

服務
家歡迎符合
民申請入住

榮家
板橋區
段 32 號
22755157

榮家
市三峽區
127 號
26731201

榮家
市八德區
1217 號
3681140

榮家
市八德區
1100 號
3651285

榮家
市松嶺路
41 號
5213292

榮家
市桃源里
段 301 號
7222187

榮家
市田中鎮
段 421 號
8747647

榮家
市斗六市
160 號
5324100

榮家
市白河區
山草 63 號
6852164

榮家
市七股區
147 號
7880664

榮家
市明路 190 號
2690418

榮家
市楠梓區
631 號
3652828

榮家
市燕巢區
路 1 號
6161214

榮家
市內埔鄉
100 號
7701621

榮家
市前路 29 號
8223111

榮家
市更生路
0 號
9222417

福田
榮民榮眷
自贈專戶
團法人榮
基金會
行：
庫銀行
南路分行
次帳號：
-626-734
局：
劃撥帳號
2111



儘管遊客湧入復興老兵文化園區，入口處仍可見居民晾曬衣服，展現園區另類特色。



里長李鎮國（右）正向遊客解說牆上老照片的故事。



復興老兵文化園區內的巷道，彩繪主題多樣繽紛。



巷內的家用小型抽水機彩繪布置成大頭兵，展現居民巧思。

老兵園區

聽故事

臺南市永康區「復興老兵文化園區」

文·圖/二毛



當地住戶與志工一起彩繪，讓社區活了起來。

園區裡由居民彩繪的舊版千元鈔，是熱門打卡景點。



圍牆上掛著各式老照片，呈現早年居民生活風貌。

園區內的退伍軍人紛紛加入社區彩繪行列，畫出的圖樣創意十足。



「來」這裡就是要享受



受迷路的感覺！臺南市永康區園區裡有一處小巷，曾有上千位從大陸隨國軍來臺的士官長和士兵，他們在這種打落腳，他們在這種打落腳，他們在這種打落腳。

眾志成城 讓死巷重生

活力，從彩繪一堵牆開始

居民熱情導覽家園

臺南市永康區復興里舊稱「四分子」，是十個里的起源地，周邊有七處眷村環繞，唯獨里內所轄範圍不是眷村。復興里里長李鎮國表示，這裡雖不是眷村，但多年來住了許多士官及士兵，因里內只有十六戶基層軍官眷舍，士官和士兵退伍後無法獲得配發眷舍，「光棍一個，離不開週邊部隊和眷村」。

昔日八十軍農場，臺南市永康區復興里舊稱「四分子」，是十個里的起源地，周邊有七處眷村環繞，唯獨里內所轄範圍不是眷村。復興里里長李鎮國表示，這裡雖不是眷村，但多年來住了許多士官及士兵，因里內只有十六戶基層軍官眷舍，士官和士兵退伍後無法獲得配發眷舍，「光棍一個，離不開週邊部隊和眷村」。

他們邀請九十七歲的退役軍人古玉言，還有年過八旬的長輩鄭正茂、陳文華、李春喜、張紹先、趙聚溶及李榮浩等人，和社區理事長吳秋明、里辦公處志工、熱心住戶等一起參與，由黃佐民策劃，帶領眾人「塗鴉」。起先只爭取到微薄經費，沒想到住戶反應熱烈，不久整條街道都動了起來，大家拿起刷子塗塗抹抹，停滯大半世紀的舊巷頓時煥然一新。

除了彩繪，牆上還掛了數百張居民提供的老照片，呈現居民在這裡數十年的衣食住行音樂，及許多已消逝的人事，看了格外令人有感觸。

凹凹凸凸的牆壁、低矮的房舍外牆，就這樣在眾人合力下，逐漸變身為一幅幅美麗圖案，幾百公尺巷道隨處可見畫作，圖案各異其趣，甚至還有舊版千元鈔及戒嚴時期的人物畫面，都是畫情揮灑創意的素人創作，將巷弄裝點得五彩繽紛又有藝術氣息，開始是鄰近居民慕名而來欣賞，後來經由一傳十、十傳百，如今這一幕幕老舊巷弄交錯創作的特殊景觀，每到假日就吸引大批遊客前來參觀，人潮湧入也帶動了公共建設，例如破爛的柏油路就鋪上了紅磚。

逐漸注入的活力，讓這座有許多榮民居住的「非眷村」，慢慢找回了復甦的動力。父親是榮民的「眷二代」李鎮國，有次在和同學聚會時，不經意提出改造家園的想法，出身長榮中學美術班的老同學黃佐民、王旭輝、劉坤美和唐紹宜立刻響應，願意奉獻心力協助，經熱烈討論構構後定案，同時號召志工參與這項改造計畫。

巷內居民在假日時也樂於提供導覽家園服務，包括八、九十歲的退役軍人也上場導覽，銀髮長者們在巷子裡說說老故事，從牆上的老照片、舊證照文件及以前眷村常見的「麵粉袋內褲」，到居

沒落的「非眷村」復興老兵文化園區現在成了知名的旅遊景點，居民也紛紛自願為遊客提供導覽，原本寂寂的巷子跟著熱鬧起來，重溫鼎沸人聲，用繽紛色彩訴說著過往的故事。

居民劉正強說，早年家家戶戶都有一段自己的故事，是親情、鄉愁與不同省籍文化的衝突與融合，隨著老住戶陸續離開人世，這段歷史逐漸消失，他和居民們參與彩繪、導覽，就是希望為自己的家園，留下一點歷史回憶。

李鎮國說，彩繪還會持續進行，未來希望擴及整個社區，並延伸至永康公園「經國行館」一帶，串連鄰近的南瀛眷村文物館、兵仔市場，成為臺南具文化特色的觀光景點。

如何去：
地址：臺南市永康區復興路 423 巷。
交通：公車/外地搭火車到臺南火車站，轉 2 號公車到高榮臺南分院下車後，於大門口左轉。
高速公路/南下自臺南大灣交流道下，右轉約 500 公尺即達。

預約導覽：
電話：0926-240-153 李先生。
導覽：僅提供 10 人以上提前預約。（目前預約已排到兩個月後）



健康知識

睡不著嗎？小秘訣必看

文/ 洪千惠（臺北榮總員山分院臨床心理師）

你曾經明明覺得很累，卻翻來覆去就是睡不著？或是好不容易睡著，卻總是半夜就睡醒，醒了又很難入睡？然後因為晚上睡不好，導致白天念書、工作精神很差？有時也聽到有些人認為睡眠很浪費時間，或希望少睡、熬夜來幫助自己有更多時間，卻不知這麼做可能帶來反效果。

睡眠對我們來說是重要的活動，一方面可以給身體、心靈有休息、修復的時間，一方面也可讓清醒時的學習沉澱、整理進入長期的記憶。因此，希望能在學習、工作、生活品質有好表現者，更需要注重良好睡眠。

失眠可能比我們知道的更為常見，約每四人就有一人曾有睡不好的經驗，像是躺在床上難入睡，醒來後很難再睡著，比先早兩小時醒來等狀況，約有二分之一的人因失眠影響白天活動的功能或心情。值得我們注意的事情是，失眠不等於失眠症，嚴重度達臨牀診斷的人約僅有六%。

隨年齡增加，失眠受身體疾病引起的成因較高，較年輕者受心理社會壓力影響較大，因此在照顧長者失眠問題時，需同時關心長者是否受到心血管病、肺部疾病、骨頭或關節疾患、其他疼痛適應問題影響睡眠。

要能睡得好入睡，需要考慮三要素：

- (1) 要能在生理週期規律的睡覺時間入睡。
- (2) 身心達到放鬆的狀態。
- (3) 處在身心放鬆的狀態。

首先，我們的生理反應每天會有規律變化，身體會受到光線、飲食和運動影響，因此規律睡覺與起床時間，在睡前避光（如使用 3C 產品）、保持睡眠環境黑暗舒適，起床時可照光、吃早餐、做些暖身活動，可幫助我們穩定生理規律。

第二點是，盡量在晚上有充足睡眠。若熬夜導致睡眠不足，欠下「睡眠債」，也要避免在白天補眠，以防晚上因白天已經睡飽而睡不著。

第三點是身心是否放鬆。睡前可搭配放鬆呼吸或其他放鬆身心的練習，避免持續的憂慮、憂鬱想法、想事情等等。若真的睡不著，不用逼自己趕快睡覺，避免更多思考活動或焦慮緊張，讓自己更難入睡。此時可以離開床鋪，到其他房間做些靜態事務，或單純靜靜觀察自己的狀態。若睡眠問題合併有身心科或其他內外科的困擾，亦可同步求診，以改善睡眠狀況。祝福大家都能一夜好眠。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第399次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 106 年 5 月 25 日（自 105 年 6 月 1 日至 106 年 5 月 19 日止售出之獎券均適用）
領獎期限：中獎獎金得自開獎後次月 1 日至到期後 6 個月內止，逾期未領者，中獎獎金不再發給。

頭獎 (獎別 1)	第 10536 組 58919					儲券之組別及號碼均相同者一個，獲得新臺幣參拾萬元整。
貳獎 (獎別 2)	第 10465 組	第 10502 組	第 10502 組	第 10517 組	第 10539 組	儲券之組別及號碼均相同者一個，每個各得新臺幣拾萬元整。
參獎 (獎別 3)	10832 55107 57209 38496 23536					各組號碼相同者，每個各得新臺幣捌佰元整。
肆獎 (獎別 4)	74149					各組號碼相同者，每個各得新臺幣伍佰元整。
伍獎 (獎別 5)	55698 70658					各組號碼相同者，每個各得新臺幣伍佰元整。
陸獎 (獎別 6)	08918	28293	35730	42851	45557	各組號碼相同者，每個各得新臺幣壹佰元整。
柒獎 (獎別 7)	54703	75415	82146	90952	96279	各組號碼相同者，每個各得新臺幣壹佰元整。
捌獎 (獎別 8)	102 859					第 10306 至 10491 各組末 3 號相同者，每個各得新臺幣壹拾元整。 第 10492 組以後各組末 3 號相同者，每個各得新臺幣壹拾元整。
附獎 (獎別 9)						

1. 「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同仁選用，請至國防部主計局軍網首頁參閱。
2. 自 105 年 9 月 1 日起，軍人儲蓄獎券改以記名方式發行。