













明明嘴裡說的是A，寫下的也是A，但偏偏執行時做的卻是B？諸如：通知某人某約會地點，也經過反覆確認，但時間一到，自己卻出現在其他地點。類似這種糊塗事以前也幹過，但心想隨著年歲漸長，心智應該也要更成熟了，為什麼還會犯低級的錯誤？第一時間的反應，先得承認自己是「愈來愈糊塗」，其次

# 你是否也曾有過這樣的經驗

◎陳欽進

還要想想這中間有沒有SOP可以架構，當然，在躬身自省的過程中，也能發現一些有趣的東西。

意思表示包含了外部的表示行為和內心的效果意思。首先，人的心智是複雜的，反覆經過口耳腦手確認過的事情，執行出來的卻是另一回事，這就要探討自己在潛意識中是否存在另一個主宰的因子；這個因子通常是一幅影像。就如前述的例子，在溝通和傳遞訊息的過程中，首先在腦海裡出現的是約定地點處的影像，當然，當時你根本不會查覺那個影像根本是錯的，就算經過反覆的確認你依然不會察覺之間的謬誤；於是我們會想，是否應該在這中間加入檢查點，防止蠢事重演。經過反覆的推敲及驗證，居然發現最有效的方法是：「把自己變笨」，或者更文雅的說法是「讓自己歸零」。空虛的自己才能最大程度的「納言聽諫」；既把別人的話聽進去，也在檢驗自己的不足。

年紀大了，做什麼事都會感到吃力，特別是間隔了十多年再重拾學生這個身分，更是感到誠惶誠恐。當然，因為時空的不同，再無青嫩小子的意氣風發，但說要有長者的英明睿智，顯然又差得太遠；於是乎在相同的時空裡，因為不同的因由一群人聚在一起聽一門課，便成了一件頂稀罕的事。跟在上大學的女兒提起，她回以：「呵呵，你也在上課，真有趣！」，的確這是個有趣的過程，獲取新知或許並不是那麼的重要，但，知道自己的不足卻無比的重要。在年過半百，人生或許已經定型的此刻，能激起動力的或許不是一張證書，而是一份敢於挑戰自我的情緒；雖然潛意識裡有個百般的不願意，但還是勇敢的去做了；或許因為也沒什麼好失去的，甚至所有的一切都算是多賺的，這樣的心情遠遠的抵過心口不一的尷尬，更為自己找到了從容而行的藉口：「享受當下吧，別期待太

多！」，因為沒有期待所以負擔也小了，不想效率反而更好了。「做自己喜歡的事」，彷彿是難以抗拒的魔咒，「做得端穩，行得從容」。

「從容」是很正面的詞，也是很高的目標。人只要一急就會緊張，緊張會導致呼吸急促，思維錯亂，也就很容易會做出錯誤的判斷，長期處於緊張狀態，會讓自律神經失調，便難以保持身體健康；於是我們知道，「身」與「心」是一體兩面，心理的健康尤為重要，弦繃久了，不是疲乏，就是斷裂，放慢自己成了現代人難以挑戰的鴻溝。於是便有人說：「放慢呼吸，保持從容，人就健康了」，聽起來簡單，做起來困難，特別是如何在危難之前保持穩健與從容，更是難上加難。

維持自律神經的平衡，不僅能維持健康，更能提高工作表現，改善生活品質。「掌握自律神經，這等同於掌握你的人生，」他說。

# 泳池物語

◎翁維瑤

游泳池在一般人的心目中，是夏季裡最佳的去處，不但健身、休閒，尚可消暑一夏。它應運季節而生，當然也隨著季節的更迭而暫時歇息，卸下階段性的任務，養精蓄銳以待來年。然而金門縣立游泳池在有了SPA的設備之後，隨即成了四季充滿陽光的好所在。

金門福利樣樣好，除了有免費公車、學童營養午餐等，對於老人，更是關照得周到，平日他們得享共餐，年滿65歲者還有各方面的優惠，諸如：助聽器、氣墊床、假牙、牙套、輪椅……等的補助；機票、船票半價優待，時段性免費使用游泳池，甚而有閃亮亮的「金牌」等著百歲人瑞來領取呢！在在皆顯現出敬老尊賢的優質風範，使社會蔚為一股良善溫馨的和諧氛圍。

年滿65歲就享有免費使用游泳池的權益，這對愛泳者來說，不啻是一大福音，特別是嗜泳成性的我，心早已嚮往之，一直期盼著65歲的到來。想當年未退休時，我可是每天例行性的早、晚泳的人，享受著沉浸於水中，如魚得水般的逍遙自在。游泳讓人忘卻煩惱，快速洗滌一天的疲憊，既紓壓了心情，也活絡了筋骨，這是我高職教職生涯中最感愜意的一大休閒，此乃得自於天時地利人和之便以有以致之的。

然而退休後，生活有了改變，加上時空上的不允許，就再也不復有往昔的悠閒步調了，雖然時間是人找出來的，但是「人在江湖，身不由己」，退休之後外務頻仍，難以推卻，所以日子過得比上班時更加忙碌了，此刻，我終於體悟到能持續保有一項休閒活動的人是多麼的幸福，又是多麼的不容易啊！

退休後等待了10年，終於盼到65，想到我可以享有免費使用游泳池的權益時，內心真是興奮無比，於是找了一個無事一身輕的日子，歡歡喜喜地來到縣立游泳池辦妥游泳證，便開始了我每周三、四的游泳時光。沒想到近年來泳池如此之芳

，熱鬧得很呢，原來大家都懂得善加利用資源，享受應得的權益，更懂得游泳健身來確保健康的晚年呢！此時此刻，擁有這麼多的同好讓人特感興奮，游泳的興致也隨之高昂起來，一跳進泳池，昔日風采再現，待例行游泳完1000公尺之後，來到蒸氣室一則稍事休息一下，再則好借助蒸氣逼出體內濕氣，不多久，全身汗水淋漓，身心快活舒暢，飄飄欲仙。據說蒸氣室的功能特別多，難怪大家都要進來讓身子蒸一蒸，多得一些游泳之外的好處。

蒸氣室也是交換閒聞的地方，許是大家被蒸氣一蒸，身心格外輕盈曼妙，話語就特別多了。記得那天在蒸氣室，一邊伸展身軀，一邊聽一位自稱剛邁入65歲的阿嬤絮絮叨叨與人閒話著家常。她說今天泳池人數比較少，原因是好多人去參加重陽敬老的進香活動了，她又說年滿65歲才有權利參加重陽敬老的進香活動，因為參加的人數不少，所以分兩梯次舉辦，她是參加昨天那一梯次的，這也是她第一次參加。她還告訴我們，參加進香團啥也不用準備，輕鬆愉快，只要到每個廟宇上個香，添個香油錢，虔誠禮佛祭拜，祈求國泰民安、風調雨順、人人發大財，這樣心靈就得到平靜與滿足了。她說靈不靈在個人，因為心誠則靈嘛！而且還大大地享用金門縣政府在海濱餐廳宴請大家的一頓豐盛午宴呢，她說前輩們告訴她今年是吃得最好的一次，難怪她在飽餐一頓之後就吃不下晚餐了。說完，大家都哈哈大笑起來，真是可愛的「老人家」。

又聽得另一人說：我們老人家啊，一定要配合兒子、媳婦的計畫，她說，她的媳婦兒如果遇上家人生日或逢年過節，一定會邀請我們去吃大餐，這時我們一定要接受邀請，不要違逆他們的好意，掃他們的興致，否則一回請不來，兩次請不到，三請四請無結果，怕就從此再也沒這個機會和福份接受款待了。她還說人老了就要知分寸，懂得順應趨勢，永遠做一個笑瞇瞇、乖乖牌的老人，心存好心，口說好話，多讚美少批評，笑容掛在臉上，這樣才會

受人歡迎，討人喜愛……。哇！這真是有智慧的阿嬤，不吝惜的將她積累的人生經驗傳承給晚輩們聽，真的是「聽君一席話，勝讀十年書」，阿嬤的話讓我咀嚼再三，深深體會為人父母對兒女的愛是一輩子的，你看，一對父母高高興興的迎接孩子到來之後，含辛茹苦地教養他們長大成人，然後期盼他們有份好工作，期盼他們早日找到好姻緣，建立自己的家業，這樣父母才會欣慰已完成傳承的使命，可以卸下肩頭的重責大任了。雖然孩子在父母心中永遠是孩子，但是一旦結婚，撐起家庭的大樑，生命便有了傳承，可以延續父母的責任，總算是讓父母安心了。

阿嬤的話說完沒多久，有位媽媽開口說：「你真好命！有兒子媳婦請你吃飯，我兒子跟我說結婚是在浪費時間，他要當「不婚族」，實在讓人頭疼哪！」是啊！現代父母真是難為，時代變化太快，受新潮流洗滌的孩子們，他們與父母迥異的思維，常讓父母不知如何是好。我想或者父母該換個角度想，兒孫自有兒孫福，一草一木，就無須煩惱太多了。煩惱終究是於事無補的呀，畢竟姻緣天注定，只待機緣一到，自然水到渠成，覓得良緣，不是嗎？

這話題又讓我聯想到，人是群居的動物，從小到大，一路走來，不乏親朋好友的協助、護持，即便是來到遲暮之年依然需要談心的對象，如今年到65，對於「少年夫妻老來伴」這話體悟更是深刻，人生在世得有老伴一路相伴相隨相扶持，是何等的幸福，誠如《當你老了》的歌詞所言：「……多少人會愛你青春歡暢的時辰，愛慕你的美麗假意或真心，只有一個人還愛你虔誠的靈魂，愛你蒼老臉上的皺紋……」這就是老伴的溫馨啊！茫茫人海，能夠走在一起的確不容易，所以，好好愛他（她）、疼惜他（她），牽牽小手，戶外走走，相信一句溫馨的話語便足以撫慰孤寂的心靈，即便默默相對兩無言，亦勝過千言萬語，這是歷經多少歲月、晨昏的磨合，方換來今日的契合，無聲勝於有聲，一舉手一投足都能帶來對方會心一笑，那是何其溫馨、感人的畫面呢！

又有人推門進來蒸氣室了，我暫時收起飛揚的思緒，起身走到泳池畔，一位救生員走過來和我閒聊，聊著聊著聊到了年齡，雖然年齡是女人的秘密，特別是有了年紀的女人更是不想去碰觸這一敏感話題，然而我卻毫不隱瞞說出自己的年齡，沒想到因而受到了讚美，我想否認時，救生員卻說，你是好榜樣，向人見證了運動的好處，一般人往往借助於化妝品、營養品來美容、保養皮膚，但這只是暫時讓人驚豔，並非長久之計，只有持續的運動，才能保有輕盈的體態，讓人看起來更年輕。我微笑點著頭，她又補了一句：青春的秘訣，除了運動之外，還要保有一顆純真善良的心，這樣心理年齡才能永遠年輕。救生員年紀輕輕就如此懂事理，真讓人覺得窩心。

在泳池裡，我玩味著救生員的話，想想65這個數字的确是個敏感的數字，65之後開始享有許多的「老人」優待，所以65可說是人生的一個分水嶺，我知道有人或對65感到憂心，覺得此刻伊始一切就要開始走下坡了。然而換個角度想想，人到65歲，其實許多人生的任務都已卸下了，不必跟著年輕人趕著朝九晚五的上下班潮，也不必爭著表現以得人的肯定，嚐過了人情的炎涼，經歷過歲月的淬煉，許多事都可以看淡了，「看山是山、看水是水」，豁達沉靜，這應該是65歲的人該有的心境吧？淨空法師說：「若真修道人 不見世間過。」是啊！65，耳順之年已過一半了，還有什麼事可以看不順眼、聽不順耳的？黃昏的夕陽是炫麗多彩的，祈願65的我可以享受每一天的清靜悠閒，怡然自得。

快樂的時光總是過得特別快，該起身去沖個澡打道回府了。沒想到短暫的泳池時間，竟讓我收穫滿滿，無比開心。我告訴自己：珍惜擁有、把握當下。

# 我們仍是朋友

◎北北

就讓一切靜靜靜  
消逝消逝消逝  
歸於無形  
心中的愛恨情仇與捨不得  
讓時間去撫平  
不該愛  
卻錯愛  
承認錯誤  
像羅盤一樣  
適時修正  
當作是場美麗的邂逅  
讓時間去發靜  
當心波不再悸動  
歸於自然  
趨於平靜  
願  
我們仍是朋友

# 跟動物學哲理

◎蔡其城

大自然有很多現象聚焦整理後，同人與生俱來的天性雷同，足為忙碌的現代人觸景反思，人之五德——仁禮義智信，從動物界的行為也值得人們去觀察取法：

鴉有反哺，羊有跪乳，乃是仁的表現。  
鹿得草成群，蟻得食共聚，乃是義的表現。  
蜂有君臣，雁有行列，乃是禮的表現。  
鵲知風，蛙知雨，乃是智的表現。  
雞非曉不鳴，燕非時不至，乃是信的表现。  
在月令七十二候中，小寒之二候（每五天一候，一個節氣有三候），鵲始巢。即因鵲知氣至，所以鵲築巢位置之高低，可作為來年風勢大小之判別。於是當大風大雨來時，就容易發生「鳩佔鵲巢」現象，這也是成語之源。  
另外蛙的皮膚可以感知濕氣，當要下雨前，就容易聽到蛙鳴的和悅叫聲。這是自然界動物有預知感知的智能表現。  
還有易經中孚卦（上風下澤），卦辭有「豚魚吉，利涉大川，貞貞。」句中豚魚吉，即以豚魚知風而拜之象，更有南風則口向南，北風則口向北之應，取其「不失其信」之意。又「雞知旦」、「鶴知秋」，此二物亦皆自然界「信」之物。  
總之，人法自然跟動物學哲理，正是老子要「人法地，地法天，天法道，道法自然」的道理，與讀者共分享。

【小說連載】

# 老枝伯仔

◎陳長慶

因此決定把銀行的定期存款解約，再次向台灣的廠商進貨。即便這一次價錢偏高，但已是奇貨可居，倘若不是信用良好的老客戶，他們已停止對一般客戶出貨，可說有錢也買不到鋼鐵。海山他們工廠打造的手推車，原物料加工資，其價格幾乎也漲了一倍。

然而，他出生於鄉下，自己的父母也是以農為生，所有來訂製手推車的客人，大多數都是農民，他深知農民生活的苦楚，除了品質保證外，在價格方面也會給予特別優惠。因此在口耳相傳下，他的訂單始終居高不下，儘管讓親鄉受惠，卻也替他賺取不少錢財，還有金錢買不到的信用和口碑。每有人在老枝伯仔面前誇讚他的兒媳，他老人家莫不從內心發出燦爛的微笑，有時還會以「歹竹出好筍」自我消遣一番。

可是，賺錢除了靠努力，有時也得靠運氣，當然還要有雄厚的資金，所謂「有本可生利，無本乾嘆氣」不無它的道理。有人耗盡一輩子的勞力，所賺的錢只足夠一家的溫飽，想蓋一棟棲身之所也不易，遑論是樓房。但如果有錢也懂得投資，一旦錢滾錢，讓「錢母」生「錢團」，將來不怕沒有好日子過。然若不評估市場的需求而盲目地投資，或是貪小便宜輕易地相信別人，即便辛苦打造的江山，也會在驟然間拱手讓人，屆時勢必欲哭無淚，這無非就是商場上極為現實的寫照。即使海山的眼光有獨到之處，但也得感謝岳父大人為他奠下的根基，以及對他的信任，甚而把獨生女許配給他這個從鄉下來的鄉巴佬，而且不嫌棄親家翁曾經涉及匪謀案被抓去關，也不在意親家母曾經討契兒、偷生團，讓他們家顏面無光。  
(一六三)



# 屋樹與樹屋

◎詩·影／宋明理雪

早已習於各類樹木  
芬多精伴隨的芳香  
枝葉圍繞中  
夜夜安睡屋樹邊  
當我沿階梯  
好像一粒豆仔  
從屋樹上滾落  
沒有傷痕只有雀躍  
魂牽夢縈的樹屋與屋樹  
在夢裡的市區與山裡  
從屋樹走入  
不知名的小溪邊  
三五好友沿坐小瀑布下  
體驗古人曲水流觴

滿了高山的紅茶香  
寮房與世隔絕清幽  
樹間步道悠閒健走  
陽光小雨和彩虹  
已然熟悉的美景  
雨打樹屋滴滴答答  
我躲成屋樹的一部分  
遊客踢踢踏踏的脚步  
驚奇讚嘆聲  
迴旋在我內心  
響起小雨滴滴答答的鄉愁  
唉啊我是大地的一員  
不是客旅呀

# 台商看26條：很多原本就開放

中國官方對台灣提出26條措施引發熱烈討論，有台商認為，其中列舉的很多產業本來就沒有對台灣企業限制，26條的宣示意義大過實質突破。

不願具名的在陸台商企業顧問說，26條措施中提到的對台資企業開放的產業，譬如：5G網路建設、城市建築垃圾資源化利用、航空運輸服務、主題公園等，本來就沒有限制台商不能參與，「把本來就可以做的（產業）放進26條，但台商還是不一定做得到」，他認為26條「灌水較多」。

既然本來就沒有限制，對台商來說，障礙其實是無形的。

有從事電信業基地台建設的台商表示，他們對於26條中支持台企參與5G建設沒有抱太多期待，過去在大陸從事4G基地台業務的經驗，讓他們都認這個領域「水很深」，「技術大家都看，要看關係夠不夠」，其公司目前經營重心已轉向印度客戶。

5G產業範圍廣，業者認為聯發科生產的智慧型手機5G系統晶片就很有競爭力，「大陸做不出來的，不用26條支持，我們就可以做得很好」。

另外，以台資企業可以投資主題公園為例，上述企業顧問表示，台商已在大陸多個城市經營小型主題樂園，但台商最感困難的是取得土地，如果台商拿地沒有更寬鬆，這項開放意義不大。

類似的問題也存在於其他措施中：根據26條，台灣民眾購買房地產與大陸居民同等待遇，但台灣人民本來就可以在大陸買房，且近年中國加強房市調控，台灣人民一樣要遵守限購規定，這方面沒有特殊待遇。

26條中較有突破的部分，部分人士認為是在福建給予持居住證的台灣民眾大陸行動電話資費優惠；以及台灣運動員可以內援身分參加大陸部分運動的職業聯賽，在下場次數上不像外援有極限。

事實上，官方也承認26條並不完全都有新意。國台辦交流局長黃文壽4日在南京兩岸企業家峰會解說26條政策意涵時，曾以從事專業技術工作的台灣民眾參與與級別職稱評審為例，表示有的單位已這麼做，但有的單位覺得沒有政策依據，透過官方公佈的26條可明確此事。

上述企業人士說，26條可明確此事，「宣示意義」更大，也讓一些對台工作保守的地方政府可以「有法可依」。但就如向外資准入負面清單一樣，就算不在限制名單裡的行業，主管機關仍可能以國家安全等理由，對台資與外資審慎開放。

（中央社）

## 富比世中國富豪榜 馬雲1.17兆蟬聯榜首

富比世(Fortune)發布2020年度中國富豪榜，40人上榜。馬雲以人民幣2701.1億元(約新台幣1.17兆)蟬聯榜首；馬化騰排第2，身家為2545.5億元；許家印排第3，身家為1938.6億元。

綜合陸媒報導，今年上榜門檻為10億美元，相較去年上升。該榜指出，中國消費者的各項開支增加，並愈來愈多人在網路消費，40位上榜富豪的總財富比一年前成長了15%以上，增至0.2兆。

今年馬雲蟬聯榜首，財富從一年前的2324億元成長至2701.1億元；騰訊CEO馬化騰排名第2，身家2545.5億元；恒大集團董事長許家印排名第3，身家1938.6億元。馬化騰和許家印的排名與去年一致。

前10名中，在阿里、騰訊外的下



林鄭月娥：大陸將推出16條惠港措施  
香港特首林鄭月娥(中)在北京召開記者會表示，中國將對香港推出16條惠港措施。(中央社)

### 大陸加強青少年控菸

為避免青少年仿效影視偶像明星吸菸，中國有關部門聯合下發通知，要求加強影視作品中吸菸鏡頭的審查，嚴禁吸菸鏡頭；對於有過度吸菸鏡頭的影視劇，不得納入各種評優活動。

這項新規定可能成為中國優秀影視劇從此與吸菸無緣。例如，今年獲得中國金雞獎8項提名的電影「我不是藥神」，劇中男主角程勇幾乎不離手，但他在片末說已戒菸。

通知稱，青少年容易產生盲目追星心理，影視作品中明星吸菸鏡頭極易誘導青少年仿效。因此要加強電影和電視劇攝製前審查，嚴格控制影視劇中與劇情無關、與人物形象塑造無關的吸菸鏡頭，儘量刪減在公共場所吸菸的鏡頭，不得出現未成年吸菸的鏡頭。

通知明確要求，對於有過度吸菸鏡頭的影視劇，不得納入各種影視評優活動。

中國國家衛生健康委員會官網發布8個有關部門聯合印發的一項關於加強青少年控菸工作的通知，其中關於「吸菸鏡頭過多影視劇不得評優」的新規引起關注。

這項新規定可能成為中國優秀影視劇從此與吸菸無緣。例如，今年獲得中國金雞獎8項提名的電影「我不是藥神」，劇中男主角程勇幾乎不離手，但他在片末說已戒菸。

通知稱，青少年容易產生盲目追星心理，影視作品中明星吸菸鏡頭極易誘導青少年仿效。因此要加強電影和電視劇攝製前審查，嚴格控制影視劇中與劇情無關、與人物形象塑造無關的吸菸鏡頭，儘量刪減在公共場所吸菸的鏡頭，不得出現未成年吸菸的鏡頭。

通知明確要求，對於有過度吸菸鏡頭的影視劇，不得納入各種影視評優活動。

中國官方已定下「2020年15歲以上人群吸菸率降低到2%」的控菸目標。

（中央社）



林鄭月娥：大陸將推出16條惠港措施  
香港特首林鄭月娥(中)在北京召開記者會表示，中國將對香港推出16條惠港措施。(中央社)

### 孤單的時候

湖小六〇二 王譽揚

孤單的時光，不一定是難過的。在我們一個人的時候，我們可以做些有趣的事，來平復我們的心情。在我孤單的時候，我不但不會感到寂寞，甚至會以跟孤單共處。

在我孤單的時候，我會做什麼事呢？首先，在我孤單的時候，我會看些書籍。有句話說：「好鳥枝頭亦朋友，落花水面皆文章。」在我看書的時候，我可以進入書的世界，看偉人傳記，我可以從中學習到許多知識，更可以享受到書海揚帆的快感，而且看著書籍就像是我的朋友一樣，它們都讓我的生活更加精彩，不再無趣。我不但可以學習到許多知識，更可以享受到書海揚帆的快感，而且看著書籍就像是我的朋友一樣，它們都讓我的生活更加精彩，不再無趣。

孤單是個人的好時間。而且我有書籍當我的朋友，大自然當我的朋友，美妙歌曲當我的好朋友，所以我認為，我並不孤單！

中正四〇二 蔡沛恩

### 美味日記

今天早上，媽媽說好久沒有吃貝果，我也覺得想吃，於是，我們決定今天下午一起做貝果。

吃過午飯，媽媽先準備麵粉，今天做的貝果是蜂蜜藍莓口味。揉麵團時，我聞到濃濃的蜂蜜和藍莓香味，好期待今天的成品。麵糰發酵好後，我們各自把麵糰做成自己喜歡的貝果形狀，然後再第二次發酵。最後，還要再經過一次水煮，才把貝果送進烤箱。沒想到看似簡單的貝果，竟然要經過這麼多程序。烤到一半時，一陣陣香氣撲鼻而來，真是讓人垂涎欲滴。貝果出爐後，一個個又圓又胖，又香又可愛，真讓人想馬上咬上一口。

嚐嚐味道。媽媽幫我把貝果切成一半，我在貝果上塗滿厚厚奶油和果醬。我咬了一口，貝果QQ彈彈的，奶油乳酪香滑滑，真是好幸福！

今天做貝果，讓我知道了原來貝果的做法比我想象的還要複雜，要把麵糰做成想要的形狀也沒那麼容易。吃完貝果後，覺得剛才的努力沒有白費，貝果的美味讓我感到好滿足，也讓我很有成就感。希望下次還有機會能和媽媽一起做其他的點心。

中正四〇二 蔡沛恩

### 全家到中山林玩

中正四〇三 蔡昀寬

今天我、爸爸、媽媽一起去中山林玩，我們帶了兩瓶「每朝健康」，一袋麵包出門。我們到了中山林，先去遊客中心後面水池。爸爸說那裡的魚是鯉魚，我看了四周覺得有一股古色古香的氣息。

我們先用手拍聲音吸引魚兒，再灑好幾包麵包。麵包屑一灑出來，一大群的魚游過來這邊找食物吃。大群的魚游到這邊找食物吃。大群的魚游到這邊找食物吃。大群的魚游到這邊找食物吃。

爸爸說他們都是歷史的痕跡，記錄金門以前戰爭的歲月，我們買了冰棒，看著遊客跟我們拍照，讓過去的傷痛不再延續，讓戰爭永遠不再來臨。

### 助人快樂多

金鼎五〇二 蔡洛琪

在生活中很多人會覺得助人是一件很浪費時間且沒有意義的事，但如果你表達善意的去幫助別人，不但會得到別人的感謝，心裡也會有成就感，就會想要繼續的幫助人。

突厥陳樹菊奶奶雖然賺的錢不多，可是她日積月累下班後並沒有獨自享用，反而還將這些錢送給偏鄉下的學校蓋圖書館，她自己則過著樸素的生活，儘管如此，陳樹菊奶奶也不在意，仍是樂觀的助人。研究報告說幫助別人的會比一般人容易滿足，而且滿足會帶給人健康，健康會帶給人長壽。讓懂得幫助的人可以天天都歡喜。

凱瑟琳從五歲就得知非洲的孩子會因為瘧疾而死亡，而瘧疾是由蚊子傳染的，凱瑟琳很有同情心，她買蚊帳給非洲人，防止蚊子傳染瘧疾。

助人是一件很浪費時間且沒有意義的事，但如果你表達善意的去幫助別人，不但會得到別人的感謝，心裡也會有成就感，就會想要繼續的幫助人。

突厥陳樹菊奶奶雖然賺的錢不多，可是她日積月累下班後並沒有獨自享用，反而還將這些錢送給偏鄉下的學校蓋圖書館，她自己則過著樸素的生活，儘管如此，陳樹菊奶奶也不在意，仍是樂觀的助人。研究報告說幫助別人的會比一般人容易滿足，而且滿足會帶給人健康，健康會帶給人長壽。讓懂得幫助的人可以天天都歡喜。

凱瑟琳從五歲就得知非洲的孩子會因為瘧疾而死亡，而瘧疾是由蚊子傳染的，凱瑟琳很有同情心，她買蚊帳給非洲人，防止蚊子傳染瘧疾。

### 愛心公益做饅頭

西口四〇一 呂沂蓉

昨天饅頭哥哥、饅頭姐姐和饅頭弟弟，帶著一大堆材料和器具，來到我們西口國小，教我們做手工饅頭。

首先，他們介紹做饅頭的原料有：中筋麵粉、水、黑糖和酵母粉，這這簡單的食材就可以做出可口的饅頭。真是神奇啊！接著，饅頭姐姐一面分享他們環境，做公益的愛心饅頭的故事，另一面，饅頭哥哥在一旁賣力地和麵糰，並且分給我們每一個人一個麵糰。

我們揉好麵糰之後，在正式讓麵糰睡覺(發酵)之前，還要幫麵糰打個兩百下，終於，把麵糰送到一邊去發酵。饅頭姐姐繼續說著他們的故事：這是他們環島做公益的第六年了，當初原本只是在菜市場賣粽子，正當計畫著要開店來賣粽子和饅頭時，沒想到就出了意外而手部受傷……這讓她突然發現人生的無常，想要做一些有意義的事情。

我們開始做饅頭，每一個人都可以動手做自己喜歡的造型，然後送進蒸籠，等待成果。拿著自己的作品，一個個香噴噴的饅頭，我覺得饅頭哥哥和饅頭姐姐真的很有愛心，非常佩服他們。

### 你一定要去的青岐海邊

上岐六〇一 蘇湘媚

海風微微吹來，一走到清遠湖看見一株株蒼翠輕盈的搖擺擺擺，好像在向我揮手，青岐海邊有著其他海邊所沒有的美景，例如，一隻隻紅色的招潮蟹、對岸美麗又迷濛的夜景和許多多絢爛的貝殼。

一到下午，漁民到海邊，穿上工作服，開始「挖黃金」。我第一次來到這片沙灘，有一條蜿蜒曲折的河道，河裡有一條條小魚活潑的游著，但最美的還是夕陽西下時，從山和山之間慢慢透出來的晚霞，天空時而呈現橘色，時而幻化為紫色，每一次我都會都為了這這美麗的夕陽而跑來，走在金黃色的沙灘，往往讓我心情平靜下來。

如果來到這，一定要好好地走走這海風微微吹來，伴著人們的腳步，在這一望無際的海灘，有著許多天然美景，不同時間到這也能見到不同的奇觀，如果你來到小金門不知道去哪，那你一定要來青岐海邊。

# 親民黨擬徵召黨主席宋楚瑜選總統



親民黨主席宋楚瑜(前排中)11月初率領黨區立委參選人合拍定裝照。(親民黨提供/中央社)

【中央社記者郭建伸台北9日電】親民黨組織部主任張碩文表示，親民黨將於13日上午在台北舉行全國黨員會議，擬徵召親民黨主席宋楚瑜參選總統，不過一切仍待宋楚瑜最後決定。

至於媒體今天報導傳出「郭宋配」消息，張碩文說，他從沒聽過這件事，且郭台銘沒有要參選，請說話的人不要再亂點鴛鴦。

宋楚瑜先接受平面媒體專訪時表示，他目前需要第3種選擇，並指宋楚瑜參選總統，一度傳出可能與立法院前院長王金平合作，但宋楚瑜在另一場專訪時強調，親民黨門票是非賣品，並表示王金平仍是國民黨員，為避免被國民黨扣上「揭曉的帽子」，他寧可撕掉門票。

知情人士透露，宋楚瑜在11月初已經和親民黨7位區域立委參選人合拍定裝照，當時他身穿淺藍色西裝外套並配上經典的橘色領帶，拍照背後則印上「人民優先」4個大字，頗有率領親民黨出戰2020意味，也被解讀為宋楚瑜在放話。

中選會公告11月18日到22日受理正副總統登記時，張碩文表示，親民黨將於13日召開全國黨員會議，擬將擬定徵召宋楚瑜參選總統，目前正在聯繫所有全國黨員，扣除掉不在國內的黨員，應該會有過半黨員出席。

此外，外界關心宋楚瑜會找誰搭檔副手，張碩文表示，親民黨內有許多人建議宋楚瑜可找財經背景的女性搭檔，但最後仍交由宋楚瑜定奪。

## 西方澤鶯訪台 有史以來首筆

【中央社記者郭建伸台北9日電】遠方稀客西方澤鶯最近造訪恆春半島墾丁龍鑾潭，屏東縣野鳥學會今天發布新聞稿表示，這是台灣有史以來首筆確認的西方澤鶯紀錄。

據屏東縣野鳥學會提供資料，西方澤鶯體長43到54公分，翼展115到145公分。雄鳥頭部淡褐色，有明顯顴斑，胸部有稀疏褐色斑點，腹部褐色較胸部明顯，背部及翼覆羽形成褐色三角形區域，翼前緣有淡黃色斑塊，次級飛羽及尾羽灰白色，體上黑白褐三色分明。

鳥友吳嘉銀今年10月底在社群網站臉書(Etoblog)分享於龍鑾潭北岸濕地拍到的2隻澤鶯打架照，被眼尖資深鳥友發現其中1隻羽色與常見的東方澤鶯明顯不同，應是非常稀有的西方澤鶯，之後也經台南野鳥學會理事長潘致遠確認是西方澤鶯雄成鳥。

屏東鳥會表示，和東亞地區常見的東方澤鶯不同，西方澤鶯分布於中亞、南亞、歐洲和非洲，在東亞記錄非常少，台灣歷史上僅公元2008年文獻提及曾在高雄記錄過西方澤鶯，但沒標本或照片為證，西方澤鶯一直沒被列入台灣鳥類名錄內。

屏東鳥會表示，其實西方澤鶯雄成鳥羽色辨識困難度不高，但由於過去沒紀錄，易被判斷為較常見的東方澤鶯不同色型或成鳥、幼鳥羽色差異。

屏東鳥會說，更難得的是這隻西方澤鶯是雄成鳥，通常這類迷路很遠的迷鳥，以年輕幼鳥或亞成鳥居多，羽色往往較不鮮明，辨識難度較高，日本唯一西方澤鶯紀錄就是幼鳥。

龍鑾潭北岸濕地由於荒廢和地勢低窪而成為濕地型態，每年度冬候鳥、猛禽多，如澤鶯屬、隼科與魚鷹、屏東鳥會說，猛禽出現表示棲地狀況良好且生態完整，有足夠小型野生動物供覓食。

恆春半島進入冬季候鳥過境期，龍鑾潭是冬季候鳥聚集地，墾丁國家公園管理處在龍鑾潭設有賞鳥中心。

## 茶界櫻花鉤吻鮭 台灣原生種山茶沉睡千年問世

【台東永康1號】是日前唯一純台灣原生種山茶。

「台東永康1號」出自台東縣延平鄉太平山區，當地張姓茶農今天接受中央社記者訪問時說，很多人都知道山上有一片原生茶樹，30、40年前就有民眾拿回家扦插種植，後來引起茶場的注意。

前茶場台東分場長、台東區農會農改場場長陳信言今天接受中央社記者電話訪問時表示，民國89年擔任台東分場場長期間，場內有幾株味道很特別、且葉片比較長的茶樹引起他注意，經詢問同仁，才知道是有人從太平山區拿下來種的。

陳信言說，當時請當地民眾帶他上山找到這一片原生茶樹，大樹的直徑有10幾公分，茶樹散發出特殊的味道，於是帶回場內育苗，經過19年純化，成為「台東永康1號」。

茶業改良場台東分場場長羅士凱今天接受記者訪問時表示，經過茶改場統計，太平山區的原生茶樹約300棵，屬於冰河時期經過大自然篩選遺留下來的植物，因此被譽為茶界的「櫻花鉤吻鮭」，相當具有學術及保育上的意義。

羅士凱指出，「台東永康1號」從野生茶樹到終於有自己的身分，不僅為台灣原生山茶發展史寫下斷新的一頁，它產量豐富且具備獨特風味，為茶界特色茶再添潛力股。

## 北賽普勒斯首度參加台北旅展 推銷愛神故鄉

【中央社記者何宏儒台北9日電】北賽普勒斯(塞浦路斯)首度參加台北國際旅展，其觀光與環境部長於斯普斯(Christos Christou)今天隨團抵台，展開為期5天的訪問行程。

北賽普勒斯(塞浦路斯)觀光與環境部長於斯普斯(Christos Christou)今天隨團抵台，展開為期5天的訪問行程。於斯普斯表示，北賽普勒斯是一個充滿魅力的島嶼，擁有豐富的自然景觀和悠久的歷史文化。他期待透過此次旅展，能向台灣旅客介紹北賽普勒斯的獨特魅力，並促進兩地觀光業的交流與合作。

於斯普斯隨團成員包括北賽普勒斯旅遊局副局長、北賽普勒斯航空公司副總裁等。隨團成員表示，北賽普勒斯是一個充滿魅力的島嶼，擁有豐富的自然景觀和悠久的歷史文化。他期待透過此次旅展，能向台灣旅客介紹北賽普勒斯的獨特魅力，並促進兩地觀光業的交流與合作。

## 歐盟盛讚北約防禦價值

【中央社柏林8日電】綜合外電報導，法國總統馬克宏近日批評北大西洋公約組織(NATO)「腦死」引發爭議，歐洲聯盟執行委員會新任主席范德普萊格(Christiane Lagarde)今天表示，北約是相當重要的防禦機制。

馬克宏(Emmanuel Macron)近日接受媒體訪問時說，美國與北約盟國之間缺乏戰略上的協調合作，北約正經歷「腦死」。范德普萊格在柏林國際機場表示，北約是相當重要的防禦機制，不應被批評為「腦死」。

范德普萊格說，北約是相當重要的防禦機制，不應被批評為「腦死」。她指出，北約的防禦價值在於其能維護歐洲的安全與穩定，並與盟國共同應對全球挑戰。她呼籲盟國加強合作，共同維護國際和平與安全。

## 傳郭宋配 郭台銘陣營：沒這個打算

【中央社記者余祥台北9日電】外傳鴻海創辦人郭台銘可望與親民黨主席宋楚瑜搭檔參選總統，郭台銘辦公室發言人蔡沁瑜今天表示，目前都沒有這個打算，看到時也很訝異，不知道消息哪來的，郭台銘既無意參選，也不打算要翻盤的機率很低。

郭台銘辦公室發言人蔡沁瑜今天表示，目前都沒有這個打算，看到時也很訝異，不知道消息哪來的，郭台銘既無意參選，也不打算要翻盤的機率很低。她指出，郭台銘目前專注於鴻海集團的發展，並表示目前沒有參選的打算。

郭台銘辦公室發言人蔡沁瑜今天表示，目前都沒有這個打算，看到時也很訝異，不知道消息哪來的，郭台銘既無意參選，也不打算要翻盤的機率很低。她指出，郭台銘目前專注於鴻海集團的發展，並表示目前沒有參選的打算。

## 戴順澤宮冠軍帽鐵人艾登抵台 開心帽子帶來好運

【中央社記者吳睿桃園機場9日電】戴順澤宮冠軍帽鐵人艾登(Eden)日前參加法國尼斯鐵人三項世界錦標賽奪冠，眼尖台灣網友就發現，艾登戴的帽子是來自彰化縣埔鹽鄉順澤宮，更掀起民眾向順澤宮索取冠軍帽風潮。

王惠美指出，明天會邀請艾登參加號稱全台灣最熱情、最有人情味的彰化田中米倉馬拉松，她將與艾登一起跑，並品嚐地方知名高麗菜飯、芭樂、白柚等。最後一天艾登將參加彰化乳牛節以及羊肉節記者會，並由王惠美頒發榮譽縣民證書，表揚彰化縣對艾登的貢獻。

艾登也坦承很高興可以來台灣，自己也很期待他透露先前曾在台灣轉機，但這次旅行才是真正進入台灣，期望可以認識台灣文化、參觀廟宇並參加馬拉松比賽。

媒體也詢問對冠軍帽看法，艾登開心表示，這頂帽子為自己帶來好運氣，不但贏得比賽，也讓他可以來到台灣。

## 北賽普勒斯首度參加台北旅展 推銷愛神故鄉

【中央社記者何宏儒台北9日電】北賽普勒斯(塞浦路斯)首度參加台北國際旅展，其觀光與環境部長於斯普斯(Christos Christou)今天隨團抵台，展開為期5天的訪問行程。

北賽普勒斯(塞浦路斯)觀光與環境部長於斯普斯(Christos Christou)今天隨團抵台，展開為期5天的訪問行程。於斯普斯表示，北賽普勒斯是一個充滿魅力的島嶼，擁有豐富的自然景觀和悠久的歷史文化。他期待透過此次旅展，能向台灣旅客介紹北賽普勒斯的獨特魅力，並促進兩地觀光業的交流與合作。

於斯普斯隨團成員包括北賽普勒斯旅遊局副局長、北賽普勒斯航空公司副總裁等。隨團成員表示，北賽普勒斯是一個充滿魅力的島嶼，擁有豐富的自然景觀和悠久的歷史文化。他期待透過此次旅展，能向台灣旅客介紹北賽普勒斯的獨特魅力，並促進兩地觀光業的交流與合作。

名域有線電視綜合台	
108年11月10日 CH33 節目表	
07:00-08:00	名城報報
08:00-09:00	金門GO遊趣 異國家鄉菜
09:00-10:00	咱入好厝邊 摩摩渣渣
10:00-11:00	頭家開講 反毒成效宣導
11:00-12:00	名城報報
12:00-13:00	金門GO遊趣 異國家鄉菜
13:00-14:00	風獅爺文化季(上)
14:00-15:00	風獅爺文化季(下)
15:00-16:00	咱入好厝邊 摩摩渣渣
16:00-17:00	頭家開講 反毒成效宣導
17:00-18:00	名城報報
18:00-19:00	金門GO遊趣 異國家鄉菜
19:00-20:00	咱入好厝邊 摩摩渣渣
20:00-21:00	2019芋戀小金 芋見你
21:00-22:00	頭家開講 反毒成效宣導
22:00-23:00	名城報報
23:00-24:00	金門GO遊趣 異國家鄉菜
24:00-01:00	咱入好厝邊 摩摩渣渣
01:00-02:00	頭家開講 反毒成效宣導
02:00-03:00	名城報報

責任編輯/張建騰