

超前部署 勇於承擔

1

母語的根，終須扎進日常生活的土壤，在家庭與校園中重新發芽。正名賦予了金門話應有的尊嚴與地位，卻無益直接賦予生命；真正的重生，來自阿公阿嬤牽著孫兒吟唱的童謠，來自市鎮攤販與顧客間的寒暄問候，來自教室裡孩子們勇敢說出的第一句完整金門話。

唯有讓金門話再次成為街頭巷尾的生活之聲，成為下一代心靈深處的母語印記，這份語言才得以真正甦醒。這條路或許漫長，但每一步都為金門話寫下續存的新頁。我們期待，在國家語言政策支持下，金門話的復振能從政策投入走向生活使用，從象徵正名深化為文化實踐。這不是一場速成的運動，而是一場需要世代接力、政府民間協作的文化扎根工程。

程品質，深化地方知識教育，推動數位學習、公民參與、文化保存、生態永續及地方創生，打造兼具教育力、文化力、永續力與幸福感的終身學習環境，培育更多關懷土地、熱愛家鄉、勇於參與公共事務的人才，讓終身學習成為金門永續發展最堅實的力量。

活動最後，全體師生與貴賓共同合影留念，在熱烈掌聲中為115年春季班成果展畫下圓滿句點，也象徵金門縣政府教育處推動終身學習邁向新的里程碑。

案件，發生於今年2月8日金寧鄉一起OHCA救護勤務。患者在家中突然失去生命徵象，鄰居依119勤務指揮中心派遣員劉志弘電話指導，立即實施D&A CPR，消防局隨即派遣救護人員趕赴現場，由李正義與何家瑜、余承學共同接手急救，完成高品質CPR、AED電擊、進階呼吸道建立、高級救命術及藥物給予等一連串急救處置，並持續不中斷急救送醫，最終患者成功恢復自主循環（ROSC），經醫院後續治療後康復出院，恢復良好生活功能（CPRC），成功挽回一個家庭。

消防局指出，患者康復出院後，在家屬陪同下特地返回金城消防分隊向救護人員表達感謝，並主動表示希望參與CPR訓練，盼望未來若遇到他人生命危急時，也能伸出援手，將自己曾被救回的感動化為守護他人的力量。這份真摯回饋，也讓第一線救護人員更加堅定守護生命的使命感。消防局表示，近年來在縣府大力支持下

經驗傳承及救護品質提升的重要任務。消防局統計，本縣OHCA案件自110年的56件增加至114年的89件，經救護人員急救後恢復生命徵象案件則由4件提升至25件的2800%，成長近4倍，顯示持續投入人員培育、醫療指導、救護品管及設備更新已逐步展現成果。

局長呂英華表示，每一枚「救命之星」榮譽胸章，不只是對救護人員專業能力的肯定，更代表一個家庭重新找回希望。他強調，成功救護絕非單一英雄，而是由熱心民衆、119勤務指揮中心、第一線救護員、醫療指導醫師及消防團隊共同串起完整生命之鏈的成果。消防局將持續在縣府支持下，深化高級救護技術員培育、落實救護品質管理、精進情境訓練及完善救護設備，秉持「正確比快速更重要」的救護理念，持續提升院前急救品質，守護每位金門鄉親的生命安全。

2026金門親子嘉年華為金沙鎮注入夏日活力

6米長擬真恐龍不負眾望現身演出 還有吸睛的五大裝置藝術及另外兩項互動打卡活動



副縣長陳龍安率領縣府、金沙鎮公所團隊遊街。

(李薇薇攝)

記者李薇薇／金沙報導
由金門縣政府主辦的「2026金門親子嘉年華」主題日活動於4日下午在金沙鎮公所旁廣場登場。
主辦單位表示，活動中結合大型裝置藝術、台味文創市集、親子DIY、街頭表演及互動體驗等豐富內容，吸引眾多親子家庭及遊客參與，現場人潮絡繹不絕，正式揭開金門暑期觀光活動高潮，同時也為金沙老街注入滿滿夏日活力。

根據主辦單位說明，主題日活動開始由多組表演團隊接力登場。眾所期待的「6米長大型擬真恐龍」也震撼登場，為大家帶來「缺席的恐龍探險隊X阿特」的精彩演出。小朋友最愛看的MONO家族歡樂唱跳秀，結合互動演出，呈現最療癒的親子舞台盛宴。其中備受矚目的國家級頂尖團隊「馬戲之門Circus Gate」在現場的歡呼聲中驚艷登場，另有「自造音樂」、「小太陽周子益」、「金門烏克麗麗Club」、「Candy」類糖」以及「榮風舞蹈團X城中X中正國小」等精彩節目，為主題日活動增添熱鬧氛圍。

主辦單位指出，今年金門親子嘉年華推出多處大型裝置藝術，成為暑假最吸睛的打卡亮點。其中，「阿特水獺」現身沙美老街三層樓民宅屋頂，金沙戲院屋頂則有風獅爺迎賓，戴勝氣偶也於金東戲院亮相，為歷史街區增添活潑氛圍。全新觀光IP角色「沙米」首度進駐金沙戲院，並於「沙美摩洛」設置互動裝置藝術；此外，六米高風獅爺及十四公尺阿特巨型氣偶也分別現身金沙街區、榮湖及羅寶田神父紀念公園，結合金門特色地景，打造暑期熱門觀光景點。

主辦單位提醒，除了五大特色裝置藝術外，今年活動也規劃兩項互動打卡活動，鼓勵遊客深入走訪金沙聚落。遊客只要前往金沙地區五大指定打卡點裝置，任選2處完成拍照打卡並上傳社群平台，即可至金沙戲院服務台兌換限定拍貼體驗一次；凡持沙美地區商家消費發票（或收據），還可再加碼兌換一次拍貼體驗，藉此帶動民眾走入老街消費，活絡地方商圈。另凡參與官方推薦任2項親子體驗遊程，完成拍照及指定打卡任務後，即可兌換限量金門四大觀光IP（阿特、戴勝、風獅爺、沙米）主題零錢包盲盒組，讓遊客在探索金門之餘，也能收藏專屬屬於今夏的旅遊紀念。

金門縣副縣長陳龍安在活動中表示，2026金門親子嘉年華自7月起至8月底舉辦，活動橫跨兩個月，規劃九大主題、超過80場系列活動，遍及金門各鄉鎮，充分展現活動的「長度、廣度與深度」。除了透過多元體驗課程豐富暑期生活，更希望藉由親子共同參與，深化家庭互動，讓活動不只是嘉年華，更成為陪伴孩子成長的重要平台。

副縣長陳龍安指出，縣府持續重視下一代的培育與成長，並以「陪伴、啟發、健康」作為推動親子教育的重要理念。陪伴是孩子成長最珍貴的養分，家長應透過日常互動、多與孩子對話，引導孩子思考、勇於表達，培養解決問題與獨立思考的能力，以迎接AI時代帶來的挑戰。

副縣長陳龍安也強調，家庭就是孩子人生中的第一個團隊，唯有良好的親子互動與家庭教育，才能培養具備創造力、表達力及合作精神的下一代。他勉勵家長長珍惜陪伴孩子的每一刻，從生活中的點滴累積教育成果，共同為孩子奠定穩固的成長基礎，也期盼透過親子嘉年華凝聚家庭情感，打造更幸福、更有活力的金門。

金沙鎮長吳有家表示，很高興2026金門親子嘉年華首場活動選擇在金沙鎮登場，感謝縣府團隊將為期兩個月的系列活動帶進金沙，讓親子同樂，也為地方注入觀光人潮與活力。他指出，金沙鎮擁有豐富的自然生態與文化資源，包括歐亞水獺、風獅爺、沙美老街及金沙戲院等特色景點，歡迎家長把握暑假期間，帶著孩子走訪金沙，參與各項親子活動，在遊玩中認識地方文化，感受金沙的魅力，並祝福活動圓滿成功，大小朋友都能留下美好的暑假回憶。

縣議員董森堡表示，2026金門親子嘉年華自7月至8月陸續於金沙、烈嶼、金城及金湖等鄉鎮推出系列活動，內容豐富多元，歡迎親子踴躍參與。他邀請家長把握暑假期間，不僅帶著孩子走訪金門各鄉鎮，也可邀請臺灣及廈門、福建等地親友一同來金旅遊，參與親子嘉年華各項活動，在體驗金門自然景觀、文化特色與地方魅力的同時，共同帶動觀光發展，為地方注入更多活力，並祝福活動圓滿成功，大小朋友都能度過充實愉快的暑假。

活動中，一名幼兒一度與家長失散，因驚慌而放聲大哭，副縣長陳龍安見狀立即上前安撫，並請主持人透過廣播協助尋找到家長，為親子嘉年華活動增添一段插曲。

強化防衛韌性

縣府辦理替代役備役男EMT-1演訓召集



縣府辦理金門縣替代役備役男EMT-1演訓召集。(民政處提供)

為強化地方緊急救護量能、培育防災應變人力，並落實全民防衛韌性政策，金門縣政府於6月30日至7月3日在金門縣消防局辦理「115年替代役備役男初級救護員（EMT-1）繼續教育演訓召集」，共召集45名曾於109年至112年間在替代役基礎訓練期間取得EMT-1證書、且尚未接受繼續教育的備役役男參加。

主辦單位表示，透過為期4天、24小時的專業課程與實作演練，不僅有效精進救護技能，也順利完成證書效期展延，持續充實金門地區民防各項課程。

民政處指出，本次訓練課程內容完全依照衛生福利部「初級救護員訓練課程基準」規劃，共計24小時，其中前三天安排EMT-1繼續教育課程，由具備高級救護技術員資格的洪嘉豪教官（EMT-P）及李正儒教官（EMT-P）分別授課，並由林信璋助教（EMT-P）及李宗儒助教（EMT-2）全程協助教學。透過專業師資團隊循序漸進的指導，以及適當的師生比例安排，讓參訓役男能充分進行實務操作與反覆演練，有效複習並精進各項救護知識與技能。

主辦單位說明，課程除包含基本急救、心肺復甦術（CPR）、自動體外心臟電擊去顫器（AED）操作、創傷處置、傷患評估及緊急救護程序等核心內容外，也藉由情境模擬與案例演練，提升役男在面對突發事故時的判斷能力、團隊合作默契及臨場應變能力，使救護技術更貼近實際勤務需求，進一步提升災害或重大事故發生時的第一線應變效能。

主辦單位提到，演訓最後一日下午特別安排「全民防衛教育」課程，邀請金湖鎮公所謝青其講師授課，內容涵蓋全民國防觀念、防災防作中心運作機制、替代役在災害防救體系中的角色定位，以及平戰轉換時的人力支援等議題，讓役男除持續精進救護專業能力外，也能深入了解全民國防政策與地方災害應變機制，建立全民防災、全民參與的正確認知，提升全民投入社區服務及災害救援工作的能力。

民政處表示，近年中央積極推動社會防衛韌性政策，替代役備役役男平時接受救護技能及防災教育訓練，災時即可迅速投入地方協助，成為政府推動防災工作的重要人力資源。透過定期召集與持續教育，不僅可維持EMT-1證書效力，更能確保救護技能與時俱進，提升整體防災應變效能。

民政處也提醒，備役役男於召集服務期間依法享有相關權益，任職機關應依法給予公假，不得拒絕。演訓結束後，縣府除依規定核發薪津、交通費及應召證明書外，也於結訓典禮頒發獎品表揚3名表現優異的役男，以肯定其積極學習及優良表現；衛生局亦將於結訓後一個月內協助完成全體參訓人員資料登錄至衛生福利部救護技術員管理系統，辦理EMT-1證書效期展延作業。

民政處處長許一傑於結訓典禮中表示，救護能力是全民防衛韌性的重要基礎，也是面對災害及緊急事故不可或缺的關鍵能力。他肯定全體參訓役男4天來展現高度紀律、認真學習的態度，並勉勵大家將所學帶回社區、職場及家庭，在危急時刻勇於伸出援手，發揮「一小時救護、全民防災」的精神，攜手政府共同建構更安全、更具韌性的生活環境，持續守護金門鄉親生命財產安全。

QR Code: 扎根零歲政策, 每週行事曆 (7/6-7/12)

115年度 線上親子教養學堂

每週定期開課

日期	主辦單位	課程及活動名稱	地點	時間
6-10	教育處	幼兒園創意思考教學共學社群-特色課程	古城、金湖、柏村及正義附幼 (由特色課程學校每天實施)	每日20分鐘
7	社會處	聯合活動-國立屏東科技大學 紙芝居說故事服務社-啟人	金湖托育資源中心(舊遊館)	15:30-16:30
8	社會處	【親子活動】幸福的回憶-做皮牌(11-13個月) 線上報名	金門縣托育資源中心(蘭湖館)	10:00-11:00
8	家庭教育中心	青少年婚姻親職線上課程3堂-第三堂 數位教養新思維-家長該跟上腳步的事	Google Meet線上課程	19:00-20:30
9	社會處	【親子活動】生態館(4-6歲)海洋探險	烈嶼鄉托育資源中心(生態館)	09:00-10:00
9	社會處	【親子互動】舊遊館(0-6歲)-【舊遊育兒】玩出超能力10-6歲 教養力培養實戰營	金湖托育資源中心(舊遊館)	10:00-11:00
9	社會處	【親子活動】蘭湖館(1.5-3歲)閱讀起步走-好家家的螢火蟲	金門縣托育資源中心(蘭湖館)	10:00-10:40
10	社會處	【親子活動】生態館(4-6歲)勇闖海島樂園	烈嶼鄉托育資源中心(生態館)	09:00-10:00
10	衛生局	【幼兒專青醫師制度】寶寶按摩、親子瑜珈	金門縣金城綜合社會福利館	14:00-17:00
11	家庭教育中心	親子共熱一鍋故事湯講座	金城鎮公所3樓會議室	09:00-17:00
11	衛生局	【幼兒專青醫師制度】寶寶按摩、親子瑜珈	金門縣金城綜合社會福利館	09:00-16:30
11	社會處	【親子活動】生態館(1.5-3歲)樂與環境	烈嶼鄉托育資源中心(生態館2樓)	09:00-10:00
11	家庭教育中心	金城幼兒園家庭展能計畫(第四場)	金城幼兒園	10:00-11:00
11	文化局	扎根零歲-外文故事屋	金門縣文化局圖書館	10:00-11:00
11	社會處	【親子活動】蘭湖館(3-6歲)古厝洋樓特攻隊-夏日防蚊大作戰	金門縣托育資源中心(蘭湖館)	10:30-11:30
11	社會處	【親子活動】生態館(4-6歲)樂與歷史	烈嶼鄉托育資源中心(生態館2樓)	10:30-11:30
11	社會處	【外展服務】生態館(0-6歲)烈嶼上林社區	烈嶼鄉上林社區	14:00-16:30
12	社會處	【親子活動】舊遊館(2-4歲)水關安全探險團	金湖托育資源中心(舊遊館)	09:00-10:00
12	文化局	扎根零歲-中文故事屋	金門縣文化局圖書館	10:00-11:00
12	社會處	【親子活動】舊遊館(4-6歲)水關安全探險團	金湖托育資源中心(舊遊館)	10:30-11:30

中正國小舞蹈團登上衛武營 金門戰地小小兵綻放文化魅力

記者蔡麗玉／金城報導

金門縣中正國小舞蹈團在金門棠風舞蹈團專業指導下，以團長邱驊棠編創的現代舞作品《金門戰地小小兵》，榮獲114學年度全國學生舞蹈比賽特優，並獲教育部遴選參加「115年全國學生舞蹈比賽特優團隊聯合展演」，於7月1日晚間登上高雄衛武營國家藝術文化中心歌劇院演出，與全國頂尖學生舞蹈團同台累積，充分展現金門藝術教育深耕多年所累積的豐碩成果。教育部舉辦的「115年全國學生舞蹈比賽特優團隊聯合展演」，匯聚全國學生舞蹈比賽中表現最優異的隊伍，是國內學生舞蹈界最高榮譽的年度展演之一。中正國小舞蹈團再次代表金門獲選參演，是學生與學校共同努力的榮耀，象徵金門舞蹈教育實力再度獲得全國高度肯定。此次演出的《金門戰地小小兵》，以金門獨具特色的戰地文化為創作主題，透過孩童純真的視角，結合現代舞肢體語彙，詮釋昔日戰地歲月與在地人文精神。作品兼具藝術表現與教育意涵，以細膩的編舞手法呈現地方文化特色，深獲評審青睞，從全國眾多優秀作品中脫穎而出，榮獲特優殊榮，並入選本屆聯合展演。

《金門戰地小小兵》感動全國，中正國小舞蹈團登衛武營展現金門文化魅力。（校方提供）



金門棠風舞蹈團團長邱驊棠表示，舞蹈不單是表演藝術，也是文化傳承的重要媒介，希望孩子們透過舞蹈認識自己的家鄉，將金門的歷史、人文與故事搬上全國舞台，讓更多人看見金門、認識金門，在地文化透過藝術持續傳承。

此次站上衛武營國家藝術文化中心歌劇院演出，是學生多年努力學習的重要成果，表示金門藝術教育逐步與全國接軌。中正國小舞蹈團在團長陳為信支持下，孩子們以自信、堅毅與充滿創意的舞台表現，向全國觀眾展現離島學子的藝術能量，也為金門再添榮耀。

本次展演由中正國小顏婷老師帶領，並有志工家長全程陪同照顧，提供學生最完善的後勤支持，共同完成這場代表金門登上國家級舞台的精彩演出。

文化局雙展聯合盛大開幕 攝影與水墨共展藝術魅力

攝影展、繪畫展聯合開幕，與會貴賓合影。（許峻魁攝）



並融入對生活、人文與生命的深刻體悟，在傳統水墨基礎上展現嶄新的創作視野，帶領觀者感受「物我合一」及「自然與人文共生」的藝術境界。《一念六相》攝影展，展期從七月四日（星期六）開始至七月二十二日（星期三）為止，在文化局第一、三展覽展出。集結了六位攝影創作者，以各自獨特的視角凝視世界，一場關於光影、生命與觀者的對話，於金門展開。《一念六相》攝影展，展出了黃奕偉、陳台生、黃家傑、許志恆、楊健群、方朝良等六位攝影家，透過鏡頭記錄生活、凝視人文、探索內心，以影像述說各自的故事，而六種風格、六種思維，在展場中交織成豐富多元的視覺饗宴。此外，開幕當天下午，更邀請地區資深攝影家蔡顯國，以「閩南旅行人文風情攝影」為主題，在文化局三樓會議室開講，分享他多年於閩南地區拍攝的人文紀實作品、攝影技巧與創作心得。

昨日的聯合開幕，於早上十點在文化局演藝廳一樓大廳舉行，金門縣文化局副局長李海瑩、金門縣觀光處長許續鑫、議員董森堡、行政院金馬聯合服務中心執行長吳增允、知名畫家李毅摩、立委陳玉珍服務處主任董志謙、金門縣攝影學會理事長黃邦培、金門縣美術學會理事長唐敏達、金門縣書法學會理事長吳宗陵、金門縣水彩畫協會理事長楊天澤等人到場祝賀。

李海瑩表示，相信透過不同創作者的影像紀錄，藉由他們不同的生活經驗或是觀察視角，在相機記錄的瞬間做出永恆的保存，將自然生態或是人文風貌的一些深刻的觀察保留下來。展出的作品，不管是地形地貌，還有小鳥，還有一些職人工作的場景，還有甚至是聚落活動，非常多元展現在這一次的聯展當中。另外，謝逸娥博士從高雄遠道而來，李海瑩說，透過謝逸娥老師細膩的筆觸，把花卉草木的自然姿態，利用筆墨傳達出來，每一幅作品都是其觀察所得，藉由謝逸娥作品中所呈現對生命的觀察，相信可以讓參觀者從中獲得很大的體會。

攝影學會理事長黃邦培表示，此次攝影展結合六位攝影師，分別是黃奕偉、陳台生、黃家傑、許志恆、楊健群、方朝良，他們以各自獨立的視角與主題來觀察，攝影不僅是再現的媒介，也是攝影家內在的感知延伸與轉化，觀察者不只是旁觀，而是在觀察影響中重新建構，而「一念六相」攝影展可說是一種修行，拍的是心，修的是念。

花語墨韻展作者謝逸娥說，此次展出的水墨作品以「花鳥」居多，這類作品在國畫當中可說是最早出現的，花鳥繪畫在古代多用於宮廷的布置，可說是古代貴族家中重要的裝潢。而謝逸娥認為，其實花鳥畫是最接近一般人的日常，是大家把心情寄託其中的一門藝術，她強調花開花落，風吹水波，鳥鳴魚游都是生命的律動，而她從其中體會，並將之表現出來。她特別感謝文化局提供的空間，也歡迎大家撥冗前往欣賞。

沃皮斯盃金酒籃球訓練營7/7開訓 南湖高中教練團來金傳技

記者許峻魁／綜合報導

「二〇二六沃皮斯盃金城國際籃球邀請賽」即將在七月七日登場，而為推動離島基層體育發展、深耕在地運動文化，「沃皮斯金酒籃球訓練營」作為此次賽事的延伸公益回饋活動，也將同步在七月七日到九日期間，於金湖國小熱鬧開訓。

這場訓練營由金門酒廠與金門在地潮流品牌「沃皮斯潮流（Wordpeace）」共同主辦、金門籃球發展協會承辦，從七月七日到九日，一連三天在金湖國小體育館登場。主辦與承辦單位秉持深耕地方的初衷，特別力邀國內EBC（高中籃球聯賽）傳統強權「南湖高中」總教練帶領強大教練團及主力球員親自坐鎮，預計將為金門基層籃球種子帶來最高規格的高強度震撼教育與專業訓練。

共同主辦方金門酒廠總經理王中聖也對訓練營寄予厚望，他表示，金酒公司作為在地指標企業，一直以來都將回饋鄉

親、扶植青年視為己任。這次與沃皮斯潮流攜手，引進HBL頂尖的南湖高中教練團與球隊，親臨指導，就是希望透過沃皮斯盃所延續的公益能量，讓孩子們不必遠渡重洋，就能接受最正統、最高規格的专业訓練，全力培養金門孩子們的在地籃球素養。

王中聖還說，對於金門籃球的未來深具信心，金酒未來將持續投入資源，支持各項體育扎根計畫，讓金門的運動風氣如同金門高粱酒一樣，香醇、

更能培養他們永不放棄的團隊奮鬥精神，讓金門的籃球火苗持續傳承、蓬勃發展。沃皮斯潮流指出，訓練營的師資陣容極為豪華，由在EBC賽場上戰功彪炳、以「鐵血風格」聞名的「南湖高中」教練團及籃球隊「沃皮斯金酒籃球訓練營」親自授課。教練團將依據豐富的實戰經驗，為金門學員量身打造為期三天的一高強度專業訓練菜單。而課程內容涵蓋極具挑戰性的高強度個人防守、快速反擊推進、精準的投籃機制，以及職籃規格的團隊戰術配合，光發熱。

除了教練團的戰術思維傳授，南湖高中的現役主力球員也將化身為助教，在現場進行動作示範與實戰對抗演練。這不僅是一次技巧的提升，更是一场高強度、高密度的身體對抗與觀念洗禮，讓小球員們近距離感受全國頂尖球隊的紀律與拚搏精神。

「沃皮斯金酒籃球訓練營」不僅是一場汗水與淚水的洗禮，更是金門籃球種子萌芽的起點。主辦與承辦單位表示，期待透過這三天的專業淬鍊，為金門的孩子們留下最珍貴、最熱血的運動回憶，並期待未來能有更多金門子弟在台灣、甚至國際的籃球舞台上發光發熱。

責任編輯／蘇冠銘

大家醫計畫優先照護對象
THE FAMILY PHYSICIAN PROGRAM 2.0

優先照顧族群
priority groups

- 三高
three high groups
高血壓 三高 高血糖 高血脂
- 多重慢性病人
elderly with multiple chronic diseases
- 門診次數高民眾
ambulatory care for high users
- 初期慢性腎臟病
patients with early-stage chronic kidney disease
- 3-5歲兒童
children aged 3 to 5

由健保署分階段名單
交付醫療院所

醫療院所收案並
主動通知

金門縣衛生局 關心您 廣告

遇到緊急情況
保持冷靜，撥打119！
Khi gặp tình huống khẩn cấp, hãy giữ bình tĩnh và gọi 119!

CPR 心肺復甦術（適用於心跳、呼吸停止者）
Hô hấp nhân tạo CPR (áp dụng cho người ngưng tim, ngưng thở)

請協助轉給越南籍看護工觀看，學會急救，救人一命

越南語版 Bản tiếng Việt

學習急救技能，拯救生命！
Học kỹ năng sơ cứu - cứu lấy mạng sống!

金門縣消防局 廣告 政令宣導廣告

舌尖風土誌

T.I.T港市茶餐廳 用料理串起港台金異地文化



左、咖哩豬扒飯是常客必點；右、鮮蝦雲吞撈麵，廣東麵的麵體是特色。

餐廳名稱潛藏著友誼

記者林秉志／專題報導

港式絲襪奶茶緩緩倒入杯中，濃郁茶香伴隨著淡奶的香氣瀰漫空氣；另一頭的烤箱內，金黃色的菠蘿包正慢慢膨脹，出爐後夾入冰涼奶油，冷熱交融之間散發誘人的香氣。走進位於金門高中旁的「T.I.T.港市茶餐廳」，迎接客人的不光有地道的港式風味，還有老闆娘伊藤久惠滿面笑容的一句「歡迎光臨」，親切而有禮的招呼聲，成了許多客人對這間茶餐廳最深刻的第一印象。老闆劉盛實不停穿梭在灶台與料理台之間，從備料、下鍋、擺盤到出餐，每一道工序都親力親為。這間看似平凡的港式茶餐廳，背後可是一段橫跨香港、台北與金門，歷經超過三十年淬鍊的人生故事。

香港轉進金門十三年

劉盛實出生於香港，自小便在茶餐廳文化中成長，學生時期便利用工讀機會學習港式料理，熟悉茶餐廳各式餐點的製作方式，後來來到台北開餐廳，卻因當時消費者對港式料理接受度有限，經營的並不順利，不過他沒有因此放棄，而是轉向西點與麵包領域學習，二十出頭的年紀便投入烘焙工作，跟隨哥哥磨練技術，出師成為師傅之後，四處工作累積經驗，再返回香港發展。而人生與金門的相遇，則源於哥哥。哥哥早年便來到台灣發展，在台北落地生根、成家立業，由於香港、台北的餐飲競爭激烈，在朋友建議下，哥哥後來將事業轉往金門開設麵包店，劉盛實跟隨哥哥腳步來到金門，希望延續自己熟悉的港式料理。

這一切，就是十三年的光陰。

劉盛實回憶道：剛到金門時，眼前的景象與香港、台北的高樓林立形成強烈對比，餐廳附近幾乎都是農田，只有剛開幕的大廟口「T.I.T.」，其餘什麼都沒有。

每天結束營業後，他便直接回到餐廳樓上休息，窗外是樹林與草地，沒有繁華的夜生活，也沒有都市的燈火。從香港、台北一路走到金門，生活步調突然慢下來了，一開始確實讓他相當不習慣。

除了環境，飲食文化也需要他重新適應。劉盛實坦言：說實話金門在地較能接受的，可是同樣地，自己帶來的港式料理，金門人一開始也未必能接受，過去就曾遇過客人認為廣東麵「還沒煮熟」，這也是需要時間讓大眾認識真正的港式風味。

不過，他並沒有因此大幅修改料理，而是在保留港式精神的前提下，依照地方口味做些微調整。「先做最原始的味道，再慢慢依照客人的反饋修正。」多年來，他始終抱持這樣的原則。這份堅持，也反映在每一道料理中。店裡販售的雲吞料理，全由劉盛實每天親手包製，內餡使用蝦仁搭配黑毛豬絞肉，一天最多可以包上千顆；炸雲吞下鍋後，外皮自然舒展，如同一朵盛開的花。廣東麵則特別挑選符合香港口感的供應商，加入鴨蛋、雞蛋與食用鹼水製成，再空運到金門來，雖然成本增加不少仍堅持使用，只是考量金門人在地口味偏好，將原本香港人喜愛更硬、更脆的口感略作調整。

脆皮燒肉更有秘密武器

脆皮燒肉更是店裡相當費工的一道料理。選用五層肉後，先以料酒、薑去除腥味，再經過水煮、放涼、劃刀、醃製、風乾等程序，至少需要一個晚上的時間才能進爐烘烤。劉盛實認為，對於順序、手法、火候的掌握，每位師傅做法都差不多，但真正能夠決定風味的，在於醃製工法，醃料中的五香粉、鹽巴比例，是需要憑藉多年經驗才能拿捏。又燒同樣講究細節，梅花豬肉經過糖、鹽巴、五香粉、料酒、蔥薑蒜、醬油蠔油等香料，醃



上左、港式冰火菠蘿包、絲襪奶茶都是標配。上右、香港經典小吃：咖哩魚蛋料理。下左、外酥內嫩的燒肉。下右、鮮蝦雲吞每一粒都現包。



上左、港式冰火菠蘿包、絲襪奶茶都是標配。上右、香港經典小吃：咖哩魚蛋料理。下左、外酥內嫩的燒肉。下右、鮮蝦雲吞每一粒都現包。

絲襪奶茶熟客的必點

甜品方面，冰火菠蘿包則延續他多年烘焙經驗，從麵團、酥皮到配方，全都由他親自設計，並交由哥哥的麵包店製作。劉盛實不藏私地說：「要做到內外酥、脆，重點就在烤爐的溫度，菠蘿包因為有皮，跟一般麵包不一樣，烤爐內的上火要220度、下火150度，大概烤5分鐘後，等稍微蓬起來後，再轉爐烤5分鐘，總共10分鐘一爐。」出爐後立即夾入冰涼冷凍奶油片，形成經典的冰火菠蘿包。

金門已從陌生變生活

十三年以上的時間，金門早已從陌生的離島，變成生活的一部分。街景改變了，商店變多了，觀光客增加了，不過廚房裡那熟悉的味道，依舊不會改變。對於未來，劉盛實沒有太多豪語，他直言，餐飲工作十分辛苦，如果有一天體力不如從前，也許會考慮在金門經營香港街頭常見的咖哩魚蛋小吃攤，簡單一點、輕鬆一點，在那之前，仍會把每一道料理做好，把每一位走進店裡的客人照顧好。

迎賓送客都保持笑容

料理之外，另一個讓客人津津樂道的，是店裡的服務。老闆娘伊藤久惠年輕時因工作前往香港，從事日本料理，還在當地學會粵語，之後透過朋友介紹認識劉盛實，兩人後來共同投入烘焙與餐飲工作，最後一起來到金門，將日本的待客文化一同帶來金門的茶餐廳。無論客人是第一次上

大概一個晚上的時間，第一輪先烤十八分鐘，再翻面烤十二分鐘，期間還必須刷上蜂蜜，「這成是我的秘密武器」劉盛實自豪地說，使表面形成微焦色澤，同時保留肉汁，入口外層微脆，內在依然柔嫩，不過其實老香港人都喜歡焦一點的口感。至於食材的選擇，他也有自己的堅持。部分蔬菜盡量採用金門在地食材，肉品則依照料理需求調整，他曾嘗試使用本地豬肉，雖然更新鮮，但油脂比例偏高，不少客人會將肥肉挑掉，反而增加浪費，因此最後仍選擇較符合料理需求的食材，希望兼顧品質與實際消費習慣。

門，還是熟客，每一次迎接、送客，都保持笑容與禮貌。劉盛實觀察，這份態度慢慢地影響了周遭的人，過去曾遇到說話較大聲、習慣粗口的客人，但隨著彼此互動增加，不少人逐漸放下口氣，多了一份尊重與客氣，他開心的說道，人與人之間本來就是互相影響，只要自己先釋出善意，對方多半也會以同樣方式回應。

「T.I.T.港式茶餐廳最早曾在金門T25飯店後方營業七年時間，累積了不少熟客，其中以金門大學學生居多。然而，新冠肺炎疫情重創觀光與餐飲市場，餐廳不得不暫停營業。直到二零二二年下半年，才重新出發，在現在這個地方再次點亮招牌。重新營業後，不少熟悉的面孔又陸續回到店裡，有些是在金門求學的大學生，畢業後返回台灣工作，每次回到金門，仍會特地前來用餐；也有在台灣工作的金門鄉親，只要返鄉，就一定會安排來店裡吃一頓熟悉的港式料理；還有不少香港、日本旅客慕名而來，只因聽說這裡有熟悉的家鄉味；甚至有人因知道老闆娘是日本人，專程前來體驗。」

從香港到台北，再到金門，一對來自不同國家的夫妻，用料理串起三地文化，用一間茶餐廳，在離島寫下屬於自己的生活故事。當一杯絲襪奶茶端上桌，菠蘿包剛剛出爐，飄散的不只是港式茶餐廳熟悉的香氣，更是 一段跨越地域與文化的人生滋味。

責任編輯／張建騰

民曆紀事

喜神：正北
財神：西東
日煞：南方
日沖：狗33歲

宜：祭祀 祈福 求嗣 齋醮 出行 嫁娶

不宜：經絡 造廟

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

安寧巡迴服務專線 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

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

出國買化粧品

到惹了~
國外買的化粧品沒中文標示，
用了不舒服只能自己找麻煩囉！

注意事項 要知道！

- Cosmetics
- Hair Dye
- 「入境旅客攜帶行李物品報驗稅放辦法」等規定
- 玻璃安瓿不能作為化粧品容器 個人自用需申請
- 不得用於販售、供應、公開陳列、或提供消費者試用

金門縣衛生局 關心您

政令宣導廣告

交換契稅 實例解說

甲、乙各擁有一棟房屋，甲之A屋評定標準價格為50萬元，乙之B屋評定標準價格為30萬元，雙方約定交換房屋，甲取得B屋，乙取得A屋，差額以給付現金方式補償。

交換人	取得標的	計算契稅	契稅稅額
甲	B屋 (30萬元)	等值30萬元×2%	6仟元
乙	A屋 (50萬元)	等值30萬元×2% 差額20萬元×6%	1萬2仟元

甲之A屋 50萬元
乙之B屋 30萬元

儲稅節稅 生活更好 金門縣稅務局 關心您

政令宣導廣告



年輕時，有一陣子我喜歡讀傳記文學，記得曾讀過楊步偉的《一個女人的自傳》、《晏陽初傳》、《蔣碧微回憶錄》、《梵谷傳》、《齊白石年譜》、《林家次女》……等。當然，還有胡適的《四十自述》、唐德剛的《胡適口述自傳》、《胡適雜憶》等，因此，很早之前對於這位了不起的人物就有一些認識。先前在網路上，曾讀到有人批評胡適在許多領域，都想沾一點邊，搞得每一件事都浮淺而無法深入。例如：出版了《中國哲學史大綱》，只寫了上卷，而沒下卷；對《嘗試集》的白話詩示範詩作，批評為「不怎麼樣」。我卻不以爲然，一種文體的發端與達到成熟穩

定的階段是不一樣的，是需要時間的。胡適一心想推展重要且緊迫的事物，尤其在那烽火遍地，世局動盪不安的年代。胡先生能夠完成一些重大事件，已屬難能可貴了。

自古以來，「中文的流變本質上是一部『言文分離』到『言文一致』的歷史。文言文與白話文並非完全對立，而是經歷了從同源、分離、雙軌並行，最終白話文取代文言文的消長過程。」書面化文字的文言文，講究精煉、典雅；白話文講究通俗，口語化，兩者的使用已久遠。前者適合詩詞歌賦，而後者適合日常溝通。當胡適提出的《文學改良芻議》，給了文學改革的理論基礎，引起極大的回響。其中有八個主張：1.須言之有物2.不摹倣古人3.須講求文法4.不作無病之呻吟5.務去濫調套語6.不用典7.不講對仗8.不避俗字俗語。此種以白話文取代文言文，打破了文學被少數人壟斷；同時，以「我手寫我口」的白話文作法，讓學習者減少障礙，因此，形成一股洶湧澎湃的文學運動。

嚴格說，胡適提出的《文學改良芻議》也是針對歷來的「科舉制度」，尤其是明清時代的八股文取士。

認為「科舉制度」產生的文學是一種「死文字」，而全力推展新文學運動。這也給後來廣設學校，普及教育，創造了有利條件。

胡適1891年出生於上海，自二十七歲開始擔任北京大學教授，後來，又擔任上海中國公學校長、北京大學校長，中央研究院院士、院長。由於長時間沉浸於學術工作，對歷史、文化、哲學等方面提出諸多精闢見解。胡適常說「有幾分證據說幾分話」又說「大膽假設，小心求證。」他將這種觀念用到古典小說考證上。除了將古典小說，加註標點符號重新印刷外，並爲這些小說寫序，對版本、作者及著作年代進行考證。根據資料，這些小說包括有：《紅樓夢》、《水滸傳》、《西遊記》、《三國志演義》、《老殘遊記》、《官場現形記》、《鏡花緣》、《三俠五義》、《兒女英雄傳》、《海上花列傳》等。胡適還提倡傳記文學寫作，提出一系列新的觀念和方法。完成的年譜、傳記有《吳敬梓年譜》、《章實齋先生年譜》、《齊白石年譜》、《丁文江的傳記》等等。

胡適還有不少白話詩被編成歌曲，其中名為《希望》的，被譜成民歌的《蘭花草》。另外《上山》、《

小詩》、《秘魔崖月夜》、《也是微雲》等，有被譜成合唱曲的或是獨唱曲的。現將其幾首喜歡的詩篇內容謄寫如下：

〈秘魔崖月夜〉

依舊是月圓時，依舊是空山，靜夜；我獨自月下歸來，這淒涼如何能解！翠微山上的一陣松濤，驚破了空山的寂靜。山風吹亂了窗紙上的松痕，吹不散我心頭的人影。

〈也是微雲〉

也是微雲，也是微雲過後月光明。只不見去年游伴，也沒有當日的心情。不願勾起相思，不敢出門看月；偏偏月進窗來，害我相思一夜。

〈小詩〉

也想不相思，可免相思苦。幾次細思量，情願相思苦。

突然之間又讀了這些白話詩，讓我想起這些詩篇曾是我中學時代逃避課業壓力的所在。由於功課的負擔及無休無止的考試。有時上課，就在課本空白處，以自我欣賞的硬筆行草字體，書寫這些詩句，從中取樂解悶的往事。

眼鏡店裡的守門貓

◎北北

每次回娘家
我總會特意放慢腳步
走近那間眼鏡店門口
看看那兩位小小守門員

一黃、一黑
脖子上繫著鈴鐺
圓滾滾的身形
走起路來
像把主人的疼愛
都披在身上

想同時見到牠們
得靠一點運氣
最常遇見的是黑貓
懶洋洋睡在店門口的紙箱上
那些裝著隱形眼鏡的箱子
正好，是他最合身的床

牠們從不怕人
外送員推門而入時
牠們依舊穩穩守著門口
不驚、不慌、也不離開

而今天路過
難得看見牠們並肩而坐
一起顧著小小的店面
那畫面美得像一幅畫
讓人忍不住想把這一刻收藏

也讓我想起了從前

小時候家裡也有兩隻貓
一隻橘貓
一隻狸花貓
搬家那天
從山外到金城的路上
牠們安靜依偎在我的懷裡
跟著我一起顛簸、一起遠行

後來歲月慢慢走過
牠們也一隻隻老去
當生命離開的時候
牠們睡過的角落
忽然寂寞了

從那之後
再也沒有養過貓

其實心裡一直很想
再聽見鈴鐺輕響
再感受毛茸茸的溫暖
只是老公總說：
若全家一起出門旅行
誰來照顧牠們呢？

於是這份念想
被我
輕輕收藏起來

如今只能在路過的街角
看看別人的貓



看著牠們
曬太陽、顧店、打盹
也順便拾起那些遺落
在童年裡的時光

我現已能理解
有些貓
不是養在家裡

而是養在記憶深處

一見貓影
一聲鈴響
那段童年
便又悄悄
甦醒

金門後浦北門蕭氏源流與事略

◎蕭永奇

金門後浦北門蕭氏，源自明代晉江十都蕭霞鄉（今晉江東石鎮蕭下村），開基始祖爲蕭煙。清初，十四世祖蕭必振（1630~1704），字公起，遷居金門古寧頭南山，以儒爲業，授書於南山，落地生根；至十八世祖蕭保大（1758~1837）再遷後浦北門協鎮衙門後，土地公廟旁，開啓後浦北門蕭氏一脈。

清代乾隆年間，福州閩縣籍蕭富居後浦，任金門後營外委，與子蕭國華、孫蕭興邦三代忠勇護疆。道光年後，自南山遷後浦北門之蕭保大一家更爲顯赫，長子蕭南樞（1797~1849）、次子蕭煥彩（1802~1832）及長孫蕭邦佑（1829~1886），兩代投筆從戎，於海防靖亂、出使琉球、地方治理與教化鄉里功績卓著。兩脈蕭氏同宗又同袍，事蹟均載入《金門志》、《金門縣誌》，堪稱清代武職世家與忠義宗族典範。

蕭南樞，字杓齋，蕭保大長子。少通詩書，家貧從軍，深得總兵黃振彪器重，長年巡洋緝盜，屢破海寇。道光年間，任廈門千總、署廈門中營守備，以智計招撫悍匪江扁鵲，不費兵戈而消弭海患。爲人廉謙，辭藍翎之賞，讓功同僚，美德傳遍涖洲。道光廿九年（1849）

，蕭南樞卒於任，後以子蕭邦佑顯貴，誥贈武功將軍。與夫人李氏合葬金城恒厝山，墓地風水云：有兩太武山貫耳，烏鴉落田之形，土名紅埕墓，墓碑題「清誥贈武功將軍杓齋蕭公二品夫人恭懿李氏合塋」，爲清代典型官墓，見證家族榮耀。

蕭煥彩，蕭保大次子，任水提右營外委、把總，壯年去世。其妻戴滿娘，年三十守節撫孤，節義可風。

蕭邦佑，字俊亨，蕭南樞次子，疏財重義，有父風。一生轉戰閩浙沿海，剿海盜、小刀會及粵東艇匪，積功授把總、千總，賞戴藍翎。咸豐十一年（1861），率兵平浙江金錢會之亂，解溫州、瑞安之圍。太平軍據漳州，親率水師收復，歷任水師提標左營守備、閩安左營都司，爲東南海防名將。

同治五年（1866），清廷冊封琉球，蕭邦佑受左宗棠拔薦，統領護兵護衛冊封副使，歷歷濤駭浪，不辱使命，圓滿完成諭祭與冊封大典。此後歷任福寧左營遊擊、閩安協副將，督造奉天海外海艦，整軍經武。光緒十一年（1885）授銅山參將，整軍治民，深得民心，卒於任所。《金門志》捐刻列其銜「即補參

將、特授福寧鎮標遊擊」，足見桑梓情懷，關心鄉里文風。

近代，蕭邦佑曾孫蕭沛（1903~1988），諱昌東，畢業於東北陸軍講武堂與日本帝國陸軍大學，抗日戰爭時任少將指揮官禦敵，延續忠勇家風。

光緒乙未年（1895）八月，蕭保大、蕭南樞、蕭邦佑祖孫三代，晉主泉州北門鳳翼祖祠；蕭邦佑並於中龕立「冊封琉球統領」牌位，以紀殊勳。

早於蕭保大遷居後浦者，有閩縣籍蕭富，任金門後營外委，從征林爽文之亂，克南潭、援諸羅，乾隆五十二年（1787）戰歿鹿仔草（今嘉義鹿草鄉），賜世職。子蕭國華襲世職，銀騎尉，任同安營守備；孫蕭興邦承襲，巡洋緝盜、平定械鬥，轉戰閩浙粵洋面二十餘戰，歷任金門、廈門、銅山要職，咸豐三年（1853）卒於家。

因閩縣籍蕭氏與晉江籍蕭氏先後聚居後浦，且與明初由晉江遷金沙的古榮蕭氏同源，民國二十年（1931），蕭邦佑之孫蕭永冰將閩縣籍蕭氏與後浦北門蕭氏先祖牌位共十餘尊，晉主入東蕭蕭氏家廟祭祀，兩支宗親自此一脈相連。

兩家往來由來已久，民國十年（1921

）蕭邦佑夫人洪氏過世，訃告即送達東蕭村蕭顯回。據東蕭帳簿記載，早期，北門蕭氏歷年皆參與冬至祭祖。民國六十年（1971），東蕭蕭氏家廟年久失修，由金防部政戰主任蕭政之任名譽主任委員、蕭永冰任副主任委員兼台灣方面聯絡、蕭永厚、蕭振裕爲委員兼金門負責召集人，號召海內外宗親捐資重修，至民國六十八年（1979）廟宇整修完成。

民國一一年底（2024），蕭永冰外孫王文磊爲母蕭孟惠赴東蕭尋根，巧遇非律賓遠金宗親，失傳多年的北門蕭氏家譜重現。該譜由蕭南樞首修，蕭永波、蕭永冰續修，與地方志互證，後浦北門蕭氏世系終得完整釐清。民國一十五年（2026）清明前，蕭孟惠率全家返金門，至金城恒厝山祭掃先人塋墓，並赴東蕭家廟謁祖，場面至爲感人。

金門後浦北門蕭氏，以一門忠勇，橫跨清代海防烽火與近世滄桑，書寫從軍報國、守護封疆的壯闊篇章。從泉州鳳翼祖祠晉主，到東蕭家廟共祀；從家譜失傳多年，到奇跡重現人間，這既是一部武職世家的奮鬥史，更是一段關於遷徙、記憶與文化尋根的動人歷程，爲金門宗族文化留下珍貴見證。（稿費贈金門縣蕭氏宗親會）

「綠色筆記」

擋界，也擋傷！

◎根本

禽畜臭味，一通電話或網路陳情，環保人員依規定前往處理，否則，檢舉人會控告包庇瀆職，反過來，環保人到現場稽查，被檢舉者怪罪故意找麻煩或處理不公，每每「公親變事主」，左右爲難。

事實上，針對一般污染案件的稽查，都以勸導、輔導改善爲前提，給予充分時間改善，並非一到現場，立即開單告發，而是規勸不聽，拒不改善，才會開單處罰。每次出動稽查，要求工作人員務必配掛識別證，注意服務態度，必要時配置微型攝影，否則，遭受裁臆誣告，將百口莫辯！

以前，金門是漁山濯濯的海中孤島，教育不普及，尤其一些上了年紀的長者，童年遭逢日軍強佔金門八年，未能接受教育讀書識字，十之八九是文盲，許多觀念靠口耳相傳。過去，普遍以農耕爲生，種田人家在自己的地播種、收割，不可越界，雖然，田與田之間，沒有政府的公界線，只有用一塊石墩爲界，沒有人敢任意越界，蓋房子，所謂的「金厝墘、銀厝角」，也沒有人敢侵犯界址。但是，在自己的地基內蓋房子，遮擋到鄰人的風向、陽光，所造成的傷害，則是可以容忍的，正是所謂的「擋界，無擋傷」！

不可否認，昔日，「一家烤肉萬家香」，可以分享左鄰右舍，甚至整條街、整個社區，是美事一椿，被醬油廠引爲廣告詞，在電視和廣播強力放送，但是，曾幾何時，民衆知識水準提高，環保意識抬頭，環保法令已經修改，不只不能一家烤肉萬家香，連影響隔壁一家都不行，類似的廣告消聲匿跡，因爲，異味不可以逸散影響他人，不管是香的或臭的，臭豆腐攤被舉報開罰，連西點麵包店奶油香味四溢，也被開單，若屬廠商罰金是十萬元起跳，被罰案例不勝枚舉。

甚至，有人在門口種植夜來香，雖是散發出淡淡的幽香，但鄰人聞後會過敏，「舉凡人爲缺失，致破壞生存環境，有損害或危害國民健康之現象」都可舉報，夜來香讓人聞後身體不舒服，就屬「異味」公害，列爲陳情的項目。炸雞店油煙影響左鄰右舍，自然法理難容，業者「擋界，無擋傷」的觀念已不合時宜，經我們勸導解說，加裝「油煙過濾」系統，污染問題就解決了！（下）

給自己一個掌聲

中正三〇五 陳禹均

二年級升三年級的暑假，我加入了國樂團。一開始會接觸國樂是因為參加了學校舉辦的國樂體驗營，對國樂產生很大的興趣。選樂器時，我發現每種樂器都很难，包含笛子、大提琴、二胡等，因此猶豫了好久。最後，我選了二胡。一開始學習時，我常常拉不好，但我沒有放棄，而是不斷練習，慢慢地越拉越進步。這是我要給自己掌聲的原因。

每週要上三堂國樂，分別是星期三、五、日，兩個禮拜就會有一天上分組課，課程很重。課堂上，老師會先讓我們調音，接著練習基本功，然後再讓我們一起練一首曲子。放學時，老師會給我們現好的人糖果，而我每次都有拿到，這給我很大的鼓勵。

有一次，老師要選班長，她說要選表現好的人擔任，結果同學們選出我當班長，讓我很驚喜！當班長有三件任務要達成，包括點名、換值日生以及喊口令，這些我都有做到。所以，我要為這麼認真、負責任的自己鼓掌，告訴自己：「我很棒！」

練習的過程中，我有時候拉不好，有時候又表現得不錯。我仔細檢討原因後發現，最大的原因是自己回家沒有認真練習。這也讓我明白，只有多練習，才能使自己更進步！因此，我決定要好好利用這個暑假有計畫的練習。我覺得這個想法很好，我也相信自己一定能做到。因為有這份努力向上的決心，所以我要再次給自己一個響亮的掌聲。

俗話說：「台上一分鐘，台下十年功。」寒假時，老師特地帶我們去欣賞學長姐的表演。看到他們認真的模樣，演奏出一首接一首美妙的樂曲，我的心裡讚嘆不已。希望自己有一天也能站上舞台表演，到時候，我不只能得到自己的掌聲，也可以獲得台下無數的掌聲！

田徑賽初體驗

正義三〇一 蕭楷倬

十月二十九日至三十一日，是中小學田徑錦標賽的日子，我報名參加了一百公尺和四乘一百公尺接力賽。比賽前一天，我既期待又緊張，躺在床上翻來覆去，忍不住對媽媽說：「我緊張到睡不着。」媽媽安慰我：「這次就當作累積經驗，就像校外教學一樣，去看看真正的田徑比賽，放鬆就好。」

我的賽程排在第一天。一早七點半，我們在學校集合，前往金湖國中比賽。一到比賽場地，我原本興奮的心情立刻被緊張取代。於是我靜下心來，想起老師和媽媽的提醒，告訴自己：「只要盡力，把比賽完成就好。」

快輪到我比賽的時候，我們到籃球場熱身做操。比賽正式開始了！輪到我時，我還是不由自主的緊張起來。我調整好起跑架，深吸一口氣，準備起跑。「砰！」聽到槍聲，我把自己想像成音速小子衝出去。雖然起跑就最後一名了，但我還是努力的跑完。跑完後，我反而輕鬆又開心，因為我成功完成了一次自我挑戰。

這次比賽讓我第一次真正體驗田徑賽的氛圍。媽媽常常跟我說：「要有運動家精神，不可以輸了就氣餒或半途而廢。」這句話我會牢記在心。未來，我要繼續努力練習才可以愈跑愈快，愈來愈進步。

我的媽媽

西口三〇一 林宥潔

我的媽媽長得高高的，眼睫毛長長的，一眨一眨的眼睛好像會說話。她的鼻子挺挺的，五官很分明。她喜歡戴著閃閃發光的耳環。在我的心目中，我的媽媽就像仙女一樣。

每次放學以後，媽媽都會送點心來學校給我，和哥哥吃。有的時候我忘記帶水壺或餐袋，媽媽就像快遞一樣，馬上送到學校給我。晚上，媽媽還會煮好吃的料理，餵飽一家人的肚子。她希望我們全家人都吃得營養又健康。有時候，她會教我和哥哥寫功課，假日還會開車帶全家人出去玩，媽媽就像超人一樣厲害。

我的媽媽是一個非常細心的人。我只要一放學回家，媽媽就知道我餓了，需要吃點心；我只要不開開心，媽媽就會問我怎麼了；我只要懶懶的，媽媽就會帶我去醫院看看有沒有生病。不管我有任何小動靜，都逃不過她的眼睛。

有的時候，我會跟媽媽一起曬衣服、一起摺衣服，還有一起洗碗；有的時候，我們會一起討論要去哪裡拍照，也會討論要吃些什麼。媽媽常常鼓勵我要多讀書，尤其是考試快到了，她會提醒我：「要考試了喔！要多複習，認真上課喔！」

我想要跟媽媽說：「謝謝媽媽，謝謝您細心地照顧我，陪我長大，還教我我要細心做事。謝謝您，媽媽，我愛您！」

游泳課

安瀾三〇一 陳友琴

「噹！噹！噹！」當鐘聲響起時，我快樂的心情就像小鳥在天空中自由自在地飛翔。想起前一晚，爸爸仔細把我們放進袋子裡。雖然還沒到游泳池，但我的心裡早已充滿期待。

當我們抵達游泳池後，先一起做暖身操。接著，教練打開水讓我們沖洗身體，我們一個一個走下去，先轉三圈，再走回池邊。之後，我們坐在池邊練習踢水，再排成一列下水，用「螃蟹走路」的方式前進到另一頭，接著一邊練習吸氣、吐氣，一邊走回原本的位置。練習過程中，教練還要求我們憋氣十四秒，我覺得很有挑戰性。休息一會兒後，我和芊羽一起在水中玩剪刀、石頭、布的遊戲，玩得不亦樂乎。

沒過多久，教練就提醒我們時間到了，要上岸去洗澡了，讓人覺得有點依依不捨。這次的游泳經驗讓我覺得既快樂又有趣，不但感受到水中的清涼，也學會了踢水和憋氣的技巧。雖然我的表現還不夠理想，但我相信只要多練習，一定可以進步。我也期待下一次的游泳課，我希望日後能學到更多技巧，讓自己變得更厲害。

心的小船

寧中小三〇一 林祁震

心是一葉舟，細雨灑輕舟，一點落舟前，一點落舟中，一點落舟後，心的小船輕輕走，小船上要載什麼呢？

心的小船載著樹，哇！不可思議，好高好大的樹，可以在樹下休息，又涼又舒服。

心的小船載著枕頭，哎呀！好軟的枕頭，躺下去軟綿綿，可以睡個好覺了。

心的小船載著冷氣，長長的身體，吹出涼涼的風，讓家裡變得涼爽。

心的小船上，實在好熱鬧！



零售AI戰開打 日藥本舖推聊天機器人陪你聊星座

【中央社記者曾智怡台北4日電】「我今天工作心情不好，中午沒吃飯，如果下班要去運動，會不會昏倒」，全台規模最大日系藥妝通路「日藥本舖」今年將端出「AI藥師2.0」服務，這款聊天機器人，可以和你聊星座、MBTI，最重要的是「對症下藥」，當「理性性、感性兼具的健康守護者」。

2023年末，ChatGPT正式問世，隔年開始席捲全球，各行各業都開始和AI做朋友，日藥本舖早已醞釀多時，一切得從AI藥師1.0開始說起。

AI藥師1.0在2023年誕生，運作很簡單，它是一個實體機台，可以點選問題，諸如感冒、疲勞疲痛改善等，經過幾個選擇題引導後，畫面會顯示合適藥品與貨架位置，但整套系統造價不菲，一間門市硬體機台、電子標籤，加上底層軟體建置，這筆AI投資，高達新台幣2600萬元。

「現在ChatGPT團體方案一個人頭只要500元」，一路「鼓吹」公司擁抱科技的陳睿烽，是日藥本舖的頭號員工，藥師專業的他，歷經門市、資訊系統、行銷部門等歷練，現在是董事長特助兼任品牌授權經理，他接受中央社專訪，揭露日藥本舖AI決策秘辛。

他說，以前每次想做點什麼，總要費心解釋給老闆聽，「當老闆看到錢跟帳單就會說，我們再評估」，如今，隨著AI模型成本急劇下降，現在一場產品禮盒包裝會議，可現場立即使用AI產圖示意，AI早已默默嵌入工作流。

換言之，當成果直接擺在眼前，老闆也不得不點頭按讚。

AI幫寫文案超省時 小編職缺更重視「品味」

陳睿烽表示，公司最初導入AI原因，其實是為解決新人培訓問題，目前內部企業文化、產品文案合法合規、門市顧客疑難雜症等，皆有專屬AI工具，「由主管提供武器，員工使用這些武器」。

在品牌行銷、電商部門文案發想上，AI同樣扮演要角。只要使用日藥本舖風格文案改寫工具，不管換哪個小編，產出的東西都不會「走鐘」，但他強調，人事成本並無下降，因為在AI時代，「品味」越來越重要，如何將「濃濃的AI味」修飾成「人講的話」，正考驗小編的功力。

他不諱言，行銷屬於AI高風險職業，「如果你不擁抱它，真的就會被取代」，如今，AI助力下，一篇文案產出時間，僅剩原來的1/10到1/10，這也代表要產出10倍到20倍的東西，節奏更快了，「會用AI的人只會更忙而已」。



董事長特助兼任品牌授權經理陳睿烽（圖）指出，隨著大語言模型成本逐年下降，AI已深度嵌入日藥本舖工作流，下一階段要注意的是To-ken用量管理。（中央社）

同時，數字會說話，過去文案產生公司1年報價100萬元，換算一個月約8萬元，現在Gemma月費才幾百元，產出量卻是過往的3到5倍。

此外，陳睿烽指出，食品類文案不能提到治療預防、改善症狀等字眼，化妝品不能寫消炎、淡疤，這些都算誇大療效，過去仰賴資深員工或合規部門檢視文案，現在於文案生成階段就能避開，不過，當行銷部門能自己完成驗證，這也意味著，「做這個工作的人」大部分就「被消失」了。

他細數公司目前使用工具包括ChatGPT、Gemma、Zoebook LM、Groq等，影片則是用Vids。然而，AI工具迭代非常快，大品牌陷入多維度拉鋸戰，「所以主管要跟得很緊，不然一直傻傻用舊的（AI工具）就會變弱」。

另一方面，過往行銷工作由總部大腦指揮，他表示，預計在年底前將文案發想、圖像生成、合規、廣告發布4個機器人整合成共同平台，未來，門市員工也能參與創意發想工作，針對各門市如百貨、街邊店等不同會員輪廓，發送最精準的行銷文案。

店員配備AI新武器 與消費者一起找答案

優化內部工作之餘，AI也是一線門市人員最佳戰友。根據業界統計，藥妝零售門市人員流動率約4成，然而，「賣東西」又十分仰賴店員知識水庫，這也是「AI藥師」要升級原因，「我們希望消費者能問更多問題」。

舉例來說，有顧客反應胃痛，這時就要追問，「是吃飯前就痛，還是飯後才痛？」因為兩者不同，一個是胃痛，一個是十二指腸出問題。身為藥師的陳睿烽知曉其中差異，但對一般門市人員來說是有困難的。

為解決知識落差，AI藥師2.0底層資料庫使用「仿單」（藥品使用說明書）建構而成，資料包括藥品適應症、用法用量、注意事項、不良反應等。這套「諮詢顧問」包括「症狀諮詢」、「藥品仿單查詢」、「關聯性銷售」等3支線，預計第3季正式上線，部署到門市234，屆時門市夥伴可以拿著這個新武器，與顧客互動，一起找答案，「如果懂得用它，你其實會變得很會賣東西」。

待內部壓力測試完畢，將逐步擴散到日藥本舖200萬會員，朝向以網買方式推動，「半夜有問題也可以問。」AI藥師2.0也會加入「人情味」，陳睿烽說明，消費者可以在聊天室分享心情，例如「我今天被主管罵，中午都沒吃」，此時，機器人可能會告訴你，空腹對身體負擔大，因為胃酸過多，長時間空腹更會導致頭痛，鼓勵對方吃點東西，照顧好身體。20版甚至考慮納入星座、MBTI等內容，讓消費者在聊天中有被理解的感覺。

技術成本甜蜜點下好離手 Token用量是「一戰場」

日藥本舖的AI藍圖不止於此，陳睿烽透露，下一步希望延伸到美容專業，推出「AI美容師」，從辨別細紋、氣色，做到細緻膚況檢測，且能區分出素顏、裸妝、濃妝等差異，不過目前技術成本仍高昂，須持續觀察，等待「甜蜜點」的到來。他解釋，零售業精準的「科技」是所謂「第三眼美女」，第一眼指仍處研究階段的前沿技術；第二眼科技仍昂貴，但尖端產業已在使用；零售業則會等到「第三眼」，意即該科技正式普及於各產業前，才會開始接觸。

以AI藥師為例，不同於1.0時每600萬元，2.0之所以划算，正是仰賴大模型成本逐年下降，Gemma、GPT月租費合計約1萬多元，「但要說便宜嗎？我覺得問題在後面」。他解釋，現在模型開發快速且成本相對低廉，但開始使用燒多少Token又是另一回事，因此初期會先設定單月10萬元Token上限，再根據實際轉換率滾動調整。

陳睿烽認為，現在企業分兩類，一種是對AI有興趣，動手做以發發現箇中奧秘的先行者，「只要你願意去用，你就跨過去了」；另一種則是什麼都不懂，卻一心想搭上AI列車的企業，此時只要市面上號稱提供相關服務者漫天喊價，企業就會上鉤，「所以你一定要嘗試去了解」。

顯然地，AI浪潮早已鋪天蓋地，正在改變戰場樣貌，有人擔心會被取代，反觀也有人踩著浪頭擁抱新科技，主責日藥本舖AI轉型的陳睿烽認為，唯有終身學習的人，才能脫穎而出。

歐盟取消小額免關稅 郵局部分商品郵件暫停收寄

【中央社記者黃巧雯台北4日電】因應7月歐盟取消商品價值150歐元以下小額免關稅優惠，具IOSS帳號者寄往歐盟商品郵件須採DDP程序。中華郵政指出，因尚未完成相關機制，7月起暫停收寄具IOSS帳號者商品類郵件。

中華郵政近日在官網公告，自115年7月1日起，歐盟取消商品價值150歐元以下（約新台幣550元）以下小額免關稅優惠，針對商品價值150歐元以下進口物品，將依規定課徵臨時簡化關稅。

其中，關稅計算方式，採每一不同申報品項或稅則分類課徵3歐元（約新台幣11元），例如同一郵件內如有2項不同種類商品，即課徵6歐元（約新台幣22元），但個人寄給個人且價值不超過45歐元（約165元）禮品，仍屬免稅範圍。

中華郵政指出，依歐盟27國郵政要求，具有IOSS（Import One Stop Shop）帳號企業客戶、網路賣家及電商平台等寄往歐盟消費者商品郵件（B2C），須採完稅交付（DDP）程序辦理，也就是說相關關稅費須於寄件時完成繳納。

中華郵政表示，因公司尚未與歐盟各國完成DDP相關協議，也未完成歐盟關稅資訊串接作業機制，為維護顧客權益並避免郵件因無DDP程序而遭退回，自7月1日起調整寄往歐盟國家服務，具有IOSS帳號企業客戶、網路賣家及電商平台等商品類郵件（B2C）將暫停收寄。

中華郵政透過訊息補充說明，「IOSS」是歐盟自2021年

7月1日起實施進口一站式增值稅（VAT，Value-Added Tax）申報制度，主要適用於企業、網路賣家或電商平台等從歐盟以外地區銷售予歐盟消費者，且商品價值150歐元以下B2C商品類郵件。中華郵政指出，歐盟取消低價商品的小額免關稅優惠新制後，具有「IOSS」帳號商品類郵件（B2C），除VAT外，仍須支付關稅，並依歐盟各國郵政作業要求採DDP，也就是寄件人繳稅程序辦理，因公司目前尚未完成DDP作業機制，因此暫時無法收寄這類郵件。

華郵政提到，仍可收寄項目（維持現行收件人繳稅程序），包括未使用IOSS帳號企業客戶、網路賣家及電商平台等寄往歐盟消費者商品類郵件（B2C）；個人寄給個人郵件（C2C）；商品價值逾150歐元郵件；文件類郵件（免稅）。

中華郵政提醒，自7月寄往歐盟國家商品類郵件，務必正確填寫物品名稱、數量、價值、原產國及稅則號數等資料，若因未填寫稅則號數、資料不完整或申報不實，致郵件遭寄達國海關退回、延誤、課徵相關費用或衍生其他損失，相關責任及費用由寄件人自行負責，公司不退還已付郵資。

根據中華郵政統計，114年寄往歐盟國家國際郵件營運量占整體出口量24%，其中具有「IOSS」帳號企業客戶寄件者約占寄往歐盟國家郵件量15%，因此此次暫停收寄範圍相較整體寄歐盟郵件而言，影響尚屬有限。

中華郵政指出，若客戶仍有寄送需求，建議可改用郵政公司代收FedEx、DHL國際快遞服務。



【中央社記者張祈花蓮縣4日電】林業保育署花蓮分署監測，萬里溪堰塞湖蓄水量超過5成，深山特遣隊在現地調查，提前順利完成地質位態量測，記錄CXX軌跡等任務，今天由空勤總隊將9人吊掛下山。

花蓮分署表示，特遣隊歷時4天深入湖區，完成7項重要調查工作，包括地質調查、採集湖區、石灰岩壁支流及上游溪流木樣；近距離空拍溢流口、壩體及上游地形及現地勘查；測試沿線通訊訊號覆蓋情況；直升機吊掛點勘查；架設沿線繩索、布條標示，記錄CXX軌跡。

花蓮分署長黃群策表示，帶回的調查資料都將由專家學者判讀，有利於更精準計算堰塞湖穩定性，現地調查後，對未來接近堰塞湖監測路線的規劃與評估有很大幫助。

這次派遣隊由花蓮分署3人、東區搜救委員會（東搜）3人及高山協作3人共9人組成，1日由直升機吊掛至大安山西峰南側谷地，再徒步3公里深入堰塞湖，原定5天行程。

萬里溪堰塞湖特遣隊利用FidMove Climo進行地質調查位態，帶回的調查資料都將由專家學者判讀。（中央社）

萬里溪堰塞湖9人特遣隊完成勘查 直升機吊掛下山

名城有線電視綜合台	
115年7月5日 CH33 節目表	
07:00~08:00	金門GO遊趣 穿越時空探索戰地
08:00~09:00	浩島點將錄
09:00~10:00	咱ㄟ好厝邊 紫微庭園
10:00~11:00	頭家來開講 交通觀光議題
11:00~12:00	名城報報
12:00~13:00	玄機醫世
13:00~14:00	玄機醫世
14:00~15:00	尚贊33
15:00~16:00	尚贊33
16:00~17:00	帆船還童
17:00~18:00	名城報報
18:00~19:00	頭家來開講 交通觀光議題
19:00~20:00	浩島點將錄
20:00~21:00	金門GO遊趣 穿越時空探索戰地
21:00~22:00	咱ㄟ好厝邊 紫微庭園
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 交通觀光議題
01:00~02:00	金門GO遊趣 穿越時空探索戰地
02:00~03:00	咱ㄟ好厝邊 紫微庭園

責任編輯／蘇冠銘

國際研究：久坐每天多1小時 癌症死亡風險增10%

【中央社記者沈佩瑤台北4日電】久坐不只腰痠背痛，罹癌風險恐也上升，一項最新國際研究發現，每天增加1小時持續久坐行為，癌症死亡風險多10%；若能改為體能活動，依時間長短或劇烈程度，風險最多可降22%。

英國與澳洲的研究團隊台灣時間7月3日在國際期刊「公共科學圖書館：醫學」（PLOS Medicine）發表一篇研究，透過9萬1293名參與英國Biobank的人體資料，追蹤11至13年，從中尋找長時間久坐與癌症發病率及死亡風險的關係。

對台灣民眾而言，「久坐」是學生、上班族及高齡族群常見的生活型態，該研究發現，每天每增加1小時久坐，癌症死亡風險增加10%；相反地，若改每天每增1小時間歇性久坐，癌症死亡風險就會降低9%。此外，若以身體活動取代久坐，每天1小時輕度活動，風險降低12%；30分鐘中度體能，風險降低8%；5分鐘劇烈體能活動，風險降低22%。

台灣科技媒體中心（SMC）近日也找來台灣專家分析該研究；台灣師範大學運動休閒與餐飲管理研究所特聘教授廖崑表示，該研究對象來自英國生物資料庫，參與者可能偏向較健康且社經地位較高的族群，可能有健康志願者偏差，也與台灣環境及民衆不同。

不過，廖崑認為，該研究採用客觀穿戴

式裝置測量，並經長時間追蹤評估，癌症發生與死亡風險，具相當參考價值。

廖崑指出，研究已相當一致地指出，長時間久坐與較高的第二型糖尿病、心血管疾病、代謝性疾及全因死亡風險有關。特別是每日累積大量靜態時間，例如長時間坐著、斜躺或躺著，且期間很少起身活動或中斷久坐者，其健康風險可能更高。

因此，這項研究提醒了民衆，日常健康促進不應只關注「有沒有運動」，也應重視「久坐」所可能帶來的健康風險。廖崑建議，一般民衆可減少每日整體久坐時間，如部分工作時間採用站立辦公，看電視或追劇時穿插站立或輕度活動，以及選擇較具活動性的通勤方式，如步行或騎乘Public等，都有助減少整體久坐時間。



台灣國際熱氣球嘉年華開幕

台灣國際熱氣球嘉年華即日起到8月20日在台東鹿野高台舉行，4日開幕。（中央社）