



令人懷念的沙國椰棗

大鵬隨筆

沙國椰棗樹不甚高聳，也會長滿一串串的椰棗，有些椰棗樹上的椰



▲沙烏地的椰棗樹不高，不難摘取椰棗。(圖／輔導會)

▶沙烏地椰棗是好吃的甜食。(圖／本刊編輯部)



你們的
大鵬

椰棗核桃是粒粒皆有包裝的高級應景食品，卻讓我回到了四十餘年前在沙烏地任副武官時，對椰棗的美好回憶。

首先要介紹我認識與享用過的沙國椰棗，它體型略長，如大拇指大小，果肉剖開是與種子分離的，入口甜而不膩，其深咖啡的色澤加以肉質細嫩，可用色香味俱全來形容，保證你會吃了一粒又一粒。

今年過年的時候，收到一盒椰棗內夾著核桃的禮盒，吃在嘴裡卻給我帶來不少的回憶。

憶起民國四、五〇年代過年時，應景接待客人用的高級品，只有外裹紅白糖粉的花生糖、多色圓珠糖、餅乾及瓜子類食品，每到這個時候，孩子們嘴裡吃的、口袋裏裝的都是糖，真是快樂無比！

到民國六〇年代就有了各式各樣的蜜餞，還記得我最喜愛醃製的橄欖，酸甜可口，吃起來一個接一個，真過癮！吃完舌頭都染成了黃色，那時誰懂得什麼是色素、塑化劑？過年嘛！有得吃的，哪個孩子不快樂啊！



少年爬上沙烏地的椰棗樹，摘取美味的椰棗，十分快樂。(圖／輔導會)

我過去美國亞利桑那州的土桑市(Tucson)，那也是個沙漠中的城市，超市裡有各式各樣當地的椰棗，我好奇地買來享用，發現與沙國的椰棗大不相同，很好區分，因為這種椰棗是商業化產品，是用機器催熟烘乾的，外層不但有皮，而且皮肉分離裂開的，吃在嘴裡就會懷念起沙國的椰棗。我也去過以色列，在他們沙漠裡產的椰棗，我在綜合市場裡也品嚐過，發現也非自然成熟的，比較之下當然還是沙國的椰棗好吃！

這盒椰棗即使我分辨出它不是來自沙國，但還是吃它一二粒，給自己帶來懷念沙國椰棗的甜蜜回憶吧！



▲椰棗樹上將成熟的椰棗呈暗紅色，十分誘人。(圖／輔導會)

▲美國也產椰棗，但風味與沙烏地的椰棗不同。(圖／本刊編輯部)

棗垂手可得。在我記憶中，椰棗樹會先開花，花謝後生出淺綠色的小果，一不注意它，就變成了橘黃色，等變成暗紅色就表示快成熟了，因常在萬里無雲的太陽下曝曬，加上炎熱的沙漠氣溫烘烘，就成了深咖啡色的沙漠瑰寶。

春暖花開氣象新 榮家住民士氣昂

【連線報導】春節後天氣漸暖，疫情也漸漸淡了，各榮家均展開新計畫，「站起來，走出去」，包括安排住民出外賞花、與幼兒園小朋友、年輕人互動；或參加樂齡大學、組讀書會、學習新知；也有長輩自立自強，加強健身等，使家區朝氣蓬勃，欣欣向榮。

八德榮家、桃園榮家：在風光明媚的好日子，八德榮家住民拜訪加貝爾幼兒園，桃園榮家則邀小朋友到社區郊遊。小朋友分別與兩榮家長輩歡樂互動，包括律動唱表演，讓爺爺奶奶們跟著小朋友一起搖擺，還安排了祖孫一同滾球及推除草機接力等趣味競賽，小朋友看到爺爺流汗，還貼心幫忙擦汗。最後，幼兒園安排爺爺奶奶和小朋友在盛開的櫻花樹下野餐，說說唱唱，共度祖孫幸福時光。

八德榮家：邀請臺中榮總嘉義分院許物理治療師講解「認識體適能」，也帶領長輩演練幾種適合銀髮族提升體適能的動作。另外，長者湯伯伯長期臥床缺乏運動，導致肌耐力流失，家區護理師吳佳紋鼓勵湯伯伯參加一項特別的挑戰：如果他能在地鼠遊戲中，獲得超過四十分，就可以獲得吳護理師獎勵的牛奶花生湯。湯伯伯接受挑戰，每日努力練習，因此運動量增加，減少臥床，最後成功達標，獲得獎賞，現在他每天都會參與家區辦理的各項體適能運動，健康狀況大有改善。

佳里榮家：再度安排住民長輩到榮家阮姓照服員家中的農地，免費採收紅蘿蔔、郊遊兼運動。長輩們在工作人員協助下分工合作，使用鋤子鬆土、拔出蘿蔔、用鐮刀割除蘿蔔葉、協助裝袋，攜回家加菜。

雲林榮家：邀請臺中榮總嘉義分院許物理治療師講解「認識體適能」，也帶領長輩演練幾種適合銀髮族提升體適能的動作。另外，長者湯伯伯長期臥床缺乏運動，導致肌耐力流失，家區護理師吳佳紋鼓勵湯伯伯參加一項特別的挑戰：如果他能在地鼠遊戲中，獲得超過四十分，就可以獲得吳護理師獎勵的牛奶花生湯。湯伯伯接受挑戰，每日努力練習，因此運動量增加，減少臥床，最後成功達標，獲得獎賞，現在他每天都會參與家區辦理的各項體適能運動，健康狀況大有改善。

八德榮家：規劃共榮學程讀書會，首輪讀書會在親切的咖啡香中開啟，由住民黃志勝規劃帶領，希望藉由每週一次聚會分享，與在榮家的長輩共同學習健康老化。參加的長輩，每位都神采奕奕，樂在其中。

佳里榮家：再度安排住民長輩到榮家阮姓照服員家中的農地，免費採收紅蘿蔔、郊遊兼運動。長輩們在工作人員協助下分工合作，使用鋤子鬆土、拔出蘿蔔、用鐮刀割除蘿蔔葉、協助裝袋，攜回家加菜。

【本刊訊】一一二年二月十一日至二十五日，各榮服處服務的榮民共有何青山爺爺等十九人榮登百歲人瑞，獲得蔡英文總統、行政院長蘇貞昌的祝賀屏屏，及主委馮世寬代表輔導會致贈的壽桃金飾，表達國家對榮民保國衛民的崇高敬意。



▲高雄市榮服處：周頡張爺爺生性樂觀，待人親和。

▲臺東縣榮服處：藍世盛爺爺與人為善，樂於助人。

▲臺北市榮服處：王學祥爺爺身體硬朗，正面思考。

▲臺北市榮服處：董元吉爺爺精神豐沛，思慮清晰。

▲新竹榮服處：何青山爺爺早睡早起，自在安適。



陳均豪吹奏薩克斯風，用懷舊音樂喚起雲林榮家長輩的往日情懷。(圖／雲林縣榮服處)

替代役男陳均豪 用音樂療癒長者

【本刊訊】雲林縣榮服處替代役男陳均豪，專精管樂器薩克斯風，他一展音樂長才，投入榮服處各項公益服務活動，用音樂療癒年長獨居長者，讓長輩有個難忘的快樂時光。

陳均豪畢業於國立臺北大學，國中及高中時期參加管樂樂團，對薩克斯風有專精。雲林縣榮服處安排他參加百歲榮民慶生及春節圍爐餐會，雲林榮家也邀請他協助辦理關懷長者活動，現場吹奏薩克斯風，用音樂娛樂長者。

陳均豪在雲林縣榮服處服役已三個月，對公部門有了更進一步的認識，也得到了啟發，希望投考公職，未來進入公部門，與榮服處大哥大姊們一樣，協助弱勢獲得更多的資源與關懷，讓這個社會更美好。