

更生日報 KENG SHENG DAILY NEWS 第27646號 創刊人: 謝清毅 發行人: 謝立德

外交部長林佳龍 國防部長顧立雄

賴清德今親自宣布新內閣第6波人事 陸委會主委內定邱垂正

目標120年通車

【本報訊】交通部表示，第一屆藍線是台南市首條捷運計畫，將扮演連接台鐵、捷運藍線、紅線與綠線，及串聯府城生活圈、沙崙智慧綠能科

台北24日電

總統當選人賴清德5月20日將就職，新內閣人事已公布5波，民進黨24日晚間發出媒體採訪通知，將於25日上午10時在台大醫院國際會議中心舉行內閣人事第6場發布會，總統當選人賴清德預計將親自宣布國防

總統當選人賴清德10日公布第一波內閣名單

由前民進黨主席卓榮泰出任行政院長，前文化部長鄭麗君出任行政院副院長，國發會主委龔明鑫轉任行政院秘書長，前台中市長陳世凱出任行政院發言人。

台南首條捷運 藍線環評過關

【本報訊】台南市政府表示，將朝民國115年底動工、120年完工通車目標邁進。台南市政府交通局長黃偉哲表示，第一屆藍線是台南市首條捷運計畫，將扮演連接台鐵、捷運藍線、紅線與綠線，及串聯府城生活圈、沙崙智慧綠能科

兩岸觀光可望鬆綁 國台辦：積極推動

【北京24日電】中共總書記習近平在「馬習二會」釋出大陸兩岸觀光政策改變的訊號。中國大陸國台辦發言人朱鳳蓮24日強調，將採取積極措施，推動包含旅遊在內的兩岸各領域合作。

世衛大會5月登場 我尚未獲邀

【台北24日電】第77屆世界衛生大會(WHA)5月登場，衛生福利部長薛瑞元24日說，目前尚未接到邀請函，因適逢520新內閣將上任，屆時當然就是由新任衛福部長邱泰源率團前往。



布林肯二度訪中 圖為美國國務卿布林肯24日起一連3天訪中，圖為布林肯(前排左二)和美國駐華大使伯恩斯在中國上海豫園漫步。(路透)

布林肯將會習 替拜登訪中鋪路

【本報訊】美國國務卿布林肯24日起一連3天訪中，圖為布林肯(前排左二)和美國駐華大使伯恩斯在中國上海豫園漫步。布林肯將會習 替拜登訪中鋪路

軍人酒駕害死3友判3年半

【台南24日電】陳姓男子酒後駕車，在台南市北門區自撞造成3死2傷，成為台南地院首件國防法官官案，合議庭認定陳男雖坦承犯行卻態度消極，審理前2週才達成調解，不符減刑，24日判處3年6個月。

全台最大怪手再出動

【本報訊】花蓮市富凱大飯店23日因地震傾倒，天王星大樓拆除功臣、全台最大怪手「魯夫號」已進駐拆除現場附近並完成組裝，預計晚間開拆飯店。(中央社) 相關新聞見2版



全台最大怪手再出動 圖：花蓮市富凱大飯店23日因地震傾倒，天王星大樓拆除功臣、全台最大怪手「魯夫號」已進駐拆除現場附近並完成組裝，預計晚間開拆飯店。(中央社) 相關新聞見2版

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

更生日報 113年讀者元宵通訊精選 領獎時間公告

一三年度更生日報元宵燈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。

888 房屋市集 ks888.com.tw

買屋、賣屋 資訊平台 現有1700則物件數+更生日報報紙廣告物件數350則 合計已有2050則物件數 歡迎對房屋資料有需求者多加利用

自售 壽豐火車站前 十字路口三樓半黃金店面

1380萬 車庫120萬 房屋及車庫一起售 1600萬 電話 0925-788-686

聖莎拉 香精香水批發 誠徵經銷商

店面攤販均可，本少利潤好，適合服飾、美容美髮業，有用香水的上班族也可兼職 0936669009 黃先生

木瓜溪旁文蘭村 地基崩落長約1公里

約30至50戶受影響 其中3戶家園就位在崩落邊緣 盼政府能快點伸出援手



上圖：花蓮0403強震後，秀林鄉文蘭村木瓜溪側民宅後方，出現長約1公里土石崩落，近日地震不斷、天氣不穩定，部落居民擔心崩落範圍擴大。

左圖：文蘭村鄰近的木瓜溪鋼門溪岸公園，地震後出現嚴重崩塌災情。

憂心有權狀卻沒土地

記者葉文杰/報導
花蓮0403強震後，在木瓜溪臨岸(台九丙線)住宅區崩塌的木瓜溪旁，秀林鄉文蘭村，用空機拍下民宅後方地方地流失淘空景象，居民夜不成眠，還只能拿帆布暫阻土石流失，而近日大雨讓居民更加擔心，就怕一人沒事，土地卻上天堂，也希望相關單位能出面協助，不要讓他們有土地權狀卻沒了土地，未來日子不知該怎麼辦。

屋角還懸在半空

文蘭村長田才則說，有熱心的民衆用空拍機拍下慘況，只希望有關單位能快點想辦法，長一公里的長度，寬二米的土地消失，住戶有權狀但土地卻沒了，受影響的大約有二十戶，其中三戶最嚴重，家園就位在崩落邊緣，甚至屋角還懸在半空中，只盼政府能快點伸出援手救救他們的家人。

汛期災情勢必將擴大

退休警消周勇義說，最近連降大雨沖刷及不停歇的餘震都加重了崩塌區域的受損程度，尤其餘震的地鳴聲都嚇得居民夜不成眠。文蘭村長田才也說，在0403強震發生後就已向地方政府報告情況，也透過管道爭取包括高金季、雨季及颱風季等經費，因為目前進入汛期，雨季及颱風季必造成災情擴大。

秀林土石流潛勢區 撤村近千人

啓動富世、崇德、和平三村的收容機制 安置附近國小

記者田俊浩/報導
花蓮地震頻傳，秀林鄉連下大雨，考量山區可能有土石流等情況發生，鄉公所今天持續針對和、和仁、和仁部落居民強制撤村，另富世、崇德、和平三村也啓動收容機制，共安置近千戶。

中央氣象署持續發布大雨特報，鋒面通過，易有短延時強降雨，宜蘭、花蓮等山區有局部大雨發生的機率；氣象署統計二十四日截至下午三時許，花蓮縣秀林鄉與南投縣仁愛鄉交界累計雨量達一百二十毫米。

秀林鄉長王玫瑰接受媒體採訪表示，中央氣象署二十二日發布大雨特報，就不敢輕忽，二十三日就針對和、和仁部落居民，稍晚和仁部落撤出，現土流現，感謝縣府、警消的協助。王玫瑰二十四日說，目前秀林鄉大小地震不斷，雨勢也持續，因此強制全鄉撤出，安置地點都在附近國小。

分發布大雨特報，鋒面通過，易有短延時強降雨，苗栗至嘉義、南投、宜蘭地區及花蓮、北部山區有局部大雨發生；十三個縣市大雨特報，分別為台北市山區、新北市山區、桃園市山區、新竹縣山區、苗栗縣山區、台中市山區、彰化縣、南投縣山區、雲林縣、嘉義市、嘉義縣、宜蘭縣山區、花蓮縣山區。

根據氣象署網站，其他縣市累積雨量，台中市和平區一三四毫米、花蓮縣秀林鄉與南投縣仁愛鄉交界一二一毫米等。

餘震不斷 鄉親憂危險建物越來越多

危老重建 花蓮7年來僅43件申請與核准

記者田俊浩/報導
鑑於全臺各地建物老化，安全問題日益嚴峻，繼0403強震以及餘震不斷下，花蓮縣不少民衆遠離建物，擔憂建物因地震、餘震震幅愈搖多，建物鋼筋可能無法承受，隨之面臨建物倒塌與倒塌。

土石鬆動 汛期將至擴大清疏

記者田俊浩/報導
0403強震後，隨之將進入汛期每年五月一日至十一月三十日，水利署第九河川分署沿花蓮縣沿溪及透過水土林治理平台，掌握集水區新增崩塌地及須加強清疏之河段，將於五月底前完成擴大清疏。

易坍方區流芳橋災害路段 採取護指揮通行
東區養護工程分局太魯閣工務段提供
東區養護工程分局二十四日表示，太魯閣口往天祥路段，易坍方區流芳橋災害路段採取護指指揮通行。

太魯閣口往天祥 恢復每日3次通行
記者田俊浩/報導
東區養護工程分局二十四日表示，太魯閣口往天祥路段，易坍方區流芳橋災害路段採取護指指揮通行。



圖：花蓮縣不少民衆正擔憂地震、餘震不斷 建物危險越來越多。

受餘震影響 台鐵減速慢行誤點1小時

記者謝宗璋/報導
花蓮0403強震後迄今餘震持續不斷，根據鐵路規定，若發生震度四級地震，列車須以時速卅公里慢行，若遇五級以上，所有列車更需立即停駛。四月三日迄今已有超過七百次三級地震，許多列車因而誤點(示意)。

記者謝宗璋/報導
就有旅客抱怨，「為了安全，搭太魯閣號就像搭芭光號！」

能恢復行駛。然而東部地震頻繁，東部幹線的列車減速頻率高，旅客若有列車遲到或誤點的心理準備。

壽豐多處場域災損 徐榛蔚視察

記者田德財/報導
花蓮縣徐榛蔚二十四日在建設處副處長張志豪的陪同下，前往壽豐鄉仁愛國中水庫分校、消防局水庫分校、紅黃軍民宅關心災後受損情形，徐縣長逐一檢視各項災損狀況，並前往水庫活動中心給予災戶溫暖支持，指期待早日恢復正常生活。

房屋倒塌拆除 這情形記得註銷稅籍

記者何國豐/報導
0403花蓮發生強震，部分地區傳出房屋倒塌災情。花蓮縣地方稅務局特別提醒民衆，若房屋、土地或其他財產有損失，請記得拍照存證，並利用電話、傳真、郵局，或親自至地方稅務局、各鄉(鎮、市、區)公所(里)長辦公室或國稅局申請辦理，申請期限已延長為三個月。

房屋倒塌拆除，這情形記得註銷稅籍。民衆對於稅捐減免或申請事宜如有其他疑義，可利用該局免費服務電話(03)82026121或總機(03)8202612洽詢。

連開7種心臟手術 患者重心出發

門諾醫院心臟外科團隊歷經8小時 換掉主動脈及瓣膜等 徐男順利迎70大壽



「開刀當天才得知是患者70大壽！」黃振銘說，患者在麻醉前突然說出一句話，讓這次手術對患者具有重生的意義，所幸經過八小時、七種開刀手術後，最終手術順利成功，並未出現心臟衰竭、出血等嚴重問題。

黃振銘說，術後患者恢復狀況良好，原本擴大的心臟明顯縮回正常大小，也沒有肺水腫等問題，除每天散步運動，還能回歸喜歡旅遊的日常，散步運動、問題的民眾，應儘快就醫接受醫師評估，複雜的心臟手術，術後還是能夠恢復得很好，並可回到過去的生活及工作崗位，避免因懼怕手術而延誤治療、危及生命。

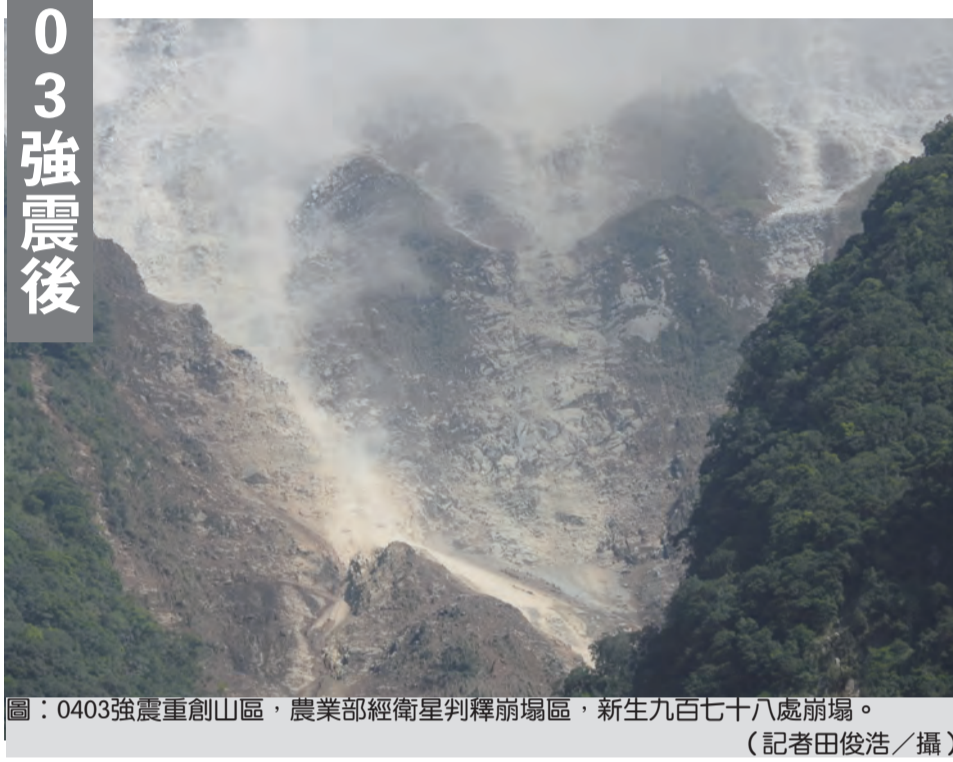
血液嚴重回流引發肺水腫 徐姓因升主動脈根部擴大，造成血液嚴重回流，進而衝擊二尖瓣、三尖瓣，由於心臟繼續出現問題，也引發肺水腫，更嚴重的是已出現心臟衰竭等危及生命症狀，門諾醫院心臟外科醫師黃振銘（見圖：門諾醫院提供）評估後，建議他儘快動刀手術。

黃振銘說，患者心臟問題複雜，一般人主動脈大小約二至三公分，但他已經擴大到五至六公分，同時合併主動脈瓣膜回流，由於血液嚴重回流，除拖垮主動脈瓣膜，還導致二尖瓣、三尖瓣也接連出現狀況，心臟還亂跳，加上無法平躺，明顯出現喘及吸不到空氣等典型心臟衰竭症狀。

黃振銘說，開心手術雖常見，但徐姓患者一次開七種手術的情況卻罕見且複雜，包括換掉主動脈、主動脈瓣膜後，再把主動脈根部的冠狀動脈重新接回人工血管上，同時還要修補二尖瓣、三尖瓣及左心耳閉合手術，手術過程實屬不易、難度極高。

記者謝宗璋/報導
花蓮一名徐姓民眾日前因出現心臟衰竭等喘不過氣症狀就醫，檢查發現患有嚴重心臟病。經門諾醫院心臟外科團隊歷經八小時七種複雜手術後「成功重生」，當天還恰巧是他七十大壽，能睜眼再聽一句「生日快樂」，讓他相當感動。

經衛星判釋 山區新生978處崩塌



0403強震後，農業部經衛星判釋崩塌區，新生九百七十八處崩塌。

記者田俊浩/報導
0403強震後，花蓮山區大量崩塌的鬆動土石，在豪雨來臨時，非常容易發生土石流。為此，農業部經衛星判釋崩塌區，發現新生九百七十八處崩塌。

截至四月十三日，經衛星判釋崩塌區，新生九百七十八處崩塌（四百八十五處位於崩塌區，一百一十五處位於崩塌區外）。崩塌區土石流潛勢溪流，依在震後新增崩塌地分類情形方面，宜蘭縣大同鄉一處、南投縣仁愛鄉一處、花蓮縣秀林鄉三十三處、花蓮市二處、光復鄉及壽豐鄉各一處，另調降土石流警戒值方面，因應近日花蓮地震，已將花蓮縣壽豐鄉調降土石流警戒值至四百三十三處（原四百五十三處），後續通知地方政府及相關單位，降低土石流警戒標準，針對震度五強以上地區，將花蓮縣秀林鄉、花蓮市、吉安鄉及宜蘭縣蘇澳鎮、南澳鄉等五鄉鎮共七十二條土石流潛勢溪流警戒值緊急調降一百至一百五十公尺。

因應鋒面可能帶來降雨，已個別聯繫宜蘭縣及花蓮縣土石流警戒值已緊急調降之五鄉鎮市長加強警戒，必要時進行預防性疏散。

鑑於土石流的形成原因及其流動特性非常複雜，在土石流的防災方面，請民眾必須要有風險的觀念，了解土石流的發生與流動具有高度的不確定性（尤其地震災區）發生土石流（尤其是地震災區）發生土石流的機會就會比較高，也請當地居民與政府就要有高度的危機意識，隨時參考雨量預報所提供的警訊，充分做好防災減災的準備與行動，以降低土石流災害。

張峻感謝宗教團體好友力挺花蓮

記者何國豐/報導
三峽廣行宮關聖帝君廟主委黃騰騰繼賑災之初，捐贈金牛角慰勉花蓮縣警消人員之後，廿四日再次結合北桃園玄天宮功德會會長周國福、理事長鄭清火（見圖：縣議會提供），共同發揚善心，捐助一百廿萬元，請花蓮縣議會轉交張峻協助災民度過難關。

花蓮縣議會張峻表示，感謝北桃園地區好友對花蓮地震災區的及時援助，並且在連續餘震不斷地當下，時時詢問和關心花蓮的災情，好友們對花蓮的同胞愛和情義相挺，花運人不會忘記大家的緊急救助之情，針對這筆善款，張峻將繼續以慰問金的方式，給予亟需幫助的受災災民及

三峽廣行宮+北桃園玄天宮功德會捐款120萬賑災

記者何國豐/報導
物資的緊急支援。餘震不停外加豪大雨，導致鐵路公路嚴重受創，面臨即將到來的雨季，山區土石鬆動，請民眾避免山區活動。行經蘇花海岸公路、南迴及中橫等餘震道路，請鄉親務必小心駕駛，餘震密集，請隨時注意自身安全並保護好自己，天佑花蓮！天佑台灣！

三峽廣行宮關聖帝君廟主委黃騰騰表示，此次0403花蓮地震災害慘重，我們感同身受，我們與北桃園玄天宮功德會各捐六十萬，希望可以為花蓮的災情盡綿薄之力，我等宮廟也結合北桃園宗教團體不斷地為花蓮祈福，希望花蓮災情儘快停損，不要再讓花蓮遭受災情的延續之苦，天佑花蓮；花蓮加油！

黃騰騰主委指出，四月廿四日原

走過震後低潮 花蔬拍賣市場菜價回穩

記者劉怡伶/報導
花蓮蔬菜運銷合作社二十三日果菜市場拍賣行情，進貨五十五點九六公噸，五十點九六公噸，十八點四元，較0403後每公噸均價下跌至十二元均價僅剩九元。

前菜價逐漸回穩。因為天候熱，主要原產量減少，加上山上產量接不上，造成產量減少，但由於花蓮地區人口少，相關產業高度依賴觀光、旅遊才能維持經濟生計，地震後旅客紛紛退房，這連鎖反應也造成蔬果需求無量增加。

花蓮蔬菜運銷合作社公告，本批菜市場今日有蔬菜一批提供給公益團體一免費取用，非花蓮轄內及營利事業團體，勿登記。有以胡瓜三件、玉米四件、糯米椒二件、黑柿蕃茄二件、蘿蔔六件、韭菜一件。

每周一、三、五、六、農採收以瓜果類較多，二十二日（週二）進貨量較少。花蔬說，如現場拍賣價格均價每公斤十五元以下，農友僅能賺回肥料與菜苗錢，沒有工錢，畢竟工錢較貴，十五元以上至二十元，則稍微能持平，果菜販售至市場，消費者也能接受這個價格。

地震至今，花蔬也輔導農友運往台北銷售，希望分散農友風險。花蔬說，但是0423又二次六級地震，火車也發生中斷，觀光人口目前尚未進入花蓮，飯店、小吃、自助餐店進貨明顯變少；蔬果價格要好，觀光是很重要的因素。

目前前往北鐵路、公路因受地震天候造成不穩定性，蔬果運送往南走，中央與地方政府補助，由運送過時，送到北拍賣市場，賣像也不佳，希望大家以行動採購花蓮農產，支持花蓮農友。

有機農場主人二十三日也在臉書貼出，連續地震，遠遠影響的不只是觀光，簡單來說，東部菜往北往西部送成本本來就高；因為地震導致路斷，菜只能從南送，廠商收到貨其實都已經過了兩天，耗損率大提升整箱三分之一，或全部NG已經快成爲常態。

紙箱、運費、人工等等的整個成本放水，我們無法跟誰抱怨，也無門太多。該主說，要調整心態的事情太多。該主說，只希望地震可以緩解下來，讓人家說可以好好復原。我們農友的心也可以好好復原。

富里公所表揚四月份績優員工黎彥廷

記者黃萬中/報導
富里公所表揚四月份績優員工黎彥廷，負責農業課約僱人員黎彥廷負責農業課現金救助等重要業務，工作表現出色受到肯定，當選四月份的績優員工，鄉長江東成廿四日公開頒獎表揚，江東成希望他的敬業精神能激勵公所其他同仁，爲富里鄉親帶來更好的服務。

富里公所農業課約僱人員黎彥廷，負責「農情調查」及「農業災現金救助」等重要業務，其中稻田面積達三千多公頃，農業課業務相當繁雜，黎彥廷與鄉內農民的聯繫頻繁，憑藉其優秀的業務執行能力與高度的工作態度，獲得廣大農民和鄉親的高度評價。

黎彥廷積極正面的工作態度和專業能力，不僅能有效處理自己的工作，還主動排定工作計劃並協助新進同事熟悉工作環境和業務流程，表現出極佳的工作精神和團隊合作精神，在公所內部獲得認可。

鄉長江東成爲激勵員工工作士氣，提升工作表現，每月從公所全體員工中選出表現出色的員工予以表揚，黎彥廷出色的工作表現受到肯定，獲選爲四月份績優員工，江東成廿四日在全體員工前舉行表揚儀式頒發表揚獎狀。

花蓮市公所執行市區道路養護工程

記者何國豐/報導
花蓮市公所辦理道路養護工程，市長魏嘉彥前往富里路關心工程進度，也提醒工程人員密切留意震後情況，以人身安全爲優先。魏市長（見圖：公所提供）也提醒，施工期間造成不便，請鄉親多加包容，未來民眾若有反映道路坑洞或不平，將會以路面現況評估，也希望透過道路品質的改善，提供用路人更優質的交通安全。

廿三日下午市長魏嘉彥在巡視公共建設工程時，特別與建設課長徐國城前往道路養護工程現場關心工程進度。過程中有不少當地居民向魏市長表示感謝，也有民眾反映震後將影響基礎建設的安全。

魏市長感謝縣府把經費改善市區道路品質，他表示，花蓮連續強震造成縣內相當數量的房屋建築受損，受損房屋數量多，且震後房屋受損嚴重，而日商公司GEOSERACH也特別二度安排道路雷達車抵達花蓮，免費協助爲路面作檢測，找出可能潛藏的坑洞，提供公所進行改善，也希望民眾能夠安心。

魏市長感謝施工人員的辛勞，他表示，因應地震花蓮市不少路段皆實施交通管制，敬請民眾特別留意。

創鋪工程廿二日起開工，預計在廿八日完工，也由於富里路附近花運車站後站，是重要的交通要道，因此以半路封閉方式進行施工，並於路口處設置交安人員，疏導車輛避開交通堵塞，施工完成後也將盡速開放通行。

而公所也會就公所業務範圍內的公共工程加快施作。另外，一、二年度花蓮市AC整平改善工程已在三月底完工，進行驗收結案，後續也將辦理新年度開工契約，來針對老舊道路及狹小巷弄等路面依其優先順序來做修補。

花蓮縣地政士公會協助辦理不動產權狀補發

記者張小菁/報導
花蓮地區0403地震，多棟集合式大樓及民宅不敵強震倒塌，其善後須辦理建物滅失及重建保存登記等工作，並協助民眾辦理地籍異動即時活動動產免稅申請。

花蓮縣地政士公會理事長蘇德興，常務理事蔡秋香、姜義興、理事何智賢、呂玉珍、黃已飢「精神」，願發揮專業協助災民申辦各項不動產業務，只要是公會會員災民，均可前往諮詢及申請協助。

花蓮縣地政士公會公告，截至四月十九日受損建物黃單五十七件（一一三七）指結構沒有五層樓以上，但在居住上有疑慮有危險；紅單五十四件（八百零二戶）指結構不良，有立即危險。經結構技師、建築師等專業人員判定後被張貼黃單或紅單，受損房屋不得進入，使得災民無法進屋收拾重要文件等資料，甚至包括重要的土地及建物所有權狀，而必須辦理不動產權狀補發工作。且多棟集合式大樓及民宅不敵強震倒塌，其善後須辦理建物滅失及重建保存登記等工作，並協助民眾辦理地籍異動即時活動動產免稅申請。

花蓮縣地政士公會公告，今年九月份，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。

富里公所表揚四月份績優員工黎彥廷

記者黃萬中/報導
富里公所表揚四月份績優員工黎彥廷，負責農業課約僱人員黎彥廷負責農業課現金救助等重要業務，工作表現出色受到肯定，當選四月份的績優員工，鄉長江東成廿四日公開頒獎表揚，江東成希望他的敬業精神能激勵公所其他同仁，爲富里鄉親帶來更好的服務。

富里公所農業課約僱人員黎彥廷，負責「農情調查」及「農業災現金救助」等重要業務，其中稻田面積達三千多公頃，農業課業務相當繁雜，黎彥廷與鄉內農民的聯繫頻繁，憑藉其優秀的業務執行能力與高度的工作態度，獲得廣大農民和鄉親的高度評價。

黎彥廷積極正面的工作態度和專業能力，不僅能有效處理自己的工作，還主動排定工作計劃並協助新進同事熟悉工作環境和業務流程，表現出極佳的工作精神和團隊合作精神，在公所內部獲得認可。

鄉長江東成爲激勵員工工作士氣，提升工作表現，每月從公所全體員工中選出表現出色的員工予以表揚，黎彥廷出色的工作表現受到肯定，獲選爲四月份績優員工，江東成廿四日在全體員工前舉行表揚儀式頒發表揚獎狀。

卡莉怪妞宣布懷孕喜訊 問候台灣粉絲許願開個唱



台北電

日本流行教主卡莉怪妞上個月才來台灣參加高雄櫻花季，沒想到23日就宣佈已懷孕且進入安定期，除公開喜訊她也特別錄製影片問候台灣粉絲，並許願到台北舉辦個人演唱會。(ASOBI SYSTEM提供)

卡莉怪妞(Kary Pamyu Pamyu)去年3月與男星葉山獎之結婚，23日宣布懷孕將升格當媽，她開心發文

說：「哈囉，我的寶貝，我的肚子裡有了北鼻，很期待與你見面。」貼文馬上吸引許多粉絲留言恭喜同樂。

此外，卡莉怪妞也在日前推出新單曲「OEDOEDO」，並特別錄製影片問候台灣粉絲，表示自己在短時間內接連到南部開唱，最難忘的就是在台南打針後馬上復原，及高雄櫻花季時現場手機燈海的景色，更許願未來能到台北舉辦個人演唱會，希望大家能夠一起來同樂。



最熟悉的螢幕情侶

鄭元暢林依晨 睽違16年再同框

記者蔡宛玲/台北報導

最熟悉的螢幕情侶—鄭元暢與林依晨睽違16年再度同框，出席「AI按摩科技領導品牌FUJI按摩椅 雙星鉅獻新品發表會」。

身為台灣偶像劇活招牌的兩人難得重聚，談到經典作品甜蜜校園戀愛喜劇指標，兩人直言是共同美好的成長養分，二人出道20年共同見證彼此成熟蛻變，二個好友現場真心互揭青澀黑歷史聊到家買房裝潢，也發現兩人對居家裝潢美学的共通喜好！

現場林依晨與鄭元暢一來一往互動默契不減當年，雖然隨着出道多年、經驗與地位累積，兩人不太容易經常聚首或共同出演，但在現場互相吐槽與挖苦的有趣對話都是真友情的體現與見證。談到這次的合作出席活動，林依晨笑答：「真是沒想到還有一起工作的機會！畢竟我們距離上次同框已好多年了，希望以後還能像這樣偶爾敘舊，覺得很溫馨。」鄭元暢也回應：「我們一起合拍的畫面不只對大家來說是青春回憶殺，對我而言也是回顧成長歷程的機會，謝謝FUJI創造這個溫馨的時刻，希望我們不但是各位美好的青春，新的作品也能持續讓觀眾們喜歡與認可。」



進軍兒童Podcast節目 林宥嘉樂當孩子王

記者蔡宛玲/台北報導

林宥嘉最新主打歌〈一家人相親相愛〉是他向家人告白的歌曲，希望不同世代的人都能聽得懂，一起感受歌中溫暖的愛。平常就會與孩子一起收聽兒童Podcast節目的林宥嘉，在這次宣傳活動中特別錄製台灣熱門兒童與教育節目《從前從前》《豬探長推理故事集》和《GK爸爸說故事》等兒童節目，變身「孩子王」為小朋友說故事、唱新歌。在節目播出後，許多家長紛紛到〈一家人相親相愛〉MV留言板報到，笑問哭得好像正常的嗎？更有媽媽說兒子聽完節目，向自己說媽媽妳辛苦了，讓她相當感動。林宥嘉

表示：看到留言中許多人因為這首歌有了共鳴而感動流淚，我也覺得非常的感動。

有一雙寶貝兒女的林宥嘉，平常就會跟著孩子一起聽故事，享受家庭時光。林宥嘉這次與兒童Podcast合作，錄音前他的心情相當期待，在首集曝光的《豬探長推理故事集》節目中，林宥嘉先是唱了〈一家人相親相愛〉，令花生(節目中角色)趁機向他告白自認是他的粉絲。林宥嘉在節目中化身送信絕對使命必達的「郵差小嘉」，遇上正在辦案的豬探長和花生破解在冬天發生的奇異事件，第二集節目已在4/19上線。

照片提供：華研國際

沈玉琳老婆"犯錯"10年沒上節目 佩甄偕醫師老公分享家務事

台北訊

緯來戲劇台43頻道《甄心分享小琳鐳》邀請主持人沈玉琳、佩甄的老婆、老公上節目！沈玉琳老婆芽芽將近10年沒上節目，沈玉琳開玩笑說，因為她之前上節目說錯話，索性就都忙孩子不來了！佩甄老公王軒是醫美醫師，透露女兒的壞習慣都是遺傳自佩甄，有次青春期的女兒對佩甄甩門，他還拉著佩甄別衝上去！《甄心分享小琳鐳》週一至週五晚間10點於緯來戲劇台43頻道首播，晚間11點於緯來戲劇台YT頻道上架。沈玉琳的老婆芽芽之前很常在綜藝節目中亮相，近年來都不太上節目，沈玉琳說，因為芽芽不希望跟他一樣沒隱私，成為名人會連便利商店都不能去。但又打趣說，之前上節目芽芽自曝他在家沒事都看A片，讓他大為光火說，也成了沒上節目的原因。佩甄與老公王軒軒擁有一對青春期兒女，王軒軒透露佩甄在家常追著小孩問說，琴彈了沒？有次，小孩煩了甩門，佩甄氣得差點衝上去理論，他拉著佩甄要她體諒青春期的衝動。王軒軒說，很看下去女兒每次吃東西都留一口，不管吃正餐還是零食永遠沒有一口沒吃完，後來女兒說媽媽也是這樣啊！讓佩甄又好氣又好笑說，我哪是留一口，我是留半碗！因為女明星維持身材不易！

昨天下午，沈玉琳的好友潘若迪特別帶了跳跳糖比薩、飲料來探班，還虧沈玉琳說節目檔

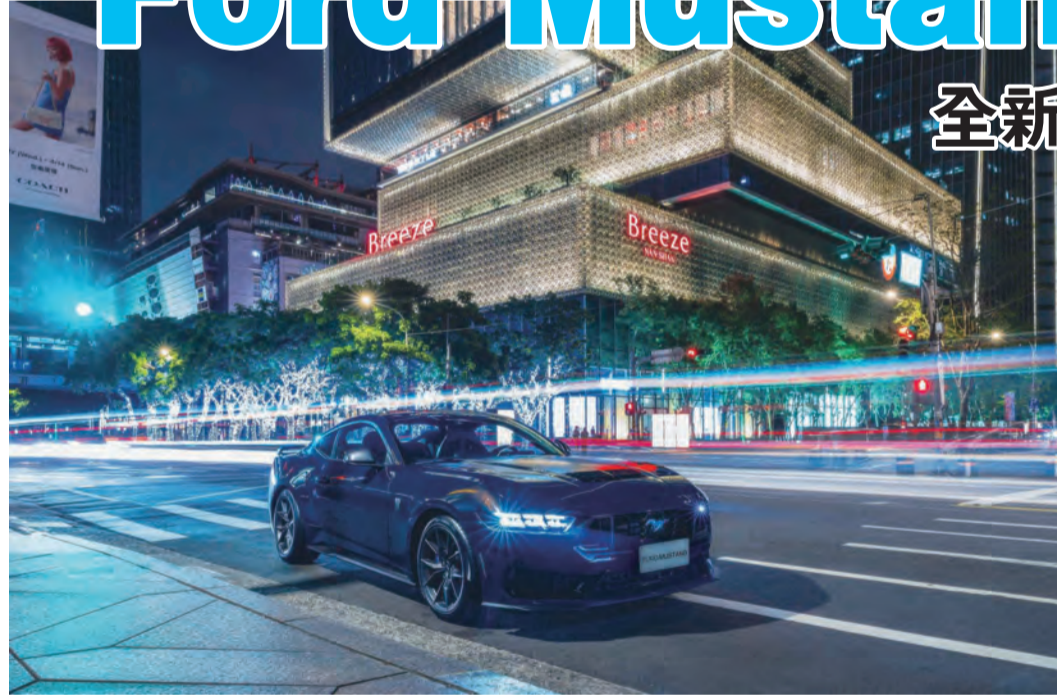


怕他沒空運動，特別來看他一下讓他跟著筋骨動一下，還打趣說沈玉琳是他手裡的緊急聯絡人。沈玉琳笑著道什麼事都很愛衝第一，台灣一開始打肉毒桿菌時他就衝去打，結果打成大腸桿菌，兩人你一言我一語讓現場來賓都笑翻！

汽車天地

Ford Mustang 美式跑車問世60週年

全新Dark HorseTM Premium 重塑新世代性能野馬跑格



↑福特六和將導入全新第七代The All-New Ford Mustang，頂尖性能車型Dark HorseTM Premium！

(記者李秉添、蔡宛玲/報導) Ford經典美式跑車Mustang自1964年問世以來，早已奠定其不凡且超乎車迷期待的不朽地位。今年適逢Ford Mustang車系問世屆滿60週年，截至2024年2月為止，全球銷量已突破1,000萬輛(10,407,133輛)，更是過往10年內全球銷售表現最好的燃油跑車，為每一位嚮往奔放的消費者，帶來其跳脫制式框架且絕無僅有的跑車道標。

在Ford經典美式跑車Mustang車系問世60週年的時刻，Ford為全球熱血車迷帶來全新第七代Mustang，藉此勾勒品牌對於燃油跑車的全新理想；福特六和將在台導入全新第七代The All-New Ford Mustang，頂尖性能車型Dark HorseTM Premium，將以進化且重塑之姿，在台掀起全新風暴。

福特六和秉持源自賽道的品牌精神，積極導入各式性能車款，於

2013年首度登台的Ford Mustang車系，更是唯一提供「雙動力」選項的純正美式跑車，以極致操駕樂趣塑造個人獨有風格。The All-New Ford Mustang Dark HorseTM Premium，不僅是Ford原廠技術團隊全新戮力打造的性能逸品，更是該車系首度在台導入的頂尖性能車型，完美展露全新世代的野馬精神。

LEXUS Express Refinishing - UV快速局部修補服務

高效省時，瞬新修復，全新上市

Lexus推出全新「LEXUS Express Refinishing - UV快速局部修補服務」；使用新型塗料與UV光照技術，快速彌平輕微刮傷、擦傷，只要一小時，就可讓LEXUS車主愛車再次容光煥發。全新「LEXUS Express Refinishing - UV快速局部修補服務」特別對應不須板金修補及更換車身零件之小損傷(刮損或擦傷)；更因UV光照技術，施工時間僅需一小時，可大幅降低等待時間。除此之外，Lexus原廠技師皆通過專業訓練及總代理認證，使用原廠色漆精準地對色，完工品質不僅符合原廠規範，相較於點漆筆效果更貼近車身原色，亦較不會產生塗抹痕跡或斑點色差。提供車主修復愛車更優質的選擇方案。

→Lexus推出全新「LEXUS Express Refinishing - UV快速局部修補服務」。



Honda FIT e : HEV省油三冠王！ 連續三年榮獲經濟部能源局評鑑燃油車節能第一名

根據經濟部能源局最新公佈的2023年「車輛油耗指南」中顯示，Honda FIT e:HEV以每公升平均行駛26.9公里(市區行駛每公升39.57公里、高速行駛每公升22.69公里)，在各家車廠中脫穎而出，蟬聯2021~2023年燃油車節能第一名殊榮。



↑ Honda FIT e:HEV連續三年榮獲經濟部能源局評鑑燃油車節能第一名！

FIT e:HEV憑藉引以為傲的「以電為主、以油為輔」電驅雙動能系統，三度榮獲極致省油的冠軍寶座，並帶來如EV般順暢的駕駛感受，深獲各界一致肯定。FIT除搭載Honda SENSING智慧安全主動防護系統擁有最高規格的安全性能外，更延續Honda一貫的MM思想(車室空間極大化，機械空間極小化)，搭載Honda專利之ULTRA SEAT多功能座椅，打造凌駕同級的百變車室大空間，其輕巧好停車的車身大小，無論在城市街道中穿梭或高速公路均游刃有餘。歡慶FIT e:HEV三度榮獲極致省油的冠軍寶座，本月入主FIT e:HEV免費升級「50萬高領0利率」、「5年延長保固」、「丙式車體險」、「3萬公里免費保養」、「10年/20萬公里電池保固」5大超值贈禮。

福斯商旅攜手花蓮經銷商進東汽車 為花蓮震災盡一份心力 提供災損車維修零件六折及救護車輛免費換油服務



台灣救護車領導品牌福斯商旅攜手經銷商花蓮進東汽車，持續關懷在0403花蓮震災中在地車主，即日起至五月底止，提供福斯商旅救護車單次之原廠規格免費換油保養及全車健檢服務。同時推出災損車輛維修零件六折優惠，與受災車主共體時艱。福斯商旅秉持著福斯集團企業社會責任的#WeNotMe品牌精神，與花蓮親親在邁向災後復原的道路上，一同前行，共渡難關。為確保前線救災英雄的公務用車保持在最佳狀態，福斯商旅及花蓮進東汽車本著福斯集團#WeNotMe精神，將提供所有花蓮消防及醫療機構所屬之福斯商旅車輛之基礎換油服務，其中包含救護車及特殊用途車輛皆享有此免費服務。此外，從外縣市調派至花蓮震災支援的救護車輛，也可以至福斯商旅花蓮進東服務中心享有同樣等級之免費換油服務。

←福斯商旅攜手花蓮經銷商進東汽車，推出救護車輛免費換油服務及災損車輛維修零件六折優惠。

血壓也有「夫妻相」，伴侶如何控血壓？

在一起生活久了的伴侶不但有「夫妻相」，還可能患「夫妻病」。美國密西根大學開展的一項國際研究發現，如果夫妻中有一位血壓高，那麼另一位血壓也會慢慢變高。

北京環球時報健康客戶端刊文介紹，研究招募了來自美國、英國、中國和印度近3.4萬對符合年齡的夫妻。研究人員對他們的血壓測量數據進行分析後發現，伴侶雙方都有高血壓的患病率分別約為：英國47%，美國38%，中國21%，印度20%。與丈夫沒有高血壓的妻子相比，丈夫有高血壓的妻子患高血壓的可能性在美國和英國高9%，在印度高19%，在中國高26%。

研究人員表示，雖然美國人和英國人患高血壓的情況比中國和印度更常見，但夫妻血壓狀況之間的聯繫卻是中國和印度

高於美國和英國。其中一個原因可能與文化有關，在中國人和印度人的傳統觀念中，一家人要生活在一起，夫妻間在情感和物質上要相互依賴和支持，他們的健康也因此更緊密地交織在一起。

高血壓之所以會成為「夫妻病」，是因為雙方日常吃住都在一起，口味重、喜歡高鹽飲食等習慣會比較同步，面臨的生活壓力也比較一致，以上這些都會增加雙方血壓昇高的風險。此外，丈夫吸煙，妻子即使不吸煙，也會受到較多二手煙甚至三手煙的影響，從而增加心血管疾病的發生危險。

想要預防高血壓這種「夫妻病」，建議從以下幾方面著手。

均衡飲食。夫妻應儘量在家做飯，保證蛋白質、碳水、脂肪、維生素的合理攝入，

減少鈉及脂肪的攝入量。健康成年人每天鹽的攝入量不宜超過5克。主食粗細糧搭配，如玉米、小米、豆類等，少吃含糖量高的米、麵和糕點。限制家畜肉類（尤其是肥肉）、動物油脂（如豬油）、奶油糕點等高脂肪和動物內臟等高膽固醇食物的過多攝入，肉類控制在每天75克以內，多吃雞、鴨等禽類肉食，魚類更佳。適度運動。夫妻應相互督促，共同運動，保證每週至少5天，每次連續半小時以上的有氧運動。

排解負面情緒。長期的精神壓力和心情抑鬱，是引起高血壓和其他慢性病的重要危險因素。同時還要戒掉嗜酒、抽煙等不良生活習慣，保持夫妻同步作息。控好危險因素。夫妻應通過保持或調整生活方式，將血壓、血糖、血脂和脈搏都控制在合理範圍內。已患高血壓的一方要每天規律服藥，定期複查，不能私自停藥。有頭痛、頭暈等症狀時，或氣溫變化較大時，均要注意測量血壓，出現問題及時就醫。

典籍健康

天氣寒涼，不少人出現手腳冰涼的症狀，中醫認為，寒邪侵襲後遏制陽氣，或體質虛弱、腎陽不足，都可能導致手腳冰涼，中藥代茶飲及穴位按摩可緩解。

代茶飲

手腳冰涼者試試草枸杞茶，製作簡單。黃芪12克，甘草6克，枸杞子9克，沸水沖泡，頻飲，直至無味。

黃芪味甘，性微溫，歸脾、肺經，具有健脾補中、昇陽舉陷、益衛固表、利尿消腫、托毒生肌的功效。《本草正》記載：「黃芪味甘，氣平。氣味俱輕，昇多降少，陽中微陰。生者微涼，可治癰疽；蜜炙性溫，

一茶方三穴位 緩解手腳冰涼

能補虛損。因其味輕，故專於氣分而達表，所以能補元陽、充腠理、治勞傷、長肌肉。」枸杞子具有滋補肝腎、益精明目的作用。《本草正》記載：「味重而純，故能補陰；陰中有陽，故能補氣。所以滋陰而不致陰寒，助陽而能使陽旺。」

甘草味甘性平，歸心、肺、脾、胃經，具有補脾益氣、清熱解毒、祛痰止咳、緩急止痛、調和諸藥的作用。

三藥共用，有溫陽益氣的功效，對於緩解手腳冰涼有良好的效果。

穴位按摩

陽池穴。陽池穴在腕背橫紋中，當指伸肌肌腱的尺側緣凹陷處。陽池穴為三焦經之原穴，也是陽氣匯聚的地方，具有生發陽氣、溝通表里、暢通三焦的功效，刺激此穴位，可起到溫通經絡、溫陽祛寒作用。

用指尖對準穴位，漸漸加重力度進行點壓，同時進行環形按揉，先順時針50次後再逆時針50次，雙手反復交替進行，自覺酸脹為宜。

湧泉穴。湧泉穴在足底部，蜷足時足前部凹陷處，約當足底第二、三趾趾縫紋頭端與足跟連線的前1/3與後2/3交點上。刺激湧泉穴有益於補腎壯陽、強筋壯骨，堅持按此穴不僅可以改善手腳冰涼的症狀，還有助於緩解失眠、高血壓等。

每晚臨睡前，可先以溫水泡腳，然後按摩雙手，掌心生熱後用手掌心在湧泉穴處快速反復擦抹百餘次，左右交替。若手腳冰涼較重，可在此穴進行灸灸。需要注意的是，有手腳心發熱症狀的陰虛火旺者不宜灸湧泉穴。

腰陽關。腰陽關位於腰部，在後正中線上，第四腰椎棘突下凹陷中。本穴屬督脈，腰為腎之府，刺激此穴有溫腎暖腰、舒筋活絡之效。

操作時俯臥在牀上，用掌跟按在腰陽關位置按摩，每次按揉10分鐘即可，按摩前可先熱敷腰部，效果更佳。

（作者宋添力，就職於湖北民族大學醫學部）

老年人「跟誰住」 真心健康大相同



人到晚年，是和伴侶一起住，度過安靜自在的悠然時光，還是同晚輩們生活，兒孫繞膝盡享天倫之樂？可能每個人心中都有自己的答案。研究指出，老年人選擇和誰住，會給身心健康帶來不同影響。

北京《公共衛生前沿》雜誌刊文，為探究「跟誰住」更有利於老年人身心健康，研究調查統計了老人們的飲食模式、吸煙飲酒狀況、睡眠情況、體力和休閒活動等信息。經分析發現，與子女/孫子女同住的老年人，生活方式健康的比例最高，他們幾乎每天都吃新鮮果蔬、喝茶、睡眠在8小時以上且品質良好、積極參加休閒活動和體育鍛煉。而僅與配偶住，或與配偶及子女/孫子女同住的老年人，幸福感更強。但獨居老年人的情況不太樂觀，除了更容易有飲食不均衡、久坐不動、睡眠品

質下降、缺乏休閒活動和體育鍛煉等問題，自評健康也更差。

由此可見，與配偶同住可能是促進老年人幸福感的關鍵因素。這或許與配偶間的生活節奏更同頻，心靈契合度更高，陪伴與傾聽更頻繁，共同經歷的苦與樂更多有關。這種相濡以沫的關係會讓他們產生難以言喻的親密感，而與子女/孫子女同住，可能有助高齡老人養成健康的生活習慣。有研究表明，和空巢老人相比，與子女同住者的認知功能顯著改善四成，自評健康良好的可能性高了三成，生活滿意度提高超五成。

這背後可能有以下三個原因：提供照顧保障。老年人身體狀況通常較脆弱，可能面臨突發疾病、意外跌倒等問題，需要更好的照顧和安全保障。與子

女同住，方便及時發現問題，讓老年人得到緊急救助和充分照料。此外，子女可以完成購物、烹飪、清潔等家務，減輕老人的日常生活負擔。

滿足情感需求。與子女住在一起時，老年人能更好地與孩子互動、交流，分享彼此的所見所想，加強家庭紐帶的聯結。子女能給予老人必要的精神慰藉，避免老人因孤獨、空虛而焦慮、抑鬱，

進而改善身心健康。

督促健康生活。成年子女或孫輩通常比老年人瞭解更多、更新的健康知識，並且會認真遵循健康建議。在子女的督促下，老年人能更快養成良好的生活習慣。另外，老年人吃飯大多湊合，而與年輕人同住時，飲食搭配往往更豐富，營養素攝入更全面。

KIDS 兒童天地

請到我的家鄉來

東華附小/曾細聆

我的家鄉，位於台灣東部的花蓮縣，那裡是美麗的地方。來到花蓮，看著湛藍的七星潭，總是令人心平氣和。

走在七星潭的石頭上，風和海就像調皮的兩兄弟，一個撥亂我的頭髮，一個潑濕我的全身，讓人馬上就涼快了起來。低頭一看，發現許多有白色線條的石

頭，就像是散亂的拼圖一樣。你可以先隨意找一些石頭，再把它們的線對線連接在一起，然後發揮你的想像力，最後再取一個名字，獨一無二的作品就完成囉！

又有一次，我在七星潭聽演唱會，演唱者的歌聲美妙，連海弟弟都忍不住跑



來一起和唱；我們躺在地上，看到天上的星星也開啓手電筒，一閃一閃的跟著節奏搖來搖去。

來到花蓮，歡迎大家來七星潭玩石頭，也聆聽海跟風的合唱，期待花蓮的風景可以讓大家放鬆心靈。除了歡樂的七星潭，市區還有許多好吃的美食，也等著遊客一同來品嚐囉！（四年級）

與偶像有約

北埔國小/吳順伊

你知道有什麼事物能讓我出門的我，急於想要出門呢？答案就是我最喜歡的虛擬主播在七月九日當天下午七點，有著極為重要的一場見面會。

要準備搭車去台北的時候，我打扮得相當正式，腦海中不停浮現出見面會的樣子。但我和媽媽抵達車站後，卻因為不識路而提早下車，問了路人後得知台北車站的下一站才是萬華站；之後上了車，媽媽尷尬的對我笑了笑，似乎感到十分不好意思。出站時，媽媽看了看地圖，我則在旁邊緊張的徘徊，生怕會來不及看到期待萬分的櫻巫女，媽媽詢問路人：「這裡離西門町多遠？」路人回答說：「很遠！但前面有捷運站可以直接搭到西門町。」因此我們趕緊出發前往西門町。

抵達目的地後，發現人群熙熙攘攘，擠得水洩不通，只能用擠的才能勉強行走。接著看見一堆人穿著櫻巫女的衣服，也有人拿著自己喜愛的虛擬主播，如：湊阿庫

亞、寶鐘瑪琳等，還有人角色扮演成兔田佩克拉。

接下來就是看表演的精彩時刻了！我覺得整個節目最精彩的地方，便是這些虛擬主播有辦法在兩根長三、四公尺的柱子上倒立並保持平衡，這點讓我非常崇拜；表演結束後，她們彎腰敬禮，贏得觀眾滿堂彩。以前只能靠手機直播才能看表演的我，如今身歷其境，可以親自到台北欣賞演出，令我滿心歡喜，還有表演者講出許多金玉良言，如：「只要堅持到底，就一定會有收穫。」以及「心有多大，舞台就有多大！」等等，都讓我獲益匪淺。

但這趟旅途也有些遺憾，就是沒有看到我最愛的櫻巫女，原來她在我還沒抵達之前，有跟歌迷宣布說八月十一日到八月二十四日會在三創賣周邊商品。在回程的路上，我的心情好像照映在夜空中一樣，黑漆漆加上點點的小星星，這趟尋偶像之旅就此畫上了不完美中的完美句號！（六年級）

螞蟻告訴我

台南市日新國小/陳閱柔

在一個春天的早晨，我來到了花園正準備澆花，正當我低頭來時「啊！」我看到了一隻隻小小的螞蟻。

當我回過神時，我才想到這隻又黑又小的小昆蟲十分厲害，首先他們很會分工合作，他們依職責分為兵蟻、工蟻、雄蟻等等；接著再想到自己，真的是比

不上他們這些小芝麻。而在故事裡他們是常常扮演著最團結的角色，在遇到了敵人的入侵時，他們總是奮不顧身地出來作戰，就是為了保衛自己的「家」。

在許多動物和昆蟲當中，螞蟻可以說是一種體積很小很小的昆蟲了，但螞蟻卻可以抬起比他重許多倍的食物和甜點

呢！仔細一看，那些螞蟻排著隊正要把點心搬到他們自己的家裡，我也很佩服他們雖然力氣不大，但是在自己無法搬起重物時，便會有許多的螞蟻一起來幫忙。

螞蟻雖然小，但是他們團結合作力量大，不僅會分工合作，還可以因此搬起比自己大的東西，在他們身上，我學到了合作的重要。（五年級）

難忘的回憶

臺中龍海國小/郭庭佑

生活中有許多令人難忘的回憶。翻相簿時看到了一張二年級去迪士尼的照片，裡面的人笑得和太陽一樣燦爛，後面的人偶也很可愛，那天是萬里無雲的好天氣，米奇、米妮、白雪公主一一浮現腦海，時間過了再久也難以忘懷。

疫情嚴峻，戶外教育又取消，令人難過；幸好中年級的導師很貼心，帶著我們策劃了一趟鹿港之行，我們自己當導覽員，同學分工合作、互相介紹當地的特色，走訪了半邊井、天后宮和龍山寺等，也品嚐了不吃不可的小吃，留下了難忘的回憶。

我們家人喜歡旅遊，有一次前往日本沖繩度假，那是大雪紛飛的冬天，平時在台灣我們平地幾乎不下雪，所以漫步雪中便覺得特別新鮮。堆起雪人、互扔雪球之後，當冷得發抖時，來一碗美味的拉麵是最棒的。

小時候的我很愛玩家家酒，後來媽媽讓我拿著切蛋糕的小刀子在一旁切菜，還試著打蛋、洗菜、擺盤。儘管因為年紀小不可以用火，媽媽偶爾還是會把鏟子交給我炒炒菜，看著家人吃得津津有味，真的很有成就感呢！

不管大事小事，只要用心過的，都可以成為令我們難忘的回憶；很開心生活中有許多令人銘記在心的好事，我相信還有更多值得探索的部分，將來我一個也不放過。（六年級）

回想

台南市崇學國小/曾詠祈

看著新導師耐心的教導程度落後的同學，我不禁想起自己曾跟著之前的導師學習做事的方法。老師都告訴我：「做事要細心、謹慎，努力堅持到底。」中低年級時，我依循著老師的指導，慢慢學習做事的態度，越做越好。要分班時，老師大聲地向我喊著：「加油！」有了老師認同和鼓勵，我深信自己能變得更好！

老師的耐心就像無底洞一般深，用心、細心的講解數學題目的解法。我覺得老師就像學校裡的媽媽，奉獻出自己的時間教導我們。看著、看著，老師也注意到我在看她，並抬起頭來，對我一笑，我感到無比的溫暖。

老師們付出了那麼多，我們也應該好好的答謝老師。每到教師節我總會寫卡片送給老師們，並對他們說：「謝謝老師的教導，祝老師教師節快樂！」我也會在下課或有空時，回去和中低年級的老師聊聊天，我努力地讓自己成長，也真誠的表示感謝，希望他們知道自己的辛苦沒有白費，對我的付出，我也沒忘記，我非常真心的感謝老師的教導。

突然，有一個同學拍拍我的身體，邀請我去打籃球，我這才回過神來，看著老師溫柔指導同學的聲音，我打自內心深深地感激老師，老師們的指導，長存在我心中。（五年級）





傾聽的禮貌

北昌國小／陳柔茵

我們平常在生活中，不管是和長輩相處還是同學、朋友相處都應該要有禮貌，禮貌就是能夠體諒別人，讓別人感到被尊重，並且要常常使用：「請、謝謝、對不起」在日常生活中，這樣就會減少很多爭吵、誤會，自然可以和平相處，一個有禮貌的人，給別人的印象一定很好，一定可以交到很多好朋友，所以從小爸爸、媽媽就教導我和妹妹要做一個有禮貌好孩子。

專注聽別人說話也是一種禮貌，別人在說話的時候不能打斷，要等別人說完話再表達自己的意見，所以在家裡，爸爸媽媽在說話的時候，我會先在一旁專心聽，等待他們說完話，我才會問問題，或是說我想說的話，因為我知道如果我被別人突然打斷我說話，我會很不開心，會有一種沒有被尊重的感覺。

有一次，爸爸在教我寫成語造句，妹妹在旁邊一直吵爸爸要出去買東西，爸爸很生氣地大聲罵她，妹妹被罵了很傷心，我也替她感到很難過，經過這次的經驗，我們都學習到了傾聽的重要，當別人對我做了不禮貌的事，我會感到不開心，相對的我也不要對別人做一些不禮貌的事。

雖然我年紀還小，但是也要有禮貌，禮貌是從小養成的習慣，每個人都喜歡跟有禮貌的人做朋友，有禮貌的人需要別人幫忙的時候，別人也會願意幫忙，同樣的，願意認真傾聽別人說話的人，別人也會專注傾聽你的訴求，因此，我要時時刻刻提醒自己注意傾聽別人說話的禮貌。(三年級)

有趣的畢業旅行



我們這次的畢業旅行有四天三夜，我們玩得很開心，其中，有幾個地方我印象非常的深刻，如：第一天晚上的晚會、六福村、小叮噠、可口可樂世界……等。

我們在第一天的晚會玩得很開心，晚會上我印象最深刻的地方是最後的時刻，那時，我們這次畢旅的導遊安仔說了很多讓人感動的話，所以我們班上有很多人哭了，雖然我聽了這些話我沒有哭，但是安仔說的話還是讓我覺得很感動，因為他說了很多關於畢業的事情。

第二個讓我印象深刻的地方是六福村，那一天，我們一大早就起床，坐著遊覽車去六福村，一到了六福村，安仔就

幫我們拍照，拍完照我們就一起進去六福村了，我們第一個玩的是海盜船，但是，這一個海盜船很小，而且它還會轉，那時我們班都上去玩了一次。我第二個玩的是醉酒桶，我們女生上去玩了一次，下來後，我們好像都喝酒醉了一樣，頭超暈。下一個我玩的是急流泛舟，這一個是我在六福村裡印象最深刻的，一開始我們都沒有被灑濕，但是我們一直尖叫，後來有一個瀑布淋濕了老師，因為老師沒有穿雨衣，所以老師就真的變成了「老濕」了。我們還有玩飛馬及空中腳踏車，結束後，我們就坐車回飯店了，在車上大家都睡著了。下一個讓我印象深刻的地方是小叮噠

與蟑螂奮戰

台南市崇明國小／葉沄佺

今天中午吃完午餐後，我們正悠閒的看電視，這時我突然發現有個小小的黑影從電視前跑了過去，我急忙趕上去，沒想到，那是一隻大蟑螂。

我趕緊告訴爸媽，接著我們從櫃子裡找出一瓶防蟑噴霧，我心想著：「應該會很快抓到吧。」但事實並非如此，我們小看了牠，我雖然天不怕地不怕，可我唯二的剋星就是老鼠和蟑螂了，一個跑得快、身體又小，另

請等我一下

明義國小／黎恩綺

每當安親班老師出新的練習題庫時，我都趕不上，請等我一下，我已經很努力的在寫了。

恐怖、緊張又令人害怕的期末考，請等我一下，再讓我複習一下考試內容好嗎？我很努力的在做答了，時間，請等我一下。

未來的考驗與挑戰，請等我一下，我想被你考驗看看，我相信，越被考驗，越能發揮出我真正的實力。不管是未來現在，我們都要把握好最佳時機，不然，我們就會失去了最好命運和機會。(五年級)

明禮國小／黃宇婕

在小叮噠裡，讓我印象最深刻的地方就是——雪屋，因為雪屋裡面可以滑雪，但是，我沒有滑，所以我在旁邊和同學玩雪和打雪仗，我和同學在旁邊拿起雪來，然後往別人背上丟上去，那種感覺真的很好玩，而我被別人丟時，一丟上去雪往四方飛，背頓時冰冰涼涼的，最後在掉到地板上，我們玩了好久，才肯出去。

最後一個讓我印象深刻的地方是可口可樂世界，那裡面再介紹可口可樂的歷史和製作過程，我在裡面聽得非常入迷，而且還看到很多奇奇怪怪的可口可樂瓶子和杯子。

這次的畢業旅行我玩得非常開心，希望下次可以帶家人一起去體驗。(六年級)

一個則是又大，就是要把他置於死地，終於，在我們不懈的努力下，我成功地把他殺死了，剩下的再交給爸爸處理，因為他的屍體黑黑的，看起來很噁心。

一邊噴，奮鬥了十多分鐘，還是沒殺到，當時氣得頭上都快著火了，這時蟑螂還停下來看著我們，就好像在說：「來追我啊，要不要我跑慢點。」讓我越看越來氣，我努力的追著牠跑

尾巴又長。牠邊跑我們

我希望以後再也沒有遇見又醜又噁心的大蟑螂，這次的經驗也讓我

我知道，不要放棄就有可能會成功。(五年級)

家人的愛

大灣國小／王鈺沛

一個人，走在回家的路上看到有人牽著他的小孩，滿臉幸福的走在回家的路上讓我想到我的小時候，媽媽和爸爸也曾經這樣和我一起吃完飯走路回家，雖然已經是過去式了，但我還是難忘懷。

想著小時候和爸媽一起走去吃飯時的有趣情景，不小心「撲！」的笑出聲，好像當時什麼的事都無法影響我們，他們始終毫無怨言的回答我一些奇怪的問題。小時候，世界彷彿是一個充滿危險的地方，但是因為家人的保護，我才能平安長大，而且長大之後，我必須學會照顧自己，無論在哪裡發生的事情，也都要自己處理。

記得小時候，在家中的院子跟哥哥玩抓來抓去的遊戲，不小心把哥哥的褲子拉了下來，我們眼睛互瞪直到爸媽來，爸媽原本要責罵我，但是看我無辜的眼神，也就不忍心責罵我，只要求我跟哥哥道歉，兒時的我擁有爸媽永無止境的愛就像溫暖的小太陽一直陪在我身邊，他們總是在我最挫折時鼓勵我，每次都在我最需要支援的時候適時出現。

但我兒時再也回不去了，慶幸我仍然擁有不止息的疼愛，因此我不會被任何一件事情打敗，因為家人是我最強的後盾。(五年級)

