居家防疫 讀書樂

文／郭韋伶

隨著全國疫情警戒持續，居家時間增長，榮民（眷）生活型態改變，如何維持規律生活、保持心靈平靜，以良好的健康狀態抵抗疫情，是現階段重要的課題。許多研究證實閱讀的好處很多，榮民（眷）在居家防疫期間不妨重拾書籍，靜下心來慢慢閱讀。

沉浸書中可悠遊寰宇

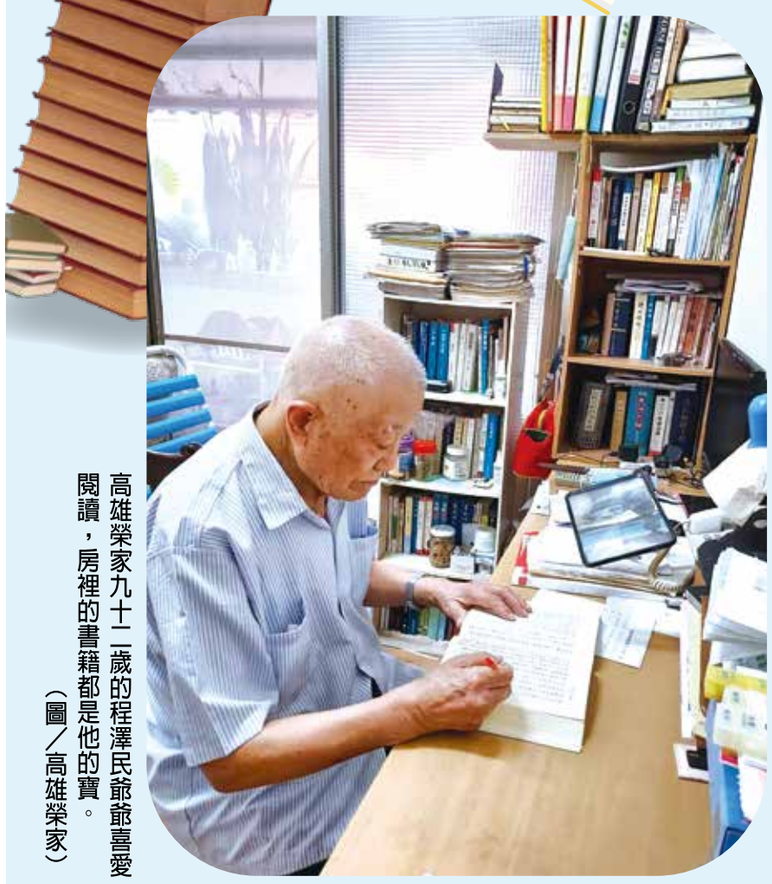
當沉浸於書中時，日常生活承受的壓力會暫時消失，當專注在書中的字裡行間，注意力也會提高，享受著當下的時刻。例如透過旅遊書籍，可造訪各國的祕境美景，體會純淨自然的小島風光、湛藍剔透的清澈海水、柔軟細緻的雪白沙灘；透過英雄偉人傳記，可感受英勇帥氣、體魄強健、驍勇善戰，彷彿主角就是我；透過科幻魔法小說，則飛天遁地、時光旅行都不是問題。從閱讀裡悠遊於世界、穿越時空，化不可能為可能，獲得滿足。

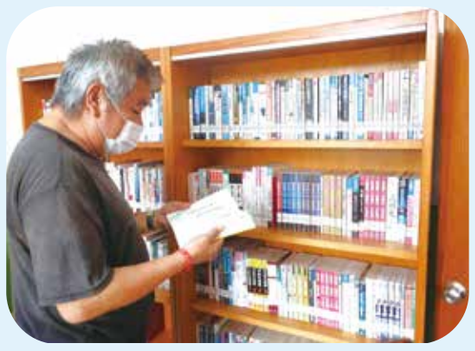
會屬機構不少榮家附設圖書館或閱覽室，雖然疫情期間暫時關閉，或有限制的開放，依舊澆不熄榮民（眷）對閱讀的熱愛。

各榮家愛書長輩不少

高雄榮家現年九十二歲的程澤民爺爺，從年輕時就愛看書，在軍中的歲月，每逢休假，其他弟兄都外出玩樂，程爺爺卻留在宿舍裡，看書習字，有時候還投稿賺些外快，賺到的稿費也都拿去買書了。這習慣一直到現在都沒間斷。雖在防疫期間高雄榮家的圖書館暫停開放，但程爺爺會請榮家圖書館同仁協助借閱或購書，再帶回房內慢慢閱讀。每天至少都會讀上兩個小時，最近他正在閱讀朱熹的《論語集注》、傅佩榮的《解讀莊子》與蔡璧名的《正是時候讀莊子》，程爺爺想把他的書單推薦給各榮民（眷），讓大家也都喜歡上閱讀。

桃園榮家現年七十二歲的段月昭爺爺也愛閱讀，特別喜歡有關歷史人物、地理與傳記類的書籍。疫情前，桃園市立圖書館設有「行動圖書車」，段爺爺都會去借閱；現在疫情嚴峻，圖書館、行動圖書車暫停，但段爺爺還是持續閱讀，不是請堂長幫忙到家內的圖書室「文化角落」裡取書，就是請親友們寄些書籍來。在這疫情期間，他更要閱讀，沉澱、平靜心靈。

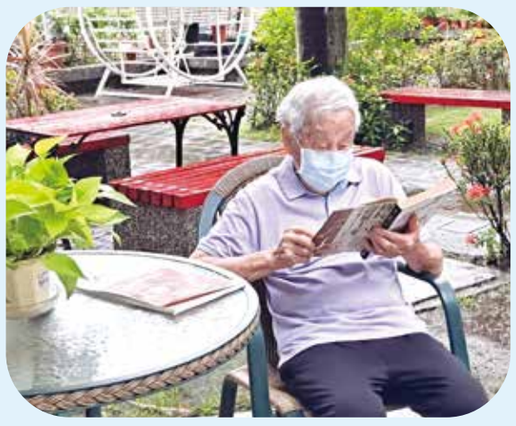

高雄榮家九十二歲的程澤民爺爺喜愛閱讀，房裡的書籍都是他的寶。（圖／高雄榮家）


桃園榮家段月昭爺爺天天讀書不間斷。（圖／桃園榮家）

臺南榮家的方興寰爺爺與李本端爺爺不遑多讓，也都是每天閱讀二、三個小時以上的愛書人。方興寰爺爺對任何類型的書籍皆有涉獵，報紙更是每天都不會落下，也會請朋友從臺北寄書給他；李本端爺爺偏好健康、養生類的書籍與報章雜誌，住在臺南市的女兒，不時會帶李爺爺去買些書籍。雖說疫情期間臺南榮家的交誼閱覽室有人數限制，但兩位爺爺都還是會天天到閱覽室報到。不過只要發現閱覽室的人數超過規定，就會先回房，等待人數少或沒有人時再去借閱書籍，並遵守榮家閱覽室的防疫規定。

各個年齡層各有喜歡或傾向的書類，若手邊的實體書籍大部分都讀過、讀完了，可以試試與兒孫們交換各自推薦的書，看看兒孫們都閱讀些什麼樣的書籍，也讓兒孫們了解自己的書單。現在社會多元，平常各自忙碌，與兒孫間的交流往往不多，在疫情期間，藉機與兒孫們連絡感情，用多年累積的處世經驗與人生智慧來與兒孫溝通鼓勵，可平順度過這段艱困時期。

方興寰爺爺在堂內廊道，吹著涼風，陶醉在書的世界裡。（圖／臺南榮家）


臺南榮家李本端爺爺在家區庭園看書，沉浸在綠意中好愜意。（圖／臺南榮家）

若覺得一次要讀完一本書有些吃力，每天也不用讀很多，從看一頁或一章節開始讀起。重要的是先拿起手邊或書櫃裡擱置許久的書，或曾經很珍藏的書籍，走到書房或在家中找個喜歡的位置坐下來，調整成舒適、適合閱讀的姿勢後，打開書本，靜下心來開始閱讀，沉浸在書本的世界裡。但切記不要一閱讀就忘了時間，還是要時時起身走動走動，伸展活動筋骨，或喝杯茶水、吃點點心，休息一下再繼續閱讀。

線上閱讀方便又省錢

此外，防疫期間政府機關或各商家架設不少可在線上閱讀的電子書網站，免費或付費都有，書籍種類繁多，從文學小說、社會人文、兒童繪本到生命科學等包羅萬象。電子書也不會浪費紙張、環保又節省成本，是不錯的選擇。

國家圖書館的臺灣華文電子書庫（網址：https://taiwanebook.ncl.edu.tw/zh-tw）收錄圖書範圍以一九一一年到一九四九年的書籍為主，類別涵蓋：總類、哲學宗教、科學與工程、農林漁牧、醫藥家政、經濟財政、教育、社會、政治法律軍事、歷史地理、語言文學、藝術等十二大主題。以線上閱覽為原則，無需另外申請帳號密碼，皆可閱讀。

榮民（眷）可直接依十二大類別一一瀏覽，找尋自己想看的書籍；也可依「百人千書」及「政府出版」等專集瀏覽，前者精選國內人文及社會科學領域學者專家授權著作，保存了國家重要的學術研究；後者為政府機關提供無著作權的圖書出版品電子檔，供讀者免費利用；或是依以十年為一區間的圖書出版年代來進行瀏覽；並有檢索的功能，可直接輸入關鍵字，搜索查找電子書籍。

瀏覽到想看的書籍後，可直接點選該圖書封面圖檔，開啟電子書檔，讓電腦花個幾十秒鐘讀取後，就可以進入閱讀，閱覽時可切換單頁、雙頁或全螢幕閱讀模式，使用滑鼠上下捲動頁面，進行翻頁。

台灣雲端書庫由遠流出版公司開發（網址：https://www.ebookservice.tw/），與北北基、桃園、苗栗、嘉義、臺南、高雄、屏東、宜蘭及澎湖等縣市圖書館合作，由圖書館方採購電子書借閱點數，開放給各縣市讀者免費使用，只要榮民（眷）擁有合作縣市圖書館的借書證，就可以直接連結當地該公共圖書館的借閱證帳號與密碼，進行免費借閱；若無就需線上註冊，加入會員取得帳號後借閱。

各縣市讀者擁有的點數也略有不同，借閱一本書或一本雜誌都是各扣除一點，以十四天為期限，到期後系統會自動歸還，使用者不用擔心閱書逾期後，不能再借書，疫情期間也都不用擔心群聚或社交距離的問題。

文化部兒童文化館（網址：https://children.moc.gov.tw/）方面，榮民（眷）若與孫子、曾孫同住，可以參考，這是以提升兒童閱讀興趣為目標所建置的線上閱讀網，把繪本製作成活潑又有互動性的語音動畫來播放，讓兒童能以輕鬆、活潑的方式閱讀，隨後還有小遊戲可以互動。因為疫情，現在各級學校都停課，在家與孫兒一起看繪本、聽故事，也是一大樂趣。

各網站裡都有詳細的操作手冊，可先詳閱後再使用；若對網站有任何問題與建議，也都有線上表單可以留言，聯絡到網站負責單位協助處理。若是不太會使用電子書網站，可以請兒孫幫忙，順便與兒孫一起學習有關電子產品與科技的新知識，增進與兒孫間的情感。

文化部－兒童文化館首頁（圖／取自文化部－兒童文化館）

台灣雲端書庫首頁（圖／取自台灣雲端書庫）

國家圖書館－臺灣華文電子書庫首頁（圖／取自國家圖書館－臺灣華文電子書庫）

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第448次中獎號碼單

開獎日期：中華民國110年6月29日（自109年07月01日至110年6月25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個月止，未領取且未開立綜合儲蓄存款帳戶者，逾期不再發給

頭獎（獎別1）	第 11096 組　06090（澎湖售出）					儲券之組別及號碼均相同者1個，獨得新臺幣參拾萬元整。
貳獎（獎別2）	第10985組 58122（臺北售出）	第10989組 02821（臺南售出）	第11020組 21302（中壢售出）	第11029組 44313（臺北售出）	第11059組 07207（儲蓄部售出）	儲券之組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣伍萬元整。
特別獎（獎別C）	第11008組 90967（豐原售出）	第11028組 97283（儲蓄部售出）	第11030組 93487（豐原售出）	第11037組 35087（臺南售出）	第11050組 85058（中壢售出）	儲券之組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣叁萬元整。
	第11064組 77481（高雄售出）	第11068組 82488（左營售出）	第11077組 99194（馬祖售出）	第11171組 18471（龍潭售出）	第11186組 43632（臺南售出）	
參獎（獎別3）	81481					各組號碼相同者，每個各得新臺幣捌佰元整。
肆獎（獎別4）	61942		78180			各組號碼相同者，每個各得新臺幣伍佰元整。
伍獎（獎別5）	04390	13974	17848	19699	25507	各組號碼相同者，每個各得新臺幣壹佰貳拾元整。
	26916	47027	66135	83663	86102	
附獎（獎別9）	670		942			各組末3號相同者，每個各得新臺幣壹拾伍元整。

一、「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官網首頁參閱。
★二、110年7月份，軍人儲蓄獎券銷售至當月27日截止。開獎日為7月29日。
三、中獎號碼單以國軍同袍儲蓄會公告為主。

防疫小百科

宇美町注射法 安全效率高

自從各榮家、榮院開始施打疫苗以來，多採「宇美町」方式注射，以「民眾不動、醫護動」的方式提高注射效率，讓民眾坐在椅子上等待接種，完成後逐一離開，不僅能減少等待時的群聚感染風險，也能避免同一時間大批人潮離去或湧現的移動接觸風險。臺北榮總社區醫學科陳育群主任說，為方便接種，還可就近安排在類似體育館等較大空間，不需進入醫療工作場域，以減少接觸、避免感染。

傳統疫苗接種流程，多為「醫護不動、民眾動」，醫護人員在固定地點待命，民眾則像「闖三關」一樣，先出示健保卡核對身分、告知病史，再移動至第二站接種疫苗，完成後到觀察區休息；接種場所畫分為問診、注射，以及觀察等至少三個區，需較大容納空間。「宇美町」方式則將問診、注射、觀察整合在一起，依接種空間的實際安全距離規劃多條施打動線，不需額外分出問診或觀察區，可以大幅提高接種場所的使用率。

宇美町位於日本福岡縣，今年日本開始大規模接種COVID-19疫苗時，在宇美町負責接種的醫師黑田亮太，仿照豐田汽車生產線，在體育館內擺放數十張保持社交距離的椅子，供待接種疫苗者就座，醫師則坐在具有滑輪的椅子上，逐一滑至待接種者旁問診並接種疫苗，在一小時內可完成一百二十人次的接種，較傳統由待接種者逐一進入醫師診間接種的方式，效率提升八倍，也可用於較少醫護人力完成大批人的疫苗接種，此一接種方式被稱為「宇美町」方式。