

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
市田中鎮
段 421 號
8747647
榮家
市斗六市
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
9-222417
「福田」
榮民榮譽
自贈專戶
團法人榮
基金會
行：
庫銀行
路分行
次帳號：
-626-734
局：
劃撥帳號
2111

凝結時空的一片綠

馬告 羅東

輕旅行
文、圖／歐寬

秋意濃，尋訪今年春夏記憶中最後一抹綠意，不妨到羅東林業文化園區和力麗馬告生態園走走，感受羅東林業的起落，和神木群穿越時空帶來的感動，在寒冷來襲前為自己暖心，注入滿滿的能量。

宜蘭縣羅東鎮人口密集，過去則是林業重鎮。位於羅東鎮中心的「羅東林業文化園區」，保留過去太平山林場開發時代的貯木池，景色優美且鳥類生態豐富，是城鎮內難得的一片綠地。

一九二一年當時的羅東街長陳純精爭取林場出張所、貯木池設在羅東，使羅東成為太平山木材集散地，帶動經濟發展；竹林舊驛成立於日治時期的一九二四年，原是太平山森林鐵路的起點，時常可見蒸汽小火車載著珍貴檜木，來往太平山土場經天送埤到羅東之間。隨著羅東人口漸漸稠密聚集，林業沒落加上多次都市計畫更新，昔日木材處理場成為歷史空間，經保留成為林業文化園區，讓十一公頃的綠地免於開發，將時空凝結在二十世紀的林業時代。

走進林業文化園區，四處可見一落落地堆置的巨大檜木，和撲鼻而來的檜木香，占地約五公頃的貯木池是檜木的大澡堂，過去是待運送的檜木暫存場，如今成為水鳥樂園，是不少鳥友的私藏賞鳥秘境。

枕木步道串連木屑小徑環池一周，沿途可見古老蒸汽火車頭和舊竹林車站，竹探館、森趣館等不定期展出各式木雕、木作和繪畫作品，敘述臺灣林業發展歷史。木造宿舍改建成的展覽館和竹林咖啡座則可遮蔭小憩，是值得一遊的愜意景點。

林場肉燥
對老饕來說，羅東林業文化園區外的五十年老店「林場肉燥」，美味爽口不說，四十五元銅板價更是難能可貴。店內除肉燥湯外，還有麵、飯、米粉、粿仔可選擇。

小林冰室
一旁的小巷裡，小林冰室充滿文藝氣息的店面走日系風，產品主打手作霜淇淋，每天僅有兩種且天天更換，口味多達百種。

意猶未盡還能來這裡
馬告生態園區
由輔導會所屬的樓閣森林遊樂區、明池森林遊樂區及樓閣神木園區，三大特色景點結合而成的馬告生態園區，距離羅東火車站約一至一個半小時車程，不必大費周章

就可以輕鬆抵達，週末不妨到馬告生態園區來一趟森林浴，遠離都市塵囂，接受大自然與芬多精的洗禮。

員山生態教育館
員山生態教育館位於宜蘭縣員山鄉，動、靜態的深度展示，不僅是森林生態及生物多樣性的教學場所，也是宜蘭的知性景點。員山館即日起至十一月底推出「週六野望電影院」，「二〇一七野望影展推廣活動」到府服務及「十一環教超值包」等活動方案，精選八部野望影展得獎或提名的國際生態紀錄片進行導讀放映。

天送埤車站
一九二一年興建的「天送埤」車站，過去也曾是太平山運木森林鐵路的中繼站，是少數保存完整的站體。三星鄉公所在車站旁打造鐵道公園，以小火車串連天送埤和九芎湖車站，重現舊鐵道風光。

距天送埤車站約一百公尺的天送埤文物室，利用憲明國小校舍空間做為公共展覽空間，展出不少天送埤古文物，也有不少手工藝課程可預約報名。

交通及資訊
●羅東林業文化園區
地址：宜蘭縣羅東鎮中正北路二一八號
電話：(〇三) 九五五二一四 九五五二一四

●林場肉燥
營業：上午七點至下午六點
電話：(〇三) 九五五七三六

●小林冰室
營業：十一月到三月平日為上午十二點到下午七點；例假日、國定假日及連假日為上午十一點到下午六點(逢週二例休)。
電話：(〇三) 九五四七八八

●樓閣森林遊樂區
地址：宜蘭縣大同鄉太平村泰雅路四段六號
電話：(〇三) 九八〇九六〇六

●樓閣神木園區
參觀須先預約，電話(〇二) 二五二二二八轉三三一

●明池森林遊樂區
地址：宜蘭縣大同鄉英士村明池山莊一號
電話：(〇三) 九八九四二〇四

●員山生態教育館
地址：宜蘭縣員山鄉員山路一段一六三號
電話：〇九七〇七五三三五
開館：每週六、日、國定假日，上午八點半至下午五點(平日僅受理預約團體)。

●天送埤火車站
地址：宜蘭縣三星鄉福山街福山橫巷二七號
天送埤文物室：平日參觀可電話預約，憲明國小總務處(〇三) 九八九二〇四九。
開放：週六、日上午十點至下午四點。



▲循著森林鐵道而行，沿途可見古老蒸汽火車頭和舊竹林車站。



▲三星天送埤淺藍色站體的夢幻復古氛圍，常吸引遊客造訪。



▲五分仔火車路有懷舊風。

度張開大拇指朝下於膝蓋高度後(圖二)。

肩部肌群訓練：雙手伸直至四十五度張開大拇指朝下於膝蓋高度後(圖二)。

三頭肌訓練：雙肩部及肘彎曲九十度後(圖三)，以水平面把手伸直，與身體呈同一平面(圖四)。

背部肌群訓練：雙手伸直至四十五度張開大拇指朝下於膝蓋高度後(圖二)。

時序入秋，天氣偏涼，不少中高齡者開始藉由食補暖身。中高齡者食用高油脂或高糖食物後，不僅卡路里增加，血壓和血糖會明顯上升，建議中高齡者以有氣運動健身，可有效鍛鍊心肌，並增強心臟供血功能，預防發生心血管系統疾病。本文介紹在室內即可進行的「椅子有氣運動」，在家中與家人一起動起來。

椅子的選擇要點

1. 需要一張穩固的四腳椅子不可有輪子，避免在運動過程中滑動造成肌肉拉傷。
2. 可選擇有椅背的椅子，但盡量不要有扶手，以免在運動過程中動作受限。
3. 選擇適當高度的椅子，坐下後膝蓋關節可呈九十度，避免在運動過程中造成關節及周邊軟組織受傷。
4. 選擇有硬度的座椅，可以讓身體在運動時保持正確姿勢。

暖身伸展運動

在進行椅子有氣運動前，必須先進行暖身伸展運動，每個動作停留十秒，重複做五至十次：

1. 坐在椅子的一半，身體保持直立，雙膝彎曲九十度，雙腳踩地並與肩同寬。先從下肢開始，雙腳腳踝上勾及墊腳尖，活動腳踝及小腿肌肉群。
2. 雙腳膝蓋輪流伸直，伸展大腿及小腿後側肌肉群。
3. 雙腳踩地並與肩同寬，雙手抱胸，身體緩慢往左後方旋轉，回正後再往右後方旋轉。
4. 兩側肩膀同時聳肩及下壓，並前後伸展，肩關節以順時鐘及逆時鐘方向畫圈。
5. 雙手握住手肘，伸直上舉於雙耳旁，身體往左邊側彎，回正後再往右邊側彎。

椅子有氣運動注意事項

1. 姿勢正確。
2. 掌握動作速度，無須太快。
3. 為避免憋氣，可在停留時數一至十秒，必須慢慢數。

椅子有氣運動步驟

每項動作都做五至十次，需停留十秒，另準備兩瓶二五〇ml的礦泉水。

三頭肌訓練：此動作手肘需固定在雙大腿上，背部保持伸直，不可聳肩做運動(圖一)，在把手往胸口靠近，並且停留十秒(圖二)在回覆圖一的動作。

肱三頭肌訓練：雙肩部及肘彎曲九十度後(圖三)，以水平面把手伸直，與身體呈同一平面(圖四)。

背部肌群訓練：雙手伸直至四十五度張開大拇指朝下於膝蓋高度後(圖二)。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第404次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 106 年 10 月 25 日 (自 105 年 11 月 01 日至 106 年 10 月 20 日止售出之儲券均適用)
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 10582 組 91160			
第 10475 組	第 10497 組	第 10510 組	第 10549 組	第 10568 組
84378	59035	15082	97746	39617
參獎 (獎別3) 97158				
肆獎 (獎別4) 54803 67299				
08461	14062	25018	38366	39901
48923	70617	81576	84186	92818
伍獎 (獎別5) 318 515				
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網頁查詢。
2. 自 105 年 9 月 1 日起，軍人儲蓄獎券改以記名方式發行。

樂齡動起來

文／臺中榮總埔里分院復健科物理治療師 吳心怡

五、往上舉不超過肩膀高度(圖六)停留十秒。

背肌訓練：雙手伸直至上舉至耳旁，與耳朵間距約一個拳頭寬度(圖七)，往左右兩側伸直與肩同高度(圖八)停留十秒。

腹部肌群訓練：雙手伸直至肩彎曲至九十度(圖九)，身體保持直立往右旋轉四十五度(圖十)，回正後再往左旋轉四十五度。