



榮中導視主 醫療智慧距遠體驗



主委(前)在中榮院長陳適安(右)陪同下，與雲林榮家視訊連線，關心居民生活健康。(圖/林建榮)

【本刊訊】主任委員嚴德發七月九日偕副主任委員吳志揚視導臺中榮總，讚許中榮在尖端醫療、智慧醫療、精準醫療、再生醫療等領域的卓越成就，在參訪遠距照護中心時，親自與雲林榮家的住民視訊，體驗擔任一日醫師，問候榮民生活健康，讓遠在數十公里之外的榮民備感溫馨。

主委指出，中榮身為中部醫療院所的典範，也是國際級的醫學中心，讓每一位到院民眾都獲得良好的醫療照護，且中榮尚須承擔完善照顧中部地區榮民(眷)的使命，院內遠距照護中心的功能令人驚艷。

在參觀醫院全自動智能檢驗室後，主委肯定中榮在智慧醫療上的成果，他表示，中榮為全國第一家三度榮獲醫療品質「智慧醫院全機構標準」的公立醫學中心，三年內更有超過一百項之相關研究，也通過衛福部二項智慧醫療軟體醫材(GaMD)取證。同時在二二、一一、一三年連續榮獲美國Newsweek評比「全球最佳智慧醫院」，為兩岸三地唯一入榜前二百五十名醫院，實屬可貴。

主委肯定中榮在陳適安院長的帶領下更上層樓，特別是在人文素養上，原本冰冷的醫院長廊，在兒科病房創作圖畫布置下，充滿溫馨氛圍，而第一醫療大樓大廳有著李毅摩大師之巨幅作品「明代呂坤呻吟語」，另外，臺灣書畫協會各類型身心障礙者、照顧者、工作人員共同揮灑的畫作「和平綠家園」，都讓人印象深刻。目前院內正興建第三醫療大樓、質子治療中心，並積極籌畫科技大樓及北區醫護宿舍等，主委認為充分展現中榮在醫療服務上的專業和用心，以及營造幸福職場與致力永續發展的努力。

另外，主委於七月三日前往北榮蘇澳、員山分院視導，透過實際視察PAC病房、安寧病房、非營利幼兒園、日照中心，了解分院在地服務的用心，對程文祺院長帶領下，同仁們的努力成果及團隊向心力，表示嘉許。

主委拜會德道慈善會 感謝籌辦中元法會



主委(中)拜會三清山靈修德道院德道慈善會，他身後為賴昭安理事長。(圖/林建榮)

【本刊訊】輔導會八月份將在臺北榮家舉辦「隨政府來臺歷年先列榮靈安神暨中元普度法會」，主任委員七月二日特別拜會德道慈善會，感謝該會用心協助各項籌備工作，理事長賴昭安表示將全力以赴，以表達對先列先賢的無上敬意。

隨主委拜會德道慈善會的有副主任委員傅正誠和相關處長，德道教育基金會院長蔡萬金、新北托老互照志工協會理事長關崢崢同賴理事長接待。拜會期間主委還巧遇昔日部屬志工，彼此話家常，雙方憶起共事時光，氣氛愉快。

主委表示，德道慈善會對臺北榮家榮靈堂及今年三月的大法會所付出的一切，令人感佩，臺北榮家有得大獨厚的環境，更有德道慈善會這位好鄰居，是莫大的福氣，他叮囑臺北榮家主劉化宇及同仁全力協助德道慈善會有關法會的整備工作。

身為該慈善會志工的北托老互照志工協會理事長關崢崢，向主委介紹該協會到臺北榮家關懷服務長輩的各項活動內容，主委仔細翻閱花絮相簿，讚賞該會的善行義舉。

職訓中心舉辦結訓及開訓典禮



【本刊訊】輔導會職訓中心七月三日舉辦今年上半年日間養成班「汽機車修護」等十三個班級聯合結訓典禮，同日再舉行「日間養成班」七個班級的開訓典禮，職訓中心不斷前進，時時造福退休官兵。

十三個班級聯合結訓典禮，有一七二位退伍官兵結訓。主任委員頒發學員結訓證書，及成績優良、服務熱心、全勤等各類型獎狀。關主任致詞表示，結訓的十三個班級中，訓練時數分別達到九〇四小時及四百小時等，學員在老師認真教導下，獲得專業技能，並取得相關證照與認證，對於後續就業有加分效果。

日間養成班「汽機車修護」等七個班級開訓典禮中，有學員一五六人參訓，關主任致詞說明中心師資、設施、環境，期勉珍惜訓練資源、用心學習、努力考取證照，結訓後都能順利就業。

關主任(後中)分別與各班級結業學員合影，請大家未來在職場上虛心學習，努力提升專業知能。(圖/職訓中心)

榮譽吳佳佳獲總統教育獎 輔導會頒發助學金鼓勵



榮譽吳佳佳(右二)獲總統教育獎，輔導會頒發助學金鼓勵。(圖/金門縣榮服處)

【本刊訊】金門縣金沙鎮榮譽吳佳佳也是新住民子女，她不畏逆境，堅毅向上，榮獲今年的總統教育獎，金門縣榮服處處長游文勇偕移民署視察林高慶等前往她家祝賀，游處長代表輔導會主委嚴德發頒發助學金鼓勵。

總統教育獎是為鼓勵以順處逆，發揮人性積極面，力游文勇處長(右二)、林高慶視察(左二)向學生吳佳佳(左一)頒發助學金。(圖/金門縣榮服處)

清境農場分享永續經營理念



清境農場(左)向學生吳佳佳(右)頒發助學金。(圖/金門縣榮服處)

【本刊訊】去年榮獲「國家永續發展獎」殊榮的清境農場，日前在臺北市社會創新實驗中心舉辦「國家永續講座」，分享清境農場「場區原始林過半，草地輪牧復育」的永續理念，期啟發國人對永續生活方式的重視，致力淨零，推動生態旅遊。

講座由清境農場場長林中行主持，藉由講座介紹農場在淨零、環境及經濟方面永續發展的成果及經營理念，現場並結合福壽山農場、青青市集、探索自然實驗室以

新聞集錦

宜蘭縣榮服處：由處長鄭陽光偕榮欣志工前往宜蘭縣頭城龜山島，召開第二季志工聯誼會與專業訓練。

苗栗縣榮服處：與苗栗縣榮欣志工協會應邀參加苗栗縣肢體殘障自強協會舉辦的地板冰壺訓練。

高雄市榮服處：六龜地區八十歲遺眷潘伯伯的兒子於服兵役時因公亡故，最近他罹患癌症，進行化療，榮服處副處長胡思湘前往探視，榮服處與六龜社福中心協調協助他取得低收入戶資格，另轉介慈濟基金會「合作共善」專案提供急難補助。

屏東縣榮服處：總幹事吳惠玲偕服務團隊陪同九十八歲的榮民何鄭爺入住高雄榮家。板橋榮家：辦理歌唱比賽，十二位參賽的長輩平均年齡八十二歲，一百歲的陳伯伯演唱《美酒加咖啡》，另有五位九十歲以上的長輩，最後由李阿媽演唱的《天路》獲得最高票。

雲林縣榮服處：在虎尾先鋒部落賽車場辦理向學子女相見歡及新住民幸福家庭表揚活動，活動中以彩繪東南亞國家竹笠帽、闖關遊戲及越野賽車為主軸。

雲林榮家：安排長者體驗平板電腦與TV的軟體，另一項「體感」也讓長者透過載具，對遠端景點身歷其境，幫助長輩了解資訊世界的的神奇。

桃園榮家：百吉國小學童於「國旗穹頂」下舉辦「傳愛」活動，包括舞、射氣球、手沙包等，總計百位長輩、師生及家長齊聚。

八德榮家：陪伴住民參訪大溪木藝生態博物館、桃園市客家文化館及國防大學理工學院輕兵器陳列室。

佳里榮家：安排復健師、護理師、社工員及替代役男，深入三股社區，提供血壓檢測及健康諮詢服務。

白河榮家：近日舉辦管灌及翻身拍背技術考核競賽，希望激勵更多服務員提升技能，更好地服務長者。

高雄榮家：邀請高雄榮家總復健醫學部林敏聰能治療師，講授「站穩腳跟從容走出跌倒風險」，重點為：檢視環境安全、正確輔具使用、體能鍛鍊及把握站穩腳跟。

岡山榮家：安排長輩到屏東縣「臺灣原住民文化園區」參觀舞表演，中午到屏東農業生物科技園區「亞太水族中心」觀賞。

屏東榮家：舉辦六月份住民慶生會，主任王少谷代表致贈生日禮金。

馬蘭榮家：副主任郭茂盛偕住民參加臺東縣政府主辦的長青活動「倚歪氣」歡喜來聽歌」演唱會。

波士頓榮光會紀念七七事變

【本刊訊】波士頓榮光會七月六日在紐英倫中華公所舉行一三三會員大會，並紀念七七事變八十七周年。會中通過任命陳家驊出任秘書長，同時歡迎新會員馮友富。

駐波士頓辦事處副處長施維鈞、波士頓文教中心主任潘昭榮應邀出席，和三十多位會員一同紀念「七七事變」，感戴軍人保家衛國的犧牲。潘昭榮提到，今年雙十國慶系列活動將於十月五日展開，歡迎僑胞踴躍參加。

波士頓榮光會理事長鄭增壽在全體唱國歌後，簡述抗戰始末；他指出七七事變是當年日本全面侵略中國的開始，所幸八年艱苦抗日帶來最後勝利。鄭增壽指出，該會年逾九十的會員劉成、黃福琛、李先等曾參戰，為國效力，應予表揚。

北榮、臺大發布兩項合作研究成果

【本刊訊】臺北榮總和臺大醫院日前發布兩項重大合作研究成果，一是兩院腎臟科與臺大生理所合作，發現兩個有望成為治療慢性腎臟病之重要蛋白質：TRPAB與DNAJB4，透過抑制這兩個重要蛋白質，可望延緩腎臟病的惡化。

二是北榮新陳代謝科與臺大基因醫學部合作，針對造成甲狀腺亢進最常見的原因「葛瑞夫茲氏病」和「抗甲狀腺藥物引發顆粒性白血球缺乏之症」，建立大型前瞻性世代追蹤研究，可望解開「葛瑞夫茲氏病」免疫謎團。

杏林天地

海外訊息



雙老家庭陷困 榮服處支援度難關



榮服處協助安排陳爺爺搭運輸機，赴臺灣就醫。（圖／澎湖榮服處）

【連線報導】新竹和澎湖榮服處最近分別協助兩個雙老家庭度難關，盡心盡力，令人感動。

新竹劉榮陽爺爺高齡八十九歲，曾參加八二三砲戰，為國犧牲奉獻，他年輕時未婚，直到晚年才遇到情投意合的李奶奶，兩老相依為伴，最近，劉爺爺健康走下坡，且房東告知將終止租約，劉伯伯十分憂慮，新竹榮服處同仁訪視得知，鼓勵兩老登記結婚，一同入住新竹榮家。

榮服處幫他們張羅婚禮，由處長鞠躬祝賀，李奶奶的兒子也到場見證，當天李奶奶臉上流露嬌羞卻滿足的笑容，家人及榮服處同仁祝賀兩老有情人終成眷屬。榮服處志工協助他們整理、打包，載送入住新竹榮家夫妻房，由榮家團隊繼續服務照顧，安享晚年。

另一位澎湖縣九十七歲的榮民陳爺爺，因體弱多病，日前陳爺爺中風跌倒受傷，榮服處社工員和陳明雄組長接獲光榮里里長陳昭任通知，即協助送他到澎湖醫院治療，並通知陳爺爺在臺灣工作的兒子返澎協助。

陳爺爺經急診室檢查後，轉送加護病房，社工員擔心年邁的陳奶奶單獨一人，到她家陪伴一晚，翌日由兒子將陳奶奶接回臺灣照顧。

陳爺爺經醫護照顧，病情趨穩，轉到一般病房，兒子決定將他轉送臺灣的養護機構安置，就近照顧，榮服處處長黃信仁代表輔導會嚴主委到院致贈慰問金，並責成組長陳明雄積極尋求資源協助，包括申請空軍運輸機護送爺爺返臺，及安排安撫、澎湖地救護車接送，另協助觀世音慈心會澎湖服務站站長饒秀芬女士提供醫療急難救助金，協助陳家度難關。



劉爺爺（前右）、李奶奶（前左）結婚，鞠宗顯處長（後排中）、榮服處同仁及榮志志工一同獻上祝福。（圖／新竹榮服處）

【本刊訊】嘉義市百歲榮民嚴爺爺沒有親人，由過去張姓袍澤的媳婦免費提供食宿及照顧，嘉義榮服處處長許淑菁特地前往探望及致謝。

嚴爺爺是大陸來臺單身榮民，今年八月就要過百歲生日了，身體還相當硬朗，嘉義榮服處平時都會派員定期關懷，鄰居張先生夫婦是嚴爺爺過去去袍澤的媳婦，免費提供房子供他居住及供應三餐，是嚴爺爺的好鄰居。

嘉義榮服處處長許淑菁特地偕同社區服務組長鄭馨琦探訪嚴爺爺，並拜會張先生夫婦，嚴爺爺聽到許處長要去張家，開心拿著助行器同行，恰巧張先生外出，張太太表示嚴爺爺是已故公公的戰友，她想幫嚴爺爺清理房間，爺爺客氣表示會有長照居服員協助，不用麻煩。經許處長勸說，嚴爺爺開心同意張太太協助，許處長讚美張先生一家用心照顧嚴爺爺，是「遠親不如近鄰」的最佳寫照。



嚴爺爺（右二）隨許處長（左二）向好心的張太太（左一）致謝。（圖／嘉義榮服處）

提供獨居榮民食宿 榮服處感謝好鄰居



雲林縣榮服處處長張國銘（中）代表故榮民張國銘遺孀，由榮民榮眷基金會秘書長李國（右）代表受贈。（圖／雲林縣榮服處）

兩位故榮民大愛遺贈

【連線報導】故榮民張國銘遺孀一六〇萬元予雲林榮家及榮民榮眷基金會，幫助弱勢榮民同胞；另一位故榮民余先國遺贈三二六萬餘元予中華人權協會，盼為弱勢族群伸張正義，均由榮家舉辦儀式表揚。

雲林榮家榮民張國銘生前立遺囑，將所留不動產於身後委託雲林榮家服處變賣，遺款一半捐給雲林榮家，一半捐贈榮民榮眷基金會，以照顧榮民袍澤。雲林縣榮服處副處長張國銘一六〇萬元，日前與雲林榮家、榮民榮眷基金會合辦遺款捐贈儀式，由處長姚淑貞代表捐贈，榮民榮眷基金會秘書長李國及雲林榮家主理張俊貞代表受贈。

張國銘祖籍河北省，畢業於河北師範專校，後投筆從戎，民國三十八年來臺，退伍後任教於雲林縣斗六國小，晚年由雲林縣榮服處照顧，再入住雲林榮家。

另外，中彰榮家故榮民余先國生前預立遺囑，願於百年後將畢生積蓄三二六萬餘元捐贈中華人權協會，希望該會為基本人權奮鬥、為弱勢伸張正義。中彰榮家履行他的遺願，日前，協會理事長高思博到榮家回贈感謝狀，由榮家主理呂德義代表領取。

余先國是四川省武勝縣人，享壽九十一歲，他十九歲從軍，民國三十八年來臺，駐紮於高雄左營，曾多次獲頒海軍勳章，六十九年以上士階級退役，到高雄縣林園鄉工廠上班，八十五年住進中彰榮家。

雲林縣榮服處處長張國銘（中）代表故榮民張國銘遺孀，由榮民榮眷基金會秘書長李國（右）代表受贈。（圖／雲林縣榮服處）



花蓮榮家與台灣兒童發展協會「馬匹輔助教育中心」持續推廣寵物輔助方案，讓住民長輩及幼兒園的孩童跨世代共學，只見榮家爺爺餵食天竺鼠「咪咪」與「恰恰」，小朋友在旁好奇觀察，畫面溫馨可愛。（圖與文／花蓮榮家）

寵物輔療 老幼同樂

【本刊訊】彰化榮家九十九歲耆老范平仲養生有道，經常對榮家住民分享健康知識，並運用廢棄材料製作保健器材，自助助人，經公共電視臺（閩南語）臺《下半場練習生》節目拍攝，日前影片大致完成剪輯，將於八月二日開播，團隊特別從臺北南下，感謝范爺爺與榮家鼎力協助。

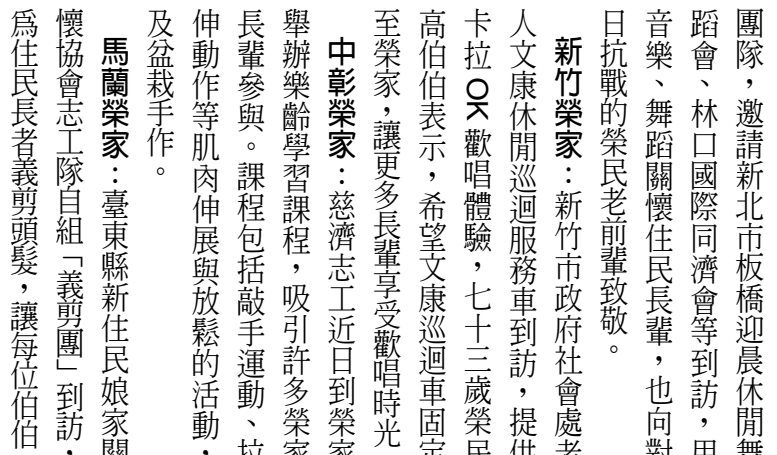
節目主持人許瑋婷表示：《下半場練習生》是一個帶領大家走進臺灣長輩真實生活，並且展開練習的人物紀錄節目，呈現多位花樣爺爺的快樂生活，范爺爺的主題「一起共老的浪漫」是壓軸，預計於八月二日晚間十時首播，次日晚間六時重播，邀請大家觀賞了解范爺爺的養生撇步，及呈現長者自我決定入住養老機構後，如何營造健康的樂活人生。

彰化榮家主理史浩誠表示，感謝公視呈現榮家對長輩的服務照顧，也展現長輩成功老化與健康老化，邁向高齡幸福，歡迎各界踴躍觀看。

益友來訪

板橋、臺北榮家：中華民國榮民之光籃球協會到訪，辦理「教孝月榮民送暖活動」，退役將軍李宗藩致贈住民營養品，安排健康保健操及協會旗隊與長輩們互動，全場活力滿滿。

臺北榮家：中華人文藝術美學關懷協會志工隊「義剪團」到訪，為住民長者義剪頭髮，讓每位伯伯、阿姨都成為陽光型男與貴婦。



懷聯合會發起的「愛關懷行動日」團隊，邀請新北市板橋迎晨休閑舞蹈會、林口國際同濟會等到訪，用音樂、舞蹈關懷住民長輩，也向對日抗戰的榮民老前輩致敬。



公視《下半場練習生》節目團隊赴彰化榮家，感謝范爺爺（中）與榮家鼎力協助拍攝。（圖／彰化榮家）

【本刊訊】彰化榮家九十九歲耆老范平仲養生有道，經常對榮家住民分享健康知識，並運用廢棄材料製作保健器材，自助助人，經公共電視臺（閩南語）臺《下半場練習生》節目拍攝，日前影片大致完成剪輯，將於八月二日開播，團隊特別從臺北南下，感謝范爺爺與榮家鼎力協助。

節目主持人許瑋婷表示：《下半場練習生》是一個帶領大家走進臺灣長輩真實生活，並且展開練習的人物紀錄節目，呈現多位花樣爺爺的快樂生活，范爺爺的主題「一起共老的浪漫」是壓軸，預計於八月二日晚間十時首播，次日晚間六時重播，邀請大家觀賞了解范爺爺的養生撇步，及呈現長者自我決定入住養老機構後，如何營造健康的樂活人生。

彰化榮家主理史浩誠表示，感謝公視呈現榮家對長輩的服務照顧，也展現長輩成功老化與健康老化，邁向高齡幸福，歡迎各界踴躍觀看。

超市進入榮家 提供採購之趣

【本刊訊】新北市土城榮家樂福日前進入板橋榮家，以行動超市方式，提供新鮮蔬果、營養保健品等，供榮家長輩選購，回味採購之趣。

活動當天，榮家住民及員工熱烈參與，榮家主理陳桂美感謝榮家樂福用心安排。榮家公關經理表示：「我們了解長輩們行動不便，因此將行動超市開進榮家，提供便利的購物選擇。

未來將擴大代購、代送服務，讓更多長輩受惠。」榮家住民對此紛紛表示歡迎。

板橋榮家住民對行動超市提供的採購之趣，十分歡迎。（圖／板橋榮家）



板橋榮家住民對行動超市提供的採購之趣，十分歡迎。（圖／板橋榮家）

榮家 榮服處 百歲慶生

圖／各榮家、榮服處

【本刊訊】113年6月29日至7月12日，各榮服處服務的榮民共有齊傳禮、羅思維、孫卓、趙希普、蕭耀和、王少奎、林峰、楊順現爺爺等，各榮家的榮民則有李效忠、張保仁爺爺等榮登百歲人瑞，獲得賴清德總統、行政院長卓榮泰的祝賀壽屏，及主委嚴德發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。

▲臺北榮家：李效忠爺爺曾任兩蔣隨員，大陸家人透過視訊參與慶生。

▲臺北市榮服處：孫卓爺爺固定散步，開朗健談。



▲臺南市榮服處：齊傳禮爺爺相當樂觀，待人和氣。

▲苗栗縣榮服處：羅思維爺爺擅長繪畫書法，經常獲獎。



▲臺南市榮服處：齊傳禮爺爺相當樂觀，待人和氣。

▲苗栗縣榮服處：羅思維爺爺擅長繪畫書法，經常獲獎。



▲臺南市榮服處：齊傳禮爺爺相當樂觀，待人和氣。

- 各地榮家**
- 基隆市
 - ★基隆市中區光復北路11號
 - ☆TEL:02-2412-1234
 - 臺北市
 - ★臺北市東區光復北路11號
 - ☆TEL:02-2412-1234
 - 新竹市
 - ★新竹市東區光復北路11號
 - ☆TEL:02-2412-1234
 - 宜蘭縣
 - ★宜蘭縣東區光復北路11號
 - ☆TEL:02-2412-1234
 - 桃園市
 - ★桃園市中區光復北路11號
 - ☆TEL:03-437-4375
 - 新竹榮家
 - ★新竹市東區光復北路11號
 - ☆TEL:03-437-4375
 - 苗栗縣
 - ★苗栗市東區光復北路11號
 - ☆TEL:03-437-4375
 - 臺中市
 - ★臺中市東區光復北路11號
 - ☆TEL:04-2412-1234
 - 彰化縣
 - ★彰化市東區光復北路11號
 - ☆TEL:04-2412-1234
 - 南投縣
 - ★南投市東區光復北路11號
 - ☆TEL:04-2412-1234
 - 雲林縣
 - ★雲林縣東區光復北路11號
 - ☆TEL:05-2412-1234
 - 嘉義縣
 - ★嘉義市東區光復北路11號
 - ☆TEL:05-2412-1234
 - 臺南市
 - ★臺南市東區光復北路11號
 - ☆TEL:06-2412-1234
 - 高雄市
 - ★高雄市東區光復北路11號
 - ☆TEL:07-2412-1234
 - 屏東縣
 - ★屏東市東區光復北路11號
 - ☆TEL:08-2412-1234
 - 花蓮縣
 - ★花蓮市東區光復北路11號
 - ☆TEL:09-2412-1234
 - 臺東縣
 - ★臺東市東區光復北路11號
 - ☆TEL:09-2412-1234
 - 澎湖縣
 - ★澎湖市東區光復北路11號
 - ☆TEL:06-2412-1234
 - 金門縣
 - ★金門縣東區光復北路11號
 - ☆TEL:08-2412-1234
 - 各地
 - 彰化
 - ★彰化市東區光復北路11號
 - ☆TEL:04-2412-1234
 - 新竹
 - ★新竹市東區光復北路11號
 - ☆TEL:03-437-4375
 - 臺東
 - ★臺東市東區光復北路11號
 - ☆TEL:09-2412-1234
 - 武陵
 - ★臺中市東區光復北路11號
 - ☆TEL:04-2412-1234
 - 福壽山
 - ★臺中市東區光復北路11號
 - ☆TEL:04-2412-1234
 - 清境
 - ★南投縣東區光復北路11號
 - ☆TEL:04-2412-1234



走訪觀光漁港

觀賞美麗風光、吸取海洋知識、品嘗美味海鮮

文·圖／本刊編輯部

臺灣四面環海，時逢盛夏，與家人到知名的漁港觀光，不僅可觀賞美麗風光，吸取海洋知識，還能品嚐各式新鮮海產，讓身心靈充分休憩。

南方澳漁港 自然風光迷人

東部的南方澳漁港位於宜蘭縣蘇澳鎮，群山環抱又靠近漁場。漁港和對面的島以沙洲相連，形成天然屏障，每當盛夏西南風強勁時，漁船可入港避風，故昔日稱為「南風澳」，擁有豐富的漁業資源和迷人的自然風光，吸引大批遊客觀光。



早在日據時代，南方澳漁港就被稱為臺灣三大漁港之一，它由三個漁港組成，分別是第一漁港、內埤漁港和第三漁港，第一漁港是主要的漁獲上岸和交易場所，有許多快炒店、海產店，讓民眾嘗嘗新鮮的海味；內埤漁港每天下午都有魚販在市場叫賣，港外側以沙丘堤岸與太平洋相隔的「內埤海灘」，是民眾賞海聽濤的極佳地點。第三漁港港邊有珊瑚精品店，讓人憶起早年南方澳珊瑚加工業盛極一時的情景。

南方澳漁港環境優良，盛產鯖魚，漁市場為遊客不可錯過的景點，每日清晨便開始熱鬧，新鮮漁獲一上岸，成為饕客的天堂。

南方澳觀景臺是景觀重點，登臺可俯瞰整個港口和周邊

的美麗風景。接著可以前往內埤海灘，感受細緻的沙灘和清澈的海水；中午時分，到南方澳漁港大快朵頤，讓各式海產滿足味蕾。

下午可參觀「祝大漁物產文創館」，館內不僅可以購買各種特產，還有許多適合拍照的場景，特別是外頭的「立體媽祖海底隧道」，更是網美打卡的好地方。隨後可到南寧魚市場選購新鮮漁獲，順道前往豆腐岬，岬內水質清澈，是玩水的好地方。

南方澳跨港大橋也是絕佳的觀景點，情人灣是情侶散步的浪漫場所；南天宮金媽祖為當地信仰中心，吸引大批信徒朝拜。還有九月的鯖魚盛產季節，南方澳漁港會舉辦「鯖魚節」系列活動，包括鯖魚料理比賽、文化展演等，吸引眾多遊客參與。附近還有蘇澳冷泉、武荖坑、珍奶文化館和蠟筆城堡等景點，都深受遊客歡迎。



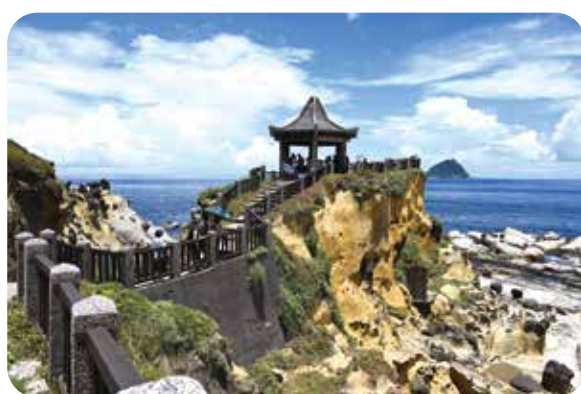
如世外桃園。

正濱漁港 號稱「臺北威尼斯」

北部的正濱漁港位於基隆市和平島南



方，日據時代稱為基隆漁港，為臺灣最早的現代化和遠洋漁業漁港，日據時代，金瓜石礦產主要由此輸出。港內停泊各式漁船，漁民們每日在此忙碌，提供新鮮的海產。



基隆和平島公園奇岩異石林立，地質景觀特殊。

近年來，基隆市政府致力將正濱漁港打造成假日休閒和懷舊為主題的漁業碼頭，不僅提升漁港的基礎設施，還舉辦各類活動，吸引家庭、遊客和文化愛好者前來參觀。漁市場販賣新鮮及地方特產，使人們能夠品味到最地道的海洋風味。

「彩色屋」是正濱漁港的最大特色，吸引無數攝影愛好者和遊客前來拍照。彩色屋最初是港邊整排灰濛濛的四層樓漁民住宅，基隆市政府自民國一〇五年開始舉辦「海港城市色彩工作坊」，次年七月起推動「城市色彩示範計畫——正濱漁港地區」，邀建築師、室內設計師、景觀規劃師和色彩專家設計，與居民討論協商，將之彩漆成十幾種顏色相間的美麗社區，讓正濱漁港變身為彩色漁港，自一〇八年完工後，立即全臺爆紅，號稱「臺北版威尼斯」。

「熱狗堡公車站」是正濱漁港另一個知名景點，因其獨特的造型而受到歡迎。附近的阿根納造船廠曾經是灣最大的造船廠之一，如今雖然停工，但壯觀的工業遺跡，成為懷舊與工業美學的最佳代表。

此外，和平島公園和望幽谷（亦稱忘憂谷）也是遊客不容錯過的景點。和平島公園提供了寧靜的綠地和舒適的步道，適合散步和野餐；望幽谷則以其優美的自然景色和寧靜氛圍，使人們能夠放鬆心情、享受大自然的美好。

（亦稱忘憂谷）也是遊客不容錯過的景點。和平島公園提供了寧靜的綠地和舒適的步道，適合散步和野餐；望幽谷則以其優美的自然景色和寧靜氛圍，使人們能夠放鬆心情、享受大自然的美好。

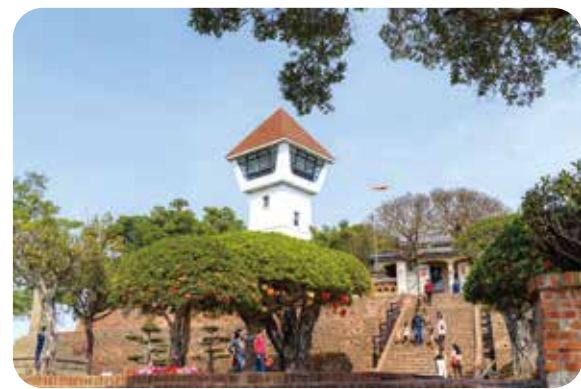


望幽谷綠草如茵，起伏有致，遠望海中的基隆嶼，令人「忘卻」憂煩。

安平漁港 擁有經典魅力漁港殊榮

南部的安平漁港，榮獲一〇二年全國十大經典魅力漁港殊榮，臺南市政府為持續發展漁村經濟，積極爭取漁港主管機關漁業署投注經費開發漁港公共空間，並結合在地產業與元素，注入庭園設計之美學概念，打造漁村新風貌，成功的將傳統漁港轉型為觀光休閒漁港。

安平漁港位於臺南市安平區海邊，是臺灣歷史悠久的漁港之一，具有豐富的歷史和文化背景。安平漁港自十七世紀荷蘭殖民時期開始發展，後來成為清朝的重要



港口，也見證了臺灣海洋貿易的興盛。此港緊鄰臺江內海，擁有天然的避風港灣。當蜿蜒曲折，港內水深適中，適合各種漁船停泊。漁港周邊有多處漁場，如大港、金門島漁場等，盛產多種魚類，包括秋刀魚、烏賊、鯖魚等，擁有豐富的漁業資源。

漁港內有一個大型漁市場，每天清晨，漁船滿載而歸，新鮮的漁獲迅速被送到市場上交易，吸引許多遊客和當地居民購買。烏魚子、鹹鰻魚、干貝等特產，不僅味道鮮美，還具有高度經濟價值。漁港周圍風光宜人，海天一色，風景如畫。沿著港口的步道漫步，能夠欣賞到美麗的海景和繁忙的漁港活動。此外，漁港附近有多個著名景點，如安平古堡、安平樹屋、德記洋行等，這些歷史遺跡和文化景觀吸引大量的遊客。

安平古堡是荷蘭人在臺南建造的城堡遺址，是臺灣最古老的西式城堡之一。安平樹屋則是德記洋行倉庫，後來被榕樹纏繞，形成獨特的自然景觀。德記洋行是十九世紀英國人在臺灣設立的貿易公司，現改為博物館，展示臺灣早期的貿易歷史。另外，安平區億載金城後方之安平港邊有一個德陽艦園區，停泊除役的德陽軍艦，並開放參觀，該艦為美軍基靈級驅逐艦，曾參與韓戰與越戰，民國六十六年移交我國，服役二十八年後除役，民國九十八年停泊於安平港口，讓遊客近距離體驗軍艦雄姿，結合觀光、國防教育與認識海洋的三重意義，輔導會多個榮服處及榮家安排榮住民登艦參觀。

安平漁港的發展促進了當地的觀光產業。每年舉辦的漁港節慶活動，吸引眾多遊客參與，體驗漁民生活，享受海鮮美食。臺南市政府和漁業署也積極推廣漁港觀光，改善港口設施，提升旅遊服務品質。無論是參觀歷史遺跡，還是品嚐美味海鮮，安平漁港都能帶給您豐富的體驗和難忘的回憶。



安平樹屋原為德記洋行倉庫，牆面滿布榕樹的氣根。



↓臺南市安平漁港兼具漁業與觀光功能。

▶南方澳港擁有豐富的漁業資源和迷人的自然風光。

↑正濱漁港邊的「彩色屋」是知名的打卡亮點。

服務
家歡迎符合
(養)、遺
眾申請入住
榮家
市板橋區
段 32 號
22755157
榮家
市三峽區
127 號
26731201
榮家
市八德區
1217 號
3681140
榮家
市八德區
1100 號
3651285
榮家
市崧嶺路
41 號
5213292
榮家
市桃源里
段 301 號
7222187
榮家
市田中鎮
段 421 號
8747647
榮家
市斗六市
160 號
5324100
榮家
市白河區
草 63 號
6852164
榮家
市七股區
147 號
7880664
榮家
市明路 190 號
2690418
榮家
市楠梓區
631 號
3652828
榮家
市燕巢區
路 1 號
6161214
榮家
市內埔鄉
100 號
7701621
榮家
市前路 29 號
8223111
榮家
市更生路
0 號
9-222417
福田
榮民榮眷
同贈專戶
財團法人榮
基金會
行：庫銀行
庫路分行
收帳號：-626-734
局：劃撥帳號
-2111



下肢肌力訓練 防跌倒從腳開始

【本刊訊】隨著老年人口不斷增長，隨之而來的是老年人的肌少症日益嚴重。下肢肌肉無力，平衡感太差，是造成老人家跌倒的重要原因之一。這不僅對老年人的身體健康造成威脅，也為社會帶來巨大的醫療和經濟負擔。

臺北榮總桃園分院物理治療師許嘉元指出，對於老年人來說，下肢肌力訓練非常重要。隨著年齡的增長，肌肉逐漸萎縮、力量下降，這使得老年人的平衡感和肢體協調性大大降低，容易受到外界因素的影響而跌倒。因此，透過下肢肌力訓練，老年人可增強肌肉力量，改善平衡感，從而有效預防跌倒。

下肢肌力訓練的方法多種多樣，許嘉元列舉以下幾項，並為大家示範：首先是「踮腳尖運動」，可以有效鍛鍊小腿肌肉，提高平衡感；注意膝蓋需要打直，除了踮起腳尖（圖1）之外，也可以把腳尖抬高（圖2）。接著是「單腳站立運動」（圖3），注意站著的那隻腳膝蓋需要打直，單腳站立依照自己能力維持數秒後再換腳站，可以提高單腳支撐能力，進而增加平衡感。再來是椅子版「深蹲運動」，借助椅子，雙手抱在胸前，雙腳打開的寬度略大於肩寬，然後將重心往前、快快站起（圖4）；起立時，背部仍保持直線，重心落在腳掌中心至腳跟間區域（圖5）；站立後，屁股持續夾緊，（圖6）然後往後慢慢坐下，速度則越慢越好，回到坐姿；深蹲運動可以強化大腿和臀部肌肉，增加下肢的穩定性。

另外，「步行訓練」雖然不能算是肌力訓練的一種，但有研究指出，每周三次三十分鐘的快走運動，有助於提升心肺能力，且可以保持下肢肌肉的活力和協調性。

許嘉元進一步提醒，要想取得良好的訓練效果，老年人在進行下肢肌力訓練時需要注意以下幾點。首先，選擇合適的運動強度和時間，不要過度負荷，以免造成肌肉拉傷或其他不適。其次，適應個人的身體狀況，如果有慢性疾病或其他健康問題，應該在醫生或專業人士的指導下進行運動訓練。最後，保持堅持和耐心，下肢肌力訓練需要持之以恆，不是一蹴可幾，只有堅持下去，才能收到良好的效果。

北榮桃園分院院長王智弘表示，下肢肌力訓練作為預防老年人跌倒的重要手段

段，具有不可替代的作用。透過持續的訓練，老年人可以增強下肢肌肉的力量和協調性，提高平衡感和步行能力，從而有效預防跌倒，創造健康、穩定的老年生活。



（圖／北榮桃園分院）



強身健體 勇壯筋骨

——長輩一起來運動



陳金莉講師帶領長輩一起活動下肢，現場洋溢開心的氣氛。（圖／桃園榮家）

下肢運動 守護健康

【本刊訊】近年來，跌倒已成為嚴重影響老年人健康的問題，為他們的生活帶來極大不便及困擾，為了提高住民長輩的生活質量，桃園榮家日前舉辦「下肢肌力運動介紹及預防跌倒」在職教育課程，邀請前桃新醫院居家護理所護理長陳金莉講師教導同仁如何跟長輩「一起來運動」，以及對下肢運動的認識，強調其對預防跌倒的重要性。

下肢運動的好處不僅僅體現在身體的柔軟度和力量上，更有助於改善協調性和平衡感，對預防跌倒有關鍵作用。課程中陳老師以「帶、動、做」的方式，搭配著輕快的音樂，現場洋溢開心的氣氛，不僅能夠提高工作同仁願意運動的心情，更能實際運用在工作實務上。

過程中，同仁分享觀察長輩腳沒力、腿軟、無法久站等症狀出現時，常發生跌倒。透過教育訓練，讓同仁瞭解下肢運動的重要性，期望能夠協助家屬的住民長輩保持活力，受益於健康的生活方式及降低跌倒的風險。

動動身體動動腦

【本刊訊】研究顯示，身體的運動以及多動腦的習慣，會影響老年人腦皮質的厚度與智能的表現。如果有規律又足夠的運動量、或多動動腦，這類老人的大腦皮質厚度與智能表現，都明顯優於一般老人。

屏東榮家日前舉辦「動動身體動動腦」活動，在活動中，屏東榮家總經理李沿澈帶領住民進行簡單的肢體活動，結合短期記憶配對，住民相當投入，工作人員也在場協助，並學習如何帶領活絡腦部相關活動，減緩住民腦部退化，並影響到日常生活。



屏東榮家主任王少谷表示，研究發現，接受一定強度的腦力訓練：包括多面向的記憶、邏輯、解題、空間認知、以及手工藝的綜合訓練，能有效增加老年人的大腦皮質厚度與智能表現，尤其是如果身體的運動與腦力的訓練兩者相輔相成，效果更是明顯。

李沿澈心理師帶領住民進行簡單的肢體活動，住民相當投入。（圖／屏東榮家）

樂齡勇骨健康操 讓您神清氣爽

榮家住民在復健師帶動下活動筋骨，感覺神清氣爽。（圖／高雄榮家）



勵榮家長輩們走出房門，到家區散步走動，多運動對身體絕對有助益。八十五歲的王伯伯表示，做完「勇骨健康操」，感到神清氣爽，十分感謝榮家辦理多元樂齡活動，讓住民既不無聊又可強化身心健康。



除了示範「勇骨健康操」，復健師還分享健康知識及中風緊急處理方式，更引導長輩認識「腦中風」，以四步驟「FAST」快速分辨中風症狀，並分享若不幸中風的急性處理與復健歷程。他還鼓勵榮家長輩要控制三高、選擇健康飲食、養成規律運動習慣、維持健康體重、拒絕菸品危害、定期健康檢查，做好健康管理，遠離三高就能有效避免中風。

【本刊訊】高雄榮家日前舉辦樂齡保健課程，由葉金福復健師帶來「勇骨健康操」，邀請榮家長輩一起強身健體、勇壯筋骨。復健師肯定高雄榮家環境優美、工作人員親和體貼，建議多鼓勵長輩參與活動。

葉復健師表示，現在人營養過剩，中風好發年齡越來越低，身體長期處於發炎狀態就會讓血管提早硬化甚至導致中風。榮家長者如有中風五大徵兆應盡速就醫，而工作人員發現長者有異於平常狀況時，可用快速辨別中風的四步驟「FAST」來分辨是否有中風可能。這四步驟分別是：「Face-觀察臉部分佈是否對稱」、「Arm-請患者將雙手平舉看是否有一隻手無力下垂」、「Speech-請患者留意講話是否口齒清晰且完整」、「Time-若有上述任一症狀應立即就醫並記下病發時間」。

《榮民口述歷史》

深水中默默綻放的榮光

林正俊決定回憶當年的危險經歷。
(圖／林建星)

林正俊口述／張少安撰稿

您是否想過，我們生活中的便利與美好，其實都與榮民有密不可分關係？民國四十五年榮工處創立以來，臺灣的基礎建設：高速公路、隧道、水庫、港口與大眾捷運系統等；文化建設：中正紀念堂、國家兩廳院以及臺北一〇一，都由榮工處參與建設。林正俊先生是當時參與高雄港過港隧道工程榮民，下文將從他的視角出發，談談當時過港隧道工程進行的樣貌，以及經過榮光淬鍊而成的光輝故事。

高雄港過港隧道是臺灣首座海底隧道工程，於民國七十五年五月一日開工。考慮到港口地質較為鬆軟，最終以「沉箱式」工法施工，後於七十二年五月通車。

參與此工程的林正俊伯伯，現年七十五歲。民國五十二年，當時十六歲的他投入海軍，加入水中爆破隊（現已改編為海軍陸戰隊兩棲偵搜大隊水中爆破中隊），民國六十六年退伍後，因榮工處在招考，他以專長進入榮工處擔任潛水工，主要負責海軍工程，除了參與高雄港過港隧道的工程，也參與過許多水庫與港口相關的工程，例如：基隆港、蘇澳港等。

林伯伯回想進行海底隧道工程的日子，光是前置作業就花了數月，期間就住在隧道旁臨時搭建的工寮，跟室友一起吃著大鍋飯，不像現在有週休二日，當時除非遇到颱風或豪雨才會休息，也沒太多的娛樂，偶爾休息時，會到高雄市區逛逛。

他的工作流程為整平（大石阻礙沉箱擺置的路徑，需要安裝炸藥在水中爆破）、協助拋放大沉箱，最後安裝至定位。潛水的裝備，是潛水衣、潛水褲、護目鏡、綁在身上的鉛塊，調節器加上氣管。

林伯伯分享了他在水下一切都要靠「摸索」。在水中作業時都是用石頭敲石頭發出「喀喀」聲來打信號、聽聲辨位。若碰到危急狀況，則以無規則性的連續敲擊來求救；另外要注意的，在對大石塊進行水中爆破時，碎裂物可能會在水中亂竄，如同流彈，十分危險。

潛水工在進行過港隧道工程時，都冒著極大的風險。但令我意外的是，他的工作如此具挑戰性，卻總是說得從容自在，用他的話講就是「要適應啊！」我進一步追問這樣的心理究竟是怎麼練出來的？他一樣用輕鬆的口氣說：「海爆都是天下第一膽。」這其實都展現了榮工無私、無畏、默默奉獻的精神。

【作者速寫】張少安，國立政治大學歷史系碩士畢業，現於輔導會服務照顧處服勤。

從成功隊到水中爆破隊

《榮民口述歷史》



劉碼口述／詹毓仁撰稿

劉碼伯伯現年九十四歲，民國三十五年入伍，民國四十四年到五十年在陸軍成功隊（即海龍蛙兵），民國五十年底轉任海軍水中爆破大隊，民國七十八年退伍後仍發揮所長，在高雄長期擔任救生員，保護人民的安全。現由輔導會照顧，安置在高雄榮家。

點把命都送掉了。

劉碼伯伯當時的任務是海濱偵察，要熟習許多資料，如地形、登陸條件、潮汐慣性等，甚至要在關鍵時刻利用炸藥將登陸的障礙消除，這些都是風險極高的。

追問他軍旅生涯中認為最緊張刺激的經驗，他說：在一次「摸廈門」的回程途中，同行隊員錯拔了小艇馬達的油管，導致無法順利發動，時間一分一秒流逝，當所有人已作好面對死亡的覺悟時，就同電影一般，到破曉前的最後一刻，驚險修復油管，順利返程。

最後，他驕傲地說，當時軍隊是以光復大陸為首要目標，因此規定軍階在少校以下的人不得結婚，而他獲得了國軍戰鬥英雄的榮譽勳章，拿到五萬塊錢獎勵，且獲得准能結婚。他也表示其實要獲得這些功勳非常困難，這些看似令人羨慕的結果，其背後都有高價代價。

仔細想想，我們能夠安穩地站在这片土地上，繼續創造更多香甜苦辣的故事，都是因為有無數榮民，用一生的血、淚與汗，犧牲與奉獻換來的。或許榮民們慢慢會隨著時代的推進，走向凋零，但只要這片土地上的人把這份對他們的感念放在心底，他們的榮譽精神就會以不同的形式留存下去。

《役男交職歷練》—系列之 35



尊敬與感激

陸浩文（右）與他見學役男訪視榮民，一起包水餃，為長輩帶來溫暖。
(圖／花蓮縣榮服處)

證。透過他們的故事，我更加珍惜和平，明白自由來之不易。

此外，我還參加了中部橫貫公路長春祠的春祭活動。這是一個向早年參與開闢中橫榮民表達敬意的活動。站在長春祠的祭壇前，我產生了濃厚的敬意和感激之情。這些榮民在當年的艱難環境下，攜手共建一條重要的交通幹線，對於臺灣的發展貢獻良多。他們的堅毅和奮鬥精神令我深受啟發，讓我更加珍惜當下的一切。

這段見習的經歷讓我收穫良多。不僅將冰冷的歷史故事以熱血的方式，在人的互動中再複習了一次，也更加深刻地理解了榮民對國家及我所生長的這片土地的貢獻。他們是促成現今社會蓬勃發展的原動力，伯伯們的故事及生活哲學是我輩永遠的榜樣，應該珍惜和平，尊重歷史，關心榮民的生活。同時，這段經歷也讓我意識到，應該更加積極地傳承和宣揚這些價值觀，讓更多人了解並感受到榮民的偉大。

在未來的日子裡，我將繼續保持對榮民的尊敬和感激之心，並且努力將這份感動和教訓傳遞給更多的人。我相信，只有在每個人共同的努力下，才能夠讓這個社會變得更加美好。

【作者速寫】陸浩文，國立中山大學海洋事務研究所碩士畢業，於輔導會綜合規劃處服勤。

難忘50年前空軍通校生活



潘重光在榮家作息正常，身體健康，歸功於當年軍校生活打下良好的基礎。
(圖／新竹榮家)

步，每次都跑在部隊前，帶隊官的責任讓他不能慢下步伐，他要照顧全體學生中隊，靠的是堅強意志支撐，我至今仍懷念當年的區隊長。

民國六十年代，當時學生制服是卡其色棉質軍服，畢業時繳回學校。有很多同學捨不得，想留下來繼續穿。我後來在美國軍校受訓時，發現美國軍校沒有這個現象，因為美國軍校制服也和現役軍人一樣，要自己出錢購買。

穿戴其實不是軍紀或衡量戰力的重點，軍隊關注的不僅是軍服燙了幾條線，更要追求軍人的人格和品德，提供各位讀者參考。

【作者速寫】潘重光，空軍通信電子學校正科班、政治作戰學院外語中心正科班；歷任電子官、臺長、作戰中心督導官，目前在新竹榮家安養。

徵文快訊

《榮光雙周刊》加強徵稿，包括：榮民艱困跨海來臺，融入臺灣社會的往事；昔日軍中及眷村的生活、戰史；榮民子孫對於祖父母、父母及家庭的記憶；及青壯年退伍後求學、創業的經歷心得。文長請勿超過一千字，並請附上軍裝生活照、與同袍的團體照、或求學、創業回憶照等兩張，照片請附說明。投稿請註明姓名、電話、通訊地址和作者簡歷，e-mail: ustoryglory@gmail.com，或郵寄至臺北市信義區基隆路一段一七八號士樓「榮光雙周刊編輯部」，稿酬從優。因投稿眾多，稿件未必刊登，一稿請勿多投，來稿恕不退件，請自留底稿。

撰稿人須同意採用作品以「有故事股份有限公司」為著作人，且著作財產權同時讓與國軍退除役官兵輔導委員會，刊登於《榮光雙周刊》及電子報，並納編於輔導會專書等，也同意不行使（主張）著作權。