

深化治理核心與跨域整合 以民為本創新施政



金門縣政府召開115年第1季主管會報暨縣務會議執行情形檢討會，由縣長陳福海主持，率各局處首長全面檢視重大施政進度與執行情形。（莊煥寧攝）

瓶頸、提出解方，讓政策從規劃走向落實，讓民眾真正有感。會中針對列管重大案件進行整體檢視，涵蓋跨處局案件6案及各局處執行案件13案，從土地資源、文化保存、產業發展到環境治理與民生建設，全面盤點執行進度與瓶頸，並提出具體策進方向。

媒體轉型與活化 日報社朝整體規劃推進

針對金門日報社長年虧損及周邊私有土地問題，觀光處說明，地主近期已重新提出約10筆土地、面積逾一萬平方公尺作為交換標的，相關程序正依規定辦理。陳福海表示，若有機會合法交換標的，相關程序正依規定辦理。陳福海表示，若有機會合法交換標的，相關程序正依規定辦理。陳福海表示，若有機會合法交換標的，相關程序正依規定辦理。

戰地遺址保存升級 囑口營區串聯觀光路網

在戰地文化資產方面，縣府持續推動囑口二營區及地下坑道保存與活化。陳福海提出「低度開發、優先保存」原則，認為現階段雖未適合投入大規模建設經費，但基礎維護工作不可中斷，避免文化資產持續劣化。他指示由鄉鎮公所負責日常管理，縣府提供固定維護預算，確保環境整理與設施基本維持。

同時，觀光處已規劃將囑口納入環島自行車道升級計畫，串聯北山、古寧頭等戰役遺址，形塑具歷史深度的戰地觀光廊帶；文化局則持續協調私有地交換與國家公園管理處合作，兼顧保存與利用。陳縣長也提醒，涉及傳統祭祀與地方習俗的場域，須兼顧法規與民情，避免因行政僵化影響文化延續。

推動數位轉型 行動支付打造便利生活圈

為提升金門數位服務能量，產業發展處報告「iWORK」行動支付推動成果，預計今年導入300家商家，並搭配50萬元數位券於各大活動與商圈推廣使用。陳福海指出，數位轉型關鍵在於「使用情境」，應透過更多誘因降低商家負擔，並參考六都經驗擴大導入規模。他要求跨局處整合資源，加強行銷與補助機制，使行動支付成為日常生活的一部分，逐步建構完整的數位生活圈。

海廢治理創新思維 建立對話與循環機制

面對長期困擾的海漂垃圾問題，環保局已清理約百噸保麗龍與浮筒等廢棄物，並進行破碎減量處理。陳福海提出，除持續清理外，更應建立「對話與證據」機制，要求完整記錄清理過程，並以影像呈現來源特徵，作為未來跨域溝通依據。他並提出資源循環構想，研議將處理後材料再利用或尋求合作機會，讓環境治理從被動清理邁向制度性解決。

金沙再生 結合產業與文化打造示範場域

在地方發展方面，金沙戲院活化與復興街再生計畫持續推進。縣府已爭取中央資源辦理市集與創生活動，並輔導商家進駐。對於人力不足問題，陳福海明確表達支持，強調「政策方向正確，預算全力支持」，要求各單位跨域合作，甚至結合金酒公司資源，提升誘因吸引青年返鄉創業，打造東半島產業示範區。

針對陽翟老街面臨的結構安全與產權問題，陳縣長定調「產業不退場」，由政府提供輔導與補助，而非全面介入修繕，保留民間經營彈性與地方文化溫度。

補強育兒設施 建置大型室內親子空間

因應民眾對室內親子空間的需求，社會處規劃於金城鎮公所六樓設置大型親子館，面積約500至600平方公尺，總預算約780萬元，預計年底完工。陳福海強調，育兒環境是城市競爭力的重要指標，應加速推動並導入專業委外營運機制，借鏡成熟經驗提升服務品質，為家庭提供安全舒適的親子活動空間。

觀光行銷與水資源並進 打造宜居永續島嶼

在觀光政策上，縣府持續推動「遊金門領好酒」活動，並規劃結合金酒公司推出具系列與收藏價值的酒品設計，以提升旅客回訪率與品牌辨識度。同時，也將透過數位工具與消費誘因，引導遊客深入各鄉鎮消費，擴大觀光效益。

水資源方面，工務處正積極與中央協調海淡廠貸款利息補貼，並評估多元供水方案。縣長陳福海說，雖已有外部引水，但仍須建立自主且具韌性的供水體系，並要求公部門率先落實節約措施，推動高標準用水政策，形塑珍惜資源的生活文化。

整合治理能量 以民意為本落實施政成果

會議結語時，縣長陳福海再次強調，縣府團隊應以整體治理為目標，強化參議協同功能，提升跨局處合作效率。他指出，行政運作不應受限於僵化程序，而應在法規框架內保持彈性與創新，將資源投入最具效益的政策上。

「機會準備出來的。」陳福海表示，金門正站在發展關鍵點，唯有團隊齊心、持續精進，才能將各項規劃轉化為具體成果。他期許全體同仁以民意為依歸，以效率為核心，打造乾淨、友善且具永續發展潛力的宜居島嶼，讓施政成果真正落實於民眾生活。

中華民國郵政特准掛號為新聞紙類

金門日報

社址：(88354) 金門縣金湖鎮成功村一號
服務電話：(082) 237-4111 至 237-4116

第二〇八六號

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

4 712826 389011

金門日報 廣告刊登

多元服務管道，輕鬆聯絡

- ① LINE加好友：@127rcmat
- ② 電話洽詢：082-332374#209
- ③ 電子郵件：tsay1119@ms35.hinet.net

金防部戰車營機步連 射擊公告

日期：4月22、23日
時間：05:30~08:00、13:00~22:00止

射擊地點：新塘炮陣地、峰上靶場、實地地面武器對海射擊，請鄰近居民及海上作業船隻勿開聲戒區，以免發生危險射擊區域：左起峰上巡檢司右至南石港公園往海延伸3公里

永記人力仲介/醫療器材有限公司

YONG JI

金門在地服務團隊

許秀瓊 0972-310707 · 李珞琦 0970-893111
梅晶麗 0980-066111 · 蘇淑華 0965-005563

公司電話：082-312655 · 082-311679
公司地址：金門縣金城鎮金城新莊7巷16號

專用人員 傳真：082-312259 統一編號：53652640 許可證號：2255
證號：05066 專業引進：看護工/智障/養護工/廠工/營造工

高價購買非建地土地

您有不能利用於建築的土地要出售嗎？
(包括農業土地/保護區土地/山坡土地)
交通不便土地偏遠皆可/
但是土地要完整性面積不得小於5公頃

洽黃小姐 082-320111
高價購買非建地土地

金門加油站

每週二、日至家樂福購物 滿1200元送加油50元折價券

會員汽油加滿30公升(含)以上可使用 (限指定量販門市)

送家樂福 100元 滿額折價券

(限滿1,688元可抵用)

金門縣金城鎮環島北路一段138號 電話：082-372909

誠徵

隨車助手數名，薪：45,000~50,000
吊卡司機，薪：60,000
請洽：0956-066-919

安順生命事業

技術士證編號 203-000454 203-006666 金門縣唯一殯葬業評鑑優良業者

各式壽衣 壽板 葬儀百貨 骨灰罐 專業挽骨 專業會場佈置 在台臨終護理 返金進塔

金城鎮沿江路30-1號 電話：金城鎮323050 烈嶼鎮364444
烈嶼鎮東林街77號 手機：0928-527557

廣濟中醫診所門診時刻表

	一	二	三	四	五	六	日
早診	休	○	○	○	○	休	休
午診	○	○	○	○	○	休	休
晚診	○	○	○	○	○	休	休

○為看診

主治 癌症腫瘤 腎臟功能低下 骨質疏鬆 連續假期不休息

地址：金門縣金城鎮沿江路19號1樓 電話：(082) 三一七九六

山峰防水抓漏工程

浴室、屋頂、牆面抓漏 油漆、防水、拆除

請洽：082-328554 0906-957795張先生 0966-226076劉先生

金寧鄉伯玉路二段193號1F

金門縣政府 公告

發文日期：中華民國115年4月9日
發文字號：府衛健字第1150025175號
主旨：預告「金門港旅運中心除吸菸區外為全面禁菸場所」。
依據：菸害防制法第19條第1項第4款。
公告事項：
一、為營造無菸環境，保護民眾免於二手菸暴露及危害，本府依據菸害防制法第19條第1項第4款規定，預定公告金門港旅運中心（金門縣金城鎮金豐路300號營運）所屬周邊區域（水頭段21-32、21-33地號），除吸菸區外為全面禁菸場所，宣導期至115年4月30日。
二、115年5月1日起，於前述禁菸場所吸菸者，將依菸害防制法第40條第2項規定，處新臺幣2千元以上1萬元以下罰鍰。本案另載於金門縣衛生局網站公告（網址：https://phb.kinmen.gov.tw）。
三、對公告內容有任何意見或修正建議，請於本公告刊登金門日報登載日起7日內陳述意見或洽詢：
(一)承辦單位：金門縣衛生局健康促進科。
(二)地址：金門縣金湖鎮新市里中正路1-1號。
(三)電話：(082) 338863分機721，盧小姐。
(四)傳真：(082) 334897。
(五)電子郵件：lina337673@mail.kinmen.gov.tw。
縣長 陳福海

金門港旅運中心公告吸菸區位置 (1樓3處)

金門港旅運中心公告吸菸區位置 (3樓1處)

金門港旅運中心公告禁菸範圍

民曆紀事

喜神：西北
財神：東南
日煞：東方
日沖：羊48歲

宜：逢正紅紗日大凶
祭祀 進人口 納財

不宜：吉事少取

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 322268
金門縣消費者服務中心 電話 1950
金門縣立醫院 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

莫讓小三通交流「窗口」變走私毒品「破口」



金門水頭碼頭日前在王姓「小三通」旅客的行李中，發現一桶標示為「清潔劑」，重約5公斤的可疑物品，檢驗確認為K他命先驅原料「鄰酮」。由於他是跑單幫，替人攜帶物品進出兩岸、賺取報酬的「水客」，讓這桶毒品走私案受到各方矚目和議論。

水頭碼頭每天人來人往，關務署高雄關高橋機場分關離島派出課能在穿梭來去的旅客中，攔截到這批製造第三級毒品K他命的第四級毒品先驅原料「鄰酮」，並立即通報上級及檢、調偵辦，執行勤務的警覺性和細膩度都值得肯定。

陳福海縣長多次在重要場合宣示毒品「零容忍」，指示警方全力查緝，確保金門成為一方淨土，檢察調也透過查察案件，向社會大眾宣達從各個方向下手，佈建「法網」阻絕毒品於境外的決心。但隨著兩岸三地交流的日益頻繁，人員和貨物往來數量激增，緝毒工作防不勝防，仍時有毒品案件發生。

今年二月三日，金門航警所執行安檢勤務時，發現一名旅客託運的行李和身上夾藏針頭、吸食器和不明結晶、稀釋液、電子煙具，現場檢驗均呈毒品陽性反應。本月海巡署追查一件內有二級毒品安非他命的郵包，發現收件人竟是金防部金門守備大隊上校大隊長，更是讓各相關單位炸鍋，咸認是不可思議、駭人聽聞的情事。

其實，地區檢察調將打擊毒品列為重點工作之一，投注的人力有增無減，也收到一定程度的成果。2010年在金門地檢署檢察長洪家原任內，即指揮海巡和警方在已釘實的彈簧床板中查獲淨重達500公克的四級毒品「麻黃鹼」，逮捕以陳姓人士為首的運輸毒品集團五人。這也是金門查獲史上最大數量的毒品運輸案件。

近年來，警方發現毒品走私有一個新趨勢，即「案件減少、數量增加」，大多數來自台灣地區，但也有一些循「小三通」途徑走私進來。未來，檢察調加強機場和港口的防堵作業，有它多管齊下的必要性。

此次，在「小三通」水客的行李中查獲毒品原料，顯示這個兩岸人員交流的「窗口」也是毒品運輸的「破口」，而毒品可以從對岸廈門一路闖關，直到金門碼頭才遭到攔截，其間就有檢討和修補漏洞，精進安檢作業的空間。相信本案也會引起廈門五通碼頭海關和安檢單位的注意，及時採取亡羊補牢，讓毒品走私在法眼現形。

打擊毒品的成果攸關地區安全，警方今年已公布查獲2起毒駕案件，證實鄉親對於毒駕上路，比酒駕更為可怕的憂心，但尚未見光的「黑數」恐不在少數，只有持續從源頭打擊，杜絕毒品闖關上岸，地區的治安才能獲得更多的保障。

台灣地區犯罪案件層出不窮，多數與毒品有直接或間接關係，若說毒品是萬惡之源也不為過，金門以打造健康、宜居城市為目標，自然不容許毒品染指禍害，尤其在校園築起防毒高牆，讓新生代在潔淨的環境空間安心求學。檢察調要加強查緝之外，鄉親也要建立協力打擊毒品的共識和行動力，才能真正落實確保一方淨土的工作。

金沙國小女籃奪全國首冠 議長洪允典接見表揚共享榮耀



議長洪允典接見金沙國小女籃隊，表揚其榮獲全國冠軍並合影留念。（金門縣議會提供）

記者陳麗好／議會報導

金沙國小女籃隊，今（115）年3月底參加第58屆全國少年籃球錦標賽（U12）女子M12組賽事，一路過關斬將，最終勇奪隊史首座全國冠軍。議長洪允典昨（20）日偕多位議員接見表揚，藉以肯定選手們在場上展現的韌性與實力，為金門體壇增添榮耀。洪議長也說，這份榮耀不僅屬於學校，更是全體縣民的驕傲！期勉大家持續精進球技，保持對籃球的熱情，未來在更多賽事中再創佳績！

金沙國小女籃隊，今（115）年3月底在第58屆全國少年籃球錦標賽（U12）女子M12組賽事，表現亮眼，一路過關斬將，勇奪冠軍，也刷新隊史首座全國冠軍的紀錄，為金門體壇再添榮耀。為表揚對選手與教練團的肯定與祝賀，議長洪允典，昨（20）日特別安排接見，金沙國小女籃隊全體隊員，在校長李盈潔、教練黃靖雯帶領下前往議會接受表揚，並受到議長洪允典、議員石永城、蔡其雍、洪鴻斌及秘書長王垣坤等人熱烈歡迎。

議長洪允典表示，孩子們在賽場上的拚戰精神與團隊合作，充分展現金門學子的韌性與實力，這份榮耀不僅屬於學校，更是全體縣民的驕傲。議長洪允典也指出，離島資源相對有限，能在全國賽事中脫穎而出實屬不易。要特別感謝學校、教練及家長長期的支持與投入，讓孩子們能無後顧之憂地追逐夢想。藉此也要勉勵大家，持續精進球技，保持對籃球的熱情，未來在更多賽事中再創佳績。

金沙國小也指出，特別感謝議長對基層體育的重視與推動，不僅在賽前與議員張雲量特別致贈程儀，讓孩子們賽前深受鼓舞。本次也不負期待，榮獲冠軍獎盃。除了特別將獎盃帶到議會呈現給議長，也向議長及各位議員分享奪冠的喜悅。金沙國小女籃隊小選手們，也感性並大聲地說：「謝謝議長！」。全場迴盪熱烈掌聲，現場氣氛溫馨熱烈，也為這段難忘的榮耀時刻留下美好回憶！

《議會分組審查登場》

四委員會同步審查社福、財政、工務與警消預算

一審會：社福全數過關 地政工程經費下修

記者陳麗好／議會報導

金門縣議會第八屆第七次定期會，昨（20）日起一連三天展開分組審查議程，四個審查委員會分別就縣府115年度總預算及相關提案進行審查。多數預算案通過，部分項目經刪減或調整，審查意見將送大會續審。

第一審查委員會由召集人王秀玉主持，副召集人吳佩雯、委員洪允典、洪鴻斌、石永城、周子傑、董森堡出席，兼幹事呂文雄等列席，社會處處長王崑龍、副處長王智育、地政局局長關嘉榮、副局長蔡怡豪，主計處處長王崑龍及相關人員也與會並說明提案。

會中審議通過縣府及議員提案，2項議員提案將送縣府研辦。縣府115年總預算單位預算方面，社會處主管之預算，照案通過；地政局預算中1項預算下修，其餘均照案通過，審查意見，將交付大會於後續議程中審議。

相關審查意見如下：

社會處及附屬單位（大同之家、公益彩券盈餘分配基金、身心障礙者就業基金）預算均照案通過，僅計畫說明文字修正。

地政局「西山農地重劃區農水路工程」相關預算調整，補助收入及工程經費均下修，刪減金額逾5千萬元，其餘照案通過。

另土地交換案照案通過；議員提案「好孕專車」及「社區共餐食安管理」兩案，送縣府研議。



左上、第一審查委員會由召集人王秀玉主持；右上、第二審查委員會由召集人陳決瑚主持；左下、第三審查委員會由召集人王國代主持；右下、第四審查委員會由召集人許玉昭主持。（陳麗好攝）

二審會：統籌稅款大增 財政預算調整

第二審查委員會由召集人陳決瑚主持，副召集人蔡其雍、委員張雲量、陳錦偉、唐麗輝出席，兼幹事張丁曉列席，財政處處長陳國庭、科長洪銘澍、科長張玉青以及相關人員等與會說明提案。

會中共審查2項縣府提案，其中，因應中央統籌分配稅款分配辦法，增列縣府財政處「普通統籌稅款」預算，其餘預算及兩作業基金，均照案通過。另縣府提案第11案，審查結果，照案通過。

相關審查意見如下：

縣府提案，第一案「金門縣115年度總預算案暨附屬單位預算及綜計表」：

（一）金門縣政府單位預算（財政處部分）：

第201-103頁：來源別子目及細目「統籌分配稅款-普通統籌」關於「普通統籌」部分，原列預算數4,835,547,000元，改列10,169,047,000元（增加5,333,500,000元），說明欄文字並配合修正為：「依財政部114年12月17日財庫字第124075800號函，按中央統籌分配稅款分配辦法規定補助。」，餘均照案通過。

（二）附屬單位預算（作業基金）：

1. 地方建設開發基金：照案通過。

2. 中和五眷村改建基金：照案通過。

縣府提案，第十一案，審議「洪水來君申請承購金湖鎮士校段99地號縣有地」同意讓售案。審查意見：照案通過。

三審會：刪人行工程預算 工務處部分修正

第三審查委員會由召集人王國代主持，副召集人洪成發、委員李養生、許大鴻出席與會，兼幹事洪方鈞列席，縣府工務處處長陳家輝、副處長何佩舉，自來水廠廠長林建良，養護工程所所長胡家睿以及相關代表等與會進行提案說明。

會中，共審議縣府2提案。其中，縣府115年度總預算單位預算方面，工務處1項預算案、支兩端經審議決議刪減；1項費用說明文字修正，餘均照案通過；兩附屬單位（養工所、自來水廠）預算均照案通過；審查意見均將提交大會進行後續審議。

相關審查意見如下：

縣府提案：

案1「審議金門縣115年度總預算案暨附屬單位預算及綜計表」

1、工務處單位預算：

（1）、201-213頁：計畫型補助收入，關於「永續提升人行安全計畫-金寧湖湖埔國小校園周邊人行安全改善工程」……部分，原列預算數5,830,000元，全數刪除。

（2）、201-433頁：3.25公建設及設施費，關於「辦理地區道路零星整建工程與公共設施保留地取得作業……」部分，說明欄文字修正為：「辦理地區道路零星整建工程暨公共管線建置計畫與公共設施保留地取得作業，總預算20,000元。（含地區跨年度計畫）」。

（3）、201-436頁：3.25公建設及設施費，關於「辦理永續提升人行安全計畫-金寧湖湖埔國小校園周邊人行安全改善工程……」部分，原列預算數3,150,000元，全數刪除。

（4）、餘均照案通過。

2、工務處主管：

單位預算（養護工程所：照案通過。

附屬單位預算（營業部分（自來水廠）：照案通過。

案號：12，審議「陳志雄君所有金沙鎮汶沙測段322-1、375地號及擎天段1-18、1地號私有地與金湖鎮北五劃段621-2地號及金沙鎮中蘭測段685-18、805-7、805-14、838-1地號縣有地專案交換」，同意處分案。審查意見：照案通過。

四審會：警消預算全過 防災補助案全數通過

第四審查委員會由召集人許玉昭主持，副召集人蔡水游、委員歐陽儀雄出席，兼幹事林淑媛列席，縣警局局長黃壬聰、副局長蘇有義、消防局長呂英華、副局長陳國璋，主計處處長王崑龍，以及相關人員代表等與會進行提案說明。會中，共審查包括縣府單位預算、金門縣警察局及金門縣消防局，以及四項縣府提案，審查結果，均照案通過。審查意見將提交大會於後續議程中審議。

相關審查意見如下：

縣府提案：

案1「審議本縣115年度總預算案暨附屬單位預算及綜計表」：

1. 金門縣警察局：全數照案通過。

2. 金門縣消防局：全數照案通過。

案13「審議內政部補助辦理「鄉（鎮、市、區）公所HSEED演練」及「防災協作中心演練」，經費計新台幣180萬元整（中央補助款），同意先行墊付案。審查意見：照案通過。

案14「審議內政部消防署補助辦理「建構國家安全化學與物理永續計畫-建置智慧型AI輔助-19救災救護指揮派遣系統」，經費計新台幣788萬3,000元整（中央補助款315萬3,000元、縣配合款473萬元），同意先行墊付案。」，審查意見：照案通過。

案15審議內政部補助辦理「115年度消防人力動員演習及教育訓練」，經費計新台幣400萬元整（中央補助款），同意先行墊付案。審查意見：照案通過。

案16審議內政部補助辦理「防救災緊急維生物資整備-115年度辦理防災協作中心防救災緊急維生設備建置執行經費」，經費計新台幣600萬元整（中央補助款），同意先行墊付案。

審查意見：照案通過。

(消防局提供)

並依內政部消防署所訂「CERT」六大分科課程綱要進行系統性訓練，預計於7月份完成全部課程。消防局透過一系列循序漸進的培训與演練機制，持續精進各隊伍面對災害及各類緊急狀況之即時應變能力，期使「CERT」隊伍能於災害初期即能投入協助，發揮自助、互助功能，成為政府救災體系中不可或缺的重要協力夥伴。

消防局局長呂英華表示，透過全面的專業培訓課程，並持續深化「CERT」制度推動，減少災害帶來的損失和影響，得以提升災害初期自主緊急應變能力，保護自己及他人的生命和 safety，「臺灣民間自主應變隊」將成為政府防救災的重要夥伴，以建立全民防災能量，強化災害防救體系，於公部門抵達前執行自助及互助，降低災害帶來之損害。

(金湖鎮公所提供)

我們真的去得成嗎？「心裡總是既感動又不捨，不願讓經濟成為跨出這一步的阻礙。」

李麗娟希望各界給予孩子們一些支持，或引薦善心資源，讓這趟旅程得以成行，將是孩子生命中非常重要的一道光。這不僅是一場演出，更是一顆種在心裡的種子——讓孩子看見世界的寬廣，也相信自己有一天，能走得更遠，並在未來把這份溫暖再傳遞給他人，讓金門鼓吹樂不只熱鬧，也能溫暖人心。

公益彩券威力彩第11503期開獎號碼

07	13	19	34	35	37	08
----	----	----	----	----	----	----

特別獎

今彩539第115037期開獎號碼

03	04	05	20	36
----	----	----	----	----

責任編輯／張建騰

金門縣各社區參與環境清潔日。

(金湖鎮公所提供)

公益彩券威力彩第115097期開獎號碼

03 04 05 20 36

07 13 19 34 35 37 08

特別號

責任編輯／張建騰

金城盃慢速壘球賽圓滿落幕 九隊激戰黑潮奪冠封王



第27屆金城盃慢速壘球錦標賽圓滿落幕，冠軍隊伍「黑潮」勇奪冠軍寶座開心合影留念。（莊煥寧攝）

李誠智特別感謝來自大陸長樂的福建雪人集團，遠道舟車勞頓來金參賽，展現高度參與熱忱，為賽事增添交流意義。他也邀請該隊成員在賽後多留幾日，深入體驗金門在地風光與人文特色。此外，對於軍方「擎天虎」隊的參與，他亦表達感謝，認為其加入讓賽事更具多元性與競技張力。

代表縣長陳福海出席的副縣長李文良表示，本屆賽事辦理成功，顯示金門壘球運動基礎扎實、風氣興盛。他除恭賀得獎隊伍外，也鼓勵未獲佳績的隊伍持續努力，明年再戰。李文良進一步指出，金門位處兩岸交流樞紐，具備發展體育競技平台的良好條件，未來若能擴大邀請台灣本島及大陸地區更多隊伍參與，將有助於提升整體競技水準與交流深度。

所與縣府攜手合作，逐步擴大金城盃規模，朝向更具指標性的兩岸運動賽事發展，打造兼具競技與交流功能的重要平台，讓更多優秀球隊齊聚金門切磋球技。

金城鎮民代表會主席郭永隆則以運動家精神勉勵選手，強調比賽不僅是爭取勝利，更是學習面對失敗的重要歷程。他表示，選手應具備爭勝的信心，也要有承擔失敗的勇氣，「從哪裡跌倒，就從哪裡爬起來」，期盼大家持續精進，明年再度在球場上展現更成熟的表現。

裁判長陳向鑫也在致詞中談及執法工作的挑戰。他指出，本屆賽事裁判人力有限，僅3至5人需負責兩天完整賽程，無論體力或精神負擔都相當沉重。他呼籲相關單位儘速規劃裁判培訓課程，培養更多新血投入裁判行列，以提升賽事整體專業性與品質。

對於比賽中可能出現的判決爭議，陳向鑫也向選手表達歉意，強調裁判執法始終秉持公平、公正原則，但因經驗與人力限制，難免有不足之處，盼選手予以諒諒，共同維護良好競賽環境。

閉幕典禮中由到場的貴賓頒發各項獎項，團體賽由黑潮隊奪冠，金一體育獲亞軍，最佳教練獎由黑潮隊楊德城獲得，最佳投手獎由黑潮隊洪嘉恩獲得，最佳功勞獎由黑潮隊曾士賓獲得，全壘打王則由百合坊楊晉瑋獲得。

在夕陽映照下，第27屆金城盃慢速壘球錦標賽閉幕典禮在歡呼聲中落幕，所有與會貴賓、選手及工作人員齊聚球場大合照，也為明年再度舉辦留下精彩伏筆。

記者莊煥寧／金城報導

為期兩天的「2025年第27屆金城盃慢速壘球錦標賽」19日下午在金門縣立壘球場圓滿落幕，本屆賽事吸引來自兩岸及在地共9支隊伍參賽，歷經二天18場激烈循環賽後，由實力堅強的「黑潮」一隊脫穎而出，奪下冠軍；亞軍由金門體育獲得，季军則為遠道而來的福建雪人集團，賽事精彩可期，也充分展現慢速壘球運動的熱情與活力。

本屆參賽隊伍陣容多元，包括金一體育、金門大學、金門酒廠、烈嶼龍骨拉山、黑潮、榕樹下慢速壘球隊、百合坊、福建雪人集團以及軍方代表「擎天虎」等9隊同場競技。兩天賽程中，各隊球員全力以赴，攻防激烈，場場比賽扣人心弦，不僅展現球技，更體現奮戰到底的運動家精神，贏得現場觀眾熱烈掌聲。

閉幕典禮中，包括金城鎮長李誠智、副縣長李文良、縣府參議陳金增、鎮民代表會主席郭永隆、代表倪子臻、裁判長陳向鑫，以及執法裁判、各參賽隊伍與工作人員皆到場參與，共同見證這場年度壘球盛事的榮耀時刻。而金門縣運動發展中心主任王忠仁也到場為選手加油打氣。

金城鎮長李誠智於閉幕典禮致詞時表示，感謝所有裁判在炎熱天候下堅守崗位，確保比賽順利進行。他指出，儘管賽事期間風勢稍減暑氣，但陽光依然強烈，裁判群的辛勞值得肯定。同時，他也勉勵所有參賽隊伍，勝不驕、敗不餒，輸贏皆為過程，期盼明年再度齊聚一堂，再創佳績。

所與縣府攜手合作，逐步擴大金城盃規模，朝向更具指標性的兩岸運動賽事發展，打造兼具競技與交流功能的重要平台，讓更多優秀球隊齊聚金門切磋球技。

金城鎮民代表會主席郭永隆則以運動家精神勉勵選手，強調比賽不僅是爭取勝利，更是學習面對失敗的重要歷程。他表示，選手應具備爭勝的信心，也要有承擔失敗的勇氣，「從哪裡跌倒，就從哪裡爬起來」，期盼大家持續精進，明年再度在球場上展現更成熟的表現。

裁判長陳向鑫也在致詞中談及執法工作的挑戰。他指出，本屆賽事裁判人力有限，僅3至5人需負責兩天完整賽程，無論體力或精神負擔都相當沉重。他呼籲相關單位儘速規劃裁判培訓課程，培養更多新血投入裁判行列，以提升賽事整體專業性與品質。

對於比賽中可能出現的判決爭議，陳向鑫也向選手表達歉意，強調裁判執法始終秉持公平、公正原則，但因經驗與人力限制，難免有不足之處，盼選手予以諒諒，共同維護良好競賽環境。

閉幕典禮中由到場的貴賓頒發各項獎項，團體賽由黑潮隊奪冠，金一體育獲亞軍，最佳教練獎由黑潮隊楊德城獲得，最佳投手獎由黑潮隊洪嘉恩獲得，最佳功勞獎由黑潮隊曾士賓獲得，全壘打王則由百合坊楊晉瑋獲得。

在夕陽映照下，第27屆金城盃慢速壘球錦標賽閉幕典禮在歡呼聲中落幕，所有與會貴賓、選手及工作人員齊聚球場大合照，也為明年再度舉辦留下精彩伏筆。

金大職達夢徵才博覽會5/5登場 歡迎參加

記者許加泰／綜合報導

「金大職達夢」實習與徵才博覽會將於5月5日登場，逾40家企業提供30餘個職缺，金門大學邀請全校師生、校友及金門地區民眾踴躍參與，把握與企業面對面交流的寶貴機會，為個人職涯發展開創新契機。

因應畢業季到來及各產業人力需求持續上升，企業徵才動能顯著增強，為協助青年學子順利銜接職場、拓展多元就業機會，金門大學將於5月5日（星期二）上午9時10分至下午2時，於校體育館舉辦「金大職達夢」——金大×金門就業中心實習與徵才博覽會（見圖），整合產官學資源，打造金門地區最具指標性的就業媒合平台。

金門大學表示，本次活動由金門大學與勞動部勞動力發展署北基宜花馬分署、金門就業中心共同辦理，現場將有超過40家來自台灣本島及金門地區的優質企業參與，涵蓋高科技製造、觀光服務、餐飲及零售等多元領域，預計提供300餘個職缺，類型包括全職、兼職及實習機會，可滿足不同階段求職者的需求。活動除開放金門大學在學學生、應屆畢

金大學子走進四埔 體驗黑豆刈包學食農

記者高凡淳／金寧報導

為能更深入了解金門在地社區的特色及歷史，一群金門大學社系進修班學生走進金寧四埔社區，體驗黑豆刈包製作過程，並與社區耆老交流，感受在地文化與食農教育的意義。

金門大學社系進修班學生與總幹事黃美玲、社區志工合影。（高凡淳攝）

班學生走進金寧四埔社區體驗「創意黑豆刈包」手作活動，並與社區耆老黃美玲進行深度訪談。這群金大學生們透過觀察、訪談記錄與行動理解生活文化，讓學習走出教室，提升學校與社區的友善關係。

四埔社區發展協會總幹事黃美玲與社區志工，帶領金大進修班學生們走進社區農場進行「四埔社區食農教育體驗」。學生們在園區內探索環境、學習採摘當季蔬果，並以社區特產黑豆為主要食材，親手製作創意黑豆刈包，再搭配社區志工的「手炒酸菜及花生貢糖」，全新滋味令人直呼好驚喜。

在製作刈包的過程中，社區志工帶領金大學生們邊揉麵團，邊講述黑豆對於人體的好處。黑豆富含豐富的蛋白質，具有抗氧化、抗老化等功效，拿來黑豆來搭配麵團使用，能讓刈包吃起來比較有嚼勁，也能增加其口感。相較於傳統的刈包，裡頭包的是封肉，這次四埔社區所發想的創意刈包，則是包進手炒酸菜及花生貢糖，甚至是加入社區自種的紫蘇葉，現場大家邊玩邊做，現做現吃，別有一番風味！

參與的金大同學們有感地表示，透過這次活動，不僅體驗了在地食農文化，更感受到社區的溫暖與活力。黃美玲指出，四埔社區結合在地農業與傳統鹽滷水，推廣「從產地到餐桌」的概念，讓學生了解食農的來源與加工過程。未來四埔社區會持續與學校、社會團體配合，同時也歡迎不同團體前來四埔體驗、辦活動，讓更多人了解四埔的獨特性及用心，也讓四埔成為大家口中的友善社區。

嚴選在地金門牛肉
堅持先選入味慢火烘培，鎖住香味

金門戰地牛肉乾

電話：082-323456 www.joanranch.com

Panasonic 國際牌
—史上最省電—

永承電器
好禮雙重送
好禮6選1+7000元

活動期間：2026/2/1-2026/4/30

本店可以感恩

「2/10-4/10 開放申請商業服務業務。」

貨物稅減免2000元 + 政府汰舊換新3000元

誠徵工作夥伴 **金門經銷商**

學徒/師傅 **永承電器**
35000元起 082-331838
須具有汽車駕照 0937-606-299

金門縣金寧鎮市港路192號
Panasonic中信局共同契約
金門唯一指定廠商

環外讓環內

鈺磚建設/京鈺營造/凱基建材

房屋興建施工
土地開發合建
房屋投資買賣
免費鑑價估價

電話：(082) 311-727 0982-906-752
地址：金寧鄉玉玉路一段222-5號
GK生活建築美學館(友嘉房屋旁)

潔美清潔行
交屋前清潔
裝潢後清潔
辦公大樓清潔
公寓套房清潔
蓋遮雨棚、
鐵皮屋等工程
0970-921-238
楊小姐

免費戒菸專線
0800-636363

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

蒐集基層建言 榮民服務處舉辦金東分區座談會



金東服務區分區座談會。

(榮服處提供)

記者呂肇中／綜合報導

為深入了解退除役官兵服務需求，傾聽基層心聲，並即時協助解決問題，金門榮民服務處於日前在金湖縣公所三樓會議室舉辦「金東服務區分區座談會」，邀集金湖、金沙地區退除役官兵及眷屬代表參與，透過面對面交流方式，宣導最新政策，蒐集建言。現場同時安排專人協助下載榮總APP，盼藉由智慧科技工具，讓榮民眷屬享有更便利、更即時的健康照護服務。

本次座談會由金門縣榮服處副處長彭致和主持，並邀請地方單位共同參與，包括金湖鎮公所秘書陳書文、金湖鎮後備軍人輔導中心主任林志榮，以及金沙鎮後備軍人輔導中心主任黃仁德等人到場。

榮服處表示，分區座談會是與退除役官兵建立良好溝通管道的重要平台，藉由定期走入各鄉鎮，主動了解榮民生活現況與實際需求，除可即時回應問題，也能作為未來政策推動與服務精進的重要參考，使各項照顧措施更貼近地方需求。

座談會開始前，主辦單位安排多項實用宣導課程，內容涵蓋金融安全、長照資源及防詐騙等面向。首先由財團法人中華民國證券暨期貨市場發展基金會提供金融教育宣導，透過線上影片介紹常見金融交易爭議處理方式與申訴管道，提醒民眾妥善保障自身權益，建立正確理財與消費觀念。

另由金門縣衛生局長長期照顧管理中心督導謝瑋璋說明長照3.0政策內容，介紹目前金門地區可運用的長照服務資源，包括居家照、喘息服務、交通接送、失能評估及家庭照顧支持措施等，協助有需求的榮民長者及家屬了解如何申請與使用，減輕家庭照顧壓力。

近年詐騙案件層出不窮，榮服處亦特別重視榮民長輩財產安全與人身保障，邀請

民曆紀事

喜神：西北
財神：東南
日煞：東方
日沖：羊48歲
宜：逢正紅紗日大兇
祭祀進人口納財

不宜：吉事少取

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
0919-113-366
台北榮總金門鄉親服務台
(02)2875-7814
安寧及維安服務專線衛生局
0913-862-282(鄭志雄)
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
金門縣燈塔道路養護
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
本報意見橋服務電話
332374

金門縣警察局刑警大隊組長楊智美到場進行防詐宣導，解析常見詐騙手法，包括假冒檢察要求監管帳戶、假投資高獲利陷阱、假親友借款、簡訊連結盜取個資等案例，提醒與會人員提高警覺，接獲可疑電話或訊息務必多方查證，避免受騙上當。

會中並播放榮服處業務介紹影片，讓與會人員更加了解榮服處現行服務內容，涵蓋就業、職業訓練、就醫、退除給付及服務照顧等六大面向，協助退除役官兵在人生不同階段獲得完善支持。榮服處也持續推動「安心御老平台」，透過數位科技整合關懷訪視、健康追蹤及生活協助等服務，提升高齡榮民照護品質。

此外，榮服處也宣導榮民遺孤認養計畫，針對青壯亡族榮民或因公殉命者之遺族，其在學子女提供長期關懷與就學協助，盼透過社會各界善心力量，共同陪伴孩子安心成長，延續社會溫暖與照顧精神。

為強化醫療服務便利性，現場特別推廣各榮民總醫院APP功能，安排專人協助下載與操作教學，讓榮民眷屬能透過手機進行掛號、查詢門診進度、檢驗報告、用藥資訊及個人就醫紀錄等，大幅節省往返與等候時間。

對於年長者而言，透過家人協助操作，也能更有效掌握健康狀況，達到智慧醫療照顧目標。

彭致和副處長於會中也提醒榮民眷屬，如有赴陸規劃，應留意相關法令規定與人身安全事項，提高警覺、審慎應對；另有關於政府普發現金措施，領取期限至4月30日止，尚未辦理者請儘速完成，以維護自身權益。

座談尾聲，彭副處長感謝與會退除役官兵踴躍提出建言，並表示榮服處十分重視每一位榮民眷屬的意見，未來將持續透過分區座談、訪視關懷及多元聯繫方式，保持暢通溝通管道，讓問題能被即時看見、即時處理。

彭副處長強調，榮服處是退除役官兵及眷屬最堅實的後盾，未來將持續秉持主動服務、貼心照顧精神，結合地方政府與民間資源，打造更完善的服務網絡，讓每位曾為國家奉獻的榮民都能獲得應有尊重與照顧，安心生活、健康樂活。

責任編輯／張建騰



覺培法師引領大眾以佛法觀照當代生活議題。

(佛光山金蓮淨苑提供)

記者莊煥寧／金城報導

佛光山金蓮淨苑於4月18日舉辦「115年度首場」人間佛教「佛學講座」，禮請國際佛光會世界總會暨中華總會秘書長覺培法師主講「《佛遺教經》的現代詮釋」，引領大眾以佛法觀照當代生活議題。

活動中安排吉祥鼓演奏(佛光山之歌)、《大魚》、童軍團表演(有佛法就有辦法)，合唱團演唱人間音緣《星雲詩》，為講座揭開序幕，現場約200位信眾與民眾參與。

覺培法師指出，佛陀臨涅槃時所說「佛在世時依佛住，佛入涅槃後依何而住」，正是「佛遺教經」的核心精神，提醒弟子以法為依止，而非僅將經典視為誦讀文本，而是作為跨越時代的人生導航。經中所揭示的修行重點可歸納為「以戒為師、制伏五根、飲食如藥、警覺無常、忍辱之力、降伏驕慢、少欲知足、遠離喧囂、精進用功、不忘正念、定慧等持與確信因果」。

覺培法師還指出，戒學並非束縛，而是防非止惡的保護機制。例如持五戒、不飲酒，有助於保持清明思緒，減少生活中的錯誤判斷與內耗；定學則能穩定身心，如同「一定海神針」，面對現代資訊紛亂與焦慮情緒時尤為重要；慧學則是破除無明的智慧之劍，使人看清世間無常，學習放下執著，回到內心的安定。

面對現代人常見的注意力分散、情緒壓力與得失心過重等問題，覺培法師提出「自律、專注、覺醒」三大對治方法，建議可透過暫停使用手機、靜坐禪修等方式進行「數位排毒」，重新找回人生的主導權。他提醒，消費與飲食前應自問「是需要還是想要」，避免陷入過度物質追求。

法師並以「若生命只剩一天」作為提問，引導大眾反思人生價值，強調應「把每一天當作最後一天來活」，即時處理情緒與煩惱，避免拖延累積。他建議面對衝突時先深呼吸、暫停反應，學習轉念與換位思考，以減少情緒對立；同時培養少欲知足的心態，理解「擁有已足夠」，減少無止盡的比較與追求。

在正念修習方面，覺培法師鼓勵大眾隨時覺察當下的心念，專注單一任務，避免多工帶來的焦慮與分心。他亦引導與會者思考「若人生最後一天，你會留下什麼教誨」，提醒每個人建立生命方向，不隨外境流轉。

覺培法師強調佛法重在實踐，應回歸日常生活修行，落實「自依止、法依止、莫異依止」的精神，以自己作為明燈。他勉勵大眾依循「已生惡令斷、未生惡令不生、未生善令生起、已生善令增長」的原則精進修行，如救頭燃般不懈怠，行菩薩道自利利他，邁向人間佛教的實踐與成就。

引導奶娃探索 醫遊館辦爬爬樂

記者呂肇中／綜合報導

為促進嬰幼兒早期發展與親子互動品質，醫遊館於日前辦理「奶娃醫遊趣——戰地爬爬樂」親子活動，由兒童發展師「熊能姊姊」帶領，透過設計的關卡與遊戲，引導寶貝在安全且富有探索性的環境中自在爬行，讓學習融入遊戲之中。

根據醫遊館的說明，本次活動以「動中學、玩中練」為核心理念，針對嬰幼兒發展階段需求，規劃多元爬行關卡，包含不同材質、坡度與障礙設計，鼓勵



奶娃醫遊趣——戰地爬爬樂親子活動。

(醫遊館提供)

動孩子在探索過程中提升身體控制能力。透過反覆練習與感官刺激，不僅有助於核心肌群的穩定發展，也能促進四肢協調與整體動作整合能力，讓孩子在遊戲中逐步建立身體自信。

活動過程中，熊能姊姊與現場工作人員適時給予引導與鼓勵，依據每位孩子的发展狀況進行適性協助，讓寶貝們能在無壓力的氛圍下自由探索。許多孩子從一開始的觀望與猶豫，逐漸轉為主動嘗試，甚至能穩定完成關卡挑戰，展現出顯著的進步與成就感。家長也在在一旁陪伴與支持，透過觀察孩子的學習歷程，更加了解其發展狀態，增進親子間的情感連結。

有家長表示，活動很用心，很棒！也有家長分享，環境很棒，工作人員都非常親切，而且還會幫忙引導小朋友玩樂，是非常棒的空間與活動。更有家長感謝現場教師的辛勞，認為這樣的活動不僅對孩子發展有幫助，也讓家長在陪伴過程中獲得支持與安心。

醫遊館表示，嬰幼兒時期是動作發展與感覺統合的重要階段，透過適當的環境與引導，能有效促進孩子的整體發展。

此外，醫遊館也提醒民眾入館相關規定，以維護良好活動品質與安全環境。館內開放時間為上午8時30分至11時30分、下午13時30分至17時，閉館前30分鐘停止入館。預約電話為082-336029，惟每週一及非開館時間無專人接聽，請民眾留意。

在入館須知方面，活動對象為0至6歲幼童，所有入館者(包含幼童、家長、長輩及照顧者)皆須穿著襪子，以維護場地清潔與安全；館內全面禁止飲食，但提供飲水機供民眾取用飲用水，確保環境衛生與孩童健康。

醫遊館強調，未來將持續以「專業、安全、陪伴」為核心，推出更多元且符合發展需求的親子活動，陪伴家庭在孩子成長的每個重要階段，讓學習不再侷限於課堂，而是在生活與遊戲中自然發生，為孩子奠定健康且自信的成长基礎。

人間佛教講座 覺培法師詮釋佛遺教經

覺培法師引領大眾以佛法觀照當代生活議題。

(佛光山金蓮淨苑提供)

健康篩檢有補助
相揪逗陣來守護

請攜帶健保卡

胃幽門螺旋桿菌檢查終身一次

●45-74歲糞便抗原檢測

篩檢院所：金門醫院(癌篩櫃台)、各衛生所、三大診所、吾家診所、陳水湖診所

糞便潛血檢查每2年補助一次

●40-44歲有大腸癌家族史

●45-74歲民眾

篩檢院所：金門醫院(癌篩櫃台)、各衛生所、三大診所、吾家診所、健康診所、陳水湖診所、台大中心診所

金門縣衛生局關心您 經費來自菸品健康福利捐 〈廣告〉 政令宣導廣告

房屋稅
由誰繳，何時繳呢？

納稅人	繳納期間	課稅期間
每年二月最後一天的房屋所有人、房屋使用權人	5/1 ~ 5/31	上一年度7/1 ~ 本年度6/30

按年課徵

金門縣稅務局

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



回想起來，那些年的確是過得風雨飄搖，心中充滿晦澀與無措。

2018年12月，一個滂沱大雨的日子，聽聞同學S輕生的消息，我忍不住放聲嚎啕大哭，哭得不能自己，除了為痛失摯友而哭，也為自己的後知後覺、為自己的無能為力——後來才知道他是重度憂鬱症患者，可聚會的時候永遠只看到他如陽光一般的燦笑。

2019年11月，高齡95歲的外婆在新加坡溘然長逝。外婆在1950年代下的南洋，告別涠洲城陸爺與蘇王爺，從此落地生根，獅城變故鄉。外婆晚年受洗為基督

浩瀚汪洋中，謝謝李洋看見肯愛

◎陳妙玲

教徒，追思會肅穆莊嚴而隆重溫馨。

2020年伊始，新冠肺炎肆虐全球，各國開始封城、邊境管制；台灣也實施居家隔離、口罩實名制購買等措施。6月中旬，公公因為洗腎過程中血壓急速下降火速送三總急救，自此輾轉三總加護病房、普通病房、復健病房、護理之家、醫院急診——直到離開人世，終沒能再腳踏他日夜思念的家。

2021年4月，家裡的男主人因為久咳不止加上食慾不振、體重銳減、皮膚搔癢……而就醫，初始在胸腔X光片發現肺部有十數顆大小不一的腫瘤，經過一連串抽血、骨髓穿刺等精密檢查，在衛福部公告臺灣進入新冠肺炎三級警戒的那一天，男主人被宣告為淋巴瘤。末期。

當天以為只是門診看檢查報告而已，結果病況急轉直下，醫師直接聯絡急診，請求協助安排病床住院化療。

在男主人將近一年的治療期間，每當他住院，我在送完補給品騎車回家途中，經過衛福部之後，總不時會在十字路口遇到大紅燈，120秒的漫長，難免心思

翻飛、眼睛左顧右盼——左前方「肯愛社團法人肯愛社會服務協會」的招牌吸引了我的視線，綠底黑字並不那麼張揚，甚至有些低調。「肯愛」是甚麼樣的協會呢？服務對象又是誰？會不會是詐騙？我無知地想著。

那時並沒有預期自己會與「肯愛」結緣。

2022年4月，男主人與世長辭。那一夜接到醫院電話通知即赴醫院見他最後一面。病床上的他，面帶微笑，恍若初生的嬰兒般無邪。處理完他的後事之後，偌大的房子剩下母女倆相依，如常生活，然而心底總是缺了一塊，也少出門。直到約莫半年之後，偶然在臉書上看到了靜心冥想課程的招生廣告，上課地點就在鄰近衛福部的松山療養院所長宿舍，心想是時候該走出去了，於是送出報名表並幸運地以備取身分錄取。

第一次上課時，老師自我介紹才知道他居然就是「肯愛協會」的秘書長！秘書長曾經是重度憂鬱症患者，從生命幽谷重生，發願要幫助憂友，於是成立了「肯愛協會」。肯愛不只是服務提供者，更是理解痛苦

的同行者，致力於建立一個讓愛與陪同能自由流動的安全空間——肯愛的官網如此宣告；肯愛的服務對象特別關注「高壓力、高孤獨、高創傷」三高族群。包含偏鄉兒少、長者、職場工作者以及身心障礙朋友。

運動部長李洋公告將捐出1000萬給財團法人罕見疾病基金會、財團法人創世社會福利基金會、伊甸社會福利基金會、中華身心障礙運動休閒服務協會、台灣星動公益運動推廣協會、肯愛社會服務協會、財團法人天使心家族社會福利基金會、台灣優質生命協會、婦女救援基金會以及月園流浪動物照護協會等公益團體的訊息在肯愛群組傳開來。

經由肯愛夥伴告知，早在2021年李洋奧運奪金後，出版了《夢想前場》這本書，便已主動聯繫肯愛，並將版稅捐助給肯愛協會。

「球沒落地，絕不放棄。」這句話，來自李洋/Lee Yang的《夢想前場》，也悄悄地，走進了肯愛悠友的生命裡。

謝謝李洋看見肯愛。

妳的髮尾正在我的額內結晶
二十年緩慢滴落的松脂
將那截晃蕩的小小馬尾
懸掛成鐘乳石的生動擺錘

苔蘚從視網膜深處攀爬
覆蓋妳轉身時遺落的鏡面
我每日試圖拭去霧氣
卻鏡後養殖出整片雨季

那些奔跑過的草皮已硬化
在妳留下十歲的腳印裡
我聽見菌絲啃食月光的聲音
而妳的笑也卡在岩層間隙
成為似有若無某種遠古昆蟲的振翅

沙漏頸部已堆積鹽粒
每粒都來自妳字句的結晶
如今我的喉結生出年輪
吞嚥的每個時光都發芽成碑文

妳留在房子的生長紋
正以麻類的姿態蔓延
當我不得不跨門離去
眼眶裡突然游出銀色小魚
背鰭閃動妳髮尾的弧度

從此我心暗房裡的顯影液開始逐漸
沸騰
所有褪色膠捲自動緩緩倒帶
妳模糊的輪廓在暗紅色河流中
重新編織光的經緯
而我瞳孔凝聚的
始終對焦那截身影晃蕩的銀河

此刻妳推開的聲音
都成為我肋骨的支流
以藤蔓的速度從鎖骨裂隙鑽入
在心室分岔為發光的根系
纏繞我記憶的暗夜

最後妳晃蕩的小小馬尾成影
幻化，穿透我漫漫長夜
在我若醒的眼窩泛開
定形為一片深郁星空

晃蕩的小馬尾——送給十歲時的女兒

◎陳先生

清明，祭陳坑八郎公

◎林靈

午後掃墓，是陳坑陳氏與先祖不言自明的默契。八郎公歷代裔孫體內，彷彿各自鑄著一枚無形日晷，每逢清明，時至午後，心神便自然指向太武山南麓，在那片蒼翠環抱間，共赴一場綿亘春秋的祭祖之約。

族親扶老攜幼，備供品、帶紙錢，從聚落各隅徐聚攏。不同世代的腳步於此際交匯，沿著通往八郎公祖塋的山徑，鋪成一道靜穆悠長的人流。

早年上山祭掃八郎公，尚需穿行營區，這趟路途便也帶著幾分戰地歲月遺下的肅然。這條自花崗石醫院後山迤邐而上的林間蹊徑，昔日原是泥濘崎嶇、碎石縱橫；後來外子任民代期間積極爭取，將下段可行之路分段鋪築平整，從此長者稚子往來，再無泥濘顛簸之憂。

歲月往復，山徑陡緩依舊。下段平穩易行，愈往上則原石裸露，徑路漸野。路側蔓草萋萋，林葉交疊，花崗岩兀自靜臥。陽光篩進木麻黃與相思樹的枝椏，灑下滿地斑駁；幾道長短交錯的人影，隨路折轉，在山徑上緩緩前行。

外子在前領路。這段山徑他走得

從容、純熟，一如他對八郎公故事的熟稔；女兒則是初次到訪，正用雙腳一步步指認那些傳說裡的風景。在她之前，已有數代相承的深淺足印，在此迴環成路。

依傍山勢而上，林蔭漸疏，視野隨之開闊。一路巨石橫陳，紋理粗礪，石面盡是歲月磨蝕的滄桑痕跡。女兒緊跟外子身側，行至中段，她的額角已沁出細細薄汗。

祖塋坐落於太武山南麓石蓮山蚯蚓田一帶。相傳昔年八郎公出殯至此，忽遇狂風驟雨，眾人只得停柩暫避；待雨過天青，棺木已然不見蹤影。堪輿之士謂之天葬，而此地正是「猛虎跳牆」穴。

八郎公祖塋不立碑誌，亦無繁複裝飾，僅由歷代裔孫親掘石塊，堆疊成丘。一說是以石鎖壓，伏其「猛虎跳牆」之威，不使躍出傷人；另一說則是後輩每奉上一石，便能蒙先祖庇蔭，得添丁納福之祥。

猶記前些年，族親人手一磚上山，在塋側合力壘成一座簡易金爐。這份心思，既守慎終追遠古禮，亦契合當今護林防火之需。那座壘疊而成的紅磚金爐，靜立於側，在日

光下透出幾分妥帖的暖意。

待衆人行至祖塋，幾位族親身手俐落，攀上塋後巨石，在高處穩住身形，凝神專注地為石面刻字描紅。石上鐫有「坑南陳氏祖墳」六字，旁側併列著歷次祭掃的年歲印記。隨著朱漆滲入石紋，一筆一劃填滿舊跡，在午後斜暉裡，飽滿的硃砂色愈顯蒼勁莊重。

此時，百餘人齊聚塋前。五六代祠堂，白髮耆老與襁褓嬰孩的身影重疊錯落；長輩偕同後生，分頭掛紙。宗族綿延百載，便在這一抬手、一低頭間，歷歷可見。世代二字，與陳坑的海風、山麓蜿蜒的徑路、八郎公流傳至今的軼事，連同血脈裡深厚積澱的情感與記憶，盡在此刻匯聚。一瞬之間，傳承竟如此清晰、具體。

墓紙隨風翻飛，香煙裊裊升騰，人聲絮語低迴。八郎公可曾聽見？可曾看見？

日頭逐漸偏西，山風自太武山稜線徐徐吹來，拂向遠方的海，也掠過對岸隱約的山影。女兒的臉頰被暮春的阳光曬出淡淡紅暈。年方八歲的她，身為八郎公血脈相連的二十八世裔孫，尚不懂族史淵源、風水祖訓，亦未

徹悟清明的真意，可她立於這先祖棲止之地，已然是一種延續。

歲月兜轉，最深沉的連結從未改易：八郎公裔孫年復一年循山而來，心念同源、來者相繼，如此尋根與回望，便是人世間最綿長溫厚的守望。

祭掃既畢，人群漸次散去。午後斜陽將外子與女兒並肩的剪影一寸寸拉長，投映在回程的山徑上。這條山徑自花崗石醫院後山蜿蜒鋪展，伴著起伏的坡勢，穿過舊營區與濃密林蔭，也穿過外子歸來復去的年少光景，如今落在女兒腳下。這是她首次將自己的步履，疊入祖輩留下的足印。

我凝望著這一場在太武山南麓迴環往復的血脈承啓。

我想，山風有情，終會記得每一場清明的登臨；山徑知意，終會拓下每一回尋根的聲音。而這漫山的岩石與草木，早已將八郎公歷代裔孫的身影悉數收存，如年輪般，一圈圈嵌進时光的長河裡。

臨去之際，我們已預約了歸期。待來年春雨如酥，待清明煙靄重臨，那年年如期而至的腳步，定將再次響起——一如從前，一如今時，代代如是。

人生即道場——實踐成人之美，則近道矣！

◎宋明理雪

長期以來，每到連續假日、寒暑假，許多熱衷修道、某些求道的朋友們，紛紛前往道場閉關去，打禪七、坐禪，或者上山靈修之類，旅遊勝地人潮之多令人驚訝。各宗教信徒也有出國求高人指點，真是煞費苦心，尤其，高齡人士更加把握各種機緣努力去修。有心求道固然值得鼓勵，但，悟道不一定非得要大費周章，跑到那麼遠的道場刻意去修道；若細心體會不難發現，其實人生就是道場。

生活中便有許多事例，顯示從日常生活之中就能修道。在我常去的社團中黃媽與兒子小黃都在雙北當教師，小黃喜歡的女友卻在花蓮當教師，以致他倆訂婚一年餘，因為工作不在一地無法結婚。

黃媽原本屬意的準媳婦，是同社團在台北市任教，就住在樓上的鄰居小林，無奈兒子偏偏喜歡遠在花蓮的那位。小林對小黃也有好感，可惜落花有意流水無情，也只好作罷。地緣之便，小林常有機會與黃母聊天，得知逢適婚齡的小黃遲遲不婚，乃因與女友工作分隔兩地無法結合。恰巧小林工作的學校教員出缺，校長正忙著聘請新教員。

為了成全小黃早日與女友喜結良緣，小林為其女友向校長爭取此一教職。校長很奇怪問她：「台北市有一大堆的人等著應聘，何必請這位在花蓮已經有教職的人來教呢？」校長聽過



小林的說明，得知小林竟然願意，為前對象的未婚妻做到此地步大受感動，就真的聘請該未婚妻任教，一起成就這件美好的婚姻。

人的嫉妒心很難平息，小林能夠除去此心，

願意幫助情敵，成就他人美滿的婚姻，乃是在人生道場上寬宏氣量的修練。雖然，我們只是凡人，在他人需要幫忙時，若能不記前嫌，給予及時的幫助，若此，則近「道」矣！

台灣國際打擊樂節邁入12屆 朱宗慶：堅持就會實現

集結展覽、復古衣裝體驗、手作料理等活動，北投中心新村將帶來3個週末的「心村聚」活動，其中還邀請日本別府藝術家駐村，帶來他國視角的北投印象。

「心村聚」活動自2024年起舉辦，今年以「相聚時刻：創造新回憶」為題，北投中心新村透過新聞稿表示，在規劃初期，策，串聯中心新村既有工作室，將中心新村轉化為一場為期1個月的週末聚會。

「2024心村聚」涵蓋「串門子」空間開放、「湊熱鬧」動態匯聚與「近展覽」文化轉譯三大主題。其中特別邀請日本「別府計畫」(Bepu Project)藝術家駐村，透過跨國視角與台灣藝術家代表交換北投

與日本別府印象。日本受邀藝術家下浦萌香、東智惠透過自身的視覺觀察與對話採集，將進駐北投中心新村後的觀察轉化為實體創作。而台灣藝術家張晏慈的裝置作品「如果海浪是離散，溫泉是撫慰」，則以藍綠編織繩模擬海浪與泉水的流動。

還有品牌「羊駝車衣服」將以昭和復古文化為靈感，結合對中心新村過往風景的想像，親手設計、製作多款復古服飾，並推出復古衣裝體驗，讓民眾可透過服裝轉換走進不同時代。

「2024心村聚」活動將從4月18日起至5月3日每個週末登場，地點在北投中心新村。

第12屆台灣國際打擊樂節(TIPC)即將登場，5月14日起挑戰連續5天在台北國家音樂廳9場演出，創辦人兼藝術總監朱宗慶回想筆路藍縷，「但只要理想，堅持下去就會實現。」

朱宗慶在宣告記者會上表示，作為民間的表演團隊，要籌辦如此大型的國際打擊樂節，無論是經費的籌措、組織人力的動員，還是觀眾與票房的推動，在在都是很大的挑戰，「讓台灣走出去，世界走進來，為熱愛打擊樂的音樂家和觀眾搭建平台，這就是最大的意義，這份意義支撐我們繼續做下去。」

資深老友知名古典音樂廣播主持人劉家渝時任朱宗慶打擊樂節宣傳主任，親身經歷第1屆台灣國際打擊樂節誕生，「當時不到40歲的朱老師帶著我們一群不到30歲的兩腳貓，連國際展會都沒看過，就要舉辦國際級打擊樂節，但老師就是玩真的，堅持下去，夢想就會實現。」

劉家渝回憶，當「朱老師」過年自己開車南下借錢那一刻開始，大家就知道這件事非做不可，「過程太痛苦，咬牙撐過，老師每次都說下次不辦了，但每次都堅持下來。倏忽30年過去，台灣國際打擊樂節已經成為台灣的驕傲，就像打開了一扇門，讓台灣走進世界，也讓世界看見台灣。」

劉家渝記得法國史特拉斯堡打擊樂團來台，發現鑼架規格不合，「何鴻棋(傑優青少年打擊樂團團長)二話不說，連續幾晚住在朋友鐵工廠把正確的尺寸做出來，上台時連油漆都還沒有全乾。」打擊樂節一結束，所有團隊都會收到一整本相本，記錄著從飛機到演出的點點滴滴，「現在這也成了打擊樂節的美好傳統，也維繫了情誼。」

第12屆台灣國際打擊樂節由10國、15名演出者帶來9檔節目，重點特色包括第5度舉辦「百人木琴」音樂會，邀請簡文彬擔任指揮；奎伊擊樂二重奏則是公認近年來最頂尖的二重奏組合。

來自南印度塔米爾納德邦傳統、有陶罐鼓之王美譽的古里達爾·烏杜帕(Guridar Udupa)，以及來自伊朗南部傳統音樂世家、移民跨界的法籍伊朗裔手鼓演奏家納吉布·尚貝札德(Najib Shabehzadeh)，都是首度來台演出，值得期待。

第12屆台灣國際打擊樂節5月14日起連續5天在台北國家音樂廳接連帶來9場演出，並有台中國家歌劇院大劇院、高雄大東文化藝術中心、衛武營國家藝術文化中心音樂廳巡迴場次。

(中央社)

日本藝術家訪台駐村 「心村聚」一展北投印象

故宮「獨騷」書畫展探討楚辭文化意象

6月將迎來端午節，故宮北院推出書畫新展「獨騷」楚辭文化意象與龍舟」，除探討文學經典「楚辭」，也呈現不同作品中的節慶民俗文化樣貌。

「獨騷」楚辭文化意象與龍舟」特展第1單元「戰國烽煙中的屈原」，勾勒身為楚國重臣的屈原所處動盪時代，「屈楚文帖」為西元前4世紀末秦惠文王在祭祀神靈時數落楚國背約失德、合理化秦國出兵正當性的政治聲明，真實記錄大國博弈歷史情境。

第2單元「楚辭：跨時空的文化共振」，則以「楚辭」經典篇章為引，帶領觀眾穿梭瑰麗詞藻之間，領略「楚辭」在書法、繪畫等領域無所不在深遠影響；其中可見清蕭雲從所繪「離騷圖」，這是楚辭圖像史上的重要里程碑，也被視為清初木刻版畫藝術巔峰。

第3單元「端午民俗的屈原記憶」則看屈原投江的生命結局如何轉化為水上儀式，成為追思詩人集體行動，如「明王穀祥 盤石菖蒲」繪製菖蒲奇石盆景，畫幅上方「菖蒲歌」將植物特徵與屈原「離騷」深度連結，結合端午辟穢與祈求長生的民俗。

「獨騷」楚辭文化意象與龍舟」即日起在故宮北院區第一展覽館210、212陳列室展出，至6月21日。

(中央社)

常陵個展登陸布魯塞爾 作品探討故鄉抽象性

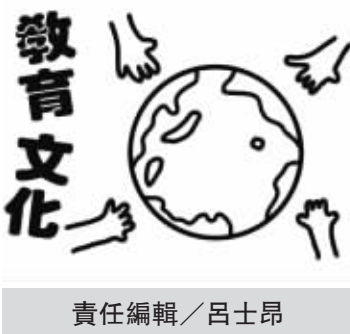
台灣藝術家常陵在布魯塞爾舉辦「假如故鄉」個展，許多藝術界人士出席。常陵分享創作理念時指出，「故鄉」具有抽象性，是不斷被添加的動態過程。

常陵的個展「假如故鄉」在布魯塞爾的畫廊「ODR ADEK Residence XL」展出，展期達1個月，展至5月15日。

16日晚間舉行開幕式，許多布魯塞爾的藝文界人士前來參與，不少旅居當地的台灣民眾齊聚，駐歐盟駐比利時代表謝志偉也受邀出席。

這次展覽以「故鄉」為名，常陵表示，「假如故鄉」這4個字的後面既可以直接加上問號，也可以接另外一個句子，舉例來說是相當重要的一環。

(中央社)



責任編輯／呂士昂

謝謝為我點亮「光」的老師

烈中／林子靖

小學，是人生中最好的時光，也是學習的黃金時期。在懵懵懂懂的歲月裡，老師如同指引方向的明燈，照亮了我成長的道路，為我播撒下知識的種子，也為我的人生增添了無數色彩。

我的小學生活，充滿了歡聲笑語，也充滿了挑戰和困惑。然而，正是那些辛勤耕耘、默默奉獻的老師，用他們的愛心和耐心，陪伴我度過了這段難忘的時光，為我點亮了人生的光明。

我要感謝我的中高年級班級導師，林老師。他是一位剛出社會教書的年輕老師，原本是教高中歷史，因緣之下來到學校當我的導師。本身我是一個内向又害羞的孩子，不敢在課堂上發言，也不敢與老師說話。老師察覺到我的不安後，並沒有責備我，而是耐心地引導我。老師後來想到一個方法，製作了一張表格，每天讓我利用空檔時間去找老師唸文章或是英語單字，在老師的關懷下，我漸漸變得有自信，聲音也慢慢變大聲。

老師不僅關心我的學習和生活，還注重培養我的良好品德。他經常教育我們要誠實守信、樂於助人，並用自己的言行舉止為我們樹立榜樣。班上同學遇到課業上不會，我也會盡自己的能力去輔導同學，這也讓我深刻體會到了助人為樂的快樂；雖然老師兇起來很可怕，但我知道老師是為我們好，所以班上同學大多很聽話，很少讓老師有發脾氣的機會。

六年級即將畢業，我們全班要在畢業典禮上輪流



中學生

城中／孫于喬

我最喜愛的一家店

在我心靈深處，始終珍藏著一間無可取代的小吃店。它不僅是味蕾的聖地，更是承載著無數歡聲笑語的時光寶盒。這間店，便是那以鍋貼聞名遐邇的「四海遊龍」。那裡不僅有令人讚不絕口的美味，更有老闆如春風般和煦的親切，他總能與我們談笑風生，讓每一次用餐都成為一場溫馨的聚會。

回想小學五年級的那個午後，飢腸轆轆的我與好友在校園周邊尋覓著慰藉。就在不經意間，我們被一股魔力般的香氣所牽引。走進「四海遊龍」，只見那鐵盤之上，金黃的鍋貼正熱情地「滋滋」作響，彷彿在演奏一曲誘人的交響樂。那畫面，簡直是垂涎三尺的最佳註解。我們迫不及待地點了一份招牌鍋貼，輕輕咬下——那瞬間，鮮美的肉汁如清泉般在口中迸發，外皮則酥得像秋日的落葉，發出清脆的聲響，而內裡的麵皮又帶著彈牙的嚼勁。我們相視而笑，心中同時發出驚嘆：「如此人間至味，我們竟相見恨晚！」

「四海遊龍」的老闆，一位幽默風趣、服務周到的長者，更是這家店的靈魂。從此，這間小店成了我們放學後的專屬秘密基地。我們在這裡，分享著課堂上的趣事，傾訴著成長中的煩惱，品嚐著舌尖上的幸福。無論是炎炎夏日，讓暑氣瞬間消散；抑或是寒冷冬日，一碗熱氣騰騰的魚丸湯，便能將暖意從胃袋直傳心房。他們的鍋貼，與別家那種軟塌的口感截然不同，我鍾愛「四海遊龍」那金黃脆嫩的外皮，以及那鮮美多汁、飽滿紮實的內餡。這份美食，不論是作為下午茶的小點，還是作為晚餐的序曲，都恰到好處，總能帶給我滿滿的幸福滋味。

時光荏苒，我們已從懵懂的學童成長為店裡的常客。老闆見到我們，無需多言，便知是那份招牌鍋貼。這間充滿人情味的小店，不僅以美食豐富了我的童年時光，更以溫暖編織了我與好友堅不可摧的友誼。

美食家布里亞·薩瓦蘭曾說：「告訴我你吃什麼，我就能說出你是什麼樣的人。」而我想說，這份承載著快樂、溫暖與幸福的鍋貼，定義了我的童年。它不僅僅是一道菜餚，更是友誼的見證，是回憶的載體。這份舌尖上的溫暖，將永遠烙印在我的心中，成為我人生中最閃耀的星光。

家人的手

沙中／李洵瀚

在我出生那年，有許多多雙手出現在我的生命程中，它帶給我溫暖並扶持我長大，它就是——我的爸爸和媽媽。

在我出生那天，我被一雙溫暖的手抱到幸福。在我長大後，我依然被一雙溫暖的手抱到幸福。在我長大後，我依然被一雙溫暖的手抱到幸福。

我的爸爸和媽媽因為長期在艱陽下工作，雙手已經變得十分黝黑；在我長大後，我依然被一雙溫暖的手抱到幸福。在我長大後，我依然被一雙溫暖的手抱到幸福。

投稿本報所有稿件經刊載，視為同意轉載至本社所屬網站、電子報及數位資料庫；投稿者須自行確保無侵犯他人著作權，嚴禁抄襲，投稿者文責自負。

中學生投稿信箱 student.kmdn@gmail.com，來稿請以word格式，中英文作文皆收件，並書明學校、班級、姓名。（高中職請附金融機構帳號）

責任編輯／呂士昂

因客人一句话鑽研咖啡拉花 林紹興摘世界冠軍



咖啡師林紹興日前參加在美國聖地牙哥舉辦的2026 WCC世界盃拉花大賽獲世界冠軍，20日在台北出席記者會秀出比賽中的拉花。(中央社)

【中央社記者汪淑芬台北20日電】WCC世界盃拉花大賽日前在美國舉行，台灣選手林紹興奪冠，台灣咖啡協會今天為他舉行返台後記者會。他說，只因民宿客人想喝鮮奶茶，讓他從此沉浸鑽研奶泡及咖啡拉花的樂趣。

2026 WCC世界盃拉花大賽（World Latte Art Championship）4月10日至12日在美國聖地牙哥舉行，有來自世界各地33名區域冠軍代表參加，經過連續3天的競賽，從初賽到最激烈的六強決賽，台灣代表選手、37歲的林紹興在世界各區域代表中脫穎而出，獲得冠軍。

林紹興說，這次初賽必須在8分鐘內調製4杯咖啡，他的拉花圖案是浣熊和法國鬥牛犬，其中2杯必須使用燕麥奶，屬於高難度，他還特地用了雕花筆勾勒細節。

決賽則要在10分鐘內調製6杯咖啡，林紹興設計了浣熊、長頸鹿、小熊貓3種圖案，其中長頸鹿很難整隻設計，他只選擇頭和頸部，呈現覓食狀態。

沒空運動醫：快步爬樓梯、趕公車、提重物也有益

【中央社記者曾以寧台北20日電】現代人生活忙碌，經常沒空運動。醫師指出，與其達不到運動目標而放棄，不如每天進行快步爬樓梯、趕公車、搬重物等「劇烈間歇性生活體能活動」累積5分鐘，也能改善健康。

開業家醫師顏佐樺今天透過新聞稿分享，自己在門診中最常聽到的困擾之一，就是「醫師，我真的沒有時間運動」。對忙碌上班族或體力衰退的高齡長者，要達到每週150分鐘中強度運動，或每日萬步目標，常都令人感到壓力倍增，許多人甚至因此放棄所有體能活動。

不過，顏佐樺指出，近年有個令人振奮的新觀念，醫學研究提出「劇烈間歇性生活體能活動」（VIPA），也就是即使沒有規律運動習慣，只要在日常生活中加入快步爬樓梯、趕公車、搬重物或加快做事節奏等短暫但強度較高的活動，仍可帶來健康效益。

為了驗證短暫且碎片化的日常活動是否真能啟動生理適應機制，研究團隊分析英國生物樣本庫近7年，超過2萬3000名、平均約61.8歲且沒有運動習慣的族群：每日僅進行3次VIPA，累積約4到5分鐘，死亡與癌症死亡風險可降低

競賽時間掌握非常重要，他練習時都設法控制在時間結束前20秒完成，讓拉花圖案還有機會修改，能獲得冠軍殊榮要感謝教練、贊助商和親友團隊的支持。

林紹興說，今年是他第3次以台灣拉花冠軍代表台灣參加世界盃，前兩次都獲得第3名，如今終於得到夢寐以求的冠軍。

他回憶這次準備的時間只有4個月，在密集備賽時，大約每天上午9時30分開始練習，到下午6時，至少練習100杯，雖然重複做同樣的事，但他的心態是能愈做愈好，因為同樣是用鮮奶做奶泡，但不同的原物料，對拉花品質都有影響，例如牛奶脂肪含量太高，做出的拉花效果可能會打折扣。

林紹興表示，他投入咖啡業前是在民宿當管家，有一次客人說想喝鮮奶茶，但他當時不會做奶泡，就上YouTube查如何製作奶泡的影片，剛好有拉花影片的推薦，他覺得太神奇，沒想到用鮮奶打出來的奶泡可以做出這麼厲害的拉花，他想親手試試，從此讓他拉花上癮，一頭栽進拉花的世界。

林紹興那時每天為自己做2杯拉花拿鐵當練習，放假時再去咖啡店觀摩別人如何拉花並跟著學，愛上拉花2年多後，決定踏入咖啡產業，一路走來已12年，持續抱持著把熱愛的事做到極致。

林紹興說，拉花這件事一直讓他很開心，也會想要不斷做到最好，尤其國際大賽後，評審給他很多正面回饋意見，也有不少國外咖啡師欣賞他設計的拉花圖案，甚至模仿。他發現，若可以透過他的設計，影響到其他咖啡師持續保有熱情，是很棒的一件事，這也讓他想要再努力做下去。

林紹興說，他設計的拉花圖案主要是動物，因為從小與家人去動物園讓他有很深刻的回憶，動物可以帶給人比較溫柔的感受，也成了他設計圖案的構思來源。他發現，無論在台上或店裡，分享製作的動物拉花圖案時，大家都是開心的。

台灣咖啡協會理事長吳怡玲說，台灣喝咖啡的人愈來愈多，拉花拉出賞心悅目的圖案，讓喝咖啡更吸引人，這也是將義式咖啡的極致變成一種藝術，拉花需要的奶泡對選手是一大考驗，包括泡沫的濕度、厚度、黏度、滴漏度，都會影響拉出來的程度。

約2%至3%，心血管疾病死亡風險降幅更高。顏佐樺說明，這項研究指出，對於沒有運動習慣的人來說，「爆發式微運動」帶來的健康效益與專門去健身房運動的參與者不相上下，為沒時間運動的族群，提供了一個更可行的方向，鼓勵大家只需在處理日常雜務時多付出一點熱情與能量，就能為健康帶來實質的保護。

落實VIPA概念，顏佐樺指出有4項實務原則。第1，善用生活碎片時間，不需要刻意撥出時間，快步爬樓梯、短時間開合跳，嘗試將心率提高，每次持續1到2分鐘。

第2，少量多次的累積，每日僅需進行3至4次這類劇烈活動，總計約5分鐘，就能顯著調節整體死亡風險與心血管疾病風險。第3，強度比時間更關鍵：關鍵在於活動當下的「劇烈程度」，快步走時嘗試達到微微喘、心跳加速的狀態，即能誘發保護健康的生理反應。

第4，循序漸進建立韌性，對於患有慢性關節疼痛或長期久坐者，從每日幾次的微爆發活動開始，是逐步強化心肺功能與肌肉穩定度最簡單且經濟的方式。

責任編輯／孫珮瑄

從中國駛往伊朗貨輪遭美軍扣押 德黑蘭誓言報復

【中央社德黑蘭19日綜合外電報導】美國驅逐艦在阿曼灣向一艘試圖躲開美軍海上封鎖的伊朗註冊貨輪開火後，伊朗軍方今天誓言作出回應。這艘貨輪當時自中國駛往伊朗。

伊朗學生通訊社（ISNA）報導，伊朗軍方作戰指揮部哈塔姆安比亞中央總部（Khatam Al-Anbia）發言人表示：「我們警告，伊朗伊斯蘭共和國武裝部隊將很快此一武裝海盜行為及美軍展開回應與報復。」

路透社報導，與此同時，在該地區建立持久和平的努力似乎也陷入困境。伊朗表示，將不會參加原定由美方希望於21日停火屆滿前啟動的第2輪談判。

美國維持對伊朗港口的封鎖，伊朗也反過來對荷莫茲海峽（Strait of Hormuz）的海上運輸反覆實施封鎖。該海峽通常承擔全球約1/5的石油供應。

美軍今天表示，一艘懸掛伊朗旗幟的貨輪駛往伊朗阿巴斯港（Bandar Abbas），時遭美方開火。美國總統川普在社群媒體寫道：「我們已完全控制這艘船，並查看船上載有什麼物品。」

伊朗官媒另報導，德黑蘭當局已拒絕新一輪和平談判，理由是美方持續進行封鎖、發表威脅性言論，以及華府立場反覆且提出「過分要求」。

伊朗第一副總統阿爾夫（Mohammadreza Aref）在社群媒體上寫道：「一方面限制伊朗石油出口，另一方面卻期待他國享有安全保障，是行不通的。選擇很明確：不是讓石油市場對所有人開放，就是讓所有人面臨沉重代價的風險。」

川普先前曾警告伊朗，如果德黑蘭拒絕他提出的條件，美國將摧毀伊朗境內所有橋樑和發電廠，這延續了他在這場戰爭期間一貫的威脅模式。

能源價格推升營運成本 星國部分企業裁員壓力升



中東局勢推升能源價格引發連鎖效應，在新加坡的許多企業指出，人事成本壓力成為關注焦點。(中央社)

【中央社記者吳昇鴻新加坡20日專電】中東局勢推升能源價格引發連鎖效應，在新加坡的許多企業指出，人事成本壓力成為關注焦點。新加坡今年第一季整體裁員規模變化不大，但在地緣政治緊張與成本上升的雙重影響下，部分行業裁員壓力仍存在。

在科技業上班的新加坡上班族Andy，工作資歷約10年，幾週前收到公司裁員通知，最近正積極尋找下個工作機會。他今天告訴中央社記者，理解企業近來營運成本上升，包含運費、能源成本等都持續上升，在整體經濟環境壓力加大的情況下，公司進行人力調整並不令人意外。

他說，許多公司的裁員行動並非單純考量個別員工績效，而是以部門或職能為單位進行整體營運評估，這波成本壓力影響到產業鏈，從供應端到物流運輸都受到衝擊，連帶壓縮企業獲利空間，「在這樣的情況下，裁員或凍結招聘可能只是企業不得不做的決定」。

聯合早報報導，根據新加坡人力部數據，截至2月失業率整體保持穩定，總體失業率為2%，但中東衝突持續帶來潛在經濟下滑風險，可能透過外溢效應衝擊勞動市場，並在未來幾個季度對失業率形成壓力。

報導指出，新加坡全國雇主聯合會近日針對當地企業進行人事成本相關現況調查，共有210家企業參與，涵蓋資訊、金融保險與專業服務、製造、旅遊、餐飲、零售、運輸物流，以及營建與房地產等產業。

調查顯示，多達3%的當地企業面臨營運成本攀升的狀況，其中有6成企業的成本增幅超過10%，超過半數雇主表示人事成本壓力是主要憂慮，但3%受訪雇主還沒開始針對員工採取調整措施，這些措施可能包括凍結徵才、延後擴張計畫等。

新加坡全國雇主聯合會表示，推升營運成本的主要因素包括水電、燃料、原物料供應，以及海空運費上揚。

旅遊、餐飲與零售業雇主指出，在高成本環境下，也面臨臨時人員薪資上升的壓力；此外在消費需求疲弱情況下，企業獲利空間將進一步受到壓縮。

報導指出，受訪企業表示，若未來12個月能源價格持續居高不下，希望政府提供稅務減免或融資協助等成本支持、能源費用減免與補貼，並盼延後推動可能進一步增加成本負擔的政策調整。

新加坡總理黃循財日前出席活動時指出，能源價格將有一段時間居高不下，他承諾政府將與新加坡人渡過難關，包括已推出相關援助配套措施。新加坡當局宣布推出近新幣10億元（新台幣25億元）的紓困配套，包括將原訂2027年1月發放的新幣200元鄰里購物券提前發放、加碼發放生活費特別補助等。

名城有線電視綜合台

115年4月21日 CH33 節目表	
07:00-08:00	金門 GO 遊趣
08:00-09:00	浩島點將錄
09:00-10:00	咱ㄟ好厝邊 母親節愛在如苑
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	頭家來開講 時事議題
18:00-19:00	浩島點將錄
19:00-20:00	金門 GO 遊趣
20:00-21:00	咱ㄟ好厝邊 母親節愛在如苑
21:00-22:00	浩島點將錄
22:00-23:00	名城報報
23:00-24:00	浩島點將錄
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 母親節愛在如苑

爭取心肌梗塞黃金救援時間

病患胸痛或不適 → 現場施作12導程心電圖 → 15分鐘內輔助判讀傳送至指導醫群 → 指導醫師即時指示緊急處置/送醫 → 救護車接獲119出動 → 送往部立金門醫院心導管室

發生以下任1項時，消防局救護車可於送醫前施作12導程心電圖，儘早由急診醫師判讀心電圖：
1.胸痛或胸悶。
2.同時具備(1)喘(2)冒冷汗(3)噁心或嘔吐(4)心臟病史之任2項者。

政令宣導廣告

金門縣消防局 KINMEN COUNTY FIRE BUREAU

1966

一通電話 讓長照服務到您家

長照諮詢專線 金門縣衛生局 長期照顧管理中心 關心您 (廣告)