

全國唯一 花蓮縣推動帶狀疱疹疫苗接種 連四年

接種對象為設籍花蓮縣50歲以上中低收入戶/低收入戶、65歲（原住民55歲）以上具有慢性病長者



六月二十四日於縣府大禮堂舉行疫苗接種記者會。(記者李柏霖/攝)

記者李柏霖/報導

花蓮縣長徐榛蔚視察長者健康，全國唯一連續四年推動帶狀疱疹疫苗接種計畫，六月二十四日於縣府大禮堂舉行「花蓮縣帶狀疱疹疫苗接種記者會」，徐縣長提醒鄉親，從六月十九日起開放符合接種條件鄉親至十三鄉鎮衛生所預約接種，接種對象為設籍花蓮縣五十歲以上中低收入戶/低收入戶、六十五歲（原住民五十五歲）以上具有慢性病長者，以保護經濟弱勢家庭，讓更多的長者能夠受到保護，減少患病的風險。

縣長徐榛蔚表示，花感謝衛生局長宋家祥從一〇一〇年開始推動四年的「帶狀疱疹疫苗接種計畫」，截至一二年已有九千人受惠，今年預計可累積一萬兩千人接種疫苗，減少患者的痛苦和併發症的風險，呼籲符合接種條件還沒接種疫苗的鄉親，儘快預約施打，儘早獲得保護。

徐縣長說，無論是活化再利用為運動休閒區域的舊菸葉場，還是吉安兒童館，縣府會持續建設健康的休閒場域，打造全縣社會安全網和幸福網。同時也呼籲鄉親關注身邊的獨居老人，如有需要可向村里鄰長反映，以確保每位長者都能獲得完善的照護。

疫苗一劑可提供長達約十年保護

花蓮縣衛生局指出，六十五歲以上帶狀疱疹發生率約百分之十一點八，年紀越大且伴有慢性疾病，罹患帶狀疱疹的風險越高，除維持正常的作息和免疫力外，接種帶狀疱疹疫苗是重要的預防措施。帶狀疱疹疫苗一劑可提供長達約十年的保護。

帶狀疱疹是由水痘病毒引起的疾病，一旦感染水痘病毒並痊癒，病毒仍潛伏於神經節內，當免疫力低下或作息不常時，病毒可能復發成帶狀疱疹，帶狀疱疹除了皮膚上明顯的紅疹、水泡，預後的神經痛症狀，更是椎心刺骨的疼痛，甚至晚上出現夜不能寐的狀況，這種疼痛可以持續數月甚至數年，對患者的生活品質造成嚴重影響。因此提醒鄉親自主防疫及平日預防很重要，如保持充足睡眠、均衡飲食、適度運動和減少壓力等。另外接種疫苗也可以有效預防帶狀疱疹，減少患者的痛苦和併發症的風險。

花蓮縣衛生局提醒，一三年帶狀疱疹疫苗接種對象為設籍本縣五十歲以上中低收入戶/低收入戶、六十五歲（原住民五十五歲）以上具有慢性病長者，可至十三鄉鎮衛生所預約接種，接種當天請攜帶健保卡、身分證（驗完歸還）、身分證正反面影本及中低或低收入證明、慢性病處方箋或相關證明文件，另提醒若為六十五歲至六十四歲原住民請攜帶戶口名簿或戶籍謄本影本，有相關問題請洽13鄉鎮衛生所。

議員要求縣府檢討全縣土石流潛勢溪流及避難處所

記者何國豐/報導

針對秀林鄉大清水溪土石流導致日前北迴鐵路火車出軌事件，議員胡仁順等多位議員質詢要求縣府農業局檢討全縣土石流潛勢溪流致災範圍(左圖:縣議會提供)

議員程美蓮也質詢0403地震山體鬆動，秀林鄉境內將會是複合式災害的重災區，包括三境內、秀林村、特別是和平安區、和中和仁部落等，可能在汛期期間強降雨、颱風來襲時，居民生命財產都暴露於立即的危險中。

0403強震導致花蓮全縣大範圍山體鬆動，汛期來臨，強降雨及颱風將導致更多土石流災害；日前大清水溪土石流掩沒鐵軌，導致火車出軌造成司機及乘客受傷事件，昨天上午，議會臨時會要求農業局針對大清水溪土石流導致火車出軌事件，檢討全縣可能致災的土石流潛勢溪流範圍，加強疏浚以及重新研擬防災對策。

議員林正福也質詢要求重視0403

地方稅務局主動辦理災損減免

記者何國豐/報導

六月廿二日晚間及隔日中午於花蓮市區中正路及公正街接連發生火警，造成數棟房屋遭到毀損，地方稅務局愛心辦稅主動及派員前往勘查房屋損壞情況，並向民眾解說房屋稅相關規定。該局表示，私有房屋受重大災害，毀損面積佔整棟面積五成以上，必須修復始能使用的房屋，免徵房屋稅，毀損面積佔整棟面積三成以上不及五成之房屋，其房屋稅減半徵收。

為了落實簡政便民及苦民所苦，稅務局平時即注意轄區內有無符合災損案件，會主動派員調查及提供協助，並將核定減免房屋稅事項函復民眾，但是若該局未能及時發現的受災毀損房屋，亦請民眾務必主動申報，以利儘速辦理減免房屋稅，確保自身權益。如有任何稅務相關疑問，請撥打地方稅務局免費付費服務專線電話(0800-386969)或稅務專線(8226121)洽詢，該局將竭誠為您服務。

地震送暖社福 國際扶輪三五〇地區捐190萬

記者李柏霖/報導

國際扶輪三五〇地區愛心號召下，集結個人和近六十個扶輪社及日本姊妹社，捐出一百九十萬給花蓮受災家庭、個人等，儀式於六月二十四日舉行，過程隆重簡單、溫馨感人。

捐贈活動在國際扶輪三五〇地區總監賴寶禾、前總監林照雄、鳳西社社長蔡宗昉及前社社長蘇志成與會友友等、美侖山扶輪社社長林宏和全體與會社友，代表十三位善心社友和近六十個扶輪社及二個日本姊妹社，將一百九十萬元的支票轉交給該會理事長楊傑，為受災地區提供及時切實的緊急援助。

總監賴寶禾表示，這次0403地震，對花蓮和台灣來說都是一個巨大的重創，三五〇地區也在很短的時間內，發起賑災活動，因為看到花蓮老人在做的事，所以決定把善款委託給家，也希望透過此舉建立扶輪社公共形象，讓更多人認識扶輪社，讓更多人加入扶輪社做更多的服務。鳳西社社長蔡宗昉認為，雖然大家不在災區，但感同身受，回到扶輪社，發揮扶輪精神。希望可以幫助災民快步上正軌。在地的美侖山社社長林宏宏表示，地震後接收到很多其他地區扶輪社的關心，雖然大家都還在整理修復家園當中，但是針對花蓮災區無前例的災情需求，感謝大家齊心協力。

楊傑再次感謝國際扶輪三五〇地區總監和社友社友大力協助，也允諾將捐款用在家具家電補助、助學金等救助金、物資、代辦助餐、物資、代辦臨時僱員和後續關懷案等。重建之路依然漫長，老協會持續提供關懷與支援。如有任何問題也可洽詢花蓮老協會(03-8330522)。

蘇花路廊163.4公里零星落石

記者何國豐/報導

二十四日晚間七時四十五分，氣象署針對花蓮縣發生大雷雨即時訊息，持續時間至晚間八時四十五分，也提醒民眾注意防劇烈降雨、雷擊、溪(河)水暴漲、坍方、落石、土石流、低窪地區慎防淹水，以及低能見度。蘇花路廊一六三點四公里傍晚出現零星落石，一六三點九公里也傳出土石流。

中央氣象署晚間持續發布豪大雨特報指出，對流雲系發展旺盛，易有短延時強降雨，新竹縣及南投縣已有豪雨發生，今日花蓮縣山區有局部大雨或豪雨，嘉義以北、南投、東半部地區及高雄山區有局部大雨發生的機率，請注意雷擊及強陣風，山區慎防坍方、落石及溪水暴漲，低窪地區慎防積水。

另外二十三日晚間十時二十七分，花蓮縣近海發生芮氏規模五點四地震，多達十九個縣市都很有感，所幸沒有傳出災情。中央氣象署表示，這波地震是〇四〇三餘震，自〇四〇三發生至今，餘震已超過一千五百多個。二十四日上午八點四十分，花蓮縣近海發生芮氏規模四點〇有感地震，震央位在花蓮縣政府北北東方十七點七公里處，深度七點四公里，屬於淺層地震。最大震度花蓮縣四級。

大雷雨襲花蓮！

二十四日晚間七時四十五分，氣象署針對花蓮縣發生大雷雨即時訊息，持續時間至晚間八時四十五分，也提醒民眾注意防劇烈降雨、雷擊、溪(河)水暴漲、坍方、落石、土石流、低窪地區慎防淹水，以及低能見度。蘇花路廊一六三點四公里傍晚出現零星落石，一六三點九公里也傳出土石流。

金樹慈善基金會捐贈黎明教養院

記者李柏霖/報導

金樹慈善基金會董事長張福源和運載一貨卡「桂格完膳」營養素的專車日前到黎明教養院，共有八類九十四大箱，滿滿的營養品，堆疊比人高佈滿黎明門廳。張福源董事長特別說明，今年金樹基金會特別配合黎明教養院，高爾夫球邀請賽後，贊助單位的公益捐款，以推動E-SG企業精神，與佳格集團以優惠專案購置營養品，提供年長老幼口差、腸胃吸收不佳、營養不均身心障礙者，打開即可食用的健康飲品。換句話說：金樹機構構構高呼，舉辦金樹慈善基金會，匯聚球友們的愛心，轉化為公益慈善的善舉，送給特別配方的高營養營養品，使照顧服務的事務更加完善到位。

黎明執行長梁桂花感謝金樹基金會高爾夫球邀請賽後，贊助單位的公益捐款，以推動E-SG企業精神，與佳格集團以優惠專案購置營養品，提供年長老幼口差、腸胃吸收不佳、營養不均身心障礙者，打開即可食用的健康飲品。換句話說：金樹機構構構高呼，舉辦金樹慈善基金會，匯聚球友們的愛心，轉化為公益慈善的善舉，送給特別配方的高營養營養品，使照顧服務的事務更加完善到位。

樹慈善基金會，二〇一七起年至今年來的永續捐助及物資捐贈，每年也都親自駕車運道來花蓮關心、加油、打氣，而且，張董事長總在黎明發展出現瓶頸時，(資訊升級、設備老舊如何因應汰換、疫情時期如何行銷、土地運用、思維)分享經營企業的經驗，為黎明帶來曙光。

尤其這一趟出發來花蓮前，張董親自駕駛並率領團隊載著九十四箱各種口味的營養品，以及十五支漂亮耐用的健走傘，備足了未來一年的營養，院生們用一謝謝金樹慈善基金會「高聲回應」。

花蓮陳姓兩兄弟3/8赴柬埔寨 迄今音訊全無

記者何國豐/報導

花蓮壽豐鄉月眉部落陳姓兩兄弟於今年三月八日出境前往柬埔寨打工，迄今音訊全無，議員黃馨(見圖:記者何國豐/攝)廿四日上午緊急質詢要求警方立即協助尋陳姓兩兄弟的下落。警方下午接受媒體採訪表示，已請刑事警察局駐柬埔寨人員協助。

議員黃馨表示，最近聽民眾反映有一位住在壽豐鄉月眉部落的陳姓兄弟，就讀高中的兩個兒子，今年三月八日一起出境前往柬埔寨打工，到現在音訊全無，陳姓兄弟的父親昨天緊張的前往向

警方報案。

黃馨質詢要求警方立即協助尋陳姓兩兄弟，也要求教育處應該針對學生有類似情形應該主動追查並且依法通報。黃馨擔憂表示，若按照民衆反映的陳姓兄弟都是學生，不知道去柬埔寨能幹什麼工作，會不會又是一個遭詐騙到柬埔寨從事不法的會呢？警方應該儘速清查清楚。

陳姓兄弟曾經就讀的高中校方表示，經查這兩位兄弟的家庭屬於經濟弱勢，加中有一好幾位兄弟，其中有一位曾就讀過一學期左右就休學了，目前不知道兩兄弟的去向。

吉安分局：函轉聯繫外館及當地執法機關協援

記者何國豐/報導

花蓮警察局表示，花蓮縣壽豐鄉月眉村陳姓兩兄弟(分別為廿一歲及十九歲)疑因聽信木工老騙遊說，稱到柬埔寨賺錢容易，故於一三年三月間出境至柬埔寨，渠父親於一三年六月廿二日十五時許，向本局吉安分局報案稱其兩個兒子在柬埔寨受威脅，如果不交出六萬元，就要對其兩個兒子不利。

經查消息源頭為報案人姑姑與嫂嫂陳氏時誤傳上述案情，實際上並無親友接獲兩兄弟遭恐嚇之訊息，然兩兄弟留東埔東埔案未歸，本局吉安分局依規定受理，並於六月廿三日將一外交部緊急聯絡中心提供協助在海外失聯親友通報單一傳真至外交部，並於六月廿四日將相關案卷轉外交部及當地執法機關協援處理進行救援工作。

另為掌握國人陳姓兩兄弟入境狀況，已通報移民署，進行入境告知工作。如陳姓兄弟(疑似人口販運被害人)順利返臺，後續將進行被害人鑑別及轉介安置保護等工作，並提供必要協助。

警察局長表示，經查陳姓兩兄弟於一三年三月八日自桃園機場出境柬埔寨迄今未歸，實際上並無親友接獲兩兄弟遭恐嚇之訊息，然兩兄弟留東埔東埔案未歸，本局吉安分局依規定受理，並於六月廿三日將一外交部緊急聯絡中心提供協助在海外失聯親友通報單一傳真至外交部，並於六月廿四日將相關案卷轉外交部及當地執法機關協援處理進行救援工作。

台日友誼再現溫情！日本觀光團體捐20萬日圓助花蓮震災重建

記者田德財/報導

中華民國旅行商業同業公會全聯會理事長蕭博仁二十四日拜會花蓮縣長徐榛蔚，並代表日本「花卷溫泉株式會社」、「岩手縣奧州市江刺藤原之鄉」兩個觀光事業團體捐贈日圓二十萬日圓賑災賑災帳戶，以援助花蓮震災(左圖:花蓮縣政府提供)。

縣長徐榛蔚表示，感謝日本友人的愛心與支持，不僅展現台日友誼的深厚，更是一份溫暖的力量，為正在重建中的花蓮帶來希望與鼓舞。花蓮縣政府將善用每一分一毫的善款支持鄉親修繕與安置，讓鄉親能再次勇敢站起來。

蕭博仁表示，日本友人對於花蓮的關心，並表示花蓮各行各業與日本長期密切往來的深厚情誼，尤其捐款的兩個日方事業團體單位均位於日本岩手縣，而花蓮縣花蓮市與岩手縣盛岡市，雙方在文化交流和經濟合作上已有深厚的基礎，盛岡市今年1月1日計將於今年1月1日份再度造訪花蓮，期待能促成花卷溫泉株式會社、岩手縣奧州市江刺藤原之鄉、日本觀光事業團體直航。

台日友誼再現溫情！

中華民國旅行商業同業公會全聯會理事長蕭博仁二十四日拜會花蓮縣長徐榛蔚，並代表日本「花卷溫泉株式會社」、「岩手縣奧州市江刺藤原之鄉」兩個觀光事業團體捐贈日圓二十萬日圓賑災賑災帳戶，以援助花蓮震災(左圖:花蓮縣政府提供)。

和好友聊天，她欲言又止的說，想跟我說件事，卻又不知如何啟齒，看她吞吞吐吐的樣子，我都替她著急，後來我鼓勵她將話講出來，否則她在心裡會很難受的。這時她才終於鼓起勇氣說出了她的煩惱。

好友說，她不知道男女是不是對床第之事有別，她晚上睡覺時，都很怕老公來找她（我知道好友話裡的意思，就心照不宣），所以就故意睡離老公遠一點，就是為了降低老公碰觸她的機會。她覺得這樣不對，但就是不想做那檔事，尤其是她已經過了三、四年，對這檔事她只感覺到害怕和排斥，沒有任何歡愉和期待可言。可是退一步想，她卻又擔心她這廂拒絕了老公，老公會不會去找別的女人，而有了外遇，最後造成離婚。

繞境

◎張添雄

神明「繞境」是臺灣民間習俗中最常見、最重要的宗教活動，也是信眾自發性行為。「繞境」隊伍來自各階層，無論男女老少、貧富貴賤，沿途相互扶持、關懷，此熱鬧感人的信仰文化意象，每年重複的早數現在我們的眼前！

信眾參與「繞境」除了為當地與全國人民祈福外，大多數信眾是為了還願、酬神、或祈求平安，藉由長途跋涉以求答謝神恩、祈福消災或洗滌罪業。「繞境」活動不僅是一項單純的宗教活動，也是信眾的聯誼活動，更承載著無數信眾的苦難，藉由宗教信仰力量以撫慰心靈、淨化人心，並激發人性光輝，讓每一個焦慮不安及無助的人的心靈得到慰藉。

庄內或庄外的「繞境」活動日期通常有數日，庄內的「繞境」壓軸戲總是在最後一日，主辦寺廟總會邀請庄內其他寺廟共襄盛舉參與庄內「繞境」活動；庄外的「繞境」進香活動之重頭戲則是在進香主廟神明誕辰日之聯合祈福祭祀典禮。

在廟宇文化季活動的出巡「繞境」活動行列中，除參與的眾多廟宇神尊（轎）外，通常由八家將作為其開路先鋒；另外，還有報馬仔、路關、儀仗、藝閣、炸轎、車鼓、花車、燈籠、涼傘、陣頭，與全程走路的隨行者眾多虔誠信眾們，常綿延數公里之長，所經路途兩旁居民會準備豐盛的清香及祭品來祭拜！

「繞境」的沿途、時間，通常在各地明顯處例如電線桿告示通知或由寺廟網站貼上「繞境」路途及時間，讓各地信眾皆能準時在屋前參拜，並拜祭品及放鞭炮向遠境神明及隊伍致敬，也有信眾參加祈求平安所進行的鑽神轎儀式。

臺灣知名的廟宇每年的「繞境」活動，已經被內政部指定為國家重要的民俗活動之一，如：雲林縣北港朝天宮農曆三月十九、二十日定期出巡該轄區、台中市大甲鎮瀾宮農曆三月九、十、十一夜至嘉義縣「奉天宮」進香、屏東縣萬巒鄉萬金聖母聖殿主保大典「繞境」祈福、各地分靈廟宇至台南市北門代天府十歲、屏東縣東港鎮廟宇至台南市北門代天府進香等。甚至，它已經成為打出國際知名度，其中大甲鎮瀾宮至奉天宮進香「繞境」活動也已被民間信仰被 UNESCO 登錄為世界三大宗教活動之一，更讓臺灣成為世界媽祖信仰文化的重鎮！

為傳承傳統的民俗藝術，以保持「繞境」優良信仰文化，目前，有各陣頭資深藝師，主動在廟宇或學校傳授宋江陣、官將、八家將及車鼓陣等傳統民俗藝術給有興趣的人士學習。「繞境」的規模盛大、場面壯觀，透過庄內遠境或庄外進香、繞境等的活動，不僅是臺灣的民俗文化，更展現了寺廟組織動員的能力！

「繞境」促進人際交流，信眾在過程，達到撫慰心靈、消除焦慮的功能。更促進各庄觀光、在地、文創產業蓬勃發展，也創造無數的商機！※

姻的破裂，這並不是她想見到的結果，所以她想委屈求全。好友說她真的想了很多，但因為礙於有這層考慮，所以有時老公想要，她也只能勉強應付，但在過程中，她卻是極度的不舒服，就這樣常常地在掙扎，到底是要配合老公還是要婉轉拒絕。但這事又不能對老公說，她感覺自己為了這件事，都快得憂鬱症了，所以想詢問我看看，是否有好的方法可以幫助她。聽完好友的難題，我很能理解她的心情，但我只能寬慰她，至於有什麼方法，說實話我不是專家，只能在情感上給予安慰。而我想這也應該不是少熟女的所面臨的困擾吧。

我周遭的女性朋友都是坐五、六年的年齡，早已過了如狼似虎的階段，可以說少了很多的激情，而身體的變化，也讓很多人將性事視為畏途。但能不能否認的，還是有些女性到了我們這個年紀，依舊是「性」致勃勃，很有活力，她們很享受其中的樂趣，彷彿她們的「一虎一兔」特別長，也可以說得老天的「厚愛」，才能有這樣的異象。但我只能說，這應該是老天爺對她們情有獨鍾吧。因為我相信，有更多的人像是好友一般，對「床第之事」避之唯恐不及，畢竟女性過了更年期後身體的變化，使我們沒有辦法像年輕時如此地享受性事帶來的歡愉了，很多人打心裡就是希望不要就不要，和另一半各自

熟女心事誰人知？

◎接輿

安好。否則若勉強為之，就會讓自己深陷痛苦之中，因為是真的不舒服，但為了不掃老公的「性」，只能勉強配合演出，但結果是苦了自己。唉，只能說女人真的很有機緣，曾在一個五、六年級，指民國八十五至八十九年出生的女性）女性的臉書社團，看到有朋友發出求助訊號，她的求助信就跟我的好友相似，她說老公常常很想跟她做那檔事，但她因為在過程中感到痛苦和不適，所以真的都不想要，但又怕老公去外面找別的女人，她為此感到很苦惱，所以想詢問社團的姐妹們可有任何的解方，可以讓她們免於這方面的煩惱。當然底下就有很多人給她回饋，我看回饋的內容多是「+」，可見得「性事」已成為很多五、六年級女共同煩惱了，她們面面相覷，半的索求不知該如何是好；當然有些姐妹們也真的提供了一些方法，但若要嘗試還是看個人，畢竟這方法不見得每個人都能接受，就只能靠自己平衡量。而我的想法是順其自然就好了，不用勉強，現在都什麼年代了，女人應該掌握身體的自主權，而不是勉強自己做自己不喜歡的事。

看了好友和臉書社團朋友們的發言，為此我自己就常在想，如果是三十歲即步入婚姻殿堂的夫妻，那麼婚姻這條路，都已經攜手走過數十年寒暑，早已過了年輕時激情的點；天下萬物本來就沒有形體，其來自於渾沌無垠之處，也必然終止於虛空冥然而止。

在春暖花開的季節裡，人們的心緒總是愉悅無比，願意將塵封於冰霜的情緒融化入平凡而寧靜的內心之中，用嘴角微微揚起的情緒面對一切，也許就會發現諸多平凡而自然的元素，都會轉化為優雅、寧靜與令人感恩的情境裡，您說是嗎？※

好，有福利又可以休息。露出一半亮著金色的牙齒，染著黃髮的婦人說，幸好當初年輕時他有保險，可以靠保金生活做生計，感嘆我沒有保險也不能保，然後說，好啦不然你便宜一點。

再與媽媽走幾個月攤販，詢問價格及水果攤販超市真的是貨比三家不吃虧。雖然明知知道草莓農藥不少，可是現在能吃的時刻，是因為有媽媽陪著我，滿足我的小小胃口之慾。

也許是想起那時無憂在果園採食的時光及樂趣還有陪伴的人。年紀愈長才知，能真正在你身邊且給予支持關懷的人才最可貴的，而且自己也不能一直如草莓般。

父母現在就像小王子一般悠遊各個星球去學習探索，牽掛不下了除了體面的我外，也希望有一天我能像「小王子」中媽媽發揮發揮精神，小販連忙說不可以這樣就沒有賺到什麼錢了。媽媽就連忙機會教育說，要學生意人這樣做生意不好，錢不好賺，還是領月薪

年齡，維繫情感的不應該只是肌膚之親，而是彼此的互信、互諒，或者說恩情過濃愛了。一個關愛的眼神，一個真情的擁抱就足以傳達彼此的關心，實在不需要魚水之歡了，但真的還能行周公之禮，而且是樂在其中，那真的是人生的幸福事，也是可喜可賀的。雖然也有很多人專家很鼓勵夫妻能夠「活到老，做到老」，認為性事不應該有年齡的設限，但這也要因人而異，因為對有些人來說是一知易行難「啊，很多人是力不從心，而且還是生活中痛苦的來源，這就對身心會幫助嗎？與其要這麼勉強自己，這不想做的事，不如坐下來心平氣和地好好溝通，夫妻是一體的，原本就是要互相體諒才是。夫妻彼此都不能勉強對方做她（他）不喜歡做的事，不是嗎？

五七五俳句

臺灣菁英會



明日號黑色尊爵車體



寬敞舒適的空間

優雅而奢華的

花東鐵道之旅

◎林清陽

「媲美日本九州觀光鐵道之旅，台灣也推出花東縱谷深入旅遊的鳴日號觀光列車旅遊，讓旅人放慢腳步，徜徉在部落風情與後山美景的氛圍裡，構築令人驚豔的深度、優雅而奢華之旅。」

「旅行讓人謙虛，你會發現自己在世界上所處的位置是多麼渺小。」文學家古斯塔夫·福樓拜為旅行作了如此註腳。

喜歡大自然風光的朋友，對於花東縱谷依山傍水的景觀，除了筆墨難以形容的感動之外，最為幸福的，就是親自沉浸在天然美景之中，並且體會上述福樓拜名言而備感難以忘懷。

提到生活中的旅行經驗，據說 NASA A 太空人從太空中俯瞰地球並回航之後，更為深切體悟到人類之渺小而徹底改變人觀，所以有人打趣的說，假如讓世界上的領導人上太空俯瞰地球之後，讓全世界應該不會再發生戰爭而和平相處了。

當然不是每個人都有機會上太空探索宇宙之旅，或者因此而思考人生的意義

，所以世界上依然存在著許多難以言喻的紛爭，以致於讓人感到懷疑人生而徒負負。

撇開如此遙遠不及邊際的太空之旅夢想，其實我們有機會領悟到上述的生活哲理，其中方法之一便是透過旅行而發現自我，並且和自己獨處而改變人生。

一個很好的選項，透過舒適的火車旅遊行程，往往可以放慢腳步與生活節奏，體會旅行過程之美，並不只是出發點和終點站之間的移動而已，而是從中享受優雅與美學所散發的新能量，進而享受放鬆心情旅遊的幸福氛圍。

令人興奮的是台鐵「鳴日號火車」旅遊，便是其中可以代表的觀光行程之一。

鳴日號火車是台鐵於一九九九年正式啓航的觀光列車，列車身外表以日治時期天皇花車所用的尊爵黑色調為象徵，並且結合莒光號傳統橘色調的車身，打造一個穿梭於島嶼之上的夢幻移動之美。

從他親身參與這種優雅而奢華的鐵道之旅當中，讓人覺得旅行的境界可以如此開闊，進而從浩瀚情境裡尋找真正的自我，在喧囂的塵世裡，發現寂寥而可以獨處的刹那之美，人們不必慮

沿途看到路上攤販賣的草莓，不禁想起那段不知愁的年少，那段採完草莓後，立即享用後的滿足及樂趣。

稍長才知道為什麼稱草莓族，因草莓若不細心照料就無法好好生長，即便長了也不能久放碰觸容易腐爛。比較起來，真的是台灣的草莓甜過大陸，且比較漂亮如寶石般發紅，真怪小區總是抬高價錢。

小區有個小攤自己批水果來賣，總是誇自己批水果不與人計較錢，所以很快薄利多銷，就一下賣光。媽媽發揮發揮精神，小販連忙說不可以這樣就沒有賺到什麼錢了。媽媽就連忙機會教育說，要學生意人這樣做生意不好，錢不好賺，還是領月薪

點，天下萬物本來就沒有形體，其來自於渾沌無垠之處，也必然終止於虛空冥然而止。

在春暖花開的季節裡，人們的心緒總是愉悅無比，願意將塵封於冰霜的情緒融化入平凡而寧靜的內心之中，用嘴角微微揚起的情緒面對一切，也許就會發現諸多平凡而自然的元素，都會轉化為優雅、寧靜與令人感恩的情境裡，您說是嗎？※

（田園）顏曉曉
田野翠綠迎
農夫耕耘不畏苦
豐收笑顏開
（涼亭）劉金雄
看芒花疾筆
如醉意書寫狂草
療疾水的痛
（昏印）微雨山嵐
天使帶來花
凝固柔軟的觸感
愛戀燒心扉
（園林湖景）許靜華
園林湖景深
微風垂柳送清和
遊人賞景怡
（恭賀新禧）林正義
門上貼桃符
討吉利迎春納福
甲辰展鴻圖
（飛瀑寒煙）山川未來
凍冽擊寒天
墨瀟瀟銀霧瀟瀟
（塘景）鄭波
蓮影映塘搖
花姿楚楚拂塵煙
串連雲水間
（賞雪）S
寒流穿空台
漫山銀雪白皚皚
厚裘暖衣帶
（冷聲）林明樹
大寒天欲雪
霧鎖山林冷風斜
細雨鳥梅聲
（白梅）梅靈
一樹白玉條

稻梁滿數倉（2之一）※



微醺品酒備感浪漫



令人食指大動的餐飲



絕處逢生

◎廖慶華

有一次參加桌球比賽，我和一位選手單打，因為對手的球路我不熟悉，我一直處於下風，但是我不氣餒，始終在思考破解的方法，就在快輸掉的那一個刻，我終於找到打敗他的方法，結果反敗為勝，贏得了這場比賽。絕處逢生，不放棄就有機會！※

花蓮星光音樂會

Hualien Starry Night Concert

06/29 SAT. 山之韻
富里鄉農會羅山展售中心草坪

17:00 星光市集 X 星空手作 X 綠色療癒
18:30 星光音樂會

08/10 SAT. 海之聲
七夕七星潭賞星廣場

17:00 星光市集 X 星空手作 X 七夕疊石
18:30 星光音樂會

09/28 SAT. 森之音
大農大富平地森林

17:00 星光市集 X 星空手作 X 森林療癒
18:30 星光音樂會



Hualien Hertz 花蓮直銷租賃

指導單位: 交通部觀光署 主辦單位: 花蓮縣政府(觀光處) 協辦單位: 林某及自然保育署花蓮分署、花蓮縣富里鄉農會、花蓮縣政府(農會)

花蓮星光音樂會

擴大北中南區舉辦三場

首場29日富里閃耀登場

花蓮縣政府今年擴大辦理「花蓮星光音樂會」，活動從七星潭擴展至花蓮中區及南區，共舉辦三場次，首場「山之韻」場次將於6月29日在富里鄉農會羅山展售中心草坪舉行。

為了讓各地民眾方便抵達會場，縣府特別規劃車站免費接駁車及星光音樂會一日旅遊專車，旅遊專車行程包含釀酒體驗、原民特色午餐、竹林步道巡禮等，深度認識富里在地特色。

觀光處處長張志翔表示，花蓮星光音樂會的活動內容豐富，包括星光市集展售星空主題商品及體驗、手工藝、在地特色竹SPA療癒按摩體驗，市集攤位將優先邀請通過「星空商品或體驗活動徵選」的業者，同時也會有當地青創業者與小農展售在地農特產美食。

另外也邀請富里鄉大庄公廨協會，於會場推廣大武7族特色釀酒遊程。活動提供免費接駁車，下午4點起，從玉里火車站及富里火車站皆可搭乘接駁車往返會場，接駁車將配合火車抵達車站時間發車至會場。

為了方便民眾參加「花蓮星光音樂會」並深入體驗在地文化，花蓮縣政府結合花蓮縣觀光協會、花蓮縣導遊領隊協會及旅行社於6月29日推出「星光音樂會旅遊專車」一日遊，超值行程包含原民特色午餐(太巴壠紅糯米館或欣綠農園)、大武7族傳統「大滿酒」釀酒體驗，並漫步於富里羅山的竹林步道，最後將前往星光音樂會，在滿天星斗下，徜徉於音樂星海間，享受視覺與聽覺的雙重饗宴，還包含來回交通、隨車專業導覽及保險，一日遊費用為850元。

外地民眾亦可選擇「機加酒」二日遊或三日遊方案，即可免費獲得星光音樂會旅遊專車一日遊行程，行程請洽合作旅行社訂購，詳細資訊請參閱花蓮觀光粉絲團FB或流星花蓮網站(<https://reurl.cc/YEndAL>)。



淚之女王金智媛來台 展現親和力

桃園機場24日電
因為演出「淚之女王」而人氣高漲的韓國女星金智媛，受邀來台出席品牌活動。金智媛今天中午搭機抵達桃園國際機場，下機時還向接機的粉絲及媒體親切打招呼相當親民。(圖/桃園機場記者聯誼會提供)

金智媛中午12時7分搭機抵達桃園國際機場，提早來台為明天的活動作準備，金智媛身穿深色外套、



影視藝



原創專輯《結伴》數位發行

動力火車感情好 相約養老

記者蔡宛玲/台北報導
動力火車第11張原創專輯《結伴》在6/25全球數位發行，專輯以「結伴」為概念，人生各種情感為場景，邀請王治平、黃韻玲、黃韻仁、呂禎晃、陳君豪、楊子樸、張暉弘、姚若龍、陳宏宇、顏靈軒、陳信延……等多位音樂詞曲將助陣，聯手創造精彩十足的音樂作品。動力火車表示《結伴》是他們的第11張原創專輯，可以說是一個全新階段的開始，所以對於這張專輯十分慎重看待。動力火車曾在演唱會上說：唱歌就是我們的夢想，因此就算歷經事業高峰低谷，有夥伴一起結伴闖蕩也能莫忘初衷，將夢想進行到底。兩人認識五十年還是彼此人生最好的夥伴，被問到會不會



照片提供:華研國際

吳大維花30萬寵女搭郵輪 狄志杰為兒女當馬腰痠背痛

台北訊
馬力歐與潘若迪為了玩伴在泰國吵架！緯來戲劇台43頻道《真心分享小琳姐》邀請馬力歐、吳大維(上圖)、狄志杰上節目暢談「中年帶娃虛累累」，馬力歐說，他雖然寵女，但認為不該花的就不花。有次，還為了不買一個玩伴在泰國機場與潘若迪吵架。馬力歐自曝最近積極努力生第二胎，他現在都52歲了，為的就是給孩子多一個伴！本集內容將於24日晚間10點播出。晚間11點於緯來戲劇台YT頻道上架。

馬力歐與沈玉琳都是47歲才當爸爸，沈玉琳說，有次他去公園陪孩子玩溜滑梯、吊鞦韆，回家後老婆孩子上樓，他轉頭去找中醫針灸。狄志杰也是常常當馬給孩子騎，生病去看醫生，醫生問他沒有身體痠痛？他說有，醫生還要他立馬快節，讓他趕快解釋說是因為陪孩子造成的。

馬力歐說，潘若迪帶女兒去迪士尼玩找白雪公主來跟她說晚安，這一趟就要3萬，這種，他沒辦法！吳大維53歲得女，他說，女兒跟男生一樣很大喇嘛，因為去美國迪士尼玩要排隊很久，所以就花30萬去搭迪士尼郵輪，在船上吃飽喝足，看到女兒心滿意足就覺得一切都值得！

有覺得膩了的時候，尤秋興笑說：會啊，但還是要工作啊，所以還是要接受，我們是「膩」來順受。

除了唱歌之外，他們也有許多共同嗜好，私底下會一起去打球、遊樂器行，彼此的家庭也會相約吃飯或是看演唱會，兩人甚至開玩笑說以後要一起結伴去養老院，可見兩人的好感情。顏志琳分享：剛出道的時候，老師把我們關在一起寫歌，但我們兩個都寫不出來。因為我們聚在一起時都在聊天、講笑話，沒辦法專心寫歌，所以創作大多都是個人的形式進行。動力火車第11張原創專輯《結伴》全球數位發行，癡狂主打〈催眠〉MV將在同日晚上9點於動力火車官方YouTube頻道上线。

腦筋急轉彎2 蟬聯北美票房冠軍

洛杉磯23日綜合外電報導
北美院線聯盟(Exhibitor Relations)今天通報，上映第2週的動畫片「腦筋急轉彎2」(Inside Out 2)，以估計1億美元進帳蟬聯北美票房冠軍。

法新社報導，影藝事業顧問公司娛樂經銷研究(Franchise Entertainment Research)分析師葛羅斯(David A. Gross)表示，「腦筋急轉彎2」持續激勵整個電影市場，這個週末的表現約占全美總票房的68%。

「腦筋急轉彎2」上週開映有1.55億美元票房表現。

動作喜劇片「絕地戰警：生死與共」(Bad Boys: Ride or Die)以1880萬美元排名第2，上映3週累計吸金1.47億美元。

由奧斯汀巴特勒(Austin Butler)主演的「不羈騎士」(The Bikeriders)，開映估計以1000萬美元票房排在第3。

動作科幻片「猩球崛起：王國誕生」(Kingdom of the Planet of the Apes)本週有360萬美元表現，排在第4。

適合全家觀賞的「加菲貓：農場大冒險」(The Garfield Movie)以約360萬美元的票房排名第5。

排名第6到第10的作品依序為：「奇幻之交」(IF)，280萬美元；「驅魔」(The Exorcism)，240萬美元；「末路瑪」(Thelma)，220萬美元；「窺探者」(The Watchers)，190萬美元；演唱會電影Ghost: Rite Here Rite Now，150萬美元。

呂信雄翻轉東基命運 60周年見證東基轉變

未來目標成為中度急救責任醫院，持续提升醫療品質，讓患者能在地接受更完善的治療



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

記者陳盈貞/報導
台東基督教醫院因患者少、營運虧損，面臨閉門危機，一九九八年呂信雄接任東基院長，募款進行新醫療大樓興建、舊院舍改建，引進醫護資源，並啟用癌症醫療大樓，提升醫療品質守護臺東鄉親。

每月虧損二三百萬

「當年花東有十七間醫院，東基是最後一名，看起來像快結束的醫院。」東基醫療財團法人執行長呂信雄回憶，一九九八年接任東基院長時，醫院僅有四位醫師，住院病人不超過十人，員工比患者多，每個月虧損更達二三百萬。

將門諾經驗帶到東基

在花蓮門諾醫院服務多年的呂信雄，將成功經驗帶到東基，「有醫院的設備，也要有診所的方便」，東基轉型為全日門診，員工則從一百二十人減少到約六十人，並協助其進行工作銜接，病人增加、人力成本降低，收支逐漸平衡。

募款興建新醫療大樓

呂信雄開始對外募款，進行新醫療大樓興建、舊院舍改建，結果募到九二一大地震資源，源源而來，募款經費更困難，所幸幸媽媽周麗華女士捐助鉅額善款，以及各界人士的愛心支持，幫助東基重建，二〇〇三年新醫療大樓啟用，隔年舊院舍整修完成。

獲高雄長庚醫院與援

「大樓越蓋越高，心情越沉重，怕找不到護理人員，支付薪資送大批人力往長庚訓練，投入人力；為解決護理人力荒，二〇〇四年起與馬偕醫管理專科學校合作，二〇〇九年第一批護理生力軍報到，至今已有一百二十位成為東基生力軍。

成功解決護理人力荒

此外，呂信雄於二〇一二年招募剛畢業的護理人員，支付薪資送大批人力往長庚訓練，投入人力；為解決護理人力荒，二〇〇四年起與馬偕醫管理專科學校合作，二〇〇九年第一批護理生力軍報到，至今已有一百二十位成為東基生力軍。

全院員工人數六百人

適逢東基六十周年，如今已有五十多位醫師，科別涵蓋四十多個專科，全院員工人數約六百人，未來目標成為中度急救責任醫院，持续提升醫療品質，讓患者能在地接受更完善的治療。

圖：東基六十周年，執行長呂信雄細數東基轉變。



癌症多專科團隊會議

讓病人得到最適切照護



圖：東基持续提升軟硬體設備，多次性的癌症治療可以在地滿足。(記者陳盈貞/攝)

二〇二二年和信與東基兩院合作開辦癌症照護「無縫接軌」計畫，和信派出兩位專員，在東基成立一「癌症諮詢室」，協助患者掛號、北上就醫減少等待時間，也可在院先進行評估。
血液暨腫瘤內科劉漢輝醫師於二〇一三年成為東基首位癌症專科醫師，擴充化學治療服務，聘請安寧居家照護服務；二〇一九年放射腫瘤科鄭鴻鈞醫師到任，受聘為東基癌症中心副院長，成立放射腫瘤科。
二〇二〇年直線加速器到院，癌症中心成立，癌症治療大樓「盼望樓」啟用，多次性的癌症治療(化學治療、放射治療)可以在地滿足。此外，磁振造影儀(MRI)、正子儀(PET-CT)陸續到院，提供更專業的癌症檢查。
由癌症中心副院長鄭鴻鈞醫師定期召開的「多專科團隊會議」，以各專業間充分討論的「共同意見」來照顧病人，力求讓病人得到最適切的照護，所討論的案例已近一千零七十八次。
東基指出，據統計癌症中心成立到二〇二三年，共幫助超過四萬零五百人次的癌症門診服務，近兩千三百五十人次的癌症住院服務，超過一千八百七十人次的門診化療服務，近一千一百二十人次的安寧居家照護服務。

綠島成立海巡志工隊

首度結合民間海上救援組織



圖：海洋委員會24日在綠島舉辦「海巡志工隊成立大會」，為全台灣第3處志工隊，主委管碧玲(中)於典禮上授旗，海巡志工(右)代表接受。(海洋委員會提供)

高雄24日電
海洋委員會今天在綠島舉行「海巡志工隊成立大會」，為全台灣第3處志工隊；主委管碧玲出席主持時指出，這是官方志工首次結合民間，並鼓勵民眾發揮志工精神，共同為海洋盡心力。
海巡志工隊目前共有82名，將以全國12處海洋站為基礎，持續擴大維護海域安全與海洋資源，並鼓勵民眾發揮志工精神，共同為海洋盡心力。
海委會表示，綠島海巡志工隊為第3處成立的海巡志工隊，另外2隊分別在小琉球及福隆，全台灣今年清明連續假期首次投入協助，期間成功協助救助1名遭海流帶離無法返岸潛水客，還在1個月內協助海巡署執行遊客岸際安全宣導，共計349人次，降低意外發生率且避免發生憾事。
海委會指出，綠島海巡志工隊在清明連續假期首次投入協助，期間成功協助救助1名遭海流帶離無法返岸潛水客，還在1個月內協助海巡署執行遊客岸際安全宣導，共計349人次，降低意外發生率且避免發生憾事。
海委會表示，綠島海巡志工隊為第3處成立的海巡志工隊，另外2隊分別在小琉球及福隆，全台灣今年清明連續假期首次投入協助，期間成功協助救助1名遭海流帶離無法返岸潛水客，還在1個月內協助海巡署執行遊客岸際安全宣導，共計349人次，降低意外發生率且避免發生憾事。

陳沼濤文教基金會 捐贈台東國中小優良圖書



圖：陳沼濤文教基金會捐贈台東縣國中小優良圖書。

記者陳盈貞/報導
財團法人陳沼濤文教基金會多年來熱衷關懷閱讀教育，今年再次選定臺東為捐助縣市，捐贈近六十萬元經費購置兩千四百六十七冊的書籍，贈與縣內國中小學校，讓東臺的孩子閱來開學。
王怡文董事等人親自到臺東出席捐贈儀式，感謝教育處長蔡美瑤代表縣長頒贈感謝狀，感謝陳沼濤文教基金會對臺東縣閱讀教育的重視。
依學校學生人數，基金會按比例編列經費購置優良圖書贈予各校，全縣二十三所國中、八十八所國小和八所分校，共計一九九校受惠。
受贈學校代表東海國中卓世宏校長和東海國小陸雅林校長表示，感謝基金會捐贈優良圖書，有這批新書進駐，將會讓學生更樂意進到圖書室閱讀，校內教師也一定會善用這批圖書進行教學活動，提升教學績效。
陳沼濤文教基金會以每校每生四十元額度捐助各校購書經費，學校再依基金會提供的書單選取所需圖書，縣府於完成各校書單統計後，再由基金會進行採購，並依各校選取書籍分類整理裝箱，最後再親自送達臺東縣，讓各校領回。

高曉鴿用廢菜籃當產房

鳥友笑稱很懂資源回收



圖：高曉鴿用廢菜籃當產房。(記者陳盈貞/攝)

記者莊智權/報導
台東市郊小池塘裡，一對素有「鳥界林志玲」之美稱的高曉鴿夫妻，把棄棄在廢棄的菜籃，在廢棄的菜籃上，看起來頗為牢固，只是人類製造的垃圾竟然成了牠們的產房搖籃，也成了另一「菜籃族」，但也意味著垃圾汙染，讓人對環境的汙染感到憂心。
陳姓鳥類達人表示，多數鳥類是機會主義者，只要利於繁殖，他們便會就地取材，過去也曾看過紅冠雉利用菜籃，也有鳥類利用塑膠袋、塑膠帶、免洗筷的塑膠袋當產房，容易造成鳥類被纏繞翅膀、頸部而造成傷或死亡，野生動物為了活下來，已適應人類雜亂的環境，相當諷刺。
謝姓鳥友指出，近日陽高照，在烈日無情烤曬下，這對高曉鴿夫妻即使已呈現疲態，依舊盡責地輪流以肉身護蛋，偉大的親情令人動容。
他還觀察到，親鳥在交接班時，還會先把自己的汗液洗乾淨，並將水抖乾才進入菜籃，經過廿多天辛苦孵蛋，四隻「菜籃寶」終於破殼，高曉鴿鳥是屬於早成型，出生沒多久就會自己覓食，跟著「菜籃媽媽」到處亂跑，蹣跚的步伐，跌跌撞撞，模樣超可愛，不過，令人憂心的是當地常有流浪狗出沒，盼盼「菜籃寶」們平安長大。

台東蘭草編研習課程成果展

即日起於縣立圖書館展出



圖：臺東縣政府辦理蘭草編研習課程。

記者陳盈貞/報導
為厚植地方傳統工藝的底蘊，臺東縣政府申請文化部文化資產局補助經費，辦理臺東蘭草編推廣課程，特聘請鄭梅玉老師傳授、分享蘭草編藝術，即日起至二十九日在臺東縣立圖書館辦理成果展，歡迎民眾前往參觀。
臺東縣府申請文化部補助經費，今年分別辦理蘭草編研習課程、推廣課程。政府文化處表示，蘭草編是源自臺灣中部的特有植物，帶著淡淡草香，吸溼透氣，隨著使用時間越久越有光澤，這種充滿生活感的天然纖維，發展出蘭草編工藝。
族群的生活文化特色，為傳統的蘭草編注入立體化、藝術化的新生命，從單純的平面織法升級為繁複的立體編制技法，創造出極具工藝及藝術價值的作品。
擔任推廣課程講師的鄭梅玉老師，曾向林黃嬌(傳統工藝保存者)學習蘭草編，並在二〇一八年獲得第一屆傳統工藝獎績類佳作，爾後自行創作，並積極進行傳承工作，其弟子亦曾入選或獲獎臺灣工藝獎。
文化處提及，鄭梅玉老師的蘭草編編織承之路充滿熱情與創新，十五年前她接觸蘭草編後，與蘭草結下美好的緣分，她歡迎有興趣的民眾前來參觀。
用蘭草創作手工藝品、編出族群故事、記錄生活百態；其教學方式很有系統，創出蘭草編的口訣，讓學習者可以快速抓到訣竅。
讓民眾更親近傳統工藝，此次成果展不僅有靜態的作品展示，縣府也將在二十九日上午十點至十二點安排現場免費體驗，座位有限一場次開放十名體驗，歡迎有興趣的民眾前來參觀。

典籍見康

南召特色養生美食 排骨涼茶瞭解一下

河南省南召縣是玉蘭之鄉、柞蠶之鄉，位於河南省西南部，伏牛山南麓，南陽盆地北緣，素有「北扼汝洛、南控荊襄」之稱。南召縣不僅有山清水秀的自然風光，還有豐富的特色養生美食，「排骨涼茶」便是其中之一。

「排骨涼茶」是以蒲公英、綠豆、豬排骨和大棗為主要原料熬製的，不僅口感清爽不油膩，而且有清涼解暑、祛火解毒等養生功效，又營養豐富，深受當地居民和遊客的喜愛。

其中，蒲公英是南召縣的特產之一，它味苦、甘，性寒，歸胃、肝經，具有清熱解毒、消腫散結、利尿通便的功效。綠豆是一種清涼解暑的食材，味甘、性寒，入心、胃經，具有清熱解毒、消暑止渴的功效，能夠幫助人體排出濕氣和毒素。豬肉味咸、性平，入脾、胃經，《隨息居飲食譜》記載其能「補腎液、充胃汁、滋肝陰、潤肌膚、利二便、止瀉渴」。豬排骨是這道涼茶的主要肉類食材，富含蛋白質，具有滋補氣血的作用。此外，涼茶中還加入了適量的大棗，不僅能增添香甜的味道，還可以調理脾胃，養血安神。

製作「排骨涼茶」十分簡單。首先，將2棵新鮮的蒲公英、綠豆200克、豬排骨500克和大棗3個，一同放入煲中，加入適量的清水，煮沸後撇去浮沫，然後轉小火燉煮1至2小時，直到豬排骨鮮嫩可口，茶湯味道濃郁。最後，根據個人口味，可以適量加入少量冰糖或食鹽進行調味，使涼茶更加清甜可口。

涼茶中的草本植物和食材具有天然的保健功效，有助於清熱解毒、利尿通便、補益氣血，對於疲倦、上火、濕氣重等問題具有一定的改善作用。

如果有機會到南召，別忘了嚐一嚐這道特色養生美食。

(作者劉飛祥，就職於河南中醫藥大學第一附屬醫院)



身邊是不是已經有人在揮汗如雨，準備用腹肌和馬甲線迎接夏天的到來。近幾年，異常高溫天氣和馬拉松等運動熱潮，帶火了補充能量和電解質的飲料，面對各種各樣的產品，應該如何理性選擇？《北京青年報》對此刊文做出介紹。

哪些運動需額外補充電解質？

答案是中等強度運動。如果將人體比作一個機器，當輸出功率達到滿負荷的40%至60%或者心率達到每分鐘140至160時，為中等強度運動，超過這個數值就是高強度運動。適度的中高強度運動不僅可以有效提升心肺功能，而且有助於骨骼和肌肉的健康。

中高強度運動出汗速度快，如果持續時間長（比如1小時或以上），或者運動環境高溫高濕，容易出現脫水和電解質紊亂情況。因此，進行這類運動時除了補充水分，還需要適量補充電解質。

此外，研究表明，在運動前、運動中和運動後適量補充水和電解質，有助於提高運動表現，並加快運動後的機體恢復速度。

補多少電解質合適？

這個問題其實沒有準確答案。一方面，排汗的影響因素很多，包括性別、體重、濕度、運動類型等。另一方面，流失電解質的量不僅和排汗量有關，還和電解質

運動後要補電解質嗎？

如果按照較低的汗液電解質濃度來推算，1升汗液大約會丟失500毫克左右的電解質，這個數值可以作為普通人運動補液的粗略參考。

其實，補充電解質並不需要非常精準，因為人體本身就是一個巨大的電解質緩衝集區，維持內環境穩定是其基本功能，電解質多一點少一點不會有太大的影響，都能滿足日常鍛煉的需求。

除了水和電解質，還要注意什麼？

除了水和電解質，運動補水的產品一般還會強調滲透壓和糖。現在市場上

的主流產品強調「人體等滲」，也就是和人體內環境的滲透壓一致，這樣可以提高水和電解質的吸收效率。同時，還會添加少量糖份（一般不超過8%），葡萄糖有助於腸道對鈉的吸收，也可以給肌肉提供一些

燃料。在運動過程中，每15至20分鐘喝幾口即可。

總之，運動補水、補電解質確有必要，但前提是運動強度和運動時間足夠。對於大多數人而言，主要問題不是如何補、補多少，而是運動量不足夠。

如果能達到中高強度運動1小時或以上，最好在喝水的同時再補充一些電解質。



趕走困倦，試試幾個小妙招

時下，有不少人白天打不起精神，就算是晚上睡眠時間足夠，第二天仍然是哈欠連天，感覺困倦。為此，《北京日報》刊文介紹，中醫認為，之所以會產生困倦和思睡現象，其主要原因是大腦缺血、缺氧。

大腦缺血缺氧是主因

要瞭解困倦、思睡這個現象，還得從冬天說起。冬天時，為了防止熱能大量散失，人

體在中樞神經系統的調節下，使整個皮膚的血管處於收斂狀態。天氣轉熱之後，血管和毛孔逐漸擴張，皮膚的血流量也大大增加，但是由於人體內血液的總流量是相對穩定的，供應皮膚的血流多了，供給腦部的血液就會相對減少。這時，人的中樞神經系統興奮性刺激信息減弱，抑制性功能增強，人就會變得無精打采、昏昏欲睡，外在表現為中樞神經系統受抑制的困倦。所以，這是季節變化導致大腦缺血、缺氧的結果。

此外，由於現在逐漸日夜長短，如果入睡時間沒有提前，睡覺的總時長變短，人也容易感到困倦。

既然原因找到了，那多睡一會兒是不是就解決問題了？這其實是一種誤解，因為睡覺並不是解決困倦的最佳方法。一般成年人需要的睡眠時長為6至8小時，睡眠長達11個小時的人比睡8個小時的人在醒後半小時內的注意力更差。

做好5件事可緩解困倦

困倦雖不是疾病，但是會影響到學習和工作效率，要想趕走「困倦」，可以嘗試5個小妙招。

多伸懶腰。伸懶腰這個動作能對人的心、肺造成擠壓，類似於氣球被抓緊再放鬆的過程，這樣可以促進血液回到心臟再循環全身，將更多氧氣供給各個器官。

利用嗅覺刺激。一些氣味可以刺激嗅覺，促使神經減輕一時的「困」感，所以人感到困倦時可以使用花露水、清涼油或風油精等幫助清醒。

冷水洗臉。利用水的低溫可以提高神經系統的興奮性，同時刺激皮膚血管的急劇收縮，加快血液循環。

聽音樂。在感到疲勞時聽聽悅耳的音樂，也有不錯的解困效果。

按摩。適當按摩也有助於趕走困倦，推薦「乾洗臉」，即閉上雙眼，用雙手大魚際從嘴角、鼻翼向上按摩，然後由額頭向下，到達下巴，再由嘴角向上按摩，如此反復10次至20次。或者用梳頭的方式，雙手十指分開，由前額向後腦勺梳頭，最後揉按脖子，達到提神醒腦的效果。

KIDS 兒童天地

做好一件事

明禮國小/蘇會喬

我們的一生，有非常多的事要完成，但是要怎麼才能做好呢？我認為，要會安排好事情，做事也要有輕重緩急，不能把不怎麼重要的事擺在前面，還有要把重要的事擺在後面。

在我之前的課文中，有一課提到，要怎麼把沙子、水、小石頭、大石頭，全部放進罐子裡，老師把這四種東西比喻成很多事，假如先把小石頭放進去，這樣的話，大石頭就放不進去了，所以代表各種事物的這四樣東西，有些很重要，有些卻不是那麼的重要，如果換種方式，先把大石頭放進去，其他東西也裝得進去，所以要做好一件事，事情的輕重緩急非常重要。

在考試的時候，要複習的科目有很多種，如果很想要好看的成績，得安排好自己的時間，先複習比較不熟練的科目，依著順序排好，仔細地複習。

做好一件事可以很簡單，了解事情的輕重緩急，就會覺得很輕鬆，不用想得很難，其實只要知道一些道理就好了。（六年級）

一件令我得意的事

中正國小/官佑

我之前對體育方面沒有什麼自信心，常常在體育相關的比賽，沒有很好的成績，但是開始接觸游泳訓練以後，就有了很大的進展。

三升四年級的那年暑假，我開始了游泳學習，那時的我連水韻律呼吸都不行，常常需要椅子幫助，經過了一些訓練，我稍微沒那麼害怕水了，適應了水後，我就開始學習自由式。教練開始教我們自由式的姿勢與技巧，不斷的修正我的姿勢，讓我離自由式又更近了一步，暑假的練習之後，讓我學會了自由式，我也不再害怕水了。

新的學期到了，我很榮幸加入了游泳隊，就代表我被認可了，當時我好得意，但是不能驕傲，真正的訓練才要開始！我們每天都有體能訓練，跑步是為了提升肌力及肺活量，原本只跑四圈操場就氣喘吁吁的我，慢慢從四圈到十圈，再到現在的二十圈，已經能輕鬆完成了，讓我的體能大大提升。接著，在游泳訓練時，教練不斷修正我的動作，不厭其煩的教導我，在不斷練習中，姿勢也變標準，游得也變快，原本吊車尾的我，五十公尺要一分五十秒才能游完，但是現在我只要五十九秒就游完了，從本來吊車尾的秒數，到現在的秒數，我進步了一大步，這讓我好開心好得意啊！

我進了游泳隊，不但讓我跑步變快了，不再是跑得最慢，還讓我游泳變強、變快，贏了很多人，這真是一件令我得意的事啊！（四年級）



我的鋼琴

台南市勝利國小/李宜玟

它，有著黑白相間的琴鍵；它，有著高大的身形；它，是能讓我舒壓的好朋友。而它就是我的寶貝——鋼琴。

在小學一年級時，我和媽媽吵著想要一臺鋼琴，因為它黑白、美麗的模樣，有如一位優雅的女神，深深吸引了我的目光，當下我也下定決心，想成為在鋼琴表演中的「主角」，和它一起完成我彈琴的夢想。

有一天，我回到家後，看到擺在家裡的不再是又小又沒有完整琴鍵的電子琴，而是我夢寐以求的好朋友——大鋼琴，我開心極了，也答應了媽媽會努力練琴，並持之以恆的用心，因此每天放學回家，我一定都會二話不說坐上琴椅，讓我的手指盡情地在琴鍵上舞動，再次成為想像中的舞會裡他人的焦點。

「唉！不想彈了！」有次，我因為接連失敗，而有了想放棄的念頭，但我看著那臺大鋼琴，好像正不停的告訴我：「不可以放棄，不可以半途而廢，不可以食言而肥，不可以……。」頓時，我的心中彷彿出現了惡魔和天使，使我進退兩難，而在進退維谷下，我依舊決定站到心中天使那邊，做對的決定！也因為當時的堅持，我才有了現在這樣的成就。

鋼琴帶給我的不只是快樂與放鬆而已，還帶给了我勇氣、力量，讓我能在一成次的失敗中重新站起，而不會因此一蹶不振，感謝它的付出，同時，它也是我最強的後盾。（五年級）

面對美食時

海星國小/范剛維

陣陣香氣撲鼻而來，我的身體就像被控制般聞香而去，剛出爐的美食總有一些抵擋不住的的魅力，是那油亮金黃的色澤，還是那爽脆可口的口感，又或是絢爛華麗的擺盤，他們就像一個個個個都扮演了至關重要的角色，團結力量大一個等同於少了這道美食重要的精髓。

嗅到美食香氣總會跑去偷吃一口，它就像抽獎一樣運氣好可以讓我彷彿置身於人間仙境，運氣糟也可以直接讓我掉下十八層地獄，現在面對香氣逼人的美食我絕不上當，就算它讓我垂涎欲滴也是如此，正在品嚐時是視覺上的饗宴，是味蕾上的挑逗，又是舌尖上的華爾滋，這真是人間極美味。

這道美食讓我想到已過世的阿嬤，只要有機會回到老家阿嬤一定會做我最喜歡的美食給我吃，那是我珍貴且美麗的記憶，又是我懷念的童年滋味，也是我最美好的兒時記憶，回想當年這是我幸福的時刻，那個就算皇宮御廚也做不出來的好味道也已經失傳，那個撲鼻而來的香味沒人能夠抵抗一上桌整盤就被搶光，是所有人都喜愛的好味道，如今阿嬤已經回到天國的懷抱裡，再也吃不到那個幸福的滋味。

俗話說：「吃緊弄破碗」，不要以為食物很香就急著去當老鼠偷吃，有可能一秒掉下十八層地獄，但我總是忍不住去偷吃一口，就會被說可惡的老鼠，看來我需要好好訓練耐心，以免哪一天真的變老鼠了。（五年級）



地震來了真可怕

海星國小/李瑀恩

今年的4月3日，也就是兒童節的前夕，大家原本歡歡喜喜的期待即將開始的四天連假，沒想到突如其來的大地震打亂了所有人的計劃。

當天早上，我開開心的到外掃區打掃，掃完正準備跑回教室，突然一陣天搖地動，站都站不穩，老師緊張的請我們立刻蹲下，並在旁邊安撫我們，這種恐怖的感覺就像被捲進黑洞一樣，不知道什麼時候才會停止晃動。過了一會兒，我迷迷糊糊間看見一群人從教室裡快速的跑到操場，我們也快速與他們會合，接著全校一起聚集在空曠的地方避難。等待的期間，陸續繼續又發生好多次大小不一的餘震，大家都不敢再回到教室；沒過多久，校長就向全校同學宣布立刻起全花蓮縣都停班停課，也叮嚀我們繼續在操場等待家長來接回家。

回到家後，發現我們家的水塔破裂，水從頂樓一直淹到1樓，彷彿是一座池塘，我們一家四口費了九牛二虎之力才把水都處理乾淨，不過因為我們沒有即時回家，所以家裡的木地板都被水泡爛了，晚上還沒有水可以洗澡，我們只好去訂一間民宿專門洗澡，那時，我真的覺得我們家好慘，不過爸爸說：「家人都平安無事就是最幸運的事情了！」

這次0403的大地震在我們花蓮造成了很大的災情，好幾棟大樓都倒塌傾斜而變成危樓，因此造成許多居民在一夕之間無家可歸，我認真的祈禱，希望這些災民能夠振作起來，盡快從悲痛中走出來，重新出發。我想，我也會盡自己的能力去溫暖需要幫助的人。（二年級）

女子PGA錦標賽錢珮芸獲奧運門票 梁熙英贏3桿奪冠



梁熙英

台北24日綜合電 韓國高爾夫球好手梁熙英 (Amy Yang) 今天雖然只有72桿標準表現，但4回合281 (-7) 桿的總桿數，還是足以以3桿的差距擊敗眾家好手，以34歲之齡終於在2024年女子PGA錦標賽奪下生涯第1座大獎賽冠軍。臺灣好手錢珮芸最後落後他14桿，並列第35名。

第4回合前15洞梁熙英表現堪稱完美，抓下5鳥僅2柏忌，拉開最多7桿領先優勢，明顯沒有人追趕得上。儘管第16洞吞下柏忌後，第17洞也吞下雙柏忌，但最終他還是以3桿之差擊敗柯瑟、高真榮、山下美

夢有奪冠。賽後梁熙英說：「這是我生涯打過最長的18洞。」過去2度在大賽前54洞打完取得領先，但最後都未能奪冠的梁熙英，終於在34歲奪下生涯首座大獎賽冠軍。談到歷經這麼長的時間終於奪冠，他說：「我一度在想，『我在退休前能贏得大獎賽冠軍嗎？』現在我終於做到了，這感覺非常美妙。」

臺灣本週有4名選手參賽，但徐薇凌、曾雅妮、程思嘉都在前2回合打完後被淘汰。錢珮芸在今天打出75 (+3) 桿表現後，4回合總桿數295 (+7) 桿並列第35名。

錢珮芸並列35名

LPGA年度5大獎賽之一的女子PGA錦標賽今天結束最終回合，韓國女將梁熙英以低於標準7桿的281桿奪冠，至於台灣女將唯一晉級的錢珮芸，以並列第35名作收，也確定收下奧運門票。

根據巴黎奧運女子高爾夫的參賽規定，積分排名計算至今天為止，明天國際高爾夫總會 (IGF) 就會正式公告，世界排名前15名外每個國家最多取2人參賽，而台灣目前除了「一姐」錢珮芸確定獲得參賽資格外，另一張門票很有可能由徐薇凌拿下。

女子PGA錦標賽台灣共有錢珮芸、徐薇凌、曾雅妮、程思嘉等4人參賽，前2回合打完錢珮芸順利晉級，在最後2天賽事，錢珮芸繳出73、75桿，最終以高於標準7桿的295桿、並列第35名作收。

根據IGF在6月17日公布的世界排名，錢珮芸以世界排名第95穩居台灣一姐，而這場女子PGA錦標賽後，更無人能撼動她的排名，等於確定先搶下1張巴黎奧運門票。

至於延後到今天才完賽的日巡賽蒙達明盃 (Earth Mondahmin Cup)，台灣新秀吳佳晏最終以並列第47名作收，所獲得的世界排名積分應無法超越徐薇凌成為「台灣二姐」。

詹皓晴與俄搭檔奪柏林網賽亞軍

台北23日電 台灣網球好手詹皓晴今天和俄羅斯搭檔庫德梅托娃在WTA柏林女網賽女雙冠軍戰，以2比6、5比7不敵中國組合王欣瑜、鄭賽賽，最終收亞軍。

國際女子網球協會 (WTA) 500等級的柏林女網賽於德國舉行，詹皓晴與俄

羅斯搭檔庫德梅托娃 (Veronika Kudermetova) 本週持續合作，為7月登場的草地大滿貫溫布頓網球錦標賽暖身。

雖然並非種子組合，但「台俄聯軍」本週打出不俗的表現，尤其8強賽歷經3盤大戰，成功扳倒頭號種子美國女將馬

蒂內茲 (Nicole Melichar-Martinez) 與澳洲選手培瑞斯 (Ellen Perez) 的組合。詹皓晴和庫德梅托娃又於4強戰擊敗捷克組合斯尼科娃 (Katerina Siniakova)、諾斯科娃 (Linda Noskova)，強勢取得女雙冠軍門票。

今天與中國組合王欣瑜、鄭賽賽爭奪

冠軍，沒想到台俄聯軍在首盤就遭遇挑戰，兩度遭破發情況下，以2比6率先讓出。沒有退路的台俄聯軍於次盤力圖振作，前8局打完雙方戰成4比4平手，且第9局上演關鍵破發，然而兩人卻又在第10局被對手突破，最後無力擋下對手攻勢，可惜以5比7落敗，以亞軍作收。



庫德梅托娃/詹皓晴

謝淑薇/梅丹斯伯明罕女網賽封后



謝淑薇/梅丹斯

台北23日電 台灣網球名將謝淑薇今天與比利時搭檔梅丹斯征戰WTA伯明罕草地女網賽的女雙冠軍戰，以6比1、6比3擊敗中國張帥及日本加藤未唯，勇奪女雙冠軍。

挑戰法國網球公開賽女雙衛冕失利的謝淑薇，本週迎接草地賽季，持續與比利時搭檔梅丹斯 (Elise Mertens) 攜手，征戰世界女子職業網球協會 (WTA) 250等級的伯明罕草地女網賽，而且榮膺女雙頭號種子，為7月登場的草地大滿貫溫布頓網球錦標賽暖身。

「台比聯軍」從首輪即展現爭冠氣勢，前役更以6比1、6比2擊敗美國穆罕默德 (Asia Muhammad) 及印尼艾迪拉 (Aldila Sutjiadi) 的組合，以1盤未失之姿挺進女雙冠軍戰，而謝淑薇有望繼3月印地安網球賽後，再度於女雙賽事封后。今天冠軍戰面對中國張帥及日本加藤未唯的組合，「台比聯軍」首盤打出強勢表現，讓對手3個發

球局都無法保住情況下，以6比1先馳得點。次盤「台比聯軍」狀態依舊維持高檔，在第3、7局相繼破發，取得5比2遙遙領先，雖然第8局遭到對手強勢反撲，導致無法保住發球局，結束比賽，不過「台比聯軍」隨即穩住陣腳，第9局順利突破對手，再以6比3成功奪冠，同時是謝淑薇2012年、2019年後，生涯第3度稱霸伯明罕草地女網賽女雙賽事。

台灣霹靂舞第1人 孫振取得巴黎奧運門票



台灣「霹靂舞一哥」孫振搶下奧運門票。(中華奧會提供)

台北24日電 台灣「霹靂舞一哥」孫振今天征戰巴黎奧運資格賽布達佩斯站，雖然最後無緣8強，但仍以總排名第10名順利搶下奧運門票，成為台灣史上第一人。

作為巴黎奧運首度新增的正式項目，霹靂舞的奧運資格賽歷經2年征戰後，從中挑選各40名的男、女子組選手，於今年5月、6月分別在中國上海和匈牙利布達佩斯同場較勁，而兩站積分加總前7名的選手，即可

順利踏上五環殿堂。上個月帶著腳傷征戰奧運資格賽上海站，孫振必須吃止痛藥才能上場，不過他抱著「不要愧對幫自己加油的大家」心態勇於面對挑戰，最後也成功挺進8強，可惜不敵杭州亞運銅牌得主的中國選手元祥宇，以第7名作收。

本週孫振前往匈牙利參加奧運資格賽布達佩斯站，持續力拚巴黎奧運門票，在擄過首日淘汰24名選手的考驗後，順利擠進16強，今天則於

分組賽與荷蘭、烏克蘭及美國等國好手同在C組，可惜無緣出線晉級8強，以第15名作收。

教練蘇志鵬接受中央社採訪時表示，其實賽前壓力很大，尤其孫振才剛歷經腳傷，訓練上只能重質不重量，過程中也一度擔心他的體能狀況，所幸在國訓中心的運動科學處照顧下，出發前準備狀態還不錯，「當然希望拿到門票，但真的感受到對手很強大，所以氣氛也很緊張」。

最後孫振總計兩站共拿下60分積分、總排名第10名，不過這次資格賽一共發出10張奧運參賽門票，加上規定1個國家在男、女子組項目最多只能有2名選手參賽，讓孫振最後順利擠進巴黎奧運的窄門。

蘇志鵬有感而發說道，所有人在關注霹靂舞成為奧運項目，因此希望這次孫振能進奧運能發揮拋磚引玉的效果，「世界這麼多國家，台灣卻能進到奧運，真的很不容易，也讓外界看到台灣的霹靂舞很值得培養，甚至推廣到全民，讓更多人未來有機會代表台灣爭光」。

貫徹自己座右銘「難得活一回」，如今孫振一路的努力終於得到回報，他也透過經紀公司表示，很榮幸能代表台灣霹靂舞站上奧運殿堂，真的是前無古人、後無來者的紀錄，「現在我有這個機會和能力去到奧運，也是圓了小時候的一個夢想，我也會繼續加油」。

游艾詰加入日本職籃B1聯盟

盼為球隊帶來不同能量

台北24日電 曾獲2屆大專籃球聯賽 (UBA) 冠軍賽MVP得主、政治大學控衛游艾詰，今天確定將加盟日本職籃B.League一級聯賽的滋賀湖星，他表示希望為球隊帶來不同能量。

游艾詰高中就讀能仁家商時期，就被視為國內潛力控球後衛，兼具優異的組織、傳導能力及高球商，進入政大後，從大一就嶄露鋒芒，尤其大比賽強心臟的表現，讓他更被譽為「為小巨蛋而生的男人」，也是政大完成4連霸的靈魂人物。

如今游艾詰確定旅外，將跟隨台灣職籃T1聯盟新北中信特攻球星阿巴西的腳步，前進日本職籃B.League一級聯賽挑戰，以亞洲外援身分加盟滋賀湖星 (Shiga Lakes)，身披7號戰袍。

他透過球團表示，很開心有機會挑戰B.League，內心也是充滿期待，「希望在這個聯盟、球隊打出最好的表現」。

游艾詰自評，優勢是打擋拆的進攻及轉換快攻的選擇，「自己是控球後衛出身，這部分很有把握，希望能將這些優勢帶到B.League，加上我又算是少數的台灣人，期待能帶來不一樣的能量、溝通，持續成長，並帶出屬於日本的特色」。滋賀湖星的籃球運營總裁中山太表示，去年游艾詰參加在日本舉行的世界大學籃球系列賽 (WUBS)，並帶領政大奪冠，執行比賽計畫、場上決策能力都很出色，「其實包含在中國、台灣皆有球隊邀約他，但為了爭取游艾詰加盟，我們特地飛往台灣，展現最大誠意，也很開心他最後選擇我們」。



游艾詰加盟日本滋賀LAKES。(中央社)

勇士弗里德好投壓制 洋基損將還連輸3個系列賽

且送出41次三振，期間自責分率僅2.03，讓他的自責分率從3.81降至3.00。

台北24日綜合電 洋基與勇士的強強對決系列賽最後1場，勇士靠著弗里德的6局失1分壓制以及凱萊尼克開砲2打點貢獻，3比1贏得系列賽；而賽前將史坦頓放進受傷名單的洋基則連輸最近3個系列賽。

弗里德最近狀態不錯，連同此役6局失1分4K在內，最近6場先發4勝1敗、期間40局只失9分

讓他的自責分率從3.81降至3.00。勇士在6月13日時35勝30敗只高於5成勝率5場，但之後10戰8勝讓他們與國聯東區領先者費城人的差距縮小到7場。

至於5月初至6月中29勝8敗的洋基，最近10場輸掉7場且連輸3個系列賽，而賽前球隊選將近況火燙的史坦頓放進受傷名單，原因是左大腿筋拉傷，可能得休息4周時間，這是史坦頓最近6年第8次被放進受傷名單。



弗里德

MLB 昨日戰績		
勇士	3:1	洋基
光芒	3:1	海盜
藍鳥	5:6	守護者
白襪	2:11	老虎
紅襪	7:4	紅人
水手	4:6	馬林魚
金鶯	1:8	太空人
巨人	3:5	紅雀
皇家	0:4	遊騎兵
國民	2:1	落磯
雙城	3:0	運動家
釀酒人	6:2	教士
大都會	5:2	小熊

匈牙利最後1分鐘進球 保歐國盃生機 蘇格蘭出局



索博思在下半場傷停補時最後一分鐘進球。路透

斯圖加特23日綜合外電報導 索博思 (Kevin Csoboth) 今天在下半場傷停補時最後一分鐘進球，助匈牙利以1比0擊敗蘇格蘭在歐國盃A組搶下第3位置，保有晉級16強淘汰賽的機會。蘇格蘭則是確定遭到淘汰。

這場在德國斯圖加特 (Stuttgart) 舉行的

比賽下半場發生令人震驚的意外，匈牙利前鋒瓦爾加 (Barnabas Varga) 在第68分鐘和蘇格蘭門將相撞，瞬間倒地不起，需要緊急協助。匈牙利隊員們在他四周以毯子當屏幕遮擋，臉上表情十分凝重。瓦爾加最後被擔架抬下場。

匈牙利足球協會在今天比賽結束後表示，

瓦爾加送醫後目前「情況穩定」。

這起事件讓人想起，丹麥國腳艾克森 (Christian Eriksen) 2021年在丹麥首都哥本哈根舉行的歐國盃B組與芬蘭之戰中曾因心臟驟停倒地，丹麥隊員們當時同樣繞著艾克森圍成一圈，讓醫療人員執行心肺復甦術 (CPR)。

索博思賽後慶祝贏球時，舉起了瓦爾加的球衣，並將進球獻給他。

匈牙利中場薩萊 (Roland Sallai) 說：「毫無疑問，我們在比賽最後15到20分鐘的那段時間都是為他而戰。我們想為他贏得勝利，我們將勝利獻給他。」

本屆歐國盃A組中，德國1比1與瑞士踢平後位居龍頭，瑞士則是排在第2，兩隊已確定晉級16強淘汰賽。至於排名第3的匈牙利則要看其他組的賽果，才能知道是否可以晉級。

今天輸球的蘇格蘭則是以前與瑞士踢平拿下的1分積分墊底，確定遭到淘汰。蘇格蘭1996年迄今未曾在歐國盃開場。

匈牙利從2022年11月至今年3月為止，已連14戰不敗，這讓他們帶著更高的期待來到歐國盃，上一次的歐洲足球總會國家聯賽 (UEFA Nations League) 他們還曾兩度擊敗英格蘭，但在客場踢贏德國。

但他們這次歐國盃連兩戰失利，信心大受打擊，也使得匈牙利今天非贏蘇格蘭不可，才能保住晉級的一線生機。