

印記

榮民的生命故事

榮民的生命故事

編者的話

印記

100

今年是中華民國建國一百年，對半生戎馬的榮民來說，更具有特殊意義！歷史的長河，總在川流不息行進中，淬鍊出閃亮的寶石，榮民伯伯們正是這些美麗的寶石，在青史中寫下光榮印記。

他們沒有顯赫的家業、沒有豐厚的俸祿，但卻勤勞儉樸、與人為善，辛苦積攢的儲蓄所得，全數奉獻給社會，一如他們早已將生命交付給國家，從他們的身上，我們看到軍人的志節、軍人的骨氣與軍人的榮光，榮民伯伯用他們光榮的生命寫下「人間有愛」。

我們細讀每一篇年長榮民的簡單介紹，從平凡恬淡中，透顯著他們無私的大愛，他們是真正走過烽火離亂的軍人，從英姿煥發到垂垂老矣，用一輩子寫下對國家的忠貞，對簡陋的生活甘之如飴，問他們心裡的話，共同的心聲就是：「國家對我們很好，我們什麼都有了。」「捐出所有，我比誰都高興！」看到他們簡單純潔的心，讓我們仰望、崇敬！

「戀戀眷村」是每一位生長在眷村的人，最甜蜜的共同回憶，竹籬笆、小

100₁₀₀

100

巷子、扯開喉嚨高喊回家吃飯的眷村媽媽，逢年過節各種應景的家鄉味，都是每位眷村子弟記憶中的財富，當然還有鄰家大姐姐、大哥哥的丰采身影，那些歷歷在目的溫暖印記，隨著個人成長與眷村改建，都一筆筆存入個人的腦海，但藉著「戀戀眷村」中的點滴實錄，我們可以從老照片及翔實的紀錄中，重新呈現當時的樣貌，那是我們共同的珍寶，也是臺灣超過一甲子以來最獨特的文化財。

輔導會服務照顧榮民的工作項目之一，就是照護榮民的健康，因為榮民伯伯隨著年歲的增長，生活起居上最需要正確的保健知識，與實際的醫療照護系統，所以榮民總醫院與各分院經常舉辦講座，或與榮家合作，一起服務這些需要照顧的榮民伯伯，榮光雙周刊更定時刊載重要的醫療保健訊息；「健康人生」正是針對年長榮民最常遇到的醫療保健相關問題，彙整成一個單元，方便讀者閱讀，希望每位榮民伯伯都擁有健康快樂的生活。

謹以此書向每一位功在國家的榮民伯伯致敬，你們以活生生的實例，留給下一代子弟學習的精神典範，告訴我們，生命的尊嚴在於無私的奉獻與付出，因為給予，讓生命更寬廣豐實！

人間有愛

10	榮登行善英雄榜 ··· 洪中海名揚國際
12	鼓勵清寒學子向上 ··· 張雲波捐款助學
14	遺愛人間 ··· 呂爾訓嘉惠學子
16	捐款家扶中心 ··· 黃宗現愛心永流傳
18	感恩的心 ··· 樊恩溥體認施比受更有福
20	愛心爺爺 ··· 彭大計為幼童圓夢
22	以校為家 ··· 鍾成禮默默行善留芳杏壇
24	捐贈復康巴士 ··· 曹遠禎嘉惠袍澤
26	真愛無界 ··· 劉自民無私捐款濟助弱勢

28	認養遺孤	胡壽宏捐贈無盡的大愛
30	回饋社會	朱茂文關懷弱勢榮民及遺孤
32	為善不欲人知	曹家智默默奉獻幫助弱勢
34	慨捐復康巴士	詹世德、金建華嘉惠同袍
36	將愛傳出去	趙靖波認養海外貧童
38	受人點滴湧泉以報	吳詹寶妹贈救護車回饋鄉里
40	溫暖滿人間	陳永成愛屋及烏
42	鼓勵向學	謝金生成立榮民子女獎助學金
44	奉獻整個生命	張紹南傳揚無私大愛
46	體貼辛勞	葉陳玉全捐機車表心意
48	嘉惠學子	陳忠鼓勵用功讀書
50	支持安寧照護	易新春感念榮總專業醫療服務

52	愛，無國界	蔡濟慶捐助海地受災民眾
54	拋磚引玉	郭亨政捐款助遺孤
56	無盡的愛	趙興堂擲節喪葬費認養遺孤
58	慈母遺愛	賀建樹捐出奠儀認養遺孤
60	天使善行	黃名榮捐款嘉惠病患
62	光明照寰宇	楊東生嘉惠後人

戀戀眷村

64	空軍第十二村	團拜賀年
69	賢協新村	點滴烙印心田
74	念戀平實甲村	

122	健康人生	116	111	106	101	96	89	84	79
	正確潔牙防護 遠離牙周病	壽安新村 不變的眷村情	回味成功新村生活點滴	華夏六村往事	重遊自助新村	慈光五村情連綿	五甲新村的共同記憶	五十年眷村歲月 逍遙樂陶然	從陸光二村到陸光新城

印記

167	164	157	154	149	146	141	138	134	130	126
預防腦中風	糖尿病控制指標	肚子痛的原因及就醫建議	淺談心臟病醫治	腎臟病日常保健預防	退化性關節炎常見的迷思	淺談老人用藥安全	眼睛突起 可能罹患鼻竇病變	銀髮族保命防跌	從眼翳談眼睛防護——紫外線的迷思	活動假牙的使用與保養

巴恩

人間有愛



榮登行善英雄榜

洪中海名揚國際

今（一〇〇）年美國富比士雜誌選出亞洲行善英雄榜中，臺灣有四位代表出線：分別是花蓮年長榮民洪中海、華碩電腦董事長施崇棠、潤泰集團總裁尹衍樑及清大核工校友—矽谷地產商李偉德；其中以沒有任何顯赫地位的洪老先生，最為世人所矚目。

洪老先生自奉儉約，自己的洗臉毛巾用成蜘蛛網狀了，還捨不得換掉，平時用餐也極其簡單，高麗菜蒸熟了就可多餐配飯，可是存下的錢全數捐給需要的人，堪稱榮民的表率。



洪老先生係安徽省霍邱縣人，服務軍旅長達三十八年，曾參與徐蚌會戰及臺海八二三砲戰等諸戰役；七十二年間以陸軍砲兵士官長階退伍；單身獨居，平時生活自律儉約，生性豁達，與人為善，曾任鄰長職務；返鄉探親十餘次，並曾匯款接濟大陸親人，以改善生活及協助後輩就學。

九十五年間，洪老先生外出時騎乘腳踏車摔跌腳傷，致行動遲緩，榮服處將他列為特需照顧對象，每週三至五天即有服務同仁前往探視問安，間有榮欣志工做居家服務，洪老先生因而對榮服處產生忠誠信任與情感依賴。

洪老先生生性恬淡、自奉甚儉，做事勤快，居家環境整理，均親力親為；家中一塵不染，整潔清靜；且熱心公益、樂於助人。

洪老先生表示，政府長年的照顧，讓他感到幸福、快樂，現在能將畢生積蓄，資助回饋全縣榮民遺孤及吉安鄉貧困榮民遺眷，心中更覺得歡喜。（取材自榮光雙周刊第二二六五期）

捐贈儀式中，榮服處員工代表獻花、獻唱，向洪中海老先生（坐者）表達敬意。

鼓勵清寒學子向上

張雲波捐款助學

高雄縣單身年長榮民張雲波，於九十二年捐贈高雄市前鎮高中三百萬元，成立「張雲波清寒學生獎助學基金」，以實際行動鼓勵清寒學子奮發向上，精神可佩。

張老先生，民國十六年出生於四川重慶，三十九年隨軍來臺，五十七年憲兵中士退役後，參加學校行政人員特考，分派至前鎮高中服務，八十二年退休，目前於高雄縣燕巢鄉的高雄市仁愛

前鎮高中校長謝文斌（前左），偕同前鎮高中教職退休聯誼會退休同仁，及中興幼兒園園長蔡素禎等人，一起為張老先生（前中）慶生。

之家安養晚年。

張老先生深具愛心，曾分別捐助前中教職退休聯誼會、高雄市私立中興蒙特梭利美語幼兒園各十萬元，平時也不定期捐款給六龜育幼院，以照顧退休同仁與嘉惠貧困幼兒。

日前張老先生歡度八十三歲生日，前鎮高中校長謝文斌、前中教職退休聯誼會退休同仁，及中興幼兒園園長蔡素禎等人，齊聚仁愛之家為張老先生慶生，氣氛溫馨歡樂。（取材自榮光雙周刊第二一四三期）



遺愛人間

● 呂爾訓嘉惠學子

生前作育英才，預立遺囑捐贈所有遺款，並捐出大體作為醫療研究。

彰化縣榮民呂爾訓，在世時陸續捐出四百餘萬元助學，並於生前預立遺囑，將遺款二百九十六萬元贈與南投縣草屯鎮中原國小，其遺愛人間、嘉惠學子的善行，令人敬佩。

呂老先生，民國十七年出生於四川省巫山縣，隨政府遷臺後，



呂爾訓老先生

四十八年轉任教職，八十三年於南投縣草屯鎮中原國小退休，作育英才無數。

呂老先生於四年前亡故，生前預立遺囑將遺款贈與中原國小，彰化縣榮服處依其遺願完成遺款贈與程序，該校校長洪碧伶表示，將以呂老先生名義成立獎學金，資助清寒學子。另外，呂老先生生前簽署志願捐獻卡，將大體捐獻給中國醫藥大學，作為醫學研究之用，其義行令後人由衷敬佩。（取材自榮光雙周刊第二一六六期）



彰化縣榮服處處長張志範（左），將呂老先生遺款贈與中原國小，由校長洪碧伶（中）代表接受。

捐款家扶中心

黃宗現愛心永流傳

彰化自費安養中心已故榮民黃宗現老先生，生前預立遺囑，將平日省吃儉用的存款三百餘萬元捐贈彰化縣家扶中心，幫助貧困學童就學，遺愛人間。

黃老先生，民國十四年出生於廣東省豐順縣，三十七年入伍，六十二年退役，八十九年入住安養中心，同年預立遺囑捐出平日積蓄，直至九十三年往生。中心主任



彰化自費安養中心主任曾得明（左一）將黃老先生遺款，致贈彰化縣家扶中心，由該中心主任王震光（右一）代表接受。

曾得明表示，黃老先生生前省吃儉用、生活樸素，將畢生積蓄捐給家扶中心，捨己助人的偉大情操，將永留世人心中。

黃老先生把畢生積蓄三百餘萬元全數捐給家扶中心，也創下彰化家扶中心個人捐款最高金額紀錄，家扶中心主任王震光表示，這是在家扶中心服務二十一年來，所接受到最大筆的個人捐款，且不是來自企業，竟然是來自一位退伍老兵，已故榮民黃老先生關心弱勢的貧困兒童，他的愛心，真的令人感佩。王震光表示，這筆錢未來將作為家扶中心在急難救助、獎助學金等用途，幫助有需要的家庭與小朋友，將這筆錢的效益發揮到最大，完成捐助者黃宗現的遺願。

一〇〇年三月間，王震光特別帶著六名家扶中心小朋友代表，到位於彰化八卦山上的國軍忠靈塔，向故榮民黃宗現老先生靈位上香致敬，感謝黃老先生遺愛人間。（取材自榮光雙周刊第二二五七期）

感恩的心

● 樊恩溥體認施比受更有福

高雄縣榮民樊恩溥老先生，慨捐二百萬元，其中一百萬元用以認養高雄縣榮民遺孤，另一百萬元捐贈榮民榮眷基金會，幫助其他需要幫助的榮民榮眷，其善心與大愛精神，令人感動與敬佩。

樊老先生，民國十七年出生於山東省鄆城縣，三十六年入伍，四十四年陸軍上士退役，經輔導會轉介安置於新竹就業講習所及台南就業訓練中



心工作，五十二年轉至保警二總隊擔任警察，六十年調台北縣新莊警察局任職，八十一年退休，長住高雄縣。

樊老先生單身獨居，平日省吃儉用，居家生活簡單樸素。對輔導會長年的服務照顧及訪視關懷，時時心存感恩，希望能將畢生積蓄捐給有需要的榮民遺孤，幫助他們順利完成學業，成為社會中堅。

他說：「把錢捐出來，比什麼都快樂」。樊老先生的拋磚引玉，激勵更多善心人士效法，使社會處處充滿溫暖。（取材自榮光雙周刊第二一四五期）



樊老先生說：「把錢捐出來，比什麼都快樂！」

愛心爺爺

彭大計為幼童圓夢



彰化慈生仁愛院院長楊文玉（右一）頒發感謝狀予彭大計老先生（左二）。

彰化自費安養中心榮民彭大計，日前捐贈二百萬元予財團法人彰化縣私立慈生仁愛院等單位，幫助社會上需要幫助的人，愛心善行令人感動。

彭老先生，民國十一年出生於湖南省常

寧縣，三十六年入伍，六十五年以陸軍士官長階退役，八十二年入住彰化自費安養中心。

彭老先生月領退休俸兩萬多元，一〇〇年八月間因定存到期，獨自一人至郵局領錢，想要默默地捐款行善，一度被郵局職員誤以為他遇上詐騙集團，經聯繫彰化自費安養中心後，其捐款善行才曝光。

彭老先生將一百萬元捐贈彰化慈生仁愛院，六十萬元捐贈彰化家扶中心，三十萬元捐贈自費安養中心，十萬元捐贈國民黨彰化縣黃復興黨部。慈生仁愛院院長楊文玉表示，彭爺爺終身俸並不多，卻將一生省吃儉用的積蓄全捐出來，實在了不起。

安養中心主任曾得明表示，彭老先生平日生活儉樸，卻充滿愛心，三年前四川大地震，他得知訊息後就捐了三十萬元，去年耶誕夜，安養中心號召愛心爺爺們，裝扮成耶誕老人，前往家扶中心為孩子送禮物「圓夢」，觸動了他想要助人的愛心。（取材自榮光雙周刊第二一六八期）

以校為家

鍾成禮默默行善留芳杏壇



鍾成禮老先生



新北市外住就養榮民鍾成禮，生前立下聲明，願將畢生積蓄約二百萬元捐贈臺北縣瑞芳鎮瑞亭國小，其嘉惠學子的善行義舉，令人由衷敬佩。

鍾老先生，民國十年出生於廣西省鬱林縣，三十四年入伍，四十一年以陸軍上兵階退役，四十七年於瑞亭國小擔任工友，直至七十一年屆齡退休後，繼續留在國小擔任警衛，直至八十九年才因年事已高而退休。

鍾老先生於九十八年七月因病去逝，他生前曾表示，願將個人積蓄約二百萬元，全數捐贈給學校，成立校務基金，作為獎助金、午餐費及學雜費等，臺北榮家將於完成法定程序後，依法將遺款交付瑞亭國小。

瑞亭國小前校長賴金河表示，鍾老先生在該校服務近五十年，總是一個饅頭、一杯水就當作一餐，卻常塞錢給清寒學生，他就是這麼好的一位長者，令人無限感念。（取材自榮光雙周刊第二二六八期）

捐贈復康巴士

曹遠禎嘉惠同袍

新竹榮家榮民曹遠禎老先生，日前將省吃儉用所存的一百萬元購買復康巴士，捐贈榮家提供同袍使用，其捐車嘉惠袍澤的善行，令人敬佩。

曹老先生，民國十一年出生於湖北省武昌縣，三十二年入伍，以海軍上士階退役後，曾服務於中船及石門水庫管理局，九十七年入住新竹榮家迄今。

曹老先生表示，部分同袍因年邁行動不便，須藉助輪椅，前往醫院就診時，上下車頗為不方便，因而捐款購車，希望能讓大家就醫時更為便利，曹老先生無私無我的愛心，備受同袍讚揚。（取材自榮光雙周刊第二一二二期）



曹遠禎老先生（右）捐贈復康巴士，由榮家主任陳兆霖代表接受。

真愛無界

劉自民無私捐款濟助弱勢

桃園榮家榮民劉自民老先生，日前將省吃儉用的一百萬元存款，捐給台灣失智症協會及中視愛心基金會，愛心感人。

劉老先生，民國六年出生於河北省冀縣，二十七年入伍，四十四年以陸軍上兵階退役後，曾服務於台北市清潔大隊，六十九年退休後進住桃園榮家，平日生活儉樸規律，經常捐款榮民榮



劉自民老先生

眷基金會、家扶中心等機構。

劉老先生表示，有許多失智症者及貧困的家庭需要關懷，所以將平日儉省所得捐出，略盡棉薄之力。（取材自榮光雙周刊第二一三四期）

認養遺孤

胡壽宏流露無盡的大愛



胡壽宏老先生（左）表示，能捐出所有，已了無遺憾。

新竹縣新埔地區單身獨居就養榮民胡壽宏，親往榮服處捐款一百萬元予新竹榮服處，認養榮民遺孤，其善心與大愛，令人敬佩。

胡老先生，民國十一年出生於江蘇省漣水縣，二十八年入伍，四十五年以空軍上兵階退役後，曾於榮民工程隊、公路局及培英國中服務，數十年來，胡老先生一直租屋，住在五、六坪大的房子，僅靠一台收音機接收外界資訊，屋內陳設極簡，卻甘之如飴；胡老先生經常不定時小額捐款，他聽聞陳樹菊女士默默行善的事蹟，深受感動，慨然捐出平日省吃儉用的積蓄。

胡老先生表示，他捐出所有已了無遺憾，把錢捐給有需要的榮民遺孤，可以幫助他們順利完成學業，成為社會中堅；他說：「捐出來，我比誰都快樂！」（取材自榮光雙周刊第二二二六期）

回饋社會

朱茂文關懷弱勢榮民及遺孤

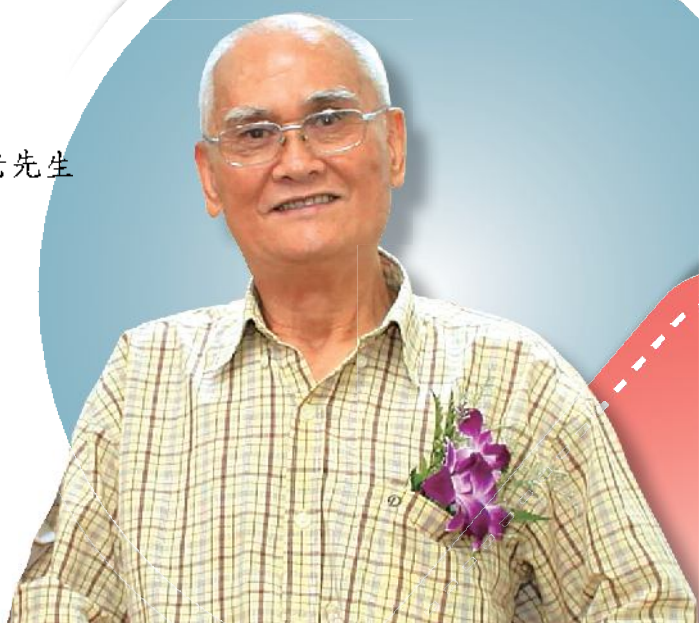
台北榮家榮民朱茂文老先生，日前捐款一百萬元予台北榮家「北榮人文關懷協會」，協助關懷照顧榮民榮眷及遺孤，愛心令人敬佩。

朱老先生，民國二十一年出生於湖南省岳陽縣，四十三年入伍，五十六年陸軍中士退役，曾於榮工處（現稱榮民公司）服務，朱老

先生年輕時保國衛民，退伍後投入國家建設行列，九十五年至榮家安養迄今。

朱老先生對輔導會長年的服務照顧及關懷，心存感恩，本著回饋的心，捐出積蓄，他表示，「自己在榮家受到妥善照顧，如今行有餘力，當本著人飢己飢、人溺己溺的心情，幫助弱勢榮民榮眷及遺孤，也希望更多的善心人士共襄盛舉。」（取材自榮光雙周刊第二一四九期）

朱茂文老先生



為善不欲人知

曹家智默默奉獻幫助弱勢



曹家智老先生

八德自費安養中心榮民曹家智老先生，為善不欲人知，十餘年來陸續捐款逾一百萬元，古道熱腸，默默行善，平時閱讀報章雜誌，專注在「救貧專案」的報導，凡是聽到、看到亟待援助的情形，立即主動聯繫查證，並依對方所需，直接寄錢幫助弱勢家庭與孩童，愛心善行令人敬佩。

曹老先生，民國十八年出生於湖南省永興縣，三十三年入伍，六十八年陸軍上士退役，曾經經營麵食館八年，退休後，於九十六年至安養中心安養迄今。

他說：「少言多做就對了！」平時，還拉南胡自娛娛人，讓同袍備感溫馨。（取材自榮光雙周刊第二一五五期）

慨捐復康巴士

詹世德、金建華嘉惠同袍

太平榮家內住榮民詹世德及金建華二位老先生，日前共同購買一輛復康巴士捐贈給榮家，以提供有需要的同袍使用，善行義舉令人敬佩。

詹、金二位老先生因有感於同袍年邁，外出行動不便，且榮家車輛較為老舊，兩人因而合購巴士贈予榮家，榮家特別舉辦捐贈儀式，由家主任盧凱生代表接受，並取二人的名字，將復康巴士命名為「德華號」。

二位年長榮民平日省吃儉用，榮家員工都勸他們對自己好一

詹世德（右）、金建華（左）老先生共同捐贈復康巴士，由家主任盧凱生代表接受。

點，但他們總是說：「榮家對他們已經很照顧了，非常滿足。」

詹世德，民國十年出生於湖北省漢陽鎮，十六歲即在四川重慶機械所專修輕兵器，四十一年入伍，四十九年以陸軍准尉階退役。退休後，憑過往專長，義務為榮家同袍修理鐘錶，樂在服務他人。

金建華，民國十三年出生於河北省崇陽縣，三十八年入伍，五十九年以陸軍上士階退役，平日樂於助人，過著知足常樂的生活，曾當選第二十七屆模範榮民。（取材自榮光雙周刊第二一二二期）



將愛傳出去

趙靖波認養海外貧童

● 能將自己的福報分享給陌生人，這福報終將擴大影響力，澤被世間。

台中縣榮民趙靖波，認養柬埔寨八歲貧困女童，以定期、定額捐款方式，提供女童營養、教育及保健等協助；不僅他個人這樣做，他們全家都是家扶基金會海外兒童認養人，愛心感人。

禮運大同篇：「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。」趙老

先生表示，希望匯集更多人的愛心，幫助海外貧童，讓他們獲得改變生命的機會。

趙老先生，民國九

年出生於陝西省藍

田縣，二十三年入

伍，五十六年陸

軍中校退役，現

與妻、孫子女同

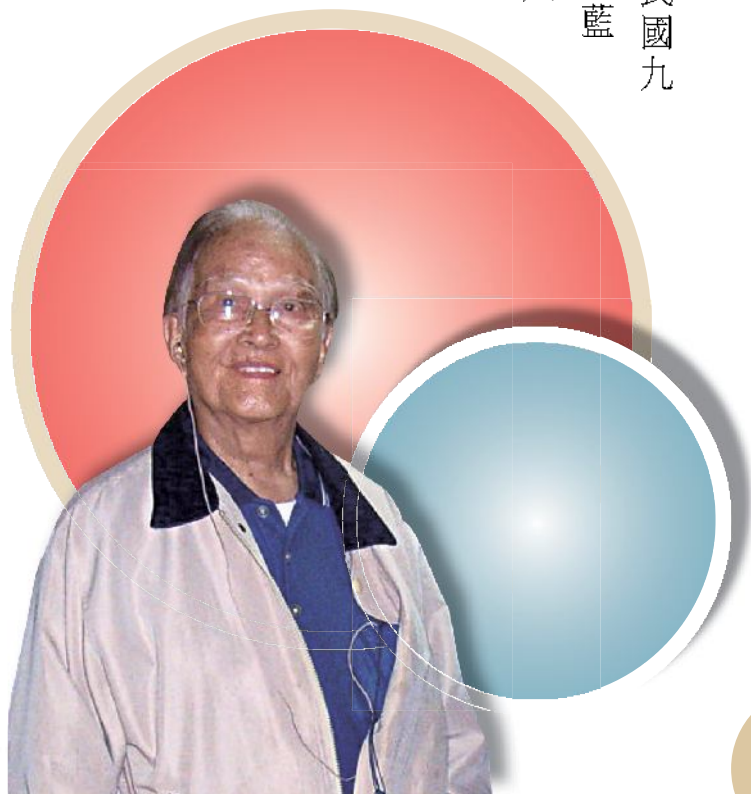
住，共享天倫，

平日默默行善，

樂在其中。（取

材自榮光雙周刊第

二一三九期）



趙靖波老先生

受人點滴湧泉以報

吳詹寶妹贈救護車回饋鄉里

桃園縣榮民遺眷吳詹寶妹女士，其丈夫吳家驩生前曾多次搭乘桃園縣政府消防隊救護車緊急送醫，為表達謝意，吳詹女士特別捐贈價值一百五十五萬元的救護車予消防隊，希望能幫助更多的鄉親。

捐贈儀式在龍潭消防分隊舉行，桃園縣消防局長謝景旭代表接受，謝局長表示，吳詹女士抱著「受人點滴之恩當湧泉以報」的心回報社會，這種精神著實令人感動。

吳詹女士長年在龍潭鄉擺攤賣麵，收入有限，

吳詹寶妹女士（右三）捐贈救護車，桃園縣榮服處副處長洪龍華（右二）親往致意。

又需養育三名女兒，住家為龍潭一棟老舊樓房，家中陳設樸實簡單，十餘年前丈夫中風，期間多次由一一九救護車緊急送醫，她非常感謝消防隊的協助，懷著感恩的心捐贈救護車，女兒們也都全力支持。

桃園縣榮服處副處長洪龍華前往探視時表示，吳詹女士人溺己溺、人飢己飢的大愛精神，令人敬佩，希望她的回饋大愛，能讓更多人起而效法，延續助人的義舉，使社會處處充滿溫暖。（取材自榮光雙周刊第二一四三期）



溫暖滿人間

陳永成愛屋及烏

苗栗縣單身就養榮民陳永成老先生，將畢生省吃儉用的八十九萬餘元積蓄，捐贈榮民榮譽基金會，嘉惠需要幫助的榮民榮譽，善行令人敬佩。

陳老先生，民國二年出生於安徽省祁門縣，三十八年入伍，四十八年以陸軍上士階退役後，長



陳永成老先生（右）接受榮民榮譽基金會秘書長陳炯伯致贈感謝狀。

年住在苗栗縣公館鄉，平日由苗栗縣榮服處榮欣志工及鄰居服務照顧，榮服處專員謝傳春每週前往探視，表達關懷。

陳老先生對於榮服處多年來的照顧，心存感恩，陸續將銀行定存解約，並將善款交付榮服處處長林熹城，請其代為捐贈榮民榮眷基金會，希望能盡一份自己的心力，嘉惠需要幫助的榮民及其眷屬，愛人勝己的胸懷，令人感佩。（取材自榮光雙周刊第二二〇期）





謝金生老先生



鼓勵向學

謝金生成立榮民子女獎助學金

花蓮榮家榮民謝金生老先生，捐款六十餘萬元予國民黨花蓮縣黨部，成立榮民子女獎助學金，鼓勵榮民子女向學，無私的愛心令人感動。

謝老先生，民國九年出生於四川省江津縣，二十六年入伍，曾參與諸多戰役，五十三年陸軍中士退役，九十三年入住花蓮榮家迄今；由於年歲已長，謝老先生曾經中風兩次，為了早日恢復健康，他每天清晨四點鐘起床，藉著欄杆扶手勤做復健，直到可以自行站起來，可見其毅力之堅強。

謝老先生對輔導會長年的服務照顧及訪視關懷，心存感恩，因而本著回饋的心，幫助榮民子女，他表示，自己少小離家，沒有機會唸書，頗感遺憾，希望榮民子女們努力求學，將來做個對國家社會有貢獻的人。（取材自榮光雙周刊第二一四七期）



奉獻整個生命

張紹南傳揚無私大愛

岡山榮家榮民張紹南老先生，自民國七十七年起固定捐款，濟助窮困，義行令人敬佩。

張老先生，民國十八年出生於江蘇省江都縣，四十六年入伍，陸軍步兵學校高級班一四五期畢業，六十年以陸軍少校階退役，八十六年進住岡山榮家，生活儉樸，熱心公益，每月

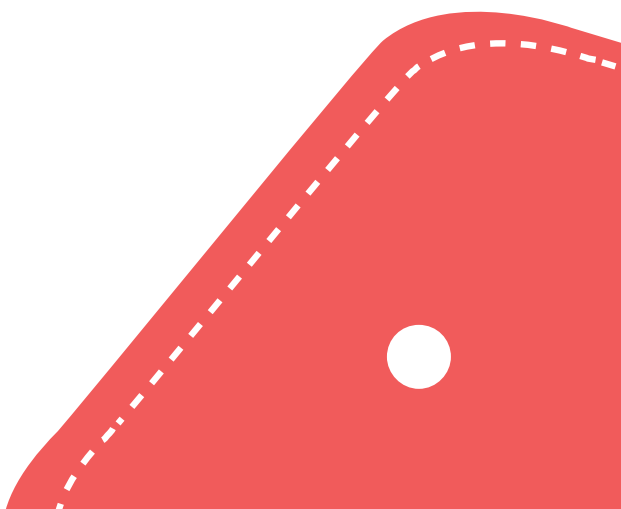


張紹南老先生

固定捐款三千餘元予慈濟功德會。

張老先生，宅心仁厚，善心善念，常存於心。七十七年間在偶然機會中，向友人借閱「六祖壇經」，從此，結下佛緣並皈依「慧律法師」，鑽研佛學，之後因緣加入慈濟功德會，大愛電視台更拍攝「張紹南的故事」專輯影片，表彰他默默行善的無私大愛。

張老先生自七十八年起，每天前往燕巢資源回收站服務，且經常至各社區、醫院關懷弱勢家庭、病患及低收入戶，不辭辛勞隨隊四處撫慰喪家，更公證簽下捐贈大體志願書，一步一腳印的實踐大愛精神。（取材自榮光雙周刊第二一三四期）



體貼辛勞

葉陳玉全捐機車表心意

佳里榮家榮民葉陳玉全女士，為感念服務人員不辭勞苦四處奔波服務榮民，捐贈三部機車予榮家，做為榮家服務人員訪問附近外住就養榮民，以及協助榮民購物時使用，溫厚的心令人感佩。

葉陳女士，民國七年出生於江蘇省淮陰縣，陸軍少尉退役，八十九年至榮家安養迄今；她表示，因有感於



葉陳玉全女士捐贈三部機車予佳里榮家，以協助解決服務人員交通問題。

榮家地理位置較偏僻，服務人員往來服務外住榮民時，頗為辛苦。本著回饋的心，捐贈機車，以解決榮家服務人員的交通問題。

葉陳女士有著女性細膩的觀察力，對於榮家的服務人員，將榮民視為自己的親人，體貼他們長年四處奔波的辛勞，尤其佳里榮家地處較為偏僻，要外出購物或探訪榮民，在交通上較為不便，因此她將多年積蓄下來的存款，購買便捷好停車的機車，嘉惠榮家服務人員。（取材自榮光雙周刊第二一五〇期）



嘉惠學子

陳忠鼓勵用功讀書

嘉義縣榮民陳忠老先生，平日省吃儉用，省下的錢除經常捐給社福團體，並捐贈二十萬元予嘉義榮服處，用以認養嘉義縣、市榮民遺孤，善行令人感動。

陳老先生，民國十二年出生於江蘇省漣水縣，三十六年入伍，曾參與掩護舟山群島駐軍轉進任務，六十三年陸軍上士退役；陳老先



陳忠老先生

生，居家生活簡單樸素，單身獨居，一如許多令人尊敬的榮民伯伯般，他在生活上非常節儉，每存到一筆錢，就捐給台南慈愛育幼院等社福團體。

他表示，能將積蓄捐給有需要的榮民遺孤，感到非常高興，希望榮民遺孤用功讀書，長大後回饋社會、報效國家。

嘉義榮服處處長陳喜恩特別帶領總幹事、輔導員、服務組長、榮欣志工及十位榮民遺孤探視陳老先生，致贈感謝狀，表達感謝，並希望其義舉能發揮拋磚引玉的作用。（取材自榮光雙周刊第二一四七期）

支持安寧照護

易新春感念榮總專業醫療服務

雲林榮家榮民易新春，因眼疾前往台中榮總就醫時，有感於榮總安寧病房對癌末病患妥善的照護，特別捐款二十萬元給台中榮總惠康醫療基金安寧照護專戶，其感同身受的慈悲心，也感動眾人。

易老先生，民國十一年出生於湖南省益陽縣，二十九年入伍，曾參與諸多戰役，六十三年陸軍中士退役，九十八年入住雲林榮家；易老先

易新春老先生（中）將心比心，非常支持安寧照護，以實際行動表達心意。

生因眼疾前往台中榮總就醫時，得知安寧照護服務的目的，係提供癌症末期、重症等病人及家屬專業服務，陪伴病人安詳走完人生最後一程，並協助家屬勇於面對病人臨終時刻。

易老先生表示，輔導會對於榮民照顧無微不至，榮家也提供優質的生活環境，讓他可以度過尊嚴、舒適的晚年，希望將平日積蓄用在有意義的事情上，因此捐出善款，希望能照護更多的榮民榮眷。（取材自榮光雙周刊第二一四七期）



愛，無國界

蔡濟慶捐助海地受災民眾

桃園縣榮民蔡濟慶老先生，在聽聞海地遭逢地震災害時，透過桃園縣榮服處捐贈新臺幣十萬元予外交部海地賑災專戶，幫助海地受災民眾，愛心令人敬佩。

蔡老先生，民國十四年出生於浙江省諸暨縣，三十五年入伍，五十七年以陸軍上校階退役，妻原從事教育工作，目前也已退休，蔡老先生居住於桃園縣龜山鄉，家中陳設樸實簡單，育有一子，牆上掛著先總統蔣公親頒的玉照，以及擔任泰越棉寮反共救國軍陸空接運組

桃園縣榮服處處長張占奎（右）代表接受蔡濟慶老先生（中）及其妻子的捐款善行。

指揮官時，李彌將軍特頒「干城良將、功在異域」獎牌。

蔡老先生表示，看到媒體報導海地地震的災情，深感人飢己飢，於是捐款賑災；他認為施比受更有福，所以每月除固定開支外，其餘的錢都捐出幫助需要幫助的人，家人也非常支持他默默行善的心意。

對於蔡老先生的義舉，桃園縣榮服處處長張占奎深感欽佩，除前往致意，表彰其行善事蹟，也希望其善行能夠發揮拋磚引玉的作用，促進社會更祥和、溫馨。（取材自榮光雙周刊第二一三〇期）

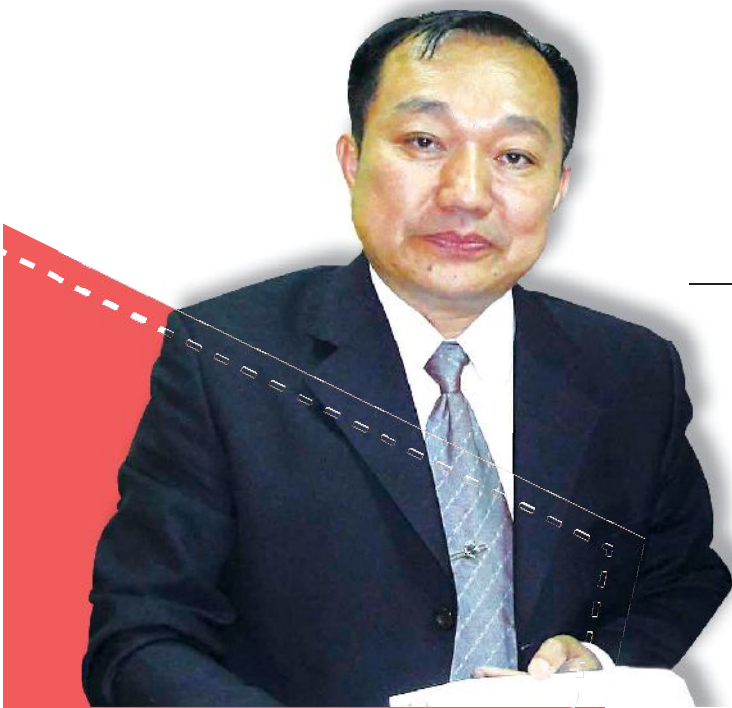


拋磚引玉

郭亨政捐款助遺孤

臺中市榮民郭亨政，前往臺中拜訪友人時，獲悉臺中市仍有多位榮民遺孤待認養，立即主動捐款十萬元，鼓勵遺孤認真向學。

郭先生，民國四十六年出生於臺灣省臺南縣，六十年入伍，從財經學校經理士官班第一期讀起，奮發苦讀，到陸軍官校四十六期畢業，之後繼續深造，拿到英國蘭卡斯特大



郭亨政先生

學國際關係博士，曾擔任陸軍官
校教育長、陸軍高中校長等職，
九十二年陸軍少將退役，創立安
養機構——信展集團（信展等多
家養護機構），並擔任董事長。
在安養院服務期間，如遇到特殊清寒
個案，經常親自訪視且自掏腰包致贈慰問
金。

有心回饋，最讓人感動，郭先生的拋磚引玉，
不但再添一筆芬芳錄，其協助輔導會妥善照顧榮民
遺孤的心意，也已在網路上廣為討論，臺中市榮服
處處長鄭國靖特別往訪，並代表輔導會及榮民遺孤
致贈感謝狀。（取材自榮光雙周刊第二一三八期）

無盡的愛

趙興堂樽節喪葬費認養遺孤

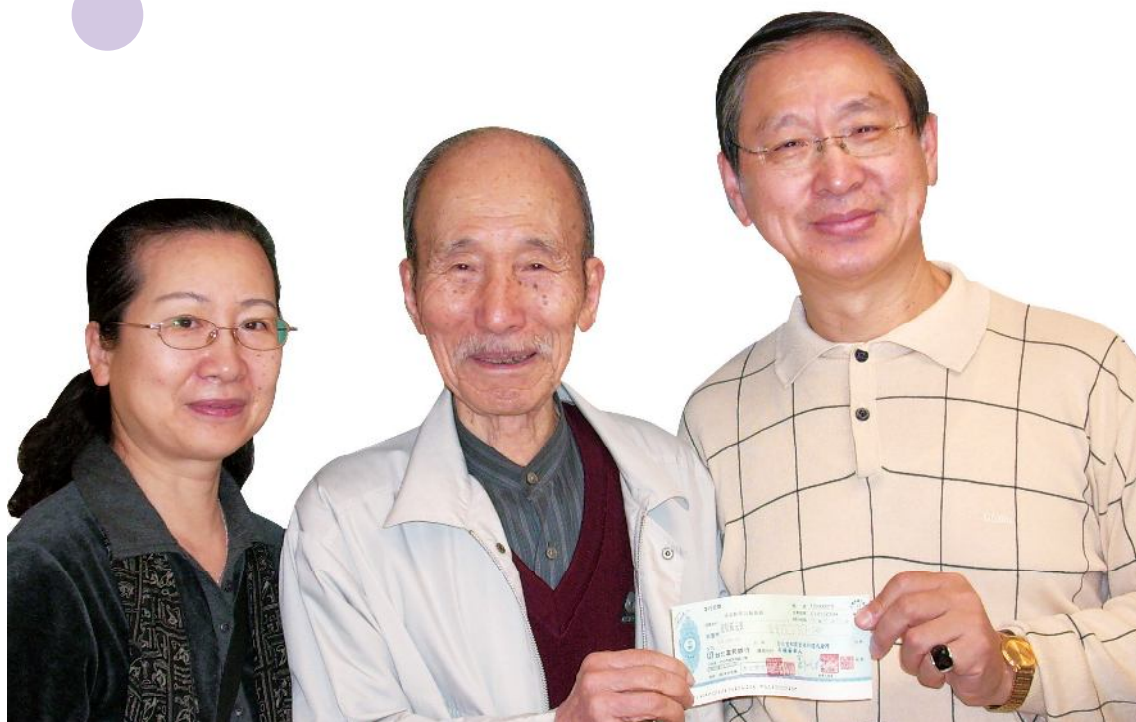
榮民趙興堂老先生，在愛妻李美琴女士榮歸天國安息主懷後，樽節喪葬費，並在女兒趙玉瑩陪同下，將結餘款十萬元捐贈桃園縣榮服處，用以認養榮民遺孤，愛心令人敬佩。

趙老先生，民國十一年出生於浙江省樂清縣，六十四年陸軍上校退

趙興堂老先生（中）以實際行動完成愛妻生前心願，將無盡的愛分享給需要的人。

役。他表示，結縭六十二年的老伴雖已病逝，惟感念軍人一生愛國保鄉、犧牲奉獻，特依愛妻「榮神益人」的遺願，將愛心嘉惠榮民遺孤。

對於趙老先生嘉惠榮民遺孤的義舉，榮服處處長張占奎除表達感謝，也盼望趙老先生的義舉，帶動社會更多的善行。（取材自榮光雙周刊第二一六一期）



慈母遺愛

● 賀建樹捐出奠儀認養遺孤



賀建樹先生

高雄縣榮服處輔導員賀建樹為紀念亡母，日前將奠儀十萬元捐贈高雄縣榮服處，用作認養遺孤，愛心感人。

賀先生，民國四十四年出生於台北市，五十九年入伍，服務軍旅二十八年，八十七年以陸軍上校階退役後，經考試及格，轉任輔導會服務，目前負責高雄縣鳳山、五甲、林園等地區榮民榮眷服務與照顧工作。

賀先生表示，慈母生前叮囑不發訃聞、懇辭花圈奠儀，但由於街坊鄰居多為其服務照顧對象，難辭榮民榮眷們的心意，為遵慈命，經與家族成員討論後，將所得款項捐出，除彰顯母親生前慈愛，並希望加強照顧榮民遺孤，幫助他們順利完成學業。（取材自榮光雙周刊第二一三五期）

天使善行

黃名榮捐款嘉惠病患

新竹縣榮民黃名榮老先生，捐款七十三萬元予新竹縣天主教仁慈醫院，購置「多功能電擊器氣管內管內視鏡」等醫療器材，嘉惠需要醫治的病患，愛心令人敬佩。

黃老先生，民國十六年出生於福建省上杭縣，三十六年入伍，四十六年陸軍上士退役後，在新竹湖口搭建棚屋，住家環境極為簡陋，平日燒柴煮飯，接雨水洗衣，僅靠資源回收與微薄的就養金度日，過著十分儉樸的生活。

當黃老先生向仁慈醫院表達捐款意願時，醫護人員及鄰居都勸他把錢留著自己用，黃老先生表示，將存款拿來照顧更多需要照顧的人，比起把錢留在身邊還要快樂百倍，也希望這個

黃名榮老先生（中），竭盡所能為國家社會奉獻心力。

社會更健康、更和諧、更幸福美滿。

對於黃老先生的善行，院方特別舉辦捐贈儀式，由院長孫世明頒贈感謝牌予黃老先生，頒獎儀式中，新竹榮服處處長董龍泉應邀致詞指出，黃老先生捐出畢生積蓄的善行，身為榮民的一分子，覺得與有榮焉。

對黃老先生來說，每天最快樂、最重要的事，是自備清掃工具，將住處外圍的戰備道路整理得乾乾淨淨，他認為「事有輕重緩急」，公眾的事永遠比他自身的安然舒適來得重要，八十四歲的他，身體硬朗，希望有生之年都要為國家社會盡一份心力。（取材自榮光雙周刊第二一五九期）



光明照寰宇

楊東生嘉惠後人

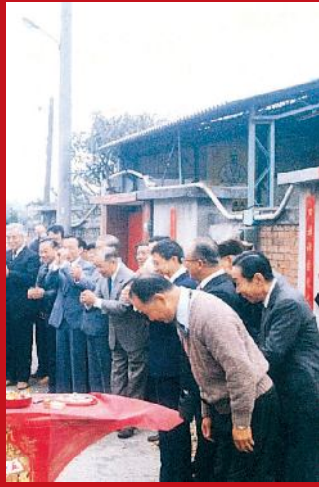


宜蘭縣榮民楊東生生前預立遺囑，將遺款二百七十餘萬元分別捐贈榮民榮眷基金會與宜蘭縣政府社會救助金專戶，嘉惠後人，愛心令人敬佩。

楊老先生，民國十二年出生於湖南省邵陽縣，三十七年隨軍來臺，六十三年陸軍上士退役，妻子早逝，獨自撫養兒子，待其成家立業，卻因一場車禍奪去獨子生命，人生頓時陷入低潮，所幸在宜蘭縣榮服處積極照顧、細心陪伴下，終於走出陰霾。

楊老先生晚年預立遺囑，捐出所有存款，以照顧弱勢及清寒家庭，讓光明與愛心照耀人間。（取材自榮光雙周刊第二二四〇期）

戀戀眷村



空軍第十二村 團拜賀年

同住半世紀，年年新春團聚已成為習俗……

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；雖是約僅十坪的克難式紅瓦土牆眷舍，但能獲安身居所，官兵眷屬都很感激；之後因換防，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，偕妻柯綉枝搬進眷村。

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，還可供小孩玩耍；後院作為養雞、種菜、燒煤球和燒飯做菜之場所。大家過著刻苦生活，卻都毫無怨言，其樂融融。



新竹空軍第十二村，每逢春節就由自治會安排團拜活動，各戶攜家帶眷來到活動中心前，大家互相鞠躬，恭喜發財、平安健康！

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，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藝品、塑膠品和包裝外銷品等，長子宗憲也開



丁珩先生（前排右二）在六十歲生日宴中，偕妻子柯綉枝（前排右三）和兒孫合影。

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」。

我們生育了三男一女，兒女們在困苦中完成學業，成家立業，次子宗權更投考政戰學校專修班。如今，孫子女也分別獲得學士和碩士學位。

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。

大家退休，住在眷村頤養天年，一起聊天、下棋、玩牌；每逢春節，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

空軍第十二村

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。



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，但經過四年多相處，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！





貿協新村

點滴烙印心田

丁發昌

有幸擔任十二年自治會長，為眷戶們服務，感到萬分榮幸……

國軍遷臺後，蔣宋美齡女士深感軍眷無棲身之所，特向外貿協會募得資金，在高雄縣鳳山市勝利路旁、中正國校對面的土地，興建「貿協新村」眷舍一百戶，建材以紅磚、水泥瓦和木頭為主，牆壁用單磚砌高一公尺二十公分，再用竹片、稻草和泥，加白灰粉光，木樑柱作瓦頂，均克難建造，於民國四十六年四月完工，眷戶陸續進住。

我們家是在六十年間搬到「貿協新村」，至九十三年全村陸續遷至新建國宅，住了三十餘年，點滴往事，難以忘懷。

貿協新村自治會設會長、副會長、委員、婦工隊長，由村民投票選出，任期二年，得連選連任。自治會定期召開幹部聯席會、村民大會等，宣導法令，解決問題。筆者有幸，自七十五年七月至八十七年六月，獲選擔任自治會長，為各眷戶服務，感到萬分榮幸。

貿協新村有丙種型四十戶及丁種型六十戶，眷口多者商請鄰戶合併者有八戶，提供自治會辦公室者一戶，因此實際住了九十一戶，其中以陸軍眷戶較多。

陸軍總部、第八軍團、陸軍官校等列管單位及高雄縣榮服處，除

貿協新村

貿協新村，位於高雄縣鳳山市美齡里勝利路，民國四十七年十月由婦聯會募款捐建之磚造眷舍，計有一百戶，由陸軍第八軍團列管，之後配合眷村改建計畫，於九十三年三月遷到鳳山市中山新城。



民國八十年春，丁發昌、林勉伉儷（前右一、左一）和三子在貿協新村眷舍合影。

了急難救助、婚喪喜慶，還有三節，都派員慰問致意，尤其陸軍官校校長常親赴眷戶家中致贈慰問金，若因公忙則集合自治會，一起賀節。平時，陸軍官校常派員打掃眷村，維護整潔；颱風前後，必派官兵修剪樹木、清理水溝，視眷戶如家人，令人感念。

在眷村活動方面，除了春節團拜、舞龍舞獅和三節慰問外，眷村成立了合唱團、歌謠社、香功隊、土風舞、太極拳、象棋、圍棋等社團，並常舉辦旅遊活動，經年累月，熱鬧溫馨，種種往事，點點滴滴，都已烙印心田！

貿協新村在列管單位、榮民服務處、

地方機關、團體和民意代表的愛護及眷戶的鞭策下，自治幹部任勞任怨、勤奮努力，曾榮獲模範和績優眷村等八項殊榮。

筆者於四十九年五月和三民鄉林勉小姐結婚後，妻相夫教子，曾當選模範母親，三子定逸從軍，四子國峰從商，立業成家，幸福美滿。妻熱心公益，擔任鄰長服務多年，是我難得的好幫手，惜數年前積勞辭世，留給我無限懷念。

經四十餘年，各眷戶兒女成長，多在外地工作，單身老人逐年增加，自治會特設互助專線，十戶聯防，一家如有急需，觸動電鈴，另九戶就鈴聲大作，趕來幫忙。

貿協新村舊大門，兩邊水泥柱約二公尺高，門楣用鐵圈聯結，上有村名，逢年過節剪字貼紅布，費事且不雅觀。之後協請市民代表胡塞青洽商重做大門，柱座有一公尺平方，高六公尺，柱頂用玻璃罩水銀燈，非常醒目，年節只要在紅布印就大字掛上即可，方便又美觀。

眷村水溝小而淺，遇雨必淹，住戶損失不輕，經協調鳳山市公所



民國八十七年，丁發昌（右）卸任會長時，由自治幹部李夢吉代表致贈紀念牌。

挖深至一公尺、寬七十公分，才消除水患。眷戶屋頂為水泥瓦，長年日曬雨淋，戶戶漏水，經協調改換新瓦；電線外皮，老舊風化，安全堪虞，亦報請商洽改善。

貿協新村和相鄰的慈暉二村自治會都無正式辦公室，經洽請立委協調市公所，建成美齡社區老人活動中心共用，不但兩村都有辦公室，長者也獲得活動休閒場所。

由於眷村老舊不堪，眷戶一致希望改建，我卸下會長職務，交予傅耀材會長繼任後，持續爭取，終於在九十三年三月，全村搬到鳳山市中山新城居住，令人欣慰。

念戀平實甲村

昔稱「山仔頂」，和嘉義公園相隔一條街，與孔廟對門，為嘉義文教地區……

丁匯川

民國四十八年間，駐守在嘉義市的第九軍，運用八七水災重建節餘款和材料，興建了兩座眷村，並以部隊代號「平實」二字為村名，位在嘉義市區者名為「平實甲村」，僅十六戶；在嘉義縣中埔鄉者為「平實乙村」，有六十餘戶。時任軍長馬滌心中將，期許同袍眷屬崇尚平實精神，養成平實作風，挑戰當時的清苦生活。

平實甲村座落於嘉義市東區公園路的山坡上，昔稱「山仔頂」，和嘉義公園相隔一條街，與孔廟對門，旁有嘉義市棒球場及圖書館，



嘉義高中和嘉義高商就在附近，為文教地區，環境清幽，從未淹過水，亦未逢颱風災害，可謂是福份甚高的一塊寶地。

平實甲村眷舍為磚造瓦頂建築，戶戶獨立，有前後院，相當隱密；原是規劃供軍部處科組長以上幹部眷屬居住，惟有眷者不多，實際住了十六戶，至為「迷你」。後來因升遷調補，遷出幾戶，換了新鄰居，但很快就融入眷村生活，眷戶間的情感依舊。

我何其有幸，五十四年四月新婚未久，即由平實甲村一位老長官張璧臣先生介紹協助，在原住村內的牟敦會上校遷出後數年，當個人條件符合時，申請分配而獲准入住，這份恩情，沒齒難忘。

以前軍人待遇菲薄，一般家庭的兒女卻生得不少，四個很平常，還有兩戶生了六個，生活之艱苦可以想見；每至學校開學，各家各戶為了籌措註冊費，真是大費周章。因此彼此互助、相互借貸和寅吃卯糧情形，都如家常便飯，眷戶之間的情感，也益加融洽，如今談起來仍津津樂道。但是我和擔任教職的愛妻蔡宜玲結婚四十五載，只生育二女，生活自足，長女培文大學畢業，擔任助教兼研究員，次女培華自技術學院畢業後，服務於傳播界，二女都孝順而幹練，讓我們二老安心又寬慰。

平實甲村

平實甲村，位於嘉義市公園路，民國四十八年十月，由陸軍總部興建之磚造眷舍，住有十六戶，由陸軍第十軍團列管，之後配合眷村改建計畫，八十五年拆遷，至九十五年新建完成「經國新城」後，和鄰近數村各眷戶一起進住。



民國八十四年春，丁匯川、蔡宜玲伉儷（左一、右一）和兩女在平實甲村眷舍前庭合影。

住在平實甲村期間，我因服役單位都在北部等外地，只有休假才得返家，家眷的居處安全維護，幾乎全賴鄰居之間守望相助，尤其張璧臣兄嫂的照顧，我們一家永誌不忘。

各眷戶主眷，大都未接受完整教育，程度高者亦僅高中畢業，不過對兒女的教育都特別重視，第二代獲得博士者有七位、碩士八位、學士二十八位，佔了全村子女數近八成。但不論教育程度如何，進入社會就業，都能兢兢業業，做好分內事，現在多已成家立業，各領風騷，令人感到心慰。



平實甲村土地為公園預定地，至八十四年眷村準備改建時，由嘉義市政府收回，各眷戶相繼遷離，我家亦於八十五年五月搬到附近的公園街，但家人的心似乎仍留在老宅，畢竟是住了三十年的老窩，情感深厚，在拆除前每天都回去探望，眷戀之情，溢於言表。

平實甲村拆遷忽焉十餘年，老鄰居不論是住進新建的「經國新城」或散居各地，平日見面不易，但那份患難與共的情誼，仍透過通信聯繫。逢年過節，相互祝賀，遇有病痛，彼此慰問，大家珍惜，至為難得，深望能永遠維持下去。

從陸光二村到陸光新城

吳志文

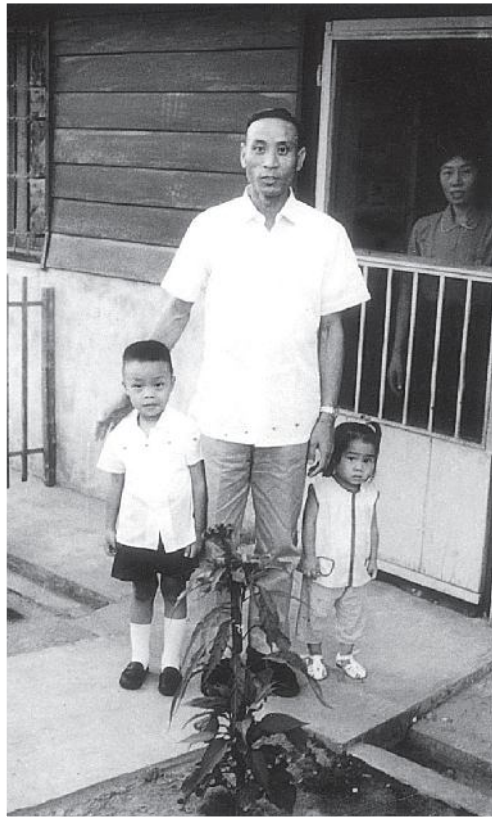
建成交屋後，桃園縣境十餘個眷村的
一千六百餘戶居民，陸續進住新建大廈。

民國五十四年間，蔣宋美齡女士為照顧有眷無舍官士，改善住宿的生活品質，在桃園縣龜山鄉興建陸光二村，住有一千餘戶，為當年北部最大眷村。

陸光二村眷舍，係磚木混凝土構築的水泥瓦平房，分為乙、丙、丁三型，有客廳、臥室、廚房和抽水馬桶，以當時環境來說，如此設備，算很舒適了！

眷舍優先分配野戰部隊及前線官兵，並以當時眷口數為準，如超過四人，不論階級都可配住乙種眷舍。筆者當時服役野戰部隊，經常搬遷，四處奔波，五十四年十月，獲配丙種眷舍，生活乃得改善。

陸光二村地理位置特殊，房屋地勢低於蜿蜒曲折的南崁溪河床，每遇颱風，溪水暴漲，常常淹水。有一次，颱風過境，南崁溪水越過河堤浸入村內達二十公分，情況危急，全村眷屬扶老攜幼，帶著細軟，到附近新路國小避難，分享所帶食物，所幸都平安度過。



民國五十六年夏，吳志文和年幼兒女在陸光二村眷舍前庭留影，妻吳曾須女士於紗門內。

陸光二村的官士眷屬，雖然官階職務不同，生活習性互異，但都能敦親睦鄰、守望相助，沒有地域和省籍之分，和樂融融。孩童在竹籬笆內玩家家酒，打彈珠遊戲，像生活在大家庭中的子弟；如一家有人慶生，必分贈蛋糕同享。

眷村的後山，有蓊鬱的林園

修竹，四季常青，打開門窗，就可窺見綠色山林，直道是：「開門日日見青山，青山常綠不改顏；只有青山永不老，年年此日待月明。」

住了三十多年，房舍年久失修，加以眷口添丁，必須加蓋，以致眷村雜亂無章，甚至火災頻傳。

八十五年間，國防部進行全面改建計劃，幾經開會協商，政府

陸光二村

陸光二村，位於桃園縣龜山鄉，民國五十四年九月，依鼎興案第十期，由婦聯會出資興建的磚造眷舍，計一〇〇七戶，安置八〇八戶，列管單位為陸軍第六軍團。九十五年改建為陸光新城。

各級單位和民意代表都全力支持，在八十九年定案，經六年施工，於九十五年三月完工交屋。時任村長的祝戡先生，雖然身體肢障，仍多方奔走協調，力疾從公；繼任的高曰強村長為二代榮民，除交通、夜巡和愛心志工活動，並請衛生所和特約醫院來村健康檢查，又爭取建遮雨篷和各式欄杆，方便老人行走，熱心服務，令人敬佩。

新社區建成交屋後，桃園縣境的陸光二村、空軍建國二村、五村和十二村、大華新村、憲光四村等十餘眷村一千六百餘戶居民，陸續進住新建大廈，欣喜若狂。陸光新城，計有三十三棟十二至十四層的大廈，採用鋼筋水泥和大理石牆面等高級建材，堅固美觀，地基墊高數公尺，不再有淹水之虞。另一特徵，是各區房舍間隔距離加大，環境清幽，社區內排列有整齊的行道樹，道路寬敞，且設有路燈，是很理想美觀的現代化眷村。南崁溪沿岸建有河濱公園，設有健身器材、籃球場和舞池等活動場地。

六十五歲以上居民佔住戶六成，並有青壯第二、三代子孫，眷屬



民國九十七年秋，吳志文（前排左四）歡度八十歲生日，和妻子（前排左三）及兒孫合影。

有來自大陸、越南、印尼、泰國等外籍配偶，相處亦甚為融洽。

社區發展協會成立後，由第二代榮民聶哲涵擔任理事長，積極推動社區服務，如獨居老人膳食中心，推展外丹功、健身操等體育活動，尤戮力眷村歷史文物館與眷村歷史文化節之推動等，意義深長。

筆者自青壯年搬來陸光二村，到遷住陸光新城，近四十五寒暑，目睹老者凋零、少者有成，個人亦歷經妻吳曾須病逝之變故，但自返鄉迎娶專科醫師吳瑞華為妻後，三代傳承，否極泰來，得益於優良的居住環境，飲水思源，感恩不已。

五十年眷村歲月

逍遙樂陶然

汪雨舟

合群新村沿著軍校路旁，眷舍井然有序，家家有庭院，院中紅花綠葉，林木成蔭。

回憶眷村歲月，我於民國四十六年結婚，一年後由海軍配住鳳山「工協新村」。這座新村每日所需的水，要到屋後的空地上，排隊使用公共的壓水機，才能取得地下水使用，公廁則遠在百尺外。不久我調職軍艦，常常不能回家，老婆、孩子只得暫時拋在腦後。雖然環境如此，日子艱苦，我們還是非常感謝政府的德政，給了一個屬於我們自己的家，每月還省下一筆房租。

合群新村

合群新村，位於高雄市左營區軍校路，是民國三十七年間接收的日本遺留磚造眷舍，可住四九四戶，初期安置四八二戶，列管單位為前海軍總部。九十四年起，合併鄰近復興、明德、建業、崇實和東、西自助新村等眷村，改建為「自治新村」新廈。

三年後我調職左營基地，因工作上需要，請求改配左營「果貿三村」居住（原眷舍公家收回）。果貿三村交通便利，生活所需均可在村內購得，學校近在咫尺，海軍子弟學校校風很好，人文素質很高。

美中不足的是果貿的房子，東西座向，夏天酷熱難耐，因地勢較低，一遇颱風下大雨，屋內就淹水，一排公廁就建在屋後空地上，只好築一座高牆把它隔絕在外，家裡的水龍頭，流出來的不是自來水，而是帶有黃泥巴的地下水，經過了好久好久，水質才慢慢的獲得改善。其餘的只能盡自己能力慢慢的去改善。就這樣住了約十一年，兩個兒子也長大了，那時我常希望給家人一個更好的環境。

當得知「合群新村」有住戶要北遷，願私下頂讓，雖然會花掉我大部分的積蓄，那房子的屋況也不是很好，交通也較不便，我們還是很樂意進住合群新村，因為它的屋內面積較寬敞，庭院也很大，花木扶疏，空氣清新。我們遷入後也陸續栽種了許多花木、果樹，夏天滿院子的茉莉花，香氣撲鼻，愛文芒果樹上結實纍纍，一聞到桂花飄香，便知秋天已來到。

漫步庭前綠滿園，林中望眼有藍天；
百花爭艷添春意，鳥語鶯歌悅耳傳；
寸土寸金港都市，逐錢逐臭怕污染；
幸得村居寧靜好，逍遙自賞樂陶然。
這一首詩是我當時隨性寫的。

有人說高雄最適居居住的眷村在北左營，北左營現有明德、建業、合群三個新村，合群新村沿著軍校路旁，眷舍井然有序、南北座向，冬暖夏涼，家家有庭院，院中紅花綠葉，林木成蔭，稱得上是一



民國八十二年，汪雨舟伉儷（左一、二）
和次子、媳在合群新村眷舍庭院合影

個淳樸清雅的眷村。

眷村的子弟，多數皆知在貧困中唯有刻苦自勵，力爭上游，才能有機會在社會服務，報效國家。

我的孩子們也都能體念父母的辛勞，努力上進，完成學業，並覓得合於自己志趣的職業，讓我們備感安慰。

我與老伴相偕扶持，知足常樂，本以為可以在「合群新村」頤養天年。那知九十四年間國防部頒布遷建計畫，將合群、復興、明德、建業、崇實、東自助、西自助合併在原自治新村基地上，興建大廈，預定民國一百年可完工進住。看到計畫，有人高興，有人很傷心，外人無法體會他們的心境，有人會說傷心什麼呢？不是有補償



民國九十五年冬，汪雨舟伉儷（右一、二）和長子、媳、孫女聚餐後合影。

金嗎？可是錢不是萬能，錢不能補償一切。

國防部軍備局承接這一項任務，全力以赴，堅實華麗的新大樓已接近竣工，等待的眷戶們都衷心感謝政府的照顧，期盼早日遷進新大樓。

我家已搬到「果貿」附近的「浪琴嶼」大廈內，補償金加上自己的積蓄，購得一間小屋及一個車位，此地公共設施完備，交通便利，也有許多眷村的老朋友。想到那讓我和家人住了五十多年的眷村，還是萬分不捨。

回想當年隨軍來臺生活艱困，結婚後全仗政府大力安置眷屬，家人才能居有定所。又成立輔導會，輔導退除役官兵就學、就業、就醫、就養，精心籌劃，從無到有，轉危為安，澤被榮民，恩同再造，令我們這些榮民感謝不盡。

五甲新村的共同記憶

金國生

——眷村媽媽們為改善家計，紛紛接家
庭代工回家做……。到了歲末年終，村長
就開始通知各戶懸掛國旗……

五甲新村位於高雄縣鳳山市五甲一路，大約在民國四十至六十年代，老舊的五甲新村裡，天南地北大陸各省份的人都有，大夥緊鄰而居、雞犬相聞，夫妻吵架、打孩子或歡笑的喧鬧聲，聲聲入耳。

五甲新村有其獨特況味，情感之河在此交融，汨汨注入我稚嫩的心田。

芒果、芭樂樹的枝桠沿著圍牆橫生，廣場角落有座地下水井，媽媽們喜歡在此洗衣聊天。爸爸們坐在幾張板凳上，在樹下擺開棋局，一杯茶、一把扇子，可「廝殺」掉整個下午。我們小孩子聚集戶外，

在甘蔗田裡建立起自己的「秘密基地」，擺上幾張廢棄桌椅、床墊，就成了堅固的堡壘，大玩起「戰爭」遊戲。有時太盡興忘了晚飯時間，爸會拿著藤條來找，準備來一頓「藤條大餐」，場面頗為嚇人。

晚餐後，鄰居常端張板凳在家門口閒聊，或聽著收音機播放的廣播節目，直到夜深人靜才就寢。

民國三十八年間，爸媽隨空軍勤務大隊來臺後，先後在台南及屏



民國六十年代，金國生的父親金文湘先生在五甲新村前留影。

東機場等地服役，最後落腳在鳳山油料中隊，負責空軍地勤及油料工作。

五甲新村配給空軍士官居住，僅約三十餘戶人家，屋寬兩公尺、長十二公尺，八坪不到的空間，只有座小灶台，既無隔間，也沒有廁所。

四十四年間，爸媽帶著

大姊及二哥入住五甲新村，房子雖小，總算有了棲身之所，遠勝過剛抵臺時住的克難甘蔗板屋。從三姊梅琴直到我這老六相繼在此出生，一家八口「摩肩接踵」地擠在小小空間。為了夠睡，在地面鋪上榻榻米，全家「排排睡」的場面，倒也挺壯觀的。

五甲新村

五甲新村，位於高雄縣鳳山市五甲一路，民國四十二年由空軍總部向台糖借地興建為油料中隊之RC材質眷舍，有三十三戶，原由空軍總部列管，後改由聯勤司令部列管。至九十六年間，原住戶遷住鄰近的協和新村新建大樓社區。

軍人在克難中總能發揮想像力，父親動手拆掉部分石綿瓦片，拼接木板，搭建約兩坪的閣樓，而從平房升格為「樓房」，暫時紓解擁擠感。

我最愛倚著閣樓窗戶，遠眺村外甘蔗田，蔗葉迎風搖曳，有如綠色波浪，憑添許多想像空間。每到收割時節，我們常追逐臺糖小火車，撿拾掉落的甘蔗當零食，常引來司機陣陣制止的么喝聲。

那個貧窮年代，人與人間的情感非常貼近。隔壁王媽媽腦筋動得快，晚上在鎮上擺麵攤，幾年下來為家裡增加不少收入。有一陣子我們家境困難，王媽媽就邀母親幫忙洗碗、洗衣服，分些工錢給我們；王媽媽從來不炫耀，我還常「奉命」去她家拿賣剩的麵條。

民國六〇年代，政府提出「客廳即工廠」，眷村媽媽們為改善家計，紛紛接家庭代工回家做，常見的有聖誕燈、塑膠花、耶誕樹、成衣修剪線頭等，曾經創造了家庭生產奇蹟。現在每到耶誕節前，就自由自主地浮現組裝聖誕燈的畫面，而益發感念母親辛勞。



民國八十三年間，金國生、林美（右三、左三）夫婦結婚時，和父母（右二、左二）、兄弟、侄甥合影。

到了歲末年終前兩天，村長就開始忙著通知村民準備懸掛國旗，大家把壓皺的國旗重新熨平，一到元旦大清早，就迫不及待地懸掛在家門口，全村一片旗海，煞是壯觀，顯現出村民的向心力，而放鞭炮則是孩子們最興奮的事。

兄弟姊妹六人都漸漸長成大人，狹窄眷舍再也擠不下我們八口之家。到六十八年，我念高中時，爸媽將省吃儉用所存的錢，在十分鐘路程外的新社區買了間房子，而成為第一家搬離五甲新村的眷戶，之後村民們也陸續因家計改善或配合眷村改建而遷出。

多年來隨著念書、就業，我在北

部住過不少社區，與五甲新村相比，總感覺缺少點什麼。在電梯公寓中，孩子們難得玩在一起，鄰居連打招呼都不如想像中容易。

九十三年間，五甲新村與附近的協和新村、黃埔二村、聯勤染整新村，選定於協和新村原址合併進行改建計畫，五甲新村乃在九十五年走入歷史；拆除前，原住戶已所剩無幾，看著傾倒的牆垣及消失的廣場，心中萬分的不捨。

歷經多年波折，爸媽心心念念的新家計畫終於成真，協和新村在九十六年改建完成，我們分配到一間二十六坪大的房子，曾經遷出的村民一一遷入，失散多年的老鄰居在新社區重聚首，讓人有時光倒流之感。

協和新村新建社區六棟大樓，約有兩百多戶，中庭廣場有漂亮的花圃，當選過模範社區。廣場上，孩童追逐嬉戲，腳踏車來回穿梭，我兒也很快地和鄰居小孩玩在一起。

傍晚，老人們圍坐在中庭。母親單銀香女士為我介紹：「這是以



金文湘伉儷在新建協和
新村前留影。

溫馨氣氛。

村外那一片甘蔗田和台糖小火車，已改建為鬧區大樓，或成為自由路捷運橋線。物換星移，不變的只有和張媽媽對話間喚起的共同回憶。原來，多年來感到缺少而縈繞在腦海裡的，就是眷村相互關懷的

談，直到夜幕低垂，常見老人家繼續閒聊，不願散去。
前對門的張媽媽，那是村子口的李伯伯，還認得吧？」「多年不見，都這麼大了啊！」張媽媽講起我小時候的糗事，感覺相當親切。我為父母、長者能在遲暮之年重回眷村而高興，有老友相聚，有往事可

慈光五村情連綿

先生們在部隊、在外島，無法照顧家庭，只有靠太太們支撐，和鄰居們熱絡往來、互相照顧。

慈光五村坐落台北市北投區文林北路，在磺溪北岸。

民國六十年，婦聯會應陸軍總部之請，撥款由兵工單位興建。六十六年



胡升堂

民國七十八年間，胡升堂退伍前在慈光五村留影。

慈光五村落成，陸軍總部有感於中級幹部調動頻繁，眷屬隨之搬遷，無法安定，乃定為職務官舍，限旅級以上主官、管幹部使用，因粥少僧多，採抽籤方式分配。

房屋格局三房兩廳，區分三十坪和二十五坪型兩種，計一百五十戶，有兩棟為五層樓，八棟為四層樓，將級住三十坪型二十四戶，餘為校級軍官。我當時擔任空降旅政戰主任，而有機會參加抽籤，且幸運地與旅長、副旅長、參謀長均中籤，得以進住。雖然只有二十五坪，但能遮風避雨，從此不用因為調職而帶著妻小到處搬家。那年我第二個孩子出生，乃命名「安慈」以資紀念。

剛住進慈光五村時，大門前馬路尚未開闢完成，只能勉強通車；村旁的磺溪，是條寬大的排水溝，有農民抽水灌溉，兩岸荒草蔓延，蚊蟲孳生，每逢大雨，沖刷泥土，流向村中，污染環境，且飽受淹水之苦。自治會會長李君志中將及總幹事萬金屏女士，常協調相關單位及部隊協助處理。

慈光五村

慈光五村，位於台北市文林北路，民國六十年間，由婦聯會捐建的鋼筋混凝土職務官舍，住有一百五十戶，由後備司令部列管，九十四年奉令改建後，住戶遷居台北市松山區健安新城。

後來政府截彎取直，用石塊、水泥將兩岸修得又寬又直，並設水閘調節水流。完工後，第四棟側邊至第五棟後方多出一塊空地，經萬總幹事奔走力爭，闢為兒童遊樂場，有溜滑梯及溜冰場，並置數張座椅，當夕陽西下，晚餐前後，

老人和媽媽們聚集聊天話家常，小朋友玩樂嬉笑，十分熱鬧。另外，在每家窗前闢花園，種植花草樹木，環境極為恬靜優雅。

有了眷舍，家眷安定了，但我服役的空降部隊常年駐在南部，還是無法照顧家庭。雖可月休四天，扣除來回交通時間，在家只能停留兩天；若遇演習或視察，便須暫停休假了。

「遠親不如近鄰」，先生們在部隊、在外島，無法照顧家庭，只有靠太太們支撐，和鄰居們熟識了，熱絡往來、互相照顧，建立了如



民國八十七年春，胡升堂（右二）一家人，在慈光五村眷舍客廳合影。

親人般的感情。先生休假回來，常帶各地土產、特產，就分送一些給鄰居品嚐。又如對門的王大嫂家中蒸了包子，就送來一大盤；我們家蒸了水餃，也先盛一大盤送去給王大嫂家。

十幾年過去，慈光五村住戶的先生們，陸續退伍了。早上一起散步、聊天，細數當年英勇往事。為了鍛鍊身體，保持健康，我們組成登山隊，爬遍台北各山頭——陽明山、紗帽山、中正山、觀音山，乃至桃園境內的大霸尖山，也曾遠登臺灣最高的玉山，流下許多汗水，卻感到充實而快樂。

為了調劑生活，自治會也常辦些活動，如邀請電影隊放映電影，除村中男女老幼，也歡迎村外住家來觀賞，常擠得水洩不通，其樂融融。

歷屆自治會長如李君志先生、龔挺先生、樊仲

英先生，都很熱心服務，在幹練的總幹事萬金屏女士襄助、奔走下，除先後關建了運動休閒設施，又常訪問各住戶眷屬，協助解決各項困難，使得在部隊服役的先生們沒有後顧之憂。

逢年過節，或那家有婚嫁喜慶，都是全村動員參加，熱鬧非凡。到春節時，就在籃球場舉行團拜，互道恭喜。

慈光五村用地原為陸軍總部靶材庫，關建前有一淺水塘，動工時鋪平興建，進住後，經長年淹水浸泡，有兩棟呈現傾斜，牆壁有裂痕及滲水發霉。終於九十四年奉令改建，住戶遷往松山健安新城。

慈光五村的住戶，一起相處了二十八年，一磚一瓦都令人懷念。遷居前，全村舉行了一次惜別大會餐，每個人都臨別依依，連村子外的鄰居住戶和商店，也極為不捨，叮嚀大家要時常回來看望。

慈光五村住戶遷到健安新城後，分散到A至G等七小區，但每年春節，仍會聚集在廣場舉行團拜、話舊。期盼這股濃密的感情，持續綿延到第二代、第三代，直到永遠。



重遊自助新村

苗春光

——那年植樹節，我到附近樹叢，挖來一棵樹苗種植，期望它與孩子們一起長大。

從前在軍中服役時，常存「沒有國，哪有家」的想法，更因部隊經常演訓而忙碌不已，無暇思及結婚成家的問題，直到交卸連長職、調任陸戰學校教官，經過多次「相親」，終於「有情人終成眷屬」，在民國五十九年底與高雄市吳月霞小姐結為連理，為方便上班，在左營區自助新村「借」屋居住。

次年九月，搬到高雄市區林德官岳父家居住，但因此區常鬧水災，感到很困擾。兩年後，又回到自助新村，「頂」下一間客、臥、廳三合一、大約六坪大的日式小平房，才能安定下來。能夠擁有屬於自己的「窩」，心裡踏實多了。

自助新村以左營大路為界，分成東、西自助新村，我們家住在西村，緊鄰陸戰隊司令部東側，在海青中學對面的先鋒路圍牆內，地勢較高，環境空曠，涼風吹拂，晚上非常清靜舒適。但因缺少衛浴間，要使用百餘公尺外的公廁，很不方便；尤其每到寒冬及天雨時，讓人難以忍受，後來經報准在屋後空地增建一衛浴間，才解決問題。



苗春光、吳月霞伉儷重遊左營自助新村，並在舊宅前留影。

之後，我思考如何改善生活環境；那年植樹節，適逢雨天，我到附近樹叢，挖來一棵不知名的樹苗，種植在屋側與圍牆間的空地上，澆水施肥，悉心維護，期望它與孩子們一起長大。多年後，長成一株枝葉茂盛的大樹，在濃密樹蔭下，成為我們飲茶聊天和孩子們玩耍嬉戲的樂園。

眷村靠近軍區，空曠幽靜，道路平坦，黃昏後陪著妻兒逛馬路，迎著涼風，大人邊走邊聊，孩子們追逐嬉戲，是最快樂的時光。若散步到近中正堂的夜市路段，看看攤販的各類商品，買個小玩意或享用路邊攤小吃，也能讓孩子們玩得開心。

自助新村

自助新村，位於高雄市左營區左營大路，區分為東、西自助新村，民國三十九年由海軍總部興建之磚造眷舍，計五四四戶，現由海軍司令部列管，在合併鄰近數村興建翠華二期國宅之「自治新村」後，住戶陸續搬遷。



每周一次的免費電影欣賞會，是我們所期盼的娛樂項目。晚餐後，家家戶戶全體出動，當著清涼夜空，坐在大操場，一邊欣賞古典電影，一邊仰觀天上星星，是另一番樂趣。

自助新村人情味濃厚，大家相處和睦，守望相助如家人。眷村飲食口味多元，除了燒餅、油條、包子、饅頭，還有蒸餃和酸菜白肉鍋……，好鄰居常交換品嚐。記得鄰居寇媽媽及譚太太，對內人像親姊妹般的關照，教她烹飪等生活細節，至今仍感念不已。

那時候，軍人待遇微薄，日用貧乏，生活清苦，得靠眷補的米、油、鹽……，勉強維持基本生活所需。由於國家財政困難，大家都共體時艱；但是精神上，感到滿足自在。臺灣歷經多年發展，在政、經各方面獲得了長足進步，軍民生活也逐步改善；飲水思源，我們現在能過著富足生活，都心存感恩。



民國九十三年秋天，苗春光、吳月霞（左二、後排右三）伉儷，拍攝全家福。

筆者育有二男一女，兩子就讀軍校，目前長子維中服役海軍，女兒如茵擔任國小教師，次子維平服役空軍；長子與葛偉莉婚後，生孫家齊和孫女呈歆，我們成了八口之家。

在左營住了三年，我們一家五口擠不下六坪眷舍，只好再度讓出，遷往鳳山五甲地區買間公寓住。此後又六度遷居，由遠而近，由小而大，現住高雄市區，但當年住自助新村的點點滴滴，卻令人懷念不已。

今年新春元宵前，偕妻重返自助新村拜年訪友，可惜往日鄰居舊識幾乎未見，可能是年節外遊，或是搬到新建國宅了，內心油然而升起一陣「人面桃花」的惆悵，只好在舊宅前拍照留念了！

華夏六村往事

秉持「在營為良兵，在鄉為良民」精神，全村在自治會協調、輔導下，合作無間，曾獲選國軍模範眷村……

華夏六村歷史短，眷村模範三冠王；籬笆文化一肩扛，愛國愛鄉勤守望。

台北市文山區華夏六村，係華夏二期貸款集體興建之連棟式一、二樓磚造透天厝眷舍，六十七年完工，我們家亦於同年一月遷入，見戶戶有花台，家家有圍牆，整齊劃一，地勢高，不淹水，是典型的住宅區，不知羨煞多少人。因產權為個人持有，配宅官兵眷屬感恩惜福，相處和睦。

卿耀中



民國九十八年，華夏六村各眷戶代表在春節團拜後合影。

眷村於七月成立自治會，住戶按月繳交微薄公益金，以克難方式維持會務運作，並推選陳宗溶將軍為首任會長，我也受託擔任副會長。逢年過節，舉行團拜，風雨無阻。由於眷戶大小事宜，都仰賴自治會幫忙處理，自治幹部出錢出力、任勞任怨，親如兄弟姊妹，遇有婚喪喜慶，除親臨祝賀或弔唁，更無條件盡力支援協助。

村裡有位四川人，姓劉育有五女一男，每天一早到中央市場批菜給其妻販賣，自己用過早餐即開計程車營生。記得在六十八年元月三十日，他利用晚間油漆房子，準備過年，可能因疲勞，加上視線不良，不幸從高處跌下，昏迷不醒，驚動左鄰右舍；劉太太傷心過度、全身癱軟，我即隨救護車送劉先生到三軍總醫院搶救，

華夏六村

華夏六村，位於台北市木柵文山區，民國六十五年間依華夏專案集合興建，計二五六戶。國防部於七十、七十一、七十三及七十六年間，選為優良眷村；陸軍總部於七十三和七十四年評為模範眷村。原列管單位為陸軍總部，八十六年改由聯勤司令部列管。

並代為照顧劉先生及處理相關事宜。初步診斷需動頭部手術，詢問醫師手術成功率，卻無把握，遂轉至台北榮總，懇請醫師救治，同時整夜陪伴在側，幫忙翻身，擦拭身體，直到翌日清晨。劉先生因傷

勢嚴重去世，隨即協助善後。

「人飢己飢、人溺己溺。」華夏六村在八十八年「九二一」大地震時，由當年會長楊華宗先生召開臨時自治幹部會議，展開募款事宜，一元不嫌少、愛心不嫌遲，募得新臺幣五萬七千餘元，由楊會長偕同幹部代表，於十月五日送達華視愛心專戶，金額雖然不多，總能表達一分關懷疾苦的愛心。



民國九十九年春，卿耀中、陳麗珠伉儷（前排右二、二排右一）一家三代在華夏六村大門前合影。

村中榮民感念國民革命軍之父先總統蔣公，每年清明節組團，分乘遊覽車，前往桃園慈湖、頭寮，向先總統蔣公和經國先生致敬，並順道參觀國父孫中山先生和蔣公銅像展示區。

另外，本村人才輩出，如榮民吳彥文先生，政戰學校藝術系畢業，為寫實派油畫、雕塑藝術家，曾參與中正紀念堂蔣公像和龍潭小人國人物設計、製造，見他創作有成，我們都與有榮焉。

眷村又編組歌唱班，聘請老師教導，利用晚間七至九時練唱，

七十三年參加眷村歌唱比賽及區里土風舞表演，成績優異，獲頒獎狀。

華夏六村雖無會所，經費也少，秉持「在營為良兵，在鄉為良民」精神，全村在自治會協調、輔導下，里鄰合作無間，曾獲選國軍模範眷村，七十三、四年，又連獲兩屆陸軍模範眷村。華夏六村連連獲得殊榮，是歷任會長偕自治幹部和熱心村民，默默奉獻的成果。

九十六年十月，自治會改制為管理委員會，由原第二任會長胡中華將軍擔任首任主任委員，本人仍任副主任委員兼總幹事，繼續服務村民。惟美中不足的是，興建時法定建蔽率空地及畸零地等，未獲合理解決，欠缺公共設施，影響村務遂行，村民正著手規劃未來建設藍圖，結合醫療、保健、福利、建築等環境體系，續建休閒庭園、流水拱橋，以成鳥語花香之現代理想居所。

近年來村民年華日增，老成凋零，但眷村互助的精神文化，仍永存每位眷村人心中。

回味成功新村生活點滴

張一夫

民國六十年的中秋節，好不容易有機會返家過節與妻兒團圓，全家高興萬分。

民國五十年七月間，我因參與作戰累功，獲分配位於桃園縣楊梅埔心四維里成功新村二六八號的眷舍。不到十坪大的房子，直通通像個火柴盒，雖然只有一個房間，在那個年代，能有個遮風避雨的房子，已難能可貴，比我早結婚的人，還有很多人沒分到眷舍，深感慶幸，往後不必再為搬家傷腦筋。

眷村沒有自來水，必須自行到附近打簡易水井自行取用，但眷舍無儲水設備，十分不便，經過多方反映，臨時搭建水塔，接管到各戶成「簡易」自來水，以後才全面安裝自來水！

每戶眷舍沒有衛生間，一律使用公共廁所，經多方反映改為抽水馬桶。但沐浴是大問題，夏天勉強洗冷水，但是冬天洗熱水澡，就不容易了，尤其是小孩子，澡盆小，水溫雖宜人，但四周寒冷，需在周邊生火或開暖爐，驅除寒氣，但孩子仍然凍得邊洗邊顫抖。

眷村生火，最初用焦炭，由政府按月配給，煮一鍋大米飯，往往



民國五十年雙十節，張一大抱著長子晉園在成功新村眷舍前空地留影。

是下面焦、中間熟、上面生，可稱為三色飯。後來改用煤球燒飯，容易多了，但煤球有臭氣，會損壞金屬品，濃煙也對人體有害。進步到使用電爐，既乾淨又省事；最後用瓦斯爐，就方便多了！

眷戶生活一般都很清苦，政府為了改善眷村生活，將工廠加工產品，介紹給眷屬加工，賺點蠅頭小利，貼補家用，確實也改善了眷戶生活。

逢年過節，軍人大都留守營中，尤其是軍官，都先留守，事後補假。眷村家家戶戶，在聚少離多情況下，過節有時反而顯得格外冷清。但過年時，因為有部隊的舞龍、舞獅隊，到眷村挨家挨戶拜年，非常熱鬧！每逢週末或週日，部隊輪流來眷村放映免費露天電影，家家戶戶扶老攜幼帶著板凳來欣賞。

成功新村

成功新村，位於桃園縣楊梅鎮埔心，民國四十七年八月，由婦聯會捐建的磚造眷舍，初住有二一四戶，由陸軍第六軍團列管，現已改建為五守新村國宅。

民國六十年的中秋節，好不容易有機會返家過節與妻兒團圓，全家高興萬分。當時不流行烤肉，我們一家人聚在院子裡，邊吃月餅邊賞月，我把吳剛伐桂、嫦娥奔月的故事，講給孩子們聽，小傢伙們聽得入神。

服役期間，由於職務關係，在家時間不多，四子一女的教養全託給妻子負責。退伍後在家，也很少督導他們的功課，幸好，孩子們很爭氣，都完成了大學教育，長子晉園、次子晉賢，還分別榮獲獲碩、博士學位。目前長、次子和女兒恬甄都已婚嫁，並生兒育女。幼子晉澤和瀚洋也正在為事業努力。

成功新村眷戶，大部分是特種部隊官兵的眷屬，如同是個大家庭一樣，相處融洽，備感溫馨。

我的職務是軍醫，在軍中為官兵看診。當年眷村醫務所晚間不看診，某晚鄰居宋舉高之子伯楷，突然腹痛求救於我，經初步診斷，應是急性闌尾炎，即協助送醫施行手術，挽回一命。



民國九十九年夏，張一夫（前排右三）歡慶八十壽誕，偕妻鄭芸（前排左三）及兒孫拍攝全家福。

我當年服役於特種部隊，部隊長夏超將軍為服務眷屬，特在成功新村辦公室按裝一部軍用有線電話，俾便眷屬和服役於部隊的先生聯絡；通常是預先約定時間，找人聽電話時，便敲鑼提醒眷戶。

五十年代，眷村人家能有部收音機聽聽新聞、廣播劇，便是一大享受。生活逐漸改善後，陸續有電唱機、電視機，乃至影音設備，更是高品質享受！

六十三年退伍後，為轉業開診所，不得不搬離眷村，轉眼二十多年，因想念住在眷村的日子和鄰居，曾於九十年八月偕同長子重返埔心探訪，看到成功新村經政府改建後，煥然一新，美輪美奐，已不可同日而語了！

壽安新村 不變的眷村情

現在的眷村與過去的老舊眷村的確不同，但不變的是人情味。

新莊壽安新村是我出生的地方，也是外公、外婆、母親和舅舅住過的眷村。

當年，外公傅瑞萃隨空軍防砲部隊移防臺灣，隨後再由外婆帶著八歲的母親和舅舅來臺。

外婆傅黃素在大陸老家擔任小學校長，來臺後成



趙蘊祥



幼時的趙蘊祥（後排右三）由母親傅伯蓉（後排右二）抱著，和外公、外婆（前排右一、左一）及父親（後排左二）、兩位舅舅、阿姨，在壽安新村眷舍客廳合影。

為專職家庭主婦，由於為人正直、熱心公益，常被推選為眷村主委，村中許多事務，都由她負責協調與處理，幼時覺得她就是偉大的人物。

母親傅伯蓉生於四川，其童年記憶裡，全是抗戰、戡亂的顛沛生活。來臺後，隨外公部隊到處遷調，後來蒙政府體恤，於各地興建眷村，安頓來臺官兵及眷屬。壽安新村，乃成為外公一家人的落腳處，也是母親和兩位舅舅求學、戀愛、結婚的好所在。

父親趙光裕單身隨軍來臺，退伍後轉任記者工作，和在醫院擔任護士的母親結婚後，忙碌的父母，為了給予孩子妥善的照顧，便繼續住在壽安新村，請外婆幫忙帶孩子。一直到我大約八歲時，因大舅傅應川、小舅傅應凱陸續成家之後，這間三代同堂的眷舍，顯得十分擁擠，父母親才帶著我和妹妹遷出了壽安新村。

搬到台北市後，每年寒、暑假，還會返回壽安新村探望外公、外婆，持續一段快樂的眷村時光。之後，隨著升學、戀愛及外公、外婆離世，對眷村的印象越來越模糊，何況當年還是個孩子；只依稀記得

壽安新村

壽安新村，位於台北縣新莊市建興街，民國五十一年一月由陸軍總部興建之鋼筋混凝土眷舍，原住十九戶，由第六軍團列管，八十六年改建後，計有一一二戶。



民國九十九年，趙蘊祥（左二）偕夫婿陳青田和兩位女兒在新建眷舍前合影。

村中央有座廣場，我們這些小孩子都在那裡嬉戲。

但沒有想到，事隔三十年後，我會隨著夫婿陳青田，遷入中和雲台新城，重溫眷村生活。

雲台新城是一座改建的新眷村，成員都是現役或剛退伍的軍人，眷屬也不再只是過去的家庭主婦，很多都是幹練的職業婦女。

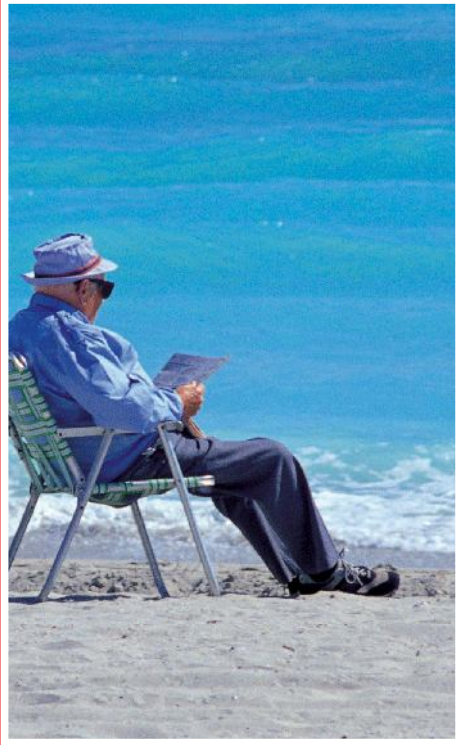
新眷村和老舊眷村的確不同，但不變的是人情味。例如，每年三節，陳世昌學長會召集眷村住戶聯誼、聚餐，或請村民參加聯歡晚會。由於夫婿退伍後在南部任教，而我又是職業

婦女，每日早出晚歸，所幸有陳明財學長，主動幫我接送女兒，這種互助合作的眷村精神，仍然繼續保存著。

每次看著女兒在巷弄玩耍，腦海就不斷浮現童年時在壽安新村廣場玩耍的我，到如今卻已變成呼喊小孩回家吃飯的媽。這種穿越時空的記憶，常使我回味再三。現在女兒的床邊故事，是我在壽安新村的生活回憶，相信未來她也會抱她的小孩，述說她在雲台新城的故事。

我們從舅舅處得知，壽安新村已改建成一百多戶的現代化新城。過去的眷村生活，我有幸能躬逢其盛，並留下許多美好回憶，我的現在與未來，將重新寫下「不同時代、不同場景」的新眷村生活，並讓新舊眷村的故事，隨著我們家人，口耳相傳，生生不息。

● 健康人生 ●



正確潔牙防護

遠離牙周病

（作者：台中榮總牙周病科 住院醫師陳婉琪，主治醫師唐正、方鍾鼎）

牙周病的成因

牙周病是牙齒周圍支持組織的疾病，產生疾病的主要原因是牙菌斑，牙菌斑若沒有適時除去，便會慢慢鈣化形成牙結石，而牙結石表面粗糙，將使細菌更容易附著，惡性循環下，便在牙周形成慢性發炎（牙齦炎），若仍不清潔則會繼續造成周圍組織破壞，進而形成牙周炎，也就是牙周病。

雖然牙菌斑是造成牙周病的主要原因，但以下原因亦會影響牙周健康：(1)吸煙。(2)青春期或懷孕。(3)壓力。(4)長期服用藥物。(5)糖尿病。(6)營養不良。(7)其他全身性疾病。

牙周病症狀

牙周病是一種慢性細菌感染，早期沒有明顯的自覺症狀，很多牙周病就因此被忽略。較常見的症狀為：

- (1) 牙齦紅腫，刷牙時易流血。
- (2) 牙齦由健康的粉紅色變成暗紅色。
- (3) 牙齒鬆動和咀嚼無力。
- (4) 牙齦萎縮，感覺牙齒變長，且齒間出現縫隙。
- (5) 牙齒對冷熱敏感。

牙周病如何治療

牙周病治療大致可分為：

- (1) 基本治療：包括口腔衛生指導（正確的刷牙方法、牙線及牙間刷的使用等）、超音波洗牙、全口牙周囊袋測量及X光片檢查，視牙

如何預防牙周病

以下介紹正確的潔牙方式，提供您作為參考：

周發炎及破壞情況進行深部刮除。

(2)再評估：基本治療後約一個月會再作評估，若仍無法控制牙周的破壞，則會建議進入手術治療。

(3)手術治療：為牙周翻瓣手術，以手術方式翻開一部分牙齦，澈底清除底下的髒東西，以減少發炎情況，並視情況需要放一些人工骨粉及再生膜等材料，促進牙周細胞再生，使牙周組織得以修復。

(4)廣復治療：若有先前因牙周組織破壞嚴重而遭拔除的牙齒，待其他牙齒的牙周情況穩定後，則可用假牙、植牙等方式重建。

(5)定期回診及維持：牙周狀況穩定之後，病人仍需維持良好的清潔習慣，醫師會視每次回診之狀況，安排病人在三到六個月內回診。

【改良式貝氏刷牙法】

一、牙刷握法：用手握住牙刷時，比一個「讚」字。



握住牙刷時比「讚」字



每個面都要刷到



貼著前牙內側向外刷

二、刷牙方式：

(1) 刷頭以四十五度角（刷上顎牙齒刷毛朝上，下顎牙齒則朝下）靠在牙齒和牙齦的交接處，兩顆兩顆來回輕輕刷，刷十五至二十次，兩顆刷完後從牙齦往咬合面刷兩下，再換另外兩顆。

(2) 牙齒分為外側、內側及咬合面，每顆牙齒的每個面都要刷到。

(3) 刷後牙外側時，嘴巴不要張太大，才能刷到最後面的牙齒。

(4) 刷上顎及下顎前牙內側時，可將牙刷拿直，貼著前牙內側向外刷。

活動假牙的使用與保養

(資料來源：輔導會第六處)

活動假牙對於口內大範圍缺牙的患者，是很好的輔助物，可維持口腔生理的健康、幫助咀嚼食物及改善外觀儀容，因此正確的使用和維護活動假牙是很重要的。

初次戴活動假牙應注意事項

每人對假牙的適應能力不同，適應時間從一個月至半年以上不等。剛開始可能會遇到下列問題：

(1)異物感：缺牙很久未配戴假牙者，初戴假牙時會覺得口腔內塞滿東西、舌頭活動空間變小及口水增多，這些是正常現象，過一陣子

如何正確使用

- (1) 飲食習慣改變：先以軟質食物進食一至三周以便適應；咀嚼時宜將食物先切成小塊，用後牙嚼食，勿用前牙啃食以免造成假牙不穩定或斷裂。不要咬太硬的東西，避免假牙斷裂。
- (2) 保持口腔清潔：每餐飯後及睡前一定要將假牙取出清洗，以免

口內感覺神經及舌頭即能適應。

- (2) 發音改變：假牙會占據部分唇舌的空間，剛開始說話會不清楚，可以藉由每天朗讀報紙來改善發音問題。
- (3) 疼痛不適：若是輕微可忍耐的不適應，過一段時間應可恢復；如果無法忍耐或已經磨破牙肉，則一定要儘快與牙醫師聯絡並調整。

如何清洗假牙

細菌滋生而造成口臭或其他口腔疾病。鄰近真牙也要一併清潔以免蛀牙。

(3) 軟組織需要休息：每天至少取下假牙六至八小時，一般是在睡覺時不配戴假牙讓牙肉休息。取下假牙後應將假牙放在有冷水的容器內，避免因乾燥或泡熱水而變形。

(4) 其他注意事項：

- A 不要自己調整假牙，以免施力不當造成損壞。
- B 新舊假牙不宜交替使用，以免影響牙肉適應新假牙。
- C 不要過度用舌頭攪動假牙，以免造成假牙晃動不穩定。
- D 配戴全口假牙患者，容易因咳嗽或大笑使假牙鬆脫，此時應遮住嘴巴，防止假牙噴出或掉落至地面上而斷裂。

定期檢查

因缺牙區的牙肉會日漸萎縮，口腔內情況會有所改變，建議每半年應找牙醫師檢查假牙及口腔內剩餘牙齒的狀況，視情況做調整及治療。

(1)刷牙法：清水（冷水）加上牙膏是快速且效果不錯的方法，刷牙時假牙下方應有盛水容器或毛巾，防止假牙直接摔落到水槽或地面造成斷裂。

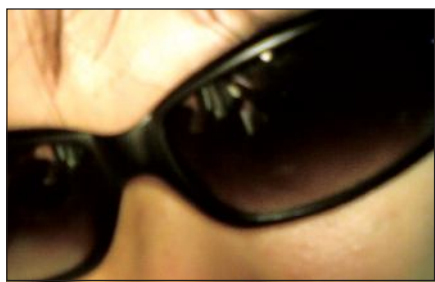
(2)化學藥劑清潔法：市面上有專用的潔牙片，可依照廠商指示來使用，但不能完全依賴此法，因為假牙上的污垢須以刷洗的方式才能澈底清潔。

從眼醫談眼睛防護—— 紫外線的迷思

（作者：陳宥蓁／台中榮總眼科部研究醫師）

● 抵抗紫外線，首先的認識

一般民眾總是以為顏色越深的太陽眼鏡，預防紫外線的效果越好，其實不然。一般樹脂眼鏡也就是所謂的安全鏡片眼鏡和一般的太陽眼鏡，隔絕紫外線的效果其實是一樣的。



紫外線可分為 UVA、UVB 和 UVC 三種。UVA 的波長在 320~400nm，主要由眼睛的視網膜吸收；UVB 的波長在 290-320nm，主要由眼睛的水晶體吸收；UVC 的波長在 100-290nm，主要由眼角膜吸收。所以過度曝曬於太陽光下，會造成眼翳（即所謂的白翳）、白內障與老年性黃斑部病變。

● 何謂眼翳？認識與治療

眼翳就是結膜的纖維組織變性長到眼角膜上面，造成原因可能與過度曝曬於陽光中或過度吹風有關，高危險的族群為漁夫、農夫和中南部的居民。那何時該切除眼翳？一般而言，當眼翳造成角膜散光過重或眼翳影響視軸就應該切除。當然也有人是因為外觀而開刀。日前有一位陳老先生因視力模糊已有數年之久，從未就醫診治，經眼科檢查後，發現陳老先生的眼翳已經從眼角膜兩側長到中央部位，其視力只剩眼前只見手晃動。手術切除後，角膜仍會殘留疤痕。

一般大眾應該選擇何種太陽眼鏡？

- (1) 一般玻璃鏡片；無特殊加工，只可阻擋低於280nm的紫外線。
- (2) 一般樹脂鏡片，可阻擋低於350nm的紫外線。
- (3) 經加工的樹脂鏡片是將鏡片浸泡在苯環的衍生物中再加熱，鏡片上會形成一層薄膜，可以隔絕400nm以下的紫外線。
- (4) 太空鏡片可隔絕380nm以下的紫外線，但價格過於昂貴。

● 顏色不同，隔絕效果也不同

透明的樹脂眼鏡和有色的樹脂眼鏡對紫外線的防護是一樣的。而太陽眼鏡是針對短波可見光的防護，加深顏色可以增加對可見光的隔絕比例。不同顏色的眼鏡，對於不同波長的可見光有不同的隔絕率。綠色——長波長，茶色——短波長，灰色——同等隔絕率。所以選擇灰色可以保有顏色不失真；選擇茶色，對藍、靛、紫光有較高隔絕率，較能保護視網膜。

目前熱門的變色鏡片是在鏡片中加入鹵化銀的化合物，當遇到陽光中的紫外線，鹵化銀吸收紫外線會分解成不透光的鹵原素和銀分子，進而使鏡片顏色加深。

過去的變色眼鏡，變色速度較慢，顏色分布不均勻；目前全視線的變色眼鏡，速度快，變色均勻。



銀髮族保命防跌

（作者：陸嘉玲／台北榮總護理部護理長）

跌倒是我國銀髮族事故傷害的第二大死因，除影響生理健康，如骨折、撞傷等，更易造成心理對跌倒的恐懼，影響情緒與生活品質。但只要透過對跌倒原因的瞭解與加以適當防範，即可有效預防跌倒。

● 跌倒的原因

銀髮族跌倒常見因素有身體功能老化，如肌肉及關節退化導致步伐縮小、靈活度降低、肌肉無力、步態不穩、視覺與聽覺退化、不易察覺周圍環境危險與來不及反應等造成跌倒。



其次因患有各種慢性病的服用多類型藥物，如高血壓、鎮靜安眠、情緒穩定劑或幫助解小便的藥物造成頭暈；因中風、巴金森氏症等致身體失去平衡而跌倒。

在環境上光線不夠明亮、地面不平或濕滑、門檻太高、樓梯太窄、地上障礙物太多或褲子太長、鞋子不合腳等，也容易造成跌倒。

● 預防跌倒的幾項原則

針對老年人跌倒原因，須對症下藥才能有效預防跌倒，謹提出以下建議：

(1) 針對身體機能退化最有效防治方法，是建立規律運動訓練習慣，包括平衡、肌力及伸展度訓練，每日一至二次，每次三十至六十分鐘，以不導致呼吸過喘或身體不適為原則。靜態踩腳踏車、平地走路、砂包抬腿、柔軟操等均可。太極

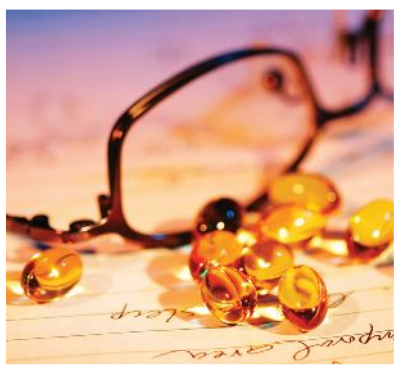


拳亦是一項非常適合銀髮族的運動，尤其是社區中太極拳班，小團體活動除訓練身體功能外，還可增進彼此互動、關懷，更有助於改善憂鬱情緒及減少單獨出門發生意外危險。

(2) 調整用藥亦是有效減少銀髮族跌倒措施，建議有多重慢性病的高齡病人選擇高齡整合門診，除不用到處奔波看各科門診，又能整合用藥，減少服藥數量及降低交互作用。

(3) 視力、聽力退化可透過白內障治療、配戴適合的眼鏡或助聽器等矯正感官功能；需要時，選擇適當輔具、正確使用及定期保養檢查輔具，也相當重要。

(4) 根據調查，銀髮族事故傷害發生地點以家裡最常見，如浴室、廚房及樓梯等。積極檢視家中環境，照明設備適當足夠、夜間有小夜燈、家具穩固性、椅子不會太低且有扶手、物品放置在易取處、地



面平整、浴室地面乾燥；馬桶、浴缸、洗手台周邊及樓梯兩側均有扶手，階梯高度以十四至十五公分較適合老人、床舖高約四十五至五十公分、可加裝床欄、床邊隨手可拿到手電筒、電話等緊急求救用物等，均能有效預防跌倒。

(5) 在營養方面，調整均衡飲食、適當控制體重；必要時，可諮詢醫師適當補充維他命D與鈣質；維持良好骨密度與肌力，亦能有效減少跌倒發生。

讓我們共同來營造一個高齡親善環境，配合「保命防跌」良方，必能提供銀髮族不論是在住家、社區或機構中，均能享有溫馨且安全的生活。



眼睛突起 可能罹患鼻竇病變

（作者：林士翔·何青吟·林清榮／台北榮總耳鼻喉部鼻頭頸科）

民眾若有眼球凸出、複視卻長期檢查不出原因，甚至出現眼球活動受限，以及視力障礙等症狀，小心是罹患了鼻竇病變中的「鼻竇黏液囊腫」疾病。

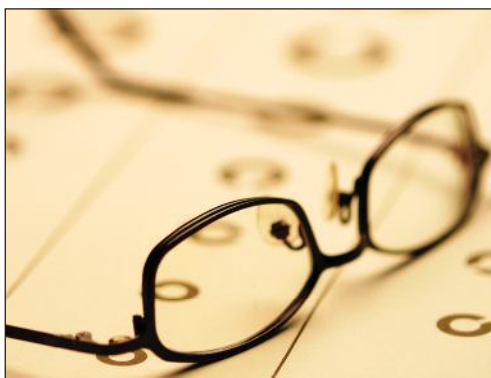
一名三十三歲女性患者，因左眼複視、眼球凸出，至台北榮總鼻頭頸科就診，顏面部電腦斷層檢查發現為鼻竇黏液囊腫，後經鼻竇內視鏡手術，切開囊腫，去除膿性內容物後，病患複視與眼球凸出症狀完全恢復正常，經術後追蹤，並無復發現象。

台北榮總鼻頭頸科表示，「鼻竇黏液囊腫」是一種具有擴張性的囊腫，過去十年來，該院共有四十一例此類個案。它可侵犯任何鼻竇。人類鼻竇共有四對，分別為額竇、篩竇、上頷竇及蝶竇，其中以額竇最常發生（60%），其次為篩竇（30%）。鼻竇黏液囊腫持續生長的情況下，具有腐蝕四周骨頭的能力。大部分鼻竇黏液囊腫的形成與先前外傷或接受過鼻竇手術有關，尤其是上頷竇約有80%有傳統鼻竇手術的病史，臨床表現取決於所侵犯的鼻竇部位而有不同症狀，(1)額竇囊腫則以眼眶上方腫大最多，(2)篩竇囊腫最常見的症狀為視力模糊，(3)上頷竇則全部以臉頰腫痛來就診，(4)蝶竇囊腫大部分以難纏的頭痛、視力模糊及複視來表現，頭痛的位置大都位於前額，眼後及頭頂，蝶竇囊腫病患中約有70%會有眼睛的症狀，包括複視，眼球活動受限，眼球凸出及視力減弱等等，所以往往先到眼科就診，再由眼科轉診。

較一般鼻部疾病不同的是，病患大都沒有流鼻水、鼻塞等鼻部症

狀，不易與鼻竇聯想在一起，而延遲診斷。

以往對於鼻竇黏液囊腫的治療方式，以根除性手術為主，現因鼻竇內視鏡手術的技術成熟，目前為治療鼻竇黏液囊腫最佳的方法。鼻竇內視鏡手術的目的是保持鼻竇開口暢通及維持正常的鼻竇生理功能。與傳統手術比較，鼻竇內視鏡治療有以下優點：(1)減低病患痛苦，(2)減少不必要的臉上切痕，(3)減少住院時間及開支，(4)維持正常鼻竇生理功能。一般治療效果都相當不錯。醫師提醒民眾，若有眼球凸出、複視、眼球活動受限，以及視力障礙等症狀，除了眼科、新陳代謝科之外，也應至耳鼻喉科門診求診，以便早期發現，早期接受治療。



淺談老人用藥安全

（作者：李維馨／臺中榮總藥劑部藥師）



年紀大了，身體機能隨著年紀逐漸退化，容易罹患多種疾病而需同時服用多種藥物。跨院、跨科就診、非固定醫師或醫療院所看診拿藥，也會增加重複開藥與服藥複雜性。再者，老人家認知能力退化，對於閱讀處方與藥品標示較為困難，或未正確依照醫師的囑咐服藥。以上種種因素皆會提高藥物交互作用與副作用的機率，因此對於老人用藥須格外謹慎與注意。

老人為用藥的高危險族群，為了減少老人在用藥上的危險，行政院衛生署提倡民眾用藥五大核心能力，希望能藉此加強老人或其家屬

對於安全用藥的認知與重視，保障老人用藥安全：

一、清楚表達自己的身體狀況：

看病時，要清楚向醫師說明自己身體不舒服的部位和情況、是否有特殊體質或飲食習慣、之前的病史及現在正在使用的藥品。

二、看清楚藥品標示：

領藥時必須核對自己的姓名，藥品名稱是否正確，並且詢問用藥的相關注意事項，如有什麼副作用、如何使用、藥品的保存期限和方
法等。

三、清楚用藥方法、時間：

服藥應依照藥袋上的指示服用，口服藥品須以冷開水服用。每天用藥時間，須依醫師囑咐服用。

飯前（空腹）：吃飯前一小時或飯後二小時。

飯後：吃飯後三十分鐘至一小時或與食物一起服用。

四、做身體的主人：



老人常常容易聽信誇大的廣告療效和宣傳，為了自己的健康，千萬不要隨意購買來路不明的藥物，如地下電台、遊覽車休息站或是攤販，在購買藥物時，一定要請教醫生或是藥師，領取藥物要到有開業執照的藥房或是醫院診所領藥，堅持有病看醫生，用藥找藥師，這樣才能確保用藥的正確性，減少意外的產生。

五、與醫師、藥師做朋友：

將所認識的醫師或藥師的聯絡電話記在緊急電話簿內，作為您健康諮詢電話，用藥上有任何問題，都可以請教您的醫師、藥師好朋友，或直接找藥袋上的藥師電話做諮詢。

● 因跌倒所衍生的問題

跌倒也是老人常見的用藥衍生問題。在臺灣，跌倒為老人排名第二死亡原因，其所造成的傷害，輕者皮肉外傷、淤血，嚴重者則因骨折，而導致需要開刀、復健，且大都無法完全復原。此外，即使沒

有嚴重受傷，老人家會因為害怕再次跌倒而減少活動，進而加速功能退化。跌倒的原因除了老人本身生理狀況及環境因素外，也有許多藥物容易導致老人跌倒，使用以下藥物時，家屬須特別注意，以預防老人跌倒：

一、使用苯二氮平類：

易使老人昏昏欲睡，肌肉無力，服藥期間請勿與含酒精性飲料、咖啡、濃茶、可樂及葡萄柚併服，均會影響藥效。若是使用使蒂諾斯或宜眠安錠類，因服藥後十五至三十分鐘即出現鎮靜安眠作用，所以服藥後應立刻上床睡覺。

二、使用抗憂鬱藥或抗精神病藥：

容易使老人頭暈、倦怠或肌肉無力，增加跌倒的風險。

三、服用利尿劑：

易使老人有頻尿情形，增加上廁所次數，最好白天（早上）時間服用，避免夜間服用。

用藥諮詢

輔導會所屬臺北、臺中及高雄三所榮總，均設有「高齡醫學中心」，並推出「整合性高齡門診」，由跨領域專業團隊提供無縫隙式的照護，提供最合適的療護計畫。藥局也設有藥物諮詢室，可提供民眾老人用藥諮詢。

四、服用麻醉劑及止痛劑：

易致老人頭暈及疲勞，服藥期間，由躺或坐姿起身時，應緩和改變姿勢，以免造成眩暈、頭痛、或昏倒。

五、服用降血壓藥：

易導致老人姿勢性低血壓，服藥期間，由躺或坐姿起身時，應緩和改變姿勢，以免造成眩暈、頭痛或昏倒。

六、服用肌肉鬆弛劑：

易造成老人全身肌肉無力，增加跌倒的風險。

退化性關節炎常見的迷思

（作者：周正亮／台北榮總復健醫學部主治醫師）

退化性關節炎為所有關節炎中最常見病因，亦是老年人慢性失能最大兇手。臨床處置退化性關節炎須個製化，針對病患不同生活型態、本身是否有其他疾病及不同嚴重程度來考量，但也因此常造成病患的困惑，常見的問題分述如下。

● 膝蓋痛有需要做復健運動治療嗎？

復健運動治療是治療退化性關節炎最重要的一環，主要針對股四頭肌及臀中肌做肌力強化的訓練，可減少膝關節負荷；另外加上關

節活動度運動，避免病患因疼痛而產生膝關節之屈曲攣縮，佐以耐力訓練，增進日常活動力；可輔以超音波、短波、干擾波等治療改善疼痛。此外，鞋內墊以及護膝的使用亦可幫助改善症狀。

● 藥物治療選擇這麼多，該如何吃？

目前針對退化性關節炎之疼痛治療，美國風濕病醫學會及國際退化性關節炎研究協會一致認為，乙醯胺酚（acetaminophen）對輕到中度退化性關節炎，為第一線首選藥物。研究指出，乙醯胺酚和非類固醇抗發炎藥物（NSAID）具有相當程度疼痛緩解療效，且經濟又較安全，唯須注意在肝功能不佳患者有中毒危險。而非類固醇抗發炎藥物目前上市的藥品種類繁多，各有不同藥效及作用時間；其中非乙醯化水楊酸類藥物具有較少的腎毒性，COX-2抑制劑具有較少的腸胃道副作用。

●軟骨素(chondroitin sulfate)或葡萄糖胺(glucosamin)有沒有效？

有部分研究認為，此類藥物具有改變疾病進展功效。在一些臨床試驗中發現，可改善病人疼痛。現已歸類為疾病修飾藥物，須符合健保給付規定方可使用。

●膝蓋也可打玻尿酸？

玻尿酸為一大分子的長鍊蛋白，分布在軟骨表面做為潤滑劑，可增加關節液的黏稠度、潤滑關節、抑制滑膜發炎、滑膜變性及軟骨退化，可舒緩患者疼痛症狀程度、改善關節攣縮及增加日常活動、有效減緩關節間隙縮減。但玻尿酸注射仍須合併其他傳統復健治療，才能達到較好效果。目前健保對膝關節內玻尿酸注射有嚴格規定，須符合標準方可使用。

腎臟病日常保健預防

(台北榮總腎臟科提供)

根據美國腎臟資料指出，臺灣地區二十至四十歲族群，末期腎臟疾病發生率與盛行率均為全球第三名，四十五至六十四歲、六十五至七十四歲及七十五歲以上三個族群盛行率為世界第一名，有鑑於此，國人應更加重視腎臟疾病的保健與預防。

●養成正確的醫療觀念

(1)喉部、扁桃腺等發炎鍊球菌感染時，需立即治療—抗生素療程要完整，勿自行停藥（應由醫師決定），否則易感染鍊球菌引起腎臟發炎。

(2) 止痛劑殘害腎臟，未經醫師處方嚴禁使用——市售止痛劑如痛風特效藥及一般止痛藥（針劑或口服），如要長期使用時請與腎臟專科醫師討論，因止痛藥長期使用對腎臟有嚴重傷害。

(3) 未經醫師處方、亂服成藥或偏方，有礙腎臟功能嚴禁使用——亂服成藥或偏方，過量時會損害腎臟功能，利尿劑尤其不可私自服用。

● 正確的飲食攝取

(1) 暴飲暴食有害腎臟健康，人體吃下大量的食物（動植物性蛋白質），最後的代謝廢物（如：尿酸、尿素氮：等）皆需由腎臟負擔排除，故食物過量（暴飲、暴食）將增加腎臟的負擔。腎臟病患者的飲食須遵照醫師和營養師的指導。



(2)適量（充分）喝水不憋尿，尿在膀胱裡太久很容易繁殖細菌，細菌很可能經由輸尿管感染到腎臟，每天充分喝水隨時排尿，亦可預防腎臟尿路結石。

(3)喝標準無污染的水，不要喝成分不明的井水或河水（重金屬含量高），不食用不合格的加工食品（添加劑會殘害腎臟）。

● 控制高血壓

(1)定期測量體重及血壓，以防水腫或血壓增高。如有高血壓請馬上找醫師診治，將血壓控制在合理範圍內，因長期的高血壓將不停地破壞腎臟之微細血管，而腎臟是由百萬個腎小體（微血管）組成的。

(2)適當的運動與休息，避免勞累和緊張。



● 預防感染

(1) 控制糖尿病：因糖尿病患者血管漸漸地會硬化，尤其末稍微血管。腎臟是由數百萬細微的血管組成的，所以糖尿病嚴重時，腎臟的功能也可能壞了。據統計有四分之一的洗腎病人是由糖尿病腎病變引起的。

(2) 避免感染：細菌感染，容易使腎臟病惡化。例如：呼吸道感染、發燒：等，此時應找醫師診治，不可疏忽。

● 特殊醫療由醫師診治後決定

(1) 若不幸得到腎臟病，請馬上去看腎臟專科醫師做最適當之處理。亂吃草藥偏方只會



加速病情惡化，衍生更多的併發症。

(2) 婦女懷孕時腎臟負擔加重，所以懷孕前最好檢查有無腎臟病，可與腎臟專科醫師討論，否則盲目懷孕，腎臟病可能惡化成尿毒症，到達洗腎之程度。在懷孕期間需常追蹤檢查，以便早期發現腎功能變化，以免危害母體及胎兒。

● 腎臟病患者的追蹤檢查

定期的追蹤檢查可以評估腎功能是否穩定或繼續惡化，以便儘早做進一步的治療。

淺談心臟病醫治



（作者：盧澤民／台北榮總內科部心臟內科主治醫師）

自從一九二九年人類第一次將導管伸入人體心臟後，數十年來，心導管檢查已成為心臟功能結構檢查中不可或缺的一環；而在一九七七年第一例冠狀動脈成型術在人體成功後，經由心導管操作的冠狀動脈介入性治療，即使心臟學邁入了一個新的紀元，使得許多原本僅能以外科手術治療的患者，能以內科方法治療。台北榮總心臟內科每年接受心導管檢查的個案數約有五千人次，而接受介入性治療者亦有近千人次，目前基本上心導管檢查與治療已是相當普遍的檢查與療法了。

「心導管檢查」顧名思義，即是將一根細長的管子伸至心臟中，測量壓力，或施打適量顯影劑而以X光機攝影。心導管檢查包括了多

種檢查，然而我們在門診常提到的心導管檢查，實際上指的是「冠狀動脈血管攝影術」。由於人體冠狀動脈細長彎曲，易生粥狀動脈硬化；嚴重時會導致冠狀動脈的狹窄，甚至阻塞，此即為「冠心病」。冠心病無論在國內外，排名均為十大死因的前幾名，普遍發生於中老年人。

冠心病的診斷雖有許多種非侵襲性的方法，然而最確定的方法仍靠冠狀動脈血管攝影術，即我們常講的心導管檢查，藉此可清楚確定冠狀動脈狹窄的位置與嚴重度，並決定患者未來的治療方向。假若患者的病灶適合的話，即可考慮藉由心導管接受冠狀動脈介入性治療。一般介入性治療最常見的即為冠狀動脈成型術（即所謂的氣球擴張術）及支架置放術。

簡單的說，氣球擴張術即使用氣球導管伸至冠狀動脈狹窄處，利用氣球將其撐開，以恢復冠狀動脈的血流。而支架置放則是將支架置於氣球上，在擴張病灶時將支架撐開，留置在病灶處以減少其再次發

生狹窄的機率。

步驟說來雖然很簡單，但由於是在人體心臟上的侵襲性檢查與治療，心導管檢查與介入性治療，仍有一定的危險性。一般說來，心導管檢查約有千分之一發生致命性併發症的風險，而介入性治療則約為百分之一。當然，這些風險與患者的身體狀況、心臟功能、腎臟功能等均有很大關係，因此在接受檢查前應與您的醫師詳細討論。心導管檢查為侵襲性檢查，固然不應貿然的接受心導管檢查，但也不應稍有風險而因噎廢食，畢竟絕大部分的心導管檢查與介入性治療均是安全的。

隨著國人生活方式的西化與人口的老化，冠心病必然是越來越趨普遍的。發展至今，心導管檢查與介入性治療已是冠心病的標準檢查與治療方式之一，而且隨著科技的發展正日新月異的進步當中，在不久的將來，心導管檢查與介入性治療必定將比現在更安全，也更有效，讓我們拭目以待。



肚子痛的原因及就醫建議

（作者：李騰裕／台中榮總胃腸肝膽科醫師）

在日常生活中，「肚子痛」是人們最常遇到的身體不適症狀之一，肚子痛可能只是輕微的不適，稍微休息一下就好了；也可能嚴重到痛得無法忍受，甚至還要到醫院急診室求助的地步。此外，如果肚子痛處理不當，也有可能潛伏致命的危機，不可不慎！以下就上腹痛、肚臍周圍腹痛和下腹痛三部分，分別探討腹痛的可能原因，以及就醫時要如何選擇適合的科別及專科醫師，並舉一些實例來說明。

● 上腹痛

肚臍以上的肚子痛所涉及的器官很多，其中最常見的原因有消化不良、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃食道逆流，膽結石、膽管

上腹痛 臨床實例

炎、胰臟炎等，比較少見但須注意的疾病有冠狀動脈心臟病、心肌炎、主動脈剝離、肝腫瘤破裂、肝膿瘍、胰臟腫瘤、腎臟發炎、脾臟中風等。由上述可知大部分造成上腹痛的疾病跟消化系統有關，所以當您不知道要看那一科時，不妨先找胃腸肝膽科（消化內科）醫師。當然囉！如果肚子痛得受不了，先到急診室就診是比較保險的做法。

王女士為五十歲體型稍胖的女性，近半年來偶爾會上腹部疼痛，痛得厲害時會吃胃藥，有時吃藥之後似乎比較好些，但一直沒有找醫師檢查。某晚王女士和老友相聚，回家後突然覺得上腹部又痛了起來，吃了胃藥也不見改善，而且有發燒（攝氏38.5度）的現象，由家人送急診。經醫師檢查診斷是膽結石合併急性膽囊炎，須住院治療。所以，如果王女士在平常就因注意到腹痛而及早就醫，及早診斷出膽囊結石並加以處理，就不致於因為結石而造成急性膽囊炎了。在此提醒大家，上腹痛不一定就是胃痛。



● 肚臍周圍腹痛

肚臍周圍的肚子痛最常涉及的器官主要與小腸有關，其中最常見的原因有急性細菌性腸炎、急性病毒性腸炎、消化不良、食物中毒等，比較少見但必須注意的疾病有主動脈剝離、腸子中風（包括動脈或靜脈阻塞）、腹膜炎、闌尾炎（俗稱盲腸炎）、血管炎、腸腫瘤、腸阻塞、腸絞勒等。由上述可知大部分造成下腹痛的疾病跟消化系統比較有關係，所以當您不知道要看那一科時，不妨先找胃腸肝膽科（消化內科）醫師。

肚臍周圍腹痛 臨床實例



陳小姐是位二十歲的未婚女性，某日突然覺得肚臍周圍疼痛，心想是吃壞肚子，上廁所卻上不出來，沒想到越來越痛，甚至下腹部也痛了起來，而且有發燒（攝氏38.5度）的現象，所以在深夜送急診。最後，醫師診斷是闌尾炎（俗稱盲腸炎），必須開刀治療。陳小姐若未因腹痛而及早就醫，假使造成闌尾破裂進一步產生腹膜炎，甚至會有生命的危險。所以在此提醒大家，肚臍周圍疼痛不一定就是吃壞肚子。

● 下腹痛

肚臍以下的肚子痛涉及的器官很多，其中最常見的原因有消化系統疾病（包括急性細菌性大腸炎、急性病毒性大腸炎、大腸激燥症、闌尾炎、大腸憩室炎）、泌尿生殖系統疾病（包括膀胱尿道炎、輸尿管結石、腎結石、攝護腺炎）、及女性婦產科疾病（例如經痛、骨盆腔感染、子宮外孕、子宮內膜異位）等，比較少見但必須注意的疾病有慢性寄生蟲或微生物感染、大腸直腸腫瘤、潰瘍性結腸炎、克隆氏症大腸炎、大腸中風、泌尿生殖系統腫瘤、及女性生殖系統腫瘤等。可見下腹痛的疾病主要與消化系統疾病、泌尿系統及生殖系統比較有關係；所以當您不知道要看那一科時，可以先想一想有沒有消化道的症狀（例如拉肚子、血便、便秘等），或有沒有泌尿道的症狀（例如小便疼痛、血尿、小便疼痛、小便困難等），或有沒有生殖道的症狀（例如月經異常、紅白帶、陰道疼痛等）；如果下腹痛合併有上述症

下腹痛 臨床實例

狀的話，可以分別看胃腸肝膽科（消化內科）、泌尿科或婦產科醫師。如果不知道該看那一科的醫師，先看胃腸科讓醫師幫您判別屬於什麼科別的疾病，也不失為一種簡易的方法。

林先生是位七十五歲的已婚男性，有每天排便的習慣，但近幾個月來排便不順，有時會拉肚子，有時會便秘，且越來越常發生肚子下方絞痛，上完大號肚子痛會略為改善，但有時大便有血，此外，胃口最近也比較差，已經瘦了五公斤。經至胃腸科門診醫師安排做大腸鏡檢查後發現是大腸癌，開刀後恢復情形良好。所以在此提醒大家，不要輕忽肚子痛可能潛伏的重大疾病！

● 結論

原則上，二十四小時內發生的急性肚子痛，如果痛得很厲害無法緩解、或同時合併有發燒、意識不清、呼吸困難、低血壓等症狀，通常表示發生危重疾病的可能性較高，應至急診室就醫觀察。此外，如果是慢性的肚子痛，且越來越嚴重，同時合併有體重下降、排便習慣改變等警訊，就應找醫師仔細檢查。總之，若能掌握上述的就醫基本原則，並和您所就診的醫師詳加討論，相信專業，那麼一定能讓肚子痛的現象趕快好起來！



糖尿病控制指標

（作者：許惠恆／台中榮總內科主任）

糖尿病罹病人口在國內愈來愈多，依健保局的統計每年大約有六十萬人因為糖尿病的診斷接受診治，糖尿病無法根治，最重要的是要瞭解它、接近它、控制它，便可以安然與糖尿病和平共處。糖尿病控制良好的指標有好幾項，包括血糖、血壓、尿蛋白、視力、神經等等，但大家首要關心的恐怕是血糖的高低。

糖尿病控制的第一步是維持血糖在相當的範圍之內，血糖太高固然對身體有危害，如易感染、口乾、虛弱，長期下來更對身體各器官造成危害，但血糖太低達到所謂「低血糖」身體有發抖、出冷汗、頭暈、甚至昏迷也會造成立即的生命危險。

那麼血糖應控制在那個範圍較理想呢？我們都知道正常人空肚子時血糖較低，吃了食物之後經過吸收血糖慢慢上昇，一般在三十至六十分鐘後最高，然後再慢慢下降，在第二至第四小時恢復為原來之空腹血糖水準，當然每個人可能血糖上昇下降快慢幅度不同，當然也與吃的食物有關。一般說來正常人飯前血糖在每百公撮（cc西西）一一〇毫克以下，吃了飯後即使大餐也很少超過每百公撮一四〇毫克。糖尿病的診斷是餐前每百公撮一二六毫克以上，而餐後二小時是每百公撮二〇〇毫克以上。

糖尿病人控制的指標愈接近正常人愈理想，也就是飯前每百公撮一一〇毫克以下，飯後每百公撮一四〇毫克以下，但是實際上並不容易，況且如果控制太低，有時候也容易有上述低血糖的現象。對某些病患我們仍做嚴格的要求，例如孕婦糖尿病控制好壞立即影響胎兒，又例如年輕的糖尿病患或患者有意願配合者等。

對大部分的糖尿病患而言，飯前每百公撮一三〇毫克以內，飯後

每百公撮一六〇毫克（或一八〇毫克）以內都值得鼓勵了。

另外，病患常會關心的問題，在驗飯前血糖時是否需禁食？事實上任何有熱量的飲食皆不合適，但白開水則沒有影響。若要驗飯後兩小時血糖，記得此餐要與平常的量差不多，而且最重要的該吃的降血糖藥物，不管是該飯前吃或該飯後吃的都要照常服用，因為測量飯後血糖的目的，是要瞭解在正常吃飯而且正常吃藥的情況下，血糖可降到那一種程度。至於飯後二小時的時間計算，一般是以第一口飯開始計算時間。

有時醫師會測驗「糖化血色素」，什麼是糖化血色素？糖化血色素是以百分比作單位，代表抽血時算起在過去六至八周，那段時間的平均血糖控制情形，因為身體血糖每天高高低低，知道平均值是少，才是瞭解糖尿病控制的好壞。正常糖化血色素值在百分之六以內，糖尿病患若能控制在百分之七以內就不錯了。

預防腦中風

(輔導會第六處提供)

● 認識腦中風

一、何謂腦中風

因為腦血管阻塞或腦血管破裂，而造成突然或陣發性的大腦局部或全部的功能失調即稱之。

二、中風的高危險因素

- (1) 年齡：年紀愈大愈易發生中風。
- (2) 高血壓：腦中風最重要的危險因子。
- (3) 糖尿病：長期高血糖會加速動脈血管硬化。

(4) 心臟病。

(5) 小中風（暫時性腦缺血）：曾有腦中風病史者，以後發生中風的機率是一般人的六倍。

(6) 抽菸、長期酗酒：吸菸者為非吸菸者的兩倍。

(7) 高血脂。

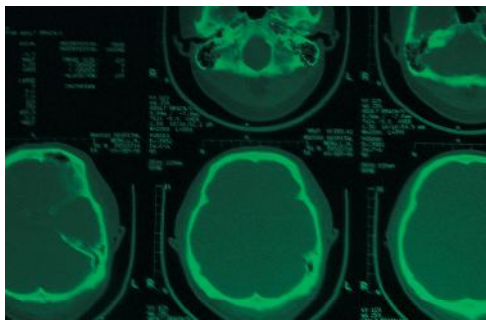
三、腦中風的徵兆

(1) 臉部或一側肢體突然感到無力或麻木。

(2) 突然視力模糊、多重影像或是一隻眼睛一邊視野看不到。

(3) 突然出現不明原因的頭痛、頸部僵硬。

(4) 突然講話字句不清或聽不懂他人所說的話。



(5)無緣無故覺得暈眩、失去平衡或跌倒。

四、什麼時候容易中風

(1)清晨六點到中午。

(2)冬天：發生率比夏天多兩倍；腦出血以每年的十二月至一月為高峰。

(3)情緒激動的時候。

五、腦中風的處理

腦中風是一種突發而變化多端的疾病。原則上，發病後應儘速送到醫院接受治療，若病人陷入昏迷或呼吸變得不規則，最好由救護車護送。如果病人衣物束縛頸部或胸部，要立刻鬆開。若病人裝有假牙，也要取出。病人應儘量維持在側臥或將頸部轉向一側。若病人有抽搐現象，用軟枕保護病人，不可強力按住抽動中的肢體。

六、腦中風的後遺症

腦中風患者因腦部損傷的部位和範圍各有不同，出現的症狀相當複雜。有如下許多的後遺症：運動障礙、感覺障礙、語言障礙、嘴歪、眼斜、肢體痙攣、癱瘓、大小便失禁、關節僵硬、褥瘡。

七、腦中風的復健

復健是利用各種治療與訓練，幫助病人儘量發揮剩餘的功能，重新過正常的生活。病人發病之後，要逐步訓練，加強功能，使其能夠步行，日常生活獨立，在這個過程當中，病人和家屬都要有耐心，去克服困難。病人出院以後，家屬應鼓勵病人儘量獨立，不可整日臥床，由家人照料一切。病人在能力範圍之內，不要依賴別人，才是正確積極的態度。



●腦中風預防

如何預防腦中風

腦中風雖然是意外，但它是可以預防的，只要我們瞭解腦中風的危險因素，並配合定期健康檢查及按時服藥、改變飲食習慣、適度運動、規律生活型態、戒煙戒酒，就能防範腦中風。

中風預防止體做法

一、定期健康檢查

年滿四十歲以上的成人，每三年一次，而六十五歲以上老年人，則每年一次定期接受健康檢查。定期量血壓、血糖及血膽固醇，以減少腦中風發生的機會。



二、慢性疾病治療

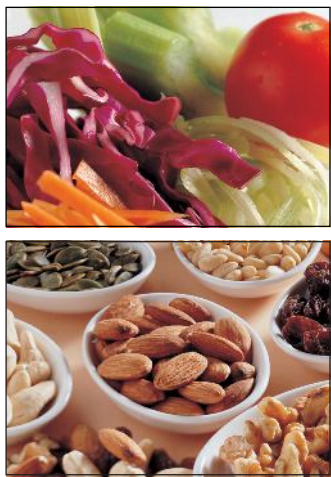
高血壓、糖尿病、心臟病患者須遵照醫囑指示，長期治療控制，如按時服藥、複診，不可任意停藥或減少用藥量。

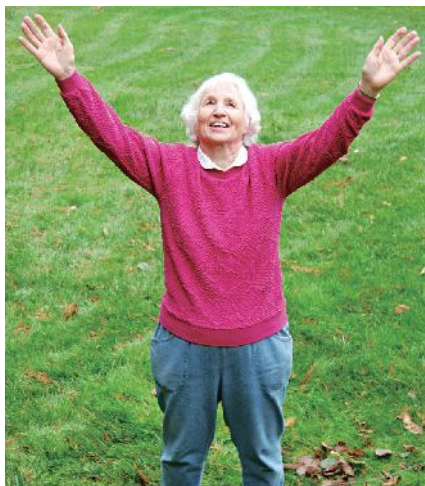
三、飲食控制

(1) 熱量控制：以清淡為原則，少食用油炸或油煎的食物，可多選用清蒸、水煮、涼拌等烹調方式之食物。

(2) 限制脂肪的攝取：多選用植物油（如橄欖油、葵花油等）為烹調用油。並多攝取富含E-3多元不飽和脂肪酸的食物，如鮭魚、鮪魚、秋刀魚等。

(3) 增加纖維質豐富的食物：如未加工過的全穀類、豆類，增加蔬菜和水果，以降低脂肪的吸收、增加膽酸的排泄、降低血中膽固醇濃度，進而預防腦血管栓塞的發生。





四、規律運動

適度運動可降低血壓、體重及血脂肪，增加血液中「好」的膽固醇（高密度膽固醇）的含量、改善身體新陳代謝率，可防止心臟及腦血管疾病。適合中老年人的輕鬆而緩和運動，如：步行、體操、爬樓梯、爬山、游泳等。運動原則以每星期至少三次以上，每次運動時間以二十至三十分鐘為宜，在體能忍受範圍勿過度勞累。依衛生署建議

中老年人運動後的最大心跳次數為： $(220 - \text{減年齡}) \times 70\%$ 。

五、戒菸

香菸中含有尼古丁，會加速動脈血管硬化，造成腦中風，最好能戒掉，方法如下：

(1)當菸癮來時，深呼吸一下、大量喝水或刷牙，遠離引起菸癮的環境。

(2) 或可以使用尼古丁貼劑或口香膠來治療，但應請教醫師後才可使用。更最重要的是您自己的決心和毅力。

(3) 可參加戒菸門診或戒菸班。

六、戒酒

酗酒會使心跳加快，收縮性血壓上升，血流對血管的衝擊力增加，容易引起腦血管破裂而出血。每日不超過300CC的喝酒量，對心臟有保護作用，但是長期的酗酒會增加腦中風的危險。



七、保持情緒穩定

情緒不穩、緊張，會使血壓升高，保持情緒平穩的方法：

(1) 找自己有興趣、熟練的工作做，每日不超過八小時，中間休息半小時。

(2) 環境安靜，和睦相處，養成不生氣的習慣。心平氣和，不看悲劇的影片或小說。發怒時閉上眼睛做二至三次深呼吸，並避免情緒激動。

八、其他日常生活保健

(1) 注意保暖：低溫會使血管收縮、血壓上升，老年人應減少天氣寒冷時一大早出門。

(2) 預防便秘：多喝水、多攝取纖維質、適度運動。

(3) 定期量血壓：避免血壓過低或過高。血壓高於**140/90mmHg**者，請每星期至少量一次血壓。

(4) 注意水分攝取，尤其夏天或拉肚子時應避免脫水，以免造成血液濃縮或血壓偏低。

(5) 避免三溫暖或泡熱水浴太久，最好採淋浴，水溫約攝氏四十四度。



國家圖書館出版品預行編目資料

印記：榮民的生命故事／曲廣德等主編. -- 臺北市：
退輔會，民100.10
176面：15×21公分
ISBN 978-986-02-9400-2（平裝）
1.勸善 2.退役軍人
192.92 100020100

書名：印記 榮民的生命故事
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、喬瓊恩、尹景清、楊進雄
校對：曲廣德、尹景清、楊進雄
封面設計：吳慧琳
電腦排版：吳慧琳、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：中華民國一〇〇年十月二十九日
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。
（第九處電話：02-27571444）

GPN：1010003125

ISBN：978-986-02-9400-2