

喜神：正	南
財神：正	南
日煞：北	南方
日沖：猴	6歲
開光裁衣	
宜 級絡	動土 修倉
不探病	出火

胡璉將軍逝世44周年

緬懷胡璉對金門貢獻 縣長發文悼念



胡璉將軍逝世44周年

鎮浩感念胡璉將軍的遠見，為金門永續打下了基礎
會秉承前人意志，為金門的長遠發展而努力。左、昨為前金防部司令官胡璉將軍逝世44周年紀念日，今年因疫情取消追思儀式，縣長楊鎮浩在臉書發文悼念，感懷胡璉將軍的遠見並感念其對金門的貢獻。
右、去年胡璉將軍逝世43周年，縣長楊鎮浩率金門軍政各界舉辦追思祭典和緬懷胡璉將軍功在金門。

昨天是前金防部司令官胡璉將軍逝世44周年紀念日，今年因疫情取消追思儀式活動，金門縣長楊鎮浩在臉書發文悼念，感懷胡璉將軍的遠見並感念其對金門的貢獻。

(圖摘自縣長臉書)
(本報資料照片)

4712826389011

KINMEN DAILY NEWS

發行人：傅仰土

社長

今日二張半售新台幣六元

印刷者：本報印刷廠

將遺體火化，海葬於大、小金門間水頭灣海域。在每年的胡璉將軍逝世周年紀念日，各界都會舉辦追思祭典感念其對金門的貢獻。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

胡璉將軍在一九四九年和一九五七年兩度擔任金防部

司令官，縣長楊鎮浩說，

胡璉將軍在金防部

司令官任內深耕教

育、廣建學校，讓

將軍為金門近代的

建設奠下良好的

基礎，因而獲得民

衆以「恩主公」尊稱。

疫情延燒 居家運動正夯



新冠肺炎疫情持續延燒，從5月15日起，本土單日新增確診案例連連。隨著疫情不斷升溫，中央流行疫情指揮中心除了公告大專院校高中職以下學校全面停課，也呼籲企業採取彈性上班、分流上班等工作模式，減少辦公室群聚感染。

隨著疫情升溫，許多運動場所和健身房紛紛暫停營業，而眾多民眾面對遠端上班、上課，整天在家中長期久坐，無法外出運動的處境；防疫當前，民眾宅在家，然而要維持健康，運動不能少。尤其對抗新冠病毒最需要的是人的免疫力，而且現在避免外出，很容易因為都待在家中而缺乏運動，國健署也建議民眾在家時，可透過簡單安全的居家運動來加強自身防護力並維持體能。

防疫期間，在家需要適度的運動，並注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分，以保持營養均衡、多喝水、攝取維他命，為我們的健康打好基礎，強化自身免疫力，在居家工作時，運動可是維持身心健康的 important 門戶。居家辦公可能讓我們起床後便久坐不動，忙於工作，這時便要記得有空時在家中多走動，或參考運動教學影片，在家持續鍛鍊身體。

防疫期間，在家需要適度的運動，並注意運動空間通風、出汗後保暖及適時補充水分，以更好的健康狀態共同抗擊疫情。此外，研究指出運動有助於節制口腹之慾，民眾也可以和家人一起「天天量體重」，讓大家也能做好體重控制，以避免體重直線上升。

防疫在家，還是可以積極從事有氧運動及肌力訓練，增強免疫力。千萬不要整天坐着看電視、滑手機，每半個小時起身活動一下，做點別的事，例如晾衣服、掃地或洗碗，或是活動，或利用家中現有的條件及物件做一些簡單有效的健身體動，比如可以利用沙發、椅子、牆壁等做深蹲、仰臥起坐、三頭肌以及其他一些身體練習。或與停學的孩子一起動起來，滾滾球、跳跳繩，健身環或運動類電玩，不但可以促進血液循環，還可培養親子間的情感。

新冠肺炎防疫期間，民眾在家中的時間增加，不少人擔心無形中多吃加上少運動，體重會出現直线上升情形。另外過多的靜態時間，也會提高成人在許多重大疾病的罹病風險。在人心惶惶的疫情時代，人人都不可輕忽健康！維持良好的身心狀態更是十分重要，儘管疫情使人惶恐，但現在正是需要大家穩定情緒，共同抗疫的時刻。再加上疫情非常時期，有不少人都感到緊張和壓力，有些人甚至還會出現睡眠問題。但如果有多度運動，除了可以靈活筋骨，亦能提高免疫力，還非常有可能會改善睡眠品質。

防疫在家也需要動起來！做做瑜伽、做做健康操，飛輪跑起來，打打太極、八段錦來強化身體的平衡力、肌力、柔軟度或心肺耐力，防疫也不要忘記促進身體健康。

產業新尖兵 學習獎勵金 在職訓練 就業獎勵

協助畢業生就業 勞動部推4大措施

記者李增汪／綜合報導
5月15日起全國陸續進入三級警戒，交通運輸、餐飲旅宿、藝文等內需消費之商業服務產業產業莫不受受到衝擊，而伴隨畢業季的到來，部分原因可能投入內需消費產業的困境畢業青年仍面臨此波就業市場的逆勢環境。勞動部為了協助應屆畢業生儲備職業能力並儘速就業，自即日起，推出4大措施以協助青年朋友提升職能與儘速就業，渡過疫情難關。

勞動部表示，為協助應屆畢業的青年朋友而暫時無法就業的青年穩定實力，待疫情穩定後出發，自即日起推出第1大措施「產業新尖兵計畫」，鼓勵青年參加「產業新尖兵計畫」或是勞動部自辦、委託或補助的失業者職前訓練課程，一般課程每月可領3,000元最高補助訓練費用10萬元；又為了鼓勵青年訓練課程最高等取3,6萬元，如果參加的是政策性課程，每月可領2,500元、訓期最高可領9,600元的學習獎勵金，以鼓勵青年朋友重新習得新技能，引領投入重點產業，為進入職場穩健就業做準備。

此外，依據行政院主計總處最新統計，至29歲青年失業率達3.3%，為全國國民失業率的2.2倍，經歷不足亦為其找工作時遭遇的困難之一，因此除透過以上津貼補助協助屆畢業青年就業外，勞動部也特別結合產業資源推動第3大措施「青年就業旗艦計畫」，鼓勵青年在職訓練及技能的機會，以「先僱後訓」方式辦理就業訓練，並由資深員工擔任職場導師指導青年，補助主每月1萬2千元訓練指導費，最高10萬8千元，幫助雇主為後疫情時期儲備生產力軍。

勞動部開辦第4項措施「110年青年就業獎勵計畫」，針對應屆畢業青年（畢業證書開立日期於100年9月1日至110年9月30日期間者）提供最高3萬元就業獎勵以鼓勵儘速投入就業市場，或「110年6月30日前退役，且於退役後90日內就業」或「110年6月15日至9月30日間就業」，連續受僱於同一雇主滿90日，一次發給2萬元就業獎勵；持續受僱於同一雇主滿180日，再加發1萬元；合計最高發給3萬元。又考量在疫情中，部分青年於畢業前已陸續提前尋職就業，參酌《嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例》施行日期，將100年1月15日至110年6月14日就業且目前仍持續受僱中的青年，也納為本計畫適用對象，並自110年6月15日起算受僱期間。

勞動部呼籲，青年朋友若想進一步瞭解計畫相關資訊，可至勞動部「疫情紓困專區」（<https://www.mol.gov.tw/cpc/c4761/>）查詢，或洽詢免付費客服專線0800-777-888。

記者李增汪／綜合報導
5月15日起全國陸續進入三級警戒，交通運輸、餐飲旅宿、藝文等內需消費之商業服務產業產業莫不受受到衝擊，而伴隨畢業季的到來，部分原因可能投入內需消費產業的困境畢業青年仍面臨此波就業市場的逆勢環境。勞動部為了協助應屆畢業生儲備職業能力並儘速就業，自即日起，推出4大措施以協助青年朋友提升職能與儘速就業，渡過疫情難關。

勞動部表示，為協助應屆畢業的青年朋友而暫時無法就業的青年穩定實力，待疫情穩定後出發，自即日起推出第1大措施「產業新尖兵計畫」，鼓勵青年參加「產業新尖兵計畫」或是勞動部自辦、委託或補助的失業者職前訓練課程，一般課程每月可領3,000元最高補助訓練費用10萬元；又為了鼓勵青年訓練課程最高等取3,6萬元，如果參加的是政策性課程，每月可領2,500元、訓期最高可領9,600元的學習獎勵金，以鼓勵青年朋友重新習得新技能，引領投入重點產業，為進入職場穩健就業做準備。

此外，依據行政院主計總處最新統計，至29歲青年失業率達3.3%，為全國國民失業率的2.2倍，經歷不足亦為其找工作時遭遇的困難之一，因此除透過以上津貼補助協助屆畢業青年就業外，勞動部也特別結合產業資源推動第3大措施「青年就業旗艦計畫」，鼓勵青年在職訓練及技能的機會，以「先僱後訓」方式辦理就業訓練，並由資深員工擔任職場導師指導青年，補助主每月1萬2千元訓練指導費，最高10萬8千元，幫助雇主為後疫情時期儲備生產力軍。

勞動部開辦第4項措施「110年青年就業獎勵計畫」，針對應屆畢業青年（畢業證書開立日期於100年9月1日至110年9月30日期間者）提供最高3萬元就業獎勵以鼓勵儘速投入就業市場，或「110年6月30日前退役，且於退役後90日內就業」或「110年6月15日至9月30日間就業」，連續受僱於同一雇主滿90日，一次發給2萬元就業獎勵；持續受僱於同一雇主滿180日，再加發1萬元；合計最高發給3萬元。又考量在疫情中，部分青年於畢業前已陸續提前尋職就業，參酌《嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例》施行日期，將100年1月15日至110年6月14日就業且目前仍持續受僱中的青年，也納為本計畫適用對象，並自110年6月15日起算受僱期間。

勞動部呼籲，青年朋友若想進一步瞭解計畫相關資訊，可至勞動部「疫情紓困專區」（<https://www.mol.gov.tw/cpc/c4761/>）查詢，或洽詢免付費客服專線0800-777-888。

記者詹宗翰／金城報導
「高齡化」及「少子化」並存是現今多數國家面臨的共同問題，國發會預估2025年台灣就會進入超高齡社會，勞動力發展署為協助公司及早調整企業策略，特成立企業服務團，透過專家直接進入企業進行諮詢，了解企業經營現況，經驗分

享並提出建議方案，除了讓雇主了解中高齡的職工安全衛生、勞資諮詢及中高齡者就業促進法諮詢等五大面向服務領域，以協助企業並穩定中高齡勞工續留職場。

金門就業中心主任張哲銘表示，協助銀髮族就業，打造更友善的就業環境一直是勞動部推動重點。因疫情三級警戒，企業主不用親臨至就業中

心，可透過電話提出申請，諮詢輔導方式亦可選擇視訊方式辦理。110年度企業輔導已開始接受申請，名額有限，歡迎各企業單位報名，洽詢電話083-311199分機315吳小姐。

記者詹宗翰／金城報導
「高齡化」及「少子化」並存是現今多數國家面臨的共同問題，國發會預估2025年台灣就會進入超高齡社會，勞動力發展署為協助公司及早調整企業策略，特成立企業服務團，透過專家直接進入企業進行諮詢，了解企業經營現況，經驗

金湖國小畢業典禮主題為：Line湖秀

記者陳冠霖／金湖報導
受疫情影響，全國畢業典禮均改為線上舉辦，金湖國小在畢業班導師們的精心策劃下，製作防疫期間精簡版畢業影片，配合畢業主題美展呈現，期待以健康、創新、感恩的精神，留給全體畢業生最美好的回憶。

金湖國小畢業影片規劃以學校融入，合校長給畢業生的期勉揭開序幕。另外，來自縣長楊鎮浯、家長會會長給畢業班的祝福，皆體現出各界在特別時期仍舊不忘對今年畢業生殷切的期許與關心。

畢業班各班同時製作班級學生校園回憶點滴，今年畢業主題「Line湖秀」學生於平時藝文課程以製作Line貼圖之成果做呈現，並拍成畢業創意影片，展現出湖小孩子勇於追求自我、將創意巧思融入資訊與美感教育之中。

在畢業生績優表現上，頒發各領域得獎名單，縣長獎：60王子維、60洪嘉陽、60王力、60周強森、60柯怡萱，共32位學生獲得殊榮。

金湖國小校長陳正宇指出，近年來湖小結合藝術教育展現學生創意與呈現畢業生感應之心做出一對實現夢想的翅膀，飛越城鄉差距。同時也感謝縣府、議會、公所、代表會、湖小校友會、家長會、勵學基金會和學區鄉親家長們，提供豐富彩品，給予所有畢業生最大的關懷與祝福。

運用貼圖軟體 湖小展出具有在地生活特色的作品



金湖國小推出「Cool畢了！Line湖秀！」線上畢業美展。
(金湖國小提供)



▲多年國小舉辦線上畢業典禮。
(多年國小提供)

記者陳冠霖／金湖報導
受疫情影響，全國畢業典禮均改為線取型人格，也期待：待人隨和而不失原則，做事認真而不失本質。再者，禮，運用科技跨界融合，線上即時播出。校長陳來添線上直播勉勵畢業生，每個人都可以擁有自己的「第二」，不要去做「別人眼中的第一」，而是要實現「適合並屬於自己的第一」。

多年國小線上畢業典禮在感性的引言與祝賀序幕，首先播放縣長楊鎮浯、金沙鎮長吳有家、金湖鎮長陳文鎮、金湖鎮代表會主席蔡乃靖、家長會長黃獻彥的祝禱影片。

多年國小校長陳來添線上直播，以「成就你的第一志願」勉勵孩子：每個人生來本就不同，不應該用同一個價值、標準在衡量，每個人都可以擁有自己的「第一」，不要去做「別

人眼中的第一」，而是要實現「適合並屬於自己的第一」，學習不在於天

前就是世界。

接著線上頒發國小各獎項，得獎者也即時在線上發表心得感想並表達感謝。多年的孩子表現優秀，各領域得

元發展，每個人都能在不同領域得到肯定，在這驕傲與感動的時刻，留

婷、杏園育才傑出獎、林原稼、杏園藝學獎、吳佳西、杏園書英獎、陳凱凱、杏園

翔、杏園熱心服務獎、呂政翰、杏園用心領導獎、吳宗恩、主動探究獎、陳詩

接著老師們的祝福與回饋，串接海、杏園敬業獎、吳承騰。

多年國小生涯畫上完美的句點。

春樂章。畫面串起近百影的即時影像，如

同歌詞：外面的世界，目不暇給，但願不要忘記，可愛的自己」還還看著你搭上

往未來飛的客機，我相信，你將會是一個有故事的你，寫下歷史的一刻，為孩子

們六年國小生涯畫上完美的句點。

多年國小本屆六年級畢業生各獎項及

受獎者包括：縣長獎、吳宣毅、杏園獎學

貢獻獎、黃弘、杏園敦品勵學獎、王翠

宇祐、主動探究獎、吳太恩、主動探究獎

張羽銘、友愛關懷獎、梁馨文、友愛關

懷獎、劉馨羽、友愛關懷獎、彭皓辰、

心負責獎、吳柏廷、細心負責獎、何俊鈞

妝點校園活潑氣氛、增添校園藝文氛圍。

耕宇、藝術創作獎、謝秦、藝術創作獎、

江志儀。

賦，而在用「成長思維」發展出「進

取型人格」，也期待：待人隨和而不失

原則，做事認真而不失本質。再者，禮，

運用科技跨界融合，線上即時播出。

校長陳來添線上直播勉勵畢業生，每

個人都可以擁有自己的「第二」，不要

去做「別人眼中的第一」，而是要實現

「適合並屬於自己的第一」。

多年國小線上畢業典禮在感性的引言

與祝賀序幕，首先播放縣長楊鎮浯、金沙鎮長吳有家、金湖鎮長陳文鎮、金湖鎮代表會主席蔡乃靖、家長會長黃獻彥的祝禱影片。

多年國小校長陳來添線上直播，以「成

就你的第一志願」勉勵孩子：

每個人生來本就不同，不應該用同一

個價值、標準在衡量，每個人都可以

擁有自己的「第一」，不要去做「別

人眼中的第一」，而是要實現「適合

並屬於自己的第一」，學習不在於天

前就是世界。

接著線上頒發國小各獎項，得獎者

也即時在線上發表心得感想並表達感

謝。多年的孩子表現優秀，各領域得

獎、吳宣毅、吳昌昇、林原稼、杏園藝學

獎、吳佳西、杏園書英獎、陳凱凱、杏園

翔、杏園熱心服務獎、呂政翰、杏園用心

領導獎、吳宗恩、主動探究獎、陳詩

接著老師們的祝福與回饋，串接海、杏園敬業獎、吳承騰。

多年國小生涯畫上完美的句點。

春樂章。畫面串起近百影的即時影像，如

同歌詞：外面的世界，目不暇給，但願不要忘記，可愛的自己」還還看著你搭上

往未來飛的客機，我相信，你將會是一個有故事的你，寫下歷史的一刻，為孩子

們六年國小生涯畫上完美的句點。

春樂章。畫面串起近百影的即時影像，如

同歌詞：外面的世界，目不暇給，但願不要忘記，可愛的自己」還還看著你搭上



轉機

防疫餐，因應而生，由於點餐後無法內用，只能外帶或外送，以前堅持內用或限額外送的店家，現在有了轉變，90、99、100元的餐點，還有咖啡店賣早餐、炒飯的，既然客人走不進來，餐廳只好走出去的概念，我們這群上班族連著一陣子「嘗鮮」，感覺挺新奇的。

「疫苗」終於進來了，這回是第幾類可以施打啊？當然是家中的長者優先，但行動不便、長期臥床的長輩們要做移動實在困難重重，這時候只好把希望放在「下鄉服務」到府施打了，經過大哥打了幾通電話後總算有了眉目，只是看一則則的新聞後難免心生恐懼，打了疫苗後出事的案例一件件的發生，而為何需要連打不同的電話，有點像在踢皮球的感覺。

這場疫情，就這樣來到了三級警戒，放眼各餐飲店家，為了生計，不得不有所轉變，我們的日常生活少了此起彼落的飛機聲(時間不對聽不到)，少了路上來來往往的遊覽車，更少了來來去去的親人與家人。

經過國稅局，五月的報稅季因疫情延到六月，想到還沒完成，總是一件事情掛心頭，前幾天看到報上說：先預約再臨櫃，想找更簡便的方式，在寄來的單子裡找尋，還好可以掃「線上登錄回復確認專區」，不出門也完成了報稅。

線上畢業典禮，對學校和學生、家長而言都是頭一遭，此刻已如火如荼的展開，各出奇招，各有特色，我們私底下開玩笑的說：大家要上鏡頭前，是不是都要化妝？因為那畫面可以多人收看，也代表著平常就得做不同面向的採集，尤其是畢業生的點點滴滴回顧。

線上會議，前陣子參加過，線上研習，我倒是第一次辦理，但在臺其他縣市，好像已實行一陣子了，有

◎許秀菁

些主題的確有辦理的需求，因而得開始學習如何操作，這時候有同伴主動伸出援手是件幸福的事。

昨天下班，跟同事聊起現在的狀況，苦笑的說：有點像是當年一場大戰之後，兩岸就此不通，在對岸的人回不來，在這裡的人過不去，得等到兩岸「通」了才行，我們現在有禁臺令，而在臺的親人或家人也暫時回不來，得等疫情穩定了、通了才行啊！

是「休養生息」的時候了，於個人而言，自己能力所及、做得了主的就盡力而為，增強自身的抵抗力、保健身體、休養身心靈，在心裡空虛或不安之際，手抄經書，也是不錯的選擇，一來安定自己的思緒，二來祈求家人的健康、平安，再遠大一點，祈求疫情早日遠離，於是「人離難，難離身，一切災殃化為塵」。

在日報上看到斗大的字：「加州終結15個月疫情警戒別口罩和社交距離」，一來羨慕，羨慕他們終於可以回到正常生活，但二來也擔憂，擔憂太過鬆懈又給病毒有機可趁，這是一場長期抗戰，我們，還在抗戰中，要堅持下去啊！

揭開司馬庫斯面紗

◎藍芸



一趟探訪「後山」司馬庫斯旅遊，也去拜訪隱居新竹尖石鄉深山的文友，資深作家林央敏老師。同行的百萬小說家凌煙（文學廚娘）大顯身手，藍芸的招牌三杯雞端上桌，央敏老師拿出私藏多年的陳年老酒，真是難得的美酒配佳餚，文友的深山歡聚！

司馬庫斯是目前正夯大家耳熟的旅遊景點。位於新竹縣尖石鄉，海拔約一千五百公尺的高山上。司馬庫斯這個隱藏於偏遠深山巒間的泰雅族山地部落，過去因路途遙遠，交通不便甚少人造訪，宛若一個離世塵煙寧靜美麗的「世外桃源」原始部落，所以充滿了神秘感，也因此被稱為上帝的「天堂部落」。

這裡在1979年才開始有電力供應，對外道路也在1995年才開通。如今道路修護改善後，讓更多遊客去造訪尋覓，給當地原住民改善了生活物質條件。相對，司馬庫斯的神秘面紗也被一層層的揭開了。

「司馬庫斯」命名的由來是為這裡的起源是由一個叫馬庫斯（Mangus）的人率領的隊伍，跋山涉水來到雪山北支稜的雪白山下落腳。後世的人為了紀念馬庫斯這位英勇的帶領人，所以就將部落命名為「司馬庫斯（Smangus）」。這裡應是台灣最深僻的原住民部落，所以又被稱為「黑色部落」。

前往司馬庫斯部落時，會先通過泰崙岱路才進入司馬庫斯產業道路，而跨越泰崙溪（塔克金溪）的「司馬庫斯大橋」，就是部落居民主要對外聯絡的通道。

這裡的公共建設都是司馬庫斯人親手打造的，所以仍然保有濃濃的泰雅族風情。在這邊還可以看到對岸的新光部落（鎮西堡），別以為看起來很近，中間隔著很深的泰崙溪山谷。司馬庫斯道路開通之前，部落居民要到外面，必須花五個小時徒步越過河谷到達新光部落取得物資或上學。1991年大老爺神木和神木群的發現，帶來探訪的外地遊客，從此才改變司馬庫斯人的命運，擺脫了「黑色部落」的名號。

車子開到登山口附近，走路進去來回約5小時左右（單程5公里）。腳程不好，或時間不夠的，只能走到前半段的桂竹區和滑石坡就轉回了。難得辛苦進一趟深山一定要在司馬庫斯或鎮西堡（新光部落，舊司馬庫斯）住一晚，才有足夠的時間去感受那離世塵煙寧靜幽然的美！除了神木群區域無塵染的原始森林，筆直的桂竹林區域交錯的步道，有如卧虎藏龍，潛伏危機的竹林場景，倒是很適合當武俠片的拍攝場景。

這裡大多的當地原住民，都還是居住在鎮西堡，這裡唯一的新光小學也在鎮西堡。鎮西堡風光也不亞於

進入司馬庫斯目前已不需要辦入山證了，但在櫻花季時入山仍需申請，有人數控管。尖石鄉泰崙岱路口至司馬庫斯部落的道路，由於路寬僅3、4公尺不利會車，只能單向行走，所以司馬庫斯道路上山管制點設於竹60線39K（秀巒檢查哨）；下山管制點設於司馬庫斯部落，管制時段從早上6點半到下午6點40分，管制時間內除開放上下山時間外，其餘時間禁止進出。至於管制時段內泰崙岱路口開放上山時間是上午8點至12點，下午4點20分，時間可能會因時節有所更動，所以若要去之前一定要上網詳查。

從進入新竹尖石鄉到司馬庫斯的沿途，還有幾個不錯的景點，如：內彎老街、青蛙石風景秀麗晴朗，經過那羅、秀巒風景區。整個尖石鄉風光明媚靈秀，真的像遺世獨立，離俗塵煙的「世外桃源，人間仙境」！難怪我們的央敏老師樂於隱居於此，文思泉湧作品不斷！雖然路途又遠又辛苦！但，很值得來此放鬆一遊，暫忘塵俗，這趟探訪也讓我們揭開心中那司馬庫斯的神秘面紗。

遙想三分鐘演說

◎晴竹

當國小老師必須要靠一張嘴說話，要有即席演說的能耐，為了訓練師專生能夠有口若懸河的能力，學校安排升旗後同一年級一個男生班一個女生班排成ㄇ字形，一星期總有三次，做三分鐘演說，演講題目當周已事先公布，主持的老師現場抽班級號座三個，同學們要事先準備有腹案，才不會上台結巴。演講結束後老師會針對演講的咬字內容和台風作講評，有時是四五年級演講高手學長姐來擔任主持人。

雖然都是同學，但因為都是青春期的孩子，彼此也都很怕丟臉，所以被抽到的人都很緊張，滴水穿石，幾年訓練下來，到四五年級每個人都被訓練出上台能侃侃而談的能力。

記得有一回，演說的題目是「人生」，有一個同學被抽到上台，那時他一副老成的樣子的，低著頭沉思了一下子，開始演說，他說：「自從我看到這個題目人生的時候，我就很努力地思考，人生，人生到底是什麼呢？想了很久，我終於領悟到……」這時他忽然停下來眼光掃視我們一圈，我們以為他要說出什麼富有哲理深奧的理論來，屏氣凝神望著他，他神定氣閒緩緩的說：「原來人蔘是一種中藥……」本來非常嚴肅的氣氛一下子像煙火一樣爆開，全部的同學笑得東倒西歪。這真是讓人家出乎意料的成功演講，因為到目前為止，這是我唯一記得三分鐘演講的橋段。

演講的場地隨意帶開大多在綠蔭下，校園林蔭處，五個年級分成十組，在當時穿著整齊大學服的我們，有的在圖書館前面，有的在校園的馬路上，有的在活動中心前面，有的在鳳凰花樹下。如果遇到鳳凰花開的時節，落英繽紛真美，想來我們站在校園裡的身影也一定充滿生命力。學校設計的活動，精密而有條理，有計畫的能力本位薰陶，努力的讓學生面對挑戰，從國中畢業生到專科生，五年的時間雕琢朝著為人師表的方向去努力，最後勇敢的成為春風化雨的老師，雖然沒有辦法把每個人的野性都去掉，但是因為知道自己的人生是要當老師，生活行為也不會偏差到哪裡去。

千景

◎尋林凍陌森

休假日，你的手指與鍵盤幾乎整上午暢快聊天，筆電螢幕的風景不斷刷新，繽紛豔彩抹遍了你的瞳孔，炯炯的活力眼神吸吮風景飽含的豐滿。育你精神的溫床和煦得如同親人的緊擁，你沉浸這樣的溫感，默默嗅聞到幽淡甜絲絲的香，是你成熟肉體的幼小心靈懷念的碰觸。親身經歷如今回味，餘溫還在。相聚及揮別編織漫長的生命軸線，你一拐一瘸在線上挪動渺小的身軀，於千態的景致中尋找舊的滋味。

放假你一旦不在家，家中就只剩父親一人，你必須負責食的事情。主卧室的書架擺放一本大相冊，它充滿生命力，不積灰塵，裡面的一張照片永遠折了一角風景。你對於那一角無比深刻，那一角是活的，每天的質地和表情都不同，未必都是笑容，但都是呵護你的慈愛。出了社會，你視線中的同事活得規律，總是一瞬間出現在你眼前，然後又在某個時間點集體消失。

大城市內運作龐大高速的雜訊，很多存在為避免被干擾到理性失常，用擁擠卻又各自獨立的方式與外界荒誕般共生。天空由晴轉陰鬱，你穿越人群來到北邊的河川，左手撫摸右掌心，掌心瀰漫被慈愛牽過的記憶。河川經歲月的汙濁洗禮，漸漸失去清澈，你的內眼不確定水中是否有生命實體，僅觀察到偶爾輕彈的水波脈動。

提了兩個雞腿便當回家，父親面向相冊，自言自語說他的摯愛相貌多變，白天由於小事杏眼圓睜，晚上吃個好吃的就燦笑堪比鮮花。你對父親的舉止習以為常，開啓網頁，認真瀏覽，螢幕上的場景每間隔一會兒就不一樣，變化的種類逾千，透明化乏味。新的視窗不怎麼新，邊邊角角覆上陳舊的灰塵，你不願意清潔，全因這樣的復古正是你要找的。

綠色小屋

◎王錫璋



還沒有新冠疫情前，曾多次經舟山路，在台大校園散步。我特別喜歡到台大農場走走，那裡稻米、甘蔗及其他植物栽種的實驗田地和菜田，還有一個生態池，長於池水中的落羽松，和許多怪石置於水中，烏龜們常爬在上面曬太陽。

農田旁邊，有紀念台灣蓬萊米之父的磯永吉小屋，是古蹟了。但如果你再往校園內側走過去，你還會看到另一棟的綠色小屋（如圖），雖只是日式房舍，卻非常可愛。

小巧的綠屋一座，雖然樓下是販賣紀念品和喝咖啡的房舍，人潮雖不多，卻令我想起二十多年，全家共看《清秀佳人》影集的情景。《清秀佳人》安·雪莉，乃加拿大作家露西·蒙哥馬利（Lucy Maud Montgomery）所寫的《安的綠色小屋》（Anne of Green Gables）系列作品中的小女孩，她就住在一棟有綠色屋牆的房子中。

如今，我看到這棟綠色小屋，不禁憶起當時兩個念國中、小的女兒，不顧我一天只能看一集的禁令，為多看另一卷安的錄影帶，竟一個擋住我，一個趕緊去插入VHS錄影帶的景況。如今，她們都已做媽媽了！

綠色小屋，總帶我進入歲月的回憶裡。

阻染疫 新北加強攤商篩檢及疫苗施打

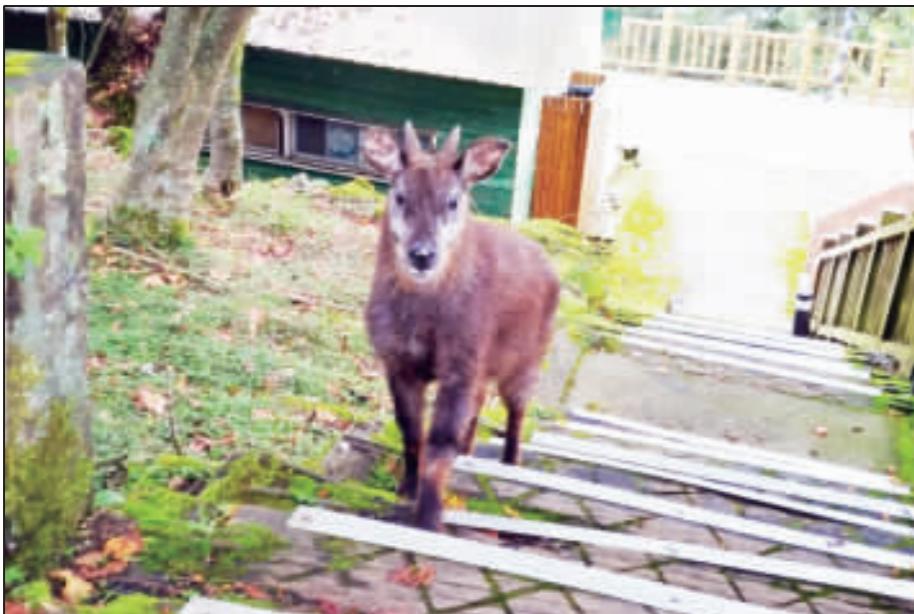


為阻絕北農染疫事件傳播，亞東醫院快篩部隊22日進駐新北三重果菜批發市場等處，為攤商等市場相關工作人員採檢。（中央社）

【中央社記者王鴻國、沈佩瑤新北22日電】為阻絕北農染疫事件傳播，新北市長侯友宜表示，今天新增本土病例43人，永和區11例最多，其次是板橋及中和8例，截至今天總確診人數204人。他表示，永和案例比較特別，昨天零確診，但今天就多達11人，其中9人就來自於家庭感染，其中一個個案是居家隔離，但解隔離前PCR核酸檢測出確診，進而匡列全家進行篩檢，家人4人全確診，另一個家庭也是全家4人確診，這也凸顯家庭防疫一定要落實。

他表示，台北農產運銷公司染疫事件受各界關心，到目前為止，被波及的新北市民總共28人，由於新北果菜公司三重及板橋批發市場昨天休市，因此，在完成清消後，機動篩檢隊凌晨進駐，直到下午2時，兩批發市場共篩檢376人，全部都是陰性。他表示，由於6月24日起沒有拿到篩檢陰性證明者不能進場，因此，陰性證明書對所有的攤商非常的重要。他呼籲有北農從業人員及攤商進行造冊，將從明天起進行疫苗分批施打，以落實防疫。

大雪山森林遊樂區休園



新冠肺炎疫情未歇，大雪山國家森林遊樂區因防疫休園，少了遊客，長鬃山羊漫步在員工宿舍旁階梯。（東勢林管處提供／中央社）

工作人員邂逅長鬃山羊

【中央社記者趙麗妍台中22日電】新冠肺炎疫情未歇，大雪山國家森林遊樂區因防疫休園，因少了遊客，工作人員常一轉身就能邂逅野生動物，長鬃山羊、帝雉通通有，以手機就能捕捉動物可愛萌樣。

因新冠肺炎（COVID-19，2019冠狀病毒疾病）疫情，全國3級警戒延長至6月28日，大雪山國家森林遊樂區目前暫停開放，工作人員趁著休園時，全面打掃環境，牆面進行粉刷，維修設施等。

東勢林管處今天表示，園區內少了熙來攘往的遊客群，工作人員經常在打掃時，偶然一抬頭，碰巧與出現在員工宿舍、遊客中心附近的台灣長鬃山羊、帝雉等四目相望，雙方距離之近，用手機就可隨手捕捉野生動物可愛的萌樣。

東勢林管處表示，大雪山國家森林遊樂區以豐富的生態環境著稱，園區內常見動物有帝雉、藍腹鶲、白鼻心、山羊、山羌、白面鼯鼠、多種鳥類等。因員工宿舍周邊為一片森林，平常遊客較少到此處，休園前就常有動物出沒，他們平時就會漫步在步道上，看到人時會緩步離開。

依據園區工作人員的觀察，休園前後野生動物的出現頻率並未出現大幅度的變化，反倒是由人們的步調和緩了，更常與野生動物不期而遇。

因正值防疫期間，各步道及森林遊樂區暫停開放，東勢林管處表示，民衆居家也可體驗森林生態，透過林務局影音資訊平台、遊客中心附近的台灣長鬃山羊、帝雉等四目相望，雙方距離之近，用手機就可隨手捕捉野生動物可愛的萌樣。

台師大運動科學大師講座 視訊演講免費開放報名



【中央社記者許秩維台北22日電】台灣師範大學規劃「運動科學學術大師講座」，邀請曾獲科技部傑出研究獎的5名學者遠端視訊演講，講題涵蓋運動科技、身體活動與健康科學等，免費開放給民衆上網報名。

自2010年起，台師大教授相子元為運動科學贏得史

研究所特聘教授許博文等學者獲獎。

台師大也規劃「運動科學學術大師講座」，邀請5

名獲獎學者每月推出1場遠端視訊演講，分享心路歷

程及其學術專業，期盼藉由前人成功經驗，激勵更多

學子踏實走穩每一步，朝更卓越的學術研究發展方向

前進。

首場演講於6月25日舉行，由相子元主講「運動科

技」；蔡佳良7月16日分享「運動與認知神經科學跨領域

研究」；張育仁8月20日演講「從功夫到

運動心理與大腦科學之路」；古博文9月10日帶領大家探

究「身體活動與健康科學：流行病學的觀點」；洪聰

敏10月1日談「卓越運動表現的腦與心理學」，民衆可

上網報名（<http://tiny.cc/meyarw>）。



台南芒果進入採收期

台南山區栽種的芒果進入採收期，主要產地農會都推出促銷產品。圖為玉井區農會盒裝產品。（臺南市農業局提供／中央社）

國民黨防疫視訊會議

【中央社記者劉冠廷台北22日電】國民黨今天召開防疫應變小組視訊會議，針對Delta變種病毒，台大公衛學院兼任教授金傳春說，面對病毒持續變異，建議政府應拓寬治療藥物、強化科研團隊以強化檢測與研發速度。

國民黨會中舉行「防疫應變小組視訊會議，請專家學者於會中借鏡國防疫的成績及各醫學領域的專業，盤點台灣防疫現狀，給予中央與地方政府後續防疫策略規劃建議。

台灣大學公衛學院兼任教授金傳春針對Delta變種病毒的最新疫情發展進行分享，她認為，指揮中心不可以只著眼於邊境，台灣應採入境普篩、奈米孔定序儀等防疫部署，同時也應儘速改善社會底層衛教

不足問題。面對病毒持續變異，她建議拓寬治療藥物、強化科研團隊以強化檢測與研發速度。

前立委陳宜民則說，英國報導指出，原始型病毒株的傳染力是3%，需要6%的疫苗施打率達成群體免疫；面對英國Alpha變種病毒，打率4%傳染力，則需要7%的疫苗施打率，群體免疫力需要完成8%的

苗覆蓋率是8%，才能達成群體免疫。建議指揮中心依照歐洲臨床實驗，開放醫護混打莫德納疫苗，也呼籲陳宜民表示，台灣現在需要的疫

苗儘速加訂莫德納第二代疫苗，以因應變異病毒。

面對疫情變化，國民黨主席江啟臣會中表示，掌握變化、採取方法對防疫信心的嚴重不足。

學者籲政府強化科研專隊

（中央社記者劉冠廷台北22日電）

不足問題。面對病毒持續變異，她因應以確保民眾的生命安全是普遍共識，因此，入境普篩、隔離14天

勢在必行；面對變種病毒，疫苗仍

非常重要，但專家對於混打的建議

涉及中央主管機關是否允許，持續

呼籲台灣需要取得足夠數量、不同

種類疫苗，讓人民有依照各自需求

選擇疫苗的權利。

江啟臣也說，在防疫上政治領

導還很重要，但還沒看到誰在扮演

專業的領導角色。相比當年蔣

長陳慶雲在第一線面對疫情

衛防疫專家列在第一線面對疫情

與民眾對決策的質疑，產生抗

SARS（嚴重急性呼吸症候群）

名將，如今從頭到尾只見衛福部

長陳慶雲在第一線面對疫情

與民眾對決策的質疑，產生抗

疫的領導者，但是在科研上並

沒有辦法扮演領導者，造成國人

最嚴重不足。

相關業者計有鳳梨農友阿美鳳梨、江記永安喜餅、旺來山、旺來屏東農品、旺哈克大師、屏東內埔果樹產銷班、果然、丰丹、果寶生技、舒果農、草系生活、赤山社區、自然果舖、良好生

業及科技業等。

相關業者計有鳳梨農友阿美鳳梨、江記永安喜餅、旺來山、旺來屏東農品、旺哈克大師、屏東內埔果樹產銷班、果然、丰丹、果寶生技、舒果農、草系生活、赤山社區、自然果舖、良好生

活、好旺村、宅窩家、新東陽國道便當、Mr.Way鮮果茶

人熱烈響應購買，使得近期國內價格較往年平穩，但是近期國內

製品在一鳳梨線上甜蜜蜜」

農糧署說明，「鳳梨線上平台銷售，呼籲民衆響應。

甜蜜蜜」平臺網址為<https://pineapple.jeftek.com/>，內含數十家公司推出的產品，平

台上的業者橫跨鮮果、跨食品加工業、生技業、手搖飲

業及科技業等。

農糧署說明，「鳳梨線上平台銷售，呼籲民衆響應。

輕鬆學英語 · 英語輕鬆學

正念減壓 (上)

作者：麋鹿兒

因為疫情的關係，近期不管是必須出門上班或者採買日常生活用品，大家都盡量減少外出的時間與次數，以降低感染Covid-19的機會。也由於一大家子都窩在家裡，空間頓時變得很擁擠，同時幾乎二十四小時在一起共處所產生的互相干擾也變大，許多人紛紛表示無法出外放鬆，感覺壓力陡增，尤其是家長們特別容易煩躁。不知道大家對於居家的新生活型態是否適應良好，如果感覺到壓力大，倒是可以試試在家做些正念減壓的活動。

所謂正念減壓，英文是 "Mindfulness-Based Stress Reduction" 簡稱為 "MBSR"，是一種以「正念修行」 "Mindfulness Meditation" 為基礎，並且結合了瑜伽以及冥想所發展而成的減壓放鬆治療法。說真的，正念減壓並不是一個新興的課程或者是生活方式，早在1979 年美國麻州大學醫學院的卡巴金博士 (Dr. Jon Kabat-Zinn) 便創導了這樣的課程來幫助治療病患，但這幾年廣為人知，儼然成爲一門顯學。

「正念」的英文是 "mindfulness"，也就是我們講的「心流」。美籍心理學家米哈里·契克森將「心流」定義爲一種將個人精神力完全投注在某種活動上的感覺；所以，在心流產生的時候，我們同時也會有高度的興奮感及充實感等正向情緒。也就不會讓雜訊干擾而使得大腦產生疲累感。有時候，我們覺得累倒不是因爲做了多少的體力活讓身體疲憊，而是

大腦的疲憊感，讓我們覺得「心很累」。

既然「正念」蔚爲風潮，甚至連微軟、谷歌等科技大公司都在推行，所以我們今天也來聊聊「心」，跟「壓力」，以及跟「正念」、「冥想」以及「覺察」等有關的英文。先來講講「心」吧！心流的心跟心很累的「心」都是「心智」 "mind"，而不是在我們身體中蹦蹦跳的「心臟」 "heart"。如果你跟我一樣都很愛聽英文老歌，那麼你大概聽過這首"You are always on my mind." (你永遠在我心裡)，誠實說，我已經忘了整首歌在講什麼，但好歌就記得這經典的一句就夠了，因爲是告白金句，無敵好用。

除了告白好用，"mind"其實在日常中可使用的範圍很廣泛。比如說，最近因爲大家都待在家，很多人頓時湧起再不出門去上班都快要「起肖」（瘋掉）了的心情，除了大家都知道的"crazy"，我們也可以使用"out of mind"來表示：「快要發瘋」或者是「因爲憂慮、生氣而不開心」的狀態，這跟"mentally ill"很相近。像是我們想要表達「假如繼續在家工作我會發瘋。」的煩躁心情，用英文來說就是 "I will go out of my mind if I had to keep working from home!"

因疫情而必須待在家工作的人除了很容易煩躁、有壓力，還很容易因爲想要「殺時間」 "kill time" 就開始了沒日沒夜的追劇以及煮東西，所以普遍有體重開始節節上

升的情況，於是又更焦慮了，所以，「是時候該下定決心」遠離食物跟平板了，我們可以用 "it's time to make up your mind. " 或者是 "it's time to make your mind up. " 來表示「該是時候要下定決心了」。在這邊要提醒大家，一旦下定決心，千萬「別輕易改變心意」， "Don't change your mind easily." 喔！

還記得我們前面講到的情歌金句 "You are always on my mind." 吧？如果告白失敗或者是戀情最後高吹分手，想要把對方的身影從心裡抹去，徹底忘掉對方，那麼我們除了可以用 "forget" 來表示之外，更可以用 "get sth/sb. out of one's mind" 這個片語來表示「把某事從腦袋裡趕走」、「忘掉」、「排除」或者是「不去想某事」喔！但是誠實說，大家都失戀過，想要說忘就忘哪有那麼容易，？「我永遠無法忘記那令人心碎的一刻。」 "I can't get that heartbreaking moment out of my mind." 所以，不要太強求自己，就交給時間處理。

一般來說，記得某事就是把某件事情放在心裡，想要忘記某事就是把某件事情從心裡除掉，但是這邊有個很有意思的用法："sth. is all in the/your mind" 要跟大家分享。這是一個大家很容易誤解片語，如果我們聽到人家使用這個片語，並不是指他將這個東西記在腦海裡，而是指，這樣東西是「想像出來，而不是真實存在的」。因爲，某事都只在你的腦袋

裡，代表這都只是你所想像的，根本就不是真實情況，比如說，家中的長輩常常說自己身體不舒服，但只要可以出門逛街、旅行或者是孫子來探望他，就馬上箭步如飛，什麼症頭都沒了。「我們覺得那些症狀都是他想像出來的。」 "We thought that the symptoms were all in his mind." 也是合理的推論。

除了上述提到的幾個片語，"mind" 也很常跟其他形容詞結合，而構成各種複合形容詞，比如說，我們要形容一個人「意志堅強的」我們就可以說他是 "strong-minded"，要說一個人「意志軟弱」，就是 "weak-minded"；另外，我們想要表示一個人的「心胸開闊」，包容度大、接納性高，我們就可以說他是 "open-minded"，相反地，如果我們想要表示一個人「心胸狹窄的」，那麼我們就可以用 "narrow-minded" 或者是 "absent-minded" 來形容他喔！

既然講到了形容詞的用法，順便也帶大家複習兩個常用的形容詞字尾："ful" 以及 "less"。前者 "full" 的意思，也就是「滿滿的」，所以，當我們看到 "mindful" 這個字就可以輕易地了解，這是「心意全滿」的意思，所以，當然就是「關心的」或「留意的」，所以我們對某件事物關心或留意，就可以用 "be mindful of st." 而後者 "less" 是缺少的意思，所以，當我們看到 "mindless" 就知道這個字是「缺少心意」當然就是「不關心」或「不留意」啦！我們一樣可以用類似的片語："be mindless of st." 來表示「對...不顧及」或「不留意」某件事物。"be mindful of st." 跟 "be mindless of st." 這兩個片語是正相反的意思。最後，要提醒大家 "mindless" 除了前面提的「不關心」或「不留意」，也有「不必用腦子的」或「沒腦子的」，在使用上以及解讀上要特別留意喔！

GIORDANO
佐丹奴
春夏新品上市中
-母親節優惠活動開打-
歡迎使用交通卡 / 國旗卡 / 團訂團購
CASIO POS系統/收銀機 金門總代理
餐飲。零售。開店。電子發票。
讓您生意興隆的首選!!

巨舟電腦
本店只有其他多元服務，歡迎來電洽詢: 032602 金城路中段207號
光緒網路工程規劃與諮詢代工
智慧教育 (未來教室) 解決方案
Aver Intelligent education solution

捷興銀樓
【原中興路45號】
遷到金城莒光路125號
【陳氏宗祠斜對面】
082-325332 082-324730

招牌製作
LED字幕機 太陽能.燈珠.各式招牌
各式立體字.大圖輸出.電腦刻字
活動旗幟&帆布
將廣有限公司 082-335214 0919-057216
金湖鎮中正路11號

與作家有約

金鼎三〇一 翁翊宸

學校這次舉辦了作家有約的活動，特別邀請了陳碩老師來和我們說故事，陳碩老師有很多的作品，我看過她寫的古靈精怪等作品。

陳碩老師說話很風趣，一下子就被她吸引住了，她分享了一次在便利商店買東西，跟店員要發票的事情，因為剛好發票沒有了，結果無法結帳，造成很多人在排队。

感謝學校安排這這麼棒的活動，希望下次還可以再次的邀請陳碩老師來為我們說故事。

媽 媽

西口二〇一 林沛宜

她會煮美味的飯菜，幾分鐘就可以變出一桌菜，讓我覺得很厲害。

媽媽像廚師，她要洗衣服、掃地和拖地，將家裡整理得乾乾淨淨，讓我覺得好歡樂。

我也愛媽媽，媽媽謝謝您！

媽媽像遊樂園，她會陪我玩到天黑，我們一起玩遊戲，讓我覺得好歡樂。

難忘的中秋節

沙小三〇二 王浩宇

我的中秋節是烤肉的日子。前一天，我們去了家樂福買烤肉要用的食材，我們買了肉片、蛤蜊、玉米、生菜和一些烤肉用具。

肉前幾個小時，我幫忙打掃家門口，也幫忙準備食材。等待烤肉時，我抬頭看到了又大又圓的月亮，好漂亮喔！真像一面白玉盤。歷經千辛萬苦，終於烤好了，我吃得津津有味都忘了所有的辛苦了！

沙小三〇二 王浩宇

一輩子最討厭的食物

安瀾三〇一 林湘絲

我不知道大家會不會挑食？我想應該總有幾個不喜愛的食物吧！我也有一些不愛的，我其實不愛吃柳葉魚。起初在學校，營養午餐中第一次出現柳葉魚，我一臉的錯愕，因為我不知道從何開始吃，老師緩緩的走過來問我：「你不知道怎麼吃嗎？」我默默的點點頭，老師告訴我這是柳葉魚，整條都可以吃。於是我就咬了一口發現裡面全是一顆一顆的魚卵和刺，那種口感瞬間讓我覺得超噁心的，竟然還有人喜歡吃柳葉魚，魚卵在嘴巴裡啵！啵！啵！的真的好噁心呀！

這就是我不喜歡吃柳葉魚的原因，你們喜歡吃嗎？

野餐趣

開瑄二〇二 孫語柔

野餐趣