

追憶眷村風情 漫遊夢幻海岸

# 初秋，到風城散步去

文／陳佳德 圖／新竹市政府城市行銷處、新竹市政府文化局

初秋悄悄到來，金風颯颯，天氣逐漸轉涼，是適合出遊的季節。擁有豐富空軍文化與夢幻海景的新竹市，市內不僅設有眷村博物館與黑蝙蝠中隊文物陳列館，分別保存眷村文物和紀念黑蝙蝠中隊的英勇事蹟，市郊的十七公里海岸線也是近年知名的觀海地點，而香山的夕照更早在二百年前就名聞遐邇。初秋時節不妨到「風城」之稱的新竹市走走，在微涼的秋風裡，感受這裡浪漫的人文氣息與自然美景。

## 眷村博物館

新竹市眷村博物館是臺灣第一座以眷村文物為主題的博物館，起源可追溯到民國八十六年的全國文藝季，當時新竹市政府以「竹籬笆內的春天」為主題，展出新竹市境內豐富的眷村文化，引起熱烈回響，於是產生設立眷村博物館的構思，歷經五年的規劃後，於民國九十一年十二月二十八日正式開幕。

眷村博物館全館三層樓，一樓為「眷村歷史背景區」，介紹臺灣眷村的起源、新竹市眷村的演變及軍旅生活，展出內容包含國軍的軍服、裝備、勳章等，也收藏大量珍貴的眷村照片，門口更設置一個可以穿著軍服拍照的地點，讓遊客了解眷村歷史的同時，也能留下值得紀念的回憶。

二樓「眷村文物情境區」以壁畫方式，模擬眷村巷弄與店舖，並收藏許多當年的家具、餐廚、電視機及電扇



眷村博物館模擬眷村巷弄與店舖的設計，彷彿回到昔日的眷村生活。



此外，眷村博物館還附設二百坪的戶外表演場地，門口有一個飛機副油箱水塔，新竹市三廠眷村的培人幼稚園早年就是利用這個飛機副油箱儲水的供水問題，見證眷村居民過去的克難精神。

地址：新竹市東大路二段一〇五號。電話：〇三一五三四二五〇六一。開放時間：週二至週日，上午九點至下午五點。門票：免費。



地址：新竹市東大路二段一六號。電話：〇三一五三四二五〇六一。開放時間：週二至週日，上午九點至下午五點。門票：免費。



▲新竹漁港藍白色的的造景，充滿地中海異國情調。



▲貝殼公園內的白色許願鐘樓，有如情人間純潔的愛情。



▲風情海岸是絕佳的生態教室。



▲豎琴橋是觀賞夕陽的熱門景點。



▶黑蝙蝠中隊文物陳列館展出內容豐富。

## 十七公里海岸線

參觀完博物館，若還有時間，建議到新竹市知名的十七公里海岸線走走賞景。

十七公里海岸線是新竹市沿海觀光景點的總稱，因為新竹市的海岸線北起南寮，南至南港共有十七公里而得名的，包含新竹漁港、看海公園、海天一線、紅樹林公園、風情海岸、香山濕地等多個景點，並設有自行車道，適合規劃半天的旅行。

新竹漁港又稱為南寮漁港，位於新竹市近郊的南寮，是新竹地區相當知名的觀光漁港，設有娛樂漁船碼頭、貝殼公園、藝術水塔、風車時鐘、許願鐘樓等設施，造景大多採取藍白相間的地中海風格，搭配湛藍的天空和海水，有如置身地中海。

風情海岸位在臺灣北部最大的濕地——香山濕地旁，是十七公里海岸線上的一處重要景點。在這裡除能欣賞海景，還有豐富的潮間帶生態，今年更完成了二百五十公尺長的賞蟹步道，遊客可經由步道走進香山濕地，觀賞潮間帶的生物，和招潮蟹近距離接觸，又不會破壞生態系，是新竹絕佳的生態教室。風情海岸也是觀賞夕陽的理想地點，「香山觀海」早在清朝時期就被列為「全淡八景」之一。

豎琴橋在海山漁港南側一、八公里處，是跨越西濱快速公路的跨越行人陸橋，因外觀類似豎琴得名。這裡的視野遼闊，山海相接，遠方矗立著巨大風車，形成獨特景致；每當日落時分，從橋上觀賞夕陽緩緩落入海中，天空被橘紅色的晚霞染紅，與公路上的車燈相映，十分優美，是攝影的熱門地點。

交通：由國道一號往新竹，下新竹交流道後接縣道一二二號西向可抵。

電話：〇三一五三三八四四二。開放時間：週二至週日，上午九點至下午五點。門票：免費。

## 看海公園

看海公園在新竹漁港南側，原本是垃圾掩埋場，經過整治後成為綠意盎然的運動公園，公園內豎立許多鯉魚旗，色彩繽紛的鯉魚旗在海岸邊隨風飄揚，已是當地著名的地標。

海天一線景觀區是利用焚化爐灰爐渣堆砌而成的沿海高地，高於海平面二十公尺，有居高臨下的視野，且海岸線平直，海天猶如連成一線，美景當前，再多的煩惱，此時都能拋到九霄雲外。

風情海岸位在臺灣北部最大的濕地——香山濕地旁，是十七公里海岸線上的一處重要景點。在這裡除能欣賞海景，還有豐富的潮間帶生態，今年更完成了二百五十公尺長的賞蟹步道，遊客可經由步道走進香山濕地，觀賞潮間帶的生物，和招潮蟹近距離接觸，又不會破壞生態系，是新竹絕佳的生態教室。風情海岸也是觀賞夕陽的理想地點，「香山觀海」早在清朝時期就被列為「全淡八景」之一。

豎琴橋在海山漁港南側一、八公里處，是跨越西濱快速公路的跨越行人陸橋，因外觀類似豎琴得名。這裡的視野遼闊，山海相接，遠方矗立著巨大風車，形成獨特景致；每當日落時分，從橋上觀賞夕陽緩緩落入海中，天空被橘紅色的晚霞染紅，與公路上的車燈相映，十分優美，是攝影的熱門地點。

交通：由國道一號往新竹，下新竹交流道後接縣道一二二號西向可抵。

電話：〇三一五三三八四四二。開放時間：週二至週日，上午九點至下午五點。門票：免費。

香山觀海在 200 年前就已列入「全淡八景」。



## 如何保養肺部

文／高雄榮總屏東分院呼吸治療師宋利雯

一般人大約每分鐘呼吸十四次，也就是說，我們的肺臟一天會有將近兩萬次的空氣進出。肺臟就像身體的空氣清淨機，幫我們進行排毒，身體所需要的氧氣藉由呼吸吸入肺部，而身體產生的氣體廢物也靠呼吸從肺部排出。

我們的肺是由很多像小氣囊的肺泡所構成，周圍圍繞小血管及微血管，肺泡與肺泡之間的微血管會進行氧氣與二氧化碳的氣體交換，當空的肺泡充滿空氣時，氧氣會進入微血管，由紅血球運送到身體各處，氧氣被身體使用後產生的二氧化碳等廢物，再經血液運送到肺泡，最後呼出體外。

隨著呼吸，飄浮在空氣中的細菌、粉塵等有害物質也會被吸入肺臟，肺臟是人體最容易積存有有害物質的器官，嚴重時會導致肺臟衰竭。以下介紹幾個保養肺部的方法：

1. 減少吸入：空氣不好時，老人、小孩和有呼吸系統疾病的人不宜進行戶外運動，出外時要佩戴口罩。
2. 及時清洗：外出回家後要即時洗臉、漱口、清理鼻腔。洗臉時最好用溫水，利於洗掉臉上的顆粒。清理鼻腔時可用乾淨棉棒蘸水或淡鹽水重複清洗，或用鼻子輕輕吸水並迅速擤鼻涕。
3. 飲食護肺：多吃有助肺保健的食品，如綠葉蔬菜與水果可以增加肺通氣量；洋蔥、魚油可防治哮喘；大棗、銀耳、土山、山藥、梨、西瓜、蓮藕、葡萄、蘿蔔等，可潤肺養肺；含維生素C、E的食物可幫助身體排出粉塵微粒。
4. 按摩保養：用拇指按摩鼻翼，幫助清潔鼻腔；拍背可幫助老年人和長期臥床者排出肺內的髒東西；主動咳嗽，在每天早晚選擇一處空氣清新的地方深呼吸，保持呼吸道的清潔衛生。常待在冷氣房、久坐辦公桌的人，不妨利用時間到空曠處做擴胸運動、深呼吸，並多做腹式呼吸。

肺是關乎呼吸健康的重要器官，肺部保健不能忽視。尤其對愛抽菸的人士來說，更要克制抽菸，平時注意多喝水，才能滋養肺部，保持健康。

### 國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第403次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 106 年 09 月 25 日 (自 105 年 10 月 01 日至 106 年 09 月 21 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 10474 組 27993				
二獎 (獎別 2)	第 10485 組	第 10502 組	第 10550 組	第 10566 組	第 10584 組
三獎 (獎別 3)	95235	25725	00692	29585	13241
四獎 (獎別 4)	37571				
五獎 (獎別 5)	14602	76751			
六獎 (獎別 6)	03540	05732	14156	40007	47623
七獎 (獎別 7)	48172	48235	69755	75022	79454
八獎 (獎別 8)	486		529		

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。

服務  
家歡迎符合  
民申請入住  
榮家  
市板橋區  
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  
市中鎮  
段 421 號  
8747647  
榮家  
市六甲  
160 號  
5324100  
榮家  
市白河區  
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  
榮民榮譽  
自贈專戶  
團法人榮  
基金會  
行：  
庫銀行  
南路分行  
帳號：  
626-734  
局：  
劃撥帳號  
2111