

金門栗喉蜂虎 美麗身影觀光客驚艷

金管處舉辦8場解說服務 至少吸引2000多人 7/23~24還有兩場

行政院新聞局出版事業登記證局版台報字第一〇二二號
中華郵政特准掛號認爲新聞紙類
地址：福建省金門縣金湖鎮 891 成功村一號
服務電話：(082)3311111、3311114、3311116、3311119、3311120
第一八五二二號

金門日報

KINMEN DAILY NEWS
發行人：吳世榮
今日二大張售新台幣六元
印刷者：本報印刷廠

4 712826 389011

農曆紀事

喜神：西南
日煞：東方
日沖：羊 2 歲

宜：日逢月破正紅紗日 破屋壞垣

不宜：諸吉事

金門縣旅遊服務中心
02-29150045
金門縣旅遊服務中心中服務處
04-22202766
金門縣旅遊服務中心高雄服務處
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
金門第九海巡隊
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



栗喉蜂虎捕食的美麗身影。(董森堡攝)



莊西進老師為遊客進行栗喉蜂虎解說。(許峻魁攝)

記者許峻魁／綜合報導

夏日精靈「栗喉蜂虎」，是在夏季時現蹤金門地區的夏候鳥，美麗的身影驚艷許多遊客。金門國家公園管理處於六月中旬開始至昨(十七)日，委託金門縣野鳥協會，利用每週的六、日兩天，在慈湖三角堡進行「栗喉蜂虎解說服務」，共八場次的解說，服務共兩千多人。由於日前颶風攪局，取消七月九、十兩場次，為延續栗喉蜂虎精彩的繁殖生態，特別將在七月二十三、二十四日，補辦解說服務。

金門國家公園管理處於上(六)月的十八日，活動吸引許多愛鳥人士以及到金門旅遊的日本、香港、福建、福州、廈門以及台灣各地遊客，藉由野鳥學會的專家解說，了解夏日精靈栗喉蜂虎的曼妙姿態，也讓遊客親眼目睹金門野鳥協會精心準備的美麗身影及聽取野鳥協會解說栗喉蜂虎的繁殖過程。

每年六月起開始，是栗喉蜂虎最精彩的季節，野鳥學會成員，金門高中退休老師莊西進表示，栗喉蜂虎是金門夏季時節的夏候鳥的主角，更有一「夏日精靈」的美稱，每年造訪金門的繁殖季節約有六、七月，也為金門

金城盃籃球賽開打 誰最具冠軍相？

上網預測 有機會獲北金來回機票

記者許峻魁／綜合報導

一年一度的「第二十五屆金城盃籃球賽」已經開打，菁英組賽事預定將在週三(七月二十日)正式開賽，在此之前，金城鎮公所特別於七月十一日起舉辦一項「誰最具冠軍相？」的網路預測活動，歡迎民眾在菁英組預賽結束前，上「金城·今晨」Facebook粉絲團，留言預測冠軍隊伍，將有機會獲得金城鎮公所所發行的「金城·今晨」官方粉絲頁「金城·今晨」上所舉辦的「二〇一六金城盃籃球賽菁英組冠軍預測活動」誰最具冠軍相？「活動自七月十一日中午十二時起，持續至七月二十二日(菁英組預賽結束)的晚間十一時五十分止，參加者上網預測冠軍隊伍，每人限填一隊，填寫超過兩隊者，不列入抽籤名單，留言重新編輯者，留言超過活動時間者均無效，所有中獎人恕不重複中獎。

金城·今晨 Facebook粉絲團表示，活動方式請民衆於粉絲團本文中按讚，並且公開分享，同時還記得留言，預測今年度菁英組冠軍隊伍並標註一位朋友，留言方式為「@王小明 我預測冠軍隊是『籃球隊』」。

金城鎮公所表示，獎項將分成兩次抽獎，第一重抽獎為「參加有禮」，獎品是一金獅影城電影券四張，共計十組；第二重抽獎則是猜中冠軍隊伍的一猜對好禮，將有機會獲得「台北、金門來回機票」，共有三組幸運兒。

今年的金城盃籃球賽，除了九隊社會組的籃球賽外，菁英挑戰賽將邀請到「SBL」金酒籃球隊、「明道大學」、「國立體育大學」、「高雄師大」、「臺灣師大」、「廈門大學」、「中國礦業大學」、「華東交通大學」等價值商品之權利。

責任編輯／趙水樹

金門太陽能源
太陽能發電的專家
最可靠的伙伴
本地企業 保固、維修 免煩惱
電話：082-372406

珠山傢俱展示中心
大特價
五尺雙人床墊NT2,990
三尺半單人床墊NT2,490
沙發床NT2,980
電話：311700

柯秀瓊女士令公子哲璋高中金門高中英文科正式教師
黃國財先生令公子正宏高中中央警察大學行政警察學系
吳美燕女士

出類拔萃名標金榜

張吟音	張光海	張瀚龍	黃武仁	鄭藩志	張敦鴻	許添丁	王添泉	黃永堆	楊金通	李榮金	陳文火	張進成	鄭藩江	許怡仁	張德鴻	黃明忠	黃益壽	張成炳	黃書武	周水池	姜欽家	施宏慶	蔡昭德	張文振
吳明權	張校資	吳朝榮	莊水木	楊世榮	黃篤在	黃金發	張鴻鵬	柯國西	黃奕泰	何永存	楊進成	吳國斌	黃賜金	李康詩	張志來	施金興	陳秉土	莊木金	簡淑梧	吳妙影	吳速麗	張秀枝	黃明鸞	全賀

弘爺漢堡金湖店開幕誌慶
即日起試賣 地址：金湖鎮中正路51號 電話：082-336008

鴻圖大展

許錫文 全賀
陳添福
黃輝煌
黃輝東

微風海戀
Breeze & Waves
平日住宿 9折
7-13(週7)-7-31(週日)

TEL: 082-323580
www.wefun.com.tw
金門縣金寧鄉湖浦村下浦下303號

華聯傢俱俗呷脫褲
再度回饋鄉親 買傢俱送家電
好消息
第一特獎50吋電視 第二特獎冰箱
第三特獎洗衣機 數十種家電等您來抽

高級L型沙發特價\$14990
高級L型沙發特價\$14990
高級床組+床墊特價\$24990
高級實木竹椅特價\$24990

即日起來本店消費滿3000元起，可參加馬上抽馬上送家電
廣告產品以現場為準(誠徵會計25K以上)

地址：金門縣金湖鎮市港路35號
TEL: 082-333215・0981522275

富都國際人力仲介有限公司
FU YU INTERNATIONAL MANPOWER AGENCY CO., LTD.
陳小姐
0911-883-430
地點：金門縣金城鎮中興路205巷3-2號
電話：082-311692・082-311517
專業引進 看護工、幫傭、餐工、營造工

德昌喜餅
金格餅舖金門經銷商-蘇餅、中式糕餅、彌月蛋糕、節慶禮盒、蘇糖...相關超值優惠及禮盒款式亦可直接上網選購
http://www.king.com.tw/
量身訂製-提供各式台灣在地製造好餅可供挑選。
電話：082-333776・0919613000
住址：金門縣金湖鎮塔后214號

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

花蛤季歌唱大賽 陳棟樑奪冠



歌王出爐
「第10屆歌唱大賽」決賽，由從宜蘭來金門參賽的陳棟樑(中)拿下最後冠軍；右、14位晉級決賽的參賽者合影。(陳冠霖攝)

記者陳冠霖／金湖報導
金湖海灘花蛤季歌唱大賽，昨晚在金門海濱公園舉行，14位從初賽33人中脫穎而出的歌唱好手，在台上賣力演唱，爭搶冠軍。翁志維演唱「海嘯」，陳泳傑演唱李榮浩的「不将就」，楊恆芬演唱江慧的「煙花」，江庭瑋演唱辛曉琪的「領悟」，黃聖慈演唱洪浩君演唱蕭敬騰的「會痛的石頭」，江沛芳演唱張惠妹的「站在高崗上」，駱毅華演唱陳奕迅的「聖結」，許翼騰演唱筷子兄弟的「父親」，夏昱程演唱林志炫的「沒離開過」，王鴻偉演唱紀曉嵐的「流浪記」，陳正芳演唱許富凱的「今夜擱再想你」，翁志達演唱游鴻明的「國王的新歌」，陳棟樑演唱詹雅雯的「回市仔」。

記者陳冠霖／金湖報導
金湖海灘花蛤季歌唱大賽，昨晚在金門海濱公園舉行，14位從初賽33人中脫穎而出的歌唱好手，在台上賣力演唱，爭搶冠軍。翁志維演唱「海嘯」，陳泳傑演唱李榮浩的「不将就」，楊恆芬演唱江慧的「煙花」，江庭瑋演唱辛曉琪的「領悟」，黃聖慈演唱洪浩君演唱蕭敬騰的「會痛的石頭」，江沛芳演唱張惠妹的「站在高崗上」，駱毅華演唱陳奕迅的「聖結」，許翼騰演唱筷子兄弟的「父親」，夏昱程演唱林志炫的「沒離開過」，王鴻偉演唱紀曉嵐的「流浪記」，陳正芳演唱許富凱的「今夜擱再想你」，翁志達演唱游鴻明的「國王的新歌」，陳棟樑演唱詹雅雯的「回市仔」。

「癡情玫瑰花」UNDER LOVER 嗨翻全場

圖文／陳冠霖
金湖海灘花蛤季昨(17日)晚閉幕，主辦單位安排流氓阿德、鍾鎮宇演唱，壓軸更是由最近以一首「癡情玫瑰花」爆紅的UNDER LOVER登台表演，一連唱四首歌曲，最後一首經典「癡情玫瑰花」前奏一下，現場觀眾情緒嗨到最高點，許多年輕朋友跟著音樂搖擺，跟著一起唱，氣氛十分熱鬧，就像演唱會一樣。今年金湖海灘花蛤季也劃下完美句點，鎮長蔡西湖與鄉親相約明年見。



吃西瓜大賽 梁皓君《一直吞》奪第一

記者陳冠霖／金湖報導
金湖海灘花蛤季昨(17日)舉辦「吃西瓜大賽」，冠軍由來自台灣的大學生梁皓君拿下，獲得3000元獎金。他在最快速度內吃完總重6斤的西瓜，他說，自己吃飯快、食量大、很愛吃西瓜，參加比賽玩看看，「一直吞一直吞」，沒想到就奪第一名。

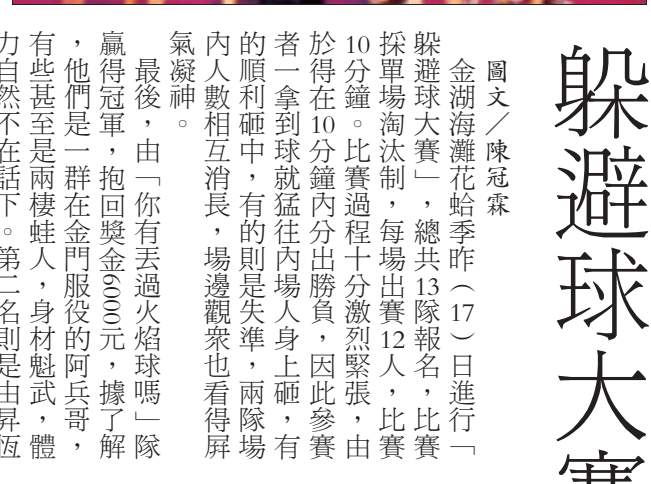


金湖海灘花蛤季「吃西瓜大賽」，來自台灣的大學生梁皓君(右)獲得冠軍。參賽者卯足全力塞西瓜。(陳冠霖攝)

沙雕大賽 水獺作品領風騷 躍登寶座



圖文／陳冠霖
金湖海灘花蛤季昨(17日)舉辦「沙雕大賽」，吸引9組人馬報名參賽，各組要在2小時內，將3公尺見方的沙堆做成沙雕，主辦單位提供每隊小鏟子2支、灑水器1個、水桶1個，其他需用工具由各隊自備；評分標準造型美觀30%、創意40%、團體精神30%。



金湖海灘花蛤季昨(17日)日進行「躲避球大賽」，總共13隊報名，比賽採單場淘汰制，每場出賽12人，比賽10分鐘。比賽過程十分激烈緊張，由於在10分鐘內分出勝負，因此參賽者一拿到球就猛往內場人身上砸，有的順利砸中，有的則是失準，兩隊場內人數相互消長，場邊觀眾也看得屏氣凝神。

圖文／陳冠霖
金湖海灘花蛤季昨(17日)日最後一天，現場請來「Hula Hula街頭劇場」表演團體進行特技雜耍表演，一位表演者舞弄著巨大的圓形鋼管，在其中穿梭，但沒有被打到，甚至整個人用四肢抓住圓管周圍，不停繞圈，看起來就像整個人離地升空般，技巧高超。另一位表演者則是雜耍著一個巨大的立方體，將有半個人身高的立方體放在手中舉高快速旋轉，周圍的觀眾不禁拍手叫好。



圖文／陳冠霖
金湖海灘花蛤季昨(17日)日進行「躲避球大賽」，總共13隊報名，比賽採單場淘汰制，每場出賽12人，比賽10分鐘。比賽過程十分激烈緊張，由於在10分鐘內分出勝負，因此參賽者一拿到球就猛往內場人身上砸，有的順利砸中，有的則是失準，兩隊場內人數相互消長，場邊觀眾也看得屏氣凝神。



金湖海灘花蛤季昨(17日)日進行「躲避球大賽」，總共13隊報名，比賽採單場淘汰制，每場出賽12人，比賽10分鐘。比賽過程十分激烈緊張，由於在10分鐘內分出勝負，因此參賽者一拿到球就猛往內場人身上砸，有的順利砸中，有的則是失準，兩隊場內人數相互消長，場邊觀眾也看得屏氣凝神。

花蛤季擺攤 化身成功夜市

圖文／陳冠霖
金湖海灘花蛤季熱鬧登場，除了許多系列活動外，金湖鎮公所也招攬將近30組攤商在現場擺攤賣吃吃喝喝，有賣炸雞、烤小捲、滷味、水果、飲料、冰品等，琳瑯滿目應有盡有，尤其到了晚間，民眾肚子餓紛紛湧入觀光市集逛街，現場人山人海，儼然就是一個「成功夜市」。



另類假期

於陽明二營區金門縣金湖鎮黃海路73號進行體驗團體住宿生活。

縣府教育處表示，該活動是以童軍知識訓練及童軍活動為主軸，希望藉由幼兒和家長共同參與，培養親子良好的默契，透過各項露營團體活動進行，提高幼兒身心健康、增進人際關係、廣進品德教育。

縣府推出稚齡童軍活動



金門縣政府與國立金門大學活風羅浮群，於105年7月16日、17日首次合作辦理「稚齡童軍親子教育活動」。

為迎接歡樂暑假，讓家長與孩子共同歡度體感另類假期活動，金門縣政府與國立金門大學活風羅浮群，於105年7月16日、17日首次合作辦理「稚齡童軍親子教育活動」，並在中山林隊辦理各項活動，內容豐富，包括：

有：狼寶實時間、小小藝術家是我、健康操運動、團體動力、大地遊戲等，童軍童軍、大地遊戲等，童軍童軍、大地遊戲等，童軍童軍、大地遊戲等。

防火防溺 古寧辦志工訓練

為讓志工與會員對防火及居家防火安全，有更深入了解，古寧頭社區發展協會特別邀請消防局金寧消防分隊李正義隊員講解「居家防火安全與防溺宣導」。活動由專業人員解說，包括：地震逃生演練、消防常識講解、火器操作、煙霧逃生室、CPR+AED急救訓練等。

消防局表示，活動結束後將頒發每位學員體狀一張，希望透過一日消防員活動，讓學員感受防火工作之重要，體驗消防人員的工作內容，並期許各位學員將今日所學知識與親朋好友分享，為防災工作盡一份心力。

責任編輯/陳清木

古寧頭社區發展協會辦理志工成長教育訓練，金寧消防分隊向學員宣講防溺常識，教導如何正確使用救生圈。

消防局舉辦消防體驗營活動，由打火兄弟帶領國中小學生體驗消防員的一日工作。

消防營 50學子體驗當一日消防員

縣消防局秘書呂英華在開幕式中指出，為加強國、高中生防火、防震常識，以寓教於樂方式，從知性與感性防災教育中認識消防，提供暑假期間學習課外新知識管道，以灌輸國、高中生防災意識暨各種災害應變能力。

活動過程需靠學員基本體能進行，各課程隨行教官會隨時注意各位學員體況及各項安全注意事項，請各位學員遵照教官指示，千萬不要勉強自己操作課程，以免發生危險。

消防局表示，活動結束後將頒發每位學員體狀一張，希望透過一日消防員活動，讓學員感受防火工作之重要，體驗消防人員的工作內容，並期許各位學員將今日所學知識與親朋好友分享，為防災工作盡一份心力。

一份心力，一同建立平安抗災家園。

消防局舉辦105年度消防體驗營活動，由消防人員擔任教官帶領五十名國中小學生體驗消防員的一日生活與工作，在活動中，消防人員與學生共同參與各項訓練，包括：防火、防震、防溺、防搶救等。此外，消防人員還向學生介紹了消防設備的構造及用途，並進行了火警報警、疏散逃生等演習。

康禾暑期美語數學班開課囉!

國小美語班7/8開課
招收對象：二、三年級

國小數學班8/2開課
招收對象：四、五、六年級

小班制 歡迎試聽
詳細內容請洽 TEL: 375268
地址：金城鎮民生路15-6號

大公寓 透天

TEL: 320505
0980-767-880

信源工程行

人力派遣 清潔工 粗工

洽張主任：0982279750

展石工程

專營：振石、洗石、工程承包

來自台北20年的專業工程公司 (工班多)，歡迎建商配合

另徵師父、小工，待優

0910309468 陳先生

套房出租

您想要住有衛生管理、安靜乾淨的套房嗎?

附電腦桌椅、個人洗衣機、冰箱、冷氣、衣櫃、陽台

0911883389 金門大學

金幸福 月子餐

當天採購 新鮮配送

訂購專線 0982623060

0977156155

太陽能熱水器

慶週年 免費健康檢查即日起 (不限廠牌)

油、電、瓦斯漲聲響起，萬欣陪您抗漲

『安裝太陽能熱水器~是您省錢的最佳選擇』

本公司另有井水及小金門水質較差地區專用之太陽能熱水器!!

歐化流理臺

ST不鏽鋼台面 250CM @44,999 含吊櫃三機另計

美國杜邦台面、韓國三星台面、ST訂製台面

客製歐化廚具 專人規劃丈量 專業安全施工

台灣專業技術、在地售後服務

訂購即享~好禮三選一

洽詢專線：082-322551 地址：金寧鄉埔邊15-1號

富美家園

金湖柏村學區遠天別墅 即將完工 敬請把握最後機會

金翔建設 服務專線：082-371381、0932631907、0972310868

三悅建設

土地開發興建 建地買賣合建

金城鎮民族路260號321295

房屋修繕，舊屋翻新

室內設計、3D圖規畫

打除清運、泥作施工

漏水處理、壁癌治療

設計、規劃、施工、保固

價格實在、品質第一

0912-719-917

艾薇兒短期補習班

●配合國小各年級課程版本 ●採小班制(7-8人/班)，著重學習品質

●強化判斷力、觀念理解能力 ●依學生學習狀況加強個別輔導

●銜接下學年度數學課程 ●提供優質學習環境

招收國小暑期數學、正音先修班

開班日期：正音班7/1~8/31【共27堂】；數學班7/25~8/31【共16堂】

105年暑期數學、正音先修班課程表						
	一	二	三	四	五	六
9:00-12:00	正音班	數五年級	正音班	數五年級	正音班	數五年級
13:30-17:30	數二、四年級	數三、六年級	數二、四年級	數三、六年級	數二、四年級	數三、六年級

☆招收105學年度上學期一、二、三、四、五、六年級課後輔導班

※招收105學年度上學期三、四、五、六年級數學專科班【採5人為一班】

星期三16:00-18:30；星期六13:30-17:00

若數學班無法配合此時段，可另安排上課時間

名額有限，額滿為止!!!

地址：金門縣金城鎮民權路122巷20號2樓

TEL: 082-321463/0933-641986【許老師】

九龍傢俱

各式沙發、酒櫃、餐桌、床組

全部大特價。工廠直營

出租房小半套含墊15,000

感謝鄉親長期支持 九龍用超低價回饋鄉親

請洽伯玉路一段102號(白玉樓餐廳旁)

TEL: 329701 · 0932817825

專辦：台胞證、護照及各國簽證

澎湖3天7999

專營：A: 翟山坑道+水頭文化村+吾光樓+總兵署... 每人500元

B: 慈湖+雙湖湖濱地+北山洋樓+古寧頭... 每人500元

C: 太武山+太湖+復國噴水池+823戰史館... 每人500元

D: 馬山+山仔頂村+湖山+羅厝... 每人500元

祥華旅行社

洽082-375011 手機0927552828

代訂金湖、陸島、金沙、金帶... 飯店、機場、碼頭接送

博士助聽器

Dr. Hearing Group

特價優惠

金門門市 金城鎮民族路43號 永旭保險公司(一樓)

082-320316

預約專線 0911-883169(黃曼芬)

安順生命事業

各式壽衣 壽板 葬儀百貨 骨灰罐 專業檢骨

專業會場佈置 在台臨終處理 返金進塔

金城鎮滄江路30-1號 電話: 082-323050 082-364444

烈嶼鄉東林街77號 手機: 0928-527557

預防中風第一步 心房顫動篩檢

台大醫院林分院表示，預防中風第一步是心房顫動篩檢，民眾在家也可以簡易測量無心房顫動，早期發現並預防。

台大醫院林分院院長蔡佳慶、內科主任醫師邱富祥指出，心臟內科醫師邱富祥指出，心房顫動是現在最常見的心律不整，隨著年齡增長有增加趨勢。

邱富祥說，心房顫動患者容易在左心房產生血栓，血栓打到大腦就會形成缺血性腦中風，60歲以上人口盛行率為4%、80歲以上人口增加至10%，心房顫動患者中風風險是正常人的5倍以上，被稱為「腦血管隱形殺手」。

蔡佳慶指出，心房顫動是因心跳不規則而心悸，醫師透過簡單把脈或聽診，可分辨是否為心房顫動，若把脈顯示心跳完全不規則或心跳數一直偏高，例如大於90、100下，建議民眾儘速就醫，提早治療，預防中風。

蔡佳慶建議，民眾在家也可用把脈、檢查心跳數等簡易方法，了解是否有心房顫動症狀，若發現疑似症狀，請及早就醫，透過心電圖等篩檢，若確診可透過藥物等方法控制，降低中風機會。

(中央社)

近2個半月 全台熱傷害破千人

全台灣連日高溫，氣象局預報中心主任鄭明表示，台北天氣已接近「熱浪」。衛福部統計發現，5月至7月14日全台灣熱傷害就醫人數已突破千人，呼籲多喝水、穿寬鬆衣物避免熱傷害。

根據衛生福利部統計因熱傷害就醫人次，今年5月有30人、6月37人、7月截至14日共有216人，短短2個半月已突破300人。

衛福部國健署提醒，天氣炎熱，外出應穿著輕便、透氣、寬鬆、透氣的衣服，儘可能待在室內涼爽、通風或有空調的地方，一天至少喝2000c.c.白開水，有助預防熱傷害。

此外，當發現乾熱、皮膚乾熱、心跳、頭暈、嘔吐、甚至神志混亂、抽筋、昏迷等症狀，可能就是熱傷害徵兆，務必迅速離開高溫的環境。

滑雪意外下身癱 他反幫更多人站起來

30歲前填補人生勝利組的精神科醫師許超彥，從7年前一場滑雪意外，腰部以下全癱瘓，但他重新振作，甚至和工研院共同研發出機械腿，克服傳統輔具的不便，惠惠更多傷者。

台北市立聯合醫院精神科醫師許超彥，從小就是樣樣拿第一的台大醫科高材生，30歲前家庭、事業兩得意的他，2009年滑雪時發生一場嚴重意外，腰部以下完全癱瘓，人生頓時從雲端跌入谷底。

許超彥說，受傷後，他從過去幫助別人的角色，變成事事都要開口請求他人幫助的病人，令他挫折不已，甚至多次起過輕生念頭，所幸透過信仰和妻子不離不棄的愛，才讓他重新振作起來。

曾經是馬拉松好手、愛爬百岳的許超彥，最渴望的事就是重新站起來、重新行走，許超彥是馬拉松好手、愛爬百岳的許超彥，最渴望的事就是重新站起來、重新行走，許超彥是馬拉松好手、愛爬百岳的許超彥，最渴望的事就是重新站起來、重新行走。

食藥署日前公布邊境查驗結果，義美公司從澳洲進口的大燕麥片(圖)，驗出不得檢出的農藥，高雄好市多進口美國蜂蜜燕麥棒，也發現不得檢出的農藥，所幸均在邊境被攔下，未流入市面。

(中央社)

研究：飲水不足可能變胖

長久以來，科學已證實喝水有益健康，一項新研究則指出，肥胖可能與飲水量不足有關。

據最近一期科學雜誌「家庭醫學年鑑」(Annals of Family Medicine)刊出研究報告指出，每天少喝水的人，體重增加較多。

結果顯示，約30%的身體水化水準(水分)不足，而這些人的身體質量指數(BMI)則普遍較水分充足的人高。研究員指出，雖然身體水化水準與體重之間的關聯不明顯，但維持水分充足應有助減輕體重，因為身體通常會將這些徵兆誤以為是飢餓或一般性疲倦。

我們的身體需要水才能正常運作，無論是呼吸、排汗、排尿，都會使用很多水，所以隨地補充水分，讓身體水化維持在理想水平。

雖然身體所需理想水分因每個人的年齡、體重和體能活動而異，但建議成年人每天透過飲料和食物攝取2.7至3.7公升的水。

研究員指出，口渴的感覺是最簡單知道身體是否需要更多水的方法；口乾舌燥，身體會感覺疲倦或覺察性降低，但人們通常將這些徵兆誤以為是飢餓或一般性疲倦。

因此，研究員表示，欲知身體水分是否充足，最可信的方式是看尿液的顏色；若顏色像水一樣清澈，顯示身體水分充足；若顏色深黃，則需要喝更多水。

(中央社)

我家垃圾都分類

制實施垃圾分類，所以可回收的資源如塑膠、紙張、鐵鋁罐等全部都要當成垃圾丟掉。

在菲律賓這就如此而形成了兩座垃圾山，垃圾山中有許多農民貧民居住，依靠著撿垃圾維生，他們透過垃圾分類賺取生活所需的費用，分類及回收的工作，而生活在這樣美好環境的我們，為了讓我們所生活的環境更加美好，是否也要努力實行這些環保的行動呢？

還記得在小學的時候，常和家人在晚餐後一同去做資源回收，二袋袋的寶特瓶、鋁箔包整齊排列在地上，還有其餘雜質中的垃圾，雖然垃圾堆臭氣薰天，但是為了環境的維護，資源的利用，願意來做回收的我，抱著一顆想要完成的決心，不完成是不會回家的！我想，可是這一堆又一堆的垃圾，實在是太多驚人，大家忙了三個小時，那垃圾依然沒有減少的趨勢，這時的我已筋疲力盡，深深的體會到，原來平常那麼多人幫忙實行的資源回收及垃圾分類是多麼重要的事情。

除了垃圾之外，其他的資源也可以重複利用，這樣不但可以減少資源的浪費，還能成功落實環保這項活動。此而不健康，那是多麼不值得呀！不過只要確實做好垃圾分類，就不用擔心地球會因此生病，這樣一來我們便擁有了更好的生活品質，更好的資源環境，更好的家園。

困難，但是需要大家共同來實行，現在，很多地方都沒有實行垃圾分類，環境常常受到垃圾的汙染，土地、空氣、水，都變得更加不健康，那是多麼不值得呀！不過只要確實做好垃圾分類，就不用擔心地球會因此生病，這樣一來我們便擁有了更好的生活品質，更好的資源環境，更好的家園。

洪楚雲

讓生命發光發熱

湖中／謝苑軒

聽完了演講後我醒腦灌頂。我發現：週遭的每一個人都各有所長，都是獨一無二的個體，但因為學校教育的關係，只能將這些喜愛與理想的熱情埋藏於內心深處。但若不將自己喜歡的事，每天都度日如年，如行屍走肉一般，將白白浪費這美妙的生命。也因此我們必須發掘自己有興趣、有天份的事務，並認真、努力地去做，即使將來遇到挫折、考驗，也要排除萬難、永不放棄、堅持到底，因為你至少曾經為了自己的夢想奮力一搏過，今生無遺憾。

生命可能很短，但很偉大；生命可能很長，但很渺小；勇於嘗試，不要再踟躕不前，這是屬於我們自己的人生，只要你認定那是你的目標，那就義無反顧地開張滿帆勇氣及執著的雙翼，飛吧！

聽完了演講後我醒腦灌頂。我發現：週遭的每一個人都各有所長，都是獨一無二的個體，但因為學校教育的關係，只能將這些喜愛與理想的熱情埋藏於內心深處。但若不將自己喜歡的事，每天都度日如年，如行屍走肉一般，將白白浪費這美妙的生命。也因此我們必須發掘自己有興趣、有天份的事務，並認真、努力地去做，即使將來遇到挫折、考驗，也要排除萬難、永不放棄、堅持到底，因為你至少曾經為了自己的夢想奮力一搏過，今生無遺憾。

生命可能很短，但很偉大；生命可能很長，但很渺小；勇於嘗試，不要再踟躕不前，這是屬於我們自己的人生，只要你認定那是你的目標，那就義無反顧地開張滿帆勇氣及執著的雙翼，飛吧！

神乎其技溜溜球

湖中／陳秋娟

人的一生不過幾十年，在這短暫的時間中，我們應了解自己的專長、興趣，盡情去追夢，磨練自己的長處，在某一個領域做到無人可取代，用汗水、榮耀來將自己的生命色彩繪得繽紛、耀耀。

一天，得知體育館有演講，心想：又是一場枯燥乏味的宣傳。沒想到演講者一開口就用了有趣的說話方式，誇張的肢體動作挑起我的好奇心。接著，只見他將手中握住的球用力一甩，那顆球隨一條繩子彈了出去，才知道原來是一位溜溜球高手。演講者楊元慶哥哥，是一位溜溜球高手，他曾經參加過國際溜溜球大賽，為台灣奪得了金牌，可說是另類的臺灣之光。

正當我們對他輝煌的成就及令人目不暇給的溜溜球技藝讚嘆不已時，大哥哥將他學習溜溜球的過程，用低沉的嗓音娓娓道來：小時候為了要學習溜溜球，偷偷存錢坐自強號火車從臺南到臺北。因為得不到師長的支持，所以在家裡及學校都不能練習，只好利用課餘時間獨自跑到又臭又髒的垃圾場偷偷練習。當他獲得全國第一名的獎牌時，爸爸只冷冷地說：「又沒有獎金，還花錢到臺北比賽。」同學也輕視的說：「溜溜球又不能當飯吃，趕緊讀書比較重要。」儘管學習的資源如此的有限，儘管沒有人相信他能運用小小的一顆溜溜球闖出一片天，但他不放棄夢想與熱情，在台北當起了街頭藝人，在一次嘗試、練習、漸漸的闖出一些名堂，受邀參加大陸的電視節目，也曾參加英九前總統出訪邦交國，讓自己的價值漸漸顯露，不使年輕的生命留白。因為對自己理想的堅持與熱情，使原本不可能的事情一一實現了。

對於過往的小失誤、大粗心，雖然在人生、這些都只是很小的一部份，卻因為它們，而讓我不會再踏上相同的道路。曾經某次英文段考，美好的天堂，明明就考來得心應手，卻因為自己的粗心，讓自己失去了「能更好」的機會。那一次，我很快地就寫完考卷，認真看完所有寫的題目，且很有把握，但成績下來，卻不符合自己的標準，是因為有一張試卷的背面我完全沒有注意到！前面所有寫的題目都對，就差後面那十四分！但慶幸的是，我用分數買了一個經驗。我對自己說：幸好我有這個經驗，才不會一再的犯錯。

對於過去的膽小，我沒有勇氣，沒有勇氣讓自己更好，沒有勇氣和其他人不一樣。曾經，國小的時候，我總是朝氣勃勃、畢業典禮的司儀，這很不容易，機會很少，也很難得。某一次的聖誕節活動，臨時需要活動司儀，老師當時問我不要，我，因為怯場，因為害怕出錯，於是我毫不猶豫的推掉了這唯一一次的機會。說不猶豫的推掉了這唯一一次的機會拱手讓給別人了。長大後，了

土耳其政變失敗 手機社媒是關鍵



珊瑚礁為海底帶來美麗風光，但東沙和墾丁的珊瑚礁近期陸續被發現白化現象，為搶救生病的珊瑚礁，學者17日呼籲，不要過度捕撈或開發，減少浮潛等活動，讓珊瑚休養生息。(中央社)



台東熱氣球重新開園 7球同登場

2016台灣國際熱氣球嘉年華17日重新開園，安排歷屆最多7顆造型球同時登場，打造最盛大的造型球派對。(中央社)

【中央社記者張若瑋台北17日電】「胃腸病」不少人會止痛藥緩解疼痛。但食藥署表示，胃痛成因很多，如亂吃止痛藥可能導致胃壁黏膜被破壞，造成胃潰瘍、胃出血，建議先調整飲食、作息，如真的不舒服應就醫。

【中央社記者廖源華盛頓16日專電】土耳其總統艾爾段在軍事政變中，電視台被占領下，使用蘋果手機的FaceTime與新聞頻道連線，將影像傳回土耳其，聚集支持者。

政變失敗主要因素，但土耳其民眾透過臉書與其社群媒體直播，對抗武裝軍人的畫面，發揮關鍵作用。

搶救生病珊瑚礁 學者籲少開發少浮潛

【中央社記者許秩維台北17日電】珊瑚礁為海底帶來美麗風光，但東沙和墾丁的珊瑚礁近期陸續被發現白化現象，為搶救生病的珊瑚礁，學者今天呼籲，不要過度捕撈或開發，減少浮潛等活動，讓珊瑚休養生息。

陳昭倫指出，日前颶風的颶風尼伯特對珊瑚礁海域帶來的降溫效應有限，前段時間台灣周邊海域水溫已超過以往平均值，且近期光線強、水又清澈，導致光對珊瑚礁的傷害變大，加上近日將有大潮，可能讓淺區珊瑚暴露於空氣中，加速白化。

奧運即將登場 里約舉行反恐演習

【中央社里約熱內盧16日專電】巴西維安部隊今天在里約熱內盧1處火車站舉行反恐演習。夏季奧運即將登場，巴西加強維安的前一天，法國尼斯發生卡車攻擊事件。

胃痛亂吃止痛藥 恐胃潰瘍出血

【中央社記者張若瑋台北17日電】「胃腸病」不少人會止痛藥緩解疼痛。但食藥署表示，胃痛成因很多，如亂吃止痛藥可能導致胃壁黏膜被破壞，造成胃潰瘍、胃出血，建議先調整飲食、作息，如真的不舒服應就醫。

異常水腫與泡泡尿 恐為腎病症候群

【中央社記者魯駿新竹縣17日專電】台大醫院竹東分院今天指出，日前一名70多歲老翁因全身水腫且尿尿有血到院求診，經腎臟切片檢查，確認為腎病症候群。

105年7月18日 CH33 名城有線電視地方資訊節目表			
時間	節目	時間	節目
07:00-08:00	名城報	16:00-17:00	金門故事島 信賴與陪伴
08:00-09:00	金門故事島 信賴與陪伴	17:00-18:00	咱好厝邊 川墨美食
09:00-10:00	咱好厝邊 川墨美食	18:00-19:00	名城報
10:00-11:00	名城報	19:00-20:00	頭家開講 談金門旅遊
11:00-12:00	頭家開講 談金門旅遊	20:00-21:00	金門故事島 信賴與陪伴
12:00-13:00	金門故事島 信賴與陪伴	21:00-22:00	咱好厝邊 金門好厝邊
13:00-14:00	2016 肯利熊園幼班 畢業典禮	22:00-23:00	名城報
14:00-15:00	金門傳統建築	23:00-24:00	頭家開講 談金門旅遊
15:00-16:00	頭家開講 談金門旅遊	24:00-01:00	咱好厝邊 金門好厝邊

家樂福 傢俱 全館大特價 一律批發價 買到賺到 到府丈量 微業務送貨員有經驗佳 082-371258 0926-217-862

建昌 金湖鎮復興路81號 TEL: 082-333020 運動廣場 可刷國民旅遊卡 KSWISS SKECHERS MIZUNO new balance

雅築 下埔下(8)東洲(3) 湖下(1)水頭(1) 0980-767-880

吉的堡教育集團 全亞洲850所校園 華人兒童國際教育第一品牌 View the World from a Child's Perspective 320533

延翔工程行 房屋增建、整修、新建 小型工程承包、油漆 洽0963-203-073

售 金沙城區 新透天厝 888萬元 (金沙區中及金沙區所有) 0936-259-881

新思維 現金價s 0.75L(紅標) 訂購專線 337610 **破盤 480** 元/瓶 禁止酒駕 飲酒過量 有害健康 未滿十八歲禁止飲酒

寧湖雅築 下埔下觀海透天 馬上入住 0932-214276 0937-431870 金合成建設

榜林 兆豐金榜 2~3房 498萬元起 洽詢專線: 0953-365-151

※政府舊換新運貨物稅獎勵開始了!※ 豐田、裕隆、鈴木、中華汽車 全車系促銷特價大放送 賺錢商業車SUPER CARRY 1600C.C吉利小貨車 特價47.9萬 享3年10萬公里保固服務買車贈贈熱紙 各車系促銷大優惠 譽都汽車 TEL: 322568/328842 伯玉路一段238號(榜林圓環旁)國旅卡特約店

JET 金湖旅遊 組團 超值玩樂★布里斯班 黃金動物奇遊記6天~酒莊、藝術小鎮 \$29,800 超值玩樂★「喜洋洋」新一年品紐西蘭 純樂8天~冰河、高山火車、藝術 \$82,800

金禧房屋仲介有限公司 ●建地, 房屋, 店面, 買賣 ●融資借款代辦, 抵押設定 ●建地農地收購, 合建, 代銷 ●金馬台澎不動產買賣委託 誠信第一, 腳踏實地, 在地經營, 歡迎託售 服務專線: (082)372-158, 0910-308-798 金門縣金城鎮東門里溫江北堤路12號1樓