

金馬聯合服務中心執行長拜會縣長 表示將努力做好金門、馬祖與行政院之溝通橋樑

陳福海盼中央全額補助離島水電建設及虧損

楊上德提及619砲戰老兵 向國防部申請保衛臺灣紀念章及補發外島服務紀念章遭駁回 陳福海回應縣府可頒予榮譽縣民



為強化與縣府之間的溝通聯繫，金馬聯合服務中心執行長楊上德拜會縣長陳福海進行雙向交流。

（縣府提供）

記者翁維智／縣府報導

今年5月22日甫接任金馬聯合服務中心執行長的楊上德，為強化與縣府之間的溝通聯繫，日前特別拜會縣長陳福海進行雙向交流，楊上德表示，未來將積極努力做好金門、馬祖與行政院之溝通橋樑，強化地與地方合作的重要紐帶。

縣長陳福海除了恭喜楊執行長榮膺新職，他也說，相信身為在地金門子弟，一定更瞭解金門所面臨的問題，面對地方當前的財政狀況，為了金門的重大建設及長遠發展，請執行長協助資源整合，需中央經費挹注及提供必要協助之事項，還請協助爭取。

縣府行政處表示，陳福海縣長在會談中也針對離島水電供給工程、金門大橋後續維護管理，以及中央擬廢除金門泊地等議題表達心聲。陳福海也說，依據離島建設條例第14條精神，中央應全額補助離島水電、電建設及營運虧損，金門縣自來水廠因興建自來水工程衍生十餘億元虧損，中央應全額補助。

陳福海並強調，日後將與楊上德執行長保持密切聯繫，相信與中央地方攜手合作，以及金馬中心整合協調機制下，一定能讓中央支持金門的各項建設，並使金門的未來發展更臻完善。

中華郵政特准掛號為新聞紙類

第 二一〇六三 號

KINMEN DAILY NEWS

發行人：陳榮昌

社 長

今日二大張售新台幣六元

印刷者：本報印刷廠

社址：55555 金門縣金湖鎮成功村一號

服務電話：(082) 332374、332375、332376、332377、332378、332379、332380、332381、332382、332383、332384、332385、332386、332387、332388、332389、332390、332391、332392、332393、332394、332395、332396、332397、332398、332399、332400、332401、332402、332403、332404、332405、332406、332407、332408、332409、332410、332411、332412、332413、332414、332415、332416、332417、332418、332419、332420、332421、332422、332423、332424、332425、332426、332427、332428、332429、332430、332431、332432、332433、332434、332435、332436、332437、332438、332439、332440、332441、332442、332443、332444、332445、332446、332447、332448、332449、332450、332451、332452、332453、332454、332455、332456、332457、332458、332459、332460、332461、332462、332463、332464、332465、332466、332467、332468、332469、332470、332471、332472、332473、332474、332475、332476、332477、332478、332479、332480、332481、332482、332483、332484、332485、332486、332487、332488、332489、332490、332491、332492、332493、332494、332495、332496、332497、332498、332499、332500、332501、332502、332503、332504、332505、332506、332507、332508、332509、332510、332511、332512、332513、332514、332515、332516、332517、332518、332519、332520、332521、332522、332523、332524、332525、332526、332527、332528、332529、332530、332531、332532、332533、332534、332535、332536、332537、332538、332539、332540、332541、332542、332543、332544、332545、332546、332547、332548、332549、332550、332551、332552、332553、332554、332555、332556、332557、332558、332559、332560、332561、332562、332563、332564、332565、332566、332567、332568、332569、332570、332571、332572、332573、332574、332575、332576、332577、332578、332579、332580、332581、332582、332583、332584、332585、332586、332587、332588、332589、332590、332591、332592、332593、332594、332595、332596、332597、332598、332599、332600、332601、332602、332603、332604、332605、332606、332607、332608、332609、332610、332611、332612、332613、332614、332615、332616、332617、332618、332619、332620、332621、332622、332623、332624、332625、332626、332627、332628、332629、332630、332631、332632、332633、332634、332635、332636、332637、332638、332639、332640、332641、332642、332643、332644、332645、332646、332647、332648、332649、332650、332651、332652、332653、332654、332655、332656、332657、332658、332659、332660、332661、332662、332663、332664、332665、332666、332667、332668、332669、332670、332671、332672、332673、332674、332675、332676、332677、332678、332679、332680、332681、332682、332683、332684、332685、332686、332687、332688、332689、332690、332691、332692、332693、332694、332695、332696、332697、332698、332699、332700、332701、332702、332703、332704、332705、332706、332707、332708、332709、332710、332711、332712、332713、332714、332715、332716、332717、332718、332719、332720、332721、332722、332723、332724、332725、332726、332727、332728、332729、332730、332731、332732、332733、332734、332735、332736、332737、332738、332739、332740、332741、332742、332743、332744、332745、332746、332747、332748、332749、332750、332751、332752、332753、332754、332755、332756、332757、332758、332759、332760、332761、332762、332763、332764、332765、332766、332767、332768、332769、332770、332771、332772、332773、332774、332775、332776、332777、332778、332779、332780、332781、332782、332783、332784、332785、332786、332787、332788、332789、332790、332791、332792、332793、332794、332795、332796、332797、332798、332799、332800、332801、332802、332803、332804、332805、332806、332807、332808、332809、332810、332811、332812、332813、332814、332815、332816、332817、332818、332819、332820、332821、332822、332823、332824、332825、332826、332827、332828、332829、332830、332831、332832、332833、332834、332835、332836、332837、332838、332839、332840、332841、332842、332843、332844、332845、332846、332847、332848、332849、332850、332851、332852、332853、332854、332855、332856、332857、332858、332859、332860、332861、332862、332863、332864、332865、332866、332867、332868、332869、332870、332871、332872、332873、332874、332875、332876、332877、332878、332879、332880、332881、332882、332883、332884、332885、332886、332887、332888、332889、332890、332891、332892、332893、332894、332895、332896、332897、332898、332899、332900、332901、332902、332903、332904、332905、332906、332907、332908、332909、332910、332911、332912、332913、332914、332915、332916、332917、332918、332919、332920、332921、332922、332923、332924、332925、332926、332927、332928、332929、332930、332931、332932、332933、332934、332935、332936、332937、332938、332939、332940、332941、332942、332943、332944、332945、332946、332947、332948、332949、332950、332951、332952、332953、332954、332955、332956、332957、332958、332959、332960、332961、332962、332963、332964、332965、332966、332967、332968、332969、332970、332971、332972、332973、332974、332975、332976、332977、332978、332979、332980、332981、332982、332983、332984、332985、332986、332987、332988、332989、332990、332991、332992、332993、332994、332995、332996、332997、332998、332999、333000、333001、333002、333003、333004、333005、333006、333007、333008、333009、333010、333011、333012、333013、333014、333015、333016、333017、333018、333019、333020、333021、333022、333023、333024、333025、333026、333027、333028、333029、333030、333031、333032、333033、333034、333035、333036、333037、333038、333039、333040、333041、333042、333043、333044、333045、333046、333047、333048、333049、333050、333051、333052、333053、333054、333055、333056、333057、333058、333059、333060、333061、333062、333063、333064、333065、333066、333067、333068、333069、333070、333071、333072、333073、333074、333075、333076、333077、333078、333079、333080、333081、333082、333083、333084、333085、333086、333087、333088、333089、333090、333091、333092、333093、333094、333095、333096、333097、333098、333099、333100、333101、333102、333103、333104、333105、333106、333107、333108、333109、333110、333111、333112、333113、333114、333115、333116、333117、333118、333119、333120、333121、333122、333123、333124、333125、333126、333127、333128、333129、333130、333131、333132、333133、333134、333135、333136、333137、333138、333139、333140、333141、333142、333143、333144、333145、333146、333147、333148、333149、333150、333151、333152、333153、333154、333155、333156、333157、333158、333159、333160、333161、333162、333163、333164、333165、333166、333167、333168、333169、333170、333171、333172、333173、333174、333175、333176、333177、333178、333179、333180、333181、333182、333183、333184、333185、333186、333187、333188、333189、333190、333191、333192、333193、333194、333195、333196、333197、333198、333199、333200、333201、333202、333203、333204、333205、333206、333207、333208、333209、333210、333211、333212、333213、333214、333215、333216、333217、333218、333219、333220、333221、333222、333223、333224、333225、333226、333227、333228、333229、333230、333231、333232、333233、333234、333235、333236、333237、333238、333239、333240、333241、333242、333243、333244、333245、333246、333247、333248、333249、333250、333251、333252、333253、333254、333255、333256、333257、333258、333259、333260、333261、333262、333263、333264、333265、333266、333267、333268、333269、333270、333271、333272、333273、333274、333275、333276、333277、333278、333279、333280、333281、333282、333283、333284、333285、333286、333287、333288、333289、333290、333291、333292、333293、333294、333295、333296、333297、333298、333299、333300、333301、333302、333303、333304、333305、333306、333307、333308、333309、333310、333311、333312、333313、333314、333315、333316、333317、333318、333319、333320、333321、333322、333323、333324、333325、333326、333327、333328、333329、333330、333331、333332、333333、333334、333335、333336、333337、333338、333339、333340、333341、333342、333343、333344、333345、333346、333347、333348、333349、333350、333351、333352、333353、333354、333355、333356、333357、333358、333359、333360、333361、333362、333363、333364、333365、333366、333367、333368、333369、333370、333371、333372、333373、333374、333375、333376、333377、333378、333379、333380、333381、333382、333383、333384、333385、333386、333387、333388、333389、333390、333391、333392、333393、333394、333395、333396、333397、333398、333399、333400、333401、333402、333403、333404、333405、333406、333407、333408、333409、333410、333411、333412、333413、333414、333415、333416、333417、333418、333419、333420、333421、333422、333423、333424、333425、333426、333427、333428、333429、333430、333431、333432、333433、333434、333435、333436、333437、333438、333439、333440、333441、333442、333443、333444、333445、333446、333447、333448、333449、333450、333451、333452、333453、333454、333455、333456、333457、333458、333459、333460、333461、333462、333463、333464、333465、333466、333467、333468、333469、333470、333471、333472、333473、333474、333475、333476、333477、333478、333479、333480、333481、333482、333483、333484、333485、333486、333487、333488、333489、333490、333491、333492、333493、333494、333495、333496、333497、333498、333499、333500、333501、333502、333503、333504、333505、333506、333507、333508、333509、333510、333511、333512、333513、333514、333515、333516、333517、333518、333519、333520、333521、333522、333523、333524、333525、333526、333527、333528、333529、333530、333531、333532、333533、333534、333535、333536、333537、333538、333539、333540、333541、333542、333543、333544、333545、333546、333547、333548、333549、333550、333551、333552、333553、333554、333555、333556、333557、333558、333559、333560、333561、333562、333563、333564、333565、333566、333567、333568、333569、333570、333571、333572、333573、333574、333575、333576、333577、333578、333579、333580、333581、333582、333583、333584、333585、333586、333587、333588、333589、333590、333591、333592、333593、333594、333595、333596、333597、333598、333599、333600、333601、333602、333603、333604、333605、333606、333607、333608、333609、333610、333611、333612、333613、333614、333615、333616、333617、333618、333619、333620、333621、333622、333623、333624、333625、333626、333627、333628、333629、333630、333631、333632、333633、333634、333635、333636、333637、333638、333639、333640、333641、333642、333643、333644、333645、333646、333647、333648、333649、333650、333651、333652、333653、333654、333655、333656、333657、333658、333659、333660、333661、333662、333663、333664、333665、333666、333667、333668、333669、333670、333671、333672、333673、333674、333675、333676、333677、333678、333679、333680、333681、333682、333683、333684、333685、333686、333687、333688、333689、333690、333691、333692、333693、333694、333695、333696、333697、333698、333699、333700、333701、333702、333703、333704、333705、333706、333707、333708、333709、333710、333711、333712、333713、333714、333715、333716、333717、333718、333719、333720、333721、333722、333723、333724、333725、333726、333727、333728、333729、333730、333731、333732、333733、333734、333735、333736、333737、333738、333739、333740、333741、333742、333743、333744、333745、333746、333747、333748、333749、333750、333751、333752、333753、333754、333755、333756、333757、333758、333759、333760、333761、333762、333763、333764、333765、333766、333767、333768、333769、333770、333771、333772、333773、333774、333775、333776、333777、333778、333779、333780、333781、333782、333783、333784、333785、333786、333787、333788、333789、333790、333791、333792、333793、333794、333795、333796、333797、333798、333799、333800、333801、333802、333803、333804、333805、333806、333807、333808、333809、333810、333811、333812、333813、333814、333815、333816、333817、333818、333819、333820、333821、333822、333823、333824、333825、333826、333827、333828、333829、333830、333831、333832、333833、333834、333835、333836、333837、333838、333839、333840、333841、333842、333843、333844、333845、333846、333847、333848、333849、333850、333851、333852、333853、333854、333855、333856、333857、333858、333859、333860、333861、333862、333863、333864、333865、333866、333867、333868、333869、333870、333871、333872、333873、333874、333875、333876、333877、333878、333879、333880、333881、333882、333883、333884、333885、333886、333887、333888、333889、333890、333891、333892、333893、333894、333895、333896、333897、333898、333899、333900、333901、333902、333903、333904、333905、333906、333907、333908、333909、333910、333911、333912、333913、333914、333915、333916、333917、333918、333919、333920、333921、333922、333923、333924、333925、333926、333927、333928、333929、333930、333931、333932、333933、333934、333935、333936、333937、333938、333939、333940、333941、333942、333943、333944、333945、333946、333947、333948、333949、333950、333951、333952、333953、333954、333955、333956、333957、333958、333959、333960、333961、333962、333963、333964、333965、333966、333967、333968、333969、333970、333971、333972、333973、333974、333975、333976、333977、333978、333979、333980、333981、333982、333983、333984、333985、333986、333987、333988、333989、333990、333991、333992、333993、333994、333995、333996、333997、333998、333999、334000、334001、334002、334003、334004、334005、334006、334007、334008、334009、334010、334011、334012、334013、334014、334015、334016、334017、334018、33401

再者，民生六大需要，概括「衣、食、住、育、樂」六大要素，務求安全第一。雖然隨著時代進步，經濟環境改變，凡日常生活水平持續提升改善，各種類型交通工具日新月異，與日俱增，家家戶戶都有車輛可供出入代步，但一般人對於道路交通安全之認知普遍低落，每見駕車上路，渾然不知路權是行人所有，務必人車相互禮讓，以策萬全，正因守交通習慣不佳，交通違規情事與交通事故，死傷人數堆積不下。顯示僅靠警察執行交通安全維護勤務，糾舉裁罰難免空功，亦即凡人法治觀念猶待全面加强確立，否則，但憑公權力介入，再多巨額預算用來改善道路交通安全，增添人力設施之功能，恐仍止於治標而不治本。

確保萬全，人人恪遵道路交通安全，期以確保生命財產安全無虞，洗滌「行人地獄」惡名於無形，真正把路權還予用路人。

總之，做好防疫、反詐騙與維護道路交通安全三義務，攸關生命財產安全，人人職責在身，無由逃避，做好利己害人。反之，害己害人，貽害無窮，遑論平安度日生活。



會一起玩音樂，一起參加許多節的音樂餐宴活動，一樣獲得現場節的掌聲，後來樂團受邀獨立擔綱地點在烈嶼青岐關聖廟。第四場9月9日19:00-21:00，也點生金

有更多的機會一起玩音樂與活動的討論，讓大家都

23日19:00~21:00，地點在金寧鄉湖埔村辦公室廣場。第六場10月14日19:00~21:00，地點在金湖鎮山外里活動中心。演出內容為台灣民謠演繹。

金門「金聲亮樂團」仍然堅持著初心，以公益為先，希望把美好的音樂帶到金門各個角落，但樂團也需要大家以行動支持和實質鼓勵，樂團才能夠繼續生存下去，也讓鄉親一起為金聲亮樂團加油，也為你自己加油！

責任編輯／張建騰

編輯／張建騰

成功象德宮醮慶
陳文顧祝禱



徵誠 午班洗碗工薪15,000起月休5天 暑期工讀生數名薪水依勞基法371626

本報並具有
資料收藏保
存參考之價
值

(社會處提供)

責任編輯／郭俚漢

陳府故水炎老先生治喪委員會 謹啟

[illegible]

聞

族 寅 學 鄉 世 友 戚 親 姻

誼
叨 在
哀此訃
(恕不另訃)

[illegible]

(族繁不及備載)

蔡丁督 林德明 方建軍 林水緣 蔡福榮 林國川 蔡榮權 林水木 蔡福明 蔡水國
蔡福安 林金樹 林水清 林江河 林水來 孫亞華 林金鼎 呂合成 呂國輝 洪永成

永明 朝金 耀明 文泰 水友 增財 永棧 文壽 介尊 崑銘 祖民 添壽 金墻
金堆 添發 金山 水平 火鍊 陳頭 水力 媽朝 水諉 安全 水淼 中輝 心富

喪宅：金門縣烈嶼鄉西方十四之一號
電話：（〇八二）三六二二〇九
行動電話：〇九三三—六二九—六九〇

感謝各位長官親友祭拜，懇辭奠儀花圈！

啓泣



我在大學時代和同窗室友學會打橋牌，預官役那一年多，四位教官室友，經常一起玩撲克牌，消遣兼聯誼。倒是我不會打的四色牌，卻滿載著我一生對母親的情感。

四色牌是那些年戰地金門生活的一部分。從有記憶開始，我就知道母親是牌中高手。小時放學回家，最

四色牌的親情指數

◎蔡鈺鑫

常見到的一幕，是連媽在內四位村姑村婦，一起有說有笑地玩四色牌的畫面。

那畫面，是溫馨的、喜氣的。原因是，媽在農事和家事百忙之縫隙，仍能覓空且聚集了幾位好友，打上兩三小時的小牌。真為媽高興，也為她能和朋友交際，感到溫馨。

我真不能想像，要不是有四色牌，不知媽還有甚嗜好或娛樂，可以稍微排解戰地生活的壓力了。於是，小時，只要見到媽玩四色牌，我就打從內心深處為她興奮、雀躍。

聽聞境林里常舉辦四色牌聯誼競賽或活動，我深深感動。四色牌稱得上是戰地金門流傳下來一個有意義的「村粹」或「縣粹」，值得發揚光大，也值得我們一起維護這有溫度的金門文化。

爸過世後，子女大多旅居台北，媽也只好步出家門

，遠赴陌生的台灣。媽來台北後，先是住在中和圓通路的金門新村。那裏是那些年金門遊子的避風港，一百多戶金門鄉親群聚。共同的生活習慣和語言腔調保有一些舒適感，對像媽上了年紀的老人家，也多了一份安全感。

媽還特地從金門帶幾副四色牌來中和，先是自己一人玩，很快地，她就找到玩伴了。時而去朋友家，時而來我們家打牌。因為四色牌，媽在台北的生活變得有目的有依靠多了。媽在台北的日子也開始翩然起舞了。

媽的牌藝沒話說，因此結識不少好友。這群牌友，清一色來自故鄉金門，牌品極佳，大伙邊玩牌邊聊天，日子過得特快。四色牌成了媽在台北生活的一座發電機或一帖催化劑了。

那些年是媽八十歲之前的好景了。直到有一天，某

位常與媽打牌的仁心婆婆，年紀小媽幾歲，善意地告訴我，你媽近來記憶衰退了。這時，我們驚覺，四色牌是媽邁入更衰老的一個指針，一個重大提醒。

醫院檢查出來是媽患有失智症。此時，二話不說，我們立刻聘請女傭，傾全心力照顧媽。七位子女，每週一人一天排班輪流陪伴媽。媽不能玩四色牌，也宣告媽踏進更荒涼寂寥的老人境域了。

慶幸的是，我們兩位女兒，在媽頭腦還靈光的歲月，有機會從她們奶奶身上學會了四色牌的真傳。兩位聰穎的孫女，祖母一教就會，也該說是祖母是位良師。那些年，祖母和孫女一見面就是玩四色牌。四色牌啊，成了祖孫同樂的一個潤滑劑。也為祖孫心靈互通搭起一座最穩固的橋樑。

想念媽，很難不聯想到四色牌。四色牌已非四色牌了，早已化做媽串串的笑聲，我想念媽一個個的慰藉。幾年前，媽火葬時，極盡孝順的甥妹還不忘為媽準備了好幾副四色牌讓她帶走，相信在天上的媽，一定會很快找到牌友，天天開心玩著四色牌。

讓我們一起來重訓

◎神盾



小成重訓。

引子：

民國八十一年「烈嶼小成」自我隊首席拳術主教學「聯指部」令調「警衛安全組」拳術總教官。八十三年一月一日總統公布《國家安全局組織法》，特種勤務指揮中心（以下稱「特勤中心」）成立，同時取代「聯合特別警衛安全指揮部」正式納為國安局編制單位；是年，他在體制外自費進修取得「跆拳道三段」認證；翌年夏，在特勤中心「拳術師資班」第一期結訓（此是繼七十二年秋在劉雲樵老師親授的「聯指部拳術師資班」結業後的再回爐鍛造，以及八十三年秋於特勤中心舉辦的拳術訓練班擔任教官的「教學相長」一再鑽研，可謂爐火純青千錘百鍊精益求精如虎添翼無以倫比）。

同年秋，特勤中心調集侍衛室、官邸警衛隊、調查總局展抱山莊、憲兵特勤營、警政署維安特勤隊、院轄台北、高雄市警局的「霹靂小組」等相關特勤編組的體能戰技總教頭，匯集於「磐石山莊」進行巔峰比武切磋大會師，從而檢視散播在各單位的種子教官素質，以為改進訓練之重要指標。這年，處於體適能（Physical Fitness）巔峰狀態的小成拚得佳績，除了首屈一指的拳術與搏擊出類拔萃勇冠群倫外，五千公尺負重越野、快速行進瞬間反應射擊、五百公尺超越障礙、一千公尺武裝泅渡等項目更是不遑多讓拔得頭籌，贏得「六項全能」高標尊魁，固然是領袖特勤的榮耀，更是我故鄉之光！如今回想那一段不悔的青春歲月，他常說：「當同儕們汲汲營營於升官發財，我卻孜孜矻矻在強身固本；從而，別人儲蓄金錢的當下，我卻儲蓄健康。取捨之間，若論得失，不在一時，六十歲以後見真章！」誠哉斯言。是以老頭子我將其當年自費往健身房鍛鍊的這幀負重訓練照片置案頭（當年參加比賽能橫掃千軍，足見「羅馬不是一天造成的」），隨時提醒鞭策自己自律健身不能懈怠，終有所成，功不唐捐，差堪告慰。

重訓的啓發：

都說「術業有專攻」，當他知道我先天的體質缺陷後，特別為我量身訂訂了負重訓練（簡稱「重訓」）；他認為年輕歲月我們都在官邸有過慣鈴訓練，而且還接受八十磅的輪臥持續挺舉五百下的嚴格基本標準，已然打下基礎。此時隨著年歲的增長，並考量經濟能力以及訓練空間等因素，建議我學啞鈴試試。在遊說我採行之前，首先請其留美學人女兒女婿的協助，先寄理論資料給我，略以：

「研究證實，肌肉訓練能有效

改善骨質疏鬆的影響。有醫學研究顯示，不管是年輕人還是老年人，在經過大約一年左右的重量訓練後，都可以增加骨骼中的礦物質含量，甚至於七十歲以上的老年人，在經過長時間的重量訓練後，仍然可以增加骨骼中的礦物質。

而六十五歲以上的老年人，肌肉量會不斷流失，每年達3%或以上。增強身體的肌力，能夠保護關節，減低骨折的風險。這個族群的人可以利用一個漸進式的訓練，利用輕磅數的啞鈴開始，每組做八至十五下，做3組，習慣後，再慢慢加磅數。

眾人最關心的：做「帶氧運動」還是「負重訓練」對消脂更有效？答案是：Why not both？又根據研究，鍛鍊肌肉不單讓自己變的強壯與身材健美，還具備降低癌症的作用。

這裡說的並不是什麼「因為身體健康了，自然不容易得癌症」這麼簡單的道理，畢竟身體健康有助降低癌症機率這類事情大家都知道。但是這裡我們特別要指出的是並非任何健身方法，而是特指「肌肉訓練」的部分，尤須喚起大眾對此的關注。

那麼，這究竟是怎麼一回事呢？

在2014年，美國知名的馬約醫院針對一群癌症病人進行追蹤研究，他們發現，有接受肌力阻力訓練的人，其死亡風險比起沒有接受的人低了超過30%的比率；在更早之前也有人做過其他類似研究，而結論都是一樣的：肌力受過訓練比較好的人，其癌症死亡風險相較之下都比較低。而進一步的研究後發現，原來在我們的肌肉中，在運動過後會分泌多種激素，通稱為「肌肉激素」，而這些激素也會經由血液循環

系統流遍全身。在這些激素之中，有一種被稱之為 interleukin 6（介白素6號）的激素，具備有抗發炎的作用。由於已知慢性發炎將會導致癌症的風險增加，因此，這個抗發炎的激素被散置全身之後，便可以有效的抑制這個癌症因子，進而減緩癌症死亡的風險。

除此之外，大家都理解的是，由於肌力訓練可以適當的消耗脂肪，降低身體肥胖的機率，而身體的肥胖也被確認為癌症死亡機率增加的因子之一，藉由肌力運動導致的減肥成果，自然也能夠降低癌症的死亡風險了。」

決心及勇氣的發軔，繼之以恆的成果：

然後，到了適當的時機，水到渠成，小成根據其運動同好也總結提供經驗如下（標榜「重量訓練好處多多」）：好處1.降低死亡風險。好處2.提升體力耐力。好處3.改善睡眠品質。好處4.增強記憶能力。好處5.減輕生活壓力。好處6.改善降低血壓。好處7.胰島素受性佳。好處8.使骨骼更強壯。

同時對於剛入門的健身新手，一對啞鈴的購買建議：男士2kg—20kg。

而男性健身者的訓練，可不能僅僅滿足於10KG啞鈴的重量，一般男性可以選擇20KG上下的啞鈴進行體能練習。具體來說，根據經驗結果研究發現，可依個人需求分四階段循序漸進訓練：

1、每組動作次數：1—4RM——主要是訓練絕對肌力和體力。
2、每組動作次數：6—12RM——主要是訓練肌肉體積。
3、每組動作次數：1—20RM——主要是訓練小肌群體積和增強肌肉線條與彈性。
4、每組動作次數：30RM及其以上——主要是起到降低體脂、增

強心肺功能的效果。

也就在他們的同心齊力文宣武說的勸導協助下，兄弟俺逾六十齡以後始冒然一試經年，蓄養節宜慎固安重，似已立不敗之地，終保持在前述第4階段的動作次數於不墜，謹提供給同好們參考。

我是屬於先天性「主動脈彎曲（aorta frequency）」的高危險症候群，初，在未徵詢醫師的認可下，完全是抱持著「置之死地而後生」的決心與勇氣從事鍛鍊。多年下來持續努力的結果，除了證實前述推廣的八大好處外，前年應（複）診檢查時，根據諸多數據顯示，醫師對我的健康狀態持肯定態度，並說應該是體質已悄然改變，當實際告以或作重訓（Gravity training）使然，其並未表示贊同或反對，只說「規律的作息加上適度的運動，按時的服藥，還是必須的維持法門」。但是我長久以來原處在高血壓邊緣的狀態似已解除，降壓藥從一顆減半、到目前因低血壓、低脈搏、偶導致暈眩，斷然停藥自救觀之，本運動對改善降低血壓具療效顯然不假，又由於啞鈴重量的牽引，對筋路的復原頗有助益，尤其是脊椎整治：兩腿剛直、彎腰、兩手臂因重力牽引促進下垂觸地，往往能有意想不到的收穫，似乎好處又增了一條。

結語：

在此必須聲明的是：重訓不一定會使你長壽，但可以緩解甚至療癒你的傷痛（包括心理的創傷），讓你減少病痛之餘，復使你的體態同臻健美，更是不爭的事實，這是前述九大好處外的附加價值。在此並要感恩一路走來受旁熱心提供助力的貴人們，感荷無既。

讀者諸君若認同響應加入行列推而廣之，救人一命勝造七級浮屠，善哉，善哉。

都是生日禮物惹的事

◎芙蓉

【小說連載】秋月西沉

◎陳長慶

「你那個同鄉，帶著槍械去強暴女人，難道不該接受軍法的制裁嗎？你今天竟然公報私仇，把那個可憐的老百姓凌虐得發瘋，你這種行爲，要我怎麼向人家的家屬交代。」

「這個死老百姓，又有什麼好可憐的！給他一點顏色看看，只是剛好而已，他要發瘋是他家的事，跟我無關！」

「你那個同鄉拿著手槍要強暴婦女，他基於同村的關係，爲了救她而隨手拿起扁擔毆打犯嫌，遂使他不能得逞，這是很自然的一件事。但他毆打軍人成傷就是他的不對，所以被軍事法庭判三年徒刑，如果是一般地方法院，傷害罪不致於判如此重刑。想不到卻偏偏碰到你這位戒護班長，把好好的一個犯人，折磨成一個瘋瘋顛顛的瘋子，你說說看，這個無辜的老百姓可憐不可憐？」

「報告所長，難道我那個被抓去槍斃的同鄉不可憐？」班長反問他說。

「依戰時陸海空懲治條例，在戰地強暴婦女就是死刑，這種人沒有什麼好可憐的。如果被強暴者是我們的姊妹，我們做何感想？」

「不要忘了，我們都是從大陸撤退過來的，也同是東北老鄉，你應該多替我們老鄉講講話，不要老是偏袒那些死老百姓！」班長不高興地說。

「同鄉難道就可以胡作非爲，就可以去強暴婦女，就不必講是非，老百姓都該死！不要忘了，舉頭三尺有神明，誰造的孽，誰自己承擔。」所長不屑地說。

「可是他並沒有強暴成啊，為什麼要把他抓出去槍斃？簡直是冤枉他嘛！」班長不平地說。

（六四）

責任編輯／呂美慧

中學

金曲34頒獎 蔡總統：帶給世界多元豐富自由之聲



【中央社台北2日電】第34屆金曲獎頒獎典禮昨天晚間在台北小巨蛋舉行，總統蔡英文在臉書發文表示，金曲獎的特色是多元、豐富、無疆界，也是台灣帶給全世界自由之聲；她要恭喜所有得獎者的創作，不只是一個階段的「句號」，更為民眾留下令人深刻的「驚嘆號」。

蔡總統今天凌晨透過臉書表示，她要恭喜所有金曲獎的得獎者，今年金曲34的主題是無疆界。前幾年因為疫情，人與人之間，保持社交距離，總有著一道無形疆界；今年的頒獎典禮，都可以拿下口罩，看見彼此在音樂中沉醉的表情。

總統說，在金曲獎舞台上，喜愛音樂的心，消除了不同族群間的語言疆界。在這裡，不管用的是什麼語言，台語、客語、原住民族語、華語、英語、日語，都可以自由歌唱，也讓大家凝聚在一起。

總統表示，還有許多堅持在音樂路上深耕的得獎者。出道36年第一次拿下最佳台語男歌手的阿吉仔，以及出道11年獲得最佳新人的洪佩瑜；10年前發行第一張專輯的Cappella樂團，今年也獲得最佳演唱組合獎。

總統說，她很佩服回到母語懷抱的音樂人，獲得最佳

客語歌手獎的彭佳慧，以及最佳台語女歌手的鄭宜農；鄭宜農說，語言讓她認真思考每一個字句的重量，這也是母語的溫暖力量。

此外，還有獲得最佳原住民歌手獎的葛西瓦，以及拿下最佳原住民語專輯獎的Marzka。總統說，他們用歌聲抒發思鄉之情，磅礴的表演令許多人印象深刻。

總統指出，多元、豐富、無疆界，是金曲獎的特色，也是台灣帶給全世界的自由之聲。她期待所有入圍者能延續「逗號」，維持創作能量再接再厲；她也要再次恭喜所有得獎者的創作，不只是一個階段的「句號」，更為民眾留下令人深刻的「驚嘆號」。

得獎名單如下：

年度專輯獎：馬拉美的星期二／環球國際唱片股份有限公司（演唱者：吳青峰）

最佳華語專輯獎：PRO／台灣索尼音樂娛樂股份有限公司（演唱者：熊仔）

最佳華語男歌手獎：HUSH／娛樂自己／相信音樂國際股份有限公司

最佳華語女歌手獎：A-Lin／LINK／台灣索尼音樂娛樂股份有限公司

年度歌曲獎：最好的時光／聯成娛樂事業有限公司（演唱者：安溥）

最佳作詞人獎：周耀輝／人啊人《人啊人》／環球國際唱片股份有限公司（演唱者：陳奕迅）

最佳編曲人獎：蔡坤奇@給樂人音樂社／李小龍《052》／聯成娛樂事業有限公司（演唱者：安溥）

最佳作曲人獎：徐佳瑩／在一起就不會分開《明室》／何樂音樂有限公司（演唱者：洪佩瑜）

最佳新人獎：洪佩瑜／明室／何樂音樂有限公司

最佳單曲製作人獎：嘟嘟、周已敦／Telephone《Snow White》／愛貝克思股份有限公司（演唱者：JADE）

最佳專輯製作人獎：柯智豪／邊緣轉生術Haly Gurn／創路實業股份有限公司（演唱者：A.R. 共同根生）

最佳樂團獎：宇宙人（林忠諭、方奎棠、陳奎言）／理想狀態／相信音樂國際股份有限公司

最佳演唱組合獎：Cappella樂團（盧羿安、丁律奴）／愛是我們必經的辛苦／何樂音樂有限公司

最佳台語男歌手獎：阿吉仔／心愛的謝謝／乾坤影視傳播有限公司

最佳台語女歌手獎：鄭宜農／水逆／火氣音樂股份有限公司

最佳台語專輯獎：水逆／火氣音樂股份有限公司（演唱者：鄭宜農）

演奏類最佳專輯製作人獎：鍾興民、Yannick Barnum／阿爾卑斯的日落／果核有限公司（演奏者：鍾興民、Yannick Barnum）

演奏類最佳作曲人獎：鍾興民／市場裡的苦瓜嫂《黃瑞豐「潮」》／麥丁文化事業有限公司（演奏者：黃瑞豐）

最佳原住民語歌手獎：葛西瓦／我這裡有一批很純的你不要丟／野聲音樂有限公司

最佳原住民語專輯獎：Marzka／7鄰86號／十一音像有限公司（演唱者：Marzka）

最佳客語歌手獎：彭佳慧／我在客廳做的夢／大賞門文化傳播有限公司

最佳客語專輯獎：簫風謠／山狗大樂團（演唱者：林鈺婷）

特別貢獻獎：林秋離、歐陽菲菲

演奏類最佳專輯獎：擊／好有感覺音樂事業有限公司（演奏者：魯千千、里奇、古姿）

最佳裝幀設計獎：畢展發／調教／何樂音樂有限公司

最佳MV獎：Little Balcony《Little Balcony》／夕陽音樂產業有限公司（導演：Penny）

最佳演奏錄音專輯獎：SEDA Trio-Vol.1／華納國際音樂股份有限公司（主要錄音人員：李游、李楊／主要混音人員：Kevin Killen／主要母帶後製人員：Boo Ludwig）

最佳演唱錄音專輯獎：Time's up／荒島文化有限公司（主要錄音人員：蔡周翰／主要混音人員：蔡周翰／主要母帶後製人員：John Greenham）

評審團獎：葛西瓦

美第四大都會區達拉斯興起 台廠搶綠色公共運輸商機



美國德州達拉斯地區經貿快速成長，中華民國對外貿易發展協會也嗅到商機，貿協達拉斯台灣貿易中心今年6月正式成立，圖為掛在達拉斯台貿中心開幕典禮附近商場的廣告海報。（中央社）

【中央社記者蘇思云台北2日電】美國政府支持電動車、充電樁等基礎建設，德州達拉斯作為美國第四大都會區，具備交通便利特性，人口持續成長下，台灣廠商除了搶進特斯拉供應鏈，也盼望投入電動巴士等公共運輸商機。

作為美國德州金三角之一，不少企業選擇達拉斯作為總部據點，包含德州儀器、美國西南航空、電信巨擘AT&T、豐田汽車北美企業總部等，經貿機會快速成長的達拉斯，也讓中華民國對外貿易發展協會嗅到商機，今年6月，貿協達拉斯台灣貿易中心正式成立。

達拉斯地區很多條公路接軌，陸上交通十分發達，是美國第四大都會區，僅次於美國紐約、芝加哥跟洛杉磯，人口近800萬人，每年以近20萬人速度成長，如今已是美國中南部的科技、能源、醫療、教育和金融中心，都會區有舊城區，也有嶄新的企業大樓。

貿協董事長黃志芳觀察，過去20年來達拉斯人口不斷移入，經濟發展機會潛力大，台灣現在已是美國外來重要投資者，主要投資尖端半導體產業，希望台貿中心成立後，可以進一步加強美國南部高科技重鎮跟台灣交流。



達拉斯具備地理位置優勢、交通便利特性，以達拉斯地區捷運局（Dallas Area Rapid Transit, DART）為例，1996年開始營運的輕軌，已發展為美國最長的輕軌系統，同時也提供鐵路、巴士等服務，未來則規劃逐步購置電動巴士。

此外，德州達福國際機場（DFW International Airport）是全美運量第二大的機場，黃志芳評估，台灣投入智慧城市、智慧交通的業者以及台灣網通廠等，都很有機會跟當地交通運輸產業進行合作。

德州過去雖為傳統石化業重鎮，但州政府持續推動發展再生能源，再生能源發電量領先全美，根據美國能源情報署（EIA）統計，2021年風力、太陽能、水力發電約占德州總發電量近3成，近年也逐步發展綠能載具。

現行美國有國防生產法、降低通膨法跟購買美國產品法等規範，身為台灣電動巴士國家隊成員的成運汽車觀察，電動巴士除了符合各項車輛法規之外，得在美國境內設廠、100%使用美國鋼鐵，才有機會拿到相關補助。

成運汽車董事長吳定發先前也喊話，要成為全球電動巴士的主要供應鏈，除了快

華語文測驗漸夯 西班牙、杜拜飛赴印度應考

【中央社記者林行健新德里2日電】駐印度代表處教育組舉辦華語文能力測驗，有學生遠從杜拜、西班牙、墨西哥飛來應考，顯示華語文能力測驗在印度能見度漸高，愈來愈多印度人選擇到台灣學習華語文。

這場華測（TOCFL）1日在新德里一家大飯店舉行，30多名考生主要來自首都德里（Delhi），以及比哈（Bihar）、哈雅納（Haryana）、北方（Uttar Pradesh）、加爾克漢德（Jharkhand）和古茶拉底（Gujarat）等省分。

駐印度代表處教育組1日舉辦華語文能力測驗，30多人報名，有學生遠從杜拜、西班牙、墨西哥飛來應考。

他們依據自己的華語程度，報名參加準備、入門基礎級或進階高階級的檢測。眾多考生當中，碧麗雅（Vishnu Priya）和古昇賜（Guan Chengpa）是從國外遠道而來。

碧麗雅在西班牙修西亞（Murcia）深造，但之前在印度讀書時，曾跟教育部選派的華語老師學習華語，深受影響，因此規劃下一站就來台灣。

古昇賜是高中生，父親是印度人，母親是台灣人，住在阿拉伯聯合大公國杜拜，平常只在家裡學中文。但得力於平時努力，如今他口頭溝通已無障礙，明年希望到台灣就讀大學。

教育部尚未在西班牙和阿聯舉辦華測。近年來，教育組在印度積極開拓台灣教育中心，成為印度學生認識台灣的起點，也是參加華測的主要管道，今年到目前為止已辦了9場。

華測成績是外籍生申請台灣獎學金、報考台灣大學的華語能力參考標準，也可作為求職所需的華語能力證明。

疫情前參加華測的印度人不多，他們多半選擇中國的漢語水平考試。但在教育組努力推廣以及印中因邊界糾紛交惡的情況下，華測的能見度正在快速升高。

但在海外辦理華測的挑戰很多，教育組組長陳立穎提到一個小插曲，這次檢測的試卷包一直到6月30日最後一刻才清關，此前每天擔心考試開天窗，而且這也不是第一次發生。

印度當地的「美譽中文教育中心」及「德里朗瑪語言學校」已經獲准成為華測海外代理機構，預計在今年底前開始辦理，印度考生將有更多參加華測的機會。

中立國奧地利宣布 有意加入歐洲天盾計畫

【中央社維也納1日綜合外電報導】中立國奧地利今天宣布，該國有意加入德國2022年在烏克蘭戰爭背景下發起的「歐洲天空之盾」倡議（European Sky Shield Initiative）。

法新社報導，奧地利總理內哈默（Karl Nehammer）透過新聞稿表示，「我們必須、也將會採取預防措施，以保護我們的國家免受無人機或飛彈攻擊。」他還說，「威脅已明顯升高」。

內哈默強調，這項決定並不會影響奧地利中立立場。奧地利自1955年以來一直是歐洲聯盟（EU）成員國。

他堅稱，「沒有一個歐洲國家能夠憑藉一己之力，有效捍衛其領空免受新的危險威脅。」

奧地利國防部長譚納（Karlheinz Tschügg）也說，這是該國「歷史上的重要一步」。

名城有線電視綜合台

112年7月3日 CH33 節目表

07:00~08:00	名城報報
08:00~09:00	金門GO遊趣 烈嶼在地美食
09:00~10:00	咱ㄟ好厝邊 旗魚牛蒡天婦羅
10:00~11:00	金門頭家來開講 金城鎮未來發展
11:00~12:00	名城報報
12:00~13:00	金門GO遊趣 烈嶼在地美食
13:00~14:00	金蘭藝曲 唱響和平音樂會
14:00~15:00	烈嶼上林園王爺宮廟會
15:00~16:00	咱ㄟ好厝邊 旗魚牛蒡天婦羅
16:00~17:00	金門頭家來開講 金城鎮未來發展
17:00~18:00	名城報報
18:00~19:00	金門GO遊趣 烈嶼在地美食
19:00~20:00	咱ㄟ好厝邊 旗魚牛蒡天婦羅
20:00~21:00	金蘭藝曲 唱響和平音樂會
21:00~22:00	金門頭家來開講 金城鎮未來發展
22:00~23:00	名城報報
23:00~24:00	金門GO遊趣 烈嶼在地美食
24:00~01:00	咱ㄟ好厝邊 旗魚牛蒡天婦羅
01:00~02:00	金門頭家來開講 金城鎮未來發展
02:00~03:00	名城報報

責任編輯／辛亦嫻