

高雄榮總獲金檔獎殊榮 卓揆嘉勉

【本報訊】「第二十三屆機關檔案管理金檔獎暨金質獎頒獎典禮」，九月七日於林口國家檔案館舉辦。高雄榮總獲頒中央金檔獎殊榮，由行政院長卓榮泰頒發，並由高榮院陳金順代表受獎，輔導會副主委吳志揚偕相關業管人員到場觀禮。

卓院長致詞時表示，檔案管理是一份需要耐得住寂寞的工作，感謝所有獲獎機關及人員，用心徵集、細心保存並深入研究檔案，將真實的歷史及國家發展軌跡，呈現在國人面前。金檔獎是全國文檔業務的最高獎勵，由國家發展委員會檔案管理局主辦，今年共選出十三個績優機關獲頒金檔獎，另有十一位優良獲獎。

【本報訊】高雄榮家八月二十八日為祖頌年節慶典，百歲壽星祖頌年節會，輔導會主委嚴德發（右）向百歲壽星祖頌年節會（左）賀壽，殷殷祝福。（圖／林建榮）

祝壽，場面格外溫馨。慶生會上，嚴主委代表總統與行政院長頒贈壽屏，並親自為祖頌年節會上輔導會準備的金壽桃項鍊，獻上殷殷祝福。隨後榮家職工互助服務中心的可愛萌娃帶來兩首輕快律動表演，純真活潑的舞姿融化全場；「唯我獨尊」社團的長輩們更攜手榮家主任郭豫臨，熱情登台演出排練多時的動感舞曲，瞬間點燃現場歡樂氣氛。

此外，由於南區決賽榮獲銀牌獎的「榮光快樂非洲鼓隊」亦展現蓬勃朝氣。嚴主委特別頒發獎金，由高齡九十歲的團長仲奶奶代表受贈。主委盛讚長輩們展現不老活力，並勉勵鼓隊延續奮鬥精神，再接再厲，預祝於十月中旬的全國總決賽勇奪金牌榮耀。

高雄榮家主任郭豫臨表示，高雄榮家致力營造老幼共融、活力樂齡的溫馨家園，感謝主委親自送上關懷，讓壽星長輩與鼓隊成員們深刻感受輔導會的用心與溫暖。

【本報訊】日前濁水溪發生泛舟客受困沙洲意外，南投縣消防員伍程嶸救人時殉職，因為他是榮民，輔導會主任委員嚴德發獲悉後，第一時間指示南投縣榮服處啟動關懷機制，由處長李毓錫與榮民榮眷基金會秘書長劉協慶共同前往慰問家屬，先致贈十萬元慰問金，後續再協助申請相關服務資源。

南投縣消防局於八月三十日下午獲報，指有五人在濁水溪孫海橋上游泛舟時，因水流湍急翻覆，二人自行上岸，三人受困對岸沙洲，該局即派員馳援，因環境艱困，救援不順利，至次日以救生艇救出一名受困者，第二次駕駛艇救援時，救生艇遭湍流掀翻，五十歲的消防員伍程嶸落水被沖走，同日下午三時在雙龍橋附近被救起時，已失去呼吸心跳，送醫搶救不治。受困沙洲的二人，至九月二日清晨，由消防局向空中勤務總隊申請直升機吊掛救出。

伍程嶸於民國九十五年以陸軍士官長軍階退伍，後考上消防特考，在消防工作奉獻約十五年。他有三名子女，其中兩名未成年，南投縣榮服處將持續追蹤照顧，除協助家屬辦理相關權益事項，並將子女納入「榮民遺孤認養」照顧計畫，結合基金會及社會各界愛心資源，將照顧至大學畢業。



行政院長卓榮泰（中）頒發金檔獎給高榮院陳金順（右三），輔導會副主委吳志揚（右五）同臺共享榮耀。（圖／林建榮）

115 年度第二次投資事業及農場工作會報

確保安全、發揮創意 共同守護榮民眷

【本報訊】輔導會一五年度第二次投資事業及農場工作會報，八月二十六日在臺北青青農場舉行，主任委員嚴德發致詞時，勉勵各事業機構與農場不僅要持續創造業績佳績，更要發揮企業力量共同守護榮民（眷），建構更完善的照顧網路。

出席會報的有各投資事業機構會薦高階經理人及各農場場長，輔導會副主委傅正誠、主任秘書楊長政及各處會主管也陪同出席。

本會會議除事業管理處綜合報告及各公司、農場一般工作報告外，特別安排欣欣客運董事長章元勳報告「行車安全檢討與精進作為」，另請欣中國天然氣總經理王紹華、欣欣天然氣總經理柳惠千發表履新心得，期能透過實務交流激盪經營思維。另外，武陵農場場長李傑、清境農場場長王仁助、福壽山農場場長林奇輝，也提報了高山農場一六年度活動規劃構想。

主任委員、傅副主委、主任秘書針對各項報告內容及各公司、農場面臨的問題，提出許多具體指導意見。主委特別強調，各投資事業要以「安全」為最重要目標，只有在「安全」的前提下，才能穩定追求更佳的營運績效。他勉勵各農場要以更具創意的思維，善用各農場不同的特色，拓展客源與銷售通路，開發具市場性的農特產品，因應國內觀光市場的變化與挑戰。

會報前，主任委員及與會人員先至國立故宮博物院參訪，獲得故宮院長蕭宗煌熱烈歡迎。故宮與輔導會農場合作推出多款聯名商品，市場反應良好，主委與蕭院長均表達繼續強化合作的意願。故宮導覽人員隨後引導主委及與會人員參觀主題特展「《龍藏經》：皇權、信仰、藝術的盛世交響」，主委及與會人員對於能親臨這部宗教曠世經典《龍藏經》，均感無比震撼。

導覽老師還引導參觀了故宮鎮館之寶「毛公鼎」、「翠玉白菜」等，讓此行更是收穫滿滿。

輔導會主委嚴德發致詞，期勉各事業機構要以「安全」為最重要目標。

【本報訊】輔導會副會長普利向全場表示，今年初訪臺期間，親眼看到臺灣對退伍軍人提供的完整照顧與各項服務，留下深刻印象。陳副主委代表嚴主委頒贈普利總會長輔導會「一等榮光專業獎章」及證書，表彰他致力維護退伍軍人福祉、促進雙方交流及支持中華民國的貢獻。九月一日，陳副主委出席美國退伍軍人協會（AMVETS）及美國退伍軍人協會（AL）年會，代表主任委員嚴德發，向全美各地與會退伍軍人及眷屬致敬，並感謝長期支持中華民國及促進雙方退伍軍人事務交流。

在訪美行程中，陳副主委特別與奧蘭多、貝里、達拉斯、奧克拉荷馬等各地榮光會交流，表達對海外榮光會的重視。

贈閱 歡迎訂閱 電子報

國內郵資已付 臺北郵局特准掛號 臺北字第1697號

地址異動或需停寄紙本者，請逕洽讀者專線：(02) 八六四三三九三；服務時間為上班日上午九時至十二時、下午一時三十分至八時。如欲改訂電子報，請掃描下方QR Code。



堅定愛國信念 守護國家安全

- ### 重點提要
- 輔導會暨所屬中元祭典
 - 榮服處守護榮民
 - 賞遊福壽山農場
 - 中秋享美食不踩雷
 - 宋慧美守護榮家長輩

陳副主委出席AMVETS及AL年會

【本報訊】輔導會副會長普利向全場表示，今年初訪臺期間，親眼看到臺灣對退伍軍人提供的完整照顧與各項服務，留下深刻印象。陳副主委代表嚴主委頒贈普利總會長輔導會「一等榮光專業獎章」及證書，表彰他致力維護退伍軍人福祉、促進雙方交流及支持中華民國的貢獻。九月一日，陳副主委出席美國退伍軍人協會（AMVETS）及美國退伍軍人協會（AL）年會，代表主任委員嚴德發，向全美各地與會退伍軍人及眷屬致敬，並感謝長期支持中華民國及促進雙方退伍軍人事務交流。

命卻始終一致，就是確保每一位退伍軍人都能被記得、受尊重並獲得妥善照顧。陳副主委演說結束後，AMVETS全國總會主席普利向全場表示，今年初訪臺期間，親眼看到臺灣對退伍軍人提供的完整照顧與各項服務，留下深刻印象。陳副主委代表嚴主委頒贈普利總會長輔導會「一等榮光專業獎章」及證書，表彰他致力維護退伍軍人福祉、促進雙方交流及支持中華民國的貢獻。九月一日，陳副主委出席美國退伍軍人協會（AMVETS）及美國退伍軍人協會（AL）年會，代表主任委員嚴德發，向全美各地與會退伍軍人及眷屬致敬，並感謝長期支持中華民國及促進雙方退伍軍人事務交流。

- 就養

輔導會各榮光榮民及一般民

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

★桃園市興豐路

★TEL:03-

新竹

★新竹市57巷

★TEL:03-

中彰

★彰化市公園路2

★TEL:04-

彰化

★彰化市中南路2

★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

★臺南市東553

★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：榮民榮光

★銀合作金

★忠孝銀行

★5078-765

★郵中華郵政

★5008



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。



【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）、磺醯尿素類（SU）、非磺醯尿素類（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、總和以四五六公斤獲金牌。

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。他們的父親余松嶺為榮民，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。

請申請人上網至該會「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，「可不能讓羊兒比我們還健康！」

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）



翻山越嶺送溫情 榮服處守護榮民

不論颶風將至，或是平日山路遙遠、居家環境需要協助，各地榮服處始終把榮民長輩的需求放在心上，深入偏鄉探視、協助打掃生活，以實際行動傳遞溫暖，讓榮民（眷）感受到「榮民在哪裡，服務就到哪裡」。

沙德爾颶風未侵臺，但最初來勢洶洶，新北市榮服處副處長楊懷博偕同仁及志工，特地在颶風可能襲前深入三峽區土石流警戒山區，探視王、徐兩位榮民長輩，雖然山區道路崎嶇、門牌分散且收訊不佳，服務團隊在社區服務組長洪宗邑帶領下，仍順利抵達長輩家中，關懷他們的生活及防範準備，致贈毛毯等民生物資，並提醒備妥飲用水、乾糧及常用藥品；颶風期間要注意氣象與土石流警戒資訊。

南投縣榮服處則是在平日深入海拔二千四百公尺的仁愛鄉華崗部落，由處長李毓錫偕責任區輔導員、社區服務組長及榮欣志工，探視兩位百歲榮民長輩。除親切嘘寒問暖，志工更主動協助整理儀容、打掃居家及整理雜物，讓長輩住得更安全舒適。榮服處並結合福壽山農場、華崗派出所、梨山衛生所等在地資源，將這兩位長輩納入「安心御老」平臺，強化偏遠地區長輩的照護與支援。

雲林縣榮服處由總幹事薛家玲偕榮欣志工前往斗六市榮民家中，協助居家打掃。經志工細心整理後，環境煥然一新，讓榮民感動地說，志工就像家人般照顧，讓他感受到滿滿的愛心與溫暖。志工謝雪華也表示，能透過服務讓榮民（眷）生活得安心舒適，就是最大的快樂。



▲榮民王伯伯（中）見到榮服處團隊於颶風來襲前深入山區關懷，臉上洋溢感動笑容。（圖／新北市榮服處）

▲榮欣志工前往斗六市榮民家中，協助打掃居家。（圖／雲林縣榮服處）

受助學子宮廟行善 陳曾基院長捐款助學



【本刊訊】新竹榮服處日前辦理「青年學子感恩服務暨升學祝福活動」，帶領受助學子到新竹市東寧宮，整理環境及進行服務，對社會各界長期支持學子就學的善心捐助表達感謝。參與活動的臺北榮總新竹分院院長陳曾基更將他發表論文獲獎的獎金新臺幣十萬元，捐作助學金，支持學子就學，並給予勉勵。

東寧宮長期關懷學子的就學與成長，提供助學金協助學子安心求學。活動當日，學子們由新竹榮服處處長鞠鞠帶領同仁分組投入服務工作，協助經書整理、環境清潔及外廊打掃等，大家分工合作、彼此協助，共同完成各項服務工作，以「雙手誠摯表達感恩」。

鞠鞠表示，透過此次服務，讓學子體會「受人點滴，當思回饋」的意義，也將感恩化為行動，展現公益溫暖的循環，也讓助學的意義不僅止於物質上的支持，更延伸至「感恩教育與品格培養」。

臺北榮總新竹分院院長陳曾基長期關心榮民（眷），在這次活動中，特將他發表論文獲獎的全數獎金新臺幣十萬元捐出，作為支持學子的助學金，並給予勉勵，為學子求學之路增添一份溫暖力量。

榮服處期盼參加的學子能珍惜一路走來所獲得的每一份支持與鼓勵，將這份溫暖化為勇敢前行的力量，未來在自己有能力時，也能將愛心與善意延續下去，成為他人的助力，讓感恩與關懷持續傳遞。

▲新竹榮服處同仁陪同青年學子投入東寧宮環境整理工作，以行動回饋社會。（圖／新竹榮服處）

【本刊訊】新竹榮服處日前辦理「青年學子感恩服務暨升學祝福活動」，帶領受助學子到新竹市東寧宮，整理環境及進行服務，對社會各界長期支持學子就學的善心捐助表達感謝。參與活動的臺北榮總新竹分院院長陳曾基更將他發表論文獲獎的獎金新臺幣十萬元，捐作助學金，支持學子就學，並給予勉勵。

東寧宮長期關懷學子的就學與成長，提供助學金協助學子安心求學。活動當日，學子們由新竹榮服處處長鞠鞠帶領同仁分組投入服務工作，協助經書整理、環境清潔及外廊打掃等，大家分工合作、彼此協助，共同完成各項服務工作，以「雙手誠摯表達感恩」。

鞠鞠表示，透過此次服務，讓學子體會「受人點滴，當思回饋」的意義，也將感恩化為行動，展現公益溫暖的循環，也讓助學的意義不僅止於物質上的支持，更延伸至「感恩教育與品格培養」。

臺北榮總新竹分院院長陳曾基長期關心榮民（眷），在這次活動中，特將他發表論文獲獎的全數獎金新臺幣十萬元捐出，作為支持學子的助學金，並給予勉勵，為學子求學之路增添一份溫暖力量。

榮服處期盼參加的學子能珍惜一路走來所獲得的每一份支持與鼓勵，將這份溫暖化為勇敢前行的力量，未來在自己有能力時，也能將愛心與善意延續下去，成為他人的助力，讓感恩與關懷持續傳遞。

▲新竹榮服處同仁陪同青年學子投入東寧宮環境整理工作，以行動回饋社會。（圖／新竹榮服處）

行動圖書車走進榮家

【連線報導】高雄榮家、屏東榮家分別結合在地及民間閱讀資源，安排行動圖書車進入榮家，讓不便遠行的長輩也能親近書香，享受悠然的閱讀時光。

高雄榮家邀請高雄市立圖書館楠梓坑分館的行動圖書車進入榮家，提供選書及借閱服務，吸引住居長輩及榮家「職場互助教保中心」的孩童，穿梭書架間尋找喜愛的讀物，讓閱讀融入日常生活。

榮家也邀請繪本老師「青豆姊姊」，以《爺爺的一天》為主題，透過生動肢體動作、活潑語調及互動提問，引導長輩與小朋友走進繪本世界，故事呈現高齡者失智後的生活變化，讓孩子理解長輩可能出現的記憶混淆與行為改變，也讓長輩在輕鬆自在中感受陪伴、理解與接納。

隨後搭配認知互動遊戲，讓老幼面對面共同參與，在辨識、回應及傳遞遊戲物品過程中彼此協助，增進長輩的認知反應，也讓孩子學習尊重、耐心與關懷。

屏東榮家邀請佛光山「雲水書坊」行動圖書車進駐，提供圖書借閱服務。特製的「海鷗展翅」行動圖書車打開車廂後，兩側琳瑯滿目的圖書宛如一座移動式圖書館，吸引長輩駐足選閱；現場並準備咖啡、讓愛書長輩沉浸於書香與咖啡香中，享受悠閒閱讀時光。

「雲水書坊」行動圖書車進駐榮家，榮家工作人員協助輪椅住民選書閱讀。（圖／屏東榮家）

【連線報導】為維持住民長輩的肢體機能，延緩失能，各地榮家持續透過簡易運動及團體復健活動，鼓勵長輩走出房間、活動筋骨，在陪伴與互動中增進肌力與活動能力，讓長輩找回生活中的活力與自信。

岡山榮家有智堂充分運用各樓層走道的無障礙空間及扶手，照服同仁每天引導、鼓勵住民長輩前往運動，透過坐姿伸屈雙腿、訓練腿部力量，或搭著扶手練習起立、蹲下，強化下肢肌力，減少跌倒風險。走道上不時可見照服員陪伴長輩進行肢體伸展，讓運動融入日常生活。

彰化榮家養護堂辦理「上肢肌力訓練暨團體復健活動」，安排住民進行滑輪拉繩訓練，依照每位住民身體功能與活動能力，在工作人員陪伴及適時控制。

住民進行沙灘球團體運動活動，訓練反應能力、專注力及肢體控制。（圖／彰化榮家）

在照服員陪伴下，住民倚著走廊扶手，進行下肢伸展與肌力訓練。（圖／岡山榮家）

協助下，進行上肢伸展、肩關節活動及握力訓練，提升肌肉力量與關節靈活度，以維持穿衣、進食、梳洗等日常生活所需功能。

隨後的沙灘球團體運動，住民國坐成圈，透過傳接、拍擊及合作互動，訓練反應能力、專注力與肢體控制，也增進彼此交流。現場歡笑聲不斷，長輩在互相鼓勵中積極參與，展現活力。

兩地榮家透過因地制宜的運動及復健活動，讓長輩在安全、友善的環境中動起來，也透過照服人員的陪伴與鼓勵，逐步維持自主活動能力，享受健康、充實的晚年生活。



【連線報導】暑假期間，各地榮服處分別辦理榮民新住家庭生活適應輔導及幸福家庭表揚活動，協助新住民配對了解相關權益與社會資源，營造幸福和諧家庭。

雲林縣榮服處安排「埔里酒廠、綿羊秀、馬術秀清境農場之旅」，並宣導移民署新住民政策、性別平等教育、生活適應輔導及輔導會醫療機構就醫綠色通道等，另於餐敘中表揚新住民幸福家庭。

嘉義榮服處邀請榮民及新住民眷屬交流生活經驗，並邀請嘉義市政府民政處科長李枝容、移民署嘉義市服務站專員陳晏正及臺中榮總嘉義分院護理師葉怡怡等，進行新住民政策、醫療綠色通道、衛教及就業資訊等宣講，另推廣「新住民培力發展資訊網」及「新住民力量」廣播節目。活動表揚四對幸福家庭，並至臺南市白河萬里長城主題館及小南海風景區參訪。

屏東榮服處安排相關單位宣導家庭暴力防治、新住家庭服務、移民署業務，協助新住民配對了解自身權益與社會資源。並表揚優良幸福家庭，肯定夫妻彼此尊重、相互扶持及共同經營家庭的付出。

澎湖縣榮服處表揚榮民新住民幸福家庭代表，即李先生與配偶汪女士，也安排最新法令、金融防詐及稅務等宣講，並由印尼籍新住民志鄧女士分享澎湖的生活經驗，及三軍總醫院澎湖分院神經外科醫師郭泰宏專題講座「預防腦中風」。

金門縣榮服處安排參訪大鵬島，認識金門戰地文化與國防歷史；另邀請相關單位進行新住民服務資源、性別平權、法令政策及相關權益宣講。

榮家 榮服處 百歲慶生

【本刊訊】一一五年八月二十二日至九月四日，各榮服處服務的榮民共有陳波生、李大頭、劉漢發、周木森、戴儒澧爺爺、莊秀鳳奶奶等，各榮家的住民則有藍志岳、祖碩年爺爺等榮登百歲人瑞，分別由賴清德總統、行政院長卓榮泰及輔導會主委嚴德發等表達祝賀，彰顯國家對榮民保國衛民的崇高敬意。



▲宜蘭縣榮服處：陳波生爺爺待人溫和、非常慈祥。

▲新北市榮服處：莊秀鳳奶奶生活規律，主張多喝水。



▲雲林榮家：藍志岳爺爺常參與團體活動，人緣好。

▲金門縣榮服處：李大頭爺爺有四個兒子投身軍旅，公子為金門縣水試所所長。



各地榮家、屏東榮家分別結合在地及民間閱讀資源，安排行動圖書車進入榮家，讓不便遠行的長輩也能親近書香，享受悠然的閱讀時光。

高雄榮家邀請高雄市立圖書館楠梓坑分館的行動圖書車進入榮家，提供選書及借閱服務，吸引住居長輩及榮家「職場互助教保中心」的孩童，穿梭書架間尋找喜愛的讀物，讓閱讀融入日常生活。

榮家也邀請繪本老師「青豆姊姊」，以《爺爺的一天》為主題，透過生動肢體動作、活潑語調及互動提問，引導長輩與小朋友走進繪本世界，故事呈現高齡者失智後的生活變化，讓孩子理解長輩可能出現的記憶混淆與行為改變，也讓長輩在輕鬆自在中感受陪伴、理解與接納。

隨後搭配認知互動遊戲，讓老幼面對面共同參與，在辨識、回應及傳遞遊戲物品過程中彼此協助，增進長輩的認知反應，也讓孩子學習尊重、耐心與關懷。

屏東榮家邀請佛光山「雲水書坊」行動圖書車進駐，提供圖書借閱服務。特製的「海鷗展翅」行動圖書車打開車廂後，兩側琳瑯滿目的圖書宛如一座移動式圖書館，吸引長輩駐足選閱；現場並準備咖啡、讓愛書長輩沉浸於書香與咖啡香中，享受悠閒閱讀時光。

「雲水書坊」行動圖書車進駐榮家，榮家工作人員協助輪椅住民選書閱讀。（圖／屏東榮家）

【連線報導】為維持住民長輩的肢體機能，延緩失能，各地榮家持續透過簡易運動及團體復健活動，鼓勵長輩走出房間、活動筋骨，在陪伴與互動中增進肌力與活動能力，讓長輩找回生活中的活力與自信。

岡山榮家有智堂充分運用各樓層走道的無障礙空間及扶手，照服同仁每天引導、鼓勵住民長輩前往運動，透過坐姿伸屈雙腿、訓練腿部力量，或搭著扶手練習起立、蹲下，強化下肢肌力，減少跌倒風險。走道上不時可見照服員陪伴長輩進行肢體伸展，讓運動融入日常生活。

彰化榮家養護堂辦理「上肢肌力訓練暨團體復健活動」，安排住民進行滑輪拉繩訓練，依照每位住民身體功能與活動能力，在工作人員陪伴及適時控制。

住民進行沙灘球團體運動活動，訓練反應能力、專注力及肢體控制。（圖／彰化榮家）

在照服員陪伴下，住民倚著走廊扶手，進行下肢伸展與肌力訓練。（圖／岡山榮家）

協助下，進行上肢伸展、肩關節活動及握力訓練，提升肌肉力量與關節靈活度，以維持穿衣、進食、梳洗等日常生活所需功能。

隨後的沙灘球團體運動，住民國坐成圈，透過傳接、拍擊及合作互動，訓練反應能力、專注力與肢體控制，也增進彼此交流。現場歡笑聲不斷，長輩在互相鼓勵中積極參與，展現活力。

兩地榮家透過因地制宜的運動及復健活動，讓長輩在安全、友善的環境中動起來，也透過照服人員的陪伴與鼓勵，逐步維持自主活動能力，享受健康、充實的晚年生活。



服務

家歡迎符合
(春)、遠
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
市松嶺路
41 號
5213292

榮家
市桃源里
段 301 號
7222187

榮家
市中鎮
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
市區裕永路
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
榮民榮譽
團體專戶
財團法人
基金會
行：庫銀行
分行
收帳號：
-520-000
局：劃撥帳號
-2111



馳騁雲霧 人間仙境 福壽山農場

文／陳魏杉
圖／福壽山農場
本刊編輯部

會

屬福壽山農場坐落於中央山脈與雪山山脈諸峰間，群嶺環抱、視野遼闊，以獨特的高山田園景觀聞名。農場氣候分明，晨昏彩霞靄靄，孕育出四時迥然不同的絕妙勝景。春季賞花、夏季避暑、秋季採果、冬季賞雪，天然資源引人入勝，出產的高山茶、蜜蘋果、水蜜桃、水梨等特產，更是品質精良。農場提供舒適的住宿與用餐環境，成為闔家出遊、探尋高山祕境之旅遊首選地點。

從墾荒野地到觀光熱點

福壽山農場位於臺中市，早期為泰雅族狩獵活動區域。民國四十三年，農復會委託中興大學前身的「省立臺中農學院」園藝系師生進行高山園藝資源調查，建議政府發展溫帶性農牧業。民國四十六年，輔導會響應號召，遴選待退土官兵一百人組成開墾隊，眾人由谷關徒步進入山區，在梨山上方找到有水源的廣大草生地（即今日福壽山農場鴛鴦湖），因地勢平坦極適合開墾，便以此為中心設立場本部。

農場於民國四十六年五月一日成立，初名「臺灣梨山榮民農場」，旨在配合中部橫貫公路開發並提供物資。橫貫公路通車後，農場以安置榮民、從事高山農墾為主要任務。依據時任輔導會主任委員經國先生指示，經營產品不與平地農家爭利，農場利用高山特殊氣候試種落葉果樹。民國四十七年定植的果苗，數年後陸續成功結出桃、梨、蘋果，口味絕佳。在先總統蔣公指示農復會支助經費下，

秋風吹起，處處楓紅，色彩斑斕。

農場栽種的蘋果，口味絕佳，其中以「蜜蘋果」最負盛名。



▲農場名產高山茶，滋味甘醇，備受愛茶人歡迎。

費之後，農場更自行繁殖果苗，無條件供給梨山地區原住民，並給予技術指導，成為梨山落葉果樹產業的肇始。

此後，農場引進近

兩百個溫帶果樹品種試種，作為推廣依據。民國六十八年政府開放進口後，高山農業面臨危機，農場於民國七十四年辦理園相更新，引進新品種與矮化技術以降成本，現以「蜜蘋果」最負盛名。此外，民國六十九年，農場進一步於天池下方開闢茶園，培育出馳名中外的「福壽長春茶」。除自身農業技術的提升，農場自民國六十年起，負責執行援助泰國的「泰王山地計畫」，成為國際合作美談。

民國一〇二年農場全銜改為「國軍退役役官兵輔導委員會福壽山農場」。一二年啓用國民賓館，進行鴛鴦湖、露營區、天池等景觀之美化，期給

福壽山農場「華泰農業交流紀念園區」旁，有象徵泰國皇室的象象塑像。



予遊客最佳服務品質。日前農場內之郵局 ATM 啓用，提供便民金融服務外，其蘋果造型的招牌，也成為遊客最新打卡熱點。

悠閒品茗 欣賞季節變幻

福壽山農場因特殊的地理位置，曾被旅人冠以「遠得要命的農場」之稱，但天然觀光資源極其豐厚，盛夏時，金黃貓耳葉菊點綴青山，與夜晚的繁星銀河交織，是絕佳的避暑勝地。秋天日夜溫差大，使得培育出的蜜蘋果、李子、水梨與水蜜桃甜美飽滿、富含水分；當秋風吹起，大片波斯菊花海翻騰，楓紅妝點處處，色彩最為豐富。初冬則是梅花歲寒、白雪皚皚，展現優美的北國風情畫。



▲天池傳說蘊含天地靈氣，池畔達觀亭是昔日蔣公避暑的處所。

位於農場最高處的「天池」，傳說蘊含天地靈氣，池水終年不竭。極目遠眺，山嵐風光盡收眼底。白日觀山巒、入夜賞星空，遼闊的自然景觀讓人忘卻煩憂。除了四季花海與水果，農場另一項名產高山茶，栽種於高海拔地區，日照充足、氣溫寒涼，加上午後雲霧環繞，使茶葉厚實豐美，沖泡出的茶湯色澤金黃、滋味甘醇，備受茶人喜愛。

穿梭特色步道與湖畔松林
占地廣闊的農場內規劃有多條景觀步道，其中「千櫻園生態景觀區」，種植約六千株櫻花。花季時，山櫻花、飛寒櫻、椿寒櫻、一葉櫻、鬱金櫻等不同品種的櫻花接力盛開，遊客漫步其中，可以輕鬆欣賞深淺不一的粉嫩花海。園區內小徑妥善規劃，備有無障礙坡道，觀景臺亦可俯瞰綿延山景，並設有 LOVE 字樣的休憩涼亭，

若讀者想要規劃一趟完美的採果與賞楓行程，包括即時花況、水果採收進度以及國民賓館的住宿預訂細節，可先至「福壽山農場官方網站」或官方粉絲專頁，查詢最新消息。

歲末旅遊地圖：
果香與楓紅盛景
隨著季節輪轉，福壽山農場在秋季迎來了最繽紛的視覺與味覺盛宴。為了讓旅人精準掌握季節性的山林魅力，農場特別規劃了秋季到初冬的旅行亮點，



松廬曾為經國先生來場時的住所，現為農場 VIP 客房，環境清幽。

隨後是十一月至十二月最受矚目的「楓韻萬種」重頭戲。十月底至十一月中旬，農場迎來了全臺著名的賞楓高峰，特別是在古色古香的三合院式木造建築「松廬」旁，與靜謐的「鴛鴦湖」畔，槭葉與楓紅陸續由綠轉黃、由黃變紅，三色交織在庭園與湖畔水氣間，層次分明，宛如一幅精緻的工筆畫。十一月亦是極品「蜜蘋果」的黃金採收期，吸引無數饕客前來尋味；十二月入冬後，山頭初霜凝結，園區的寒梅傲然綻放，吐露清雅幽香，為高山冬景點綴出純淨而優雅的詩意。

福壽山農場的晨昏，彩霞靄靄，景觀引人入勝。



藍茵湖步道以季節
節楓紅與靜謐湖景
為特色，別具詩意。



邀請讀者親臨感受氣候催化下的色彩奇蹟。
首波登場的是九月至十月的「秋豐花果」期間，當秋意悄悄浸染山谷，粉嫩的大波斯菊便如浪潮般在田野間綻放，與遠方湛藍的群山交織成極具詩意的夢幻地景。此時也是高山農業最引以為傲的收成季節，九月時碩大甜美的高山水梨搶先成熟，十月則由結實纍纍的蘋果接力亮相，只見結滿枝頭並散發清甜果香，展現出大地最富饒的生命力。

歡迎加入
輔導會LINE官方帳號
第一手掌握您的權益與福利！





秋日享美食 歡慶中秋不踩雷

文／黃丹妮（臺北榮總營養師）

圖／本刊編輯部



►月餅熱量不容小覷，最好切塊分食。



◆蛋黃酥的甜度與油脂較高，建議搭配無糖熱茶食用。

二、安心烤肉大原則
為了讓大家吃得安心，衛福部食品藥物管理署曾針對市售烤肉器材

◆替代正餐澱粉：若預計當大會吃月餅，正餐的米飯、麵條等澱粉量要適量減少，以維持一日總熱量平衡。

◆切塊分食：將一個月餅切成四等份或八等份，與家人朋友一同分享口感與美味，既能嘗鮮又不會過量。

◆調技巧：的改變。

◆一、月餅聰明切分，無負擔品嘗

◆想品嘗美食又不想增加身體負擔，關鍵在於「份量選擇」與「烹調技巧」的改變。

◆二、烤肉高溫產生致癌物質

烤肉陣陣飄香的風味，是來自食材在高溫加熱下產生的化學反應。食物若經不完全燃燒或高溫裂解，會產生「多環芳烴族碳氫化合物」，這類物質具有致癌風險，且生成量會隨著燒焦程度而增加。因此，烤肉時一定要注意「避免烤焦」。

◆中秋烤肉是臺灣地區人氣最旺的過節習俗。

（如鋁盤、烤肉網、烤肉盤、烤肉墊等）進行檢測，確認燒烤過程中不會有重金屬轉移至食材，民眾可以放心使用。另外也請大家掌握以下幾個要點：

◆過濾焦物：食物一旦烤焦就絕不要吃。

◆預先處理：太厚或太大的食材先切小塊，不易熟的食材先蒸或煮熟後再烤，縮短燒烤時間，減少有害物質產生。

◆以蔬菜包裹烤肉片食用，取代白吐司，可降低熱量。

◆增加蔬菜量：多準備絲瓜、茭白筍、洋蔥、青椒、彩椒、蘆筍、杏鮑菇、金針菇及香菇等食材；也可以用結球萵苣或美生菜包裹烤肉片食用，取代白吐司，大幅降低熱量。

◆優質澱粉與蛋白質：主食可選擇玉米、南瓜、馬鈴薯、地瓜等全穀雜糧類，補充膳食纖維；蛋白質則多選擇秋刀魚、花枝、蛤蜊、牡蠣等海鮮，以白肉取代紅肉，降低膽固醇。其中秋刀魚富含Omega-3脂肪酸，是優良的營養來源。

◆二、搭配自製醬汁與解膩茶飲

◆自製低鈉醬汁：市售烤肉醬的鈉含量較高，可用檸檬汁、薑汁、蒜末及開水稀釋，或用鳳梨打成泥搭配薄鹽醬油，自製果香烤肉醬。

◆健康解膩飲品：告別含糖飲料與啤酒，改喝無糖綠茶、紅茶或烏龍茶。若長輩擔心影響夜間睡眠，無咖啡因的麥茶、玉米鬚茶、國寶茶或花草茶都是極佳的選擇。

三、水果攝取要注意

柚子是中秋節最應景的水果，富含膳食纖維與維生素C，能幫助腸道蠕動並提升抗氧化力，是搭配月餅與烤肉的好夥伴。一般人每次食用二至三瓣即可，過量容易引起腹瀉。

特別需要提醒的是，柚子中含有「呋喃香豆素（furanocoumarin）」，會影響藥物的代謝，影響時間最長可達二至三天。

◆受影響的常見藥物包括：抗凝血藥、降血壓藥、降血脂藥、抗心律不整藥、免疫抑制劑、鎮靜安眠藥、性功能障礙藥物、抗癲癇藥物等。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

中秋月餅聰明吃：熱量大解密

本圖表將市售常見的六款月餅熱量，轉化為長者熟悉的「白飯份量」與「走路時間」，幫助長者在享用美食時，能有具體的熱量概念。（製圖／黃丹妮）

廣式雙黃蓮蓉月餅	綠豆椪	滷肉咖哩椪	冰淇淋月餅	烏豆沙蛋黃酥	鳳梨酥
2.8碗飯	1.3碗飯	1.1碗飯	1.0碗飯	0.8碗飯	0.7碗飯
需走路144分鐘	需走路66分鐘	需走路57分鐘	需走路52分鐘	需走路43分鐘	需走路36分鐘

◆自製低鈉醬汁：市售烤肉醬的鈉含量較高，可用檸檬汁、薑汁、蒜末及開水稀釋，或用鳳梨打成泥搭配薄鹽醬油，自製果香烤肉醬。

◆健康解膩飲品：告別含糖飲料與啤酒，改喝無糖綠茶、紅茶或烏龍茶。若長輩擔心影響夜間睡眠，無咖啡因的麥茶、玉米鬚茶、國寶茶或花草茶都是極佳的選擇。

三、水果攝取要注意

柚子是中秋節最應景的水果，富含膳食纖維與維生素C，能幫助腸道蠕動並提升抗氧化力，是搭配月餅與烤肉的好夥伴。一般人每次食用二至三瓣即可，過量容易引起腹瀉。

特別需要提醒的是，柚子中含有「呋喃香豆素（furanocoumarin）」，會影響藥物的代謝，影響時間最長可達二至三天。

◆受影響的常見藥物包括：抗凝血藥、降血壓藥、降血脂藥、抗心律不整藥、免疫抑制劑、鎮靜安眠藥、性功能障礙藥物、抗癲癇藥物等。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。



►柚子含有「呋喃香豆素」，會影響藥物的代謝。

◆重要原則：只要藥單或藥袋上有註明「不能與葡萄柚一起食用」者，就請勿食用柚子！若需補充維生素C，可選擇番石榴（芭樂）、木瓜等水果替代，同樣有抗氧化效果。

飯後運動與秋季溫養食補

美味餐敘過後，最理想的消化方式就是運動。建議烤肉或吃完月餅後，與家人一同到附近的公園散步、賞月。以六十公斤的大人為例，連續散步一小時（速度約每小時四公里），就能消耗掉大約一個蛋黃酥的熱量！若平時有健走、慢跑或騎腳踏車習慣，熱量消耗效率會更高。「多吃多少，就多運動多久」，是維持健康身

體的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。



►烤肉時要注意不要烤焦，一旦烤焦就不要吃。

健康是最美好的陪伴

中秋佳節是家人團聚、表達關懷的重要時刻。只要掌握「聰明烤肉避焦物」、「月餅切塊分著吃」、「服藥長輩避食柚」、以及「飯後散步多運動」這幾大原則，再搭配秋季溫養的料理，就能在享受歡樂節慶氣氛的同時，也守護好自己與家人的健康。

►美味餐敘後，最理想的消化方式是運動。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

隨著秋天到來，早晚溫差漸大，飲食應以「溫養潤肺」為主。白色食物如白木耳、蓮子、山藥、蓮藕等，有滋陰潤肺的效果。其中白木耳被譽為「平民燕窩」，富含植物膠質、膳食纖維與多種醣類；而蓮子、山藥及蓮藕則屬於優質全穀雜糧類，富含礦物質與膳食纖維。平日裡可製作白木耳蓮子紅棗露、山藥煎蛋或是蓮藕排骨湯等，作為秋季滋養茶單。

材料的不二法門。

 國軍退除役官兵輔導委員會