

更生日報

KENG SHENG DAILY NEWS

第 27654 號

創辦人：謝廣毅 發行人：謝立德

郵政特准掛號認爲新聞紙類 電話掛號：二五七七號 每份十元正

台北管理處：愛國東路60號7樓(02)2391-0476、(02)23946055
 郵政特准掛號認爲新聞紙類 電話掛號：二五七七號 每份十元正

中華民國三十三年五月三日 星期五

地址：岩手縣盛岡市
 電話：(019)224-1102



満開の桜に、一日も早い復興の願いをこめて。

日常は必ず帰ってきます。今は不安の中で生活をされていると思いますが、どうか家族や大切な人と支え合って過ごしてほしい、乗り越えてほしい。2011年に台湾の皆様からいただいた優しさを、私たちは決して忘れません。花蓮の皆様と育んできた友情を、これからずっと大切にしたい。盛岡の石割桜は樹齢360年を越え、今年も美しい花を咲かせました。生命力溢れるこの木とともに、一日も早い復興を祈っています。私たちの心はいつも皆さんと共にあります。

岩手から台湾へ届けます

對満開的櫻花訴說著早日重建家園的祈望。

請相信往日安定的生活是必然會回來的。雖然現在一直在不安之中數著日子，但盼望能與家人、與心愛的人心手相連共患難。盛岡永遠無法忘記2011年所有台灣朋友帶來的溫暖呵護。也一直珍惜著與花蓮的情誼。盛岡的石割櫻已經超過360歲，今年也依舊守信的盛開了美麗的花朵。與這棵充滿生命力的樹一起祈禱花蓮能夠早日重建家園，恢復舊日榮景。盛岡的心一直陪伴在花蓮的身邊。

岩手向台灣送上寄語

岩手日報

- 盛岡市 宮古市 大船渡市 花巻市 北上市 久慈市 遠野市 一関市 陸前高田市 釜石市 二戸市
- 八幡平市 奥州市 葛巻町 岩手町 矢巾町 大槌町 山田町 岩泉町 田野畑村 普代村 野田村 洋野町
- 一般社団法人 宮古観光文化交流協会 一般社団法人 花巻観光協会 一般社団法人 久慈市観光物産協会 一般社団法人 遠野市観光協会
- 一般社団法人 陸前高田市観光物産協会 一般社団法人 釜石観光物産協会 一般社団法人 八幡平市観光協会 一般社団法人 奥州市観光物産協会 一般社団法人 大槌町観光交流協会
- IBC岩手放送 東家 岩手銀行 岩手県空港ターミナルビル株式会社 岩手県空港利用促進協議会 岩手県北バス 岩手県立大学 岩手県旅館ホテル生活衛生同業組合
- 岩手大学 TWIG 岩手Tヨペット 藤原の郷 北日本銀行 三陸鉄道 三陸花飯店濱菊 JAIいわてグループ
- 日台さずな保育園 花巻温泉 花巻商工会議所 Coca-Cola Michinoku 名鉄観光 名鉄観光 名鉄観光 monaka 盛岡信用金庫 盛岡八幡宮 協力：ふおん(山田安子)

日本岩手縣捐來祝福 關懷花蓮災民

以超過360歲的石割櫻依舊盛開了美麗的花朵 安慰災民「往日安定的生活必然會回來」



廣告中這棵櫻花樹具有石破天驚的景象，位於盛岡地方法院的腹地內，櫻花盛開時與未開時的景象讓人感受到無窮的生命力。
(圖片來源: https://www.tohokukanko.jp/zh_TW/attractions/detail_1470.html)

記者田德財/報導
岩手縣今天在報刊刊登一版全版溫馨關懷廣告，捐來日本岩手縣關東區〇四三花地震災民，代表盛岡的心一直陪伴在花蓮的身邊，岩手向台灣送上寄語。

盛岡的心陪伴花蓮身邊

廣告詞以「對滿開的櫻花訴說著早日重建家園的祈望」為題，岩手向台灣送上寄語說「請相信往日安定的生活是必然會回來的。雖然現在在不安之中數著日子，但盼望能與家人、與心愛的人心心相連共患難。盛岡永遠無法忘記〇一一年所有台灣朋友帶來的溫暖呵護。」

「石破天驚」的櫻花樹

廣告中這棵櫻花樹具有石破天驚的景象，是一株位於盛岡地方法院的腹地內，樹齡三百六十歲的江戶彼岸櫻。江戶彼岸櫻是櫻花的一種，屬薔薇科的植物。在春季彼岸櫻開花而得大名。非常長壽的種類，有的樹齡超過二千年的神代櫻，超過一千五百年的淡墨櫻等。

這顆櫻花樹突破了周長二十一公尺

的巨大岩石裂縫中向上生長，這株櫻花樹充滿了頑強的生命力。因此在日語中稱為石割(裂石)櫻花，指從岩石縫隙間長出，這株江戶彼岸櫻花樹據說種子從二十一公尺的巨岩的裂縫中破土而出，並隨著自身生長而將岩石破裂開來。現在樹高為十一點二公尺，樹枝的擴展範圍為十三點九公尺到十八點六公尺。讓人感受到無窮的生命力。

被列為國家天然紀念物

每年四月下旬櫻花盛開，舉辦櫻花祭時就會吸引許多櫻花觀光客來瞻仰。白天看春季陽光灑落在櫻花上極美，但燈下夜櫻也有萬種風情。一九三二年被列為國家天然紀念物。二〇二二年被列為國家天然紀念物。二〇二二年被列為國家天然紀念物。二〇二二年被列為國家天然紀念物。

岩手日報148年歷史

廣告右下角的「岩手日報」，是發行於日本岩手縣盛岡市的一份報紙。每日發行量超過二十三萬份。是岩手縣發行量最大的報紙。創刊於一八七六年七月，是一份擁有百四十八年歷史的報紙。

兩地友誼將近20多年

花蓮市與日本岩手縣盛岡市與花地市於二〇一〇年十一月二十一日舉行締結友好城市簽署儀式。時任花蓮市長魏嘉賢及盛岡市長谷藤裕明在花地簽署友好城市盟約，這是兩地在國際上第三個友好城市。

觀光文化藝術基金會 捐助花縣300萬

記者何國豐/報導
〇四〇三花蓮大地震造成花蓮地區近兩千戶受災，讓各界踴躍賑災，財團法人觀光文化藝術基金會董事長韓林梅秉持大愛精神，發動全國各縣市光三善友，熱烈響應賑災捐款，共計達新台幣三百萬元，一日下午至花蓮縣政府捐贈善款(見圖：縣府提供)，由花蓮縣長徐榛蔚代表接受。



中橫流芳橋段搶通 開放民生需求通行

搶修團隊持續進行邊坡警戒監看 晚間七時過後夜間封閉

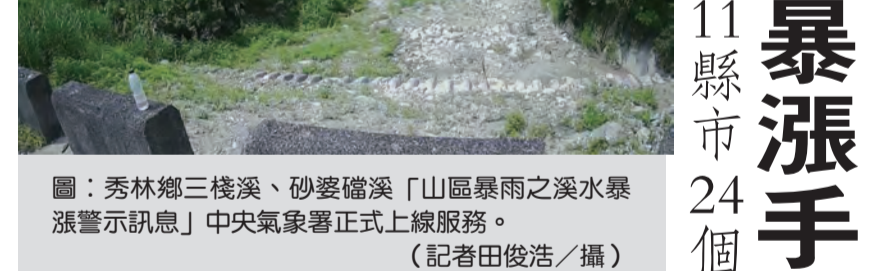


圖：中橫流芳橋西端二處山壁岩層落石不斷，一度阻礙搶修進度。(東區養護工程分局提供)

記者田俊浩/報導
〇四〇三強震及〇四二二連續震影響，中橫途經多處落石，中橫八線流芳橋一處山壁再度持續崩塌，落石及坍方，再度電力搶修進度及大魯閣搶修進度，正努力搶通道路中，並於昨晚五時三十分，搶通後至下午六時三十分，開放天祥地區民生需求通行，災區現場將由搶修團隊持續進行邊坡警戒監看，並於晚間七時過後進行夜間封閉。

溪水暴漲手機告警訊息 花蓮2溪入列

全台共11縣市 24個溪流區 包括三棧溪、砂婆礮溪 正式上線



圖：秀林鄉三棧溪、砂婆礮溪「山區暴雨之溪水暴漲警訊」中央氣象署正式上線服務。(記者田俊浩/攝)

記者田俊浩/報導
中央氣象署表示，經與縣市政府攜手合作，在五月三十日正式實施「山區暴雨之溪水暴漲警訊」服務，針對花蓮縣三棧溪、砂婆礮溪、如山區發生暴雨時，發送手機告警訊息(PWS)，示警溪水暴漲風險，強化水域活動之預防警機。

ASIAN AND PACIFIC ACADEMY
2024亞太原住民族食學院 分享會
農業生態與糧食系統培訓
2024.5.4 花蓮縣原住民族教育學院
縣長 徐榛蔚 敬邀

2024 消防有愛 為花蓮而走
5/04 消防有愛 為花蓮而走
消防有愛 為花蓮而走
消防有愛 為花蓮而走

震後觀光振興補助七月上路 觀光業者不滿

震後花蓮觀光冷清 業者盼振興方案提早上路



圖：0403強震重創花蓮，街頭自由旅行社補助方案2日宣布布東案。預計7月上路。旅業者表示，希望中央振興方案能提早上路，自製振興方案，才能有效幫助觀光業者。

交通部交通部0403振興觀光方案拍板定案，消防傳回花蓮，讓觀光業者不滿，紛紛向相關協會、公會表達不滿。花蓮觀光協會理事長陳義豐表示，0403強震後，行政院將花蓮列為災區，花蓮各界正在等著政府的救命錢，要全力集中火力來援助花蓮，而且振興方案的夜市及商圈消費券都在五月才啟動，但住宿補助要從七月一日才啟動，這行政效率真的非常慢。

陳義豐強調，目前花蓮五、六月的住房率平均在百分之三至八左右，上星期觀光業者前往觀光署與各單位做協商，但今天的方案公布，證明當初的協商是無效的，周署長完全沒有採納，執意將政策公布。

花蓮縣旅館公會理事長張瑞明表示，目前花蓮平均住宿率不到百分之十，以花蓮目前餘震狀況，補助上路後，實際有多少能補助到花蓮是未知數。

張瑞明表示，花蓮縣五、六月的訂房率都小於百分之五，七月約百分之十三，其中有很大部分是客人還沒退訂，預計到七月要復甦都難。他說，目前很多業者連員工薪資都發不出來，已有約百分之三業者解雇、資遣員工，三個月內有計畫資遣的也有百分之五，若營運狀況無法提升，更可能有大批解雇的狀況。

他指出，此次地震後所有財產、景觀損失都在花蓮，現在當地旅業者都在苦撐，五、六月的營運、人事成本，相關財損也完全沒有補貼，現在祭出的振興方案希望能聚焦花蓮地區。

記者李婕妤/報導

震後振興觀光補助，提供自由旅行社補助，業者們不能不等到那時候才補助，七月才上路，觀光業者還是未知數，花蓮觀光協會理事長陳義豐表示，補助七月才上路，觀光業者還得再等二個月，錯誤的政策決定讓業者炸鍋，不排除北上抗議。

交通部交通部0403振興觀光方案拍板定案，消防傳回花蓮，讓觀光業者不滿，紛紛向相關協會、公會表達不滿。花蓮觀光協會理事長陳義豐表示，0403強震後，行政院將花蓮列為災區，花蓮各界正在等著政府的救命錢，要全力集中火力來援助花蓮，而且振興方案的夜市及商圈消費券都在五月才啟動，但住宿補助要從七月一日才啟動，這行政效率真的非常慢。

陳義豐強調，目前花蓮五、六月的住房率平均在百分之三至八左右，上星期觀光業者前往觀光署與各單位做協商，但今天的方案公布，證明當初的協商是無效的，周署長完全沒有採納，執意將政策公布。

花蓮縣旅館公會理事長張瑞明表示，目前花蓮平均住宿率不到百分之十，以花蓮目前餘震狀況，補助上路後，實際有多少能補助到花蓮是未知數。

張瑞明表示，花蓮縣五、六月的訂房率都小於百分之五，七月約百分之十三，其中有很大部分是客人還沒退訂，預計到七月要復甦都難。他說，目前很多業者連員工薪資都發不出來，已有約百分之三業者解雇、資遣員工，三個月內有計畫資遣的也有百分之五，若營運狀況無法提升，更可能有大批解雇的狀況。

他指出，此次地震後所有財產、景觀損失都在花蓮，現在當地旅業者都在苦撐，五、六月的營運、人事成本，相關財損也完全沒有補貼，現在祭出的振興方案希望能聚焦花蓮地區。

交通部預計投入四十億元整建鐵路公路系統



圖1：0403強震及0422連續餘震影響重創和仁至崇德間土石流區一山體崩塌

記者田俊浩/報導

針對0403地震，交通部一日對外向媒體表示，將投入近四十億元整建鐵路公路系統，包括台八線東段(花蓮轄區)、台九線(蘇花公路)、台八線西段(中和平區)道路、附屬設施及邊坡改善工程；台鐵列車地震預警系統結合列車防護系統、地震警報器、宜蘭至花蓮路段軌道邊坡修復及增設明隧道、北迴線土石流災害防治工程等。

交通部表示，交通部四月已提臺灣鐵路公司評估重點路段、橋梁，請中央氣象署提供每十分鐘更新一次之即時雨量監測資訊，並提供土石流潛勢溪流、黃色警戒、作為各監測點水位暨雨量預警、警戒及行動參考依據，做為預防性警戒、停駛標準；遇有豪、大雨警報發布，監控水位至警戒解除，當雨量監測值進行動值時，「優先關注邊坡」，每年汛期前至依標準作業程序啟動慢行或停駛機制。

為使省道公路於汛期災害發生時，避免民眾傷亡風險，公路局制定「公路防災預警機制」，各級公路(路段)依雨量及道路狀況劃分為注意、警戒(管制)三種等級。並與氣象署合作建置客製化(劇烈天氣監測系統)做為預警性封閉、封鎖參考資訊，搭配二十四小時監視，雨量值達到管理值後，將採取封閉封鎖措施，同時道路閉塞資訊，運用資訊可變標誌(CMS、電視馬路燈、警廣及幸福路路A P P等多元管道，發布道路資訊傳遞予民眾先行避災，以維護用路人安全。

在邊坡管理及土石流防治策略，係透過遙測技術蒐集數位圖資及分析歷史災害資料，劃設易發災路段，並進行「一定量」評估，律定出高風險、當雨量監測值進行動值時，「優先關注邊坡」，每年汛期前至

也撫慰0403震災



圖：花蓮縣生命線協會理事長江耀辰(右三)偕副總幹事林敏華(右二)、鄭裕雄(左二)、林秀芸(右一)、副總長吳尚澄(左一)、拜會更生日報社長謝宗璋(左三)。

記者謝宗璋/報導

邁入第八屆的「為媽媽唱首歌」母親節音樂會今年仍由社團法人花蓮縣生命線協會主辦，適逢0403強震重創花蓮，理事會決定改為慈善音樂會，除了以歌聲表達對母親的感謝，更發揮大愛無疆愛災民的心靈。五月五日下午二時至五時將於花蓮縣客家文化會館演藝廳舉行「關懷花蓮0403震災慈善音樂會」，江耀辰一行五人二日拜會更生日報社長謝宗璋，邀請鄉親一起來唱出生命之歌！

與江耀辰同行拜會謝宗璋一行五人，包括花蓮縣生命線協會副總幹事林敏華、鄭裕雄、林秀芸、副總長吳尚澄、江耀辰表示，生命線於每年五月母親節前夕舉辦的「為媽媽唱首歌」活動，於此溫馨時刻表揚偉大的母親，今年已經進入了第八個年頭，一個民間活動持續長達八年，實屬不易而難得。

德島日台親善協會跨海義援吉安賑災



圖：花運警方頒贈感謝狀及禮券，表彰積極阻詐有功行員。(花運警分局提供)

記者劉怡伶/報導

日本「德島日台親善協會」副會長久積昭明去年率團來台親善交流，與吉安鄉加添結誼情誼，得知0403地震造成吉安鄉內建築與基礎設施，以及慶修院四國八尊佛像亦有部分傾倒後十分關心，慶修院不僅僅慰問信札表達祝福，更捐來五萬元日幣義援金，希望為災區重建盡綿薄之力。(記者劉怡伶/攝)

鄉長游淑貞表示感謝遠從日本德島姊妹市友好鼓勵，二日也特別到慶修院轉達這份情誼。而來的關懷，游淑貞一方面與慶修院執行長陳義正一起來分享來自日本的溫馨，另一方面也再次關心慶修院在地震後復原的情形。

陳義正說，慶修院是東部地區保存相當完整的日式祠廟，此次院內災損除了文物修復的部分，木造建築第一期著重防水工程，估計需一個月工程，針對建築物基礎部分毀損的第二期修復工程，則待文化部核定後施作；而且文化局工程師勘驗木建築暫無安全疑慮，可是基於遊客安全考量，佛堂暫不開放，圍區仍可參訪。

陳義正也引導游淑貞等人視察圍區復原情形，看到鹿角蘭的創意園藝「鹿平安」花運加油！，及祈禱架上懸掛許多遊客虔誠祈願；游淑貞也寫下心願：「全民平安！永續繁榮！花蓮加油！吉安重生！鐵人鄉長繼續拚！」

游淑貞表示，公所在救災整備協助關懷行動後，刻正為地方產業創生經濟打拚，初步攜手各鄉鎮市婦女會社團及老協會等非常努力組織，號召鄉親自救自己家鄉經濟，將南部民眾到北部旅遊、北部鄉親往南部遊走進行規劃，結合農特產行銷與餐飲業，以及加入慶修院或好客藝術村等參訪行程，希望不僅讓勞工不失業、農民耕種蔬果有銷路，相關餐飲、觀光產業鏈都活絡起來！

為媽媽唱首歌 生命線5/5慈善音樂會

記者謝宗璋/報導

江耀辰表示，自己是花蓮子弟，又作為生命線協會的「人」，生命線一九九五年的精神就是「人」的「心」，生命線一九九五年的母親節音樂會，以「為媽媽唱首歌」為主題，用音樂療癒心靈，並藉此褒揚母親的偉大，也希望能凝聚社會力量，共同重建家園。

江耀辰表示，在這次災難中協會志工無私奉獻的精神令人動容，廿四小時不斷線陪伴來電民眾，用實際行動詮釋生命線的宗旨，期待透過這場活動成一個發聲的平臺，讓大眾一同為受災鄉親加油打氣，共渡難關。

五月五日下午一時卅分開放觀眾入場，下午二時正式開場，慶豐樂團的國樂表演，花蓮舞蹈劇團的舞劇「魚兒遊」、「花鳥圖」，許水芳、周耕俐的民謠歌曲，「天鵝追夢之旅」，詠音合唱團的合唱組曲，以及花蓮生命線全體志工大合唱結尾，會後將贈送一位出席的母親一束康乃馨。

《血拾人生》開拍 徐榛蔚期待展現花蓮之美

記者謝宗璋/報導

大愛台戲劇《血拾人生》今年三月開鏡，劇中大量場景是在花蓮取景拍攝。劇組一日在花蓮縣文化局秘書周欣宜、花蓮縣政府研處長吳昆儒等人陪同下拜會花蓮縣縣長徐榛蔚(盼)：縣府提供)：雙方就影視取景進行交流，見花蓮的美，進而進拍花蓮。

徐榛蔚表示，很高興劇組不畏艱難來到花蓮取景，拍攝出花蓮的好推銷給大家，也期盼能藉此吸引更多遊客與攝影團隊前來花蓮朝聖。花運依舊如常，0403地震縣府積極啟動各項作業，盡全力將傷害減到最低，誠摯邀請大家到訪花蓮，品嚐特色美食、體驗多樣豐富的人文風景。

《血拾人生》劇情描述罹患癌症的青年們，如何對抗病魔與心魔，如何面對親情、愛情、友情與心情的真實人生故事。由黃帝新導演擔綱挑大梁，唐宗華、張睿家、黃騰浩、王滿嬌、安俊朋等人。劇組將陸續前往七星潭、富里鄉稻田、慈濟醫院、東大門夜市、花蓮文創園區和花蓮美術館等地取景，融合在地特色，將花蓮的人文風光搬上電視螢幕。

秘書周欣宜指出，《血拾人生》此次申請花蓮縣文化局「影視音製作及推廣活動補助」，並獲得核定，而花蓮縣設有影視協拍中心、短片創作獎、鐵道電影院等影視音資源，提供優質多元的創作環境，歡迎各界多加利用申請案件，一起共同行銷花運。

阻詐有功行員 警頒贈感謝狀表彰

記者賴文康/報導

花蓮警分局偵查隊長謝宗基帶領同仁，前往花蓮分局轄內的中國信託東花蓮分行、中國信託花蓮分行、永豐銀行、花運二信、國泰華信及下美南郵局等六家金融機構，代表該分局長黃健仁向積極阻詐有功人員頒發感謝狀、麥當勞禮券，以表彰行員們的機警與貢獻。

同時，隊長謝宗基也針對新興詐騙手法，向各家金融機構的行員進行宣導。隨著科技的發展，詐騙手法日益翻新、不斷變化，給民眾帶來巨大的影響。目前金融機構行員能持續與警方共同合作，為民眾把關，遠離詐騙陷阱。

花蓮警分局表示，偵查隊長謝宗基也提醒大家注意網路購物詐騙，通常會有四個來源，譬如「利用社群網站貼文(或以假網拍詐騙)」、「廣發釣魚簡訊誘騙民眾點點網址」、「一頁式購物網頁」及「假冒購物中心客服專線來電」等方式詐騙，或是以代領網路包裹為名，實際上卻是詐騙團手，不小心成為共犯。

以往，詐騙集團使用的詐騙訊息內容常見的有「騙股」、「穩賺不賠」、「解除分期付款」、「操作ATM」、「個資驗證」、「涉及刑案」、「保管帳戶」、「超額領取法院文書」、「去提款機操作頁面」及「偵查不公開」等。一定要謹記五不要：「不接」陌生來電、「不聽」投資明牌、「不點」未知連結、「不傳」個人資料、「不信」可疑資訊，防制詐騙無妙招，小心求證守荷包。

花蓮警分局呼籲，當接到來歷不明的電話、LINE簡訊或社交媒體訊息時，應保持冷靜，切勿隨意透露個人資訊，更不要輕易相信陌生人的承諾。「一六五」反詐騙諮詢專線針對最新詐騙手法建立多元宣導管道，除利用官方網站發布訊息外，民眾亦可透過LINE官方專線帳號(@165-165)、臉書粉絲專頁查詢最新訊息與犯罪手法。

拍北影宣傳片

林柏宏合作傅天余 笑憶被嫌醜

台北2日電 台北電影節大使林柏宏跟他的首部長片導演傅天余再聚首拍形象廣告，林柏宏說，因為傅天余要求嚴格，剛出道時還曾被說過「不要這樣笑，會很醜」，現在回想覺得是趣事。(圖/台北電影節提供)

今年以「時間帶走的，電影留下了」為主題，讓傅天余跟林柏宏重溫電影的最初感動，林柏宏在影片中回顧15年前「帶我去遠方」的自己，也是跟最初的自己久別重逢。

傅天余今天在記者會上表示，當年從選秀節目「超級星光大道」看到林柏宏露出尷尬表情後，馬上想邀請他演出，不過隨著這幾年的經驗累積，「時間帶走了他的不自信。」

傅天余說，這次拍形象廣告特別請林柏宏重現「低頭害羞微笑」的表情，因為這是當年拍「帶我去遠方」時覺得林柏宏很迷人，但近年卻比較少出現的表情。林柏宏也說，現在的心態和20多歲時已經不同，「想拍有時間跨度的電影，能看到一個人在片中的成長和轉變，想要參與這樣的電影。」



談及當年拍攝趣事，林柏宏笑說，因為傅天余很要求美感，講話也很直接，因為拍攝的場地很大，不時會聽到導演從遠方大喊：「你不要這樣笑，你這樣很醜，有時候就會覺得有點尷尬。」他也承認，這次知道會跟傅天余再度合作後，第一時間也是想起這件事。

2024台北電影節將於6月21日至7月6日舉辦。



三立製作4部BL劇紅到日本，8名演員楊懿軒(左起)、洪峰哲、毛祁生、蕭鴻、黃丞邦、陳口宇、吳秉宸、黃禮豐赴日舉辦見面會，會中也重現精彩戀愛戲劇片段。(三立提供)



台灣4部BL劇紅到日本 舉辦見面會

8演員赴東京 吸引各國粉絲

台北電 三立製作4部BL劇紅到日本東京，劇中8名主演日前赴東京舉辦2場限量名額「VBL系列日本粉絲見面會」，見面會上重現精彩戀愛戲劇片段，並互換角色演出。

4部BL劇誕生4對CP，8名演員分別是楊懿軒、洪峰哲、毛祁生、蕭鴻、黃丞邦、陳玟宇、吳秉宸、黃禮豐。

而見面會除有日本粉絲外，還有遠從世界各地飛過去的粉絲。看到有從台灣專程飛去東京的粉絲，8人感到驚訝，並表示在海外能見到熟悉的面孔，用熟悉的語言互道珍重，是能珍藏在心裡的美好回憶。

為了這場見面會，8人也準備特別表演，毛祁生說：「我本來緊張到不行，上台後看到台下觀眾的開心反應，我就同樂享受，非常愉快的心情。」

陳玟宇和黃丞邦重現精彩戀愛戲劇片段，也首次在舞台上表演片尾曲「趁熱吃，麵都快涼了」。不過陳玟宇一想到要站上舞台就覺得害怕，尤其前陣子他嚴重鼻炎一度唱不出來，還好有黃丞邦一直陪他練習，2人也感性在台上互相感謝。

台灣大勇敢追夢6.0劇情片

《365分之一》獲金穗獎入圍肯定

記者蔡宛玲/台北報導 台灣大哥大以「勇敢追夢」計畫鼓勵創作者勇敢實踐夢想，(2)日台灣大再宣布「勇敢追夢6.0」扶植潛力新銳導演王彥瑛，推出暖心劇情片《365分之一》。本片入圍第46屆金穗獎劇情片類，觀眾皆可於金穗獎線上影展或全台實體巡迴影展觀賞。此外，台灣大旗下OTT平台MyVideo將於5月4日下午3點起，線上直播第46屆金穗獎頒獎典禮，同時推出「金穗獎專區」，網羅歷屆優秀作品，讓觀眾感受台灣新銳導演們滿滿的創作能量。

王彥瑛導演表示：這次在獲得勇敢追夢扶植機會時，恰巧經歷了與父親在車上的鬥爭，就在這一趟短程的旅程中，萌生出創作《365分之一》的故事動機。《365分之一》敘述著承載著一家記憶的中古老車—小黃，要被賣掉了，這既是特別的一天，也是平凡的一天。一家五口坐上新買的休旅車，在封閉的車內空間，家人間的情感隱隱動盪，各懷心事地踏上這段



與小黃的告別之旅。

二度擔起勇敢追夢導師重責大任的王小棟導演表示，兩次參加「勇敢追夢」扶植計劃，讓我見證企業對創作人才培養如此踏實的付出。第一次扶植myfone行動創作獎得主李迺宇(小忍)，是一位音樂劇導演，自己作曲編劇導演，才華洋溢、年輕氣盛，台灣大團隊給予全力支持，最後作品得到很好的回饋。

照片提供台灣大哥大

朱宇謀壓力大 拍戲現場斷片

台北訊 朱宇謀(見圖)會夢遊，半夜醒來當大廚完全沒印象！緯來戲劇台43頻道《甄心分享小琳鐺》邀請朱宇謀、李維維、徐瑋吟上節目暢談失眠問題，朱宇謀透露，他曾因接八點檔壓力太大一天只睡三小時，導致在拍戲現場斷片，吃了醫師開的助眠藥卻讓他半夜起來煮菜完全不自知！《甄心分享小琳鐺》週一至五晚間10點於緯來戲劇台43頻道播出，晚間11點於YT頻道上架。

很多人都有失眠問題，朱宇謀的失眠最為嚴重，他因為曾接八點檔的戲，劇本前一天才來，趕著背劇本壓力太大，曾經三個月連續一天只睡三小時；有次拍戲時

他在現場斷片，以為這裡是擎天崗，等醒過來卻發現四機的攝影師都在對他大喊「宇謀、宇謀」！為了這件事他還特別去看身心科，拿了助眠的藥吃下去更可怕，他睡到半夜起來煮菜，隔天發現廚房杯盤狼藉後想說發生什麼事？查看寵物攝影機後才發現他竟連切菜、削皮，一些很細節的動作都做出來，完全就像個大廚，但可怕的是他完全沒印象！朱宇謀還有個睡覺怪癖，就是得握著東西睡覺，但當醒來卻發現自己被棉被繞著，讓他感覺自己離好睡的境界太遠了！

徐瑋吟、李維維也是失眠一族，李維維說，自己也是大焦慮，常覺得像驚

弓之鳥，一有風吹草動就會立刻醒來。徐瑋吟為了要好睡，有多款芳香果沐浴乳，也在床頭準備許多香氣助眠，甚至還有一個專用小棉被，有她寵物的味道，才能讓她安心入睡。



2024遠見第20屆ESG企業永續獎

記者李秉添、蔡宛玲/台北報導 裕隆汽車積極響應淨零目標，致力打造共融社會，實踐永續發展目標，榮獲「遠見雜誌」第20屆ESG企業永續獎「綜合績效獎」(傳統產業組) 楷模獎殊榮。昨(2)日舉行頒獎典禮，裕隆汽車副總裁代表出席，由行政院長毛治國頒發此殊榮予裕隆汽車。(見圖)

裕隆汽車表示：榮獲「遠見ESG企業永續獎」，不僅是肯定裕隆汽車在ESG政策與實務上有著全面的優秀表現，而是給予經濟、環境與社會的責任與承諾。未來，裕隆汽車也將持續檢視與精進各項議題，將「人、車、生活」的核心理念轉化為動能，努力朝著永續經營的目標前進。



綜合績效楷模獎 裕隆汽車脫穎而出

今年，裕隆汽車不僅連續10年榮獲公司治理評鑑前5%，裕隆亦透過多角化經營，將永續理念延伸至核心本業與新業務，除了今年開始量產及販售的電動車n7，亦於2022年開始投入儲能事業，期望協助穩定供電品質、提升電網韌性。

在環境永續方面，裕隆汽車於2023年捐贈7318坪新店綠湖公園，期望吸收二氧化碳以調節都市氣候、降低都市熱島效應；並於三義廠區擴建500坪成立「裕苗山丘」台灣原生林復育中心，與臺灣山林復育協會合作，積極復育臺灣淺山原生樹種木、保存天然林基因庫，促進樹種多樣性。此外，裕隆亦發展再生能源，累計至2023年已於三義廠區布建15.38MW發電量，並積極推動廠區運具電氣化、資源循環零廢棄等減碳行動的行動方案，具體實踐友善環境與永續資源的ESG行動。

水泥業唯一 亞泥獲雙楷模獎

包括「綜合績效-傳統產業」、「傑出方案-環境友善」獎項



亞泥DNA獲獎

為了進一步推動生態教育，亞泥成立了「一支24人的生態環境團隊」，除了維護蝴蝶生活環境，還與大學和NGO團體合作，將豐富資料和復育經驗製作成教材；團隊也走遍全臺，協助社區或校園營造蝴蝶棲地，目前已成功建置34座小型蝴蝶園。未來亞泥將進一步推動大規模「全臺蝴蝶復育計畫」，串聯蝴蝶棲地，形成環島蝴蝶廊道，讓臺灣重新綻放「蝴蝶王國」美名。

記者李秉添、蔡宛玲/台北報導 2024第20屆「遠見ESG企業永續獎」(2)日舉行頒獎典禮，亞泥水泥榮獲「綜合績效-傳統產業」、「傑出方案-環境友善」雙楷模獎(見圖)，成為唯一獲獎的水泥公司。亞泥總經理李坤炎表示，這些獎項是對亞泥永續發展策略的肯定，也是對所有員工努力不懈的認可，亞泥將持續推動環境永續和社會責任，與各界共創綠色美好未來。

亞泥指出，為了確保企業永續發展，亞泥董事會成立了「企業永續委員會」，做為最高層級的ESG決策中心，系統性訂定長期策略方向，針對淨零排放、循環經濟、社區管理、環境教育、勞動人權、職業安全、公司治理等議題，跨部門投入，呼應國際業界、致力於開發面對全球氣候變遷危機，亞泥領先業界，致力於開發低碳水泥，並推動溫室氣體減排，促進永續綠色經濟。

近年來，亞泥更在技術上取得重大突破，利用水泥製成高溫特性，將廢棄回收的風機葉片轉化為水泥製程的替代原料和燃料，同時研發出國內首套水泥製程的冷媒進料設備，協助政府銷毀大量走私冷媒。此外，亞泥也與國內外機構合作，深入研發碳捕捉及再利用(CCU)技術，為2050年淨零目標鋪平道路。

亞泥強調，與自然生態永續共存是水泥業持續營運的基礎，從事開發至今，始終重視礦山植生綠化和生態保育，減少並減輕開採對環境的影響。自1974年起，在新城山推動礦場植生綠化，以仿自然造林法恢復動植物生態鏈。2002年，在山下建立生態園區，恢復動植物地補植原生樹種，促進生態系統穩定。

國營事業唯一

台電二度奪環境友善楷模獎

記者李秉添、蔡宛玲/台北報導 台電2019年首度發布環境白皮書，宣示友善環境使命，開啓電力設施生態共融計畫，陸續推動台西風場編蝠棲地移居、興達電廠永安濕地飛鳥電廠營造等，近3年累計投入24億元、近2萬人力於環境友善作為，昨(2)日獲頒「遠見ESG企業永續獎」環境友善楷模獎，是國營事業唯一獲獎，也是台電二度獲肯定。

2024遠見ESG企業永續獎昨(2)日於台北遠東香格里拉飯店舉行頒獎典禮，台電由副總經理郭天合代表受獎(見圖)。也是台電繼2021年以全國首座綠能主題展館「電幻1號所」奪下教育推廣首獎後，再以電力生態共融推動獲傑出方案類環境友善楷模獎，與亞洲水泥、富邦人壽等企業共享榮耀。

台電表示，持續追求電力穩供並與自然共生共好，台電創設國營事業之先設立環保專責單位近40年，在滿足民眾用電需求之外，積極發展再生能源、推動機組更新、升級既有環保設備及氬氣氦氣新源應用等，逐步邁向電力淨零目標。

台電2019年發布環境白皮書揭露環境永續6大策略面向，以此推動「建置電力設施生態融合計畫」，納入外部專家學者、環保團體及地方政府等多元夥伴合作，並於2023年9月成立生態保育專家小組，以企業層級響應國際OECM(其他有效保護區)精神。

台電從上百個電力場域點點15座潛力電廠，進一步選出最終5處打造生態電廠。因應高雄興達電廠旁永安濕地原址即有近百種鳥類棲息，為維護生物多樣性，台電自2010年起投入生態研究，迄今蒐集逾30萬筆水鳥及水深資料，運用科學化管理並結合水位調控技術，讓濕地水鳥數量顯著提升，更成為黑面琵鷺等候鳥重要中繼站，贏得「飛鳥電廠」美名，去年亦獲2023台灣企業永續獎獎項績效中的創意溝通領袖獎。

更生日報 113年讀者元宵通訊雜誌 頒獎時間公告

一一三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。

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至十二點三十分、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。

吉安典藏歐洲電梯別墅

大地坪48坪 專屬9戶獨立門禁 室內格局大方氣派 黃昏市場、學區、機能佳

2580萬 可停三部車 TEL: 0909-559523

送全家福合照 送抓周影片精華版 送金銀書 送抓周影片精華版 送金銀書 送抓周影片精華版 送金銀書

花蓮也有 寶寶抓周 記錄囉!

親子鳥攝影 0938-129106 apple8330588

台電二度奪環境友善楷模獎

記者李秉添、蔡宛玲/台北報導 台電2019年首度發布環境白皮書，宣示友善環境使命，開啓電力設施生態共融計畫，陸續推動台西風場編蝠棲地移居、興達電廠永安濕地飛鳥電廠營造等，近3年累計投入24億元、近2萬人力於環境友善作為，昨(2)日獲頒「遠見ESG企業永續獎」環境友善楷模獎，是國營事業唯一獲獎，也是台電二度獲肯定。

2024遠見ESG企業永續獎昨(2)日於台北遠東香格里拉飯店舉行頒獎典禮，台電由副總經理郭天合代表受獎(見圖)。也是台電繼2021年以全國首座綠能主題展館「電幻1號所」奪下教育推廣首獎後，再以電力生態共融推動獲傑出方案類環境友善楷模獎，與亞洲水泥、富邦人壽等企業共享榮耀。

台電表示，持續追求電力穩供並與自然共生共好，台電創設國營事業之先設立環保專責單位近40年，在滿足民眾用電需求之外，積極發展再生能源、推動機組更新、升級既有環保設備及氬氣氦氣新源應用等，逐步邁向電力淨零目標。

台電2019年發布環境白皮書揭露環境永續6大策略面向，以此推動「建置電力設施生態融合計畫」，納入外部專家學者、環保團體及地方政府等多元夥伴合作，並於2023年9月成立生態保育專家小組，以企業層級響應國際OECM(其他有效保護區)精神。

台電從上百個電力場域點點15座潛力電廠，進一步選出最終5處打造生態電廠。因應高雄興達電廠旁永安濕地原址即有近百種鳥類棲息，為維護生物多樣性，台電自2010年起投入生態研究，迄今蒐集逾30萬筆水鳥及水深資料，運用科學化管理並結合水位調控技術，讓濕地水鳥數量顯著提升，更成為黑面琵鷺等候鳥重要中繼站，贏得「飛鳥電廠」美名，去年亦獲2023台灣企業永續獎獎項績效中的創意溝通領袖獎。

美食家便當

吉安中華店：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

羅馬建設股份有限公司

誠徵 工地主任乙名

薪資：面談(待優) 有經驗尤佳

意者請攜履歷至
花蓮縣吉安鄉南濱路一段550號(光華工業區)
聯絡電話：(03)-8421555
0900-798283(張先生)

徵 遠百清潔員

08:00~22:00 薪36000-38000
洽蘇領班 0988-099729

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

昇莊生活百貨 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 (另加夜班收銀津貼\$3000元)
陳列人員: \$28400-\$40000元 物流倉管/司機: \$28400-\$40000元
計時薪資: 時薪185元 月休: 8-10天不等

員工福利: 勞保、健保、勞退、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: 花蓮縣吉安鄉中華路二段81號

建設公司徵粗工

16000 有意者請洽: 85722883
0900-119000

便當 徵職人員

薪3000 有意者請洽: 85722883
0900-119000

牙醫診所助理

薪3000 有意者請洽: 85722883
0900-119000

佳興 冰果室

徵職人員 薪3000
有意者請洽: 85722883
0900-119000

東鐵工廠徵職人員

薪3000 有意者請洽: 85722883
0900-119000

順富裕刀削麵

徵職人員 薪3000
有意者請洽: 85722883
0900-119000

大東方資源

徵職人員 薪3000
有意者請洽: 85722883
0900-119000

新聯社生活百貨

徵職人員 薪3000
有意者請洽: 85722883
0900-119000

有巢氏房屋

83339839
大東中原加路分店

美崙別墅

1880萬 96年新屋
免整理! 0963-018752 邱政彥

房地租賃

套房出租 992850175
套房出租 992850175

徵職人員

薪3000 有意者請洽: 85722883
0900-119000

有巢氏房屋

83339839
大東中原加路分店

百坪大別墅

自備 275 萬起
0906-471568

台慶不動產

8563667
建國路玉加路分店

住商 全捷自強

8513107
花蓮中山路加路分店

有巢氏房屋

8333177
國聯商校加路分店

遠東房屋

8565500
吉安鄉自立路一段41號

立邦不動產

8236119
全盛地產

力揚房屋

8460999
吉安鄉建國路一段180號

今日物件同步刊登888房屋市集

永義房屋 北昌國小加盟店

今日物件同步刊登888房屋市集

有巢氏房屋 明義自由加盟店

今日物件同步刊登888房屋市集

立邦不動產

今日物件同步刊登888房屋市集

有巢氏房屋 花蓮大東中原加盟店

刊登廣告

◆ 搭配電子報同步刊出
◆ 東部唯一報稿媒體
◆ 採電腦排版專業化經營
◆ 廣告效力遍及全省各地
◆ 設計、完稿、打字系列服務

專線 8346373

今日物件同步刊登888房屋市集

西金不動產 有巢氏自強店

今日物件同步刊登888房屋市集

力揚房屋

今日物件同步刊登888房屋市集

有巢氏房屋 花蓮大東中原加盟店

「更生之友」特約商店(餐飲類)

特約店 店名	電話	地址	優惠內容	優惠期間
翰品酒店	8235388	花蓮市永興路2號	花蓮館怡華中餐廳、翔雲西餐廳享有免收一成服務費之折扣(特餐折扣期間除外)	113/1/1-12/31
花蓮藍天麗池飯店	8336686	花蓮市中正路590號	綠波廊蔬食餐廳自助式午餐免收一成服務費,一卡限優惠四人(特殊節慶、單點酒水不適用)	113/1/1-12/31
花蓮富野度假酒店	8346999	花蓮市中華路302號	自助用餐可享9折優惠(另加收服務費)(促銷優惠及特殊節日恕不適用)	113/1/1-12/31
一品香扁食明廉總店	8568008	花蓮市中山路897號	扁食9折	113/1/1-12/31
慈濟醫院台灣咖啡簡餐	8570929	花蓮市中央路三段707號	現金9折	113/1/1-12/31
50元刀削麵	8320997	花蓮市博愛街223-3號(民國路口)	加湯、加麵、二項免費	113/1/1-12/31
鮮道味	8322775	花蓮市博愛街313號	來店消費享95折優惠(不含酒水)	113/1/1-12/31
口福牛肉麵	0933-797567	花蓮市福建街533號	9折	113/1/1-12/31
Amis活力早午餐	8461571	花蓮市富安路153號	憑更生之友卡95折	113/1/1-12/31
城市漢堡中興店	8232001	花蓮市中興路157號	95折優惠	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。



老寒腿的「冰與火之歌」

天氣越來越冷，又到了老寒腿的高發季節，香港《文匯報》刊文，從「冰與火」兩個角度聊聊防治老寒腿那些事。

「冰」·老寒腿真是凍出來的？

很多人認為，年輕時關節不注意保暖，膝蓋經常受涼，年紀大了關節炎就會找上門。實際上，膝關節骨性關節炎並不是受涼所引發的。臨牀上，膝關節骨性關節炎的主要病理表現是關節軟骨出現老化和磨損所致。隨著軟骨退變磨損加重，關節表面逐漸失去軟骨保護，軟骨下面的骨頭裸露出來，骨與骨之間直接摩擦，關節內滑膜、

關節周圍韌帶結構也隨之發生變化，最終導致關節腫脹、疼痛、活動受限制等症狀。正常情況下，關節軟骨可以起到潤滑關節、保護骨面的作用。而膝關節骨性關節炎患者，他們的關節軟骨喪失了完整性，最後引起諸多症狀。

寒冷本身並不會引起關節軟骨的病變，所以寒冷與老寒腿不存在直接的因果關係。

不過，溫度降低會引起血管收縮，血液循環不暢，關節滑膜受到刺激，肌肉緊張，關節僵硬等一系列變化，加重膝蓋的症狀表現。從這個層面來說，寒冷與老寒腿也有一定相關性。

「火」·保暖熱敷能治療老寒腿嗎？

艾灸、護膝、紅外線理療儀……市面上各種暖膝產品五花八門，保暖熱敷能治療老寒腿嗎？

首先，要明確的是，注意關節保暖的確可以緩解症狀，畢竟寒冷是加重症狀的誘因之一。從身體感受方面講，不少患者確實會因為症狀減輕而誤以為疾病被治好了，但事實並非如此。

膝關節骨性關節炎的主要病因是關節軟骨出了問題，而單純保暖或熱敷並不能讓病變的軟骨恢復原狀。因此，如果出現了明確的疾病症狀，熱敷與保暖雖然可以緩解疼痛，但還是要及時就醫，對症治療。

治·階梯化治療，病情不延誤

提到膝關節骨性關節炎，不少患者的第一反應是關節壞掉要手術，實際並非如此。目前，海內外普遍認同膝關節骨性關節炎應該施行階梯化治療。醫生根據X光片、核磁共振等影像學檢查資料評估骨關節磨損程度，並對骨性關節炎進行分期。

初期患者可以通過運動及生活指導、

關節肌肉鍛煉、康復理療等基礎治療得到改善。比如，減輕體重，生活中避免長時間跑、跳、蹲，避免上下樓梯或爬山，增強膝關節周圍肌肉力量訓練，使用拐杖或助行器減輕患側膝蓋負重等。

早期患者則需要在基礎治療之上聯合外用藥、口服藥、關節腔注射等藥物治療。常用藥物包括外用貼膏、軟骨補充劑以及關節腔內注射等。中期患者往往藥物治療效果不理想，需要結合外科手術進行干預。晚期患者關節軟骨磨損嚴重，只能選擇人工關節置換。關節置換的原理很簡單，即用人工關節表面替代磨損的關節軟骨，避免骨與骨直接摩擦，可以立竿見影地緩解疾病所產生的疼痛。

老寒腿雖是一種常見疾病，但也存在著一些誤區。希望更多人正確認識老寒腿，瞭解膝關節骨性關節炎的分期與治療手段，及時就醫不延誤病情，免致病痛困擾。



巧用三穴止打嗝

打嗝，又稱呃逆，是由於膈肌、膈神經受到刺激引發膈肌痙攣，致喉間呃呃有聲，聲音短促、音調較高而頻繁，不能自控的病症。臨牀上打嗝偶發者通常48小時內可自行消失，嚴重者可持續數日甚至數月不癒。按揉內關、天突和三里三穴可有效緩解打嗝。



病因病機

中醫認為，此病病位在膈，病機為氣逆動膈。凡上、中、下三焦諸臟腑氣機上逆或衝氣上逆，均可動膈而致打嗝。

打嗝多由飲食不當、情志不舒和突然吸入冷空氣引發。由感寒受冷或食寒涼食物導致胃寒積滯者，多表現為沉緩有力的打嗝；胃火上逆者多見口臭煩渴、洪亮有力的打嗝；平素情志不暢，肝鬱氣滯誘發打嗝者，多表現打嗝連連、胸脅脹滿；脫腹不適、食少體乏身倦、手腳怕涼的脾胃陽虛者多出現低沉無力的打嗝；雖有饑餓感但無食慾、口乾咽燥且打嗝微低、短促不續者，多為胃陰不足導致。

腧穴調理

內關穴。為手厥陰心包經腧穴，為八脈交會穴之一，位於前臂前側，腕掌側遠端橫紋上2寸，掌長肌腱與橈側腕屈肌腱之間，此穴可寬胸利膈，暢通三焦氣機，為降逆要穴。

足三里。為足陽明胃經腧穴，在小腿前外側，犢鼻穴下3寸，距胫骨前緣1橫指（中指），此穴功擅和胃降逆，胃腑寒熱虛實所致胃氣上逆動膈者，均可選用。

天突穴。為任脈腧穴，在頸前部，胸骨上窩中央，前正中線，可利咽止呃。

偶有的打嗝雖不是嚴重病症，但給日常生活帶來諸多不便。掌握上述三穴，只要按揉時取穴精確，力度得當，可很快緩解打嗝。

（作者曹方，就職於河南中醫藥大學第一附屬醫院）



——根繩子、一個稍微寬敞的地方就可以進行鍛煉。因為低成本、高燃脂、佔地小、成效大等優點，跳繩逐漸成爲一項大受歡迎的健身運動。但隨之而來的是跳繩後出現膝關節疼痛的問題。

跳繩時，由於姿勢錯誤、熱身拉伸不足、運動強度過大、營養補充不足、場地過硬、鞋子不合等原因，可能造成膝關節受

到的垂直擠壓以及旋轉摩擦力較大，容易引發膝關節軟骨與韌骨結節間的損傷。患者會出現局部疼痛、腫脹、活動受限、膝關節不能伸直等症狀。那麼跳繩時應如何保護膝蓋、預防損傷呢？

選擇好場地、裝備。選擇軟硬適中的草坪或者有彈性的塑膠場地，避免在水泥地或堅硬的地板上直接跳繩。如果環境受限，也可以購買跳繩墊、佩戴護膝，通過器材來保護膝蓋。根據身高調整跳繩的長度，不可過長或過短，雙腳踩繩，手柄向上拉，以到腰部爲宜。跳繩時一定要穿鞋底軟、重量輕、抗震力強的運動鞋。

加強肌肉力量練習。保護膝關節最重要的就是增強腿部力量，主要加強股四頭肌的力量練習，如靠牆靜蹲、利用啞鈴做箭步蹲等方式。還可以加強踝關節周圍肌肉和韌帶等相關結構的穩定性鍛煉，降低損傷概率。此外，提高核心穩定性也至關重要，可以通過仰臥抬腿、仰臥臀橋等練習提高核心肌肉穩定性。訓練的過程中應儘量避免片面單調的練習，防止對某一部位的訓練過於集中，造成局部負擔過重而引起運動創傷。

運動前要熱身。跳繩前要充分做好準備活動，既要將軀干、肢體的大肌肉群活

避免跳繩傷膝，記住這六個要點

動開，也要將各關節活動開。可以利用跳繩來進行拉伸，採取仰臥位，一條腿抬起伸直，用跳繩套住足部，雙手慢慢用力將腿向軀干方向拉。運動前做高抬膝、馬步式下蹲等也可以很好地避免膝關節損傷。

掌握跳繩技巧。跳繩時前腳掌以最輕鬆、最柔和的方式落地，跳的時候膝蓋要保持彎曲並放鬆肌肉和關節，腳尖和腳跟用力要協調，防止扭傷。新手宜採用並腳跳的方法，不要跳得太高，要學會通過正確動作來緩衝。

國際跳繩聯盟規定，跳繩運動頻率在60±10次/分鐘範圍內屬慢速跳繩、90±10次/分鐘範圍內屬於中速跳繩、120±10次/分鐘範圍內爲快速跳繩。研究發現，中速跳在落地時能達到更好的緩衝效果

疲勞狀態下勿跳繩。跳繩過程中若出現疲勞，應及時調整，以免造成不必要的損傷。每天都跳繩並不是一個好的健身方式，如果身體沒有得到充分恢復，鍛煉效果反而會受到影響，而且肌肉在疲勞狀態下往往更容易受傷，建議每週至少休息一天。跳繩後需要攝入蛋白質、維生素、礦物質等多種營養，爲身體提供營養支援。

注意控制體重。跳繩要保持合理的體重，避免超過膝關節的最大負荷。有關實驗表明，體重過重的人跳繩時，膝蓋承受的壓力比普通人大得多。最好先瘦身，體重降下來後再跳繩。

（作者張普宇，就職於湖南中醫藥大學）

KIDS 兒童天地

團圓夜

南大附小/張寧真

當街上的店家紛紛貼起春聯，播放著歡慶迎新年喜氣洋洋的歌曲，就知道年節的腳步近了。今年一如往常，叔叔、姑姑來到家中，和我們度過一年一次的團圓夜。眼前的表姐已經從稚氣的臉龐蛻變成亭亭玉立的少女，許久不見久違的姑姑臉上也多出疲累的皺紋，經過一年大家也跟著改變了呢！

大家陸陸續續坐上飯桌，從外面預訂的年菜也送到了，隨著相聚人數的增加，屋裡原本冰冷的空氣也變得暖和，當大家吃下熱騰騰的飯菜，臉上露出幸福洋溢的表情，聊起今年的往事，表姐考上市第一志願的高中，姑姑到美國與學生進行交流，奶奶每天都嘗試自己喜歡的事物，大家都朝著自己的目標前進，隨著時光的流逝，有些人去志離開，家裡也增添新成員，過去一年裡，大家不僅在外貌上有所改變，內心也變得更加成熟，以前喜歡和我打

鬧的表姐變得沉默寡言，原本話不多的奶奶變得笑口常開，慶幸今年的團圓依然充滿歡聲笑語。

吃飽飯後，大人們便紛紛拿出紅包給我們，以前的我總是雀躍不已，因為只有今天能拿到壓歲錢，但經過多年的經驗，明白得到的壓歲錢最終還是全部被父母存進銀行，沒有機會親身體驗花錢的自由，所以今年我的心情沒有往年那麼興奮，可是不一樣的是今年每一包紅包上都寫著大人們祝福的話：父母的期許，奶奶的祝福，叔叔和姑姑對我的鼓勵，雖然只有簡短的一句話，但意義重大，因此我格外重視、格外珍惜。

發完紅包後，大家坐在客廳談天，我很珍惜這段相聚同歡的時光，畢竟一年只有一次能將世界各地的親人團聚一處，此時窗外二連三傳出熱鬧的鞭炮聲，好像宣告今年的結束，明年的開始，期許明年我們仍然能順利團圓迎接新春。（六年級）

學習成果發表會

北林國小/周宇若

每一年到了歲末，學校都會舉辦學習成果發表會，今年也不例外。自從老師宣布十二月二十一日是學習成果發表會的日子後，我就想知道，老師會想到什麼特別的好點子。期中考後，經過大家的表決，老師再次鄭重的宣布，我們六年甲班要表演的是舞蹈，而且一首經典的閩南語歌曲。唉！我一聽到就

覺得是困難的任務，我要記旋律又要記舞蹈的動作，真是讓人煩惱。我們每天在學校利用一些時間練習舞蹈，假日時也要看著影片練習，可能是因為我練習時漫不經心，當同學的舞步都跳得很熟練時，我跳起來總是同手同腳，跟不上大家的節奏，真讓人沮喪。終於到了成果發表會這一天，早上我們就先

到會場彩排走位，一切都順利，我只擔心自己因為緊張忘記歌詞動作，沒想到輪到我們班表演時，我居然每個舞蹈動作都跳得到位，走秀時我和雨潼一起擺出大愛心的動作，順順利利的完成這場秀了，真開心。

這次的成果發表會很成功，老師有幫我們錄影和拍照，活動結束後還有跟長輩的感恩餐會，最開心的是媽媽有來看我表演，這是小學生涯的最後一次成果發表會，我會永遠記得這些美好的畫面。（六年級）

如果我是一隻倉鼠

東華附小/劉玟昇

我是一隻可愛的倉鼠，我的主人讓我住在一個像王宮一樣的環境，每天我都有像天堂一樣的食物可以吃到飽，可是，我現在突然變得不高興了。

我以前的生活都可以像天堂一樣吃到美味的食物，環境也像王宮一樣富麗堂皇，但我不想每天都吃一樣的食物，我想要出去看看燦爛的陽光，廣闊的草原和美麗的小花；我想看看一望無際的天空，所以，我有話要跟主人說。「親愛的主人，雖然你很寵愛我，給我好吃的食物和舒適的環境；但我還是嚮往能在自由自在的草原上奔跑。」

沒想到！隔天主人竟然聽到我的心聲，讓我享受不一樣的環境，也帶我去看看廣闊的草原及一望無際的天空，從那天起，我變得快樂起來。

因爲，主人幫我把我的困擾解決了，所以，我現在生活非常的幸福；我也希望我的兄弟姐妹都很幸福！（四年級）

當我緊張時

林榮國小/吳佩勳

當我緊張時，我會像一隻迷路的小老鼠，著急的在牆縫裡跑來跑去。緊張的時候我會臉色發白，嘴脣會發紫，腳會不自覺的發抖，而且說不出話。

每當我緊張的時候，我會大口深呼吸或找朋友聊聊天，緩解緊張的情緒，我不喜歡緊張的感覺，因爲很不好受，希望我不要有這種感受。（三年級）

臺南好滋味

台南市區崇學國小/郭昊鑫

火爐開火，喀噠，火聲在廚房迴響著，一片新鮮的虱目魚肚，還滑溜溜的在廚師的手中，準備放入鍋內烹煮，芹菜、油蔥酥的香味，令我像細嫩鮮美的魚肚粥，嘴巴流出了一道口水，那念念不忘的美好滋味，就一直在口中瀰漫，散不去的香。

每逢冬天來臨，寒風從四面八方吹來，除了穿外套，披圍巾禦寒，爸爸常騎著舊式腳踏車去店裡喝粥。下車後一進店裡就能聞到香氣，老闆熱情的和爸爸擺龍門陣。我卻是一心等待那碗粥放在我的面前。突然一陣白色煙霧和熱氣端來，嗅到香味撲鼻的魚粥出現在我面前，我早就拿起湯匙小酌，甘甜的湯頭，果真順著喉嚨流入脾胃，令我魂牽夢縈，就是那單純的滋味吧！筷子也趕緊幫忙，小心翼翼的撕開鮮嫩白哲的肉片，放入口中，軟嫩的肉，嘗出的不只是新鮮，也吸滿了好喝的湯頭。最後的享受是粒粒分明的飯粒，我的習慣是把飯、魚肉、湯盛進大湯匙再豪邁的吃進嘴裡，讚！就是如此的美味三重奏！

這碗好吃又好喝的粥不僅「俗擱大碗」，好料也「澎湃」，這可能就是這家無名小店的魅力吧！但，對比過去早期臺南的淒風苦雨的年代，漁民靠海維生，出海的漁夫非常辛苦，還要看天氣，一個不小心可能再也無法返家。安全回港，滿載而歸，可以團圓一起吃鮮魚粥，多麼幸福。

臺南的好滋味繼續在家鄉飄香，魚粥的今昔截然不同，當我吃到魚粥，我彷彿感受到從前的困苦，吞嚥後感受的溫暖，讓我好好珍惜這份美食，純樸的歷史韻味留存於每一碗魚粥中。（六年級）



跳繩

平和國小/鄭月綺

我們在穿堂跳繩，繩子快速的甩動，風兒在耳旁呼呼吹過，老師手上的碼表答答響著，我奮力的上下跳躍，雖然成績不是頂尖，相信只要持續努力，我也能跳出一樣的自信。（四年級）