

喜神：西	北
財神：東	南
日煞：西	方
日沖：雞51歲	
祭祀	開市立券
宜	交易(勿探病)
不	宜葬嫁娶

全國岳王盃木球賽 金門勇奪2金1銀



108年全國「岳王盃」木球錦標賽日前在台中市豐原體育場如火如荼進行，今年社會組及學生組計有近二百隊、一千多人參賽，創歷來參賽人數最多紀錄，由於是學生升學指定盃賽，學生參賽人數爆炸，高達八百人之多；金門隊成績榮獲第一名。（金門木球運動委員會提供）

左、金門隊女將謝秉諺勇奪女子個人第一，圖為她在賽場擊球的英姿；右、金門女子團體組以172桿成績榮獲第一名。（金門木球運動委員會提供）

金門日報

一九四九六號

KINMEN DAILY NEWS

發行人：傅仰土
社長
今日二大張售新台幣六元
印刷者：本報印刷廠

47128261389011

中華郵政台字第二〇一一號執照為第二類新聞紙
服務電話：(082)33223746 三三二四六〇 傳真電話：三三二九九五

地址：82135 金門縣金湖鎮成功村一號

市府電話：0919-113-366

生組計有近二百隊、一千多人參賽，創歷來參

賽人數最多紀錄，由於是學生升學指定盃賽，

學生參賽人數爆炸，高達八百人之多；金門隊

成績榮獲第一名。（金門木球運動委員會提

供）

左、金門隊女將謝秉諺勇奪女子個人第一，圖為

她在賽場擊球的英姿；右、金門女子團體組以172桿

成績榮獲第一名。（金門木球運動委員會提

供）

左、金門隊女將謝秉諺勇奪女子個人第一，圖為

她在賽場擊球的英姿；右、金門女子團體

海巡與海關阻絕不法 嚴格查緝走私貨品入境

為將豬瘟疫情杜絕於境外及加強查緝農漁畜產品走私等情事，金馬澎分署第九岸巡隊三月起在金門料羅商港淺水碼頭實施貨物拆檢查驗，查獲四起疑似大陸香姑，經安检人員清點，總計約百箱、一千九公斤，後續將依違反「試辦金門馬祖澎湖與大陸地區通航實施辦法」及「海關辦私條例」等，函送財政部關務署高雄關裁處。

農曆春節過後，台灣農產品需求不減反增，近期屢屢查獲大批疑似大陸香姑欲運往台灣，顯示市場需求增加，海巡署針對商、漁港持續嚴格加強查緝，惟不肖業者铤而走險，伺機運用不法途徑將大陸劣質農漁畜產品輸台牟利，然大陸劣質農產品通常都未經過完善的處理，其中亦可能含有鉛、硫、砷等有毒物質，對人體呼吸系統及肝、腎均有重大危害；為維護國人健康及保障我國農漁畜業經濟發展，海巡署嚴格查緝及執法，絕不縱放，以使人民有感為目標，強化查緝作為。

金門與廈門之間，僅有一海之隔，彼此往來交通頻繁方便，小三通的航班密集，每趟航程僅需要約三十分鐘，許多民眾常往來兩地購物；往來小三通的旅客都有類似經驗，在廈門出境大廳都會碰到有人詢問是否要幫忙攜帶香菇，願意協助者可以端午節也將隨之來到，這些節日都是香菇需求量大增的時候，也是有心人圖利之時；為此財政部高雄關提醒利用金門小三通開通以來，單幫客看準台灣奶粉及美容保健食品在對岸有利可圖，帶貨遊走金廈兩地，去帶菸、帶酒，回來則帶農特產品；金門與廈門很近，船票價較航空機票低很多，也相對衍生走私、販毒等犯罪問題；小三通並未明文限止民眾往返次數或不可當天往返，金門鄉親即使天天往返金廈，兩岸物價相差的關係，在利之所趨的情況下，只要不超量，並不違法。許多民眾加入跑單幫的行列，聚集在水頭碼頭大廳打包貨物，卻也造成港區交通秩序混亂。小三通旅客主要是認為協助攜帶害國人食品安全與健康。

水頭碼頭張貼公告，點名警告旅客轉售大陸香菇或受罰，並處新臺幣九萬元罰鍰；郵寄或旅客攜帶進入島內的香菇，每百公克重達兩百至二百二十公斤，此舉形同變相走私。

因此，海關單位於金門三通開通以來，單幫客看準台灣奶粉及美容保健食品在對岸有利可圖，帶貨遊走金廈兩地，去帶菸、帶酒，回來則帶農特產品；金門與廈門很近，船票價較航空機票低很多，也相對衍生走私、販毒等犯罪問題；小三通並未明文限止民眾往返次數或不可當天往返，金門鄉親即使天天往返金廈，兩岸物價相差的關係，在利之所趨的情況下，只要不超量，並不違法。許多民眾加入跑單幫的行列，聚集在水頭碼頭大廳打包貨物，卻也造成港區交通秩序混亂。小三通旅客主要是認為協助攜帶害國人食品安全與健康。

當毒品共犯就得不償失。廈門海關在「金磚五國」會議前就開始加強監管力度，提升抽查檢驗比例，許多旅客遭抽稅，沒收超量商品，甚至有部分旅客遭移送緝私局查辦，達到震懾效果。而金門港務處也加強依法實施客船管理規則，對旅客限托行李重量的手段，使單幫客工作不再頻繁，到剩零星幾個人在碼頭找人幫忙攜帶通關；提醒鄉親和旅客要特別小心，最好是委婉拒絕，凡所帶單一類商品的數量必須符合「自用」目的，只要攜帶物品過量，輕則打稅，重則罰款，送辦，為避免惹禍上身，還是不要貪小便宜。



防霧季打亂交通 縣府擬妥備戰方案

金門縣選舉委員會昨召開委員會，由主任張忠民主持。（楊水詠攝）



陳玉珍當選立委 金門選委會審議通過

記者楊水詠／縣府報導

二〇一九年的第九屆立法委員缺額補選，經過一

番激烈競爭之後，選舉投票結果業已揭曉，並被

視為二〇二〇年總統及立法委員選舉的前哨站

和操兵佈局。金門縣選舉區的立法委員缺額補選

結果，由無黨籍的前縣議員陳玉珍當選，並經金

門縣選委會昨天審議通過，將函報中央選舉

委員會審定及頒發當選證書。

六位候選人登記參選，老將新秀都有，形成六搶

一的激烈選情狀況。依據縣選委會資料，此次補

選概況：全縣總人口數三十三萬九千四百一十六人

、選舉人數十一萬七千三百四十一人、投票數三萬

四千九百六十八票、有效票二萬四千八百零三票、

無效票數一百六十五票）、選舉人數對人口數

百分比 2.7% 、投票數對選舉人數百分比 21.21%

、當選人數對候選人數百分比 6.67% 。經過上週

六的金門選舉區缺額立委補選投票結果，由 6 號

候選人陳玉珍以七千一百一十七票，第一高票當

選；第二高票為 2 號候選人陳滄江，六千零一十一票、第三高票為 5 號候選人洪麗萍五千六百八十一票、第四

票、第五高票為 1 號候選人林滄江，六千零二十

票。今年的立委補選已劃下圓滿句點，縣選委會主

委張忠民主持，在各選委會委員豐厚的選務經

理。號蔡西湖五千一百七十五票、第五 4 號盧冠宇五

百七十票、第六 5 號洪志恒二百四十票。

金門縣選委會在昨天第一九七委員會會議審議

通過第九屆立法委員金門縣選舉區缺額補選當選

人名單，將函報中央選舉委員會審定及頒發當選

證書。縣選委會主任委員張忠民表示，此次的立

委補選整個過程平順圓滿，他亦勉勵參與選

務工作人員之辛勞。

另，金門縣選委會辦理去年地方公職人員選舉

、與公民投票選務工作，獲得中央選舉委員會評定

為「甲等」，縣選委會將據以辦理頒獎狀及獎

勵工作人員之辛勞。

還有，中央選委會修正「選務精進革新推動工

作圈實施計畫」，金門縣選委會分配於第二分組

、討論議題為「投開票作業」，期程至今年五月

三十一日止。而且，金門縣選委會為北區小組成

員，小組負責公投票之設計與印製方式、選舉開

票結果處理方式及老年、身心障礙選舉人（投票

權人）優先投票措施等三項議題。

今年的立委補選已劃下圓滿句點，縣選委會主

委張忠民主持，在各選委會委員豐厚的選務經

理。會預定於今年九月份啓動，張忠民提醒應提前做

好相關的準備和因應舉措，並在去年地方選舉及

此次的立委補選選務工作基礎上，盡心籌劃大選

事宜。

至於明年的總統和立委選舉選務工作，縣選委

會補選整個過程平順圓滿，他亦勉勵參與選

務工作人員之辛勞。

另，金門縣選委會辦理去年地方公職人員選舉

、與公民投票選務工作，獲得中央選舉委員會評定

為「甲等」，縣選委會將據以辦理頒獎狀及獎

勵工作人員之辛勞。

還有，中央選委會修正「選務精進革新推動工

作圈實施計畫」，金門縣選委會分配於第二分組

、討論議題為「投開票作業」，期程至今年五月

三十一日止。而且，金門縣選委會為北區小組成

員，小組負責公投票之設計與印製方式、選舉開

票結果處理方式及老年、身心障礙選舉人（投票

權人）優先投票措施等三項議題。

今年的立委補選已劃下圓滿句點，縣選委會主

委張忠民主持，在各選委會委員豐厚的選務經

理。會預定於今年九月份啓動，張忠民提醒應提前做

好相關的準備和因應舉措，並在去年地方選舉及

此次的立委補選選務工作基礎上，盡心籌劃大選

事宜。

至於明年的總統和立委選舉選務工作，縣選委

會補選整個過程平順圓滿，他亦勉勵參與選

務工作人員之辛勞。

另，金門縣選委會辦理去年地方公職人員選舉

、與公民投票選務工作，獲得中央選舉委員會評定

為「甲等」，縣選委會將據以辦理頒獎狀及獎

勵工作人員之辛勞。

還有，中央選委會修正「選務精進革新推動工

作圈實施計畫」，金門縣選委會分配於第二分組

、討論議題為「投開票作業」，期程至今年五月

全國技能檢定學科測試 金門267人上陣

記者陳冠霖／金湖報導

勞動部技檢中心 108 學年度第 1 梯次全國技能檢定

學科測試 17 日進行，金門考場設於金門農工，共設

置 11 個考場，上午場次共有 246 人應考，到考率 97% ，

下午場次 21 人應考，到考率 81% 。金門農工提醒，術

科檢定時間預計在 6 月 2 日開始，請各位考生要注

意檢定時間。

如遇金門霧季，將影響觀光處處境，不

過，當天應考的考生請勿遲到，以免錯失機會。

有關即將到來的清明假期，相關

因應方案主要為 1 、調查未訂妥機位需求並爭取加班機，以利鄉

航空站備妥候補作業相關設備，同時協調航警所加派警力維持秩序。

而有關即將到來的清明假期，相關

因應方案主要為 1 、調查未訂妥機位需求並爭取加班機，以利鄉

航空站備妥候補作業相關設備，同時協調航警所加派警力維持秩序。

金門石蚵小麥文化季 4/20登場

觀光處長特拜會金寧鄉長 研商相關活動事宜 共同行銷金門觀光



今年石蚵小麥文化季活動將舉辦，觀光處長丁健剛（左二）特拜會金寧鄉長楊忠俊（左三）協商，對新研發黃金泡菜給予肯定。（李金鉅攝）

王氏宗親會祭祖 頒發獎學金予績優子弟



王氏宗親會於祭祖大典後，頒發宗族獎學金。

記者李金鉅／金寧報導
金門石蚵小麥文化季每年於產季三、四月舉辦，是金門一鄉鎮特色中金寧鄉的特色產業年度盛事。縣府觀光處長丁健剛昨（18）日特地前往金寧鄉公所拜會楊忠俊鄉長，表達縣府與公所是合作夥伴，共同推動金門觀光。

丁健剛表示，金門石蚵聞名中外、極具特色，若活動期間能推

出常態性、據點性、預約制的深化體驗活動，例如：擎蚵體驗、

下海訪蚵田……等，對於遊客會更有吸引魅力，另外廣大的黃金

小麥田更是這時節網美必打卡的美景，縣府將全力協助公所共同行銷。

楊忠俊鄉長也提到此次不止要辦活動，還要延續到社區發展產

業，增加就業機會，將各種既有的在地農產研發、製作及銷售，

目前已經在研發的有小麥餅

、黃金泡菜、風味餐……等。期許社

區能一起投入，永續發展地方特色產業。

今年石蚵小麥文化季主要活動日金寧鄉公所預定於4月20日、

21日兩天，在古寧頭和平紀念園區廣場舉辦，有熱鬧市集、千人

剝蚵體驗、電瓶車遊園巡禮樂、北山蚵田擎蚵體驗、探索麥田風

光遊憩……等地「村」特產DIY系列活動。

炎炎夏日，尖峰用電季節即將到來！金門縣政府建設處表示為鼓勵公、民營企業及機構推動節約能源、建立能源查核及管理制度，並於夏月期間加強落實節電工作，以提升能源使用效率，今（108）年經濟部「節能標竿獎」表揚活動即將開跑，自即日起至五月三十一日止受理報名參選，歡迎地區公、民營企業及機構踊躍參加，角逐金、銀獎座成為節約能源績效卓越之標準。

縣政府建設處說明，節能標竿獎表揚參選資格：（一）依法設立登記滿三年且營運中之企業，以及學校、政府機關、（二）、自108年開始報名之日起三年內未發生重大環境違規、重大職災及欠稅（包括國稅與地方法稅）之情事。（三）、無分支機構之企業獲得「節能標竿金獎」者，自獲獎年度次年起二年内不得再參選節約能源標竿獎；有分支機構之企業，若以總公司或分支機構代表企業參

賽獲得「節能標竿金獎」者，自獲獎年度次年起，一年內原獲獎單位不得代表該企業參選節約能源標竿獎。

（三）、能源管理與節約能源推動調查表。

（四）、分項節約能源措施及成效資料表—詳

列計算各項節能數量及CO₂減量之過程。

（五）、108年夏月節電分項措施及成效資料表。

（六）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（七）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（八）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（九）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十一）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十二）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十三）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十四）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十五）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十六）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十七）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十八）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（十九）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十一）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十二）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十三）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十四）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十五）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十六）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十七）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十八）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（二十九）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十一）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十二）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十三）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十四）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十五）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十六）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十七）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十八）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（三十九）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十一）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十二）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十三）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十四）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十五）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十六）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十七）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十八）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（四十九）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十一）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十二）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十三）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十四）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十五）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十六）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十七）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十八）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

（五十九）、經濟部節能標竿獎選拔承諾書，其中之企

業會議決後，可彈性調整為銀獎名額。

桃園總工會拜會金門總工會



記者許峻魁／金城報導
桃園市總工會昨（十八）一行四十人飛抵金門，並於上午驅車前往拜會金門縣總工會，雙方相見歡，並且互相贈送紀念品，彼此也針對各項業務進行交流與討論，以其促進精進兩方的業務運作。

桃園市總工會為辦理「桃園市一〇八年度勞工教育」特別規劃了三天兩夜，前往金門進行參訪，並且拜會金門縣總工會。而桃園市總工會昨日上午約十一時左右，由桃園市總工會理事長李朝慶率領桃園市總工會的榮譽理事長、理監事成員、會務幹部、顧問、會務人員等一行人飛抵金門，並到金門縣總工會拜會金門縣總工會，雙方相見歡，並且互相贈送紀念品，彼此也針對各項業務進行交流與討論，以其促進精進兩方的業務運作。

桃園市總工會為辦理「桃園市幹部會務輔導研習會」，特別規劃了三天兩夜，前往金門進行參訪，並且拜會金門縣總工會。而桃園市總工會昨日上午約十一時左右，由桃園市總工會理事長李朝慶率領桃園市總工會的榮譽理事長、理監事成員、會務幹部、顧問、會務人員等一行人飛抵金門，並到金門縣總工會拜會金門縣總工會，雙方相見歡，並且互相贈送紀念品，彼此也針對各項業務進行交流與討論，以其促進精進兩方的業務運作。



記者李金鎗／金寧報導
臺中市沙鹿區公所調解委員會昨（十八）日下午抵達金寧鄉公所進行業務觀摩交流參訪。會中雙方針對調解技巧以及實務上案件的處理方式，做了意見交流及經驗的交換，並期許彼此能持續交流活動，互相學習成長，提升調解層次。

臺中市沙鹿區公所調解委員會由

北南方歲
喜神：西東南
財神：日煞
日沖：雞51歲

祭祀開市立券
宜交易（勿探病）

不宣安葬嫁娶

自造音樂工作室首次發表教學成果



記者許峻魁／綜合報導
在自造音樂工作室首次舉辦的「自造舞台」年度成果發表音樂會裡，十多組學生以及特邀音樂家們輪番上陣表演，一連串精妙絕倫的吉他與烏克麗麗演奏，讓週日晚間的藝文特區人潮滿滿。

17日晚間，後浦十六藝文特區便響起了陣陣悠揚的旋律，吸引過往民眾與遊客的注意力，「自造舞台」年度成果發表音樂會為群組吉他與烏克麗麗多時的學生們打造了這麼一個專屬舞台，讓他們自由揮灑。

這場音樂會，不僅是自造音樂工作室年度學生成果發表，也是工作室成立以來的首次舉行。該工作室希望學生能夠表演增加舞台經驗，未來更能獨當一面，以樂器演奏展現自己。「自造音樂工作室」烏克麗麗還邀了志同道合的音樂夥伴與學生共演。（分別是來音

主題，是取意為

王敦修（左）、許千晴（右）學習僅一個月，大

自高雄的烏克麗麗演奏家（許千晴王智

麗演奏家雞湯GJLZ、來自香港指彈吉它手

Jason王智信以及

烏克麗麗演奏家

中華盃優異獎的

烏克麗麗演出。來自香港的烏克麗麗演奏家

信應邀獻藝（左下圖）。（許峻魁攝）

透過觀摩優秀音樂家的舞台表現

，累積學生音樂能量的養分，把

音樂玩得開心又

專業。

自造音樂工作室於去年七月開幕，至今已經成

立九個月了，工作室成立至

今，上課的學生

以烏克麗麗跟吉

他為主，其中烏

克麗麗以學生為

主；吉他則以成

人居多，因此才

想說特別舉辦這

樣成果發表。以

「自造舞台」為

主題，是取意為

學生創造一個舞台之意，除了讓學

生們有表現的機會外，他還邀請來

自高雄與香港的音樂人，希望不只

讓學生有發揮空間，也讓他們看見

藝術家的風采。

許峻魁說，自造音樂工作室本身

就只有進行烏克麗麗跟吉他的教學

課程，但學生也會在校外指導教學

，並給學生選擇權。

周海娟透過影片分析，告訴

學員，每個性別都有選擇權。

她不會因此而限制自己的兒女

，且不斷告訴自己的孩子，不要

因為性別，使選擇有了侷限

，也不管任何性別，都可以利用

努力來達到成就。並以自身經

歷說明，因嫁到較傳統的人家

，使得也有生男孩子的壓力，與

其他的傳統性別印象，但

她不會因此而限制自己的兒女

，並給子女選擇權。

馬尼亞大學社會學系學生表演回憶錄，他們也會積極徵求學生表演

，工作進程中也會積極徵求學生表演

，編織與裁縫經驗的陳麗芬到場

授課，帶領學員認識及討論性

別平等的意義及價值，促進民

眾對性別平等議題之了解；也

透過D I Y活動，不分性別學

習手工技巧。

首先，講師周海娟，以「我

和我的冠軍女兒」影片作為媒

體，該該片主要討論在以往

的傳統社會中，角力都是屬於男

性的運動，然而主角的爸爸是

地方上非常有名的角力選手，

許未來能藉由這個空間，讓更多喜愛

音樂的人一起交流，成為兩岸三地

音樂人造訪金門必到的音樂基地。

（分別是來音

音樂家們也會在校外指導教學

，並給學生選擇權。

周海娟透過影片分析，告訴

學員，每個性別都有選擇權。

她不會因此而限制自己的兒女

，且不斷告訴自己的孩子，不要

因為性別，使選擇有了侷限

，也不管任何性別，都可以利用

努力來達到成就。並以自身經

歷說明，因嫁到較傳統的人家

，使得也有生男孩子的壓力，與

其他的傳統性別印象，但

她不會因此而限制自己的兒女

，並給子女選擇權。

馬尼亞大學社會學系學生表演回憶錄，他們也會積極徵求學生表演

，編織與裁縫經驗的陳麗芬到場

授課，帶領學員認識及討論性

別平等的意義及價值，促進民

眾對性別平等議題之了解；也

透過D I Y活動，不分性別學

習手工技巧。

首先，講師周海娟，以「我

和我的冠軍女兒」影片作為媒

體，該該片主要討論在以往

的傳統社會中，角力都是屬於男

性的運動，然而主角的爸爸是

地方上非常有名的角力選手，

許未來能藉由這個空間，讓更多喜愛

音樂的人一起交流，成為兩岸三地

音樂人造訪金門必到的音樂基地。

（分別是來音

音樂家們也會在校外指導教學

，並給學生選擇權。

周海娟透過影片分析，告訴

學員，每個性別都有選擇權。

她不會因此而限制自己的兒女

，且不斷告訴自己的孩子，不要

因為性別，使選擇有了侷限

，也不管任何性別，都可以利用

努力來達到成就。並以自身經

歷說明，因嫁到較傳統的人家

，使得也有生男孩子的壓力，與

其他的傳統性別印象，但

她不會因此而限制自己的兒女

，並給子女選擇權。

馬尼亞大學社會學系學生表演回憶錄，他們也會積極徵求學生表演

，編織與裁縫經驗的陳麗芬到場

授課，帶領學員認識及討論性

別平等的意義及價值，促進民

眾對性別平等議題之了解；也

透過D I Y活動，不分性別學

習手工技巧。

首先，講師周海娟，以「我

和我的冠軍女兒」影片作為媒

體，該該片主要討論在以往

的傳統社會中，角力都是屬於男

性的運動，然而主角的爸爸是

地方上非常有名的角力選手，

許未來能藉由這個空間，讓更多喜愛

音樂的人一起交流，成為兩岸三地

音樂人造訪金門必到的音樂基地。

（分別是來音

音樂家們也會在校外指導教學

，並給學生選擇權。

周海娟透過影片分析，告訴

學員，每個性別都有選擇權。

她不會因此而限制自己的兒女

，且不斷告訴自己的孩子，不要

因為性別，使選擇有了侷限

，也不管任何性別，都可以利用

努力來達到成就。並以自身經

歷說明，因嫁到較傳統的人家

，使得也有生男孩子的壓力，與

其他的傳統性別印象，但

她不會因此而限制自己的兒女

，並給子女選擇權。

馬尼亞大學社會學系學生表演回憶錄，他們也會積極徵求學生表演

，編織與裁縫經驗的陳麗芬到場

授課，帶領學員認識及討論性

別平等的意義及價值，促進民

眾對性別平等議題之了解；也

透過D I Y活動，不分性別學

習手工技巧。

首先，講師周海娟，以「我

和我的冠軍女兒」影片作為媒

體，該該片主要討論在以往

的傳統社會中，角力都是屬於男

性的運動，然而主角的爸爸是

地方上非常有名的角力選手，

許未來能藉由這個空間，讓更多喜愛

音樂的人一起交流，成為兩岸三地

音樂人造訪金門必到的音樂基地。

（分別是來音

音樂家們也會在校外指導教學



春訪晉江五店市老街區

◎林金榮

落成白點滿地飛。半小時的金廈海域航程平穩，海面有薄霧，不時遇見垂釣的三兩小艇。

從廈門驅車前往晉江五店市，一小時後抵達目的地。這片晉江老城區是青陽的核心地，自古是泉州的商旅通衢。當初在快速的城市發展需求下，為能積極保護原有傳統建築，兼顧取得一個雙贏的成功方案；以「保護與利用」、「改造與復興」並舉的模式，從2010年起逐步規劃為閩南文化大觀園，保存了130座明清、民國及近代歷史建築，占地126畝，43000平方公尺的建築面積。2012年4月啓動開工修建，2015年5月正式對外開放，同年9月榮獲國家4A級旅遊景區，回顧庭院，豆梨花開正茂盛，細雨打下的花瓣似雪飄

街區顯得格外的珍貴。

古建築是文化的載體，文化元素是重要的分子構成，可以原汁原味的保留，也可以原則性的發揮創意商機，來迎合現代人思維，走入和欣賞老建築的大千世界。五店市保護性的開發，保留老街區原有的市井風情，宗祠及廟宇依然從事傳統的祭祀習俗與信仰活動。完善的水系保存與規畫，每一口古井清澈見底；暢通的活水，適合營造各式各樣優雅的人文環境空間，享受動、靜皆宜的親水樂趣。

脫胎換骨的老街區重新登場，由官方及民間共同組成的晉江五店市傳統街區運營有限公司，負責統籌整體的運轉工作；開始對外招商，引進現代產業的經營

模式，簽約商戶有閩南地方小吃、私房菜、西餐等餐飲，咖啡廳、茶館、酒吧、書吧、藝術沙龍等休閒娛樂，並納入銷售閩南地區土特產、傳統手工藝品、旅遊商品、伴手禮等。同時傳承和展示優秀的傳統文化主題，並以高端藝術品投資項目來提升文化品味，經營成複合式的文化旅遊區。

夜間入住老街區的古洋樓客棧，嚴格的消防條件，這裡尚未核發正式的民宿經營許可證件。剛好遇到雨天，又不是人潮擁擠的假期，格外享受到庭院別墅私人空間的舒適待遇。夜間的老街區，燈光投射烘托變換，商家立馬華麗轉身，呈現另一種夜間生活風情。

五店市利用保存方案，改善傳統格局，藉以提升環境空間品質，但是循著修復的歷史脈絡，依然可以找到老晉江人過往的文化記憶，從而帶動整個街區的市場經濟活力。唯獨部分複製修復工法，以及過度發展的商業色彩與包裝，恐怕將會失去原有的人文味道，慶幸的是在閩南高速經濟發展前提下，老街區整體保存運用，五店市成果實屬不易。

金門的古厝修復與活化利用，他山之石應可借鑑。

2019社大書法班寫春雜記

◎洪明燦

今年元月9日和12日，金門社區大學書法班有兩次春聯書寫服務活動，一次是到正義國小，另一次是到部立醫院和山西村社區活動中心。到正義國小的春聯書寫是玉貞牽的線，去年暑假前她就告訴我，正義國小的許瑞芬校長想邀她到學校去教小朋友寫書法。一學期下來，因教得有模有樣，受到校長的肯定，學期末校長想用春聯作為贈禮來送給學生及家長，希望玉貞能邀社大書法班學員一起來揮毫，收到信息，我當然樂觀其成。事實上，從三年前開始，社大書法班每逢舊曆年前，都會應部立醫院和山西村社區發展協會的邀請，去協助他們書寫春聯，既然彼此的活動性質相同，我便要玉貞同時聯繫劭瑜醫師和麒麟學長，先把今年寫春的日期確定下來。另外是今年年關將近，東門社區發展協會突然也想請我們幫忙寫，盛情難卻之下，我們又多了一次服務的機會。

※ ※ ※

9日下午我開著老爺車載著美珍來到正義國小的學生活動中心，見到社大的多位書寫好手都已就定位，靠西側的有玉貞、金石和素勤，旁邊還空出一個位子，說是幫美珍預留的。東側則有月華、秀中、麒麟和顯吉，中央的一張大桌子說是要給我來寫，也就當仁不讓了。我動筆不久，學校的老師慢慢的圍了過來，因我是用草書體勢書寫，速度比較快捷，不一會工夫，地上就已經鋪了好幾副紅豔豔的春聯。滿腹經綸的年輕老師們嘗試著讀內容，但大都讀不完整，我趕緊權充翻譯，一對對的唸給大家聽，當不理解的字被唸出來之後，老師們那種恍然大悟的喜悅表情流露臉上。我乘機同大家說明，草書不是亂寫的，它也有一定的章法，當你理解它的造字規則之後，便有所依循，久而久之也就知道怎麼讀寫了。

現場其他書寫者的書體也都能各盡其妙：玉貞用穩健頓挫的筆意，寫出別具一格的漢簡書體，給人古樸蒼勁的印象。金石兄學期當中勤習米芾，趁著這回寫春之便，如實的運用發揮，幾分翩然起舞的帖意躍然紙上。素勤做事穩重有序，不疾不徐，她的行書中規中矩，字裡行間流露出一絲絲趙文敏的溫雅韻致。月華筆力瘦硬，放懷不拘，這段日子裡，她傾力於草書的臨寫，尤其對

在音樂的天地裡發光發熱！

每個人的童年都充滿著好奇，而教育無非就是在提供各種讓孩童試探的機會，只要對上胃口，就可能迸發出難以想像的炫目火花。

※ ※ ※

自丙申年尾到部立金門醫院寫春聯迄今已是第四回了，當年金醫的劭瑜主任也在社大書法班學習，他想利用舊曆年前在金醫一樓大廳辦個春聯書寫贈送活動，並主動邀請社大書法班的學員前去協助。彼時我只有一個念頭，就是這種借他人的紙張來磨練自己的筆底功夫，何樂而不為？便答應了下來。

剛開始，學員是有些畏怯的，原因是少在大庭廣眾之下揮寫，但這樣一路走來，我們竟也寫到了第四回了，學員由剛開始的生疏而日漸熟練，大家看到自己能這樣不斷的成長，都有說不出的歡喜。今年有不少學員已信心十足，不只參加社大的春聯書寫，還會主動的報名金門縣書法學會深入各鄉鎮的春聯書寫，不但增強了自己的膽識，也擴大了自己的見聞視野，真是收穫良多啊！

金醫的春聯書寫活動，不是只有社大學生參加，劭瑜主任每次還會邀請他高中時代的學長陳立人和同學黃文宏一起來逗熱鬧，他們三人都曾經在國中小階段接受過我的指導，也都曾在地區的各種書法比賽裡名列前茅，如今成年後的他們，猶能喜好筆墨，這在我眼裡真是一件特別欣慰的事。此外金醫的李副院長鍾錦，每年活動都會全程的陪伴著我們，因為他和我也有一段翰墨緣，所以每次我都要求他下海寫個幾對，他寫出的隸書春聯還是相當有火候的。此外，現讀高中的吳昱宏和國二的林伯謙，是我新一代的學生，因媽媽是護士，也都會一起到現場書寫，他們的楷書已頗有根基，看到一堆人圍著他們，欣賞那筆筆不苟的字跡，誰說我們的孩子只會玩手機打電玩？

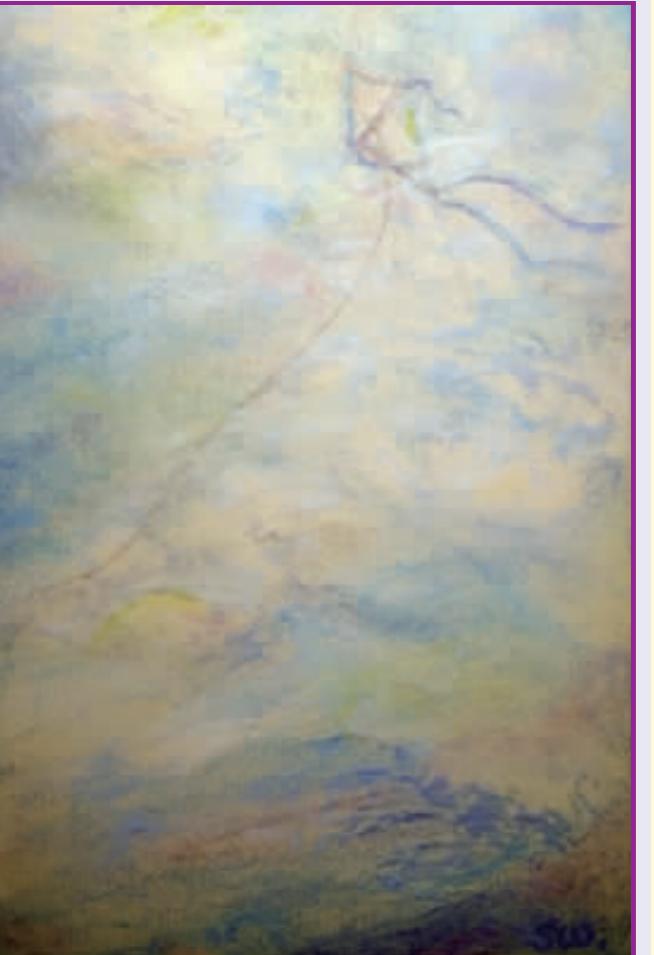
今年金醫寫春的人，除了參加正義國小的原班人馬之外，又多了李明輝和王思又兩位學員。明輝的字直來直往，厚重曠達，兩三年來她一直堅持用篆書體寫春，剛開始她是買了書法家「篆書集春聯」之類的書來現場臨寫，久而久之就銘記心中了，現在她現場書寫雖也帶著這類書冊，但常是視而不見，因為幾乎所有聯對的篆書寫法都已深植腦中，她

大方而嚴謹的篆書春聯獨樹一格，難怪觀眾要爭相索取了。思又今年首次參加，我知道她內心的壓力是很大的，她習字三年只寫歐體楷書，見到別人都能龍飛鳳舞而心生羨慕也更畏怯，我鼓勵她用楷書寫，筆筆不苟的寫也自有一番趣味的，活動結束後她最大的感想是「不再害怕了」，她還說要開始學行書了，這份體會真是得來不易呢！思的例子，當能激發一些想握筆桿卻仍裹足不前的人吧？

※ ※ ※

寫完金醫的春聯，我們各領了一個便當便直奔山西村，車來到社區活動中心時，瞥見大門還貼著我去年寫的行草春聯：五雲蟠吉地；三瑞映華門。見紙已泛白，真是一年容易又春天，時光飛逝倒也讓人有些心驚。進了偌大的活動中心，先吃金醫發送的便當再上工吧！這樣邊吃邊聊，閒話家常，其樂融融的氣氛，真是溫暖的時光！此時麒麟兄來向我咬耳朵，說是天有點冷，他要回家煮一鍋熱湯，記得往來年來此，也都曾接受過他的熱情款待，想婉拒也是白費工夫的，就客隨主便吧！飯吃到一半，湯也上來了，濃稠的紫菜湯裡，放入雞蛋和不少的薑絲、胡椒粉，吃起來有點嗆辣卻很來勁，在這寒冷的天裡，尤其讓人難忘，看著大夥接續不斷的添盛，就知道麒麟兄的廚藝有多好了。

(上)



夢開始的地方

◎詩·畫／王學敏

當我的生命仍連結著你的
我的夢幻之旅已然啓航

深不見底的夢，糾纏
情與緣千迴百轉
這一世，你是我的帆
那一劫，我是舵手，是方向
歡喜的、悲苦的、竟都逃不出
生命荒謬的濫觴
不同的故事在同一條川流上
反覆演示著
真實？也是虛幻？

拉開命運的線團
回溯來時路
嵐煙裊裊……

麥芽餅

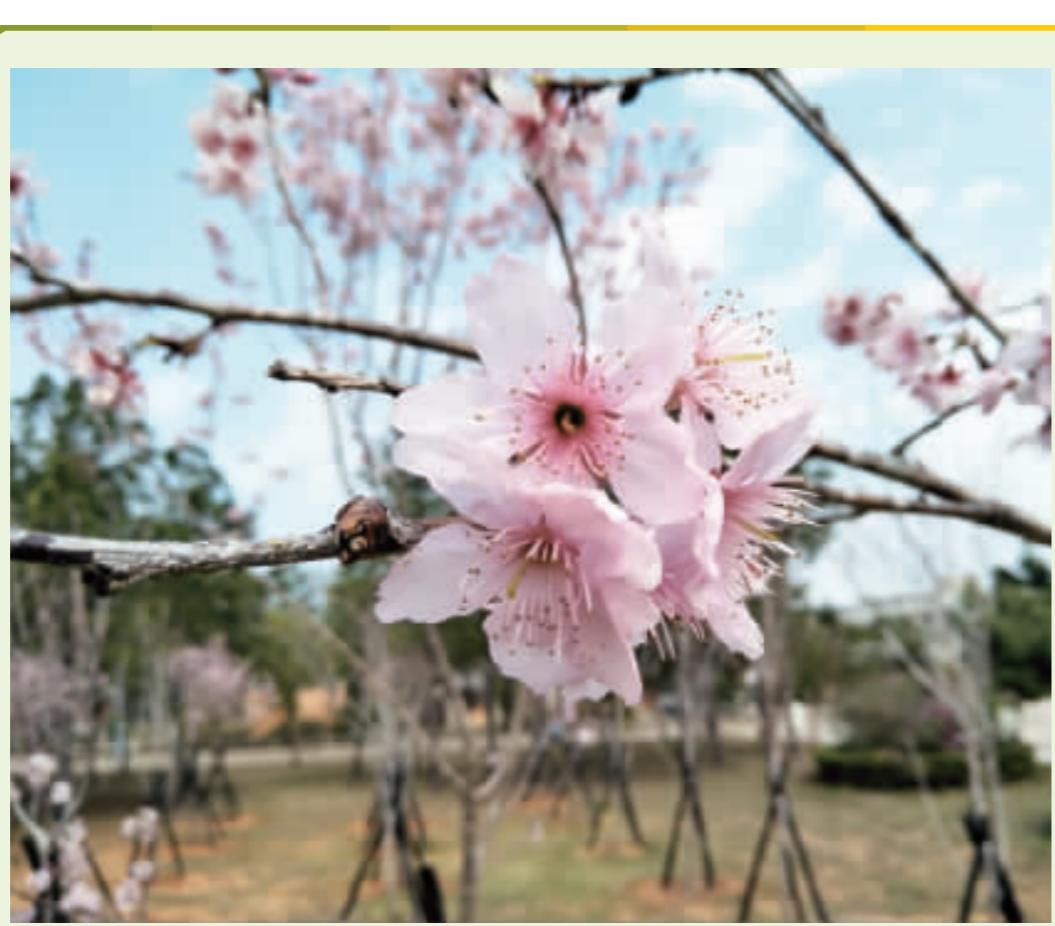
◎張添雄

麥芽糖有一級 二級 三級
一級鹹麥芽糖
如煮飯
小麥十石 糯米五石 水一石
做成五十大桶 二萬元工錢 摊販賣一年

二級甜麥芽糖
如煮粥
小麥十石 糯米五石 水二石
餅店的鳳梨酥 肉餅 豆沙餅……
混合它來做原料

三級甜麥芽糖
如煮更稀的粥
小麥十石 糯米五石 水三石
爆米花業的爆米花
混合它來做原料

一級鹹麥芽糖治咳嗽效果佳
二級甜麥芽糖效果較差
試驗一 二級麥芽糖
以小竹片倒著放麥芽糖 固定久者一級品
二塊法國餅夾上它 也可燶豬肉 燶豬腳 燶番薯和芋頭



心動

◎詩·影·彩虹

打從春日裡走過，那輕淺的脚步，
為何駐足流連而不走。
春的畫面太美，飛揚輕舞的心已然為此而心動，
拾起那墜落的花朵。

春，紛飛的一落落，
已然隨著畫面的紀錄而靜默。
輕拂的風輕柔的帶走，
所有的憂愁所有的沉默。

樂齡教育發展之我見

／蔡明團

近年來，由於醫藥及科技的進步，人類平均壽命不斷延長。加上少子化趨勢的衝擊，老年人口不斷增加，人口結構正快速改變，世界人口老化已成為一種普遍的趨勢。截至106年2月底，65歲以上人口為313萬人（占總人口13.33%），高齡社會已然到來。

而且，人口老化趨勢持續發展中。老年人面臨的各項生活問題，亦日益受到重視。研擬完善的高齡教育議題，實在刻不容緩。

為了因應高齡化的社會的來臨，教育部提出四大願景與十一項行動方案，期能建構老年人終身學習體系，增設老人學習場所，創新老人教育學習內容，以打造我國成為一個成功老化的社會。以往，我們說「活到老，學到老」。當今，終身學習社會到來，我們要改稱「學到老」才能「活到老」，也期待能「活得好」。

近年來，我國正大力推動樂齡學習，提供高齡者更多的學習機會，也就是面對老化要保持學習心態，才能成功老化。

腦血管疾病、心臟疾病、高血壓疾病，在歷年十大死亡原因，分別佔第二、四、十位。而且，罹患心血管相關疾病的老人不斷在增加當中。引起這些疾病的主因還包括：飲食肥胖、高血脂、糖尿病、缺乏運動等。因此，藉由飲食的調整，以預防與解決心血管相關疾病發生與保健已儼然成為國人必須重視的課題之一。

日常生活中，宜降低油脂，拒絕油膩的食物，尤其

是油炸、油煎、油酥的食物烹調方式，多採用清蒸、水煮、涼拌、燒烤或清燉，減少鹽分的攝取是預防高血壓的重點。

平時，飲食應以清淡為原則。除此之外，飲食時定時定量，勿暴飲暴食。同時，適當的調整生活型

，最好也能少吃膽固醇含量高的食物，每週以攝取三個蛋黃為原則。

有效控制體重，降低甜食，增加高纖維食物的攝取，多選擇全穀類食物或未加工的豆類。除此之外，飲食

時，增加活動量，也是促進血液循環，降低心血管相

關疾病之方法。

中年邁入老年時，眼睛先告訴你的是開始老花眼。

此外，常見的問題是視力模糊，最常見的是白內障和老年人黃斑部退化。另外，一個導致老人失明的

眼睛疾患是青光眼。一般要注意定期檢查，早期診斷

早期治療，均衡營養，良好作息和不抽菸，才是重要

的養生之道（奇摩網站，2018）。

此外，老年人常見的疾病有（奇摩網站，2018）：

一、失智症：是一種非正常的退化性腦部疾病。由

於腦部功能逐漸衰退，患者的記憶理解語言學習計算

和判斷能力都受到影響，性格亦可能有所改變。

二、前列腺增生症：前列腺是男性的生殖腺，負責

製造濃液混合精子形成精液。良性前列腺增生症是腺

狀組織非癌症增生，導致前列腺肥大，又稱攝護

腺大症。

三、糖尿病：是現代疾病中的第二殺手，對人體的

危害僅次於癌症。

五、退化性關節炎：好發於手關節、膝關節、髖關

節，手部以遠端關節為常見，疼痛是主要症狀。

六、心臟病：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

七、高血壓症狀：成人血壓在靜止休息狀態下，以

超過140上壓/90下壓為佳。

八、骨質疏鬆症：很難察覺。年過30之後，鈣質流

失比製造多。世界健康組織對骨質疏鬆症的標準認定：骨質密度-2.5。因此，預防骨質疏鬆症的方法包括：鈣質攝取，適當運動保持適當的體重，尤其應避免跌倒。

九、巴金森症：是一種影響神經系統的疾病，大部

分會震顫，書寫困難，焦慮和抑鬱，記憶力減退。

十、中風：可分為腦血管栓塞、腦血管破裂、腦血

管堵塞和腦部暫時缺氧等四種。預防中風必須注意日

常的生活習慣，戒菸，不過度飲酒，生活規律保持輕

鬆心情，適度運動，這些能夠讓人在活著的時候感受到生命的活力。

十一、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

十二、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

十三、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

十四、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

十五、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

十六、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

十七、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

十八、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

十九、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十一、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十二、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十三、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十四、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十五、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十六、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十七、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十八、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

二十九、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

三十、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

三十一、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

三十二、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

三十三、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

三十四、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

證實：炎症反應與高血壓和高膽固醇聯合起來，是導

致心臟病發的重要因素。經常運動與藥物有近似的治

療作用，使血流加速，降低心臟病發病風險。

三十五、中風：可分為先天性，後天性兩大類。研究

