

賴今談憲明釋憲態度

以「守護憲政、保護人民」爲核心精神 並將全程直播

國會職權修法

【本報台北23日電】立法院針對國會職權修法提請立法院會議，民進黨團與行政院皆已公開表態聲請釋憲。總統賴清德24日將發表談話，以「守護憲政、保護人民」爲核心精神，說明聲請釋憲的態度。

知情人表示，賴總統將於明天上午9時30分發表談話，先進行法律相關層面說明釋憲理由，再以「守護憲政、保護人民」爲核心精神，說明聲請釋憲的態度。

知情人表示，賴總統將於明天上午9時30分發表談話，先進行法律相關層面說明釋憲理由，再以「守護憲政、保護人民」爲核心精神，說明聲請釋憲的態度。

尊重憲政體制五權分立立場

知情人指出，這次修法引起民衆對憲政體制疑慮，總統除表尊重憲政體制五權分立立場外，對於修法是否混淆權力分立與監督制衡，包括立法院調查權是否侵害司法權和監察權，以及是否侵害人民基本權利，都將全盤考量，以總統爲憲法守護者的立場進行審慎評估。至於提釋憲或甚至暫時處分的時程等，預計將是記者會重點。

此外，這將是賴總統就任後首次談話，民衆可從總統府 YouTube 頻道收看全程直播。

(相關新聞見11版)

台北23日電

立法院針對國會職權修法提請立法院會議，民進黨團與行政院皆已公開表態聲請釋憲。總統賴清德24日將發表談話，以「守護憲政、保護人民」爲核心精神，說明聲請釋憲的態度。這將是賴總統就任後首次談話，並將全程直播。

知情人表示，賴總統將於明天上午9時30分發表談話，先進行法律相關層面說明釋憲理由，再以「守護憲政、保護人民」爲核心精神，說明聲請釋憲的態度。

行政院針對國會職權修法提請立法院會議

行政院針對國會職權修法提請立法院會議，民進黨團與行政院皆已公開表態聲請釋憲。總統賴清德24日將發表談話，以「守護憲政、保護人民」爲核心精神，說明聲請釋憲的態度。

目前專案進口尚有40萬袋

台北23日電

因應永豐化學暫停生產導致大量液體缺口，衛福部次長林靜儀今天表示，目前專案進口尚有40萬袋，接下來這週預計約有30萬袋輸入，不用焦慮。

永豐化學工業股份有限公司供應全台灣7成輸液，近期因嚴重違反PIC/S GMP規範，加上許可證到期，獲展延之前不得製造，衛生福利部日前預估輸液供應將一路短缺到10月，統一以300c.c.單位換算，6月約有110萬袋缺口，7月起則每月須補足150萬袋。

近期有醫師在臉書發文指出，受缺貨影響，在門診要開2公升的食鹽水，卻被系統阻擋。

林靜儀今天透過臉書指出，對原先使用2公升規格生理食鹽水，因爲廠商問題而不便的醫療夥伴們，表示抱歉，「我們知道改變程序增加了各位的不便，這個月以來是在拜託廠商、拜託貨運，力求供應不間斷；還不能滿足所有規格需求，是很抱歉。」

林靜儀告訴中央社記者，本週除了合格廠商生產的數量外，近2週專案進口一個一個來處理。

至於近期傳聞有輸液廠廠修，接下來供貨恐出問題，林靜儀說明，確實有1家藥廠要進行例行維修，不過此廠的生產量不像永豐這麼大，衛福部也會協助調配、管控生產量，大家不用因此而緊張。

補輸液缺口 林靜儀：1週內再進30萬袋

平均年減2.9萬人



漢光40號 特戰官兵不再擔任紅軍

圖：漢光40號即將舉行，過往特戰部隊(圖)均擔任假想敵，但今年爲強化熟悉守備區域，取消紅軍(假想敵)。圖攝於112年。

台北23日綜合外電報導

路透社報導，台灣一名高官表示，台灣今年的軍事演習將盡可能貼近實戰，不再只是爲了展示演習的聲光效果而演，而是模擬實際作戰，因爲來自中國的「敵情威脅」正迅速升高。

台灣漢光40號實兵演習將於7月22日至26日實施。一位要求匿名以備暢談無阻的國防高級官員認爲，需要迫切重新考慮演習的實施方式。

這名官員表示：「近年來，這個敵情威脅已產生快速的變化。我們的國防作戰計畫也必須持續採取滾動修訂，全面實戰化訓練的急迫性日益重要。」

他指出，今年將增加夜間訓練，而且不同以往的是，台北市也將包含在這次演習中。

這位官員也說，演習中可能會出錯，像是車輛故障，但沒有關係，「這些都是實際作戰中可能遇到的問題。」

官員強調，這場演習將是一種持續的體驗，「戰爭不分晝或黑夜。」

該官員還說：「只有透過實時實地驗證，我們才能真正了解國軍部隊的能力和侷限。」

這名官員拒絕透露總統統帥將參加演習的哪個環節，也不願透露是否會有美國觀察員出席。依照慣例，台灣總統會以三軍統帥身分視導演習。

中國國防部並未在正常工作時間以外，回應路透社記者針對對台灣軍演提出的置評請求。

路透：因應中國威脅升高 台軍演將模擬實戰

加員

慈中入選2024 臺灣教育影響力

免試入學 第一志願 必填慈大附中

品格雙語 生醫數位 國際雙聯 頂大搖籃 世界人才 盡在慈中

歡迎致電 03-8572823轉115



教育部估國小生118學年跌破百萬

台北23日電

根據教育部最新預測報告，112學年國小生約250萬人，未來16年平均年減29萬人，預估118學年將跌破百萬，128學年將跌到80萬人。

教育部日前公布112學年至128學年各教育階段學生數預測成果，在國小部分，除了因生育階段應致部分學年人數起伏外，多呈現遞減趨勢，112學年國小1年級學生數爲250萬人，預測128學年降至100萬人，16年間減少150萬人。

教育部指出，如以國小生總數來推算，112學年約250萬人，預計118學年降至150萬人，將跌破百萬，128學年可能降至80萬人，比102學年少20萬人(20%)；自112學年起，未來16年，國小生平均年減29萬人。

國中部分，112學年約250萬人，預測至115學年因龍年及建國百年的政策效應，將轉增至62萬人，其後仍隨人口預測數而減少，預測128學年降至25萬人，比102學年少25萬人(51%)；預計未來16年國中平均年減20萬人。

教育部報告也顯示，102學年高中生約200萬人，其後因少子化現象嚴重而遞減，預計115學年減至150萬人，118學年因龍年及建國百年的政策效應，轉增至150萬人，其後仍隨出生人口數而減少，預計128學年僅50萬人，比102學年少100萬人(51%)。

觀察大學畢業生數變化，教育部表示，107學年大學畢業生數近23萬人，111學年降至19萬人，預測自114學年起，大學畢業生數將跌破19萬人，至120學年達虎年效應，人數將減至15萬人的低點。

教育部進一步說明，預測122學年因龍年婚育潮及畢業生對應出生年的生育政策效果，轉增至20萬人，128學年大學畢業生預測爲15萬人，比102學年少8萬人，預計111學年起，大學畢業生平均年減2000人。

(相關新聞見10版)

大小筆農地合法取得農業設施容許建照執照及使用執照

服務項目

- 設計規畫、繪圖討論
- 撰寫事業計劃書
- 取得農業設施容許使用
- 取得建築執照及使用執照
- 代客施作RC造及鋼骨造均可
- 合法取得使用執照創造農地合法建物價值

歡迎洽詢 0953580972 章先生

LINE ID aaaa396

房屋修繕

房屋認何問題修理

修繕：內外牆拆除拉皮、污水廚房修繕、鐵屋、RC屋、漏水處理(牆、地磁磚)水電維修、油漆粉刷、壁癌處理

代建：新建、增建、房屋、廚房(H鋼造、RC)結構設計

承包：①漏水、防水、泥作大小施工 ②高樓房屋危險舊瓦片專業拆除

昆庭工程 電話：0978-955200

熱帶魚塗料

花蓮店03-8321733

防水·抓漏·結構補強 外牆拉皮·無接縫地坪

愛的叮嚀

勿等父親老了咬不動了才想起應該替他裝假牙

勿等母親滿臉皺紋才想起應該替他買化妝保養品

人生兩樣事情不能：孝順不能等 行善不能等

花蓮縣藍海資訊失業者電腦職業訓練課程快訊

113年度職業訓練公告

指導單位：勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署

主辦單位：花蓮縣政府

核准文號：113年4月9日府社勞字第1130062159號函

經費來源：勞動部就業安定基金補助

參訓對象：就業保險被保險人非自願性離職者、一般國民有就業意願之失業者及特定對象失業者(如原住民、中高齡、長期失業者、低收入戶等)

班別名稱：網路社群經營與行銷實務培訓班(班迄8/13~10/15)

本人攜帶身分證(正反影本)、相片一張親洽本中心辦理報名。(以上資料皆需攜帶正本以供查驗)

即日起受理報名至7/31日截止

訓練單位：藍海資訊 聯絡電話：03-8310419

訓練地點：花蓮市明禮路18之5號 [廣告]

花蓮旅宿補助不分平假日 今起實施

Klook：暑假期間花蓮旅遊商品預訂量已從五月底開始回升

記者田德財/報導
行政院長卓榮泰二十二日前往花蓮視察，交通部提撥花蓮旅宿補助款七千萬元，自六月二十四日起實施。觀光署指出，會按照指示盡力在該時間上路。

○四〇三地震重創花蓮觀光，交通部觀光署推出獎勵措施，六月一日起入住花蓮縣合法旅館，平日(週一至週四)每晚依實際住宿房價最高補助新台幣一千元、假日(週五至週日)每晚依實際住宿房價最高補助五百元。
旅遊業者與花蓮在地飯店也紛紛宣布加碼補助。



圖：在台日本人組成的「在台日本人花運應援團」日前到花蓮，力挺花蓮觀光產業，行政院宣布提前實施旅日補助一千元。(中央社)

世客總會二次捐款 帶團進花蓮展情誼

記者李柏霖/報導
○四〇三強震災情，世界客屬總會理事長范成連、日前到花蓮視察災情，並代表總會捐贈善款。范會長表示，世界客屬總會非常關心花蓮災情，除於前次捐贈善款外，此次再捐贈善款，希望災區同胞能早日康復。范會長並表示，世界客屬總會將繼續關注災情，並提供必要之協助。

十二日抵達花蓮，同行的三十多位世客會的理事、同時他們也都是各縣市客屬會的會長、廿二晚間在福容飯店接受花蓮縣客屬會、邱坤誠理事長及各界的慰問，第二次捐出賑災善款。由花蓮縣政府社會處長陳加富代表接受，客屬會理事長范成連、表示這一次來到花蓮，原大家的心裡還是有一些擔心，沒想到就在前兩天，有一天有北迴線鐵路發生土石流的狀況，更讓很多理事感到心慌慌，前一天晚上他還一直跟花蓮聯繫，還有鐵路局打聽消息，確定沒有問題大家還是一致決定一定要來到花蓮，沒想到看到花蓮這一切非常正常的消息，他們在下午也到川漁場用餐，也到如豐琢玉工廠參觀，對台灣玉的發展開發有了進一步的瞭解，同時對台灣玉的開發和伴手禮、隨後還到花蓮著名的A2水庫星巴客參觀旅遊、喝咖啡，充分表現花蓮觀光目前一切無恙，下午一行更直接前往義民廟參拜，表達對客家義民爺的敬意。

台鐵229次列車事故為何預警系統未啟動?

應變小組：土石流發生在西正線 但此路段告警系統裝在東正線

記者田德財/特稿
台鐵二九次自強號在北迴線和仁隧道南口遇到滿溢的土石流發生自動意外，本案為何台鐵設置的「自動監測AI預警系統」為何沒有啟動？
事故發生後十分鐘台鐵在北迴線和仁隧道南口遇到滿溢的土石流發生自動意外，本案為何台鐵設置的「自動監測AI預警系統」為何沒有啟動？
應變小組指出，土石流發生在西正線，但此路段告警系統裝在東正線。台鐵表示，西正線是北迴線南下的第一代清水隧道，東正線是北迴線南下的第二代清水隧道。西正線是北迴線南下的第一代清水隧道，東正線是北迴線南下的第二代清水隧道。西正線是北迴線南下的第一代清水隧道，東正線是北迴線南下的第二代清水隧道。



圖：台鐵二九次列車發生事故後旅客往南走，鐵警花蓮分局員趕往協助及救援，拍到菁菁老婦人的感人畫面。(鐵警花蓮分局提供)

兩代清水隧道都留下悲情紀錄

記者田德財/報導
二〇二二年六月，和仁、崇德間雙線鐵路完成，二〇二三年七月四日在花蓮舉行北迴線全線雙軌電氣化通車典禮，和仁、崇德間雙線通車後，新清水隧道(西正線)原則做為北迴線，而既有第一代清水隧道(東正線)原則做為南迴線。所以說台鐵二九次列車事故(原)原則是北迴線，而既有第一代清水隧道(東正線)原則做為南迴線。所以說台鐵二九次列車事故(原)原則是北迴線，而既有第一代清水隧道(東正線)原則做為南迴線。

家屬高聲疾呼花運人「要一條安全回家的路！」

記者田德財/報導
台鐵二九次自強號列車事故造成第一、二及第九節車廂出軌，司機員骨折及八名乘客受傷，除救傷外，三年前台鐵四〇八次(八車次)粉絲團無家可歸的清水隧道內，事故造成第二節車廂出軌，司機員的手骨折、還有多位旅客受傷。
太魯閣號罹難者家屬寫道：「看到新聞，我們十分難過也擔心，一路追蹤相關訊息直到深夜直到每一個乘客都無恙才鬆一口氣。如同在上週四(6月20日)太魯閣的賑災家屬與新任交通部長李孟諺部長見面時，我們向部長提及，每每看到台鐵任何事故發生的新聞，都讓我們一個家屬非常糾心，深深害怕又有意外發生了。我們三年多來，一直走來所努力的就是不願意再有人像我們一樣遭受這樣的厄運。」
罹難者家屬強調今年1月1日正式掛牌的台鐵公司化，首要目標就是「提升安全」，然而在追求安全的路上卻非常不容易，事實上台鐵公司化後安全目標正在進行的組織重組，但因為各方利益糾葛而阻力重重，顯得組織難行；此外在0403大地震，蘇花沿線的土石鬆動而頻頻傳來土石流土石流的威脅，影響鐵路行駛路線，這都在考驗著台鐵的應變能力與高層改革的魄力。
他詢問台鐵究竟做了哪些準備以應付極端氣候，他寫道：「雖然這次事故是因為大自然的反撲而造成的危害，而所幸未造成重大的傷亡。但台鐵的安全，真的夠了嗎？」
罹難者家屬認為在太魯閣號事故發生後，台鐵二十六處土石流告警系統，這其中包含了這起事故，對台鐵來說，這是一起重大事故，但從四〇三地震後，點點五〇八次粉絲團，希望透過他們的血淚經驗，讓社會各界看見他們小小卻重要的呼籲。

強權國家與和平間的距離日趨遙遠

全球多達90個國家的元首及重要領導人，本月中旬齊聚瑞士討論俄烏戰爭。這場規模空前的國際會議，雖名為「和平與安全」，但整體議題及結論，猶如民主與極權陣營對峙的代理人會議。以美國與俄羅斯為首的兩大強權集團，正緊鑼密鼓拉高軍事、政治、與經濟對峙強度，戰爭風險激增至第二次世界大戰以來之最。
民主國家大團結增援烏克蘭，俄羅斯總統普丁並未因此鬆動侵略野心，他立即回以顏色出訪北韓及越南。本月19日普丁與北韓領導人金正恩，簽署全面戰略夥伴關係協議，兩國同意任何一方遭受外部侵略時將提供協助。很顯然地，普丁此行非非是向民主陣營展現軍事結盟實力，宣示在烏克蘭戰場，俄羅斯除了擁有中共及伊朗支援，北韓也將成為俄羅斯對外侵略的後勤兵工廠。
自由民主與極權獨裁國家間，除了加緊腳步拉幫結派，在烏克蘭戰場上相互展示肌肉，檯面下備戰層級也隨之大幅提昇。斯德哥爾摩國際和平研究所(SIPRI)日前發布調查報告顯示，全球9個擁有核武的國家，因為因應烏克蘭及中東戰火擴大，已擴大核武經費支出，增幅高達三成以上，對全球和平與安全帶來極大威脅。
SIPRI指出全球擁有核武的國家包括美國、俄羅斯、英國、法國、中國、印度、巴基斯坦、北韓及以色列。這些國家自冷戰結束後，首度大幅強化核武相關軍備，包括部署全新核武系統。SIPRI更點名中共首度配備「處於高度警備狀態的核彈頭」，可在最短時間內啟用核武。SIPRI警告全球核彈頭總數表面上看似持續下降，但是能迅速用於作戰的核彈頭數量卻逐年增加，預計未來幾年內將加速成長，這趨勢令人更加憂心國際和平與安全。
無獨有偶，北約秘書長延斯·史托爾滕貝格上周受訪時明白指出，北約因為應來自俄羅斯與中國與日俱增的軍事威脅，正積極討論

是否需從備用中取出部分飛彈並使其進入戰備狀態。史托爾滕貝格甚至公開表明，中國計劃於2030年前，將核武實力擴充至1千枚核彈頭，北約為何應來自俄羅斯及中國的威脅，已將中國視為一個潛在的核武對手。
史托爾滕貝格不隱諱地揚言對俄，反映出各國對提升核武備戰狀態進行討論，反映出各國高度憂慮區域安全。很顯然地，俄羅斯及其盟友並未因民主國家軍備，大幅提升對烏克蘭軍經援助而放鬆姿態，反而選擇拉高對抗規模及強度，鞏固軍事結盟陣容，雙方核武備戰力。兩大陣營以核武為選項，提升互別苗頭，這不僅大幅增加直接交戰風險，也讓核武登陸戰場的可能性急遽升温。
在此危急存亡的危險時刻，各國均應以負責的態度降低戰爭風險，以溝通對談化解歧見，消弭猜忌，避免強權集團一步步走向戰爭。

昨晚地牛又翻身 規模5.4全台有感

台北23日電
根據中央氣象署最新資訊，今天晚間10時27分發生芮氏規模5.4地震，震央位於花蓮縣政府南方18.3公里(位於花蓮縣近海)，最大震度花蓮縣、南投縣4級。
台中3級、宜蘭3級、台東3級、雲林3級、嘉義縣3級、彰化2級、嘉義市2級、新竹縣2級、新北2級、苗栗2級、台南2級、高雄1級、桃園1級、台北1級、澎湖1級、屏東1級。

24小時內2起 惡火噬市區11建物

公正街口火警 41民宅受影響

疑製作料理時不慎 幸廚師只受到嗆傷

圖：花蓮市公正街口餐廳火警，波及中山路四戶民宅。(民衆提供)



記者賴文康/報導
 花蓮市中山路與公正街口，二十三日中午傳出火警，一家知名餐館的廚師，在製作料理時不慎引起火警，由於該處大都是木造鐵皮屋建物，在風勢助長下火勢延燒四戶民宅，消防人員趕往灌救，所幸廚師只受到嗆傷送醫，起火原因正由警消釐清中。

花蓮縣消防局指出，二十三日中午十二點零八分接獲民眾報案指稱，位於花蓮市中山路與公正街口(小龍包舊址)巷內有火警，火舌及濃煙已經竄出，由於失火餐館一帶大都是老舊木造結構加上鐵皮屋，接獲民眾報案後已經派出包括花蓮、美崙、自強、仁里、吉安、新豐、北埔與壽豐等分隊消防車與大批警消趕往現場灌救。

近日花蓮地區天氣炎熱，加上出現陣風，導致火勢一時相當猛烈，黑煙直竄天際，因此在花蓮市區一帶都瀰漫了煙霧與焦味，由於花蓮市公正街一帶都屬於狹窄巷弄，加上是木造鐵皮屋比鄰的建築物，

花蓮縣消防局指出，這次火警共派遺各式消防車二十八輛、警消一百二十八人，約在下午三點左右控制火勢，該餐館廚師只受到嗆傷送醫治療，現場有消防人員，也因水分攝取不足，導致腳部抽筋現象，併送醫治療。

第一大隊長林武正說，根據警消調查，受災戶住樓上跑的原因，是以為樓上比較安全，樓上都是鐵皮屋，雲梯無法接取出來，只能派消防人員從一樓往上搜索，失火餐館是老舊木造結構加上鐵皮屋，二樓間隔易於燃物，容易造成延燒，研判起火點是餐館樓上，共計波及了周邊四戶民宅，至於詳細的起火原因，有待該局火調調查後進一步的調查和釐清。

根據了解，這次發生火警的「歐柔」餐館，曾舉辦過花蓮東海岸農業部舉辦的「台灣炒飯王」競賽，並獲得冠軍，一時聲名大噪，平日就有許多民眾慕名而來，生意相當好，中午用餐時間發生火警意外，引起民眾一陣議論。

中山路火警 6月全毀1毛孩亡

總計救援時間長達8小時 幸無人傷亡 救出約20隻毛孩



圖：花蓮市中山路寵物美容店火警延燒六戶，一隻毛孩死亡。(民衆提供)

記者賴文康/報導
 花蓮市中山路二十二日晚間九點發生火警，由於現場建築物為木造連棟鐵皮屋，火勢一發不可收拾，花蓮縣消防局出動各式消防車三十八輛、警消一百六十七人協助，直至二十三日清晨五點完成救援，總計救援時間長達八小時，所幸無人傷亡，救出約二十隻毛孩，仍有一隻死亡。

花蓮縣消防局指出，花蓮市中山路寵物美容店發生火警後，現場都是木造連棟鐵皮屋，濃煙及火舌已經竄出外，並有延燒兩側鄰宅，花蓮縣消防局立即派遣花蓮分隊、仁里分隊、自強分隊、美崙分隊、北埔分隊、新豐分隊、吉安分隊、特搜大隊、和平分隊、壽豐分隊、光復分隊及鳳林分隊等單位出動。

另外，該局也申請包括花蓮港務消防隊、航空消防隊、空軍第五作戰混合聯隊的消防隊趕往支援，這次火警共出動各式消防車三十八輛、警消一百六十七人協助灌救。

花蓮縣消防局表示，消防人員到場時，該家寵物美容店二樓的濃煙及火舌已經竄出，因木造鐵皮屋受到高溫後結構不穩定，鄰棟鐵皮屋建築緊鄰搭建，建築物間距離不足，導致無法阻擋輻射熱，進而加速火勢延燒至六戶，造成消防人員搶救困難、風險極高，強烈的火勢在消防人員積極灌救下，並動用怪手支援清理障礙物，約在晚間十一點四十分左右控制火勢，也在兩個小時後撲滅目標達。

花蓮縣消防局表示，消防人員到場時，該家寵物美容店二樓的濃煙及火舌已經竄出，因木造鐵皮屋受到高溫後結構不穩定，鄰棟鐵皮屋建築緊鄰搭建，建築物間距離不足，導致無法阻擋輻射熱，進而加速火勢延燒至六戶，造成消防人員搶救困難、風險極高，強烈的火勢在消防人員積極灌救下，並動用怪手支援清理障礙物，約在晚間十一點四十分左右控制火勢，也在兩個小時後撲滅目標達。

花蓮縣消防局表示，消防人員到場時，該家寵物美容店二樓的濃煙及火舌已經竄出，因木造鐵皮屋受到高溫後結構不穩定，鄰棟鐵皮屋建築緊鄰搭建，建築物間距離不足，導致無法阻擋輻射熱，進而加速火勢延燒至六戶，造成消防人員搶救困難、風險極高，強烈的火勢在消防人員積極灌救下，並動用怪手支援清理障礙物，約在晚間十一點四十分左右控制火勢，也在兩個小時後撲滅目標達。

彩券行化身職業賭場 玉警破獲逮14嫌

記者黃中/報導
 玉里分局近期接獲報稱富里鄉某公益彩券行化身為職業賭場，成立專案小組後，警請搜索票於十九日晚間十點四十分許，見時機成熟突襲撲索，當場查獲賭客及賭客十四人並查扣賭金、賭具等證物，全案依賭博罪移送法辦。

玉里分局近期接獲報稱富里鄉某公益彩券行化身為職業賭場，成立專案小組後，警請搜索票於十九日晚間十點四十分許，見時機成熟突襲撲索，當場查獲賭客及賭客十四人並查扣賭金、賭具等證物，全案依賭博罪移送法辦。

玉里分局近期接獲報稱富里鄉某公益彩券行化身為職業賭場，成立專案小組後，警請搜索票於十九日晚間十點四十分許，見時機成熟突襲撲索，當場查獲賭客及賭客十四人並查扣賭金、賭具等證物，全案依賭博罪移送法辦。



圖：警方查扣賭金、賭具等證物，人贓俱獲。(玉里分局提供)

女登雪山疑左腿脛骨骨折 花蓮黑鷹直升機救援

記者賴文康/報導
 空中勤務總隊花蓮駐地勤務第一大隊第三隊，二十三日上午接獲該隊勤務隊指揮中心通知，雪山主峰(東峰)一行八人的登山隊，其中隊友五十二歲陳姓女山友，不慎跌倒導致左腿脛骨疑似骨折，目前無法行走，黑鷹直升機飛往山球場救援，上午十點多降落在花蓮縣德興與車轉診慈濟醫院就醫。

空中勤務總隊花蓮駐地勤務第一大隊第三隊指揮中心，於上午九點多接獲該隊勤務隊指揮中心通知，位於南投縣雪山主峰(東峰)有一支八人登山隊，其中五十二歲陳姓女山友，不慎跌倒受傷，導致左腿脛骨疑似骨折，目前無法行走，考量其安全，由花蓮縣消防局申請航空器空中勤務總隊花蓮駐地勤務第一大隊第三隊表示，接獲花蓮縣消防局申請後，立即派遣駐地花蓮黑鷹直升機編隊(N A 713)執行救援任務；上午九點三十九分起飛，沿著花蓮機場南面花東縱谷(空中勤務總隊花蓮駐地勤務第一大隊第三隊提供)

在花蓮直升機發射目標後，實施高低空偵察及馬力檢查、風險評估及救援提示後，即定飛向雪山主峰，十點五十分降落在花蓮縣德興與車轉診慈濟醫院就醫。

局自強救護車轉診至花蓮慈濟醫院就醫，任務圓滿完成。

雪山主峰(東峰)步道為雪霸國家公園境內，攀登申請入山、入園證；雪山主峰(東峰)皆為A級百岳，全程全長約十三點九公里，必須爬升超過一千七百公尺相較於玉山主峰難度較高，尤其是最後九點八公里攻頂主峰的碎石坡常常是山友們的夢魘，山友們這趟雪山山行就有一位隊友體力不支在三九九山莊待大家攻頂。

賴比瑞亞籍貨輪船員右手食指斷裂 黑鷹直升機救援

記者賴文康/報導
 一艘賴比瑞亞籍貨輪，二十二日下午行經花蓮外海東北九十九海里時，一名船員操作船上機械不慎右手食指斷裂受傷，空勤總隊花蓮駐地黑鷹直升機接獲求救通報後，黑鷹直升機立即飛往花蓮外海救援，採用吊掛吊傷患完成後，在下午六點多降落在花蓮縣德興與車轉診慈濟醫院就醫。

空中勤務總隊花蓮駐地勤務第一大隊第三隊指揮中心，於二十二日下午接獲該隊勤務隊指揮中心通知，位於花蓮東北外海九十九海里處，有一艘賴比瑞亞籍貨輪(ESL)上，一名船員在操作船上機械時不慎導致右手食指斷裂受傷，需要立即送醫治療，經由海巡署申請，請

黑鷹直升機執行高低空偵察、風險評估、檢查及救援提示，將協助救援的海巡隊員吊掛出艙至該貨輪上實施傷者的檢傷評估後，在六點三十四分完成吊掛吊傷患的工作後，黑鷹直升機即定飛向雪山主峰，十點五十分降落在花蓮縣德興與車轉診慈濟醫院就醫。

局自強救護車轉診至花蓮慈濟醫院就醫，任務圓滿完成。

花監受刑人對2獄方人員動粗 判拘役30日

記者田德財/報導
 花蓮監獄爆發一名受刑人對獄方衛生科長、護理師拳打脚踢事件，據悉該名受刑人之前，還涉及和其他五名受刑人在工廠內發生衝突以謾罵辱罵一名受刑人紀錄。

陳姓受刑人於民國一十二年九月二十日下午三點多，在花蓮監獄第十一工場，見花監監獄衛生科長陳某、護理師呂某到場執行環境消毒作業，陳某與呂某時，因一時情緒失控，竟基於防衛之犯意，持鐵錘毆打陳、呂頭部，致陳受有頭部皮肉傷、右側眼眶及周圍區域鈍傷等傷，呂則受有頭部皮肉傷、左側小指挫傷等傷，呂受傷後，隨即向獄方報案，由獄方派員將陳、呂送醫治療，並由獄方派員將陳、呂送醫治療，並由獄方派員將陳、呂送醫治療。

陳姓受刑人於民國一十二年九月二十日下午三點多，在花蓮監獄第十一工場，見花監監獄衛生科長陳某、護理師呂某到場執行環境消毒作業，陳某與呂某時，因一時情緒失控，竟基於防衛之犯意，持鐵錘毆打陳、呂頭部，致陳受有頭部皮肉傷、右側眼眶及周圍區域鈍傷等傷，呂則受有頭部皮肉傷、左側小指挫傷等傷，呂受傷後，隨即向獄方報案，由獄方派員將陳、呂送醫治療，並由獄方派員將陳、呂送醫治療。

陳姓受刑人於民國一十二年九月二十日下午三點多，在花蓮監獄第十一工場，見花監監獄衛生科長陳某、護理師呂某到場執行環境消毒作業，陳某與呂某時，因一時情緒失控，竟基於防衛之犯意，持鐵錘毆打陳、呂頭部，致陳受有頭部皮肉傷、右側眼眶及周圍區域鈍傷等傷，呂則受有頭部皮肉傷、左側小指挫傷等傷，呂受傷後，隨即向獄方報案，由獄方派員將陳、呂送醫治療，並由獄方派員將陳、呂送醫治療。

划出精彩 花工龍舟隊鍛鍊體魄成就人生

面對強大壓力 不斷突破自我 永遠努力到最後一槳 划出亮眼成績



圖：花工龍舟隊在竹筏拔河賽中奮力划槳的神情。(花工提供)

花工龍舟隊的訓練相當嚴格，隊員們每天中午在游泳池邊或是盪槳池訓練，下午放學後則前往重訓室執行教練，每個人設計的訓練計畫，透過科學化的訓練，搭配高蛋白飲食，隊員們不僅練就了健美的肌肉線條，更培養出絕佳的爆發力與默契。

多年來的努力，花工龍舟隊在各項龍舟競賽中屢創佳績。今年在台東縣「二〇二四池上划大」竹筏比賽，吸引了來自全台的划船高手，甚至包括錦標賽國家代表隊Mr. C. A. Noe. Taiwan，面對高強度的訓練，在河面上激烈競爭，花工龍舟隊拿下三百米直道競速賽第四名，以及公開組竹筏拔河賽第二名及第三名。此外，在「二〇二四花蓮龍舟」龍舟賽中，花工龍舟隊也拿下「龍舟」組別第二名。

此次花蓮龍舟隊由學務主任陳世鴻領軍參賽，陳世鴻表示，龍舟比賽是一項團隊運動，需要隊員彼此信任、互相合作才能取得勝利。因此，除了嚴格要求隊員們的體能訓練外，更注重培養隊員們的團隊精神，在比賽中隊員們憑藉著一股不服輸的精神，面對強大的壓力，不斷的突破自我，永遠努力到最後一槳，最後划出亮眼的成績。

今年的隊員中，許立誠、徐宏維以通過台電考試體能測驗為目標，因而加入龍舟隊訓練體能，自主訓練從不懈怠；黃正、徐輝森兩位同學，具備刻苦自勵的龍舟隊精神，藉由龍舟訓練的經驗，具備刻苦自勵的龍舟隊精神，藉由龍舟訓練的經驗，具備刻苦自勵的龍舟隊精神，藉由龍舟訓練的經驗，具備刻苦自勵的龍舟隊精神。

記者張小菁/報導
國立花蓮高工龍舟隊成立於二〇〇七年，至今已有一十七年歷史，在時任學務處主任金良遠的倡導下，花工龍舟隊正式成立。金良遠主任期望花蓮高工學生能熱愛運動，並藉由參與傳統節日活動，凝聚校園向心力。因此，他攜手體育老師陳世鴻、曾彭子光共同創辦龍舟隊，秉持嚴格訓練、團結合作的精神，打造出一支實力堅強的團隊。

徐榛蔚肯定 婦女會表揚62位非凡婦女

記者李柏霖/報導
花蓮縣婦女會二十三日晚在福容飯店宴會廳舉辦「洄瀾婦女·綻放力量」模範婆媳、熱心婦女志願者表揚暨婦女才藝表演活動，縣長徐榛蔚在社會處長陳加富陪同下到場支持，感謝婦女姊妹除了無私為家庭奉獻，並熱心積極的參與社會公共事務，實為現代女性的楷模。

縣長徐榛蔚表示，婦女姊妹潛力無窮，花蓮目前正值發展時期，0403地震至今餘震不斷，再加上這幾天強降雨造成土石流等災害，對交通經濟影響甚鉅，這時更需要大家同心協力，攜手渡過這次難關。

徐榛蔚代表花蓮縣親向13鄉鎮市婦女會推薦表揚的26位模範婆媳或母女的非凡婦女及36位各鄉鎮市婦女會熱心積極婦女志願者最高敬意，感謝她們除了無私為家庭奉獻，並熱心積極的參與社會公共事務，發揮女性最大的特質及力量，讓生命充滿亮麗精彩，實為現代女性的楷模。

諾基金會榮獲「特優事業單位獎」



記者李柏霖/報導
花蓮縣政府六月二十二日結合就業博覽會辦理第二屆「花縣幸福友善職場」事業單位表揚活動，門諾基金會因打破職業性別隔離，促進性別平等，提供中高齡及身障人士就業機會，榮獲特優事業單位獎殊榮。(見圖：記者李柏霖攝)

門諾基金會表示，自一九九七年成立以來都在花蓮偏鄉服務，自長照2.0來更投入社區，熱情的原住民員工就是我們最好的夥伴，門諾基金會員工總人數三百九十五人，進用原住民朋友一百六十六人，比率高達百分之四十二，基金會各服務據點以在地觀點提供在地服務需求及促進在地人才就業機會，例如在奇美部落發展行動自助餐館、太魯閣工作站舉辦同樂村及新城工作站與佳民國小合作老幼共學等，都是讓照顧服務在地需求，也是讓門諾服務在地需求，也是讓門諾服務在地需求，也是讓門諾服務在地需求。

打造多元平權友善職場

門諾基金會員工有太魯閣族、阿美族、布農族、邵族、客家人等族群，不分彼此，都平等、客家人等族群，不分彼此，都平等、客家人等族群，不分彼此，都平等。

花縣幸福友善職場 花蓮遠百入選優良事業單位



今年首度參與「花縣幸福友善職場」評選，遠百花蓮店以「安心幸福職場」為核心，落實多元平權友善環境、重視員工身心靈健康、積極參與社會公益活動，獲得評審團肯定，榮獲優良事業單位殊榮。

遠百花蓮店總經理表示，遠百一直致力於提供優質購物環境，並積極參與社會公益活動，如「好孕媽媽包」，並與何嘉仁、佳音美語等鄰近之托育機構簽約，讓員工無後顧之憂。遠百花蓮店持續努力，為打造幸福職場繼續前進。(圖文：記者李柏霖)

防暴、防性侵



記者劉怡怡/報導
結合鳳林、壽豐、吉安、花市、豐濱等五家原鄉中心，共同辦理原鄉安全中心「攜手網住·守護家園」活動，攜手網住·守護家園活動，攜手網住·守護家園活動，攜手網住·守護家園活動。

鳳林等五原鄉中心聯合運動會



記者劉怡怡/報導
福利推動，都須仰賴原鄉中心及有社會經驗的志工一起協助，讓社會更祥和更好的中心，共同辦理原鄉安全中心「攜手網住·守護家園」活動，攜手網住·守護家園活動，攜手網住·守護家園活動。

富里公所增劃編原保地 績效斐然

記者黃萬中/報導
富里公所幾年來積極辦理原保地所有權登記作業，鄉長江東成上任迄今已由辦理七十筆、近五十人取得所有權，一〇六年起積極辦理原保地禁伐補償措施業務，今年有百位族人申請，面積超過一百多公頃，績效斐然，保育生態，並增進原住民族群的經濟生活。

富里鄉自一九七九年起辦理增劃編原保地業務，歷經卅餘年的努力，並在多位中央委員、地方議員、民代及歷任鄉長的共同努力下，迄今已有逾千名的族人取得近二千筆的原保地所有權，讓沒有土地的族人能獲得祖先遺留的土地安身立命。

行政院自一〇八年一月九日修正「山坡地保育利用條例第七條」，廢止增劃編原保地滿五年才能取得所有權的規定，又在同年發布施行「原住民保留地開發管理辦法」後，富里公所這幾年來積極辦理所有權登記作業，讓鄉內原住族人更快速取得祖先遺留的土地，讓這片土地，才能真正落實原保地的土地政策及意願。

花蓮黃姓會員大會 展現宗族情誼

記者李柏霖/報導
花蓮縣黃姓宗親會日前在花蓮後召開第十六屆第一次會員大會，全縣各鄉鎮的宗親代表踴躍參加，展現宗親會與鄉親的親熱情誼。

黃姓宗親會理事長表示，此次大會，全縣各鄉鎮的宗親代表踴躍參加，展現宗親會與鄉親的親熱情誼。黃姓宗親會理事長表示，此次大會，全縣各鄉鎮的宗親代表踴躍參加，展現宗親會與鄉親的親熱情誼。

網球新星 小將陳恩喆獲全國賽亞軍

記者劉怡怡/報導
國網小將陳恩喆參加今年四維盃第五十七屆全國網球錦標賽，歷經五輪激烈競爭，最後在高手雲集角逐中脫穎而出，勇奪全國亞軍佳績，吉安年僅十歲的運動小將展現了驚人的網球天賦，向來非常重視孩子教育成長的鄉長游淑貞得知，立馬安排接洽並頒發獎金鼓勵。(圖：吉安鄉公所提供)

陳恩喆在父母親的陪同下，特別將這面全國亞軍獎狀，分享給鄉長媽媽游淑貞，與鄉長共同擁有的這份汗水堆積、奮鬥的榮譽，欣喜萬分。鄉長游淑貞表示，陳恩喆在吉安鄉公所多元藝文中心，讓每一位孩子都能獲得特殊專長與興趣的多元能力。

恩喆爸爸說，她從幼稚園開始，就對網球有著濃厚的興趣，看著小小的恩喆揮拍，越打越起勁，越打越起勁，越打越起勁，越打越起勁。

港口部落傳歌謠樂舞 7月高雄武營演出

與花蓮縣原住民族部落大學首次合作 邀老中青幼50名族人共同參與課程



記者劉怡伶/報導

傳承與保存部落樂舞文化，讓不同世代從生活中學習，豐濱鄉港口部落與花蓮縣原住民族部落大學首次合作，連結在地港口部落為主體的共融，由港口部落歌謠與樂舞傳習課程開始，讓老中青幼五十名族人，共同參與部落樂舞傳習，將於七月份前往高雄衛武營舞台成果展演。(左圖：花蓮縣政府原民處提供)

樂舞文化傳習課程，分為初階和進階兩個階段，第一階段樂舞基礎樂舞學習，第二階段則著重於表演技巧提升，讓參與者從基礎到專業，全面掌握部落樂舞精髓。

課程吸引不同世代族人參與，由部落族人同時也是金曲獎得主阿努·卡力亭、沙力朋安擔任主講師，他同時也是部落青年團青年團長，擔任計畫與帶領，課程每月安排在部落廣場進行晚間練習，並邀請多位熟悉部落文化的耆老擔任講師，共同推動文化傳承。

港口部落素有對外展演的傳統，曾經組織過「Agel」劇團和「阿美族港口部落古樂傳唱隊」等團體。此次課程再次集結族人，以「港口部落」為主題，期望能永續經營，並帶領族人參與各種傳習活動和展覽。

港口部落將於二〇二四年在高雄衛武營參加「驚嘆樂舞」演出。部落耆老決定由阿努·卡力亭、沙力朋安擔任計畫與帶領，並策劃劇場舞蹈「混濁」(Mishu)。「結合」族語歌謠傳習計畫，讓部落歌謠在祭儀外，得以被傳唱，並藉此推廣文化，促進與其他部落和團體的交流。

兼任部落大學執行秘書的原民處代理副處長董啟明表示，部落耆老不僅是港口部落傳統知識的保存，更是對族人如何理解和實踐成為真正的人的核心理念的深刻探討，同時更彰顯祖先智慧，與聯合國SDG目標間的密切關係，期待這次合作能更深入探索阿美族傳統文化和生命歷程，並延續這份重要的智慧與力量。未來部落大學將與部落一起為永續發展貢獻力量。課程由阿努主講，負責劇本、歌謠編曲、樂舞隊形和聲部分。女性學員由講師阿麗麗帶領，男性學員則由講師李昌啓指導，共同進行綜合練習。課程預計教授六十首以上傳統歌謠，並於七月十三日在高雄衛武營進行演出。凝聚族人對文化傳承的共識，讓樂舞文化重新回歸部落日常生活，並通過演出機會推廣港口部落的獨特文化。

關懷長者健康



記者張小菁/報導

慈濟醫院高齡整合照護科許晉醫師進行宣導(圖：花蓮市公所提供)，藉此提高社區居民對中風的認識，並強調早期發現和預防的重要性。

花蓮市長魏嘉彥也到場聆聽，並頒發感謝狀，感謝許醫師長期走進社區及福氣站，提供社區長者多面向的健康相關資訊。

許晉醫師在講座中詳細介紹中風的成因、症狀及預防措施。他強調，中風的早期症狀常常不明顯，許多患者因未能及時就醫而錯過了最佳治療時機。因此，掌握早期識別中風症狀的知識對於每個人，特別是高齡長者而言，非常重要。

許晉醫師表示，中風的風險因素眾多，其中包括高血壓、糖尿病、高膽固醇、心房顫動、缺乏運動、超重、吸煙以及家族史。只要符合其中三個條件的人，就處於腦中風的高危險群中，應該格外注意。

他也提醒長者，加強健康的的生活習慣，如均衡飲食、適量運動、戒菸限酒、控制血壓和血糖等，都是實用的預防方式。

魏市長感謝吳東昇議員及黃連祥副主席邀請許醫師來為長者提供各種生資訊。他表示，這樣的健康講座對於提高社區居民的健康意識非常非常重要，雖然大家不是醫生，但能及早發現，當家人、長輩出現中風徵兆時，能在最快的時間內送醫，對於痊癒狀況會有很大的幫助。

參與講座的長者紛紛表示受益良多，對於中風的預防和早期識別有了更深了的了解。藉由這樣的健康講座提升了社區居民的健康意識，同時加強了長者之間的互動與關懷。

福氣站未來也會繼續舉辦各類健康講座和活動，為居民提供更多健康知識和生活上的交流，打造一個健康的社區環境。

太平洋南島聯合豐年節 訓練教育調食安

宣講攤位管理機制與設置規範、行動支付、衛生意識及環保餐具等



記者劉怡伶/報導

花蓮縣政府二十三日晚舉辦「2024太平洋南島聯合豐年節」第一梯次攤商教育訓練，宣講講解活動流程、攤位管理機制與設置規範、行動支付、衛生意識及環保餐具等，將與攤商們一同打造更優質的活動體驗場域。(圖：花蓮縣政府提供)

太平洋南島聯合豐年節，是亞洲最盛大的世界級文化活動，除呈現出極具國際級特色的樂舞展演外，藉由活動讓在地原住民攤商進駐，讓民眾及遊客看見原住民族文化的多元性。

攤商服務，涵蓋美食、飲品、農特產品、伴手禮及工藝，還有獨具特色的烤全豬，可說是吃、喝、玩、樂一應俱全。

縣府原住行政處表示，為增加整體活動的品質，今年招商的老師首次採用評選方式，邀請專業領域的老師精心評選出具有創意性、文化性與環保性的優質攤商。

為更進一步提高攤位品質感，教育訓練提供佈置小技巧課程，引導大家可以用石材、木材與樹葉進行裝飾，融合南島民族文化的多元性。

本次攤商教育訓練邀請了衛生局、民政處及觀光處等單位，說明活動流程與相關規範，強調攤位安全「五要」原則：要洗手、要新鮮、要生熟分開、要徹底加熱、要低溫保存，提高攤商的衛生意識，同時活動中也會加強宣導環保餐具的使用，在各單位與攤商的相互合作上，為太平洋南島聯合豐年節打造更好的品質體驗。

縣府原住行政處副處長周崇仁表示，活動期間參與太平洋南島聯合豐年節，並在攤商進行消費，也可參加縣府舉辦的花蓮購物節，憑手機掃QR Code，即可吃上抽大獎，好好吃又有機會得獎，期待值破表的夏日盛宴。

東華大學體育中心辦理 救生員班及救生教練班 共26位取得證照



記者葉文杰/報導

由國立東華大學湖濱學院體育中心及花蓮縣體育會水上救生委員會(協會)辦理之「國、際 ILS 救生員證照及中華民國水上救生協會救生教練」證照班，日前於東華大學游泳池、花蓮壽豐鄉老溪急流水域及花蓮美崙溪出海口海域舉行並於日前完成所有課程，在經過三週六天六天的密集訓練及花運急流、海域訓練及測驗後，並參加體育署救生員檢定考試。本學期共計有八位學員取得救生教練證照及十八位學員取得國際 ILS 救生員證照。(上圖：東華體育中心提供)

花蓮縣水上救生協會副總教練表示，要特別感謝東華大學徐輝明校長親自前來慰問受訓學員以及東華體育中心全力支持。

本項活動課程救生教練班共計一百零六小時，救生員班共計八十五小時，內容包含教練試講、教練生理學、心理學、力學、游泳教練、救生教練學、以及救生游泳、自救求生、潛水打撈、基本救生入水法、接近防衛解脫帶上岸法。並需要至老溪急流水域及花蓮海濱的開放水域訓練，完成救援、長泳、深水不落地測驗二小時以上，以及浮潛搜索、救生板 CPR+AED 心肺復甦術訓練，才算完成所有訓練課程。

東華大學體育中心副主任朱文正老師同時也是主辦的救生協會考試考官，感謝徐輝明校長對於水域活動及水域安全教育的重視，尤其是近年來東華大學積極推動及致力於達成聯合國永續發展目標(SDGs)，促使城市與人類居住環境安全、安全、韌性及永續性，也希望藉此大幅減少學生及社區水域活動的意外傷害及災害，達成聯合國永續發展目標(SDGs)。

縣長盃合作教育硬筆書法比賽 成績出爐

記者田俊浩/報導

由花蓮縣學校聯合社與花蓮縣教育會共同主辦，北埔國小團隊協辦，林岳瑩老師與國、縣長盃合作教育硬筆書法比賽，近日於北埔國小隆重舉行(左圖：北埔國小提供)，比賽分為國小低年級、中年級、高年級、國中以及社會成人組，採用林岳瑩老師所研發的新式九宮格硬筆書法書寫格式，透過簡明的書寫口訣，使每位參賽者皆能輕鬆寫就一手優美佳作。

喚起更多人提筆寫字的熱情

花蓮縣長徐榛蔚說，隨著時代的轉變，科技已改變了我們的書寫方式，然而，書法作為中華文化的重要組成，其價值不可忽視。此次硬筆書法比賽的目的，在於喚起更多人提筆寫字的熱情，進而感受書寫之美，讓學子們在書法中，定與信心！

在獎勵方面，花蓮縣教育會為社會成人組提供五百至二千元獎金，鼓勵會員們發揮所長，不斷自我提升，希冀透過優美的字體影響下一代對書法藝術的視。而國小組的獎品則由聯合社提供，得獎者可獲得一百至五百元等值禮品。

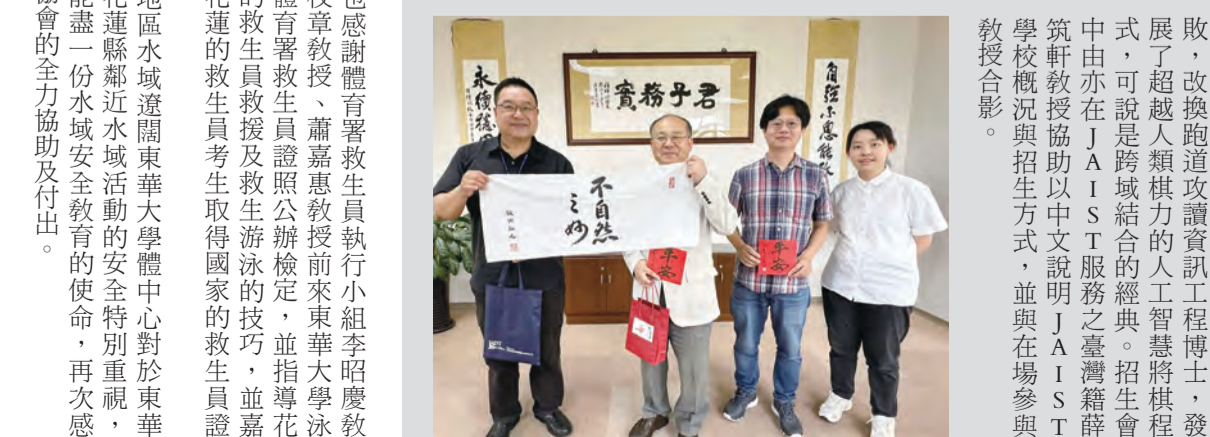
頒獎典禮日前於麥當勞中正店舉行，無法出席者，請在上班時間內到學校聯合社領取(明曉國小內、花蓮市中興路四十一號)。

獲獎有國小低年級組第一名東華附小曾堯庭，指導教師/陳俊廷；第二名明義國小林均均，指導教師/林世曼；第三名明義國小呂若瑋，指導教師/林世曼；優選明義國小陳偉，指導教師/林世曼、東華附小胡耕崧，指導教師/陳俊廷、東華附小翁嘉嘉，指導教師/陳俊廷。

國小中年級組第一名宜昌國小蔡忻彤，指導教師/黃瑞寧；第二名中華國小胡國小，指導教師/賴崇興；第三名中華國小蕭以謙，指導教師/陳碧玉；優選北昌國小彭哲真，指導教師/劉家琪、大昌國小林冠毅，指導教師/陳俊廷。

國小高年級組第一名明義國小林世曼老師，第二名見晴國小林冠廷老師，第三名北埔國小董郁芬老師；優選明義國小陳燕婷老師、北埔國小莊瑞芬老師、忠孝國小李國華老師。

北陸先端科學技術大學院大學赴東華招生



記者葉文杰/報導

北陸先端科學技術大學院大學(JAIST)是日領土與博士學位。自一九九〇年建校以來，JAIST一直秉承培養具備前沿科技專業知識、廣闊的視野、獨立創新、以及溝通能力強而有擔當的學術領袖人才的使命。JAIST校園與東華大學類似，都是在風景秀麗的好地方。

JAIST 副校長 IIDA, Hiroyuki 於六月十四日來臺灣招生，中午於國立東華大學集賢館無邊境合作進行 JAIST 招生說明會(圖：東華大學提供)，由理工學院張意政副院長主持。IIDA 副院長年輕時為日本棋七段職業棋士，因為在一九九四年日本將棋棋壇衝鋒中落敗，改換跑道攻讀資訊工程博士，發展了超越人類棋力的人工智慧棋程式，可說是跨領域結合的經典。招生會中亦由 JAIST 服務之臺灣籍籍董軒教授協助以中文說明 JAIST 學校概況與招生方式，並與在場參與授受合影。

此外也感謝體育署救生員執行小組李昭慶教授、曹校長、蕭嘉惠教授前來東華大學池辦理體育署救生員證照公辦檢定，並指導花蓮地籍的救生員救護及救生游泳的技巧，並惠許多花蓮的救生員考生取得國家的救生員證照。

花蓮地區水域遼闊東華大學中心對於東華學生及花蓮縣鄰近水域活動的安全特別重視，也希望藉此一份水域安全教育的使命，再次感謝救生協會的全力協助及付出。

住家附近的傳統市場攤位不多，卻樣樣俱全，走逛一圈，所需的魚肉蔬果皆可買齊；而在與他們買賣的過程，我發現即使是小商小販，卻也充滿生意哲學。

賣丸的攤販，起初只有老闆自己一個人張羅，後來女兒也到市場來幫忙。這天，有位老爺爺買一斤一百五十元的貢丸，女兒秤斤兩，老人家掏了半天，身上卻只剩一百三十元，女兒見狀，拿起來準備取出一顆貢丸，父親立刻當場制止，並對老爺爺說：「沒關係，就拿一百三十元就好。」事後父親回頭告訴女兒：「不要跟客人計較一顆、二顆貢丸，這樣生意才能長久。」

傻傻分不清

小 時的我常常讓大人分不出性別，原因無他，小男生頭、背心短褲，跟青蛙、河溝摸田螺；直道有一天，媽媽說：「妳是女孩子，不能只穿內褲去游泳。」小妹妹對我來說很難區分男女，一樣胖嘟嘟、肉呼呼、咧開無牙大嘴傻笑，只能從衣服顏色稍加分辨，紅棉粉女生，藍綠白男生，紫色很難猜。以前常常稱讚完寶很健康可愛，會以為聰明地加上一句「長大以後一定會迷死一票小女生」呢，她是女的。「長大以後追他的男生會將妳家大門擠爆！」哈，他是男生啦！這會兒，毒蛇添足我是明白了。

那天去妹妹家，在樓下小七買杯咖啡再上樓，店員背對著我煮咖啡，挑染極短髮、牛仔垮褲、左手刺青，走嘻哈男後風，「帥哥，我要二杯大精品美式，熱的不加糖，謝謝！」口罩下傳來女性聲音「小姐，*，有會員買嗎？」，認錯了。去多領蝦皮買貨，九零八上上下下了兩次還是沒發現，轉身問店員，長髮戴眼鏡、黑色髮箍、高腰喇叭褲，我放心問了一句「小姐，可以幫我查一下九零八的貨嗎？我找不到。」電腦敲一下「小姐，妳的貨還沒到—低沉磁性的聲音穿透口罩，擊碎我無地自容的羞愧心靈，還好有口罩罩著。妹妹聽完我的斑斑漣漣史笑到無力地說：「沒辦法，誰叫妳的雷達無法分辨男女，從以前就這樣。」※

意念萬花筒

一、善意
昨日推開心靈的張望
此處，光芒四處探頭
玩賞我們的小日子
此時，志向落掌心中
每天留住瞬間靈感
春秋盛事篆刻意人問
電視轉播自我投射
鴿子飛過海中燈塔
湛藍天際使執著化為顏料
遠方鐘聲為修行打響
慈悲心釋放出腦海的觀想
人們應放下刻板印象
月光如少女的純潔
依靠著牆壁聽著風聲
閱讀獨處的光點
回憶與貴人的際遇
收藏他們的祝福
輕柔的言語暖及身心
一起暢遊天地的美景
夜色是你我相處的感受
善意如河道涓涓細流
高山深海的胸襟
心情的光度無法測量
清晨的霧氣是和諧奏樂
二、美意
彩繪街頭呈現好思緒
摺疊時間是愛的小屋
城堡是溫馨的起點
咖啡與爵士樂溢出品味
日出展開山河的寬度
許願是生活的逗號
打開手機彈出幾年前的
歡樂的照片與乾杯
為自己揮發歲月色彩
讓風箏勇敢飛翔
抓不緊就要放開雙手
將心的美意放入存錢筒
放逐自我的想像力
泥地的足跡釋得舊夢
仍記不清來時路
美的天秤裝不下仇恨
生的舞台詮釋七彩風貌
藍色布條滾動創新的樂章
月光有時圓缺的弧度
暈開相異的文化圈
交流於花團芬芳
交流於城邦喧嘩
美意的哲理是生存本能
憐憫的觸角伸至心靈邊際
三、心意
把愛的禮物給予天地
感謝傍晚點亮路燈
照著夜歸的人
捷運有禮讓老人與孩子
公車站有輪椅上下車
司機滿面笑意拉起斜坡
城堡的節奏是歲月舞臺
異國文化的氣息是人們合夥
關懷的句子是生命支持力
砥礪人心是熱血的初衷
你好，我好；善的互動
星光照著稿紙的恬靜
計算夜色的羊群
字跡因心境而潦草
星月為屋頂妝點
禪意勾繪一份寧靜
微風推動樹下的落子
心湖是水鏡悅感
漣漪的體悟放下內在
執著，貪念，怨言
時間推移幻境的誘惑
白紙紀錄五色旗的風向
歸屬感奔馳燈火處
噴水池是許願幣的心意※

陪審員初體驗



第三次是法院幫辦的告別式，在多歲的公公開車，拿著拐杖帶婆婆跟我參加。書記只說事實，事實是：2023年6月1日，我跟我婆婆一支玫瑰，我接過玫瑰就開始掉淚，一位退休法官和兩位律師好友上台致詞，回想與凱共事的有趣回憶，我孤單地哭泣。凱曾說，如果他走了，請法官不用幫他辦告別式，可是當法官寄信邀請時，我還是會參加，私心地想擁有更多跟凱有關的故事啊！陪審員拿著筆記本和鉛筆入座，法官要大家舉右手宣誓，會絕對公正，被

菜市場的生活智慧學

賣海鮮的老闆娘，是一位越南籍配偶，雖是外籍，但其臺語、國語均說得非常道地；我喜歡到這個攤位來挑選所需的魚類，除新鮮度和品質極佳外，就是老闆娘經手清除的魚鱗、魚鰓與內臟、鮮蝦腸泥，皆特別乾淨，買回家，只要用水稍做清洗，即能下鍋烹煮，另外還依各自需要免費贈送薑或九層塔、辣椒等辛香料。

賣水果的老闆，是來自宜蘭的泰雅族人，沒事時喜歡哼唱幾句山歌歌謠，自娛娛人；他對自己所賣的釋迦、火龙果、葡萄、鳳梨……，都會一再強調「祝你好健康快樂長壽」。

雖然週邊有不少的鮮果超市與果店，但還是喜歡去逛傳統市場，因為可以看見生命力充沛的市井風貌，還能感受攤販們的生活智慧。

買菜送禮 買菜送禮 買菜送禮

說好話 說好話 說好話

月光情思

月光懸掛於蒼穹，慘淡的，縹緲的，散發柔和的光芒。迎著微涼的風，思緒便在月色中飛揚，那縹緲如薄紗的銀光，無時不密密的籠罩在我們的心頭，勾起愁思陣陣。那些泛黃的照片，承載無數的過往，筆跡歪歪扭扭的日記中，埋葬了內心回憶。



同情自己，是卑劣懦夫幹的勾當。——村上春樹《挪威的森林》

新作《kiki》靈感來自宮崎駿魔女宅急便

陳芳語主視覺 陸海空兼具

海形有如美人魚 陸形曝裸背長出鹿角蕨



記者蔡宛玲/台北報導

陳芳語 (Kimberley) 睽違四年將推出最新專輯《kiki》，專輯名稱「kiki」除脫胎自她英文名 Kimberley，亦來自她喜歡的宮崎駿經典動漫《魔女宅急便》裡具自主性格又可愛的主人翁名字。將新專輯喚作「kiki」則是「有跟內心裡的小女孩對話之意」。陳芳語還為了新專輯封套打造了陸海空三款主視覺，日前她在社群Po出的「美人魚」造型即屬於「海」形，雙峰若隱若現，展現屬於小女人的性感，引起極大轟動！再曝「陸」形，只見展露整背完美曲線的陳芳語，背脊上長出了一對鹿角蕨，在綠意下多款富富意的影像，寫實亦魔幻，更帶有環保、愛護動物的深刻含義！陳芳語《kiki》專輯訂於6/25數位上架、7月初實體全面上架！

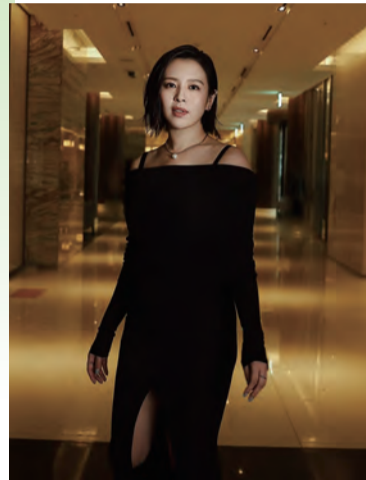
陳芳語為《kiki》查出很多國家的字義，像「kiki」在日文中具有「危機crisis」和「機會opportunity」兩種意義。在韓國則被解釋為可愛的花。在美國，這個名字代表「愛，無分性別」。在其他國家，還代表堅強的人，或傳奇。同時「kiki」也是陳芳語的小

名，可說是 Kimberley 的一部份。

陳芳語為《kiki》音樂信箋打造全裸背肌生出鹿角蕨的奇幻大片，為了強調綠色環保，特別交給AI耗時二個月，繪製出各張鹿角蕨的主視覺，除了背脊上生出蕨類宛如綠色天使，也打造十根手指頭長出蕨葉的美圖，令人讚嘆！詞本如同 Kimberley 寫給每個人的情詩，化作 14 封明信片，背面皆附有人物寫真，交由時尚攝影大師周墨掌鏡，結合 3D 合成，呈現「漁獲濫捕」、「冰山效應」、「人造盆景」等意象，使視覺與音樂

傳遞的概念相呼應。

照片提供:華風數位



亂七八糟的夢想

白安新單曲 演繹上班族疲態

記者蔡宛玲/台北報導

「創作才女」白安新單曲《亂七八糟的夢想》，節奏歡快且輕鬆，單曲上架後也馬上登上KKBOX即時榜第一名。MV特別邀請《幸福房屋事件簿》導演蔡怡芬同步執導，製作團隊將MV置入劇中房仲業上班族情節，白安在MV中穿上上班套裝造型與「亂七八糟眼妝」，人生的初體驗也讓白安覺得新鮮有趣。

《亂七八糟的夢想》顯現出白安內心的玩心，MV也玩興大發，導演為營造上班族加班的疲憊心情，白安穿上一襲灰色西裝，身處在堆滿公文、貼滿便利貼、文件漫天飛的辦公桌拍攝，扮演上班族上演各種趣味情境，時而無神

發呆、時而跳上辦公桌恣意舞動，同時請梳化團隊將白安臉龐畫上「亂七八糟眼妝」營造出殘妝感，誇張卻又真實地呈現上班狀態。拍攝完後，白安還突發奇想，頂著殘妝妝容坐計程車回家拍攝做菜影片，只是計程車司機似乎也見怪不怪，完全淡定以對。

白安說：我覺得『亂七八糟』形容的比較像是自己的心理狀態，把自己心理調整、整理好後，其實夢想都不會太複雜。或許我們以為我們想要某件東西就是我們的夢想，



可是追根究底後，我們或許想要的只是更簡單、單純，就如同這首歌給人簡單又快樂的感受。正在創作新專輯的白安也預告下一張專輯會做比較有節奏的音樂，這讓歌迷相當期待。

照片提供:相信音樂

百白、大鶴2度攜手北影主持 林柏宏合體劉品言頒獎

台北電

第26屆台北電影節將由演員大鶴和百白再度聯手主持，6組頒獎嘉賓曝光，包括陸小芬、楊麗音、王柏傑、傅孟柏等人，本屆影展大使林柏宏將和劉品言（圖/台北電影節提供）一起公布最佳新演員、短片獎。

本屆北影頒獎典禮將在7月6日晚間7時於中山堂舉行，6組頒獎嘉賓也曝光，除了去年榮獲最佳女主角、女配角的陸小芬、楊麗音將共同揭曉本屆影后，影帝也將由去年最佳男主角及男配角得主王柏傑、

傅孟柏一同頒發。本屆影展大使林柏宏合體「莎莉」中的姊姊，也是本屆影后入圍者劉品言，一起公布最

佳新演員及最佳短片獎。另外，第22屆台北電影獎最佳男主角莫子儀將重奪得獎作「親愛的房客」中的搭檔姚淳耀，共同頒發最佳女主角及最佳聲音設計獎。今年雙料入圍最佳男主角及男配角的李銘忠，則將首度在台同框兄長李銘順頒獎，揭曉最佳攝影及最佳視覺效果獎。

第11屆台北電影獎影后張榕容則將攜手新片「鬼才之道」夥伴，也是第22屆台北電影獎最佳女主角得主姚以緹，齊力揭曉最佳配樂及最佳男配角獎。

汽車天地



HYUNDAI VENUE小改款

全新升級Level 2半自動駕駛 74.9萬起預售

(記者李秉添、蔡宛玲/報導) HYUNDAI汽車首部跨足國產小型SUV市場的重磅車款VENUE，以超高C/P值的產品力、高顏值及超規格主被動安全配備獲得市場首購族的目光，上市以來已累積銷售超過17,500台，更是連續兩年榮獲車訊風雲獎。

HYUNDAI汽車總經銷南陽實業推出VENUE小改款，全面升級Level 2半自動駕駛科技，並同步推出專屬新色「仙蹤綠」，三等級預接單價74.9萬元起，即日展開預售，預計六月上市。

全新VENUE活潑大膽的Two-tone雙色穿搭、搭配全新十字鍍鉻水箱護罩、LED頭燈及五幅幾何雙色切削鋁圈，帥氣的外觀更有型。延續以往「玩色」話題，本次推出小改款專屬新色「仙蹤綠」，搭配五幅幾何切削光黑鋁圈，彰顯outdoor帥氣個性。質感內裝，全新升級4.2吋全彩數位儀表，車內以鈦銀灰內飾套件點綴，採用專屬雙色座椅，灰色車縫線襯，提升車內質感，營造時尚經典的視覺效果。

VENUE主被動安全科技，以62%高剛性鋼材打造強悍安全車體，高達10項「HYUNDAI SmartSense」先進安全科技，更全面升級Level 2半自動駕駛科技，包含首度導入SCC智慧型主動車距維持、LFA車道維持輔助、FCA-JX

對向來車路口煞停輔助等全面安全守護。全新小改款VENUE搭載新世代Smartstream 1.6升引擎和模擬8速IVT變速系統，提供6種駕駛模式，無論是要上山道還是戶外野營，讓您暢遊不同路況情境，享受個性化樂趣駕駛體驗。

Quantum量子膜新品ZX系列

擁有頂級奈米陶瓷塗佈、獨家量子科技元素 貼心保護消費者的愛車

量子®改色保護膜

法國聖戈班集團是全球第一家採用磁控濺射技術生產隔熱膜的企業，並擁有多項全球領先窗膜專利之技術及產品。總代理利驗貿易有限公司，引進全新主打探索無限可能、啟發你視覺饗宴的「Quantum量子膜ZX系列」，搭配5種顏色，為消費者的愛車，帶來最貼心的保護。Quantum量子膜ZX系列，以極細微的量子科技元素奈米陶瓷塗佈層及獨家技術，讓隔熱率在780-1700nm波段紅外線阻隔率 (SIRR)，擁有高達96%以上的卓越表現，且總隔熱率 (TSER) 最高可達67%，可大幅降低車內溫度及媲美金屬隔熱紙的隔熱效果，不會干擾車內5G訊號、GPS、E-tag等電子系統，細緻的奈米陶瓷材質，更可使窗戶色澤飽和勻稱，清晰視野，為消費者提供了全方位的保護和優異的駕駛體驗。

專為消費者愛車設計的「量子改色保護膜」，可滿足駕駛者對於個性化外觀的需求，

增加愛車的獨特魅力；更有效防止刮蹭、碰撞等因素帶來的損傷，及防止酸雨、污損等對車漆的污染提升車漆亮度與車輪價值。量子膜保護膜獲得美國通用汽車、寶馬汽車、福特汽車原廠認證，並在2019年獲得了保時捷中國的官方認證。



立夏來臨 5月 MAZDA 全新推出限時購車優惠

入主 MAZDA CX-5 享百萬元高額零利率及5年原廠保固

迎接5月立夏之際，台灣馬自達特別針對旗下車系提供限時購車優惠，本月入主MAZDA CX-5 享百萬元高額外利率及5年原廠保固、MAZDA CX-60指定車型享5年原廠保固、MAZDA CX-3享10萬元低頭款、MAZDA3和 MAZDA CX-30 享10萬元低頭款與5年原廠保固、限時入主 MAZDA CX-9享優惠總值23.6萬元回饋，以安心享受暢意擁車生活。

造車工藝、全新進化的魂動設計、及同級標準的車室內裝質感，以完整先進配備及嶄新車載科技獲得市場熱烈迴響。



→ MAZDA 全新推出限時購車優惠！

2024車訊風雲獎New Ford Focus「最佳國產中型車」四連霸

New Ford Tourneo Connect旅玩家蟬聯「最佳進口中型MPV」

「2024車訊風雲獎」評選結果出爐，New Ford Focus以同級最多元的車型設定、先進科技配備、以及「與德同規」的極致操駕樂趣，勇奪「最佳國產中型車」四連霸佳績。此外，以靈活空間整齊整合機能、優異科技配備深植人心的「正歐洲1至7人座百變小酷巴」New Ford Tourneo Connect旅玩家，也再度蟬聯「最佳進口中型MPV」大獎。

New Ford Focus，以成熟的動力科技、饒負駕駛樂趣的德系DNA設定、傲視同級的豐富科

技配備、以及Ford Co-Pilot360全方位智駕科技輔助系統等產品優勢，深受肯定。當中ST-Line Vignale、ST-Line X及Active、Active Wagon等車型，皆導入13.2吋懸浮式全彩LCD觸控螢幕、SYNC 4娛樂通訊整合系統等全新技术，造就更為便利的數位化座艙氛圍。對應全新導入的Ford MATRIX LED陣列式智能動態照明系統、PCA前向碰撞預警系統(新增A十字路口輔助煞停系統)、CTA倒車警示以及BSA視覺盲點偵測與輔助系統等安全科技，完成「



→ New Ford Focus以先進科技配備、及「與德同規」的極致操駕樂趣，勇奪「最佳國產中型車」四連霸佳績。

Hello Taitung 看見台東的安居魅力

自然、平衡的生活真實樣貌 是外國朋友實現自我/撫養孩子/修復身心的絕佳所在



台東市四維路三段二十三號六樓電話 〇八九一三四九八二二



圖：自然、平衡的生活真實樣貌 Hello Taitung新刊發表，看見台東的安居魅力。(台東縣政府提供)

台東5人上榜台大 3人錄取醫科



圖：臺東女中升學亮眼，五人上榜臺大、三人錄取醫科。(記者陳盈貞/攝)

記者陳盈貞/報導
國立臺灣大學升學表現亮眼，今年計有五人錄取醫科、三人錄取國文、二人錄取法律系、一人錄取社會系。其中錄取醫科的五人，分別為：林思岑、林思岑、林思岑、林思岑、林思岑。錄取國文的三人，分別為：林思岑、林思岑、林思岑。錄取法律的二人，分別為：林思岑、林思岑。錄取社會系的一人，為：林思岑。

臺東女中升學表現亮眼，計有五人以上榜臺大，包括潘怡彤、林思岑、林思岑、林思岑、林思岑。錄取醫科的五人，分別為：林思岑、林思岑、林思岑、林思岑、林思岑。錄取國文的三人，分別為：林思岑、林思岑、林思岑。錄取法律的二人，分別為：林思岑、林思岑。錄取社會系的一人，為：林思岑。

台東縣「不老技藝龍系寶」競賽



圖：臺東縣長耆活躍老化競賽，關山鎮中福社區榮獲冠軍。

記者陳盈貞/報導
為了落實在地老化理念，臺東縣衛生局於二十一日在臺東縣藝文中心舉辦「二〇二三年度臺東縣長耆活躍老化競賽」不老技藝龍系寶。共有四百八十位來自十四鄉鎮的長者以舞蹈和團隊的形式，展現青春活力和團隊精神。最後由關山鎮中福社區與金峰鄉正興社區發展協會分列榮獲亞、冠軍。

關山鎮中福社區分獲冠軍 晉級東區競賽



圖：2024臺灣武告讚拉力賽大武警分局妥善規劃相關疏導勤務，確保選手及觀眾的安全外，同時進行反詐騙與交通安全的宣導。(記者蕭道田/攝)

記者蕭道田/報導
2024臺灣武告讚拉力賽，今在青雲山山頂與瀨藍海岸的大武警分局舉行。這場盛事集結了共計100部賽車，在南興村舊休斯站廣場進行。大武警分局妥善規劃相關疏導勤務，確保選手及觀眾的安全外，同時進行反詐騙與交通安全的宣導。

記者蕭道田/報導
為了落實在地老化理念，臺東縣衛生局於二十一日在臺東縣藝文中心舉辦「二〇二三年度臺東縣長耆活躍老化競賽」不老技藝龍系寶。共有四百八十位來自十四鄉鎮的長者以舞蹈和團隊的形式，展現青春活力和團隊精神。最後由關山鎮中福社區與金峰鄉正興社區發展協會分列榮獲亞、冠軍。

來這裡實現人生目標

在第七期發表會上，主編Steven Crook先分享了他的編輯心得，他感到驚訝的是，在編輯本期的過程中，「這也許顛覆了一些人對台東屬於退休人士的想像。從幾位作者的分享可以發現他們有著不同忙碌、豐富且充實的生活，也都深深滿足於此。」台東的安居魅力或許就在於自然、平衡、帶著熱情，人人都可能在這實現自己的人生目標。

獲得創作靈感與素材

另外，《Hello Taitung》封面人物是來自法國的Loren，對Loren而言，台東的自然環境讓他得以修復身心，獲得創作的靈感與素材。台東人的熱情友好與相互尊重，也讓他自不同國家文化的「Loren」深受感動。會中展示了他在台東的創作，介紹台東是如何給予其靈感和安穩感，並帶領讀者進行集體即興繪畫共創體驗。

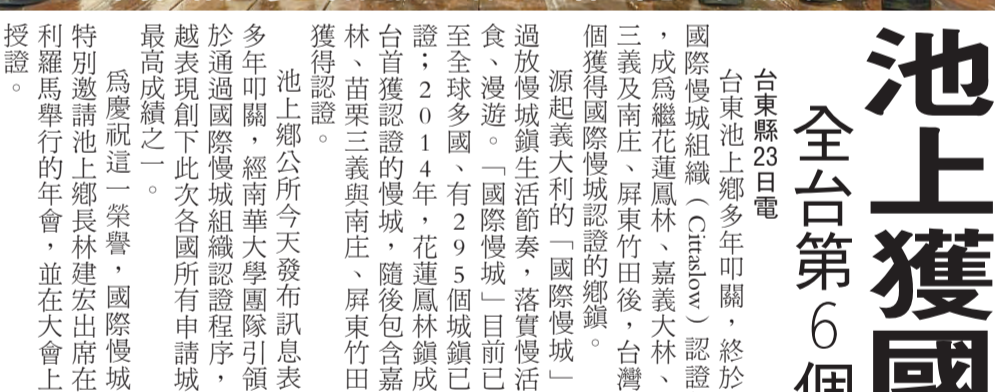
分享來台東生活經驗

最後，來自瑞士的作者Loren則分享他與妻子在鹿野經營民宿、兼業農事，探索生活週遭，成為鹿野通等的許多趣事。而無法前來的另外兩位作者，在專刊「特別介紹」單元中，來自加拿大的Loren分享了作為傳教士家庭在台東的日常；來自香港的Gloria在台東結識了人生與事業的夥伴，開啓了烤飯糰和水上活動等事業，二人均以台東為家。

記錄作者們生活地圖

同時，本期也特別記錄作者們的生活地圖，口袋名單不藏私，由作者親自推薦他們生活週遭的日常好去處，並附上主編的叮嚀，幫助讀者了解如何利用大眾交通抵達，減碳慢遊台東。

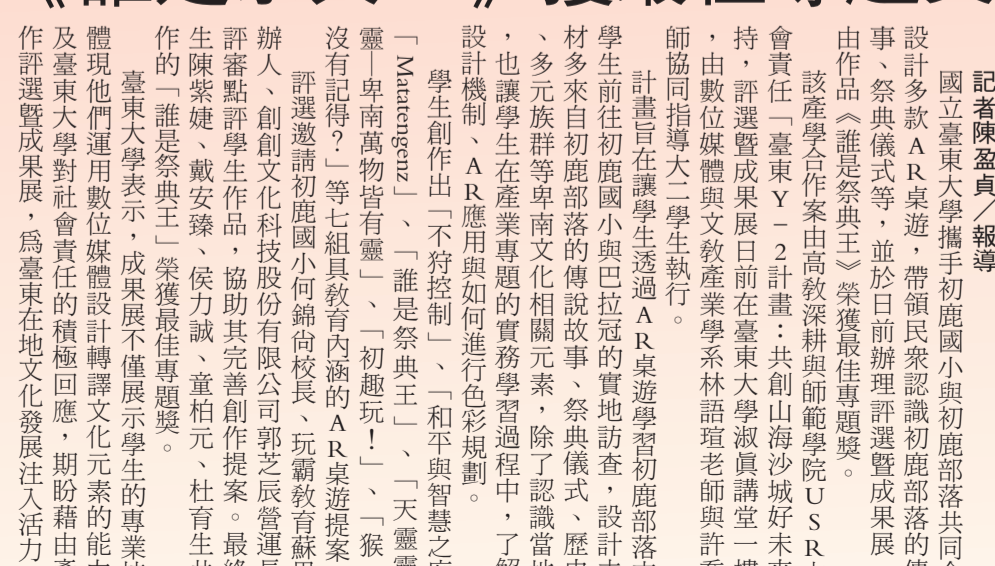
池上獲國際慢城認證



圖：台東縣池上鄉通過國際慢城組織(Cittaslow)認證程序，成為台灣第6個獲得國際慢城認證鄉鎮。池上鄉長林建宏(左3)日前率團前往義大利羅馬參加年會，接受大會頒發證書。(池上鄉公所提供)

池上鄉公所今天發布訊息表示，多年叩關，經南華大學團隊引領，終於通過國際慢城組織認證程序，且卓越表現創下此次各國所有申請城市中最高成績之一。

東大與初鹿部落共創AR桌遊



圖：東大與初鹿部落共創AR桌遊《誰是祭典王》獲最佳專題獎

記者陳盈貞/報導
設計多款AR桌遊，帶領民眾認識初鹿部落的傳說故事、祭典儀式等，並於日前辦理評選暨成果展，最終由作品《誰是祭典王》榮獲最佳專題獎。

該產案由東大與初鹿部落共同合作，由數位媒體與文化產業學系林語瑄老師與許香妻老師協同指導大學生執行。

如何在瘦身的同時還能確保身體健康，是很多人關心的問題。對此，《廣州日報》刊文指出，瘦身最傳統也是最有效的方法就是「管住嘴，邁開腿」。雖然運動和飲食管理在瘦身過程中都扮演著重要角色，但相對而言，飲食管理的作用更為關鍵。

「管住嘴」：減少總能量攝入的 1/3

營養專家強調，「管住嘴」絕非簡單的節食或禁食，而是一種科學、合理的能量攝入管理。其中，平衡膳食是健康瘦身的核心，這意味著在日常飲食中應儘量選擇營養豐富但熱量相對較低的食物。此外，設定明確的目標能量攝入，每日減少能量攝入 500 至 1000 千卡，或是減少總能量攝入的 1/3，都是實現健康減重的重要步驟。

「邁開腿」：選擇合適的運動方式

「邁開腿」強調的是增加能量的消耗，運動是實現這一目標的有效途徑。不過，對於瘦身者來說，選擇合適的運動方式至關重要。

肥胖人群往往脂肪堆積較多，高強度的運動可能會給膝關節帶來不小的壓力，甚至造成傷害。因此，在制定運動計劃時，需要充分考慮自己的身體狀況。

飲食管理的作用更為關鍵

那麼，「管住嘴」和「邁開腿」哪個更重要呢？

雖然運動和飲食管理在瘦身過程中都扮演著重要的角色，但相對而言，飲食管理的作用更為關鍵。舉個例子：一瓶可樂所含的能量可能需要花費一小時的運動時間才能完全消耗，這就是常說的「三分練，七分吃」，是有一定道理的。

需要提醒的是，在開始減重前，首先要明確自己是否真的需要瘦身。判斷肥胖並不能僅依賴於目擊或經驗，而應該從科學的角度進行評估。計算體重指數 (BMI)

= 體重 (kg) ÷ 身高 (m)²，以及判斷是否為腹型肥胖和進行體脂測定，這些都是幫助瞭解身體狀況的有效方式。

如果 BMI 值低於 18，則屬於消瘦，介於 18 至 24 之間，屬於正常體重範圍，24 至 28 之間被視為超重，而 BMI 達到或超過 28 才被視為肥胖。

在判斷是否為腹型肥胖以及評估體脂率時，男女之間亦存在明顯的差異。通常，男性的腰圍若達到或超過 90 釐米，女性腰

圍若達到或超過 85 釐米，被視為中心性肥胖。體脂率可以通過計算 BMI 來估算，男性的體脂率若超過 20%，女性的體脂率若超過 30%，則意味著已經超出了正常範圍。

成功減重之後，如何保持亦成為許多人的難題。

維持健康體重的關鍵在於建立並維持健康的生活方式，包括飲食、充足的睡眠及良好的作息習慣。此外，積極的心態同樣關鍵，它讓人能在面對體重波動或挑戰時保持冷靜和樂觀，從而更堅心地維持健康體重。

管住嘴與邁開腿，哪個更重要？



警惕！嚴重的打呼嚕會引發高血壓

打呼嚕又稱為打鼾，一般情況下不會引起高血壓，但是嚴重的打呼則可能導致高血壓病。

香港《文匯報》刊文指出，這是因為打呼不僅影響睡眠品質，還會造成呼吸停頓，常見的有阻塞性睡眠呼吸暫停 (OSA)。

OSA 是指睡眠過程中發生的完全性上呼吸道阻塞 (呼吸暫停) 或部份性上呼吸道阻塞 (低通氣)，且伴有打呼、睡眠結構紊亂、動脈血氧飽和度下降、白天嗜睡等表現的臨牀綜合症，這是引起繼發性高血壓最常見的原因。

據調查，目前成年人中，輕、中、重度 OSA 患者中，高血壓患病率分別高達 59%、62% 和 67%。高血壓患者中，30% 至 50% 的人會合併 OSA。在難治性高血壓中，OSA 的

患病率高達 70% 至 85%。而男性 OSA 患者多於女性，超肥胖患者中，OSA 更常見。

與單純高血壓人群相比，OSA 相關性高血壓患者中，代謝異常、內分泌紊亂、血壓節律改變更多見，心臟血管疾病風險明顯增加，腎臟損傷更嚴重。

如果患者睡眠時反覆出現呼吸停頓，每一次的呼吸停頓均會出現嚴重的缺氧，發生高碳酸血症 (二氧化碳排不出體外) 和低氧血症 (氧氣吸不進體內)，這將在嚴重缺氧和增高的血二氧化碳共同作用下，可以刺激交感神經活性增強，腎上腺素等分泌增加，造成機體反射性心跳加速、心輸出量增加、外周血管收縮，進而導致血壓升高。而缺氧、酸中毒還能引起肺血管收縮，肺循環

晨練前要不要吃早餐？因人而異



「空腹運動耗脂肪，練後再吃更瘦身」，如今選擇晨練的人越來越多，不過有個健康問題一直讓人糾結，就是晨練前該不該吃早餐？對此，廣州南方醫科大學南方醫院肝膽外科主任周傑說，想要瘦身且沒有低血糖、糖尿病病史的人，可以晨練後再吃早餐；有過低血糖、糖尿病病史的人，可以先吃點香蕉、餅乾填填肚子，等晨練完再加餐。

無論是否晨練，都要吃早餐

周傑介紹，首先要明確，無論是否晨練，早餐一定要吃。

早晨空腹時，膽囊內膽汁經過一夜的貯存，膽囊處於充盈狀態，壓力較大，且膽汁中膽固醇的飽和度較高。在正常吃早餐的情況下，由於膽囊收縮，膽固醇會隨著膽汁排出，同時食物刺激膽汁分泌，造成膽囊內殘存的膽汁中的膽固醇飽和度降低，結石不易形成。

如果不吃早餐，膽囊長時間處於充盈狀態，容易誘發慢性膽囊炎，且膽囊內膽汁貯存時間過久，膽汁中的膽固醇過度飽和，進而引起膽固醇沉積，逐漸形成結石。為了身體健康，建議起床後喝一大盞溫開水，讓腸黏膜能吸收水份進入血液循環，增加血容量，降低血黏稠度，從而預防心絞痛、心肌梗死、腦溢血、腦血栓等發生。

運動後吃早餐，更加減脂

不少人運動的目的是為了瘦身。研究顯示，相比早晚運動，早晨空腹運動會多消耗近 20% 脂肪。

這是因為，經過一晚的消耗，腸胃空虛時間達到 10 至 12 個小時，這時進行鍛煉，身體內的脂肪更容易被轉化為能量消耗掉，血脂水準下降幅度也會更大。如果想瘦身，最好在早餐前進行晨練。對於健康人士，運動前只需補充水就可以，體內儲存的能量足以保證 90 分鐘至兩個小時的運動。「對於年輕人和沒有低血糖病史的人來說，可以晨練後再吃早餐，這樣可以避免吃完早餐腸胃壓力太大，馬上運動引發的腸胃炎。」

這類人群，晨練前應適當進食

對於有心臟問題的老年人、糖尿病患者或者有過低血糖史的人來說，在晨練前可以適當補充能量，如麵包、牛奶、蜂蜜水、香蕉等。如果沒有能量作保障，在晨練時千萬不要進行劇烈活動。

需要提醒的是，過多攝入食物也是不利的。中老年人胃腸蠕動變慢，食物消化的速度亦減慢，容易滯留。同時，飽餐後鍛煉會加重胃的負擔，腸道蠕動亦增加，對胰腺炎、闌尾炎的發生有一定的誘發作用。所以，這類人群晨練前適當補充食物即可，運動後可以再加工餐。(作者王鶴，就職於廣州南方醫科大學南方醫院)



阻力增高，引起肺動脈高壓和肺心病。

此外，睡眠呼吸暫停綜合症人群本身由於長期缺氧，夜間睡眠品質差，還會導致白天精神不振、頭痛頭暈，容易疲勞，甚至認知功能減退，加重的精神因素也會促進高血壓的發生。

因此，打呼引起的這種特殊類型的高血壓，有效治療 OSA，才可使血壓降至正常。

KIDS 兒童天地

讓我又愛又尊敬的地

台南市勝利國小 / 李宜玟

她，總是穿著一身樸素的服裝，燙了一頭蓬鬆特別的捲髮，只要上到她的課，一定都能打起精神，她就是我最喜愛，也最尊敬的作文老師——鄭如欣！

她有著高尚的情操，時常開朗的面對生活中的大小事。記得上次，班上同學對老師不尊重，還屢勸不聽，使教室的氛圍和平常完全不一樣，大家的心情也跟著當下的氣氛低沉了下來。但鄭老師

卻只是冷靜且絲毫未動怒的向他說出了一句妙語：「你出去吧！」突然教室鴉雀無聲，正當大家面面相覷，不知如何是好時，鄭老師終於開口了，他說著：「別因為調皮搗蛋的人破壞我們愉快的上課氣氛。」接著便繼續上課，令我十分佩服她的態度。她有著高尚的品德，能快速解圍，待人處事謙和有理，使我相當尊崇。

微笑，會帶給人無限的正能量，像是有著奇幻的魔法，而鄭老師最常做的事就是「笑」，也因此我總是從她的笑容中，得到滿滿的能量。只要上了她的課，就算是神志不清的腦袋也能快速清醒，她上課時的背影，總是能使我重拾信心，給我正向的思考與能力，她的笑容彷彿可以使我從「黑洞」裡爬起，正因如此，我才這麼喜愛她。

她在我的生活中是不可或缺的角色，像是天使般的美妙，她對所有學生付出的愛，是無人能比的，我從她的身上看到了一道道不停散發出的光芒，她的笑容總是在我身旁陪伴著我！（五年級）



一件令我緊張的事

中正國小 / 葉祐瑄

小考結束了，我緊張的心情終於得到了解脫。雖然有一些問題我不確定是否回答正確，但我盡力了，希望能夠得到一個好成績。當老師準備要發下考卷時，我的心緊張得快要跳出來了，我看到我的分數時，鬆了一口氣，因為我得到了一個不錯的成績。我對自己感到非常驕傲，這讓我更加努力學習。

這場小考發生在上個星期一。當我們的英文老師宣布我們將要進行一次筆試小考時，我感到非常緊張，我知道這次考試的成績會影響之後的作業量，所以我全力以赴。這次小考的題目是我們在補習班上學到的單詞和句子，所以我必須回想這些知識，並且在考場上加以應用。

當我坐在教室裡，等待老師發下考卷時，我的心跳聲似乎能夠把整個教室都驚醒，考卷發到我手裡時，我小心翼翼地打開，開始回答問題。我盡力記得我之前的補習班學到的單詞和句子，努力的填寫答案，在這段時間裡，我感到非常緊張，因為我知道這次考試非常重要。

時間過得很快，眨眼之間，考試時間就結束了。我緊張的把答案交給老師，然後等待結果的公布，我的心情像是在雲端上飄浮，時而擔憂，時而期待。當老師公布成績時，我的心七上八下，看到自己的成績後，我內心感到一陣欣喜，因為我知道自己付出了努力，結果也是值得的。

這次小考給了我一個重要的教訓，那就是只要我努力，就能夠取得好成績。我會繼續努力學習，為自己的未來打下堅實的基礎。(四年級)

可怕的天災

北昌國小 / 游尚毅

這一天一如往常，我到了學校，交完了作業之後拿著掃帚到整潔區域打掃，一想到待會有貴客來我們北昌國小發禮物，我就覺得很快樂，可是，這快樂的感覺卻被一場無情的天災給破壞，因為發生大地震了！

地震發生時，感覺一陣天搖地動，讓同學們驚慌不已，而在這緊張氣氛之中，周同學用最快的速度跑到操場，他也比出了一個「快過來」的暗號，我們外掃區域的人趕緊跟著周同學來到操場，接著，田老師焦急的點名，除了在國樂隊的徐同學，其他同學第一時間都平安的到齊；當時，雖然我很開心，因為宣佈可以停班課，但是回家後我就開心不起來了，因為我家的電視被摔壞了，而且知道了有許多建築物都受損，再加上一天到晚都在餘震，這種提心吊膽的生活，不知道什麼時候才會結束？

第二天，我甚至不敢下床，因為餘震不斷，所以身體害怕的使不上力，原以為在家裡能放鬆一點，但是這個想法是錯的，因為我有些想念班上的同學，地震使我的假日生活變成灰白色，而且我最愛去的公園也暫停開放，電視摔壞也不能看，我很不甘願啊！明明今天是兒童節，卻因為大地震讓生活變得無趣、冷清，甚至帶來了傷亡、悲痛和憤怒的氣息，希望那些身亡者能在另一個世界安息，受傷的人早日康復。

這次的大地震，讓許多住戶無法回到自己的家，我同樣感到難過，幸好有很多國家向我們伸出援手，例如：日本，因為日本之前的災害，也受到臺灣的照顧，因此許多民眾也捐贈金錢幫助我們，土耳其的救難隊也不遠千里來協助救災；這次的地震，讓我們知道大自然的威力很強大，所以我們平時要做好萬全準備，當下一個天災到來，我們可以更平安的面對它。(三年級)

做「好」一件事

明禮國小 / 葉琺睿

做好一件事，看起來非常簡單，但是其實沒有你想得這麼容易，我覺得想做好一件事就不能偷懶，大家如果一起做一個東西，你偷懶的話，別人做的東西就會比你不好，你做的東西就不會這麼好。

就像三隻小豬的故事，豬媽媽叫三隻小豬出去自己蓋房子。豬大哥蓋了一間稻草屋。豬二哥蓋了一間木屋，豬小弟雖然蓋得最慢，但是他蓋的是一間紅磚屋，有一天大野狼想要吃掉三隻小豬，大野狼吹一口氣，把豬大哥的稻草屋吹垮，再吹一口氣，把豬二哥的木屋也吹垮，豬大哥和豬二哥都逃去豬小弟的家，接著大野狼來到豬小弟的家，可是不管大野狼吹了多少口氣，豬小弟的房子都倒不了，最後大野狼就氣得離開了。

故事是在說豬大哥和豬二哥因為偷懶，房子蓋得很簡陋、不穩固，所以就被大野狼輕鬆吹垮，因為豬小弟沒有偷懶，所以房子蓋得很堅固，讓大野狼沒有辦法吹垮。

想要做好一件事，一定不能偷懶，但是如果你偷懶就會像豬大哥和豬二哥一樣，如果你不偷懶，認真的做事的話就會像豬小弟一樣，但是我們人類會常常偷懶，這就是做好一件事難的地方。(六年級)



下「魚」了
台中市梧南國小
陳浚彰 (六年級)