



主委去(一一〇)年視導前會屬龍崎工廠用地時，曾撿拾椰子樹的落果，品嚐鮮美椰汁。(圖/李漢昌)



在談西瓜前，得先來談談我最喜歡吃的水果，那就要從孩童時期說起，我們那個四、五〇年代哪有什麼進口水果，記憶中根本沒吃過蘋果、桃子、水梨等，有的只是隨手可得的土芒果和紅心芭樂。

那土芒果不大的個頭，卻甜而不膩，帶著令人回味無窮的特殊芒果香味。我還特別喜歡吃剛摘下來青芒果，酸到牙齒都會掉下來，因為是自己摘的，捨不得丟掉，而養成了我喜歡吃酸的習慣。



再說紅心芭樂，小小的個頭，與一般芭樂相比，那淡淡的紅色果肉，看了就讓我喜歡，也比較甜，而且吃到嘴裡也有一股說不出的特有香味，令人難忘。但是一定要在還沒長熟前就摘下來，不然裡面會被「蛆蟲先登」，會覺得可惡與可惜。

臺灣農業改良科技發達之賜，聞名於世，現在那大如拳頭的紅心芭樂和比文旦還大的芒果，吃到嘴裡只是感覺在吃水果，卻少了原生態那特有的香味，更不會有齒頰留香的感覺！這些屬於兒時臺灣特有的水果滋味，只能回憶卻回不來了，真令人感嘆！

月前我收到一個綠瓢西瓜的網訊，讓我驚奇，我就把它放在臉書上報導，因為從未見過，當然也從未嘗過，更不知產地為何處？馬上好友就傳來讓我更驚奇的訊息，還有白瓢和紫瓢的西瓜！如果加上我們傳統認知的西瓜應是紅瓢或黃瓢，再加我報導過的綠瓢西瓜，就有五種顏色之多了。先不談以後會有多少種，讓我來將收到的網訊與大家分享吧！

又脆又甜的感覺，帶來了飽足感、甜蜜感及滿滿的幸福！

那西瓜在口中，要不再再來一杯西瓜製成的果汁或冰沙，讓西瓜來為我們解暑吧！

你們的 大鵬

▲臺灣大西瓜為人間美味，老少咸宜。(圖/本刊編輯部)

▶盛夏時，將西瓜切盤，或榨成果汁汁嘗，都是解渴消暑聖品。(圖/本刊編輯部)

網傳在中國大陸河北省館陶縣，一個種植火龍果農場的小鎮，培育出了深紅瓢、紫瓢、白瓢及綠瓢的西瓜，這實在令我驚奇，據報導他們培養出來的特色西瓜，個頭較小，可能是因為新奇吧，價錢卻賣得特別好。

又據報導，那深紅色的西瓜是與火龍果配種的，那紫瓢、白瓢及綠瓢的卻未見解說，是因為農業機密嗎？那我就來猜測色的是和百香果相配，紫色是和臺灣的「甜菜根」、白色是和釋迦配種的囉！我想依臺灣的農業實力，不久的未來，這些有色的瓜果，可能就會在我們的市場裡買到了。今年夏天可謂「酷暑」，炎熱無比。喝飲料不解渴，吃芒果、芭樂、桃子、梨子都無濟於事。來吃我們西螺、臺東、花蓮、屏東產的大西瓜吧！吃完一片保證你會想再來一片。

▲紅心芭樂淡淡的紅色果肉，還有吃在嘴裡香甜鮮美的滋味，讓人歡喜。(圖/本刊編輯部)

▶樹上未成熟的青芒果，吃在嘴裡被形容酸到牙齒都會掉下來，獨有的味道，令人難忘。(圖/本刊編輯部)

暑天解渴是西瓜

在談西瓜前，得先來談談我最喜歡吃的水果，那就要從孩童時期說起，我們那個四、五〇年代哪有什麼進口水果，記憶中根本沒吃過蘋果、桃子、水梨等，有的只是隨手可得的土芒果和紅心芭樂。



那土芒果不大的個頭，卻甜而不膩，帶著令人回味無窮的特殊芒果香味。我還特別喜歡吃剛摘下來青芒果，酸到牙齒都會掉下來，因為是自己摘的，捨不得丟掉，而養成了我喜歡吃酸的習慣。

再說紅心芭樂，小小的個頭，與一般芭樂相比，那淡淡的紅色果肉，看了就讓我喜歡，也比較甜，而且吃到嘴裡也有一股說不出的特有香味，令人難忘。但是一定要在還沒長熟前就摘下來，不然裡面會被「蛆蟲先登」，會覺得可惡與可惜。



再說紅心芭樂，小小的個頭，與一般芭樂相比，那淡淡的紅色果肉，看了就讓我喜歡，也比較甜，而且吃到嘴裡也有一股說不出的特有香味，令人難忘。但是一定要在還沒長熟前就摘下來，不然裡面會被「蛆蟲先登」，會覺得可惡與可惜。

臺灣農業改良科技發達之賜，聞名於世，現在那大如拳頭的紅心芭樂和比文旦還大的芒果，吃到嘴裡只是感覺在吃水果，卻少了原生態那特有的香味，更不會有齒頰留香的感覺！這些屬於兒時臺灣特有的水果滋味，只能回憶卻回不來了，真令人感嘆！

月前我收到一個綠瓢西瓜的網訊，讓我驚奇，我就把它放在臉書上報導，因為從未見過，當然也從未嘗過，更不知產地為何處？馬上好友就傳來讓我更驚奇的訊息，還有白瓢和紫瓢的西瓜！如果加上我們傳統認知的西瓜應是紅瓢或黃瓢，再加我報導過的綠瓢西瓜，就有五種顏色之多了。先不談以後會有多少種，讓我來將收到的網訊與大家分享吧！

又脆又甜的感覺，帶來了飽足感、甜蜜感及滿滿的幸福！

那西瓜在口中，要不再再來一杯西瓜製成的果汁或冰沙，讓西瓜來為我們解暑吧！

你們的 大鵬

▲臺灣大西瓜為人間美味，老少咸宜。(圖/本刊編輯部)

▶盛夏時，將西瓜切盤，或榨成果汁汁嘗，都是解渴消暑聖品。(圖/本刊編輯部)

網傳在中國大陸河北省館陶縣，一個種植火龍果農場的小鎮，培育出了深紅瓢、紫瓢、白瓢及綠瓢的西瓜，這實在令我驚奇，據報導他們培養出來的特色西瓜，個頭較小，可能是因為新奇吧，價錢卻賣得特別好。

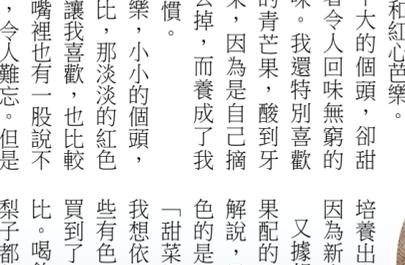
又據報導，那深紅色的西瓜是與火龍果配種的，那紫瓢、白瓢及綠瓢的卻未見解說，是因為農業機密嗎？那我就來猜測色的是和百香果相配，紫色是和臺灣的「甜菜根」、白色是和釋迦配種的囉！我想依臺灣的農業實力，不久的未來，這些有色的瓜果，可能就會在我們的市場裡買到了。今年夏天可謂「酷暑」，炎熱無比。喝飲料不解渴，吃芒果、芭樂、桃子、梨子都無濟於事。來吃我們西螺、臺東、花蓮、屏東產的大西瓜吧！吃完一片保證你會想再來一片。

▲紅心芭樂淡淡的紅色果肉，還有吃在嘴裡香甜鮮美的滋味，讓人歡喜。(圖/本刊編輯部)

▶樹上未成熟的青芒果，吃在嘴裡被形容酸到牙齒都會掉下來，獨有的味道，令人難忘。(圖/本刊編輯部)

彰化榮家范爺爺 榮獲全國模範老人獎

【本刊訊】中華民族老人福利協會日前辦理「中華民國各界慶祝第五十七屆老人節」表揚活動，彰化榮家九十七歲榮民范平仲翁榮膺「全國模範老人」獎，特由家人陪同，自彰化縣田中鎮北上，與全國二十二位楷模一同受獎。



彰化榮家輔導員黃錦鳳表示，范平仲翁於一〇二三年入住彰化榮家，他對人體穴道非常有興趣，秉持活到老、學到老的精神，廣閱相關書籍、蒐整保健資訊，一〇六年三月時自費編印「漫談老人運動與健康」手冊，分送榮家職員及住民閱讀，按摩穴道緩解不適。

范爺爺平時倡導節能環保，並考量榮家住民高齡，肢體功能退化，就醫診療多舟車勞頓，一〇七年成立「自我保健小站」，以家區報廢家具與環保廢棄物研發各項保健小物，熱心指導使用方式，詳細解說益處，鼓勵大家當「自己的按摩師」，讓健康從平常做起，也免去就醫奔波的辛勞。

榮家說明，兩年來的疫情期間，范爺爺蒐集防疫感染保護知識，編製「新冠完全康復策略」一書，詳細解說如何透過按壓穴道以增強自身免疫力，如何吃出健康，以及感染時如何自我保健，使榮家員工及住民受益，及強化正確防疫觀念；此外家區多陡坡，住民行走不便，范爺爺省吃儉用，於今年二月捐贈榮家一輛三千餘元的高爾夫球車，並告知同仁勿宣揚，為善不欲人知。

彰化榮家家主任史浩誠表示，范爺爺造福榮家，傳承我國敬老尊賢優良傳統，倡導生活勤儉、惜福、造福，及節能環保愛地球，德孚眾望，榮獲全國模範老人獎，乃實至名歸。

九九重陽 向長輩致敬

【連線報導】九九重陽節期間，各榮服處、榮家紛紛引進資源，採望年邁榮民或遺眷；各榮家也自辦敬老活動，務使長輩得到應有的禮遇和關懷。



板橋榮家：新北市政府板橋區長范美坤、市代表新北市長，至板橋榮家關懷慰問百歲榮民，致贈金鎖片及金箔畫等賀禮。

新北榮家：副主任陳玉麒日前陪同養護住民前往三鶯地區微旅行，並請新北市托老互助志工協會和道德慈善會志工共襄盛舉，一對一陪伴。

中彰榮家：彰化縣政府社會處工作夥伴代表縣長來訪，探視百歲人瑞楊爺爺，轉贈衛福部象徽長壽與福氣的純金鎖片。又，住民參加衛福部彰化老人養護中心舉辦的重陽節「卦山老幼共融夢想市集」大型園遊會活動，欣賞南興國小太鼓隊、志工土風舞、灰姑娘等精彩表演。也逛逛懷舊美食攤與物品攤位，享受採購樂趣。此外，又辦理自強旅遊，搭乘三輪遊覽車，前往嘉義地區的檳榔林活村、觀光工廠、仁義潭風景區旅遊，讓

小手，幸福祖孫情」趣味運動會，讓小朋友與長輩進行闖關活動。

新竹榮家：重陽節前夕，主任陳桂美偕領照顧團隊到臺北榮總新竹分院，探視榮家最高壽的曾昭華爺爺，轉贈衛生福利部及新竹市政府致贈的金項鍊與重陽禮金。

雲林榮家：日昇豆花甜品店於重陽節前夕，致贈一系列養生杏仁豆花甜點，包括奶酪、杏仁豆腐、紅豆、花生等，讓住民長輩們在午後享受了滿滿的沁涼與甜蜜。

日昇豆花甜品店致贈養生甜點到雲林榮家，讓長輩們享受了滿滿的沁涼與甜蜜。(圖/雲林榮家)

白河榮家：臺南市白河區區長董麗華日前代表市長，偕社會課長鄭桂蘭、仙草里里長詹宗禧暨地方議員服務團隊來訪，向三位設籍白河區的百歲人瑞長輩祝賀致意，並轉贈衛福部及臺南市政府的禮金及禮品。

馬蘭榮家：臺東縣政府社會處處長陳淑蘭代表縣長來訪，由主任楊建和陪同訪視曹根法等七位百歲人瑞，並致贈衛福部金鎖片、敬老狀、臺東縣政府禮金與禮品，及臺東市公所敬老禮品。

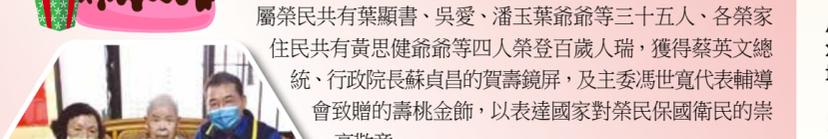
臺北榮服處：獲華友扶輪社、達康基金會捐贈養生沖泡飲品，董玉文處長偕南港區輔導員及社區服務組長，訪視該區年長榮民，包括蔣、陳、黃及蕭爺爺，閒話家常，並致贈養生飲品。

宜蘭縣榮服處：處長鄭陽光等服務幹部，前往員山、羅東、五結、宜蘭市等地區，向百歲榮民人瑞程貽棠、張明華、成維光、王順源、馮海洲等賀節，致贈美國好心人基金會提供的重陽敬老祝壽禮金新臺幣二千元。

南投縣榮服處：重陽節前夕，適逢南投市榮民一〇一歲馮鴻錫爺爺，一〇三歲趙明森爺爺壽辰，處長曹東發偕同仁及役男，並邀請欣林天然氣公司及華山基金會同往祝壽。又為支持九十三歲仍自力更生的劉姓老榮民，榮家結合外界愛心，向劉爺爺訂購他研發申請專利的「屈原方粽」，分送南投縣榮民(眷)關懷戶。

榮家榮服處 百歲慶生

【本刊訊】——年九月二十四日至十月七日，各榮服處轄屬榮民共有葉顯書、吳愛、潘玉葉爺爺等三十五人、各榮家住民共有黃思健爺爺等四人榮登百歲人瑞，獲得蔡英文總統、行政院長蘇貞昌的賀壽鏡屏，及主委馮世寬代表輔導會致贈的壽桃金飾，以表達國家對榮民保國衛民的崇高敬意。



▲屏東縣榮服處：劉傳和爺爺生活規律，天性樂觀。



▲澎湖縣榮服處：王欽福爺爺健康硬朗，性格堅毅。



▲彰化縣榮服處：張明富爺爺開朗健談，持續運動。



▲臺南榮家：黃思健爺爺寡欲知足，飲食正常。

▲桃園市榮服處：葉顯書爺爺笑口常開，待人和氣。

各地榮家

- 基隆市
 - ★基隆市中區
 - 路11
 - ☆TEL:02-
- 臺北市
 - ★臺北市
 - 光復北
 - ☆TEL:02-
- 新北市
 - ★新北市
 - 實踐路
 - ☆TEL:02-
- 宜蘭縣
 - ★宜蘭市
 - 200
 - ☆TEL:03-
- 桃園市
 - ★桃園市中
 - 東路二段
 - ☆TEL:03-4
 - 4375
- 新竹市
 - ★新竹
 - 建功二
 - ☆TEL:03-
- 苗栗縣
 - ★苗栗市
 - 127
 - ☆TEL:03-
- 臺中市
 - ★臺中市
 - 陽明街
 - ☆TEL:04-
- 彰化縣
 - ★彰化市
 - 卦山路
 - ☆TEL:04-
- 南投縣
 - ★南投市
 - 505
 - ☆TEL:049
- 雲林縣
 - ★雲林縣
 - 路160
 - ☆TEL:05-
- 嘉義市
 - ★嘉義
 - 公園街
 - ☆TEL:05-
- 臺南市
 - ★臺南市
 - 育樂街
 - ☆TEL:06-
- 高雄市
 - ★高雄
 - 自強二
 - ☆TEL:07-
- 屏東縣
 - ★屏東市
 - 300之
 - ☆TEL:08-
- 花蓮縣
 - ★花蓮市
 - 6之
 - ☆TEL:03-
- 臺東縣
 - ★臺東市
 - 55
 - ☆TEL:089
- 澎湖縣
 - ★澎湖縣
 - 經國路
 - ☆TEL:06-
- 金門縣
 - ★金門縣
 - 里自強路
 - ☆TEL:082