



會屬農場看楓景

武陵、清境、福壽山 處處有驚喜 文／劉俊輝

楓葉如火焰般燃燒，舞動著大自然的色彩交響曲。(圖／劉俊輝)

武陵農場的楓葉美景，幾乎遍布場內各處。(圖／武陵農場)

位於三大農場最北端的武陵農場，除了海拔加持，緯度最高也是此地楓葉在秋季迅速轉紅的原因。尤其秋天翠綠楓葉陸續轉為黃、橙、紅等色彩，交織出漸層繽紛，最讓人心醉。來到武陵的賞楓熱點，包括妙高臺上方文康區、醒獅園附近、



每年從十一月中旬楓葉逐漸轉紅，直至十二月中旬，「松廬楓紅」成為福壽山著名觀光景點，而松廬前的楓樹品種多為掌葉楓，葉片精緻小巧，葉色的轉化相較更多層次，由春天幼芽新發時的綠林茂盛，到初秋漸黃時的楓林繽紛，與紅牆紅瓦、古色古香的松廬相映輝煌；「松廬楓紅」美景，融入一片日式庭園之中。(圖／福壽山農場)



清境農場的最佳賞楓時間是十二月中旬過後，站在青青草原上遠眺群山環繞，楓紅美景融入附近歐風十足的民宿景色，在海拔一七五〇公尺的清新空氣中，可感受徜徉寬闊草原的霧上桃源之美，除了「楓」景宜人，還有綿羊秀、馬術秀等吸引大小朋友，成為連續假日清境農場附近住宿一房難求的原因。

賞楓不用出國了，輔導會的三大高山農場，楓紅美景正在等待您品味。



清境農場的「楓」景也有可觀之處。(圖／清境農場)

武陵農場 楓紅最迷人心

位於七家灣溪流域的武陵農場，靠近雪霸國家公園。雖然位在臺中市和平區，但從臺北開車南下，經常從宜蘭轉臺七線抵達，這裡也是建設中橫宜蘭支線時，意外發現其自然環境有如陶淵明《桃花源記》的境界，因文中提及「武陵人」，由此得名。

福壽山農場 果味飄香十足

同樣位於臺中市和平區的福壽山農場，處於合歡山與雪山群峰間，地理位置較為靠近南投縣，日據時期該地稱為松嶺或者更猛山，是通往霧社各部落的交通要道。福壽山位處梨山一帶，顧名思義，當地有不少種植水梨等溫帶水果的果農，也讓福壽山在三大高山農場之中，「果味」最是響亮。



國民賓館後方、楓林小館及萬壽橋、場部天鵝池周邊、京華橋兩側等區域，如在適合的時節到來，可說無處不遇「楓」景。像是位於萬壽橋旁的迎賓楓，如同生長在橋旁山壁，紅葉招展，常吸引遊客拍照不停。

清境農場 霧上桃源之美

位於南投縣仁愛鄉的清境農場，原本是賽德克族「羅多夫社」(社名意為公雞狀的山頭)放養牛隻的牧場，日據時期被日人徵收，設立「見晴農場」或「霧社牧場」，農場周圍可見層疊起伏的高山，合歡山、奇萊山及能高山等群山環繞，雖然不如其他農場農產豐富，但在「青青草原」開放為觀光牧場之後，清境農場逐漸成為臺灣熱門的觀光景點。



這棟三合院木造建築，是當年經國先生督導巡視中橫工程時，常駐的住所。

初冬養生飲食 健康與美味兼顧



【本刊訊】初冬時節，早晚涼意益發明顯，除了添加衣物之外，您的飲食是否也調整了呢？臺北榮總玉里分院營養師林芷筠指出，藉著均衡又健康的飲食，能幫助自己調整體質，一起讓身體的抵抗力Up! Up!

檢視目前國人的飲食內容，缺點是攝取太多精製化的主食或澱粉類食物，不但吃不到未精製全穀的微量營養素，還容易吃進過多的熱量，長期下來可能造成肥胖和相關各種慢性疾病，因此建議每日主食應以全穀及未精製雜糧為主。

全穀雜糧類包含以下的食物：

(1)穀類與相關製品：糙米飯、紫米飯、胚芽米飯、全麥麵包及其他全麥製品、燕麥、玉米、小米、紅藜(藜麥)。

林芷筠營養師設計了一道健康與美味兼顧的初冬養生換季飲食：燻烤栗子南瓜盅，食材包含：栗子、南瓜一個、蔬菜類：鴻禧菇、雪白菇、青花菜、洋蔥、紅椒，共一百公克；全穀雜糧類：五穀飯二十公克；豆魚蛋肉類：如臘肉(或火腿)二十公克、毛豆十公克；乳品類：乳酪絲十公克。

南瓜是豐富植化素的寶藏食物，所含的植化素有胡蘿蔔素、玉米黃素、葉黃素等，有助抗氧化防癌，也是相當好的維生素A來源。菇類、青花菜等蔬菜，除了膳食纖維外，其豐富的植化素亦提供身體對抗外來的有害物質，達到調整體質、提升身體抵抗力的效果。



健康吃保健康 長輩真安心

【本刊訊】榮家長輩健康最常見的三大問題，分別是血色素過低、血糖過高及血脂脂肪過高。高雄榮家日前舉辦「健康吃保健康」講座，透過王怡仁醫師的講解，讓長輩明白怎麼吃、怎麼動、怎麼生活、怎麼就醫，能讓身體更健康。

王怡仁醫師表示，血色素過低就是貧血，可以多吃牛羊豬肉、肝臟、深綠色蔬菜等富含鐵質的食物，以及牛奶、蛋、瘦肉等富含蛋白質的食物。膽固醇偏高，除了請醫師評估決定是否用藥之外，還建議養成規律的運動習慣，少吃油炸食物及精緻糖類，多吃未加工的豆類、蔬菜、水果。血糖



好好對待膝關節 可以走上一輩子

【本刊訊】上了年齡的長者常會問起：「我最近走路膝蓋會痛，走樓梯都無力，是不是退化了？」臺北榮總桃園分院物理治療師陳俊賢表示：關節就像門軸，用久了也會卡卡的，但只要注重保養，適當運動，強化支撐膝關節的肌肉，好好地對待膝關節，就可以走上一輩子。

陳俊賢提供幾個簡單的居家運動：

(圖1) 坐姿擡腿：於後有靠背椅子坐下，左、右腳輪流擡起十至十五秒後放下，慢慢連續作五至十分鐘。

(圖2) 躺姿擡腿：將膝蓋打直，左、右整個大腿輪流抬起約四十五度，一至五秒後放下，開始時可從五下開始，才不會第二天大腿太痠了。

(圖3) 躺姿擡小腿：於膝蓋下方放二個枕頭高的棉被或枕頭，單純伸直小腿，把腿伸直，訓練靠近關節的肌肉。

