

開發新客群 金門加入遊輪跳島深度遊

金門縣政府為開發新興客群，與基隆、高雄、連江、台東等縣市政府及台灣遊輪產業發展協會合作，將共同辦理搭遊輪跳島深度遊行程，期藉由遊輪航線將離島資源包裝成跳島深度旅遊行程，讓更多外國人認識金門，並開拓搭遊輪的旅遊型態。

記者翁維智／縣府報導

金門縣政府為開發新興客群，與基隆、高雄、連江、台東等縣市政府及台灣遊輪產業發展協會合作，將共同辦理搭遊輪跳島深度遊行程，期藉由遊輪航線將離島資源包裝成跳島深度旅遊行程，讓更多外國人認識金門，並開拓搭遊輪的旅遊型態。

金城鎮公所指出，為期一個多月的迎城隍活動，在音樂會後劃下完美的句點，特別要感謝許多鄉親、好朋友對鎮公所的支持及鼓勵，並透過音樂會來傳達感恩之情。

在節目安排上，上半场為國樂合奏，下半场則以絲竹室內樂及國樂合奏形式呈現精緻的國樂表演。

演出曲目包括《神遊涪州醉金城》、《望春風》、《七彩之和》、中正國小絲竹樂團《翡翠》、《鄉音歡舞》、金門高中絲竹樂團《Zoo變奏曲》、《海岸邊的舊鐵道》及《愛戀金城》等曲目。

其中《愛戀金城》為金城鎮公所委託作曲家盧克輝譜寫、創作，首段以抒情浪漫、充滿情意的旋律表現對金城風景的迷戀和讚賞；第二段以歡欣鼓舞的快速節奏音型，呈現出金城人豪邁樂觀的性格，以及四月十二迎城隍的迎神歡樂情景；第三段則是再現了第一段抒情浪漫的主題曲調，並結束在氣勢宏大、象徵金門人無所畏懼、勇往直前的激情樂聲中，此樂曲充分展現後浦金城濃濃的懷古風情與浪漫故事，讓到場鄉親大飽耳福。



2019金門迎城隍系列活動之一的「感恩惜福音樂會」，昨日下午在金門縣文化局演藝廳壓軸登場。(李增汪攝)

迎城隍系列活動 感恩惜福音樂會壓軸



台灣遊輪產業發展協會理事長耿揚名(左二)等一行來金珠線參觀民俗文化村。(縣府觀光處提供)

台灣遊輪產業發展協會理事長耿揚名(左二)等一行來金珠線參觀民俗文化村。(縣府觀光處提供)

金城鎮榮獲地方政府清潔維護考核優等

金城鎮的人口居地區五個鄉鎮之冠，清潔隊人員在進行各項環境清潔工作的任務也是非常繁重的，但在眾人努力下依舊有亮眼成績。金城鎮公所榮獲環保署「一〇七年地方政府清潔維護考核」優等。

金城鎮公所表示，該所於去(一〇七)年所執行的各項環保工作，獲得了豐碩成果，其中在「環境清潔維護工作」方面獲得環保署地方政府環境清潔維護考核，評為「鄉鎮優等獎」；另外古城里則是獲得了一村里組優等獎。

可以獲得如此佳績，金城鎮除了鼓勵各社區自主辦理「社區環境清潔日」之外，並且會主動下鄉巡迴各社區辦理環境教育宣導活動，去年共辦理十二場次，針對道路加強掃地每日二次，累計維護道路長達三千五百八十餘公里，疏導道路側溝六十六點五九公里，加強巡檢轄內列管等四十二座公廁。另在市容維護方面，則設有三座公有小廣告張貼欄，受理民眾免費張貼計五十七件；取締違規小廣告共計二十二件；勸導亂丟菸蒂行為九件；清除病媒孳生源的容器共計多達三千七百七十二個；主動受理為民服務案件也有兩百四十件，綠網戰鬥力達三十一萬八千八百六十三，其指數更為全國第一名。



金城鎮、古城里分別榮獲環保署環境清潔維護工作鄉組、村里組優等。(金城鎮公所提供)

誠徵

依多樣

國旅可收交旅券335181民族路28號

電話：(09)526080陳先生

更正啓事

即日起，本公司電話更改為(082)22336，造成不便敬請見諒！

金君實業有限公司

雨農 冷 凍

銘謝啓事

欣逢活島邑主城隍廟遷治三三九週年慶典盛會，蒙 行政院交通部林部長佳龍、金防部指揮官姜中將振中、陳立法委員玉珍、楊縣長鎮浩、洪議長允典、台灣電力股份有限公司楊董事長偉甫、蔡會長其雅、李鎮長誠智暨議員諸公、各界首長、各鄉鎮長、各鄉鎮代表會蒞臨主獻致贈爐敬。昇恆昌股份有限公司、台灣工商發展股份有限公司、遼寧格蘭生態農業開發有限公司、黑松股份有限公司、味丹股份有限公司、東丕營造股份有限公司、金門酒廠實業股份有限公司、金旅國際旅行社股份有限公司等企業鼎力贊助；另國立傳統藝術中心、廈門海滄東嶼蜈蚣閣傳習中心、金門縣文化局(城隍典藏文物特展示中心成立)、金城國中許維民校長及中正國小蔡雪芳校長的支持與協助。尤蒙福建省城隍廟聯誼會(廈門城隍廟)或敬獻爐敬，隆情嘉澤，全民感戴，永誌弗忘，惟念慶典期間接待之疏漏，尚祈海涵，謹藉報端謹申謝忱。

金門活島城隍廟管理委員會
主任委員 楊耀芸暨全體委員、監察人 敬啟

金門縣108年軍民聯合防空(萬安42號)演習公告

主旨：公告金門縣108年軍民聯合防空(萬安42號)演習相關事宜。

公告事項：

一、金門縣108年軍民聯合防空(萬安42號)演習，訂於5月28日(星期二)13時30分實施，金門地區全體軍民聽聞緊急警報聲響，請即配合警(憲)及民防人員之指導，完成人車疏散避難作為，直至演習結束(同日14時)聽聞解除警報聲響方可恢復正常作息。

二、演習期間實施交通管制及人車疏散避難，請搭乘飛機(或船舶)人員，提前到達機場(或碼頭)候機(船)，以免影響行程。

金門

牛排牛肉麵牛雜湯

電話：0970-457140

地址：金城鎮環島西路一段101之10號(聖臨樓坤)

瑞美饅餅

金門縣經銷代理

電話：35280、353132

地址：高縣沙鎮博愛街24號

巧手家族

浴室廚房修改設計

電話：337769

地址：金門縣金湖鎮夏興路99號

寶光

照明燈飾行

電話：337769

地址：金門縣金湖鎮夏興路99號

統一綜合證券金門分公司

諸事大吉大放送

即日起至6/30止

1. 證券新開戶贈送樂福100元禮券(60份)

2. 新戶實動交易滿10萬元以上送家樂福禮券200元(30份)

3. 舊戶介紹新戶送7-11禮券100元(60份)，名額有限，送完為止

4. 金贏惠下單軟體免費教學

統一綜合證券 金門縣金湖鎮民權路160號 (082)320-811 105年金贏豐分字第035號

NISSAN X-TRAIL

創新智行科技 動心瀟灑享受

智行科技 全新上市

NISSAN 原廠認證 汽車銷售與維修服務中心

金門縣金湖鎮漁村28號 (金華汽車行)

詳情請洽：樊小姐 0911-870-337

自製的苦瓜酒販售，有 瓊法 嗎？

自製苦瓜酒、桑葚酒、虎頭蜂酒等，屬私酒，只能自用，不得販賣。如販賣遭查獲或被檢舉可以處新台幣3萬元以上罰鍰。

廣告

自製的苦瓜酒販售，有 瓊法 嗎？

自製苦瓜酒、桑葚酒、虎頭蜂酒等，屬私酒，只能自用，不得販賣。如販賣遭查獲或被檢舉可以處新台幣3萬元以上罰鍰。

廣告

自製的苦瓜酒販售，有 瓊法 嗎？

自製苦瓜酒、桑葚酒、虎頭蜂酒等，屬私酒，只能自用，不得販賣。如販賣遭查獲或被檢舉可以處新台幣3萬元以上罰鍰。

青豐建設

繼「悅洋樓」續推出「蘇里南」2、4房敬請期待！

電話：082-316-357

民曆紀事

喜神：東北
財神：東南
日煞：南方
日沖：馬42歲

宜：祭祀 出行 入宅 破土 啓墳 安葬

不宜：嫁娶

金門縣政府旅台鄉親 北部服務中心 02-29150045

金門縣政府旅台鄉親 中部服務中心 0932-622-137

金門縣政府旅台鄉親 南部服務中心 0919-113-366

台北榮總金門鄉親服務台 (02)2875-7814

安寧返鄉服務專線 衛生局 0913-862-282(鄭志強)

法務部調查局檢舉專線 0800-007-007

金門縣政府廉政專線 325538

金門縣警察局 325341、372218

刑警隊 325652

反詐騙專線 165、110

交通隊 355790

金門縣消防局 324021

金門第一海巡隊 334261、336288

363816

金門縣港務處 332268

金門縣消費者服務中心 電話 1950

部立金門醫院 332546-7

金門縣殘障服務協會 330765

金門縣路燈道路養護小組免費服務專線 0800-020-120

金門縣殘障專用公車預約服務專線 0800-811-100

金門縣政府菸酒檢舉專線 082-322976

勞工行政服務專線 373291

社會福利服務專線 324648

金門縣康復之友協會 334380

就業服務中心專線 311119

本報意見橋服務電話 332374

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

金城地區

電話：328728 金城鎮民族路90號

金湖地區

電話：331525 金湖鎮山外里山外2-7號

金沙地區

電話：0933699781 金沙鎮官澳36號 李姪

金寧地區

0910334484 金湖鎮武德新莊118號

烈嶼地區

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

夏興地區

電話：331818 0905372050 金湖鎮夏興84號

縣長楊鎮潯係以「真賞、找回價值、開創新局」之政見打贏選戰，登上縣政領航寶座，願吾全體公僕，秉持熱忱負責、奮發圖強之精神，相許相勉，真誠待人，實在做事，共建熱忱服務口碑，提昇行政效率，促使金門日新又新。

責任編輯／蔡群生

創立睿友文學館，金門更受人尊敬

◎楊清國

稿暨著作聯展」，活化了睿友文學館的內涵，其意義重大。

「金門現代文學作家手稿暨著作聯展」，黃會長展示他主編出版的現代文學小說、散文、詩集三套書籍，以及他經年辛勤撰寫這二十位現代文學作家的書籍評論，在金門日報副刊連載的金門日報樣本，張貼在睿友文學館大廳牆上展示，這些文物收集整理確是件大工程，而收集聯展各位作家的手稿陳列，也不是件容易的事，還有設計作家著作照片布置都很費心力，整座文學館經他倆精心布置完成，顯得美觀充實。

後經過一再檢視，認為文學館還有三處空間要加強，黃會長建議用書法來補牆，機靈的才女學敏，就在正面撰寫出一副對聯：「文學至美至善，文友相敬相親」；入門處標示展館主題書：「金門現代文學作家聯展」，三日下午學敏來電要我揮毫寫字補壁，我當然樂意承擔。他倆這樣繁忙工作了兩天，當晚學敏終於勞累過度昏倒了，趕緊送往金門醫院急救

，幸好復原快，翌日下午她還能照常主持聯展開幕典禮儀式，與金門文學作家交流座談會，大家都很感慶幸。

黃會長是文學作家，對文學評論知識豐富，所以對二十本著作與作家，都有詳盡的評論，令我敬佩！只是不知作家本人是否完全認同？黃會長多年來積極提倡現代文學，強調純文學、經常批評文化局補助文史的著作多，而對純文學補助出版的著作，相對少很多。根據他的統計文化局出版書籍一百本是文史書籍，純文學書籍只有三五本，不成比例，失衡很大，他有不滿的談論。

「金門現代文學作家手稿暨著作聯展」，四日下午二時，在金門睿友文學館前廣場舉辦，國立台灣文學館館長蘇碩斌、金門大學人文社會學院院長陳益源、文化局長許正芳、前局長呂坤和、副局長黃雅芳、金門睿友文學館館長陳長慶等，現場貴賓雲集，近百人應邀參加開幕典禮，活動由美麗的主持人王學敏，搭配識人無數、交友廣闊的報導文學作家楊樹清幫助介

紹，場面熱鬧又溫馨。蘇館長、呂前局長、許局長、陳館長都應邀致詞，大家都肯定中華金門筆會返金在睿友文學館，舉辦現代文學作家手稿與著作聯展，深具重大意義與成就，尤其是陳館長更是欣喜，他感謝克全、學敏夫婦來辦展覽，感謝文化局經費補助，感謝大家前來共襄盛舉，活化了睿友文學館，他表示，歡迎大家今後常來辦活動，他要做大家的義工。

開幕典禮完畢，馬上把文學館五腳基的舞台，排成橢圓形的椅子，變成座談會場。學敏主持人紛紛請藝文夥伴發言，交換心得與建言。金大陳益源院長說，文學是弱勢區塊，金門文化局能夠創立睿友文學館，非常有遠見，將贏得外人的尊敬。青年專業作家張姿慧建議，請中華筆會應多培養優秀青年作家來繼承純文學，否則根本不可能增加文學新書出版補助。我發言表示，寫純文學書要有天分，他要會無中生有、虛構情節，要有生花妙筆，才能寫得動人，不像文史作家他是記事，是報導文章，不一定有文學性，也不要華美的文詞，寫的人當然會比較多。

電光部落之旅

◎林明理

出了城，從親水公園入口進，我們便來到「電光部落」Kaadaadan。它位於台東關山鎮東側約四公里的卑南溪畔。

這裡，是個有故事的農村，融合了阿美族、近四成的客家人和閩南人居民。

信步走向鄉道，沿途看到靜謐的天堂及聖母埕；古意的耕耘機，滲入大自然的風光，還有富足無爭的環境，像是走進純真的繪本世界。

據說，當地最著名的電光米，曾經被選為進貢日本天皇的「日初米」。而獲得十大經典特色的電光國小，校園的彩繪，畫得美麗非凡。沒有比這寂靜中的鳥聲，花

落聲，遠方幾聲零落的犬吠更自然的了。

來回穿梭的風像在訴說著一個不朽的傳說，呢呢喃喃。我細心傾聽，風聲來自山巒，在部落和田野中馳騁。社區巷道到處都刻著圖騰的石板圍牆，蘊含著阿美族原住民文化的特色。居民多以種植稻米、咖啡、梅子、甜橙等為主要產物。

靜靜地看著這片隱身在花東縱谷間人口僅止兩百餘人的小部落，在中央山脈和海岸山脈環抱中，純樸的土地上卻有著稻米梯田的富麗景觀，在我心裡也喚起了感動。

回程，在水色天光的混茫中，天空忽然

變得灰暗。臨時改行197公路時，細雨霏霏。坐著緩緩前進的汽車在山路上顛簸，有置身在歐洲童話中迷霧黑森林的感覺。

也就在我這一路上，車輪輾過，響聲綿長。車經木溪橋，聽著雨點開始打在林葉上，眼前一切，變得有些煙雨濛濛。行經泥濘的彎道，坡路崎嶇好生蒼茫。

在雲霧覆蓋的山麓之間，像是眼見一幅潑墨畫，驟添幾分仙氣。我悄悄搖下一點兒車窗，雨珠雖滲透了些落到臉上，但也聞到了原始林清香氛多精的氣味。

察看我前後，空無一人。不一會，沿著鸞山村而下，連結台九線公路時，微露的陽光映在利吉惡地山脊的岩壁上，美得讓人心醉。

當回憶變成風掠過仲夏的時候，Kaadaadan，像是萬星伴我。啊，還有那陣陣稻香……就融入到部落的音樂之中。

（稿費捐贈大同之家）

敗犬尋獅

◎郭桂玲

有一次思圖幫我所畫的安岐風獅爺畫作，放到專門介紹金門旅遊的粉絲頁上，突然獲得好多人的按讚和詢問，版主還私訊我說可否固定幫他們畫各地的風獅爺，或介紹一些風獅爺的歷史文化。

「我這樣的圖可以嗎？我不是科班出身的。」
「我們沒有要找科班美術人才啊，我們覺得妳的圖樣拙可愛有素人的味道，旁邊搭配一些文字的記錄也讓版面很生動有趣。不同於只是用照片的記錄方式，妳手繪的圖稿很吸引人哩。只是我們並沒有什麼固定稿費，可能只能送妳一些書或文創商品，對了可以贊助妳畫本、畫材什麼的。」版主還給我看他們粉絲頁後台的一些數據，我那篇手繪圖超過其它的發文受到更多人的關注。

「不用什麼稿費和贊助啦，有人願意欣賞我畫的圖我就很高興了。那我如果有新作品就私訊傳給你，你決定適不適合發文好了，這樣我就不會有壓力。」
「OK就先這樣囉，期待妳的手繪風獅。」

既然都有人邀稿了我就更認真的探訪金門的風獅爺。不管是環保公園裡的各尊風獅，還是在老聚落裡的護村風獅爺，我都一一去造訪、去寫畫記錄。在上網查資料的當下，也對周遭村落的歷史有了更深的探索 and 了解。越挖掘歷史文化越覺得金門處處是寶，這麼多的建築風貌，閩南的、洋樓的還有獨具魅力的戰地建設，都是這塊土地非常與眾不同的地方，哪能不珍視呢。

之前思圖講過他對台南的感情也是這樣。越了解自己所居住的城市，就覺得自己何其有幸，能住在這麼有文化底蘊的地方，這麼豐饒。

如今的我慢慢可以體會其意。現在的金門和我小時候受拘束感的金門不一樣了，它保留了很多古老的事物和傳統，卻也在跟世界接軌，接受外界嶄新的事物，所以會有這麼多人想來這裡觀光、想來這裡設籍。別人都把這裡當寶了，土生土長的自己怎能不更加珍惜來發揚光大這裡的美好呢。

所以我每篇交給粉絲頁的圖文都非常用心。

敗犬，跟妳說個好消息。」金門粉絲頁的版主年輕人阿泰也都叫我敗犬，連我在版上發表的名稱也都用敗犬兩字，生活周遭叫我素凌的人越來越少了。
「什麼好消息，說來聽聽。」

「有文創團隊看中妳的風獅爺，說要跟妳接洽，他們要做成明信片啦。一款12張，會放在各個觀光據點銷售。他們要我先問妳有沒有意願，他們會主動打電話給妳喔。」阿泰後面還加說，印好的時候不要忘記留給我一套。

哇，突如其來的好消息。我迫不及待跟思圖分享，因為如果沒有那時在瓊林看思圖畫風獅爺的契機，我也不會走進畫水彩的世界，一路都是他引導的啊。

「思圖，我有好消息要跟妳分享。」我在臉書的

私訊裡打字。

幾秒鐘後他也回給我：「真巧，我也正有好消息跟妳分享。」

「那你先說。」

「上次跟妳提到的展覽我申請過了，確定明年的四月中要展出了。」

「是你之前提到那個美學館的展覽申請嗎？什麼在地……遠方，什麼的，我記不起來。是那個嗎？」

「對的，對的，就是那個，全名是『在地與遠方之間—葉思圖水彩速寫展』。終於申請過了，我得為畫展再準備些大圖。」

「你取這個名稱好特別是什麼意思呢？」

「在地就是表示我身處的台南，畢竟我畫最多畫作的內容都是台南，這裡對我來說最熟悉也最深入。遠方則是我到處寫生的集合，像金門我也畫不少啊，還有幾次出差到國外畫的旅行速寫也都包括。」

「所以也會有那張瓊林風獅囉？」

「應該吧，到時候得挑選一下。對了妳的好消息呢？找到寶果了嗎？」

「唉，不是耶，寶果還是沒有任何下落。」我把阿泰跟我說成明信片的事跟他分享。

「哇，真是太棒了，與有榮焉哩，是我催生妳畫風獅爺的對吧！太棒太棒了。」

「對啊，最最最感謝你了，所以要先跟妳說，不過都還沒談啦，後續如何再跟妳說。」

「嗯嗯，那我下個月到金門畫候鳥的行程妳也要帶我去看其他的風獅，我也要順便畫幾張。」

「沒問題的。」

「冬候鳥飛來了嗎？」

「很多啊，清晨、黃昏時我都看到好多賞鳥人士。不必候鳥。金門的留鳥本來就不少了。」

「太好了，要來計劃旅繪了。」

「提醒你，金門的冬天蠻冷的，多帶點衣服，防風衣之類的。」

「ok，確定日期再告之囉。」

5

有人一起「尋獅」的樂趣，比起一個人獨自探訪好玩多了。

我帶著思圖走遍大小村落去記錄、去畫風獅爺。冷冽的寒風雖然有時候會吹的人頭皮發麻、皮膚很刺痛。但可以一起分享和討論的感覺真的很棒。

大部分的風獅爺都是泥土褐黃色澤的，畫起來不顯眼，思圖說可加入一些周邊的襯景來增加他色彩的豐富性。像金歐厝風獅，思圖就把歐厝地區古老的民宅也都畫在一旁，用長條形的寬幅速寫本來呈現。西園的公母風獅爺本身有石頭細膩的質感，他就用有點毛邊棉架的特殊紙材來呈現，效果非常好。北山的風獅爺和瓊林的一樣，都是單色澤的淺

古道心腸 女人當自強的娥妃

◎董進德

人的際遇很奇妙，什麼時間、什麼時候，遇見什麼樣的人，冥冥之中似乎自有定數，奇哉！怪哉！遇到對的人，你的人生因此而翻轉，過得美麗又精彩；倘若遇上不對者，則人生的遭遇可能將由彩色轉黑白，人生因此黯然失色，故不得不謹慎之！

記憶中同事口中的娥妃，不知不覺中來公司服務業有8～9年餘，不管其人評價為何，但其人至公司服務以來且深受同事喜愛，並非如他人所言如此啊！至少她心地善良、心腸軟，凡事熱心助人、人又大方，舉凡接待訪客，和同事與服務對象相處皆融洽，時常面帶笑容地笑臉迎人，縱遇有不愉快，也如曇花一現地消失，標準傳統又開明的一位女性者，即風趣又不失體面，著實令人折服。

娥妃雖身為女兒身，且有著江湖英雄雌的豪邁個性，個性率直不做作，有什麼說什麼，對其親戚、親友大方，對朋友、同事更是不吝嗇的付出且不求回報，她深信有捨才有得，施比受更有福的道理。

一個成功的男人背後，一定有個偉大的女性，由於娥妃的為人心善正直，人又容又有守，致使其家庭生活美滿又安康，其先生在某單位官居九職等要職，一子已成家立業，並育有一對可愛男、女內孫，一女則在台就業（櫃姐），待字閨中，甚是幸福，是人人稱羨的模範家庭啊！

雖然娥妃先生官居要職，依地方風俗應酬之多在所難免，但其卻未有半句怨言，三餐炊膳及配合外勞照顧侍奉婆婆，照顧家庭重擔即落在她身上，其手腳俐落都能應允，且待人處世進退應對都很得體，甚受鄉里及妯娌之讚賞，且濟弱扶傾從不落人後，深受鄉梓里民稱讚與嘉許。

而且娥妃一直在修心修口，自認識她後，往往都會受其薰陶與感染，情緒、脾氣一要上來聽其幾言，下馬消弭無形，娥妃是刀子口，豆腐心的一個自行修行之人，足堪學習與仿效。

人美心善自然就是美，這句話應驗在娥妃身上一點都不虛，在娥妃身上看到了人心有真假、感情有冷暖、只待風雨考驗的這句話真諦。正所謂：人總是要經歷了一些事，才會達到一定的高度的確是此。

所以我明白：修行就是修正自己的雜念，平復心中的慾望，才能收穫福報與善緣。寬心人活著，沒必要凡事爭個明白，順境善待別人，逆境善待自己，真正的慈悲是願意接受無怨無悔的付出，凡事看破了肯定放得下，放下了你就豁然開朗了。

我們都是一介凡俗子，所以要知人不評人、看人看人品、交人交真心、人生百態千百回，人生很多人很多事，要有不是不懂，只是無奈的體認與領悟，是故人要靜思、清心、安謐、淡泊，那麼你離修行自己的道、看自己的景將不遠矣！（稿費捐大同之家安老組）

老人肌少易跌倒 每週2次重訓可增肌



水泥槓鈴練出一身肌 怪獸爺爺的台式健美路

一身壯碩肌肉，在健身房揮汗如雨，是今年66歲的黃阿文（如圖），有怪獸爺爺之稱的他，以水泥塊當槓鈴踏入健美界，擔任健美教練已超過40年，更是台灣目前最資深的健美選手。

黃阿文告訴中央社記者，他現在不僅擔任健美教練，美國也有健美論壇替他開專欄，是目前唯一在美國健美網站上有專欄的台灣人，日前赴美表演時更和81歲的美國元老健美選手吉姆（Jim Armitage）一同接受電視台訪問，大秀精壯肌肉。

以前健美風氣還不興盛，少年時代的黃阿文時對健美唯一的認識，僅此於總統府前而舉辦的健美表演。直到高中朋友帶他到位於中山足球場的美軍俱樂部參觀，看到渾身是肌肉的美軍，才驚覺「原來健美是這麼回事」，決心踏上健美道路。

40多年前想學健美可不是件容易的事，黃阿文笑說，早年雜誌通通受到

管制，凡是有女性穿著泳裝的照片，就無法在國內販售，但健美雜誌偏偏就是「違規大戶」，經常一本難求，只能靠朋友間互相借閱的雜誌來學習健美知識。

「你為你的身體做了什麼，它就會是白搭。」黃阿文回憶，早年健美之路相當艱難，就連器材都是自己動手做，例如把水泥灌進輪胎做成石輪，中間插上竹竿，就成了「古早味」的槓鈴，運動後也沒有健身族愛喝的高蛋白飲品，只能煮黃豆、煮雞蛋來補充蛋白質。

上了大學，黃阿文加入舉重健美社，開始正規訓練，也到美軍顧問團練習，胸肌一天比一天結實，卻屢遭旁

人酸「你胸肌練這麼大，老了一定會垮下來」，黃阿文笑說「當時嘲笑我的人，現在大概都垮了」。

無異他人冷嘲熱諷，黃阿文堅持走自己的健美路，退伍後他白天在學校擔任行政工作，晚上訓練，近40年來從未中斷練習，並且嚴格控制飲食，曾多代表台灣出國參加世界健美比賽，如今除了眼角皺紋、皮膚上的老人斑隱約透露出歲月痕跡，旁人根本不敢相信他已66歲。

「你為你的身體做了什麼，它就會是什麼樣子」黃阿文說，對他而言，運動已經成為他生活的一部分，退休後他開了一間健身房，每天起床喝一打用各種顏色水果打成的果泥，三餐以雞肉、牛肉、雞蛋等蛋白質為主，並且持之以恆地運動，就是他凍齡的秘方。

黃阿文以自身經歷鼓勵時下年輕人，想練身材「做就對了」，用不著花大把時間爬文、做功課，肌肉練出來才是你的。

他也呼籲老人們，別再懶慢過去，好體力和好身材，把握當下好好運動，尤其應優先鍛鍊腿部肌肉，例如坐著看電視就能練習提腿，有助縮短老年臥床期，活得更快樂。（中央社）

據統計，全台灣10名老人就有1人罹患肌少症，增加跌倒致死風險。台大醫院針對60名肌少症老人進行重量訓練，12週過後肌肉量大增5%，顯著持之以恆的運動，是維持健康的良藥。

根據內政部統計，截至2022年3月底至全台灣65歲以上老年人口在總人口中占比達14.6%，代表每7人就有1人是老人，宣告台灣正式邁入「高齡社會」，如何維持老人健康、避免失能，成為政府重要課題。

台大醫院北護分院復健科主治醫師韓德生表示，過去復健科醫師收治對象以神經疾病、中風、脊髓、腦傷、截肢等容易衰弱的患者為主，但他觀察發現，愈來愈多老人家和這些患者出現共同症狀，走幾步就氣喘吁吁、坐下去就站不起來，重點就在於「肌少症」。

韓德生說，早在上个世紀就有專家提出肌少症的概念，直到近年才漸漸受到醫界重視，他解釋，肌少症顧名思義就是肌肉量少的症狀，全台灣65歲以上老人平均每10人就有1人有肌少問題。

他表示，肌少症患者由於肌肉流失，患者行走時可能增加跌倒風險，嚴重一點可能連站起來都須他人幫助，患者經常合併有骨質疏鬆、關節方面的問題，一不小心跌倒就骨折、卧床，肌肉流失更快，陷入惡性循環；過去研究也顯示，比起沒有肌少症的老人，有嚴重肌少症老人的死亡率高出1倍以上。

為了瞭解運動對於老人幫助多大，效果可以維持多久，韓德生從每年參加65歲以上老人健檢的550人當中，找出60名有肌少、衰弱運動的老人，展開為期24週的運動研究，受試者平均年齡約75歲，其

中男性23%、女性7%，體格中等，研究團隊將60名受試者分為2組，第一組先進行為期12週長輩常見的傳統運動，像是打太极拳、散步、跳舞等等的活動；第二組則是進行每週2次的重量訓練，包括踢腿、蹬腿、彎腿等訓練下肢肌肉。

12週過後，第一組的體脂肪、肌肉量有增有減，沒有明顯差異；第二組則有明顯進步，體脂率下降約35%，肌肉量增加約5%，骨密度也明顯增加。

接著改由第一組展開為期12週重訓，第二組則是進行傳統運動。到了第24週，第一組體脂、肌肉量、骨密度也有明顯增加，但第二組幾乎退步到訓練前的身體狀態。

韓德生說，研究結果顯示，持續重訓確實有助肌少症長輩增加肌肉量和肌力，是最好的運動治療，可是一旦停止運動，肌肉量也會快速流失，先前所有努力恐怕付諸流水。

他強調，運動過後人體會分泌一種特殊的蛋白質，就像天然的複方藥物，有助抑制肌肉萎縮，並且分泌可促進血管新生的物質，因此運動不僅能增肌減脂，也能讓身體更年輕、思緒更清晰，可惜這種蛋白質會隨年齡增加而減少，2、3天後就會全部消失。

韓德生呼籲，運動習慣最好從年輕時培養起，但即使是沒有運動習慣的老人，只要持續運動，不僅能讓自己健康，避免跌倒、骨質疏鬆及臥床風險，也能減少就醫次數，減輕家人及社會負擔。（中央社）

京劇為伴90年 戴綺霞靠3祕訣愈活愈年輕

京劇名伶戴綺霞從小隨母親學習京劇，每天清晨起床踢腿、唱戲數小時，90年如一日。如今高齡101歲的她，唱起戲來仍勁道十足，她笑說，運動、唱歌、活得開心就是她的長壽祕方。

戴綺霞2022年出生於新加坡，在中國大陸上海長大，母親是知名梆子戲青衣演員筱鳳鳴。

接受中央社記者採訪這天，戴綺霞身穿一席大紅色上衣，頭髮梳得相當整齊，塗上粉紅色指甲油、穿著高跟鞋，101歲的戴綺霞提起蘭花指、唱起京劇來氣勢十足，一點也不像年過百歲的人瑞。

聊起學唱戲的初衷，戴綺霞受訪時說，她從小愛玩，不愛念書，看著媽媽唱戲很有趣，要求媽媽帶她一起唱，7歲開始學習文武老生，9歲改學旦角。

踏入京劇界，隨之而來的是嚴格的訓練，每天清晨5時起床跑跑場以及永無止盡的踢腿練習，直踢、橫踢、



戴綺霞（前排右2）獲前總統蔣中正（前排左3）贈予「京劇皇后」美名。（戴綺霞提供／中央社）

出一炮而紅，不僅在祖國劇團演出，也出過14部電影，後來更獲得前總統蔣中正贈予「京劇皇后」美名。即便85歲住進安養院，她仍不改清晨起床、練功的習慣。

很多人好奇戴綺霞的長壽祕訣，她笑說，就是「運動、唱歌、維持好心情」，她每天清晨5時起床，念佛3小時後開始踢腿功、唱歌，每天一唱戲都很開心，也能讓筋骨柔軟、加強肺活量，未來還要繼續為京劇傳承努力。（中央社）

戴綺霞高齡101歲，唱起戲來仍勁道十足。（中央社）

遇見十年後的自己

湖中／薛培均

愛因斯坦說：「我從不想像未來，因為他來得太快。」以前的我，覺得這句話在鬼扯，但轉眼間已經要國中畢業的我，才驚覺這句話是對的。剛上國中的種種青澀回憶還未忘記，三年的時光卻如白駒過隙，原來十年後的你，和現在的我，是如此地靠近。

媽媽常不厭其煩的叮嚀我：「要好好讀書，進好的大學，找好的工作……」，十年的時間，你是否有遵從媽媽的期望？或是特立獨行，走上一條特別的路？例如：禮儀師或接體員？十年前的你，也就是現在的我，內心有個很大的志願，就是做一位導遊，這樣就可以順理成章的把這工作不簡單，要精通多國語言，還要調時差、適應不同環境、處理旅客們的各大小事……十年後的你，是否會勇敢去追求你當年的夢？還是受困於現狀，沒日沒夜的血汗加班呢？

對了，人生中最重要就是身體。身體是人生的根本，身體體壞了許多事情也會跟著壞。國中時的你，正值血氣方剛的年紀，常在假日時熬夜玩樂，尤其是寒暑假，時常到凌晨二、三點才就寢，後來我真正體會到「原來睡覺養肝是這麼美好且健康的」，不知未來的你是否有做到。

事。於是我下定決心不再熬夜，少熬夜的決心，我非常希望答案是肯定的。

另外，在人際方面，媽媽常說：「在家靠父母，出外靠朋友。」然而，我因為不善交際，在學校生涯裡交到朋友也很少，久而久之，我似乎也厭倦了這份寂寞。不過，我還是不希望你過著形單影隻、離群索居的生活。你是否在未來交到了生命當中的摯友？我期待已可以如宗教般廣結善緣，結交生命中對你有益的貴人。

雖然我不太去想未來，而是專注於當下，但在我寫這封信時，我似乎可以感覺到十年後的你，就站在不遠處，與我進行著心靈交流，也讓我迫不及待著來得大快的未來……你，過得好嗎？



失敗之後

城中／郭育維

每一個人，生活中遇到每一個的挑戰，都不一樣，有成功也有失敗，成功大家都想要，但萬一失敗了到底要怎麼辦？失敗對我來說非常的沉重，可是我想想，我的每一早上都起床非常懶，每天我早上起床，把手機打開來看，結果已經八點了，整個突然嚇了一跳，我又戰戰兢兢了！仔細想一想，是要繼續躺著，睡到自然醒再去學校？還是非常痛苦掙扎著起床刷牙、洗臉、穿衣服，然後趕快叫醒媽媽？

我睡到自然醒，當然是一件非常爽的事！可是我想，老師曾經跟我說過：「如果我再一直睡過頭的話，我就沒有辦法選讀我要的科系，所以說時運

健康的減肥

寧中／張凱晴

現在許多的女孩子們都追求美麗，想要減肥但使用的方法是正確的嗎？若使用不當的方法，不僅會使自己變得肥胖，還會影響身體健康，像是貪食、記憶力衰退……等，因此想要變得漂亮，就要使用正確的方式。

有位女明星為了拍戲讓自己瘦了8公斤，而使用的方式正是大家能夠參考的，少油少鹽、多菜少肉，並且搭配運動，都是很有效的方式，千萬不要為了追求美麗而傷害了自己的身體。

要保持恆心和毅力。雖然減肥能夠讓自己更加自信的有自信，但也不要輕易的相信網路的減肥方式，催吐或是吃減肥藥，這些方式非常傷身，且效果有限，它只能讓自己短暫的快速減重，可是復胖的機率是非常高的，如果你不想讓自己變得更胖最好的方式是少吃油炸食品、多吃蔬菜水果並且搭配運動都是很有效的方式，千萬不要為了追求美麗而傷害了自己的身體。

像牛頓、伽利略等重量級的科學家則研發出了可以「用鏡子看自己」的望遠鏡，虎克則是發明出了能夠觀察微小生物的顯微鏡，還有可以用來引起視覺暫留的西洋鏡……等等。運用這些形形色色的鏡子，為生活帶來了一些便利，給人們帶來安全感、更清楚的了解自己，而如同科學家的鏡子一般，透過鏡中世界與外面接軌，高山、湖水、鳥群、星辰，所有美的景物，一覽無遺；透過鏡中世界，看到更廣闊遼遠的地方。

夜深人靜，「鏡」，深刻地映照自己，省察自己，愈來愈澄澈透明。我的世界，透過鏡子，我們可以看到外面的遼闊，或真實或虛幻，自己必須看清楚，做出正確的判斷。在那小小的「鏡」中世界，我們不能固執己見，要虛心接受建言，也因此心中的鏡子要時時的擦拭，不使惹塵埃。

照著鏡子，你看到什麼？

最美的一個字

城中／呂育松

中文，是中國的語言，他形成了一個自己的系統，也擁有著自己的文字，稱之為「國字」。這國字經過了五千多年的淬鍊，因此讓每一個文字擁有著自己的風格。在這浩瀚無垠的文字海中，你覺得哪一個字最美呢？

在這數以萬計的國字中，有人認為「孝」這個字最美，因為百善孝為先，孝是一種美德，有人認為「夢」這個字最美，因為人因夢想而偉大，人生有夢最美；有人則認為「樂」這個字才是最美，因為人因快樂才比較美，像是一直戴著面具不美了。但是我認為「鏡」這個字才是最美的一個字。

「魔鏡啊！魔鏡！誰是世界上最美麗的人？」這是伴隨著我們成長的童話中的魔鏡。正值青春期的我們，生活中也離不開鏡子。現在的我們，可說是愛美的一群，人人都想要在人們前展現出最美的一面，因此可說是「人乎鏡」。

鏡子也象徵著深切看清自己的一切，因為透過鏡子，你可以看到自己的狀況，鏡子也告訴了我：「自己本身所有的長處和短處，可以藉由他人對你的態度中知道。尤其是讓你感覺到討厭的人之缺點，更常常是你本身缺點的反射！」因此，它使我們了解要常虛心檢討一下自己的缺點，如果有任何不妥之處，要立即改正過來。

勇於嘗「試」

沙中／蔡瑩

什麼是「試」？有人覺得是《讀書》中的明試以功；有人覺得是平凡的考試或測驗；也有人覺得是《說文》中的試，用也。在這些各式各樣的答案中，我對「試」的解答是嘗試之意。

有一位女明星，名為賈永婕。她是位母親，也是位妻子，她花了十六天的時間出席鞋牌活動，並每日分享，推廣天一萬兩千步。她不斷地求新求變，在她完成三歲後便說了這段話：「如果勇敢去嘗試，很多事情不是不可能。常常那些沒有失敗過的人，可能也沒有成功過，因為他們不願意去嘗試。」

許多人的青春年華，因為沒有勇敢的去試過而留下了滿滿的遺憾，可能是讀書，可能是感情，可能是金錢，可能是情性……有無限的可能。這些留下的遺憾最終成了無法忘去的一切。有些人的愛情因為畏懼而不願嘗試，有些人的事業因為玩樂而毀了夢想，有些人因為社會而失去真實的自我，有些人因誤會而影響了人際關係，更有些人則因為不信任而失去了友誼……這些失敗，其實歸根究柢都因忘了再試一次，試了才知道結果，不論好壞，至少你已盡力了。

行動是治癒恐懼的良藥，然而猶豫與拖延將會不斷的滋養你的恐懼，我們身為一個人，不可以一直等待機會降臨，必須自我創造機會。你還需要真心誠意的去看你想嘗試的那件事，因為誠字的另一半就是成功。

那時快，我就像彈簧瞬間從床上彈起來，拚盡全力，趕快穿衣服，之後再跑去刷牙、洗臉，照著鏡子，本來以為戰戰兢兢的我，精神會非常的不好；沒有想到我原本小小的謎睡眼，變得非常有精神，跟家裡養的小狗一樣充滿活力。

我這時才發現，重點不在於失敗，而是失敗後的反省、思考與選擇，沒錯！我幾乎每天一天運到，雖然我戰戰兢兢，我不想失敗一輩子，所以我選擇從戰場上爬起來，改變我的心態，反而讓我打贏了接下來的挑戰，所以失敗並不可怕，失敗之後的改變，才是關鍵，而我也將繼續抱著想贏的心，改變以後的人生。

奉俊昊獲坎城金棕櫚獎 南韓導演第一人

【中央社記者姜遠珍首爾26日專電】由南韓著名導演奉俊昊執導、演員宋康昊主演的電影「寄生上流」25日在法國坎城國際影展奪得最高獎項金棕櫚獎。奉俊昊由此成為首度獲此殊榮的南韓導演。

南韓媒體報導，電影「寄生上流」是一部融合黑色幽默、驚悚、恐怖、劇情等多種電影題材於一身的作品，隨著情節發展，電影題材也在不斷發生變化，觀眾提前對情節知道得越少，觀影時就可以感受到越多的趣味。報導說，人們對社會階級差異的預設，是這部作品情節發展的基礎。這部作品講述夢想過更好生活的貧窮者，和對貧窮者時刻保持警惕以避免他們越線的富有者，在生活中偶然出現交疊時發生的悲喜劇。

電影「寄生上流」的版權已銷往包括台灣在內的全球192個國家，創下南韓百年電影史的新高紀錄。

【中央社坎城25日綜合外電報導】比利時導演兄弟檔達頓兄弟（Dardenne brothers）因執導一名激進穆斯林青少年的故事「年輕的阿諾德」（Young Ahmed），今天在坎城影展奪得最佳導演獎。

向皮耶達頓（Jean-Pierre Dardanne）和盧克達頓（Luc Dardanne）早已成為坎城傳奇，兩人先前曾獲兩座坎城影展最高榮譽金棕櫚獎，分別是1999年得獎的「美麗羅賽塔」（Rosetta）以及2005年得獎的「孩子」（L'Enfant）。

盧克達頓表示，他們想要顯示，一個年輕激進者如何可能發展出他的觀點，並讚揚年輕男演員伊迪爾班迪（Idir Ben Addi）演活了男主角。

【中央社坎城25日綜合外電報導】英國女星艾蜜莉貝琪（Emily Beccan）因主演「小魔花」（Little Joe）今天在坎城影展奪得最佳女主角獎。35歲的艾蜜莉貝琪佳在心理驚悚片「小魔花」中飾演研究一種花的科學家，那種花的氣味會令人心神愉悅，也是動作電影「荒原」（In the Badland）女演員的艾蜜莉貝琪開玩笑表示，她如此急忙趕回坎城出席頒獎典禮，結果忘了帶牙刷。

【中央社坎城25日綜合外電報導】西班牙男星安東尼奧班德拉斯（Antonio Banderas）因主演導演好友阿莫多瓦（Pedro Almodovar）執導的新片「痛苦與榮耀」（Pain & Glory），今天在坎城影展獲最佳男主角獎。

安東尼奧班德拉斯表示：「阿莫多瓦是我的良師益友，我們已相交長達40年，我在劇本中見到我不明瞭他的一些事情。他在這部電影中，於一位觀眾面前非常誠懇地面對自己。」

【中央社坎城25日綜合外電報導】72屆坎城影展贏家今天出爐，南韓電影「寄生上流」（Parasite）奪得最高榮譽金棕櫚獎。以下為法新社彙整的得獎名單。

●最佳導演獎：來自比利時的達頓兄弟（Jean-Pierre et Luc Dardanne），電影「年輕的阿諾德」（Le jeune Ahmed·暫譯）

●最佳女主角獎：英國演員艾蜜莉貝琪（Emily Beccan），電影「小魔花」（Little Joe）

●最佳男主角獎：西班牙演員安東尼奧班德拉斯（Antonio Banderas），電影「痛苦與榮耀」（Pain & Glory）

●評審團特別提及獎：艾利亞蘇雷曼（Elia Suleman），電影「一定是天堂」（It Must Be Heaven·暫譯）

●最佳劇本獎：法國編劇家席琳席安瑪（Celine Sciamma），「火吻女孩的肖像」（Portrait of a Lady on Fire·暫譯）



法國兩大報世界報、解放報（圖）都以大幅報導坎城「灼人秘密」。（岸上影像有限公司提供／中央社）

灼人秘密坎城首映 媒體爭相報導

【中央社記者鄭景雲台北26日電】電影「灼人秘密」在坎城影展首映後，各界迴響，導演趙德胤昨晚在臉書寫下千字文抒發心情，提到「灼人秘密」的解析，網友稱兩人是英雄惜英雄。

「灼人秘密」日前在坎城影展首映後，上百家外國媒體爭相約訪趙德胤與編劇兼女主角吳可熙。法國兩大報世界報、解放報都以大篇幅專文報導這部以#Me too為題材的作品驚悚類影片。

吳可熙表示：「當時關在房間獨自寫作，覺得很孤單，但這次來到坎城，發現自己並不孤獨，希望「灼人秘密」也能鼓勵到很多人，讓他們不再孤單。」

趙德胤昨晚以一篇「你相信命運嗎？」臉書千字文，抒發這趟坎城心情。他將自己36年人生歷程倒轉從頭，娓娓道出他如何從一個緬甸

臘戌鄉下小孩到台灣唸書。當時台灣是許多緬甸小孩「改變命運」的地方，但所謂的改變命運，不是讀書，不是知識，也不會想到會是拍電影或是搞藝術。趙德胤一路接受命運的挑戰與眷顧，直到今日踏上坎城影展。

趙德胤3000多字的貼文，彷彿一封寫給電影的情書，他自問為什麼要拍電影，答案是：「電影不需要我，但我需要電影，我需要電影來表達我的私密的情感和感受與觀眾。」他希望大家開放自由地來看「灼人秘密」這部電影。

趙德胤最後也分享，昨天清早他獨自坐在旅館餐廳，突然被昆汀搭倫提諾拍肩，原來昆汀和他同住一間旅館，隨即昆汀用15分鐘連珠砲的英文，講出看到「灼人秘密」裡藏著的布局與暗示，還深深怕去上廁所會錯過一絲重要劇情。

昆汀的讚賞，讓趙德胤十分吃驚也感到鼓勵。趙德胤說，「天下還有什麼比能了解你……懂你……更好的慰藉呢？」網友紛紛轉發此文，並留言表示獲得感動與啟發，更有人讚趙德胤與昆汀是英雄惜英雄。

「灼人秘密」雖未在坎城抱獎而歸，但各界好評以及為女性、弱勢者發聲所掀起的漣漪，已讓趙德胤與吳可熙感受到這部作品的力量。

法媒解放報昨天也刊登吳可熙的全版專訪。吳可熙接受外媒專訪時，有記者告訴她，「很多勇敢的女生發聲，講出自己的故事，而我的勇敢在於集結她們的力量，將那些話語變成一個劇本，一個作品，涵蓋這幾年#Me too所有的事件，是今年極具力量與代表性的重要作品。」

「灼人秘密」由台灣、緬甸、馬來西亞三方合製，預計7月19日在台上映。

手作步道無薪 230人搶18個缺

【中央社記者盧大城台東縣26日電】林務局台東林管處應徵「手作步道」工作，將在海拔3千多公尺高的嘉明湖步道進行手工維修，工作辛苦還需繳交新台幣6千元活動費，但多達230人搶18個工作名額。

經過激烈競爭及體力篩選，行政院農業委員會林務局台東林管處今天指出，日前已公布將在端午節連續假期前往嘉明湖步道工作的18人名單。

嘉明湖國家步道是登山熱門路線，每年約2萬人次前往；從登山口到向陽名樹（玉山圓柏）這段路，因雨水沖刷，經常坍方及路況不佳，台東林管處從民國105年開始推動「手作步道」，用人力搬運工具上山，在海拔1800公尺至3000公尺的高山手工維修步道。

手工維修工作雖然吃力，還要繳交6000元活動費，但民衆趨之若鶩，每年報名爆滿。今年徵求18人，從7日開放報名，原預計報名截止日期為24日，但因報名人數眾多，提前停止報名，總共有230人報名。

台東林管處育樂課長林孟怡表示，今年工作時間從6月6日至6月10日，需自行攜負工具及個人裝備重裝攀爬上向陽山屋（海拔3200公尺），再爬升海拔500公尺，相關工作區域於海拔2800至3000公尺，因此，須身體狀況良好，林管處嚴格篩選18人參加。

台東林管處長劉瓊蓮指出，「手作步道」在台灣推行多年，這項綠色運動是以人力方式使用現地材料，順應步道所在地的氣候、地質、原生生態習性，找出與環境和諧共存的路線與工法後，進行步道維護，降低對自然環境的擾動，增進步道的永續性與整體性。

377A 緊箍咒

星國 LGBT 惆悵與無奈的拔河

新加坡聲援同志，辦「粉紅點」，群眾高舉粉紅色印燈，形成壯觀畫面。（中央社）

【中央社記者黃自強新加坡26日專電】「非常恭喜！」台灣三讀同婚專法，1名星國同志朋友第一時間透過通訊軟體，向台灣LGBT祝賀，但言語之間也對星國刑法第377A節條款緊箍咒感到無奈，惆悵之情溢於言表。

新加坡人對刑法第377A節條款是再清楚不過，這是承襲昔日英國殖民時期遺留法律，把男性同性行為視為犯罪，如果罪名成立，會判處長達2年刑期。

新加坡雖是東南亞政經發展「小紅點」，匯聚東西文化，充滿現代感與活力，但對同性戀、雙性戀及跨性別者（LGBT）社群態度依然保守。

這座花園城市擁有560萬人口，如以比例而論，LGBT社群人數的確不多，稱之為弱勢族群或許並不為過，但LGBT社群支持者比例逐年攀升，則是不爭的事實。

新加坡聲援同志朋友從2009年首度舉辦「粉紅點」（Pink Dot）活動，今年邁入第11年，最主要目的是聲援同性戀、雙性戀和跨性別團體的戀愛自由，倡導包容、多元及有愛無類。

這項集會參與人數逐年增加，從舉辦之初的2500人逐年增加到2013年的2萬

1000人，2014年吸引2萬6000人參加，2015年吸引2萬8000人參加，自2016年迄今都有LGBT社群與大批支持者參與。

值得觀察的是，新加坡立法禁止同性戀行為，政府並沒有針對同性戀採取法律行動，也沒有人因公開同性戀身分受到制裁。不過，除了諸如「粉紅點」大型活動聚會外，公開場合談論同志相關議題的人並不多見。

不乏有網路媒體認為，第377A節條文如同「道德神主牌」，對社會多數持保守立場者也有交代，而為了不激起同志族群不滿，這條法律通常沒有被執行，也是減少社會衝突的保險作法。

新加坡LGBT社群雖把第377A節條文視為緊箍咒感到無奈，改革或許長路漫漫，但無論從部長級官員觀點或媒體公佈民調數字，新加坡社會大多數看法仍相對保守，反對同性戀比例著實占大多數，第377A節條款堪稱為最後「防線」。

這也難怪新加坡LGBT社群鮮少願意公開露出吐露心聲，即便連李恒武日前在南非與男友Yvini Heng結婚，相較於台灣媒體大幅報導，這些少數族群也多半只能透過臉書等社群網路接續，或留言道聲「恭喜」。

NBA 暴龍逆轉擒公鹿 將與勇士爭冠

【中央社多倫多25日綜合外電報導】美國職籃NBA多倫多暴龍今天克復第3節一度落後15分的劣勢，靠第4節一輪猛攻，終場100比94擊敗密爾瓦基公鹿，東區決賽系列4勝2敗封王，將與西區的公鹿（Pascal Siakam）18分，替補控衛范弗利特（Fred VanVleet）再扮板斧暴徒砍下14分。

暴龍隊在東區冠軍系列賽2連敗後4連勝，今天的第6戰與第5戰如出一轍，都是公鹿開局勢不可擋，但暴龍第4節拉尾盤逆轉獲勝。

暴龍以4勝2敗在東區封王，與西區冠軍勇士的總冠軍戰將於30日晚間（台北時間31日上午）在多倫多點燃戰火。暴龍在總冠軍系列賽擁有主場優勢。

暴龍隊第3節一度領先達15分，但暴龍追分來得太快，只帶着5分落後進入第4節，再靠一輪猛攻反超比分，公鹿羅德里茲在終場前26秒兩罰都進，將落後分差縮小為3分，但此後公鹿隊卻屢屢拿不到球權，只能看著西雅圖與雷納德在倒數幾秒時罰進保險分。

公鹿「字母哥」安托尼·戴維斯（Giannis Antetokounmpo）21分11籃板，羅德里茲（Brook Lopez）18分9籃板3阻攻，密道頓（Khris Middleton）14分，伊利亞索瓦（Evan Fournier）13分，布洛格登（Malcolm Brogdon）與希爾（George Hill）各10分。

儘管6人得分達雙位數，但公鹿終場前幾個重要籃板沒保護好，眼睁睁看暴龍後來居上贏球。

【中央社多倫多25日綜合外電報導】美國職籃NBA多倫多暴龍今天克復第3節一度落後15分的劣勢，靠第4節一輪猛攻，終場100比94擊敗密爾瓦基公鹿，東區決賽系列4勝2敗封王，將與西區的公鹿（Pascal Siakam）18分，替補控衛范弗利特（Fred VanVleet）再扮板斧暴徒砍下14分。

暴龍隊在東區冠軍系列賽2連敗後4連勝，今天的第6戰與第5戰如出一轍，都是公鹿開局勢不可擋，但暴龍第4節拉尾盤逆轉獲勝。

暴龍以4勝2敗在東區封王，與西區冠軍勇士的總冠軍戰將於30日晚間（台北時間31日上午）在多倫多點燃戰火。暴龍在總冠軍系列賽擁有主場優勢。

暴龍隊第3節一度領先達15分，但暴龍追分來得太快，只帶着5分落後進入第4節，再靠一輪猛攻反超比分，公鹿羅德里茲在終場前26秒兩罰都進，將落後分差縮小為3分，但此後公鹿隊卻屢屢拿不到球權，只能看著西雅圖與雷納德在倒數幾秒時罰進保險分。



「手作步道」工作吃力還需要繳交活動費。

（台東林管處提供／中央社）

金牌一條根

全球銷量第一

買大送小

750元 300元

TEL:082-337610 售完為止

嘉立在優雅寧靜的便利生活圈

舒適大空間、大格局、大中庭好宅

值得您一生擁有的居家空間

透天雙併大面積/三面採光通風

權狀面積95坪/使用105坪

六房/三廳/五衛/三車位

邀請您親臨賞屋品味

實屋預約：0932970202 創力工程事業股份有限公司

濟美防水工程

★專業防水、抓漏、壁癌

★屋頂防水、隔熱、抗UV

★廁所打除、管路更新

免費現場評估、量低施工

地址：金門縣金湖鎮瓊林87號

電話：334852、0972232272

CONVERSE

特價 1000元

建昌

TEL:082-333020

金湖鎮復興路81號

米堤童裝

春特上

夏價市

新商囉

品品！