



預防失智要三動：運動、動腦、互動



預防失智要三動，圖為民國一十三年元旦，北院院長陳明（右二）偕同仁及眷屬健行，慶祝元旦。（圖／北院）

【本刊訊】臺灣地區今年邁入超高齡社會，遠見天下文化公司所屬《Q+》最近舉辦「健康臺灣·超高齡元年的創新解方論壇」，邀請臺北榮總院長陳威明等專家，針對關鍵議題提出見解。陳威明院長指出，預防失智要「三動」，即多運動、多動腦、多互動。

臺北榮總今年二月甫獲得「二〇二五年全球最佳醫院」，是臺灣地區唯一上榜前二五〇強的醫院，該院也是臺灣最早成立高齡醫學中心的單位之一，目前照顧對象包括三十一萬名第一類退除役官兵，其中百歲人瑞多達一〇九一位，這正是醫養合一的具體成果。

對民眾而言，把自己的身體照顧好，縮短被照顧的時間很重要。除了善用政府提供的健康資源，陳威明認為，另一重點是預防失智，「即多運動、多動腦、多互動，這三動比吃任何保健品或延緩失智的藥物都有效。」

他建議民眾多參加能與人互動的課程或活動，就不容易感到孤單，「孤單會顯著增加高齡者失智的風險，這是全世界的共識。」身為骨科醫師，陳威明呼籲：「女性進入更年期後，骨質將快速流失，所以一定要把骨本建立好，多運動、曬太陽、補充維他命D3。」如果視力有問題，要及時治療，以免跌倒。浴室應保持乾燥，導入智慧住宅，規劃無障礙的居家空間。否則，高齡者一旦跌倒，脊椎、髖部、手腕或肩關節可能骨折，這類骨折每年花費國家超過一百億元的醫療支出。（本文參考自《50+》2025/06/06報導之〈如何預防失智與失智？臺北榮總院長陳威明：這三動比吃任何保健品都有效〉）

密西根、芝加哥榮光會 參與美國國殤日大遊行

【連線報導】密西根榮光會及芝加哥榮光會，日前分別在芝加哥及密西根州舉行美國國殤日大遊行，參加在當地舉行的「美國國殤日」暨第二次世界大戰結束八十周年紀念遊行。當日共有九千餘隊隊員參加，吸引超過十萬民眾觀看。

華裔退伍軍人會兩位退伍軍人代表 Pui Chen 及 Zhi Chen，雄壯威武地托著槍枝；榮光會隊伍的前導車裝飾著成串的中華民國國旗及輔導會小旗幟，隊員高舉大旗美國及中華民國國旗，非常醒目壯觀。

荷蘭榮光會於六月五日在海牙舉辦端午節活動，由理事長鍾啓元、僑務諮詢委員主持，駐荷蘭代表處特任大使田中光偕僑務秘書楊海華、警務秘書陳逸明、領務秘書王文利等到場；僑務委員會曾仲殷、僑務顧問簡華玉、邱金將夫婦、吳名洋夫婦、楊明、劉舜華及僑務促進委員會鄭月鳳、荷蘭異國婚姻俱樂部秘書長陳之文、荷蘭寶島高爾夫球隊創會會長盧振堅等近三十人與會，氣氛熱烈。

海外訊息

【連線報導】人間處處有溫情，最近中榮埔里分院獲贈一輛中型巴士，方便接病患到院看診；臺北榮家獲贈兩輛高爾夫球車，方便長者在家區來往；臺北榮家獲贈兩輛中一八組候診椅，為醫療服務注入溫暖力量，都是令人感動的善行。

中榮埔里分院獲贈中型巴士，方便接病患到院看診；臺北榮家獲贈兩輛高爾夫球車，方便長者在家區來往；臺北榮家獲贈兩輛中一八組候診椅，為醫療服務注入溫暖力量，都是令人感動的善行。

樂善好施 人間處處有溫情

佳里榮家及7替代役男獲內政部表揚

【連線報導】內政部日前在臺北市客家文化主題公園舉辦「二〇二四年上半年替代役績優單位及役男表揚大會」，表揚三十三個績優替代役單位及九十位績優替代役役男，輔導會所屬佳里榮家及七位績優替代役役男獲表揚，由內政部政務次長董建宏頒發獎狀。

佳里榮家獲選原因：推動民防訓練；優化住宿品質，提供各項生活設備；實施內務及服務檢查，重視生活紀律；參與法政教育；參與醫療保健相關研習及訓練，提升知能；每季辦理座談交流，落實關懷役男生活品質；維護役男身心健康，舉辦反毒、不酒駕研習；確保役男休假安全，實施離營教育。輔導會獲選的七位績優替代役役男，分別是：職訓中心鍾錦添；凱米颯風與山陀兒颯風期間，主動犧牲例假日，留守職訓中心協助堆置沙包、巡視水溝是否暢通及房舍有無滲水，圓滿達成任務。

臺北榮總玉里分院賴松權；協助弱勢長者居家環境掃及遞送醫療服務。

雲林縣榮服處董羽軒；每天早上擔任小老師，帶領榮服處職員工運動，包括暖身、伸展、有氧、舞蹈、核心訓練等。

佳里榮家林祐陸；協助鄰近社區獨居老人家庭環境清潔與關懷，運用數學專長，至三股國小輔導學生數學。

臺南榮家林秋軒；經歷榮家搬遷及整理、搬運庫房後，重新利用。

雲林榮家許晉洋；陪同住民就醫及檢查，於過程中安撫住民情緒及注意就醫細節，以及指導照護人員使用口腔清潔輔助工具，如牙間刷、海棉棒等為住民清潔牙齒。

【連線報導】內政部日前在臺北市客家文化主題公園舉辦「二〇二四年上半年替代役績優單位及役男表揚大會」，表揚三十三個績優替代役單位及九十位績優替代役役男，輔導會所屬佳里榮家及七位績優替代役役男獲表揚，由內政部政務次長董建宏頒發獎狀。

佳里榮家獲選原因：推動民防訓練；優化住宿品質，提供各項生活設備；實施內務及服務檢查，重視生活紀律；參與法政教育；參與醫療保健相關研習及訓練，提升知能；每季辦理座談交流，落實關懷役男生活品質；維護役男身心健康，舉辦反毒、不酒駕研習；確保役男休假安全，實施離營教育。輔導會獲選的七位績優替代役役男，分別是：職訓中心鍾錦添；凱米颯風與山陀兒颯風期間，主動犧牲例假日，留守職訓中心協助堆置沙包、巡視水溝是否暢通及房舍有無滲水，圓滿達成任務。

臺北榮總玉里分院賴松權；協助弱勢長者居家環境掃及遞送醫療服務。

雲林縣榮服處董羽軒；每天早上擔任小老師，帶領榮服處職員工運動，包括暖身、伸展、有氧、舞蹈、核心訓練等。

佳里榮家林祐陸；協助鄰近社區獨居老人家庭環境清潔與關懷，運用數學專長，至三股國小輔導學生數學。

臺南榮家林秋軒；經歷榮家搬遷及整理、搬運庫房後，重新利用。

雲林榮家許晉洋；陪同住民就醫及檢查，於過程中安撫住民情緒及注意就醫細節，以及指導照護人員使用口腔清潔輔助工具，如牙間刷、海棉棒等為住民清潔牙齒。

【本刊訊】榮民榮眷基金會辦理一三學年第二學期大學以上榮民子女就學補助案，經核定七四五名，公立大學生均為一萬元，共計四四五萬元。助學金將匯入各縣市榮服處專戶，並由榮服處於六月三十日前轉匯入帳至每位申請人帳戶，詳細名單請電詢所屬縣市榮服處。網址：https://www.vndf.org.tw/

【本刊訊】榮民榮眷基金會辦理一三學年第二學期大學以上清寒榮民子女獎學金案，共核定博士生十三名、碩士生一六二名及大學生四百名，共計五七五名。其中，博、碩士生各一萬五千元，大學生各一萬二千元，總計七四二萬五千元。獎學金將匯入各縣市榮服處專戶，並由各榮服處於六月三十日前轉匯至獲獎學生郵局帳戶，詳細名單請電詢所屬縣市榮服處。網址：https://www.vndf.org.tw/

【本刊訊】輔導會各處同仁日前參加「全國防教育」之旅，參訪海軍一三一艦隊，並於基隆港登上海軍艦隊及光華六號飛彈快艇，近距離了解海軍艦艇及官兵日常訓練，見證海軍堅實戰力，加強全民國防觀念，同時也向捍衛海疆的海軍弟兄致敬。

活動於六月六日舉行，由綜合規劃處處長厲以剛領隊，人事處處長吳延君、參事倪邦臣及各處同仁多人共襄盛舉，基隆市榮服處處長方正、副處長李復鄉及同仁也陪同參訪；海軍一三一艦隊艦隊長劉少將、政戰主任林上校熱情接待，劉艦隊長並特別強調，艦隊所屬各型艦艇均為國艦國造。

海軍一三一艦隊下轄二二二、二二三及二二四戰隊，擁有具備強大打擊火力、高機動性、具有匿蹤性能的沱江級艦及光華六號飛彈快艇，是國軍不對稱戰力的重要生力軍。平時主要負責海域偵巡任務，監控共艦動態，戰時依令執行制海作戰任務，確保對外航運暢通及海疆安全。

在聽取簡報後，艦隊長引導同仁登上沱江級艦及光華六號飛彈快艇，同仁對於艦艇並有詳細解說導覽，非常興奮，對海軍弟兄堅守崗位、維護國家安全，均表敬佩。

輔導會同仁參訪海軍一三一艦隊，加強全民國防觀念。（圖／林建榮）

【本刊訊】輔導會各處同仁日前參加「全國防教育」之旅，參訪海軍一三一艦隊，並於基隆港登上海軍艦隊及光華六號飛彈快艇，近距離了解海軍艦艇及官兵日常訓練，見證海軍堅實戰力，加強全民國防觀念，同時也向捍衛海疆的海軍弟兄致敬。

活動於六月六日舉行，由綜合規劃處處長厲以剛領隊，人事處處長吳延君、參事倪邦臣及各處同仁多人共襄盛舉，基隆市榮服處處長方正、副處長李復鄉及同仁也陪同參訪；海軍一三一艦隊艦隊長劉少將、政戰主任林上校熱情接待，劉艦隊長並特別強調，艦隊所屬各型艦艇均為國艦國造。

海軍一三一艦隊下轄二二二、二二三及二二四戰隊，擁有具備強大打擊火力、高機動性、具有匿蹤性能的沱江級艦及光華六號飛彈快艇，是國軍不對稱戰力的重要生力軍。平時主要負責海域偵巡任務，監控共艦動態，戰時依令執行制海作戰任務，確保對外航運暢通及海疆安全。

在聽取簡報後，艦隊長引導同仁登上沱江級艦及光華六號飛彈快艇，同仁對於艦艇並有詳細解說導覽，非常興奮，對海軍弟兄堅守崗位、維護國家安全，均表敬佩。

輔導會同仁參訪海軍一三一艦隊，加強全民國防觀念。（圖／林建榮）

【連線報導】內政部日前在臺北市客家文化主題公園舉辦「二〇二四年上半年替代役績優單位及役男表揚大會」，表揚三十三個績優替代役單位及九十位績優替代役役男，輔導會所屬佳里榮家及七位績優替代役役男獲表揚，由內政部政務次長董建宏頒發獎狀。

佳里榮家獲選原因：推動民防訓練；優化住宿品質，提供各項生活設備；實施內務及服務檢查，重視生活紀律；參與法政教育；參與醫療保健相關研習及訓練，提升知能；每季辦理座談交流，落實關懷役男生活品質；維護役男身心健康，舉辦反毒、不酒駕研習；確保役男休假安全，實施離營教育。輔導會獲選的七位績優替代役役男，分別是：職訓中心鍾錦添；凱米颯風與山陀兒颯風期間，主動犧牲例假日，留守職訓中心協助堆置沙包、巡視水溝是否暢通及房舍有無滲水，圓滿達成任務。

臺北榮總玉里分院賴松權；協助弱勢長者居家環境掃及遞送醫療服務。

雲林縣榮服處董羽軒；每天早上擔任小老師，帶領榮服處職員工運動，包括暖身、伸展、有氧、舞蹈、核心訓練等。

佳里榮家林祐陸；協助鄰近社區獨居老人家庭環境清潔與關懷，運用數學專長，至三股國小輔導學生數學。

臺南榮家林秋軒；經歷榮家搬遷及整理、搬運庫房後，重新利用。

雲林榮家許晉洋；陪同住民就醫及檢查，於過程中安撫住民情緒及注意就醫細節，以及指導照護人員使用口腔清潔輔助工具，如牙間刷、海棉棒等為住民清潔牙齒。

【連線報導】內政部日前在臺北市客家文化主題公園舉辦「二〇二四年上半年替代役績優單位及役男表揚大會」，表揚三十三個績優替代役單位及九十位績優替代役役男，輔導會所屬佳里榮家及七位績優替代役役男獲表揚，由內政部政務次長董建宏頒發獎狀。

佳里榮家獲選原因：推動民防訓練；優化住宿品質，提供各項生活設備；實施內務及服務檢查，重視生活紀律；參與法政教育；參與醫療保健相關研習及訓練，提升知能；每季辦理座談交流，落實關懷役男生活品質；維護役男身心健康，舉辦反毒、不酒駕研習；確保役男休假安全，實施離營教育。輔導會獲選的七位績優替代役役男，分別是：職訓中心鍾錦添；凱米颯風與山陀兒颯風期間，主動犧牲例假日，留守職訓中心協助堆置沙包、巡視水溝是否暢通及房舍有無滲水，圓滿達成任務。

臺北榮總玉里分院賴松權；協助弱勢長者居家環境掃及遞送醫療服務。

雲林縣榮服處董羽軒；每天早上擔任小老師，帶領榮服處職員工運動，包括暖身、伸展、有氧、舞蹈、核心訓練等。

佳里榮家林祐陸；協助鄰近社區獨居老人家庭環境清潔與關懷，運用數學專長，至三股國小輔導學生數學。

臺南榮家林秋軒；經歷榮家搬遷及整理、搬運庫房後，重新利用。

雲林榮家許晉洋；陪同住民就醫及檢查，於過程中安撫住民情緒及注意就醫細節，以及指導照護人員使用口腔清潔輔助工具，如牙間刷、海棉棒等為住民清潔牙齒。

【本刊訊】輔導會各處同仁日前參加「全國防教育」之旅，參訪海軍一三一艦隊，並於基隆港登上海軍艦隊及光華六號飛彈快艇，近距離了解海軍艦艇及官兵日常訓練，見證海軍堅實戰力，加強全民國防觀念，同時也向捍衛海疆的海軍弟兄致敬。

活動於六月六日舉行，由綜合規劃處處長厲以剛領隊，人事處處長吳延君、參事倪邦臣及各處同仁多人共襄盛舉，基隆市榮服處處長方正、副處長李復鄉及同仁也陪同參訪；海軍一三一艦隊艦隊長劉少將、政戰主任林上校熱情接待，劉艦隊長並特別強調，艦隊所屬各型艦艇均為國艦國造。

海軍一三一艦隊下轄二二二、二二三及二二四戰隊，擁有具備強大打擊火力、高機動性、具有匿蹤性能的沱江級艦及光華六號飛彈快艇，是國軍不對稱戰力的重要生力軍。平時主要負責海域偵巡任務，監控共艦動態，戰時依令執行制海作戰任務，確保對外航運暢通及海疆安全。

在聽取簡報後，艦隊長引導同仁登上沱江級艦及光華六號飛彈快艇，同仁對於艦艇並有詳細解說導覽，非常興奮，對海軍弟兄堅守崗位、維護國家安全，均表敬佩。

輔導會同仁參訪海軍一三一艦隊，加強全民國防觀念。（圖／林建榮）