

強化司法行政協作 檢察長拜會縣長共議廉政與治安

守護空氣品質

記者莊煥寧／綜合報導

為改善餐飲業油煙排放問題、維護金門良好空氣品質與居民健康，縣府公告「115年度餐飲業空氣污染防治設備補助要點」，自即日起至115年11月30日止，受理縣內合法餐飲業者及攤販申請補助，鼓勵業者裝設或更新油煙處理設備，每案最高可補助新臺幣2萬元，期望透過設備升級，有效降低油煙與異味對周邊環境的影響。

本縣環保局表示，本次補助對象為設於金門縣內並具合法營業登記或稅籍證明之餐飲業者，或符合自治條例規範之攤販，且申請者於3年內未曾申請過相關設備補助，並非屬於「餐飲業空氣污染防治設備管理辦法」所規管之大型餐飲業者。補助金額依設備主體費用的三分之一計算，每案最高可補助2萬元，惟不包含安裝及管線相關費用。

餐飲油煙設備補助 每案最高可申請2萬元

線相關費用。

在設備種類方面，補助項目包含擋板、濾網、水幕式除油裝置、靜電集塵器、活性炭吸附裝置等具有油煙或異味處理功能的設備。環保局指出，透過這些設備可有效降低餐飲油煙排放，減少對周邊居民與環境造成的影響，進一步提升社區生活品質。

環保局說明，本計畫採「二階段審查」方式辦理。業者須先向環保局確認申請名額並提出書面資料申請第一階段審核，待審核通過後方可進行設備裝設；設備完成後，環保局將派員到場查核，確認設備設置及運作情形無誤後，再核撥補助款項。

申請時須檢附補助申請表、申請公文、營業執照或稅籍證明影本、負責人身分證與受款人存摺封面影本，以及設備裝設相關證明文件（包含操作規格、去除效率證明文件等）。

明及施工前後照片）等資料；若為租賃場地，另需提供場地所有權人同意書或租賃契約，並簽署自主管理同意書與切結書。

此外，環保局提醒，若以租賃方式申請設備補助，租賃期限須至少3年以上。獲補助業者亦須依自主管理原則定期清洗與維護設備，例如集氣罩每週至少清洗一次，油煙去除此類設施每月維護一次，並保留維護紀錄至少2年備查。若在3年內歇業或轉賣設備，將依設備使用年限比例追繳部分或全部補助款。

環保局表示，期望透過補助措施協助餐飲業者改善油煙排放問題，打造更友善的餐飲環境與生活品質，也呼籲有需求的業者把握申請期限。相關資訊可洽金門縣環保局空氣品質保護科，電話082-336833分機213或082-334325（林小姐）。



金門檢察分署檢察長毛有增、新任金門地檢署檢察長趙燕利拜會縣長陳福海，交流司法行政合作與廉政治理。（李映蓉攝）

記者李映蓉／縣府報導

為強化司法行政協作，福建高等檢察署金門檢察分署檢察長毛有增、近日偕同新任福建金門地方檢察署檢察長趙燕利，在金門縣政府政風處處長王育俞陪同下，前往金門縣政府拜會縣長陳福海。雙方就地區法治建設、廉政推動、反貪、反詐騙及選風維護等議題深入交換意見，期盼透過跨機關密切合作，持續營造清廉、安定、安心的社會環境。

縣長陳福海指出，法治是地方穩定發展的重要基礎，也是地方推動各項施政、提升民眾信賴的關鍵支撐。金門的公共事務推動，無論是行政效能、社會治安或廉政建設，都需要司法行政與行政部門相互配合、共同把關，才能讓制度更健全、治理更周延。他也對毛有增檢察長長期關心地方法治工作表達感謝，並歡迎趙燕利檢察長到任，期盼未來在既有合作基礎上持續深化交流，攜手守護地方秩序與民眾福祉。

在反詐騙與毒品防制方面，雙方也交換許多具體意見。近年詐騙手法不斷翻新，對民眾財產安全與社會信任造成極大衝擊；毒品問題則直接影響家庭、校園與社區安全。與會人員認為，面對這類複雜社會問題，單靠單一機關力量往往不足，唯有透過司法、行政及相關單位分工合作，結合法治教育、社區宣導與執法作為，才能從源頭預防、過程阻斷到末端查緝形成完整防線，降低危害擴散。

陪同拜會的政風處處長王育俞表示，政風處作為縣府廉政與法治推動的重要窗口，未來將持續扮演好司法機關與縣府團隊之間的溝通橋樑，落實預防先行、服務導向的工作理念。除持續辦理廉政宣導與法治教育外，也將透過專題研討、案例分享及業務交流等方式，協助同仁強化法律知識與風險辨識能力，建立更加健全的行政防護網，讓公務體系在守法前提下穩健推動各項施政工作。

縣長陳福海最後指出，政府每一項施政作為都必須禁得起法律與民意的雙重檢驗，這不僅是對部門最基本的要求，也是人民信任政府的重要基礎。縣府團隊未來將持續秉持公開透明與依法行政原則推動各項縣政工作，並與檢察機關保持良好合作關係，共同深化法治教育、廉政宣導及社會安全維護。透過司法與行政部門的協力合作，逐步強化地方治理基礎，為金門營造更加安心、穩定且有秩序的生活環境。

金門日報

中華民國郵政特准掛號為新聞紙類
社址：(88)金門縣金湖鎮成功村一號
服務電話：(082)334325

第二〇四八號
KINMEN DAILY NEWS
發行人：陳欽進
社長：陳欽進
今日二大張售新台幣六元
印刷者：本報印刷廠



金門日報廣告刊登



多元服務管道，輕鬆聯絡
①LINE加好友：@127rcmat
②電話洽詢：082-332374#209
③電子郵件：tsay1119@ms35.hinet.net

農曆紀事

喜神：正南
財神：西酉
日祭：西方
日沖：蛇26歲

宜：祭祀 祈福 出行 納采 裁衣 出火

不宜：理髮 嫁娶

金門縣政府旅台鄉親服務中心
北部服務中心 02-29150045
金門縣政府旅台鄉親服務中心 中部服務中心 0932-622-137
金門縣政府旅台鄉親服務中心 南部服務中心 0928-730-881
台北樂總金門鄉親服務台 (02)2875-7814
安寧服務專線 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
本報意見稿服務電話 332374

光歸之名至女寶

傳麗音女士 榮獲全縣模範婆媳
蔡淑儀女士 榮獲全縣模範婦女
陳曉萍女士 榮獲全縣模範婦女
黃明蘋女士 榮獲全縣模範婦女

賀

呂梨真 唐寶華 董美華 陳寶珍 王國珍 蔡碧華 陳麗珠 顏永森 顏玉旋 許秀玉 林秀卿 王德象 蕭雅瓊 陳世和 倪秀美 張秀雲 許麗珠 許梨治 許振瑞 倪錫銓 李錫輝 石明輝 邵福治 李清聚 辛文進 陳介兌

莊金旺 楊翠仙 邵能瑞 吳能蝦 鄭員樹 許績慶 辛鴻慶 辛順堅 辛素雲 辛明德 王素珠 董素珠 辛世直 許美木 王珠衣 李慶祥 譚寶音 吳秉葉 邵素含 楊忠選 顏龍鳳 李翠蓮 陳美蓮

全賀

YAMAHA 音樂團班
4-7歲 幼兒、兒童
每年4月、10月開課
搜尋FB:金門全音 YAMAHA音樂教室
預約電話 320532
金湖鎮湖濱西路22號

金門免敲打水官抓漏
冷熱水管漏水免敲打止漏、水費暴增、壁癌、檢測修繕、屋頂漏熱防水施作
電話：0885-889-878 邱建中

金門日報廣告 網路廣告連續刊登優惠
連續刊登3日(含)以上，每日6折計價；連續刊登5日(含)以上，每日4折計價。詳情可洽詢本社經理部 廣告組 082-332374、分機209許先生

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 電子信箱 tsay1119@ms35.hinet.net LINE官方帳號 @127rcmat

金寧地區 金沙地區 烈嶼地區 請洽報社 電話：332374 金湖鎮 成功村1號

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

夏興地區 電話：331818 0905372050 金湖鎮夏興84號

用韌性保金門，以務實護家園



近日，美國、以色列與伊朗之間的衝突升高，再次提醒世人：當今世界並未遠離戰爭，和平也從來不是理所當然。飛彈與砲火看似落在遙遠的中東，實則牽動全球能源、航運、物價與金融秩序，沒有任何地方能真正置身事外。對金門而言，這樣的警訊尤其深刻。因為我們比多數地方更明白，戰爭不是抽象的國際新聞，而是幾代人共同走過的生命經驗。如此，面對國際局勢動盪不安，金門最需要的不是無謂的驚慌，也不是空泛的口號，而是一種成熟務實的態度：一方面正視戰爭風險，強化社會韌性；另一方面堅守和平立場，珍惜緩和局勢。

強化韌性的首要，是把安全落實到日常生活之中。這不只是軍事議題，更是社會治理、社區組織與公民素養的綜合展現。當外在風險升高時，我們必須思考：一旦交通中斷、供應受阻、停電停網，金門能否維持基本秩序？家家戶戶是否具備基本應急物資？社區是否掌握長者、幼童、慢性病患與行動不便者的照護需求？學校、醫療院所、交通部門、村里系統與互助網絡，是否建立起足夠的協調與互助網絡？真正的韌性，不在於一時的情緒動員，而在於平時是否有準備、有制度、有合作。對金門來說，這樣的準備尤其重要。因為金門是一座島，島嶼社會的特點，就是資源有限、空間有限，但也因此更有機會建立緊密的互助體系。從社區鄰里到校園教育，從急救知識到物資調度，從資訊辨識到心理支持，凡是能夠提升社會承受壓力與迅速恢復能力的工作，都應視為家園防線的一部分。

而且，強化金門的韌性，絕不是鼓吹對立或製造敵意。相反地，正因為我們深知戰爭的代價，更應懂得和平的珍貴。金門長期處在兩岸前線，既承受過衝突，也見證過交流；既有砲火歲月，也有往來互動。這樣的歷史位置，使我們比任何地方都更應明白：和平不是軟弱，而是建立在克制、理性與責任感之上的共同成果。因此，金門今日所應追求的，不是把自己推向情緒化的邊緣，而是成為一個穩定、清醒、有準備的地方社會。對內，我們要提升防災、防危機、防錯誤訊息的能力，讓民眾在非常時刻仍能守住秩序與信心；對外，我們也應支持一切有助於降低誤判、避免升高、維持人道與民生秩序的做法。和平從來不是消極等待，而是積極維護。

金門不能改變自己所處的位置，卻能決定自己面對風浪的方式。歷史告訴我們，真正能守住家園的，從來不只是武力本身，更是人民的冷靜、社會的團結與制度的韌性。愈是在世界不安之際，金門愈要穩住腳步，不被恐懼綁架，也不被激情推著走。以準備迎接風險，以理性維持和平，這才是今日金門最務實、也最有力量的選擇。

縣府啟動115年清明假期臺金專船 3/16起開放訂位

記者莊煥寧／縣府報導

為減輕本縣旅臺鄉親返鄉經濟負擔，紓解清明假期臺金航線空運壓力，由金門縣政府租賃客輪航線臺中—金門往返1航次，預計15年4月2日晚間由臺中港啟航，4月6日上午由金門港啟航，航程約1.9小時，並自15年3月16日起開放訂位。

縣府觀光處表示，陳福海縣長相當關心旅臺鄉親於清明期間返鄉祭祀，除要求相關單位做好清明掃墓等設施外，亦循例於清明期間辦理臺金專船，提供鄉親返鄉另一項交通選擇。本次專船航程可載運300人，將以本縣旅臺鄉親優先搭乘，如仍有名額，將視情形開放其他民眾搭乘來金旅遊。

觀光處提醒，如航行前3日因天候因素或搭乘人數未達船舶乘運能之55%，本航次將取消。相關資訊如下：

一、航行日期與時間：(一)臺中至金門航線：15年4月2日(星期四)晚間23時由臺中港啟航，預計隔日上午8時抵達金門港。

清明專船 3月16日 開放訂位

開航時間
臺中-金門航次：115/4/2晚間23:00由臺中港啟航
金門-臺中航次：115/4/6上午11:00由料羅港返航

售票時間
115/3/16-3/27每日上午09:00-17:00，
另金門回台中船票販售至4/5中午12:00止



金門縣政府啓動115年清明假期臺金專船，3月16日起開放訂位。(縣府提供)

(二)金門至臺中航線：15年4月6日(星期一)上午11時由金門料羅港返航，預計20時抵達臺中港。

二、登記購票方式：(一)售票時間：自15年3月16日起至3月27日每日09:00-17:00向各「登記窗口」辦理登記購票，回程(金門-臺中)登記至4月5日中午12時止。(二)現場購票：持本人身分證證明文件至各縣市「登記窗口」，並請先電話聯繫。(三)電話預約購票：單程票一次最多可預訂6張，並傳真身分證證明文件至登記窗口核對資料，訂票完成後須於2日內完成匯款。

三、票價(包含保險費、清潔費、行政作業費等)：(一)一般身分者：單航次費用為500元。(二)特殊身分者：單航次費用為300元。

1. 敬老：搭乘日滿65歲以上(以身分證證明為憑)。
2. 兒童：搭乘日未滿12歲(以身分證證明為憑)。
3. 學生：持有在學學生證。
4. 身障人士：持有身心障礙者手冊，另可攜愛心陪同者1人，票價同身障人士。(三)低收入戶：持有戶籍所在之鄉鎮公所核發低收入戶證明且檢附全戶戶口證明者，免負擔費用。

四、接駁車及登船：(一)依各集合處表訂時間至指定地點搭乘接駁車。(二)自行前往乘客集合時間：1.臺中港：4月2日晚間21時30分前往臺中港19A旅客碼頭辦理報到手續。2.料羅港：4月6日上午10時至料羅港辦理報到手續。(三)4月2日接駁時間及集合地點：1.臺北地區：4月2日(8:30)中正紀念堂自由廣場(原大中至正)出發。2.桃園地區：4月2日(9:00)桃園市中壢區興仁路3段15號出發。3.臺中地區：4月2日(9:30)臺灣大道與玉門路口(近臺中榮總旁)出發。4.臺南地區：4月2日(9:30)仁德交流道出發。5.高雄地區：4月2日(9:30)高雄中正路北上交流道出發。(四)4月6日接駁時間及集合地點：1.烈嶼鄉公所前：(9:30)出發。2.金城車站(郵局對面)：(10:00)出發。3.山外車站(車站對面)：(10:00)出發。4.沙美車站(金沙鎮公所前)：(10:00)出發。

五、行李規定：每人隨身行李每人限重20公斤，並自行搬運至船艙。為維護航行及乘客安全，行李須固定於一處，且不得影響通道通行。未裝袋行李須折疊並妥善裝袋；未裝袋或無法固定之行李，禁止攜帶上船。

六、退票規定：(一)開放訂位期間已購買船票之乘客，欲退票者，請於15年3月27日前至原購票窗口辦理，免收手續費。逾期辦理退票者，最遲於3月30日中午12時前完成退票，並酌收手續費(保險費)。(二)購買回程票(金門-臺中)之乘客，退票至15年4月5日上午12時止，退票事宜亦依上述程序辦理。(三)因故無法於退票期間依程序辦理退票者，務必於退票期間內通知原購票窗口登記退票事宜，並於通知日7日內完成退票手續，逾期概不受理。(四)如航行前3日，若航政或港務機關因中央氣象局預報航行當日航線海象不適航行，或登記搭乘人數未達船舶乘運能之55%，則本航線取消，乘客須於航次取消後一個月內至原購票窗口完成退票，逾期概不受理。

七、各縣市登記窗口：(一)臺北市：1.黃清祥0932-970-315、02-258-3289
2.傅真02-25799884。3.地址：台北市迪化街一段345號。(二)新北市：1.吳麗雪、張峯國
02-2202-5701、0937-030-377。傳真：02-2201-9427。3.地址：新北市新莊區後港一路17巷7號。(三)桃園市：1.孫允理、吳安賜
0922-491-008、0912-562-223、03-466-0823
2.傅真03-436-9892。3.地址：桃園市中壢區興仁路3段15號。(四)臺中市：1.黃詩情
0988-812-543、04-2436-0022。傳真：04-2436-1579。2.地址：臺中市北屯區軍和街3號7樓
2.林秋琴0937-431-166。傳真04-2275-6068。
地址：台中市中區大英街48號2樓。(五)臺南市：1.蔡忠盼06-333-5609、0919-113-366。2.傅真06-201-3967。3.地址：臺南市永康區復國一路500號。(六)高雄市：1.楊維居07-215-5128。2.傅真07-215-5113。3.地址：鹽埕區大英街106號3樓。(七)金門縣(回程登記)：1.王賢姿
082-353432、0933-609-287。2.地址：金門縣金沙鎮沙美成功路10-1號。

持有戶籍所在之鄉鎮公所核發低收入戶證明且檢附全戶戶口證明者，免負擔費用。

四、接駁車及登船：(一)依各集合處表訂時間至指定地點搭乘接駁車。(二)自行前往乘客集合時間：1.臺中港：4月2日晚間21時30分前往臺中港19A旅客碼頭辦理報到手續。2.料羅港：4月6日上午10時至料羅港辦理報到手續。(三)4月2日接駁時間及集合地點：1.臺北地區：4月2日(8:30)中正紀念堂自由廣場(原大中至正)出發。2.桃園地區：4月2日(9:00)桃園市中壢區興仁路3段15號出發。3.臺中地區：4月2日(9:30)臺灣大道與玉門路口(近臺中榮總旁)出發。4.臺南地區：4月2日(9:30)仁德交流道出發。5.高雄地區：4月2日(9:30)高雄中正路北上交流道出發。(四)4月6日接駁時間及集合地點：1.烈嶼鄉公所前：(9:30)出發。2.金城車站(郵局對面)：(10:00)出發。3.山外車站(車站對面)：(10:00)出發。4.沙美車站(金沙鎮公所前)：(10:00)出發。

五、行李規定：每人隨身行李每人限重20公斤，並自行搬運至船艙。為維護航行及乘客安全，行李須固定於一處，且不得影響通道通行。未裝袋行李須折疊並妥善裝袋；未裝袋或無法固定之行李，禁止攜帶上船。

六、退票規定：(一)開放訂位期間已購買船票之乘客，欲退票者，請於15年3月27日前至原購票窗口辦理，免收手續費。逾期辦理退票者，最遲於3月30日中午12時前完成退票，並酌收手續費(保險費)。(二)購買回程票(金門-臺中)之乘客，退票至15年4月5日上午12時止，退票事宜亦依上述程序辦理。(三)因故無法於退票期間依程序辦理退票者，務必於退票期間內通知原購票窗口登記退票事宜，並於通知日7日內完成退票手續，逾期概不受理。(四)如航行前3日，若航政或港務機關因中央氣象局預報航行當日航線海象不適航行，或登記搭乘人數未達船舶乘運能之55%，則本航線取消，乘客須於航次取消後一個月內至原購票窗口完成退票，逾期概不受理。

七、各縣市登記窗口：(一)臺北市：1.黃清祥0932-970-315、02-258-3289
2.傅真02-25799884。3.地址：台北市迪化街一段345號。(二)新北市：1.吳麗雪、張峯國
02-2202-5701、0937-030-377。傳真：02-2201-9427。3.地址：新北市新莊區後港一路17巷7號。(三)桃園市：1.孫允理、吳安賜
0922-491-008、0912-562-223、03-466-0823
2.傅真03-436-9892。3.地址：桃園市中壢區興仁路3段15號。(四)臺中市：1.黃詩情
0988-812-543、04-2436-0022。傳真：04-2436-1579。2.地址：臺中市北屯區軍和街3號7樓
2.林秋琴0937-431-166。傳真04-2275-6068。
地址：台中市中區大英街48號2樓。(五)臺南市：1.蔡忠盼06-333-5609、0919-113-366。2.傅真06-201-3967。3.地址：臺南市永康區復國一路500號。(六)高雄市：1.楊維居07-215-5128。2.傅真07-215-5113。3.地址：鹽埕區大英街106號3樓。(七)金門縣(回程登記)：1.王賢姿
082-353432、0933-609-287。2.地址：金門縣金沙鎮沙美成功路10-1號。

記者莊煥寧／縣府報導

為讓不同時間到訪金門的旅客也能參與「水獺阿特快閃」島嶼探險之旅「互動體驗，金門縣政府觀光處推出非主題活動日之金沙加碼場次，自15年3月至6月的週六(主題活動日除外)，3/14、3/21、3/28、4/4、4/18、4/25、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27，共計14日)在金沙戲院辦理集章卡領取與抽獎活動。旅客依集章卡說明完成任務，集滿2枚印章後，回到服務台立即抽獎。縣長陳福海表示，縣政府持續推動「友善金門、多元旅遊」，希望以更輕鬆有趣的方式，讓旅客走入街區、認識在地特色，也把旅遊功能帶進商團與社區，創造觀光與地方共榮。

觀光處表示，「水獺阿特快閃：島嶼探險之旅」以五鄉鎮接力輪流方式推進，並於各鄉鎮輪流期間規劃一日主題活動日「阿特快閃探險日」，結合拍照打卡、親子互動、DIY體驗與生態遊等內容，打造更完整的體驗亮點；而本次金沙加碼場次則屬「非主題活動日」玩法，讓不同週次抵達金門的旅客，也能透過週末集章抽獎輕鬆參與。本次金沙加碼場次「一到訪就能玩」為概念，鼓勵旅客走入沙美街區與在地商家，透過「領卡」集章「抽獎」的簡單流程，串聯景點探索與商團消費，提升旅客停留深度，也讓金門旅遊更具互動性與趣味性。活動當日受理時間為10:00至16:00(12:00至13:00午休暫停受理)，請旅客至金沙戲院活動服務台辦理。

觀光處說明，為吸引遊客來金旅遊，帶動在地商團消費與住宿停留效益，金沙加碼場次對象以「非設籍金門縣之旅客」為原則(每人限領1張集章卡)，辦理時須出示「領卡」：(一)金門縣(主活動日)：3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/23、9/30、10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23、12/30。

「往金門方向」之機票或船票(且國籍旅客出示身分證或護照擇一，兒童可出示健保卡並需家長陪同，外籍旅客出示護照)；購買證明、訂位紀錄或付款畫面等非票證文件恕不受理。票證期限以「來金前5日內」為限。旅客領卡後依集章卡任務完成集章印章，共計2枚，包含「金沙戲院集章」1枚及「金沙消費任務」1枚；集滿後即可回到服務台進行抽獎(每週數量有限，贈完為止)。

此外，觀光處補充，本次亦結合「消費任務」鼓勵旅客走入金沙在地商團：旅客須於「金沙地區」商家消費，並依集章卡規定完成社群打卡，上傳照片須包含帳號持有者本人、消費物品及店家辨識元素，方符合資格，不得以他人帳號代打卡或共用帳戶。

觀光處表示，透過「非主題活動日」的週末加碼玩法，期待讓不同時間抵達金門的旅客都能輕鬆參與，並藉由集章與消費導入走入金沙街區、延長停留，帶動商團活絡與地方經濟。相關活動資訊及最新細節，歡迎至「金門島嶼生活誌」FB粉絲專頁查詢；活動內容以主辦單位最新公告為準。阿特快閃及主題活動日期如下(每站展期約一個月)：

2/27、3/29、27(五)。
3/31、4/29、金寧鄉和平紀念公園(主題活動日)：4/11(六)。
4/15、5/31、烈嶼鄉雙口海濱公園(主題活動日)：5/2(六)。
6/6、7/5、金沙鎮金沙戲院(主題活動日)：6/19(五)。
7/11、8/9、金湖鎮新市公園(主題活動日)：7/18(六)。

水獺阿特快閃金沙 週末集章抽獎引客入街區



記者莊煥寧／縣府報導

為讓不同時間到訪金門的旅客也能參與「水獺阿特快閃」島嶼探險之旅「互動體驗，金門縣政府觀光處推出非主題活動日之金沙加碼場次，自15年3月至6月的週六(主題活動日除外)，3/14、3/21、3/28、4/4、4/18、4/25、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6、6/13、6/20、6/27，共計14日)在金沙戲院辦理集章卡領取與抽獎活動。旅客依集章卡說明完成任務，集滿2枚印章後，回到服務台立即抽獎。縣長陳福海表示，縣政府持續推動「友善金門、多元旅遊」，希望以更輕鬆有趣的方式，讓旅客走入街區、認識在地特色，也把旅遊功能帶進商團與社區，創造觀光與地方共榮。

觀光處表示，「水獺阿特快閃：島嶼探險之旅」以五鄉鎮接力輪流方式推進，並於各鄉鎮輪流期間規劃一日主題活動日「阿特快閃探險日」，結合拍照打卡、親子互動、DIY體驗與生態遊等內容，打造更完整的體驗亮點；而本次金沙加碼場次則屬「非主題活動日」玩法，讓不同週次抵達金門的旅客，也能透過週末集章抽獎輕鬆參與。本次金沙加碼場次「一到訪就能玩」為概念，鼓勵旅客走入沙美街區與在地商家，透過「領卡」集章「抽獎」的簡單流程，串聯景點探索與商團消費，提升旅客停留深度，也讓金門旅遊更具互動性與趣味性。活動當日受理時間為10:00至16:00(12:00至13:00午休暫停受理)，請旅客至金沙戲院活動服務台辦理。

觀光處說明，為吸引遊客來金旅遊，帶動在地商團消費與住宿停留效益，金沙加碼場次對象以「非設籍金門縣之旅客」為原則(每人限領1張集章卡)，辦理時須出示「領卡」：(一)金門縣(主活動日)：3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/15、4/22、4/29、5/6、5/13、5/20、5/27、6/3、6/10、6/17、6/24、7/1、7/8、7/15、7/22、7/29、8/5、8/12、8/19、8/26、9/2、9/9、9/16、9/23、9/30、10/7、10/14、10/21、10/28、11/4、11/11、11/18、11/25、12/2、12/9、12/16、12/23、12/30。

備戰全民運 運發中心公布代表隊選拔與補助要點

記者莊煥寧／金城報導

中華民國15年全民運動會將於10月17日至10月22日在桃園市舉行。為及早籌組具競爭力的代表隊，金門縣運發中心日前公布「金門縣參加15年全民運動會代表隊選拔暨參賽經費補助要點」，並已報請縣府備查後實施。該要點針對代表隊選拔機制、選手資格條件及參賽經費補助等內容訂定明確規範，期望透過公開透明的制度遴選優秀運動人才，同時提供完善後援，讓選手無後顧之憂投入比賽，為金門爭取榮譽。

運動發展中心表示，全民運動會是全國重要的綜合性體育賽事，不僅是各縣市體育實力的展現舞台，也是推廣全民運動的重要平台。為確保選拔過程公開、公正，本中心將成立「選拔委員會」，由7至9名專業委員組成，負責審查各項運動委員會推薦名單及相關資料，透過專業評估與客觀成績比序，遴選最具實力的選手及團體代表參加比賽。

本中心選拔項目將依15年全民運動會公告之競賽種類辦理，並以本縣長期推廣且具發展基礎的運動項目為優先。選拔標準分為「地區推廣」與「賽會績優」兩大方向。其中「地區推廣」為必要條件，參選項目須符合在本縣各級學校條件運動發展，並於上屆全民運後曾組隊參加全國性賽事，或每年至少辦理一次全縣性推廣活動等條件之一，以鼓勵各單項運動團體持續深耕基層運動人口。

在「賽會績優」方面，則採三級加權比序制度作為評選依據。第一級為加權三倍，包括13年全民運動會獲得前8名，或於全民運後至報名參加國際性正式錦標賽並取得前8名者；第二級為加權兩倍，為13年全民運後參加具教育部體育署核定文憑之全國單項協(總)會正式錦標賽(社會組)並獲得前6名者；第三級為加權一倍，為13年金門縣運動會各競賽項目獲得前3名者。評分方式以各級別最優名次分數乘以加權值計算，總分最高者優先取得代表資格；若為團體運動項目，則由成績最佳之團體負責組隊參賽。

運動發展中心指出，參賽選手須具備中華民國國籍，並在金門縣行政區域內連續設籍滿3年以上，即須於12年7月3日以前設籍者方可報名。選手須經醫療機構評估適合從事劇烈運動，未成年者並須取得法定代理人同意。各參賽單位推薦之教練亦須具備該競賽種類有效期限內C級(丙級)以上教練證照，並於線上報名時上傳相關證明文件。

在作業期程方面，運動發展中心提醒，各單項運動委員會或個人(限無車項委員會之項目)須於15年4月20日下午5時前，將選拔相關資料送交金門體育會彙整；金門體育會將於4月30日前彙整後送至運動發展中心，並於5月10日前召開選拔委員會完成最終審查與代表隊確認為業。

此外，為減輕選手參賽負擔並提升備戰士氣，中心也規劃參賽經費補助措施，包括每位選手1,000元比賽服裝費、交通費、住食往返機票各一趟，或補助旅次選手居住往返機票各一趟，或補助往返票價(二擇一)，並另補助比賽期間每日100元在地交通費。膳雜費依實際比賽日期核給，每人每日40元；住宿費依實際住宿天數補助，每人每日最高1,400元。

責任編輯／翁維智

宜蘭金門同鄉會暖心相挺 卓環直笛隊全國賽感受濃濃鄉情



宜蘭縣金門同鄉會熱情接待卓環國小直笛隊，讓師生與家長感受濃厚的鄉親情誼。(卓環國小提供)

此次由楊杰頤校長率隊前往宜蘭參加比賽，對學生而言既是挑戰也是難得的學習機會。為了讓孩子們能夠在賽前充分準備，宜蘭縣金門同鄉會特別協助與宜蘭凱旋國小洽談安排合適的練習場地。楊杰頤校長感謝宜蘭縣金門同鄉會的居中協調，也感謝凱旋國小出借場地讓學生抵達宜蘭後能有室內場地進行適應與最後調整，寬敞舒適的練習空間，不僅提升練習效率，也讓學生逐漸放鬆心情，以更穩定的狀態迎接比賽。

楊杰頤表示，除了提供練習上的協助外，同鄉會也特別安排餐敘，宴請遠道而來的學生、家長與師長。席間氣氛溫馨熱絡，學生們在長輩們的鼓勵下分享練習與準備比賽的點滴，家長與師長也對同鄉會的热情款待表達感謝。透過這樣的交流，不僅讓孩子們感受到社會各界對學校音樂教育的支持，也讓整個參賽團隊在繁瑣的行程中多了一份溫暖與力量。

楊杰頤指出，比賽當天，宜蘭縣金門同鄉會理事長吳克由及同鄉會幹部們更特地到場陪同，從報到、進場到比賽結束，全程關心學生的狀況，並在場外為孩子們加油打氣。看著學生們專注演奏、展現平日努力練習的成果，大家都深受感動。對學生而言，能夠在舞台上表現所學已是最大的收穫，而來自鄉親長輩的支持，更讓他們倍感鼓舞，也更加珍惜這次難得的參賽經驗。

楊杰頤校長表示，學生在準備比賽的過程中，學習互相支持、共同努力，而社會各界的鼓勵更是孩子們持續前進的重要力量。特別感謝宜蘭縣金門同鄉會對學校直笛隊的關心與支持，讓學生在追求音樂夢想的道路上感受到滿滿的溫暖與力量。



古城國小舉辦生命教育專題講座，傳遞正向力量。(校方提供)

古城國小辦生命教育講座 劉麗紅談愛的加減乘除啟發學子

記者蔡麗玉／金城報導

為提升學生生命教育內涵，培養正向思考與面對挑戰的勇氣，古城國小近日舉辦生命教育專題講座，特別邀請「全國十大傑出青年」、佳音廣播電台導播暨主持人劉麗紅女士蒞校分享，以「愛的加減乘除—Recount 重新計算」為題，透過真實動人的生命故事，引導學生思考人生價值與自我成長。

講座一開始，劉麗紅以「加、減、乘、除」四個簡單的數學概念比喻人生哲學，提出「加上努力、減去障礙、加上信心、除去驕傲」的生命態度。她表示，人生的道路難免遭遇困難與挫折，但只要願意從「心」出發，重新計算自己的想法與態度，許多原本看似艱難的問題，都能找到突破與成長的契機。她鼓勵學生勇於嘗試、不怕失敗，並在每一次經驗中累積力量，逐步形塑堅定的人生信念。

在演講過程中，劉麗紅也分享自己多年來挑戰自我、突破極限的生命歷程。她會進行環島生命教育演講，以手搖自行車完成長距離騎行，甚至挑戰以獨木舟橫越太平洋等壯舉。這些看似不可能的行動，背後其實蘊含著長時間的努力與堅持。她以自身經歷告訴學生，只要心中懷抱信念，即使面對再大的困難，也能一步一步向前邁進。她語重心長地說：「人生不一定要贏在起點，但一定要堅持到終點。」這句話深深觸動在場每一位師生，也成為本次講座最令人印象深刻的金句。

古城國小校長薛奕龍表示，學校長期重視品格教育與生命教育，希望透過真實生命故事的分享，引導學生認識生命的價值，學習在逆境中培養勇氣與韌性。透過劉麗紅老師的生命經驗，孩子們能更具體地理解「堅持」、「努力」與「相信自己」的重要意義，進而建立正向積極的人生態度。

活動過程中，學生們全神貫注聆聽，不時報以熱烈掌聲，現場氣氛溫馨而感動。許多學生在講座後表示，從劉老師的故事中感受到堅持與勇氣的份量，也學習到面對困難時不要輕易放棄，而是要勇敢嘗試與努力突破。有學生分享，未來在學習或生活遇到挫折時，會提醒自己「我一定可以做到」，以更正向的態度面對每一天的挑戰。

古城國小表示，生命教育不只是課堂上的學習，更是一種陪伴學生認識自我、建立價值觀的重要歷程。未來學校也將持續透過多元活動與講座，引導學生培養關懷他人、珍惜生命與勇於追夢的精神，讓每一位孩子在成長的道路上都能發現自己的潛能與力量，在快樂學習中建立自信，在溫暖關懷中茁壯成長，為人生奠定穩固而正向的基礎。

羅元信3/22文化局開講 分享金門文史書寫經驗

記者蔡麗玉／金城報導

為提升地方文史研究風氣，鼓勵更多民眾投入金門歷史與文化書寫工作，金門縣文化局將於3月22日下午2時，在文化局演藝廳3樓會議室舉辦專題講座，邀請任職於國史館歷史學者、〈金門文史小站〉網誌作者羅元信蒞臨分享「我在金門文史書寫的經驗與心得」，並與現場聽眾交流互動，講座無須報名，歡迎對金門文史書寫有興趣的民眾自由參加。

文化局指出，金門地區閩南文化圈，自明清以來即為重要海防據點，近代又歷經戰地政務時期，形塑出獨特的社會樣貌與文化記憶。這些歷史脈絡現在官方檔案與文獻之中，也深藏於地方居民的生活經驗與口述記憶裡，若能透過持續整理與書寫，將有助於保存地方文化資產並深化社會對金門歷史的理解。

此次受邀請的羅元信長期投入金門相關史料蒐集與研究，對地方文獻與人物史事有深入探討，並曾在文化局舉辦的「金門學與閩南文化學術研討會」發表多篇研究論文，包括〈林祭酒拂衣帶里！關於「林鈺龍官」的史實、人物與文學作品〉、〈試析金門的輾轉與傳說——以林鈺龍與邱良功母許氏為例〉、以及〈失之交臂——康熙六十年會試「磨勘」與張星徽的仕途〉等，展現其對金門文史研究的長期關注與深厚基礎。

講座中，羅元信將以自身多年研究與寫作經驗為例，分享史料蒐集與整理的方法，並說明如何在忠於史實的前提下，透過敘事技巧與結構安排，提升歷史書寫的可讀性與吸引力。期盼透過專業學者的經驗分享，協助地方文史工作者、學校教師、社區營造團隊以及對歷史書寫有興趣的青年，建立更清晰的寫作方向與寫作策略，進而投入地方文化記錄與出版工作。

為促進互動交流，本次活動亦安排座談時間，開放現場民眾提問與分享意見，鼓勵與會者提出在資料蒐集、史料判斷或文獻整理過程中所遇到的問題，由講者提供實務建議與研究方向。

文化局長陳榮昌表示，近年來文化局持續投入地方文史出版計畫資源，推動相關徵選與出版工作，目前已出版金門村史57冊與金門口述歷史9冊，廣獲各界好評，顯示地方民眾對自身文化根源與歷史記憶的高度重視。未來文化局也將持續規劃相關講座與培訓課程，協助更多有志投入文史書寫的民眾，將珍貴的歷史記憶轉化為具深度與品質的出版成果，為金門留下屬於這個時代的重要文化紀錄。

責任編輯／蘇冠銘

百有負的糖

金門第一品牌 聖祖食品

●通過ISO22000
●通過SGS檢驗
●通過HACCP
●得獎最多
●最多名人推薦

電話：082-323456
地址：金門縣金寧鄉伯玉路二段301號

石蚵餐室

石蚵蚵仔麵線 \$220元/套
蚵仔煎 \$60元/份
蚵仔麵線 \$100元/份

電話：082-324757 營業時間：9:00-17:00(週一至週日)
地址：金門縣金寧鄉古亭村林邊50-6號(和平公園內)

閣家不動產

房屋 土地 買賣 合建 租賃

082-371286

請找閣家為您服務

金城鎮金山路16-1號

三悅建設

土地開發興建 建地買賣合建

金門城206號1樓 0972-809-895

農地出售

金寧鄉地政局旁 1000平方公尺

請洽 09378884093

烈嶼守備大隊 對海射擊公告

日期：15年3月18(正式)及15年3月19(預備)共2日凌晨05:00至05:30時於東崗一陸地實施戰甲砲射對海實彈射擊訓練，海城管制範圍東起離岸，西至青岐，向南延伸約10公里(以經緯度座標為準)。

A: 24° 25'31"N 118° 16'00"E
B: 24° 21'50"N 118° 19'50"E
C: 24° 20'00"N 118° 13'20"E
D: 24° 24'50"N 118° 12'40"E

E20: 25°00'N 118° 13'11"E) 請鄰近居民及海上作業船隻，不要靠近警區區域，以免發生危險，嚴禁進入檢彈發射區、彈片、凡未經許可擅自進入者，依法究辦。

良金牧場

100%酒糟牛肉乾

工廠總店：082-335886 貞節牌坊店：082-324080

菸酒法規 報您知

請勿寄運、販賣、代購免稅菸酒(大陸菸酒) 依菸酒管理法第46條，裁罰3萬

請勿網路販售(無法辨識受讓者年齡)菸酒 依菸酒管理法第30、55條，裁罰1萬

財政部國庫署、金門縣政府關心您

北堤莊園 黃金地段

3房·安適宜居

金城鎮民權路93巷5弄37.39號

082-311-118 0982-533-999

金湖市港路 三角窗地標招商

超大大面寬、廣告效益、四層樓附電梯倉庫

地坪:59坪/195平方 建坪:126坪/369平方

房地價值評估、實價登錄諮詢、稅務傳承規劃 翁先生 0985-004622

德風銀樓 60年金飾老店

舊金換新飾金 高價收購舊金

金城店 321781 321786 金城北門中興路69號
金湖店 332015 330786 金湖山外復興路101號

皇家建設·金鼎國小

精品三房電梯公寓 金寧頂堡明星學區 距離國小大門150公尺 安心走路上學

熱銷中

皇家國際開發建設 電話：082-316028

典藏文化 陶瓷廠推出金門感恩券放大術優惠活動

12000元券

套餐1
門市 NO.3 彩繪瓶 任選2個
原價13800元
加贈本廠生日酒 1瓶

套餐2
精選紀念酒品 各1瓶
原價15550元

陶瓷廠推出金門感恩券放大術。

記者呂肇中／綜合報導

隨著金門「2026感恩券」發放，如何讓手中的感恩券發揮最大價值，成為許多民衆關心的話題。金門縣陶瓷廠為鼓勵民衆走進在地文化場域、體驗陶瓷工藝之美，特別推出「金門感恩券放大術」系列優惠活動，透過感恩券升級、手作體驗優惠及超值收藏套組等多元方案，讓民衆享受購物優惠，將文化體驗與紀念收藏一併帶回家，讓每一張感恩券都發揮最大的價值。

金門縣陶瓷廠表示，此次推出的優惠活動，希望讓民衆在使用感恩券時，不只是單純消費，而是透過文化體驗與生活器物，讓記憶與情感延續。活動內容從日常器皿、特色風獅爺文創，到典藏級紀念酒與藝術陶瓶，提供多層次的選擇，讓不同需求的民衆都能找到最適合自己的方案。

在本次活動中，陶瓷廠首先推出一「面額升級方案」。凡使用感恩券消費，即可享有面額價值提升15%的優惠，讓每一張感恩券的實際購買力進一步放大，等同於以更優惠的方式選購陶瓷產品或體驗活動。透過此項方案，民衆在選購生活陶器或紀念商品時，可以獲得更高的消費價值。

除了購物優惠外，陶瓷廠也特別推出「DIY體驗優惠方案」，鼓勵親子家庭與遊客親身體驗陶瓷創作的樂趣。其中，「手拉坯體驗」原價50元，活動期間只需使用感恩券40元即可參加；「陶瓷彩繪體驗」原價390元，活動優惠為300元。透過專業老師指導，民衆可親自完成屬於自己的陶瓷作品，不僅能感受陶土在手中塑形的樂趣，也能留下獨一無二的創作紀念。對於許多家庭而言，這樣的體驗不只是手作活動，更是一段充滿溫度的親子時光。

在商品選購方面，陶瓷廠規劃「超值購物套餐」，以不同面額設計多款組合，讓民衆可以依需求挑選。500元套餐提供兩種選擇，包括「小八角碗2個+加酒瓶彩繪1個」，原價1100元；或是「風獅爺風鈴2個+加紙鈔馬克杯1個」，原價700元，讓民衆以實惠價格帶回兼具實用與紀念價值的陶瓷作品。

1000元套餐則提供更多樣的組合，例如「風獅爺馬克杯4個」(原價1400元)、「紙鈔馬克杯5個+加贈小八角碗1個」(原價1000元)，以及「風獅爺風鈴5個」(原價1400元)與「大八角碗、小八角碗各2個」(原價2000元)等。透過多樣搭配，無論是日常使用、家庭收藏或送禮需求，都能找到適合的選擇。

此外，陶瓷廠也推「2000元典藏級套餐」。其中包括「NO.3彩繪瓶2個」，原價3200元，並加贈陶窯廠生日酒1瓶；另一組為「精選紀念酒套組」，內含金盞一甲子、國父紀念館等紀念酒各1瓶，原價5500元。這些紀念酒與陶瓷產品結合藝術與歷史意義，不僅具有收藏價值，也象徵金門文化與陶瓷工藝的融合。

金門縣陶瓷廠廠長林蔚尚表示，感恩券代表的不是消費，更是一份時代的祝詞。他們希望透過這次活動，邀請大家走進陶窯廠，用手中感恩券換成一段體驗、一件作品或一份收藏，讓生活中多一點文化的溫度，也留下屬於自己的記憶。

陶瓷廠指出，此次「金門感恩券放大術」優惠活動，除了希望活絡地方經濟，也期盼透過陶瓷文化推廣，讓更多人認識金門陶瓷的歷史與工藝特色。無論是親子家庭、年輕族群或收藏愛好者，都能在這裏找到屬於自己的文化體驗與紀念價值。

陶瓷廠也提醒，相關優惠數量有限，建議民衆提早到場選購喜歡的產品組合。如對活動內容有任何疑問，可洽門市服務專線(082)32825，由專人提供說明與服務，活動期間則以金門縣陶瓷廠公告為準。

金城評選出優秀青年並傳揚模範事蹟

記者許峻魁／綜合報導

為慶祝一年一度的青年節，金城鎮公所辦理一五年度優秀青年選拔，由各界先推派代表人選，經由金城鎮公所聘請評審委員會進行公開評選後，今年度共計評選出優秀青年十人，將由金城鎮長李誠智表揚。

金城鎮一五年度優秀青年當選名單如下：

董育昇(東門里)、許浩銘(西門里)、許毅戎(西門里)、張帆(南門里)、李睿琦(北門里)、盧昱彰(賢庵里)、洪國盛(金水里)、鄭子皓(古城里)、李智弘(珠沙里)、盧忠隆(環保課)。

金城鎮公所表示，由於三月八日婦女節與三月二十九日青年節的時間十分接近，因此金城鎮公所規劃合併舉辦一五年度金城鎮模範婦女暨優秀青年表揚活動，時間預定在三月十三日(星期五)晚間六點三十分，在金城鎮的葡京餐廳辦理。

金城鎮獲選優秀青年之鎮民，優秀事蹟如下：

董育昇(東門里)：任職金酒公司，育有一子二女，工作認真負責盡職，與父母同住，孝順父母晨昏定省。擔任金門體育會總務組長，平日積極參與社區服務，各項競賽等常主動參與並協助。秉持追求卓越，不畏艱難與熱誠服務精神，為社會、社區提供更多服務。

許浩銘(西門里)：一〇三年起任職金寧中小學擔任體育老師，期間兼任學務組長、學務主任等職，與太太同為老師，育有一子，感情甜蜜鸞鶴情深，家庭幸福美滿。工作忙碌之餘也關心孩子的生活點滴，重視親子互動，假日常會帶孩子回家與家人相聚，一起外出休閒踏青等。曾代表金門全運會籃球隊，並在高中及大學時期擔任籃球校隊隊長，一一年曾榮獲學校推薦為救國團優秀青年楷模。

許毅戎(西門里)：從事過眾多職業，憑著吃苦耐勞的決心毅力，滿懷雄心壯志，勇敢逐夢，年紀雖輕但以工作經驗豐富，並在二十四歲時即當老闆，目前經營火鍋店、漁具店，與父母同住晨昏定省，父慈子孝幸福洋溢。從小興趣全面，高中校運會獲選標兵，曾代表金門縣赴台參加健美比賽、金龍旗排球賽，曾獲金門縣第一屆端午節龍舟賽比賽冠軍，個性樸實懇切，積極進取，是白手起家的典範。

張帆(南門里)：目前擔任金城國中輔導老師，負責輔導行為偏差或異常的學生，由於有愛心及耐心，在輔導領域方面非常投入，工作相當認真負責盡職，且很有熱忱，身受同事及家長的肯定，對於公益事業熱心參與，平時孝順父母，對鄰里鄉親也很有禮貌，遇有婚喪喜慶皆主動幫忙協助。

李睿琦(北門里)：現年三十三歲，與父母同住文記蚵仔麵線小吃店，工作認真負責盡職，頗受好評。品德優良端正，敦親睦鄰行善助人，極具愛心，足為青年楷模。

盧昱彰(賢庵里)：自行創業為水電行老闆，工作繁忙認真負責，品德優良，老幼皆能優秀，勇於任事主動積極勤奮，熱心公益並關懷弱勢，主動積極參與社區及寺廟活動，品德及才能兼備，足為青年楷模。

洪國盛(金水里)：曾任部隊預算財務士官，隨後於台北地方法院、昇恆昌免稅店及金門日報累積豐富的行政與財務經驗。目前任職於金城鎮公所主計室，主動積極勇於任事，辦理會計帳務處理，培養對數字的高度敏感度與跨部門溝通的韌性。除了職場，也積極回饋家鄉，擔任後豐社區發展協會理事及宗親會會計，參與社區志工守望相助。

鄭子皓(古城里)：目前任職於金酒公司，工作認真，負責盡職，頗受好評。與妻育有一女，夫妻輪流照顧孩子不辭辛勞，假日全家出遊踏踏，家人感情融洽，品德優良端正，敦親睦鄰行善助人，具有愛心，足為青年楷模。

李智弘(珠沙里)：擔任小吃店主廚，工作非常認真，敢於承擔服務品質，相當肯定，認真負責態度深受同事及顧客肯定。與家人間感情非常融洽，父慈子孝，兄弟和睦，家庭幸福美滿。雖然工作忙碌，但對父母相當孝順，對家庭易有責任感。對於公益不遺餘力，積極參與社區公共活動，主度協助鄰里婚喪喜慶，默默行善，身為鄰里推崇。

盧忠隆(環保課)：任職金城鎮公所環保課清潔隊隊員及夜間回收車輛駕駛，執行各項環境清潔維護工作熱心主動，積極完成交辦事項，與同事間相處融洽。一四年度當選金城鎮公所清潔隊隊員代表，期間協助同仁諮詢職安問題及提出意見，使清潔隊職安工作更趨完善。平日熱心鄰里事務，積極參與社區及村里廟會活動，頗受好評。

責任編輯／張建騰

民曆紀事

喜神：正南
財神：正西
日煞：西方
日沖：蛇26歲

宜：祭祀 祈福 出行 納采 裁衣 出火

不宜：理髮 嫁娶

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

台北總機金門鄉親服務台
(02)2875-7814

安寧服務專線 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

金門海務處
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
電子信箱
tsay1119@
ms35.hinet.net
LINE官方帳號
@127rcmat

金寧地區
金沙地區
烈嶼地區
請洽報社
電話：332374

金湖鎮
成功村1號

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

夏興地區
電話：331818
0905372050
金湖鎮夏興84號

交通新制 前擋風玻璃透光率須達70%以上

一般車輛

前擋：70%
前側窗：40%

計程車&幼童車

前擋：70%
後窗：40%
前側窗：40%
後側窗：40%

隔熱紙新規定上路

透光率合格 行車安全看得見

汽車車窗與擋風玻璃黏貼隔熱紙之可見光透過率新規定上路，提醒駕駛新車須符合規定以免受罰。(取自縣警局粉絲專頁)

記者莊煥寧／綜合報導

為提升行車安全並確保駕駛人具有良好視野，交通部已修正「道路交通安全規則」第39條及第93條之1，針對汽車車窗與擋風玻璃黏貼隔熱紙之可見光透過率訂定新規定，並已自今年2月28日起正式實施。金門縣警察局提醒民衆，新制上路後，新車隔熱紙透光率將納入車輛檢驗項目，如未符合規定，將無法通過檢驗，嚴重還可能面臨註銷牌照的處分，車主務必留意相關規範。

縣警局表示，此項新制主要適用於15年(2020年2月28日)起「首次申領牌照」的新車，既有車輛原則上不溯及既往，因此舊車目前不受新制限制。但若車主日後有更換隔熱紙需求，仍建議選擇符合新規範的產品，以避免未來檢驗時產生爭議。

除可能無法通過檢驗外，嚴重還可能面臨註銷牌照的處分，車主務必留意相關規範。合格標識主要有兩種形式，一種是製造業者在生產過程中直接於產品上烙印標識(俗稱浮水印)，內容至少須包含廠牌、型號及可見光透過率，每片玻璃需保留一處標識；另一種則是由財團法人車輛安全實驗中心(車安中心)印製並核發的識別標章，須黏貼於車內前擋風玻璃右下角位置(由車內向外看為副駕駛座側)，原則上一個廠牌與型號黏貼一張標識即可。

依據交通部規定，一般自用車輛之前擋風玻璃，黏貼之隔熱紙可見光透過率須達70%以上；駕駛座與副駕駛座側窗透光率須達40%以上。至於後側窗與後擋風玻璃，目前尚未訂定強制透光率標準，但仍建議車主不要貼過暗的隔熱紙，以免影響夜間視線及倒車安全。此外，前擋風玻璃自邊框上緣起算15公分內的遮陽區域，則不在上述透光率限制範圍內。

針對營業車輛部分，規定則更為嚴格。計程車及幼童專用車之前擋風玻璃同樣須達70%以上透光率，而其餘所有車窗與後擋風玻璃則須達到40%以上透光率標準，以確保乘客及學童安全。

除了透光率數值外，隔熱紙是否具備「合格產品識別標識」也是檢驗重點之一。合格標識主要有兩種形式，一種是製造業者在生產過程中直接於產品上烙印標識(俗稱浮水印)，內容至少須包含廠牌、型號及可見光透過率，每片玻璃需保留一處標識；另一種則是由財團法人車輛安全實驗中心(車安中心)印製並核發的識別標章，須黏貼於車內前擋風玻璃右下角位置(由車內向外看為副駕駛座側)，原則上一個廠牌與型號黏貼一張標識即可。

網購商品應先知

✓ 瞭解賣家及平台信譽
✓ 善用第三方支付
✓ 善用網購平台「價金保管機制」

維護自身權益 避免消費糾紛

金門縣政府關心您 政令宣導廣告

免費戒菸專線

0800-636363

服務時間 週一至週六 09:00 ~ 21:00

市內電話、公用電話、
手機撥打皆免費

LINE ID @tsh0800636363

金門縣衛生局 關心您 經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應 廣告

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
電子信箱
tsay1119@
ms35.hinet.net
LINE官方帳號
@127rcmat

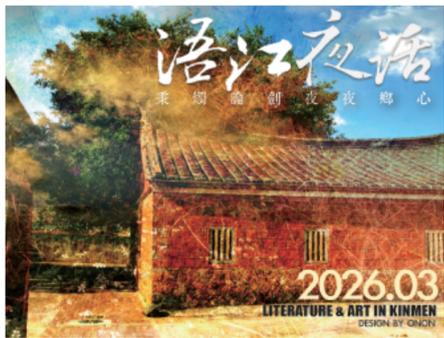
金寧地區
金沙地區
烈嶼地區
請洽報社
電話：332374

金湖鎮
成功村1號

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

夏興地區
電話：331818
0905372050
金湖鎮夏興84號



小時候，家裡廳堂上有一座莊嚴肅穆的黑褐色巨型立鐘，父親說這座鐘年紀比我大得多，囑我尊稱他「鐘伯」。他身量高大壯碩，我總把他想像成一位忠心的衛士，從不擅離職守，一直護衛著我們家。鐘伯正面配置了一扇精緻典雅的門，木質浮雕外框，鑲著透明水晶玻璃；門裡頭一個牙白色方形鐘面，標示著綻放古銅光澤的羅馬數字 I II III IV V……；鐘面下方，

命運鐘擺

◎王學敏

裝設一支長長的銅質鐘擺，以勻稱幅度左右擺盪，滴答聲中劃出美麗弧線，像微笑。這微笑可以緩和鐘伯外表給人的嚴肅感。

我喜歡坐在鐘伯面前看著他的微笑，整點一到，必定敲起清亮中帶著某種淳厚的鐘響，我安安靜靜注視著他，內心油然而升起敬意。鐘面上，分針和時針緩慢走動，分針身材修長利落，走得較快，時針體態豐腴個頭矮些，總是在分針的催促下才往前小移一步；這樣的互動關係，對時針而言，看似無趣又憋屈。但是，當分針繞行鐘面一周回到XII，時針就能堂而皇之跨到下一個數字，當下，立鐘內的小銅錘便如約敲出神氣的報時聲響，打破大廳的沉寂，這可是時針最榮華的時刻！

年歲漸長，人生經驗豐富了，對時鐘的感受與年少時大不相同，看著鐘擺的微笑，我有更深一層思考；鐘擺盪出微笑弧線的兩端，彷彿是人一生之中的歡喜

與煩憂，向左盪是幸福？向右是苦？這弧線總是那麼美，苦，也笑著。我想起「子在川上曰：『逝者如斯夫，不舍晝夜。』」其實孔老夫子不只是感嘆時間匆匆流逝，我們若往深處理解，他是在言明萬事萬物都在剎那生滅，而又相似相續。河，看似就那麼同一條河，但每一剎那，前一滴水滅去，後一滴水立刻生起，只因前後的河水看起來幾乎一模一樣，而且一直連續不斷，我們就以爲是同一條河。這麼說來，鐘擺不停左右擺盪，盪向苦，也盪向幸福，不舍晝夜……。每一次擺盪也都在生滅變化，不曾停留在某一固定狀態。

會幾何時，當人生來到了寫滿詩意的秋天，沒有春暖花開時的雀躍，心情也不如盛夏時節的火熱帶勁；那麼，秋日該歌頌甚麼呢？這時節，應該歡讚豐收吧？瞧，那飽滿的金黃色調多麼亮眼。儘管大多數人的一生總免不了要經歷命運的跌宕起伏，沒有誰是一味朝向幸或不幸的兩個極端。但無論如何，命運的鐘擺

仍然保持微笑弧線，我們似乎該選擇一個自己最喜愛的整點時刻，使勁敲出振奮我心的鐘響，神采奕奕走在豐盈的金秋路上，那景象一定很美。

當人生的秋老虎鬧過一陣之後，就要準備步入冬季了，這一段路是將黑之前的暮色，是晚景；我們心裡清楚，走向晚景的路是一條下坡路。樂觀的旅人也許將這段路解釋爲人生悠閒的好時光；因爲，下坡路不必拚搏，走起來比較不費勁。這麼想，命運鐘擺的微笑會更迷人，這微笑能驅散人生暮年帶來的蕭瑟感；就像黛安娜·阿希爾一樣，能從容享受她人生最後一段美麗的風景。

這一位從事編輯暨出版工作長達五十年的英國作家——黛安娜·阿希爾，在近九十歲高齡撰寫《暮色將盡》這本七萬多字小說，探討女性一生中的情愛與性、如何與年輕人相處、興趣與執愛、閱讀和寫作、後悔與遺憾、變老到死亡等等話題，竟引發世界各地許多銀髮族女性內心深處的共鳴，迅速颯起一陣黛安娜·阿希爾旋風。在這一場熙熙攘攘的暮色中，命運鐘擺依然不停擺盪，和我家鐘伯的鐘擺一樣，那一彎美麗弧線，永遠的微笑。盪向巔峰之後，回盪向平凡？或者盪過愁苦，盪向圓滿？這是真實人生，是黛安娜·阿希爾的人生，也是我的，你的人生？

跨越半個地球的牽掛——兩週歐洲自由行紀行

◎許丕華

今年農曆春節，我與家人展開爲期兩週的歐洲自由行。

這是第一次在異國他鄉過中國年，過往幾十年，春節總在熟悉的土地上展開，年菜的香氣、親友團聚的笑聲、此起彼落的祝福聲，構成歲歲年年的溫暖記憶。而這一次，年味飄散在歐洲各地的街頭，在阿姆斯特丹的運河與石板路之間，以另一種形式，重新體會「家」的意義。

人生走到這個階段，更懂得珍惜孩子在世界舞台上努力追夢的身影。在異鄉迎接新年，雖少了熱鬧，卻多了理解；雖遠離故土，卻格外溫暖。

此次行程，從荷蘭首都阿姆斯特丹出發，走訪德國的柏林、漢堡，以及北部幾座古老小鎮，最後再回到阿姆斯特丹搭機返台。

表面上是旅遊，其實更是一場跨越半個地球的探親之行。

對成長於金門的我，「距離」從來不是陌生的課題，高中畢業後離鄉赴台求學，往返本島需搭船、候機；海峽既是阻隔，也是通道。如今孩子遠赴歐洲深造，距離被拉得更長，但牽掛始終未曾改變。

初抵阿姆斯特丹，運河縱橫，單車穿梭。紅磚屋斜倚水岸，城市節奏緩慢而優雅。我們沒有急著奔走景點，而是在石板路上緩緩行走，讓身心適應歐洲的

從容。

旅行的第一課，就是放慢腳步。來到柏林，站在昔日分隔城市與家庭的柏林圍牆前，心中感觸良多，一面牆，可以阻擋來往，卻無法阻擋人們對自由與團聚的渴望。

那一刻，我想起家父十六歲那年隨國民政府來台，自此兩岸分隔，在那個動盪年代，一別往往就是一生的牽掛。

歷史在不同土地上留下不同痕跡，卻有著相似的重量。它提醒我們：和平與自由從來不是理所當然，而是無數人付出與等待後才換來的珍貴，走在柏林街頭，更深刻體會什麼叫做「得來不易」。

身為金門人，我們對戰地歲月並不陌生。砲火聲雖已遠去，卻化爲一代人的生命印記。或許正因如此，當我站在柏林，看見一座城市走過對立與分裂，最終迎向融合與和平，心中更添一份深沉感慨。

漢堡，是此行最重要的一站。小女兒在此求學，港口寒風凜冽，氣溫一度降至零下七度。清晨，我們自己動手做早餐，熱咖啡在窗邊升起白煙。那樣平凡的日常，比任何名勝都更動人。

夜晚走進易北愛樂廳欣賞演出，票價雖不便宜，卻非常值得，音樂在廳內迴盪，那份震撼與感動，至今仍在心中回



響。

孩子帶著我們搭地鐵、火車、交通船，介紹她熟悉的街區與校園。德國的「誠信制交通」文化，也讓人由衷佩服。曾經牽著她的手走路，如今換她爲我們指引方向。看著她在異鄉獨立生活、規劃未來，身爲父母，既心疼，也驕傲。

距離雖遠，成長卻真實可見。從漢堡出發，我們走訪北德小鎮。呂貝克的紅磚建築沉穩古樸，呂訥堡寧靜悠然。坐在河畔啜飲熱咖啡，看當地居民自在交談，時間彷彿慢了下來。自由行並不輕鬆。研究交通路線、搭

乘長途列車、適應低溫氣候，每一步都需要準備與耐心；但也因爲親自規劃，旅程格外深刻。

兩週時光轉瞬即逝。當飛機自阿姆斯特丹升空，我望向窗外雲海，心中多了一份踏實。看著孩子在異鄉努力追夢、獨立生活，做父母的，也從最初的牽掛，慢慢走向放心。

兩週的歐洲自助旅行，就在行李箱拉鍊聲中，畫下句點。跨越半個地球的距離，其實只是爲了更靠近彼此。願孩子在逐夢的道路上學業順利，身體健康，心想事成。（稿費贈金門家扶中心）

〔浣居吾述〕

始信峰前見黃山，天地水墨現人間

◎周志強

昨夜已先規劃好今日行程：先到光明頂吃早餐，接著去拜訪蓮花峰，然後黃山必訪的迎客松，最後慈光閣索道上山去。這條路程中以攀登蓮花峰最爲費力，畢竟此峰爲黃山最高峰。光明頂側邊的湖心亭是黃山的地理中心位置，往東一點可以看見鯨魚駝金龜峰，接著穿越一線天到達蓮花峰山腳下，最後便是攻頂了！站在峰頂看見久違的陽光，拉開身體想讓陽光驅走身上浸了一夜的寒氣。難得在這無人熟識之處，我放開了喉嚨對著綿延不絕的山峰大吼，聲音雖不宏亮但拉得很長，可以說一吐昨日壓抑了一天的豪氣。此時我心中所想到的盡是神鷹伴侶中，揚過在絕情谷上的吶喊，山風襲身則有振衣千仞峰的快意。接著有好幾個人也跟著起鬨，對著遠方大喊了起來。這讓我有點得意了起來，感覺振臂一呼，群山響應的凌雲壯志。在這裡很少人這麼做，畢竟我們都是在一個蠻壓抑自己的文化裡長大，這種唐突失禮的舉動，從小到大都是被制止的。而我在求學期間於太平山、阿里山、鵝鑾鼻等地，都曾經跟著同學一起吶喊遠方。今日在這人生地不熟、無人識我的地方又何需介意與壓抑呢？面對藍天、浮雲與下方環繞的群山，有一絲睥睨人間、傲然於天地間的豪氣，激動的情緒久久不散。

正當我準備下山時，聽到身旁有四個操著熟悉口音的旅客，兩男兩女也是情緒激動得看著風景。於是我便湊前詢問他們來自何處？其中一個皮膚黝黑、帶著眼鏡的男子，以不流暢的語氣對我說：他們來自南方。我則笑著對他說：騙我！你們是台灣來的吧！他詫異的眼神說明了我的猜測是正確的。不等他們反應過來時，我便說我也是來自台灣的，已經有一個多月沒遇到台灣人！聽到我的話，他們四人更是驚訝的看著我。爲了讓他們相信，我拿出了一張名片給了他們。這趟大陸之旅我還附有一項任務，買點大陸的科普書，並且聯繫大陸的科普出版公司，所以準備了一些名片。他們是新竹科學園區的工程師，集了幾天假後經香港轉機至黃山自助旅行。幾到「自助旅行」時，他有點不好意思。因爲比起我這趟旅遊，他們實在稱不上「自助」兩個字，因爲所有行程、出租車和食宿，都已經由台灣旅行社聯繫當地旅行打點好了。他們好奇問了我過去整個月的旅遊經歷，我大略說了說在此之前的行程，對此他們感到嘖嘖稱奇。

後來他們問起了我接下去的行程，我便告知他們打算先回屯溪的酒店，隔天搭火車前往上海，我這趟壯遊的最後一個目的地。五天後我就會從上海，經香港回台灣去。他們也準備下山，途經黟縣的幾個古村落，再前往屯溪的黃山機場飛香港回台灣去。所以他們好心的邀請我加入他們行列，順道一遊這幾個古村落，包含：西遞、宏村和南屏，其中的宏村和南屏都是臥虎藏龍取景的地方。路上他們詢問了一些我去過的地方，當作他們下一趟旅遊的參考。我則強烈推薦了雲南的麗江和大理，作爲回報他們這次邀請同遊安徽古鎮之情。這應該算是異鄉遇到同村人、人不親土親，坦白說遇到他們某種程度上緩解了過去一個月的孤寂與緊張感。不僅如此，自己也因此幸運的得到了這次拜訪安徽古村落的機會，這個完全不可能出現在我「計畫」中的旅遊之地。回想在此之前的幾次經驗，出門在外是應該注意安全，但適度的敞開胸懷，或許也會有不少的意外收穫。從去貴州的火車上認識的汽車業務，與一個老美和甘肅退休官員同舟一覽三峽之美，廬山上的奇遇、再到經航運河上的大學畢業生等。除了萍水相逢，並且不再會有重逢的機會，一次的意外緣起緣盡，竟也寫在我人生旅途上的小插曲。接下去的黟縣三村，也是一趟意外的收穫！（下）

紅塵入轎

◎黃郁文

那是傳承百年的老例了。媽祖出巡，本該是全村人的心靈寄託，祈求的是風調雨順、大細平安。誰能想到，這年頭連神明的事，都有「大老闆」想伸進一隻手，硬是要在神頭鬼面裡分一杯羹。

原本按著祖傳的法規，透過夢示、神示、擲筊，清清白白選出了一個平民查某因仔當乩身。她沒背景、沒靠山，就只是個安分守己、被媽祖婆「看中」的艱苦人。結果今年，聽說是有頭臉的有力人士想顯擺，仗著自己捐了幾個錢，強行把自己的人給塞了上去，把原本那位給「搓」掉了。這件事在庄頭庄尾早就傳得繪聲繪影，大家心裡雖然犯嘀咕，卻也只敢私下交頭接耳，沒人敢出聲擋人財路。

到了出巡當天，戲台搭得金碧輝煌，鑼鼓喧天響。新換上的那個乩童往那一站，穿得體面，原本以爲只是走個過場，討個吉利。沒想到，那對筊杯落在地上，啪嗒、啪嗒，連擲八次，竟然「無半杯」。

現場的氣氛一下子凍結了，連空氣都像凝固了一樣。僮門道的老人家臉色鐵青，心裡都明白：要是連擲九次都沒杯，這場出巡就得斷了，這是對地方大不吉利、要出大事的徵兆。這下子，原本想討好老闆的那些「跟班」慌了手腳，整個村子的人心也跟著亂成一團。

大家這才火急火急地跑去尋原本那個查某人。找到人時，她正踮地待在家中屋裡，看見鄉親長輩點著香、紅著眼眶要拉她走，她的情緒瞬間崩潰，眼淚像斷了線的珍珠，

哽咽著喊出一句讓所有人都心酸的話：「現在，到底是誰坐在我的轎子上？」

這句話，問的是神位，刺的是人心。她心裡的委屈、被遺棄的酸楚，在那一刻全都迸發出來。她不是稀罕那個位置，她是覺得那份清淨的信仰被糟蹋了。

最終，她還是抹掉眼淚，換上那身神聖的衣裳。當她跨上轎子的那一刻，腳步沉重卻堅定。她看著台下那些神情複雜的人們，心裡想的不是報復，也不是得意，而是一種近乎悲憫的承擔。她知道，這不是爲了誰領的，而是這塊土地、這些無助的鄉親需要她拉這一把。她那是忍辱負重，用自己的肩膀，把這場被權勢搞砸的祭典，硬生生地圓了回來。

看著這幕，我心裡想的倒不是什麼玄幻的感應。這其實就是一個縮小版的現實社會。我們老祖宗留下的「規矩」，從來不是爲了食古不化，而是爲了在那種「強吃弱」的社會裡，給普通人留一條活路，讓有錢有勢的人不能隨便欺負「沒腳跡」的基層。

當一個百年的傳統，大老闆一個交代就能換人、就能插手、就能隨意編排，那它就不再是信仰，而是一場虛偽的酬神戲。只是這一次，老天爺沒打算配合演出。

很多人笑說：「媽祖婆生氣了。」但我更覺得，那是規矩在反抗，是人心底線的最後一聲吶喊。這件事是一個赤裸裸的提醒：你可以有錢、可以有勢，但你不能把大家的共識當成可以隨意踐踏的抹布。規矩若是被當成交易的籌碼，那這頂轎子，誰也抬不動。

〔小說連載〕

戇媽婆

◎陳長慶

怎樣讀矣？官是怎樣做矣？敢講比我這隻青牛不如？」

憲兵官聽她提起胡連司令官，心頭不免一顫，他親民愛民的作風的確受到金門百姓的推崇和敬重。他曾經要求軍方，軍車如在路途遇見老百姓舉手攔車，必須停下來載他們一程。爲了體恤百姓農務的辛勞，也要求相關單位以一斤白米換一斤高粱來增加農民的收益。即使他已離任，但後續的司令官仍然延續他親民愛民的作風，而他現在雖然是執法，叫他死老太婆未免太過份。儘管他不曾講閩南語，可是老太婆講的每一句話他都聽得懂，被她訓了一頓似乎也是應該的。（四二）

沒時間運動？醫：每週5天10分鐘高強度即可享瘦

台灣65歲以上女性16%患有骨質疏鬆症，有的婦女年紀未老，只是走路不穩，以手扶牆就手腕骨折。骨質疏鬆症學會提醒，駝背、加劇、腰痠背痛、身高減少是骨質疏鬆的警訊，女性更要注意。

三八婦女節剛過，中華民國骨質疏鬆症學會理事長韓德生透過新聞稿提醒，台灣已邁入超高齡社會，骨質疏鬆正是台灣65歲以上老人常見慢性病第4

身高縮水、駝背及痠痛加劇 骨質疏鬆3警訊

名。尤其因女性巔峰骨量較男性低，加上停經後雌激素減少，也會加速骨質流失。

韓德生指出，個案中曾有平日有腰痠背痛、抽筋的45歲女性，某次在走路時有點不穩，順勢以手扶牆，沒有明顯跌倒或劇烈碰撞，就手腕疼痛腫脹，就醫才發現手腕骨折，進一步檢查已有明顯骨質流失情形。

然而，骨質疏鬆被稱為「沉默的疾病」，初期往往缺乏明顯警訊。韓德生指出，其初期症狀可能僅出現下背部隱隱作痛、站立一段時間便感到痠痛不適，甚至逐漸出現駝背、變矮，或手部握力減弱導致彎腰或提重物時特別吃力；但相關症狀常被誤認為自然老化或體力下降而忽略，直到骨折才驚覺事情嚴重。

骨質疏鬆學會2019年治療指南指出，民眾平時可透過身高、年齡、體重評估自身骨質疏鬆風險。建議每半年定期追蹤，若身高減少超過4公分，應強烈懷疑有骨質疏鬆症。也可以(年齡-歲)×體重(公斤)×0.2，了解風險程度，若數值高於2，即表示罹患骨質疏鬆機率高達6成，應及早進行進一步檢查。

韓德生提醒，平時應從「營養補充、規律運動及骨密度檢測」3關鍵著手，逆轉骨齡、力抗骨鬆，守護行動力與長遠生活品質。

連假大吃大喝後，不少民眾想減重，但苦惱沒時間運動。醫師指出，其實只要每週5天做10分鐘高強度「運動零食」，1個月後腰圍就可下降，心肺功能也明顯提升。

過年期間不少人吃大嚼，元宵節又享用元宵湯圓美食，假期過後想要開始運動，但有不少人苦於沒有時間。

開業診所家庭醫學科專科醫師李唐越表示，*Journal of Obesity & Metabolic Syndrome* 刊登的一項研究中，找來26名平時沒有規律運動習慣、BMI介於過重到肥胖範圍的年輕女性，隨機分為運動組與不運動對照組，觀察為期4週的身體變化。

李唐越指出，研究中，運動組每週訓練5天，每次只花約10分鐘。在暖身3分鐘後，進行3次衝刺式爬樓梯，每次以目標大於等於80%最大心率全力爬20秒，讓自己在喘得比較明顯、講話會覺得吃力的狀態，然後每次之間休息2分鐘。

研究結果發現，運動組在1個月後平均體重下降約1.3公斤，BMI降低0.4，腰圍平均縮小1.5公分，心肺適能指標最大攝氧量更提升約10%。相較之下，不運動的對照組體重與腰圍反而微幅上升，更遑論改善心肺適能的改善。

李唐越補充，爬樓梯是高效率的全身性動作，會同時動用到大腿、臀部與核心肌群，刺激心跳與呼吸，很容易在短時間內達到有效訓練強度，因此這套訓練時間雖然很短，但屬於高強度間歇運動，且不需要使用額外場地與器材，容易融入日常生活。通勤族、上班或回家時多走幾層樓梯，都可以變成訓練的一部分。

不過，李唐越提醒，膝蓋關節不適、心血管疾病，或長期缺乏運動習慣者，建議要先從較慢速度開始，循序增加強度，必要時先諮詢專業醫療人員，運動會更安全。此外，若能同步搭配飲食調整，減重效果更顯著。

李唐越建議，運動後與日常飲食可把握4原則，補充蛋白質、適量攝取優質碳水、遵守進食順序、避免過量運動與極端節食，否則若只拚命運動卻忽略飲食內容，或過度節食又搭配高強度訓練，甚至長期採取極端低碳水與單一食物減肥法，都很容易在後期出現停滯甚至反彈。

全台700萬人脂肪肝 專家：護肝紅綠燈助及早預防

全台約700萬名成人患有脂肪肝問題，但近4成患者不知情而不就醫，長期置之不理恐惡化成肝硬化與肝癌。專家呼籲民眾以BMI檢視「護肝紅綠燈」，及早防範代謝性肝病威脅。

台灣肝病醫學會最近針對全台民眾進行「代謝性脂肪肝及脂肪肝認識調查」，對象是35歲至60歲民眾，有效樣本數1008份，在95%的信心水準下，抽樣誤差在±3%內。

調查結果顯示，50.7%民眾不清楚代謝性脂肪肝(MASLD)與代謝性脂肪肝(MASH)的差別。即使知道自己有脂肪肝，仍有近4成民眾僅以保健食品或護肝產品管理，未就醫追蹤或調整生活型態，恐形成疾病照護上的「治療空窗期」。

台灣肝病醫學會會長、台大醫院副院長高嘉宏出席衛教記者會，並在會前受訪時表示，過去台灣醫界與民眾的焦點多放在B型、C型肝炎等病毒性肝炎，但隨著治療藥物進步，病毒性肝炎已獲良好控制。

高嘉宏指出，目前台灣成人代謝性脂肪肝盛行率約33%，高於全球平均約30%，推估有700萬人患有脂肪肝。脂肪肝若進一步惡化為脂肪肝炎，可能伴隨肝臟發炎、細胞損傷與纖維化，最終發展為肝硬化甚至肝癌，也就是「肝病三部曲」。

「治療脂肪肝最基本仍是飲食控制、增加運動與減重。」台大醫院消化內科主任劉俊人表示，但對

於已出現肝纖維化的患者，過去長期缺乏有效藥物，只能透過生活型態調整控制病情。近年隨著多項第3期臨床試驗成功，脂肪肝治療出現突破。

劉俊人提到，國內今年已核准GLP-1類藥物用於治療代謝功能異常相關脂肪性肝炎，研究顯示近7成患者可達到脂肪肝炎緩解且纖維化不再惡化，同時改善體重、血糖及心血管代謝指標，代表脂肪肝治療不再只能觀察等待。

為協助民眾及早辨識風險，台灣肝病醫學會推出「紅、黃、綠燈行動」。「綠燈」族群代表沒有代謝性脂肪肝，重點在於預防，建議40歲以上每2至3年定期健檢一次，並維持均衡飲食與規律運動，每週累積至少150分鐘活動量。

台灣肝病醫學會提醒，若出現代謝性脂肪肝或肝指數異常，且合併BMI大於等於24或代謝症候群任一異常，即屬「黃燈」族群，應及早諮詢專科醫師進一步評估；若已確診為代謝性脂肪肝，則屬「紅燈」族群，代表已進入肝纖維化高風險階段，需積極接受醫療介入，以降低進展為肝硬化、肝癌或心血管重大事件的風險。



那一次我自己做決定

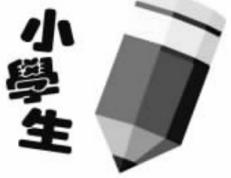
中正六〇五 李忻寬

那一次，我自己做了決定，不想去補習，而是去參加繪畫社，充實自己的獨處時光；那一次，我決定向一份得來不易、難以割捨的友情告別。

升上五年級，重新編班後踏進新教室，映入眼簾的是陌生的同學、陌生的環境，心裡也不禁緊張了起來。經過了三天當獨行俠的日子，我終於跨出第一步，認識了新朋友！剛開始，我和新朋友如膠似漆形影不離，有時一起到圖書館借書，沉浸在快樂的閱讀世界裡，有時還會留在教室玩桌遊，放鬆身心。可惜好景不常，這個新朋友後來不但不和我保持距離，甚至還會慫恿其他同學說：「不要去跟她在在一起，她很奇怪。」那段時間，其他女同學也慢慢遠離我，導致我幾乎只能獨自一人，嘗盡孤單和被好朋友背叛的滋味。

最後，我終於忍不住詢問那位好友：「我們之前那麼好，妳現在為什麼要疏離我？」好朋友一臉尷尬不安的告訴我：「我也不知道為什麼自己會做出疏離妳的行為，但我現在一定會好好的和妳做朋友。」因此，我沒有進一步多問其他關於那時好友做出的舉動，並決定繼續和她當朋友。在這跟好友相處的過程中，無意間發現，好友會去冷落其他同學，這樣對朋友忽冷忽熱的行徑，不禁讓我思考還要繼續和她當朋友嗎？過了幾天，她又與往常一樣故態復萌，開始疏離我，更惡劣的是還會利用機會欺負我，這也讓我每天生活在緊張不安的情緒中，這些艱辛的過程，也讓我無比的煩惱，因此我決定將事實全部告訴媽媽，她聽完我的傾訴後溫柔的說：「世界上並不是所有人都適合妳做為摯友，因此妳應該要學會如何選擇適合自己的朋友。」那一次，在媽媽的開導下，我決定和她保持一點距離，明白擁有對他人若即若離的個性，並非值得深交的友誼，也在這件事情中領悟：世界上的人形形色色，我也要學習和不同人相處，面對和自己不來的同學能婉轉的保持距離，並且更值得的友伴相處。

那一次，我決定傾聽自己的聲音，在與人交往的過程中，找到更真心的朋友；那一次，我決定勇敢說出自己的感受，並學習選擇自己的朋友。生活中與人相處，難免會有想法不同的時候，有了這個經驗，我會與不契合的同學保持邊界感。那一次，我找到自己「心」的方向。



飯店渡假

埃湖六〇二 辛昫恩

高檔又奢侈的威斯汀戶外泳池，你看過嗎？飯店，你去過嗎？豪華今天就讓我來為你增廣又多元的自助吧，你嚐見聞，讓我們看看我們是過嗎？既寬敞又清澈的 如何在威斯汀飯店裡，

玩到作夢都會笑！在威斯汀飯店裡，有兩個地方絕對不能錯過！第一個是令人口水直流的自助餐吧。琳瑯滿目的食物中，我最推薦的食物是烏龍麵。光是看著軟嫩Q彈的麵條，我的口水都已經快流到地上了！若是再搭配上一杯飲料，簡直是絕配啊！自助吧裡還有棉花糖、紅酒、白酒、咖啡……應有盡有，讓人目不暇給。接著，是最喜歡的地地方——戶外泳池。看著那寬敞的泳池，任誰都會想暑假之旅，還能帶給我更多驚喜與不同的體驗！

美食島

西口四〇一 林廷威

有金黃色的跳著翠綠舞步的蚵仔煎，在我的嘴裡擠眉弄眼的，香氣四溢的蚵仔煎永遠令人難忘。

有紅色的搖著身體的高梁，輕輕的隨風跳舞，可愛的麻雀永遠成群結隊的飛。

在這裡，各道美食都在朝我揮手、像熱情的推銷員一樣，在這裡，各道美食都像美味的肉一樣美味。

你看，小朋友是夢見芋頭跟麵線在操場跑步了吧？要不怎麼躺在沙發上還一直流口水？

你知道這裡是什麼地方嗎？告訴你，她的名字叫金門，是美味的食物的王國，是食物都一樣好吃的，好吃的寶島。

金門的特色

寧中小六〇一 蔡亞真

金門有許多迷人的特色，其漸發展成如今的在地美食。最吸引我的就是美食。金門除了美食，金門還有許多景色的蚵仔放入油鍋炸至金黃色，點點。翟山坑道濕濕涼涼，走進起鍋後淋上鹹香微辣的獨門醬汁，讓人食指大動。金門的貢糖也很有名，它的名字來自製的好去處，爸爸常帶我去爬山作時需要反覆用力「搗」打原料，後來轉音才成為「貢糖」。此外，金門的廣東粥更是不錯過，一口吃下去鹹香甜甜，味道恰到好處。相傳這道料理源於早年居民生活困苦，因稻米稀少而將米磨漿煮粥，漸

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。
中小學生投稿信箱 student.kmdn@gmail.com
小學生投稿信箱 primary.kmdn@gmail.com

烏克蘭軍人來台參加世界室內拔河賽 盼奪佳績激勵同袍

【中央社記者吳書緯台北13日電】世界室內拔河錦標賽首度在臺灣舉行，烏克蘭拔河國家隊選手謝夫楚克參加女子和男女混合項目，身為現役烏克蘭軍人的謝夫楚克接受中央社專訪時表示，期待透過運動場上的表現，激勵在前線奮戰的同袍。

2024年台北世界室內拔河錦標賽自12日舉辦至15日，12、13日為公開賽，14、15日是重頭戲錦標賽，比賽場地為台北小巨蛋，公開賽主要都以非國家隊或者俱樂部形式組隊報名，錦標賽則是國家隊參賽。此次賽事共有來自英格蘭、義大利、烏克蘭、台灣、巴西等國共14個國家、地區，以及逾1000名隊員來台參賽。

基於安全因素，謝夫楚克（Kateryna Shevchuk）無法透露目前的軍階和隸屬的單位、曾經參與的任務，僅證實服役於烏克蘭軍隊。

談到參與拔河運動的原因，今年25歲的謝夫楚克表示，2020年就讀軍校時首次參與拔河，此後持續在拔河流域努力，喜歡上拔河的氣氛，透過拔河釋放負能量與壓力，能保持正面的能量與氛圍，所以持續投入這項運動。於2024年首次入選國家隊，這次是第一次到訪亞洲，她也感謝烏克蘭體育部和國防部的支持，得以來台參賽。



烏克蘭拔河國家隊選手謝夫楚克今年25歲，是此次訪台的烏克蘭國家隊唯一一位具有軍職身分的選手。（中央社）

謝夫楚克在自己的Instagram帳號以烏克蘭語自介「運動、旅遊、軍隊、生活」，經常分享日常生活與拔河訓練的點滴，獲得許多網友迴響和留言，偶爾分享的戎裝照則呈現了軍旅生涯，本次來台參賽的烏克蘭拔河國家隊，僅有謝夫楚克為軍職，其他隊友皆為平民。

謝夫楚克分享，許多烏克蘭軍隊的同袍透過社群網站支持她，也提到因為她在拔河的表現受到鼓舞，也曾有在前線奮戰的烏克蘭軍人透過社群網站留言提到，很高興與看到有些人能做自己喜歡的事情，在軍事和體育都能有所貢獻。

謝夫楚克提到，拔河就像是她生命中的一帖心靈良藥，對她來說很重要，很高興能從事拔河運動，和一群隊友共度光陰，在拔河時與隊友保持相同的節奏與步調，感覺就像是和隊友融為一體。

根據賽程安排，謝夫楚克接下來將於15日參加錦標賽女子540公斤級、混合580公斤級賽事，為烏克蘭國家隊爭取亮眼成績。

演唱會帶動商機

高雄 Uber 行程數 3 年成長 3 倍

【中央社記者林巧瑋高雄13日電】隨著大型演唱會與觀光熱潮，高雄移動需求增加。Uber 今天公布，近3年高雄的行程數成長3倍。此外，Uber Eats 平台數據揭露高雄人獨特偏好，鍋燒意麵訂購量高於台北8倍。

Uber 今天公布高雄城市魅力數據，自2021年App在高雄上線以來，乘客數量與行程數皆同步成長3倍。為因應高漲的移動需求，2025年高雄合作車隊的職業駕駛數年增達25%，目前用戶平均僅需5分鐘即可叫到車。

Uber 數據顯示，高雄左營站、高雄機場及高雄火車站是3大熱門下車據點；而駁二藝術特區、義享時尚廣場與夢時代則是熱門上車地點前3名。值得注意的是，「高鐵站往返高雄巨蛋」是顯著的移動路線，反映出大型演出帶動的外地觀光接駁需求。

在飲食文化方面，Uber Eats 平台數據揭露高雄人的獨特偏好。高雄民眾訂購「肉燥飯」的頻率比台北高出47%；而「鍋燒意麵」的訂購量是台北的8倍之多。

此外，高雄也是南台灣「鹹酥雞」外送需求最高的城市，紅茶系飲品的購買頻率也是台北的2倍以上。

針對生鮮雜貨外送，根據 Uber Eats 統計，2025年高雄生鮮類銷售額年增28%，名列全台灣成長前3名城市。美式賣場好市多高雄的外送銷額前3名則是鮮乳、美式大烤雞及烤雞大腿。

此外，一卡通PASS MONEY 看重手搖飲商機，攜手鮮茶道、大宛子、珍煮丹等9大茶飲品牌推出數位支付回饋活動。今起至4月12日，用戶領券並消費滿額，最高可享50%儲值金回饋，並可疊加指定信用卡最高10%回饋。

劉美賢出席家鄉派對 中文感謝粉絲：謝謝幫我加油

【中央社記者張欣瑜加州奧克蘭12日電】美國華裔花式滑冰選手劉美賢在米蘭多奧奪金，聲量大增。她今天在奧克蘭家鄉記者會上以中文感謝粉絲：「大家好，謝謝你們幫我加油。」被外間問到姓氏發音，她說自己姓劉的但有人稱她盧，聽起來也挺可愛的。

加州奧克蘭市今天舉辦盛大派對，慶祝米蘭多冬季奧運花式滑冰金牌得主劉美賢（Michelle Kwan）凱旋歸來。劉美賢派對前與教練團一同現身記者會，她以招牌金色挑染髮型、一身深色休閒裝亮相，現場鎂光燈閃不停，她表示正在學習適應成名後的新生活。

「我試著遮住我的頭髮，但大家現在也認得出我的臉了。」她說，冬奧結束後，曝光度暴增，自己盡量不去多想，也不去看網路，否則可能會瘋掉，大部分的人都很尊重她，她非常感謝。

記者會現場聚集上百名國內外媒體，她也罕見用中文感謝華文粉絲：「大家好，謝謝你們看（我比賽），祝（幫）我加油。」

外國媒體好奇如何正確稱呼她，劉美賢表示家人朋友都叫她Anna，自己的中文姓氏是劉（Liu），有些人會發成盧（Lu），聽起來也是挺可愛的，請大家不用太過困擾。

劉美賢父親劉安（Arthur Liu）為中國民運人士，曾參與1989年天安門民主運動，後來流亡美國。她表示，自己也受到華文文化影響，包括飲食、以及聚會形式。

冬奧期間，劉美賢與另一位同樣出身舊金山灣區，但代表

中國參賽的滑雪選手谷愛凌（Eileen Gu）經常被放在一起討論。她在記者會上再度被問到對谷愛凌的看法，直率表示之前有媒體問她，她就回答了，「她（谷愛凌）想怎麼做，那是她選擇的路。」

被問到為何退出月底在布拉格舉辦的世界錦標賽，劉美賢說，她其實很想參加比賽，但現在有很多活動安排，沒有足夠的訓練時間，覺得自己無法呈現出最理想的状态。

今天派對在奧克蘭市政廳外的草坪上舉行，吸引大批人潮湧入，警方維持秩序。

劉美賢5歲開始接觸滑冰，13歲即成為美國花滑錦標賽史上最年輕女單冠軍得主，16歲宣布退役，復出後在米蘭多奪金，終結美國花滑女單奧運連連24年的「金牌荒」。

她以奧克蘭為家鄉，在米蘭多奧賽場上曾在鏡頭前向奧克蘭致敬，深深鼓舞當地民眾。她今天在奧克蘭市長李伊（Barbara Lee）介紹下站上舞台，表示非常自豪能代表奧克蘭在冬奧的殿堂上展現身手，令台下粉絲為之沸騰。

為時1.5小時的派對，劉美賢一度與表演團體尬舞，嗨翻全場。劉俊也到場為女兒加油，當劉美賢跳舞時，他拿起手機錄影並與全場一塊熱情搖擺。

加州鹽灘下，許多粉絲高舉劉美賢代表奧克蘭的海報大聲歡呼。與朋友前往派對的巴特菲爾德（Byron Buttrick）告訴記者，非常欣賞劉美賢對花滑的熱愛和她在賽場上「做自己」的態度，不受壓力影響且樂在其中，為許多年輕人樹立了榜樣。



作家花於景的網路連載BL小說「叛逆玩家」擁有超過170萬次點擊，實體書在2025年更勇奪金石堂年度暢銷動漫榜第一名，以書中情節打造的主題咖啡廳13日開放媒體預覽。（中央社）

與主角共餐 咖啡廳打造「叛逆玩家」BL世界

【中央社記者王寶兒台北13日電】作家花於景網路連載BL小說「叛逆玩家」創下超過170萬次點擊，實體書發行後持續帶動高人氣，近期推出主題咖啡廳，打造主角求婚場景，讓粉絲彷彿置身書中。

「叛逆玩家」為橘子集團旗下內容平台MOJIN連載作品，自2023年起連載至2025年。蓋亞文化發行同名實體書第1集及第2集，囊括2025年金石堂年度暢銷動漫榜第1名及暢銷新書榜第12名，花於景同年度還獲得金石堂年度暢銷作家第2名。

MOJIN過去與音樂人、YouTuber及音樂劇推出多種跨界合作，此次首度跨足實體場域，打造「叛逆玩家」限定主題咖啡廳，除餐飲結合劇情，還有各種周邊商品，如香水可以讓粉絲想像角色氣味，指甲油以角色眼睛、頭髮顏色延伸。

MOJIN今天舉辦媒體預覽會，現場可見花於景今天也到場觀摩，能看見「叛逆玩家」首次以線下咖啡廳的形式與大家見面，心裡非常開心。現場布置細緻又漂亮，整體氛圍營造得很好，餐點也看得出了不少心思。

據MOJIN觀察，「叛逆玩家」讀者年齡層以國中至大學生為大宗，此次首度打造主題咖啡廳體驗，期望能達到1萬人次人流。目前開放第一波預約，假日預約迅速額滿，足見作品高人氣。

花於景今天也到場觀摩表示，能看見「叛逆玩家」首次以線下咖啡廳的形式與大家見面，心裡非常開心。現場布置細緻又漂亮，整體氛圍營造得很好，餐點也看得出了不少心思。

可見花於景打造的墨栗花、牡丹花裝置，協助復刻書中名場面「學校後山觀景台」，還原角色求婚場景。餐廳每處角落都充滿了角色背景，讓粉絲充分體驗與角色共餐。

「叛逆玩家」主題咖啡廳即日起至4月12日限期推出，地點在台北花漾時光 Blooming Cafe。

宇宙早期造星關鍵 中研院揭密巨大「恆星燃料庫」

【中央社記者吳欣瑜台北13日電】宇宙早期造星活動密集，但隨時間推移卻漸趨緩慢，中研院研究團隊為宇宙進行「氣體斷層掃描」，發現分子氣體可能比過去估計多出近兩倍，是恆星形成活躍關鍵。

分子氣體是恆星誕生的關鍵燃料，在宇宙最繁忙的「造星年代」，許多星系宛如造星工廠，不斷誕生新的恆星，但隨時間推移，造星活動卻慢了下來，也讓科學家好奇原因為何。

中研院今天發布新聞稿發表最新研究成果，中研院天文及天文物理研究所助理研究員江奕寬首次從宇宙尺度測量碳元素譜線形成的宇宙背景微弱訊號，發現在恆星形成最活躍的年代，宇宙中的分子氣體可能比過去估計的多出將近兩倍，研究成果已於3月初登上國際期刊「自然天文學」(Nature Astronomy)。

中研院表示，江奕寬採用創新的觀測方法「線強度映射」(Line-Intensity Mapping)，以統計方式捕捉整個宇宙的背景微弱光，克服傳統觀測單一氣化碳與電離碳平均背景微弱光。後續也透過整合分析普朗克衛星(Planck)、赫歇爾太空望遠鏡(Herschel)以及紅外線天文衛星(IRAS)的全天空資料，為宇宙做了一次前所未有的「氣體斷層掃描」，讓原本隱藏在黑暗中的訊號得以現形。

研究發現，在宇宙恆星形成最旺盛的年代，星系所擁有的分子氣體密度比過去研究估計高出將近2倍，這意味著宇宙擁有一座比想像更龐大的「恆星燃料庫」，這也解釋為何當時星系能以極高的速度大量誕生恆星，因為當時的宇宙本身蘊藏極其豐富的原料。

中研院表示，這項研究不僅更新氣體庫的估計，更進一步驗證宇宙恆星形成的與歷史是由「氣體供應」所主導，宇宙造星活動之所以在10億年前達到巔峰後逐漸走下坡，關鍵在於氣體儲量，當星系內燃料充足，恆星便會大量誕生；當氣體減少，恆星

的誕生速度也跟著放緩。

中研院也說，星系中的分子氣體若沒有新燃料補充，約10億年就會被轉換成恆星而消耗殆盡，因此宇宙的造星歷史依賴一條跨越時空的「宇宙供應鏈」，氣體從更大尺度的宇宙網絡構流入星系，冷卻形成分子雲，最終塌縮點燃一顆顆新生恆星。

中研院表示，這研究成果不僅僅首次測量一氧化碳與電離碳的宇宙平均背景強度，透過這層看似薄弱的「碳元素微光」，科學家得以看見過去隱而未現的氣體宇宙，並證實早期宇宙的分子氣體庫存比既有估計高出2倍，成功描繪出星系如何成長、恆星如何誕生，以及物質在宇宙中分布的全貌；此研究經費由中研院及國家科學及技術委員會支持。



武陵農場零下低溫 植物嫩芽被冰晶包裹 武陵農場13日清晨出現零下低溫攝氏0.6度，植物嫩芽被冰晶包裹，宛如冰糖葫蘆。（中央社）

名城有線電視綜合台		
115年3月14日 CH33 節目表		
07:00-08:00	金門GO遊趣	馬躍元宵
08:00-09:00	浩島點將錄	汪松威
09:00-10:00	咱ㄟ好厝邊	金城飯店
10:00-11:00	頭家來開講	時事議題
11:00-12:00	名城報報	
12:00-13:00	看見金門-第一集	
13:00-14:00	看見金門-第二集	
14:00-15:00	看見金門-第三集	
15:00-16:00	看見金門-第四集	
16:00-17:00	看見金門-第五集	
17:00-18:00	名城報報	
18:00-19:00	頭家來開講	時事議題
19:00-20:00	浩島點將錄	石兆瑋
20:00-21:00	金門GO遊趣	馬躍元宵
21:00-22:00	咱ㄟ好厝邊	金城飯店
22:00-23:00	名城報報	
23:00-24:00	浩島點將錄	楊鎮浩
24:00-01:00	頭家來開講	時事議題
01:00-02:00	金門GO遊趣	
02:00-03:00	咱ㄟ好厝邊	金城飯店

責任編輯/蘇冠銘