



▲切波羅蜜需要一番程序。(圖/本刊編輯部)

►波羅蜜果肉盛在大碗中，又甜又香，令人一試難忘。(圖/輔導會)

你們的
大鵬



大鵬隨筆

天下沒有不勞而獲的啦！

當切開它，把它攤開來取出金黃色的果肉與棕色的種子時，滿手像沾上了強力膠似的，連指頭都張不開，用水沖

在「原味」的紙箱子裡才放了一天，星期六我去大湖公園爬完山回來，竟然滿屋子的「香味」，我顧不得滿身汗溼，興沖沖地抱它到廚房，開始按照在 YouTube 裡看過，人家是如何俐落地分解這麼大個水果。等動了手才感到自己似乎手比腳笨，很難得心應手。

同仁和我忙不迭地打開箱子，想看個究竟，發現是一個成熟到可以聞到特殊香味的圓形波羅蜜，但一般不都是橢圓形的嗎？因此還有人誤認為是個大榴槤呢！

期五收到榮民寄來的一個大包裏，我以為它是一包粽子，提起來時感覺怎麼那麼重啊！仔細看宅急便的送貨單，註記的是：十五公斤重波羅蜜。



因為太聚精會神地想一口氣完成，竟然是站著奮鬥不懈地切解了三個半小時，看看收穫的成果，內心那種成就與滿足感實在難以言喻。

此時想移動腳步去拿碗盤來盛裝時，由於剛爬完山後沒有休息，又因久站，那雙腿竟然僵硬得不聽使喚了。於是產生了萬分感慨，「天下沒有不勞而獲的啦！」

►波羅蜜的果肉很營養，但果核很多。(圖/輔導會)



主委登頂臺北市大湖公園旁的白鷺鷥山，休閒又健身。(圖/林建榮)

洗無效，似乎困難重重，之後學者拿沙拉油來洗，竟奇蹟般有效哩！不知不覺間已花了三個半小時，才將種子與果肉完全剝離，忍不住嘗了二、三塊果肉，覺得比在夜市吃水果冰裡的波羅蜜好吃多了。

榮家雜貨店 喚醒長輩內心深處的回憶

【連線報導】採購是一種生活情趣，榮家為了讓年邁或失智住民不忘採購之趣，不時在榮家辦理相關活動，相當受歡迎。

雲林榮家年年辦理柑仔店（雜貨店）市集活動，以促進住民的人際互動及情感交流，豐富精神生活，最近再度辦理，並連結「巴登咖啡」與「朝露魚舖」等至榮家設攤，邀請「雲彩少年學園」及「珍寶響樂薩克斯風樂團」表演，讓住民藉由逛市集採購，回憶賣場風情。

桃園榮家忘我園區日前也舉辦「迷迭香花束販售」活動，安排失智長者設攤向榮家住民及員工販售自種、採集、包裝的迷迭香花束，提供長輩社交生活，藉由叫賣、收錢、找錢，訓練長輩的表達與邏輯能力。

桃園榮家表示，販售地點在榮家的榮光市集，此處有咖啡館、誠樸茶軒、英式理髮廳、雲遊坊（手工體驗室），人潮絡繹，榮家其他長輩聽到失智長者設攤，紛紛解囊鼓勵，即使偶爾忘了找錢、找錯錢也不以為意，因為長輩的笑容更具價值。

忘我園區區長王惠珍表示，日本東京曾辦理一個「會上錯菜餐廳」的企畫案，由阿公、阿嬤級的失智症服務生為客人上菜。其核心價值是「打造比今天更有同理心、有人情味、容許犯錯、互相支持的社會」。該企畫案被全球一五〇個國家報導，桃園榮家秉持相同理念，辦理迷迭香花束販售，標榜「會找錯錢的市集」，營造友善失智的幸福氛圍。

另外，新冠肺炎疫情管制期間，岡山榮家許多長輩無法自由外出購物，榮家特別結合嘉南藥理大學社工系學生安排實習課程，推出「行動柑仔店」，由實習生擔任店長、住民志願擔任店員，推著販賣車在榮家叫賣，濃濃的懷舊、叫賣方式，喚醒長輩內心深處的回憶，相當受歡迎。

【本刊訊】一一二年六月十八日至六月三十日，各榮服處服務的榮民共有張烈、任連福、李文斌、陳林生爺爺、歐淑綠奶奶等九人、各榮家的榮民共有黃萬治、陳立、王挺勤爺爺等七人榮登百歲人瑞，獲得蔡英文總統、行政院長陳建仁的祝賀壽屏，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。



失智長者售出迷迭香後，在工作人員協助下，練習找錢。(圖/桃園榮家)

榮譽陳庭玉 榮獲總統教育獎



游文勇處長（左）陪同郝以知董事長（右），頒贈陳庭玉同學（中）助學金。(圖/金門縣榮服處)

【本刊訊】金門縣榮服處處長游文勇陪同欣屏天然氣公司董事長郝以知，前往今年總統教育獎得主、榮眷學子陳庭玉家中祝賀，頒發助學金五千元，鼓勵表揚她努力向學及不畏逆境、堅毅向上的精神。

陳庭玉剛自金湖國中畢業，準備就讀高中。她因父母離異，自幼在單親家庭長大，家中開銷僅靠阿嬤微薄收入支應，也因如此，讓她更加認真讀書，放學後幫忙家務，協助照顧弟弟，在校期間屢次榮獲「書卷獎」。

多才多藝的她在各類競賽屢獲佳績，寫作、美術、演說、運動等都難不倒她。品學兼優、熱心服務的陳庭玉亦榮獲一〇六年度靈鷲山普仁獎、一一〇年金門縣優秀青年及全縣好人好事代表，並獲得胡璉獎學金鼓勵。

榮家 榮服處 百歲慶生

圖/各榮家、榮服處

【本刊訊】一一二年六月十八日至六月三十日，各榮服處服務的榮民共有張烈、任連福、李文斌、陳林生爺爺、歐淑綠奶奶等九人、各榮家的榮民共有黃萬治、陳立、王挺勤爺爺等七人榮登百歲人瑞，獲得蔡英文總統、行政院長陳建仁的祝賀壽屏，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。



▲臺中市榮服處：鍾培志爺爺急功好義，曾獲選臺中市模範父親。



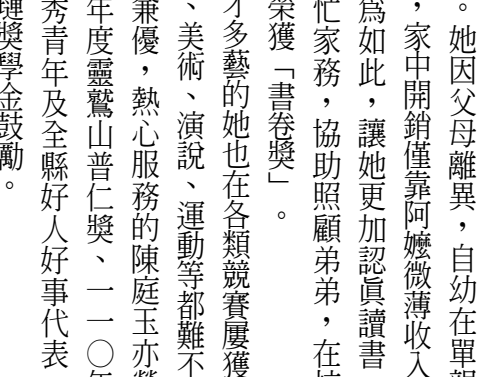
▲臺北市榮服處：陸竹松爺爺待人和氣、非常慈祥。



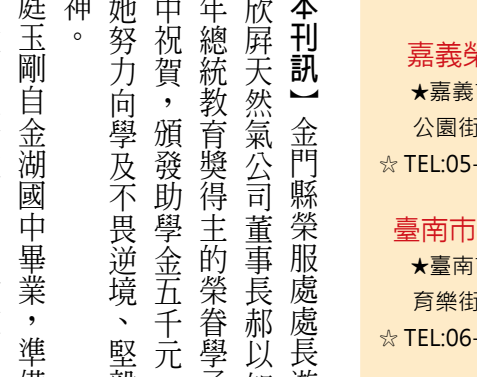
▲新北市榮服處：曹蔚東爺爺四代同堂，幽默風趣。



▲屏東榮家：黃萬治爺爺心懷感恩，謙沖為懷。



▲岡山榮家：黃萬治爺爺心懷感恩，謙沖為懷。



▲屏東榮家：黃萬治爺爺心懷感恩，謙沖為懷。

拒絕憂鬱症系列

【本刊訊】獨居為老人憂鬱自傷的危險因子，臺中榮總醫務分院至嘉義縣竹崎鄉緞繡社區，舉辦「老年生活不憂鬱」講座，邀請六十五歲以上長者分享人生歷程及感想，希望透過講座互動，提供長輩動腦思考及暢談人生的管道，提升活動力及自信心，避免因老年孤獨、疾病帶來憂鬱。

該院臨床心理師呂嘉豐建議，長輩們可提早為退休後的人生規劃，以備年長時有人互動，並能紓解壓力、增加動腦機會，擁有健康的身心。

呂嘉豐表示，許多年長者喪偶、獨居或生病，長期沒有親友談心。他在講座中，透過關懷引導，使阿公、阿嬤及榮民（眷）敞開心房，暢談往事，長輩們因背景相似，感受有共鳴，心情都輕鬆起來，相約每天早晨到公園散步運動，一起保養身體。

中榮醫務分院精神科主任醫師杜榮鴻表示，當人生步入老年，會經歷「不斷的失去」而產生失落感，例如體力大不如前，身體機能衰退，反應變慢；或身邊的親人、好友一個個逝去等，建議長輩透過休閒運動、培養嗜好及參加聚會，克服心理的不適。

杜主任也提醒遊子適時關心家中長輩，讓長輩知道自己是被在乎的，並多讓長輩參與家庭活動。

岡山榮家六十四周年家慶

一〇四歲人瑞表演踢正步

【本刊訊】成立六十四年的岡山榮家，六月二十七日舉行家慶，以「岡榮六十四、老力展翅」為主題，由榮家長輩與不同世代參與閱兵、鼓樂隊操演。其中一〇四歲人瑞雷永祥爺爺偕現役軍人踢正步，並與幼兒團的娃娃兵共同演出，贏得現場來賓熱烈喝采。

家慶邀請嘉賓宏欣幼兒園、海軍陸戰隊金獅戰隊、空軍特戰部隊參訓中心，及國防部軍備局二〇五兵工廠參加，不論表演或可供互動的各項展示，都彷彿呈現一場小而美的多元嘉年華會。



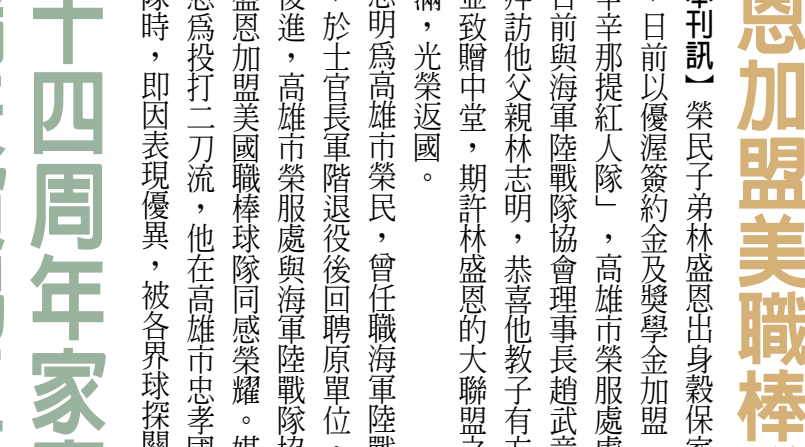
一〇四歲雷永祥爺爺偕現役軍人踢正步，贏得掌聲。(圖/岡山榮家)

榮民子弟林盛恩加盟美職棒隊

林才處長（左）致贈中堂字

【本刊訊】榮民子弟林盛恩出身殷實家商青棒隊，日前以優渥簽約金及獎金加盟「美國職棒大聯盟」，高市榮服處處長林才日前與海軍陸戰隊協理趙武章等，前往拜訪他父親林志明，恭賀他教子有方，林處長並致贈中堂，期許林盛恩的大聯盟之行收穫滿滿，光榮返國。

林志明為高市榮民，曾任職海軍陸戰隊特勤隊，於士官長軍階退役後回聘原單位，繼續指導後進，高市榮服處與海軍陸戰隊協會，對林盛恩加盟美國職棒隊同感榮耀。媒體稱林盛恩為「投打二刀流」，他在高市忠孝國中青少年棒球隊時，即因表現優異，被各界球探關注。



林才處長（左）致贈中堂字，恭賀他的兒子林盛恩（右）加盟美國職棒隊。(圖/高雄榮服處)

各地榮家

基隆市
★基隆市中
路11
☆TEL:02-

臺北
★臺北市中
光復北
☆TEL:02-

新北市
★新北市中
實踐路
☆TEL:02-

宜蘭縣
★宜蘭市中
200
☆TEL:03-

桃園市
★桃園市中
東路二段
☆TEL:03-4375

新竹市
★新竹市中
建功二
☆TEL:03-

苗栗縣
★苗栗市中
127
☆TEL:037-

臺中市
★臺中市
陽明街
☆TEL:04-

彰化縣
★彰化市中
卦山路
☆TEL:04-

南投縣
★南投市中
505
☆TEL:049-

雲林縣
★雲林縣
路160
☆TEL:05-

嘉義市
★嘉義市中
公園街
☆TEL:05-

臺南市
★臺南市中
育樂街
☆TEL:06-

高雄市
★高雄市中
自強二
☆TEL:07-

屏東縣
★屏東市中
300之
☆TEL:08-

花蓮縣
★花蓮市中
6之
☆TEL:03-

臺東縣
★臺東市中
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-