

# 路透：美台海軍4月低調在太平洋聯合演習

## 在共軍威脅升高下 雙方「意外遭遇」強化合作

路透社指出，美台海軍在太平洋進行聯合演習，但美方並未對外正式宣布。路透社引述匿名消息人士的電話報導說，台美今年4月在西太平洋進行演習，但並未對外公開。

一名消息人士透露，有「多項軍事資產」參與。另一名消息人士表示，這場演習在官方口中並不存在，而是被稱為「海上意外遭遇」，並指出雙方都有默契，稱這些操演只是偶然相遇的結果。

這名消息人士說：「這就好像我在這家餐廳吃飯，而你也剛好在這家餐廳吃飯，然後我們只是和某人同席。」

這名消息人士還表示，雙方約有6艘海軍艦艇參與為期數天的操演，包括巡邏艦、補給和支援艦，目的在演習通訊、加油和補給等「基本」行動。

台灣的海軍在致路透社聲明中表示，為處理海上意外情況並儘量減少彼此的「干擾」，台灣的海軍「按照美國推行的海上意外遭遇準則行事」。

聲明說「海軍時常與其他國家船隻接觸，必要時會進行溝通」，但並未進一步說明。美國國防部婉拒置評。

另一名消息人士說，儘管兩國海軍的「意外遭遇」主要涉及基本操演，這類演習對於確保兩國在緊急時刻共同行動至關重要。

（相關新聞見11版）

台北14日電 國民黨議員鍾小平等人控告台北市前市長柯文哲，任內與中華工程簽訂第一果菜及魚類批發市場改建案，已分他字案偵辦，由檢察官偵辦，由檢察官偵辦，由檢察官偵辦。

全案起於，鍾小平等人日前到台北地檢署控告發，質疑當初果菜市場改建案數目流標，直到第四次才讓威京集團中華工程公司，以低於正常價格的新台幣1.2億元得標，之後2棟建物分別以減價方式興建，農一（蔬菜水果）建物一、漁產建物一、8層樓也只蓋5層。

鍾小平等人指出，柯文哲讓台北市議會於今年初通過4.9億元追加預算，以中華工程得標，以興建完成果菜市場，以「減項發包」追加預算「方

台北14日綜合報導 路透社獨家報導指出，根據4位聽取過簡報的人士說法，美國與台灣4月曾在太平洋聯合演習，但官方並未正式宣布，美台雙方在共軍威脅升高下強化合作。

路透社指出，美台的軍事交流，無論是訪問還是訓練，通常都低調且官方往往不對外證實，因為中國反對美台之間有任何的軍事接觸。

路透社引述匿名消息人士的電話報導說，台美今年4月在西太平洋進行演習，但並未對外公開。

一名消息人士透露，有「多項軍事資產」參與。另一名消息人士表示，這場演習在官方口中並不存在，而是被稱為「海上意外遭遇」，並指出雙方都有默契，稱這些操演只是偶然相遇的結果。

這名消息人士說：「這就好像我在這家餐廳吃飯，而你也剛好在這家餐廳吃飯，然後我們只是和某人同席。」

這名消息人士還表示，雙方約有6艘海軍艦艇參與為期數天的操演，包括巡邏艦、補給和支援艦，目的在演習通訊、加油和補給等「基本」行動。

台灣的海軍在致路透社聲明中表示，為處理海上意外情況並儘量減少彼此的「干擾」，台灣的海軍「按照美國推行的海上意外遭遇準則行事」。

聲明說「海軍時常與其他國家船隻接觸，必要時會進行溝通」，但並未進一步說明。美國國防部婉拒置評。

另一名消息人士說，儘管兩國海軍的「意外遭遇」主要涉及基本操演，這類演習對於確保兩國在緊急時刻共同行動至關重要。

（相關新聞見11版）

中華民國十一年五月十五日創刊 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

地址：台北市中正區重慶南路一段一號 電話：(02) 2533-6978

更生日報

KENG SHENG DAILY NEWS

第 27666 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

# 議員告發果菜市場案 北檢分他字案 柯文哲列被告

台北地檢署指出，接獲相關告發後，檢察官已分他字案偵辦，由檢察官偵辦，由檢察官偵辦。

此外，柯文哲市府任內的京華城改建案、北投士林科技園區設定地上權案，連日來遭外界質疑圖利案，日前北檢均已接獲告發，並分他字案偵辦。

北士科案，台北地檢署偵辦，前市長柯文哲任內，在台北科第2次投標時，協助新光人壽醫院投標，最終被政風處科長認為可能獨厚特定申請人，擋下公文。

北士科案，台北地檢署偵辦，前市長柯文哲任內，在台北科第2次投標時，協助新光人壽醫院投標，最終被政風處科長認為可能獨厚特定申請人，擋下公文。

北士科案，台北地檢署偵辦，前市長柯文哲任內，在台北科第2次投標時，協助新光人壽醫院投標，最終被政風處科長認為可能獨厚特定申請人，擋下公文。

北士科案，台北地檢署偵辦，前市長柯文哲任內，在台北科第2次投標時，協助新光人壽醫院投標，最終被政風處科長認為可能獨厚特定申請人，擋下公文。

# 2大外送平台擬併購

台北14日電 新政府新一波人事案出爐，總統府副秘書長張惇瀟留任，前副秘書長林飛帆候任國安會副秘書長，總統府發言人則將由賴清德選定。總統府發言人郭雅慧，以及民進黨國際部主任李國安接任。

光留任，總統府副秘書長黃重諱、前總統府副秘書長馬永成、中研院資訊研究所資通安全專題中心執行長李育杰、台大法律系教授姜皇池候任諮詢委員；現任國安會副秘書長徐斯儉、劉得金留任，林飛帆候任國安會副秘書長。

現任總統府副秘書長張惇瀟留任，前副秘書長林飛帆候任國安會副秘書長，張惇瀟曾任總統府發言人、蔡英文總統辦公室主任、桃園市政府新聞處處長等職，熟諳總統府事務，並長期襄助總統、副總統諸項業務；何志偉曾任立法委員、台北市議員，並多次擔任外交及國防委員會委員，推動國防自主、加強國防戰備，戮力推動跨黨派國會外交事務，為立法院跨黨派外交聯盟重要幹部。

總統府發言人由郭雅慧及李國安接任。

國史館館長由現任館長陳儀深留任。

黃曙光留任 將繼續帶領潛艦小組

國安會諮詢委員方面，傅棟成、黃曙光留任，黃重諱、馬永成、李育杰、姜皇池為候任諮詢委員。

交接小組說，傅棟成曾任海基會副董事長、陸委會副主委及陸委會經濟處處長等職，在兩岸議題方面有深厚背景及經歷；黃曙光為曾任擔任潛艦國造小組召集人，是國造潛艦的重要推手，曾任國防部參謀本部參謀總長、海軍司令部司令、海軍艦隊指揮部指揮官等職，具專業國防背景。

另外，國安會副秘書長徐斯儉、劉得金留任，前民進黨副秘書長林飛帆候任國安會副秘書長。交接小組指出，徐斯儉曾任外交部政務次長、台灣民主基金會執行長、中研院政治學研究所副所長等職，歷任完整豐富，熟諳外交、兩岸政治等事宜；劉得金畢業於陸軍軍官學校、美國國防大學國防學院國家資源戰略碩士，曾任國防部總督察長、陸軍副司令、陸軍第八軍團指揮官等職，學經歷豐厚，熟諳國際軍事事務與分析。

交接小組指出，林飛帆任民進黨副秘書長期間，負責國際事務、中國政策、政策協調等工作，熟諳國際政治與關係、台灣國家安全，過去曾多次赴不同國家，與各國政府、智庫對台與國際局勢進行交流，赴美國執行戰略與國際研究中心參與研究，同時至今仍與各國民主運動者，如香港行動者、東南亞公民社會與歐美人權工作組織等交流與合作。

Uber Eats 14日宣布重傷消息，將併購foodpanda台灣外送事業，不過交易仍須經公平會等主管機關審核。圖外送員在高雄市鳳山區路邊停車，準備送餐。（中央社）

# 賴政府新一波人事案 林飛帆接國安會副秘 黃重諱任諮委

台北14日電 新政府新一波人事案出爐，總統府副秘書長張惇瀟留任，前副秘書長林飛帆候任國安會副秘書長，總統府發言人則將由賴清德選定。總統府發言人郭雅慧，以及民進黨國際部主任李國安接任。

光留任，總統府副秘書長黃重諱、前總統府副秘書長馬永成、中研院資訊研究所資通安全專題中心執行長李育杰、台大法律系教授姜皇池候任諮詢委員；現任國安會副秘書長徐斯儉、劉得金留任，林飛帆候任國安會副秘書長。

現任總統府副秘書長張惇瀟留任，前副秘書長林飛帆候任國安會副秘書長，張惇瀟曾任總統府發言人、蔡英文總統辦公室主任、桃園市政府新聞處處長等職，熟諳總統府事務，並長期襄助總統、副總統諸項業務；何志偉曾任立法委員、台北市議員，並多次擔任外交及國防委員會委員，推動國防自主、加強國防戰備，戮力推動跨黨派國會外交事務，為立法院跨黨派外交聯盟重要幹部。

總統府發言人由郭雅慧及李國安接任。

國史館館長由現任館長陳儀深留任。

黃曙光留任 將繼續帶領潛艦小組

國安會諮詢委員方面，傅棟成、黃曙光留任，黃重諱、馬永成、李育杰、姜皇池為候任諮詢委員。

交接小組說，傅棟成曾任海基會副董事長、陸委會副主委及陸委會經濟處處長等職，在兩岸議題方面有深厚背景及經歷；黃曙光為曾任擔任潛艦國造小組召集人，是國造潛艦的重要推手，曾任國防部參謀本部參謀總長、海軍司令部司令、海軍艦隊指揮部指揮官等職，具專業國防背景。

另外，國安會副秘書長徐斯儉、劉得金留任，前民進黨副秘書長林飛帆候任國安會副秘書長。交接小組指出，徐斯儉曾任外交部政務次長、台灣民主基金會執行長、中研院政治學研究所副所長等職，歷任完整豐富，熟諳外交、兩岸政治等事宜；劉得金畢業於陸軍軍官學校、美國國防大學國防學院國家資源戰略碩士，曾任國防部總督察長、陸軍副司令、陸軍第八軍團指揮官等職，學經歷豐厚，熟諳國際軍事事務與分析。

交接小組指出，林飛帆任民進黨副秘書長期間，負責國際事務、中國政策、政策協調等工作，熟諳國際政治與關係、台灣國家安全，過去曾多次赴不同國家，與各國政府、智庫對台與國際局勢進行交流，赴美國執行戰略與國際研究中心參與研究，同時至今仍與各國民主運動者，如香港行動者、東南亞公民社會與歐美人權工作組織等交流與合作。

台北14日電 新政府新一波人事案出爐，總統府副秘書長張惇瀟留任，前副秘書長林飛帆候任國安會副秘書長，總統府發言人則將由賴清德選定。總統府發言人郭雅慧，以及民進黨國際部主任李國安接任。

光留任，總統府副秘書長黃重諱、前總統府副秘書長馬永成、中研院資訊研究所資通安全專題中心執行長李育杰、台大法律系教授姜皇池候任諮詢委員；現任國安會副秘書長徐斯儉、劉得金留任，林飛帆候任國安會副秘書長。

現任總統府副秘書長張惇瀟留任，前副秘書長林飛帆候任國安會副秘書長，張惇瀟曾任總統府發言人、蔡英文總統辦公室主任、桃園市政府新聞處處長等職，熟諳總統府事務，並長期襄助總統、副總統諸項業務；何志偉曾任立法委員、台北市議員，並多次擔任外交及國防委員會委員，推動國防自主、加強國防戰備，戮力推動跨黨派國會外交事務，為立法院跨黨派外交聯盟重要幹部。

總統府發言人由郭雅慧及李國安接任。

國史館館長由現任館長陳儀深留任。

黃曙光留任 將繼續帶領潛艦小組

國安會諮詢委員方面，傅棟成、黃曙光留任，黃重諱、馬永成、李育杰、姜皇池為候任諮詢委員。

交接小組說，傅棟成曾任海基會副董事長、陸委會副主委及陸委會經濟處處長等職，在兩岸議題方面有深厚背景及經歷；黃曙光為曾任擔任潛艦國造小組召集人，是國造潛艦的重要推手，曾任國防部參謀本部參謀總長、海軍司令部司令、海軍艦隊指揮部指揮官等職，具專業國防背景。

另外，國安會副秘書長徐斯儉、劉得金留任，前民進黨副秘書長林飛帆候任國安會副秘書長。交接小組指出，徐斯儉曾任外交部政務次長、台灣民主基金會執行長、中研院政治學研究所副所長等職，歷任完整豐富，熟諳外交、兩岸政治等事宜；劉得金畢業於陸軍軍官學校、美國國防大學國防學院國家資源戰略碩士，曾任國防部總督察長、陸軍副司令、陸軍第八軍團指揮官等職，學經歷豐厚，熟諳國際軍事事務與分析。

交接小組指出，林飛帆任民進黨副秘書長期間，負責國際事務、中國政策、政策協調等工作，熟諳國際政治與關係、台灣國家安全，過去曾多次赴不同國家，與各國政府、智庫對台與國際局勢進行交流，赴美國執行戰略與國際研究中心參與研究，同時至今仍與各國民主運動者，如香港行動者、東南亞公民社會與歐美人權工作組織等交流與合作。



賀 有巢氏房屋明星團隊擴大營業- 成立第三間分店吉安中華明心加盟店

被頂讓店名:有巢氏房屋花蓮中華峰碩加盟店

讓與公司:峰碩不動產經紀有限公司

受讓公司:明心不動產有限公司

地址: 973花蓮縣吉安鄉中華路二段276號

美崙球場樹海景觀【豪宅】

百坪雙車位 裝潢家具冷氣全配

百事達建設(股)公司 電話: 03-8228288

《肢體×服裝》行動藝術演出

活動時間: 5月18日 19:30 5月19日 15:00

活動地點: 花蓮文創園區第9棟 中華路144號

指導單位: 花蓮縣政府、花蓮文化局

主辦單位: 舞臺舞集

製作團隊: 婆婆舞集、SHUO DE TAN

合辦單位: 財團法人臺灣生活美學基金會

國立花蓮高級中學學生消費合作社113學年度 仁愛樓地下室 熱食部場地出租標案

自即日起至113年5月27日止至國立花蓮高級中學網頁(http://www.hlhs.hlc.edu.tw/)並點選「分類新聞\學校事務」欄位,下載招標文件或親自至合作社販賣部索取招標文件。

HCG 和成 欣業股份有限公司

天佑台灣 HCG幫您一起為災區整修家園

在每一個關鍵時刻 HCG為您加油

為協助花蓮居民整修家園，HCG積極協助整修，補助購買價，提供花蓮受災區居民，購買以下套組，即享優惠，讓我們共同度過難關。

套組專案價 \$8,000

詳情內容請洽HCG花蓮各地經銷商

CS130EJMAW 原價 \$16,610 補助後售價

L997SAW 原價 \$16,610 補助後售價

F367AW 原價 \$16,610 補助後售價

LF1521 原價 \$16,610 補助後售價

BF1523 原價 \$16,610 補助後售價

數量500套

連續35年，獲得消費者理想品牌第一名 03-8513526

第七屆 花蓮蘭亭大會全國賽

硬筆書法 書法

競賽地點 | 花蓮縣立體育館(小巨蛋)

報名日期 | 113年5月13日(一)上午08:00起 113年5月24日(五)中午12:00止

競賽日期 | 113年6月22日(六)

113年花蓮蘭亭大會全國賽

採線上報名方式辦理

QR Code

大小筆農地合法取得農業設施容許建照執照及使用執照

服務項目

- 設計規畫、繪圖討論
- 撰寫事業計劃書
- 取得農業設施容許使用
- 取得建築執照及使用執照
- 代客施作RC造及鋼骨造均可
- 合法取得使用執照創造農地合法建物價值

歡迎洽詢 0953580972 章先生

LINE ID aaaa396

花蓮也有 寶寶抓周 記錄囉!

親子鳥攝影 0938-129106 apple8330588

花東最大房屋網 888房屋市集 ks888.com.tw

買賣、置業、資訊平台

現已有 1700 則物件數, 每日新增優質物件數 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

讓你在最短的時間找到理想中的家

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: 辦公室文書暨數位行銷人才培訓班(起迄:6/12~8/12)

本人攜帶身份證(正反面影本)、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]

花蓮城隍廟 甲辰年七朝 福成圓 廟慶

農曆四月二十日至四月二十六日 敬請善信大德共襄醮典全沐神恩

5/06 「九龍王爺」與「白玉王爺」開光儀式 6/01 啟水禮

農曆三月廿八日 聖駕回鑾 農曆四月廿五日 文化大博覽會及醮典

5/19 農曆四月十二日 大博覽會 6/02 農曆四月廿六日

5/27 農曆四月二十日 大博覽會

主辦單位: 花蓮縣政府 主辦單位: 花蓮縣政府



# 蘇花安環初審通過 目標121年完工

### 建議土石方產生量處理運輸要有完整評估、施工便道擬訂恢復計畫等

交通部公路局「蘇花公路改善計畫」(蘇花改)與「蘇花公路安全提升計畫」(蘇花安)公路局提)。

交通部公路局長陳文瑞表示，蘇花安環初審通過，目標121年完工。蘇花安環初審通過，目標121年完工。蘇花安環初審通過，目標121年完工。

## 環委建議評估施工便道替代方案 國5接蘇花改 環審補充修正後通過

環委建議評估施工便道替代方案，國5接蘇花改，環審補充修正後通過。環委建議評估施工便道替代方案，國5接蘇花改，環審補充修正後通過。

## 縣政總質詢 張美慧：0403補助資訊紊亂 0206善款歸還災民

縣政總質詢 張美慧：0403補助資訊紊亂 0206善款歸還災民。張美慧在縣政總質詢中，針對0403補助資訊紊亂及0206善款歸還災民等問題提出質詢。

## 花蓮縣政府嚴正聲明 0206善款均依法行政

花蓮縣政府嚴正聲明 0206善款均依法行政。花蓮縣政府就0206善款使用事宜發表嚴正聲明，強調善款均依法行政。

## 李正文：集合式住宅耐震弱層補強 應從寬認定

李正文：集合式住宅耐震弱層補強 應從寬認定。李正文在縣政總質詢中，針對集合式住宅耐震弱層補強問題提出建議。

## 邱光明：台八九落石路段建議設明隧道 確保安全

邱光明：台八九落石路段建議設明隧道 確保安全。邱光明在縣政總質詢中，針對台八九落石路段安全問題提出建議。

### 平議台灣能源政策

台灣的能源政策是一個錯綜複雜且極具挑戰性的議題。隨著全球氣候變遷，能源政策的重要性日益凸顯。本文將探討台灣目前的能源政策，並提出一些建議。

能源政策是國家發展的重點。台灣目前的能源政策面臨著巨大的挑戰。隨著全球氣候變遷，能源政策的重要性日益凸顯。本文將探討台灣目前的能源政策，並提出一些建議。

## 邱光明：台八九落石路段建議設明隧道 確保安全

邱光明：台八九落石路段建議設明隧道 確保安全。邱光明在縣政總質詢中，針對台八九落石路段安全問題提出建議。









感懷

◎吳東興

身陷江湖，紅塵飄渺，已不學文，如配著竹劍的素浪人，面目日益可憎...



圓明新園正門



正大光明殿



乾隆遊江南表演船



園內麒麟雕刻



園區祖孫同樂雕刻

★珠海行之二 ◎圖·文·吳當

、新暢春園，耗資三百億人民幣，論魄力與財力都是空前浩大，令人咋舌。

圓明新園的喜悅與哀愁

令人有置身皇家宮闈之感。我們繼續去參觀「西洋樓」景區的建築群...

像，它們晝夜依次輪流噴水一個時辰，在正午時刻，十二生肖則一齊噴水，有計時作用。

圓

圓明園是中國知名度相當高的一座園子，但它的高知名度並不僅是來自它的設計與美觀...

圓明園被毀後，清廷沒有重修之意，但皆囿於工程浩大、經費龐鉅，加上內憂外患...



福海湖及後方的方壺勝境



龍泉湖一景



中國巨龍易硯

跟奶奶親親

◎水色音符

已經一個月沒有看到孫女小棠了，不知道她是否還會記得我？我既期待又害怕受傷...

全新的藍天及其他

◎白家華

·全新的藍天，世界又睜開他闔了一整夜的眼睛，而把被更新的他自己，包含這全新的藍天，展現在我眼前。

·存在與延續，我從您那裡來，來到這個世界的大教室；在我學會了一些功課之後，我又將回到您那裡去。

·「有所不寫而不寫」，那種堅持，比起「有所寫而寫」，甚至更為真誠與可貴！

·「有所不寫而不寫」，那種堅持，比起「有所寫而寫」，甚至更為真誠與可貴！

·「有所不寫而不寫」，那種堅持，比起「有所寫而寫」，甚至更為真誠與可貴！



禪房在中心◎廖慶華

禪房不一定要在名山古剎，其實它就在我們的心中。敞開你的心，接受各種好能量...

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，投稿請以專用信箱。

副刊投稿專用信箱如下：keng-shen3@umail.hinet.net 更生日報編輯部敬啓

影視藝

Ozone 打王者之舞 hito 頒獎首跳

「攻頂之路」啟動 演唱會主題曲〈World Top〉封冠

記者蔡宛玲/台北報導
超人氣第一男團Ozone日前宣布開啓「攻頂之路」計畫，攻頂之路的第一篇章推出全新單曲〈World Top〉...

的hito流行音樂頒獎典禮上首唱和首跳，必定讓粉絲看到更進一步的Ozone！
Ozone除了密集的練舞，他們在練完舞後就會去跑步，增強體能和肺活量...



O.A.O.代表色紫色的寶石環繞，帥出新高度！
Ozone確定將出席在5/25舉行的2024 hito流行音樂頒獎典禮...



緯來戲劇台 甄心分享小琳鐙

姚冠宇推出單曲《好吧就這樣》

為MV獻出第一次 吶喊+出浴處男秀



記者蔡宛玲/台北報導
創作新人姚冠宇(Vanes)正式進軍歌壇，推出首支單曲《好吧就這樣》...

製作助理做起，接受磨練，如今順利發行個人單曲《好吧就這樣》，老闊MFM羅嘉豪義不容辭協同製作...

李懿錄靈異節目 肩膀有東西 依依月子期間偷接活動被長輩噓

台北訊
李懿忙起來六親不認！緯來戲劇台《甄心分享小琳鐙》邀請李懿(左一)、茵芙與依依(左三)來討論忙碌工作...

點於YT頻道上架。
李懿說，她太愛賺錢了，有一次跟男友排定好要出國...



警涉詐團案再爆 1人簽賭抽佣
高雄14日電
高雄林園派出所陳姓警員涉詐團案，日前被檢方起訴...

飛兒樂團前主唱遭控誣告 陳建寧作證

北院開庭 Faye哽咽遭偽簽、沒誣告 陳作證簽名是她本人簽的



陳建寧庭上表示，即使是藝人蔡依林簽約，都是要本人在場及簽名的，這次與華研在2013年5月1日簽的演藝合約...

陳建寧庭上表示，即使是藝人蔡依林簽約，都是要本人在場及簽名的，這次與華研在2013年5月1日簽的演藝合約...

陳建寧庭上表示，即使是藝人蔡依林簽約，都是要本人在場及簽名的，這次與華研在2013年5月1日簽的演藝合約...

陳建寧庭上表示，即使是藝人蔡依林簽約，都是要本人在場及簽名的，這次與華研在2013年5月1日簽的演藝合約...

警涉詐團案再爆 1人簽賭抽佣
林園分局指出，洪姓警員涉詐團案，日前被檢方起訴...





打鼾是成年人的常見問題之一，每5個人中大概就有1個人睡覺打鼾。大多數人認為打鼾不是什麼大事，甚至還有人把打鼾看成睡得好表現。實際上，打鼾的健康隱患並不少。發表在《柳葉刀·區域健康(西太平洋)》雜誌上一項研究顯示，打鼾與整體卒中(俗稱中風)、出血性卒中和缺血性卒中風險呈正相關。

北京環球時報健康客戶端刊文指出，這是第一項調查亞洲人群打鼾與中風關係的研究，共涉及82339名參與者。在10年隨訪中，共有19623例卒中發生，包括11483例缺血性卒中和5710例出血性卒中。分析顯示，打鼾分別使卒中總體風險增加56%，出血性卒中風險增加50%，缺血性卒中風險增加102%。而在非肥胖參與者中，打鼾與卒中和出血性卒中的關聯仍然顯著，這表明這種因果關係與體重指數無關。研究還指出，與其他睡眠問題相比，打鼾更容易被發現和干預，通過物理結構治療(例如下頰前移裝置)干預打鼾，可能更有助於預防和控制中風問題。

打鼾，主要指阻塞性睡眠呼吸暫停(簡稱OSA)，是在睡眠過程中由於氣道塌陷和阻塞引起呼吸暫停和低通氣，從而出現低氧血症、高碳酸血症、睡眠結構紊亂的現象，主要表現為睡覺時打鼾、憋氣，會伴有日間嗜睡和情緒障礙等症狀。

值得注意的是，阻塞性睡眠呼吸暫停既是中風的獨立危險因素，還會加重中風後的腦損傷，增加預後不良風險。因此，建議加強對高風險人群的識別篩查，特別是一些可能危及公共安全的職業人群，如司機、飛行員、消防員、從事危險工作(如高空作業)等。

具有下列任何1項及以上的危險因素者，即為打鼾的高危人群：

- (1) 中老年男性和絕經後女性。
- (2) 具有典型阻塞性睡眠呼吸暫停症狀：習慣性打鼾、日間嗜睡、可觀察到的睡眠呼吸暫停、夜間喘息或憋醒、晨起頭痛、醒後乏力、夜尿增多、注意力下降、記憶力減退、性功能減退。
- (3) 具有明顯的阻塞性睡眠呼吸暫停徵象：肥胖、頸圍大、下頰後縮、小下頰、舌體肥大、懸雍垂和軟齶增大、扁桃體肥大。
- (4) 存在阻塞性睡眠呼吸暫停相關合併疾病：高血壓、冠心病、卒中、心力衰竭、心房顫動、肺動脈高壓、2型糖尿病、代謝綜合症、失眠、焦慮或抑鬱。



## 打鼾增加中風風險，5類人群要注意

併疾病：高血壓、冠心病、卒中、心力衰竭、心房顫動、肺動脈高壓、2型糖尿病、代謝綜合症、失眠、焦慮或抑鬱。

(5) 一級親屬中有阻塞性睡眠呼吸暫停患者。

與大多數慢性病一樣，治療打鼾首先

要改變生活方式，如減肥；建立規律作息，保持充足睡眠；睡前不飲酒和含咖啡因的飲料；適當運動；合理膳食；避免睡前情緒激動；保持臥室舒適的睡眠環境等。其次，糾正引起打鼾或使之加重的基礎疾病，如甲減、肢端肥大症等。



中醫養生

## 你知道嗎？翡翠能祛除癍痕、治療心痛

翡翠是有靈性的玉石，不僅能愉悅身心，而且對健康有一定的促進作用。這是因為翡翠含有豐富的礦物質和微量元素，長期佩戴能夠被人體吸收。其實，翡翠的作用遠不止這些。《本草綱目》記載，翡翠有「除中熱、解煩悶、潤心肺、助聲喉、滋毛髮、養五臟、安魂魄、明耳目」等療效。

### 急性心痛

有人患急性心痛，發作起來胸悶得喘不過氣來，疼痛難忍，這在中醫被稱為「胸痹」，多由於風邪侵襲乘心，血脈陽衰，心脈痹阻而來。在《諸病源候論》中有詳細論述：「心為諸臟主而藏神，其正經不可傷，傷之而痛，為真心痛，朝發夕死，夕發朝死。」如果有人突發心痛，在沒

有藥物應急的情況下，可以試著用隨身佩戴的翡翠掛件最尖處，點按胸前的鳩尾穴。鳩尾穴位於臍上七寸，劍突下半寸，它是任脈的主要穴道，是治療心痛的特效穴。《千金要方》記載：「心痛暴急絕欲死，灸鳩尾正心。」

在《遼史》中有這樣一個故事：遼太祖患有心病，召御醫來治療，御醫告訴他說：「這個部位瘀血，吃藥解決不了問題，最好是用針灸。」遼太祖同意了御醫的治療辦法，針灸後很快就痊癒了。御醫針灸的部位，就是鳩尾穴。

針灸的目的是為了刺激穴位，疏通氣血，而且翡翠有鎮定的效果，能讓患者很快平復下來，止痛順氣，爭取最佳的治療時機。

## 乳腺增生，試試用艾灸緩解

在各類乳房疾病中，乳腺增生發病率佔到了首位。近些年該病的發病率更是呈逐年上升的趨勢，年齡也越來越低齡化。在青春或青年女性中，不少人經前有乳房脹痛、有時疼痛會波及肩背部，經後乳房疼痛逐漸自行緩解，僅能觸到乳房有些增厚，無明顯結節，這屬於生理性的增生，並非疾病，無需治療。

而乳腺增生是正常乳腺小葉生理性增生與復舊不全，導致乳腺的正常結構出現紊亂，屬於病理性增生，它是既非炎症又非腫瘤的一類病，多發於30至50歲女性，發病高峰為35至40歲。

根據女性生理特徵和乳房經絡循行特點，通過乳房的經脈有：以乳頭垂直地面的直線為足陽明胃經；足陽明胃經內側靠近人體前正中線旁開2寸為腎經及沖脈的循行線路；乳頭外側胸部有手厥陰心包經、足太陽脾經、手太陽肺經、手少陰心經。由於乳腺體本身結構的特點為疏鬆柔軟，當以上經脈不暢時，乳房局部就成了氣血易聚的場所，當氣滯、氣鬱、氣血不暢牽延日久，沖脈不調、腎氣不足、心肺不利、脾氣不運等，經脈循行所過部位就會有結節、水腫、腫塊出現。

當出現上述症狀時，應及時到醫院進

行超聲或鉅靶檢查。

患乳腺增生者，除藥物治療外，還可以自行艾灸。每日兩次，每次30分鐘，施灸時艾條距局部2至3釐米，輕輕圍繞乳房迴旋或順經絡上下擡動，剛開始施灸時，病變部位會痛，有時會多此處而痛彼處，當灸到一定天數一定量時，疼痛會減輕或消失。灸後的乳房鬆軟沒有結節，提示疾病治癒。對於乳腺增生嚴重者，應每3個月到醫院複查。

當然，如果睡前醒後配合循經乳房按摩，療效更佳。具體做法是：用右手各手指放在左側乳房部肋間隙，由內側的腎經開始，依次緩慢推揉到乳房外側的脾經、肺經。然後同樣方法按摩右乳，每乳推揉5至10分鐘，一天兩次。(呂沛宛)



甚至有服食玉石的做法，漢武帝將銅盤接來的露水和以玉屑服用，以求長生不老。古人認為久服玉屑能耐寒暑，不饑渴，能不老。

這功效肯定是誇大的，但可以參照楊貴妃含玉嚙津的方法來利用翡翠養生。《天寶遺事》記載，楊貴妃怕熱，一到夏日，胸中煩滿，口乾舌燥，這在中醫被稱為「上消」，一臣子進奉一寶，名為玉魚，含在口中，滿口生津，將津液嚙下，潤肺透脾，胸內清涼。其實這就是古代醫家提倡的「嚙津」養生。翡翠性涼寒，內含有人體所需要的鈣、鐵、銅、鎂等礦物質和微量元素。如果直接服用玉屑，容易傷害肝臟，但津液不走肝而走肺，直接潤透身心。將翡翠含在嘴裡，將吸收了微量元素的津液嚙下，能消除疲勞、降溫鎮定，加速血液循環，排除毒素，從而達到養生的效果。(王鳳岐)

### 面部癍痕

《聖濟總錄》中有「兩身癍痕，真玉日磨之，久則自滅」的記載。

漢朝的王莽為結交一位名叫孔休的大臣，特送他一個玉琢：「誠見君面有癍，美玉可以滅癍。」可惜孔休沒有收下，所以漢書裡沒有記載後繼效果。不過，名著《水滸傳》中，梁山首領宋江做過囚犯，被刺配金印，後來神醫安道全用玉屑敷給宋江塗抹，逐漸消除癍痕。如果受過外傷留下癍痕，可以用翡翠按壓癍痕周圍皮膚，加快癍痕處的血液循環，使之淡化減輕。

### 胸中煩躁

古人對玉石的保健養生功能非常重視，

(王鳳岐)

## 難忘的畢業旅行

明禮國小 / 蘇喬喬

經過六年的時間，我們也要畢業旅行了，這次的畢業旅行讓很多人都超開心的，包括我也是，我希望，國小唯一的畢業旅行能給大家留下許多快樂的時光，變成我們最美好的兒時回憶！

我們畢旅行安排可是非常多樣！有陶驛陶藝DIY、鶯歌陶器博物館、石門水庫風景區、六福村主題樂園，雖然有很多樣，但其實每樣都具備著有趣的體驗、豐富的知識，這樣子的行程給我們添加了許多的色彩，使過程更加好玩呢！

我覺得令我印象最深刻的地方是，小叮嚀科學主題樂園，因為這是我第一次和最好的朋友們一起滑雪和打雪仗，滑

雪時非常的刺激！我們從頂端滑下來，這樣讓我覺得很新鮮，但是底下是冰塊，屁股有點痛就是了；打雪仗時我和好幾個同學一直互相丟對方，尤其我還穿著短褲，他們就丟我臉、腿、腳，雖然一出去，頭髮都濕了，可是我認這樣的機會很難得，因此我玩得很開心。

國小的畢旅，可能是許多人快樂的回憶，不要忘記了之前陪伴在你身邊的人，你的父母親提供了畢旅的經費，你的同學跟你一起做了很多有趣的事，你的老師帶領了你們前進的方向，所以國小的畢旅要快樂玩，也不要忘記感謝身邊的人，如果忘了童年的畢旅，不妨拿起相片，好好地回憶起這個時光吧。(六年級)

## 吹肥皂泡泡

復興國小 / 謝乙丞

一個星期二的下午，老師上生活課，正好上到「泡泡」，所以老師就讓我們吹泡泡。

老師先發給我們一人一個紙杯，然後大家就分別把洗碗精和沐浴乳混在一起，再加水，就大功告成了。

老師把我們帶到校園了的一塊空地，然後大家就開始吹了。一開始，我不管怎麼用力都吹不出泡泡，後來，老師說我的水加太多了，難怪我都吹不出來。我看了李祺樂一眼，他的泡

泡好大啊！簡直都可以把我的頭給罩住了！這時陳品陽拿著他吹泡泡的工具，沾了一點泡泡，然後助跑一下，哇！好長的一條泡泡就出來了，好像一條透明的毛毛蟲在天上飛，真有趣！而許銘凱原本想吹出一個大泡泡可是當他吸氣時，卻不小心把泡泡吸進嘴裡去了，沒想到他竟直接從嘴巴吹出泡泡，真厲害！

這堂吹泡泡的課很有趣。如果每堂課都能離開教室並充滿樂趣，可就太棒了！(三年級)

## 班上的風雲人物

台南市善化國小 / 李承昕

升上三年級，我們班有很多搞笑、有趣的風雲人物，帶大家來認識吧！

第一位是班上的小宇，他的皮膚黑黑的，如黑巧克力一樣，因為他是每天都要在太陽下努力練球的棒球隊成員。雖然他上課都在睡覺，且成績也不及格，但是，他是全班最搞笑、最愛唱反調的人。有一次音樂課，他在座位前跳了一首舞，老師看到了就大聲地

對他說：「小宇，如果喜歡跳，就到前面來跳！」小宇立刻說：「好啊！」還有一次，他在老師的背後比中指，嚴肅的班長立刻跟老師告狀，老師馬上去罵小宇，但是他並沒有哭，還在笑呢！

另外一位是彥彥，是班上的班長，他頭上理著西瓜頭，皮膚黝黑，雖然上課的時候他總是嚴肅，但是其實他是活潑，

## 我最喜歡秋天的銀杏樹

海星國小 / 莊家濤

在每年的秋天，樹上的葉子不再和夏天的葉子一樣那麼綠了，都變成穿著橘黃色的新衣，在微風的吹動下，各種像扇子似的樹葉，搖搖擺擺地和其他葉子摩擦而發出了「沙沙」的聲音，讓我覺得這些葉子

很可愛，好像有生命一樣。

在我走近公園的那一瞬間，都會被眼前的一幕給迷住，每棵樹上的樹葉都被秋天塗上了顏色，讓人看了著迷，但在我眼中最特別的就是銀杏葉了，每次看見，都會停下腳步，多看幾眼。

當我想認識銀杏樹時，我上網查了資料，原來銀杏樹有許多意

義，例如銀杏代表的意義是堅韌與沉著、純情之情，因為銀杏樹的壽命極長，銀杏果不僅可以吃，也可以拿來做成藥，這些都是我查了才知道的事，我還以為銀杏樹只是吸引眼球的樹而已，沒什麼用途，原來是我太小看銀杏樹了！

在每年的秋天我都會充滿著喜悅走進公園來看銀杏樹，踩著銀杏樹脫下的舊衣，和朋友們一起跟銀杏樹拍照，記住這美好的回憶！(六年級)

## 當我靜靜佇立

南大附小 / 陳楷恩

寫完功課後，帶著錢和籃球出門透氣，消化無聊的時間。

公園裡的大樹、小花小草被風吹動著，彷彿在向我招手，微風徐徐吹來，飽滿的果實重重地砸在地面，他即將開啓新的旅程，就算砸下時很痛，也會堅強的活下去，人也是一樣，要永不放棄，不要因為一點失敗，就放棄了偉大夢想，這不是很不值嗎？要有永不放棄的精神，才能達成目標，邁向成功。

停下腳步，我看到有人在打籃球，一個人個子矮小，另一個個子大他好幾倍，眼看矮個子就要輸了，但他靈活的運球，一找到空檔便快速投籃，並且百發百中，他利用自己的神準優勢逆轉局面，就像愛因斯坦會說：「普通人是放錯位置的天才，天才是放對位置的普通人。」那個矮小的人，假如要他去打中鋒，一定是最弱的，但他善用自身的優勢，成為名副其實的「天才」。

萬物皆展現出自己的道理，只要耐心觀察，也可以體悟其中的奧妙，就像我，發現永不放棄和善用自身才能的道理。(五年級)

## 四季

文元國小 / 王亭勻

在春天這個季節，到了公園，我看見五顏六色的花朵，春姑娘也來向我招手。花朵有紅的、黃的，放眼望去，就像看到一片花海。蝴蝶、蜜蜂都忙著採花蜜，整個公園變得多才多藝。

一到夏天，火紅的太陽照在每個人的臉上，讓每個人的臉都變得紅通通的。到了夏天，許多人最喜歡到海邊玩水，看著夕陽照在海上，亮晶晶的，好像有金幣在水上漂浮呢！我也喜歡在夏天吃冰，讓自己涼快一「夏」。

到了學校，我看到許多人掃著從樹爺爺身上掉下來的「寶貝」，知道秋天來了。看到了一片金黃色的稻田，農夫臉上露出的笑容，原來是稻米成熟了！到了樹下，也會聽到「刷刷！刷刷！」的聲音，那是樹葉掉落的聲音。

冷冽的冬天來了。不少人在家裡吃著熱呼呼的火鍋，許多動物也開始冬眠。北風呼呼的吹著，許多小孩開始堆雪人、打雪仗、丟雪球……雪也從天慢慢的降落到大地。(四年級)

