

### 新內閣政次 名單公布

# 張廖聖、葉丙、林靜儀入列

## 行政院副發言人 則由前民進黨發言人謝子涵出任

**台北5日電** 民進黨今天公布新內閣政務次長人選，包括教育部政務次長由前立委張廖聖、國立台灣大學電機工程學系教授葉丙成出任；衛生福利部政務次長由前立法委員林靜儀接任。行政院副發言人則由前民進黨發言人謝子涵出任。

總統當選人賴清德及內定行政院長卓榮泰已陸續公布6波新聞人事，民進黨今天透過新聞稿，公布各部會政務次長人選。

行政院副發言人將由謝子涵出任，她過去曾任國會議務發展部副主任等職，也曾赴日學習「地方創生戰略」。

內政部政務次長部分，將由防災專家、銘傳大學都市規劃與防災學系副教授馬士元與國立中興大學景觀與遊憩碩士學位學程副教授董宏宏出任。馬士元曾任行政院農業委員會簡任專委、內政部簡任專委，專長為災害管理體系與政策、災害防救與緊急應變。董宏宏過去曾任高雄市政府新聞局長，跟隨市長陳其邁團隊度過疫情考驗，表現優異。

教育部政務次長部分，由前立委張廖聖與國立台灣大學電機工程學系教授葉丙成出任。張廖聖從擔任台中市議員到立委，都相當關注教育議題，2任立委任期皆在教育委員會。葉丙成目前任教於台灣大學電機工程學系，同時也是線上遊戲學習平台Kahoot、實驗教育機構E2E無界塾創辦人，自2015年便積極投入「翻轉教學」。

交通部政務次長方面，將由現任政務次長陳彥伯留任，另一位政次則由前鐵道局長伍勝國出任。伍勝國過去從鐵路改建基礎做起，對於鐵路工程、系統整合有30多年的經驗。

農業部政務次長，由前農糧署長胡忠一與高雄區漁會總幹事黃昭欽出任。胡忠一曾在台灣省政府農林廳任職，在農委會和農產部時期擔任過農糧署長。至於黃昭欽任內經歷前鎮港首創大規模整建，是前鎮港產業轉型、永續發展的重要推手之一。

衛生福利部政務次長由前立委林靜儀以及現任公務人員保障暨培訓委員會政務副主任委員呂建德出任。林靜儀具備產科醫師背景，曾任

### 聯合國示警： 加薩北部面臨全面饑荒

華盛頓4日綜合外電報導，聯合國世界糧食計劃署執行主任馬佩爾警告，加薩走廊北部地區已出現「全面饑荒」，並再次呼籲以哈戰爭儘速實現停火。

法新社報導，馬佩爾在今天公布的訪問摘要中表示，加薩「北部已出現饑荒，全面饑荒正向南蔓延」。

她說，「我們一直要求實現停火，以及不受限制且安全地進入加薩，包括各個港口和過境點。」

世界衛生組織(WHO)表示，加薩走廊共有240萬人，儘管當地的糧食供應情況略有改善，饑荒風險仍然存在。

根據以色列官方統計數據，哈瑪斯去年10月7日對以色列發動史無前例的攻擊行動，造成2200多人死亡，其中大部分是平民。

哈瑪斯還劫持了約250名人質，估計其中128人仍在加薩，35人據信已經身亡。

哈瑪斯轄下衛生部則稱，以色列的報復行動已導致加薩至少3萬名平民喪生，其中大多數是婦孺。

## 加薩北部面臨全面饑荒 以哈應儘快停火

加薩走廊，以及不受限制且安全地進入加薩，包括各個港口和過境點。

世界衛生組織(WHO)表示，加薩走廊共有240萬人，儘管當地的糧食供應情況略有改善，饑荒風險仍然存在。

根據以色列官方統計數據，哈瑪斯去年10月7日對以色列發動史無前例的攻擊行動，造成2200多人死亡，其中大部分是平民。

哈瑪斯還劫持了約250名人質，估計其中128人仍在加薩，35人據信已經身亡。

哈瑪斯轄下衛生部則稱，以色列的報復行動已導致加薩至少3萬名平民喪生，其中大多數是婦孺。

本報5日綜合報導，中國國家主席習近平今天起至10日對法國、塞爾維亞和匈牙利展開訪問。這是習近平5年來首次訪問歐洲。

綜合陸港媒體報導，習近平預計星期一(6日)在巴黎與法國總統馬克宏(及歐洲聯盟執行委員會主席馮德萊恩舉行三邊會談；習近平與馬克宏也會單獨會面，針對中法、中歐關係以及共同關心的國際和地區熱點問題深入交換意見。

**馬克宏料施壓貿易與烏克蘭議題**

馬克宏預料將針對貿易失衡問題向習近平施壓，並試圖說服對方在俄烏戰爭中發揮他對莫斯科的影響力。

路透社報導，此時歐洲與中國的雙邊關係正因貿易問題而趨於緊張，馬克宏要在習近平兩天的訪法行程期間達成上述兩項目標恐有難度。

去年10月，法國力挺下，歐洲聯盟執行委員會針對中國電動汽車發動反補貼調查；今年1月，中國則是宣布對歐盟進口的白蘭地實施反傾銷調查，鑒於白蘭地幾乎全來自法國，北京當局這一步疑為報復歐盟日益擴大調查行動。

針對習近平5年來首次訪歐，法國總統發言人說：「我們必須繼續推動中方，讓中國當局在貿易議題上做出更多保證。」

多位官員表示，法國也將尋求在中國開放市場給法國農產品一事上取得進展，並解決法國化妝品產業在智慧財產權上的疑慮。

有分析認為，馬克宏和德賴恩都期望北京利用對俄羅斯的影響力促使結束俄烏戰爭。

至於習近平，分析人士指習近平此行將重申經濟全球化立場，以及反駁歐盟對中國電動車等產業的關稅威脅。

德國之聲近日引述分析指出，習近平這次出訪的3個國家都與中國有特別的雙邊關係，其中法國是首個承認中華人民共和國的西方大國，而塞爾維亞和匈牙利則是近年來明確反對歐盟以及歐盟對中國政策的國家。

中國外交部日前表示，習近平此次訪法推動與法國、塞爾維亞、匈牙利以及中歐關係整體發展具重要意義，並將為世界和平發展注入新動能。

**葉丙成積極投入「翻轉教學」**

教育部政務次長部分，由前立委張廖聖與國立台灣大學電機工程學系教授葉丙成出任。張廖聖從擔任台中市議員到立委，都相當關注教育議題，2任立委任期皆在教育委員會。葉丙成目前任教於台灣大學電機工程學系，同時也是線上遊戲學習平台Kahoot、實驗教育機構E2E無界塾創辦人，自2015年便積極投入「翻轉教學」。

交通部政務次長方面，將由現任政務次長陳彥伯留任，另一位政次則由前鐵道局長伍勝國出任。伍勝國過去從鐵路改建基礎做起，對於鐵路工程、系統整合有30多年的經驗。

農業部政務次長，由前農糧署長胡忠一與高雄區漁會總幹事黃昭欽出任。胡忠一曾在台灣省政府農林廳任職，在農委會和農產部時期擔任過農糧署長。至於黃昭欽任內經歷前鎮港首創大規模整建，是前鎮港產業轉型、永續發展的重要推手之一。

衛生福利部政務次長由前立委林靜儀以及現任公務人員保障暨培訓委員會政務副主任委員呂建德出任。林靜儀具備產科醫師背景，曾任

**陳炳宇開設創意創業等相關課程**

國家科學及技術委員會政務副主委由國立台灣大學U-Studio院長陳炳宇、國家實驗研究院院長林法正出任。陳炳宇具備電腦圖學、人機互動、多媒體系統專業，亦曾開設創意創業等相關課程。林法正具備電機控制、非線性控制、智慧型控制、電力電子、再生能源、智慧電網等相關專業，研究成果豐碩。

公共工程委員會政務副主委由財團法人法律扶助處基金會秘書長陳為祥、屏東縣城鄉發展處處長李怡德出任。陳為祥為律師背景，長期關注台灣的人權議題，包括原住民案件、國家賠償事件。李怡德曾任高雄市政府都發局主任秘書及局長、高雄市政府經濟發展局局長，致力於社區規劃。

國家發展委員會政務副主委由國立台灣大學生物產業傳播發展學系專任教授彭立沛出任。彭立沛具備社區治理、區域規劃、多元權益關係人參與、網絡治理、文化景觀保存、文化生態服務等專業，對社區營造與區域規劃、區域發展理論、文化景觀研究有相當研究成果。

金融監督管理委員會政務副主委由現任台北大學法律系教授陳彥良出任。陳彥良目前也是第一金控的獨立董事，具備證券交易法、銀行法、公司法、企業併購法、金融法等相關專業。

**5年來首次訪歐 習近平出訪法國、塞爾維亞、匈牙利**

本報5日綜合報導，中國國家主席習近平今天起至10日對法國、塞爾維亞和匈牙利展開訪問。這是習近平5年來首次訪問歐洲。

綜合陸港媒體報導，習近平預計星期一(6日)在巴黎與法國總統馬克宏(及歐洲聯盟執行委員會主席馮德萊恩舉行三邊會談；習近平與馬克宏也會單獨會面，針對中法、中歐關係以及共同關心的國際和地區熱點問題深入交換意見。

**馬克宏料施壓貿易與烏克蘭議題**

馬克宏預料將針對貿易失衡問題向習近平施壓，並試圖說服對方在俄烏戰爭中發揮他對莫斯科的影響力。

路透社報導，此時歐洲與中國的雙邊關係正因貿易問題而趨於緊張，馬克宏要在習近平兩天的訪法行程期間達成上述兩項目標恐有難度。

去年10月，法國力挺下，歐洲聯盟執行委員會針對中國電動汽車發動反補貼調查；今年1月，中國則是宣布對歐盟進口的白蘭地實施反傾銷調查，鑒於白蘭地幾乎全來自法國，北京當局這一步疑為報復歐盟日益擴大調查行動。

針對習近平5年來首次訪歐，法國總統發言人說：「我們必須繼續推動中方，讓中國當局在貿易議題上做出更多保證。」

多位官員表示，法國也將尋求在中國開放市場給法國農產品一事上取得進展，並解決法國化妝品產業在智慧財產權上的疑慮。

有分析認為，馬克宏和德賴恩都期望北京利用對俄羅斯的影響力促使結束俄烏戰爭。

至於習近平，分析人士指習近平此行將重申經濟全球化立場，以及反駁歐盟對中國電動車等產業的關稅威脅。

德國之聲近日引述分析指出，習近平這次出訪的3個國家都與中國有特別的雙邊關係，其中法國是首個承認中華人民共和國的西方大國，而塞爾維亞和匈牙利則是近年來明確反對歐盟以及歐盟對中國政策的國家。

中國外交部日前表示，習近平此次訪法推動與法國、塞爾維亞、匈牙利以及中歐關係整體發展具重要意義，並將為世界和平發展注入新動能。

**抗議近2700天 原轉小教室宣布將拔營**

原轉小教室成員巴奈(左起)、那布、馬羅·比臥5日在台北凱達格蘭大道舉辦「在路上的朋友派對」，宣布近2700天的228公園築營抗議，將於20日告一段落。歌手巴奈(持麥克風者)帶領群眾跳原住民舞蹈。(中央社)



圖：原轉小教室成員巴奈(左起)、那布、馬羅·比臥5日在台北凱達格蘭大道舉辦「在路上的朋友派對」，宣布近2700天的228公園築營抗議，將於20日告一段落。歌手巴奈(持麥克風者)帶領群眾跳原住民舞蹈。(中央社)

**和泰集團 與美好台灣同行**

**量產幸福 移動公益**

2022年起，和泰集團攜手純青社會福利基金會捐贈近萬趟yoxi接送服務  
與新北、臺中、臺南、高雄以及麥當勞叔叔之家慈善基金會攜手  
陪伴弱勢族群克服交通困難，讓就醫、就學之路更加順利

和泰汽車 TOYOTA LEXUS SHINA iRent yoxi 財團法人純青社會福利基金會

**樂活人生 安養信託**

—— 臺銀守護您！ ——

銀行專業管理 客戶權益有保障

財產信託保障 避免遭受惡意奪產或社會詐騙

專款專用照顧老年生活 定期匯付本人或指定醫療/安養機構

歡迎洽詢各營業單位或洽信託部專線  
(02)2349-4222  
(02)2349-5216

中華民國五十九年五月六日 星期一  
地址：台北市中正區南京路二段一號  
電話：(02)2349-4222

# 更生日報

郵政特准掛號認爲新聞紙類 登記證：警字第一〇二二號 執照：警字第一〇二二號

KENG SHENG DAILY NEWS

第 27657 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





鄭文燦：中央地方同心協力 全力推動花蓮重建振興

花蓮今設重建專案辦公室



行政院副院長鄭文燦(見圖)：行政院提供「四〇三震災復興重建方案」計畫對接，以實際行動支持花蓮重建。

行政院副院長鄭文燦(見圖)：行政院提供「四〇三震災復興重建方案」計畫對接，以實際行動支持花蓮重建。鄭文燦表示，中央地方同心協力，全力推動花蓮重建振興。他強調，重建工作應以安全為前提，並加強防災教育，提高民眾的防災意識。

女力縣市長聯袂送愛到花蓮 徐榛蔚落淚：花蓮重建之路漫長 感謝各縣市協助

記者謝宗璋/報導 〇四〇三強震重創花蓮經濟，女力縣市長聯袂送愛到花蓮。徐榛蔚在致詞時落淚，感謝各縣市協助。她表示，花蓮重建之路漫長，需要全社會的共同努力。她呼籲各界繼續支持花蓮的重建工作，讓花蓮早日恢復繁榮。



圖：臺中市長盧秀燕(左二)、嘉義市長黃敏惠(右二)、宜蘭縣長林姿妙(右一)、花蓮縣長徐榛蔚(左一)和立法委員傅崐萁(左一)齊聚花蓮關懷災後經濟振興。

到花蓮；受到五月天宣布要來花蓮辦公益演唱會的啟發，她也邀請紙風車劇團安排前來巡迴二場，撫慰災後孩童。徐榛蔚表示，她將繼續努力，為花蓮的重建工作貢獻力量。她感謝各界的支持，並表示將與民眾站在一起，共同面對挑戰。



圖：花蓮八家名產業者聯合捐款二百萬元賑災，花蓮縣長徐榛蔚(右五)代表接受。(記者謝宗璋/攝)

申聯發起「你買一百、我捐五十」活動 花蓮8伴手禮業者聯合捐210萬

記者謝宗璋/報導 申聯發起「你買一百、我捐五十」活動，花蓮8伴手禮業者聯合捐210萬。活動發起人表示，希望透過消費者的力量，為災區提供實質的幫助。伴手禮業者表示，他們將繼續支持這項活動，為災區的重建貢獻力量。

受災也要捐款 阿美麻糬、七星柴魚博物館、花蓮縣政府、豐興餅舖、德利豆乾、郭榮市、手工火腿、百年傳奇、新味醬油等八家業者，在震後一週內聯袂發起「你買一百、我捐五十」活動，商品所得五成捐助災親親重建家園。同時，伴手禮業者也發起「你買一百、我捐五十」活動，將所得的百分之十捐給災區。

徐榛蔚率女力縣市首長拜會證嚴上人 本報訊 〇四〇三強震重創花蓮民生經濟，台中市盧秀燕市長、嘉義市長黃敏惠、宜蘭縣長林姿妙、台東縣長饒慶鈴等四位女性縣市首長，五日由花蓮縣長徐榛蔚陪同，拜會證嚴上人。徐榛蔚在致詞時表示，災區的重建需要全社會的共同努力，她感謝證嚴上人的慈悲與支持。

社論 地震謠言漫天紛飛 遵循專業方為上策 台灣〇四〇三大地震後，全省餘震頻繁，各類地震謠言也隨之而起。謠言不僅造成人心惶惶，甚至可能誤導民眾避險方向。應立即採取「趴下、掩護、穩住」的動作，避開在桌上或牆角，形成防護屏障。應選擇可信內政部消防署提供之專業防災方法，避免聽信及轉傳網路缺乏根據的謠言。

「挺花蓮，有購力」 例舉實質經驗，提出具體建議，呼籲民眾於地震發生時，應避開「穩住」則是抓穩桌腳，確保桌子穩定，可以有效形成保護，避免遭掉落物直接擊中。立即採取「趴下、掩護、穩住」。

低溫釀損害

現勘卓溪玉里改良種芒果 縣府爭取現金救助 記者劉怡伶/報導 受(一〇三)年三月持續低溫影響，卓溪鄉、玉里鎮改良種芒果主要產區，有開花不著果、開花數少，果實畸形或空包等連環性災情。花蓮縣政府經公所、農友通報，於三日邀請花蓮區農業改良場、農糧署東區分署組成勘災小組至現地勘查，努力以最快速度，爭取公告農業天然災害現金救助。



勘災小組勘災現場



















### 江郎財進

我有一把琴  
不知彈給誰聽  
琴音波濤洶湧，拍浪襲岸  
伊品名說  
志趣飛翔在山之海之瀟  
琴音緩緩流洩，輕輕傾訴  
時光踽踽在夢中幽谷，餘音繚繞  
我應和說  
我應和說  
絲竹若母親般，滿懷溫馨  
旖旎如春風徐拂過纖纖頸項  
記憶鑲嵌在雙眉間的幽冥翩跹  
我寫一首詩  
不知要給誰聽  
詩吟，龍騰日華，虎躍月霄  
伊品名說  
天涯若比鄰，網海存知己  
詩詠為語花香，蜂心吸情  
我應和說  
女為悅己者容，士為知己者死  
那豈非老掉牙之詞麼？  
伊說唯真情感動天，真愛憾動地  
無關乎老亦無關乎掉牙  
鼻音

伯牙鼓琴音而有鍾子期  
伯樂舉鞭而為千里馬  
雖萬古而成真知音真知己  
天地悠悠，網海情深  
我應和說  
相和相和相和，相知音相知已  
乍然之間  
伊說須轉身遠離，如嫦娥奔月  
淚水瀟瀟，訴云情非得已  
而今無琴無詩無唱和，如何？  
我頹然，我思念  
頹然彷彿淒淒切切鍵盤敲心之痛  
思念宛若綿綿密密春蠶吐絲的長  
每日每夜  
我多麼思念伊那一曲  
夢裡敲琴的天籟之音  
附註：納蘭性德《清平樂 淒淒切切》：  
「淒淒切切，淒淒黃花節。夢裡敲琴聲未  
歇，那更亂愁腸。」  
塵生燕子空樓，拋殘弦索床頭。一樣曉風  
殘月，而今觸緒添愁。」

### 說

到以前值得按讚的活動，我偏愛的片段之一  
這間佇立在高雄商團許久的銷售巨人如此感興趣  
呢？絕對和它的透明電梯有關。  
對老高大人來說，大統百貨是非常重要的一  
心，除了來這邊購買商品，還可以到頂層露天開放  
的遊樂場玩耍。當然，這必定是許多小孩前來朝聖  
的原因，而我正是如此。每每到高樓，我  
總會請求老媽，一起去大統百貨逛，如此就  
能再度拜訪遊樂場。只要踏入這家百貨，我  
必定會直奔透明電梯門口，喜悅的感受完全  
無法掩飾。

### 透明電梯

◎ 巧利達

彩片刻。隨著透明電梯一層層的高昇，我俯瞰廣  
闊的馬路交會、車輛來往奔馳的繁榮景象，對於即將抵  
達的頂樓遊樂場，內心更是充盈了無限的期待感。  
大統百貨的透明電梯，就位於這棟建築最鮮明  
的一角，而透明電梯的頂端，有個鮮紅巨大的  
「P」字，著實吸引了來往人羣的目光。當然，這  
個紅「P」，指的是大統百貨的英文「President  
Department Store」縮寫，而「President」有統帥  
雖然老媽守護了我的最佳觀景空間，透明電梯也



完成於錦文橋下的「閣口鯨奇」



長約八公尺的鯨魚地

味道  
不知道何時開始流行香薰療  
心療，說可以藉由味道達到身  
心療效，也有時得來陣陣的精  
油香；也有人有喜愛各種味道  
，淡淡雅雅，有的則是濃郁如麝  
香，不容忽視，不同的味道選擇像  
是不同個性的展現，讓我想到  
通入小分子V中的花露，甚至有專  
屬的香水調配師，為他調配自己的  
味道，然而，到底什麼是屬於自己  
的味道呢？  
我注意到每個個人身上都有不  
同的味道，或許是洗髮精的，或許  
是洗衣精的，甚至有時當別人還給  
我東西時也能發現上面有一種與  
先前的不同，氣味，奇怪的，自己

### 十八班武藝的閣口鯨奇

### 十八班武藝的閣口鯨奇

◎ 許哲齊

魯閣閣口錦文橋下自二月二十日中  
午起出現了一隻約八公尺長由各色  
石頭排成的大鯨魚，那是大魯閣國  
家公園新進的解說志工們在太陽底  
下費時近四小時一起創作出來的成果，我有  
幸以資深學員身份參與其中！  
這是十八期夥伴的班聚活動，他們經過過  
年的招募、審選、實習後，在年底通  
過考核成為新一批正式解說志工，也是自十  
七期開辦七年來大家才盼來的生力軍。號稱  
「十八班武藝」的十八期志工，其中的雞哥  
與班長惠珍同期夥伴相約同一天到太魯  
閣領取志願書，計畫一起創作地景藝術做為  
紀念，因為在招募過程中我曾協助審選過他  
們，也擔任過訓練時的講師，與十八期志工  
相熟，他們事先便邀約我參加，我也答應一  
起共襄盛舉。  
八點半，報名參加的夥伴陸續抵達遊客中  
心，並完成領證，之後一行人下轄至閣口  
立霧客棧旁的車道走進村子，幾個轉折後  
到溪邊，圍欄外的溪床上有條大概是早先  
易車道，車道砂堤以九十度的轉彎攔阻旁邊  
被挖走砂石的溪流，成了一個長方形底部  
闊度約十公尺，計畫一起創作地景藝術做為  
紀念，因為在招募過程中我曾協助審選過他  
們，也擔任過訓練時的講師，與十八期志工  
相熟，他們事先便邀約我參加，我也答應一  
起共襄盛舉。  
八點半，報名參加的夥伴陸續抵達遊客中  
心，並完成領證，之後一行人下轄至閣口  
立霧客棧旁的車道走進村子，幾個轉折後  
到溪邊，圍欄外的溪床上有條大概是早先  
易車道，車道砂堤以九十度的轉彎攔阻旁邊  
被挖走砂石的溪流，成了一個長方形底部



溪水靜滯的美景



大鯨魚彷彿準備游向立霧溪出海口奔往太平洋

灰色石頭，這時雞哥說要跟鯨魚相反，石頭  
要自鯨魚往外由小到大，不須留空隙地鋪  
滿；此時同時有人以白色小石頭排鯨魚，我  
以排鯨魚的經驗去協助修飾，將大小石頭調  
整位置，自尾端至連接處由大漸小還帶著扇  
形曲線的感覺，弄完之後自己也很滿意。  
中間幾次我們也停下來看鯨魚，來修正  
影射用Color華高所拍的全景影片，來修正  
頂著大大太陽檢石頭、排石頭，其實也不是  
很輕鬆的事情，而且愈到後面，附近適合的  
石頭都已被檢完，就要把採集範圍逐步擴  
大，常常是有人喊：「還需要一些X色石  
頭！」大家就又一四散去撿拾。  
處理鯨魚時，雞哥要大家以鯨魚上方為底  
，將白色石頭排成幾層相疊的半圓形  
作為花紋，本來每組都只排了三層半圓  
，後來一邊排一邊修正，不斷加高，最後中間  
的兩組排了五層，最內層就各放置一顆較  
大的白石頭，而原本打算半圓形外圍留白  
不放置石頭，後來也決定填上黑灰的石塊  
，鯨魚背部看起來更厚實些，從遠方觀賞時  
也會有加重視覺及區隔的效果，果然又生色  
不少。  
原先鯨魚眼睛的位置是一位夥伴所找來的  
一顆較小的石頭，雖然經過佈置加強了旁邊  
眼白，但我覺得比例似乎還不夠大，所以  
在大家進行全部修飾時我就到處去  
找是否有更適合的石頭，在溪床上來回搜尋  
，不是顏色不對，就是形狀不合，要不然就  
是體積過大不動，在正午豔陽下，找得汗  
流浹背，就在我已想放棄尋找，打算將就  
用原先那個石頭當眼睛時，忽然發現了一顆  
大塊有點深墨綠色的圓形石頭嵌在前方石  
堆旁的砂地上，動手搖了搖，稍微鬆動後想  
將它搬起，但實在有夠沉重，最後還是奮力  
將它搬起，但沒辦法一口氣搬回去，因為我  
離大家有點遠且覺得這石頭個人施力也不  
好搬，就沒喚人幫忙，而是自己一個人搬  
走走，走一小段距離將石頭丟在地上休息  
一下，好不容易搬到接近的地方，雞哥接  
手置換到眼睛的位置，再在上面放了一顆白  
石，如此一來，鯨魚有了炯炯有神的眼神，  
那顆石頭頭頂的是有畫龍點睛的效果，不枉費  
我花了那麼多精力找到它！  
創作終於完成，大家輪流與這隻巨大的鯨  
魚拍照留念，回到岸上從牌樓旁及錦文橋上

越是想像力貧瘠的傢伙，  
心理上越善於自我美化。  
——村上春樹《舞，舞，舞》



在亞洲社會裡，當男女進入了所謂「適  
婚年齡」卻沒有穩定的交往對象時，  
身親朋好友的「關懷」必定接踵而來，有  
人過於熱心的想幫忙牽起姻緣線，希望幫  
助你找到適合的另一半。有些人過度關心的  
詢問當事人為何還沒脫單，甚至毫不掩飾地  
提醒當事人，年齡與婚姻這之間的重要關聯  
。在我完成學業踏入社會後，這種溫馨關懷  
似乎不可避免，以下是我的個人故事分享。  
全家總動員  
某一年，家人的好友希望我與他們的兒子  
見面，想安排一場非常簡單的晚餐。那時候  
的我，對於這一類的安排持著謹慎的態度，  
並總是力求婉拒。但是在雙方長輩不停的堅  
持下，我只能默默地參加。

### 相親二三事

◎ 泰曼勝女

當天只有一位家人陪我前往，原本以為這  
只一個輕鬆的場合，殊不知對方所有的家族  
成員都到場，他們的穿著和打扮也過於的  
「隨興」。開始用餐後的感覺很像是對方家庭  
的聚餐，而我和我家人彷彿被安排在附  
屬的房間，年節與婚姻這之間的重要關聯  
。在我完成學業踏入社會後，這種溫馨關懷  
似乎不可避免，以下是我的個人故事分享。  
全家總動員  
某一年，家人的好友希望我與他們的兒子  
見面，想安排一場非常簡單的晚餐。那時候  
的我，對於這一類的安排持著謹慎的態度，  
並總是力求婉拒。但是在雙方長輩不停的堅  
持下，我只能默默地參加。

父母一起陪同。  
在自我介紹後，雙方聊天話題圍繞著彼此  
的職業居多。見面結束後，一起喝果汁，當  
時的我因為工作繁忙，很難抽出時間，對  
他表示可以等我抽出時間後再見面。  
一週後，有位長輩告訴我，這位男生和家  
人反悔，我言詞不佳的拒絕他的邀約，因  
此他不敢再聯繫我。當下的我感到相當無言  
，也如實的向長輩陳述事實。  
之後，我和朋友談論這個情況，大多數人  
的解讀是，這位男生可能是被迫與我見面，  
並由於無奈，只能和長輩說是我先拒絕了他  
的邀請。  
預先支付  
有一天，家中來了一位許久未聯絡的親戚，  
她告訴我的父母她認識一位優秀的婚姻介紹人  
，可以幫我安排親戚對象。雖然我的父母很委  
婉的幫我拒絕，但是最終仍然是希望我可以給  
自己一次機會。  
當天只有這位親戚陪伴我參加，男生則有家  
人的陪同。見面之前，親戚告訴我事先準備  
好的紅包介紹人，以便「牽線」成功，雖然我對  
於預先支付的規則感到困惑，但是為了保持良  
好的形象，我也依照親戚的建議將紅包給介  
紹人。  
我記得場景是在某一間飯店的咖啡廳。入座  
後介紹人和這位親戚很熱情的開始點餐，享受  
蛋糕和咖啡，並安排我和對方坐在另一邊的位  
置交談。聊天話題也是談論彼此的工作居多，  
因為當天我還需要處理公事，所以提前離開，  
在我離開以前，我看見男生給了介紹人一個紅  
包，並支付了當天的飲料和點心費用。  
後來我才得知，介紹人和親戚可以一起分享  
當天所收到的紅包，也可以每次安排相親時，  
享用免費的咖啡和點心。我也因為他們這樣  
的行為，就此婉拒了這位親戚往後的熱心安排。  
。而有時候，不只是尋找感興趣的包裹，更重  
要的是發現裡面所藏的有趣內容。或許，當你  
打開它，你會驚訝地發現裡面包裹著未曾預料  
的精彩。\*



5月起每月推出新作品 單曲〈World Top〉上架

# Ozone新造型 展開攻頂之路



為戲胖21公斤



記者蔡宛玲/台北報導

男團Ozone開啓「Ozone攻頂之路」計畫，將從5月起，每月推出新作品，一步一步走上攻頂之路，而攻頂之路的第一篇章是在5/3推出全新單曲〈World Top〉！〈World Top〉是由曾和韓國歌手東方神起、EXO和UP10TION等合作過的國際頂尖製作人紀佳松、聯手作詞人崔惟楷填詞，並由韓國御用韓國首席混音師GU JONG-PIL混音製作，淋漓盡致展現Ozone登上World Top的王者風範！

男團Ozone出道一年半，在音樂和舞蹈的成績上表現驚人，每首單曲發行均在上架短時間內攻佔各大排行榜、擁有多首冠軍單曲，MV在YouTube的點擊更是全面突破百萬觀看紀錄，在去年推出了自己的團體節目，話題連連。到了今年，Ozone正式展開「攻頂之路」，將從5月起，每個月都推出新作品，一波接一波，雖然壓力極大，但他們都下定決心，要向更高遠的目標飛躍！

製作人紀佳松表示，〈World Top〉這首歌以High Energy Hip-Hop的風格著手，為了讓歌曲從開頭就展現王者氣勢，前奏以歡呼、軍鼓、電吉他和重擊的低音帶來充滿活力與霸氣的開場，象徵王者引領眾人凱旋歸來；進主歌後，每個段落設計都是為了能聽清楚Ozone每個人的聲線，展現每個人不同的個性和特色；進入副歌，更是讓人感受到歡聲雷動，展現登上World Top的熱血翻湧！

Ozone更以帥氣爆表的全新造型現身，子翔、哲言、煥鈞和祖安換上新髮色，子翔一頭霧奶茶色的淺髮、哲言髮尾染上一抹橘紅、煥鈞挑染了綠色髮絲、祖安則穿插亮眼的銀白髮流，在服裝上，子翔的青色、哲言的赤紅、佳辰的洋紅、煥鈞的翡翠綠、祖安的銀白和文廷的金絲黃，六人六色透過全新造型正式公布成員的官方應援色，再配上高級珠寶品牌寶格麗的珠寶，更加展現衝上World Top王者的氣勢。

照片提供:索尼音樂

## 華納音樂年度新人 從《聲林之王》發跡 張喬西2歲起就參加歌唱比賽

記者蔡宛玲/台北報導

華納音樂2024年度焦點新人—「苦練系天才歌者」張喬西Josie Chang首張專輯《明星》即將發行，首波強打單曲《明星 The Shining Star》，單曲唱著渴望發光、彼此照耀的心情，令人充滿共鳴，這首歌更被收錄至近來話題台劇《完全省錢戀愛手冊》的原聲帶。

自《聲林之王》發跡的樂壇新星—張喬西有著渾然天成的歌唱實力，今年22歲的她正式推出第一張個人專輯《明星》。專輯名稱由愛為中心座標，《明星》不僅屬於舞台，更象徵著生活中每一個閃耀著光芒、有著不同自我價值的人們，而這些各自閃亮的星，也總能在彼此需要支持與溫暖的時候陪伴在身邊。

張喬西有著獨特嗓音，低音渾厚且具備寬容的空氣感，輕透高音讓人印象深刻，也是新生代問世實力的代表。張喬西來自「歌唱世家」，外公跟媽媽都是歌唱老師，也讓她2歲起就參加歌唱比賽、5歲開始

練唱難度極高的歌曲；更早在11歲時就受邀參加《超級偶像》及《超級紅人榜》兩大歌唱節目並擔任踢館魔王，可說身經百戰！張喬西分享小時候上節目的心得：當時11歲歲去的兩場PK賽都印象深刻，尤其《超級偶像》製作單位還直接打電話到學校教室，當時班導還嚇了一大跳！當時去節目上分別唱的歌是《山歌姻緣》還有詹雅雯的《岡市仔》，對11歲的我說比較難以理解，雖然閩南語不太好，但很開心在技巧跟口氣還是有過關！另外也還記得當時《超級偶像》說我是「老歌天后」，跟我當時的形象很反差。帶著這樣的經驗，她也在2018年16歲之時在《聲林之王》展露頭角。

張喬西也為自己設下期許，希望未來的自己能繼續朝著更厲害的創作人之路前進，更分享這張專輯裡也收錄了參加創作當時的詞曲創作，讓她充滿成就感；也期待未來能累積更多舞台經驗，讓更多人喜歡上自己的音樂。

照片提供:華納音樂



## 連晨翔驚呼看不見自己腳趾頭

台北電

金獎編劇杜政哲再打造圍繞生活、人性和商戰的新戲「舊金山美容院」，更找來劉品言、連晨翔、章廣辰一同飆戲，其中連晨翔為角色胖21公斤，讓他驚呼：「看不見自己的腳趾頭。」

美容院、早餐店及玩具工廠3個家庭間的故事。連晨翔為貼合角色，從體重64公斤一路吃到85公斤，甚至出現像懷孕3個月的肚子，被搭檔劉品言調侃：「這個(肚子)也是很重要的一角。」

過往不愛吃甜食的連晨翔，在增重過程中消夜吃到底，連拍用餐的戲分都認真吃，讓所有人都很羨慕。連晨翔自曝：「人生第一次看不到自己的腳趾頭。」杜政哲則看中其渾然天成的中二感，更希望透過身形變化，打破偶像男團形象，對表演會有很大的幫助。

另外，劉品言首次與連晨翔有戲劇上合作，戲裡是鄰居關係，一起長大，她開玩笑說：「我們有種屁孩般的默契，所以互動起來就很自然，也常看到我在他打他。」連晨翔立刻說：「畢竟我現在不太怕痛，就要她盡量打。」

圖：演員連晨翔(左起)、劉品言、章廣辰演出台劇「舊金山美容院」，有許多精彩對戲。

(TVBS提供)

# TAIWAN PLUS媽祖舉魅力加持11日登場

右圖：客委會5日攜手網紅與民眾共騎Wemo機車，以客語文字景觀意象占據雙北街頭，號召大家用客語表達自我的浪漫態度，並期盼透過活動讓更多人看見客字，認識客家文化。



由文化總會在日本舉辦的TAIWAN PLUS將在5月11日起登場，今年首度移師京都，以「京都新首飾」為題，以「島島」為概念，祭出3大企劃「島島之聲」、「島島之味」、「島島之藝」，以寶島台灣為概念，祭出3大企劃「島島之聲」、「島島之味」、「島島之藝」，以寶島台灣為概念，祭出3大企劃「島島之聲」、「島島之味」、「島島之藝」。

「共創」為主題所推出的台日共同合作企劃，像是富有歷史的和菓子老舖「榮太樓」總本舖「特別研發的鳳梨大福」，用白豆沙餡與馬斯卡利起司可覆層，加上台灣鳳梨果汁的蜜。與京都妙心寺結緣，今年特別推出「港奉天宮」也恭請媽祖、千里眼等眾神前來活動加持，讓現場民眾也能體驗「求聖水、擲筊」等台灣傳統信仰，近距離感受媽祖魅力。

「共創」為主題所推出的台日共同合作企劃，像是富有歷史的和菓子老舖「榮太樓」總本舖「特別研發的鳳梨大福」，用白豆沙餡與馬斯卡利起司可覆層，加上台灣鳳梨果汁的蜜。與京都妙心寺結緣，今年特別推出「港奉天宮」也恭請媽祖、千里眼等眾神前來活動加持，讓現場民眾也能體驗「求聖水、擲筊」等台灣傳統信仰，近距離感受媽祖魅力。

澎湖水族館5日電 澎湖水族館今天在瞬間暴雨中，遭到雷電擊中，導致內部電器設施受損，全場停電，無法營運，生物供水與供氧系統，目前生物供水與供氧都正常，生物安全無恙，但所有損失仍待進一步評估。

### 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、消化系統都有良好的影響。只要經過專業教練正確指導，通過太極拳的活動鍛煉，以及長期堅持練習，就能明顯感受到對身體的益處，有慢性疾病的也無形中消失了。

班別	授課時間	授課地點	報名電話
中華H-1班 (原清雲教練)	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)	原清雲教練 03-8358008、0935872986 紀秀慧師姐 0933480158
中華假日班 (原清雲教練)	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)	原清雲教練 03-8358008、0935872986 紀秀慧師姐 0933480158
花崗班 (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408號-1)	葉秀惠教練 0910550542
慈雲地母班 (郭秀英教練)	113.5.20起每星期一、三早上5:30至7:00	花蓮慈雲宮地母廟(花蓮市泰安街62巷23號)	郭秀英教練 0912519963 王淑華師姐 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。  
招生人數：每班各師姐30人額滿為止。(廣告)  
本課程免費，為了解免運費學員額，報名時須繳保證金500元。全期至動無缺課者，開課後到館紀錄可全退費。

### 房屋修繕

房屋認何問題修繕

修繕：內外牆拆除拉皮、污水廚房修繕、鑄屋、RC屋、漏水處理(牆、地磁磚)水電維修、油漆粉刷、壁癌處理

代建：新建、增建、房屋、廚房(H鋼造、RC)結構設計

承包：①漏水、防水：泥作大小施工  
②高樓房屋危險舊瓦片專業拆除

昆庭工程 電話：0978-955200

花蓮也有 寶寶抓周 記錄囉!

親子鳥攝影 0938-129106 apple8330588

### 廢棄櫥櫃藏5萬元紅包 北市清潔隊員助物歸原主

台北市中正區2名清潔隊員日前替民眾清運大型廢棄櫥櫃時，意外在廢棄櫥櫃中找到新幣5萬元紅包，2人立即向上通報，順利找到失主領回，並拒絕失主領回酬謝。

### 未來一週先濕後乾 6日高屏留意局部36度以上

氣象署今天表示，明天高屏地區仍要留意局部攝氏36度以上高溫；未來一週前半週有短暫陣雨，6日至8日北部及東半部有短暫陣雨，9日開始轉晴，10日至12日各地大致為多雲到晴。







### 中醫養生 緩解疲勞乏力，試試四道藥膳

門診時經常會有患者問：「醫生，我每天都會感覺疲勞，您幫我看看是哪裡虛？」要回答這個問題，應該先瞭解一下疲勞根源。

#### 疲勞是如何產生的

阿膠，又名鱘皮膠，為鱘皮經漂泡去毛後熬製而成的膠塊，是補血上品、滋補良藥。

阿膠，性味甘平，入肺、肝、腎經，具有補血止血、滋陰潤肺功效，常用於血虛萎黃、眩暈、心悸、虛勞咯血、便血、崩漏、熱病傷陰、虛煩不眠等症。

《本草綱目》言：「療吐血 衄血 血淋 尿血、腸風下痢，女人血痛血枯，經水不調，無子，崩中帶下，胎前產後諸疾。」《神農本草經》曰：「味甘平。主心腹內崩，勞極，瀉瀉如瘧狀，腰腹痛，四肢酸疼，女子下血，安胎。久服輕身、益氣。」《湯液本草》記載：「養肝氣，益肺氣，肺虛極損，咳嗽，唾膿血，非阿膠不補。」

現代研究顯示，阿膠含有膠原蛋白、多種氨基酸、多糖、揮發性物質及無機物、多種微量元素、透明質酸、硫酸皮膚素等，可改善睡眠品質，增強記憶力，增加機體內鈣的攝入量，具有抗疲勞、補血凝血、防癌抗癌等功效。推薦幾款阿膠美食：

糯米阿膠粥 阿膠 30 克 糯米 100 克 紅糖少許。先用糯米煮粥，待粥將熟時，放入阿膠，攪勻，稍煮二三沸加入少許紅糖即可。

功效：出自《食醫心鑑》，具有益肺補虛功效，可用於血虛、出血、虛勞咳嗽等症。

膠蜜湯 阿膠 6 克 蔥白 3 片 蜜適量。將蔥白加水煎煮 15 分鐘，去蔥白，加入阿膠、蜜溶化，飯前溫服。

功效：出自《仁齋直指方》，具有滋陰補血、益氣潤燥功效，用於陰虛不足、大便秘結、瀉滯不行，面色無華，頭暈眼花等症。

阿膠棗 阿膠 10 克，黃酒少許，紅棗 250 克，紅糖少許。將阿膠碎後放入大碗中，加入少許水和黃酒，蓋好蓋

除去某些疾病，如感染、內分泌疾病、部份自身免疫系統疾病、腫瘤等引起的疲勞，大多數疲勞與肢體器官活動過度、心理壓力過大、睡眠節律紊亂、飲食不規律等有關。大多數人能通过自我心理調適、飲食睡眠調整、加強鍛煉等得到緩解。

中醫認為，氣虛、血虛、陽虛、陰虛都會導致疲勞乏力，「虛」的確是引起疲勞的一個重要原因。然而，有些感到疲勞的人並非真「虛」，而是因過飽過食引起痰濕困脾，或不良精神情緒因素導致肝鬱氣滯而產生的「假性疲勞」。因此，出現疲勞、乏力等症狀後不可一味進補，應在專業醫師的指導下調理治療。

#### 如何應對疲勞

應對疲勞需注意這幾個方面。首先，要有健康的生活方式，保持健康的飲食，限制高糖、高脂肪食物的攝入，多吃新鮮蔬菜、水果、全穀物等，注意膳食營養均衡；要保證良好的睡眠，在相對固定的時間入睡、起牀，不熬夜；還要定期進行體育鍛煉，鍛煉不拘具體形式，選擇自己喜歡的運動即可，但應避免過度勞累，避免睡前劇烈運動。

其次，要有健康的心理狀態，培養發展興趣愛好。廣泛的興趣愛好有助於獲得幸福感和滿足感，還有助於緩解壓力。還應加強社會交往活動，通過積極的社交能夠增加情感共鳴，體現自我價值，有助更好地適應環境，面對挫折，調整心態。

對於某些持續時間較長的疲勞，需要主動尋求專業醫生的幫助。如排除器質性疾病引起的疲勞，且通過改善生活方式較難緩解者，可選擇中醫藥進行調治。中醫可依據不同的臨牀表現、體質特徵等，採取湯藥內服、藥膳食療等方法進行針對性調補。

#### 針對不同「虛」推薦四藥膳

因為氣血陰陽虧虛引起疲勞的患者，可根據自身情況進行食療調養。

參棗糯米粥。人參 5 克，大棗 30 克，粳米 100 克，冰糖適量。

做法：人參、大棗加 500 毫升水煎煮 30 分鐘成藥汁。粳米加水煮粥，熟後加入藥汁共煮片刻即可，可加適量冰糖調味。

適宜人群：氣虛症，適用於乏力、氣短懶言、自汗納差者。

當歸桂圓雞。桂圓肉 20 克 當歸 15 克，雞肉 500 克，鹽適量。

做法：當歸、桂圓肉洗淨浸泡 30 分鐘，雞肉洗淨切片。將處理好的當歸、桂圓肉、雞肉全部放入燉盅內，加水燉 3 個小時，加適量鹽調味即可。

適宜人群：血虛症，適用於頭暈乏力、臉色蒼白、健忘失眠者。

百合銀耳粥。百合 30 克，銀耳 20 克，太子參 30 克，粳米 100 克，冰糖適量。

做法：百合、銀耳、太子參洗淨浸泡 30 分鐘，加粳米煮成粥，可加適量冰糖調味。

適宜人群：陰虛症，適用於乏力口渴、潮熱便乾者食用。

當歸枸杞羊肉湯。羊肉 500 克，當歸 15 克，枸杞子 15 克，鹿角霜 10 克，生薑、黃酒、鹽等適量。

做法：將羊肉洗淨、切塊，生薑切片。將羊肉、當歸、枸杞、鹿角霜及薑片、黃酒放入砂鍋，燉煮 2 小時，加適量鹽調味即可。

適宜人群：陽虛症，適用於乏力倦怠、面白肢冷、腰酸腿軟、小便清長者食用。

（作者張輝，就職於河南中醫藥大學）

## 潤肺補血 常吃阿膠

子入鍋蒸至阿膠溶化，加入少量紅糖後出鍋。將紅棗放入微波爐中加熱 2 分鐘，倒入阿膠中拌勻，使紅棗表面裹上薄薄的一層阿膠漿。放盤中晾乾即可。

功效：具有補血養血功效。

阿膠雞 阿膠 30 克，母雞 1 隻，調味品適量。將母雞去毛及內臟，洗淨切塊，水余片刻，放入鍋中，加清水適量，煮至雞肉爛熟後，放入阿膠，加食鹽、料酒等調味品，再煮一二沸即成。

功效：具有滋陰補血、強體補虛功效。



可用於氣血虧虛、心悸失眠等。

需要注意的是，阿膠性滋膩，脾胃虛

弱、消化不良者應慎服。

（作者楊玲玲，就職於河南省中醫院）

### 一穿高領就難受 可能是病

冬季出門，套上高領毛衣，脖子被包裹很是享受。但對有些人來說卻不是這麼回事，「像是被勒著」「有點暈暈的」。這是怎麼了？香港《文匯報》刊文指出，可能是衣領太緊，壓迫到頸動脈，「衣領綜合症」發作了。

#### 什麼是衣領綜合症

頸動脈位於頸部兩側的主要動脈——頸動脈的分支處。它是一種頸動脈血管壁上的特殊結構，充當著血壓和血液中含氧量的監測器。當人體血壓升高時，會刺激頸動脈，後者通過發送信號給大腦，來調節心血管系統，從而幫助降低血壓。

這個過程叫做「頸動脈反射」，是身體維持血壓穩定的重要機制之一。

如果穿著高領或是領部較緊的衣服或領帶，正好又出現了暈厥或近乎暈厥、頭暈、心動過緩、頸部不適等症狀中的一些表現，可能就是衣領綜合症發作了。

當然，衣領綜合症並不是所有穿高領服裝的人都會經歷。一般來說，三類人群更容易受到影響：第一，經常需要佩戴緊身領帶或穿著高領衣服的人。特別是由於工作需要，長期穿著不合身或過緊的制服、西裝、襯衫等服裝的人更為常見。

第二，年齡較大人群。隨著年齡增長，

頸動脈反射可能變得更加敏感。

第三，有心血管疾病基礎的人。這類人群的頸動脈可能對壓力更敏感。

#### 如何預防

預防的關鍵在於避免異物長時間對頸部造成壓迫。平時選擇頸部合適的衣物，避免穿著領口過緊的衣物，經常穿著襯衣和佩戴領帶的商務人士，更要注意選擇合適的襯衣領口，同時領帶不宜打得過緊。

保持良好的姿勢，避免長時間低頭或頸部扭曲的姿勢。

對於有心血管疾病風險的人群，定期檢查，不但可以預防衣領綜合症，更重要的是發現可能的其他頸部血管及心血管問題。

### KIDS 兒童天地

## 我理想中的展覽

如果能舉辦個人展覽，我會辦在夜晚的森林，因為我覺得夜晚的森林有蟋蟀聲和貓頭鷹的叫聲，我想應該會很和諧且寧靜中有些大自然交響樂演奏著，讓我能走進森林了解大自然的生態。

在這展覽上，我想營造出神秘和聲光的效果，讓大家更融入在展覽的氛圍中。首先我會在展場門口放一些美味可口的小餅乾，讓來賓們吃吃茶點，放鬆一下，讓我在角落放一個小小的攝影機，投射光影畫面在大樹上，讓

大家感覺是穿越時空的樹。除外，也會增加幾個電視牆讓森林裡有聲光效果，讓森林變得很有趣、很熱鬧，除了好玩，也增加了不少趣味性。

而在這個展覽，也會有一些規範需要大家遵守，第一、吃完的食物垃圾請自行帶走，以免環境污染；第二、禁止吸煙，不然其他人聞到二手煙會不舒服；第三、禁止觸摸畫作，因為會影響畫家的作品及觀

中原國小/饒昀書

## 我的心，在雨滴之中

南大附小/黃禹瞳

在一個夏日的午後，窗外下起了雨，雨聲滴答滴答的落在地面上。雨越下越大，雨滴落下的速度也越來越快，彷彿為世界蒙上一層薄紗，朦朧朦朧。

這些落下的雨，就像我的工作，沒完沒了。雨落在地上，變成了一個小水坑，就好像在說，事情如果不解決就一直不處理，就會越積越多，正所謂：「今日事，今日畢。」

今天有今天的事，不要把事情堆積到最後，那就永遠處理不完。

雨愈下愈大，甚至還有閃電和雷聲。小雨珠們正淘氣的在地上玩耍、跳躍，雲朵生氣的叫它們不要玩得太過火。過沒多久後，雨停了，而我也決定要去拿掃把清一清積水，這對我來說也代表著把事情處理掉了。在生活中，我也要用這樣的態度去面對事情。

雨滴就像是生活中源源不斷的挑戰或煩惱，如果一直不去處理，它就會一直累積，最後淹了水。

（六年級）

## 一次真心的道歉

北林國小/楊雨潔

一句真心的道歉，是這麼難以啟齒嗎？尤其是姐妹的爭吵和冷戰，更是生活上常出現的事，不說是因為拉不下臉去面對事情；說了就覺得好像自己是錯的，我們就是敗在「對不起」這三個字上。

某一天的早晨，姑姑叫我和妹妹起床，但是妹妹賴床，所以我盥洗好就先下樓，走到客廳時，一股香氣撲鼻而來，我的眼睛馬上為之一亮，大喊：「今天的早餐是荷包蛋、奶油土司和熱鮮奶呵！」只見妹妹匆忙的從樓上跑下來，拉開椅子吃了起來，早已飢腸轆轆的我也趕緊「開吃」，吃完後，桌面杯盤狼藉，只剩下最後一片吐司，機不可失，我將手伸向最後一片吐司，沒想到眼尖的妹妹卻比我先一步搶道，我說：「剛才妳吃得比我多！」最過分的是，她竟然當著我的面吃下肚，怒氣沖沖的我急著向她理論，但是她卻說出了傷了我的心的話：「孔融讓梨的故事聽過嗎？妳比我大，做姐姐的應該要讓讓。」當下立刻點燃了我心中的怒火，馬上激動的對妹妹大吼大

叫，選擇了妹妹最心愛的魔術方塊，便哭著跑進自己的房間……。

那天放學後，那天放學後，我與妹妹陷入冷戰，平常會跟我聊天的妹妹，經過時也只是瞄了一眼便走掉了，我的心裡頓時掉入萬丈深淵，好像一片乾枯的樹葉，任人蹂躪。終於有一天，媽媽告訴我：「姐妹間的互敬互愛，就是為了接納與包容，我希望妳能主動寫一封道歉信給妹妹。」想著這些話，我構思了許久，終於勾起滿滿的笑容，提筆寫下我埋藏已久的話語。

我鼓起勇氣走到她的旁邊，真心的說：「對不起！我不應該因為個人的情緒揮你的魔術方塊，以後我會好好的和你說話，我們不要再冷戰了，好嗎？」妹妹的雙眼頓時充滿淚水，晶瑩的淚珠沿著臉龐滑落而下，我們相擁而泣。

一句真心的道歉，不難，難在於內心的態度。從小到大我和妹妹的爭吵不會間斷過，當怒火一升上來的時候，我們應該要試著站在別人的立場、角度和感受去理解對方的心情，說話之前要「停、看、聽」，這句話說得非常非常有道理。

（六年級）

## 如果我是一隻倉鼠

東華附小/李恩

在一個風大的早晨，外面冷風陣陣，我躺在溫暖又舒服的木屑上，看著天花板發呆，或是吃著美味的瓜子，還有偷偷摸摸地躲在木屑裡睡覺，過著幸福的豪華的生活。

有時候我會去運動一下，運動完後就喝水，喝完水後我就去小城堡裡清潔我的身體。過去了一段時間後，有很多巨大的人們會在我的前面動來動去，就像要催我「小鼠鼠來喝水」「借我摸一下」「給你吃東西」感覺好可怕！

每次他們來的時候，我都快被嚇「鼠」了。在睡覺時，我總是被吵醒；在吃東西時，總是一直叫我喝水；還有，在摸我的時候，手上很多細菌，我不想生病的，這還要去比人還更可怕的診所。我不想添麻煩給你們，而且我還不知道這裡是哪裡時，也總是被摸頭，真的快被嚇死了。

（四年級）

！下次可以讓我舒服點嗎？求求你們！

雖然我住在這個舒服的籠子裡，也有很多人歡迎我，但是有一些行為會讓我不舒服，我希望主人們可以讓我更舒服的活在這世上，也希望你們把錯誤的照顧方式改變成正確的照顧方式，我要躲回我最愛的木屑裡了，再見！

（四年級）

## 外套

新竹縣陸豐國小/彭姿穎

我回到家，把外套掛在牆上，媽媽回到家，把外套掛在牆上，外公、外婆回到家，也把外套掛在牆上。

長長短短的外套們，是和樂的家庭，每日團聚在一塊兒，分享一天的喜怒哀樂。

長長短短的外套，像是長長短短的竹籬笆，守護在寧靜的家園外，感受著家人們的溫情。（三年級）



## 時間

文元國小/李泊靄

時間帶走了青春也帶來了蒼老，時間帶走了天真也帶來了世故，時間帶走了開始也帶來了結束，時間就像一陣風吹過一片狼藉。（六年級）





# 愛德華茲灰狼力壓金塊拔得頭籌



←愛德華茲(5)第四節在考德威爾-波普(5)前投籃。路透

**台北5日綜合電**  
洛杉磯道奇今交手亞特蘭大勇士，全隊敲出16支打，包含5發全壘打，其中蒙西包辦3響炮、大谷翔平及萊恩佩吉各貢獻一發，終場就以11比3大勝勇士，收下3連勝。

道奇2局下靠著蒙西兩分砲首開紀錄，大谷翔平3局下錦上添花，轟出中右外野陽春砲，本季第8轟出爐，道奇3比0領先。

丹佛4日綜合外電報導  
NBA西區金塊與灰狼系列賽今天開打，衛冕軍金塊遇上內線戰力堅強的老對手灰狼，結果灰狼的愛德華茲豪取43分外加7個籃板，最後全隊以106比99力克金塊，在季後賽第2輪拔得頭籌。

美國職籃NBA西區季後賽第2輪，率先由丹佛金塊在主场迎戰明尼蘇達灰狼，前者在首輪以4勝1負淘汰洛杉磯湖人，後者更是4戰全勝橫掃鳳凰城太陽。兩隊除了都有充分休息外，例行賽對戰紀錄更是平分秋色。尤其灰狼「雙塔」的湯斯(Karl-Anthony Towns)與戈貝爾(Rudy Gobert)足以大幅削弱金塊約基奇的作戰能力，讓這一輪系列賽的強度與精采度大幅提升。

比賽開始灰狼先由愛德華茲(Anthony Edwards)領軍賞給金塊一波14-2的攻勢，不過金塊在緊急叫停後，由約基奇(Nikola Jokic)與小波特(Michael Porter Jr.)合作連下13分，在第1節終了時金塊是以25比23領先。

比賽第2節雙方你來我往，防守強度大增但得分主力未變，灰狼砲火集中在愛德華茲，他在上半場就拿了25分為兩隊之冠；金塊則是以約基奇加小波特維持火力，上半場以44比40小幅領先。

第3節開始，雙方強大的防守讓比數維持低檔，不過灰狼上半場毫無建樹的康利(Mike Conley)開始發威，單節11分讓灰狼反超對手，不過愛德華茲吃了一個技術犯規未能將比數拉開，雙方是以73比71進入第4節，灰狼又重新取得領先。

# 蒙西3響炮道奇5轟大勝勇士

後，跑回勇士第2分，但同樣本道奇7局下再度上映，蒙西敲出右外野全壘打，單場第2發，之後打線有效串連，比數來到10比2，比賽隱隱有定調趨勢。8局下蒙西傷口上灑鹽，奔出左外野陽春砲，本場比賽貢獻3響炮，且剛好左中右外野各一發，比數來到11比2。勇士最後一局反攻無力回天，終場道奇11比2收下勝利。道奇先發投手格拉斯諾主投7局，送出10次三振、僅有2分責失，防禦率下修至2.70；本場比賽打擊手感最火燙的男人，蒙西5打數4安打，其中包含三發全壘打，帶4分打點，打擊率回升到0.262。



↑蒙西(13)8局下奔出左外野陽春砲。路透

老虎	3:5	洋基
紅襪	1:3	雙城
白襪	6:5	紅雀
釀酒人	5:6	小熊
藍鳥	6:3	國民
落磯	0:1	海盜
馬林魚	4:20	運動家
巨人	3:14	費城人
天使	1:7	守護者
金鶯	2:1	紅人
遊騎兵	15:4	皇家
水手	5:0	太空人
大都會	1:3	光芒
教士	13:1	響尾蛇
勇士	2:11	道奇

# 史薇泰克奪下馬德里首冠

**台北5日綜合電**  
在女子網壇單打世界排名前2選手本季首次正面對決中，球后史薇泰克在比賽最後化解對手3個冠軍點，最終以7比5、4比6、7比6(7)險勝莎巴蓮卡，奪下生涯第1個馬德里網壇公開賽女單冠軍。

生涯3度贏得法國網壇公開賽女單冠軍的史薇泰克，如今在WTA巡迴賽千分級的2項紅土賽事都奪下過冠軍，22歲又338天之齡，也成為30年來最年輕贏得8個WTA巡迴賽紅土賽事冠軍的球員。

對於種種紀錄，史薇泰克表示：「過幾年以後回顧起來我相信會很有意義，不過現在我只是很高興自己贏得這項賽事。以前是否曾經奪冠，對我來說並不重要，我試著贏得參加的每項賽事。」

這場3盤大戰打了3小時11分鐘，是本季最長的WTA巡迴賽冠軍戰。2名選手都5破對手發球局，史薇泰克化解莎巴蓮卡的3個冠軍點，莎巴蓮卡也化解了史薇泰克的1個冠軍點，最後決勝盤搶七打到第16分才分出勝負。

史薇泰克表示：「現在誰還會說女子網球無聊的？也要恭喜莎巴蓮卡，因為今天我們都有非常好的表現。」

1年前2人同樣在馬德里女單冠軍激戰3盤，當時莎巴蓮卡首度在紅土球場擊敗史薇泰克。今天成功復仇後史薇泰克向莎巴蓮卡表示：「對上你永遠都是挑戰，感謝你給我動力，迫使我成為更好的球員。」



# 尼爾森潘德瑞斯擒雙鷹 追趕日冒出頭

**台北5日綜合電**  
拜倫尼爾森錦標賽五月四日完成第三回合賽程，加拿大選手潘德瑞斯今天打出低於標準8桿的63桿，以總成績低於標準19桿，1桿之微，躍居第三回合領先榜，有機會在星期天挑戰美巡首勝。

今天落後三桿出發，潘德瑞斯在第二洞啟動抓鳥、於第五、第六洞連續兩天擒獲老鷹、於第九洞再抓一鳥，前九交出30桿，潘德瑞斯在第十二、第十三洞射下一對背背的小鳥，終場交出2鷹、4鳥、無柏忌的63桿，以總成績低於標準19桿的194桿，躍居五十四洞單獨領先者。

預賽兩天64桿，今天領先出發的美國選手克奈普，星期六打出低標4桿的67桿，以低標18桿的195桿，排名下滑到第二位。達拉斯在地人柯勒斯今天交出低標6桿的65桿，與交卡67桿的英格蘭選手華勒斯，兩人都以低標17

桿的196桿，並列在第三位。

瑞典選手諾蘭周六打出低標5桿的66桿，與今天打出68桿的美國選手奎夫特，兩人都以低標15桿的198桿，並列在第五位。

前來衛冕的澳洲名將戴伊驚險晉級後，表現仍然沒有起色，周六打出71桿，低標6桿的207桿，並列成績榜第五十八位。

# 阿森納3比0勝伯恩茅斯 哈蘭德大四喜 曼城痛宰狼隊

**台北5日綜合電**  
英超第36輪的比賽，先出場的阿森納主场面對伯恩茅斯，上半場一直到45分鐘，哈弗茨禁區內製造點球，薩卡破門，下半場萊斯漂亮的外腳背分球助攻特羅薩德進球，補時最後階段萊斯破門，阿森納3比0伯恩茅斯繼續名列榜首。

隨後登場的曼城比賽，曼城主场對上狼隊，格瓦迪奧爾製造點球，哈蘭德破門，隨後哈蘭德頭球進球並且製造點球，哈蘭德親自操刀完成帽子戲法。下半場黃喜澤破門，哈蘭德精彩左腳射門完成大四喜，阿爾瓦雷斯進球曼城5比1擊敗狼隊。



←哈蘭德慶祝踢進第4球。路透

23歲的哈蘭德生涯已經有21次帽子戲法，是現役球員中第6多的球員，僅次於C羅、梅西、蘇亞雷斯、萊萬和凱恩，優於姆巴佩的19次。

英超目前阿森納36場比賽83分持續保持榜首，曼城則是35場82分排名第二，曼城只要持續贏球就可以完成英超史無前例的4連霸。

# 打擊王轉教士 前4次打擊都敲安

**台北5日綜合電**  
2屆打擊王不是假的！阿瑞耶斯(Luis Arraez)4日被馬林魚賣到教士，5日首次出賽就展現價值，前4次打擊都敲安，其中3次是揮投手投出來的第2球。教士這場比賽火力全開，18支安打爆打響尾蛇，13：1贏球。

阿瑞耶斯轉隊首戰擔任第1棒指定打擊，首打席揮第2球敲出右外野方向深遠的二壘安打，接著在馬查多(Manny Machado)安打的護送下跑回教士第1分。3局上阿瑞耶斯是這個半局首位打者，他又是揮第2球，這次是左外野落地安打，可惜教士這個半局

留下一、二壘殘壘。4局上2出局一、三壘有人，阿瑞耶斯再度揮第2球，左外野方向的安打帶有1分打點，教士3：0領先。

7局上阿瑞耶斯第3度成為該半局首位打者，這次他沒有打第2球，球數2好1壞，他揮擊1顆沒有進壘的偏高四縫線速球，中外野方向落地安打，前4打席都敲安！巧了，阿瑞耶斯再度靠著馬查多的安打跑回分數。

教士這個半局打了11人次，7支安打包括2發2分砲，拉開比數成11：0，阿瑞耶斯這個半局第2次上場打擊是中外野飛球被接殺，中斷連5打席敲安。

# 主導邁阿密GP衝刺賽節奏 維斯塔潘再度獲勝

**台北5日綜合電**  
儘管第1彎路微受到同一排起跑的法拉利車手勒克萊爾的威脅，但維斯塔潘在邁阿密GP衝刺賽中主導比賽節奏，輕鬆將其拒於身後並率先衝過方格旗，贏得這場19圈短程賽事的勝利。

繼擺脫了缺乏自由練習的困境，在前一天搶下頭排其中一個位置之後，勒克萊爾持續出色的表現，雖然還是拿維斯塔潘沒有辦法，但設法擋下了另一位紅牛車手佩雷斯，入帳七點積分。雖然起跑丟失一個位置給Visa Cash App RB車隊的里卡多，但佩雷斯憑藉第11彎的一次大膽超車搶回了自己的位置，而最終成為了第三個通過終點的車手。

終場維斯塔潘率先衝過終點贏得邁阿密GP的衝刺賽，約3.4秒後勒克萊爾通過方格旗拿下第二，然後佩雷斯跟在法拉利車手之後約1.6秒取得第三。而在比賽結束後，塞恩斯一直嘗試超越里卡多，尤其是最後兩圈的攻勢更是猛烈，但都沒有成功，VCARB車手獲得第四，這是他本賽季首度拿下積分。塞恩斯和皮亞斯特里則分別取得了第五和第六名，霍肯伯格則在隊友的奮力防守下，免於遭受攻擊而順利拿下了第七名。角田雖然在終場前被漢密爾頓超越，但由於七屆世界冠军在Pitlane超速，被罰了加時20秒掉到第16位的關係，而拿下了最後一分。

但都沒有成功，VCARB車手獲得第四，這是他本賽季首度拿下積分。塞恩斯和皮亞斯特里則分別取得了第五和第六名，霍肯伯格則在隊友的奮力防守下，免於遭受攻擊而順利拿下了第七名。角田雖然在終場前被漢密爾頓超越，但由於七屆世界冠军在Pitlane超速，被罰了加時20秒掉到第16位的關係，而拿下了最後一分。



↑維斯塔潘(1)再度贏得衝刺賽。路透

# T1季後賽卡森斯攻守全面雲豹勝海神拔頭籌

**台中5日電**  
台灣職籃T1聯盟台啤豐雲豹今天在季後賽首戰對上高雄全家海神，靠著卡森斯22分、16籃板、6助攻全面發揮下，雲豹以90比76輕取對手，在首輪5戰3勝制下拔得頭籌。

T1職業籃球聯盟主场作戰的雲豹，開賽就進入狀況，首節取得20比18領先，第2節是雙方勝負分水嶺，海神單節僅攻下14分，半場結束雲豹就以45比32取得雙位數領先。

上半場海神的三分球命中率僅11投2中、18.2%，而且雲豹加壓防守奏效，上半場就完成13次抄截。雲豹全場23次抄截，克羅馬(Lasan Kromah)8次、蔣清安6次，都打破聯盟季後賽的單場抄截紀錄。

易籃後雙方攻勢相當，雲豹始終維持著10分左右領先差距，海神的外線攻勢仍不見起色，最終讓雲豹收下系列賽首戰勝利。

卡森斯(DeMarcus Cousins)賽後接受主辦單位訪問時強調，團隊都打得很好，勝利歸於團隊，「只要我們打出這樣的水準和球風，一定可以順利擊敗任何球隊。不過這才是第1場而已，我們還要繼續努力並且拿下總冠軍。」

職業菜鳥高錕瑋首場季後賽表現不俗，貢獻12分、4助攻，他表示，季後賽有感受到不一樣的防守強度，還要慢慢適應，今天不太滿意自己的表現，希望整個季後賽甚至冠軍戰，都要保持進攻的侵略性。