

金門青創服務平台 協助青年創業一把罩

提供免費一對一創業諮詢輔導 並開辦系列創業基礎課程



「金門青年三創服務平台」依在地創業者需求，除了提供免費預約一對一創業諮詢輔導外，也陸續在「瓊林青創吧」規劃系列創業基礎課程；上、開辦創業基礎課程；(金門青年三創服務平台提供)

幾位前來諮詢的業者，詢問議題以品牌開發及如何在大陸市場行銷為主，何人帶伊國際企業管理顧問有限公司陳佩君顧問表示：「金門在大陸及台灣市場是一個非常棒的交界點，打造品牌從講述產品自身故事、商品概念開始，並結合短視頻去強化品牌內容以及通路強化、透過購物網、參展等方式去著手。另外，透過金門青年三創服務平台了解地方與中央創業資源配套措施，亦為重要又有用的管道，工欲善其事，必先利其器，善用工具與資源，收事半功倍之效。」

本業者師跨海來金，除了提供一對一諮詢輔導外，亦於9月1日上午10時至12時在「瓊林青創吧」(金湖瓊林7013號)「創業一把罩基礎課程」中，如何運用小成本進入大市場、講座中，和青年朋友分享實用又有效的行銷工具，滿場青年熱情參與，業師以網路行銷(自媒體/社群工具運用)帶入本場議題，二小時的課程

金門日報

中華民國郵政特准掛號為新聞紙類
地址：金湖鎮成功村一號
電話：(082)332744、332745、332746、332747、332748、332749、332750、332751、332752、332753、332754、332755、332756、332757、332758、332759、332760

第一九二九九號

KINMEN DAILY NEWS

發行人：傅仰土

今日二大張售新台幣六元

印刷者：本報印刷廠

全國少年跆拳道錦標賽 寧中小林志揚奪重量級銅牌

記者李金鐘/綜合報導

中華民國跆拳道協會舉辦「第二十五屆全國少年跆拳道錦標賽」，8月31日至9月2日一連三天在彰化國立和美實驗學校體育館舉行，來自全國中小56位選手參賽，金寧中小學林志揚奪得重量級53.58公斤銅牌，開壇國小蔡鏡任也獲得輕量級34.37公斤第八名，校長陳雅蘭將喜訊傳回校內，也深感與有榮焉。



政府創業資源巡迴講座(金門場)

如何運用政府創業資源 協助事業營運

行政院新創基地營運長 鄧文正 Vincent

了解創市場、年輕創業家開出一片天，實際陪伴輔導超過300個創業個案行政院新創基地營運長、鄧文正 Vincent 將與大家分享如何運用政府創業資源協助事業營運。

「金門青年三創服務平台」依在地創業者需求，除了提供免費預約一對一創業諮詢輔導外，也陸續在「瓊林青創吧」規劃系列創業基礎課程；上、開辦創業基礎課程；(金門青年三創服務平台提供)

內容實用又精彩，業師與青年們互動踴躍。金門縣政府建設處表示，目前金門青年三創服務平台已規劃一系列「預約一對一諮詢輔導」課程，把基礎課程「不僅僅是創業輔導」，更著眼於金門產業發展趨勢，以文化與旅遊為主題，10月6日安排產業發展趨勢講座，從數位轉型看創業浪潮新趨勢，將以飯店業和 Airbnb 為討論案例。

位選手參賽，比賽的項目依男子組、女子組十二種量級區分各項參賽者，跆拳道小選手們每個都是臥虎藏龍，參賽同學不負眾望脫穎而出，金寧中小學林志揚奪得重量級53.58公斤銅牌，開壇國小蔡鏡任也獲得輕量級34.37公斤第八名，驗證平日訓練的成果，更展現金門學子們的技藝高超。

為迎接九三軍人節的到來，天之桂貢糖將於九月一日至九月三日(僅此三天)

推動*敬軍優惠活動*向所有國軍們致敬

凡到本店購買貢糖即享有九折優惠(需出示軍人證明)，竭誠歡迎勞苦功高的國軍英雄們前往天之桂貢糖

天之桂所有員工在此致上最高敬意，辛苦了

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 082-322976

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

世界上最貴的水~ 石油、高粱酒

【換洪志恒當縣長】 一年賣300億台幣 【金酒完稅真貨】

方法【單純】 讓金門人有【利純】

金門縣長候選人 洪志恒

德昌 禧餅

金格餅舖金門經銷商-禧餅、中式糕餅、彌月蛋糕、節慶禮盒、糖糖...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

金幸福 月子餐

當天採購 新鮮配送 訂購專線 0982623060 0977156155

各衛生所門診表

星期	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
星期一	家醫科門診 陳天賜	家醫科門診 陳天賜	附一-眼科 附二-眼科	附一-眼科 附二-眼科	社區服務	家醫科 蕭震霖醫師	社區服務	家醫科 曾美融醫師	社區服務	社區服務
星期二	家醫科門診 陳天賜	家醫科門診 陳天賜	附一-眼科 附二-眼科	附一-眼科 附二-眼科	家醫科 王漢志	家醫科 蕭震霖醫師	社區服務	家醫科 曾美融醫師	社區服務	休診
星期三	家醫科門診 陳天賜	家醫科門診 陳天賜	附一-眼科 附二-眼科	附一-眼科 附二-眼科	家醫科 胡進帆	家醫科 蕭震霖醫師	社區服務	家醫科 曾美融醫師	社區服務	社區服務
星期四	家醫科門診 陳天賜	社區服務 陳天賜	附一-眼科 附二-眼科	附一-眼科 附二-眼科	家醫科 李漢成	家醫科 蕭震霖醫師	社區服務	家醫科 曾美融醫師	社區服務	社區服務
星期五	家醫科門診 陳天賜	社區服務 陳天賜	附一-眼科 附二-眼科	附一-眼科 附二-眼科	家醫科 黃遠洋	家醫科 蕭震霖醫師	社區服務	家醫科 曾美融醫師	社區服務	社區服務及 巡迴醫療
星期六	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診

美境企業有限公司

環境除蟲·消毒防治

針對環境衛生的害蟲進行消毒防治工作 白蟻、老鼠、跳蚤、蚊蠅、火蟻、病毒、細菌...

金門縣金寧鄉埔邊37號 服務電話: 082-311452 0911700677 0939021070

富郁國際人力仲介有限公司

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

天之桂貢糖

原天字輩育糖字清桂師傅團隊製作

湖店: 金湖鎮復興路1號(臺灣銀行右側) 電話: 082-331513、331533 金城店: 金城鎮北門里珠浦北路27-4號(歐歌牛排對面) 電話: 082-375133、372600 工廠地址: 金寧鄉西埔頭111-1號(李光前廟旁) 電話: 082-320204

豬耳朵軟糖

歡迎舊雨新知蒞臨

首賣 優惠3限期

第1期 學生優惠 5,000元 第2期 再送3600元 價值 6,850元 第3期 再送原廠安全套

詳情請洽SYM經銷商 金門縣金城鎮瑞昌路一段1-1號 新敬業機車行 (082)322-658

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: 0933699781 金沙鎮官澳36號 李姪

金寧地區

電話: 331818 0905372050 金湖鎮復興84號

烈嶼地區

TEL: 363290 FAX: 375649 手機: 0963728817 烈嶼鄉后頭34-1號

夏興地區

電話: 331818 0905372050 金湖鎮復興84號

長照工作 任重道遠 大家用心 事半功倍



金門縣政棒槌相換，無縫接軌，長期以來，秉承「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」之大同社會理想目標，持續不斷在社會福利事業上下功夫，由於社會支持，團隊同仁袍澤，失物勿失，合作無間，鄉親鼎力支持，並有金湖營銷上繳稅後盈餘，用以挹注推動地方建設，促使各項社會福利不縮水，回饋項目金額加碼，鄉親莫不有感。

社會福利事業，理想崇高，項目多元，內涵廣泛，大致而言，概括安老、育幼、醫療、孤獨、殘疾者，盡在社會福利事業照顧關懷服務範圍，藉此扶傾濟弱，解難疏困，安定社會人心，促進社會和諧安樂，意義重大，影響深遠。

僅以金門辦理「長者共餐」為例，既是社會福利施政要項，也是長者關懷重點，全縣三十餘個行政村里，百餘個自然村落，伊始金湖鎮料羅社區拔得頭籌，領先開辦「長者共餐」，歲月悠悠，迄今十餘載，從未間斷，所謂：「好的開始，成功一半」，由於料羅社區倡導示範，有樣學樣，相互助光，鄰近社區紛紛響應，根據公部門現有資料記載，去年申請參加「長者共餐」人數，不到三百人，今年各社區辦理「長者共餐」計有十三個社區據點，申請人數已達七百五十人，一年之間，快速增加一倍之多，更獲農委會農糧署補助白米二十噸，成效良好，顯示此項措施，普受歡迎肯定。

時空推移，社會結構改變，生活型態不同往昔，家庭組合也有明顯變化，五代同堂觀念日趨式微，年輕人不再留守家園，且多選擇出外打拼，或在異鄉另組家庭，兼以醫學進步，加強衛生保健工作，如今高齡八十長者滿地，因此「長者」不稀奇，正因如此，政府積極落實長者關懷政策，從籌編經費預算與長者人力培訓著手，結合社區志工伙伴，由點而線，全面展開服務，金門不落人後，衛生院所為維護長者身心健康把關，負責盡職，著有成效。

無可否認，長照工作，任重道遠，要錢要人，缺一不可，沒有預算，計劃落空，人力不足，事倍功半，緣此，督導政府運籌帷幄，由上而下，全程貫徹，計劃、督導與執行齊頭並進，尤需廣大社會各行業仁人志士，發揮愛心，踴躍捐輸，大家投入，俾能竟其事功。

根據了解，各鄉鎮村里社區辦理長者共餐方式，菜色調配有不盡相同，但見雷同之處，有飯有麵也有粥，有魚有肉有蔬菜，主副食材，經常變換，所有受僱負責長者共餐炊事人員，都來自獲有烹飪考試及格證照，具有衛生營養一般知識，對於油、鹽、醬、醋之調劑，不乏實際經驗，讓長者食得安心，換言之，參加「長者共餐」好處多，除有政府額定補助，有些社區另有回饋金收入，可資助支補貼，就是各社區每人每月自付金額並不一致，少者數百元，多者千元有找，扣除八天星期例假日，每月共餐二十天，每天中午共同用餐，大家共聚一堂話家常，其樂融融，經濟又實惠，有位單親長者表示，他月領老人年金，除付單親長者所需，還有餘額作為零用支配。敬老尊賢，固有美德，也是政府為民服務之良政，擴大舉辦，效率再上。

金門是僑鄉、長壽島、福利縣，誠如縣長陳福海一再強調，長照工作，無巧門捷徑，因而他期勉團隊同仁，面對高齡化社會，人人發揮愛心，步步踏實，用心做好最為重要，但願大家相互支持配合，金門之長照工作，一定最好。

面對傳承 迎向未來

文化園區推動《智慧博物館島》



左、右：文化園區《博物館名人講堂》推動《智慧博物館島》。(文化園區管理所提供)

記者李增汪／綜合報導

面對傳承，迎向未來，文化園區所辦《博物館名人講堂》第二場次的系列演講，主講人張善禧教授以《建構智慧博物館島的理想與現實——談金門數位博物館島的構思》為題，再次掀起未來熱話題新思維，不冷場的演講中，張博士一方面介紹目前應用在博物館裡的最新智慧科技，另一方面又透過工作坊的方式，與在場的聽眾互動，一起思考未來金門數位博物館島的理想。文化園區管理處所長張善禧在演講結束後，隨即指出園區將持續落實「數位博物館島」結合產官學界，成立「數位博物館島工作小組」，不僅在硬體方向，為金門的歷史民俗博物館提出符合時代性的數位博物館的規劃，更要在軟體上，進一步結合金門豐富的人文、戰地、自然等生態資產特色，讓資源與科技充分結合，建構「永續生態博物館島」目標。

張善禧教授於昨(廿)日自台灣史前文化博物館退休，是該館任期最久的館長，其間即致力於將史前文化博物館建構為台灣的第一座智慧博物館，不僅讓史前館的「購票入館人數」與「全館營運收入」每年持續成長，更透過數位智慧科技，支持其「博物館是為觀眾而存在」的理念，將史前館從「文化櫥窗」轉變為「文化參與的平台」。張善禧教授指出，這之間的差別在於過去的博物館，是以少數文化菁英為對象，並且被動地觀賞文物；但博物館在當代社會裡，不僅要考慮大眾的需要，還要讓觀眾能主動地參與。數位科技即在這轉換之間，扮演了關鍵性的角色，它讓文物更容易親近，也更豐富多樣地呈現。不過，即便如此，張善禧教授還是提到：「數位只是載具，內容才是王道」。因此，重要的還是要會說故事，而金門正是一個有很多故事的地方，它有閩南文化、僑鄉文化、戰地文化，乃至於因為兩岸間的小三通、大三通，及目前的新三通，這些從世界觀點下所特有的文化，都可以說出很多精彩的故事。

文管所盧根棟所長在演講致詞表示

金門不僅有豐富的文化，而且金門的文風鼎盛，文化事業的發展非常活絡，具有發展「故事島」的條件。而且，現今的社會愈來愈重視文化，金門可以進一步透過數位科技，不僅進行博物館的教育與推廣，還能結合其中的文化元素，發展文創觀光，藉由文化事業將金門經營成「永續島嶼」。盧所長還提到，他一直強調將金門打造成一個「活的」，只是體現閩南文化在金門民眾的日常生活而已，但在聽完張善禧館長的演講之後，他認為透過數位科技、結合民間的參與，讓金門這個博物館島更加活潑、生龍活虎。因此，他將儘快成立「數位博物館島工作小組」，結合產官學界，創造一個結合數位智慧科技的文化參與平台，讓在金門的民眾，或來金門的遊客，都能徜徉在金門的傳統文化裡，一起寫歷史，共同迎向未來。

盧所長進一步表示，以博物館現況發展困境及面對未來契機而言，本島博物館位於離島的過境弱勢，運用今日數位科技，正可彌補實體博物館之不足，期待更進一步透過資訊處理與技術運用，讓博物館典藏、文化、教育、研究、觀光等功能發揮極致，為重要發展目標。其認為此一目標，即是「博物館與數位化」是數位網際時代發展重點之一，博物館是資訊公共事業，隨著網路科技及資訊社會化的需求提升，如何將本博物館數位化，並重視博物館與數位科技之發展，使之成為一種網路資源資料中心，輔助全民知識經濟成長為最佳利器。

本島講堂即是針對金門歷史民俗博物館結合島嶼人文資源，推廣「永續數位發展目標」為課題，建構一座做為國內唯一「兼容」宗族文化、「閩南文化」、「僑鄉文化」與「戰地文化」、「自然文化」極具特色的博物館島目標的前奏探索，以昇昇離島博物館體質，結合科技增加博物館可親性、專業功能提升民間生活的利用，並落實博物館文化平權，立基拓展國際交流契機，真正體現並達成「兼容多元文化，保存文化資產，體現人類文化史」的長遠價值與經營目標。

記者陳冠霖／綜合報導

養工所表示，本路燈資訊管理系統於106年6月29日完成建置，導入地理資訊系統(GIS)、資料庫系統及化管管理作業流程，提升整體服務效能。其中提供掃描QR Code路燈簡便快速報修服務，獲得許多民衆的肯定與讚賞。與消防局合作提供每盞路燈座標，利用座標，快速搜尋報案位置，利於打火、救援任務掌控於黃金時間內完成，更獲得廣大迴響。該所免付費服務電話：0820-120-120。

新生訓練

烈中新鮮人體驗樂高機器人

記者許如泰／綜合報導

烈嶼國中辦理108年新生訓練，新鮮人體驗樂高機器人，透過「動手做，做中學」的學習模式，以實作引導新生學習樂高機器人科學之基礎知識，啟發學子對科學知識的興趣。

校長林永進表示，108學年度即將上路的新課綱，將「資訊科技」與「生活科技」列為國中必修科目，每個孩子都有機會能夠透過過程式設計與科技獲得成功的機會，因此，自108年起，學校課程規劃中亦開始進行資訊與生活科技，從基礎到進階，進一步的引導學生，引入STEM教育理念，強調科學、科技、工程、數學四大領域的整合性及共通性，透過課程活動理解各種觀念後，統整並解決問題的，讓科技向下扎根，讓實作探究與創意向上提升。

科技的發展同時也帶動教育現場的改革，烈嶼國中推廣程式設計教育課程，將「LEGO樂高積木機器人」結合新生訓練營隊，由國立中興大學師培中心許健教授帶領的團隊指導，系統化的課程讓烈中學子不斷地用眼睛、用手做、動腦想，做中學，透過理解和編寫程式邏輯，主動嘗試設計及改良樂高機器人，觀察細節及問題，尋求更佳解決方法。

烈中教務主任周華玲認為，傳統程式設計的環境門檻高，不容易上手，隨著各模組化圖控程式的出現，應用簡易又有趣的圖形化語言指令撰寫指令，便可使Rain CO自走車做出各式動作，現場教師不論專長科目皆可順利上手。

變，激發學生學習興趣，並強調高層思考能力、培養團隊合作精神。亦讓全體教師透過Rain CO智能車教師工作坊，配合十二年國民基本教育課程發展，落實科技領域課程規劃，透過資訊科技課程發展，有效解決生活與學習問題，並以團隊合作的方式進行資訊科技創作。

烈中教務主任周華玲認為，傳統程式設計的環境門檻高，不容易上手，隨著各模組化圖控程式的出現，應用簡易又有趣的圖形化語言指令撰寫指令，便可使Rain CO自走車做出各式動作，現場教師不論專長科目皆可順利上手。

國民體育日社區嘉年華 展現社區活力

記者李增汪／綜合報導

金門體育會昨日舉行107年運動，「國民體育日社區嘉年華」活動，除了有六支隊伍參與表演外，也有九支社區隊伍投入趣味競賽，達到「樂在運動，活得更健康」的目的。

這項社區嘉年華活動，昨日上午九時三十分起，在金門縣立體育場舉行，包括副縣長吳成典、金門體育會理事長唐麗麗、教育處科長王麗娟、金寧鄉長陳成勇、前縣議員林孫全等，都參與了活動。

唐麗麗致詞表示，縣長重視中老年人健康和運動促進，在金門步入高齡化社會，是期透過社區多辦健康促進活動，來增進中老年人身體健康。

副縣長吳成典也以體育單項運動辦得很好，在國民體育日運動，台灣之餘，大家也能一起心手相連，讓金門體育更蓬勃發展，金門未來更美好。

而昨日參與國民體育日社區嘉年華活動表演隊伍，是有金城早班(印度森巴)、沙美腰鼓隊、金城晚班、淑珍(國標舞)、金城新莊、沙美土風舞、和平新村、前水頭社區、西門社區、向陽吉第、庵前社區、後豐港社區、木蘭志工、東門社區、金門城社區。



明年國家考試資訊

記者李增汪／綜合報導

考選部108年預定辦理19項次考試，其中公務人員考試9次、專技人員考試9次、公務人員與專技人員考試合併1次。有關108年度各項考試日期計畫表已登載於考選部全球資訊網 (<http://www.mocex.gov.tw>) 最新消息，考選部請有意加入公職行列或取得專業證照之民衆，可逕至上開網頁查詢，及早規劃、準備考試事宜。

暑假不留白 家扶6學子考取人生首張證照

記者唐宗翰／金城報導

隨著暑假結束，金門家扶中心青少年展力方案的青少年沒有浪費光陰，在方案課程的師長引導下，考取「飲料調製丙級技術士證照」，以優異之成果繳交暑假作業，並對他們未來的人生，起了一定作用的正面影響。此次共計學員六名通過學科及術科考試，獲得國家認證的丙級技術士證照，大家都挺起胸膛拿出剛考取的證照，向親友及同學們展示證明自己努力的成果。

此次家扶中心的青少年展力方案活動中，根家扶中心學童在輔導後考取人生第一張證照，開心的拿著證照合影。(家扶中心提供)

胡凌雄及店長許湘鈞的專業教學，打開學員的創作興趣及指導學員的實作技巧。在方案課程的師長引導下，學員們於暑假期間赴台北莊敬高職進行飲料調製技能檢定，並在台北市莊敬高職院安排進行證照考前密集訓練，在高儉儀主任及蘇佩君老師歷經兩個月的用心規劃下，學員們在淡水中師承師長指導下，在老師嚴格及特有的教學口訣下，學員們立刻進入考照課程的緊張備戰狀態，每天長達十小時的術科練習及學科閱讀，每位成員相當珍惜這樣的模範檢定情境中，逐漸熟悉術科考試規範與要求，力求考照時的完美表現。

皇天不負苦心人，平均年齡十五歲之國三到國二的青少年，在台東兩地的努力學習及經驗累積下，儘管初次身處於國家考場，難免心情緊張，但成員們皆珍惜負責學習與考照的機會，無一不是努力不懈的堅持到最後一刻，專心考照的精神和永不放棄的態度令人動容敬佩。因為努力過，讓大多數的學員皆順利取得證照，獲得人生第一張專業執照。

此次八名學員應考，六名合格通過取得證照，兩名術科通過，但學科仍有機會補考。此次方案活動設計，期盼藉由方案活動的用心投入與陪伴，透過順利取得證照的經驗，協助孩子在迷惘、探索的人生學習道路中，看到自身更多的價值與能力。

金門家扶中心主任李桂平表示，依據家扶基金會資料庫統計，青少年約佔有家扶基金會扶助總人數的40%，其中約有30%的青少年是屬於較缺乏目標的學習者。而本次方案整體正好讓青少年發展與學習階段的學員，提供一個專屬服務方案，引導青少年探索未來發展方向，並發掘自我潛力及培養自信心的機會。隨著社會的發展和環境的變遷，依照家庭的生命歷程來看，家庭成員在不同的階段有不同的需求，而青少年時期是在這個生命歷程中最具有張力和學習力的階段。這個階段如果錯失學習的機會和正常人格的塑造後，未來的人生歷程可能會比正常發展的兒童更為辛苦或者顛簸坎坷。因此如何讓學童不因環境因素，被剝奪學習成長的機會，是家扶中心對這些兒童的使命與責任。家扶中心並呼籲社會大眾，一齊來關心弱勢兒童及其家庭。



記者許加泰／烈嶼報導

烈嶼鄉長洪成發積極推動觀光產業，鄉公所今年八月一日起至十月推出夜間旅遊系列活動，鄉長洪成發歡迎各地遊客相繼來夜宿烈嶼，感受島嶼生態之美。

鄉公所指出，配合縣府開放大膽試營運觀光，鼓勵遊客到烈嶼觀光，今年度特別針對「大膽島登島老兵及其家屬」提供旅遊住宿券400元獎勵，並推出夜間旅遊系列活動，包括：夜遊麒麟山觀星、夜訪潮間帶、仲夏夜相約烈嶼演唱會。以住宿該鄉遊客及該鄉鄉親以遊客優先為對象。

鄉公所觀光課說明夜間旅遊系列活動持續辦理至十月的時間和地點：(一)夜遊麒麟山觀星的活動梯次：9月5日、9月12日、9月19日、9月26日、10月3日、10月17日、10月24日、10月31日。每一梯次的報名人數，為30人，活動時間：晚上7時30分至晚上8時30分。集合地點：該鄉複合式運動場交通工具及手電筒請自備。(二)夜訪潮間帶的活動梯次：9月22日及10月10日。每一梯次的報名人數為20人。活動時間：晚上19時30分至20時30分。集合地點：該鄉188景點交通工具請自備。(三)仲夏夜相約烈嶼演唱會的活動梯次：9月8日、9月15日、10月6日、10月13日、10月27日。活動時間：晚上19時00分至20時10分。表演地點：該鄉雙口海灘交通工具請自備。

鄉長洪成發表示，烈嶼鄉旅遊交通環境其實很便利，每天往返大小金門船班多達58班次，每半小時大小金門對開，航行時間僅需10餘分鐘還可以體驗乘船趣，除了交通便利還可體驗乘船樂趣；團客可以預約遊覽車外，另外在九宮碼頭有電動機車、電瓶車、公車及計程車，多樣化友善的交通工具提供遊客自由選擇。希望藉由本推廣夜間活動計畫，讓遊客來烈嶼「吃、喝、玩、樂、住」，享受烈嶼特有的悠閒慢活遊程，體驗不一樣的烈嶼夜間旅遊。

10月底前 烈嶼推夜間旅遊

烈嶼鄉長洪成發積極推動觀光產業，鄉公所今年八月一日起至十月推出夜間旅遊系列活動，鄉長洪成發歡迎各地遊客相繼來夜宿烈嶼，感受島嶼生態之美。

鄉公所指出，配合縣府開放大膽試營運觀光，鼓勵遊客到烈嶼觀光，今年度特別針對「大膽島登島老兵及其家屬」提供旅遊住宿券400元獎勵，並推出夜間旅遊系列活動，包括：夜遊麒麟山觀星、夜訪潮間帶、仲夏夜相約烈嶼演唱會。以住宿該鄉遊客及該鄉鄉親以遊客優先為對象。

鄉公所觀光課說明夜間旅遊系列活動持續辦理至十月的時間和地點：(一)夜遊麒麟山觀星的活動梯次：9月5日、9月12日、9月19日、9月26日、10月3日、10月17日、10月24日、10月31日。每一梯次的報名人數，為30人，活動時間：晚上7時30分至晚上8時30分。集合地點：該鄉複合式運動場交通工具及手電筒請自備。(二)夜訪潮間帶的活動梯次：9月22日及10月10日。每一梯次的報名人數為20人。活動時間：晚上19時30分至20時30分。集合地點：該鄉188景點交通工具請自備。(三)仲夏夜相約烈嶼演唱會的活動梯次：9月8日、9月15日、10月6日、10月13日、10月27日。活動時間：晚上19時00分至20時10分。表演地點：該鄉雙口海灘交通工具請自備。

鄉長洪成發表示，烈嶼鄉旅遊交通環境其實很便利，每天往返大小金門船班多達58班次，每半小時大小金門對開，航行時間僅需10餘分鐘還可以體驗乘船趣，除了交通便利還可體驗乘船樂趣；團客可以預約遊覽車外，另外在九宮碼頭有電動機車、電瓶車、公車及計程車，多樣化友善的交通工具提供遊客自由選擇。希望藉由本推廣夜間活動計畫，讓遊客來烈嶼「吃、喝、玩、樂、住」，享受烈嶼特有的悠閒慢活遊程，體驗不一樣的烈嶼夜間旅遊。

金門地區今日白天天氣預報(九月三日)

預報時段	06:00-18:00	天氣	多雲時晴
降雨機率	0%	氣溫	27-32

1.資料由中央氣象局提供。
2.以上預報資料應以http://www.cwb.gov.tw公布之即時預報資料為準。

中華金門旅台李氏宗親會 登陸交流

記者翁維智／綜合報導

為了鞏固兩岸金門同胞間的友誼，同時促進兩岸民間交流發展，中華金門旅台李氏宗親會一行26人日前在理事長李金發率領下前往廈門參訪，期間除了與廈門市金胞聯誼會達成、專職副會長陳可芳等人座談，也順道參加「臺灣居民居住證申領政策說明會」。

座談會中，廈門市金胞聯誼會秘書長何傑和李氏宗親會秘書長李再興分別介紹了參加座談的人員，陳可芳並代表廈門市金胞聯誼會對李氏宗親會的來訪表示歡迎，她並代表廈門宗親會活動是維繫兩岸關係非常重要的精神紐帶，而且宗親會的成員來自全島各地，影響廣泛，此次宗親會的來訪，讓兩岸同胞「根脈連得更緊、心拉得更近」。願問題達成也回顧了這些年來兩岸金門同胞的交流交往情形，希望旅台各金門同鄉會多多來廈參訪，聯絡鄉情，進一步推進兩岸同胞的合作與交流。常務理事李淑萍、



中華金門旅台李氏宗親會一行26人前往廈門參訪，期間除了與廈門市金胞聯誼會達成、專職副會長陳可芳等人座談，也順道參加「臺灣居民居住證申領政策說明會」。(中華金門旅台李氏宗親會提供)

理事陳麗也參加座談。

有鑒於近日國務院印發了《港澳臺居民居住證申領發放辦法》，明確從9月1日起，在大陸工作、學習、生活的臺灣居民可以申領居住證，廣大臺胞均十分關注。為幫助臺胞更全面了解居住證的功能，進一步方便臺胞順利申領到居住證。在座談會之前，廈門市金胞聯誼會安排金門旅台李氏宗親會一行26人參加廈門市台辦、市公安局召開的「臺灣居民居住證申領政策說明會」，瞭解居住證的申領流程。

期間大家也人手一本《臺灣居民居住證申領服務手冊》，熱烈討論說明會的內容，對「辦理居住證的港澳臺居民，可在居住地享受3項權利、6項基本公共服務、9項便利」都表示高度興趣。李氏宗親會副理事長李德毓表示，今年11月，他將再組團登陸並以實際行動前進廈門申領居住證。

11/30前 乳山園區飛機整修

記者李金翰／金寧報導

金門國家公園管理處為維護乳山遊客中心陳展之「架飛機」及「T-28」，將於10年8月31日至11月30日進行維護整修，以維持良好之遊憩品質；施工期間將設置鷹架進行整修，請民眾保持適當距離，維護自身安全，施工期間造成不便，敬請見諒。

戰後史蹟為金門國家公園特色之一，該處園區內乳山遊客中心陳展之飛機，因受戶外氣候影響，部分零件鏽蝕、油漆剝落等影響飛機外觀，為維護良好之陳展及遊憩品質，訂於10年8月31日至11月30日進行原樣整修，顯現金門特有之戰地特色。

防患於未然 大同之家辦防災操作演練

記者唐宗翰／金城報導

居家防火安全很重要，在面對火災時，應如何處置以保障生命財產安全，平日定期做好各項消防器材的使用檢查，防患於未然。大同之家於8月27至29日，連續三天對機關的消防滅火設備進行全職員的操作演練，以確保居住其間的老人及照顧人員的安全。

有鑒於8月13日台北醫院護理之家火災，造成人員傷亡事件，大同之家隨即針對安老組用電安全、消防、配電、佛堂、護理區治療室、護理區電氣熱床等處，責由

記者唐宗翰／金城報導

大同之家辦理「急教員訓練班」，三十位參與的學員在中華紅十字會總會長洪國正指導下，認真學習各項急救常識與技能，並於昨日()害或突發疾病的傷患，在緊急醫療人員未達現場或送至醫院治療前，給予立即的救護。而心肺復甦術(CPR)與AED(自動生命體外電擊去顫器)是針對生命危急之病患所採取的急救方式，有助於達到挽救生命、防止傷勢或病情惡化、增進醫療效果。

他也希望藉由訓練後，讓學員更加了解急救常識與技能的重要性，並熟習各項技能，以作為不時之需，在事故傷害發生現場時能以學以致用，降低意外事故所造成的傷害，甚至挽救珍貴的生命。

金門紅十字會總幹事陳忠飛表示，全程參加本項訓練的學員，且筆試、技術測驗成績均達七十分以上者，將由金門紅十字會呈報中華民國紅十字會總會核印發給證書(有效期限自發證之日起三年)。

學習救護技能 金門紅十字會辦急救訓練班

記者莊煥寧／金城報導

金門紅十字會「連兩天辦理」急教員訓練班，三十位參與的學員在中華紅十字會總會長洪國正指導下，認真學習各項急救常識與技能，並於昨日()害或突發疾病的傷患，在緊急醫療人員未達現場或送至醫院治療前，給予立即的救護。而心肺復甦術(CPR)與AED(自動生命體外電擊去顫器)是針對生命危急之病患所採取的急救方式，有助於達到挽救生命、防止傷勢或病情惡化、增進醫療效果。

他也希望藉由訓練後，讓學員更加了解急救常識與技能的重要性，並熟習各項技能，以作為不時之需，在事故傷害發生現場時能以學以致用，降低意外事故所造成的傷害，甚至挽救珍貴的生命。

金門紅十字會總幹事陳忠飛表示，全程參加本項訓練的學員，且筆試、技術測驗成績均達七十分以上者，將由金門紅十字會呈報中華民國紅十字會總會核印發給證書(有效期限自發證之日起三年)。

金門紅十字會「連兩天辦理」急教員訓練班，三十位參與的學員在中華紅十字會總會長洪國正指導下，認真學習各項急救常識與技能，並於昨日()害或突發疾病的傷患，在緊急醫療人員未達現場或送至醫院治療前，給予立即的救護。而心肺復甦術(CPR)與AED(自動生命體外電擊去顫器)是針對生命危急之病患所採取的急救方式，有助於達到挽救生命、防止傷勢或病情惡化、增進醫療效果。

他也希望藉由訓練後，讓學員更加了解急救常識與技能的重要性，並熟習各項技能，以作為不時之需，在事故傷害發生現場時能以學以致用，降低意外事故所造成的傷害，甚至挽救珍貴的生命。

金門紅十字會總幹事陳忠飛表示，全程參加本項訓練的學員，且筆試、技術測驗成績均達七十分以上者，將由金門紅十字會呈報中華民國紅十字會總會核印發給證書(有效期限自發證之日起三年)。

社大養生發糕製作活動 民眾反應熱烈

記者唐宗翰／金城報導

金門縣社區大學在昨日舉辦了一場「食在健康」養生發糕製作活動，鄉親報名非常踴躍，有三十多人一起參與了這次的養生發糕製作活動，大家都對這樣的活動有很大的興趣！

活動一開始由指導老師歐慶賢先說明製作發糕的緣由、流程和應注意的事項，逐項講解，讓鄉親們了解製作的過程。參與活動的鄉親們在做發糕動作中反應也很熱烈，同時提問了相關的問題，像是對於發糕中可以自行添加的各種材料還是向內採、蒸發糕的時間長短是否因為大小而有所變化、所用的麵粉該用低筋、中筋還是高筋、切的十字形要多深、「發」的時候才會漂亮……等等，在教學與學員的互動過程中，氣氛相當熱烈。最後在蒸氣瀰漫中，苦苦等待的發糕蒸好了，眼看著三個小時的努力成果終於出爐了，大家也都情不自禁地發出歡呼聲，爭相與自己可愛的發糕合影。

金門縣社區大學10年度秋季班也開始招生了，共開設一百多門動、靜態課程，課程內容精彩豐富，歡迎民眾報名進修，增進自我能力。課程無須任何入學考試、學歷限制，凡年滿18歲民眾皆可報名。即日起每日上午八時三十分至十二時，下午一時三十分至五時止受理報名。

社大養生發糕製作活動 民眾反應熱烈

記者唐宗翰／金城報導

金門縣社區大學在昨日舉辦了一場「食在健康」養生發糕製作活動，鄉親報名非常踴躍，有三十多人一起參與了這次的養生發糕製作活動，大家都對這樣的活動有很大的興趣！

活動一開始由指導老師歐慶賢先說明製作發糕的緣由、流程和應注意的事項，逐項講解，讓鄉親們了解製作的過程。參與活動的鄉親們在做發糕動作中反應也很熱烈，同時提問了相關的問題，像是對於發糕中可以自行添加的各種材料還是向內採、蒸發糕的時間長短是否因為大小而有所變化、所用的麵粉該用低筋、中筋還是高筋、切的十字形要多深、「發」的時候才會漂亮……等等，在教學與學員的互動過程中，氣氛相當熱烈。最後在蒸氣瀰漫中，苦苦等待的發糕蒸好了，眼看著三個小時的努力成果終於出爐了，大家也都情不自禁地發出歡呼聲，爭相與自己可愛的發糕合影。

金門縣社區大學10年度秋季班也開始招生了，共開設一百多門動、靜態課程，課程內容精彩豐富，歡迎民眾報名進修，增進自我能力。課程無須任何入學考試、學歷限制，凡年滿18歲民眾皆可報名。即日起每日上午八時三十分至十二時，下午一時三十分至五時止受理報名。

責任編輯／呂士昂

農曆紀事

喜神：東南 財神：正北 日煞：北方 日沖：龍7歲 宜：嫁娶 出行 移徙 修造 開市 納財 不宜：作灶 安葬

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

推廣社區營養共餐 金寧辦輔導培訓



衛生局在金寧衛生所辦理社區營養共餐輔導及營養照護培訓課程。(李金鐘攝)

記者李金鐘/金寧報導 為協助民眾建立正確健康飲食觀念，金門縣衛生局在金寧鄉衛生所設立「社區推廣中心」，日前辦理社區營養共餐輔導及營養照護培訓課程...

衛生局指出，因應我國近年來人口快速老化，長期照顧需求人口增加，且慢性病與功能障礙的長者相對增加...

及連續性的照顧，以滿足被照顧者的需求。為協助民眾建立正確健康飲食觀念，落實健康生活型態...

髮族膳食準備，餐飲衛生管理及減少慢性病的發生。老人因為老化或慢性疾病等種種因素...

責任編輯/張建騰

上岐開學日 校長化身智慧國王 記者許如泰/烈嶼報導 上岐國小開學日以「大手牽小手，一起上學」...

傳授立禪 金蓮淨苑開辦外丹功 記者翁維智/綜合報導 金蓮淨苑鑒於現代人平時工作久坐辦公室內...

楊府國強老先生 於中華民國一〇七年八月二十三日(農曆七月十三日)卯時壽終正寢...

楊府國強老先生

於中華民國一〇七年八月二十三日(農曆七月十三日)卯時壽終正寢 距生於民國三十五年九月三十日(農曆九月六日)...

楊府故國強老先生治喪工作委員會 謹啟

- 名譽主任委員：張景森 主任委員：楊福海 副主任委員：謝建民 委員：謝建民、謝建民、謝建民...

姻親 友世 鄉學 族寅 顯考五代大父楊公 謹啟 顯考五代大父楊公 謹啟...

顯考五代大父楊公 謹啟 顯考五代大父楊公 謹啟 顯考五代大父楊公 謹啟...



戰火止息後的許多年，整座島嶼依舊籠罩在煙硝隨時四起的不安裡。我成長的年代，雖不再發生戰爭，但一切生活可觸的背後始終透露危機四伏的隱憂，於是某些生存的自由被禁錮了，擺脫之後，心底仍殘留一絲陰影。

單打雙不打結束的前一年，我才五、六歲吧，是個

昨日烽火瀰漫時

◎張姿慧

夏天的夜晚，巨大的砲聲斷斷續續傳來，不久，住在隔壁的姆婆突然來我家敲門，她急促地喊了我母親的名字，「共匪這次要打來了，緊來躲防空洞囉！」因為天氣酷熱，當時我和妹妹正躺在客廳的地鋪準備就寢，望著一片漆黑的天井，聽著遠處宣傳砲炸開的聲音，姆婆的叫喊聲聽來格外讓人驚悚。慌亂下，外公和母親帶著我們幾個孩子摸黑躲進廟口前的防空洞，和姆婆一家挨擠在一塊。歷經多次砲戰的外婆，那晚堅持不躲，她說：「阮要睏啦，死就死，阮不驚。」幸好砲聲很快停歇了，我們在又暗又悶的防空洞內躲了一會兒，滅掉燭光後，一群人終可回家。

自此，在尚不懂死亡的幼時，只要聽到演習的砲火聲，或播音站傳來的心戰喊話，夜裡我便開始胡思亂想，擔心共軍打過來了，固執的外婆會被炸死，擔心

當軍人的父親得冒著生命危險跟共軍作戰，擔心我要怎麼協助母親帶妹妹弟弟去躲避，一家子才能安然度過。

生在戰地，草木皆兵，死亡帶來的惘惘威脅充斥著我幼年時期。後來歲數漸長，在某些場合的閒談中，總會聽人說起，誰家的孩子那年被宣傳砲炸死了，誰誤觸地雷被炸斷手腳，誰在戰亂中身亡了……生活在這樣的時代背景下，對於戰爭禍延的一切，任誰心中都有股隱隱的哀傷及無奈。

身處在戰火瀰漫的亂世裡，活著便是一種僥倖，但無可遁逃的卻是另一種恐懼。記憶裡，廳堂的日光燈影不能過於外露，必須套上一塊黑紅交接的布罩，走在漆黑的路上拿手電筒探照時不得讓光源透射，宵禁時間一到，各個重要路口必擺放拒馬，衛兵們荷槍實

彈站在一旁阻止任何人車通行。各種球類，相機、錄音機皆被管制……水鬼摸哨事件時有耳聞，惶惶不安過著一段荒謬又不得不的日子。

我記得兒時喜歡滿山遍野的跑，有時外公來鸞山廟前喚我們回家，就會指著前方，說雞髻頭常有水鬼出沒，被摸走了三十多顆人頭之類的事來嚇唬我們，也不知是真是假，但雞髻頭就此成了童年心中一處陰森恐怖的境地，沒有人敢靠近一步，直到去年一次不經意的探訪。

沿著海岸線往前漫步，浪花的聲響，海的氣味、採蚵人的身影，走在這條隱密的小路上，彼時舊日的曾經，忽遠又忽近。今日雞髻頭已成了一處廢棄的碉堡，在大海及時間的烘托下，散發著原始又迷人的美。它的存在，讓我感到歡喜，進而想起幾年前，我趁回家之際，獨自在村裡閒晃，赫然發現廟口前的那座防空洞消失不見了，莫名泛起一陣惋惜。

時間遠去，島上許多珍貴具時代感的遺跡也跟著不見了，人們像趕盡殺絕似地一處一處地剷除，彷彿早已忘卻從前的苦難，眼裡只有表象的繁華，看不見這座島嶼獨一無二的生命軌跡。

為榮譽而努力

◎陳青田

民國75年政校畢業，分發陸軍裝甲旅擔任戰車排長，當時我對高裝檢查、下基地完全不懂，尤其體能戰技也不是樣樣都行，看著老兵對我不友善的面容，真的不知該如何是好。

連長王鄧強見此對我說：「要贏得老兵的尊重，就必須做得比他們好，既然政校沒學過這些，就必須重新學起」。於是我開始學開車，瞭解高裝檢查及保養的程序，背誦下基地準則，勤訓苦練體能戰技。

經一個月後，老兵對我的努力成果刮目相看，他們認為：政校畢業的排長，怎麼可能會這些。若當年沒有王鄧強連長的鼓勵，不可能贏得老兵認同。爾後我以此自勉，要贏得到別人的肯定，就必須做得比他們好。

雞蛋糕前的小男孩

◎墨客

畢業過後，再過幾天就是期末評量了，學校一旁的轉角，有個不起眼的攤販，賣著雞蛋糕和飲料，攤販前坐著一個不起眼的小男孩，稍不留神，可就錯過了，然而，他卻是故事的開始，也是故事的主角。

這個小男孩，叫做建勳，從小就沒有父親，母親離開家裡，只剩阿公、阿嬤和大姨幫忙照顧，時間一久，他們也都把建勳看做是自己的兒子。建勳對父親完全沒有印象，只知道家裡牆上掛著一幅老老的、男生的照片，但黑白的色澤，加上傳統復古老派的穿著與髮型，很難和現在常見的「父親」形象，產生連結。

失去了父愛與母愛，建勳回到家，沒有兄弟姐妹，也沒有地方去，只好在轉角的小攤販待著，幫忙大姨賣東西；一位家長經過，看到小男孩：「不是要考試了嗎？怎麼還不趕快回去唸書呢？」建勳只好靦腆地笑著，不知怎麼回應。他不是不愛唸書，而是他得先幫阿嬤的忙，等到學校小朋友都差不多放學了，他們倆才會一起推著攤車，進到家人的涼棚下，再騎著車回家。

建勳很愛在這個攤販，一來雞蛋糕濃郁的香味讓他一直留連忘返，二來很多同學都會來捧場，特地指名要吃建勳做的，三來能和阿嬤在一起，內心就感到無比的溫暖。好幾次，建勳都親自打蛋、揉麵團、倒入模子、加熱……然後，看著一個個可愛的動物蛋糕成型，內心便滿足得不得了，好似自己也變成了小廚師，可以掌握饕客的胃了。

建勳沒有補習，也沒有留下來上校內免費課輔，因為他一放學，只想趕快到攤前看看阿嬤、同學。有時建勳會在攤位前寫功課、讀書，不過人來人往的人潮與車輛，常混淆了他的學習，阿嬤也覺得，如果真的想要唸書，應該不差放學幫忙的這一小段時間。

一到家，建勳和阿嬤會簡單幫忙張羅晚餐，粗茶淡飯，也當作一餐，他早已習慣這種生活，想改變他，並非易事，反倒是建勳早已愛上這種簡樸的日子了。收攤後的建勳，就是努力讀書的開始，他每天都會準時完成交派的事項，完全不延遲，也沒有怨言，雖然生長在刻苦的環境中，但他已體認到，只有自己的努力與認命，才能跟上其他同學。

建勳小小的年紀，果然懂事不少，學校課業亦不落人後。他曾擔任學務處的小天使，可以幫全校同學轉送遺失招領的東西，這個工作，需要負責任的同學才能勝任；他還當過校內糾察隊，負責管理不守規矩同學的秩序；他得過學習成績進步獎，還驕傲地和校長合照過。今年的母親節卡片製作，他獲得佳作，他說這張卡片，是要獻給視他如同母親的阿嬤。

建勳的另一項興趣——畫畫，更是令人眼睛為之一亮的特殊專長，他常在大家毫不留神之際，便輕輕鬆鬆地在課本上，塗鴉出一個栩栩如生又活靈活現的小圖畫，可貴的是，建勳的畫作還榮獲校內中年級的優等獎，甚至還有一張圖畫刊登在雜誌上的兒童版呢！

建勳無法改變先天的生長背景，但卻可以努力經營現有的環境；他也不能改變家世，卻能提高自我的價值。比起外頭恣意妄為的人、遇到困境便畏縮的人、霍揮無度的人，我看到建勳堅定的眼神裡，有種不凡、超越的潛能與企圖。

【念奴嬌】

詠劉鼎漢將軍

◎採微客

海鷗南翥，嘖硝煙，翼衛金門雄屹。猛將擅詩，西線返，誰識金軍奇崛？憶古寧頭，殲俘敵虜，海峽風雲歇。乾坤移轉，匹儔肥水豪傑。

又憶砲戰當年，彈群如雨落，數驅危穴。再佐胡公，顯勝負，八二三開新頁！戰役方贏，莫須有橫加，詭誑忠節。六零年矣！英名終得昭雪。

劉鼎漢將軍在「八二三」戰役六十週年的「九三」軍人節這一天（也就是今天）入祀金門太武山忠烈祠，在此藉「念奴嬌」一詞誌之。本詞採用的格式是：雙調一百字，前後段各十句、四仄韻。

劉將軍筆名「金軍」，是率領「海鷗」部隊的猛將，也是儒將。他是古寧頭戰役時的十一師師

長，也是八二三戰役時的金防部首席中將副司令官。他佐胡公伯玉（胡璉將軍）完勝了兩場比美「淝水之戰」的戰役，但英勇事蹟卻遭湮滅。

經過將軍長子劉力平、長孫劉國青等遺族努力奔走平反，劉鼎漢將軍於中華民國九十年獲頒褒揚令；復於一零四年獲頒「一星陸海空軍甲種一等」獎章；又於一零七年九月三日這天入祀太武山忠烈祠。

劉鼎漢將軍在金門島的遺跡包括「忠魂塔」詩刻、「崑崙林園」石刻等。九月一日，將軍的另外兩位哲嗣——劉宜平與劉石平兄弟，率家眷和第三代及第四代遺族，先期來到陽翟「海天林園亭」緬懷先人並在此留影（如圖）。亭中兩柱刻有將軍所撰寫的對聯：「致此磨刀揮劍日，毋忘牧馬放牛時」。

牧馬放牛比喻優武修文。忠烈用自己的血汗與大時代拚搏，留給台、澎、金、馬一段和平、美好、繁榮、富足的歲月！



漢堡包

◎楊肅俊

冬天的鄉下，寒冷的夜晚來臨時，家家戶戶早就熄滅燈火、上了門栓，準備上床睡覺了。四兒家也不例外，盡管現在才過七點多一點點，四兒就哈欠連連，直想睡覺，對於聯考的準備，四兒並不特別認真。因鄉下人工作勞累，普遍睡得很早，加上這時的路上已看不見行人了，更加讓人容易產生睡意。如今寒冷的戶外只剩下寒風吹起的陣陣落葉還在空中盤旋，時而碰出的聲響外，基本上已聽不到人聲了。空中的落葉，會伴隨著北風陣陣的怒吼聲，有時拍擊地板，有時撞擊門窗。這大概是鄉下冬天晚上僅有的聲音景象吧。

四兒今年國三了，下學期即將從國中畢業，畢業後將何去何從，是繼續升學呢？還是到台灣半工半讀，自己心中也沒有一個準。因為他曾（革命）過一次，（當時是偷偷的跟著同學去報考軍校，本想來個生米煮成熟飯後再告訴父母，結果呢！硬是被父親拉了回來），最後以失敗收場。搞得幾乎與父母親決裂，親子關係一度來到了冰點。如今又親到了人生的十字路口，在沒有父母，師長……充分的幫助分析下，叫他自己做抉擇，坦白說，對一個15歲的鄉下孩童，整天與牛、與田裡工作為伍的小孩。真有一點殘忍！但能怪誰呢？鄉下父母好過嗎？NO！（父母親為了養家餬口，圖個全家溫飽，只靠家裡那幾畝薄田，除了每天辛勤的工作外，還能圖什！）那老師呢？（學校放學後，回家還在種田的～大有人在～。）四兒自己也沒啥想法，反正就參加聯考唄，管他高中或高職，考得上就留在家鄉讀，考不上就到台灣半工半讀了。（村里大部分的人都這樣）管他的，到時再說了。

國中的四兒在學校的表現屬於一般般，功課的表現嘛也還過得去，成績時好時壞，與同學的相處也還融洽。偶而也犯小錯，上課也會偷看漫畫書，也會與同學偷偷的躲在音樂教室旁，偷看老師的約會。對於老師交代的功課，大部分也能如期完成。是屬於於眾人堆裡的一個，並不突出。

聯考的到來對四兒並沒產生太大的漣漪，對大部分的同學也一樣。除了一些有想法功課好的同學外，反而國中畢業後到台灣依親，將落腳何處，比較多人在討論，大部分同學好像把出外工作，改善家庭生活當成他人生的第一志願一樣。當然四兒也一樣，只等時間的到來，就能搭上軍艦遠颺，探索那

未知的未來。

早就聽說開往台灣軍艦的龐大了，上船時四兒並沒有特別的感覺，唯有船艙裡那五味雜陳的味道令人難以忍受。所幸離家的那種心情緊張，大大的掩蓋了船艙的味道。這屆所有的畢業生（包括國高中）分乘多艘軍艦一起來台。四兒是跟隨著同村的同學，一起到台中清水，找同村同學的親戚的。那親戚也算是四兒的族叔。（行前四兒爹已經寫信給那同村的族叔關照過了）兩人在頗感興奮的緊張中，搭火車來到了台中清水站，與族叔會合。族叔很親切地為四兒安排住宿，解說環境……還幫忙找工作，很快的就安頓了下來。

四兒是在一家家具工廠當童工，月薪6000附三餐，半個月領一次薪水。至於有沒有勞保，他也搞不太清楚。工作閒暇之餘，他也時常往家裡寫信，報告他的現況，他爹娘也常常回信給他，主要是囑咐他要他安分守己，注意安全，不用擔心家裡，這類的話。四兒這樣的生活過了一個多月，有一天，他接到父親的來信，說他這次聯考有考上了高職，要他回家念書，並要他在學校開學前回到家。百般不願的四兒對回家讀高職一事苦思了很久，也跟族叔討論過。族叔勸他，先把書讀好，想工作等大一點再來，不必急於一時。最後在族叔的勸說分析下，在學校開學前，回到了家。

進入高職就讀的四兒，因學校規定，凡是需要轉兩班車的同學，沒有特殊情況的，都必須要住校。四兒符合這個規定，就辦理了住校的手續，離開了家裏，住進了學校的大家庭。開始了他高中生的新生活。

對四兒來講，高中生的生活比起以前的國中時代，真有如天壤之別。這裡聚集了大小島上的國中畢業生，各種類型的家庭通通都有。行為上已經不像國中時都是一些鄉下務農的小孩，個個沒見過世面，那麼的單純。譬如：像上課睡覺、晚上爬牆、躲在廁所抽菸……想得出來的壞小孩行爲。這種通通都有～開始時一兩個，後來陸續有人加入有人退出。他們隨著時間慢慢地成長與衰敗，各種型態的團體逐漸成形，有愛讀書的、愛交女朋友的、愛爬牆的、愛抽菸的、愛打架的……他們開始成群，開始結隊。平時各玩各的，大家唯一共同的目標～就是躲教官，不要被學校的教官、老師抓到。學校就像一個社會的縮影。大家各取所需，一起學習，一起成長。

新生的四兒逐漸了解了學校的生態，同學間還有寢室裡，陸續開始有人加入上面的那些團

董氏齋飯菜分開裝 均衡攝取好健康

董氏基金會與國民健康署在記者會上呼籲，國民飲食應「飯菜分開裝」，不但能清楚控制各類飲食攝取量，對健康也有幫助。

董氏基金會邀請林口長庚醫院醫師趙舜卿到場宣導，市面販售的滷肉飯、炒飯、炒麵及義大利麵等，都屬於飯菜混合餐，這類的食物容易將湯汁與主食一同食用，無形中就攝入過多不必要的油、糖、鹽，易導致肥胖、消化不良等問題。

趙舜卿指出，飯菜分開裝，不僅能控制六大類食物均衡攝取，也能藉由這個方式了解孩童飲食過程中缺少攝取哪類食物，找出飲食問題，提早衛教。飯菜混合的食物大多較易吞食，也會讓咀嚼功能退化，導致口水分泌量少，可能引起蛀牙、胃脹及胃食道逆流等症狀。

衛生福利部國民健康署副署長游麗惠說，為了能讓國民輕鬆掌握均衡營養的一餐，國民健康署特地發想了一套「我的餐盤」作指標，以「每日早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆腐魚肉一掌心、堅果種子一茶匙」為飲食標準，輕鬆口訣讓民眾容易掌握。

董氏基金會董事長陳淑麗說，開學在即，可以幫孩童換上飯菜分開的便當盒，讓他們認識各類食物，從小養成均衡攝取六大類食物的好習慣。六大類食物包括：(一)全穀根莖類、(二)蔬菜類、(三)豆魚肉蛋類、(四)低脂乳品類、(五)水果類及(六)油脂與堅果種子類。

(中央社)



董氏基金會台北召開記者會，呼籲家長可為孩子準備餐盤有分隔的便當盒，採飯菜分離方式進食，避免小朋友無形中吃下過多油、糖、鹽與熱量。(中央社)

登革熱病媒蚊卵 乾燥6個月還能孵化

最近連日大雨可能增加登革熱傳播風險，且多數集中在北部和中部。疾管署副署長羅一鈞表示，登革熱病媒蚊卵在乾燥3到6個月都還有孵化能力，大雨易有積水容器，應把握48小時黃金時間，積極巡、倒、清、刷。

台灣近日多處因大雨成災，現在又受西南氣流影響，南部及花東地區降雨明顯，有豪雨或大雨等級雨勢，預計之後降雨才會趨緩。雨勢不斷，可能讓逐漸升溫的登革熱疫情又添柴火。

登革熱(Dengue fever)是一種由登革病毒所引起急性傳染病，這種病毒會經由蚊子傳播給人類。根據衛生福利部疾病管制署統計，截至8月24日，國內已有40例登革熱本土病例。

埃及斑蚊分布在北回歸線以南，警覺性非常高，在叮咬時容易因受到一些驚擾就換叮咬對象，短時間內可能咬了很多人，且會躲在室內陰暗環境，就算不出門也可能被咬。過去南部登革熱疫情容易大流行，都是拜埃及斑蚊所賜。

白線斑蚊則分布在全台海拔500公尺以下的平地及山區，成蟲多棲息在室外孳生源附近的草叢或暗處。叮咬時警覺性較低，不容易被驚擾，常常咬一個人直到飽才離開，比較容易被打死，傳播病毒能力相對較弱。

羅一鈞說，斑蚊喜歡在有水的容器裡產卵，但埃及斑蚊的卵在乾燥3個月仍有孵化能力，白線斑蚊則是乾燥3個月還有孵化能力。蟲卵孵化約3到5天，近日大雨不斷，蟲卵遇水達到孵化條件，可能讓蚊子快速增加。

大雨過後應積極清理積水，羅一鈞表示，希望民眾務必配合，雨後容易有積水容器，應把握48小時，蟲卵還沒孵化前迅速清除，務必多巡邏住家環境，看到積水容器要倒乾淨，且一定要用刷子清刷，才能消滅蟲卵。

除了「巡倒清刷」，也必須做好防蚊工作，避免被病媒蚊叮咬。疾管署防疫

魚油無助預防心臟病

越來越多的研究指出，含脂肪酸Omega-3的藥丸無效，而今天又有一項追蹤逾1萬5000名糖尿病患者的研究結果顯示，魚油補充劑無助預防心臟病或中風。

研究人員招募英國逾1萬5000名無心臟病跡象的糖尿病患者，隨機分配半數每天服用omega-3膠囊，另一半則服用含橄欖油的安慰劑藥丸，這意味著受試者不知道自己服用何種藥物。

研究人員平均花了7年多追蹤這批患者，並在新英格蘭醫學期刊(New England Journal of Medicine)發表相關研究結果。

結果發現，服用魚油的受試者中，80%患有心臟病或中風，安慰劑組則為92%，兩組結果並無明顯差異。

牛津大學首席研究員鮑曼(Bowman)說：「這項大型隨機試驗的結果顯示，服用魚油補充劑無法降低糖尿病患者罹患心臟病的風險。」

「這項結果令人失望，但與此前針對他類心血管疾病高危險患者展開的隨機試驗結果一致，即服用魚油補充劑並無益處。」鮑曼推測：「推薦服用魚油補充劑以預防心臟病，並應無效。」

美國心臟病學期刊(American Medical Association Cardiology)今年一月也發表7萬8000人參與的10項研究分析，結論指出魚油無法協助高危險患者預防心臟病。曾有若干觀察研究指出，攝取大量魚類與降低冠狀動脈疾病及中風風險有關，但更嚴謹的隨機試驗並不支持這項說法。

(中央社)

31類葡萄糖胺藥物 10月起健保不再買單

健保署宣布，過去用來緩解膝蓋疼痛的31項葡萄糖胺類藥物，因無法證明其療效，自10月起將不再由健保給付，預計將有12萬人受影響，每年約可省下12億元。

根據現行「健保法」規定，「成藥、醫藥師藥劑生指示藥品」不納入健保給付，但健保上路之初仍礙於民眾用藥習慣，並未立即取消所有指示藥品。健保指示藥品在健保給付之列，一年花費健保超過新台幣17億元。

衛生福利部中央健康保險署去年10月在健保會中討論此事，決議將先以使用人數少、臨床需求低的藥品開始逐步剔除。

中華民國醫師公會全國聯合會在去年年底發函健保署，要求取消31項葡萄糖胺類藥物指示藥品給付，經骨科、外科等專業醫師評估後，認為理由不明確，12月共擬會中決議暫停給付。

健保署審議及藥材組專委黃兆杰表示，健保署去年底將會審議給付藥品清單，近日獲得衛福部許可，因此已在8月23日發出公文通知各醫學會及

醫療院所，決定在今年10月停止葡萄糖胺類藥品的健保給付。黃兆杰說，目前葡萄糖胺類藥物主要適應症為緩解膝蓋疼痛，今年1月至6月全台約有12萬人仍在葡萄糖胺類指示藥品，花費約90萬元，預計10月起停止給付後，每年可省下約12億元藥費。

他表示，患者未來若有膝蓋疼痛問題，將由醫師視病情開立其他藥物，若真的需要葡萄糖胺類藥物，民眾也可自費到藥局購買。

黃兆杰指出，目前健保給付的指示藥品仍有900多種，未來將持續和各醫學討論，逐步取消利下的指示藥品。

(中央社)

健康動起來

寧中／蔡宇泓

在現代社會中，越來越多人重視運動，但由於運動知識不足，有些人只在意動了多久、走了多久，忽略了運動該注意的細節，導致運動傷害的發生。我曾經有一次在跑步的時候，因為忘記拉筋，而跑完之後又亂衝亂跑，結果隔天，大腿超級酸痛，完全抬不起來，還需要用手機扶，才勉強抬起來一點。

那麼怎樣才可以避免運動傷害呢？其實只要做好運動前的暖身、運動後的收操，就可以降低運動後的品質，真是一舉多得啊！

升、增進肌肉與關節的靈敏度，也可以提升自我的專注力，讓身體遇到緊急狀況可以即時做出反應，也可以讓運動有更好的表現。收操可以使剛剛進行劇烈運動的肌肉和關節獲得放鬆，並且調整呼吸，緩和心跳，讓身體恢復正常，也能降低運動的疲勞。

運動是一件好事，但也可以過度的運動，以免發生危險，更重要的是把正確的運動觀念，並且完整的執行運動步驟，除了可以預防運動傷害外，也可以維持健康體魄，更可以改善生活的品質，真是一舉多得啊！

生活中的幸福小事

湖中／何佳蕙

時間一點一滴的過去，在生活中的時候，爸媽就像我肚子裡的蛔蟲，是倒楣的一天，有時可能會在街上買了消夜，有時是噴噴的香味，有時是熱騰騰的燒烤，又或者是在家裡隨興的煮個麵等等；每次看到這些雖不是山珍海味卻充滿愛意的食物，口水都不自覺的流了下來，覺得爸媽對我真好，雖然有時候也會很嚴格，但其實都是出自關愛的管教我，但其實都是出自關愛的管教我，但其實都是出自關愛的管教我。

「瞬間覺得自己是最幸福的小孩，我想這就是幸福的滋味吧！」

生活中的小確幸大概就是這樣吧！因為「一點點」的小事而感到幸福快樂。我們應該要在生活中敞開心扉，去發現那些美好的事物，去珍惜那些微小的幸福。我們應該要在生活中敞開心扉，去發現那些美好的事物，去珍惜那些微小的幸福。

我的快樂密碼

湖中／陳妍

每個人手裡都握有很多把的鑰匙，而這些鑰匙都有一個不同的門等，待你去發掘。得到大門開啓，通往快樂的泉源。得到快樂可以很簡單，但也可以難以登天，因為有些人窮盡畢生之力想找到那把關鍵的鑰匙去獲取快樂，但總是徒勞無功，因為看不見生活日常中的快樂。快樂的取得有許多種方法，有人認為運動時揮灑汗水便是快樂；有人認為烹飪出一道道美味的菜餚即是快樂；而最能令我感到快樂的時刻，就是畫圖。在畫圖中，我會全神貫注投入創作，細細的一筆一筆去描繪出心中想像畫中應該有的樣貌，往往這都會耗上我一、兩個鐘頭，但我總是樂此不疲，因為當作品完成的那一刻，那成就感真是不可言喻呀！

當我跟小動物玩時，我也會覺得很快樂。每天回到家，第一件事就是馬上去看我的寵物，食鼠，跟牠喝點水，吃點麵包、水果，並跟牠玩一會兒再去做自己的事。在跟牠玩時，我的心緒總是在不知不覺中變好，因為牠們的眼神往往透露出天真與單純，而且會對你目不轉睛，難過時陪在你身邊，傾聽你的心事，沒有半點怨言。每當當著動物，煩惱也似乎都隨之消失了。

快樂是什麼？這是許多人都想的答案，但回答因人而異，因為每個人心中都有自己對快樂的一番見解，有人覺得錢越多，快樂也越多；但有人認為能跑能跳就很快樂。不論如何，我的快樂都不會隨他人的想法而改變，我認為快樂就是好好去珍惜所擁有的，將來才能慢慢去回憶當初那份純真的快樂。

石虎大危機

寧中／李靜怡

透過報導，讓我了解「石虎」是台灣現存唯一的貓科動物，全台估計只剩下300隻了，為了強化保育工作，台政府率先通過《石虎保育自治條例》。報導還提到石虎主要分布在苗栗、南投、因地理隔離不利繁殖。由於石虎瀕臨絕種，而我們又可以為這些石虎做什麼呢？我覺得其實我們可以減少使用農藥和毒鼠藥，還有路殺及非法捕獵，而政府在《石虎保育自治條例》中規劃設置「石虎保育基金」，制訂管理辦法，並且如果偶然遇到石虎有

需要急救的話，可以撥打「090專線」即時救援，請專人協助石虎。

最後，我覺得大自然不是屬於政府的，應該是屬於全人類的，需要每一個人的參與，而非視而不見，用不在乎的態度去看待他們，雖然一個人的力量可能微不足道，但只要所有的人一起，力量就會團結而形成一股巨大的能量，生物就不會一直滅絕甚至瀕臨絕種，大家一起去守護大自然的所有物種，不光是石虎，還有許多美麗卻正在被殺害的物種等著我們守護！

《脆弱的繁華》讀書心得

沙中／陳成恩

南宋建元元年十月，宋高宗趙構帶領朝廷逃難到揚州。金朝聽到消息後，立刻發兵攻打宋朝。宋高宗節節敗退，宋高宗最後甚至逃到海外。在南宋末期的同時負責管轄朝廷的渡渡，不但調動連軍隊，反而把朝廷軍隊連連送人財物。更令人髮指的是，在兵荒馬亂、民不聊生的時候，大臣們竟然大講排場，讓皇上觀賞江潮。

當年的嚴冬，人民在侮辱、飢餓、傷寒的連接攻擊下，倒斃沿途，不計其數。岳飛是一位貧苦農民，他召集起義的農民從軍。建元元年十二月，飛率領五百騎兵迎戰，岳飛手刃了一名女真將領，擊敗金軍一戰成名。

看完文章後，我最佩服岳飛。在國家危難的時候會產生怕了的人，都為了自己的利益逃跑了，岳飛選擇從軍報效國家；我更佩服岳飛的是，他和士兵同餐共飲，一杯酒，一小塊肉都要分給部下，士兵如果有困難、疾病，岳飛就和妻子一起親自照顧，親自幫士兵調養。北宋的正規軍不訓練，戰爭還沒開始士兵都逃光了，反觀岳家軍日夜訓練，以抗金復國相號召，朝氣勃勃。

南宋在繁榮的高峯期沒有將物資優勢轉化為軍事和政治優勢，而是白白浪費在奢靡相向的社會風俗中。南宋末大臣們個個自私自利的逃、離開的離開，以至於最後的滅亡。

人固有一死，或重於泰山，或輕於鴻毛。美國總統甘迺迪曾說：「不要問國家可以為你做什麼；你應該問自己可以為國家做什麼。」宋朝的士大夫，皆懦弱無能，以至於遺臭萬年；岳飛原本只是一個農民，他有救國救民的使命感，最後沒有青史。一個人如果沒有使命感即使他是皇帝、宰相，也沒辦法拯救這個國家；一個人就算有農民、是學生，就算是使使命感都可改變世界。

值得堅持不懈的事

湖中／徐聖鈞

再苦，都得堅持住……

能在現在和未來闖出一片天的條件，便是堅持不懈，不過當然不是無腦的堅持任何事，而是針對「學」，不管是未來還是現在，我相信對學習的堅持是成功的不二法門。

歷史上有許多關於為目的成語：學而不厭、負笈千里、懸頭刺股、……如果「學」一點也不重要的話，那又為什麼會出現這些為「學」而堅持不懈的歷史人物典故以及成語呢？

放眼未來的十年，我看到了的是：AI(人工智慧)已經逐漸取代了人力，人們正為了找工作而四處奔走，而有工作的人則為了保住飯碗而不斷進修，甚至出國進修，這就是一種「學」的堅持。那麼，我們現在到底該為了未來做些什麼？堅持不懈的學習！人是聰明的動物，人的智慧是會增長的，我必須學得更多，超越別人，才能青出於藍而勝於藍。這篇文章，也是提醒我自己的一篇文章，期勉自己能在未來闖出一片天，靠的就是對於學習的堅持不懈，面對未來，我，準備好了！

