

2019金門馬拉松10/31晚開放全球網路報名

明年2月16、17日登場 10/21提供1000個競賽組名額開放縣民優先報名

金秋環境季

全縣各鄉鎮10/14將動員清除海漂垃圾



2019金門馬拉松 紀念禮品吸睛

上、下：為強化「2019金門馬拉松」行銷力道，金門縣政府昨召開首場金門記者會，由副縣長吳成典偕教育處長李文良主持，主要贊助企業金酒公司協理莊麗錦、昇恆昌、天之桂貢糖、遠東航空、王大夫一條根有限公司代表及中華路跑協會秘書長陳華恆等也應邀出席。



責任編輯／趙水樹

金門的岸，我們的愛！為響應「金秋環境季」，本縣各鄉鎮將於本(10)月14日上午進行海漂垃圾清潔活動，縣長陳福海、海鷺機器學校、社區團體、志義工、民眾屆時踊躍參與，大家一起挽袖投入海岸沙灘清理行動，喚起全民重視海岸環境，並主動維護海岸的清潔。

環保局指出，本縣為一海島，受季風及海流影響，海岸上常見季節性的海漂垃圾，造成

成垃圾堆積在海岸邊，破壞當地原始美景及生態，為維持海岸清潔，平日派員定期在下海堤上午9時、烈嶼鄉南頭至青岐港一帶海灘上午8時、金湖鎮峰上海灘上午8時、金沙鎮官澳馬山圓環廣場旁海灘上午9時、烈嶼鄉南頭至青岐港一帶海灘上午8時。

8時、金湖鎮峰上海灘上午9時、金寧鄉湖大，且隨海流不斷湧入，非行政機關數量龐大，須清除，為達到海岸環境清潔，提升升力所能及，為民熱心參與，歡迎機關學校、村里、志義工、民間團體、社區等各界共同參與。

10月14日秋季海漂垃圾清潔活動地點及時間分別為：金沙鎮雄獅堡海灘上午9時、金城鎮雄獅堡海灘上午9時。

一起過個別有意義的假期。

記者翁維智／縣府報導
即將邁入第12個年頭的「2019金門馬拉松」，確定明年2月16、17日兩天在金門大學舉辦，金門縣政府昨召開首場記者會，競賽組限800人，健康休閒組限1000人，大會並將於10月21日提供1000個競賽組名額，開放金門籍民衆優先報名。

金門縣政府援例將在兩岸三地召開三場記者會，首場金門記者會昨日下午2時起在金門縣政府大樓舉行，由副縣長吳成典在代表陳福海縣長主持會議。

指出，一項運動要連續辦12年非常不容易，

過去，在神秘氛圍的加持下，這項運動

每年都有些創新，也獲得很大的迴響，並為

我們贏來很多的驕傲，期待在大家繼續努力

東航空、王大夫一條根有限公司代表及中華

路跑協會秘書長陳華恆等也應邀出席。

副縣長吳成典在代表陳福海縣長主持會議

時指出，一項運動要連續辦12年非常不容易，

過去，在神秘氛圍的加持下，這項運動

每年都有些創新，也獲得很大的迴響，並為

我們贏來很多的驕傲，期待在大家繼續努力

過去，在神秘氛圍的加持下，這項運動

每年都有些創新，也獲得很大的迴響，並為

我們贏來很多的驕傲，期待在大家繼續努力</p

喜神：東	東	南方
財神：北	北	北方
日煞：龍	31	歲
日沖：龍	31	歲
祭祀	出行	修造
宜	安門	安床
不宜	栽種	安葬

德馨健康講座 分享民眾蔬食資訊



衛生的進步，全國男性平均壽命達77歲，女性更達83歲，以金門縣來說，65歲以上人口居全縣人口的12.6%，可見人口高齡化的趨勢。人要注重身體的保養才能活得健康，健康飲食是一大步驟。

陳威毓表示，台灣目前是素食人口百分比居全球前三的國家，有12%的人

責任編輯／呂士昂

風獅爺紅龜粿DIY體驗 民眾反應熱烈



2018金沙鎮高梁老街風獅爺文化季活動「風獅爺紅龜粿DIY體驗活動」，計有720位民眾報名體驗，12個社區參與。（陳麗好攝）

陳威毓指出，蔬食中每樣蔬果都含有身體必要的成分，例如胡蘿蔔素、番茄紅素、辣椒素等，這些都是身體所需營養素，蔬果類又對地球生態沒有過多負面的貢獻，愛地球可以從餐桌上的食物選擇做起，你要不要也一

來素素看？

口是茹素的，自己也已經吃了好幾年的素食。當有人質疑吃素是否會因而營養不均衡，他以蔬食所含植物性蛋白質、鈣質、鐵質與肉類做比較，絲毫不輸給肉類的營養成分，含量甚至還高出許多。以燕麥所含蛋白質和牛肉相比，燕麥每百公克所含蛋白質為24.7毫克，牛肉僅含17.6毫克，黃豆更是高達36.8毫克。以黑芝麻所含鈣質與牛奶相比，黑芝麻每百公克含鈣質0.5毫克，遠勝於牛奶的1.1毫克。以海菜所含鐵質與牛肉比，約占七成至七成五。因此，癌症發生的原因有幾，飲食及不良的生活習慣影響最大，約占七成至七成五。因飲食、乳癌、攝護腺癌，尤以腸癌最廣為人熟悉。俗話說「病從口入」，許多致癌成因是在肉類加熱的過程中產生，例如烤肉內引起人食慾的香氣、多環芳香族氯化物，細胞裡的DNA在修復後將偏離了原本正常的樣態，因而變成了癌細胞。

陳威毓指出，蔬食中每樣穀類以1.5至4份即可，蔬果以3至5份為宜，植物性油脂每日攝取量以3至5茶匙，以正當飲食為宜，可從中攝取身體所需營養素，蔬果類又對地球生態沒有過多負面的貢獻，愛地球可以從餐桌上的食物選擇做起，你要不要也一

來素素看？

記者詹宗翰／金城報導

《文化藝術獎助條例》自民國81年7月1日公布施行迄今20餘年，未隨文化環境發展進行大幅修正，僅於兩次修正分別加入公共藝術條款，及配合組織改造別加入「文化部」管轄。是以，將本法改為由「文化部」研訂，委託辦理「文化藝術獎助說明會」，並規定各級主管機關公開鑑價範圍，並規定擴大公共藝術之設置方式、研修草案案，由文化部委託國立臺北教育大學進行研討，內容

承辦活動的國立臺北教育大學指出，《文化藝術獎助條例》研訂，未來文化發展之需求，並發揮作為主管文化藝術獎勵補助、公共藝術等的關鍵母法之影響效用。此次《文化藝術獎助條例》之修訂，已召開七場專家學者諮詢會，9月19日起，訂於北、中、南、東、外島共辦理八場說明會，金門場排訂10月12日下午14時假國立金門大學圖資大樓楊肅斌演講廳舉行，主辦單位歡迎金門各界踊躍參加，並提出意見。

《文化藝術獎助條例》自民國81年7月1日公布施行迄今20餘年，未隨文化環境發展進行大幅修正，僅於兩次修正分別加入公共藝術條款，及配合組織改造別加入「文化部」管轄。是以，將本法改為由「文化部」管轄。是以，

《文化藝術獎助條例》研修，內容

臺北教育大學指出，修正更具周延，委託辦理「文化藝術獎助說明會」，並規定各級主管機關公開鑑價範圍，並規定擴大公共藝術之設置方式、研修草案案，由文化部委託國立臺北教育大學進行研討，內容

文化藝術獎助說明 金門場12日舉辦

記者許加泰／綜合報導

文化部《文化藝術獎助條例》研修工

作於2017年底啓動，針對現行條文及爭

議性問題，已召開七場專家學者諮詢會

，9月19日起，訂於北、中、南、東、

外島共辦理八場說明會，金門場排訂

10月12日下午14時至16時，在國立

金門大學圖資大樓楊肅斌演講廳舉行；

10月15日下午14時至16時在國立臺

東生活美學館二樓禮堂舉行；

10月19日下午14時至16時在國立臺

北教育大學圖資大樓三樓舉行；

10月23日下午2時起，假金沙鎮圖書館

二樓辦理，活動由教育部、金門縣

家庭教育部、金門縣政府、新竹市府

國際會議廳第三演講廳、新竹市府綜

合大禮堂、國立臺東生活美學館二樓禮堂

舉行說明會；10月9日下午14時至16時續

10月12日下午14時至16時在國立金門大學

圖資大樓楊肅斌演講廳舉行；10月15下午14時至16時在國立臺北教育大學至善樓國際

會議廳舉行，俾以廣泛徵詢各界意見，期

立高雄師範大學國際會議廳

國立成功大學國際會議廳第三演講廳、新竹市政府綜

合大禮堂、國立臺東生活美學館二樓禮堂

舉行說明會；10月9日下午14時至16時續

10月12日下午14時至16時在國立金門大學



通常每年的中秋節和教師節，幾乎都差不了幾天，而今年也沒例外。

每逢佳節倍思親，九月份是敬師月，本文先不談「思親」，僅回憶幾位我生命中的恩師，紀念那一段刻骨銘心、當時只道是尋常的歲月。

進入我生命中的首位恩師，是小學教導我四年的蔡清楚老師，在他啟導的歲月裡，班上幾乎每一位同學都被

當時只道是尋常

◎陳爲學

修理過，獨獨只有我，從不識「竹甲魚」滋味，他極爲器重我，在受教於他的日子裡，是我一輩子的快樂時光，但他也不只是溺愛，該提點的、應訓斥的還是照章行事。

記得有次家訪，我四嬌婆、伯父、母親聯合起來告狀，數落我放學回家後，無心課業，書包一丟，就只顧著撞球，我從不會想過最疼我的長輩，竟會無預警的「出賣」我，當下，我羞愧得無地自容；此後懸崖勒馬，重返正軌，但，這需要多大的毅力和勇氣。唉，當時只道是尋常啊！

第二位想念的是國中的李高峰老師。他是我國三的國文老師，大約165公分的身高，恆常一張彌勒佛的笑容迎人，微胖的身軀、嚴格的作風，是他的註冊商標。印象最深的是他給的作文分數，總落在60分和70分之間，很少給70分以上，至於80分，那更是可望而不可及的星際分數了。

學期結束前，他煞有介事的要我們把作文分數相加後再除以篇數，當作一次平時考成績，每當同學在統計分數時，總不時傳來哀哀叫的聲音，那悔不當初、哀鴻遍野的景象，至今歷歷在目，唯獨我和吳承明、呂海忠等人，卻是少數能笑著下課的。沒錯，一分耕耘，一分收穫。只是，當時只道是尋常啊！

第三位時常會想念的是周建齡校長。他留給我的印象，我在〈含悲忍淚憶恩師～敬悼周建齡校長〉已詳述過了，請容我省略。

第四位是陳依煌老師，印象最深的是他的那一席話：「在高中畢業，參加大專聯考那一年，進考場前，我看四題數學應用題，結果竟考出兩題，多得12分，得以進入中興大學就讀。」對這席話，我在意的是，如果沒有平常的努力和積累，能有這麼好的運氣嗎？我想到的是老師的努力感動了上天，讓幸運之神降

臨在他身上。可不是嗎？當時只道是尋常！

印象裡，他每次碰到我，總要問東問西，問得「親像有一枝花」（閩南語，意為：總要問出個所以然來），國中三年，坦白講，我最怕碰到他。有一次，學校舉辦〈朱子治家格言〉背誦比賽，我因膽怯且準備不足沒有報名，事為他所知，把我惡狠狠地訓了一頓，我要離開前，他嘴裡還念念有詞：「早就告訴你要報名了，你還是沒有報名！」我深知他一向疼我，想要磨練我，唉，當時只道是尋常啊！

高中時的兩位國文恩師～黃書文和鄭藩海老師，較常提及，且至今仍時常請益，此不贅述。

至於大學和研究所時期的恩師，最讓我懷念的是曾端和歐用生兩位教授，曾教授常拜謁，姑且略過；現只回憶歐教授，他的記憶力超好，記得我和三弟為論、五弟為信，因我們都是他的學生。他常掛在嘴邊的話是：「教育是神聖不可侵犯的志業，不要老是羨慕教授，須知，養鴨有養鴨的專家，養雞有養雞的專家，你們要知道，教授不一定會教中小學學生喔！」

個人離開杏壇，倏忽已兩個月了，每逢佳節倍思「師」，在此，我要獻上鮮花一束，遙祝每一位恩師暨普天下老師們～教師佳節快樂！



▲南山國旗台前。

大膽雜記

◎文·圖／徐榮宗

（國境之西·大膽日月系列一）

71~72年於大膽服役，往事如昨，歷歷在目。30多年未曾有機會上島，今年老兵回大膽活動，再次回去。

我是大膽機動連，駐守在南23據點的老兵，南23，位於南山778觀測所旁，屬於還在管制區內的地點，並不輕易看得到，可惜只能遠觀那淹沒在雜草樹林中，多年不能忘懷的家。

這是多少前輩，在那麼艱難年代裡，一邊戰備、一邊用人力挖出坑道、建設的據點。看不見記憶中清淨、整潔，連邊牆角落都顯嚴肅的地方，心中漫漫泛開著一種心痛感，一種遠去的消失的時光再也不可能重見的傷感。

「南山國旗台下方的道路，是南山主要通道，如今坍方，只可以步行通過，懇請縣政府，可否考慮修復？」想方設法，在可能的機會裡，拋出疑問，只為了獲得再見南23的想望。

恍惚中，時間重回熟悉的記憶。

大膽的槍枝彈藥

大膽各據點是不用槍櫃的，我們據點的槍，直接掛在床前，每人4個彈匣，若裝滿匣20顆子彈，時間久了，彈匣內的彈簧會疲乏，所以裝15顆子彈。

床下是彈藥箱，刺刀放在枕頭下。站衛兵時拿起自己的槍彈，據守一線海邊據點，上哨的標準動作，就是子彈上膛、關保險。

大膽移防是每次一連，只要換防的連剛上島，當晚一定槍聲大作；俗稱「看到黑影就開槍」的景象，在大膽島上，就是這樣。緊張、壓力、風吹草動、懷疑水鬼就開槍。有次，曾有一位弟兄，因為開槍打到豎立鐵絲網的鋼筋，跳彈傷及自己的小腿，送進大膽醫院，成了傷兵。

那時的大膽島，常有水鬼事件，有個規定：「晚

上衣服不能曬在外面」，擔心衣服被水鬼拿去換裝成自己人。印象比較深的水鬼事件，是71年12月4日夜，在海邊據點，發現3名水鬼上岸。海邊礁石多，無法準確瞄準目標，一直打不到，戰情室立即通知各據點：「一半人力站衛兵，一半人力子彈上膛，搜索坑道、廢礮堡……」。

72年初某一天，北02據點，有一衛兵上哨，子彈上膛，衛兵正要關保險；正巧遇到有人從背後叫他，衛兵一轉身，剛好槍口對著叫喚他的人，因為57式步槍的保險是在板機前，沒想到關保險的動作，一個瞬間摸錯就按到板機，讓對方身體呈現前面一小洞、後面一大洞，雖經急送到大膽醫院，已來不及挽回一條命；肇事衛兵當晚送到位在我們據點內的山洞禁閉室，他一臉慘白的錯

跡……」

當時島上白天構工或出操，晚上站衛兵，每班2小時，晚上輪2班衛兵是正常情形，且隨時要提防對岸水鬼摸哨，常常睡眠不足，所以在大二膽，中午除了站衛兵外，12:00~15:00是全島午休時間。因爲禁閉室在南23據點，所有關禁閉人員，午休期間，每天必須在禁閉室上方罰站3小時，被禁閉人員吃飯，則是用鋼杯裝白飯再淋上一些菜湯而已，想到這位肇事衛兵及傷亡弟兄的不幸遭遇，不免心生悽愴。

雨中洗澡

島上缺電，晚上供電時間自18:00到21:00。島上缺水，屋頂、路面、只要可以集水的地方，前輩們用水泥築擋水，留一小洞，下雨時接上PVC水管，將雨水引入戰備水池內，成爲我們日常的生活用水。遇到下大雨時，也都就近在據點內開放空間下，藉天降甘霖的雨水洗澡，即使是大冬天，那仍是當時唯一能好好洗一次不用自己挑水來洗澡的開心事。

若據點內戰備水池水用完了，要到大型戰備水池挑水。大型戰備水池都綠綠的，洗澡過後皮膚會癢，後來就改到中19據點，從據點下方一口位在海邊的井，挑水來回，一趟約40分鐘。

島上冬天很冷，面向北方更冷，連上沒有浴室，各據點只能自行發揮。我們據點有一不用的哨亭，就利用古早煤油爐，煮點熱水，將就在哨亭內洗戰鬥澡。

吃飯皇帝大

每天卡車用大油桶載水，只供連上伙房用、及連長洗澡用水，用有限的水清洗蔬菜，煮米的水就很少。那時吃的米是戰備米，用麻袋裝，庫存三年後

食用已生米蟲，所以邊吃飯，要一邊吃一邊挑米蟲。風浪大時，沒有菜船，只能吃罐頭、麵條、稀飯、還有耐存放的食材。像車輪型的乾麵筋類，大家都怕吃了，有次榮團會，一戰士發言：「報告連長，可以不要再吃『車輪』了嗎？」

過年期間，大膽福利社一樣不能賣酒、撲克牌，這些物品，上島時都會檢查，惟一不用受檢的只有士官長。

72年春節前，除夕夜，全連聚餐，但連上沒有適當場所，不可思議的是，竟然有人想出用雨衣搭帳棚，只見大夥，每人拿出他們的雨衣，在連集合場上，克難地搭出一個大帳棚，席中，士官長拿出金門高粱酒，獲得全連一陣歡呼。那是一席最難忘的除夕夜飯。這位林敦河士官長，和我們同一據點，很照顧我們這一群，若還在世，應該有90歲的高齡。

島上禁行

島上水果少，爲了補充營養，每個人都有發一罐維他命；真要吃水果，只有罐頭，鳳梨罐吃多了膩，很多人就拿來私釀，但藏處必須隱密，記得我就藏在據點3.5火箭彈藥庫內；各據點想喝酒的人，只能各顯神通。

春節期間，多數弟兄只能留在島上，但島上缺乏娛樂，且沒有撲克牌，想打發時間，弟兄們就用餅乾紙盒剪，再畫上點數替代。剛開始賭資從賭菸開始，1根、2根；1包、2包；後來用現金，越賭越大；到代站一班衛兵100、200，節節上升；當時二兵薪水1500元、一兵1650元、上兵1800元。我不懂事，跟著插花，一個過年薪水都輸光。

狗鞭

至今不會也不想吃過狗肉；記得伙房有條發情的母狗，綁在伙房外樹下，很多公狗被吸引來後，就未再見到。我們據點的土狗也失蹤，找不到，很令人生氣；副指揮官也養2隻沒有軍階的狼狗，很漂亮，其中有一隻也失蹤。找不到狗的副指揮官，非常火大說：「讓我知道誰殺狗，就把誰送軍法。」其實我們心裡都有數，不敢證實，直到下島時，看著伙房人員，帶了不少的狗鞭離開。

中央沙灘跑步

大膽靶場在北山，南山各連要打靶，須經中央沙灘；但即使一連的兵力，對於小島大膽而言，都相當重要。但部隊要通過中央沙灘去北山打靶，以其距離之近，對岸在可觀測範圍內，連隊的移動，看得相當清楚，只要集中火力炮擊，必定造成損傷慘重，所以規定部隊通過，若非走中央坑道，就一定要3人爲一伍，間隔一小段快跑通過。

蓋冷凍庫

爲了要蓋冷凍庫，需要碎石子，規定各連分配立方數，由各據點限時上繳。碎石子怎麼來？有的偷挖戰備道、有的敲擊碉堡，總得想辦法把石頭變出來，以備在規定時間內，搬到生明廳廣場驗收。

沙子也是不可少的建材，一樣責成部隊，帶臉盆生明廳前集合，等海水退潮，用臉盆挖海沙搬到生明廳廣場。

冷凍庫的牆厚約1公尺，每連用臉盆分配灌漿1公尺高後，換連接上，日以繼夜，直到完成。

（稿費捐金門家扶中心）



和小蟲子相遇

◎劉雁秋

日本有首可愛有趣的童謡「嗡嗡嗡」，述說辛勤的蜜蜂們，從外面飛進花園裡；採完了花蜜，牠們又飛走了！最近我也有個和小蟲子相遇的故事。

前晚，看新聞時發現了牠：像蟑螂，又有點像牛牛；圓潤潤的小身體，是瓢蟲嗎？又不是（編按：可能是銅點花金龜）。趕忙來到廁所，握著蒼蠅拍走來時，牠已不見蹤影，想必是嗅到了大事不妙的訊息吧！

今早，在廚房門口看到了牠。小肚子翻上來，小手腳們都縮在一起，葛屁了嗎？趕緊找了張紙，把牠放在附近的小椅子上，等我換上衣服帶牠出去。誰知牠又不知躲到那兒？怎麼找就是找不著。

午睡醒來，發現他又在前門等著我。決定還是帶牠去花園裡瞧瞧！這次終於合作了，我兩一起搭著電梯下樓。在花園的角落裡，找了一片小葉子做牠暫時的家。

花園裡閒步片刻後，再度來到剛才的野放處，咦！小蟲蟲不見了？或許，牠已經找到最舒適的住所啦！

拜訪一江山戰役協會

◎路向南

感謝朋友幫忙牽線，讓我有機會去一江山戰役協會，拜訪王生明將軍的獨子王伯伯。出發前一晚，再次溫習紀錄片《最後島嶼》講述一江山戰役的那一集。一江山戰役協會在新北市中和區的一江新城，其實離我家不遠，過華中橋，走一小段路就到了。不過，如果不是這個奇妙的緣分，也許我一輩子不會有機會來這裡。

王伯伯跟我們講了一些1949年前後的經歷，尤其是那些將軍到台灣後，被降階、失去權勢的落難故事，「舊時王謝堂前燕，飛入尋常百姓家。」很像是白先勇小說《台北人》筆下的那些人物，令人印象深刻。原來，王伯伯跟白先勇曾經是台北高階官員宿舍的鄰居，他們是經歷過那些事的同一代人。

離開一江山戰役協會之後，我前往新北市永和區的五和新村。這是離台北最近的大陳新村，由於這陣子才讀到1955年大陳撤退的故事，所以想來看看。我特地登門造訪「張小娥江浙小館」，根據美食家朱振藩的評語：「這裡的大陳菜，是台北我吃過口味、火候都最道地的。」下午四點左右，沒什麼食客，我點了一盤大陳炒年糕，搭配蝦仁、肉絲、大白菜等快炒而成。

我跟老闆娘張阿姨說：「我是查了網路、做過功課，慕名而來的。」張阿姨聽我這樣說，似乎滿開心的，還請我吃花枝與酸菜，然後閒聊了店內電視播的社會新聞，以及五和新村的都更案。沒多久，來了一對年輕情侶買食，男孩子很有禮貌一直叫阿姨，張阿姨還問他們：「這兩天怎麼沒有來？」充滿濃濃的人情味。告別之前，張阿姨笑著跟我說：「這次大陳炒年糕是濕炒的，下次可以來試試乾炒的。」

親密伴侶

◎郎英

那是個微風徐徐陽光輕灑的早晨，我正繞著人行道慢跑，前方有位阿婆走得極慢，跟在一旁穿著花布肚兜的黃狗兒原地跳呀跳地，似乎想配合那婦人的蹣跚步履。等我跑近錯身時，不禁愕然停下腳步。他，只有三條腿，行動不便，而她，眼睛迷離，視線不佳。

小黃狗因一場交通事故沒了後腿，老婦人因老伴罹病先逝、子女離家打拚，孑然一人獨居生活。他與她巧遇相逢，她就了他照顧他，而他承歡膝下不離不棄，彼此作伴已有數年之久，親情與友情交融，情誼深篤。

當我攀談聽畢故事後，對這位樂觀堅強老母親偉大的愛，由衷敬佩，對那位忠心護主毛小孩的勇敢

求生，有疼惜有喝采。他們之間從寵物飼主關係，昇華至如親似友，難能可貴的人犬知遇緣分，見證人間愛的力量和生命真諦。

記得新婚不久，老公因事業忙碌早出晚歸、常不在家，我獨自身處陌生傳統大家庭環境，心裡有說不出的孤單寂寞，終日鬱鬱寡歡。老伴見狀，有天抱回一隻可愛博美狗（旺旺），陪我聊天、與我作伴。看他一身澎湃黃金毛，一雙烏溜溜大眼睛，可愛極了，尤其當他小碎步跑起來時，屁股左右搖擺晃動模樣，爲我帶來不少笑容和慰藉。

狗是人類最好的動物朋友，我親身體驗過。他不但能讀懂我的心，還能化解我的情緒，下班後看到我的剎那間表現出來的惦念和渴望，至今歷歷在目永難忘懷。

當返家推開門，起居室客廳隨孩子長大離家後，顯得更加空蕩寥寂。此刻，突然浮現「旺旺」可愛身影撲進懷裡畫面，腦海悄然生起「認養小犬」念想，再次爲這個家找回活力，也爲自己找回歡樂與幸福。

樂齡課程教會我的事

／蔡明團

離開職場之後，「交際應酬」將漸漸轉換成適合自己的生活方式。這不但有助於緩和精神上的壓力，也對於經濟上也能帶來正面的效果。因此，與其擔心「只算年金無法生活」，毋寧更有必要的重新檢視，調整一下在職時代養成的生活浪費及奢侈習慣。似宜視自己目前手邊的收入，量入為出地思考「生活上的精簡」，讓每月的收支能夠相抵，心理上的不安全感就會消失。

然而，多數人在辭世的時候，都會留下遺產。只不過目前，家事法庭所處理的案件中，最多的其實就是遺產繼承紛爭。問題在於：誰分得多，誰拿得少，原來的遺產多寡根本並不是爭執關鍵。由此觀之，金錢物質似乎不能滿足心靈和人生。當然，健康是長者的首要目標，登山、山區徒步、郊遊、旅遊等都是有益健康的活動。雖然這幾項活動有正式和輕鬆上的程度差別，但是，全部都屬於大自然中的戶外運動和健康中心是完全不一樣的。

每個人都會老，老的速度和到來的時間是緩慢進行的。你還在為工作與生活忙碌的時候，身體也隨著年紀悄悄老化。如果人生非得有遺憾，我們應學習如何在遺憾裡，仍然可以感受幸福的人生。一生中過度華麗之後，蒼涼隨之而來，隨著喧囂華麗的運動，苦惱和辛勞尾隨而至。中年以前，往往不懂得感謝所獲得的東西，也不懂得如果徒勞無功，也不埋怨，有則增益，無則坦然。

順境的美德是節制，逆境的美德是忍耐。人生無論苦樂，來者不拒，去者不追。所謂世上，不過是人一時的寄宿之地。晚年的智者終能體會，對面臨的人事物，時時心存感謝。以自在輕快健朗的心，過樸實的生活。對於周遭萬事萬物的存在，即使再微小的事物，也會覺得生趣可愛。敏銳有自己才能面對挑戰。世界上不可能有兩個同樣的生命歷程，也不可能有兩個具有相同意義的挑戰，更沒有人能完全了解你的感受。但是，如果我們在生活中願意不時地放慢腳步，聆聽、觀察、感受一下周遭的人事物，或許可以有不同的體會，得到一些啓示與鼓勵。或許，我們會發現：人與人之間的距離沒有那麼遙遠，我們與身邊的人相似的地方多於分歧的地方。或許，不論相識與否，同行於這條路上我們是有伴的（陳永儀，2018）。

禪詩：「掬水月在手，落花香滿衣」，是指人所有的經歷，都會像落花變成過去，付出的努力或許未必留下痕跡。然而，若是爲幫助別人成一個賢達的長輩。在現代社會，對上了年紀的人們幾乎缺乏尊重，那是因爲很多老年人並沒在社會上展現應具備的德性。老年人即使缺乏學歷，非知識分子，也可以擁有從人生經歷中學習爲人的風範，也應該要透過學習而變成智者。

選擇的機會成本

／許金良

經濟學理論有所謂的「機會成本」，意指選擇某方案的最大損失，包含「明顯支出」和「隱含成本」。例如，一個工作者要不要選擇當全職考生？如果他選擇當全職考生，那他的成本包括補習費、書籍費、生活費等明顯支出，還有必須放棄原本工作收入的

機會成本，要犧牲原本可以安排出遊或休息的假期。

在現實生活中，我們隨時面臨選擇，因此，機會成本無所不在。

對於出外打拚的金門鄉親來說，返鄉投票也是一種機會成本，要犧牲原本可以安排出遊或休息的假期。

要花時間金錢在交通旅程跟票券上；但若不返鄉投票，便是放棄自己選擇候選人的權利，讓其他投票的選民替自己做決定。這一點，對不出門投票的在地選民同樣適用。

對於候選人來說，參與選舉的模式顯示他們面對機會

裁軍而縮編的國軍英雄館、空軍俱樂部等等單位

，可轉型爲樂齡活動短期寄宿學習計畫之所。而

更精采。更期望政府及民間重視高齡社會的議題

，且，也活化了該閒置空間，物美價廉，一舉數得。

當然，在每一個活動舉辦之時，宜配合納入樂

齡師資，有系統有組織的引導，才能在活動結束

年長與年輕一樣，只是一種狀態而已。既非善

也非惡，既不是甚麼大不了的資格，也不是值得

誇耀的功績。一生屬於自己的財產，其多寡應端

視刻骨銘心的人生體驗有多少。年輕時，即使碰

到困難仍能不逃避，且正面迎擊，那麼，所吃的

苦，所流的淚，所體驗到的悲傷，一定會讓自己

成為一個有智慧的老人。我們正在變老，雖然平

凡，但是，仍然可追求無悔與快樂的生活。

任任何人只要想從別人那裡獲得好處或方便，就

該付出相當的酬勞，不可自恃年老就遺忘這個原

則。對那種認爲只要是政府或社會的補助，就不

知節制的人，並非一種高尚人格。支付得起

的長者，無論歲數多大，爲了維持自己的尊嚴，

有使用者付費的觀念。

之後，銀髮族因體悟生活，體悟人生，體悟活動

內容而收穫滿滿，意猶未盡。

次樂齡活動，並善用公有閒置空間辦理，例如因能賺大錢，人生能用以散盡千金的時間也不很多。當然，受騙的人或許是迫於眼前的生活窘境，或對未來感到不安，所以，才會被「白吃的午餐」誘惑。可是，仔細想想，既然已屆高齡，何苦

爲了未來的事而不安呢（曾野綾子，2007）？

年長與年輕一樣，只是一種狀態而已。既非善

也非惡，既不是甚麼大不了的資格，也不是值得

誇耀的功績。一生屬於自己的財產，其多寡應端

視刻骨銘心的人生體驗有多少。年輕時，即使碰

到困難仍能不逃避，且正面迎擊，那麼，所吃的

苦，所流的淚，所體驗到的悲傷，一定會讓自己

成為一個有智慧的老人。我們正在變老，雖然平

凡，但是，仍然可追求無悔與快樂的生活。

任任何人只要想從別人那裡獲得好處或方便，就

該付出相當的酬勞，不可自恃年老就遺忘這個原

則。對那種認爲只要是政府或社會的補助，就不

知節制的人，並非一種高尚人格。支付得起

的長者，無論歲數多大，爲了維持自己的尊嚴，

有使用者付費的觀念。

之後，銀髮族因體悟生活，體悟人生，體悟活動

內容而收穫滿滿，意猶未盡。

次樂齡活動，並善用公有閒置空間辦理，例如因

能賺大錢，人生能用以散盡千金的時間也不很多。當然，受騙的人或許是迫於眼前的生活窘境，或對未來感到不安，所以，才會被「白吃的午餐」誘惑。可是，仔細想想，既然已屆高齡，何苦

爲了未來的事而不安呢（曾野綾子，2007）？

年長與年輕一樣，只是一種狀態而已。既非善

也非惡，既不是甚麼大不了的資格，也不是值得

誇耀的功績。一生屬於自己的財產，其多寡應端

視刻骨銘心的人生體驗有多少。年輕時，即使碰

到困難仍能不逃避，且正面迎擊，那麼，所吃的

苦，所流的淚，所體驗到的悲傷，一定會讓自己

成為一個有智慧的老人。我們正在變老，雖然平

凡，但是，仍然可追求無悔與快樂的生活。

任任何人只要想從別人那裡獲得好處或方便，就

該付出相當的酬勞，不可自恃年老就遺忘這個原

則。對那種認爲只要是政府或社會的補助，就不

知節制的人，並非一種高尚人格。支付得起

的長者，無論歲數多大，爲了維持自己的尊嚴，

有使用者付費的觀念。

之後，銀髮族因體悟生活，體悟人生，體悟活動

內容而收穫滿滿，意猶未盡。

次樂齡活動，並善用公有閒置空間辦理，例如因

能賺大錢，人生能用以散盡千金的時間也不很多。當然，受騙的人或許是迫於眼前的生活窘境，或對未來感到不安，所以，才會被「白吃的午餐」誘惑。可是，仔細想想，既然已屆高齡，何苦

爲了未來的事而不安呢（曾野綾子，2007）？

年長與年輕一樣，只是一種狀態而已。既非善

也非惡，既不是甚麼大不了的資格，也不是值得

誇耀的功績。一生屬於自己的財產，其多寡應端

視刻骨銘心的人生體驗有多少。年輕時，即使碰

到困難仍能不逃避，且正面迎擊，那麼，所吃的

苦，所流的淚，所體驗到的悲傷，一定會讓自己

成為一個有智慧的老人。我們正在變老，雖然平

凡，但是，仍然可追求無悔與快樂的生活。

任任何人只要想從別人那裡獲得好處或方便，就

該付出相當的酬勞，不可自恃年老就遺忘這個原

則。對那種認爲只要是政府或社會的補助，就不

知節制的人，並非一種高尚人格。支付得起

的長者，無論歲數多大，爲了維持自己的尊嚴，

有使用者付費的觀念。

之後，銀髮族因體悟生活，體悟人生，體悟活動

內容而收穫滿滿，意猶未盡。

次樂齡活動，並善用公有閒置空間辦理，例如因

能賺大錢，人生能用以散盡千金的時間也不很多。當然，受騙的人或許是迫於眼前的生活窘境，或對未來感到不安，所以，才會被「白吃的午餐」誘惑。可是，仔細想想，既然已屆高齡，何苦

爲了未來的事而不安呢（曾野綾子，2007）？

年長與年輕一樣，只是一種狀態而已。既非善

也非惡，既不是甚麼大不了的資格，也不是值得

誇耀的功績。一生屬於自己的財產，其多寡應端

視刻骨銘心的人生體驗有多少。年輕時，即使碰

到困難仍能不逃避，且正面迎擊，那麼，所吃的

苦，所流的淚，所體驗到的悲傷，一定會讓自己

成為一個有智慧的老人。我們正在變老，雖然平

凡，但是，仍然可追求無悔與快樂的生活。

任任何人只要想從別人那裡獲得好處或方便，就

該付出相當的酬勞，不可自恃年老就遺忘這個原

則。對那種認爲只要是政府或社會的補助，就不

知節制的人，並非一種高尚人格。支付得起

的長者，無論歲數多大，爲了維持自己的尊嚴，

有使用者付費的觀念。

之後，銀髮族因體悟生活，體悟人生，體悟活動

內容而收穫滿滿，意猶未盡。

次樂齡活動，並善用公有閒置空間辦理，例如因

能賺大錢，人生能用以散盡千金的時間也不很多。當然，受騙的人或許是迫於眼前的生活窘境，或對未來感到不安，所以，才會被「白吃的午餐」誘惑。可是，仔細想想，既然已屆高齡，何苦

爲了未來的事而不安呢（曾野綾子，2007）？

年長與年輕一樣，只是一種狀態而已。既非善

也非惡，既不是甚麼大不了的資格，也不是值得

誇耀的功績。一生屬於自己的財產，其多寡應端

視刻骨銘心的人生體驗有多少。年輕時，即使碰

到困難仍能不逃避，且正面迎擊，那麼，所吃的

苦，所流的淚，所體驗到的悲傷，一定會讓自己

成為一個有智慧的老人。我們正在變老，雖然平

凡，但是，仍然可追求無悔與快樂的生活。

任任何人只要想從別人那裡獲得好處或方便，就

該付出相當的酬勞，不可自恃年老就遺忘這個原

則。對那種認爲只要是政府或社會的補助，就不

知節制的人，並非一種高尚人格。支付得起

的長者，無論歲數多大，爲了維持自己的尊嚴，

有使用者付費的觀念。

之後，銀髮族因體悟生活，體悟人生，體悟活動

內容而收穫滿滿，意猶未盡。

