

# 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，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總會長首度訪臺，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官兵的就業與醫療服務。

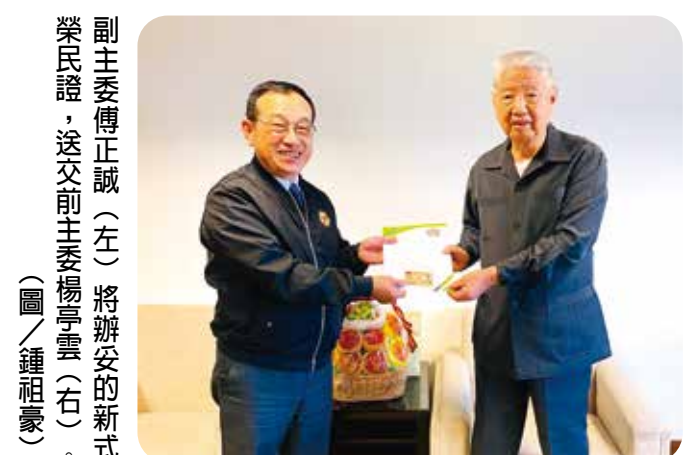


拉庫西埃總會長致詞表示，該協會和輔導會都深知，退伍軍人的福祉是強健國防政策非常重要的環，雙方有共同的目標，希望銘記軍人的奉獻並持續向前邁進。

拉庫西埃總會長當日下午偕同副會長、漢森特助拜訪輔導會，主任委員致贈輔導會榮譽章予拉庫西埃總會長（左四），接見拉庫西埃總會長（右三）及輔導會相關主管陪同晉見。（圖／總統府）

拉庫西埃總會長長此以往還參訪了臺北榮總及桃園榮家，實地了解我國退輔制度運作情況，對榮院及榮家貼心照顧榮民，均留下深刻印象，讚許有加。

拉庫西埃總會長長此以往還參訪了臺北榮總及桃園榮家，實地了解我國退輔制度運作情況，對榮院及榮家貼心照顧榮民，均留下深刻印象，讚許有加。



副主任委員（左）致贈輔導會榮譽章予拉庫西埃總會長（右）。（圖／林建榮）

副主任委員（左）致贈輔導會榮譽章予拉庫西埃總會長（右）。（圖／林建榮）

## 輔導會拜會前主委楊亭雲 請益榮民眷服務照顧事宜

【本刊訊】輔導會副主任委員傅正誠十一月二十七日拜會前主委楊亭雲，代表嚴主委表達真摯的關懷與敬意，並交付辦妥的新式榮民證。陪同拜會的還有服務處處長黃信仁、發及臺北榮家處處長黃信仁。

此行不僅是對楊前主委在退休後仍對榮民事務持續支持的感謝，也是一趟提升榮民（眷）服務照顧的請益之行。

楊前主委除了感謝嚴主委的關懷，也一再詢問目前榮民人數、生活及就養給與狀況，強調榮民前輩畢生保家衛國，輔導會應竭盡所能給予最完善的照顧。

楊前主委任內曾注意到榮民的養給與未能跟上時代步伐，向行政院提出榮民就養給與調整方案，爭取榮民就養標準與地方低收入戶補助金相同，大幅提高榮民就養給付，後經歷任主委爭取，至今（一一三）年已提升至一萬五千元，顯著改善了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。傅副主任強調，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。

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。

## 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，勉勵各處會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。

副主任委員傅正誠（中）、場長羅鳳洋（右二）陪同監委范麗綠（右三）、林文程（右四），聽取武陵農場簡報。（圖／武陵農場）

副主任委員傅正誠（中）、場長羅鳳洋（右二）陪同監委范麗綠（右三）、林文程（右四），聽取武陵農場簡報。（圖／武陵農場）

贈閱  
如欲訂電子報  
請通知我們



國內郵資已付  
臺北郵局特准掛號  
臺北字第1687號

地址異動或需停寄紙本者，請逕洽本社發行組，電話（〇二）二七六五二〇九七；發行組服務時間為上班日上午九時至十二時，下午一時三十分至六時。如欲改訂電子報，請掃描下方QR Code。

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

巡察會屬高山農場  
監察委員給予肯定

【本刊訊】監察委員范麗綠、林文程由輔導會副主任委員傅正誠陪同，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復育予以肯定，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宜蘭分場勘查，由場長羅鳳洋陪同，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。

傅副主任則勉勵兩農場，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。

副主任委員傅正誠（中）、場長羅鳳洋（右二）陪同監委范麗綠（右三）、林文程（右四），聽取武陵農場簡報。（圖／武陵農場）

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 資格之榮民 眷及一般民
板橋	★新北市 大觀路2 ☆ TEL:02-
臺北	★新北市 白雞路 ☆ TEL:02-
桃園	★桃園市 興豐路 ☆ TEL:03-
八德	★桃園市 榮興路 ☆ TEL:03-
新竹	★新竹市 57巷 ☆ TEL:03-
中彰	★彰化市 公園路二 ☆ TEL:04-
彰化	★彰化縣 中南路二 ☆ TEL:04-
雲林	★雲林縣 榮發路 ☆ TEL:05-
白河	★臺南市 仙草里仙 ☆ TEL:06-
佳里	★臺南市 三股里 ☆ TEL:06-
臺南	★臺南市崇 ☆ TEL:06-
高雄	★高雄市 加昌路 ☆ TEL:07-
岡山	★高雄市 成功路 ☆ TEL:07-
屏東	★屏東縣 建興村 ☆ TEL:08-
花蓮	★花蓮市府 ☆ TEL:03-
馬蘭	★臺東市 101 ☆ TEL:08-
「廣植	★財團法人 基金會 ☆戶名：財 民榮眷 ★銀 合作金 一光復南 銀行捐 5078-717 ☆郵 中華郵政 5008





赴立院報告 114 年度預算

# 主委列舉施政重點 積極爭取榮民福利



報告中強調，退輔工作關係國防建軍及社會安定甚鉅，輔導會將竭盡所能，盡力建構優質高齡醫療環境及照顧服務網絡，以完善退輔制度。輔導會主委嚴德發進入立法院外交及國防委員會前，接受媒體採訪。(圖/林建榮)

【本刊訊】立法院第十一屆第二會期外交及國防委員會，十一月二十一日審查輔導會一一四年度預算，主任委員嚴德發列席報告施政重點及預算編列情形，強調輔導會持續積極爭取榮民福利，以感動服務落實對榮民(眷)及退除役官兵之照顧。

報告中指出，輔導會一一四年度預算，遵循行政院施政方針，通盤檢視現有施政計畫之優先順序及實施效益編成，歲入部分編列七億八千二百五十一萬一千九百九十九元，歲出部分編列一三〇億九千八百九十七萬七千元，希望立法委員全力支持，以利各項施政的推動。

輔導會報告的一一四年度施政重點包括：一、強化產學產訓合作，轉銜職場穩定就業；與國內大專校院、優質企業規劃「產學合作」課程，優化職業訓練中心教學環境及設施，主動與用人事業單位強化「產訓合作」培訓；二、強化尖端智慧精準醫療，推展三級醫養整合照護；各級榮院持續創新尖端醫療及預防保健，發展精準健康照護及智慧醫療；三、優化智慧照顧服務，營造祥和照顧環境；榮家持續推動「家庭化、社會化、智能化」目標，使榮民入住榮家能享受更好的生活品質；四、整合資源守護榮民，多元服務全日照顧；各地榮服處召開整合會議，擴大資源盤點運用與相互支援，協力解決問題；五、深化國際退輔交流，友好互訪鞏固盟誼；除現有美國及日本外，積極拓展與各友邦交流及凝聚榮僑向心力；六、縝密退除役給付作業，增進退除役服務效能；增加線上申請及查詢服務，提升簡政便民服務作業。



主任委員嚴德發強調，輔導會持續竭盡所能，積極爭取榮民福利。(圖/林建榮)



全體與會人員至「大德日生紀念園區」，向歷年一千多位器官捐贈者獻花致意。(圖/臺北榮總)

## 生命再現 永恆長存

### 北榮舉辦器官捐贈感恩會

【本刊訊】臺北榮總一一三「心傳真愛」器官捐贈感恩會，日前在該院中正樓大廳舉行，由副院長曾令民主持，移植外科主任陳正彥及相關醫護、社工人員參加，並邀請近三三器官捐贈者家屬暨受贈者及其家屬與會，表達對器官捐贈者大愛精神的感恩與追思。

臺北榮總歷年捐贈器官及組織的人數已達一〇二五人，為感念捐贈者的大愛精神，每年辦理追思感恩會。本次活動由「環球社室內樂團」悠揚的樂聲揭開序幕，邀請捐贈受贈雙方代表周小姐、許小姐發表感言，最後全體與會人員至「大德日生紀念園區」，向歷年的器官捐贈者獻花致意。

捐贈者周先生(六十八歲)有一子一女，家庭幸福。民國七十八年，在國人對器官捐贈認識很有限時，簽署器官捐贈同意書。周先生平時熱心助人，定期捐血高達六九三次，曾獲臺灣血液基金會特別頒發感謝狀表揚。周先生逝世後，家人支持完成器官捐贈心願，他的妻兒也簽署器官捐贈同意書，並將政府提供的之喪葬補助全額捐出，再捐款幫助在臺北榮總接受器官移植的貧困病人。

受贈者代表許小姐(四十三歲)，在醫院擔任護理師，一〇三年起接受腹膜透析洗腎，持續等待腎臟移植的機會。一〇年曾因配對未成功而無法移植，一二年幸運獲得大愛捐贈，完成腎臟移植。許小姐由衷感謝捐贈者與家屬的大愛，讓她重獲新生。

## 慰問火災受難榮民遺眷 榮基會暖心關懷



遺眷梁女士(左二)對陳副主委(右二)、李世國秘書長(右一)、劉雅魁處長(左一)的暖心慰問，十分感動。(圖/榮民榮眷基金會)

【本刊訊】近日高雄旗津地區一棟民宅發生大火，造成高齡九十五歲就養榮民梁啓義爺不幸葬身火窟，其妻全身百分之五十燒燙傷，此意外事件引發社會廣泛關注。輔導會副主委兼榮民榮眷基金會董事長陳進廣十一月二十八日前往慰問，並代表致贈六萬元慰問金。

榮民榮眷基金會以實踐「照顧及關懷弱勢榮民榮眷」為宗旨，陳副主委是由基金會秘書長李世國、高雄市榮服處處長劉雅魁陪同，前往受災戶關懷慰問；過程中，陳董事長傾聽遺眷心聲，表達誠摯的關懷與哀悼，強調榮民畢生為國奉獻，值得社會永遠銘記，基金會致贈救助金，期能協助家屬度過難關，逐步回歸正常生活。

梁爺的女兒梁女士表示，面對突發的重大變故，基金會迅速伸出援手，不僅減輕眼前的經濟壓力，更讓她感受到基金會的支持與溫情。

陳董事長表示，榮民一生奉獻國家，輔導會竭盡全力關懷他們，此次慰問，不僅是對受難榮民前輩及其家屬的疼惜與不捨，未來更將持續深化對弱勢榮民的關懷與照顧，做榮民最堅強的後盾。

## 中榮埔里分院獲頒潛力新星獎

【本刊訊】衛生福利部國民健康署為鼓勵健康醫院持續精進並維持健康促進服務品質，針對健康醫院網絡會員分組規劃選拔方案，分為「醫學中心暨區域醫院」及「地區醫院」兩組。臺中榮總埔里分院以「健康方城市」為主題，榮獲地區醫院「潛力新星獎」，其推動健康促進的努力與成果被肯定。

國民健康署並於日前在臺大醫院國際會議中心盛大舉辦「一三三健康促進機構成果發表會」，由國健署署長吳昭軍表揚獲獎醫院，並感謝醫療機構守護國人健康的努力及付出，讓民眾走進醫療機構不再只是接受治療，而有機會全面提升健康生活品質。



榮眷李玉秀老師(左)陪伴一〇一歲的母親參加手工創作等課程，讓母親安享晚年。(圖/鄺滬生)

## 榮眷李玉秀榮獲全國孝行獎

【本刊訊】新竹市北區中雅里榮眷李玉秀老師，多年無微不至照顧雙親，她的孝行經中雅里里長鄺滬生推薦，榮獲一三三「內政部頒發的全國孝行獎」，足堪效法。

鄺里長表示，七十三歲的李玉秀老師，自臺中市平國中中國文科教職退休後，返回新竹老家侍奉雙親。民國一〇二年父親辭世後，李老師見母親心情落寞，多方設法，讓她走出哀傷，例如陪同參加社區棋牌社、到公園散步、鄰里旅遊並帶母親同行，使母親逐漸恢復開朗。

疫情期間，因母親少與外界互動，出現失智症狀，之後更因跌倒骨折，失去生活自理能力而臥床，一度出現褥瘡，李老師每日李玉秀老師(左)陪伴一〇一歲的母親參加手工創作等課程，讓母親安享晚年。(圖/鄺滬生)

李玉秀老師(左)陪伴一〇一歲的母親參加手工創作等課程，讓母親安享晚年。(圖/鄺滬生)

## 衛福部全國績優志工表揚 榮欣志工場美玲獲第一名



榮欣志工場美玲(紅衣者)於元旦時到雲林榮家，協助推選長輩參加升旗典禮。(圖/雲林縣榮服處)

【連線報導】衛福部十一月二十七日舉辦一三三全國績優志工表揚典禮，表揚志願服務累積達八千小時以上的五七九位金牌獎志工，輔導會共有六個榮服處的十三位榮欣志工場獲獎，其中，雲林縣榮服處榮欣志工場美玲的志願服務時數高達一萬八四〇三小時以上，榮獲全國志工第一名，由行政院長卓榮泰介紹及頒獎。

表揚典禮於臺北市中油大樓國光會議廳舉行，政務委員陳時中、衛福部政務次長呂建德及立法委員王育敏也參與頒獎，各榮服處獲金牌獎的榮欣志工場包括：臺北市榮服處徐榮泰介紹及頒獎。

美玲於民國一〇五年起擔任雲林縣榮欣志工場，每週定期到榮民(眷)家中訪視及陪伴送醫服務，親切及有耐心的態度深獲榮民(眷)喜愛，在服務過程中發現榮民伯伯無力照顧身障配偶，主動協助環境打掃、沐浴，也會於外訪服務時，發現獨居年邁遺眷因思念已故伴侶而悲傷落淚，用耐心陪伴傾聽給予關懷，讓遺眷紓解悲傷，善行令人感佩。

另外，楊美玲還協助雲林縣毒品危害防治中心辦理毒品防治宣導工作，及協助雲林縣警察局預防犯罪宣導工作，表現優異。

## 海外訊息

### 南非榮光聯誼會會員大會 期許推動我國與南非友好

【本刊訊】南非榮光聯誼會於十一月二十四日在孫家農場舉行第七屆會員大會，駐南非代表處大使廖文哲偕同秘書長曾權榮及秘書蕭豐會蒞臨參與。廖大使致詞時，期許南非榮光聯誼會會務蒸蒸日上、蓬勃發展。

廖文哲大使致詞感謝會長孫鳳國、全體肅立唱國歌，會長孫鳳廷致詞回顧一年來豐碩的成果，感謝僑務委員會、駐南非代表處及僑界朋友的支持，期許南非榮光聯誼會會務蒸蒸日上、蓬勃發展。

會中，全體肅立唱國歌，會長孫鳳廷致詞回顧一年來豐碩的成果，感謝僑務委員會、駐南非代表處及僑界朋友的支持，期許南非榮光聯誼會會務蒸蒸日上、蓬勃發展。

與會貴賓會同切蛋糕，慶祝會務成功。(圖/僑委會)



與會貴賓會同切蛋糕，慶祝會務成功。(圖/僑委會)





# 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)



「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，經榮家製作水蛋，讓住民、日照中心長輩與幼兒園小朋友補充蛋白質。

「陸軍第一士官學校領導士官班校友總會」捐贈新北市、桃園縣、苗栗縣、南投縣、雲林縣、嘉義、臺南市、高雄、屏東、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導士官班校友協會」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導士官班校友協會」贈送卓溪鄉山地部落弱勢榮民(眷)三十床毛毯。

姚辰蕙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除官兵及家屬，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。

「陸海空軍常備士官班相互關懷協會」理事長吳隆海，最近偕協會會員，從臺北開車連送毛毯到基隆市、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。

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滴雞精禮盒和雞肉鬆予榮民(眷)，由雲林縣榮服處處長姚辰蕙(深藍背心者)代表接受。



雲林縣長張麗善(淺藍夾克者)轉贈市價超過百萬元滴雞精禮盒和雞肉鬆予榮民(眷)，由雲林縣榮服處處長姚辰蕙(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，快樂養生。

## 板橋榮家引進輪椅腳踏車 助長輩復健運動 恢復自信

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)



## 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)

【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更顯亮的團長；九十八歲仍身手矯健的祖爺爺更是高齡健康的指標人物！

這場精彩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。

## 榮家 榮服處 百歲慶生

圖/各榮家、榮服處

【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。



▲高雄榮服處：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。



【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、照顧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。



骨科醫師唐士杰(右)歡送王伯伯(左)出院。(圖/中榮埔里分院)

## 樂觀積極 將康復變成重生

## 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)、退役官兵及桃園市民謀職。(圖/職訓中心)



坐輪椅的長輩，經工作人員協助，進行套圈圖關關，鍛鍊手眼協調。(圖/新竹榮家)

【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，經由身體體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。

## 榮家住民奧運闖關 大展身手笑開懷

- 各地榮家**
- 基隆市
    - ★基隆市中區
    - 路11
    - ☆TEL:02-
  - 臺北市
    - ★臺北市
    - 光復北
    - ☆TEL:02-
  - 新北市
    - ★新北市
    - 實踐路
    - ☆TEL:02-
  - 宜蘭縣
    - ★宜蘭市
    - 200
    - ☆TEL:03-
  - 桃園市
    - ★桃園市中區
    - 東路二段
    - ☆TEL:03-4375
  - 新竹市
    - ★新竹市
    - 建功二
    - ☆TEL:03-
  - 苗栗縣
    - ★苗栗市
    - 127
    - ☆TEL:037-
  - 臺中市
    - ★臺中市
    - 陽明街
    - ☆TEL:04-
  - 彰化縣
    - ★彰化市
    - 卦山路
    - ☆TEL:04-
  - 南投縣
    - ★南投市
    - 505
    - ☆TEL:049-
  - 雲林縣
    - ★雲林縣
    - 路160
    - ☆TEL:05-
  - 嘉義市
    - ★嘉義市
    - 公園街
    - ☆TEL:05-
  - 臺南市
    - ★臺南市
    - 忠孝路
    - ☆TEL:06-
  - 高雄市
    - ★高雄市
    - 自強二
    - ☆TEL:07-
  - 屏東縣
    - ★屏東市
    - 300
    - ☆TEL:08-
  - 花蓮縣
    - ★花蓮市
    - 6
    - ☆TEL:03-
  - 臺東縣
    - ★臺東市
    - 55
    - ☆TEL:089-
  - 澎湖縣
    - ★澎湖縣
    - 經國路
    - ☆TEL:06-6
  - 金門縣
    - ★金門縣
    - 里自強路
    - ☆TEL:082-
  - 各地
    - 彰化
      - ★新竹
      - 鄉青埔
      - 電話：03-
    - 臺東
      - ★臺東縣
      - 新興村
      - ☆TEL:089-
    - 武陵
      - ★臺中市
      - 區武陵
      - ☆TEL:04-
    - 福壽山
      - ★臺中市
      - 里福壽
      - ☆TEL:04-
    - 清境
      - ★南投縣
      - 仁和路
      - ☆TEL:049-









# 增肌保骨多運動 護健康

## 三口訣 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%。白河榮家醫師李映樺呼籲，住民長輩應儘早預防和關注肌少症，牢記防治三口訣：「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。」

李映樺醫師表示，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。



李映樺醫師（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）



## 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，邀請屏東榮家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。



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）

影片中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

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。



## 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，包含抬腳尖運動、翹腳尖運動、抬腿運動、外展運動、伸展運動、坐站運動。他表示，「抬腳尖運動」，可以有效鍛鍊小腿肌肉，提高平衡感；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」。



長輩在許宏駿物理治療師（左）指導下，練習抬腿。（圖／彰化榮家）



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，有空多運動，隨時注意防護並提升自我肌力，成為快樂健康的「不倒翁」。

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。

## 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港社區舉辦健康活動，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：



# 憶癡弦老師

癡弦老師仙逝，屬於他的傳奇卻令人難忘。



癡弦在「詩人癡弦特展」現身，指著曾使用的「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，以後詩人平鬱、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。

知道老師的風光故事，是進入復興崗影劇系後，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。

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《如夢的行板》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。

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，加上舞臺聲音的

【作者速寫】劉先富，政戰學校二十二期影劇系畢業，曾任陸光國劇隊隊長。

【作者速寫】劉先富，政戰學校二十二期影劇系畢業，曾任陸光國劇隊隊長。

## 退伍接手家業 造就醬軍

傅宏彥出身軍旅二十載，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，使醬油品質持續受到肯定。

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，維持九十三年來幾乎不變的工夫，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。

從第一代開始，傅家即秉持「生態循環」理念，把荔枝葉作為有機肥、柴燒的灰燼作肥料，過濾的豆渣作氣肥，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，並不知道這就是循環概念，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。

## 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君(右二)等，祝賀得獎的幸運讀者。(圖/林建榮)

【本刊訊】《榮光雙周刊》一十三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。

【本報訊】《榮光雙周刊》的「有故事公司」總經理邱健君指出，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」總經理邱健君抽出，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。

另有普獎三十名，獎金各五百元，由輔導會行政管理處處長林彥抽出，幸運得主是：孔○舉、方○富、江○生、邱○煥、崔○娟、張○輝、梅○平、楊○來、楊○民、賴○元、丁○王、王○蓬、李○豪、林○國、張○民、郭○德、黃○春、潘○瑞、韓○璋、羅○之、王○鐘、王○明、林○凱、林○如、張○斌、陳○惠、褚○銓、戴○祝、羅○旺、寶○慧。

### 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日起至到期後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

第11828組 62262 (中區售出)				
頭獎 (獎別1)	第11755組 36454 (左營售出)	第11761組 38881 (北區售出)	第11773組 80516 (新北售出)	第11885組 81481 (嘉義售出)
貳獎 (獎別2)	第11702組 26419 (左營售出)	第11714組 97517 (南區售出)	第11724組 98999 (龍潭售出)	第11747組 72009 (左營售出)
特別獎 (獎別3)	第11780組 40969 (臺北售出)	第11868組 17240 (龍潭售出)	第11874組 80196 (中區售出)	第11890組 16919 (雲林售出)
參獎 (獎別4)	第11755組 36454 (左營售出)	第11761組 38881 (北區售出)	第11773組 80516 (新北售出)	第11885組 81481 (嘉義售出)
肆獎 (獎別5)	第11702組 26419 (左營售出)	第11714組 97517 (南區售出)	第11724組 98999 (龍潭售出)	第11747組 72009 (左營售出)
伍獎 (獎別6)	第11780組 40969 (臺北售出)	第11868組 17240 (龍潭售出)	第11874組 80196 (中區售出)	第11890組 16919 (雲林售出)
附獎 (獎別9)	第11755組 36454 (左營售出)	第11761組 38881 (北區售出)	第11773組 80516 (新北售出)	第11885組 81481 (嘉義售出)

一、「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同選，詳情請至國防部主計局官網首頁參閱。  
二、113年12月份，軍人儲蓄獎券銷售至當月26日截止。  
三、中獎號碼單以國軍同袍儲蓄會公告為主。