

總統接見美退伍軍團協會總會會長

主委另贈輔導會榮譽章推動交流

【本刊訊】賴清德總統十一月二十八日接見美國退伍軍團協會會長拉庫西埃一行，感謝該協會長期支持兩國之間的交流合作，深化雙邊夥伴關係。期盼我國和美國不僅在退伍軍人事務上密切交流，也能持續加強安全合作，共同守護區域與全球的和平穩定。

訪賓由輔導會主委嚴德發陪同，前任總統府管見總統、國家安全會議秘書長吳釗燮也在座。總統致詞歡迎拉庫西埃會長首度訪臺，指出我國與美國同樣重視退伍軍人，非常感謝榮民長輩在軍中保家衛國的貢獻，並特別向訪賓介紹輔導會致力照顧榮民前輩及退役後官兵的就業與醫療服務。

拉庫西埃總會會長致詞表示，該協會和輔導會都深知，退伍軍人的福祉是強健國防政策非常重要的環，雙方有共同目標，希望銘記軍人的奉獻並持續向前邁進。

拉庫西埃總會會長致詞表示，該協會和輔導會都深知，退伍軍人的福祉是強健國防政策非常重要的環，雙方有共同目標，希望銘記軍人的奉獻並持續向前邁進。



總統(中)接見拉庫西埃總會會長(左四)，主任委員嚴德發(右三)及輔導會相關主管陪同。圖為總統府。

拉庫西埃總會會長致詞表示，該協會和輔導會都深知，退伍軍人的福祉是強健國防政策非常重要的環，雙方有共同目標，希望銘記軍人的奉獻並持續向前邁進。

主任委員致詞表示，輔導會職司退伍軍人的服務與照顧，在就業、就醫、就養各方面都有完善機制與作為，不但展現我國對退伍軍人崇功報國的尊榮，更扮演支持國防的後盾。主委提到，他的軍旅生涯將近五十年，也在國安機構服務過，深知臺灣位於第一島鏈樞紐地位，為了要保障和平與安全，必須強化軍備，提高自我防衛能力，期盼美國退伍軍團協會發揮影響力，促使美國持續支持我國，共同維護區域和平穩定。

主任委員致詞表示，輔導會職司退伍軍人的服務與照顧，在就業、就醫、就養各方面都有完善機制與作為，不但展現我國對退伍軍人崇功報國的尊榮，更扮演支持國防的後盾。主委提到，他的軍旅生涯將近五十年，也在國安機構服務過，深知臺灣位於第一島鏈樞紐地位，為了要保障和平與安全，必須強化軍備，提高自我防衛能力，期盼美國退伍軍團協會發揮影響力，促使美國持續支持我國，共同維護區域和平穩定。

主任委員致詞表示，輔導會職司退伍軍人的服務與照顧，在就業、就醫、就養各方面都有完善機制與作為，不但展現我國對退伍軍人崇功報國的尊榮，更扮演支持國防的後盾。主委提到，他的軍旅生涯將近五十年，也在國安機構服務過，深知臺灣位於第一島鏈樞紐地位，為了要保障和平與安全，必須強化軍備，提高自我防衛能力，期盼美國退伍軍團協會發揮影響力，促使美國持續支持我國，共同維護區域和平穩定。

主任委員致詞表示，輔導會職司退伍軍人的服務與照顧，在就業、就醫、就養各方面都有完善機制與作為，不但展現我國對退伍軍人崇功報國的尊榮，更扮演支持國防的後盾。主委提到，他的軍旅生涯將近五十年，也在國安機構服務過，深知臺灣位於第一島鏈樞紐地位，為了要保障和平與安全，必須強化軍備，提高自我防衛能力，期盼美國退伍軍團協會發揮影響力，促使美國持續支持我國，共同維護區域和平穩定。

主任委員致詞表示，輔導會職司退伍軍人的服務與照顧，在就業、就醫、就養各方面都有完善機制與作為，不但展現我國對退伍軍人崇功報國的尊榮，更扮演支持國防的後盾。主委提到，他的軍旅生涯將近五十年，也在國安機構服務過，深知臺灣位於第一島鏈樞紐地位，為了要保障和平與安全，必須強化軍備，提高自我防衛能力，期盼美國退伍軍團協會發揮影響力，促使美國持續支持我國，共同維護區域和平穩定。

歡迎加入輔導會LINE官方帳號，第一手掌握您的權益與福利！

歡迎加入輔導會LINE官方帳號，第一手掌握您的權益與福利！

歡迎加入輔導會LINE官方帳號，第一手掌握您的權益與福利！

贈閱 如欲訂電子報請通知我們

榮民服務專線 上班時間 (08:00 ~ 17:00) 免付費電話 0800-212-154 (當地榮服處) 0800-212-510 (本會服務臺)

重點提要 2 主委赴立法院報告

3 寒冬送暖 照顧弱勢同胞

4 冬日泡湯趣

5 增肌保骨多運動 護健康

6 憶慈弦老師

主任委員重點工作指示 營造愉悅工作環境 全心為榮民服務

【本刊訊】輔導會主任委員嚴德發針對近期政府部門面臨的一些管理問題，特別發表重點工作指示，勉勵各處主管及會屬機構首長落實管理責任，營造愉悅工作環境，和同仁一起全心為榮民(眷)服務。

主任委員十一月二十二日在榮光大樓十九樓集會廳召集各處會主管及同仁當面溝通，並在十一月二十七日透過視訊會議，向榮家、榮服處、榮院等各會屬機構首長發表談話，期許擔任主管、主管就要以身作則，「其身正，不令而行，其身不正，雖令不從」，「正」是甚麼？就是一切遵守法令，一切照規矩。

主委提出四句話期勉所有主管、主管：「人有定職、事有定規、物有定位、行動有序」，每個人盡到其固定的職責，每件事都按規矩辦，就能讓運作「正常」。如何維持單位的正常運作？就從主管、主管本身的領導做起，透過分層負責，或親自訪查，和同仁打成一片，對單位裡「急、難、病、痛、苦」的人員，都要掌握，給予輔導或重點支持，從源頭處理，避免問題累積，造成風險。

除消極避免風險外，主委更提出積極的領導作風，就是要營造單位的愉悅工作環境。主委指出，自五二〇上任之後，走訪許多榮家、榮服處、榮院，都感受到愉悅的工作環境和氣氛，期許所有單位共同努力，竭力為榮民(眷)提供最完善的服務照顧。

主任委員(右)致贈輔導會榮譽章予拉庫西埃總會會長(左)。

主任委員(右)致贈輔導會榮譽章予拉庫西埃總會會長(左)。

主任委員(右)致贈輔導會榮譽章予拉庫西埃總會會長(左)。

主任委員(右)致贈輔導會榮譽章予拉庫西埃總會會長(左)。

主任委員(右)致贈輔導會榮譽章予拉庫西埃總會會長(左)。

盡所能給予最完善的照顧。楊前主委任內曾注意到榮民的就業與福利未能跟上時代步伐，向行政院提出榮民就業給與調整方案，爭取榮民就業標準與地方低收入戶補助金相同，大幅提高榮民就業給付，後經前任主委爭取，至今(一一三)年已提升至一萬五千元，顯著改善榮民的生活品質與條件。

楊前主委在任時無私奉獻的精神，及退役後擔任輔導會主委，永遠都是輔導會同仁及後進學習的榜樣。傅副主委強調，輔導會將持續努力與時俱進，全面提升對榮民(眷)的照顧與服務，並以楊前主委為典範，推動更完善的服務照顧政策，讓每位榮民(眷)都能感受到社會的關懷與尊重。

【連線報導】輔導會自十一月七日至十二月二十七日，至所屬醫療機構進行工作績效實地評核，作為各級榮院督導改善、目標管理、標準學習與輔導會未來政策的參考依據，並藉此讓榮院體系盡力提升服務水準，更加照顧榮民(眷)。

實地評核由副主任委員吳志揚帶隊，人事處、會計處、綜合規劃處及統計資訊處同仁協辦，評核成員包含就醫保健處處長、各業管簡任官、科長及業務承辦人。受評核的包括臺北、臺中、高雄、屏東榮總、北榮桃園分院、新竹分院、蘇澳及員山分院、中榮埔里分院、嘉義及灣橋分院、高榮臺南分院。

【本刊訊】監察委員范雲、林文郎由輔導會副主委傅正誠陪同，日前巡察會屬高山農場，對武陵農場活化國土利用及櫻花鉤吻鮭保育予以肯定，對福壽山農場在環境保護、永續發展上的理念及作為，也深表讚揚。

監察委員於十一月十八日赴武陵農場官蘭分場勘查，由場長羅鯨洋陪同。兩位監察委員十九日轉赴福壽山農場，深入了解高山地區垃圾清理及國土利用與維護情形，陳相寶場長針對農場事業廢棄物的處理，與周圍國有土地的排占作為和農場整體的營運現況，詳細解說。監察指出，往後更應積極朝教育及淨零碳排的方向前進。

傅副主委則勉勵兩農場，對於監察委員的指導要積極辦理，持續精進，並隨著時代變化，適度整合有效的管理模式。

歡迎加入輔導會LINE官方帳號，第一手掌握您的權益與福利！

歡迎加入輔導會LINE官方帳號，第一手掌握您的權益與福利！

歡迎加入輔導會LINE官方帳號，第一手掌握您的權益與福利！

歡迎加入輔導會LINE官方帳號，第一手掌握您的權益與福利！

就養 輔導會各榮民 資格之榮民 眷及一般民

寒冬送暖 捐款捐資照顧退伍弱勢同袍

花蓮榮家住民品嘗學生沈傳恩捐贈的愛心雞蛋，感受到社會的溫暖與關懷。(圖/花蓮榮家)



【連線報導】冬天來了，各善心團體、企業關懷會經為國貢獻的長榮民長輩，及因公傷殘的退役官兵，紛紛捐款、捐資、贈禮，表達國人的感激。

雲林縣長張麗善於警察局辦理擴大治安宣導園遊會時，轉贈昇輝食品公司董事長吳裕田捐贈的市價超過百萬元之滴雞精禮盒和雞肉鬆，予雲林縣榮服處，以慰助弱勢榮民(眷)，榮服處處長姚辰惠由多位榮民代表陪同接收。

姚辰惠處長再陪同欣雲天然氣公司董事長林裕盟、總經理盧思祖，聯袂探望六市多位因公傷殘退役官兵及家屬，包括當兵期間因公受傷，下半身癱瘓且須長期洗腎的「雲林縣脊髓損傷者協會」理事長許天配等，表達輔導會的關懷，致贈滴雞精等。姚處長又偕「張榮發基金會」夏訪查員，前往榮民廖先生及遺眷劉先生家中訪視，致贈救濟金及滴雞精。

「陸軍第一士官學校領事官班校友總會」理事長吳隆海，最近偕協會會員，從臺北開車運送毛毯到基隆市、新北市、苗栗縣、彰化縣、宜蘭縣、花蓮縣、澎湖縣榮服處，每縣市二十五床，請轉贈弱勢榮民(眷)；另預定十二月再展開第二批捐贈。

「陸軍第一士官學校領事官班校友總會」捐贈新北市、桃園縣、苗栗縣、南投縣、雲林縣、嘉義、臺南市、高雄市、屏東縣、澎湖縣榮服處各十五床毛毯；另，「桃園市陸軍第一士官學校領事官班校友協會」贈送桃園市榮服處物資，及桃園、八德榮家各十五床毛毯，均請轉贈弱勢榮民(眷)；花蓮縣陸軍第一士官學校領事官班校友協會，贈送卓溪鄉山地部落弱勢榮民(眷)三十床毛毯。

「新北市第二類退役除官兵相互關懷權益促進協會」贈送新北市榮服處一批蠶絲被，處長林振生代表接受，並回贈感謝狀及禮盒。

新北市美國學校學生沈傳恩捐給花蓮榮家一千個雞蛋，經榮家製作水煮蛋，讓住民、日照中心長輩與幼兒園小朋友補充蛋白質。

【本刊訊】耶誕節將至，位於臺鐵新左營站的環球購物中心邀請高雄榮家「榮光快樂非洲鼓團」，為耶誕點燈儀式熱鬧開場，只見鼓團以《聖誕狂歡歌》、《踏浪》等樂曲開場，熱鬧歡欣的旋律及強勁的鼓聲帶來蓬勃活力，觀眾們給予熱烈掌聲。

這個由榮家住民長輩組成的樂齡社團，經卓著教育公司韓韓老師每週一次的教導，藉由流行音樂旋律練習節拍技巧，長輩們還結合體適能設計肢體律動，達到歡樂有趣、快樂舒暢的養生目的。

團員們有些擅長書法、舞蹈、攝影及園藝等專長，其中八十八歲優雅動人的仲媽媽是鼓團亮麗的團長；九十八歲仍身手矯健的祖爺爺更是高齡健康的指標人物！

這場精采熱鬧又充滿歡樂的演出，長輩們盡情展現熱情，吸引過往的旅客駐足欣賞，在同歡共樂的夜晚，感受溫馨歡樂的耶誕氛圍。



雲林縣長張麗善(淺藍夾克者)轉贈市價超過百萬元之滴雞精禮盒和雞肉鬆予榮民(眷)，由雲林縣榮服處處長姚辰惠(深藍背心者)代表接受。(圖/雲林縣榮服處)

【本刊訊】板橋榮家近日引入新設備——輪椅腳踏車，結合輪椅與腳踏車的功能，專為行動不便的長輩設計，讓他們能夠以踩腳踏車方式，駕駛輪椅前行，有助於提高高齡長輩的身體機能與活動能力，提升自信心及自我價值感，並進行下肢運動時，改善血液循環、增強肌肉力量，效果甚宏。

不少長輩表示，輪椅腳踏車的使用讓他們感受到久違的活力，許多長輩甚至表示，這不僅是身體的復健，也是心靈的治療。住民張阿媽的家屬表示，自從張阿媽騎輪椅腳踏車後，情緒比之前更加穩定，身體機能改善，讓她的整體生活品質大幅提升。

黃先生表示，看到母親能夠在輪椅腳踏車上前進及運動，不僅健康有所改善，心情也愉快許多，這讓家人倍感欣慰。家屬認為，輪椅腳踏車不僅能夠改善長輩的身體狀況，還讓他們感受到更多的關懷和陪伴。



家屬陪伴失智長輩騎輪椅腳踏車，開心遊板橋榮家園區。(圖/板橋榮家)

【本刊訊】彰化榮家一位榮民王伯伯因跌倒受傷，經臺中榮總治療後，入住中榮埔里分院而痊癒，其間他展現的積極樂觀，被中榮埔里分院譽為「將康復變成一場重生之旅」，他的處世態度足為病患表率。

王伯伯入院之初，即以開朗幽默，與室友、照護員和護理師打成一片。儘管開刀初期無法下床，他的眼神始終透露出對康復的渴望，並不斷以禮貌點頭向醫護致敬。伯伯的風趣常讓人會心一笑，他更時不時鼓勵醫護：「辛苦了，有你們真好。」讓醫護深感在繁忙的工作中找到堅持的力量。

住院第三周，王伯伯從急性病房移除外固定，更換為內固定裝置，隨著恢復順利，終於可以下床了！首次站立的那一刻，他眼中閃爍著喜悅，彷彿重獲自由，然後穩健地操作輪椅，並練習使用「四腳拐」助行。

骨科醫師唐士杰表示：「王伯伯是病房裡最有活力、最積極樂觀的病人，每次檢查傷口或換藥時，他總是盡力抬高雙腳，配合我們的治療。隨著傷口漸漸癒合，伯伯終於順利進行骨折內固定手術。我們看得出術後他迫不及待想下床行走，但他仍耐心遵照醫囑復健。」

出院當天，他換上襯衫，帶著整理好的行李，等待家人來接他。醫師與護理師前來道別時，伯伯充滿感激地說：「謝謝醫生的照顧！」

返回彰化榮家的王伯伯現在已能自駕出行，他的康復之路，見證了病人與醫護團隊攜手奮鬥的力量，中榮埔里分院醫護團隊衷心祝福他持續健康平安，也將繼續努力為更多病人帶來希望。

【本刊訊】耶誕節將至，位於臺鐵新左營站的環球購物中心邀請高雄榮家「榮光快樂非洲鼓團」團員身懷鼓技，快樂養生。(圖/高雄榮家)

【本刊訊】113年11月16日至11月29日，各榮服處服務的榮民共有禹昌武、湯小和、陳紹章、洪熙麟爺爺、沈毅平奶奶等，各榮家的榮民則有楊芝生、張鏡之爺爺等，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，及主委嚴德發代表轉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。

榮家 榮服處 百歲慶生

圖/各榮家、榮服處



▲高雄市榮服處：禹昌武爺爺待人和氣，非常慈祥。
 ▼新北市榮服處：沈毅平奶奶心態樂觀，常與親友聚會。
 ▲中彰榮家：張鏡之爺爺笑口常開，樂於助人。
 ▼臺北榮家：楊芝生爺爺心懷感恩，謙沖為懷。

環球商場耶誕點燈 快樂非洲鼓響叮噠



高雄榮家「榮光快樂非洲鼓團」團員身懷鼓技，快樂養生。(圖/高雄榮家)

樂觀積極 將康復變成重生

閃爍著喜悅，彷彿重獲自由，然後穩健地操作輪椅，並練習使用「四腳拐」助行。

骨科醫師唐士杰表示：「王伯伯是病房裡最有活力、最積極樂觀的病人，每次檢查傷口或換藥時，他總是盡力抬高雙腳，配合我們的治療。隨著傷口漸漸癒合，伯伯終於順利進行骨折內固定手術。我們看得出術後他迫不及待想下床行走，但他仍耐心遵照醫囑復健。」

出院當天，他換上襯衫，帶著整理好的行李，等待家人來接他。醫師與護理師前來道別時，伯伯充滿感激地說：「謝謝醫生的照顧！」

返回彰化榮家的王伯伯現在已能自駕出行，他的康復之路，見證了病人與醫護團隊攜手奮鬥的力量，中榮埔里分院醫護團隊衷心祝福他持續健康平安，也將繼續努力為更多病人帶來希望。

榮家住民奧運闖關 大展身手笑開懷

【本刊訊】新竹榮家舉辦「奧運闖關」遊戲，鼓勵住民於闖關遊戲中超越自我，完成挑戰，提升身體機能，榮家主任白恩惠率各級主管與住民長輩同樂，笑聲與歡呼聲不絕於耳。

闖關項目包含彈珠臺、套圈、高爾夫推桿、沙包投擲、空中乒乓、麵粉大作戰、樂器演奏等，可訓練眼、手、腳協調及肌耐力，讓住民長輩實現自我成就感，建立自我價值觀。

當住民長輩輪流上場，工作人員也為長輩高聲加油，現場趣味橫生，熱鬧萬分。百歲住民鄭爺爺說，活動很有意思，經由身體強健的陽光推手協助進行闖關運動，好玩、有趣，又可以跟大家互動較量，年紀這麼大了，還能像小伙子一樣闖關，太有趣了。

另一位百歲住民王奶奶說，要活就要動，闖關活動看起來簡單，但是對身體機能慢慢退化的老人家來說，是一種挑戰，能多動一點就多動一點，對健康很有幫助。



合辦就業博覽會 職訓中心助同袍謀職

輔導會職訓中心日前與桃園市政府合辦「美好職涯 一鹿精彩」就業博覽會，邀請55家優質企業現場徵才，提供20200個職缺，吸引職訓中心在訓學員、許多榮民(眷)、退役役官兵及桃園市民謀職。(圖/職訓中心)

- 各地榮家
- 基隆市
 - ★基隆市中區
 - 路11
 - ☆TEL:02-2412-1111
 - 臺北市
 - ★臺北市
 - 光復北
 - ☆TEL:02-2707-1111
 - 新北市
 - ★新北市
 - 實踐路
 - ☆TEL:02-2911-1111
 - 宜蘭縣
 - ★宜蘭市
 - 200
 - ☆TEL:03-922-1111
 - 桃園市
 - ★桃園市中區
 - 東路二段
 - ☆TEL:03-4375-1111
 - 新竹市
 - ★新竹市
 - 建功二
 - ☆TEL:03-522-1111
 - 苗栗縣
 - ★苗栗市
 - 127
 - ☆TEL:03-362-1111
 - 臺中市
 - ★臺中市
 - 陽明街
 - ☆TEL:04-222-1111
 - 彰化縣
 - ★彰化市
 - 卦山路
 - ☆TEL:04-722-1111
 - 南投縣
 - ★南投市
 - 505
 - ☆TEL:049-222-1111
 - 雲林縣
 - ★雲林縣
 - 路16
 - ☆TEL:05-722-1111
 - 嘉義市
 - ★嘉義市
 - 公園街
 - ☆TEL:05-272-1111
 - 臺南市
 - ★臺南市
 - 忠孝路
 - ☆TEL:06-222-1111
 - 高雄市
 - ★高雄市
 - 自強二
 - ☆TEL:07-222-1111
 - 屏東縣
 - ★屏東市
 - 300
 - ☆TEL:08-722-1111
 - 花蓮縣
 - ★花蓮市
 - 6
 - ☆TEL:03-822-1111
 - 臺東縣
 - ★臺東市
 - 55
 - ☆TEL:089-222-1111
 - 澎湖縣
 - ★澎湖縣
 - 經國路
 - ☆TEL:06-922-1111
 - 金門縣
 - ★金門縣
 - 自強路
 - ☆TEL:082-222-1111
 - 各地
 - 彰化
 - ★新竹
 - 鄉青埔
 - 電話：03-222-1111
 - 臺東
 - ★臺東縣
 - 新興村
 - ☆TEL:089-222-1111
 - 武陵
 - ★臺中
 - 區武陵
 - ☆TEL:04-222-1111
 - 福壽山
 - ★臺中市
 - 里福壽
 - ☆TEL:04-222-1111
 - 清境
 - ★南投縣
 - 仁和路
 - ☆TEL:049-222-1111

服務

家歡迎符合
(養)、遺
眾申請入住

榮家
板橋區
段 32 號
22755157

榮家
三峽區
127 號
26731201

榮家
八德區
1217 號
-3681140

榮家
八德區
1100 號
-3651285

榮家
板橋路
41 號
-5213292

榮家
桃源里
段 301 號
-7222187

榮家
田中鎮
段 421 號
-8747647

榮家
斗六市
160 號
-5324100

榮家
白河區
草 63 號
-6852164

榮家
七股區
147 號
-7880664

榮家
明路 190 號
-2690418

榮家
楠梓區
631 號
-3652828

榮家
燕巢區
路 1 號
-6161214

榮家
內埔鄉
100 號
-7701621

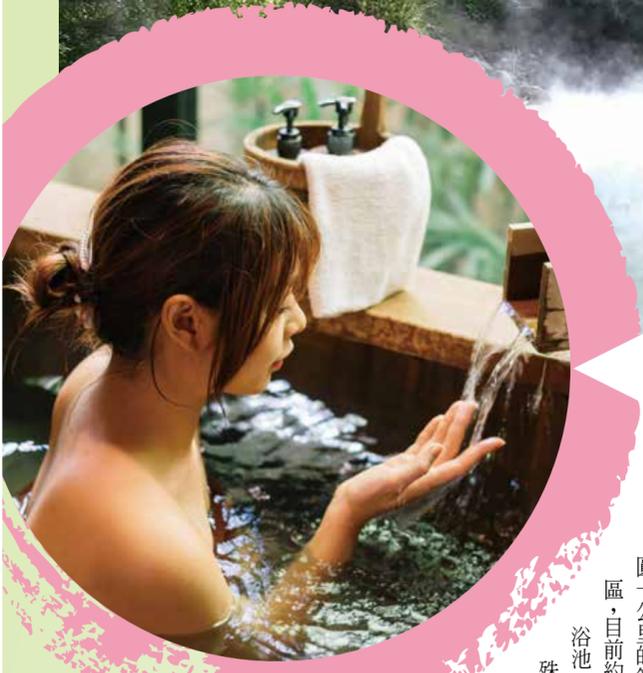
榮家
前路 29 號
-8223111

榮家
更生路
0 號
9-222417

福田
榮民榮眷
同贈專戶
團法人榮
基金會
行：
庫銀行
南路分行
收帳號：
-626-734
局：
劃撥帳號
-2111



▲北投地熱谷溫泉長年蒸汽瀰漫，被稱為地獄谷。



冬日泡湯趣

文·圖/本刊編輯部

臺灣擁有豐富多元的溫泉資源，每一處溫泉區都展現不同的風貌與特色。不管是礁溪的清澈湧泉、陽明山的火山硫磺泉，還是知本的天然碳酸泉，泡湯不僅能在寒冷的冬天為身體補充暖意，更能享受大自然的療癒，為身心充電，緩解疲勞、舒緩情緒，這就是泡溫泉令人著迷的地方。

礁溪溫泉 少見的平地溫泉

宜蘭縣礁溪溫泉屬於碳酸氫鈉泉，富含鈉、鎂、鈣、鉀、碳酸離子等化學成份，是臺灣少見的平地溫泉。此泉色清無臭味，湧到地表時約為攝氏五十八度，洗後皮膚光滑柔細不黏膩，由於富含礦物質，因此不論是浸泡、沐浴或經處理後成為礦泉水飲用，都對身體健康極有幫助。



礁溪溫泉公園內的泡腳池，因在轉運站旁，具地緣優勢。

到礁溪泡溫泉，已成為旅客到此一遊的必要行程。在礁溪火車站方圓一公里的範圍內，為本地的溫泉區，目前約有近百家旅館、飯店、浴池，形成「溫泉鄉」的特殊的景觀。礁溪的發展與溫泉是密不可分的，從早期設置公共澡堂和旅舍，開啓溫泉的商業用途，到近年來規劃為溫泉觀光特定區，並以溫泉從事各項農業、各項農漁業的耕種養殖，在在顯示礁溪的發展與溫泉密不可分，也是繁榮此地的重要經濟命脈。

礁溪溫泉公園 悠閒和風泡湯體驗



礁溪溫泉公園內二十幾隻幾米兔，是拍照打卡的熱點。

附近景點礁溪溫泉公園，位於火車站北方約五百公尺處，園內林蔭夾道，為民眾休閒之處。公園內規劃建置日本和風之溫泉風呂，讓民眾一年四季都能享受溫泉洗浴的樂趣。公園也設有旅遊服務中心，提供相關旅遊觀光資訊諮詢服務。園內還有二十幾隻幾米繪本的兔子玩偶，甚為討喜。

佛光大學與草湖湖 交通便利可觀海湖美景

位於林美山上的佛光大學與草湖湖都是交通便利，可以順遊的輕鬆景點，佛光大學視野遼闊可以直接眺望龜山島與蘭陽平原，是欣賞夜景的最佳景點；草湖湖又稱下埤湖，草湖臨湖步道設有三個停留觀景點，便於親水、賞鳥。

佛光大學視野遼闊，可眺望龜山島與蘭陽平原。



五峰旗的山腳下，沿著山麓往上，有一條很古老的道路，那是北宜公路未開通之前，從礁溪通往臺北的古道之一，稱為「跑馬古道」，沿路種植柑桔、金棗等果樹，風景宜人，讓人彷彿走在古早味中。

陽明山溫泉 大屯火山的天然恩賜

陽明山溫泉位於大屯火山地帶，火山產生地熱，擁有豐富的溫泉資源，溫泉水質以白磺泉為主、青磺泉次之，與北投溫泉、關子嶺溫泉、四重溪溫泉並列為臺灣四大溫泉。此溫泉區分為前山溫泉和後山溫泉兩塊，周邊有多處溫泉度假飯店，豐富的自然生態與地質景觀，加上山間野味佳餚，是北投度假好去處。



北投溫泉區泛指地熱谷、龍鳳、鳳凰、湖山里、行義路等十餘處。狹義的「北投溫泉區」主要是指環繞「北投公園」四周的中山路、光明路、新民路、泉源路一帶，此地溫泉旅館規模較大，數量最為集中，自然人文資源也最豐富。



北投溫泉博物館是最富盛名、規模最大的公共浴池。

知本森林遊樂區 生態與溫泉的結合

知本溫泉有「東臺第一景」的美譽，早年在河床上即有溫泉汨汨冒聲，水質屬鹼性碳酸泉，無色無味無臭，水溫高達攝氏百度以上，泉質特佳。一般人所熟知的「知本溫泉」即為外溫泉區，中小型溫泉旅館林立，不論是住宿，或享受溫泉泳池、浴室都非常方便；現今內外溫泉區版圖擴張，已



▲知本森林遊樂區鳥類資源豐富，植物以原生觀賞花木為主。(圖/林業署)



▲知本森林遊樂區的遊客服務中心環境清幽。(圖/林業署)

▲龍鳳谷磺溪木棧道讓遊客貼近觀察溫泉地質景觀。

坐落於北投公園內，緊臨北投溪的北投溫泉博物館，是早年臺灣最高級、規模最大的公共浴場，值得一探。

知本國家森林遊樂區地處臺東縣卑南鄉溫泉村，知本溪流經森林遊樂區南側。以鳥類資源最為豐富，是臺東市郊賞鳥的最佳據點。植物則以原生之觀賞花木為主，且有大片純林、好漢坡、森林浴步道、榕蔭步道、水流腳底按摩步道等，是遊樂區內特殊景觀。

知本溫泉區屬於原住民聚集地，故出產原住民美食及各式山菜野味，除了山產店林立外，到處都販賣釋迦、鳳梨、洛神花等特產。



增肌保骨多運動 護健康

三三三 防治肌少症

【本刊訊】「肌少症」對老年人來說，不僅讓生活品質打折，影響健康甚鉅，隨著居民年齡增長，肌肉量會逐漸減少及力量衰退，七十歲後人體流失的肌肉量比例，會由八%加速上升到十至十五%。白河榮家醫師李映輝呼籲，住民長輩應儘早預防和關注肌少症，牢記防治三三三：「三餐優蛋、阻力運動及預防肌少」，可讓住民長輩增肌保骨護健康。

白河榮家忠德堂樓伯伯感嘆老了走路沒力，站起來要扶，毛巾都擰不動，有時候還會跌倒；經門診李醫師診視後，才知道原來是肌少症作祟。「像我們這種上年紀的人，更要開始保養身體，李醫師教我每天做運動，包括簡單的抬腿運動，真的腳力比較好了，走路更穩了，千萬別等到跌倒或無力時才後悔沒運動。」

李映輝醫師表示，回鄉服務，第一眼就看到榮家有一大片綠油油草地，呼籲住民長輩們應善用綠地做運動。

李醫師指出，家醫科診間常見肌少症的五大症狀：一、走路變慢（每秒不到零點八公尺）；二、握力下降（毛巾擰不乾、拿不動五公斤的沙拉油罐）；三、行動吃力（爬樓梯二到三階就需休息）；四、反覆跌倒（一年內連續跌倒兩次以上）；五、體重無故下降（六個月內體重無緣故減五%），千萬不能漠視，應盡早到保健中心診療。

榮家主任黃瑞鵬表示，保持肌肉就是保持活力的關鍵，肌少症並非不可逆的，改善肌少症最有效的方法，一是補充蛋白質，二是規律運動。黃主任請榮家長輩多多參加堂隊團體活動，養成運動好習慣，每周至少做三次，每次三十分鐘，就能活得有力、有自信，享受生活每一刻。



李映輝醫師（右）為住民進行雙手及肩膀活動度檢查，評估關節與肌力狀況。（圖／白河榮家）



六動作 讓您成為「不倒翁」

【本刊訊】「跌倒」是長者常發生的意外事故，其發生率亦隨年齡增加而提高，一旦跌倒，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，甚至危及生命安全，堪稱老人健康殺手，因此彰化榮家於近日邀請臺中榮總埔里分院物理治療師許宏駿，辦理「坐站平衡運動」課程，預防長輩跌倒。

許宏駿物理治療師表示，對於老年人來說，下肢肌力訓練尤其重要，隨著年齡的增長，肌肉逐漸萎縮、肌力下降，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，進而有效預防跌倒。

許宏駿現場為大家示範「防跌六動作」，鍛鍊高齡者平衡與肌力，遠離跌倒危機，包含踮腳尖運動、翹腳尖運動、抬腿運動、外展髖運動、伸展髖運動、坐站運動。他表示，「踮腳尖運動」，可以有效鍛鍊小腿肌肉，提高平

規律運動 延緩骨質疏鬆

【本刊訊】屏東榮家近期舉辦「骨質疏鬆」之衛教宣導活動，邀請屏東榮總護理師楊秀儀擔任講師並示範，榮家各堂護理師、住民、照服員等多人參加，均感收穫良多。

課程中先以投影片呈現骨質疏鬆的成因、造成影響及如何預防。楊護理師提到，骨質疏鬆是高齡者常見的症狀，平常需透過飲食、規律運動及良好習慣來預防，另外也須配合長期藥物治療，才能降低骨折發生的風險。

楊護理師還透過簡單的肢體運動，不僅讓住民可以



楊秀儀護理師（右）協助住民做抬腿動作，活動活動筋骨。（圖／屏東榮家）



肩關節伸直運動。（圖／屏東榮家）



踝關節背屈運動。（圖／屏東榮家）



稍微活動筋骨，也可以意識到擁有健康骨質的重要性，更重要的是，規律運動除了有助於延緩骨質疏鬆，減少跌倒發生風險，還可以調節住民的情緒波動，使其情緒穩定，避免情緒低落而影響生活質量。



長輩在許宏駿物理治療師（左）指導下，練習抬腿。（圖／彰化榮家）

衡感；接著是「單腳站立運動」，可以提高單腳支撐能力，進而增加平衡感；再來是「深蹲運動」，可以強化大腿和臀部肌肉，增加下肢的穩定性。當天參加的長輩都很專注也很有興趣的跟著一起做，鄧阿姨聽完後表示：「增進平衡運動原來這麼簡單，只要每天抽出時間按照老師的方法就可以為自己的健康加分，減少跌倒倒翁」。



周雲翹（右）示範訓練股四頭肌，腳呈弓箭步，上半身直立往下蹲，停留5-10秒鐘再起立，兩腳輪流。

手臂肱三頭肌訓練，即雙手握住彈力帶一端，腳踩住另一端，身體保持直立，雙手用力往天花板上舉。（圖／中榮埔里分院）



長輩在許宏駿物理治療師（左）指導下，練習抬腿。（圖／彰化榮家）

許宏駿進一步提醒住民，運動時需要注意以下幾點，首先，不應空腹做運動，以免體力不支，必須穿著適當的衣服、鞋襪，中間要不時補充水分，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的堅持，才能收到良好的效果。

彰化榮家保健組長陳宛汝表示，良好的生活習慣、健康飲食生活及規律的簡易運動，是維持快樂銀髮生活的重要因素，希望每位長輩飲食要均衡，有空多動動，隨時注意防護並提升自我肌耐力，成為快樂健康的「不倒翁」。

善用彈力帶 充分活動身體

【本刊訊】臺中榮總埔里分院每月辦理多場社區健康活動，提供長者們促進身體健康與社交的活動，增進大腦認知，及肌肉、骨骼、心肺耐力。日前南投縣魚池鄉鹿窩社區舉辦健康活動，由復健科物理治療師周雲翹設計一系列適合長者的彈力帶運動課程，從基礎的伸展和柔軟度訓練，到增強肌肉力量和平衡感的動作，讓長者們充分活動身體。

首先充分暖身十分鐘，接著主要運動分成四個部位各二種動作，每個動作做五下二組：

- ①、胸部：彈力帶胸推/夾胸。
 - ②、背部：彈力帶下拉/夾背。
 - ③、手臂：肱二頭肌彎曲/肱三頭肌伸直。
 - ④、腿部：弓箭步蹲/深蹲側走。
- 以上長者運動時注意事項：

- ①、動作放慢不求快。
- ②、肌肉用力時吐氣、放鬆時吸氣。
- ③、若過程中感到疼痛，須立即停止。
- ④、運動最後如同一開始的暖身，先緩和十分鐘再結束。

憶癡弦老師

癡弦老師仙逝，屬於他的傳奇卻令人難忘。

知道老師的風光故事，是進入復興崗劇系後，系上教官不時提起民國五十四年演出的《國父傳》舞臺劇，在國軍文藝中心連演七天，盛況空前，而劇中主角就是本名王慶麟的癡弦老師，依據系上留下的劇照看來，他微圓的臉龐，炯炯有神的眼神，讀書人的氣質，扮起孫中山一角，真是不做第二人想。

升上三年級，課表上有一堂「藝術概論」，就是由癡弦老師授課。我想應是系主任張永祥先生聘請來的。課雖然還未開始，但已引起班上同學們的熱烈討論，都期盼這一堂課的到來，因為詩人的聲譽以及《國父傳》的轟動，在我們心目中，他早已是系上之光，而詩人學長親自來授課，這是何等的福份？時光離去實在久遠，但記憶中大度，以現代話來說就是一種「氣質」，已展露於外。更特別的是，老師一口磁性標準國語，與豐潤中氣十足的語調，竟有一種感染力。在講述課程時，他的內容與旁徵博引，有一種詩的韻律，大家都陶醉在美好的課程裡，很少有人打瞌睡。

他與張永祥主任在語調上有極大的差別，張主任有濃厚的山東口音，而癡弦老師的河南南陽腔，顯然標準得多，加上讀詩寫詩，將「藝術概論」這一堂課，上得如古希臘劇場，以詩對白的表達方式，讓人聽得非常著迷，頗不同於其他老師的課程。儘管近半世紀時光過去，我仍記得他常穿的卡其布中山裝，半百年紀精神十分健旺，加上無聲聲音的



癡弦在「詩人癡弦特展」現身，指著曾使用的一胡，向來賓介紹他的筆名由來。(圖/聯合知識庫)

功底，以致他的語調給我留下深刻長久的記憶。他在海軍曾被派到左營軍中廣播電臺，任職專任編輯。但是以他的磁性音質與音感、戲劇的專業，與擔任舞臺要角，經大量對白的磨練，沒有走上主持節目的路子實在可惜。當時在左營，他與同是詩人的洛夫、張默因興趣相投，一起創辦了《創世紀》詩刊，把超現實主義詩風引進文壇，讓當年尚屬年輕的他們能實現理想，以後詩人辛鬱、楊牧、商禽、鄭愁予、余光中等紛紛賜稿，使得《創世紀詩刊》聲名遠播，成就了文壇不朽事功。

學生時代，影劇系喜歡寫現代詩的同學不少，由於常看他們的大作，這才接觸到現代詩，但只達欣賞階段。而癡弦老師的《如歌的行程》與《金門之歌》兩首大作，是大家比較熟悉的作品，尤其《金門之歌》，深刻描繪戰地軍人的情懷，頗能得到軍校生的共鳴，因此不管懂不懂其中涵意，我們只管抄寫下來，不時拿出來背誦，而筆記本一直保存到現在，見到上述詩作也憶起老師教課的身影。

倏忽四十多年過去，在復興崗張永祥名編劇、詩人癡弦老師的調教下，影劇系學生在寫作方面，真正有成就的只有蘇偉貞一人；她以「紅顏已老」作品得到聯合報中篇小說獎，編輯癡弦才知是得獎人是教過的學生，也是系上直屬學妹，像發現寶似地稱她為「幹校的寧馨兒」，但影劇系一直以來只有詩傳統，沒有小說傳統，寧馨兒蘇偉貞在眷村是「租書店的女兒」，閱讀了大量的書籍，加上自己對寫作的執著與努力，以後在小說路上大放異彩也不是偶然的。而癡弦老師帶領她進入副刊編輯領域，也算衣鉢有了傳人，近半世紀前的「藝術概論」課，似乎注定了師生「詩與小說」的緣分。

【作者速寫】劉先昌，政戰學校二十二期影劇系畢業，曾任陸光國劇隊長。

退伍接手家業 造就醬軍

傅宏彥繼承家業二十載，自中部地區憲兵指揮部中校警務科長任內退役後，回到家接手家業，成為傳承九十三年的傳統手工醬油第三代接班人。老店坐落於臺中東勢，由傅宏彥祖父於民國十七年以日本傳統醬油技術創立，傅宏彥承接後，帶入軍中的積極任事態度與經營管理技巧，使醬油的品質持續受到



市場肯定，有著「醬軍」的美稱。傅宏彥回想當年九二二大地震時，震壞了大部分生產器具，醬油發酵缸更是一夕化為烏有，父親畢生的心血付之一炬，因捨不得老人家傷心，才決定退下軍裝回到家裡，而此時亦因緣分結識另一半結婚成家，並一肩擔負起傳承家業的使命。

隨著時代演進，現今瓦斯取代了柴燒，但傅宏彥仍堅持以傳統大灶柴火，長時間一點一滴慢煮的烹調方式，濃縮食材絕佳風味，維持九十二年來幾乎不變的工法，保留難能可貴的釀造文化。過程中以精確、耐心的時間管控，制定一套標準作業程序，讓過去僅依賴人為判斷的工序，用科學方法創造新的準則。除了熟悉操作柴燒灶外，木桶製作技術亦是釀造醬油必須熟悉的入門功夫。傅宏彥稱，百年木桶桶是從祖父傳承下來，目前市面上已沒有人會修，所以父親和他接手時的第一件事，就是要學會修桶。



傅宏彥維持傳統工法，保留難能可貴的釀造文化。(圖/傅宏彥)

「環」理念，把荔枝葉作為有機肥、柴燒的灰燼作鉀肥、過濾的豆渣作氮肥，再搭配東勢天然山泉水。傅宏彥小時只知道這是善待土地的方式，並不了解生態循環概念，直到接手後，才發現這就是潮流，「原來我阿公已走在時代尖端。」

老店自傅宏彥接手後，始終維持小規模生產，不請工人，一家人全力來守。傅宏彥感謝從軍時國家的栽培與提攜，如今將過去守護國家的深厚責任，轉移到傳承古法釀造醬油的使命。筆者將傅宏彥遞過來的醬油開瓶，立即感受到甘醇的豆香撲鼻，不禁被他堅持純手工釀造的使命感，以及用從事藝術態度製做醬油之精神深深感動。

【作者速寫】侯又嘉，國防大學理工學院電機電子工程學系九十八年班，陸軍通資電少校退役，現任職輔導會臺中市榮服處社工員。

113年讀者滿意度調查 46幸運讀者獲獎



主任秘書簡世峰(左三)、行政管理處處長詹光宇(左二)、副處長林彥(左一)及有故事公司總經理邱健吾(右二)等，祝賀得獎的幸運讀者。(圖/林建榮)

【本刊訊】《榮光雙周刊》一二年度讀者滿意度調查及抽獎活動，十一月二十六日在輔導會五樓會議室抽獎，由輔導會主任秘書簡世峰等抽出四十六位幸運讀者，輔導會政風處也派員見證，以昭公信。

今年調查的讀者滿意度為百分之九十八點三，較去年又上升百分之零點六；簡主任秘書非常感謝讀者的全力支持，也期許「好還要更好」，讓讀者對《榮光雙周刊》越來越滿意。

承辦編製《榮光雙周刊》的「有故事公司」總經理邱健吾指出，今年的表現較去年更獲讀者肯定，未來將精益求精，期望滿意度再創新高。本次活動調查從九月十一日起至十月二十五日截止，共計回收三〇六三份回函(含紙本與網路)，有效問卷二五二份，無效問卷(含資料不全、重複填寫、逾期等)五四七份。本刊將以掛號信通知中獎者後續領獎事宜。

頭獎一名，獎金五千元，由輔導會主任秘書簡世峰抽出，幸運得主是：羅○復。貳獎五名，獎金各三千元，由「有故事公司」總經理邱健吾抽出，幸運得主是：李○道、唐○信、徐○郎、張○娟、張○揚。參獎十名，獎金各一千五百元，由輔導會行政管理處處長詹光宇抽出，幸運得主是：王○得、林○旭、張○源、許○高、陳○煌、陳○芳、楊○福、劉○翰、鍾○吉、顏○森。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第489次中獎號碼單

開獎日期：中華民國113年11月28日(自112年12月01日至113年11月26日止售出之獎券均適用)
領獎期限：中獎獎金得自開獎後次月1日至到期後6個月止，未領取且未開立綜合儲蓄存款帳戶者，逾期不再發給

頭獎(獎別1)	第11828組	62262	(中區售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹拾萬元。
貳獎(獎別2)	第11755組	38881	(北區售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
參獎(獎別3)	第11761組	80516	(新北區售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
肆獎(獎別4)	第11773組	81481	(高義區售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
伍獎(獎別5)	第11896組	67268	(金門售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
陸獎(獎別6)	第11702組	97517	(南區售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
柒獎(獎別7)	第11714組	98999	(儲蓄部售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
捌獎(獎別8)	第11724組	72009	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
玖獎(獎別9)	第11755組	96384	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾獎(獎別10)	第11780組	40969	(臺北區售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾壹獎(獎別11)	第11868組	17240	(儲蓄部售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾貳獎(獎別12)	第11874組	80196	(中區售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾參獎(獎別13)	第11890組	16919	(雲林售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾肆獎(獎別14)	第11906組	34873	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾伍獎(獎別15)	第11906組	65540	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾陸獎(獎別16)	第11906組	44014	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾柒獎(獎別17)	第11906組	61893	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾捌獎(獎別18)	第11906組	17175	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
拾玖獎(獎別19)	第11906組	43601	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾獎(獎別20)	第11906組	44040	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾壹獎(獎別21)	第11906組	45107	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾貳獎(獎別22)	第11906組	55476	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾參獎(獎別23)	第11906組	55479	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾肆獎(獎別24)	第11906組	65669	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾伍獎(獎別25)	第11906組	69229	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾陸獎(獎別26)	第11906組	84750	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾柒獎(獎別27)	第11906組	94428	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾捌獎(獎別28)	第11906組	395	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。
貳拾玖獎(獎別29)	第11906組	448	(左營售出)	備註：各組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣壹萬元。