

實踐金廈生活圈

千人鐵馬逍遙遊 兩岸車友聚金樂活

議會定期會今起一連召開30天

記者莊煥寧／議會報導

金門縣議會將從今(三十一)日起至下(十一月)二十九日一連三十天召開第六屆第四次定期會，會期內將進行本縣106年度總預算案暨附屬單位預算案審查，以及縣長施政報告、縣府各局處業務報告、縣政總質詢、審議縣府提案、人民請願案、議員提案等議程。

縣議會第六屆第四次議程業經第十九次程序委員會議定，議事日程的安排，分別為：

今(三十一)日：一、議員報到。二、主席報告。三、預備會議：1.抽籤決定議員席次。2.決定議事日程。3.推選決定各審查委員會委員暨召集人。4.推選決定程序委員會委員。5.推選決定紀律委員會委員暨召集人。6.抽籤決定議員縣政總質詢順序。四、縣府對上次會議決議執行情形報告。

十一日：一、議案報告。縣長施政報告。二、民政處、行政處業務報告。三、人事處、政風處業務報告。四、消防局、警察局、環保局業務報告。五、六日：例假日。

七日：主計處、稅務局、社會處業務報告。八日：工務處、教育處業務報告。九日：衛生局、文化局業務報告。十日：地政局、觀光處業務報告。十一日：財政處、建設處業務報告。十二日、十三日：例假日。十四日至十八日：縣政總質詢。十九日、二十日：例假日。二十一日至二十四日：分組審查暨蒐集資料。

二十五日：聯席審查：一、審議本縣106年度總預算暨附屬單位預算案(含各審查會報告分組審查情形)。二、審議「財團法人金門酒廠胡璉文化藝術基金會」106年度預算案。二十六日、二十七日：例假日。二十八日：三讀議案第二、三讀會：一、審議本縣106年度總預算暨附屬單位預算案。二、審議「財團法人金門酒廠胡璉文化藝術基金會」106年度預算案。二十九日：一、審議縣府提案。二、審議人民請願案。三、審議議員提案。四、臨時動議。五、閉會。

而排入本定期會縣府提案有七案，人民請願案有二案。



金門縣金湖鎮金湖體育會辦理2016年「金門縣千人鐵馬逍遙遊」活動，昨天上午八時起於縣立體育館後側廣場展開，副縣長吳成典、議長洪麗萍、副議長謝東龍、金城體育會理事長唐麗輝、縣府觀光處長陳美齡、體育場場長許煥生、縣府教育處科長王麗娟，以及近七百位喜愛自行車運動的車友到場參加。昨天大陸福建省廈門市、三民市有三百位車友也參與活動，副縣長吳成典歡迎大家來金門騎自行車，健康愉快又環保的週日假期。

金城體育會千人鐵馬逍遙遊活動，昨天上午八時起於縣立體育館後側廣場展開，副縣長吳成典、議長洪麗萍、副議長謝東龍、金城體育會理事長唐麗輝、縣府觀光處長陳美齡、體育場場長許煥生、縣府教育處科長王麗娟，以及近七百位喜愛自行車運動的車友到場參加。昨天大陸福建省廈門市、三民市有三百位車友也參與活動，副縣長吳成典歡迎大家來金門騎自行車，健康愉快又環保的週日假期。

金城體育會千人鐵馬逍遙遊活動，昨天上午八時起於縣立體育館後側廣場展開，副縣長吳成典、議長洪麗萍、副議長謝東龍、金城體育會理事長唐麗輝、縣府觀光處長陳美齡、體育場場長許煥生、縣府教育處科長王麗娟，以及近七百位喜愛自行車運動的車友到場參加。昨天大陸福建省廈門市、三民市有三百位車友也參與活動，副縣長吳成典歡迎大家來金門騎自行車，健康愉快又環保的週日假期。

金城體育會理事長唐麗輝表示，希望透過這段時間辦理不少活動，希望以運動結合觀光帶動地方的發展，而此次千人鐵馬逍遙遊活動不是比賽，著重於休閒型，希望騎車的時候記得安全第一，不搶快不超車，每位車友都能開心出門，平平安安回家。

昨天參加人員分成三十小隊，約於九時許在副議長吳成典、洪麗萍議長、謝東龍副議長、唐麗輝理事長、陳美齡處長、體育場場長許煥生、以及到場的大陸貴賓代表等人共同鳴槍後出發，展開四十幾公里的騎程。

車隊從金門縣立體育館後廣場浩浩湯湯出發，經福建省政府走車庫、步道上慈湖路到雙湖湖濱地，經古寧國小和和平紀念廣場，稍作休息後從頂林路經安岐村，再到安岐風獅爺轉環安路到瓊林，途經一山三傑坊、雙湖路至中央公路與中山路交叉口，到台開金獅影城轉桃園路到乳山山國家公園走到中山林休息，然後往伯玉路轉從榜林園環轉林湖路，再轉環島北路轉環島西路轉經鳳翔新村，再從金門高中轉光前路到安和社區到福建省政府，約於十一時三十分車隊回到終點金門縣立體育館後廣場，而全程完成後主辦單位也發給證書、餐點及精美背包。

昨日天氣涼爽，只是風比較大，參加的民眾在各小隊領騎人員帶領下，騎著自行車，呼吸著清新的空氣，沿途欣賞美麗風光，輕鬆休閒健康又環保，許多大陸來的朋友也在各休息地點拍照留念，由於金門九月中旬遭到莫蘭蒂重創，政府也積極進行復建與重建工作，不過，很多樹木被強風攔腰折斷，也讓許多熱愛大自然的車友都感到相當不捨。

昨日金城分局也應主辦單位請求出動警力與義交人員在車隊經過的重要路口進行短暫的交通疏導管制，維護行車安全，讓活動的舉辦更為順暢。

金門日報

第一八六二七號

KINMEN DAILY NEWS

發行人：吳世榮

社長

今日二大張售新台幣六元

印刷者：本報印刷廠

行政院新聞局出版登記證局版登字第〇〇一二號

中華民國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)3121214、3121215、3121216、3121217、3121218、3121219、3121220

民曆紀事

喜神：西南
財神：正西
日煞：北方
日沖：龍17歲

宜：祭祀 出行 移徙 祈福 入宅 立券

不宜：開市 嫁娶

金門縣旅台鄉親台北服務處
02-29150045

金門縣旅台鄉親台中服務處
04-22202766

金門縣旅台鄉親高雄服務處
07-2360026

北榮總金門鄉親服務台
(02)2875-7814

安寧返鄉服務專線
衛生局330697

台北主任 0978386573張朝凱
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

金門縣路燈道路護養
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

本報意見橋服務電話
332374

金龍 綉學號

金城新莊6巷2號
電話：325412

金幸福 月子餐

當天採購 新鮮配送
訂購專線
0982623060
0977156155

天作之合

呂永文先生 令長女燕玲小姐與 林珍華女士 訂婚誌喜

鄭勝源先生 令公子秋耕先生 劉金美女士

吳勝慶先生 令長男兆軒先生與 黃能珠女士 訂婚誌喜

顧沛真小姐訂婚誌喜

社團法人金門縣金湖鎮林兜呂氏宗親會全體理監事暨鄉親 全賀

締結良緣

許開山先生 令公子安邦與王毓婷小姐訂婚誌喜

楊麗端女士

張林楊周張唐唐唐黃陳陳陳陳陳陳陳曾曾曾曾曾
延景金清輝敏敏敏永錫水金金木火招招招朝火福宗建
壽棟星油川鴻達志金琛員泉魚恭炎聰慶懋煉緣象慶成

全賀

縣定古蹟金門官澳龍鳳宮 丙申年奠安委員會 啓事

謹訂於一〇五年十一月廿九、三十日(農曆十一月初一連二日)爲本宮修建落成舉行奠安慶典，十二月二日(農曆十一月初四日)舉行啓扉醮典，特此公告，歡迎各界善信大德踴躍參加，共享喜慶。

喜締鴛盟 百年好合

王添泉先生 令千金毓婷與許安邦先生訂婚誌喜

楊意金女士

熱心公益 實至名歸

王添泉先生令夫人楊意金女士當選105年好人好事代表

張張張黃鄭張黃楊張李陳黃鄭許張黃黃張黃周姜施吳黃張蔡
吟光瀚武藩敦永金進榮文國藩怡德明益成書欽宏朝篤校昭
音海龍仁志鴻堆通成金火財江仁鴻忠壽炳武池家慶榮在資德
莊吳吳吳黃張柯黃何楊黃李莊張施楊楊李柯簡吳吳吳張姜黃
水明明國金鴻國奕永進康木志金世宏麗秀秀淑彩
木福權斌發鵬西泰存成金詩金來興榮居貌對影麗燕枝美璇璇

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

地區整體安全防護 亟需全民配合落實



社論

報載：原籍大陸溫氏，非法偷渡來金，先住飯店，後租民宿，長達四個月之久，身分未被察覺，若非其上網自爆身分來歷，並有金門縣政府員工消費合作社經理黃武國等眼尖，察覺溫嫌口音不同本地人，竟然持有該社發給百元禮券採購物品，因而與其同僑聯手急電通報主管查緝單位，火速派員趕抵現場予以逮捕到案，可見地區整體安全防護，尚有隙縫死角。

溫嫌正值壯年，不乏社會生活經驗，到案以後，態度沈穩，對於偷渡來金之動機目的及行止動向，一如媒體報導，有問必答，對說明。聲稱偷渡抵金，只為尋求政治庇護，然而經由查緝單位深入查證，卻又找不到機動船板，最為駭人疑竇者，即是溫氏舉措外張，竟將自拍照影上傳網路週知，敲鑼打鼓，肆無忌憚。所謂「偷渡」與「尋求政治庇護」，箇中真象是否果真如此？值得詳作推敲查證。

就事論事，有人住居之地方，就會有人犯罪。一個自稱偷渡者，真正純為尋求政治庇護而來，上岸之後即應主動投案聲明，舉證為憑。然而溫嫌應為而不為，除公開邀約獨立媒體訪問，在金逍遙自在整整123天，足可繞行金門數十圈，看盡地區名勝風光景色，體會在地人情風俗習慣或其他事物。緣此，究係屬於「一般偷渡」案件，抑或別有他圖，連日坊間熱議闕切，溫嫌在金期間交往情形，點點滴滴，不能漏、不能錯，畢竟事關地區整體安全，多慮無憂。

持平而論，金門四面環海，難免百密一疏，防護任務，任重道遠。尤以時空推移，環境改變，保防觀念，日趨淡薄，應有警覺，每況愈下。影響所及，不豫狀況，時有所聞。就事論事，儘管金門不再是戰地，但也不是太平盛世，如今既已發現安全縫隙，亡羊補牢，為時不晚。殷盼政府權責機關，各依法令規定，全面進行檢討改進，在整體安全防護工作下工夫，諸如公部門之門禁管制與人員辨識，應在安全與便民兼顧之原則下落實執行；而負責工商及旅遊之輔導管理部門，則應會同警政機關，針對地區出租住宿之處所，實施巡迴抽查，俾期及時發掘有無可疑違法情事，要求業主注意配合，以臻綿密。安全事務，乃長期性之工作，也是確保平安之工作，人人有責，人人應為。

再說：兩岸門戶對開，三地交流人潮川流不息，有增無減，相關安全因素，萬勿掉以輕忽，何況真正之「偷渡客」問題，常有之，記得「三通政策」推動之初，亦曾發生「陸客」偷渡上岸，並在閩返金服務之劉姓警佐依法取締，囑其出示身分證明，聽其言、觀其色，見微知著，依法帶案深入調查，原來彼是偷渡之陸人，在金門逗留已逾兩週，日間替人看相賺錢，晚間棲身閒置豬舍，換言之，地區類屋廢堡壕洞，最易淪為歹徒藏身，務必加強管理巡察，以防未然。

另有一陸籍婦利用來金旅遊，憑其三寸不爛之舌，假藉行醫之名，穿梭於鄉村家戶，為人把脈看診，牟取不法利益，事為警方掌握，週知全民檢舉，迅速將其緝捕法辦，警方有限，民力無窮。如果溫嫌信發出來之綜合功效更快更好。面對縣聯社經理黃武國等政治覺良好，表現優異，建議報章單位檢討從優敘獎表揚，論功行賞，鼓勵全民見賢思齊。

總之，整體安全防護工作之良窳，俱與國家社會盛衰、繁榮進步及個人生命財產息息相關，貴在不斷宣導教育，大家告訴大家，不分性別爾我，人人實踐力行，提高政治敏感度。平安無撤步，由己做起，時時警覺，事事謹慎，處處留心，見可疑立即報警處理，既利民也利人，是行善，也是積德。

全縣中小學羽球賽 頒獎閉幕



金門縣105學年度中小學羽球錦標賽圓滿落幕，副縣長吳成典與到場的貴賓頒獎予各得獎的團體與個人，閉幕後得獎隊伍與個人並於現場大合照留念。（莊煥寧攝）

記者莊煥寧／金城報導
「金門縣105學年度中小學羽球錦標賽」經過一連兩天的精彩對決後昨日圓滿落幕，金門農工、金門高中分別拿下高中男、女團體冠軍，而國中男生團體組的金城國中、國中女生團體組的金沙國中、分別在該組榮獲第一，另金寧中小學則是包辦國小男、女生團體組的雙料冠軍。副縣長吳成典與到場的貴賓頒發獎狀各優優勝隊伍與個人。



烈嶼鄉西宅社區發展協會樂齡長輩拜訪金門縣議會，議長洪麗萍與議會主管熱忱接待，並和大家開心合照。（議會提供）

西宅樂齡長輩參訪議會

記者莊煥寧／議會報導
「家有一老，如有一寶」！烈嶼鄉西宅社區發展協會樂齡長輩昨日到議會參訪，議長洪麗萍與議會主管熱忱接待，她也樂與社區安撫會主管理長輩出遊走訪，舒展身心，促進身體健康。

烈嶼鄉西宅社區發展協會理事長林世忠、林湖村長林開興與日參訪社區安撫會長輩洪麗萍、洪麗萍一行，一行來到議會參觀，受到議長洪麗萍、議事主任陳勵志、人事主任呂清富、秘書呂世忠、專員駱國良等議會同仁的熱誠接待與歡迎。

中議會也設宴款待到訪的長輩們，席間賓主盡歡。議長洪麗萍在與長輩親話家常時，肯定社區提供長輩樂活及多元學習和休閒活動，並安排長輩長輩出遊走訪、舒展身心，讓長輩們活得更健康、快樂。

華安縣組團來訪 吳成典盼締結姐妹縣



大陸漳州市華安縣參訪交流團昨抵金，金門縣副縣長吳成典（楊水詠攝）

訪，成員包括民族宗教局長、黨委書記、鎮長、旅服中心主任、台辦、支部書記、村委會主任、仙都鎮送坑和市後村民（高山族），以及台商協會會長林建文、秘書長邱佩玉和六位會員等人。

在抵金後，華安縣參訪交流團一行，旋即前往第一站金門水試所參訪，對於繁榮的保育和各項水產試驗成效，華安縣參訪交流團留下深刻印象，並稱可作為華安發展水產的參考和借鏡。

中午，金門縣副縣長吳成典帶領觀光處長陳美齡、農試所所長楊慧明和相關人員，假登春閣設宴歡迎華安縣參訪交流團。

吳成典代表縣長陳福海致贈禮物後，華安縣參訪交流團一行，隨即前往第一站金門水試所參訪，對於繁榮的保育和各項水產試驗成效，華安縣參訪交流團留下深刻印象，並稱可作為華安發展水產的參考和借鏡。

吳成典表示，金門與廈門、福建走向一個「生活圈」，公務出差或是自由行動，至指定位置後將掛甜圈平放，吹起一顆氣球放在圈上並將其坐破，家長將孩子攆回原點即完成）。兩小無猜（兩隊親子面對面，第一組親子手持大海灘球，其他親子拉溜溜布。第一組親子將球拋至溜溜布另一端，並穿越溜溜布接住球，接球後，至指定位置將掛甜圈平放，吹起一顆氣球放在圈上並將其坐破，家長將孩子攆回原點即完成）。兩小無猜（兩隊親子面對面，第一組親子手持大海灘球，其他親子拉溜溜布。第一組親子將球拋至溜溜布另一端，並穿越溜溜布接住球，接球後，至指定位置將掛甜圈平放，吹起一顆氣球放在圈上並將其坐破，家長將孩子攆回原點即完成）。

聖誕冬至慶團圓親子運動會 受理報名

記者楊水詠／縣府報導
金門縣政府教育處公告「金門縣105年聖誕冬至慶團圓親子運動會」自即日起至十一月十一日（星期五）下午四時三十分止受理報名，如有提前額滿，則截止報名。請至縣府教育處網頁公告處<http://www.km.edu.tw>下載報名表，或向就讀學校索取報名表，採e-mail：mailto:shing5027@mail.km.edu.tw或傳真：(082-375048)或繳回縣府教育處三樓特約科。報名後，將於十一月十五日（星期五）網頁公告活動錄取名單，未列於名單上即未錄取，恕不另行通知。

聖誕冬至慶團圓親子運動會將於十二月廿四日（星期六）假金門縣立體育場舉行，由金門縣政府指導，主辦單位金門縣政府教育處、協辦單位臺灣幼兒體育學會、金門縣立體育場、金門縣立公立幼兒園；參加對象為金門縣一隊親子（二至六歲幼兒一名及一名家長組隊參加，幼兒一百八十名及家長一百八十名，計三百六十名）。

開幕典禮將於當日上午九時三十分舉行，有聖誕老公公、小丑、小朋友及參加人員倒數計時，倒數完畢後，家長與小朋友（海灘球），親子合力將球往打不讓其落地。接下來，有親子互動遊戲、大實操（兒童樂園）與大會（聖誕HOTO）。你僕我僕（親子一起滾滾甜甜圈，至指定位置後將掛甜圈平放，吹起一顆氣球放在圈上並將其坐破，家長將孩子攆回原點即完成）。兩小無猜（兩隊親子面對面，第一組親子手持大海灘球，其他親子拉溜溜布。第一組親子將球拋至溜溜布另一端，並穿越溜溜布接住球，接球後，至指定位置將掛甜圈平放，吹起一顆氣球放在圈上並將其坐破，家長將孩子攆回原點即完成）。

環保局推廣低碳飲食

記者莊煥寧／金城報導
環保局為推廣低碳飲食活動落實於社區，於本（10）月29日下午與30日上午在料羅里社區活動中心與境內農工商餐館舉辦「低碳飲食宣傳活動」之課程。邀請金門農工商餐館陳怡婷老師擔任講師，宣導低碳飲食之概念與原則，帶領社區居民使用金門當地食材創造出「道道低碳創意料理」，期望藉由社區居民一同學習享用低碳料理，落實生活減碳，讓大家「吃得更有營養」、「吃得健康」。

課程中，陳怡婷講師首先介紹氣候變遷與低碳生活，指出環境帶來的變化而衍生到與生活息息相關的飲食之關係，鼓勵大家一同響應「根據時令選擇當地食材」、「採用簡單烹調節省能源」、「不使用一次性餐具及不浪費食物」等低碳飲食原則。

她並親自示範以金門當地當季食材如芋頭、南瓜、香菇、花椰菜、蘿蔔、青椒、雞胸肉、蒜頭等食材完成適合多人享用的低碳料理，參與課程之學員對於短時間內能享用當地時令食材完成多道美味料理都感到新鮮與躍躍欲試。

責任編輯／趙水樹

金沙資源回收得獎號碼出爐

金沙鎮公所抽出第三十五次資源回收摸彩，請得獎民眾前往領獎。
(金沙鎮公所提供)



由金門縣烈嶼鄉體育會舉辦的「2016年『全民健走』活動」，昨日在烈嶼鄉民衆服務社集結，由烈嶼鄉鄉長洪成發、烈嶼鄉鄉體育會理事長洪國正等人鳴槍下開走，共吸引三百餘位大小金門民衆共襄盛舉，一起來響應體體育署打造健康島政策，用腳走出健康、走出幸福、樂活人生。

這項2016年「運動・台灣」樂活足蹟——全民健走活動，是由行政院教育部體育署、金門縣政府指導，烈嶼鄉體育會承辦，並由烈嶼鄉公所、洪鴻斌議員服務處、烈嶼鄉各運動社團共同協辦。活動於昨天上午八時三十分從烈嶼鄉民衆服務社出發，計三百餘位大小金門民衆共襄盛舉，烈嶼鄉鄉長洪成發、公所秘書小萍、烈嶼守備大隊副大隊長鍾岳儒、烈嶼鄉公共事務委員會會長洪肇榮、金門佛光協會會長余平福、烈嶼鄉民代表及公所各課長與民衆一同響應。受到烈嶼鄉鄉體育會理事長洪國正、總幹事林宜蘭及全體理事會員歡迎。

烈嶼鄉體育會理事長洪國正表示，該項活動為今年體育會配合體育署的打造運動島最後一場活動，感謝正感謝行進動員最後禮遇，金門縣政府、烈嶼鄉

106年元旦連續假期屏東島航線疏運，將於105年11月1日（週二）上午8時起開放訂位，請有需求鄉親留預留意。

106年元旦連續假期自105年12月31日週六起至106年1月2日週一止，交通部表示，參考以往連續假期旅客搭機需求型態，本次已規劃航空疏運期間將自105年12月30日週五起至106年1月3日（週二）止，共計5天。

該疏運期仍以航空旅運需求較大的澎湖（不含馬公）、金門航線、金門及馬祖等離島航線為疏運重點，並納入1管制航線統一自106年11月1日（週二）上午8時起開放訂位。

在運能提供方面，航空公馬公司已規劃包括澎湖航線不計馬公—金門航線）4%航次，計42.96個座位數；金門航線504次，計91.02個座位數；馬

榮獲全國
建築金質獎

在地的建設公司

創新建築風格

湖，金門唯一棋

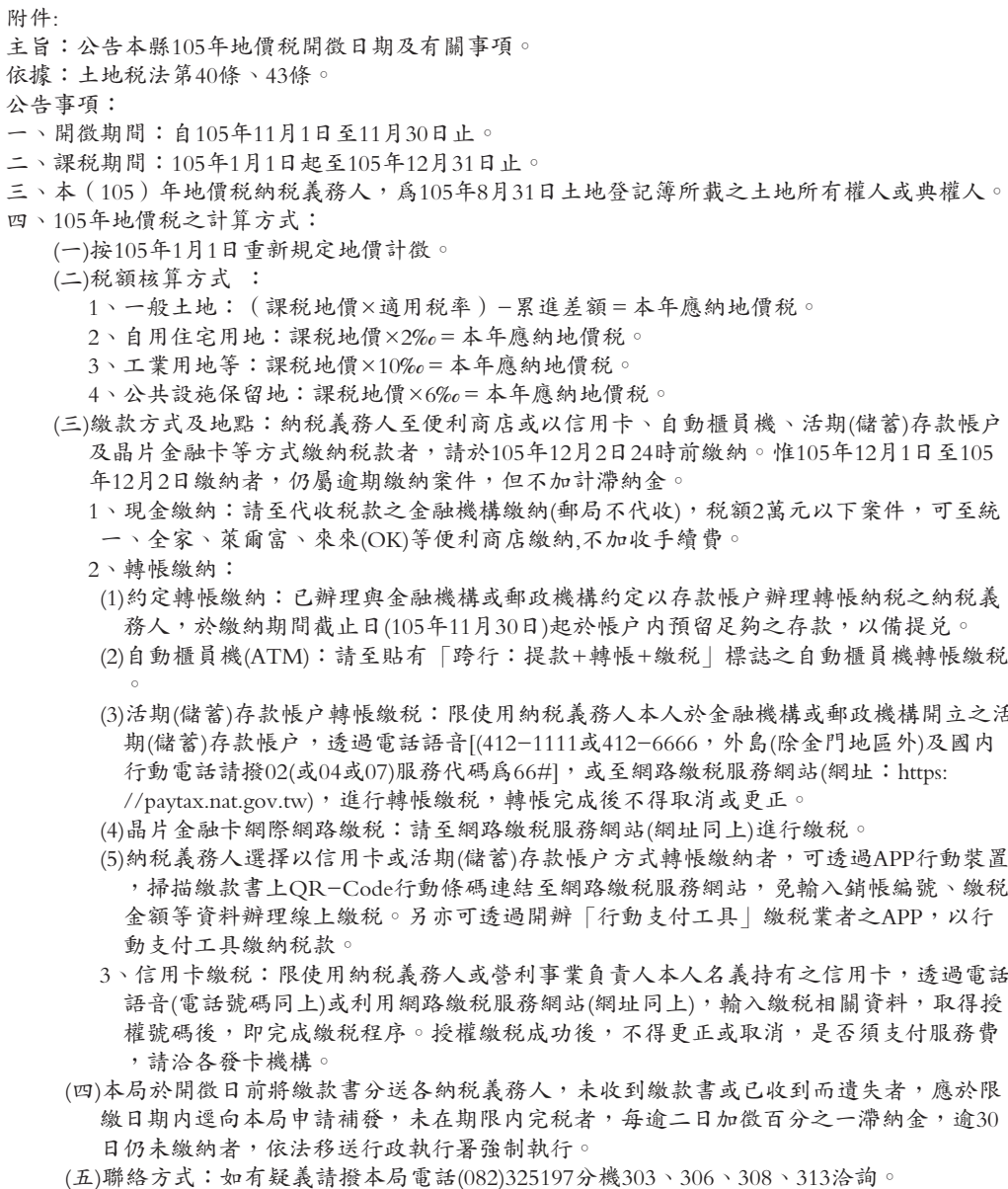


尚億建設
Shan Yi Construction Co. Ltd.

金門分公司：金門路金福源對面19號 建築電話：(082)336326 FAX：(082)336329

市地重劃，土地開發買賣
住商大樓，自然村合作興建

開市 嫁娶





每年九月的「認識古蹟日」活動，只要我有空大概都會參與，今年不例外的我選了第二梯次，因為「太武山十二奇景」的主題吸引我，其實我已多次出現在我的視線內，但真正的體驗就靠這一次，雖然我們是在「莫蘭蒂」颱風肆虐金門後上山的。

勿忘我

◎張愛金

「癌症其實並不可怕，相處久了也就習慣了，只要與它和平相處，也可以共生」這是她近年來的想法，轉開一罐好市多買來的堅果類當零食吃，聽說每天吃幾顆可以預防老人癡呆，強化記憶……。

拜訪一位金門同鄉會大姐級人物，聽這話，讓她想起前些日子收到的那些堅果不知該怎麼處理，一大包生核桃，一些杏仁，一些栗子……還丟在櫃子裡呢。剛收到時就照相鋪在小群組聊天室內，請求支援怎麼食用。有人說，栗子燒雞、核桃杏仁壓碎做麵包或烤一烤直接吃。這麼好東西，怎麼會寄給她呢，是想提醒她，「別忘了我……」嗎？這句話感覺像某種花的戀愛物語，想想都覺得好笑。

人的記憶，真的很神奇，經時光篩釋，就有不同的畫面，有時又像某種味道，停格。杏仁粉的味道，一直很敏感，她並不喜歡，杏仁果粒又很喜歡吃，栗子燒煮過不如糖炒過的香豔熱絡，而核桃她無論如何都是喜歡的，核桃棗泥糕、核桃酥、核桃果仁月餅、做成雞糧麵包都好吃。壓扁的核桃像俗稱的：猴腦。真的是補腦用的？抓一把一顆顆丟嘴裡「咖滋、咖滋」響，像一記一敲，醍醐灌頂醒腦。喜歡做甜甜香最原始的滋味。

最早的記憶是幾歲開始呢？開始定型的記憶是什麼時候呢？為什麼年紀越大越容易記得早年的事？讀書時一封封托人帶回家給她的情書還是雙十年華在台灣流浪的日子，一些溫馨的交集，信到底寫什麼呢，是忘了還是當初沒在意？學生的記憶，怎麼說都是咬文嚼字的塞滿腦內，早就沒有空間容納未來與想像，所有的錯過，就是人生滋味，那些打拚的半工半讀年代慢慢磨盡所有浪漫，兩地相隔會是壓垮的最後一根稻草嗎？所有的畫面，像一張圖畫紙，繪盡人生四季。那天在書上看到有段話很喜歡，要怎麼表達人生的四季，冬天是告別的方式，春天是我想念你，秋天和夏天是膩在一

孔子門生難為矣

認識小沛快二十年了，也就是說她在杏壇將滿二十年，一向都把教書當作興趣，把學生當自家人、把同事當好姐妹、把長官當兄長母姐，長期樂此不疲的學生偶像竟然辭職了，太令人意外了。

那一年兒子剛要升上小六，幾乎三天兩頭就有鄰近鄉鎮的私立中學老師打電話嘘寒問暖，不只如此，還到學校面授機宜耳提面命，為人父母的我們根本還來不及思考選擇，十二歲的小男生就自己決定要去唸小沛任教的私校，是孩子進去該校就讀後，我才恍然大悟因為有小沛在學校裡，也就是說當初在小學教英語的小沛轉任中學教師，有了招生壓力，理所當然往原來小學下手，方便行事，怪不得每年都有不少孩子去那間私中就讀，看來小沛的影響力頗大。其實那間私中間名遐邇，四十幾年前要不是經濟因素，我也會擠進去的。當年要進去該校就讀，不只是家裡要存點學費，還得公開抽籤，沒有後門可走。小學畢業成績再怎麼優秀都一樣，除非非全校第一名，沒錢繳昂貴學費就自動放棄了。

兒子進去有名的私中唸書，有熟識的老師關照，是他自己選擇的，尊重孩子的意願，也算是幫母親我圓夢。至於外傳的該校老師打得兇、體罰驚人……，反正再怎麼會打，相信自己的孩子品學兼優，絕對輪不到挨藤條的份，頂多是小調皮挨老師幾句罵或幾下愛的小手。此一時彼一時，少子化的今日，為了年年招生順利，相信體罰會減輕不少，看兒子每天都快快乐樂背厚重書包上學去，適應極良好呢！

和小沛的互動就是偶爾一通電話關心家長有沒有什麼意見？孩子讀得如何？每年畢業季，小沛就會主動打招呼口頭上請託幫忙招生，因為我和兒子小學母校師長熟稔，每年都客套似

這趟上山，心情格外複雜，一則是欣喜可以看看古人眼中的「奇景」，二則是有些害怕看到災後的景象，不久前「全國登山日」才上山來，這回親眼所見卻是真實的。我們一邊尋寶，這「寶」是說給小朋友聽的，因為時下流行的「抓寶遊戲」，但這寶也是颱風過後，大部份的樹倒了之後才能清楚的面世的。

從一下遊覽車，眼前景物就讓人感到不捨，其實跟其他地方所見相去不遠，樹全倒的、半倒的，不計其數，只是經過了數日，一片枯黃景象。軍營旁大型機具還在努力工作著，老師沿途解說，在一個定點往下看，筆直的路穿過「忠烈祠」而來，那是以往從未有過的特殊一幕。「轉播站」是這次的颱風狂掃金門後重新裝上的，因此金門與外界隔絕了好多天，千丈壁、眠雲石

起久了的心漸涼和燥熱。前些年碰到時才又一一崛起，時過境遷近四十載。四十年的記憶容量如果用早年的書寫，可以成一疊書，如今壓縮只是一微小片記憶卡內的一小點。

記得對一好友說過，當初不知道為什麼就無疾而終，現在看到他還感覺很心痛。一個女人的初戀，是最無法釋懷的記憶，最原始的初衷。家中的女人們都二十八歲就被叫回金門結婚，她也是，被介紹，書信往返幾次，看相片就訂婚了。訂婚那天她忙工作，沒有請假，家中長輩說了算。後來被叫回金門結婚理所當然辭了工作。記憶就從那時候開始斷斷續續的，在她生病那些日子，躺在病床上，陸陸續續的回想從前，一場大病足夠將人生重新翻轉了一遍。

二十八歲是最適婚的年紀，毅然決然走入婚姻家庭，肩負重責承接煙火，身為長媳，連續幾年內育有四兒女，家族六個媳婦只有她是家鄉人，所有家族活動年節祭祀喜慶她一肩挑。長輩臥病五年她任勞任怨湯藥服侍床側，忙碌是唯一過日子的方式。家庭事業像支蠟燭兩頭燒終於將她焚毀，醒來，身上某一部分空白了，眼前空白的空間，空白的思緒，空白的自己，回到那個仍是家裡的最小，備受父母兄姊疼愛的自己，而不是模範的母親。

躺在病床上，有時候不免想著，世間人都是飲食男女。榮榮的人生，身上常有爆蔥蒜香，許多醬油色澤的夜，一件如路燈的圍裙守著，在每個五更雞鳴的清晨，突然醒來。如果說喜歡何種季節，她其實是喜歡冬天的，冷到不行時，就有理由將自己裹成圓滾滾的不見單薄，可以強迫自己喝一杯熱呼呼的杏仁茶配油條，上市場就帶一包糖炒栗子，熱氣透過紙袋的煙香，那樣簡單的心思。

簡單心思是另一個雍容華貴的女人，這家中的一個不在了的女主人，她的身

地回應，因為小沛的認真教學和氣親切，鄰近幾個小學的孩子只要想進私中，就透過小沛去牽線，年年都有好成績，私立學校的另一種壓力大家心知肚明，說穿了就是看小沛的面子才不做他想。另外兩間私中的招生老師幾乎掛零，除非鉅額獎學金攻勢，只有一兩個家長會考慮，小沛的認真盡責、親和力永遠是家長學生有目共睹口耳相傳。

怎麼才幾年就要離職了？招生名額一直不差的，出了什麼問題？想不到私中老師的惡夢像小說連續劇一樣驚悚，小沛含淚哭訴多次就醫才知其中辛酸。

以為小沛在該校很吃香，其實是假象，因為資深的同仁顧指氣使隨時隨地找碴，學生素質分得清楚，資優班牛頭班前段班全被他們挑去了，後段班就摸著鼻子自動選一班教，薪水可是不按牌理出牌，不管你多會招生也不管你多有家長學生緣，反正任教班級分數考差了，就是降薪就是減薪。結婚生子的禮金也分等級的，請假就是扣薪，人吃五穀雜糧豈有不生病？人事單位連個慰問電話都沒，還指桑罵槐酸溜溜地令人難下臺。小沛每年的招生業績，竟然為了保護某個特殊新人而大方饋贈，結果年年檢討會的黑名单都有小沛的份。為什麼不反駁？難不成私下被搓圓仔湯？大錯特錯，是遭恐嚇還想繼續拿到聘書就委屈點，提攜後進新秀也算是年終考核，說要補地招生獎金或出國旅遊，一年盼過一年，已經習以為常了。

三年內生了一子一女，學校給的福利金連買瓶麻油都不夠，原本說好的產假及一年育嬰假都食言了，什麼好康的幾乎沒她的份，只有畢業季時才甜言蜜語猛灌迷湯，年年如此，小沛早已厭倦單位作風，為什麼還留下來忍氣吞聲？優大姐的個性加上和學生互動良好，一年又一年說要走人，也就在今年暑假忍無可忍爆發了、幾個好搭擋

上山尋寶

◎許秀菁

、風動石就在附近，石門關則有二處，來到這裡，即使再炎熱的天氣也會涼爽無比，這裡有天然的冷氣。

走到倒影塔，有古石室、一覽亭，而不管延平郡王鄭成功有沒有在這裡觀兵奕棋，總為太武山增添一些若有似無的色彩。走著走著，來到了海印寺，蘇月池(我們一直說的『許願池』)、玉几案都在眼前，且不管是需要幾分想像，或是今非昔比，但「太武山十二奇景」的確從古籍上找得到，陳炳容老師花了功夫在上頭，黃振良老師帶著我們去探訪。瞧！「紅花石蒜」盛開著，在風災過後，我還聽說它是「金門原生種」呢！以前怎麼都沒注意到。

跟著前人的腳步走，原以為可以看到「蟹眼泉」的，但倒得亂七八糟的枯樹擋住了我們的去路，只知道

影、故事，一直都存在，讓家族津津樂道。

一甲子前保守的年代，那是貧富懸殊、門不當戶不對的戀人，不是悲傷榮麗葉，沒有山伯啼血，是有情人終成眷屬後備受寵幸的女人，一輩子養尊處優，不用廚事不必家務勞累，事事樣樣男人一手包辦，她乾乾淨淨的美好人生，卻是她與她二極的人生。婚後的磨合期很久很久以後，一切理由都可以歸屬原生家庭，他嚴謹、執中、不偏不倚，她灑脫、感性、熱情洋溢。當她處理那些堅果類時，和著麵粉，揉啊！揉啊！時間出了變化，那些在指尖、指腹、掌心，像正在思考的初心，是在坐禪中的茶都知道。

人生的秋天在冬天相遇，人人變得很溫柔，眼前一層模糊，午後三點半的多陽撫慰包容滄桑，風有點兒狂傲，圍巾絲巾與髮齊揚。想問，過得好嗎？卻說，好久不見！想問，有幸福嗎？只說，平安就好。四字箋，不是唐詩不像宋詞，也不敢浪漫的說，一起慢慢變老。一夥人先散步看夕陽後，圍一長方形桌品喝咖啡，然後說再見。有人說，不要說拜拜，要說再見。為了再見也怕再也不見。談及聊及都是從前，從前的人，從前的事，又像電影的片名，那些年，那些事，專為這一群人而映。她把所有的從前，轉成記憶卡，濃縮成一小黑點。

安存記憶卡不讓記憶消失，「請記得我，無論多少年歲」。所以收到一包包的堅果嗎？也是憐惜她生了一場大病癒後的人生。該怎麼處理這些對身體好、擴充腦容量記憶、減緩遺失記憶……記得每天吃幾顆堅果。遠離廚房的日子，看到這些堅果，一時之間有點消化不良，一肚子的不合時宜。一旁瓶瓶罐罐的維他命，冷眼看她的人生，一輩子的柴米油鹽醬醋茶，窩在廚房的麻婆豆腐心，就是沒買過一包包堅果類，生的，必須被處理的人生。

她的人生，像每個金門島上的女人，一樣被處理過，曾經也是生的堅果，烘烤壓過，如今在嘴中一顆顆淡出淡淡的味道。

◎莊淑敏

一起遞辭呈，竟然連一句慰留都沒，反正幾十年的老學校了，有學生就有老師，每年走掉幾個老師、根本無傷大雅，任教過的學生一個個挺身而出為老師叫屈抱不平，私下好交情的同事也義憤填膺，「是她自己辭職的，不是學校叫她走人的……」。

回想年年招生時的拚勁就令人惡夢，看小沛幾分姿色，主管千拜託萬囑咐下了班去送禮，一起去聚餐還得灌酒，這樣子的孔子門生怎不令人厭惡？資深的同事可以吃香喝辣沒招生壓力，原來是分了新人的羹；每年國小畢業季小沛認真勤跑鄰近幾個小學招生，不只和小朋友打成一片，也在任教的級任老師那兒下功夫，更是聽信學校主管安排當畢業班師生的跑腿，簡直比工友更像工友，有時候要被主管叫出去陪吃飯喝酒，說是為了招生業績，還得主掏腰包買禮物送師生，原本說的可以報公帳，結果一年拖過一年，連招生獎金都不如預期的支付，甚至被砍了預算，把自己辛苦招來的名額分給各個資深同事，還因此被扣薪水，簡直是有功無賞，沒打破也得賠。

也許是習慣了學校的作風，原本想睜一眼閉一眼，既然是自己喜歡的教書工作，就咬緊牙關一年一年苦挨硬撐，結果，這兩年和小沛走得近的幾個女老師幾乎全走光了，陸續發生的令人熟可忍熟不可忍大小事，讓小沛徹底灰心氣餒，臉書上有味著良心亂po文的狐假虎威同事道聽塗說，還有顧指氣使倚老賣老的情節。送了辭呈，非但連個慰留都沒、甚至押了薪水，說是這一年招生太差強人意，把薪水拿來當新生的獎金，豈不是拿別人的拳頭撞石獅？哭訴上告無門，既然離職了，可以全身而退就萬幸了，從此不再有的是是非非，不再為了別人的招生業績拚命，爾後再回補習班教英語，一樣是教書，真的是興趣真的是學以致用。

概位置，陳老師說他真的看過「雨後冒泡的蟹眼泉」呢！真是幸運。往回走，「毋忘在莒」勒石今日這麼的鮮明，因為它附近的綠蔭少了许多，而經此浩劫，不知道「頑石」這會兒「點頭」了沒有？看著一些人拿著樹枝「手杖」，這還是我第一次在太武山上看到，應該也只有在這個時候才有那麼多的樹枝任君挑選吧！我苦笑著說「四線道」都成了「兩線道」了，其實我正想著：大自然自有它的療育能力吧！

下山了，騎著機車準備上山的二人被我們擋住了，我們告訴他們要上山「從這裡開始要步行」，他們問「要走多久」，旁人回答得好「看你的腳程」，他們再問「請問山上有遮蔭的嗎？」日正當中的此時，我只好回答「颱風剛過，不少樹都倒了，你們上去看就知道了。」是啊！自己上去看看就知道了，猶如「十二奇景」或「十八奇景」像或不像，它們的意義為何？上山來走走，或許就會知道了，每一個地方、每一個景點，都或多或少有一些天然的、人為的色彩在其中，不是嗎？

無力症患者

◎蔡振念

夜裡他總有兩個夢
不知道那個才是真的
不知該追尋那個夢
他的人生在兩個夢境間徘徊

醒來時憂鬱地望著夜空
兩個月亮安定懸在窗前
看不出那一個更真實些
他終於滴下淚水
想起那失去的單純世界

想起從此要過著複數的生活
眼前總有複雜的衆生相
幸好，他的心還是單一的
守在病床前的
也還是他唯一的愛情

註：肌無力症患者眼睛會有複視現象

笑談多喝水的教育意涵

◎張博智

在體幹班行進，軍職二十八年，退伍做志工也好幾年，甘苦共嘗的日子中，有一個銘記在心且訴諸行為的信念：對教導我們的師長必須尊敬。尊敬不是唯唯諾諾，而是在行動上適切表現。說說我不曾透露的經驗吧。

那時候，我在體幹班擔任幹部，職稱是「教官兼區隊長」，既要負責學員的生活管理更得擔任體能戰技課程教官（當然也領有教官加給與區隊長加給）。晨昏夜的體能訓練與戰技輔導加強自不在話下，要上的課程計有五百公尺障礙超越、手榴彈投擲、芭拳道及刺槍術。前述三項都是主課，唯獨刺槍術是助課，主課教官則由體育組教官擔綱。

刺槍術主課是胡修考教官，讓我透露我們之間的小秘辛。

胡教官有小飲的嗜好，我也曾在休假時去他府上叨擾陪他小酌。有時上課前，天氣太熱，我會準備一瓶啤酒，天冷則換鹿茸酒，提供胡教官課後解渴消暑祛寒。備酒當然偶爾為之，為教官備茶備水那是體幹班一直以來的傳統，執行勤務的是他們的茶水班或專責的人。但我後來發現那傳統不知何時不在了。當傳統不見，取而代之的是多喝水的規定。

多喝水是防中暑，不只下課要求官兵多喝水，操課期間也要三不五時間歇去喝水。動作暫停去喝水，是教官該有的作為，萬一有人上課中暑了，一定會追究教官責任。有沒有喝水、如何喝水？或許是釐清責任歸屬與判別罰則輕重的指標。

去體幹班做志工陪伴學習，偶爾我也越俎代庖在教官的陪同下過過教官的乾癮。既是「教官」我當然也得提醒學員多喝水（其實教官會提醒），雖然通常我會在樹蔭下操練，而且操作負荷也相當節制，重點在觀念的疏通與技術的反覆琢磨體會。

平時自己習練，我都在結束後才喝水，記得時自備水壺，忘記時還好有教官供水，有時也去體育組長室以茶代水。這幾年下來，印象中似乎不曾有學員備水或倒水給我，倒是他們常常提醒我該是他們間歇喝水時候了。學員只知道自己喝水，卻忘了老師也需要喝水。

喝水就喝水，還有甚麼好談？我只有有感而發要提醒體幹班：鍛鍊武藝更需陶冶武德。甚麼是武德？具體而微的事例就是口渴喝水時不忘也問問教官老師喝不喝？甚至給杯水，或者說得更精準點—奉茶吧。

給教官準備水，或給老師倒杯水，那是體幹班一直以來的傳統，不知何時不見了。只知道教官早已自備水壺了，只有我常常忘記帶。忘記還好，體育組組長、主任教官或幾位教官像志昇、士偉、鈞銘他們都會泡杯茶或給瓶水。

軍隊喝水不只是解渴、防中暑而已，也不應只是一項強制性、被動式的安全規定，杯中水之間還有相當柔性且主動式尊師重道的教育意涵呢。

大餐後血糖不穩 隱藏高糖食物要注意

一名50多歲女性常下背痛，長年自行買藥吃來止痛，有時一天吃好幾顆。最近腹脹、消化不良就醫，發現罹患胃潰瘍。醫師提醒，部分止痛藥成分傷胃腸黏膜，亂吃傷身。

書田診所胃腸肝膽科主治醫師康本初表示，現代人忙於工作、缺乏運動，身體難免會有痠痛，民眾常習慣自行買藥吃來止痛，卻忽略注意看藥品說明，了解劑量和用法，亂吃一通可能引起肝、腎、腸胃的問題。

康本初表示，胃潰瘍是一種常見疾病，胃的黏膜受到損傷。常見的發生原因有幽門桿菌感染及藥物副作用，情緒、壓力也都曾引起胃酸增加，助長潰瘍發生。

背痛亂吃止痛藥 婦吃出胃潰瘍

他說，不少止痛藥的成分會對腸胃的黏膜造成傷害，如非類固醇消炎藥，加上胃裡的胃酸，讓受傷的黏膜不容易修復。當傷害深及胃黏膜下層，就會形成胃潰瘍，若持續服用止痛藥，就可能造成腸胃受傷風險，嚴重者甚至會胃出血及穿孔。

止痛藥不能亂吃，康本初說，如果腸胃本來就不好的人，吃了含非類固醇消炎藥的止痛藥，可能加重腸胃症狀，建議長期有疼痛問題還是要就醫處理，不要自行買藥。

康本初提醒，止痛藥成分各異，劑量不同，民眾如果要自行購買，一定要看清楚說明書，了解成分、劑量、用法，且遵照指示服用。若吃了藥有腸胃症狀，應進一步就醫檢查。

治療胃潰瘍，康本初表示，一定要調整生活習慣，多攝取新鮮水果及蔬菜，減少多鹽、油炸、刺激煙酒，不抽煙喝酒，保持精神情緒的穩定也很重要。胃潰瘍反覆發生，民眾如果要去購買，一定要看清楚說明書，了解成分、劑量、用法，且遵照指示服用。若吃了藥有腸胃症狀，應進一步就醫檢查。



責任編輯／呂士昂

患乾癬20年不敢穿裙 治療後不自卑

張小姐16歲時乾癬發作，正值青春，卻因四肢有大面積紅斑癢癢度自卑，後來長達20年沒穿過裙子。醫師表示，乾癬有藥可治，皮膚甚至看不出痕跡，不要放棄治療。

乾癬是常見、慢性、免疫性皮膚病，台灣約有11萬乾癬患者，其中有1萬、2萬名是中重度患者，乾癬影響身體3%以上的體表面積，患者常出現在四肢、軀幹、頭皮和其他部位，嚴重者還會惡化成斑塊狀、膿疱或紅皮症。

長庚紀念醫院皮膚科主治醫師黃毓表示，乾癬會在任何時間發病，但多出現在20至30歲以及55歲左右。若年輕時發病，對患者造成很大的心理負擔。

黃毓說，乾癬與其他嚴重疾病相關，有3成患者會併發乾癆、關節炎、乾癬患者罹患憂鬱症比例也明顯較高，容易感受焦慮不安並有自殺傾向，且跟心血管病、代謝症候群也有相關。

她表示，多數患者都會接受治療，但很多人都是自己買藥擦或尋求中醫、偏方。曾有患者買了高價牛樟之服用想提高免疫力，但適得其反，停用牛樟芝之後皮膚反而好轉。

台大醫院皮膚部主治醫師蔡呈芳說，輕度的慢性斑塊型乾癬用藥擦，中重度可用光療治療，免疫治療、生物製劑。9月1日起有一款治療乾癬的生物製劑納入健保給付，黃毓說，乾癬患者若接受合適治療，大部分的病人皮膚狀況可以改善75%，甚至有人可以好到9成，希望不要放棄治療。

不過，生物製劑價格高昂，目前列入後線治療，台灣乾癬協會理事長何怡諒說，很多患者因用藥困難、治療效果不佳，長期忍受生活不便，甚至有人因此自殺。希望政府考慮降低生物製劑的給付門檻，讓更多人受惠。（中央社）

雲林縣一名以輪椅代步的8旬老翁，雙腳每天反覆腫脹、疼痛，經檢查罹患「輪椅症候群」，由醫師進行雙側總股靜脈重建手術才解決症狀。

斗六成大醫院心臟血管外科醫師林鼎圖表示，這名老翁因脊椎骨折壓迫到神經，導致下肢無力，多年來需以電動輪椅代步。

從數個月前開始，老翁每天午後雙腳就開始腫脹，合併疼痛感，足踝的膚色也變得暗沉，經檢查發現雙側總股靜脈過度股淺靜脈回流，有將近5公分的嚴重狹窄，造成下肢靜脈回流不佳。

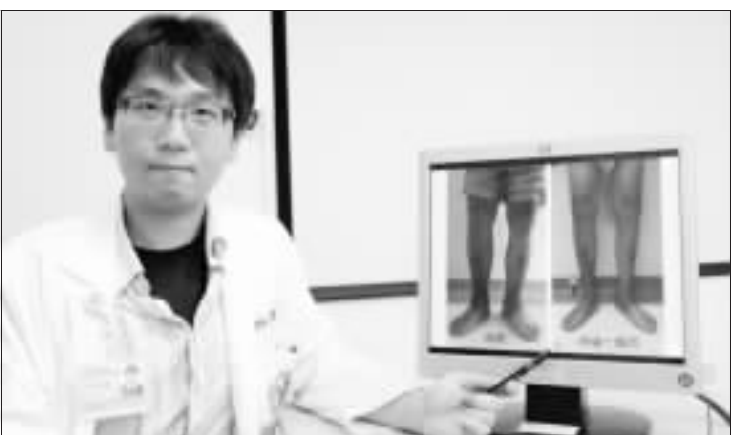
林鼎圖指出，「輪椅症候群」泛指所有長期使用輪椅所造成併發症，除了下肢靜脈回流不佳外，還包括「慢性靜脈功能不全」。

他說，這名患者的總股靜脈狹窄即屬於「慢性靜脈功能不全」的一種，症狀除了肢體腫脹疼痛外，長期會造成皮膚色素沉著及不易癒合的慢性潰瘍，嚴重者可能感染導致蜂窩性組織炎，甚至敗血症。

林鼎圖指出，「慢性靜脈功能不全」的處理，初期以非手術的保守治療為主，如患肢抬高、復健運動、使用彈性繃帶或彈性襪，或進階的間歇性氣動加壓裝置等，若保守治療效果不佳，就必須考慮手術治療。

他說，除了長期使用輪椅的病患外，一般民眾若有肢體酸麻、疼痛、腫脹、冰冷、脈搏微弱、無法久站久行、慢性傷口潰瘍等症狀，都可能是動靜脈疾病所導致，建議諮詢心臟血管外科醫師，再做進一步評估治療。（中央社）

老翁雙腳反覆腫痛 懼患輪椅症候群



輪椅症候群 一名老翁因長期使用輪椅，導致下肢無力，多年需以電動輪椅代步。經檢查發現雙側總股靜脈過度股淺靜脈回流，有將近5公分的嚴重狹窄，造成下肢靜脈回流不佳。

逆風飛翔

沙中／陳宇彤

人生的路上，必有許多經驗和感受，經驗歷久彌新，啟迪心靈，感受逆風飛翔，讓人懷念，一生中，不可能一路順遂，在面臨挫折時，不需太過自責，堅持信念，懷抱希望，相信就會雨過天青，找到屬於自己的那片藍天。

中國旗袍業者崔萬志，一生下來就罹患小兒麻痺，語言表達方面不像一般人一樣輕而易舉，他的雙腳也不方便，一直到九歲那年才上小學，長大後的他，面臨工作的關卡，崔萬志還是保持樂觀正向的心情，歷經歲月及時間的考驗，終於在中國旗袍市場開創出屬於自己的一條路，將內心的夢想變成成功的色彩。

困境，就像在逆風中行走一般，寸步難行，或許我們常常羨慕他人有顯赫的家室，幸運的機會，但不可否認，失敗與困頓的淬煉，是為了讓我們離成功愈來愈近，離夢想愈來愈近，只要堅持不懈，努力奮鬥，相信終有一天，能化作一朶蒲公英，在涼風的陪伴下，翱翔天際。

金子，若無經過烈火的淬煉，怎知如此閃爍；鑽石，若經過工具的敲打，怎能如此耀眼光芒；人生，若沒有淚水的洗滌，失敗的考驗，焉能如此精彩絢麗。有夢最美，築夢踏實，不要讓失敗的枷鎖綁住你追求理想的羽翼，現在就邁開腳步吧！無懼前方的逆風，馳騁於這個屬於夢想的天地，你會發現，眼前的這一片景致，是多麼的旖旎瑰麗啊！



我是國中新鮮人

城中／何昀蓁

每個人在一生中總會經歷不同的求學階段，從幼稚園、小學、國中、一直到高中、大學，每個階段都會面臨不同的考驗，這是求學必經的過程。幾個月前，我剛結束了小學的生活，告別了熟悉的校園，和藹可親的老師和一群朝夕相處可愛的同學，留下了甜美的回憶，帶著期待和不安進入國中。

開學的第一天，我懷著忐忑不安的心情，踏入新的學校，面對陌生的一切不免緊張了起來。在升國一前，總是聽到國中學業繁重、考試又多，現在的我正身處其中。開學第一週，心裡想著這週是調適期，應該不會有考試吧！但這這是我自己天真的想法，事實並不是如此，在老師上完課後就宣布下次上課課後就考囉！此刻，我才驚覺我真的是國中生。

國中多了很多小學沒有的科目，像是家政、童軍、表演等等……真是新奇，相較於第一週的生疏，現在的我漸入佳境，也慢慢適應新的一切。認真教書的老師，和善友好的同學，讓我在學習的路上充滿樂趣，新的科目也讓我覺得很有新鮮感，我也覺得很有新鮮感，我也覺得很有新鮮感。

我的暑假生活

烈中／許安雅

七月，暑氣正盛，寫完了堆積如山，多如繁星的功課了，終於開始了我的暑假生活！我跟著一群好朋友一起去游泳池游泳，不只增強了我的游泳實力也增進彼此之間的友誼，還帶著從台灣過來玩的外婆、阿媽們坐電瓶車去小金門的景點參觀，也去吃了做家鄉和增進廚藝，除了在小金門以外我還去了台灣著名的石門水庫那裡走走逛逛，和吃那邊龍潭有名的花生糖，也去了新竹找外婆，回來小金門就是最討厭的返校日了。

說真的，這樣的暑假就結束了……突然覺得時間過的真快，一下就結束了，也許你覺得我的暑假很無聊，但我覺得我的暑假非常的有意義。

每個人在一生中總會經歷不同的求學階段，從幼稚園、小學、國中、一直到高中、大學，每個階段都會面臨不同的考驗，這是求學必經的過程。幾個月前，我剛結束了小學的生活，告別了熟悉的校園，和藹可親的老師和一群朝夕相處可愛的同學，留下了甜美的回憶，帶著期待和不安進入國中。

開學的第一天，我懷著忐忑不安的心情，踏入新的學校，面對陌生的一切不免緊張了起來。在升國一前，總是聽到國中學業繁重、考試又多，現在的我正身處其中。開學第一週，心裡想著這週是調適期，應該不會有考試吧！但這這是我自己天真的想法，事實並不是如此，在老師上完課後就宣布下次上課課後就考囉！此刻，我才驚覺我真的是國中生。

國中多了很多小學沒有的科目，像是家政、童軍、表演等等……真是新奇，相較於第一週的生疏，現在的我漸入佳境，也慢慢適應新的一切。認真教書的老師，和善友好的同學，讓我在學習的路上充滿樂趣，新的科目也讓我覺得很有新鮮感，我也覺得很有新鮮感，我也覺得很有新鮮感。

掃廁所的啟示

城中／蔡宗翰

「掃廁所」這件事我在國五年級就接觸到了，剛開始心裡會覺得噁心，但我的導師卻沒有憐惜我們，反而要我們全力把它打掃到最乾淨。漸漸的我也體會到尊重別人的工作，看見別人的心思。

「掃廁所」一般被認為最骯髒的工作，最不需要有任何技能，但是久了，你會發現其實裡面藏著許多細節。像王品就是掃廁所的流傳製程書，規定新進要先學會。超馬選手陳彥伯在青春時期考進田徑隊，當時他遇到了潘瑞根教練，剛開始教練要求他們要去掃廁所，而他們卻像瘋狗一樣，直到教練走來，拿起水管和菜瓜布開始洗，並且說：「手刷的愈用力，腰彎的愈低，手伸到一般人洗不到的地方，愈能接受更多是，這些都會印證在訓練上，以及你未來對自己的態度。」一個月內它刷全學校的廁所，有一天，教練要他們在十五分鐘內洗完一間廁所，他們沒有猶豫相當快速，結束後大家在廁所中央，因為不是他們所認知的範圍了，它放低姿態，有了另一層的價值觀，也讓自己思考方向有了更大的平衡的界定，放下心中的本我放低姿態，痛苦的忍受也就提升了。

我想這就是「掃廁所」真正帶給我們的啟示，就像手在掃污垢的同時，也把心中的許多雜念，慢慢抹去，自然而然心裡也會因環境而改變，環境也會因心理而改變。

台灣記遊

湖中／李俞萱

完，結束今天的行程啦！

（二）台中一日遊

今天大姨丈特請假帶我們去台中，路上，我們經過桃園、新竹、苗栗，其中印象深刻的經過苗栗三義鄉，因為三義鄉盛產木頭，當地居民利用木頭做了很多藝品，店家都是賣木藝品；中途我們還在休息站買了一

是：要仔細看青翠的冰、雞卜卷的南瓜飯等等很多有趣的東西。吃完午餐後，我提議，既然已經來到台中一中，不如去一中街逛逛，大伙兒都說好，但也因為時間的關係，我們就錯過，想買什麼，就必須下好離手，因為不會回頭。今天的台中一日遊，大開眼界的看了好多跟廁所有關的事物，真是有趣又特別的。

（三）看黃金、逛深坑老街

今天早上舅舅帶著我們全家和表哥一起去「新北市瑞芳區的黃金博物館」。經過服務處時，服務人員馬上發給小朋友們一人一張圖卡，要我們進去館裡找圖卡玩，玩完後還可以換一個神秘小禮物。

走了一圈，我印象深刻的是一塊重達20公斤的黃金，看到一

啓泣