





# 823盃全國慢速壘球賽 開幕

記者許峻魁／金城報導  
金門縣第二十一屆「823盃」全國慢速壘球錦標賽於八月十八日起，一連兩天在金門高中與縣立壘球場開打，經過兩天的激烈對決，各組的冠軍隊伍於十九日正式出爐，823砲戰組是由「躍動福興壘球隊」奪冠；而金門砲戰組則是由「礁溪壘球隊」拿下冠軍獎盃。



(許峻魁攝)



左、金門砲戰組冠軍隊伍「礁溪」與貴賓合影；右、獲得總冠軍與823砲戰組冠軍的隊伍「福興」，與貴賓合影。

## 全民休閒路跑嘉年華 報名

記者莊煥寧／金城報導  
金門體育會、金門體育會田徑運動委員會將於9月23日上午在金門鄉辦理「全民休閒路跑嘉年華」活動，競賽距離分5.6公里與12.2公里，凡身心健康的國民均可報名參加，預計700人。報名採網路報名，免收報名費，請至 <https://www.facebook.com/groups/16305428364416/> 相關連結至「金門體育會 Facebook」報名自即日起至額滿為止，聯絡人蔡小姐，電話：21118。

為鼓勵潛在性運動人口成為自發性運動人口，使個別運動人口成為團體性運動人口，由教育部體育署、金門縣政府指導，金門體育會主辦，金門體育會田徑運動委員會承辦的這項全民休閒路跑嘉年華活動將於9月23日(星期日)上午在金門鄉保靈殿(男、女生組)5.6公里。

關帝廟)前報到開跑。  
本項路跑活動的競賽距離為5.6公里及12.2公里，活動於當天上午7時至7時50分報到(報到處設有大會指示牌)，7時50分正式開跑，8時5.6公里出發，8時30分12.2公里出發，9時5.6公里出發，9時30分12.2公里出發(如路線圖)。重要路口標有標示帶及志工引導，賽道5.6公里及12.2公里(5.6公里\*2)。  
比賽組別分為：12歲以下(男、女生組)5.6公里、13~15歲(男、女生組)5.6公里及12.2公里、16~35歲(男、女生組)5.6公里及12.2公里、36~50歲(男、女生組)5.6公里及12.2公里、51歲以上(男、女生組)5.6公里。  
獎勵方面：5.6公里總成績男、女生各取前5名，各頒獎品及獎狀乙幀。5.6公里分組：12歲以下男、女生各取前5名，各頒獎品及獎狀乙幀。其他各組各取前5名，各頒獎品及獎狀乙幀。12.2公里總成績男、女生各取前5名，各頒獎品及獎狀乙幀。其他各組各取前5名，各頒獎品及獎狀乙幀。頒獎以頒最佳成績為優先，不重複給獎。亦即各組總成績不再列入分組之敘獎。凡完賽者，贈送獎品及完賽證明。  
體育會指出，希望藉由路跑賽，號召民眾投入社團活動，活絡地方社團運動交流，進而帶動民眾有恆、規律之運動習慣，使民眾愛上運動，強健身心。活動期間如遇縣府宣布停班、停課、活動暫停，另擇期舉行。如為偶發之天候狀態，將由裁判長決定是否暫停或延期舉行。

責任編輯／蔡群生

## 澎湖白沙姊妹鄉小赤坎社區 造訪烈嶼



記者許如泰／烈嶼報導  
有朋自遠方來，不亦樂乎！烈嶼鄉長洪成發、副鄉長林美惠一行到訪，分享社區營造和發展觀光產業的經驗。洪成發說，烈嶼鄉和白沙姊妹鄉，都是一樣擁有美麗的海、自然的生態環境，極具獨特的觀光魅力，還獲交通部觀光局遴選出台灣10大魅力島嶼，非常值得到此一遊。

烈嶼鄉長洪成發歡迎澎湖縣白沙姊妹鄉的小赤坎社區發展協會理事長林美惠一行到訪，並合影。(許如泰攝)

烈嶼鄉和澎湖縣白沙姊妹鄉結締姊妹鄉已有四十五年的歷史，兩鄉鄉誼永固，經常性的相互交流、觀摩和學習。今年六月份，烈嶼鄉長洪成發帶領參訪團前往白沙姊妹鄉，也到小赤坎社區觀摩，受到理事長林美惠和社區幹部的歡迎接待。  
小赤坎社區發展協會理事長林美惠一行到烈嶼參訪，也專程、過海一拜訪姊妹鄉長洪成發，受到熱情的招待。  
洪成發很關心好朋友的到訪，洪成發說，烈嶼旅遊已不是世界觀光，離島的自然生態，對很多國外人士具吸引力，烈嶼鄉是海島，擁有豐富多樣的海岸地貌、生態景觀及人文風土等遊憩資源，觀光局今年遴選出台灣10大魅力島嶼，包括澎湖七美、漁翁島(西嶼)、吉貝(白沙嶼)、小金門(烈嶼)、古力小島，讓旅客除了澎湖、金門外，也能認識並探索這些特色的小島。觀光局期望吸引旅客發現島嶼生態資源，並喚起各界重視海洋生態資源永續發展。  
洪成發表示，烈嶼鄉除了擁有豐富自然生態環境，還有戰地風情，遺留下許多軍事遺蹟，這幾年，鄉公所積極向中央、金門縣政府爭取經費，保留軍方遺留下來之閒置營區和坑道，並加以活化建設，增添多處觀光遊憩資源，包括：勇士堡、鐵漢堡地雷主題館、麒麟山森林園區、羅普媽祖公園、貓公石休閒園區、二炮炮彈庫、沙溪堡遊憩休閒區等亮點，來塑造和大金門不一樣的特色觀光景點。尤其是後金營區設置全國民間第一座步槍模擬射擊館，引進中科院軍步槍模擬系統，共12組模擬真實槍枝，外觀及重量與真實步槍相仿，拉桿、槍機卡榫、板機、瞄準具、裝退彈匣等基本操作也與實槍類似，槍枝本身也可設定子彈是軍發、三發及連續擊發。  
洪成發歡迎更多澎湖好朋友到烈嶼「作客」，感受島嶼的人文風情和生態景觀。

## 烈嶼西宅社區發起鋤毒草行動



西宅社區發展協會理事長林世忠帶領居民利用假日來鋤銀膠菊毒草，減少毒草的飛散。(許如泰攝)

記者許如泰／烈嶼報導  
銀膠菊擁有「滿天星」的美麗外觀，卻是名列「世界一百種惡性外來入侵種」毒草，西宅社區發展協會發動居民利用假日來鋤銀膠菊毒草，清除銀膠菊毒草，接觸或吸入，都可能造成身體或呼吸系統的過敏反應，並因環境適應力及繁殖力都很強，加上花期長，種子易隨風飛散，農耕地都可看見它的蹤跡。  
烈嶼鄉公所除配合縣政府獎勵各社區發起鋤毒草行動，動員各社區居民自主性來鋤社區周圍空地銀膠菊及農耕地上的銀膠菊等毒草，攜手全面對抗銀膠菊，遏阻擴散，還給居民一個清潔健康的環境。

## 軟體光碟當廢品 清潔隊員找回



記者許峻魁／金城報導  
民眾誤將軟體光碟當成回收品，差點損失萬元，金城鎮公所清潔隊員李錫權於上月獲民眾通報，主動協助尋回失物，金城鎮長石兆瑋特於日前公開表揚李錫權隊員，肯定其服務熱忱與清廉自持。  
金城鎮公所環保課指出，上(七)月二十日，一位住在近區中興路的李姓民眾，誤將價值近萬元的正版軟體光碟當成一般回收物，因此將其交由資源回收車回收，但事後發覺後，經過通報金城鎮清潔隊，隊員李錫權在獲知民眾告知後，主動協助這位民眾搜尋誤當回收品的原版軟體光碟，經一番功夫及時間，逐一將回收物開袋檢視之後，並順利將其交到李姓民眾的手上，這位民眾為表達感謝之意，於事後欲贈贈兩千元紅包以及四瓶高粱酒，李錫權則是予以婉拒。  
這次民眾錯把價值近萬元的正版軟體光碟當成回收物所清潔隊員李錫權，經過緊急向金城鎮公所清潔隊尋求協助，後經清潔隊員李錫權在資源回收場中不計酬勞尋回，逐一破袋尋找，並物歸原主的事件，並且在事後也拒絕民眾的現金、高粱酒餽贈，金城鎮長石兆瑋獲知後，特別致贈紀念品，表彰他熱心服務、清廉自持的表現。  
金城鎮長石兆瑋特別於日前頒發紀念品，對李錫權的熱心服務、清廉自持進行表揚，石兆瑋說，清潔隊員平時默默為金城鎮的環境進行清潔維護，但對於品德操守及為民服務的心意，卻毫不馬虎，並鼓勵同仁見賢思齊。

## 後浦學堂開課 助老人減緩退化

記者楊水冰／綜合報導  
因應金門人口老化及高齡化社會來臨，金城鎮衛生所於去(10)年設立「後浦學堂」，係為輕度失智症病友及家屬成立的社區服務據點，期望能在活動參與中發揮病友的功能，減緩病友的退化並提升病友及家屬的生活品質。  
「後浦學堂」失智症病友促進及緩和生活活動中，金城鎮衛生所邀請退休校長李錫南擔任講師，透過「相見歡、懷舊治療」回味記憶中的照片，喚醒失智者的熟悉回憶。而「懷舊治療」是透過呈現患者喜愛的舊事物，讓他有組織回憶的能力與分享過去的經驗，增進認知，並提升自尊。  
老人最喜歡「講過去」，尤其失智症患者的近期記憶受損，唯有早年的事物才容易引起共鳴。金城衛生所表示，「懷舊治療」的方法，教導病友家屬如何透過「古早味」舒緩病友的情緒，即使是一項斗笠、一張老照片或是一首老歌，都能為病人及家屬帶來莫大的助益。  
講師李錫南表示，多數老人喜歡懷舊過去，也愛談往事，照顧者在家庭中就可以隨時運用懷舊治療，鼓勵老人家有組織地回想、討論並分享過往的事情及經驗，增加自信心及自尊，進而緩解病情，而患者情緒穩定，也能減輕照顧者負擔。  
李錫南指出，可以找一些與老人家過去有聯結、能勾起患者回憶的物品，例如以前騎的腳踏車、斗笠、蓆衣、童玩、老照片等，或是帶患者重遊他熟悉的老地方，以此鼓勵老人家打開心扉，家屬則適時給予正向回應即可，就算老人家講的與事實不符，也不必急著糾正，以免讓老人家受傷。  
隨著媽媽一而再的陳小姐分享說，李錫南講師的分享讓她獲益良多，讓她懂得在家時如何與媽媽面對，在她(一)的時候又該如何轉移她的注意力，在家中就可以運用這樣的治療方式，真的很有幫助。  
此外，金城鎮衛生所走入社區，結合社區資源推廣失智症的認知與問卷，獲得黃金期的發現與治療，也連結社區志工的熱心與關懷，周旋疑似失智症患者，及提供相關資源諮詢與運用，鼓勵社區長者或是家中長者走出家庭多多參與社區活動，也是防制失智症的不二法門。



# 好開心 金沙銀髮族玩室內定向尋寶



金沙衛生所辦理「銀髮族室內定向尋寶遊戲活動」，長者們開心參與，在講師、志工協助下，於遊戲中體驗並完成任務，相當滿意並期待再參與。(陳麗好攝)

【本報記者陳麗好/金沙報導】金沙衛生所日前假新社區活動中心辦理「銀髮族室內定向尋寶遊戲活動」，30位社區長者到場參與，在金門體育會定向運動委員會講師鄭正發指導下，認識定向越野運動，說「心計畫」，規劃辦理「銀髮族室內定向尋寶遊戲活動」。

明是項老少咸宜的運動，並帶與銀髮族透過尋寶遊戲體驗定向越野運動，內容有趣又好玩，與長者開心完成任務，並期待能再次參與。

活動中，指導老師鄭正發也告訴與會長者，定向越野運動是一項非常健康的智力與體力並重的體育活動，能強身健體，能培養獨立思考能力，並增進人們在體力、智力受到雙重壓力的情況下，做出迅速反應及果斷決定的能力。它也非常適合家庭參與，除了能走出戶外回歸自然，融於親子關係，並能在過程中體悟如何在自然中留意自己的行為，保護自然並遵守環境。鄭正發也提醒長輩們，定向越野運動不需大量花費，但要有精確的定向地圖，並且穿著運動服、運動鞋或適合活動的服裝。

金門體育會定向運動委員會主委李應文也到場參與並致詞指出，這是一項老少咸宜的運動及戶外休閒活動，它需藉由臨場的路線規劃與當下路線選擇的決斷能力來完成任務，同時也適合親子以及祖孫隔代參與，除了能協助青少年培養思考及良好互動，建立良好關係，故鼓勵長者多多參與，不僅能凝聚家庭情感，更重要的是對健康有益，也歡迎有興趣的民眾參與是項運動行列。

# 老師也會病老 退休教師協會關心長照

【本報記者李金鐘/金城報導】金門縣退休教師協會昨日召開第五屆第二次會員代表大會，除聽取上次提案執行情形報告及會務工作報告，並討論通過六項提案。理事長吳友欽針對地區退休公教人員改善年金方式、及長照2.0推廣社區照顧服務，讓長者可以在社區就近受到照顧提出許多建言，以爭取自身權益。

對於新政府上台後，認為國家財政困難必須將退休公教人員退休俸列入年金改革案，理事長吳友欽詳細分析、解讀自今年7月1日起實施之年金改制對您造成哪些權益損害；以及提供您未來爭取權益之教戰守則。也詢問所有與會人士訴願書、復審書，只需填寫個人基本資料，即可快速提起救濟程序。他也提出，金門地區的老年人口(截至107年5月底)共計1萬7千多人，占全縣總人口數25.8%，可見地區已趨向高齡社會，伴隨失能、失智人口增加，相關的照顧服務需求也同步增加，希望政府推廣社區照顧服務，建構綿密長照服務網絡，提供在地老化的服務資源，方便大家申請長期照顧服務，派遣照顧服務員到家中提供服務，藉此提昇長者的長壽、家屬或照顧者的生活品質而努力，讓長者可以在社區就近受到照顧。



金門縣退休教師協會昨日召開第五屆第二次會員代表大會，討論通過六項提案。(李金鐘攝)

# 823再轟病媒蚊 小金門將進行全島衛生消毒

【本報記者許加泰/烈嶼報導】炎炎夏季，為病媒蚊孳生的高峰期，烈嶼鄉公所清潔隊將從本月23日起進行全島第二次環境衛生消毒，鄉長洪成發也呼籲鄉內居民一起動起來，清除居家內外環境的孳生源，共同維護環境清潔及鄉民健康。

衛生所	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
金城衛生所	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射
金寧衛生所	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射
金沙衛生所	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射
金湖衛生所	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射
烈嶼衛生所	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射	內科、兒科、小兒預防注射

### 新思維 破盤 490

數量有限售完為止

0.75L-58度(專)

禁止酒駕、未滿十八歲禁止飲酒

### 吳神父養生館

1. 腳底按摩+經絡指壓 1000元 (70分鐘)

2. 傳統正宗經絡指壓 1200元 (90分鐘)

預約電話：373496

金城全聯福利中心對面

### 崗石華廈 絕美落成

立即晉升豪宅主人

金湖具備高品質建築工程 在地打造崗石美學建築

生活圈：步行5分鐘可到金城火車站、生活便利。

市中心：金門縣政府、文化中心、圖書館在附近，步行5分鐘可到金城火車站。

全學區：鄰近中正國小、金城國中、金門高中，上課安全方便又放心。

生活便利：金門交通樞紐，2-4房，大器落成，即可交屋。

電話：082-322-874 歡迎蒞臨觀賞

### HONDA 涼夏淨好

17項免費行車冷氣健檢實施中

8/21~8/22

金大華汽車有限公司

金湖漁村28號 TEL: 082-332252

### 酒逢知己

2017-2018 連續二年獲 世界品質評鑑 金獎

金獎-連莊再肯定，好酒與您共享！

訂購專線(歡迎批發/團購) 082-330 099 分機307、306

1000ml 門市特價 1300元

酒後不開車 安全有保障·禁止酒駕

### 晨曦牙醫診所

世界衛生組織 WHO 口腔健康標準

20項標準牙齒，晨曦提供小兒牙科服務，12歲以下小朋友每三個月一次，及針對第一乳齒做健康評估，是預防蛀牙最好的方法。

台大牙醫師 林重誠 主治

※最新3D數位隱式透明牙齒矯正

門診時間早上08:00-11:30 下午14:00-17:00 晚上18:00-21:00

預約電話 (082) 316089

金城鎮民族路276號 (體育館對面、85度C旁)

### 真節牌坊店

營業時間 週一~週日 10:30-20:00

服務專線：082-324080

金門牛肉人、真金牧場、瓊樓牛肉麵、酒樓牛肉乾

### 歡迎訂閱金門日報

戶訂區 六個月以上 郵資免費 每月訂費180元

郵政劃撥 帳戶金門日報社 帳號17768530

### 刊登廣告 訂閱報紙 請洽：本社經理部

電話：332374 傳真：330884

本報廣告效益宏大·彩色版面新穎

提供廣告設計編排·長期廣告優惠

敬請踴躍刊登本報·訂閱本報

本報並具有資料收藏保存參考之價值



# 故鄉子弟

◎宋克偉

當然就當真，而人在那個時代確實也當真！

金門人，純樸、善良、老實，有些害羞、帶點靦腆，常具有認真、負責、勤勞、努力的特質，我這樣描述著，同學、同儕或同鄉，在那樣軍管時期的金門，似乎大都是。

或許總統府衛士隊的選拔標準，所謂金門衛士隊性格特徵也是如此，所以「忠黨愛國」、「樸實認真」常是我們被人認同的印象。

或許吧！「時代創造青年」，「金門型塑性格」，軍方倡導的「金門精神」，就是要人「犧牲享受、享受犧牲」。

我其實也具那樣的個性，還記得當年高中畢業，來臺租借借在師大分部約三、四坪大的地下室，與同學上

下舖，共用公共衛浴，四十餘坪隔了十間房，閒來無事，眾大學生們聚集閒聊，說到政治，我「忠黨愛國」的個性張揚，由不得他人批評政府、嘲笑故鄉情景，跟他們爭辯大是大非、歷史緣由，說得面紅耳赤，甚至夜不成眠，猶憤憤不平，喃喃叨叨，事後，他們都笑我「迂」，說我「魯」，個性極適合去傳教。

我臉皮很薄，自尊心卻極強，每當有人提到金門的缺失、不足處，我都不太能理性討論，爲了不讓人看不起，事有不懂也不問人，情有困惑也閉鎖不談，只知獨自堅強，沒法廣結善緣，因勢利導，所以常憋著一肚子氣，枉自倔強。

後來當兵時，有人說起金門八一三、仙人跳種種，我還跟那個平常相處融洽的同仁打架，兩人像小朋友

般，扭在地下，互相壓制對方，實在好笑。

我的人際關係太偏重故鄉同學或老友，有時也困惑自己未免太封閉，總是在同溫層中，一直在青少時的交誼中，實在有點「庵蝸龜」的閉鎖、保守個性。

個性沒有「完美」這回事，如此的金門人，現在三不五時開同學會，常與年少知交共聚暢談，開心地像小學生郊遊去一般，也是這樣性格的延續。

從前金門屬於「世界文化遺產」的「單姓村」及「宗族社會」，構成性格極趨一致的金門人特質，而今移居人口漸多，來源廣泛，加上「小三通」來往民衆複雜、多樣，什麼才是當前的金門人特質，就很難說啦。

我希望金門日益進步，有更開闊的氣度接納不同族群，有更開明的觀念開拓新格局，未來島嶼必然更加「城市化」、「世界化」，甚至所謂「國際觀光島」、「自由貿易區」具體成形，一個具現代「公民」性格，「世界公民」視野的新金門性格真正能型塑，造就一個不一樣的「金門人」形象。

半調侃、半自誇，半是戲謔、半是虛張，我對著同事稱「我們戰地子弟」，要發揚金門精神，「生活不怕苦，工作不怕難、戰鬥不怕死」，是呀！最好是啦！對方笑答，我也戲笑以對，不當真！但若來真的，

# 五等雲麾勳章得主

——大二膽「特派員」陸志家上校

◎劉國青



▲民47.7.24國防部俞大維部長於大膽島北山新建戰砲陣地與官兵合影。

陸軍第九師上校副師長陸志家上校，畢業於中央陸軍軍官學校武漢分校軍士隊第一期，一位長期服務於陸軍第十一師，戡亂時期的上蔡、南麻與雙堆集戰役中，戰場上都可以看到他出身入死，奮勇殺敵，而這位在胡璉將軍口中有著「穿山甲」之稱的戰鬥英雄，在民國47年8月23日爆發的金門砲戰中，一樣沒有缺席！

金門的前線是烈嶼，烈嶼的前線在大、二擔（大、二膽）島，這裡是軍事必爭之地，就好像是硬在咽喉之刺，其急欲拔除之乃意中的事，但此地一失，我國軍全盤戰況將不可收拾。陸將軍於47年4月赴金門就任第九師副師長，胡璉司令官召見時就說第九師的眾副師長們，應輪流進駐大膽島「平時負責構工督導，戰時負責作戰指揮。」因此，他向司令官表達自告奮勇願意前往之意！在師長黃煜軒將軍佈達後，隨即前往戰雲密布的大膽島擔任大二膽守備區的「特派員」。

根據陸志家將軍所回憶，大膽島守軍的指揮官爲陸軍第九師25團副團長黃履祥，副指揮官爲第1營營長洪智囊，二膽島守軍指揮官爲副營長鄒稚旭，大二膽島守軍主要以25團第1營（加強）配屬步兵第4、8兩連，工兵第3連（欠一排），四二砲排，衛生排，支援單位有高砲排、砲兵聯絡組，載波台，廣播站，金防部情報組，國防部偵聽站，海軍偵蒐電台，兵工小組，總計官兵1412員，肩負金門離島第一線的守備任務。

7月17日前線戰情緊張國防部下令進入緊急戰備之後，國防部俞大維部長於7月21日在陸軍第10軍軍長兼防衛部副司令官的張國英將軍陪同下，曾親自前往大膽島視察防務三天，並親赴各崗慰問戰士鼓舞士氣及實地指導戰備，同時多次前往北山海灘等一線據點以望遠鏡偵察對岸軍動態，對於前線防務多有重要的指示。

砲戰自47年8月23日18時起，共軍敵砲即以優勢火力瘋狂的向大二膽島進行全面性的砲擊，至10月5日24時止，共計44天又6小時，共軍對大二擔島共

發射10萬9千餘發的砲彈。共軍企圖以全面性強大的火砲轟擊大二膽島，期造成我官兵的傷亡，進而削弱官兵意志，打擊軍心士氣，但我官兵因工事掩體地下化及落實戰備規定徹底，陣亡47人，重傷59人，輕傷帶傷服勤有201人，士氣旺盛，展現非凡與堅強的戰鬥意志，在敵砲無情濺射與缺糧缺水惡劣條件之下，陸志家副師長率領第九師弟兄，固守前線，不動如山，寸土未失，更協助我國在艱困的國際情勢之下，完成重要戰略任務，獲得響尾蛇飛彈、十吋及八吋榴砲等戰略物資之援助。

砲戰期間包括先總統 蔣公、胡璉司令官及副司令官劉鼎漢、張國英等高級長官均有函電指示與慰勉，由副司令官劉鼎漢將軍於9月22日之手函就可見當年戰況的慘烈，手函如下：「志家吾弟：共匪圍攻我軍今已三週，落彈十萬餘發，大、二擔島亦落兩萬餘發，慘烈之狀，傷亡之苦，不言可知。汝師長部柏村已將現況報知司令官甚詳。吾弟過去乃我十一師之打先鋒者，今又任我十二兵團之前線守備者，爲我 總統蔣公所器重，爲我司令官伯公所仰賴。亟盼吾弟苦其心志，堅忍奮戰，爭取最後勝利，爲我十八軍爭豪氣，爲我國家爭光榮，莫使史冊前之戰功專美於前也。勉之勉之。美八吋榴砲已運抵金門，不日可支援前線作戰，優先制壓廈門附近等匪砲陣地，又及。」

第一階段砲戰結束，陸志家副師長因「鎮守大膽，在匪猛烈射擊下，沈著指揮，忠貞英勇」之助績，奉頒五等雲麾勳章，黃履祥、洪智囊亦獲頒六等雲麾勳章，少校副營長宋國棟、中尉排長何志偉、中士張修海、中士副班長于丕雲、下士張承昇及士官高維漢等人也因忠勇奮發忠於職守的優異表現，獲頒通用、軍種獎章及獎金的鼓勵。砲戰後，戍守烈嶼的陸軍第九師 總統獲頒榮譽虎旗，主要就是靠陸志家之率領官兵堅忍固守大、二擔有功！

47年8月23日爆發的金門砲戰，迄今已60年，在慶祝砲戰勝利60週年的今天，我們絕不可忘記砲戰英雄陸志家上校及這一群在大二膽島上浴血奮戰堅忍不拔的英勇戰士！



▲民47.7.24國防部俞大維部長於大膽島北山海灘偵察砲陣地。 (以上照片爲陸志家將軍暫副陸年安先生提供)

聚佳節，也是莊稼人豐收季節，禾穗累累、闔家和樂，那風情多麼美麗。

◎郎英

# 懷秋

立秋過後，白天炎熱、早晚偏涼的氣候型態日益明顯，還有草木開始結果孕子，預告著秋的身影即近。唐朝劉言史《立秋》：「茲晨戒流火，商飈早已驚，雲天收夏色，木葉動秋聲。」將有點熱又秋風起的農曆七月景致，很自然貼切表露無遺。

春生夏長，秋收冬藏。輪轉至秋，我的眼睛變得特別忙碌，葉叢枝間不斷探尋奇實異果，每每都有驚喜發現。比如玉珊瑚的黃綠漿果，一夜之間轉呈橘紅，嬌豔欲滴美艷動人；石斑木的圓潤核果，天天撲刷層層腮紅，欲語還羞令人愛憐；掌葉蘋婆的膏莢果，閉合時形似木魚，開裂時狀如愛心，藝趣十足。

還有那排紫薇，嫣紅艷麗大花抓緊最後時刻盡情綻放，然球莖蒴果已迫不及待爬上枝幹，有的早熟果粒開裂如花，帶翅種子早已隨風飄揚而去。站在樹下，瞧紫花、綠果、褐色相擁簇生，猶如將四季變化都兜攏同框，讓人看了真捨不得挪開視線與腳步。

宋朝吳潛《秋夜雨·觀月喜雨》中提及：「不嫌天上雲遮月，雨來正是雙絕。雷公驅電母，盡收卷十分神熱。」秋月雖被雲彩半遮面，雷公電母雨水仙兵陪伺在側，整個天庭熱鬧非凡，甘霖下凡，不但洗拂人間燥熱塵埃，還爲農作物捎來點滴天泉，在白晝露氣前仍火熱天候裡，確實是喜雨啊。

雨後月娘，風韻尤媚，不由得想起王維「明月松間照，清泉石上流」的詩畫美景。秋高氣爽，明月高掛，千里共嬋娟，是全家人相



# 在崗哨

◎白家華

我站在崗哨的肅穆中，  
妳坐在車廂的寧靜裡，  
日日隔窗相望；  
我們交會時的匆匆一瞥，  
短促有如妳車窗上的流逝倒影。

妳我的今生緣，  
輕似車道上的塵沙，  
經不住妳的車輪旋風，  
轉眼即飄散遠逸！

我爲妳打的手勢，  
是交通導引，

也是愛的暗語：  
右轉，一同邁向光明坦途；  
左彎，一起進入未來的幸福園地。

只是妳始終未能讀懂  
我對妳的這個邀請；  
啊，妳仍只是  
路過的衆多車客裡不知名的其中  
一位；  
而我，  
是爲妳堅定地守護著的一名陌生  
的警衛。

# 八月流火

◎牧農樵

詭譎陰森  
魔鬼的臉倒懸在天空  
向下俯望

他突然窮其玩弄之能事  
左手撥過來，右手撥過去  
無數的火光從他指間穿梭而過  
一道道火虹  
閃爍  
在金陵的上空

四十幾天過去  
魔鬼覺得實在無趣  
將差事推給同被參養的小鬼  
他使勁甩動雙手，卻只能  
在單日  
讓火光穿過其中一隻手的指間  
落在陳淵當年牧馬的土地上  
小鬼死拚活幹二十年  
疲了  
找了個藉口  
逃職  
此後再沒人親睹那樣的流火

衆子民紛紛到恩主公廟向牧馬侯膜拜  
據說缺了條腿拄著拐杖的那位  
叫什麼來著的莊稼漢  
特別虔誠  
膜拜後他總滿意地笑著離去

彌留之際  
閉著雙眼的童爺爺  
對圍繞床緣的家人喃喃地敘述著  
六十年前他二十五歲生日當天  
那則流火的往事

滿室哭泣聲中  
兩歲大的曾孫鬧嚷著：  
「我要看流火，去看流火！」  
那男嬰毛髮濃密  
第一次開口講話  
帶著幾分熟悉的外省鄉音  
一位少婦直哄著：  
「那是故事，是故事，沒有流火。」

是故事，是故事，沒有流火  
衆人附和

童爺爺不在傳說中的石室死亡  
在自家  
離恩主公廟不遠  
(稿費煩請轉捐金門大同之家)

# 10年來三高死亡人數成長率高於癌症

癌症是國人死因之首，但成大醫院內科醫師謝棟漢表示，高血壓、高血糖、高血脂才是威脅最高的隱形殺手，和癌症有關的心血管疾病、糖尿病、高血壓性腦病等4種疾病，高血壓性腦病等4種疾病，死亡人數達4萬8315人，已超過癌症的4萬8315人，如再把和「三高」有某種程度關聯的腎病變加入，差距更大。

10年來，因心臟病死亡者，已從每10萬人有5.2人增加到3.6人，成長54.5%，遠比癌症死亡1.75.9人增加到2.3.9人，成長15.9%的死亡人數成長率還多。若把焦點轉移到65歲以上高齡人口死亡率，10年變動，心臟病死亡率增加96%，增加16.3%，癌症死亡率則較96年下降11.6%。

謝棟漢表示，隨著國人生活飲食型態受西方文化影響及高齡人口大幅成長，凸顯「三高」對國人生命健康的威脅與日俱增，已不亞於癌症。即使這些年來不斷有新的檢查技術、治療方法和藥品上市，但這類疾病的預後，未有預期顯著改善。

他說，「三高」和相關心血管、腦血管疾病的發生、病程進展的機轉明確，診斷與治療的難點，防治上有較多具體的著力點，加上持續出現新的診療科學研究成果，相關疾病死亡率應會反轉，但實際防治觀念不足及無法落實配合治療有關。(中央社)

# 愛滋感染新增創新低 10年首見反轉向下

疾管署公布，今年至7月底，台灣愛滋新增感染人數為156人，新增數為2013年來同期最低，且因積極防治、確診即治療奏效，預期今年疫情將是10年首見反轉向下跡象。

衛生福利部疾病管制署副署長羅一鈞在疫情週報表示，今年截至7月底，台灣愛滋新增感染人數為156人，較去年同期減少40人，降幅達26%，新增數為2013年以來同期最低。

根據疾管署統計，台灣愛滋病毒感染通報個案自2012年開始突破2000大關，此後每年增幅增加，發生。

分析疫情下降原因，羅一鈞表示，下降的關鍵要感謝全台灣治療團隊和個案管理師，在感染者確診之後，就立即轉介治療，且感染者診斷即治療，有9成的服藥者病量都測不到，測不到就不具傳染力，減少疫情發生。

羅一鈞表示，目前需要突破的瓶頸是要讓2%不知道自己感染愛滋的人，透過篩檢，及早發現及早治療，降低愛滋傳染的風險。曾有不良性行為的民眾，至少要做一次愛滋和性病篩檢，如果持續有多重伴侶，或是經常注射或吸食毒品者，則建議每3至6個月篩檢一次，並採取行為改變或預防措施以避免傳播。

疾管署慢性傳染病組長黃彥芳表示，

# 水果當正餐吃 糖友血糖飆升

76歲黃姓男子患有糖尿病，因天氣悶熱沒胃口，他連續4天以水果代替正餐，導致身體虛弱、拉肚子，就醫檢查發現他的血糖飆到870mg/dl，住院一週重新調回糖尿病控制範圍。

衛生福利部豐原醫院新陳代謝科醫師林正修表示，黃男患有糖尿病，平常規律服用藥物控制血糖，以為吃水果不會影響血糖，把水果當正餐吃，造成身體出現脫水、倦怠、拉肚子，血糖也飆到870mg/dl。

林正修指出，如果拖延就醫，恐怕導致酮酸中毒影響生命安危，黃男住院一週，重新調回糖尿病控制範圍，正常人血糖飯前80-120mg/dl，糖尿病患者飯前120mg/dl以內，飯後60-180mg/dl。

林正修表示，水果並不能當正餐食用，因水果的果糖進入體內，會增加肝臟的胰島素抵抗，肝細胞接受到胰島素的訊號後，就會抑制肝臟的葡萄糖輸出，肝細胞對胰島素有了抗性，就會持續生產葡萄糖，使得血糖上升，患有糖尿病的人容易因血糖飆高而威脅生命。

營養科代理主任鄭秀英表示，糖尿病患者正常的水果量是一天2份，如5顆荔枝為1份、8分之1片的鳳梨為1份、一根小香蕉為1份，可挑選兩種水果在同一餐吃，一天如果吃了20顆荔枝等於吃了一碗飯量，血糖也會跟著飆升。

林正修表示，許多民眾因為水果太好吃，當作正餐吃造成血糖不穩就醫情形，為了有效控制血糖，當令水果還是要適量為宜。(中央社)



豐原醫院新陳代謝科醫師林正修(左)表示，許多民眾因為水果太好吃，當作正餐吃造成血糖不穩就醫情形，為了有效控制血糖，當令水果還是要適量為宜。營養科代理主任鄭秀英(右)也說，糖尿病患者正常的水果量是一天2份。(中央社)

# 檸檬可殺癌降血壓？沒科學證據

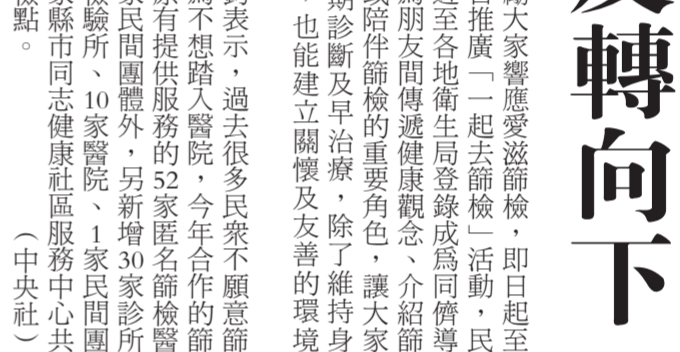
節期有網傳檸檬可以殺死多種癌細胞，還能調節血壓。食藥署日前發文闢謠指出，檸檬治病完全是沒有科學證據的傳聞；營養師也呼籲，任何疾病都無法靠吃一種食物改善。

衛生福利部食品藥物管理署一關區專區一日前發文指出，近期網路流傳「檸檬可以殺死癌細胞」文章，稱檸檬可殺死結腸癌、乳癌、肺癌等癌細胞，還具有降血壓的神奇療效，其實全是沒根據的傳聞，民眾勿輕易相信。

網路除了謠傳檸檬可以殺癌，甚至出現各種檸檬水泡製方法，包括把檸檬切片冰一晚再喝、切片泡熱水喝等等，聲稱這樣喝能降低膽固醇、治療感冒、改善骨質疏鬆症等等。

彰化秀傳紀念醫院營養科主任陳燕華也在國健署網站替民衆解惑，她表示，檸檬是水果的一種，含有抗氧化劑的維生素C，對人體健康有幫助，可以延緩細胞老化，加入水中可增添淡淡檸檬香，增加飲水量，但無助於治療任何疾病。

陳燕華也強調，若想治療疾病，絕對無法靠吃單一食物改善，除了要按照醫藥治療外，飲食應均衡並配合運動及保持身心愉快才是最良方式。(中央社)



責任編輯/詹宗翰

# 多行善 讓世界大不同

有個村莊，村西住著一位「好先生」，他為人善良，不管是窮困人家，還是和尚道士來化緣，他都會親自邀請他們到家作客。他的兒孫也都受到教化，會幫助有困難的人。村東則住著一位和「好先生」相反的人。村東那兒，不論是誰，即使是親戚，他也六親不認，窮困人家的需求，教士的化緣，他都不幫，還出言不遜。他的兒孫也和他一樣，橫眉豎目，就像鐵公雞一樣一毛不拔。

有一天，好先生壽終正寢，得停放七天，但在夏天很快就長出蛆蟲，屍體漸漸腐爛。同年冬天，惡先生也相繼去世，足足停放七天，身上乾乾淨淨的。好先生的兒子認為老天不公，父親生前做了這麼多善事，卻得不到應有的回報，所以他們從此不行好，不做善事。

家化緣，一位和尚非得在好先生兒子家化緣，他卻向和尚掏出了一面銅鏡，和尚微微一笑並掏出了一面銅鏡，只見好先生身穿高貴衣服，悠閒的品茶。至於惡先生化身作一頭豬，不停地在小時候先生不幫助的人挨打。

一顆純潔的赤子之心，伴隨著年齡，逐漸受到週遭人的耳濡目染，社會的風氣，而讓自己有善惡之分。看是要像「好先生」一樣行善而有所回報，還是要像「惡先生」遭受應有的報應，這都是取決於你，人常說：「善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到。」好先生的兒子一開始認為父親的行善都是白做的，但在好先生死後就享有了應有的待遇。

多做好事，多幫助他人，或許當下沒有得到什麼，但是總有一天，一定會有所獲得，而且你幫助的人也會因為你而愛你而擴散到其他人身上，影響的人也是極為眾多的，得到的也許不一定是實質的物品，也許是這溫暖的世界，因你而改變。

如果你感到無助，我會陪你走出險境；如果你感到失落，我會給你心靈上的安撫。當你需要幫助時，我會當你的良師益友，和你一同經歷風波；當你需要溫暖時，我會給你一個擁抱，融化你那冰冷的心。多做善事，就能讓世界大不同。

# 一日之計在於晨

早晨，空氣是清新的，四周寂靜得沒有一點吵雜的聲音，偶爾聽見公雞「咕咕」的叫，似乎在喚醒那些貪睡懶惰的人，使我感到早晨是我們的生命之源。

農夫，一早便起來，把耕牛牽去拴在河邊的樹上，邊望著自己的田地，腦子靜靜的想著今天應該做些什麼工作；商店裡的老闆起床以後，心裡想著如意算盤，對於經濟上怎麼週轉，對於採購和推銷等有關營業上的事物，都細細的動腦筋；學生早上起來，得趁著早晨腦袋清新，多看一些書，並計畫今天的功課，因為早晨的腦筋比較清楚，對於一日的計劃，可以做個妥善的安排，而有好開始，才有好的結果。

人生中的一顆絆腳石，雖然會讓你很力，沒有像她一樣有高超的技能，但我難堪，但它卻是滋潤你成長茁壯的營養，若沒有失敗，何來的成功？就算失敗了也不要氣餒，更不要放棄，人的志向是高的，要一步一腳印踏踏實實地實踐那高遠的夢想，即便困難重重，不輕言放棄，畢竟那是自己選擇的路，跪著也要走完。

她「戴寶穎」是我崇拜的對象，一位羽球選手，當她得知將要從世界排名第一落到第二時，她並沒有抱怨羽球協會重新修改了制度，而是用平常心繼續努力訓練。

「若是有傷就不是世界級選手，重要的是如何保護好，如何與傷相處。」就連受了傷也不放棄訓練的每分每秒。我崇拜她的點並非只有球技高超，還有她的點點滴滴的教訓教會了我：生命絕對不可能是一帆風順，自己的人生自己掌控，只有自己能決定自己的未來！

人生總是跌跌撞撞，跌得滿身是傷，可以喊痛，卻不能認輸，人生是一場場直衝，你累了，你卻不能喊卡，沒有重來的機會，你只能保持微笑繼續向前，因為你回憶起這段，這經歷將會成為你前進的力量。

也許我沒有像戴寶穎一樣的潛

# 正常飲食和用藥

在長達兩個月的暑假，三餐常常吃得不正常或不健康，導致體重上升，所以一到開學就要減肥。不過，往往在減重的時候用了錯誤的方法，我在報紙上看到有人吃辣減肥，吃辣多減肥藥廣告以便宜或是多種好處來吸引顧客，通常電視上的藥物，多半沒有經過醫生的認證，所以不要亂買，還是要去看醫生，但是不要因為一點小病就去看急診，這樣會浪費醫療資源，讓需要就醫的人能更快就醫，才是比較好的做法。在電視上有的節目會請一些具代表性醫生活訴說正確的減肥方式，大多都是注意飲食習慣和多運動，但更不該有，也有醫生建議說在發育、成長的時候不要減肥，因為發育時需要補充大量的蛋白質和維生素，只要運動和正確的飲食，就能維持健康又標準的體態了。

保持心情愉快，一舉數得。此外，我們不定期會發放兌換券，只要集滿固定的點數，便能至鎮公所兌換生活用品。有時我會跟著家人去倒垃圾，在無聊且臭烘烘的等待後，在垃圾車來臨後看見有發放兌換券，那真是生活中的小確幸。垃圾分類本來是個良心事業，雖然看似很平凡，但是只要每個人都貢獻一點力量，垃圾就能減少一點，地球也會輕一點。在倒垃圾中，我不只看見充滿希望的等待與垃圾分類的落實，還有不分你我一起為家鄉努力的熱情。

儘管垃圾分類的過程非常繁複，儘管垃圾不會因為我一人而努力而變得更好，但是，只要我都能盡自己的本分，一起為家鄉的未來而努力，就像一盞盞的明燈，在黑暗中散發出耀眼的光彩，照亮大家的前路，一起垃圾分類，我們生活的環境會更好！

# 球后給我的啟示

與塑膠桶區別垃圾的種類，只有最基本的三款：紙類、塑膠類、廚餘類。而新的垃圾分類規範在民間落實，剛開始我們很不適應，常常為這件垃圾的種類而全家議論紛紛，討論許久仍未有結論。而這段時間垃圾車的時間也不固定，還會釋放有毒氣體，戴奧辛，不僅對環境造成污染，還對人體健康造成威脅。

一點時間分類垃圾，便能拯救許多地球資源。例如寶特瓶能回收製成毛毯、假髮，甚至今年世界盃足球隊的球衣也是寶特瓶的再製品，好處多多。相反的，如果貪圖方便而將廚餘丟進一般垃圾，不僅會簡短焚化爐壽命，還會釋放出有毒氣體，戴奧辛，不僅對環境造成污染，還對人體健康造成威脅。

與塑膠桶區別垃圾的種類，只有最基本的三款：紙類、塑膠類、廚餘類。而新的垃圾分類規範在民間落實，剛開始我們很不適應，常常為這件垃圾的種類而全家議論紛紛，討論許久仍未有結論。而這段時間垃圾車的時間也不固定，還會釋放有毒氣體，戴奧辛，不僅對環境造成污染，還對人體健康造成威脅。

# 我家垃圾都分類

正確分類，經常要晚上九點多聽見給愛麗絲的悠揚樂聲漸漸靠近，使我們的作息大受影響。我們為了解決這個混亂的局面，全家總動員，重新劃分垃圾桶，並在桶上標明類別，並將垃圾分類室清潔乾淨，如此，大家在丟垃圾時不但能減少錯誤的分類，還能

# 湖中／謝宛軒

正確分類，經常要晚上九點多聽見給愛麗絲的悠揚樂聲漸漸靠近，使我們的作息大受影響。我們為了解決這個混亂的局面，全家總動員，重新劃分垃圾桶，並在桶上標明類別，並將垃圾分類室清潔乾淨，如此，大家在丟垃圾時不但能減少錯誤的分類，還能

# 睽違52年 呂紹全林穎欣亞運射金



（右起）林穎欣組成的雙人組19日下午在10公尺空氣步槍決賽中射下本屆亞運中華代表團第一金，賽後獲頒總統賀電及獎勵金。（中央社）

【中央社記者龍柏安雅加達19日電】由19歲的林穎欣與21歲的呂紹全，今天在雅加達亞運射擊10公尺空氣步槍混合團體賽決賽，以5比2擊敗中國奪金，寫下亞運史上開幕隔天就奪金的紀錄。

10公尺空氣步槍混合團體賽共有22國參賽，採輪流擊發，50秒內2名選手需各發射一次，中華隊在資格賽排名第5，歷經晉級決賽，接下來則對陣3輪後，分數保留至後面淘汰賽，接著每一輪分數最低的隊伍淘汰，一路比到冠軍出爐。

中華隊在決賽前3輪試射，就領先排名第2的印度17分，進入淘汰賽階段，兩人表現有如吃甘蔗，越射越穩，接連淘汰蒙古、南韓、印度與中國，拿下本屆亞運中華代表團第一金，由於今年也是亞運首次舉辦混雙，因此兩人締造的5比2分，也成為亞運賽會紀錄。

射擊教練張憶寧坦言，無論是林穎欣還是呂紹全，實力都很出來，表現也夠穩定，他也點出，在晉級決賽前3輪的試射取得大



亞運武術長拳決賽率先登場，中華隊蔡澤民拿下銅牌。（中央社）

【中央社記者龍柏安雅加達19日電】去年台北世界大學運動會銅牌好手蔡澤民，今天在雅加達亞運武術男子長拳項目，以總分97分，拿下銅牌，這也是本屆亞運中華代表團所拿下的首面獎牌。

武術男子長拳本屆共有17名選手參加，蔡澤民是第8個出賽的選手，而長拳也是本屆雅加達亞運首面獎牌項目的獎牌，蔡澤民在第一項就順利奪得中華代表團首面獎牌，替代中國選手孫培原，至於本屆亞運首金則由泰國選手孫培原拿下。

今天比賽包括體育署長高俊雄、高雄國家運動訓練中心執行長李文彬等人，都到場觀賽，看到蔡澤民的精彩表現，紛紛以熱烈掌聲並大聲替他加油打氣，就連場邊兩韓的加油團，看到蔡澤民演出後，都忍不住跟著鼓掌、歡呼。

【中央社記者龍柏安雅加達19日電】台灣武術男子長拳好手蔡澤民，今天在雅加達亞運武術男子長拳決賽，以97分拿下本屆亞運中華代表團首

面獎牌，同時也是隊史在亞運長拳第一面獎牌。

從國小開始習武的蔡澤民曾在去年台北世界大學運動會長拳奪銅，今年首次參加亞運的他，不僅拿下生涯在大賽的最高分數，同時也順利摘銅，賽後他臉上堆滿笑容，「很開心，這真的很難得」。

由於武術長拳是今年亞運第一項決賽，首金由中國選手孫培原拿下，而中華代表團則靠著蔡澤民獎牌開張，他表示，希望把獎牌獻給家人：「因為家人對我學習武術一直非常支持，因為訓練很累，一回去倒頭就睡，也沒什麼機會和他們聯絡，他們依舊很支持我，也很體諒我。」

蔡澤民成績出爐後，一度排在第2，沒想到到最後3名出賽的印尼選手拿下52分，跳上第2，蔡澤民不甘，之前他就知道這名印尼選手實力不差，只是穩定性比較不好，看完對手表現，他搞笑說：「可惡，沒有失誤。」

雖然被逆轉，不過蔡澤民看到自己的

分數後還是嚇了一跳，「我很驚訝，沒想到會這麼高分」，他坦言，賽前評估就對整個套路做到完美，大概只有96分左右，在武術的比賽中，讓他在以前更遠，想的東西也比較更仔細。

成為台灣武術隊隊史，首位在亞運長拳項目奪牌的選手，蔡澤民不覺得自己有什麼了不起，他強調，就算自己是第一人，他希望未來還能拿第2個、甚至第3個，能夠和他一樣，在亞運的舞台上拿下獎牌。

【中央社記者龍柏安雅加達19日電】小時的蔡澤民，在父母眼中就是一個過動兒，爬牆、爬樹、爬樓梯，家人為消耗他過剩體力，送他去學習武術，一練就是20年，他說：「學習武術徹底改變了我的性格，對很多人來說，一聽到武術，就會聯想到大極拳這種『老人運動』，蔡澤民坦言，的確很多同學會誤解，不過他懂得解釋，因為在習武的過程中，讓他看到不一樣的自己，「我想得會比以前更遠，想的東西也比較更仔細」。

蔡澤民解釋，武術中套路人會打，但要如何打得好，還要打出自己的獨特性，這才是最難的部分，「我必須對著鏡子，一次又一次地打，找出對自己最好的表演方式，這個琢磨的過程，就耗費非常多的時間」。

去年台北世大運，蔡澤民就是拿下銅牌，今年轉戰亞運，獎牌成色沒能升級，對此他表示，各國選手表現都有提升，不過第一次參加亞運就能奪牌，仍讓他興奮和激動，對於將可獲得90萬國光獎金，他說：「一晃交給媽媽，他們會幫我存起來。」

結果亞運階段性任務後，蔡澤民透露，現在最想做的，就是好好放個大假，「我從2006年開始習武到現在，至今已2年沒有休息，他透露，打算至少給自己放一個月的假，也想到出國走走，至於要去哪裡，他說：「我還要再想想。」

## 奪長拳隊史首面獎牌 蔡澤民：獻給家人

【中央社記者楊思瑞台南19日電】台南市新化區園藝業者林錦文研究栽種原產於澳洲的「手指檸檬」，經過6年培育開始收成。林錦文表示，手指檸檬在國外屬高價食材，風味獨特，是適合在臺灣推廣的精緻農業作物。

林錦文今天受訪時表示，手指檸檬因外形像手指頭而得名，顆粒狀的果肉具光澤且飽滿，吃起來脆脆的，口感類似青梅，在國外是以公克計價的高級食材。林錦文表示，他以嫁接方式研究栽種方式，但因果樹變異性高，培育過程很辛苦。經過6年的培育，成功種出適合台灣氣候的果樹，並已開花結果。目前小面積種植，如果能擴大栽培面積產量，成本降低後，價格可以更新親民。

他說，手指檸檬的用途多端，國外有許多高級餐廳用來製作蛋糕、握壽司、沙拉等美食。在台灣炎熱的夏天上市，還可成為製作冰沙、加入愛玉冰調味的消暑食材。

林錦文表示，手指檸檬果實外觀討喜，也可成為觀賞用的盆栽。但如果想要收成，還是以地植方式比較合適。



手指檸檬因外形像手指頭而得名，顆粒狀的果肉具光澤且飽滿，吃起來脆脆的，口感類似青梅，但香氣、風味很特殊，在國外屬於高級食材，可用來製作蛋糕、握壽司、沙拉等美食。（中央社）

**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  
 金城鎮沿江路30-1號 電話：323050 36444  
 烈嶼鄉東林街77號 手機：0928-527557

【中央社記者龍柏安雅加達19日電】小將林穎欣和呂紹全聯手，今天在雅加達亞運射擊10公尺空氣步槍決賽，以5比2拿下隊史在亞運長拳52年來的首面空氣槍金牌。

中華隊代表隊，上一次在亞運奪金，是2002年釜山亞運，當時是由男子好手陳世偉，在男子雙不定向飛靶摘金，至於空氣步槍，則要回溯至1985年曼谷亞運，當時是由吳道源拿下金牌。

對自己要求完美的林穎欣，即便和「學長」呂紹全合體摘金，仍對自己表現不滿意，「我沒有射到我自己預期分數。」不過她對中華隊摘得第一金，她才釋懷地說：「我還是

**名城有線電視綜合台**  
 107年8月20日 CH33 節目表

07:00-08:00	名城報報
08:00-09:00	金門故事島 旭日東昇
09:00-10:00	咱ㄟ好厝邊 金門東北角的咖啡香
10:00-11:00	頭家開講 時事論壇
11:00-12:00	名城報報
12:00-13:00	金門故事島 旭日東昇
13:00-14:00	萬安堂三忠廟善信大膽島7神尊安座大典
14:00-15:00	2018滄島宗教文化觀光季
15:00-16:00	咱ㄟ好厝邊 金門東北角的咖啡香
16:00-17:00	頭家開講 時事論壇
17:00-18:00	名城報報
18:00-19:00	金門故事島 旭日東昇
19:00-20:00	咱ㄟ好厝邊 金門傳統紅粿
20:00-21:00	萬安堂三忠廟善信大膽島7神尊安座大典
21:00-22:00	頭家開講 時事論壇
22:00-23:00	名城報報
23:00-24:00	金門故事島 旭日東昇
24:00-01:00	咱ㄟ好厝邊 金門傳統紅粿
01:00-02:00	頭家開講 時事論壇
02:00-03:00	名城報報

責任編輯／張建騰

【中央社記者龍柏安雅加達19日電】由19歲的林穎欣與21歲的呂紹全，今天在雅加達亞運射擊10公尺空氣步槍混合團體賽決賽，以5比2擊敗中國奪金，寫下亞運史上開幕隔天就奪金的紀錄。

10公尺空氣步槍混合團體賽共有22國參賽，採輪流擊發，50秒內2名選手需各發射一次，中華隊在資格賽排名第5，歷經晉級決賽，接下來則對陣3輪後，分數保留至後面淘汰賽，接著每一輪分數最低的隊伍淘汰，一路比到冠軍出爐。

中華隊在決賽前3輪試射，就領先排名第2的印度17分，進入淘汰賽階段，兩人表現有如吃甘蔗，越射越穩，接連淘汰蒙古、南韓、印度與中國，拿下本屆亞運中華代表團第一金，由於今年也是亞運首次舉辦混雙，因此兩人締造的5比2分，也成為亞運賽會紀錄。

射擊教練張憶寧坦言，無論是林穎欣還是呂紹全，實力都很出來，表現也夠穩定，他也點出，在晉級決賽前3輪的試射取得大

【中央社記者許秩雅台北19日電】八里國中生物老師王俊凱帶學生接觸大自然、學習如何照顧生物，進而學會珍愛環境和尊重生命。

教育部今天發布新聞稿指出，在新北市八里區中任教的生物科教師王俊凱，自然、並成立生物研究社，帶學生學習如何照顧生物，進而學會珍愛環境和尊重生命，獲選為教育部落格人物典範。

「環境教育必須從切身體驗」，王俊凱表示，在課堂上從課本或影片，往往達不到預期效果，不如帶學生親自走一走，接觸大自然，才能對他們有所啟發，而照顧動物更有助於培養學生的耐心、愛心與責任心。

有一次王俊凱帶學生到紅水仙溪溪潭探險調查，意外發現外來種「綠水龍」在此建立族群，後來帶回7隻於校內飼養，透過野外觀察、飼養及實驗，並進行生命教育，同時成立兩棲爬蟲收容教育中心，繼續飼養綠水龍並作為教學用途。

王俊凱也在校內成立「生物研究社」，帶領學生學習如何照顧生物，並結合服務學習，協助校園種植蝴蝶蝶寄主植物，進行野百合復育，透過攀樹體驗活動認識校園老樹，甚至到校園周邊的埤塘，利用自製環保的創客蝦籠進行魚類調查等，希望引導孩子們親近自然，學會珍愛環境和尊重生命。

為了設計更多活潑在地化的校本課程，王俊凱也努力結合校外各種資源，由於學校擁有一片柚子園，他就與在地的柚子產銷班合作，讓學生藉由種植柚子及觀察柚子樹上的生物，認識周遭環境。

他也推動觀音山淨山、八里左岸淨灘等活動，更藉由自己建國中學校友的身分，由建中的大哥們帶八里國中的高中生去野外做生物觀察，或者去建中做實驗等，這些活動都得到孩子們熱烈迴響。

王俊凱表示，藉由這些活動，能讓孩子們開拓視野，看到更多的世界，他也期許每個自己帶過的學生，未來無論從事哪個行業、走哪一條路，都能夠認同環境、友善環境，珍惜大自然。

【中央社記者龍柏安雅加達19日電】由19歲的林穎欣與21歲的呂紹全，今天在雅加達亞運射擊10公尺空氣步槍混合團體賽決賽，以5比2擊敗中國奪金，寫下亞運史上開幕隔天就奪金的紀錄。

10公尺空氣步槍混合團體賽共有22國參賽，採輪流擊發，50秒內2名選手需各發射一次，中華隊在資格賽排名第5，歷經晉級決賽，接下來則對陣3輪後，分數保留至後面淘汰賽，接著每一輪分數最低的隊伍淘汰，一路比到冠軍出爐。

中華隊在決賽前3輪試射，就領先排名第2的印度17分，進入淘汰賽階段，兩人表現有如吃甘蔗，越射越穩，接連淘汰蒙古、南韓、印度與中國，拿下本屆亞運中華代表團第一金，由於今年也是亞運首次舉辦混雙，因此兩人締造的5比2分，也成為亞運賽會紀錄。

射擊教練張憶寧坦言，無論是林穎欣還是呂紹全，實力都很出來，表現也夠穩定，他也點出，在晉級決賽前3輪的試射取得大

**專營乾濕分離 淋浴拉門**  
 台灣製造·用得安心  
**凱撒衛浴**  
 歡迎蒞臨參觀  
 展示中心 金城/金城西海路二段72巷2弄39號 323-385 山外/金湖鎮黃海路5號 332-767

**GIORDANO G-MOTION 活動單打 6/8開始**  
 消費全配件滿 \$2,200元  
 即可享有拉霸 再優惠折扣(9折、85折、8折)  
 P.S 配件本身不再配合折扣

**CASIO POS系統/收銀機 金門總代理**  
 餐飲、零售、商店、電子發票  
 讓您生意興隆的首選!!  
 光緒網路工程與資訊時代  
 AVer Intelligent education solution