





# 經濟振興花連 率隊與

# 雲林縣長張麗善 黃凱雲 雲林縣議

### 善愛花連、雲林不缺席 雲林縣官廟及基金會 合捐2710萬賑災



圖：雲林縣長張麗善與議長黃凱雲率隊展開支持花連經濟振興之行，雲林縣之官廟及基金會合捐2710萬元賑災

記者田德財/報導  
雲林縣長張麗善有感於○四三三三連大地震造成花連觀光人數急速下降、餐館歇業、小農產品無法銷售、號召雲林縣官廟捐款協助振興花連產業，十九日率團一行三十多人到花蓮，捐出二七一〇萬元。張麗善縣長亦承諾將攜手合力持續協助花連，把「人帶進來、貨賣出去」，為花連優質農特產品發聲，花連縣長徐榛蔚感謝雲林縣用行動力挺花連產業，為花連鄉親雪中送炭。

雲林縣是農業縣收入不豐，幾個官廟及團體響應張麗善的號召，願把來自十方的善款再捐給花連縣政府，讓善款發揮更大效益，包括北港朝天宮一千萬元、北港武德宮一千萬元、四湖參天宮三百萬元、三條崙海清宮三百萬元、財團法人雲林同鄉文教基金會六十萬元、中華民國雲林同鄉會五十萬元。

一行三十多人  
實際行動力挺花連  
○四三三三連地震重創花蓮、景觀、道路與建築受損，觀光人數急速下降，許多餐館歇業，農特產品及伴手禮無法銷售，縣中、市、嘉義市、宜蘭縣、台東縣長等女性執政的縣市首長齊聚花蓮關懷振興也！

## 徐榛蔚感謝雲林鄉親的愛心

花連縣長徐榛蔚表示，在○四三三三連地震發生後第一時間，各縣市首長紛紛致電關心，其中也包含張麗善縣長，感謝張麗善及黃凱雲特別率隊來到花蓮，把雲林鄉親的愛心都帶來了，雲林縣政府對花連提出的地震振興補助方案結合觀光署的補助方案，從今年六月起一直到年底，每月雲林鄉親到花蓮旅遊最高補助一千三百元，歡迎雲林鄉親及全國友人到花蓮來觀光旅遊，也再次感謝社會各界給予花連鄉親的援助，因為有大家的守護，花連才能處處有愛、處處有溫情。

## 張麗善、黃凱雲：感謝慈濟團無私奉獻

雲林縣長張麗善表示，○四三三三連地震重創花連鄉親及各項產業，雲林縣做為花連的友好城市，當仁不讓，一定要來相挺，尤其，有很多的雲林鄉親都在花蓮打拚，像是花連縣商會理事會會長施勝輝，他現在是在地產界，但是他也同時也是我們雲林鄉親，所以，花連不分你我，不分彼此，我們一定要來力挺花連，讓花連鄉親感受到來自雲林的關心，另外也要特別感謝慈濟上人撥冗接見，慈濟長期以來發揮佛法精神做好事，有難的地方總能看見慈濟志工的身影，感恩慈濟上人慈悲的力量為世人帶來智慧與法喜，進而得到心靈的平靜。

## 期許新政府以百姓安全福祉為先

中華民國第十六任總統、副總統就職典禮，今於總統府前廣場舉行。民主進步黨籍總統當選人賴清德及副總統當選人蕭美琴，將於今日宣誓就職，開啓政府未來四年執政首屆。  
新政府備受關注之焦點包括三大層面，其一賴清德總統是臺灣實施總統直選後，打破每隔八年一次政黨輪替慣性的首屆。賴清德未來四年執政表現，對台灣兩黨政治發展、政治板塊移動方向，具有決定性影響。未來究竟出現一黨獨大綠營長期執政局面？抑或回歸政黨輪替鐘擺？民意對賴政府的評價將是關鍵。

## 政壇外記

記者田德財/報導  
花連縣有三位縣長出生日期，很巧合，僅相差一兩天。王慶豐一九三三年五月七日，生肖屬雞；傅觀其一九六二年五月八日，生肖屬虎；吳水雲一九三〇年五月十日，生肖屬馬。三人星座都是金牛座。  
吳水雲臺師大畢業，返回花連初執教於花蓮師範，以教學認真、勤奮頭角，民國四十六年出任花連縣教育委員會主任委員，因辦理視聽教育成績卓著，被選為優良傑出校長之一。民國五十二年，王慶豐以教育行政經驗豐富，當選臺灣省議員，以其多年基層工作經驗，本質事求是之服務精神，觀察敏銳，建言中肯，頗受政府重視。民國六十六年，為實現其「決心奉獻自己，熱心為民服務」之抱負，競選花連縣長，以高票當選，對於加速花蓮之建設，尤其花連港之被指定為國際商港、北迴鐵路之興築、東部鐵路之拓寬、以及花連教育之普及、工商業之進步，均付出諸多規劃與執行之智慧與責任。吳水雲縣長在任內，協同各級政府，對提升花連醫療品質，貢獻良多。

## 生日僅差一兩天 3縣長拚出現代化花蓮

記者張小菁/報導  
一三三國中教育會考於十九日中午結束，所有考生順利完成兩天六科的考試。這回全國教育會考，花蓮考區整體到考率超過百分之九十八，縣政府教育處代理處長翁書惠特別感謝主要學校花連高特、以及協助考試務的花連中中等各校辛勞的試務工作人員，提供花連考區最妥當的應考環境與服務。

## 林俊雄、李慎行、黃榕韻、劉建生、林一州 百大青農花連5入列 徐榛蔚貼榜祝賀

記者劉怡伶/報導  
花蓮縣第七屆百大青農選拔出爐，花連縣個人組林俊雄、李慎行、黃榕韻、劉建生、林一州共五位青農入選，成績相當優異，花連縣長徐榛蔚表示，恭喜所有入選的青農們，期許大家再接再厲，共同為花連農業的永續發展打拚。  
希望讓返鄉從農的青年經營穩健成長  
縣長徐榛蔚十八日前往百大青農林俊雄與劉建生經營的「後山麻起」，祝賀入選的榮耀，並將頒贈一萬元獎勵金，給這五位入選的花連百大青農，百大青農可獲得農業部提供，包含生機技術、行銷、財務、研發、智財、組織與資訊化等多項補助措施，並享有國有耕地承租第二順位、五年五百萬元零利率創業貸款及農業設施補助等。徐榛蔚表示，希望藉由青年政策的引導，可以讓返鄉從農的青年，經營穩健成長，並持續擴大規模、朝創新加值發展，成為農業生產的典範與標準。

## 113年國中會考圓滿結束 花連考區到考率逾98%

記者張小菁/報導  
一三三國中教育會考於十九日中午結束，所有考生順利完成兩天六科的考試。這回全國教育會考，花蓮考區整體到考率超過百分之九十八，縣政府教育處代理處長翁書惠特別感謝主要學校花連高特、以及協助考試務的花連中中等各校辛勞的試務工作人員，提供花連考區最妥當的應考環境與服務。

## 王慶豐任內 中橫快速公路列為重要建設

王慶豐不是好大喜功、作秀誇耀的人，只會一點一滴用心努力為地方做事。就任縣長十天後，外交部領務局花連辦事處掛牌成立，一個月後連戰院長將中橫快速公路列為十二項重要建設，接著內政部人出境管理局設花連辦事處，縣政府內政室、陸續開工或延長；任期不滿三年，已爭取上十億元建設經費。

## 傳 其與徐榛蔚 堅持不舉債建設、逐年還債

九十八年十二月二十日接任花連縣長傅觀其當時說：「打開花連縣政府的金庫，不僅僅一點碎銀子都沒有，還放著一大堆欠債單」，傅觀其所面臨的「留下來的一屁股債」，還是咬緊牙關苦撐，僅僅半年舉債額不增，反降了二億元。







# 農糧署姚副署長訪視果艷西瓜收成 肯定農友

## 遭遇困難時 迅速振作起來 農業部將盡最大努力挽救西瓜產業受損情形



圖：農糧署姚副署長志旺在東區分署長徐輝妃陪同下，前往壽豐農會訪視果艷西瓜管理情形。(壽豐農會提供)

記者葉文杰/報導

陣雨忽來的午後，農糧署副署長志旺在農糧署東區分署長徐輝妃陪同下，親自到壽豐農會果艷西瓜田關心西瓜的產量現況。姚志旺副署長表示，今年西瓜產量，先後經歷地震造成運輸成本上升，以及受天候不穩定影響導致病害發生產量減少，姚志旺副署長表示，很肯定花蓮農友遭遇困難時，迅速振作起來，感謝農友在這艱難時刻對花蓮農產品的支持，農業部將盡最大努力去挽救西瓜產業受損情形。

姚副署長下鄉體察基層困境，並代表中央政府表示，農業部將盡力給予農友必要的協助，顯示政府對基層農業的重視。姚志旺說，除了對果艷西瓜產業的支持，壽豐農會總幹事黃啟祥表示，果艷西瓜今年史無前例的在預購結束前一週，就因為快速湧入的爆量訂單，不得已提早關閉部份重量等級的訂單，感謝大家在這艱難時刻對花蓮農產品的支持；抱歉許多朋友失望，壽豐農會盡最大努力讓大家依然能用最沁涼消暑的果艷西瓜，為大家開啓燦爛的「二〇二四初夏時光」。

農糧署副署長志旺表示，炎夏夏日到來，悶熱的天氣總是令人難受，這時候來上一口汁甜肉脆、新鮮爽口的花蓮大西瓜清涼又消暑！花蓮大西瓜產季自五月起至六月中旬，由南往北陸續由玉里鎮、瑞穗鄉、鳳林鎮及壽豐鄉等產地採收上市，許多內行老饕們在產季前已開始提早預訂，現在正值機躍購買以免向隅。

農糧署東區分署說明，花蓮大西瓜品種為「華寶」，西瓜外皮淡綠色，散佈青色網紋，果肉鮮紅多汁富含礦物質，甜度甚至可達到十三至十五公頃。花蓮種植面積約一千公頃，瓜田源自於中央山脈乾淨、無污染水流域的區域，主要分布在秀姑巒溪、萬里溪、壽豐溪及木瓜溪等流域河床的乾淨砂礫地，得天獨厚的地理環境孕育出極具特色、口感脆內沙又香甜的西瓜。農友為提升西瓜品質，細心呵護，每株西瓜僅留一顆西瓜以吸收完整養分，採收之西瓜重量平均每顆約二十五斤，甚至可達到三十斤以上。

挑選好西瓜其實很簡單，只要注意幾個步驟：第一、蒂頭新鮮，略有微凹；第二、果形完整勻稱、觸感平滑、外觀紋路清晰；第三、果蒂拍擊聲應沉穩結實。掌握以上原則，即可選購到優質美味的花蓮大西瓜。

東區分署表示，花蓮大西瓜市場口碑一向極佳，產區農民團體建立品牌行銷，如花蓮縣農會「花蓮大西瓜」、玉里地區農會「玉里大西瓜」、瑞穗鄉農會「秀姑巒大西瓜」、鳳林地區農會「鳳林大西瓜」、壽豐鄉農會「果艷大西瓜」、中心埔蔬菜運銷合作社「卡好大西瓜」及花蓮縣蔬菜運銷合作社「蜜寶大西瓜」等，西瓜外箱都貼有專屬的品牌標誌，保證西瓜品質資訊明確，場採辦外，也可透過電話、網路、電商平台、社群媒體等通路訂購，產地直送，讓消費者不用出門也能購買優質花蓮大西瓜，消費者可以多多利用，歡迎有興趣的朋友洽詢訂購。

記者葉文杰/報導

花蓮家扶中心鳳林服務處於五月十八日至十九日在鳳林芳草古樹舉辦兩天一夜的親子活動，邀請八戶家庭二十四名親子參與活動。活動中安排親子一起搭帳棚、佈置溫暖的窩、採買食材與烹煮、觀賞電影及親子瑜珈等，讓親子共渡美好的假日時光。

在家扶的服務經驗中看見親子活動的安排，得以讓平日忙於張羅生活的家長能暫時放下工作，和親子共同出遊，建立屬於家人的回憶，有助於增進親子間的緊密關係，因此辦理親子露營活動，透過戶外露營的模式，讓親子間增加許多合作、共享、共學的機會，一起在大自然的環境中，徜徉在大自然的懷抱中，讓身心獲得放鬆及汲取正向能量。

活動以「家」為主題設計，各項活動的設計皆以親子共同完成任務為目標，餐以「家的味道」作為活動設計，由全家一起烹煮屬於家庭幸福的一道菜，過程中，家人需共同討論及分工合作，並分享「家」和這道幸福「料理」的小故事，晚上則在浪漫的星空下欣賞電影，享受難得的溫馨時刻。第二天早上安排親子瑜珈，由老師帶領大家在青青草原上一起做伸展運動，身心靈沐浴在大自然的環境中，讓一整天的元氣滿滿。

參加活動的阿田媽媽說，我從來沒帶孩子參加過露營活動，能夠一起體驗帳棚、一起煮飯、一起搭帳棚，以後有時間我也會帶孩子出去走走。此次參加活動的家庭大多為第一次體驗家庭露營，家長與孩子們皆感到相當有趣及特別，包括第一次學習搭帳篷及和其他家庭共同晚餐、一起在星光下看電影等，雖然過程中，會因為意見不合或是互動中的小摩擦，但也從中有所學習及收穫，對家人而言是一次很特別及珍貴的經驗。

花蓮家扶中心於縣內耕耘五十八年來，致力於家庭及兒童福利工作，近年來更將觸角延伸至社區工作，在服務過程中發現，家庭常面臨的困境包括生活技能不足、就業條件限制、經濟和教養壓力、同時也面臨支持和資源的短缺，家庭社會支持系統薄弱，缺乏社會支持和陪伴等，因此就家庭及兒童面臨的困境及需求，投入社區專業服務、帶領處境及家長透過活動參與增加自身能力及建構社區支持網絡。

中心主任張政廷主任表示「我們期待培養兒童少年的生活技能，提升自我效能；同時努力提升家長的親職教育技巧與能力，期待幫助家庭發展優異能力。未來中心將會持續在兒少的成長路上給予穩定陪伴及支持」，同時感謝各界的支持與關懷，讓我們有能量持續地陪伴。

# 共築花蓮山林未來式 美崙山工作坊即起報名

記者劉怡伶/報導

鄰近花蓮市中心的最高山「美崙山」，因距離花蓮火車站僅需五分鐘車程的便利性，同時具備早期軍事文化、豐富的自然生態及山海雙景等特色，一直以來都是花蓮觀光、登山休閒的熱門景點。

花蓮縣長徐淦堯表示，為能在山林共生並保有地方文化脈絡的前提下，打造全齡友善的使用環境，給與民眾更安全、舒適的場所，花蓮縣政府特別於五月二十六、二十七、分別辦理美崙山系列工作坊，邀請全民一同走進美崙山，透過體驗、傾聽及交流等參與式互動共築山林未來式。

徐淦堯說，美崙山生態公園是花蓮市區著名觀光景點，區內蘊藏豐富自然保育資源，除能觀察到瀕危絕種的臺灣獼猴外，也是過境生物及都市型生物的熱點區域，此外因地勢較高，從清朝至今都是重要的軍事戰略位置，直到現在還留有相當具歷史文化價值的碉堡及忠烈祠。

美崙山在與人們的經年累月共存下，山上留有時空交錯的徑跡與設施，而層層疊疊中，讓山林增添許多負擔，而如何將這座山重新建設的時刻，期望透過全民共創的方式，聆聽用山人的聲音，一齊發想打造青銀共存、環境共生的世代宜居城市綠洲。

五月二十六日美崙山願景工作坊，由輔仁大學景觀設計及花蓮瀾瀾青年旅舍組隊，與民眾暢聊公園的各種使用情境所延伸的全齡友善通用設計，並運用認知地圖、模擬上山的使用者情境體驗等參與式互動，帶領民眾想像美崙山未來的樣子。

五月二十七日手作步道工作坊，則由千里步道協會徐淦堯副執行長透過實地走讀美崙山的桂花小徑與鐵線步兩種完全不同類型的步道，來反思步道施作對環境的影響，從而深刻體悟與山林共生的平衡之道。

農業處長陳淑姿說，工作坊的辦理圍繞「環境共生」、「通用設計」、「休閒遊憩」等主題進行討論，藉由傾聽全民的聲音，反應至共融空間營造、友善設計思考，讓未來的美崙山在環境、動線及設施上更加符合大眾需求。

工作坊自即日起開放報名，名額有限，歡迎有興趣參與的民眾踴躍報名參加，報名相關資訊，可參考活動海報或到花蓮縣政府農業處服務查詢。五月二十日美崙山願景工作坊，地點：美崙山公園圖書館；五月二十七日手作步道工作坊，地點：美崙山好萊塢歌舞協會。

# 拉近親子關係 家扶親子FUN心露營趣



圖：花蓮家扶中心鳳林服務處於芳草古樹辦理大地之子-親子攜手FUN心露營趣。(花蓮家扶中心鳳林服務處提供)

記者葉文杰/報導

花蓮家扶中心鳳林服務處於五月十八日至十九日在鳳林芳草古樹舉辦兩天一夜的親子活動，邀請八戶家庭二十四名親子參與活動。活動中安排親子一起搭帳棚、佈置溫暖的窩、採買食材與烹煮、觀賞電影及親子瑜珈等，讓親子共渡美好的假日時光。

在家扶的服務經驗中看見親子活動的安排，得以讓平日忙於張羅生活的家長能暫時放下工作，和親子共同出遊，建立屬於家人的回憶，有助於增進親子間的緊密關係，因此辦理親子露營活動，透過戶外露營的模式，讓親子間增加許多合作、共享、共學的機會，一起在大自然的環境中，徜徉在大自然的懷抱中，讓身心獲得放鬆及汲取正向能量。

活動以「家」為主題設計，各項活動的設計皆以親子共同完成任務為目標，餐以「家的味道」作為活動設計，由全家一起烹煮屬於家庭幸福的一道菜，過程中，家人需共同討論及分工合作，並分享「家」和這道幸福「料理」的小故事，晚上則在浪漫的星空下欣賞電影，享受難得的溫馨時刻。第二天早上安排親子瑜珈，由老師帶領大家在青青草原上一起做伸展運動，身心靈沐浴在大自然的環境中，讓一整天的元氣滿滿。

參加活動的阿田媽媽說，我從來沒帶孩子參加過露營活動，能夠一起體驗帳棚、一起煮飯、一起搭帳棚，以後有時間我也會帶孩子出去走走。此次參加活動的家庭大多為第一次體驗家庭露營，家長與孩子們皆感到相當有趣及特別，包括第一次學習搭帳篷及和其他家庭共同晚餐、一起在星光下看電影等，雖然過程中，會因為意見不合或是互動中的小摩擦，但也從中有所學習及收穫，對家人而言是一次很特別及珍貴的經驗。

花蓮家扶中心於縣內耕耘五十八年來，致力於家庭及兒童福利工作，近年來更將觸角延伸至社區工作，在服務過程中發現，家庭常面臨的困境包括生活技能不足、就業條件限制、經濟和教養壓力、同時也面臨支持和資源的短缺，家庭社會支持系統薄弱，缺乏社會支持和陪伴等，因此就家庭及兒童面臨的困境及需求，投入社區專業服務、帶領處境及家長透過活動參與增加自身能力及建構社區支持網絡。

中心主任張政廷主任表示「我們期待培養兒童少年的生活技能，提升自我效能；同時努力提升家長的親職教育技巧與能力，期待幫助家庭發展優異能力。未來中心將會持續在兒少的成長路上給予穩定陪伴及支持」，同時感謝各界的支持與關懷，讓我們有能量持續地陪伴。

# 不一樣的母親節 忠孝國小親子閱讀 鋁線手作療癒身心

記者謝宗璋/報導

今年的母親節，花蓮市迎來一個特別的慶祝方式。在地震後，花蓮市忠孝國小十八日舉辦親子閱讀和工作坊活動，讓母親節不再僅是商業化的慶祝，更成為一個充滿愛與關懷的家庭聚會。特別邀請鋁線手作專家陳靜慧，帶領廿餘個家庭參與鋁線手作，讓子女親手製作充滿愛意的鋁線首飾，作為母親節的禮物。(圖：陳靜慧提供)

活動當天，忠孝國小的圖書館內充滿歡聲笑語，許多家庭攜手合作，從一根根普通的鋁線中，創造出獨一無二的愛心作品。有些孩子和父母一起努力製作，也有祖孫攜手合作，更有鄰居祖孫一同參加的感人畫面，顯示出這次活動不僅是親子之間的互動，更是社區之間情感的交流與連結。

除了鋁線手作，忠孝國小圖書館老師也精心準備多種文字繪本，供大家閱讀和分享。老師們挑選的繪本不僅富有教育意義，更能引發親子之間的深度對話和情感交流。通過這些繪本，孩子們能更加理解母愛的偉大與無私，增進了與母親之間的情感聯繫。

活動最後，圖書館老師引用世界名著《小王子》中的一句話：「重要的東西是用眼睛看不見的。」深刻表達母愛的彌足珍貴，提醒大家母愛是無形但無比深厚的，應該珍惜與感恩。這次母親節親子閱讀工作坊活動，不僅讓家庭在創作中增進了感情，也讓每個參與者深刻體會到母愛的無價與美好，成為了一次令人難忘的美好回憶。

# 慰問地震受災戶 張峻議長壽豐、豐濱致贈慰助金及物資



圖：花蓮縣議長張峻(左四)率領縣府各局處長及議員，前往壽豐、豐濱兩鄉慰問地震受災戶，並致贈慰助金及物資。(圖：縣府提供)

記者何國豐/報導

花蓮縣議長張峻(左四)率領縣府各局處長及議員，於十九日偕同豐濱鄉正、副主席及壽豐鄉代表、村長、頭目攜手台灣華人獅子會心關懷協會前往壽豐鄉水理村與豐濱鄉崎崙村慰問地震受災戶，每人發給五百元慰助金，並致贈慰助物資。

張峻議長一行八人由水理部落開始逐一慰問受災戶，並挨家挨戶地親自發放慰助金及愛心關懷物資，更穿過蜿蜒的山路，挺進入煙空至的山區，徒步爬坡慰問災民，並致贈慰助物資，同時詢問受災戶的傷情及需求，並指示服務團隊與災民保持密切聯絡，以提供後續的災後重建協助。

下午前往崎崙部落，在主席司玉花、副主席古方新、光豐農會豐濱辦事處主任陳祥、崎崙部落頭目張金盛、崎崙村長陳明憲的陪同下，逐一探視崎崙受災戶，受災戶在收到張峻議長帶來的愛心與關懷後，有些長輩甚至忍不住掉下感動和感謝的眼淚。

花蓮縣議長張峻表示，非常感謝中華民國地震愛心發展協會、三峽廣行宮和北桃園玄天宮功德會，在花蓮慘遭地震期間，為了不影響民意代表假日慰問的品質，張峻議長特別安排假日慰問受災戶。此次參與並協助慰問賑災人員有：花蓮縣議長張峻、華人獅子會心關懷協會理事長施鳳蘭、總幹事林冠霖、辦公室主任施純忠、蔡依靜、謝東興、水理村長蔡素月、水理社區發展協會理事長吳茂坤、豐濱鄉民代表會主席司玉花、副主席古方新、前副主席陳天高、光豐農會豐濱辦事處主任陳祥、新社區區發展協會理事長潘明憲、崎崙部落頭目張金盛、崎崙村長陳明憲、崎崙部落耆老林瑞妹及張峻議長豐濱服務團隊等人。

張峻議長一行八人由水理部落開始逐一慰問受災戶，並挨家挨戶地親自發放慰助金及愛心關懷物資，更穿過蜿蜒的山路，挺進入煙空至的山區，徒步爬坡慰問災民，並致贈慰助物資，同時詢問受災戶的傷情及需求，並指示服務團隊與災民保持密切聯絡，以提供後續的災後重建協助。

下午前往崎崙部落，在主席司玉花、副主席古方新、光豐農會豐濱辦事處主任陳祥、崎崙部落頭目張金盛、崎崙村長陳明憲的陪同下，逐一探視崎崙受災戶，受災戶在收到張峻議長帶來的愛心與關懷後，有些長輩甚至忍不住掉下感動和感謝的眼淚。

花蓮縣議長張峻表示，非常感謝中華民國地震愛心發展協會、三峽廣行宮和北桃園玄天宮功德會，在花蓮慘遭地震期間，為了不影響民意代表假日慰問的品質，張峻議長特別安排假日慰問受災戶。此次參與並協助慰問賑災人員有：花蓮縣議長張峻、華人獅子會心關懷協會理事長施鳳蘭、總幹事林冠霖、辦公室主任施純忠、蔡依靜、謝東興、水理村長蔡素月、水理社區發展協會理事長吳茂坤、豐濱鄉民代表會主席司玉花、副主席古方新、前副主席陳天高、光豐農會豐濱辦事處主任陳祥、新社區區發展協會理事長潘明憲、崎崙部落頭目張金盛、崎崙村長陳明憲、崎崙部落耆老林瑞妹及張峻議長豐濱服務團隊等人。

# 提升推拿按摩師專業技能 傳統整復推拿考試



圖：由全人教育發展協會主辦、花蓮縣政府指導，花蓮社區大學協辦，民俗調理業傳統整復推拿初階及進階考試，十八日在花蓮社區大學舉行。(圖：全人教育發展協會提供)

記者劉怡伶/報導

由全人教育發展協會主辦、花蓮縣政府指導，花蓮社區大學協辦，民俗調理業傳統整復推拿初階及進階考試，十八日在花蓮社區大學舉行；來自社區大學第七十一與七十二學年全部順利通過考試，彰顯本地推拿按摩專業教育成果。(圖：全人教育發展協會提供)

在中華民族傳統整復推拿全國總會理事林春、花蓮傳統整復推拿現任理事長蔡惠玲監考下，參加者必須通過頭、面、部、上肢、背、背、腰、腿、腕、腳、下肢等推拿技術實作考試；在嚴格監考下，所有學員皆成功通過考試，展現扎实的技術和知識。

花蓮社區大學協辦，讓考試成功舉行，由於大家大力支持和協助，不僅證明學員優秀素質，也展現社區大學在培養專業人才上的強大實力；未來將繼續努力，為更多有志之士，提供優質教育和培訓資源，推動傳統整復推拿技藝的傳承和發展。

# 國中會考 花蓮二信花中、花女為考生服務

記者李柏霖/報導

一三年第三十一屆國中教育會考十九日順利結束，花蓮二信於五月十八、十九連續兩天在花蓮中學、花蓮女中設立「考生服務站」。

本屆是歷年來參加會考學生最少的一次，雖然如此花蓮二信仍本著熱情設立考生服務站，二信同仁犧牲假日在考場為考生服務，還準備了文具用品等供緊急需要的考生使用，秉持服務與回饋的熱忱，要當考生後動支持。

# 張峻議長壽豐、豐濱致贈慰助金及物資

記者何國豐/報導

花蓮縣議長張峻(左四)率領縣府各局處長及議員，於十九日偕同豐濱鄉正、副主席及壽豐鄉代表、村長、頭目攜手台灣華人獅子會心關懷協會前往壽豐鄉水理村與豐濱鄉崎崙村慰問地震受災戶，每人發給五百元慰助金，並致贈慰助物資。

張峻議長一行八人由水理部落開始逐一慰問受災戶，並挨家挨戶地親自發放慰助金及愛心關懷物資，更穿過蜿蜒的山路，挺進入煙空至的山區，徒步爬坡慰問災民，並致贈慰助物資，同時詢問受災戶的傷情及需求，並指示服務團隊與災民保持密切聯絡，以提供後續的災後重建協助。

下午前往崎崙部落，在主席司玉花、副主席古方新、光豐農會豐濱辦事處主任陳祥、崎崙部落頭目張金盛、崎崙村長陳明憲的陪同下，逐一探視崎崙受災戶，受災戶在收到張峻議長帶來的愛心與關懷後，有些長輩甚至忍不住掉下感動和感謝的眼淚。

花蓮縣議長張峻表示，非常感謝中華民國地震愛心發展協會、三峽廣行宮和北桃園玄天宮功德會，在花蓮慘遭地震期間，為了不影響民意代表假日慰問的品質，張峻議長特別安排假日慰問受災戶。此次參與並協助慰問賑災人員有：花蓮縣議長張峻、華人獅子會心關懷協會理事長施鳳蘭、總幹事林冠霖、辦公室主任施純忠、蔡依靜、謝東興、水理村長蔡素月、水理社區發展協會理事長吳茂坤、豐濱鄉民代表會主席司玉花、副主席古方新、前副主席陳天高、光豐農會豐濱辦事處主任陳祥、新社區區發展協會理事長潘明憲、崎崙部落頭目張金盛、崎崙村長陳明憲、崎崙部落耆老林瑞妹及張峻議長豐濱服務團隊等人。

# 花蓮二信花中、花女為考生服務

記者李柏霖/報導

一三年第三十一屆國中教育會考十九日順利結束，花蓮二信於五月十八、十九連續兩天在花蓮中學、花蓮女中設立「考生服務站」。

本屆是歷年來參加會考學生最少的一次，雖然如此花蓮二信仍本著熱情設立考生服務站，二信同仁犧牲假日在考場為考生服務，還準備了文具用品等供緊急需要的考生使用，秉持服務與回饋的熱忱，要當考生後動支持。







新城鄉代表定期會召開

震後衝擊新城農漁 李秋男盼開拓市場

籲改善外銷產業鏈 另在嘉新村應興革問題 建議改善整體聚落環境、促進土地合理利用等



新城鄉代表定期會召開，李秋男提出0403震後衝擊新城農漁及相關企業生計及嘉新村多項應興革建議。(記者田俊浩攝)

公所答詢表示，地震後，鄉內的那個農產品，因為交通的關係，所以造成就是運輸上的困難，那這部分，事實上，在縣政府的補助，農產運銷這邊也有研議了相關的措施，包括補助一些運銷的費用，針對我們新城鄉的部分，那因為新城鄉的農產品也都非常好，那因為現在就是剛結束，那花生部分，像酸菜的部份是剛結束，那花生部分，大概六、七月的，建議多元管道，公所持續在做，也拍了相關的農業農產的一些宣傳影片。

改善社區均衡城鄉發展 在嘉新村應興革建議，強調新城鄉嘉新村最大的問題，建築物與環境老舊，以改善農村整體聚落環境為例。依農委會相關條例，可依「農村再生條例」及相關計畫，積極辦理農村建設工程，如農村社區內老舊農水路修繕、農村社區照顧服務設施、水土保持及防災設施、埤塘及生態保育設施、人行步道、社區道路及溝渠、公園、綠地、廣場及休閒設施、環境綠美化及景觀維護等設施等。也建議嘉新村土地複雜、公共設施及所需用地不足等課題，請建設課研議，改善生活環境品質低劣社區或聚落為對象，以應對促進土地合理利用，改善嘉新村社區生活環境，均應城鄉發展。

發展多元通路與行銷 在書面質詢提問，開拓新市場，擴大可出口外銷地方範圍，請農課研議外銷消費與商情資訊及通路調查研究。改善外銷產業鏈，穩定供應量與品質；協同新農會合作，推動外銷製作與輔導生產專區。掌握消費趨勢，發展多元通路與行銷推廣：公所研議宣傳媒材，建立新城鄉農產品正面形象，或透過輔導、展會、辦理行銷活動及設置展售據點積極曝光新城鄉優質農漁畜產品，接軌強震後時代消費模式。

記者田俊浩/報導 新城鄉代表定期會鄉代李秋男於地震災損繁多，提出0403震後衝擊新城農漁及相關企業生計及嘉新村多項應興革建議，由公所答詢外，鄉長何禮臺答詢表示，李代表所提的五大問題，不簡單、用心、真的非常的用心。



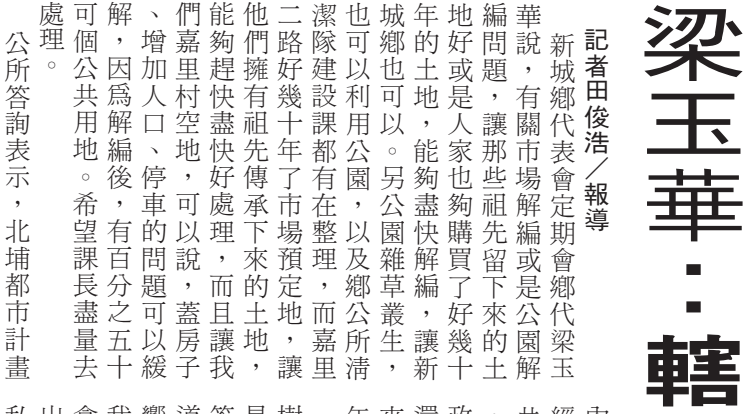
新城鄉代表定期會召開，鄉代梁玉華提問轄區土地解編進度，及政府鼓勵民衆植樹，未料修整樹木清理不便。(記者田俊浩攝)

公所答詢表示，地震後，鄉內的那個農產品，因為交通的關係，所以造成就是運輸上的困難，那這部分，事實上，在縣政府的補助，農產運銷這邊也有研議了相關的措施，包括補助一些運銷的費用，針對我們新城鄉的部分，那因為新城鄉的農產品也都非常好，那因為現在就是剛結束，那花生部分，像酸菜的部份是剛結束，那花生部分，大概六、七月的，建議多元管道，公所持續在做，也拍了相關的農業農產的一些宣傳影片。

改善社區均衡城鄉發展 在嘉新村應興革建議，強調新城鄉嘉新村最大的問題，建築物與環境老舊，以改善農村整體聚落環境為例。依農委會相關條例，可依「農村再生條例」及相關計畫，積極辦理農村建設工程，如農村社區內老舊農水路修繕、農村社區照顧服務設施、水土保持及防災設施、埤塘及生態保育設施、人行步道、社區道路及溝渠、公園、綠地、廣場及休閒設施、環境綠美化及景觀維護等設施等。也建議嘉新村土地複雜、公共設施及所需用地不足等課題，請建設課研議，改善生活環境品質低劣社區或聚落為對象，以應對促進土地合理利用，改善嘉新村社區生活環境，均應城鄉發展。

發展多元通路與行銷 在書面質詢提問，開拓新市場，擴大可出口外銷地方範圍，請農課研議外銷消費與商情資訊及通路調查研究。改善外銷產業鏈，穩定供應量與品質；協同新農會合作，推動外銷製作與輔導生產專區。掌握消費趨勢，發展多元通路與行銷推廣：公所研議宣傳媒材，建立新城鄉農產品正面形象，或透過輔導、展會、辦理行銷活動及設置展售據點積極曝光新城鄉優質農漁畜產品，接軌強震後時代消費模式。

記者田俊浩/報導 新城鄉代表定期會鄉代陳柏錫說，新城鄉早期應該都是用空心磚，空心磚有一些是後續增建並沒有申報，倒下來怎麼算？公所答詢，倒下來部分，可以去申請補助，在申請書裡面，主要是會勘，看原因，或是可以證明，說這個是屬於他的財產。



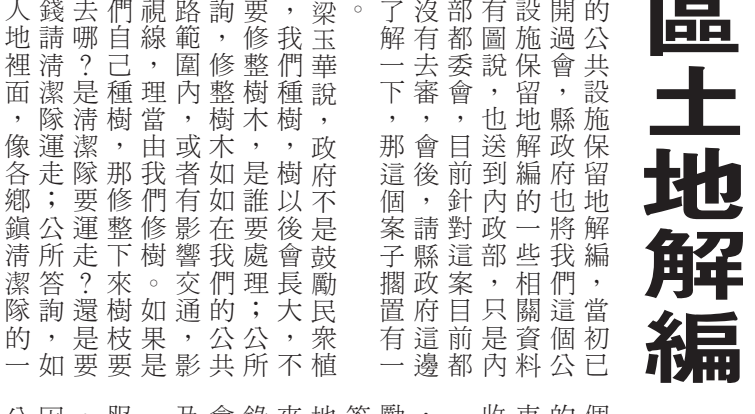
新城鄉代表定期會召開鄉代陳柏錫提問政府0403震後協助，中央施政多處不合理之處。(記者田俊浩攝)

公所答詢表示，地震後，鄉內的那個農產品，因為交通的關係，所以造成就是運輸上的困難，那這部分，事實上，在縣政府的補助，農產運銷這邊也有研議了相關的措施，包括補助一些運銷的費用，針對我們新城鄉的部分，那因為新城鄉的農產品也都非常好，那因為現在就是剛結束，那花生部分，像酸菜的部份是剛結束，那花生部分，大概六、七月的，建議多元管道，公所持續在做，也拍了相關的農業農產的一些宣傳影片。

改善社區均衡城鄉發展 在嘉新村應興革建議，強調新城鄉嘉新村最大的問題，建築物與環境老舊，以改善農村整體聚落環境為例。依農委會相關條例，可依「農村再生條例」及相關計畫，積極辦理農村建設工程，如農村社區內老舊農水路修繕、農村社區照顧服務設施、水土保持及防災設施、埤塘及生態保育設施、人行步道、社區道路及溝渠、公園、綠地、廣場及休閒設施、環境綠美化及景觀維護等設施等。也建議嘉新村土地複雜、公共設施及所需用地不足等課題，請建設課研議，改善生活環境品質低劣社區或聚落為對象，以應對促進土地合理利用，改善嘉新村社區生活環境，均應城鄉發展。

發展多元通路與行銷 在書面質詢提問，開拓新市場，擴大可出口外銷地方範圍，請農課研議外銷消費與商情資訊及通路調查研究。改善外銷產業鏈，穩定供應量與品質；協同新農會合作，推動外銷製作與輔導生產專區。掌握消費趨勢，發展多元通路與行銷推廣：公所研議宣傳媒材，建立新城鄉農產品正面形象，或透過輔導、展會、辦理行銷活動及設置展售據點積極曝光新城鄉優質農漁畜產品，接軌強震後時代消費模式。

記者田俊浩/報導 新城鄉代表定期會鄉代陳柏錫說，新城鄉早期應該都是用空心磚，空心磚有一些是後續增建並沒有申報，倒下來怎麼算？公所答詢，倒下來部分，可以去申請補助，在申請書裡面，主要是會勘，看原因，或是可以證明，說這個是屬於他的財產。



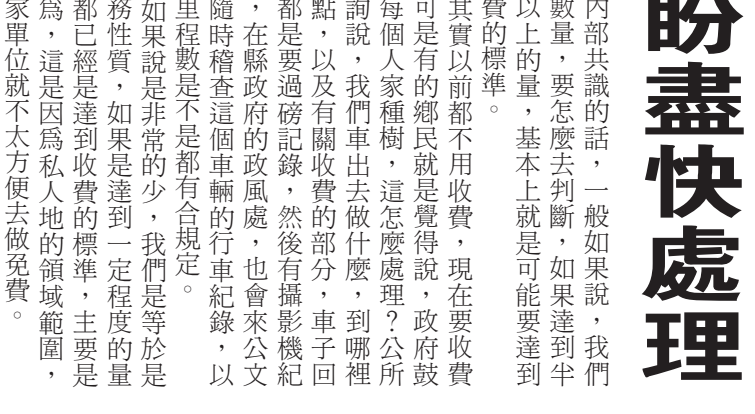
新城鄉代表定期會召開鄉代林志盛關心轄區公園環境。(記者田俊浩攝)

公所答詢表示，地震後，鄉內的那個農產品，因為交通的關係，所以造成就是運輸上的困難，那這部分，事實上，在縣政府的補助，農產運銷這邊也有研議了相關的措施，包括補助一些運銷的費用，針對我們新城鄉的部分，那因為新城鄉的農產品也都非常好，那因為現在就是剛結束，那花生部分，像酸菜的部份是剛結束，那花生部分，大概六、七月的，建議多元管道，公所持續在做，也拍了相關的農業農產的一些宣傳影片。

改善社區均衡城鄉發展 在嘉新村應興革建議，強調新城鄉嘉新村最大的問題，建築物與環境老舊，以改善農村整體聚落環境為例。依農委會相關條例，可依「農村再生條例」及相關計畫，積極辦理農村建設工程，如農村社區內老舊農水路修繕、農村社區照顧服務設施、水土保持及防災設施、埤塘及生態保育設施、人行步道、社區道路及溝渠、公園、綠地、廣場及休閒設施、環境綠美化及景觀維護等設施等。也建議嘉新村土地複雜、公共設施及所需用地不足等課題，請建設課研議，改善生活環境品質低劣社區或聚落為對象，以應對促進土地合理利用，改善嘉新村社區生活環境，均應城鄉發展。

發展多元通路與行銷 在書面質詢提問，開拓新市場，擴大可出口外銷地方範圍，請農課研議外銷消費與商情資訊及通路調查研究。改善外銷產業鏈，穩定供應量與品質；協同新農會合作，推動外銷製作與輔導生產專區。掌握消費趨勢，發展多元通路與行銷推廣：公所研議宣傳媒材，建立新城鄉農產品正面形象，或透過輔導、展會、辦理行銷活動及設置展售據點積極曝光新城鄉優質農漁畜產品，接軌強震後時代消費模式。

記者田俊浩/報導 新城鄉代表定期會鄉代林志盛說，樹林腳及樹林腳到須美溪上游的地方，公所加強基礎公園建設，因為公園設施，是很多人使用，加上青年住宅民衆有時也會帶小孩前往此處，希望公園設施，成為親子們良好去處，另在樹林腳可以設置一些運動設施，還可以設置一些運動設施，設置運動設施。



新城鄉代表定期會召開鄉代呂春美提問，建言幼兒政策跟福利需放寬公告。(記者田俊浩攝)

公所答詢表示，地震後，鄉內的那個農產品，因為交通的關係，所以造成就是運輸上的困難，那這部分，事實上，在縣政府的補助，農產運銷這邊也有研議了相關的措施，包括補助一些運銷的費用，針對我們新城鄉的部分，那因為新城鄉的農產品也都非常好，那因為現在就是剛結束，那花生部分，像酸菜的部份是剛結束，那花生部分，大概六、七月的，建議多元管道，公所持續在做，也拍了相關的農業農產的一些宣傳影片。

改善社區均衡城鄉發展 在嘉新村應興革建議，強調新城鄉嘉新村最大的問題，建築物與環境老舊，以改善農村整體聚落環境為例。依農委會相關條例，可依「農村再生條例」及相關計畫，積極辦理農村建設工程，如農村社區內老舊農水路修繕、農村社區照顧服務設施、水土保持及防災設施、埤塘及生態保育設施、人行步道、社區道路及溝渠、公園、綠地、廣場及休閒設施、環境綠美化及景觀維護等設施等。也建議嘉新村土地複雜、公共設施及所需用地不足等課題，請建設課研議，改善生活環境品質低劣社區或聚落為對象，以應對促進土地合理利用，改善嘉新村社區生活環境，均應城鄉發展。

發展多元通路與行銷 在書面質詢提問，開拓新市場，擴大可出口外銷地方範圍，請農課研議外銷消費與商情資訊及通路調查研究。改善外銷產業鏈，穩定供應量與品質；協同新農會合作，推動外銷製作與輔導生產專區。掌握消費趨勢，發展多元通路與行銷推廣：公所研議宣傳媒材，建立新城鄉農產品正面形象，或透過輔導、展會、辦理行銷活動及設置展售據點積極曝光新城鄉優質農漁畜產品，接軌強震後時代消費模式。

記者田俊浩/報導 新城鄉代表定期會鄉代呂春美說，本鄉新架設路燈、反光鏡、報警標準是什麼？公所答詢，路燈新架設，依照新架設標準，在多少距離範圍內好來設置路燈，依照現況交通情形，反光鏡部分因交通法規面並沒有提到說反光鏡必須設置，依照代表、村長、鄉民建議去現場評估。



新城鄉代表定期會召開鄉代郭彩寶指鄉代遭民衆質疑不夠力。(記者田俊浩攝)

公所答詢表示，地震後，鄉內的那個農產品，因為交通的關係，所以造成就是運輸上的困難，那這部分，事實上，在縣政府的補助，農產運銷這邊也有研議了相關的措施，包括補助一些運銷的費用，針對我們新城鄉的部分，那因為新城鄉的農產品也都非常好，那因為現在就是剛結束，那花生部分，像酸菜的部份是剛結束，那花生部分，大概六、七月的，建議多元管道，公所持續在做，也拍了相關的農業農產的一些宣傳影片。

改善社區均衡城鄉發展 在嘉新村應興革建議，強調新城鄉嘉新村最大的問題，建築物與環境老舊，以改善農村整體聚落環境為例。依農委會相關條例，可依「農村再生條例」及相關計畫，積極辦理農村建設工程，如農村社區內老舊農水路修繕、農村社區照顧服務設施、水土保持及防災設施、埤塘及生態保育設施、人行步道、社區道路及溝渠、公園、綠地、廣場及休閒設施、環境綠美化及景觀維護等設施等。也建議嘉新村土地複雜、公共設施及所需用地不足等課題，請建設課研議，改善生活環境品質低劣社區或聚落為對象，以應對促進土地合理利用，改善嘉新村社區生活環境，均應城鄉發展。

發展多元通路與行銷 在書面質詢提問，開拓新市場，擴大可出口外銷地方範圍，請農課研議外銷消費與商情資訊及通路調查研究。改善外銷產業鏈，穩定供應量與品質；協同新農會合作，推動外銷製作與輔導生產專區。掌握消費趨勢，發展多元通路與行銷推廣：公所研議宣傳媒材，建立新城鄉農產品正面形象，或透過輔導、展會、辦理行銷活動及設置展售據點積極曝光新城鄉優質農漁畜產品，接軌強震後時代消費模式。

記者田俊浩/報導 新城鄉代表定期會鄉代郭彩寶說，目前公路上有多少數量，更換LED的大概多少及設置路燈，都有一個回數，還是那張電影票嗎，建議用LED的10塊燈券，比如LED或全家的禮券，公所答詢，目前統計四千多盞，目前沒有更換LED，因換全LED確實要經費，另外張電影票確實，禮券有適法性問題，需研議。



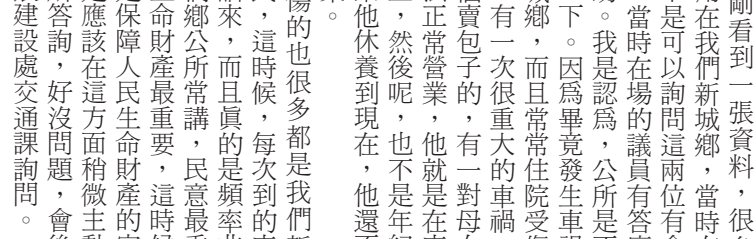
新城鄉代表定期會召開鄉代林國賢關心外配福利幸福巴士問題。(記者田俊浩攝)

公所答詢表示，地震後，鄉內的那個農產品，因為交通的關係，所以造成就是運輸上的困難，那這部分，事實上，在縣政府的補助，農產運銷這邊也有研議了相關的措施，包括補助一些運銷的費用，針對我們新城鄉的部分，那因為新城鄉的農產品也都非常好，那因為現在就是剛結束，那花生部分，像酸菜的部份是剛結束，那花生部分，大概六、七月的，建議多元管道，公所持續在做，也拍了相關的農業農產的一些宣傳影片。

改善社區均衡城鄉發展 在嘉新村應興革建議，強調新城鄉嘉新村最大的問題，建築物與環境老舊，以改善農村整體聚落環境為例。依農委會相關條例，可依「農村再生條例」及相關計畫，積極辦理農村建設工程，如農村社區內老舊農水路修繕、農村社區照顧服務設施、水土保持及防災設施、埤塘及生態保育設施、人行步道、社區道路及溝渠、公園、綠地、廣場及休閒設施、環境綠美化及景觀維護等設施等。也建議嘉新村土地複雜、公共設施及所需用地不足等課題，請建設課研議，改善生活環境品質低劣社區或聚落為對象，以應對促進土地合理利用，改善嘉新村社區生活環境，均應城鄉發展。

發展多元通路與行銷 在書面質詢提問，開拓新市場，擴大可出口外銷地方範圍，請農課研議外銷消費與商情資訊及通路調查研究。改善外銷產業鏈，穩定供應量與品質；協同新農會合作，推動外銷製作與輔導生產專區。掌握消費趨勢，發展多元通路與行銷推廣：公所研議宣傳媒材，建立新城鄉農產品正面形象，或透過輔導、展會、辦理行銷活動及設置展售據點積極曝光新城鄉優質農漁畜產品，接軌強震後時代消費模式。

記者田俊浩/報導 新城鄉代表定期會鄉代林國賢說，外配在我們新城鄉，但是戶籍沒有設在新城鄉，但是嫁到我們新城鄉是事實，因為這個身份，這段時間然後確實也受了傷住院，那這個人一千六百元不是能夠讓他們同樣享有，因為確實居住在新城鄉，公所答詢，依照國賠法規定，在法理上，所以說，像以前新城鄉曾經有一個火災到理賠，他沒辦法，這是法合問題，會後，可以研議。



新城鄉代表定期會召開鄉代林國賢關心外配福利幸福巴士問題。(記者田俊浩攝)

公所答詢表示，地震後，鄉內的那個農產品，因為交通的關係，所以造成就是運輸上的困難，那這部分，事實上，在縣政府的補助，農產運銷這邊也有研議了相關的措施，包括補助一些運銷的費用，針對我們新城鄉的部分，那因為新城鄉的農產品也都非常好，那因為現在就是剛結束，那花生部分，像酸菜的部份是剛結束，那花生部分，大概六、七月的，建議多元管道，公所持續在做，也拍了相關的農業農產的一些宣傳影片。

改善社區均衡城鄉發展 在嘉新村應興革建議，強調新城鄉嘉新村最大的問題，建築物與環境老舊，以改善農村整體聚落環境為例。依農委會相關條例，可依「農村再生條例」及相關計畫，積極辦理農村建設工程，如農村社區內老舊農水路修繕、農村社區照顧服務設施、水土保持及防災設施、埤塘及生態保育設施、人行步道、社區道路及溝渠、公園、綠地、廣場及休閒設施、環境綠美化及景觀維護等設施等。也建議嘉新村土地複雜、公共設施及所需用地不足等課題，請建設課研議，改善生活環境品質低劣社區或聚落為對象，以應對促進土地合理利用，改善嘉新村社區生活環境，均應城鄉發展。

發展多元通路與行銷 在書面質詢提問，開拓新市場，擴大可出口外銷地方範圍，請農課研議外銷消費與商情資訊及通路調查研究。改善外銷產業鏈，穩定供應量與品質；協同新農會合作，推動外銷製作與輔導生產專區。掌握消費趨勢，發展多元通路與行銷推廣：公所研議宣傳媒材，建立新城鄉農產品正面形象，或透過輔導、展會、辦理行銷活動及設置展售據點積極曝光新城鄉優質農漁畜產品，接軌強震後時代消費模式。

記者田俊浩/報導 新城鄉代表定期會鄉代林國賢說，外配在我們新城鄉，但是戶籍沒有設在新城鄉，但是嫁到我們新城鄉是事實，因為這個身份，這段時間然後確實也受了傷住院，那這個人一千六百元不是能夠讓他們同樣享有，因為確實居住在新城鄉，公所答詢，依照國賠法規定，在法理上，所以說，像以前新城鄉曾經有一個火災到理賠，他沒辦法，這是法合問題，會後，可以研議。



投稿 e-mail: keng-shen3@umail.hinet.net

之前，短期出家的道場來電，希望我能回去幫忙帶新學員，我二話不說便答應了。

這個短期出家營，限制十八歲到三十五歲以內的年輕人，當年我參加時，年齡已超過，很感謝他們對我放寬標準，因此，當道場需要我的時候，我也十分樂意幫忙。

短期出家營通常需七到十四天，為了方便學員參加，活動都選在過年期間舉辦。一年中最長的假期，正是許多離家游子難得回鄉和家人團聚的機會，沒想到，每年仍吸引不少年輕人，離開舒適圈，來到北台灣濕涼的山上，過著如同入伍的生活。

在這裡，女生可帶髮出家，男生則一律理光頭。

不過，出家與否，重點不在外型改變，而是守的戒律多寡。一般信徒受五戒（殺、盜、淫、妄、酒），而短期出家的行者則受八種戒律，除了上述五戒，又多了不用有香味。

的保養、沐浴用品；不能去看戲、看電影、唱卡拉OK之類；不能睡高床大床，用現在的話就是彈簧床之類；等三種戒律。

當然，在道場要守戒律比較容易，回到社會就很困難！例如現在的沐浴、洗衣用品，幾乎全都有香味，很難不用到。

行者守八種戒律，這時才明白，為何孫悟空又稱孫行者。

本來只是當義工，法師說既然來了，不如再出家一次。於是，我成為少數短期出家兩次的小隊輔，被編排進新營隊，充當新學員的小隊輔。

雖是短期出家，作息和真正出家人沒有兩樣。

每天清晨四點二十分起床，接著盥洗、打坐、早課、早齋、出坡（打掃）；晚上十點才能就寢。這裡沒有洗衣機，衣服只能手洗；當然沒有吹風機，因為沒頭髮，或許女寮那裏有；但是，到處都是除濕機。這種常

當下雨，尤其冬天，又濕又冷！令人覺得既痛苦又清醒。

道場有一些規矩，需要注意，這時有經驗的，就可以派上用場，提醒新學員。

很多地方不能說話，休息大齋打板和尚鈴，像齋堂、禪堂、大殿；都禁語，手機在

為學員們之間的趣談。

我帶的那班，有位肉肉學員，說他會一連比錯三次筷子語言，硬是喝了三碗湯。我們聽了都忍不住哈哈大笑！幸好是在齋房，若在外頭，我們得顧慮形象（威儀），不能這麼隨意地在臉上表現出喜怒哀樂，得時時

保持冷靜和理性，信徒根本看不出我們是出家新鮮人，和他們只有外型的差別！內心想法都差不多，因此，當信徒對我合掌恭敬說：「法師好。」我可是受之有愧！又還沒時間解釋短期出家身分，只能當作一個美麗的錯誤。

那位肉肉的學員，和我特別有話聊，問他在外頭做什麼工作，怎麼來短期出家？

其實，短期出家非常盛行，被視為一種榮譽和成年禮，泰國男子一生至少得出家一次，連王室人員也不例外，可惜台灣不是很普遍。

說短不長的出家，往往才要熟悉環境就宣告結束，捨戒總讓一堆人淚水鼻涕滿臉，這意味著：他們又得回到原來的生命軌道日復一日，總會有一些人回家後再來，以行者身分，進行

長達數月至一年的實習，在團體生活中互相磨練，看看是否有長期出家的可能。

我認識幾位出家人，都出乎我意料之外，我那班，有位月薪五萬的華裔澳洲人，短期出家結束後，說要辭職再回來出家，我以為說說而已，我回去當學員，才發現他已經出家，數千萬財產都贈與手足，還剛好在會客室，看到他和女友正式分手。

有位同門，則是回家去努力工作，把助學貸款還清才來。

後來，某次我去道場做義工，碰到一位法師很面熟，近來才知是當年我帶過的，那位肉肉學員，他居然願意放棄工作和美食、過著和羊一樣吃素的生活，跑來正式出家。當年，我本來也打算繼續留在道場，但是家有三老，總不能把責任丟給其他人。

後來想想，若真要修正行為、服務別人，無論任何身分、場所，到處都是道場。

時間過得真快！距離初次短期出家竟也十七年了，那位同屆澳洲華裔出家人，如今掌管澳洲分院；至於那位還清助學貸款後出家的同屆，現在則在本山擔任要職，也就是我們當年短期出家的地方！

又過年了！很多人可能都在煩惱過年要去哪玩，才不會人擠人、傷荷包，我覺得這個免費的短期出家營，Q值很高，也是難得體驗，倒是一個非常不錯的選擇。

若有興趣，明年不妨趁著長假，幫身體和心靈安排一場環保之旅，思考人生另一種可能！



花蓮燈塔



美崙溪畔



南濱公園



海軍殉難四戰士紀念碑

# 花蓮港邊的回響

◎林明理

陽光的閃爍，環視這座美麗的石碇園區，不禁想起波特萊爾的詩集《惡之華》，裡面有首詩的最後一段寫著：「幸福的唯有思想如雲雀，翱翔在早晨飛到長空，沒有掛礙，／就這，我默然在花蓮港的身邊，我心所向。」

言的萬物的語言！我喜歡詩裡的莊嚴與熱情、意志與和諧，很自然地讓我心中聯結成一幅自由又暢快的畫面，而這畫面恰恰與我的感動同在，就好像這些詩句也飛躍到我心房，與我立在那，輕聲低語。

是珍貴的記憶而非昂貴的奢侈品。也只有靜默中，時間好似不存在了一般，無所擔憂周遭的一切，只剩下想像的翅膀自由地馳騁。

沒有誰能夠留駐時間，但誰都可以享受重返心的安寧。大海總能深情刻畫旅人漂泊的心情，而花蓮港邊，即是停泊在我心中永恆的愛。※



太平洋公園



石碇博物館



石碇博物館一隅



石碇藝術品

## 思念有味似兒時

◎文星

如果說再次回到家中，嘗嘗我思念的家鄉味道，我最喜歡的還是母親做的「大陳春捲」，它在當地話中叫「麥油煎」。說到麥油煎，那就真的是麵粉加水打成糊狀，放入平底鍋加熱，抹成一張張面皮薄片，那時候我們一群小孩子會拿著小捲皮弄破了，守株待兔的我們就會爭著吃那個失敗品。外皮做好了，接下來就是準備配料了：拿起鍋子，炒起米粉和酸菜、肉絲、豆芽菜、芹菜、蛋皮，最後將十幾種配料包入餅皮中，成就只有寧波大陳島人才懂的美味「麥油煎」。

大陳清明春捲的包料雖然豐富，但餅皮才是美味的重點。母親做的餅皮比現在市售的潤餅，會更加Q彈有嚼勁。母親也會在餅皮下下了很大的功夫，做出薄厚均勻、皮脆又有彈性的春捲皮，這需要良好的技術。而對我來說，只要回家，就可以享受到最地道、最健康、最美味、最滋補的春捲皮，那裡面不僅包著母親濃濃的鄉愁，也飽含母親對兒子深深的愛。

而那份愛，就是每次回家都能看到一個身影在路口晃動，那是母親在張望，在盼望著回家的孩子。正所謂「兒行千里，母心隨行」。思念是美麗的，要不然怎麼母親會回家就會百般喜悅呢？

思念是狀態，思念是情感，思念使人喜悅，思念使人悲傷。母親的思念就像夏天的甘露，深深地滋潤我那乾涸的心田。母親的思念演繹著愛的真諦，教會我學會愛著每一個愛我的人。母親的思念引導我腳踏實地走好人生的每一步，幫助我渡過生活的每一道難關。※



## 管理習慣

廖慶華

看到不錯的句子和大家分享：「改變自己，從管理習慣開始。」習慣成自然，培養好習慣戒除壞習慣是幸福人生的開始。好習慣如滴水穿石長久下來非常可觀。※

## 花語

◎沈筠

純  
六角

孩童抬頭望  
油桐花開之場域  
是眼瞇瞇的驚喜  
雪花落  
油桐花開了  
如雪花輕輕飄落  
於故事邊境停留  
邂逅  
醒來的鞋  
繼續過連花雨中  
張羅重逢的喜悅  
喜訊  
油桐花戒子  
傳遞歡顏的喜訊  
於無名指尖謳歌  
雪色  
青春已醒醒  
在油桐粉塵季節  
情愛是回溫的雪  
約定  
花季錯過了  
莫憂心明年四月  
油桐樹下等你来※

## 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



### 《美麗的女人》MV

## 吳申梅彌補沒穿婚紗遺憾

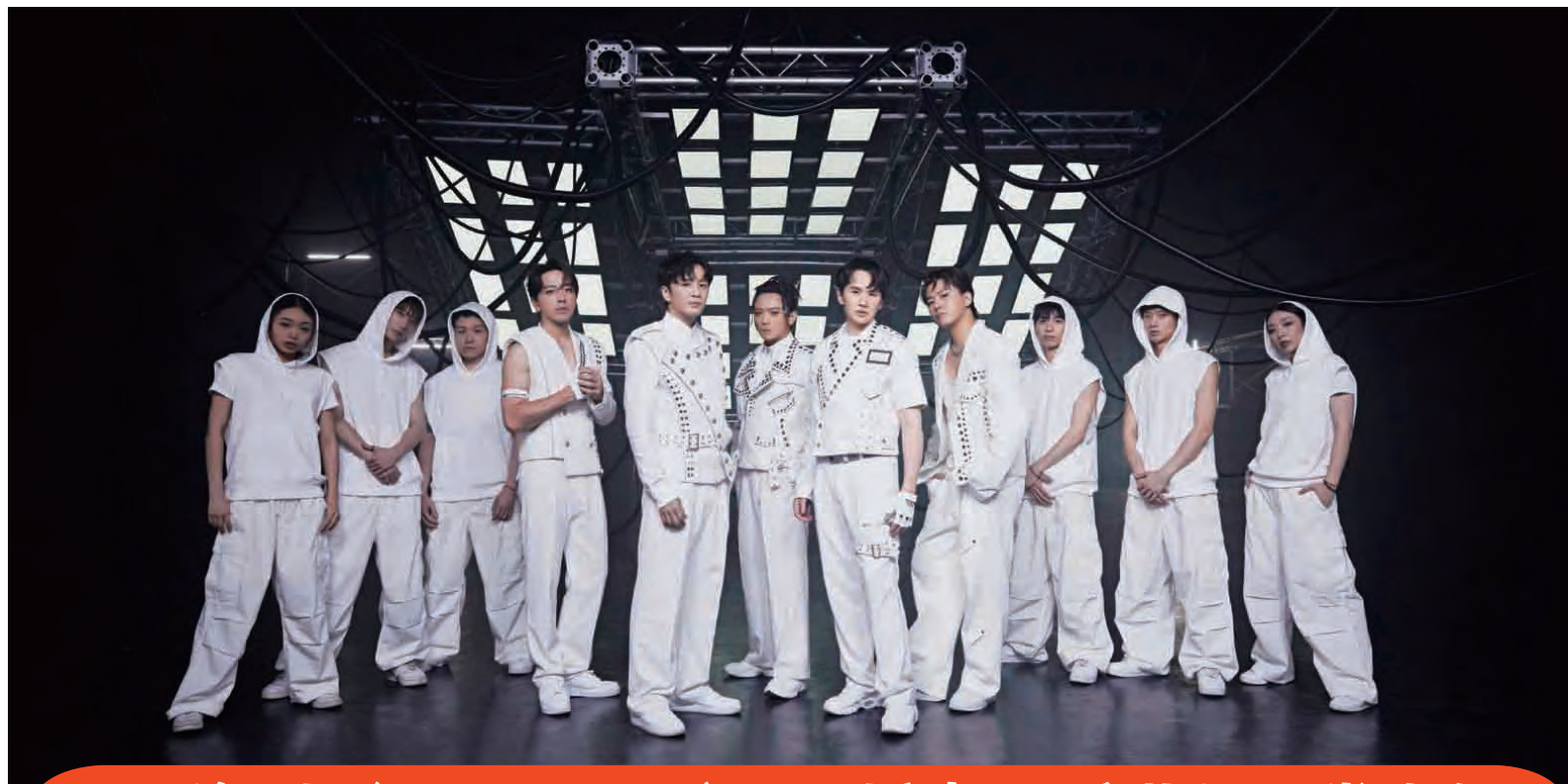
記者蔡宛玲/台北報導

甜美女神吳申梅(Gigi)日前婚紗照曝光!這組白紗照是新歌《美麗的女人》MV前導預告照,沒想到居然引起大家的迴響,讓吳申梅也很意外。吳申梅新歌《美麗的女人》,由台語歌壇天王製作人江志豐為她量身打造,連MV也不假手於他人,江志豐親自為吳申梅作伴,亦師亦有的好交情,為歌壇傳佳話!

吳申梅情歸香港科技旅遊業高層Eric,由於當時在疫情時期,因此兩人只赴戶政事務所公證,完成終身大事,沒有拍婚紗照和請喜酒,現在江志豐為她製作、執導的新歌《美麗的女人》,因劇情需要吳申梅意外披白紗,讓她有圓夢的感覺,這次拍MV從赴婚紗店挑選,到正式棚內外演出,都讓吳申梅充滿儀式感,大呼:「我圓夢了!」穿上了白紗「好似又當了一次新娘!」

在《美麗的女人》MV中,吳申梅除了身披白紗亮相,更一展難得的演技,還在音樂錄影帶中首度展現曼妙的舞姿,上演「落跑新娘」的戲碼,吳申梅笑說:我對跑步不太擅長,在演出時腦海浮現學生時代大隊接力,落棒的陰影。當她在夕陽餘暉中上演穿白紗奔跑的英姿,加速快跑遠離錯的人的堅決,引人入勝,拍攝時更是一次到位,完美無瑕,令江志豐讚賞不已!

照片提供:收音樂



### 最新舞曲〈Here I Am〉MV播出 兩千萬超跑當座駕

## 格鬥動作融入舞蹈 Energy霸氣十足

記者蔡宛玲/台北報導

最傳奇的唱跳團體Energy推出〈Here I Am〉新專輯好成績節節高升,同名歌曲〈Here I Am〉MV也正式上線,為Energy

七月台北小巨蛋演唱會揭開暖身序幕!《一觸即發》台北小巨蛋演唱會門票,7/27、7/28兩場都在開賣全秒殺完售!這首〈Here I Am〉由金曲詞王葛大为

作詞,陳又齊與JerryC作曲,編曲中鋪墊強烈的低音節奏,前奏加入整齊的踏步聲及警報聲響,以雄壯的音樂畫面建構出Energy整裝待發的舞臺的感,Energy唱出「I'm here I'm there 我來了 請迎接」、「地板或天空 舞台在哪隨便」的霸氣,一站上舞台就是所有目光的焦點!進入副歌Energy高唱「讓我為你跳 你還要不要」,強烈的魅力讓所有人都淪陷!這首歌的編舞由資深舞蹈老師林大鈞編排,大鈞老師在動作中加入戰舞元素,以猛烈的揮拳格鬥動作融入舞蹈中,宣示戰無不勝的Energy,將要站上舞台攻克眾人的心。

新曲〈Here I Am〉MV與〈分合〉MV導演Ares Wu 伍致綸再度合作,Ares坦言Energy是自己年輕時的偶像,為了襯托Energy的帥勁,找來一台價值約2千萬的Ferrari F8 Tributo中置V8後驅超跑作為Energy的座駕!導演將MV場景設定在能量發電站,因為Energy的到來而帶來了無限的能量,前面以電腦動畫開場,後面更加入子彈時間的閃電流鏡頭,有如在拍《閃電俠》電影畫面!為了〈Here I Am〉的舞蹈段落不同鏡位、服裝與攝影動線的拍攝,Energy反覆重跳舞蹈段落三十幾次!

照片提供:相信音樂



### ONEOKROCK海外巡演 9月高雄開唱

台北電

日本搖滾天團ONE OK ROCK於9月21日在高雄國家體育場開唱,是此次巡迴海外首站,而他們也是第一組登上此場地的日本音樂人,高雄市長陳其邁發文邀樂迷同樂。(圖取自facebook.com/ONEOKROCK)

ONE OK ROCK在社群平台公布新巡演的地點與時間,其中高雄為海外首站,也是除了日本場外唯一的亞洲海外場地,主辦單

位為KKLIVE,詳細售票資訊尚未公布,而他們結束高雄場後,將繼續到德國杜塞道夫、英國倫敦、法國巴黎、美國洛杉磯

ONE OK ROCK過去曾在南港展覽館開唱,更曾宣布要在台北小巨蛋連唱3天,但受到COVID-19(2019冠狀病毒疾病)疫情取消,直到去年9月仍連續2天在南港展覽館開唱,最多曾吸引3萬名歌迷,此次則是挑戰高雄國家體育場的4萬人次。

# 台中市阿勃勒及盛開 宣告夏日來臨

### 金黃花串隨風搖曳,花瓣隨風飄落鋪滿大地及鮮豔的紫色花瓣高掛樹梢 是絕佳拍照時機



圖:中市阿勃勒與紫薇絕美盛開。記者紀漢松/攝

記者紀漢松/台中報導  
台中市「讓城市幸福綻放」持續進行中,近日市區的街道和公園都被金黃色的阿勃勒花點綴得宛如黃金瀑布般閃閃奪目,還有大花紫薇綻放的綻放淡雅芬芳,繽紛的色彩宣告夏日來臨。建設局長陳大田表示,歡迎市民朋友放慢腳步,一起欣賞繽紛的綻放花雨,金黃花串隨風搖曳,花瓣隨風飄落鋪滿大地,及鮮豔的紫色花瓣高掛樹梢,都是絕佳的拍照時機。

陳局長表示,阿勃勒花朵為黃色,花語為金色之戀,每年的5、6月是阿勃勒綻放的黃金季節,花序成串下垂,隨風飄落時宛如黃金雨,接續深受市民喜愛的景觀樹種之一。而大花紫薇的花朵為紫色,花語是喜悅、幸運和福氣,花期約為每年6至8月間綻放,現在已現蹤跡,在枝頭上圓錐花序串生,民眾在晨起運動或夏日午後外出散步,別忘了駐足欣賞這美麗的紫花盛景。

建設局表示,台中市的阿勃勒點綴眾多,其中最有名的當屬中興大學從國光路到興大路北側的綠廊道,這段將近500公尺的「黃金隧道」種植了密密的阿勃勒,每到花季盛開,吸引無數學生、攝影愛好者和網紅前來打卡,他們用鏡頭捕捉下這美麗的瞬間,並通過社交媒體分享,讓更多人了解台中的獨特魅力。

建設局說明,目前阿勃勒陸續綻放,民眾可以在北屯區旱溪東、西路以及南屯黎明新公園、南區興大園道、樹德公園、江川公園、樹仔腳公園;東區東峰公園、大智公園、樂成公園;南屯區黎明新公園、鎮平公園等地點欣賞這美麗的盛景。

建設局也提到,大花紫薇主要位於旱溪東路、西屯福順路,北區忠大東路、建國市場週邊及環中四段等道路,以及南屯黎明新公園、北屯區、子公園、興公園等台中市東區、東區、北區、西屯區、北屯區、南屯區大小公園內皆可見大花紫薇;呼籲喜愛賞花的民眾,把握大花紫薇盛開時節,到賞花景點拍照、打卡,讓賞花活動的美麗風景留下紀錄。建設局提醒,歡迎大家踴躍踏踏賞賞花,民眾可利用建設局官網上賞花情報(<https://hobby.taichung.gov.tw>),了解四季樹花風情,獲取第一手美景資訊;各行政區的樹木分佈位置,也可在建設局施政建設地圖(<https://reurl.cc/g6o59r>)中的友善樹木主題地圖查詢。

### 謝國樑上任一年半 施政獲多數民眾認同

記者黃振維/基隆報導  
根據最新的民調結果,基隆市長謝國樑的滿意度已經超過五成,達到51.4%。這顯示多數市民認同謝國樑過去一年半的努力。具體而言,謝國樑市長就任以來的施政表現讓超過一半的民眾感到滿意,其中13.6%的民眾表示很滿意,37.8%的民眾則滿意。

此外,基隆市政府電動機車政策放寬補助條件的滿意度也接近一半,其中42.0%的民眾表示很認同,31.3%的民眾表示認同。不認同者則佔12.1%。儘管市民對政策有所疑慮,但目前施政已趨穩,市府將持續努力,讓更多民眾對政策有感,打造基隆成為亞洲最有愛的城市。這次的民調由戴立安進行問卷設計與分析,並由華青市場研究中心執行電話調查,共訪問了20歲以上的基隆市民10711人,信賴水準95%時抽樣誤差最大為±3.0%。基隆市政府將這次的民調結果視為參考,如果民眾滿意,將繼續保持;如果不滿意,則虛心檢討,繼續努力改善施政。

### 台中北屯昨夜爆裂聲 2少年燃放爆竹遭警法辦

台中19日電  
台中警昨昨晚間獲報,北屯區某路口旁人行道有疑似爆裂火光與聲響,經鑑識人員到場調查,初步研判為爆竹製品,警方今天帶回涉案的2名少年調查,全案詢問後移送少年法庭偵辦。

台中市警察局第五分局今天表示,經檢視現場監視器畫面後,查出1輛租賃汽車涉案,透過分析租車資料鎖定2名少年涉案,經專案小組追查2人到案,其中1名少年供稱因一時好奇、好玩,將鞭炮放在罐子裡點燃丟擲,並無針對特定對象。警方指出,2人涉嫌違反少年事件處理法及刑法公共危險罪嫌部分,全案詢問後移送台中地方法院少年法庭審理,並追究無照駕車及借供車輛予未成人使用責任。

台中第五分局18日晚間10時59分獲報,北屯區柳陽東街和興安路二段的交叉路口,發生疑似不明物體爆裂聲響,立即派警處理。警員到場時,未發現有輸電線路發生爆炸聲響,並無人員受傷或財損,員警在周邊搜尋後,發現人行道上有異常物品燃燒痕跡,經調閱附近店家監視器後,發現事發當時有疑似爆裂火光與聲響。

分局偵查隊鑑識人員採證,經調查在現場未發現開關、引信及鋼釘等物,初步判定疑似爆裂物為煙火爆竹類製品,調閱附近監視器過路人車後,發現為2名少年所為,並追緝涉案人到案釐清。

### 高雄女騎車閃避遭撞死 2涉案駕駛被移送

高雄19日電  
高雄捷運R3小港站出入口附近今天下午發生死亡車禍,黃姓女子無照騎車自沿海一路往北,為閃避路邊停車變換車道,與聯結車發生碰撞後致死,涉案2名駕駛遭依過失致死罪嫌移送。高雄市政府警察局小港分局表示,17歲黃姓女子沒有駕照,下午3時許騎機車沿沿海一路由南往北行駛,遇54歲黃姓男子開車連撞R3捷運站前機車道,黃女遭閃避切出外側快車道,被62歲簡姓聯結車駕駛閃避不及撞上。機車遭撞後又擦撞連停車,事故造成黃女倒地當場死亡。簡、黃2人經檢調沒有酒駕,詢後被依涉嫌刑法第276條過失致死罪移送高雄地方檢察署偵辦。

### 未來一週 5/20 由南而北降雨漸增 鋒面滯留

台北19日電  
氣象署今天表示,未來一週受鋒面滯留影響,明天白天起中南部、東半部有短暫陣雨,午後北部山區、中南部地區可能有較大雨勢;21、22日降雨最明顯,西半部地區留意大雨發生。

中央氣象署預報員張竣堯告訴中央社記者,未來一週主要留意鋒面影響,明天白天鋒面由華南一帶向台灣接近,中南部、東半部有局部短暫陣雨或雷雨,北半部白天起也有短暫陣雨或雷雨。

張竣堯提醒,明天白天鋒面在海面上就會有對流發展,金馬地區留意有局部較大雨勢,午後北部山區、中南部地區也要留意較大雨勢發生。

張竣堯表示,明天日夜之後鋒面開始影響全台,雨勢增加,22日之前西半部都要留意有大雨發生,可能會有短延時強降雨、雷擊、強陣風;東半部地區有局部短暫陣雨或雷雨。張竣堯說,23、24日鋒面還在台灣上空,天氣仍不穩定,各地有局部短暫陣雨或雷雨;25日鋒面逐漸遠離,降雨趨緩,西半部、東北部還是會有局部短暫陣雨。

張竣堯進一步說明,傳統定義上梅雨是局部大尺度的西南季風加上鋒面滯留,目前觀察可能要等到5月底至6月初;然而未來一週這波鋒面滯留時間較久,雖未有西南季風訊號,但仍可視為廣義的梅雨鋒面。



# 參加人次逾1500 首日浪首

## 活動從早到晚、12小時不間斷，熱鬧非凡 參加民衆將杉原灣沙灘擠得滿滿



**家長帶孩子親近海洋**

臺東縣政府表示，活動從早到晚一波接一波，白天如火如茶進行的沙灘排球挑戰賽，共24隊熱血廝殺。全場唯一在開放性水域舉辦的SUP競速挑戰賽吸引近40位運動好手逐浪競逐。此外，夏日盛宴「2024東浪嘉年華」首日吸引超過1500人次朝聖，將杉原灣沙灘擠得滿滿，展現東浪魅力。

圖：夏日盛宴「2024東浪嘉年華」首日吸引超過1500人次朝聖，將杉原灣沙灘擠得滿滿，展現東浪魅力。(記者蕭道田/攝)

記者蕭道田/報導

夏日盛宴「2024東浪嘉年華」18日起連連2天在老杉原灣熱鬧登場，在刺桐部落老杉原灣新儀式後，以海陸雙賽事「沙灘排球挑戰賽」及「SUP競速挑戰賽」揭開序幕。其中，連綿兩晚的沙灘音樂會邀請金曲歌手及人氣樂團轮番上陣，活動從早到晚、12小時不間斷，熱鬧非凡，首日吸引超過1500人次朝聖，將杉原灣沙灘擠得滿滿，展現東浪嘉年華難以撼動的魅力。



「海洋侏儸紀」為主題的大型風箏展演，各種巨大恐龍及巨獸在空中翱翔，與依山傍海的杉原灣美景相互輝映，吸引不少民眾駐足觀賞拍照。親子沙灘體驗也受到民眾喜愛，不少家長帶孩子一起親近海洋。

下午4點展開的盞盞音樂會，18日中午過後湧入大批民眾，韋禮安、Faye、詹雯婷、怕胖團、葛西瓦、艾怡良、徐佳瑩等金曲卡司，吸引粉絲朝聖，從第一位演唱的韋禮安就高潮不斷，大家隨著音樂節奏盡情搖擺。

**會場不提供汽車車位**

19日邀請9M88、夜貓組、冰球樂團、家家及黃明志、Faye、巴大雄等。台東縣政府提供便捷的接駁服務，並呼籲「不開車、少騎車、搭接駁」，會場不提供汽車停車位，民眾可將汽車停放馬亨亨大道，轉乘「接駁車」抵達。

另外，臺東縣政府為了讓民眾深度認識海洋產業發展，推出「那些你不知道的事」與海共生的永續海洋推動產業推廣活動，19日在杉原灣海水浴場辦理，邀請民眾響應海洋產業永續發展。

**海洋教育與海廢DIY**

配合縣府在杉原灣舉行「東浪嘉年華」辦理海洋教育與海廢DIY活動，推廣永續海洋產業發展。展覽內容介紹台東得天獨厚的海洋資源以及海洋產業多元面貌，從傳統漁業與觀光餐飲到新興海洋休閒活動以及深層海水藍色經濟，探討永續海洋發展，強調海洋保育與永續利用的重要性，呼籲社會大眾參與海洋保護行動。

**送紀念防水袋**

展覽也設計海洋知識闡關活動及有獎徵答，透過寓教於樂加深受海洋的認識，以行動支持海洋永續發展。通過闖關者可獲得限量紀念防水袋。現場並辦理6場海廢DIY課程，透過海廢再生創作，提高民眾對海洋廢棄物及汙染問題的關注，呼籲大家減少使用一次性塑膠，保護海洋生態環境，以實際行動倡議聯合國永續發展。

**那些你不知道的事**

另外，臺東縣政府為了讓民眾深度認識海洋產業發展，推出「那些你不知道的事」與海共生的永續海洋推動產業推廣活動，19日在杉原灣海水浴場辦理，邀請民眾響應海洋產業永續發展。

**關關者**

記者蕭道田/報導

睿智金融科技贊助台東縣桌球委員會球桌、球具等桌球運動設備及競賽經費計33萬元，18日由睿智董事長李長庚親自前來捐贈。此次捐贈的設備有二張球桌、球拍、球具、球衣等，以及訓練及比賽經費。桌球委員會會長李長庚親自前來捐贈，並和立委黃建瑩一起開球。同時展開小朋友桌球訓練營和比賽。此次捐贈的設備有二張球桌、球拍、球具、球衣等，以及訓練及比賽經費。桌球委員會會長李長庚親自前來捐贈，並和立委黃建瑩一起開球。同時展開小朋友桌球訓練營和比賽。

**鹿野紅烏龍進駐國家歌劇院**

展現茶品品牌魅力

台東鹿野鄉紅烏龍成功在台北松菸打造第一間門市並經營3年後，16日再度進駐中國國家歌劇院，開啓茶品品牌新里程碑。

鹿野紅烏龍茶葉生產合作社表示，鹿野紅烏龍合作社成功在台北松菸打造第一間門市並經營3年後，16日再度進駐中國國家歌劇院，開啓茶品品牌新里程碑。

**睿智金融科技贊助台東縣桌球委員會球桌33萬元**

記者蕭道田/報導

睿智金融科技贊助台東縣桌球委員會球桌、球具等桌球運動設備及競賽經費計33萬元，18日由睿智董事長李長庚親自前來捐贈。此次捐贈的設備有二張球桌、球拍、球具、球衣等，以及訓練及比賽經費。桌球委員會會長李長庚親自前來捐贈，並和立委黃建瑩一起開球。同時展開小朋友桌球訓練營和比賽。此次捐贈的設備有二張球桌、球拍、球具、球衣等，以及訓練及比賽經費。桌球委員會會長李長庚親自前來捐贈，並和立委黃建瑩一起開球。同時展開小朋友桌球訓練營和比賽。

**鹿野紅烏龍進駐國家歌劇院**

展現茶品品牌魅力

台東鹿野鄉紅烏龍成功在台北松菸打造第一間門市並經營3年後，16日再度進駐中國國家歌劇院，開啓茶品品牌新里程碑。

鹿野紅烏龍茶葉生產合作社表示，鹿野紅烏龍合作社成功在台北松菸打造第一間門市並經營3年後，16日再度進駐中國國家歌劇院，開啓茶品品牌新里程碑。

**快打隨即抵現場壓制**

台東市官廟小型遶境變調

記者蕭道田/報導

四維路口發生糾紛案件，快打隨即抵現場壓制，經調查係廟會參拜時，參與之信眾發生口角糾紛所引起之滋事事件，另疑似有人攜帶刀械，臺東分局已連夜將王姓等4名涉案人帶回偵辦，後續將持續追查相關涉案人，並依妨害秩序及恐嚇罪移送地檢署偵辦。

**大武螢火蟲電影院**

全家一起來看電影同樂

記者蕭道田/報導

大武社區發展協會一直致力於社區服務，這次也積極參與活動籌備，為社區居民帶來一場難忘的文化體驗。這場電影活動不僅促進了鄰里關係，也展現了社區的凝聚力。

**快打隨即抵現場壓制**

台東市官廟小型遶境變調

記者蕭道田/報導

四維路口發生糾紛案件，快打隨即抵現場壓制，經調查係廟會參拜時，參與之信眾發生口角糾紛所引起之滋事事件，另疑似有人攜帶刀械，臺東分局已連夜將王姓等4名涉案人帶回偵辦，後續將持續追查相關涉案人，並依妨害秩序及恐嚇罪移送地檢署偵辦。

**大武螢火蟲電影院**

全家一起來看電影同樂

記者蕭道田/報導

大武社區發展協會一直致力於社區服務，這次也積極參與活動籌備，為社區居民帶來一場難忘的文化體驗。這場電影活動不僅促進了鄰里關係，也展現了社區的凝聚力。



**大武螢火蟲電影院**

全家一起來看電影同樂

記者蕭道田/報導

大武社區發展協會一直致力於社區服務，這次也積極參與活動籌備，為社區居民帶來一場難忘的文化體驗。這場電影活動不僅促進了鄰里關係，也展現了社區的凝聚力。



**急性心衰**是一種嚴重的心血管疾病，表現為心臟不能有效泵出血液以滿足身體需求。急性心衰的處理和管理對於患者的生命至關重要。長沙《大眾衛生報》刊文介紹「7步走」指南，為急性心衰的管理提供全面科學指導。

快速診斷。急性心衰的快速診斷是關鍵。醫生需要通過病史、體格檢查和必要的實驗室檢查來進行初步診斷。

藥物治療。一旦診斷明確，應立即給予藥物治療。主要的治療藥物包括利尿劑、強心劑和血管擴張劑。利尿劑有助於消除體內多餘的液體，強心劑可用於增強心肌收縮力，血管擴張劑則可降低血壓，增加心臟供血。

機械輔助治療。對於藥物治療無效的患者，可以考慮使用機械輔助裝置，如人工心臟輔助裝置和肺動脈泵。這些裝置可以在心臟功能嚴重受損時提供額外的血液供應，為患者贏得時間，等待進一步的治療。

氧療與呼吸支持。急性心衰可能導致呼吸急促和缺氧，因此應給予適當的氧療和呼吸支持。



## 應對急性心衰，試試「7步走」

### 中醫把脈

### 涂晉文：動靜結合延衰老，經常按摩通經絡

耳聰目明、思維敏捷、步履矯健，雖已耄耋之年，但湖北省中醫院教授涂晉文仍精神矍鑠，奔忙在臨牀科研一線。

在涂晉文看來，長生不老是不現實的，但可以通過科學的、系統的、多方位的方法養成健康的生活方式，在一定程度上可延緩衰老過程，達到「不倦」「不懼」「順氣」的境界。高品質度過晚年。如何延緩衰老？動靜結合，靜以養心，動以養生，是涂晉文的養生之道。

#### 動靜結合調身心

在涂晉文看來，勞動與運動是保持健康、抗老防病的重要方法，可以提高機體免疫力，增強肢體功能，對老年人而言，還可以延緩大腦功能衰退速度。勞動的形式多種多樣，如適當的家務、養花種草等，運動可選擇太極拳、散步、跑步等。

涂晉文表示，經常練習太極拳，能通調氣血、調整陰陽，起到防病治病、健身益壽的作用。

工作之餘，尤其是晚餐後，涂晉文喜歡散步，他

表示，散步與跑步有利於血液流通、暢達氣機，能活動關節、助脾運化、強身抗衰。老年人和體弱者適合慢速度的放鬆跑。每天跑20至30分鐘，強度循序漸進，須長年堅持，持之以恆。

除了加強體育鍛煉，腦力鍛煉對於延緩智力減退也是極為重要的。涂晉文提倡老年人多讀書多看報，還可進行諸如五子棋、象棋等智力遊戲訓練。

#### 按摩五法通經絡

涂晉文介紹，保健按摩是通過不同的手法刺激身體的局部，以達到舒筋活血、鬆弛肌肉緊張、調節新陳代謝的目的，推薦常用的5種方法。

梳髮摩頂：十指微屈，以指代梳，從前額及耳前梳到枕後，每次梳36遍，每日1至2次，以晨起或睡前梳為佳。此法可以刺激局部頭皮，促進血液循環，防止脫髮及頭髮早白，同時還可以明目、安神。

運目轉睛：兩眼輕輕閉合，雙目從左向右慢慢做順時針旋轉，反方向亦然，結束時先閉目，再驟然睜開。

此法可改善眼肌緊張度，消除眼睛疲勞。

搓鼻通竅：兩手掌相對，將中指和無名指緊貼在鼻子兩旁，自鼻翼兩側向上按摩到鼻根部，然後再返回，反復按摩，直至鼻部有溫熱感為止。可起到通鼻竅醒神的作用。

摩耳鳴鼓：雙手拇指、食指循耳廓自上而下按摩雙耳耳垂部，耳部發熱後，手掌按壓在兩側耳輪上，用食指、中指輪流叩擊枕骨下部，再用力按壓耳孔，隨後驟然放開。此法有清腦醒神、預防聽力下降的作用。

摩掌浴面：雙手相互搓熱，伸開貼於面部，用四指分推至兩額角，接著掌心自上向下按摩兩頰，最後中指再回到鼻翼處，按摩至面部微微發熱為度。此法有活血、養容的作用。

（作者方碧陶，就職於《中國中醫藥報》）



### 典籍見康

#### 健康零食——茯苓餅

茯苓，來源於多孔菌科真菌茯苓的乾燥菌核，具有健脾補中、養心安神、利水滲濕的功效。茯苓是一種常用中藥，其名稱最早見於《神農本草經》，被列為上品，言其「久服，安魂、養神、不饑、延年」。現代臨牀上常用於治療水腫尿少、痰飲眩暈、脾虛食少、便溏瀉瀉、心神不安、驚悸失眠等症。

茯苓是藥食兩用之物，千百年來民間開發出諸多不同的吃法，如茯苓餅、茯苓糕、茯苓包子、茯苓粥、茯苓酒等。茯苓還是美容養顏的好幫手，《本草綱目》中便有茯苓治療面斑雀斑的記載，「白茯苓末，以蜜和，夜夜傅之，二七日癒」。

如今，茯苓被廣泛應用於食品、藥品、保健品、日化品等健康產品行業。

茯苓有白赤之分，在功效上也有差別，《備急千金要方》云：「茯苓、芍藥，補藥須白者，瀉藥唯赤者」。由此可見，白茯苓才是一味補藥。茯苓主要含有茯苓多糖、茯苓酸等成份。現代藥理研究表明，茯苓具有抗腫瘤、降壓、降脂、保肝、抗衰老、增強免疫力等作用。

用茯苓做餅早有記載，且做法不一，各有滋味。《儒門事親》記載：「用茯苓四兩，頭白麵二兩，水調作餅，以黃蠟三兩煎熟。」

大文豪蘇東坡在《東坡雜記·服茯苓賦》中寫道：「以九蒸胡麻，用去皮茯苓少入白蜜為餅食之，日久氣力不衰，百病自去，此乃長生要訣。」現代工藝製作的茯苓餅，或軟綿或薄脆，盡皆美味，滿足了大眾的味蕾。

現介紹一種自製茯苓餅的做法，香甜薄脆，是閒暇時健康零食的不二之選。

材料：茯苓細粉30克、雞蛋2個、玉米油70克、牛奶120克、砂糖70克、低筋麵粉200克。

做法：雞蛋加砂糖攪拌均勻，再加入牛奶、玉米油拌勻；篩入低筋麵粉和茯苓細粉，攪拌均勻後過篩；將蛋捲機預熱，舀入一勺麵糊，大火煎90秒左右，即成。

功效：健脾補中、養心安神。

（作者鄧力，就職於四川省成都市中草藥研究所）

### KIDS 兒童天地



### 微聲世界

銅蘭國小／陳孝銘

假日傍晚，趁著天色還沒黯淡，我走進森林散步，走著走著，突然聽到呱呱的聲音，我在溪邊尋著聲音，突然綠綠的身影跳上了草皮，走近一看，原來是隻青蛙。我和牠打聲招呼，繼續往森林深處走，我坐在一棵大樹下休息，突然，頭上傳來咕咕的聲音，抬頭一看竟然是貓頭鷹，咕——咕——咕——貓頭鷹的叫聲，劃破夜晚的寧靜，貓頭鷹隱身在枝葉間，只露出兩顆圓圓的眼睛。

我踩著落葉沙沙的前行，當我享受著療癒的聲音時，手錶發出滴答滴答的聲音，把我拉回現實，該回家吃晚餐了。（五年級）

### 我看臺灣選舉

台南市寶仁小學／林芹

「請支持三號候選人……」又到了選舉，道路上顯得吵雜，到處是宣傳車的聲音，讓人聽了不舒服。

每當要選舉時，有的候選人在造勢晚會上發表政見；有的候選人乘坐宣傳車到處拜票；有的會送小禮品給民眾，請求他們把神聖的一票投給自己。但，選舉不但會製造出許多垃圾，還會造成噪音污染，使得有些民眾不喜歡選舉時刻。

選舉時，常常會在新聞上看到候選人之間吵架的畫面，互相抹黑，甚至看到選民過分不理智的畫面。雖然每個人有發表意見的自由，但我們還是應該保持冷靜，不要被一時的言論和宣傳所左右，而是要仔細檢視他們的政見和實際執政經驗。我們應該支持那些有清晰政策、積極改革的候選人，而非投給只懂得攻擊對手的人。

臺灣是個民主的國家，每個人都可以表達自己的意見，也可以用手上神聖的一票，投給自己支持的候選人。和獨裁國家相比，人民也有

### 熱血沸騰的回憶

鑄強國小／田璽恩

在車上忽然聽到熟悉的音樂心中若有所思，思緒慢慢拉回去表演的前三天我還是很不自信覺得自己還是不完美，但又是怎樣才算完美呢？因此我心中種下了一個芥蒂。到了表演當天不安分的腳緊張的在抖，看著一個個的表演我的心中像是岩漿般的滾動，盯著台上看到了三隻小丑他們把氣氛都用的很好，讓我懸著的心都放下了。快換我們了，我越發的緊張，但我馬上調整心態，聽著熟悉的聲音，但不是在教室了，而是在耀眼得舞台。我手中拿克風宛如有全村的希望在我手中般，我有了信心唱著shape of you彷彿像歌星一樣，此時的我有種脫穎而出的感覺，我表演完的時候有一股從頭到腳的喜悅感。

我之前的會因為對自己有很多不自信而自卑，或錯過很多機會，還有時我不太敢在別人面前表演，透過這次的經驗讓我成長了幾分，雖然人會尷尬，但誰又不是從尷尬中成長的呢？「不要停止奔跑，不要眷戀以前走過的路，值得期待的只有前方」。回頭看看以前根本不算什麼，所謂只要努力就一定苦盡甘來，現在的未來是我們自己掌控的，

### 家人炫技

臺中市龍津國小／紀昶彤

我的家人各有一項特殊技能，不論是老爸、老媽、妹妹、奶奶，甚至連貓咪都有呢！讓我帶你們來欣賞一下吧。

首先出場的是老爸，他可是解題達人喔！我問他的題目，不管是數學、國語、還是英文，都能答出來，不只這樣，他還會細心的提醒我破解的技巧，讓我每次考試都能拿到好成績。

接著是老媽，她可是購物專家，僅僅3秒就可以分析街道上所有的店家，並且購買她喜歡的衣服、包包，多餘的錢則是帶我們去吃廉價又美味的小吃，由於媽媽的透視眼和精算的功夫，我們家在吃的開銷上節省了不少錢，所以每年至少能出去兩次旅行呢！

然後是奶奶，她可是赫赫有名的種菜大王，附近的居民種的菜沒有人比得過她，她常常會一邊翻土，一邊教我認識蔬菜，現在我認得的蔬菜可多了。不過，奶奶可不只種了蔬菜，她還種了水果，我們喜歡的種類一個沒少，而且樹上竟然有小鳥在上面築巢，看

不要總是遇到錯則而失去動力，搞不好塞翁之馬，焉知非福。從哪裡跌倒就從哪裡爬起，因此我真的收穫滿滿。

漸漸地思緒被車上的i love in shape of you拉回來，髮絲被紅綠燈照耀著，不知不覺我已經淚盈眶了。我抬起頭，強忍淚水先是一顆兩顆，淚如雨下，體內有種發自內心充實感。我想起當天小丑的樂觀，我決定以後遇到任何困難都能像他們一樣樂觀，雖然會不自信但也不要放棄，未來在為你揮手，就算做錯了只要改掉就好，每件事都要保持樂觀。雖然人生種種事起起伏伏，但開闊新視野也是對自己有很大的幫助，這個不只是回憶，而是我的啟蒙。（六年級）

這生態多麼有機呀！

最後是妹妹和貓咪，妹妹是搗蛋公主，還是家中的掌心寶，可惜太愛搗亂了，常常偷拿我的東西，然後被媽媽修理一頓。貓咪是米其林五星級評鑑美食家，喜歡吃的食物特別少，除了固定的飼料和鼠目魚骨以外，其他都不愛，若是我們拿別的飼料餵牠，牠還會生氣的掉頭就走。不過貓咪和妹妹還真相處得來，他們常常玩躲貓貓，當妹妹找到貓時，便會將牠抱起來，當貓找到妹妹時，便會鑽進他的懷中，真是相親相愛呢！

我的家人各有千秋，我喜歡這幸福的氛圍。（六年級）

### 流浪漢

台南市善化國小／李承妍

去學校的路程中，都會經過一座公園，那裡時常坐著一個滿頭白髮，渾身散發臭味的流浪漢，雖然常經過，但因為他看起來很奇怪，所以我從未和他打招呼。

他時常與野狗對話，就算野狗聽不懂，他還是興致勃勃的比手劃腳，把喜怒哀樂分享給牠。有時他則會眉頭深鎖的到處搜集別人沒吃完的食物，模樣十分可憐。但令我印象深刻的是他蜷縮在樹下的樣子，一身破舊的背心與短褲，冬天時，他披著路邊撿來的外套，身體不斷地顫抖；雨天時，他被淋得一身濕，當我拿著

錢想捐給他時，他對我說著似外星語的語言，卻一臉靦腆，「他是和善的嗎？」我心裡冒出了這個想法。

這個答案一直到上個月才有了正解。那天我正踏著愉快的腳步去上學時，不小心踩到野狗，牠開始憤怒的低吼，我心十分害怕，霎那間，牠向我撲了過來，在我驚聲尖叫時，突然有個身影擋在我身前，他正是那個流浪漢，野狗也因為受到驚嚇，慌忙跑走。我不好意思的說了聲謝謝，只見他用一口不流利的中文說：「不用謝，這裡常有人被狗追，我只是不忍心看到有人被狗咬」。

原來他內心充滿著正義與慈悲心。看人不能只看外表，要看內心，兇悍的外表下，其實是一個溫暖的人，這點讓我很驚訝。謝謝他救了我，也謝謝他給了我這個啟示。（五年級）



# 唐西奇獨行俠擊退雷霆 闖西區冠軍賽



唐西奇大三元

達拉斯18日綜合外電報導  
NBA獨行俠今天在唐西奇繳出大三元成績單，加上華盛頓末節及時甦醒，拿出將功折罪表現，主場117比116險勝雷霆，並以系列賽4勝2負的成績挺進西區冠軍賽。

美國職籃NBA季後賽西區頭號種子奧克拉荷馬雷霆，季後賽次輪第5戰意外在家輸球，被達拉斯獨行俠在7戰4勝制系列賽搶先聽牌。

今天這場比賽開打後，雙方互不相讓，獨行俠21比23落後之際，亞歷山大(Shai Gilgeous-Alexander)急停跳投得手，霍姆葛倫(Chet Holmgren)也兩罰俱中，助雷霆稍將領先拉開，接著威廉斯(Jalen Williams)飆進壓哨的大號三分彈，讓獨行俠首節23比30落後。

獨行俠次節打出19比10開局，在唐西奇(Luka Dončić)飲進一記三分球後，一度42比

40超前，但雷霆這節狂拉24比6尾盤還以顏色，在喬(Isaiah Joe)中場前1.2秒飆進三分彈後，上半場獨行俠48比64落後達16分。

下半場開打，獨行俠在60比77落後之際，拉出13比0反撲，再將落後縮小到4分，但雷霆靠著罰球拿下4分將領先拉開，之後又打出9比2小高潮收尾，讓獨行俠3節打完83比90落後。

末節獨行俠打出14比7開局，以97比97將比分扳平，但靠著華勒斯(Cason Wallace)進球、霍姆葛倫的第一時間中接力灌籃，雷霆保有4分領先。靠著唐西奇1助攻、1跳投在內的一波6比0攻勢，獨行俠以107比105超前。

之後雙方你來我往，華盛頓(P.J. Washington)足以讓球隊丟掉勝利的要命犯規讓雷霆獲得罰球機會並保有球權，雷霆在亞歷山大穩穩罰進、霍姆葛倫也順利進球的情況

下，讓獨行俠1分落後。終場前2.1秒，華盛頓傾從狗雄變英雄，他在三分線外出手遭到犯規，靠著3罰2中超前，幫球隊最終1分險勝。

獨行俠今天贏球搶進西區冠軍賽，接下來將與丹佛金塊與明尼蘇達灰狼系列賽的勝方爭奪總冠軍賽門票。金塊與灰狼目前以3比3戰成平手，雙方美國當地時間19日(台灣時間20日)將在金塊主場進行天王山之戰。

此役獨行俠的唐西奇今天有29分、10籃板、10助攻的大三元表現，瓊斯(Derrick Jones Jr.)、厄文(Kyrie Irving)皆攻下22分，里夫利(Dereck Lively II)從板凳殺出拿下12分，還搶下個人生涯季後賽新高的15個籃板，葛佛(Daniel Gafford)則有10分進帳。

雷霆全場5人得分全部破10，亞歷山大轟下全場最高36分，威廉斯和霍姆葛倫分別共下22分、21分，喬與多特(Luguentz Dort)都拿下11分。

## 東京田徑黃金大獎賽 林昱堂跳遠8公尺03摘銅

台北19日電  
屬於世界田徑總會(World Athletics)A級賽事的日本東京黃金大獎賽今天登場，台灣派出3名選手參賽，最終林昱堂在男子跳遠以8公尺03成績摘銅牌，表現最佳。

日本東京黃金大獎賽僅進行1天，台灣田徑代表隊派出短跑好手、「台灣最速男」楊俊瀚，以及跳遠林昱堂、跳高傅兆玄共3人參賽，其中只有林昱堂已經取得巴黎奧運門票，其餘2人除了力拚達標外，也可多搶些世界排名積分。男子跳遠共12人參賽，林昱堂前3跳以7公尺65成績壓線晉級；進入決賽表現越來越好，第4跳失敗、第5跳7公尺84，最後一跳飛出8公尺03成績，順利獲得第3名。

教練蔡易達在接受中央社記者訪問時說，其實在出發到日本前就看到一些感覺，所以覺得成績大概就落在7公尺90到8公尺之間，果然最後就是這樣。

蔡易達表示，自從跟腱受傷後，這場大賽有這樣的表現，對林昱堂在信心上有很大的幫助，「這表示他在A級賽事中還是表現出抗壓性

，以及臨場發揮都有進步。」

蔡易達強調，現在就是不疾不徐，利用比賽改進缺點和找到感覺，不會強求一定要有怎樣的成績，「只能說慢慢來比較快。」

楊俊瀚因為目前仍在200公尺的奧運賽事積分名單內，因此本場專心拚200公尺。賽事直接舉行決賽共9人參賽，只可惜他起跑後50公尺就逐漸落後其他選手，最後以21秒05成績，排名第9作收。

至於男子跳高的傅兆玄，同樣也有機會靠著世界排名積分擠進五環殿堂的窄門，這次東京黃金大獎賽共10人參賽，全部都從2公尺15起跳，傅兆玄1次跳過，2公尺20同樣也越過橫樑。

只可惜高度到2公尺24時，傅兆玄3跳都失敗，最終僅以並列第7名作收；傅兆玄在月初的全大運還曾跳過2公尺25高度。

結束日本東京黃金大獎賽後，楊俊瀚、傅兆玄、林昱堂都將參加6月1、2日的台灣國際田徑公開賽，今年這場賽事已被升級為C級，對選手積分很有幫助。

## 烏席克鐵拳征服4大聯盟 世界最強男人進帳14億元

台北19日綜合電  
重量級統一拳王烏席克(Oleksandr Usyk)19日在沙烏地阿拉伯以判定擊敗WBC拳王泰森福瑞(Tyson Fury)，集齊全部腰帶而成為職業拳擊四大聯盟時代首位重量級「無庸置疑冠軍」。

烏克蘭支持者大多與有榮焉，不過他們的國家正在對抗俄羅斯的入侵，英媒《衛報》報導並非所有家鄉父老都將烏席克視為「烏克蘭之光」，因為烏席克過去的反俄立場不夠堅定。

烏席克在克里米亞長大，2021年他出現在一部關於基輔洞窟修道院的紀錄片，那是由親俄的烏克蘭政治人物製作的。2022年俄羅斯入侵烏克蘭，烏席克當時在英國倫敦，他向俄羅斯呼籲「如果你們把我們視為兄弟之邦，就該停止入侵。」

這段發言讓許多烏克蘭人認為不當，因為這和俄羅斯總統普丁(Vladimir Putin)慣常的立場很接近，普丁以及烏克蘭親俄人士常常以「我們皆是信仰東正教的兄弟」試圖拉近關係。無論如何，戰爭全面爆發後，烏席克返回基

輔加入防禦戰，但很快就因為比賽而離開，他透過自己的基金會籌款支援烏克蘭武裝，所以軍隊裡也有不少人視他為英雄。

這次拳賽英媒估算烏席克至少進帳3500萬英鎊(新台幣14億元)，泰森福瑞的酬勞更高達8000萬至1億英鎊(新台幣40億元)。

泰森福瑞是英國人，他這場拳賽的收入相當於在溫布頓網球公開賽拿下40次單打冠軍。烏席克的無庸置疑王座無法持續太久，其中一個聯盟

IBF預計於兩週後收走金腰帶(有挑戰者在排隊)，烏席克今年10月將與泰森福瑞重賽，屆時雙方只能爭奪餘下的3條金腰帶。



烏席克/泰森福瑞

## 柔道世錦賽 楊勇緯勇闖4強

台北19日電  
世界排名第1的台灣「柔道男神」楊勇緯，今天在阿布達比舉行的世界柔道錦標賽男子60公斤級8強賽，擊敗法國選手畢凱，如願闖進4強，接下來對手將是俄羅斯勁敵布耶夫。

台灣男子柔道好手楊勇緯目前高居60公斤級的世界排名第1，在奧運積分排名也位居龍頭。這次在維爾賽首輪輸空，接著32強首戰比利時的維爾賽崔特(Jonny Verstraeten)，先以一次過肩摔迫使對手重心不穩後取得半勝

、順利晉級。

楊勇緯在16強面對埃及小將沙密(Youssry Samy)，以拿手三角固定壓制獲得一本勝闖進8強。接著在8強賽中，面對法國選手畢凱(Romain Valadier-Picard)，楊勇緯在比賽剩下約1分鐘時，先以一記大內割取得半勝優勢。

隨後對手在著急反撲之下，做出危險的關節攻擊動作，遭到裁判直接判輸，也讓楊勇緯晉級4強，接下來的對手，將是過去對戰2連敗的俄羅斯選手布耶夫(Ayub Bliev)。

## PGA錦標賽 蕭佛利、森川周爭冠



蕭佛利/森川

台北19日綜合電  
台灣美籍選手蕭佛利星期六在第三回合，打出低於標準3桿的68桿，繼續領先106屆PGA錦標賽，只不過日中混血的美國選手森川今天交出67桿，以總成績低於標準15桿，並奪領先五十四洞成績榜。

開局打出62桿，現年三十歲的蕭佛利一連三天，在這場年度大賽，高居領先榜。今天他帶著1桿領先交出，全場抓下5鳥，只可惜第十五洞的雙柏忌，最終交出低於標準3桿的68桿，以總桿數198桿，並列第三回合領先榜。

2020年PGA錦標賽、2021年英國公開賽兩座大賽冠軍，森川今天抓5鳥、1柏忌，交出67桿，以總成績低於標準15桿的198桿，並列星期六領先榜，明天將在領先組爭奪另一座大賽冠軍盃。

印度裔美國選手提賈拉連續兩天交出低於標準4桿的67桿，以低於標準14桿的199桿，單獨位居第三。愛爾蘭名將羅瑞週六抓9鳥，交出無柏忌的62桿，以低於標準3桿的200桿，與67桿的利夫戰將迪尚波、66桿的「挪威之星」霍夫蘭，三人並列成績榜第四位。

上周贏得富國錦標賽的球場衛冕者麥克羅伊今天打出68桿，以低於標準的205桿，排名上升到並列十九位，離領先者有7桿差距。上個月勇奪名人賽的世界球王薛夫勒今天爆發出73桿，以低於標準的206桿，排名下滑到並列二十四位。前來衛冕的利夫球星柯普卡今天爆發出74桿，以低於標準的209桿，並列在四十七位。

今永昇昇太大聯盟生涯前9戰 防禦率0.84 史上最佳

東京19日綜合外電報導  
美國職棒大聯盟MLB芝加哥小熊日籍投手今永昇昇今天先發，雖然無關勝負，但主投7局無失分，大聯盟生涯前9場防禦率為0.84，創防禦率成為正式紀錄的1913年後最佳紀錄。

日本放送協會(NHK)報導，到今天之前，今永從本季開幕以來5勝0敗、防禦率0.96，狀況極佳，今天在小熊對戰匹茲堡海盜登板先發。

今永今天主投7局用了88球，投出7次三振及1次四壞保送，被敲4安，防禦率降到兩個聯盟最低的0.84。

「今永賽後被問到防禦率進一步往下下降時說，「我真的不太在意」；有關生涯初登板起9場先發防禦率創最佳紀錄，他說，「就算你現在問我，我的感覺只有『啊，有這樣的紀錄』」。

他說，對自己的紀錄真的沒什麼興趣，「真的令我開心的是球隊能在我主投的比賽中獲勝」。

## 台灣女足發展聯賽正式成立 目標女足版乙級聯賽

台北19日電  
「台灣女子足球發展聯賽」今年正式成立，共吸引8支球隊報名參加，目標扮演銜接角色，成為女足的乙級聯賽，同時增加球員基數。

首屆女子足球發展聯賽共分為2個層級、8支球隊參賽，其中3隊參加第一級聯賽，包含台北競技俱樂部、台灣體育運動大學及惠文高中足球隊；第二級聯賽則有5隊，首戰於5月18日在桃園市雙連埤足球場舉行，由第二級的Desafio對上泰可少女。

此外，曾擔任女足國家隊長的「八萬」王湘惠、國門朱芳儀將代表台北競技俱樂部出賽，成為女子足球發展聯賽一大亮點。而且為了長遠健全發展，並致力打造具有品質的聯賽，第一級賽事將有門票販售，提供喜愛足球的球迷一個臨場觀賽的選擇。

台灣足球發展協會理事長石明謹接受媒體聯訪時表示，先期已舉辦2屆業餘女子聯賽測試，而這次吸引18支球隊報名，規模超越木蘭聯賽，希望讓基層女子運動員有很好發揮的舞台，而且透過聯賽成長，未來進軍木蘭聯賽舞台。

石明謹期許「台灣女子足球發展聯賽」扮演銜接木蘭聯賽的角色，如同職棒也有一、二軍，才能保持一、二線選手的交替，「有的選手實力可能還沒達到木蘭聯賽水準，或是球隊戰績還沒這麼理想，必須有舞台保持球員狀態。」

女性參與運動容易受到社會氛圍限制，如今隨著「台灣女子足球發展聯賽」成立，石明謹透露，想要推廣女性運動，同時增加球員基數，並點出經費需要自籌，因此非常感謝贊助商、民意代表支持，才得以順利推動。

迷另一個臨場觀賽的選擇。

台灣足球發展協會理事長石明謹接受媒體聯訪時表示，先期已舉辦2屆業餘女子聯賽測試，而這次吸引18支球隊報名，規模超越木蘭聯賽，希望讓基層女子運動員有很好發揮的舞台，而且透過聯賽成長，未來進軍木蘭聯賽舞台。

石明謹期許「台灣女子足球發展聯賽」扮演銜接木蘭聯賽的角色，如同職棒也有一、二軍，才能保持一、二線選手的交替，「有的選手實力可能還沒達到木蘭聯賽水準，或是球隊戰績還沒這麼理想，必須有舞台保持球員狀態。」

女性參與運動容易受到社會氛圍限制，如今隨著「台灣女子足球發展聯賽」成立，石明謹透露，想要推廣女性運動，同時增加球員基數，並點出經費需要自籌，因此非常感謝贊助商、民意代表支持，才得以順利推動。

## 史薇泰克連奪2紅土冠軍

台北19日綜合電  
球后史薇泰克展現她在紅土球場的宰制力，今天於羅馬再度以6比2、6比3直落二擊敗莎巴蓮卡，奪下義大利網球公開賽女單冠軍，紅土2項WTA千分級賽事都奪冠後，將挑戰法國網球公開賽3連霸。

這是史薇泰克生涯第3度在義大利公開賽奪冠，也是第1次同年囊括馬德里與義大利這2項WTA千分級紅土賽事冠軍。談到接下來挑戰法網3連霸，生涯第4冠，他表示：「當然我有信心，我覺得自己現在打出最佳表現，但我還是很想要保持謙卑，專注一步一做好。」

「大滿貫賽事不同的，在球場內外都有不同的壓力。」史薇泰克說：「你必须贏得7場很困難的比賽，所以我不會把一切當作理所當然。我會跟在馬德里與羅馬時一樣努力，再看會如何。」世界排名第2的莎巴蓮卡，在馬德里也同樣於冠軍賽敗給史薇泰克，至此2人生涯10場對戰莎巴蓮卡吞下7敗，包括去年WTA年終總決賽至今的3連敗。

法網史薇泰克與莎巴蓮卡同樣名列女單前2種子，要到冠軍賽才有機會碰頭。Sabalenka今天賽後頒獎時向史薇泰克表示：



史薇泰克

## 今永昇昇太大聯盟生涯前9戰 防禦率0.84 史上最佳

東京19日綜合外電報導  
美國職棒大聯盟MLB芝加哥小熊日籍投手今永昇昇今天先發，雖然無關勝負，但主投7局無失分，大聯盟生涯前9場防禦率為0.84，創防禦率成為正式紀錄的1913年後最佳紀錄。

日本放送協會(NHK)報導，到今天之前，今永從本季開幕以來5勝0敗、防禦率0.96，狀況極佳，今天在小熊對戰匹茲堡海盜登板先發。

今永今天主投7局用了88球，投出7次三振及1次四壞保送，被敲4安，防禦率降到兩個聯盟最低的0.84。

「今永賽後被問到防禦率進一步往下下降時說，「我真的不太在意」；有關生涯初登板起9場先發防禦率創最佳紀錄，他說，「就算你現在問我，我的感覺只有『啊，有這樣的紀錄』」。

他說，對自己的紀錄真的沒什麼興趣，「真的令我開心的是球隊能在我主投的比賽中獲勝」。

今永昇昇太大聯盟生涯前9戰 防禦率0.84 史上最佳

東京19日綜合外電報導  
美國職棒大聯盟MLB芝加哥小熊日籍投手今永昇昇今天先發，雖然無關勝負，但主投7局無失分，大聯盟生涯前9場防禦率為0.84，創防禦率成為正式紀錄的1913年後最佳紀錄。

日本放送協會(NHK)報導，到今天之前，今永從本季開幕以來5勝0敗、防禦率0.96，狀況極佳，今天在小熊對戰匹茲堡海盜登板先發。

今永今天主投7局用了88球，投出7次三振及1次四壞保送，被敲4安，防禦率降到兩個聯盟最低的0.84。

「今永賽後被問到防禦率進一步往下下降時說，「我真的不太在意」；有關生涯初登板起9場先發防禦率創最佳紀錄，他說，「就算你現在問我，我的感覺只有『啊，有這樣的紀錄』」。

他說，對自己的紀錄真的沒什麼興趣，「真的令我開心的是球隊能在我主投的比賽中獲勝」。



今永昇昇

MLB 昨日戰績		
白襪	1:6	洋基
海盜	0:1	小熊
光芒	5:4	藍鳥
水手	4:3	金鶯
大都會	4:14	巨人
落磯	9:10	馬林魚
國民	3:4	費城人
雙城	4:11	守護者
運動家	3:5	皇家
釀酒人	4:2	太空人
天使	2:3	遊騎兵
紅襪	2:7	紅雀
老虎	8:3	響尾蛇
紅人	0:4	道奇

## 大谷翔平0安 金鶯韓德森炸第14轟超車

台北19日綜合電  
金鶯游擊手韓德森連2場比賽開轟！目前以14轟超車大谷翔平和塔克，獨居大聯盟全壘打王。韓德森1局下首打席滾地球出局。金鶯2局下1出局敲出三壘安打，接著靠高飛犧牲打先馳得點。3局下金鶯首打者敲出二壘安打，韓德森選到保送，這個半局金鶯單局2安再下1分。5局下韓德森第3次打擊又是滾地球出局，7局下他1出局選到保送。韓德森這場比賽選到2次保送，另外2次打擊都出局，9局下金鶯2:4落後，韓德森2出局站上打擊區，他在1好3壞揮擊1顆外角99英里四縫線速球炸裂中、左外野方向的陽春砲，本季第14轟，目前獨居美聯和大聯盟全壘打王，可惜金鶯終場3:4不敵水手，目前以2場場差落後洋基，暫居美聯東區第2。

大谷翔平0安 金鶯韓德森炸第14轟超車

台北19日綜合電  
金鶯游擊手韓德森連2場比賽開轟！目前以14轟超車大谷翔平和塔克，獨居大聯盟全壘打王。韓德森1局下首打席滾地球出局。金鶯2局下1出局敲出三壘安打，接著靠高飛犧牲打先馳得點。3局下金鶯首打者敲出二壘安打，韓德森選到保送，這個半局金鶯單局2安再下1分。5局下韓德森第3次打擊又是滾地球出局，7局下他1出局選到保送。韓德森這場比賽選到2次保送，另外2次打擊都出局，9局下金鶯2:4落後，韓德森2出局站上打擊區，他在1好3壞揮擊1顆外角99英里四縫線速球炸裂中、左外野方向的陽春砲，本季第14轟，目前獨居美聯和大聯盟全壘打王，可惜金鶯終場3:4不敵水手，目前以2場場差落後洋基，暫居美聯東區第2。