

歐式鐵道 輕旅行

臺鐵郵輪列車啓碇



郵輪式列車載著遊客到花蓮欣賞蒸汽火車。(圖片提供/臺灣鐵路管理局)

到歐洲享受鐵路旅遊，是很多人嚮往之而不可得的事。除了所費不貲外，遠距搭機往返的交通耗時、語言障礙、旅程安全等種種不便，都讓人考慮再三。可是，如果是國民消費、不必搭機、兩天一夜、在自己熟悉的土地及沿途盡是美景的「郵輪列車」上輕旅行，可就迷人多了。

交通部臺灣鐵路管理局於今年十月至十二月，推出八趟不同特色的郵輪列車旅遊行程，包括「幽靜林美、農情愜逸體驗」、「貓漾猴洞、伯朗布農風情」、「洛神花海、森呼吸暢遊」、「探訪白楊、暢遊鯉潭、摸蜆樂」、「龍田恬靜、鹿鳴暖湯享樂」、「白玉蘿蔔、月世界火山驚奇」、「鰲鼓嚨、奮起湖鐵道森韻」、「大甲祈願、故宮南院、阿里山迎曙光」等兩日遊程。

郵輪列車突破以往列車到站即開的模式，以類似遠洋郵輪停泊各港口一段時間，讓旅客能在車上或下車欣賞車站周邊美景，再開往下一個目的地。

臺鐵郵輪列車行程中，不但安排領隊沿途解說風景，地點也最受歡迎的池上伯朗大道、鹿野高臺，還加入一些鐵路特有景點，包括南迴祕境—枋野站、宜蘭推火車、阿里山森林鐵路，以及關山米國學校、布農族文物館、知本森林遊樂區及臺東原生應用植物園等，今年再新增三星蔥文化館、林美石磐步道、頭城農場、洛神花饗宴、月世界泥火山、美濃白玉蘿蔔季等景點，更於十二月三十一日安排至大甲鎮瀾宮祈願、故宮南院、阿里山迎曙光。

郵輪式列車套裝行程包含交通、膳食、住宿、景點參觀、專人陪同及旅遊導覽等項目，對於缺乏規劃旅遊行程經驗的榮民眷而言，是相當不錯的選擇。(資料來源/臺灣鐵路管理局)

臺灣的歷史火車站

高雄港火車站是高雄市最早的火車站，日據時期稱為舊打狗驛，創建於一九〇〇年(明治三十三年，清光緒二十六年)，是當時南臺灣海運和鐵路運輸的總樞紐，也奠定現今哈瑪星(高雄市鼓山區)的繁榮市景，深具歷史意義。火車站前後左右成斜坡狀的屋頂，是所有屋頂中等級最高的一種，臺灣原來沒有這種屋頂樣式，現今所見大都源於日據時代。高雄港車站尚保存手動號誌裝置與舊式機具，彌足珍貴。(資料來源/文化資產局；圖片提供/本刊資料庫)

日據時期的臺南火車站稱為臺南驛，最早站房興建於一九〇〇年(明治三十三年，清光緒二十六年)，此建築經多年使用變得老舊，不足以成為發展中的臺南市門面，於一九三〇年代中期改建。以鋼軌構架而成的月臺候車棚，加上裝飾後，成為具巴洛克特色的建築，相當獨特。

嘉義火車站創建於一八九六年(明治二十九年，清光緒二十二年)，自一九〇八年(明治四十一年，民前四年)縱貫鐵路通車後，因位處嘉義地區的交通樞紐，成為城市發展重心，深具歷史意義。嘉義火車站是縱貫線上第一個出現的鋼筋混凝土構造車站，從站體裝潢可以看到象徵西洋樣式的裝飾元素，建築物採對稱風格，相當簡約。二次大戰期間，嘉義火車站曾遭盟軍轟炸，嚴重損毀，歷經多次修繕，現在大致還能看到原來的樣貌。

臺灣的鐵路建設始於清朝，並在日據時代達到全盛，包括國有鐵路及各種產業鐵路，四通八達的鐵路網總長近五千里，深入大小鄉鎮。不管以前還是現在，鐵路都是臺灣十分重要的交通工具。其中有幾座舊火車站極具建築藝術之美：

臺中火車站
位於臺中市建國路的臺中火車站，建於一九一七年(大正六年，民國六年)，是日據時期仿西方文藝復興時代驛站風格的建築，也是早期臺灣磚造車站的重要典型。臺中火車站的建立，象徵臺中市現代化發展，也是臺灣鐵路發展史的重要見證。建築風格似臺灣總督府，建物中央屋頂飾有華麗的鐘塔，是最為醒目的特徵。



高雄港火車站



臺南火車站



嘉義舊火車站



臺中火車站

臺鐵郵輪式列車 2 日遊 104 年 11 月行程一覽表

出發日期	104 年 11 月 7、8 日	104 年 11 月 21、22 日	104 年 11 月 28、29 日
訂票日期	104 年 10 月 7 日	104 年 10 月 21 日	104 年 10 月 28 日
行程主題	洛神花海、森呼吸暢遊兩天	探訪白楊、暢遊鯉潭、摸蜆樂兩天	龍田恬靜、鹿鳴暖湯享樂兩天
出發地	(中部出發) 豐原/臺中/新烏日/彰化/嘉義/臺南/新左營/高雄	(北部出發) 樹林/板橋/臺北/松山/七堵	(北部出發) 板橋/臺北/松山/七堵
目的地	臺灣東部地區景點	宜蘭縣及北迴線景點	宜蘭縣及花東線景點
主要景點	枋野站、洛神花饗宴、知本森林遊樂區及 F3 藝文特區	宜蘭推火車、宜蘭丟丟噠森林、幾米廣場、冬山站、白楊步道、綠水步道、鯉魚潭、立川漁場及崇德站	宜蘭丟丟噠森林、幾米廣場、冬山站、龍田單車、鹿野高臺、布農部落文化園區、臺東原生應用植物園及湯圍溝公園

臺鐵郵輪式列車 2 日遊 104 年 12 月行程一覽表

出發日期	104 年 12 月 5、6 日	104 年 12 月 12、13 日	104 年 12 月 31-105 年 1 月 1 日
訂票日期	104 年 11 月 5 日	104 年 11 月 12 日	104 年 11 月 30 日
行程主題	白玉蘿蔔、月世界火山驚奇兩天	鰲鼓嚨、奮起湖鐵道森韻兩天	大甲祈願、故宮南院、阿里山迎曙光兩天
出發地	(北部出發) 松山/臺北/板橋/樹林/桃園/中壢/新竹	(中部出發) 豐原/臺中/新烏日/彰化	(北部出發) 松山/臺北/板橋/樹林/桃園/中壢/新竹
目的地	臺灣中南部地區景點	臺灣南部地區景點	臺灣中南部地區景點
主要景點	日南宮、月世界泥火山、美濃白玉蘿蔔季、旗山老火車站及旗山老街	鰲鼓濕地森林園區、蒜頭蔗埕文化園區、北門驛站森林車庫園區、嘉義阿里山森林鐵路及奮起湖站	大甲鎮瀾宮、故宮南院、阿里山山日出及阿里山森林遊樂區

資料提供/臺灣鐵路管理局

臺鐵飯香多一味 早安幸福飯糰



臺鐵精心研發的「白米幸福飯糰」與「紫米幸福飯糰」。(圖片提供/臺灣鐵路管理局)

若說到便當的好滋味，很多人一定會想到臺鐵便當。雖然僅僅只是一塊排骨、一顆滷蛋、一片豆干或是豆腐，再加上酸菜、簡單又樸實的菜色，卻是出遊旅人與歸鄉遊子，在漫長鐵道旅程中無法忘懷的迷人滋味；然而臺鐵於九月中旬又推出早餐「幸福飯糰」，進一步要滿足臺鐵迷的味蕾。

臺鐵先前舉辦「二〇一五第一屆鐵路便當節」時推出「幸福飯糰」試賣，民眾反應相當熱烈，臺鐵順勢開賣，從九月十五日早上七點起，於臺北車站西三門旁的臺鐵夢工場銷售，每天限量一百五十份。

「幸福飯糰」每份售價三十五元，分單食與素食，葷食口味是「白米幸福飯糰」，以白糯米與臺鐵人氣排骨及滷蛋製成的火車造型飯糰，還有豆干、酸菜、花生粉等配料，每天限量供應一百份；素食口味則是「紫米幸福飯糰」，用紫糯米、杏鮑菇、牛蒡絲、嫩薑、素鬆等食材製成的三角飯糰，每天限量五十份。

臺鐵推出的「幸福飯糰」搶攻早餐市場，目前僅選擇在臺北車站，利用便當販售前的空檔，上午七點到十點販售。(資料來源/臺灣鐵路管理局)

退伍軍人換跑道 研發三十種果乾

職業軍人退役的屏東內埔鄉民王端標，退伍後與在地農民合作，九年內研發出三十多種果乾，光是芒果乾就有五種不同口味，一口咬下不僅香氣十足，也保留果實營養。

屏東的土芒果相當優質，王端標利用在地芒果青做成果乾，發現酸甜甜的口感非常好，便開始收購在地水果，不論芒果、鳳梨、火龍果等，都能製成美味果乾，也大大提升農產價值。

王端標表示，果農辛苦種出芒果、火龍果，卻因果皮受損賣相不佳，或生產過剩等因素，最後乏人問津，只能任其腐爛，相當浪費。王端標長期收購當地三十種水果，光是鳳梨田每年就收購三萬斤，不僅做出健康果乾，也穩定農民的收益。

王端標說，隨著切法與烘烤時間不同，做出來的果乾口感也會跟著改變；例如，愛文芒果切丁烘烤後，會變成中空的果乾，一口咬下口感特別且香味四溢，他便將其取名為「芒果軟糖」。

在口耳相傳之下，顧客訂單已經讓王端標忙得不可開交，未來將每年推出一項新產品，持續和地地方果農一起打拚。(本刊資料庫)



王端標做出五種不同口味的芒果乾，風味獨特。(圖片提供/本刊資料庫)



慢性阻塞性肺病 居家照護

什麼是慢性阻塞性肺病(COPD)?

長期吸菸或空氣汙染等因素造成，引起呼吸道慢性發炎而造成氣道阻塞，患者的肺臟會逐漸惡化，一旦罹病，嚴重者可能致命。

自我診斷慢性阻塞性肺病高危險群?

下述題目中，若您的答案有三項以上「是」，建議請醫師做簡單呼吸檢查。

居家照護(遠離危險因子)

1. 你幾乎每天都咳嗽好幾次嗎? 是/否

2. 你幾乎每天都有痰或黏液嗎? 是/否

3. 你比同年齡的人更容易呼吸急促嗎? 是/否

4. 你超過40歲嗎? 是/否

5. 目前或曾經是吸菸者? 是/否

危險因子：香菸、職業粉塵、室內與室外的空氣汙染和刺激物。舉世公認香菸是最關鍵的危險因子，戒菸有助於COPD防治。戒菸相關訊息可洽各級醫院戒菸門診諮詢。

居家照護(藥物治療)

◎支氣管擴張劑：抗膽鹼劑、β₂型擬交感神經劑、茶鹼類

◎抗發炎藥物：糖皮質類固醇

◎祛痰藥物：黏液溶解劑

◎抗生素治療

居家照護(呼吸訓練，見圖①)

嘔嘴(腹式)橫膈膜呼吸訓練

◎將手放於腹部，由鼻子緩慢吸氣，吸到飽，吸氣時腹部膨出。

◎嘔起你的嘴唇，使成圓唇狀。

居家照護(營養支持)

◎採取低脂、高脂、高纖維食物，避免食用易產氣的食物。

◎少量多餐，細嚼慢嚥，嘴巴儘量不要張大開以免胃部吸入空氣。

◎均衡飲食，攝取適量的肉類、水果和穀類、乳類製品等。

居家照護(心理治療)

◎病人易產生焦慮與抑鬱等心理障礙。醫護、家庭和社會應鼓勵他積極復健治療，此有助提升病患生活質量。(資料來源/中榮呼吸加護病房賴秀訓護理師)

居家照護(運動訓練，見圖②)

◎由嘔起的嘴巴緩慢的將氣完全吐出，腹部回縮。

◎吐氣時間為吸氣時間二、三倍。

居家照護(運動訓練，見圖②)

步行、爬樓梯、登山、健身訓練、太極拳等可以增加肌肉活動，提升抵抗力，且可鍛鍊改善呼吸循環功能。

居家照護(營養支持)

◎採取低脂、高脂、高纖維食物，避免食用易產氣的食物。

◎少量多餐，細嚼慢嚥，嘴巴儘量不要張大開以免胃部吸入空氣。

◎均衡飲食，攝取適量的肉類、水果和穀類、乳類製品等。

居家照護(心理治療)

◎病人易產生焦慮與抑鬱等心理障礙。醫護、家庭和社會應鼓勵他積極復健治療，此有助提升病患生活質量。(資料來源/中榮呼吸加護病房賴秀訓護理師)