

神：西	南
神：正	東
日煞：西	方
日沖：蛇58歲	歲
宜	入宅 開市 納財
不	造廟 嫁娶

台開債務雲縣府籲台灣工商公司依契約營運



金寧鄉公所經核定為全國績優役政基層單位，鄉公所主任秘書王四川上台接受內政部頒發績優獎牌表揚，以資表彰過去一年推動役政工作成效。（金寧鄉公所提供）

記者詹宗翰／綜合報導
內政部與國防部於25日上午假國防部博愛樓中正堂聯合舉辦111年第十七屆兵役節慶祝大會，由內政部政務次長陳宗彥及國防部副部長柏鴻輝分別頒獎表揚二百零五位推行役政有功人員、一百二十一個績優役政單位及六十五位優秀役男，其中金門縣各鄉鎮之冠，鄉長楊忠俊特別重視役務及敬軍慰勞，相應各項申請案件，深獲民衆好評。督辦事蹟列如下：督辦所屬役政人員辦理兵籍調查、徵兵檢查、抽籤及徵集等業務，為國家篩選合格役男入營服役。督辦所屬協助役男或家屬辦理服務，督辦團隊常年訓練工作，認真職責，圓滿完成任務。配員縣府辦理一

責任編輯／郭俊漢
工作成效。
第五十七屆兵役節地區今年由金寧鄉公所榮獲全國績優役政基層單位獎項，邀請之金寧鄉役男數為金門縣各鄉鎮之冠，鄉長楊忠俊特別重視役務及敬軍慰勞，相應各項申請案件，深獲民衆好評。督辦事蹟列如下：督辦所屬役政人員辦理兵籍調查、徵兵檢查、抽籤及徵集等業務，為國家篩選合格役男入營服役。督辦所屬協助役男或家屬辦理服務，督辦團隊常年訓練工作，認真職責，圓滿完成任務。配員縣府辦理一

金寧鄉公所獲內政部全國績優基層役政獎殊榮



意者請洽(033-158-76林小姐)、誠徵營業配送員、備基本照服結業證，請帶履歷洽(098-5169-658)。

誠徵正職人員，薪資(25000元起)、誠徵工讀生，時薪(2500元起)、誠徵天，薪資(25000元起)、誠徵工讀生，時薪(2500元起)。

誠徵正職人員，薪資(25000元起)、誠徵工讀生，時薪(2500元起)。

古道登山受歡迎 開發旅遊新亮點



近年來由於民眾健康意識抬頭，戶外休閒活動族群漸增，部分登山愛好者持續探勘新登山路線，並於社群分享活動經驗，引發民眾廣大迴響，促使更多民眾參與登山健走活動，這兩年受限於新冠疫情不能出國旅遊，所以很多民眾把登山列為優先選項，但如果沒有熟悉的山友帶路，這些新開發的登山路線還是存在很多風險。今年1月16日下午一名黃姓女子循植物園區路線攀登上武山，因不熟悉當地環境，在山區迷失方向一個多小時，心急之下求助消防局，消防局立即派遣金湖消防隊前往救援，金湖分隊受理派遣後火速趕往救援，最後順利脫困下山。

另外，去年3月20日消防局救災救護指揮中心（119）接獲報案表示有民眾循植物園路線攀登上武山，因不熟悉當地環境，加上濃霧瀰漫，四周視線變差，在山區迷路1個多小時，現場因地形崎嶇，民眾擔心視線不佳情況下跌落山谷而求援，最終由消防人員協助脫困，未有進一步受傷事件發生。

事實上，類似事件近幾年時常發生，主要是登山客對路徑不熟悉，又臨時起意，沒有同伴陪同，所以如遇有山區下雨或迷霧季節地面濕滑，就可能迷路或滑倒受傷。

為此，消防局第二大队前些日子特結合金門國家公園管理處辦理「蔡厝古道百二階（小龍山）」民眾墜落受困救援聯合演練，總計動出勤五車二十人次參與演練，消防局並由秘書林俊率相關科室人員前往督導及觀摩此次演練，以作為日後精進救援之參考。救援現場依救災作業流程，先組成搜救小隊並攜帶救護器材實施救護勤務，在確保搜救人員安全前提下，以救助器材實施系統架設及建立省力滑車拖拉系統，隨後進行低速下降吊掛救援，由救助人員先行下降至傷患旁，撫受傷患並實施救援及將傷患頭椎推壓，分梯次將受困民眾救出，傷患救出後再依現場路徑決定運送到適當地點。

日本福島5縣食品進口 縣府嚴格把關



目前主管機關國家公園金門管理處開放的好者持續探勘植物園等古道新路線，並於社群網站分享活動經驗，引發民眾廣大迴響，整個太武山都被走透透，但這些新開發的古道，不像蔡厝和斗門古道，已有較為完善設施，大多是由山友自行用噴漆箭頭指引，十分克難，所以若天色稍晚或起霧，可能就找不到指引箭頭，不小心就會在山上迷路；另外，許多小有名氣，也吸引不少台灣的登山客想來金門挑戰，可以吸引這類觀光客來金門，因此建議有關單位像金門國家公園或觀光處等單位，能夠整理相關古道的資訊，做好標示里程碑，或許不久會變成金門旅遊的一大新亮點。

記者林靈／綜合報導 行政院在本月8日宣布，禁止進口逾10年的日本福島5縣食品將解禁，調整對日本食品管制措施以及「輸入日本特定食品應檢附輻射檢測證明向查驗機構申請查驗」規定，自今年2月21日起生效。

金門縣政府密切關注針對政府開放日本福島等5縣食品輸入台灣，日前衛生福利部來文告知縣府召開跨局處聯繫會議，持續檢討執行食品安全政策與作爲。

行政院在本月8日宣布，禁止進口逾10年的日本福島5縣食品將解禁，調整對日本食品管制措施以及「輸入日本特定食品應檢附輻射檢測證明向查驗機構申請查驗」規定，自今年2月21日起生效。金門縣政府密切關注針對政府開放日本福島等5縣食品輸入台灣，日前衛生福利部來文告知縣府召開跨局處聯繫會議，持續檢討執行食品安全政策與作爲。

強力表達本縣公共衛生管理係屬縣自治事項，即應包括食品衛生之管理在內，本縣食品安全衛生管理自治條例第6條及第11條規定，目的在保障縣民健康以維護公共利益，中央宜尊重地方立法權限。長楊鈞表示，爲保障民衆食品安全，本縣強力要求中央應拒絕核食進口，替全國人食品安全把關。

爲維護全體縣民健康，本縣於2月25日下午再召開跨局處聯繫會議，持續檢討執行食品安全對策與作爲，包括加強稽查市售日本食品產地標示，呼籲業者勿進口日本福島等5縣食品，同時請商

會協助與幫忙宣導，並建議業者設置日本食品專區，以達資訊透明公開。此外

5縣食品。目前本縣無相關輻射檢驗設備及能力建議，並建議業者設置日本食品專區，以達資訊透明公開。此外

5縣食品。目前本

顏氏宗親會理監事就職顏士強接任理事長



林麗芬蟬聯新市社區發展協會理事長

（當選新市社區發展協會第五屆理事長。）
（林麗芬提供）

記者陳冠霖
／金湖報導

金湖鎮代會副主席林麗芬（右一）當選新市社區發展協會第五屆理事長。

記者詹宗翰／金城報導
金門縣顏氏宗親會26日晚間舉行第九屆理事長及理監事就職典禮暨新春聯誼餐會，第八屆理事長顏允利卸任，交棒給第九屆理事長顏士強，期許在新任理事長的領導統御下，



左、長楊鎮浩親自頒發當選證書給顏士強；右、顏氏宗親會理監事團隊與來賓合影。



（詹宗翰攝）

顏士強表示，過去四年擔任新市社區發展協會理事長，讓社區從無到有，向縣府、鎮公所爭取到新市社區活動中心，同時也成立了社區關懷據點，甚至還開闢了「開心農場」，由種可能」，等著大家一起開發。

林麗芬表示，過去四年擔任新市社區發展協會理事長，她會繼續努力，社區還有很多的進步空間，社區還有「一百

種可能」，等著大家一起

健康。

林麗芬強調，當選新市社區發展協會第五屆理事長，由縣府社會處長董榮頒發當選證書並表

示恭喜。

林麗芬說，社區也研發辣蘿蔔乾販賣，引發搶購，也為社區運動講座，讓社區長者越來越健康。

林麗芬表示，過去四

年擔任新市社區發展

協會理事長，讓社區從無

到有，向縣府、鎮公

所爭取到新市社區活

動中心，同時也成

立了「開心農場」，由

種可能」，等著大家一起

開發。

《以樂會友Ⅱ》古箏交流音樂會昨完美演出



台北、金門兩地古箏交流音樂會，昨晚上7時起，在金門縣文

志、金寧鄉長楊忠俊、金門縣文化局局長許續鑫、科長周祥敏等，也與到場民衆欣賞古箏樂音之美。文化局許續鑫局長表示，連假期間除了安排古箏演出外，另推出參觀版書展於藝起金門粉絲頁，按讚分享活動https://www.facebook.com/

記者李增汪／綜合報導

444211062372511/posts/47007780767157

444211062372511/posts/47007780767157
67/2d=1，歡迎鄉親踴躍前往文化局展演廳觀賞！

《以樂會友Ⅱ》古箏交流音樂會，昨晚上7時起，在金門縣文

志、金寧鄉長楊忠俊、金門縣文化局局長許續鑫、科長周祥敏等，也與到場民衆欣賞古箏樂音之美。文化局許續鑫局長表示，連假期間除了安排古箏演出外，另推出參觀版書展於藝起金門粉絲頁，按讚分享活動https://www.facebook.com/

記者李增汪／綜合報導

444211062372511/posts/47



細漢的夢是一區番薯園
有春天也有風霜
番薯的心是這呢軟
愈艱苦愈熬生存
故鄉的情是一滴番薯乳
尚難洗啊尚久長
番薯的根是這呢深
愈掘愈大貫尚好種
感情埋土下
孤單青春沒人問
夢鄉穿砲彈

番薯情—談金門音樂才子李子恆

◎陳秀竹

滿山的番薯藤切勿會斷
阮是吃番薯大漢的金門子
黃種白仁心赤赤
咱是靠番薯生活來疼生命
著愛一代代傳過一代聽
這首〈番薯情〉是金門音樂才子李子恆受金門縣政府盛情邀請，專門為「金門地區88年度文藝季—烽火歲月番薯情」所創作的主題曲。

2009年，我的業務有一部「落番」影片在開拍，那是我在金門國家公園服務時的工作項目之一，導演唐振瑜希望有一首金門音樂才子李子恆的〈番薯情〉，作為影片的主題曲，將金門的鄉情和旅居他鄉親心，串連在一起，於是由我去聯繫，這是我第一次和李子恆電話線上對話，因為這個聯繫，讓我感受到李子恆那份愛鄉的深濃底蘊，他一口就答應了，我感動莫名，感受到他熱愛金門的溫度。

隨著2011年「落番」影片殺青之後，我有機會跟著影片到台北首映，邀請台灣各地金門同鄉會一起來觀賞，好多鄉親在〈番薯情〉的歌聲中，淚流滿面，包含我自己，我們的心都被李子恆的音樂所融化，把對

家鄉的感情自然流露，再到馬來西亞巴生及柔佛州首映，僑領楊忠禮、陳成龍、呂慶安等邀請僑胞和當地的社會人士、媒體一起來觀賞，大家一樣被〈番薯情〉的樂音所感動。

受到桃園金門同鄉會的邀請，我有機會和唐導演一起出席「落番」影片的播映會，再回金門播映，我們把各村莊的鄉親一車一車的載到中山林，一起在李子恆〈番薯情〉的主題曲中，感動這些先輩落番打拚的精神，我們再移到烈嶼鄉公所，把烈嶼的鄉親帶到鄉公所的視聽室，也讓李子恆動人的〈番薯情〉樂音再一次感動所有的鄉親。

因為「落番」影片陸續的獲獎，李子恆的〈番薯情〉主題曲，擄獲了大家的心，那一顆對土地的深情，就這樣在人們心中發酵，於是，陸續有些媒體、社團等來詢問可否幫忙聯繫〈番薯情〉的版權使用，包含僑務委員會都來問「落番」影片是否可以同意該單位為僑胞播出？因為這樣我幾次電話線上和李子恆熱線交流，有一次他說在廣州領獎，有一次打了好幾天都沒有打通，後來他回電說因為進錄音間，沒有辦法接電話，於是我就說了打電話的原因，他每每聽了我的請

求之後，總是毫不猶豫的說：「你們覺得音樂好，就去用就好了。」雖然隔著電話線，但我總是被感動得，好像被電話線燙著一般，只差李子恆看不見我一顆被溫暖的心。

我聽起先生說了一些李子恆家的故事，才知道李子恆的父親在金門服務公職時，早期住瓊林，所以李子恆成長的時期是在瓊林，他的父親在音樂上也是卓然有成，曾經代表國家遠赴非洲表演，他的姐姐生活中也常能哼唱，讓我覺得他的家族中，多少都帶有一些音樂的基因，這是我自己的觀察。

有趣的是，在一次參加「閩南文化國際學術研討會」在會場巧遇金門小說家黃克全，才知道他和李子恆是姨表，原來他們兩人的母親都是瓊林女兒，在音樂、文學界各自展露不同的鋒芒與文采，他們的舅家也都才華出衆。

李子恆，意外走向音樂，並且在台灣的音樂天地，受到大家的歡迎，透過〈番薯情〉讓我們海內外的鄉親，心緊緊的黏在一起，謝謝子恆，請繼續創作，用歌聲讓大家知道金門，勇敢、堅強的金門子民。

銀髮健身俱樂部

◎沈素英



掏（如圖），幾乎又是鄰居又是同學親上加親，大家相聚一起加油打氣，還可藉機聯絡感情拓展人際關係。

花式體操是課程之一，一條彈力帶可以變出許許多花樣，左右開弓上提下拉鬆動全身筋骨；一顆彈力球攬在手中拋球、投球、接球、轉球……變化無窮令人手忙腳亂措手不及，幾秒的金雞獨立考驗雙腳的肌力耐力和站立平衡……老師帶動的所有動作要全神貫注聚精會神，才能得心應手跟上腳步。

進入主題課程，排列整齊的嶄新健身器材，教練逐一講解、操作、示範並提示注意安全，在這裡沒有比賽，沒有加分，不要逞強，不要攀比，量力而為；保持平常心，步調要平緩，呼吸要正常；2人一組，互相照顧，一分鐘的時間體驗機器功能和自己體能的融合，看似輕鬆簡單的動作卻操得滿頭大汗氣喘吁吁；如手臂上下的抬舉，骯髒左右的張合，步學機走路的調息，小腿肌力的伸縮，扭轉腰部的姿勢，左右側身的極限……不管是上下、前後、左右的拉拔、舉重、旋轉……都須借力使力，讓機械與體能相互搭配，激發熱能。

一系列的活動令人汗流浹背紅光滿面，大家談笑風生伸展自如，對自己的健康信心滿滿，無論蹲跑跳躍能屈能伸不用假手他人，瀟灑開懷的能量源源不絕，相信在循序漸進、精雕細琢下，假以時日必有精進，平淡的人生會嵌上美麗的色彩。

「銀髮健身俱樂部」於2022年1月12日正式揭牌開幕，活動中冠蓋雲集，嘉賓滿座為「銀髮健身俱樂部」鼓掌與喝采，魅力四射的公婆熱情開場。學員們個個神采奕奕精神飽滿，靜靜聆聽專業人士對運動有益身心的解析和關注，健康生活要從「心」開始，活到老學到老，人老心不老，開心接受新知識，決心跟隨新生活，提升自我保健與自主能力，讓身心靈都健康。

感恩金城鎮樂齡學習中心關心銀髮族的學習能量

，集思廣益另闢蹊徑，讓銀髮族也能求新求變跟上時代，為年長者找出更廣闊、更快樂、更健康的捷徑，日子過得精采全身充滿活力，我們是最幸福的銀髮族，生活有目標，優質又樂活，還可以「銀」在起跑點上，大家相互提攜全民動起來，做個老當益壯活潑健康的銀髮人！

（稿費贈金門家扶）

簡潔有力的一句話「要活就要動」此話一出比那長生不老藥還管用，因為有了健康的身體才能擁有一切，而身心健康必須要有均衡的飲食和規律的運動；運動可以促進血液循環，強化心肺功能，增強體力刺激消化，紓解壓力輕鬆入眠，心中踏實頭腦清醒，更能提高生活品味……所以運動有許多好處，大家都自動自發自我激勵，一天中尋找最佳時段，火火熱熱動身體彎腰做最有效率的健身運動。

日常生活中一般的運動大約就是河濱公園、馬路邊行人道上、鄉間小路、運動場上……甩甩手、扭扭腰、跑跑跳跳，或健走、散步、慢跑……不一而足，只要能達到運動目的增進身心健康，幾乎都能擠出時間全力以赴。

有些喜歡球類運動，如籃球、羽毛球、網球、桌球、棒球，在球場上任意奔馳！還有游泳、爬山、騎單車，有氧舞蹈、國標舞、元極舞、練太極、瑜伽術、禪定靜坐……等等，運動的方式和場地很多各有千秋，大家無拘無束隨心所欲，選擇自己喜歡的運動來強健自己的身心。

尖端科技來臨，生活型態已進入分秒必爭，魚與熊掌必須兼得，於是頂尖流行的室內運動「健身俱樂部」是時下最夯的行業，富麗堂皇的健身房高貴典雅，高格調的器材和全套配備措施五花八門應有盡有，若能把年費、會費繳清，風雨無阻前往鍛鍊……要增肥、減瘦、美肌、健身……那是可以心想事成美夢成真！

如今，風水輪流轉「健身俱樂部」的金字招牌轉向銀髮族，原來銀髮族也能擁有高水準的健身地方和專業指導教練，還有一群活潑可愛的小助理幫忙測量血壓、體溫、計時、填報表……等等，讓人喜出望外大呼不可思議；學員們個個春風滿面笑容可掬。

沈歿・超渡

◎黃瑞田

普門品》。頃刻之後，乩童突然大叫一聲：「阿母……」雙腳一屈，跪在亡者母親跟前，不斷哭泣，家屬們也放聲大哭。媽祖輦轎在旁邊上下晃動。

「妳叫什麼名字？」紫衣道長彎腰問乩童，乩童已經變成女聲：「我是○○○。」

紫衣道長雙手合十向媽祖輦轎深深一鞠躬：「請問媽祖婆，這位亡魂是不是○○○？」

媽祖輦轎上下用力震動三下。

紫衣道長牽起乩童：「媽祖重鑑，證明你是○○○沒錯，走，我帶你去歸位。」

紫衣道長輕敲銕鉸在前面引路，輦轎在後，乩童緊跟，招魂幡罩住乩童頭頂護持，家屬們在後追隨，來到靈棚前面。紫衣道長對著乩童說：「亡魂聽令，退出乩童肉體，歸位魂帛。」

乩童全身震顫，頭一甩，靜止不動。道長家屬將招魂幡在魂帛上方揮搖，另外要亡魂的父親擲筊詢問亡魂是否已附入帛位？連擲三次，都是聖

杯，紫衣道長拿了朱砂筆，將一號魂帛上的姓名一字一字畫○，招魂就圓滿完成，整個儀式歷時約十五分鐘，此時後場響起鑼鼓及弦樂器演奏，彷彿在祝賀亡魂歸位成功。程序結束後，道長要家屬們帶著招魂幡回到帳篷休息區。

接著，紫衣道長廣播，請二號家屬

到神壇集合進行招魂。二號至五號的招魂儀式，過程與一號類似，都是媽祖輦轎坐鎮。兩位代言的乩童工作力求身心平衡，奇數號由胖乩童擔綱，偶數號換瘦乩童負責。六號至十號，改由臨水夫人輦轎作主，招魂儀式由另一位黃衣道士主持；祈安千歲、福德正神、中壇元帥的輦轎及施法道士也輪流上壇施法，各引渡五位亡魂歸位。二十五位往生淑女的引魂儀式，在深夜十二時過後才結束。紫衣道長也廣播預告，十月六日晚上的儀式是誦經超渡，包括藥懺、頒赦、給牒、解結等儀式。

藥懺是為亡魂治療生前的身體病痛，以及死亡剎那的心理驚惶與恐懼；頒赦又稱為放赦、放赦馬，祈求太乙

救苦天尊頒下赦書，赦免亡魂生前的因果業障；給牒，給予亡魂「庫牒」、「買地券」、「地契券」，亡魂可以憑庫牒領取庫錢，憑買地券及地契券入住紙紮屋，牒、券由道長施法後交給亡魂家屬一一蓋手印後保管，預定於第三夜隨庫錢火化；解結是為亡靈釋罪及退願，為亡靈解脫生前的結怨及未實現的許願，讓祂沒有罣礙，這些儀式都要在第二夜施法完成，我因爲有事，第二夜沒有去觀察。

十月七日下午五點半，我來到渡船場，填庫準備工作已完成。

填庫，就是俗稱的燒庫銀、燒庫錢或圍庫，這是超渡最重要的儀式。主辦單位總共準備了二十五億冥幣，其中包括印著衣褲、梳子、碗等生活用品的巾衣、九銀、大銀、小銀，其中還不包括家屬自行購買的銀紙，每位亡魂至少可以獲得一億庫銀。這些庫銀已經放進一個巨大的四方形鐵網金爐裡面。有的家屬，也把亡者最喜愛的衣服打包，用紅紙寫上亡者的生辰及姓名，投進四方形鐵網金爐裡，要與庫銀一起焚化給亡者使用。

另外，爲了答謝衆神明的協助，也準備了大百壽金、壽金、福金等神明金紙，以及給天兵天將的九金、甲馬、金白錢；這些金紙另外裝進圓形鐵網金爐，等候焚化。

（四之三）

我樂於穿上保全制服

◎王瑞宏

幽默指數 ◎張啓文

現代人生活苦悶壓力大，平時如果沒有一些幽默感來調和沉悶的氣氛就很容易生病，開朗樂觀的人大事化小、小事化無，大多看到光明面往好處想；悲觀的人則相反，往往把別人的缺失或小差錯放大來看，常常生氣，也和自己過意不去。

如果我們的家人或工作夥伴或來往的朋友，有幾位開心果，凡事正面看人生，就能帶來正能量。幽默感確實是可以透過學習而來，但是心機沉重時常酸別人的人，要讓他吐出「象牙」般的真心讚美或說些好聽話真是比登天還難。

四月一日是愚人節，對於這個日期，聽到一些訊息還會質疑三分，尤其是好事。

記得教書的時候，學生遇到愚人節，往往會捉弄老師，以爲老師會配合演出，教師如果欠缺幽默感，最後甚至不歡而散。例如在門上放一桶水，在講桌抽屜放一隻假蟑螂，或是交換班級上課，考驗老師的幽默指數，偏偏我照常上課冷處理，他們覺得無聊透了，才會回原班把人換回來。今天的我若遇到此事，大概會說：「你們好厲害呀！都學會變臉了。」這種幽默大概是配合演出吧！

又如選舉時，從前我們擔任公職都要承擔一些選舉工作，某年我沒報名選舉工作，賦閒在家，鄰人見到了，說：「你沒去監票賺錢呀？」我立馬回答：「我沒欠錢。」鄰人走後，我母親劈頭就罵：「你說那個甚麼話？應該要說給別人賺錢的機會。」媽媽人生閱歷豐富，說出來的話總是悅耳動聽。

應該安靜的時候就不要發言，聽別人的對話，常常充滿廢話。有兩個妯娌吵架，罵得難聽，被家人錄音了，兩人心平氣和之後放出來聽，才知道人在對罵時，多麼難聽的話都會衝出口！

美國總統大多幽默，雷根總統曾挨了刺客一顆子彈，幸無生命危險，他向妻子南茜說：「抱歉，親愛的，子彈飛過來的時候，我忘了閃開了。」

從前有位心儀的女演員，時常演出勵志的角色，最後自己卻躲不過情關，竟然在車內結束自己的生命，多麼大的反諷！也有喜劇的演員竟然憂鬱症纏身。

平常我會準備一些腦筋急轉彎的題目，遇到親友沉悶時掏出這些題目來考對方，博君一笑，例如：糖果是公的還是母的？很多人答不出來，因爲沒聽過。糖果是母的，因爲她會生蠅蟇。

世界上跑得最快的人是誰？曹操，因爲說曹操，曹操就到諸如此類，做爲人際之間的潤滑劑，想到這些話題的人貢獻很大，至於「幽默」二字，則是林語堂先生翻譯的貢獻了。

