

木球研習營學員快樂揮杆
碧山靶場揮杆樂！木球研習營快樂開訓！金沙鎮公所為推展運動風氣，豐富富老人生活動，學員們前進碧山歸零靶場研習木球課程，學習各種木球攻防技巧，金沙鎮秘書許萬恭還帶飲料前往現場為學員們加油打氣，希望老人家們活到老、學到老、動到老，金沙鎮公所秘書許萬恭表露出極大的興趣，吸引數十位學員報名參加，金沙鎮公所為了各項賽事的成績有目共睹，金門地區木球運動在國內格外顯眼，吸引數十位學員報名參加，金沙鎮公所爲了

金沙鎮公所爲了金沙大學運動休閒系開辦的木球研習營活動，學員們前進碧山歸零靶場研習木球課程，學習各種木球攻防技巧。（照片由金沙鎮公所提供）

日本核食疑慮
衛局籲勿買標示不清日貨

記者董森堡／綜合報導
日本核食問題近來鬧得沸沸揚揚，對於各界針對日本食品製造商，特別呼籲島、群馬、千葉、茨城、福岡等地的小賣場，停止販售，並由日本政府發出警戒，檢視產品是否有中文標示，因爲依據食安法第22條規定，食品應以中文及通用符號，明顯標示品名、內容物、添加物、製造廠商、原產地（國）、有效日期等項，如無中文標示之商品，未經輸入食品查驗之程序，即俗稱之「水貨」，可依序安法第47條規定，處新臺幣3至300萬元罰鍰。

另外，網路謠傳「日本食品的食品安全日期後面有製造者代碼K是T是茨城、F是福岡，這些

食品上中文標示又標有代號」，應該抱持小小謹慎的態度，如購買

的衛生局表示，目前福島鄰近五縣

的食品仍禁止輸台，民眾對於核食

的衛生局表示，目前福島鄰近五縣

溫馨聖誕情 親子共繪風獅爺

讓這些民眾的創意風獅爺彩繪，成為廣場上最為多姿的繽紛色彩。日前，風獅爺購物中心迎接即將來臨的聖誕節，提前邀請民眾一起迎新送舊，「風獅爺彩繪」活動，共吸引了近百位的鄉親們，闔家親子前往報名參加，爸爸媽媽與孩子們一起完成充滿個性的彩繪作品。



風獅爺商店街昨舉辦風獅爺彩繪，吸引闔家親子報名參加。

(許峻魁攝)

新台幣十萬元的獎助學金，今年計有李苡甄等學生獲獎，將由副縣長楊忠全代表頒發獎助學金予得獎學生。校長陳雅蘭盼能學習效法楊忠禮僑領回饋家鄉教育的情懷。

校長陳雅蘭代表全校師生親筆感謝函寄至馬來西亞感謝楊忠禮僑領能親自返鄉頒發獎助學金，讓學子能忙於事業的楊忠禮僑領特別交代在台灣的堂弟楊忠全代為返鄉參加今日的小學50週年校慶，傳達他的祝福和道賀之

意，希望寧中小校務愈來愈發展，培育更多優秀人才，服務社會。

堂兄楊忠禮僑領於今日校慶表揚大會中頒獎給金門東堡籍馬來西亞丹斯里拿督斯里楊忠禮僑領捐款寧中小，從今年開始提供每年

記者許加泰／金寧報導

12月12日是金寧中小學50週年校慶日，

新台幣十萬元的獎助學金，今年計有李苡甄等學生獲獎，將由副縣長楊忠全代表

頒發獎助學金予得獎學生。校長陳雅蘭盼能學習效法楊忠禮僑領回饋家鄉教育的情

懷。校長陳雅蘭代表全校師生親筆感謝函寄至馬來西亞感謝楊忠禮僑領能親自返鄉頒發獎助學金，讓學子能忙於事業的楊忠禮僑領特別交代在台灣的堂弟楊忠全代為返鄉參加今日的小學50週年校慶，傳達他的祝福和道賀之

意，希望寧中小校務愈來愈發展，培育更多優秀人才，服務社會。

堂兄楊忠禮僑領於今日校慶表揚大會中頒

獎助學金，今年計有李苡甄等學生獲獎，將由副縣長楊忠全代表頒發獎助學金予得獎學生。校長陳雅蘭盼能學習效法楊忠禮僑領回饋家鄉教育的情

懷。校長陳雅蘭代表全校師生親筆感謝函寄至馬來西亞感謝楊忠禮僑領能親自返鄉頒發獎助學金，讓學子能忙於事業的楊忠禮僑領特別交代在台灣的堂弟楊忠全代為返鄉參加今日的小學50週年校慶，傳達他的祝福和道賀之

意，希望寧中小校務愈來愈發展，培育更多優秀人才，服務社會。

堂兄楊忠禮僑領於今日校慶表揚大會中頒

獎助學金，今年計有李苡甄等學生獲獎，將由副縣長楊忠全代表頒發獎助學金予得獎學生。校長陳雅蘭盼能學習效法楊忠禮僑領回饋家鄉教育的情

懷。

責任編輯／呂士昂

寧中小校慶 姊妹校士林國小來金祝賀



金寧中小學50週年校慶前夕，士林國小組團來金慶賀姊妹校校慶，受到姊妹校的歡迎。(許加泰攝)

在園區「愛」雕刻廣場周邊，舉辦一場「彩繪風獅愛、溫馨聖誕情」活動，吸引地

區鄉親闔家出動，一起開心彩繪，而這些作品也將在無盡的愛廣場公開展覽到明(一〇六)年一月十日為止，

台開副總監暨仁表示，因應聖誕節的到來，昨日舉辦的家庭彩繪，邀請

里楊忠禮基金會獎助學金》，並對學生之

恩之意。寧中小欣喜收到楊忠禮僑領的捐款，學校也設置「馬來西亞丹斯里拿督斯

里楊忠禮基金會獎助學金」，並對學生之

恩之意。寧中小欣喜收到楊忠禮僑領的捐

款，學校也設置「馬來西亞丹斯里拿督斯

里楊忠禮基金會獎助學金」，並對學生之

恩之意。寧中小欣喜收到楊忠禮僑領的捐

款，學校也設置「馬來西亞丹斯里拿督斯

里楊忠禮基金會獎助學金」，並對學生之

恩之意。

「二〇一六風獅爺彩繪活動，吸引地

所有畫架、畫筆、大幅畫紙等備品

里楊忠禮基金會獎助學金」，並對學生之

恩之意。寧中小欣喜收到楊忠禮僑領的捐

款，學校也設置「馬來西亞丹斯里拿督斯

里楊忠禮基金會獎助學金」，並對學生之

恩之意。寧中小欣喜收到楊忠禮僑領的捐

款，學校也設置「馬來西亞丹斯里拿督斯

里楊忠禮基金會獎助學金」，並對學生之

恩之意。寧中小欣喜收到楊忠禮僑領的捐

款，學校也設置「馬來西亞丹斯里拿督斯

里楊忠禮基金會獎助學金」，並對學生之

金門市風獅爺商店街於昨(十一)日

將於12日的50週年校慶慶祝大會中頒發予

中7名、國小6名，共13名，每名2,000

元，共計26,000元。

陳雅蘭指出，楊忠禮僑領，祖居本縣金

南鄉東堡，為馬來西亞者著名之企業家、慈

善家、教育家，數十年前一手創立「興

業」，創業始未紀念館，一落四

年成長之所，清同治年間建蓋，一落四

年成長之所，清同治年間建蓋，一落四

金門市風獅爺商店街於昨(十一)日

將於12日的50週年校慶慶祝大會中頒發予

中7名、國小6名，共13名，每名2,000

元，共計26,000元。

陳雅蘭指出，楊忠禮僑領，祖居本縣金

南鄉東堡，為馬來西亞者著名之企業家、慈

善家、教育家，數十年前一手創立「興

業」，創業始未紀念館，一落四

年成長之所，清同治年間建蓋，一落四

年成長之所，清同治年間建蓋，一落四

金門市風獅爺商店街於昨(十一)日

將於12日的50週年校慶慶祝大會中頒發予

中7名、國小6名，共13名，每名2,000

元，共計26,000元。

陳雅蘭指出，楊忠禮僑領，祖居本縣金

南鄉東堡，為馬來西亞者著名之企業家、慈

善家、教育家，數十年前一手創立「興

業」，創業始未紀念館，一落四

年成長之所，清同治年間建蓋，一落四

蔡火練先生令長千金子諳與陳和東先生訂婚誌喜

金酒公司金城廠

賀 永 洗 河 全 賀

吳羅魏董黃陸邵賴王林許翁李王陳翁楊林邱黃莊許薛陳許許陳蔡楊李莊翁陳楊許方李李王莊鄭吳陳翁陳翁忠成敬柏志振廷明培暉汶堯乃浩增鴻崇正明佳永卓建再水芳金建水詩水俊思東安家忠績耀志文裕根振愛水明郡誠發堯弘亨峰仁海旗翔彬佳龍雲愛福帆哲輝昌木協智發生通權新仁榮國杰賢海平增選木彪強生炎論為和源相介

瑞美饌餅
金門縣經銷代理
地址：金門縣金沙鎮博愛街24號
電話：0355580-353132
專業服務 平價供應

巧手家族
水燈廚窗吊
電飾具簾扇
浴室廚房修改設計
地址：山外復興西路8-3號
0911193372店
336046

辛西安先生令次男員豪與黃佳瑜小姐訂婚誌喜

金酒公司金城廠

賀 喜 締 鴛 盟 全 賀

辛辛吳辛辛許許辛楊辛陳辛辛辛辛辛許辛辛辛朱辛辛辛許蔡藍翁辛辛辛辛辛許蔡辛楊辛書府國熙園績平寬炳國西書西甫世朝鎮仲水福文書西明朝不國不水園文甫水雷怡元國寬炳韓文立原安明茂木國得榮元湖明煉青直泉南贊木舜金強漢德國球棟烈武吉勇勝涵達追德松妙炎詳

發現不法 勇於檢舉
私(劣)菸酒檢舉獎金
最高新臺幣480萬元
金門縣政府菸酒檢舉專線
0800-555-590 廣告

金月當新訂
福餐購送線
幸子採配專
天鮮購
0982623060
0977156155

誠徵
東南旅行社誠徵財務會計及訂房助理，請洽王先生(0910023171)

華聯傢俱俗呷脫褲

再度回饋鄉親 買傢俱送家電
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\$14,990



高級L型沙發特價\$14,990



高級床組+床墊特價\$24,990

高級實木竹椅特價\$24,990

即日起來本店消費滿30,000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

家樂福
傢俱
全館大特賣
一律批發價
買到府間
賺文規
量劃
徵業務送貨員有經驗佳

082-371258
0926-217-862

金門在地味
牛肉乾

金格麟餅金門經銷商-麟餅、中式麟餅、彌月蛋糕、節慶禮盒、麟糖…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

德昌喜餅

金格麟餅金門經銷商-麟餅、中式麟餅、彌月蛋糕、節慶禮盒、麟糖…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

依多樣服飾店

冬天服飾百百種
有大人高腰牛仔褲
大童男女生薄長袖刷毛褲
大人目錄薄上衣刷毛衣都到
有繡名字、禮盒
可刷國民旅遊卡or銀聯卡
捷安特對面 325180

售

昔果山
優質公寓
請電
0934-064789

耀的耀你評選 5 表演團隊獲錄取

小尖兒、愛笑、浯江、甜心妹妹、公揹婆將為跨年獻藝



「2017金門跨年徵的耀你」在地表演團體徵選，假金城國中藝文中心舉行，共計有15組報名，最後錄取五組，將於跨年晚會中登台。（文化局提供）

記者陳麗好／金城報導
—2017金愛在一起跨年晚會將於12/31日登場，文化局假金城國中藝文中心舉辦「2017金門跨年徵的耀你」在地表演團體徵選，共計有15組報名，原預計選出前三名，由於表演內容相當精彩，獲得評審青睞，最後加碼錄取，共計有「小尖兒、愛笑」2音樂團及「浯江、甜心妹妹、公揹婆」3舞蹈團，將在跨年晚會中演出。

金門縣文化局，舉辦「2017金門跨年徵的耀你」在地表演團體徵選，將選出3個團隊於跨年舞台中演出，並選出十組優質商家徵選。將選出3個團隊於跨年舞台與報名表及徵選規定可至文化局網站下載，並於規定時間內報名，若有疑問請洽07-3903765，傳真：07-3866919，Email：starkeys39@gmail.com，向承辦單位新耀整合行銷有限公司查詢。



金門縣紅十字會與金門縣長期照護服務關懷協會辦理「照顧服務員丙級技術士檢定訓練班」，參與的學員開心合照。（金門縣紅十字會提供）



多年前除了金門、廈門兩門對開外，就從金門開到湖北「荊門」作交流，附近有一個很詩意的「月亮湖」中學，沒機會去一探究竟，只想起杜詩：「群山萬壑赴荊門，生長明妃尚有村」，金門、荊門也夠群山萬壑之隔！

今年九月，又從金門開到津門，串門去！首次參加「第八屆中國·天津媽祖文化旅遊節」書畫展。天津古有津門之稱，因漕運而興起，明永樂二年正式築城

津門

◎吳鼎仁

海河在城中蜿蜒而過。南運河和北運河的交會處「三岔河口」，史稱三會海口，是天津最早的發祥地。明燕王朱棣，在此渡大運河南下爭皇位，起兵「靖難」處，改名為天津，「天津」即天子經過的渡口之意，並作為軍事要地，設天津衛。東臨渤海，北依燕山，是首都北京的重要門戶稱「津門」。

天津有天后宮，當地稱「娘娘宮」，閩南的神，北方也尊為護海女神，始建於元泰定三年（1326），是世界三大天后宮之一（福建湄州祖廟、天津天后宮、臺灣北港朝天宮）。廟在天津舊城區東門外，三岔河口西岸。每年農曆3.23娘娘生日，舉行「皇會」，百戲雲集，熱鬧非常。天后宮如今已成為天津民俗博物館，楊柳青年畫、泥人張彩塑、風箏魏風箏、刻磚劉磚刻等，都在這古文化街上設專門店鋪。這次的「媽祖文化節」活動，主要是為新闢的「天津濱海媽祖文化園

區」慶祝落成揭牌。由天津濱海新區，與台灣大甲鎮瀾宮投資合作開發建設的，奠基於2009年7月，占地面積3.9萬平方米，整塊地全是由填海造陸而成，媽祖聖像高42.3米，有14層樓的高度，由858塊石料拼接而成，目前是全球最高的媽祖聖像。

作為北京的門戶，列強由天津入侵中國，租借天津，國際播台毒害了津門第一霍元甲。抗日時期，張自忠將軍被委任天津市長，虛與日本周旋，被目為漢奸，以死明志，在戰場上自戕殉國，英烈千秋！天津市南開中學，出了很多傑出校友，有錢思亮、吳大猷、梅貽琦、葉公超、溫家寶等。1917周恩來畢業於南開學校，又進入第一屆南開大學部，所以，南開學校東樓舊址，1978闢為周恩來青年時代讀書，和在津革命活動紀念館。金門的同學蔡榮根工程師，除了拿到台灣大學土木工程博士外，也拿了天津南開大學經濟學

博士。

日本長崎的表哥陳東華，幫我傳來一張南開學校的在學證明書：「梁維芳，年十九歲，福建金門縣人，係敵校中學部初級二年班學生，此證。中華民國十四年四月一日，天津南開中學具」蓋藍圓校徽，浮貼大頭照，毛筆書寫。梁維芳是從日本長崎僑居地到天津讀書，（1925）十九歲讀初二是個超齡學生，年紀卻與周恩來相仿。在南開兩人前後相距八年，應該是在周恩來大學畢業後，梁維芳才進去讀初中，算是前後期的同學，或有師生關係，不知是否熟識？有無參加周恩來的革命？長崎的金僑有：泰益號，新頭陳金鐘（第三代）、和昌號，山后梁順來（第三代）、福興號，英坑黃聰明。二戰，在日本敵國日子也不好過，生意做不成，日常生活受到監視管制，不時要被叫到派出所問話，長崎原爆沒死是萬幸！後來梁維芳由日本回金門山后居住，三不五時，要被附近軍情單位帶去問話，所以他一生以耕作終老故鄉山后，否則以他早年的學歷，在金門當個老師，甚至當校長都沒問題！動亂的大時代，時運不濟！梁維芳後人梁長明、梁雲卿、周宛霖祖孫三代，今年是安撫國小的傑出校友。我自從津門回來金門，也不免津津樂道！

關於跑步這件事

◎糖果

一直以來跑步從來就不是我喜歡的運動項目，上了大學之後跑步這件事就默默地遠離我的生活，甚至可以說已經從我的生活中整整消失20年了。

直到帶著孩子連續參加兩年金門馬拉松休閒組五公里健走後。讀小一的兒子覺得健走五公里實在太弱了，他覺得他可以挑戰跑11.2公里。於是在去年走完五公里後當場宣布等他升上二年級符合11.2公里的報名資格時，他和姊姊就要挑戰105年的金門馬拉松11.2公里。因為孩子有興趣也有決心，身為媽媽當然一定要支持，所以我和爸爸都同意孩子的決定，而且爲了陪伴孩子，媽媽我不得不跟著他們一起報名，就這樣，因爲報名11.2公里，因爲要陪孩子一起練跑，所以重新開啟了我的跑步之路。

在這之前，我和孩子都沒有長跑的經驗，爲了避免運動傷害，賽前適當練習是很重要的。爲了迎接即將到來的挑戰，從去年十月開始我們全家擬定了練跑計畫。從小就身手矯健靈活的我，求學期間累積了許多田徑賽的獎牌和獎狀，雖然稱不上運動高手，但也可以算得上是體育健將，雖然說大學以後就不會跑過步，但這期間我都有維持運動的習慣，跳有氧、練瑜伽、跳土風舞……，所以一直覺得自信滿滿，相信跑步對我來說應該不是難事。沒想到第一次跑三公里時，我就遠遠被孩子拋在後面，可能因爲太久沒跑步，一開始跑都會有肚子痛的問題，慢慢地克服了肚子痛的毛病後，感覺似乎漸入佳境，只是不管是三公里、四公里、五公里，我永遠都是掛車尾，跑輸才讀二年級又短腿的兒子，我實在有點嘔，但是往好處想，看來兩個孩子都有遺傳到爸爸媽媽的運動細胞，不僅有體力也有耐力，真是青出於藍更勝於藍呀！

本以為平常練習都很ok，去跑11.2公里應該沒什麼問題了，沒想到，就在今年初第一次參加路跑就踢到鐵板了，不知道爲什麼從五公里處開始覺得膝蓋外側有點疼痛，慢慢地疼痛加劇，到後來只能用走的，本來想在最後一百公尺做最後衝刺，但膝蓋已經痛到想把腳抬起來都有困難的程度，整個就是呈現一種有心無力的狀態，結果這一次路跑二年級的兒子以1小時17分鐘完賽，女兒與爸爸1小時28分完賽，而我卻花了一個小時37分鐘才走回終點，雖然順利在兩個小時內完賽，但面對這樣的結果我的心默默地在滴血。膝蓋疼痛，無法跑完全程，這是我從來不曾想過會發生在自己身上的事，但他卻真實的發生了，回到終點後疼痛越來越劇烈，最後連走回車上都有困難，就這樣整整痛了三天，每次下樓梯都痛不欲生，真的恨不得能滾的下樓。經過這一次打擊心裡的挫折可想而知。但我從來就不是一個輕言放棄

的人，沒多久又傳來孩子要參加春季越野賽的消息。「用心陪伴孩子」這件事情永遠擺第一位的我，一聽到這個消息立刻忘了金門馬拉松跑後的疼痛，二話不說，立刻也邀請爸爸一起報名成人組，這樣我們才能陪孩子一起參加跑春季越野賽。沒想到這次更慘，才跑到三公里膝蓋竟然就開始抗議了，因爲這次的賽程只有五公里，所以抱著一定要跑完全程絕不能停下來的決心，拖著痛苦的膝蓋，沉重的脚步跑回終點完成比賽，當然回到家裡腿又廢了兩天。

這次跑完後，我心裡開始納悶，爲甚麼練跑的時候都不會痛，真正參加比賽時都會出問題？是平常練習不夠？還是我的膝蓋有毛病？雖然心中有疑問，但緊接著第二屆夜跑六公里活動的消息又傳來，兩個孩子真是跑上癮了，直嚷著要參加，於是我不死心的還是全家都報名，這次我刻意慢慢跑，希望能延長跑的距離，無奈，事與願違，結果還是一樣，大概不到三公里我的膝蓋又開始痛了，就這樣眼睜睜的看著別人不管速度多慢都能跑著前進，我卻只能默默地走著，心裡真是一陣一陣的酸。我真的好想也能一路跑到底唷！但爲什麼這短短的六公里對我來說卻有如全馬一般的遙遠呢！

跑到這裡，我不得不開始質疑，是超過四十歲後膝蓋退化的關係嗎？還是我的身體狀況不適合跑步？老公也開始勸我不適合跑就不要勉強了。但是，我就是想和孩子一起跑，我就是不想放棄嘛！

九月，美麗金門烈嶼半程馬拉松開始報名了，這一次，我一直猶豫著要不要參加，因爲跑步的日期是上班上課時間，孩子和老公都沒辦法參加，我一個人要跑嗎？考慮了好久之後，最後還是不服輸的又報名了10公里組。很明顯的，這根本是一種莫名的任性，任性的明知道自己不適合跑步，卻又忍不住想去試試看。「也許可以試著突破」「也許這次不會痛了」「也許……」，這麼多的也許支持著我報了名，有點心虛但是還是志氣滿滿的準備要好好跑一次。整個呈現的就是「不管前面有多少次失敗的跑步經驗都不足以動搖我想要繼續跑的決心」。只可惜，再有心也沒用，膝蓋還是在跑了兩公里後還是開始抗議了，很明顯的之前支持自己報名的所有「也許」都直接被打槍了。接下來的八公里，我時而快走時而小跑，到最後幾公里膝蓋疼痛到還是只能認命的一路走回來，更慘的是回程二個大下坡都要倒著走才能減緩疼痛，我呀我，根本是自找罪受呀！就這樣走著走著總算是快到終點了，在離終點站的前十公尺，我遠遠看到好朋友們對我揮手吶喊，大大的被激勵了，就算膝蓋很痛，我還是抬起了腳，用想像自己是第一名的姿態跑完最後十公尺。從工作人員的手中接過毛巾，掛上

獎牌的同時，突然聽到旁邊小小的声音「剛剛看這個人（指的就是我）我覺得她應該很會跑（是因爲我看起來就是體育健將的樣子嗎？），沒想到現在才跑回來」（結果只是外強中乾）……這一句話真是深深的刺傷了我的心，我當然相信對方是無心的，誰叫我看起來就是一付很會跑的樣子呢？只能怪自己讓那個人跌破眼鏡了吧！

被打擊那麼多次，也該死心了吧！老公還是老話一句「不適合就不要跑了」

但是，要被執行死刑之前，總要知道原因吧！這一次，我決定去看醫生了。如果是膝蓋的問題不適合跑，也許就該放棄了。就算心裡有千百個不願意也得不好好去面對。

懷著一顆忐忑不安的心來到醫院掛號。我心裡想：如果被判了死刑，以後都不能跟著孩子一起跑，這個結果肯定會讓我傷心死的。帶著沉重的心情走入診間，坐了下來，仔細的把自己的疼痛狀況描述給醫生聽，醫生聽完，在我的膝蓋這邊按一按那邊按一按，連照個片子都不用就告訴我：「別擔心，可以繼續跑，這是髂脛束症候群」。挖寶！聽到這句話我心裡的大石頭立刻放了下來，高興得很想跳起來歡呼。我只能保持冷靜地又繼續問了很多要讓自己的心安的問題，在醫生掛保證之後，本來對跑步一點興趣都沒有的我，一下子燃起了無比的鬥志，在那個當下，我決定絕地大反攻，我一定要克服造成我膝蓋疼痛的問題。這個時候很多有跑步或騎自行車經驗的朋友都給了我許多很好的建議，除了養成持續練跑的習慣，慢慢增加公里數，另外，還要訓練核心肌群，做些肌力訓練，尤其股四頭肌，因爲股四頭強壯了會撐起髂脛束與骨頭的距離，跑步的時候就不會磨擦到，也就不會痛了。所以只要我能夠每天練習，持續一段時間後就不會再產生髂脛束摩擦症候群的痠動了。朋友們的經驗鼓舞了我，相信有一天我一定能克服這個問題。

以前每天晚上陪孩子到體育館運動都開車，現在爸爸開車在孩子去，我呢！開始用跑步去，對我來說這是一個開始，一個希望能做到無痛跑完任何一場比賽的開始。就這樣從一公里、二公里慢慢跑，加上持續的做些肌力訓練，跑了幾天之後終於跨過疼痛的二公里，感覺跑起來變得輕鬆許多，看到自己終於突破兩公里的疼痛，真的很感動。

就在開始認真練習後，姐姐的體育老師又傳來另一個挑戰——金門縣運動：台灣—秋季軍民路跑，這又是一個全家總動員的路跑活動，也是我今年參加的第五場路跑。兩個孩子跑四公里，我和老公報名八公里組。因爲練習的時間還不夠多，所以也沒期待自己能有多大的進步，但是很奇怪，明明平常練習已經可以跑四公里不痛了，但在這場比賽，我的膝蓋在三公里處還是開始疼痛，我只能給自己的解釋就是可能比賽場地比平常練跑的路段的上下坡比較多造成的吧！雖然痛，這次我還是咬著跑完全程。我想在不懼怕疼痛之後，要做的就是突破疼痛，這也是我給自己的目標，就算是最後一個到達終點，我還是覺得自己進步了。

認真想想自己不喜歡跑步的原因，應該是因爲一直以來我覺得跑步是一種很孤單的運動，所以對他不太感興趣。尤其在開始練跑後，深深感受到那種看不到盡頭很想停下來卻又要不斷鼓勵自己堅持下去的心情，心裡也就更敬佩那些跑全馬的人，想著他們可以一個人靜靜地朝著目標前進，沉浸孤獨，享受其中，那是一種多麼令人嚮往的境界呀！

我在想，憑著一股傻勁報名是一時激情，如何堅持下去達到目標，是我和孩子們要一步一腳印去努力的。每次練跑都希望有一點點進步，不管在距離上或時間上，不管在心情上或耐力上，因爲我相信，練習跑步，也是一種態度的學習。

從金門馬拉松開始至今已經快一年了，對於跑步這件事我沒有太多期許，只希望有一天能全程跑完每一次的比賽，這是唯一的目標，也是我要努力的方向。重要的是我希望能夠陪著孩子一起跑，這段一起跑過每個不同賽程的經驗，將會變成以後我和孩子間共同的美好回憶之一。

牙痛心酸史

◎克蘿依

俗話說得好：「牙痛不是病，痛起來要人命」。從小到大，飽受牙痛之苦，舉凡蛀牙、抽神經、甚至牙齒已經嚴重到必須整顆連根拔起的悲慘命運，對我而言，根本是家常便飯、輕鬆平常之事，而這一幕幕熟悉到不能再熟悉的過程畫面，已然成了我生命中似無止境的惡夢來源。

是什麼時候將牙搞到如此不堪呢？該是全拜幼小時所養成的「嘴甜之苦」。此說的嘴甜可不是讚賞自己伶牙俐齒抑或是舌粲蓮花，而是標準的貪甜不戀苦，糖果、餅乾、零食餽日往嘴裡塞，重點是當滿足了口腹之慾，事後卻還不肯將享受過後的清潔工夫做好，於是乎便即年紀輕輕，卻早已充斥著滿口爛牙，真可謂自做自受的最佳寫照。

久病成良醫，一路走來與醫生打交道的最大好處，就是間接吸收了許多有關牙齒保健的概念與正確論點，而我心中總渴望這些早已不可及的保健常識，能夠落實在還正發育的孩子身上，企盼如此苦不堪言的牙痛心酸，可別在孩子的身上重蹈覆轍，這股強烈的念頭成了目前首要之急的最大目標，只是這二個寶貝啊，總喜歡用敷衍的心態笑着看此重大事件，著實讓我急驚心，深怕爲娘的一個不留意，牙痛這惡魔就開始將魔爪伸到寶貝身上，進而建築起令人不敢恭維的邪惡城堡。

牙痛之夢，此刻還火辣的與我上演著追逐拔距戰，看樣子短時間是無法擺脫這討厭的傢伙，試著與它和平共處，無奈卻總是事與願違，讓我幾乎快豎起白旗投降，只希望別再折磨我這些僅存的牙兵，讓它們可以安安穩穩陪伴我的哀樂中年，而後老去。「年光已經不會再倒流了，而每個人絕無法在一個漩渦中游泳兩次，更無法爲失去的日子與情景按下倒退鍵，今日的失誤與放縱，絕對會替未來留下無盡的悔恨」，這些心得可說是這些年來我最深刻的體驗之痛！

願「別再牙痛、永離拔牙惡夢」！明年的生日願望，我已經許好了，還有後年、大後年、大大後年……。

即使在保守的農村及傳統的觀念裡，「予人招」確實是「歹名聲」，但久而久之習慣也就成自然。當婚後兒女成群，那些上了年紀的老年人也將隨著時光走遠而回歸塵土，新一代的年輕人又有幾個知道他是從某村入贅到這村的。因而在不知情的情況下，必然會把他當成一般村人來看待。如果不從這一方面來思考，而一味地想待在家裡協助農耕，不知何年何日才能擁有一房妻室。所以當林父向兒子阿貴提起這件事時，雖然他不好意思一口答應，可是暗地裡則興奮不已，只好以默許來取代回應，林父不免也暗自誇讚兒子識相。

因爲一旦入贅李家，除了有一個年輕漂亮的老婆，可耕種的田地亦比他們家多，且夫妻倆只需奉養一位老母親，可說既輕鬆又單純。將來如果發達，想必也不會忘記生他育他的父母，甚至也會竭盡所能照顧老家的兄弟姊妹。更何況秀春嬌婆已是古稀之年，當她百年後，李家所有的田園厝宅勢必由他來繼承，房契和田契亦將過戶在他的名下。即使成不了富翁，終究是一個有房有地的自耕農，誰敢瞧不起他呢？如此之好事何樂而不爲啊！倘若錯失這個大好機會，即使辛勤地耕耘一輩子，又能鑿得幾畝田地、蓋幾間茅房？老婆更是

在遙遠的天邊，看得到却摸不著。

雖然阿貴年輕又手好腳，外表看來不僅忠厚老實也有點帥氣，可是人心隔肚皮啊，他是否能表裡如一呢？秀春嬌婆對他則是一無所知，只聽從張家伯母的片面之詞。甚而張家伯母也再三地向她老人家保證，阿貴不但勤奮老實，更沒有抽煙、喝酒、賭博的不良嗜好。一旦入贅李家，除了會善待罔腰子，也會把秀春嬌婆當成自己的母親來伺候，絕對不會讓她們母女挨餓受凍，可說展現出無與倫比的誠心真意。聽在秀春嬌婆耳裡，實在寬心不少，也慶幸自己的心血沒有白費。

(二)

【黑白攝像】曬麵線

◎詠棠

微笑如果拉開，會不會
聽見百浪？

夕陽，淪陷在三月
杜鵑花綻放成華麗的島嶼
在時光的崖頂，一路
伸懶腰。聽說你預約好
影子的方向，寬鬆的藍襯衫
已經劃好，一條又
一條，麵線的
潮汐

她們還在笑擁雲煙；那些，往事
往事啊，在廣場上做日光浴
「人人叫阮青蛔嫂……」她們
音貝溫柔，撫平了斗笠旁風塵僕僕的
魚乾。晚餐時
輕輕捧出的是
一盤月亮

那麵線擺盞緣分了嗎？第一根
浪花，向長壽
告白，第二根浪花，而
參養雙頰上的年輪，而
最後一根浪花，你說那是
雨聲與蛙鳴一起巡邏的
歲月

中醫三九貼抗虛寒 敷貼當天忌生冷

50歲堅強媽抗肺腺癌 新標靶藥助延命

50歲女主管不菸不酒，但6年前卻發現罹肺腺癌，且已是晚期。歷多個月治療，忍受副作用，還遇上抗藥性，一度絕望。後使用標靶新藥，現已多活20個月。

50歲林小姐平常生活壓力大，作息顛倒，民國99年從大陸回台後一直發燒，本以為是感染禽流感，結果X光檢查發現胸腔陰影，確診為晚期肺癌。林小姐的癌細胞當時也轉移到腦部

南部地區的氣溫漸漸降低，有民衆會接受中醫的「三九貼」穴位敷貼，針對慢性、虛寒疾病保養。中醫師提醒民眾，敷貼當天一定要禁食生冷、油膩及辛辣等食物，以免影響效果。

奇美醫學中心中醫部總醫師鄒曉玲表示，冬季是整年度大氣最冷的時候，中醫學認為冬季也是人體陰氣最盛、陽氣最弱的時候。在這段期間常感覺身體的能量不足，活動力下降、血液循環不良、皮膚乾燥、毛孔緊縮等等；平時體質虛弱的人，更容易出現過敏、氣喘、腹瀉、關節疼痛、遺尿、遺精等症狀。

鄒曉玲指出，穴位貼敷治療方法簡單，無毒副作用；但孕婦、1歲以下幼兒、嚴重心肺功能不足、皮膚經短時間敷貼會大量起泡者，不適合接受治療。接受敷貼的當天一定要禁食生冷、油膩以及辛辣等刺激性食物，以免影響治療效果。

(中央社)

野外的菇不要採 男亂吃中毒狂瀉

染流感昏迷40天 27歲女撿回一命



別以為年輕染流感就沒事，一名27歲女性從沒接種流感疫苗，今年年初發燒、咳嗽，19例流感相關死亡。

就醫時已嚴重肺炎，昏迷40天，用葉克膜3週才救回一命。

今年流感疫情較往年提早，根據衛生福利部疾病管制署統計，今年7月至目前，共194例流感併發重症個案，去年同期則重症為160例，死亡31例。

疾管署資料顯示，今年194例重症個案中，65歲以上有133人、50到64歲43人、25到49歲10人、7到18歲6人、3到6歲為2人。

別以為年輕染流感就沒事，一名27歲女性從沒接種流感疫苗，今年年初發燒、咳嗽，19例流感相關死亡。

就醫時已嚴重肺炎，昏迷40天，用葉克膜3週才救回一命。

今年流感疫情較往年提早，根據衛生福利部疾病管制署統計，今年7月至目前，共194例流感併發重症個案，去年同期則重症為160例，死亡31例。

疾管署資料顯示，今年194例重症個案中，65歲以上有133人、50到64歲43人、25到4

趙小蘭談運輸部長任命 積極準備聯誼會



相當愉悅，感謝各界對趙小蘭說，「任命案還未通過，不能視為理所當然」，正全力準備任命聽證會，時間應在1月中旬。她相信應可獲得共和黨51票支持，但還要爭取民主黨票數，並開玩笑要大家幫她算算可以爭取到多少同意票。

對女兒再度出任部長，趙錫成神情講到另一半，趙錫成內眼眶泛著淚水。他說，趙朱木蘭，沒有她，也沒有她。鼓勵，讓她擁有今天的成就，更應該感謝的人是6日首度公開亮相，在紐約出席父親趙錫成自傳「逆風無畏」新書發表會。

被美國總統當選人川普提名為運輸部長後，趙小蘭當地時間10

心感觸良多，小蘭的支持與成就。不過他認爲，小蘭的母親趙姊妹的母親趙小蘭出席新書發表會。

【中央社記者黃兆平紐約10日專電】一獲美國總統當選人川普提名出任運輸部長的趙小蘭，今天出席父親趙錫成「逆風無畏」新書發表會，她首度公開表示，正積極準備明年1月中旬參議院任命聽證會，期盼衝高票數。趙小蘭曾在前美國總統小布希任內擔任8年勞工部長，這次再度出任川普未來新內閣部長，創下首位華裔及女性兩任部長的歷史記錄。她也是第

任美國運輸部長的趙小蘭父親趙紐約舉行自傳「逆風無畏」新書及成功秘訣就是堅定樂觀、無懼吃苦，更要感恩給予、時刻回報。

趙錫成辦「逆風無畏」紐約新書發表會

105年12月12日 CH33 名城有線電視地方資訊台節目表			
時 間	節 目	時 間	節 目
07:00~ 08:00	名城報報	17:00~ 18:00	名城報報
08:00~ 09:00	金門故事島 百轉千折	18:00~ 19:00	金門故事島 巧塑天工
09:00~ 10:00	咱ㄟ好厝邊 烘焙學習樂	19:00~ 20:00	咱ㄟ好厝邊 傳統樂藝
10:00~ 11:00	頭家開講 今晚世遺夢	20:00~ 21:00	105年度金門縣婦女福利 服務中心成果展（下）
11:00~ 12:00	名城報報	21:00~ 22:00	頭家開講 今晚世遺夢
12:00~ 13:00	金門故事島 巧塑天工	22:00~ 23:00	名城報報
13:00~ 14:00	105年度金門縣婦女福利 服務中心成果展（上）	23:00~ 24:00	金門故事島 巧塑天工
14:00~ 15:00	105年度金門縣婦女福利 服務中心成果展（中）	24:00~ 01:00	咱ㄟ好厝邊 傳統樂藝
15:00~ 16:00	咱ㄟ好厝邊 烘焙學習樂	01:00~ 02:00	頭家開講 今晚世遺夢
16:00~ 17:00	頭家開講 今晚世遺夢	02:00~ 03:00	名城報報

被美國總統當選人川普提名出任運輸部長的趙小蘭（左2），當地時間10日在曼哈頓哈佛俱樂部出席父親趙錫成（中）自傳「逆風無畏」新書發表會。右2是三妹趙小美。（中央社）

第一屆 紐約新書發表演會

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

博士助聽器
Dr. Hearing Group

特價優惠

**ARIES系列 助聽器
一對NT.35000元**

數位式4頻機

有雙頻機、四頻、八頻、十二頻、十六頻等機款

082-320316
預約專線 0911-883169 (黃臺芬)

城市室內設計木作

工程統包.裝潢施工
修板漆牆漏
特殊櫥櫃.屋天.整花油視抓
特櫥室壁室內癌內處理.衣櫃.規劃.電水
營業項目

免費估價 合約保證

免設計費 0909989886
0983339389

售
金沙城區
全新透天厝
可立即入住
(金沙園中及金沙鎮公所旁)
0936-259-881

An advertisement for a residential complex. On the left, there is text in Chinese: "下埔下觀海透天" (Bottom of the hill, overlooking the sea), "馬上入住" (Move in immediately), "0932-214276", "0937-431870", and "金合成建設" (Jinhe Construction). On the right, the text "寧湖雅築" (Ninghu Ya Zhi) is displayed above a photograph of a modern, multi-story townhouse complex situated near a body of water under a clear blue sky.

禾陽能源有限公司
屋頂太陽能發電
安裝縣府補助
售電離島加碼
金門在地的專業團隊，給您最可靠的保固承諾
客服專線 082-372406

f 金門禾陽   hyenergy888
大 - 小 金 門 都 有 服 務 博 註

售金閣會館
有健身房、雕塑身龐
有圖書室、涵養知識
有宴客宅、近悅遠來
住公園邸、老少咸宜

鍾富不動產	
1. 海岸前線三角窗	1000.02 m ² 售2萬/m ²
2. 正慈湖路旁田	1000.04 m ² 售2.3萬/m ²
3. 后湖農地	1478.13 m ² 售0.67萬/m ²
4. 小金門重劃區	748.012 m ² 售2.11萬/m ²
5. 仰望廈門田	1203.94 m ² 售0.83萬/m ²

The image shows a collage of five business cards arranged in a grid-like pattern. The top-left card is for '大都會家具' (Metropolis Furniture) with contact information: address 1-355, Beiyi Rd, Jinling Township, phone 082-323886, and slogan '品質第一、服務最佳' (Quality First, Service Best). The top-right card is for '中信房屋' (CITIC Real Estate) with address 100, Jincheng Rd, Jinling Township, phone 082-329535, and phone 082-320959. The middle-left card is for '富郁國際人力仲介' (Fu Yu International Manpower) with contact information: address 100, Jincheng Rd, Jinling Township, phone 0911-8311692, and a photo of two women. The middle-right card features a colorful graphic with a house outline and the text '信賴' (Trust) and '服務' (Service). The bottom-left card is for '陳小華' (Xiaohua Chen) with contact information: address 100, Jincheng Rd, Jinling Township, phone 082-311692, and a photo of a woman smiling. The bottom-right card is for '萬事如意' (Wan Shi Yu Yi) with contact information: address 100, Jincheng Rd, Jinling Township, phone 082-311692, and a photo of a woman smiling.