

喜神：東北
財神：東南
日煞：北方
日沖：猴56歲

宜：日逢受死日大凶
結網 攷獵 取魚

不宜：吉事少取

中華郵政特准掛號為新聞紙類
第 二 一 一 七 五 號

社址：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

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

4 712826 389011

文化傳承有功 第8屆「金門文化獎」昨表揚

縣長感謝許金印、陳榮泰、黃德仁、吳鼎仁對金門文化的貢獻



第8屆「金門文化獎」頒獎典禮昨日上午舉行，縣長陳福海親自頒發獎券各獲獎者，並和歷屆文化獎得主和貴賓合影留念。(李增江攝)

前文化部長陳水扁在說的一句話「金門拋開了文化，還剩下什麼？」文化是一切的根本，尤其在金門，「我在局長8年前就任第一屆局長當天，就期許局長，要把文化局長的視野、格局拉高到文化局長的高度，要有一天當兩天用的拚勁，這個期許至今未變。

他說，他最懷念老縣長陳水在說的一句話「金門拋開了文化，還剩下什麼？」文化是一切的根本，尤其在金門，「我在局長8年前就任第一屆局長當天，就期許局長，要把文化局長的視野、格局拉高到文化局長的高度，要有一天當兩天用的拚勁，這個期許至今未變。

前文化部長陳水扁在說的一句話「金門拋開了文化，還剩下什麼？」文化是一切的根本，尤其在金門，「我在局長8年前就任第一屆局長當天，就期許局長，要把文化局長的視野、格局拉高到文化局長的高度，要有一天當兩天用的拚勁，這個期許至今未變。

前文化部長陳水扁在說的一句話「金門拋開了文化，還剩下什麼？」文化是一切的根本，尤其在金門，「我在局長8年前就任第一屆局長當天，就期許局長，要把文化局長的視野、格局拉高到文化局長的高度，要有一天當兩天用的拚勁，這個期許至今未變。

第8屆「金門文化獎」頒獎典禮，昨日上午10時30分起舉行，行政院金馬聯合服務中心執行長楊上德、前文化部長陳水扁、金門縣文化局長呂坤和、金湖鎮長吳有家，以及金門各界首長和文化、藝文界前輩共襄盛舉。

縣長陳福海致詞指出，金門文化獎是8年前他就任縣長時，呂坤和局長向他提議要以類似金馬獎的活動來表彰對地區文化傳承有功的資深人士，當時因經費有100萬，所以他就很大方的同意，如今已舉辦8屆，有28位得獎人。這些得獎人都是金門的瑰寶，像今年的許金印老先生已高壽96歲，還能利用口述歷史，幫金門早先的歷史留下見證；陳榮泰先生也近90歲高齡，猶在南音領域孜孜不倦，真正發揮「活到老，學到老的精神」，令人佩服不已。

他說，他最懷念老縣長陳水在說的一句話「金門拋開了文化，還剩下什麼？」文化是一切的根本，尤其在金門，「我在局長8年前就任第一屆局長當天，就期許局長，要把文化局長的視野、格局拉高到文化局長的高度，要有一天當兩天用的拚勁，這個期許至今未變。

張鳴仁先生 曾慶先生 當選賢庵國小傑出校友蒞慶
顧問洪慧玉女士

實至名歸

庵前社區發展協會理事長陳金塔暨全體鄉親 敬賀

九九重陽 敬老崇孝

感謝長者們為後輩子孫 奠定了富足的根基

重陽佳節 祝福長輩們 幸福安康

金門縣縣長 陳福海 率縣府同仁向長輩們祝福

臺灣銀行公告

發文日期：中華民國112年10月6日
發文字號：銀發字第11200025371號
主旨：本行受中央銀行委託辦理第1121001期新臺幣特殊號碼鈔券拍賣投標公告。

公告事項：
一、本期拍賣商品：新臺幣流通鈔券之特殊號碼鈔券123組。
二、112年11月2日上午10時起至112年11月7日上午10時止於本行網站投標。
三、詳情請至本行網站https://www.bot.com.tw點選「特殊鈔券拍賣專區」參閱。
四、服務專線電話：
(一) 營業時間請撥鈔券拍賣服務專線：(02) 2349-3293代表號。
(二) 非營業時間請撥客服中心服務專線：(02) 2191-0025 (02) 2191-0026。

金門縣政府 公告

發文日期：中華民國112年10月20日
發文字號：府建管字第11200888361號
附件：位置圖

主旨：有關縣民申請座落金門縣金城鎮莒光樓段918地號等6筆部分土地之現有巷道改道公告事宜。

依據：金門縣面臨現有巷道申請建築自治條例第15條。

公告事項：
一、本案公開展覽時間自112年10月23日起至112年11月22日止，相關現有巷道改道圖樣公告於本府公布欄、金門縣金城鎮公所、金門縣金城鎮賢德里辦公處及申請巷道改道位置所在地點。
二、對於本案有任何意見或建議者，請於公開展覽期間內以書面載明姓名、地址、電話及異議理由送交本府（建設處），俾供參採審議。
縣長 陳福海

金門縣政府 公告

發文日期：中華民國112年10月20日
發文字號：府建管字第11200888481號
附件：位置圖

主旨：有關縣民申請座落金門縣金寧鄉湖下村測段45地號部分土地之現有巷道改道公告事宜。

依據：金門縣面臨現有巷道申請建築自治條例第15條。

公告事項：
一、本案公開展覽時間自112年10月23日起至112年11月22日止，相關現有巷道改道圖樣公告於本府公布欄、金門縣金寧鄉公所、金門縣金寧鄉湖下村辦公處及申請巷道改道位置所在地點。
二、對於本案有任何意見或建議者，請於公開展覽期間內以書面載明姓名、地址、電話及異議理由送交本府（建設處），俾供參採審議。
縣長 陳福海

本廟慶祝李光前將軍殉職74週年紀念暨設醮活動，渥蒙金門縣政府、金門縣議會、金門防衛部指揮官及地方首長、各界善男信女蒞臨奉香祈福，增添光彩，人神同沾榮福，特此感恩。

金門縣西浦頭光前廟管理委員會 啟

記者李增江
綜合報導

第8屆「金門文化獎」頒獎典禮，昨日上午10時30分起舉行，行政院金馬聯合服務中心執行長楊上德、前文化部長陳水扁、金門縣文化局長呂坤和、金湖鎮長吳有家，以及金門各界首長和文化、藝文界前輩共襄盛舉。

縣長陳福海致詞指出，金門文化獎是8年前他就任縣長時，呂坤和局長向他提議要以類似金馬獎的活動來表彰對地區文化傳承有功的資深人士，當時因經費有100萬，所以他就很大方的同意，如今已舉辦8屆，有28位得獎人。這些得獎人都是金門的瑰寶，像今年的許金印老先生已高壽96歲，還能利用口述歷史，幫金門早先的歷史留下見證；陳榮泰先生也近90歲高齡，猶在南音領域孜孜不倦，真正發揮「活到老，學到老的精神」，令人佩服不已。

他說，他最懷念老縣長陳水在說的一句話「金門拋開了文化，還剩下什麼？」文化是一切的根本，尤其在金門，「我在局長8年前就任第一屆局長當天，就期許局長，要把文化局長的視野、格局拉高到文化局長的高度，要有一天當兩天用的拚勁，這個期許至今未變。

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 金湖鎮山外山2-7號

金沙地區 電話：0933699781 金沙鎮官澳36號 李姪

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 烈嶼鄉頭34-1號

夏興地區 電話：331818 0905372050 金湖鎮夏興84號



近來，又看到「金湖九宮格」的活動如火如荼展開，沒親身經歷過，好奇心作祟，今年總算參與其中，挺有趣的經驗，在雙十節當天。這陣子，因為老母的離開，心中始終無法平靜，看

九宮格初體驗

◎許秀菁

這活動，不用在大庭廣眾下進行，也就索性前往，但自認不宜太公開的我，只好請先生幫忙打卡上傳。在走進金湖鎮公所之前，已在臉書上看到朋友的照片，知道要去哪些點，但實際到了現場，也才知道自己對金門的不夠認識。

八二三砲戰勝利紀念碑，印象中是在山外往林務所會經過的那個圓環，在我們從沙美到山外的路上證實的確是，但車子來來往往，顯然不宜停下來拍照，那另一個它究竟在哪裡呢？當我們拿到九宮格卡後，覺得去南雄最近，沒錯，我們也跟旁人如此建議，但去了之後，繞來繞去，就是找不到那個紀念碑，真是不妙，第一格就卡關，只好改變路線，先到中正公園，有朋友跟我說過西洋棋盤的方向，沒想到，也得過

三關，先經過船，再走過斑馬線，最後才是漂浮的棋盤。

接著到畜試所，也就是我們習慣說的「牧馬場」，這裡過年會來過，目標大比較好找，很快的找到了，有人主動幫我們拍合照，遇到熟人，趕緊求救，問了那個紀念碑究竟藏在何方，原來要從拱門再往裡面去，打卡上傳後去換了畜試所的花生冰棒。接近中午，準備到復國墩去，這裡有復國坑道，同時也可以用午餐，本來我坐在機車後座，一隻手拿著手機導航，後來先生說不用了，就跟著前面的車往前騎去，到了大圓環，才發現他們要去料羅，我們只得往回走，到了「蚵殼墩」，先和坑道合照，再去找吃的，只有二人，當然不可能去吃海鮮大餐。

下一站到料羅媽祖公園，要照的「擲筊」會在哪裡呢？聽到有人說話的聲音，直覺的往那個方向走去，果然沒錯。因為活動的最終還是得回到金湖鎮公所，所以在市區的就放到最後再來完成，我們先到瓊林，在村裡繞啊繞，銅錢幣、壁沒看到，繞出來路邊，原來它就在前方，真的是找到有人在拍照，那就八九不離十了，其實，若非這個活動，我們多半不會留意到這面牆壁如此的美麗。

至於卡關的那格，透過高人指點，我們順利找到了，聽說那是私人土地，難得加入這次活動，眼看快完成了，去特產店買了東西後蓋章，天真的以為去飲料店買個喝的也可以，沒想到買了二杯後，店員說不能蓋，因為餐飲只有一格，靈機一動，那個「其它」，就到便利店消費，總算真的完成了九宮格。

回到鎮公所，工作人員先檢查我們上傳的照片，動了一下手指改成「公開」，然後要我們排隊換券，那可是我們的戰利品啊，這活動，也帶著些挑戰性，完成後，也挺有成就感的，尤其對我們這些非金湖鎮的人來說。

一生

記下堡老宅翻修前的最後身影 ◎翁翁

說漫長而繁複的往事
記憶在盤根糾結細細釐清
說歲月啊悠悠
煙雲故韻已灰飛煙滅
說我茫然無措的一生
昔人哪已遠去
風沙裡只剩老榕輕嘆和零星犬吠幾聲

而時間不會失憶
在每一刻清醒或迷茫混沌間
專注無悔的凝視著每一張變幻的臉龐
從稚嫩到青春風華到滄桑
從天真無邪而髮蒼視野茫茫而老邁龍鍾
只有時間從容印證

人們都紛紛離去
島嶼重複著忽近忽遠的新情舊事……
日復一日
春霧守候著冬霜……像一齣失魂的默劇
演譯
人們都已離去
他們杵在各自的遠方……不著聲色的
頻頻回首

樑柱崩塌磚瓦紛紛落下那時
秋天總結了黯然與蕭瑟
一生便如默劇終場
這回我不再閃躲砲火和烽煙
在歲月之前
回視風華正盛……驚慌與凋零種種
逐一卸下一生的榮華與滄桑
(稿酬贈大同之家)



【閩南語】

柄蟋蟀

◎許生土

塗豆收成的前後，時間往空縫，相招三四個仔，行到埔頂雜錯地，這所在落雨吞著水，除了石頭卵、沙母粒、包高、埔倫、蜈蚣草仔、矮的相思樹，久年仔遐，賸欸！擺是無發草的空場地。

鳥仔天頂行咧叫！孽謔因仔，舉頭對伊唸：「鵲丟仔啞啞，生罔無塊鬼，佇迄草埔下，予彼死因仔踏一下！」若唸若行。即時繼落，看東看西，是靜棲棲，草仔擺擺，見塗面有娟閣清氣的孔，揣著啦！有的提燒酒，有的揸歹茶站，往水堀、墓堀、電線溝等等的所在，揣著水筒吃才來灌孔，水湏湏滿出來，靜靜咧等，即久看無動靜，換揣別一跡；拄著運氣好，蟋蟀注著水，即時擋袂牢，探頭趨端，細隻是母的，放落揸伊去，大隻是公的，立捷就掠吃，心情誠是暢忽忽！安爾生，一孔繼一孔。若是陷落成大大孔，水灌落是作白工，彼孔一定無蟋蟀！因量伊有周至的習慣。

埔頂窺窺，行去赤仔埔，彼勢番番園，是第二選擇。掀藤隨股去，股頂股邊看著孔，窺水全然無影工，因端是沙質，灌水靈仔時，水就全消失，即款情形欲怎樣？利用長草枝，逗逗伸入去，內身攙加柱。有時兒，看著蟋蟀頭動鬚，草尖托伊的尾溜，趁到孔口即跳躍，承繼掠入銅管內。彼方法，著知勢面加耐性，一點仔都袂阿差。各人數隻掠到第飼，因仔歡喜作齊詳詳，三不五時作藝量，開講飼蟋蟀的經驗。

下昏時八九點，因仔擇電火出門，踏入別人的深井內，「一略對狀」觀看石枋頂，罐仔型三不等，蟋蟀成孤隻，佇佇罐仔內，內底鋪塗沙，近兩公分深，塗仁供伊食。有的塗仁挂入沙塗，會生出青仔穢，日勢有影下通行，曝袂著日，「因仔就是因仔」，家已作家已對。加嵌鐵蓋，釘有十外孔通透空氣，半暝接露水。「特！特！特！」相賽叫，展展雙翅，後散弓懸懸，出勢比氣力。順順相招明日下午，來去宮口頭前「見輸贏」。

時到大細漢，擺總擺來，等看咬蟋蟀！石樹挂砂石的所在，「自由之火」的火煨仔殼，將兩三個抹挂邊，空對空相接，加量空位出入，到這個下落，來拚！來拚！先攢三兩條長頭毛，擊矣查某哀哀叫！大人與相教：拈長頭毛拗成一個箍，套入蟋蟀領頸，空中拈十外環，安爾生叫作「吊煙」，練矣伊就會起狂；另外步數，手盤拗屈相換接，予伊進出無停，洵洵換勢手敲手，願伊空中拋輪斗，連鞭準準來接身，號作「溜蟋蟀」，練矣予伊直頭爭。有人技術差，學矣成人，亦是袂曉。總是有人相教學，變技巧，才開始相賽咬！

兩頭放蟋蟀，對孔趕入去，中央相挂掛，看袂順眼起狂吃，「窸窣窸窣」的聲，動開火煨仔殼，目對目，雄介介，直爭去，牙咬咬牙，頭抵頭拚命，真真「怕怕無力」，咬矣不分離欸。

因仔話一句來一句去：「烏龍欵！烏龍力，咬矣對敵翻身反；赤薑欵！赤薑膽，拚生拚死伊真敢；鐵板欵！鐵板識，看毋是勢走第一。」精精是因仔目識好，色水看清楚，花紋會分款，久來知性也。只用三句話，蟋蟀的生性，講矣誠禮全。當年因仔話，經過六十年來，亦是記矣牢牢牢！

蟋蟀即咬贏，見人就去品，輸者有話講，理由家已編。即句俚語「六散全鬚」，真是難哦！講著蟋蟀：「憑勇咧相爭，折殼的折殼，斷鬚的斷鬚，破翅的破翅」，一年才出一隻「蟋蟀王！」

註記：赤仔埔、埔頂，指的是后湖地名。

【平林細語】 他人命好？不用羨！

◎撰作·青木／刪述·三仔

青衫破爛？可縫補！
衣寒，心暖，不貶身。

奮發，
惜光陰。

富貴？貧窮？暫時性！

意志堅強，
血汗肯流；
暫棲貧困，
守德待時。

花少神氣敗祖德，
金山、銀山，任揮霍……
他人命好？不用羨！

前辛，後甘！

求知，
不怕苦；

上天憐惜勤苦人！ (稿酬贈大同之家)



【小說連載】

秋月西沉

◎陳長慶

天河白了阿母一眼，然後對天清說：「走，我們出去！」雖然天清認為哥哥和阿母對嗆是不對的，但他實在害怕他那種草包個性，所以不敢說不，只得乖乖跟他走。

在路上天河說：「你知道我對阿母說『我絕對不會伸手向你拿錢，不過我倒希望妳把錢藏好，不要再遭小偷』這句話的用意嗎？」

天清並不笨，笑著說：「不伸手向她拿錢，還要她把錢藏好，你不就是擺明要用偷的嗎？」

天河誇讚他說：「你簡直比我還聰明嘛，而且阿母已露出口風，她的錢就藏在那只大木箱子裡，不管它上了幾道鎖，一旦缺錢用，還是要設法把它打開，甚至要全部把它取走，留著慢慢花。」

天清笑著說：「這樣會不會太殘忍了一點，如果讓阿母發現錢被全部偷走，一定會傷心死。」

天河灑脫地說：「不花白不花，難道要讓阿母帶到天堂去！或是走了連長，來了營長；被連長騙去五萬，再被營長騙走十萬，那我們不是白活了！」

天清羨慕他說：「哥，你實在太厲害了，頭腦也太好了，怎麼會想到這些問題。」

「對阿母的種種行為，我實在不敢苟同，如果她心靈上感到孤單寂寞而想改嫁，也要趁著年輕時，不應該等到我們長大成人，再跟連長發生那種不可告人的醜事。尤其是識人不清，被連長花言巧語所騙，最後則是人財兩失。雖然她感到無所謂，但我們還年輕啊，讓人在背後指指點點，教我們將來怎麼在社會上做人。」

她總得為我們想一想啊，怎麼能貪圖一時的快樂，而做出傷害我們自尊心的事。說實在的，假如以傳統的倫理道德而言，做子女的是不該對父母親有不禮貌的行為，甚至說話也要有分寸，邊論是說到她的痛處。可是那時我實在很氣憤，也對她相當相當的不諒解，才會跟她頂嘴激辯。」

「看到你跟阿母在吵架，我實在很害怕，所以不敢出聲。」

「雖然跟阿母大聲不是我們該有的態度，但自從開小舖賺了錢，加上阿兵哥的起開，把她這個小阿嫂塑造造成貴婦，就自以為了不起，瞧不起種田人和窮人。你沒看到，她幾乎都不跟村人往來，有人來買東西也是愛理不理的。現在阿兵哥都搬到山上去了，原本的老主顧也得罪光了，每天只有小貓兩三隻，我看不久就要關門了。」

「一旦小舖關門，阿母還會去種田嗎？」天清問。

「種田談何容易啊，我們那些田地早已荒廢成草埔，如果要耕種就要重新開墾。聽說以前阿母種田時，都是靠羊欄叔的幫忙，現在已找不到像羊欄叔那麼熱心的人了。你應該記得，我們小的時候，也受到羊欄叔的照顧，但自從他發瘋後，大家都瞧不起他，包括阿母在內，根本不把恩人放在心上，甚至不把他當人看，所以村人才會說我們忘恩負義。」

「聽說阿母開小舖，也是向羊欄叔借錢來進貨，小舖才能開成。而且向羊欄叔借的錢並沒有還，羊欄叔也不好意思開口向她要。如果真是這樣，那實在講不過去。」天清說。

(一七六)

全身癢抓到見血百顆疹子 當心結節性癩疹上身

(中央社)

皮膚長疹抓到快癢潰，就算抓破皮流血也停不下來，紅疹逐漸硬化形成一顆顆結節，最嚴重可能超過100顆，不只影響生活，也讓人對外觀感到自卑，醫師提醒，可能是「結節性癩疹」上身。

結節性癩疹是一種慢性皮膚疾病，好發於壯年及中老年人。台大醫院皮膚部主任蔡呈芳在線上記者會中說明，病灶外觀有明顯較大、偏硬如米粒或碗豆般的顆粒狀結節，甚至融合成板塊。

結節性癩疹引發原因多元，除了部分合併異位性皮膚炎外，多數原因不明，因此被認為罕見疾病一種。蔡呈芳表示，他從醫30多年來，也僅收治過約50名患者。

對於結節性癩疹發作到底有多癢，蔡呈芳說，患者幾乎都失眠，更害怕抓癢，因為體溫一升高就開始發癢，一抓、抓、抓，直到把病灶抓破流血床單，靠著疼痛才能稍稍減緩癢感，因此身上衣服多半帶著斑斑血跡。

由於結節性癩疹「抓了才會發生」，往往只要有一顆結節發癢，就像引爆連環「癩彈」，全身其他結節也跟著癢起來，病友常常陷入愈抓越癢甚至引發感染的困境中，進而傷口反覆感染，輕則傷口難以癒合，嚴重時可能引發敗血症。

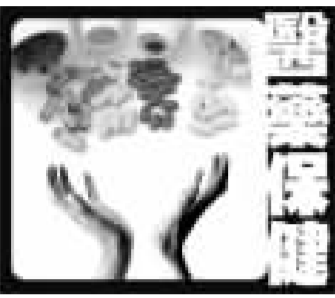
長期睡不好也容易引發其他身心疾病，他提及相關研究指出，與一般人相比，結節性癩疹病友併發精神病症的共病風險較高，包括飲食障礙症風險約4.5倍，自殘與「已」注意力不足及過動症的風險約3倍，導致憂鬱、情緒障礙或思覺失調症的風險約2倍左右。

傳統治療結節性癩疹以類固醇、冷凍治療、紫外線治療與口服免疫抑制劑為主。蔡呈芳指出，但外用類固醇長期使用有皮膚容易變薄且脆弱的副作用，口服類固醇可能併發水牛肩、血糖升高、白內障、青光眼、長痘與女性經期紊亂等影響，其他治療方式也各有不同副作用與限制。

在生物製劑出現前，Thalidomide是屬於後線治療，但容易有嗜睡、暈眩、水腫等風險，且孕婦女性禁用，且有未梢神經病變的風險。蔡呈芳日前出席歐洲皮膚病與性病學會年會(EADV)時發表使用生物製劑的研究成果，共收錄150多位患者，顯示生物製劑精準作用治療半年可以顯著改善皮膚搔癢與結節病灶的嚴重程度，甚至有機會讓皮膚恢復平整狀態。

目前生物製劑在10月已通過食藥署核准使用，臨床中重度結節性癩疹治療使用，可以藉由穩定神經系統、免疫系統與皮膚，抑制第二型發炎反應，也阻斷結節性癩疹反覆搔癢與抓癢的惡性循環。

蔡呈芳表示，初期自費使用一個月約新台幣4萬元。



責任編輯／呂士昂

頭頸癌、肺癌免化療藥物納健保給付 預計12月上路

健保共擬會議通過2款癌症免化療藥物(10)納入健保給付，分別為頭頸癌及鱗狀非小細胞肺癌，預計各約680至730人、250至280人受惠，新制預計12月上路。

衛生福利部中央健康保險署副署長蔡淑鈴接受媒體聯訪表示，全民健康保險藥物給付項目，這次通過擴大免化療藥物給付，希望給予3、4期頭頸癌患者，關專家多次提出，希望納入。

另外，肺癌相關藥物等相繼納入，預計12月上路。蔡淑鈴表示，鱗狀非小細胞

掌握飲食攝取4技巧 孕媽咪遠離貧血不適

據統計，台灣每6名孕婦就有1人貧血，國健署建議孕媽咪善用貧血檢驗，掌握攝取富含鐵質食物、葉酸補充、維生素B12很重要及蛋白質攝取增加等飲食技巧，遠離孕媽咪貧血風險。

衛生福利部國民健康署10至11年「國民營養健康狀況變遷調查」結果發現，20至49歲育齡婦女貧血盛行率為5.7%，10年7月1日至12年6月30日孕婦產檢資料統計中，懷孕第24至28週接受產檢貧血檢驗超過26萬人次，異常率約1.5%，大約每6名孕媽咪就有1位有貧血現象。

國健署長吳昭昇近日特別透過新聞稿提醒，懷孕孕媽咪需要更注意孕早期飲食攝取，避免血色素低於標準值，出現所謂「孕媽咪貧血」現象。自10年7月1日起國民健康署提供於妊娠第24至28週貧血檢驗服務，希望所有孕媽咪都能善加利用，以早期發現及早治療。

國健署提醒，孕早期貧血影響母嬰健康，造成貧血的原因主要有遺傳、疾病或營養素攝取不足，若懷孕第12週前的產檢血液常規檢驗時發現貧血，建議就醫釐清貧血是先天遺傳性或營養素缺乏等因素，若產前貧血將增加產前、生產及產後妊娠併發症與胎兒健康危害的風險，孕媽咪避免孕早期貧血飲食技巧並不難。

第1是攝取富含鐵質的食物，經由攝取內臟類，如豬肝、鴨血、紅肉類、海產類，如蛤蜊、章魚及豆類與其製品，如黑豆、小方豆可補充鐵質。另外，於用餐中或餐後2小時內食用富含維生素C的水果，如芭樂、柑橘、文旦、小番茄，則可以促進鐵質吸收。

第2是葉酸補充不可少，建議孕婦每天至少需攝取1至2碗深綠色蔬菜，如菠菜、紅苜蓿、紅鳳菜等，可全穀雜糧如紅豆、綠豆、鷹嘴豆、燕麥、紅藜等搭配入菜。另外，堅果類食物，如瓜子、黑芝麻、及蛋白質類食物中的海鮮類，如鱈魚、牡蠣或雞肝、黃豆、黑豆等，也富含葉酸。

第3是維生素B12很重要，國健署表示，維生素B12主要食物來源為動物性蛋白質，包含海鮮類，如蝦子、文蛤、牡蠣或肉類、蛋、乳製品等，孕婦也可食用紫菜、海髮菜來補充；至於全素者，建議在醫生指導下，使用維生素B12補充劑。

第4是蛋白質攝取需增加，國健署提醒，攝取充足的蛋白質，可提供足夠的造血元素。懷孕期間蛋白質每天攝取量需額外增加10公克，建議蛋白質來源中一半以上應來自優質蛋白質，如黃豆、毛豆、黑豆與相關製品，或乳製品、魚、蛋、肉等。



高市證明肺癌篩檢有效 早發現早治療
國健署自民國111年7月推動肺癌篩檢服務，提供符合篩檢資格民眾低劑量電腦斷層掃描(LDCT)，高雄市迄今已有超過1萬2000人接受篩檢，其中確診肺癌者為早期比例超過7成，證實肺癌篩檢有助早期發現。(中央社)

美好的助人體驗

城中／林育威

在生活當中，有很多的方式可以讓人快樂，如果問我什麼時候最開心，我覺得是幫助別人時最快樂吧！俗話說「助人為快樂之本」，那些願意幫助別人的人往往最容易得到快樂，而那種快樂非言語筆墨可以形容。人與人相處，要常懷著一顆助人的心，在他人需要幫助時，試著關心他人，並適時給予幫助，成為別人溫暖的太陽。

幫助別人不拘形式，重要的是有一顆助人的心。東晉赫赫有名的書法家王羲之，他從不輕易給別人寫字，但卻在市集上幫助一位叫賣的貧苦老婆婆，在她的竹扇上面題字，人們知道後紛紛聞風而來，一眨眼，竹扇就被搶購一空，老婆婆非常高興，十分感謝這位書法家。每個人都會因為幫助別人而得到別人的感謝，我也是一樣的。還記得上一次，我在台北捷運車上幫助了一個老人家，直到現在，我還記得一清二楚。

在一陣陣嘔吐聲中，我看到一位雙手拿著東西的老人家快步走了進來，此時我腦中出現了老師上課時提醒我們的話。老師說過座位上面貼著人像是博愛座，博愛座是要優先給孕婦、老人、殘障人士等需要的人坐的，讓座後的我們，聽到別人的感謝，心裡猶如糖果般甜滋滋的，還有一點點的驕傲，啊！我做了一件善事呢！雖然我只是一個小孩，但是只要我願意，我也能幫助別人的能力。

影響生活的一項發明

在現在的生活，我們的身邊有許多發明，例如：眼鏡、衛生紙和筆等……雖然這些不起眼的東西對於我們來說並不特別，但大大的影響了我們的生活。在其中，我覺得影響我們最大的發明是「塑膠袋」。

塑膠袋是一種用化學原料做出來的袋子，平常在賣場或便利商店都可以看到它的身影，為什麼塑膠袋這麼重要呢？因為當我們手上的東西太多，但又沒有袋子時，它就是個非常實用的東西，不但容易取得，並且還不會壞掉，這點我覺得非常厲害。相信每個人的家裡，都備有塑膠袋，當垃圾袋吧！在我有用過塑膠袋來當垃圾袋吧！在我買完東西時，塑膠袋並不會丟掉，而是把它放進櫃子裡，等需要時再重複利用。

雖然塑膠袋的出現讓我們的生活更加便利，但是近期許多人開始注重環保，有越來越多的人開始重視塑膠袋的回收，因為塑膠袋產生毒素，會危害到海洋、土地、甚至我們自己。雖然這項偉大的發明帶給了我們便利，但卻變成了危害，為什麼呢？根據塑膠袋發明的人

的兒子說，原本創造塑膠袋是為了避免當時太多人用紙袋，導致樹木大幅減少，所以才發明它的，但是現在的卻不斷的生產塑膠袋，讓環境持續受到傷害。

有些發明雖然平常不起眼，但卻在我們的生活中扮演著不可或缺的角色，如果沒有這些發明，生活就不會變得便利。

寧中／翁郡佑

古厝

湖中／吳虹翠

金門，我所居住的地方，有許多古老的古厝，閩南式的古厝建築是我的最愛。因為它蘊含了許多歷史風華和人文背景，也代表著先民辛苦過活的樣貌。

金門的古厝大多是由石頭及磚、瓦所砌成，每顆石頭都緊緊相依，形成牢不可破的牆，因此為當時海盜猖獗，因此房屋也具有防禦的功能，例如，狹小巷弄、很多扇的門或有設計槍孔等。金門的房子以合院形式為主體，又以落與墾頭配置成不同的房屋類型。我的老家就是阿嬤常常在形容，年輕時自己多麼困苦，與伯伯他們一家人一共十多人是如何擠在狹窄的小小的三合院內。

金門房屋的形式又分成兩種，一種是給老百姓住的「馬背」式房屋，樣式包了金、木、漆、油漆工整一致，配合彩繪

水、火、土，其各有不同，石雕等裝飾，展現了傳統建築的工藝與技術。文化村內的王阿婆麵線與阿仔煎，是每個造訪的旅客都會去品嚐的美食。我現在居住的地方都是現代的房屋，但我依然眷戀著以前阿嬤居住的閩南式建築，父親常常說生長在這個時代的我很幸福，希望我有一天能穿越時空，回到父親的小時候，看看他們以前是怎麼在那辛苦與物資匱乏的情況下生存，又如何七個人擠在一間狹小的房間裡的。



我從同學身上學到的事

烈中／洪玉峰

今年的我已上了國中，小學的同學有國出去玩。剛上國中一定會有一些事情不會。我呢？開學前一天和一位九年級的同學長打電話，問他一些則是同校不同班，但是還有這些同學。

在求學當中，會有許多不同的事情，甚至是不會的事，我在國中方面學到了如何看文章、如何增進閱讀理解力、如何找重點；數學方面我學到了如何看題目、解題；在同學身上學到了如何學習、幫助他人、如何交朋友，在國中時期如何適應生活等……

我認為在國中時期，除了成績，人際關係方面也很重要，能在朋友身上學到一些事，能和朋友一起學習，能為某人而讀一本書、學好成績、展現自我才能、偶爾假日還能找朋友打球、聊天、打電動、吃吃喝喝放鬆一下。我想了想，其實國中生活也挺幸福！

「累到變成鬼」 醫療人員上街爭勞權



近500名第一線醫療人員22日在台北參與「地獄職場嘉年華，醫療勞權大遊行」，以變裝方式比喻醫療人員「累到變成鬼」，諷刺醫療勞動環境現況。(中央社)

【中央社記者曾以寧台北22日電】近500名一線醫療人員今天上街爭取勞權，提出人力補不足、安全職場不煩惱、尊重專業提升待遇、政府投資救護保4大訴求，並以變裝方式比喻醫療人員「累到變成鬼」。

醫師、護理人員、醫檢師、放射師及職能治療師等多種類別醫療人員，共近500人參與「地獄職場嘉年華，醫療勞權大遊行」，以變裝方式比喻醫療人員「累到變成鬼」。

勞鬼」、「花花班殭屍」、「被迫違法執業幽靈」、「廉價健保窮鬼」方式，諷刺醫療勞動環境現況。

台灣醫學會聯合會理事長趙麟宇在遊行現場接受媒體採訪表示，依法政府應負擔36%健保費用，政府將身為公務人員應有的健保負擔計入36%。

衛福部昨天在遊行活動前夕，找到21個醫事相關公會全聯會意見交流。不過，趙麟宇說，會在5月1日勞動節前才來聯繫，工會認為無法解決問題，且認為衛福部過往回應模糊、不明確，醫療人員已受不了，因此仍上街抗議。

台灣護理產業工會理事長羅運生指出，目前有證照的護理人員有32萬，實際執業的卻只有18萬，且近期離職率達10%，就是因為職場條件非常惡劣；不僅超時加班被拒絕申請加班費，且因人力不足，更被迫上「花花班」，在1週內有日夜班交錯。

羅運生說，「護理專業價值更好的薪資待遇」，目前護理人員薪資南北差異大，部分地區只有月薪3萬元出頭，與其他國考人員差距很大，因此不管是薪水或護病比等職場配套措施等，希望一併調整所有勞動條件。且薪資應該整體調升，而不是單增加夜班費。

活動新聞稿指出，此次訴求包含：應訂定合理人力政策與法制規範，補足醫療人力，改善醫療人員過勞問題，打破人力不足導致排班不穩、需跨科支援，引發更多人離職的惡性循環；應將醫療人員薪資整合計算，避免薪資浮動；要求健保會納入1席由醫療工會推派的醫療勞工代表等。



台灣小姐選拔外景泳裝賽登場 第12屆台灣小姐選拔外景泳裝大賽登場，花蓮知名度假飯店泳池畔22日下午聚集14名泳裝美女，各自換上特色泳裝，展現姣好身姿。(中央社)

108課綱壓力大 6成學習疲勞

【中央社記者張雄風台北22日電】兒福聯盟今天表示，108課綱上路後，上課與補習時間長、過多的考試與製作學習歷程，學生每天學習時間逾10小時，高於大人上班時間，更進一步導致約6成學生的疲勞感與日俱增。

「十二年國民基本教育課程綱要(108課綱)」在2019年8月上路，兒童福利聯盟今天發表「2023年台灣兒少學習狀況調查報告」發布記者會。

兒福聯盟指出，調查指出約6成的兒少課後補習，都市學生更是超過7成；其中近1/4學生一週補習5天以上，超過6成在補習班待過10小時；甚至約2成多要待到晚上10時後，如果再加上2小時以上的在家作業、自習時間，一整天下來兒少的學習時間經常超過10小時。

調查也顯示，有超過9成3的兒少睡不到8小時，約3成7睡眠只能睡5小時至6小時，更別說運動休息的時間，一週不到1小時；主要的學習壓力還來自於大小小的考試，有超過一半的學生一週考試(含補習班考試)超過4天，其中15%學生考試6天以上。

兒福聯盟認為，開設多元選修課程、國高中生涯課程、開設多元選修課程、國高中生涯課程、開設多元選修課程。

黃韻璇認為，主管機關應重新審視現有輔導課程和機制，投入更多的輔導人力資源；當學生不只是被「填鴨」，還得如同「趕鴨子上架」甚至，在未完備的機制下去探索興趣，甚至每週要花費時間自主學習，顯然108課綱的制定未能有效釐清學生真實需求及面臨困難。

黃韻璇說，當學生不只是被「填鴨」，還得如同「趕鴨子上架」甚至，在未完備的機制下去探索興趣，甚至每週要花費時間自主學習，顯然108課綱的制定未能有效釐清學生真實需求及面臨困難。

做別人做不到的事 簡嘉程以台灣咖啡豆奪世界冠軍

【中央社記者余曉涵台北22日電】獲得今年WSC世界咖啡吸吸大賽冠軍的簡嘉程在比賽時採用台灣的阿里山咖啡豆。

簡嘉程說，比賽前因咖啡豆狀況不穩一直很掙扎，後來想挑戰看看，要讓台灣咖啡站上世界舞台。

2023年WSC世界咖啡吸吸大賽(World Specialty Championships) 6月29日在日本東京舉辦，來自台灣的咖啡師簡嘉程以自烘的阿里山咖啡豆，奪得今年世界咖啡吸吸大賽冠軍。

簡嘉程說，比賽前因咖啡豆狀況不穩一直很掙扎，後來想挑戰看看，要讓台灣咖啡站上世界舞台。

簡嘉程指出，台灣咖啡豆在5、6年前時「沒有舞台與其他咖啡比賽」。

簡嘉程指出，台灣咖啡豆在5、6年前時「沒有舞台與其他咖啡比賽」。

簡嘉程指出，台灣咖啡豆在5、6年前時「沒有舞台與其他咖啡比賽」。

音樂人尋找身分認同 在海外唱頌台灣故事

【中央社記者程愛芬溫哥華21日專電】加拿大玉石音樂節(Jade Music Festival)昨天圓滿落幕，6位台灣音樂家在音樂節上大展才華，有人唱出台灣美麗大地的聲音，有人把鄧麗君歌曲融入嘻哈音樂中，皆獲得極高評價。

今年有16位音樂家在音樂節上演出，其中6位來自台灣移民家庭。包括：林佳君(Darling Sparrows)、簡婕(Maribelle Jan)、楊子菁(Kim Yang)、高頌典(Kara Akich)、樂凡(Van Leela)和富愛子(Aiko Tomi)。

林佳君、簡婕、楊子菁、高頌典、樂凡和富愛子，在音樂節上演唱自己創作的歌曲。

林佳君、簡婕、楊子菁、高頌典、樂凡和富愛子，在音樂節上演唱自己創作的歌曲。

林佳君、簡婕、楊子菁、高頌典、樂凡和富愛子，在音樂節上演唱自己創作的歌曲。

林佳君、簡婕、楊子菁、高頌典、樂凡和富愛子，在音樂節上演唱自己創作的歌曲。

林佳君、簡婕、楊子菁、高頌典、樂凡和富愛子，在音樂節上演唱自己創作的歌曲。

馬克宏訪中東內外煎熬 憂以巴衝突分裂法國

【中央社記者曾曉瑋巴黎21日專電】法國總統馬克宏昨天說，在保證有效的前提下，不排除以色列與哈馬斯在這次停火後，他國領袖訪問中東。相對馬克宏行動顯得猶豫，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時。

馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時。

馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時。

馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時。

馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時。

馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時。

馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時，馬克宏在巴黎與以色列領袖會談時。

名城有線電視綜合台	
112年10月23日 CH33 節目表	
07:00-08:00	名城報
08:00-09:00	金門Go遊趣 鹿木三分
09:00-10:00	咱ㄟ好厝邊 吃豆花
10:00-11:00	金門頭家來開講 談金廈大橋
11:00-12:00	名城報
12:00-13:00	金門Go遊趣 鹿木三分
13:00-14:00	金門好滋味
14:00-15:00	看見金門
15:00-16:00	咱ㄟ好厝邊 吃豆花
16:00-17:00	金門頭家來開講 談金廈大橋
17:00-18:00	名城報
18:00-19:00	金門Go遊趣 鹿木三分
19:00-20:00	咱ㄟ好厝邊 吃豆花
20:00-21:00	看見金門
21:00-22:00	金門頭家來開講 談金廈大橋
22:00-23:00	名城報
23:00-24:00	金門Go遊趣 鹿木三分
24:00-01:00	咱ㄟ好厝邊 吃豆花
01:00-02:00	金門頭家來開講 談金廈大橋
02:00-03:00	名城報

責任編輯/郭浪漢