

王耀庭請辭台電總座 經部慰留

桃園連日發生停電 王表示請辭負責 藍委稱是代罪羔羊

台電15日電力供應一度吃緊，加上桃園連日發生停電事故，引發能源政策討論，台電總經理王耀庭20日表示將請辭負責，經濟部則回應全力慰留。

綠委贊成慰留
民進黨立委賴瑞隆對此受訪表示，王耀庭出身基層、專業經理人，且台電基層人員相當辛苦，在花蓮地震過後努力穩定供電，此次停電起因為設備問題，若因朝野政治攻勢，導致專業經理人離職，不僅對基層專業人員不公平，對台電與國家亦是損失，他贊成慰留王耀庭，並給予台電更多支持。

國民黨立委王鴻薇受訪指出，此次連續停電問題，根源是錯誤的能源政策，民進黨強調電力韌性，花了新台幣4500億元，卻不知道韌性在哪裡；她認為，台電不管是總經理或專業人員等請辭，不過是代罪羔羊，讓這些人去扛錯誤的能源政策結果。

藍委批電力政策錯誤
國民黨立委許宇甄表示，王耀庭不應該請辭，應留下來善後，該請辭的是經濟部長王美花與政務次長曾文生，台灣缺電問題是政策錯誤所導致，怎麼會變成總經理要請辭，該走的人卻賴著不走。

民眾黨立委張啓楷則透過新聞稿指出，王耀庭的當務之急，應是致力於落實電網強韌計畫，並檢討整體能源政策與用電結構；他向大企業購電為例，台電推動量競價是緊急狀態的不得已措施，但錯誤的電力政策，恐讓此措施變成常態，增加過多的電力預算。

張啓楷表示，錯誤的政策比貪污更可怕，綠電雖是趨勢，在電力吃緊下，「真的要廢掉核電占比達6至8%的核電，真的完全不考慮核二、核三延役？」

G7外長籲台海和平

華盛頓19日專電

七大工業國集團(G7)外長會議19日在義大利結束議程後發表聲明指出，台海和平穩定對國際社會安全與繁榮至關重要，呼籲以和平方式解決。

根據聲明，G7成員支持台灣以觀察員或來賓的身分，有意義參與的國際組織，包括世界衛生大會(WHA)、OPEC技術會議、聲明指出，G7成員對台灣的基本立場沒有改變，包括現行的一中政策。

此外，美國務卿布林肯在單獨召開的記者會上指出，G7成員在台北、南海、朝鮮半島和平與穩定的立場一致，也團結對抗中國不公平、非市場性的行為。

純天然 最佳伴手禮 見麵館

手工釀製辣椒醬
佐餐的好搭檔
無添加防腐劑

花蓮縣吉安鄉吉安路二段52號
電話: 03-8535993

更生日報
KENG SHENG DAILY NEWS
第27642號
創刊人: 謝清毅 發行人: 謝立德

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

南島民族論壇外賓部落參訪 交流旅遊模式

提升臺灣原住民族部落旅遊的國際知名度 族人也能汲取外國發展的經驗

記者蕭道田/報導

2024年南島民族論壇執行委員會日前在高雄舉行，出席之會務及觀察員計15個國家地區，本大會邀請各會員及觀察員出席代表推舉，確定由臺灣的代表團將，拔路兒(Carla Hancock)任南島民族論壇主席。原民會於18日至20日安排國外與會人士分三條路線進行部落參訪，帶大家體驗臺灣不同原住民族的生活樣態。部落參訪的外賓(上圖)表示，這幾天的部落參訪行程讓他們十分驚艷。(記者蕭道田/攝)

為什麼安排國外與會人士分三條路線進行部落參訪?原民會表示，拔路兒(Carla Hancock)主席表示，本屆高峰會主題為文化與生態永續旅遊，因此在會議結束後，特別自4月19日起安排與會的外賓分成A、B、C三條路線，前往部落進行為期2天的參訪，希望大家能進一步認識臺灣原住民族文化，彼此交流各部落推動旅遊的模式、族群的族群包含魯凱族、排灣族、鄒族、布農族及阿美族等5族。其中A行程是前往臺東布農族、鄒族、布農族之美、春日浸水百年古道，以及前往來義鄉由日人與族人一同興建的「二峰圳」；B行程則是來到茂林萬山部落認識臺灣唯一的大型岩洞遺址及當地族人的家居文化，此外前往阿里山山美部落族人一同投入保育工作的達娜伊谷自然生態園區；最後C行程的部分，首先參訪由本會資助補助，且是台灣少數以原住民文化為主軸的臺東「2.2」波浪屋，進行手作體驗及遊覽，並且延至延鄉紅葉部落，與紅葉國小少棒隊的布農族小朋友相見歡，見證原住民在體育運動方面的發展。20日來到阿美族巨港部落，除了呈現阿美族傳統家屋，還有欣賞著名的阿美族巨港樂團表演，是體驗阿美族傳統文化的好去處。

外賓受感動允推廣來台
這次接待外賓去部落參訪的效益為何?原民會表示，拔路兒(Carla Hancock)主席說，本大會的外賓包含旅遊、經濟及環境、氣候變遷研究等產官學界的領導人、學者及中高階主管，接待外賓參訪部落，除了購買當地商品，產生族人的直接收益之外，透過這幾天深入走訪部落的行程安排，我們也發現參與的外賓更能進一步瞭解臺灣原住民族文化，並且深深受到感動。紛紛表示回國之後會行銷並邀請更多朋友來臺灣，間接將吸引更多有興趣的外國遊客前往部落。提升臺灣原住民族部落旅遊的國際知名度，讓世界看見臺灣原住民族。

另一方面，部落遊程經營單位透過參訪與外賓交流，可以了解外國遊客的旅遊喜好，汲取外國發展的相關經驗，推出更優質且具競爭力的遊程。部落參訪的外賓們表示，這幾天的部落參訪行程讓他們十分驚艷，可以看到各族的文化及美麗的風景，見證台灣原住民族在各方面的發展，希望未來還可以安排這樣的活動讓他們來參與。

圖: 20日來到阿美族民俗中心，除了呈現阿美族傳統家屋，還有欣賞著名的阿美族巨港樂團表演，並交換禮物。(記者蕭道田/攝)

圖: 原住民會安排國外與會人士分三條路線進行部落參訪，帶大家體驗臺灣不同原住民族的生活樣態。部落參訪的外賓(上圖)表示，這幾天的部落參訪行程讓他們十分驚艷。(記者蕭道田/攝)



2024 Quit & Win 戒菸就贏
www.e-quit.org

4月底前
報名「戒菸就贏比賽」
成功戒菸組有**30萬**元機會抽中獎金

吸菸的「參賽者」+不吸菸「見證人」
兩人一組 報名「2024戒菸就贏比賽」
確實遵守 5月2日-29日 完全不吸菸
就有機會一起抽中獎金!

獎金贊助 財團法人 寶佳公益慈善基金會

萬眾一心 快樂戒菸

報名請上 華文戒菸網

玩藝年度列車

光復鄉-公所3樓大會講堂
4/21(日)15:00節目: 爆米花劇場
演出團隊: Mr. YES小丑劇團

7/14(日)15:00節目: 影偶遊瀾瀾
演出團隊: 影子傳奇劇團

指導單位: 花蓮縣政府 主辦單位: 花蓮縣文化局 共同主辦單位: 光復鄉公所 廣告

113年初級太極拳研習班
免費招生

太極拳不僅是武術，它還是健身術、養生術。經很多專家研究發現，練習太極拳對神經系統、心血管系統、呼吸系統、運動系統、消化系統都有著良好的影響。只要經過專業教練正確指導，透過太極拳的活動訓練，以及長期堅持練習，就能明顯感受到對身體的益處，有慢性疾患者也無形中消失了。

班別	授課時間	授課地點	報名電話
中華H-1班 (顏清雲教練)	113.5.20起每星期一、二晚上7:00至8:30	中華國小北川堂及中庭(花蓮市國盛二街22號)	顏清雲教練 03-8358008 / 0935872986 紀秀英師姐 0933480158
中華假日班 (顏清雲教練)	113.5.18起每星期六、日早上5:30至7:00	中華國小北川堂及中庭(花蓮市國盛二街22號)	顏清雲教練 03-8358008 / 0935872986 紀秀英師姐 0933480158
葉尚班 (葉秀惠教練)	113.5.21起每星期二、四早上5:30至6:30	自由廣場(花蓮市中山路406號之1)	葉秀惠教練 0910550542
慈聖地母班 (郭秀英教練)	113.5.20起每星期一、三早上5:30至7:00	花蓮慈聖地母廟(花蓮市吉安街62巷23號)	郭秀英教練 0912519963 王湘華師姐 0919284982

招生對象: 想要強身健體及對太極拳運動有興趣者
歡迎自即日起報名。
招生名額: 每班各錄取30人額滿為止。(廣告)
※本課程免費。為初階免收費教學員額。(報名時須繳保證金500元。全期全勤無缺課者，期滿依據課紀錄可全退費)

太昌都內農地130坪
附農電及地下水
每坪33000元.好利用
力揚房屋 0921-649550

永康
鋼骨結構、造型結構、玻璃採光罩
頂樓加蓋、鐵製/龍骨樓梯、電動捲門
雨遮棚、車庫、圍籬、隔牆、鐵件加工

林和鵬
0911-405714

有巢氏房屋國聯花商加盟店 店長推薦

太昌丁種建築用地
\$11.5萬/坪
地坪: 550坪 適合工廠等 出入方便
~專售~
鼎宏不動產有限公司 03-8331777

113年讀者元宵通訊猜謎 領獎時間公告

一三年度更生日報元宵燈謎謎題刊登已圓滿結束，四月十二日截止收件，以郵戳為憑。

四月十五日(星期一)上午九時於更生日報社五樓禮堂摸彩，公正人事抽獎以單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)刊登得獎人名單及謎底和謎題，十八日上午九時於更生日報社五樓禮堂頒發特別獎。

四月二十二日至五月三日止(星期一至星期五)每日上班時間上午八點三十分到十二點三十分、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取獎品。

壽豐以南由本報發行組派送，外縣市的中獎讀者獎品將郵寄。

台慶不動產建國欣玉加盟店 店長推薦

北昌木質系
總價 928萬
三房華廈
0989-097904 曾小姐

衛生福利部國民健康署 | 各地方政府衛生局 | 財團法人董氏基金會
戒菸治療: 請帶健保卡到合約醫事機構戒菸 | 戒菸專線: 0800-636363

主辦單位會主動聯絡得獎候選組; 所有得獎候選組須配合主辦單位之訪視安排、公開檢測及相關記者會。
警務人員及矯正機關人員，請上網報名並填寫目前服務部門。

德維聯合法律事務所 擴大規模9律師服務

曾泰源、林國泰、張秉正共同主持有最新的設備 律師團人數之多在東部僅見

記者田德財/報導
花蓮一德維聯合法律事務所二月十日自花蓮市府前路遷移至花蓮市球路二一七號(花蓮地方法院簡易庭附近)，花東各界祝賀貴賓雲集。



「德維聯合法律事務所」有九位律師，由曾泰源、林國泰、張秉正三位律師共同主持，另有六名律師，包括洪瑤瑜、劉廷廷、吳育胤、陳映臣、劉芳瑜、黃建智律師，是東部最大規模的律師事務所。

林國泰原任地方法法官

林國泰原任花蓮地方法法官，二〇一〇年轉任律師，當時是國內司法界少數赴大陸交流的法官，他所撰寫的「存證信函之撰寫與範例」著作，榮獲聯合報報導推薦為全國法律界前十大優良圖書。在轉任律師後，他服務案件不但更細心用心，也注重弱勢者的法律正義。林國泰曾任法律援助基金會花蓮分會會長，經常投入公益不遺餘力，自一〇五年起擔任花蓮縣衛生局醫務爭議調解委員會主任委員，負責調解衛生局醫務爭議，他積極協助衛生局進行調處，擔任醫務爭議調解委員會主任委員，負責調解衛生局醫務爭議，他積極協助衛生局的調處案件總數不及他縣市。但林國泰對調解案件爭端點作為等，盡力在調處時協助調解雙方釐清。

喬遷新址貴賓雲集

「德維聯合法律事務所」原設在花蓮市府前路，二十日喬遷新址的辦公大樓，有最新的設備，律師團人數之多，在東部僅見，祝賀人潮熱鬧滾滾，有人形容是「東部最大的民間司法法院」；前往祝賀的前花蓮縣長吳水雲說，是一所具有善心、愛心的事務所。

曾泰源原任花檢檢察官

曾泰源原任花蓮地檢署檢察官，一九九四年轉任律師，和張秉正律師共同開設「德維聯合法律事務所」至今三十年。律師在社會系統中扮演多種功能性角色，律師在民事和行政訴訟中，擔任當事人的訴訟代理人，代當事人行訴訟的意思表示行為；在刑事訴訟中，律師除了與檢察官合作協助被害人之外，若受聘於被告，則成為其辯護人，與檢察官成為對立的角色。在法庭中，律師盡速解決當事人的法律糾紛，給予當事人法律諮詢；憲法規定律師的辯護權，以落實人權。而嫌犯或被告在受訊前，可保持緘默以待律師抵達。曾泰源、林國泰、張秉正組成的「鐵三角」律師團，熱心各項不同專業案件，為當事人爭取法律權益、平抑冤曲事跡的大小案不勝枚舉，在東部頗有名氣。

木瓜溪上游出現堰塞湖 暫勿入溪床

目前未對下游聚落造成立即危險 林保署花蓮分署成立應變機制

記者劉怡倫/報導
花蓮秀林鄉木瓜溪上游，因受0403強震影響導致邊坡崩塌，造成堰塞湖已有深潭，林業及自然保育署花蓮分署表示，經過追蹤後發現，四月十九日已形成堰塞湖，湖面面積約五點六公頃，壩高約三十公尺，迴水長度約七百公尺，蓄積水量約四十三萬立方公尺，大約有二六個標準游泳池的水量；花蓮分署隨即成立應變小組，並通報相關單位啓動防災應變機制。



圖：花蓮地震後木瓜溪上游新增堰塞湖，積水量約四十三萬立方公尺，約二六個標準游泳池水量；林保署花蓮分署成立應變機制。(林業保育署花蓮分署提供)

春遊書食節 草地野餐活動添書香

結合市集推廣閱讀習慣「星空電影院」吸引親子共度歡樂時光

記者何國豐/報導
花蓮市公所舉辦「2014春遊書食節」活動，廿日下午在太平洋公園北濱活動區舉行。在這次0403地震中，花蓮受到很大的影響，大家都度過非常艱難的時期，不論是地層下陷、房屋倒塌、交通中斷，不論是在地層下陷、房屋倒塌、交通中斷，不論是在地層下陷、房屋倒塌、交通中斷，不論是在地層下陷、房屋倒塌、交通中斷...



男持鎗暴槍射傷繼父 投案移送偵辦

記者賴文康/報導
家住新城市北埔村李姓男子，本月十三日晚與李姓妻子發生爭吵，李姓兒子持鎗暴槍射傷繼父，李姓兒子持鎗暴槍射傷繼父，李姓兒子持鎗暴槍射傷繼父...

挺花蓮觀光 蕭美琴力推好去處

記者李柏霖/報導
〇四〇三地震過後，準副總統蕭美琴發力挺花蓮觀光，她特別找出過去在花蓮生活的照片分享，蕭美琴說：「喜歡大自然，但是對地震有疑慮的朋友們，花蓮還有很多可以玩可以去的去處，賞鯨、鯉魚潭、森林步道、海岸線自行車道，花蓮依然是大家休息度假的好去處。」



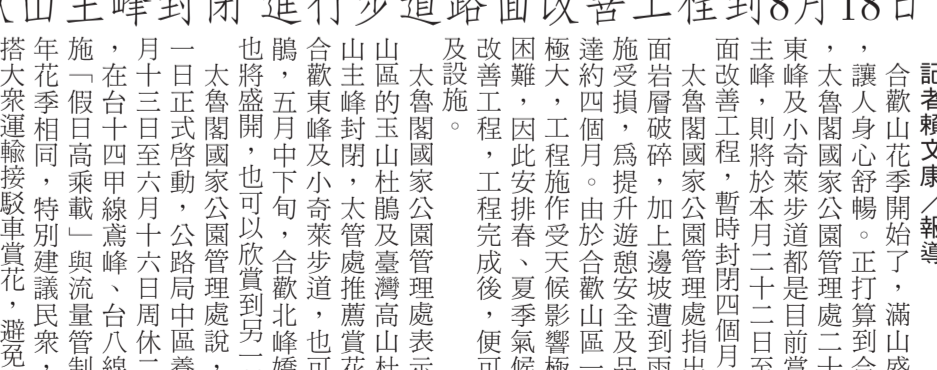
圖：準副總統蕭美琴分享過去在花蓮的生活及旅遊美照。(取自蕭美琴臉書)

天王星大樓91件拾得物已發還

記者賴文康/報導
「〇四〇三」花蓮震災後，已經完成拆除的王天王星大樓，根據花蓮警局至二十日的統計，受理該大樓拾得物共計九十一件，迄今已經發還包括身分證、3C電子設備、相本等三十多件拾得物，呼籲民眾若有相關資料，足資證明為拾得物者，請儘速至花蓮警局分局偵查隊辦理認領程序。

合歡山花季賞花轉往東峰等步道

記者賴文康/報導
合歡山花季開始了，滿山盛開的玉山杜鵑繡球美麗，讓人身心舒暢。正打算到合歡山賞花的遊客注意了，大魯閣國家公園管理處二十日表示，石門山、合歡東峰及小奇萊步道都是目前賞花的好去處，至於合歡主峰，則將於本月二十二日至八月十八日進行步道改善工程，暫時封閉四個月。



圖：合歡山花季賞花請到石門山、合歡東峰及小奇萊步道。(記者賴文康攝)

前往佳姿幼兒園 活用互動影片 以改編的兒童歌曲提醒注意自身安全

小心陌生人 婦幼警隊唱跳中宣導

記者賴文康／報導
花蓮縣警察局婦幼警隊，十八日前往花蓮市佳姿幼兒園宣導婦幼安全，除了教導學齡前的孩子如何小心陌生人外，更利用舞蹈和歌曲與現場的小朋友互動，在手舞足蹈的同時加深小朋友的印象，提升婦幼安全意识，避免自己被壞人抓走。

花蓮縣警察局指出，婦幼警察隊宣講師活用互動影片「小心陌生人」(Don't Be A Stranger)，該影片源自於內政部警政署YouTube頻道「NPA Care C」婦幼安全，改編時下最流行的兒童歌曲，耳熟能詳的節奏搭配簡單易懂的歌詞，再利用舞蹈動作帶著孩子一起互動。

向身邊的大人求助
婦幼警察隊宣講師提醒幼兒園的小朋友，如果碰到陌生人假裝迷路、假裝是爸爸媽媽的朋友，或以糖果零食誘騙的時候，千萬要提高警覺，不要隨意的答應陌生人的請求，並可向身邊的大人求助或者前往附近的商店協助報警，平時身上可以隨身攜帶哨子，以便呼救時能以最快的速度吸引旁人，也可對陌生人產生嚇阻作用。

另外，內政部警政署「一六五」全民防騙網建立多元宣導管道，除了定期在Facebook專頁更新防詐資訊外，民眾可透過LINE搜尋官方帳號(＠anti)，接收最新防騙資訊，有任何問題也可以直接撥打「一六五」反詐騙專線諮詢。
花蓮縣警察局強調，婦幼安全宣導對象不分老幼，全民具備最新的婦幼安全素養將能更加有效的保護你我遠離侵害，為了讓民眾在短時間內快速吸收，該局婦幼警察隊利用多元的宣導方式，提升宣導效能的同時讓警民之間的距離不再遙遠，在歡樂的氣氛下學習如何保護自己，期許未來能幫助到更多大眾遠離傷害、快樂生活。



圖：花蓮縣警察局婦幼警隊化身唱跳能手，前往幼兒園宣導婦幼安全。(花蓮縣警察局提供)

中等學校足球聯賽 2:0力克惠文高中 花體女足今與醒吾高中爭金盃



圖：花體女足四強賽入球的球員張安佳(左)、劉于高(右)。(花體提供)

記者張小菁／報導
一二學年度中等學校足球聯賽閉幕，十九日舉行的花中女子足球四強賽中，花體隊以2:0力克惠文高中，晉級冠軍戰。將於二十一日下午四點與醒吾高中爭金盃。

在四強賽中，花體隊中女足隊展現精湛的球技和無與倫比的毅力，而對手惠文高中也展現頑強的防守和出色的戰術部署，讓整場比賽更加緊張刺激。現場充滿吶喊聲，加油團為各自支持球隊加油打氣。
上半場開賽初，兩校都有攻門機會，但都遭對方後衛大腳解圍。無功而返，中場結束前花體隊劉于喬抓住惠文高中失誤球，憑藉自己過人技巧隻身殺到對方球門，輕巧射門破網，再踢進一分。雖然惠文高中屢次逼近花體球門，但花體隊高中的防守如磐石，守住了自己的球門，保持了對等進球。最終，花體隊中以二比零戰勝惠文高中，成功晉級二十一屆冠軍戰，去年決賽落敗之憾氣也一筆勾銷。

新北考古生活節



記者謝宗璋／報導
「二〇二四新北考古生活節」廿日、廿一、廿二日在北北考古公園登場，花蓮縣考古博物館首度走出花蓮，由藝術家出身的館長溫孟威領軍，重新詮釋「新北考古生活節」，以花蓮考古遺址出土的動物造型陶偶為發想，帶領民眾認識史前文化內涵同時動手捏陶(見圖：考古館提供)，受到大小朋友喜愛，兩天十場次場場爆滿。

這場由新北北北十三行博物館舉行的全國最大公眾考古盛會，今年首次擴大為長達二個月的節慶，以「史前動物派對」為主題，並於廿、廿一日在北北考古公園的主活動場館內、外考古館、大專院校、機關單位共同合作，安排超過七十種體驗、美食文創。
花蓮縣考古博物館今年接連第三年應邀設攤，由溫孟威親自領軍並介紹花運史前出土的陶偶，包括去年三月在上美崙I遺址的出土有豐富紋飾且造型如小獸的陶把，以及過去



圖：相聲大師朱德剛(右三)將與喜劇大師宋少卿(中)、首位以相聲考取清華大學的花蓮孩子劉毓謙(左二)，在花運台體演出。(喜劇團提供)

宋少卿+朱德剛《大師來了》 桃園喜劇團巡演 5/4抵花蓮

記者謝宗璋／報導
來自桃園市只演喜劇的現代劇團「喜劇團」今年展開《今夜無法說相聲之大師來了》全臺巡演，首場將於五月四日抵達花蓮縣文化局演藝廳演出，集結全臺喜劇界領銜名將，將與同為花蓮出身喜劇大師宋少卿、首位以相聲考取清華大學的劉毓謙，在花運台體演出，歡迎觀眾入場觀賞。
喜劇團第二部作品《今夜無法說相聲之大師來了》，結合相聲、漫才、脫口秀等喜劇形式，結合過去歌頌的元素，帶來與以往不同的相聲表演。創作靈感除了取材自工作坊劇作《那一夜，我們說相聲》、《千禧夜，我們說相聲》之外，還改編許多經典相聲段子。
《今夜無法說相聲之大師來了》故事講述選學年喜劇團收到不知名政黨候選人邀請舉辦相聲藝文表演，時間到了！大師沒出現？只好由喜劇團的「嘩嘩」們輪番上陣頂替，時間來，一群嘩嘩怎麼惡搞相聲段子，人(大師)來了，卻無法相聲，內容及網路創作生態、民生新聞等時下社會議題，適合所有大小朋友一同觀賞。
喜劇團結集全臺各世代當紅、潛力喜劇演員，包括宋少卿、相聲大師朱德剛、脫口秀王陳天、網路喜劇創作團體HACHI猴猴、漫才組合對對對，以及朱德剛一手栽培的子弟兵劉毓謙。歡迎上座，認識相聲藝術，保證全場笑聲不斷，絕對是神仙打架的一齣特別喜劇。

池南自然教育中心



記者葉文杰／報導
廣受好評的二梯次暑期兒童生態探險營，將於池南自然教育中心自四月二十二日開始接受報名。(圖：池南自然教育中心提供)
池南自然教育中心自四月二十二日開始接受報名，報名日期由即日起至四月二十二日。兩梯次營隊活動自四月二十二日上午九點起開始接受報名，錄取名額依報名先後順序受理，額滿為止。

歡慶兒童月 NTSO攜手信誼 4/27花蓮《企鵝演奏會》



記者謝宗璋／報導
歡慶兒童月，國立臺灣交響樂團NTSO攜手信誼基金會舉行「企鵝與紅公雞」親子繪本音樂會，以樂奏四重奏揚起古典樂章(見圖：國畫堂提供)，搭配說書人導聆信誼兒童文學獎得獎繪本《企鵝演奏會》(見圖：國畫堂提供)，在花蓮縣文化局演藝廳登場，歡迎觀眾入場觀賞。
國畫堂團長劉安斌表示，信誼基金會這次特別委約樂獲獎繪本《企鵝與紅公雞》的審判員推薦獎「人與狗」《企鵝演奏會》、古典音樂跨界結合，打開了「聽覺」之外，更加上一「視覺」的豐富內容，讓演出內容更豐富。
劉安斌指出，特別感謝臺灣證券交易所持續贊助支持，讓偏遠地區學校師生能夠近距離參與藝文表演，這次的繪本音樂會系列邀請到雲林、臺中、苗栗、新竹、花蓮、臺東、宜蘭、共計六十餘位偏遠地區或師生人數較少、持續推廣文化傳承的良善團體。
繪本作家陳添添表示，在與孩子分享這本繪本時，經常需要發出呼嘯吹奏的聲音，但苦於無法精準地呼嘯吹奏的聲音，如有國畫交的演奏，為繪本注入更豐富的情感。回想起繪本作者的初心，便是想描繪愛的各種面向，這次的公益演出，聽覺與視覺的加乘，讓《企鵝演奏會》理想表達的愛能以更立體的方式傳播，感到無比幸運。
本月四日起前進臺中、雲林、新竹、花蓮和宜蘭等五縣市，其中第五場將於四月廿七日(週二)下午二時，在花蓮縣文化局演藝廳演出，歡迎各界人士踴躍參加。

肢體潛能開發講座 找尋自然和諧平衡



記者葉文杰／報導
東華大學體育中心日前舉辦一場肢體潛能開發講座，由陳怡靜老師邀請TAI身體劇場的李偉雄Rita Talmont擔任講師，融合傳統原住民族舞蹈與現代肢體舞蹈，以「身體」為核心主題，透過「律動」來轉化「身體」應變當下的處境，以找尋一種自然的和諧平衡。
身為原住民族舞者的李偉雄老師強調，每個人都能創造自己獨一無二的肢體，肢體潛能隨著個人的生長背景、身體狀況和性格想法而有所變化。透過動作練習，學員能夠更加認識自己，透過分組的練習，也能看見欣賞彼此的差異。講座不僅包括呼吸與律動的練習，還有編織數字與節奏練習，透過這些練習活動，學員必須學習在持續的動感中，維持專注與平衡，可謂一種「動態靜心」，不僅促進身心健康，同時也有助於肢體的探索和潛能的開發。
交流分享的過程中，有學員表示，對編織數字轉化為肢體節奏的部分，印象深刻且深感讚嘆。講座尾聲，李講師提到腳部除了肢體訓練外，也可用於表演創作，並分享有關腳部的演出資訊，啟發在場學員。此講座以原住民族傳統舞蹈與現代肢體融合的創作方式，打開學員對於肢體開發的新視野，並帶來多元文化的體驗，感謝東華大學體育中心與教育部適應體育計畫。
(東華大學體育中心提供)

暑期二梯次兒童生態營 4/22報名

十八日至二十日辦理「夏日森林會」，活動對象為九月開學後升國小一至六年級及國中一年級學生，兩梯次營隊活動各開放三十五名名額。活動內容包括：立式划槳、溪流觀察、昆蟲總動員、三梯次兒童生態探險營、四月二十二日至八月三十一日、夏日森林會、溪流觀察、立式划槳、野炊、森林、溪流觀察、立式划槳、野炊、童玩、四月三夜生態探險營、大富平地森林公園、國立東華大學、青陽農園、台十一線一線二號橋水區域及復興幸福湧泉溪，體驗立式划槳，學習觀察有趣的野生物，在自然環境裡，探訪有趣的野生物，並享用來自台東縱谷純淨土地的美味風味餐，創造一段美好且豐富愜意假期。
報名日期：即日起至四月二十二日上午九點起開始接受報名，錄取名額依報名先後順序受理，額滿為止。
查詢中心教育推廣組 (09) 86415094#15。

優惠花蓮鄉親、軍警醫消和大學師生 理想大地 a2 水岸 5月底前搭船半價



記者葉文杰／報導
松秘境等你来探索！(圖：記者葉文杰手機拍攝)
好消息！現在來 a2 水岸游湖不用大排長龍了！這個週末，讓我們來一場與大自然的親密邂逅，花蓮人只要半價！
乘著遊船，微風拂過臉頰，帶來一絲絲清涼與愉悅，享受被湖水與落羽松包圍的感覺，彷彿置身童話般的場景。湖水倒映著藍天，每一刻都充滿了詩情畫意。無論是想要尋找寧靜，還是與家人朋友共度美好時光，都別再猶豫了，帶著家人朋友一起享受這趟花東縱谷大自然的之旅吧！
即日起至五月底，凡花蓮鄉親、軍警醫消、在地大學師生，搭船遊湖即享半價！
花蓮鄉親：原價八十元/優惠價四十元、軍警醫消：原價一百元/優惠價五十元、在地大學師生：原價一百五十元/優惠價七十五元。
遊湖時間自上午八點至下午五點止，遊湖位置在壽豐鄉豐平路三段267號。

精彩沒多久

樂透夢短 黃素華

我發財夢也做過不少，卻始終沒有機會撿到從天掉下來的大禮物。...



多羅觀音前，與本次同修大合照。(圖/靈鷲山提供)



抄寫《心經》，但求淨心淨意。(圖/靈鷲山提供)



香篆初體驗。(圖/靈鷲山提供)



第一次香篆，自評虔誠滿分。

初履靈鷲山

王景新

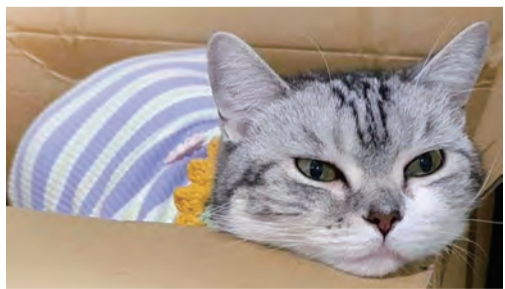
屆中年，愈發深信人生諸因緣實乃久別重逢。今度初履靈鷲山，便一如與舊時自己素相照，尤其顯著...

又抽離其中；而那乾麵委實可口，一眼即知乃Kiki乾麵。茹素者良伴無誤，無論...

若感覺靈鷲山有段距離，不妨先一遊位於永和文教區的世界宗教博物館。...

舟 丁小雨

我似那一葉舟，急流滾滾紅塵中橫過千重山，越過萬里水日夜不停...



有時候，時間慢慢地流逝，嬌揉作得令人難以容忍；而有時候，又會一口氣跳躍過好幾個過程。...

寄生

陳國瑛

他的抑鬱，永遠都是隱而不現。身體愈來愈虛弱，呼吸老是受阻...

菜市女俠

徐正雄

菜市女俠今年堂堂邁入七十，做小姐時曾在俗稱「西索米」的女子出殯樂隊當指揮...

刺青

唐明敏

刺青，在過去是罪犯的標記，在現在則是藝術的展現。...

菜市女俠

徐正雄

東收回，改建成六間套房出租，價錢雖不便宜，卻很快滿租。...

菜市女俠，最近家裡出現長照者，壓力很大的她，常跟女俠反映無法消化情緒。...

女俠說：「因為他的女朋友是『男』的。」我聽了忍不住笑出來，哪有人家這樣說的...

無聲的吶喊，唯有有心人始能聽見。老農手持巨斧，斬斷她那婀娜多姿的生命...

更生日報社·台東美學館 兒童徵文比賽 中年級組 台東救國團·台東文化處 心靈的角落

👑第一名 台東豐榮國小 / 陳巧恩

記得那次和妹妹爭吵後，我在秘密基地中平復心情。在這小天地裡，是家中唯獨屬於我的好地方，那就是——我房間中的置物櫃，在這溫暖的角落，可以在裡面思考、放鬆，享受著獨處的時光。

房間中的置物櫃，它裡頭分成一格一格的小櫃子，我會將日記本收藏至櫃子中，也會將手工作品咕卡、手鍊類保存起來，其中我還有一格專屬放美甲工具。有時候我心血來潮，就開始動工整理整個置物櫃與房間，讓它充滿舒適感，真是療癒。

這個小天地有著特殊的功能，它好像可以將我所有不愉快的事阻擋在外，當我傷心時，可以躲在裡面冷靜，神奇的是，過沒多久心情就平復不少。有次與妹妹吵架，我就躲在房間裡置物櫃旁，反覆思索，為什麼會吵架呢？靜靜地看著櫃子中曾與妹妹的玩具，逐漸平復下來，轉眼間，不好的情緒就消失不見了。

雖然我的房間與置物櫃表面上看起來毫無生命，但它卻像我的朋友般，在悲傷時，能安撫我的情緒，遇到挫折時，能及時給我鼓勵，它就這樣成為我心中獨一無二的角落。(四年級)

👑第二名 東大附小 / 張元碩

一聲聲「呵—」的喘氣聲；一陣陣「達、達」響亮而急促的腳步聲，一顆顆豆大的淚水，有如一串剔透的珍珠隨即落下。在我心靈的角落，有一個陰影，被我丟進有如地獄一般的萬丈深淵裡。

想起來，會讓我的雙手不停顫抖，最近，我經常做惡夢，每次，當我醒來時，都會提醒自己「那是夢，別放在心上」。嘴巴講歸講，那不安的感覺，還是在我的心中遊盪。那種恐懼，像是獨自一人走在夜路時，心中的恐慌、害怕，不斷在我心中黑暗的角落裡翻騰。翌日，夢又開始了……這時我身在一間長廊裡，突然有一位老人被推進加護病房，我像飛了進去，見到之前的老人，近看，他蒼白的臉上有許多細紋，胖胖的臉和身軀，有些豐腴。我這才恍然大悟這位老人就是——我的阿公。

在我九歲時，阿公病情惡化。十一月的某一天，我們被通知到醫院見阿公最後一面。一進到病房，看到阿公痛苦模樣，心裡總有一些心疼、感傷，甚至有些害怕。頓時我去撫摸他的雙手，突然「嘩！」一聲，我絕望了；但抬頭一看，阿公像奇蹟似的睜開了眼並慈祥的笑著，忽然我眼中的那些「惡夢」全都一掃而空。不久，那景象慢慢消失，變成的是眼前殘酷的事實，阿公去世了。

經由這次的經驗，我把這件事鎖在我心中黑暗的角落裡，永不觸碰，永不開啓。取而代之的是，我和阿公烤肉、玩水和下棋的美好的回憶。(四年級)

👑第三名 台東大學附小 / 簡睿新

當你生氣、難過、遇到挫折或碰到困難的時候，你是否會想要有一個可以讓你冷靜、放鬆、暫時遠離煩惱或轉換心情的小天地呢？對我來說，坐在鋼琴前，彈著一首又一首的練習曲，就是這樣的一個心靈角落。

還記得有一天我在唸英文時，因為一直被媽媽糾正發音，心情很煩躁，也越來越沮喪，甚至還對媽媽發脾氣。那時，不知該如何是好的我，不自覺的走到鋼琴前，彈奏起練習過的曲子。奇妙的是，當優美的琴聲隨著我在琴鍵上飛舞的手指，慢慢飄盪在空氣中，原本煩躁的情緒也慢慢平靜下來。最後，我向媽媽道歉，並唸完當天完成的英文作業。

之後，彈鋼琴成了我每天一定要做的事情。我還發現，彈鋼琴不僅可以讓自己平靜，也能將愉悅的心情分享給他人，帶領大家跟我一同沉浸在美妙的音樂世界裡。

當靈巧的手指在黑白相間的琴鍵上舞動著，就能將樂譜上像豆芽菜一樣的音符，轉換成一篇又一篇美妙的樂章。彈鋼琴不只能將煩躁又難過的心情一掃而空，也能將快樂分享给大家。這就是我獨一無二的心靈角落。(三年級)

佳作 東海國小 / 李日棠

心靈角落，可能是地獄，擁有著內心會被人否定的回憶或羞愧、自卑；心靈角落也可能是一所心靈加油站，每分每秒都替自己加油打氣；心靈角落也可能是個心靈天使，當自己感到羞愧、自卑時，他會當一個心靈導師，讓他們忘了這件事，與我們對話。我的心中也自己有一個心靈角落。

我的心靈角落，猶如不見天日的地獄，裡頭存放著所有曾被否定、拋棄或羞愧、自卑的可惡回憶，讓我放不下心來。從小到大，每每當我被他人鼓勵、稱讚，每個心靈角落裝著不堪回憶的箱子頓時打開傾瀉而出，就為了這心靈角落，我總是自卑的活著。

我想要幫我的心靈角落大掃除，把不快樂的回憶全部清除掉，重新粉刷那猶如地獄般的心靈角落，為它刷上閃亮的黃，非常的快樂、活潑。就算地獄不見天日也沒關係，只要為它裝上亮晶晶的燈光，就可以把那些裝滿著不快樂回憶的箱子丟掉，重新點燃希望的蠟燭，不再不否定自己。

電影《深夜加油站遇見蘇格拉底》的男主角，每天晚上到加油站尋找老人給予他生活上的建議，從話語中重拾力量。我要在心靈的角落蓋一間加油站加油，第二天重新信心滿滿，充滿正能量地往前衝！衝！衝！(四年級)

佳作 東大附小 / 蔡依倩

上體育課，我在跑步的時候，不小心被別人絆倒了，大家都一直在笑我，感覺好丟臉，好想要告訴老師，但是我又不敢說這一件事。

之後打鐘了，我就回去上課，我心中慢慢的下起了雨，「滴滴答答……」好難過，但是我一定要勇敢的去面對，下課之後，我決定找老師告訴這件事情，但是我一直看著老師，緊張得什麼話都講不出來。我的好朋友傾聽我的心事，感覺好溫暖，我把不敢說出去的事勇敢的說了出來，講完之後感覺心情變得更輕鬆，心情也變得很好。

心情變得更好，從雨天變成晴天，還出現了一道彩虹。沒想到，上課不小心絆倒我的人來說我一聲對不起，我原諒了他，因為他不是故意的，而且是誠心誠意的說道歉，他之後就和我們一起玩遊戲，他也跟我一樣笑得合不攏嘴。他之後帶我去健康中心擦藥冰敷，我跟他說謝謝。上課時間到了，我們決定好，明天下課時，一定要和我一起玩耍，說完我們就說了一聲「再見！」

放學了，我和他們辦辦，下次遇到時要互相打招呼，成為好朋友。

心靈的角落，有著我內心難過的事，和生氣的事情，也可以用寬恕，讓事情變得更輕鬆、更圓滿。(三年級)

佳作 台東東大附小 / 林以樂

當時的畫面，至今印象深刻，那是在我中班五歲的時候，我鋼琴老師的女兒很喜歡和我玩，我也很喜歡和她玩！但是一切都變了，當天我穿著一件黑白條紋的衣服，她穿了一件洋裝，在我拿著一個東西想和她分享，但卻凶巴巴的對我說：「快點！給我啦！」接著又用不當的力氣去拉我的手，我對她說：「我不喜歡妳這樣做，請住手！」即使我告訴老師，但她依然這樣對我，隔天我還是想找她玩，想問她她還好嗎？但她把欺負我的方法告訴她另一個朋友，她們好像覺得很好玩！

當時的我好失落！彷彿掉進山谷裡一樣，到處一片漆黑，幼兒園的老師和同學都不見了，旁邊的物品也都不見了，我好像也開始縮小，時間卻一直在變短變得又短又快，現在的我也好害怕，我開始想：對我那麼好的姐姐，現在怎麼會這樣對我呢？

每當我遇到類似的事時，我就會想起爸爸媽媽會告訴我：「將心比心，妳不喜歡別人怎樣對妳，也不要這樣對別人！」我們要學會尊重他人的意見！站在別人的立場，體會他人的感受，不要只想著自己不考慮別人！如果我們不喜歡被欺負，那我們也同樣不要這樣對待朋友，別人不喜歡你這樣做，我們就要停止，要學會包容他人的意見，當我們將心比心的對待他人，別人也會將心比心的對待你，不要用自己的想法去看待他人的想法！(四年級)

評審的話：第一名視置物櫃為心靈避風港，櫃內收藏的不僅僅是過往珍藏的物件，還有昔日點滴的回憶和心情，實虛交織巧妙地與心靈角落對話；第二名挖掘出深埋內心黑暗角落的恐懼，氣氛到位，別出心裁；第三名文章隨著躍動的音符，在鋼琴的黑白鍵之間看見獨樹一格的角落。

佳作 豐里國小 / 李靜璇

心靈的角落是什麼？心靈的角落是我可愛的房間，是公園漂亮的長椅，是讓我放鬆、平靜的小天地，更是我快樂的角落。

房間是我放鬆的小天堂，每當弟弟來拉我頭髮時，我就會心情煩躁的跑回房間，拿出課外書來看；玉兔院長教我：「如果你一直逃避，那你就不能成功，你需要勇氣。」還有一次，妹妹把我的小熊玩偶弄壞了；我生氣也很難過，因為那個玩偶是爸爸送我的最後一個禮物。我很愛惜它，我傷心欲絕的走回房間拿出筆，盡情的畫下爸爸帥氣的樣子，畫完後我把它掛牆上，就好像爸爸在我面前安慰我：「別難過了，爸爸在這裡。」讓我有種暖暖的感覺，舒緩了我的悲傷。

公園的長椅是我快樂和放鬆的角落，每當我開心時，我最喜歡坐在公園的長椅上，望著藍天白雲發呆，看著蔚藍天空中的白雲，好像一朵朵棉花糖又好像一顆顆爆米花看起來美味可口，真的好有趣。我拿起一片破洞的菓子向天空丟去，菓子慢慢飄落，就好像在天空畫出一道道美麗的弧線，公園的長椅是讓我愉悅舒適的心靈角落。

公園的長椅和可愛的房間都是我心中最重要的角落，它不但給了我勇氣和堅持下去的信心，也帶給我快樂、放鬆的感覺，為我的童年帶來美好的回憶。(四年級)

佳作 蘭嶼國小 / 周子祈

每個人的心裡都會有各種的心情，比如說是我們被罵，或是做了某一件事讓你覺得很驕傲，還有你的夢想之類的，這些都會存放在心的角落，那一片就像是我們的靈魂棲息之地。

每當我們在生活中遇到困難，或是我們在工作覺得很累時，我們都回到那個角落，來尋求幫助，那些事是我們有經歷過的事情，遇到那些事，我一樣不要輕易的放棄，要有勇氣和信心，但是，心靈的角落大部分都是充滿難過、痛苦、失望、失落。

在這個角落裡，我也學會了要怎麼去了解自己和他人，每個人都會有自己的痛苦和困擾，還有每個人都一定會有自己的專長、優點、缺點，我們一次次的成長，也已經學會了應該要怎麼去安慰他人、理解他人，去幫他人，要有同理心。

所以，心靈的角落就是我們內心的深處的一個角落，也可以說是比現在更好、更真實的自己，讓他人了解自己，去成長它，因為才是我們最真實、真正的自己，所以我要好好的珍惜。(四年級)

佳作 新生國小 / 陳柏宇

個性膽小的我，從以前到現在都很害怕黑暗魔獸。每次看到陰森森的地方，我的心裡就會「怦怦咚咚」的跳著。

上個禮拜四，我一回到家，就看到黑暗魔獸的房間，我就馬上跑去開燈，燈一開，我的心就平靜了下來。長大了總要自己洗澡吧！這時我的心裡就有黑暗魔獸來搗亂，我的身體就忍不住發抖，變得神經兮兮亂說話。

每次我想把黑暗魔獸擺脫掉時，我都有種恐懼，讓我變得很弱小。黑暗魔獸甩不掉，我的自信被吃掉，讓我感覺沒有勇氣。可是，趕走黑暗是一件很困難的事。

但是，另一段黏得太緊了，我想著解決方法，於是，我躺到床上，靈機一動，想到一個好方法，我跳到箱子裡沒幾分鐘我就跳了出來，我多了一股勇氣，我又再一次跳到箱子裡。十分鐘後，又跳了出來，黑暗魔獸想跟我打架，我有勇氣，就可以打敗黑暗魔獸了，真棒！

希望心靈的角落可以幫助我擺脫掉黑暗。(三年級)

佳作 馬蘭國小 / 許庭碩

心靈的角落，可是天堂，裝滿許多美好的童年回憶；心靈的角落，可能森林，那個世界只有自己才知道的過去或自卑。我們的心靈可能住著一個天使般的老師，在我們難過或生氣時，教導我們，和我們對話，安慰我那受傷的心靈。

我心中的心靈角落，有一片廣大的草地，每當我閉上眼睛時，彷彿有個心靈的天使，和我聊聊今天的一切，我躺在青綠色的草地，在那裡我感到無比的放鬆，想想自己到底做錯了什麼，角落總有安慰的聲音，像是天使，鼓勵我已經很棒了，雖然有挫折但總是會過去的，心靈的角落有已思考的空間。

我要把我心靈的角落搬到樹木的高處，享受陽光帶來的溫暖，讓我振作起來，有自信，就算遇到挫折也不要放棄樂觀的心情，丟掉曾經困擾很久的回憶。

我們每一個人，應該在心靈的角落，蓋一座加油站，每當遇到挫折，都要為自己加油打氣，讓心情平復下來，迎接新的一天。(四年級)

佳作 台東寶桑國小 / 林時賢

所有人都有著一個心靈角落，這個地方裝著自己的記憶、秘密、想法……，裝著只有自己才知道的事情。有些人的心靈角落猶如地下室或山洞一樣黑暗，沒有任何的光；有些人的則是陽光普照的玫瑰花園，有許多大大小小的喜悅泡泡，裝著歡樂的記憶和事情。

每一天晚上，睡覺時，我都會打開心靈深處的大門。在這裡，我會盡量把今天遇到的雜事都拋到後面，在這裡，我只專注於回想今日遊玩的過程和遇到的好事，這裡的火車載著大大小小的包裹，裡面裝著滿滿的成就感、歡樂與喜悅的事。

我想要把我的心靈角落佈置得更好。有時不如意的記憶，很難讓我在心靈的深處盡情的玩樂，所以我想要將曾經被否定的記憶完全丟出我的心靈，完完全全的專注在今天的喜事。

每一個人的內心深處都該有著加油站，我也不例外。如果遇上挫折，趕快加油，幫自己打氣，使你第二天能有更好的精神與勇氣面對一切。(四年級)

台東慢食節食育餐桌開幕登場

一連兩天活動將舉辦89場慢食作 而10月縣府在關山則換上全新形式的台東辦桌

台東新聞

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

2023.06.18

284110218

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18

2023.06.18



圖：2024年第一場臺東慢食節「食育餐桌」，20、21兩天在卑南遺址公園熱鬧登場。(記者蕭道田/攝)

歡迎秋收再來台東

一連兩天的食育餐桌將舉辦89場慢食作，是開辦以來最豐富的一次，而10月縣府將在關山舉辦全新形式的「臺東辦桌」，歡迎大家在秋收之際再來臺東，感受不一樣的慢食魅力。

慢食進駐每人心

20日現場由建和部落家長與孩童組成「萬好歌舞團」吟唱卑南民族拉開序幕，接著是全天的慢食集、慢食作與慢食器活動。饒慶鈴表示，臺東推動慢食運動逾10年，

辦3場精彩慢食講

除了進行食農教育，更舉辦3場精彩「慢食講」，20日由具生產者與料理者身分的慢食廚人，向家長與孩童介紹臺東獨有的一慢一當勞，現場酥炸黃金馬鈴薯加上柴火熬煮12小時的番茄醬，分裝成30份「慢一當勞」小薯，引發現場搶購潮。21日講座由慢食廚人展現成功鑽鑽魚從捕撈到上桌流程，及「搓水能凍結」的百人搓愛玉。還有「自然食器」也是一大特色，此次食育餐桌由大會推出全時段慢食器活動，教導民眾用麵包果葉摺成碗，從食器到料理全系列感受慢食節。

協會派4名導航員

兩天活動中，臺東慢食協會也派出4名導航員「圓」帶領民眾現場走讀慢食節，深入淺出介紹食育餐桌理念，感受全系列慢食體驗。為了響應食農教育，社團法人兒童食農協會也推出一「平衡地球美食家」桌遊體驗，讓幼兒、孩童到成人，理解食物的重要性。

蘭嶼縣議員補選 6/1投票4/29開始登記

台東縣20日電 台東縣蘭嶼鄉前縣議員黃碧妹因許領出費遭解職，遺缺補選，中選會公告6月1日舉行投票，4月29日開始登記參選。

金峰鄉紅藜季登場百人體驗包粽

台東縣20日電 台東南迴地區金峰鄉「想見黎-紅藜季活動」今天登場，百人體驗包粽，並在野宴區席地而坐，欣賞紅藜花海，感受浪漫體驗，引起廣泛迴響。

防制死亡交通事故 東警連10天交通大執法

記者蕭道田/報導 台東縣於19日凌晨3點許在中華大橋上發生1輛重機車撞及停放施工封閉區域內工程車的交通事故，重機車車體嚴重損毀，駕駛及乘客2人經送醫救治後仍宣告不治死亡。

台東破獲7件竊盜案 嫌犯從電線到戒指都偷

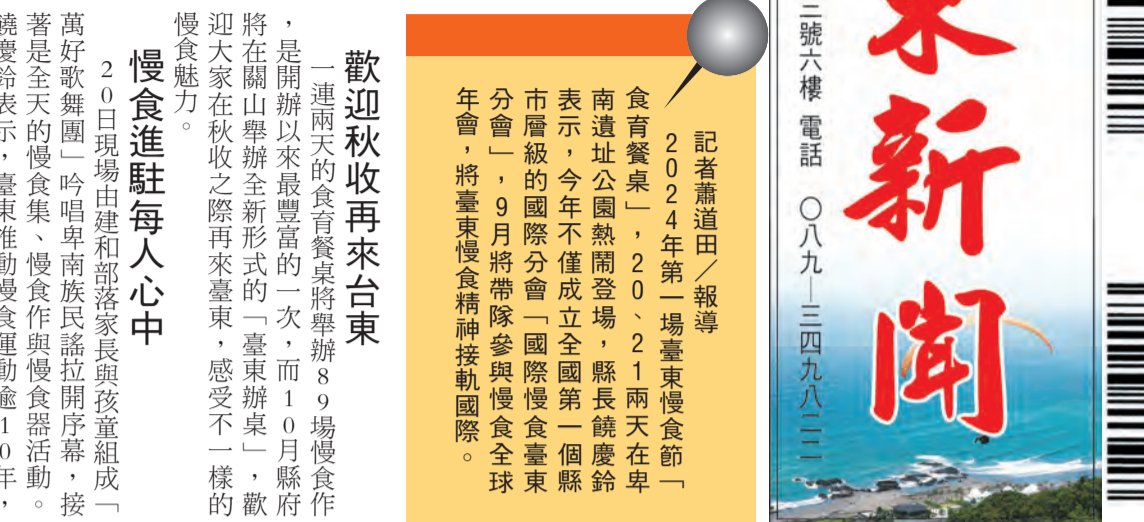
台東縣20日電 台東縣警察局台東分局今天宣布破獲電線竊案，同時取出失竊的寶石、戒指，總計破獲7件竊盜案。台東縣警察局台東分局偵查隊今天發布新聞稿表示，台東分局於4月初陸續接獲民眾報案住宅財物及台電、養殖場電線遭竊，即組成專案小組積極偵辦。

歷經36天700公里奇幻漂流 蘭嶼30年老船華麗轉身

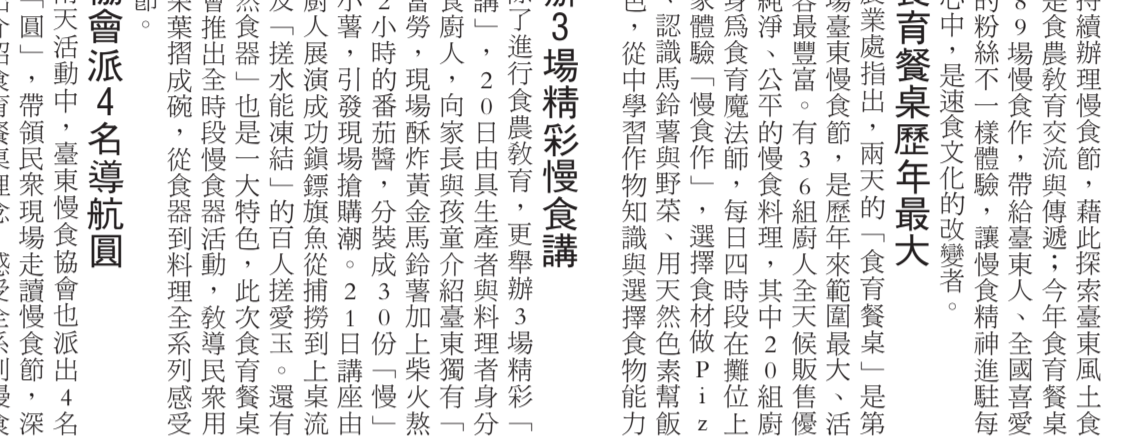
台東縣20日電 蘭嶼開元陸號漁船，去年被颶風從港口帶離，隨海流到宜蘭、桃園、雲林外海，經36天、700公里奇幻漂流，日前整修後回到蘭嶼，重新取名為「東洋168」。

衛生局抽驗米麵製品 51件皆符合規定

記者陳盈貞/報導 台東縣衛生局為維護食安，四月底派員前往縣轄內製麵業者、麵粉(店)、零售業者抽驗米麵製品共51件，檢驗結果均符合規定。



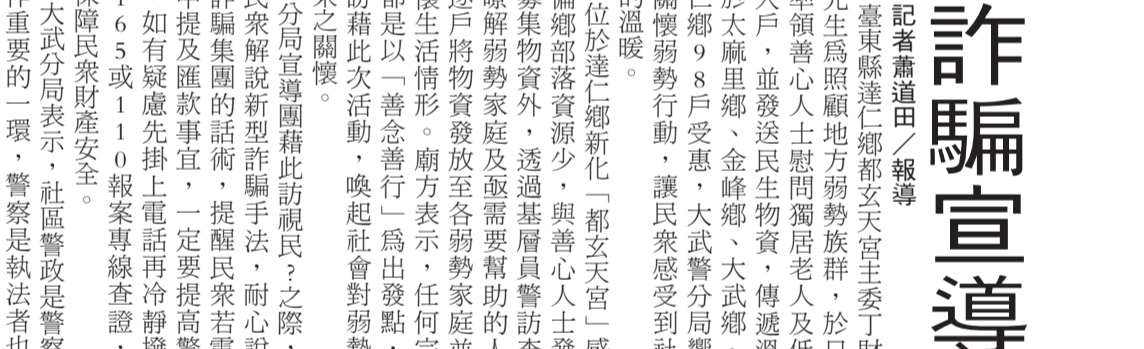
圖：臺東縣達仁鄉鄉安天主堂主委財旺先生為照顧地方弱勢族群，於日前率領善心人士慰問獨居老人及低收入戶。(大武分局提供)



圖：金峰鄉113年度「紅藜季-想見黎」系列活動「20日舉行」現場除有包粽粽體驗活動，也有在地表演團體精彩演出，吸引民眾到場歡度週休假期。(金峰鄉公所提供)



圖：蘭嶼「開元陸號」漁船去年被颶風從港口帶離，隨海流到宜蘭、桃園、雲林外海，經36天、700公里奇幻漂流，日前整修後回到蘭嶼，重新取名為「東洋168」。(蕭春祥提供)



圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

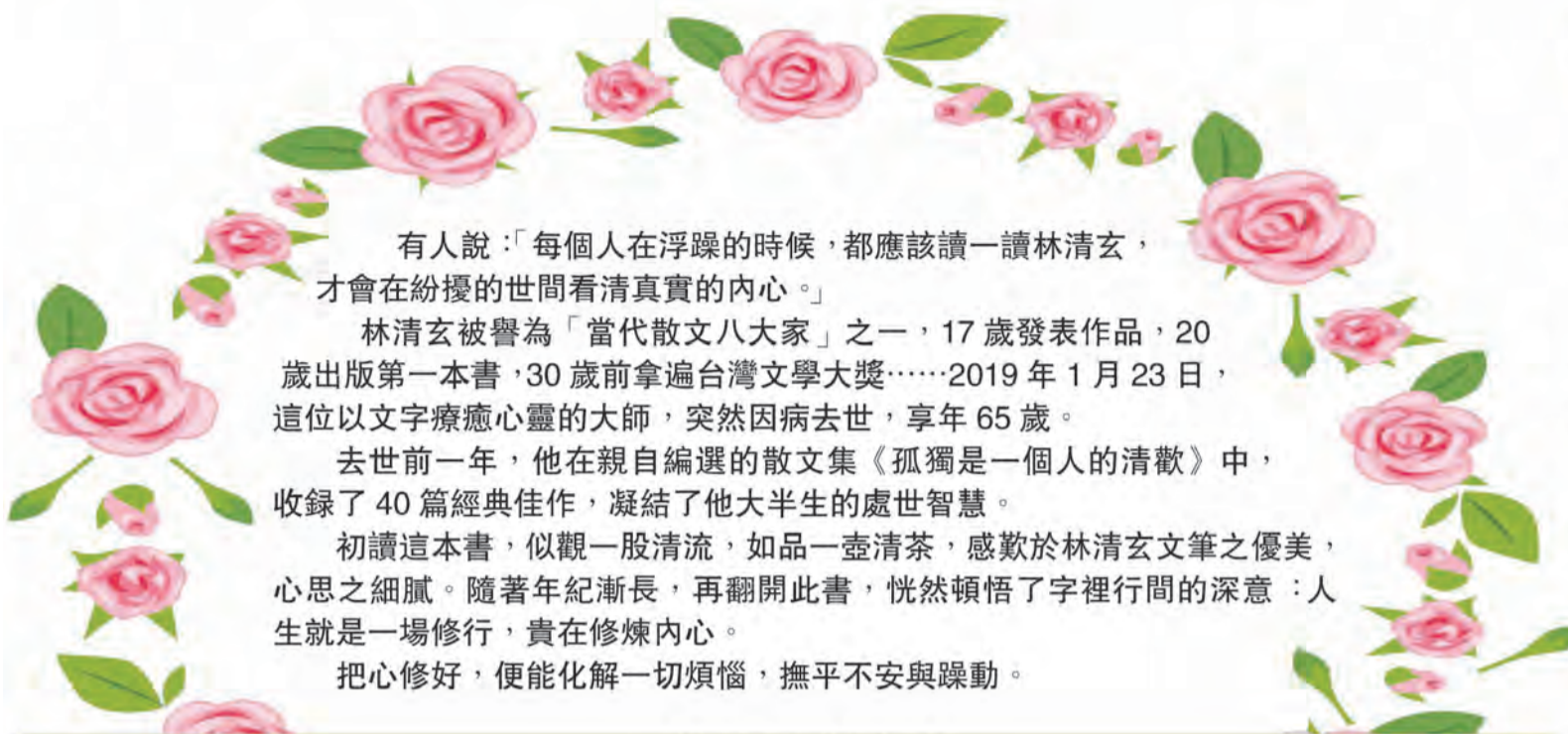
圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

圖：衛生局抽驗米麵製品。

人生是一場修行，貴在修煉內心



有人說：「每個人在浮躁的時候，都應該讀一讀林清玄，才在紛擾的世間看清真實的內心。」

林清玄被譽為「當代散文八大家」之一，17歲發表作品，20歲出版第一本書，30歲前拿遍台灣文學大獎……2019年1月23日，這位以文字療癒心靈的大師，突然因病去世，享年65歲。

去世前一年，他在親自編選的散文集《孤獨是一個人的清歡》中，收錄了40篇經典佳作，凝結了他大半生的處世智慧。

初讀這本書，似觀一股清流，如品一壺清茶，感歎於林清玄文筆之優美，心思之細膩。隨著年紀漸長，再翻開此書，恍然頓悟了字裡行間的深意：人生就是一場修行，貴在修煉內心。

把心修好，便能化解一切煩惱，撫平不安與躁動。

以歡喜心過生活

書中，林清玄提到一件趣事：有一次，他到朋友家做客，看見對方的書架上擺著十幾冊精裝的日記本。他稱讚朋友有毅力，朋友卻害羞地說：「這麼多日記本，沒有一本能寫一週以上的。」

原來，朋友是受名人傳記的影響，立志要養成寫日記的習慣。可是每次買下日記本後，他總覺得日子比白開水還要寡淡，實在沒什麼好寫的。

於是，生活就像一頁頁翻過的白紙，日記本也就成了閒置的裝飾。

其實，身為普通人，誰的日子不是單調且乏味呢？要麼為生計疲於奔命，要麼為瑣

事焦頭爛額，大多數人都在兩點一線的範圍內遊走。

然而，林清玄認為：生活最美好的一面，恰恰就藏在平淡的日常之中。平日散步時，看到一朵盛開的花，撿到一隻漂亮的貝殼，他都能夠開心一整天。好好吃一頓飯、喝一盞茶，一日喜樂、一夜安眠，也都讓他感受到無比滿足。

曾經有位股市大戶跟他吹噓，自己只花一個早上，就能在股市賺到1000萬。

他卻說：「賺1000萬看起來很多，但總有一天你會發現，1000萬買不到一個早上。」

細細想來，還真是這麼回事兒。

也許我們的生活中，沒有轟轟烈烈的刺激，也沒有燈紅酒綠的熱鬧。但那些看似平凡的點滴美好，才是真正滋養生命的源泉。停下來陪一陪家人，和愛人看看電影，跟孩子打打遊戲，與老人嘮嘮嗑。走出去看一看風景，在公園裡兜兜圈，去樹林中散散步，感受四季的變化。

法國雕塑家羅丹說：「這個世界從不缺少美，而是缺少發現美的眼睛。」

以感恩與喜悅的心情，重新審視周遭的一切，你會發現，每一天都值得記錄與珍藏。當你心中常懷一份歡喜，生活裡便到處都有意想不到的驚喜。

以平常心生情味

《牡丹亭》裡寫：風無定，人無常。

人這一生，多的是變幻莫測，非你我之力所能扭轉或改變。與其咬緊牙關拚命掙紮，不如以平常心對待無常事，挫折便會化為別樣的風景。

林清玄在書中提到，有一回，孩子需要完成一份作業；觀察月亮，並記錄下所見所想。不巧的是，當日颱風來襲，天空中烏雲密佈，連月亮的影子都看不見。為此，孩子非常不開心，抱怨天氣太差，吐糟颱風討厭。

林清玄卻說，天氣本就時陰時晴，沒有什麼好壞之分。他提醒孩子：「既然不能觀察

月亮，何不觀察颱風呢？」孩子一拍腦門，覺得這是個好主意。

孩子望著窗外，在本子上寫道：風從東西南北吹來，雲在天空賽跑，雨勢一下大一下小，傘在路上開花。這份詩一樣的記錄，最後也獲得了老師的好評。

你看，不過是轉換了一下心態，原本糟糕的狀況，竟變成了意外的收穫。

活在世上，人人都盼著月常圓，花常開，諸事皆順遂。可唯一不變的就是變化，最為尋常的便是無常。真正明智的做法，就是接受事與願違，坦然面對起落。

林清玄曾為朋友寫過一副對聯，上聯是「常想一二」，下聯為「不思八九」，橫批「如意」。他解釋說，人生不如意事十之八九，但還有一二成的好事。

擁有平常心的人，常惦記那一二成的好事，也看得開那八九成壞事。

在命運的汪洋中，你我渺如扁舟，免不了遭受巨浪的拍打，風雨的沖刷。但任憑外界風浪再大，只要心境平常，處之泰然，便能安穩駛過重重激流。

允許生活不可控，穩住心性不慌亂，酸甜苦辣都領略過，一生才算白活。

以清淨心看世界

林清玄曾在好友的介紹下，去拜訪過一位古董收藏家。當時，他在陋巷中拐來拐去，又穿過幾道鐵門，好不容易抵達了目的地，可一進門就呆住了，只見房子裡到處堆滿古董，幾乎找不到下腳的地方。甚至，廚房和廁所都擺滿了各式器物，臥室中也只有一張牀可以容身。

古董的主人一邊給他介紹這些寶貝，一邊不停埋怨台北的治安太差。為了躲避歹徒的覬覦，他不得不搬離豪宅，住進這寒酸的貧民區中。他還配備了複雜的安保措施，進出一次家門都成了麻煩事。太太和孩子對此

忍無可忍，乾脆移民到了海外，不願再跟他一起生活。

聽到這裡，林清玄問他，為何不賣掉一些古董，或者找個展廳擺放？他卻急了：「好的古董一件也捨不得賣，何況那些俗人又懂什麼！」

林清玄不禁感到一陣悲哀：為了佔有古董，如囚犯般困在數道鐵門後，像乞丐一樣住在垃圾堆中，這是何苦呢？

每個人都是一絲不掛地來到這個世界上，最後也要兩手空空地離開這人間。再多的身外之物，也是一件都帶不走，只會給自己的

生活徒增負擔。

有人盲目追逐名利，不斷擴大野心，卻把自己一步步引入火坑；有人只顧及時行樂，放縱感官享受，不知不覺間耗損了健康；還有人過度癡迷物質，這也想要，那也捨不得，徹底淪為被慾望驅使的奴隸。

楊絳先生曾經說過：「簡樸的生活、高貴的靈魂，是人生的至高境界。」

清空不必要的慾念，捨棄沒有意義的東西，只保留下一份簡單與乾淨。

不執著，不貪婪，一個人的內心越清淨，過得就越舒坦。



把自己的心修好，便能化解一切煩惱，撫平不安與躁動。

以柔軟心除掛礙

林清玄在書中說：一切正面的品德，最基礎和根本的就是有一顆柔軟的心。

什麼是柔軟心？並非卑微示弱，而是理解世間善惡，懂得寬以待人。

林清玄的名字雖美，長相卻其貌不揚，沒少被外界調侃。一次，他去某大學演講，同學們看到他便竊竊私語，偷笑不止。

他沒有面露不悅，主動講了個笑話自嘲：「有一年冬天，我在北京街頭打車。剛一上車，司機就問我『姑娘，去哪兒』。我摘下眼鏡讓司機看清楚模樣，結果司機又改口說『大娘，您到哪兒』。」

同學們聽完哈哈大笑，不再議論他的外表，而是欽佩他為人大度，性情隨和。

很多時候，柔軟的退讓，比強硬的對抗更有力量。放下身段，後退一步，給對方留份體面，也給自己留有餘地。這不僅是一種高級的素養，更是減少煩惱、除去掛礙的大智慧。

林清玄還寫過這樣一個故事：一位禪師

夜晚散步返回住處時，發現茅屋裡有小偷光顧。禪師沒有抓住小偷問責，反而把自己的外衣脫掉，披在了對方身上。小偷嚇了一跳，不知所措地低著頭溜走了。

第二天，禪師看到他披在小偷身上的外衣，被整齊地疊好，放在門口。他非常高興，喃喃地說：「我送了他一輪明月。」

林清玄說：「我們時時保有善良、寬容、明朗的心性，不要說送一輪明月，同時送出許多明月都是可能的。因為明月不是相送，而是一種相映，能映照出互相的光明。」

得饒人處且饒人，化解了一場飛來橫禍，也挽救了一個墮落靈魂。

在這個世界上，凡事過剛則易折，過硬則易碎，反而容易陸陸續續，鬧到不可收拾。收起無謂的棱角，拔掉尖銳的利刺，在為人處世中如水一般柔軟。別太斤斤計較，大事便能化小，自己也會省去不必要的困擾。

一個人如果能心懷慈悲，那麼不管碰到任何麻煩，都能以柔克剛，皆大歡喜。

以從容心品百味

林清玄在書中提到，自己出身於物質匱乏的貧苦家庭。對小時候的他來說，一碗白米飯都是奢望，幾乎頓頓只能吃紅薯。

在如此窘迫的境況中，他的母親始終積極樂觀，從不怠慢生活。

母親盡力保持居室的整潔，以及一家人穿著打扮的體面。貧乏的食物，也被她設計出了各種花樣，比如冰糖芋泥、紅燒芋梗、烤紅薯。

從母親身上，林清玄明白了一個道理：無論境遇如何，都要保持內心的淡定與從容。

後來人到中年，林清玄與髮妻感情破裂，和平離婚。數月之後，他又與一位志同道合的女學生結為伴侶。

消息一出，外界不分青紅皂白地辱罵他是「偽君子」，更有甚者，天天堵在他家門口，還當眾焚燒他的書籍。

新婚妻子不堪忍受，整日心亂如麻，愁得吃不下飯。林清玄卻照常讀書、寫作、出

門社交，絲毫不理會外界的紛擾。

為了排解妻子的愁悶，他還特意報名廚藝訓練班，帶著妻子烹製美食。飯後，兩人一起攜手漫步於林間，一邊欣賞美景，一邊談天說地。

漸漸地，妻子找回了內心的平靜，無端的指責與謾罵也不攻自破。

置身煙火人間，有些苦痛，無人能懂；有些曲折，無處可逃。你煩惱也這樣，怨恨也這樣，非要跟它們過不去，到頭來折磨的也是你自己。

林清玄說：「只需我們心如止水，哪怕生活嘈雜，也能昇起一朵出淤泥而不染的蓮花。」

既然注定避不開車馬喧囂，不如學會在心中修養種菊。捂住耳朵，停止抱怨，守住自己內心的節奏，走好自己腳下的路。

養一顆從容心，不慌不怨不糾結，人生便沒有什麼過不去的關卡。

圖文均據「每晚一卷書」微信公眾號

情感家園

別輕易弄丟那個對你好的人

不要用眼裡容不得一粒沙子的習慣，去輕易衡量一段感情的優劣。

1

有位作家描寫過一段關於母親的經歷：母親還在時，我住在城裡，她住在鄉下。母親每一次都高高興興來，每一次都生了氣回去。回去了，我並未思念過她，甚至一年一年的夜裡不曾夢到過她。

直到母親去世多年後，我才懂得懷念，腦海中總是回想起過往的生活點滴。從前我媽坐在右邊那個房間的牀頭上，我一伏案寫作，她就不再走動，也不出聲，就看著我，看得時間久了，叫我一聲，然後說，世上的字你能寫完嗎？出去轉轉。

大概每個人的父母，都扮演著這樣的角色，我們可以任性地對他們發脾氣，可以不在乎他們的感受，甚至有時可能會讓他們難過。無論子女怎麼折騰，父母永遠也不會真正責怪。

可是我們並不知道，明天和意外哪一個先來。人生中，有一種遺憾，特別讓人痛心，那就是，我們輕易忽略了真正對我們好的人，而想要去彌補時，卻再也沒了機會。

2

人與人之間，相識一場不容易，相知更是難上加難。但許多時候，我們卻因為一些不值一提、無關輕重的小事，而輕易打翻了友誼的小船。

生活中，一些人可能為了一些小名小利、小得小失，而跟朋友徹底決裂。比如和朋友一起合夥做生意，不願吃一點虧，於是錢賺到了，朋友卻沒了。比如跟朋友之間有一些誤會，不分青紅皂白，就單方決定斷交。

許多時候，凡事想開點，不那麼斤斤計較，就會發現，真朋友希望你過得好，對你不離不棄。

不要用眼裡容不得一粒沙子的習慣，去輕易衡量一段感情的優劣。

3

有些人，一邊享受著對方給自己的好，一邊又漠視對方的存在。可是他們忘了，感情就像拍巴掌。如果一個人總是單方面地付出，而得不到任何回應，總有一天他們也會心涼。

他們沒有選擇大張旗鼓地離開，也沒有扯著嗓子讓對方挽留，甚至都沒有提前打聲招呼。

他們只是挑了一個風和日麗的下午，裹了一件最常穿的大衣，出了門，然後再也沒有回來過。

不要等到光陰已蹉跎，感情已耗盡，才真正知道自己錯過了什麼。

所以，請記得，父母尚在時，對他們脾氣好點，耐心點，多關心點。朋友在身邊時，對他們多一分寬容，少一分計較，感恩之情要常記於心。

不要輕易弄丟了，那個對你好的人。

摘編自「夜讀」微信公眾號

巴黎奧運李智凱認燃燒殆盡時候 機會渺茫



→「鞍馬王子」李智凱於112年全國運動會男子鞍馬單項決賽。(112全國運動會在台南提供)

台北19日電 曾在東京奧運奪得體操男子鞍馬銀牌的李智凱，今年經過4站世界盃暨奧運資格賽後，確定無法提前搶下單項參賽資格，他無奈表示，自己已經燃燒殆盡了，或許時候已經到了。

亞、烏茲別克、哈薩克、約旦等國家都「自成聯盟」，偏偏最後1站又是在杜哈，「這樣的給分確實讓人不服氣，很明顯就是要做掉我，難過是一定的，但又能如何。」

「剩下不到3週就要比了，我現在在年紀又滿身傷，怎麼可能去參加1天就要比完6項的亞錦賽個人全能。」李智凱無奈地嘆口氣說，「我已經做了所有我該做的事，這20年來我為了體操已經付出全部，至少做到200%，但我從去年7月腳骨折、手腕傷勢到現在都沒好，我不知道該怎麼讓自己繼續撐下去。」

T1卡森斯轟25分 雲豹擊敗戰神

桃園20日電 力拚T1聯盟龍頭寶座的雲豹，今天靠著強勢回歸的前NBA球星卡森斯攻下全隊最高25分，加上高錦璋挹注20分，終場雲豹就以101比96擊敗台北戰神，和排名第1的新北特攻已經沒有勝差。

的領先，半場一度最多領先達17分，半場結束就以60比53領先台北戰神。第3節雲豹依舊保持著出色的命中率，前3節結束再將領先擴大為11分的雙位數領先。



←卡森斯(白衣)重回台灣職籃T1聯盟台啤永豐雲豹隊，20日返台首秀在桃園巨蛋主場繳出25分、8籃板，但也發生7次失誤，讓他賽後自評相當不滿意。(T1聯盟提供)

錢珮芸升至並30 徐薇凌降第49

台北20日電 女子職業高爾夫年度5大賽最先登場、第53屆雪佛龍錦標賽(Chevron Championships)今天上午在德州伍蘭德結束回台角逐，台灣好手錢珮芸繳低於標準2桿，總桿數低於標準1桿，由並列第54升至並列第30；徐薇凌1桿，總桿數高於標準1桿，由並列第31降至並列第49，但順利晉級後2回合。

能用博蒂補回。徐薇凌相較昨天標準桿，開頭掙扎，第3、5洞分別吞柏忌、雙柏忌，一度爆3桿，所幸隨後抓3鳥，只再吞1柏忌，以此最後晉級標準少1桿之差，確保後2回合出賽機會。

鳥，累計低於標準8桿，與泰國Atthaya Thitikul並列領先，她們2天桿數都相同。地主好手Nelly Korda次回合低於標準3桿，累計低於標準7桿緊追；另一名韓國好手柳海蘭(音譯)以低於標準6桿，差距也不遠。



段格拉姆

赫洛

擊敗國王 鵝鵝奪西區季後賽門票

台北20日電 NBA紐奧良鵝鵝今天靠著段格拉姆攻下24分，在附加賽以105比98擊敗沙加緬度國王，取得西區最後1張季後賽門票，首輪將強碰分區第一種子奧克拉荷馬雷霆。

鵝鵝總教練葛林(Willie Green)透露，賽前與段格拉姆進行一次很棒的談話，兩人討論到如何帶領球隊繼續前進，「他對我表達一些正面的話，想要成為最好的自己，而今晚是他證明的最好機會，最後他也真的跳出來幫助球隊。」

拿下的19分、12籃板的當家中鋒瓦倫休納斯(Jonas Valanciunas)則點出，所有球員都團結起來，為團隊而戰，「我們想打進季後賽，以正確方式打球非常有趣。」

赫洛準大三元擊退公牛 熱火闖季後賽 塞爾蒂克

邁阿密19日綜合外電報導 NBA熱火今天在附加賽赫洛(Tyler Herro)繳出準大三元的成績，以112比91擊敗公牛，搶下東區最後一張季後賽門票。熱火接下來將上例行賽全聯盟戰績最佳的塞爾蒂克。

但熱火上半場打完仍以47比37領先。下半場公牛在德羅森的進球後，一度將落後縮小到個位數的7分，但熱火以一波10比2高攻勢，再以59比44將領先拉開到15分；在第3節尾聲更拉出一波12比0的高潮，讓他們在3節打完後以82比60領先公牛22分。

塞爾蒂克隊在季後賽首輪將挑戰亞歷山大(Shai Gilgeous-Alexander)領軍的雷霆隊。

鋼鐵人單洋將照贏勇士

台北20日電 台灣職籃P. LEAGUE+高雄17直播鋼鐵人今天面對台北富邦勇士，在人手不足情況下，洋將傑爾銳米應戰，靠著他轟下本賽季場新高的46分，率隊107比98獲勝、終止5連敗。勇士本季尋求4連霸之路困難重重，賽前在6隊中暫居第5，與排名第4的新北國王仍有2場勝差，由於僅剩9場例行賽，勇士能否晉級季後賽仍是未知數。

勇士今天作客高雄市鳳山體育館，出戰已確定無緣季後賽、且僅剩單洋將應戰的鋼鐵人依舊陷入苦戰，勇士上半場雖以56比55領先，並由洋將泰勒(Tyler Bey)、強森(Chris Johnson)撐起進攻火力。

鄧愷威7上登板 對響尾蛇丟5分

舊金山18日專電 美國職棒舊金山巨人今天主場迎戰亞利桑那響尾蛇。鄧愷威在7局上，1人出局，二三壘有人狀況下上場，總計投1局，被敲出4支安打，失掉5分都是責失分，沒有投出三振，另外有3個4壞球。巨人最後以1:17敗給響尾蛇。

隨後上場的史密斯(Adam Smith)敲出2壘安打，鄧愷威失掉本場第2分，接下來對莫雷諾(Gabriel Moreno)又送出4壞球保送後，教練決定換下鄧愷威，由投手艾維拉(Nick Avila)接替投球。結果艾維拉狀況一樣不佳，被亞歷山大(Blaze Alexander)轟出滿貫砲，當中的三分責失算在鄧愷威的數據上。

MLB昨日戰績表，列出了馬林魚、天使、白襪、紅襪、太空人、光芒、運動家、遊騎兵、金鶯、老虎、釀酒人、藍鳥、大都會、響尾蛇等球隊的比賽結果。

扭轉排位 維斯塔潘奪下中國GP衝刺賽

台北20日綜合電 儘管在下雨的衝刺賽Shootout表現不佳，只能從第四位展開比賽，但維斯塔潘靠著在乾地上無敵的紅牛賽車扭轉逆境，陸續幹掉首圈比賽之後跑在他前面的阿隆索以及漢密爾頓，並一路拉開差距最終以超過12秒的優勢，輕鬆贏得今年的第一場衝刺賽。

甚至發生多次輕微碰撞，後方佩雷斯因此漁翁得利超前了兩人到第三。幾經惡鬥之後塞恩斯總算幹掉了阿隆索，勒克萊爾也趁隙超掉了阿斯頓馬丁車手。而同一圈來到髮夾時，繼續上演法拉利車隊的內鬥，兩人在此發生輕微碰撞，同時阿隆索則因為右前輪爆胎而進站，並最終退賽。