服務

榮家 **卜板橋區** 段 32 號 -22755157

榮家 5三峽區 127 號 -26731201

榮家 5八德區 1217號 -3681140

5八德區

1100 號

41號 -5213292

榮家

段 301 號

-7222187

榮家

系田中鎮

段 421 號 -8747647

榮家

榮家 5白河區 草 63 號 -6852164

榮家 方七股區 147 號

明路 190 號 -2690418

榮家

卜楠梓區

631號 -3652828

榮家

各 1 號

榮家 系內埔鄉 100 號

榮家 前路 29 號

-8223111

0號

9-222417

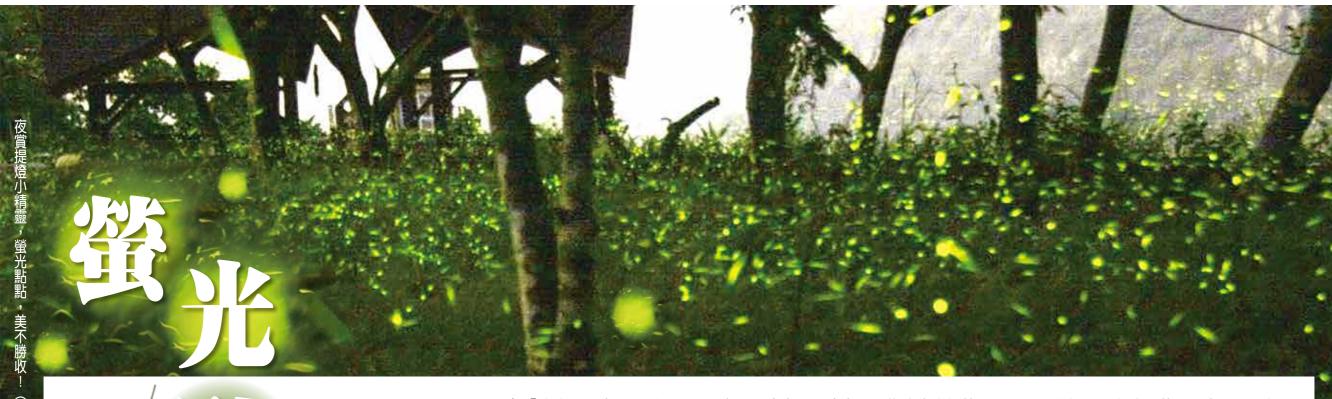
福田」

、榮民榮眷

-6161214

系斗六市 160 號 -5324100

家歡迎符合 民申請入住



榮光雙周刊

夜訪提燈精靈 文/郭榮芳

「小小螢火蟲,飛到西、飛到東,這邊亮、那邊亮,好像許多小燈籠。 」大家耳熟能詳的兒歌,將螢火蟲閃閃飛舞 的情景,描寫得十分生動。四月起始,初夏悄悄登場,正是牠們求偶的季節,在全臺各縣市山野郊區,如臺北陽明 山指南溪、新北土城承天寺、新竹內灣、南投鳳凰谷、臺中東勢林場、南投日月潭、嘉義阿里山、臺南梅嶺、高雄 那瑪夏、花蓮鯉魚潭等地,都可探見漫天螢光點點,好比一場場閃光秀,令人驚豔又期待

○元(包括保險、

林客運往「鳥園」 東勢林場 再轉搭員



東勢林場已有黑翅螢現蹤,為四月的螢火蟲季熱

局推出的腎臟保健學習手冊,有幾 慢性腎臟病診療指引和國民健康

夜尿、小便減少或血尿

、泡沫尿等

(一) 觀察異常的尿液型態:如

臟病,都和飲食習慣及生活型態息

期治療:

康檢查,早期發現早

四、自我監測與健

不管是高血壓、糖尿病或慢性腎

憋尿。

三、適量喝水勿

應少<mark>吃紅</mark>肉、 馬<mark>鈴薯和精</mark>製

每日 1-2 次

奶類食物

每日 0-2 次

魚肉、家禽類和蛋

每日 1-2 次

病人如何避免疾病的惡化,成為重 預防腎臟病的發生,或慢性腎臟病

鳳凰谷鳥園生態園

飛翔,閃閃發光。精靈,在未經干擾、汙染的土地上自由 投縣鳳凰谷鳥園帶來一群提著燈籠的小春風徐徐,為大地帶來暖意,也為南 為讓民眾一窺大自然的奧妙,鳳凰谷

螢火蟲的棲地,為環境盡一分心力 著平衡且重要的角色,進而更懂得愛護 別設計一系列生態教育課程,藉由專家 螢火蟲成群發光的壯觀場面,園區也特引頸企盼的「螢火蟲季」,除了能欣賞 **孵說,了解每一物種在自然生態上扮演** 鳥園將於今年四月至五月初,舉辦令人 園區也特

●參觀資訊

地址:南投縣鹿谷鄉鳳凰村仁義路

)元(包括保險、門票、晚餐、材料費用:例假日四〇〇元;平常日二五活動時間:四月十五日至五月六日。

至「竹山延平 7-11」下車, 或洽詢電話:(○四九)二七五三一(http://fhk.nmns.edu.tw/index.asp), ○○轉一一三,陳小姐。 交通方式:搭「臺灣好行」 報名方式:採網路報名,詳情請上

解說員帶領大家前往棲息地賞螢,讓大時,各安排一場賞螢導覽解說,由專業間,每晚七點及八點螢火蟲出沒最頻繁 家更認識這些珍貴的小星星

一十七日。

費用:平日賞螢星光票一六〇元(限周

彷彿銀河星海般閃爍,帶給民眾驚喜與 園區為服務民眾,特別於螢火蟲季期

向高齡化,慢性疾病逐漸取代急步,國人的平均壽命延長,人口邁

隨著醫療、公衛和生活水準的進

點建議可供國人參考:

性疾病成為臨床疾病的主流。其中

品、濃縮食品、調味料(如豆腐乳

(一) 醃製及添加鈉鹽的加工食

謹「鹽」,攝取適量的鹽:

醬瓜、味精、豆瓣醬、沙茶醬等)

活動時間:三月二十七日至四月地址:臺中市東勢區勢林街六之一號。

性腎臟病的盛行率也由過去的一.

九九%上升至十一・九%。

末期腎臟病患者大多需要接受

調味,以彌補鹹度的不足。

二、「腎」行,健康的生活行為:

料,如蔥、薑、蒜、辣椒、枸杞等

(二)選擇新鮮的食材搭配香

多年一直都名列十大死因之一,慢

腎炎、腎病症候群及腎病變在這十

票□五○元(早上六點半至晚上十點)。 至周四下午三時以後入場);例假日全 洽詢電話:(○四)二五八七二二九一。

臟病初期的症狀常因不明顯而被

(尤其是止痛藥和某些草藥)。

(三)不信偏方、不抽菸、不嚼

(二) 少熱量、少肉食、少吃藥

(一)多運動、多蔬果、多檢查。

由於人體有良好的代償機制,腎

健保財務的沉重負擔。

家人的生活產生巨大影響,也成為 長期連續透析治療,不但對病人和

三多三少、四不一沒有。

忽略,慢性腎臟病的病人中也僅一

可能延誤疾病的發現和治療。如何 成知道自己罹患腎臟疾病,這些都

(四)沒有鮪魚肚

(圖片提供/東勢林場遊樂區)

徵處。因我家住板橋,王科長商請輔導會將我

存在低汙染、無光害的棲息地,因此,保育螢火蟲,同時也在作用下發出熒熒冷光,可做為警戒以及求偶用。螢火蟲只能生螢火蟲會發光,是因體內腺體含有螢光素及螢光素酶,在氧化

保護環境,螢火蟲是重要的環境指標生物,需要大家來愛護

2.請輕聲細語,勿大聲喧嘩並注意周遭安全1.請穿著長袖衣物、布鞋,避免蟲、蛇叮咬

3.請勿在大雨、地震後上山賞螢,避免危險 4.請勿任意捕捉螢火蟲,避免破壞自然生態。

5.請勿使用相機,手電筒請覆蓋紅色玻璃紙,且勿

壁)」、「陸生(草地、山區)」三類,多以蝸牛、螺、貝類為食。

活環境,可分為「水生(水田、溪流)」、「半水生(潮濕的岩全球已記載約有兩千多種,臺灣則有五十幾種。依幼蟲時期生

屬於完全變態的昆蟲,一生經歷卵、幼蟲、蛹、成蟲四個階段,

螢火蟲為鞘翅目昆蟲的一科,因會發光而俗稱「螢火蟲」

蟲小檔

六十年六月一日起以委任課員任用;進入臺北 寮、平溪三郷的房屋稅及田賦稽徵工作。 縣稅捐稽徵處後,轉分發至偏遠的瑞芳分處, 濕影響罹患膝關節炎,臺灣五月是梅雨季, 瑞芳分處的工作主要是負責更偏僻的雙溪、貢 分發到離居住處最近的臺北縣稅捐稽徵處, 我因多年前駐守外島金門時常睡地上,受潮

臺北市府科員、股長、專員等職,八十六年 五十八年上尉退伍。六十年轉任公務員,任【作者速寫】董延齡,民國十九年生, 民國四十二年在金門,

那時轉業用人單位均為臺灣省各縣市稅捐稽 我在六十年元月向輔導會申請轉業。 以少尉軍官任用,並蒙王科長向上

連,奉調師部參一科,佔上士文書職缺,與當 級爭取,仍分發回本校服務,之後循序升至上 第一師,王登波先生於四十六年四月奉調臺北 時的參一科少校參謀王登波先生相識。四十 尉,至五十八年二月志願退伍。在王科長勸說 登波科長鼓勵我報考並錄取,四十九年二月起 陸軍兵工學校,六月晉升中校,同時升為人事 四十八年,陸軍官校專修班第七期招生,王 九月王科長把我調至該校服務。 部隊移駐臺中成功嶺,並改編為預備 我由七十五師搜索

行就任,待以後再伺機調整 府建設局正巧有委任四等助理員職缺,要我先

職,並於十月十七日赴臺北市政府建設局報到 再風吹雨打,對緩解我的膝關節病情有莫大的 任職,又回到本行的人事行政內勤工作,不用

局人事室七等股長,七十六年十二月升為八等 股長,七十八年八月十五日升為本室九等專 六十二年十月晉升為委任五等科員,六十四年 初到建設局,以委任四等助理員任用, 員,直到八十六年四月退休。 元月晉升為薦任六等科員;由於連年考績甲 王主任協調於七十年四月將我調升為社會

芳更是天天陰雨綿綿,我的膝關節幾乎每週腫 消炎針劑,才能行走。 疼一次,必須到當地唯一的礦工醫院注射止痛

鄉僅有火車,最多只能到達車站,要再深入鄉 間,沒有其他的交通工具,全靠兩腿奔波,工 膝關節不適期間,每天仍要下鄉催稅,但偏

職缺可以調整,王主任告知他服務的臺北市政 市政府建設局人事室主任),想了解有無適當 我以專函將此情形致王登波主任(時任臺北

於是我在六十一年十月十一日向瑞芳分處辭

主任所賜,他是我今生最大的恩人 | 贈專戶 才團法人榮 基金會 行: 庫銀行 南路分行 次帳號: 劃撥帳號

力,我至今仍能享有幸福美滿的生活,全是王

王主任數十年來,對我的提攜與拔擢不遺餘

謹贈、 腎行



文/臺中榮總嘉義分院腎臟科醫師陳致中

(二) 定期健康檢查:四十歲以

上成人每三年一次、六十五歲以上

師專業協助: 五、疾病的治療與控制,尋求醫

(一)原發性腎絲球腎炎須定期

(二)糖尿病做好血糖控制

(三) 高血壓做好血壓控制

監控。

可以找回健康, 以上幾點若都能做到,相信你也 (四) 痛風病患應控制尿酸 成為人

每日吃大量蔬菜 及 2-3 次水果 應多吃穀類食物和植物油

資料來源/慢性腎臟病診療指引、國民健康局