

從戰地到社區：金門社會發展的遲到與潛能



社論

台灣的社區發展走過一甲子，從二〇年代的由上而下、半強制作法，到二〇〇年代的「社區總體營造」的興盛，其關鍵轉捩點在於基層民主的日趨成熟。社區發展不再是政府的硬性規定，而是轉型為人民團體的運作模式，真正實現了「由下而上」的社區自治與活力。然而，當我們回望這段歷程的同時，也必須關注一個獨特的例外：離島戰地金門。

金門，這座緊鄰廈門的最南小島，在二〇〇二年終止戰地政務後，於二〇〇三年開放觀光。長期的軍事管制如同雙面刃：一方面，它讓金門躍過了台灣早期的社區發展階段，直接進入了由下而上的營造模式；另一方面，政務的限制與人民的傳統保守，使得其社會發展慢於台灣本島。

在戰後，急切地將觀光視為振興經濟的唯一生機。公私部門積極投入觀光，卻也可能間接導致社區發展的理念、社區意識的建立，以及實質工作的推動，相形之下顯得缺乏與緩慢。儘管金門的社區發展模式是「由下而上」，但其推動與運作，仍極度仰賴政府相關單位的積極輔導。這種特殊的「政府輔導下的由下而上」模式，形塑了金門獨特的發展軌跡。

值得注意的是，金門的社區發展並非遵循行政區劃，而是以聚落、自然村為範圍，亦即以居民實際共同生活區域來劃分。這種基於鄰近與宗族關係的劃分方式，或許更能貼合金門傳統社會的結構。截至二〇一五年四月為止，金門已成立一〇九個社區發展協會，相對於其一六八個自然村和一〇個社區區域劃分，成立比例可謂相當高。這顯示金門社會有著發展社區組織的強大潛能。

然而，過去針對台灣社區發展的研究多集中於本島，鮮少深入探討金門離島的特殊性。我們必須正視，金門在資源與社會發展上的不足，以及其居民在觀念上可能仍趨於保守與被動的現實。這種保守與被動，避免了台灣早期政府「半強制作法」的問題，但也使得社區的活力需要更多外部力量的引導。

一項研究發現，金門的社區發展，特別是在老人照顧關懷據點與供餐服務上，仍有成長空間。我們也看到，雖然傳統家庭仍以家庭照顧為主，但高齡者的需求已超過五成，且許多長者樂於到據點與朋友聊天。這表明，金門社會正處於一個轉型期。

金門在終止戰地政務後，已走過二十多年的社區發展之路。要實現社區永續發展，我們必須克服傳統保守觀念的阻礙，並正視發展觀光與社區營造間資源分配的平衡。至此，未來發展在縣長陳福海領導之下應該可以朝三個方向：

首先，得鼓勵拓展社區照顧關懷據點，尤其是在供餐與關懷服務方面，應鼓勵鄉鎮積極設立據點，以滿足更多高齡者的實際需求；其次，建構完整的老人醫療保健服務，將社區服務與專業醫療系統接軌，為長者提供全面的健康支持；最後，強化供餐服務系統與社會參與，特別在供餐不僅是解決生理需求，更是增加鄰里互動、形成新的支持系統的絕佳管道。同時，應鼓勵高齡者積極參與社會活動，打破傳統家庭照顧的單一模式。

金門從戰地走來，其社區發展的「遲到」並非缺陷，而是積蓄力量的「潛能」。透過政策的細緻輔導和居民意識的逐步覺醒，未來金門定能讓這片土地的傳統聚落，煥發出永續且蓬勃的社區新生活。

114年度教育志工表揚大會登場 千名志工溫暖金門校園



「114年度教育志工表揚大會」昨（25）日於金城國中藝文中心舉辦，表揚年度績優志願服務團隊與志工人員。



（蔡麗玉攝）

記者蔡麗玉／金城報導
為向長期默默守護校園、陪伴孩子成長的教育志工致以最誠摯敬意，金門縣政府教育處於昨（25）日上午在金城國中藝文中心舉辦「114年度教育志工表揚大會」，表揚年度績優志願服務團隊與志工人員。典禮由縣府參議李廣榮代表縣長親自頒獎，行政院金馬聯合服務中心執行長吳增允、立委陳玉珍辦公室主任董家瑋、教育處長黃雅芬

、各級學校校長及家長會代表皆到場致意，與所有志工夥伴共享榮耀。
今年的獲獎者包括績優教育志願服務團隊1隊、績優教育志願服務人員10名、教育志願服務人員41名及教育愛心服務人員3名。教育處表示，金門全縣已有千名志工投入服務，他們是0至6歲友善校園政策的重要支柱，更是學校運作中不可或缺的力量。

李廣榮參議於致詞中指出，金門教育志工長年在導護、安全守望、閱讀推廣、反毒宣導、課後陪伴等領域提供穩定支持，「許多志工媽媽比孩子的家人還親，因為他們願意傾聽、陪伴，與校長、老師一起守護孩子。」
他強調，縣長陳福海以打造「0到6歲最友善校園」為重要施政目標，而志工正是這項政策落實的核心推手，「志工像是一位位天使，在第一線陪伴孩子成長，是孩子能安心就學的重要力量。」

吳增允執行長亦表示，志工是學校最寶貴的支撐者，沒有志工的投入，友善、安全、有溫度的教育環境將無法完整實現。立委陳玉珍辦公室主任董家瑋則指出，教育由家庭、學校與社會三方構成，而志工正是社會力量中最溫暖的部分。

教育處表示，金門有千名志工遍布校園每個角落，包括導護志工、故事媽媽、課輔志工、環保志工、圖書志工、讀經志工、體育志工、活動志工與春暉志工等。他們以行動形塑校園文化，讓孩子的學習環境更安心、更亮、更有希望。

頒獎典禮溫馨登場，首先由家庭教育中心志工隊與舞蹈團帶來《沙漠烈焰》，以節奏強烈的舞姿展現志工社群的能量；體育場志工隊與南門土風舞隊則以民族風舞蹈增添典禮亮點。

在頒獎儀式中，金湖國小志工隊特別以金門話帶來溫馨話劇《因仔伴（Gint-huan）》，勾起現場來賓的兒時記憶。熟悉的語調與幽默生動的情節，使觀眾彷彿回到無憂奔跑、追逐玩伴的童年時光，現場洋溢歡笑與感動。

獲頒績優教育志工之一、擔任湖小志工隊樂隊隊長長達10年的董雅雯分享，雖然孩子已升上高中，她仍持續留在湖小服務，「因為當志工讓我感到快樂，也讓我覺得越做越年輕。」

她表示，志工團隊不僅協助學校執行政策，也扮演家庭與學校之間的重要橋樑。她認為學校、家長、志工隊就是支持孩子成長的鐵三角，只要孩子是主角，她們就願意一直陪伴。

獲表揚名單公布如下：一、114年績優教育志願服務團隊（1隊）：金門縣家庭教育中心志工隊。二、114年績優教育志願服務人員（10名）：李宛儒、王彩華、張欣瑩（以上中正國小）、林欣怡、董雅雯、王心盈、陳淑淑（以上金湖國小）、董美珍（賢庵國小）、方嘉雯、劉秀華（以上開環國小）。三、114年教育志願服務人員（41名）：陳越溪、蔡翠淑、方榮森、胡彩珍、石兆瑞（以上體育場志工隊）；林志忠、許瑞治、陳筱筑、陳寶珠（以上家庭教育中心志工隊）；許淑萍、趙秀蘭（春暉國小志工隊）；梁雪（中正國小）；洪雅欣（賢庵國小）；周佳慧、許竹君、邱章凱（金城幼兒園）；洪偉欣、張秀雲、周手治、許秀賢（古城國小）；杜秀霞（金城國中）；楊惠媛（多年國小）；吳怡瑩（柏村國小）；莊舒婷、蘇婉貞（開環國小）；王素姿（金沙國中）；王秀勤（金沙國小）；劉金枝（述美國小）；林雅萍（何浦國小）；鄧婷方（安瀾國小）；李禹慧（古寧國小）；何燕貞、楊中玫（金寧國小）；許曼萍（湖埔國小）；蔡素貞、董秀貞（金鼎國小）；林怡伶（上岐國小）；陳宗德、李憶芳（西口國小）；洪秀琴、吳金蓮（卓環國小）。四、114年教育愛心服務人員（3名）：何鳳婷（中正國小）、林盈瑛（卓環國小）、吳慧敏（述美國小）。

與會來賓一致表示，此次表揚大會不只是肯定志工的辛勤付出，更象徵金門教育在政府、學校與家庭的共同努力下持續向前。志工不求掌聲、不求名聲，卻在最需要的時刻伸出援手，其力量深刻而長遠。

教育處強調，未來將持續擴大志願服務機制，讓更多民衆加入教育志工行列，攜手打造更安全、更人本、更有溫度的教育環境，期盼在志工夥伴的持續努力下，金門孩子能在更友善的校園中自信成長。

金門觀光IP首登新北耶誕城落幕 成功展現活潑年輕新形象



左、「新北歡樂耶誕城」為期10天的活動期間，金門觀光IP展區成為活動中拍照亮點；右、「風獅爺」展示於主要交通節點，在霓虹燈與車水馬龍之間悄悄帶入一股「金門味」。（縣府提供）



次登場以來，不僅成為金門最具代表性的觀光IP象徵，也成功塑造出活潑年輕的觀光新形象。根據新北市政府統計，今年新北歡樂耶誕城自本（11）月13日開幕至今，人流已突破160萬人次，金門觀光IP展區更成為活動中備受矚目的拍照亮點之一，藉由高人氣與媒體曝光效應，進一步擴散金門觀光品牌的影響力。

觀光處說明，此次3座氣偶中最吸睛的莫過於高達14公尺的巨型「阿特」。超高又逗趣的身影一現身，立刻成為全場焦點，無論白天或夜晚，都吸引大批小朋友與年輕人駐足拍照，現場晚間可聽到「阿特比想像中大又可愛！」的驚呼聲。不少鐵粉更特地帶著自己的阿特玩偶前來朝聖，與「本尊」合照，形成大小版阿特的有趣對比。展期最後一天，許多小朋友依依不捨表示：「展期太短了，好想再看到阿特！」，充分展現阿特的高人氣與強大吸晴魅力。

令人驚喜的是，「風獅爺」則成為吸引外籍旅客拍照打卡的主角之一，且有非常多遊客一眼就認出「這就是風獅爺！」來自樸實村落的守護神矗立在主要交通節點，在霓虹燈與車水馬龍之間悄悄帶入一股濃濃「金門味」，夜間在燈光映照下更顯醒目，不僅成功讓金門文化在大都會中被更多人看見，也成為許多民眾經過時拍下人行道上風獅爺，都直呼畫面很有氛圍感，讓金門獨特的文化符號在城市中成為最具魅力的存在。

「戴勝」氣偶則以鮮明外型與自然意象，展現金門豐富的生態風貌，是本次親子族群群心目中最可愛、最討喜的拍照角色之一。許多民眾分享，一路進展展區就能感受到金門的熱情、自然與生態文化魅力。

為提升與遊客的互動性，本次觀光IP展覽同步推出「關注粉專送小禮物」及「天天打卡抽金門機票」等活動，每日抽出的金門機票成為現場最受期待的亮點之一。展出結束後，並加碼抽出一金門機票+住宿+海上體驗一大獎，成功吸引大量民眾熱情參與，讓活動效益在展期結束後仍持續延伸到金門。

同時，金門縣政府觀光處也積極協調，在板橋捷運轉運站南側廣場的巨型電視牆（電視牆尺寸：高2.5公尺×寬3.5公尺）同步播放金門觀光影片，搭配金門展區的設置，形成「實體展區+動態影像」的雙重曝光效果，讓通勤族與遊客在日常生活、中都有機會「不經意遇見金門」，有效提升金門觀光於都會區的能見度。

金門縣政府觀光IP水獺「阿特」、守護象徵「風獅爺」以及縣鳥「戴勝」3座大型氣偶，首度跨海亮相「新北歡樂耶誕城」。自本（11）月13日起展出至23日圓滿落幕，為期10天的活動期間，展區吸引滿滿人潮目光，不僅成功展現金門活潑年輕的觀光新形象，更把金門的溫度、創意與文化故事帶進年輕世代的都市生活圈，讓民眾在都會市中心也能感受金門的熱情與活力。

縣長陳福海「友善金門、多元旅遊」的施政理念。3大氣偶自今年夏天於金湖鎮新市公園首

監委今於縣府大禮堂受理民眾陳情

記者陳冠霖／縣府報導

監察委員王榮璋、蘇麗瓊率同秘書等5人蒞金巡察，訂於今日下午3時10分至5時10分於縣府大禮堂（金門縣金城鎮民生路60號）受理民眾陳情，欲陳情的民眾可準備陳情書、佐證資料各一份，親自治縣政府服務台，或其他方

式預約（電話：36823分機62971，傳真：325831，e-mail: m225227951@mail.kinmen.gov.tw），以節省等候時間。

陳情者陳情事項若符合「公益揭弊者保護法」規定，即陳情人具公務員（例如國營事業、受政府控制之事業、團體或機構等）身分，揭弊（檢舉）案件」。

責任編輯／孫瑛瑄

(開車不喝酒)

藏家，更視此款爲完成一整套的最後一環，也讓市場討論度再度升溫。

金門縣文化局

藝起金門FB

金門滑輪溜冰青年組延續榮耀 七人軍團勇奪全國亞軍



金門大學舉辦校慶運動比賽，選手展現技能拚佳績。(金大提供)

金大29週年校慶運動比賽落幕 展現青春活力與團隊精神

記者許加泰／綜合報導

國立金門大學29週年校慶運動比賽，於日前圓滿落幕，全校各系師生熱情參與，比賽過程中，選手們展現堅毅鬥志與團隊默契，在激烈競技中勇於挑戰自我、超越極限，充分體現「29榮耀 永續ESG」的健康、團結與榮譽之運動精神。

金大指出，本次賽事項目多元，包含籃球、排球、桌球、羽球及射擊等，場上氣氛熱烈，吶喊聲此起彼落，展現出金大學生蓬勃的運動活力與拼搏精神。各項比賽成績亮眼，籃球男子組由運動與休閒學系勇奪冠軍，亞軍為企業管理學系，季軍建築學系；排球混合組冠軍由企業管理學系拿下，亞軍為運動與休閒學系，季軍建築學系。

桌球賽事中，男子單打第一名為蕭又松（長照系），第二名林隆嘉（運休系），第三名呂信緯（企管系）；女子單打第一名張容樑（企管系），第二名徐鈺庭（電機系），第三名陳麗涵（運休系）。羽球方面，男子單打第一名周季興（運休系），第二名楊浩（運休系），第三名邱紀廷（運休系）；女子單打第一名李雅瑄（海運系），第二名邱紀廷（運休系），第三名邱紀廷（運休系）。



金門滑輪溜冰青年組以僅七名球員的小巧陣容，拿下中正盃溜冰錦標賽全國亞軍，再度擦亮金門滑輪溜冰的金字招牌。(金門體育會滑輪溜冰運動委員會提供)

記者莊煥寧／綜合報導
繼金門大專公開組日前在第47屆全國中正盃溜冰錦標賽中拿下社男組亞軍佳績後，金門滑輪溜冰青年組亦不負眾望，於11月20日至22日再度披甲上陣，以僅七名球員的小巧陣容，在高度賽程中展現硬戰，最終勇奪冠軍，拿下全國亞軍，延續金門「鏢而不捨」的精神，再度擦亮金門滑輪溜冰的金字招牌。

本屆青年組出賽名單如下：隊長吳凱振（高三）、陳守邦（高二）、鄭棋尹（高二）、楊定家（高二）、陳春宇（高二）、王冠堯（高二）及守門員郭顯程（高二）。七名球員在場上緊密配合，彼此信任、互相補位，不僅展現成熟技術與戰術執行力，更將「不懼、不棄、勇往直前」的金門青年形象深深烙印在國內溜冰舞台上。

責任編輯／蘇冠銘

114 溫暖同行 攜手幸福

金彩社福 嘉年華

第3屆社福盃健走活動

12/7

8:00~12:30

金門縣社會福利館

金湖鎮瓊林里瓊徑路35號

健走活動報到時間 8:00~8:30

全民齊步走

全長共5KM

毛巾 + 獎牌 + 神秘好禮

報名且走完全程，即可獲得健走完走禮乙份

精彩表演

親子互動

豐富獎品及政令宣導

不容錯過

開壇國小-24節令鼓

西浦頭社區-舞蹈表演

氣球米妮造型氣球互動

政府機關政令宣導攤

正義國小跳鼓陣

新市社區-歌唱表演

巨型小丑泡泡互動

金門特色餐車

還有iPad、Apple Watch、小家電及賣場禮券等上百名豐富獎項，等您帶回家！

指導單位

金門縣政府

主辦單位

金門縣政府社會處

廣告

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



人追著時間跑，房子也是，不知不覺就顯老了。這才發覺住了30幾年的老公寓，水管、電源管線、書櫃、門扇、鋁窗紗網，甚至牆面都顯老態。雖說日久情深，早就習慣了這些隨著生活囤聚下來的老化與缺陷，但大部分時間並無特別感覺。家，一直安穩穩的窩著，只要家人安好，一切就都安然。

當初從鬧區大廈搬到這處城市東邊的邊陲靜巷，是兩位女兒打從出生、成長到現在的家，不會再搬遷過。姊妹倆從嬰幼兒一路成長，然後陸續離家出外求學、工作，分別負笈美國、歐洲、澳洲、日本，到頭來，她們都說最想念的還是這個看來略顯老邁的城市與老派的家。老，另外一層意義是熟悉與安心，歲月與情感堆砌出來的依賴與安全感吧。

孩子還小的時候，阿公阿嬤從金門飛來台北，幫忙照顧，常常提醒她們，「莫忘了咱是金門人哦！」可

是到頭來，小孩認定的家在台北，金門是血緣的島嶼，阿公阿嬤的故鄉。別說小孩，有時連自己都難以分辨，現在，哪邊才是家？十五歲之前，島上的老家，親人與故土；離開島嶼之後，拚搏半生築起了另一個家，這裡是求學、工作、結婚、養育小孩、安身立命之處，往後幾乎可以確定也是安老餘生之地，兩邊都是家，都難以割捨。

我算是念舊惜情的人，除了愛書藏書，曾經也大量收集外國雜誌、錄音帶、CD以及錄影帶、影碟、DVD等等。出去旅行時，受不了誘惑一定要帶回幾件紀念品；妻子喜愛杯盤陶瓷，而我偏愛雕塑品。早期常去泰國旅行，帶回不少木頭雕刻，有著白色象牙的黑色木雕大象、一個行李箱那麼大的印地安酋長頭像、古樸的非洲村姑群雕……家裡早就塞滿每個角落，還好頂樓的工作室，順勢成為我屯積的空間。都說到初老階段，斷捨離是一個必須的過程，這幾年陸續清除多年來囤積的戰果，順便也戒除了旅途中收集紀念品的習慣。

終於來到不得不改頭換面的時候，趁季節逐漸轉涼，而且已屆年底，計畫趕在今年結束前完成老公寓新修的夙願。其實，只要住得安穩舒適、怡然自得，家，並無所謂新舊，有新就總有顯舊的時候。年輕時喜歡吆喝一堆朋友來家裡聚會，後來兩個女兒上學後，才逐漸減少在家裡聚會的習慣，每個人都有了各自的

家，也都築起各自己的牆。現在朋友客戶談事聊天，都直接約在樓上工作室。

離公寓200米外的傳統菜市場，有著亦俗亦雅的名稱，是一條什麼都有、什麼都賣的菜市場，還好名稱不是菜市仔名，叫「白蘭市場」。我每日清晨習慣去市場逛一圈，有時買些季節蔬果，有時就買份早報、咖啡，也當作一小段Morning Waik，妻子總嘲笑我：又去巡山啦！乾脆租個攤位，順便把家裡那些擺飾家當通通都賣啦。

居住城市的優點就是便利，除了便利商店多，菜市場基本提供了生活裡所有的必需品，吃喝穿用，一概俱全。有時看到路邊擺攤賣菜的阿婆，不禁想起小時候和父親推著滿滿一車自家種植的高麗菜、大白菜、青椒、番茄、花椰菜、茄子去後浦東門市場批售的記憶。老爸個性耿直，不善與人談斤論兩，通常就找熟識的菜販，批發販售，速戰速決。而老媽個性不同，她喜歡與人攀談結識，我還沒進小學時，常常陪老媽挑著兩簍蘿蔔乾到鄰近村子去叫賣，有時徒步，有時搭公車，我樂得有機會到處走走，看看村子之外的樣子，渾然不知母親挑著簍子叫賣的辛苦。

接牧羊女來電說她正卯足全心，撰寫一篇關於金門傳統菜吃食的論述，是以論文的規模撰寫、如同國家大事般的慎重。她與我在電話裡爭辯金門傳統宴席菜的第二道菜色，究竟是她堅定不移的「宴菜」，還是

我在《島嶼食事》合輯中〈夢幻家鄉味〉一文所敘述的第二道菜——「蝦仔炸配菜頭酸」？寫稿彼時，八十多歲的老父親還健在，我沒有請教他，只憑著記憶的味蕾，細細追想少時在島上的美好記憶。會想起父親大概是與他常常擔任館棧師達仔叔公的首席助手有關。村子紅白筵席，達仔叔公通常是村人首選，他是那種大咧咧的豪爽與幽默性情，心地良善又一手料理好功夫，每逢他掌廚，小孩子總喜歡圍繞在旁，多少可以蹭點油水。

我的印象，筵席第一道是「香酥雞卷佐茼蒿」，爲了上桌時的酥脆口感，通常雞卷會事先初炸七分熟待命，直到開席前，預熱一大鍋熱油，快速回鍋至金黃，即時撈出香脆、油滋滋色香味俱全的開胃菜。爲了不浪費油鍋正沸騰，所以達仔叔公把去殼鮮蝦裹上油炸粉，過油快炸，炸蝦不費時，起鍋擺盤後，父親幫忙在每個盤子兩邊擺上紅白兩色的菜頭酸。蝦仔炸的香酥與雞卷的口感不同；雞卷是入口飽滿油滋滋的肉香，而炸蝦則是清香酥脆入口不膩，一樣炸物，兩種口感，還不浪費大鍋油熱與燃料。這是我沒和牧羊女細辯的理由，她可沒有一位館棧師首席助手的爸爸，她也沒有跟在達仔叔公旁，看著熱騰騰油鍋裡翻滾的蝦子尾巴炸得紅通通的那股香勁，我只問牧羊女，如果堅持「宴菜」是第二道菜，那麼請問，香酥可口的蝦仔炸要排隊到哪裡去？

然而，現實是進入施工階段的七樓公寓，每日進駐不同的師傅工人，泥作、水電、木工、鋁門窗、地板工以及冷氣裝置的團隊，我得時時候傳，哪兒有問題，就直接和施工師傅商議解決，像是待命的戰士，既要進行手上積累的設計案子，時不時還得下樓盯盯進度，而且還不知道漫長的裝修工程，得哪天才有個了結。

《潮歌浯語：聽見金門的聲音》出版後記

◎楊忠彬

《潮歌浯語：聽見金門的聲音》爲筆者的散文作品合輯，本書能順利出版，首先要感謝金門縣文化局給予經費補助；再者，感謝作家陳長慶先生及葉鈞培博士引介優質出版社，並提點出版事宜；最後，要特別感謝許維民校長自筆者學生時期便給予鼓勵，維民校長是筆者國中導師，他多年來諄諄教誨、循循善誘，發掘出我的寫作專長，也分享他的教育心路，筆者猶記得自國中時期他便曾多次主動出借優良刊物，拓展我的文學視野；甫聽到本書獲得補助，又一口答應爲我寫序，若筆者日後在教育路及文學路上有所成就，恩師的啓蒙想必是功不可沒。

本書的內容分爲「浯江夜話」、「帶你回花崗岩島」、「迷城臺北」、「金門憶往」及「浯島聲音」共五卷。卷一「浯江夜話」收錄筆者於2016年至2018年期間應陳榮昌博士（時任金門日報社總編輯）之邀擔任《金門日報—浯江夜話》專欄主筆陣所刊登之作品。當時筆者在這些作品中編織詩的語言，揉合金門記憶、教學成長及創傷經驗等，先後書寫〈食趣〉、〈離捨〉、〈接力〉、〈遠方〉、〈慢行〉、〈愛與和平〉及〈與優秀同行〉，用字精煉且融入故鄉金門的人文、風景及意象，情感細緻且字裡行間充滿著對於故鄉金門的回顧、對於自身的期勉、以及對於未來

的想像。

「浯江夜話」相關作品當時能順利撰寫及如期刊登，要特別感謝陳榮昌博士慧眼賞識及邀稿鼓勵，可惜筆者於此期間左手腕因骨折開刀，後續又因復健艱困及打字不便以至於難以爲繼。猶記得撰寫〈慢行〉一文時尙是呂著左手，單以右手逐字逐句打出，其內容完全是當時的心境寫照。如今筆者歷經持續醫療及多年復健不輟，總算左手靈活度已大有改善，目前已不影響寫作，甚幸！

卷二「帶你回花崗岩島」收錄筆者自大學時期至研究所時期的散文作品，以多種角度來解析出身金門的學子自身狀態，同時勾勒及映照出金門的樣貌。首篇〈帶你回花崗岩島〉爲筆者大學時期校內文學獎得獎作品，其卷名及篇名皆取自金門詩人張國治教授的得獎成名詩作，爲筆者當年向詩人的致敬之作。筆者至今也仍感念詩人將金門人、金門島及金門心賦予出堅強的意象，引領及拓寬了我們這一代的文學版圖。

而再細看〈時光旅程〉、〈鄉音〉、〈旅夜書懷寄山外〉、〈夢中浯島〉、〈別鬧了，金門王〉、〈祖母經歷的砲火歲月〉、〈還願〉等見報作品，便可發掘對於金門旅台求學的學子，其成長過程中自覺與不自覺的回望與掙扎，而故鄉金門的存在，無疑

也是筆者心中一個永恆錨定且心心念念的座標。

卷三「迷城臺北」爲筆者多年來於金門、台北兩地求學、工作，並於往返台北及金門的過程中，從而產生城與島的概念、意象及發想。筆者以豐富的想像力將金門與台北用詩的語言幻化爲兩座島嶼，再以金門人往返其中，於是金城與台北的巷弄便在文字幻想的世界中，產生如夢似幻的連結，更在字裡行間迷繞不出，而這種帶著迷人、迷戀且迷離的風格與詩化的文字，猶以〈如歌紀事〉、〈巷道迷城〉及〈故鄉島〉三篇作品爲甚，其書寫字數已見篇幅並可爲其系列代表之作；而〈非是不可〉、〈相片之中，鏡頭之外〉、〈悄悄告訴你〉、〈智慧型手機〉及〈《求婚》〉，由個人創作談創意發想及創作歷程》等作品則爲筆者就讀台大外文系及國北教大語創碩士班期間所寫並於副刊發表，其文風轉爲俏皮、篇幅偏短且具實驗精神，略可窺見筆者試圖將所學理論與實務書寫做出結合應用，更進而以「散文有我爲張本」之精神，去具現及展演金門人從事教職所必然具備的情懷，因教學相長的同时，更要回頭來爲同屬偏鄉的離島金門指路，〈夢想起飛，偏鄉跳出去〉便可見這樣的精神。

卷四「金門憶往」足見家族紀事文字，其中〈八二三年〉、〈失落的星光〉、〈記憶裡的年節〉皆爲原載於金門日報《砲火餘生錄》及《金門憶往》專欄刊登作品，筆

者藉由訪談結合文學筆法，寫出金門戰時長輩的經歷及幼年的親身見聞；而〈金門廣東粥〉及〈說金門拭餅〉兩篇則由庶民的吃食經驗切入，藉由今昔的對照之比，寫出屬於金門人特有的文化與「食藝」於其中。

卷五「浯島聲音」中若比擬爲筆者譜成的金門樂章，那筆者漫步於金門的見聞與記憶中金門聽過的聲音，便能連結年少習藝的青澀經驗：有如將過往的記憶如畫卷般展開、有如將過往聆聽的金門旋律逐一譜記，當聽見〈春藝盎然，由一場音樂饗宴說起〉、〈從金門到金山〉、〈金門少年遊〉、〈《三心二意》，那些我們曾經吹奏的樂音〉、〈森林音樂會：傾聽中山林裡的青春之歌〉及〈大叔之說：一則寄往未來的留言〉這些作品一篇篇娓娓道來，便可於平凡中瞥見一位金門少年對文藝的崇善及仰慕之心。

昔日的金門文藝少年如今已成長爲成熟的文藝大叔，然而青春不老，所有對於美好的嚮往依然存在筆者的文字之中，如同記憶那般不曾遠去，筆者想像著文字化作文學，便能成爲留給金門的永恆資產，也正是在這樣的情懷之中，筆者完成了這些散文創作，讓文字的密度照見了生命的跨度，而《潮歌浯語：聽見金門的聲音》便是這樣的一本作品集，期待諸位讀者也同我一起聆聽這些取自金門的絮語與聲音。



帕帕加利（Pappagalli）鸚鵡驕傲地展示美麗的羽毛。

Fabelhaftes

◎李燕瓊

俳句343 飛揚
悠悠然
我欲振翅
舞藍天

俳句575 歡樂
不欲窮千里
只將歡愉撒人間
旋轉舞翩翩

我市Staufen傳統的節慶活動fabelhaftes（fabel，寓言，喻意神話般的妙趣橫生，類似英文magic），活動中有各種不真實存在的神話動物，如恐龍、胖河馬、尖嘴巨鳥穿梭人群裡，帕帕加利（Pappagalli）鸚鵡驕傲地展示著美麗的羽毛；還有來自荷蘭和法國的高蹺藝術家（即使鵝卵石路面對他們來說是極特殊的挑戰），穿著華麗斑斕羽翼長袍的高蹺仙女翩翩起舞旋轉著……遊行逗樂玩耍老少，歡笑如雷。

（稿費贈金門家扶）

千年風獅爺：浯洲的守護神

◎黃郁文

在浯洲，有個老說法：「有風無水，靠石來擋。」這裡的百姓心底知道，村口那尊風獅爺，是他們世代相傳的守護。它能化作人形，一個沉默寡言的男子，喚作風岩。祂的存在，本身就是這片土地上，千年不滅的希望。

風獅爺的靈力雖然隨著時代變遷而有所減弱，但祂的守護之心從未動搖。

村裡來了個修復古蹟的年輕姑娘，叫陳清影。她對風獅爺的敬重，是出於對文化的熱愛。她常在日頭最烈的時辰，用清水細細洗去它身上的沙土。風岩感受到這份純粹的

信念，默默地將一份「神力感應」注入她心頭，指引她修復那些快要傾頹的閩南古厝。

陳清影有一雙「靈視」的眼睛。她很快感知到，村子的「風水總眼」上空，出現了一股不協調的灰色氣流。這是呂氏集團要截斷風脈的徵兆。一旦動土，浯洲將面臨旱災，高粱田會枯萎焦黑，戰地標語也開始出現裂紋，象徵著安定被打破。

那夜半，風岩從石體中分離出來。他身上的衣服，帶著紅土與風沙磨礪出的沉穩。他聲音帶著堅定的力量：「姑娘，浯洲面臨考驗。但只要人心不散，風獅爺的力量便在

。」

風岩將一塊紅土石子遞給她，這石子帶著他穩定的靈力。他低聲說：「帶著它，我們的力量便在一起。」他們的行動引來了外地風水師「阿財師」的注意。

阿財師曾是正道修爲，卻最終被貪婪吞噬，將原本用於鎮煞的法術扭曲。他嬉笑道：「浯洲的風水是我的，有了這千年靈力，我的觀光塔將財源滾滾，日進斗金！」

他佈下了「風喉鎖氣陣」和「反噬吞靈陣」。法陣啓動的那一刻，風岩的身體開始透明化。他感受到靈力被強行抽離的痛楚，但他臉上

只有堅毅的信念。他將自己所有的靈力，壓縮成最後的符文，注入那塊紅土石子中。

他用盡最後的力氣，對著奔跑而來的陳清影喊道：「風眼……去點燃它！」隨後，風岩的靈體與石獅融合，進入了「休眠狀態」。

陳清影緊緊握著那塊石子，眼中含著淚水，但更多的是鬥志。她抱著冰冷的風獅爺，發現手中緊緊握著那塊石子，這股力量讓她知道她必須去完成約定。

「我們絕不會讓浯洲失守！」陳清影堅定地站了起來。她沒有時間哭泣，她必須喚醒村民們心中的光

明。

她跑遍了村子，告訴村民們：「風獅爺將力量化爲指引，現在需要我們去完成祂的守護！」一位年邁的宗親看到清影手上的紅土石子和她描述的異象，跪倒在風獅爺面前痛哭懺悔，隨後其他村民被感動，團結的信念瞬間凝聚。

在風水總眼處，陳清影以風獅爺的符文爲藍本，佈下回煞陣法。

陣法啓動的最後一刻，陳清影割破了自己的手指，將自己的血塗在了那尊風獅爺上，完成人神之間的盟約。隨著她的血滲入符文，風獅爺周圍爆發出溫暖的萬丈金光！那股被吸走的靈力，被凡人的信念引導，全部湧回！

「阿財師」的邪術瞬間被光明擊潰，發出痛苦的哀嚎，被自己的力量反噬而逃遁。

風岩的身影從石獅中再次清晰浮現。他走到疲憊卻堅定的陳清影面前，伸出手，輕輕撫平了她眉間的倦意。祂的聲音溫潤而宏大：「凡女，你心頭的敬畏，勝過我千年修爲。」他溫柔地低語：「你已經是浯洲新的風獅爺。」

風岩重新變回了村口那尊充滿光芒的青斗石風獅爺。

陳清影成了浯洲新的守護者。她用石雕的技藝，親自雕刻了數十尊小型的風獅爺放置於各處，這些小獅子眼神中都帶有風岩的沉穩與慈悲，象徵著守護精神的傳承。

這個故事告訴世人：守護神從未離開，祂只是在等待我們將力量接續。真正的鎮煞，不是法力，而是人心的敬畏、團結與愛。金門人靠風獅爺，風獅爺靠人心，這道理，是千年不變的、光明的力量。



攝影／陳森照



攝影／鄭大行



攝影／黃逸祥



攝影／吳家興



攝影／許志恒



攝影／陳俊傑

「特色公車亭」

金門現有公共汽車候車亭246座，型式和大小因不同時期而異，兩岸小三通復航後，有著立體小水獺雕塑還藏著蒼翠、戴勝彩繪的小徑公車亭成為熱門打卡拍照景點，為了路人安全也為它畫上了斑馬線。鋼雕大師吳鼎信在

中山林公車亭彩繪雕塑，陶藝大師王明宗在水頭公車亭彩繪得月樓還配上立體石獅陪你等公車，榜林圓環公車亭繪上水獺、風獅爺。另外陶瓷廠公車亭繪上青花瓷紋樣等等，這些老舊公車候車亭，經由藝術家的妙手，結合在

地文化與創意藝術，充滿金門特色的彩繪公車亭，不僅讓候車時光增添趣味，也成為旅人打卡留念拍照亮點。本期「攝影天地」由社團法人金門縣攝影家協會、金門縣攝影藝術聯盟及金門日報社編輯室共同策劃。



攝影／劉寶祥



攝影／洪以恩



攝影／梁新賢



攝影／鄭碧珍



攝影／洪忠生



攝影／黃文蔭

我感受到日本社會的細心與體貼。這趟旅程中，我發現日本的交通文化十分貼心。車子都會主動禮讓行人，行人過馬路時，行人號誌也會發出特殊的聲音，提醒駕駛行人要過馬路。這樣的設計和習慣，讓我感受到日本社會的細心與體貼。

第一天我們決定去沖繩那霸的二手商店。店裡陳列著各式各樣的物品，有衣服、模型和玩具等，種類多得讓人眼花撩亂。我看到有些衣服連標籤都沒剪下來，我很好奇，為什麼買了卻不用呢？我走到了玩具區，那裡是賣場最不起眼的角落，但卻是我最喜歡的地方。當我發現陀螺裡居然有完全沒損壞的陀螺時，我開心的手舞足蹈，心想：「我要開始挖寶了！」沒想到光是在這一區，我就逛了足足五個小時，但神奇的是，我的腳一點都不會痠呢！

第三天，我們起得比較晚，這一天的目的地是賴長島。一登島，映入眼簾的便是無邊無際的海。靠近陸地的海有一點綠，然後漸漸變藍，真的非常美麗。此外，耳邊傳來人們談天說地的笑聲，和樂融融，整個島上洋溢著悠閒又歡樂的氣氛。走著走著，我們也餓了，於是找了一家餐廳坐下來。由於這間餐廳是義大利風格餐廳，所以我們點了一份瑪格莉特披薩。雖然上菜速度慢，但美食值得等待。當披薩端上桌時，濃濃的起司香和番茄香立刻撲鼻而來。我迫不及待地一口咬下，這一種美味是用言語無法形容的，令我永生難忘。

暑假記趣——沖繩之旅

安瀾五〇一 陳式權

這個暑假，我們全家決定到沖繩旅遊。旅遊前，媽媽用GEMINI規劃行程，而我的工作則是把景點在YouTube上全部看過一遍，這樣一來，我們就能更了解路線，也比較不容易迷路。

抵達日本的第一個晚上，時間才晚上七點多，但許多店家都已經關門了，所以我們只好去「吃晚餐」。我發現這裡的便利商店比台灣貴，一個飯糰就要六十幾元！吃完晚餐後，我們就回旅館休息，準備迎接隔天的旅程。

第二天早晨，陽光明媚，是旅行的好日子。陽光灑進我的房間，起床時，家人已經在等我。我急忙刷牙、整裝出門，跟上他們的腳步。



校園霸凌不下線 調查：18.6%學生遭受網路霸凌

【中央社記者吳欣紘台北25日電】兒少使用網路比例日趨升高，兒盟調查，高達8成4國高中生每天使用社群媒體，而過去僅發生在校園的霸凌也轉移至網路，有4成學生聽說網路霸凌，更有1成8學生親身受害。

為瞭解學生間網路霸凌狀況，兒福聯盟針對全台2萬1538名國高中生進行網路問卷調查，今天發布「2025青少年網路社交及霸凌行為調查報告」。

調查顯示，有高達8成4國高中生每天都使用社群媒體，且超過2成更是幾乎整天掛在線上。兒福聯盟25日發布「2025青少年網路社交及霸凌行為調查報告」，調查顯示，高達8成4國高中生每天使用社群媒體，有40.7%學生曾聽說網路霸凌；18.6%學生親身遭遇過網路霸凌。

（中央社）

上，然而隨著社群媒體成為主要社交場域，孩子們的情緒與關係被搬上螢幕，壓力與誤會也隨之而來，過去多數僅在校園內發生的霸凌事件，也轉移到網路世界。

調查指出，青少年最常使用的社群平台為「Instagram與TikTok」，通訊以LINE為主，但隨著互動集中於網路，有近半數學生會開設「小帳」隱藏真實自我，反映他們渴望被理解卻又害怕受傷。

調查顯示，有40.7%學生曾聽說網路霸凌，其中包含在班群公審、嘲笑同學（35.7%），不讓同學加入群組（25.6%）及把私下對話上傳到網路嘲笑（23.4%）。進一步詢問兒少自身實際經驗，也有18.6%學生親身遭遇過網路霸凌，7.8%更經歷過3種以上攻擊形式，而女生遭遇各類網路霸凌的比例幾乎都高於男生。

令人擔憂的是在霸凌現場的沉默現象，調查指出，當看見同學遭到霸凌時，有39.4%學生選擇什麼都不做，僅少數人會有積極作為，例如安慰、提供受害者建議或尋求師長幫助。

網路霸凌不僅是短暫衝突，更會對心靈造成長期傷害。調查發現，在曾遭遇網路霸凌的學生當中，48.9%出現社交焦慮或社交障礙，5.4%情緒壓力反映在身體上，出現失眠、頭痛、腸胃不適等症狀，更有92.2%的孩子因此覺得自己沒有價值、自尊受挫，甚至有15.1%曾萌生自傷或自殺念頭。

兒盟表示，預防網路霸凌，父母關心比控制有用。調查顯示，當父母對孩子使用網路的狀況展現高度關懷時，孩子遭受網路霸凌的比例較低（高關懷16.1%、低關懷21.7%），且有52%的孩子願意在遇到不愉快時告訴父母，遠高於低關懷家庭的27.3%。



面對網路霸凌，兒盟呼籲，發生時應主動求助、看到時主動協助，也建議家長、老師協助兒少建立情緒調節及人際能力。家長可依循「家長陪伴5步驟」支持孩子，從同理情緒優先開始，幫助孩子放鬆心情，排解壓力，告知接納不是每個人都能相處得來，減少使用社群媒體的時間，以及尋求專業協助。

科學家發現近2/3犬種含狼DNA

【中央社巴黎24日綜合外電報導】美國科學家發現，將近2/3的犬種含有可檢測到的狼DNA，就連體型嬌小的吉娃娃也不例外。他們的研究今天在美國學術期刊「國家科學院學報」（PNAS）發表。

法新社報導，研究指出，這些狼DNA並非大約2萬年前狗自狼演化而來時所殘留的基因，而是家犬和野狼於過去幾千年雜交繁殖的結果。

科學家表示，這似乎也影響了當代犬種的體型、嗅覺能力甚至個性。

狗和狼能共同繁殖後代，但一般認為這類雜交相當罕見。

研究主要作者、美國自然史博物館（American Museum of Natural History）的奧黛莉·林（Audrey Lin，音譯）透過聲明談到：「在這份研究之前，主流科學觀點似乎認為狗之所以為狗，牠們體內沒有什麼狼的DNA，或甚至根本不存在。」

為深入了解實際情形，科學團隊分析了公開資料庫中數千份狗與狼的基因組。

吉娃娃也不例外

他們發現，超過64%的現代犬種擁有狼的血統，就連小型犬吉娃娃都有0.2%左右的狼DNA。

捷克斯洛伐克狼犬跟薩爾路斯狼犬（Sarloos）擁有最多狼的DNA，可高達40%。

在寵物犬種方面，最像狼的是大英法三色獵犬（Grand Anglo-Francais Tricol-ore），牠擁有約5%的狼DNA；薩路基獵犬（Saluki）和阿富汗獵犬等視覺獵犬含有的狼基因也相當高。

儘管帶有狼DNA的犬種通常體型較大，但這也不是絕對，例如聖伯納犬（Saint Bernard）就沒有任何狼的基因。

研究人員也將牠們的發現與犬種協會形容不同犬種的描述做比較，僅含少量或沒有狼DNA的犬種更容易被稱為友善、易於訓練跟親人。

擁有較多狼DNA的犬種則常被認為對陌生人抱持警戒、獨立、高貴或具有領土意識。

越南外資湧入工廠缺工 台商加薪前進校園搶人才



花蓮縣福爾摩沙協會自2023年啟動太平洋抹香鯨π計畫，25日公布監測成果，累計89趟航次、442小時航行，總計207次鯨豚目擊、16種物種。（中央社）

民間團隊觀測東部海域3年 抹香鯨目擊率提升

【中央社記者張新花連縣25日電】花蓮縣福爾摩沙協會3年累計89趟航次、442小時航行，總計207次鯨豚目擊、16種物種；錄製359筆水下原始錄音，整理出269筆可用音檔，其中126筆為抹香鯨聲紋紀錄。

花蓮縣福爾摩沙協會今天表示，抹香鯨航班的目擊率，從首年約11%上升至約30%，顯示東部外海確是抹香鯨的重要棲地。

花蓮縣福爾摩沙協會表示，協會推動拜訪太平洋抹香鯨π計畫，希望能理解海洋生物與環境的變化，「讓我們重新找回花蓮面向太平洋的姿態，看見海的生命。」

太平洋抹香鯨π計畫自2023年啟動，以民間船隊與全台灣幫手志工進行長期觀測，3年累計89趟航次、442小時航行，總計207次鯨豚目擊、16種物種；錄製359筆水下原始錄音，整理出269筆可用音檔，其中126筆為抹香鯨聲紋紀錄。

花蓮縣福爾摩沙協會今天表示，抹香鯨航班的目擊率，從首年約11%上升至約30%，顯示東部外海確是抹香鯨的重要棲地。

花蓮縣福爾摩沙協會表示，協會推動拜訪太平洋抹香鯨π計畫，希望能理解海洋生物與環境的變化，「讓我們重新找回花蓮面向太平洋的姿態，看見海的生命。」

太平洋抹香鯨π計畫自2023年啟動，以民間船隊與全台灣幫手志工進行長期觀測，3年累計89趟航次、442小時航行，總計207次鯨豚目擊、16種物種；錄製359筆水下原始錄音，整理出269筆可用音檔，其中126筆為抹香鯨聲紋紀錄。

花蓮縣福爾摩沙協會今天表示，抹香鯨航班的目擊率，從首年約11%上升至約30%，顯示東部外海確是抹香鯨的重要棲地。

【中央社記者曾婷瑋河內25日專電】越南經濟快速發展的背後，是嚴重的缺工問題。近年越南已幾乎代替中國成為東南亞生產基地，導致許多工廠面臨招無人的窘境。台商表示，除自動化升級外，還祭出加薪、獎金等措施，或與大學合作培養新人。

改革開放後，外資紛紛進駐越南，投入製造業、電子業等努力密集產業。隨著各地工廠和製造廠的數量激增，勞動力短缺的問題愈發嚴重，甚至出現各出奇招搶優秀人才的現象。

東南亞跨國人力企業Talent去年調查報告指出，越南45%外商直接投資企業認為技術工人短缺是其面臨的主要挑戰，預計2025年將達到超過200萬個難以填補的職缺，帶來重大營運風險。

駐越南代表劉世忠與副代表林易民22日受邀參訪北寧台商生產基地，了解台商營運近況。不少台商皆表示，近年來市場缺工問題嚴重，令人「難以招架」，工廠無奈陷入招人大作戰。

鞋美公司在越南有數間生產基地，上萬名員工。副總經理林敏芳告訴中央社，近年來越南成為東南亞生產基地，幾乎取代中國。

林敏芳指出，「這6年美國對中國經濟壓制，或一些關稅貿易障礙，造成台、日、韓商，甚至中國廠商都面臨訂單丟失，因此蠻多產業移出到東南亞，尤其電子和傳統產業」。

他說，移出產業中有約50到55%選擇停泊越南，「這也是過去6年來越南招工越來越困難的真實原因」。

永福精業總經理柯政祥坦言，早期工人排隊應徵，現在是「徵才刊出以後，來的人卻很少」。

他分析，缺工除大環境因素外，也有工資結構問題，例如越南全國分區基本薪資不同，以及越南海外移工的狀況等。

柯政祥表示，解決方法就是提高效率與自動化，「否則狀況只會更惡劣」。

永福精業已啟用機械手臂，協助精簡人力。另外在提高效率部分，他認為可再加強員工教育訓練，以增加工作效率。除投入資金，購買各式的自動化設備

手機滑到睡著傷身 醫：亮光入睡糖尿病風險增67%



紅馬白馬賀新歲 中華郵政12/1發行新年郵票

115年是生肖「馬」年，中華郵政25日宣布，12月1日將發行新年郵票，圖案以「龍馬精神賀新歲」為設計概念，除了紅馬、白馬外，還有赤駒騰雲。（中央社）

【中央社記者曾以寧台北25日電】天氣轉涼，不少人喜歡洗完澡就鑽進被窩滑手機、看電視，亮著燈，小長睡著。醫師示警，研究顯示，長期在亮光環境中入睡，罹患第2型糖尿病的風險最高可能增加67%。

開業家醫科醫師魏士航透過新聞稿解析這項刊登於期刊「The Lancet Regional Health - Europe」的研究。研究團隊自英國生物樣本庫蒐集近5萬名受試者，追蹤長達近8年，以光感測器記錄受試者夜間光線暴露量。

研究結果發現，夜間暴露於光線越多，罹患第2型糖尿病的風險越高；且若與在完全黑暗環境下睡眠的人相比，暴露在最亮光線環境的族群，風險更是整整高出67%。

魏士航解釋，夜晚的人造光，包含手機、平板、電視螢幕光及室內照明與路燈光污染等，都會干擾體內的生理時鐘，抑制褪黑激素分泌，讓身體無法進入休息狀態，進而影響胰島素敏感性與血糖代謝。如

果又習慣晚睡或睡眠時間不固定，身體長期在午休、半清醒的代謝狀態中運作，糖尿病風險自然提高。

許多人以為控制飲食與運動就能穩定血糖，但魏士航警告，夜間光線干擾也是「隱藏的破口」。若身體的晝夜節律被打亂，不僅會睡不好，還會影響白天精神與食慾，讓人更容易攝取過多熱量，導致體重上升與代謝惡化。良好的睡眠與環境光線管理，應與飲食和運動並重，才能真正維持血糖穩定。

想讓打亂的生理時鐘重新回到健康節奏，魏士航可從4方向調整。第1、營造適合的睡眠環境，保持臥室黑暗，必要時使用遮光窗簾或眼罩，並確保室溫舒適，有助於褪黑激素正常分泌與深度睡眠。第2、控管電子產品使用時機，睡前1小時盡量遠離手機、平板或電腦等螢幕，減少藍光暴露。第3、提升白天的光照與活動量，魏士航說，白天多接觸自然光、保持規律運動，除了能幫助生理時鐘「重新校準」，也可促進能量代謝，有助改善夜間睡眠品質。第4、調整飲食節奏與內容，白天攝取足夠蔬菜與蛋白質，避免高油、高糖食物，穩定血糖曲線。睡前2至3小時不進食，減少夜間代謝負擔。

名城有線電視綜合台		
114年11月26日 CH33 節目表		
07:00-08:00	名城報報	董森堡
08:00-09:00	金門故事島	董森堡
09:00-10:00	咱ㄟ好厝邊	戰地之花
10:00-11:00	頭家來開講	金門就業服務站
11:00-12:00	名城報報	董森堡
12:00-13:00	金門故事島	董森堡
13:00-14:00	114年銀髮長者歌唱比賽	(台語組一)
14:00-15:00	114年銀髮長者歌唱比賽	(台語組二)
15:00-16:00	咱ㄟ好厝邊	戰地之花
16:00-17:00	頭家來開講	金門就業服務站
17:00-18:00	名城報報	董森堡
18:00-19:00	金門故事島	董森堡
19:00-20:00	咱ㄟ好厝邊	戰地之花
20:00-21:00	2025第十屆文化獎頒獎典禮	
21:00-22:00	頭家來開講	金門就業服務站
22:00-23:00	名城報報	董森堡
23:00-24:00	金門故事島	董森堡
24:00-01:00	咱ㄟ好厝邊	戰地之花
01:00-02:00	頭家來開講	金門就業服務站
02:00-03:00	名城報報	

責任編輯／蘇冠銘