

逍遙一夏

高山農場露營趣



仲夏樂章 浪漫武陵

▲武陵農場露營區設施完善。(圖/武陵農場)



▲露營區位在高山植物園區，生態資源豐富。(圖/武陵農場)

武陵農場露營區位在高山植物園區，園區內有生態水池、水中植物池、中藥園區、草園區、花海區等，群山環繞，景色壯麗，由雪山管制站至七卡山莊，可清楚望見無名峰、中央尖山、南湖大山群峰、羅葉尾峰、桃山，並有豐富的生態資源，是國內難得的天然避暑樂園。

武陵農場四季景觀各有特色，六到八月更是武陵農場招牌農產水蜜桃的產季，產季期間還推出採果樂活動，鮮嫩多汁、甜到心裡又美美的水蜜桃，猶如愛情的浪漫滋味，令人難以抗拒。

武陵農場露營區提供露客多樣化的選擇。除汽車棧板營位可搭設帳篷體驗露營樂趣，還有空中帳篷、小木屋及可愛露營屋、景觀屋等；營區也提供方便的設施，如插座、淋浴設備等，可進行野炊等體驗活動。露營區裡的森林咖啡吧也提供早餐、飲料、三明治等餐點，讓露客能滿足自在地在武陵與芬多精約會。

● 電話：(〇四)二五九〇一四七〇、二五九〇一六五五
 ● 詳情：當月一日上午八時開放系統訂位(含當月在內的三個月內營位，例如五月一日開放訂位至七月三十一日止)

豐富生態 絕美福壽山

【本刊訊】炎炎夏日，整個城市像個大烤箱，熱到都快融化了，您還窩在家裡吹冷氣嗎？其實不吹冷氣也能透心涼，走出戶外就涼爽了。

國內近年掀起露營風潮，愈來愈多民衆利用家人或親友，享受徜徉與夜宿大自然懷抱的樂趣。這種以草地為床、星空為被的旅行方式，可以親近自然美景、觀察生態，戶外的休閒

從清晨日出到日落餘暉，再與漫天星斗相輝，您不妨在露營時，一邊享受天倫之樂，一邊品嚐著茶的甘甜韻味，離別之際再帶個茶葉伴手禮回家，與親友們共同分享。

福壽山農場露營區海拔達二六〇〇公尺，無光害目視視野開闊，是臺灣最佳的觀星地點之一。且福壽山農場露營區調查，目前已知有鳥類六十三種、兩棲爬行動八種、昆蟲十五種，區內高山植物也相當豐富，也是觀察臺灣高山動、植物的絕佳去處。

福壽山農場備有高架營位、棧板營位、大小並列營位、景觀溫馨木屋及貨櫃屋，價位平實，軍公教和榮民另有額外優惠。在露營區周邊還能

● 電話：(〇四)二五九八二一〇
 ● 詳情：可訂當月在內的三個月內營位

▲徜徉福壽山，心也隨著自然美景飛揚。(圖/福壽山農場)



▲福壽山農場露營區的晨昏景致猶如一幅畫，美得令人心醉。(圖/福壽山農場)

山水清境 親近小瑞士



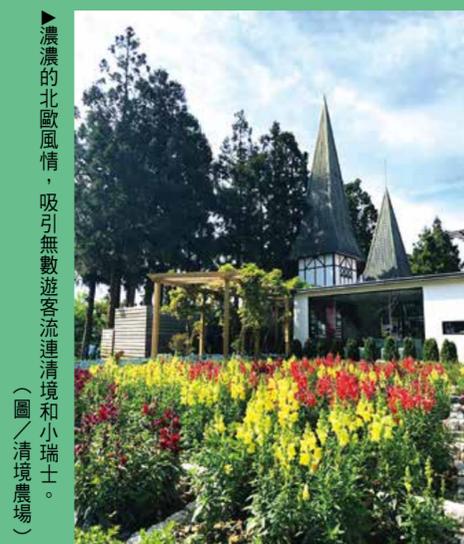
▲小瑞士露營區視野遼闊。(圖/清境農場)

清境農場不僅有高山農場景觀，還能一覽北歐風情。藍天豔陽下，翠綠的青青草原上，漫步著一隻隻圓滾滾的白色綿羊，遠處山景、湖景與茶園映襯著悠閒愜意，如此秀麗的牧野風光，讓人覺得好療癒。清境農場裡的親山步道各有獨家美景，如翠湖步道一邊是梯田式的茶園，一邊可眺望碧湖美景，四季變化氣象萬千，還可眺望標高一〇〇〇公尺的碧湖湖景；茶園步道可探訪聞名茶界的「清境宿霧茶」產地；進入柳杉步道大口呼吸芬多精，或是傍晚時走上落日步道欣賞夕照，清境的美，美在看不完。

小瑞士露營區分為樂活木板區、彩虹森林區及草皮區，價位從每帳八百元至一千五百元不等。在有濃濃北歐風情的小瑞士露營區，感受清境樸素又豔麗的晨昏，晚上夜遊或至小瑞士花園觀賞水舞表演，或採買高山青菜與水果回家，在清境微涼的山風中，都是一頁頁獨特的露營日記。

清境農場六月三十日起還舉辦「二〇一八年清境一夏風起飛羊」系列活動，以觀山牧區的大型主題風車與稻草裝置藝術為主題，另有交響樂團、文化藝術團及合唱團演出，七到八月有風車表演及「〇」活動。盛夏酷熱，徜徉在清境高山與風車的景象和情境裡，保證消暑。

● 清境小瑞士露營區訂位：
 ● 電話：(〇四九)二八〇三〇八
 ● 詳情：可訂當月在內的三個月內營位



▲濃濃的北歐風情，吸引無數遊客流連清境和小瑞士。(圖/清境農場)

如何避免口服藥導致食道發炎

文/高雄榮總藥學部藥師毛志民



羅先生近日吞服藥物時只喝了幾口水，立刻倒頭就睡，一覺醒來發現竟連吞口水都覺得喉嚨痛，向醫師尋求協助。

服藥導致食道發炎的發生率，若以年觀之，每十萬人中約四人發生，平均年齡四十歲左右。從臨床實例，已確知幾類藥品會直接破壞食道黏膜保護屏障，或是化學結構所具備的酸、鹼性特質會傷害食道；由於吞藥沒喝水、喝的水量不足以送藥通過食道，或剛吃完藥就躺著，都可能讓藥錠、膠囊在食道內「卡關」，而且停留時間愈久，造成傷害的機會愈大，也愈加嚴重。

服藥導致食道發炎的症狀，通常是突然發作、斷斷續續地又可能不療而癒，使得醫師在早期診斷上有困難，透過內視鏡檢查，可以檢視食道的嚴重程度，目前的證據多半來自案例報告或簡短論述。所幸大多數患者的症狀常在七至十天內消退，但也有些病患停藥後經過數周才復原。

已知導致食道發炎的藥品，有阻止血小板凝集的阿斯匹靈、止痛藥如「布洛芬」(Ibuprofen)、「萘普生」(Naproxen)等；四環素類抗生素如「多西環素」(Doxycycline)；治療癲癇子缺乏的氯化鉀；維他命C；鐵劑及雙磷酸鹽類藥物等。

因此，服藥時特別讓患者躺著，最好能上半身坐正(約呈九十度)或站立，吃藥時視藥粒大小，配上足夠的水；一般無須限水者，建議飲用約二百至二百五十毫升為宜，並可試著將藥物置於舌頭後，藥錠可以水瓶漱口，飲水、仰頭與吞嚥動作一氣呵成；膠囊則可以喝一口水，於吞食時將頭部微向前傾並嚥下。

服藥後，可以散步或坐著休息約三十分鐘再吃點食物，確保藥錠或膠囊順利地通過食道狹窄處。除了安眠藥外，切忌吃完藥後就睡，因為睡眠時唾液分泌和吞嚥頻率都會降低。再者，長者可能服用的藥品數目較多，隨著年長唾液分泌減少，出現食道結構異常及吞嚥障礙的機會增加，服藥時更需多加留意。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第411次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 107 年 05 月 25 日 (自 106 年 6 月 1 日至 107 年 5 月 21 日止售出之儲券均適用)
 領獎期限：中獎獎金得自開獎後次日 1 日至到獎後 6 個月內止，逾期未領者，中獎獎金不再發給。

第 10626 組 27083				
第 10556 組	第 10574 組	第 10625 組	第 10632 組	第 10653 組
33621	92760	38943	43861	50025
48351				
46442		68114		
02450	18863	60426	68504	76353
77569	82095	82097	84167	99925
815		870		

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，詳情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(眷)、遺眾申請入住

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
 市崧嶺路 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
 9222417

福田
 市榮民榮眷自贈專戶團法人榮基金會行：庫銀行市路分行
 次帳號：-626-734
 局：劃撥帳號-2111