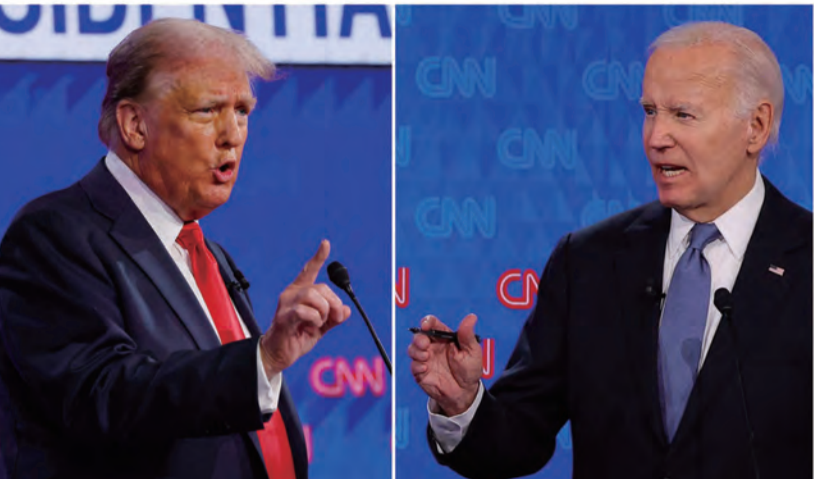


拜川首辯

主流美皆認拜登表現欠佳

拜登的表現缺乏活力和鬥志 川普則一反常態相對冷靜克制



華爾街日報以「表現起伏」形容拜登今晚表現；紐約時報與華盛頓郵報都以「掙扎」形容，主辦這場辯論的美國有線電視新聞網(CNN)以「乏善可陳」形容拜登。

至於川普，華爾街日報認為他在關鍵議題閃躲，並在社會安全、環保、國會山莊暴動、食品價格上漲等屢屢扯謊；CNN以「避重就輕」形容川普表現。紐約與CNN並在網頁上大量的fact check逐一澄清川普謬導之處。

在政策相關的交鋒上，拜登和川普互相指責對方是爛總統。川普一再對國家狀況發表言過其實、世界末日般的言論，而從邊境到通膨等一系列政見上，都看不出兩人在有努力爭回不滿意自己選民的認同。

華爾街日報認為，拜登嘶啞的聲音以及不時出現令人難以理解的反應，無助化解選民對他年邁的擔憂，可能還會讓問題加劇。他安安穩穩地81歲老翁，在從一個主題跳到另一個主題時，拜登還似乎對某些語彙一片茫然。

兩人下一回辯論訂於9月10日，由美國廣播公司新聞網主辦。

紐約則認為，這次嚴格的辯論規則更凸顯拜登的短板。

在提出對頂層美國富人加稅時，拜登的聲音逐漸減弱，甚至思路走神，還出現口誤說「一擊敗醫療保險」；川普耐著性子聽完，是對的，他確實打敗了醫療保險。

紐約指出，川普借力使力，靜等對方回答完辯論，坦承這是一場「災難」，一度有人討論是否要換人代表民主黨參選。

華爾街日報認為，拜登出大量謊言，扯謊時也未受主持人制止。

華盛頓27日綜合外電報導，2024年美國總統大選首場辯論(見圖、路透)，美國主流媒體認為這90分鐘期間現任總統拜登的表現一如民主黨所擔心，缺乏活力和鬥志，川普則一反常態保持相對冷靜克制。



圖：美國卡爾文森號航空母艦(USS Carl Vinson, CVN-70)停靠夏威夷珍珠港海軍基地，參與2024年環太平洋軍事演習。(中央社)

卡爾文森號搭載F-35領銜 環太平洋演習集結29國重裝機艦

檀香山27日專電，2024年環太平洋演習(RIMPAC)今起登場。美國航空母艦卡爾文森號搭載F-35先進戰機領銜，匯集29國戰艦聯合演習。

卡爾文森號全長330公尺，能容納60架戰鬥機，直升機和各型飛機在海上起降。飛行甲板上的強力彈射器，能把戰鬥機從彈射器上彈射到甲板上，使用尾部的攔阻鉤抓住甲板上的鋼索降落。

根據美國海軍網站，卡爾文森號就是一座自給自足的移動機場，攻擊平台，經常在全球重大危機發生時第一時間率先反應，因為它能在全世界的國際海域自由航行。

卡爾文森號上停放著號稱「地表最強戰鬥機」的美軍F-35閃電I戰機，是美國第五代的隱形戰機，以其先進的隱形能力、尖端電子設備和多功能而聞名，能蒐集情報、深入敵方領土攻擊和進行空中戰鬥。

V-22魚鷹運輸機是傾轉旋翼飛機，結合直升機和輕型運輸機特性，能以直昇機模式起降及傳統飛機模式飛行，兼具垂直起降和速度，具有中型直升機的運輸量。

日本海上自衛隊最先進的神盾艦「羽黑號」(DDG-181)，能在大氣層外攔截彈道飛彈，是日本飛彈防禦系統的一環。

印度海軍什瓦利克號，是印度自行建造的巡洋艦，全長142.5公尺，艦上配備艦炮、反艦飛彈、防空飛彈、反潛火箭發射器、導向導引魚雷等火力。

演習從今天起一直進行到8月1日，29個國家派出40艘水面艦艇、3艘潛艦、14支地面部隊，超過150架飛機。

參與的29個國家為澳洲、比利時、巴西、汶萊、加拿大、智利、哥倫比亞、丹麥、厄瓜多、法國、德國、印度、印尼、以色列、義大利、日本、馬來西亞、墨西哥、荷蘭、紐西蘭、秘魯、韓國、菲律賓、新加坡、斯里蘭卡、泰國、東加、英國、美國。

法官認定假結婚

5億高中生案 一審判夏男1年6月

賴姓男高中生案，與賴生同婚的夏男，遭中檢依偽造文書罪起訴，台中地院審理後，法官認定賴生為同性戀者，2人有虛偽結婚意圖，且夏男犯後態度不佳，今天判他1年6月徒刑，全案可上訴。

台中地方法院行政庭長李進清今天接受媒體聯訪時表示，全案歷經1年審理，法官今天做出判決，判決主要理由，法官認定夏男與賴生，與賴生生前的對話內容，並沒有相關親密的對話或記錄，結婚當天依照監視器的錄影內容，以及相關證人證述，2人也無親密的舉止，或其他同性戀者可能的徵狀。

賴生是同性戀者

2人也無相關交往與對話紀錄

李進清說，法官參考賴生的高中導師與同學關傾向，2人是在民國112年1月間才第一次見面，為夏男與夏父受委託託助辦理土地登記，事後2人也無相關交往與對話紀錄，登記結婚當天，還到便利商店及戶政事務所找尋見證人，都不是屬於正常2人兩情相悅，找證人給子祝福的情形，因此法官認定夏男與賴生有虛偽結婚的意圖。

量刑部分，李進清指出，夏男利用婚姻制度，背後隱藏相當龐大的財產利益，濫用婚姻制度，犯後態度不佳，飾詞否認犯行，依照相關法律規定從重量刑，依法不得易科罰金。

針對刑度，李進清說，本案法官最高刑度是3年，一般來說如果情節較輕微，常見刑罰是4到5月徒刑，得易科罰金，本案法官對全案犯罪情節判處1年6月，是屬於從重量刑。

法院外有聲援賴生的民眾到場舉牌聲援，發起的王姓女子接受媒體聯訪時表示，看到案件發生後，認為有人為了對方的財產，就利用假結婚要謀財，這樣不公不義的案件應受大眾矚目，對於判決結果感到欣慰，希望殺人罪部分中檢也能起訴夏男。

賴姓高三生剛滿18歲時，生父死前贈與30筆不動產，市值新台幣5億元，生父去年4月底過世，5月3日告別式；隔天賴男與夏男(承辦贈與事務的夏姓地政士兒子)外出，2人登記同婚後2小時，賴男與夏男在處置遺產。

台中地檢署去年6月21日偵結，在同婚部分依偽造文書罪嫌起訴夏男，至於夏男遭控殺人罪部分不起訴，經家屬聲請再議，台中高分檢去年7月間發回續查，目前中檢仍持續調查中。

夏男遭控偽造文書部分，台中地院去年8月起接連多次開庭，法官出來登記結婚當天的證人、賴生的高中導師與同學等人出庭作證，並高聲當天的監視器影像。

上個月最後一次開庭時，夏男在庭上指，和賴生在自由意識下決定結婚，他在庭上多次自由回應，還對法官的提問說「很好笑」，並說若判有罪是迫於輿論，而非尊重2人意識的判決。

君達x秧悅37年感恩活動

花蓮鄉親享多重餐飲住宿優惠空前超值

即日起至6月30日
花蓮鄉親住宿一晚雙人
住二晚送旅遊套組(值500元) **4999**元起

政府推出花蓮振興觀光補助，自六月一日起每房補助 1000元

超值雙重好禮
享受國際認證 CU-GSTC 六星級飯店，CP值滿滿。
鄉親用餐滿 899元(Gaea 雞火鍋)，免費游泳 120分鐘(價值 599元)。

秧悅美地 | 度假之最
Sensory Spa, Unique and Holistic Experience
Seven Senses Healing Herb Garden Resort

君達集團創辦人尹地綱董事長的話：
君達有如山盟海誓守護著我們，我們也應守護花蓮的碧海青山；這些榮譽不僅是對集團致力於永續旅遊的肯定，也是對多年與君達永續理念支持並進的各界夥伴共同努力的成果。今年以3日為期舉辦給花蓮觀光業帶來了巨大的挑戰，作高旅遊龍頭，高峯感花達聯誼一直以來對我們的支持，同時每花達觀光集團盡一份力量，秧悅美地推出了多項住宿和餐飲優惠活動，希望能夠大家提供更多美好的旅遊體驗。秧悅美地是現代化建築，鄉親可安心入住；也可透過秧悅美地的低破旅行與綠色餐食，一起守護花蓮、守護地球。
君達集團將繼續努力，為大家提供更好的服務和旅遊體驗。
願君達集團與花蓮一同成長，繼續創造美好的回憶。

君達集團致力於提供以健康養生主題的大地地 點式探索體驗。三十多年來，堅持無毒友善環境，同時推動在地社會、經濟、文化和環境共好目標。2019年，君達休閒農場升級轉型為「秧悅美地度假酒店」，致力於提供舒適、豐富且環保的有機香茅七感身心靈療癒頂級度假體驗。近年來，連續獲得荷蘭 GTS 綠色旅行標章以及 CU-GSTC 國際永績飯店認證。

唯美幸福 盡在秧悅

諮詢預約專線 03-812-9168
分機 3702、3703

LINE 預約

市區中原路3樓店面
開價1350萬 價可談
地25建53 有地下室
力揚房屋 0921-649550

山腳下農地
總價 760萬
地760坪 土地肥沃
近各大知名景點
鼎宏不動產有限公司 03-8331777

花蓮車站電梯精美
總價 599萬
2+1房
0989-097904 曾小姐

鳳林方正農地
角地兩面臨路免填土
100米*102米大面寬 專任件、歡迎配件!您出價!我努力!
來電見面談~ 0925997779 周協理

三噸半級貨車銷售第一
PORTER PRO
\$67.8起
低轉速大扭力 26kgm/1,250-3,500rpm
超長10.3尺貨斗 81公分後貨台高度
超最高載重 1,575公斤(總車重)

本月優惠
最高2.5萬購車金

好禮三選一
1. BSD百萬價新系列+E-View電子後視鏡
2. 四路行車紀錄輔助系統
3. 多媒體主機+衛星導航

明琦汽車有限公司
花蓮縣吉安鄉中央路三段410號(康寧醫院對面) 展示中心:03-8575338

刊登廣告
我們最敬愛的父親劉士文聖名:依納爵弟兄
淚蒙 各界長官親友蒞臨弔唁,寵賜輓額,高誼隆情,殊榮存感,銘感五內,謹聊申謝悃
妻:朱梅芳
兒子:庭安
0931-539541(庭安)
鞠躬

東部唯一報稿媒體
採電腦排版專業化經營
廣告效力遍及全省各地
設計、完稿、打字系列服務
搭配電子報同步刊出

專線 8346373

花創小木屋震後封閉整修 4藝文商家將退場 6/28-30舉辦告別活動

再見花創又藝村 攤友助陣邀集熱開



記者謝宗璋/報導
花蓮文化創意產業園區封閉多年的小木屋去年九月重新打開，四位在地藝文工作者先後進駐，以「花創藝村」為名迎接民衆來訪，近一年來已成為花蓮、台東、連同小島地帶地標。然而，連同小木屋地帶地標於七月一日併同整修，廿八日將舉辦「再見花創又藝村」活動(見圖：記者謝宗璋/攝)，邀集舊雨新知來告別「花創藝村」。

法國佩萊特小姐劇院·比利時托爾劇院 今、明晚花蓮日出大道首演

記者謝宗璋/報導
花蓮縣文化局今年再度開啓東西國際競演的藝術劇院，六月廿九、卅日連兩晚七時在日出大道重慶市場旁，邀請「法國佩萊特小姐劇院·比利時托爾劇院」首演。免費索票僅剩文化局臨時圖書館，現場將開放有票者優先入場，無票者可現場排隊候補。

法國佩萊特小姐劇院(Mademoiselle Paillette)自二〇〇六年開始國際巡迴演出，超過廿個國家演出，曾受邀逾廿五個國家演出，為尼爾斯嘉年華、巴黎迪士尼樂園、各國國際藝術節邀請常客，這次為花蓮帶來經典童話故事劇作《美女與野獸》。

比利時托爾劇院(Theater Tolo)成立於一九九八年，幾乎不用任何語言，運用影像視覺、肢體動作、演出和音樂，呈現宛如戲劇般的完美節目。這次帶來《天使花園》，以多采炫麗的音樂、舞蹈、燈光特效、幻彩變化，在空中中演繹。



圖：「法國佩萊特小姐劇院·比利時托爾劇院」將在花蓮首演。(文化局提供)

讓客語在社區深根 花蓮市開設生活客語班 長輩共學

記者張小菁/報導
為推廣客家文化及提升市民客語能力，花蓮市公所積極開辦多個生活客語班及認證班，吸引了許多市民參與學習，日前市長魏嘉彥特別前往各社區、班級探望學員，鼓勵大家在日常生活中以客語為通行用語，將語言中的文化與精神永續傳承。(圖：花蓮市公所提供)

花蓮市公所自五月份起陸續在社區、民生及民孝社區開設生活客語班，利用平日下午時間，邀請到客語新傳師鍾瑋瑋和廖敏敏分別擔任講師，帶領社區長輩從客語基礎拼音、生活常用詞彙、班級對話開始學習，也透過圖卡、小遊戲訓練手眼協調，為客語學習增添趣味。

客語能力初級認證班則利用平日晚間授課，總計19位學員參加，其中有15位已報名參與九月份的客語能力初級認證。此次客語班年紀最長的學員李清輝，75歲的他曾通過國語認證能力認證考試，此次要準備轉換目標改挑戰客語。

日前魏嘉彥市長特別前往探望正在參加客語班的老區長輩，以及即將考客語能力認證的學員們。他表示，非常開心看到這麼多市民積極參與客語學習，尤其是年長者們展現出的學習熱情和決心，令人感動。魏市長也勉勵學員們努力學習，期待他們在即將到來的認證考試中取得優異成績。

救國團規劃一系列暑期休閒活動

記者田德財/報導
花蓮縣救國團已規劃出一系列暑期休閒活動，將帶領學校在學學生、青少年過一個愉快的假期，即日起開始受理報名。據救國團總幹事林耀堃表示：各項活動均有詳細內容，歡迎向花蓮縣團委會服務台索取，每天上午八時至下午九時均可辦理報名，國定假日及例假日照常受理，有意者請電洽服務專線：03-832123分機222活動組林聖儒輔導員。

花蓮縣救國團延續今年冬令的熱潮，再次推出適合的對象從國小、國中、高中及大專學生都有的暑期活動，除了有以往口碑、人氣旺的營隊，如：「鐵騎勇士」、「花東自行車活動」、「綠島藍洞海洋探險家」、「戀戀合歡與萬大教師研習營」、「馬祖藍眼淚、跳島日記」、「王者之路、北橫健行」、「綠島藍洞海洋探險家」、「玩轉引導力、探索教育訓練員認證營」、「愛上美麗島、鐵騎凸臺灣」等，今年更費盡心思的創辦了花蓮地區具吸引力且有趣的自辦性活動。如：與臺東生活美學館共同合作辦理之「創意改革研習營」及「花蓮生活美學中心共同辦理之「小博士創意成長營」、「可睿特、未來菁英領袖營」、「咖哩小子、籃球夏令營」、「食球營」、「小小廚師、奇幻科學玩具營」、「童話寫作歡樂營」、「食上玩家、兒童手作烘焙體驗營」及「生活美學、創意康輔藝術培訓營」等共計10項活動。

有關救國團花蓮中心網址：http://hltc.cyc.gov.tw/查詢，或是臨櫃洽詢索取簡章，報名地點：花蓮市公園路志一號(救國團花蓮運籌處)服務台。

花創園區廿九至卅四棟小木屋已有長達五年未開放使用，經在地藝文工作者向財團法人臺灣生活美學基金會申請在園區的管理中心提案，以短期展覽形式進場活化。不同於企業經營是全區包下，去年九月起由推動文創體驗的「98裡作」、策辦藝術展演的「藝術駐在所」、推廣工藝傳承的「匠藝新傳」和現代舞團「婆娑舞集」先後進場。

花創藝村 打響名號
雖各自發展，但善用木屋區遺世獨立且動線不通透的特性，彼此互助合作、共好經營，以「花創藝村」為名對外整體行銷，近一年來不提升能見度更促進在地文創發展，成為花創一大亮點。然而四月強震造成園區建物局部受損，基金會獲文化部經費撥注，七月將展開災後搶修工程。

藝術文創 八五折優待
由於木屋區內木棧道已腐朽，基金會擬辦理步道地庫重整，鄰自由街舊有木柵欄牆亦將改建為綠籬，期望景觀整體一致。為不影響工程進行和遊客安全，四位進場短期展演的藝文商家都在六月底前陸續退場，特別在最後三天舉行「再見花創又藝村」活動來告別，除了店內藝術文創以八五折優待，還有蔬果農產限量販售。

另在戶外邀集在地攤友助陣，包括貓屎金工 CHAT DOR、Madam珠寶實驗室、小玉忙陶藝、實季熱壓吐司、軒手沖咖啡、和Arka Kitchen的肉桂捲。並有苔痕工作室的苔鮮球體驗、南語陶藝的陶藝體驗、迴聲音像的錄音體驗、Carnegie 收貯的手作地毯、98裡作布的繡織、玉石拼畫體驗和下午茶，詳情請上臉書粉專「花創藝村」。

到溪口國小演出「許願樹」 寓教於樂 秋野芒劇團 開啟暑假戲劇表演序幕

記者葉文杰/報導
六月二十七、廿八日，壽豐鄉溪口國小迎來了一個特別的日子，全校師生有幸邀請到秋野芒劇團來到校園，帶來精彩劇目「許願樹」。這不僅是一場戲劇表演，更是一場環保心靈的啟發和感動之旅。

「許願樹」是一個充滿奇幻與智慧的大自然故事，述說一群動物因森林遭人破壞，不得不走出尋找一座新森林，而這座古老的新森林擁有一顆神奇的許願樹。劇團的團長老引導動物們尋找許願樹，並嘗試接近「許願樹」自我許願，將願望星星放在許願樹上，經發現小兔子的渴望尋找媽媽之際，動物間互助與期勉，志工演員們生動有趣的表演令師生觀眾全神投入。

透過秋野芒劇團的魔力，師生們共同感受情感和智慧，孩子們深受啟發。學生徐瑋瑋表示：「我一邊哭一邊許願，爸爸媽媽身體健康，天上的奶奶開心。」學生呂采庭說：「我希望常常回家，陪伴阿公。」學生黃樂吳則說：「我的願望是當軍人，因為爸爸也是軍人。」每個人都有願望，孩子們都鼓勵彼此努力，實現美夢。

秋野芒劇團的團長兼藝術總監許子漢教授相信有志演員的熱情表演中，每位觀眾同學及老師都能全情投入，感受劇場和故事的力量。校長蕭文乾希望全校師生共同享受這段難忘時光，在「許願樹」的世界裡找到屬於自己的願望和勇氣。

圖：溪口國小演出戲碼是「許願樹」。(記者葉文杰/攝)

公平誠信列車 駛進東華附小 看電影寫心得 品格教育從小扎根

記者田德財/報導
公平交易委員會為落實「公平誠信」的價值觀，並鼓勵學校師生共同參與學子心中，觀摩與公平廉潔工作，經該會政風室深入規劃以弘揚潔淨廉潔政風推動「校園誠信、深化學子品格教育」一理念，自一〇一一年九月起即精選花蓮縣及新北市共7所原鄉、偏鄉或特色學校持續計畫經營，今年五月下旬起陸續至花蓮縣萬榮原鄉紅葉國小、新成國小後，公平誠信校園列車二十八日更首度駛入都會區三度駛入都會區特色學校，與會合作過的國立東華大學附設小學辦理「誠」為我心——微电影觀後心得競賽。(圖/民衆提供)

教育現場，是國小中、高年級學生為宣講對象，由政風人員於影片播放前、後進行詳細解說並徵集心得，發表感想或撰寫心得；或由學生自由發揮想像力以劇情改編等活潑的互動方式進行，以深刻學童公平誠信與廉潔的印象，並挑選出優秀學生進行公開表揚。

在深入校園行銷公平廉潔誠信的理念場次中，無論是都會區學校學生表現出勇於表達躍躍欲試的可愛模樣，或是偏鄉原鄉學童表現出原住民族特有的深

記者黃中/報導
富里公所幹事黃瓊瑤在公所服務滿七年八個月，曾榮獲花蓮縣一、二年度績優民政人員，是富里公所績優村幹事，黃瓊瑤近期將回自己的家鄉高雄任職，七月一日是她最後一天在公所的上班日，臨行前，鄉長江東成率公所各課室主管歡送，並祝福她步步高升、前程似錦。

富里公所原課幹事黃瓊瑤在公所服務滿七年八個月，任內承辦防災業務，於鄉內災害應變中心成立期間，積極對中心的運作調度、協調聯繫各編組人力、資源及追蹤各村災情查通報狀況，且積極協助經濟弱勢原民申辦房屋建購、修繕補助，藉由補助讓原住民同胞改善居住環境品質。

黃瓊瑤因從事民政工作積極、熱心服務而榮獲花蓮縣一、二年度績優民政人員，經選拔代表花蓮縣接受內政部表揚。

受內政部表揚(前排中)：富里鄉公所提供)近期將回自己的家鄉高雄並任職高雄鼓山區公所，七月一日是她最後一天在公所的上班日。

記者田德財/報導
她懷著無比感激的心情，致以最誠摯的謝意，感謝在富里鄉服務的這段期間，課長及各位同仁的幫助與照顧，感受到許多溫暖，尤其課長在業務上指導和幫助，令她成長進步許多。

富里公所歡送黃瓊瑤調回高雄



圖：富里公所歡送黃瓊瑤調回高雄。(記者田德財/攝)

記者謝宗璋/報導
花蓮文化創意產業園區封閉多年的小木屋去年九月重新打開，四位在地藝文工作者先後進駐，以「花創藝村」為名迎接民衆來訪，近一年來已成為花蓮、台東、連同小島地帶地標。然而，連同小木屋地帶地標於七月一日併同整修，廿八日將舉辦「再見花創又藝村」活動(見圖：記者謝宗璋/攝)，邀集舊雨新知來告別「花創藝村」。

台灣公益文化慈善協會慰問百歲人瑞

記者葉文杰/報導
臺北榮民總醫院鳳林院區為協助因病住院的百歲人瑞時常風雨無阻改善經濟負擔，廣為連結相關內部及外部資源系統，這次連結台灣公益文化慈善協會的資源，時時奶奶非常開心地與大家一同合照，慰問喜悅之情溢於言表。

時時奶奶因患腦部疾病在臺北榮民總醫院鳳林院區住院治療，病況雖漸趨穩定，然住院期間衍生的醫療、看護等費用，著實讓經濟狀況不佳的時時奶奶負擔沉重。鳳林院區主治醫師郭主任主動協助時時奶奶支付相關費用，社工室獲悉此事，除例行協助申請看護醫療補助及全聯基金會補助的資源外，本次更由社工室李中興、社工師協助連結台灣公益文化慈善協會予以經濟部份之慰問與補助。

台灣公益文化慈善協會落實關懷弱勢提供相關急難救助、醫療補助以及家庭扶助等項目，該協會的工作人員王國營先生特地親自前往鳳林院區探視時時奶奶，除關懷時時奶奶的近況外更提供新台幣五千元予以實質支持。時時奶奶除體力較虛弱外，精神與意識依然清楚，時時奶奶很欣慰的表示「很高興大家來看我，讓我很開心，謝謝大家的協助」。

臺北榮民總醫院鳳林院區江國超副院長表示，非常感謝台灣公益文化慈善協會對時時奶奶的關心與幫助，也對社工室主動積極尋找資源協助弱勢表示肯定。透過善心捐贈、資源連結，為需要的榮民長輩們引進適當的資源，是鳳林分院落實對長者們善盡關懷及提供多元整合服務的宗旨，更是符合輔導會照顧服務榮民的基本意義，期許透過相關協助能減輕榮民負擔，渡過每個難關。

公平交易委員會為落實「公平誠信」的價值觀，並鼓勵學校師生共同參與學子心中，觀摩與公平廉潔工作，經該會政風室深入規劃以弘揚潔淨廉潔政風推動「校園誠信、深化學子品格教育」一理念，自一〇一一年九月起即精選花蓮縣及新北市共7所原鄉、偏鄉或特色學校持續計畫經營，今年五月下旬起陸續至花蓮縣萬榮原鄉紅葉國小、新成國小後，公平誠信校園列車二十八日更首度駛入都會區三度駛入都會區特色學校，與會合作過的國立東華大學附設小學辦理「誠」為我心——微电影觀後心得競賽。(圖/民衆提供)

記者黃中/報導
富里公所幹事黃瓊瑤在公所服務滿七年八個月，曾榮獲花蓮縣一、二年度績優民政人員，是富里公所績優村幹事，黃瓊瑤近期將回自己的家鄉高雄任職，七月一日是她最後一天在公所的上班日，臨行前，鄉長江東成率公所各課室主管歡送，並祝福她步步高升、前程似錦。

富里公所原課幹事黃瓊瑤在公所服務滿七年八個月，任內承辦防災業務，於鄉內災害應變中心成立期間，積極對中心的運作調度、協調聯繫各編組人力、資源及追蹤各村災情查通報狀況，且積極協助經濟弱勢原民申辦房屋建購、修繕補助，藉由補助讓原住民同胞改善居住環境品質。

黃瓊瑤因從事民政工作積極、熱心服務而榮獲花蓮縣一、二年度績優民政人員，經選拔代表花蓮縣接受內政部表揚。

受內政部表揚(前排中)：富里鄉公所提供)近期將回自己的家鄉高雄並任職高雄鼓山區公所，七月一日是她最後一天在公所的上班日。

記者葉文杰/報導
臺北榮民總醫院鳳林院區為協助因病住院的百歲人瑞時常風雨無阻改善經濟負擔，廣為連結相關內部及外部資源系統，這次連結台灣公益文化慈善協會的資源，時時奶奶非常開心地與大家一同合照，慰問喜悅之情溢於言表。

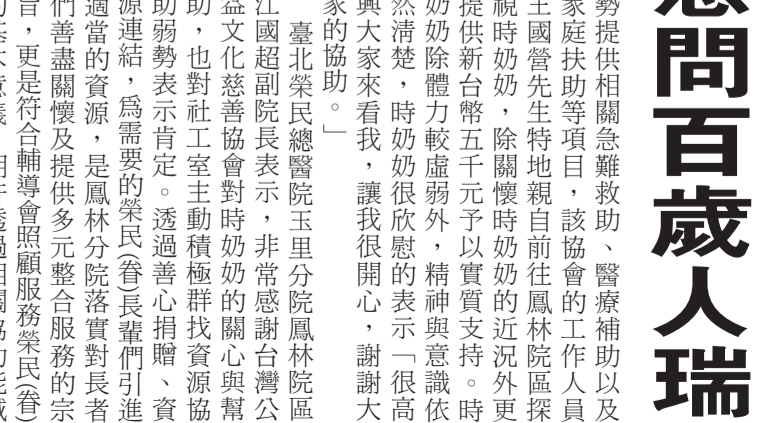
時時奶奶因患腦部疾病在臺北榮民總醫院鳳林院區住院治療，病況雖漸趨穩定，然住院期間衍生的醫療、看護等費用，著實讓經濟狀況不佳的時時奶奶負擔沉重。鳳林院區主治醫師郭主任主動協助時時奶奶支付相關費用，社工室獲悉此事，除例行協助申請看護醫療補助及全聯基金會補助的資源外，本次更由社工室李中興、社工師協助連結台灣公益文化慈善協會予以經濟部份之慰問與補助。

台灣公益文化慈善協會落實關懷弱勢提供相關急難救助、醫療補助以及家庭扶助等項目，該協會的工作人員王國營先生特地親自前往鳳林院區探視時時奶奶，除關懷時時奶奶的近況外更提供新台幣五千元予以實質支持。時時奶奶除體力較虛弱外，精神與意識依然清楚，時時奶奶很欣慰的表示「很高興大家來看我，讓我很開心，謝謝大家的協助」。

臺北榮民總醫院鳳林院區江國超副院長表示，非常感謝台灣公益文化慈善協會對時時奶奶的關心與幫助，也對社工室主動積極尋找資源協助弱勢表示肯定。透過善心捐贈、資源連結，為需要的榮民長輩們引進適當的資源，是鳳林分院落實對長者們善盡關懷及提供多元整合服務的宗旨，更是符合輔導會照顧服務榮民的基本意義，期許透過相關協助能減輕榮民負擔，渡過每個難關。

記者田德財/報導
她懷著無比感激的心情，致以最誠摯的謝意，感謝在富里鄉服務的這段期間，課長及各位同仁的幫助與照顧，感受到許多溫暖，尤其課長在業務上指導和幫助，令她成長進步許多。

富里公所歡送黃瓊瑤調回高雄



圖：富里公所歡送黃瓊瑤調回高雄。(記者田德財/攝)

紀小樣 散文詩 三則

觀花 我靜靜地看著她，彷彿不動又動——緩緩對時光推移...

照鏡 我在照鏡子——鏡子裡的人，對我擠眉弄眼；我也對他，擠眉弄眼...

馬蹄 是鐵——就應該被踏而不生痛，那人又在流花河垂柳畔擊馬，暗笑著比佛洛依德更早知道馬蹄也是一種情色...

風雅

龍的傳說

一條龍，被三條蟲團團圍住 龍困淺灘 深陷三圍的蟲惑 把魑魅魍魎的世界 錯認是溫柔鄉

飛龍本在天 而今掉落在險的 三圍地帶，天羅地網 插翅也難飛，迷失 在三維，都忘了來龍去脈

龍，非池中物 終究要突破重圍 用一把智慧的鑰匙 插入反鎖的三維，像 戲中致命的死穴 高危的行動，打開了 高維的天窗

突維而出的一尾活龍 看三維公式化的三圍攻勢 不過是雕蟲小技

坐 在老爺機後座，騎車的小叔。我聽不清，因為我還在回味剛才吃得那塊嫩滑油嫩...

豬腳冰淇淋

王美慧

千鈞一髮之際，機車火速避開了溪溝。糖廠，及時緩解了我泥濘洩洪的危機...

小叔雖然是在對我唸叨，但我大約知道他在心煩什麼。這半個月來，爸爸和媽媽私下一直...

「不用看啦，那根冰淇淋，可以吃兩個豬腳便當。」小叔斷然拒絕我內心的渴望...

「他們駐紮總統府外面的營區，離這裡有段距離。」 「走！我們去找他們。」

「我自有妙用。這些精銳部隊可以暫時歸我指揮嗎？我想派給他們一項特殊的任務。」

「總統放心，我帶來一件寶物，正好可以派上用場。」 「寶物，是最新發明嗎？」

「不是，它問世已經有一段時間了。」米多從懷中掏出兩件隱身衣，兩人分別穿上...



科學怪傑米多

吳燈山

圖/舒芳

快樂童話國裏有個大科學家，名叫米多。他是個天才，從小就喜愛觀察和做實驗...

米多生活很簡單，每天準時到「童話科學研究院」上班，從事現代化武器的研究與製造...

原來米多指導廚師們，燒了許多香噴噴好吃的食物，又把這些食物裝進一個個的袋子裡...

「總統誤會了，米多不餓。餓的是外星來的怪蜘蛛，所謂來者是客，我們總要招待，招待，才不算失禮呀。」

「新指揮官又下了第二道命令，被分派到總統府守備的部分隊員立即衝出去，每人肩上都扛著兩袋香味四溢的食物。」

外星來的怪蜘蛛發現後神情激動，不顧一切追上來搶奪食物。精銳隊員看見怪蜘蛛快速上時，依照新指揮官的吩咐，丟下幾袋食物讓怪蜘蛛搶，再趁機跑步離開。

米多驚訝，怎麼會發生這種怪事？其實精銳隊員並未消失，只是穿上隨身攜帶的隱身衣罷了，牠們隱形悄悄地和預先埋伏好的隊員會合去了...

米多早想到：目前最緊要的事，就是把外星來的怪蜘蛛引開，遠離總統府，保護總統的安全。於是，他心生一計，問總統：「目前精銳部隊駐紮哪裡？」

「把部隊分成三部分，一部分派去總統府擔任守衛工作，一部分派往童話山設廠採礦，剩下的就跟隨他的左右聯合行事。」

「這些失去做人體型，變成小小可憐蟲的怪蜘蛛，再也無法耀武揚威，只能忍氣吞聲，任人宰割了。」

這時候，科學怪傑米多出現了，他把米粒般大小外星來的怪蜘蛛裝進玻璃瓶裏，準備帶回實驗室好好研究一番...

另外，科學怪傑米多還打算發明「復原神器」，讓這些外星蜘蛛有機會恢復原形。

「縮小神器」和「復原神器」的交互應用，就可徹底控制外星來的怪蜘蛛，讓牠們乖乖聽令，為童話國做事，這豈不是妙不可言的一件事嗎？

憶同學

可牧

來到美國念書已經兩年四個月了，初來乍到的興奮感也隨著繁重的功課逐漸消失...

那天下，我起了個大早從遠處趕來，冒著細雨微寒在校園附近來回漫步，恍如又看到那隻黑起早的學子低頭走來走去...

視頻歡笑了，還有大家熄燈後談話聊天的聲音，但大家也保持著一個舒適的距離，我終於意識到，那種集體生活一去不復返了...



基隆正濱漁港

風鈴草

提到水鄉，大家耳熟能詳的是義大利威尼斯、日本柳川和中國烏鎮的水上風光...

基隆正濱漁港，瀕臨港口的屋宇穿上一件件亮彩的外衣，讓整個碼頭增添了繽紛熱鬧的氣息...

「縱谷大地藝術季-漂鳥197」將於7月1日開展 12件作品展現台東農村美景



圖：「縱谷大地藝術季-漂鳥197」7月1日開展，今年邀請到5組國外藝術家、7組台灣藝術家參與創作，作品分別設置在富里鄉、池上鄉、關山鎮及鹿野鄉等地的秘境。圖為藝術家駐地創作地景藝術作品。



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

新眼光看縱谷之美

「萬物糧倉·大地慶典」計畫在2017年由當時農業委員會水土保持局台東分局發起，以花東縱谷作為地域範圍，打造以生態美學之美的縱谷新品牌，以兼顧生態、生活、生產、居住，在台東甚至外地的旅人，都能以新眼光看見縱谷之美。

12組藝術家駐地創作

農業部農村發展及水土保持署台東分署、花蓮分署今年首度合作，策畫地景藝術展，邀請韓國、日本、波蘭、南非、法國等國家，與台灣共12組藝術家到台東縱谷借景駐地創作，作品分別設置在富里鄉、池上鄉、關山鎮及鹿野鄉等地的秘境。

萬物糧倉·大地慶典

農科發展及水土保持署表示，「縱谷大地藝術季-漂鳥197」，以自然生態與農村景觀為舞臺，在地人文風情做基底，結合在地景色與人文風情，打造農村新風貌，每年吸引國內外眾多粉絲前來朝聖、觀賞作品，並藉此到縱谷農村走走，發掘農村有趣的休閒旅遊魅力，落實近年推動「萬物糧倉·大地慶典」計畫的目的。

打開探訪農村的門

農科水保署台東分署長柯燦堂表示，縱谷大地藝術季的作品也是打開了探訪農村的門。這幾年常聽到特地來探訪農村的民眾，既能享受藝術和大自然的洗禮，也能嚐到新鮮蔬果、料理和有趣的故事，都讓人讚嘆。

首次延伸花蓮富里

農科水保署花蓮分署長林宏鳴指出，今年漂鳥197作品首次延伸到花蓮富里，拓展民眾欣賞花東縱谷美學的版圖，民眾隨作品體驗農村新風貌，發掘花蓮和台東農村現有的特有風情，12件作品為花東縱谷增添值得一遊的新地標。

12件作品分布地點

今年12件作品分別設置在鹿野2件、關山3件、池上3件及富里4件，藝術家以地景為主，透過創作傳達自然景觀的生命力與獨特之美。民眾可安排花東小旅行慢慢觀賞，也可深度體驗農村好玩、好吃、好住、好買的好處。

台東縣豐年祭暨收穫祭今年排定150場次

記者陳盈貞/報導
台東縣各族群原住民陸續舉辦豐年祭(收穫節)活動，將自七月六日由東河鄉北源村阿美族部落阿美族豐年祭活動揭開序幕，並持續到八月二十五日，共計一百五十場次，縣長饒慶鈴歡迎國內外遊客到台東體驗原住民文化。

縣府原住行政處表示，今年各鄉鎮市公所、部落落會研商後，計有一百五十場次，七月六日由東河鄉北源村阿美族部落阿美族豐年祭活動揭開序幕，鳴瑪蘭族七月十三日於長濱鄉輝原部落、十四日於大峰部落舉行。卑南族七月九日至十七日臺東市知本卡大地部落收穫祭(十五日迎賓)；臺東縣卑南鄉東興村達魯瑪克部落將於七月十九至二十日在東興村達魯瑪克文化廣場舉辦收穫祭活動。

臺東市公所舉辦的「馬卡巴噠文化觀光季」活動，從七月份展開，包括七月十一日至十六日阿美族海祭活動、各部部落豐年祭活動、部落慶典活動、七月二十七、二十八日臺東森林公園馬卡巴噠樂舞藝術節等。

原民處表示，臺東縣各族群原住民舉辦豐年祭活動日期、地點，縣府已進行彙整，透過網路或印製海報宣傳，並規劃有旅遊、文化體驗營、賞螢等套裝行程與活動，期能帶動暑期臺東縣觀光熱潮。

提醒民眾各族群祭典會有些禁忌，遊客事先應瞭解，勿妨礙或干擾祭典進行，尊重珍貴的部落文化。若有疑問可搜尋臺東縣政府原住民族全球資訊網站查詢(https://aborigine.taipei.gov.tw/D/taut.aspx)、或洽縣府(891-320995)。



圖：中華郵政攜手臺東縣行銷夏雪芒果。

攜手縣郵政行銷夏雪芒果

記者陳盈貞/報導
為協助臺東農民銷售夏雪芒果，中華郵政與財團法人台灣郵政協會、臺東縣政府、八日在臺東郵局，共同舉辦「關懷農產行銷-臺東夏雪芒果」記者會，開拓農產行銷通路，促進農產銷售，在炎熱盛夏為民眾帶來酸酸甜甜的夏雪芒果。

記者會由吳信陵副總經理、電子商務室劉文華委員、臺東縣政府農業處江慧卿處長、臺東郵局郵政局長以及臺東農會吳樹榮副會長等主持，共同見證中華郵政與臺東縣政府攜手行銷夏雪芒果。

吳信陵副總經理表示，夏雪芒果是臺灣第一種擁有品種權的臺灣特有芒果品種，同時兼具芒果的香氣、愛芒果的甜味，享有芒果界精品的稱號。

江慧卿處長表示，夏雪芒果由高雄農改場耗時十多年研發，但在臺東發揚光大，這都要感謝臺東辛勤農民的辛勤耕耘，讓社會大眾可以吃到優質的「臺東夏雪芒果」，也感謝中華郵政積極協助支持在地農特產行銷。

活動推出具產銷履歷認證的夏雪芒果禮盒，消費者可透過中華郵政網路商城、郵購、輕鬆購買到具在地特色且安心、優質的農特產品，每販售一箱都會捐出十元給臺東在地社福團體，響應公益。



圖：男子攀嘉明湖不幸墜亡。(關山警分局/提供)

男子獨攀嘉明湖失聯 步道下方尋獲遺體

記者陳盈貞/報導
來自臺北的劉男，四十七年次劉姓男子，日前獨自攀嘉明湖，因家屬無法與其聯繫，請求警方協助；向陽派出所員警、消防局等二十七日晚執行搜救任務，發現劉男已明顯死亡，將大體運送下山，隨後報請臺東地方檢察署刑事偵查處以釐清死因。

據了解，劉男於六月二十五日八時許向陽派出所報到後入山，二十六日十一時許在嘉明湖畔有與家人電話聯繫，並表示準備下山，但之後手機均無回應，轉入語音信箱。家屬擔憂其安全，前往派出所報請緊急協助，關山警分局向陽派出所獲報後與消防局通報，並於二十六日晚間派員出動，二十七日凌晨執行搜救任務，搜救人員包圍員警兩名、消防人員四名及登山協作者四名。

天馬登山社協作者人員於登山步道4K處，發現步道旁有滑落跡象，往下發現下方邊坡(斜度約七十度)約一百公尺處，有疑似人體倒臥，經員警陳金雄及李俊德下行查看，發現該名男子明顯死亡，並從隨身登山包內取得身份證，經比對死者就是失聯的劉男，員警於現場戒護。

隨後協同救護及繩索技術人員，以軟式擔架包裹劉男，並使用繩索及滑輪拉抬，下午三時三十分將遺體移至步道上，晚間七時順利運送到向陽森林管理處。

案經通知家屬，於二十八日清晨抵達關山警分局向陽派出所，確認死者身分無訛後製作警調，隨後報請臺東地方檢察署刑事偵查處以釐清死因。

2024性別種子師資培訓 認識兒童性侵害防治

記者陳盈貞/報導
辦理性別平等議題及人才培訓的相關課程，攜手動聯基金會規劃培訓，初階梯次日前在愛聲會館開訓，帶領參訓學員認識兒童性侵害防治與身體自主權的重要性。

為充實臺東在地化性別人才資料庫，由吳信陵副總經理、電子商務室劉文華委員、臺東縣政府農業處江慧卿處長、臺東郵局郵政局長以及臺東農會吳樹榮副會長等主持，共同見證中華郵政與臺東縣政府攜手行銷夏雪芒果。

吳信陵副總經理表示，夏雪芒果是臺灣第一種擁有品種權的臺灣特有芒果品種，同時兼具芒果的香氣、愛芒果的甜味，享有芒果界精品的稱號。

江慧卿處長表示，夏雪芒果由高雄農改場耗時十多年研發，但在臺東發揚光大，這都要感謝臺東辛勤農民的辛勤耕耘，讓社會大眾可以吃到優質的「臺東夏雪芒果」，也感謝中華郵政積極協助支持在地農特產行銷。

活動推出具產銷履歷認證的夏雪芒果禮盒，消費者可透過中華郵政網路商城、郵購、輕鬆購買到具在地特色且安心、優質的農特產品，每販售一箱都會捐出十元給臺東在地社福團體，響應公益。



圖：環保局攜手消防局與中華紙漿辦理講習。

推動回收處理業消防安全 提升火災預防與應變能力

記者陳盈貞/報導
為提升臺東縣回收處理業消防安全觀念，臺東縣環保局、消防局與中華紙漿股份有限公司(台東廠)再次攜手合作，於日前辦理資源回收貯存場防火訓練講習及實作演習暨回收處理業者法規說明、太陽能光電宣導會。

環保局副局長劉國輝表示，此次講習針對回收業分門別類貯存標準及設置點進行說明，也與業者互動分享交流實務經驗，加強廠區現場工作人員的消防安全知識。

期透過講習使業者能自主管理，並透過實際引火模擬火災場景，訓練業者應如何正確應變處理、滅火器材相關設施使用，訓練業者應如何正確應變處理。環保局呼籲，回收處理業者每月應至少一次自主檢查作業場所環境及消防安全設施，環保局為督促業者加強廠區管理與相關消防安全設施維護情形，每季也會不定期(輔)導巡查廠區作業狀況，達到有效防範作用。



圖：成功警方赴新住民輔導班 宣導防詐、反家暴及交通安全。

圖：成功警方赴新住民輔導班 宣導防詐、反家暴及交通安全。

如何發現孩子抑鬱的蛛絲馬跡？

當前，青少年生活在一個信息技術高速發展的時代，在享受便利地獲取知識的同時，也承受著種種挑戰。由於心理發育尚未成熟，青少年很可能受到焦慮、抑鬱等負面情緒的影響。目前，抑鬱症已成為威脅青少年健康成長不可忽視的問題。

《北京日報》刊文指出，從心理學和精神醫學角度看，抑鬱症被視為一種精神障礙，抑鬱症涉及心理因素，如情緒、思維和行為模式，還可能與大腦化學物質的變化、遺傳因素、生物學差異及其他複雜的身體健康問題有關。父母如果能提前掌握一些關於抑鬱症的知識，或許就能及時識別抑鬱的徵兆，對孩子施以援手。

生理因素是抑鬱的主要誘因

抑鬱症，也稱為重性抑鬱障礙，其特點是情緒持續低落、興趣或愉悅感喪失、精力不足、睡眠和食慾變化、自我價值感降低、集中注意力困難、有極端想法和行為等。青少年抑鬱主要有以下4個誘因。

生理因素。這是導致青少年抑鬱的一個重要誘因。青少年時期的大腦經歷著顯著的生長和變化，這一階段是個體發展中非常關鍵的時期，特別是大腦的前額葉，負責規劃、決策、抑制和控制情緒等高級認知功能，其發育相比大腦的其他部份要晚。這種發展的不平衡，意味著青少年在控制情緒和自我調節方面不太成熟。例如，他們可能在壓力大的情況下容易感到焦慮或沮喪，或者在面對決策時容易受到即時滿足的誘惑，而不是考慮長遠後果。此外，這種控制情緒能力的成熟，也意味著青少年更容易受到同伴和社會環境的影響。此外，腦內神經遞質和基因對抑鬱症的發生有一定作用，因此有抑鬱症家族史也是抑鬱症發生的風險因素之一。

心理因素。青少年處於人生轉折期，面臨著學業壓力、同伴關係、自我認同等諸多挑戰，如果他們無法自如地應對這些挑戰，就可能導致負面情緒增加，最終發展成抑鬱症。負面的思維模式和應對方式，例如過度擔憂、自我否定等，也會增加抑鬱的風險。

社會因素。家庭環境是青少年成長過程中最重要的社會環境之一。家庭中的緊張關係、暴力傾向、父母的精神健康問題等，都可能對青少年的心理健康產生負面影響。

同伴關係、學校氛圍、社會期望等也是如此，如果長期處於這種不良環境中卻缺乏支持和理解，就可能增加抑鬱的風險。

生活事件。失去親人、經歷家庭變故、在學校遇到挫折等生活事件，會給青少年帶來巨大的心理壓力，因缺乏應對這類事件的經驗和技能，青少年往往容易受到困擾。

7種表現可能預示「不對勁兒」

青少年時期充滿挑戰和變化，在面對學業、社交關係及身份認同等方面都會經歷一些挑戰。家長可以留心觀察孩子情緒和行為的「不對勁兒」，幫助他們拾起抑鬱的苗頭。

情緒低落和不穩定。青少年抑鬱的一個主要表現是情緒低落和容易激惹，比如，感到悲傷、空虛和無助，對生活失去興趣和熱情等；另一個情緒表現是愛發脾氣和容易暴躁。這些情緒並非一過性的，而是持續存在，並且對他們的日常活動和社交生活產生了負面影響。

失眠或過度睡眠。受抑鬱困擾的一些

青少年會遭遇失眠，導致白天疲倦和精神不振。另一些青少年則會出現過度睡眠的情況，整天都想睡覺，但睡再多也無法精神清爽。

食慾改變。青少年抑鬱的表現還常伴有食慾改變，有的孩子食慾減退，導致體重下降和營養不良；有的孩子則用過度進食來緩解情緒，導致體重增加等健康問題。

社交退縮。抑鬱還會導致青少年的社交活動減少和退縮，避免與他人交流，進一步加劇自身的孤獨感。

自我負面評價。覺得自己毫無價值、無能和不值得被愛，這種負面的自我評價使青少年陷入自我懷疑和自責的漩渦，使抑鬱情緒加重。

注意力不集中。日常難以集中注意力，無法完成日常任務和學業，這種注意力不集中是抑鬱症的常見症狀。

身體不適。主要表現為心慌、胸悶、噁心、頭痛、發燒等，但就醫也找不到具體原因，有的孩子甚至難受到無法上學。這種情況被稱為軀體化，是心理壓力或情緒問題轉化為身體症狀的過程。抑鬱症可以通過影響大腦中調節疼痛和身體感覺的神經化學物質，導致心慌、胸悶等實際身

體症狀，還可影響免疫系統，出現感染和發燒。這些身體症狀又反過來加重心理負擔，形成惡性循環。

父母的關懷是輔助治療的關鍵

對於青少年抑鬱症的治療，經醫生評估是否用藥是一個方面，輔助治療也十分重要。在輔助治療的過程中，父母的重要性不可或缺。父母可以通過創造良好的社交環境和接受專業的心理輔導來幫助孩子走出抑鬱的陰影。

傾聽和理解。父母應該傾聽和理解孩子的內心世界。青少年常因為壓力和挑戰感到困惑和無助，有傾訴和被理解的願望。這時，父母應給予孩子足夠的尊重和關懷，嘗試换位思考，去理解孩子的感受和想法。

創造良好的生活環境。家庭環境和社交環境對於青少年的心理健康至關重要。父母在營造良好家庭環境的同時，還可以引導孩子多參加社交活動，拓展他們的交

友圈子。這樣不僅可以分散他們的注意力，還可以提昇自信心和社交能力，有助於緩解抑鬱情緒。

尋求專業心理輔導。除了藥物治療之外，心理輔導是治療青少年抑鬱的重要方式之一。父母不要諱疾忌醫，應主動幫助孩子尋找專業的心理諮詢師或心理醫生，共同探討和解決情緒問題。通過心理輔導，孩子可以學會更好地理解自己的情緒，建立積極的心態和應對壓力的能力。

提昇自我保持情緒穩定。想要幫助孩子應對情緒問題，父母自身也需要提昇，尤其是保持穩定的情緒。只有自己情緒穩定，才能在孩子情緒不穩定時給予安慰，做他們的避風港。

在面對青少年抑鬱問題時，不能僅依賴於單一的治療方法，而是要採取綜合性的干預措施，既對青少年進行科學治療，也需要父母的全力配合，這才是完善的治療模式。



肩痛 ≠ 肩周炎，還可能是肩袖損傷



人到中年，不少人被肩痛困擾。對於肩膀疼痛，大家第一反應就是肩周炎。南京《揚子晚報》刊文介紹，不少患者將肩痛籠統地認為是肩周炎，按摩、鍛煉無法緩解疼痛後到醫院就診才發現是肩袖損傷。專家提醒，肩袖損傷常見於60歲以上老年人，且隨著年齡增加患病率亦增加。

在臨牀上，大多數患者認為肩周炎可以通過按摩和鍛煉來緩解，但是通常效果不明顯，直至疼痛加劇後才到醫院就診。其實，肩膀痛並不等於肩周炎，肩周炎所佔的比例僅為10%至20%。肩膀痛更多原因可能是肩袖損傷，肩袖損傷佔到肩關節疾病的60%。

肩袖損傷常見於60歲以上老年人，且隨著年齡增加患病率增加。對於大多數的肩周炎，有一定的自行恢復的可能性，大部份人經過1至2年的時間會逐漸好轉；對於中小型的肩袖撕裂且症狀較輕者，早期可以保守治療，如果保守治療效果不佳，則建議進行手術治療；對於大撕裂或者巨大撕裂，症狀明顯者，絕大多數需要儘早進行手術治療才能夠恢復，以免時間較長後肌腱出現回縮和退變，肌腱品質變差，造成手術修補困難，恢復時間延長。

如何才能鑒別肩袖損傷和肩周炎？有一個簡單的自查辦法：將患側上肢置於同側身體一旁，自然下垂，然後做外展肩關節，即上肢遠離身體的動作，肩周炎和肩袖損傷的人，大多數都無法主動完成過頂的動作。接下來，可以請別人幫忙再做這個動作，雖然有些疼痛但仍然可以完成過頂動作的，可以考慮是肩袖損傷，完不成過頂動作的，多半是肩周炎。

需要特別提醒的是，如有肩關節疼痛，可以保守治療，也可以打封閉針，一旦保守治療或者打封閉針均無效，要及時到正規醫院進行專業檢查，請醫生進行診斷及治療，明確是否有肩袖損傷或者其他肩關節疾病。有些疾病能養好，有些疾病不能拖，否則會導致治療的困難，甚至難以完全康復。

KIDS 兒童天地

洛磯山脈上的冰河

南大附小 / 張寧真

去年暑假，全家人一同前往加拿大旅遊，其中，我最喜愛的自然景觀是洛磯山脈上的冰河。

在山腳下，我好奇仰望遠方，壯闊的山脈靜靜矗立在眼前，山頂覆蓋著像糖粉一般，純白的雪，那是哥倫比亞冰河，從遠處看到它，還不清楚感受到它的美好與純潔。

終於登上冰河，我正站在一整片冰原上，視野所及沒有盡頭，這裡彷彿時間凝結，永遠存在於冰原時期。

環顧四周潔白無瑕，不受任何污染，始終天然且純淨。

此刻，被零下低溫籠罩著，但我並不覺得寒冷，耀眼的陽光正從天上灑落，點點光影照射在冰上，反光在我的全身。

太陽溫暖的光芒融化冰原封閉已久的心靈，讓她敞開心扉，大方熱情接納我們的探訪，願意讓我們盡情欣賞它動人的美貌。

從山頭高處緩緩流下被太陽融化的雪水，宛如山脈喜出望外的淚滴，蘊藏前所未有的感動、期待與希望。

我輕輕捧起雪水，感受它冷冽的溫度，雖然冰冷但卻涼爽，它的意義是大自然賜給我們最美好、最純粹、最感動的寶物。（六年級）



做「好」一件事 天使般的父親

鑄強國小 / 陳虹諭

許多事情不是我很拿手的，於是常常失敗或搞不清楚狀況，甚至有時還沒嘗試就直接放棄。每次看到別人在做這件事都感覺很簡單，但是自己做都非常困難，就想放棄。

我的哥哥和爸爸都很喜歡打籃球，每次都用電視看NBA球賽，對籃球完全沒有興趣的我，沒有辦法看自己想看的節目，只好跟著一起看，沒想到經過長期的觀看，我居然開始想要學籃球，雖然爸爸帶我們去練球，但我不是不一直跌倒，就是常扭傷腳踝，一開始很想放棄，不過之後爸爸媽媽就買了一雙帥氣又好穿的籃球鞋給我，穿上這雙籃球鞋腳踝才不容易受傷，哥哥也有教我如何上籃得分。直到現在，我變得非常喜歡打籃球。

每當要考試時，我會努力複習功課，但同時也會想起以前考不好的事情，也有時候我明明已經很努力複習了，卻還是考不好，那時真的很想放棄，現在也偶爾會這樣。後來我知道別班的人也跟我同樣的遭遇，但他不但沒有放棄，反而努力修正錯誤，非常值得我學習，雖然考試很緊張，但只要努力讀書，考不好努力修正自己的錯誤，堅持到底，就能有不同收穫。

在生活中有許多新事物，努力堅持不放棄是大家都需要具備的信念，有些人直接選擇放棄，這樣是很可惜的，因為沒有嘗過失敗的痛苦，就無法了解成功是多麼的珍貴，有些人則是努力堅持到最後，看見美麗的風景，我認為「不放棄」就是做「好」一件事最重要的態度。（五年級）

在一個寧靜的夜晚，當我看見一個高大的身影正在幫我洗碗的辛苦模樣，心中泛起了對他的感謝，他就是我的父親，臉上總是露出溫和的笑容，那副面容上還長了幾根帥氣的鬍子。

我的父親很溫和，還記得有一次媽媽誤會我偷了她的錢，狠狠的罵了我一頓，完全不聽解釋，認為我在編理由、找藉口，當爸爸看到我淚流滿面時，急忙地跑過來，問起原因，且溫柔的安慰我，隨即便起身去找媽媽，冷靜且溫和地說：「你有可能誤會他了，如果錢不見了，你應該先翻翻看有沒有在袋子裡，可能會不小心隨手丟進去。」結果真的在袋子裡找到了，爸爸的冷靜及溫柔讓我們解開了誤會，令我十分崇拜他。

我的父親也很謙虛，公司要求他去考證照，他不但沒有因為自己很聰明就以為自己一定考上，反而更加努力的看書，希望能多增長知識，終於不負他的苦心，成功考取了證照，也因此在公司小有名氣，因為公司只有他考到證照，但他卻不因此而驕傲自大，認為自己最厲害，反而謙虛的說：「我也沒有很聰明，只是盡了自己最大的努力而已。」因此，他的人緣很好，大家都都十分崇拜他。

他像個天使般的存在，為我帶來一絲光芒，教了我許多我不了解的事情，每次只要當我遇到不合理的事情時，都會安撫我，為我受到的創傷包紮，他一直是我的榜樣，令我十分佩服。（五年級）

台南市崑山國小 / 吳郁甯

石碇之旅

北昌國小 / 古靖愷

寒假第一天，我和媽媽要去木柵附近拜拜，因為木柵離石碇車程不遠，所以我們拜拜完就計畫去石碇走走。

我們先去石碇東街，又稱為「不見天街」，街上的房屋很特別，大部分是吊腳樓，吊腳樓是倚靠幾根石柱來支撐，房屋還懸空在河床上方，看起來令人膽戰心驚，再往前走，我看到「遠光打鐵店」的招牌，門口掛著老關親手製作的耐用刀具。另外，店內擺設著我從未見過的古董鐵鼓爐和打鐵爐。我們走出石碇老街後，我們看到往淡蘭古道（外按古道）的指示牌，沿著外按古道漫步，一旁涓涓溪水有魚蝦在和我玩躲貓貓，另一側綠意盎然的樹木讓人感到心曠神怡，美中不足的是，步道上方的北宜高速公路，擋住了大家開闊的視野。

我們逛完景點後，肚子開始咕咕叫個不停，舅舅先購買阿嬈麻糬，我品嚐了之後，發現裡面包著紅豆內餡，甜度適中而且Q彈不黏牙，就連外公的假牙都沒有被黏住呢！吃完阿嬈麻糬後，媽媽覺得肚子有點空虛，我們就打算前往石碇知名美食。

一粒粽，一粒粽的米飯聞起來香氣迷人，口感入味，用料大方，吃完之後讓人回味無窮的好滋味。最後，我們飯後甜點是豆腐冰淇淋，以豆腐製成的冰淇淋甜度恰到好處，口感滑順且低卡十分健康，是石碇區不可錯過的美食，來石碇的遊客千萬不要錯過囉！

逛石碇樂趣多，有特色的美食任你選。不過，石碇的交通不方便了，公車尖峰時段可能會等一個小時以上，而且沒有捷運可以抵達，如果能夠多設置公車班次及捷運，就能吸引更多遊客前往觀光，商家的生意也會變得更好，不是很好嗎？（三年級）

我的昆蟲基地

海星國小 / 林子耀

我的學校環境優美，有許多美麗的大樹及草叢，還有許多特別的昆蟲。其中有一個我最喜歡的角落，那裡是我休閒的去處，也是我觀察昆蟲的基地，我稱它為神奇的戶外草叢。

記得有一天，我在校園裡的小巨蛋玩耍，我看到旁邊一個茂盛的草叢，好奇的走過去看一看，就看到許多像兔子一樣活潑亂跳的小蚱蜢和鮮艷的小瓢蟲，之後我下課時，都迫不及待跑到那個草叢去觀察小昆蟲，那個地方也就成為我的昆蟲基地。（四年級）

