

更生日報 KENG SHENG DAILY NEWS 第27622號 創刊人: 謝清毅 發行人: 謝立德

新電價 今上路

近7成一般住宅電價漲3%

住宅用戶若夏月每期電費帳單在4500元上下 調整後平均每天約增加3元

台北31日電 新電價4月1日起上路, 民生用電及產業用電全面調漲。民生用電方面, 每月用電量落在330度以下的住宅漲幅最低, 僅3%, 影響戶數達908萬戶, 占比近6%。產業用電漲幅未達5%。一般住宅, 電價調漲也均不低於1%, 逾44萬工業用戶適用。

依用電量區分不同級距電價漲幅將各有不同 根據台電公告, 4月1日新電價, 民生用電及產業用電將全面調漲, 但依用電量區分不同級距, 電價漲幅將各有不同。

日美領袖會談 將強調台海和平 東京31日綜合外電報導 日美領袖會談4月10日將在美國華府登場, 已知雙方正就調會上將兩國關係定位為「全球夥伴關係」, 並推動在各領域進行廣泛合作。

台電試算, 住宅用戶若夏月每期電費帳單在4500元上下, 等於每月約以3元, 用電約70度, 調整後每月電費增加99元, 平均每天約增加3元; 夏月每期電費若約1000餘元, 相當於每月700元上下, 月用電度數約330度, 調整後每月電費增加21元, 平均每天增加不到1元。

一般住宅收到電費帳單均以2個月為一期, 換言之, 一期電費金額要除以2才是每月電費; 此次住宅用電每月落在330度以下調漲3%, 以一期電費單而言, 就是用電660度以下調漲幅度為3%。台電指出, 每月約有2/3住宅用戶夏季電費後, 換算每天增加不到1元。

美崙球場樹海景觀【豪宅】 百坪雙車位 裝潢家具冷氣全配 百事達建設(股)公司 電話: 03-8228288

日美領袖會談 將強調台海和平 也將明文化 日美領袖會談在華盛頓及人工智慧(AI)等先進技術領域的合作, 目前規劃將明確記載在聯合聲明中。

台電表示, 此次電價調整方案是經審議會對國營事業營運、社會經濟情形、民生物價穩定、使用者付費及產業競爭力等因素通盤考量並納入國會議員、充分討論後所作決議, 盼外界理解電價調整方案係秉持專業判斷、依法所作決議, 讓台電能穩定供電使命。

幅將各有不同 民生用電方面, 每月用電量落在330度以下的小商店, 電價調漲5%; 每月用電量落在331至700度的住宅, 701至1500度的小商店調漲7%; 每月用電量達1000度以上住宅、3000度以上的小商店調漲10%。

泥作徵 師父日薪2600~3000 學徒日薪1500~2000 電洽0921421907黃小姐 宏順工程行 吉安鄉仁里三街80號

花蓮漁港 童心理繪畫季 2024.4.4 下午13:00-17:00 花蓮漁港大草皮

大小筆農地合法取得農業設施容許建照執照及使用執照 服務項目: 1. 設計規畫、繪圖討論 2. 撰寫事業計劃書 3. 取得農業設施容許使用 4. 取得建築執照及使用執照 5. 代客施作RC造及鋼骨造均可 6. 合法取得使用執照創造農地合法建物價值 歡迎洽詢 0953580972 章先生 LINE ID aaaa396

大陳宴 大陳戲 2024/04/27 大陳小花+紹興戲賞+大陳謝桌

2024 HSH 暨 戰國策 全國創新創業競賽 競賽總獎金 新台幣 800,000 元 歡迎組隊報名參加 報名收件 即日起至113年5月13日(一)中午12點截止 (完成線上註冊並繳交競賽相關資料) 花蓮 6/28 決賽、頒獎暨交流會

2024 Hualien Social Work Day 現場打卡贈送超值百元好禮! 歡迎大家到現場為選手們加油! 2024 花蓮社工運動日 4.2 (二) 9:00-11:30 獨木舟競賽 - 划出生命韌力 羽球競賽 - 羽動社工活力 國立東華大學 東湖 國立東華大學 體育館 頒獎典禮暨閉幕式 4.2 (二) 11:30-12:00 國立東華大學 體育館

花蓮藥師公會理事長 林憶君交棒吳展蓉

新接任吳展蓉理事長 台灣大學畢業社區藥師 長年熱心參與公會活動



圖：卸任的理事長暨民衆黨不分區立委林憶君(左)交棒給新任理事長吳展蓉(右)。(花蓮縣藥師公會提供)

對卸任花蓮縣藥師公會理事長，也是目前立法院立委林憶君及其所率領的全體公會幹部和藥師會員們，在這三年新冠肺炎疫情期間，配合國家防疫政策，堅守崗位，服務大眾健康，致上最高的感謝和祝福，更期待新任的吳展蓉理事長，能將這無私奉獻的優良傳統，再次發揚光大。在感謝和祝賀的溫馨熱鬧氣氛中，順利完成了理事長交接儀式。花蓮縣藥師公會邁向更新的階段。

這次交接典禮於三十一日在潤瀾酒樓盛大舉行，除了表揚並感謝卸任理事長團隊，在這六年來在艱難防疫期間的優良表現，並且對新任的理事長表現更多的支持與鼓勵，各級長官也代表各界對全體藥師多年貢獻，表達感謝。

卸任的理事長，也是目前民衆黨不分區立委林憶君表示，自己懷著一顆真誠感恩的心，六年來公會理事長期將結束之際，要將這六年來，大力協助花蓮縣藥師公會的人員們，致以最誠摯的謝意。同時也希望大家繼續支持新任理事長吳展蓉理事長，並且對一起奮鬥了六年的理事夥伴，表達萬分感謝。

行政院東部服務中心副執行長郭應義表示，非常感謝藥師們的辛勞奉獻，無論是在地震天災或是疫情橫行的時候，藥師們都義務地協助需要幫助的民眾，給予立即又有效的用藥幫忙，使大家的健康得到保障，尤其在疫情嚴峻期間，對偏遠鄉鎮民眾的幫忙很大，非常感謝公會一送來服務。

全聯會理事長黃金鏗表示，卸任的林憶君理事長，不但是一位立法委員，更是一個對很多社區公益活動非常熱心，去年九月八日的玉里規模六點八地震，傳出橋樑斷裂房屋倒塌等災情，第一時間就邀請全聯會黃金鏗理事長和趙瑞平常務理事一行前往玉里的災區，並慰問受到影響的藥師夥伴表達關切之心，充分展現藥師間「豈曰無衣，吾與同袍」同舟一命的珍貴情感。

新任的吳展蓉理事長是台灣大學畢業的社區藥師，長年熱心參與公會活動，他表示非常感謝花蓮縣全體藥師，對縣民的健康，提供專業又無私的服務，在接任後，一定繼續把花蓮縣藥師公會的優良傳統，發揚光大。

花蓮縣藥師公會新任理事名單：理事長吳展蓉。常務理事郭進忠、賴尚志、黃啓銘、林憶君。理事張乃文、詹西茹、吳杏芬、張詩蓉、邱裕輝、許雅婷、顏佳君、李永隆、張清鋒、黃琦清。常務監事趙瑞平。監事呂文瑛、謝昌達、郭天財、溫明足。

記者李柏霖/報導

花蓮縣藥師公會第十七屆理事長交接典禮於三月三十一日中午十二點在潤瀾酒樓盛大舉行，到場貴賓及公會會員約五百多人，各級長官貴賓及來自全省各縣藥師領袖蒞臨，包含有藥師公會全國聯合會理事長黃金鏗率領了台北市、新北市等二十一縣市藥師公會理事長及幹部們，千里迢迢的到場祝賀。

張峻議長力挺 議長盃槌球賽再掀運動熱潮



圖：中醫可協助女性朋友一同度過更年期。(花蓮縣中醫公會提供)

記者何國豐/報導

由花蓮縣風林鎮體育會槌球委員會所舉辦的一一三年花蓮縣風林鎮議長盃槌球錦標賽，廿日上午在風林鎮立槌球場熱鬧登場(見圖)。議長張峻服務處提供)錦標賽在張峻議長服務處主任張展璋、特助沈詩云、前風林鎮長蕭文龍的共同努力下揭開序幕，比賽共吸引六十五歲以上長組組八支隊伍參加，報名人數超過百人。更有台東縣選派槌球錦標賽一團一團比一屆熱絡，比賽隊伍越來越多，足見花蓮縣議會倡導老人戶外休閒活動的推廣，越來越具成效。

花蓮縣議長張峻表示，槌球運動在各位長輩的努力推廣下，如今在花蓮縣已經蔚為風氣，透過槌球運動可以鍛鍊體力，走出戶外，不僅能夠交到朋友，更能舒暢身心，槌球是一項很溫和的運動，不易引發過度疲勞，也不會造成運動傷害，是非常適合中老年人的運動項目之一，有健康的體魄，風雨和陽光，祝願我們的每一位長輩，都能快快樂樂，健康康康。

理事長張展璋表示，為響應政府推動全民運動，倡導老人戶外休閒活動，增進老人身心健康，減少政府醫療資源使用，建立社會祥和，促進長者健康快樂的人生，並增進球友情感，這是我們承辦議長盃槌球錦標賽的目的，感謝張峻議長的力挺。

此次承辦單位邀請各鄉鎮社區六十五歲以上愛好槌球運動人士參與，參加槌球不分男女，均可混合組隊參加，比賽採用場地循環賽六角制，設三個場地每組六隊，比賽隊伍共計十八隊。比賽規則採用中華民國槌球協會一零八年頒佈最新槌球比賽規則。每場地取前二名，冠軍發給獎杯一座及獎品每人一份，亞軍發給獎品每人一份的紀念品。槌球均有每人一份的紀念品。雖然比賽是九點開始，但是上午七點許已經有一大半的選手來到了現場，下午三點分所有賽程結束，隨後舉行頒獎。獲得場地冠軍軍分別有三隊：玉里隊、地地隊、坎頂隊。亞軍分別為：風風隊和風隊。



圖：中醫師協助女性朋友一同度過更年期。(花蓮縣中醫公會提供)

文/林崇舜醫師、林昱廷醫師

我們都聽過更年期這個詞，也常常聽到更年期會讓婦女的生理、心理有所變化，就算你是年輕女性、男性，覺得還離你遙遠，但身邊總有過齡的女性朋友、家人正在度過這一段時期，若能了解他們正在經歷的生理變化，以及中醫能幫上什麼忙，你也能好好陪著他們一同度過更年期。

婦女大約在四十五到五十二歲這段期間，卵巢逐漸停止製造女性荷爾蒙，造成月經不調、經期不準、一下量多、一下量少，到最後一整年都沒有月經來潮，我們稱之為更年期。在這段月經受孕功能逐漸降低，到完全消失的停經前後過渡期，會造成婦女生理及心理的自然變化。其中約有百分之八十會出現更年期症狀，其中約有百分之八十會出現更年期症狀。

狀，其中約有百分之十五症狀較為嚴重需要就診：在生理方面如發熱、潮熱、夜汗、心悸、陰道乾澀、性交疼痛、頻尿、尿失禁及骨質流失等，在心理方面：焦慮、煩躁、失眠、恐慌、心情低落等。這些症狀大部分與期間就會消失，但當症狀嚴重時，就需要求助於西醫或中醫診治，以免進一步引起精神障礙、骨質疏鬆、心臟血管疾病。

中醫認為女性月經的發生和腎氣有關，因此當腎氣衰微，身體內臟失調，以至於出現更年期症狀時，我們常使用「滋腎陰、補腎陽、化火、疏肝」等中藥材為治療更年期症狀的主要方法，再透過辨證論治的方式進行個別化的調理。也可常按摩血海、三陰交、太衝、太衝、內關等穴位，可減輕更年期所帶來的情緒症狀。平時保持生活作息規律、均衡飲食、規律運動、和朋友聊天、和家人生活，並度過過人生中重要的轉折期。

銀髮族健康飲食保健講座 吃對東西很重要



圖：中華民國泓德新城花東宮廟聯合關懷愛心物資發放，傳遞社區愛。北埔福聖宮主委王漢堂一行合影。(新城鄉民代表傅維豪服務處提供)

記者張小菁/報導

花蓮縣老人會為加強銀髮族長者對健康養生之瞭解，關心自己身心健康，辦理「一一三年銀髮族健康飲食保健講座暨春季養生講座」(見圖)。縣長張峻親自主持，與者有立法委員傅崐萁服務處李松年主任、花蓮縣政府社會處處長王松年主任、北區服務中心主任、韓林梅議員、花蓮縣議會秘書長張展璋、花蓮市公所秘書溫策帆等人。

高明理理事長表示，舉辦健康講座目的是讓銀髮族長者對健康養生之道有深入瞭解，並辦理該會元月至三月份生日壽星慶生會。

花蓮縣議員韓林梅表示，很高興與到這多長輩們出席講座及慶生會活動，感覺大家充滿朝氣又有活力，能夠身體健康、無憂無慮坐在教室聽聽衛生所專長提供的講座學習知識，是一件相當美好的事。

韓議員將她自已配合花蓮縣政府今年三月一日實施的「敬老愛心卡」服務，製作給與會長輩的長輩們參考使用，並祝願大家身體健康。

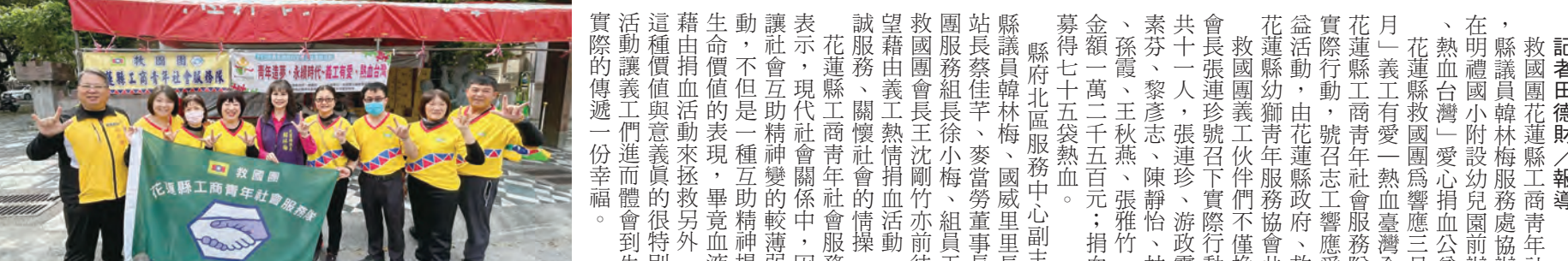
銀髮族健康飲食保健講座，特別邀請花蓮市衛生所營養師講授有關「高齡者營養」為主題的健康知識，以及日常生活中，老年人由於熱量攝取不足、蛋白質攝取不足、維生素與礦物質攝取不足，必須預防注意的幾種簡易評估方式。

施郁棠營養師告訴大家可以藉著「餐盤六口訣」：一、每天早晚一杯奶。二、每餐水果拳頭大。三、菜比水果多一點。四、飯後蔬菜一樣多。五、豆腐魚肉一掌心。六、堅果種子一茶匙等方式，改善自己正確的飲食習慣。

專題講座同時邀請衛生所專長張展璋說明，有關哪些人可以使用長照卡？長照服務有哪些？一般民眾要如何申請長照服務等有關資訊。

莊心薇專員說，長照服務共計分成四大類：一、照顧及專業服務。二、交通接送服務。三、輔具與居家障礙環境改善服務。四、喘息服務提供家庭照顧者獲得休息時間。莊心薇專員最後叮嚀，與會銀髮族，有需要的时候可以撥打「一九六六」長照服務專線電話，藉著一通電話可以將長照服務帶到您家。

救國團義工愛心捐血 募得75袋熱血



圖：救國團花蓮縣工青隊辦理「義工有愛、熱血臺灣」。

記者田德財/報導

救國團花蓮縣工青隊青年服務隊主辦，縣議員韓林梅服務處協辦，於三十日，在明德國小附設幼兒園辦理「義工有愛、熱血臺灣」愛心捐血公益活動。

花蓮縣救國團為響應三月份「青年關懷月」一熱血臺灣全國連線活動，花蓮縣工青隊青年服務隊會長張連珍以實際行動，號召志願服務愛心捐血活動，由花蓮縣政府、救國團總部、花蓮縣幼輔青年服務協會共同指導。

救國團義工夥伴們不憚挽袖捐血，更在會長張連珍、游政霖、廖沈燕、王素芬、黎彥志、陳靜怡、林美琪、夏春櫻、孫麗、王秋燕、張雅竹，成功募得捐款金額一萬二千五百元；捐血五十二人，共募得七十五袋熱血。

縣府北區服務中心副主任林潘忠誠、縣議員韓林梅、國威里里長胡維鴻、捐血團服務組長徐小梅、組員王俊華、秀林鄉救國團會長王沈阿竹亦前往關懷嘉勉，希望藉由義工熱心捐血活動，彰顯救國團熱誠服務、關懷青年的情懷。

花蓮縣工青隊青年服務隊隊長張連珍表示，現代社會關係中，因競爭壓力，而讓社會互助精神變的較薄弱，覺得捐血活動，不但是「一種互助精神提倡，也是認同生命價值的表現，畢竟血液為生命的源泉，藉由捐血活動來拯救另外一個人的生命，這種價值與意義的很特別，也因為捐血活動讓義工們進而體會到生命可貴，更是實際的傳遞一份幸福。

更年期順順過 中醫陪你

文/林崇舜醫師、林昱廷醫師

我們都聽過更年期這個詞，也常常聽到更年期會讓婦女的生理、心理有所變化，就算你是年輕女性、男性，覺得還離你遙遠，但身邊總有過齡的女性朋友、家人正在度過這一段時期，若能了解他們正在經歷的生理變化，以及中醫能幫上什麼忙，你也能好好陪著他們一同度過更年期。

婦女大約在四十五到五十二歲這段期間，卵巢逐漸停止製造女性荷爾蒙，造成月經不調、經期不準、一下量多、一下量少，到最後一整年都沒有月經來潮，我們稱之為更年期。在這段月經受孕功能逐漸降低，到完全消失的停經前後過渡期，會造成婦女生理及心理的自然變化。其中約有百分之八十會出現更年期症狀，其中約有百分之八十會出現更年期症狀。

狀，其中約有百分之十五症狀較為嚴重需要就診：在生理方面如發熱、潮熱、夜汗、心悸、陰道乾澀、性交疼痛、頻尿、尿失禁及骨質流失等，在心理方面：焦慮、煩躁、失眠、恐慌、心情低落等。這些症狀大部分與期間就會消失，但當症狀嚴重時，就需要求助於西醫或中醫診治，以免進一步引起精神障礙、骨質疏鬆、心臟血管疾病。

中醫認為女性月經的發生和腎氣有關，因此當腎氣衰微，身體內臟失調，以至於出現更年期症狀時，我們常使用「滋腎陰、補腎陽、化火、疏肝」等中藥材為治療更年期症狀的主要方法，再透過辨證論治的方式進行個別化的調理。也可常按摩血海、三陰交、太衝、太衝、內關等穴位，可減輕更年期所帶來的情緒症狀。平時保持生活作息規律、均衡飲食、規律運動、和朋友聊天、和家人生活，並度過過人生中重要的轉折期。

愛心傳遞社區



圖：中華民國泓德新城花東宮廟聯合關懷愛心物資發放，傳遞社區愛。北埔福聖宮主委王漢堂一行合影。(新城鄉民代表傅維豪服務處提供)

記者田俊浩/報導

位於新城鄉北埔村北埔福聖宮，三十日舉辦一一三年中華民國泓德新城花東宮廟聯合關懷愛心物資發放活動，北埔福聖宮主委王漢堂偕同廟方委員們動起來，熱心地發放物資給需要弱勢民衆，也讓這讓關懷之心傳遞給每一位社區鄉親。

這場愛心物資發放活動，不僅提供物資幫助弱勢，間接讓社區的溫暖和關懷傳遞給每一個需要幫助的人，在眾人善心支持下，讓更多人關注社會上的弱勢群體，共同建設更溫暖社會盡一份力量。

北埔福聖宮主委王漢堂說，一

泓德新城花東宮廟聯合發放物資

記者田俊浩/報導

一一三年中華民國泓德新城花東宮廟聯合關懷愛心物資發放活動，由北埔福聖宮主辦、花蓮縣政府、新城鄉公所指導，中華民國泓德志業協會、彰化縣泓德志業協會承辦。

此外，這次愛心物資發放，協辦單位眾多，新城鄉民代表傅維豪說，有代表傅維豪服務處、新城鄉公所、北埔福聖宮、和美油車福德宮、喜盈服裝有限公司、國際天爾文創關懷慈善協會、欣進國際商業股份有限公司、新城市沙區國際商業股份有限公司、新城市沙區國際商業股份有限公司、維美家品事業、施欽雄、宜蘭慈惠堂、桃園龜山鄉竹樹通經團、台灣道教總廟無極三清總道院、台北西門明慈寺、和美龍華慈惠堂、溪州聖地聖母會、溪州聖地慈惠堂等加入慈善行列。

市民代表盃羽球賽 北部東部逾400人較勁

今年參賽人數踴躍 市長魏嘉彥與議員魏嘉賢也組隊打了一回合



113年花蓮縣花蓮市「市民代表盃」羽球錦標賽

市長魏嘉彥與貴賓們共同參與開幕式，由魏市長主持開球儀式，並與議員魏嘉賢組隊下场打了一回合，展現不錯的球技與活力。魏嘉彥市長感謝來自各地的選手來參加「市民代表盃羽球錦標賽」。他指出這項賽事能順利舉辦，感謝有代表會及縣府的支持，還有多位代表贊助補助經費，包括有魏錕晟、游政霖、陳惠卿、平島、邵定、江如玲、林百端、歐志志、莊依婕等代表們，同時也感謝謝里里社區關懷協會主辦及所有羽球愛好者的付出奉獻，讓羽球運動風氣越來越盛。

市代副主席也報名

他表示，花蓮市會持續辦理各項體育活動，提高市民朋友積極參與程度，共同打造「幸福花蓮、陽光城市」，也歡迎全國運動愛好者來比賽，還能在賽中體驗，到花蓮各地觀光放鬆心情。同時預祝所有參賽者都能夠有好的成績。

副主席黃達祥以行動表達支持，也組隊報名參加。他表示，透過市代表盃的舉辦，也能讓來自各地的好手來切磋球技，進而提升花蓮市羽球運動的能量。

大小球員熱血開打

喜好羽球運動的愛好者藉賽事平台彼此切磋球技，全場大小球員熱血開打，球員們聚精會神的揮拍、殺球，場邊更有此起彼落的歡呼聲，場面十分熱絡。大會執行長林融表示，今年參賽人數相當踴躍，分為廿組共兩百六十九對，逾四百名選手參加。

出席開幕活動貴賓包括市代表會副主席黃達祥、代表團團長莊依婕、議員魏嘉賢、縣府北區服務中心主任張治華、立委傅崐謀服務處主任邱惠敏、議會議書長王泰輝、總幹事陳紹昌、裁判長黃金爵、大會執行長林融等，都一同祝賀賽事順利，並為選手加油。

市代表盃羽球錦標賽，賽事組有單打與雙打分別是國小低年級組、國小中年級組、國小高年級組、國中男、女組、高中男、女組、成人個人賽分為入門組、一般組、女子組、男子組、社會乙丙組、公開組等，共二十組別。

記者何國豐/報導

第二屆「市民代表盃羽球錦標賽」自昨日日起一連二天於花蓮高工體育館舉辦，賽事吸引來自北、中、南、東各地逾四百人參賽，切磋球技。花蓮市長魏嘉彥昨日參加開幕活動(見圖)：市公所提供，並為選手加油打氣。他期許透過不同運動賽事，提升花蓮市的能見度並打造體育城市。



救國團花蓮市團委會辦理淨灘活動保護海洋環境。(救國團提供)

花蓮救國團淨灘 清出塑膠袋、瓶罐

記者田德財/報導

救國團三月活動主題青年關懷月「青年造夢·環境永續」，由救國團花蓮市團委會會長卓卓華及副會長戴慶婉於三十一日上午十時在北濱公園辦理淨灘活動。

本次淨灘活動，救國團組長徐小梅、組員王俊華、團友會行政組長林崑明也到場與義工們一起參與淨灘活動，每位義工也配戴手套，拿起垃圾袋，分成小組展開清理海邊垃圾的工作，將散落在海邊的各類垃圾一一清理出來，包括塑膠袋、塑膠瓶、鐵罐等各種廢棄物。

會長卓卓華表示，這不僅是一場淨灘活動，更是一次對海洋環境的守護，帶領義工們在花蓮市北濱海邊淨灘愛護地球的工作，此活動旨在保護海洋環境、倡導環保意識。

這次活動邀請了救國團的義工伙伴一同參與保護海洋之旅，希望透過這次淨灘活動，喚起更多人對環境保護的關注，讓我們的海洋更加清潔、更加美麗，救國團一直致力於社會服務和環境保護事業，希望更多的青年與我們一同努力，為保護我們的地球家園盡一份力量。

花蓮教師微旅行 體驗馬遠布農文化

馬遠國小化身導覽員 部落青年帶領穿梭於蒼鬱山林之中



馬遠國小的高年級學生化身為小布農導覽員，帶領學員們進行「部落微旅行」。

由行和部落走讀微旅行，在「布農樂音傳唱體驗」課程中，學員們在文化教師的指導下，學習演奏木杵、口簧琴等傳統樂器，並練習演唱布農歌謠、生活歌謠、童謠等布農天籟，透過親身體驗，學員們感受到布農音樂的悠揚與動人。

第二次報名參加的羅老師心得分享時表示，此次研習營讓我們對布農文化的認識更進一步，並將所學融入教學，讓更多學生也能了解並傳承祖先的智慧，感謝馬遠國小的文化走讀課程，期待未來能增加手做美食和童玩課程，例走讀課程或每年例行辦理的活動，我們一起相約春暖花開的三月，手牽手一起到馬遠尋覓布農禮讚。

記者黃富中/報導

萬榮鄉馬遠國小昨日舉辦布農文化學習體驗研習營，邀請花蓮縣高、國中、小教師約卅人，到馬遠部落和馬遠國小，進行一整天的文化體驗活動，包括走入山林、部落走讀微旅行之外，也體驗布農美食和學習布農樂音傳唱，感受布農生活之美。

萬榮鄉馬遠國小昨日舉辦「布農文化學習體驗研習營」一起的「火」(Fire)研習營，研習營以「馬遠部落布農文化、生活習俗課程及馬遠布農部落探索及體驗」為主，共有花蓮縣內高、國中、小教師約卅人參加，到馬遠部落和馬遠國小進行一整天的文化體驗活動。

開幕式由馬遠國小校長呂國良主持，他在致詞時表示，這是本校第三年承辦，衷心感謝縣府教育處的計畫補助，希望透過此次研習營，讓更多教師認識布農文化，並將所學融入教學，讓學生透過活動也能了解並傳承祖先的智慧。

研習營中，學員們在部落青年的帶領下，穿梭於蒼鬱的山林之中，沿途欣賞高聳的巨木、清澈的溪流，以及豐富的動植物生態，抵達秘境後，學員們不禁讚嘆眼前的美景，彷彿置身於阿凡達電影中的潘朵拉星球。

馬遠國小邀請社區理事長馬香蘭擔任講師，分享「布農美食與農人傳統的生活方式」，學員們也親身體驗搗米和剉箭筒，感受布農人傳統的生活料理、烤肉等道地美食，學員讚不絕口。

馬遠國小的高年級學生化身為小布農導覽員，帶領學員們進行「部落微旅行」，在「布農樂音傳唱體驗」課程中，學員們在文化教師的指導下，學習演奏木杵、口簧琴等傳統樂器，並練習演唱布農歌謠、生活歌謠、童謠等布農天籟，透過親身體驗，學員們感受到布農音樂的悠揚與動人。



拔河比賽增進各年級團隊合作與策略思考。(東竹國小提供)

東竹國小品格運動會 團隊合作、展現風度

記者黃富中/報導

富里鄉東竹國小昨日舉辦校際聯合品格運動會，透過豐富多元的運動項目，包括進場表演以及跑步、接力賽、拔河、趣味對抗賽等，展現體育精神與品德教育成果，重要的是學會團隊合作、尊重對手、面對失敗的勇氣和持之以恆的精神。

竹田村居民大多是務農家庭，東竹國小許多新任二代就讀，昨日辦理年度的聯合品格運動會，由校長陳光正主持，除家長委員、林則施、鄉長江東成等多位地方人士及鄰近各國中校長、主任到場觀禮，當天氣候良好，氣氛適中，也湧進大批社區家長、民眾到場參與和觀賞。

運動會開幕時，各級班級精心準備的進場表演，為比賽增添無限活力和激情，學校也規劃包括傳統的跑步、接力賽以及增進團隊合作與策略思考的拔河、趣味對抗賽，透過豐富多元的運動項目，展現學生們的體育精神與品德教育成果。

此次運動會不僅是一場體育盛會，更是一次品格教育的實踐，學生們在比賽中盡情展現他們的運動才能，更重要的是，他們在賽場上的互相鼓勵、公平競賽和承認真實風度，充分體現學校品格教育的成果。

陳光正表示，品格運動會不僅讓學生鍛鍊了體魄，更重要的是學會團隊合作、尊重對手、面對失敗的勇氣和持之以恆的精神，這些品質將伴隨他們一生，成為社會的寶貴財富。

陳光正對所有參與籌備和支持運動會的教職員工、家長和社區志願者表示感謝，強調社區合作在學校活動成功中的重要作用，運動會的成功，不僅展現學生的體育才能和良好品格，也進一步加強了學校與社區的聯繫，為學生們提供一個展示自我、學習成長的平台。

陳光正並表示，未來，學校將繼續致力於品格教育的深化和創新，期望學生們在各方面都能持續進步，成為具有社會責任感的優秀公民。



小朋友拿著潤餅請阿嬤幫忙包起來。(門諾基金會提供)

門諾老幼共學課 佳民國小體驗包潤餅

記者李柏霖/報導

門諾基金會自二〇一八年開辦「老幼共學」課程，邀請十七歲的張阿嬤，是今年三月新加入的插班生，以及上學期就入學的老班底八十二歲的林阿嬤。這天，一年級的同學特別介紹清明節的習俗，也與阿嬤們分享清明節的習俗，因為不開火是寒食節的習俗，心海老師特別準備好食材，讓大家體驗包潤餅來加深對清明節的印象；在大家排著隊、夾著朋友製作的潤餅時，有些小朋友的手

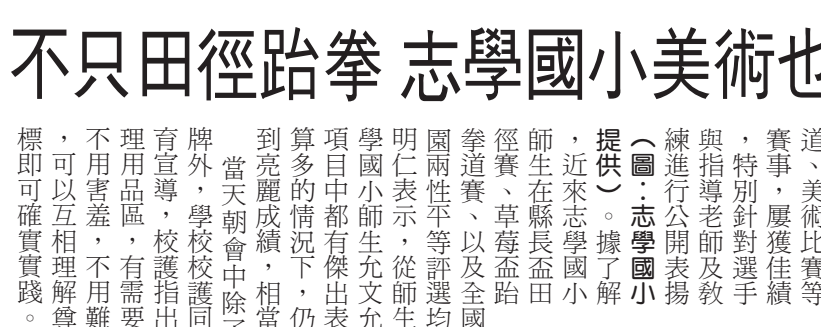
小，阿嬤會耐心的協助小朋友包潤餅，看著小朋友吃得很有趣，阿嬤也開心的露齒笑說：「你太瘦了，多吃一點。」小朋友就一連吃了三捲，簡直胃口大開。

特別的是下課鐘聲一響，三年級小朋友會刻意經過一、二年級的教室，五、六年級的小朋友在二樓，也會圍在走廊外往下看，只為了想見到曾經一起上課的長輩們，可見長輩們與小朋友的互動非常融洽，相信老幼共學不論是對長輩還是學童都是代間交流很好的學習機會。

下週老幼共學課將由門諾基金會新工作站為幫小朋友提前歡慶，趁著第三節下課時間，邀請老幼共學一、二、三、四、五、六、七、八、九、十、十一、十二、十三、十四、十五、十六、十七、十八、十九、二十、二十一、二十二、二十三、二十四、二十五、二十六、二十七、二十八、二十九、三十、三十一、三十二、三十三、三十四、三十五、三十六、三十七、三十八、三十九、四十、四十一、四十二、四十三、四十四、四十五、四十六、四十七、四十八、四十九、五十、五十一、五十二、五十三、五十四、五十五、五十六、五十七、五十八、五十九、六十、六十一、六十二、六十三、六十四、六十五、六十六、六十七、六十八、六十九、七十、七十一、七十二、七十三、七十四、七十五、七十六、七十七、七十八、七十九、八十、八十一、八十二、八十三、八十四、八十五、八十六、八十七、八十八、八十九、九十、九十一、九十二、九十三、九十四、九十五、九十六、九十七、九十八、九十九、一百。

救國團大專校院優秀青年獎 東華5人獲頒

東華大學徐耀明校長於三月二十九日青年節前夕，代表救國團頒發東華大學一三年大專校院校級優秀青年獎項。



東華大學徐耀明校長於三月二十九日青年節前夕，代表救國團頒發東華大學一三年大專校院校級優秀青年獎項。(東華大學/提供)

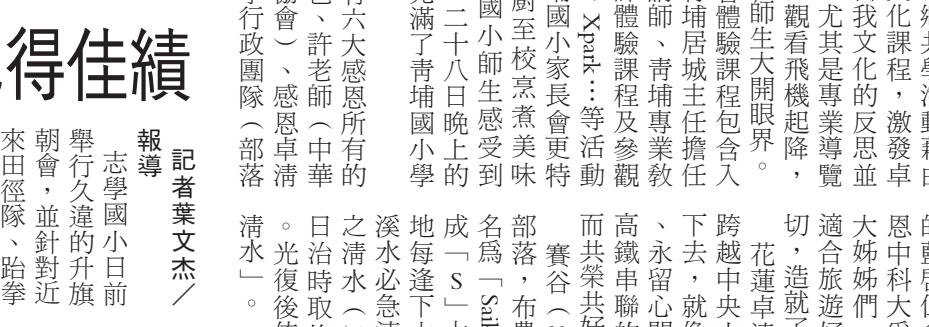
記者葉文杰/報導

國立東華大學徐耀明校長於三月二十八日青年節前夕，代表救國團頒發東華大學一三年大專校院校級優秀青年獎項，得獎的東華學生分別有教育與潛能開發學系周育齋同學、財務金融學系許聖明同學，以及物理學系張聖德同學。另東華大學榮獲全國代表為國際企業學系林育好同學、縣市代表為自然資源與環境學系碩士班楊博丞同學，分別於三月二十九日在救國團及三月二十七、二十八日在花蓮縣衛生局禮堂接受表揚。

一三年青年節表揚大專校院優秀青年是由中國青年救國團主辦，遴選標準為積極進取、品學兼優之大專校院學生，具有下列優良事蹟之一，足為青年學生楷模者。包括：一、擔任社團負責人、熱心公益、推展社會服務工作，具有具體優良事蹟者。二、辦理愛國愛校活動，具有具體優良事蹟者。三、辦理愛國愛校活動，具有具體優良事蹟者。四、研究學術，具有專精、創新者。

體驗都會文化課程 跨越中央山脈的緣分 卓清與青埔國小共學

卓清國小於三月二十八日至三十日師生共三十二人至桃園市青埔國小進行為期三天二夜



跨越中央山脈的緣分(Seiku)與青埔族群文化交流-112學年度數位人文城鄉共學活動。(卓清國小提供)

記者田德財/報導

卓清國小於三月二十八日至三十日師生共三十二人至桃園市青埔國小進行為期三天二夜，迎賓晚宴更是充滿了青埔國小同學們的用心。

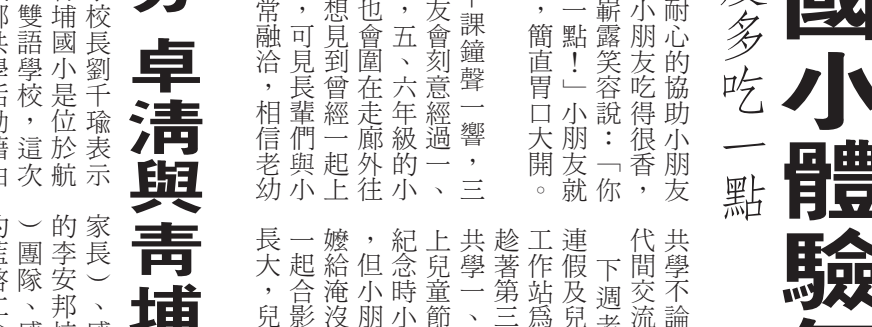
劉子瑜校長有六大感恩所有的貴賓級的禮遇，二十八日晚上的迎賓晚宴更是充滿了青埔國小同學們的用心。

劉子瑜校長有六大感恩所有的貴賓級的禮遇，二十八日晚上的迎賓晚宴更是充滿了青埔國小同學們的用心。

劉子瑜校長有六大感恩所有的貴賓級的禮遇，二十八日晚上的迎賓晚宴更是充滿了青埔國小同學們的用心。

不只田徑跆拳道 志學國小美術也得佳績

志學國小日前舉行升學典禮，並對近來田徑、跆拳道、美術比賽等賽事，屢獲佳績，特別針對選手與指導老師及教練進行公開表揚。



志學國小日前舉行升學典禮，並對近來田徑、跆拳道、美術比賽等賽事，屢獲佳績，特別針對選手與指導老師及教練進行公開表揚。(志學國小提供)

記者葉文杰/報導

志學國小日前舉行升學典禮，並對近來田徑、跆拳道、美術比賽等賽事，屢獲佳績，特別針對選手與指導老師及教練進行公開表揚。

志學國小日前舉行升學典禮，並對近來田徑、跆拳道、美術比賽等賽事，屢獲佳績，特別針對選手與指導老師及教練進行公開表揚。

志學國小日前舉行升學典禮，並對近來田徑、跆拳道、美術比賽等賽事，屢獲佳績，特別針對選手與指導老師及教練進行公開表揚。

小野麗莎35週年演唱會 首站台灣

4/11進駐台中國家歌劇院大劇院 蕭煌奇當嘉賓

記者蔡宛玲/台北報導

愛台灣的日本「Bossa Nova 女王」小野麗莎迎來出道35週年，特別打造《2024 Lisa Ono小野麗莎35週年世界巡迴演唱會》，小野麗莎特別將首站給了台灣，將於4/11首度進駐「台中國家歌劇院大劇院」獻唱，現再度釋放驚喜火花，小野麗莎宣布台中場嘉賓是4屆金曲歌王蕭煌奇（Ricky）！

小野麗莎說起和蕭煌奇的緣起是兩年來台開唱時，蕭煌奇是座上賓，因此種下了兩人合作的緣分！蕭煌奇則說他是因為小野麗莎才接觸到Bossa Nova，她是我學習爵士的入門和開啓，開啓我對爵士樂的熱情，並表示最愛她的歌曲《The Girl From Ipanema》（來自伊帕內瑪的女孩），又表示小野麗莎後來嘗試翻

唱一些中文歌，像《茉莉花》都非常經典，雖還沒面對面見到她，但覺得小野麗莎歌聲柔緩，令人聽了很舒服，覺得她是一個溫暖、對人非常友善的人，是一位非常暖的歌手！

小野麗莎則表示：很早就聽過台灣的蕭煌奇，知道蕭煌奇當時有到台北國家音樂廳捧場很驚喜，只是礙於疫情的關係，當時無法做任何的正面互動，很可惜，但這次可以彌補所有的遺憾，甚至在舞台上一起合作，這是不是讓人很開心？小野麗莎喜歡蕭煌奇的《末班車》、《只能勇敢》和《阿嬤的話》，雖然有語言的代溝，但是我能從他的歌曲裡聽到不一樣的情緒，他的聲音有力卻也神奇地溫柔，可以層次感很分明，是我特別喜歡的音樂表達之一。

蕭煌奇分享當下接到邀約的心情，他說自己在電話那端無比歡喜，第一時間驚呼：「天哪，怎麼是我，是小野麗莎耶！」又說當下覺得不可思議、有中樂透的感覺，但有自信小野老師是「萬中選一」，但也覺得小野麗莎會邀請「Power」型的他合作，覺得很特別。

為了這次巡迴，小野麗莎特別把過去35年裡最有意義的曲目都整理出來，打算如數家珍唱給粉絲聽，並且公布發片計畫，即將發行一張很特別的紀念專輯《35》，很快會在台中國家歌劇院與大家見面，敬請期待。《2024 Lisa Ono小野麗莎35週年世界巡迴演唱會》台灣站將於4/11（四）晚上七點半在「台中國家歌劇院大劇院」盛大演出，購票洽 OPENTIX 照片提供：好滿意音樂



跨界大提琴家豪瑟 4月底訪台

台北電

跨界大提琴家豪瑟（Hauser）跨越流行、古典、搖滾，打破音樂疆域，創造累積破10億流量，4月將訪台，在台北流行音樂中心演出，這也是他從「提琴雙傑（2 Cellos）」組合單飛後首度訪台。

根據牛耳藝術發布的新聞資料，豪瑟在社群媒體Facebook擁有超過980萬追蹤人數，Instagram也有400萬追蹤人數；他是「提琴雙傑」成員，2011年改編麥可傑克森（Michael Jackson）經典歌曲「犯罪高手」之後一路竄紅，

受艾爾頓·強、男高音波伽利及U2合唱團之邀合作演出。豪瑟這次來台，將與20多名樂手同台演出，音樂會除了演奏古典、流行，還有多首電影配樂。

113年度 花蓮縣幸福友善職場

優良事業單位評選及表揚活動

特優事業單位：獎牌、2萬元之等值禮品或提獎券。
優良事業單位：獎牌、1萬元之等值禮品或提獎券。

實施對象：依法設立登記滿三年且營業中，其登記或營業所在地為花蓮縣且適用性別工作平等法之公、私部門事業單位、機關及公營事業單位，對落實性別工作平等法、建構友善職場、採取積極作為、有具體事蹟及成效者（總公司或分公司機關可分別報名）。

評選項目：

- 推動職場平權，具有成效者。
- 推動員工工作與家庭平衡措施，具有成效者。
- 促進中高龄者及高齡者就業，具有成效者。
- 促進身心障礙者就業，具有成效者。
- 舉辦其他友善職場措施，具有創意及具體成效者。

報名資格及報名方式詳請上
花蓮縣全球資訊網服務網下載
下載連結：<https://tinyurl.com/v5z8dmrv>

更生日報 元宵猜謎印花

請於活動期間內下載

姓名：_____ 電話：_____

屋宅速修

誠徵：工作夥伴、油漆配合廠商

彭共免設廠
改造師 顏阿利
03-8315888
0925-917029

花蓮也有寶寶抓周記錄囉!

親子鳥攝影 0938-129106 apple8330588

秀錦男女剪燙染髮廊

3/30-4/30開幕大優待

男士剪髮含沖100元
女士溫熱焗燙1000元

花蓮市中華路422之5號
電話：0925788686、8653686

2024 PUX!ART 南島布是藝術節

AUSTRONESIAN In Hualien FESTIVAL

4.3.5 東大門旁草坪

地點 | 花蓮縣花蓮市重慶路572號

主辦單位：花蓮縣政府 承辦單位：花蓮縣政府原住民族處 執行單位：古川設計有限公司

花蓮縣清寒優秀獎學金委員會公告

茲將本會一、二、三年獎學金申請辦法及有關事項公告如下：

一、名額：暫定一三〇名，不分区立公立私立自招職業學校，亦不分区別。

二、高中四十五名

三、大專五名

申請資格：凡居住在本縣並在該縣中等學校及國內大專肄業之學生，學業成績優良（前學期之學期成績總平均分數在八十分以上，且無任何科目不及格，操作甲等及有體育成績者須在七十分以上，且無任何科目不及格，申請獎學金者，均可申請。（研究生、公費生、補校生不在申請之列）

申請時間：自民國一三三年三月廿五日起至四月二十日止（逾期以郵局為憑）

申請手續：填具申請書一份（向更生日報經理部及本縣各中等學校洽取）連同下列文件按順序裝訂：（包括學校核發之成績單及獎狀）

一、清寒證明或低收入戶證明（由學校或獎學金證明由校方在前項成績單上加註並蓋章）

二、學校正式成績單（包括學校核發之成績單及獎狀）

三、加註並蓋章之獎狀

四、導師推薦書（須由學生家長填具，並由導師簽名）

五、學生證影本（須加蓋印章）

六、戶籍謄本或戶口名簿影本一份

七、由學校推薦書證明確為低收入戶或清寒子弟

得獎學生名單，經本委員會審核通過後，除在更生日報公告外，並將名單分別抄送各委員、得獎學生及受獎學校，並由該校校長簽名，本委員會獎學金將依例委託更生日報代辦，並由該報社長擔任本委員會主任委員一職。收支狀況每學期公告徵信。

主任委員 謝立德

百坪大別墅

自備295萬起

農舍難申請·建地工料大漲

最後一戶

東華大學正門對面

全新完工

壽豐鄉吳全社區活動中心旁

0906-471568

更生日報 讀者通訊 元宵 2024龍年大吉 猜謎謎題

8	7	6	5	4	3	2	1	
慈濟大學附屬高中 提供獎品單位： 校長 李玲惠	八十老漢吹笛 (猜俗語一句) 提供獎品單位： 慈濟大學	人鬼聯緣 (猜成語一句) 提供獎品單位： 慈濟大學附屬高中 校長 李玲惠	花連縣長期照護 發展協會 提供獎品單位： 慈濟大學	人工海嘯 (猜成語一句) 提供獎品單位： 花連縣長期照護 發展協會	二四六八 (射成語二) 提供獎品單位： 慈濟大學附屬高中 校長 李玲惠	二小姐 (射字一) 提供獎品單位： 花連縣長期照護 發展協會	七人八隻眼 (猜一字) 提供獎品單位： 花連縣長期照護 發展協會	一人一張口， 口下長隻手 (猜一字) 提供獎品單位： 花連縣長期照護 發展協會
16	15	14	13	12	11	10	9	
慈濟大學 提供獎品單位： 慈濟大學	丈母娘看女婿 (猜俗語一句) 提供獎品單位： 慈濟大學	丈人乘飛機 (猜一人名) 提供獎品單位： 慈濟大學	三番血掌印 (猜成語一句) 提供獎品單位： 慈濟大學	三人共卜二人旁 (猜一字) 提供獎品單位： 慈濟大學	十年寒窗 (射東部車站名) 提供獎品單位： 慈濟大學附屬高中 校長 李玲惠	十六升 (射西部車站名) 提供獎品單位： 慈濟大學附屬高中 校長 李玲惠	十一點加上點十 (猜一字) 提供獎品單位： 慈濟大學附屬高中 校長 李玲惠	八兩半斤 (猜俗語一句) 提供獎品單位： 慈濟大學附屬高中 校長 李玲惠

更生日報社舉辦一三三年元宵節讀者通訊猜謎參加辦法

(一) 凡愛好猜謎讀者，請於本報刊出之謎題及印花，貼在郵政明信片上，寫妥姓名、讀者姓名、住址、電話號碼郵寄花蓮市五權街卅六號更生日報社讀者猜謎小組收。

(二) 猜謎者請依規定，每張郵政明信片，必需剪貼印花一枚及一則謎題，如剪貼兩則以上，或沒有貼印花，或不剪貼明信片填寫者，均視為無效。

(三) 填寄郵政明信片，請務必以正確書寫地址、姓名，以免工作人員無法辨認。

(四) 自刊登謎題日起收件，至謎題刊登完畢後三天收件截止，一律以郵局為憑。

(五) 中獎讀者名額，以各界提供獎品代金總數為限，凡超出提供則數時，則以公開抽籤方式決定。

(六) 收件截止後，定期公開抽籤，請公正人士監督，並歡迎讀者參觀。

(七) 中獎讀者名單，於公開抽籤後三天在本報廣告版刊登。

(八) 花蓮縣以外地區中獎讀者獎品在公開抽籤後五天起在本報總經理部開始贈發，屬林以南地區及外地中獎者在公開抽籤一星期後，委託本報各地方支部分贈發，領獎時請攜帶身分證及私章。

◎元宵猜謎印花調查問卷影印版

路易莎熟食排行榜，熱賣第一名的超人氣輕食「磚壓系列」，4/1起推出兩款風味絕佳的經典口味-「打拋豬磚壓」(定價70元)與「青醬燻雞磚壓」(定價60元)。新品上市4/1至4/14期間限定可享鮮優優惠9折！最低只要54元起就可以品嚐路易莎帶來的濃郁美味滋味，隨時準備讓您快速補充能量。

全新推出的兩種口味，「打拋豬磚壓」不但採用了最爲適合製作磚壓的風味吐司，吐司本身也是路易莎

路易莎咖啡「磚壓系列」新品報到

打拋豬、青醬燻雞 嘗鮮期間9折優惠

特製，搭配打拋豬餡料，加熱到恰到好處之際，與牽絲的乳酪融合爲一的口感讓人難以抗拒。「青醬燻雞磚壓

」同樣採用風味吐司，悉心製作的青醬、燻雞內餡與乳酪絲，彷彿是現行暢銷口味青醬野菇的升級版本。兩種全新滋味的磚壓，爲您帶來「炙炙豬雞、欲罷不能」的微奢輕食饗宴體驗。黑卡會員於每日11點前還有咖啡第二杯半價的活動，吃飽喝足，一次搞定。(記者/李秉添、蔡宛玲)

一路易莎咖啡「磚壓系列」新品推出，打拋豬、青醬燻雞嘗鮮價9折優惠



百事可樂 啟動品牌 視覺煥新

推出全新 全張

“渴望就可能”



渴望就可能 THIRSTY FOR MORE

百事可樂正式宣佈，繼北美市場推出全新品牌標識後，於全球範圍內於120個國家全面開啓品牌煥新計劃。將全新品牌標識系統導入本地市場，品牌主張強力升級爲“渴望就可能(THIRSTY FOR MORE)”。全新的品牌標識象徵著重大變革意義；突破過往的顛覆性視覺美感預告百事可樂將以更大膽無懼、積極力求的姿態，刷新過往，滿載渴望，邁向下一個新時代。百事可樂全新的品牌視覺配色融入摩登現代的電光藍，與強烈的亮紅相互映襯，隱含面對當下現實的覺醒態度和對內心理想的熱切追尋。在全新品牌標識的動態演繹中，品牌標識被賦予更當下、寬廣的生動意義。百事可樂品牌標識彷彿一顆跳動不止的心，強勁力量激起跳動般的“渴望浪潮”——百事脈搏(Pepsi Pulse)，源源不絕、振奮人心！也象徵著以百事品牌爲核心的動能不斷擴張、不斷充電，呼應年輕族群對世界的無限渴望！2024年，將立下百事可樂重要里程碑，藉由品牌標識的全面更換，不僅傳承對過往的渴望，也彰顯對未來渴望的祝願與暢想——只要打開百事，一切皆有可能。(記者/李秉添、蔡宛玲)

TutorABC 「113年警政雙語 菁英專案」開跑

全台警可享百堂免費線上課

全球領先的線上語言教育平台TutorABC，秉持著企業永續發展、善盡社會責任及關懷公職人員之精神，113年再度與內政部警政署攜手合作。即日起，全台七萬名現職警察同仁，可透過活動頁面上網填寫申請免費課程，並提供共服務證件，皆可享百堂英語講座課程免費大放送，課程可使用至今年底。另警察本人或親眷，如報名TutorABC正式課程方案，可再享優惠。

TutorABC業務副總吳思翰表示：TutorABC高度關注ESG企業永續發展議題，秉持「取之於社會，用之於社會」的精神回饋政府機關團體，希望辛苦的警察同仁，能在繁忙公務之餘，透過線上英語課程，精進語言實力，取得更好的職涯發展。TutorABC未來也將持續深化與公部門及民間機構合作，提升國人英語實力，推動教育及社會進步。警政同仁贈課專案活動 <https://www.tutorabc.com/count.asp?code=LhjFpqj4Uh> (記者/李秉添、蔡宛玲)

4/21麗嬰房 open for kids 首度舉辦「親子運動會」報名開跑



台灣嬰服飾領導品牌麗嬰房旗下專屬學齡後孩童的運動休閒品牌open for kids，在四月孩子月，盛情邀請家長帶著家中寶貝一起參加4月21日於台北花博舉辦的「Sports Day 親子運動會」，讓孩子愛上運動，進而養成規律運動習慣，成長時光更健康、快樂！

即日起開放線上報名，至open for kids活動官網加入會員即可完報名，闖關活動免費報名，名額有限，額滿爲止。活動日完成報到即可獲得集合7大項優惠的購物折價券乙本、open活力小象運動巾乙條以及adidas襪子乙雙，完成體驗關卡還能進行扭蛋，有機會將最大獎Globber平衡車帶回家。現場另精心設計專業師資帶領的足球體驗課程，每梯60分鐘，由親子共同參與，課程報名費每組200元，數量有限額滿爲止。活動不僅包括專業師資帶領的足球體驗課程，認識並愛上足球；還有多項運動體驗，如籃球、跑步、足球、體能與益智等等關關活動，現場還集合各種孩子最愛的攤位市集，在充滿活力的時光中，爲親子感情增溫。活動日當天還邀請到親子界萬人迷「胖球人生」到場和大小朋友一

起同歡，現場攤位還有麗嬰房行動閱讀書車、adidas運動流行服飾、親子天下有聲書體驗等豐富攤位，動靜皆宜，有吃又有玩！

首屆open for kids「Sports Day親子運動會」，特別邀請到adidas贊助的足球體驗課程，由專業足球教練親自帶領授課，課程有「4-6歲小童班」、「7-9歲大童班」兩種班次分梯進

行，需事先報名。每梯體驗時間60分鐘，由親子共同組隊，課程包括足球運動簡介、熱身，以及盤球、傳球、射門等基礎技巧教學，接續還有教練分別進行小組訓練，對足球有興趣或是喜愛球類運動的孩子是入門接觸的最好機會。open for kids SPORTS DAY 親子運動會 活動頁：<https://lihi.cc/NrxFM>(記者/李秉添、蔡宛玲)

「春遊Go!」食譜募集抽義式咖啡機

全聯小時達「好好吃平台」一條龍包辦野餐料理

全聯小時達下單30分鐘送到家，買再多也不怕扛不動！推出可購式影音食譜平台「PX好好吃」，累積數千則食譜內容讓你一邊看影片、一邊看食譜、同時還可一鍵下單食譜所需食材，給予消費者更爲便利的服務！

小時達「春遊Go!」野餐食譜募集中，全聯線上購首度與桂冠、好菇道、聯華、康寶等多家品牌，攜手合作本次食譜募集活動，希望能激發用戶烹煮靈感，也能集思廣益創新可口野餐

料理！歡迎廚藝愛好者投稿食譜至「好好吃」線上可購式食譜平台，和大家分享美妙好滋味！在3/29~4/30成功發布一篇食譜即有一次抽獎機會，發文數越多中獎機率高，獎品有Smeg全自動義式咖啡機(1名)、SodaStream Power Source 電動式自動扣瓶氣泡水機(2名)、Marshall Willen 攜帶式藍牙喇叭(3名)、小時達3,000元加菜金(5名)等多項澎派好禮！成功發文者人人皆可獲得100福利點獎勵，4/30前上

傳影音食譜，額外加贈500福利點。小時達「好好吃」與知名料理KOL合作打造達人專區，官方食譜更與專業營養師合作，明確標示熱量卡路里，並針對素食、健身等健康需求，提供多元食譜專區。用戶可透過篩選功能，依照烹調方式、食材種類等自身需求找到合適的食譜，再點選「一鍵加入」，各種所需食材即會自動加入購物車，完成下單後最快30分鐘小時達就會將新鮮食材送到家。(記者/李秉添、蔡宛玲)

KIDS 兒童天地



我想放入時光寶盒的東西

當我拿著滿佈灰塵的幼兒園「畢業紀念冊」時，這是我一直以來最想要放入時光寶盒的珍藏品。裡頭記錄了兒時的點點滴滴，喜怒哀樂、酸甜苦辣，翻閱它，一一顯現在腦海裡。

那時的我，拉著媽媽的手，緊緊不放，怎麼也不肯跟老師走，在媽媽安慰之下，才勉強強強踏了一步。一進去，看到同學們各個聚在一團，有的一起玩溜滑梯，有的一起玩堆沙堡，不知不覺中

我也混進了小團體裡，在那裡過了一個美好的時光。

在幼兒園裡，老師教我們畫畫，我畫了我和媽媽手牽手，一起來上學的開心情形，那幅畫至今仍保留著。老師還教我們唱歌、跳舞，在母親節時表演給媽媽看，媽媽淺淺的微笑，我仍記著；說三隻小豬和小紅帽的故事，給大家聽。小時候的我們都聽得津津有味，在紀念冊裡，全都拍了下來。

台南市進學國小/曾珮綺

在小操場上，我們手拉著手，一起玩游戏，大家都樂在其中，玩球、搖呼拉圈、跳繩……等，每天沉浸在笑聲裡，構築了一個歡笑繽紛的童年。

雖然紀念冊並沒有價值連城，但卻是成長的證明，有空時翻一翻，非常懷念。童年只有一次，幸運的我，童年美好又健康。回憶會隨時間消逝，我想將紀念冊放入時光寶盒中，永遠保存。(六年級)

失敗的滋味

中原國小/張子萱

有些人遇到自己不擅長的事，因為害怕失敗，就會逃避或放棄，這種想法很常見，因為大家都想讓一件事變得簡單，很快就可以做完，那你呢？有沒有失敗的經驗？

小時候，家人經常對我耳提面命說：「那

個很危險，你不能碰那個。」大家一定很疑惑吧！那個到底是什麼呢？答案就是「針」。

雖然以前大人叫我不去嘗試，怕我失敗、受傷，但反而讓我更好奇，更想接觸，在不怕挫折、勇於挑戰的決心下，慢慢的，我發現自己在縫紉的技巧越來越上手了。現在，我甚至

可以幫玩偶縫一件精緻的衣服了。學習縫紉的成功經驗，是因為我會告訴自己：「別怕失敗，因為失敗讓我知道哪裡做錯了。」

成功的滋味跟糖果一樣甜蜜，而失敗的滋味則是跟苦瓜一樣苦，失敗對有些人可能是一個小擦傷，但對有些人則是很大的傷，所以如果跟那些一樣輕言放棄的話，可能很快就對喜愛的縫紉沒有自信了吧！(四年級)

英語嘉年華

海星國小/王惠芯

每年的聖誕節，將有一個重大儀式，那就是英語嘉年華。顧名思義，英語嘉年華，便是全英文的表演，但怕有些人聽不懂，老師也細心的寫了中文版劇情，和中文串場，十二月一日，我們將在舞台上展現自己，但也是最後一次了，大家爲了不留遺憾，決定一定要在上面發揮到最大，雖然嘴上說不想要，但心裡卻很珍惜。

這次，我們要演的是西遊記，是大家耳熟能詳的故事，這樣美好的故事，在配上輕快的音樂，簡直讓人讚不絕口。這次故事主要在講，孫悟空一行人正在進行一場驚險的旅程，途中遇到足足八十多種困難，但是他們的勇氣遠遠超過惡魔，遇到了白骨精、蜘蛛精，甚至是牛魔王，從一開始被誤會的悟空，到牛魔王耍得團團轉，中間的旅程全部都是成功的一小階梯，他們慢慢地越走越高，離夢想也越來越近。

站在舞台上大家露出自信的眼神，但打開紅幕時，眼睛裡又帶著一絲恐懼，但最後還是硬著頭皮上場，可能是因爲太過緊張，大家的動作持續加快，感覺不到十分鐘就演完了，老師在中午一一把更細的動作和語氣挑出來，希望晚上演出更完美，到了晚上場，大家也沒像早上場那麼害怕了，我們漸漸融入角色，把戲演到最好，把舞跳到最好，把個唱到最好！今天的表演真精彩！

努力越大，成功越近。雖然練習時間只有一個月，但每天的一分一秒，我也不會浪費，上廁所時，哼個幾句，馬上背起來，睡前跳一遍，當睡覺運動，要在平時就養成好習慣，免得以後不習慣，我的角色一句話就死，大家都不想要，但當我嘗試又嘗試，我發現，每個人都有適合的角色，雖然只出現幾秒，但他的出現，一定有意義，因爲少了他，哪都覺得怪，所以一定要演好他！(五年級)

失之交臂

台南市裕文國小/吳書嫻

我參加了一場比賽，那是最失敗，卻又最充實的比賽。管樂團的指揮老師十分後悔這首曲子，不過比賽哪有再來一次的機會呢？

比賽前一天，我們練習時，大家互相配合，順利且完美的完成比賽要演奏的曲子，練習結束後大家毫無倦意感，有說有笑的回家。隔天衆人也信心滿滿的坐上前往賽場的遊覽車，殊不知今年人才濟濟，稍有不慎，就會和獎項失之交臂。

大家在舞台上忙碌的搬樂器，由雙腳打出的節拍預告大家比賽開始了，曲子先以輕快的四分音符飛速鑽進聽眾的耳朵，再由打擊組的大鼓將主旋律切回銅管悲傷的樂句，渾厚的聲音就如金字塔穩固的底部，支口守護木管的高音，最後再由大黃蜂般快速敏捷的十六分音符和俐落的點舌結束曲子，由指揮老師帥氣的轉身、鞠躬完成表演。

如此完美的演出，竟然只得了第七名？原因是最後小號樂器脫離了指揮老師掌握的速度，但是樂曲實在太難控制走向了，只好含著淚和不甘回學校。

由於挑了首很有挑戰度的曲子，而使我們與獎失之交臂，心中真有些不甘，不過，這或許也是個教訓，教我們要更細心評估，做自己能力做得到的事，才不會引恨而歸。(五年級)

美食之旅

東華附小/許榆瑄

週末時，我跟爸媽一起走到一家店，它的外觀有漂亮的花盆，有紅色的燈籠下面有一絲絲金黃的線條、綠色的葉子，我走近的這家店叫梁庭。我一進去就聽到一首首古老的音樂，看到一張五顏六色的桌子，看起來像走進日本神社的樣子，我覺得我已經被他的氣氛吸引了。

一開始我第一個吃的是菜是炸肉，它聞起來有很多香料的的味道，它還聞起來有炸物的味道，看起來酥酥軟軟的，它的外觀有帶點胡椒，它吃起來有點辣辣的，很好吃，但肉有點硬，而且筋有點多，吃下簡直在天堂。

接著我第二個吃的是西米露，它看起來潔白無比，它吃起來QQ的，它的椰奶喝起來濃濃的。阿姨說這個西米露的材料是奶水、椰奶和珍珠我覺得做西米露很簡單我也想在在家試試看。

我下次要帶爸媽來品嚐這家店的美食帶他們走進這個氣氛中，對了！爸爸的生日快到了我可以帶他們到梁庭吃漢緬美食，我覺得這簡直是天堂！(四年級)

編者的話：兒童天地接受手寫稿，同時開放電子郵件投稿及圖文，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。

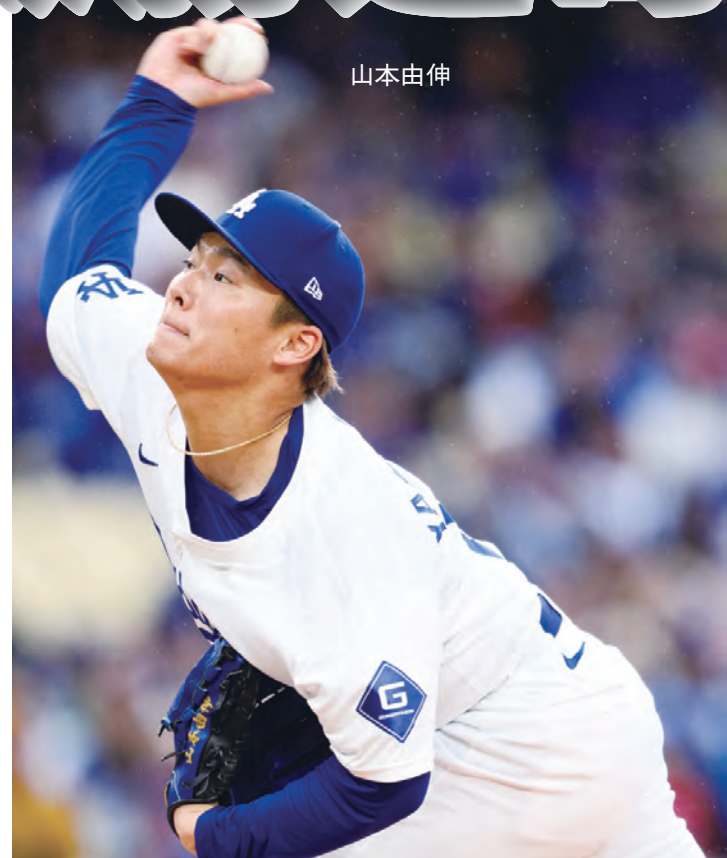
山本由伸紅雀延長10局險勝道奇 投出代表作

台北31日綜合電
道奇31日在主场迎战紅雀，先發打線依舊排出「三連星」，推出日本強投山本由伸先發，本場他5局無失分退場，原本隊友幫忙取得勝投資格，可惜後援投手失控遭到逆轉，不過道奇恐怖的前段棒次，在9局下追平拉進延長賽，最終紅雀在突破僵局制以6：5拿下勝利。

山本由伸上一次先發就是在韓國開幕系列戰，當時面對教士1局投球被敲4支安打，慘失5分，不過31日面對紅雀，先發5局轟出5次三振，僅被敲2支安打無失分

，5局上投完後，雙方依舊維持0：0的僵局。
不過5局下貝茲（Mookie Betts）、大谷翔平連續選到2次四壞保送上壘後，弗里曼（Freddie Freeman）、史密斯（Will Smith）連續2支安打串連，道奇隊2：0先馳得點，也幫助山本由伸暫時取得勝投資格，7局上紅雀靠著2次四死球，再加上捕手妨礙守備，形成無人出局滿壘，高飛犧牲打和3支安打串連，一口氣以5：2逆轉超前。7局下手感絕佳的貝茲、史密斯串連安打，以3：5追分，9局下貝茲再炸裂陽春砲，不但連續4場開轟，也幫助道奇4：5追到剩1分差，弗里曼、史密斯

、孟西（Max Muncy）串連安打，2出局道奇5：5追平。
10局上突破僵局制，紅雀靠著滾地球護送跑者上三壘，再敲出適時安打，取得6：5超前分，10局下道奇2出局靠著安打、保送形成滿壘，輪到大谷翔平打擊，最後擊出遊擊上方飛球，道奇再見滿壘計，以1分差落敗。
大谷翔平本場4個打數1支安打，選到1次四壞保送，吞下2次三振，是前4棒中唯一沒有3安打打賞的選手，本場唯一的安打出現在1局下，當時道奇「三連星」貝茲、大谷翔平、弗里曼連續3支安打，無人出局攻佔滿壘，可惜對手連轟3K賞給道奇「超級滿壘計」。



山本由伸

三分球手感及時回溫 阿拉巴馬大學首闖NCAA4強



阿拉巴馬大學慶祝勝利。路透

洛杉磯30日綜合外電報導
今天三分球前13投有12球落空的阿拉巴馬大學，靠著西爾斯整場比賽飆進7記三分彈、全隊共命中16個三分球的絕佳手感，89比82擊敗克勒姆森大學，隊史首度打進NCAA男籃「最終4強」。

阿拉巴馬大學（University of Alabama）前一戰爆冷擊敗頭號種子、全美大學體育聯盟（NCAA）一級男子籃球錦標賽傳統強隊北卡羅來納大學（University of North Carolina），打進「菁英8強」（Elite Eight），今天再獲勝晉級「最終4強」（Final Four），接下來將於4月6日在亞利桑那州格倫代爾（Glendale）對上康乃狄克大學（University of Connecticut）。

西爾斯說：「我渴望那些關鍵的時刻，這就是『三月瘋』（March Madness）的意義。小時候，你會想經歷這些時刻，而我覺得夢想好像在今天實現了，絕對是的。」
克勒姆森大學總教練布朗奈爾（Brad Brownell）說：「好球啊，投籃表現十分出色，他們下半場打得很好，且不知道什麼原因，我們很難守住他們。」
克勒姆森大學在比賽開打後，靠著一波16比4的猛攻，一度以26比13領先兩位數。

3對3亞洲盃 台灣女籃不敵蒙古獲第4

台北31日電
台灣女籃今天在新加坡舉行的亞洲盃3對3籃球賽季軍戰外線瘋狂打鐵，全場三分線外20投僅1中，最終就以10比17不敵風刺悍的蒙古隊，獲得第4名。
這次亞洲盃3對3籃球賽，台灣女籃過關分組預賽挺進8強淘汰賽，先以19比9擊敗菲律賓，但在4強賽以15比16不敵紐西蘭，接著1天3戰的台灣女籃在銅牌戰對上蒙古隊。

台灣女籃開賽慢熱，被對手打出一波7比0攻勢，台灣隊在比賽剩下7分15秒時才靠著陳昱潔在籃下得分破蛋，儘管比賽中段努力追分，但多次在籃下「放槍」浪費得分機會，始終沒能將比數靠近。
最後3分鐘內，以10比12落後的台灣女籃開始瘋狂，在三分線外出手，只可惜受到1天3戰以及新加坡濕熱

高溫和影響下，體力嚴重下滑，不論怎麼投都沒進，反觀蒙古隊穩紮穩打，將分數越拉越大。
2024亞洲盃女子3對3籃球賽，台灣派出徐詩涵、郭虹廷、陳昱潔、鄭慈慈4人參賽。
3對3籃球賽每場打10分鐘，分數高者先得到21分的球隊獲勝，三分線外進球算2分、三分線內進球算1分，罰球1球算1分，每次進攻時間僅12秒，相當緊湊。

沃許本雙20領軍 PLG領航猿奪6連勝

台北31日電
台灣職籃P. LEAGUE+桃園璞園領航猿今天出戰高雄17直播鋼鐵人，儘管第3節一度落後12分，靠著洋將沃許本繳出23分、20籃板「雙20」成績，最終以83比79迎接6連勝。
領航猿農曆年後10場比賽拿下9勝，近期更拉出5連勝、衝上第2，賽前距離龍頭福爾摩沙夢想家僅1.5場勝差。領航猿今天在主场桃園市立綜合體育館與鋼鐵人交手，鋼鐵人上半場以42比35領先，而3月中才加入的洋將卡麥龍（Cameron Clark）表現火燙，上半場獨攬13分。鋼鐵人第3節一度將差距拉開至12分，而領航猿洋將沃許本（Jason Washburn）、葛拉漢（Trevon Graham）聯手追分，將比分拉近至51比56。領航猿洋將伯朗（Alec Brown）決勝節連續在外線開火，加上沃許本持續發揮，開啓一波10比0攻勢超前，而卡麥龍在倒數1分39秒犯滿畢業，也讓鋼鐵人後續攻勢受阻，最終領航猿以4分差收下勝利，將連勝場次推進至6場。領航猿以沃許本表現最搶眼，拿下23分、20籃板，伯朗17分次之，盧峻翔獲得12分。鋼鐵人卡麥龍進帳26分、8籃板白忙一場，未能幫球隊搶下勝利。

休士頓5人並列領先榜 薛夫勒今挑戰3連勝



薛夫勒

台北31日綜合電
休士頓公開賽五十四洞領先榜大塞車，挑戰三連勝壯舉的當今球王薛夫勒今天打出低於標準4桿的66桿，以總成績低於標準9桿，五人並列第三回合成績榜第一！
薛夫勒周六在第三洞啓動攻勢抓下一鳥，全場收穫8鳥，交出2個柏忌與1個雙柏忌，與同樣打出66桿的德國選手傑格，65桿的英格蘭選手史金斯、67桿的比利時選手迪崔、68桿的阿根廷選手托斯提，五人成績都是低標9桿的第一。
一桿落後，排名就已經來到第六，美國選手鄧拉普今天抓7鳥，交出63桿，與交卡67桿的摩爾、巴蒂亞，三人成績都是低標8桿的202桿，三人並列第六。
週六領先出發的衛冕者費諾爆高標2桿的72桿，與打出68桿的美國選手雷米、67桿的麥葛瑞菲、英格蘭選手萊伊，四人再以低標7桿的兩203桿，並列在第九位，離領先群不過2桿差距。

T1板凳暴徒立大功 海神勝獵鷹鎖定季後賽

台北31日電
T1職業籃球聯盟高雄全家海神今天作客台南鋼獵鷹主场，靠著2大板凳將艾倫、唐維傑合力攻下30分，終場海神就以99比92擊敗獵鷹，也確定提前晉級季後賽。主场作戰的獵鷹開賽後氣勢高昂，首節就以33比18領先海神，半場結束仍保有48比41領先；不過下半場開賽後，獵鷹命中率開始下滑，給了海神反撲的機會。
第3節結束前3分13秒，海神拉出一波11比2攻勢，其中包括唐維傑在1分鐘內連續2次完成「三分打」，順利帶動海神逆轉比數，並把氣勢延續到第4節才能持續領先。
唐維傑賽後接受轉播單位訪問時提到，那2次切入籃下的機會有把握住感覺很好，很開心能幫助球隊並帶起氣勢，「教練在中場休息時就叫我們要拚下去，所以我身為年輕球員，就是把拚勁帶到球場上。」
今天獲勝的海神，例行賽戰績13勝9敗排在聯盟第2，並確定提前獲得季後賽資格，這也是海神自從T1聯盟創始以來，連續3季都打進季後賽。
海神全隊以洋將庫薩斯（Mindaugas Kupcinskas）的24分最高，另外艾倫（Aaron Geramipoor）拿下16分、唐維傑挹注14分，而全隊獲得37次罰球罰進33球，也遠比獵鷹的16罰12中要來得出色。

大巨蛋首轟出爐 兄弟曾頌恩敲王維中全壘打

台北31日電
中華職棒例行賽在台北大巨蛋史上首轟今天出爐，5局上中信兄弟的曾頌恩敲出左外野方向陽春全壘打，苦主為味全龍隊先發投手王維中，目前大巨蛋首安、首分、首轟都已出爐。
中職開幕戰昨天在台北大巨蛋開打，今天味全龍隊在大巨蛋繼續擔任主场球隊，與中信兄弟隊交手。雖然龍隊在2局下先攻下1分，不過5局上兄弟的曾頌恩從王維手中轟出陽春全壘打，追平比數，也是中職大巨蛋例行賽史上首轟，歷史留名。
其他大巨蛋首次紀錄部分，昨天1局上由徐若熙投出大巨蛋史上中職例行賽第1球，之後面對樂天桃猿隊第2棒林立送出三振，大巨蛋例行賽首次三振也出爐，隨後梁家榮敲出二壘安打，成為大巨蛋例行賽首安，並在第2局將少宏敲出1打點安打，送回首分。

李政厚大聯盟首轟 巨人踢館教士開2連勝

台北31日綜合電
林日目前以6年1億1300萬美金合約轉戰舊金山巨人的南韓投手李政厚，今（31）日在作客聖地牙哥教士的比賽中，第8局敲出個人在大聯盟生涯首轟，巨人在李政厚好表現幫助下，終場9比6擊敗教士，成功收下開季二連勝。
南韓投手李政厚大聯盟首轟出爐。圖片來源：達志影像現年25歲的李政厚，過去在韓國職棒效力於培證英雄，在7個賽季繳出打擊率3成40、65轟的好成績，在休賽季透過競標制度，獲得巨人的青睞，以6年1億1300萬美金合約加盟，成為南韓選手競標最大合約，風光加盟巨人。
本場比賽李政厚第2次打擊皆沒有表現，在5局上半時，以一記高飛犧牲打幫助Tom Murphy跑回本壘攻下教士的第3分，而到了第8局時，李政厚面對左投Tom Cosgrove，相中一記內角球，將小白球打出右外野大牆，大聯盟生涯首轟出爐，總計李政厚在本場比賽4個打擊數擊出1發全壘打，目前打擊率為3成33。
巨人先發投手Jordan Hicks本場比賽繳出好表現，主投5局僅被對手敲出3支安打，送出6張老K，巨人也在他的好表現下，一路領先至終場，雖然教士曾在9局下半靠著Graham Pauley一發3分砲，將比數追成3分差，所幸Camilo Doval及時回穩，穩穩鎖定比賽勝利，幫助巨人收下2連勝。

釀酒人	7:6	大都會
老虎	7:6	白襪
天使	4:13	金鶯
勇士	12:4	費城人
守護者	12:3	運動家
雙城	5:1	皇家
國民	7:6	紅人
海盜	9:3	馬林魚
藍鳥	1:5	光芒
小熊	2:11	遊騎兵
洋基	5:3	太空人
巨人	9:6	教士
落磯	9:4	響尾蛇
紅雀	6:5	道奇
紅襪	3:4	水手

塞爾蒂克	104:92	鵜鶘
灰熊	88:118	魔術
公鹿	122:113	老鷹



波津吉斯(8)下半场蓋威爾遜(11)火鍋。路透

波津吉斯雙10加4阻攻 塞爾提克擊敗鵜鶘

台北31日綜合電
波津吉斯雙10加4阻攻，波士頓塞爾提克在第3節拉開比分，最終以104比92擊敗紐奧良鵜鶘，中止2連敗，這兩敗都是在亞特蘭大老鷹主场吞下。塔特姆23分，波津吉斯19分、10籃板、4阻攻，布朗17分，塞爾提克58勝16敗高居NBA第1，今天贏球後，避免了本季首度3連敗。懷特15分，哈勒戴13分、7助攻、8籃板。鵜鶘威爾遜25分，麥科勒姆24分。
波津吉斯說：「今天中止2連敗，這只是球隊本季的第三次連敗，不過打好比賽更重要，去年丹佛一度連輸4場，我認為在5連敗之前，球隊已經算贏了，但贏球肯定是一個好習慣。」
中場只以59比57領先，塞爾提克在第3節控制戰局，限制鵜鶘單節只得11分，波津吉斯在第3節有2次阻攻，第3節結束前4分12秒，塔特姆投進3分球，塞爾提克79比68領先，接下來就一路維持兩位數領先，第4節最多領先到22分。