

縣府率隊拜會運動部長李洋 爭取挹注運動建設經費



金門縣副縣長李文良率隊前往運動部拜會部長李洋。
(教育處提供)

記者陳冠霖／縣府報導
金門縣副縣長李文良昨(9)日上午偕同金城鎮長李誠智、金寧鄉長楊忠俊、教育處長黃雅芬及新成立之金門縣運動發展中心主任王志仁，一同前往運動部拜會首任部長李洋。除對李部長榮任表達誠摯祝賀外，並就金門推動全民運動與重大運動建設進行深入交流，並特別邀請李部長返金參加2026金門馬拉松活動。

副縣長李文良首先代表縣長陳福海，向這位出身金門的卓越子弟、運動部長李洋，獻上最誠摯的恭賀與祝福。他表示，金門鄉親對李部長肩負運動部重任深感驕傲，也期待在李部長的卓越領導下，讓中華民國的運動發展邁向新里程碑。李文良簡報金門近期的重要體育建設與活動進度，包括將於12月10日舉行的金門縣運動發展中心揭牌儀式，象徵金門在推動全民運動上的重大進展。同時，他也代表陳縣長誠摯邀請李部長親臨明(11)年1月24日、25日登場的金門馬拉松，為來自全世界的跑者加油打氣。

雙方就多項金門重大體育工程交換意見，包括金城綜合體育館、金寧體育館、金湖親子SPA館、高職游泳池優化及烈嶼樂活館等建設計畫。

李文良表示，上述所有重大工程計畫，縣府將持續精進規劃、設計，做好萬全的準備。期許運動部能夠充分理解金門推動全民運動的決心與需求，給予最大的經費挹注，透過中央與地方的緊密合作，共同為金門鄉親打造更完善、更優質的體育活動空間，共創全民運動的嶄新局面。金城鎮長李誠智和金寧鄉長楊忠俊也藉此機會，向李部長表達了鄉鎮對發展全民運動的迫切心情，以及對擁有優質體育場館的熱切期盼。兩位鄉鎮長強調，硬體設施的升級，是推動地方體育文化深耕的重要基石。

部長李洋在聽取李文良一行的報告與建議後，對於金門縣政府積極投入體育建設的努力表示高度肯定，他明確表示將於會後立即與部內各司處室進行研究，瞭解如何最有效地推動及協助金門縣各項體育建設的發展，並給予經費支持。李部長的積極表態，為金門縣全民運動推展注入了一劑強心針。

此次拜會行程在熱絡且富有建設性的氛圍中圓滿結束，不僅深化了中央與地方的溝通連結，也為金門未來運動建設的發展擘劃了清晰的藍圖。此次深化中央與地方的合作關係，同時替金門未來的體育發展奠定堅實基礎，為金門邁向「全民運動島」描繪出更清晰、具體的藍圖。

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：(354) 金門縣金湖鎮成功村一號
服務電話：(082) 332-374、332-374、332-374、332-374

第二一九五四號

KINMEN DAILY NEWS

發行人：陳欽進
社長

今日二大張售新台幣六元
印刷者：本報印刷廠

114年績優員工表揚 縣長頒獎肯定同仁展現專業與創新

記者陳冠霖／縣府報導
歲末年終，金門縣政府為肯定公務同仁在各自領域的努力與貢獻，特舉辦114年績優員工表揚，由縣長陳福海親自頒獎，向脫穎而出的員工與團隊致敬，最高肯定。陳縣長表示，公務部門的服務品質攸關縣民的生活感受，而每一位同仁的專注投入，都是推動縣政進步的重要力量。他勉勵所有同仁應持續保持主動、積極與創新的態度，精準業務能力，並以民衆需求為中心，讓縣府團隊成為縣民最強大而有力的支持。

此次受表揚者包括「個人服務楷模獎」與「團體行政革新獎」兩大類，個人服務楷模獎由消防局隊員徐書偉、城鄉發展處約僱人員許志蘭及衛生局約聘照顧管理督導陳力全三人獲選；團體行政革新獎則由消防局以創新類提案「金消。站」獲選。陳縣長表示，所有入選者皆以專業與使命感獲得這份榮耀，是縣府團隊的最佳代表。

今年的獲獎者中，消防局隊員徐書偉在提升緊急救護效能方面表現亮眼。他推動119報案系統線上指導心肺復甦術(DACPR)作業流程革新，積極導入視訊技術，協助報案民



金門縣政府表揚114年績優員工，由縣長陳福海頒獎。(薛子軒攝)

應在地需求。陳縣長肯定她對居住政策的專業投入，是縣府推動青年安居的重要助力。

衛生局約聘照顧督導陳力全則在長照業務與困難複雜個案處理上展現高度責任感。他不僅強化服務品質，更執行多項創新專案，包括首創週末長照諮詢班、建置照顧服務類實地輔導訪視機制，以及推動「樂活學堂」等，為地方長照服務帶來新的能量。陳縣長強調，金門的長照服務必須以「照顧到位、支持充足」為目標，而陳力全展現的創新與踏實，正是縣府重視的服務精神。

此外，消防局提報的「金消。站」獲得團體獎肯定。該系統將各項救災資訊整合進手機APP，不僅提升資訊取得的速度，同時減少消防人員查找資料的負擔，使第一線在執行搶救任務時能夠更迅速、更精準。陳縣長表示，這項成果展現出消防團隊以需求為導向的創意與專業，大幅提升災害應變能力，守護縣民安全。

陳縣長表示，此次受獎的員工與團隊，代表了金門縣政府的最佳形象。他感謝所有同仁在各自崗位上全力以赴，讓縣政推展更加穩健。他也期勉所有同仁以獲獎者為榜樣，持續追求卓越，共同讓金門變得更好，打造讓縣民可以安心生活、放心依靠的縣府團隊。

國立高雄大學

115學年度 EMBA 高階經營管理碩士在職專班

報名時間 114. 11.03 (一) ~ 12.19 (三)

面試時間 114. 12.28 (四)

招生說明會時間 12.06 (六) 下午2:00

洽詢電話：陳真秘書長 0978-962-314
高雄康秘書 0953-820-886

恭賀

本校校務發展基金會董事長洪成發先生
當選114年全國好人好事代表（八德獎）之殊榮

輝映社會

金門高中校長鄭青青暨全體教職員工
金門高中校友會理事長林榮泉暨全體理監事
金門高中家長會會長歐陽儀雄暨全體委員
金門高中校務發展基金會全體董事暨監察人

全賀

賀

本會洪主任委員 成發 榮獲中華民國114年全國好人好事代表「八德獎」誌慶

崇德揚善

烈嶼保生大帝廟管理委員會 敬賀

民曆紀事

喜神：東南
財神：正南
日煞：東方
日沖：羊59歲

宜：祭祀 祈福 出行
沐浴 裁衣 嫁娶

不宜：開光 冠笄

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
0928-730-881

台北榮總金門鄉親服務台 (02)2875-7814
安寧臨終服務專線 衛生局 0988-262-115(洪主任)
法務部調查局檢舉專線 0800-007-007

金門縣政府廉政專線 325538

金門警察分局 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

本報意見稿服務電話 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

金寧地區
金沙地區
請洽報社

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

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

TRML數學競賽 中正國小資優班獲1金3銀1銅



中正國小資優班在TRML數學競賽獲一金三銀一銅。
(校方提供)

記者蔡麗玉／金城報導

中正國小資優班在2024年度TRML數學競賽中再創佳績，於競爭激烈的臺北考區二百餘名選手脫穎而出，共奪下一金、三銀、一銅共五項獎座。全校僅派出九名學生參賽，即有五人得獎，展現長期推動跨領域與高層次思維課程的成效。

本次獲獎名單中，劉卓立榮獲金質獎；邱瑋安、鍾采彤、洪晨翔分別獲得銀質獎；陳祈安則抱回銅質獎。五位學生以穩定的解題節奏與敏銳數感，在複雜題組中展現高度邏輯推理能力，於有限作答時間內展現出色表現，是本屆賽事的亮眼焦點。

中正國小多年來致力推動多元能力導向的資優教育，從跨領域課程、創意思考訓練到邏輯推理教學，均由專業團隊系統性規劃。近年更將TRML數學競賽納入資優班重要年度課程之一，讓學生在正式競賽前便能透過紮實訓練熟悉題型，逐步培養解題策略。

TRML競賽題目由臺灣與美國數學教育專家共同研發，以「不超綱、重邏輯」著稱，內容涵蓋數與計算、量與實測、幾何、統計圖表、關係等五大領域。試題強調跨單元整合與深度思考，是國內相當具代表性且專業度高的能力挑戰型競賽。

自前年起，學校即在每週安排至少兩小時課後訓練，由指導教師帶領學生逐題討論觀念、拆解複合題型，並搭配大量練習累積題感。三個月密集訓練後，學生在計算速度、邏輯判斷與題型分析能力上大幅提升，更在持續討論中發展出相互協作的默契。

指導教師表示，學生在訓練初期確實遭遇不少挑戰，有人卡在文字題閱讀，有人對複合題型不熟，但在小組討論與同儕回饋中逐漸克服瓶頸，並建立穩定作答節奏。能於比賽中沉着應對、展現最佳狀態，是此次能奪獎的關鍵。TRML競賽亦重視團體合作能力，部分題型需同時運用數論、幾何推理、統計判讀與邏輯整合。中正國小表示，資優班平時即透過延伸任務協助學生認識個別思維強項，有的擅長空間判斷，有的在快速運算中表現突出，也有人邏輯推理能力優異，使團隊在合作時能互補不足。此次佳績正是學生平日合作模式的體現，在反覆的挑戰與交流中，每位孩子都找到自己的角色與定位，最終於競賽中展現出團隊最佳戰術。

在資源有限的情況下，中正國小仍能規劃高強度且具深度的訓練課程，教師團隊功不可沒。指導教師洪曜天、徐瑄廷、許慶盈皆指出，學生願意投入時間練習並主動詢問不懂之處，是成績亮眼的決定性因素。家長的穩定支持亦讓學生能在無壓力的環境中安心挑戰高難度題型。

為協助更多家長與學生了解資優教育方向，中正國小將於115年1月9日（星期五）晚間舉辦資優鑑定說明會，內容包含鑑定流程、課程規劃、學習成果展示與家長常見問題解析，歡迎社區家長踴躍參加。

校長陳為信表示，學校將持續強化資優課程並強化跨領域能力培育，期待每位具高潛能的孩子，都能的支持性的環境中發光發熱。「資優教育的核心不單只在競賽，更是幫助孩子看見自己、發揮天賦。」他強調，學校未來也將持續拓展多元課程，提供學生更豐富的探索機會。

領學生逐題討論觀念、拆解複合題型，並搭配大量練習累積題感。三個月密集訓練後，學生在計算速度、邏輯判斷與題型分析能力上大幅提升，更在持續討論中發展出相互協作的默契。

指導教師表示，學生在訓練初期確實遭遇不少挑戰，有人卡在文字題閱讀，有人對複合題型不熟，但在小組討論與同儕回饋中逐漸克服瓶頸，並建立穩定作答節奏。能於比賽中沉着應對、展現最佳狀態，是此次能奪獎的關鍵。TRML競賽亦重視團體合作能力，部分題型需同時運用數論、幾何推理、統計判讀與邏輯整合。中正國小表示，資優班平時即透過延伸任務協助學生認識個別思維強項，有的擅長空間判斷，有的在快速運算中表現突出，也有人邏輯推理能力優異，使團隊在合作時能互補不足。此次佳績正是學生平日合作模式的體現，在反覆的挑戰與交流中，每位孩子都找到自己的角色與定位，最終於競賽中展現出團隊最佳戰術。

在資源有限的情況下，中正國小仍能規劃高強度且具深度的訓練課程，教師團隊功不可沒。指導教師洪曜天、徐瑄廷、許慶盈皆指出，學生願意投入時間練習並主動詢問不懂之處，是成績亮眼的決定性因素。家長的穩定支持亦讓學生能在無壓力的環境中安心挑戰高難度題型。

為協助更多家長與學生了解資優教育方向，中正國小將於115年1月9日（星期五）晚間舉辦資優鑑定說明會，內容包含鑑定流程、課程規劃、學習成果展示與家長常見問題解析，歡迎社區家長踴躍參加。

校長陳為信表示，學校將持續強化資優課程並強化跨領域能力培育，期待每位具高潛能的孩子，都能的支持性的環境中發光發熱。「資優教育的核心不單只在競賽，更是幫助孩子看見自己、發揮天賦。」他強調，學校未來也將持續拓展多元課程，提供學生更豐富的探索機會。

義勇消防總隊總隊長、副總隊長就職



副縣長李文良為義消總隊長、副總隊長授證。
(高凡淳攝)

記者高凡淳／綜合報導

金門縣義勇消防總隊8日晚間舉辦總隊長、副總隊長就職典禮暨頒發證章，由副縣長李文良頒發當選證書給總隊長顏章、副總隊長董明里、楊德昌、盧志忠、黃奕煥。李文良代表陳福海縣長，向總隊長、副總隊長致賀，也對義消團隊表達感謝，「因為有義消團隊長年來的付出及投入，金門的消防能力才源源不絕。」李文良也提到，這次義消團隊在全國賽事中獲得亮眼的成績，展現超強的救災能量，也是對消防員及專業最大的肯定！

李文良表示，隨著時代的進步，義消人員要學會的技能也越來越多，很開心團隊成員願意持續投入，無論是在災害搶救工作，還是平時教育訓練，都能表現出其專業度。他也強調，義消人員保障民衆生命財產安全，縣府也會全力保護義消人員的人身安全。

歐陽儀雄副議長感謝義消夥伴們長年的付出，他指出，金門消防量能一直在增加，議會將持續全力支持消防預算，讓親及消防人員共同獲得最佳的安全保障。

吳增允執行長則向所有義消人員表達深深的感謝，感謝大家努力守護金門的安全。



林寶珍捐贈一輛長照交通車予長期照顧服務關懷協會。
(長期照顧關懷協會提供)

林寶珍以其先父名義捐贈長照交通車

記者呂肇中／綜合報導

任職於永達保險經紀人公司、同時也是金門女兒的林寶珍女士，長期關懷弱勢與投入公益服務。為提升金門長照服務量能，改善長者及失能者就醫交通不便情況，她以已故父親林再添先生及自身名義，捐贈一輛長照交通車予「金門縣長期照顧服務關懷協會」，做為長照交通接送使用，希望透過實際行動回饋家鄉，讓長者照護更具尊嚴與保障。

捐贈儀式於7日下午3時在金門縣長期照顧服務關懷協會所舉行，由該會理事長許美鳳代表受贈，並頒發感謝狀向林寶珍女士表達誠摯謝意。典禮現場氣氛溫馨，立法委員陳玉珍、衛生局呂科長、林寶珍女士的母親、恩師陳素民老師等親友與地方人士皆到場觀禮，共同見證這份彌足珍貴的善心。

此次捐贈的長照交通車屬一般型，車體外型新穎、安全度高，可協助行動不便的長者與身心失能者更加順暢地前往醫療院所，提升接送效率，並有效舒緩長照交通「供不應求」的長年困境。協會表示，現行的長照車大多車齡偏高、維修成本日增，且因長照3.0實施後服務項目擴大，包括失智據點的接送需求，使得運能更為吃緊。協會甚至需貸款添購車輛以應付需求，經費壓力十分龐大。

理事長許美鳳指出，林寶珍女士此時伸出援手，宛如「及時雨」，為協會在歲末年終之際解決燃眉之急。本次捐贈的一般型長照車不僅補足協會車隊的車輛缺口，也讓非輪椅使用者享有更彈性的搭乘選擇，進一步釋放無障礙車輛的運用空間，使輪椅使用者更容易約到適配車輛。同時，也將大幅提升整體長照運輸的安全性與便利性。

許美鳳表示，協會長期致力推動居家服務、交通接送、家庭照顧者支持服務等長照項目，作為純公益性質的社團法人，營運相當不易。如今新增的長照交通車將行駛於金門大街小巷，為更多長者提供服務，也象徵林再添先生與林寶珍女士父女的善心義行。

林寶珍分享，母親過去曾接受長照協會的交通接送服務，因此切身體會車輛不足的困境，許多長輩因為車輛無法搭配合適時間，只能延後或者取消行程。她表示，在偶然機會得知協會正面臨車輛老舊、運能吃緊以及貸款購車的壓力後，內心深受觸動，決定將對父母的感恩與自身的公益理念化為具體行動。希望讓更多長者能享有尊嚴的老年生活，能以父親名義

環保局徵臨時工 擁大車駕照另有加給

記者莊煥寧／綜合報導

金門縣環保局將公開甄選臨時工正取3名、備取2名，凡具中華民國國籍且年滿18歲以上、65歲以下，品德端正、無不良紀錄，且具勞動力足以勝任指派工作者均可報名。歡迎符合資格的民衆，即日起前往環保局索取報名簡章，或至環保局網站下載。

環保局指出，本次將甄選臨時工，每日薪資1,500元（196元/時）起，並享有勞健保及勞退新制等保障，工作期間自錄取日起至115年12月31日止，並試用三個月，主要工作內容為流動公廁車、掃街車及灑水車大型車輛駕駛、道路劃線及檢拾垃圾、公園維護、廁所及辦公室清潔維護等工作，若具有大貨（客）車駕駛執照另有1,000元專業加給，歡迎有興趣的民衆報名參加，相關簡章可上環保局網址查詢（<http://kep.b.kinmen.gov.tw/>）。

環保局表示，有意報考者如本身已有漁保、農保或勞保，請自行確認是否可雙重加保，以免影響自身權益。報名期間自12月10日起至12月18日止，報名地點為金門縣環保局服務台，電話：(082)336283。請於上班時間親自或委託他人將報名表送至環保局服務台，以郵寄報名及逾期恕不受理。環保局再次邀請對環保有熱忱之民衆一同加入，成為本縣環保尖兵。

騎士疑酒駕追撞汽車 全案移送偵辦

記者莊煥寧／綜合報導

金寧鄉伯玉路一段212巷口8日上午11時40分許發生一起交通事故，一名楊姓男子騎乘普通車型機車，沿伯玉路往金城方向行，至路口時，追撞前方由陳姓女子駕駛、停等中的租賃小客車。楊男左腿擦挫傷，但無須送醫。

警方接獲報案後到場處理，除協助排除交通障礙外，也對事故雙方實施酒測。

結果顯示，楊男酒測值呈現酒精反應，疑似酒後騎車導致事故，警方隨即將其依刑法公共危險罪嫌移送建金門地方檢察署偵辦；至於詳細事故原因與責任歸屬，仍由金城分局進一步釐清。

責任編輯／張建騰



疑酒駕肇禍，車輛受損。

(金城分局提供)

此次捐贈是透過永達保險經紀人公司「永續長照專案計畫」計畫協助辦理。永達基金會由永達保險經紀人股份有限公司贊助，自2008年起推動長照車捐贈計畫迄今，共捐出69輛長照車至全台灣各縣市的偏鄉地區，唯獨金門車隊計畫尚未納入。今年適逢永達捐車計畫十周年，也是最後一年，林寶珍女士想到自己服務的永達保險正推動此項公益，遂由她個人獨資完竣捐贈，讓這份愛心跨越海峽送到金門，象徵永達公益「全國補齊」的完滿，也成為金門縣民的福祉與緣份。

永達社會福利基金會表示，本次捐贈不僅強化金門社區長照運輸功能，更代表民間力量與地方社區單位攜手合作，透過具體資源投入，共同守護長者健康與生活品質。協會也承諾，將持續提供優質、貼心的服務，讓長輩能在熟悉的社區安心生活。捐車的善念，也呼籲永達長年倡議的「愛的起點，幸福無限」精神，期盼未來慈善力量不斷擴大，持續為金門打造更美好的高齡友善環境。

07	05
08	10
15	18
30	26
39	28
	44
	48

公益彩券大樂透第14112期開獎號碼
特別號：07

內政部國家公園署金門
國家公園管理處 公告

主旨：公告辦理「金門國家公園第一類
一般管制區細部計畫（第二次通
盤檢討）案」公開展覽及舉辦公
開展覽說明會有關事項。

餘詳閱本報114年12月8日第一版原公告

海釣自用小船，設備齊全，船況佳
售
0919-9251846林

夏興地區
電話：331818
0905372050
金湖鎮夏興84號



五分鐘看懂買房契稅和印花稅

1.書立買賣移轉契約書（公契）

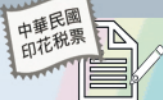
2.立約30日內申報契稅

3.稅捐稽徵機關核定契稅

4.申報人30日內完納契稅

送件

領件





➤ 有保存登記：繳納印花稅1%。

➤ 無保存登記：免繳印花稅

➤ 繳納買賣契稅6%

懂稅節稅 生活更好

金門縣稅務局 關心您

政令宣導廣告



「希望新年是新的開始，還不是新的循環。」近期下班聚會與同事聊到的一句話，特別令我深刻。十二月，又到了一年尾端，開始感嘆時間如梭、稍縱即逝，並回顧起這一年的點滴、意識到累積了無數新的體驗、面對了諸多變化及挑戰、每天似乎又更認識自己一些。每年的這個時節，是既幸福又感慨的，幸福源於，人們重新相聚、談笑回憶，可能因為過節、或天氣轉冷而少了些紛擾、多了點寬容，至少我的生活周遭有了更多歡笑。而感慨，來於再次體悟到又長大了

年末回顧

◎陳卓希

些、已是「大人」的事實越加明顯。

近來我隨意在瀏覽社群時，意外滑到小時候常看的卡通《哆啦A夢》片段，感觸很深。劇情講述主角大雄的爸爸某天醉醺醺的回家、大發酒氣，家人拿他沒轍的情況下，臨時起意使用道具時光機回到過去，讓仍在世時的奶奶來管教一下爸爸；起初爸爸看到奶奶時還以為自己在做夢，奶奶說：「你看起來很好嘛。」、爸爸回答：「當然啦！我好歹是個一家之主呢！」，接著奶奶說：「可是呀！你不要一個人把所有事都扛下來了。」，下一秒大雄的爸爸就潰堤在奶奶的懷中，開始訴說在職場遇到的不公、生活的壓力。爲了給母子倆空間主角大雄與哆啦A夢到了外頭，這時哆啦A夢望著天空說：「大人真是可憐啊。」、「因為已經沒有比他們更大的『大人』了，沒有能擁在懷裡、或是責罵他們的人。就算每天有很多煩惱，我想爸爸也是一直在堅持著。」

這段短短的片段，很平凡、卻讓人想哭，我相信小時候的我看到這一集，只會覺得大雄的爸爸發酒瘋集

哭鬧時很好笑，然而，等我實際出社會，發現這一切實在太真實到我都忽略了，忽略自己也長大了、開始賺錢負擔自己的生活，也才意識到，我的爸媽原來也是這樣過來的。承擔責任雖然是長大的必經過程，當我開始用自己的能力追尋或體驗到更精彩的生活，我感到非常快樂和逍遙，表面上束縛我的，可能只有日復一日的工作，但我能因此獲得金錢和歷練，碰觸到更有趣的人生；但實質上，我同時也失去了說放棄就放棄的權利，我不能隨時想休息就休息、不能隨時想要脾氣就要脾氣，因為沒人會在後面接著你，因為我已是「大人」了。從來沒人告訴過我們，什麼時候是長大、怎麼樣適應長大的過程，人們應該皆是有樣學樣，看著爸媽或長輩那「大人」的模樣，而逐漸成為、效仿成「成熟」的樣貌。

「我們今後一定還是會不斷地跌倒，但同時我們也有了站起來的堅強。」十二月份的聚會，總是免不了談些「大人」的話題。那些曾一直覺得很平常的事，到了這時才覺得原來如此重要。像我想起我媽媽以前

在我每天上學前都要問「要不要帶外套？」、「會不會冷？」、「東西帶了沒？」，當時我認為這些瑣事沒必要問，我當然知道自己會不會冷、我當然該帶的都帶了；但現在我理解了，我也會對我在乎的人說一樣的話，偶爾跟家人在台北見面，見面時分頭前也都曾說出這些。甚至像我有養貓，我也會時刻關注他們會不會冷、有沒有吃飽、有沒有哪裡不舒服等，這些問句皆出自關心及愛，也出自我開始理解了所謂「平凡」的生活，一個家總要有人罩住和付出才能繼續維持。不曉得當我父母或長輩們，在我這個年紀時的十二月，是否也有這些感觸？還是其實年代的不同，可能當時的他們已在煩惱生活瑣碎？每個人曾經一定都當過小孩，不曉得這些孩子們在成長的什麼階段開始，會開始回顧一年、開始意識到自己長大？開始對於十二月產生「既是開始又是結束」的感觸。

我真心認為這個世代的我們非常幸福，物質和心靈都有諸多方式得以獲得滿足。這一年的我依舊持續累積各方面的經歷和情感，我相信世上從來沒有最正確的路、或最好的決定，我只能在做決定後，做到最好，不要讓自己後悔，若後悔了，就想辦法釋懷，這都是爲了不要讓過去絆住自己。持續前進是必經課題，也因為我知道，前進是知道有更好的在等著自己。

午後大雨輕敲屋瓦，我蹲在老街最角落的屋簷下，尾巴輕擺，耳朵捕捉著雨水落下的節奏。雨聲像是有生命的呼吸，和街道的回音交疊，彷彿整個島嶼都在低語。我喜歡俯視這片熟悉的地景：紅磚房的屋頂在雨中微微濕潤，屋簷滴下的水珠像晶亮的小提燈，搖曳在灰色天光裡。老街的人影稀疏，只有偶爾冒雨的遊客，撐著傘走過青石板路，我與他們保持著生人勿近的距離。窗沿的我，凝望那個遠方的身影，或許是你，也或許只是過往的記憶。眼神裡有些失落，也有些回憶。每一滴雨水落下，都像輕輕撫摸過的舊時光，提醒我那些曾在黃昏一起巷口追逐風與海味的日子，在陽光直曬不到的海邊屋簷下蜷成一團的溫暖；曾經拍我頭頂的溫柔觸感。

我蹲得更低，鼻尖微微捲起，像在守護這片街巷，也像在守護你留給我的痕跡。老街的風鈴隨雨擺動，發出細碎的聲音，提醒我，夜裡我愛的人，好像都融化在這座島的夜裡，擁抱著老街與海風。

雨慢慢停了，水珠沿著屋瓦滑落，映著天光，也映在我瞳孔裡。老屋的牆角、風獅爺的石雕、金門小巷裡的門框……每一處都像在訴說著時間的故事，而我，是唯一默默聆聽的觀眾。

在屋簷上，我依舊孤傲地注視遠方。街道、雨後的青石板、半濕的紅磚，以及那些曾經與你有關的瞬間，都在我的視線裡交疊、重疊，像雨後的光影，模糊而清晰，孤單而溫柔。

或許明天，雨會再來，我會再蹲在窗沿，半顆淚珠模糊地看你，也看整個金門的老街、屋瓦和屋簷。這座島嶼的雨聲，是我唯一的陪伴，也承載著那些融化在夜裡的愛。但其實我什麼都不懂，因為我只是一隻貓。

不懂你只是個遊客，偶然路過摸了摸我的頭，卻給了我一世界的溫暖。

我不懂為什麼在睡睡醒醒了那麼多個日子，度過了偶而天晴偶而下雨的天氣，你，卻依然未出現；而我，依然是隻在街頭流浪的貓。

又愛又怨竹筍粥

◎默子

竹筍盛產期，煮一小鍋竹筍粥是每年夏天都會上桌的美食，對竹筍的料理，不管涼拌、煮湯、鮮炒、筍乾都喜歡，最愛的就是竹筍粥。

娘家在七〇年代種了兩分綠竹筍，物質匱乏的年代，很多蔬菜水果瓜類豆類都是自給自足，種竹筍是出乎意外之外，根本沒有村民跟進，打先鋒的結果，是盛產時節，天天有竹筍料理可吃，頂級的竹筍於清早送鎮上市場賣，次級品就靠母親的巧手烹煮了，最差的當然是曬筍乾了。

母親的巧手像魔術師，為了一家人十一口，總會變花樣，竹筍粥上菜，只要竹筍加些許肉臊、幾顆魚丸切片、奢侈點有香菇、還有虱目魚切小塊，一大鍋竹筍粥上桌，每次都鍋底朝天，個個滿意飽足歡喜，一鍋竹筍粥解決了口腹之慾，也讓母親為一家子人的餐點輕鬆忙碌。

國中畢業聯考後，那天是放榜的日子，母親特別煮了竹筍粥，感覺是提前慶祝，怎知最好的同學來報喜，她們都要到府城的高職就讀，我只能選廣告設計科才能加入行列，「女孩子唸這科系沒前途……，去唸普通高中吧！」嚴父一番訓斥，竹筍粥美味當前，我連一口都沒吃，關了房門盡情哭泣，腦海裏沒有美食，只想到唸高中沒補習怎麼上大學？家裡經濟根本不允許補習，高職是唯一出路，那就爭取到隔壁鄉鎮唸商職吧！

幾個兄妹極力幫忙，好不容易嚴父鬆口，當天是報到的截止日，餓著肚子趕公車報到後，繳交畢業證書完成報到，總算會餓了，回家看到餐桌上留著一大碗竹筍粥，內心百味雜陳，最愛的竹筍粥，竟然沒食慾，因為聯考差強人意，因為好同學的出現，美夢被打醒，竹筍粥啊竹筍粥，唸高商的那三年，看到竹筍粥，真的又愛又怨。

看到飛機就想起家鄉

◎陳津穗

我任職的大學在台中市，跟水湳機場只差一牆之隔，上課經常看到飛機起降，雖然聲音很吵，但想起飛機是到家鄉，我總是停止講課看飛機，等聲音消失在雲端中，才重新回到上課的話題。我的家在機場的塔台下，以前回家拿起行李搭計程車，十分鐘就到機場，飛機從北往南起飛，從飛機窗口就能看到我家的院子，那時覺得家鄉很近，從異鄉的台中到家鄉的金門，一個多小時就到了。

想起飛機的往事，就得從軍機說起，當時沒有民航機，從金門到台灣，軍官中校以上才能搭飛機，少校以下只能搭船。六十四年我上尉結婚，乖乖和妻子搭船到高雄，再搭火車到桃園，因為我階級太低，想搭飛機門都沒有。

投考軍校時，一二二級暑假只能搭船，三年級時，十五期只有三個人，心想到空軍總部試試看，誰不定有機會。排飛機機位是位士官長，看我們三個人真勇敢，竟然想搭飛機。他說：「明天有位長官想到金門視察，我把你們三人補上，給你們機票，明天一早到松山機場報到。」機會要有勇氣來爭取，我們三個人只有上兵階級，卻能搭飛機，當時有人覺得很奇怪！回到金門後，休假結束去金防部報到排機位，排機位的長官是中校，一看三個學弟來了，下口令立正，我們肅立不敢動，他在我們周邊看看去說：「頭髮太長了，去理髮再來。」我們理完頭髮，他才給機票，長官看到學弟，為高興玩學弟，我們只要拿到機票，學長高興就好！第二次到金防部可沒那麼好，排到假期都過去了，機位還沒排上，回到學校被記過一次，這是從軍二十八年

來唯一的記過，真是不值得！

從國防部轉考軍訓教官分發到大學，突然父親中風，我寫報告向軍訓處長請求調回金門，處長說目前沒有主任缺，我說擔任一般教官就好，處長同意調回金門高中。我把屋子租給人，租屋的人也住進來了，全家四個人拿出行李到台北公館租旅館等飛機，等很久就是等不到，商圈都玩膩了，有天夜晚從地下道回旅館，看到有一個小販賣佛像，我就買了一個觀音菩薩，希望她保佑我們，儘快排到機位。隔天一早就通知儘快到松山機場報到，好不容易回到了家鄉金門。立刻回高中的母校報到，想不到校長和人事主任都說：「這個月薪水不能給你。」是什麼理由可以不發薪水？因為排飛機排不上回學校太晚了嗎？我也不想和他們多說，但是中校軍訓教官可以一個月不發薪水，這是誰規定的？我寫信給軍訓處長說明目前的狀況，處長立刻把我在大學最後最後一個月的薪水同額發給我，處長照顧袍澤的魄力，與其他人小鼻子小眼睛的人，高低立現。母校的人對返校的校友如此對立，令人心寒！來到母校突然發病，休息三天重新出發，所有全縣慶典及教育部來視導的全縣運動會均由我指揮，績效很好學期結束，調升金門高職主任教官，離開那令我傷心又無端生病的母校。事隔多年，母校來信募款每個人捐壹萬元，成立獎學金為後期學弟妹之用。我想起不發薪水的痛心事，想把信丟垃圾桶，但一看校長換人了，人事主任也退休了，我還是捐了一萬元，不能因飛機排不上忘了母校的學弟妹！

在高職期間，停止多年救國團金門戰鬥營突然要

恢復舉辦，我參加接任碼頭接送指揮官及第一課程參與金門參訪必須注意事項，建議上級准許金門高中職十位同學參加。一切順利結束，我在家鄉三年的任職歲月也過去了，看到父親健康狀況也很好，爲了孩子要上國中，回台中市的大學任職，又要搭飛機了，當時我當軍人階級及背景均夠用搭飛機資格，三年前全家四人，三年後全家變五人，因為爲了要生一個晚晚能和母親說貼心話的女孩，結果還是生了一個老三小兒子。五人一起上了C130，大雨直下到台北松山機場無法降落，改飛台中清泉崗機場降等待命，心想在台中我們下機就好了，又不是搭公車，誰管你呀！停在台中一陣子，台北可以飛了，起飛到松山機場，雨還是下但飛機降落了，五個人落湯機搭車到台中，真是搭軍機最後一次機會，幸運搭上了C130。

有了民航機，不必再受搭軍機的苦，在電腦上訂票在超市給錢領票，搭車去機場報到劃座位，一切都好辦。好幾次回家鄉看親友，假期結束從金門下午搭飛機起飛，看到氣候很好，一定可以順利回家。飛機到了台中，卻因為霧而無法降落，機上乘客因氣流引起落落，有點不安。機長喊話：「因霧無法降落，在台中上空等待，請大家坐好座位，謝謝您！」在找不到天空的夜晚，上上下下不知道走了多少台中市，仍然無法降落，機長再說話：「台北可以降落，我們飛台北松山機場。」降落後，飛機加油，乘客每人一個便當加飲料，在機場等台中的消息。直到深夜，飛機起飛到台中，原本已經預約的計程車早就走了，不得已就在現場找車子了，多少錢？命都快沒了，還管多少錢，隨便說吧！

◎洪鼎惠



與兩位長輩共同表演楊家老架108式太極拳。

歡原汁原味的功架，對於修飾過的拳架就有點興趣缺缺，陳家溝武術如果不執著於爭奪太極拳的地位，以其自家武學發展，肯定不比太極拳遜色，又爲了符合太極拳架構而修改自家武學的特色，不但失去陳家溝武學的原始風貌，也有失武學大家的風範和氣度，真令人惋惜；雖說武術必須隨時代改革，但這樣的「陳氏太極拳」想必也不是陳王廷當年創拳的目的和樂於見到的吧？

本文對於陳氏太極拳的論述，僅是對太極武學研究的實事論斷，沒有偏頗或冒瀆陳氏太極拳之意，若有衝犯之處絕非本意，尚請見諒，此事就此停住，史實就留給有心研究者去進行探討吧！

論太極拳源自陳氏太極拳之謬

時下許多自媒體或是初探太極拳架抑或參與太極拳賽事者，即自以為深入太極拳堂奧，來個誇張的太極拳起式，兩手煞有介事地畫兩圈，再運運氣，再煞有介事彈抖兩拳陳式動作，做個高難度的抬腿、下蹲，如此自覺這就是太極拳了！

南宋大儒朱熹第26代嫡孫，前立委已故朱高正先生，生前曾從陳家溝四大金剛之一的朱天才大師學習陳式太極拳多年，某日餐敘中，他抬起那厚重的手扶我肩膀拍落說：「老弟，我們都是練太極的……」，隨即問道：「你練的是哪派太極拳？」我回道：「楊家老架」；他用不屑的口吻應了一生：「喔！」，言下之意，陳式太極拳才是正宗，這是許多學習過陳式太極拳者不求甚解的通病，我隨即補充說道：「我練的是打架的太極拳……」，此時他用異樣的眼光望著我……。

也難怪，長期以來楊式太極拳給人的感覺就是窩囊，不切實際的鬆柔，老態龍鍾的慢悠舒緩、玄遠虛無的神話，似乎就是楊式太極拳的代表，然而時至今日，商業造假、資本利益、沽名釣譽等等誘惑，陳式也逐漸跟風，流逝了前有的武學風采，成為如今的樣本拳術「陳式太極拳」……。

據《鋪太極拳之路》第一章第三節「太極拳起源與發展」提到，太極拳發源於河北永年，同時發展為以楊祿禪為體系的楊氏太極拳系統和以武禹襄為體系的武氏太極拳系統，楊祿禪和武禹襄雖然直接與間接學拳於陳家溝，但陳家溝武術當時並不叫太極拳，且在當時的中國武術史上，還沒有一種拳術名爲「太極拳」的拳法，我們可以說太極拳源於陳家溝武術，但絕不是太極拳源於陳氏太極拳，這個

邏輯必須要搞清楚，才不會貽笑大方；因「陳式太極拳」是民國初年才仿造楊武兩大太極拳系統理論，逐步修潤「陳家溝武術」並更名為「陳式太極拳」。

還有把太極拳創始時間追溯到宋、元時期，甚至更久遠，皆是無知的謬誤，文中說道，「在清代道光、咸豐之前，中國的武術史上還沒有名爲『太極拳』的武術拳種」，太極拳是近代傳統武術之史實已是無庸置疑，我們身為宏揚傳統太極武學之傳承者，對於太極拳史實之邏輯應該要比一般人更為清晰明白才對，再說，一個人的「名字」是由父母親所取的，「名字」是那個人的專屬稱呼，怎麼可能在他先祖以前就開始有的呢？「太極拳」是楊祿禪經由「陳家溝武術」改革、創新所釐訂，若把創拳時間追溯到宋、元時期，不是言過其實嗎？

按《鋪太極拳之路》第二章第二節「論太極拳源自陳氏太極拳之謬」寫道，陳氏太極拳是民國初年，爲符合太極拳架構，才仿照兩大太極拳系統而修訂；馬有清（2015）提到，太極拳名家吳圖南先生回憶口述，大約1950年，中華全國體育總會太極拳研究會議，當時陳發科的陳氏太極拳不被太極拳界承認，陳發科只能自認列席參加；另外，回顧早期紀錄影片，陳氏太極拳不僅套路開始和結束方向不同，其行走架和現在的陳氏太極拳大異逕庭，許多動作也都是後來修潤、改良；起式更是後來增添的統一樣板動作。

從武術的角度來看，陳家溝武術的特色著實令人著迷，曾經一度對陳家溝武術情有獨鍾，隨著對太極武學與史實之深入，學習傳統文化、武學又老喜

Where I Will Be in Ten Years

寧中／周祉敬

Hi, I'm Jim. I'm fourteen years old. I live in Kinmen, Taiwan. Right now, I'm a student at Jinning Junior High

School. I enjoy playing Chinese yo-yo. In ten years, I will be twenty-four years old, but I don't have a dream

yet. If nothing unexpected happens, I will go to Taiwan to study. I'm also a YouTuber now, and making

YouTube videos is fun for me. Maybe I will keep being a YouTuber in the future. I want to live in Taipei because the transportation there is much more convenient than in Kinmen. In ten years, I hope to be a successful person and make a positive impact on society.

十年後的我

嗨，我是 Jim，今年十四歲。我住在台灣的金門。現在我就讀於金寧國中。我喜歡玩扯鈴。十年後，我就二十四歲了，但我現在還沒有明確的夢想。如果

一切順利，我會去台灣本島念書。我現在也是一名 YouTuber，製作 YouTube 影片對我來說很好玩。也許將來我會繼續當 YouTuber。我想住在

台北，因為那裡的交通比金門方便很多。十年後，我希望自己能成為一個成功的人，並對社會帶來正面的影響。

走進九宮坑道的驚奇發現

卓環五〇一 洪祥竣

九宮坑道是金門著名的觀光景點之一。早年戰爭期間，這裡是軍隊補給物資的重要基地，曾經歷過無數慘烈的戰火。在一九七七年時，坑道曾被整建成醫院，提供民衆使用。從前金門本島與烈嶼還需要依靠船運時，經常會經過這裡，但

我卻從未進去過，因此對它充滿了好奇。今天，我和許多老師、同學一起來到九宮坑道參觀。我跟著同學們一邊走、一邊聽導遊解說。坑道裡涼意陣陣，但燈光昏暗，我小心翼翼地走著，深怕一個不注意就跌進

海裡。雖然我是土生土長的金門人，但走進這條坑道時，卻覺得自己就像一位外地遊客，處處都充滿驚喜。我認真聆聽導遊講述那些戰地故事，心中不禁想著：原來用不同的視角看家鄉，竟能有這麼新的體驗。

走在坑道裡，我腦海浮現出當年士兵的身影。他們背著沉重的器材，靠著人力一點一滴開鑿出這條坑道；之後，又得在潮濕陰暗的環境中生活與守備。那樣的日子一定十分辛苦，但他們卻沒有怨言，只因心中懷抱著保護金門的信念。坑道外的天空雖然明亮，但士兵們卻要在黑暗的坑道裡度過漫長時光。他們的勇敢與堅毅，值得我們永遠記住。

這次的參觀，不僅僅是一場校外教學，更像是一堂特別的生命教育課。它讓我學會感恩，也提醒我要珍惜眼前的生活。當我們離開九宮坑道時，我的心情久久無法平復。原來，九宮坑道不只是觀光景點，更是一段金門的歷史記憶。這次的收穫不只是知識，更加深了我對家鄉的熱愛。我希望有一天，也能成為一名嚮導，將這些故事分享給更多人，讓更多人認識金門、愛上金門。

談合作

開瑄六〇一 何或嘉

國父孫中山曾說：「一個人的力量有限，合群才能無敵。」如果可以合作，就能擁有無人能敵的力量。我認為合作是一個很重要的能力，既能解決艱難的問題，也能讓我們學會聆聽他人的意見，所以不論是多大的難題，只要懂得「合作」並把握這股強大的力量，就能獲得成功。

你知道胡迪和巴斯光年嗎？在製作《玩具總動員》時，皮克斯與迪士尼團隊在劇情走向和角色表現上有不同的意見，不過他們並沒有各自為政，而是不斷地討論和修改，嘗試不同的版本，把彼此的想法融合起來，最後完成了全世界第一部全電腦動畫長片《玩具總動員》，並獲得巨大的成功。這個故事告訴我們合作的重要，當團隊願意互相聆聽、彼此包容、一起努力，就能創造出偉大的成果。當我們遇到困難時，只要能與他人合作、一起思考並克服挑戰，就能發現「合作無往不利」的力量。

二〇一一年，諾基亞為了對抗蘋果和安卓，決定與微軟合作。但是在合作過程中，雙方在策略上屢次出現分歧；諾基亞希望保留自己的特色，而微軟則強調系統的一致與統一。由於無法取得共識，合作不到幾年，銷售量便一路下滑，最後不得不把手機業務賣給微軟。我認為，如果他們當時能真正做到互相理解、善用「合作」的力量，一定能與蘋果、安卓並列為手機三巨頭，獲得成功。

合作能為彼此留下深刻的印象，但如何才能達成良好的合作呢？首先，我們要「分工合作」，依照每個人的專長分配工作，比較有效率；其次，要「共同決策」，遇到重大問題時要一起討論；最後，要「共享資源」，不吝分享你所知的。合作不只是把事情完成而已，更能讓每個人都找到自己的角色，得到成就感，同時培養傾聽與尊重的態度。希望我們都能在生活中實踐合作，讓我們的團隊、班級，甚至整個社會，都能因此變得更有力量。

令人最得意的事

卓環六〇一 洪堂勳

我覺得最讓人得意的事，就是考試考一百分！每次拿到滿分的成績單，我都覺得特別開心，因為這是努力的成果。更重要的是，如果我考了一百分，爸媽不僅會給我一百塊獎勵，還會帶我出去吃好吃的，這讓我感到特別幸福。

對我來說，考一百分不僅是成績的肯定，也是爸媽對我的鼓勵與支持。每次想起他們的笑容，我都覺得再多的努力都是值得的。這就是我最得意的事，讓我充滿自信和成就感！



開學了

中正五〇八 陳義道

開學了，暑假結束，新的學期又開始了。我好久沒和同學們一起玩了，下課時，我們玩了好玩的狗抓人和有趣的 hide and seek。大家下課在聊天，分享暑假趣事。有人說：「我們全家去台北玩。」陳同學說：「我也去日本北海道玩。」我說：「我也去日本玩，但我去了京都，不是北海道。」大家有說有笑，很快的也開始放洗手歌，大家也快樂的回到座位上坐好，等著老師上課。這學期，我希望可以有四科考一百分，也祝福全班同學學業進步。

鏡頭下的校園

西口四〇一 洪語霏

從家裡走到學校的路上，總是會看到有人在耕田，還有一排排美麗的樹陪伴著我們。走到校門口時，那對威風凜凜的石獅子站在高處，好像守護著校園。到學校後，我看到很多花在跟我揮手，像在歡迎我的到來，讓我每天都活力滿滿。我還會看見操場上排得整齊的籃框，它們

們像植物一樣站著不動，等著我們去投籃。我覺得西口國小裡的小朋友們充滿活力。他們有的眼神像獵豹一樣專心，有的動作像兔子一樣蹦蹦跳跳，下課時則像蜜蜂一樣，一窩蜂的跑出來。我最喜歡校園裡的遊樂器材，周圍的樹木伴隨著小孩的叫聲，讓我很陶醉。沿著聲音走，旁邊是我會去上課的教室，有時候會傳來老師講話的聲音，走廊上也會遇到很多小朋友，很值得停下來和他們聊聊天。如果我有一臺相機，我想把學校裡最美的瞬間全部記錄起來：在地板跳上跳下嘻戲的同學、在操場玩鬼抓人的好朋友、在走廊上走路的小朋友、在陽光照射下的植物，還有在天空中的太陽。每一張照片，都是我對學校的喜愛，以及最想要留在記憶中的畫面。每天放學時，陽光照射在我的臉上，像為校園添加繽紛的色彩，那是我覺得最美的畫面。西口國小給了我許多快樂回憶，總有一天我會畢業離開，但我所收藏的每一個畫面，都將會永遠留在我的心裡。

最想珍藏的時光

卓環六〇二 林宸羽

每個人最想珍藏的時光都不一樣，有人珍惜旅遊的快樂，有人喜歡和家人相處的溫馨。而我最想珍藏的時光，是與朋友在一起的時刻。朋友能給我鼓勵與快樂，也能聽我傾訴心事。每天，我都期待能和她相伴。

某天下午，我的心情跌落谷底。因為考卷上的分數令我無法接受，那是一個我從未想過的成績。我拿著考卷，獨自走到學校最安靜的角落，靠著牆壁坐下。望著滿是錯誤的題目，我心中充滿了懊悔與難過：「明明會的題目，為什麼還會錯呢？」我忍不住低聲啜泣，時間緩緩流逝，卻無法沖淡我的沮喪。

就在這時，一個如天使般的身影出現在我眼前。她輕輕走來，安靜地坐在我身旁。起初，她沒有說話，只是陪著我。過了一會兒，她溫柔地開口說：「我知道你現在很難過，但總不能一直待在這裡吧？」我沒有回答，但心裡卻微微顫動。不久，她伸出了那雙細長的手。望著那雙手，我感到前所未有的溫暖與感動。那不是嘲笑，而是真心的關懷。她牽著我，帶我到學校旁的小池塘。我們一起凝望著水面與風景，心情漸漸平復。這段時光對我來說，無比珍貴。若不是她的陪伴，也許我會一直沉浸在分數的陰影裡，越想越低落。從那之後，我明白了朋友的力量，也學會了：當別人心情低落時，我也要伸出手，帶給他們一份溫暖與安慰。

我學會了打桌球

湖小四〇三 王子懿

還記得我讀幼稚園的時候，媽媽曾經帶我去學校的桌球室。走進去時，就看到很多哥哥姐姐正在打桌球，他們的球技看起來好厲害！那時候，我心裡也很想跟他們一起打桌球。後來，我真的甄選上了學校的桌球隊。

升上一年級後，我原本以為打桌球很簡單，但加入桌球隊後才發現，訓練比想像中辛苦得多。尤其是訓練時，教練對我們的動作要求特別的嚴格。此外，教練也常常加強體能訓練，以及折返跑、跑操場等項目，例如每天都要空拍一百多下，我每次都練得手臂酸痛。

記得我第一次參加比賽時，因為太緊張，發球一直失誤，腳步移動又太慢，常常打不到球，很多機會都丟掉了。比賽結束後，教練特別針對我們的缺點加強訓練。經過不斷努力，我再次上場比賽！不同的是，這次球場上的我充滿了信心，也終於贏得了人生中第一場比賽。

升上三年級後，訓練的時間變得比較晚，加上課業壓力增加，常常讓我回到家就覺得很疲累。在跟家人討論後，我決定退出桌球隊。雖然如此，桌球仍然是一項非常喜愛的一項運動。

中小學生「英文作文」徵稿
為落實雙語政策，扎根學童英語寫作能力，自即日起，本報開放中小學生之英文作文徵稿，主題及形式不限。
來稿請以 word 格式，並書明學校、姓名、班級。
中學生投稿信箱
student.kmdn@gmail.com
小學生投稿信箱
primary.kmdn@gmail.com

(中央社)

冬季，氣溫下降會造成血液循環減弱、皮膚乾燥龜裂、神經敏感度下降，使長者更容易出現足部傷口、感染等問題，除了注意清潔，若能學習日常足部保健運動及下肢肌力運動，可有效改善足部循環、預防跌倒。

她說，建議家屬每日注意長輩足部皮膚，趾甲處可以軟毛牙刷協助清潔，溫水泡腳可促進足部血液循環，但冬季腳更易出現皮膚乾燥、角化現象，建議每次時間以10至15分鐘為限，並適當使用乳霜避免乾裂。