全縣兒童第2劑已有2,020人完成接種

記者翁維智／縣府報導

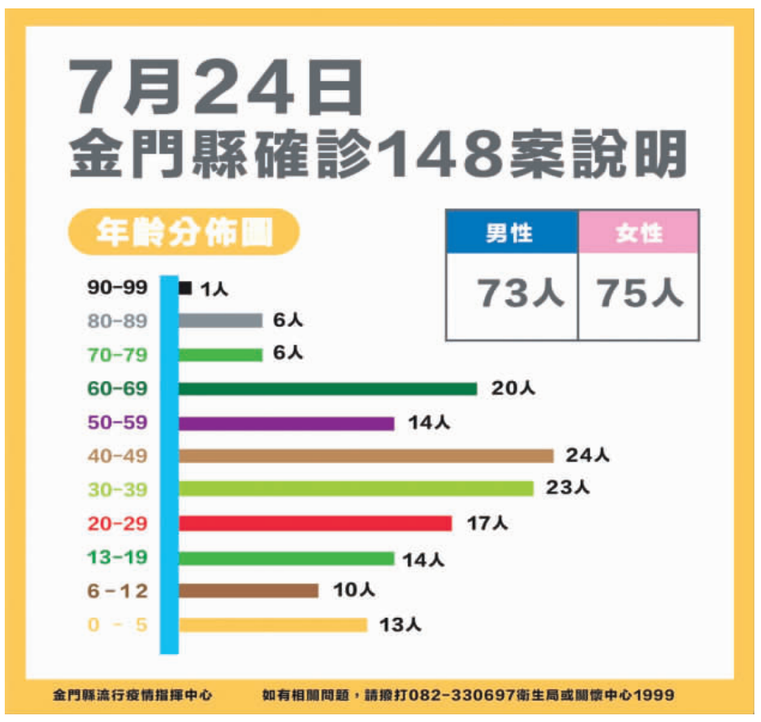
金門昨（24）日新增148例確診（K8532-K8679），個案累計8,679例，約占常住人口13.06%。縣府表示，全縣兒童第2劑疫苗已有2,020人完成接種，5歲至國小階段基礎劑覆蓋率已達60.73%，且迄今並無接獲不良反應通報，縣府相關單位也將繼續追蹤接種疫苗的學童狀況。

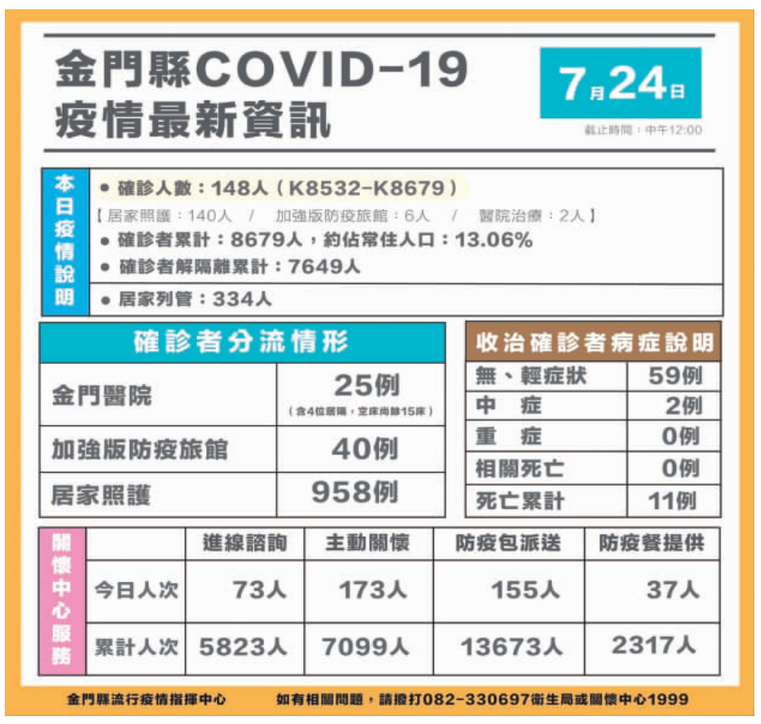
金門縣流行疫情指揮中心進一步說明，截至24日中午為止，全縣兒童BNT第2劑疫苗接種人數已達1,753人，連同接種莫德納第2劑疫苗的267人，總接種人數為2,020人，5歲以上至國小階段兒童基礎劑覆蓋率已達60.73%。

指揮中心也特別提醒家長，兒童疫苗不可以混打，接種時應攜帶兒童的健保卡、疫苗接種卡（小黃卡）與意願書，以提升兒童的保護力。另因故無法配合學校規劃施打時間或旅臺的學童，可洽金門醫院（電話332875）、金城鎮衛生所（電話325059）、金湖鎮衛生所（電話336662）、金沙鎮衛生所（電話352854）、金寧鄉衛生所（電話325735）、烈嶼鄉衛生所（電話362078）進行預約。

金門昨新增148例確診，全縣個案累計8,679例，約占常住人口13.06%；目前收治中61例，其中無症狀或輕症59例，中症2例；確診者居家照護958例。另經衛生局疫調，密切接觸者新增匡列居家隔離者98人，目前居家隔離334人，解除居家隔離99人。

縣府強調，當前金門縣與中央的防疫政策是一致的，重心均放在確診者之分流，其中，中、重症之確診者為收治重點，並以金門醫院為中心。目前醫院負壓及專責病床總計40床，已使用25床（含5位居隔個案），尚有空床15床，顯示地區各單位的應變得當與醫療資能量充足。





金門國家公園探索大自然活動報名

記者翁維智／綜合報導

綠意盎然的金管處中山林擁有豐富多元的自然、人文資源，是夏日親子放風休閒的好去處，金管處今夏力推「金門國家公園×自然野趣-探索大自然」系列活動，今（25）日上午9時開放線上報名，歡迎親子家庭報名參加，每場次招收20組親子家庭，額滿為止。

金管處說明，隨著疫情逐漸趨緩，且正逢夏日暑假，有意帶小朋友到中山林放風的家長們，可以考慮報名該處規劃的夏日活動，跟著〈自然野趣生態教育工作室〉黃一峯老師及吳尊賢老師一起到戶外體驗、走進大自然，探索金門國家公園豐富多元的動、植物生態和野趣。

金管處表示，本次活動規劃於中山林辦理「夜間大探索」及「發現中山林」各2場次，引領親子一同自身邊開始，以體驗式教學激發孩子的潛能，寓教於樂、親近自然。

其中，「夜間大探索」分別於8月6日及8月8日晚上辦理，課程先於室內講解夜間觀察的技巧與方法，讓大家學習如何在黑暗中發現動物，接著再到戶外，探索夜間自然的奧秘。

「發現中山林」則分別於8月7日及8月9日辦理，上午透過有趣的室內講解指導學員自然觀察的方法，導引發現的樂趣，下午進行戶外探索課程，將戶外發現之自然物佈置到自己設計的寶藏盒中，最後會有一個公開展覽的發表，彼此分享與欣賞。

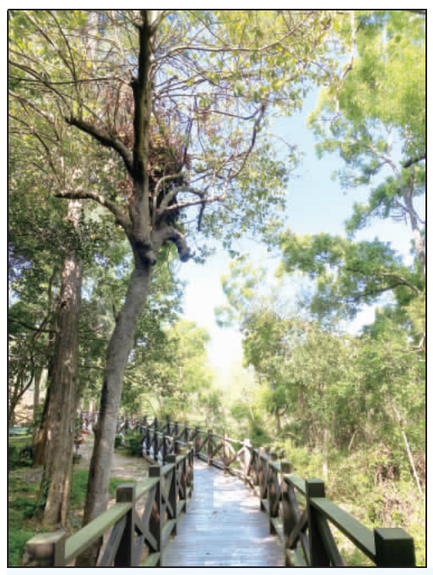
金門國家公園表示，中山林擁有豐富多樣的動、植物生態，十分適合進行自然觀察與環境學習，走進中山林可讓孩子親近自然與人文之外，並藉由五感的覺知、透過探索與學習，在親子共學的過程中，重新認識生活中的自然元素，並創造父母與孩子難以忘懷的回憶，享受親子家庭的幸福時光。活動自7月25日（一）上午9時開放線上報名，歡迎親子家庭報名參加，每場次招收20組親子家庭，額滿為止。金管處並提醒參加民眾共同遵守防疫規定，如有相關問題歡迎洽詢：解說教育課陳小姐，電話082-313182。報名網址：

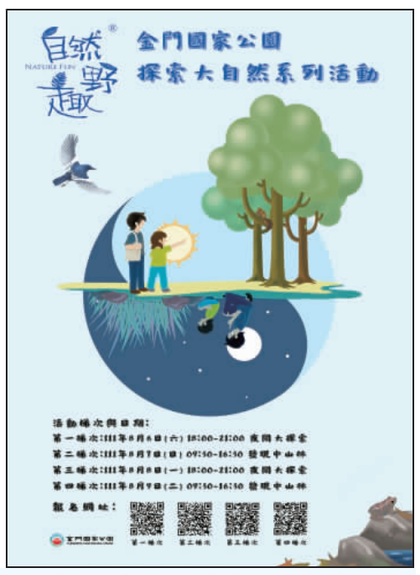
8月6日夜間大探索：〈https://www.beclass.com/rid=2648b2f62d61af0bcff3〉。

8月8日夜間大探索：〈https://www.beclass.com/rid=2648b3062d751994 8be2〉。

8月7日發現中山林：〈https://www.beclass.com/rid=2648b3062d751c22c7c2〉。

8月9日發現中山林：〈https://www.beclass.com/rid=2648b3062d751e309735〉。





左、中山林是夏日親子休閒的好去處；右、金門國家公園×自然野趣-探索大自然系列活動今（25）日上午9時開放線上報名。（金管處提供）

中華郵政台字第二〇一一號執照為第二類新聞紙
金門日報
社　址：89148 金門縣金湖鎮成功村一號
服務電話：(〇八二)三三二三七四・三三二四六〇　傳真電話：三三一九九五
第二〇七二〇號
KINMEN DAILY NEWS
發行人 社長：陳明伶
今日二大張 售新台幣六元
印刷者：本報印刷廠
4 712826 389011

民曆紀事

喜神：東北
財神：正北
日煞：西方
日沖：雞30歲
宜：祈福 出行 嫁娶 安床 入宅 開市
不宜：齋醮 安葬

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
刑警大隊 325652
反詐騙專線 165、110
交通隊 320870
金門縣消防局 324021
金門第九海巡隊 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
金門就業中心專線 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 李姬
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

金門酒廠實業股份有限公司寧山配銷處111年8月份配售公告

配售日期	項次	品名	單位	數量	備註
111/8/1 至 111/8/31	一	0.6L-58 度金門高粱酒	瓶	12	可選擇「白色」或「紅色」標籤
	二	0.75L-58 度金門高粱酒	瓶	12	
	三	1L-58 度金門高粱酒-地區專用	瓶	3	
	四	1L-58 度罈裝金門高粱酒	罈	1	
	五	1L-53 度罈裝金門大高酒	罈	1	
	六	0.6L-58 度精選高粱酒	盒	2	
	七	1L-53 度二鍋頭金門高粱酒	盒	1	舊款六角形禮盒售完為止

說明事項
一、因應「新型冠狀病毒（COVID-19）」防疫措施，避免疫情擴散，進入本公司者，請配合【測量額溫、實名登記、戴口罩、雙手消毒】，額溫超過37.5度及未戴口罩者，禁止進入，敬請配合。
二、請於公告配售日期暨營業時間（上午 08:00~11:30，下午 13:30~16:30）攜帶批售卡至本公司寧山配銷處批購，逾期(時)視同棄權。
三、配售品項以現有庫存為限，售完為止，若屬本公司因素無法配售，將保留配售權益，寧山配銷處辦公室電話：(082)325628 分機 86332 或 86335。
四、公告事項倘有出入，以金門酒廠實業(股)公司經核定公告為準。

安全誠無價　酒後找代駕　禁止酒駕

金防部120迫砲連射擊公告

日期：7月26、27、28、29日早上05:30至7:20。射擊地點：母嶼島海域實施對海射擊，請鄰近居民留意交通管制，海上作業船隻勿闖擊戒區域。

金門縣111年軍民聯合防空(萬安45號)演習公告

主　旨：公告金門縣111年軍民聯合防空(萬安45號)演習相關事宜。

公告事項：

一、金門縣111年軍民聯合防空(萬安45號)演習，訂於7月28日（星期四）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。

永記外勞仲介有限公司 YONG JI
金門在地服務團隊
許秀瓊 0972-310707・陳佩蓉 0980-066111
蘇淑華 0965-005563・彭麗莎 0980-022999
公司電話：082-312655・082-311679
公司地址：金門縣金城鎮金城新莊7巷16號
專業用心 服務人員 證號:05066　傳真:082-312259　統一編號:53652640　許可證號:2255
專業引進：看護工/幫傭/養護工/廠工/營造工

誠徵
鐵工人員數名，日薪1,800元起 0928390736常先生

誠徵
金橙牛肉麵誠徵內、外場正職人員數名，享勞健保有供餐，薪資28,000起；工讀生數名，時薪168元起，意者備履歷洽莊店長。電話：321241

防疫貴在相互關懷祝福 面對通膨則須履行勤儉

社論

報載：金門縣政府日前召開第五次縣務會議暨擴大鄉鎮協調會報，針對國內新冠肺炎疫情反反覆覆，特別是金門離島醫療資源相對匱乏，連日確診個案病例居高不下，引起各方關注，對此縣長楊鎮浯有感而發，咸表金門環境特殊，有別其他縣市，疫情趨勢雖然相對和緩，惟卻緩慢上升，個案下降速度拉得較長，這不但造成社會很大衝擊不安，也讓鄉親大眾每日面對疫情憂心不已，他說：此期間大家辛苦了，他感同身受，點滴在心頭，至盼大家同心同德，和衷共濟，團結一致，落實防疫作爲。

根據了解，金門設籍人口十四萬大關，實住人口約爲六萬四千人，累計確診個案已經突破八千餘例，無症狀及輕症，數字不斷堆高，約佔本縣常住人口13.06%，際此非常時刻，唯有由己做起，務必做好個人衛生及防疫措施，打足疫苗，互助合作抗疫也抗通膨至爲重要。

再者，謹以金門確診個案年齡分佈狀況以觀，其中〈中年者〉染疫佔其大宗，低齡者次之，高齡者最少。又以染疫者輕症居多，中症居次，重症偶而有之，死亡者盡是高齡且有慢性病史者，醫療能量足以應付，負壓及專責病房始終保有空床位可供收治，尤其是金門防疫中心編組人員與縣政團隊更是戰戰兢兢，秉持縣長楊鎮浯「防疫與經濟齊頭併進」政策指示要求，負全責、盡全心，凡事慎之於始，預作充分準備，同時將執行防疫實際狀況製成圖卡，配合每日記者會及媒體新聞報導細報，以迄於今，縣民注射疫苗劑次概括，第一劑高達百分之九十二以上；二劑百分之八十三以上。第一次追加劑百分之六十四以上；二次加強劑百分之三十，兒童已接種基礎劑覆蓋率百分之三十六以上，還在持續增加中，凡此在在顯示，金門地區整體防疫工作在中央地方一條心，政民聯手，各方配合之下，全力以赴，衆志成城，相信必能共同渡過難關。

有云：世事難料，不惟有前所未見新冠肺炎病毒死纏爛打，久久不去，大家無語問蒼天，且有通貨膨脹接踵而至，如同疫毒一般席捲全球，無一倖免，報載：行政院主計總處曾經發布111年六月份消費者物價指數〈CPI〉年增率百分之三點五九，連續四個月突破百分之三，外食費年增率也飆到百分之三點三九，兩者同創五十四年新高點，就算扣除能源及蔬果核心〈CPI〉也有百分之二點七七，創十三來新高，顯示食物類漲最多，加薪多被百貨齊漲吃掉了，民生日常支出大幅上升，衝擊低所得家庭，國人承受疫情與通膨之日與日俱增。言及於此，國人一致殷盼政府運籌帷幄，竭盡所能，動員各級消保組織成員，深入明查暗訪，防止奸商漫天喊價，任意抬高原物料價格，探求民隱，解除民瘼，揪出哄抬物價黑心商賈，嚴懲嚴罰。

可以預見，疫情無盡頭，通膨短期不得紓解，際此兩害交迫，政府責無旁貸，還需全民配合支持，畢竟人爲萬物之靈，面對問題，解決問題，人人都是主角，防疫如此，抗漲亦然，爰特藉此籲請大家相互砥礪，沒有健康則無一切，防疫要戒慎而不恐懼，沉著應戰，就有贏面。面對通貨膨脹，則須實踐「勤」與「儉」良好生活習慣，政府更應帶頭示範，以身作則，不奢侈、不浪費，將錢用在刀口上，須知勤能補拙、儉以養廉，還望大家告訴大家，相惜相勉，全面響應，共同打拼向前行。

傳世祖宗畫像徵集 8/6金城、金湖辦說明會

記者李增汪／綜合報導

由金門縣文化局委託逢甲大學文化資產與文物保存研究中心李建緯教授辦理的「111年金門地區傳世祖宗畫像普查與研究計畫」案，將在8月6日（週六）上、下午分別於金城鎮、金湖鎮各舉辦一場徵集祖宗圖像的說明會，歡迎民衆擇一報名參與。

2017年金門縣文化局首次委託國立台南藝術大學盧泰康與邵慶旺，針對金門蔡厝蔡氏家族收藏的祖宗畫像「蔡復一畫像」進行文化資產調查研究與科學檢測，隔年並進行修復工作，完成修復之畫像最終獲指定爲離島第一件「國家重要古物」。

2020年由金門縣文化局委託逢甲大學李建緯教授進行「金門地區傳世祖宗畫像普查與研究計畫」，在金門鄉親的熱烈參與下，整理記錄有34幅不同形式的祖宗畫像與照片，並出版了「傳神-走進金門祖先畫像」專書，本書甫獲國史館臺灣文獻館獎勵出版文獻書刊「佳作」獎次，直接肯定金門文化保存之用心。

有鑑於前期計畫的熱烈迴響，金門縣文化局將於今年賡續辦理「111年金門地區傳世祖宗畫像普查與研究計畫」，除了補充2020年普查畫像時的遺珠之憾，也針對前期計畫中具文化資產價值潛力之畫像，進行歷史、藝術與科學的分析，期待透過普查與研究讓這些家中傳世已久的珍貴文物得以延續和保存。報名電話請洽：逢甲大學周先生0978-058589，網址：https://forms.gle/umEjH-goeTu597agF9，或請上金門縣文化局網站藝文活動搜尋本活動資訊。

金城場時間爲8月6日（六）上午09:30-11:30，地點在金門縣文化局演藝廳三樓會議室；金湖場時間爲8月6日（六）下午14:00-16:00，地點在金湖鎮公所三樓會議禮堂。說明會中將說明計畫執行方式，以及介紹祖宗畫像及其蘊含的意義及重要性。歡迎在地鄉親踴躍提供家族中的祖先畫像圖像一同參與此次調查研究計畫，提供畫像圖像者將由金門縣文化局於期末致贈感謝狀及專書一本。

金門縣文化局將辦理「111年金門地區傳世祖宗畫像普查與研究計畫」案徵集祖宗圖像說明會，歡迎報名參加。（金門縣文化局提供）

環教紓壓 人事處辦認識芳香植物與手做體驗

記者李增汪／綜合報導

金門縣政府人事處日昨在金城綜合社會福利館辦理「111年度環境教育課程-認識芳香植物的自然能量與手做體驗」，聘邀專業芳療師邱韻倫擔任講師，講述並帶領與會同仁更加瞭解芳香植物的類別和效用，並透過手做擴香燭和舒緩凝乳，讓參加人員能更實際體驗到所謂的芳香療癒功用。

講師邱韻倫（Bonnie）畢業於靜宜大學化妝品科學系，擁有國家美容證照、英國IFA認證國際芳療師、美國NAHA二階認證整體芳療師等專業資格，在芳香療癒領域有著豐富的專業學識和講課經驗。

爲扣合環境教育主題，此次研習課程一開始先播放由金門縣文化局贊助拍攝的動畫短片-「花帔阿獺」動畫短片。《花帔阿獺》的故事主要描述在現實的世界中，許多事物隨著時間的洪流逐漸消失了，這其中也包括阿嬤曾經爲愛孫小奶油所親手縫製的布偶-「花帔阿獺」。然而，神秘世界裡的扭蛋城，存藏著許多地表上珍貴的記憶，因此每當水獺們將從人類世界撿拾回來的物品投入時，記憶就會存留在扭蛋城之中，水獺們還可以獲得牠們喜歡的貝殼餅乾。但是某一天一隻長長亮亮的白魚，突然從小奶油的阿嬤家裡的廚房亂竄出來，溜過客廳、穿過迂迴曲折的巷道，直到小奶油追到縊門前，才讓小奶油與水獺大金及小金有了第一次的接觸，一場小奶油與水獺意外奇幻冒險的旅程就此展開。

影片欣賞結束後進入課程主題，由Bonnie芳療師先爲參加同仁解說芳香植物香氣起源以及認識芳香療法，感受體驗芳療元素，包括身心理狀態反映出的信號、如何應用並進行芳香療癒，然後再藉由實際手做精油大豆蠟燭和舒緩凝乳，讓參加同仁學習精油日常使用及調配。

參與此次研習課程的同仁表示，平時工作上及生活中充斥著許多壓力，透過此類紓壓課程或其他有趣主題、不同上課形式的研習課程，有時候能適時地紓解壓力或是學到多元面向、專門但有趣的知能，可以嘗試多多辦理，對於提升同仁的工作效能或許也會有更多助益。

人事處辦理認識芳香植物的自然能量與手做體驗。（李增汪攝）

舞蹈翻轉家鄉 駐縣藝術家許庭瑋4場講座分享

記者李增汪／綜合報導

2022金門駐縣藝術家許庭瑋，將於七月底至八月中旬，辦理四場【舞蹈翻轉家鄉-系列分享講座】，歡迎有興趣民衆屆時踴躍參加。

系列主題1【用藝術創業，有飯吃？】—如何堅持自己的藝術領域，創造附加價值？爲了心中所愛的表演，能一直持續下去，找到與麵包平衡的一條道路。時常在國外演出經驗的我，嚮往那份愜意的生活模式，打造屬於自己的表演藝術咖啡廳，能想像喝杯咖啡表演者就在你身旁嗎？

系列主題2【由心出發，爲天賦夢想開一條路】—在我的家族裡，我的職業在他們眼中是怪胎。在我的同溫層裡，我是反骨的代表。如何在潮流中找到屬於自己的流水溪，唯有堅持與熱愛，才有可能看到最後那一片一望無際的海洋。

系列主題3【移居/流浪的我】—離開家鄉彰化12年，這12年裡多半是因爲在家鄉得不到認同，所以選擇移居/流浪。台中3年、台北7年、台東2年半……中間出國演出……，那最後我還是回到了家鄉—彰化。

系列分享講座日期/時間/地點：2022/07/30下午3:00【用藝術創生，有飯吃？】地點在舊事書坊/地址：慈湖路三段18巷6號。2022/08/07下午3:00【由心出發，爲天賦夢想開一條路】地點在烈嶼西方社區活動中心/地址：烈嶼鄉西口村西方室/地址：金沙鎮陽翟88-1號（陽翟紳士理髮店）。2022/08/13晚上7:30【移居/流浪的我】，地點在斜坡客棧/地址：金城鎮大古崗72號。2022/08/14下午5:00【用藝術創生，有飯吃？】地點在烈嶼西方社區活動中心/地址：烈嶼鄉西口村西方6號之1。

報名表單：https://forms.gle/CMYgMskhF9gKtV3ZA8。

駐縣藝術家許庭瑋，將辦理4場舞蹈翻轉家鄉-系列分享講座。（金門文化局提供）

災防告警細胞簡訊 明日在烈嶼全區測試

記者翁維智／縣府報導

多一分防災準備，少一分災害損失，金門縣消防局明（26）日上午9時30分至10時將進行「災防告警細胞簡訊」測試，透過災防告警細胞廣播訊息系統（CBS），經由中華電信、台灣大哥大、遠傳電信、亞太電信、台灣之星5大電信業者，在數秒內傳送警示訊息到指定區域內數萬名民衆之手機，手機在接收到訊息時，會發出特殊的警告聲響與振動，提醒收到警訊的民衆切勿驚慌失措。

縣消防局說明，本次細胞簡訊發送範圍訂於「金門縣烈嶼鄉全區」，發送項目爲1則中英文緊急警報，詳細內容爲：【演練】【疏散避難警報】【Evacuation Drill】金門縣111年災害防救業務訪評烈嶼鄉公所災民緊急疏散避難警報發送演練。金門縣災害應變中心（KinmenEOC）082-373795#0。

屆時位於烈嶼鄉區域內民衆之4G、5G手機，如有開啓接收「警訊通知」及「緊急警報」之功能，將會收到相關測試訊息。再次提醒這次防災簡訊爲測試發布，實際上並無眞實災害發生，請民衆切勿緊張。如有相關疑問，可致電金門縣消防局（082-324021分機6205）或1999縣政服務專線諮詢。

金門縣消防局明（26）日上午9時30分至10時將針對烈嶼鄉全區進行「災防告警細胞簡訊」測試，此次防災簡訊爲測試發布，提醒收到警訊的民衆切勿驚慌失措。（金門縣消防局提供）

掃疫 金管處以高粱及大黍傳承編製傳統掃把

記者陳冠霖／綜合報導

爲舒緩疫情帶來的緊迫情緒，恢復快樂身心，並拉近民衆與國家公園的距離，金門國家公園管理處於23、24日本週末在山后中堡王氏宗祠辦理「111年三代同遊國家公園一起來『掃』疫活動」，邀請山后聚落梁吳賢治與黃梅治阿嬤編製傳統掃把，運用防疫分流小班制教學，傳授祖先傳統的生活技藝智慧。活動受到民衆熱烈歡迎，合計4場次共有120位三代同堂的金門鄉親參加。

金門國家公園管理處黃怡平副處長表示，本活動與山后民俗文化村文教基金會共同合作，推出傳統掃把製作課程，多元利用農作物與植物進行創作。此次以高粱及大黍來製作，並以「掃把」之名，象徵「掃除」疫情，鼓勵民衆正向面對疫情課題，回歸正常生活。在山后梁吳賢治與黃梅治兩位阿嬤的帶領下，學會如何製作掃把，對於能夠三代同堂研習這項傳統技藝，學員們都感覺非常有意義。

金門國家公園管理處邀請民衆學習編製傳統掃把。（金管處提供）

責任編輯／張建騰

衛生局推廣失智友善社區 昨於金寧舉辦宣導活動

記者陳冠霖／金寧報導

由金門縣衛生局主辦，金門縣安昕家園協會協辦，24日在金寧鄉古寧村社區活動中心展開失智友善社區推廣宣導，邀集各鄉鎮、村里長、社區組織、商家、失智症共照中心、醫院、長照機構單位等共襄盛舉

由金門縣衛生局主辦、金門縣安昕家園協會協辦，24日在金寧鄉各社區活動中心展開失智友善社區推廣宣導。（金門縣安昕家園協會提供）

正視長照 持續宣導防治照護

金門縣安昕家園協會理事長盧光國表示，感謝各位鄉親及協會夥伴一同支持及熱心參與本次宣導活動，協會辦理失智友善社區推廣活動目的是以自身及親友都有面臨到對失智長者照顧的不了解及辛勞，因此是家人或是自身，未來一定會面對失智症的問題，關於該如何預防、如何處置，相信盧理事長能夠以自身經驗，並透過協會指導專業知識以及給予協助，預祝未來協會推廣越來越順利。

縣議員楊永立表示，成立一個照顧家庭協會很不簡單，尤其金門地區高齡人口平均年齡都很高，只能靠社會福利支持，有時候年輕人可能有失智症，所以要照顧好一個家庭真的很不容易，祝福協會推廣也能越來越好。

盤山村社區協會理事長翁明堆表示，失智症是可預防，身體機能發生狀況導致失智症可由長照機構銜接服務，但現階段大家還是要多多運動可延緩老化，民眾須提升健康知識、與健康行爲，除個人努力外，亦需要家庭、社區及各種場域環境的支持，以達到個人更健康與延緩老化。

關懷長者 營造失智友善社區

金門縣安昕家園協會表示，在未來隨著失智人口攀升，我們每個人在生活周遭，都有機會遇見失智的長者，因此失智症照顧應成爲全民教育，除了破除對失智症的刻板印象，更要鼓勵發展友善失智社區，由此可見在失智症快速增長的如今，失智症議題不僅關注患者、照顧者與醫療體制間，更乃至於創造友善社會、社區環境等需要更全面的關注與營造。失智症的防治照護及改善醫療保健、社區生活品質是目前全球共同關注的議題。爲此提升社會大眾關注失智症議題，並創造能預防及延緩失智的友善社會，並確保失智者及其照顧者的生活品質是重要且刻不容緩。

而我國衛生福利部亦核定2018~2025年「失智症防治照護政策綱領暨行動方案2.0」，爲此提升社會大眾關注失智症議題，2018年正式在台灣啓動，本聯盟與全台19縣市之長期照顧機構單位共同主辦，2019年將足跡擴及離島地區連江縣、澎湖縣、金門縣，達成環走接力全國22縣市的盛舉，累積102公里，近7000名民眾於全國各地共同響應陪伴近500位失智朋友。

2020年儘管遇新冠肺炎的影響，但在配合中央疫情指揮中心之規定，金門縣安昕家園協會及社團法人愛福家協會共同舉辦全國失智症宣導活動RUN伴金門場已辦理第4年，過去4年的旅程，我們響應足跡踏遍全國的舉世創舉，目前依然規劃辦理，達到RUN伴不中斷，陪伴不中斷的目標，每一位夥伴的交棒陪伴，象徵著生活中對失智朋友的每一次陪伴都能毫不費力卻可以貼心竭力。預計於11月中旬，與各縣市共同完成今年的盛會，望能提升社會大眾對失智症的認知與關注，一同營造失智友善社區環境。

向社會大眾宣導失智症防護及照顧議題，傳遞用心溫暖的陪伴對失智症者是最好的照顧，宣導將推廣涵蓋金寧鄉6個自然村，讓大家共同參與了解陪伴失智長者的重要性。包括金寧鄉長楊忠俊、縣議員楊永立、盤山村社區協會理事長翁明堆等人到場參加。

向長照機構單位、醫院請教失智症如何照顧陪伴並了解失智症警訊、失智症預防等防治照護認知，期望透過失智友善社區課程宣導，讓鄰里成爲共同照顧的力量，感謝大家共同支持及熱心參與，一起來提升失智友善社區環境。

金寧鄉長楊忠俊表示，無論

職安知識從小扎根 職安小英雄體驗營金門開展

記者陳冠霖／金寧報導

勞動部勞動及職業安全衛生研究所致力於勞工職業安全衛生問題與勞動議題研究和預防，爲提升民衆對於職業安全衛生危害預防之重要性，24日在國立金門大學舉辦年度首場「職安小英雄體驗營」活動，希望民衆藉由體驗活動來了解身心靈「健康」與職場環境「安全」對於勞工朋友的重要性。包括縣府社會處長董燊、立委陳玉珍辦公室主任林孫全、金寧鄉公所秘書周金平等人到場參加。

勞動部勞動及職業安全衛生研究所表示，進入手機滑世代，低頭族長時間使用手機產生各類的肩頸酸痛甚至烏龜頸等等，「2022職安小英雄-金門場」現場讓家長、小朋友現場體驗長時間低頭滑手機對肩頸的負荷重量感以及體驗各類職場工作的潛在危害。

勞動部舉辦首場「職安小英雄體驗營」活動。（陳冠霖攝）

勞動部勞動及職業安全衛生研究所所長何俊傑表示，透由家長與小朋友親子共同學習，強化職安學習體驗，促進這些未來的職場尖兵從小就對職安基礎認知。現場共有11項互動體驗展示主題，包括獲得國際首獎之「關鍵時刻」動畫影片，以及局限空間體驗、墜落體驗、施工架行走體驗、火災爆炸、機器捲夾、感電危害、人因危害等體驗，讓小朋友從小就有預防災害、減少災害重於搶救的觀念，同時學習自救及互助、助人的觀念，體驗活動中穿插有獎徵答，活動內容豐富有趣。

參與體驗活動的小朋友，在通過各種職業危害及防災安全的考驗後，還可以獲得「職安小英雄體驗營」結業證書，化身最英勇的「職安小尖兵」，期待以寓教於樂方式宣導不同工作環境存在之危害與預防措施，強化危害預防觀念，讓正確防災及勞動權益等知識，深深烙印在參觀者的腦海中。

勞動部勞動及職業安全衛生研究所表示，本次活動爲「111年度職業安全衛生危害預防全國巡迴展示活動」首場，希望以更在地、更便利、更親近方式，讓金門地區的勞工朋友與民衆能親身體驗並瞭解職業安全衛生危害預防之重要性，期待能將良好的工安體感經驗如種子般深植心中，進而使職業安全衛生危害預防工作在地生根茁壯，達成職場減災與促進勞工健康的目標。

林務所螢火蟲夏令營 今起開放報名

記者陳麗妤／綜合報導

金門林務所訂於8月份在金門植物園舉辦「金夏螢螢-螢火蟲生態夏令營」，活動共分2梯次，每梯次爲期3天，各招收25名學員，由於活動內容有一定難度，報名對象以暑假升讀國小四至六年級學童爲主，歡迎有興趣者於今（25）日上午9時起網路報名。主辦單位提醒，報名後須於規定期間內繳費，且繳費完成者方算正式錄取。活動報名網址：https://reurl.cc/QL88vp，洽詢電話，0970-160-117，鄭小姐。

林務所「金夏螢螢-螢火蟲生態夏令營」，今（25）日上午9時起受理網路報名，亦可掃描QRCODE（如圖）報名。（林務所提供）

活動共計招收50人 名額有限

每年夏天學童引頸期盼的螢火蟲夏令營來了！林務所訂於8月於充滿綠蔭的金門植物園辦理，爲期三天的活動中，將帶領學童藉由螢火蟲的視角，觀察大自然生物，在自然中學習，同心打造動物的家，認識螢火蟲，了解養蟲獨門秘技，協助螢火蟲棲地營造，擔任螢火蟲好鄰居，創作屬於自己的獨居蜂箱。同時也將進行植物園昆蟲、水生植物及兩棲爬行動物大調查，以及「打樹成皮」敲敲打打布書籤，天然的清潔劑（無患子）DIY和讓大家瘋狂的手作竹水槍和水槍大戰等，讓學童在分工合作模式下，從體驗、探索中訓練獨立自主的個性。

「金夏螢螢-螢火蟲生態夏令營」，同樣於金門植物園辦理，活動共有2梯次。第一梯次8月8日（星期一）至8月10日（星期三），共三天，每日上午8:30至下午5:30。第二梯次8月22日（星期一）至8月24日（星期三），共三天，每日上午8:30至下午5:30。每梯次招收25名小朋友，合計招收50人。因活動內容有一定難度，故參加學員以111學年度升國小四-六年級（即今年暑假後升小四-小六）學童爲主。

活動僅開放網路報名，自今（25）日上午9時起受理，每梯次每人酌收報名費新台幣1,000元整，報名成功者將通知繳費，繳費方式採匯款（銀行：台灣土地銀行金門分行，戶名：金門縣林務所，帳戶：039058005341）或親至林務所繳交，請參加學員務必於7月29日（星期五）下午4:00前完成繳費。提醒民衆，如以匯款方式繳費者，請於繳費後，傳真匯款收據至金門縣林務所專線082-354183）。繳費完成方算正式錄取（以報名與繳費先後爲依據，主辦單位保有錄取權利）。

因應疫情 籲請落實防疫措施

林務所也提醒，本活動除因受新冠肺炎影響有確診或列爲居隔對象者，其餘狀況概不退款。如無法參加，請自行找人遞補或轉換場次爲第二梯次（如仍無法參加，將由林務所於活動結束後，通知學員至林務所將學員手冊、活動T-shirt及植物圖鑑等物品領回）。

林務所也說明，若報名學員因受疫情影響爲確診或列爲居隔對象者，退費機制如下：1.報名學員於該梯次活動開始前1至6天確診或列爲居隔對象，報名費全額退還（即退還新台幣1,000元）。2.報名學員於該梯次活動開始當天確診或列爲居隔對象，報名費退還66%（即退還新台幣666元）。3.報名學員於該梯次活動第二天確診或列爲居隔對象，報名費退還33%（即退還新台幣333元）。4.報名學員於該梯次活動第三天確診或列爲居隔對象，報名費不退還。5.以上退費事宜，將於2梯次活動結束後，統一由金門縣林務所辦理退費；另爲減少實體接觸，林務所將通知申請退費學員家長提供確診者隔離通知書（或居隔通知書）電子檔及帳戶影本，以轉帳方式辦理（如退費帳戶非臺灣土地銀行帳戶，將扣除15元轉帳手續費）。

最後，林務所也指出，因應地區近期新冠肺炎疫情（COVID-19），工作人員皆已完成3劑疫苗接種。每梯次活動前，工作人員均會自主快篩，並請參加學員配合於每梯次活動開始當日報到前自主快篩，以降低學員於活動期間染疫風險。活動午餐及點心時間將使用隔板用餐，並以個人便當爲主，倘後續遇有突發之疫情或天候因素等其他狀況，屆時將另行通知延期或以線上方式舉辦。活動報名網址：https://reurl.cc/QL88vp，洽詢電話0970-160-117鄭小姐。

楊忠俊參與榜林社區舉辦父親節蛋糕DIY活動

記者陳冠霖／金寧報導

一年一度的父親節即將來臨，24日上午榜林社區舉辦慶祝父親節蛋糕DIY活動，鄉長楊忠俊偕同社會課長李煜翔等同仁參加，受到榜林社區理事長楊龍傳、理監事及志工們熱烈歡迎，和現場許多社區鄉親一起動手做蛋糕，並開話家常，祝福在場父親們父親節快樂，場面溫馨活潑。

榜林社區理事長楊龍傳表示，任何節日的蛋糕其實都象徵著一種儀式感，父親節也不例外，社區因此規劃父親節蛋糕DIY活動，藉由這個節日親手製作蛋糕給爸爸吃，想必爸爸一定會很感動，感謝楊鄉長和李課長一起來社區提早歡慶父親節。

鄉長楊忠俊感謝志工們平日協助社區服務工作，肯定志工服務社會熱忱，還要照顧家庭，利用閒暇時間，走出家庭來參與社區社會服務工作。父親節前夕希望爲人子女者要向一生辛苦奉獻的父親表達孝心，同時要飲水思源，及時行孝，回饋父親，讓家庭、社會更和樂。

榜林社區舉辦慶祝父親節蛋糕DIY活動，鄉長楊忠俊前往參加。（金寧鄉公所提供）

金門地區新冠肺炎疫苗現況說明

更新日期 111/7/24

覆蓋率以常住人口數66,418人(含0-12歲)推估【常住人口數為主計總處110年8月31日公布之109年人口及住宅普查結果】

基礎劑 第1劑 覆蓋率	基礎劑 第2劑 覆蓋率	第1次 追加劑 覆蓋率	第2次 追加劑 覆蓋率 註1
92.22%	82.14%	64.53%	3.47%

註1:65歲以上長者、長照機構住民、18歲以上免疫不全及免疫力低下且病情穩定者、第一類醫事人員、港埠CIQS、執行居家檢疫關懷服務人員、執行救災救護人員、第一線海巡岸巡人員、空中勤務人員、航空機組員及機構與社福照護系統工作人員，可接種第2次追加劑，建議與第1次追加劑間隔5個月。

※65歲以上(原住民55歲以上)不分劑型送500元禮券及2劑快篩試劑。

※5至11歲兒童應完成2劑疫苗，建議2劑間隔4-8週以上，不可混打。

※12至17歲青少年第1、2劑(基礎劑)可接種莫德納疫苗或混打BNT疫苗，但兩劑須間隔12周；最後1劑基礎劑接種後5個月可接種追加劑。

加強劑對象：前正進行或1年內曾接受免疫抑制治療之癌症患者；器官移植患者/幹細胞移植患者；中度/嚴重先天性免疫不全患者；血液透析患者；HIV陽性患者；目前正使用高度免疫抑制藥物者；過去6個月內接受化學治療或放射線治療者；其他經醫師評估因免疫不全或免疫力低下。

新冠疫苗資訊

單位	電話	提供疫苗種類	疫苗餘量
衛生局	330697		76
金門醫院	332875	BNT 莫德納 Novavax	101
金城衛生所	325059		66
金湖衛生所	336662		31
金沙衛生所	352854		19
金寧衛生所	325735		36
烈嶼衛生所	362078		11
晉家診所	375899	莫德納（禾心診所另提供高端）	8
博仰賢診所	322687		6
陳水湖診所	321906		14
禾心診所	322180		28
三大診所	333995		2
安仁診所	372065		8
健康診所	324170		10
台大中心診所	321688		8
合計			424

戴口罩 防感染
打疫苗 防重症

金門縣衛生局 關心您

責任編輯／呂美慧

因參訪愛上金門 郭朝暉將20年公務生涯獻給金門

記者林靈／專訪

35年前，首次造訪金門便愛上金門，並將近20年的公務生涯奉獻給金門，即將榮退的文化局文資科科長郭朝暉說，「想趁著還能走、能跑，陪著老伴遊歷世界，走遍大江南北。」

出生於新竹的郭朝暉，逢甲大學建築系畢，另進修取得銘傳大學應用中國文學研究所碩士學位；曾任職於《建築師雜誌》，亦曾與同好共同經營《空間雜誌》。婚後，郭朝暉應建築師林柏年之邀，前抵金門工作，先後任職於林柏年建築師事務所、蘇澤建築師事務所、黃長美建築師事務所、陳木壽建築師事務所、皓宇工程顧問有限公司、漢光建築師事務所等。工作之暇，郭朝暉開始創作，其創作資歷包括：民國84年參與台北市立美術館攝影展；91年參與金門縣美術家聯展、於金門縣立文化中心舉辦「郭朝暉個展」，及受邀在金門高中舉辦「郭朝暉2002年畫展」；93年和台南女子技術學院美術系專任講師黃怡雯共同推出「人造環境・看・人造環境—郭朝暉、黃怡雯2004年聯展」。

自民國76年首次造訪金門便愛上金門，金門的一景一物，都是郭朝暉的創作題材。郭朝暉認爲，美愈具體愈容易過時，美要抽象，而抽象的美和具體事物結合，最不容易感到陳舊；他並援引鄭板橋畫竹的「眼中之竹」、「胸中之竹」、「手中之竹」三階段理論爲例，希望自己以畫筆畫出金門的喜怒哀樂，進而引發大家對金門這塊土地的關心。

民國91年，郭朝暉考取公職，並自同年6月進入文化局服務，承辦業務含括「金門縣文化園區整地工程」、水電建築工程，及文化局「演藝廳兩側廣場增建藝文空間工程」、「文化局圖書館新建工程」等，出版《深耕密植、文化豐年》專輯、《古蹟護照》、《文化年鑑》、《歷年古蹟修復成果》、《替古蹟說故事》、《古蹟導覽》、《時空膠囊》、《823砲彈五十週年紀念專輯》、《金門聚落防禦系統》、《公共圖書館強化計畫》等。

爲照料母親，郭朝暉於民國102年先後調任花蓮及新竹；104年，郭朝暉再次返金，出任文化局行政科科長，107年調任文資科科長。在20年的公務生涯中，郭朝暉有18年時間在本縣文化局渡過，先後出任圖資科科員、文資科科長、行政科科長、表演藝術科科長等，並於日前獲頒服務廿年二等服務獎章及證書。

郭朝暉說，他最難忘的，即是他投注大量心血、前後費時11年建置的文化園區，從整地、興建、完工，一步步蛻變、如今脫胎換骨，已成匯集歷史風貌、反映時代特色的民俗歷史博物館。

過往與其妻分居台金兩地，郭朝暉甚至於安岐購地、建宅自住，「退休後，則是花蓮、金門兩地，想住哪就住哪。」郭朝暉打算70歲後住進養老院，但需事先備妥「健康、舒適的住所、存款、老友、純熟的心靈」，郭朝暉說，他已準備就緒，正準備開始力行。

文化局長許績鑫頒獎表揚郭朝暉科長對金門的貢獻。（文化局提供）

南管戲《雪梅教子》今晚浯島城隍廟演出

記者李增汪／綜合報導

高雄市廣益南樂社結合彰化縣秀水鄉馬興社區發展協會，今（25）日將跨海到金門，晚間七時至九時在浯島城隍廟舉辦「遇見古人休閒文化」傳統表演藝術交流活動，與居民共度一個歡樂的晚上。

彰化縣秀水鄉馬興社區發展協會去年推動「南管戲—山與海的游樂嬉戲」傳統表演藝術交流，不僅在馬興村金佑宮和馬興國小演出，回饋給在地的長輩和居民，牽引小朋友認識南管戲劇，更跨海到澎湖，在馬公市重光里活動中心與西嶼鄉竹灣國小演出，將南管傳統文化推展到外島。

今年廣益南樂社推動「遇見古人休閒文化」南管戲計畫，結合馬興社區兒少據點的小朋友，在文化資產局的支持之下，由文化部南管戲結業藝生陳燕玲老師和張春玲老師，帶領小朋友學習南管戲劇。將在今（25）日跨海到金門浯島城隍廟演出，進行大島與小島的文化交流。

這次演出的曲目：《雪梅教子》是一齣中國流傳久遠的經典戲劇，故事背景源自於明朝，敘述一對指腹爲婚的男女經歷生離死別，女的爲夫家守寡，教養遺腹子的故事。在閩南說唱民謠的時代，這是極爲受歡迎的故事，也是本土歌仔戲流傳很久的題材。透過南管戲劇的學習和演出，讓小朋友體驗傳統文化，不僅傳承傳統文化，更培養小朋友的自信。

馬興社區自民國99年成立課後照顧班，兒少據點陪伴兒少12年，不僅照顧兒少的課業與安全，更一直用多元學習來培養兒少的能力，給予兒少舞台展現自我，提升自信心與勇敢，讓兒少在未來擁有更多的能力來翻轉自己的人生。

高雄市廣益南樂社結合彰化縣秀水鄉馬興社區發展協會跨海到金門，今（25）日晚間七時至九時在浯島城隍廟舉辦「遇見古人休閒文化」傳統表演藝術交流活動。（金門縣文化局提供）

家庭教育中心親子講座 歡迎報名

記者陳冠霖／金城報導

金門縣家庭教育中心將於7月30日（星期六）、31日（星期日）於救國團青年活動中心2樓集會堂辦理兩場親子天天連線系列課程活動，歡迎有興趣的家長與小朋友報名參加。報名方式請於上班時間致電家庭教育中心082-312843。

此活動由教育部、金門縣政府指導，金門縣家庭教育中心主辦，場次分爲7月30、31日上午9時-12時共計兩場，活動對象爲本縣國小中低年級學生及其家長。每場30人次，共60人次，有意願參加者請於上班時間去電報名。

家庭教育中心表示，本活動邀請陳玉玟擔任講師，透過親子講座及孝親舒壓精油按摩讓子女學習利用各種方式，向父母及家人表達感恩，父母及家人也以欣喜的心表達接受子女的孝心，增進親子溝通及營造溫馨家庭氛圍。

家庭教育中心表示，本活動目的爲增進子女本分之教育活動，喚起子女對父母及長輩所應盡的責任與態度，提升親子間的情感及溝通。講座融入孝親活動，讓孩子親自實踐對父母愛的行動，藉此鼓勵在日常生活中能關心、尊重、感謝父母養育之恩。透過親職教育講座活動，提供家長正確教養方式及態度，強化父母親職教養效能，增進親子溝通及營造溫馨家庭氛圍。

家庭教育中心表示，盼結合學校、子女、父母共同學習家庭教育，強化學生孝親、尊長之觀念與認知，並強化父母親職教養效能，營造家庭良好互動。

責任編輯／呂美慧

GlobalStar
歡迎加入《有保險證照者佳》
《把保險業還給他的主人，招募（IFA）獨立自主財務顧問師》
保險乃社會之公器；代表人人皆可利用，保障家庭經濟安全！
保險業的園丁，是辛勤的保險從業人員
保險業的主人，是有責任、愛的保險客戶（不是保險公司）
保險從業人員的家，環球世達保險經紀人邀請您回家！當家作主
自主在家辦公！服務鄰里
開疆闢土，插旗為王，保險菁英據點，開設發展專案
環球世達保經 金門事業總部 歡迎加入團隊，設立自主在家辦公系統
自主在家辦公系統：保險公司來佣x80%=業務可發佣酬
個人展業利益條件：
處經理 90%
同業年資五年以上轉敘
處津貼6%　處達成獎金2%　區達成獎金2%
合計100%發放，0資金，無風險，自主在家創業（區、處合約）
組織團隊，當家做主；創業當老闆
籌組事業部人力：本區4人+3個區共16人有效人力
事業部經營獎金：首年度佣金、續年度佣金X來佣88%核發（扣除組織內公司制度各階獎金發放）
保險公司來佣率：年終獎金，13、25個月繼續率獎金，服務津貼X稅後80%核發（扣除組織內公司制度各階獎金發放）
其他獎金：
個人/區/處 年終獎金：
個人：依當年度個人FYC 1~2%　區：依當年度區FYC 0.5~1%　處：依當年度處FYC 0.5~1%
個人/區/處 繼續獎金：
13月繼續率：85%以上　0.5%~3%
個人/區/處 繼續獎金：
25月繼續率：85%以上　0.5%~2.5%
服務津貼
業務人員連續登錄滿六年以上者，自第七年度起依該商品有效契約之服務津貼50%發放
環球世達保險經紀人股份有限公司　龍捷體系總部：金門縣金城鎮環島北路40號2F、082-372696

防治紅火蟻，大家一起來
☞田間工作請穿戴手套☞長袖衣褲及雨鞋
如遇到紅火蟻蟻丘，請通報動植物防疫所，或至各鄉鎮公所領取紅火蟻防治餌劑自行防治，被紅火蟻叮咬如出現過敏或其他特殊生理反應時，應盡速就醫。
☎ 336625-6　0800010660
金門縣動植物防疫所關心您　廣告

誠徵
1.門市人員數名，薪資26,500起
2.工廠生產技術員（無經驗可），薪資32,000起
3.工廠包裝作業員2–3名，薪資26,500起
4.外場服務人員3–5名，薪資28,000起
5.企劃美工人員1名，薪資38,000起
月休8天，採輪休制
意者請電洽082–323456呂小姐

金門兩岸露營休閒發展協會籌備會徵求會員入會公告

主　旨：本會經金門縣政府111年5月11日府社行字第1110040196號函核准設立，並成立籌備會，茲公開徵求會員。

公告事項：

一、本會宗旨：本會爲依法設立、非以營利爲目的之社會團體，服務社會大衆推廣正當休閒旅遊爲宗旨。

二、入會資格：凡贊同本會宗旨、年滿20歲、設籍金門縣者，均可填具入會申請書，經理事會審查通過，並繳納會費後，爲個人會員；入會費新臺幣1000元，於會員入會時繳納；常年會費1000元。

三、籌備期間申請入會之截止日期：即日起至中華民國111年7月30日止。

四、籌備會地址：金門縣金城鎮民權路88巷4弄2號一樓

五、籌備會聯絡人：蕭豐明先生　聯繫電話：0910-183020

六、入會申請資料如附，請向籌備會索取。

籌備會主任委員：方駿洋

金防部戰車營射擊公告

本部預訂於111年7月20、21、27日，共計3日，每日0800–1800時於后湖陣地實施火砲對海實彈射擊。敬請有關單位於射擊時間及區域，全力配合管制，以利本部任務遂行。本區嚴禁進入撿拾彈殼、彈片，凡未經許可擅自進入者，依法究辦。

金門防衛指揮部公告

日期：7月27日

時間：上午05:30至07:30止

射擊地點：金寧鄉后湖陣地實施地面火砲武器射擊，請鄰近居民及海上作業船隻勿闖進警戒區，以免發生危險！

射擊區域：金門南海面（範圍：A:24.24.22"N118.21'00"E；B:24.24'22"N118.27.30"E；C:24.20'19"N118.27'30"E；D:24.20'19"N 118.21'00"E）

信源工程行
人力派遣
清潔工.急徵粗工
打石.搬家
一通電話到府服務
洽蔡先生：0919-138-343

汽車貸款
不分車種、年限皆可評估
有車就可貸，貸過可再貸
咨詢專線：0932-897890 李小姐 371-111
康旭國際企業有限公司

意者請洽：0928-390-668
農舍新建工程
現代化增建整修工程
閩南式古厝建築翻修整修
工程代工代料項目
品質優良價格公道

各衛生所門診表

流感疫苗各所接種時間：週一至週五上午09:00–12:00
附記：爲不使因門診時間異變，請接種者先以電話聯絡確定後前往。

	金城衛生所 電話：325059 322702		金寧衛生所 電話：325735		金沙衛生所 電話：352854		金湖衛生所 電話：336662		烈嶼衛生所 電話：362078	
	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午	上午	下午
星期一	家醫科門診 許雅荃	家醫科門診 許雅荃	吳國斌 內科、婦科、眼科	社區服務	家醫科 黃逸萍	社區服務	家醫科 方文樺醫師	社區服務	楊大威主任 家醫科	居家醫療
星期二	家醫科門診 許雅荃	家醫科門診 許雅荃 小兒科門診 陳蕾如	吳國斌 內科、婦科、眼科	吳國斌 社區巡迴醫療	家醫科 王漢志	社區服務	家醫科 方文樺醫師	巡迴醫療	楊大威主任 家醫科	居家醫療
星期三	家醫科門診 許雅荃 家醫科門診 陳天順	家醫科門診 許雅荃 家醫科門診 陳天順	吳國斌 內科、婦科、眼科	吳國斌 視力保健	家醫科 黃逸萍	休　診	家醫科 方文樺醫師	巡迴醫療	楊大威主任 家醫科	居家醫療
星期四	家醫科門診 許雅荃 糖尿病門診 翁康寧	家醫科門診 許雅荃 糖尿病門診 翁康寧	吳國斌 內科、婦科、眼科	社區服務	家醫科 王漢志	休　診	家醫科 方文樺醫師	社區服務	楊大威主任 家醫科	居家醫療
星期五	家醫科門診 許雅荃	家醫科門診 許雅荃	吳國斌 內科、婦科、眼科	吳國斌 社區巡迴醫療	家醫科 王漢志	休　診	家醫科 方文樺醫師	社區服務	楊大威主任 家醫科	居家醫療
星期六	家醫科門診 許雅荃	休　診	休　診	休　診	休　診	休　診	休　診	休　診	休　診	休　診

沉浸式學習英語 36位國中生移地花蓮

記者陳麗妤／綜合報導

聚焦台灣、看見世界！金門縣政府教育處英語教學暨國際教育資源中心，辦理「2022沉浸式英語移地訓練」，帶領36位國中生前往花蓮展開爲期五天English Only的體驗。由外師以及5比1的外語輔導員的黃金比例，引領學子進入眞實語言情境中，期間也安排豐富的戶外體驗，並至夜探及夜宿海洋世界。學子全英語溝通、學習及解決問題，一邊玩一邊學習，收穫滿滿。活動也深獲好評！

金門縣政府教育處英語教學暨國際教育資源中心，今年暑期辦理「2022聚焦台灣、看見世界—金門縣暑期沉浸式英語移地訓練—花蓮站」，爲國中生（7升8年級優先錄取）規劃爲期五天的英語沉浸式課程，一解疫情錯失金門縣國際教育交流及畢業典禮的失落，並以「聚焦台灣、看見世界」爲主軸，設計一系列體驗課程。

英語教學暨國際教育資源中心指出，「2022沉浸式英語移地訓練」，共計有36位來自不同學校的國中生參與，以5個金門學生配1名外語輔導員的黃金比率，全程由外師及外語輔導員授課及活動帶領。希望藉由跨縣市移地（花蓮）及眞實語言使用情境的規劃，進行聯合國永續發展目標SDGs之第14項保育海洋生態及第15項保護陸域生態進行議題認識與操作討論，共同檢視「發展」與「永續」問題、探討這樣的關係如何彼此影響，並提出可行的解決方案。

在五天的課程中，校園課程安排在環境優美的東華大學校區進行，五天English Only的學習體驗，除了講授課程，小組討論、團隊任務及小組報告都需以英語完成，學生在眞實語言情境中，將所學自然融入並產出，達到學習無所不在的效果。此外，也安排豐富的戶外體驗，包括，鯉魚潭環湖單車、獨木舟挑戰；池南國家森林公園定向越野、遠雄海洋世界夜間探險及夜宿體驗，引導學子在任務活動中培育設計思考及問題解決能力。

此次訓練自7月17日起至7月21日止圓滿落幕，學子從陌生到熟悉，從緊張到自然地以英文口說組織句子，反應相當良好。其中，就讀金城國中蔡同學表示：在金門是舒適圈，到了花蓮，脫離了父母的關注和關心，孤身前往參加移地訓練，跟著陌生的老師同學，碰到問題時只能想盡辦法（請問老師、請同學翻譯或查Google）把一句話完整講出來，這也是我來這個營隊最想達到的目標。

許同學也指出，參加營隊前我以爲要一直講英文會很緊張，且怕和外師溝通不好。過來後才發現溝通也沒有那麼難，到後來就像第二個畢旅，一邊玩一邊學習，很開心。

英語教學暨國際教育資源中心也指出，金門縣暑期沉浸式英語移地訓練的主要目標，就是在自然的語言環境中提升英語語感及應用能力。期待透過創新、具獨特性的營隊活動，落實金門縣國際教育「全球思考、在地行動、創新思維無國界」精神，培養金門在地實踐能力與國際視野的全新世代。

教育處英語教學暨國際教育資源中心辦理暑期「2022沉浸式英語移地訓練」，帶領36位國中生前往花蓮展開爲期五天English Only學習體驗。（教育處英語教學暨國際教育資源中心提供）

金門大橋串連臍帶效應 金門季刊推出烈嶼新生專題報導

記者李增汪／綜合報導

金門縣文化局特別在大橋完工前後，於出版品「金門季刊」規劃二期有關烈嶼的專欄，透過深度採訪，帶領讀者認識不一樣的小金門。

金門季刊151期策劃了三十三頁的「烈嶼新生」專題報導，除了深度採訪兩位金門文化獎得主洪天映和林馬騰外，也特別介紹了烈嶼最有名的美食，包括黃厝三層樓、蔡師傅手工麵線、東林北街古早味剉冰、平民美食桶餅及源興興柑仔店的故事，金門縣文化局希望透過本期季刊，帶領大家重新認識烈嶼這個美麗的島嶼。

預計在今年十月完工通車的金門大橋，大橋一旦通車後就會改變烈嶼鄉「離島中離島」的角色，金門大橋串連起臍帶效應，烈嶼這個小金門島就和大金門島共榮共生，烈嶼新生已經可期，文化局發行的刊物「金門季刊」特別策劃本期重點爲「烈嶼新生」。

本期季刊報導了兩位烈嶼籍金門文化獎得主，包括第二屆得主洪天映，今年八十六歲，青岐人，他在民國九十二年成立烈嶼群聲南樂社，並擔任首任理事長又連任一屆，六年理事長任內率領團員台閩兩地交流，爲兩岸三地文化交流盡心盡力；另一位第四屆得主林馬騰，今年七十八歲，上林人，他年輕時輟學從軍，考取政戰專修班，成爲一名職業軍人，卻因一發宣傳彈改變了他一生的命運，因公受傷的他只好辦理退伍，回到故鄉烈嶼國中服務，退休後秉持對鄉土文物的熱愛，孜孜於地方古文物的蒐集、建檔、保存，不但催生烈嶼文化館，還將親身經歷撰寫成十五本書，成爲地區知名的文史工作者。

報導烈嶼就離不開芋頭，金門有句口頭禪說「烈嶼芋唔免哺」，烈嶼早年就以芋頭盛名在外，每年十月舉辦的「芋頭節」，知名度更是響徹雲霄，所以黃厝三層樓也以芋頭餐享大名，主要料理食材全採用芋頭入菜；東林北街的古早味剉冰，也是以芋泥冰聞名，到烈嶼不吃芋頭，猶如入寶山而空返。

另外，位於湖下八二三砲戰勝利紀念碑附近的蔡師傅手工麵線餐廳，在第二代兩位姐妹花創意經營下，也建立知名口碑，並成了年輕人打卡聖地；傳統糕點美食成糕餅店的「桶餅」，是陪伴烈嶼鄉親成長的常民美食，更是觀光客喜愛的伴手禮；1952年設立的「源興興柑仔店」，已有超過一甲子歲月，從傳統的柑仔店到目前轉型爲點心坊+咖啡屋的複合式商店，也是老店新生的楷模。

文化局指出，第153期金門季刊將以金門大橋作爲專題報導，從各面相探討金門大橋完工通車後對烈嶼新生的影響。

金門大橋是一座連結金門本島（大金門）金寧鄉與烈嶼鄉（小金門）的海上橋樑，爲一脊背橋，全長5.4公里，其中跨海橋長4.8公里，最大跨徑280公尺。起於金寧鄉慈湖路二段，迄於烈嶼鄉湖埔路。大橋採取「三分交通、七分觀光」理念設計，預期除了對小金門民生有所改善外，產業結構及旅運型態也將隨著改變，針對如何延長旅客停留時間、創造效益，建設處、觀光處等局處刻正研議相關作爲，希望在大橋完工後，極大化金烈通車帶來的觀光效益。

金門縣文化局強調，金門大橋的完工啓用，對烈嶼鄉是一件大事，正大大影響著烈嶼的新生，讓我們拭目以待。

金門大橋完工前後，金門季刊規劃烈嶼專欄，帶領讀者認識不一樣的小金門。（金門縣文化局提供）

《巴哈嘎！不可！不可》馬戲×戲劇×肢體喜劇

記者李增汪／綜合報導

因疫情延宕舉辦的演出，2022馬戲之門年度經典作品《巴哈嘎！不可！不可》巡演列車—金門站，日前在金門縣文化局演出，讓大人小孩欣賞經典馬戲作品。這場演出，23日下午14:30在金門縣文化局演藝廳進行售票演出。

這場演出，由榮獲111年度新北市傑出藝文團隊的馬戲之門，帶來年度經典作品《巴哈嘎！不可！不可》。

馬戲表演在臺灣的表演藝術文化裡面相較於戲劇、音樂、舞蹈來說比較少見，更別說金門能夠看見馬戲表演的機會是難上加難，馬戲之門這次初登陸讓金門的觀衆又哭又笑，團隊透過馬戲表演邀請在地親子家庭培養觀看藝文展演的風氣，藉此增添父母與親子相處的時光，也一同體驗馬戲表演的現場魅力。

這是一部將馬戲×戲劇×肢體喜劇，連接生活趣事的悲喜劇作品，於7月22日（19:30）、7月23日（14:30）在金門縣文化局演藝廳進行售票演出。

在你的生活中是否有一位重要的朋友？還是孤獨就是你這輩子重要的朋友呢？劇中的主角「阿噗」常常活在幻想的世界裡，某一天鏡子裡出現了一個人進入了阿噗的生活，開啓一連串無厘頭、非日常邏輯的歡樂生活，但究竟這個人是眞實存在還是只是幻想？當所有的想像又都回到鏡子裡時，阿噗又該如何面對一個人的生活呢？透過無厘頭、詼諧有趣的馬戲表演方式，描述「孤獨」與「陪伴」兩者對立面的關係，帶著大人與小朋友一起面對無論是在社會上還是學習上都會面對到的生命課題，以輕鬆、深入淺出的方式表現，更加上馬戲令人意想不到的開展，生活上的特技是如何展現，都將帶給大人小孩不一樣的刺激。

創作者吳政穎、戴郁仁（皆畢業於國立臺灣戲曲學院民俗技藝學系，現爲馬戲之門核心演員），除了是同班同學也是相輔相成的創作夥伴，希望回到日常生活中找到馬戲表演的開關。

《巴哈嘎！不可！不可》演出。（李增汪攝）

好想FUN假 兒少福利服務中心暑期體驗課程報名

記者陳麗妤／綜合報導

金門縣兒童及少年福利服務中心，8月將推出好想FUN假-暑期兒童體驗課程系列活動，第一週美術手作營（8月2日至8月5日），第二週手工藝DIY體驗營（8月9日至8月12日），時間爲下午2時至5時。活動參與人數每週10名，即日起受理報名，額滿爲止，歡迎兒童及少年踴躍參與，在暑期體驗各式才藝。活動洽詢及報名電話，082-312838。

金門縣兒童及少年福利服務中心表示，好想FUN假-暑期兒童體驗課程系列活動，一直以來受到許多兒童及少年和家長們的喜愛。對家長而言，讓兒童及少年願意走出家門或者自動自發不是太容易。一般經濟寬裕的家長會讓孩子去參加營隊，但經濟不允許的就只能仰賴免費活動，因此，今年同樣推出FUN假暑期兒童體驗課程，並且安排二週的手作活動，希望與會兒童及少年能在暑期有豐富的學習體驗。

好想FUN假-暑期兒童體驗課程系列活動，共計兩週，時間、內容安排如后：第一週美術手作營，時間8月2日至8月5日，每日下午2時至5時，課程安排，鈕扣、珠珠、不織布、毛根等簡單的道具，帶領兒童及少年親手製作屬於自己的作品。第二週手工藝DIY體驗營，時間8月9日至8月12日，每日下午2時至5時，將帶領學員從生活中取得素材，再加以利用進行創作。

金門縣兒童及少年福利服務中心指出，希望透過第一週的課程，讓兒童及少年從DIY的過程中找到自信心，也提升兒童及少年的注意力。再來，第二週則進一步利用生活中之素材，由兒童及少年發揮自己的巧思，將其利用到極致，完成獨一無二且美麗的作品。

金門縣兒童及少年福利服務中心由金門縣政府主辦、社團法人金門縣青少年暨兒童關懷協會承辦，8月起將推出「好想FUN假」暑期兒童體驗營機會，暑假，期間擁有許多美好的回憶，也學習到課本以外的知識。活動參與人數每週10名，即日起受理報名，額滿爲止，請洽上述報名電話。

金門縣兒童及少年福利服務中心位於金城車站七樓，周二至每周六開放，時間爲每日早上9時到中午12時，下午1時30分至下午6時30分。備有桌遊、書籍、wifi等，是18歲以下的兒童及少年一個學習、休息、玩樂的良好空間。中心也常辦理許多與兒童及少年相關活動，包含兒少諮詢代表培力、少年志工隊等，有興趣之民衆歡迎關注該中心粉絲專頁、LINE@等社交平台鎖定相關訊息。同時，該中心針對兒少在求學的過程中，遇到家庭問題、同儕問題、感情問題等提供諮詢服務，歡迎有需要之兒少洽中心社工尋求協助，諮詢電話082-312838。

責任編輯／張建騰

民曆紀事

喜神：東北
財神：正北
日煞：西方
日沖：雞30歲
宜：祈福 出行 嫁娶 安床 入宅 開市
不宜：齋醮 安葬

歡迎訂閱金門日報
台區訂戶以六個月郵資每月訂費180元
郵政劃撥帳號17768530 金門日報社帳
登報訂閱請洽本刊廣告部
社：經理
電話：332374
傳真：330884
本報廣告效益宏大・彩色版面新穎
提供廣告設計編排・長期廣告優惠
敬請踴躍刊登本報・訂閱本報
本報並具有資料收藏保存參考之價值

房屋修繕/舊屋翻新/室內裝修
室內3D繪圖規劃設計
改建增建拉皮設計工程
系統櫃/系統廚具
油漆/防水/壁癌/打除清運/土方工程
木作裝潢/輕隔間/鐵皮屋/水電工程
金門縣金湖鎮瓊林里瓊林87號
TEL:0912719917

全球人力管理顧問有限公司
金門分公司許可證號1776-1
專業引進外勞 看護工.幫傭.工廠工.漁工
金門縣政府合法立案公司
專門聘請翻譯老師 歡迎諮詢
金湖鎮新市里中正路39號
公司電話：335995 傳真：335002
外勞仲介：翁先生0912769388

富郁國際人力仲介有限公司 2662
FU YU INTERNATIONAL MANPOWER AGENCY CO.,LTD.
陳小姐
0911-883-430
地點：金門縣金城鎮中興路205巷3-2號
電話：082-311692・082-311517
專業引進 看護工・幫傭・養護工・廠工・營造工

什麼是血茸?
內充精血外皮鮮紅的幼茸就是優質血茸
請親臨光前鹿場一看便知，並品嚐優質產品，
體驗其功效和好處
光前鹿場擁有雙認證的口碑，也是地區唯一的國產鹿茸
標章示範戶
產品皆經SGS檢驗，讓您吃得安心。
凡購買鹿茸粉與膠囊2件以上享八折優待
現正是長茸期間，預約可享優惠及挑選鹿王大茸的先機
光前鹿場(光前廟後方) 電話:0935-030039、082-311713
金門分銷處: 囍莊免稅商店、大賀藥局、仁愛藥房、康總藥局、大金藥局
高級雄鹿肉 天然鹿糞堆肥 意者電洽

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

全球最大房仲連鎖品牌
房屋/土地/店面
買賣/租賃/代銷
Century 21 21世紀不動產
金門金城加盟店(082)328-260
店址：金門縣金城鎮光前路55號

圓頭 YUAN TOU
安心在家優惠 4包 600元
冷凍料理包
全牛火鍋
冷凍宅配到家
訂購專線：082-329918
圓頭工廠、農牧概念館、西門專賣店
同步販售！

善古融新

◎蔡其祥

夏天的風有時候挺善解人意，它懂得在我需要的時候趕到，一股清新涼爽迎面而來，順帶揚起杯裡陳年曼特寧咖啡的獨特風味。產自印尼林東的陳年曼特寧，需要花二到三年熟成，透過光陰的醞釀和發酵變化，才能展現出濃郁、沉穩、醇度的滋味，亦如這棟百年古厝。

我家在前水頭63號，是祖父蔡開國下南洋，僑匯與伯祖父蔡開盛於民國14年建造，民國19年落成，建築型式爲閩南建築雙落大厝加右護龍後落疊番仔樓，是前水頭首棟中西合璧的建築。護龍後半部是仿巴洛克式洋樓，乃前水頭聚落最早建造的洋樓，兼具防衛眺望功能，二樓的牆上開著數處覘孔，做射擊之用，三樓屋頂設有眺敵的平台。一樓以煙炙磚砌成拱柱，柱子上方的收頭線角是以磚片相疊，作突出或縮入處理，施作精巧，此稱爲「磚疊澀」。線角以紅磚砌成不同彎曲度的拱圈（圓拱），環遶二樓拱廊。

咖啡淡淡的樹木味和香料味在古厝輕揚，領著我穿梭其間，發掘建築物的內在基礎和外部特色，探討空間的結構、特質與意義。

大廳長案桌、八仙桌、佛龕、祖龕的細木雕刻與貼金，耗資不斐，在當時足以建造一棟一落二櫸頭的民宅，今仍保存良好，工藝堪稱金門之最。板壁上有八幅工藝精湛且稀有的漆面戧金畫，分別是三王圖、一路連科、福至眼前、春風及第、竹路平安、喜上春光、日月同光與松鶴延年。板壁上還有四幅金箔的蒼勁草書，取材自蘇軾〈天際烏雲帖〉之北宋蔡襄所題的詩詞。

前廳與深井之間的隔扇屏風門，是雙面透雕貼金箔，頂堵則是取材歷史典故的三國演義、二十四孝人物，身堵有四季瓶花博古圖，裙堵爲神仙彩繪，從構圖設計與技藝皆是上等佳作。由此可見，祖父和伯祖父深受傳統與歷史的薰染，藉由這些裝飾彰顯品味，又露出濃厚的文化底蘊，承先啓後的我再將這些轉化爲人文關懷，闡述建築隱性的、非物態的精神意涵。

我秉持善古的思維，去了解營造技藝、材料結構、空間規劃、風俗習慣、藝術設計……，深入分析百年古厝的顯性特質和隱性特質，並且抱著融新的態度，將符合時代需求的創意融入，例如：古厝作爲「鳳毛麟趾」民宿活化再利用、在番仔樓成立「蔡就是蔡」文史地工作室，在繼承中發展、在發展中繼承，激發文化自信與自覺。

民國92年3月31日文化部文資局登錄爲金門歷史建築，因爲能表現地域風貌或民間藝術特色，且具有建築史上之意義、有再利用價值及潛力。這些年我亦著力於宣揚這棟「歷史建築」的價值，承傳古厝的永續、在地人文價值與智慧，以傳統爲根創意爲本，將歷史文化與建築藝術美感，融入於日常生活。

再喝一口陳年曼特寧咖啡，滑潤順口，經年累月的醇厚絕非一蹴可及，如同百年古厝也不是一日可成，這棟房子遭遇日軍襲擾，歷經九三、八二三、六一七、六一九多場砲戰，幸好根本沒有動搖，修復後再次以更美好的風采面向未來。

咖啡溫醇的膠質在體內漫延，積累我對祖父和百年古厝的情感，每喝一杯曼特寧，這陳年的感情就會持續地浸潤，滲透在我的血液和思緒中，雖然祖父早已不在，我們卻沒有走散，不斷在百年古厝裡重逢。

百搭的薄荷

◎文．陳慧文／圖．陳鴻文

滿園薄荷清芬。

你是否和我一樣，希望身邊充滿了蓬勃的生機？而對於病歿的寵物，枯萎的植物，總不免要長吁短嘆？

然而老病死既是生命的必經之路，那麼越是傾力救助衆多貓狗，悉心栽培滿園花草；在共享成長喜悅的同時，反而也比不畜不養之人，更有機會面對生命的流逝。

有人告訴我，飼養寵物難免傷心，養花蒔草便沒這個問題。不幸的是，我難把植物當作無知無情之物，看到牠們在我手中，從枝繁葉茂變得奄奄一息，我一樣黯然神傷，難以釋懷。我喜歡逛花市，但已經多年沒植栽了！因爲沒有信心，將她們養得豐盈美麗。

春初的陽光，淡淡的黃，淡淡的暖。一個週末午後，我與外子和小女散步至街角橋下的花市。走過花團錦簇、奼紫嫣紅，我只敢純欣賞，不敢妄自帶回家。直到一盆盆鮮綠的薄荷引我駐足，淡淡的芳香沁人心脾。

外子說：「聽說薄荷生命力很強，插枝也很容易活喔！」

小女說：「偶爾摘一兩片葉子，放在飲料或蛋糕上，喝下午茶也很好啊！」

於是，我終於再給自己一次植栽的機會，將一小盆薄荷帶回家了。

一盆薄荷放在陽台，澆一點水，迎光舒展。我拍了照，「班門弄斧」地傳給一位可說是「綠手指」的好友。朋友先是傳了個「讚」，過了兩天，想起什麼似的，傳Line給我說：「底下要放個盤子。」我仔細一看，果然，水都從盆底流失，薄荷葉已有些暮氣沉沉了。我從善如流，趕緊放上個盤子，水分留住了，盆底的根部吸得到水，第二天早上枝葉就神采奕奕了。

新的枝枒、新的嫩葉不斷竄出，新鮮的生命眞是清新可喜。到後來，我每天剪二至五片葉子，也只是九牛一毛，不必捨不得了；反而，未在「堪折」時折下，枯了掉進土壤，才有些可惜。每一片嫩綠的葉都像一把小團扇，有著波紋的邊緣和勻稱的脈絡。在飲料中散放芳冽，在菜餚中增添清芬。我發覺薄荷眞是百搭，幾乎沒有料理配上薄荷會不對味的。

枝條伸得太長了，剪起來插在盛滿水的寶特瓶中，大約五天，底下便冒出細小白嫩的根，煞是可愛。預備了另一個花瓶，小心地將生根的枝枒放進鬆軟的有機土壤中，用澆花器噴了十幾下。第二天早上，枝條垂頭喪氣，看似水分不夠，乾脆往根部倒了杯水。隔天早上就迎風招展，精神抖擻了！

就這樣，兩個月下來，一盆薄荷繁衍成了四盆。儘管母株的葉片漸小、成長漸慢，活力不若以往；但她的分枝在其他花盆青春正盛，綠意盎然。想起〈莊子．養生主〉中說：「指窮於爲薪，火傳也，不知其盡也。」說明柴薪燒盡，而火種留傳，不覺生命已逝，猶如精神不朽。植物彷彿也是，生生不息，綿延不絕；再差的心情，看到植物的生機無限，也要陡生壯志，滿懷希望。

每天早上打開窗戶爲薄荷澆水，那獨特的香氛撲鼻，令人神清氣爽。植栽的新手，不妨以薄荷入門，感受她朝氣蓬勃又清香百搭的魅力和樂趣吧！

不穿鞋的人

◎羽毛

以往傳統觀念，父母皆會告知千萬不可在外面赤腳走路，以免無端受傷，小孩總是貪玩，調皮的以身試法，但只要稍有不從，絕對被立即糾正，以至於根深蒂固，長大後若毫無任何保護措施，不敢放任雙腳行走於戶外。

緣就讀警校時，每日早點名後，都有集體帶隊的晨跑活動，幾年積累下來，透過有紀律的運動，身體得到的反饋相當不錯，甚至興起假日參與馬拉松路跑活動的念頭，從短距離開始，慢慢進步到全程馬拉松，不過當年馬拉松還未如此流行，參與人數尚不會場場爆滿，然而近幾年來，因運動風氣日益興盛，路跑活動也演變成全民參與及個人展演的嘉年華。

有人可能認爲跑步只是重複地做同一動作，極其枯燥乏味，但在跑者眼裡，多人同樂仍十分有看頭，如果有參與過馬拉松盛會的人就能理解，場上跑者無所不用其極，衣著cosplay奇裝異服，無畏悶熱，以取悅自己與他人爲樂。除此之外，也有許多奇景，如全程穿拖鞋的跑者不少，甚至不穿鞋的跑者也大有人在。

或許很多人心中存疑，路跑活動多是長距離的挑戰，很難想像缺乏鞋子保護，如何成功完跑？自己曾經近身詢問一位不穿鞋的大哥，他表示一開始當然腳破血流，但其實古人早前不穿鞋也能行走百里，足弓設計等同是最好的避震，時日漸長，腳底長滿繭後就不怕侵害了。

除跑步外，自己也有登百岳的興趣，正常來說，征服山林需要全副武裝，簡而言之就是全身「包緊緊」，以防蚊蟲異物入侵，自己爬山時，竟然遭遇赤腳登頂的奇人軼事，跑步就算了，山林間也能不穿鞋的人，眞的顚覆想像。

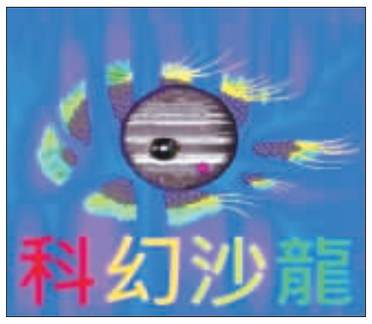
漸漸熟稔後才發現，原來這位山友前幾年被醫生宣告癌症末期，治療不起作用，所剩時日不多，有人建議在人生的終點前，投入山林的懷抱，吸取芬多精改善體質，所以他想「人都要死了，爲何要買鞋子？」如此直接的想法不經意地刺激身體康復，造就赤腳登山的壯舉。

有道是：「讀萬卷書不如行萬里路。」若有閒暇，不妨嘗試赤腳走路，抑或走進山林，反璞歸眞、忘卻世俗，洗滌心靈可能又重塑了自己。

心・星

【科幻沙龍】

◎謎樣星宿



到了小薇與我第一次輪值那天，她遇到一些困難刁鑽的問題時，會出現面有難色的表情，我便趕緊幫她回答。像是有一通電話說：「那些爆炸星塵會不會讓我們窒息或中毒？」我幫小薇說：「它離我們很遠，我們就算老死，星塵也不會漂到太陽這裡。」另一通則說：「出現在那個星座會不會影響命運？」我就直接幫對方電話轉到占星網站專線上。還有一通：「能不能發射飛彈或太空船把它打下來？」小薇聽了都忍不住笑了出來，這個人想必是看太多災難電影了。我回答他可以打電話到太空防衛隊問問看，雖然我也不知道有沒有這個機構。小薇在旁邊已經笑到一直擦眼淚了。

這一天讓我有機會展現平常不易發揮的機智與幽默，小薇與我的距離似乎變得更近了。結束輪班時我們一起吃了晚餐，在校園大草坪上躺著看星星。那顆幸運天使星在傍晚的西邊，亮得像是即將降落機場的飛機頭燈一樣。我細數著天空中可以看到的星座，告訴她如何連線成爲神話中的角色。她很專注地聆聽，不像那些參加社團活動時醉翁之意不在酒的同學們，只聽了兩三個星座就快要睡著了。我很高興她是眞的喜歡看星星，那是我們的共同點。就算未來，我們沒有共同的未來，我還是會慶幸我們擁有這個共同點。它不會像其他的興趣那樣輕易地消失，因爲這是一種對於星星的「鄉愁」吧。

「學長？剛剛你說的星系標準燭光是什麼意思？」小薇又發現我在神遊四方了，眞怕她誤以爲是我太冷淡，我趕緊咳了一聲，坦白說出剛剛我在想的所謂鄉愁。小薇聽完默默無語，難道是我講得太無聊讓她覺得接不下去？其實我早已在「句點王」的寶座上衛冕許久，簡直可以參加世界句點王大賽了，如果有這種比賽的話。

我轉頭看了看她的臉，發現她竟然流下眼淚。我驚訝地問她怎麼了，她卻微笑地說：「沒關係，我只是太感動了。」我放心地鬆了一口氣，繼而感受到她對於鄉愁這個看法的喜愛，與我的共通點又多了一些。我的心似乎開始舉足跨越一道界線，因爲剛剛募集到的分數，足以湊成勇氣儲存於胸口，讓行事過於謹慎的我得以化爲行動。

我遲疑了一陣子之後，終於鼓足一口氣問她：「那……社團裡有沒有人喜歡你？」小薇被這突然的一問給嚇到，略顯害羞地直搖頭。可是社員們對她的噓寒問暖與特別照顧實在很明顯，幾乎跟追求女友的等級差不多，我在旁邊看得十分清楚，小薇應該也能感覺出來吧？我開玩笑說：「怎麼可能？應該很多人拿著號碼牌排隊吧！」她仍然一直搖頭，然而長長的睫毛微微垂下略顯落寞。

我實在不願意主動聊起她沒提過的那件事，然而這是否就是她現在臉上表情的根本原因呢？這樣的現場氣氛已轉變爲不再適合開玩笑或套話，我也再度榮登「句點王」第108回的寶座，感謝大家的支持！我會繼續努力的！

經過了幾世紀——實際上是幾秒鐘而已——「句點」的威力經常可以讓時間流動的速度減緩許多，簡直比趨近光速的效應還強大——我正想開口送她回宿舍時，小薇突然說：「剛加入天文社時，很多人都問我，盲人要怎麼看星星？我已經可以很快回答：我們是用心來看！天文世界有許多驚奇不是用眼睛看的，也有許多波段的光線得靠儀器才能接收，視障者只是看不見極狹窄的可見光波段而已。正常人眼在廣闊的電磁波範圍裡，其實跟弱視也相差不多。」

的確，除了可見光，還有伽瑪射線、X射線、紫外線、紅外線、微波、無線電等許多不同種類的「光」，我們與視障者只有如此微小的差別，怎麼能質疑他們如何觀星？更不用說她是在中學時因爲意外才失明的，星星的美麗早已烙印於心。

小薇接著說：「小時候我就喜愛天文，靠著平日累積的星象知識，以及在心中構想出星星的畫面，讓我渡過了那段痛苦，找到活下來的理由。」的確，能夠考進這所大學並加入天文社，就是她面對困境的勇敢表現！

社團新添購的凸點星圖、凹凸月面圖，讓她能夠用手觸摸，還能用立體圖形熱印機印出星圖，讓她可以感覺星座如何排列與星系形狀變化，另外加上講師與社員分享的各種知識，主要都靠聽覺，因此她在天文社並沒有什麼障礙，參與的熱情與我們一樣濃烈。

看到超新星的那一天，她用纖弱的手輕扣著我的手肘，當我驚叫呼喊時，手肘突然感覺到被握得很緊，想必是嚇到她了。我後悔當時在她面前有這樣的舉動，這對視障者來說有時是會刺傷他們的。大家對她的過度關心，是否也是因爲視障的緣故呢？我用肉眼所看到的表象是男生對女生獻殷勤，她感受到的也許卻是對視障者的憐憫。她如果無法區分喜歡還是憐憫，若有人向她告白，要回絕還是接受呢？這種困境如何脫離？我能幫助她嗎？她願意讓我幫忙嗎？我有什麼資格呢？

「我很感謝學長，那天突然叫我看天空。」我有點意外，但是喉嚨卻發不出聲音，只是張著嘴企圖想說點什麼話。

「這讓我感覺到我還能看見東西，就跟平常人一樣。」她臉上出現微微的笑意，雖然話中帶著一絲哀愁。我此時才明白，她想要的是什麼。

在星空下，超新星的光芒似乎突然一閃又增亮了些，喜歡的感覺也在心中再度增加了一個星等。

（下）

醒或沉淪

◎馮平

1.

車，在小車庫裡。白天。我在車庫裡，看見蛛絲結綰如繩。絲繩從天花板橫空拉向門框。蛛絲不成網，嗯，或許正在成網。我抓起一根棍子，劈斬蛛絲。一隻圓頭圓腹黑蜘蛛，無視於我。蜘蛛仍在補絲。

終於除去纏人煩人的絲繩，按下電動門，關上。好了。障礙清除完畢。再開，天色暗了，遠邊一抹黃。門簾向上捲至五分之四，像被一根樹枝卡住。伸手去拔枝子，又見絲繩大舉拉向門框，將我限制在門口和車子之間。

圓頭圓腹黑蛛又來。牠繼續無視於我，不，牠也曾微微展示兩根利齒，便在我眼前忙乎著工作。我再不做點什麼，可眞的不行了。

昏黃已盡，街口路燈亮了。

我又拿起棍子，劈斬絲繩，像斬去不斷復生的夢。

2.

明明是現代人，穿西服洋裝，卻行十八世紀跪叩禮儀，遵守君王封建制度的規矩。色調厚重，氣氛起伏，一半陰森森，一半亮堂堂。

王老了，寶座終要放下。那日，擬了幾位接班人後，權力版圖開始鬆動，每個人都懼怕起來。接班的，怕名單被撤回，權力被收走。其餘的，有的怕得不到接班人的青睞，有的怕接班人掌權後的加害。每個人都想保全自己，每個人都活得像一條蟲。

蟲也吃蟲，殘酷得自自然然。

權力隱身在人的尊崇中，浸淫在「凡事寡人說了算」的自豪裡。榮譽帶著偏見和傲慢，地位滋生腐化菌絲，像一瓶開了蓋被長久閒置在櫃裡的甜麵醬，長出令人作噁的花白冠冕。

沒有人確認仁愛和公義有沒有過期，沒有人檢查信仰和實踐有沒有酸敗，沒有人稽核良心和才華的品質有沒有崩塌。「衆人如我，我亦衆人」只是教義的最高裝飾，一將功成萬骨枯才是人世眞諦。

歷史被時代轉輪推動，最後停在原點。

權勢張開網羅；一人似臣子，似宮女，似百姓，全身襤褸，雙眼昏花，卻在城樓上對接班者大聲渲洩積鬱多時的憂憤：可恥啊！你--可恥！無人理會。但說了就好，說了就好。

那人步下城樓，如走下戲台，至巴比倫河邊坐下，將琴掛在那裡的柳樹上。無聲。無歌。無嘆息。我前去拜會，卻看見……自己。

3.

夢，把夢叫醒，或在夢裡沉淪。

投稿本報所有稿件經刊載，視爲同意轉載至本社所屬網站、電子報及數位資料庫；如有任何異議，請事先聲明，以維雙方權益。
副刊投稿請務必附眞實姓名、身分證字號、地址、電話、金融機構帳號（首投請附存摺影本），以數位檔逕寄投稿信箱art.kmdn@gmail.com。收稿後恕不退件。不接受手寫稿。

責任編輯／張建騰

台大醫院罕病腦部基因治療藥物 獲歐盟核准上市

罕病「芳香族L-胺基酸脫羧基酶（AADC）缺乏症」過去無法可治，罹病孩童往往來不及長大。台大醫院開發AADC缺乏症基因治療藥物，獲歐盟核准上市，未來有望應用在其他腦部疾病。

台大醫院舉行「台大醫院開發AADC缺乏症腦部基因治療 獲歐盟核准上市」記者會，分享開發AADC缺乏症基因治療藥物成果。

台大醫院小兒部暨基因醫學部教授胡務亮簡報指出，AADC是一種酵素，因基因缺損導致這種酵素缺乏，進而導致多巴胺和血清素缺乏，若成人缺乏AADC，將演變成帕金森氏症。

孩童缺乏AADC，胡務亮表示，剛出生時也許看不出異狀，等到3、4個月大就會開始出現包括嚴重發展遲緩、動眼危象、低張力及四肢運動異常、自律神經失調、睡眠問題、情緒障礙等症狀，兒童時期就可能因併發症死亡。

胡務亮表示，國外曾統計，當時全世界約100名AADC缺乏症病患，其中台灣就占30名；據台大醫院新生兒篩檢統計，台灣約每3萬人中就有1名個案。

胡務亮直言這項罕病的治療方式在國外相對不受重視，眼看這麼多小病人和家庭受煎熬，因此自2007年開始發展相關技術，並在2010年成功完成全世界第1例治療，至今已治療30名個案。

胡務亮說明技術原理是利用病毒載體將帶有功能的AADC基因，透過外科手術及立體定位的方式，注射到人體腦部基底核的核殼位置，病毒進入後就會製造人體所需要的AADC酵素。

儘管對同樣因缺乏AADC導致的成人帕金森氏症治療效果有限，台大醫院副院長高淑芬表示，未來可望應用在其他腦部疾病。

台大醫療團隊開發的AADC缺乏症基因治療藥物目前已技轉給美國藥廠，日前成為第一個獲歐盟核准上市的腦部基因治療藥物。截至目前為止，全世界尚無其他批准的AADC缺乏症治療方式，外界關心台灣患者何時有機會使用。

胡務亮接受媒體聯訪時表示，這是一次性的注射治療，患者接受治療前，大約1歲、2歲開始就沒辦法成長，加上吞嚥問題，很多小朋友在2歲至5歲之間就會過世，治療後存活都沒有什麼太大問題，目前為止追蹤最久已超過10年。

胡務亮也說，基因治療目前沒有辦法讓病患變成健康的孩子，但至少健康狀況都得到非常明顯的改善；歐盟才剛核准，後續藥廠就會開始準備申請在台灣上市。（中央社）

112年健保給付成長率拍板上限4.5% 9月底前敲定總額

國發會委員會議通過「112年度全民健康保險醫療給付費用總額範圍」成長率為1.307%至4.5%；衛福部官員表示，後續由健保會在9月底完成協商，敲定明年醫療服務費用總額。

為了合理調控醫療費用，「全民健康保險法」明訂實施總額支付制度，每年協定下一年度醫療給付費用總額。

國發會審議通過行政院交議、衛生福利部陳報的「112年度全民健康保險醫療給付費用總額範圍」成長率為1.307%至4.5%，其中成長率下限是考量投保人口結構、醫療成本、投保人口數成長率等因素，經既定公式計算而得。

國發會表示，考量健保整體財務狀況、經濟成長與民眾負擔能力等因素，以及疫情衝擊，並兼顧健保中長期改革計畫的推動與維持醫療品質，同意給付費用成長率上限訂為4.5%。

衛福部社保司長商東福告訴中央社記者，如果以上下限來做推估的話，上限金額為8459.51億元，下限金額為8201.03億元，中間的差額就是協商空間的金額達258.48億元，是民國95年來新高，可以說有比較多的空間討論是否納入一些新服務。

商東福表示，今年因為疫情也開始有一些遠距醫療的需求，如果醫界認為適合，也可能提出一些相應的新服務。不過，目前是先通過上、下限比率，後續由協商機制還會確定一個介於其中的比率。

媒體詢問健保財務狀況問題，商東福表示，依照規定，安全準備要大於1個月，截至今年5月底，安全準備有1.43個月，到年底前應無虞。此次討論範圍並不涉及費率，而是先決定總額範圍，後續還要由健保會在11月底前完成費率審議。

依「全民健康保險法」規定，健保總額範圍經行政院核定後，將由全民健康保險會於下一年度開始3個月前，在核定總額範圍內，經由集體協商機制（含保險醫事服務提供者、被保險人、雇主、有關機關代表，以及專家學者及公正人士），協定下一年度醫療給付費用總額。（中央社）

頭暈想吐眼前一片黑 醫師提醒：可能是中暑警訊

熱浪來襲氣溫屢飆新高，醫師提醒當感到頭暈、想吐，甚至感覺眼前一片黑，就可能熱衰竭甚至中暑前兆，盡快移動到陰涼處，多補充水分、增加流汗、往身上灑水等都能有效降溫。

台北醫學大學急診學科教授高偉峰告訴中央社記者，當氣溫高、濕度高且不通風等情況下，就很容易發生熱急症，依嚴重程度又可分為熱衰竭和中暑。

高偉峰表示，熱衰竭典型症狀為口乾舌燥、噁心、想吐、頭暈頭痛、脈搏加快、虛弱等，雖然人還沒到失去意識程度，卻可能感覺眼前一片黑。

高偉峰說，此時應盡快移動到陰涼地方或通風處，減少衣物、增加流汗、用噴霧往身上灑水、玩水、多補充水分等都是有效散熱方法。

高偉峰指出，中暑的定義為意識不清、昏迷且體溫於40度以上，甚至可能引發癲癇等，現場第一時間最好方式是將患者泡進水中降溫，如現場情況不允許，可以在患者身上灑水、吹風扇。

汽車停放戶外會因溫室效應造成車內高溫，高偉峰說，頂樓也會發生，曾收治過1名家住頂樓的7旬老翁，因太太怕冷，即使天氣炎熱也不開窗、不開電扇、冷氣，被發現時已昏迷，送到醫院一量體溫41.7度，所幸適當降溫後1小時，已完全回復清醒。

別小看中暑，高偉峰指出，根據美國統計，美國1年因中暑死亡的人數，比颶風、地震等天災死亡人數加總起來還要多，美國心臟協會高級心臟救命術於2020年將中暑急救放入，因為中暑若沒妥善處理，可能造成死亡。

他強調，流汗是非常有效的散熱方法，1克汗水蒸發可以帶走540卡熱量，但當環境濕度高的時候，蒸發能力就會降低，讓人感到濕濕、悶悶的又流不太出汗，一旦體內的熱排不出去，就會導致體感溫度比實際溫度還要高。

高偉峰提醒，夏天補水很重要，當人體感受到渴，其實已經脫水2%，若出現頭暈、虛弱、發燒等都是熱傷害變嚴重的指標。此外，許多鼻塞、止癢、抑制腸胃蠕動等藥物有抑制排汗效果，吃了更難散熱，恐增加中暑風險，應特別注意。（中央社）

婦怕看醫生喘2年才就診 揪出心臟殘存病灶作怪

58歲王姓婦人有心臟宿疾，因過去開刀經驗讓她對看醫生卻步，喘2年多還出現身體水腫才就醫，經檢查發現她的心臟問題殘存病灶。醫師呼籲，先天性心臟病人長大後仍要持續追蹤。

馬偕紀念醫院心臟內科資深主治醫師吳懿哲透過新聞稿指出，王姓婦人是先天性心臟病患者，曾在7歲時接受心臟手術，但小時候開刀經驗令她害怕，所以一拖再拖，不願正視心臟惡化。

吳懿哲表示，病人到門診時主訴「其實已經喘了2年」，讓他感到十分驚訝，以此情況應該早就要就醫。王姓婦人甚至因咳血入住加護病房把家人全找來，在床邊舉辦人生告別會。

馬偕醫療團隊檢查發現，王姓婦人的心臟問題包含殘存心房中膈缺損、心室中膈缺損、二尖瓣及三尖瓣逆流等，且已產生二尖瓣膜硬化，主動脈下方的左心室出口阻塞，引起肺水腫，肺動脈高壓，合併下肢水腫、腹水及腸胃道出血等心衰竭症狀。

馬偕醫院表示，王姓婦人最後決定在今年4月下旬接受心臟手術，術後在妥善照料下，除原本腹水問題獲得改善，出院後回家，她還從原來因喘而行動受限的生活，養成每天步行2000多步習慣，恢復情況十分良好。

馬偕兒童醫院兒童心臟科資深主治醫師陳銘仁提醒，過去數十年醫學進步，過去公認難以治療的重症或被認為無法存活的心臟病人，都可以經由醫治而長大成人，但仍可能因殘存病灶對身體逐漸產生傷害，先天性心臟病人長大後運動、結婚、生育等問題，也須由成人先天性心臟病團隊仔細追蹤和評估。（中央社）

責任編輯／呂士昂

心寬，路自寬

金門農工／李芷岑

在我們日常生活中，幾乎離不開挫折二字。而這些挫折也帶來給我們不同的意義與學習，當我們遇到挫折時，不妨換個角度，心胸開闊、寬容一些，不要僅侷限於當下的不如意，寬容可能可以減少不必要的損失，自然的也減少不必要的麻煩，何樂不為呢？

在國中階段我曾經也是一個常常糾結細節，無法接受任何一個小挫折的人，所以我經常為了每件事情做到完美，花了比別人一倍長的時間來做好一件事情，搞得自己身心俱疲，甚至到後來原本一件看似輕鬆簡單的事情，也被我弄到十分的複雜，無法在限定的時間內完成，導致在重要關頭的時候，常常出差錯，一開始我還是堅持己見的按照這種模式去迎接、完成每件事，直到某次的經驗後，讓我漸漸的釋懷並學習轉念，接受不完美的自己。

至今，我仍忘不了那是一個慘痛的經驗，國中某次段考數學時，一開始我在作答題目時原本是沒有遇到特別的難題，按照著自己的步調做題，但現實總是殘酷的，當我做到自己最不擅長的應用題時，整個腦袋一片空白，內心十分的慌亂，手開始不停的顫抖，根本無法用心去作答，在這關鍵時刻我卻被我的完美所綑綁，硬是要把那些我不會的題目作答出來，後果果然是不出我所料，考出來的分數慘不忍睹，沒有發揮到我平時的能力，連我自己看到分數時都嚇傻了，在經歷這一次考試過後，我開始謹慎的思考自己完美做事情的方法是否太龜毛、太鑽牛角尖的一直拘泥於結果，導致無法好好休息，也把身旁關心我的人搞得十分焦慮，所以我覺得放下這些過度要求完美的想法，學會換位思考，練習接受自己的不完美，並試著運用自己的優點來製造出其他適合自己的做事方法。

心寬一寸，受益三分；心寬路就寬，心窄，凡事如果只看到不好的那面的話，要如何面對接下來更巨大的挑戰跟挫折，心胸寬闊的人，對任何事都抱持著寬容的心去面對，身上就會散發出一股強烈的積極感，自然的路就不會變得狹窄，而是更加的寬闊，我們應該要學習這些人，遇到挫折或是其他不如意的事情時，抱持著寬闊的態度去面對，才讓自己有更多的機會去實現想做的事情。

一次可貴的合作經驗

城中／陳姿彣

回想起曾經……和班上的同學一起合作；一起擺攤；一起賺錢；一起攜手創造屬於我們班的最佳回憶！

國中三年，經歷了三次校慶，但卻只擺過兩次攤；賺過兩次錢，可惜呀！七年級，才剛進城中，剛成為「城中新鮮人」的我們，馬上就遇到了一場極大的考驗——金城國中七十四屆校慶園遊會，可怕的考驗正式開始！這是一場考驗班級合作能力的巨大考試，這場考試能夠測驗出跟班上的人合不合得來，相處得融不融洽，更重要的是：提早讓我們自己當老闆，賣東西、學會理財、懂得推銷自己的商品。「你不理財，財不理你」，想辦法讓自己能夠賺進更多的錢，快速成為未來業界，「最頂尖、最年輕」的企業家！

想到七年級完全沒有任何擺攤經驗的我們，學到了一場人生中最慘痛的經驗，現在，升上八年級，又長大了一歲，有了更多的經驗，因此，我們換了一個新的經營方式，懂得與更多人合作，拉到更多的客人，嘗試更多的行銷手法，知道如何快速讓顧客願意再回頭來光顧，然而最終我們的營業額有了全新的數目，也獲得了一次最寶貴的經驗！

「團結一條心，黑土變成金！」俗話說得好呀！只要團結，不論過程多麼艱辛，都會挺過去的！有哭、有笑、有過程，才能造就「美好回憶」！

最想感謝的人

沙中／張詠淇

世界上最溫暖、沒有雜亂人際關係的地方就是家庭，家庭就是我們最堅強的避風港，有爸媽的慈愛、有家庭的溫暖，我最想感謝的人就是我的爸爸。

爸爸對我的要求比較高，小時候我就經常被罵，他總是為我的成績擔憂，每當我考不好或做錯事時，也都害怕被爸爸罵，他總希望我也能成為學霸，希望我能考第一名回家，但我也總是做不到，小時候因為這些瑣事而對爸爸感到不滿，但到了長大後，我卻很感謝他。

他工作很辛苦、很忙碌，但他回到家不會因為工作上的事對我們發脾氣。他對我很好，雖然他希望我不要亂花錢，但也總是買我喜歡的東西給我，我想對他說：謝謝你細心的照顧我，在我困難的時候幫助我，你工作很辛苦，我總是沒有體諒你，你賺錢養我們，我卻連書都讀不好，我感到既抱歉又感謝，謝謝你把我照顧的很好，教我做人處事。現在疫情嚴峻，你依舊努力的在外工作，而我卻只要坐在教室裡聽課，為了給我們一個更好的生活，你不管颱風下雨還是照樣工作。

他教會我如何做人，教會我遇到狀況要如何應對，在我遇到瓶頸時幫助我，在我難過時安慰我。爸爸雖然不富裕，但他從沒讓我餓肚子；他雖然沒讓我住上豪宅，但也沒讓我流落街頭；他雖然沒有讓我穿上幾萬塊的名牌，但也沒讓我凍著，他很平凡，什麼都沒給我，但又什麼都給了我，我許願，希望我爸爸能永遠健康、快樂。

冰箱深處的秘密知多少？

沙中／駱宥蓉

冰箱深處的秘密你可知多少，是你藏了許久未吃的食物、還是半價時買的即期品，又或者是因為一時熱度而買的無需品……冰箱的深處有著我們意想不到的東西，多到數不勝數。每次整理時，都會被自己冰箱裡的東西壓得上氣不接下氣，一整理半天可就不見了，但這一切的一切不都是我們造成的，冰箱可都沒嫌棄我們了，我們又怎麼可以可去抱怨呢？事情的開始沒有前因就不會有結果，這件事的前因就是因為我們沒有節制一直購買，才會導致冰箱深處都放滿許多無用的東西。所以啊！我們在購買東西時一定要先考慮自己吃不吃得到，再來就是自己吃不吃得完，最後就是這樣東西能不能久放，這樣冰箱就不會變成食物的墳墓，而是食物的第二個家了。

發現學校的後花園

烈中／羅愉雯

烈嶼國中是我讀書的地方，這裡的天氣寒暑變化特別明顯，雖然人數不多，但設施都很完善，學校有很多風景，都很獨一無二，我最喜歡的地方是學校新的後操場。

嗶～一群人在400公尺的地方奮力的跑向終點，藍藍的操場，有熱愛田徑的人們，這裡對他們來說有很大的意義。每日的四點三十分，學校已經放學了，也就是我們練田徑的時間，課表一天一天在變，練中長跑的我也一天一天看著夕陽的美景。

操場望出去的視野很壯觀，有時紅的像一朵鮮艷的玫瑰，有時像一杯檸檬汽水，也有時像水泥一樣灰，每天都多彩多姿，心情也會隨著天氣而產生變化。

遇到很累的課表或發現沒有跑到秒數內，心情就會很差，如果加上天氣不好的時候，整個人會很自責，但跑完之後覺得也沒有那麼困難了，心情逐漸變好，這時候天空的夕陽冒了出來，心情好像也沒有那麼差了。

烈中的操場帶給我們喜、怒、哀、樂的日子，天空也隨著我們的心情產生變化，希望未來的日子還會有人和我一樣，能在操場上找到美景。

投稿本報所有稿件經刊載，視為同意轉載至本社所屬網站、電子報及數位資料庫；如有任何異議，請事先聲明，以維雙方權益。
中學生投稿，請書寫學校、班級、姓名，寄student.kmdn@gmail.com。（高中職請附金融機構帳號）

責任編輯／呂美慧

台北市長選情激烈 三大候選人相繼出書勤跑活動

不讓陳時中、黃珊珊專美於前 蔣萬安也將出書

【中央社記者陳昱婷台北24日電】民進黨台北市長參選人陳時中、台北市副市長黃珊珊接連出書，國民黨台北市長參選人蔣萬安今天說，他的新書也即將發布，讓大家更了解多個面向的他，時間及書名都請拭目以待。

陳時中、黃珊珊分別出版新書「溫暖的魄力：陳時中的從醫初心」及「黃珊珊：33個人生故事」，今天上、下午舉辦新書發表會。

蔣萬安上午出席北投區111年健行活動後接受媒體聯訪表示，他的新書也即將發布，讓大家更了解多個面向的蔣萬安，他不只是立委，也是兩個孩子的爸、新創律師，將帶給台北市無限的可能與希望。

媒體追問，何時發布、是否爲自傳類及書名。蔣萬安回應，很快，等完整規劃好，就會在適當時機讓大家看到，請大家拭目以待。

此外，黃珊珊昨天晚間臨時新增行程，今天上午與蔣萬安同場，活動開跑前帶著民衆黨議員參選人黃瀞瑩、陳思宇一起上台帶動跳，跳完後分頭向民衆打招呼，雙方全程零互動。

黃珊珊下午出席在台北表演藝術中心舉行的「黃珊珊：33個人生故事新書分享會」，媒體會後聯訪詢問，陳時中近日也出新書，兩人是否隔空較勁，以及現在出書是否成爲參選台北市長的標配。

她回應表示，自己的新書分享會已籌備兩個月，並無要和誰較勁的問題，這是個人心得分享，也不是什麼標配，想做就做。

媒體追問如何看陳時中專訪談及黃珊珊恐難去除柯文哲的陰影，而柯文哲想選2024總統意願強烈，恐延宕市政或讓北市成選舉工具，成雙頭馬車情形。

對此，黃珊珊說，陳時中也是獨立個體，大家也不會覺得他後面有民進黨就是雙頭馬車，若講此話則每個人後面都有很多背後靈，做好自己該做的事，每個人都是獨立個體，不管是誰要選舉，都是自己負責。

由於柯文哲認爲黃珊珊從政20餘年無負評，相較藍綠參選人也較無仇恨值，現在部分藍營支持者也因要投黃珊珊或國民黨台北市長參選人蔣萬安而起爭執。黃珊珊認爲，做好自己該做的事，不要去製造社會的對立，從政者應讓台灣的美好共善、共好，不論是否選舉都不應用仇恨製造對立。

黃珊珊提到，台灣民主所傳遞價值應是選賢與能，而非棄保或分裂投票，自己覺得選舉就是要很快樂、很正向，喜歡就去支持、做不好就換掉，不用去想誰跟誰，選民應該很清楚。

人生哲學爲不怒而威 陳時中：否則成社會亂源

【中央社記者陳昱婷台北24日電】民進黨台北市長參選人陳時中今天提出怒而威、不怒而威的人生哲學，不怒而威能彰顯高度與遠見，而若長期怒而威，最後會變成怒而不威，久了更成爲社會亂源。

陳時中上午舉辦「溫暖的魄力：陳時中的從醫初心」新書發表會，由天下文化總編輯吳佩穎闡述出版歷程後，前副總統陳建仁、新光醫院院長侯勝茂及衛福部次長王必勝依序致詞。

陳時中致詞表示，許多人質疑爲何出書時間點緊接宣布參選後，這是因爲出書是早有準備，否則書名應該叫「陳時中的從政初心」，而不是「陳時中的從醫初心」。

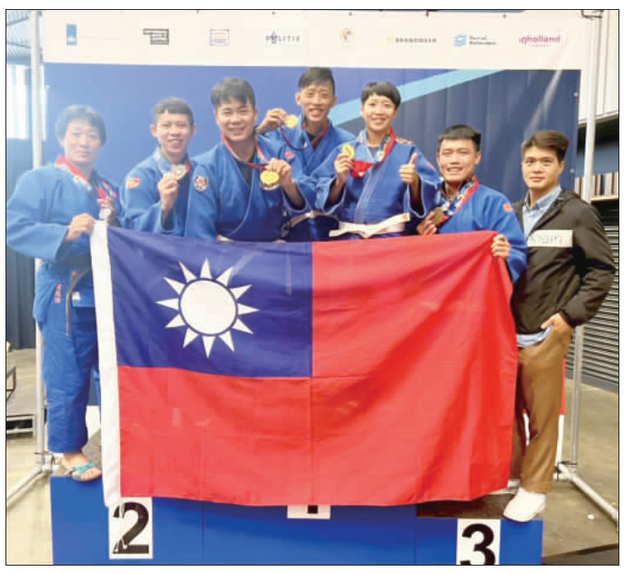
陳時中說，小時候他總想多了解父親一點，但父親非常嚴格，他只能看父親書裡的序言，透過別人的形容來理解父親，現在想想自己跟兒孫的來往也不多，怕兒孫以後要尋根找不到參考資料，乾脆出書把自己記錄下來，同時重新審思初心。

陳時中提及，領導人有怒而威、不怒而威等風格，若長期怒而威，最後會變成怒而不威，現在社會裡就很多這樣的人，一直兇、兇、兇，卻沒什麼人理他，表示這些人能力不足，應退下了，而不怒而威能彰顯高度與遠見。

陳時中進一步表示，近來對號入座的人很多，有人說他的書名「溫暖的魄力」是在指涉別人，說有個人沒魄力、另一個人不溫暖，他要特別澄清絕無此意，若有影射也是影射自己，是他對自己的期許。

國民黨台北市長參選人蔣萬安（左2）24日到台北市幼華高中出席北投區111年健行活動，台北市副市長黃珊珊（右2）也到場與市民致意，兩人同台齊做暖身操。（中央社）

世界警消運動會登場 台灣選手首日奪6金4銀1銅



「2022年第19屆世界警察消防運動會」在荷蘭鹿特丹舉行，警政署24日表示，台灣選手首日賽事勇奪6金4銀1銅，柔術組選手吳玫玲（左起）、張嘉恩、陳立寰、施柏仰、張雅筑、吳政彥與獎牌合影。（警政署提供／中央社）

【中央社記者黃麗芸台北24日電】「2022年第19屆世界警察消防運動會」在荷蘭鹿特丹舉行，警政署今天表示，台灣選手首日賽事勇奪6金4銀1銅，其中桃園市警察局張雅筑奪得柔術組女子68公斤以下量級首金。

「2022年第19屆世界警察消防運動會」22日至31日在荷蘭鹿特丹舉行，本屆爲台灣連續第12次組團參加，由警政署副署長林順家率21名警察及7名消防人員出賽，角逐射擊、柔道、跆拳道、羽毛球、田徑、健力等項目，將和來自世界70多國、近萬名警消和相關執法人員競賽。

警政署今天發布新聞稿表示，台灣選手首日賽事即勇奪6金4銀1銅，戰果輝煌。柔術組由吳玫玲、張雅筑、施柏仰、陳立寰、張嘉恩、吳政彥及許顥瀚等7名代表團好手，一舉奪下3金3銀1銅，人人均奪牌。

其中，張雅筑參加女子30歲以上、68公斤以下量級柔術組別，爲台灣摘下首金，意義非凡。

警政署指出，來自桃園市政府消防局的葉松江參加女子18歲以上、84公斤以下量級卧推，同樣摘下1面金牌好佳績。

另，台北市警察局謝伯韶、保安警察第一總隊謝伊筑參加女子田徑5000公尺競走，分別在30歲以上、35歲以上組別獲得1金1銀，這次女性選手表現出色，巾幗不讓鬚眉。

世界警察消防運動會每2年舉辦1次，上一屆賽事於2019年在中國大陸四川成都市舉行，台灣代表團選手在柔道、跆拳道、射擊、巴西柔術及田徑等項目均表現優異，共計榮獲金牌25面、銀牌24面、銅牌30面。

俗稱鬼月的農曆7月即將到來，台南山上花園水道博物館爲高人氣館犬「園長」量身打造一身道士裝，將在寵物區與遊客互動。（台南市文化局提供／中央社）

台南鬼月話題多 水道博物館犬道士裝迎客

【中央社記者楊思瑞台南24日電】俗稱鬼月的農曆7月即將到來，台南山上花園水道博物館爲高人氣館犬「園長」量身打造一身道士裝，將在寵物區與遊客互動，並推出帶變裝寵物造訪園區送專屬紀念徽章活動。

台南市政府文化局今天發布新聞稿指出，台南市美術館「亞洲的地獄與幽魂」特展引起熱烈討論，市府觀旅局也趁勢推出鬼月散步導覽行程，說鬼論怪成爲風潮，顯覆民衆以往對鬼月的印象。

台南市文化局指出，山上花園水道博物館結合殭屍與鬼月話題，由長期贊助館犬園長服裝的寵物服飾業者量身打造一套道士服，以明黃色爲底的衣服繡上八卦，帽子則縫上水道LOGO，園長應景新造型在粉專發布後，不少網友直呼可愛。

館方人員指出，園長將在農曆7月期間每週六穿著道士裝亮相，在寵物園區與遊客互動。另外，農曆7月每週日將舉辦寵物COSPLAY活動，飼主帶著變裝寵物到園區和園長互動，就可留下照片，並由工作人員協助製成專屬徽章留念，詳細活動內容可至台南山上花園水道博物館粉專查詢。

名城有線電視綜合台

111年7月25日 CH33 節目表

07:00~08:00	名城報報
08:00~09:00	金門GO遊趣
09:00~10:00	咱ㄟ好厝邊 酥皮餡餅
10:00~11:00	金門頭家來開講 金門定位？
11:00~12:00	名城報報
12:00~13:00	金門GO遊趣
13:00~14:00	社福宣導
14:00~15:00	防治秋行軍蟲
15:00~16:00	咱ㄟ好厝邊 酥皮餡餅
16:00~17:00	金門頭家來開講 金門定位？
17:00~18:00	名城報報
18:00~19:00	金門GO遊趣
19:00~20:00	咱ㄟ好厝邊 獅奶厚片
20:00~21:00	防治秋行軍蟲
21:00~22:00	金門頭家來開講 金門定位？
22:00~23:00	名城報報
23:00~24:00	金門GO遊趣
24:00~01:00	咱ㄟ好厝邊 獅奶厚片
01:00~02:00	金門頭家來開講 金門定位？
02:00~03:00	名城報報

責任編輯／呂美慧

通膨高漲 衝擊菲律賓烘焙業

【中央社馬尼拉24日綜合外電報導】由於俄烏戰爭推升小麥價格，菲律賓披索（peso）疲軟又提升進口食用油的成本，許多菲律賓麵包師傅爲因應通膨高漲，只好讓一款熱門早餐麵包捲縮水。

法新社報導，鬆軟微甜的「菲律賓鹹麵包」（pandesal）經常被菲律賓人拿來沾咖啡，或塞入起司食用，由於價格低廉，又以「窮人的麵包」聞名。

馬尼拉近郊的「純正麵包坊」（Matinnyas Bakery）以往做的菲律賓鹹麵包重35克，但近幾個月本地和進口食材價格飆漲，老闆莫萊昂（Jam Mauleon）爲避免調漲2.5披索（約0.04美元）的售價，選擇逐漸縮減麵包重量至25克左右。

莫萊昂擔心就算只漲一點點，也會讓社區內捉襟見肘的顧客轉而光顧5個街區外另一家麵包店。

莫萊昂告訴法新社：「我們得縮水才能生存。」她身旁一群年幼孩童、工人、退休老人爲了購買當天上午出爐的麵包，紛紛一早光臨。

菲律賓今年解除COVID-19（2019冠狀病毒疾病）防疫限制，孩童開始回學校上課，莫萊昂原本希望麵包坊生意會改善，然而小麥和燃料價格自去年12月起節節攀升，麵粉價格漲幅超過3成，糖價漲了25%，鹽巴則上漲超過40%。

莫萊昂的麵包坊能撐一天是一天，賺的錢不夠大量進貨，更容易受到國內外市場物價波動衝擊。

在減少員工人數和自行吸收成本後，莫萊昂這星期還是被迫把菲律賓鹹麵包價格上調20%，來到3披索，因爲體積再縮水就會影響到品質了。

當地麵包店協會主席查維斯（Lucito Chavez）表示，數以千計的麵包師傅深受原物料價格上漲衝擊，這些原物料多半得靠進口。

查維斯告訴法新社：「我們所有人都在奮鬥，不是要賺錢，而是爲了生存。我們得保護菲律賓鹹麵包產業。」

菲律賓6月通膨率高達6.1%，爲近4年最高水準，主因燃料價格遽增連帶推升食品和運輸成本。

嘉邑城隍廟24日指出，8月27日將舉辦「城隍夜巡夯枷解厄」活動，受COVID-19疫情影響取消鑽轎腳活動，但復辦「人模鬼樣 神鬼魅影」裝扮競賽，藉由年輕族群的創意發想，行銷嘉義特有的廟宇文化。（中央社）

嘉邑城隍廟夯枷解厄 8月27日登場 寒單爺助陣

【中央社記者姜宜菁嘉義市24日電】嘉邑城隍廟每年農曆8月初一（今年爲國曆8月27日），鬼門關後首日，循傳統舉辦「城隍夜巡夯枷解厄」活動，今年不僅安排台東玄武堂「炮炸寒單爺」參與夜巡，在市府廣場等5個定點表演炮炸，盼掃災除惡。

嘉邑城隍廟今天舉辦宣傳記者會，嘉義市副市長陳淑慧、嘉邑城隍廟董事長賴永川等人出席；台東玄武堂當場炮炸寒單爺，聲勢驚人。

陳淑惠感謝嘉邑城隍廟致力保存與推廣無形文化資產，並提到今年夜巡活動將在8月27日登場，由嘉義城隍爺攜手台東寒單爺合力驅散COVID-19（2019冠狀病毒疾病）疫情，將吸引許多民衆到場參與民俗慶典活動。

賴永川表示，「城隍夜巡」活動乃遵循傳統，在城隍爺坐鎮下，由駕前范、謝將軍與家將走陣，驅妖趕鬼，防止「抓交替」；今年安排在自由路與友忠路口，以及文化公園廣場等地，進行「城隍掃路角」儀式，淨化路口保平安。

賴永川指出，受疫情影響取消鑽轎腳活動，但復辦「人模鬼樣 神鬼魅影」裝扮競賽，藉由年輕族群的創意發想，行銷嘉義特有的廟宇文化。

台東玄武堂去年到嘉市城隍廟會香，今年更參加城隍夜巡，途中將在嘉義市政府前、智選假日酒店、蚵庄、文化公園廣場、城隍廟，進行「炮炸寒單爺」；玄武堂指出，希望掃災除惡，帶來財氣與福氣，讓民衆可以安居樂業。

智選假日酒店表示，「城隍夜巡」活動往年以嘉義市東區爲主，今年西區也有增設表演地點，已有許多旅客訂房，活動當天訂房率已破5成，較以往增加1、2成。

日本櫪木縣擺脫污名

汽車禮讓行人比率明顯提升

【中央社東京24日綜合外電報導】日本不少地方都有未設置紅綠燈的行人穿越道，櫪木縣汽車駕駛人禮讓行人的比率曾以不到1%在全國排名墊底；爲擺脫污名，櫪木縣警方積極宣導，到去年已將禮讓比率提升到31%。

日本放送協會（NHK）報導，爲了讓更多駕駛人行經未設號誌的行人穿越道時能暫時停車，櫪木縣警方公布一系列獨特宣導影片的第4部。

根據一項調查，當有行人在未設置號誌的行人穿越道等待穿越馬路時，櫪木縣駕駛人會暫時停車禮讓行人穿越的比率，在4年前僅0.9%，也就是說100台車沒有1台會暫停禮讓行人，在日本47個都道府縣排名吊車尾。

爲了擺脫全日本最不禮讓行人的污名，櫪木縣警方與交通安全協會持續製作並公開宣導影片，目前公布的影片已來到第4部。

過去3部影片中持續登場的男主角，在最新一部影片中以悲悽表情對著完全不禮讓行人的汽車說，「還不停車嗎」？影片則打上「該停車了，櫪木縣」的字幕。

櫪木縣從4年前開始持續宣導駕駛人禮讓行人穿越馬路，到2021年已略見改善成效，會暫時停車禮讓行人的比率超過全國平均數字來到31%，在全國居第22名的中段班水準，警方未來也將持續進行宣導。

櫪木縣警察本部交通企劃課人員表示，儘管禮讓行人比率已超過全國平均值，但反過來看仍有近7成車輛不停車禮讓行人，希望駕駛人看到宣導影片能再度認知到「行人穿越道行人優先」，他們也會跟縣民一同努力，讓櫪木縣成爲日本最禮讓行人的地方。