

# 縣長廈門考察 構建金廈生活圈

## 強調金門已是兩岸交流的「橋頭堡」 擔當「和平聖地」 為兩岸人民福祉作出貢獻

記者楊水鏡／廈門報導

金門縣長陳福海昨(十一)日上午回到位於大嶼田墘的「大嶼金門縣政府舊址」走訪視察，深入了解目前金門縣政府舊址總辦公室、文書房、會議室修護狀況；隨後，陳縣長轉往「廈門大嶼對台小額商品交易市場」、「廈門翔安新國際機場」考察參訪，以作為爭取參與、合作的機會，期望讓金廈兩門在未來的交通、觀光和經濟貿易交流更趨輝煌騰飛，更讓金門躍昇成為國際島嶼的美好願景！

陳縣長是於昨日上午九時，從金門水頭碼頭搭乘小三通客船抵達廈門五通碼頭，隨行人員有搭長秘書黃世丞、縣府觀光處長李增財、金門董事長陳永明，以及觀光處辦事員葉勳等人員。

陳縣長一到廈門後，除了展開考察參訪外，下午五時三十分，陳縣長也出席第八屆海峽論壇的國台辦領導會見，並與大陸福建省長于偉國會見；今天上午，陳縣長一行將應邀出席「第八屆海峽論壇大會活動」。

陳縣長考察參訪首先到大嶼金門縣政府舊址視察，了解其歷史背景和目前舊址維護和使用情形。位於大嶼田墘村的金門縣政府總辦公室，興建於清光緒二十一年(1895年)間，其舊址包括金門縣政府總部、文書房、保安隊、會議室、鹽兵樓、國民黨縣黨部、縣黨部書記處七處十二棟建築，也是金廈兩岸同胞共同抗日的歷史史跡。

據陪同陳縣長走訪金門縣政府舊址的廈門市文物管理員老人協會會長鄭水忠提及於大陸福建省廈門市翔安區田墘村為一個省級文物保護單位，類型為近現代重要史跡及代表性建築，為第七批大陸福建省文物保護單位。

鄭水忠也說，大嶼金門縣政府舊址群也是金門抗日戰爭史的重要物證，當年大嶼組敢死隊參與抗日，反映兩岸同胞團結一心、共禦外侮民族精神的實物見證，並強調說「我們是金門的」，有許多可與互相學習的地方！

據文史資料記載，於1937年十月日本侵略軍

他實地走進市場和參觀金酒展示區，也認為金廈經濟貿易交流與合作，可以從大嶼做起，並以翔安做為先行試區，甚至提到規劃青年文創和經營的發展及繁榮。

廈門大嶼對台小額商品交易市場於2005年五月經大陸國家批准設立，是大陸唯一的對台小額商品交易市場，享受對台貿易的一系列特殊優惠政策。對於市場提出增加「金門品牌」產品貨物量，以及加強金酒流通便利性和走出經營特性出來，陳縣長指出要台灣好，金門要先行好；金門品牌產品只要「蓋個章就好」，並立足大嶼，放眼大陸市場！

此外，廈門翔安新國際機場如火如荼地推進，廈門縣長陳福海昨回到大嶼金門縣政府舊址走訪視察，並在總部前與台辦和相關人員合影；下，縣長陳福海馬不停蹄三站到廈門翔安新國際機場實地參訪考察，預計於2012年投入使用的一座4F級民用機場。

(楊水鏡攝)



兩岸相見歡  
左起：立委楊鎮浩、金門縣議會議長洪麗萍、大陸福建省省長于偉國、金門縣縣長陳福海、金門縣議會副議長謝東龍。(楊水鏡攝)

### 縣長走訪大嶼金門縣府舊址



此外，廈門翔安新國際機場如火如荼地推進，廈門縣長陳福海昨回到大嶼金門縣政府舊址走訪視察，並在總部前與台辦和相關人員合影；下，縣長陳福海馬不停蹄三站到廈門翔安新國際機場實地參訪考察，預計於2012年投入使用的一座4F級民用機場。

(楊水鏡攝)

幾年曾引起媒體的重視和關注，並對大嶼金門縣政府舊址有過詳細報導。現在，這幾年見證金廈人民共同抗擊外來侵略輝煌歷史的老房子，已引起普遍的關注，並作為文物保護單位，鄭水忠表示很值得欣慰的事情。

陳縣長每到一處金門縣政府舊址，他都深入的了解歷史背景，和目前維護使用現況，並認為可在金門縣政府舊址設置，以服務兩岸親親和人民，並為兩岸連結和一家親作見證，也形成金廈交流的歷史旅遊景點。

據表示，大嶼金門縣政府舊址是第七批大陸全國重點文物保護單位，曾先後有九位金門縣縣長就職，以金門縣政府舊址為代表的這批紅磚建築極有可能進入「國寶」行列。

陳縣長一行離開大嶼金門縣政府舊址行程後，他來到廈門大嶼對台小額商品交易市場考察，並聽取目前大嶼對台小額商品交易市場營運現況和發展現況；同時，陳縣長也在台辦相關人員陪同下，參觀金酒展示區，也認為金廈經濟貿易交流與合作，可以從大嶼做起，並以翔安做為先行試區，甚至提到規劃青年文創和經營的發展及繁榮。

廈門大嶼對台小額商品交易市場於2005年五月經大陸國家批准設立，是大陸唯一的對台小額商品交易市場，享受對台貿易的一系列特殊優惠政策。對於市場提出增加「金門品牌」產品貨物量，以及加強金酒流通便利性和走出經營特性出來，陳縣長指出要台灣好，金門要先行好；金門品牌產品只要「蓋個章就好」，並立足大嶼，放眼大陸市場！

此外，廈門翔安新國際機場如火如荼地推進，廈門縣長陳福海昨回到大嶼金門縣政府舊址走訪視察，並在總部前與台辦和相關人員合影；下，縣長陳福海馬不停蹄三站到廈門翔安新國際機場實地參訪考察，預計於2012年投入使用的一座4F級民用機場。

(楊水鏡攝)

# 金門日報

行政院新聞局出版事業登記證局版台報字第〇〇一二號  
中華郵政特准掛號認爲新聞紙類  
社址：福建省金門縣金湖鎮891成功村一號  
服務電話：(082)3333334、3333335、3333336  
傳真電話：3333339

第一八四八六號

KINMEN DAILY NEWS  
發行人：陳世保  
兼代社長  
今日二大張售新台幣六元  
印刷者：本報印刷廠

民曆紀事

喜神：西北  
財神：東南  
日煞：東方  
日沖：羊38歲

宜：祭祀 出行 嫁娶 動土 破土 安葬

不宜：安門 作灶

金門縣話文雜誌台服務處 02-29150045  
金門縣話文雜誌台服務處 04-22202766  
金門縣話文雜誌台服務處 07-2360026  
北榮總金門鄉親服務台 (02)2875-7814  
法務部調查局檢舉專線 0800-007-007  
金門縣政府廉政專線 325538  
金門縣警察局 325341・372218  
刑警隊 325652  
反詐騙專線 165・110  
交通隊 355790  
金門縣消防局 324021  
金門縣海巡隊 334261・336288  
363816  
金門縣港務處 332268  
金門縣消費者服務中心 電話 1950  
署立金門醫院 332546-7  
金門縣殘障服務協會 330765  
金門縣路燈道路養護小組免費服務專線 0800-020-120  
金門縣殘障專用公車預約服務專線 0800-811-100  
金門縣政府菸酒檢舉專線 0800555590  
勞工行政服務專線 373291  
社會福利服務專線 324648  
金門縣康復之友協會 334380  
就業服務中心專線 311119  
本報意見稿服務電話 332374

**最佳拍檔KTV酒店**  
新進佳麗數十名  
歡迎 來就送高粱乙瓶  
賓至如歸 舊雨新知  
另徵清潔服務員一名  
地址：金城鎮西海路3段41巷1號  
電話：082-322840-1  
禁止酒駕 飲酒過量 有害健康

本會名譽主任委員莊振源先生 令長女嫻婷小姐與胡郡伶女士  
陳穎丰先生結婚誌喜

**永結同心**

西浦頭光前廟管理委員會 全賀

黃榮義同學 令長女薰儀小姐與陳伯宇先生訂婚誌喜  
呂宛芸女士

**永結同心**

金門高職農經科第七屆全體同學 全賀

訂閱本報 刊登廣告 請多就近 利用各地 區代辦處

本報廣告組 電子郵件信箱：tsay1119@ms35.hinet.net  
電話：332374 傳真：330884

金城地區 電話：328728 金城鎮民族路90號

金湖地區 電話：331525 金湖鎮山外里山外2-7號

金沙地區 電話：0933629497 金湖鎮塔后281號

金寧地區 電話：331818 金湖鎮復興84號

烈嶼地區 TEL:316539 FAX:362608 手機：0975525522 烈嶼鄉東林54號

夏興地區 電話：331818 金湖鎮復興84號

**金手佳養生會館**  
精油推拿 舒壓 泰式古法推拿 腳底按摩  
營業時間：11:00至01:00  
電話：(082)329259・0988908533  
本會館設有女賓部VIP 誠徵推拿師 學徒數名  
金城鎮民族路225號

**金亞立電動車** 電話：(082)322-355

服務據點  
金城：民權路84號(7-11對面)  
金寧：慈湖路三段3號(湖下入口)  
金湖：湖前88號(市港路上)

電動機車、電動自行車、電動四輪代步、零售出租維修

**轉角咖啡開幕誌慶**  
地址：金門縣金城鎮中興路1號(城隍廟旁)  
電話：082-311125

**高朋滿座**  
西浦頭光前廟管理委員會 全賀

金一開發建設 金一營造  
本公司營業地址即將遷移至 金城鎮環島西路一段241巷1弄8號

特此通知 謝謝！  
電話 082-322871

**德風銀樓 50年金飾老店**  
舊金換新飾金 最新款式 高價收購舊金 新娘套飾

金城店：金城北門里中興路69號 321781 321786  
金湖店：金湖新市里復興路101號 332015 330786

**在地畜產品尚青 安全健康**

「青草地」鮮奶濃醇香

代銷處：縣聯社、漁會超市、農會超市、金莎大賣場、紫晶餐廳及其他賣場均可購買。

鮮奶、冰棒、冰淇淋、優格與優酪乳等系列商品

金門縣畜產試驗所  
地址：金門縣金湖鎮蓮庵里惠民富康農莊17號 電話：082-334458・332621

**金世界養生館**  
腳底按摩、精油舒壓、泰式指壓  
營業時間：早上11:30至晚上12:30  
禮聘大陸、越南、台灣等地小姐服務  
另徵工作伙伴、福利面談  
店址：金城鎮民族路247號  
預訂電話：(082)312008 專車接送 0977122309

金湖東村公寓/透天 全新完工即可入住  
總價480萬元起

興營建設有限公司 0931-543216 黃先生

**富麗美墅**



# 賦予金馬更多自主空間



社論

新任福建省主席張景森日前首度抵金視察，除探慰大同之家院民、抵田埔水庫看大陸接水工程，並率領府團抵金視察。張景森抵金後，陳福海說：民進黨執政，對金門未來發展反而是另一個契機，金門一直在兩岸關係扮演著很重要的關鍵角色，蔡總統與金門也有很深的緣分，沒有2009年地小三通奠定的基礎，沒有小三通為大三通設下的安全網，這些年金門根本難言翻轉，期待中央能多給機會，一定調金門、授權金門、讓金門繼續在兩岸和平交流中扮演關鍵的角色。

張景森主席則細數在扁政府時期參與的相關島建設，強調金門對他來說並不陌生，張主席並為福建省府頒發主席勳章，認為這種走馬燈式的換將，讓省府的功能始終無法定調，他除了著手尋覓一位適任的省府秘書長，也在苦思省府應如何定位？省主席到底能為地方做些什麼？

誠如張主席所言，自2009年開始，扁馬蔡三任政府總共任命了十位福建省政府主席，情感上或許難以釋懷，但必須指出的是，依「福建省政府組織規程」規定，福建省政府主席由其他特任人員兼任，並由行政院院長提請總統任命，這是成為行政院派出機關的省府必然的組織定位，也是十年來由省府行政院務委員兼任省主席的關鍵。

對張主席的感嘆，金門人感同身受，然而，省政府的組織定位，畢竟牽涉國家法與政府組織再造，一時半刻難以調整，兼以省府目前定位與預算，要談到支援地區建設，恐怕也力有未逮，倒是50後取得完全執政政府有心緊鑼密鼓，大有可為。

吾人以為，徹底改變金馬定位，並揚棄以往那種從台北看離島的心態，應該是民進黨執政團隊的當務之急。

應該看到，政權輪替以來，兩岸關係發展已進入一翻新的境界，雙方的交流、人員的往返明顯不如以往，如何在彰顯台灣主體性的基礎上開展兩岸交流，已成為檢驗民進黨政府兩岸政策的指標。

金門具有難以取代的地緣優勢，在兩岸關係陷入一冷和一熱的此刻，金門在兩岸交流的角色，不僅僅是金廈兩門交流上扮演更積極的角色，不僅僅是金門的發展，可能是突破兩岸關係的契機，如何創造兩岸交流與金門發展的契機，考驗民進黨政府。

以此觀之，如何改變金門定位，賦予金門更多自主空間，授權金門在兩岸交流事務，或至少是金廈兩門交流上扮演更積極的角色，不僅僅是金門的發展，可能是突破兩岸關係的契機，如何創造兩岸交流與金門發展的契機，考驗民進黨政府。

除賦予金門更多的主動性，有心提振離島發展的張景森主席，也別忘了善用其行政院務委員的角色，建議張主席針對金門縣政府所提「規劃金門下一階段發展藍圖」、「推動金門醫院改制為臺北榮民總醫院金門分院」、「協調中央編列預算推動金沙溪流域之蓄水及滯洪設施」、「推動金門與廈門次區域合作」、「協助國家宏觀戰略視野定位金門成為和平經濟特區」等建議，積極向中央政府爭取，以實際作為為惠惠金馬居民。

# 為小麥找出路 縣長：要從農友角度思考

## 堅信《健康農業就是品牌》 展望未來 如何開發小麥文創與價值 允為當務之急

記者翁維智／綜合報導

如所週知，金酒產製一直是以高粱為主，小麥為輔，農友若不種高粱而一味搶種小麥，這會是一項值得省思的課題。

今年，金門地區雨水充足，幾場豪雨造成小麥欠收，為減輕農友災損，先前縣府已定調要從寬小麥收兌標準著力，但展望未來，如何開發小麥文創、如何為地區小麥找出路？允為當務之急！副縣長林德恭曾說，透過集思廣益為



左、縣長陳福海邀局處首長集思廣益，為地區小麥產銷找出路；右、農試所自行開發1公斤真空包裝金門小麥試銷。

「糯米，依行政院農委會公佈的10年「糧食供應年報」，國人米年食量為55.2公升/人，依此種食食用標準計算，則本縣米年需求為55.2公升/人；另依該委員會「農業政策與農產加工」一麥產品開發研究」計畫，建議麥米食用比例為麥米60%，若以此比例計算，則本縣小麥食用量可達25.32萬公升。若能透過營養成份分析比較，以及衛生局的加持、推介和媒體的宣導聯合應用，以目前大眾注意健康之導向，應能開發小麥之另一應用管道。

除此，翁自保也說，台灣自種小麥，標榜新鮮，大型麵粉廠以製作30元/公斤，製成小麥粉，摻一成於進口麵粉中，烘焙成台灣小麥麵包，生意很好，未來地區小麥可參考此一模式，接洽台灣大型麵粉廠，考慮採用本縣小麥，以在地、本土、新鮮製成具有在地特色之麵食加工品。

農試所則指出，基於農友種植小麥意願高，該所目前正積極與行政院農業委員會臺中區農業改良場合作，已篩選適合製麵之小麥5品系，在農試所進行區域栽培試驗，期能選出適合金酒公司製麵之小麥新品種，未來，希望能達到以栽培適合製麵之小麥品種為主要目標，加工使用之。

至於有關小麥文創，為增加地區小麥附加價值及創造產業活動收益，農試所已陸續開發小麥米、麥饅頭、小麥啤酒、小麥汁並配合活動設計麥米DIY的益智教學體驗活動，另縣農會也著手進行小麥酒(蒸餾酒)開發及多元利用，增加實質收益，評估開辦其他文創商品配合活動進行行銷。

譬如透過麥米成果說明會，邀請知名餐飲業者配合推廣行銷，同時請衛生局協助宣導小麥營養成分對人體健康之益處，另請教育處協助鼓勵學校營養午餐，採用麥米供應學生午餐，提高植物性蛋白質的供給。

農試所所長楊慧明也說，推廣小麥加入米飯作為地區主食，不僅可提昇金門的小麥特色，如以在地常駐人口加上觀光客，每年即有80-100萬公斤用量，這也將創造小麥多元的應用契機。

而在小麥的多元開發上，陳福海表示，很多面向務必要從農友的角度思考，公部門絕對不要自我感覺，自我感覺是一種風險，相關作為一定要透過相對單位的驗證，只要預先「卡關」，對到專業的單位和專業的人來作專業的行銷，各單位也要主動放在自己身上，態度有了，身為縣長，他也絕對會一體來承擔。

而此時，他更相信，健康農業就是品牌，善用小麥的價值，改善農戶用藥習慣，全力打造健康無毒的農業，與高粱、小麥密不可分的小麥酒，一定也會有更亮麗的未來！

# 縣府集思廣益 為小麥找出路

記者翁維智／綜合報導

如所週知，金酒產製一直是以高粱為主，小麥為輔，農友若不種高粱而一味搶種小麥，這會是一項值得省思的課題。

今年，金門地區雨水充足，幾場豪雨造成小麥欠收，為減輕農友災損，先前縣府已定調要從寬小麥收兌標準著力，但展望未來，如何開發小麥文創、如何為地區小麥找出路？允為當務之急！副縣長林德恭曾說，透過集思廣益為

「糯米，依行政院農委會公佈的10年「糧食供應年報」，國人米年食量為55.2公升/人，依此種食食用標準計算，則本縣米年需求為55.2公升/人；另依該委員會「農業政策與農產加工」一麥產品開發研究」計畫，建議麥米食用比例為麥米60%，若以此比例計算，則本縣小麥食用量可達25.32萬公升。若能透過營養成份分析比較，以及衛生局的加持、推介和媒體的宣導聯合應用，以目前大眾注意健康之導向，應能開發小麥之另一應用管道。

除此，翁自保也說，台灣自種小麥，標榜新鮮，大型麵粉廠以製作30元/公斤，製成小麥粉，摻一成於進口麵粉中，烘焙成台灣小麥麵包，生意很好，未來地區小麥可參考此一模式，接洽台灣大型麵粉廠，考慮採用本縣小麥，以在地、本土、新鮮製成具有在地特色之麵食加工品。

農試所則指出，基於農友種植小麥意願高，該所目前正積極與行政院農業委員會臺中區農業改良場合作，已篩選適合製麵之小麥5品系，在農試所進行區域栽培試驗，期能選出適合金酒公司製麵之小麥新品種，未來，希望能達到以栽培適合製麵之小麥品種為主要目標，加工使用之。

至於有關小麥文創，為增加地區小麥附加價值及創造產業活動收益，農試所已陸續開發小麥米、麥饅頭、小麥啤酒、小麥汁並配合活動設計麥米DIY的益智教學體驗活動，另縣農會也著手進行小麥酒(蒸餾酒)開發及多元利用，增加實質收益，評估開辦其他文創商品配合活動進行行銷。

譬如透過麥米成果說明會，邀請知名餐飲業者配合推廣行銷，同時請衛生局協助宣導小麥營養成分對人體健康之益處，另請教育處協助鼓勵學校營養午餐，採用麥米供應學生午餐，提高植物性蛋白質的供給。

農試所所長楊慧明也說，推廣小麥加入米飯作為地區主食，不僅可提昇金門的小麥特色，如以在地常駐人口加上觀光客，每年即有80-100萬公斤用量，這也將創造小麥多元的應用契機。

而在小麥的多元開發上，陳福海表示，很多面向務必要從農友的角度思考，公部門絕對不要自我感覺，自我感覺是一種風險，相關作為一定要透過相對單位的驗證，只要預先「卡關」，對到專業的單位和專業的人來作專業的行銷，各單位也要主動放在自己身上，態度有了，身為縣長，他也絕對會一體來承擔。

而此時，他更相信，健康農業就是品牌，善用小麥的價值，改善農戶用藥習慣，全力打造健康無毒的農業，與高粱、小麥密不可分的小麥酒，一定也會有更亮麗的未來！

# 五人制室內足球賽各組優勝出列

## 黃景舜等人頒獎績優 盼明年參賽隊伍倍增 引領足運風騷



左、右：經過一連兩天二十三場激烈角逐，2015金門夏季五人制室內足球運動聯誼賽，在昨日傍晚完成所有賽事，即舉行頒獎閉幕。(李增江攝)

記者李增江／金報報導

經過一連兩天二十三場激烈角逐，2015金門夏季五人制室內足球運動聯誼賽，在昨日傍晚完成所有賽事，即舉行頒獎閉幕。縣府秘書長黃景舜、教育處處長陳金文、科長王麗娟、金城鎮長石兆瑋、金門體育會理事長李金贊等，也都受頒頒獎績優。

各組獲獎名單為：冠軍：亞軍：轟炸隊；季軍：老一底牌隊；亞軍：懶隊；季軍：為所昱瑋。金鞋獎：莊受玟。

石兆瑋希望這項室內足球賽有更多學生和年輕人來參加，在金門引領風騷。李金贊則樂見五人制室內足球運動單項委員會的早日成立。

這項夏季五人制室內足球運動聯誼賽，是一連兩天在縣立體育館舉辦，共分三隊參賽，進行二十三場比賽。賽事由金門縣金城體育會主辦，主辦單位也在場邊設置足球九宮格，吸引不少親子前往體驗。

社會組七支球隊包括：BFC、轟炸隊、善英隊、金大足球隊、NT、學生組六支球隊包括：陽光男孩、老二底牌隊、金中悍妞、解放黑奴、懶隊、為所昱瑋。

記者李增江／金報報導

有意參加的民眾請注意！由教育部體育署委託中華國民體育學會辦理的105年度國民體育會指導員檢定，業已開始報名，相關簡章可至教育部體育署體適能網站（http://www.tdss.org.tw）下載，呼籲民眾把握時間踴躍報名參加。

為保障民眾運動安全，倡議有效運動以利體適能提升，教育部體育署依據「國民體育會指導員檢定辦法」辦理國民體育會指導員檢定考試。檢定辦法明定指導員業務範圍為：初級指導員得擔任機關(構)、學校、民間機構及團體之體適能指導員及體適能檢測工作，中級指導員之執業範圍除初級指導員之業務外，得擔任時間踴躍報名參加。

體適能指導員分級檢定，年滿20歲高中以上學校畢業即可報考初級指導員，考試內容含學、術科，檢定考試時間為9月24、25日，分臺北、臺南兩地辦理，民眾可就近報名。報名方式一律採網路報名並郵寄相關資料，有意報考者可上網（http://www.tdss.org.tw）查詢，或撥打(07)734-6876中，或撥打(07)734-6876中，或撥打(07)734-6876中，或撥打(07)734-6876中。

# 寧中小展開《工作世界參訪》

## 學生生涯發展教育 領師進行「工作世界參訪」活動

記者李金鐘／金報報導

金寧中小學輔導室辦理學生生涯發展教育，日前帶領全校七年級師生進行「工作世界參訪」活動，參觀聖祖貢糖觀光工廠、金合利鋼刀及金門縣水產試驗所等地，藉由職業工作環境探訪及親身體驗，認識不同行業的職業特色和工作性質，發展學生興趣、增進多元學習，同學們獲益良多。

聖祖貢糖總經理為學生們詳細介紹貢糖起源，貢糖起源於明朝，是閩南地區朝聖的貢品，金寧中小學校長陳雅蘭指出，因為地區學習資源較為缺乏，學生也比較少機會接觸各種職業的場域，為落實適性輔導，辦理豐富多樣的職探，輔導學生多元管道升學。除了七年級辦理工作世界參訪，八年級會帶領至金門農工進行職探，透過影片觀賞及戶外實地池的成癩觀察來了解癩的奧秘。此次帶領寧中學生親臨職探，讓同學們獲益良多、受益匪淺。

金寧中小學校長陳雅蘭指出，因為地區學習資源較為缺乏，學生也比較少機會接觸各種職業的場域，為落實適性輔導，辦理豐富多樣的職探，輔導學生多元管道升學。除了七年級辦理工作世界參訪，八年級會帶領至金門農工進行職探，透過影片觀賞及戶外實地池的成癩觀察來了解癩的奧秘。此次帶領寧中學生親臨職探，讓同學們獲益良多、受益匪淺。

# 體適能指導員檢定 報名

記者李增江／金報報導

有意參加的民眾請注意！由教育部體育署委託中華國民體育學會辦理的105年度國民體育會指導員檢定，業已開始報名，相關簡章可至教育部體育署體適能網站（http://www.tdss.org.tw）下載，呼籲民眾把握時間踴躍報名參加。

為保障民眾運動安全，倡議有效運動以利體適能提升，教育部體育署依據「國民體育會指導員檢定辦法」辦理國民體育會指導員檢定考試。檢定辦法明定指導員業務範圍為：初級指導員得擔任機關(構)、學校、民間機構及團體之體適能指導員及體適能檢測工作，中級指導員之執業範圍除初級指導員之業務外，得擔任時間踴躍報名參加。

體適能指導員分級檢定，年滿20歲高中以上學校畢業即可報考初級指導員，考試內容含學、術科，檢定考試時間為9月24、25日，分臺北、臺南兩地辦理，民眾可就近報名。報名方式一律採網路報名並郵寄相關資料，有意報考者可上網（http://www.tdss.org.tw）查詢，或撥打(07)734-6876中，或撥打(07)734-6876中，或撥打(07)734-6876中，或撥打(07)734-6876中。

# 優質運動遊程 徵選活動開跑

記者李增江／金報報導

為了讓民眾更加體認「運動」可以讓「旅遊更加精彩」，教育部體育署辦理「優質運動遊程」徵選活動，即日起到6月16日止受理報名。

凡近5年內未受觀光主管機關處罰之旅行社，皆可以參加。優質運動遊程為主要旅遊行程規劃，設計具創意、有特色的優質運動旅遊行程，使民眾於旅遊中體驗運動的樂趣。

本活動徵選活動分為特別組及一般組，分別以「大鵬灣水域」和「結尾山運動項目」自行車、水域活動等為主題。該二組預計至多選出15組行程。獲選的「優質運動遊程」除可以獲得教育部體育署協助宣傳外，每組還可獲得新臺幣1,000元的補助金，每一獲選遊程最高補助500件。

另體育署表示，雖然補助對象是旅行社，不過因為補助金額要依照運動的支出與銷售的數量核實，所以旅行社一方面必須將運動服務優質化，另一方面也要把補助金回饋給消費者才能獲得較高的銷售成效，因此是民眾、旅行社及運動服務業三贏的活動。

活動簡章及相關訊息已登載於教育部體育署官網（網址：http://www.sg.gov.tw），歡迎各旅行社踴躍報名參加，如有問題可洽體育署委託單位國立體育大學105年優質運動遊程徵選活動「專案小組」。

責任編輯／陳清木

















一生寫了不少精彩小說如：孤雛淚、雙城記、塊肉餘生錄的英國小說家狄更斯，讚賞八月說「它來的時候，我們只記得晴朗的天空，綠油油的田野，還有香氣四溢的花朵。冰雪、寒風從我們記憶裡完全消失了

# 季節

◎洪明傑

，如同在地球上有了無蹤影。」林語堂則認為人生有如四季，最喜歡的是秋天，說「我喜歡春天，但是它含有太多稚氣；我喜歡夏天，可是它浮躁。我最喜歡的還是秋天，因為秋天樹葉剛呈嫩黃，氣氛比較柔和，色調比較濃艷，可又染有一絲憂愁……。」

由於地域的不同，每個人對季節的感應也不一樣。對於溫哥華地區來說，最好的季節大概是每年的五月到十月了。在這半年裡，陽光和煦，微風陣陣，天空蔚藍，白雲朵朵，溫度通常落在二十度上下。對氣溫敏感土生土長的本地人，大概三、四月，溫度仍在十一、二度，男的已是T-shirt、短褲、涼鞋，女的露背裝、涼爽的裙裝、熱褲、涼鞋或夾腳拖了。相較之下

，初來的亞熱帶或熱帶地區的人，仍然外裹裹得緊緊的。走在路上，看到如此差異，有時也暗覺好笑。

這時節，白天越來越長，最長可達晚上十點才天黑，是適合戶外活動的季節。果園盡是採摘櫻桃、草莓、藍莓、覆盆子的大人與小孩；港灣風帆獨木舟處處，帆船來回穿梭；森林小徑隨處是健行踏青的人，……毫無疑問，我喜歡這樣的季節。不過，也有人持不同看法，喜歡冬季上山搭纜車滑雪的人，肯定有不同意見。

約每年十月中旬，看過了大自然的壯觀生態—鮭魚洄流，鮭魚順著河口逆流而上，游回出生地產卵。這時，也差不多是一年戶外活動終將結束。大地氣溫一

天天下降，冬天又是溫哥華地區的雨季，空氣瀰漫濕冷冰凍。隨著進入冬季，白天日漸縮短，最短下午四點便已天黑。

回想昔日台北，最喜愛九月、十月了。時序來到九月，已不見七、八月的酷暑逼人，此刻，秋高氣爽；而十月小陽春，給人日光暖暖的感覺，這兩月份最是宜人。更早的年代，雖物質生活普遍匱乏，但卻是一段無憂無慮的童年，經常與同伴於廟埕或溪流戲耍，不分寒暑也不知寒暑。

近年來，對季節的感應好像比以往來得敏感，自己頗為好奇。心想，是大陸型氣候較海島型來得四季分明？還是昔日忙於工作，日日穿梭於都市叢林，無暇關注日月星辰？或是離開職場，空間多了，心靜了，感受了周遭的四時更迭？還是居住處，總少了花花草草、林木果樹？何時櫻花開了，果樹結果了，楓葉由綠轉紅了、群雁南飛了……，總不忘提醒你季節的變遷。

# 金門25·愛的召喚

◎洪春柳

——與洪勤慎女士對談於費副主教逝世10周年



金門第一位受洗為天主教徒、獲得教宗司令騎士勳章的洪勤慎女士  
回憶當年：  
專長臺語的費副主教  
由北港天主堂、臺北聖家堂  
轉派到金門  
面對陌生的戰地金門  
費副主教先克服了對隆隆炮聲的驚恐  
再要求自己捨臺語、重新學習國語  
半年後  
他即回應了天主愛的召喚  
全心投入金門披荊斬棘的傳教路  
不畏艱難  
高舉聖爵  
一路向前  
「我愛天主  
我願意追隨天主的安排！」

精通8國語言的費副主教  
在金門教英語、傳福音  
1980年代的金門

宇宙天地  
不論晴天的陽光  
雨天的雨水  
教堂裡弟兄姊妹的笑容  
……  
都有值得一喜的驚艷  
「那麼，金門美嗎？」  
「你愛這裡的人  
自然會愛這裡的土  
人美則地美！」

憑著過人的熱誠  
費副主教的英語班遍及金門各階層  
醫生班、教師班、社會青年班、高中生班、國小班……  
「教英語是餌  
我的目的是教人做人  
做好事  
做快樂的人！」  
「關心人的靈魂  
愛別人  
如同天主愛我們！」

金門一留25年  
期間  
除了二度回阿根廷探親  
所有的時間都奉獻在金門  
晚年的費副主教  
常以喜悅的心  
高舉著彌撒的聖爵  
滿足讚嘆  
「來金門傳教  
一座多麼不容易的人生高峰  
而我已攀爬而上！」

嚴禁聚會  
教會的英語班雖得到司令官的特許  
仍要呈報時間、地點  
嚴守宵禁

擔任金馬署理區金門天主堂的秘書工作  
洪爵士與費副主教幾乎日日見面  
「Teresa！今天有什麼好消息？」  
陽光底下無新事  
天天日升又月落  
好消息在那裡？  
但在費副主教的眼裡

1981年8月  
55歲的費峻德副主教初來金門  
一位天主教耶穌會的阿根廷神父  
當時的金門  
尚處於「單打雙不打」的戰地政務  
教會告訴他  
若不適應  
一年即可返台  
硬頸的費副主教給了自己10年的適應期  
不意  
天主把他留在金門25年！

# 築夢

◎林清陽

兒子在臉書上貼了一則訊息：年輕的時候，沒什麼能力，卻作全世界的夢；老了的時候，有所有能力，卻不敢作任何夢。

熟悉兒子的朋友們都知道，他從小就擁有一個屬於自己的夢想，尤其大學四年期間，利用課餘之暇投入築夢之旅，在學校附近的咖啡店打工，學習如何經營一家典雅而精緻的工作坊。

沒錯，他的夢想就是希望藉由咖啡工作坊進行築夢之旅，所以退伍之後利用鄉下老宅的磚瓦老厝，依照自己心目中的格局與布置，將孩提時期住過的房子整理而成立「老樹咖啡」工作坊，開始和朋友分享品嚐咖啡的悠閒時光。

「原來有很多同好都有這樣的想法，利用樸拙而簡單的老房子，經過稍微整理和布置之後，就可以成爲一處充滿鄉村風味的休閒場所，所以只要細心觀察的話，台灣到處都有類似的店家，提供了不同的餐飲服務和簡單的輕食選項呢！」兒子和朋友們分享成立咖啡工作坊的心情。

對於類似簡樸工作坊的經營風格，我們不禁想到國內許多景點，同樣也有業者投入民宿經營的趨勢，其所凸顯出來的特色，大都標榜天然、簡單、淳樸和平價的內涵，和大都會或風景區的星級飯店作爲區隔，藉以吸引不同層次的消費群，結果卻因此而開啓了不同範疇的市場選項，而且頗有來勢洶洶的架勢，真是令人有一種返璞歸真而且蠻新奇的感覺。

回過頭來談到兒子分享的那一則訊息，也許那是他頗有感觸的心情抒發之體驗，因爲每一個人在年輕的時候，通常都會有一些想要追求的夢想，於是藉由不斷努力的過程，希望每一個夢想都會實現；雖然

在這些築夢的內涵中，不見得每一項都能夠完全達成願望，但是畢竟曾經盡力往這一個方向邁進而努力，所以能夠品嚐其中酸甜苦辣不同的滋味，那麼也就可以心滿意足而毫無遺憾了。

在人類文明的進程當中，我們可以很強烈地感受到「人們因爲夢想而偉大」的足跡，所以經由不斷嘗試錯誤的過程，造就了許多物質與精神層次的蛻變，才把茹毛飲血的原始社會型態，帶到目前這種結構與文明的境界。

我們當然得要肯定這種演化，都是源於人類願意築夢的冒險精神，所以才會經由時空多樣化之演變而進步，以致於進入了比較適合人類生存的情境當中；雖然人類也許會懷疑文明的足跡，著實嚴重破壞了大自然的演化能力，所以遭致不同聲音的反省、責難與批評，但是夢想把人類不斷帶到一個嶄新層次的現象，卻是一種不可否認的事實。

因此人類喜歡藉由築夢之旅，來達到進入理想境界的心情，其實應該是物種進化的特質之一，所以不僅是人類有這樣的特色，或許還有其它生物也具有此種內涵，只是還未經由科學層次之印證，因此沒有比較有系統的資訊傳遞下來而已。

提到夢想的層次議題，有一位旅遊作家曾經說：我不僅是蒐集旅遊心情或是經驗而已，其實我真的比較喜歡蒐集夢想呢！

他所提及夢想的內容包括甚廣，其中最爲基本的精神，就是呼應人們所說「讀萬卷書不如行百里路」的意涵，因此在他的許多旅遊行程當中，不只是一遊或是集滿一籬筐的相片、影片和記憶而已，反而每到一個陌生的地方，總是嘗試用一種

比較細膩的心思，來感受當地風俗民情與人文氣息互動的頻率，並且融入了歷史典故和自己精心體會之感觸，就好像咀嚼一首溫氣迴腸的樂府那樣，盡情吸吮此種宛如夢境一般的樂趣，然後蒐集在純屬於自我的夢想國度裡，以致於完全化作自己生命的一部分了。

當然在許多構築夢想的過程當中，基於一些主客觀因素的影響有時候並不能盡如人願，因此無法達到原來所設定的境界；也有些夢想經過證實之後發現並不切實際，所以導致築夢之人心灰意懶，就會成爲一種比較負面的情緒；甚至有些想法是不被允許的範圍，而且對於他人會造成傷害的結果，當然這樣的夢想就不應該存在和實現了。

然而從兒子所提到的築夢心情，也許會受到年紀逐漸老化而變質，所以才會有年輕時候與年老之際不同的心態發生；至於作家蒐集夢想的旅遊心情，雖然和歲月的流逝與更迭也有些關連，但是其中最大影響之因素，也許就是自我心境調適的差異性，才會導致其最後之結果迥然不同了。

因此倘若離開目前的心境來思考這樣的情懷，也許就比較能夠互相體會其中之道理，進而用另外一種心情來看待和處理，相信這是人們在築夢過程當中，必須要有心理準備的重要課題了。

親愛的朋友，不知道您是否也曾經擁有過自己的夢想呢？假如答案是肯定的話，希望大家都能夠達成預定的理想願望；如果未曾有過具體的夢想，那麼其實也不用過於客氣，即使到了年紀很大的時候，我們依然還可以編織一個小小的夢想，然後用僅存那些不多的時光與歲月，慢慢而且愉快地構築夢之旅的樂趣，或許也是人生一種蠻幸福的經驗呢！

# 【小說連載】島嶼天青

◎陳長慶

秘地。

「李婆婆，雖然我們居住於不同的村莊，但相識已多年，就如同是自己的親人一般，有話妳直說，我不會介意的。」添丁嫂坦然地說。

「妳還年輕，應該再找一個男人，如果有意願的話，我可以幫妳做媒；媒人錢給多少、我就收多少，不會跟妳計較的。」李婆婆直說。

「謝謝妳，李婆婆。從添丁過世到現在，我從來沒有想過這些問題，唯一的是把兩個孩子教養成人。」（一一一）

# 走在街上

◎東瑞

大病初愈，走在街上，人影幢幢晃動著，都辦成兩半影子，善和惡。

大病初愈，久違了人群和街景……自己像隻獨眼困獸關在牢籠裏太久了，突然因爲外面的世界太亮，而感覺眼前一片黑。慢慢定影，才恢復原先的模樣。

猛然發覺，走在街上的人還是那麼多，熙熙攘攘；屋邨的清晨，車站成了幼童們長跑起點似的，嘖嘖喳喳，如一群又一群的麻雀，在校車周圍湧動。猛然發現，維港海上的大郵輪還是徐徐駛經我們的碼頭，巴士依然密班開動，人們的行走還是那樣匆匆不停，不因我的隱居半月而停止分毫。

是的，世界沒有了我，依然可以如此生動，如斯美好。突然，止住腳步，在花叢下看到排著隊的螞蟻，一身重負，忙忙碌碌，奔波來回，一時看得癡了。一剎那間有種代入感，自己也化爲一隻螞蟻。是的，人小如蟻。

病中，忘了很多事。昏昏沉沉地搭小巴再轉地鐵，到了書館註冊組，將忘記蓋章的七種書的註冊登記表一一蓋上章。依然掛念朋友，掛念未辦完的事。搭車回家前，在公園椅子小坐，撥動手機，辦完所有的事。真好，一隻手機在手，遙控世界，呵呵。給自己「點個讚」！

歸來，車繞了都會一大圈，在地心裏做了一次現代化旅行。半月的靜養，外面的世界靜得微波不揚；沒有漣漪，沒有熱風；沒有仇，沒有恨，唯有感激生活的給予。

聽，心音彈奏一曲歲月之歌，看，一些樹葉飄落，秋去了，春還是會來。

走在街上，餐廳裏的人都在進食，爲了下半天還需要一身的力氣。

走在海邊，看對岸港島如一幅大霧裏的島嶼，上面安放著那麼高高低低的積木，猶如幻境裏那麼不真實的城堡。

走在花園裏，幾個女傭在休息吃飯，幾個女傭在守護著小推車裏的人間小天使。花的精靈在半空中自由飛翔，蝴蝶在花叢裏翩翩飄舞。

秋季裏的春，美。太陽西沉，涼意漸深了，想念那半月而己不見，卻已如隔了三秋的小孫女，阿嬌早一步來到了，我這將自己隔離的爺爺，放輕腳步，悄悄來到，從門的鐵支間隙，偷偷地遠遠望著在屋內地上爬著的八個月大的她，她還是興奮地發現了我，雙手如小鴨子歡愉地拍打地板，睜著烏溜溜的大眼睛一眨不眨地望著我，我已經忍不住地淚眼模糊，轉身迅速離去。

忍住如浪湧的思念，爲了愛她的緣故不見半月，小生命依然如此活潑美麗地成長。想念文字，四周因文字而變得如此溫暖。靜養的日子思念變得如此豐富，如此綿長，所有點滴的思緒，都有如生命似的，自由組合，調配成一篇篇小說和散文。所有美好的思緒都是散文，所有的善良感人的小事都是小說。在睡夢裏排著隊，走進格子、映在螢幕上。

大病初癒，珍惜的多了，捨棄的更是不少。世界，依然如此美麗。



# 陸艦入釣魚台 北京：他國無權說三道四

針對中俄兩國4艘軍艦出沒釣魚台，行政管轄屬宜蘭縣頭城鎮大溪附近海域，中國大陸國防部表示，釣魚台是「中國固有領土」，大陸軍艦與國際法來看，釣魚台列嶼都是中華人民共和國領土。他國無權說三道四。

針對釣魚台列嶼主權問題，外交部表示，釣魚台列嶼是中國的領土，日本在釣魚台列嶼的行政管轄屬宜蘭縣頭城鎮大溪附近海域，中國大陸國防部表示，釣魚台是「中國固有領土」，大陸軍艦與國際法來看，釣魚台列嶼都是中華人民共和國領土。他國無權說三道四。

據日媒報導，日本防衛省表示，中國海軍艦隊在釣魚台列嶼附近活動，這是在釣魚台列嶼的行政管轄屬宜蘭縣頭城鎮大溪附近海域，中國大陸國防部表示，釣魚台是「中國固有領土」，大陸軍艦與國際法來看，釣魚台列嶼都是中華人民共和國領土。他國無權說三道四。

# 陸擬開放市場 納國際信用卡公司

目前中國大陸的信用卡市場被國營的銀聯卡系統主導，但大陸7日發布一項管理辦法，外幣預期不久的將來，Visa、萬事達(Mastercard)等國際信用卡公司有望在中國大陸市場分一杯羹。

中國人民銀行(大陸央行)又稱人行，與中國銀行業監督管理委員會7日發布「銀行卡清算機構管理辦法」，提出銀行卡(信用卡)清算機構在籌備和開業等環節的要求與辦理程序。人行下一步將展開銀行卡清算機構准入的受理和審核工作。

英國廣播公司(BBC)中文網報導，中國大陸有高達人民幣55兆元(約新台幣27兆)的支付卡市場，預計在2020年將成為世界最大。Visa和萬事達多年來一直試圖說服中國監管當局批准其進入由大陸央行和銀聯發行的新規定，申請在中國經營的外國銀行卡公司必須在中國大陸註冊的分公司裡有10億元準備金，並遵守大陸的國家安全和網路安全規定。

# 陸堅持透過雙邊談判解決 南海爭議

中國外交部就南海爭議表示，菲律賓與中國在南海的爭議，應透過雙邊談判解決。陸軍部表示，中國在南海的領土主權是明確的，任何國家在南海的領土主權都必須得到中國的承認。

中國外交部表示，菲律賓與中國在南海的爭議，應透過雙邊談判解決。陸軍部表示，中國在南海的領土主權是明確的，任何國家在南海的領土主權都必須得到中國的承認。

中國外交部表示，菲律賓與中國在南海的爭議，應透過雙邊談判解決。陸軍部表示，中國在南海的領土主權是明確的，任何國家在南海的領土主權都必須得到中國的承認。

# 南海爭議 陸堅持透過雙邊談判解決

中國外交部表示，菲律賓與中國在南海的爭議，應透過雙邊談判解決。陸軍部表示，中國在南海的領土主權是明確的，任何國家在南海的領土主權都必須得到中國的承認。

中國外交部表示，菲律賓與中國在南海的爭議，應透過雙邊談判解決。陸軍部表示，中國在南海的領土主權是明確的，任何國家在南海的領土主權都必須得到中國的承認。

中國外交部表示，菲律賓與中國在南海的爭議，應透過雙邊談判解決。陸軍部表示，中國在南海的領土主權是明確的，任何國家在南海的領土主權都必須得到中國的承認。

# 陸聲稱：中國南海領土被非法占領

文匯網報導，朱海濱致函向華爾街日報3日所刊出一篇題為「南海的挑戰」社論中，有一篇錯誤謬論以嚴正批駁。中新網指出，信函9日在華爾街日報網站刊登，並將於當地時間10日刊印於該報亞洲版。

環球網報導，朱海濱在信中表示，根據1982年巴黎條約、1908年華盛頓條約和1936年英美條約等一系列國際條約，菲律賓領土的西部界限是東經118度線。菲律賓領土的西部界限是東經118度線。菲律賓領土的西部界限是東經118度線。

# 大陸薪資 北京和金融業賺最多

中國大陸20個省份最近陸續公布去年全年平均薪資，其中以北京非私營單位從業人員的人均薪資11萬3000元(約台幣55萬元)最高。若以職業類別區分，則以金融業薪資最高。

北京新華網引述大陸官方數據顯示，2015年大陸全國城鎮非私營單位從業人員人均薪資6萬2020元，私營單位3萬9800元。與「國家線」相比，已公布數據的20個省份中，大多數都低於全國平均水準。

20個省份中，非私營單位從業人員人均薪資最低的為河南省，4萬2000元；最高為北京，11萬3000元。比排在第2的浙江省6萬9800元高出4萬多元。

# 香港特首選舉日期敲定

香港政制及內地事務局宣布，根據「行政長官選舉條例」，香港下一屆行政長官選舉將於2017年3月26日舉行，選區和選民將於2017年3月26日舉行。選舉日期將於2017年3月26日舉行。選舉日期將於2017年3月26日舉行。

香港政制及內地事務局宣布，根據「行政長官選舉條例」，香港下一屆行政長官選舉將於2017年3月26日舉行，選區和選民將於2017年3月26日舉行。選舉日期將於2017年3月26日舉行。

# 畢業旅行

述美六〇一 楊諭昌

進進出出，我們六人甲班的大日子，因為這天是我們的畢業旅行。我記得前兩天晚上，我興奮到難以入睡，一整晚都翻來覆去，直到鬧鐘響起，我忽然精神抖擻，非常期待，用迅雷不及掩耳的速度，把所有東西都準備好，前往學校集合。一到學校，大家就興高采烈地討論畢業的事，接著就前往尚義機場。

到了機場，大家就去托運行李，之後上飛機。這次我們是搭乘遠東航空的飛機。飛機一上天，大家既興奮又期待，大家也都望著窗外，看著窗外的美麗風景，一邊喝著飛機上的水，一邊看著軟綿綿的雲朵，每個人都非常地悠閒自在。忽然在窗外看到了陸地，也就是看到台灣了，在空中俯瞰大地，我看到了一棟一棟方正的房子，一格一格的田園、平原、盆地、丘陵、山地這五個地形也都呈現在我們眼前，除了這些，我還看到了台灣最長的溪，也就是濁水溪。隨著時間的過去，我們也到了台北。

到了台北，大家就去領行李，接著去吃中餐，到了甲天下餐廳後，香味四溢，香味撲鼻而來，一看到菜，大家都拍手叫好，也都不禁說出一聲「哇！」桌上的山珍海味，不禁讓我想起在金門的媽媽煮的美味佳餚。

吃完中餐就前往皇品商務，這是我們晚上住的地方。進進出出，我們六人甲班的大日子，因為這天是我們的畢業旅行。我記得前兩天晚上，我興奮到難以入睡，一整晚都翻來覆去，直到鬧鐘響起，我忽然精神抖擻，非常期待，用迅雷不及掩耳的速度，把所有東西都準備好，前往學校集合。一到學校，大家就興高采烈地討論畢業的事，接著就前往尚義機場。

# 幫助別人真好

古寧四〇一 辛佳浩

從小時候，家裡的長輩就告訴我，要保持一顆善良的心，看到需要幫助的人就要幫忙；學校的老師告訴我，助人為快樂之本，要當一個服務熱心、助人的小天使。我從來不懂，為什麼要浪費我的時間去幫助別人，而且幫助別人怎麼可能真的會變天？甚至還會變得很快樂？我的心裡就像螞蟻在爬一樣，覺得很奇怪也很疑惑，難道大人們都喜歡騙我們嗎？

直到有一天，上生活課玩影子的時候，超級刺激地像在坐雲霄飛車一樣，一邊覺得很害怕，一邊覺得很快樂，大家在一起尖叫，和樂融融。可是當我用力去踩別人的影子時，沒有成功就摔到地上，手腳擦傷還流血，我覺得就像被獅子攻擊一樣，痛得眼淚都流下來了，然後現在我懂了，幫助別人真好。

我的同學就安慰我，讓我不害怕的心，漸漸地像湖水一樣平靜，後來老師替我擦藥並通知家人，讓我平安的回到家。我突然覺得那些幫助我的人就像天使一樣，讓我覺得很溫暖。

所以我決定要像他們一樣幫助別人，讓更多人覺得溫暖，就像之前哥哥告訴我黃絲帶的故事，以前我不懂，現在我明白了，帶一顆幫助別人的心傳下去，這樣的想法，是多麼讓人愉快，我要讓這世界上的人知道，被幫助後的溫暖和感動，這樣的情感會如何改變以前自己自私膚淺的想法，就像我一樣，透過幫助讓我們懂得如何把溫暖一代傳著一代，每個人本性都存著善良，讓這個世界變得更好，所以我現在我懂了，幫助別人真好。

# 我最想擁抱的一個人

卓環六〇一 陳星宇

大家可能都有想擁抱的一個人，那個人可能是老師、朋友、父母……而我最想擁抱的一個人是我外公，因為外公很疼我、很愛我。每次都是外公載我去學校，雖然外公早上要開班，但還是會先載我去學校再開班，外公真的很辛苦。

外公很愛我，我喜歡的東西幾乎都會買給我，外公也常常會罵我，但是我會知道那是為我好，希望我能更懂事，所以外公告訴我不能再犯的事情後，我也只會做那一次，以後就不要再做了。我最想擁抱的人就是外公了，外公是我最喜歡的人，所以我會擁抱他，告訴他我會保護他的平安，希望外公能健康長壽，我長大以後，他一定是我最想擁抱的人，我也一定會好好的照顧他，讓他每天都能過得平安快樂。

二十年的我已長高長大了，要養活自己了。希望做自己喜欢的工作。二十年後的變化應該很大，也許為了生活要出外謀生。離開家人沒有家人照顧，會很孤單和辛苦，但是我可以自己照顧自己，因為我已經長大了。希望二十年後的我不管做甚麼工作，遇到甚麼困難，都能快樂地生活。

# 均衡飲食的重要

中正四〇四 謝佩輝

飲食習慣對我們非常的重要，不但可以讓自己身體更強健，還可以讓自己更強壯，而且不容易生病。

我覺得均衡飲食應該從「不挑食」做起，不能因為自己不喜歡就不吃蔬菜，因為這些都是農夫辛辛苦苦栽種的，所以，我們應該好好珍惜。尤其是我們正處於發育的年紀，更需要攝取多方面的營養，不同的食物包含了不一樣的營養成分，想要有健康的體魄，就必須從均衡飲食做起。

二十年的我已長高長大了，要養活自己了。希望做自己喜欢的工作。二十年後的變化應該很大，也許為了生活要出外謀生。離開家人沒有家人照顧，會很孤單和辛苦，但是我可以自己照顧自己，因為我已經長大了。希望二十年後的我不管做甚麼工作，遇到甚麼困難，都能快樂地生活。

# 學滑板時候的我

賢庵五〇一 楊本翔

記得我升上二年級的時候，非常羨慕會滑滑板的人，於是向媽媽提出要學滑板的構想，媽媽馬上就同意了！

在一個星期六的早上，我搬著滑板和媽媽來到文山高中的操場，由一位大姊姊當我的教練。剛開始，我先扶著牆壁慢慢的站在滑板上，因為剛開始平衡感不好，滑起來搖搖晃晃，東倒西歪，像是喝醉酒似的。

有一次，我沒發現前面有一塊石頭，結果被絆倒了，膝蓋破皮，而且一直流血，我看到的時候，當然一直哭，可是經過媽媽的安慰後，我願意再試試看，想做一個真正的男子漢。我對男子漢的看法是，不能半途而廢，堅持到底。

後來，正當我顧著跟別人聊天時，不知道自己正不穩地往前滑，忽然聽到大姊姊大叫：「兄弟，你學會了！」我興奮不已，因為我的堅持是有成果的！也許是因為這樣的特質，讓我更優秀。



