

做好垃圾分類 落實資源回收



現代人居家生活之中，處理垃圾是一項重要的課題。因為「一般家庭每天產生的垃圾，包括「一般垃圾」、「廚餘」和「資源垃圾」，以及「廢棄的傢俱」；而這些垃圾的分類，要從家戶源頭做起，再由鄉鎮清潔隊垃圾車運走，卻是一項不簡單的工作。

昔日，金門島上沒有焚化爐，各鄉鎮清潔隊收集的垃圾，受限於經費及技術問題，都就地以衛生掩埋方式處理，但由於土地有限及污染水資源，民國九十七年，陳福海擔任立法委員時，強力關注金門垃圾之去處，認為「垃圾處理」是環保議題中的核心問題，因而於「立法院」院會上提出質詢，獲環保署同意全額經費補助，將垃圾試辦後送台灣處理。

當時，「金門環保局」局長張國土，特率局內空污、水污和廢管三位課長，先到高雄和台南焚化廠參訪，再搭機到澎湖觀摩垃圾裝船後運情形，完成取經之後，終於自民國九十八年起，金門島上的垃圾，開始裝船回運台灣焚化處理。

「垃圾」回運台灣處理，是送進焚化爐燃燒發電，得先做好分類處理，於是，清潔隊收集垃圾，開始採行「破袋檢查」措施，凡是垃圾袋內被檢查出有瓶罐、金屬等不可燃的物品，都會被拒收，甚而罰款。因此，「一般垃圾」減量達四成以上，「資源回收」量倍增，成效非常良好。

目前，公務機關實施「週休二日」制，但為符合社會大眾需求，環保人員實施垃圾清理，並非週六、日連休，而是錯開排定週三、週六例休；週一、週四增開「資源回收」車，分別收集瓶罐、金屬廢棄物和紙類；其餘的週日、週一和週五，原則上只收「一般垃圾」及「廚餘」。而且，採行「垃圾不落地」和「定點定時」的收集清理方式。

什麼是「一般垃圾」、「廚餘」和「資源回收」？如何分類，對市民來說，是一項大難題！舉例而言：吃剩的粽葉是垃圾，不屬於廚餘；花生皮台省部份縣市列為垃圾，但有部縣市則歸屬廚餘；舊衣物，視其乾淨、完整與否，不是垃圾，而是屬於「資源回收」；並得妥善打包，單獨交付資源回收車；電池嚴禁丟入一般垃圾車，以免因擠壓導致起火、爆炸，危害公共安全等等。民眾違反相關規定，將依「廢棄物清理法」處新臺幣一千元至六千元之罰款。因此，如何教育民眾，做好垃圾分類，實是不容忽視的課題。

最近，「金湖清潔隊」在各垃圾收集路線，分別架設「網路群組」，廣邀線上居民加入，除了接受環保相關問題諮詢，及時給予正確的解答。同時，也傳遞垃圾、廚餘與資源回收，以及大型傢俱該如何處理，正是藉以加強教育民眾，建立起雙向溝通的管道，值得肯定與讚賞。

然而，所謂「一樣米百樣人」，民眾知識水準參差不齊，認知也有所不同，日前，就曾發生有民眾誤解，不滿站在自家門口，垃圾車經過未停下讓他倒垃圾，竟憤而拿起路邊磚頭追趕上垃圾車，拉開車門作勢欲攻擊司機，類似案例，「群組」適時說明，以維護優質的生活環境，並非蓄意刁難，籲請大家共同配合，以維護優質的生活環境。

誠然，「亂丟是垃圾，回收是資源」，這是「資源回收」車播放的經典話語，大家耳熟能詳，宣導「垃圾分類」與「資源回收」的重要性。任意丟棄垃圾，將導致環境污染，倘若經過妥善的分類，將可再利用的金屬、塑膠、紙張等垃圾，經回收再製成新品，不僅將廢棄物轉化為經濟資源，更能保護生態環境，冀望大家建立共識，一起「做好垃圾分類，落實資源回收」，共同守護金門生態環境。

縣府攜手觀光產業登陸拚觀光 搶攻滬廈金旅遊商機

記者陳冠霖／綜合報導

金門縣副縣長陳祥麟領軍，觀光處、長許續鑫、金門酒廠、金門縣旅行社、同業公會、旅館公會、免稅業者及相關產業共50人，組成金門旅遊推介團，分別於2025年5月12日在上海市、5月13日在廈門市辦理「金門觀光旅遊推介」活動，透過推介交流與產業媒合，向上海及廈門旅遊業者、媒體朋友全面展現金門多元且獨具魅力的海島觀光特色，現場互動熱烈，反應踴躍。

金門縣政府觀光處表示，為強化大陸地區觀光行銷力度，提升小三通旅遊量，金門縣政府觀光處今(2025)年度規劃辦理四期「金門觀光旅遊推介會」，積極拓展大陸旅遊市場。大陸公安局出入境管理機構將於4月29日宣佈，自即(29)日起，上海居民可至福建申請赴金門、馬祖旅遊簽證，而上海首批遊客則於5月11日蒞



金門縣副縣長陳祥麟領軍組成金門旅遊推介團，分別於上海市、廈門市辦理「金門觀光旅遊推介」活動。

(觀光處提供)

力的海島觀光特色，現場互動熱烈，反應踴躍。

金門縣政府觀光處表示，為強化大陸地區觀光行銷力度，提升小三通旅遊量，金門縣政府觀光處今(2025)年度規劃辦理四期「金門觀光旅遊推介會」，積極拓展大陸旅遊市場。大陸公安局出入境管理機構將於4月29日宣佈，自即(29)日起，上海居民可至福建申請赴金門、馬祖旅遊簽證，而上海首批遊客則於5月11日蒞

金門縣副縣長陳祥麟領軍組成金門旅遊推介團，分別於上海市、廈門市辦理「金門觀光旅遊推介」活動。

觀光處表示，為強化大陸地區觀光行銷力度，提升小三通旅遊量，金門縣政府觀光處今(2025)年度規劃辦理四期「金門觀光旅遊推介會」，積極拓展大陸旅遊市場。大陸公安局出入境管理機構將於4月29日宣佈，自即(29)日起，上海居民可至福建申請赴金門、馬祖旅遊簽證，而上海首批遊客則於5月11日蒞

金門縣副縣長陳祥麟領軍組成金門旅遊推介團，分別於上海市、廈門市辦理「金門觀光旅遊推介」活動。

觀光處表示，為強化大陸地區觀光行銷力度，提升小三通旅遊量，金門縣政府觀光處今(2025)年度規劃辦理四期「金門觀光旅遊推介會」，積極拓展大陸旅遊市場。大陸公安局出入境管理機構將於4月29日宣佈，自即(29)日起，上海居民可至福建申請赴金門、馬祖旅遊簽證，而上海首批遊客則於5月11日蒞

金門縣副縣長陳祥麟領軍，觀光處、長許續鑫、金門酒廠、金門縣旅行社、同業公會、旅館公會、免稅業者及相關產業共50人，組成金門旅遊推介團，分別於2025年5月12日在上海市、5月13日在廈門市辦理「金門觀光旅遊推介」活動，透過推介交流與產業媒合，向上海及廈門旅遊業者、媒體朋友全面展現金門多元且獨具魅力的海島觀光特色，現場互動熱烈，反應踴躍。

金門縣副縣長陳祥麟領軍組成金門旅遊推介團，分別於上海市、廈門市辦理「金門觀光旅遊推介」活動。

觀光處表示，為強化大陸地區觀光行銷力度，提升小三通旅遊量，金門縣政府觀光處今(2025)年度規劃辦理四期「金門觀光旅遊推介會」，積極拓展大陸旅遊市場。大陸公安局出入境管理機構將於4月29日宣佈，自即(29)日起，上海居民可至福建申請赴金門、馬祖旅遊簽證，而上海首批遊客則於5月11日蒞

金門港區消防演練 驗證跨單位應變能力

記者許峻魁／金城報導

為了強化大型公共場所災害應變能力，金門縣消防局近期特別在金門港旅運中心辦理一場「火災搶救綜合演練」。結合水頭港旅運中心、港務處自衛消防編組及民間自主防救應變隊(T-CERT)，透過實兵、實地、實裝的演練，全面驗證跨單位協同機制與地區的災害應變能力，全面構築港區公共消防安全防護網。

消防局說明，日前的這場演練，主要是模擬金門港旅運中心三樓因煮炊不慎引發火警，現場濃煙迅速竄升並延燒至周邊區域，造成顧客驚慌的情境。

根據演練的模擬，現場站務人員立即啟動自衛消防編組，進行通報、初期滅火及疏散作業，同時啟動「C-02」隊伍發彈車間自主應變。水頭港旅運中心趕抵後首先抵達現場，隨即與港務處接獲報案後先抵達現場，隨即與港務處人員會同，並迅速成立火場指揮所。隨後，金門縣消防局支援之各式救災車輛與人員陸續到場，於完成報到管制後，雙方協力合流，投入人命搜救、火勢控制及疏散引導等任務。

這項演練，總計動員指揮車兩輛、消

金門港區消防演練 驗證跨單位應變能力

金門縣消防局第一大隊大隊長董必文指出，金門港旅運中心為地區重要交通樞紐，每日往返旅客眾多，一旦發生災害，影響層面甚廣，因此透過綜合演練方式，不僅能提升場所自衛消防編組的應變能力，更能精準消防同仁對於大型複合用途場所之搶救戰術與應變能力，確保災時能迅速有效完成救援任務。董必文大隊長同時也呼籲，各場所管理權

消防局感謝金醫2位指導醫師長年奉獻



消防局團隊與金門醫院醫事人員合影。

消防局感謝金醫2位指導醫師長年奉獻

消防局團隊與金門醫院醫事人員合影。

消防局感謝金醫2位指導醫師長年奉獻

消防局團隊與金門醫院醫事人員合影。

消防局感謝金醫2位指導醫師長年奉獻

消防局團隊與金門醫院醫事人員合影。

消防局感謝金醫2位指導醫師長年奉獻

消防局團隊與金門醫院醫事人員合影。

消防局感謝金醫2位指導醫師長年奉獻

消防局團隊與金門醫院醫事人員合影。

消防局感謝金醫2位指導醫師長年奉獻



消防局感謝金醫2位指導醫師長年奉獻

消防局團隊與金門醫院醫事人員合影。

消防局感謝金醫2位指導醫師長年奉獻

消防局團隊與金門醫院醫事人員合影。

榮民媽媽獲全縣模範母親表揚 榮服處加贈賀禮



榮服處關懷榮膺金門縣模範母親的榮民媽媽。(榮服處提供)

記者呂肇中／綜合報導

金門縣榮民服務處於金門縣政府模範母親表揚活動後，由處長劉信義率領關懷榮膺金門縣模範母親的榮民媽媽，包括楊圓瓜女士、李玉礎女士、陳蘇治女士、洪晉治女士及蔡洪華女士，除致贈賀禮與健康食品外，也親切地與每位榮民媽媽對家庭與子女無怨無悔的付出。

根據榮服處的說明，此次慰問活動不僅展現該處對榮民及眷屬的重視，也藉由實際行動向所有母親表達敬意。每位受表揚的模範母親，皆在家庭中扮演重要角色，長年以勤儉持家、無私奉獻的精神照顧家人，歷經人生艱辛歲月，依然堅毅樂觀、慈愛待人，成為家庭中最重要的力量，更是子女心中最溫暖的依靠。榮服處特別在母親節前夕安排祝賀與關懷行程，希望讓模範母親們感受到社會的關愛與肯定，也讓孝道與感恩精神持續傳承。

榮服處表示，為彰顯母愛的偉大，弘揚傳統孝道文化，特別邀請享有「書法將軍」美譽的鄭有祿親筆撰寫匾額中堂，以蒼勁有力、渾厚典雅的書法作品向模範母親們獻上最誠摯的祝賀。充滿藝術氣息的匾額，不僅象徵對母愛慈暉的禮讚，也讓整場活動增添濃厚人文溫度，受表揚的母親們收到匾額後都相當感動，頻頻表達感謝之意。

榮服處指出，活動過程中，劉信義逐一致贈賀中堂與健康食品外，也親切地與每位模範母親閒話家常，關心長輩們的身體健康、生活起居及家庭近況，細心詢問是否有需要協助之處，讓長輩們深刻感受到榮服處如家人般的關懷與陪伴。榮志志工及替代役男也協助現場互動與關懷服務，氣氛溫暖融洽，充分展現敬老尊賢與關懷長者的社會價值。

榮服處處長劉信義表示，母親是家庭最堅實的支柱，一生默默為家庭與子女付出心力，無論生活再辛苦，始終以堅強與慈愛守護家庭幸福，尤其許多榮民媽媽在人生歷程中歷經戰亂、遷徙與生活困苦，仍秉持刻苦耐勞、任勞任怨的精神，用愛撐起整個家庭，令人深感敬佩。此次獲選模範母親，可說是實至名歸，不僅是家庭的光榮，更值得社會大眾共同學習。

劉信義指出，輔導會長期重視榮民及眷屬的照顧服務工作，金門縣榮民服務處平時除持續辦理訪視關懷、急難救助、生活照顧及資源連結等服務外，也透過各類節慶關懷活動，主動走入榮民眷屬，了解長輩需求，給予最即時的協助與陪伴，希望讓每位榮民及眷屬都能感受到政府的照顧與社會溫暖。

金城鎮民代表會審議一四年度金城鎮總決算案

記者許峻魁／金城報導

金城鎮民代表會第十三屆第七次定期會，於五月四日(星期三)起正式召開，昨(13)日審議二讀案「一四年度金城鎮總決算案」，經代表一讀決議「通過」。

金城鎮民代表會第十三屆第七次定期會，從五月四日起召開，將持續至五月十五日，為期十二天。昨日的議程於早上十點起，在金城鎮公所四樓代表會議事廳



金城鎮代表會進行二讀議案第一讀會。(許峻魁攝)

千零六十五元。比較增減數：減少一千零二十萬七千九百五十三元。

(二)歲出部分：預算數為三億三千三百五十五萬五千二百元，決算數為兩億八千八百二十一萬四千四百七十三元。比較增減數：減少四千五百三十四萬零七百二十七元。

(三)歲入歲出決算，賸餘七千一百五十九萬九千七百九十二元。

昨日進行「一四年度金門縣金城鎮總決算」第一讀會，大會決議

會議由主席郭永隆主持，副主席蘇碧濤、代表陳天成、許燕輝、林金英、蔡宗儒、李錫璋、陳子芸、蔡云豪、倪子嫻、翁裕凱等人出席。鎮長李誠智率領金城鎮公所政課、建設課、社會課、行政課、觀光課、環保課、人事、主計、政風等各課室主管列席，接受與會代表的質詢。

「一四年度金門縣金城鎮總決算」是依據地方制度法第四十二條規定辦理，主要內容如下：

(一)歲入部分：預算數為三億七千零兩萬兩千元。決算數為三億五千九百八十一萬四千九百八十五元。

新湖漁港慈鑾宮為媽祖聖誕建醮 各界祈福



「慈鑾宮」為天上聖母聖誕千秋建醮。(金湖鎮公所提供)

記者呂肇中／綜合報導

新湖漁港「慈鑾宮」於農曆三月廿一至廿二日舉行「天上聖母聖誕千秋建醮大典」，廟埕內外洋溢濃厚宗教文化氛圍，吸引眾多信眾與鄉親前往參香祈福，共同恭祝天上聖母聖誕千秋，祈求媽祖庇佑地方平安、風調雨順。金湖鎮長陳文顯特別率領鎮公所各課室主管及同仁前往拈香祝禱，依循傳統古禮虔誠祭拜，並敬獻燭敬金，向媽祖表達崇高敬意，也祈願漁島鄉親平安順遂、地方安定繁榮。

根據金湖鎮公所提供的訊息，金湖鎮長陳文顯一行抵達慈鑾宮後，在廟方人員引導下依序進行上香、獻禮及祝禱儀式，現場莊嚴隆重。慈鑾宮管理委員會主任委員陳水義、新湖里長陳錦章及地方長老、信眾也熱情接待，並陪同完成各項祭典流程。陳鎮長於儀式中虔誠祈求媽祖慈恩庇佑地方百姓，庇佑金湖鎮鎮運昌隆、鄉親安居樂業，也期盼漁業興旺、百業繁榮，讓地方發展持續健康向前。

金湖鎮長陳文顯表示，媽祖信仰是台灣民間重要宗教文化之一，更是許多沿海聚落與漁村居民長久以來的精神寄託。慈鑾宮長年香火鼎盛，不僅守護地方居民，也凝聚社區向心力，成為地方重要的信仰中心。每逢媽祖聖誕慶典，鄉親都會自發性參與相關祭典活動，充分展現民間信仰文化的深厚底蘊與人情味。透過宗教慶典的舉辦，不僅延續傳統文化，也讓地方居民彼此交流互動，凝聚社區情感。

金湖鎮長陳文顯指出，宗教活動除了具有安定人心的力量，更是地方文化傳承的重要一環。慈鑾宮多年來積極推動廟務及地方公益，對於敦親睦鄰、關懷地方良多。此次天上聖母聖誕千秋建醮大典，除遵循傳統科儀辦理祭典外，也吸引不少外地信眾前往參香，展現宗教文化魅力與地方特色。

金湖鎮公所指出，活動當日上午，漁港聚落各家戶也準備豐盛牲禮、糕粽及各式供品，陸續前往慈鑾宮祭拜酬神，祈求媽祖庇佑闔家平安、身體健康、諸事順遂。廟內香煙裊裊、人潮不斷，信眾雙手合十虔誠祈禱，場面熱鬧溫馨。許多旅外鄉親也特地返鄉參與盛典，希望藉由參拜媽祖祈求平安順利，同時感受地

方傳統慶典的人文氛圍。參與民眾表示，媽祖信仰陪伴地方居民走過許多歲月，每逢聖誕千秋建醮慶典，大家都會攜家帶眷前來參拜，不僅祈求平安，也藉此聯絡感情，感受地方濃厚的人情味與社會變化快速。尤其近年來宗教文化快速，透過宗教活動更能讓人心安定，也讓傳統文化持續傳承。

慈鑾宮管理委員會表示，感謝各界長期支持廟務發展，也感謝地方鄉親與善信大德共同參與此次建醮慶典，使活動圓滿順利。未來廟方也將持續推動宗教文化保存與地方公益事務，讓媽祖慈悲濟世精神持續發揚，成為地方安定的重要力量。

金湖鎮公所表示，地方宗教信仰文化是珍貴的文化資產，不僅承載歷史記憶，更凝聚地方情感與社區向心力。透過傳統祭典活動辦理，除展現民間信仰特色，也讓更多年輕世代了解地方文化精神。公所未來也將持續支持地方宗教文化活動，攜手各界共同保存與傳承珍貴的民俗文化，讓地方信仰文化持續綻放光彩。

責任編輯／張建騰

- 02 金門縣政府
- 06 金門縣政府
- 07 金門縣政府
- 09 金門縣政府
- 23 金門縣政府

熱鬧街景過後 強化金門觀光旅遊的續航力



「五一」連假期間，SOS名陸客持旅遊券入境金門，穿梭人群帶來熱鬧街景。(李金生攝)

金門「小三通」今年往來最新統計，迄五月十一日止達75萬5300人次，較去年同期61萬5300人次成長20%，這是一個可喜，也有點夢幻的數字。因為，在一連串的數字和熱鬧背後，存在一個個普遍受到關注的議題，即能否真正為地方產業迎來蓬勃生機，成為帶動經濟起飛的活水泉源。

今年大陸「五一」連假，金門迎來6.5萬名持旅遊券入境，幾乎是自由行的陸客，主要景點和街頭巷尾車水馬龍，歡聲笑語此起彼落。但與去年「五一」持旅遊券的6.5萬人次相較，有逾千人的落差。也許，這樣的差距沒有太大意義，可以逕予忽略，但持旅遊券入境的陸客才是真正遊客，旅遊模式和消費能力都反映金門的旅遊本質，值得縣府就相關的面向進行評析，並研擬針對性的因應措施。

另讓人注意的是，「五一」本地旅遊市場表現穩定，5月1日至5月2日住房預約率約為5至6成，實際住房率均達6成以上；5月3日以後預約情形趨緩，但實際住房率仍接近4成；整體住房率表現較去年同期平均增長約10%，顯示連假帶動旅遊人潮。這可從「五一」兩岸各有5天、3天連假，大陸遊客不少是攜家帶眷來到外，也有一些台灣本島遊客跨海觀光，在住宿方面也有它的剛性需求，是住房率出現小成長的主因。

台灣各縣市長期搶遊客，「五一」也不例外，但國旅低迷不振，墾丁的住宿率在假日旺季也難突破五成，花蓮民宿住宿率甚至下探15%左右，同屬偏鄉的外島金門能有此好表現，原因在於「小三通」往來便捷的交通條件，更得力於「小三通」往來便捷的條件。

但必須嚴肅看待的是，吸納廈門、福建沿海城市的遊客，一直是金門縣府和業者共同經營的目標，近年來多次跨海旅遊推介，到底有多少實際成效？應有一套切實、深入的評估辦法，來維繫觀光市場的續航力，否則喧鬧熱鬧過後，只會留下寂靜的廣場，縱有收效也只是曇花一現、過眼雲煙而已。

對岸廈門在每年「五一」小長假，平均可吸引300萬人次的遊客，金門的原鄉泉州也是人潮洶湧，街道摩肩接踵水洩不通，但外溢到金門的遊客仍是少之又少，一直不如期待的量多。因此，在看到亮眼往來數字的時候，仍要持續找尋更好的突破口。否則，台灣「假日熱、平日冷」的旅遊窘境，也會是金門必然面對的難題。

警方和縣府觀光處雖大加宣導，但「五一」連假期間，大量遊客湧至，仍帶來一些交通亂象，尤其是騎著微型電動車的陸客沿途滑手機，甚至於單手騎車喝飲料，乃至於違規紅燈右轉、逆向

「五一長假」遊金門平安、圓滿落幕，兩岸觀光客的旅遊體驗如何，也都在他們的心中和口中，面對觀光做為轉動金門的大齒輪，縣府和業者在檢視相關數據之餘，必然也會檢討它們背後隱藏的原因和現象。因為，只有面對真實，才能做出正確的對應，讓金門的觀光不斷往上提升。

行駛仍不斷出現，所幸未發生重大交通事故，未來如何加強宣導改善，還有很大的努力空間，警方和相關業者責無旁貸。

過去，對岸遊客也有人選擇搭乘公車遊全島，今年5月1日至5月31日，縣府推出全縣公車免費搭乘，非縣民旅客上車時向駕駛索取免費乘車券即可，對親畫慢遊金門的遊客來說，應是一項不錯的新選擇。車船管理處在推行告一段落後，向鄉親提出執行成果報告，並針對登島的對岸遊客，研擬更便利的措施，讓自由真正做到旅遊自由，也為金門觀光增添一些趣味性和多樣性。

特約主筆：李金生



打造安全成長環境 衛生局前進正義附幼宣導防護知識

記者呂肇中／綜合報導

為提升幼兒安全意識與家長照護知能，金門縣衛生局日前前往正義國小幼兒園辦理「兒童事故傷害防治宣導活動」，透過生動活潑的互動方式，向幼兒園小朋友及師長宣講日常



(正義國小提供)



兒童事故安全宣導活動。

生活中的安全觀念，期盼從小建立正確防護意識，共同守護孩子健康平安成長。活動現場氣氛熱鬧溫馨，孩子們在寓教於樂的課程中學習重要安全知識，也讓校園充滿歡笑聲。

此次宣導活動由衛生局專業人員進入校園，以幼兒容易理解的方式進行教學，透過故事繪本、圖卡解說、情境互動及有獎問答等方式，引導孩子認識生活中潛藏的危險因子。為提升學習興趣，衛生局也特別準備繪本及著色本作為小禮物，讓孩子們在遊

戲與閱讀中加深印象，現場小朋友反應熱烈，踴躍參與互動。衛生局表示，事故傷害長期位居兒童健康威脅的重要原因之一，而許多意外其實都能透過事前預防與正確觀念有效降低風險。因此，希望藉由校園宣導活動，讓安全教育的向下扎根，從幼兒階段開始建立正確觀念，同時也將相關知識帶回家庭，提升家長對兒童安全防護的重視。

活動中，衛生局特別針對「寶實安全睡眠」、「兒童安全座椅使用」以及「燒燙傷防治」三大主題進行宣講，希望透過簡單易懂的口訣與實際案例分享，幫助家長及幼兒建立正確觀念。

在「寶實安全睡眠」部分，衛生局提醒，嬰兒睡眠環境應保持簡單、安全，以避免窒息及嬰兒猝死等風險。宣講內容包括「不使用枕頭」、「清空床鋪」、「避免過度包裹」以及「同房不同床」等重點。衛生局說明，嬰兒平躺睡眠最安全，不需要使用枕頭，也不應在床上放置過多絨毛娃娃、棉被或鬆軟物品，以避免堵住口鼻造成危險；同時應避免包裹過厚導致體溫過高。此外，雖然建議嬰兒與家長同房照顧，但仍應睡在自己的嬰兒床內，以降低成人翻身壓迫的風險。

在交通安全方面，衛生局則向師長及家長宣講兒童安全座椅的重要性，並以「後、安、固、指」四字口訣加深記憶。「後」代表安全座椅應安裝於後座，並優先採用後向式座椅；「安」則是依照說明書正確安裝；「固」為確認座椅固定穩固、不搖晃；「指」則提醒安全帶繫緊後，應與孩童身體保留約一指寬的空間，避免過鬆或過緊。衛生局指出，正確使用兒童安全座椅，能有效降低交通事故造成的傷害風險，呼籲家長切勿因路程短暫而忽略安全措施。

此外，針對幼兒常見的燒燙傷意外，衛生局也進一步宣講「沖、脫、泡、蓋、送」五步驟急救口訣。由於家中熱湯、熱水瓶、電器用品等皆可能成為危險來源，家長平時除了應妥善管理危險物品，也應教導孩子辨識危險、避免靠近。一旦發生燒燙傷意外，應立即以流動清水沖洗傷口、脫除衣物、持續浸泡降溫，再以乾淨布料覆蓋傷口並儘速送醫，以降低傷害程度。

正義國小幼兒園表示，非常感謝衛生局到校辦理宣導活動，透過專業又有趣的教學方式，讓孩子們在歡樂氛圍中學習重要安全知識。幼兒階段是建立生活習慣與安全觀念的重要時期，透過實際互動與情境教學，更能加深孩子印象，也讓安全教育融入日常生活。

衛生局指出，兒童是家庭最珍貴的寶貝，守護孩子平安健康成長，需要家庭、學校與社會共同努力。未來也將持續深入校園及社區推動各項健康與安全宣導活動，提升民眾正確防護觀念，打造更安全及愛的成長環境，讓每位孩子都能在愛與安全中快樂長大。

此外，針對幼兒常見的燒燙傷意外，衛生局也進一步宣講「沖、脫、泡、蓋、送」五步驟急救口訣。由於家中熱湯、熱水瓶、電器用品等皆可能成為危險來源，家長平時除了應妥善管理危險物品，也應教導孩子辨識危險、避免靠近。一旦發生燒燙傷意外，應立即以流動清水沖洗傷口、脫除衣物、持續浸泡降溫，再以乾淨布料覆蓋傷口並儘速送醫，以降低傷害程度。

為提升地方民眾多元學習機會，培養第二專長與實用技能，銘傳大學金門分部在教育部高教深耕計畫經費補助下，今(2026)年將辦理「高教深耕計畫」在地創育、永續前行、烘焙伴手禮課程，活動共規劃兩梯次，期透過結合金門在地特色食材與烘焙技藝，推動地方創生與永續人才培育。

銘傳大學表示，此次課程以「

銘傳金門分部烘焙伴手禮課程 即起報名

記者陳麗好／金沙報導

銘傳大學金門分部，執行教育部高教深耕計畫，將辦理2梯次「烘焙伴手禮課程」，邀請專業講師到場指導，帶領學員從實作中學習烘焙技巧，並認識金門在地農特產品應用及提昇自我技能與就業競爭力。活動每梯次限額15名，兩梯次內容相同選擇一梯次報名，即日起受理年滿18歲以上對活動有興趣者報名，額滿為止。報名可線上填寫表單或掃描QR code(如圖)連結報名，若有疑問可電話洽詢，082-552333分機753陳老師。

在地特色」、「實務操作」及「永續發展」為核心，規劃兩梯次烘焙伴手禮課程，每梯次限額15名，期望在專業師資帶領下，讓學員從實作中學習烘焙技巧，認識金門在地農特產品之應用，並進一步提升民眾自我技能與就業競爭力。

課程內容將製作多項具金門特色之烘焙產品，包括：鹽可頌、菠蘿麵包、高粱鳳梨酥、芝麻地瓜酥餅、佛卡夏及軟式蔓越莓麵包等，並融入高粱、地瓜等金門在地食材。皆是可發展兼具地方特色與市場潛力之伴手禮產品，期藉此推廣地方農業與特色飲食文化。

銘傳大學表示，銘傳大學及金門分部長期深耕地方，持續推動大學社會責任與在地連結，除提供專業課程外，也積極辦理各類技能培訓與社區推廣活動，希望透過教育資源共享，協助地方民眾培養「適應力」、「競爭力」與「工作力」，並促進地方產業與人才永續發展。



記者許加泰／綜合報導

五月是感恩與愛慶祝的季節，上岐國小暨附設幼兒園接辦母親節系列慶祝活動。校方今年特別以「岐」遇美好用「艾」相伴為主題，精心規劃了音樂展演、體能闖關、手



上岐國小暨附設幼兒園接辦母親節系列慶祝活動。(上岐國小提供)

首場慶祝活動由國小部學子率先登場，孩子們以活潑優美的「烏克麗麗」合奏拉開帷幕，展現才華洋溢的藝文素養。隨後展開的「親子闖關趣」，校方發揮創意將校園融入遊戲，設計「岐」大考驗，透過支援前線等趣味活動，增進家長與孩子間的互動。

此外，活動結合食農教育與養生觀念，由專業講師帶領親子共同製作「艾草按摩捶」。孩子們在完成手作後，迫不及待地為家長捶背「放鬆一下」，溫馨的互動讓在場家長倍感窩心。校方亦同步規劃教學參觀日與親職講座，展現積極推動校園與家庭教育鏈結的用心。緊接著登場的幼兒園活動同樣精彩奪目，幼兒們換上整齊可愛的黑色校服與牛仔褲，在上表演律動歌曲《聽我說謝謝你》，童言童語的誠摯謝意瞬間融化全場大人的心。

國方將校園打造為奇幻基地，規劃多元感官體驗，親子一同採製馨香、創作母親畫像，並動手烘焙「心意蝴蝶酥」。值得一提的是，今年校方特別引進時下流行的「拍貼機」進駐校園，讓每一對親子都能在鏡頭前留下最燦爛的笑容，化作永久珍藏的影像紀錄。

活動最高潮落在感恩獻禮時刻，國小部學子在獲頒健康優良兒童、閱讀獎勵及稿費後，齊聲向母親大喊：「辛苦了，我愛您！」幼兒園的孩子則手持康乃馨與手作禮物，奔向母親獻上最深摯、有力的擁抱，搭配現場高效快剪的活動回顧影片，氣氛感人。

上岐國小校長新賢表示，透過兩天系列活動的舉辦，除了讓家長看見孩子的成長，更希望能在孩子心中播下感恩的種子。他強調，「陪伴」是給孩子最好的投資，期盼每位家長在忙碌之餘，也能與校方共同營造愛的環境，讓孩子在幸福中茁壯。

首場慶祝活動由國小部學子率先登場，孩子們以活潑優美的「烏克麗麗」合奏拉開帷幕，展現才華洋溢的藝文素養。隨後展開的「親子闖關趣」，校方發揮創意將校園融入遊戲，設計「岐」大考驗，透過支援前線等趣味活動，增進家長與孩子間的互動。

此外，活動結合食農教育與養生觀念，由專業講師帶領親子共同製作「艾草按摩捶」。孩子們在完成手作後，迫不及待地為家長捶背「放鬆一下」，溫馨的互動讓在場家長倍感窩心。校方亦同步規劃教學參觀日與親職講座，展現積極推動校園與家庭教育鏈結的用心。緊接著登場的幼兒園活動同樣精彩奪目，幼兒們換上整齊可愛的黑色校服與牛仔褲，在上表演律動歌曲《聽我說謝謝你》，童言童語的誠摯謝意瞬間融化全場大人的心。

國方將校園打造為奇幻基地，規劃多元感官體驗，親子一同採製馨香、創作母親畫像，並動手烘焙「心意蝴蝶酥」。值得一提的是，今年校方特別引進時下流行的「拍貼機」進駐校園，讓每一對親子都能在鏡頭前留下最燦爛的笑容，化作永久珍藏的影像紀錄。

活動最高潮落在感恩獻禮時刻，國小部學子在獲頒健康優良兒童、閱讀獎勵及稿費後，齊聲向母親大喊：「辛苦了，我愛您！」幼兒園的孩子則手持康乃馨與手作禮物，奔向母親獻上最深摯、有力的擁抱，搭配現場高效快剪的活動回顧影片，氣氛感人。

上岐國小校長新賢表示，透過兩天系列活動的舉辦，除了讓家長看見孩子的成長，更希望能在孩子心中播下感恩的種子。他強調，「陪伴」是給孩子最好的投資，期盼每位家長在忙碌之餘，也能與校方共同營造愛的環境，讓孩子在幸福中茁壯。

請問學生們可以騎

滿14歲以上 才可以騎乘喔

記得車子要掛牌、投保強制險 並戴好安全帽!

微型電動二輪車嗎

政令宣導廣告

騎乘機車、微型電動二輪車時 要「戴妥」安全帽

未繫

太鬆

政令宣導廣告

接獲自稱客服的來電 要小心!

「喂~您好!這裡是XX客服,由於訂單資料有誤,麻煩您提供一下個人資料讓我們核對!」

請提高警覺 勇敢說不!

查證前隨時保持警覺,不要輕易向陌生人交付個資,才不會錢財個資兩失。

金門縣政府關心您

加LINE私下交易有風險!

好康在這裡

加LINE交易,免收運費、手續費

小心有詐

省下來費用全部回饋給您

私下交易,發生糾紛時,找的到你嗎? 我不會輕易相信哩!

國台台廣告



心，是一座城

◎王學敏

活了一輩子，真覺得：心，是一座城。城門的開闔，是清心與心煩的關鍵。奧地利心理治療師：阿爾弗雷德·阿德勒 Alfred Adler 曾說：「所有煩惱，都是人際關係的煩惱。其實，就連連士，也很在意他人的眼光。」這話如果套入「心是城」的想法，那麼，開啓城門或者城門緊閉，或許就真會影響人們生活中的情感起伏了。

和評論之下？又為何總是要滿足大家的期待？阿德勒說：「或許，是因為我們缺少了被別人討厭的勇氣。」他這話說得輕不重，卻頗值得人深入思考呢！有一本書名為《被討厭的勇氣》，書中靈魂人物就是阿爾弗雷德·阿德勒。他認為被人說壞話、被人討厭，也沒甚麼好在意的。因為，對方如何看你，那是對方的課題。我們不求做完美的人，而是接受不完美的自己。人生本來沒那麼困難，是自己讓人生變得複雜了。人哪！只有在覺得「自己有價值」的時候，才會感受到「貢獻感」，才能有勇氣面對人生。而勇氣，也正是克服困難的活力，缺乏勇氣的人，一旦遇上困難，就會墜入人生的黑暗深淵。

聽了阿德勒舉出這些處世的正確態度，筆者也有說的。既然主張「心，是一座城」，那麼就少不了要審視一番城內有些甚麼？除了阿德勒說要有被人討厭的勇氣、覺得自己有價值、對人世上有貢獻感之外；我要接著問：有否純真、良善、正直、誠信、手潔心清

、深明道義？除了這些人性真、善、美的本質，我們這座城裡面是否有丘壑？所謂胸有丘壑否？正是在檢驗一個人的胸懷與氣度如何？甚或論及其智慧與謀略如何？古人有云：「如若某人胸有丘壑，滿腹經綸，斷非狂生。」足見胸有丘壑，方能活出底氣。

阿德勒曾在進行心理治療時，對就診者說：「不要逞強，逞強是自卑感的一種表現。你不要努力讓自己看起來很強，而是努力讓自己變得更強。」是的，只有我能創造自己，也只有我能決定自己今後的人生。阿德勒這些話有個重點——決定我們自身是甚麼？不是過去的經歷，而是我們賦予經歷的意義。以文字工作者為例，這個文字工作經歷的意義，也許是透過文字傳達給讀者某些正向鼓勵、或可抒發讀者內心鬱悶；尤有甚者，或可撫慰讀者心靈、達到某種療效作用……當然，這也可能只是文字工作者的自我期許，至於真正能對讀者起到甚麼作用？是誰也說不準的。又例如：音樂創作者，創作詞曲，由歌手詮釋、唱

出整首歌所要表達的情感，讓聽眾產生共情、共鳴，於是得到情緒上的紓解，或者宣洩……，這便是音樂人詞曲創作經歷及歌手演唱經歷的意義。

此刻，我們且回到「心，是一座城」這個題目上來，前述，城門的開啓或關閉會影響人的心情，敞開城門，迎進門來的除了知識、技藝、溫馨的友誼……等等正能量之外，還可能迎來人世紛擾，人際間的是是非非、甚至天外飛來一筆誰、誰、誰無心或有意的傷害……；任何一件負面情事，都可能讓人勞心費神、手忙腳亂，甚至是焦頭爛額……。這麼看來，我們的城門甚麼時候該瀟灑敞開？甚麼情況必須死死緊閉著？是否就成了一門需要終生研究探討的大學問了？

所幸，這位英明的心理治療師阿爾弗雷德·阿德勒又開出一帖勵志的方子，他提醒我們：「人生最高級的報復不是反擊，而是蛻變。」是的，我們首先要接受不完美的自己，然後，要努力蛻變，變成比昨天更好一點的自己。

阿德勒臨別秋波，他拋過來一帖充滿哲學意涵的靈藥：「你，不是你所受的委屈；你，是你選擇如何轉身的樣子。」於是，我們拋棄自己所受的委屈；然後，選擇讓自己來個漂亮轉身，這漂亮轉身該是甚麼樣的姿態呢？我們彼此祝福……。

散步時候是黃昏
夕陽臨別長空
有情雲朵 贈詩畫
滿佈天空
風情萬種顯醉紅
絲長軟霧色偏粉
勝景我自賞
欣喜踴躍行

片片樹葉 收天景
日日研讀 解禪意
一朝風來
頓悟 一棵樹
微微顫動終而窸窣聲響
一片讚嘆 傳遍密林
一陣 一陣 騷動
延續 延續

散步時候是黃昏
喧囂微弱 四周沉靜
遠處林梢 還有一抹輝煌
一群灰鴿 飛走
擊響天空
沙沙聲音 清晰明淨
心思 悸動搖曳
一切都看得見
一切都不可捉摸

我流動的腳步
劃過種種無形幻象
走向路的另一頭

河濱散步

◎洪瑞龍

【小說連載】

驚姆婆

◎陳長慶

當她得知死訊去收屍時，左大腿已被漲潮的海水吞沒，讓她遍尋不著；甚至當海水退潮後，她又獨自來到海灘尋找，竟連石籠她也不放過，可是仍然沒有下落，或許已祭了沙魚的五臟廟。那時，卻也受限於人死在外不能入村的習俗，以及家庭經濟困頓的使然，只好停屍在村郊，然後在村人的協助下，草草地把他埋葬。若以夫婦悽慘的遭遇與金溪相比，可說有過之而無不及。可不是，一個被地雷炸死，一個遭受砲擊而亡，兩種死因都與兩岸軍事對峙有關，這莫非就是他們各自的命運，也是島民心中難於撫平的傷痛。

過後，她竟聽信鄰居大嬸的建議，到城裡去「問三姑」，俗語也叫「揣三姑」，看看夫婦是否能透過三姑顯靈，告訴她大腿在什麼地方，好讓她去撿拾來埋葬，讓她有一個完整的屍體。可是她依照三姑的指示，連續燒了好幾炷香和紙錢，只見三姑微閉著雙眼，一陣搖頭晃腦過後，又連續打了好幾次嗝，然後右手握拳，猛力地往桌上搥下，無奈地告訴她說，在天堂四處找不到她要找的「白花」，他的靈魂可能已隨海水漂流到一個遙遠的地方，所以找不到。

當問三姑沒有結果後，她又不死心到廟裡問王爺，焚燒一大疊紙錢後，王爺的乩童很快就起乩，她立即下跪說明原委。只見乩童黑令旗一揮，寶劍往東方一指，透過神譯告訴她，就在海岸東邊的一個石籠裡。但東邊的海岸線很長，大小石頭又多，而他的大腿只剩一節白骨，肉已被沙魚吃掉，叫她不必費心去找，想找也找不到，燒一些紙錢給他就可以。即便不能如她所願，可是該做的她都做了，可說已盡心盡力、仁至義盡，甚至終身為他守寡，過著讓人鄙視的日子。相信九泉下的夫婦，必能體諒她的苦衷，不致於說她無情無義才好。

(一〇三)

母親的髮髻

◎金浩

日前整理化妝室，找到一瓶發黃的普洱茶，那是多年前我去南投茶山旅遊買回來要給母親梳髮的，不禁想起母親的髮髻和她孝順體貼的媳婦。

不知道從什麼時候開始，母親就一直梳著髮髻。記憶中看見她在對鏡梳頭髮時，就是把長可及腰的頭髮抹油梳理好，分成數股，再一圈一圈盤在腦後結成圓圓的髮髻；然後用髮網綰住，再用髮夾固定好，最後插上髮釵。母親整日忙於上山下海，唯有這時才見母親優雅專注的一刻。儘管母親過世多年，夢中母親的影像，我常停留在這一刻。

那時她約莫才三十歲吧！母親終年都穿著灰色的「掛大襖」，衣襟右斜旁開、布鈕，鄉下老太太穿的暗灰色碎花衫褲；加上頭髮盤個包頭，顯得比她實際年齡老很多。

我結婚時她還不滿五十，就是這般鄉下老太婆的打扮。我新婚的妻子硬是替她縫製時裝，她怕被人笑不敢穿。妻子知道她老人家最佩服新市的舅媽，就哄她說您帶到新市穿給舅媽認可再說，果然舅媽大加讚賞。不過回鄉下在老同儕的面前，她還是扭扭捏捏一陣子才逐漸改變她近五十年的灰色掛大襖布衣裝扮。

至於包頭髮髻就不肯改變了，直到那一年我帶一瓶茶油給她作髮油，她說茶油太淡已攏不住頭髮，我才猛然發現母

親老了，頭髮已被無情的歲月折磨得花白稀疏了。

妻子拿一瓶我用的髮蠟給她，母親幽幽地低聲說：父親嫌她髮蠟味道不好。妻一聽、紅了眼眶，回頭跟我噲說：你們男人（妻對公公十分恭順，這時我只好沉默代替罪羔羊）真沒良心，拋妻棄子落番二十多年，老來還嫌老妻頭髮味道不好。你記好，現代已沒有苦寒寒十八載的王寶釧了，你別夢想做三妻四妾的薛平貴。

想當年父親「落番」下南洋謀生時，家中留下母親挺著七、八個月大的身孕（尚未出世的三弟），手中牽著未滿三歲的我，帶著十一歲的大哥和六歲童養媳的大嫂，上山下海，拉拔我們長大。直到二十年後父親首次返鄉省親，我在師大讀書帶兩位同學去基隆港接他，幫忙指認；回到金門，三弟才在二十年來首次見到父親。

妻苦勸之下，連拖帶拉地請母親去美容院，把她那一頭盤了數十年的髮髻剪掉。妻彷彿要藉這一剪，把婆母一生的委屈與負累一齊連根剪掉。

母親很認命，她說落番的男人也是不得已的，彼時袴（閩南語，那時候之意）金門生活太苦了，一切都是為了養家糊口啊！金門每家落番客都一樣啊！母親一輩子在我們面前都誇父親勤勞能幹吃苦，多才多藝，從未說過父親的不是。

每當父親在鄰居親友面前，炫耀他在新

加坡的姨娘吃穿有多好、坐月子時雞吃到害怕時，生了三個兒子卻連雞屁股也沒吃過的母親，心中其實是很酸酸的，卻只默默地在一旁望著父親，眼中露出羨慕幽怨的神情而已。

每當新加坡姨娘生的弟妹回來的時候，她除了盛情款待，還很得意地帶他們去走訪親戚，介紹他們是新加坡出生的。中間還開了一個笑話：四弟告訴我，母親對他非常的好，可是為什麼逢人罵他是「番子」？原來母親說他是「番客番屏」出世的。「番客番屏」在母親心中是極為尊貴的，和一般人所說的「番」（指未開化）是完全不同的。

母親是童養媳，很小養父母就相繼過世，沒有受過教育更不善表達。因為從小貧困，食物自然成為她對丈夫、對子孫最佳愛的表達方式，所以每當飯菜一上桌，她就緊盯著大哥叨念著哪一道菜是父親最愛吃的。孝順貼心的大哥就趕快準備一個盤子裝起來放在父親面前專享，數年餐餐如此。

當新加坡的弟妹各自成家立業以後，父親就安心地回到故鄉安享晚年，每天到宮廟點香打掃外，最喜歡跟鄰居叔伯話當年、唱南管，日子過得亦樂乎！大嫂侍奉公婆無微不至，數十年如一日，在她辛勤操持下，家中洋溢四代同堂的天倫之樂。

父親在金門鄉下安享了「落番客」少有

掌歡呼，歡樂的氣氛在海岸邊蔓延開來，那是一種難以言喻的幸福與感動。

走在陌生國度的藍白弄裡，彷彿置身畫中。忍不住幻想，如果能住進一棟美麗的藍白小屋，踩著潔白的階梯，望著海景，過著王子與公主般的甜蜜生活，那該多美好。這種景色迷人，無論從哪個角度，隨手一拍都是風景，難怪成為拍攝婚紗的熱門景點。

我帶著期待的心情，第一次搭乘如此巨大的輪船，鐵門放下後，裡面不僅設置汽車停車場，還有手扶梯直達餐廳和酒吧。在船上沙發區可以安心休息、享用美食和飲料，或走到甲板上吹海風、看海景，感受難得的悠閒與自在。

這一生的時間、體力和財力有限，地圖上的每個國家，若能去過一次就心滿意足了！然而，有一個地方，即使需再次承受盛夏高溫，我仍願意再次造訪——那個藍白交織、令人難忘的國度，非「希臘」莫屬囉！

那年夏天，我們在希臘

◎小豆芽



希臘的夕陽。

會去希臘，純屬意外。

外子安排蜜月旅行是前往浪漫的義大利，當時正值中秋節前後。二度蜜月則是走訪捷克和奧地利。某日，外子的主管對他說：「希臘風景超美，面對愛琴海很適合度蜜月」。於是，我們二話不說，暑假踏上這趟旅程，完成三度蜜月之旅。

來到當地才知道，高溫難耐，白天動輒四十多度，我頂著烈日、撐著陽傘，把自己包得像村姑一樣，只敢露出兩顆眼睛，深怕白皙的皮膚曬傷脫皮。

希臘是度假勝地，一到傍晚，很多觀光客擠在海岸邊，您知道為什麼嗎？沒錯！就是為了等待那一刻——夕陽緩緩沉入海平面。當太陽完全消失的瞬間，來自世界各地的人們，不約而同地鼓

畢生難忘的「蘇格拉底」老師

◎詹志超

記得有一部電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》，講述一位青春無敵卻茫然空虛的大學生，在一個寂靜的冬夜凌晨三點二十分，遇見了滿頭白髮、自在睿智的神秘老頭——蘇格拉底，因為這一場身心靈轉化的奇遇之旅，生命有了改變。每到教師節，我總會憶起多位老師，在我的人生旅程中，也出現過像「蘇格拉底」的老師，他是我大學時期的一位教授。

過去的社會，讀非師範院校中文系的男生常被認為是沒出息的。這位教授在畢業餐會時，說了一段很有智慧的話，其中「騎馬找馬」四個字對我影響極為深遠。教授說：「中文系畢業的男生想要當老師，是敵不過師範院校畢業的學生。因此，絕對要抱著『騎馬找馬』的態度，只要有學校可以任教，能夠豐富教學經驗，就不應該太過要求學生的素質，或是期望有一所理想的學校。」我一直銘記著這段話。

剛退伍不久，進入一所日、夜間部僅二百多個素質不佳學生的私校服務，除了教書，還兼任教務相關繁瑣的工作。心知眼前並非是一匹心目中理想的「駿馬」，不過，我將「騎馬找馬」轉換成「騎驢找馬」，因此我格外珍惜這一頭「驢」，對於一切，我欣然承受，並且甘之如飴。

這一年的付出與辛苦，提供了我很豐富的歷練。一年之後，順利進入另一所私校任教，任教期間，我更努力考進政治大學教育學

分班，修完學分班之後成爲一位合格老師。

歷經兩所學校之後，最後如願進入心目中理想的學校服務，我確認這已經是一匹「駿馬」，也終於印證了「騎驢找馬」的理論是正確的，由此我更體會到：

人生需要經過考驗，不可能都是最方便、最順利之處發跡，一個人千萬不能寄望一步登天，只要有心、用心，一定會有好的成就。

真正的英雄，不在於打贏了多少外在敵人，而在於最終戰勝自己，並認識自己。雖然大學教授只是不經意隨口說出「騎馬找馬」，但這四個字卻成爲我生命中的「通關密碼」，這位教授更成爲我畢生難忘的「蘇格拉底」老師。

國際觀點

泰國調整免簽政策 金門小三通發展亦具借鏡意義

〔整理撰稿：僑訊小組〕泰國近期宣布擬縮短外國旅客免簽停留期限，並規劃徵收入境費，引發亞洲觀光市場關注。對於長期以「小三通」作為重要交通與觀光命脈的金門而言，相關政策調整，也提供地方重新思考觀光治理、旅遊品質與邊境管理的借鏡方向。

近年來，金門隨著小三通復航，加上自由、自助旅遊及短天數深度旅遊興起，旅客型態已逐漸改變。除了傳統宗親、商務與觀光客外，也出現數位遊牧、長住型旅人及短影音創作者等新型態旅遊人口。如何在「一開一關」與「一地方承載」之間取得平衡，已成為地方觀光發展的重要課題。

泰國此次政策調整，主要原因之一，即是部分外籍人士利用長天數免簽從事非法工作或長期滯留。雖然金門與泰國國情不同，但對金門而言，小三通未來若持續朝觀光便利化發展，也勢必需同步思考旅客管理、住宿規範與地方安全等配套措施。

地方觀光業者指出，金門並不一定需要提高門檻，而是可學習「分流管理」概念。例如針對短期觀光客、文化旅遊團、長住型旅客、數位遊牧工作者等，建立更清楚的旅遊服務與管理制度，避免觀光大量化後，反而壓縮在地生活品質。

此外，泰國推動「入境費」制度，將經費投入旅遊設施維護與旅客保險，也讓外界開始討論金門是否應建立類似「觀光維護基金」概念。尤其金門部分熱門景點、戰地坑道、聚落古蹟與自然景觀，長期面臨維護經費不足問題，若未來能透過觀光回饋機制，投入文化保存、環境維護與導覽升級，或許能形成更永續的旅遊模式。

有地方文化工作者認為，金門最大的優勢，不只是一「離島」，更是擁有戰地歷史、閩南文化與獨特風景的特殊島嶼。未來若要提升觀光競爭力，不能只停留在「人數成長」，而是應思考如何吸引願意深度停留、理解地方文化的旅客。

包括戰地文化體驗、聚落走讀、閩南建築旅遊、地方信仰祭典及僑鄉文化故事等，都有機會成為金門差異化觀光的重要內容。透過提高旅遊品質、完善地方導覽與文化體驗設計，也有助於降低「低價快閃式旅遊」對地方造成的負擔。

觀光業界分析，未來亞洲各地勢必更加重視「高品質旅遊」與「永續觀光」。對金門而言，小三通不只是交通政策，更可能成為串聯兩岸與國際旅遊的重要窗口。如何在便利交流的同時，兼顧地方文化保存、旅遊秩序與生活品質，將是金門下一階段觀光發展的重要課題。

新加坡華族文化中心「華彩2026」登場 從南洋移民歷史到當代藝術創新 展現新加坡華族文化生命力

〔整理撰稿：僑訊小組〕由 Singapore Chinese Cultural Centre 主辦的年度文化盛會「華彩 2026 (Cultural Extravaganza 2026)」於 5 月 7 日至 6 月 7 日在新加坡舉行。今年活動結合劇場、音樂、舞蹈、書法篆刻、視覺藝術與跨界創作等多元形式，邀請多組新加坡華文團體與創作者共同參與，展現新加坡華族文化在當代社會中的創新能量與多元樣貌。(singaporeccc.org.sg)

參與演出的團體包括 Singapore Chinese Orchestra、The Teng Ensemble、TOY 肥料廠等新加坡知名華文單位，透過原創作品與跨界演出，重新詮釋華族文化在現代城市中的文化意義。活動期間也規劃親子體驗、展覽與青年藝術交流等內容，希望吸引不同年齡層民眾參與，進一步認識新加坡華族文化的發展脈絡。

「華彩」二字，蘊含深厚文化意涵。「華」象徵華族文化與文明精神，「彩」則代表色彩、藝術、多元與生命力。這項年度活動不僅是一場藝術盛會，也是一場對新加坡華族文化歷史的重新回望。

現代新加坡的故事，往往從十九世紀初開始。1819 年，英國殖民者登陸這座位於馬六甲海峽的重要島嶼。當時的英國人，很快便看見新加坡成為繁榮自由港的潛力。由於地處中國、印度與東南亞航線之間，新加坡迅速成為重要的海上貿易中心。然而，港口的發展需要大量勞動力，而當時的英國殖民政府，也開始大量引入移民人口。

與此同時，中國南方沿海地區正面臨經濟困難、人口壓力與政治動盪。福建、廣東、潮州、海南等地的居民，許多人被迫離開故鄉，遠渡重洋前往南洋尋找工作與生存機會。「下南洋」對當時的人而言，往往不是理想，而是艱難現實下的選擇。

大批華人移民陸續抵達新加坡後，有人成為碼頭工人，有人投入建築、礦業與商業活動，也有人經營雜貨店、小吃攤與咖啡店，在陌生土地上慢慢建立生活。這些移民帶來了家鄉的語言、宗教信仰、節慶習俗與飲食文化，也讓新加坡逐漸形成多元而豐富的華人社會。

然而，在殖民時期的經濟體系中，這些移民雖然提供了重要勞動力，卻未受到殖民政府足夠照顧。許多人長期居住在擁擠狹小的環境中，生活條件艱困，疾病與貧窮問題普遍存在。殖民政府更多時候，僅將移民視為推動港口經濟發展的工具，對他們的生活與社會福利並不重視。

也因此，早期華人社會開始透過會館、廟宇與宗親組織互相扶持。這些地方不只是宗教或聚會場所，更承載了移民對故鄉的記憶與身分認同。福建人的廟宇、潮州人的戲曲、廣東人的醒獅與粵劇文化，也在這片土地上逐漸扎根。

隨著時間推移，新加坡華族文化逐漸發展出屬於自己的特色。它不再只是中國南方文化的延續，而是在南洋環境、多元族群與殖民城市背景下，新形成的具有新加坡特色的文化樣貌。如今的「華彩」也是一座高度現代化的國際城市，而華族文化也持續以新的形式被保存與創造。年輕藝術家透過音樂、舞台劇、數位藝術與跨界創作，重新詮釋傳統文化，讓南音、書法、戲曲與民間故事進入現代社會語境之中。「華彩 2026」所呈現的，正是這樣的文化精神。

從傳統華樂到現代實驗音樂，從書法篆刻到多媒體展覽，活動不只是懷舊式地回顧傳統，而是透過創新形式，展現華族文化在當代社會中的延續與轉變。

新加坡華族文化中心表示，希望透過「華彩」，讓更多人理解華族文化不只是歷史記憶，而是一種仍然持續發展、與當代生活緊密連結的文化力量。

從十九世紀南洋港口上的移民身影，到今日國際城市中的文化舞台，新加坡華族文化走過了超過兩百年的歷史。這段歷史裡，有漂泊與艱辛，也有奮鬥與融合。而今日的「華彩 2026」，則像是一場屬於新加坡華人社會。

華彩 2026 的封面設計。

SINGAPORE 新加坡華族文化中心
Cultural Extravaganza 2026
7 MAY - 7 JUN
Music 音樂, Theatre 戲劇, Dance 舞蹈, Visual Arts 視覺藝術

南洋端午記憶—從掛蒲艾到浸拂喇，華人先民留在熱帶島嶼的節日智慧

〔整理撰稿：邱昱瑄〕每年農曆五月初五，對許多華人而言，是吃粽子、拜祖先的日子。但其實，在馬來亞與新加坡一帶的南洋華人社會裡，端午節曾經有許多如今已逐漸消失的習俗。這些習俗，不只是節慶文化，更是先民在熱帶氣候中，面對炎熱、潮濕與疾病時，所累積出的生活智慧。

早期南來華人，將中國傳統端午習俗帶進南洋，包括祭神拜神、包粽子、掛蒲艾、採艾草、沖午時水與賽龍舟等。而在地的峇峇娘惹文化，也將馬來世界的生活方式融合進來，形成獨特的「南洋端午」。

其中最特別的，便是「浸拂喇」。所謂「拂喇」，其實是馬來語BEDAK的福建話音譯，也就是早年女性常使用的天然水粉。峇峇娘惹家庭會在端午節當天，特別選在午時（中午11點至1點）取「午時水」，再加入白米，一同密封浸泡在甕裡。有的人一浸就是一年。

等到隔年端午再打開，不斷換水、洗去氣味後，米粒早已化成細粉，再加入斑斕葉、茉莉花等香料晾乾保存。使用時，只需取一小塊加水調和，便可塗抹於臉上，帶來清涼舒爽的感覺。

而且，浸泡越久的拂喇，據說越清涼。這種習俗，其實反映了南洋華人在濕熱氣候中的生活智慧。

除了浸拂喇，過去端午節還有「掛蒲艾」的習俗。不同籍貫的人，掛的植物也不同，有的人掛菖蒲、艾草、蒜頭、紅菜頭與山薑；也有人使用柚子葉、棕葉等。其中最重要的，是菖蒲與艾草。

菖蒲葉形似劍，因此又被稱為「蒲劍」，民間相信具有驅邪避煞的作用。而艾草本身帶有濃厚香氣，在中醫中也有除濕、防蟲、驅病的用途。其實，這些植物之所以會在端午前後被採集，也與節氣有關。

因為端午接近夏至，是一年陽光最盛的時候，此時藥草藥性最強，適合採收與保存。過去甚至有人會在端午採艾草曬乾，製成艾柱，若關節疼痛時便拿來艾灸。

民間認為，端午午時的水是「神水」。有人相信當天取用的河水特別不易腐壞，因此會特地儲存。也流傳不少俗語，例如：「午時水，沖了會瘡。」

「飲午時水，無肥曬會水。」意思是，用午時水洗澡會變漂亮，喝了即不胖也會變美。

從今日角度來看，這些說法或許帶有民間信仰色彩，但其背後其實也有先民對炎熱季節養生、防病的理解——多洗澡、多喝水、利用藥草防蟲除濕，本身就符合熱帶生活需求。如今，在馬來亞與新加坡等地，許多端午習俗已逐漸式微。

掛蒲艾的人越來越少，採艾草幾乎消失，知道「午時水」的人也不多了。「浸拂喇」更只剩下少數家庭仍保留。

唯有祭神拜神、吃粽子，以及檳城等地仍持續舉辦的龍舟競渡，還能讓人看見昔日端午的熱鬧景象。

然而，這些習俗的消失，也提醒著我們——節日從來不只是熱鬧。它其實記錄著一個族群如何適應土地、理解季節，並在異鄉生活下去的方式。而南洋端午，正是華人先民留在熱帶世界裡的一段文化記憶。

端午習俗

五月 初五

南洋華人傳統與生活智慧

端午節接近夏至，是陽氣最盛之際，先民透過各種習俗驅邪避病、消除熱毒，祈求平安健康，代代相傳。

祭神拜神·包粽子
慎終追遠，感恩祖先庇佑，並以粽子紀念屈原。

採艾草
有人在端午當天採艾草曬乾，製成艾柱；關節疼痛時取一顆艾草灸處，可舒緩疼痛。

掛蒲艾
在門楣掛上菖蒲、艾草等植物，以紅線綁起，寓意驅邪避煞、除蟲防病。

沖午時水·喝午時水
端午午時（11點至1點）的水被視為「神水」。取河水儲存，可久放不壞。

浸拂喇·(BEDAK)
峇峇娘惹及華商人家的傳統美容習俗。

炒午時茶
以數種藥草炒乾儲存，不舒服時泡水當茶喝，可治輕微感冒、熱氣等。

賽龍舟
多由官方主辦，檳城等地每年都有龍舟競渡活動。

習俗的智慧
端午節是體炎熱的節日，先民創出的習俗蘊含智慧，要大家進行以消除熱毒疾病，祈求平安健康。

驅邪避煞
掛蒲艾、菖蒲等

防蟲除病
艾草、藥草芳香氣

清熱解毒
沖午時水、喝午時水

養生保健
多沐浴、多喝水、藥草茶飲

坪林茶農堅持有機護水源 獨鍾「非標準」製程風味

【中央社記者曹亞沿新北13日電】新北坪林淨源茶場18年來與農友合作，堅持以有機栽種保護土壤水源。製茶師兼農友廖顯岡表示，有機茶透過自然製程呈現出的風味更豐富多元，不會被一般標準審美框架所限制。

新北市坪林境內多為山坡丘陵地，茶葉為主要經濟作物，但因該地位於翡翠水庫集水區，農藥、化肥與除草劑不僅可能影響水質，且除草劑讓土壤裸露，表土沖刷也可能導致水庫淤積等問題。

慈心有機農業發展基金會2007年啟動「淨源計畫」，推動翡翠水庫水源區茶園轉作有機農業，盼守護土壤、飲用水源與生態，並在2008年成立有機茶專用的製茶場，避免慣行與有機製茶交叉污染，近年也

打造「有機」品牌積極拓展現年市場。

慈心基金會昨天舉行「淨源計畫18年」媒體參訪，邀請基金會執行長蘇慕容、茶農余三和、陳陸合、詹承得以及製茶師廖顯岡座談分享有機耕作經驗，並前往茶園解說茶葉採收過程。

蘇慕容回憶，轉機有機並非易事，當年為了說服農民採取有機耕作，他奔波多處拜訪，在溝通中理解農民對於產量、品質等擔憂並共同尋找解方，也相當感謝農民有勇氣一起走上這條轉型之路。

蘇慕容說，2007年推動時僅1位有機茶農加入，現今已有36位茶農，有機茶園的面積也從5公頃一路成長至57公頃，代表坪林在推動有機茶的成績實屬前段班。余三和是淨源茶場合作的首批農友，他深感慣行農法對土地的傷害，堅持以有機耕作守護土地水源，也將展現不施肥、不修剪、不澆水，將人工干預降到最低的一「野放茶」風格，更獲頒全國模範農民、環保英雄等殊榮。

有「青蛙王子」封號的茶農陳陸合分享，20年前退休後回到坪林栽種有機茶。某日他發現茶園旁的水桶聚集許多翡翠樹蛙，自此投入翡翠樹蛙的復育，將茶園打造成類濕地也能安心生長的棲地，同時也吸引山羌、穿山甲、台灣藍鵲及藍腹鵲成爲茶園常客。

青農詹承得則出身傳統茶葉世家，父子一開始在栽種、管理模式上有巨大摩擦，如老一輩採取慣行農法認爲雜草會搶走植物養分，因此會噴農藥除草、維持茶園整潔。但詹承得認爲，留有雜草能讓土壤的有機質更豐富、茶樹更健康，在持續的溝通拉扯下，他說服父親劃出特定區域讓其進行「有機試驗」，也逐漸以成績獲得認同。

原是侍酒師的廖顯岡因緣際會下跨足至茶葉界，從茶葉小白一路學習成爲淨源茶場的首席製茶師。廖顯岡說，慣行茶園一分地約可產400斤茶菁，而有機茶園高標僅約20斤，他自己的茶園甚至只能產出100斤。

儘管有機耕作產量低且難防病蟲害，廖顯岡仍獨鍾有機茶的獨特性。他說，現在的高山茶或比賽茶很像在參加選美比賽，在栽種、製程上會努力接近評審喜歡的口味，最後呈現出的樣貌十分相似，「但有機茶沒有被這種審美框架侷限」。

廖顯岡舉例，一般茶農會以瓦斯進行熱風萎凋，他們則會以太陽曬曬，利用每天不同時段的雲量、陽光強度，帶來的變化與豐富性也會更多，更能展現出非標準化的風味特色。



新北坪林「淨源茶場」製茶師兼農友廖顯岡受訪表示，有機茶透過自然製程呈現的風味更豐富多元，不會被標準審美框架侷限。(中央社)

Apple Watch高血壓通知在台灣啟用

可偵測異常跡象

【中央社記者吳家豪台北13日電】蘋果公司(Apple)宣布，今天在台灣開放智慧手錶Apple Watch高血壓通知功能，系統會以30天為週期檢視相關資料，在偵測到可能出現高血壓的跡象時，提醒使用者。

高血壓通知功能適用於Apple Watch Series 9與後續機型，以及Apple Watch Ultra 2與後續機型。這項功能也有使用限制，不適合22歲以下人士、已被診斷爲高血壓者、孕婦因爲懷孕期間血管收縮特徵不同，也不適合使用。

蘋果在官網發文說明，高血壓是造成心臟病發作、中風與腎臟疾病的主要可控風險因子，全球約有13億成年人受其影響。由於高血壓通常沒有明顯症狀，許多人也

不會定期就醫，即使在臨床檢查時，也可能因單次測量而被忽略，因此經常未被診斷。

Apple Watch的高血壓通知功能可以透過光學心率感測器的資料，分析使用者血管對心跳的反應。演算法會在背景中持續運作，以30天為週期檢視相關資料；當偵測到持續出現高血壓徵象時，就會發出通知。

配戴Apple Watch的使用者可接收到通知，並獲得相關的重要健康分析，協助使用者及早調整生活習慣或尋求治療。

蘋果指出，高血壓通知功能運用先進的機器學習技術，並以來自多項研究、總計超過10萬名參與者的資料進行訓練，之後再透過一項超過2000名參與者的臨床研究進行驗證。然而蘋果也提醒，高血壓通知無法偵測所有高血壓個案。若使用者收到高血壓通知，建議使用第三方血壓計連續7天記錄血壓數據，並在下一次就診時與醫療提供者分享。

OpenAI阿特曼稱馬斯克要求持股90% 否認背棄非營利

【中央社奧克蘭12日綜合外電報導】OpenAI執行長阿特曼(Sam Altman)今天在法庭駁斥馬斯克(Elon Musk)關於他背棄OpenAI服務公眾使命的指控，並表示馬斯克覬覦控制權，曾要求持股90%並從中牟利。

綜合路透社與法新社報導，馬斯克2024年8月提出訴訟，指控阿特曼和OpenAI共同創辦人布羅克曼(Greg Brockman)不當動用他捐贈的3800萬美元，這筆錢是給予OpenAI作爲研究，但此一非營利組織卻放棄使命，轉而改製爲營利公司。

這場訴訟目前已進入第3週，結果可能決定OpenAI的未來及其領導層去留。OpenAI正在籌備首次公開募股，企業估值恐達1兆美元(約新台幣31兆4000億元)。

阿特曼在加州奧克蘭聯邦法院接受訪問時，否認他與布羅克曼試圖「竊取一間慈善機構」。

馬斯克作證時說：「如果掌管AI的人不值得信任，我認爲這對整個世界是非常大的危險。」

馬斯克要求OpenAI和主要投資者微軟(Microsoft)賠償約150億美元(約新台幣4兆7100億元)，這筆款項須支付給OpenAI的非營利組織。

馬斯克也要求撤換阿特曼和布羅克曼的職位。

馬斯克的訴訟要求OpenAI恢復非營利地位，此舉將影響它與Anthropic、Google以及中國DeepSeek的AI競賽。

OpenAI是在2015年由包括馬斯克與阿特曼在內的多人創辦，並於2019年3月成立一個營利實體。

OpenAI一直試圖證明，馬斯克在2018年離開董事會前已知公司將轉製爲營利，但他一心謀求控制公司。如今提告是因後悔錯過原有可能的巨額財富。

當被問及馬斯克是否反對OpenAI轉製爲營利公司時，阿特曼說：「恰

恰相反。」

阿特曼回憶，馬斯克曾要求持有OpenAI 90%股份，「後來有所降低，但始終要求能占多數。」

阿特曼也表示，雖然他和其他OpenAI領導層都想維持與馬斯克的良好關係，但他拒絕與馬斯克旗下的電動車公司特斯拉(Tesla)合併的提議。

馬斯克的律師試圖將阿特曼塑造造成一個說謊的人。交叉訪問中，馬斯克的律師莫洛(Steven Molo)質疑阿特曼的誠信。

阿特曼在2023年11月突遭OpenAI董事會以透明度不足爲由免職，5天後又在公司反彈聲浪中復職，他在破谷始終難以擺脫不誠實聲譽。

美國10個州的檢察官已要求阿特曼在明年OpenAI上市前，必須揭露可能存在的利益衝突。媒體得知在致美國證券管理委員會(SEC)的信中，阿特曼被指爲「有自我利益輸送和嚴重利益衝突前科，形成公司重大風險」。

馬斯克在此案中，將自己塑造造成守護民眾免受AI危害的捍衛者。不過OpenAI董事長泰勒(Bret Taylor)今天另作證表示，OpenAI曾於2025年2月，也就是馬斯克提告後的6個月，收到由他旗下AI所主導財團提出的正式收購要約。

「我感到意外，」泰勒說。「這項提案是要一群營利投資者收購這個非營利組織，感覺與這場訴訟的精神相互矛盾。」

其他出庭作證的人還包括布羅克曼，以及OpenAI前董事會成員齊利斯(Silvan Zilis)，她同時也是馬斯克4名子女的母親。

諮詢陪審團預計下週將就任何實際不法行爲作出裁決，法官羅傑斯(Yvonne Gonzalez Rogers)聽取陪審團意見後，會就責任和補救措施兩方面作出最終裁定。羅傑斯已表示，她可能會採納陪審團建議。

韓國知名泡麵辛拉麵40週年 盼繼續擴展海外市場

【中央社記者楊芳首爾13日專電】韓國知名泡麵「辛拉麵」今年迎來40週年，隨著K-Culture、K-Food風潮席捲海外，農心代表理事趙錫喆表示，未來希望能成爲全球餐飲風格的引領者，並請來韓國人氣女團aespa成爲全球品牌大使。

韓國知名泡麵農心今天在首爾舉辦辛拉麵40週年記者會，農心表示，40年間辛拉麵總銷量已達425億包，近年更成爲在美國紐約時報廣場等，在全球地標傳播韓國飲食文化的K-Local代表品牌，40年間累積的20兆韓元(約新台幣4.4兆元)銷售額中，約70%來自海外市場。

農心代表理事趙錫喆表示，辛拉麵未來的發展方向，是成爲「全球麵食方案提供者」，他說：「我們不只是單純供應產品的公司，而是希望成爲一個能在消費者的生活中，全面解決並滿足消費者所有需求與體驗的公司，包括便利、體驗及文化價值等多重需求。」

農心也設下了希望在2030年達成的明確目標，盼成爲「全球餐飲生活風格的引領者」，將海外銷售額占比擴大至60%以上，力爭在2030年前達成營業額7兆8000億元(約新台幣1622億元)、100營業利利率的目標。

針對擴展全球市場，趙錫喆表示，「雖然我們自己付出了很多努力，不過多虧了K-Culture，特別是電視劇、電影及各式各樣的綜藝節目，泡麵得到了大量曝光，使全球消費者對韓國泡麵的關注愈來愈多。」他強調，整個韓流、韓國文化的影響也起了巨大作用。

至於行銷策略，農心國際行銷部長沈揆喆表示，隨著被稱爲「K-Culture」的韓國文化走向海外，最密不可分的領域就是飲食，「在aespa當中，韓國人最喜歡泡麵，被許多人公認是首選。」

談到邀請韓國人氣女團aespa成爲全球品牌大使，沈揆喆表示，這是一首歌唱出了韓國人「Spicy Up Your Life」，我們結合了西方的X世代，以及東方韓國現今的Z世代，運用這類文化元素來做行銷活動。」

20至39歲糖尿病發生率增 醫：注意無徵兆心衰竭

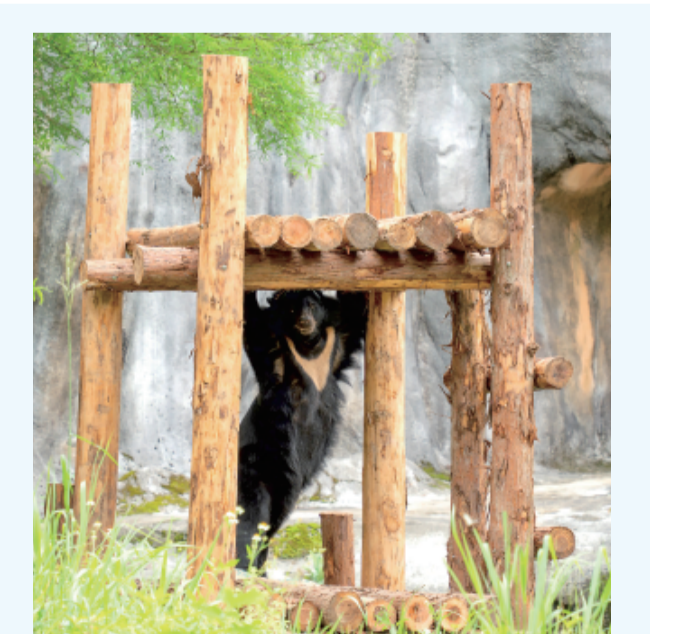
【中央社記者陳建翎台北13日電】台灣20至39歲青壯年族群的糖尿病發生率增幅高達21.5%，北市聯醫醫師分享曾在診間遇過一名30歲女性，確診糖尿病僅2年，平時無症狀，突發喘不過氣，急診發現已是晚期心衰竭。廖顯岡指出，台灣本土研究顯示糖尿病患者的死亡率極高，在「無症狀」階段即已升高，建議糖友每年精準檢測心衰指數(NT-ProBNP)，及早使用具器官保護實證的標準藥物，如SGLT2抑制劑等。

中華民國糖尿病學會理事王景淵指出，研究發現，亞洲病患即使未出現典型症狀前，心臟功能可能已進入「前臨牀心衰」階段。醫病雙方應攜手將單一血糖管理，全面升級爲心臟、腎臟與代謝的整合照護。

衛生福利部中央健康保險署長陳亮好指出，響應健康台灣願景與三高防治88計畫，力拚2030年慢性高血壓死亡率下降1/3的國家目標，高度肯定學會倡議糖尿病心衰風險共識，台灣有850萬名「三高」病人，其中有一二高」達700萬人，整合性照護處理共病刻不容緩。

許志成表示，在「刺絡針」(The Lancet)多年前刊登的一份190萬人的大型世代研究已證實，周邊動脈疾病與心血管是第二型糖尿病最常見的「增加者」。

許志成表示，在「刺絡針」(The Lancet)多年前刊登的一份190萬人的大型世代研究已證實，周邊動脈疾病與心血管是第二型糖尿病最常見的「增加者」。



北市動物園放棲架豐富化環境 黑熊貝兒自在玩耍

台北市立動物園表示亞洲黑熊「貝兒」搬進溫帶區企鵝館戶外場地僅幾個月，已爲牠添置棲架，可見牠玩耍、攀爬、大字休息，歡迎遊客前往看牠逗趣模樣。(中央社)

名域有線電視綜合台	
115年5月14日 CH33 節目表	
07:00-08:00	金門故事島 公務人生
08:00-09:00	酒島點將錄
09:00-10:00	咱！好厝邊 咖哩美食
10:00-11:00	頭家來開講 少子化缺工問題
11:00-12:00	名域報報
12:00-13:00	115年石鯧文化季(上)
13:00-14:00	115年石鯧文化季(下)
14:00-15:00	城鎮新時空防空演習
15:00-16:00	114年文化獎
16:00-17:00	金門多元誌
17:00-18:00	名域報報
18:00-19:00	頭家來開講 少子化缺工問題
19:00-20:00	酒島點將錄
20:00-21:00	金門故事島 公務人生
21:00-22:00	咱！好厝邊 咖哩美食
22:00-23:00	名域報報
23:00-24:00	酒島點將錄
24:00-01:00	頭家來開講 少子化缺工問題
01:00-02:00	金門故事島 公務人生
02:00-03:00	咱！好厝邊

責任編輯／蘇冠銘