

中華民國三十九年五月九日創刊，台灣郵政特准掛號認爲新聞紙類。郵政特准掛號認爲新聞紙類。郵政特准掛號認爲新聞紙類。郵政特准掛號認爲新聞紙類。

更生日報

KENG SHENG DAILY NEWS

第 27660 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

工總籲新政府 思考能源問題

台北8日電 產業界近日對核能議題討論熱絡，工總理事長潘俊榮表示，全世界正在運轉的核電廠有43座，另計劃推動100多座，呼籲新政府須思考能源、用水、缺工等產業面臨的挑戰，才能將企業留在台灣持續發展。

工總第13屆第1次理事聯席會議8日舉行，並由總當選人賴清德頒發當選證書給新任理事長潘俊榮、工總榮譽理事長許勝雄、苗豐強、行政院副院長鄭文燦，以及民衆黨主席柯文哲等人與會。

潘俊榮致詞表示，他只做一任理事長，看好工總中生代成員繼續爲台灣打拚，做好世代交替也是他的任務，要讓年輕世代承擔責任，相信可以替台灣創造經濟奇蹟。

潘俊榮並說明工總年度工作重點，今年規劃舉辦世界級經營者大會，邀請世界矚目的全球性台灣企業家參與，讓台灣與世界接軌，希望經濟部、教育部、外交部能成爲後盾給予支持。

潘俊榮呼籲，未來新政府須思考能源議題，以及用水、人力等與企業息息相關的議題，才能把企業留在台灣發展。賴清德與工總溝通密切，非常了解產業需要什麼，工總肯定賴清德將爲台灣承擔責任，企業也一定會與政府共同打拚。

潘俊榮並說明工總年度工作重點，今年規劃舉辦世界級經營者大會，邀請世界矚目的全球性台灣企業家參與，讓台灣與世界接軌，希望經濟部、教育部、外交部能成爲後盾給予支持。

用核能，G7部長級會議認爲核能爲乾淨、經濟成本最低能源。

潘俊榮呼籲，未來新政府須思考能源議題，以及用水、人力等與企業息息相關的議題，才能把企業留在台灣發展。賴清德與工總溝通密切，非常了解產業需要什麼，工總肯定賴清德將爲台灣承擔責任，企業也一定會與政府共同打拚。

64家公、私部門參與 最短可以只請1天假

彈性育嬰假 今起試辦

台北8日電 勞動部彈性育嬰假將於9日起試辦，包含提供每次至少5天請育嬰留停，且試辦單位願意的話，也可用單日計，目前已有64家公私部門單位確定參與試辦。

台灣邁入少子化社會，職場是否友善是雙薪無後援家庭願意生養子女的關鍵，民間團體多年來疾呼應有彈性育嬰留停制度，讓家長可以兼顧工作跟育兒，勞動部也將試辦彈性育嬰假，計畫邀請公、私部門有意願的雇主跟勞工參與，觀察執行狀況。

勞動部近日已經發函給各有意願參與的公私部門單位，宣布彈性育嬰假自明天起試辦至今年底，並公布最新彈性育嬰假試辦原則。

根據試辦原則內容，試辦單位提供受雇者申請彈性育嬰假的期間，以不少於5日或7日爲原則，但也可擬訂較短日數，或以單日試辦，而受雇者申請次數也以3次爲原則，但試辦單位若願意擬訂更多次數，或以不限次數試辦也可以。

爲避免受雇者臨時提出申請導致雇主人力調配困難，試辦計畫也訂定受雇者應於5天前以書面向試辦單位提出申請，但也可規定少於5天的期限。

另外，試辦原則也提供參加誘因，包含試辦單位參與試辦計畫除了原依法規定的原由雇主負擔的社會保險保險費免予繳納外，試辦成果也可作爲參選經濟部或勞動部各獎項中「營造友善職場工作環境」具體事項。

勞動部勞動條件及就業平等司司長黃維琛9日表示，有意願參與的公私部門5月底前提出試辦計畫到勞動部都可參與試辦。

勞動部近日已經發函給各有意願參與的公私部門單位，宣布彈性育嬰假自明天起試辦至今年底，並公布最新彈性育嬰假試辦原則。

根據試辦原則內容，試辦單位提供受雇者申請彈性育嬰假的期間，以不少於5日或7日爲原則，但也可擬訂較短日數，或以單日試辦，而受雇者申請次數也以3次爲原則，但試辦單位若願意擬訂更多次數，或以不限次數試辦也可以。

即日起 — 113.6.3 徵件中!

113年度 SBIR

花蓮縣地方產業創新研發推動計畫
Small Business Innovation Research
推動創新技術或創新服務
百萬補助款等你來拿!

申請資格 設立於本縣之中小企業
(須符合經濟部中小企業標準)

北區說明會暨工作坊
113.5.13 10:30-12:30 說明會
13:30-16:30 工作坊
花蓮縣青年發展中心(花蓮市海岸路17號)

南區說明會暨工作坊
113.5.17 10:30-12:30 說明會
13:30-16:30 工作坊
九日良田二樓會議室(花蓮縣玉里鎮中城里忠孝路65號)

說明會報名 >>> 
<https://reurl.cc/8vpzz7>

花蓮縣SBIR計畫辦公室
TEL:03-8239860#7077
Email:huailiensbir@gmail.com
LINE@服務即時通: @SBIRH
詳細訊息可搜尋: 花蓮縣政府青年發展中心官方網站

指導單位: 

譴責 柯建銘!!

卓溪鄉長 田桂花
萬榮鄉長 梁光明
秀林鄉長 王玫瑰
富里鄉長 江東成
瑞穗鄉長 吳萬德
豐濱鄉長 邱福順
光復鄉長 林清水
壽豐鄉長 曾淑懿
吉安鄉長 游淑貞
新城鄉長 何禮臺
玉里鎮長 龔文俊
鳳林鎮長 林建平
花蓮市長 魏嘉彥

太魯閣號事故案 再檢回罹難者遺骨

花檢與臺鐵公司共同完成大清水隧道內清理作業 共發現疑似骨骸共35件 遺留物14件



上圖：檢警與台鐵人員大陣仗到清水隧道內，針對水溝、縱線槽及避車洞等空間詳細檢視清理遺骨遺物。
左圖：花蓮地檢署主任檢察官蔡勝浩說明花檢與臺鐵公司共同完成大清水隧道內清理作業。
(記者田德財/攝)

28件骨骸與11罹難者相符

針對水溝、縱線槽及避車洞等空間詳細檢視清理

花蓮地檢署主任檢察官蔡勝浩表示，花蓮地檢署為協助臺鐵公司確認大清水隧道內是否尚有罹難者遺骨或遺留物，乃於一三年三月十四日上午，由郭景東檢察長召集臺鐵公司、鐵路警察局、花蓮縣警察局等單位人員，共同研商後續清理作業，務求徹底完成清理及鑑識作業。後於同年三月二十日清晨八時四十分許，由王怡仁檢察官與各單位人員共同進入大清水隧道內，

記者田德財/報導

台鐵四〇八次太魯閣號重大傷亡事故案，臺灣鐵路股份有限公司為全面清查，於三月二十七日清晨一時許，由臺鐵公司花蓮工務段派員協同家屬至蘇新起K51+535(大清水隧道內距北口約四十四公里)海側排水溝巡查，經發現疑似骨骸二塊(均約十公分)、國民身分證一張、隨身碟一個、香水一瓶等物後，旋即通報鐵路警察局花蓮分局鐵路警察局花蓮分局、該局獲報後亦立即於同年三月一日報請花蓮地檢署檢驗，經王怡仁檢察官完成相驗作業並將疑似骨骸送法醫研究所鑑識比對，鑑定結果確認為太魯閣號事件同一罹難者之遺骨。

遺骸被遺忘在隧道近3年 家屬錯愕悲痛

沈痛呼籲懇請讓一切傷痛止於此 盼未來要有明確的災後處理標準作業程序

我們感到相當無措，原以為摯愛的家人已完整安葬，入土為安。那些已蓋的棺、闔上的碑，如今該怎麼辦？我們無法想像這三年，那些破碎的遺骸在隧道中，很可惜仍被不斷往來的火車呼嘯而過，彷彿事故那天重演，痛苦再次翻湧而上。

我們明白，太魯閣事故時的救援行動相當急迫、混亂。也因此我們沈痛呼籲，拜託、懇請讓一切傷痛止於此，透過這次事故的慘痛經驗，在未來當發生類似重大事故的時，要有明確的災後處理標準作業程序(SOP)，明確規範處理事項、流程、負責機關等，中央要做所有檢調單位、運安會等機構間溝通協調，系統性地處理。讓我們的痛不再發生，讓所有不幸的大體能完整回家，也讓家屬能完滿地告別親愛的家人。

太魯閣的眼淚事故後成別親愛的家人，不斷奔走、督促、期待政府部門在鐵道安全、災後處理能更加進步，我們雖然是台鐵公司的外部監督委員會成員，但並非安全委員會成員，我們的力量不大，但會一直努力下去，也希望社會大眾持續關注國家的鐵道安全。

相關單位研商妥適發還作業

郭景東檢察長獲知上述開遺骨鑑識比對結果，被還人遺骨三十件、檢出十一名罹難者，可供還還共十件，為求妥適迅速完成相關聯繫、發還作業，乃先後於一三年四月十八日、二十六日，邀集臺鐵公司、財團法人犯罪被害人保護協會、臺灣花蓮分會及花蓮地檢署相關科室主管，秉持關懷、主動、積極及便民之立場，共同研擬相關作業流程及注意事項，復於五月七日起由臺鐵公司、犯保花蓮分會主動聯繫與比對結果相符之所有被害人家屬，並逐一告知鑑識結果。

記者李柏霖/報導

台鐵公司五月八日發布聲明說，四〇八次事故後，部分家屬及受傷旅客曾反映，未能找到親人隨身攜帶的物品及行李，向相關單位表達希望能再次前往事故現場，仔細找尋，後臺鐵公司邀集花蓮地檢署、鐵路警察局(偵查隊、鑑識組)及家屬，於今年三月二十日，近日鑑定完成，臺鐵公司人員於五月七日前往花蓮地檢署專案辦公室，與犯罪被害人保護協會及花蓮地檢署人員就鑑定結果逐一通知家屬，及由花蓮工務段人員負責，內容包含後續處理(由臺鐵公司負責)及核對鑑定領回(由犯罪協會說明)等事宜，所有家屬均已通知完畢，臺鐵公司除全力配合家屬需求，也會依SOP妥善處理，並提供家屬相關的協助與關懷。



圖：罹難者家屬陪同檢警及台鐵人員到清水隧道清理遺骨遺物。
(花蓮地檢署提供)

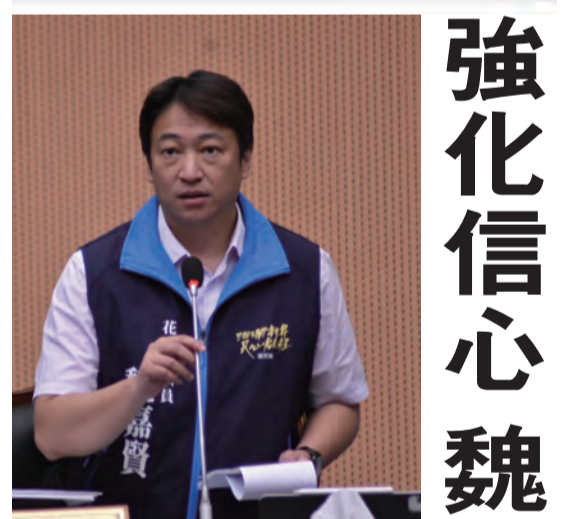
家屬主動提出再次搜索隧道

去年交通部舉辦「推動安全改革專題研討會」活動時，在富岡機廠第八節車廂中發現了頭蓋骨，隨後又陸續發現了四十四塊遺骨及遺物，讓社會大眾震驚。然而，我們擔憂，更擔心是否還有其他遺骸與遺物被留在清水隧道，因此，太魯閣的眼淚向台檢提出再次搜索隧道的要求。

我們在今年二月二十七日、三月二十日清晨時分，與台鐵及花蓮地檢署一起進入清水隧道，竟在軌道下陸續發現許多遺骸與遺物。因為事故當時過於搶通鐵路，不但沒有好好清查現場遺骸，也草率地將事故遺骸的物體隨意堆放在隧道的角落裡。

經花蓮地檢署鑑識遺骸比對後確證，這些遺骸分別是當初十一名罹難者的遺骸。實在難以用言語形容我們內心的錯愕與悲痛，錯愕的是，這樣重大的事故，竟是以如此草率的態度處理後續；悲痛的是，想到摯愛家人的一部分就這樣被遺忘在暗無天日隧道裡將近三年。

花蓮觀光業持續低迷



強化信心 魏嘉賢籲政府推旅館業安全認證

記者何國豐/報導

自403強震以來，花蓮災區已度過了一個月的復原工作。議員魏嘉賢(見圖，議會提供)八日表示，大多數店家已經恢復正常營運，鐵路運輸也已暢通無阻。然而，觀光客持續低迷的信心使得飯店旅館業者面臨著生存困境。

雖然觀光客已宣布補助九點六五億振興觀光業，自六月起每房補助一千元等措，但對於業者在幾個月無收入的情況下如何度過這幾個月的低迷，仍是一大難題。此外，在觀光客對花蓮信心不足的情況下，六月是否恢復往日水準，也是一大疑問。

花蓮縣議員魏嘉賢強調，在花蓮觀光業面臨復原之際，除了希望旅館業者提供低息融資以協助業者渡過難關外，更重要的是要強化觀光客對花蓮飯店旅館的信心。他呼籲有關單位應借此機會，針對飯店旅館的建築結構安全、永續環保等方面提出具有公信力的認證標準，以實際行動提高旅客的信心。

他亦指出，在政府積極推動2050淨零轉型的當下，政府應善用無觀光的時機，推出相應的獎勵措施，以鼓勵飯店業者改用節能電器。此外，旅館業者設備、裝潢等也應該趁著這個空檔加緊進行升級。因此，他呼籲政府能夠對此展開補助，以促進旅館業向更環保、節能、現代化的方向發展。

端節花蓮返鄉專車 5/15開放訂票

記者張小青/報導

花蓮縣政府端節返鄉專車，將於五月十五日(即端節)下午二時開放訂票。花蓮縣政府為便利花蓮縣民返鄉，特於端節期間增開花蓮返鄉專車，由花蓮車站發車，直達台北站。訂票時間為五月十五日(即端節)下午二時至下午四時，由花蓮縣政府全球資訊網、熱門連結、113年端節返鄉專車訂票一覽表查詢訂票。

此次專車於花蓮至玉里區間亦提供區間車服務，由花蓮車站發車，直達玉里車站。訂票時間為五月十五日(即端節)下午二時至下午四時，由花蓮縣政府全球資訊網、熱門連結、113年端節返鄉專車訂票一覽表查詢訂票。

花蓮縣政府希望透過端節返鄉專車服務，讓所有花蓮人能夠安全地返鄉，服務更為實質名制，限本人搭乘，並依個人資料保護法規定於乘車證上登載乘車人姓名及身分證字號，民眾於取票及乘車時，皆須出示所有乘車人身份證明文件(親屬關係請以完整戶口名簿、依工作地檢附證明文件)供檢附人員核驗。

花蓮縣返鄉專車不適用台鐵及乘車之規定，民眾如未能及時搭乘專車，需另行重新購票搭乘其他班次列車，相關專車資訊公告於花蓮縣政府全球資訊服務網。

台鐵：全力配合家屬需求妥善處理

台鐵公司五月八日發布聲明說，四〇八次事故後，部分家屬及受傷旅客曾反映，未能找到親人隨身攜帶的物品及行李，向相關單位表達希望能再次前往事故現場，仔細找尋，後臺鐵公司邀集花蓮地檢署、鐵路警察局(偵查隊、鑑識組)及家屬，於今年三月二十日，近日鑑定完成，臺鐵公司人員於五月七日前往花蓮地檢署專案辦公室，與犯罪被害人保護協會及花蓮地檢署人員就鑑定結果逐一通知家屬，及由花蓮工務段人員負責，內容包含後續處理(由臺鐵公司負責)及核對鑑定領回(由犯罪協會說明)等事宜，所有家屬均已通知完畢，臺鐵公司除全力配合家屬需求，也會依SOP妥善處理，並提供家屬相關的協助與關懷。

理想A2水岸搭船遊湖 3大對象半價

即日起至5月底 優惠花蓮鄉親、軍警醫消及在地大學師生

記者葉文杰/報導

理想A2水岸搭船遊湖，為花蓮地區最受歡迎的休閒活動之一。為了回饋在地鄉親、軍警醫消及在地大學師生，理想A2水岸特別推出半價優惠，即日起至五月底止。

優惠對象包括：花蓮鄉親、軍警醫消及在地大學師生。優惠內容為：原價一百四十元，軍警醫消及在地大學師生半價，即七十元。

活動時間：即日起至五月底止。活動地點：理想A2水岸。訂票時間：即日起至五月底止。

理想A2水岸搭船遊湖，不僅可以欣賞湖光山色，還可以品嚐美食、享受音樂。這是一個放鬆心情、享受自然的絕佳機會。歡迎廣大鄉親、軍警醫消及在地大學師生踴躍參加。

盤山過嶺的愛 9旬嬭2度捐車給慈院

將贈一輛自小客車給中醫部團隊往診服務專用

記者李柏霖/報導

來自桃園大溪的高齡阿媽簡江秀吟五月八日透過慈濟醫院中醫部團隊捐贈一輛自小客車給花蓮慈濟醫院中醫部團隊往診服務專用。在捐贈儀式中，簡江秀吟女士表示，這輛車是第二次捐給花蓮慈濟醫院，上次是給西醫部。這次是中醫部，能夠幫助醫療團隊往診，她非常開心。

年過九旬的簡江秀吟八日下午在二個女兒、三個孫女及孫婿等六人陪同下到花蓮慈濟醫院捐贈儀式。中醫部副院長陳中、中醫師房護理長張素雲等人代表慈濟醫院，並致贈感謝狀。簡江秀吟女士表示，這輛車是第二次捐給花蓮慈濟醫院，上次是給西醫部。這次是中醫部，能夠幫助醫療團隊往診，她非常開心。

簡江秀吟女士表示，這輛車是第二次捐給花蓮慈濟醫院，上次是給西醫部。這次是中醫部，能夠幫助醫療團隊往診，她非常開心。這輛車將用於中醫部團隊往診服務，為病患提供更方便的醫療服務。



圖：花蓮慈濟醫院何宗融副院長(右一)帶領中醫部代表，與大愛捐車簡江秀吟女士(坐者)一家人，在新車前合照。
(花蓮慈院提供)

今年3月持續低溫影響 開花不著果、果實畸形等 農業部公告5/8至5/17受理登記

玉里卓溪芒果天災 每公頃現金救助10萬元



記者劉怡伶/報導
受今(一)至三)年三月持續低溫影響，玉里鎮、卓溪鄉改良種芒果主要產區皆有開花不著果、開花數少、果實畸形或空包彈情形，花蓮縣長徐榛蔚關心縣內農友及農作物生長情形，為協助受災農友儘早復耕復建，保障其收益，經縣府向農業部爭取，農業部已於5月7日公告玉里鎮及卓溪鄉為改良種芒果辦理一、三年三月低溫(連發性)現金救助地區。(圖/花蓮縣政府提供)

徐榛蔚表示，受災農友可自一、二年五月八日起至一、三年五月十七日止(例假日照常受理；受理最後一日如逢假日，則順延至次一上班日)，到公所申請現金救助及低利貸款所需證明。

改良種芒果受損
處長陳淑姿說，玉里鎮、卓溪鄉受災改良種芒果一、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。

符合農業天然災害救助辦法第五條規定之農民(實際從事農作生產之自然人)；二、申報項目損失率達百分之二十以上者，依該救助項目之救助額度予以救助；未達百分之二十者，依該救助項目之救助額度百分之五十予以救助。三、長期作農產品於同曆年，救助以一次為限。

縣長徐榛蔚提醒，本次災害救助受理期限至五月十七日止，請符合申請資格之農民儘速前往公所辦理，勿讓自身權益受損。另請基層幹部對於天然災害之受災地區，應動員人力進行勘查及拍照取證工作，以協助受災農友儘早復耕、復建，與維護申請天然災害救助之權益。

鳳林壽豐西瓜災損 張峻籲瓜農申請救助

農業部公告每公頃6萬2千元 5/7至5/16到公所辦理

記者何國豐報導
針對花蓮鳳林、壽豐西瓜災損，農業部公告每公頃6萬2千元，5/7至5/16到公所辦理。縣長張峻呼籲瓜農儘速申請救助。

農業部公告，鳳林鎮及壽豐鄉為西瓜災損地區，每公頃現金救助6萬2千元。申請期限自五月七日起至五月十六日止。申請地點為各鄉鎮公所。

張峻表示，此次災害對瓜農造成重大損失，縣府將全力協助申請。他呼籲瓜農儘速前往公所辦理登記，以便領取現金救助。

農業部公告內容如下：
一、符合農業天然災害救助辦法第五條規定之農民(實際從事農作生產之自然人)；二、申報項目損失率達百分之二十以上者，依該救助項目之救助額度予以救助；未達百分之二十者，依該救助項目之救助額度百分之五十予以救助。三、長期作農產品於同曆年，救助以一次為限。



花蓮縣議會議長張峻表示，非常感謝花蓮區農會、農糧署東區分署、以及花蓮縣政府，在西瓜災損後，以最快速度向中央提報，農業部公告將鳳林鎮及壽豐鄉列為辦理西瓜一、三年三月低溫(連發性)現金救助地區，自一、三年五月十六日起至五月十六日止，受理農民申請辦理現金救助。請受災瓜農儘快前往當地公所申請，以維護自身權益。

EMU3000型騰雲座艙 7/1起開放團體包租車廂

記者李柏霖/報導
為促進國內觀光旅遊及提供旅客更多元服務，臺灣鐵路公司於一、二年七月一日起開放EMU3000型第六車騰雲座艙團體包租車廂服務。騰雲座艙設有商務座三十席，空間寬敞舒適，座位前方備有收納式餐桌，並提供餐飲服務，適合商務會議、團體聯誼及小型團體旅遊。訂於一、三年五月十五日起開放網路訂票，歡迎團體旅客多加利用。詳細訂票資訊請上網查詢。
查詢或於上班時間電洽：02-2389-9538
記者李柏霖/攝影、資料照片

市所獲捐血中心特殊貢獻獎

記者張小菁/報導
花蓮市長魏嘉彥五月七日受邀參與台北捐血中心花運捐血站，一、二年度捐血績優表揚大會，和台北捐血中心五十週年慶典，代表花蓮市公所接受特殊貢獻獎表揚。魏市長表示，捐血是一袋，救人一命。這句話不僅是口號，而是每天在醫療院所中上演的現場深受感動。

魏市長在獲獎後表示，捐血是一袋，救人一命。這句話不僅是口號，而是每天在醫療院所中上演的現場深受感動。他感謝捐血中心為花蓮地區提供優質的捐血服務，並呼籲市民踴躍捐血。

姊妹妹妹是強而溫柔的後盾 花蓮市婦女會挺市長 慰勞震後辛勞

記者張小菁/報導
花蓮在○四○三連遭大地震，導致市內多處大樓倒塌，花蓮市長魏嘉彥在震後時間，不眠不休全力赴的為市民的安全和重建努力奮鬥。花蓮市婦女會理事長游淑賢及理事團日前也特別前往市公所，向魏市長表達謝意和高度肯定(見圖：花蓮市公所提供)。

游淑賢表示，市長在震後的行動展現了行動力和責任感，為市民的安全和重建付出了巨大的努力。她代表婦女會全體成員向市長致以最誠摯的敬意，並表示婦女會將繼續支持市長的工作，為花蓮的重建貢獻力量。

吉安鄉鄉代會第22屆第3次定期大會質詢

記者劉怡伶/報導
吉安鄉代會溫文谷(見圖)：記者劉怡伶攝。八日質詢提到，問民眾是否知道吉安鄉有圖書館，有人回答不知道；他請鄉長說明。

溫文谷表示，吉安鄉目前沒有圖書館，這對鄉民的文化生活造成了不便。他建議鄉政府儘快籌建圖書館，以豐富鄉民的文化生活。

溫文谷：吉安鄉立圖書館辦活動要讓民眾有感

記者劉怡伶/報導
吉安鄉代會溫文谷(見圖)：記者劉怡伶攝。八日質詢提到，問民眾是否知道吉安鄉有圖書館，有人回答不知道；他請鄉長說明。

溫文谷表示，吉安鄉立圖書館的成立是鄉民的一件大事。圖書館不僅是借閱書籍的地方，更是舉辦各種文化活動的場所。他建議圖書館在舉辦活動時，要切實考慮鄉民的實際需求，讓鄉民真正感受到圖書館帶來的便利和樂趣。

詹益萬：盤點吉安景點主動出擊讓觀光客回流

記者劉怡伶/報導
吉安鄉代會詹益萬(見圖)：記者劉怡伶攝。八日質詢首先謝謝游鄉長率公所同仁，在○四○三地震發生後，盡心盡力不捨晝夜，為受災民眾解決事務，也在第一時間籌集到許多社會資源，解決受災民眾燃眉之急，未來恢復家園之路還很漫長，公所所轄轄區受災民眾，不要讓他們覺得「未來是遺忘的一群」。

詹益萬表示，吉安鄉擁有豐富的景點資源，但由於地震影響，遊客回流受到阻礙。他建議公所主動出擊，盤點鄉內景點，推出優惠措施，吸引遊客回流。同時，也要加強對景點的維護和宣傳，提高鄉的知名度。

林宗達：餘震不斷應檢查並補強活動中心等處

記者劉怡伶/報導
吉安鄉代會林宗達(見圖)：記者劉怡伶攝。八日質詢提到，地震吉安鄉有災情傳出，感謝鄉公所游游鄉長帶領下，各課室主管及公所人員努力的為受災戶民眾來服務；針對災戶的關懷福利部分，代表會全力支持，一起幫大家渡過難關。林宗達也肯定游游鄉長深入鄉里，主動發現現狀幫忙太昌村桂屋，一位獨居老人因害怕被貼單，擔心沒有地方住，房舍受損也不敢維修，率領團隊積極協助，請慈濟團體幫忙修繕。

林宗達表示，地震發生後，公所應加強對災區活動中心等處的檢查和補強，確保設施的安全。同時，也要加強對災區居民的關懷和服務，幫助他們儘快恢復正常生活。

余震華：慈雲山納骨塔位地震傾倒如何歸位？

記者劉怡伶/報導
吉安鄉代會余震華(見圖)：記者劉怡伶攝。八日質詢提到，慈雲山納骨塔位地震傾倒，如何歸位？

余震華表示，慈雲山納骨塔位地震傾倒，對鄉民造成了巨大的心理負擔。他建議鄉政府儘快組織專業人員進行勘測和評估，制定合理的歸位方案。同時，也要加強對鄉民的心理疏導和慰問，幫助他們走出陰影。

前進，愛之光芒

張瑞欣
(一) 前進光的同心圓
陽光射入屋內的桌面
為一首詩，聽著你說話
字句代表環境與情緒
落筆之後，想像力
突出你我交手的正能量
心靈傳遞日子的平淡
不用訴說低潮期的暗流
流入城市的喧嘩
或是，你我分心的步調
或是，你我緊張的痕跡
迷茫、惶恐、張望
讓人群擁擠於車廂中
一點毛細雨
日光仍在心中發亮
不再穿戴任何配件於身
形象不需經過過渡
遊子選擇天涯的闊蕩
城內將為浪子換上新裝
前進光的同心圓
年節，收起雨季迎春
十二生肖運轉漫漫
好壞難分的光陰
十二星座性格相異
善惡不離的心境
龍年即旺！



朋友傳來她在諾曼第的森林採摘的栗子，那裡的森林步道，掉落一地隨你撿。忍不住讓我揀入曾經一起採栗子的回憶。「哇！你看我這一顆是栗子王吧？」她會小跑過來，「吼！妳這顆栗子王，那只是是舊居，等我撿一顆更大的。」聲音此起彼落，這是我們兩個人，在入秋後，在美羅森林的散步遊戲，先裝袋裝放後背包，手提籃子約七分滿，是給法國人看的，以示優雅！

十二月月中旬，一待就是三個月，我的小屋，一次便多到吃不完，多半只是去享受森林撿拾的樂趣！有一次在散步的森林裡，發現有個人神秘的，小冰櫃、小房內有廁所、浴室、小廚房、一個小餐桌、靠窗的地方還有一個小茶几，但那是不是核桃樹，都是栗子樹，他找什麼呢？法國人不撿栗子的，多到一點都不稀奇，找菇？我們不約而同地說：「那一定是特殊的。」

朋友說：「看到了，是生肝菌，它很貴的，站的那旁邊，就有一朵還挺漂亮，於是開始了我們尋找生肝菌的樂子！那天時間有點晚，第二天我們又去尋找了，約兩、三公斤，回來迫不及待地用大蔥，炒時口中還喃喃自語，哭喊太子爺要帶我去天庭觀光。」

一大盤新鮮鮮美，哇！極度鮮美，很好吃，炫耀這事給另一個朋友看，她說：「哎呀！你們真是浪費，這是生肝菌啊！」「生肝菌又怎麼樣？」「生肝菌很貴的，一斤要要200歐啊！」「一斤要要200歐，那我們剛剛那一盤不就吃了將近2000元？」朋友建議用油炸它，裝盤子裡面，有一次要義大利麵的時候，它就是很好的醬，有一點點似松露醬的意思，第三天再去就只找到一點點，我想我們太貪心了，大自然不可以這樣對待的，那一年我們沒有再上山去尋找。直到隔年，果然我們又找到了一些，我們約定一年只來採一次，COVID期間，朋友只採過一次，說是私人土地，已經不讓進了。尋出心得了，她參加當地專門尋找野生菌類的課程，老師直接帶去森林上課。朋友說：「吼！這種課程，極愛啊！」

據

說，金魚腦只有三分鐘的記憶，大家卻是終身不忘。我很好奇，三分鐘的記憶是一種什麼形式的記憶？

是指記憶容量，只有三分鐘；超過三分鐘的內容，都會自動刪除三分鐘的長度，保留在長期記憶中。如果如此，那麼記憶內容的選擇可有準則，或者根本沒有規則可循，只是自動隨機剪輯？又或者，如果有篩選的準則，那麼那些準則法又是誰寫的，由何人設定？我想起的金魚腦大概沒法去處理那麼複雜的程序問題，所以已經當機。

又或者是，如果三分鐘的記憶是指記憶長度，只有三分鐘；任何記憶只要超過三分鐘，多餘的部份都會自動刪除，像錄影帶錄影的那樣，秘密指令檔案一旦開啓後，到了三分鐘整，便會冒出一陣煙，自動銷毀三分鐘內所有的記憶。那麼最終的結果是我的長期記憶中所有的保留的記憶都是整齊齊齊，頭尾不連貫的三分鐘片段。根據我對那段時間混亂的記憶，我想這個說法比較符合事實的描述。

再者，真地有所謂終身不忘的記憶嗎？如果走過必留痕跡，並且永不磨滅，那麼對於那些想忘記痛苦的人來說真的太殘忍了。試問，人生在世，無論長短，誰沒有過刻骨銘心的痛苦記憶？不要安慰我，痛苦的記憶令人成長，那是不是做惡夢的文青的說法，像似不調味的心靈雞湯，越喝越走味，只會令人反胃而已。真地，對處在夢魘中醒不來的可憐人來說，終身不忘的記憶根本是老天給的一項詛咒。

多久以前了？確切的時間我記不得，只是很模糊地記得，那個場合，那個片段，那天大學學長、學姐們為系上的新鮮人安排的三天兩夜「露營迎新會」。那個冤家(多老派的說法，沒多久便累積足夠的生命能量，升級為「那個人渣」的最高身份等級)，我的學長，但不是直屬學長，就那麼一眼相中的獵物(這又是我後來才知道的事實，起初我是一廂情願地相信，我是他的唯一，打怪遊戲中的夥伴)，那個冷眼旁觀其他的同學搭帳篷，烤肉片或是沖泡即溶咖啡的我。

起初，他委婉勸我，要多多參與團體生活(後來直接的說法叫不要患「公主病」)，我沒多理會，後來我們因為共同的興趣，打電動(後來的年代又升級為線上遊戲和手遊，打電動(我已經不再感到興趣，一點也沒有)。開始交往。後來，他又說，我屬於他，專他一人，別人不准和我說話，向我借筆記。

如果人能像電動遊戲，可以不斷重來就好了。那麼後來的我至少可以獲得一次，「重來」的機會，可以吃到足夠的智慧和勇氣，可以斷然推開他，拒絕他熾熱的追求。三分鐘的記憶畫面可以持續多久？為什麼存在我金魚腦裡，甜蜜的畫面就只是一閃即逝，持續不到幾秒，並且還是快轉扭曲的殘影。那些記憶，就絕對的日曆時間間來說不是應該有

漸濃的秋憶

郭筱翎

晨起就坐在茶几前的小沙發，看著外面的栗子樹漸漸黃漸橙的變化，後院這果子是不能吃的，我不太會分辨哪一個不能吃，但知道那一種可以吃，這就夠了！

每次跟朋友在一起，才會去森林裡面找，城堡附近森林也有，即便進去也撿不多，撿約兩、三公斤，回來迫不及待地用大蔥，炒

時口中還喃喃自語，哭喊太子爺要帶我去天庭觀光。我還說，我看見我窗外有個醜陋的像八爪魚一樣的外星人，要在我的腦子裡裝入晶片，藉著我控制所有打怪遊戲的人。

就在校園阿媽通知我父母北上前一晚，我從流水台抽出一把水果刀，像打算砍死那個早已睡死在客廳沙發的人渣。

(二) 以愛射擊生活

這裡有鬱金香與玫瑰原地採集孤獨感。音樂是愉悅時代的鄉音，我們閱讀著時代的影子，不再想飄泊他方。

「不想死亡，不想墜落，穿上戎裝，英姿煥發」

女人試圖抓著慾望之窗優雅的姿態無法跨出心門。冬季的淚雨，滴答滴答響起，懷鐘的光影是牆壁之白，父親是種族的壓抑。

「母親支撐大地的能量，唇語詮釋情緒的風貌」

病困切入生死瞬間，白色巨塔演繹生離死別。手術台是誰睡意濃濃，麻藥沒有退去的夢，每場對話被腦海錄影。

「只願射出一一的謊言，輕易地打發時間」

憂鬱是什麼樣季節，俠客行是明天的戰鬥。華麗與端莊是宴會矚目，雙手伸進情感的深淵，愛恨是無盡止的流水，心將要交給誰呢？

走過必留痕跡，並且永不磨滅，那麼對於那些想忘記痛苦的人來說真的太殘忍了。試問，人生在世，無論長短，誰沒有過刻骨銘心的痛苦記憶？不要安慰我，痛苦的記憶令人成長，那是不是做惡夢的文青的說法，像似不調味的心靈雞湯，越喝越走味，只會令人反胃而已。真地，對處在夢魘中醒不來的可憐人來說，終身不忘的記憶根本是老天給的一項詛咒。

金魚和大象

敖古仁

圖/舒芳

幾年前，我也變成了那個寫信給我的陌生女子，寫信給另一個陌生的學妹。我還記得她姣好的臉龐和窈窕的身材(不像我，一直都是瘦巴巴的，家庭供奉著既正義又聚財的關帝爺，可惜在媽媽的口中，我只是家裡的一個賠錢貨罷了。我既想討好媽媽，又看不起她的勢利眼。心中的拉扯，就像模剛認識那個人渣時行的模式，知道我的冷淡只是自的一種防衛方式，一旦卸下心防，便像飛蛾撲火。

但是當我發現我全心投入的對象竟然只是一個人渣，心冷如冰，我暴怒，但是又於事無補，因為對方的力量比我還強大，我懦弱的一面又丟臉地表現出來。

我必須逃開，遠離當時的環境，才能化開雲霧裡的那一團霧。但是，那個入渣怎會放棄已經到手的肥羊。我必須冷靜。

那個寒假，我沒回家過年，我在一所醫院的精神科兒童病房擔任特別門診中實習。沒等到課程結束，我便開始不定期地逃課。

時，我不是呆坐傻笑，便是起身在教室內四處遊走，有一次便多到吃不完，多半只是去享受森林撿拾的樂趣！

舉手之勞

陳玫瑰

她和他，相識在火車站前。她洗完手出來，看見一個男子在女廁入口處東張西望，進進出出的女生腳步匆匆，當他是人形立牌，都繞過他而行。她卻細心的看到他焦灼的神色，不知道他發生了什麼事？

因為她略略停步，便看到他尷尬的探頭，聽到他試探的呼喚：「媽？媽？」

「你別緊張，我去裡頭等妳。」

過份的物慾是頭猛獸

紫水晶

虛榮心重，物慾極強的人，老想藉由物質來加持與烘托自己，可物質是怎麼也追不上的，永遠會有新品上市，這些毫無疑問的，而他們也容易因為自己，而物欲建立起屬於自己的海市蜃樓，他們所得到的稱讚、掌聲、認同、肯定往往只是虛言與假象，只是客套話與場面話，一點也不真與真誠，卻往往讓當事人更深陷其中。

為了吸引更多人的注意，他們的物慾也會益發旺盛，到頭來就是連自己所擁有的都要失去，那些真正關心、在乎他們的人、朋友也會不忍見到他們沉淪而出言提醒，到後來卻只能一個一個的選擇離去，在他們的想法裡，無價也就是沒有標價，沒有商品LOGO，無法量化，也就是沒有價值。

過份的物慾就像是頭猛獸，需要更多的物質來餵養，不可不慎呀。*

投稿小啓

本報已進入數位化，紙本投遞的文稿已停止作業，來稿請以word文書檔，投稿至專用信箱。副刊投稿專用信箱如下：keng-shen3@umail.hinet.net 更生日報編輯部啟

小巨蛋舞台邀歌成功 合作推出新曲

動力火車×告五人 我不該哭

記者蔡宛玲/台北報導

「搖滾天團」動力火車釋出重磅喜訊，推出向「新生代天團」告五人邀歌成功的單曲〈我不該哭〉，兩大天團合作成真，夢幻聯動再添一筆！〈我不該哭〉是告五人雲安為動力火車量身打造詞曲，創作靈感來自他身邊的故事，笑說因為動力火車是自己敬愛的歌手，而尤秋興又是自己的遠親長輩，所以這個合作邀約可說是壓力大，正式進錄音室配唱時，告五人原先相當緊張，但一進錄音室反而豁然開朗，過程相當順利，動力火車表示：並不是要去

比較誰會唱，而是很看重這次合作，珍惜每一次與音樂人結伴玩音樂的機會。告五人在聽過製作人陳君豪傳給他們的成品後表示非常震撼，嘴角更是偷偷上揚，很開心能與動力火車一起做出很棒的歌曲。

動力火車在去年「都是因為愛」世界巡迴演唱會台北安可場上，向嘉賓告五人邀歌，當時兩大天團互相約定，告五人為動力火車寫歌，動力火車擔任告五人高雄演唱會嘉賓，促成樂壇美事一樁。錄音當天，尤秋興看到告五人先是

趣稱：我們今天是來討債的。逗得告五人哭笑不得，原來尤秋興事前和雲安說想吃宜蘭的麻糬，錄音當天雲安帶著麻糬和〈我不該哭〉前來還債。

告五人表示能為動力火車寫歌非常榮幸，大讚兩位老爺的唱歌什麼歌曲都可以駕馭，但也是為動力火車寫歌最難的地方，坦言壓力超級大。而被問到寫歌的重責大任落在哪位成員身上？雲安搞笑說：「因為我跟秋興哥有親屬關係，自然而然要負起責任，畢竟過年可能都會碰到。」照片提供：相信音樂



拍「天道」帶球嫁

星卉為戲穿太多次婚紗 結不了婚

台北8日電

演員星卉在戲劇「天道」中挺著4個月的肚子試婚紗，為了逼真演出已吃胖3公斤，戲外她才收了婚紗店，有多次穿婚紗經驗的她笑說：「因為穿太多次，才一直沒辦法結婚。」（圖/三立提供）星卉這次為戲再穿婚紗，這對過去經營婚紗店的地而言一點都不陌生，她回憶過去每次試版，至

少就是得試穿10套起跳，平時要穿，拍戲也要穿，她開玩笑說：「就是因為穿太多次，才一直沒辦法結婚，也已經穿得很厭煩。」現在的星卉對婚紗已無感，她也透露，倘若真的結婚，絕對是公證就好了，「我會穿牛仔褲。」而劇中她演出孕婦，所以就放心大吃，正大光明的胖，目前已經吃胖3公斤，讓大家都笑問：「妳真的當自己是孕婦啊。」



台灣電影黑潮計畫 將進軍坎城影展

金馬執委會於文化部「黑潮計畫」支持下跟坎城影展市場展合作，選出5部國片將於16日前進坎城和國際交流。文化部長史哲（後排右5）8日出席2024金馬前進坎城記者會，與參展電影團隊合影。

中央社

花蓮縣藍海資訊失業者電腦職業訓練課程快訊

113年度職業訓練公告

指導單位：勞動部勞動力發展署北基宜花金馬分署
主辦單位：花蓮縣政府
核准文號：113年4月9日府社勞字第1130062160號函
經費來源：勞動部就業安定基金補助
參訓對象：就業保險被保險人非自願性離職者、一般國民有就業意願之失業者及特定對象失業者，如原住民、中高齡、長期失業者、低收入戶...等
班別名稱：辦公室文書數位行銷人才培訓班(起迄:6/12~8/12)
本人攜帶身分證(正反影本)、相片一張
親洽本中心辦理報名。(以上資料皆需攜帶正本以供查驗)
即日起受理報名至5/29日截止
訓練單位：藍海資訊 聯絡電話：03-8310419
訓練地點：花蓮市明禮路18之5號 [廣告]

房屋修繕

房屋認何問題修理

東部地區 西部地區

修繕：內外牆拆除拉皮、污水廚房修建、鐵屋、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！

f 親子鳥攝影 0938-129106 apple8330588

LINE台灣開拍影集

「黑盒子」改編自同名台漫

台北8日電

LINE台灣開拍改編自同名台漫的影集「黑盒子」，劇中莫允雯也首度挑戰黑化、個性扭曲的角色，張軒睿表示：「不僅要一人分飾兩角，還要揣摩身體缺陷狀態，在生理、心理層面都有許多要克服的地方，是從未有過的嘗試。」

「黑盒子」以象徵時間的黑色盒子作為核心概念，還原漫畫中獨特的黑白畫風和詭譎氛圍。製作團隊選角時，影集女主角莫允雯設定為跨越萬年、旅居多國的面具人，她表示，為了完美演繹日本角色，花了非常多時間用羅

馬拼音硬背日文。過往多演出陽光男孩形象的張軒睿，也首度挑戰黑化、個性扭曲的角色，張軒睿表示：「不僅要一人分飾兩角，還要揣摩身體缺陷狀態，在生理、心理層面都有許多要克服的地方，是從未有過的嘗試。」

此外，「黑盒子」電影短片主角李杏仁、「金鐘視帝」傅孟柏、「清新女神」簡嫚書等重量級卡司也將以全新樣貌、角色，分別於「黑盒子」影集的不同單元參與演出，與觀眾共同揭開人性陰暗面。

演員莫允雯(後)在影集「黑盒子」中為旅居多國的面具人，為了完美演繹日本角色，與演員許業口(前)於開鏡時合影。(LINE台灣提供)

汽車天地

2024車訊風雲獎Honda三冠王榮耀

CR-V榮獲最佳國產中型SUV、FIT 3度蟬聯最佳國產小型車、CIVIC e:HEV榮獲最佳進口中型車

↓國產休旅先驅Honda CR-V，榮獲「最佳國產中型SUV」殊榮。

(記者李秉添、蔡宛玲/報導) 2024車訊風雲獎Honda勇奪三冠王榮耀；其中，Honda CR-V，再次勇奪「2024最佳國產中型SUV」獎項。Honda Fit3度蟬聯「最佳國產小型車」獎項，而Honda Civic以進口方式重返台灣市場，並採用Honda新款e:HEV油電技術，榮登「2024最佳進口中型車」寶座。

「2024車訊風雲獎」評選結果出爐，Honda勇奪三冠王榮耀，其中CR-V榮獲「最佳國產中型SUV」、FIT 3度蟬聯「最佳國產小型車」、CIVIC e:HEV榮獲「最佳進口中型車」的殊榮。



↑ Honda FIT連續3年蟬聯「最佳國產小型車」殊榮。

國產休旅先驅CR-V憑藉超越標準的「完備安全科技」、「優雅質感座艙」、「跨越距百變空間」、「強悍動力性能」四大絕對優勢，在SUV級距中脫穎而出，榮獲「最佳國產中型SUV」殊榮。

FIT延續Honda一貫的MM思想打造變壓室大空間，及輕巧好停車的絕對優勢外，FIT e:HEV更憑藉「以電為主、以油為輔」電驅雙動能系統，創造絕佳的燃油效率，榮獲燃油車節能第一名寶座，連續3年坐擁「最佳國產小型車」殊榮。

CIVIC e:HEV以「次世代的電油車」嶄新科技創造絕佳的燃油效率，結合最新研發2.0L直噴引擎，在追求馳騁駕駛與燃油效率中取得完美平衡，並以日製歐規頂配性能車之姿，挾帶最高安全規格Honda SENSING與11具SRS輔助氣囊、跑格化外觀、細膩質感內裝鋪陳，勇奪「最佳進口中型車」殊榮。



歡慶Honda勇奪2024車訊風雲獎三冠王榮耀，全車系來店試乘送「Honda專屬家人隨行包」，再週週抽「雙向顯影輔助及多媒體娛樂影音系統」，FIT e:HEV再享「60萬高領0利率」，指定車型再享「360度全景系統」(S車型適用)；入主HR-V享「60萬高領0利率」、「360度全景系統」、「BSI盲點偵測系統」3大贈禮；入主FIT全車系享「50萬高領0利率」、「前後盲區輔助影音主機一合雙向顯影輔助及多媒體娛樂影音系統」，FIT e:HEV再享「10年/20萬公里電池保固」；入主CIVIC e:HEV享「100萬高領0利率」。



↑ CIVIC e:HEV勇奪「最佳進口中型車」殊榮。

歡慶LUXGEN n7熱烈交車！無限專案回饋最高17萬元

為了慶祝新世代純電休旅LUXGEN n7熱烈交車，LUXGEN 5月祭出今年度最划算的購車優惠「無限專案」，購買指定車款「U6 NEO 環景動化版」與「URX NEO 5人大生活家版」，搭配舊換新最低入手價格66.6萬元起，折扣幅度高達17.2萬元！喜愛LUXGEN的準車主可把握最優惠的購車良機！

LUXGEN旗下70萬級距中大型休旅 U6 NEO，不僅給予喜愛跑格休旅的買家增添顏值外，更具備超越同級的舒適大空間、大馬力，以及全方位主動安全科技配備。其中包含AR View+ 360度環景影像、最新世代的LUXGEN THINK+ 5.0人因介面，以及標配10.25吋極炫炫彩數位儀錶板等豐富配備，全面滿足新世代族群的智慧用車生活。

另外，消費者於5月份購買「URX NEO 5人大生活家版」，可享受超低優惠舊換新無限價78.8萬(原售價94.8萬)，輕鬆入主高顏質、高馬力、高科技、大空間的車款！URX NEO配備ACC全速域主動車距巡航系統(含Stop & Go)的智慧安全科技，並可選擇5人座、7人座或多功能樂活福祉後艙等豐富的車型配置。

→ LUXGEN 5月祭出今年度最划算的購車優惠「無限專案」！

LUXGEN 無限專案

徵求職業司機 佳興冰果室 誠徵預拌車司機

營造公司徵求 六輪挖土機 起價4.5萬起

順富裕刀削麵 誠徵 廚工一名

海星國小誠徵 廚工一名

縣聯生活百貨福利大批發 誠徵 備備幹部

旺莊生活百貨 誠徵 工作人員

牙醫診所助理 誠徵

人事 誠徵

人事 誠徵

其他 售

房地租賃

診所 誠徵兼職人員

徵求 專技人員

徵求 專技人員

徵求 專技人員

徵求 專技人員

徵求 專技人員

徵求 專技人員

住商 不動產

農地 別墅

農地 別墅

農地 別墅

農地 別墅

農地 別墅

農地 別墅

農地 別墅

農地 別墅

力揚房屋

永慶不動產

永慶不動產

永慶不動產

永慶不動產

永慶不動產

永慶不動產

永慶不動產

永慶不動產

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

看更生日報可節省錢喔

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

刊登廣告

Table with 5 columns: 優惠特約點, 電話, 店家地址, 活動或優惠消費內容, 優惠期間

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。

中醫養生

迎風流淚？按揉五穴可緩解

迎風流淚，俗稱「風流眼」，表現為流淚頻繁，眼淚以清冷為多，多在勞累後加重，外出迎風時更甚，同時伴有面色少華、神疲乏力、心悸健忘等症狀。

發病原因

中醫認為，肝開竅於目，主藏血，主疏洩，與膽互為表裡，具有貯藏血液和調節血量的作用。《素問·五臟生成》記載：「肝受血而能視」，肝血的濡養對眼睛正常生理功能的發揮有著重要的作用。肝主淚液，

肝血不足，不能濡養眼睛，則可出現兩目乾澀昏花，流淚等症狀。

風為百病之長，六淫之首，風性輕揚，易犯上竅，眼居上位，暴露於外，所以眼睛疾患多與風邪有關。同時，風易與他邪相合而為病，風挾濕邪，導致眼睛流淚常伴眼癢；風挾燥

邪，導致眼睛流淚常伴乾燥

眩暈；風挾寒邪，導致眼睛流淚，淚無熱感，常伴眼睛怕光。腎藏精，精血同源，肝腎陰虛，血虛生風，導致陰虛不能滋養雙目，就會出現迎風流淚、眼乾澀、怕光等症狀。掌握了迎風流淚的中醫病因和病機，臨牀可以採取按揉太陽穴、承泣穴、頭臨泣穴、養老穴和太溪穴等5個穴位，可以收到很好的效果。

甜糯白蘿蔔

有益的成份會保存得更加完整。不過，因為白蘿蔔含有芥子油，所以會帶一些辛辣味，有些人可能會受不了這種刺激感。

熟吃。白蘿蔔做熟後會破壞掉一些有益成份，但同時可以去掉辛辣味，所以更適合怕辣的人食用。

蘿蔔也有營養

蘿蔔裡含有營養成份，尤其是維生素C含量比較高，達到77毫克/100克，比獼猴桃的維生素含量還要高。

此外，蘿蔔皮的營養價值也較高，如果能接受帶皮的口感，最好不要去皮。如果想口感更好的話，涼拌是不錯的選擇。

生吃還是熟吃

生吃。生吃時，白蘿蔔裡含有的對人體



俗話說，「冬吃蘿蔔賽人參」，吃白蘿蔔究竟有哪些好處？《北京青年報》刊文一一列舉。

吃白蘿蔔的好處

瘦身。白蘿蔔所含熱量比較少，纖維素較多，吃後容易產生飽脹感，有助於瘦身。白蘿蔔所含的芥子油和膳食纖維，還可以促進胃腸蠕動，有助於體內代謝廢物的排出。護膚。白蘿蔔含有豐富的維生素C，有很好的美白功效。維生素C是抗氧化劑，能抑制黑色素合成，阻止脂肪氧化，防止脂褐質沉積。因此，常食白蘿蔔有助護膚。

順氣。吃白蘿蔔可以讓腸胃更加通暢，也就是常說的「順氣」。這是因為白蘿蔔含有兩種功能成份：一種是揮發性的芥子油，另一種是膳食纖維。吃白蘿蔔後，身體的「上」「下」通順——上邊會打嗝，下邊會加強腸道蠕動，消化相對變得容易和順暢。

護肺。英國的一項研究發現，在肺部感染多發期間應該多吃十字花科蔬菜，能起到保護肺部、減輕感染的作用，白蘿蔔就屬於十字花科蔬菜。

腧穴調理

太陽穴。經外奇穴，在顳部，當眉梢與目外眥之間，向外約一橫指的凹陷處。該穴位於眼睛周圍，通過按揉、刮痧、拔罐，可治療迎風流淚在內的一切眼疾。

承泣穴。足陽明胃經腧穴，同時也是陽明脈、任脈的交會穴。在面部，瞳孔直下，當眼球與眶下緣之間。承、受也。泣、淚也、水液也。該穴能「承受淚水」，針刺、按摩可有收淚的效果。可以先用大拇指按揉太陽穴，再從承泣穴沿眶下緣推、刮至太陽穴，交替操作二穴，起到疏風散邪、補益氣血，有效緩解迎風流淚。

頭臨泣。足少陽膽經腧穴，在頭部，瞳孔直上，入前髮際0.5寸，神庭穴與頭維穴連線的中點處。當人患目疾流淚時，該穴在眼睛上面，善治目疾。足少陽膽經與肝經相表裡，循行於目外眥及頭面部，經上諸穴對眼疾均有很好的治療作用。《銅人腧穴針灸圖經》和《針灸大成》中治療「多淚」「目淚」便是該穴的主要功能。

養老穴。手太陽小腸經腧穴，在前臂

背面尺側，當尺骨小頭近端橈側凹陷中，簡便取穴為掌心向下，用另一手指按在尺骨小頭最高點處，然後掌心轉向胸部，當手指滑入的骨縫中即為該穴所在。小腸經腧穴主治「液」方面所發生的病症，淚為「五液」之一，養老穴可調治目視不明、迎風流淚等老年人常見的眼部疾患。

太溪穴。足少陰腎經腧穴，在足內側，內踝後方，當內踝尖與跟腱之間的凹陷處。太溪為腎經原穴，可調整腎臟、腎經的虛實。肝腎同源，按揉太溪穴，起到調補腎經氣血的作用，有效緩解迎風流淚的症狀。

上述五穴，位置易於找尋，操作方便，作用明顯，交替按揉，既有「腧穴所在，主治所在」的近治作用，又有「經絡所通，主治所及」的遠治作用。進行按揉操作前，要注意手部衛生，先清潔雙手，避免聯手感染眼睛。對於嚴重的迎風流淚，或伴有其他症狀者，要及時就醫，接受專業治療，以免貽誤病情。

（作者曹方，就職於河南中醫藥大學第一附屬醫院）

典籍見康

腰突患者要注意 佩戴腰圍五誤區

腰圍又稱腰部固定帶，源於中醫骨傷科的正骨器具——腰柱，早在《醫宗金鑑·正骨心法要旨》中就有使用記載。近代應用的腰圍是根據腰柱原理改良而成的。腰圍間盤突出（簡稱「腰突」）佩戴腰圍輔助治療，目的是制動、保護和支撐，限制彎腰活動，有利病情恢復。若使用不當，反而貽誤甚至加重病情。日常存在的誤區有以下5個方面。

復的重要一環，及時去除腰圍，加強腰背肌鍛煉，改善血液循環，強筋健骨，增加腰椎的穩定性和平衡性。

將腰圍當作腰圍。此類情況女性常見。雖然外觀看起來相似，都有護腰作用，但腰圍作用較弱，因為腰圍由彈性纖維材質製成。而醫用腰圍材質較硬，其腰部貼身處適合腰圍曲度，由彈力條狀鋼板或樹脂膠條製成，腹部則由軟質彈性纖維材質構成，對腰部支撐力好，能減輕腰背肌筋力。把腰圍固定在上腹部或腰部。有的病人將腰圍隨意戴在上腹部，會影響腹式呼吸，與腰部弧度不相適，固定力減弱。還有人將其戴在腰部，腰圍亦得不到支撐穩定。正確的位置應是腰圍正中線，需正對脊柱，將腰圍的上緣置於雙側季肋部，下緣置於兩側的髂脊上。

腰圍繫得越緊越好。不少患者把腰圍緊繫在腰部，以為繫一點固定效果好，這樣可避免椎間盤移位。其實，繫得再緊，也不能讓突出的椎間盤回縮。過緊不僅壓迫腹腔臟器，影響消化功能，還影響腰部血液循環，使之充血水腫，氣血瘀滯，經脈阻遏，不通則痛。（作者郭仲華，就職於寧夏中醫醫院暨中醫研究院）

臥牀或睡覺佩戴腰圍。研究表明，人體在前傾20度坐位時，椎間盤壓力最大。端坐次之，而臥位椎間盤壓力最小。當臥牀休息或睡覺時，佩戴腰圍不僅起不到應有作用，而且影響睡眠，有礙呼吸和消化，所以完全沒必要佩戴。

病情緩解或恢復正常仍佩戴。佩戴腰圍後，腰部活動減少。若佩戴時間過長，又恐僵化，極易引起腰背肌肉萎縮無力、僵硬等症狀，從而導致腰圍穩定性下降，加重病情或復發。建議佩戴腰圍時間為：急性期3至4週，恢復期可白天間斷佩戴5至6小時。連續佩戴不宜超過3個月。

中醫認為，功能鍛煉（運動療法）是治療和康

YOUTH 青少年天地

我的小確幸

台南市大成國中/林育琦

幸福，對身為國中生的我而言，是一個相當遙遠的感覺，我既不曾感到孤獨、失落，也就無法對比出幸福的美好。且相較於圓滿的幸福，我更覺得「小確幸」，是較容易獲得在日常中，只要品嚐一份甜點，就可驅除我一整日的煩躁！

我從小嗜甜，喜愛吃任何種類的甜食，因此零食一經過我手中，瞬間變為垃圾桶中的回收物。餐桌上的食物，總如一張張有兒童塗鴉的拙劣圖畫，索然無味，令我遲遲無法動筷，但只要有了甜品，我便會搶先品嚐。或許是上天給予了我一個善於嘗甜的味蕾，使我能更加沉浸在甜點的世界。

每當我傷心難過，甚至對世界失望時，我會來到甜點店。站在透出瑩亮的透明冷櫃前，看著裡頭精心搭配的光線，映照於各類甜點上，在表面形成光暈，在尖端上匯聚成光點，搭配著店裡舒緩的音樂，心中雜亂的思緒，漸漸撫平。有時我會點綿密滑順的舒芙蕾，看著上頭的鮮奶油順著陡峭的邊緣墜下，形成一道奶白色的瀑布，再散成一個不規則的圓。拿著叉子，叉起一塊鬆軟的蛋糕體，沾上鮮奶油及水果，一入口，瞬間化成軟綿，心情也一同軟了下來，思緒自在地徜徉於甜點天堂中。但我最愛的仍是千層蛋糕，將蛋糕切下一角，再緩緩的放入口中，那濃郁的味道，霎時蔓延開來，真是一大享受。

小確幸，讓黯淡無光的生活，多了一絲鮮麗的色彩；讓毫無起伏的心緒，有了愉悅的跳動，使我們有了面對生活的動力，驅散了所有黑暗的負面情緒。（二年級）



洗衣機

復興國中/蘇玟

抬頭環視一圈熟悉的客廳，乾淨的地面和整齊的擺設是一貫的風景；餘光卻瞥見了陽臺上那台陳年的老舊洗衣機，默默的坐落在毒辣的陽光下，有些生鏽的外殼和客廳內嶄新的電器格格不入。

正在播報新聞的電視是父親的熱愛，他總喜歡在沙發上靜靜的抵一口茶水，觀看時事；偌大的電腦螢幕前，母親專注的欣賞著經典不敗的宮鬥劇，在寂靜的時刻偷偷抹去一把熱淚；而我在書房內享受著空調和電風扇的吹拂，歡喜的閱讀小說和聆聽流行歌曲。但，沒有人理會洗衣機的呼喚聲和窗外那千變萬化的天氣狀況。

這天，當我照例將衣物置入洗衣機內，按著習慣的按鈕，等待著水注入時，發現了默不作聲的洗衣機壞掉了。詢問了家人，才得知洗衣機已經故障了快半年。我不禁疑惑：為何衣物總是整齊、乾淨的放在床上？這時，我看見了母親努力洗衣的背影。她彎著腰，身邊圍著一盆盆的衣物，在凜冽的寒風中，不斷地將沾滿污泥的衣服洗淨。我的心忽然湧上了一股莫名的辛酸，用手背抹去了那一滴感謝母親的熱淚。

母親，猶如那台洗衣機，將青春華都奉獻給了兒女，換來的卻是一身病痛和衰老的身軀，卻從未盼望任何的回報，只是在角落努力付出青春歲月。如今，我望著那台陳舊的洗衣機，心中有上百個感激，由衷感謝她的犧牲奉獻。（二年級）

轉彎

後甲國中/許睿安

在人生路上的切換跑道，是轉彎；在心靈上的換位思考，也是轉彎。換一個方向思考，或許會有意想不到的結果。

經過每個週六，還有賽前的加練，終於來到一年一度的全國音樂比賽。所有人都努力訓練了許久，要在今日的戰場上一決勝負。比賽前，老師告訴大家：「你們都努力過了，成果並不重要，去好好的玩一場吧！」雖然老師這麼說，但熟知他個性的我們都知道，那些只是場面話。

我們在休息室蓄勢待發的等待著，當輪到我們上場時，誰也沒想到：那自信的臉龐在二十分鐘後將不復存在。悠揚的笛聲，柔美的胡聲，粒粒分明的琵琶聲以及雄偉的鼓聲，在音樂廳聲中和諧無比。正當大家都以為勝券在握時，災難卻悄悄襲來……

在安寧的慢板中，「啪」的一聲撕破了這份安寧。弦，斷了。所有人慢慢停下了手中的動作，紛紛看向了斷弦的人，也就是我。所有人頓時從音樂的時空回到現實中。同學目瞪口呆的看著我，指揮惡狠狠的盯著我，評審面無表情地看著我，這時，世界彷彿聲音被抽走了幾秒鐘。最後，我們的比賽在未完成的曲目中，劃下了句點。

離開賽場後，我便消失了，同學找遍會場都找不到我，直到有人找到那無人的角落。當找到我後，不少人安慰著我，逼著我轉個方向思考，但我內心還是覺得對不起所有人。後來的練習、上課，我都請假了。直到一句話，我才重新拿起了琴。

一年後，我和樂團在比賽中大展身手，拿了冠軍，至今我還深深記得那句話：「只要面向陽光，陰影永遠都在背後。」（二年級）

小草的聯想

德光中學/孫昶郡

在學校的紅磚中間，總是會夾著一枝微小的生命，他和其他在草地上的家人不同，他是一個孤獨但卻很堅強的勇敢戰士。

這枝小草長期被我們踩踏，再加上生長在不良的勇敢環境，早就會支離破碎而放棄求生，但他不僅支離破碎了，還把這份辛苦轉換成動力，讓自己盡快成長，或許這株小草是我們學習的榜樣，就算我們出生環境多麼不好，青春時期因為學業壓力大，出社會工作還要被老闆打壓，不論經歷了多麼不好的過程，不論被嘲笑了多少次，我們都要堅持下來，不要自暴自棄，因為只要我們堅持住了一次，我們就會越加強大，這樣才可以創造出一個完美的自己。

繁忙的生活總是讓我們吸取不到新鮮空氣，我們的生活就像是行軍一樣，早就被安排好了，從剛出生到死亡，每一件事情都是安排好的，要是我們能像草一樣，自由自在的與家人在一起，不受到任何的生活拘束，那應該是許多人的願望吧！

草雖然渺小，在我們的眼裡很不起眼，但他卻比我們人類還要堅強、強壯。（一年級）

禮物

台南市復興國中/陳亭羽

五花八門的時節，收到琳瑯滿目的禮物，可能是上天賜予的，又或是親朋好友的小心意。成千上百的禮物之中，有的被我們隨手一扔，不一會兒就煙消雲散；有的卻被我們好好珍藏，愛不釋手。

奶奶去世前，送了我一封信，年幼的我，只把那封信視為一張紙，隨手一丟，便停留於抽屜之中，再也沒有出現在我眼前過。

時間的流逝，把我從無憂無慮的童年拉了出來，生活開始沉浸於壓力之中，犯錯再也沒人原諒，傷心再也沒人安慰，悶悶不樂的生活持續許久。當時我鼓足勇氣，參與了人生第一場比賽，但準備過程，我毫不上心，以為不用努力，就能嘗到成功的甜，果不其然，比賽名落孫山，好勝心極高的我，痛哭了一個晚上，撕心裂肺的哭聲引來大家的譏罵。腦筋空白的我思念起奶奶，打開了塵封已久的信……

「努力不一定有結果，但不努力一定沒結果，想要得到成功的資格就是努力不懈，想要枯木逢春就必須付諸行動而非緣木求魚滿足虛榮心。每一個人的起點都不同，但逆轉的關鍵就是「意志力」，成功這條路很短暫，不過贏家的數量往往屈指可數，路上的石子與大風，都是阻撓我們的因素，只要跨過了，就能見到成功的光芒……」看到這裡，我早已淚流滿面，泛著紅、扭曲的字全是肺腑之言。它再也不是一張紙，而是件「無價之寶」。

這份禮物的出現，給了我人生最大的啟示，更成了我最好的朋友。每當我拿出它，奶奶便感覺若隱若現，真希望她回到我身邊。（一年級）

編者的話：青少年天地接受手寫稿，同時開放電子郵件徵稿，歡迎國高中同學踴躍投稿。郵件地址是keng-shen2@uail.hinet.net郵件主旨請註明「青少年天地」，稿件內容務必註明就讀學校、班級、姓名。