



中元普渡

輔導會暨所屬虔誠祭祀

榮家主任偕組室主官及住民代表，於榮靈祠祭悼榮家歷年亡故榮民，表達追思與敬意。

(圖／中彰榮家)



【連線報導】為緬懷先烈及歷年亡故榮民前輩保國衛民、犧牲奉獻之動蹟，輔導會及會屬機構日前紛紛舉辦中元祭典，表達追思與敬意。

會本部中元祭典九月二日在輔導會本部榮光大樓前舉行，由輔導會各處長偕同仁與祭，以鮮花、素果等供奉歷年亡故榮民及十方孤魂，祈求各會屬機構、投資事業平安順利，同仁身體健康。

各榮家也辦理中元祭典，由榮家主任偕同仁及住民代表，以鮮花、素果及各式祭品，在榮家榮靈祠(榮靈堂、忠靈祠等)向榮靈祭拜；再至榮家大門前及各堂隊辦理普渡，現場備齊祭品，誦讀中元祈福消災疏文，虔誠祭拜四方孤魂，祈禱榮家全體住民及職員工健康平安。

各榮服處、農場則參與當地重要中元祭祀，或自行舉辦，特別是對參與國家重要經濟、交通建設而犧牲的榮民英靈致祭，例如臺東縣榮服處至臺鐵臺東新站南迴鐵路紀念公園的「殉職人員紀念碑」祭祀，由處長張立良及臺東新站站長賴彥宇共同主祭。清境農場於義民墓園舉辦祭典，由場長王仁助主祭；新竹榮服處處長鞠宗顯前往觀霧地區「大鹿林道殉難榮民紀念碑」，向殉職榮民英靈致祭；南投縣榮服處處長李毓錫與林業及自然保育署南投分署分署長李志珉，至人倫林道之「人倫工作站紀念碑」，向林業建設殉職榮民致敬。

此外，臺南市榮服處在臺南市麻豆區北河宮(麻豆飛將軍廟)舉辦秋祭，由處長胡思湘主祭，向空軍前中尉詹興民烈士致祭。雲林縣榮服處副處長廖倉照與空軍第四聯隊鍾少將於雲林縣東勢鄉「十八將軍祠」舉行追悼會，向三十六年前執行「建安四號防空疏散工程」任務殉職的十八位將士致敬。



輔導會本部進行中元普渡祭典，祈求各會屬機構、投資事業平安順利，同仁身體健康。(圖／林建榮)

保健教室

許多長輩以為糖化血色素(HbA1c)一定要降到6.5%以下才算健康，但對高齡者來說，低血糖的風險常比高血糖更可怕！

一、控糖目標因人而異：個人化血糖標準

依據美國糖尿病學會 2026 年版糖尿病照護標準，高齡患者的糖化血色素控制目標應根據健康狀況與身心失能程度彈性調整：

- 健康良好(無失能、認知正常)：控制目標接近一般成年人，糖化血色素建議控制在 7.0% 至 7.5%。
- 中度衰弱(合併 3 種以上慢性病或輕度失能/認知功能障礙)：目標可放寬至 <8.0%。
- 重度衰弱(末期慢性病、中重度失能或失智)：治療目標著重於避免低血糖或是有症狀的高血糖。

安全用藥提醒：若您正在使用低血糖風險較高的藥物：胰島素(Insulin)、磺醣尿素類(SU)、非磺醣尿素類(Glinide)，當糖化血色素低於控制目標的下限時(通常為上限減 0.5%)，應諮詢醫師評估減藥或調整用藥，避免低血糖、頭暈、跌倒等風險。

二、實證飲食撇步：2/1/1 餐盤與進食順序

想要穩定餐後血糖，飲食結構與順序是關鍵：

- 2/1/1 餐盤原則：每餐將餐盤分為 4 等份：2 份蔬菜(50%)、1 份優質蛋白質(25%)、1 份全穀雜糧(25%)。
- 聰明進食順序：按照「水→菜→肉→飯」的順序用餐。臨床實證顯示，先吃富含膳食纖維的蔬菜與蛋白質，能延緩胃排空並促進 GLP-1 分泌，顯著降低餐後血糖波動。
- 夏天水果怎麼吃：臺灣夏天的芒果、西瓜等水果甜度極高。建議一天最多 2 份(1 份約為切塊後裝滿一般飯碗 8 分滿，或一個拳頭大小)，切忌一次過量或取代正餐。完整的水果由於保留纖維，也會比果汁對血糖的影響更小。

(臺北榮總高齡醫學中心醫師黃安君)

全民防衛

時代變遷，天災人禍頻仍，如何提升防災意識與應變能力益顯重要。本刊推出〈全民防衛〉專欄，陸續刊登防災知識、安全防護及緊急應變資訊，提供退除役官兵及眷屬參考，期能強化自我防護與災害應變能力，共同守護自身、家人及社區安全。

不同危機的應變方式 — 天災

地震	
室內	■ 臥下：躲在桌下或牆角。 ■ 掩護：保護頭部、頸部避免受傷。 ■ 穩住：抓住桌腳。
室外	■ 遠離建築玻璃招牌掉落區。 ■ 遠離電線桿、高架橋下危險區域。 ■ 使用手提包或帽子保護頭頸。 ■ 避開山坡崖邊，防落石崩塌。 ■ 停止搖晃後再行動，保持警覺。
土石流、堰塞湖等	
	■ 注意即時監測狀況。 ■ 配合地方政府造冊。 ■ 留意警戒訊息發布，提前主動避難。 ■ 遇警戒發布，配合地方政府撤離。
海嘯	
	■ 往高處：垂直避難，建議3層樓以上。 ■ 往內陸：遠離海岸邊，短距離不使用車輛。 ■ 找堅固：尋找堅固建築物避難。 ■ 抓牢固：尋找固定物，並緊緊抓牢。
颱風	
	■ 平時做好防颱準備。 ■ 清除排水溝雜物。 ■ 隨時掌握氣象資訊。 ■ 備妥食物與照明。 ■ 關窗，加強固定物品。 ■ 勿外出，避免危險。

摘自中華民國國防部出版之《當危機來臨時：臺灣全民安全指引》

龍應台專訪韓戰反共義士



李鴻範老前輩(左)接受文化部前部長龍應台(右)專訪。(圖／臺北榮家)

龍應台還致贈養氣禮品給兩位老前輩，為這場訪談留下溫暖句點。

龍應台還致贈養氣禮品給兩位老前輩，為這場訪談留下溫暖句點。

龍應台還致贈養氣禮品給兩位老前輩，為這場訪談留下溫暖句點。

IPF 世界青少年健力錦標賽 榮民龍鳳胎遺孤奪二金二銀二銅

【本刊訊】花蓮縣榮民自強學子龍鳳胎兄妹余維銘、余沛穎，代表我國參加「二〇二六年 IPF 世界青少年健力錦標賽」，於八月十九日雙雙締造佳績，共勇奪二金、二銀、二銅牌，為國爭光。

比賽在南非舉行，妹妹余沛穎參加「裝備—青少年女子組」六十九公斤級比賽，於蹲舉以一九〇公斤獲金牌、臥舉以九七·五公斤獲銀牌、硬舉以一六七·五公斤獲銀牌、總和以四四五·五公斤獲金牌。

哥哥余維銘參加「裝備—青少年男子組」八十三公斤級，於蹲舉以二七七·五公斤獲銅牌、臥舉以一六〇公斤獲銅牌、硬舉以二七〇公斤獲第四名、總和以七〇七·五公斤獲第四名。

他們屬布農族，家在花蓮縣卓溪鄉，兩兄妹於就讀卓溪鄉太平國小、玉里鎮三民國中及玉里高中都同班。他們的父親余松嶸為榮民，於民國一〇六年以士官長軍階退伍，後於一二年病故，家庭頓失依靠。花蓮縣榮服處持續關懷，透過「榮民遺孤認養」機制，提供他們就學及生活上的支持。

龍鳳胎的哥哥余維銘於就讀三民國中一年級時，被選入舉重隊，余沛穎於國二時也加入舉重隊，兩人一直練舉重至玉里高中，也在學校安排下參加舉重和健力比賽。妹妹余沛穎於二四年全中運獲舉重金牌、今年獲銅牌；又在青年杯和精英杯獲金牌。哥哥余維銘曾在二〇二四世界青年、青少年健力錦標賽，於青少年男子組八十三公斤級蹲舉、臥舉、硬舉及總和都獲得第四名。今年他們都代表我國參加「二〇二六年 IPF 世界青少年健力錦標賽」。

余維銘、余沛穎剛入學臺灣師範大學運動競技系一年級，並已開始新一輪的訓練。



余維銘於八十三公斤級蹲舉、臥舉獲銅牌。(圖／詹依然)



余沛穎奮力將槓鈴拉起，試舉 190 公斤，勇奪金牌。(圖／詹依然)

服務新消息

大學以上清寒榮民子女就學補助及獎學金開始申請

【本刊訊】財團法人榮民榮眷基金會「大學以上清寒榮民子女就學補助」、「清寒榮民子女獎學金」，均自一五年九月一日零時起，全面改採網路線上申請，無受理紙本申請，至同月三十日二十三時五十九分截止，逾期不受理。

其中，「大學以上清寒榮民子女就學補助」，公私私立大學補助金額均為一萬元整；「清寒榮民子女獎學金」，博士研究生二十五名，每名獎學金新臺幣三萬元；碩士研究生一五〇名，每名獎學金新臺幣二萬元；大學生四百名，獎學金新臺幣一萬二千元。

申請人上網至該會「就學補助與獎學金線上申辦系統」申請，網址 <https://sap.vndf.org.tw>。相關資訊可電話洽詢各縣、市榮服處及基金會(02) 2747-4823 轉分機 16。

清境農場榮獲健康促進推動職場認證

【本刊訊】輔導會所屬清境農場日前榮獲衛福部「一五年健康促進推動職場」之認證，場長王仁助表示，同仁每天照顧遊客與綿羊，自己更要有滿滿的身心彈性與健康資本，「可不能让羊兒比我們還健康！」

清境農場表示，衛福部國健署推動「健康促進自主評核制度」，引導企業主動關注員工健康，此認證完全呼應聯合國永續發展目標(SDGs)與 ESG 永續經營理念。

清境農場指出，該農場高度重視同仁身心健康，一五年度密集舉辦多場次跨機關團體巡迴衛教與核心肌群講座，包含邀請專業營養師指導健康飲食與低熱量烹調，宣導避免久坐與正確職災預防，鼓勵同仁每周進行中度身體活動一五〇分鐘以上，並於國民賓館及青青草原全面落實禁菸政策，由此協助同仁建立健康生活觀念，提升自我照顧能力。

清境農場重視員工健康，最近榮獲衛福部「一五年健康促進推動職場」認證。(圖／清境農場)