

花蓮強震增13死 可能再上修

在砂卡礑步道失聯的游姓一家5口搜救任務持續進行



圖：三名罹難者在砂卡礑遺土掩埋示意圖。(花蓮縣消防局提供)

在砂卡礑步道失聯的游姓一家五口，搜救任務持續進行。獲第三具遺體，從遺體身上的身分證確認為死者是獨自前往花蓮旅遊的二十一歲胡姓女子；下午死者爸爸胡明誠、檢察官也確認胡姓女子身分。



圖：蘇花下清水橋樑便橋搶通六日十八時單線雙向開放小型車通行，限重五噸夜間封路。(東區養護工程分局提供)

樂樂 邊境牧羊犬
如有發現 先留住 (怕它跑) 再通知
背上有搓白毛
尋狗 酬金萬元
更生日報 劉記者 0981809310

劍指中國

美日澳菲今南海聯合海上軍演

美國、日本、澳洲、菲律賓四國國防部今天聯合舉行聲明表示，美日澳菲四國將在南海舉行聯合海上軍演，展現四國在海上及海空軍間的專業互動，強化四國軍隊在國防理論、戰術、技術和流程方面的聯合行動力。

台美21世紀倡議2階談判 聚焦3部分

本報6日綜合報導
台美21世紀貿易倡議第2階段談判，美方率先公布擬議文本。行政院經貿談判辦公室說，雙方將持續談判尋求共識。談判內容包括：擴大台灣農產品及加工食品銷美市場的機會，雙方將持續談判尋求共識。談判內容包括：擴大台灣農產品及加工食品銷美市場的機會，雙方將持續談判尋求共識。

更生日報 讀者通訊 元宵 2024龍年大吉 猜謎題

104 百年松樹作燒材 國立東華附小 校長 鮑明鈞	103 此物似琵琶，有口但缺牙，任你天天打，從不出怨言。 國立東華附小 校長 鮑明鈞	102 此物似琵琶，有口但缺牙，任你天天打，從不出怨言。 國立東華附小 校長 鮑明鈞	101 有碗掛樹端，落雨不落。 國立東華附小 校長 鮑明鈞	100 有笛子洞蕭打 國立東華附小 校長 鮑明鈞	99 有匹馬兒兩人騎，一頭高來一頭低，雖然馬兒不走，兩人仍是笑哈哈。 國立東華附小 校長 鮑明鈞	98 成績優良 國立東華附小 校長 鮑明鈞	97 年紀並不大，鬍子一大把，不論遇到誰，總愛喊媽媽。 國立東華附小 校長 鮑明鈞
112 兵強馬壯 天主教海星國小 校長 吳煒增	111 西藏 天主教海星國小 校長 吳煒增	110 西施臉上出天花 天主教海星國小 校長 吳煒增	109 行商沿途叫賣 天主教海星國小 校長 吳煒增	108 老鼠掉進藥缸 天主教海星國小 校長 吳煒增	107 老婆是人家的好 天主教海星國小 校長 吳煒增	106 羊停止了呼吸 國立東華附小 校長 鮑明鈞	105 百隻麻雀炒一盤 國立東華附小 校長 鮑明鈞
2 一貫道 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	1 一人一張口，口下長隻手 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	120 秀才做清道夫 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	119 牡丹亭 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	118 把眼前的樹放 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	117 把守第一關 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	116 我運如仙 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	115 志在發財 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟
12 十年寒窗 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	11 十六升 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	10 十一點加上點十 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	9 八兩半斤 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	8 八十老漢吹笛 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	7 人鬼聯緣 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	6 人工海嘯 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	5 二四六八 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟
3 七人八隻眼 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	4 二小姐 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	3 君子之交 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	113 弄瓦之喜 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	114 志在發財 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	116 我運如仙 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	117 把守第一關 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟	115 志在發財 花蓮縣婦女 成長關懷協會 理事長 周玲娟

更生日報
KENG SHENG DAILY NEWS
第27628號
創辦人：謝清毅 發行人：謝立德

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

中橫置405人 仍有8人失聯

0403強震第4天 砂卡礑步道發現3人大體 和仁礦區侯天候狀況評估救援方案



0403強震第4天，中橫置留置人數四百零五人、失聯八人。(縣消防局提供)

記者田俊浩/報導
據中央災害應變中心六日下午三時至四時統計，人員失聯八人其中本國籍六人、外國籍二人。中橫置留置人數四百零五人，分別是晶英酒店三十一人、晶英酒店加拿大籍遊客、天祥天主堂一人、台電天祥站一人、天祥青年活動中心十一人、西貢國小十四名學生老師十五人、祥德寺十一人。

出動搜救人力機具及處置情形，目前消防署及各縣市支援花蓮縣救災出動四車、五十四人、三隻搜救犬，其中高雄市十一車、三十四人、搜救犬二與消防署三車、二十人、搜救犬一。六日九時許，空勤總隊機具N1713自花蓮機場起飛，搭載數位發展部一名技術員及十公斤低軌衛星通訊設備，二十時許於天祥山頂停車場降落，由天祥十八人、返落太魯閣對岸停車場，由花蓮縣政府派員接駁人員及安置。

東部路廊疏運情形，啟動船舶協助疏運，航港局緊急調派北輪(可載運五二〇部小客車、新臺馬輪(可載運五十五部小客車、六四二)投入疏運。

土耳其特搜隊抵台 今進駐花蓮協助搜索

對無人機有經驗及特殊技術



土耳其特搜隊一行7人6日晚順利抵達台灣，將趕赴花蓮地震災區提供援助，中央災害應變中心多名人員前往桃園國際機場迎接。(消防署提供)

記者田俊浩/報導
土耳其特搜隊搭機六日晚五時十分抵達桃園機場，七名特搜隊成員快速通過關卡，攜帶生命探測儀、無人機等器材搭乘專車由巴士從機場開往花蓮地震災區。

中央災害應變中心今天表示，土耳其無人機救援隊攜帶無人機等裝備抵台，將連夜趕赴花蓮地震災區，預計七日上午八點向花蓮前進進推所報到，將與台灣搜救隊結合搜索行動。

中央災害應變中心晚間發布新聞資料指出，花蓮發生強震後，各國紛紛表達願意派遣特種搜救隊或物資援助、捐款等方式協助台灣，經評估後，認為國內物資及特種搜救隊仍可因應處理，捐款部分由外交部與衛生福利部辦理。

中央災害應變中心表示，自九二一地震與去年土耳其大地震後，台灣與土耳其已有援助友誼，經土耳其向駐土耳其代表黃志揚表達可派遣特種搜救隊及無人機救援隊抵台協助，期待提供台灣地形險峻區域救災參考。

中央災害應變中心指揮官林石昌表示，太魯閣地形惡劣、通訊困難，因土耳其對無人機有經驗及特殊技術，才運用測試在太魯閣較為困難地點，盼讓救援工作更順利。

中央災害應變中心指出，政府對於土耳其無人機救援隊抵台技術表達感謝，盼可研議未來因應山區無人機搜索技術與行政協助，且是國內首度以國際隊接洽及撤離中心運作模式，更是自去年土耳其大地震後，拉近兩國的人道支援合作友誼。

記者田俊浩/報導
蘇花台九線清水橋鋼便橋搶通，雙向開放小型車通行，限重五噸內，夜間封路。

蘇花台九線清水橋鋼便橋搶通六日十八時線雙向開放小型車通行限重五噸內通行，夜間封路。(東區養護工程分局提供)

記者田俊浩/報導
蘇花台九線清水橋鋼便橋搶通六日十八時線雙向開放小型車通行限重五噸內通行，夜間封路。

記者田俊浩/報導
蘇花台九線清水橋鋼便橋搶通六日十八時線雙向開放小型車通行限重五噸內通行，夜間封路。

記者田俊浩/報導
蘇花台九線清水橋鋼便橋搶通六日十八時線雙向開放小型車通行限重五噸內通行，夜間封路。

引導民間龐大閒置資金投入綠能建設

春秋時期著名的齊國政治家管仲主張「無奪民時，則百姓富。犧牲不略，則牛羊遂」，這觀點被視為主張減輕賦役徵收，藏富於民則國力日增。國父孫中山先生倡議之三民主義，同樣力主藏富於民。很顯然地，這般理念已充分實現於台灣。中國信託日前公布「2013年台灣超高資產族群財富調查報告」，赫然指出台灣擁有1億元以上資產者，多達11萬人，擁有10億元以上資產者約7千人。

我國高資產人數眾多，考量台灣地下經濟依舊盛行，藏富海外者比比皆是，真正的高資產富人數量理應遠高於此。以近期台股衝破2萬點，上個月3檔公開募集的ETF，出現全民爭相搶購熱潮，短短數日申請金額及已超過10億元。全民一窩蜂搶購ETF，這波搶購狂潮，不得不提早停止開放申購作業，市場人士紛紛驚嘆，台灣錢淹腳目狂潮再現！

事實上民間搶購ETF熱潮，非僅呈現於近期新募集之3檔熱門ETF。過去短短近4年期間，台股已呈現規模成長10倍，創下1兆200億元規模。

國內銀行業、保險業及證券期貨三大金融業，今年元月稅前淨利衝破2萬點，上個月3檔公開募集的ETF，出現全民爭相搶購熱潮，短短數日申請金額及已超過10億元。全民一窩蜂搶購ETF，這波搶購狂潮，不得不提早停止開放申購作業，市場人士紛紛驚嘆，台灣錢淹腳目狂潮再現！

當前金融市場沸騰膨脹的背後，毫無疑問與國內超額儲蓄率節節攀升密切相關。行政院主計處發布最新預測報告顯示，台灣今年超額儲蓄率將達28.5%，創下新高紀錄。

根據世界貨幣基金公布之各國超額儲蓄率，台灣相鄰國家韓國為18.8%、日本為21%、中國大陸則是23%，全球第一大經濟體美國，甚至高達28%。相較之下，台灣超額儲蓄率動輒超過25%，遠高於全球各主要經濟體。

隨着台灣太陽能及風力發電所需空間陸續飽和，東台灣龐大海洋資源將是支持台灣綠能發展的處女地。無論是海洋溫差發電、潮汐發電、波浪能發電、乃至黑潮發電，均擁有極具可觀的發展潛力。目前政府及民間對於開發及建置仍處於初步階段，亟需投入大量資金。國內充沛的民間游資，正可成為台灣於東部海域開拓綠能的有力支持，也是推動台灣產經永續發展必要的推動路。

待全力推動之建設，莫過於綠能開發。人工科技迅速發展，需要強大體產品需求甚巨，同樣需要充沛電力供應。開發新綠能必然是台灣產業經濟發展，絕對必要的優先投資。

隨着台灣太陽能及風力發電所需空間陸續飽和，東台灣龐大海洋資源將是支持台灣綠能發展的處女地。無論是海洋溫差發電、潮汐發電、波浪能發電、乃至黑潮發電，均擁有極具可觀的發展潛力。目前政府及民間對於開發及建置仍處於初步階段，亟需投入大量資金。國內充沛的民間游資，正可成為台灣於東部海域開拓綠能的有力支持，也是推動台灣產經永續發展必要的推動路。

跟時間搶人命

縣消防局搜救人員冒險挺進台八線



消防局搜救人員冒險挺進台八線搶救人命。(縣消防局提供)

記者田俊浩/報導
搜救人員冒險挺進台八線搶救人命，共同執行台八線沿線失聯及受傷者救援；縣消防局表示，地震重創本縣，但相信在所有搜救人員仍持續全力赴、不畏艱辛的救援工作下，希望大家給予信心及鼓勵，將人命的傷害降至最低，共同努力早日讓生活恢復原狀。

中橫搜救方面，本次震災搜救以航空吊掛方式及配合工務處重機具修路，供救人員徒步搶救順利完成布洛灣山村、砂卡礑及175K明隧道受困案件，並同步利用航空器搭載搜救人員至晶英酒店，將中橫公路內部資訊即刻向外界傳遞，經查發現飯店內人員均平安，但部分民眾因慢性藥物藥品攜帶不足有恐慌情形發生。

花蓮縣消防局掌握受困房舍提出慢性病的藥物需求後，立即透過衛生局協調慈濟醫院，由慈濟醫院藥局依民眾藥單需求提供配藥，藥物經慈濟醫院藥局配製裝瓶，並使用方式後並由民眾房號配製裝瓶，並由花蓮縣消防局特搜隊成員完成領乘第一梯次，搭乘空運前往晶英酒店為民眾提供藥品緩解症狀。

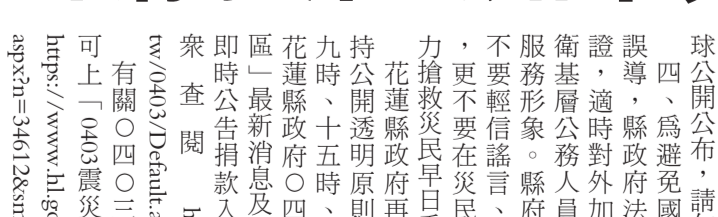
記者田俊浩/報導
據中央災害應變中心第十次工作會報六日指出，花蓮北區秀林鄉一帶，空勤搜救機(含空投)一千七百五十公斤，自天祥晶英酒店運送八十二人下山。

另外，五日下午三時許，由國防部搜救機(C-473)至松山機場起飛搭載數發機關次長及設備一百二十公斤至太魯閣管理處，再搭載一名技術人員預計前往天祥晶英酒店架設低軌衛星通訊接收器。

在下午四時許，因天候狀況不佳，國防搜救機降落在天祥機場卸下設備，並於今日再由空勤總隊視天候狀況運送天祥晶英酒店。截至今日上午十時，空勤總隊天祥會場駐地搭載一名技術員及低軌衛星通訊設備前往天祥晶英酒店，惟因天候不佳暫緩起飛，天候狀況持續不佳。

另截至下午四時許，縣消防局表示，搜救人員及空勤總隊六日仍持續協助天祥地區進行物資空投及受困人員撤離，並將物資發放給受困之民眾，亦感謝花蓮縣政府費心籌措、國軍弟兄支援及各界善心人士捐贈之物資，讓受困民眾得以溫暖。

空勤救災有序進行 載送物資送82人下山



空勤救災有序。(縣消防局提供)

記者田俊浩/報導
據中央災害應變中心第十次工作會報六日指出，花蓮北區秀林鄉一帶，空勤搜救機(含空投)一千七百五十公斤，自天祥晶英酒店運送八十二人下山。

另外，五日下午三時許，由國防部搜救機(C-473)至松山機場起飛搭載數發機關次長及設備一百二十公斤至太魯閣管理處，再搭載一名技術人員預計前往天祥晶英酒店架設低軌衛星通訊接收器。

縣府駁斥網路不實言謠言 盼大眾誠心為災民祈福

記者田俊浩/報導
花蓮縣政府針對網路或少數媒體報導「善款八億元給石村、觀光業者紓困」，還有「震災感謝會」用善款買單、「大禮包」光碟等不實內容，與事實完全不符，六日重申澄清，正當大災大難當前，請外界勿在災民傷口上灑鹽，應誠心為不幸受災的民眾祈福。

縣政府澄清說明如下：一、針對「善款八億元給石村、觀光業者紓困」之說法，內容與事實相去甚遠，由於有心人士經由網路或少數媒體不實轉述，不但誣蔑觀光業者及石材業者，甚至嚴重損害公眾信任，影響0403地震重災區勸募，實令人遺憾。

二、有關「震災感謝會」用善款買單、「大禮包」光碟等不實內容，與事實完全不符，六日重申澄清，正當大災大難當前，請外界勿在災民傷口上灑鹽，應誠心為不幸受災的民眾祈福。

縣府駁斥網路不實言謠言 盼大眾誠心為災民祈福

記者田俊浩/報導
花蓮縣政府針對網路或少數媒體報導「善款八億元給石村、觀光業者紓困」，還有「震災感謝會」用善款買單、「大禮包」光碟等不實內容，與事實完全不符，六日重申澄清，正當大災大難當前，請外界勿在災民傷口上灑鹽，應誠心為不幸受災的民眾祈福。

縣政府澄清說明如下：一、針對「善款八億元給石村、觀光業者紓困」之說法，內容與事實相去甚遠，由於有心人士經由網路或少數媒體不實轉述，不但誣蔑觀光業者及石材業者，甚至嚴重損害公眾信任，影響0403地震重災區勸募，實令人遺憾。

二、有關「震災感謝會」用善款買單、「大禮包」光碟等不實內容，與事實完全不符，六日重申澄清，正當大災大難當前，請外界勿在災民傷口上灑鹽，應誠心為不幸受災的民眾祈福。

七年前街頭寫生 留下天王星大樓身影

收藏家展示陳建貴老師水彩作品 畫了花蓮市街景 留下曾經的美麗



圖：陳建貴老師七年前街頭水彩寫生，以天王星大樓為背景創作，收藏家今日拿著畫作到大樓拆除現場進行對比紀念。(陳建貴提供)



圖：東華大學理工學院D棟實驗室震後火災嚴重損毀。(東華大學提供)

記錄大樓最後身影

經歷這次地震後，一位收藏家特別拿著花蓮知名花藝老師陳建貴，大約七年前以天王星大樓為背景的水彩寫生畫作，到天王星大樓拆除現場進行對比留影紀念。她說「花蓮的一景一物都有生命的，對於當年因求學而遠在外地的我，每每回家時當火車接近到太魯閣橋，看到它就會莫名的激動眼眶泛淚。」透過陳建貴老師的水彩畫，為天王星大樓三十七年歷史的大樓，留下曾經的美麗。

水彩畫寫生不易

陳建貴說，在街頭畫水彩畫寫生，往往時間很短，非常迅速，在短時間內就要掌握畫作的主體結構，同時因為在戶外寫生，相對比較不方便，所以也要掌控「水份」和「色彩」的調配。陳建貴說，他沒想到自己畫裡的天王星大樓，因一場地震就要消失在花蓮的地平線，甚為可惜；也慶幸自己的畫筆會為天王星大樓留下美好的身影。

考量安全與教學品質 慈大明停課一天

4/9正常上班 課程可實體、線上彈性進行

記者張小菁/報導
○四○三地震導致花蓮嚴重災損，對外交通也受影響，慈濟大學以師生安全為優先考量，並兼顧教學品質，決議四月八日停課但是正常上班；四月九日正常上班，課程可實體、線上彈性進行(見圖：慈大提供)。
此外，慈濟大學已訂於四月二十日舉辦學士後中醫學系入學考試，由於目前鐵路公路修復狀況樂觀，考試日期維持不變。慈濟大學期許師生在安全無虞的前提下，主動付出參與服務，發揮志願精神。地震發生後獲知慈濟基金會一強震應變中心，在化仁國中、德興棒球場、中華國小需要人力支援，便號召學生參與，由師長帶著學生協同志工一起搭設帳棚、福慧床、關懷受災居民等，這是培育學生復原力及面對未來人生種種挑戰所需毅力的最佳教育。
慈大人文處目前也先行設立慈大志願小組，以便慈濟基金會需要支援時，可以邀約學生志工協助。
證嚴上人開示：「人生無常，國土危脆，愛是靈丹妙藥。證嚴上人深切呼籲：『在這樣的時刻，不要怕，但要提高警覺，把心安定下來，多造福人，多福大，匯聚一股祥瑞之氣，才能化禍為祥，減輕災難，希望大家一起，用愛與善為臺灣祈福。』」
慈大校長劉怡均轉達上人呼籲，並期待慈大教職員生們照顧好自己身心，以行動力、愛與關懷，和大家攜手共度這一關，也祈願大家都平安。



樂合國小124週年校慶 社區熱情參與

記者黃萬中/報導
樂合國小於四日兒童節、清明連假首日，舉辦二四週年校慶暨里校聯誼活動，全校師生、家長及社區居民熱情參與，各班級的創意進場結合健康促進的宣導主題，為活動增添驚喜，社區拔河對抗賽為運動會帶來高潮，活動也在扣人心弦的比賽中圓滿落幕。
為歡慶兒童節，學校原本於四月三日由樓構構果董事長林昆平規劃贊助，結合愛心大團圓，於樂合國小辦理行動牛車水活動，結果不巧遇上○四○三大地震全縣停班課而取消，小朋友們都非常失望，全校師生非常期待四月四日的運動會能如期舉行。由於南區在○四○三大地震中傳出重大災情，樂合國小二四週年校慶暨里校聯誼活動於四日兒童節、清明連假首日順利登場，全校師生、家長及社區居民熱情參與，共同見證這場充滿歡樂和活力的盛大派對。
開幕典禮由校長趙國主持，玉里代理鎮長詹秀憲、駐區督學梁依仁、縣府南區中心副主任楊裕民、樂合里里長陳阿洲、東豐里里長周富美、學區四大部落頭目、鄰校多位校長、主任等地方人士到場觀禮，社區、部落民衆總動員參加，現場熱鬧滾滾。詹秀憲致詞時向全體師生送上熱情洋溢的致詞，鼓勵學生們在學業和生活中勇於挑戰、勇往直前，為自己的夢想努力奮鬥。活動一開始，由學生們精心排練的項目祈福舞蹈表演拉开序幕，展現出學生們的青春活力和團隊合作精神。社區婦女舞蹈隊以及可愛的幼兒園舞蹈表演更吸引觀眾的目光，現場掌聲不斷，各班級的創意進場結合健康促進的宣導主題，更是為活動增添驚喜，每個小小演出都是學生們用心準備的成果，充分展現他們的才華和創意。
學校規劃多項競賽讓學生及社區、部落民衆參加，包括男生混合大隊接力、親子趣味競賽、高齡長者趣味競賽以及各年級的障礙賽跑等精彩活動輪番上演，孩子們與家長、長者們在歡聲笑語中同樂，場面熱鬧和諧，每個參賽隊伍都全力以赴，展現出自己的實力和毅力，在比賽中不斷突破自我，勇敢向前。
期待已久的運動會重頭戲社區拔河對抗賽最後登場，各社團組成的隊伍齊聚會神，鬥志昂揚，全力以赴展現出團隊的力量和凝聚力，為運動會帶來高潮，最後的決賽，由安通部落奪得最後的勝利，也獲得全場喝采和讚揚。
趙國校長表示，這次校慶暨運動會活動不僅拉近師生、家長與社區居民之間的距離，更燃起全校上下對未來的期許和熱情，我們共同期待兩年後的二六週年校慶活動再次相聚，共同繼續創造更多的美好回憶與成就。(樂合國小提供)

城鄉共學交流

記者黃萬中/報導
卓溪古風、卓楓等二所國小利用兒童節前夕，到桃園忠貞國小回訪進行城鄉共學，古風國小以優良的布農族樂聲進行音樂交流，忠貞國小則安排在地的新住民文化特色手作活動、文物導覽等活動，三校跨越三百多公里進行共學，相互認識、了解對方文化。
桃園市政府教育局去年開始推動城鄉共學交流活動，編列經費核定桃園市長庚、永順、青埔、忠貞、光華等五所國小，與花蓮卓溪、卓楓、古風、春日、卓清、卓榮等六所國小，合計十一所都會學校與部落小學參加城鄉共學交流活動。
桃園市平鎮區忠貞國小今年一月廿四到廿九日到卓溪與卓楓、古風國小和親師生進行數位人文城鄉交流活動。



圖：忠貞國小校長魏秀蓮(後排左八)、古風國小校長李東泰(後排左九)、卓楓國小校長高玉樹(後排左七)等三校師生再度見面。(古風國小提供)

安定民心

記者黃萬中/報導
有鑒於台九線瑞北段拓寬工程完工後，年來發生多起死亡交通事故，在縣長徐祿榮的指示下，富源保安宮去年農曆五月十二晚上到台九線瑞北段查夜暗訪，祈福用人平安，富源保安宮今年決定再度到台九線瑞北段查夜暗訪，祈求平安。
富源保安宮每年在農曆五月十二日晚上會召集各庄內各陣頭前往助陣，共同乘車遊庄，每年的「暗訪」，是拔仔庄年度盛事，以往皆以人力抬木鼓，沿途競技、爭相抬、鞭炮聲不絕於耳，已成為居民共同的回憶。
富源保安宮海城隍廟，延續結合傳統祭典與民間信仰，在瑞北段拓寬工程完工後，地方各界有感於該地段，確實帶來巡探民間的習俗，暗訪的目的是掃除不潔、除瘟解煞，城隍出巡可以安定民心、祈福保平安。
保安宮每年在農曆五月十二日晚上會召集各庄內各陣頭前往助陣，共同乘車遊庄，每年的「暗訪」，是拔仔庄年度盛事，以往皆以人力抬木鼓，沿途競技、爭相抬、鞭炮聲不絕於耳，已成為居民共同的回憶。
富源保安宮海城隍廟，延續結合傳統祭典與民間信仰，在瑞北段拓寬工程完工後，地方各界有感於該地段，確實帶來巡探民間的習俗，暗訪的目的是掃除不潔、除瘟解煞，城隍出巡可以安定民心、祈福保平安。



圖：保安宮今年將再度到台九線瑞北段辦理城隍暗訪，祈福用人平安、安定民心。(記者黃萬中攝)

善款規劃 東華大學：首務復原教學環境

記者葉文杰/報導
D棟實驗室火災嚴重損毀 慈濟大學表達願意支援受影響之學生
國立東華大學0403三花連大地震引發唯一官方捐款管道「0403三花連大地震東華重建捐款專戶」，各方愛心善款陸續捐贈，東華大學衷心感謝。眾人的每一筆捐款將全數用於地震災後的事務上，捐款明細及用途，未來會依照校務基金相關規定定冊公告在首頁捐款芳名錄中，以昭公信。
校方表示，目前當下首要任務是讓學生四月十日返校上課時，儘速復原教學環境，包括教室與宿舍寢室受地震影響之回(修)復、理工學院D棟實驗室嚴重損毀調整教室或赴其他學院授課之措施，以及及時將各種教學調整措施公告，讓同學儘早知悉因應。東華另成立「0403三花連大地震唯一官方捐款管道」，有可聊天安撫、舒緩心情的管道。凡此，皆是東華大學團隊全力進行之急切工作。
東華理工學院D棟實驗室嚴重損毀，慈濟大學已表達願意支援之學生，東華大學對友校伸出援手，深表謝意。
東華大學感謝各界慷慨解囊之餘，亦不忘善盡東華大學社會責任，呼籲社會各界踴躍捐助東華外，亦請一併考量花蓮各地區災情，共同支援救災工作，讓花蓮早日回復好山、好水、好風景之原貌。

東華大學：首務復原教學環境

記者葉文杰/報導
國立東華大學因受0403三花連大地震影響，理工學院四樓實驗室發生火災損毀嚴重，教學設施復原迫在眉睫。為避免不肖份子於東華災後復原期間以學校總務處名義，謊稱緊急採購相關設備、營繕等標案為由，以各種管道騙取經費，東華大學呼籲相關廠商，務必先向學校教職員工生親友，若接獲要求匯款電話，務必先向學校相關單位查證，以免遭受詐騙而蒙受損失。
凡遇可疑電話，不論手機或市話，撥打「1655」一即可由專人為您說明並判斷是否為詐騙事件，請大家告訴大家，共同打擊犯罪，預防詐騙。
各項採購資訊，歡迎逕洽本校總務處採購聯絡窗口：(一) 事務組：(03) 8906633 14專員。(二) 營繕組：(03) 8906633 2陳小姐。(三) 環保組：(03) 8906633 2陳小姐。

富源保安宮城隍暗訪將再到瑞北段

辦理城隍暗訪，以掃除不潔、消災解厄並能安定民心。
拔仔庄是後山移民中較早開發的地區，隨著清軍與吳亮等將領，從八通關古道進入富源村(拔仔庄)築城而居，清光緒十三年(一八八七年)迎請城隍前來供奉設立保安宮，為花蓮縣最早供奉的城隍廟，每到五月十三迎城隍，拔仔庄的鼓聲在後山傳承一百卅六年，鑼鼓喧天的景象是兒時印象最深刻也是共同的記憶。
每年農曆五月十三日是城隍爺的誕辰，保安宮每年都會舉行盛大的廟會及巡探民間的習俗，暗訪的目的是掃除不潔、除瘟解煞，城隍出巡可以安定民心、祈福保平安。
保安宮每年在農曆五月十二日晚上會召集各庄內各陣頭前往助陣，共同乘車遊庄，每年的「暗訪」，是拔仔庄年度盛事，以往皆以人力抬木鼓，沿途競技、爭相抬、鞭炮聲不絕於耳，已成為居民共同的回憶。
富源保安宮海城隍廟，延續結合傳統祭典與民間信仰，在瑞北段拓寬工程完工後，地方各界有感於該地段，確實帶來巡探民間的習俗，暗訪的目的是掃除不潔、除瘟解煞，城隍出巡可以安定民心、祈福保平安。

祈人車用路人平安
保安宮去年農曆五月十二夜間進行莊嚴慎重城隍暗訪，祈求消災解厄，平安，有鑒於台九線瑞北段拓寬工程完工後，年來發生多起死亡交通事故，縣長徐祿榮希望能夠增加台九線瑞北段，以祈人車用路人平安。
因為人車平安對於用路人來說是極端重要的事情，經過去年城隍暗訪巡之，地方各界有感於該地段，確實帶來巡探民間的習俗，暗訪的目的是掃除不潔、除瘟解煞，城隍出巡可以安定民心、祈福保平安。
保安宮每年在農曆五月十二日晚上會召集各庄內各陣頭前往助陣，共同乘車遊庄，每年的「暗訪」，是拔仔庄年度盛事，以往皆以人力抬木鼓，沿途競技、爭相抬、鞭炮聲不絕於耳，已成為居民共同的回憶。
富源保安宮海城隍廟，延續結合傳統祭典與民間信仰，在瑞北段拓寬工程完工後，地方各界有感於該地段，確實帶來巡探民間的習俗，暗訪的目的是掃除不潔、除瘟解煞，城隍出巡可以安定民心、祈福保平安。

投稿 e-mail: keng-shen3@umail.hinet.net

◎林柏宏 《囹圄情書》 廢人美·臉書

脫下了囚衣，就再也沒有一隻精神矍鑠的灰鴿子，囚刑似漫漶的綠意，攀牆而過。

自由的羽翎，籠我飛出鐵窗，這些依舊服刑的人兒啊，我已歸還給社會的循環賽，我回到另一個社會的循環賽，試圖做個好人。

我們叫我們更生，我們叫我們更生。

唯一歲月榨取後的受想行識，拿來寫一封充滿悔淚的家書，家書寫給過去的自己，訝異於獄中的新印，於是再度成爲泡影，幻空幻美。

攀上那長空的寂寥，要他善於等待。

那

日的清晨，阿秋到忠貞市場去買我們的早餐（加蛋的蔥油餅）。餐後，沙發上，邊喝烏龍茶邊看電視的時事報導，西卡著、悶著的不適和想吐，並且開始感到暈眩。我猜想，是吃到了不潔的食物了。我困難的緩緩躺在沙發上，心中暗道一聲「慘了」，因為這兩天我就要返回美國了。此刻這樣不適的身體，我還能獨自搭機長途飛行嗎？

這次我在台灣住了將近半年，幾乎每天都出去快走運動（走八、九公里至十六、七公里），身體情況一直相當不錯。沒想到竟會在這個節骨眼，身體卻出了這種狀況。我只能靜下心來，試著放鬆自己的身體和情緒，緩慢而有規律的深呼吸。但我終究還是壓抑不住胃部不適，跌跌撞撞的到洗手間的馬桶嘔吐大吐特吐起來。

嘔吐完後，我躺在沙發上，頭顱沉甸甸的，全身冒著虛汗。我告訴自己，不要慌，還有兩天的時間可以慢慢調養。我有點脫脫的在緩和的深呼吸中，睡著了。

重溫《藍色水玲瓏》

◎王昱培

近來在 YouTube 頻道重新觀看幼時又愛又怕的靈異劇集《藍色水玲瓏》，讓我重溫往日觀劇回憶之餘，也產生新的感悟。

幼時觀看此劇，經常被劇中的靈異橋段嚇到，卻又大感刺激爽快，即使被嚇至無法入睡或惡夢連連仍流連再三。如今重看，則深感恐怖靈異的劇情背後，揭露出封建時代對人性的摧殘，男性欺壓女性、有錢與權者霸凌弱勢等今日看來落後荒謬的現象，在昔日民智未開的台灣農村落裡，卻層出不窮，無數冤案慘劇於焉產生。劇中諸多角色生前飽受陽間的加害者討公道，人性的黑暗實際上遠比惡鬼更恐怖，劇中有位受親人迫害成爲幽魂的女角色便直言：「有時候人比鬼還恐怖。」

除了探討封建社會的弊端外，劇集亦呈現人間的至情摯愛，無論是深厚似海的親子情、相知相惜的夫妻之愛，或者是肝胆相照的友誼，無不令人動感涕淚，低迴不已。這些至情摯愛，都是人類最真最純的意念，即使彼此陰陽相隔亦無法相見，愛也不會因此消逝不見！

全劇傳遞的核心主題是：天理昭彰、善惡有報，警備們切莫作惡，惡者縱使憑藉壓迫他人或藉其他卑劣手段得勢一時，但遲早會招致天譴；而行善的人雖仍可能遭逢厄厄，然終將得到福報。雖然在教別封建時代的種種落後，但人性自古不變，行善斷惡仍是現世人必須持守到底的鐵律。此劇亦提醒我們愛要及时，善待珍惜身邊的親友，莫待天人永隔時才追悔莫及，徒呼奈何！

第二天，我仍然甚爲虛弱的躺在沙發上休息一整天。沉沉的頭，老是冒著虛汗的身體。我安慰自己說，起碼不會感到天旋地轉了。

到了第三天，我的身體依然不適，卻不得不打起精神來整理行李。

阿秋問：「明天搭機，行嗎？身體受得了嗎？」

「行。」我答道，心中卻對自己說：「不行也得行。」

我躺在床上，身體雖然有些不適，心裡卻不焦慮，而且出奇地平和。我知道我能，而且必須，去面對。

計程車，帶我到機場。我拿了機票，托運行李和經過安檢，便在航廈裡漫步，對自己說：「身體雖然仍有些虛弱，不過，今天的旅程，看來應該會很順利吧？」

然而世上許多事情，又有誰能預先知曉呢？

登機時，我走到我預先選定的，靠走道的座位（我總是選擇靠走道的位置，因爲坐那兒，若需去洗手間，就不會干擾到別人）。這時，在那排三個座位的中間位置，已經坐了一位瘦瘦高高，頭髮已經灰白的白種人。我們禮貌的微笑、點頭和打招呼。靠窗的座位一直空著，直到機門要關閉前，才走來一位中等身材，標緻、年輕（大概只有二十幾三十歲），穿著相當 professional 的東方女士，坐進了靠窗的座位。

要飛往舊金山的班機起飛後，那位白種人對我說了一句很道地國語：「然後用英語問我，於是他用國語跟我交談。他是加拿大人，名字叫 David，中文名字則是「文忠」。他講的台語比國語流利得多，因爲他在台灣學習而且平日使用的，就是台語，而國語是後來才逢機學習的。他接著又說：「你是客家人，是住在苗栗嗎？」我說，不是，家鄉是在桃園，並且也順便問他住在哪裡？他很高興地回答他從舊金山轉機到溫哥華，去參加他岳父的葬禮。他說通常是兩年回一次加拿大，但這次比較特別，在一個月裡就加了兩次。因爲他岳父的葬禮，他到台灣，卻又接到岳父去世的消息，所以匆匆地要趕回溫哥華。」

到了桃園，他臨時需要安排許多事情和訂購機票。他說他昨晚沒有睡覺。我對他說：「雖然我們都非常疲倦，但是我們還是英語和國語夾雜的，聊得很愉快。他已在台灣爲教會工作三十五年了，而我也在美國住了四十多年。他說當初到台灣的遭遇和種種趣事；我則告訴他初到美國我所遭遇到的種種趣事和糗事。我們聊著我們的

生活，遭遇和小孩。他客說他是從加拿大移居到台灣，我則像是從台灣移居到美國。這種生活、子女和家庭所經歷的種種困難，趣事，甚至辛酸，我們都能感同身受，談起來，也很能引起對方的共鳴。彼此有許多共通的話題。

他說，他很喜欢台灣，過兩年要退休時，他準備申請中華民國護照，因爲他想要在退休後繼續住在台灣。「你的小孩的想法又是如何呢？」我好奇的問。他說兒子在台灣出生，第一個學會的語言，是台語，而不是英語。他的兒子也很喜歡台灣，但是他的個子很高（將近兩米），而且滿頭紅髮，在台灣時，他到美國，又再經過了安檢。我輕鬆的漫步到要飛往華盛頓特區（Washington DC）的登機口。根據航空公司的 App，這個班機會準時起飛。

我到了自己的座位，將背包放在頭頂上的置物櫃裡，然後坐了下來。



◎黃耀星

圖/里歐

難忘的旅程

雖然很疲倦，但我的心情開始輕鬆起來，因爲距離我在美國的住處又更接近了。「一切都會輕鬆、順利、愉快的。」我是這麼想的。但我沒有料到的是，忙亂緊張的時刻才要登場。就在起飛時刻臨近的時候，機長廣播道：「起飛時間將延後二十五分鐘，因爲飛機需要做最後的檢查。」

二十五分鐘過去後，飛機依舊沒有要起飛的徵兆。機長又開始廣播了：「由於油路系統的問題需要處理，班機大概要延後一個小時。」

聽到這個消息，我的心真的是涼了半截，因爲這樣的延誤，我在華盛頓特區要搭的飛機，看樣子是趕不上了。

正這樣想著，廣播又來了。這回是告訴我們，隨身行李可以留在機上，但所有乘客必須下機，以便專業人員的檢查。我隨著大家從座位起身，跟、要下機。我尚未走到機門，另一個廣播再次揚起：「請將隨身行李一起帶下機。」

我轉身從飛機裡的通道往回走，要去拿我的背包。還沒取到背包，竟然又有廣播了：「不用帶隨身行李下來，飛機沒有問題，但是所有乘客必須先下機，然後重新辦理登機，因爲哪

些人在機上和哪些人已下機，記錄已經混亂了。」

我們無奈的又站在飛機上的通道裡，準備下機重新辦理登機手續。

過了不久，廣播再次告訴我們，不用下機，要我們坐在自己的座位上，因爲空中小姐可以用手拿著掃描器，爲我們每個人的機票一一掃描。

這樣不斷的折騰，飛機起飛時，已經晚了一個多小時的時間。班機原訂抵達華盛頓特區的機場是下午四點三十分左右，但現在卻要延到下午五點三十分起飛的。因此搭那班飛機，我覺得毫無希望的。坐在我座位旁的女士，她也是需轉機，原本就有三十分鐘的時間，如今又延了一個多小時，她根本是甯靜了！

飛機好不容易起飛後，機長廣播對班機延誤致歉之餘，還說他會加速飛行，盡量減少延誤的時間。但我心裡卻在想，今晚我又得被困在機場了。我搭了那麼多年的飛機，被

困在機場過夜，也不是第一次碰到。上次我被困在芝加哥機場，就是睡在一個角落，打開隨身攜帶的筆電，整個晚上都在寫作。當一個人專注一件事時，時間就會在不覺中流逝。我會感覺時間過得比較快。要是今晚必須在華盛頓特區的機場過夜，我也同樣準備寫作，因爲我還有幾篇稿子等著我去完成，只是不知道我最近幾天的身體不適，尚未完全康復，還有體力和精神去熬夜寫文章嗎？

我一直盯著螢幕前螢幕上的班機航地圖。時間一分一秒的慢慢流逝。飛機在華盛頓特區的機場降落地面時，是下午五點鐘，不是五點二十分，比原訂四點二十分的正常抵達時間，只晚了四十分鐘。我的心這時突然燃起了一絲希望，因爲我要轉機的航班是在五點三十分起飛，我有大約三十分鐘的時間去趕搭。我焦急的等候飛機緩緩的向登機口移動和停靠。飛機停穩的時候，已是五點十七分。在數百乘客中，機長廣播道：「這裡有一百多人要轉機，所以請不需轉機的人坐在原位，讓那些需要轉機的人先下機，爭取多一絲趕上飛機的機會。」

我背起背包，快速跟其他也要轉機的人步下飛機，快快的從我下機的航廈也要衝往航廈。這時我看到一個剛下機的高壯乘客憤怒的高聲叫罵粗話道：「F---You! xxxxxx!」引起機場旁多人的側目！這個班機竟然使他那麼的失態，不知道他的誤點對他人人生是否造成了難以言喻的衝擊？我沒時間多想，只想趕搭我的班機。我邊快步走，邊用小跑步，心裡非常的急。標示上寫著，到航廈需要八分鐘，而我著急的在等候候機無人駕駛的地鐵的到來。我能趕得及嗎？實在很難說。

上了無人駕駛的地鐵，行駛了數分鐘，在航站 A 下車，我拔腿就往登機口 A 奔去。

離起飛時間僅剩兩分鐘，謝天謝地，我趕上了！我放下緊繃了許久的心情，長長的吐了一口氣。坐下來，拿起手機，我才發現鄰居摩妮卡在這段緊張時刻，曾經打電話過來，還留言及傳簡訊，問我到華盛頓特區的班機是否誤點了？是否趕上了從華盛頓特區飛往我們居住城市的班機？這些資訊對她也很重要，因爲她的先生是要爲我接機的佛萊德。

舊金山和華盛頓特區及美國東部有三個小時的時差。在舊金山的時候，仍然陽光普照，但飛機在華盛頓特區起飛時，卻已是萬家燈火了。就等著和佛萊德見面時，我才跟他聊聊這個令人難忘的旅程吧！

◎金希 破碎的初戀

小學五年級時班上轉來一位轉學生，她有著水汪汪的大眼睛、烏黑亮麗的長髮，輕柔又甜美的聲音，不僅外表出色，成績也是名列前茅，就連體育也是立足在眾人之上。她就像太陽一樣耀眼，而我就是崇拜著她的向日葵。

我偷偷在心裡將她稱爲女神，下定決心要作女神的男朋友。於是開始與女神攀談、將零食分向女神、在下課開始與女神玩耍、或許是分享給女神，在下課開始與女神玩耍、與女神相處會並非永遠只屬於我，隨著女神越來越融入班級，距離我就越來越遠。爲了和女神有更多的接觸，我故意在上學途中埋伏假裝偶遇、丟掉鉛筆好跟女神借用、偷用爸爸的髮油梳成西裝頭吸引女神的注意。然而內向的女神總會句點我開的話匣子，對

如果我是一隻貓

◎星晨

喵！喵！他在磨蹭我，哇！好可愛，起了一個念頭，現在的我「想當一隻貓」。

懶懶的躺在太陽底下，眼睛咪咪的，吸晴的表情，吸引眾人目光，公園的民眾大家都想摸摸牠，貓貓正享受著大家的愛戴，喵一聲，人們煩燥的心都撥雲見日了。

如果我是，一隻貓，每天早晨，都被溫暖的陽光喚醒，伸伸懶腰，等著主人美味的餐點，飽足飯後，到公園無拘無束的散步，四處探索世界，探索每個角落，吸引著公園裡民眾的目光，累了就回家，窩在自己的小窩裡，感覺貓的生活中，有煩瑣，但現實生活中，可真的會無憂無慮，或許到了那個年紀，體驗了人生的種種，產生了莫名的滿足，煩惱這兩字，真的會消失，而當我把，物貓貓想像的這麼好，

在貓的世界裡，真的如我所想像的，也會想像人們的世界嗎？他們可以自由自在的到處遊玩，我們都待在家等著他們回來。

互換角色反思考，都是自己的不滿足，當我看著熟睡懶懶的貓，爲何我會羨慕牠，或許牠也羨慕著我，每天在工作上都有不同的挑戰吧！

做自己吧！心裡滿足，珍惜身邊的所有，我比貓還幸福，幸福怎麼來，不是羨慕來的，是自己創造的，做了當貓的夢醒後，發現現在的自己比貓還懶懶，假日的我，也可以過著懶懶的生活，這週起，假日早起，到公園運動，我也可以探索公園的每個角落，盡情的享受陽光，享受自己創造的幸福。

寵物有著巨大的魔力，我也有好大的魔力，我與寵物各取所需，我需要牠每天在我下班時，給我一聲溫柔的叫聲，他需要我給予生活中的溫暖，世界中的萬物都是獨特的，當我羨慕著某事某人，或許我才是他們羨慕那

位沉浸在幸福的人，身邊圍繞的人事物，我們用什麼角度去看待，但凡事都美好，一切都幸福，祝福所有的人事物，世界因我們而變得更好，記住愛自己，身邊的一切會因爲自己而跟著幸福。



投稿小啓

本報已進入數位化，紙本投遞的文稿已停止作業，來稿請以word文書檔，投稿至專用信箱。副刊投稿專用信箱如下：keng-shen3@umail.hinet.net 更生日報編輯部敬啓

瓊娜能歌善舞 彈奏古箏也行

影視藝

《量子幹嘛糾纏》衝好成績 老闆A-Lin很滿意

記者蔡宛玲/台北報導

「新生代率真舞姬」瓊娜Verna首張個人EP《量子幹嘛糾纏》收穫不錯的成績，讓老闆—金曲歌后A-Lin也頗感欣慰！其實瓊娜Verna宜古宜今驚才藝也隨之曝光，螢幕前能歌善舞的她，曾幫「國際周」周興哲設計舞蹈並親自上陣助陣，她卻還有不為人知的才藝與興趣，居然是國樂傳統樂器古箏，瓊娜儼然是古典和現代的綜合體，但她卻打趣說自己是「男人婆」，連親表弟比腕力都會贏，彈得一手好古箏的她，卻因手勁過大，被指導老師的親姑姑糾正，要她多注意力道，不要下手太重，要彈得行云流水，涓涓之姿，不要彈成貝多芬交響曲。而瓊娜Verna除了古箏外，出外表演時也會從善如流準備大眾喜愛的流行歌，拿手曲如鄧麗君《月亮代表我的心》、梅艷芳《親密愛人》和黃霑《滄海一聲笑》。

瓊娜Verna與古箏的緣起是來自於古箏老師的二姑姑，二姑義務在慈濟開班授課，當時小三的瓊娜Verna很有興趣，就投入門下一路學習到國三。她笑說：「15歲前是古典美女（她自己說），15歲後升高中加入熱舞社，就變成霹靂舞者了！」而當時慈濟有義診團或活動，都會找古箏班隨同演出，所以年紀小小的瓊娜Verna，常是全場的聚焦，她也自詡當時的演出，無形中磨練出日後當舞者、甚至出道成為歌手的台風和勇氣，因此也格外感謝二姑姑的苦心指導和培養，讓她練就了上台的膽量。

能歌善舞的瓊娜Verna中西合璧，雙手彈古箏、雙腿跳街舞，讓粉絲得知相當驚喜又折服，對她的一舉一動也更加關注，她在舞曲《Sugar free》和《量子幹嘛糾纏》展現動感熱舞，又在情歌《逃生門》中表露唱功，宜動宜靜，可說是文武雙全！

照片提供:谷優娛樂



歌仔戲職人劇 莊凱勛扛要角

勇氣家族

台北電 金鐘最佳男配角莊凱勛在歌仔戲職人劇「勇氣家族」中有吃重角色，他很期待用新的型式來呈現歌仔戲的美，也希望藉此拋磚引玉，吸引更多年輕人對台灣傳統劇種的關注與喜愛。(圖/華視提供)

由金鐘視帝陳亞蘭與導演葉天倫共同擔任製作人，聯手推出職人劇「勇氣家族」，以世代傳承的歌仔戲家族為故事主軸，將生猛活力的

外台戲與後台人生故事，生動搬演成電視劇。

劇集中擔任要角的莊凱勛也對劇本也很有感觸，他表示，在生活中不免會因為磨難，一時失去信心跟勇氣，而他開出讓大眾樂觀、勇往直前的藥方是，「我們一起看，為你注入滿滿的勇氣。」

製作人陳亞蘭表示，這部戲充滿台灣人的在地精神，不只是在講述歌仔戲班的故事，更代表每一個在台灣打拚的人，以及每一個家庭的故事。



TANK北高6月開唱 經典曲帶重現

台北電

歌手TANK(呂建忠)擁有「專屬天使」、「給我的愛」等熱門歌曲，他今天宣布，相隔近5年，6月將在台北及高雄開唱。雖有先天性心臟病，但他說，身體狀況不錯，期待登台演出。(圖/光影歲月提供)

TANK透過主辦單位新聞稿表示，雖然無法提前公開

歌單，但一定會唱經典歌，希望能和樂迷重溫青春回憶，「我的歌有一部分是偶像劇主題曲，相信戲劇作品和歌曲都在聽眾的腦海中留下了美好記憶，屆時我也會演唱目前正在籌備的新專輯歌曲。」

TANK將於6月2日在高雄LIVE WAREHOUSE、8日在台北國際會議中心開唱，門票於4月20日啓售。



更生日報 元宵猜謎印花

請沿虛線剪下參加

姓名: _____ 電話: _____

寶林案廚師糞便赴其他住處採檢27件 檢出邦克列酸

台北6日電 衛福部次長王必勝今天說，寶林茶室案，檢方已赴廚師另2個住處採檢，結果都是陰性。

王必勝說，寶林廚師除了手、糞便中檢出邦克列酸，昨天請他到醫院進行血液跟尿液採檢，結果都是陰性。

推測沒有直接吃到問題食物，而是料理過程中接觸，甚至吃到非常微量，但已經大到能測出，逐步檢查顯示身體狀況正常穩定。

王必勝提到，根據檢方提供資料，衛福部4月4日再度前往這名廚師另2個住處進行採檢，其中1處是環境採檢，林德河店廚師家，因這2人交友友好，所以不會過問任何一點，各採檢12件、15件環境檢體。衛生福利部昨晚公布，統計至下午5時30分，台北市信義區寶林茶室食物中毒案累計通報共34例，其中2例死亡、4人在加護病房、3人在一般病房、25人返家休養。

與昨天通報情況相較，沒有新增通報個案，但昨天新增1例30多歲女性食用炒麵後發病。王必勝說，經採檢這名患者邦克列酸(原稱米酵菌酸)呈現陰性。

疾管署統計，包括前述採檢陰性個案在內，共33人採檢邦克列酸，累計32人陽性。

王必勝分析檢驗結果指出，可見現在整個案情仍集中在3月19日到24日期間，曾於寶林A13店食用標條或河粉者，採檢幾乎都是陽性，顯示標條在這件事上扮演重要角色。因寶林廚師手部驗出邦克列酸，衛福部3月30日赴廚師家進行環境採檢，帶回14件檢體，檢驗結果均為陰性，沒有培養出細菌。

王必勝說，寶林廚師除了手、糞便中檢出邦克列酸，昨天請他到醫院進行血液跟尿液採檢，結果都是陰性。

推測沒有直接吃到問題食物，而是料理過程中接觸，甚至吃到非常微量，但已經大到能測出，逐步檢查顯示身體狀況正常穩定。

王必勝提到，根據檢方提供資料，衛福部4月4日再度前往這名廚師另2個住處進行採檢，其中1處是環境採檢，林德河店廚師家，因這2人交友友好，所以不會過問任何一點，各採檢12件、15件環境檢體。衛生福利部昨晚公布，統計至下午5時30分，台北市信義區寶林茶室食物中毒案累計通報共34例，其中2例死亡、4人在加護病房、3人在一般病房、25人返家休養。

與昨天通報情況相較，沒有新增通報個案，但昨天新增1例30多歲女性食用炒麵後發病。王必勝說，經採檢這名患者邦克列酸(原稱米酵菌酸)呈現陰性。

疾管署統計，包括前述採檢陰性個案在內，共33人採檢邦克列酸，累計32人陽性。

王必勝分析檢驗結果指出，可見現在整個案情仍集中在3月19日到24日期間，曾於寶林A13店食用標條或河粉者，採檢幾乎都是陽性，顯示標條在這件事上扮演重要角色。因寶林廚師手部驗出邦克列酸，衛福部3月30日赴廚師家進行環境採檢，帶回14件檢體，檢驗結果均為陰性，沒有培養出細菌。

王必勝說，寶林廚師除了手、糞便中檢出邦克列酸，昨天請他到醫院進行血液跟尿液採檢，結果都是陰性。

推測沒有直接吃到問題食物，而是料理過程中接觸，甚至吃到非常微量，但已經大到能測出，逐步檢查顯示身體狀況正常穩定。

王必勝提到，根據檢方提供資料，衛福部4月4日再度前往這名廚師另2個住處進行採檢，其中1處是環境採檢，林德河店廚師家，因這2人交友友好，所以不會過問任何一點，各採檢12件、15件環境檢體。衛生福利部昨晚公布，統計至下午5時30分，台北市信義區寶林茶室食物中毒案累計通報共34例，其中2例死亡、4人在加護病房、3人在一般病房、25人返家休養。

與昨天通報情況相較，沒有新增通報個案，但昨天新增1例30多歲女性食用炒麵後發病。王必勝說，經採檢這名患者邦克列酸(原稱米酵菌酸)呈現陰性。

疾管署統計，包括前述採檢陰性個案在內，共33人採檢邦克列酸，累計32人陽性。

王必勝分析檢驗結果指出，可見現在整個案情仍集中在3月19日到24日期間，曾於寶林A13店食用標條或河粉者，採檢幾乎都是陽性，顯示標條在這件事上扮演重要角色。因寶林廚師手部驗出邦克列酸，衛福部3月30日赴廚師家進行環境採檢，帶回14件檢體，檢驗結果均為陰性，沒有培養出細菌。



圖:環保志工跟著大甲媽祖遶境路線沿街清掃。(記者紀漢松攝)

台中市第13期市地重劃 打造最宜居的美好城市

【記者彭勝郎台中報導】台中市第13期大慶市地重劃區坐落範圍包含南區及南屯區，面積約2.29公頃，市府以市地重劃方式開發本區土地，將過去畸零狹小、地界不整或未利用的土地重新整理，並同時建設公共設施，讓土地使用更有效率。

第13期大慶市地重劃區的地理位置，不僅坐落台鐵大慶車站北側、鄰近高鐵路、聯外交通路網便捷，更是位處中區、未來台中市民在新的環境中，除了享有便利的交通設施，更能提升生活品質。

台中市府地政局長吳金表示，第13期大慶市地重劃區在歷經三任市長後，終於在台中市長盧秀燕任內完成，且市府落實「建設留給城市、文化還給地方」的開發理念，在開發過程中竭力保留區內文化資產，在基礎建設更是不留餘力，除了融合在地文化特色設計8座景觀橋樑，最難得可貴的是設施與歷史遺址與文化景觀整合。其中，市府規劃設置具有滯洪、保水、景觀三大功能的滯洪池，以生態休憩、低度維管為目標，提供綠地、休閒步道、廣場空間、共融式兒童遊樂場所、溜冰場等，平時可綠美化市容，雨時可疏導雨水，減少市區淹水困擾；卓越的規劃、設計、施工品質，更榮獲許多獎項如國家卓越建設獎及國家建築金獎之肯定。地政局未來將秉持與民眾站在一起的初心，在推動第13期市地重劃區各項基礎建設上與時共進，讓每位市民期待優質生活，擁抱宜居城市新風貌。

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

誠徵:工作夥伴、油漆配合廠商

抓漏 防水

高、低壓灌泥 泥作、油漆

磁磚鋪設 廚房改修 浴室改修 廁所改修 牆面修繕 窗戶維修 門窗維修 樓梯維修 地毯維修 傢俱維修 其他各類修繕

屋宅速修

屋宅速修師傅

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

台慶不動產建國欣玉加盟店 店長推薦

碧雲莊花園別墅 總價2000萬 0989-097904 曾小姐

有巢氏房屋國聯花商加盟店 店長推薦

海星高中旁透天 總價398萬 03-8331777

2024台東原住民音樂聚會所登場

帶領民衆用聽的、用看的、用玩的、用創作感受台東原住民音樂人的豐沛能量



圖：縣府即日起至6月30日在原住民文化創意產業聚落(TTICC)展出2024年「原音聚會所」特展，展期3個月。(台東縣政府提供)

記者蕭田田/報導

透過音樂傳承部落生命，一直是台東縣政府致力發展、保存的重要根基。縣府即日起展至6月30日在原住民文化創意產業聚落(TTICC)展出2024年「原音聚會所」特展，展期3個月。饒慶鈴縣長表示，除了展出臺東金曲成果、早期原民黑膠作品，也展出部落文健站採集音樂107首，另辦理工作坊及推廣活動等，帶領民衆用聽的、用看的、用玩的、用創作感受臺東原住民音樂人的豐沛能量。

「2024台東原住民音樂人特展」原音聚會所一即日起展至6月30日展出，由饒慶鈴縣長為開幕剪綵。展覽不僅僅是音樂的展示，更是一個讓民衆了解原住民音樂文化、感受原住民音樂魅力的平台。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。



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

最多金曲獎座城市
饒慶鈴提到，臺東不僅是開出最多金曲獎座的城市，更擁有豐富的原住民傳統歌謠，是享譽國際的「臺灣音樂」重要寶庫、南島文化的原鄉，帶給人們最獨特的城市生活。在2023年首度舉辦「台東原住民音樂人特展」原音聚會所，以「輝煌的金曲獎座作品以及音樂人」為脈絡，讓部落旅客、感受土地孕育出的美好聲音與創作能量；延續去年度的熱烈好評，系列展覽於今日正式展開。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

「原音聚會所」特展，除了展出原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等，還將舉辦工作坊、推廣活動等。展覽內容豐富，包括原住民金曲、早期原民黑膠、部落文健站採集音樂等。此外，還將舉辦工作坊、推廣活動等，讓民衆在聽、看、玩、創作的過程中，感受原住民音樂的豐沛能量。

台東基督長老教會走過百年風華

各地信徒齊聚憶恩典

記者陳盈貞/報導

位於臺東市新生路底的臺東基督長老教會，是臺東第一間基督教教會，自一九二四年三月二十四日成立至今，歷經一百零九年光輝歷程，為慶祝百週年，臺灣各地臺東教會的牧長及信徒近五百人，六日齊聚一堂憶恩典，在記者會上首度公開。

與金鐘節目配樂製作人謝宗翰及課程學員們一同攜手將農音樂記錄下來並重新改編創作，在記者會上首度公開。

傳統歌謠交流分享

台東縣政府原民處說明，除了特展外，這次系列活動更設計了總計36個小時的實作工作坊，包括活動登場的「原住民古謠採集創作坊」與「與剛完美落幕的「流行音樂創作工作坊」，未來還有一「黑膠時代原住民音樂探譜工作坊」以及與音文化藝術團攜手舉辦的「傳統歌謠交流分享會」，即將陸續登場。

同時在五、六月份，更將辦理一系列互動活動，包含深入關山鎮舉辦部落音樂交流活動，以及於TTS style舉辦為期兩天的互動拍點歌唱裝置。

活動均為免費參加，歡迎大家密切關注，一同透過音樂感受臺東豐沛的文化能量。



圖：臺東基督長老教會慶祝百週年。

現任臺東教會蕭宇牧師表示，臺東教會每段時期，針對社區的需要有不同的使命，像是民國一九五一年成立的培英幼稚園，是臺東第一間幼稚園，為本地培育不少人才。

蕭宇牧師提到當初創教會籌備艱難的故事，起初尚未有固定聚會之地，每個主日都在二十個弟兄家中輪流舉行家庭禮拜；一九二四年教會成立於草厝街(今仁愛街媽祖廟前)，開辦兩棟草房作為聚會所，開辦臺東教會的歷史。

日本投降後，陳瑞山牧師於一九四六年向日產局購買前日本佛教淨土宗佛寺，並於一九五〇年將其改建成禮拜堂現址。一九七〇年，張清庚牧師委託天主教傳道士籍傳道師精心設計禮拜堂，其建築風格獨特，放射狀的天花板造型與菱形的聖

正是出自白冷會修士傅慶之手。教會一百年中開拓五間新的教會，有聖生、知本、太麻里、初鹿等，目前開拓聖谷禮拜堂，蕭宇牧師表示，深深感謝上帝，任憑透過教會將福音帶到臺東，並透過歷任傳道者和教會會友，回應每個時代的需要，成為祝福的推手。

日前在國立臺東高中及其他地點盛大舉辦，縣長饒慶鈴表示，作為一年一度重要慶典，此次活動吸引來自全縣兩百五十多名童軍參與，體現童軍教育的廣泛影響和深遠意義。

臺東縣童軍理事會表示，同時也是臺東高中前校長蔡美瑤表示，在饒慶鈴縣長全力支持下，縣府與童軍會共同推動品格教育計畫，取得「全校有童軍」的豐碩成果，特別感謝縣內各高中職自一〇六年起大力支持，讓臺東童軍有機會深入認識縣內各高中職與大學的環境和文化。

今年活動特別強調「日行一善，推動志願服務」的童軍宗旨，帶領童軍進行傳統技能挑戰和團隊建設活動，選體驗特別的教育項目，期望透過豐富的活動安排，讓童軍有機會深入學習和實踐童軍宗旨。

活動與臺東聖母醫院聖母農莊的合作，讓童軍參與親和互助學習，增進對失智照顧的認識，強化社會責任感。理解：國立臺灣史前文化博物館的展覽，讓童軍深入了解臺灣原住民歷史和文化，拓展童軍視野。

此外，表彰推動童軍運動有突出貢獻的個人和團隊，普悠瑪複式童軍團因其推動全縣社區童軍運動取得顯著成就，被教育團授予推動童軍教育績優獎牌，團長范冠輝更是因積極推動童軍童軍，獲得推動績優童軍推手的表彰。



圖：臺東縣童軍會一三年度童軍節慶祝大會暨聯團活動開幕。

天主教來台70週年聯展開幕

民眾爭先和88歲修士歐思定合照

記者陳盈貞/報導

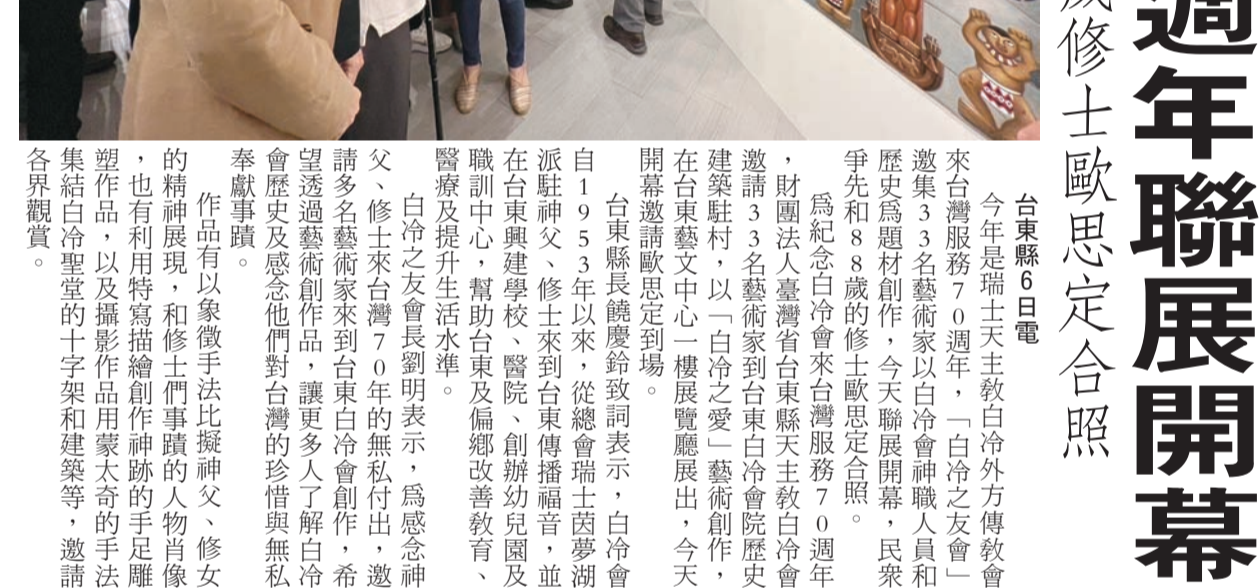
「白冷之友會」特選33名藝術家以白冷會神職人員和歷史為題材進行藝術創作並舉辦聯展，展覽6日熱鬧開幕，台東縣長饒慶鈴(前左起)、修士歐思定等人出席。中央社

白冷之友會會長長明表示，為紀念白冷會來台服務70週年，財團法人臺灣省台東縣天主教白冷會邀請33名藝術家到台東白冷會院歷史建築駐村，以「白冷之愛」藝術創作，在台東藝文中心一樓展覽廳展出，今天開幕邀請歐思定到場。

自一九五三年以來，從總會瑞士因夢湖派駐神父、修士來到台東傳播福音，並在台東興建學校、醫院、創辦幼兒園及職訓中心，幫助台東及偏鄉改善教育、醫療及提升生活水準。

白冷之友會長明表示，為感念神父、修士來台70年來的無私付出，邀請多名藝術家到台東白冷會創作，希望透過藝術創作，讓更多人了解白冷會歷史及感念他們對台灣的珍貴與無私奉獻事蹟。

作品以象徵手法比擬神父、修士的聖神現，和修士們事蹟的人物肖像，也有利用特寫描繪神職人員的手足雕塑作品，以及攝影作品用蒙太奇的手法集結白冷聖堂的十字架和建築等，邀請各界觀賞。



圖：天主教來台70週年聯展開幕，民眾爭先和88歲修士歐思定合照。

花蓮縣三日晚間發生多處災情，臺東縣特搜隊前往救援，六日上午九時許經中央、花蓮縣等單位評估，臺東、基隆等縣市特搜隊不需再支援，臺東縣特搜隊任務完成，九時三十分撤離現場，陸續於下午一時許返回本縣特搜隊駐地。

經中央、花蓮縣暨各支援隊支援，高雄市留二十名人員外，其餘縣市特搜隊不需再支援，返回駐地待命。

臺東縣消防局指出，截至六日花蓮縣災區僅剩一處，因搶救作業現場下雨，起霧及餘震不斷，且加上無法觀察上方落石情況，評估現場除震震感重外，且無安全，經花蓮縣消防局應變中心徐棟輝局長召開救援隊長聯會會議，決議待合適時機再由花蓮、高雄市結合國軍，並調派重機具前往開挖救援。

臺東縣特搜隊此次支援花蓮震災救援行動共計執行四天



圖：臺東特搜隊支援花蓮震災搶救任務，共協助五十七人脫困。(臺東縣消防局/提供)

三夜，共出動一百四十一人次、四十六車次及三隻搜救犬，救援重點包含花蓮市天玉里天大樓三十二歲康女、中橫台八線一七四至一七五K處砂卡礑及九曲洞等區域，共協助五十七人脫困撤離危險地區及送醫。

另針對砂卡礑步遺失聯民衆聯合搜尋，搜救隊同仁利用電鑽、切割器、油壓支撐等工具，於廣闊巨石堆中順利尋獲並確認兩名罹難民衆位置。據中央氣象署統計，此次救援期間共計發生五百三十五次餘震，其中規模五以上更達二十次，大幅增加救援艱難度及風險。消防局表示，本縣特搜隊於第一時間動員趕往災害現場救援，許多同仁更利用自己的休假主動前往，展現人弱己強的精神。縣長饒慶鈴接獲消防局報告支援花蓮震災救援任務圓滿達成後，表揚對臺東特搜、義消及民間救難隊致上崇高的敬意和慰勉感謝之意，她表示，連假後將儘速擇期召開救援工作策進會議，並同時慰勞出勤救災夥伴的辛勞。

今年度徵選類別與補助金額上限分三類：「一般型」、「聯合型」、「二類」，補助金額上限分別為：一般型一萬元、聯合型一萬元、二類一萬元。徵選類別與補助金額上限分三類：「一般型」、「聯合型」、「二類」，補助金額上限分別為：一般型一萬元、聯合型一萬元、二類一萬元。徵選類別與補助金額上限分三類：「一般型」、「聯合型」、「二類」，補助金額上限分別為：一般型一萬元、聯合型一萬元、二類一萬元。

202316978

284110218

202316978

284110218

202316978

284110218

這裡有份高溫養生帖

高溫天氣下，每年都會有人患熱射病。熱射病，就是嚴重的中暑，嚴重的會導致死亡。其實，中暑是有先兆的，從普通中暑發展為熱射病分為四步，及時注意到身體不適，可以避免致命。

北京《健康時報》刊文介紹，按照職業性中暑的診斷標準，在高溫作業環境下從事體力勞動或體力活動後，在臨床上主要有以下表現。

中暑先兆。出現頭暈、頭痛、乏力、口渴、多汗、心悸、注意力不集中、動作不協調等症狀，體溫正常或略有升高，但低於38度，可伴有面色潮紅、皮膚灼熱等，短時間休息後症狀即可消失。

熱痙攣。大量出汗後出現短暫、間歇發作的肌痙攣，伴有收縮痛，多見於四肢肌肉、咀嚼肌及腹肌，尤以腓腸肌為著，呈對稱性；體溫一般正常。

熱衰竭。出現以血容量不足為特徵的一組臨床綜合症，如多汗、皮膚濕冷、面色蒼白、噁心、頭暈、心率明顯增加、低血壓、少尿，體溫常升高但不超過40度，可伴有眩暈、暈厥，部份患者早期僅出現體溫升高。實驗室檢查可見血細胞比容增高、高鈉血症、氮質血症。

熱射病。出現以體溫明顯增高及意識障礙為主的臨床表現，表現為皮膚乾熱，無汗，體溫高達40度及以上，譫妄、昏迷等；可伴有全身性癱瘓樣發作、橫紋肌溶解、多器官功能障礙綜合症。

醫生提醒，一旦出現熱射病，要抓緊降溫，將患者移至陰涼通風處，有條件的可移到空調房間。在腋窩、頭部、腹股溝大動脈明顯處放置冰袋或者用30%至40%酒精塗擦，同時用電扇或扇子等吹風快速散熱。

意識清醒者，可讓其飲用些淡鹽水；昏迷者不要強行餵水，以免引起氣道梗阻或嘔吐窒息。如果出現心臟驟停，要立即做心肺復蘇。同時呼叫救護車轉運至有血液淨化治療條件的重症醫學科進行治療，通常要在2個小時內把患者體溫從40度以上降低到38.5度以下。

除了要警惕熱射病的發生，日常還可以做些預防措施，介紹6個簡單實用的養生寶典。

一杯荷葉茶。荷葉茶能有效消除暑氣，驅走身體多餘的熱氣，改善夏季頭暈胸悶、腸胃不適的症狀。

方法：取荷葉1張切成細碎狀、綠茶3克、茉莉花3克，將荷葉與其他兩種材料放入鍋中，加入適量清水一起煎煮約5分鐘後飲用，每天一次，服用2至7天。

一碗三白飲。三白分別是白茅根、白

扁豆、白木耳，中藥店均有銷售。白茅根100克、白扁豆10克、白木耳10克，用砂鍋煮15至20分鐘，每天喝2至3次，在消暑利濕方面有一定功效。

其中，白扁豆化濕健脾，補氣和中，善治暑氣，是暑天常用藥；白茅根的主要功效是清熱止咳，生津利尿，還有滋陰之效，善於透發體內之熱；白木耳既有補脾開胃的功效，又有益氣清腸的作用，還可滋陰潤肺。

一碗祛濕解毒粥。赤小豆薏米茯苓小米粥適合在濕熱的天氣裡食用。把赤小豆、薏米、茯苓、小米幾味食材按照個人口味熬成粥就可。它不僅可以祛除濕毒，也有

利水、降溫、消暑的功效。

揉一揉內關穴。內關穴是中醫時保護心神的重要關卡，高溫環境待久了及時地按揉一下這個穴位還可以防範暑邪的進攻，對保護心神是非常必要的。

方法：內關穴位於前臂掌側，當曲澤與大陵的連線中，腕橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間。

按一按中府穴。汗出過多不但造成人體水份的不足，也會導致氣的耗損，出現口乾、不欲言語、精神疲乏等症，可按中府穴。中府穴是肺氣收藏的地方，故按揉該穴可以補益肺氣，使得人體津液不易丟失。

方法：兩手叉腰正立，鎖骨外側端下緣有三角窩，由此窩正中垂直向下平第1肋間隙處即是此穴，可用對側拇指或食、中二指置於穴位上，稍用力按揉，以微覺酸麻為度，每次可揉10至15分鐘，每日可行多次。

每天按時午睡。氣溫升高加劇了人們的焦躁情緒，而心煩躁更讓人心神不寧，加重煩躁躁急症狀。讓心神安定下來的最好辦法就是睡午覺。中午11時到13時，正是心經經過的時候，此時休息一下，小睡一會兒，下午才會精神飽滿。

讓孩子做家務 替代運動，行嗎？

家長都知道運動對孩子身體發育有好處。然而什麼運動好？運動時間不夠怎麼辦？「電力十足」的娃會不會運動過度？對此，廣州《信息時報》刊文解答了這些問題。

做家務能替代運動嗎？
孩子每天進行1小時左右掃地、拖地、整理房間等力所能及的家務勞動，可以替代運動嗎？對此，南方醫科大學南方醫院康復醫學科主任劉剛認為，家務勞動其實更多是一種日常工作，它可以鍛煉到協調性、生活自理能力等，同時也有一定的運動量，算是輕度的運動。對於孩子們常做的家務勞動而言，其強度對於增強體質的目的，是遠遠不夠的。尤其是針對中小學生而言，提高體質需要專門訓練，畢竟體育運動在某種程度上是要以提高運動成績和競技為主的。即使只是為了鍛煉身體，家務勞動也是無法替代運動的。

哪些運動有助孩子長身高？

幫助孩子增長身高的體育運動有很多。通過一定強度的運動來刺激骨骼的發育成長，相對來說，最好的運動是游泳。因為游泳是一種全身均衡對稱性的體育運動，尤其對孩子上半身的肌肉力量的提昇和整體的形態塑造都有好處。

此外，球類、田徑運動等是全身性運動，對於骨骼的伸展也有幫助，但相較之下，發生運動損傷的風險會更高一些；尤其是有身體接觸、有對抗性的籃球、足球等運動，關節受傷的風險會更高。

需要提醒家長的是，為了預防運動損傷，要避免讓孩子過早從事一些複雜的、對身體柔韌性要求比較高的運動和訓練項目。比如，有的孩子會因為肌肉力量不足而參與了要求過高的運動訓練，最終導致脊柱側彎。如果不顧孩子的身體素質，盲目進行體育鍛煉，尤其是接受不正規、不規範的培訓，這是有風險的，容易得不償失。

怎樣的運動量才是適度的？

有些孩子興趣愛好廣泛，家長也樂於



給孩子安排各種各樣的運動類興趣班。劉剛提醒，孩子的體育運動量不能過度，運動量過大可能導致孩子產生疲勞性的骨損傷。尤其在青春前期，過度參加體育運動會導致脊柱側彎、關節損傷等問題。

什麼程度的體育運動算是適度呢？劉剛指出，正常的體育運動量應該是以不影響孩子第二天的生活和學習為標準，這就是適度的標準。如果孩子運動後的疲勞、肌肉酸痛等經過一兩天的休息還不能得到緩解，建議及時就醫。

此外，家長還需想清楚，讓孩子參與

體育運動的目的是什麼：是希望日常多活動、鍛煉身體、促進生長發育？還是以競技為目的，培養孩子發展某項運動的專業技能？如果是前者，那麼就沒有必要過於強調運動強度，運動貴在堅持，多活動、多參加體育鍛煉，對身體都會有好處。

如果是後者，則必須根據孩子的情況做出科學評估。家長要認識到，專項競技運動訓練很難避免運動損傷，一旦發生運動損傷，其實是很難完全恢復正常的，必須慎之又慎。

KIDS 兒童天地

貓咪告訴我

台南市裕文國小/吳書嫻

冬天一到，迎面而來的，沒有溫暖的陽光，只有陣陣冷風，顯得無比淒涼，當我看見一隻英國短毛貓時，我張開雙手想將牠擁入懷中。

當我張開雙手，牠只用左眼睜了我一眼，便又轉過頭去，彷彿無視眼前的避風港，選擇獨自面對困難，絕不屈服於任何利益，這種獨當一面，決定用自己的力

量迎向前行路的精神，是無數人要學習的。

當我從口袋中拿出零食，想吸引貓時，牠只不過是看了兩眼，就收回目光撇過頭去，我從牠的眼神中看出糾結、渴望，然而最終依然選擇抵抗了誘惑。我佩服牠的警戒，更佩服牠可以克服心中的渴望，堅持自己的立場，不管有多大的利益在誘惑牠，都

不會輕易動搖自己的意志。

牠就像站在決鬥場上的鬥士，和自己渴望投奔溫暖的想法，站在決鬥場中央對峙。牠一次次用不理不睬打倒對手，可慾望也一次次的爬起，好似永遠不可能倒下。最終，我帶著失望、零食、冬日風雪中唯一一絲溫暖和牠的渴望離開。

我期望自己也能跟那隻貓一樣，就算渴望無止境升起，也能挺起胸膛，躍過那座高牆，站在高牆上向下俯視自己的江山。（五年級）

我是一枝自動鉛筆

南大附小/謝祖昀

我是一枝自動鉛筆，我的主人長得又高又瘦，而且很漂亮，她是一位小女生。小主人似乎很喜歡我，因為她每天都會把我放在乾淨又溫暖的鉛筆盒裡，我是她的幸運筆，她每次都會帶著我出征考場，而且都能獲得一百分。

我出生於大型的文具王國，我有很多同伴，有鉛筆、螢光筆、原子筆等筆類，大家都有不一樣的機能，我們等著被安排到其他地方去工作。至於我的長相呢？我長得細細長長的，我穿著一件粉紅色的洋裝，上面還有著、彩虹小馬和小兔子。而我會

在小主人的手上，是因為小主人覺得我實用又可愛，她在搖筆的時候我就會發出鼓舞士氣的聲音，所以她很喜歡我。

我每天都陪著小主人做很多事，其中，令我印象最深刻的事是有一次小主人在發考卷時，發現自己考了一百分，她就緊緊的抱住我，因為她覺得我幫了大忙，我也感到與有榮焉。

我的夢想是希望我可以有一張嘴巴，這樣我就可以跟小主人說答案，還隨時提醒她不要忘記把我帶回家。（三年級）

我最喜歡的一堂課

銅蘭國小/林斐焄

你喜歡畫畫嗎？能在一張空白的紙張上自由的畫出想要的線條或形狀，我很愛這種感覺。

每一次，我想著下一節是美勞課，總是提早跑到美勞教室等待。這學期一踏進美勞教室，原以為會看到那位戴著眼鏡、頭髮亂翹的男老師，沒想到竟然換成了一個頂著俏麗短髮，穿著一身優雅長裙的女老師，我一時緊張，慌亂之下擠出一句：老師好！便故作鎮定的把東西放好，衝下樓跟大家講：美勞老師換人了！大家跟我一起躡手躡腳的走上二樓，偷偷摸摸往教室裡打量著那位女老師，心想著今後肯定沒好日子過

了。

上課鐘聲響起，大家神經緊繃的走進教室，老師從位子上站起來，一個響亮的聲音響起，「大家好！我叫張雅錦，你們可以叫我雅錦老師。」頓時，我們心中的大石都落下了，有個勇敢的同學站起來，大聲說著：「真是人不可貌相啊！」此時，全班都笑出了聲，連老師也不例外。接著慌亂之下擠出一句：老師好！便故作鎮定的把東西放好，衝下樓跟大家講：美勞老師換人了！大家跟我一起躡手躡腳的走上二樓，偷偷摸摸往教室裡打量著那位女老師，心想著今後肯定沒好日子過

入迷時，老師突然壓低聲音，變得極其恐怖，她問我們說要不要聽鬼故事？大家異口同聲的說好，老師接著說，有一位小男孩……講到最後，老師突然大聲的說：「結果是爆胎了！」大家都嚇了一跳，特別是坐在老師旁的我，更是頭皮發麻，從椅子上彈跳起來，下課鐘聲響起，大家都覺得時間過得好快啊！

我慢慢的走下樓，心裡想著，如果可以，真希望不要再換美勞老師了，永遠是雅錦老師就好了！（五年級）

業精於勤荒於嬉

明義國小/邱卉卉

勤勞是要用心的做，而不是掛在嘴邊隨口說說而已。身為學生的我，「勤」指的是在課業上努力、認真，就如同微小的螞蟻，和同伴合作，例如搬食物，讓微小的螞蟻都是享受先苦後甘的，牠們很勤勞讓自己的生活更好，那我們不是更應該努力學習嗎？

學習歸學習，但玩樂和休息還是要安排，玩樂時也要適可而止。歡樂的時光總是過得特別快，所以我們應該懂得如何分配時間，該收心時就該收心，



成為時間真正的主人。

真正的時間的主人，是會實際去執行自己所定的目標，並且想盡辦法，不會用各種理由來欺騙自己。嬉戲與勤勞的界線畫的一清二楚，真正會善用時間的人，就算再忙，也會忙裡偷閒，讓自己休息、喘口氣。

人生總要建立正確的人生觀，一步步走向自己的夢想，也讓自己在勤勞和嬉戲兩者的差別中，學習到更多大道理。（六年級）

珍惜親情

臺中市龍港國小/張紫瑄

「親情」是指與親人之間的情感，每個人表達愛的方式都不同，有些人句句不提愛卻字字都帶著愛，有些人嘴巴不說，則是用行動來表達；總之，能維持一家和樂融融是很不簡單的，每個人該進一步或是退一步都必須好好拿捏，為了維繫感情，成員們都必須付出真心。

因為家裡還有比我小七歲的表妹，由於心智年齡不對等，因此從很小的時候就常常吵架，只是因為她比較小，自然要讓著她，大人們也比較向著她，總是說她還小不懂事

，就算那個東西是你先拿到的也要讓給她；大多數的時間都能做得到，但有些時候還是會忍不住發作。

印象最深刻的一次，那時候正在跟表弟玩新的玩具，她看了有興趣就過來硬搶，我覺得自己也還小，憑什麼讓著她，雙方當下就火爆的吵了起來，結果，家人卻不顧一切指責我，連最疼我的媽媽也是……我很委屈，不能理解大家為什麼都這樣，直接衝到房間把門鎖起來大哭，好半天都沒人來安慰。不過現在的我長大了，會主動讓給妹妹，也會教她該禮讓更小的

弟弟，畢竟以前的我會想不通而發脾氣，現在的不希望她又走冤枉路啊！

我有兩個親姊妹，彼此相差了六、七歲，從小到大都是很照顧我，雖然常常打壓我、講話很難聽、打架都我輸、家事都我在做……，但他們還是很愛我的。因為姐姐大得多，從小被罵的都是他們，長大後的我自然會更聽姊妹的話，一方面彌補他們之前替我頂的罪，也希望姊妹們在成長的路上懂得相互扶持。

能互相為親人，該是前幾世修了多大的福分？所以每個人都要好好的珍惜身邊的人，不要等到失去了才後悔。（六年級）

