

雋永人生——二〇二一年榮民節特輯

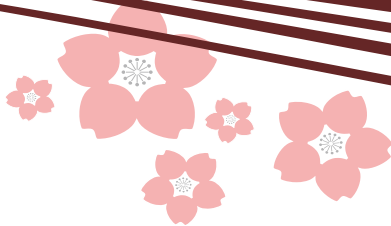


編者的話

今年是中華民國建國一〇二年，在百餘年的歷史洪流中，榮民袍澤基於「國家興亡、匹夫有責」的信念，犧牲奉獻、無役不與，為短短數十年人生，寫下雋永璀璨的詩篇。

烽火戰亂，這是所有世人都不能見的局勢，更是不希望擁有的悲痛記憶，然而對於榮民袍澤而言，他們身處大時代，為了國家民族的永續存亡，經歷了許多場無可避免的戰役，自北伐、抗戰、戡亂，到轉進來臺後的古寧頭大捷、八二三砲戰、九二海戰：等等，他們必須忍受著離鄉背井、妻離子別的苦痛，在一次又一次的慘烈戰役中，與敵人肉搏、廝殺，他們心中只有一個信念——「我死則國生，我生則國死」，就是這樣的信念，他們以大無畏的具體行動，贏得戰爭的勝利，為國家長治久安奠定穩固的基石。在「老兵憶往」單元中，雖然僅是部分榮民記憶中的吉光片羽，卻充分展露他們對國家的無私大愛。

自三十八年政府播遷來臺後，軍人薪資微薄，生活刻苦，為了照顧保



家衛國的官兵，政府在各地興建眷村，解決官兵們住的問題，使其在執行任務時無後顧之憂；數十年的眷村歲月中，在平日，大家守望相助、相互扶持，情感濃得化不開，遇到年節，大方分享自個做的家鄉菜，讓村子裡充滿歡樂氣氛。在「戀戀眷村」單元中，我們可以一起進入時光隧道，感受當年竹籬笆的溫情。

隨著時光流轉，榮民們的年齡漸漸增長，對於就醫的需求有增無減，為維護榮民們的健康，輔導會近年來致力於榮總及榮（分）院的垂直與水平整合，開設高齡醫學中心或高齡醫學整合門診，逐步引進先進的醫療設施，期使榮民榮眷及社區民眾，都能獲得高品質的醫療照護。在「健康人生」單元中，我們選刊數篇醫療保健的文章，希望能對榮民長輩有所幫助，進而享有健康快樂的生活。

「雋永人生——〇二年榮民節特輯」一書，各單元文章均蒐錄自「榮光雙周刊」，謹以此書向功在國家的榮民們，獻上最崇高的敬意；美國名將麥克阿瑟曾說「老兵不死，只會慢慢的凋零」，老兵雖然漸漸凋零，但是他們愛國愛民的高貴情操，將永遠受到後人的景仰與推崇。

目錄

老兵憶往

鐵頭軍奮勇抗戰·····	9
永生的八一四·····	13
盡瘁為空軍 報國把志伸·····	20
山丘上的老戰機·····	25
回顧八二三砲戰·····	30
九二海戰 護衛海疆·····	34
傳承海軍山中傳奇·····	38
重現九三榮耀·····	43
我從登步島歸來·····	48
紀念古寧頭大捷六十週年·····	52

同心協力鞏固西莒……………

明月心勞軍情……………

戀戀眷村

民族新村香如故……………

模範眷村—婦聯五村……………

走入歷史的慈恩四村……………

康樂新村憶難忘……………

從松基新村到自力村……………

空軍第十二村團拜賀年……………

干城五村臥虎藏龍……………

57

61

66

66

71

76

81

86

90

95

明德新村的點點滴滴……………

100

永難忘懷慈德四村……………

106

難忘眷村溫馨往事……………

112

憶四四南村……………

117

健康人生

春節健康吃 團圓過好年……………

124

健健康康 安心過好年……………

129

粽葉飄香慶端午……………

134

運動好處多多……………

139

夏日飲食小叮嚀……………

144



五十肩的預防與治療·····	149
如何預防骨質疏鬆症·····	152
老年人跌倒及預防·····	156
漫談下背痛·····	159
戰勝營養不良·····	163
老年與失眠·····	167
掌握黃金時間 搶救寶貴生命·····	171



老兵憶往

鐵頭軍奮勇抗戰

■ 關安邦

民國二十六年七月七日盧溝橋槍砲聲響，中日開戰，國軍騎七師奉令開赴平綏路一帶，加入第八戰區戰鬥序列，司令長官是朱紹良上將，長官部駐守在甘肅蘭州。日軍攻下平津，經南口沿平綏線向西進犯；騎七師隨戰局進展節節抵抗，阻敵於綏遠五原一帶。筆者於二十六年八月自軍校畢業，奉派騎七師第十九團第一連擔任少尉連指導員，於十月到達五原。

騎兵第七師是於二十四年間，國軍於河南陝縣合併騎兵第一旅、十一旅和十三旅改編，下轄十九、二十、二十一等三團及特務（勤務）、通信、騎砲、技術破壞和衛生等直屬連，配備中正式步騎槍、捷克式輕機槍、馬克沁重機槍、八二迫擊砲和丹麥造二公分連發式戰防砲，官兵身著德式鋼盔，馬匹全部配備皮鞍具，為當時擁有第一流

裝備的國軍部隊。

師長特派保定軍校五期畢業的門炳岳中將出任，各級幹部多由黃埔陸軍官校畢業。編成後，一度在陝甘一帶剿共，之後奉令開往山西北部之保德、府谷一帶準備抗戰。因係中央嫡系部隊，一般人稱為「中央軍」，民眾稱為「鐵帽軍」，日本人則稱其為「北支鐵頭軍」。

長沙第一次大捷後，國軍奉令展開冬季攻勢，全面反攻。軍事委員會總政治部秘書長賀衷寒中將，率領北路慰勞團到綏西前線勞軍。

騎七師向敵後平綏路上之薩縣挺



民國四十九年十一月，在陸軍參大擔任中校政參官的關安邦（中），參加襄陽演習時和友軍同袍合影於左營軍區。



民國八十九年三月間，關安邦、皇甫福妹（中、左二）伉儷和兒孫合影。

進，掩護三十五軍攻下綏西重鎮包頭，並攻進薩縣，予日軍嚴重打擊，之後配合戰略退回原防區。

日軍經此打擊，集中兵力，大舉撲向我軍，而挑起綏西大會戰。騎七師佈防於包頭以西之西山嘴地區，三十五軍和八十一軍佈防於烏不浪口及狼山口。日軍預知騎七師為「鐵頭軍」，遂以最精銳聯隊猛攻國軍第十九團，戰況慘烈。第四連連長倪文藻少校持手槍近距離射敵數名後，壯烈成仁；第二連排長劉石亭中尉在猛烈敵火下，向連長畢敬毅少校報告情況，回頭不到幾步，便遭敵砲擊中犧

牲。第二十團接著迎戰，第二連連長譚乃功少校亦身負重傷。

門炳岳師長以望遠鏡觀察敵情，見日軍大批湧進，即令部隊轉進，日軍遂侵入河套。

第八戰區司令長官朱紹良上將聞訊，由蘭州親臨寧夏，令馬鴻逵中將率騎兵一團星夜馳援，日軍倉皇撤退，我軍乘勢追擊，收復河套。據日俘供稱，其水川中將在此役陣亡。

三十年十二月，騎七師接替八十一軍包頭防務，第十九團第一連在樹林阻擊來襲日軍時，連長毓哲少校座馬被日機擊中數彈，鮮血直流，他仍緊握韁繩指揮戰鬥，英勇無比。

三十四年五月，歐戰結束，騎七師奉調甘肅靜寧整訓，途經寧夏吳忠堡，民眾夾道歡迎；三個月後日本宣布無條件投降，筆者時任師政治部參謀，即時將消息發布，民眾爭睹，都期待戰後可享太平日子！

永生的八一四

■ 陳邦夔

民國二十六年七月七日，日軍在河北宛平縣盧溝橋，藉故挑釁，發動戰爭；八月十三日又開關松滬第二戰場，企圖擊潰我海、空軍主力。是年八月十四日拂曉，日本空軍「木更津」、「鹿屋」兩海軍航空隊，駕九六、九七式轟炸機，自臺灣新竹機場起飛，襲擊杭州、廣德兩處基地。我第四大隊大隊長高志航，率李桂丹、柳哲生、黃光漢、毛瀛初、鄭少愚、譚文、王文驊、金安一、劉樹藩等空軍健兒，駕駛霍克三型戰鬥機，於杭州笕橋上空奮起迎敵，擊中了日機六架，獲致六比零的輝煌戰果，全國軍民欣喜萬分，空軍士氣大振，奠定了「抗戰必勝」的先勝之基！

我常以「老空軍」自居，閱歷空軍忠勇故事甚多，對當年「八一四」空戰，四大隊以弱擊強、以寡擊眾的戰績，仰慕至深！



民國四十七年，在八二五大捷凱旋的空戰英雄蔣天恩、顧樹庠（右），於停機後，和陳邦夔（中）合影。

國民政府為紀念空軍此一忠勇表現，曾核定八月十四日為空軍節，旋再改為「空戰勝利紀念日」，空軍發揮筭橋空戰精神，以迄抗戰全程，卒獲最後勝利。

「八一四」不僅僅是我國空戰之光，且是空軍精神的永生！而在當年立功的飛將中，有兩位擔任過筆者的長官。

第一位是毛瀛初將軍，他擔任空軍作戰司令部司令時，筆者為其直屬戰管聯隊



陳邦夔（右）、丘淑華
伉儷偕同岳母梁仕清女士，
在台北國家音樂廳前留影。

戰部副主任，他是位多采多姿的人物，除了勇於作戰之外，曾帶領聲譽卓著的「大鵬籃球隊」遠征菲律賓。他也雅好皮簧，還組織業餘票房，公餘時自

政戰部主任，毛將軍待人誠懇寬厚，風範儒雅，令人印象深刻。後來在民航局長任內，興建桃園「中正國際機場」，裨益國人行旅，厥功至偉！

第二位是金安一將軍，擔任空軍第四聯隊聯隊長時，我是聯隊政

娛娛人。筆者與他誼屬同鄉，又有京劇同好，很談得來。不過，他治軍嚴謹，公私分明，令人敬仰！

三十九年間，先總統蔣公在臺復行視事時，空軍自大陸完整遷臺，乃於同年「八一四」空戰勝利紀念日，以大小不同、機種各異的各型飛機一百架，編成空中分列式陣容，展現高度飛行技術，接受校閱，表達空軍效忠國家、共赴危難之赤忱，更激勵了民心士氣，至今猶感榮耀在心！

「八一四」以寡擊眾、以弱勝強之抗戰精神和軍風，一直傳承到臺海戰役，四十七年「八二三」砲戰前，我空照健兒剛葆璞、劉德敏、戚榮春、盧錫良、楊世駒、周以栗、呂德琪、歐居斌、李崇善等近百人深入大陸，冒險偵獲珍貴軍事資料，成功者多為無名英雄，成仁者亦多為無名烈士！

四十七年間之臺海空戰，自毛節盛以螺旋槳機戰勝中共米格機；孫嗣文接著首開擊落米格機紀錄，連續十次空戰，可說戰無不

民國二十六年，八一四空戰英雄金安一將軍（左一），在第四作戰聯隊長任內，接待立法委員視察時留影。



勝、攻無不克，造就了新生代的「八一四」空戰連勝紀錄。

同年八月十四日，由李中立率劉憲武、劉文綱、梁金中、潘輔德、秦秉鈞、尹滿榮，擊落米格十七型機三架；八月二十五日，蔣天恩率孫木山、顧樹庠、毛節盛、葉傳煦、路靖、林文禮、靳文紀等擊落米格機二架；九月八日，李中立再率余中禔、劉憲武兩個機組，在浙江澄海上空，擊落米格十七型機七架，擊傷兩架；九月十八日，由詹承矩、孫嗣文各率F-186軍刀機一組，在金門近海上空接戰，

又擊落米格十七型機五架；九月廿四日兩次空戰，計擊落米格十七型機十一架，擊傷一架。十月十日國慶日，因時機敏感，我軍路靖率丁定中、羅承志、張迺軍，在臺海上空巡邏，準備回航之際，突與米格十七型二十幾架遭遇，共機企圖利用朝陽躲避，丁、羅兩挺機槍，彈無虛發；長機路靖一記回馬槍，也擊落一架，惟另一僚機張迺軍，為了保護我機側翼安全，就近擊傷一架米格十七，由於敵機速度驟減，瞬間撞上雙雙墜海。此外，擊落米格機多架者，有歐陽漪芬（曾獲頒青天白日勳章）、劉憲武、胡世霖等飛將軍！

我空軍以飛行、航機、通信、學校、特業、地面等六大類型專業單位組成，全體官兵精誠合作、各盡所能，發揮統合戰力，延續了寶貴「八一四」奮戰精神！

筆者任職空軍時，每年「八一四」，在前總司令周至柔上將和以後之歷任總司令、各級長官領導下，除舉辦慶祝大會或同樂會，各級部隊及基地都會開放參觀，並舉辦圖片展覽、閱兵及特技表演等。

我身為政戰幹部，不論身在哪一層級，總是用心盡力地投入指導、執行，雖然忙碌，卻很振奮。

退伍後，年年在「八一四」受邀參加空軍「勳舊晚會」，或參訪嶄新表演和設施，觀賞精采節目，進一步瞭解空軍過去一年來，在作戰、訓練、裝備、科技、特業以及研究發展的成就，這都是退役人員最關心、最感興趣的事；大夥相聚一堂，展現了血濃於水、全軍一家的袍澤情誼。

盡瘁為空軍 報國把志伸

■ 魏子華

抗戰末期，配合政府「三丁抽一，五丁抽二」的「兵役制度」，復因堂叔魏懷仁在空軍擔任文書，我入伍從軍，進了空軍第十一大隊地勤運輸工作行列。

我進入空軍後才知悉，原來對日抗戰的行列中，除了空軍第十一大隊曾經調派戰機長期駐防陝西西安，阻擊侵擾西北「隴海」各隊的日軍，在華東、華中和華南地區，還有一至第十大隊的「驅逐」和「轟炸」單位，浴血抗戰！

民國二十六年八月十四日，也就是日軍向我「松滬戰線」展開攻擊的第二天，我空軍駐防杭州笕橋的第四大隊飛官，曾經在高志航將軍的率領下，大勝空襲我方戰線的日本木更津航空隊，名揚中外！

抗戰期間，空軍為了作育英才，培養戰力，除在大後方設立「空

軍官校」、「空軍士校」、「空軍機校」、「空軍通校」之外，另有一所「空軍幼年學校」，落腳在成都附近的「灌縣」，入學資格是初中畢業，筆者也曾躍躍欲試，惟因家人意見不一，未能達成「壯志凌霄」之志；惟雖不能「一飛衝天」，轉至地勤崗位服務，所謂「空戰出英雄，地勤一半功」，也算是沾了英雄之光！

我之所以嚮往空軍，和我幼年時期見聞的三件事有關，至今回想起來，胸中熱血猶覺沸騰！

首先，在三十二年，日空軍為癱瘓我後防力量，派遣二十七架零式戰機，飛臨我後防重鎮，即筆者故鄉四川成都濫炸，致市區提督街和春熙路一帶，慘絕人寰。所以，我想振翼高飛，保疆衛土！

其次，也在三十二年，某天上午，我就讀的初級中學，疏散他校上課時，突然聽見空中傳來槍砲聲，大家意識到是激烈空戰，立即躲至書桌下面，膽大的鑽進校邊樹林觀戰，竟然看到一架日本軍機，狼命開火射擊我軍「跳傘逃生」的飛行員，非得置之死地不可，令人憤



慨萬分。

再者，在距離成都市不遠的美軍援華「B-29超級空中堡壘」轟炸機基地，自新津機場完工啟用後，故鄉老家剛好位在飛機起降的「航路」上，每日清晨四時前後，一定被隆隆戰機起飛聲吵醒，因為他們要飛往千里之外，「轟炸大東京」！約自清晨四、五時起飛，傍晚六、七時返航，這是日本敗亡之前兆，成都從此不再遭受轟炸，空戰也不見了，因為我們

民國四十三年間，魏子華（後排右二）在桃園服役時，和空軍九〇六運輸中隊同袍合影。



有了「制空權」。所以，更嚮往「擔負起天下興亡，萬里長空永保」的空軍。

當然，我們有了「制空權」，並非只靠新津「B—29超級空中堡壘」，因為美國「黑寡婦」戰術中隊已經進駐鄰近的成都「雙流機場」；陳納德將軍的「P—51」野馬式戰鬥機大隊，也進駐雙流近郊的「黃天壩」機場。但美國空軍之所以能順利進駐，主要靠大後方川西數十縣市

民國九十一年間，魏子華（第二排左一持杖者）和山友同遊宜蘭跑馬古道。

男女老幼，精誠團結，流血流汗，用雙手雙腳，將原是草野平疇的荒地，修築成可供飛機起降的設施。

撫今追昔，中華民國空軍，在建軍、抗戰、剿共和保臺的歷史任務中，都曾制敵揚威，為保家衛國而成功成仁的烈士，名列史冊者，不勝枚舉。欣逢八一四空戰勝利紀念日，謹以「盡瘁為空軍，報國把志伸」，與今昔同袍共相勉勵。

山丘上的老戰機

P-40 鯊魚式戰機，是抗戰時期美國援助的機種，在中國戰場上性能尚稱優異；後來，日軍推出新式零式機種，美國再援助「P-51 野馬式」戰機，換下鯊魚式戰機。

民國三十四年抗戰勝利，P-40 鯊魚式戰機之一部，留在湖南芷江機場，空軍總司令部撥了一架給航空發動機製造廠附設訓練班，作為學



民國四十年，歐陽璽（後排左）當選空軍第六屆修補楷模。

■ 歐陽璽

民國三十五年春，歐陽璽於鯊魚式戰機之機翼上留影。



生實習之用。製造廠即派專人專車前往芷江機場接收，經拆卸後運回羊場坵「員工訓練班」，按原機安裝，位置在山丘上的班本部廣場。

班本部與學生大隊部，至少相距五十公尺。航空發動機製造廠，係建設在貴州省羊場坵一座山洞內，名為「烏鴉洞」。原計劃在昆明市設廠，因日機經常空襲侵擾與轟炸，才決定在羊場坵的「烏鴉洞」建廠。

航空發動機製造廠工程，二十九年由上海陸根記營造廠負責建造，洞內分上、中、下三層，頂上一層是發動機製配場，面積為七百平方公尺。

廠裡為培植航空專門技術人才，自行招生訓練。筆者是三十三年考進的第六期學生，三十五年畢業後，分發「員訓班」實習工場，負責管理機器、手工具，以及鯊魚式戰機，並協助「實習工場」實習師傅之指導工作。

羊場埧離貴陽市一七三公里，距大定縣城十五公里，是滇黔公路的小站；公路建在半山腰，海拔多在一千公尺以上，四面環山，街道約三公里，民房沿街道兩旁修建，店鋪林立，有茶館、飯館、旅館、雜貨店，還有一家照相館，平常很熱鬧，周日更是人山人海。

航空發動機製造廠，生產製造G—一〇五賽克隆旋風式發動機，於三十二年製造完成，組裝三架，三十三年間運往昆明飛機第一製造廠，裝配在C—45運輸機，直飛南京，呈獻蔣委員長。

蔣委員長曾於三十二年三月二十日親臨航空發動機製造廠視察，鼓勵、訓話、聚餐，手題「我們發動機何日可以完全自製」，以為勗勉和紀念。



三十六年間，航空發動機製造廠開始遷往臺灣省臺中縣清水鎮的新廠址。離開前，還沒「鬧土匪」，但發布遷臺後，地方土匪頗為猖獗，經常騷擾羊場埧和廠區周邊。

為了安全，加強崗哨盤查和夜間巡邏，以及自衛隊訓練。另將鯊魚式戰

民國九十六年八月間，歐陽璽、李文珍伉儷（前排中、左一），全家喬遷眷村改建之新社區時合影。

機上的重機槍拆下，裝上固定三腳架，在地面使用；並先安裝一挺在中樞辦公處對面山丘的碉樓上。機槍連續幾夜測試，威力特強，射程遠，聲音大，可穿越幾座山頭，達到嚇阻土匪功效，羊場塢自此才得以清靜。

筆者於三十八年六月十六日編入第五批遷臺人員，至八月七日，抵達臺中市水湳機場，參與復興行列。

回顧八二三砲戰

■ 楊自忠



民國五十七年間，楊自忠時任第三軍工兵群五〇八工兵營第二連少校連長。

八二三砲戰中，我在第九師工兵營第二連擔任第二排排長，雖無特殊功勳也未「掛彩」，但有機會參與這場政府遷臺以來規模最大、持續最久的戰役，仍令人刻骨銘心，難以忘懷！

民國四十七年八月二十三日黃昏，官兵餐畢散步時刻，本連奉命進入陣地演習，官兵全副武裝在操場集合，由連長

徐慶平在司令臺上發布命令，語未畢，一陣砲聲劃破長空傳到耳際，本排戰時編組傳令徐世友迅即拔腿要跑，我反手拉住，問他為何要跑？他答：「砲戰！」我驚覺事態嚴重，大喊：「砲戰！」全連官兵立即躍入壕溝避難。

官兵遇此突如其來的慘烈砲火，直接反應是往近處掩體躲避；連長徐慶平和第一排朱希祿排長、第三排丘丕丞排長，都就近衝到我排的碉堡。

頃刻間，煙霧瀰漫，爆炸聲震耳欲聾，煙硝味刺鼻，尚未入夜，天已昏暗。但身為幹部，責任重大，隨即回到指揮位置，我也在交通壕來回鼓舞士氣；弟兄們看到我，脫口而出：「排長來了！」一時間，我成了定心丸！

大家利用砲戰間歇，走出陣地一看，環境完全改觀，操場出現無數窟窿，交通壕坍塌，坡地相思樹林斷落一大片，所幸官兵安然無恙，這得歸功於傳令徐世友，因為他是一萬四千名韓戰義士之一，憑



著他多年戰場經驗和示警，救了全連官兵，功勞不小！

在本連所在的小金門麒麟山，敵砲擊初期是空爆、地面爆，以殺傷行人為主；後來是地下爆炸，以碉堡、掩體為主。

大、小金門及大、二膽各島落彈量尤其驚人，位處山谷的金防部餐廳，亦遭砲擊，造成吉星文、趙家驤、章傑等高級將領殉難！可見中共企圖一舉癱瘓我指揮中樞。但

民國九十二年夏，楊自忠、何秀碧伉儷（左二、三）和家人慶生同樂。

在國軍反擊下，粉碎其侵犯迷夢，中共後來不得不宣布「單打、雙不打」，乃至停止砲擊。我軍不屈不撓，終於贏得勝利！

金門小島，四面環海、三面受敵，又遠距臺灣，後援不易，但在先總統蔣公感召下，將士用命；經國先生在砲火中親臨金門，國防部俞大維部長密集視察金門，大大提振軍民士氣！而經營多年的地下化工程，加上源源不絕地從臺澎運補，都是致勝關鍵。

臺灣得以休養生息，從事各項建設，臻至政治民主、經濟繁榮、社會安定、民生樂利之境，可說是八二三砲戰期間軍民犧牲奉獻換來的，我們切莫忘了前人的貢獻！

九二海戰 護衛海疆

■ 宋家騏

「歷史」是先烈用鮮血寫出來的；服役時擔任海軍陸戰隊上士班長的大伯宋濤，說起海戰史就眉飛色舞、情緒激動，尤其是民國四十七年八二三砲戰期間的「九二海戰」。

「九二海戰」，海軍官兵奮勇擊沉、擊傷共軍艦艇十餘艘，戰績輝煌；其中，以沱江艦以一敵十，力戰不懈，最為慘烈。

四十七年九月一日，南巡支隊維源、沱江和柳江三艦，由支隊長姚道義上校率領，自馬公護送美堅艦載運友軍和記者赴金門；沱江艦另執行人員、器材專送任務。二日下午，維源和柳江艦掩護美堅艦作業時，遭八艘敵艇襲擊，三艦迎戰，近至百碼，先後傷敵五艘，維源艦中彈唯損害不大。

沱江艦在艦長劉溢川少校率領下，於九月二日凌晨完成任務，準





當年沱江艦在海上巡弋的英姿。

備回航時，敵艇一批快速接近，即通知美堅艦提高警覺，並單艦挺進，首先發砲擊沉敵艇一艘，在兩小時的戰鬥中，擊沉敵艇五艘。全艦官兵面對敵艇圍攻，傷亡倍增，激戰至艦身進水、艦砲失效時，所幸敵艇傷亡殆盡，我艦得以保全。

當沱江艦主機艙、輔機艙中彈，右主機故障，輔機艙進水，輪機長及所有人員堅守崗位，奮力搶救、堵漏，使艦體保持機動、平衡；戰至最後，發現敵艇無人而放棄衝撞時，又全力堵

漏，以僅存四〇砲自衛，勉力返港，其難度之高，即令今模擬岸訓也未必有此成效。

勝利果實，確是全體官兵發揮海軍「錨鏈精神」優良傳統，奮戰不懈得來的。

回想七十三年，我和同學奉派到LST224艦見學輪機工作；當時該艦即將除役，可是官兵作息、訓練及保養，毫無懈怠。親切的航海上士謝茂興，對艦艇常規有問必答，帶領我們進入輪機領域；五十幾歲的士官長「老爹」，每天在機艙爬上爬下，樂在其中。

之後我在中字型艦擔任輪機長那年，隨艦長梁紀信中校執行南沙運補任務時，因海象極度不佳，為了應變隨時可能發生的狀況，弟兄們幾乎都睡在機艙周圍，沿途持續進行搶修、吊缸，歷盡艱難好不容易抵達南沙海域，在完成任務，返回左營軍港時，只見妻子懷抱未滿週歲的小女，站在隊伍中迎接，眼淚不禁奪眶；回想當年沱江艦官兵返回馬公港，接受國人歡呼時，激動之情當百倍於此。

老兵憶往



沱江艦官兵締造輝煌戰果，於
民國四十八年獲頒榮譽虎旗。

「九二海戰」這段壯烈
史實，不僅是海軍「忠義軍
風」的展現，也確保了寶島
臺灣的繁榮發展，吾人對當
年參戰官兵，尤應獻上崇高
的敬意！

傳承海軍山中傳奇

■ 萬吉晉

民國九十七年初，在先父兩週年忌日，我與姊姊同返高雄忠烈祠祭拜，再回內惟眷村老家探視時，阿姨取出海軍司令部寄送之《海軍山中傳奇》一書給我，並說：「這是給你們父親最好的紀念品。」海軍司令部花費許多人力、物力，蒐集、彙整政府遷臺五十餘年間，海軍山字號及中字號艦，擔任海峽巡弋、外島運



民國八十八年間，萬吉晉（左）和念小學的女兒曉珍合影。

補、保衛臺灣的英勇事蹟，並有歷任艦長簡介。

何其有幸，我家兩代都是山中傳奇一分子，且均兩次登艦任職。先父萬清選將軍於民國五十四年擔任天山艦中校副長時，我才五歲；至六十一年擔任恆山艦上校艦長時，我剛念國一。我自己則是在七十三年派任泰山艦中尉輪機官，又於七十九年接任玉山艦少校輪機長。

想我父子經歷四艘山字號艦，任期相加有五年多，對山字號艦之情可謂深摯！家中保存先父卸任恆山艦長時，全艦官兵致贈一面長旒（艦長）旗，算算也有三十餘年了！

七十一年間，我從海軍官校專科班畢業，初任少尉軍官。當時父親是兩棲作戰指揮部少將副指揮官，我曾請教他：「面對狀況發生時，要如何圓滿處理？」

父親教導我：「國家培養你們成為軍官，主要不是要你們來處理發生的狀況，而是要預防狀況；因為狀況一旦發生，再怎麼處理，

也只是將損害減至最輕而已。所以當面對任何狀況發生時，除了要謹慎處理，更要從各種角度去研判，它可能衍生出哪些狀況，才能將損害減至最輕。另外，事後更要檢討，防止再生類似狀況。」父親的訓誨，我一直牢記心中。

七十三年，我擔任泰山艦輪機官，又向父親說：「這些老船，船齡都四、五十年了，裝備老是出狀況，幸好我們輪機長很厲害，都能親自帶領我們將裝備修好。」

父親笑答：「會修裝備的輪機長固然厲害，但平日就將裝備保存好，不出狀況的輪機長才最優秀。」父親強調，當初去美國接艦，向美軍學的就是保養重於維修的觀念，所以返國後編訂《艦艇保養綜合準則》，供大家運用。他又說：「輪機官的責任就是訓練部屬，平日就能熟悉如何排除故障。」

我回到艦上，就不斷地利用時間，進行各種科目訓練，甚至犧牲假期來操練；本艦輪機部門在年度「甲類操演」驗收時，各科成績榮

民國八十三年間，萬吉晉（右）在海軍輪機學校擔任少校計畫官時，向當年的國防部孫震部長簡報。



獲全艦隊第一名。我也漸漸體會父親當年為何總來去匆匆，原來是受到責任心的驅使。

七十六年，我奉派玉山艦輪機長時，喜的是可主導全艦裝備保養計畫與執行，貫徹「保養重於維修」觀念；憂的是艦齡越來越老，裝備是否會常故障？所幸本艦剛大修出廠，所有裝備恢復至應有性能。上任第一天，就要求各部門確遵《艦艇保養綜合準則》保養。一個月後，維修士官集體要求不要那麼嚴。我便轉述父親告誡我的話：「花同樣的時間做一件事，為什麼

不一開始就把它做好？與其事後被人檢討改進，倒不如事前多盡一點心力將它做到『近』善『近』美？」並要求務須將自己所轄裝備保養好，終使他們欣然接受。

往後一年多本艦因機動率高，多次配合「聯合緝私」任務，緝獲不少走私品，報繳後獲頒緝私獎金，常加菜犒賞官兵；也因績效佳，八十年榮膺海軍總部莒光連隊。更因裝備堪用率高，本艦從艦隊部汰除名單的第一艘，順延至最後一艘。

八十一年八月，奉命調離玉山艦那天，我站在碼頭，看著緩緩駛出基隆港執行偵巡任務的玉山艦，心想：「爸爸，我沒讓您失望，我盡力做到您心中優秀的輪機長。」

父親勉勵我：「海軍精神就是錨鍊精神，是將良好傳統，一代接一代，環環相扣地傳承下去。」如今，新一代海軍成功級、康定級、新港級、基隆級、錦江級各艦，已陸續成軍。感謝海軍司令部將立下汗馬功勞的老將，名留軍史，也使得錨鍊精神，得以傳承。

重現九三榮耀

■ 劉力青

民國三十四年九月二日，日本在停泊東京灣的美國戰艦密蘇里號，正式向盟軍統帥麥克阿瑟將軍及中國受降代表簽署降書，結束第二次世界大戰，我國贏得了八年抗戰，這是全體軍民以血汗和千萬英魂換來的勝利榮耀，我政府特自九月三日起慶祝三天，並於三十五年四月，訂定每年九月三日為「抗戰勝利紀念日」，至四十四年四月復訂為「軍人節」，由國防部通令施行。

抗戰勝利的成果，凡參加抗戰的國軍將士皆感到榮幸之至。政府遷臺後，八十八年十月在臺北市中山堂前廣場建立「抗日戰爭勝利暨臺灣光復紀念碑」，以紀念此一光榮，老兵益感欣慰。

回想民國三十三年春天，抗戰進入最艱苦階段，我就讀江西象山中學，在校長張石樵先生帶領之下，響應號召，立志出征，投身抗

戰，和譚芬、李林、汪一萍、劉智修、汪奇大……等二十位同學，於四月十七日離校，五月一日於軍政部青年遠征軍教導第五團一營二連入伍，記得團長是敖建疇少將，連長是蘇篋我少校，進駐江西橫峰縣的蓮荷訓練基地，穿著半截褲打綁腿，接受嚴格訓練三個月後，第三



民國五十二年間，劉力青輪調澎湖，擔任上尉參謀時留影。

戰區司令長官顧祝同上將和政治部主任鄧文儀中將，蒞部校閱、勉勵，大夥踏上征途。

我們沿著公路徒步行軍，經弋陽、貴溪、鷹潭、金溪、南城、南豐、廣昌、寧都、朋口、雲都、贛州等城市，一路上民眾、學生熱烈歡迎，尤以雲都中學女生，夾道歌唱，最為動人，令人難忘。

停駐南康縣譚口鎮時，因日軍



民國九十七年春，劉力青、魏秀蘭伉儷（後排左三、四），祖孫三代團圓同樂。

佔領湖南衡陽，而滯留贛南，轉駐瑞金西崗陸軍官校三分校，補受兵器及戰術訓練。

蔣委員長為了增強抗戰軍力，號召知識青年從軍，激起了知識青年抗戰救國熱潮，據統計，經甄選入營者十二萬五千餘人，編成了青年軍九個師，東南方面在江西瑞金等地編成二〇八師和二〇九師；我初編於二〇九師，重編改為二〇八師六三八團迫擊砲連三排九班上士班長，副班長為潘維材，其中班兵楊長根，遷臺後曾任屏東縣團管區司令。

三十三年底，日軍佔領贛州，並企圖向東推進，與福建廈門連成一線。軍校十九期學生總隊及教五團學生軍，奉命在雲（都）瑞（金）公路兩側山地，構築陣地準備夾擊日軍；惟日軍已成強弩之末，終至敗走，我軍因而未能一顯身手。

至三十四年夏天，青年軍正在加緊戰鬥教練之際，八月十四日，忽聞日本天皇廣播宣布無條件投降，大家興高采烈，炮竹聲此起彼落，軍民歡騰，爭相走告，勝利終於到來，真是天大喜訊。

三十五年我配合復員返貴溪家鄉，後來又因國家動亂，偕同張德雯、汪彩茂、姚開泰、屠熬、項希明……等同學回營，五月一日向南京國防部預備幹部局報到，分配陸訓部第一訓練處，可惜只有我考試及格，派赴臺灣鳳山新軍訓練基地，即陸軍官校第四軍官訓練班受訓，畢業後分發台北第六軍。

四十三年春，擔任六十九師中尉人事官代理少校作戰官時，部隊移防金門。九月三日下午，對岸共軍突然砲轟烈嶼、古寧頭等陣地，

因設施簡易，傷亡頗重。司令官劉玉章乃指示，拆除海邊、山頂所有高樓碉堡，並以鋼筋水泥建築伏地堡、掩蔽部，官兵陣地進入地下，此一防衛措施，使四十七年八二三砲戰傷亡減至最低程度，備受讚譽。

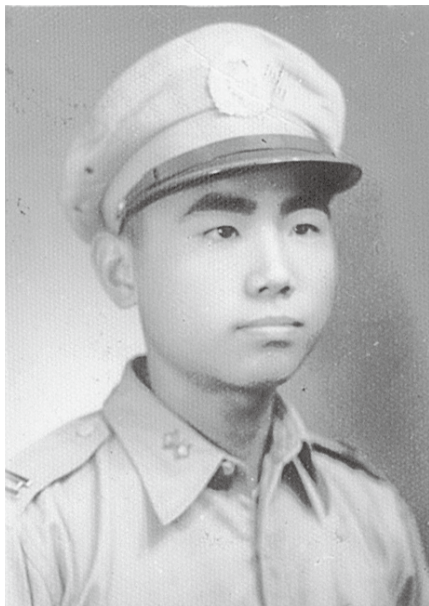
逾半世紀以來，國軍遇敵奮戰、稻熟助割、逢災救難，確保臺澎金馬之安定繁榮，重現了九三抗戰勝利光芒。事實上，「九三」已成現代國軍象徵，代表軍人榮耀，我深以曾為中華民國軍人為榮。

我從登步島歸來

■ 雷慶勳

民國三十八年十一月初，登步大捷之後，原守軍二二一師，奉調往朱家尖，由二二二師接防，筆者當時在二二二師擔任准尉報務員。此時，青年遠征軍二〇八師已改編為八十七軍，下轄上列二師。

我們師長是詹抑強少將，副師長曾力民上校。師部駐在距離雞冠礁碼頭約五華里的大樓，電臺設在一樓左側間，使用V一〇一報話兩用機，臺長吳騰駁上尉，還有邊銳、馬鴻業等同袍。



雷慶勳在青年軍擔任通信官。

當時生活艱苦，軍服都快穿破了，也沒得換，曾聽說要發一雙力士鞋，軍報上也披露了，一時之間仍沒能穿在腳上。

登步島距離共軍駐守的桃花島很近，退潮時可以走過來。晚上不間斷的槍砲聲，有如家常便飯。

在登步島作戰的當時，守備部隊為二二二師，戰況激烈，主陣地砲臺山、流水岩已落敵手，部隊退守雞冠礁之線，苦守待援。

那時，一位高級長官帶領兩名槍兵，持一份急電，要求即刻發出，值班人員張如友，技術嫻熟、穩健沉著，即刻上機，發出緊急電文，達成任務。以後我們知道，那是一份請求火速派遣援軍的電文，增援部隊也都適時到達，扭轉了戰局，造成登步大捷的豐碩戰果，師長吳淵明少將，認為張如友對作戰著有貢獻，核定為戰鬥英雄。

來臺後，張如友投考空軍官校三十六期，全心全力奉獻空軍，是黑貓中隊成員，再度當選戰鬥英雄，曾榮獲經國先生召見。

我們二二二師接防後，官兵們都期待早日反攻大陸，也傳出我

民國七十九年秋，雷慶勳（左）、楊芙美伉儷同遊名勝。



游擊隊在象山登陸的訊息，士氣大振。

島上一般狀況還算平靜，有一天，各單位接獲命令要準備三日的用水，一位工兵參謀官完成地雷埋設，電臺的報務量也增加了，儘管我們位在最基層，多少已經能嗅到「移防」的訊息。

三十九年五月十五日約凌晨三時許，有位長官（戰時未戴領章不知階級）從樓上下來，手持限時電報，要求即刻發給大螞蟻島駐軍六二四團第二營營長，電文的密碼只有二字，由值班員邊銳發出，日

後才知，那是規定第二營準確的上船時間。

我們在五月十六日移防，清晨六時吹起床號後，部隊開始登艦；大家揸起了背包，依序步上停在外海的登陸艦，記得艦艇的號碼是二〇八中字號。

由於我軍保密工作做得好，當時誰也不知道移防的訊息。據說：第二天共軍才來到登步島。

五月十九日上午到達高雄碼頭時，各界安排了熱烈的歡迎場面，鞭炮聲四起，我們在雄壯軍樂聲中走下軍艦，乘火車到彰化，看到一隊青年學子整隊而過，步伐整齊，高唱：「保衛大臺灣，保衛大臺灣……。」

舟山轉進在戰略戰術上都非常成功，由於做到百分之百保密，大約八萬多名國軍部隊，安全地從舟山移防到臺灣，充實了「保衛大臺灣」的防衛力量。

紀念古寧頭大捷六十週年

■ 卞肇倫

民國三十八年九月三日，青年軍二〇一師奉命由高雄登艦移防金門，五日在料羅灣登陸，紮營於東堡、西堡及下坑等地區，構築野戰工事。

十月一日，部隊移至最前線，住宿帳篷，以夜戰為主要課目，進行實兵演習。

十月二十日晚餐時，身經百戰的值星班長楊光琳宣達上級指示，研判共軍將於近日來犯，規定官兵武裝就寢，隨時就戰鬥位置。我六〇二團團長傅伊仁上校和第二營營長徐述中校，更要求作萬全準備。筆者時任第二營六連二班戰鬥聯絡步兵。

十月二十四日午夜，第六連第二排排長康雲翔少尉，率領萬永



順、曹學本、劉永江等同袍巡邏，遠眺大嶼、小嶼及角嶼海域，見黑影撲向金門，鳴槍示警，隨即揭開大戰序幕。

二十五日凌晨二時許，敵船團趁漲潮向金門疾駛，惟木船難以抵擋我軍槍砲和波濤衝擊，如火燒戰船，載沉載浮，隨潮流漂至東、西一點紅及古寧頭近海。

凌晨三時許，海水退潮，敵船團

民國三十八年十二月，青年軍二〇一師六〇二團第二營第六連官兵，在金門古寧頭大捷後返臺合影，二排左一為副連長郭飛龍、一排左六為作者卞肇倫。

進退維谷，倖存者搶灘集結，以人海猛攻我陣地，當共軍穿越低絆網及雷區，遭遇一陣連環爆，不得不退回原地。

我西一點紅工事被海潮淹沒及腰，官兵即交互掩護至預備陣地。四時許，敵利用此區開闊地，以班縱隊、連橫隊，輔以慣用戰法——帶頭的敲鑼，殿後的打鼓，餘兵口哨一只，鑼鼓哨齊鳴，展開廣正面攻擊。

第二班楊光琳班長指揮弟兄們加快射擊，敵軍猛衝也突破不了我軍防護網，直到短兵相接，戰況益加激烈。

營長徐述中校穿梭火線，督導作戰，身負重傷仍繼續指揮。第六連上等兵袁林，在戰亂中換穿敵軍遺體軍服，混入敵陣，趁敵惶惶不安時，高喊：「投降啊！投降啊！」共軍官兵一時難分敵我，在我軍火網護衛下，魚貫來歸百餘人。

除徐述營長負傷，重兵器連連長范耀庭等數十位官兵輕重傷；第五連連長鄭厚廷、迫擊砲連連長李恆超及第六連排長楊定孝等百餘官

老兵憶往

兵壯烈成仁。

團長傅伊仁上校獲悉後，即赴營指揮所探視，激勵軍心士氣，並在掩體高點對敵行火線喊話。

二十五日晨，國軍第十二和二十二兵團精銳相繼抵達戰場支援，尤其戰車鐵甲雄獅，由瓊林直上；十八師緊隨在後，步戰協同，經壘口沿東、西一點紅，直攻



民國九十四年，卞肇倫、楊麗英伉儷（前排左三、四）長子娶媳時，全家合影。

古寧頭。八時後，海、空軍同時支援，斷敵後援。六〇二團於午前肅清殘敵，金西右翼戰區報捷，而古寧頭戰區還在激戰。

二十六日，打擊部隊以戰車為前鋒，續剿殘敵；十四師四十二團李光前團長身先士卒，衝鋒陷陣，中彈殉國，「光前」啟後，立下軍人魂典型。

十月二十七日，國軍集中戰砲，逐一消除障礙，使敵頓失藏身處，紛紛投降，結束戰鬥。

隨後，三軍部隊均獲先總統蔣公頒授老虎旗，我二〇一師同享殊榮。戰鬥英雄二十五人，獲蔣公親賜簽名玉照，營長徐述中校和上等兵袁林更獲召見。

我二〇一師擔任第一線防務，在第一時間，打第一仗；而第十二和二十二兵團所屬精銳及戰車營雄獅，步戰協同，如虎添翼，締創古寧頭大捷，維護了臺澎金馬一甲子的安定和繁榮。

民國四十四年春末夏初，臺灣海峽和馬祖海域，局勢緊張，共軍揚言「解放」閩江口外的白犬島（包括原屬福建省長樂縣（今連江縣）所轄的東犬（今東莒）和西犬（今西莒），由海上游擊隊第四十六支隊防守，既無正規國軍，亦無防禦陣地。

同年五月上旬，國軍

同心協力鞏固西莒

■ 焦家龍

民國八十八年，焦家龍、黃梅蘭伉儷同遊金門，在馬山觀測所前留影。





五十師一七〇團暨野戰砲兵二二六營等部隊，奉命緊急航向馬祖海域，拂曉駛近西犬島，因無碼頭，無法靠岸，而以漁船駁運登陸。當天中央日報頭條新聞報導：「國軍第一流部隊開赴前線登陸白犬島。」共軍乃不再叫囂，始終未越雷池一步。那一年，我在一七〇團勤務

民國四十五年間，白犬島三二六勤奮部隊歡送退伍常備戰士，焦家龍（二排右二）時任一七〇團勤務連少尉政工幹事。

連擔任少尉政工幹事。

西犬島地勢陡峻，雜草叢生，沒有樹木，也沒有道路。彈藥、糧秣以及笨重的七五山砲如何搬運？困難重重，致使官兵們士氣低落；幸而團長王枝春上校周詳策劃，任務分配得宜，且採納砲兵營長徐新民中校提議，向國防部申請材料，請海軍支援運輸，並徵調民用漁船接駁上岸，部隊士氣為之一振，戰友們恢復生龍活虎般的戰力，夜以繼日，同心協力，克服困難；優先搬運七五山砲至山頂定位後，又忙將彈藥和糧秣，次第運到各要點，完成初步作戰準備。

戰地指揮官復通令所屬各部隊：加強戰備，構築防禦陣地，時時備戰；建碼頭、修道路，劃分責任區，限期完成。國防部為鼓舞士氣，每月隨薪餉發給官兵戰鬥加給，若主食不夠吃，就加發構工食米。

西犬島在官兵胼手胝足、同心協力下，建好了碼頭，軍艦從此得以靠岸；修好了道路，車輛上岸後，戰備物資便可順利運抵各據點；

尤其構築了銅牆鐵壁般的防禦陣地，使西犬島固若金湯。當年曾有外國記者至島上訪問時，讚揚工程偉大，比喻西犬為戰地不倒翁，是永不沉沒的航空母艦，一七〇團和野戰砲兵二二六營官兵，與有榮焉！

西犬島於六十年改名西莒島，堅強的防禦工事，不僅鞏固了馬祖列島，也保障了臺澎同胞生命財產的安全。

明月心 勞軍情

■ 潘憲榮

回顧兩度戍守馬祖莒光島的亮麗歲月，心中充滿喜悅與感恩。

莒光是美麗又充滿戰鬥力的島嶼，包含東莒與西莒，位於閩江口東南，原名東沙，四十二年易名白犬，六十年蒙先總統蔣公命名為「莒光」，寓「毋忘在莒」的深義。

島上道路、碉堡、陣地，都寫著弟兄們的奮鬥歷史。「與天爭時，與海爭地」，常在弟兄間流傳；為構築工事，天微亮，大夥就坐在灘頭，等潮水一退，即採集沙子、石頭。

灌漿是構工最重要的過程，主要是將拌好的碎石、沙子、水泥，灌入由鋼筋、木板組成的模型中，必須一次完成才能堅固凝結；為把握時間，弟兄們常不眠不休，通宵達旦。

運補也是一項辛苦工作。



民國七十四年冬，潘憲榮（前排左三）在莒光指揮部第一營擔任少校輔導長時，和同袍合影於第一線據點內。

民國六十九年我在莒光指揮部一營一連擔任上尉輔導長，參與第一次運補時，補給艦冒著洶湧浪濤搶灘，因天候惡劣，將原本需要兩個潮汐的作業時間，縮減成一個，又為趕在漲潮前完成，弟兄們迎著冷風，將彈藥、水泥和一大堆鋼筋扛到灘岸，衣服濕透，肩膀磨破，都沒怨言。他們扛在肩上的，還有沉重的責任！

運補通常選在一島搶灘，然後以轉運方式，將補給品送到另一座島。冬天浪大，小船

老兵憶往

搖晃得厲害，海水常濺到船上。有一次，以小船接運桶裝汽油，一陣急浪，把裝滿汽油的鐵桶，捲入海中，有位弟兄毫不遲疑的躍入海中，將油桶推上岸。看著一身濕漉漉的這位弟兄，真是感動不已。

為了慰問外島官兵的辛勞，逢年過節都有勞軍團來。

七十年中秋，勞軍團冒著風浪，航行十幾個小時，到馬祖南竿，再換搭小船到莒光島，既要忍受暈船之苦，上、下船時，除了行李，還要搬運樂器、音響等設備，旅程夠艱辛！



民國九十七年，潘憲榮（右）、李玲茹（左）伉儷偕愛女遊花蓮。

弟兄們聽說勞軍團來了，非常高興，見團員暈船嘔吐，紛紛表達關心，團員說：「能帶給官兵歡笑，再苦也值得！」因水土不服病倒的團員，打針吃藥後，照常上台表演。

晚會在中正堂演出，三百五十個座位的場地，擠進五、六百人；雖無豪華舞台和燈光，儘管唱到喉嚨沙啞，仍然載歌載舞，賣力表達敬意。

他們並跑遍每座碉堡、陣地，與弟兄們同歌共舞、閒話家常。

訪問莒光醫院時，看到受傷住院的弟兄，一個個紅著眼眶，在病房裏唱歌；他們緊握弟兄的手，親切地慰問，詢問需要什麼幫忙？有如在烽火中相逢的手足。

柔美歌聲迴盪官兵心頭，勞軍團如和煦春風，溫暖弟兄們的心田，也傳回了莒光島上堅苦卓絕的精神和弟兄們的祝福。明月心、勞軍情，永留我們內心的深處。



戀戀眷村

民族新村香如故

尹群

民國三十九年，我所服役的八十七軍司令部奉命遷臺，於五月二十三日登陸高雄時，蔣夫人親自前來迎接，並送來香蕉；這是我平生第一次吃到香蕉，非常高興。

來臺之初，內子施夏林帶著長女麗娟，懷了未出生的次女華英，隨部隊遷移，一年之中搬了若干次家；四十五年在臺中坪林，以稻草泥巴拌合成土磚，用竹子和稻草做屋頂，蓋了間二房一廳，大約十坪大的房子居住。

四十八年八月七日，我在成功嶺受訓，當晚下了一夜雨，烏日鄉有兩座村莊被水沖走，大度橋也被沖斷了！

蔣夫人體念眷屬，在彰化八卦山大佛右後方，運用兵工建設了一百三十戶房子，分乙丙丁三種，優先配住大陸來臺眷屬，名為民族

新村，我們依限於五十一年七月十五日進住。

第一任村長劉炳鈞上校，在大陸擔任副師長多年，曾於二十六年淞滬戰役負傷，導致一眼失明。五十二年春節起，劉村長從一之一號逐戶拜年，各戶主人也一同跟隨，到了較後排人家，聚成一大群人，恭喜之聲，喧鬧、歡欣無比；這風氣一直延續幾十年，而今老人凋零，盛況也不再了。不過村內各家婚喪喜慶，仍是禮尚往來，一團和氣。

我也擔任過副村長及幹事，



民國四十九年，尹群、施夏林（左二、右二）伉儷和兒女們在坪林舊宅前留影。

民國九十七年九月，尹群在民族新村眷舍家門口留影。



幫助老人辦理老人年金申請等事宜，彰化縣政府社會科福利股長的陳女士多次慰勉。

我住坪林村時已有七個小孩，到民族新村又生了三個；在部隊工作，每階段任務完成，才能休假回家，家事均由內子負擔，辛苦極了！她教導子女，只要能考上大學，都全力支持讀書，她常常對孩子們說：「只要能讀書，我借錢都要供你們讀。」

國防部非常地重視下一代教育，在經國先生擔任部長時，每人教育補助是學費的一半，我家子女

多蒙此惠，長女麗娟、次女華英、六女華鳳和次子自強，高中畢業便到社會服務；三女華民、四女華第、五女華國、長子少康、七女華華，都上了大學。么兒華中在我退伍後出生，未及享此待遇，但在其兄姊支持下，臺大畢業後，赴美取得耶魯碩士和辛辛那提大學博士學位，是家中也是全村學歷最高的。這是一家人團結互助的成果，尤其和我同齡的內子教導有方，貢獻最大；惜內子施夏林女士已辭世二十六年，我和兒女懷念不已，誠如前人之言：「零落成泥碾作塵，只有香如故。」所幸子女都完成內子遺願，應可告慰。

鄰居兒女有很多考上軍事院校，以及公、私立大學名校，乃至碩士者；若限於家計，便利用寒、暑假到建築工地挑磚，或上山幫人耕作，貼補學費。鄰居陳健先生之女國芳小姐，彰女畢業考上大學，為讓弟弟讀大學，居然再考政戰學校新聞系就讀。而今第三代，許多已大學畢業！惟二、三代子孫多在外地工作，甚至成家立業，但遇假日就會回來眷村，和年邁父母團聚，暢敘家常，往往停車成排，溫馨感

人，令人欣慰。

當年眷舍約八、九坪，眷口多者加配一間房。但兒女漸長、人口漸增，許多眷戶在屋前、屋後加蓋，且因飽經風雨，老舊殘破，必須改建。

民族新村因係公園預定地，不許就地改建，而與彰化市介壽南路尾之太極新村，合建成三百多戶、數棟七層樓的新社區，已在九十七年六月底完工，眷戶可望在九十八年間遷住。老舊眷村拆屋遷地後，就走入歷史了！

民族新村小檔案

民族新村，位於彰化市龍山里，民國五十年由婦聯會興建之磚造眷舍，計有一三〇戶，列管單位為陸軍第十軍團；九十七年六月，在介壽路新建「太極新村」後，於九十八年間併同鄰近數村眷戶遷入。

模範眷村——婦聯五村

■ 侯錫麟

由婦聯會募款興建的婦聯五村，位於臺北市健康路，有模範眷村稱號；當年外國婦女團體或知名人士來臺訪問婦聯會，總幹事皮以書女士，便和會內工作同仁，陪同貴賓參觀婦聯五村。

記憶中，泰國皇后、菲律賓總統夫人和諾貝爾文學獎得主等國際政壇和文壇知名人士，都曾來訪。

在民國四十至六十年代間，中華婦女聯合會在蔣宋美齡女士號召



民國五十二年夏，侯錫麟（右）、胡淑芳伉儷，攝於婦聯五村眷舍庭院。

和皮總幹事策劃、奔走下，興建許多眷村，轉贈國防部分配三軍官兵眷屬居住。

婦聯五村於民國五十年間招標施工，至五十二年間完工捐贈空軍總司令部，約分配三百官士眷戶進住，是當時最具規模的一座新建眷村，一開始即指定為「模範眷村」，原址緊鄰婦聯六村，都在寶清街上，後來五村這部分巷弄劃歸健康路。

在五、六十年代，全國各眷村皆係簡易平房，惟有婦聯五村一枝獨秀，緊鄰綠樹成蔭的馬路，整齊清潔。由於對住戶審核要求很嚴，每家門前必須種花，禁放雜物；官士眷戶皆以能進住此模範眷村為榮，也都能恪遵一切規定。

婦聯五村完工初期，眷戶尚未完全進住，諸多公共事務亟待處理，村長也由空軍總部派任，本人時任空總上校處長，即在此情況下，奉派為首任村長，並請周樹林上校擔任副村長，負責處理公共事務，服務全體村民，直到第三任將屆滿前，因奉派三軍大學受訓，才

卸下村長職務。

回想民國三十八年底，在空軍發動機製造廠最後一批偕同妻子和三個稚齡兒女來臺時，暫配臺中清水鎮中社里甲區眷村；之後奉調桃園空軍五聯隊之供應大隊，舉家遷至桃園市十家村；爾後再調至防砲司令部，遷入臺北縣三重建國一村，以往所住眷村大都因陋就簡。四十五年中，奉調空軍總部，至五十二年換住新建



民國六十二年間，侯錫麟先生（左三）一家人遷出婦聯五村前，在眷宅客廳合影留念。

的婦聯五村，生活比較安定，五位子女在此成長受教育；約十年後，自軍職外調臺灣省訓團，才於六十二年間搬離。

初到婦聯五村時，長子平宇和長女靖宇分別念高中和女中，次女惠宇和幼子建宇、新宇才念空軍子弟小學，家務全有賴妻胡淑芳女士照料；到遷居時，幼女都念大專了！如今均已成家，事業各有所成。

婦聯五村住戶有四分之一為士官，四分之三為校、尉級軍官，上校級以上只佔極少數，雖無大人物，但在五、六十年代，卻住有好幾位成名的影劇和藝文界人士，如演員張冰玉、葉雯、戴明，歌手高凌風、方晴、金晶，大鵬國劇隊名角馬貴浦（藝名醉客），名作家吳東權等，有這許多位知名人士，也使得婦聯五村成為一座明星眷村。

民國七十年代中期，國防部為改善眷村生活品質，充分利用空間，將許多老舊眷村改建為高樓大廈國宅；我們婦聯五村原住的兩、三百多戶人家，大都老邁，兒女散居各地，而今健康路巷弄原址又改名為三民路，並興建為美輪美奐的三民新城大廈，昔日景觀已成歷史

陳蹟，眷村往事仍令人懷念不已！

婦聯五村小檔案

婦聯五村位於臺北市健康路，民國五十二年由中華婦聯會興建，列管單位為空軍總司令部，約可容納三百戶，七十年代改建為三民新城國宅。

走入歷史的慈恩四村

■ 宋孝先



宋孝先在慈恩四村舊宅前留影。

眷村是政府長期以來照顧國軍眷屬的德政，從早期竹籬笆圍起來的眷舍，隨著歲月更迭，不斷改頭換面，逐漸走向現代化，不論國宅貸款、慈恩官舍，乃至現在的新眷村，一棟棟美輪美奐的新眷村，在在都看到政府照顧眷屬的美意。

筆者服務軍旅三十五年，結婚初期也暫住過當年竹籬笆圍起來的眷舍——小小十幾坪大的土

牆瓦片建築。直到民國六十七年間，蒙蔣夫人澤被，興建了一批慈恩官舍（因軍種不同，各有稱號，但都以『慈』開頭，以紀念蔣夫人德澤，如慈光官舍等）。

首批慈恩官舍（共分配給空軍空勤人員有三座眷村，分別位於臺北、臺南及屏東等空軍基地附近），後來陸續又蓋了好幾批官舍，則是空、地勤官兵都可申請。筆者經過評比，有幸進住臺北市的慈恩四村，當時雖然服役的駐地在中部，但是考量將來小孩教育學習環境，寧願自己辛苦一點（初期高速公路尚未開放），奔波往返於臺北、臺中之間，所幸內子慕靜堅強、獨立，生活辛苦，卻能全心全意地照顧家庭和小孩，當然眷村互助合作的溫馨，也是讓我無後顧之憂的原因。

現在隨著老舊眷村改建，住進了號稱「新城」的大廈；一路演變，從「有得住」到「住得好」當中，也改變了市區容貌，從平面眷村，到向上發展的大樓，同時釋出許多土地供利用。政府雙贏策略，

值得全民喝采。

回顧走入歷史的慈恩四村，有許多值得眷戀的溫馨往事和難以忘懷的悲壯故事。慈恩四村當初分配給空勤眷戶，計有八十戶飛行員，在近三十年間，發生了幾起執行各項飛行任務而為國犧牲的空難，這類事件只存在於飛行眷村內，而「竹籬笆」內的溫情，往往是協助這些遺眷走過艱困時期的好幫手。諸如：黃偉雄在執行臺海反潛任務中罹難，鄭保民、王克堅在培養後續戰力的



宋孝先、孫慕靜伉儷（中）和兩位女兒合影。

飛行訓練任務中失事，傅大元（已佔少將缺）、林夢霞在執行演習任務時，因飛機失事罹難，他們都留下了孤兒寡母，左鄰右舍的姊妹們，適時主動照顧，讓遺眷們有勇氣面對未來，把遺孤拉扯長大成人，眷村內的溫情，一次又一次地顯現無遺。

慈恩四村眷戶的特色，是家家戶戶都來自全臺不同的空軍基地，主外的老公們，平時難得見一次面，為了聯誼情感，在當時王文周將軍號召下，責由村長組成了一支慈恩球隊，男女都歡迎參加，每月聯誼一次；大家把休假排在同一個週末，球賽結束後，又可聚餐歡樂一下，對眷村整體情感的聯繫，助益很大；尤其現在，慈恩四村的原眷戶住進「健安新城」後，每月一次的聯誼，是維持舊有眷戶情誼於不墜的最佳法寶。

九十四年五月間搬進了健安新城，高聳的大樓，寬敞的公共設施和空間，躋身城市叢林中，拋卻了以往破舊眷村的印象，以嶄新面貌重現。

為了讓外人有全新的觀感，有人建議，在社區邊緣的草坪種上一整排櫻花，春天來時，紅花綠葉相輝映，美化我們的社區，也獲得全體住戶同意。

第二年春風才起，就看到枝頭綻放的櫻花，不但帶來驚豔，所有過往迎來的行人，莫不佇足徘徊，欣賞美麗花朵。如今期待給「竹籬笆」換上新衣後，不僅獨美「健安新城」，在享有美化、舒適的生活環境之餘，我們更要對政府照顧眷屬的德政，給予最大的掌聲。



慈恩四村小檔案

慈恩四村，位於臺北市民生東路五段，民國六十六年由婦聯會以鋼筋水泥建材興建之特定職務官舍，計有八十戶，列管單位為空軍總部，原眷戶於九十四年遷入新建的「健安新城」。

康樂新村憶難忘

■ 唐烈焰

高雄縣岡山鎮，眷村密布，大大小小約有二十餘處，居住者大部分為空軍官兵及其眷屬，設立在本鎮的空軍軍官學校與空軍航空技術學院，為空軍教育訓練的重要基地。

筆者退伍後，轉任空軍子弟小學高年級教師，於民國五十三年結婚時，配住的「康樂新村」眷舍，原本為日據時代房舍，中間隔著介壽路和空軍子弟小學，將康樂新村分成南北兩區塊；我們分在北邊這一小眷區，住著十來戶人家，眷舍緊靠著子弟小學的操場後面。

眷舍雖然是以磚瓦、水泥建造，但多已老舊不堪，經住戶翻修後始可安心居住。建材乃是由學校改建教室拆下來的廢木料和舊門窗，組裝而成，且部分已被白蟻蛀空，非常簡陋。初建時連浴廁均未規劃，洗澡就在廚房空地上擺盆進行，如廁則借用學校公廁；好在我們

都是學校老師，學校、眷區打成一片，久之便習以為常了。

所住眷舍坪數不大，物質環境又不佳，但我們既是同仁、又是鄰居，白天在學校認真執教，晚上歸來相聚談心，倒也樂在其中！尤其當年正值非常時期，只求溫飽，並無奢慾，彼此守望相顧，安貧樂道，都有同舟共濟的情操；在校教導學生，在家勉勵兒女，自許為社會清流。

我們這座迷你眷村，位於一條約三、四公尺寬的小巷中，巷口為聯勤收支組，巷尾為空軍子



民國五十八年，唐烈焰、廖玉專伉儷及兩歲大的長子晞宇，與唐烈焰的學生章新成合影。

弟小學（現改名兆湘國小），形成密封式的口袋區，十幾戶人家住在此區域，一家炒菜全巷聞香，一戶有事大夥幫忙。有一天晚上，一條小蛇溜進一戶人家，只聽一聲呼喊：「我家有蛇呀！」全村持棍的、執棒的、荷鋤的、提鋤的，還有拿菜刀的……，蜂擁馳援。如有歹徒闖入我們村內，可能也難逃一輪棍棒臨身的厄運！

全村每戶，生活規律，大人上班工作，小孩上學念書；白天寂靜、門可羅雀，黃昏時大家下班、放學回家，村中立顯喧嘩、熱鬧起來。主婦們進入廚房準備晚餐，其他人則村頭村尾談天說地，互通見聞，逸趣橫生。兒童們奔跑、遊戲，笑聲四起，整座小村落充滿生機、活力。直到餐罷、浴畢，眷村外面恢復寧靜，主婦們在家中洗衣、整理，準備便當，男主人批改作業，督促子弟用功讀書，十時以後熄燈，我則幾乎是在子夜後才能就寢。那時，村中人甚少看電視，唯有周末才能輕鬆。

小村各戶女主人，有的上班，有的當老師，也有人家做加工品；

民國八十五年夏天，唐烈焰的岳母呂數女士（右一）和妻兒在康樂新村合影。



共同特色是勤勞節儉、樸實無華，與親愛另一半同甘苦。

我們空軍子弟小學，設備雖不及一般國校完善，但學生素質優秀，經父母、師長費心培育，數十年來人才輩出，出人頭地，成就非凡；而我家三子晞宇、胛道、鄧煦在民間公司擔任經理，女兒慈恩也在高中任教，相信將來還有繼續揮灑的空間！

如今，鄰近各村都鏟平了，老舊眷村走進了歷史，於九十六年改建為「勵志新

康樂新村小檔案

康樂新村原稱「康樂村」，位於高雄縣岡山鎮，為日據時期遺留木造房舍，經眷戶整修居住，以岡山子弟小學和介壽路區分為南北兩區，計一三八戶，列管單位為空軍總部。民國九十六年合併鄰近數村改建為「勵志新城」。

的親，筆者仍然常在夢中，過著昔日康樂新村的生活！

城」；雖然，房子是新的，但人還是舊

從松基新村到自力村

■ 黃希玄

民國三十八年間，隨同夫婿周廣深來臺，起初住在臺北市敦化北路的松基新村（原中泰賓館舊址），簡單的眷舍比鄰而居，每戶雖僅配得五、六坪大小，但已甘之如飴。

隔壁的王太太非常勤快，每天一大早，把爐子柴火燃起，吆喝著左鄰右舍：「來點燃煤球啊！」自家的煤球爐放在走道房門口，燃燒的煤炭不但充滿在走道，更一陣陣往房裡送。當時長子宗嶧二歲，接著次子宗



民國六十年，周廣深、黃希玄（右）伉儷合影於自力村眷宅前。

崙、三女宗瑛和幼女宗瑋相繼出生。

軍人薪水微薄，眷屬們經常代工打毛衣、縫衣服貼補家用。王太太是織毛衣高手，半夜三更還從他家傳來織毛衣的機器聲，她平時也愛包餃子、製作麵條、蒸饅頭，分給鄰居享用。我只有在端午節時煮一大鍋粽子，送給大家分享，迄今連孫子都還希望我在過節時包粽子。但經過鄰居傳授，我也學會麵食手藝，中秋節時，在月餅、文旦之外，就做蔥油餅吃，祈祝家家團圓；到了過年，也能自己包餃子了！

早期眷村生活，像大家庭般的溫暖，和樂融融。

民國四十四年，先生奉調岡山空軍飛行學校，一家六口遷至二高自力村居住，從孩子們念幼稚園開始，到二高空軍子弟小學那段時期，生活艱苦，眷屬們仍須自力更生，有的鉤織花邊、結髮網，爭取外銷代工，補貼家用；也有經營小生意的，育有八個孩子的關媽媽家，做的豆沙包兩個只賣五毛錢，還有孫媽媽家的燒餅油條、尹媽媽



民國五十八年，周廣深、黃希玄伉儷（前排左一、二）全家於自力村眷宅客廳合影。

家的木瓜、香蕉，便宜又好吃。

幼稚園園長陳佩芬老師及董老師、劉老師，像慈母般地關懷、帶領著孩子們啟蒙、成長；空軍子弟小學老師們管教嚴謹，認真督促作業，一見錯字必罰寫幾遍，培養孩子的責任心和榮譽感，當初不捨，日後才知對人格發展，受益良多。

居住眷村二十多年，有苦有樂，最感恩、難忘的是山東籍七十多歲的王勉齋夫婦，挨家挨戶敲門傳福音，我們一家人，都蒙恩信奉了耶穌基督。

先生周廣深自空軍退伍後，進入航空公司上班十七年，退休後含飴弄孫，雖在七十五歲罹患淋巴癌，八十五歲得失智症，依舊神情愉悅，信心堅定，九十五年四月榮歸天家，享年九十歲，畢生奉獻國與家，克勤克儉，可作後代子孫榜樣。

二高村、自力

村、新建村、仁愛村在五十七年併成二高新村後，九十五年間都遷到岡山「勵志新城」，建築宏偉，交通方便，真是柳暗花明又一村了。

自力村小檔案

自力村，位於高雄縣岡山鎮，為一層平房倉庫改建之磚瓦眷舍，早期和新建村、仁愛村和二高村相鄰，四村計二一二戶，列管單位為空軍總部；民國五十七年，自力村部分村民遷至岡山竹圍勵志村後，和其他三村合併成二高新村，九十五年搬遷至「勵志新城」。

空軍第十二村團拜賀年

■ 丁璚

新竹空軍第十二村，由蔣夫人宋美齡女士發動捐建，安置二十大隊遷臺軍眷，並於民國三十九年十月完工進住，可容納一百餘戶，原未定村名，而以鄰近廟名「天公臺」稱呼；雖是約僅十坪的克难式紅瓦土牆眷舍，但能獲安身居所，官兵眷屬都很感激；嗣後因換防，改由十一大隊軍眷居住。

我在三十九年服役空軍二十大隊時，獲配新建的第十二村眷舍，偕妻柯枝搬進眷村。

當年的眷舍周邊空地寬大，每戶自力以竹片編成籬笆，由前院出入，還可以供小孩玩耍；後院作為養雞、種菜、燒煤球和燒飯作菜之場所。大家過著刻苦生活，卻都毫無怨言，其樂融融。

只是眷村房舍住久了難免老舊，每逢颱風警報，就要扶老攜幼，



新竹空軍第十二村，每逢春節就由自治會安排團拜，大家相互鞠躬賀新年。

為防範颱風災害，忙成一團；但小孩子反倒聚集在一起，樂成一團。防颱、避颱，大人小孩兩樣情。

過了十幾年的艱苦日子後，從農業社會轉型到工業社會，政府大力推動十項建設，發展工業，全民努力生產報國，以提高生活水準；一時之間，眷村成了手工藝品加工生產場所，如組合聖誕燈或加工手工具、塑膠品和包裝外銷品等，長子宗憲也開過聖誕燈加工廠；由於全民的參與，造就

了臺灣經濟奇蹟，大家一起努力，改善了軍眷生活，因而於五十五年間，由空軍四九九聯隊為每戶加蓋一小房間，並修建成水泥瓦紅磚牆的「第十二村」。

我們在此生育三男一女，兒女們在困苦中完成學業，成家立業，次子宗權更從軍念政戰學校專修班。如今，孫子女也分別獲得學士和碩士學位。大夥聚居在第十二村半世紀，同袍們堅守志節，建立了深厚的革命情感，眷屬們相互照顧，情同姊妹，充分感受到遠親不如近鄰的溫馨。



丁琲（前排右二）在六十歲生日聚會中，偕妻子柯枝（前排右三）和兒孫合影。

大家退休，住在眷村頤養天年，一起聊天、下棋、玩牌；每逢年節，正月初一舉行春節團拜，相互祝賀新年快樂，同時進行聯歡茶會和摸彩助興，長年以來維繫著固有傳統過年的文化，也簡化了四處走訪拜年的習俗。

我曾任空軍第十二村副村長，協助眷戶改建搬遷及輔助眷戶申請超坪補助款等事宜。有位吳茂喜先生，收到補助款後，特提撥一部分，贊助眷戶春節聚餐，表現出深厚的袍澤情誼。

八十年代政府推動眷村改建方案，將老舊眷村改建為公寓大廈社區發展模式，空軍第十二村連同陸、空軍及海防單位等十四座眷村和散居戶，約計有一千三百餘戶，併入「第一村」改建計劃，定名為空軍第一村武陵社區，並分成七區，於九十四年底完工交屋，九十五年一月起進住。

昔日第十二村老鄰居，雖分散在新廈不同的七個區域，仍然保持聯絡，平時繼續相聚聊天、玩牌同樂，春節期間，還是要聚餐聯誼。

剛搬來新式公寓大廈時，很多人不相識，見了面只點頭打招呼；但經過多年相處，認識了更多新鄰居，也適應了新社區生活型態，彼此之間又重新融和在一起了！



空軍第十二村小檔案

空軍第十二村，位於新竹市西門街，民國三十九年由婦聯會捐助興建的紅瓦土牆眷舍；五十五年由四九九聯隊加蓋房間，修建成水泥瓦紅磚牆，計一〇七戶，原列管單位為空軍總部。九十四年間合併附近陸、空軍和海防單位等十四座眷村，改建為公寓大廈型態的空軍「第一村」武陵社區。

干城五村 臥虎藏龍

■ 張可教

民國五十年三月，由滇緬邊區來臺的雲南人民反共志願軍官兵及其眷屬，先暫住臺中成功嶺，經整編後分兩大部分，一、願繼續參與國軍行列者，編成兩個大隊及一個軍官隊、幼年兵隊。二、不再繼續從軍者，分為兩組，一組安置於南投埔里，另一組安置在屏東里港，均分配土地墾荒，並建造簡單房舍供居住。

編為國軍的兩個大隊，隸屬特種部隊一、二大隊，移駐臺中潭子新田營區，眷屬們亦隨之進住營區之空餘房舍，落地生根。

在此期間，蔣夫人隨時關心著國軍官兵及其眷屬們的生活，尤其對我邊區來臺的游擊隊員及眷屬的生活，關切不已，時常蒞臨營區慰問，並瞭解生活狀況，經部隊長官向蔣夫人報告，希望能興建一批眷舍安置眷屬。

蔣夫人回到臺北，立即轉請國防部相關單位，設法解決此問題。於是國防部立即撥款，交與特戰司令部全權處理，覓地建眷村。

特戰司令部後勤署亦立即著手覓地，結果選址在龍潭鄉烏林村內的一處小山坡地。興建落成後，由國防部列管，初定名為「潛龍新村」，因本單位有一「潛龍小組」，武藝高強，驍勇善戰，屢建奇功，而以「潛龍」為村名。後來改由陸軍總部列管，改名為「千城五村」，最後再交由第一軍團列管，直至改建。

眷村建好後，即按眷口分配予部隊有眷無舍官兵，分乙丙丁三型共計三百多戶，相信那



民國七十六年十月，千城五村旗海飄揚，圖為張可教之次子顥輝手持國旗於村內留影。

時的眷村都一樣，只有公廁，沒有自來水（因石門水庫未完工），便在村子後方最高處開鑿一座深井，建了一座大水塔，供全村人飲用。

本人參加游擊隊時未帶眷屬，來臺後才和緬甸親友聯繫，至六十七年轉赴泰國，輾轉申請妻子趙蘭安來臺定居，暫住士林忠誠二村，後來經由頂讓方式遷住干城五村。

住進干城五村多數為鄉親，因為許多長官同事均為特戰部隊官兵眷屬，大家相處融洽，非常和樂，哪家有事需要幫忙，常全村動員，一切問題迎刃而解，確實是近鄰勝似遠親。

我利用閒暇，在住家附近空地，開闢一片菜園，依照季節時序，種植蔬菜，有南瓜、茄子、芥菜、蘿蔔、青花菜、高麗菜……等等，每次收成自家吃不完，都送給鄰居好友分享。

隔壁鄰居王先生，雖是山東人，我們相處如兄如弟，他退伍後即上遠洋漁船，每次回航返村，均帶來很多魚貨分享左右鄰居。

逢年過節全村喜洋洋，每年元旦和光輝十月，全村各戶都懸掛

國旗，大門牌坊貼上節日標語祝詞，一片旗海，家戶代表並到活動中心集會慶祝，行政首長及民意代表都前來祝賀致詞。

政府在干城五村附近蓋了一所國小，亦命名為「潛龍國民小學」，安排單位學識高的眷屬任教，或擔任工友，學生多為村中屆齡學童。初期只有一、二、三年級，每年級一個班，學生不及一百名，多年後超過一千名。後來又在附近空地，建了「干城幼稚園」，照顧學齡前幼兒。

司令部聘有美軍顧問，經由



民國八十六年春，張可教、趙蘭安伉儷（左三、左二）偕兒媳和孫子女，在干城五村眷宅客廳合影。

他們協助，在村旁建了一座教堂，吸引眷屬禮拜，由於她們多為滇緬邊區少數民族，不識國字，正好也可藉此念書識字。如今這所教堂增建成宏偉肅穆的大樓，信徒人數和知識水準已非當年可比。

九十年間，承蒙沈良駿會長和村民之請，擔任自治會幹事，服務村民，適逢干城五村改建、遷移，所有作業均蒙二一砲指部輔導，而順利完成，大部分的村民也按軍團部安排，至九十三年六月底前，搬遷至精忠六村新建國宅社區，「干城五村」就此走入歷史，但干城五村的同袍和眷屬們，仍定期餐敘，保持著以往鄰里鄉親的情誼。

干城五村小檔案

干城五村，位於桃園縣龍潭鄉，民國五十二年由婦聯會捐建之磚造眷舍，起初安置約三百餘戶，列管單位為陸軍第六軍團，九十三年改建後，遷至自立新村和精忠六村社區國宅。

明德新村的點點滴滴

■ 鄧元黎

臺南市「明德新村」，坐落在臺南市南區、軍用機場北邊知名的「水交社」大片眷村區域內，是許多人酸、甜、苦、辣難以忘懷的回憶。

父親鄧運祥先生，當年隨陸軍部隊自高雄登岸後，在鳳山待了幾個月，隨即在四十年初移防臺南，在此落戶，並獲配明德新村眷舍，讓我們家得以遮風避雨數十寒暑，度過窮苦的五十年代、堅困的六十年代，也見證了快速進步的七十和八十年代；至九十年代中期，眷村改建，才結束了明德新村的「歷史任務」。

提到眷村，令人聯想到的多是辛苦的軍人、貧困的家庭、破落的房舍，加上頑皮的小孩，明德新村雖是磚造房舍，但小時家中的第一面牆，是甘蔗桿夾著黃土築成，小狗隨時可以從破漏的竹籬笆鑽進



民國六十六年除夕，鄧元黎（右四）和父母兄弟姊妹在明德新村眷宅內團圓，歡樂同享年夜飯。

來。家中也沒有衛生設備，必須走上一百多公尺，才到得了公廁，若在又冷又暗的冬夜如廁，真是害怕極了！

但無論多麼艱辛，明德新村就如其他眷村一般，大陸各省齊聚來的叔伯、嬸嬸及阿姨們，都是那麼的親切、勤儉和愛國，這裡就是中華文化融合之地，村民們充分展現熱愛中華民國的情操，和中華兒女旺盛的生命力。

我們明德新村的童年玩伴都愛「冒險犯難」，探索「水

「交社」的其它眷村，大家最愛去的就是「美軍顧問團」，那裡有許多從沒看過的新奇物品，以及和自己長得不一樣的洋人，有黑人，也有白人，偶爾也能有好吃好喝的東西。

水交社，地處臺南市南區，地勢較高，從最高點可看到安平海邊之安平古堡、億載金城，這也是當年我們這群小蘿蔔頭，騎著超爛腳踏車「遠遊」的地方！在水交社這塊土地上，住有陸、



民國九十三年間，鄧元黎（左一）和家人為父親鄧運祥（前排右三）祝賀八十壽辰時，全家在臺南水交社眷宅前合影。

海、空三軍暨美軍官兵眷屬。因為距離南面的臺南空軍基地（臺南機場）頗近，因此空軍官兵眷屬人數最多，陸軍其次，海軍較少。空軍眷村名「志開新村」，陸軍是「明德新村」。但我們念的小學是「空軍子弟小學」，直到七十年代，更名為「志開國小」。印象中，大水溝的另一邊有「警察新村」，北邊是「實踐四村」。

左鄰右舍孩子們最大的娛樂，是在巷子裡打彈珠、玩圓牌，到不遠處的臺南市第五公墓「裝神弄鬼」比膽大，也到海邊比酷比帥，或是到空軍機場玩耍嬉戲。

過農曆年是眷村小孩最難忘的經驗，各個眷村的小朋友常以冲天炮相互「打仗」，場面非常熱鬧！如果玩得忘情，太晚回家，難免要被焦急的父母「痛」打一頓，尤其家母是村子裡出了名的「兇」媽媽，我挨打是經常的，但威嚇效果有限，不到幾天，又變成了「野」孩子。

另外，豐盛的大餐通常只有過年時才吃得到，日常的零用錢就是

過年的壓歲錢，新學期的制服，要等過年時才買，並順理成章地當作過新年穿的新衣了！全新的「牛頭牌球鞋」，自然也充當過年的新鞋了！光陰飛逝，數十年後，這些兒時的種種，都成了甜甜的回憶！

眷村的人情味，比濃郁咖啡還要濃上千百倍，無論是隔壁張媽媽家包的水餃，或是對門丕媽媽家蒸的包子，左鄰右舍和對門幾戶人家的小蘿蔔頭，必定有福分享。每家用的麵粉，定是印有「友誼長存，正在握手」的美援麵粉！早餐喝的牛奶，也是美援或教堂轉送來的！

七十一年間，臺南市政府為了修路，將明德新村的中央大道，也就是咱家門口健康路四〇九巷的馬路大幅拓寬，剷掉大半以上；就在那一年，我們舉家搬到了水交社的核心地帶，也就是市場旁的興中街志開新村巷內，但對我母親張素賢來說可高興了，市場離新家只需走幾步路，水交社的美食就在門口囉！

九十七年，水交社的眷村陸續拆遷改建，父執輩日漸年長，當初竹籬笆內的點點滴滴，無論歷經多少變革，相信眷村歷史，仍將為後

人口耳相傳，直到永遠！

明德新村小檔案

明德新村，位於臺南市南區大成路一段，民國四十四年由陸軍第二軍團興建磚造眷舍一一八戶，初期安排七十六戶進住，列管單位為第八軍團。近年配合國防部眷村改建，新建成「大林國宅」。

永難忘懷慈德四村

■ 陳敬亨

為照顧有眷無舍官士，改善眷屬生活品質，婦聯總會於民國六十七年募款興建的「慈德四村」，位於臺中縣后里鄉仁里村，共有三百餘戶，為臺中縣各軍種眷村中，眷戶數最多、面積最大之眷村。

我於五十八年和愛妻鄭崇婚後，自行租屋，經常隨著部隊移防遷居，六十八年獲配眷舍時，尚在臺北服役，即於同年九月間舉家搬到慈德四村，至此總算有了棲身之所。

慈德四村位在后里鄉火車站後方山坡地段，環境優美，交通便利，空氣清新，氣候宜人。惟起初進住時，四周尚是一片荒蕪，公共設施缺乏，幸好市場就在附近，就醫可到后里衛生所。

慈德四村眷舍，係採用鋼筋、水泥建造之四層樓永久公寓，區分為軍官二十四坪、士官二十二坪，室內分隔為三房二廳，廚房、衛浴

各一，其中四十戶安置軍官眷戶，餘為土官眷戶。

眷戶們進住慈德四村後，先選出首任自治會長李安南，本人擔任副會長，一年後正式成立自治會，選出自治幹部，並推舉單自政為第二任會長，本人均任副會長，除第三、四任會長由趙書貴擔任外，第五任起，承蒙村民厚愛，推舉本人榮任會長，直到第十任，前後共擔任六任十二年自治會長，之後移交廖玉麟先生續任至



民國七十八年八月間，陳敬亨、鄭崇夫婦在慈德四村拍攝的全家福。

拆遷為止。自治會中尚包括婦工隊長，分別由姜秋蓮、龍愛珍、王如仙、顏小琴、潘美貴和朱玉桂女士擔任。

多年來，眷村自治幹部積極奔走，向臺中縣政府，爭取修繕經費數百萬元，闢建籃球場兩座，整建眷村周邊圍牆、巷道排水溝渠、擋水牆，架設跨越鐵路之人行天橋，建造兩層樓的活動中心，設置交誼廳、閱覽室、健身房、會議室，並成立舞蹈班、歌唱班、書法研習班，讓眷屬子女們能有良好之休閒活動場所，使本村成為兼具文化功能之大家庭。大家發揮團結合作、愛國愛鄉精神，連續三次當選國防部績優或模範眷村。

慈德四村又組成環保養工班，每週日配合鄉公所分配之環保道路，進行清潔、保養和維護工程，亦獲縣政府表揚。

住在慈德四村的官士職務不同，生活方式不同，但彼此敦親睦鄰、守望相助，每逢結婚喜慶，自治會長必親臨福證祝賀；遇喪事便成立治喪委員會，協助處理善後。

每年元旦，全村舉行升旗典禮；春節期間舉辦聯歡會，由舞蹈、歌唱班眷屬擔綱表演，還有團管區派來的舞龍舞獅，大夥歡慶到元宵猜謎晚會，才算過完年。平時常舉辦登山健行和旅遊活動，每月團管區派人放映電影，白雪藝工隊也不定期蒞村演出。

在慈德四村住了二十多年，長子世霖和三子世龍念到大專，次子世平投身軍旅，今皆各自成家立業，回首當年，感恩不已。

八十五年，國防部推動老舊眷村改建，臺中縣轄內各軍種眷村中，除清水地區有幾處眷村原地重建外，其餘眷村因無法覓得適當建地，統由國防部核發補助款，由各眷戶自覓成屋搬遷，而於九十五年結束了二十七年的眷村生活，老眷村乃成了歷史陳跡。

慈德四村拆遷後，居民散居各縣市，但為維繫昔日相處之情感，而由前婦工隊隊長王如仙女士熱心推動，聯合后里新村村民共同組成「回娘家」聯誼會。

王如仙女士為了眷村文化之傳承與情感聯誼，依據《人民團體

組織法》規定，將后里、慈德兩眷村之村民，結合地方熱心人士，組成「臺中縣后里鄉慈、后文化推展協會」，經多次協調籌畫，報請臺中縣政府核准成立，並召開會員大會，王如仙女女士獲推舉出任協會首任理事長，每六個月邀請散居各地村民，回后里慈德四村舊址聯誼餐敘，並延續至今。

推展協會另外成立「后里眷村網站」與一部



民國八十九年夏天，陳敬亨（後排中，戴帽者）和慈德四村環保義工、婦工隊，一同參加自強活動。

慈德四村小檔案

慈德四村，位於臺中縣后里鄉仁里村圳寮路慈德巷，民國六十七年間，由婦聯會興建鋼筋水泥的一般職務官舍，安置三三九戶進住，列管單位為後備司令部。九十五年間拆除後，統由國防部核發補助款，各眷戶自覓成屋搬遷。

「落格」，保存眷村史料與村民聯繫介面，致力傳承眷村的文化，增進榮民榮眷之相關福利，在此謹向王如仙女士規劃、服務之辛勞貢獻，敬表謝意。

難忘眷村溫馨往事

■ 趙金鐸

近半世紀來，我先後住過干城五村和自立新村，眷村溫馨往事，常駐心頭。

民國五十年代，裝甲旅駐紮新竹湖口基地，由於地處偏僻，官兵眷屬難以租屋安置。當時正逢蔣宋美齡女士發起「軍眷駐地籌建運動」，於五十三年將中



民國七十三年，趙金鐸服役軍旅時，在自立新村眷舍前留影。

壠市北邊靠近內壠的一片公有土地，分成兩批為官兵眷屬興建八十餘戶眷舍，初名為「自愛新村」。後來因公有土地廣闊，而擴建至六百餘戶，改名為「自立新村」，和緊鄰的「精忠六村」，只隔一條水溝。

自立新村眷舍分甲、乙、丙三種，均無衛浴設備，除客廳和供作廚房、餐聽的小房間外，甲種有兩間臥室，乙種一間臥室，丙種只能騰出客廳和小房間部分空間當作寢室。全村只設一間公用廁所，有的住戶距離有三十公尺。

我和愛妻楊秋水於四十九年結婚後，先租了一間無廚房的小屋；次年長子敦華出生，五十一年自九十一師通信部隊奉調特種部隊時，獲配干城五村小眷舍，才有廚房開伙。次子敦文和三子敦遠出生後，便擁擠不堪了，而於六十二年春天，奉准調換到自立新村坪數稍大的乙種眷舍，一住又是數十年，其間因孩子漸漸長大，而在庭院空地加蓋房間，以符住宿需求。



民國九十五年母親節，趙金鐸、楊秋水夫婦（後排左一、二）在新建自立新村國宅自家客廳和兒孫們合影。

自立新村擴建使用的材料，為黑瓦屋頂、木頭樑柱，以竹籬笆敷泥土做牆壁，做為兩屋簡易隔間，但不能隔音，甚至連隔壁的煤煙，都會從牆縫飄過來。

住干城五村時，擅長手工藝的愛妻常做家庭代工貼補家用。搬到自立新村後，便到附近的電子工廠上班，生活開始寬裕起來。

眷村生活，有如置身大家庭，來自大陸各地的鄉親，平時相親相愛相幫助，

烹調口味相品嚐，逢年過節更是溫馨熱鬧。三個孩子在此成長，個個爭氣，長子念到博士，現任大學教授，次子在工廠任職，三子投身軍旅，現在也是榮民。貼心的是，二個媳婦都很孝順！

我於七十四年退伍時，妻連任了兩年自立新村婦工隊長，婦唱夫隨，我也幫著服務村民。

八十五年間，我獲選為自立社區發展協會理事長，出錢出力，服務了十年，期間歷經眷村拆遷和改建階段，感謝村民及鄰居大力支持配合，得以奉獻心力。卸任之後，仍退而不休，在接任的理事長徐瑞珍女士帶領下，會同劉耀鴻老師、劉邦茂里長和前精忠六村自治會李一蛟會長等先進，投入志工行列，繼續服務鄉親父老，特別是經常訪慰獨居的長者。

歷經數十年風霜的老眷舍，如有破損均洽請工兵協助修理，但在日益破舊的情況下，八十五年起政府計畫在原地拆屋改建國宅，至九十二年，國防部和桃園縣政府合作新建了二千餘戶，約二十個眷村

住戶，遷進十四層現代化大樓。

現在的自立新村國宅社區，充分自立，新一代村民生於斯、長於斯，已經融入臺灣社會，展開新生活的里程碑。



自立新村小檔案

自立新村，位於桃園縣中壢市自立二街，民國五十三年十二月，由婦聯會捐建之磚造眷舍，計興建六七五戶，初期安置六〇六戶，由第六軍團列管。九十二年在原址改建成自立新村國宅，鄰近二十餘眷村之眷戶一併遷入社區大樓。

憶四四南村

■ 賀秀蘭

佇立在臺北市東區一〇一大樓觀景台，我試著找尋兒時生長所在——「四四南村」，但除了幾排火柴盒般的房舍外，靶場、籃球場、信義國小（前身為四四兵工廠子弟學校）、四四幼稚園、托兒所、「咕嚕馬道」……，都被一棟棟矗立的高樓大廈取代，再也拼湊不出舊時情景。

「四四南村」位於臺北市三張犁，約在今信義路五段和基隆路二段之松平路、莊敬路一帶，是聯勤四四兵工廠（後改稱二〇六廠）員工隨政府來臺的落腳處，因在四四兵工廠之南而得名。

四四南村眷舍主要以木材、竹籬、石灰及瓦片建築而成，為一連棟式的平房，採「魚骨狀」的架構排列，分甲字號、乙字號、丙字號三大建築群；甲字號位於莊敬路以西，乙字號位於莊敬路以東，丙字

號則緊鄰乙字號東邊，並與信義國小相鄰。早期村內無自來水設施，亦無廁所，僅能藉由村內的公共廁所解決方便問題，且巷道狹窄，各戶空間不到十坪，擠著一家子人，連竹籬笆也沒有，就像宿舍一樣，甘蔗板隔出內、外室，裡面是睡覺的地方，外面就是活動空間，煮飯就在家門口巷道中；每到黃昏時刻，各家門口升起小火爐，只見炊煙四起，鍋鏟聲此起彼落，真好比是「一家炒菜萬家香」。

早先夫妻倆擠擠，湊和著勉強過得去，慢慢地孩子們出生、長大了，房



民國五十八年，賀秀蘭（二排左一）和父母（右二、左二）、兄弟姐妹的全家福。

子不夠住了！於是，將住家向外加蓋一、兩公尺，並向上發展蓋個小閣樓，即俗稱的「吊舖」，如此就多了一、兩個房間。以前沒有一「違建」的名詞，有一戶加蓋了，沒多久整條巷子「比照」辦理，而且大夥沿著牆邊加蓋，也沒見誰家多推出幾公分來，守分之心，較諸現今人的「精算」，要單純多了。

先父賀端森隨著武漢兵工廠來臺，與母親王德勝輾轉住進四四南村，大姊、二姊不幸因出麻疹高燒不退相繼夭折，習慣性流產的母親在父親悉心調養下，又生下我們六位兄弟姊妹，父親微薄薪水不夠開支，便利用晚上到附近小工廠兼職。那時我念國小低年級，天微微亮，見母親起床做好早餐，也到鄰村幫人洗衣服，貼補家用，一洗就是三家，近午再趕回做中餐。

身為人母後，每憶及此，不禁鼻酸眼紅，那是一份怎樣的毅力？支撐父母走過那段艱辛歲月！

爸媽的教育方式一致而嚴厲，我們兄弟姊妹自幼接受庭訓，謹守

分際，對於日後投身軍旅的兄長、小弟及擔任公職的我，影響甚大。

巷子口前的大廣場，我們稱為「屋山頭」，是幼時群聚玩耍的地方。男生打彈珠，玩「尪阿標」——圓紙牌；女生玩跳房子、橡皮筋；，再不就是一起玩官兵捉強盜，好不熱鬧。直到太陽下山，家人吆喝吃飯，才漸漸散去。

仲夏夜屋裡太熱，我們拿著小板凳聚在一塊兒，聽徐叔叔、康姊姊說《聊齋》、《烏盆記》：等故事，害怕卻愛聽，直撐到呵欠連連，才依依不捨地回屋睡覺。

每逢颱風來襲，村裡的父執輩使用門板墊高門檻防淹水。夜裡停水、停電，昏黃的燭光，在狂風怒吼中，顯得格外單薄。直到天明，屋外一片汪洋，水面漂浮著公廁污物，有的頑童坐在澡盆，撐著竹竿到處閒逛，讓我好生羨慕。這時兵工廠也派人開著橡皮艇挨家挨戶地送麵包、饅頭，那種場景，至今仍深印腦海。

在兵工廠和南村之間的拇指山上，亦即今四獸山上，有座煤礦，



民國六十年，賀秀蘭抱著強褌中的外甥，在四四南村留影。

運煤車從山上經過村子後面的小鐵道，四個輪子行駛中發出咕嚕咕嚕的聲響，因此取名「咕嚕馬道」。緊挨著咕嚕馬道的是一片稻田，春耕時可見到老牛犁田、農人插秧；秋收時又忙著割稻、打穀，收割後的稻田裡，鋪滿稻草，一束一紮，堆得像茅草房。

我們小孩子，不分男男女女，玩起「勇士們」的遊戲，隨手拔起稻草，連著土塊，就是現成的「手榴彈」，霎時「烽煙四起」、泥土亂飛，歡鬧連連。起風的時候，就在田裡放風箏，或控窯烤蚱蜢，那種野趣，豈是現代孩子享受得到！

隨著歲月流逝及兵工廠遷移，年高長輩作古，年輕一輩成家立業、

搬出村子；兒時玩伴多半失去聯絡，由煤礦場改建的籃球場，也因莊敬路開通而消失。

昔日兵工廠的遺址，被世貿大樓所取代；四四南村在八十八年拆除時，僅僅留下幾戶房子，成了一「四四南村文物館」，供後人回味。而喚不回的四四南村歲月，只能從泛黃的相片中，尋覓出片段往事，追憶那段在眷村長大的童年。



四四南村小檔案

四四南村，位於臺北市信義路五段二十四巷五弄內，民國三十八年，聯勤四四兵工廠為安置員工和眷屬而興建磚造平房眷宅，計四六八戶，列管單位為前聯勤司令部。九十年間配合國防部眷村改建，部分建成世貿新城國宅，部分建成信義國小，保留部分眷舍及土地，規劃為眷村文物館。



健康人生



春節健康吃 團圓過好年

■ 姜保如

闔家團圓的農曆新年將至，國人習慣在春節團聚時，準備豐盛的美食佳餚來慶祝一番，但往往放假期間飲食較無節制，若稍不留意，容易飲食過量。介紹以下幾個原則，讓您能夠吃得健康、均衡。

一、選購食材時，新鮮衛生很重要

採購年節食品要注意新鮮度，尤其是生鮮食品，例如：雞、鴨、魚、肉及海鮮等，避免挑選來歷不明的食



品，應選擇有GMP、CAS等優良食品標示者，並且包裝要完整，以保持食物的新鮮及安全性；另外，年糕、發糕

等都是容易發霉的食物，購買時要注意產品的保存期限；擺放在餐桌的菜餚，因為暴露在空氣中，易孳生細菌，致變味或腐爛，剩餘菜餚應用加蓋容器包裝，並儘速放置冰箱中保存，且及早食用為佳。

二、三餐八分飽，均衡飲食不要忘

過年期間易於言談歡笑間吃進過多的食物，因此三餐飲食要均衡，尤其是糖尿病等慢性病人。其中全穀根莖類、蔬菜類、水果類、豆魚肉蛋類、低脂奶類、油脂堅果類應俱全，全穀根莖類、蔬菜類、豆魚肉蛋類攝取份量比例約為三比二比一，例如：雜糧飯一碗加各種蔬菜三分之二碗加豆魚肉蛋類三分之一碗。

三、烹飪佳餚時，三少一多要記牢

1. 減少高油脂、高膽固醇食物





傳統年菜大都含有較多的肉類和油脂，例如：五花肉、蹄膀、香腸、臘肉、內臟等；應景食物如：年糕、發糕、開心果、花生、腰果等，油脂含量都很高，人們常常不知不覺中攝取過多的熱量及油脂。

首先應選擇油脂含量較少的食材，如去皮的雞肉、魚等或精瘦部位的肉類如：牛腱、里肌。黃豆製品宜採蒸、煮、燙、燉、烤、滷、涼拌等少油烹調方法，減少油炸、裹粉炸、煎、勾芡等方式製作年菜；另外，傳統往往會以雞湯、大骨湯作為湯頭，而這些高湯含有高量的油脂及膽固醇，建議仍以去油清湯或利用食材本身的特殊風味如：紅棗、枸杞、蔥、薑、蒜、檸檬、鳳梨、柿餅等天然調味料

入菜，以增加菜餚的鮮美。

2. 避免吃太鹹

過年應景的醃漬加工品，如膽肝、香腸、臘肉、酸菜等要節制食用，以免吃得太鹹，增加心臟、腎臟等器官的負擔；當圍爐時，火鍋沾料應減少使用沙茶醬、香油、辣油、豆瓣醬、醬油膏、甜辣醬、糖醋醬等高鹽分調味料；可依照個人口味，適量調拌醬油、蔥、薑、蒜、香菜、胡椒、辣椒或油醋醬等，自己調出簡單減鹽好味道。

3. 減少攝取含糖量過多的高熱量食物

春節零食五花八門樣式繁多，如：糖果、巧克力、餅乾、汽水、飲料、肉乾、魷魚絲等都屬於高熱量食物，容易使人發胖，



且對於糖尿病和高血脂症患者的血糖及血脂肪有不利的影響，淺嘗即可。另外，建議儘量多喝開水或以無糖茶來取代飲料。

4. 增加蔬菜和水果，提高纖維攝取

準備年菜時可利用多種顏色蔬果搭配，如：長年菜、雙色花椰菜、三色甜椒、荷蘭豆、敏豆、茄子、紫生菜、萵苣、番茄、大小白菜等，搭配肉類入菜或擺盤，也可多加選擇膳食纖維較多的五穀雜糧當作主食，既可豐富菜餚多變化、美觀又健康。

其實，在過年期間只要在選購、烹調、享用時多花點心思，把握飲食的要訣，慎選食材，並將傳統的應景食物稍加變化，以及勤於運動，一樣可以健康團圓過好年。

（作者時任臺北榮總營養部營養師）

健健康康 安心過好年

■ 彭彥鈞

春節是中國人極為重視的傳統節日，大家暫時放下手邊工作，過個快樂的假期，然而健康是沒有假期的，因年假期間醫療院所也多休診，就醫較不方便，所以更要注意健康問題。以下謹略述過年期間保持健康要注意的事項。

◎過年所要注意的健康問題

過年期間氣溫仍有些寒冷，身體要適應多變的溫度，特別是慢性疾病的患者，更要小心天氣轉變所導致的急性變化。以下就常見疾病做簡要介紹：



【感染症】

常見의 感染症包括：

- (一) 上呼吸道感染、氣管支氣管炎及肺炎等。
- (二) 泌尿道感染。
- (三) 腸胃道感染。其他感染症包括有蜂窩組織炎、腦膜炎或膽道感染等，除局部症狀外，多半併有發燒，因此，有發燒及身體不適時，宜儘早就醫評估與治療。

【呼吸道疾病】

呼吸道疾病除感染症外，多為慢性疾病，如氣喘或慢性阻塞性肺病等。確保健康之道，在於持續服用藥物與注意發作先期症狀。

【冠心病】

由於冠心病可能具較嚴重併發症，甚至危及生命。有任何不適或胸痛應儘早就醫。具有冠心病疾病者，尤其要注意服用藥物、保暖，以及避免過度活動，使身體承受過度壓力。

【中風】

中風為腦血管病變所致，可分為栓塞性及出血性，臨床症狀不易區分二者。但皆有神經學症狀，常見有單側肢體無力、視力受影響、意識改變、頭昏或眩暈等。具有危險因子者（高血壓、糖尿病、高血脂或吸菸者等）應特別小心。

【食物藥物過敏症】

食物過敏常見症狀有局部或全身皮膚紅疹、眼眶或嘴唇水腫，嚴重者可能有氣喘發作等。發作時除抗組織胺或類固醇治療外，注意自己食物過敏史及避免不新鮮的食材，是最佳預防之道。

◎【三不一要】確保過好年

【不要暴飲暴食】

享受美食為過年期間常見的樂趣，但過多的食物攝取，往往造成身體負擔。除常見腹痛腹脹外，過多卡路里的攝取，往往過完年後，要為暴增的體重苦惱。糖尿病患者尤其要小心血糖的控制。當然其他

如酒類等更要注意適量。

【不要中斷藥物】

維持藥物治療是慢性病患者重要的健康守則，過年期間包括血壓穩定、血糖穩定等是維護長期健康必要的。過年期間要準備足量的藥物，也要記得定時服用。

【不要久坐不動】

過年時娛樂活動也增加，包括看電視影集或上網等，容易長時間坐臥，可能造成血液滯留，形成血栓，增加中風或冠心病等心血管疾病的機會。



【要適當運動】

適當運動除可消耗所增加過量的卡路里外，促進血液循環及腸胃蠕動，也可舒緩四肢肌肉的緊張。

【結語】

農曆過年期間，除天氣可能變化外，飲食及娛樂都可能造成身體不適，健康守則就是適量飲食及適當娛樂，避免造成身體過大的負擔。此外，注意警訊症狀及早就醫，才能適時處理避免病情變嚴重。

（作者時任臺中榮總急診部醫師）



粽葉飄香慶端午

當太陽越來越早升起，氣溫逐漸升高，人們開始將電風扇從儲藏室拿出來、扭開冷氣時，意味著端午節的腳步近了。提到端午，第一個聯想到的就是媽媽親手包的粽子了，以前只要有人要參加考試，無論多忙，媽媽一定會親手包粽子，期待我們——「包粽、包中」考試順利。充滿溫馨母愛的香噴噴粽子，總會讓我一不小心就吃了太多，也讓肚子抗議了好幾天。

粽類眾多 各有特色

從五花八門的粽子中，大致可以分為廣



■ 陳昭秀

東口味的裹蒸粽、江浙口味的湖州粽、臺灣口味的肉粽、粿粽及鹹粽。廣東口味的裹蒸粽體積龐大，材料包括有糯米、金華火腿、叉燒、五花肉、蛋黃、栗子、香菇、蝦米、綠豆仁等，所以一個裹蒸粽熱量常常超過一千大卡，最好大家分著吃，嘗嘗味道，才不會過量。而浙江口味的湖州粽，多半成長條型，有甜鹹兩種口味，鹹的是鮮肉粽，以糯米與五花肉所製成；而甜口味的多半是豆沙或棗泥甜粽。臺灣肉粽又可分為北部粽及南部粽，北部粽是將糯米先炒過，再包入豬肉、香菇、蝦米、鹹蛋黃等配料於竹葉中蒸熟。至於南部粽則是以生糯米混合花生，然後將各式材料包在月桃葉中，再整串放進水中煮熟，由於糯米不經油炒步驟，所以熱量要比北部粽低，口味、香味較清淡。

垂涎欲滴 吃得健康

讓人垂涎的粽子，卻包含大量的油脂、鹽分及熱量。粽子的熱量依其大小、包的內餡不同而有所差別，每粒熱量約四百至六百大卡，

讓我們必須認真思考——享受美味之後所帶來的健康問題。在此教大家一點小撇步，希望大家能吃得健康、快樂過節。

一般而言，粽子熱量很高卻缺少纖維，如果以粽子當作正餐，以一個為宜，儘量將肥肉去掉，並配合各式的蔬菜，燙些青菜，喝一些清爽無油的蔬菜湯，是很棒的搭配。在吃粽子時，最好少淋上佐味的沾醬，如番茄醬、甜辣醬等，因為這些都是含納量高的調味料，對血壓高或有心血管疾病者並不好。如果吃的是南部粽，多半會灑上花生粉及醬料再食用，而花生粉是屬於油脂類，對於需要限制油脂的人要特別注意。如果是吃鹹粽，糖尿病人應注意不要沾糖吃，可以用代糖取代。小小的動作，才不會將一年來辛苦的控制付諸流水。

如果您想體驗包粽子的樂趣，建議您用一點巧思，讓全家吃得健康又開心，舉例來說，您可以用蒟蒻或素肉取代五花肉、以栗子或紅蘿蔔球取代蛋黃，或者內餡多放點蔬菜，



一來，可以減少許多的油脂及熱量。

妥善保存 注意新鮮

在不斷提醒大家如何吃出健康的同時，粽子的新鮮度與保存往往被忽略，尤其是在炎熱的夏天，吃剩的食物，若沒有妥善的保存，很容易孳生細菌而造成食物中毒。因此，粽子一定要注意保存溫度，吃不完的粽子放涼後，儘早放入冰箱，冷藏時最好不要超過三天，否則應擺在冷凍庫，但也不要放太久，儘快吃掉，畢竟，冰箱不是萬能的。粽子剝開後如果有粘絲，表示粽子可能放太久而不新鮮，就應該丟棄。

有趣習俗 歡度端午



如香菇、竹筍等，或者將糯米混加五穀米；如果是製作豆沙粽，可以用植物油取代豬油，並且每個粽子包小一點，調味料、用油量放少一點，如此

說到端午，你可以聯想到多少相關風俗呢？除了吃粽子之外，其實還有很多有意義的風俗可以來歡慶端午，舉例來說，全家人可以一起觀看龍舟賽，並猜猜看那一隊最有冠軍相，看誰猜的最準；或者是動手做香包，並且將成品帶在身上，展示給別人看；也可以在正午時候來一個立蛋比賽，看誰最快立好，上述種種都是很棒的活動。

現代人豐衣足食，隨時都可以吃到粽子，不需藉著慶祝端午而大快朵頤，造成腸胃道的負擔，尤其是罹患各種慢性疾病的病患，更勿因小不忍，而危害身體健康。當別人忙著包粽子、吃粽子的時候，你也可以動手做粽型香包，同樣也有過節的氣氛，而且掛在身上還有趨吉避凶的意義，何樂而不為呢？

（作者時任臺中榮總營養室營養師）

運動好處多多

—淺談癌症病人的運動

■ 謝麗鳳

癌症病人常因疾病本身或治療帶來的副作用，感受到體力過度負荷及疲倦感，致使大多數人認為病人應多休息，並不適合運動，但是對癌症病人來說，選擇適合自己的運動，注意安全與保健，緩和調整，養成運動的習慣，可有助於改善生活品質。

運動到底有那些好處？

許多實證研究與專家學者指出，運動可降低癌症發生率。若不幸罹癌，運動可減少因癌症造成的焦慮及負面情緒、減少化療引起的噁心感及嘔吐、減輕癌症的疼痛、減少因治療造成的冠狀動脈心臟病發生、防止肌肉流失，進而能夠改善睡眠，增進日常生活的獨立性。

應該如何運動？

癌症病人可從事低、中度運動，如走路、甩甩功、騎腳踏車等。低、中等程度運動指的是：「運動後增加的最快心跳速率介於百分之三十五至六十九間」，如您原來心跳為每分鐘八十次，運動最快心跳應達到每分鐘一〇八至一二五次，才可達到功效。

以下謹提供運動基本原則作為參考：

一、運動須是體力所能負荷，依自己身體狀況作調整，將運動融入日常生活活動中，如走路、做家事等；或在住院，若身體無不舒適的情形時，亦可在病室中走路。

二、尋找適合活動場所，如附近學校運動場、公園、平坦的人行道；可選擇清晨、傍晚或在溫度適中的冷氣房中運動，不要在大太陽下運動。

三、在家人或朋友陪伴下進行自己所熱愛的運動；或在運動中聽音樂，比較能

量。

肢伸展運動等。

六、運動宜訂有明確目標，例如每週三次、每次二十分鐘，剛開始時可將運動記錄下來，讓自己養成運動習慣。

七、運動應緩慢增加再緩和停止，不宜急速增加運動量或驟然停止；在運動中感到身體不適時，應立刻停止運動。

八、同一運動量在經過二至三週規律適應期後，即可稍增加運動



讓運動持續。

四、運動時，宜穿著寬鬆、舒適的衣服，選擇保護性佳的運動鞋襪，避免受傷。

五、開始運動時，動作要緩慢、小心、從容，避免運動傷害。建議從走路開始，運動前宜先做暖身運動，如散步、四

九、在運動前及運動後，應喝足夠的水，以防脫水；注意營養攝取，以因應病情與運動需求。

十、治療期間是否能運動，尤其合併慢性疾病史，如心臟病、糖尿病等疾病、或經歷手術者，應請教醫護人員，若對運動有任何疑慮，可與您的醫師討論。

十一、若有下列情況應暫停運動，並將不適狀況告訴醫護人員：1. 臉色蒼白、發紺（指血液中還原血紅蛋白增多，使皮膚和粘膜呈青紫色，亦可稱為紫紺）；2. 視力模糊、混淆、暈眩；3. 呼吸



困難、胸痛；4.脈搏跳動不規律；5.運動負荷增加時，心跳與血壓下降；6.發燒；7.嚴重噁心感、反胃；8.二十四至三十六小時前有嚴重腹瀉；9.出血；10.當血小板小於三萬立方毫米，易有出血傾向，可採床上運動。

萬事起頭難，其實「走路」是種安全又簡單的有氧運動，只要走路平穩沒有跌倒的危險，皆可嘗試以走路來改善自己體適能，進而促進心理健康與精神安適，讓您活力再現。

（作者時任臺北榮總護理部護理長）

夏日飲食小叮嚀

■ 陳婉伶

炎炎夏日已至，在這酷熱難耐的季節，擦著溼黏的汗水，您是否覺得渾身不適、口乾舌燥、煩躁易怒，隨時想跳進水中圖個涼快？雖然胃口欠佳，但各式冰淇淋與剉冰又彷彿有魔力般，不停地召喚您大口吃下？可惜吃完冰後只貪得半晌涼意，不一會又悶熱起來，吃多了還會頭痛、咳嗽、肚子痛，真不知該如何是好！

您可能想不到，生活中很多常見食物都是中藥材的一種，不但消暑又兼顧健康，讓我們一起來分享老祖先的智慧。

一、四神湯：

炎夏自己吃不下就算了，看著心肝寶貝的孩子也胃口不好，真是煩惱，不妨試





試能健脾的四神湯。什麼是健脾呢？中醫的「脾」與西醫的「脾」(spleen)不太一樣，中醫的脾含有消化吸收食物、提供能量的功能，並參與水液代謝，四神湯中含有淮山、芡實、茯苓、蓮子，市售方中多會再添加薏仁，簡單加入排骨或豬小腸燉湯，能增強脾的功能，自然增加食慾。

二、苦瓜：

苦瓜性微寒，味甘苦，除熱清心，可涼拌當沙拉食用，或加入排骨煮湯。怕苦的人記得將苦瓜囊去除乾淨，涼拌前泡過冰水，煮湯時則加入蔴瓜，苦味即可緩和許多；家有老人、小孩的朋友可在湯中加些魚乾，好喝又營養。

三、冬瓜：

冬瓜性微寒味甘，能止渴、利尿，

可加些薑絲煮湯，或隨口味加入排骨、蛤蠣等燉煮，偶爾大魚大肉後，可當作簡單的低卡晚餐。

四、蓮子：

蓮子性平味甘，《神農本草經》記載其可補中養神，益氣力，加入白木耳煮成甜湯是炎夏一大享受。另外和它同一種植物的其他部位入菜，如蓮藕排骨湯、荷葉粥等，能清暑利溼，也是消暑好幫手。

五、綠豆、薏仁：

綠豆性寒味甘，可清熱解毒，消暑利尿；薏仁性微寒味甘淡，能利水滲溼清熱，煮湯後室溫飲用即覺沁涼暢快。夏日午後不免想來些清涼點心，尤其沒有甜點就覺得沒有吃飽的女孩們，想吃又怕身材走樣，每每陷入天使與魔鬼的拔河，痛苦不已。今夏捨棄高熱量的蛋糕、冰淇淋與珍奶，給綠豆薏仁甜湯一個機會，既能滿足口腹之慾，又能避免增加體重。

六、飲食叮嚀：

1. 西瓜、椰子、香瓜等偏寒性水果，可幫助祛除暑熱，尤其當季盛產的西瓜有「天生白虎湯」之稱，是不少人夏日的好朋友，但仍要注意適量進食，例如不要一次就吃半顆西瓜，以免過量，因寒涼產生腹痛、腹瀉、經痛等不適。

2. 天氣炎熱常想吃生菜沙拉或涼麵等當作正餐，這些食物亦偏涼，包括上述水果均建議儘量在白天氣溫高時吃，減少在夜晚食用。另外水果從冰箱拿出來，先退冰十分鐘再享用，口渴時以開水代替飲料，茶飲均去冰，運動或出汗後，須休息一下才能再喝冷飲；女性朋友在經期前一星期到經期結束這兩星期間，要減少寒涼



食物攝取，這些小動作可讓夏天過得更加舒適。

3. 龍眼、荔枝、芒果、榴槤這些甜美誘人的水果偏熱性，另外燒烤油炸物亦偏燥熱，建議平時熬夜多、易口乾口氣重、冒痘痘的人，淺嘗即止。

4. 依每個人的體質不同，有不同的飲食宜忌，以上僅就一般體質的民眾夏天飲食注意事項提醒大家，臺中榮總中醫科為大家準備了日常生活常見食材的寒熱屬性衛教單，有需要的朋友可至中醫門診詢問索取。

以上介紹了幾種美味又簡便的食材，也叮嚀飲食與生活要注意的細節，不要遲疑，馬上動口嘗試，相信必能讓您清涼一夏！

（作者時任臺中榮總中醫科住院醫師）

五十肩的預防與治療

■ 吳翰林

五十肩又稱冰凍肩（frozen shoulder），學名為adhesive capsulitis（粘黏性肩關節囊炎），是肩部軟組織及關節囊腔受損之疾病，易發生於四十至六十歲，估計發生率約百分之二至五，女性較男性好發，發生機會約為男性的二至四倍。

罹患五十肩者，發病緩慢，常不自覺。症狀多為疼痛和肩部運動範圍受限；日常生活動作，諸如梳頭、刷牙、洗臉、扣衣服鈕扣、摸背、上廁所等動作難以完成。初為輕度肩痛，逐漸加重，尤其以夜間為甚，影響睡眠品質。疼痛有時會向手肘與前臂放





射；嚴重者稍一觸碰即疼痛難忍，甚至因壓到患側肩膀而半夜痛醒。

五十肩常為不明原因，可能由於某次用力過猛或動作失當，引起內部組織受傷、粘連，日積月累，造成整個關節囊都受影響。也可能與其他身體疾病有關連，如糖尿病、甲狀腺疾病、發炎性關節炎、外傷、中風、心肌梗塞、上肢關節長時期無法活動，或某些自體免疫疾病。

五十肩病理現象為：血管周圍發炎、纖維母細胞增生、關節滑囊腔內膠原纖維增加，造成粘連。診斷五十肩，照一般骨骼關節X光片，通常無特異性發現，但可幫助排除其他肩痛疾病；主要靠臨床醫師鑑別診

斷，或運用肱盂關節腔攝影時，顯示滑囊液體積減少。

五十肩治療重點，在於減輕疼痛及慢慢恢復肩膀活動度，依物理治療師指示來逐步伸展肩部；止痛常用非類固醇消炎類藥物；併行使用熱敷或短波、磁波、超音波等深層熱療，可對關節深層韌帶與周圍肌腱有修復軟化作用、促進血液循環、放鬆肌肉；向量干擾或電療刺激，如關節腔內注射類固醇和局部麻藥、促進性復健運動、姿勢再訓練、關節鬆動術、本體感覺運動訓練等，可鬆動肩部關節，以及牽拉各方向關節囊，讓關節囊慢慢鬆開，也可訓練因長久不用而萎縮的肌肉，使得物理治療師徒手治療時，暫時增加肩關節活動角度。

要預防五十肩，應從日常生活做起，經常轉換工作姿勢，最好每十五分鐘轉換姿勢，每四十五分鐘要稍事休息；做家务時，應輪流交替使用左右手，保持充足運動，讓肩膀得到適當活動量和休息機會，尤其是拉筋運動和適量強化上肢肌肉運動。

（作者時任臺北榮總復健醫學部住院醫師）



如何預防骨質疏鬆症

■ 許秀珠

不論男性或女性，大約從三十五歲起，骨質量會開始慢慢的減少，正常的骨質減少稱為「骨質缺失」。當骨頭裡的鈣質逐漸流失，使得內部骨質變為單薄、中空多孔隙，即出現骨質疏鬆症。

骨質疏鬆常見的部位為脊椎、手腕及髓骨，出現症狀有疼痛、腰酸背痛、無法行動、長期脊椎骨折壓迫後形成駝背現象。

臨床上骨質疏鬆症通常是無聲無息且毫無預警，女性為男性之六至八倍，

尤其停經後骨質大量流失。骨質疏鬆的高危險因子為：體型瘦小者、長期鈣攝取不足、營養不良、抽菸、酗酒、過量喝茶或咖啡、運動量不足、長期坐辦公室及久病臥床缺乏日曬等。

人體全身以腰部、脊椎骨及兩側髖關節內的骨質含量檢查最具代表性，目前最普遍的骨密度測量儀器為雙能量X光吸收儀（DEXA），可精確地診斷出骨質情況，每次檢查約十五分鐘；而健保給付該項檢查之對象，包含內分泌失調可能加速骨質流失者、非創傷性之骨折者、五十歲以上婦女或停經後婦女接受骨質疏鬆症追蹤治療者，檢查間隔應至少一年以上，並以三次為限。

檢查結果係將受測者的骨密度和正常青少年的骨密度（基準）相比較，當骨密度低於基準二點五個標準差時，即診斷為骨質疏鬆。

三十歲前存好「骨本」，以防老來無本可花，預防骨質疏鬆不嫌晚，一起打造優質績優骨，提供您以下的建議：

一、養成規律生活及運動的習慣

每週二至三次固定運動及適度的戶外運動（例如行走、慢跑、騎單車、游泳、太極拳等）；同時每天曬太陽十到十五分鐘，活化維他命D；另外養成早睡早起的習慣，讓身體有充分休息時間、正常作息，如此骨骼才有足夠時間吸收鈣質。

二、建立正確的飲食習慣

牛奶富含鈣質對骨骼保健非常重要，不喝牛奶的人，可以在餐後喝一些富含維生素C的果汁，增加鈣質的吸收。含鈣量高的食物，如牛乳製品、起司、小魚（連骨進



食)、魚乾、蝦類、蛤及牡蠣等。平日勿攝取過多含磷酸的加工食品，例如速食麵、可樂等。

三、戒除不良的嗜好

吸菸會干擾造骨細胞的活力；酗酒者飲食不均衡；過量咖啡會使尿液中鈣質的排出量增加。有上述嗜好者，容易罹患骨質疏鬆症，因此，飲酒和咖啡都要適量。

總之，隨著社會人口的老化，骨質疏鬆症的問題日漸增加，年輕時多接觸陽光多運動，才有足夠骨本顧老本，多瞭解自身骨質量，一起打造績優「骨」！

(作者時任臺北榮總護理部護理師)

老年人跌倒及預防

■ 李毓珊

八十五歲的陳伯伯罹患高血壓、攝護腺肥大及失眠多年，長期服用治療高血壓、失眠和攝護腺肥大的藥物。陳伯伯和太太同住，平時生活可以自理，但他因夜尿頻繁影響睡眠而感到困擾。

某天夜裡，陳伯伯下床至廁所解尿時，不慎在廁所裡滑倒，當時右側臀部著地，疼痛不堪，後來由太太打電話聯絡一一九，送至急診檢查，初步檢查並沒有任何骨折，但陳伯伯抱怨嚴重



疼痛，也沒有辦法起身活動。

跌倒的定義，是身體重心非預期性的降低或降低至地面。依據之前的研究，六十五歲以上的長者，每年約有百分之二十五至三十的會跌倒一次以上，而跌倒的機率會隨著年紀增長而增加，八十五歲以上的長者，每年跌倒的機率已接近百分之五十。

跌倒是長者至急診就醫最常見的原因之一，而每次的跌倒，約有百分之十的機率會造成嚴重的傷害（如顏面擦傷、骨折、或內出血等），但許多長者儘管沒有造成立即的重大傷害，卻因為跌倒後疼痛不良於行，造成後續併發症，如壓瘡、泌尿道感染、靜脈栓塞或服用止痛藥導致胃腸道出血；另外跌倒後造成的心理創傷，也會使長者因為害怕跌倒而拒絕維持原本的活動，最後失去生活功能自主性，得依賴他人照顧，可見跌倒造成的問題及後續效應實不容小覷。

許多因素會造成長者跌倒，包括貧血、藥物、視力不良、神經病變、疼痛、肢體無力、認知功能不佳等等，而長者多半合併多種危險

因素，因此當長者發生跌倒時，需要醫療團隊多方面的介入及評估，例如詢問跌倒病史、過去病史、藥物史，完整的理學檢查、認知功能評估及骨質疏鬆相關檢查。之後再進一步擬定治療方針，配合藥物的調整、復健的介入、使用合適的輔具及包鞋，減少長者再次跌倒的機會。更甚者，可教導長者在跌倒發生時，如何保護自己免於受傷，以及之後如何從地面上爬（站）起來；另外，居家訪視及改建，使長者能夠生活在無障礙空間或高齡友善環境，也都可以減少跌倒的機會。

長者跌倒是很普遍的問題，可惜不被大眾重視，導致無法提早介入。目前建議長者若一年之內跌倒超過一次以上，合併有步態或平衡異常，應主動告知醫師，由醫療團隊為長者找出導致跌倒的相關危險因素，並嘗試改善長者的步態和平衡，以防再次跌倒受傷。

（作者時任臺中榮總神經內科醫師）



漫談下背痛

■ 程遠揚

到醫院看診的病患中，下背痛幾乎已經成為求診的榮民伯伯最常見病痛之一。其實根據醫學上的統計，大約有百分之八十四的民眾，在他的一生中，曾經為下背痛所困擾。

下背痛的程度可輕可重，輕者影響工作情緒，造成睡眠障礙；重者甚至可能造成必須臥床，無法行動，導致工作及日常生活功能的喪失，長期下來造成

社會經濟的極大損失。而造成下背痛的原因亦可輕可重，從一般最常見的腰部肌肉拉傷，到嚴重的腰椎壓迫性骨折，甚至脊椎滑脫都有可能，而其原因的嚴重程度，和下背部疼痛的程度不一定成正比，在臨床上常常可見，病患明明已有嚴重的壓迫性骨折，但他卻說僅為輕微腰痛程度。而另一種情形恰恰相反，訴說自己腰背極度疼痛者，亦有可能僅為單純肌肉拉傷。因此，以下就常造成下背痛的原因分類，簡要地加以說明。

造成下背痛最常見的原因，即為肌肉拉傷，或是因長期姿勢不良所造成的腰部肌肉酸痛，其治療方法，除了復健中的熱療、電療以外，適度的肌肉伸展操、肌肉鬆弛劑，以及局部激痛點注射，常常也都是必須的。

而在年紀較大或停經後的女性，常會有骨質疏鬆的情形，若有腰背疼痛且不久前又有跌倒病史的話，首先須將腰椎壓迫性骨折列入考慮。當椎間盤已退化而無彈性及緩衝作用，此時若遭受脊椎垂直方向



的撞擊，則其力道極容易造成脊椎的受損，外觀上看起來就是被壓扁了，程度越嚴重，該節脊椎看起來就越扁。壓迫性骨折的治療，除了合併物理治療以及止痛藥物，來緩解續發性的腰背肌肉酸痛外，亦可針對已壓扁的脊椎骨，打入骨水泥，將已經壓扁的脊椎體給撐起來，以避免壓迫周圍的神經以及軟組織。

若下背痛合併以前曾經有外傷的病史，則要優先把椎間盤突出列入考慮。治療方法通常會先考慮復健治療中的腰椎牽引，搭配急性期的臥床休息，以試圖讓突出的椎間盤復位。以消炎止痛藥以及肌肉鬆弛劑，搭配熱療或電療，以緩解續發性的肌肉疼痛，也常是必須的。要避免椎間盤突出的復發，腰椎核心肌群的強化訓練是不可或缺的。另外常見造成下背痛的問題，還有脊椎滑脫、薦髂關節炎等等，

礙於篇幅無法在此一一介紹。

榮民伯伯要避免下背痛的發生，平時正確的坐姿及站姿非常重要，坐的時候，臀部應靠到最後緊貼椅背，讓背部可靠在椅背上獲得支撐，不然至少也應維持腰部挺直，不應彎腰駝背；站的時候，宜將身體的重量平放在雙腳上，雙肩同高，縮小腹翹臀，勿將小腹突出。

在日常生活中，也要注意避免容易造成腰部損傷的動作，譬如說彎腰去搬重物等。假設榮民伯伯有因外傷或跌倒後所造成的持續性腰部疼痛，千萬不可諱疾忌醫，應儘速至醫院求診，並以X光片評估是否有脊椎或椎間盤的損傷，以免延誤治療時機。

（作者時任臺中榮總復健科醫師）

戰勝營養不良

■ 陳昭秀



您知道自己的營養好嗎？

■ 觀察您的體重，是否在三個月內流失超過四至五公斤。

■ 觀察您的進食量，是否比以前少了四分之一以上。

如果您符合其中一種狀況，營養不良的危機已經悄悄降臨在您身上。

高齡長者常因為吃的較慢、較不易覺得肚子餓、吃的食物比較單調，進而產生「老化性厭食」，這可經由四個飲食策略來改善：

策略一：修正飲食內容

我們常會發現老人家烹煮的菜樣單調，或是煮一餐吃三餐的情況

形，這樣都會減少食物種類及份量的攝取，最常見的例子，就是早餐白粥配醬菜，如果能將白粥中加入蛋、切碎青菜，使其變成鹹粥，其烹調複雜度沒有增加，但營養卻加倍；或是去自助餐店，也很容易嘗到不同的食物，但要注意外食常伴隨著過多的油和鹽，記得先用熱水或熱湯漂洗後再吃，油鹽減半，負擔減半。

如果您的胃口較小，一餐無法吃太多，點心的補充就極為重要，蒸地瓜、牛奶、豆漿或水果等，都是營養又便於準備的點心；如果飲食調整後仍攝取不足，市面上也有各種口服營養品，可以根據個人需求加以補充。

策略二：修正飲食質地

老年人往往有缺齒、假牙功能不良等口腔問題，這些都會影響咀嚼及食物的選擇，使得這些人傾向選擇澱粉類、精緻食物，而大幅減少蔬果的攝取，甚至是肉類的攝取，纖維質、維生素及礦物質攝取不足的结果，往往會造成便秘的問題，也可能會產生舌炎、口角炎等，

使得口腔疼痛而減少攝食量，導致營養問題如雪球般越滾越大。因此，最好的方法是先尋求牙醫師的協助，將口腔問題降到最低，其次是配合調整食物質地。

在食材選擇方面，可以挑質地軟嫩，易咀嚼消化的魚類、豆腐，在蔬果方面可選用質軟的瓜類、嫩葉，如：冬瓜、莧菜、木瓜、香蕉等；在烹調方面，可利用燜燒鍋、壓力鍋燉煮，使食物軟化，或用刀子、果汁機將食物攪碎，除可將食物變成液體方便飲用外，還可同時將不同的食材混合在一起，變成各種口味的「精力湯」，來提高蔬果雜糧的攝取。除此之外，建議在煮飯的同時，加入南瓜、紅蘿蔔等食材，除了煮後質地柔軟方便進食外，還具有豐富色彩及多元的香味，更重要的是，它們都含有許多纖維質及營養素。

策略三：管灌飲食

當流質飲食都無法攝取足夠營養，體重嚴重下降，這時就要考慮請醫師處方插入鼻胃管灌食；一旦開始長期管灌飲食，最好請營養師



幫忙設計管灌食，並評估營養狀況。

策略四：靜脈營養

當腸道功能喪失、嚴重阻塞，無法經腸道吸收營養時，可利用靜脈注射營養劑，來達到營養給予的目的；但是，只因不想吃東西，就用打營養針來改善，則不是一個正確的做法，由於靜脈營養的副作用多、容易感染，應該先提供可口且營養濃度高的食物，並鼓勵長者進食，才是上策。

除了飲食調整外，營養狀況也和心情有很大的關係，如果老年人能夠經常與人接觸，無論是去公園和大家一起做體操、曬太陽、互相寒暄，或是喝茶、下棋、閒嗑牙，或是三五好友聚餐，都會讓人神清氣爽有活力，保持一顆愉快的心，自然而然的攝食量就會增加，營養不良的問題也會隨之迎刃而解。

（作者時任臺中榮總營養室營養師）



老年與失眠

■ 藍祚鴻

門診中常常有很多長輩困惑地問著：
我年紀大了，要睡多久才算夠？
要怎麼才能避免失眠的困擾？
睡不著時，多吃安眠藥是不是有副作用？

以上這些問題，代表有許多年長的人，或多或少都有著睡眠的困擾。

年紀大了，睡眠真的慢慢成為生活中很重要卻又漸漸無法掌握的需求。

睡眠在人的一生中，佔有重要的地位，有人估計過，睡眠大約構成了人生三分之一

的時間。而且奇妙的是，人出生時大部分時間都在睡覺，可是到了年老的時候，很多人都睡不到五至六個小時了。人隨著年齡的增長，睡眠的型態會逐漸改變，對睡眠的需求會愈來愈少，而睡眠會愈來愈片段，所以常常會有一「舉世皆睡我獨醒」的現象和感慨。

根據統計，失眠的比例，在二十至三十歲的年輕族群大約是百分之十左右，可是對於六十五歲以上的長者失眠的比例，就達到百分之二十五的程度，也就是四個人當中，有一人會有失眠的困擾。一般睡眠障礙大概可以分為入睡困難、過早清醒以及睡眠片段或未眠等型態。在年長的群族中，百分之十九屬於入睡困難型的失眠，百分之十九屬於過早清醒型的失眠，其他的失眠型態大概佔了百分之六十。

世界衛生組織發現，在高齡人口中，失眠的盛行比例遠大於其他慢性疾病和精神症狀，甚至是憂鬱症的三倍比例，可見失眠的普遍和影響的層面不可說不大。而且失眠和其他疾病的相關性也很高，像是心臟血管疾病、呼吸中斷症候群（睡眠打呼的人比較多）、雙腳亂動

症候群，還有其他常見的精神疾病（如憂鬱症、失智症、酒癮……）等。

那麼，我們遇到失眠時應該要怎麼辦呢？

首先第一步，就是要先找出原因。回想有無相關的壓力事件，或是最近是不是身體或心理有不適或疾病的新狀況。通常在睡前不要看電視，或是讀書寫字，乃至於和家人討論一些需要專心的事；水不要喝太多，先解完小便；都可以讓大腦逐漸舒緩，比較可以順利入睡。有些人會睡前飲酒，其實並不會讓睡眠更好，反而容易讓睡眠變得片段。

第二步，要針對原因處理。學習壓力事件的處理與調適，並針對身體或心理疾病治療，可以考慮藥物治療或各種心理治療。藥物的使用，一定要找專科醫師（如精神科醫師）尋求正確的診斷治療處方，千萬不要吃來路不明的安眠藥。睡眠障礙改善後，每週就要逐步減量二分之一的安眠藥，如此比較不會產生長期依賴藥物，或造成記憶的

障礙。

第三步，是培養良好的睡眠習慣。良好的睡眠習慣可以改善百分之五十以上的失眠狀況，維持規則的睡眠作息，每日按時上床入睡及起床，嚴格限制在床上的時間，白天減少躺在床上的時間，晚上想睡時才上床睡覺，維持舒適的睡眠環境。尤其記得，床是睡覺專用，不要沒事就在床上假寐或休息。

總之，睡眠雖然很重要，但是也並非生命的全部，倘若真的睡不著，不妨起來欣賞一下月色，放鬆心情，也許在不知不覺中，睡眠的問題就會在輕鬆的情況下逐漸改善了！盼望能從睡眠中得到精神的補充再生，而不要成為擔心失眠的奴隸。衷心希望大家都好眠！

（作者時任臺中榮總精神部醫師）

掌握黃金時間 搶救寶貴生命

——談心肌梗塞、腦中風警訊與自救

■ 施美秀

根據行政院衛生署統計，近十年來，心臟病及腦中風一直高居國人十大死因的第二、三位。當心肌梗塞一發作，心肌細胞就開始壞死，約有一半的病人到院前就死亡，除非能在發作後六個小時黃金時間內，儘速到醫院接受治療；腦中風會造成永久性殘疾，甚或死亡，更應在發作後兩小時內送醫，三小時內接受血栓溶解劑治療，方可降低腦部受損範圍與殘障等級。

由此可見，心肌梗塞與腦中風有其治療時間上的急迫及限制性，但是大多數人到院的時間都太晚，造成延遲就醫，其最重要的原因是



普遍缺乏對症狀的認識。因此，如果人人都能清楚認識發病的警訊症狀，儘速到醫院就醫，以掌握治療的黃金時間，是讓病人活命的重要關鍵。

接下來為您介紹心肌梗塞與腦中風的警訊與緊急處置：

一、心肌梗塞的警訊

1. 胸痛：位於胸骨下、心前區為主，或發生在右胸部，一種有如「被大象壓迫」或「悶悶」的感覺，可能因運動或勞累而引發，持續數分鐘或超過三十分鐘，也可經休息或使用硝化甘油（NITG）舌下含片而改善。

2. 疼痛及不適感可以傳到一側或兩側手臂、背部、喉部、頸部。

3. 呼吸急促現象。
4. 其他如冒冷汗、噁心、頭暈眼花等症狀。
5. 老年人可能以上腹部痛、噁心嘔吐、背痛、喉嚨痛、下巴痛等非典型症狀呈現。

二、腦中風的警訊

經常發生於身體的一側，譬如一側的手或腳突然發麻或感覺無力；臉部、嘴角歪斜、說話不清楚或無法言語；眼睛突然看不見或有視力模糊、複視情形；其他如突發、不明原因的劇烈頭痛、突發無法行走、頭暈、喪失平衡感。

可利用「辛辛那提到院前腦中風評量表」作簡易檢測，包含FAST共四個步驟：

1. 微笑 (Face)：請患者露齒微笑，看臉部、嘴角是否有歪斜或下垂。



2.舉手 (Arm)：在閉眼狀況下平舉雙手十秒鐘，看是否有一側無力或手臂下垂情形。

3.說句話 (Speech)：看說話是否有不清楚、無法表達或無法言語。

4.若發現有以上任一症狀，中風機率約為百分之七十二，若二項都有則中風機率高達百分之八十五，要趕緊打電話 (Telephone) 給 119 送醫；另外，「也是 [Time]」，記得要記錄症狀發生的第一時間。

三、緊急自救之處置

當自身或發現有民眾出現上述之任一症狀時，應儘快就醫，千萬不要自己開車，可「撥打 119」護送。要記錄發生的症狀及時

間，並且有清楚您發生時間及症狀等人員陪同就醫；若沒有目擊人員或無法明確說出發生症狀及時間，則以最後記得的活動時間告訴醫護人員，方能把握治療的黃金時間。

總之，一旦發生心肌梗塞，已受損的心肌細胞是無法修復再生的，故應把握前六小時的黃金時間；對腦中風，現今極力宣導的觀念為「黃金三小時，搶救腦中風」，故應熟知這兩類重大疾病之警訊，並掌握黃金時間，早期送醫治療，方能及時搶救寶貴生命。

（作者時任臺北榮總護理部護理長）

國家圖書館出版品預行編目資料

雋永人生：榮民節特輯. 102年／曲廣德,尹景清,楊進雄
主編. -- 第一版. -- 臺北市：退輔會, 民102.10.

176面：15×21公分

ISBN 978-986-03-8414-7 (平裝)

1. 言論集

078

102020864

.....

書名：雋永人生—102年榮民節特輯
出版：行政院國軍退除役官兵輔導委員會
電話：(02)27255700 (代表號)
地址：11025臺北市忠孝東路五段222號
網址：<http://www.vac.gov.tw>
主編：曲廣德、尹景清、楊進雄
校對：曲廣德、尹景清、楊進雄
封面設計：羅容格
電腦排版：魏潔明
展售門市：
國家書店（松江門市）：104臺北市松江路209號1樓
電話（02）25180207 傳真（02）25180778
網址：<http://www.govbooks.com.tw>
五南文化廣場：臺中市中山路6號
電話（04）22260330 傳真（04）22258234
網址：<http://www.wunanbooks.com.tw>
承製：財團法人華欣文化事業中心
電話：（02）27658190
出版日期：中華民國一〇二年十月三十一日
版次：第一版第一刷
定價：NT\$300

本會保有所有權利，欲利用本書重製、改作、編輯或公開
口述全部或部分內容者，須徵求本會同意或書面授權。
（聯絡電話：02-27571444）

.....

GPN：1010202327

ISBN：978-986-03-8414-7