



退伍不一樣 人生，更好！

文 | 盧琮林

軍人一生戎馬，為國辛勞，但無論從軍時間多長，總有面對退伍的一天，許多人在退伍前努力工作，退伍後卻空閒了下來，面對生活模式的驟然改變，便出現了所謂的「退休綜合症」。

退休綜合症可能帶來情緒上的轉變，會感覺失落、缺乏自信心、憂鬱、煩躁等負面情緒，情緒起伏也較大，許多人不容易覺察到自己的轉變。事實上，退伍是一種生活形態的轉換，即便服役期間的環境改變，都有可能出現退休綜合症的情況。曾擔任三軍總醫院北投分院精神科主治醫師的鄭宇明醫師舉例，曾經有個上校長官從原本繁忙的野戰單位，調任到性質截然不同的中科院，少了排得滿滿的「工管表」，就出現了不適應的情況，所以面對退伍生活，鄭醫師指出「如何安排」的重要性。

許多人對於退伍的第一個想法是「終於能好好休息」，但要如何「休息」也是充滿學問，畢竟「不知道要做什麼？」是造成面對環境改變感到恐慌的一種原因，因此如何提早安排退伍後的生活甚

是重要。如果退伍後有尋找事業第二春的打算，可以儘早培養對於未來工作想像所需的能力；若退伍後打算透過退伍金過生活，更要找到生活的重心，讓休息具有意義。

鄭醫師提到，找到生活的重心，一個重要的關鍵點是「嗜好」。如果本身對於某些事物具有嗜好，在退伍後繼續發展培養，甚至藉以做為事業第二春的可能，即便只是興趣，也讓自己專注在嗜好上，避免退伍生活的空白不知如何填滿。

其實，退伍後的生活大有可能，有些人軍旅服務屆滿 20 年即退伍，在 45 歲以前各方面狀態良好之時，再創事業第二春。鄭醫師舉例，「中華熱心發展協會」就是一個由一群退伍軍人所組成的公益協會，期望透過以往於部隊服務的「心輔」能量，幫助中低收入戶、家庭功能障礙、支持系統薄弱所致的家暴、藥物濫用等高風險家庭短期危機處理。這個公益協會的成員有許多是退伍心輔官，這是一種得以延續及善用軍中所培

養專長的方式。

此外，透過良好規律的生活習慣，也可幫助身體去調整退伍後的心理狀態。鄭醫師說到，其實許多人都知道要運動，但規律運動對於情緒調整有許多幫助，更可以讓思緒變得更加清晰，如果對於退伍後的生活感到恐慌與不知所措，那就保持運動的好習慣，對於健康的維持也很有幫助。「妥善安排」、「培養嗜好」與「運動」是鄭醫師給退伍軍人們面對生活習慣劇烈改變的三個建議，如果依然無法透過自身調適所謂的退休綜合症，就醫也是一個不錯的管道。許多人或許仍保有前往身心科看診與「我不是神經病」等錯誤觀念劃上等號，其實，現代人面對的壓力源愈趨複雜時，

情緒適應就是一個很重要的議題，唯有正視與接受才有改善的可能，因此透過身心科的專業建議甚至是轉介諮商，都是有效處理這些情緒的方式。

退伍，與入伍訓相反，是每位軍人必經的一個階段，由軍轉民，只是退伍後不再有班長要你一個口令一個動作，也無法再由各種命令拘束你，取回人生自主權的退伍軍人，發號施令的即是自己，你對退伍生活的想像是什麼？無論如何，實現這片想像藍圖的過程，健康最為重要，唯有健康，退伍後的生活才得以長久，抱持愉悅的心去面對，透過良好的運動習慣，讓自己大步向前邁進，人生，更好！

小字典：

「退休綜合症」與「退伍症候群」大不同。

在本文所指的「退休綜合症」是指面對生活型態改變而出現的各種情緒變化；而「退伍症候群」則是一種急性細菌性疾病，取名來自於1976年時，美國退伍軍人在費城慶祝獨立200周年，而發生221人罹患急性肺炎，並造成34名患者死亡而命名，兩者截然不同！





敬軍溫暖袍澤 軍友社有您真好

文・圖 | 陳致達

中華民國軍人之友社擔任國軍與社會的橋梁，長年致力於服務辛勤衛國的三軍將士。現任理事長李棟樑先生更是勤於犒勞，親身走訪無數駐軍部隊，感謝國軍官兵在山之巔、海之濱，全天候 24 小時，日夜匪懈地守護著我們的國家。

尤其為了感謝後備輔導組織對國防事務的支持與努力，近期李理事長竭盡心力，串聯起分布於全國各地的世華及會統公司通路，為後備輔導幹部們建立更便利、多元的平臺行銷自家產品，更積極與幹部們座談，分享企業經營的寶貴經驗，也適時提供相關創業規劃與協助，

讓他們在穩定的工作之餘，能有更多心力投注於國防事務，繼續擔任「國防志工」的角色。

美國著名企業家瑪莉凱經理曾說過：「世界上有兩件東西比金錢和性命更為人們所需，那就是『認可』和『讚美』。」透過文字，我們為這位為善不欲人知的李理事長，獻上光榮禮讚，感謝我們敬愛的「李爺爺」，一直以來總是如同祖孫一般，對本部官兵萬般支持與愛護。

每年三節前夕，李理事長不畏路途遙遠及天氣變化，親身前往國軍各偏遠單位敬軍慰問，關心官兵執勤與生活狀況，



▲李理事長為輔導幹部們建立便利、多元的行銷通路，並分享企業經營的寶貴經驗，適時提供創業規劃與協助。

李理事長透過實際的行動及親切的態度表示對國軍官兵的支持，讓弟兄姊妹們備感溫馨。值得一提的是，自李理事長上任迄今，已親赴五指山慰問國軍公墓示範管理組 16 次，忠烈祠管理組 9 次，慈湖桃園管理組 5 次，感謝他們守護忠靈的辛勞，讓本部袍澤感受到軍人之友社與社會各界的關懷。

李理事長從不吝挹注經費慰勉官兵，更強力鼓勵、號召企業、民眾響應敬軍活動，不斷推升國軍形象，成為官兵最堅強的後盾。他曾在今年「向英雄致敬餐會」時提及：「由於國軍官兵在前線打拼，我們才能安心在事業上奮鬥。」正如同李理事長所說，捍衛國家安全、安定民心始終是我們國軍的使命。

「國軍 24 小時為了這個國家，為了這

個社會，為了這塊土地，無私無悔付出，值得我們尊敬與感佩。」李理事長便將這份對國軍的尊敬與感佩，帶到民間企業中，讓更多企業一同加入敬軍行列。今年，李理事長更與國軍福利事業管理處共同為國軍官兵爭取超過 2 萬多家專屬優惠活動，規模更勝以往，在推動敬軍活動上不遺餘力。這些福利與優惠，不僅讓每位國軍官兵及眷屬們受惠無窮，更無疑對提升國軍整體榮譽及士氣，打了一劑強心針。

李理事長對於後備官兵及輔導幹部的關懷與愛護，都在在展現了「感動服務」的精神，而我們身為後備的一份子，同樣不會辜負李理事長的期望，將持續在後備軍人管理、服務等各項工作上戮力以赴，為守護家園盡心力。●青



寶島櫻花錦簇 詩情畫意不言中

文・圖 | 田文輝

每年的冬春交替之時，是各色櫻花次第盛開的季節，你想到那裡賞櫻呢？是華盛頓城區西南角潮汐湖或東波多馬克公園的四周，還是日本京都櫻花樹下的盛宴呢？

事實上，身在寶島，不用羨慕那種漫步在鋪滿櫻花的小徑上，看著花瓣翩翩飛舞在空中，讓人有恍如白雪飄落錯覺的國外；不管是南臺灣嘉義阿里山、高雄桃源、中臺灣南投信義、九族文化村、臺中武陵農場以及北臺灣陽明山有條最

強櫻花街之稱的「平菁街 42 巷」、還有淡水無極天元宮的三色櫻等，這些白色戀人、粉紅佳人般的櫻花隨著時序依次盛開，那遠遠近近、高高低低、層層疊疊的櫻花海，點綴著巍峨矗立的特色建築，遠眺近觀，詩情畫意盡在不言中。

南臺灣櫻花首推觀光勝地阿里山，林務局嘉義林區管理處表示：「論數量，擁有三千多株櫻花樹的阿里山，絕對是臺灣賞櫻的首選之地。」櫻花花期在 2 月中左右，陸續綻放，其花種是牡丹櫻



▲武陵櫻花區主要由中谷向南谷、北谷延伸約 3 公里的賞櫻步道，擁有 2.1 萬株櫻花，10 多個品種。

◀擁有三千多株櫻花樹的阿里山，絕對是臺灣賞櫻的首選之地。

花，花朵特色為重花瓣的櫻花、千島櫻、吉野櫻；屬重瓣花的高砂櫻、關山櫻、普賢象櫻也會一路接力盛開至四月底。賞櫻的焦點從工作站櫻王、阿里山賓館、沼平派出所星光大道、

貴賓館招待所、沼平公園、三代木、受鎮宮、姊妹潭及祝山觀景臺等，雲霧繚繞，行走在各賞花熱點及秘境間彷彿漫步在雲端。

3 月的阿里山花季，眾人的焦點則轉為吉野櫻，循著鐵道沿途滿開的賞花路線，被花迷們稱作是「櫻木鐵道」，沿途與火車擦肩而過，看著火車穿梭在美麗的櫻花隧道下，一陣微風拂來，櫻花飛落成片片花海，白色、淡粉紅色和桃紅色的櫻花滑過臉龐和髮梢，隨著花瓣紛紛

落地，將地面鋪成一條粉色地毯，美不勝收！

在臺灣，很少有一個地方比「武陵農場」更具傳奇。從早期的榮民上山屯墾，到全世界唯一生活在亞熱帶山區裡的鮭魚，而被劃入國家公園保育的範疇。加上位於高海拔山中，雲霧繚繞中環山山櫻花與紅粉佳人的色彩層次堆疊，每每令人驚艷宛如仙境。因此，有人這樣形容，古人說黃山歸來不看山，今人則說武陵歸來不看櫻，武陵農場已名副其實成為臺灣櫻迷每年必訪的朝聖之地。

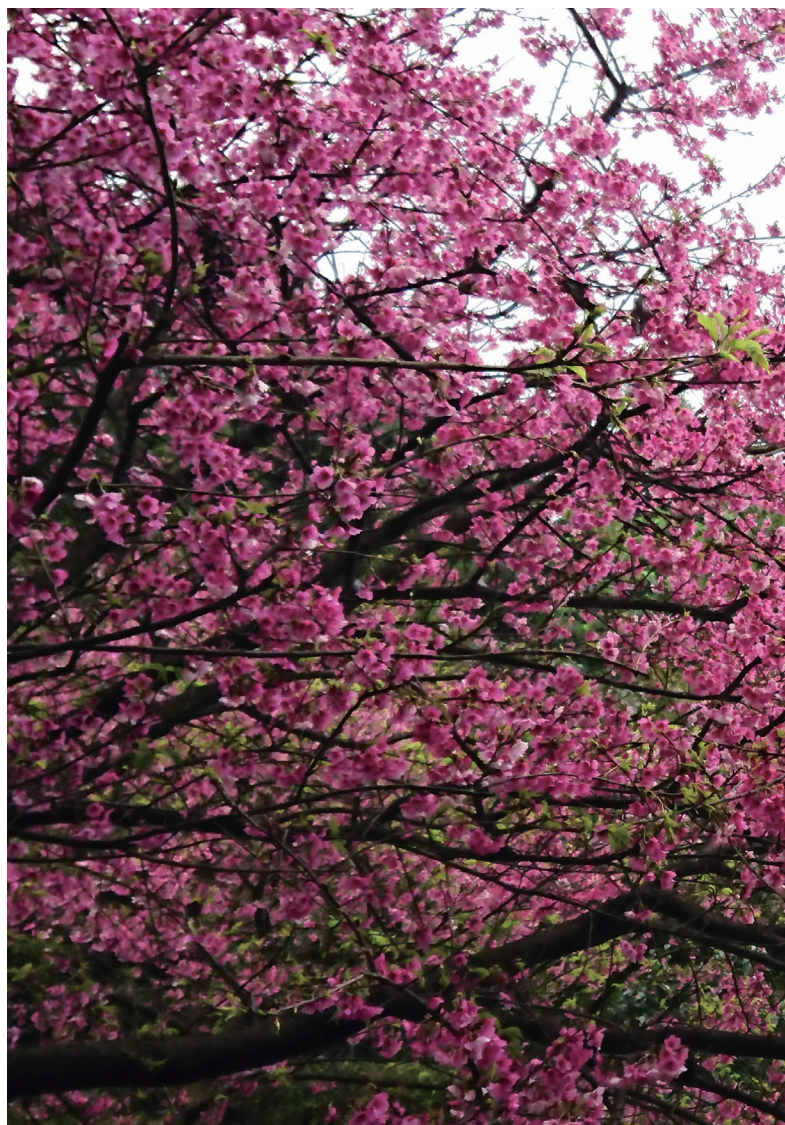
武陵農場在群山屏障下，櫻花區主要由中谷向南谷、北谷延伸約 3 公里的賞櫻步道，擁有 2.1 萬株櫻花，10 多個品種。冬季美景隨著月份的更迭，1 月清香寒梅；2 月嫣紅櫻花；3 月粉紅桃花及白色山櫻與梨花。武陵櫻花季每年大約都會在 1 月下旬開始一路持續到 3 月初左右，剛好又正是臺灣的春節年假，不

少人會攜家帶眷跟著親朋好友來武陵賞櫻。

武陵農場的櫻花季會如此有名的原因，就在於武陵茶莊過吊橋後的環山步道。連綿的櫻花步道，再加上擁有昭和櫻、吉野櫻、霧社櫻、八重櫻，以及由農場自行培育出來最知名的特有種粉紅佳人櫻花，在整個櫻花季中接力盛開，使整個山頭成為最美的粉色仙境。武陵的精采，一年當中幾乎沒有間斷，櫻花盛宴之後，桃花、梨花、蘋果花還等著旅人的聞香。

遊完武陵往北走，棲蘭森林遊樂區內的棲蘭山莊原由退輔會森林開發處安置榮民之林區，梯狀的苗圃以種植柳杉為主，區內有先總統蔣公行館、花木觀賞區、森林浴步道、有氧運動設施、小泰山森林遊樂場，尤其，精心栽植的櫻、杏、桃等步道，在花季來臨時、繁花盛開映著歐式建築造型的棲蘭山莊與林間小木屋，讓人彷彿置身桃花源。

北臺灣陽明山以寒櫻、山櫻花居多的



◀櫻花盛開映著歐式建築造型的棲蘭山莊與小木屋，讓人彷彿置身桃花源。



▲北部最知名賞櫻勝地淡水無極天元宮，典雅建築與花相互輝映，每個角度都像是一幅畫作。

平菁街，因地處迎風面及受氣候影響，總是櫻花搶先開跑之處，吸引了許多絡繹不絕的賞花者。另外，北部最知名賞櫻勝地淡水無極天元宮背倚著大屯山系，坐擁著淡水河沿岸景致，濃郁中國風的建築外觀非常搶眼，周圍種滿了吉野櫻花樹，猛然一看就像是無極天元宮的櫻花裙擺，典雅建築與花相互輝映，每個角度都像是一幅畫作。此地約種植 50 株三色櫻、100 株吉野櫻，淺米、粉

紅和桃紅的層次點綴，將圓型的宮殿和後山妝點得美不勝收。來到無極天元宮賞櫻花，除了繞行天元宮四周，還能夠爬上天元宮上方，用置高角度來欣賞櫻花之美唷，簡直就是 3D 版呢。

冬去春來之際，粉櫻錦簇的寶島從南到北盛開，遠眺近觀，詩情畫意盡在其中；趕緊相約親朋好友漫步於樹下，宛如走進明信片場景的賞櫻之旅，真是最幸福的美好時光了！

對爺爺的思念，源於食

文・圖 | 楊崢

從有意識以來，爺爺就是在家煮飯洗衣操持家務。

在外工作的是叔叔們還有奶奶。

我其實並沒有很清楚爺爺還是軍人時候的故事，只有聽爸爸說，爺爺跟著部隊來臺灣後，曾經和舊日同袍在林務局工作，他在那裡認識奶奶。

「爺爺很帥的，所以你老爸我才會遺傳賽潘安的歐巴臉。」從老人家的結婚照，看得出來，爺爺真的很帥氣。

「潘安是誰？你頭髮有點少了，和爺爺比起來太油條，爺的氣質你遠遠比不上。」我這樣說，爸爸翻了一個大白眼，但也沒說什麼。

爸媽在我三歲時就離婚了，每年只有寒暑假會回爺爺家，說是陪爺爺，其實是想念他的廚藝。

我和妹妹最難忘的是羊肉麵。

爺爺是陝西岐山縣人，最愛做麵食，他無緣的兒媳婦，就是我老媽，一天到晚都會唸叨爺爺的餃子。

「從小到大我是不吃餃子的人，就在你爺爺的手藝上破戒。」媽這樣說的時候，我感受到大蒜味。

「吃了第一次，誠心的誇了一番，以後每次回去，你爺都一定做餃子給我吃。」

媽媽的誠心，其實聽起來太浮誇，真是難為我爺了，從此為這媳婦準備好幾年。

話題要回到羊肉麵。

扯這一段，就是要說，爺爺是很實心的人，你說愛吃，他每次都會準備。

於是每次回爺爺家，當晚一定有羊肉麵，因為小時候外公家養羊，所以我媽從不煮和羊相關的料理，所以妹妹和我很少吃羊肉，對於羊肉我的接受程度還好，但妹的舌頭是媽媽養的，所以也不吃羊。

於是在某個我還可以上台跳舞表演的年紀時，一個冷颼颼的冬天，爸接了我和妹回爺爺家，然後端出一碗熱呼呼的羊肉麵。

我永遠記得我們兩個埋頭苦吃被熱煙包圍的畫面，爺很難得的在客廳留到很晚，平常晚上七點就上樓休息的他，等我們等到九點，十點了還問我們要不要再下一坨麵。

從那天以後，不管哪個季節回家，總有一鍋羊肉湯等著我們。

那是清燉的湯頭，爺爺自己做的麵條，很簡單的東西和調味，卻是我和妹妹小時候最重要的標記。

吃到那碗麵，代表回到爺爺家了。

許多年以後，爺爺離開了人世，回到自己的家鄉，奶奶也試著做羊肉湯，但總說不出來少了哪個味道。

獨門的香料，藏在爺爺掌心，跟著仙去，讓我們無止盡的想念著記憶中的味道。

除了迎接我們的羊肉麵，還有離開家門時，一定會塞在我們兜裡的茶葉蛋。早早就起來滷，整鍋就是捨不得的氣味。

爺爺愛泡茶，叔叔愛買茶，爺爺茶葉蛋的清香就是和別人不一樣，不靠香料與中藥，那清甘的味道我能一次吃五顆。

安靜少話的爺爺，把對我們的愛與不捨，全部煮出來，讓我們吃下。

媽媽曾說，在爸風流愛上別人時，爺爺難得的對著媽媽說了許多話，媽媽也承諾不會離婚。

但是喜歡戀愛感覺的老爸還是撞破了老媽的底線，兩人分開了。

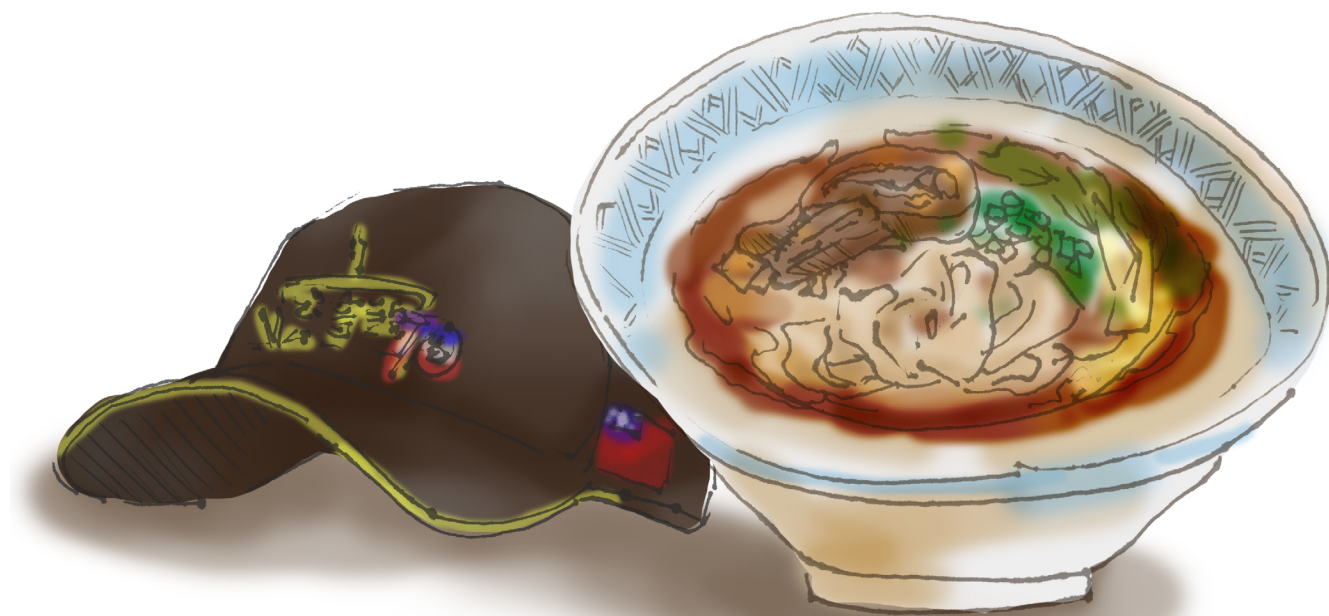
媽說永遠忘不了離開家門前，爺爺難過的問她。「不是說會撐住，不會離婚的嗎？」對爺的歉疚，媽就從這裡開始。

之後因為工作，媽曾經經過那個她唯一的公公的家，輕輕掛了兩支爺愛喝的高粱在門把上就離開。

再見就是在爺的喪禮上。

爺爺的遺憾我相信絕不止老爸老媽的婚姻，但對我們姐妹的牽絆，十幾歲就離家漂泊的爺，其實藏了太多故事，說不完，所以安靜的鎖在自己心裡。

我的思念與遺憾也是，只好今生多吃羊肉和茶葉蛋來解，解不掉，就繼續想念。青



澎湖美食 忘不了的好滋味

文・圖 | 瑞秋



▲到澎湖一定要品嚐肥美的螃蟹。



◀湖西的老蔡牛肉麵，非常美味。

我是臺中人，澎湖出生。
外省爺爺，客家奶奶，本省外公外婆。

從小就是美食家。

這當然我自己說了算，在這些長輩的眼中，我可是隻挑食的歪嘴雞。

長大了來到臺北，我喜歡捷運也喜歡走在潮流前面帶來的便捷，但是念念不忘的味道都留在澎湖。

民以食為天，帶不走，但我回得去。

所有認識我的同學都知道，每年寒暑

假回外公外婆家就是我的肥胖高峰期，他們總吵著要我帶他們到澎湖來一趟美食之旅，我很難拒絕，但又不想把珍貴的獵食時間留給蝗蟲般的她們，於是決定把一定要吃，並且愛吃的儘量羅列，按文字索驥，填飽采風之旅。

從一下機場的湖西的老蔡牛肉麵開始，進到家門一定先問外婆有沒有買市場的烤雞和蚵仔麵線，當然外婆一定會把媽媽喜歡的魚糕、甜不辣和沙茶螃蟹都買齊，少不了的還有已經挑好的珠螺。

這當然只是起手式，接下來幾天，香亭土魷魚羹和公車總站對面轉角的海鮮麵（更多人會說是姆指麵）也是一定要嚐的，打卡了才代表已經回家。

媽媽曾經說過城隍廟口的燒肉飯，曾經在她一個人要養家時，鄉下味十足的老闆娘，硬是一個 45 元的燒肉飯裡，塞了三個荷包蛋和撲滿看不到飯的燒肉的故事，所以即使現在已經漲到一個 65 元，但是老闆娘的溫暖一點都沒變。

很可惜的是最近兩年回去都吃不到通

樑大榕樹海巡辦公室旁邊的黑輪了，那裡的燒酒螺是我吃過最難以忘懷的海滋味，記得唸幼稚園時，假日家人總會往西嶼跑，一定繞過來吃黑輪和米血，沾著甜甜的醬油膏配上一點點辣椒醬，喝著各種食材煮出來的湯，那味道真的太像來到天堂。

還好從路邊攤販變成紫色店面的易家仙人掌冰，並不會讓你覺得到跨海大橋撲了個空，酸酸甜甜的滋味可是澎湖人公認最道地（至少我家是認證的），也

►好吃的車站米粉。



▲珠螺與炒螃蟹。

►酸酸甜甜的易家仙人掌冰。



許有人會驚訝，怎麼會專程從馬公市區開了來回將近一小時的車程，只為吃一枝冰，但是我家就是，而且一車每人都要，其實是五枝。

過了跨海大橋一定要的買其實還有池東村的枕頭餅，當軍人的媽媽經常十幾二十包的買讓我們當早餐和點心，簡單的老麵味道緩緩嗅進鼻頭，原來簡單的味道藏著的鄉愁都不簡單。

一定要提到的還有益豐豆漿，從我外公還在飄撇地的時候就營業了，現在聽說已經傳到第三代，第二代是老闆的七

個女兒，有個專門炸油條的阿姨跟我媽熟，現烤的燒餅、現炸的客製化油條（酥軟都可以恰到好處），和堅持黃豆磨製的豆漿是招牌，只有他們的早餐才能讓我在午飯前起床（轉圈）。

每天吃吃喝喝總還是有盡頭，時間到還是要回到臺北上班上課，外婆會在我們回到臺灣本島後，以最快的速度宅配海鮮塞滿家裡的冷凍庫，想念外婆外公的時候，煮一碗小管麵線，還是會像在澎湖一樣。



▲枕頭餅。



◀令人垂涎三尺的美味小管。



▶小管麵線。