

台灣能源黃金比例

童子賢：綠能核電合發電比6成

童子賢解釋，太陽能發電現在占台灣發電比4.6%，風力發電占2.2%，也就是綠能發電合計占6.8%（未計入水力發電），他鼓勵綠能發電可以再成長4到5倍，然而當綠能發電占比提升到30%或40%時，台灣的環境就無法承受。

童子賢指出，台灣能源政策不能改變的原因，除了4年前台灣風力發電和太陽能發電的統計數才有了比較大的規模供他參考，過去一年半以來他肯定認為，綠能應該要攜手核能。童子賢說，他希望台灣的綠能跟核能能夠各占30%，加總起來就有60%是不排碳發電，「台灣就對國際社會有一個體面的、尊榮的、頂天立地的交代」。

童子賢說，他並非突然改變立場，而是讀了很多年的資料，10年前就隱隱約約感覺不對勁，到了4年前台灣風力發電和太陽能發電的統計數才有了比較大的規模供他參考，過去一年半以來他肯定認為，綠能應該要攜手核能。童子賢說，他希望台灣的綠能跟核能能夠各占30%，加總起來就有60%是不排碳發電，「台灣就對國際社會有一個體面的、尊榮的、頂天立地的交代」。

太平洋南島聯合豐年節 3天22支舞碼

其中夏威夷舞者將演出情牽南島等3支不同舞碼，也有來自蘭嶼達悟族及屏東排灣族團體。



圖：花蓮縣政府原住民行政處長督固·撒耘（右二），率領代理副處也是藝術文化科長徐采瑤（左一）及部落經濟科長周崇仁（右一）與更生日報社長謝立德（左二）共同合影。（記者劉怡伶／攝）

徐采瑤也提到，2024太平洋南島聯合豐年節大會舞主題曲是《Supu Ta潮向南島》，以太魯閣族語演唱，Supu Ta是一起走的意思，在美好的日子，大家牽起你我的手，一起回到南島的故鄉，喻意「潮」向南島，齊聚在母親之島—台灣。這是我們的故事與傳承，單，在這片海洋的擁抱中，找到我們心靈的歸屬，讓愛與和諧在這美麗的母親之島上綻放。她也強調，搭配歌詞大會舞舞蹈動作非常簡單，現在各部落都在熱情教學與學習中。

周崇仁也說，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，活動也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。

攤商區消費也可參加購物節

督固・撒耘表示，太平洋南島最盛大，且最具指標性的臺灣原住民族的世界級文化活動，「**2024**太平洋南島聯合豐年節」，將在七月十九、二十、二十一日在花蓮德興大草坪登場，一連三天將有二十二支舞碼，上台演出多元豐富南島文化與花蓮六大原住民族的特色。

每年暑假花蓮夏戀嘉年華與聯合豐年節，都為花蓮帶來很多觀光人潮。謝立德肯定每年縣府原民處團隊辛苦且用心承辦原住民聯合豐年節；他也詢問今年最大特色為何？

徐采瑤說，今年最大特色有來自夏威夷Kamehameha Schools演出，情牽南島、愛在南島、綻放花蓮等三支不同舞碼，另有來自蘭嶼雅美（達悟）族小飛魚文化展演隊演出「海洋之子」，及屏東縣排灣族獅子鄉Supaw青年會及南排灣勇士團演出，「謠享天地・舞撼群山」舞碼；更感謝縣內國小國高中、在地各樂舞團、原住民甜心勇士，與阿勒飛斯文化藝術團等，演出花蓮原住民族六大小族群豐年文化樂舞，在老師們指導每年舞碼都不同，且都是第一次展演。

謝立德也稱讚每年大會舞都很具特色，歌曲更是讓人朗朗上口，宣傳力道。督固・撒耘立即表示同意，並感謝謝立德社長每年協助聯合豐年節行銷與紀錄。

7月19登場

記者劉怡伶／報導

記者鍾怡伶／報導
花蓮縣政府原住民行政處長督固·撒耘，率領代理副處也是藝術文化科長徐采瑤及部落經濟科長周崇仁，二十六日前來拜會更生日報社長謝立德，除感謝更生日報保存超過一甲子，對所有花蓮原住民族相關報導外，並記錄每年花蓮縣所舉辦的聯合豐年節，讓原民處有所本得以完整論述；督固·撒耘與團隊向謝立德說明今年**2024**太平洋

0918震災 富里景平三號橋重建通车

新橋如期於暑假前完工 遊客可造訪羅山村多處知名景點



A construction worker wearing a yellow hard hat, a yellow safety vest over a dark shirt, and grey pants is working on a traffic light pole. The worker is positioned on a metal ladder or platform attached to the pole. The traffic light fixture, which contains four black lenses, is mounted on top of the pole. The background is a clear blue sky.

高溫戶外作業花蓮

雇主應採取必要的危害預防作業

記者李柏霖／報導

中央氣象署近期報導，花蓮縣受太平洋高壓影響，天氣炎熱，整體高溫容易達三十三到三十五度。六月二十四日更有十縣市包含花蓮縣列高溫橙色燈號。外出應注意防曬、多補充水份，勞工於戶外高溫下工作，雇主若無採取必要的危害預防措施，可能造成勞工發生熱中暑、熱衰竭、熱痙攣或促發心血管疾病進而導致工安意外。

縣府社會處指出，天氣炎熱，尤其戶外營造作業安全更不能掉以輕心，甚至貪圖方便而忽略基本的安全衛生管理，以近期發生的二件墜落職業災害案件為例，

都是作業場所顯而易見的危害，很容易就可以事前加以預防，但相關業者卻仍心存僥倖疏於巡查防範，實屬不該，勞動部職業安全衛生署已依法開罰並勒令作業場所停工改善，後續也將追究原事業單位營造廠承攬管理的責任，該署近期也針對高溫戶外作業於花蓮縣實施勞檢計六十八場次，並裁罰五件。

花蓮縣政府表示營造作業、食晶外送、園藝修剪、防水修繕、柏油鋪設等工作對於勞工或外籍移工都是常見的戶外作業，也是高氣溫危害的高風險群，自一二二年起已發生三件與高氣溫危害相關的工安意外。

連勞檢68次裁罰5件

措施勞工要注意防中暑四撇步

爲避免同類型意外再度發生，縣府呼籲雇主及勞工朋友落實自身防中暑四撇步：躲太陽、補水分、勤防曬、要通風。而戶外工作前要留意中央氣象署發布的高溫警報，上班的工作場所要依職業安全衛生設施規則採取危害預防措施，例如降低工作場所的溫度、濕度及提供陰涼休憩場所、提供十到十五度飲用水或運動飲料、避免於日正當中時段從事粗重工作等。

如患有高血壓、心臟病或腎臟病的勞工更要留意在高氣溫環境下的工作時間，如果勞工朋友及同事發現有健康狀況異常情形應盡快採取防中暑措施以保自身安全，公司行號也須實施防高氣溫危害預防宣導

，建立災害通報及應變處理機制。社會處特別呼籲營造業者尤應積極落實相關安全衛生設施與管理，一切莫只顧趕工、不顧工安，倘因違規受罰或發生職災遭勒令停工，將得不償失。勞檢與處罰不是職業安全衛生法的目的，重點是如何保護工作者的安全，社會處自七月份起將陸續舉辦「高風險作業職災預防研習」安全衛生教育訓練，全程參與滿三小時，即可取得一般職業安全衛生在職教育訓練時數證明，歡迎勞工朋友踴躍參訓，倘企業或勞工朋友有職業安全衛生防災問題，或需要相關輔導諮詢，亦歡迎主動致電縣府社會處勞資科（03）8225377。

台九線和平段落石 警管制聯繫清除



A construction worker wearing a yellow safety vest and a red hard hat is working on a tall metal pole. The worker is positioned on a white ladder attached to the pole, reaching up towards the top. The pole supports two sets of traffic lights, each with three black lenses. The background is a bright, clear blue sky.

高溫戶外作業 花蓮勞檢69

圖：蘇花台九線七月進行交控設備維護，現場實施單線雙向通行管制。
(記者田俊浩／攝)

續管制

記者田俊浩／報導

繼0403台九線一六四公里處崇德路段一帶上邊坡大規模崩坍，加上0620持續降雨，隨致局部土石泥流隨降雨逕流至路面，經公路局東區養護工程分局

度發生，縣府落實自身防補水分、勤工作前要留溫警報，上安全衛生設施，例如降溫及提供陰影受罰或發生職災遭勒令停工，將

，建立災害通報及應變處理機制。社會處特別呼籲營造業者尤應積極落實相關安全衛生設施與管理，切莫只顧趕工、不顧工安，倘因違規受罰或發生職災遭勒令停工，將得不償失。勞檢與處罰不是職業安全衛生法的目的，重點是如何保護工作者的安全，社會處自七月份起將陸續舉辦「高風險作業職災預防研習」安全衛生教育訓練，全程參與滿三小時，即可取得一般職業安全衛生在職教育訓練時數證明，歡迎勞工朋友踴躍參訓，倘企業或勞工朋友有職業安全衛生防災問題，或需要相關輔導諮詢，亦歡迎主動致電縣府社會處勞資科（03）8225377。

花蓮警分局長表彰



花蓮勞檢69

的 危 害 預 防 措 施 勞 工 要

作業場所顯而易見的危害，
就可以事前加以預防，但
業者卻仍心存僥倖疏於巡查
，實屬不該，勞動部職業安
全署已依法開罰並勒令作業
單位營造廠承攬管理的責任
。業者近期也針對高溫戶外作業
停工改善，後續也將追究原
運縣實施勞檢計六十八場次
的工安意外。
裁罰五件。

連縣政府表示營造作業、食
送、園藝修剪、防水修繕、
辦設等工作對於勞工或外籍
都是常見的戶外作業，也是
極危害的高風險群，自一
起已發生三件與高氣溫危害
的工安意外。

記者田俊浩／報導

繼 0 4 0 3 台九線一六四公里處崇德路段一帶上邊坡大規模崩坍，加上 0 6 2 0 持續降雨，隨致局部土石泥流隨降雨逕流至路面，經公路局東區養護工程分局清理搶通後，東區養護工程分局排定七月一日至五日，每日九時至十七時於台九線 160 k + 370 l 162 k + 780 以及 116 k + 830 l 117 k + 450 辦理交控設備維護作業，現場實施單線雙向通行管制（非全線封閉），請用路駕駛注意。

另、也排定七月八日至七月十一日，每日九時至十七時於蘇花台九丁 51 k + 820 l 63 k + 350，以及七月十二日，九時至十七時於台九線 118 k + 750 等處，辦理交控設備維護作業，現場實施單線雙向通行管制（非全線封閉），請用路駕駛注意。

此外，排定自七月三日至四日

蘇花交控設備維護 7/1起陸續管制

守護花蓮 健達營造董事長周治宏、周勇佑兄弟以父之名再度捐贈

災情勘查車清泉2號 為搜救隊助力



圖：花蓮縣消防局隆重舉行清泉二號捐贈儀式，為特搜救援力量再添利器。（花蓮縣消防局提供）

供水恢復八成五以上

台水曾購地規畫戰備井 盼獲支持

記者何國豐／報導
台水公司日前在花蓮縣政府舉辦「2024年股東常會」，會長黃鯤雄主持，並邀請花蓮市長林智堅、花蓮縣長魏家彥等出席。會中，台水公司總經理陳瑞和表示，台水公司計劃在花蓮縣設立戰備井，以應付未來可能的供水需求。

減少罹患肺癌機會

記者李柏霖／報導
花蓮縣各鄉鎮市首長共同宣誓

推動無菸職場 守護員工健康

記者李柏霖／報導
花蓮縣衛生局26日舉辦「2024年股東常會」，會長黃鯤雄主持，並邀請花蓮市長林智堅、花蓮縣長魏家彥等出席。會中，台水公司總經理陳瑞和表示，台水公司計劃在花蓮縣設立戰備井，以應付未來可能的供水需求。

移民署舉辦新住民家庭教育課程

記者何國豐／報導
花蓮縣衛生局26日舉辦「2024年股東常會」，會長黃鯤雄主持，並邀請花蓮市長林智堅、花蓮縣長魏家彥等出席。會中，台水公司總經理陳瑞和表示，台水公司計劃在花蓮縣設立戰備井，以應付未來可能的供水需求。

花蓮縣政府推動無菸職場

記者何國豐／報導
花蓮縣政府推動無菸職場

花蓮縣政府推動無菸職場

豐濱與日本大分縣九重町簽訂合作備忘錄

在文化教育藝術經濟等方面進行合作交流，建立友誼第一步



圖：豐濱跨出國際的第一步，與日本大分縣九重町簽訂合作備忘錄。（豐濱鄉公所提供）

邱福順鄉長表示，鄉鎮之間友誼的建立，是沒有區域限制，尤其在新冠疫情解封後，台

日交流頻繁更勝以往。今年在花蓮0403地震及餘震，日本的好朋友一起發起募款，佔海外募款的金額六成，將善款捐贈給花蓮，更是台日友好情誼展現，讓豐濱鄉有機會認識更多

國際間友人。希望台灣花蓮縣豐濱的東海岸美

景可以介紹給更多的日本友人，一起來花蓮，增進地方互惠。透過這次合作備忘錄簽訂，台

定的友誼。日本也有事，並補充到「九重町有事，豐濱也有事，一同是命運共同體。」

日野康志町長表示，這次邱鄉長及團隊初次來九重町，我們由衷地感謝，首先對今年0403的地震的受災戶及犧牲者表示深切哀悼以及由衷慰問，地震發生後，我們第一時間向豐濱鄉取得聯繫，聽到無人傷亡後，懸著的心終於放下了。在本次合作備忘錄簽訂過程中受到駐福岡辦事處的陳銘俊長大的大力支持，我們十分感激，我去年訪問豐濱鄉時受到豐濱鄉職員熱情歡迎，我聽聞豐濱鄉有山海景色秀麗，農業漁業為中心，旅遊業溫泉為支柱產業，其實這是由我的故鄉花蓮來的，所以特別趕到親切，那以後可以更加的親上加親，像台灣跟日本一樣的親，希望豐濱鄉有非常多相似之處，這次簽訂可親上加親。

本次參與人員有日野康志町長、九重町議會

副町長、時松榮子教育長、台北駐福岡經濟文化辦事處陳銘俊處長、鄭靜敏處長夫人、洪育欽涉外課長、邱福順鄉長及公所同仁一同出席

本次合作交流儀式，過程氣氛融洽，讓台日友

誼奠定良好的基礎。

玉警成功攔阻保健食品詐騙

花蓮市清潔隊榮獲全縣銀造獎



打造無菸職場

流傳全球的客家食譜新書



圖：中研院黃宣衛教授（左三）拜訪玉里鎮長龔文俊（右三），共同研商如何提升客家的產業文化。（記者黃萬中／攝）

中研院黃宣衛教授拜訪玉里鎮長 提升客家產業文化

記者黃萬中／報導

客家文化發展中心日前共同發

表「華人靈魂料理－流傳全球

的客家食譜」等二本新書，黃

宣衛夫妻廿六日到公所拜訪鎮

長龔文俊，共同研商如何以「

嘉賓一齊到場與會，共同研商

創新、創變」的模式，以提升

如何以「創新、創變」的模式

，提升本鎮客家的產業文化。

中研院黃宣衛教授與客委會

目標邁進（圖：花蓮市公所提供）。

市長魏嘉彥日前率領認同無菸職場的清潔

隊員與同仁，共同完成為防制打造優質無

菸職場宣誓，二十六日獲得縣府表扬，在縣

長徐榛蔚手中接過獎座，也偕全縣鄉鎮市首

長及代表共同宣誓，要共創清新環境，推動

健康職場。

魏嘉彥致詞表示，以自己戒菸的經歷來

說，戒菸後身體上確實有很大的改變，現

在連爬五層樓也不太會喘了，感謝縣府對

花蓮市清潔隊的肯定，未來希望無論是

清潔隊，甚至是本所同仁、工程隊或農觀

課都要落實無菸職場，也進一步鼓勵大

家以健康為考量，為自己也為家人戒除菸

害，愛惜健康資產。

清潔隊與職員共一大四人，戒菸者

比例約四成，繼去年度有七人參與戒菸計

畫，今年參與者增加為十七人，他們自

五月份起展開戒菸計畫，並接受輔導陸續

安排X光健康檢查、體適能有氧運動、一

氧化碳檢測，也邀請戒菸成功的隊員進行

經驗分享，鼓勵戒菸者落實計畫。

花蓮市清潔隊推動戒菸宣導年，並自

一二年度底起，與花蓮市衛生所合作，共

同推動菸害防制無菸職場，不僅規定室內

和室外工作場所均不得吸菸，也積極推動

各項衛教健康檢查、戒菸門診與獎勵措施

，希望在提升隊員們的健康意識和職業工

作安全的同時，也打造一個健康、清新、

充滿活力的工作環境，進而提升工作效率

。

魏嘉彥致詞表示，詐騙集團利用網

全清空，才驚覺遇到詐騙。

玉里分局長黃靖堯呼籲民眾記住

「民女真對象」，有天以擔心林婦人的身體狀況

被騙人來匯款，待被害人匯款後，即

五或一〇報案專線查證。

記者黃萬中／報導

家文化勤儉珍惜物、兼容並蓄的

族群特色。

黃宣衛與妻子劉容貴廿六日特

別至玉里公所拜訪鎮長龔文俊

，龔文俊秘書詹秀蕙、民政

課長高俊強、觀光產業所長馬

政、環保科科長張明輝、

農業科科長林國慶、

動帶動客家族群中醃漬物技藝和

美食文化之推廣且發揚光大。

龔文俊並表示，醃漬文化是客

家族群保存盛產農作與食材的表

現以通過醃漬的方式，呈現出

另類的美食風格及在地觀光資源

來做評審，融合在地料理食材，

傳達傳統民族精神及美食文化，

的提升，醃漬物可說是客家食物

的靈魂。

龔文俊指出，公所未來將舉辦

「玉里醃漬節」，希望以更大

的玉里醃漬節，傳媒全球

的玉里醃漬節」，希望以更大

的玉里醃漬節，傳媒全球

的玉里醃漬節」，希望以更大

的玉里

花蓮震後
最大旅團

全國大專高爾夫錦標賽開打

6/25-28在花蓮高球場 147位選手齊聚 賽會新增職業表演組 精采可期



圖：國立東華大學承辦一一二學年全國大專高爾夫錦標賽暨二〇二四芬蘭世大運高爾夫選拔賽，於六月二十五至二十八日在花蓮高爾夫球場舉行。
(全國大專高爾夫球委員會提供)

花蓮縣113學年度國中小學校長遴選出爐

記者張小菁／報導
花蓮縣「一三學年度國民中小學校長遴選出缺學校計國中零所、國小九所；第三任任期屆滿學校為國中零所，國小七所；第二任任期屆滿學校為國中三所，國小九所；第一任任期屆滿學校為國中五所，國小十五所；連任任期達二分之一以上學校為國中一所，國小八所。

申請參加遴選者為國中現任校長九名、候用校長三名；國小現任校長三十九名、曾任校長一名、候用校長七名，總計五十九名。今年總共有四十九位校長（續任校長十八位、調任校長二十五位、新任校長六位），透過訪視、評鑑、遴選等層層把關的檢驗過程，最後獲得遴選委員們的青睞，得以在新學年度施展辦學才，實踐教育理想。

澳洲墨爾本僑界捐款協助東華災後重建

記者葉文杰／報導
花蓮縣「一三學年度國民中小學校長遴選出缺學校計國中零所、國小九所；第三任任期屆滿學校為國中零所，國小七所；第二任任期屆滿學校為國中三所，國小九所；第一任任期屆滿學校為國中五所，國小十五所；連任任期達二分之一以上學校為國中一所，國小八所。

申請參加遴選者為國中現任校長九名、候用校長三名；國小現任校長三十九名、曾任校長一名、候用校長七名，總計五十九名。今年總共有四十九位校長（續任校長十八位、調任校長二十五位、新任校長六位），透過訪視、評鑑、遴選等層層把關的檢驗過程，最後獲得遴選委員們的青睞，得以在新學年度施展辦學才，實踐教育理想。



花蓮市語文競賽80人獲獎 魏市長表揚

記者張小菁／報導
花蓮市「一三年度語文競賽成績出爐，共有八十位學生獲獎，其中五十四位學生將代表花蓮市參加全縣語文競賽，二十六日在鑄強國小活動中心舉行頒獎典禮，市長魏嘉彥頒發獎狀給獲獎同學，肯定他們的優異表現，並預祝代表參賽的學生都能拿出最好的表現，為自己及學校爭取榮耀。(圖：花蓮市公所提供)。

市長魏嘉彥在民政課長潘堂盛陪同下，前往鑄強國小至善樓，表揚獲獎的學生。花蓮市民代表會主席李振璋、副主席黃達祥、市民代表田珍綺、議員簡智隆等貴賓也到場觀禮，並向獲獎學生勉勵。

語文競賽分為國小及國中組，有演說、朗讀、作文、寫字、字音字形等十三個項目，演說部分包括國語、閩南語、客語等三種語言，朗讀項目則有國語、閩南語、客語、阿美族、太魯閣族、布農族。

在頒獎前，評審委員邱榮華、陳秀卿、游淑梅分別針對國語朗讀、閩南語朗讀進行評語，也提供學生們在比賽時應注意的事項及技巧，如朗讀速度要適中、多練習也練膽量、快樂學習、生動的語調、咬字清楚、以及收口的技巧。

魏嘉彥市長表示，語文是人與人之間溝通互動的連結，也是文化傳承很重要的環節，市公所將持續推廣語文教育向下扎根，也祝福代表花蓮市參加縣賽的選手們都能全力以赴、再創佳績。同時感謝花蓮市各國小、小學、長良國小、富里國小、東里國小、學田國小、萬寧國小、東竹國小、富世國小、崇德國小、和平國小、銅蘭國小、萬榮國小、明利國小、見晴國小、西林國小、紅葉國小、卓溪國小、卓蘭國小、卓清國小、卓山國小、卓蘭國小、卓楓國小等三十七校，來做一個見證，期待東華大學儘速復原重建。

論捐給東華大學。今天專程抵東華大學把僑界的心意帶來，做一個見證，期待東華

大學儘速復原重建。

所得款項經墨爾本僑界討

論捐給東華大學。今天專程

抵東華大學把僑界的意

見帶來，做一個見證，期

待東華

大學儘速復原重建。

論捐給東華大學。今天專程

抵東華大學把僑界的意

見帶來

日本青森弘前Ringo公園
台南英子菜園
詩愛然所新居，因為它理想得不像真的。舉目望去皆是一片純白，多餘的隔間牆早已全部被打掉，以便實現生命的詠歌與對大自然的禮讚。

這一天到弘前Ringo公園探險，踏足遮蔽了大半的天空，如果沒有沿途撒麵包屑，肯定會迷路。她就說好想來日本青森看世界上有名的蘋果樹跟牛頓的長得一樣，我就把信用力投進信箱裡，使它掉落時叮咚的響，好讓遠方的你馬上聽到。

一 蘋果的心跳聲
一 蘋果的心跳聲

非，人間掠影

◎翁少非



「汪！」白毛大狗應聲撲來，毛茸茸的前腳在貴聿手臂上揉來揉去。貴聿一躍而起，衝到門邊打開尚未關閉的房門，那邊享用飲食。瓊坡一接到指令就踩著貴聿僵張的手臂邁向廚房，隨著愛犬的肥體一抬一撥，貴聿的腕子立即被蹭離原位一公分！

貴聿轉過頭去，瞥見瓷磚接縫處有一個微小且突兀的晶樣光芒。輕捶敲，發現有四塊瓷磚底下是空心磚石！是誰把鑽石「埋」在地板底下？貴聿一躍而起，衝到門邊打開尚未關閉的房門，那邊享用飲食。瓊坡一接到指令就踩著貴聿僵張的手臂邁向廚房，隨著愛犬的肥體一抬一撥，貴聿的腕子立即被蹭離原位一公分！

電話那頭響起廊世傑令人發怵的陰沉音，「當然是找你！」貴聿趕緊直陳重點，「我們合買的公寓過去是什麼地點？」貴聿聽見細微且尖銳的奇怪聲響，得不像真的。舉目望去皆是一片純白，多餘的隔間牆早已全部被打掉，以便實現生命的詠歌與對大自然的禮讚。

貴聿聽見細微且尖銳的奇怪聲響，得不像真的。舉目望去皆是一片純白，多餘的隔間牆早已全部被打掉，以便實現生命的詠歌與對大自然的禮讚。

貴聿聽見細微且尖銳的奇怪聲響，得不像真的。舉目望去皆是一片純白，多餘的隔間牆早已全部被打掉，以便實現生命的詠歌與對大自然的禮讚。

貴聿聽見細微且尖銳的奇怪聲響，得不像真的。舉目望去皆是一片純白，多餘的隔間牆早已全部被打掉，以便實現生命的詠歌與對大自然的禮讚。

貴聿聽見細微且尖銳的奇怪聲響，得不像真的。舉目望去皆是一片純白，多餘的隔間牆早已全部被打掉，以便實現生命的詠歌與對大自然的禮讚。

我是詩壇素人，從未參加任何詩社，卻有不少詩界的的朋友，雖然不會認真賞讀詩人詩集，確有若干詩人贈送的詩集。

日籍作家中野孝次原著，台大歷史系李水熾教授翻譯的《蘋果的心跳聲》一書對我而言，不啻是打開俳句欣賞的那把鑰匙。若是沒有這把鑰匙，我又怎能和松尾芭蕉搭上俳句的時光列車？我又如何得以窺「蕉風」的堂奧？是以跨越時空、貫穿日月的松尾芭蕉及其俳句經典，的確令人眼界大開，得釋俳句的精鍊與幽默，更令人驚嘆的是芭蕉立於天地之間的諷刺與對大自然的禮讚。

俳句是佛家心靈的語言，從文思轉換成文字，再從無形的頻率轉換成有形的俳句，享受

光與色彩的交織，詩句與畫面的結合，除了情境與意境的書寫，還有神意的境地，這一切都是他的俳劇中逸趣橫生。

詩句是俳句的起始和衍變，非一朝一夕之故，而是經過相當時日的淬鍛與有心人士的積累，使得「雅」與「俗」產生自然的相

遇，極盡心思，使得「雅」與「俗」產生自然的相

遇，極盡心思，使得「雅」與

去年金曲獎「美麗的誤會」促成歌王歌后合作

陳建璋艾怡良對唱情歌 意外合拍

記者蔡宛玲／台北報導

金曲台語歌王陳建璋以個人第二張台語專輯《古倫美亞》，獲得金曲台語歌王及最佳台語專輯獎的雙料肯定後，多從事音樂幕後工作，陳建璋在睽違九年後，推出的全新單曲〈成見〉，是首對唱情歌，歌曲原定在去年完成製作發行，但突遇陳建璋的眼角膜潰瘍，嚴重程度差點失明，因此延緩了歌曲製作期，在順利完成治療後，陳建璋也積極趕上製作進度，在今年金曲獎前發行最新單曲〈成見〉，延續兩人的金曲奇緣。

去年的金曲獎頒獎典禮上，當時擔任

最佳單曲製作人頒獎嘉賓的艾怡良，在拆開得獎信封時，唸出「陳建……」，此時旁白出聲提醒「璋」，而入圍者陳建璋以為得獎就上台了，在發表致詞時，艾怡良突然上前道歉，說明誤將評審團主席「陳建琪」看成得獎者，場面一度尷尬，但陳建璋妙回：我現在變成頒獎人了，高EQ化解尷尬氣氛，獲得台下掌聲，也因此促成陳建璋與艾怡良合作的因緣。

陳建璋表示：唱國語跟台語好像沒有明顯的差別，反而在合唱的部分比較有挑戰！我在唱Demo的時候覺得順順

地唱完就好，但當艾怡良的聲音加入後，因為她的音色太強烈了，所以覺得自己也要更拿出個性，才能達到雙方對等的能量平衡。在錄音製作的過程中，陳建璋也不斷地被艾怡良的音色驚豔，共同製作人陳君豪也大讚：「非常好聽！」〈成見〉是近年難得的男女對唱K歌！

陳建璋X艾怡良最新單曲〈成見〉在6/28全平台數位上架。

照片提供：小宇宙音樂工作室



記者蔡宛玲／台北報導
《全明星運動會》潘君侖最近演藝大爆發，不但人生將迎來「三金」，



影視歌三棲潘君侖角逐「三金」

手上許多作品輪番被公司報名角逐三金，他更爆出將躍上巨蛋開唱好消息！潘君侖以健康陽光的正面形象，以及師大體育系經歷和曾勇奪《全明星運動會》

MVP矯健的身手，被球團台鋼雄鷹相中，邀請潘君侖一連兩晚與旗下啦啦隊Wing Stars於球賽中領銜跳演出，潘君侖得知邀請後相當興奮，視為給自己三十而立的一份禮物，更加碼平時的健身運動，

增強為密訓，還聘請教練一對一至基隆海邊，進行超強度拳擊訓練，他在集訓中體脂肪從15路節節下探，目前停留在10，讓他非常開心，也有信心首攻巨蛋成功！

潘君侖耕耘有成，邁向「三金」有望，主演《生命捕手》程俊堯一角，因精湛演技，被戲劇方報名金鐘獎新人演員獎和男配角獎，所屬索尼音樂更將原創歌曲《像你一樣勇敢》報名金曲獎，此外，公視《感動應援團》



也為他報名兒少主持人，讓他超級開心，雖然今年也有兩部電影上映，但算在明年的報名名額，讓潘君侖也充滿期待，謝謝合作單位的肯定，如果真的有斬獲，我會更虛自己，讓把經紀人嚇到說健康還是很重要啦。

潘君侖即將登上巨蛋表演，一度也質疑「Why me？」發出邀約的台鋼雄鷹則表示，想結合更多展現運動自我的風格的表演，給大家舞台展現，這次邀請演出的歌手希望是「運動專業戶」，而潘君侖有師大體育系科班背景，再加上其在硬底子運動實境秀《全明星運動會》上優異的MVP表現，認為潘君侖是不二人選，因此雀屏中選。

照片提供：希望娛樂經紀

賴銘偉首唱演唱會溫嵐力挺



神秘嘉賓溫嵐（Landy）登台與賴銘偉驚喜對唱經典〈屋頂〉，讓粉絲大飽耳福。賴銘偉金曲連發，自彈自唱出滿滿草根氣味，當他唱到《翅膀》這首歌時，因觸景傷情，思念陪他辛苦9年、但於4年前癌逝的女友，一想到對方再也無法見證他的演唱會，一向鐵漢的賴銘偉也禁不住在台上哭了。

賴銘偉為此次專場準備歷年來所有演出發行及比賽時期演唱過的作品，想和大家一起重溫那段青澀時光。賴銘偉和好久不見的粉絲問好：讓你們久等了！從23歲唱到現在40歲，今天真的是很開心的一天！昔日選秀節目《星光大道》戰友梁文音、葉瑋玲、賴聖恩都坐台下力挺！而甫入圍「金曲35」台語歌王的林俊逸、「民歌天后」鄭怡也前來給賴銘偉加油打氣，不但全程聆聽，更在臉書大讚：賴銘偉表現穩定。而面對當時的戰友梁文音，賴銘偉更打趣說道：覺得當年冠軍會是梁文音的請舉手！引起台下本尊和觀眾們哈哈大笑。

同時接掌家中大溪鳳山寺廣澤宮主的賴銘偉，是歌壇的「搖滾宮主」，賴銘偉邀請觀眾來宮廟免費點燈，接著在歡樂的氣氛中，同是泰雅族的溫嵐更力挺他擔任演唱會特別嘉賓，與賴銘偉合唱經典K歌〈屋頂〉，為演唱會創造了最嗨的高潮！兩人同為巨蟹座，更在台上爲彼此提前慶生，在全場歌迷的祝福下，大唱生日快樂歌。

照片提供：存摺攝影



周杰倫代言雪碧《稻香》改編透心涼

記者蔡宛玲／台北報導

「雪碧」再次攜手天王周杰倫帶來今夏最「透心涼」的感官體驗！全球品牌代言人周杰倫也旋即躍上瓶身，打造2024夏季限量版包裝。此外，品牌與周杰倫合作為經典的《稻香》重新改編Remix混音版本並拍攝專屬MV，以「透心涼 心飛揚」刻劃「雪碧」獨有的青春印記。

作為「雪碧」全球代言人，周杰倫以音

樂展現「透心涼 心飛揚」的極致酷爽，爲此，也特地重新改編經典歌曲《稻香》的新Remix版本，並與「雪碧」攜手拍攝專屬MV，邀請消費者隨著輕快節奏，哼唱著「還記得你說家是唯一的城堡，隨著稻香河流繼續奔跑」，在夏日音樂律動中享受「雪碧」經典的清爽檸檬風味與口感，感受回到最初的美妙。

照片提供：可口可樂

台中電影Fun-In季 加碼抽機票

精選17部動畫電影強片 6/28起巡迴放映 場場抽液晶電視等好禮

每場限量送零食提袋
開閉幕場抽日本機票
食提袋內，放置限量驚喜卡，幸運抽中的朋友在該場次觀影結束後，可至服務台兌換驚喜小票，讓參與民衆看电影還能享公益。2022台中電影Fun-In季詳細活動資訊請上網站

宣傳記者會由多名幼兒園小朋友化身小小瑪利歐，爲活動熱情開幕，童趣可愛的動作萌翻全場。新聞局長榮治也出席記者會，她表示，特別感謝市議會、市府團隊及各區區長的支持，台中電影Fun-In季自2011年舉辦以來，一直是適合闔家參與的夏日親子活動。

今年延續去年疫後回歸開辦的民衆熱潮，以17部國內外知名動畫或動漫電影，包括《瑪利歐兄弟電影版》、「汪汪隊立大功」、「超級瑪利歐兄弟電影版」、「電影哆啦A夢：大雄與天空的恐龍」、「電影哆啦A夢：大雄與魔寶貝」、「電影哆啦A夢：大雄與魔寶貝電影版」及《妖怪森林》等賣座動畫。



圖：台中電影fun-in季-6月28日起巡迴全市29區宣傳記者會，盧市長化身瑪利歐加碼抽機票。（記者彭勝郎／攝）



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（起迄8/13~10/15）
本人攜帶身體證(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]

圖：2024屏東涼夏祭將在7月6日登場，最受民衆熱愛的「呷冰大賽」今年再度舉辦。（屏東縣政府提供）

屏東涼夏祭 最快吃完1.5公斤綜合冰獎5千

自閉症需早療介入

記者黃振維／基隆報導
部立基隆醫院復健科語言治療師李穎安指出，早期療育（早療）對於6歲以下的兒童至關重要，尤其是0至3歲的黃金期。這段期間，幼兒的神經連結非常快速，並持續到6歲。兒童在初期語言發展尤爲顯著。研究顯示，女童在初期語言發展上較男童快，但2歲後環境因素成爲主要影響因素。3至6歲是腦神經修剪和體能化的關鍵期，這些過程提升了孩子的學習效能。

李穎安治療師表示，若2歲的孩子仍未出現雙詞組，且缺乏眼神接觸、指令理解、修剪和體能化的關鍵期，這些過程提升了孩子的學習效能。這段期間，幼兒的神經連結非常快速，並持續到6歲。兒童在初期語言發展上較男童快，但2歲後環境因素成爲主要影響因素。3至6歲是腦神經修剪和體能化的關鍵期，這些過程提升了孩子的學習效能。這段期間，幼兒的神經連結非常快速，並持續到6歲。兒童在初期語言發展上較男童快，但2歲後環境因素成爲主要影響因素。3至6歲是腦神經



聯卡中心：頂層刷手去年平均刷144萬

台北26日電
聯卡中心26日指出，發現位處臺灣中部消費集散地，去年全年刷卡金額逾新台幣144萬元，更是21.5%年成長率，平均每卡年刷4.8倍，較一般消費族群的28倍，堪稱「頂級刷手」。

聯卡中心比較頂級刷手及一般刷手在汽車、機車及其零配件、用品零售業消費上的發展具有重要推動作用。頂級刷手分別分析部分，聯卡中心發現，男女性消費實力不相上下。男性刷手在平均每個月刷卡金額及刷卡筆數皆高於女性。

2歲童若語言表達差建議就醫

記者黃振維／基隆報導

指出，早期療育（早療）對於6歲以下的兒童至關重要，尤其是0至3歲的黃金期。這段期間，幼兒的神經連結非常快速，並持續到6歲。兒童在初期語言發展上較男童快，但2歲後環境因素成爲主要影響因素。3至6歲是腦神經

不佳，則需早療介入。6歲前，兒童語言發展有重要里程碑，如3歲能說短句子，4歲能使用複雜句子，5歲以上能敘述事

台東3單位奪國家環教優等獎

包括卑南鄉東興社區發展協會、蘭嶼鄉椰油國小、台灣野灣野生動物保育協會



圖：臺東縣三單位榮獲國家教育獎優等獎。（臺東縣政府／提供）

台東新聞

台東市四維路二段二十三號六樓 電話 〇八九一三四九八二二

記者陳盈貞／報導

第九屆國家環境教育獎頒獎典禮二十六日登場，代表臺東縣參與決選的卑南鄉東興社區發展協會、蘭嶼鄉椰油國小、臺灣野灣野生動物保育協會等三組入圍團隊，為臺東縣拿下三座優等獎，展現臺東環境教育特色與永續經營的決心。



圖：來自台中的銀髮族旅遊團26日到台東三仙台遊玩，其中74歲男性團員集合時遍尋不著，搜尋發現他卡在三仙台島上合歡洞石縫中，經海巡及消防人員輔以繩索救援，成功脫困。（台東縣消防局提供）

縣府睽違5年再訪日本三重縣 深化國際交流



圖：睽違5年，台東縣政府團隊再度前往日本三重縣友好交流，拜會伊賀市役所、志摩市役所。（台東縣政府提供）

馬蘭、南王派出所新任所長布達



圖：臺東警分局馬蘭、南王派出所新任所長布達，地方仕紳齊聚觀禮勉勵。（臺東縣警察局提供）

探望車禍受傷同仁致贈慰問金

記者蕭道田／報導



創意競賽成功鎮長謝淑貞支持

台東成功鎮長謝淑貞對表示，大力支持，並強調類創意項目對於地方經濟發展的重要性。謝鎮長指出，這些年輕創意家的努力不僅為我們帶來了新的技術和想法，也為地方經濟注入了新的活力。我們將全力支持這些創意項目的發展，期待他們在競賽中取得優異成績。

本次創新創業競賽吸引了來自全國各地的優秀團隊參加（25隊），他們帶來了各自獨特的創意構想和技術應用，涵蓋了智慧農業、智慧健康、智慧光電等多個領域。複賽評選將通過專判評審和公眾投票相結合的方式，最終選出優秀項目進入決賽。

台東成功鎮長謝淑貞對表示，其中，由東海岸—瑪卡吧嗨達鹿岸團隊提出

的「白蝦養殖A-I」預判前期預警之擴散應用」項目成功入圍。該

團隊利用物聯網（I-O-T）和人工智能（A-I）技術，開發出了

一套智慧養殖系統，能夠早期偵測並預防蝦疾病，大幅降低養蝦

失敗率，提升養殖效率。這一創新項目不僅在技術上具有突破性

，也展示了智慧農業在提升產業競爭力和可持續性方面的巨大潛

力。

台東成功鎮長謝淑貞對表示，大力支持，並強調類創意

項目對於地方經濟發展的重要性。謝鎮長指出，這些年輕創

意家的努力不僅為我們帶來了新的技術和想法，也為地方經濟注

入了新的活力。我們將全力支持這些創意項目的發展，期待他們

在競賽中取得優異成績。

台東成功鎮長謝淑貞對表示，其中，由東海岸—瑪卡吧嗨達鹿岸團隊提出

的「白蝦養殖A-I」預判前期預警之擴散應用」項目成功入圍。該

團隊利用物聯網（I-O-T）和人工智能（A-I）技術，開發出了

一套智慧養殖系統，能夠早期偵測並預防蝦疾病，大幅降低養蝦

失敗率，提升養殖效率。這一創新項目不僅在技術上具有突破性

，也展示了智慧農業在提升產業競爭力和可持續性方面的巨大潛

力。

台東成功鎮長謝淑貞對表示，大力支持，並強調類創意

項目對於地方經濟發展的重要性。謝鎮長指出，這些年輕創

意家的努力不僅為我們帶來了新的技術和想法，也為地方經濟注

入了新的活力。我們將全力支持這些創意項目的發展，期待他們

在競賽中取得優異成績。

台東成功鎮長謝淑貞對表示，其中，由東海岸—瑪卡吧嗨達鹿岸團隊提出

的「白蝦養殖A-I」預判前期預警之擴散應用」項目成功入圍。該

團隊利用物聯網（I-O-T）和人工智能（A-I）技術，開發出了

一套智慧養殖系統，能夠早期偵測並預防蝦疾病，大幅降低養蝦

失敗率，提升養殖效率。這一創新項目不僅在技術上具有突破性

，也展示了智慧農業在提升產業競爭力和可持續性方面的巨大潛

力。

台東成功鎮長謝淑貞對表示，其中，由東海岸—瑪卡吧嗨達鹿岸團隊提出

鎮穩企業有限公司

誠徵

- 工作夥伴：送貨司機，月薪33000元起
- 會計：月薪30000元起

意洽：花蓮市中華路435之7號
電話：0933-996133(見報一週有效)

美食家便當

- 外送人員1名 薪35000
 外場人員2名 薪28000
 內場洗碗人員1名 薪28000
- 一、吉安中華店
 二、後站富安店
 三、美崙中美店
- 外送人員1名 薪28000
 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

宥倫板模工程行 誠徵

- 工作人員 不限年齡、經驗不拘
 日薪 師傅3500-4000 (可獨立作業)
 半技2600-3000
 學徒2000-2500 (無經驗可)

待遇優渥 每月15號領薪水、可借支可借支不超工
 地點馬祖(南竿)
 上班時間：8:00-12:00、13:00-17:30依工作進度調整
 面試時間：早上8:00-11:00、下午14:00-17:00
 電話：0966-884016林小姐

備註：工作休閒旅遊一起擁有、看藍眼淚、禁酒空放管、指揮官、非法移工、有以上情形者請勿來電謝謝。

欣悅建設 誠徵

I. 現場工務人員1名 I.

無經驗可，有相關經驗佳，隨時可上班
 無經驗者月薪36,000元起，有經驗者月薪另議
 員工福利：享勞健保、勞退提撥金、特別休假
 上班時段：8:00-17:30
 意者請履歷電洽
 電話預約面試：03-8561533#315 鄭小姐
 地址：花蓮縣吉安鄉自立路二段99號3樓

新聯杜生活
百貨大批發

- 誠徵
 工作人員(男女不拘)
 工讀生(早晚皆可)
 兼職人員
 PT計時人員

歡迎二度就業人員
(男女不拘)

早班7-16、中班13-22、

晚班15-24、

薪資待遇：\$28400元-\$40000元

計時薪資：時薪185元

兼職薪資：時薪185元

月休：8-10天不等

地址：花蓮縣吉安鄉

自強路237號



人事

德昌五金行徵

大寬有限公司徵

德昌五金行徵

上班時間：早9點到中午12點

中午12點到下午5點

月休：8-10天不等

地址：花蓮縣吉安鄉

自強路237號

地！

透6坪3套房2廳4衛

原保農地建5加5坪

華廈花蓮建33坪

地45坪3套房2廳4衛

女性「黃臉」當心貧血

「黃臉婆」是對女性不尊重的稱呼，但這種臉色發黃、皮膚光澤感較差的情況的確是部份中年女性面臨的困擾。《北京日報》刊文提醒，從現代醫學角度來看，其實很多女性出現「黃臉」的始作俑者是「貧血」。

月經過多和吸收差是缺鐵主因

隨著年齡增大，一些女性逐漸出現臉色發黃、無光澤，如果同時還出現了慢性疲勞、記憶力減退、頭暈、脫髮、睡眠差、免疫力低、畏寒、手腳冰涼等現象，就有可能是貧血，特別是缺鐵性貧血所致，需要及時診治。

鐵是人體的重要元素，為紅細胞合成所必需。缺鐵性貧血是指由於人體內儲存的鐵消耗殆盡，不能滿足正常紅細胞生成需要時發生的貧血，是最常見的貧血類型。多數缺鐵性貧血發生隱匿，進展緩慢，由於機體的代儉能力，早期可無自覺症狀，多在常規體檢或檢查其他疾病時發現。

缺鐵性貧血最常見的原因是月經過多，而這種情況通常與子宮內膜息肉、子宮肌瘤、子宮腺肌症等生殖系統疾病有關。因為它們均可導致子宮內膜過度增生，致月經量增多。對於缺鐵性貧血的治療，除了常規補鐵外，最根本的治療是解決這些原發疾病。

胃腸道鐵吸收功能差是女性缺鐵性貧血的另一個常見原因。長期喝茶或咖啡、不科學地瘦身、慢性腹瀉等胃腸道疾病都容易影響胃腸道對鐵的吸收。特別需要注意的是，盲目節食瘦身會對身體吸收功能造成嚴重損害，在正常情況下，一個成年人每天應進食二兩瘦肉、一個雞蛋、250毫升牛奶、500克水果和蔬菜、300克主食。

食補優選動物鐵

由於各種病理性或生理性因素，不少女性直到絕經，缺鐵性貧血才能完全自癒，因此補鐵也需間斷補充至絕經後才終止。若絕經後仍出現缺鐵性貧血，應儘快就醫排除婦科腫瘤、痔瘡及消化道等疾病的可能。

補鐵有食補和藥補兩種辦法。輕度貧血血紅蛋白 $>100\text{g/L}$ （參考值 $130\text{g/L}-175\text{g/L}$ ）且血清鐵蛋白 $>10\text{ng/ml}$ （參考值 11ng/ml ）

$\text{mL}-306.8\text{ng/mL}$ ）的女性，可以先食補一個月看看效果。建議成年女性每日鐵質攝取量為 15mg 。通過食物攝入鐵的方式包括動物來源鐵和植物來源鐵，相較而言，動物來源鐵更易被腸道吸收，比如瘦肉、蛋黃、動物肝臟、動物血製品等。

動物肝臟補鐵效果雖然較好，但進食過多易導致血脂昇高，特別是 40 歲以上的女性更要注意。所以適度攝入為宜（每月 $2-3$ 次，每次 $100-200\text{克}$ ），瘦肉也不是多多益善，每天控制在 $100\text{克至}200\text{克}$ 。同時，還需多進食高維生素C食物和植物酸、草酸含量少的食物，以增加鐵的吸收。另外，

正在補鈣的人群應錯開補鐵的時間，因為攝取高量的鈣質會抑制身體對鐵的吸收，可以採取早餐補鈣、午餐和晚餐補鐵的方法。

若食補一段時間後缺鐵症狀仍未改善或血紅蛋白不回昇，則應考慮進行藥物補鐵。

素食者需口服或靜脈補鐵

素食者的飲食構成若以大量白米、饅頭、麵條為主，缺少雜糧、豆類、堅果、蔬菜，缺鐵風險是比較高的。對素食者而言，建議首選藥物補鐵，其次是攝入植物來源鐵。

藥物補鐵要按說明書推薦的劑量於飯後服用，不可隨意增減劑量，需要至少 3 個月的療程。

為什麼單次療程要這麼長時間呢？因為鐵缺乏是日積月累達到一定程度才會導致貧血，補鐵治療不能「見好就收」，否則容易在短時間內再次出現缺鐵性貧血。

有人擔心在療程期間出現鐵中毒，這是不會的。人的腸道有自行調節鐵吸收的功能，如果體內不缺鐵，腸道就會減少鐵的吸收，所以只要沒有明顯的胃腸道反應，就可以按療程補鐵。

臨牀上，大多數缺鐵性貧血的女性，停藥一段時間後還需再次補鐵，這主要取決於月經量、飲食結構、生活方式及遺傳等多方面因素。通常，大多數人停藥 1 年至 2 年需再次補鐵 3 個月，少數人停藥 3 個月至 6 個月需再次補鐵 3 個月，具體情況需遵醫囑。

靜脈補鐵一般適用於需要儘快改善貧血症狀的人，如孕婦、重度貧血患者等，

以及口服補鐵效果差的人。

對素食者而言，另一個補鐵方法是攝入植物來源鐵，如深色蔬菜、穀物、堅果、大棗等。由於腸道對植物來源鐵的吸收率只有動物來源鐵的 $1/6$ 至 $1/4$ ，建議提高植物食物中鐵的吸收，例如搭配維生素C含量豐富的食物一起吃，有研究表明，只需 75 毫克的維生素C就可以讓植物來源鐵的吸收率上升 3 至 4 倍；不要和茶、咖啡一起吃，最好間隔 2 小時以上；不要和高鈣食物一起吃。

總之，慢性鐵缺乏和貧血會損害人體組織氧化代謝、細胞能量和免疫功能，因此如果有貧血類似症狀，應儘早就醫，接受規範化治療。



近些年，學生近視患病率逐年上升，近視的年齡段也越來越早，給很多家長帶來焦慮情緒。發生這些現象的原因，除了常見的遺傳因素、用眼環境不佳和用眼行為不良外，還可能與睡眠品質存在一定關聯。

香港《文匯報》刊文指出，韓國一項針對 12 歲至 19 歲青少年的研究顯示，睡眠時長與近視發生存在關聯性，睡眠時間越少，發生近視的風險越高。每天睡眠時長 10 小時孩子的近視率是 75.4% ，而睡眠時長 5 小時孩子的近視率則高達 88.4% 。

上海的一項研究亦證明，入睡時間早晚和近視發生率存在相關性，晚睡的孩子（ 21 時 30 分後）比早睡的孩子（ 21 時前）發生近視的風險高 1.4 倍。

為何睡眠品質不佳會帶來近視風險？這是因為睡眠對近視的影響主要來自晝夜節律被打亂。除了大腦存在生物鐘，眼部也存在生物鐘，角膜厚度、眼軸長度、視網膜厚度、脈絡膜厚度和眼壓等都存在明顯的晝夜節律變化。人眼的眼軸長度具有中午最長、夜間最短的變化規律。眼壓早晨最高，晚上最低。

當孩子晝夜節律出現紊亂時，晚上

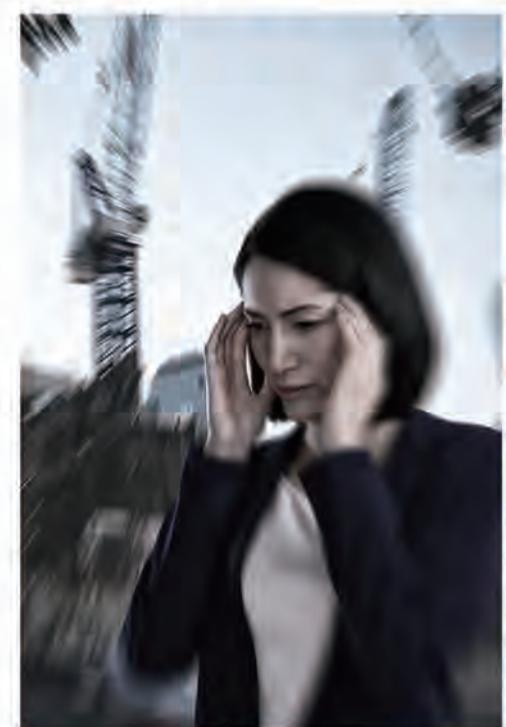
該睡覺的時候沒有睡覺，本該在夜間睡眠時變短的眼軸沒有變化，本該降低的眼壓也沒有恢復，長此以往，孩子的眼軸會變長，眼壓增高，從而形成或者加深近視。

此外，褪黑素和視網膜多巴胺也參與生物節律的調節和表達，介導了生物鐘對屈光發育的影響。睡眠光線環境與近視也可能存在一定關聯。如果孩子睡前在燈光下學習、看電視或者玩手機，光信號刺激大腦會抑制褪黑素的分泌，導致生物節律紊亂，進而影響眼部生物鐘。

對兒童和青少年來說，在保護視力的同時也不可忽視睡眠健康的重要性。為了孩子的視力，家長需注意：

睡眠時間：小學生應達到 10 小時，初中生 9 小時，高中生 8 小時。

就寢時間：小學生一般不晚於 21 時 20 分，初中生不晚於 22 時，高中生不晚於 23 時。



睡眠光線：睡前不要用發出藍光的電子產品，不要在強光下學習或者活動，睡後儘量不要留小夜燈。

KIDS 兒童天地

一件令我得意的事

中正國小／黃艾婉

「我終於當上模範生了！」一到四年級的認真努力，終於有了成果，我真的好開心呀！尤其是當媽媽把那「模範生」的字樣，縫在我的運動服上時，突然就對自己好有自信，那種心情不是每個人都能體會到呢！

其實一到四年級我很榮幸地被同學們提名，但是都沒被選上，所以我能夠理解、體會那些沒有被選上的人，落選是真的真的會很失望，甚至是泣不成聲的。記得我低年級的時候，競爭對手較少，但是比我更強的同學打敗我時，我不僅沒有哭，反而更要求自己要比之前更好，所謂「精益求精」嘛！當我有了這個想法，我就不

以妹為傲



天氣晴朗的時候

臺中市龍泉國小／謝金錢

妹妹是家中最小的孩子，卻擁有十分厲害的丹田，隨便講個話都能讓你感受到世界好像在震動，靠得太近聽到的話還會讓人耳鳴。我常常對她說：「你可不可以小聲一點，人就在旁邊，會嚇的啦！」因為她，我有了專屬口頭禪，就是「小聲一點」，此話一出，音量自然逐漸轉小。

妹妹也是個聊天專家，總是能自創話題，不感興趣了就切換成妳喜歡的繼續聊下去，重點是滑稽的表情、不傷人的句子能讓妳思路清晰又很愉快的說話，就算空氣中變冷了，她也可以化解尷尬的氣氛，並在妳可以感受的範圍內，一下子就把場子熱起來。

有一次學校舉辦跳蚤市場，當每個人剛開始面露靦腆時，妹妹馬上發揮她的技能，一下子大聲叫賣，一下子化身成小老闆跟客人聊天，輕易的帶動買氣，讓攤位瞬間財源滾滾。鬼靈精怪的妹妹真的太強了，我可要好好學習才行。

每個家庭都有獨一無二的特質，妹妹這出色的特質讓我引以為傲，我願幫她找到更多的用武之處，展現身為姊姊的大器和無條件的支持。（五年級）

點持續，缺點改進。」我覺得爸媽真的是我和弟弟學習的好榜樣。

其實我的成績可以維持的不錯，有三位重要的推手，首先是老師，謝謝老師耐心的教導我；第二位是媽媽，幫我買評量、教我不會的作業；最後是我自己，我要求所有科目的成績，都要以九十五分為標準，也特別注重「錯題」的理解，這樣才不會一直重蹈覆轍。

當上了模範生，我一直牢記媽媽曾說過：「孩子，位置愈高，要記得愈謙虛，要不然可能會損失更多東西。」我小的時候聽不太懂，但現在的我漸漸的了解她的意思了，也瞭解在優異成績背後，「品格教育」更是學習中頗重要的一環。榮獲「模範生」對我來說，是個偌大的鼓勵，我也相信自己未來會再拿下第二、第三個優秀的獎項，加油！加油！（四年級）

這學期，當選的那瞬間，心裡很感動、也很得意，覺得自己好像出名了，所有人都注目著我。為了當上模範生，我非常認真的參加班上各種活動，就如同爸爸媽媽工作無敵忙，但他們還是抽空來參加我和弟弟的班親會，他們還異口同聲的說：「我們這樣做，是為了要做好親師溝通，優



我最愛的校園角落

海星國小／徐苡宸

我的學校很大，有高大的樹木、美麗的花朵、好玩的器材和擁有多樣商品的福利社。在這個快樂的校園中，我和我的朋友有一個秘密基地，雖然那裡很多人會經過，但還是我最愛的校園角落，那裡就是走廊上的長椅。

在我最愛的走廊長椅上，我可以和朋友盡情的聊天，也可以和朋友一起玩遊戲，只要一下課，我和好朋友就會相約到長椅上，有時在那裡講鬼故事，有時在那裡比腕力，就算下雨天也不怕椅子會濕掉。但是在下雨天時，走廊就會充斥著很多學生，也會有很多人跟我們一樣坐在長椅上玩樂，變得熱鬧無比。

走廊長椅是我最愛的校園角落，在這裡，我和朋友創造了很多特別又難忘的回憶，在我心中，這是我最開心的時光，也是我和朋友永遠的秘密基地。

（四年級）

常，考得一塌糊塗，她在放學時面無表情的請我留下，我無法從那張面無表情的臉龐得知她的情緒，因此以為要挨罵了，心裡緊張得不得了，沒想到，她卻溫柔又有耐心地向我講解考卷內容，並且認真鼓勵我。這是我第一次看到她的笑容，也是第一次從她身上感到溫暖，而我也才了解，平日那高冷的面具只是為了督促我們更謹慎面對學習而裝出的，其實老師內心十分溫暖。

後來，那位老師和我就像朋友一樣無話不談，我常在下課時和她聊天、說笑。我對她抱著尊重的態度，又把她當成可以聊心事的好麻吉，現在我心中的她已與過去的冰冷形象截然不同，我也十分珍惜我們之間愉快的相处时光。（五年级）

老師也是麻吉



臺南市崇學國小／謝昕晨

一位皮膚雪白的女子，穿著優雅的藍色洋裝，全身散發著高冷的感覺，她正用冷冰冰的眼神看著調皮搗蛋的學生。我看著這一幕，忍不住微笑地看著那位我一、二年級的老師，她的面容和我記憶中的她一模一樣，而這更使我想起過去的那段時光。

一年級時，天真的我走進一年七班的教室，只見黑板前已經站了一位女老師。當時我只覺得她皮膚好白，更散發出讓人不敢靠近的氣氛。當全班都到齊後，她面無表情的開始點名，聲音和眼神都冷冰冰的，當