

「花蓮一支局」舊車站郵局7/12吹熄燈號

開放民間承租使用

招租開放民間承租使用

整備好後公開招租開放民間承租使用

編繕修繕待經費裁撤後頭親鄉伴66個年頭

花蓮郵局說明裁撤主因

記者謝宗璋／報導

位於花蓮市中山路的「花蓮舊車站郵局」，創設於民國四十七年底，是花蓮郵局第一個成立的支局。日前公告為充分整合資源、提升服務效能，將營業至今年七月十二日止，所有業務將於十五日起裁撤併入中山路郵局，自動櫃員機亦將同時拆除，宣告陪伴鄉親十六個年頭的老郵局吹熄燈號，正式走入歷史。



圖：花蓮郵局第一個成立的支局「花蓮舊車站郵局」，將於七月十五日裁撤熄燈。

(記者謝宗璋／攝)

花蓮郵局說明裁撤主因

記者謝宗璋／報導

舊車站郵局即將裁撤的消息一出，引起花蓮鄉親議論紛紛。外傳是中華郵政去年虧損十六點五億元，而進行的基層縮編，業務合併。對此，花蓮郵局經理涂治平澄清，三大業務的郵務、儲匯、壽險都受到電子郵件、宅配服務和數位金融科平等蓬勃的衝擊，整體營收確實有受到影響，但外傳的虧損並非是舊車站郵局裁撤的主要原因。

涂治平表示，舊車站郵局成立於四十七年十二月八日，花蓮車站當時還在附近、臺鐵花蓮管理處亦尚未裁撤，車站商圈百興興盛、人潮匯聚，而有設立支局的需求。很多人都以為舊車站郵局是遷站後才改名，其實多數支局在成立時都是以支局編號作為局名，舊車站郵局當時即名為「花蓮一支局」，是直到八十三年三月一日起，全國才開始列相關地名以便民衆辨識，但花蓮車站此時已遷址新站，故以「舊車站」為名。

花蓮一支局得名由來

記者謝宗璋／報導

他指出，舊車站郵局的業務將於十五日起併入空間更寬敞、人力更完整的中山路郵局，自動櫃員機亦同時拆除。現有二位內勤人員將跟著轉任中山路郵局的郵局名稱，還有臺北火車站郵局、高鐵站前、花蓮舊車站郵局，以及臺鐵新烏日站郵政辦事處、多良火車站郵政代理辦事處，但多數都是在車站現址內或附近，以車站舊址所在地附近作為局名命名出來，花蓮舊車站郵局是全臺各支局中相當罕見。

他表示，隨時代變遷，舊車站郵局的來客率、業績都降低，且與同在中山路的「中山路郵局（花蓮十九支）」相距僅有約四百五十公尺，另與「南京街郵局（花蓮三支）」亦僅有五百公尺，距離相近、客源重疊，加上局身老舊狹小，早已研議裁撤。星報總公司經核准後，今年六月十四日發布裁撤廣告，宣布將營業至七月十二日止。

花蓮郵局說明裁撤主因

記者謝宗璋／報導

舊車站郵局即將裁撤的消息一出，引起花蓮鄉親議論紛紛。外傳是中華郵政

去年虧損十六點五億元，而進行的基層縮編，業務合併。對此，花蓮郵局經理

涂治平澄清，三大業務的郵務、儲匯、壽險都受到電子郵件、宅配服務和數位

金融科平等蓬勃的衝擊，整體營收確實有受到影響，但外傳的虧損並非是舊車

站郵局裁撤的主要原因。

涂治平表示，舊車站郵局成立於四十七年十二月八日，花蓮車站當時還在附

近、臺鐵花蓮管理處亦尚未裁撤，車站商圈百興興盛、人潮匯聚，而有設立支

局的需求。很多人都以為舊車站郵局是遷站後才改名，其實多數支局在成立時

都是以支局編號作為局名，舊車站郵局當時即名為「花蓮一支局」，是直到八

十三年三月一日起，全國才開始列相關地名以便民衆辨識，但花蓮車站此時

已遷址新站，故以「舊車站」為名。

花蓮一支局得名由來

記者謝宗璋／報導

他指出，舊車站郵局的業務將於十五日起併入空間更寬敞、人力更完整的中

山郵局，自動櫃員機亦同時拆除。現有二位內勤人員將跟著轉任中山路郵局

的郵局名稱，還有臺北火車站郵局、高鐵站前、花蓮舊車

站郵局，以及臺鐵新烏日站郵政辦事處、多良火車站郵政代理辦事處，但多數都是

在車站現址內或附近，以車站舊址所在地附近作為局名命名出來，花蓮舊車

站郵局是全臺各支局中相當罕見。

他表示，隨時代變遷，舊車站郵局的來客率、業績都降低，且與同在中山路的

「中山路郵局（花蓮十九支）」相距僅有約四百五十公尺，另與「南京街郵

局（花蓮三支）」亦僅有五百公尺，距離相近、客源重疊，加上局身老舊狹小，

早已研議裁撤。星報總公司經核准後，今年六月十四日發布裁撤廣告，宣布

將營業至七月十二日止。

花蓮郵局說明裁撤主因

記者謝宗璋／報導

舊車站郵局即將裁撤的消息一出，引起花蓮鄉親議論紛紛。外傳是中華郵政

去年虧損十六點五億元，而進行的基層縮編，業務合併。對此，花蓮郵局經理

涂治平澄清，三大業務的郵務、儲匯、壽險都受到電子郵件、宅配服務和數位

金融科平等蓬勃的衝擊，整體營收確實有受到影響，但外傳的虧損並非是舊車

站郵局裁撤的主要原因。

涂治平表示，舊車站郵局成立於四十七年十二月八日，花蓮車站當時還在附

近、臺鐵花蓮管理處亦尚未裁撤，車站商圈百興興盛、人潮匯聚，而有設立支

局的需求。很多人都以為舊車站郵局是遷站後才改名，其實多數支局在成立時

都是以支局編號作為局名，舊車站郵局當時即名為「花蓮一支局」，是直到八

十三年三月一日起，全國才開始列相關地名以便民衆辨識，但花蓮車站此時

已遷址新站，故以「舊車站」為名。

花蓮一支局得名由來

記者謝宗璋／報導

他指出，舊車站郵局的業務將於十五日起併入空間更寬敞、人力更完整的中

山郵局，自動櫃員機亦同時拆除。現有二位內勤人員將跟著轉任中山路郵局

的郵局名稱，還有臺北火車站郵局、高鐵站前、花蓮舊車

站郵局，以及臺鐵新烏日站郵政辦事處、多良火車站郵政代理辦事處，但多數都是

在車站現址內或附近，以車站舊址所在地附近作為局名命名出來，花蓮舊車

站郵局是全臺各支局中相當罕見。

他表示，隨時代變遷，舊車站郵局的來客率、業績都降低，且與同在中山路的

「中山路郵局（花蓮十九支）」相距僅有約四百五十公尺，另與「南京街郵

局（花蓮三支）」亦僅有五百公尺，距離相近、客源重疊，加上局身老舊狹小，

早已研議裁撤。星報總公司經核准後，今年六月十四日發布裁撤廣告，宣布

將營業至七月十二日止。

花蓮郵局說明裁撤主因

記者謝宗璋／報導

舊車站郵局即將裁撤的消息一出，引起花蓮鄉親議論紛紛。外傳是中華郵政

去年虧損十六點五億元，而進行的基層縮編，業務合併。對此，花蓮郵局經理

涂治平澄清，三大業務的郵務、儲匯、壽險都受到電子郵件、宅配服務和數位

金融科平等蓬勃的衝擊，整體營收確實有受到影響，但外傳的虧損並非是舊車

站郵局裁撤的主要原因。

涂治平表示，舊車站郵局成立於四十七年十二月八日，花蓮車站當時還在附

近、臺鐵花蓮管理處亦尚未裁撤，車站商圈百興興盛、人潮匯聚，而有設立支

局的需求。很多人都以為舊車站郵局是遷站後才改名，其實多數支局在成立時

都是以支局編號作為局名，舊車站郵局當時即名為「花蓮一支局」，是直到八

十三年三月一日起，全國才開始列相關地名以便民衆辨識，但花蓮車站此時

已遷址新站，故以「舊車站」為名。

花蓮郵局說明裁撤主因

記者謝宗璋／報導

舊車站郵局即將裁撤的消息一出，引起花蓮鄉親議論紛紛。外傳是中華郵政

去年虧損十六點五億元，而進行的基層縮編，業務合併。對此，花蓮郵局經理

涂治平澄清，三大業務的郵務、儲匯、壽險都受到電子郵件、宅配服務和數位

金融科平等蓬勃的衝擊，整體營收確實有受到影響，但外傳的虧損並非是舊車

站郵局裁撤的主要原因。

涂治平表示，舊車站郵局成立於四十七年十二月八日，花蓮車站當時還在附

近、臺鐵花蓮管理處亦尚未裁撤，車站商圈百興興盛、人潮匯聚，而有設立支

局的需求。很多人都以為舊車站郵局是遷站後才改名，其實多數支局在成立時

都是以支局編號作為局名，舊車站郵局當時即名為「花蓮一支局」，是直到八

十三年三月一日起，全國才開始列相關地名以便民衆辨識，但花蓮車站此時

已遷址新站，故以「舊車站」為名。

花蓮郵局說明裁撤主因

記者謝宗璋／報導

舊車站郵局即將裁撤的消息一出，引起花蓮鄉親議論紛紛。外傳是中華郵政

去年虧損十六點五億元，而進行的基層縮編，業務合併。對此，花蓮郵局經理

涂治平澄清，三大業務的郵務、儲匯、壽險都受到電子郵件、宅配服務和數位

金融科平等蓬勃的衝擊，整體營收確實有受到影響，但外傳的虧損並非是舊車

站郵局裁撤的主要原因。

涂治平表示，舊車站郵局成立於四十七年十二月八日，花蓮車站當時還在附

近、臺鐵花蓮管理處亦尚未裁撤，車站商圈百興興盛、人潮匯聚，而有設立支

局的需求。很多人都以為舊車站郵局是遷站後才改名，其實多數支局在成立時

都是以支局編號作為局名，舊車站郵局當時即名為「花蓮一支局」，是直到八

十三年三月一日起，全國才開始列相關地名以便民衆辨識，但花蓮車站此時

已遷址新站，故以「舊車站」為名。

花蓮郵局說明裁撤主因

記者謝宗璋／報導

舊車站郵局即將裁撤的消息一出，引起花蓮鄉親議論紛紛。外傳是中華郵政

去年虧損十六點五億元，而進行的基層縮編，業務合併。對此，花蓮郵局經理

涂治平澄清，三大業務的郵務、儲匯、壽險都受到電子郵件、宅配服務和數位

金融科平等蓬勃的衝擊，整體營收確實有受到影響，但外傳的虧損並非是舊車

站郵局裁撤的主要原因。

涂治平表示，舊車站郵局成立於四十七年十二月八日，花蓮車站當時還在附

近、臺鐵花蓮管理處亦尚未裁撤，車站商圈百興興盛、人潮匯聚，而有設立支

局的需求。很多人都以為舊車站郵局是遷站後才改名，其實多數支局在成立時

都是以支局編號作為局名，舊車站郵局當時即名為「花蓮一支局」，是直到八

十三年三月一日起，全國才開始列相關地名以便民衆辨識，但花蓮車站此時

已遷址新站，故以「舊車站」為名。

花蓮郵局說明裁撤主因

記者謝宗璋／報導

舊車站郵局即將裁撤的消息一出，引起花蓮鄉親議論紛紛。外傳是中華郵政

去年虧損十六點五億元，而進行的基層縮編，業務合併。對此，花蓮郵局經理

涂治平澄清，三大業務的郵務、儲匯、壽險都受到電子郵件、宅配服務和數位

花蓮振興70萬張250元農粉幣 7月上路

註冊加入農業易遊網並開啓定位就可領取限一次抵用完畢且不得找零

記者劉怡伶／報導
04003農強衝擊花蓮，為振興花蓮農村、農產業並帶動消費，農業部自一一年七月一日起至十月三十一日推出「從心出花蓮振興農粉幣方案」，發送七十萬張（每張二五〇元），並規劃花蓮十大主題農遊路線，提供領幣後之農遊攻略。農業部期待民衆領用農粉幣，採購在地特色農產品及體驗農村多元農遊活動，以實際行動促進花蓮產業復甦、創造農村經濟效益。

農業部表示，「花蓮振興農粉幣」將於一一年七月一日正式上路開跑，發送領取至一一年十月三十一日，最晚則使用至一一年十一月三十日。農粉幣可到花蓮轄內合作業者實體農場消費、農業體驗臺區（含農事、生態、導覽、餐飲或個別農場內套裝遊程）、門票或伴手好物等項目，民衆出示農粉幣條碼給業者掃描後便能直接抵扣消費，限一次抵用完畢且不得找零。

取得農粉幣的方式有兩種，第一類

只要到訪花蓮的民眾，註冊加入農業易遊網會員登入後並開啓定位，免抽選即可領取一張面額二五〇元的農粉幣，同一個會員綁定的手機號碼及帳號限領一次，可於領幣後七天內到花蓮轄內農粉幣合作業者處抵用消費。

單筆消費滿千元送一張

第二類為前往本部指定電商平臺（從心出花蓮2.0）民衆，註冊單筆消費滿千元送一張農粉幣，買愈多送愈多，並須於發送後2個月內到花蓮合作業者處進行消費抵用，最晚使用期限為一

一三年十一月三十日；同一個會員在第一類及第二類可分別依發送條件領取使用。

農業部提醒，民衆開啓手機定位領取第一類農粉幣後，若超過日期仍未使用，系統將自動收回，民衆可於下次訪花蓮時，再次登入進行領取。

逾期未使用之第二類農粉幣，系統則直接回收，供發送系統運用。

花蓮農遊好好玩一起領幣遊花蓮。

農業部說明，為方便民眾領幣後之農業假期規劃，推薦十條各具特色的主題路線，串聯花蓮農林漁牧亮點、黑潮海洋、自然與人文風光，以及農特產品等，每條路線皆為兩天一夜的行程，民眾可自由挑選或組合精心規劃十大主題農遊路線。

包含「趣摸魚一海浪滔滔摸魚樂」、「慢舒旅一香草舒美輕旅行」、「水呼生態豐一壽豐生態農遊趣」、「水呼吸一馬太鞍親水原民樂」、「好森森雙鐵來行」、「奶奶香一香油淨淨遊」、「找茶咖一Cafe」、「茶香濃之旅」、「柚見米一195柑柚來見稻鄉」、「金風光一金針山忘憂之約」、「尋山行一羅山地質人文行

旅」等。

團隊虛心祈願城隍爺護祐活動平安順利

國隊2024花蓮鼓王爭霸戰即將開打



花蓮鼓王爭霸戰7/6瑞穗富源開打

學生組參賽團隊祈願城隍爺護祐活動平安順利

記者田德財／報導

次計有一百一列次，旅客務必提前查閱新時刻表，以免錯過列車。而提升東部幹線自強號列車運能，將新增共計十列次的EMU3000新自強號、普悠瑪號列車開進花東，東線運能預估將較現況提升約百分之三。

增開樹林至臺東車站，今年五月已投入營運的四〇五次（逢週六至週一行駛）、四〇六次、四三六次（逢週五至週日行駛）、四五次、四四七次，以及樹林至新左營間新自強號一列次（四三三次）。樹林至花蓮間新自強號二列次（一二四次、二三五次）和普悠

車，改點後最快二小時八分即抵達的北高直達為止。

臺鐵表示，本次列車時刻年度大改點，其中變動在五分鐘以上班時刻表（見圖：記者謝宗璋／攝），即日起在各車站提供旅客免費索取，限量八萬本，送完為止。

臺鐵表示，本次列車時刻年度大改點，

多達四百卅六列次，其中變動在五分鐘以上班時刻表（見圖：記者謝宗璋／攝），即日起在各車站提供旅客免費索取，限量八萬本，送完為止。

臺鐵表示，本次列車時刻年度大改點，

麥一列次（二二二次、二三六次）。

西部幹線將增開南港至潮州間三列次、潮州至七堵間一列次，及七堵至彰化間二列次，調整後車、年底前投營運，為提升服務品質及運能。

西線自強號列車運能提升百分之二點四。提升西六月廿六日起將進行列車時刻年改點。

為方便旅客查閱列車時刻表，臺鐵已印製冊本式時刻表（見圖：記者謝宗璋／攝），即日起在各車站提供旅客免費索取，限量八萬本，送完為止。

臺鐵表示，本次列車時刻年度大改點，

新竹間七列次區間車，原八輛車改以十輛車行駛，樹林至蘇澳間十七列次區間車，原四輛車改以

八輛車行駛。臺鐵公司表示，此次改點，除了

北高直達列車的提速，也提升了線及東線的運能

效率，讓更多乘客能夠享受快捷的旅程。

根據臺鐵公司報告顯示，新購五十批編組共六

輛的EMU3000型城際列車，今年五月已投入營

運的四七組五百六十四輛，最後三批編組預

計今年八月底都夠全數交車，十一月全部投入營

運。台鐵指出，目前EMU3000型已使自強號運能

較二〇二〇年提升百分之卅七，預計全數上線後

可再提升為百分之四十。

臺鐵列車6/26大改點 免費索取時刻表



地方稅務局推e化 舉辦抽獎活動

記者何國豐／報導

花蓮縣地方稅務局為落實節能減紙，持

續推動永續環保政策，自即日起至本(13)

年二月20日止，舉辦「電子繳款書、轉帳繳

納通知及證明傳送抽獎活動」，凡車輛、

稅務局資訊網站線上櫃臺線上申辦

房屋及土地係屬之花蓮縣轄區，利用地方

稅務局資訊網站或地方稅率申報作業網

站等管道申請並完成認證者，就有機會抽

中200元遠東商品禮券共250名，歡迎鄉親朋

友踴躍申請。

該局進一步說明，民衆於活動期間利用

地方稅務局資訊網站線上櫃臺線上申辦

稅務行政或地方稅率申報作業常申辦

各項申辦，申請以電子方式傳送使用牌照照

、房屋稅及地價稅三大稅徵款書、轉帳繳

納通知及證明，申請後必須至電子信箱點

擊連結並完成驗證，即可參加抽獎(每筆享

有次抽獎機會，每人以中獎一次為限)。

稅務局貼心提醒，申請本項服務，應於

各稅開徵前2個月(即使用牌照稅5月31日前

、房屋稅6月底前、地價稅3月31日前提出

申請，逾期申請者，自申請次期開始適用

，申請成功後每年適用，不需再逐年申請

。民衆如對上述服務欲進一步瞭解，歡迎

撥打該局稅務專線03-8226121轉167、165洽

詢，將有專人竭誠為您服務。



魏嘉賢提議善用地下水資源設防災水井

記者何國豐／報導

花蓮縣地方稅務局為落實節能減紙，持

續推動永續環保政策，自即日起至本(13)

年二月20日止，舉辦「電子繳款書、轉帳繳

納通知及證明傳送抽獎活動」，凡車輛、

稅務局資訊網站或地方稅率申報作業網

站等管道申請並完成認證者，就有機會抽

中200元遠東商品禮券共250名，歡迎鄉親朋

友踴躍申請。

該局進一步說明，民衆於活動期間利用

地方稅務局資訊網站或地方稅率申報作業網

站等管道申請並完成認證者，就有機會抽

中200元遠東商品禮券共250名，歡迎鄉親朋

友踴躍申請。

該局進一步說明，民衆於活動期間利用

文化局與胡志明史博館簽訂合作備忘錄

考古館迎東南亞史前玉「回家」



圖：越南胡志明市歷史博物館典藏臺灣玉製作的玉飾品。（花蓮縣文化局提供）

記者謝宗璋／報導
花蓮出產的閃玉早在史前時代就隨人群活動到南洋及中國等地區，花蓮考古博物館將在明年底舉辦「臺灣玉史前貿易大展」。花蓮縣文化局長吳勁毅廿五日率領館長溫孟威等一行人，遠赴越南胡志明市歷史博物館參訪，受到館長黃英俊熱情招待，與該館簽訂文化交流合作備忘錄，為雙方合作踏出美好第一步。

太平洋南島聯合豐年節 夏威夷團體首度登台

花蓮與越南考古學界的因緣起於今年三月中旬，邀請越南南部社會科學院考古中心團隊來到花蓮進行「臺灣玉、越南考古與南島文化」國際文化交流活動。

今屆回訪越南南，受惠於越南胡志明市歷史博物館長黃英俊親自招待，除了導覽常設展還特別開箱典藏庫房，臺灣玉竟出現在幾千公里外之地，同仁深深感受到強大的文化震撼。

溫孟威表示，花蓮有一群史前人擅長製造用裝飾的玉器，促成臺灣玉器製造與交換的體系，不僅遍及臺灣本島及鄰近島嶼，更遠達至菲律賓、越南及泰國等東南亞地區。考古館爭取到綜發四期經費二千萬元啓動「一二三」至一六年度大展計畫」，預計在一四年底舉辦「臺灣玉史前貿易大展」，揭開這段臺灣玉飄洋過海的傳奇史實，今年積極與各國考古學界展開合作。

吳勁毅表示，二千五百年前的史前人類，藉由海上航行遠渡重洋，就能夠有如此密切的文化貿易交流，身為現代人為何不能再重現這樣的文化交流？黃英俊也表示認同，同意未來兩館可以共同合作建立長期的夥伴關係，持續為兩地文化交流努力。雙方即簽訂文化交流合作備忘錄，為花蓮與越南在考古學術的合作上踏出美好的第一步。



花蓮縣文化局長溫孟威等一行人，遠赴越南胡志明市歷史博物館參訪，受到館長黃英俊熱情招待，與該館簽訂文化交流合作備忘錄，為雙方合作踏出美好第一步。



急降雨致原水濁度飆升 婆婆礑淨水場減量出水

文／李柏霖
自來水公司第九區管理處附近日降雨，花蓮地區受到先前地震影響，土石鬆軟的婆婆礑溪，瞬間高濁水破2千多度（見圖；台水提供），婆婆礑淨水場淨水單元無法處理致減量出水，雖已緊急啓動深井水源、壽豐淨水場支接，但花蓮市區降壓用戶累計達1萬多戶，目前已持續調整供水及清理取水口淤積，增加婆婆礑淨水場出水量，以恢復正常供水，降低對民眾用水的不便。

台水公司也提醒鼓勵民眾珍惜有限的水資源，養成節約用水的好習慣，以共度極端氣候及天災所帶來的缺水危機。



太管處籲山友愛護環境

文／李柏霖
自來水公司第九區管理處因近日降雨，花蓮地區受到先前地震影響，土石鬆軟的婆婆礑溪，瞬間高濁水破2千多度（見圖；台水提供），婆婆礑淨水場淨水單元無法處理致減量出水，雖已緊急啓動深井水源、壽豐淨水場支接，但花蓮市區降壓用戶累計達1萬多戶，目前已持續調整供水及清理取水口淤積，增加婆婆礑淨水場出水量，以恢復正常供水，降低對民眾用水的不便。

台水公司也提醒鼓勵民眾珍惜有限的水資源，養成節約用水的好習慣，以共度極端氣候及天災所帶來的缺水危機。

屏風山屋周邊遭人丟棄登山廢棄物

花蓮縣政府期待透過卡美哈美哈學校的參與，將展示南島文化多樣性，並讓全球觀眾欣賞到頂級的文化表演。南島族群與台灣原住民族有著深厚的历史渊源，亦稱台灣為「Mother Island 母親之島」。花蓮縣政府希望這次活動能夠點亮台灣在南島文化傳承和推廣中的重要角色。

卡美哈美哈學校成立於一八八七年，由夏威夷公主Pauahi Bishop創立，歷史相續八十年，是全球校地面積最大的校園，每年六月，花蓮縣考察團遠赴夏威夷，特別前往卡美哈美哈學校與到訪的家人們相見，進一步加深與持續彼此南島文化連結。在为期八天的出访行程中，探索彼此的文化異同，感受南島文化的深厚親緣。

花蓮縣政府希望這次活動能夠點亮台灣在南島文化傳承和推廣中的重要角色。花蓮縣政府期待透過卡美哈美哈學校的參與，將展示南島文化多樣性，並讓全球觀眾欣賞到頂級的文化表演。南島族群與台灣原住民族有著深厚的历史渊源，亦稱台灣為「Mother Island 母親之島」。花蓮縣政府希望這次活動能够點亮台灣在南島文化傳承和推廣中的重要角色。

花蓮縣政府期待透過卡美哈美哈學校的參與，將展示南島文化多樣性，並讓全球觀眾欣賞到頂級的文化表演。南島族群與台灣原住民族有著深厚的历史渊源，亦稱台灣為「Mother Island 母親之島」。花蓮縣政府希望這次活動能够點亮台灣在南島文化傳承和推廣中的重要角色。

花蓮縣

張峻議長偕議員挺進東海岸阿美族實驗小學—豐濱國小 關心校方需求

議會轉達民善款 捷注教學設施基金



黃玲蘭議員之好友捐贈
此筆款乃由黃玲蘭議員之民間好友所捐贈，並請張峻議長對偏鄉學校的設施與設備，提供修繕及購置的基金，陳校長在接獲捐款後，對議長及議員會勘團頻頻致謝，並表示將以更高的教學質量和更優異的成績來回報社會的厚愛。

海風徐徐，校區與大自然合為一體，彷彿置身於世外桃源。陳校長如數家珍，讓議員團看到校方的用心，以及對部落文化傳承的希望。

來到豐濱國小阿美族實驗小學，議員們盛讚這裡依山傍水，風景優美，校園與大自然合為一體，彷彿置身於世外桃源。陳校長表示，由於豐濱國小隸屬海岸偏鄉，教學設施與設備都過於老舊，損壞程度亟需更換，非常感謝黃玲蘭議員的贊助及好友的慷慨解囊，進而提升豐濱國小的教學品質，這份善心將造就無數出類拔萃的偏鄉子弟，這份善循環與正能量，對國家社會的整體提升與進步也將無遠弗屆。同時感謝議員團隊一起來關心並會勘豐濱國小，我們將一起努力，讓老師和學生能有一個更舒適、更安全的優質教育環境。零危險的教學場域，讓師生無後顧之憂的用心教學和專心學習，是花蓮縣議會堅持努力的目標。

蔡依靜議員表示，豐濱國小阿美族實驗小學，肩負著阿美族文化、技藝與母語傳承的神聖使命，0403地震也造成了教學設施的損壞及購置，以利實現小學的課程順利執行，心懷感謝民間友人的善心捐款，依靜能夠參與並促成這場域的改善，不僅是對我們教育工作者的支持，更是對偏遠地區教育事業的關愛。未來，我們將以更高的教學質量和更優異的成績回報社會的厚愛。

豐濱國小校長陳仙貞表示，豐濱國小阿美族實驗小學欣喜地迎來了財團法人「新文化藝術基金會」和花蓮縣議會，對我校教育文化、藝術與母語傳承的神聖使命，0403地震也造成了教學設施的損壞及購置，以利實現小學的課程順利執行，心懷感謝民間友人的善心捐款，依靜能夠參與並促成這場域的改善，不僅是對我們教育工作者的支持，更是對偏遠地區教育事業的關愛。未來，我們將以更高的教學質量和更優異的成績回報社會的厚愛。

交通部補助3100餘萬元改善吉安國中等3校通學步道

明義國小通學步道改善 目標安全友善

魏市長期許如工完期貨

行道依闢學生通學安

行道依闔學生通學安

行道依闔學生通學安

行道依闔學生通學安

行道依闔學生通學安

行道依闔學生通學安

行道依闔學生通學安

行道依闔學生通學安

行道依闔學生通學安

行道依闔學生通學安

行道依

留住在十度上下。午後散步會經過一家燒餅店，燒餅是用西式烤箱烤出來的。形如扁長的花捲，有薄層脆皮。咀嚼時，似在練習太極拳中的扣齒動作，有助於頭部氣血的循環，提神醒腦。因我是常客，年老闆娘特別叮嚀我：「春節期間除大年初外，每天都營業。」大年初二，我早上八點去，她與其老公剛把燒餅做好，正欲送進烤箱。我便去水果店買了香蕉再回到燒餅店等。

拿到蔥花燒餅後，就在回家的路上趁熱吃起來，保暖又好吃。一位老婦路過，看到我啃燒餅，問：「在哪兒買的？多少錢？」我指著燒餅店說：「一個三十五。」她說：「那不便宜喔！」我沒考慮那麼多。現在物價上涨，就烤箱的電費或瓦斯費等成本看來也不算貴。小時候見過廚師用汽油桶燒餅，桶內上方貼滿燒餅。時間到了就用長夾取出來，既沒夾生又未燒焦，火候恰好。此法雖然能省錢，但風險及難度均高。

到了初三早晨，想到一天八點去他們用麵糰做成燒餅，尚未送進烤箱。若遲一點九點再去，應該就不必等了。不料，我抵達燒餅店時，第一批出爐的蔥花燒餅已被搶購一空，還是要等。真沒想到在年初三蔥花餅仍是大多數人的最低檔的燒餅。就因為價格親民，所以為店裡招來不少生意。有一次，經過該店時，正逢其店公休。只好去另一家店買了蔥花餅。它與水煎包一樣，先用油煎，再放進加了醬料的小塑膠袋中。稍有不慎，餅內還是冷掉的蔥花餅，我們想幫我熱已勸阻他們：「不用。家有微波爐，加熱快且均勻。」

大家對蔥花餅的好感應源自幼時的記憶。小時候，燒餅小販的叫賣聲開始，打開後座的木箱及內包裏燒餅的棉被時，一股白色濃煙砰然冒出，直衝天際。燒餅的熱度與剛出爐的沒兩樣。一家人吃早餐時的簡明扼要的交流及臨出門前的叮嚀：「騎車小心！」那溫馨的氣氛將是永遠無法忘懷的記憶。※

寒流來襲，白天氣溫常滯留在十度上下。午後散步會經過一家燒餅店，燒餅是用西式烤箱烤出來的。形如扁長的花捲，有薄層脆皮。咀嚼時，似在練習太極拳中的扣齒動作，有助於頭部氣血的循環，提神醒腦。因我是常客，年老闆娘特別叮嚀我：「春節期間除大年初外，每天都營業。」大年初二，我早上八點去，她與其老公剛把燒餅做好，正欲送進烤箱。我便去水果店買了香蕉再回到燒餅店等。

路上趁熱吃起來，保暖又好吃。

偶而提神醒腦。

◎ 王立中

蔥花餅

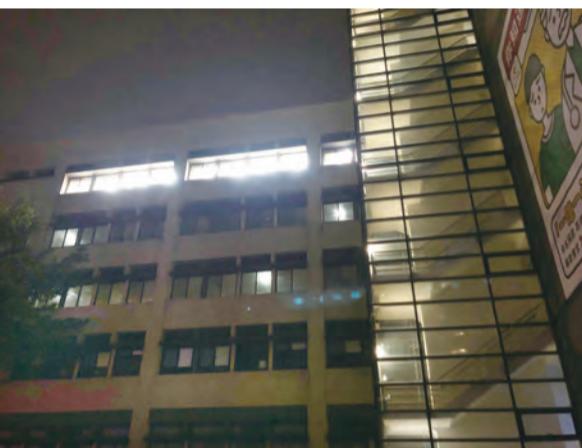
輔大這一路之二



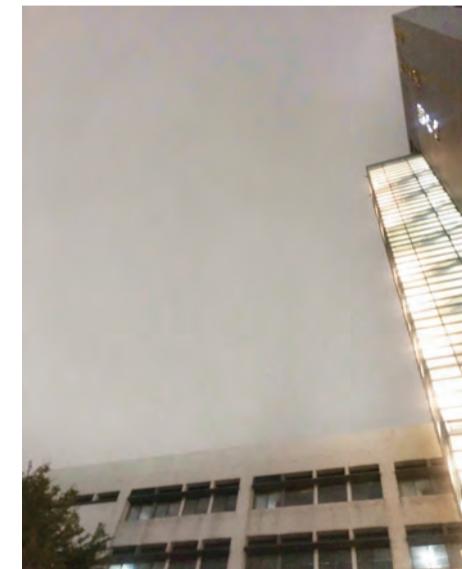
五一四巷校園牆，樂見純白十字架，成別樣輔大小地景。



◎ 王景新



夜夜國璽五樓自學中心總是燈火通明，遲至深夜十一點才關燈送客。



國璽樓門口熱舞社嗨歌又換誰的曲子，與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

證明，鐵了心決絕無計斷捨離，時不時連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

初「半工半讀」也算相安無事，週間下午四點放學，慣習於個人管理專用英語科任教室課或批閱作業考卷什麼的。相距車程僅五分鐘，最晚六點從容動身啓程輔大，還能輔園或文園買晚餐至伯達樓接樹德樓頂天橋口果腹。日上七點半出門至新泰國小教高年級英語，夜夜夜四點十分學法課後回家，週末再至廣播電台值勤整點文教新聞編播，實有空虛感，期未權充獎勵游學生。還有一試本接一本接一本類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

證明，鐵了心決絕無計斷捨離，時不時連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

證明，鐵了心決絕無計斷捨離，時不時連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

證明，鐵了心決絕無計斷捨離，時不時連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

證明，鐵了心決絕無計斷捨離，時不時連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

證明，鐵了心決絕無計斷捨離，時不時連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

證明，鐵了心決絕無計斷捨離，時不時連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

◎ 王景新



國璽五樓自學中心寒假期間終於熄燈。

酒康與黑貓

◎ 丁小雨



第一屆輔仁盃新南向國際籃球邀請賽，最受矚目的賽事由輔大出戰菲律賓東方大學。



輔大進修部的布告欄，一如花草植物：四時不同，各有其美。



熊寶炒飯位於理園，寒暑假其它學餐尚未營業，他仍為輔大人孜孜矻矻張羅著。



攜母、帶謝拔，三人中美堂就座欣賞輔仁盃籃賽。

我軍旅生涯下過兩次部隊，第一次是新竹斗煥坪，第二次在憲兵指揮所，如果不是偶然翻起「大兵日記」，恐怕早已淡忘這起工作重點，每次兩小時的三班勤務，成為常態，唯一不同在於「站哨時」也讓我的軍旅生涯看盡人生百態，這段影響甚深，尤其00:00~02:00、位站哨弟兄，至今成忘年之交。※

國軍不論義務役或志願役都要肩負「站哨」工作，由於上哨勤務都是新兵擔任，因此輔大學生管理專用英語科任教室備課前空檔躋身「輔人潮」迎新演唱會場，青春失而尋得之美妙一瞬，慶先生與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

國軍不論義務役或志願役都要肩負「站哨」工作，由於上哨勤務都是新兵擔任，因此輔大學生管理專用英語科任教室備課前空檔躋身「輔人潮」迎新演唱會場，青春失而尋得之美妙一瞬，慶先生與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

國軍不論義務役或志願役都要肩負「站哨」工作，由於上哨勤務都是新兵擔任，因此輔大學生管理專用英語科任教室備課前空檔躋身「輔人潮」迎新演唱會場，青春失而尋得之美妙一瞬，慶先生與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

國軍不論義務役或志願役都要肩負「站哨」工作，由於上哨勤務都是新兵擔任，因此輔大學生管理專用英語科任教室備課前空檔躋身「輔人潮」迎新演唱會場，青春失而尋得之美妙一瞬，慶先生與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

國軍不論義務役或志願役都要肩負「站哨」工作，由於上哨勤務都是新兵擔任，因此輔大學生管理專用英語科任教室備課前空檔躋身「輔人潮」迎新演唱會場，青春失而尋得之美妙一瞬，慶先生與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

國軍不論義務役或志願役都要肩負「站哨」工作，由於上哨勤務都是新兵擔任，因此輔大學生管理專用英語科任教室備課前空檔躋身「輔人潮」迎新演唱會場，青春失而尋得之美妙一瞬，慶先生與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

國軍不論義務役或志願役都要肩負「站哨」工作，由於上哨勤務都是新兵擔任，因此輔大學生管理專用英語科任教室備課前空檔躋身「輔人潮」迎新演唱會場，青春失而尋得之美妙一瞬，慶先生與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

國軍不論義務役或志願役都要肩負「站哨」工作，由於上哨勤務都是新兵擔任，因此輔大學生管理專用英語科任教室備課前空檔躋身「輔人潮」迎新演唱會場，青春失而尋得之美妙一瞬，慶先生與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。莫敢或忘輔大師培對學法系等大學部設下報考門檻，倘若學期未能總平均八十，至少也須班排贏半同儕，學法系四十九人，起碼位列第二十四名方符資格。不出所料，班排第三十七名故陪末座。自付既然未能符合教育學程成績要求，與其繼續硬著頭皮苦讀呢同嚼蠟，且與教育現場並無直接關聯的法律，不如當機立斷辦理退學，再憾恨與輔大竟只緣結單一學期七名故陪末座。當車停五一小黃奔波四十餘里，仁人皆初履連輔大，甚至稱得以素面相照此一城中學府，從容感輔大無違和活脫一座遊樂園。

國軍不論義務役或志願役都要肩負「站哨」工作，由於上哨勤務都是新兵擔任，因此輔大學生管理專用英語科任教室備課前空檔躋身「輔人潮」迎新演唱會場，青春失而尋得之美妙一瞬，慶先生與舞步，主宰並定義流行？中美堂前與風華廣場中有大片空地，昔日硬擠學場，當車停中正路校門旁停車塔，肇因成另類「旁聽」。遙想傑出校友沈祖堯那貌似中文，實則語法多繼受自德文日等外國法典的「憲法」、「行政法」乃至《民、刑法總則》，其中《民法》親屬，父系親戚無二不緣慳一面，許多稱謂皆陌生，奢談從無雜蔓。客觀事實及意思表示，理出誰該繼承或被承繼。



花蓮購物節啟動

6月1日起12週 週週抽大獎

花蓮縣政府攜手店家錢進商機



113年度花蓮購物節活動於6月1日正式開跑，為期12週，週週抽大獎，獎項包含Apple創業雙機(2024最新iPad Pro+ iPhone 15)、LG自動集塵濕拖無線吸塵器、Apple Watch Ultra 2及Dyson三合一涼暖空氣清淨機等等，並支援電子發票同步登錄功能，以鼓勵店家及民衆使用電子載具，響應無紙化消費；考量花蓮產業以微型創業居多，特以「消費滿百」即可抽獎的方式進行，每屆帶動金額屢創佳績，前三屆總登錄筆數逾十萬筆，創造近7億元的商機，業者迴響熱烈報名踴躍，累計迄今全縣特約商店逾2,000間，民衆只要到特約商店消費滿百即可參加，將逐週依序於花蓮北、中、南區抽出幸運兒。

除了「週週抽，週週有大獎」基本獎項以外，經濟部商業發展署特別挹注資金，針對本縣立案商圈(會員店家)、公有零售市場、列管夜市等三重加碼，等同於上述場域的特約店家消費，將有三次抽到大獎的機會，整體活動總計將產生150名以上幸運兒。

縣長徐榛蔚表示，花蓮購物節自舉辦以來，吸引大量消費者及店家參與，有效促進地方經濟發展，為幫助花蓮本地店家提升數位化程度並享有活動一系列宣傳資源；為響應環境永續，活動設立數位登錄平台，消費者只需掃描活動QR CODE登陸消費，即可參加抽獎，相當便利。縣府期望透過本次活動，能夠更進一步刺激消費，攜手共創美好未來。

擔任「PX Pay千萬會員代言人」與全聯一起慶功

MV破千萬觀看 Energy預告16蹲升級

記者蔡宛玲/台北報導

華語歌壇唱跳天團Energy今年回歸歌壇，新歌《星期五晚上》掀起橫跨海內外至日韓的「E16蹲」風潮，(25)日特別以「PX Pay千萬會員代言人」身分出席，為「全聯年度會員盛事，歡慶PX Pay會員破1000萬的記者會」站台，Energy新歌《星期五晚上》掀起橫跨海內外至日韓的「E16蹲」炫風，在YouTube上架才兩個多月就衝破1000萬次觀看次數，因此現場和全聯當家吉祥物一同「E16蹲Battle」千萬慶功。書偉開心地說：平時喜歡下

廚，最愛去買菜尋寶，尤其家裡對面過著馬路就是全聯，所以全聯是我很常光顧的地方。他們也預告全民運動E16蹲，將升級成「16付」，後續將有更多短影音和廣告合作陸續曝光，要粉絲拭目以待。

Energy《Here I Am》新專輯擄獲各地粉絲的心，新曲〈分合〉、〈星期五晚上〉、〈星期五晚上〉紛紛接力霸佔YouTube發燒影片第一名，專輯發行至今包括數位音樂平台、電台、專輯銷售榜、KTV點播排行等第一成績，〈星期五晚上〉甚至在

女兒將赴美求學 小S喜收臍帶血



台北25日電

藝人小S的大女兒Elly將赴美國求學，臍帶血業者把Elly19年前儲存的珍貴「臍帶血外泌體」送給媽媽小S；另外小S提及「康熙來了」是一段美好回憶；現階段最想跟姊姊大S合作。(見圖／中央社)

小S的大女兒Elly在今年已蛻變為18歲的高中畢業生，在她赴美國求學前夕，臍帶血業者將母女最美的聯繫「臍帶血外泌體」，做成世上獨一無二的畢業禮物獻給媽媽小S，活動現場可以看見小S明顯瘦了一圈，她表示先前得B流就瘦了，「有感覺體力流失，更重視健康，我也要健康生活，所以每天瘋狂運動，吃很健康，覺得現在的狀態非常好」。

日前有傳出經典綜藝節目「康熙來了」即將回來，不過小S和蔡康永雙雙否認，今天再被問及此事，小S坦言：「有認真討論，那真的是很美好的回憶，就停留在哪裡就好」，表示若不能超越就停留在那個時刻，「有機會就是有1、2集好玩，但不會是常態性的」；小S也分享自己現在其實最想要跟姊姊大S合作，也希望未來能有這個機會。

而大女兒Elly將赴美唸書，小S計畫一起到當地10天，「原本想請半年，去個10天就好」，而女兒顏值驚人，頗受稱讚，小S也感到驕傲，「能被女兒完勝我當然開心到不行，她是model身材，我已經很漂亮了，結果她更漂亮」，小S透露被姊姊大S嘲笑：「我真的不知道為什麼你要跟你的女兒拍照，你很矮，比例很差」。

出道
10年

周興哲奮入圍金曲作曲人

台北25日電

歌手周興哲(見圖／中央社)以寫給梁靜茹的歌曲「大人」入圍金曲獎「最佳作曲人」

，這讓他開心到大醉，除音樂上有成就，周興哲也斜槓當演員，但影集的拍攝翻班制度卻讓他累。

周興哲出道10年，坦言這一路走來不容易，今年更藉著替梁靜茹打造的歌曲「大人」入圍金曲獎最佳作曲人，這讓他超級興奮，還直接到公司與老闆及經紀人慶祝，「開香檳慶祝，喝超醉，下午4點直接pass out」，近日他接受訪問，提到入圍金曲獎作曲人獎讓他直呼夢想成真，也開心要穿得帥帥去走紅毯。

除了音樂上的成就，周興哲的演藝路也求新求變，他主演改編自韓國人氣漫畫「梨泰院Class」的最新台劇「來！金來號！」，他表示很期待這樣轉變的自己，更有了一種「從沒看過的周興哲」的感覺，也很喜歡這次的突破。

被問及往後的戲劇計畫，周興哲笑說：「我先休息！謝謝，真的很累，但也真的充實，每一天想要突破自己」。

另外周興哲也提到女兒就像是他的幸運星，出生以來讓他接了不少工作，荷包滿滿，問起育兒，周興哲表示也會有崩潰的時候，「有時候小孩突然尖叫或很大聲的時候，會讓我不知道她要幹嘛，會嚇到」。周興哲透露最拿手的育兒妙招就是表演，「我會彈吉他的給她聽，她也會很專心地聽！」



金曲作詞人
葛大為6度入圍

台北25日電

第35屆金曲獎將於29日在台北小巨蛋頒獎，葛大為已6度入圍最佳作詞人獎，他表示，作詞人就像心理醫生，透過一次次的對談接近歌手內心，共創療癒歌迷的作品。

葛大為曾以蔡健雅「說到愛」、張惠妹「連名帶姓」、魏如萱「查有此人」、洪佩瑜「不在一起就不會分開」入圍金曲獎最佳作詞人獎，並以田馥甄「無人知曉」抱回獎項，今年則以裘德「骨骼謝幕」再度入圍。

葛大為接受中央社記者專訪表示，作詞人像是心理醫生，透過跟歌手一次次對談，幫助歌手更確立想唱出的話，也讓歌手能藉由作品療癒歌迷。他提到，不只是要跟歌手一起找出目的地，溝通過程也需要不斷尋找對的溝通方式。葛大為曾於滾石唱片擔任企劃，他認為，或許是企劃出身，更能從對方角度出發。



美食家便當

- 一、吉安中華店外送人員1名 薪35000
 - 二、後站富安店外送人員1名 薪28000
 - 三、美崙中美店外場人員1名 薪28000
- 應徵人員請至中華路2段92號
電話 (03)8535557.0909876540 袁先生

鈑展企業社
擴大徵才

誠徵理貨人員
須克苦耐勞、責任心
休假方式：周休二日，
如加班、國定假日，
出勤依法令規定給薪
薪資：月薪3萬以上

(不含獎金)
公司福利：勞健保、6%提撥意
外險、雇主責任險、
外險、生日禮金。
有食品從業人員體檢報告者
(優先錄取)

意者請親洽地址：

吉安鄉仁和村南海八街206號

電洽：03-8462828

東鐵廠
鐵工廠徵
工員
1. 電行
2. 鐵工
3. 鐵工
4. 鐵工
5. 鐵工
6. 鐵工
7. 鐵工
8. 鐵工
9. 鐵工
10. 鐵工
11. 鐵工
12. 鐵工
13. 鐵工
14. 鐵工
15. 鐵工
16. 鐵工
17. 鐵工
18. 鐵工
19. 鐵工
20. 鐵工
21. 鐵工
22. 鐵工
23. 鐵工
24. 鐵工
25. 鐵工
26. 鐵工
27. 鐵工
28. 鐵工
29. 鐵工
30. 鐵工
31. 鐵工
32. 鐵工
33. 鐵工
34. 鐵工
35. 鐵工
36. 鐵工
37. 鐵工
38. 鐵工
39. 鐵工
40. 鐵工
41. 鐵工
42. 鐵工
43. 鐵工
44. 鐵工
45. 鐵工
46. 鐵工
47. 鐵工
48. 鐵工
49. 鐵工
50. 鐵工
51. 鐵工
52. 鐵工
53. 鐵工
54. 鐵工
55. 鐵工
56. 鐵工
57. 鐵工
58. 鐵工
59. 鐵工
60. 鐵工
61. 鐵工
62. 鐵工
63. 鐵工
64. 鐵工
65. 鐵工
66. 鐵工
67. 鐵工
68. 鐵工
69. 鐵工
70. 鐵工
71. 鐵工
72. 鐵工
73. 鐵工
74. 鐵工
75. 鐵工
76. 鐵工
77. 鐵工
78. 鐵工
79. 鐵工
80. 鐵工
81. 鐵工
82. 鐵工
83. 鐵工
84. 鐵工
85. 鐵工
86. 鐵工
87. 鐵工
88. 鐵工
89. 鐵工
90. 鐵工
91. 鐵工
92. 鐵工
93. 鐵工
94. 鐵工
95. 鐵工
96. 鐵工
97. 鐵工
98. 鐵工
99. 鐵工
100. 鐵工
101. 鐵工
102. 鐵工
103. 鐵工
104. 鐵工
105. 鐵工
106. 鐵工
107. 鐵工
108. 鐵工
109. 鐵工
110. 鐵工
111. 鐵工
112. 鐵工
113. 鐵工
114. 鐵工
115. 鐵工
116. 鐵工
117. 鐵工
118. 鐵工
119. 鐵工
120. 鐵工
121. 鐵工
122. 鐵工
123. 鐵工
124. 鐵工
125. 鐵工
126. 鐵工
127. 鐵工
128. 鐵工
129. 鐵工
130. 鐵工
131. 鐵工
132. 鐵工
133. 鐵工
134. 鐵工
135. 鐵工
136. 鐵工
137. 鐵工
138. 鐵工
139. 鐵工
140. 鐵工
141. 鐵工
142. 鐵工
143. 鐵工
144. 鐵工
145. 鐵工
146. 鐵工
147. 鐵工
148. 鐵工
149. 鐵工
150. 鐵工
151. 鐵工
152. 鐵工
153. 鐵工
154. 鐵工
155. 鐵工
156. 鐵工
157. 鐵工
158. 鐵工
159. 鐵工
160. 鐵工
161. 鐵工
162. 鐵工
163. 鐵工
164. 鐵工
165. 鐵工
166. 鐵工
167. 鐵工
168. 鐵工
169. 鐵工
170. 鐵工
171. 鐵工
172. 鐵工
173. 鐵工
174. 鐵工
175. 鐵工
176. 鐵工
177. 鐵工
178. 鐵工
179. 鐵工
180. 鐵工
181. 鐵工
182. 鐵工
183. 鐵工
184. 鐵工
185. 鐵工
186. 鐵工
187. 鐵工
188. 鐵工
189. 鐵工
190. 鐵工
191. 鐵工
192. 鐵工
193. 鐵工
194. 鐵工
195. 鐵工
196. 鐵工
197. 鐵工
198. 鐵工
199. 鐵工
200. 鐵工
201. 鐵工
202. 鐵工
203. 鐵工
204. 鐵工
205. 鐵工
206. 鐵工
207. 鐵工
208. 鐵工
209. 鐵工
210. 鐵工
211. 鐵工
212. 鐵工
213. 鐵工
214. 鐵工
215. 鐵工
216. 鐵工
217. 鐵工
218. 鐵工
219. 鐵工
220. 鐵工
221. 鐵工
222. 鐵工
223. 鐵工
224. 鐵工
225. 鐵工
226. 鐵工
227. 鐵工
228. 鐵工
229. 鐵工
230. 鐵工
231. 鐵工
232. 鐵工
233. 鐵工
234. 鐵工
235. 鐵工
236. 鐵工
237. 鐵工
238. 鐵工
239. 鐵工
240. 鐵工
241. 鐵工
242. 鐵工
243. 鐵工
244. 鐵工
245. 鐵工
246. 鐵工
247. 鐵工
248. 鐵工
249. 鐵工
250. 鐵工
251. 鐵工
252. 鐵工
253. 鐵工
254. 鐵工
255. 鐵工
256. 鐵工
257. 鐵工
258. 鐵工
259. 鐵工
260. 鐵工
261. 鐵工
262. 鐵工
263. 鐵工
264. 鐵工
265. 鐵工
266. 鐵工
267. 鐵工
268. 鐵工
269. 鐵工
270. 鐵工
271. 鐵工
272. 鐵工
273. 鐵工
274. 鐵工
275. 鐵工
276. 鐵工
277. 鐵工
278. 鐵工
279. 鐵工
280. 鐵工
281. 鐵工
282. 鐵工
283. 鐵工
284. 鐵工
285. 鐵工
286. 鐵工
287. 鐵工
288. 鐵工
289. 鐵工
290. 鐵工
291. 鐵工
292. 鐵工
293. 鐵工
294. 鐵工
295. 鐵工
296. 鐵工
297. 鐵工
298. 鐵工
299. 鐵工
300. 鐵工
301. 鐵工
302. 鐵工
303. 鐵工
304. 鐵工
305. 鐵工
306. 鐵工
307. 鐵工
308. 鐵工
309. 鐵工
310. 鐵工
311. 鐵工
312. 鐵工
313. 鐵工
314. 鐵工
315. 鐵工
316. 鐵工
317. 鐵工
318. 鐵工
319. 鐵工
320. 鐵工
321. 鐵工
322. 鐵工
323. 鐵工
324. 鐵工
325. 鐵工
326. 鐵工
327. 鐵工
328. 鐵工
329. 鐵工
330. 鐵工
331. 鐵工
332. 鐵工
333. 鐵工
334. 鐵工
335. 鐵工
336. 鐵工
337. 鐵工
338. 鐵工
339. 鐵工
340. 鐵工
341. 鐵工
342. 鐵工
343. 鐵工
344. 鐵工
345. 鐵工
346. 鐵工
347. 鐵工
348. 鐵工
349. 鐵工
350. 鐵工
351. 鐵工
352. 鐵工
353. 鐵工
354. 鐵工
355. 鐵工
356. 鐵工
357. 鐵工
358. 鐵工
359. 鐵工
360. 鐵工
361. 鐵工
362. 鐵工
363. 鐵工
364. 鐵工
365. 鐵工
366. 鐵工
367. 鐵工
368. 鐵工
369. 鐵工
370. 鐵工
371. 鐵工
372. 鐵工
373. 鐵工
374. 鐵工
375. 鐵工
376. 鐵工
377. 鐵工
378. 鐵工
379. 鐵工
380. 鐵工
381. 鐵工
382. 鐵工
383. 鐵工
384. 鐵工
385. 鐵工
386. 鐵工
387. 鐵工
388. 鐵工
389. 鐵工
390. 鐵工
391. 鐵工
392. 鐵工
393. 鐵工
394. 鐵工
395. 鐵工
396. 鐵工
397. 鐵工
398. 鐵工
399. 鐵工
400. 鐵工
401. 鐵工
402. 鐵工
403. 鐵工
404. 鐵工
405. 鐵工
406. 鐵工
407. 鐵工
408. 鐵工
409. 鐵工
410. 鐵工
411. 鐵工
412. 鐵工
413. 鐵工
414. 鐵工
415. 鐵工
416. 鐵工
417. 鐵工
418. 鐵工
419. 鐵工
420. 鐵工
421. 鐵工
422. 鐵工
423. 鐵工
424. 鐵工
425. 鐵工
426. 鐵工
427. 鐵工
428. 鐵工
429. 鐵工
430. 鐵工
431. 鐵工
432. 鐵工
433. 鐵工
434. 鐵工
435. 鐵工
436. 鐵工
437. 鐵工
438. 鐵工
439. 鐵工
440. 鐵工
441. 鐵工
442. 鐵工
443. 鐵工
444. 鐵工
445. 鐵工
446. 鐵工
447. 鐵工
448. 鐵工
449. 鐵工
450. 鐵工
451. 鐵工
452. 鐵工
453. 鐵工
454. 鐵工
455. 鐵工
456. 鐵工
457. 鐵工
458. 鐵工
459. 鐵工
460. 鐵工
461. 鐵工
462. 鐵工
463. 鐵工
464. 鐵工
465. 鐵工
466. 鐵工
467. 鐵工
468. 鐵工
469. 鐵工
470. 鐵工
471. 鐵工
472. 鐵工
473. 鐵工
474. 鐵工
475. 鐵工
476. 鐵工
477. 鐵工
478. 鐵工
479. 鐵工
480. 鐵工
481. 鐵工
482. 鐵工
483. 鐵工
484. 鐵工
485. 鐵工
486. 鐵工
487. 鐵工
488. 鐵工
489. 鐵工
490. 鐵工
491. 鐵工
492. 鐵工
493. 鐵工
494. 鐵工
495. 鐵工
496. 鐵工
497. 鐵工
498. 鐵工
499. 鐵工
500. 鐵工
501. 鐵工
502. 鐵工
503. 鐵工
504. 鐵工
505. 鐵工
506. 鐵工
507. 鐵工
508. 鐵工
509. 鐵工
510. 鐵工
511. 鐵工
512. 鐵工
513. 鐵工
514. 鐵工
515. 鐵工
516. 鐵工
517. 鐵工
518. 鐵工
519. 鐵工
520. 鐵工
521. 鐵工
522. 鐵工
523. 鐵工
524. 鐵工
525. 鐵工
526. 鐵工
527. 鐵工
528. 鐵工
529. 鐵工
530. 鐵工
531. 鐵工
532. 鐵工
533. 鐵工
534. 鐵工
535. 鐵工
536. 鐵工
537. 鐵工
538. 鐵工
539. 鐵工
540. 鐵工
541. 鐵工
542. 鐵工
543. 鐵工
544. 鐵工
545. 鐵工
546. 鐵工
547. 鐵工
548. 鐵工
549. 鐵工
550. 鐵工
551. 鐵工
552. 鐵工
553. 鐵工
554. 鐵工
555. 鐵工
556. 鐵工
557. 鐵工
558. 鐵工
559. 鐵工
560. 鐵工
561. 鐵工
562. 鐵工
563. 鐵工
564. 鐵工
565. 鐵工
566. 鐵工
567. 鐵工
568. 鐵工
569. 鐵工
570. 鐵工
571. 鐵工
572. 鐵工
573. 鐵工
574. 鐵工
575. 鐵工
576. 鐵工
577. 鐵工
578. 鐵工
579. 鐵工
580. 鐵工
581. 鐵工
582. 鐵工
583. 鐵工
584. 鐵工
585. 鐵工
586. 鐵工
587. 鐵工
588. 鐵工
589. 鐵工
590. 鐵工
591. 鐵工
592. 鐵工
593. 鐵工
594. 鐵工
595. 鐵工
596. 鐵工
597. 鐵工
598. 鐵工
599. 鐵工
600. 鐵工
601. 鐵工
602. 鐵工
603. 鐵工
604. 鐵工
605. 鐵工
606. 鐵工
607. 鐵工
608. 鐵工
609. 鐵工
610. 鐵工
611. 鐵工
612. 鐵工
613. 鐵工
614. 鐵工
615. 鐵工
616. 鐵工
617. 鐵工
618. 鐵工
619. 鐵工
620. 鐵工
621. 鐵工
622. 鐵工
623. 鐵工
624. 鐵工
625. 鐵工
626. 鐵工
627. 鐵工
628. 鐵工
629. 鐵工
630. 鐵工
631. 鐵工
632. 鐵工
633. 鐵工
634. 鐵工
635. 鐵工
636. 鐵工
637. 鐵工
638. 鐵工
639. 鐵工
640. 鐵工
641. 鐵工
642. 鐵工
643. 鐵工
644. 鐵工
645. 鐵工
646. 鐵工
647. 鐵工
648. 鐵工
649. 鐵工
650. 鐵工
651. 鐵工
652. 鐵工
653. 鐵工
654. 鐵工
655. 鐵工
656. 鐵工
657. 鐵工
658. 鐵工
659. 鐵工
660. 鐵工
661. 鐵工
662. 鐵工
663. 鐵工
664. 鐵工
665. 鐵工
666. 鐵工
667. 鐵工
668. 鐵工
669. 鐵工
670. 鐵工
671. 鐵工
672. 鐵工
673. 鐵工
674. 鐵工
675. 鐵工
676. 鐵工
677. 鐵工
678. 鐵工
679. 鐵工
680. 鐵工
681. 鐵工
682. 鐵工
683. 鐵工
684. 鐵工
685. 鐵工
686. 鐵工
687. 鐵工
688. 鐵工
689. 鐵工
690. 鐵工
691. 鐵工
692. 鐵工
693. 鐵工
694. 鐵工
695. 鐵工
696. 鐵工
697. 鐵工
698. 鐵工
699. 鐵工
700. 鐵工
701. 鐵工
702. 鐵工
703. 鐵工
704. 鐵工
705. 鐵工
706. 鐵工
707. 鐵工
708. 鐵工
709. 鐵工
710. 鐵工
711. 鐵工
712. 鐵工
713. 鐵工
714. 鐵工
715. 鐵工
716. 鐵工
717. 鐵工
718. 鐵工
719. 鐵工
72

醫養生講求因人制宜，不同年齡段的人應有不同的方式。相較於血氣方剛的年輕人，老年人宜氣血柔和。北京《生命時報》刊文指出，老年人養生要首重「柔」字，從性情、飲食、穿衣、行動等方面進行調整，有助於延年益壽。

性情要柔順。喜、怒、憂、思、悲、恐、驚是人對外界事物變化的反應，如果這些情緒過於強烈、持久，就會引起人體氣血和臟腑功能失調，招致疾病。《黃帝內經》說「怒傷肝、喜傷心、思傷脾、憂傷肺、恐傷腎」，意思就是過度的情志活動會損傷內臟。更有「怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，驚則氣亂，思則氣結」的記載，表明過度的情志活動會擾亂氣血的正常運行。所以，老年

老年人養生 應「柔」字為先



但穿衣打扮上不應湊合，精心修飾打理的外貌和整潔的服飾會讓人產生自我肯定，有助於心理健康。老年人選擇著裝時，除美觀得體外，還應兼顧寬鬆、柔軟、舒適，避免因衣物束縛而影響血液循環，給健康帶來危害。

行動要柔緩。老年人的心肺功能和關節靈活度較年輕時有一定程度的下降，驟然活動既容易給心臟造成負擔，又容易導致骨關節猝然受力，引發骨折、肌肉肌腱撕裂、軟組織損傷等問題。老年人在行動上要學會「慢半拍」，動作要柔緩，切忌風風火火。起牀、站起、彎腰時要注意動作放慢，等重心轉移好、身體穩定後再進行下一步動作；謹防跌倒、關節閃錯扭傷、肌肉拉傷等情況出現；外出活動時不慌不忙，行走時站穩了再邁步。

此外，在身體條件允許的情況下，老年人要進行適度鍛煉。中醫有「導氣令和，引體令柔」的說法，注重以柔和的導引功法強身健體。八段錦、太

人要養成柔順的性情，學會和各種不良情緒和解，避免過度的情志活動耗傷臟腑氣血。

飲食要柔和。中醫認為「胃氣」最能體現人體的健康情況。胃氣泛指胃腸主導的消化能力，呵護胃氣，就要保證飲食柔和，要做到：一是食物質地柔軟。老年人牙齒鬆動，無法細細地咀嚼食物，嚥下的食物常咀嚼不充分，再加上消化能力減退，容易導致過硬、顆粒大、難消化的食物消耗胃氣。二是食物在溫度和寒涼特性上要柔和。老年人不要吃過於冰涼、滾燙、辛辣刺激的食物，以防胃部血管過度收縮或舒張。同時，要盡可能地控制過寒或過熱的食物攝入。三是食物味道應清淡，少吃過於油膩、黏膩難消化的食物。比如油條、麻團、粽子，偶爾吃點沒問題，但是一次不能吃太多。

穿衣要柔美。老年人即使不再如年輕時那樣帥氣、漂亮，極拳等功法動作柔和、緩慢，練習起來較為容易，能在保障安全的前提下供老年人強身。

維護口腔健康，記住幾點常識

腔是人體的重要組成部份，健康的牙齒和牙齦不僅是正常咀嚼、吞嚥和發音的基礎，還直接影響到全身健康。那麼，如何正確維護口腔健康呢？廣州《羊城晚報》刊文指出，除了要養成良好的口腔衛生習慣、定期進行口腔檢查外，有些口腔保健常識要知曉。

牙線比牙籤健康？正確！牙線一般是由尼龍線、絲線、滌綸線製成，使用牙線清潔牙齒時，不僅不會傷及牙齦或增寬牙縫，還可以起到清潔牙面、剔除嵌塞食物的作用。

而牙籤一般採用木材或塑膠製成，質地比較硬，在

使用時易傷到牙齦，使牙齦出血。另外，長期用牙籤清潔牙縫，會使牙縫變寬，也容易誘發口腔炎症。

刷牙越多越好？錯誤。刷牙次數建議每日2至3次，每次刷牙時間不超過3分鐘，刷多了可能會傷害到牙釉質。

此外，飯後立即刷牙也不正確，因為食物殘渣會與口腔細菌反應產生酸性物質，此時刷牙可能加劇對牙齒的損害。建議飯後先漱口，30分鐘過後再刷牙。

每天使用漱口水清潔口腔？錯誤。漱口水可以起到消炎及清潔口腔的作用，能將口腔部份致病菌進行清除，

並且可以通過漱口水的沖刷作用，清除部份食物殘渣，從而改善口腔衛生環境。

因此對於口腔衛生情況較差、有口腔感染，以及存在相應口腔疾病如牙齦炎、牙周炎的患者，用漱口水比較好。

但漱口水不建議長期使用。因為長期使用可能導致口腔的正常菌群被清除，打破口腔菌群平衡，從而誘發口腔相關疾病。

「功能牙膏」可以補牙或防菌？錯誤。目前沒有任何一種藥物牙膏可以起到修復齲齒、預防幽門螺旋菌或殺滅的作用。「修復牙膏」只能產生一些泡沫，不能有效清理齲壞組織，所謂的「修復牙膏」使用到能形成羟基磷灰石晶體的材料，一般會溶解在水裡，漱漱口就帶走了，不僅對治療齲齒無用，反而可能會進一步擴大齲壞範圍。幽門螺旋菌的治療主要在腸胃等消化道，不會在口腔中被殺滅。

KIDS 兒童天地



難忘的單車宿營

明禮國小／洪瑀均

六年級期待已久的畢業單車宿營終於到來，我帶著既開心又難過的心情出發，因為剩下沒幾個月就要向國小告別了，所以我要珍惜這一次的機會玩個痛快！

我們的第一個休息站是蓮城，那裡有非常大的蓮花池，裡面有非常多的鯉魚，寒冷的冬天配上一杯熱騰騰的蓮花茶，不僅會讓身體暖活，連心也會跟著暖活。第二站我們來到了銅門國小，銅門國小被山圍繞，所以佔地比較小一些，讓我印象深刻的足我們在銅門國小打球，一邊打著球一邊看著山，真是極大的享受。第三站來到了我們今天的露營地「阿尼吉」，一路上來，真的非常辛苦，尤其是最後那個上坡，但是我還是騎上來了，那天晚上，我們自己煮飯自己洗碗，吃飽飯後，我們男生在民宿打球，女生在談天說笑，大家都很開心，我也一樣，那天晚上我和同學在帳棚裡玩翻了，在裡面打來打去，真的很開心！

第二天我們來到了鯉魚潭聽解說，讓我認識到了很多不同的事物，午餐我們去吃甕仔雞，他的雞油拌飯真的很好吃，我吃了好幾碗，回去的山路很好玩，因為都是下坡，而且我們很幸運，在回程的路上看到一台勞斯萊斯幻影，價值高達三千九百二十四萬的豪車居然被我們遇到，真是為這趟旅程畫下了完美的句點。

這趟旅程很棒而且我吸收到了很多知識，不管是在自然環境、生活技巧……等，如果時間能回到過去我一定會好好珍惜小學的時光。（六年級）

校園裡的祕密基地

海星國小／王翊臻

我的學校很美麗，在偌大的校園裡，有一個小小的地方，是我最愛的祕密基地，那就是遊樂器材後面的大樹下，每當我來到大樹下，我就會覺得很放鬆，也讓我感受到大樹的美好。

這個祕密基地只有我和我最好的朋友知道，我們都很喜歡那棵大樹，每當天氣寒冷的時候，我和好朋友會躲到大樹後面的小縫隙，不但可以防風，還可以感受到大樹的溫暖；而天氣炎熱時，我也會帶我的好朋友到大樹下面，享受涼快的微風，有時我和好朋友會在樹下說心事，有時會玩遊戲……等，大樹充滿著我和好朋友最美好的回憶。

遊樂器材後面的大樹，像一個守護神一樣，幫我遮風擋雨，還為我撐著大洋傘讓我感到涼快，這棵大樹是校園給我最棒的禮物，也是校園裡我最愛的祕密基地。（四年級）

下課十分鐘

東華附小／黃翁歆

「快啊！快啊！時間大神，你走快一點呀！」我拚命的看著時鐘，拜託他用極速快跑的方式，快抵達下課時間，噏——噏——，終於等到了我最心心念念的下課時間。

教室的所有學生都用飛奔的速度衝出教室，彷彿是籠子裡的小鳥得到了自由，操場上擠滿了足球高手、跑步選手和跳繩專家，大家都做著自己最愛的運動和事情，充滿了歡笑，沙坑裡，一年級的學生認真的堆城堡，大家嘻嘻哈哈，結果一個不小心，高年級學長踩壞城堡，讓弟弟妹妹放聲大哭！

教室裡，有一些被老師留下來補寫作業的學生，他們羨慕不已的看著走廊上自由自在的同學；另外還有一些認真讀書的閱讀大王，像是老虎抓到獵物一樣心滿意足；鋼琴前，有一些學生努力彈著自己最拿手的樂曲，連老師聽了，都放鬆得忘了手邊的事情。

噏——噏——，殘酷的上課鐘聲響起，大家心不甘情不願的低著頭，走進地獄般的教室，坐好之後，所有人開始認真上課，慢慢等到下一個下課鐘聲的到來。（三年級）

垃圾車

臺南市龍崗國小／孟杰

垃圾車是大紅人，每當他一出現，就會有很多粉絲給他禮物，甚至還有人追著他，喊著：「等等我！」真受歡迎。（三年級）

回味無窮的全國舞蹈比賽

三棧國小／呂子萱

三月十一日是要去苗栗全國舞蹈比賽的前一天！心裡有著開心和緊張的心情。因為我怕有漏帶的東西，所以我一直檢查確定沒有漏帶我才放心下來。

出門當天早上五點我就起來了，因為舞蹈阿花老師說七點十分就要到學校川堂集合！我很害怕遊覽車很快就走了，但我沒有遲到，反而是遊覽車遲到，害我的肚子都在咕嚕咕嚕的叫了。

三月十三日是我們比賽的第一天，今天比賽的舞碼是「記憶」。所有人帶著緊張的心情比賽，畫了漂亮的妝，出門比賽去。舞蹈老師JOE老師怕我們會受傷，所以讓高年級的同學先帶著我們做操，緊接著就準備換我們彩排了！通常這時候大家都會說，不出意外的話……果然，我馬上就出意外了！對！我想上廁所了！為了知道位子在哪？我忍住了，彩排完我馬上就跟老師去上廁所。真正到了比賽之際，我真的好緊張啊！我一直擔心，我會做錯什麼動作，所幸都一切都很順利。結果出爐，我們得到了優等！我們開心的都跳起來了！

等回到飯店放東西後，老師幫我們卸妝，卸完妝我看著自己的臉蛋，並自戀的說：「怎麼會有卸妝也這麼好看的人！」跟我住在一起的利比妹妹和拉比姊姊都在笑我，就連我自己也很想笑。睡前，老師一一到各個房間查房，並交代我們早些歇息，明早還有比賽。

三月十四日是比賽舞碼「耕」的一天，我看著窗外的太陽，亮得如耶穌在我面前一般。老師還特地打電話叫我們起床，但我們沒有接，因為根本就沒有力氣起來。可能是老師看635房間沒有接，還特地跑兩次，按了兩次的門鈴！真辛苦！換上衣服我們走出了房間後，緊接著我們去花花老師的房間綁頭髮。為了不讓頭髮散掉，老師將頭髮綁得很緊，但我真的覺得太痛了，根本像是頭要斷掉的感覺，所以我哀求阿花老師幫我重綁。正當我們去廁所換衣服時，我才驚覺我沒有把腰封帶過來。我心想，我應該把它放在隨身包包裡面了吧？於是回去放帳篷的地方尋找。根本找不到！我嚇到眼淚都快要飆出來了。這時！突然有人拿了我的腰封給我，我不知道是誰幫我找到的，總而言之！謝謝幫我找到東西的人，讓我順利的比賽。

不知道是不是太緊張，還是昨天不能上廁所的事件，因此讓我反覆來去的去洗手間。終於換我們比賽，可能是我們對這首舞碼練習得太少，因此分數比昨天「記憶」低了一分。但，沒有關係，我們二支舞碼都獲得優點，可謂是雙優成績呢！晚餐，老師帶我們吃我愛吃的火鍋，這一家的火鍋店我很喜歡，可以吃到飽，回到飯店後又一天的過去了……。

今天終於要回家了，一大早我們去六福村玩。因為六福村滿滿的都是人，所以我只玩了五個項目，而且都很無聊，不過我想至少有玩到就好。終於！在經過長長的塞車和蘇花公路後，我們回到家。雖然我累到說不出話來，但我很感謝舞蹈隊老師的指導，也很謝謝三棧國小小朋友們一起的努力。我想，我們下次要再去比一次。這次一定可以獲得更好的成績！（四年級）

編者的話：兒童天地接受手寫稿，同時開放電子郵件徵稿及圖文，歡迎國小同學踴躍投稿（照片圖檔須500K以上）。郵件地址是keng-shen2@umail.hinet.net郵件主旨請註明「兒童天地」，稿件內容務必註明就讀學校、班級、姓名。

典籍見康

祛黃褐斑，試試中藥敷面

黃褐斑是以顏面部出現大小不一的色素沉著斑塊為主要表現的皮膚病，多見於女性。《諸病源候論》記載：「面黑肝者，或臟腑有痰飲，或皮膚受風邪，皆令血氣不調，致生黑斑。」《外科正宗》亦有「黧黑斑者，水虧不能制火，血弱不能華肉，以致火燥結成斑黑，色枯不澤」的記載。

中醫認為，黃褐斑的產生多因氣血不足，不能上榮於面，或氣血瘀滯滯皮下，色素沉著而致。

推薦一種中藥敷面法，能起到祛黃美白、潤澤嫩肌的效果，黃褐斑患者可在醫生指導下使用。

藥材：白芷20克，甘草12克，當歸15克，白蜜少許。

製作步驟：將白芷、甘草和當歸打碎研成粉末，放入冰箱冷藏過夜。次日倒入適量溫水和白蜜攪拌均勻。潔面後用小勺取一部份藥糊塗於患處，靜置約15至20分鐘後洗淨即可。

方解：白芷，味辛、性溫，歸肺、脾、胃經，芳香達，善引藥力達頭面。《本草綱目》記載白芷「長肌膚，潤澤顏色，可作面脂」。現代研究表明，白芷的主要化學成份為香豆素類和多種揮發油，可以改善微循環，促進皮膚新陳代謝，抑止黑色素的產生。

當歸，味甘、辛，性溫，歸肝、心、脾經，有補血活血、調經止痛、潤腸通便之功。明代《本草正》云「氣輕，味重，可昇可降，陰中有陽。其味甘而重，故專能補血；其氣輕而辛，故又能行血；補中有動，行中有補，誠血中之氣藥，亦血中之聖藥也」。現代研究表明，當歸含有多種揮發油、β—穀甾醇、阿魏酸、多種維生素，可促進血紅蛋白及紅細胞生成，改善外周循環，清除氧自由基。當歸提取物通過抑制酪氨酸酶活性或阻斷酪氨酸生成黑色素的氧化途徑，從而減少黑色素的生成。

甘草和白蜜為調和藥物，亦可增強美白祛斑的功效。

（作者宋添力，就職於湖北民族大學醫學部）