



韓國境內罹難人數最多空難

韓國濟州航空失事179死

降落時衝出跑道撞護欄起火 載有181人只有2人生還

韓國濟州航空一架載有181人的班機今天從泰國曼谷起飛降落韓國濟州國際機場時，卻衝出跑道撞向機場圍牆...

韓國社報報導，當地時間上午9時左右，濟州航空7C2216客機在務安國際機場圍牆，且爆炸起火...

本報29日綜合報導 韓國濟州航空一架載有181人的班機從泰國曼谷起飛降落韓國時，衝出跑道撞護欄起火...

北院重開羈押庭 柯同意增保金

柯文哲7千萬交保 需電子監控

北院下午重開羈押庭，民衆黨主席柯文哲指出，保證金200萬元是向民衆黨立委黃國昌借的...

柯文哲回應指出，他本來不知道200萬元保證金的來源，後來聽陳佩琪說明才知道是向黃國昌借的...

更生日報 KENG SHENG DAILY NEWS 第27895號

藥師講堂 朝佛講經團 花蓮宜蘭陽宅命理研究會...

網紅統戰紀錄片：逾10萬台人領中國身分證 陸委會：嚴格查處

花蓮產地餐桌 打造一條從田間到餐桌的鏈接

2025花蓮縣政府元旦健走 01/01 08:30 浪花朵朵、踏浪啟程

愛的叮嚀 勿等父親老了咬不動了才想起應該替他裝假牙

XLERATOR 乾手機 王者之尊 極速快手

米慈航命理禪院 以佛法無邊指引世人 陰陽慧眼、靈驗如神

好頭家 好過年專案 0頭款 + 7年低利率分期

正港兩噸半貨卡 國產皮卡 售價638000元

11月遊客46萬餘人次 花蓮觀光景氣回溫

比10月及9月各37萬餘人次多了近10萬人次 各界評估12月遊客數將更亮眼

記者田德財/報導
連縣政府最新公布花蓮縣十一月月份各景點遊客人數，有四十六萬餘人次，比十月及九月各三十七萬餘人次多了近十萬人，比暑假七月的四十二萬餘人次多四萬多人，與八月的四十七萬餘人次相近，顯示十一月觀光景氣回溫了。

香港花蓮直航 班次載客量逾八成

各界評估：十二月份的遊客人數，相信會比十一月更亮眼，因為除了花蓮縣政府辦了很多活動及觀光行銷、促銷，更重要的是從十一月十二日起，香港花蓮直航航線，每週二、四、六、日往返八班次，班次載客量逾八成；其次蘇花公路及北迴鐵路重建橋樑已啟用，全部解除管制放行。今年九月及十月份的遊客人數創下自一〇〇〇年花蓮縣政府有統計以來，同期最低紀錄。同時也是今年自六月以來最低紀錄，與去年同期九月、十月的一百一十二萬餘人次比較，少了近九十萬人次；顯示百工百業的景氣半年多來仍尚未能脫離困境，且有每況愈下之勢。

太魯閣國家公園 6萬6千多 人次仍稱霸

十一月月份各景點人數，其中太魯閣國家公園為六萬六千多人次稱霸，很難相信相鄰的國境還有六萬六千多人前往，實際上與觀光統計方式比較，僅一萬三千多人次，創下成立以來，創下最低紀錄，與過去平時二十八萬人次，相差甚遠。



圖：盤點花蓮縣境各景點十一月遊客人數，最多的要以海洋公園的八萬七千多人次稱霸。

國民黨批民進黨看懂財劃法再評論

記者田德財/報導
財劃法紛紛擾擾，國民黨花蓮縣黨部呼籲民進黨應勿自取其辱，看懂財劃法再來評論。花蓮全縣第四、幸福理財第一、盼黨心建設勿爭口舌。

Table with 4 columns: 年度, 歲入, 歲出, 餘損. Rows include 110-112 years' data and 110-113 years' forecast.

圖：110年至113年總稅收情形及110至112年中央政府歲出入決算餘損表。(資料來源：審計部 記者田德財/攝製)

分配金額比例大幅增加，依財政部公開試算表，花蓮縣不僅增加新台幣一六一億元統籌分配稅款，增幅高達百分之二八點二，此外島縣市，增幅僅次於新竹縣市，排名第三。而此次總稅收分配，原由百分之五點四，增加為百分之四點二，增加了百分之二點二，增幅達百分之五點四，與民進黨黨部所說的吃不到飽的說法，正好相反。民進黨超黨派不抹黑就不會監督了嗎？

國民黨花蓮縣黨部表示，民進黨造謠《財劃法》沒有充分討論，事實上，《財劃法》案審議時，立法院在五月二十日、六月三日、六月五日、六月十四日、六月十六日審查會，邀請全縣縣市長與參政，共計共有七次會議，當時邀請綠營縣長與市長，他們在哪裡？修法後五縣綠營增加共七億一億元，他們確定不要嗎？

國民黨花蓮縣黨部表示，民進黨造謠《財劃法》沒有充分討論，事實上，《財劃法》案審議時，立法院在五月二十日、六月三日、六月五日、六月十四日、六月十六日審查會，邀請全縣縣市長與參政，共計共有七次會議，當時邀請綠營縣長與市長，他們在哪裡？修法後五縣綠營增加共七億一億元，他們確定不要嗎？

國民黨花蓮縣黨部表示，民進黨造謠《財劃法》沒有充分討論，事實上，《財劃法》案審議時，立法院在五月二十日、六月三日、六月五日、六月十四日、六月十六日審查會，邀請全縣縣市長與參政，共計共有七次會議，當時邀請綠營縣長與市長，他們在哪裡？修法後五縣綠營增加共七億一億元，他們確定不要嗎？

歷經0403強震 太管處與民間協力災後復建

記者田德財/報導
經年度政府施政預算，可以發現現地施政重點，經濟策略和社會關注點，也能發現潛在挑戰、政策變革、政策重點與優先方向，依一、四年度國家公園署及所屬處所處分業務及分支計畫概況，國家公園署歷經0403強震後，太魯閣國家公園管理處積極災區基礎設施建設，以推動地方各項發展。

依地災災後復建計畫，太管處明年年度辦理花蓮0403地震災區災後重建與安全防護工程，涵蓋工程施作前之規劃、設計、環境監測、工程主體費用及工程檢測。另外，辦理災後災區修復工程風險評估、設計及專案管理、辦理步道防落石安全設施及相關監測即時影像系統等工程以及受災地區步道系統及相關設施設施復建。

明年1/1起全面擴大 放寬癌症篩檢年齡補助

記者李柏霖/報導
考量癌症發生年齡有下降趨勢，為降低國人癌症發生率及死亡率，自一〇一四年起，國民健康署放寬癌症篩檢年齡補助，包括肺癌、大腸癌、乳癌、子宮頸癌、人類乳突病毒(HPV)檢測服務，以期符合資格的民眾都可接受免費的定期癌症篩檢，以期早期發現、早期治療。

為落實精進總統「健康臺灣」政見，以二〇三〇年達到癌症標準化死亡率減少三分之一為目標，根據衛生部「提升重要癌症篩檢」，衛生福利部國民健康署擴大國人癌症篩檢之年齡與項目：

韓國政爭重創經濟的鮮明教訓

俗語「當家不鬧事，鬧事不當家」，韓國總統尹錫悅身為當家元首，卻涉嫌勾結軍方，企圖發動政變刺殺異己。如今謀反不成事跡敗露，尹錫悅非但落得坐牢憂鬱莫名滿天，甚至引發韓國政局動盪，衝擊整產業經濟。

韓國經濟受到政治動盪影響，上週韓元兌美元匯率，一舉貶破1460韓元大關，創15年來新低紀錄，寫下韓國2009年遭遇到全球金融危機後最弱表現。匯率向來是非常敏感的政經指標，影響匯率波動的變項，首推國家政治穩定性。例如當年英國政府決定脫離歐盟，消息一出英鎊兌美元匯率，當日暴跌

長期監測的企業景氣指數(BSI)調查數據顯示，韓國企業對明年元月企業景氣預測指數，較本月上滑1.27點，創下韓國2020年4月爆發Covid-19新冠疫情後最大跌幅。南韓中央銀行(BOK)預估明年經濟成長率1.9%，主因在於南韓向來引以為傲的出口經濟陷入困境，出口成長呈現疲軟。此外韓國新通貨膨脹率，內需經濟引擎力不足，消費者支出預期疲軟，內需經濟引擎無力。南韓出口及內需經濟引擎紛紛呈現疲軟，其國內政治紛爭迄今遲遲未獲解決，不僅政府幾近停擺，行政效能大打折扣，外國

投資也同樣裹足不前，韓國經濟正面臨螺旋式下滑困境。南韓央銀甚至悲觀地提出警告，如果明年長率恐將進一步修正至1.7%。事實上南韓經濟非但不內憂不止，明年更將面臨來自中國經濟過剩的滯留效應衝擊。長期以來韓國產業經濟以石化、鋼鐵、半導體、及電動車等主力，如今中國面臨內需下滑，美國新任總統川普，即將對韓國貿易政策進行調整，形成殺傷力。此外，全球市場重疊性極高的韓國，正處於極大的價格競爭力，對韓國出口經濟不啻形同雪上加霜。

政治人物一念之差，釀成的禍害竟既深又遠。台灣內部酣戰不休的政客們，應該冷靜慎思南韓當前現象，以尹錫悅總統行徑為借鏡，切莫昧於一己之私，成為禍國殃民的罪人。

九十八年時家戶可支配所得平均數較前六十五萬元，位居全台第二十一名，敬陪末座。但歷經傳聞，徐榛蔚兩位連任十五年來堅守財政紀律且逐年增長，非自負債百分之九十五。民國九九年高峰時，負債總額達五十四億元，至今共已減少至二十五億元。民國九九年高峰時，負債總額達五十四億元，至今共已減少至二十五億元。民國九九年高峰時，負債總額達五十四億元，至今共已減少至二十五億元。

歡山及蘇花管理站等，以提供遊憩服務及設施。落實生物多樣性保育及跨區域生態環境資源管理研究及因應全球氣候變遷監測、辦理多項委託研究計畫、環境監測、生物資料庫管理以及生態保育工程。

投稿 e-mail: keng-shen3@umail.hinet.net



不內耗

美 麗人生需要我們去探索享受，如果活在內耗中就無法享受人生。「不內耗」首先要找到自己的天賦和熱情...

在 台北市，詔安街可能有人沒聽過，因它是夾在寧波西街、汀州路、中華路和南海路、和平西路之間的蜿蜒小街道...



「歡喜菜園」是在地方深耕逾20年的里長陳政如，上任後秉持著熱情與對地方熟悉，改善里鄰環境問題的政績之一...

【茶山法語】

- 忘記一切吧，也把自己忘掉！人能做到這樣，他會擁有天下，因倒空了杯子，才能新裝一杯好茶...

田園城市 愛在巷弄綠意間 王岫 詔安街最有名的應是200巷。早在民國30年代，據說這裡曾住過一位命理專家「葉子仙」...

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶



永昌歡喜菜園 永昌歡喜菜園 永昌歡喜菜園 永昌歡喜菜園 永昌歡喜菜園 永昌歡喜菜園 永昌歡喜菜園 永昌歡喜菜園



溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶 溫馨記憶

台東2024年十大新聞回顧

台東新聞

台東市四維路三段二十三號六樓 電話：089-3349821

前言
二〇二五年來了，回顧二〇二四年，台東發生了不少重大事件，今天的回顧，是未來的歷史，過去的歷史，是新聞的回顧，二〇二四年的新聞已成歷史，本報特選整理（容有遺漏）這一年中，台東縣所發生比較重大的十大各類綜合新聞，供讀者回顧，迎接嶄新的二〇二五年。（編輯部）

跨年發放東漂暢銷券

記者蕭道田、陳盈貞/綜合報導
一、災害類：
○四〇三：地震重創台東經濟：2024年4月3日，台東發生強烈地震，對當地經濟造成嚴重影響。地震與颶風雙重打擊，觀光業受挫：2024年，台東先後遭受地震和颶風侵襲，導致觀光業受到重創。為振興經濟，縣政府在跨年晚會期間發放限量「東漂暢銷券」，以刺激旅遊消費。
○颶風重創農業，損失達1.9億元：2024年11月，颶風康芮侵襲台東，導致全縣農業損失超過新台幣1.9億元，其中台東縣損失最為嚴重，達5億3175萬元。主要受損作物包括二期水稻、梨和番荔枝等。

首座環保停車場動土

二、建設類：
○斥資7億，台東首座環保停車場動土：台東縣政府首座太陽能頂多功能環保停車場動土，將提供468個汽機車位，2026年完工，解決假日市區停車不足問題。
○原民會購回台糖地，歸還族人1.44公頃：行政院原民會土地管理處長張梅莊昨率團視察台東市區所欲購回的土地，並在台東縣府舉辦「價購台糖土地座談會」。九月將完成畫編一點四四公頃原住民保留地，並在年底前完成所有權移轉登記。

黃建寶贏回台東立委

三、政壇類：
○台東立委選舉三腳督，開票結果國民黨候選人黃建寶險勝民進黨對手賴坤成2千餘票，為國民黨拿



教育處 < 接住每個孩子，當老師的靠山 >

台東 連續6年獲獎

教育處 & 國計處

勇奪 | 第7屆 | 政府服務獎

雙獎肯定!

國計處 < TTPUSH智慧城鄉生活 >

台東縣連續6年獲政府服務獎

封王
五、體育類：
●「舉重女神」郭婷婷在巴黎奧運舉重女子59公斤級賽事，最終以抓舉110公斤、挺舉130公斤，總和240公斤獲得銅牌。
●第12屆花蓮運台彩威盃全國少棒賽，由台東縣在冠軍戰以2：1擊敗桃園



黃建寶為國民黨拿回立委席次

台東縣連續6年獲政府服務獎

四、產業類：
○台東藍色公路成功一線啟航：台東縣政府公所推動藍色公路計畫，新港往返綠島航線昨天首航，結合賞鯨、遊覽、觀光、旅遊、休閒、讓東海岸及縱谷鄉鎮多一條便捷交通，望帶來商機。
●解決滯銷台東「一班班吃鬼頭刀」：台東鬼頭刀正值產季，去年外銷市場縮減，今年逢天災加上外銷受阻，鬼頭刀滯銷，原本1公斤150元，跌到50元不到。台東縣政府為此攜手新港漁會、民間企業推出一班班吃鬼頭刀「政策」，解決漁民生計。
●台東縣長饒慶鈴推動農產品外銷：面對鳳梨產量出口挑戰，台東縣長饒慶鈴積極尋求國內外市場，與家樂福合作，計劃於2025年3月進貨30噸，振興地方經濟。

五、社會類：
○台東3死中毒案，奪命阿栢檢出劇毒農藥托福松：台東縣寶寮部落落籍老婦做的原住民傳統美食「阿栢」，造成疑似集體食物中毒案，除住戶傳統美食「阿栢」外，在加護病房治療，衛福部檢出阿栢含有機磷農藥托福松。
●台東五十四歲婦人產下健康龍鳳胎。
●2024 臺灣國際熱氣球嘉年華：於7月6日至8月19日在鹿野高台舉行，吸引大量遊客前來參與，成為台東夏季的重要觀光活動。
●台東外籍航空觀光團：越南包機百名遊客參訪。
●Blue Seeds 英形團攜手台東縣政府及池上鄉公所，導入智慧農業科技開發綠線綠線新產業，將在7.8公頃土地種植逾5萬株薰衣草，規模全國最大。未來不用去日本富良野，來台東就能看到最美的薰衣草田。

六、宗教類：
●台東長老教會百歲前身是佛寺：台東基督教長老教會昨天慶祝成立100周年，百年來17位傳道、牧師留下重要宣教足跡，其中教堂內獨特造型的放射狀天花板及菱形聖台，當年是委託天主教白冷會修士傅義設計完成，日後多不為人知，教堂前身是日治時期觀音寺。
●呂信雄轉東基訓閉關連東基六十年，臺東馬偕醫院通過癌症治療品質認證。
●東商校友捐三千萬股助母校。
●德國紐堡國際發展展臺東奪四金一銀。
●美術班學生王權星奪健美賽三金。
●公東高工獲教育部解除專案輔導。

七、觀光類：
●東商校友捐三千萬股助母校。
●美術班學生王權星奪健美賽三金。
●公東高工獲教育部解除專案輔導。

八、宗教類：
●台東長老教會百歲前身是佛寺：台東基督教長老教會昨天慶祝成立100周年，百年來17位傳道、牧師留下重要宣教足跡，其中教堂內獨特造型的放射狀天花板及菱形聖台，當年是委託天主教白冷會修士傅義設計完成，日後多不為人知，教堂前身是日治時期觀音寺。
●呂信雄轉東基訓閉關連東基六十年，臺東馬偕醫院通過癌症治療品質認證。
●東商校友捐三千萬股助母校。
●德國紐堡國際發展展臺東奪四金一銀。
●美術班學生王權星奪健美賽三金。
●公東高工獲教育部解除專案輔導。

九、教育類：
●東商校友捐三千萬股助母校。
●美術班學生王權星奪健美賽三金。
●公東高工獲教育部解除專案輔導。

十、司法類：
●曾書3人落海，人蛇首腦落網：海巡署偵防分署署長人蛇集團，動員赴竹縣新豐鄉，逮捕被通緝的人蛇集團首腦陳信夫，據了解，陳男涉及多起非法載運越南人偷渡來台，還在台東造成三名越南人翻船落海死亡案，全案依違反入出境及移民法送辦。

原住民藝曲舞動健康樂活研習

南島樂舞活動吸引35人參加

記者蕭道田/報導
台東市公所與台東後山文化工作協會辦理「113年台東市原住民藝曲舞動健康樂活研習活動」，於日前在台東市馬蘭文化廣場，舉辦一場別開生面的南島樂舞研習活動，吸引35人參加。
主辦單位表示，本次活動邀請到溫倫倫老師指導夏威夷舞、風扇舞、不一樣的活動內容且採活潑樂曲舞蹈節奏進行，輕鬆愉快的旋律，參與族人異口同聲覺得好新鮮，真的很不一樣，溫老師簡而實、傳授文化特色，holi基本動作，舞步pua luga、練習，手足舞動力與美觀，加上阿美族的跳躍的舞姿，參加族人全身上下熱情活潑，且又帶來身心靈健康指數，每個人的身體感覺飛越起來。
規劃114年擴大至大馬蘭各部落實，邀請到熱愛南島樂舞的團體參與，形成風潮並設計結合馬卡巴噠系列活動共舞，增加活動創新多元豐富的元素，吸引外地民眾參加，台東市觀光人數倍增。



寧埔所長淳原鄉風光與治安

記者蕭道田/報導
為防制詐騙案件危害民眾，臺東縣警察局關山分局持續深入各鄉(鎮)社區及部落的文健站，針對防詐及交安實施宣講。(關山分局提供)

打詐儀表板及微型電動二輪車

記者蕭道田/報導
為防制詐騙案件危害民眾，臺東縣警察局關山分局持續深入各鄉(鎮)社區及部落的文健站，針對防詐及交安實施宣講。池上分駐所警員陳華慶及謝汝珍，於29日9時至陸安文健站宣講，除傳授「聽2掛3查證」三步驟的防詐三步驟，還有微型電動二輪車使用新規範，最重要的就是教導大家如何辨識使用「打詐儀表板」，接收到當前最新詐騙手法，進而提高警覺心，讓防詐意識深植民心，以維護自身生命財產安全。
員警於宣講中指出，刑事警察局為提升防打詐打擊詐欺犯罪的透明度及強化民眾防詐意識，積極優化「打詐儀表板」功能，透過更直觀的數據、真實的案例解析，以實際受詐案例，讓民眾能認出「詐騙原來自我們如此近」。同時讓民眾能快速掌握全國與各縣市的詐欺趨勢，提供防範要點，來破解詐騙集團的詐術與手法。最後還一再提醒，接獲不明電話或是網路社群訊息，務必謹遵「聽2掛3查證」的防詐三步驟，或立刻撥打165反詐騙專線、110報案電話，也可以至鄰近分駐(派出所)所隨語諮詢，警察相當願意協助民眾，以確保民眾財產安全。
另在交通部分，微型電動二輪車(原電動自行車)因免考照免牌時，成為許多銀髮族的代步車首選，但是家中小孩有時也會騎乘，所以造成許多路車違規有鑑於此，自1月30日起須掛牌才能上路，違規者將被處以新臺幣1,200元以上3,600元以下罰鍰，並禁止行駛、移置保管車輛。且須年滿14歲、戴合格安全帽、不可載人、超速、酒駕、毒駕，也不得擅自增、減、變更電子控制裝置或原有規格，如擅自改裝電子控制裝置，將處新臺幣1,800元至5,400元罰鍰。如未依規定戴安全帽者，將處新臺幣300元罰鍰；未投保強制險可罰新臺幣7,500元至15,000元；未投保強制險可罰新臺幣7,500元至15,000元；未投保強制險可罰新臺幣7,500元至15,000元；未投保強制險可罰新臺幣7,500元至15,000元。
稽查、加強路邊攔查及宣導，請民眾儘速完成掛牌並遵守交通法規，以免受罰。



女山友登嘉明湖步道腳扭傷骨折 直升機吊掛台東就醫

台東縣29日電
一名女性山友登嘉明湖國家步道，不慎左腳扭傷、骨折無法行走，求助消防局，為爭取時效，申請空勤直升機協助，今天下午完成患者吊掛，飛返台東豐年機場轉救護車送醫。空勤總隊駐地勤務第三大隊第三隊表示，今天下午2時15分接獲總隊勤務指揮中心通知，台東海端鄉嘉明湖10.4K處一名女性登山客左腳扭傷、骨折無法行走，因人力上山救援不易，申請直升機協助空中後送任務。
山區下午天候狀況許可下，直升機抵達目標區完成患者吊掛，載返豐年機場落地，交由救護車送醫治療。

池警深入社區宣講

圖：為防制詐騙案件危害民眾，臺東縣警察局關山分局持續深入各鄉(鎮)社區及部落的文健站，針對防詐及交安實施宣講。(關山分局提供)

打詐儀表板及微型電動二輪車

圖：臺東縣警察局關山分局寧埔所長日前至池上分駐所，接受節目主持人敬玲專訪，分享轄區特色及治安維護經驗。(成功分局提供)

寧埔所長淳原鄉風光與治安

圖：寧埔所長日前至池上分駐所，接受節目主持人敬玲專訪，分享轄區特色及治安維護經驗。(成功分局提供)

女山友登嘉明湖步道腳扭傷骨折 直升機吊掛台東就醫

圖：一名女性山友登嘉明湖國家步道，不慎左腳扭傷、骨折無法行走，求助消防局，為爭取時效，申請空勤直升機協助，今天下午完成患者吊掛，飛返台東豐年機場轉救護車送醫。(台東縣消防局提供)

八旬婦獨坐十字路口 寶桑派出所暖警熱心助返家

圖：寶桑派出所警員李鳳平、實務訓練生許可蕙於日前擔服務勤時，接獲報案稱臺東市中華路一段與寶桑路口有老婦獨坐路旁求助。警員獲報後趕到現場發現，該名老婦疑因體力不支且迷失方向坐在路邊休息，當時為下班時間，車流量較大，為避免婦人發生危險故先行將老婦人帶返派出所休息，遞水給老婦人飲用並關心身體狀況，經警員比對轄內經常送老人資料後，確認該婦人身分後，聯繫陳氏兒子至所將其帶回，家屬頻頻向員警表達感謝。
臺東警察分局呼籲，家中有年邁老人的民眾，一定要妥善照顧親人，在他們穿著的衣物、配件留下聯絡方式，以防萬一走失時，若不慎走失，可立即向警察機關報請協助，盡速幫助長者返家，以防獨自外出發生危險。

東逸公司徵怪手司機 機修 維修 怪手 司機 徵求 怪手 司機 徵求 怪手 司機

安橋綜合設施管理服務 花蓮慈濟醫院 早班清潔員 28,000元起 小夜傳送31,000元起

遠百清潔員 08:00~22:00 薪36,000-38,000 慈濟清潔員 薪28,000

經濟運輸(股)公司 徵 男、女職業聯結車司機 薪6萬起 享勞健保及年終一個月

縣聯生活百貨 福利大批發 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

徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求

徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求

徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求

徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求

徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求

房地租賃 套房出租 房地租賃 套房出租

徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求

徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求

徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求

徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求 徵求

華廈 房地 華廈 房地 華廈 房地 華廈 房地

農地 農地 農地 農地 農地 農地 農地 農地

華廈 華廈 華廈 華廈 華廈 華廈 華廈 華廈

華廈 華廈 華廈 華廈 華廈 華廈 華廈 華廈

華廈 華廈 華廈 華廈 華廈 華廈 華廈 華廈

今日物件同步刊登888房屋市集 有巢氏房屋 花蓮大東中原加盟店

今日物件同步刊登888房屋市集 永義房屋 北昌國小加盟店

今日物件同步刊登888房屋市集 力揚房屋

今日物件同步刊登888房屋市集 有巢氏房屋 明義自由加盟店

今日物件同步刊登888房屋市集 立邦不動產

「更生之友」特約商店(食品休閒娛樂)

Table with 5 columns: 優惠特約店, 電話, 店家地址, 活動或優惠消費內容, 優惠期間. Lists various shops and their offers.

「更生之友」特約商店(百貨服飾)

Table with 5 columns: 優惠特約店, 電話, 店家地址, 活動或優惠消費內容, 優惠期間. Lists various shops and their offers.

「更生之友」特約商店(生活用品)

Table with 5 columns: 優惠特約店, 電話, 店家地址, 活動或優惠消費內容, 優惠期間. Lists various shops and their offers.

「更生之友」特約商店(餐飲類)

Table with 5 columns: 優惠特約店, 電話, 地址, 優惠內容, 優惠期間. Lists various shops and their offers.

欲加入特約商店洽詢廣告組專線：8346373 備註：凡長期訂閱更生日報一年或為更生日報長期廣告客戶者可參加 需給予明確折扣提供「更生之友」持卡人前往消費。

多點腸識 讓你的身體更健康

德國維爾茨堡大學的一項研究表明，人類腸道是常見衣原體感染中被忽視的「天然生態位」。在感染宮頸、口腔、咽喉、眼睛等部位後，衣原體會在腸道內建立一個隱形儲存庫，持續存活下去，等條件合適時再給全身製造麻煩。臨牀發現，除衣原體外，肥胖、肝病、糖尿病等疾病，都和腸道脫不開關係。

腸道堪稱健康「大主管」

北京《生命時報》報導，人的腸道主要有小腸、大腸兩部份，小腸又分為十二指腸、空腸和回腸，盲腸、結腸和直腸則屬於大腸。腸道佈滿了褶皺，各種組織、細胞、微生物因此都「有處可藏」，輔助腸道完成工作。

核心「營養加油站」。小腸位於中腹，上端接幽門與胃相通，下端與大腸相連，是消化吸收的重要場所。食物經口腔咀嚼、碾磨和胃部「粗加工」後，會倒入小腸，在小腸的蠕動作用下，食糜與多種消化液「攪拌均勻」，蛋白質、脂肪和碳水化合物會被分解為更易吸收的小分子，然後穿過腸壁進入血液，為機體供能。

終端「廢物處理廠」。食物的營養被小腸「吃乾榨淨」後，未被吸收的殘渣被運送至大腸。大腸將其排出體外，堪稱機體的終端「廢物處理廠」。然而，不良生活習慣、年齡增長、妊娠等生理改變，常造成腸道堵塞，糞便滯留在體內，對腸道黏膜產生不良刺激，引發炎症；毒素無法排出，時間長了還會被送回小腸重吸收、進入血液，牽連更多組織器官。

強大「免疫防護線」。腸道掌管著70%以上的免疫細胞，是健康的「第一道防線」。腸道黏膜是一道物理屏障，可阻止有害物質滲入，其上的三種淋巴組織和數以億計的免疫細胞負責即時監測和消滅病原體，預防感染；紮根在腸道黏膜上的腸道菌叢，可刺激淋巴組織發育，「築牢」腸道黏膜，還可將毒素局限在腸腔內，減輕炎症反應。一旦腸道功能失調，免疫功能下降，病原體會「趁虛而入」。

複雜「菌叢集合點」。腸道菌叢的「人員」複雜，種類達400種以上，有些是本土的，如雙歧桿菌、乳酸桿菌等有益菌，可促進

食物消化和吸收，合成維生素和抗氧化物質；有些是外來的，大多是有害菌，比如綠膿桿菌、葡萄球菌、沙門氏菌、志賀氏菌等，數量過多可引發腹瀉、腸炎；還有些是「腸頭草」，腸道環境穩定時會幫著有益菌對抗有害菌，一旦菌叢失衡，便會跟著增殖失控。

繁忙「激素分泌員」。胃口好不好、代謝快不快，都與腸道激素息息相關。腸道激素均由黏膜中分散的內分泌細胞合成，雖然這類細胞只在腸道上皮佔比1%，但分泌的各種激素會參與多項生理過程，比如控制食慾和飽腹感、調節胃腸運動、刺激胰島素分泌等。

直達「信息聯絡處」。腸道有人體「第二大腦」之稱，不僅因為腸道黏

膜廣泛分佈著神經網路，還與一條「腸-腦軸」相關。通過迷走神經，腸道和大腦直接相連，大腦可直接調控腸道運動，腸道激素也可通過血液直達大腦。緊張焦慮就拉肚子，心情差、睡不好就沒食慾，就是情緒通過大腦影響腸道的表現；抑鬱症、帕金森病、阿爾茨海默病等則與腸道功能紊亂密切相關。

「腸治」才能久安

暴飲暴食、喜食高油高鹽或辛辣刺激食物等不良飲食習慣，會讓腸道超負荷運轉；缺乏運動、久坐久站、排便不規律，會降低腸道蠕動頻率，使有害物質堆積；長期濫用藥物或隨意服用保健品，會擾亂腸道菌叢，在不知不覺中摧毀腸道健康。健康平衡、功能強大的腸道，需要全方位

呵護。「餵」好腸道菌叢。多吃富含膳食纖維、益生元的天然食物，如芋頭、蘋果、桃、燕麥、大豆、優酪乳、魔芋等，能促進有益菌生長。這些食物可放入一日三餐，做到粗細搭配，保證蔬果、全穀物和豆類的攝入量，常吃藍莓、牛油果、魚類、堅果等抗炎食物；每天飲水不要少於1.5升。

幫腸道減減壓。規律作息，睡眠充足時，腸道也能得到充分休息，有助功能恢復，從而增強抗病能力；平時要多運動，不僅能加快腸道蠕動，排出「毒素」，還可改善情緒，促進「腸-腦軸」的正向互動。

識別報警信號。腸道出問題時，會給出一些信號。偶有打飽嗝、泛酸、腹脹、腹瀉、便秘等「小警報」，表示問題通常不嚴重，注意休息、調整飲食即可，必要時可居家治療，家中最好常備一些幫助消化的藥物。一旦出現急症或較嚴重問題，腸道往往會給出突然腹痛、便血、劇烈嘔吐等「大警報」，此時需要立即停止手頭上的所有事、不再進食，出血者保持平躺，腹痛者可先嘗試排便，若症狀未好轉，需及時就醫。

秋風起，蟹腳癢



品嚐時令美味有講究

「秋風起，蟹腳癢」，此時的螃蟹鮮甜肥美，不少人饞這一口鮮。那麼，這道時令美食應該怎麼吃？秋季又該如何養生呢？

螃蟹性寒，食之重在「中和」

《廣州日報》報導，廣州中醫藥大學第三附屬醫院內科主任醫師李紅梅指出，螃蟹受到人們喜愛，除了美味，還在於它有很好的營養價值。其富含蛋白質、脂肪、碳水化合物和鈣、磷、鐵、鉀、鎂等多種微量元素以及維生素A、維生素E等營養成份，還含有大量的硒，每100克的螃蟹中硒的含量高達56.7微克，可以提高人體的免疫力，還能在一定程度上起到預防腫瘤、抗癌的功效。

此外，中醫認為，螃蟹有養筋活血、補腎添髓的作用，對於瘀血、跌打損傷、筋斷骨碎、關節腫痛、腰酸背痛和風濕性關節炎等疾病有一定的改善作用。

李紅梅建議，螃蟹雖好，但以下人群不宜吃蟹：1. 體質虛寒之人，尤其是患有支氣管哮喘的；2. 腸胃消化功能薄弱者，有慢性胃炎、十二指腸潰瘍病史者，易腹痛、腹瀉者；3. 妊娠期早期和即將分娩的女性；4. 因蟹中蛋

白質、膽固醇含量較高，有高血壓、心臟病、膽囊炎、膽石症、高血脂、糖尿病、肝腎功能異常的人不宜食蟹；5. 有過敏體質的人群和正患有風寒感冒和發熱的人群以及患有高尿酸血症、痛風人群。

螃蟹性寒，所以烹食的時候要加一些辛溫的食物，中和一下蟹的「寒」，比如紫蘇葉、薑等。紫蘇葉可以祛腥，還能解魚蟹之毒。烹調蟹時，還可以加入薑、醋、糖，既能解腥散寒，又可促進蟹中營養物質的消化吸收。

此外，吃蟹時還可以喝點酒，酒的辛溫可以解蟹的寒，一般選用黃酒或白酒這類性味偏溫的酒，不宜選性味較寒的啤酒。

秋季養生，重在養「陰」

中醫認為「秋冬宜養陰」，秋季陽氣漸收，陰氣生長，故保養「陰氣」成為首要任務，可以從衣、食、住、行四個方面進行調理。

衣：適當秋凍。這裡說的「秋凍」不能簡單地理解為「遇冷不添衣」，而是以讓自己略感涼而不感寒為宜，以自

己能接受為度。衣服面料儘量選擇防靜電的，如棉、麻等舒適的材質。

食：滋陰潤燥。對付秋燥最好的方法就是多喝水，白天可以喝點淡鹽水，晚上則可以喝點蜂蜜水。

還可以多吃滋陰潤肺的食物，如百合、銀耳、山藥、秋梨、藕、柚子、芝麻、鴨肉等。秋季也有不少應季水果上市，如梨、葡萄、山楂、石榴、甘蔗、香蕉、蘋果等。飲食適量，不能大吃大喝。

住：早臥早起。「早臥」可調養人體中的陽氣，「早起」則可使肺氣得以舒展，防止收斂太多。秋季適當早起，還可減少血栓形成的機會，對於預防腦血管等缺血性疾病的發病有一定意義。一般來說，秋季以晚9時至10時入睡，早晨5時至6時起牀比較合適。沐浴時水溫不宜過高，儘量少洗桑拿浴，防止汗多傷陰。

行：不宜大汗淋漓。秋天運動量不宜過大，宜選擇輕鬆平緩的項目，如走路、瑜伽、游泳、氣功等。時間在30分鐘至1小時為宜。



KIDS 兒童天地

不經一事，不長一智

台南市勝利國小/林佳靛

耳旁玻璃碎落一地的聲音，令我又回想起不堪的那一天……
在那一個本該是熱鬧的午後，我和表弟、表姐們玩得正愉快，大家笑嘻嘻地渾然不知將大難臨頭。當時哥哥拿著衣架挑釁我，表弟他們也加入。哥哥拿著我的衣服彷彿牛仔一般瘋狂旋轉，然後往我這飛來，狠狠的砸在臉上，我作爲一非要強的女孩，自然看不慣他那張狂的行爲，拿著又

長又重被子揮向他，但不知被子爲何直直打向電燈，接著一聲巨響，原本美麗的花瓣型電燈缺了一大半，我的心頓時也被剝了一大半。

隨著巨響，父母們上來了，我知道自己的死期將至。果不其然，他們開始問罪，我不打算承認，把責任都推向別人，可是證據都指向我，在父母施壓下，我招了自己的罪。接著是免不了一頓打的，更令我

後悔的事，是所有的福利都被禁掉了，所以哭得眼睛又腫又紅，髮根都是淚水才停止。

經由這件事情，我首先做錯的正是愛玩，愛動手動腳，再來第二正是說謊推托責任，敢做不敢當，而是讓別人背鍋。更深刻體會到做事應深思熟慮，不要只懂得莽撞行事，造成遺憾。

早知如此，何必當初，要是我不和哥哥爭，做錯後也勇敢承認，那我便不會一錯再錯，滿盤皆錯。但是這一次的錯誤，也是我蛻變的時機，更是我成長的契機。（六年級）



午餐時光

海星國小/黃翁祺

「噹噹噹噹」，第四節課後的第一個鐘聲，是讓我們最期待的聲音，因爲這是一節「午餐課」，每一次的午餐時間感覺都像在打賭一樣，有時候是難得一見的珍饈，有時候卻是看起來像大雜燴的東西。

當餐車推進來的時候，早已飢腸轆轆的我們，已經無心祈禱了！只想趕快吃到一口午飯，當蓋子掀開來的時候，全班都可能「高潮迭起」，盛完午飯時，大家都非常專心的吃飯，主打的就是一個我不理你、你不理我的原則，除了有時候例外，但這都不會影響我們吃飯的進度。

有時候老師會說：「記得盛到碗裡的飯，就要吃光光喔！」有些人不懂這句話的涵義，老師就會說，就是不浪費食物啦！每次想到這句話的時候，就會不自覺的看向碗裡的菜，並將它用老師的話正確執行。

俗話一粥一飯，當思來處不易，現在看到的食物，都是農夫花很多時間培養出來的心血，所以我要秉持吃多拿多，吃少拿少的心態，讓每一份食物都能被好好食用，因爲可能未來的一粒米，是拯救一個人的救命米，好好珍惜當下，是我們知足的本份。（六年級）

綠色聯想

台南市崇明國小/林禹忻

綠色可以讓我聯想到許多綠色植物。我會想到小草和大樹。小草從窄小的石縫中生長，只要一點雨、一點陽光，它就會長出強壯的身體，就算遭到人類的踩踏，也會努力的活著。小草堅忍不拔的精神值得我們學習。長得茂盛綠色的葉子爲大家遮擋陽光，就像支綠色的大傘，也像爸爸，隨時保護著我一樣。

在我們的生活中，也有很多綠色，我想到直挺挺站在十字路口邊的紅綠燈，它是一個綠色桿子，有著紅、黃、綠三種顏色。紅綠燈不畏風雨、不分晝夜，每天都盡責的指揮著交通，讓我們可以放心的通行，使馬路上的交通安全順暢，就像一個保護我們的守護神。

在我的生活裡，綠色也不少。我的鉛筆盒除了自動鉛筆、橡皮擦和原子筆，還有一隻綠色的螢光筆，每天都帶著它去上學，老師講重點時，我都把螢光筆拿出來畫重點，當我在考前複習的時候，打開課本，裡面都是螢光筆在提示我重點。綠色代表健康，綠色代表安全，綠色代表環保，我愛綠色！（五年級）



誠實使我心安

臺中市龍泉國小/陳立紘

富蘭克林說：「失足，你可以馬上恢復站立；失信，你也許永難挽回。」誠實是做人必備的品格，如果不小心說了一個謊，也許要用一百次的誠實來抵銷，有時卻難有成效；所以，如何讓自己誠實的做人，是個重要的課題。

作業寫完就要請家長簽聯絡簿，順便檢查是否有缺，本是天經地義，然而，我的國語考試

最近很不順利，回家完成功課正要呈上時，突然看到慘兮兮的考試本，不禁猶豫了，如果把這麼糟的分數公布，不要說簽名了，能不能逃過處罰都是個謎，因此下意識的擦掉一行字「訂簽考試本」，再把簿子藏起來，果然當天順利的進入夢鄉。

隔天老師改簿本時，看見沒簽名，對比聯絡

簿也少了一項，立刻開啓親師熱線，於是，學校被禁足，回家領了「竹筍炒肉絲」，隔天只能戴著貓熊眼鏡上學。唉，說謊就像高利貸，只有當下的輕鬆而已，等還款時間一到，馬上迎來難以想像的痛苦，早知如此，何必當初呢？

說謊只能得到一時的爽快，當謊言泡泡被戳破了，除了啞口無言、良心不安，罰則也會增加，不如平時就言而有信、敢做敢當，不然信用破產了是很難彌補的。（六年級）

美麗的校園

明禮國小/楊維昊

在花蓮市有一間歷史一百二十七年的百年老校，雖然學校很小，但美麗的地方卻數不勝數，那就是我就讀的國小——明禮國民小學。

我在這間小學已經五年了，每天上學大門前的一排瓊崖海棠隨風搖擺，彷彿在跟每天辛苦上學、上班的師生以及家長打招呼，我的校園就像被一群穿著綠色衣服的「守護神」包圍，讓我覺得很安心。

一進校園的川堂，映入眼簾的是好幾幅栩栩如生的畫作，那些畫作都是學生用心做出來的。操場兩側的花圃上種著樹，從教師樓裡往下看，就像一幅風景畫，樹上還有「稀有的訪客」——台灣蝙蝠，有的台灣蝙蝠會在樹上睡覺，有時會吃樹上的果實，只要一走出教室就可能看到牠。

下課鐘聲一響，大家都跑到像被河流包圍的操場打球，籃球場時不時發出歡笑聲，球場兩旁的草地，下課時會有在那裡踢球，在大家的歡笑中很快就上課了，上課時安靜的校園對別人來說是再平凡不過的，但這樣的校園對我來說是最棒、最美的，因爲安靜的校園原本本人很多很熱鬧，就像置身於夜市一樣無法讓人平靜，但上課時的校園非常安靜，容易讓人平靜。

明禮國小是一個美麗的地方，希望大家可以愛護這裡，也歡迎大家來參觀！（五年級）