

溫馨滿分 金沙舉行優秀兒童表揚大會



左、右：金沙鎮公所舉行優秀兒童表揚大會，金沙鎮代理鎮長楊志斌和各校校長、來賓特別坐在舞台的邊緣與小朋友合影，形成一幅逗趣動人的畫面。（金沙鎮公所提供）

小禮物，內容有紅蛋、乖乖和棒棒糖等祝福小朋友們。鎮公所貼心的舉動勾起與會來賓溫馨的兒時回憶，笑稱一群曾是兒童的老兒童，再次重溫當兒童，感覺真好。得獎兒童幾乎全家出動，帶來滿場歡樂溫馨的氣氛。

金沙鎮民代表會主席王秀玉、代表王石堆、蔡寶愛與黃奕嫻等人都親臨表揚活動。

金沙鎮代理鎮長楊志斌表示，到任鎮長一職剛屆滿一個月，深深感覺作爲一個地方首長的不易，每天處理各種繁雜困難的事物，只能用席不暇暖來形容。就任以來，不斷地思索如何讓以往璀璨金沙，風華再現。他以自身感受，向校長們提出一個有趣建議，邀請小朋友來當一日鎮長，體會當鎮長的箇中滋味。同時提醒小朋友要愛惜眼睛，不要沉迷3C產品。今年金沙鎮舉辦的兒童節

何浦國小：六年甲班何佩宜、六年乙班陳珊燕、五年甲班王遠璋、四年甲班王昱婧、二年甲班陳上友、二年甲班馬留芸、一年甲班黃琪鈞、月亮班王竣弘、太陽班錢婕瑀、星星班陳源成。

述美國小六年級楊俐玟、二年級楊天筆、四年級莊博凱、三年級黃星寧、二年級楊亞鈞、一年級周佳韻、大班黃靖宇、中班李卓霏、小班黃聿彤、安瀾國小：六年一班黃小芸、五年一班王譽璇、四年一班張靖、三年一班蔣承祐、二年一班陳語芯、一年一班黃玲玲、幼大班楊勛呈、幼中班陳紫晴、幼小班陳彩瑄。

多年國小：六年級劉正輝、五年級林敏馨、四年級陳世韞、三年級吳成駢、二年級吳佳茜、一年級林家豪、幼大班陳子盛、幼中班陳邦彥、幼小班鄭芯慈。

A teacher in a red jacket and glasses is demonstrating fire safety to a group of children outdoors. He is holding a red fire extinguisher and pointing it towards a child who is holding a long wooden stick. The children are sitting on the grass in the background, watching attentively. The setting appears to be a school playground or park.

兒童節前夕，何浦國小特別邀請「消防英雄」金沙消防分隊到校進行宣導與體驗活動。（何浦國小提供）

《防火防災》

記者董森堡／綜合報道

何浦請來
打火英雄
宣導

一年一度的兒童節與清明假期將至，為了讓兒童節更具意義，給學生一輩子受用的禮物，何浦國小特別邀請「消防英雄」金沙消防分隊到校進行宣導與體驗活動，希望透過活動宣導讓學生了解中國人清明掃墓、慎終追遠的寓意外，也知道自己身為兒童是國家未來的希望，能夠照顧自己是重要的能力，所以特別邀請金沙消防分隊到校進行宣導及體驗活動，能使學生與校內同仁有正確的防火防災觀念。

宣導活動中，金沙消防分隊人員除了教導何浦國小學生了解火災成因與應變的說明外，更提醒學生清明掃墓常發生的狀況及注意事項，另外也教導AED自動體外電擊器使用時機與方式、CPR急救訓練介紹以及緊急救助需

話辨別等安全生活的重要知能。而何浦國小也特別安排室外闖關與體驗活動，藉由金沙消防分隊專業的介紹與細心的指導，透過煙霧逃生的演練、滅火器噴射體驗、防水槍射擊體驗以及CPR與AED急救體驗，讓學童知道的知識透過體驗內化成個人自救及救人能力，一輩子都受用，這堂課將是兒童節最貴的禮物。

闖關完畢的小朋友們還可領到縣長贈送給一個孩子們小雞造型撲滿。何浦國小校長曾玲表示，期許每位孩子在雞年的兒童節獲得可愛小雞的撲滿，能開心的迎接充滿歡樂、希望的兒童節。更重要的是學會正向的理財觀，能夠學習規劃與實踐，獲得更好的生活，創造安康樂利的優質社會與環境。



新竹市金門同鄉會慰問大同之家家長輩，並
起唱遊吟童謠。
(陳永富提供)

竹市金同會 大同之家送暖

新竹市金門同鄉會利用清明節返鄉掃墓之際，由理事長陳詩文等代表至金門縣大同之家慰問，贈老人家加菜金，還與院內老人家唱遊，過一個不一樣的節日。

4月1日上午9時，新竹市金門會理事長陳詩文、理事何桂順、楊鎮浯恭賜、總幹事李素寬，與楊鎮浯委辦公室主任孫國智等人至大同之家慰問，除贈送長輩加菜金，李素寬總幹事還貼心準備糖果、餅干、祝福卡片等金門早期兒童節學校發給學童的小禮物分送老人家，彌補這群阿公阿嬤幼年未過的兒童節。

李總幹事也引領阿公、阿嬤團圓活動，唸白鶯鶯、挑畚箕；童謠憶古早味，並祝福長輩平安、健健康康百二！大同之家園區一時充滿歡笑氣氛。

陳詩文理事長說，在大同之家的阿公、阿嬤都歷經戰火，苦難中拉拔子女長大，是大家的長輩，旅台同鄉會趁年節返鄉慰問，祝福他們能平安健康安享晚年。



金門縣金湖鎮漁村 160 號 訂位專線 082-335886
誠徵：門市人員、工讀生

A screenshot of a Facebook page cover. The top half features the Facebook 'f' icon inside a blue square followed by the text '築沛水景設計'. Below this is a photograph of two fish, likely angelfish, swimming in an aquarium with green plants.

The advertisement features three travel packages:

- Japan Trip**: Includes Niseko ski resort, Shiga Kogen, and Mount Fuji. Price: \$25,900.
- Okinawa Trip**: Includes Naha, Shuri Castle, and the ocean. Price: \$15,500.
- Taiwan Trip**: Includes Kaohsiung, Sun Moon Lake, and the Taroko Gorge. Price: \$15,500.

**房屋修繕/舊屋翻新/室內裝修
室內3D繪圖規劃設計
改建增建拉皮設計工程
系統櫃/系統廚具
油漆/防水/壁癌/打除清運/土石工程
木作裝潢/輕隔間/鐵皮屋/水電工程**

皇家
國際
開發
自售
金寧鄉湖下
已完工
海景三房公寓
(湖下重劃區旁公寓)
0936-259-881

發現不法 勇於檢舉
私（劣）菸酒檢舉獎金
最高新臺幣 480 萬元

售
昔果山
優質公寓
請電
0934-064789



清明節期間，城消將會在公墓現場駐點，提供防火服務。
(金城消防分隊提供)

城消設置防火宣導站 提供防火服務滅火設備

記者許峻魁／綜合報導
清明節即將來到，近日已經有不少民眾提前慎終追遠，準備供品前往祖先墓前去祭祖掃墓了，為此金門縣消防局城消分隊也會於清明掃墓期間在公墓設置宣導站，並且提供滅火設施，為民衆安撫關。

每逢清明節之際，往往都會是山林野火最多的時候，因此在這時候全國各地的消防分隊均不全軍備戰，為此金城消防分隊也會特別針對墓地的出入口設立防火宣導站，並且會加強巡邏，同時也會結合地區的義消以及婦女團體，為民衆安撫關。

金城消防分隊表示，這時候的山林野火發生的主要原因，多為民眾於掃墓之前以及掃墓完畢之後，並未將雜草以及冥紙餘燼完全熄滅，

金城環保壁報賽 績優名單出爐



金城鎮公所環保壁報比賽，獲獎者與鎮長合影。

(金城鎮公所提供)

記者許峻魁／金城報導
金城鎮公所為鼓勵「垃圾頭減量，促進資源再生利用，發揮物盡其用資源分享」目標，以各校為單位，鼓勵師生創作，舉行環保壁報比賽，期望寓教於樂，讓學生平日即養成愛物惜物的習慣，進而建立愛護環境之正確價值觀。並在日前舉行頒獎活動，由金城鎮長石兆瑞主持，邀請各校得獎者參加。

這項環保壁報比賽，是由各學校自行初選推舉作品參加評比，每年級以三件作品為限，作品共同創作以五人為限。獲各校推薦作品共十九件參加，並由金城鎮公所委託專業評審依評比評分項目及比重計分，評分項目包括：以作品創意度（百分之二十五）、運用環保材料達到節能省能之目的（百分之二十五）、運用現有材料製作，能達到資源再生之運用（百分之二十五）、其他能彰顯愛物惜物（百分之二十五）、垃圾頭減量之目標（百分之二十五）。

金城鎮公所環保壁報比賽，績優名單包括：國小低年級組：優等獎，古城國小六〇二班黃羽汝、唐亦成、辛濡庭、李紹慈、董心鈺，獲優等獎金新台幣一千元，獎狀一幀。國小高年級組：特優獎，中正國小六〇二班張淇、許菱芳、馮詩晴、李冠蓉，獲優等獎金新台幣二千五百元，獎狀一幀。國小高年級組：特優獎，中正國小六〇二班黃羽汝、唐亦成、辛濡庭、李紹慈、董心鈺，獲優等獎金新台幣一千元，獎狀一幀。甲等獎，古城國小六〇一班董心慧、李芷璇、許蕙麟，獲優等獎金新台幣伍佰元，獎狀一幀。佳作獎，國小六〇三班黃伊辰、盧禹丞、張家珍、許壹荃，曾新原；洪廷皓；中正國小六〇二班楊昕穎、何詩榆、沈越榆；賢庵國小六〇三班洪昱欣；中正國小五〇三班楊雯茜、許妙慈；中正國小五〇七班王麒雅、賈克峰、辛海瑤、邱鈴芳；賢庵國小六〇三班顏羽楓、盧培萱、王鈞仕；潘岳陞、洪姍婷；古城國小六〇三班陳昇圓、徐睿絳、呂菱匀、許舒喻；中正國小六〇三班洪昱欣；中正國小五〇三班楊雯茜、許美標、李湘怡、唐瑋良、陳嘉翎、李庭怡，均各自獲頒獎狀一幀。

記者許峻魁／綜合報導
清明節即將來到，近日已經有不少民眾提前慎終追遠，準備供品前往祖先墓前去祭祖掃墓了，為此金門縣消防局城消分隊也會於清明掃墓期間在公墓設置宣導站，並且提供滅火設施，為民衆安撫關。

每逕清明節之際，往往都會是山林野火最多的時候，因此在這時候全國各地的消防分隊均不全軍備戰，為此金城消防分隊也會特別針對墓地的出入口設立防火宣導站，並且會加強巡邏，同時也會結合地區的義消以及婦女團體，為民衆安撫關。

金城消防分隊表示，這時候的山林野火發生的主要原因，多為民眾於掃墓之前以及掃墓完畢之後，並未將雜草以及冥紙餘燼完全熄滅，

金城消防分隊也會加強深入宣導，以便提醒民衆一定要注意用火的安全。

金城消防分隊表示，該分隊將會一直持續至

四月五日為止，在這段清明節掃墓期間，該分隊將會結合志工，於墓地的出入口設立防火宣導站，現場並會擺供大家指揮讚賞，而這些服務也都獲得鄉親們贊起大拇指讚讚。

依據以往清明節期間的火災發生資料來分析

金城消防分隊會在墓地的出入口設立防火宣導站，進一步為民衆服務，現場也會提供水袋、滅火器等設備，同時每年都會提前來

設施，為民衆安撫關。

每逕清明節之際，往往都會是山林野火最多的時候，因此在這時候全國各地的消防分隊均不全軍備戰，為此金城消防分隊也會特別針對墓地的出入口設立防火宣導站，並且會加強巡邏，同時也會結合地區的義消以及婦女團體，為民衆安撫關。

金城消防分隊表示，這時候的山林野火發生的主要原因，多為民眾於掃墓之前以及掃墓完畢之後，並未將雜草以及冥紙餘燼完全熄滅，



世風日下，人心不古，時代變遷，社會的亂象不言可喻！

時下講真話的人越來越少，要嘛是阿諛奉承，見人說人話、見鬼說鬼話，這樣活得久，縱然沒有天災，也少一些人為的傷害。而也有一些惡人先告狀，也就

拍人喊救人

◎寒玉

是本地人所謂的「拍人喊救人」，憑著高亢的嗓門，或是三寸不爛之舌，挑撥是非、強詞奪理，明明是欺人，卻強裝可憐，以博取他人的同情和信任；遇到這種人，一般心態是惹不起，那就當順民，凡事順著他的意。但如此作為是助紂為虐，有良知與血性之人，就千萬不要躲起來，要勇敢站出來，這樣惡人才不會太囂張，否則打人喊救人，惡性循環，好人永遠難出頭，壞人當道舞獅頭、擺獅尾，囂張跋扈如入無人之地。

人的顏面看得到美醜，拜醫學發達之賜，再醜的人，只要肯花錢，自然可以看到美麗的容顏。但人心隔肚皮，好心腸與壞心眼，不是寫在臉龐上，要相處才知道。君不見多少相貌堂堂的美男子與多少標緻美麗

的可人兒，則是滿肚子壞水。他們心機重、城府深，為達目的，善於偽裝又不擇手段，任誰也看不出其偽善的一面。要說他壞，他會不屑地回答：啊不然你要怎樣？這樣的人前人後兩張臉，知道內幕的人反感，不解內情的人則被要得團團轉，那真是要嗚死一千人，氣死驗無傷！

說話大聲愛告狀，動不動就說找官員或民代來圓譖，古時攔轎喊冤狀紙：「大人呀，冤枉啊！」辛苦了包青天！而現今有事乾脆走法院，只要有憑有據，就可理直氣壯，否則又何必放那些空包禪，尤其是讓人啼笑皆非、打人喊救人的無理行徑，更是令人作噁。假如膽量小的一定被嚇得屁滾尿流，但少部分有膽識的則是老神在在，見招拆招，並快狠準地拆穿對方

的假面具，要告官，請便；上法院，奉陪。那些拍人喊救人的宵小之途，準會無趣地摸著鼻子。當然，聰明之輩從此收斂，小人之心伺機報復！

自從解嚴後，島鄉的土地漲得兇，年輕人買不起房子，正等著合宜住宅，政府努力中，但需要時間，相信不久即可實現競選諾言。而多少祖先遺留下來的地皮，能在自家土地興建，那才省力又省錢，但農地需要農民身分，建地誰都可以，而讓一些不肖之徒或投機分子先借後佔，某些家庭糾紛就是因此而起，君不知，島鄉有句俚語：「有命佔據，也要有命居住；活人好說話，死人則是死人直」，也就是說不屬於自己的東西，就別用盡心機，倘若用不當手段佔據他人的土地，即使蓋成豪宅或高樓，半夜鬼敲門，又豈能心安入夢鄉？

不公不義的事情太多，又有多少人敢說？而社會要進步，就要滌灑人心、端正風氣、掃除汙穢，否則走到哪裡，都可以見到惡人先告狀，拍人喊救人！

我是「歸仁國小」棒球隊的一員

◎陳俊利



「home run」是童年時做夢，都會嘶聲力竭喊出的口號……。

參加台南縣「歸仁國小棒球

隊」，是童年最光榮的記憶。當教練為我穿上「歸仁國小」醒目大字白色制服，戴上印有「K」英文字樣標誌棒球帽，就成為夢寐以求的棒球校隊。

當年「金龍少棒隊」奪得威廉波特世界少棒錦標賽冠軍，凱旋歸國時，萬人空巷爭相迎接，透過電視，選手穿著帥氣棒球服，在吉普車上揮舞棒球帽迎向熱情群衆，那畫面時刻縈繞腦際。

吆喝童伴，取下竹竿剪做球棒，報紙摺成手套，壘包則拿路旁丟棄的磚塊，一、二、三、四塊要多少有多少。將就拿橡皮軟球，五六或七八人組球隊，球場就挑選在犁平的甘蔗田或蕃薯田，赤腳踩在泥塊照樣奔跑如電。

手上雖拿著簡陋器材揮舞奔跑，心裡卻想躍上威廉波特正式球場那刻畫面，再加腦中浮現載譽返國衆人爭相握手那一幕。

「哇！」軟球被我球棒一揮，越過三合院屋瓦，路旁觀看球賽的路人大喊「home run」，被蹲在木麻黃樹下抽煙觀戰的教練相中。隔天，我就披上「戰袍」，要努力訓練打敗台南縣勁敵「變化」、「漚汪」、「西港」、「新營」，加上常勝軍「玉井」國小棒球隊。

田邊打球的野孩子，踏上學校棒球場，是難得烏鵲飛上枝頭變鳳凰的機會，咬緊牙根，拚命也要盡全力爭取榮譽。

「砰！」球棒揮上吊掛在榕樹上卡車輪胎，橡膠的彈力，揮得越大力，

手會越麻痛，想偷懶輕輕揮棒，教練球棒就「砰」打在你屁股上。接著，罰衝刺壘包，一壘、二壘、三壘、四壘像松鼠跳輪子般瘋狂追逐，跑慢的被後來者追上，操場有你罰跑的，一圈、一圈、三圈、四圈，只見一、二十個隊員，呼喊口號「加油！加油！」，列日當頭保證口乾舌燥，累得滿頭大汗。

白天惡夢，並沒隨夕陽西下結束，晚上才是精采開始，所有隊員住宿舍集訓，說是宿舍，不要想像成新穎選手村，以為訓練飢耐力去跑步機或是消除多餘體脂肪踩飛輪！教練發現一個慢跑兼訓練膽量好場所，關廟國中前有一座亂葬崗，從歸仁慢跑到關廟看一眼墓碑上的字再跑回來。

「一趟來回才6公里而已！」教練輕鬆踩起腳踏車在隊伍後頭講起風涼話：「耐力、體力、膽量一次滿足。」

夜晚，睡在硬木板上，腦海裡鬼影幢幢，迷糊中白色影像在辦公室上空飄過來飛過去，直到陽光射進窗戶……。

又是一天訓練的開始，唉！

畢業前，參加臺南縣代表隊選拔，歸仁國小棒球隊沒被選上，隨著畢業，童年留下精采難忘的棒球生涯走入歷史記憶中。

五十年後，消失的記憶浮現心頭，照片裡，看見當年身為少棒隊員榮耀的身影……。

金達瑪妮度假—峇里之最北

◎東瑞

印尼峇里島又稱詩之島、神仙島、人間最後的一塊樂土，我們這是第六次來了。前面三天我們按瑞芬的同學小陳的安排住在古達，後三天就往峇里島的北部金達瑪妮去，住在他任經理的酒店，順道將峇里的最北部的金達瑪妮區域遊覽一次。

小陳代我們租了一部車，非常方便，只要時間足夠，要到哪就到哪！從古達到峇里島的最北部，據說需要約兩至三個鐘頭，那一區就叫金達瑪妮，溫度較低，氣候寒冷。

金達瑪妮我們以前去過，蘇加諾總統在那裏的丹巴西冷高坡有個行宮，草坪很綠；高坡下有個聖水池，常常有不少婦人在洗滌，池裏很多金鯉在游弋……但忘記那是多少年前的事了！這一次我們汽車開去的地方要遠得多，先是在高山裏盤旋，越爬越高，越轉越陡，一直沒有終點似的；車窗外，我們隱約看到遙遠的山底下有些屋宇村莊，但感覺上汽車轉來轉去就是轉了很久一直無法到達，這很自然地讓我們想到了峇里的北部，果然很北啊！汽車轉啊轉的，兩邊視窗掠過的不是熱帶林木，就是危壁懸崖，急轉彎往往不是九十度而是一百八十度。開窗，冷風習習而入，果然很冷，一路上沒看到多少人家，也少見旅館酒店，不知道朋友小陳管理的酒店為什麼會建立在這樣窮鄉僻壤的地方？

由於我們在中途午餐，汽車一直到下午約一時許才抵達。天色很陰沉，太陽軟弱無力，冷意襲人，酒店前的花卉倒開得很紅。真是度假避暑的好地方。小陳熟悉峇里北部的景點，告知司機，因此我們只是休息了一會，就乘租來的車出遊了。先是參觀一家畫室，展銷的畫很多，很可以代表峇里的畫風，大都是民生和民俗題材，集中了峇里不少一流的畫家繪畫，有不少是工筆劃，筆觸精細，一幅就需要經年累月、多年才完成，售價也夠昂貴的，卻能代表峇里繪畫的最高水準。

最令人好感的是主管不但允許我們拍攝，還主動地替我們以畫作背景拍攝。約五時許，我們到了丹巴西冷聖水池，在那裏下了一場雨，景色變得

清新清晰起來。

晚餐我們向路邊的印尼婦人攤檔買了炸雞包飯帶回來和小陳一起吃，他也準備了幾條煎好的湖邊魚佐飯，菜肴簡單但好吃。「餐桌」就是小陳

另一個辦公檯，放置在他的辦公室兼睡房前的酒店門口一側。他的房間夠大，兩張好大的床並列，每張至少可以睡三個人，整個房間連地板可以鋪床褥墊的話，可以睡十二個人。由於這兩天有學校老師帶了一百多名學生在這兒度假靜修，所有房間爆滿，小陳無法陪我們遊覽，他還擔心酒店房間不夠安排，特地在附近的湖邊給我們預訂了一家原住民經營的酒店房間，既然已經訂下，就非住不可。我們決定第三天才搬去住。第一晚我們就在酒店三樓其中一間房間住下，也是大到可以住上十幾人。

金達瑪妮的夜晚很冷，峇里島其他地方正是炎夏三十度的炎炎夏日，這兒卻是十度至十五度左右。我們八時多入房，未到十時就睡了。金達瑪妮的夜晚，天色真黑啊。第二天一早我們乘船到海中央看海豚，海豚的出沒沒有臺灣花蓮海上的多。回來在沙灘上瑞芬向印尼女小販買了不少珍珠首飾。接著我們又去最喜歡去的、百去不厭的伯都古湖。這裏有幾座水上寺廟很漂亮，草坪又非常綠，熱帶花卉開得燦爛熱烈。記得當年我們與兒子女兒兩家來此玩的時候，大家都玩得很瘋狂。自然，我們在此也想方設法拍攝了不少照片，不覺也呆了好長時間。

第三天我們只是參觀了峇里民俗歷史村莊，這是第一次遊覽，感覺特別好。村莊四四方方的，很整齊也很有特色。峇里人的住屋門面都有雕刻裝飾，紅磚灰石，不時有花樹探出頭來，要不然就擺有一些玫瑰茉莉花瓣在地上祭神，較講究的，屋宇前還有神像。屋宇前有不少峇里婦女在招徠，原來幾乎百分之七十的住家，也都在屋裏營生。或者賣印尼飯，或者闢成咖啡室，賣些茶水。我們走進一家，庭院深深，情調濃郁，我們一

直走到最深處的咖啡室，邊喝印尼茶邊吃番薯糕點，也休息了一會。

這一天為了搬到湖邊原住民經營的酒店住，我們回得比較早。

小陳送我們走到近湖邊的酒店，因只是住一個晚上，我們也只是帶一個簡單的旅行袋，裝些睡覺洗漱的衣物。原住民老闆帶我們上二樓房間，從走廊看出去，面向湖泊，對岸山脈雲霧繚繞，風景很美，而房間屋頂非常高尖，不是一般天花板或其他水泥，而是麻片一類搭成。

我們下到湖邊拍了照，靜悄悄的沒人，非常喜歡。

上午出遊，各個景點陽光普照，然這「峇里島最北」卻是天陰陰的，又是風又是雨，刺骨寒意陣陣。我們順便在酒店樓下的湖邊拍照。對面一個大湖，大湖邊就是雲霧繚繞的山。沒有人影，整個宇宙是如此安靜。大約六時許，我們回到小陳管理的酒店，一起吃晚餐。湖邊魚真美味。餐後，我們又回到原住民經營的酒店，準備住一個晚上。當晚雨來了，風好大好冷！我們看到房間的對牆濕漉漉的有雨水流下來，連地上的四方磚的縫隙都是水，老闆看到了，一會又找了一間他認為最好的，讓我們更換。

夜晚，四周太靜了，只有風在呼嘯，雨在吟唱。這個地方在詩之島最北部，是偏僻了一點，但景色又是那樣絕美，無懈可擊，要湖有湖，要山有山，要雲有雲，要花草有花草……大自然在此慷慨賜予你需要的風雨陽光雲霧色彩，但太不方便了，許多日用品得驅車外求。就連這未好的風景，似乎也被不太擅於經營的人浪費了，真可惜啊。

我們就在被地球的喧鬧遺忘的峇里之北、一個湖邊度過寒冷的、寂靜的一晚。

不過，金達瑪妮的這三天假期還是很值得的，除了現代設施缺乏外，這兒的美、靜，畢竟是你花相等的錢也未必可以在其他地方買得到的。

將軍的喟歎猶留存
斷然的
這迷宮只屬於時間與風

孩童的腳，蘸墨寫在未來的土地
春雲般潤澤
春雲是夢
而夢不接受悔恨
不接受霜雪肆略
或烽火再舉
讓煌煌燃燒的
本質的構圖中
悲歡的歌聲中
逆現一顆珍珠

建功嶼的夕陽

◎黃仁義

靜置我凜冽呼吸在海的底層
歷史煙硝潛伏點燃落日
每根與臍帶淵源深厚的花崗岩石
連結漲退血液
島嶼兜著母親的花被
一口口海洋奶味
蚵刀是擠乳器
剖白堂奧
來自幽邃的語言
就選擇沉默
通過冗長駐足軀殼
忘了
東北方十級勢力吼勁十足
尋索潮水來過時間
於是
決定在溫度裡寫下
冬季撈捕的陽光
曬乾後一一儲藏
(稿費捐大同之家)

小說連載—島鄉往事

◎陳長慶

「好，你有種！既然好日子不過、想當兵，足可證明你沒吃過苦頭、欠磨練，娘就成全你。一旦當了兵，就不能在我面前喊聲苦，如果讓我聽到，我就用藤條打爛你的屁股！」母親氣憤地警告他說：「人在福中不知福，你一定會後悔的！」

「我一定不會後悔！」劉志林意志堅決地說。

「不讓你吃點苦頭，你永遠長不大。我一定叫你表哥好好地把你磨練磨練，到時可別怪娘狠心。」母親又一次警告。

「娘，我向您保證，無論表哥如何磨、如何練，我一定能撐得住，絕不會中途退縮。」劉志林語氣堅定地說。

「這件事總得告訴秋霜一聲，也順便聽聽她的意見。」母親不再和他爭辯，思慮周全地說。

「她能有什麼意見，娘是一家之主，說了算數。」劉志林不屑地說。

「話不能這麼講，她是你未來的媳婦兒，要懂得相互尊重。」母親警告他說。

「未來是一個難於定位的不確定因素，誰知道將來會有什麼變化。」劉志林不認同地說。

「秋霜從小由我帶大，我瞭解她更甚於你；她不僅乖巧懂事，長得既漂亮又秀氣，將來絕對是一個好媳婦。你小子可得給我聽清楚，娘勉強同意你去當兵，就是不想破壞我們母子之間的感情。但你也不要對軍中寄望太深，不客氣地說，你表哥所謂的磨練與學習只是藉口而已，他的真正目的絕對是想找你去充當兵員，才會出此下策，並以此來遊說你。如果當幾年兵就能把劉家的產業發揚光大，三歲小娃兒也不會相信。但是我們也得把話說在前面，假若你在軍中不學好，成天跟一些狐群狗黨鬼混，或是跟他們出去花天酒地，抑或是做對不起秋霜的事，一旦讓我知道，絕對不饒你！」

(一四)

坐比站更傷腰 日坐8小時痛到走不動

全台有高達80%心血管疾病患者，用高強度藥物仍無法控制壞膽固醇。最新台韓研究發現，若搭配PCSK9抑制劑使用，竟能再降低壞膽固醇高達5%，日前在美國心臟學年會上發表。

血脂及動脈硬化學會理事長、馬偕醫院副院長葉宏一表示，台灣有高達80%冠心症、心肌梗塞病史患者，即便使用高強度降血脂藥物，壞膽固醇仍無法有效獲得控制，隨時有可能復發、奪命。

坐著比站著更傷腰，一名40歲女上班族，每天上班8小時幾乎都坐著，日前下背、左腳開始疼痛，最近更是痛到無法走路，就醫檢查確定是椎間盤突出合併神經根壓迫。

收治患者的光生醫科醫師陳威廷說，該名女子經治療疼痛很快減輕，搭配持續復健，不再需要吃止痛藥，疼痛幾乎完全消失，1年後追蹤發現原本突出的椎間盤已明顯縮小。

根據統計，椎間盤突出盛行率約1%至5%，男性多於女性，好發年齡約為30至50歲之間。

陳威廷指出，研究顯示，人體坐著時腰椎承受的壓力是站著時的1.5倍，而不正確的坐姿不僅會加重腰椎壓力，比站立時高出2.5倍，還會導致脊椎兩側肌肉張力不平衡，壓迫到腰椎神經，引起慢性疼痛。

陳威廷表示，慢性疼痛就是持續3到6個月以上的疼痛，已超過正常組織復原時間，像是下背痛、肩頸神經痛、兩側肌肉張力不平衡，壓迫到腰椎神經，引起慢性疼痛。

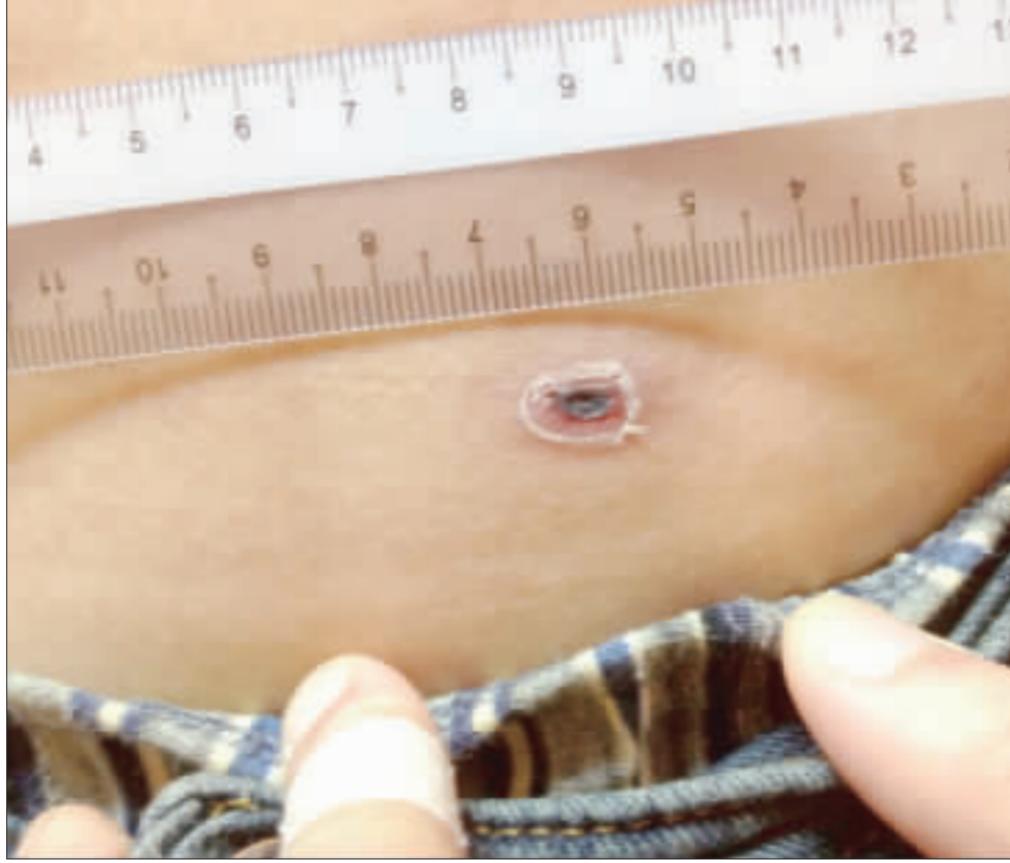
他說，該名患者使用的「介入性疼痛治療」，是介於保守治療及手術之間的疼痛治療方式，當藥物或復健治療效果不理想，或是害怕手術及麻醉的風險，就可以考慮介入性疼痛治療，利用醫學影像儀器精準定位神經的位置，進行藥物注射、高頻熱凝療法等，國外研究顯示，慢性疼痛的盛行率約15%到25%，嚴重影響個人生活品質。

苗栗一名23歲女子睡夢中莫名腹痛，服用胃藥仍未改善，漏夜掛急診檢查，竟是卵巢黃體破裂，且已合併腹內出血，情況一度危急，幸經緊急手術治療，康復出院。

衛福部苗栗醫院婦產科醫師李悅源表示，這名女性患者到院時生命徵象穩定，但於急診觀察期間，出現持續性下腹疼痛，且

6.9.所幸患者年輕，經專定，於急診觀察期間，出現持續性下腹疼痛，且

清明掃墓做好防護 減少染恙蟲病風險



清明掃墓山區活動多 染恙蟲病例增

清明節掃墓必須至山區活動機會多，感染恙蟲病的比例也增加，今年至3月27日止統計花蓮縣民衆感染22例、占全國3成1，也是近5年同期最高。

民眾清明掃墓可能遭潛伏草叢的恙蟲叮咬而感染恙蟲病，出現發燒、頭痛等症狀

，可穿長袖衣褲、皮膚塗抹合格防蚊藥劑

預防。

南投縣政府衛生局提醒，恙蟲宿主以噸

齒形動物為主，恙蟲喜歡爬行土面、

附著叮咬及發病機率

焦慮。

衛生局表示，民衆可穿長袖衣褲、靴子、

停留草叢，伺機落入經過的動物或人類身

體，因此，行走草叢遭恙蟲叮咬而罹患恙

蟲病的機會較高。

衛生局指出，恙蟲病潛伏期約9天到12

天，患者會出現持續性高燒、頭痛、淋巴

結腫大等症狀，發燒約1個星期後，皮膚

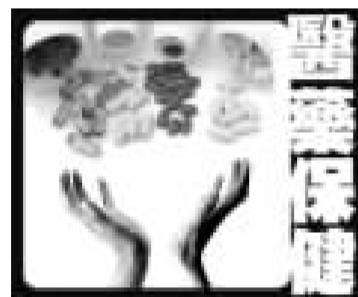
患者原本壞膽固醇都高達200mg/dL，服

用傳統藥物有副作用、遺傳性高膽固醇症、會有過心肌梗塞的患者，都能

合併使用抑制劑，降低心血管風險

。 (中央社)

妙齡女莫名腹痛 竟是卵巢黃體破裂



責任編輯／呂士昂

業醫療團隊照護，迅速復原，術後4天即出院休養。

急性腹痛症狀。

急診。

