

走出辦公室看問題 陳福海現勘溪邊至復國墩道路研議改善



縣長陳福海率縣府團隊現勘金湖鎮溪邊至復國墩道路，實地了解既有道路及路面使用現況。（李薇薇攝）

記者李映蓉／金湖報導
金門縣長陳福海近日率縣府團隊前往金湖鎮，針對基層民政幹部座談所提建議案進行現地勘查，其中前往溪邊至復國墩道路，實地了解既有道路使用及路面現況，沿線查看混凝土路面龜裂、局部下陷、路幅及周邊道路銜接等情形，並聽取地方意見及相關單位說明。工務處長陳家輝、產業發展處長黃儒新、城鄉發展處長吳志偉、金湖鎮長陳文顯、新湖里里長陳錦章等人共同參與現勘，就現場狀況及地方實際需求交換意見。

此次現勘的溪邊至復國墩道路部分路段為既有混凝土路面，經長期使用後，可見部分路面出現龜裂、局部下陷及破損等情形，部分路段亦有不同鋪面交接的狀況。陳福海一行沿線實地查看，並由地方人員說明平時道路使用情形。陳福海表示，此次現勘的目的，是希望透過現場實地勘查，了解既有道路及路面使用現況，並聽取地方意見及相關單位說明，以便後續研議改善方案。他指出，道路是民生基礎設施，關係到居民的出行安全及生活品質，因此必須重視道路的使用及維護工作。他強調，縣府將根據現場勘查結果，研擬具體改善方案，並儘速推動實施，以改善道路使用環境，提升居民的生活品質。

中華郵政特准掛號為新聞紙類
社址：(884)金門縣金湖鎮成功村一號
服務電話：(082)3182317、3182318、3182319、3182320

金門日報

第二二二〇二號

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

金大獲教育部補助240萬元 打造友善無障礙校園

記者高凡淳／綜合報導
國立金門大學獲得教育部補助新臺幣240萬元，推動「校園無障礙環境改善計畫」，提供不受障礙限制的優質學習環境是學校發展的重要工作之一。本次獲得教育部240萬元經費補助，將主要用於改善校內主要教學大樓、公共活動空間及宿舍區的無障礙動線，包含升級無障礙電梯系統、改善坡道平整度、優化無障礙廁所設備及增設指引標示等，確保每位學生皆能安全、自主地在校園生活。

金大表示，自去年教育部來金大訪視後，學務處與總務處共同規畫無障礙空間改善建議，獲得訪視委員的認可，報請教育部審議，教育部核定補助240萬元，讓學校可以優化無障礙校園環境，守護特教生學習權益。

金大表示，除了硬體設施的升級，金大大學亦同步優化「身心障礙學生資源中心」的軟體服務，提供包含個別化支持計畫（ISP）、課業課後輔導、生活協助人員媒合以及心理諮商等全方位支持。透過硬體無障礙與軟體溫馨關懷的結合，打造一個尊重差異、促進平等的溫馨學術殿堂，讓每位金大生都能在友善的環境中茁壯成長。

陳福海表示，基層民政幹部與地方居民接觸密切，對於道路通行、公共設施及生活環境等問題最為了解，透過基層座談蒐集地方意見，再由縣府團隊走到現場實際查看，有助於進一步掌握問題所在。他指出，道路是居民日常生活不可缺少的基礎設施，相關規劃除了考量行車便利，也要從安全、工程品質及實際使用需求等面向審慎評估，透過現場了解與專業意見交流，使後續研議更符合地方實際情形。

此次現勘的溪邊至復國墩道路部分路段為既有混凝土路面，經長期使用後，可見部分路面出現龜裂、局部下陷及破損等情形，部分路段亦有不同鋪面交接的狀況。陳福海一行沿線實地查看，並由地方人員說明平時道路使用情形。陳福海表示，此次現勘的目的，是希望透過現場實地勘查，了解既有道路及路面使用現況，並聽取地方意見及相關單位說明，以便後續研議改善方案。他指出，道路是民生基礎設施，關係到居民的出行安全及生活品質，因此必須重視道路的使用及維護工作。他強調，縣府將根據現場勘查結果，研擬具體改善方案，並儘速推動實施，以改善道路使用環境，提升居民的生活品質。

金門縣政府 公告

發文日期：中華民國115年08月12日
發文字號：府城都字第1150066960號
附件：
主旨：公告實施「變更金門特定區計畫【配合金門國家公園計畫第三次通盤檢討】專案通盤檢討」案。
依據：都市計畫法第28條。
公告事項：
一、詳如核定計畫書、圖。
二、茲將變更計畫書、圖分別在下述地點公告：
(一)金城鎮公所 (二)金寧鄉公所
(三)金湖鎮公所 (四)金沙鎮公所
(五)烈嶼鄉公所
(六)金門縣政府城鄉發展處
三、本案自公告日起生效。
四、相關資訊可至金門縣都市計畫整合資訊系統查詢閱覽。(網址：<https://urban.kinmen.gov.tw/kmgis/publicweb/index>；路徑：金門縣政府首頁-金門圖資雲-都計整合資訊系統-主要計畫查詢)
縣長 陳福海

誠徵

社團法人金門縣身心障礙者家長協會
徵求社工人員1名，薪資38,000元
聯絡電話：3302120何小姐

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

閩家 不動產

歡迎委託 房屋 土地 買賣 合建 租賃

082-371286
請找閩家為您服務

金城鎮金山路16-1號

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

廣濟中醫診所門診時間表更改

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

○為看診

地址：金門縣金城鎮沿江路19號1樓
電話：(082)311796
115年6月1日起增加星期六早上看診

一通電話 讓長照服務到您家

1966

長照諮詢專線

金門縣衛生局 長期照顧管理中心 關心您

永記 人力仲介/醫療器材 有限公司

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 業 用 心 傳 真：082-312259 統一編號：53652640 許可證號：2255
服 務 人 員 證 號：05066 專業引進：看護工/幫傭/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

Panasonic 國際牌

冷氣最高補助 7000元 史上最省電

貨物稅減免 2000元 + 國際加碼 2000元 + 政府汰舊換新 3000元

冰箱 最高補助 5000元

Panasonic原廠認證 永承電器

082-331838
0937-606-299

金門縣金湖鎮市港路192號

Panasonic中僑共同贊助 唯一指定經銷商 金門經銷商 永承電器

喬安牧場 JOAN RANCH

田園喬安·牧場嚴選

喬安牧場旗艦店 二樓宴會廳 全面擴大營業 承辦中小型宴席 (可容納25桌)

訂餐熱線：082-326594
0910892145(洪經理)

welcome joan ranch

把救護資源留給最需要的人

珍惜救護資源 尊重救護專業

其他急重症傷病患
因災害或意外事故
急待救護
路倒或傷病
無法行動者
孕婦急產

金門縣消防局 關心您 政令宣導廣告

新冠疫苗新政策公告 政令宣導廣告

全民開放接種 新冠疫苗

提升免疫力 守護你我健康

115年4月7日起 提供65歲以上長者及免疫不全者等對象 再增加接種 1劑 新冠疫苗

接種對象：65歲以上長者(原接種1劑以上) 55-64歲原住民族 滿6個月以上者 免疫不全者(需經醫師評估) 以下對象

接種劑次：1劑

接種間隔：與前1劑間隔至少6個月(180天)

滿6個月以上尚未接種者 擴大接種延長至 115年7月31日

為鼓勵民眾踴躍接種，自今年1月1日起擴大提供滿6個月以上尚未接種之長者之補助，將原補助金額由300元提高至500元，自今年7月31日起，將原補助金額由500元提高至800元，請踴躍接種，共襄盛舉。

一起接種 守護健康

接種疫苗可安心 降低重症及死亡風險 建立社區免疫防護

響應世衛 世界免疫週

衛生局提醒 疫苗接種服務專線：1922

中聯油脂大豆沙拉油退貨指南

適用對象：中聯公司4月至6月製造之大豆沙拉油。消費者應先確認產品製造日期是否落在今年4月至6月區間。

準備憑證：發票、收據、消費紀錄或商品本體。亦可提供親具、刷卡紀錄、購買明細，若無憑證則需保留商品或空桶。

退貨管道一：直接聯繫主要供應商

泰山 0800-079-080
福壽 0800-236-699
福懋 0800-888-255

退貨管道二：原購物通路或全國門市

至原購物分店辦理

• 全聯、美廉社、大全聯、喜互惠

全國各門市可辦理

• 萬家福、愛買、樂家康、Okmart、大買家

特別提醒：已使用完畢剩餘空容器的消費者，請直接洽詢三家供應商辦理。

消費爭議申訴專線：1950 政令宣導廣告

若退貨過程還有爭議，可撥打此專線或至消保會網站線上申訴。亦可電洽金門縣政府消費官室諮詢：(082)318823轉62055、62059。

金門縣政府關心您

民曆紀事

喜神：西南
財神：正東
日煞：東方
日沖：兔52歲

宜：祭祀 沐浴 理髮 裁衣 動土 安門

不宜：齋醮 出行

金門縣政府旅台鄉親 北部服務中心
02-29150045
金門縣政府旅台鄉親 中部服務中心
0932-622-137
金門縣政府旅台鄉親 南部服務中心
0928-730-881

台北榮總金門鄉親服務台 (02)2875-7814
安寧臨終服務專線 衛生局 0988-262-115(洪主任)
法務部調查局檢舉專線 0800-007-007
金門縣政府廉政專線 325538
金門縣警察局 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
本報意見橋服務電話 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

由物質的歷史形式轉向活態遺產的保存趨勢



這個新的國際趨勢，對於正在重新思考文化資產法律框架的台灣，具有極其關鍵的參考價值。長期以來，國人習慣將「有形」與「無形」文化資產分開思考；古蹟保存修復經常陷入「全面回復舊貌，甚至不惜造假」的誤區，並忽視「以合宜的現代適應性修改，增進文資生命力」的重要意義。參考奈洛比文件將物質與精神、自然與文化視為不可分割整體的思維，我國的文資施政將可從「建物修復」提升至「文化系統持續運作」的層次。

歷史上長期處於軍事壓力並擁有深厚閩南耕讀文化的金門，正是我國導入奈洛比精神的絕佳場域。過去，金門論述世界遺產潛力點的「傑出的普世價值」(OUV)，有關閩南文化與戰地價值的結合較不完整。參考奈洛比文件「價值不可分割」的觀點，金門的OUV明顯在於「文化與軍事疊加下的調適」。唐代以降許多傳統耕讀聚落在不同的戰爭起伏，並歷經近代戰地政務時期民防體系的洗禮。這種「在戰火中守護傳統的文化特性」，演繹出全球罕見的地景與生活體系，不僅超越物質限制，更將歷史記憶轉化為最具說服力的普世價值。金門的傳統閩南聚落作為「活態遺產體系」，其真實性絕不止於剛性的建築構造。傳統的宗族信仰、倫理價值與跨世代知識傳遞(如每年的祭祖「吃頭」、「迎城隍」等儀式)至今依然持續傳承。因應現代生活與永續發展而進行的內部機能調整，都應被視為活態遺產的動態演進價值。在管理體制上，政府應邀請「宗族組織」作為價值的「核心守護者」，延續在地傳統知識持有者的經驗，賦予日常守護責任，並將傳承機制作為具體的管理監測指標。

國際趨勢已清楚揭示，遺產的生命力不止於紅磚與花崗石，更在於鄉親生活間賦予精神溫度的日常。觀察《奈洛比成果文件》的發展，我國的文資保存不宜再停滯於緬懷歷史形象或剛性管制，而應結合國際趨勢，透過社群賦權與跨世代記憶傳承，進而帶動地方永續發展，成為文化與生活連結的動態實踐。

第48屆世界遺產大會今年七月於南韓釜山召開，吸引了全球文化遺產界的眼光。除最新登錄的25處世界遺產外，《奈洛比成果文件》(Nairobi Outcome Document)發布後的後續執行報告是另一個亮點。這份由聯合國教科文組織於2025年在肯亞發布的文件，提出基於地方傳統的「活態遺產」(Living Heritage)觀念，整合有形與無形價值，重新定義非洲脈絡下的動態真實性，對全球長期以物質形式「復舊」為主流的保存體制帶來震撼性的變革。亦即，世界遺產的保存趨勢，已然由傳統的「物質保存與災害監測」，全面轉向「基於價值與社群參與」的活態系統。

《奈洛比成果文件》的核心理念，在於對1964年《奈良真實性文件》的深化與反思。既往由西方主導的保存論述，高度集中於「特定歷史時間點」的物質真實性，常將古蹟視為不可變動的「凍結式物件」。奈洛比文件打破這個框架，提出四項相互關聯的原則：有形無形共同組成的真實性、自然與文化價值的連結、以社群為中心、以及活態遺產的動態演化特質。文件指出，遺產的真實性並非寄託於一成不變的物質軀殼，而是由社群動態所界定的生命歷程。只要社會價值、使用功能與精神意義在現代脈絡中獲得延續，形式與空間使用的適度演進，非但不會削弱其價值，反而是遺產具備自我更新能力的動態體現，更是延續真實性具體的生命力。

世遺大會中廣泛討論這個重要趨勢，並將逐步推動成為可操作的國際標準。世界遺產中「(WHC)共同國際文化資產保護與修復研究」(ICCRIM)已共同研擬的「自然與文化連結工具」，世界各區域依其歷史文化背景，將積極討論將精神價值、口述傳統和社區參與等議題，系統性地導入申報、評估與監測機制中。最引人矚目的是，非洲將於新的第四輪定期報告中，啟動「從法定到賦權」(from Statutory to Empowerment)的創新計畫，將過去流於文件往返、符合格式式的「法定報告」，翻轉為「賦權社群」的進程，鼓勵在地傳統知識持有者與日常管理者，取代外部專家成為保存遺產與文化生命力的關鍵代理人。

金門中秋博餅提前暖身 松菸快閃宣傳邀全民同樂

記者莊煥寧／綜合報導

金門年度中秋盛事「2026金門中秋博狀元餅」提前暖身！金門縣政府昨(14)日於臺北松山文創園區文創大街舉辦「2026金門中秋博狀元餅宣傳記者會暨快閃博餅趣」，邀請交通部觀光署、松山文創園區及雄獅旅行社代表共襄盛舉，將金門最具代表性的中秋博餅文化帶進臺北，並推出博餅送伴手禮、線上博餅抽機票等活動，邀請全臺民眾中秋走進金門，體驗傳承逾300年的博餅文化。



「2026金門中秋博狀元餅宣傳記者會暨快閃博餅趣」推出博餅送伴手禮、線上博餅抽機票等活動，邀請全臺民眾中秋走進金門，體驗博餅文化。(縣府提供)

以擲骰方式進行，是閩南地區特有的中秋民俗，並已登錄為無形文化資產。相傳博餅源自金門后豐港人洪旭，鄭成功進攻金陵時，為穩定留守廈門官兵軍心、撫慰思鄉情緒而創設，後流傳於廈門、泉州及金門等地，迄今已有300多年歷史。金門戰地政務時期一度式微，縣府近年持續透過活動傳承民俗、結合觀光發展，並獲交通部觀光署列為「臺灣觀光年曆」全國級活動。

今年活動將於9月1日至25日展開，並推出結合傳統博餅與現代舞蹈元素的《博餅舞》，以活力舞步展現博餅歡樂、年輕的一面，串聯商圈、景點及地方特色產業，打造中秋文化嘉年華。

民俗活動。今年縣府以「友善金門、多元旅遊」為主軸，首度與臺北松山文創園區合作，將金門博餅文化帶到臺北，透過文創園區人潮及城市觀光特色擴大宣傳效益。8月15日下午4時將在松菸舉辦快閃博餅活動，準備金門高粱酒、一條根、貢糖等特色伴手禮作為彩禮，邀請民眾體驗擲骰博餅樂趣。



此外，9月1日至25日將於松菸「soma PLUS」展示金門博餅文化，透過展覽、互動及體驗活動，讓民眾認識博餅歷史及金門文化底蘊。許績鑫指出，中秋博狀元餅俗稱「博餅」

「逗陣博餅趣」將在金沙戲院舉行，推出共享博餅及自組博餅。旅客憑金機票或船票，搭配符合規定的消費發票或收據，即可預約參加含彩品的博餅體驗；現場也提供博餅工具、桌椅，供遊客自行準備彩品、組桌同樂。

「旅人博餅趣」則於9月1日至27日，每日下午2時至7時在清金門鎮總兵署開博，持活動期間來金機票或船票，或符合規定的消費發票，即可參加博餅1次；團體旅客可事先向金門縣觀光協會預約。

此外，復甯商團將舉辦「後浦商團博餅賽」，初賽9月12、13、16、17日舉行，複賽及總決賽9月20日登場；五鄉鎮公所也將於9月19日同步舉辦博餅賽，預估全縣超過5000人參加，並設置觀光客體驗桌，邀請遊客一起「擲骰慶中秋，博餅好彩頭」。

系列活動首先推出「消費滿額夾夾夾」，募集130家特約店家提供優惠，民眾活動期間消費，每200元紙本發票或收據可兌換1枚代幣，至清金門鎮總兵署、金沙戲院或昇恆昌金湖廣場4樓參加夾夾夾，有機會獲得金門文創小物，發票並將捐贈慈善團體。

「狀元博餅趣」於9月1日至25日在清金門鎮總兵署登場，設置「博餅故事館」、「博餅手搖趣」及「博餅快閃」，讓遊客邊玩邊認識博餅文化。透過夾夾夾樂獲得彩品者可化身「狀元」，穿戴狀元冠冕、狀元服，在戲院及執事牌引導下展開狀元巡遊。

「線上博餅趣」則推出機票週週抽、週週送，民眾活動期間上活動官網線上博餅，博得狀元即可取得抽獎資格，總計抽出160張臺灣至金門機票，每一手機號碼限一次抽獎機會，鼓勵抽中旅客實際來金旅遊，帶動觀光產業效益。

桃園大有里抵金交流 攜手打造韌性社區

記者高凡洋／綜合報導



桃園市與金門縣韌性社區交流，攜手深化社區防災合作。(消防局提供)

金門縣消防局執行內政部強韌臺灣大規模震災整備計畫，為強化地方防災與社區防災夥伴交流合作，提升社區自主防災與災害應變能力，日前邀請桃園市桃園區大有里里長陳婉樺率領黑玉璽、葉宗賢、江慶倫、林國瑞、李姿儀等6人出席，金門在地則由金湖鎮下莊社區理事長徐思瑛、常務理事薛逸瑛率領楊舒晴等30餘人交流，同時邀請古寧頭社區理事長李金鎔、總幹事李俊龍、東門里社區代表陳媽從、李淑華、翁秀英、王愛華、黃金瓊、官澳社區理事長楊能輝、執行長黃玉璽等共同參與，分享韌性社區推動成果與實務經驗，現場互動相當熱絡。

消防局指出，此次交流活動以「韌性社區」推動經驗為主軸，雙方針對社區防災組織運作、居民防災教育、防災士培育、災害應變機制及社區自主防災工作等議題進行深入討論，並分享各自在推動韌性社區過程中的成功案列與實務作法，希望透過彼此交流學習，激盪更多創新思維，持續提升社區防災能量。

消防局長呂英華表示，韌性社區的建立需要政府、民間團體及社區居民共同參與，防災士更是社區防災工作的重要推手。此次桃園市大有里特別前來交流，不僅促進兩地情誼，更提供彼此觀摩學習的機會，期待未來持續保持交流合作，共同打造更安全、更具韌性的生活環境。

黃沛媛薩克斯風獨奏音樂會 16日文化局登場

記者許峻屹／金城報導

自金門高中畢業、演藝廳舉行，推出共享博餅及自組博餅。旅客憑金機票或船票，搭配符合規定的消費發票或收據，即可預約參加含彩品的博餅體驗；現場也提供博餅工具、桌椅，供遊客自行準備彩品、組桌同樂。

「旅人博餅趣」則於9月1日至27日，每日下午2時至7時在清金門鎮總兵署開博，持活動期間來金機票或船票，或符合規定的消費發票，即可參加博餅1次；團體旅客可事先向金門縣觀光協會預約。

此外，復甯商團將舉辦「後浦商團博餅賽」，初賽9月12、13、16、17日舉行，複賽及總決賽9月20日登場；五鄉鎮公所也將於9月19日同步舉辦博餅賽，預估全縣超過5000人參加，並設置觀光客體驗桌，邀請遊客一起「擲骰慶中秋，博餅好彩頭」。

Saxophone Recital
Pei Yuan Huang
黃沛媛
薩克斯風
獨奏會
金門縣
文化局演藝廳
08/16
2026
Sun.
14:30
指導老師：程嘉志
鋼琴伴奏：李俊豪
演出合作：林美玲、鄭安寧、潘明華
特別感謝：金門縣文化局

黃沛媛將在八月十六日，於文化局舉辦個人「薩克斯風獨奏音樂會」。 (主辦單位提供)

黃沛媛從四歲就開始將進入音樂系就讀的大學新鮮人的黃沛媛，即將在明(16)日舉辦一場「薩克斯風獨奏音樂會」，不僅是送給她自己十八歲最珍貴的成年禮物，也以音樂回顧一路走來的成長故事，也為即將展開的大學生涯揭開序幕，歡迎民眾踴躍到場聆聽欣賞。

「黃沛媛薩克斯風獨奏音樂會」將在八月十六日(星期日)的下午兩點三十分登場，演奏第三場，不斷突破自我

除了個人獨奏之外，音樂會也安排合作曲目，邀請三位對黃沛媛而言意義非凡的夥伴同台演出。分別是林黃威、為其薩克斯風學長，今年畢業於臺北國立大學音樂學系，主修薩克斯風，同樣師從程嘉志老師，兩人多年來曾多次合作重奏演出，彼此在音樂上交流切磋，共同精進演奏能力，曾在二〇二〇台北文化盃音樂大賽榮獲高中組薩克斯風第一名；隔年全國學生音樂比賽高中組薩克斯風項目全

登記人數分別爲：議員8人、鄉鎮長12人、村里長23人、鄉鎮代表14人

8月24日（星期一）：一、代表報到。二、預備會議。三、主席報告召開本次臨時會緣由。四、提案審查。

8月25日（星期二）：一、審議鄉代會歡迎鄉親共同關心熱衷鄉建設，並對施政及未來發展提出寶貴建議。若有陳情或協助需求，亦可透過民意代表反映，俾利彙整各方意見，共同研議出解決方案。



慈湖觀海平台整修 8/17將封閉到11月中旬



立秋防不穩定對流天氣 周一一起增降雨機率

南風的影響，多雲短暫雨，風速略增，周六、周日開始會呈現多雲短暫雨夜間轉晴，以及晴時多雲夜間轉短暫雨的天氣，而在下個禮拜一開始，低壓帶環境影響，降雨機率增，多為短暫雨天氣。

金門氣象站指出，目前的時序已經進入立秋時期，西太平洋易有熱帶系統發展為「普通」等級，對飢餓感族群（如老人、小孩、有呼吸道疾病者），及身體不適者需多留意。

責任編輯／張建騰

今彩539第115197期開獎號碼

07 19 21 25 34

把興趣揉進生活 青年島生實作築夢探索創業新可能

記者林秉志／專題報導

島嶼的風總是帶有鹹味。最近的金門，空氣裡似乎開始飄著一股微微發酵的甜香，那是麵粉、雞蛋與鮮奶在適溫下相遇的氣息，是一股在離島悄然興起的生命選擇。當年經世代開始思考「生活」與「生計」的交界，創業不再只是冰冷的商業計畫，而是一場島嶼實踐。

由勞動部勞動力發展署指導、金門縣政府產業發展處主辦的「青年島生·島嶼創業實作課程」，正是在這樣的背景下應運而生。計畫鎖定45歲以下的青年，規劃「島嶼飲食創作」、「地方風味美食」、「自然療癒創作」、「生活風格手作」及「永續再生循環」五大主題共25堂課程。不要求學員要著急立刻開店打仗，而是溫柔地號召大家從興趣出發，在實作中打磨專業，把對生活的熱情，淬鍊成踏上創業之路的基石。

當植物油與鮮奶在鍋中緩緩升溫，39、40度之間的微小差距，可能決定戚風蛋糕最後是輕盈蓬鬆，還是失去原有的結構。在「島嶼飲食創作」課程中，蛋糕不單是甜點，比較像是一堂關於耐心、細節與經驗的練習。

課程邀請M&M製菓負責人翁睿濤擔任講師，帶領學員進行基礎戚風蛋糕體製作，從油水乳化的麵粉拌合到蛋白打發，拆解一顆戚風蛋糕從無到有的每個環節；進階課程「戚風蛋糕擠花裝飾與基礎抹面」，則進一步將看似簡單的鮮奶油，化作蛋糕表面的線條與層次。製作蛋糕的每個步驟都藏著細節，溫度控制是關鍵，其能提高麵粉吸水性，並讓油水維持穩定乳化；若溫度過高，澱粉糊化反而會破壞蛋糕結構。

加入低筋麵粉時，講師要求以「Z字形」手法拌勻，避免過度攪拌產生麵筋；蛋白打發則講究容器無水無油，並分兩次加入糖，以穩固氣泡結構。到了抹面階段，水果內餡旁的鮮奶油須擠成如城堡般的圍牆，抹刀保持約30度斜角旋轉修飾；若發現氣孔，還得停下轉盤逐一補平。

學員林璟歡一邊操作麵糊，一邊分享自己對烘焙的興趣。她認為，做蛋糕的

延伸可以相當多元，戚風蛋糕雖是基礎，卻能進一步變化成杯子蛋糕、甜甜圈蛋糕等不同形式。另一名學員歐陽萍則在課堂上記下滿滿筆記，遇到疑問便立即向講師請教，從保存時間到食材搭配、蛋糕設計都仔細詢問。她說：「許多技巧都是老師長時間累積的經驗，沒有來上課是學不到的。」

翁睿濤講師提醒，烘焙最棘手的情況往往不是第一次失敗，而是「明明之前都成功，突然開始連續失敗」，此時便需要回到原點，重新檢視每一個溫度、比例與操作手法。對學員而言，這堂課學的不光是完成一個蛋糕，是從一次次細節的掌握，理解食材、技術與創作之間如何彼此連結。

林璟歡仔細觀察這套培力體系，她直言：「這次的培力課程跟一般D2體驗不太一樣，整體學習比較有系統，我對做蛋糕有興趣才來參加，且不希望上完課就要馬上創業，而是希望透過課程先累積一些實際經驗，重新認識自己，看這是不是自己真正想投入、可以繼續發展的方向。」

學員孫淑娟同樣被這套較為完整的培力機制所吸引。她笑著說，要想把自己的興趣發展成事業，發現真正踏出第一步並沒有想像中容易，有很多複雜的工序，不僅僅有喜歡、熱忱就可以支撐，還要想辦法把東西賣出去。對她而言，從「做自己喜歡的甜點」走向「能夠販售的商品」，中間還隔著成本、定價、庫存與市場接受度等現實考量。

她坦言，自己最擔心的是到底該準備多少量，以及如果沒有賣完，成本該如何回收、價格又該怎麼訂，放到金門在地市場，是否同樣有人願意買單，仍是一個未知數。正因如此，此次課程帶給她的並不單是製作甜點的技術，開始讓她重新思考，一項興趣若要真正走向商品化，必須面對市場、成本與經營等一連串現實問題。

面對學員的創業種種焦慮，擔任課程導師的M&M製菓負責人翁睿濤，以自身在地經驗給出另一種答案。

她認為任何產業都必須親自走過、試過，才能摸索出適合自己的方向。創業初期最重要的，反而是先撇除賺錢這件事，把目光放在「品牌曝光」與「市場認識」。她建議青年可以先從小型、容易攜帶與擺放的商品開始，將品牌名稱、社群平台及QR Code等資訊清楚呈現，還可透過市集讓消費者「看見你、記住你」，不要一開始就把銷售數字當成唯一目標。當品牌逐漸累積知名度後，才會摸清楚市場需求，回頭判斷該準備多少產品。

除了品牌經營，翁睿濤還建議，原料與供應鏈同樣是創業者必須提前思考的功課，應多方比較供應商，不要把自己關在店裡埋頭摸索。而對於仍在探索階段的青年，她覺得最重要的是大量練習、累積經驗，再透過實際販售不斷調整。

。創業並不是一場急著證明成果的競賽，而是在一次次嘗試、修正與累積中，逐漸找到自己的位置。

為了讓夢想不停留在空中樓閣，主辦單位規劃參與一堂課，即可解鎖五大進階資源的培力機制，包含免費的創業專業課程（法規與財務）、一對一業師輔導、提案遴選、電商平台產品上架以及成果展示市。

對學員而言，課程的價值不只停留在教室裡。林璟歡提到，課程後續有相關輔導與資源，在看見可能性之後，多了一份踏出下一步的安全感。這些原本沒有預想到的支持，讓她發現，創業並不是一個人憑著熱情獨自摸索，而是有機會透過課程與相關資源，一步一步把想法往前推。

這份支持也在課堂之外，牽起另一種世代之間的連結。學員歐陽萍參加課程，除了想滿足自己對餐飲與甜點的興趣，同時也希望先替未來的孩子累積一點基礎。她感動地說：「我原本沒有系統化蛋糕製作的經驗，正好藉由這樣的機會，讓我來學習，之後嘗試著幫忙自家孩子。」她不排除未來把興趣發展成創業的可能，先從自己動手做開始，若累積足夠經驗，興許能嘗試經營蛋糕店、甜品店，甚至小型攤販。

她的兒子未來同樣計畫走餐飲相關領域，若有一天孩子完成學業與進修回到金門，這些現在累積下來的技術與經驗，就能成為下一代接手時的一塊墊腳石。從學一項手藝，到想像一種未來，培力課程留下的，或許不單是創業的可能，還是一條讓興趣、經驗與下一代慢慢接續下去的路。

從一顆蛋的打發，到一間店的輪廓；從對生活甜品的嚮往，到對島嶼產業的探索，「青年島生」課程所培力的正在金門種下無數希望的種子，青年們正在用雙手揉捏著屬於自己的未來，在這座島嶼上，發酵出更多美好的可能性。

責任編輯／孫珮瑄



上、講師翁睿濤細心指導學員製作戚風蛋糕；中、學員們成功製作出戚風蛋糕，手持成品開心合影留念；下、學員林璟歡聚精會神聆聽並對照手中講義。（林秉志攝）



上、講師翁睿濤分享創業經驗與經營心法；中、「島嶼飲食創作」課程中，講師與學員們一同開心合影；下、學員們圍聚在操作台旁仔細看老師示範製作過程。（林秉志攝）

善用多元戒菸服務

免費多元戒菸服務 助您戒菸成功

二代戒菸服務 戒菸服務醫事機構協助戒菸

共同創造無菸環境

戒菸諮詢專線

0800636363

LINE @tsh0800636363

政令宣導廣告

衛生福利部國民健康署 金門縣衛生局 關心您的健康 經由國民健康署提供菸品健康福利推廣廣告

篩檢護健康 愛自己從這開始

請攜帶健保卡

子宮頸抹片檢查

◆25-29歲女性(每3年補助1次)
◆30歲以上婦女(每1年補助1次)
◆35歲、45歲、65歲婦女人類乳突病毒(簡稱HPV)檢測當年1次

篩檢院所：金門醫院(婦產科、快速抹片門診)、各衛生所婦產科門診、李月娥診所

乳房X光攝影檢查

◆40-74歲女性(每2年補助1次)

篩檢院所：衛生福利部金門醫院(癌篩櫃台)

政令宣導廣告

金門縣衛生局關心您 經費來自菸品健康福利捐〈廣告〉



案頭一本厚厚的《楞伽經》（《楞伽阿跋多羅寶經》），是數年前許禮聲同學所贈。禮聲雖未出家，勝似出家，是我認定的金門奇人異人。他黧黑精瘦，從國中時就如此。當年懵懂，兼打罵教育盛行，工藝算是男孩們少數喜愛的課程，也或許，是四川籍工藝老師張先善和煦慈祥，同學們愛屋及鳥之故；舉凡木工課造個帆布摺疊椅凳、金工課做個小水桶，或電工課從台灣買來蜂鳴器、對講機套件，大夥兒焊接組合，新鮮有趣、不亦樂乎。

禮聲對電子音響的興趣，概始於此。後來他延續興趣、鑽研起音響，也賺取不菲資本。之後更到貴州做起茶生意，茶曰「空相」。半年收茶製茶賣茶，半年長住峨眉、青城參禪修道，當起世外高人。十年前，與他重逢金門，蒙他贈經《楞伽》。偶爾展卷，文字幽邃，義理淵深，五法、三自性、八識、二無我，大半似懂非懂。然，紙上文字終是鉛墨，所謂萬法唯心、生滅幻有，僅僅停留在思維之間，未曾真正叩擊胸臆。

七月中旬，義群同學安排走讀古崗銅牆山營區兼挖沙歲（蛤蜊）。丕肯貼心準備數個小齒耙及水桶。水

義、欣玫夫婦、勇山、錫鑫、慧玲、大忠……一群同學拎著水桶、舉著齒耙，在營區大門前誓師合影後，再沿著牆垣邊新修的水泥路下到沙灘。或許是沙歲季節已過，沙灘難覓蛤蹤。於是只能邊尋邊挖邊拍照，緩緩朝著網紅戰車駛去。岸上、海上，礁石錯落，天高雲淡，微風習習；腳踩著綿密細沙，碎浪翻湧，來來去去。那一刻，突然想起禮聲，想起他說他漂浮在花蓮海上練氣修道的光景……。

一周後，節氣大暑前一日近午，屋外頂傳來救護車、警車密集嗡嗡嗚咽之聲；原以為又是哪家長者身體有恙，未料竟是同宗阿非澆茶取水，失足溺於頂潭的不幸意外。阿非家與我家分據頂壇南北相望，他的茶園與我搗鼓的田畝毗鄰，頂潭在田畔不遠處，是我們二人日常取水澆茶之所。他田裏二株高大闊葉波羅蜜，年年掛果纍纍。去年秋，他親手贈我兩株波羅蜜果苗，唯因疏懶，嫩弱苗株，未及長成。誰能料到，贈苗之人，竟與苗株先後作別。

當晚無事，隨手翻閱案上《楞伽經》。從前難以體悟的文句，此刻讀來若有觸動。經中有偈云：「譬如巨海浪，斯由猛風起；洪波鼓深壑，無有斷絕時。藏識海亦然，境界風所動；種種諸識浪，騰躍而相續。」

初讀此偈，只曉得以大海波浪譬喻阿賴耶識。如今在無常面前，勉強體會其中深意。衆生性命，如同海面不息的波濤。每一浪興起，是一期生命誕生；浪花碎落，便是一期生命終結。浪與浪相續不停，生生滅滅，不曾有一刻駐留。

經載佛答大慧菩薩之問：「何故一切法無常？謂相

禮聲君的「空相茶」與《楞伽經》——與高中73級同學走讀古崗銅牆山海有感無常

◎顏炳洳

起無常性，是故說一切法無常。」一切事物，因為因緣和合方顯現形相，只要是緣起顯現之相，必然刹那遷變，是為無常。我們的色身、情誼、田園光景，盡是「相起」。肉體有衰老枯敗之日，相聚有曲終人散之時，繁華有凋零落幕之刻。凡眼容易執著眼前景象，誤以為沙灘可以長有同學們結伴的腳印、誤以為水塘永遠會有兩人取水的身影……。

阿非五十七歲，尚未至垂暮之年。誰也不會料想，一趟尋常的取水，竟成最後一次踏足田疇；也未曾料想，一潭碧水，往日承載榮園生機，而今竟默然收容一場永訣。世間最大的幻妄，便是我們總以為擁有充足的光陰，總覺得還有許多明天可以相見。我們不斷向未來預借時光，忽視此刻因緣的珍貴，直到無常敲門，才幡然醒悟，很多相逢，只有一期一會。

年初至今，已送走村中幾位高齡長輩；也有玉鏢、雯萍倆同學相繼玉殞。幾株離別疊在一起，方才體會「無常」從不是生活中的嘆嘆或書中的空談。生老病死，禍福倏忽，沒有人能夠預料明日，更無法長保眼前不似稀珍的相逢。鄰居、同窗、宗老，皆是藏識海上翻湧而起的一朵浪花，緣起而現，緣盡而隱。浪花消失，不代表海水斷絕；形軀隕歿，只是緣聚緣散的自然空相。

除了楞伽經書，禮聲還曾贈我數顆小小天外隕石，他特意囑咐要存放於裝水的小袋中。雖然未能感受到他口中所謂的氣，我仍細心收著。此外，他還數次贈我名貴的「空相」茶，冀助我早日悟道；每次詢及閱讀楞伽進度，我都心虛、恐有負世外高人期待。唯空相茗茶，初品之，淡然無味，細品再三，便覺淡橙茶

水甘苦有味，猶如人生。

阿非意外翌日，我如常取水。立於塘岸，望見水面依然，彷彿什麼都不曾發生。只是，日昨還相談農務之人，此際已天人永隔；往日一同取水的頂潭，只餘我一人獨自踏過塘邊草徑。風依舊吹過田埂，芋葉隨風搖曳，天地依舊照常運轉，不會為任何人的離去稍作停留。

回想《楞伽經》反覆提醒世人，三界唯心，萬法唯識。我們所見的天地、水塘、田園、故人，一切境遇，皆是自心所顯現的境界。無常不是外在世界施加的苦難，而是緣起法則本來的樣貌。水塘從不曾刻意奪取性命，歲月也無意製造離別，一切只是種子成熟、因緣匯聚的自然演變。

「巨海藏識，風動浪生；浪起浪滅，海體如常。」這一則偈語，從書頁走入古崗銅牆山海的潮汐、走入頂潭因風而起的陣陣漣漪。然，紙上經文終是指月之手，潮汐起落、水塘生滅、人世離合，才是眼前真實的楞伽。

或許數年之後，我獨自站在波羅蜜樹下，憶起塘邊舊事、憶起銅牆山海老同學們的歡笑聲、憶起禮聲贈經書贈隕石贈茗茶的點點滴滴……。那時山海如故，田茶常新，水塘依舊靜卧田畔，日升月落，水光映著雲影。只是再也不會遇見那個提桶取水的身影。一切境相持續流轉，不曾為任何人停滯。但，這不也是「相起無常」最好的寫照。

暮色漸沉，我收拾水桶離開塘邊。潭水漾起細微漣漪，風過田疇，荳茅簌簌作響。天地日月，恆常運行，無常不曾停歇。此後再面《楞伽》，不再只是尋覓紙上義理，心中自有一潭靜水，安放所有聚散浮生。

【語居吾述】十里洋場風韻猶存，善惡一念人心不古

◎周志強

終於喝到一杯濃郁的義式濃縮咖啡！自從踏上神州大陸迄今已經超過一個月了，我坐在南京西路的米蘭諾冰淇淋店中，搖晃著手中的咖啡杯，貪婪的吸吮著久別多日的咖啡香。看著午後窗外人潮川流不息的行走在昔日的十里洋場上，心裡回想著過去一個多月來旅行中的種種奇遇。今天早上才告別了黃山市，我搭上了以為是「軟卧」但其實只是「軟座」而已的綠皮車。時間是二〇〇一年六月十六日清晨七點三十八分、車資九十七元，黃山與上海之間的距離大約三百三十五公里，抵達這趟旅程的最後一站時接近中午十二點。

火車抵達後我依舊先在車站裡買

了張地圖，然後找了一間位於車站附近的酒店，名字叫做「河北飯店」。我先是過一家只接待本國人不能接待外賓的酒店，透過老闆的介紹才找到離地鐵和火車站最近的酒店之一。這是一間不起眼而且設備普通的酒店，和黃山市的小旅館一樣沒有豪華的前堂大廳，一個小櫃台和一張雙人沙發擠在像大學時學生宿舍裡穿堂般的狹小空間中。不過房價不高，每晚也就一百八十元而已，這個價格在寸土寸金的上海市可說是非常低廉的白菜價，所以也就沒甚麼好抱怨了。辦理入住時接待我的是一位年紀約三、四十歲的少婦，她拿到我的證件之後抬頭看著我，然後咧著嘴笑著對我問說：

「你一個人嗎？」我回答說：「是的！」接著她又說：「是來洽公的？還是旅遊的？」我回答她說：「來上海玩的。」接著她又說：「你自己一個人來玩啊？不會太無聊嗎？」我沒接話。沒一會她拿著一把鑰匙給我，鑰匙圈上掛著二〇六，然後指著前方不遠處的樓梯說：「上樓後、右拐就可以看到二〇六號房，二十四小時供熱水，開水在走廊盡頭的開水機，您可以自己用房裡的熱水瓶取用。歡迎儂來上海旅遊！」最後的稱呼故意用著軟儂的上海話對我說。我則和往常一樣，直接走去房間卸下行李，洗衣然後稍微休息一下。

進房的右手邊有張書桌和躺著木藤的木頭辦公椅，桌上有一盞桌燈、熱水瓶和兩個茶杯，感覺像尋常人家中某個高中生的房間。書桌旁有開窗，窗外似乎是一條小巷子，雖然沒有風景可看，不過至少光線照得進屋子裡。房間的盡頭是一張普通的雙人彈簧床，床頭兩邊各有一張與床齊高的床頭桌，桌上一邊是一盞有著鍊子開關的矮燈、另一邊則是電話機，床腳不遠角落處便是浴室和廁所入口的木門。房間雖然簡單但乾淨明亮，空氣中也沒有霉味和煙味，還算是舒適又便宜的旅社。我卸下行旅後，先把髒衣服拿出來到浴室內稍微清洗過，用衣櫥內的衣架掛在浴室裡晾乾，畢竟接下去四天我都會住在這裡。本想休息一下才出去覓食，不想剛躺下去就聽到身旁的電話機響起來，我只能放棄睡覺起床接聽。電話裡是剛剛前台那位服務員的聲音，問我需不需要吃午餐，他們飯店有附餐廳。我回她說：「不用了！我正準備出去走走！」於是不想被打擾的我，只好稍微整理一下，將貴重物品和證件帶在隨身背包中出門去。

二〇〇一年時上海的地鐵只有三條，而現在的十八條地鐵線則見證了這座城市的進化。手上的地圖顯示人民廣場站位於南京西路的入口處應該就是我的目的地，距離我所在的火車站只有短短三站的距離而已。我按圖索驥來到地鐵站，買了張二元的紙張車票，這張被撕開一角的地鐵車票還被我保留迄今，成了當年壯遊留下的徽章之一。車站

顯得有點灰暗，搭乘的旅客三三兩兩，想起了剛通車沒幾年的台北捷運，此時上海的地鐵顯得有點老舊，心裡自問這條上海地鐵不知完成於何時？恐怕有些年歲了，畢竟上海相較於台北是一座都市化較久的城市。一路上我深怕坐過頭，所以心中暗暗數著站數及仔細聽著車子到站的廣播。終於抵達人民廣場站，我順著指示標誌走出了車站，通過剪票區並無人看管，便將這張難得的地鐵車票留下來當作紀念。

出了地鐵站後我站在寬廣的人民廣場上環顧四周，右邊的西藏中路上車子川流不息，灰白的雲層就像給天地蓋上一層厚厚的大棉襖，悶熱的六月天讓人覺得呼吸都顯得費勁。人民廣場的南側是綠蔭蔥蔥的人民公園，不過那並不是我今天的目標區，右前方開始的南京東路步行街才是我今日來此的目的地。那就是鼎鼎大名的上海灘取景處！我對於上海的認識來自於周潤發和趙雅芝主演的《上海灘》，而其中幾個知名取景處就在這條街上。記憶最深的就是剛開場時周潤發所飾演的許文強從和平飯店的旋轉門走出來的那一幕，跟著響起了那首迄今無法忘懷的上海灘主題曲。和平飯店就位於外灘旁，光想到這一幕我就迫不及待的想飛奔而去。等了一會的紅燈，我終於如願地來到這個期待已久的十里洋場。作為鴉片戰爭後最早被迫開放的港口之一的上海，既是國家恥辱卻也是國家開放的先鋒。有著十里「洋場」之稱，顯然此處便是當年洋人企業聚集之處，而「十里」應該就是一大片的意思，就像母親常常和我提及太武山那片長滿芒草的「十里埔」。

步行街上充斥著許多洋人和觀光客，而我便是其中之一。不遠處一個背著竹簍，穿著破舊的拾荒老人，在這富麗堂皇充滿洋建築的廣場上顯得突兀，卻也映照出社會階級的差異。眼前一群打扮時尚的妖嬈親女和一個拉著胡琴的落魄街頭少年正錯身而過，我心裡浮現：「這條街不僅僅時代交錯，更是不同社會階層追求夢想的雜糅之地。」的想法。龍蛇雜處的大時代不僅僅只出現在戲劇裡的上海灘，更是活生生地體現在眼前的上海街頭中。



百樂門，許文強最終落幕的地方就出現在眼前，這棟門楣上有個大時鐘的白色建築和劇中的畫面一樣。我蹲下來拿出相機，仰頭對準這棟似曾相識的建築物，等了好久才等到沒人擋住鏡頭的那一剎那。「喀嚓」一聲，拍下了我腦海的那個記憶，就像把腦海的意象給抽出顯影出來。炙熱的太陽曬得我有點暈眩，才想起來自己還沒吃午餐，只因爲一下子被心中的悸動給綁架了。我抬頭四望看上了一間連鎖店，店名熟悉到不能再熟了：永和豆漿。這個名字應該出現在台北街頭吧！沒想到在這裡成了除了早點之外，連各類麵食都有的飯館。當然乾淨、明亮、沒風險，才是我選擇在此用餐的主因。

用完餐後我繼續往外灘方向走去，一路上身旁盡是一棟棟洋樓大廈，每一棟看起來都充滿了歷史感，中途受不了襖熱的天氣，進入米蘭諾冰淇淋店。沒有點冰品卻點了杯義式濃縮咖啡，坐在玻璃窗旁的座位上看著窗外的街景，享受著熟悉的台北生活。休息約莫半個小時後，我繼續探索每一棟掛著解說牌的洋樓大廈，終於來到了那一棟期待已久和平飯店！飯店就位於中山東路和平南京東路的交界處，這棟寫滿民國歷史的飯店，如今是我高攀不起的高檔飯店。綠色尖塔式的屋頂，雖然心中掠過一絲嘲笑的笑意：「怎會戴綠帽呢？住在裡面的男客人該有甚麼樣的心態呢？」當然得出來建築物是模仿歐洲古堡建成的。不過當我知道慈禧太后當政時，這

裡啓用了全中國歷史上的第一座電梯、第一盞路燈，加上愛因斯坦、卓別林……等許多教課書上的名人都曾下榻於此，站在飯店大門外我內心更是激動不已。我站在旋轉門口旁看了看飯店裡附設的餐廳菜單，看到菜單上的食物和價格，更是讓我瞠目結舌。我吞了口水後走到對面的大樓下方，將大樓的身影收入相機的底片中，記錄下這原本只存在記憶裡的影像。

過了中山東路便是真正的「上海外灘」，黃浦江旁現任的公園在某個年代該是繁忙的碼頭吧？而原本有著天使翅膀、舉著火把的勝利女神石像早已不見了，據說是文革時被拆掉的。這石像在金門的陳景蘭洋樓下方及金城車站旁的公園內都有相同的仿製品。沿著彎曲的中山東路一棟棟雄偉的洋樓大廈，堆疊出這個中國的金融中心，百年前如此、現在依舊風華絕代。我靠在江邊看著對岸新興的浦東區，璀璨的明珠大樓代表迎接新世紀的到來，亦如我心中期待未來能有的新機運。此時台灣那頭的網路事業正風起雲湧，而我也藉著老牌出版社的機會參與了這個網路大時代的崛起。這趟大陸神州之旅或許是整整一年多全心投入公司網路事業部組建，並且整合了編輯部和線上電子商務版塊後，在階段任務完成後的疲憊感而讓我動念放自己一個長假吧！又或許是工作上進入了疲乏期，興起了換跑道的念頭剛燃起，邁開這一步也意味著自己應該前往下一站了！江上的熱氣襲來，天色漸漸暗去，回頭時這些大樓已經悄然點上了燈，就像換上了新的禮服準備參加夜晚的饗宴。（上）

去訪問一尊風獅爺

◎趙一朵

有些美需要娓娓道來 例如：金門	這些都是多餘的聯想了
高粱到底有多香 不要計算，無需思考 去拍下，去目擊，去諦聽 去訪問一尊風獅爺 千萬不要聞，因為那不符合創意	戰爭到底有多殘酷 不要計算，無需思考 不要體驗，無需淡化 去金門走走 去訪問一尊風獅爺 不要去挑起，因為那會消滅創意
坑道到底有多深 不要計算，無需思考 去聽故事多的小城的回音 去召喚感官深處的靈魂 去訪問一尊風獅爺 千萬不要測量，因為那不符合創意	一切的創意來自於生命 也許部分來自於死 但那只是一小部分
聽說陳景蘭不在洋樓裡 跑去民俗村打麻將了 建功嶼的潮汐猶如你那 翻覆的思緒，情緒還有記憶	在於癒合的傷疤 在於生命力，在於高粱 在於此起彼落的價格 和香醇的本質之間
來一場潮間帶的遛「蟹」 浪漫的，生態的，傳說的 藍色的血 令人想起石蕊試紙 想起從教室裡跑出去 的校外教學和曾經喜歡的她	在於和平在於愛
	如果我不再愛妳 那就在於我更愛金門

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。

副刊投稿請務必附真實姓名、身分證字號、地址、電話、金融機構帳號（首投請附存摺影本），以數位檔逕寄投稿信箱art.kmdn@gmail.com。收稿後恕不退件。不接受手寫稿。

責任編輯／張建騰

不要跑步就試機上快走 醫提醒4族群勿照表操課

台南一名60歲婦人因車禍導致腦震盪，排除急性危險後仍反覆出現頭暈、夜間手麻等症狀，吃藥改善不明顯，經配合中醫以中藥調理及針灸治療，症狀獲明顯改善，生活逐漸回歸正常。

奇美醫院中醫部主治醫師莊照宇在院內衛教宣導會表示，這名病人出車禍撞及頭部，西醫評估未見明顯顱內出血或危險神經學徵象，但返家後仍持續頭暈，姿勢改變時更明顯，且合併入睡困難、疲倦、夜間手麻等症狀，使用中藥調理及針灸治療，睡眠與疲勞也逐步恢復，生活逐漸回歸正常。

近期社群流行「1213130」跑步機快走訓練法，研究顯示，快走比跑步的脂肪供能比例較高，醫師提醒，這不等於長期減脂效果更好，平時無運動習慣、肥胖族群等4族群勿照表操課。

「1213130跑步機訓練法」，就是將跑步機設定為「12」坡度，以時速3英里（約每小時4.8公里）的速度，持續走路30分鐘。根據2019年刊登於《國際運動科學雜誌》的一項研究，研究團隊找來16名有固定運動習慣的成年人，分別完成「1213130」與自行配速跑步。

研究透過代謝分析儀分析運動時能量來源，同時讓2次運動消耗能量維持在相近水準。結果顯示，跑步每分鐘消耗能量較高，但進行「1213130」，身體以脂肪作為能量比例為51%，高於跑步31%。跑步耗時較短，但坡度走路在運動當下，身體使用脂肪作為能量的比例較高。

初日診所減重專科暨家醫科醫師李唐越分析這份研究，他說，這項研究觀察的是單次運動反應，且樣本數不多，受試者都有固定運動習慣，因此不能直接推論所有人都能獲得相同的減脂效果，也不能直接認定坡度走路的長期減脂效果一定優於跑步。

婦人腦震盪檢查無礙卻常頭暈 搭配中醫調理獲改善

莊照宇表示，病人經神經外科醫師檢查排除急性危險後轉介至中醫門診接受治療，辨證為氣血虛弱、痰濁上頭暈，姿勢改變時更明顯，經中藥調理及針灸治療，睡眠與疲勞也逐步恢復，生活逐漸回歸正常。

他說，多數輕症腦震盪症狀會逐漸改善，但仍有部分病人在受傷後數週到數月，持續出現頭暈、頭痛、睡眠障礙、注意力下降、情緒焦慮與生活功能受限，明明影像檢查正常，卻無法久看電腦或手機，或走進賣場、車站等燈光較複雜環境時，就感到身體飄搖不穩。

莊照宇表示，若西醫已排除急性危險狀況後，但在傷後數天到數週依然感到頭暈、頭痛、睡不好、頸項緊繃、怕光怕聲，建議可考慮中西醫整合照護，協助改善恢復期不適，切勿咬牙硬忍或亂吃成藥，只要正確診斷、排除危險，早期介入，就可一步步回到正常生活。

（中央社）

南投婦顱內動脈瘤破裂 半夜劇烈頭痛如雷擊

林姓婦人半夜突劇烈頭痛，南投醫院檢查確定是顱內動脈瘤破裂，醫師採經動脈栓塞術治療，避免傳統開顱夾閉手術較大傷口，也成為南投醫院首例顱內動脈瘤經動脈栓塞術。

50歲林婦日前突然劇烈頭痛，伴隨噁心、嘔吐等症狀，緊急至衛生福利部南投醫院就醫，經電腦斷層檢查發現蜘蛛網膜下腔出血，進一步檢查確認為前交通動脈瘤破裂，神經外科團隊立即施行經動脈栓塞術，成功封閉動脈瘤，婦人術後恢復良好，持續門診追蹤。

南投醫院神經外科醫師陳奕安透過新聞稿表示，顱內動脈瘤是腦部動脈血管壁局部異常膨出，由於血管壁較脆弱，一旦破裂會造成蜘蛛網膜下腔出血，屬神經外科急症，可能導致嚴重腦部損傷，甚至危及生命。

陳奕安說，若突然出現前所未有的劇烈頭痛，尤其俗稱「雷擊性頭痛」，合併噁心、嘔吐、意識改變、肢體無力等症狀，應立即就醫，以免延誤治療時機。

陳奕安表示，高血壓、抽菸、酗酒、使用交感神經興奮劑等，都是顱內動脈瘤重要危險因子，50歲以上、有顱內

50歲女子無症狀卻罹肺腺癌 DCT揪出早期病灶

高雄50歲林姓女子不抽菸也沒有咳嗽、咳血等肺病常見症狀，胸腔X光及癌胚抗原檢查也都正常，但因符合公費肺病檢查資格，經低劑量電腦斷層（DCT）檢查，意外揪出早期肺腺癌。

高醫岡山醫院發布新聞稿表示，因林女的父親曾患肺癌，因此林女符合公費肺病檢查資格，經低劑量電腦斷層（DCT）檢查，意外揪出早期肺腺癌。所幸手術完整切除後，目前恢復良好，持續定期追蹤。

高醫岡山醫院胸腔內科主任蔡英明表示，林女案例顯示肺病早期可能完全沒有症狀，傳統X光及腫瘤標記正常，也不能排除肺病可能，具肺病家族史等高風險族群應善用篩檢資源。

蔡英明說，2023年1月1日起，衛生福利部放寬公費DCT篩檢條件，具肺病家族史的一等親，包括父母、子女及兄弟姊妹，女性年齡下修至40至74歲、男性45至74歲；重度吸菸者則為50至74歲，吸菸史門檻放寬至20包年以上。

馬瑞陽提醒，癌胚抗原（CEA）等腫瘤標記並非肺病早期篩檢工具，許多早期患者數值仍可正常，不能單靠抽血結果判斷。

蔡英明也提醒，肺病早期常無明顯症狀，若等到持續咳嗽、咳血、胸痛或不明原因體重減輕才就醫，可能已進入晚期；符合公費DCT資格者，應主動至指定合約醫院接受篩檢，及早發現、及早治療。

（中央社）

我最欣賞的人

卓環五〇一 洪堂宸

「呼呼呼！」海風從船的兩側快速掠過，大海也不甘示弱地將船身拋上拋下。馬達急速運轉著，好像在跟時間賽跑。在微弱的燈光下，有個又高又壯的身影從船的控制艙走了出來。他專注地盯著魚竿最前方的鈴鐺，彷彿在等待著什麼。突然，鈴鐺發出「叮叮叮！」的清響，他緊緊地握住魚竿，接著雙臂用力往上一提，一隻肥美的黃魚就這樣被釣了上來！這道又高又壯的身影到底是誰呢？他就是我們的超人——爸爸，同時也是我最欣賞的人。

我的爸爸是個開朗且有趣的人，時常帶我們親近大自然。還記得三年級時，他常帶我們去海邊撿河豚。有一次，哥哥不小心腳一滑，跌進了海裡！幸好我及時抓住他的手，但因為力氣太小，怎麼也無法把他拉上來。正當我快沒力氣、急得快哭出來時，突然出現一隻強而有力的大手緊緊拉住了哥哥。轉頭一看，原來是爸爸！幸虧他及時趕到，哥哥才平安獲救。那一刻，爸爸就像真正的英雄。

我的爸爸除了開朗，還非常拚命。有好幾次，他為了這個家，從晚上十點一路辛苦工作到早上七點。雖然熬夜讓他疲憊不堪，但他回到家時，始終會對我們露出溫暖的笑容，把最好的一面留給我們。

在這個世界上，或許有其他人的爸爸賺的錢更多、力氣更大，或者脾氣更溫和；但在我心裡，只有爸爸最理解我們。他會在我傷心時傾聽我的煩惱，在我生病時默默陪伴我。當我遭受挫折想要放棄時，他總是第一個跳出來鼓勵我，想辦法讓我重新振作，勇敢迎接挑戰。這就是為什麼，爸爸永遠是我最高欣賞、也最愛的人。



有話好好說

柏村五〇一 劉宇澤

恐怖期末考的前一週，緊張的心情如影隨形，讓人無法緩解。為了複習，我拿出最愛的Pac-Man準備挑燈夜戰，但「好心」的媽媽看了卻皺起眉頭說：「Pac-Man終究只是個遊戲，不僅會讓你沉迷，而且你根本是在玩，哪有在複習啊！」

這句話宛如一把利刃，將我的心刺得痛不欲生，我激動地反駁：「妳確定嗎？如果我我不這麼多題目，成績會這麼好嗎？」

媽媽聽完後，氣得轉過身去，再也不理我了。就在我們僵持不下的時候，我深呼吸，鼓起勇氣主動對媽媽說：「我用Pac-Man是想在複習時順便放鬆一下，但我承認自己有時候確實玩得太過頭了。」聽完我的坦白，媽媽的語氣也軟化了，她安慰我：「好。」

經過這次經驗，我深刻了解了好好說話的神奇力量，當我們用溫柔、有耐心的口氣溝通時，討厭的紛爭很快就能平息。我相信只要大家都願意好好說話，這個世界肯定會變得更加美好。

動物詩歌

開瑄四〇一 陳玟旭

（一）金剛鸚鵡
我咬啊咬啊，
巨喙像鋼牙，
咬開堅硬果殼。
我具備高模力，
是大家公認的說話高手。
所以我
最喜歡堅果和遊玩，
最怕環境溫度過低、潮濕。

（二）公孔雀
我展翅時，
像一把華麗彩色的扇子。
我飛翔，
姿勢優美如傳說中的鳳凰。
所以我
最喜歡在高處棲息，
最怕人類的抓捕。

（三）海豚
我游啊跳啊，
像一隻靈活的精靈。
我思考，
展現高智商和學習複雜行為。
所以我
最喜歡在海中悠遊，
最怕人類的捕殺。

來自深海的邀請信

西口四〇一 林宥榛

你好！
我是海星派大星，上
次看見你來馬爾蒂夫潛
水的樣子，你幫我們清理海洋
垃圾，也幫我們清理纏
在身上的漁網，是個善
良的小男孩。因此，想
要邀請你來參加一年一
度的深海音樂會！歡迎
你一起來看看我們用心
準備的表演，你一定會
特別喜歡。

如果你願意來參加我們的
派對，我會帶你參觀我
們廣闊又美麗的海星大城
堡，吃我們的高級海洋點
心，住我們的五星級深海
大飯店，和觀賞我們的海
洋最有特色景點等，還會
帶你玩鬼抓魚、紅綠燈和
「隱身術」，鯨魚的跳躍
表演，最後是水母的「漂
漂舞」，到時整個海洋表
演廳會像魔法般閃閃發光
呢！
心動了嗎？我們真誠的
邀請你一同參加深海音樂
會，跟著我們一起玩耍
吧！
你的海洋朋友 派大星 上

