

台積電在亞利桑那州 美補助66億美元



拜登：將助美達成2030年晶片生產目標

針對台積電(左圖)美國亞利桑那州投資設置晶圓廠，美國晶片法案提供66億美元(約新台幣2120億元)補助及50億美元貸款；此外，稅收抵免最多達162.5億美元。

拜登總統在週一表示，美國政府將提供66億美元補助及50億美元貸款，以支持台積電在亞利桑那州投資設置晶圓廠。這項投資將使美國在2030年達到晶片生產目標，並減少對外國晶片的依賴。

台積電表示，這項投資將使美國在2030年達到晶片生產目標，並減少對外國晶片的依賴。台積電在亞利桑那州的投資，將使美國在2030年達到晶片生產目標，並減少對外國晶片的依賴。

海軍司令唐華訪美

華盛頓8日專電 海軍司令唐華(右圖)與美國海軍官員在華盛頓舉行會談。唐華此行旨在加強中美海軍間的交流與合作，並探討在亞太地區維護和平與穩定的共同利益。

唐華在會談中表示，中國海軍將繼續奉行和平發展道路，並致力於與美國海軍建立互信、互利的關係。他強調，兩國海軍在亞太地區的互動應以透明、專業和可預測為原則。

美國海軍官員對唐華的訪問表示歡迎，並表示將與中國海軍保持溝通，以減少誤會和衝突。雙方將就海上安全、人道主義救援以及非傳統安全威脅等領域的合作進行深入探討。



美菲將舉行首場3方領袖峰會

東京8日綜合報導 美國、菲律賓及日本將於下週在馬尼拉舉行首場三國領袖峰會。這將是美菲日三國領導人首次以三邊形式舉行高層對話，旨在加強三國在印太地區的戰略合作。

峰會將由菲律賓總統馬科斯主持，美國總統拜登和日本首相岸田文雄將分別在會前或會後與馬科斯舉行會談。峰會將討論三國在安全、經濟、氣候變化和全球治理等領域的合作機會。

分析人士指出，三國領袖峰會的舉行，標誌著美菲日三國關係進入了一個新的階段。這將有助於三國在印太地區形成更緊密的戰略聯盟，共同應對日益複雜的地緣政治挑戰。

聚焦強化國防關係

美日領袖峰會將在10日率先登場。日本首相岸田文雄將與美國總統拜登舉行會談，討論兩國在國防和國際安全方面的合作。隨後，岸田將與日本首相岸田文雄舉行會談，討論兩國在國防和國際安全方面的合作。

岸田表示，日本將繼續加強與美國的防務合作，並致力於在印太地區維護和平與穩定。他強調，日本將與美國共同應對日益複雜的地緣政治挑戰，並為維護國際法和國際秩序做出貢獻。

尋狗啟事 酬金萬元



樂樂 邊境牧羊犬 特徵：背上有搓白毛，室內光下會發現有白內障。走失時間：2024/03/31。走失地點：吉祥七街。酬金萬元。如有發現先留住，請速聯絡我們，謝謝您。電話：0981-809-310。劉小姐。

花蓮也有 寶寶抓周 記錄囉！
送照片檔案全圖 送抓周影片精華版 送全家福合照
送金證書 送真實寫真 送全家福合照
親子鳥攝影 0938-129106 apple8330588

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 全新完工 壽豐鄉吳全社區活動中心旁 0906-471568

模板工程施工 結構工程承包 大小工地皆可 歡迎詢價 目前承包 慈濟協立志業工廠約10萬m² 另徵模板師父或代工 洽章先生 0953-580972 報價LINEID aaaa396 FB社團：花東板模工程交流網站

日本 六大專利 再升級版 第四代 (男性福音) 膜衣錠 馬卡(MACA)+韭菜籽+冬蟲夏草+鮭魚精巢元素DNA+紅景天+葡萄糖酸鋅+一氧化氮+鹿茸 超強八合一黃金組合，全方位照顧健康機能營養元素

馬卡(MACA)萃取精華元素120mg → 230mg
鮭魚精巢精華元素DNA 5mg
韭菜籽萃取元素 50mg → 350mg
紅景天萃取精華元素 40mg → 240mg
葡萄糖酸鋅 20mg
一氧化氮(精氨酸) 230mg
鹿茸 5mg
冬蟲夏草菌絲體 3mg

55年專業·正派經營·永遠承諾 新產品·新配方·全新上市 本產品運用生技創新技術，取自「秘魯」被譽為國寶級的安地斯人蔘MACA精華萃取，並添加韭菜籽、冬蟲夏草、鮭魚精巢元素DNA、紅景天、葡萄糖酸鋅...等營養元素，讓您天天有活力。

更生日報讀者 1,500元/盒 產品30盒(30天份)(1200mg/粒) 3盒特價 2,800元 原價2,500元/盒
◎每購一組，贈送女人寵愛一生 養顏美容青春美麗 (蔓越莓+櫻桃+巴西莓) 1包30粒/30天份 (股票上市集團製造)

賀 峰昌成立56週年·德昌會員突破12萬人
總監製：峰昌生物科技股份有限公司(創立1968年) 研發出品：德昌事業股份有限公司 台北市哈密街109號4F(重慶北路三段口)
訂購專線 02-25917870(7線) 免付費電話 0800-736-736(3線)

災害損失稅捐減免一覽表

先拍照後清理 → 災害發生後30日內 檢附相關文件或 來電提出申請 → 地方稅務局 國稅局 各地監理機關

地價稅	因山崩/地陷/流失/沙塵等無法使用土地 ▶ 免徵	花蓮縣地方稅務局 總局：03-8226121 五里分局：03-8882047
房屋稅	毀損3-5成 ▶ 減半徵收 毀損5成以上 ▶ 免徵	各稅分機 地價稅 總局 182~187 分局 222、253
娛樂稅	暫時無法營業 ▶ 扣除未營業之天數，以實際營業天數計算定娛樂稅。 縮減營業規模 ▶ 提出申請依實際設備數量，核實調整娛樂稅。	房屋稅 總局 232~239 分局 212、213 娛樂稅 總局 148 分局 231、233
使用牌照稅	向監理機關報停或報廢 ▶ 計算至停用或報廢前1日。 檢具修車廠及里長證明 ▶ 按修車日數減免。 汽車/機車151cc以上	使用牌照稅 總局 242~248 分局 231、233
營利事業所得稅	建築物、機械、器具等受災害損失，按損壞部分所占該項資產之比例，依資產帳面未折減餘額計算。商品、原物料、在製品、半製品及在建工程等，有確實證明文據者，依有關帳據核實認定。	財政部北區國稅局花蓮分局 03-8311860
個人所得稅	檢附損失清單、相片、維修估價單、發票或收據憑證等，報請災害發生地稽徵機關派員勘查。	玉里稽徵所 03-8881070
汽車燃料費	報廢 ▶ 計徵至災害前1日 修復 ▶ 按修車日數減免	臺北區監理所 花蓮監理站 03-8523166 玉里監理分站 03-8883161

財政部統一發票兌獎APP 設定捐贈碼獻愛心 花蓮縣地方稅務局 編制

更生日報 KENG SHENG DAILY NEWS 第27630號 非經本報同意，不得轉載本報圖文 創辦人：謝清毅 發行人：謝立德

災後7天 失聯6人持續搜尋

擴大尋找砂卡礑3人及五間屋新加坡籍2人 並出動空拍機偵察礦場員工



砂卡礑台籍3人、外籍2人與中和礦場一人持續搜尋中。(縣消防局提供)

記者田德財/報導
截至八日上午十時，中央災害應變中心統計，迄今死亡十三人，失聯六人及天祥留守三十七人；至於失聯六人中，砂卡礑台籍三人、外籍二人與中和礦場一人正持續搜尋中。

八日上午中央災害應變中心第十六次工作會報指出，目前仍有餘震發生，再次呼籲民眾避開前往山區，並注意各項地震及氣象資訊以減少受災風險。另請內政部國家公園署、農業部林業及自然保育署、交通部中央氣象署等機關評估山區受地震或雨勢影響可能產生土石鬆動或土石崩落等區域範圍。有鑑於餘震發生，中橫一帶各山區九日晚間以前仍有短暫時陣雨，不排除受地震或雨勢影響，可能產生土石鬆動或土石崩落，請民眾避免前往山區。

另在中和礦場方面，民眾回報，疑似曾看到新加坡籍的民衆在那邊出現，所以，花蓮縣消防局派遣搜救隊及搜救犬，前往五間屋進行搜尋。至於中和礦場部分，有三台怪手、消防特搜、漁警警人員及礦工共同協助來去做進行搜尋。

在砂卡礑方面，民眾回報，疑似曾看到新加坡籍的民衆在那邊出現，所以，花蓮縣消防局派遣搜救隊及搜救犬，前往五間屋進行搜尋。至於中和礦場部分，有三台怪手、消防特搜、漁警警人員及礦工共同協助來去做進行搜尋。

震後迅速成立0403震災聯合服務中心

災害救助啓動 徐榛蔚陪伴鄉親早日回歸生活正軌

記者田德財/報導
花蓮縣政府八日於縣府大禮堂成立0403震災聯合服務中心，由縣長徐榛蔚主持。該中心將提供各項災害救助服務，包括災情調查、物資發放、臨時安置、心理輔導等。徐縣長表示，政府將全力配合中央及各縣市，協助災民渡過難關，早日回歸生活正軌。

縣長徐榛蔚感念縣府各界對災民的辛勞與貢獻，她談到，自災區發生起，救援與重建工作未曾間斷。在砂卡礑及礦場的救援行動中，縣府迅速啟動各項機制，包括舉辦說明會與鄉親會談、研擬補助辦法、今日設立聯合服務中心等提供諮詢與申請作業。目前紅單戶建築費為三十二件、黃單戶為三十五件，共計一千四百多戶。此次災區重建與安置工作，將由縣府、民間團體及社會各界共同合作，以滿足受災家庭的住房需求，未來會與中央政府及地方慈善團體尋求合作，提出長期居住解決方案。

花蓮縣政府指出，0403震災聯合服務中心自八日起每日八點半至十二點、下午一點至五點半，於縣府大禮堂開設，時間會先以一個月為設置期間，爾後視需求調整設置時間。為免塞擠，請鄉親在確認各項補助項目及須準備資料後，再行提出申請，以利加快核定速度。

縣府補充說明，請鄉親親自受災情形提出申請，為加快速度的作業時間，如是集合住宅，可以由管委會主委先行彙整戶資料，統籌申請。個人戶可以詢問村里長，提供協助，準備資料時，可以一次完整提交，加快速度。

為協助救災及重建，已開放賑災捐款專戶，接受愛心捐款，募得款項將做為協助災民渡過難關之用。將愛心送到災區，協助災民渡過難關。民眾若捐款協助，可利用以下捐款專戶進行捐款：花蓮縣重大災害民間賑災捐款專戶：花蓮縣政府0938-096211「臺灣銀行花蓮分行」，於空白處備註「指定捐款(含地址)」。

國立東華大學需要的是同理與支持

在7.2強震下，東華大學理學院發生不幸的災難事件，許多人快速將焦點放在了所謂防災管理不足上。特別是陽明交大土木工程學系某單社副社長與某消防隊員在調查未完成的，在社群媒體上任意推斷東華大學此次天災火災的原因，博取了版面，卻誤導了社會認知，更傷害了自己的專業與受災學校。在這個情緒化與急切的氛圍中，我們必須退一步，以更多冷靜與客觀的視角來審視此事，並考慮天災的複雜性與多面向性。而非以指責或武斷的推斷傷害受災學校。

完全預測或防止由自然災害引起的所有潛在威脅。在面對如此地災人禍的不可預見事件時，存在著許多不確定因素，這使得即時反應與災後恢復成了一個極具複雜性的挑戰。因此，兩位對東華大學不專業的批評實在有失公允。與專業，也簡化了問題的單純性。國際上的實例均指出，即使有嚴密的災害管理計畫，當面對接近震央的強烈地震時，也是束手無策。

以2011年日本福島核災為例，儘管日本具有豐富的防災經驗和設備能擔任任何天災的技術，仍無法防止核能災難的擴大。社會大眾喜歡聽縱橫想像，扮演事後諸葛。特別是當地震導致通訊、電力中斷時，其在已遭受損失的情況下不客觀地、非更理性的溫暖台灣。

且未來檢討應該是全國性、正反兩面平衡的。也就是除了針對東華大學此次的優缺點檢討之外，教育部更應進行全國的校園防災安全體檢，並由頂層視目前所邀請的防災諮詢專家是否徒具名空口白話。不切實際，不具同理心，應改由更易引進更具實經驗的學者與國際防災方法。

再次強調，面對自然災害的挑戰時，沒有絕對的防災方案。因此不斷修正唯一的方法，指責無濟於事，我們需要的是真正專業建議與改進。例如修改相關法規、設立化學防護消防車等等。現在少數所謂的專家與公務員急於尋找替罪羔羊或推卸責任，非我們所樂見，我們應該以同理心對待受災的學校和社區，大學是社會的公共財，是我們的子女學習的地方，應該盡速幫助他們在災後重建，這才是更安全、更具同理心的溫暖台灣。

記者田德財/報導
一三年度更生日報元宵燈謎題刊登今結束 4/12截止收件
四月十五日(星期一)上午九時於更生日報社五樓禮堂抽獎，公正人事抽獎，以各單位提供不同贈品獎項為主，其他獎項由本報代表抽出。四月十七日(星期三)刊登得獎名單及謎底和謎題，十八日上午九時於更生日報社五樓禮堂頒發獎券及特別獎。

四月二十二日至五月三日(星期一至星期五)每日上班時間上午八點三十分至下午一點三十分、下午二點至五點(壽豐以北)得獎人持印章及身份證件至本報總務組領獎。壽豐以南由本報發行組派送，外縣市的得獎讀者獎品將郵寄。

更生日報元宵燈謎

謎題刊登今結束 4/12截止收件

強震過後 花蓮房市出現危機與商機

透天厝成爲首選 房仲提醒注意「天、地、壁、梁柱、管線」

記者何國豐/報導
0403花蓮強震迄今餘震不斷，居住安全成了全民最關切的話題。連鎖品牌資深房仲表示，這次強震突然震出房市的商機與危機。許多大樓受災戶群起尋找「安全的家」，房仲帶看數量暴增，有錢的民衆尋找新的透天厝，不再住大樓了，真的好可怕！買不起透天厝的民衆，買或換租屋避震，層層中透天厝或樓層較低、屋齡較少的華夏。

資深房仲說，強震發生後正是看屋的最佳時刻！房子結構好不好？地震之後全部一目了然。突然震出的看屋潮，較地震前增加四、五倍。

花蓮強震導致部分建築物出現結構安全問題，專家針對震後買房提出建議，提醒民衆買房時應重點觀察屋內「天、地、壁、梁柱、管線」五處，另也須留意外牆狀態，因為有磁磚等墜落物傷及路人，責任仍歸屋主或社區管委會。

花蓮強震導致部分建築物出現結構安全問題，專家針對震後買房提出建議，提醒民衆買房時應重點觀察屋內「天、地、壁、梁柱、管線」五處，另也須留意外牆狀態，因為有磁磚等墜落物傷及路人，責任仍歸屋主或社區管委會。

除了室內五大觀察重點，室外也要留意。社區外牆若有掉落物傷及路人，責任仍歸屋主或社區管委會，提醒購屋民衆留意外牆磁磚狀況，觀察陽台盆栽、鐵窗及冷氣室外機鐵件是否有鬆脫，若有則需要加強固定，以避免造成公共安全隐患。

地震圖文引發「禮品門」事件

資深媒體人爲傅岷其說句公道話

記者田德財/報導
資深媒體人傅岷其日前在臉書以「傅岷其的根底沒什麼大問題」為題發表評論文章，全文未刪如下：
網路上這兩天瘋傳國民黨立委傅岷其的根底沒什麼大問題，為題發表評論文章，全文未刪如下：
仔細看了照片，都不太好意思把「真」和「真」抖出來。因為，滿地的東西加起來，毫無什麼價值，總計可能幾萬，最多十來萬而已。這種「真相」，也太傷傅岷其的尊嚴了，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度。

傅岷其的「真相」，也太傷傅岷其的尊嚴了，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度。

傅岷其的「真相」，也太傷傅岷其的尊嚴了，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度。

傅岷其的「真相」，也太傷傅岷其的尊嚴了，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度，很「真」的「山寨土豪」修成者無難度。

連日共12團體551人及8隻搜救犬支援地震搜救

消防局感謝各縣市及民間協力救災



花蓮縣消防局感謝各縣市消防及民間救災支援與協助救災。(花蓮縣消防局提供)

記者賴文康/報導
0403地震，包括消防署特種搜救隊、花蓮縣消防局、花蓮縣後備指揮部、基隆市、高雄市、台南市、屏東縣及臺東縣消防局等，共計十二個團體，五百五十一人，搜救犬八隻；花蓮縣消防局八日感謝各縣市消防及民間救災支援與協助。

花蓮縣消防局指出，本月三日上午七點五十分，在花蓮縣政府南東方二十五公里發生規模七點二的有感地震，第一時間造成花蓮縣多處嚴重的災情，受損的建物通報達二百六十四件(其中黃單三十五件、紅單三十二件、不須貼單一百七十七件)，分別由花蓮縣政府等單位展開拆除及實施交通管制。

消防署及各縣市消防支援下，短時間內已有多支隊伍抵達支援，該局經評估後依災區狀況，分配支援單位、人力及裝備器材後，經大家共同努力下，任務短時間內將得救者一脫困，使傷者降至最低，在此特別感謝各縣市消防單位及民間救災團體的支援與協助，也感謝各界善心人士及民間志願者不辭勞苦於第一時間進入災區支援相關救災。

另外，在大魯閣國家公園區內仍有多名遊客迄今下落不明，其中砂卡礑步傳出有人失聯，由於步道沿線有嚴重的落石，救援人員只能採以機具吊掛的方式，由砂卡礑溪下方開闢道路進入步道內進行搜尋的工作。

不只是花蓮市、吉安鄉及秀林鄉多處地區傳出嚴重災情，甚至導致太魯閣國家公園區內八八線中橫公路、台九線蘇花公路大規模崩塌及山崩，造成大批中外遊客不期而至，受困於山崩區。該局第一時間分別於現場成立前進指揮所，同時請各支援縣市消防局攜帶相關裝備器材，至前進指揮所報到，並前往各災區展開救災及搶救遊客。

花蓮縣消防局表示，根據統計各支援單位，包括消防署特種搜救隊、花蓮縣消防局、花蓮縣後備指揮部、基隆市、高雄市、台南市、屏東縣及臺東縣消防局等，共計十二個團體，五百五十一人，搜救犬八隻。另外，台中市及基隆市政府消防局也有來電關心，並表示支援的人員已經足夠，因此納入第二梯人力支援的規劃。

林鄉多處地區傳出嚴重災情，甚至導致太魯閣國家公園區內八八線中橫公路、台九線蘇花公路大規模崩塌及山崩，造成大批中外遊客不期而至，受困於山崩區。該局第一時間分別於現場成立前進指揮所，同時請各支援縣市消防局攜帶相關裝備器材，至前進指揮所報到，並前往各災區展開救災及搶救遊客。

煙酒禮品等，根本看不到熟悉大牌子

煙酒禮品等，根本看不到熟悉大牌子

煙酒禮品等，根本看不到熟悉大牌子。唯一「名煙」和高價「名酒」，卻連番內控失靈，犯了好幾次低檔錯誤。像「貴婦級茗茶禮盒」(187 TWG Tea)，我不是一臨時會中，而應有其它目的。

幫國民黨中央代訂，立委共議餐館店房間，就先代付一下房費，再跟主席結算，不給也沒關係。不要搞出被誤會，請客沒意思，臨時變成客人要自理的誤會來。其實，傅總召連出的「問題」，仔細研究都沒什麼大錯和「問題」。

傅總召連出的「問題」，仔細研究都沒什麼大錯和「問題」。

傅總召連出的「問題」，仔細研究都沒什麼大錯和「問題」。

傅總召連出的「問題」，仔細研究都沒什麼大錯和「問題」。



右圖：「0403」地震花蓮酒廠存放紹興、米酒酒桶一地，損失約一萬六千多打。
左圖：花蓮酒廠生產線大樓外牆溢流破損的酒、酒香四溢。(記者賴文康/攝)

花蓮酒廠震破1萬6千打酒品 初估損失1400萬

記者田德財/報導
花蓮酒廠生產線大樓外牆溢流破損的酒、酒香四溢。地震發生後，酒廠內存放的各式酒桶、酒瓶，都感到相當無奈及可惜。

根據花蓮酒廠廠長王正利指出，在地震發生後，大批的酒瓶、酒桶被震碎，導致存放的酒桶、酒瓶內的酒液及紹興酒味沖天，由於酒廠在密封的場區內酒精濃度過高，可能引起爆炸，危及員工生命安全。暫時封閉廠區，在第二天的上班日，當員工上班後才開始重新整理，初步估計廠內約有一萬六千多打酒品毀損。

花蓮酒廠廠長王正利表示，花蓮酒廠以生產包裝米酒系列產品為主，目前也生產「奈米金黃金酒」系列，這幾年也有少量生產在地精釀的啤酒，初步估計約有一萬六千多打成品傾倒及破損，加上其他酒類的散品，初步估計損失新台幣一千四百多萬元，真正的損失，因酒品都是採以推疊方式處理，因此還有多少酒類出現破損的情況，需要全部清理後才能確定。

廠長王正利說，在二〇一七年的「二〇一六」花蓮大地震後，該酒廠也嚴重受損，立即加強進行場內的防震措施，這此〇四〇三地震的震度更加厲害，除了導致不少酒類成品受損外，米酒的生產線設備也被震到移位的情況，預計修復時間需一個星期以上，所幸並沒有人員受傷。

〇四〇三地震後，花蓮酒廠人員就立即巡視廠區受損的情況，一走進酒廠倉庫時，地上都是破損的酒瓶、酒桶流出的酒，廠區外就聞到濃濃的酒香味，也看見生產及存放的各式酒瓶、酒桶摔落一地，存放酒廠上的酒沿著牆壁溢流到外牆，讓酒廠員工看見大片外流的酒後，都感到相當無奈及可惜。

生產及存放的各式酒瓶、酒桶摔落一地

〇四〇三地震，造成台灣菸酒公司花蓮酒廠生產的米酒及存放的紹興酒，被震碎，導致約有一萬六千多打破損嚴重，廠區內一時酒香四溢。八日在震後的第二天上班日，該廠員工展開清理，初步估計損失約新台幣一千四百多萬元。

花蓮縣旅館商業同業公會 提供災民免費盥洗服務

記者田德財/報導
花蓮縣旅館商業同業公會除了在第一時間得知並自4月3日起提供災民與救災人員三天免費住宿之外，今日也立即結合公會內各飯店的力量提供免費盥洗服務，提供受災民在等待安置之前還有免費熱水盥洗的服務。

旅館商業同業公會表示，這次災後重建仍需一段時間，非常感謝國內外善心人士與團體在第一時間不吝鉅額立刻趕來花蓮協助，而公會所有會員都是花蓮在地飯店，應該盡所能提供相關的災後服務，讓受災民感覺到不自己並不孤單。

花蓮縣旅館商業同業公會免費盥洗服務提供的飯店名單：
仁愛小公館(毛巾需要自行準備)、洞瀾青年旅舍(盥洗用品需自備)、東岸商務旅館(民眾可自備毛巾，若無，本館可提供毛巾)。

條)、經典假日飯店(盥洗用品需自備)、麗星大飯店(盥洗用品需自備)、陶陶居商旅(盥洗用品需自備)、花蓮富野飯店(盥洗用品需自備)、麗格飯店(盥洗用品需自備)、香城大飯店(盥洗用品需自備)、良友精緻飯店(盥洗用品需自備)、HOTEL 站前館(盥洗用品需自備)、帝堡汽車旅館(盥洗用品需自備)、不限定時間，出示身份證即可、富堡汽車旅館(盥洗用品需自備)、不限定時間，出示身份證即可、非凡假期大飯店(盥洗用品需自備)、麗軒國際飯店(盥洗用品需自備)、布洛灣大飯店(盥洗用品需自備)、Kandi Hotel 麗行旅(盥洗用品需自備)、即日起至4月15日開放免費盥洗，時間自早上8點到晚上8點，出示身份證即可。勤天商旅花蓮館(免費提供至四月十五日，提供沐浴乳洗髮精、需自備毛巾)、花東客棧(盥洗用品需自備)。

30年紹興流滿地 廠區內一時酒香四溢

〇四〇三地震後，花蓮酒廠人員就立即巡視廠區受損的情況，一走進酒廠倉庫時，地上都是破損的酒瓶、酒桶流出的酒，廠區外就聞到濃濃的酒香味，也看見生產及存放的各式酒瓶、酒桶摔落一地，存放酒廠上的酒沿著牆壁溢流到外牆，讓酒廠員工看見大片外流的酒後，都感到相當無奈及可惜。

生產及存放的各式酒瓶、酒桶摔落一地

〇四〇三地震，造成台灣菸酒公司花蓮酒廠生產的米酒及存放的紹興酒，被震碎，導致約有一萬六千多打破損嚴重，廠區內一時酒香四溢。八日在震後的第二天上班日，該廠員工展開清理，初步估計損失約新台幣一千四百多萬元。

盼罹難者安息 縣府今辦理0403震災罹難者頭七法會

記者張小菁/報導
〇四〇三震災十幾位鄉親不幸罹難，花蓮縣長徐榛蔚與縣政團隊深感不捨，希望祈求神佛聖菩薩慈悲幫助接引罹難者可以離苦得樂，縣府將與民間團體共同舉辦「花蓮縣0403震災罹難者頭七功德法會」，法會訂於四月九日，希望藉由法會拔薦超渡罹難者靈。

安門總會訂於四月八日從台中前往花蓮，貨車載運法會用品由南迴前往，相關幹部與經生約四十位人員搭乘火車前往花蓮，四月九日於花蓮賓館舉行頭七功德法會，並於九日上午十點啟拜、恭誦法會疏文、起鼓演淨、恭迎仙佛聖駕、引魂科儀、誦經禮懺、吉時舉行普施科儀。

現場將由講經師宣讀及罹難者靈之冤親債主臨壇，另設吉安慈雲寺納骨塔先人靈位、靈山山神、福德正神等靈位，藉此安定花蓮無形眾生，讓災者得以安息。

法會圓滿後，上百份供品、水果將全數捐贈給需要需要的家戶。

安門總會也邀請花蓮當地與全友宮殿堂寺院一起來幫助此法會，目前已有幾十間的宮堂與企業聯合協辦也感謝花蓮縣義儀商業同業公會全力支持。

這棟也要拆！北濱街六號今早拆除

除了拆除中的天王星大樓，四月八日號下午架設支撐，進行前置作業，目前周圍已有多部怪手準備，花蓮縣政府災害應變中心表示，預計四月九日上午九點開拆。

縣議員徐子芳地震後持續到場關心，她表示，有住戶才剛完成裝修花費數十萬元，這些都是許多人一生的心血及財產，這段期間接到許多鄉親求助，已協助租戶或災民後續住宿問題，請各界不分縣市有更多人幫助花蓮災情復原。

(圖文：記者李柏霖)

不是災民也去狂掃貨 遭勸阻還反嗆 濫用愛心物資！

記者李柏霖/報導
有民眾投訴本報反應，地震後發生後，花蓮設置收容所愛心物資湧入，在店家及各縣市的愛心物資湧入，甚至龍蝦海鮮便當、漢堡餐車，只希望幫助需要的人。不過，日前在中華國小開設的收容所卻傳出，有學校周邊居民得知有物資，竟也前來「狂掃貨」，一個人拿六、七份，一旁工作人員提醒「這是給災民的」，卻還被反嗆。

面對如此誇張行徑，花蓮市長魏嘉彥證實，花蓮市公所社會課課長管理，忙碌中但仍有一定難度，很心疼第一線人員勸阻還被罵，他很感謝善心人士愛心湧入，但也請民眾不要濫用，資源都是飽含愛心人士的心意，這份善意不該被濫用。

各界愛心物資不斷湧入花蓮，從麵包、餅乾、泡麵、一盒盒熱騰騰的便當，甚至有龍蝦餐盒和手搖飲，還有志工陪伴小孩子、長照機構自願幫受災戶陪伴，減輕大家焦慮情緒，都是希望讓受災戶挺過難關，也為震災相關工作人員加油打氣。

整理物資的工作人員發現，現場只有一百多位災民及社團團體、工作人員，但四百多個便當被搶奪，而上千件的毛毯，也出現重複的面孔。在周圍的民眾也前來吃吃喝喝，不是禁食，很感動災難時刻這麼多人提供幫助，但無法理解為何明明沒事也要來搶災民物資。

花蓮市長魏嘉彥表示，許多善心人士，都送來了許多物資，讓安置者都感到很溫暖，希望愛心不要被濫用，魏市長也衷心的感謝這段時間各界的愛心及 NGO、國軍、衛生局、花蓮縣旅館公會、慈濟志工等單位的協助，讓需要的民眾有一個安心暫時居住場所，也謝謝官商協會後續的安置。

力挺花蓮人 施勝郎率先捐百萬

記者田德財/報導
花蓮縣商業總會理事長施勝郎(右圖)，花蓮縣商業總會副理事長(左圖)率先捐出百萬，花蓮縣商業總會副理事長(左圖)也是旅日僑領會會長也響應捐出五十萬元，施勝郎說，副總統蕭美琴、行政院長陳建仁親自到花蓮勘災，人心難安，但大家團結在一起，一定會渡過難關。

施勝郎表示，他十六歲到花蓮後，第一次經歷天搖地動的大地震，清明連假前的三、四日地震發生後，不僅花蓮市、吉安鄉、處大樓傾斜，倒塌、多處建築物破損，鐵路雙斷，花蓮成為孤島，每一位花蓮人家中或多或少都有災情。

但我們是勇敢花蓮人，愈是艱難環境，愈是要團結，相挺，因此他率先站出來，捐出一百萬給花蓮縣政府災專戶，顧問團主席徐秀霞捐五十萬，他也鼓勵商業總會常務理事監事，省代表，顧問團自由樂捐，大家同心，用行動力挺花蓮人。

施勝郎說，這次地震十三鄉鎮都有災情，但花蓮市與吉安鄉災情更重，原本預計飯店、民宿、餐廳的旅遊消費力歸零，房屋全倒，變得無家可歸，花蓮人連連遭遇雙重打擊，因此他要率先站出來，告訴外界，花蓮人勇敢，善良，他捐出一百萬，顧問團主席徐秀霞也捐五十萬，一起為花蓮人加油；尤其看到縣長徐榛蔚與立法院國民黨團總召集人陳其南在這次〇四〇三地震後的協助指揮若定，救災效率提升，迅速安置災民。

連日來奔波指揮調度，副總統蕭美琴、行政院長陳建仁親自到花蓮勘災，人心難安，但大家團結在一起，一定會渡過難關。

施勝郎表示，他十六歲到花蓮後，第一次經歷天搖地動的大地震，清明連假前的三、四日地震發生後，不僅花蓮市、吉安鄉、處大樓傾斜，倒塌、多處建築物破損，鐵路雙斷，花蓮成為孤島，每一位花蓮人家中或多或少都有災情。

蘇花下清水橋震後毀損 日據舊橋荒廢逾50年 改建搶通助疏運

記者田德財/報導
東區養護工程分局八日表示，蘇花台九線下清水橋遭〇四〇三地震落石衝擊，造成斷橋，幸舊橋橋面上增設密排鋼管，於長度十公尺之舊橋面上，為搶通重要關鍵。(左圖：民眾提供)

東區養護工程分局說，所幸上游日據時期舊有清水橋開閉落石，經專業技師現場勘測檢視，橋台結構及承力尚佳，主要梁有嚴重鋼筋外露，經公路局東區養護工程分局緊急調度玉里工務段之職工，於長度十公尺之舊橋面上，增設密排鋼管十二公尺長戰備鋼梁，以替代舊橋橋面結構至既有公路，並於六日開放通行。

後續清水橋將進行中長期安全提升，預計五月底開放大型車輛恢復通行，長期復建工程將考量落石路徑因素納入設計因應，預計今年年底完成。針對〇四〇三強震，造成蘇花公路沿線邊坡滑落及落石造成道路阻斷，而大清水隧道北端下清水橋遭落石衝擊，造成道路中斷，經橋檢顧問公司專業人員現場勘估評估，此次重慶建設於六十年代之清水橋，多為三十噸以上之大型岩塊，初估由高邊坡下落，其衝擊載重至少為六十至九十噸。

清水橋為單跨二十五公尺，鋼筋混凝土，在當時年代設計承受衝擊重量約十五噸，這次落石衝擊已超過設計約四倍以上，致橋梁不堪負荷斷橋。

網銀國際捐款2千萬 助花蓮震重建

並透過議員楊華美捐助慰問金給天王星大樓受災戶 每戶5千 含屋主與租客



圖：楊華美議員服務團隊協助發放由網銀國際集團捐款幫助天王星大樓受災戶。(楊華美提供)

四月八日、九日發放
發放作業集中在四月八日、九日兩天，地點在天王星大樓所位於的民族里，也就是花蓮警分局對面的花蓮市第二聯合里辦公室。楊華美說，地震後五天，現場還有其他危樓的住戶到現場詢問，現場也有其他危樓的住戶到現場詢問，現場還有其他危樓的住戶到現場詢問...

記者張小菁/報導
國際集團捐款新台幣二千萬元到政府指定專戶，協助花蓮縣政府投入救災。另外又透過社工出身的縣議員楊華美，捐助慰問金給天王星大樓受災戶，發放作業集中在四月八日、九日兩天，每戶五千元，領取對象包含屋主與租客，預估有一百零七份。

秀林鄉震損嚴重 公所感謝各界伸援

記者田俊浩/報導
美侖獅子會會長林源富及快樂獅子會和新城鄉民代表會主席陳秀玲，秉持人飢己飢、人溺己溺的精神，關懷災區鄉親與慰勞辛勞的救災人員，合計共募資六萬元，每日提供一百個便當，送往災區第一線，讓大家在能狗吃飽才有力氣救災。同時更有秀林鄉民在太魯閣搜救指揮所一齊做愛心餐。



圖：0403強震 幸有一群善良的人們伸出援手。(秀林鄉公所提供)

0403地震 稅務局成立震災減稅捐單一窗口

記者何國豐/報導
花蓮縣地方稅務局於八日起，於該局一樓大廳全功能服務櫃檯設立「0403震災減稅捐單一窗口」(見圖：稅務局提供)，主動輔導民眾辦理各項稅捐減免。此外，亦提供民眾以電話、傳真、郵寄、或臨櫃至各鄉(鎮、市、公)所、(里)長或國稅局等管道申請，稅務局將從速、從寬、從簡...



及從優主動協助受災戶辦理租稅減免。
地方稅部分之減免標準及規定如下：
一、地價稅：土地因山崩、地陷、流失、沙壓等環境限制及技術上無法使用之土地，地價稅全免。
二、房屋稅：房屋毀損面積占整體面積三成以上不及五成者，房屋稅減半徵收；毀損面積占整體面積五成以上，必須修復始能使用者，免徵房屋稅。
三、使用牌照稅：汽車、機車(151cc以上)因災害受損需修復始能使用或已無法再使用，所有人應向監理單位辦理報廢或報廢手續，其使用牌照稅按實際使用日數計徵，報廢或報廢車輛所溢繳之使用牌照稅，將主動辦理退稅。
四、娛樂稅：查定課徵之娛樂業者，因災害無法營業，可申請准予扣除未營業之天數，按比例核減當期之娛樂稅。

進駐臨時收容中心 富爾捷長照機構設關懷站幫助災民

記者李柏霖/報導
富爾捷長照機構設關懷站幫助災民，由謝賜珍老師所率領的團隊擔任志工，於災後第二天即進駐臨時收容中心，用無痛磁石療解，解除連日的身心疲乏，驚恐情緒與極度悲傷造成的失眠等情形。團隊設置關懷站後，讓近百位長者得到最貼心的與及時幫助(見圖：記者李柏霖攝)。



稅務局主動出擊辦理牌照稅減免

記者何國豐/報導
花蓮縣地方稅務局表示，汽車、機車(151cc以上)因災害受損需修復始能使用或已無法再使用，所有人應向監理單位辦理報廢或報廢手續，其使用牌照稅按實際使用日數計徵，報廢或報廢車輛所溢繳之使用牌照稅，將主動辦理退稅。
該局表示，0403地震造成本縣許多民衆車輛受損(見圖：稅務局提供)，稅務局已主動蒐集數十輛受損車輛資料，主動輔導車主辦理報廢手續，可於天災發生之日起一個月內檢具相關機關核發證明及修車廠之證明文件，證明有停駛情形者，准按實際使用日數計徵。
民眾對於使用牌照稅有任何問題，可撥打稅務局免付費服務電話(0800-366969或總機(03)8236121轉分機242-248，將有專人竭誠為您服務。

Tamorak全母語共學園 震後孩子們都安好

記者葉文杰/報導
0403花蓮大地震，位於花蓮豐濱港口部落的Tamorak全母語共學園，幸運地，所有孩子和老師都安然無恙。經過幾天道路修復，學校生活也已恢復正常，孩子們的學習旅程繼續進行。
雖然每當風災、地震，交通不便與阻礙是Tamorak全母語共學園的生活常態，但多年來，學員們已經習慣，即使辛苦，但學習並不會中斷。課堂上「anahon」這個阿美語詞彙被賦予了新的意義「不僅代表「地震」，更成為了孩子們勇敢面對自然災害的象徵。孩子們說著：「anahon mahan i mi, chay a klayaw」，意即「這裡常有地震，不會害怕」。

好人會館將送電子鍋給災民

記者李柏霖/報導
為讓0403受災民衆重新安頓開啓新生活，好人會館已準備了電子鍋、快煮壺、以及衛生紙等民生必需品，將免費提供給受災戶，也希望受災戶能早日恢復正常的生活中。
有受災戶表示，從日常的煮飯開始，已經備好資金採購二百個六人份的電子鍋，另有快煮壺、衛生紙隨後開始免費提供給受災戶。大家轉告災民，安心來，我們一起邁大步。災民可以自力復原的民衆能將資源留給困難的人。
好人會館之後也會成立物資中心長期供應生活用品，時間隨後開始免費提供給受災戶。大家轉告災民，安心來，我們一起邁大步。災民可以自力復原的民衆能將資源留給困難的人。

世界客屬總會理事長范成連送暖

記者李柏霖/報導
0403花蓮造成嚴重的災情，世界客屬總會理事長范成連特別前來花蓮慰問花蓮鄉親(見圖：花蓮縣客屬會提供)，捐款二十萬元為災區的重建之路略盡綿薄之力，期地藉以玉讓全屬社團的負責人能夠親視，抱持著人溺己溺、同胞受難，不管什麼族群都能不分彼此，來幫花蓮的鄉親同胞加油打氣！
世界客屬總會理事長范成連到花蓮客屬會事務處、客屬會慰問花蓮客屬鄉親的情況，由客屬會事務處長潘乾鑑親自向理事長解釋客家文化會館並表示縣長徐榛蔚親自向理事長解釋客家文化會館並表示縣長徐榛蔚親自向理事長解釋客家文化會館並表示...

林憶君團隊勘查紅單建築 慰問受災民眾

記者何國豐/報導
在0403花蓮大地震中，花蓮市區內各建物受災損嚴重，目前有多棟建築物被土石技師評估為危險建築，貼紅單者有六十二件，黃單者廿一件，一般災損一百卅四件，而在中區一二零七號區四百五十到五百多位住戶的集合住宅，在此次震災中受損嚴重，幸好無人傷亡，但是許多受災民衆無家可歸，仍然滯留在危險的建物中生活。
立法院林憶君委員團隊江耀辰特助、孟憲法主任、陳宜備副主任(見圖：立委林憶君服務處提供)特別到縣區勘災，並對受災住戶們表達關心。雖是紅單危樓，但是目前仍維持住戶在場，但再找時間去勘驗。
目前因震災毀損的建物眾多，受影響的民衆非常需要立即安撫的樓身，所以林憶君委員呼籲中央政府以專款專用支持花蓮縣政府，讓受災民衆無家可歸的民衆，入住各飯店旅館，一方面解決受災民衆住的問題，一方面支持花蓮地區因為震災發生而受到嚴重衝擊的觀光旅遊業，讓大家一起平安渡過這次地震造成的難關。

邊坡整治工人泣：老婆死在我懷裡

吉安夫婦在中橫工作遇強震 妻遭落石擊中亡 鄉長游淑貞慰問 允全力圓滿後事



吉安鄉公所副所長黃金發、代表高德安、鄉長游淑貞、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發...

吉安鄉公所副所長黃金發、代表高德安、鄉長游淑貞、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發...

吉安鄉公所副所長黃金發、代表高德安、鄉長游淑貞、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發...

吉安鄉公所副所長黃金發、代表高德安、鄉長游淑貞、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發...

吉安鄉公所副所長黃金發、代表高德安、鄉長游淑貞、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發...

吉安鄉公所副所長黃金發、代表高德安、鄉長游淑貞、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發...

吉安鄉公所副所長黃金發、代表高德安、鄉長游淑貞、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發...

吉安鄉公所副所長黃金發、代表高德安、鄉長游淑貞、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發...

吉安鄉公所副所長黃金發、代表高德安、鄉長游淑貞、鄉代會副主委黃金發、鄉代會副主委黃金發...

低軌衛星送抵天祥災區 提供通訊服務

數位發展部表示，為因應花蓮強震災情，六日與所屬法人電信技術中心(TTC)同仁運送三套OneWeb低軌衛星設備至天祥...



數位發展部表示，為因應花蓮強震災情，六日與所屬法人電信技術中心(TTC)同仁運送三套OneWeb低軌衛星設備至天祥...

0403強震波及 重創中南區觀光業

花蓮糖廠清明連假住房率僅3成 溫泉業也遭退房

中南區觀光旅遊協會表示，去年清明連假三天中住房率平均九成，但今年清明連假三天中住房率僅三成...

徐榛蔚魏嘉彥到國軍花總 慰問受傷鄉親

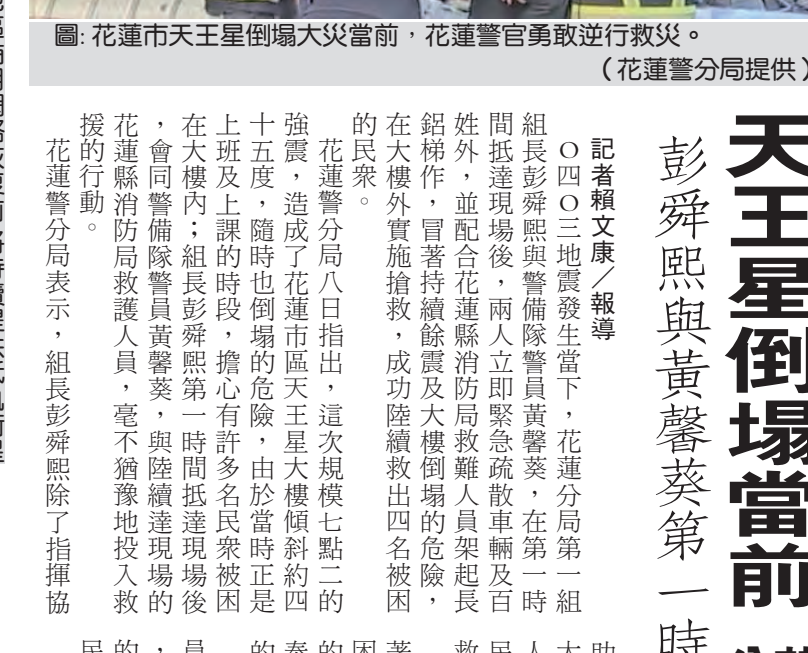
日前來探視0403強震受傷鄉親，由縣長徐榛蔚、副縣長魏嘉彥、國軍花蓮總醫院院長吳逸輝...

心理師建議透過 5 步驟調適身心

劫歸來的李小姐回想起上班途中遭遇的天劫，如落石、黃沙滾滾，一度以為自己活不了...

天王星倒塌當前 分局官警勇敢救災

彭舜熙與黃馨葵第一時間緊急疏散協助撤離，助同仁利用對鎖線實施封鎖現場外，一方面不顧...



大魯閣災損嚴重 園區暫停開放

國家公園署八日表示，規模七點二地震影響，大魯閣國家公園管理處轄區內各級步道、設施皆有災損...



高教工會要求董事會解散 保留技專教育

召集人陳建宏指出 應廣徵辦學有方之機構承接 非為圖謀利益私自停辦



圖：高教工會及高教工會大漢分部要求無心辦學董事會辭職解散 保留東台灣大漢技專教育機會。(高教工會大漢分部提供)

記者田俊浩/報導

高教工會及高教工會大漢分部三日與教育工會團體聯合召開記者會，嚴正反對大漢不顧師生突襲停辦，要求無心辦學董事會辭職解散，保留東台灣技專教育機會。

教育團體表示，大漢校方應先關懷師生及疫情，立刻停止私自停辦，學校經營有困難也應先設法改善、尋求整併可能，維護永續經營。

高教工會大漢分部召集人陳建宏副總幹事在記者會上指出，大漢技術學院是花蓮縣碩果僅存的技專學院，大漢董事會若自認無法繼續辦學，就應廣徵辦學有方之機構承接學校，而絕非為圖謀私利而私自停辦。

陳建宏指出，技專教育對花蓮地區學生進修機會、學校是屬於花蓮人的，非私人機構之資產，花蓮人要求大漢董事會自行解散，無條件釋出經營權。基於大漢技術學院目前學生近五百人，未達經濟規模，教育部真正該做的是主動促成鄰近學校公私併或私併，花蓮政府應關心並主動推動併校，保存在地教育資源。

呼籲阻止董事會惡性倒閉

大漢技術學院王世忠助理教授則強調，大漢技術學院為縣境內唯一含有工業類、商業類和觀光休閒類系科之高等教育進修部學制學校，董事會擅自放話停辦類類系科之高等責任，使民衆無書可讀，嚴重侵害就學權益，已不適用。基於教育機會均等之憲法精神，呼籲各界一同監督並阻止教育機會均等之憲法精神，呼籲各界一同監督並阻止教育機會均等之憲法精神。

大漢教職員指出，學校董事會計畫停辦一事，毫無誠意與校內師生溝通。二月份的校務會議上，二點三十分開會，校方只用三分鐘宣稱學校停辦，師生毫無討論，二點五十分校方就對各大媒體發佈大漢停辦的新聞稿。

顯見大漢董事會早已預謀突襲停辦，手段粗惡劣。如今傳出大漢師生反彈，學校再一約談師生「事後講通」，甚至針對異議學生施壓，或拿法定退學與學業進步來利誘學生，已使全校教職員生不再信任此一董事會，非不得已要對其採取抵制手段，不會再配合該校方補正程序。

除大漢教職員代表出席發言外，高教工會代表黃惠芝及全國教師工會總聯合會代表何俊彥也出席公開聲援大漢教職員生。

高教工會代表強調，根據大漢技術學院最新的會計師查核報告，大漢學校淨資產至今仍有十億元之譜，這都是大漢教職員生、政府補助和人民捐輸長年努力所累積的。高教工會呼籲大漢董事會視私產，為謀取私利，而私自停辦、侵害師生權益；教育部應立刻介入，並以大漢董事會觸犯私立學校法第七十二條第二項第二款規定：「未經報經核准，擅自停辦私立學校或停止招生」一為由，依法解除職務，重新組織董事會，並為其規劃與公校整併、再造花蓮技專的可行性。

花女校友會發放慰問金 關心受災學生

記者張小青/報導

○四〇三花蓮大地震，造成花蓮市區二十六棟建築物成爲危樓，國立花蓮女中屋齡三十七年的綜合大樓受損嚴重，預估拆除重建經費至少需要新臺幣兩億元。經過學校調查，校內有五百位學生住家嚴重受損無法居住，一位學生家長生財器具受損影響生計，花女校友會理事長楊華美八日到校發放五萬五千元慰問金關心受災學生，呼籲畢業校友共同捐款支持災區同學渡過難關。

花女校長詹滿福向楊華美理事長說明綜合大樓受損狀況，綜合大樓重建款項，教育部將編預算補助，並主要為一樓鋼筋彎曲無法修復，二樓至四樓無損毀，但全棟樓設施設備皆須預先搬遷。其他辦公區域，八日上課先由花女教職員從四樓開始搬運教學設備。

經花女教師調查學生災後生活重建需要極大的支持，花女中校友得知消息後，第一時間討論籌款急難救助補助，並協助學弟妹連結各項資源。



圖：花女校友會理事長楊華美(左)代表校友會發放五萬五千元慰問金給受災學生，校長詹滿福代表接受。(記者張小青/攝)

校園復原迅速 慈大建築物結構安全 4/10恢復正常上課



記者張小青/報導

○四〇三花蓮強震，花蓮慈濟大學校舍在創始之初(見圖)：慈大提供)：慈濟大學雖不免有災損，但在清明連假期間，留在花蓮的教職員生，一起出動及到各校園復原努力，公共空間及教學區已初步整理完成，請學生及家長切勿擔心。四月十日起，恢復正常上課。

校方表示，校區各區域受損情況不一，但總務處自地震發生後即啟動巡檢及修復工作，甚至有退休同仁自願返校加入復原行列。所有的校園災損情況也都逐一蒐集造冊並分類整理，總務處將依損壞程度進行修繕，並優先處理影響教學品質的部分。

四月九日採彈性方式上課，是

北天宮舉辦登108層劍梯法會 為花蓮祈福

記者李婕妤/報導

吉安北天宮七日舉辦登一〇八層天劍梯祭天祈福大法會，北天宮宮主康理發道長於活動中爲〇四〇三地震中的罹難者祈禱，和在場參與活動人員一同爲罹難者祈禱，哀一分鐘，並透過登天梯儀式祈求賜福花蓮、消災解厄。(照片：陳文廣提供)

甲辰年登一〇八層天劍梯祈安賜福大法會四月七日於花蓮北天宮舉行，一早八點半天劍梯剪彩揭幕步進進表，九點先鋒官動劍登梯，包括花蓮縣政府北區服務中心主任范美幸、立法傳訊服務處主任李松年、吉安鄉長游淑貞、花蓮縣議員林品仰、吉安鄉公所專員陳柏帆，以及來自全台灣各林友宮堂信眾都特別與會。

北天宮民國九十五年開始舉辦祈安賜福法會，登天梯是上善養生道傳承的責任，也是真正修持的開始，是道教人士晉陞法師的考驗。本次特別透過登天梯法會為地震罹難者祈禱、為花蓮祈福。



守護部落長者 瑞穗召開原民長照推動委員會

記者黃萬中/報導

因應鄉內原民人口逐漸老化的趨勢，瑞穗衛生所為讓原民長照措施更臻完善，八日上午召開在地長照推動委員會，邀請鄉長吳萬德擔任長照推動委員會召集人，與會各單位人員在會中進行討論與交流，集思廣益，共同守護瑞穗鄉老人，提供更優質完善長照服務。

花蓮地區區區人口居冠，在後山之中，許多原民老體弱行動不便，因應高齡化社會，建立優質、平價、普及的長期服務體系，瑞穗衛生所響應政府推廣長照二〇二〇政策，特別關懷部落原民長者長照及健康營造。

因瑞穗鄉內原民人口逐漸老化的趨勢，瑞穗衛生所八日召開在地長照推動委員會，邀請鄉長吳萬德擔任召集人，與會各單位人員在會中進行討論與交流，集思廣益，共同守護瑞穗鄉老人，提供更優質完善長照服務。

吳萬德表示，我們未來終有一天也會清楚地在地優秀青年，希望與所有單位人員，成立長照推動委員會之後，不斷檢討現行的長照措施，找出適合在地完善長照服務，讓我們能夠共同關懷長者的福祉。

大專校院田徑公開賽 東華1金3銀

記者葉文杰/報導

東華大學男女田徑隊參加一三三年度大專校院田徑公開賽，共獲得一面金牌三面銀牌的佳績。

東華大學田徑隊獲獎成績如下：

公開男子組二百公尺金牌、體壇二萬吳公開女子組二百公尺金牌、體壇一許正通、體壇一陳鈺婷、體壇二鄭怡君、體壇一王淪瑋。公開女子組二百公尺第四名、體壇一陳鈺婷。公開女子組四百公尺跨欄第一名、體壇一王淪瑋。公開女子組四百公尺跨欄第二名、體壇一王淪瑋。公開女子組二百公尺第三級跳遠第一名、體壇一許正通。公開女子組二百公尺第三級跳遠第二名、體壇一王淪瑋。



圖：東華大學男女田徑隊參加一三三年度大專校院田徑公開賽，共獲得一面金牌三面銀牌的佳績。(東華大學體育中心提供)

美好花生送冰淇淋 撫慰鳳中師生

記者葉文杰/報導

大地震，造成花蓮慘重的災情。鳳林在地知名店家「美好花生」體恤孩子們在地震期間所受的壓力與恐懼，特於連假過後周中贈送店家製作的花生冰淇淋，提供每人一盒冰淇淋，撫慰孩子們的內心，讓他們可以開心地心認認真上課、學習。

美好花生選用東縱谷國家風景區管理處所贈送的鳳梨酥，孩子們：「我們會再好好起來的，約定好之後再來玩喔！」

(圖)鳳林國中、文：葉文杰)

食農教育赤腳體驗 稻田收割完 五味屋小老闆種芋頭

記者葉文杰/報導

兒童節清明節連假假期結束，五味屋在結束連假後進行一場食農教育體驗課程，孩子們上午上了種芋頭的行程前教育，更加認識芋頭的來源與營養價值；下午準備好並出發到寶地種植芋頭，大家分成兩組：超派派隊與勇士隊，孩子們赤腳走進稻田，手腳都感受到土地柔軟般的溫暖，把芋頭種下去的時刻，彷彿也把希望跟著種下去，這是一場美好的體驗課程，在收割完的稻田種下芋頭，孩子們都非常期待可以吃到自己種的芋頭料理。(圖)五味屋提供)

最後一行人回到五味屋，當起洛神花苗搬家公司，細心地將洛神花苗移植到屬於它的家，完成忙碌與幸福課程後，五味屋小老闆用共餐的方式，享用白飯、咖哩雞、黑輪、炒高麗菜，迎接地震的陰影。



圖：食農教育赤腳體驗，孩子們在稻田裡種植芋頭，體驗農村生活。

癡情花

江郎財進

黃鸝鳴轉悅耳... 聲浪翻飛於銀杏樹梢... 雲在山巒間, 來回飄泊... 暖風吹拂, 來回飄泊... 暖風吹拂, 來回飄泊...

晴

羽還沒走到她的家... 就被門口的大狗嚇到了... 時大約晚七點多, 是不少人的街...

尼羅河女兒... 那套漫畫, 哈哈! 這是媽媽大喜過望的聲音... 林老蘭是我們公司多年的老客戶...

圖/文



埃及奇異之旅

陳慧文

但是也太巧合了... 不過看到媽媽蹦蹦跳跳的樣子, 她和爸爸都知道埃及旅遊是媽媽的平生大願...

入境埃及後的衣食住行, 自然也都是頂級享受... 黑岩的行程十分周到, 晴羽和媽媽同遊非常愉快...

待電梯開門時, 一輛白色的小巴士已經停在門口... 地下室有車子不算奇怪, 但左右張望, 只是銀灰色的通道...

晚餐時光

以薰

倒三角飲食... 晚餐吃飽飽像小童, 晚餐吃得少像乞丐... 晚餐吃飽飽像小童, 晚餐吃得少像乞丐...

哥倆好, 三星照?

吳守鋼

其實, 他是家戶曉的名人... 憑著他的這張扁平大臉, 配上與他差不多模樣的親兄弟...

一代明星, 一夜間成了小偷小摸的慣犯... 抱團在一起是他倆長大後的共同回憶, 不減的話題...

散散「閉古鳥」... 芭蕉就有這麼一首調侃的閉古鳥歌...

哥倆好的時裝評論家... 哥倆好的時裝評論家, 與也是著名電影評論家的弟弟搭檔...

哥倆好, 三星照, 四喜財, 五魁首, 六六順... 劉峯時可這麼嘔嘔, 生活裡其實不然...

「布穀」一生潔身自好... 他是在自傳裡寫道: 最討厭給別人添麻煩...

IU台北開唱 2天吸引12萬人



用中文表達感謝 並戴上粉絲為她準備的情侶對戒

台北電 韓國歌手IU(李知恩)7日起連2天在台北小巨蛋開唱，寵粉的她除用中文表達對歌迷的感謝，也戴上粉絲為她準備的情侶對戒，開心喊：「戴上讓我更有力量了。」(圖/EDAM娛樂提供)

IU第二天開唱依舊活力十足，3分鐘的中文問候讓現場粉絲尖叫連連，IU驚喜直呼：「這就是我夢寐以求的氣氛，其實我昨天已經有點嚇到了，但你們今天

怎麼這麼厲害啊。」IU也寵粉無極限，安可曲增加到5首歌，讓歌迷值回票價。

演唱會到了中後段，IU突然秀出手上鑽戒，表示在休息室看到粉絲幫她準備的「台北情侶戒指」，心想一定要戴出來給大家看看。IU說：「這是只有在這裡戴的戒指喔。戴著這個讓我更有力量了，我會珍藏戒指的」，讓現場粉絲相當感動。

U睽違5年再度來到台灣開唱，爆場紀錄持續，這2天共吸引近12萬人進場，IU也替海外歌迷謀福利，一定會準備當地歌曲，這次台北站巡演特地演唱團體告五人「唯一」曲目，咬字、情緒都很到位，唱完還問歌迷唱得如何，笑說：「謝謝，我真的很努力，有做得好嗎，比昨天還緊張，但我比昨天更專心地唱了。」現場歌迷用力嘶吼給予鼓勵。



更生日報 元宵猜謎印花

請沿虛線剪下參加

姓名：_____ 電話：_____

更生日報 讀者通訊 元宵 2024龍年大吉 猜謎謎題

36 不像話 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	35 不才明主棄 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	34 山在虛無飄渺間 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一台灣地名)	33 山上無花果，山下種豆苗 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一字)	32 小姐變太太 提供獎品單位：花蓮縣政府 (射成語)	31 小妾得寵 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	30 小小諸葛亮，獨坐軍中帳，擺成八卦陣，專捉飛來將(射一動物) 提供獎品單位：花蓮縣政府	29 子哭之慟 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)		
44 內人 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一台灣地名)	43 今看兩楹當與夢時同 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	42 什麼路不能走 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一名稱)	41 什麼球不能踢 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一物名)	40 五經掃地 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	39 五官出事 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	38 互吻 提供獎品單位：花蓮縣政府 (射字二)	37 中美英法 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一世界地名)		
54 禿子打傘 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一句俗語)	53 反比 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一字)	52 少小離家老大回 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	51 太空漫步 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜台語一句)	50 太空人翻筋斗 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一句成語)	49 天上迪斯科 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一口頭語三個字)	48 天下之勤 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜筆名詞一)	47 升官發財 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	46 公積範本 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	45 六十年老友 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)
64 仙人居所 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一世界地名)	63 以小戴大 提供獎品單位：花蓮縣政府 (射字一)	62 王昭君仰首看斜月，雲夫弔亡魂 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一字)	61 水庫不放水 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	60 木門謝客 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	59 月光半露鳳鞋邊 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一字)	58 日上方 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	57 手語 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜運動項目一)	56 戶外一峰秀 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	55 貓哭耗子 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一句俗語)
68 包老爺斷案 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜俏皮話一句)	67 功名早則不遂心 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜成語一句)	66 出家人娶媳婦 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜俏皮話一句)	65 可出一半有何不 提供獎品單位：花蓮縣政府 (猜一字)						

更生日報社舉辦「一三三年元宵讀者通訊猜謎參加辦法」

(一)凡愛好猜謎者，請剪下本報刊出之謎題及印花，貼在郵政明信片上，寫妥答案、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，必需貼印花元宵猜謎印花一枚及一則謎題，如剪貼兩則以上，或沒有貼印花，或不郵政明信片填寫，均視為無效。

(三)填寄郵政明信片，請務必以正楷書寫地址、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，一律以郵戳為憑。

(五)中獎讀者名額，以各界提供獎品代金數為限，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，於公開抽籤後第三天在本報廣告版刊登。

(八)花蓮縣及以外地區中獎讀者獎品在公開抽籤後第五天起在本報社務組開始贈發，鳳林以南地區及外地中獎讀者獎品在公開抽籤一星期後，委託本報各地分支單位贈發，領獎時請攜帶身分證及印章。

◎元宵猜謎印花請查閱副刊版。



元宵燈謎今日已全部刊登完畢

希望讀者把握4/12截止收件期限踴躍參與

預祝您中獎

台東新聞

台東市四維路三段二十三號六樓 電話：089-3498211

20230409 284110218

全國學生音樂比賽成績出爐 奪19項團體優等及1項個人特優

圖：112學年度全國學生音樂比賽自3月初起在全國各縣市陸續登場，臺東孩子表現優異，包括新生國小等共奪得19項團體優等。(台東縣政府提供)



提供參賽學校經費
縣長饒慶鈴表示，縣府長期推廣並支持音樂教育，這次賽事更提供參賽學校旅宿費、交通費及帶隊老師代課費等補助，期望能為熱愛表演藝術的學生和投入付出的教師提供支持，助其在追求夢想的道路上邁進一大步；感謝代表臺東縣參賽的各學校、一路陪伴學生們努力練習，臺東學生們在音樂賽事中亮眼的表現。

記者蕭道田/報導
全國學生音樂比賽是音樂教育界年度盛事，112學年度全國學生音樂比賽自3月初起在全國各縣市陸續登場，臺東孩子表現優異，包括新生國小等共奪得19項團體優等，而在個人組部分，聲樂獨唱女高音專A組獲特優佳績，成果豐碩，臺東縣長饒慶鈴特別對師生們努力給予鼓勵及高度肯定。

使其能在音樂領域中綻放自己，也見證本縣學校推動音樂藝術教育的成就；未來，縣府將持續推動校園美感教育，培養學生的藝術涵養，讓美透過聆、藝、唱、奏、演等多元型態帶給學生感知及感動。
每位選手表現
臺東縣政府教育處蔡美瑤處長指出，112學年度全國學生音樂比賽於3月熱鬧開幕，首先登場的是3月1日至15日分別在北區、中區、南區嘉義市辦理團體項目決賽，隨後於3月16日至27日在彰化縣辦理個人項目決賽，臺東縣今年共有21支隊伍投入全國學生音樂比賽團體項目決賽，其中有19組團體脫穎而出，獲得優等獎，受到評審的高度肯定；在個人項目賽事中，1位選手獲得特優、5位優等，以及12位甲等，每位選手的表現都極為亮眼。

台東縣社區照顧關懷據點成果展 10日邀您一同銀向美好

記者蕭道田/報導
台東縣政府致力優化社區照顧關懷據點服務，並將於4月10日上午9時起運用臺東縣公益彩券基金，在臺東縣立體育館舉辦113年度臺東縣社區照顧關懷據點「就愛據點」成果展示活動，包含「靜態成果展區」、「動態展區」、「懷舊童樂會區」及「互動體驗區」等四大展區，邀請全縣社區照顧關懷據點之長輩、工作人員及縣民1500人共同參與，感受社區照顧關懷據點多元共融、高齡友善的精神。



圖：臺東縣社區照顧關懷據點成果展10日登場，邀您一同「銀」向美好。(台東縣政府提供)

小貨車在龍田村遭撞翻覆 3名小孩受傷 送醫無礙



記者蕭道田/報導
臺東縣警察局關山分局鹿野分駐所轄內鹿野龍田村龍馬路與五十五路路口處，於8日7時28分許，發生一起A2類(受傷)交通事故。據悉，陳民(男，71年次)駕駛自小貨車由西往東行駛，欲載送小孩上學，行經上述路口時，被王民(男，51年次)由北往南駕駛的自小貨車撞擊，導致自小貨車翻覆於產業道路路旁堆堆內，陳民駕駛頭部受傷，車內三名小孩(男103、女106、男108年次)分別腳部及手部受擦傷；另王民頭部及腳部擦傷，所幸以上傷者經送醫後均無大礙。

關山警察局分局鹿野分駐所轄內鹿野龍田村龍馬路與五十五路路口處，於8日7時28分許，發生一起A2類(受傷)交通事故。據悉，陳民(男，71年次)駕駛自小貨車由西往東行駛，欲載送小孩上學，行經上述路口時，被王民(男，51年次)由北往南駕駛的自小貨車撞擊，導致自小貨車翻覆於產業道路路旁堆堆內，陳民駕駛頭部受傷，車內三名小孩(男103、女106、男108年次)分別腳部及手部受擦傷；另王民頭部及腳部擦傷，所幸以上傷者經送醫後均無大礙。

縣府與東大簽署
教育大數據微學程計畫
記者蕭道田/報導
為瞭解學生自我表現及學習狀況，臺東縣辦理多年學生期末共同評量，希望藉由大範圍的評量，培養學生有系統的學習習慣，為了解學生學習弱點，並據分析給予協助，教育處與臺東大學共同討論，並於2日由蔡美瑤處長和臺東大學教育學系鄭承昌教授簽署「教育大數據微學程計畫」合作備忘錄。



召開程序委員會 台東縣議會20屆第8次臨時會

記者蕭道田/報導
台東縣議會20屆第8次臨時會程序委員會於8日上午10時召開，計通過9案送大會審議，唯原民處一案被退回。(記者蕭道田/攝)

黃建賓爭取
經費挹注延續多元客語教育
記者蕭道田/報導
立法院內政委員會8日針對客委會進行質詢，國民黨立委黃建賓成功爭取客委會挹注經費強化地方客語教學，讓台東教學客語因地制宜，搶救客家少數腔調。

美食家便當

吉安中華店：外場人員1名薪28000起
外送人員1名薪30000起
切菜半日班1名 時薪185

後站富安店：外場人員1名薪28000起

應徵人員請至：中華路2段92號
電話：0975015320陳小姐0909876540袁先生

微遠百清潔員 08:00~22:00

薪 36000~38000 洽蘇領班 0988-099729

慈濟清潔員 07:30~17:00

薪 28000 洽曾先生 0955-324189

享勞、健保、勞退(有債務可談)
請於9:00~17:00 來電02-2697-3551
或上yes123搜尋唯馨 廣告切勿打擾

一九九生活百貨世界 誠徵

儲備幹部、正職門市人員、計時門市人員
二度就業人士、物流倉管/司機(以上數名)

早班7-16, 中班13-22, 晚班15-24 薪資待遇:\$28400元-\$40000元
早班收銀員: 07:00-16:00
晚班收銀員: 15:00-24:00(另加夜班收銀補貼\$3000元)
類別人員:\$28400-\$40000元 物流倉管/司機:\$28400-\$40000元
計時薪資: 時薪185元 月休: 8-10天不詳

員工福利: 享勞、健保、勞退、退休、加班費、特休、年假、結婚補助、喪葬補助、生日禮券、三節禮券等(見報三日有效)
地址: 花蓮市中華路199號 花蓮市中山路507-2號
花蓮市富國路157號 花蓮縣吉安鄉中山路三段7號
花蓮市中山路612號

全民生活百貨 福利大批發 誠徵

工作人員(男女不拘)
工讀生(早晚皆可)
兼職人員
PT計時人員

歡迎二度就業人員 (男女不拘)

早班7-16, 中班13-22
晚班15-24
薪資待遇:\$28400元-\$40000元
計時薪資: 時薪185元
兼職薪資: 時薪185元
月休: 8-10天不詳

地址: 花蓮市 國風街2-1號

阿美麻 招募

門市人員 市區門市輪早晚班
儲運人員 物料運送 倉庫整理 預行盤點
生產作業員 名產伴手禮製作 烘培 貨物搬運 環境整理

以上人員每月輪休8天
月薪27400~28000元

424-0033217 趙小姐
面試地點: 吉安鄉福源路一段258號2F

德昌五金行徵用

承接各種機械工程
承接各種機械工程
承接各種機械工程
承接各種機械工程

佳興/冰果室 誠徵

佳興/冰果室 誠徵
佳興/冰果室 誠徵
佳興/冰果室 誠徵
佳興/冰果室 誠徵

徵聘房助

徵聘房助
徵聘房助
徵聘房助
徵聘房助

人車

人車
人車
人車
人車

人車

人車
人車
人車
人車

遺失

遺失
遺失
遺失
遺失

其 他

其 他
其 他
其 他
其 他

房屋

房屋
房屋
房屋
房屋

房屋

房屋
房屋
房屋
房屋

房屋

房屋
房屋
房屋
房屋

朱小姐 925886616

朱小姐 925886616
朱小姐 925886616
朱小姐 925886616
朱小姐 925886616

冠有房屋

冠有房屋
冠有房屋
冠有房屋
冠有房屋

冠有房屋

冠有房屋
冠有房屋
冠有房屋
冠有房屋

冠有房屋

冠有房屋
冠有房屋
冠有房屋
冠有房屋

冠有房屋

冠有房屋
冠有房屋
冠有房屋
冠有房屋

志學路邊農地

志學路邊農地
志學路邊農地
志學路邊農地
志學路邊農地

力揚房屋

力揚房屋
力揚房屋
力揚房屋
力揚房屋

力揚房屋

力揚房屋
力揚房屋
力揚房屋
力揚房屋

力揚房屋

力揚房屋
力揚房屋
力揚房屋
力揚房屋

力揚房屋

力揚房屋
力揚房屋
力揚房屋
力揚房屋

刊登廣告

刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告
刊登廣告

優惠特約店	電話	店家地址	活動或優惠消費內容	優惠期間
髮尊專業髮型設計	8347877	花蓮市南京街101號	產品、染燙9折	113/1/1-12/31
足健能量養生館	8328952	花蓮市成功街53號1F	腳底按摩95折	113/1/1-12/31
安格英語	8321123	花蓮市國風街21巷23號	報名送精美禮物	113/1/1-12/31
良友文具行	8323533	花蓮市中山路313號	批發價(特價品除外)	113/1/1-12/31
紅不讓體育用品社	8565530	吉安鄉中央路三段512號	75折、團體另有優待、日本製商品8折	113/1/1-12/31
丰采髮藝	8465258	花蓮市中山路578號	燙染護剪85折需預約	113/1/1-12/31
沙林美髮	8566926	花蓮市富吉路19號	剪、燙、染、護85折	113/1/1-12/31
欣品衛浴股份有限公司	8357308	花蓮市中華路186號	9折	113/1/1-12/31
萬年電機修理所	8322842	花蓮市南京街308號	購買36V電動車補助後再優惠3000元	113/1/1-12/31
巨匠電腦	8360863	花蓮市中山路180號	單元課程打85折	113/1/1-12/31
華英社(書局)	8540839	花蓮縣吉安鄉南昌路85號	圖書、文具、參考書、教具、體育用品全面八折	113/1/1-12/31
亞瑟王美語補習班	8342149	花蓮市中和街101號	幼兒全美班95折	113/1/1-12/31
新遠東汽車保養所	8571391	花蓮縣吉安鄉自強路2段89號	免費汽車健檢, 所有維修打9折	113/1/1-12/31
金茂攝影	8328296	花蓮市中正路435號	證件照相多送一組	113/1/1-12/31
溫伯力生物科技土肉桂產銷中心	8761388	花蓮縣鳳林鎮中正路二段349號	肉桂系列產品95折(特價品除外)	113/1/1-12/31
神話養生推拿館	8533319	花蓮縣吉安鄉自強路22號	來店消費9折	113/1/1-12/31
大華隱形眼鏡公司	8323099	花蓮市中山路142-10號	配鏡買一送一(1000元)	113/1/1-12/31
宜昌傢俱城	8529209	花蓮縣吉安鄉宜昌村吉祥4街11號	買家具特價	113/1/1-12/31
美如玉美容美髮補習班	0910551357	花蓮市德安一街190號	學美容美髮、理髮 特價優惠	113/1/1-12/31
昌隆行	8534689	吉安鄉宜昌村中華路二段152號	消費滿2千另送光隆海洋深層水	113/1/1-12/31

欲加入特約商店洽詢專線：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皆可參加，需給予明確折扣提供「更生之友」持卡人前往消費。

「筋長一寸，壽延十年」已成為民間口口相傳的一句老話，近年來不僅中老年人熱衷於拉筋這項養生運動，拉筋理念更是被年輕人借鑒來輔助瘦身。號稱「瘦腿神器」的拉筋板也由此火了一把，成為朋友圈和購物平台的寵兒。拉筋板真的「站著也能瘦」嗎？

北京《生命時報》報道，首先來瞭解拉筋中的「筋」為何物？中醫把人的皮、肉、筋、骨、脈稱為「五體」，其中筋尤為重要。《易筋經》中記載了關於筋與健康的論述：「筋弱則懈，筋壯則強，筋和則康。」在現代醫學中，筋可理解為筋膜，拉筋即筋膜拉伸。筋膜是一種結締組織，可分為運動筋膜、內臟筋膜、神經筋膜。

就肌肉骨骼系統來說，筋主要指的是運動筋膜，它連結著肌肉和骨骼。肌肉外覆蓋一層表淺的肌膜，更深部的肌肉纖維外面也覆蓋一層較深層的肌膜，其與肌腱韌帶相連，連結到骨骼外層的骨膜；骨膜又跟另一段關節處的肌腱韌帶相連，使得筋膜綿延在體內。可以說，肌肉的收縮和形態維持都離不開筋膜系統。

拉筋板真能瘦小腿嗎？小腿肥胖根據不同原因可分為水腫型、脂肪型和肌肉型。「拉筋板瘦小腿」主要針對的是肌肉型小腿，多是腿力錯誤導致的肌肉代償性增大。運動時如果關節、膝關節、踝關節的排列錯位，就需要靠額外動力將它們推成平齊才能實現轉動，結果導致肌肉代償性變大。

再來瞭解一下小腿肌肉的解剖，小腿前側有股骨前肌、趾長伸肌；小腿後側有淺層腓腸肌、深層比目魚肌；小腿側面有股骨短肌、腓骨長肌。小腿後側肌肉決定了小腿肌肉形狀，而前側和外側肌肉較薄，對腿型影響較少。站在拉筋板上能在一定程度上刺激小腿後側肌群，達到肌肉塑形的效果，視覺上使小腿形態比例更協調，即看起來瘦了。真正意義上的肌肉體積縮小，只能靠打肉毒素使肌肉萎縮來實現。

如何正確拉筋？過度拉筋會使筋膜產生小的撕裂，激發無菌性炎症，誘發筋膜炎。由於筋膜的感知神經感受器數量是肌肉的6至10倍，一旦損傷，可以非常敏感地傳遞疼痛信號到大腦。所以，拉筋務必根據自身柔韌程度進行個性化、漸進式練習。這裡給大家3個建議：

1. 端坐在床邊或椅子上，兩腳平放在地面，兩腳和兩膝呈90度。向後扭動兩肩，頭部不動，兩眼看向前方。

2. 左手放在床上，向後伸至左臀部後方，右手放在右膝上。然後換身體另一側做同樣動作。

3. 深吸一口氣，使胸部得到擴張，給脊柱創造一個舒展的空間。呼氣時兩肩向左扭轉，兩眼看向身後，兩膝保持不動，讓脊柱得到扭動。兩肩扭至極限處，保持這一姿勢5秒鐘。放鬆，回到端坐姿勢，然後兩肩向右扭轉，左右扭轉各5次。

太長可能導致韌帶鬆弛，使關節穩定性變差，更易受傷。建議每個拉伸動作控制在15至30秒，做3次左右即可。

充分做好熱身。熱身能放鬆筋膜，減少肌肉、筋膜的粘滯性，避免運動損傷。

此外，倫敦「健身點點」網站推薦了適合早晨起床後做的3個拉筋動作，利於舒展筋骨，強壯肌肉，不妨試一試。



拉筋板，瘦不了小腿

消暑清熱 記住這些調理方

夏季驕陽似火，雨水又多，暑多夾濕，稍不注意就容易令脾胃受損，廣州醫科大學附屬中醫醫院藥學部主任中藥師李麗明提醒，夏季不適合過食肥甘、燥熱的食物，調理以清熱清暑，祛濕健脾為主。日常比較常用的有赤小豆、白扁豆、綠豆、蓮子、百合、荷葉、竹葉、佩蘭、藿香、絲瓜、西瓜翠衣、香薷這些食材和藥材。《廣州日報》刊文介紹5條調理湯方，可以按需用。

陳皮綠豆糖水。綠豆250克，廣陳皮1/3片，冰糖適量。

做法：將泡好的綠豆和陳皮（洗淨，稍泡軟，刮去內瓢）放入鍋中，加入水，大火煮開後調小火熬煮；大火煮開後轉中小火煮2小時左右，煮至綠豆起沙，加入冰糖。

功效：綠豆清熱解毒、消暑利水，陳皮理氣健脾，燥濕化痰；豆類與陳皮搭配可消滯理氣；冰糖補中和胃，潤肺止咳。

生脈飲。西洋參5克、麥冬10克、五味子10克。做法：以上材料浸泡後煮30分鐘，代茶飲。

功效：益氣生津，斂陰止汗。用於氣陰兩虛證，如肢體倦怠、氣短聲低、汗多懶言、乾咳少痰、暑熱傷津的口乾咽燥。

冬瓜陳皮水鴨湯。鴨半隻（約600克）、冬瓜1000克、廣陳皮1/3片、芡實20克、薏米30克、薑少許。做法：陳皮洗淨，稍泡軟，刮去內瓢（內果皮）；芡實和薏米洗淨；鴨洗淨，斬件，氽水撈起；冬瓜洗淨，連皮帶仁切塊；煮沸滾水，放入所有材料，大火煮20分鐘，轉小火煲一個半小時，下鹽調味即可飲用。

功效：消暑健脾

雙西湯。西洋參10至15克、西瓜翠衣15克。（西瓜翠衣：西瓜皮青色部份曬乾製成）做法：煲湯飲用，可加入石斛、麥冬，增強生津之力。

功效：益氣、生津。

健康小知識

心臟病患者防中暑 這些小常識要牢記

夏季氣溫高，心臟病患者想要順利度過夏季，就要注意防暑降溫，下面來瞭解一下夏季防暑降溫的一些小常識。

中暑的發生是綜合因素產生的，一般分兩種情況。一種是高溫、高輻射，也就是俗稱的乾熱，強烈的太陽照射和較高的溫度導致人體水份大量散失，若水份得不到及時補充就非常易中暑。另一種是高溫、高濕度，即夏季常見的濕熱天，人體不能正常排汗，皮膚血流量和心輸出量大大增

加，心衰發生率和心臟病死亡率也會增加。心臟病專家表示，避免中暑重在預防。

補充鹽份。夏日防中暑，首先應注意補充水份。夏季人體水份揮發較多，不能等渴了再喝水，那時身體已是缺水狀態。另外，身體中的一些微量元素會隨著水份的蒸發被帶走，應適當喝一些淡鹽水。

飲食上，要以清淡為宜，多食綠豆湯、冬瓜湯等清火潤肺的食物。多吃榛子、腰果、土豆等富含鉀的食物，可預防中暑。

膳食方面，要補充足夠的蛋白質，如魚、瘦肉、蛋、奶和豆類，還應多吃能預防中暑的新鮮蔬果，如番茄、西瓜、桃子、烏梅、葡萄等。

睡眠充足。在高溫天氣，人的體力消耗較大，容易疲勞，所以要保證充足的睡眠，使大腦和身體其他系統得到充分的休息，使新的一天精神飽滿，精力充沛，能有效防止中暑。

每天最好保證8小時睡眠，不要熬夜，最好在晚上22時前睡覺，第二天早上6時後起床。睡眠時不要對著風扇或空調直吹，免得頭部著風著涼。中午可以小睡一會兒。

有研究顯示，白天睡一小覺能有效降

低身體溫度，而且中午最熱時，選擇睡眠可以有效避開高溫天氣，並能及時補充體力。

重視防曬。夏日出門記得要備好防曬用具，最好不要在10時至16時在烈日下行走，因為這個時間段的陽光最強烈，發生中暑的可能性是平時的10倍。如果此時必須外出，一定要做好防護工作，如打遮陽傘、戴遮陽帽、戴太陽鏡，有條件的最好塗抹防曬霜。

有些人喜歡戶外運動，需要進行長時間戶外運動的人，要備好防中暑藥品，如藿香正氣滴丸、十滴水、人丹等。陽光最強時，盡量不要待在戶外，有條件的可適當進行午間小憩。（金勇）

KIDS 兒童天地

漫步神農街

台南市崇學國小／郭吳鑫

經過了一週的繁忙，週日的晚上，全家人一如往常地在神農街漫步，傍晚時分，景致依舊美麗而可愛。

神農街是我放鬆心情的伴侶，

也是我飯後逛街的好去處。抬起頭看著繡著花的燈籠亮起來，全家人伴隨悠閒的腳步緩緩的停一家看起來已經有七十年的老屋，走進風情萬種的舊式咖啡館，

推開了傳統的紅漆大門，門內停了一台小綿羊機車還有幾張歷史照片，走進去四處張望可以發現年久失修的牆壁和屋瓦，全家坐在沙發上，飲著熱茶，又看看外面的旅客形形色色，老關研磨著咖啡豆，香氣四溢……

喝完了茶，走回路上，兩旁都是保留著歷史的古厝，老舊的窗戶，低矮的房屋映入眼簾。路邊的特色小物，像是接近元宵，到處都掛滿小燈籠。走了一段路，微風輕輕親吻我的臉頰，我獨自走進了

一條巷子，細小的微光冒出，我小步走到我最期待店家，也是我覺得最有特色的小店。經典老歌從喇叭流洩而出，還有琳瑯滿目的古早物品，除了有明星花露水的芳香，還有以前古早人的玩具。除了看來稀奇，讓人感到童趣呢！

與家人走在迷宮似的街道，彎進了其他的巷子可能會發現不同的趣味，像我遊走在神農街的街道和特色商店就是放鬆心情的一種方式。神農街的漂亮就是一種悠閒，當我漫步在其中時就能感受溫馨、感受到文化、感受到愉快。（六年級）

我的夢想

東華附小／陳邦慈

三年級時，看見老師教我們寫作，他就像天外飛來的作文大師，決不輸給社會上的作家，作文就像人生中重要的武器，當你遇到實力不凡的對手，就可以拿出來，在我們小孩的世界裡，寫作就像一個雙面人，他有好壞兩個面，大家都對他愛又恨，當你需要他時，他就像你的救命恩人；但當你不需要他時，你們兩個就像對小冤家。我很喜歡作文，也因為這個老師，他開啓了我的作文人生。

「沒有寫作的基礎，要怎麼當一位文筆優美的作家呢？」於是我走進一間大大的書局，在語文區挑選了一本關於作文的書才翻了一頁，我的眼睛就開始閃閃發光這些作家也太厲害了吧！這些文法和這些比喻真讓人敬佩不已，我常學習作家的寫法，讓我在作文界更上一層樓，因為作文，使我充實、快樂。我喜歡在無聊時看這一本書他就像我的人生大寶典，陪伴我一生，教我無限的知識，也讓我離我的夢想越來越近。

「沒有參加比賽，沒有競爭對手，作文還有多少樂趣，」在我思考時，突然老師宣布有個作文比賽，我每天像螞蟻般每天認真練習我盡了我最大的努力，但沒有成功得名，從那天起，我時刻在書房裡，像隻小書蟲一樣，除了看書，還是看書，就為了得到再次參加比賽的機會，我知道這些努力，不一定會成功，但是要成功就要努力，我想讓世界看見作文的偉大。

經過上次的比賽，我更知道要怎麼寫的好，這次，我不只看書，還出外走走，增加靈感，在這次比賽中，我更加努力，終於幾天後，在報紙上看到我的名字，我成功了，今後，我要更努力，長大以後，成為一位作家，讓世界看見作文的偉大。（四年級）

考試前後

北昌國小／陳柔茵

升上三年級，第一次考試要準備五科，比起二年還多了自然、社會、英語這些以前我從來沒有接觸過的科目，所以我很擔心自己會考不好。

考試前，老師給我們寫測驗卷，讓我們熟悉考試題目及考試的方法，我感到很安心，而且也比較不會這麼緊張，謝謝媽媽在家也陪我複習，講解我不會的題目給我聽，使我有足夠的信心去面對三年級的第一次考試。

考完試，我終於可以放鬆心情了，這次我考了兩科一百分，領了四個紅包獎學金，我請爸爸幫我存起來，對於這次考試結果我很滿意。

我覺得這次考試，我複習得不太夠，有些考題看不太懂，所以我需要加強，平時要多閱讀，遇到不會就要問，不能放著不管，希望下次成績能夠更進步。（三年級）

我理想中的展覽

中原國小／劉慕升

如果能讓我辦畢業展，我會辦在沒有小花澤蘭又透光的森林，因為那裡有清新的空氣，又有舒適的環境，且希望透過這個環境能讓大家感受到祥和。在這次的展覽，我想在森林裡用石頭和木頭做出最自然的舞台，讓家長能體會有時也可以單純些。再用石頭和木頭、繩子固定學生的菓子拓印和陶藝作品，讓畢業生主持展覽，把作品得獎的同學叫上台！後方擺上一些蔬菜，讓畢業生料理供食用，家長要用一句成語讚美他們，讓現場充滿愛與讚美！

但當然也會有規範要遵守：1.不可大叫影響他人2.不可帶毒品、菸品3.不可以帶易燃燒的物品，以免引發火災。以上這些可能會危害森林環境和人的物品都不適合用。

這個畢業展為期一天，期待每個來賓都能喜歡這次展覽！如果能使大家明年有意願再來，就再好不過了。（四年級）



滴在大石頭上一則故事的省思



北林國小／陳杰

「從前有一顆小水滴，滴在大石頭上，於是大石頭嘲笑它，說小水滴是不可能把自己滴穿的。」聽完這則故事，有許多人一定曾和大石頭一樣嘲笑小水滴，但大家有沒有想過，有一天小水滴真的會把大石頭滴穿呢！

愛迪生是電燈的發明家。但他發明電燈時，卻遇到了很多困難。他失敗了一百次，有一位富翁嘲笑他，勸他別做了，他說：「你已經失敗了一百次了，不可能成功的，放棄吧！」

但愛迪生卻笑著對他說：「你弄錯了，我是成功了一百次，因為我知道了這一樣東西是不能用的，我相信我很快就能把電燈發明出來。」

皇天不負苦心人，在第一零一次試驗時，愛迪生終於發明出了電燈。萊特兄弟也是從一種鳥類中獲得啓示，發明了飛機。

而我卻連一顆小水滴都不如，更不用和發明家相提並論。就比如踢足球，我不管怎麼踢，總是跟球門擦肩而過，我一氣之下把足球隨便一扔，轉身往教室走去，心想：踢進就踢不進，反正還有人連球都踢不到呢！我坐在位子上，打開世界偉人傳記，一句格言映入眼簾「滴水能把石穿透，萬事功到自然成」。是呀！別人都能踢球射門得分，還是堅持練習沒放棄，而我連球門都沾不到邊，就想放棄不練習，於是我跑回操場，拿起足球，開始練起來，奇蹟般的成功連續射門得分。

經過這次的比賽，我又重新豎立起來信心，我不但在足球比賽中表現大放異彩，也得到亮眼的好成績，而且在以後學習中，我要不斷用這句話提醒自已，增加自信心，取得更好的成績。相信在我未來，我在各方面的表現，一定都能出類拔萃。（六年級）

編者的話：兒童天地接受手寫稿，同時開放電子郵件稿件及圖文，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。