

南北山傳統建築榮獲金質獎的背景與意義

南北山傳統建築榮獲金質獎，殊為不易。其中又以金門國家公園管理處主辦的南北山傳統建築修復工程，總金額不到五千萬，而能在諸多重量級的競爭者中脫穎而出，意義格外重要。

金質獎是國內工程界最高榮譽的獎項，自民國九十年設立至今已有二十年的歷史，主要目的在藉著表揚優良公共工程機關、廠商及個人，以提升公共工程品質，並達到三項主要效益：

- 一、加強工程人員之榮譽感與使命感，並激勵其提升公共工程品質之決心。
- 二、提升品質文化，改善品質作業環境，邁向品質國際化，增進國人對公共工程品質之信心。
- 三、表揚執行公共工程品質管制作業績優單位及人員，肯定其對工程品質之貢獻；促使廠商朝良性循環方向前進，進而提升公共工程品質。

上述內容的核心精神明顯的聚焦在「品質」二字，在追求量的同時，強調品質是更重要的目標。亦即，提醒我們不僅要把事情做完更要做得好，換得以前我們互相寒暄的問候語由「吃了沒」轉換為「吃好沒」，象徵著不同的意涵與境界，是相同的道理。

金門擁有四千棟以上的傳統建築，分布在全境的市街和鄉里聚落間，構成了金門空間人文的重要肌理。過去二十餘年間透過金門縣政府和金門國家公園管理處攜手合作，爭取預算或採補助輔導或採租賃30年加最高限額抵押權等多元方式，對沒有列籍文化資產古蹟歷史身分，但仍具有保存價值的傳統建築，持續地推動保存與活化再利用。

這項政策，在早期金門國家公園的施政，以及民國90年金門縣政府訂立「金門縣維護傳統建築風貌獎助自治條例」，由建設處主政爭取離島建設基金支持，都是以單純的民眾申請政府補助的方式辦理；因著補助金額不超過半，多由所有權人聘請匠師作業，對於形式、風貌、材料、細部作法以及匠師資格等，要求並不一致。只有在國家公園管理處對於租賃30年和最高限額抵押權的情況下，則採委託建築師及發包營造廠方式施作，其中部分採修復為主的案例則對品質有定的要求。

民國90年在金門舉辦第一次的古蹟工地負責人培訓班，是配合文化資產保存法對地方機關相關人才培訓的重要里程碑，民國103年金門縣政府和金門縣政府舉辦大木和土水的專業匠師培訓，近年並加入租賃30年加最高限額抵押權，強化施工前中後的品質管理機制，107年起更與地方傳統建築產業合作，於金門農工職校持續辦理傳統工匠培訓班，109年張文帝洋樓在文化局爭取下成為未來行古蹟工地主任培訓班，進一步培訓在地保存高階人才。凡此種種，都充分說明傳統建築保存基底工作，在金門是一項受重視、跨機關合作，且由量的補助蛻變為質的要求，以及落實人才培育的紮根工作。正因為有著長時間由量化提升為質量並重的整合政策，金門近年的傳統建築保存體系正產生轉變，非但在政策推動上更得到民衆的支持，也提供更多的文化產業與就業機會。

本次南北山案得到金質獎等的肯定，非偶然。它代表著金門長時間致力於保存維護傳統建築的整體成果，也呈現出政府、地方營造體系和民眾對品質的共同觀點。這項跨域整合深耕落地的工作，累積長期為守護金門的文化堅持和努力，也清楚說明了以文化為基底的空間治理政策中，整合施政下提供高品質文化空間環境的關鍵意義。

衛福部長陳時中訪福田家園 參觀庇護工廠



春節將屆，前往福田家園參觀的衛福部長陳時中（右）與福田家園主任陳玉珍（左）、副主任李錦鑫（中）一同到訪。

驅動金門產業轉型 二創平臺一對一輔導青年創業

記者翁維智／縣府報導

在輔導青年創業方面，「三創服務平臺」除跨局處整合相關資源及中央部會創業資源外，更全力推動青創、新創、文創，鼓勵青年創業、產業創新。

一對一家醫式諮詢輔導服務

109年在風獅爺購物中心成立「金門創新園區」，整合「後浦油問樓」一站式創業服務中心與《瓊林青創吧》創業空間，並與金門大學創新育成中心及其培育企業、團隊共同進駐，形成金門最大創新加業聚落，提供「對一家醫式諮詢輔導服務」，自成立以來，將近兩年半間，經由現場、視訊、線上等方式提供近300次的顧問諮詢。

辦理戰國策全國創新創業競賽

此外，三創平臺與全國最負規模的「戰國策全國創新創業競賽」共同舉辦「金門產業創新創業競賽」，特別設置「企業指定類」（金門產業組），吸引24組台金團隊報名參賽，運用金門整體產業特性，提出涵蓋觀光旅遊、產業發展、農業科技、文創及健康產業的創意解決方案，驅動金門產業轉型，成果亮眼。亞軍金門地區「北上路上有跡可循」以O.R.為基礎之失智老人定位系統獲得季軍殊榮。

兩岸電商物流中心蓄勢待發 地理優勢產業新出路

據悉，三創服務平臺已連續兩年獲獎，今年度通過11家地方中小企業及青創業者計畫補助，總補助金額達95萬元；109年度有10家地方中小企業及青創業者申請通過，總補助金額達758萬元。

現今全球跨境電商物流產業蓬勃發展，金門地理位置優勢加上小三通政策，創設「兩岸電商物流服務」，是縣府希望透過跨海電商商品進入陸地集散中心，為台灣各港口海運航線，使金門加入兩岸海運快遞體系的一員。與廈門海關合作，提升通關速度競爭力，為具規模跨海電商發貨點，進一步在金門設立高附屬或採租賃30年加最高限額抵押權等多元方式，由建設處主政爭取離島建設基金支持，都是以單純的民眾申請政府補助的方式辦理；因著補助金額不超過半，多由所有權人聘請匠師作業，對於形式、風貌、材料、細部作法以及匠師資格等，要求並不一致。只有在國家公園管理處對於租賃30年和最高限額抵押權的情況下，則採委託建築師及發包營造廠方式施作，其中部分採修復為主的案例則對品質有定的要求。

民國90年在金門舉辦第一次的古蹟工地負責人培訓班，是配合文化資產保存法對地方機關相關人才培訓的重要里程碑，民國103年金門縣政府和金門縣政府舉辦大木和土水的專業匠師培訓，近年並加入租賃30年加最高限額抵押權，強化施工前中後的品質管理機制，107年起更與地方傳統建築產業合作，於金門農工職校持續辦理傳統工匠培訓班，109年張文帝洋樓在文化局爭取下成為未來行古蹟工地主任培訓班，進一步培訓在地保存高階人才。凡此種種，都充分說明傳統建築保存基底工作，在金門是一項受重視、跨機關合作，且由量的補助蛻變為質的要求，以及落實人才培育的紮根工作。正因為有著長時間由量化提升為質量並重的整合政策，金門近年的傳統建築保存體系正產生轉變，非但在政策推動上更得到民衆的支持，也提供更多的文化產業與就業機會。

本次南北山案得到金質獎等的肯定，非偶然。它代表著金門長時間致力於保存維護傳統建築的整體成果，也呈現出政府、地方營造體系和民眾對品質的共同觀點。這項跨域整合深耕落地的工作，累積長期為守護金門的文化堅持和努力，也清楚說明了以文化為基底的空間治理政策中，整合施政下提供高品質文化空間環境的關鍵意義。

屏東陰性居檢男違規出遊罰鍰70萬 金門有驚無險



記者翁維智／綜合報導

金城鎮酒廠黃姓女班長，去年10月間在勤務時不幸遭酒駕衝撞身亡，最近在縣籍立委陳玉珍的奔走協助下（見

108年度通過11家地方中小企業及青創業者計畫補助，總補助金額達95萬元；109年度有10家地方中小企業及青創業者申請通過，總補助金額達758萬元。

現今全球跨境電商物流產業蓬勃發展，金門地理位置優勢加上小三通政策，創設「兩岸電商物流服務」，是縣府希望透過跨海電商商品進入陸地集散中心，為台灣各港口海運航線，使金門加入兩岸海運快遞體系的一員。與廈門海關合作，提升通關速度競爭力，為具規模跨海電商發貨點，進一步在金門設立高附屬或採租賃30年加最高限額抵押權等多元方式，由建設處主政爭取離島建設基金支持，都是以單純的民眾申請政府補助的方式辦理；因著補助金額不超過半，多由所有權人聘請匠師作業，對於形式、風貌、材料、細部作法以及匠師資格等，要求並不一致。只有在國家公園管理處對於租賃30年和最高限額抵押權的情況下，則採委託建築師及發包營造廠方式施作，其中部分採修復為主的案例則對品質有定的要求。

民國90年在金門舉辦第一次的古蹟工地負責人培訓班，是配合文化資產保存法對地方機關相關人才培訓的重要里程碑，民國103年金門縣政府和金門縣政府舉辦大木和土水的專業匠師培訓，近年並加入租賃30年加最高限額抵押權，強化施工前中後的品質管理機制，107年起更與地方傳統建築產業合作，於金門農工職校持續辦理傳統工匠培訓班，109年張文帝洋樓在文化局爭取下成為未來行古蹟工地主任培訓班，進一步培訓在地保存高階人才。凡此種種，都充分說明傳統建築保存基底工作，在金門是一項受重視、跨機關合作，且由量的補助蛻變為質的要求，以及落實人才培育的紮根工作。正因為有著長時間由量化提升為質量並重的整合政策，金門近年的傳統建築保存體系正產生轉變，非但在政策推動上更得到民衆的支持，也提供更多的文化產業與就業機會。

本次南北山案得到金質獎等的肯定，非偶然。它代表著金門長時間致力於保存維護傳統建築的整體成果，也呈現出政府、地方營造體系和民眾對品質的共同觀點。這項跨域整合深耕落地的工作，累積長期為守護金門的文化堅持和努力，也清楚說明了以文化為基底的空間治理政策中，整合施政下提供高品質文化空間環境的關鍵意義。

記者翁維智／綜合報導

金城鎮酒廠黃姓女班長，去年10月間在勤務時不幸遭酒駕衝撞身亡，最近在縣籍立委陳玉珍的奔走協助下（見

108年度通過11家地方中小企業及青創業者計畫補助，總補助金額達95萬元；109年度有10家地方中小企業及青創業者申請通過，總補助金額達758萬元。

現今全球跨境電商物流產業蓬勃發展，金門地理位置優勢加上小三通政策，創設「兩岸電商物流服務」，是縣府希望透過跨海電商商品進入陸地集散中心，為台灣各港口海運航線，使金門加入兩岸海運快遞體系的一員。與廈門海關合作，提升通關速度競爭力，為具規模跨海電商發貨點，進一步在金門設立高附屬或採租賃30年加最高限額抵押權等多元方式，由建設處主政爭取離島建設基金支持，都是以單純的民眾申請政府補助的方式辦理；因著補助金額不超過半，多由所有權人聘請匠師作業，對於形式、風貌、材料、細部作法以及匠師資格等，要求並不一致。只有在國家公園管理處對於租賃30年和最高限額抵押權的情況下，則採委託建築師及發包營造廠方式施作，其中部分採修復為主的案例則對品質有定的要求。

民國90年在金門舉辦第一次的古蹟工地負責人培訓班，是配合文化資產保存法對地方機關相關人才培訓的重要里程碑，民國103年金門縣政府和金門縣政府舉辦大木和土水的專業匠師培訓，近年並加入租賃30年加最高限額抵押權，強化施工前中後的品質管理機制，107年起更與地方傳統建築產業合作，於金門農工職校持續辦理傳統工匠培訓班，109年張文帝洋樓在文化局爭取下成為未來行古蹟工地主任培訓班，進一步培訓在地保存高階人才。凡此種種，都充分說明傳統建築保存基底工作，在金門是一項受重視、跨機關合作，且由量的補助蛻變為質的要求，以及落實人才培育的紮根工作。正因為有著長時間由量化提升為質量並重的整合政策，金門近年的傳統建築保存體系正產生轉變，非但在政策推動上更得到民衆的支持，也提供更多的文化產業與就業機會。</

豬肉最新資訊

2021年1月15日製表

1.食藥署豬肉儀表板：臺灣豬肉與進口豬肉累計彙整表

產地	豬肉		豬其他可食部位	
	重量(噸)	占比	重量(噸)	占比
臺灣豬	18,694.47	97%	17,240.51	97%
進口豬	587.27	3%	446.39	3%

2.本縣豬肉查核統計：(統計期間：2020年11月至2021年1月14日)

- 管制點A(上游端)：
 - 進口商販售肉品至本縣下游業者3家：標示稽查3家次。
- 管制點B(中、下游端)：
 - 製造業14家：標示稽查22家次。
 - 販售業110家：標示稽查174家次，抽驗21件。
 - 餐飲業445家：標示稽查625家次。
- 管制點C(下游消費端)：
 - 學校28間：標示輔導50家次，抽驗20件。
 - 社區共餐據點33處：標示輔導41家次，抽驗8件。
- 管制點D(港埠端)：
 - 港口貨件會同海巡署抽驗。
 - 肉品貨件產地標示不明：列管追蹤。

本週金門概況

- 1.目前國內進口豬肉(110.1.1-110.1.15)檢出萊劑批數:0件
2.目前無含萊克多巴胺豬肉進入本縣

金門縣政府 金門縣衛生局

(資料來源：金門衛生局提供)

陪嫁首飾失而復得 多虧清潔隊員

馳名兩岸的金門籍山水畫家李沃源大師以巨幅畫作「日月潭」為主題，強調「人間有慈愛，山水見真情」，為新建金門家扶中心增添藝術氛圍。
 李沃源是金門古寧頭人，畢業於復興崗學院美術系，2013年，李沃源的瓷板畫「玉山迎春」在大陸一舉拿下雙殊榮「中國陶瓷藝術大師」以及「百花獎金獎」的至高榮譽。同年，他的彩墨作品「玉山潭」在大陸「玉山潭」成爲第1位被北京毛主席紀念館永久館藏的台灣藝術家作品。王水東進一步指出，他的作品起伏、氣勢磅礴、煙雲流動、幽遠逸趣，下筆落墨處可看出畫家搜盡奇峰、壯碩江山了然胸襟的篤定自信，特別是日月潭為台灣知名的世級風景區，此作品有其特別涵義。



金寧清潔隊員在清理大型廢棄物床，意外發現為數不少的珍珠與項鍊、戒指等金飾。（金寧鄉公所提供）

「扭轉乾坤」限量春聯及紅包袋發放 歡迎索取



行政院金馬聯合服務中心將發放總統府110年「扭轉乾坤」250份春聯及紅包袋，有興趣索取的民眾請把握機會前往索取。

(金馬聯合服務中心提供)

青少年科學人才培育計畫2/22起申請

今年四月一日公告過初審名單，第二階段複審審議，通過初審者於今年四月十四日至科教館以簡報方式，報告其研究計畫，經複審後預計於今年五月四日公布。

第一階段初審預計

不予以受理。

申請人申請注意事項，並詳讀報名申請說明書，並依申請期限內提出紙本清冊至科教館實驗組（國立臺灣科學教育館125臺北市士林區士商路189號10樓實驗組收），資料不全或格式不符者

不予受理。

申請方式以線上方式進行，並詳讀報名申請注意事項。

並依申請期限內提出紙本清冊至科教館實驗組（國立臺灣科學教育館125臺北市士林區士商路189號10樓實驗組收），資料不全或格式不符者

不予受理。



日前參加109年度「璀璨金門·人文薈萃」出版品聯合新書發表會，進入會場沒多久，肅民兄說老縣長張人俊將軍在貴賓室請人找我，張先生任縣長與政委會秘書長時，他是高級長官，與擔任國中教師的我距離很遠。但他退伍後，我們曾同桌共餐過，我好奇問他一些敏感問題，他也不避諱談了些，但語氣非常謙虛，並說向我報告，我聽了連說：「不敢當，您太客氣！」二年前，聞悉他出了一本《張人俊八五自述·戎馬回顧錄》，見書之版權頁有刊其電話、住址，我即電索取，彼此交談愉快，日後我亦寄上拙作請他指教。沒幾天，他將其書寄來，附上一信一文，囑

談《張人俊八五自述·戎馬回顧錄》

◎王先正

將其文〈「八二三」砲戰60週年憶往〉代投金門日報，日後該文順利刊登。

那天，張老縣長看到我很高興，但當日發表會，活動繁湊，他另有要務，提早離開，無暇交談。下午，他又來電約我聚晤。讓我想起兩年前彼此的談話，他為人坦誠，說其妻小他十歲，他三十四歲娶二十四歲的洪梨文女士。張將軍為人正派，退伍後，很多金門人仍然喜歡找他聚會、請益。稱讚他持身謹嚴，他說某縣長找美女照相，引人非議。我說亦聞某縣長宴客，請某校長找女老師做陪，引起校中女老師議論紛紛。

讀張將軍的回憶錄，內容詳細充實，閱後令人感動欽佩，書中寫其家世，父親清譽遠傳，父親的教誨、期許，他都永銘心頭。逃難的辛酸：泣別徐州、奔走南京、逃向上海。隨政府渡台時不過十七歲，父親勸他到台灣，要他「活著回來！」與家鄉一別竟是近四十個年頭，再回故土，父母早逝，人事已非。

張人俊在新兵訓練營展開五年士兵生活，他回憶當年的軍民關係良好，但在受訓過程中，他染上瘧疾（俗稱打擺子），父親「要活著回來」的叮嚀激發他的

求生意志，終於撐到獲得特效藥奎寧丸，幸運痊癒。當小兵不忘勤奮苦讀，日後考取政工幹校4期本科班，之後又讀政治作戰研究班，從基層做起，表現優越，長官提拔他來任金門縣長、金防部政戰部主任、警總政戰部主任等要職，官拜陸軍中將。

張先生第一次到金門，是在幹校畢業後兩年，民國47年5月，「八二三砲戰」前夕，來任連指導員，回憶錄寫道：「連續四十四天的砲擊下，傷亡人數不斷，山洞內溼氣重，雨衣覆蓋，仍濕氣逼人，遇天雨洞內進水，根本無法入睡，如置身水域之中。吃靠空投、排泄靠瓶罐。」民國51年，張人俊二度駐防金門，團部在小徑，任團部心戰官兼文宣工作，這時的戰地不似數年前那般緊張，一年後移防小金門，識東林許宗藩先生，亦識其長子許乃甫、長女許金針。

民國61年張任旅政戰處長，隨軍三度駐防金門，駐地在軍民共同挖掘而成的太湖之濱，通過考試，任金防部政二組首席參謀官。民國71年4月榮調陸軍第五十八軍嘉義軍政戰部主任，當年晉升少將，張將軍服務軍部一年四個月。民國72年8月任金門縣長，他謙

稱：「一生戎馬，壓根兒沒想到會從事縣政工作，受命之初誠惶誠恐，到任之後就兢業業，深知責任重大，必須勇於面對達成任務。」

張將軍書中說道：「當時的『戰地政務』是金門縣政重要的一環，必須與軍事建設凝為一體，統籌運用戰地『管、教、養、衛』一切的力量，建構一個堅實強固的『生命共同體』」，發揮『軍民一家』總體戰力，確保戰地勝利。」任職期間，張縣長深知「經濟」為戰地居民生活之命脈，於是大力提升金酒品質，鼓勵陶瓷研發，奠定金酒與陶瓷成為金門經濟命脈的厚實基礎。此外，在體育方面，請教並責成文教科李養盛科長安排長跑健將許績勝擔任公職，並請楊媽輝老師專案指導，日後許績勝屢創佳績，成為「金門之光」、「全國之光」。書中也提到金門少棒之興起、楊清國主委對球隊的貢獻……。在民政上：推行親民日、開闢台、金737航線。政策推廣經驗讓張縣長深切體會「為政在人」的道理。

張將軍念舊感恩，以在金服務為榮，書中常提起那些幫助過他的同學、友人、長官，幫他趕走惡犬的楊忠強先生，他也特別記上一筆。

思念的滋味

◎黃秀治

小時候物資較為匱乏，逢年節的時候阿嬤會變著法做一些特殊的食物，看著阿嬤在煤油爐旁做蛋餃，小小的爐子調到只有爐心有火，只見阿嬤左手拿著一隻圓型的大湯勺在爐子上加熱，右手拿湯匙放一勺蛋汁，輕輕轉動大湯勺，讓蛋汁均勻凝結在勺面，加入調味好的絞肉；再用筷子沿著邊將蛋皮對摺，一顆金黃色的蛋餃於是完成，嘴裡吃著美味的蛋餃，心裡想著我阿嬤好厲害！跟在阿嬤身邊看著，她常常會讓我幫忙；將絞肉捏成一團放在她攤好的蛋皮上或是幫忙拿個盤子加個油的，從不會嫌我煩。後來我才知道杜威的「做中學」理論阿嬤才是真正實踐者。

歲月流轉幾十年過去了，我也喜歡站在火爐前切切炒炒，我做菜時有兩種選擇，一是參照食譜的做法，一是站在冰箱前拿出裡面的食材有甚麼就做甚麼。雖然參照食譜的做

法但也並非絕對的半勺鹽一勺水的照本宣科，我的小嬸清華大學數學系的高材生，回家來吃了我煮的菜非常喜歡，拿來紙筆要我傳授秘招，我只能告訴她需要準備的食材，其他的不能細靡遺的說明只能意會啊！（我不是一個好的師傅）。站在灶台前感覺自己就像一個魔術師，加點鹽撒點胡椒粉，將各種素料從新組合變成可口的食物，從花園裡摘的小柑橘、迷迭香就是最佳的滷味香料，樂在其中越來越能心領神會。

孩子們漸漸長大了，離開家出外就學就業，我做料理的熱情被澆滅了不少，只有在歲末年終齊聚一堂時，我定會鼓起精神，湊一鍋老公喜歡的下酒菜，煮一條孫子愛吃的糖醋魚，準備一大桌豐富的美味，當然少不了煎一盤金黃色的蛋餃想念一下我的阿嬤，兒時吃的是美味，現在吃的是思念；一家人聚在一起吃飯，才是真正的幸福。



食食刻刻與愛同行

◎ Vivien

因為COVID-19，全球整個疫情持續蔓延著，確實打亂了大家的生活作息，大家聞之色變，我們甚至不敢出門吃飯聚餐。出門口罩戴好戴滿，以前沒注意到洗手的問題，也在疫情爆發後狂洗手，或是噴酒精消毒，手都變得乾裂了，更何況是站在第一線的醫護人員，不禁對他們心生敬意，不容易了，在面對傳染性極度強烈的瘟疫病毒時，人們也開始認真找尋可以讓身體強健的食材，雖說無法快速有效達到功效，卻是省思吃東西的大事，通常病原的開端就是吃的東西，尤其有年紀後，身體會慢慢償還，人們開始找尋怎樣讓自己吃了可以增強免疫力的食材。而且資料報告顯示，抗病毒的疫苗可能對肥胖者比較沒效果，確實值得注意。

因為這樣，越來越多人開始注意要怎麼吃的重要性，甚至全球出現一股蔬食風潮（vegetarianism），越來越多人加入吃素的行列，平常我們吃東西儘量多元化，雜一些，不要吃單一的食物，讓多種營養可以吃進肚子裡，當然烹調越簡單越好，吃出真食物的精髓，吃出原味，以少油少鹽，蒸、煮、炒為主，少油炸之類的才是王道。

但是要顧慮到人體肌肉的平均，雞、鴨、魚、肉類也不能失衡。甚至上個世紀的50~60年代，美國發明的人造肉（Artificial meat），一時之間再度百花爭鳴，連速食漢堡店都爭相推出了人造肉餐點，來滿足饕客們。當然我個人還是喜歡真實的食物，製作添加的，總是有看不見的憂慮，只要適度的攝取內肉，這樣身體不會負擔太重，建議魚類、蛋白質對我們人體比較好吸收。

年輕時靠著身上的肌肉「本錢」活動，不覺有什麼問題，但過了50歲之後，新陳代謝變慢，身體「本金」稍不注意便入不敷出，飲食習慣能保護人體健康，上了年紀腸胃功能漸弱，少量多餐效果好，富有抗氧化、抗發炎效果的地中飲食，對我們身體會有幫助，蔬菜和水果就是最佳的抗氧化選擇，包括菠菜、油菜、萵苣、韭菜、綠花椰菜、地瓜葉、綠豆、蘆筍、番茄等等～～讓多種營養可以吃進肚子裡，當然選擇富含Omega-3脂肪酸的食物（如：堅果、橄欖油、酪梨等）也有助抗發炎，再來是洋蔥、薑黃或是薑、大蒜、咖哩、確實都是可以增強免疫力，魚類更是好幫手，比起肉類更適合吸收，這些食物可以幫助我們對抗病毒。

可以多吃穀類飯配蔬菜，因為精緻大白米，碳水化合物多，多穀類飯，任何年紀皆可，我們家的飯，大部分是摻了一些穀類，說真的，咀嚼起來香香米穀味道，滋味很好，再來推薦番茄炒高麗菜，記得做番茄料理一定要添油加醋，這樣加熱後的番茄紅素比生吃番茄多出七倍，更有益我們人體的吸收，還有一道蘆筍紫菜湯，兩種調配，可以擴張血管，降血壓血脂，特別適合有年紀的人吃，還有櫛瓜高麗菜佐櫻桃番茄油醋沙拉，年輕女孩會喜歡的，當然有一味季節限量炒油菜花，學學吃花的趣味，最後是我家的最愛綠豆稀飯，有些人容易燥熱，吃綠豆可幫助排毒清肝火，這些都能減少心血管疾病、癌症及失智風險，有助減輕空汙造成的健康問題。多些健康，大家才有抗體抵擋疫情的本錢，「愛在瘟疫蔓延時（時）」，自煮最安心，我們必須食刻刻與愛同行，才有本錢享受美麗人生（Beautiful's life）。

風靡全球的馬鈴薯

◎ 均面

如果要說到人們家庭裡，會出現在餐桌上的熱門食物，馬鈴薯絕對能稱得上前幾名。無論走到世界各地，總是會看到馬鈴薯的身影，它最有名的代表美食，應該算是薯條了。特別是在速食文化的席捲之下，幾乎人人都愛吃薯條，每天的生活，和馬鈴薯離不開牽連。

馬鈴薯的特色，就是非常好種，無論到何處都能生存。話說馬鈴薯最早的起源地，可以追溯到南美的安地斯山脈，後來經由西班牙航海發現，也開始了馬鈴薯的全球旅程。很多國家將馬鈴薯當成主要糧食，最有名的要算是比利時，這裡的街頭，總是可以看到薯條店面或薯條攤販的蹤影。當熱騰騰的酥香迎面招呼時，任誰都很難抵抗。比利時也是薯條的發源地，雖然在二次大戰期間，被美國大兵誤認為法國領土，而將這些條狀作物稱為「French Fries」，不過，並不會影響衆人對薯條發源地的認知。比利時可是全世界唯一替薯條設立博物館的國家，地點就在北方靠海的布魯日（Brugge），在這裡，遊客可以見識各式各樣的炸薯條器具，看到鮮活可愛的薯條立體吉祥物，必定會更想衝去任何一個薯條店家了。

為什麼馬鈴薯在比利時，等於國寶級的存在呢？主要和它的氣候有關，比利時的溫帶海洋氣候，非常適合馬鈴薯的栽種。比利時也把握了這項優勢，全力提昇馬鈴薯的種植技術和產量，成為歐洲最大的馬鈴薯供應國。比利時對外輸出大量的冷凍馬鈴薯條，這也造就了國內薯條產業的興盛。走在比利時街頭，可以買到比速食店更好吃且低價的酥炸薯條。我深有所感，在比利時吃到的薯條，的確勝過不少速食品牌。我曾經詢問當地老闆，到底比利時薯條好吃的密訣是什麼？老闆很大方的說，其實很簡單，第一個原則就是要高溫炸兩次，第二個原則要用動物油脂來炸，像是牛油或鴨油，而比利時店家大多數是採用鴨油。我聽了恍然大悟，這應該就是比利時薯條總是能贏得世人讚賞的關鍵吧！

除了炸薯條，洋芋片也是很常見的馬鈴薯食物，也是許多人愛好的零食。我曾經在英國友人那邊拜訪，他和太太所經營的，就是馬鈴薯農場。夫妻倆栽種馬鈴薯，主要是做成洋芋片銷售。我覺得有趣的地方在於，整個製作的過程裡，馬鈴薯經過洗滌而不削皮，然後切片油炸，如此一來，也可以保存馬鈴薯皮的營養。另一個有趣的點則是洋芋片的口味非常多元，像我曾經當場吃過波特酒口味的洋芋片，吃起來的確能品嘗到波特酒的香氣，令我印象深刻。

大家喜歡馬鈴薯，就是在於它的平民化特色，而它的外形頗為討喜，像是皮克斯的經典動畫《玩具總動員》，其中有一個角色蛋頭先生，說話很有趣，在《玩具總動員》系列電影，是不可或缺的搶眼配角。相信很多人早就發現，蛋頭先生的造型概念，就是來自馬鈴薯，而蛋頭太太的外觀，同樣也是馬鈴薯。在電影裡看到蛋頭夫婦有時爭吵、有時互相關心的模樣，就會讓我想起那對經營馬鈴薯農場的英國夫婦，這就是兩人世界的真實寫照。

馬鈴薯對於人們的生活，已經是不可抹滅的存在。當我一手吃洋芋片，一手吃酥炸熱薯片，不禁要感謝當年發掘馬鈴薯的航海家，這可是促進人類能不斷享受口福的重要貢獻。

在出版的《追憶逝水年華》小說裡，想必某些人會聽過這個著名的橋段，法國作家普魯斯特將味覺的「時間旅行」，從一塊小小的蛋糕觸動了主人公的味蕾，倒轉抽回時光，讓他開始努力找回遙遠的内心深處，曾失去的過往回憶。

也許是捨不得過去的美好時光，內心保有懷舊情結，尤其是對孩提時代的舊事物，心中總有一種莫名的嚮往。現今小孩子多半嘴饑得很，回溯五六十年級的零食記憶，對這股魔力毫無抵抗力，又怎能淡然遺忘懷舊柑仔店內滿滿的童年零嘴呢？

腦海一幕幕如跑馬燈回憶起兒時場景。小時候，爺爺奶奶就在三合院廳堂口賣起零嘴生意。由於學校離家不遠，下課後學生一批批如潮水般湧過家門口，班上同學來買零食、紙娃娃，隔壁班同學來買足球巧克力、戒指糖、因仔標、彈珠汽水、口哨糖及綠豆冰袋……等，我總躲在門板後偷窺不敢露臉。爺爺說：零食是做生意賺錢用的，所以不給吃，每每放學後，我和妹妹偶爾跑到鄰近印刷工廠，尋覓撿拾不要的廢棄紙箱或卡紙，回收後換來零用錢，回家再跟爺爺買糖果餅乾吃起來。

如今，隨著時代越來越進步，現在的小朋友能選擇的零食種類越來越多；每次只要經過柑仔店，都不禁讓我感慨萬千，現在這些復古零食已經不是那麼容易買得到了。小孩並非大人想像的那般不理性、愛胡鬧，有時只是少了溝通和引導，當他們明白零食過量多吃對身體不好，還是會懂得拒絕說不。畢竟，沒有一個大人可以提醒、陪伴孩子一輩子，與其責備或限制，不如設法自我學會判斷，試著讓孩子做主，養成良好的飲食習慣，終身受用無窮。

某日有意無意遊走於巷弄間，竟遇到一家柑仔店，不假思考進到店內回味一番，它見證50、60年代台灣的經濟發展和物質變化，當年柑仔店總是販賣著各式各樣的零食，相信許多人總是把父母親給的零用錢，拿去花得一乾二淨，爲的就是吃遍各種零食，還有抽抽樂！

有一種陳年往事叫做味覺記憶，它幾乎變成一種烙印，無法隨時間的遞嬗流轉而消逝淡去，像似那種扎了根的味覺是無法被取代及超越的。現今各大超市前後掘起，這種柑仔店已經逐漸式微，但它如同萬花筒一般的商品，依然鮮明存活在我的記憶體中。無論你身在何處，這些味覺的記憶，總會提醒遊子回家的指標方向，離人走得再遠，舌尖上的鄉愁都會在不經意間喚醒我們沉睡回憶沙漏。那就讓我們走進時光隧道，一起重溫零食的味覺記憶吧！

減醣人生

◎文子

一早遇到隔壁單位同事，點頭致意打招呼，她看著我驚呼：「怎麼瘦那麼多？」最近跟同事擦身過次數多，驚呼頻率不高。大家紛紛追問瘦身的方式。都以一句話回之：「我減醣」。減醣可說是最健康又不需要挨餓的飲食控制法。

爲何要認真減醣，去年4月健康報告出現許多紅字，醫師憂心說：「你要減重至少百分之十，不然我怕你明年就要來開糖尿病的藥物。」在醫生嚴肅告誡下，深刻感受到疾病威脅，認真找尋最適合的方式。拜網路資源發達之賜，看到宋晏仁教授成功的減重經驗。開始使用211餐盤的方式減重，把家中所有的油都改成橄欖油，也從進食第一口食物開始改變，原型蛋白質是減醣最佳夥伴。中間雖然有停滯期，堅持並未放棄，得知有同事也運用同樣的方式減重，眼尖看她瘦到沒小腹，趕緊虛心求教，才知最佳武器就是晚上不吃澱粉，跟著如法炮製。民以食爲天，雖然減醣，在別人慾望下偶爾還是會攝取過多醣，但是，盡量下一餐就不吃任何醣類食物。透過自律不吃零食及運動，透過體重測量不知不覺，居然成功減重16公斤。

減醣有許多益處，除了體重減輕外，體脂肪跟着下降不少，身型有極大變化從2XL到L，贏回健康美麗。也找回好心情，瘦身後拿出來10年前的衣物重新穿上，回味年輕美好時光。持續控醣與運動就是人生邁向健康最好的方式。就讓我的減醣人生繼續下去吧！

總統視導陸軍發加薪金 領守護國家重要力量



總統蔡英文（3排右4）15日在國安會秘書長顧立雄（3排右5）、國防部長嚴德發（3排右6）、第八軍團54工兵群並頒贈加薪金，讚許優秀的教官及不斷精進的國軍都是守護國家的重要力量，並希望裝備的改良跟軟硬體的建設，讓更多人願意加入從軍行列。

【中央社記者溫貴香台南15日電】一年關將近，總統蔡英文今天分別視導陸軍飛行訓練指揮部、第八軍團54工兵群並頒贈加薪金，讚許優秀的教官及不斷精進的國軍都是守護國家的重要力量，並希望裝備的改良跟軟硬體的建設，讓更多人願意加入從軍行列。

總統蔡英文上午在國安會秘書長顧立雄、國防部長嚴德發、參謀總長黃曙光等人陪同下，第一站到台南新化的陸軍第八軍團54工兵群，視導工兵部隊進行災害救援操演；第二站視導

。

升機飛行員以及保修人才的責任，同樣要進行戰備訓練，可說任務繁重。

她表示，去年漢光36號實兵演習中，阿帕契直

升機施放熱焰彈的画面讓她印象深刻，更讓國人肯定為大家喝采。她今天看到兩個第一，第一個是飛行訓練第一，飛行教官不但培育出許多優秀的飛行員，更訓練出首位女性運輸直升機作戰機

隊飛行員陳彥蓁上尉，代表守護國家不分男女，訓練的專業也是同樣的道理。

總統進一步表示，第二個是保修專業第一，航

保教官每一位都具有國內外專業的合規證照，其中鄧嘉忻士官長更是美國航校阿帕契UH-60及UH-2保修專長，檢驗班第一名，代表台灣的保修專業無庸置疑。

「當然也有優秀的教官，及不斷精進的國軍弟兄姊妹，都是守護國家的重要力量」總統說，作為三軍統帥要給各

位最大的支持。

她表示，4年多來除了軍購及推動國防自主，有更加精良的裝備使

用，軍人的待遇、營舍整建上也都積極推動中，像是飛訓部大樓也納入興安專案整建，改善

大家的居住環境，有好的休息環境才能更有力氣面對挑戰，讓更多人願意加入從軍的行列。

總統說，希望裝備的改良跟軟硬體的建設，讓國軍感受到對軍人的支持與照顧，讓更多人支持與照顧，讓更多人願意加入從軍的行列。

最後，總統代表國人感謝飛訓部所有學員為國家所做的貢獻。

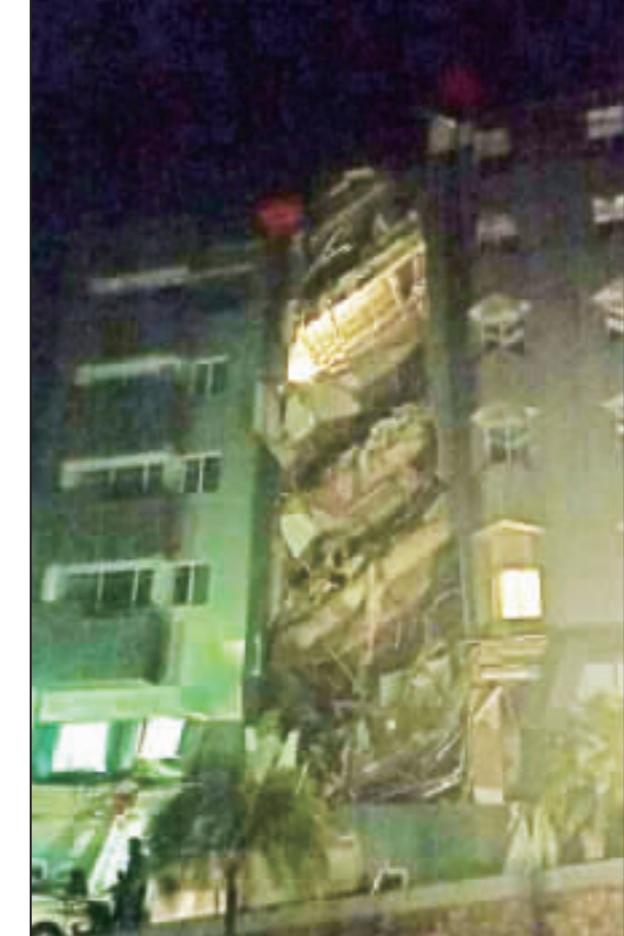
她表示，4年多來除了軍購及推動國防自主，有更加精良的裝備使

用，軍人的待遇、營舍整建上也都積極推動中，像是飛訓部大樓也納入興安專案整建，改善

大家的居住環境，有好的休息環境才能更有力氣面對挑戰，讓更多人願意加入從軍的行列。

總統說，希望裝備的改良跟軟硬體的建設，讓國軍感受到對軍人的支持與照顧，讓更多人願意加入從軍的行列。

最後，總統代表國人感謝飛訓部所有學員為國家所做的貢獻。



【中央社雅加達15日綜合外電報導】印尼當局表示，蘇拉威西島（Sulawesi）今天清晨發生規模6.2地震，造成至少34人罹難，多棟建築受損倒塌，當中一間醫院被夷為平地，病患和工作人員被埋在瓦礫堆中。

法新社報導，蘇拉威西島今天清晨發生規模6.2地震，引發當地居民恐慌。兩年半前一場強震引發海嘯，奪走數千條人命，當地居民至今餘悸猶存。

▲ 印尼蘇拉威西島馬杰內15日清晨發生地震，一棟飯店建築物嚴重受損。（印尼國家災害應變總署提供／中央社）

印尼6.2地震增至34死 道路龜裂建築物倒塌

標章

農委會今天首度表示，後續會檢視是否納入相關規範處理。

台灣豬證明標章推動以來，陸續發生

事件，媒體詢問對於管理此標章如何執

法時，畜產會除了會說要由衛福部依據

食品生產及驗證管理法」訂定，此辦法第2

條明文規定，農產品標章分3類，即優

良農產品標章（CAS）、有機農產品標章

以及產銷履歷農產品標章。「農產品生

產及驗證管理法」有完整的認證管理

會主管，無法自行執法管理。

台灣豬證明標章，農委會是向經濟部智

慧局申請的。

農委會主秘范美玲說：「目前農產品標章會從4

2時18分。根據美國地質調查所（USGS），這

起地震央位於馬政柔市以南36公里，震源深度18

公里。當地居民辦公室也嚴重受損。

馬政柔市居民表示，地震在當地造成嚴重災

情。28歲的韓德拉（Hendra）說，道路龜裂，很多建築倒塌。「地震威力強大，我從床上驚醒，和太太一起拔腿往外跑。」

此罹難者的遺體還被埋在瓦礫堆裡。」

另外，國家災難當局表示，西蘇拉威西省的馬

武柔市區至少8人死，總死亡人數累計達34人。

馬政柔市救援機構人員阿里安托（Aranto）

表示：「醫院被夷為平地，整個垮了。」他還

說：「有病患和醫院員工被困在瓦礫堆底下，我們現在正試圖找到他們。」

阿里安托還說，救援人員也正在設法營救被

埋在倒塌房子底下的「一家8口」。

法新社報導，這起地震發生在當地時間凌晨

2時18分。根據美國地質調查所（USGS），這

起地震央位於馬政柔市以南36公里，震源深度18

公里。當地居民辦公室也嚴重受損。

馬政柔市居民表示，地震在當地造成嚴重災

情。28歲的韓德拉（Hendra）說，道路龜裂，很多建築倒塌。「地震威力強大，我從床上驚醒，和太太一起拔腿往外跑。」

此罹難者的遺體還被埋在瓦礫堆裡。」

另外，國家災難當局表示，西蘇拉威西省的馬

武柔市區至少8人死，總死亡人數累計達34人。

馬政柔市救援機構人員阿里安托（Aranto）

表示：「醫院被夷為平地，整個垮了。」他還

說：「有病患和醫院員工被困在瓦礫堆底下，我們現在正試圖找到他們。」

阿里安托還說，救援人員也正在設法營救被

埋在倒塌房子底下的「一家8口」。

法新社報導，這起地震發生在當地時間凌晨

2時18分。根據美國地質調查所（USGS），這

起地震央位於馬政柔市以南36公里，震源深度18

公里。當地居民辦公室也嚴重受損。

馬政柔市居民表示，地震在當地造成嚴重災

情。28歲的韓德拉（Hendra）說，道路龜裂，很多建築倒塌。「地震威力強大，我從床上驚醒，和太太一起拔腿往外跑。」

此罹難者的遺體還被埋在瓦礫堆裡。」

另外，國家災難當局表示，西蘇拉威西省的馬

武柔市區至少8人死，總死亡人數累計達34人。

馬政柔市救援機構人員阿里安托（Aranto）

表示：「醫院被夷為平地，整個垮了。」他還

說：「有病患和醫院員工被困在瓦礫堆底下，我們現在正試圖找到他們。」

阿里安托還說，救援人員也正在設法營救被

埋在倒塌房子底下的「一家8口」。

法新社報導，這起地震發生在當地時間凌晨

2時18分。根據美國地質調查所（USGS），這

起地震央位於馬政柔市以南36公里，震源深度18

公里。當地居民辦公室也嚴重受損。

馬政柔市居民表示，地震在當地造成嚴重災

情。28歲的韓德拉（Hendra）說，道路龜裂，很多建築倒塌。「地震威力強大，我從床上驚醒，和太太一起拔腿往外跑。」

此罹難者的遺體還被埋在瓦礫堆裡。」

另外，國家災難當局表示，西蘇拉威西省的馬

武柔市區至少8人死，總死亡人數累計達34人。

馬政柔市救援機構人員阿里安托（Aranto）

表示：「醫院被夷為平地，整個垮了。」他還

說：「有病患和醫院員工被困在瓦礫堆底下，我們現在正試圖找到他們。」

阿里安托還說，救援人員也正在設法營救被

埋在倒塌房子底下的「一家8口」。

法新社報導，這起地震發生在當地時間凌晨

2時18分。根據美國地質調查所（USGS），這

起地震央位於馬政柔市以南36公里，震源深度18

公里。當地居民辦公室也嚴重受損。

馬政柔市居民表示，地震在當地造成嚴重災

情。28歲的韓德拉（Hendra）說，道路龜裂，很多建築倒塌。「地震威力強大，我從床上驚醒，和太太一起拔腿往外跑。」

此罹難者的遺體還被埋在瓦礫堆裡。」

另外，國家災難當局表示，西蘇拉威西省的馬

武柔市區至少8人死，總死亡人數累計達34人。

馬政柔市救援機構人員阿里安托（Aranto）

表示：「醫院被夷為平地，整個垮了。」他還

說：「有病患和醫院員工被困在瓦礫堆底下，我們現在正試圖找到他們。」

阿里安托還說，救援人員也正在設法營救被

埋在倒塌房子底下的「一家8口」。

法新社報導，這起地震發生在當地時間凌晨

2時18分。根據美國地質調查所（USGS），這

起地震央位於馬政柔市以南36公里，震源深度18

公里。當地居民辦公室也嚴重受損。

馬政柔市居民表示，地震在當地造成嚴重災

情。28歲的韓德拉（Hendra）說，道路龜裂，很多建築倒塌。「地震威力強大，我從床上驚醒，和太太一起拔腿往外跑。」

此罹難者的遺體還被埋在瓦礫堆裡。」

另外，國家災難當局表示，西蘇拉威西省的馬

武柔市區至少8人死，總死亡人數累計達34人。

馬政柔市救援機構人員阿里安托（Aranto）

表示：「醫院被夷為平地，整個垮了。」他還

說：「有病患和醫院員工被困在瓦礫堆底下，我們現在正試圖找到他們。」

阿里安托還說，救援人員也正在設法營救被

埋在倒塌房子底下的「一家8口」。

法新社報導，這起地震發生在當地時間凌晨

2時18分。根據美國地質調查所（USGS），這

起地震央位於馬政柔市以南36公里，震源深度18

公里。當地居民辦公室也嚴重受損。

馬政柔市居民表示，地震在當地造成嚴重災

情。28歲的韓德拉（Hendra）說，道路龜裂，很多建築倒塌。「地震威力強大，我從床上驚醒，和太太一起拔腿往外跑。」

此罹難者的遺體還被埋在瓦礫堆裡。」

另外，國家災