

小三通關閉之後下一步？



陸委會日前宣布，為因應防疫優先需要，經中央流行疫情指揮中心討論後，考量目前在陸的金馬澎鄉親返鄉需要，參考地方意見，自10日起實施暫停小三通客船往來。實施20年的金馬小三通，第二度因疫情關閉，前一次是17年前因SARS疫情關閉了兩個月，這次因新冠肺炎，究竟要關閉多久，誰也沒把握。

陸委會說明，依據《試辦金門馬祖澎湖與大陸地區通航實施辦法》第32條規定，小三通重大事由時，得由行政院以命令終止一部或全部之實施」，2003年就曾因應SARS疫情關閉小三通，此為第2次暫停客船往來。

17年前受到SARS疫情影響，當時剛實施2年五個月又二十八天的金廈小三通，因擔心疫情蔓延，行政院依據金門縣政府的建議，繼馬祖之後，與大陸同年5月17日起小三通暫停金門與大陸客、貨船的往來，暫停時間長短將視疫情況適時進行檢討，原先已經申請核准的「金龍號」、「同安號」客輪在對開，輪運往返兩岸二百六十七名旅客下，暫時關上互通的大門，進行「隔離防疫」。

本月10日小三通關閉後，整個水頭碼頭變得空蕩蕩，幾乎看不到幾個人影走動，原本人潮擁擠的碼頭，突然換了一個樣，門前冷落車馬稀的情形令人不捨，很多靠小三通生活的民眾，受到波及，完全走樣。

武漢肺炎的致死率不比當年的SARS高，但疫情所引發人類的恐慌卻無法預期，尤其疫情一爆發來金遊客數量馬上直線下降，可以看出疫情對遊客心理層面的衝擊，有關單位應提出有效政策，讓地區觀光旅遊業渡過此次難關。

縣府積極推動老幼共托資源整合暨建置共融式公園

記者楊水詠／縣府報導

金門縣政府昨日召開一項老幼共托資源整合暨共融式公園建置推動會議，由縣府參議陳金增主持，邀集社會處、建設處、衛生局、工務處、養工所及各鄉鎮公所人員與會，研議老幼共托資源整合暨共融式公園建置事宜。其中，大小金門將分別規劃三處共融式（遊戲場、公園，提供身心障礙兒童、一般兒童一同玩樂、遊戲、激盪出共融式的精神與幸福。至於老幼共托方案，縣府社會處考量地區實地需求規劃，並研議導入社區服務，讓照護早進社區，以活化活動中心，同時輔導縣府臨時人員考取證照轉入服務，落實老幼共托服務。



縣府老幼共托資源整合暨共融式公園建置推動會議，於昨天上午十時，假縣府第二會議室舉行；陳金增表示，老幼共托服務，老的部分在長照移撥至金門縣衛生局，另一部仍留在社會處；至於幼的部份有托育資源中心、托育之家園。至於其共融式公園在主管會報討論過多次，預定在金門東、西半島各規劃一處，然烈嶼地區一處，陳金增期與會單位提出老幼共托暨乳南二營區（親子館總館），目前由構想，一起往前進，一起做出成果，點亮縣長的老幼共托、共融式公園施政政策。

每一個小孩子都能玩！目前，縣府在大金門共融式公園規劃方向，預定在東、西半島各有一處，預定地點擬

心（前瞻計畫），將於建照申請完成後開工。另，現有的金門縣社福

館（蘭湖）一樓為托育資源中心。

公辦民營托嬰中心，業已於去年九月營運，最高可收托

七十九名嬰兒。至於金湖鎮托育資源中心（前瞻計畫），

行政處進行分區配置作業：湖埔村辦公處加蓋一樓做親

子館，其加蓋樓層時間尚未確定。至於金湖鎮現有金湖

館，其加蓋樓層時間尚未確定。至於金湖鎮現有金湖

5家衛生所今起都販售口罩 規則與健保藥局同

口罩實名制販售服務
每人憑健保卡7天內可購買2片 每人至多憑健保卡代購1份

購買規則	
身分證字號尾數單數 【1、3、5、7、9】	身分證字號尾數雙數 【0、2、4、6、8】
週一、三、五、日可購買	週二、四、六、日可購買

金城鎮健保特約藥局	
大寶藥局	金城鎮民生路3號 082-327678
大森藥局	金城鎮民生路28-30號 082-325100
沛禾藥局	金城鎮民權路140號 082-323520
康德藥局	金城鎮西門里莒光路156號 082-316053
百泰藥局	金城鎮西海路1段1號 082-312832
大愛藥局	金城鎮東門里民族路16號 082-312266
金志忠藥局	金城鎮東門里莒光路11號 082-325813

金湖鎮健保特約藥局	
大山藥局	金湖鎮新市里中正路2之2號 082-333290
仁愛復興藥局	金湖鎮新市里復興路40號 082-332368

金沙鎮健保特約藥局	
大金藥局	金沙鎮汶沙里五福街1號 082-355382

衛生所	
金城鎮衛生所	金城鎮民權路147號 082-325059
金湖鎮衛生所	金湖鎮正義里成功7-1號 082-336662
金寧鄉衛生所	金寧鄉仁愛新村2之1號 082-325735
金沙鎮衛生所	金沙鎮汶沙里三民路16號 082-352854
烈嶼鄉衛生所	烈嶼鄉西口村西方6-5號 082-362078

金門縣衛生局 廣告

衛生所口罩販售時段	
每日販售時間至口罩售完即截止~	
金城鎮衛生所	週一至週日下午13:30-15:30
金湖鎮衛生所	週一至週日下午13:30-14:30
金寧鄉衛生所	週一至週五下午13:30-17:00 週六、週日下午13:30-15:30
金沙鎮衛生所	週一至週日下午13:30-15:30
烈嶼鄉衛生所	週一至週日下午13:00-15:00

(衛生局提供)

記者陳冠霖／綜合報導
延燒，中央疫情指揮中心宣布實施「購買口罩實名制」後，由健保特約藥局販售口罩，金門共有10家。昨（15）日中央加碼宣布，自今（16）日起，全國增加30家衛生所提供的販賣服務，金門除了金寧衛生所和烈嶼衛生所原本就可購買口罩外，如今包括金城衛生所、金沙衛生所、也可以購買口罩，規則與原本相同。

由於口罩難求，中央流行疫情指揮中心將可增加成人口罩供應量，每片小口罩15片，提供地區民眾，每隔7日後，才能重新再購買。於前次購

買日再加7日才可以再購買，例如：2月16日再加7日才可以再購買。

依規定同現行方式，如下：

一、每張健保卡每次購買2片口罩，售價10元，每隔7日後，才能重新再購買。

二、兒童口罩僅限12歲以下（民國97年（含）以前出生者不分月、日）兒童健保卡購買，13歲

以上健保卡僅能購買成人口罩。

三、五購買，週日則不限定身分證字號，開放全

民皆可購買，0為雙號。

四、持上述12歲以下兒童健保卡的民衆，可以依需求擇一選擇購買成人型口罩或兒童口罩。

依需求擇一選擇購買成人型口罩或兒童口罩。

神速修復 廟前牧馬侯祠8尊神像開光



牧馬侯祠八尊神像的修復工作趕在農曆二月初二聖誕前完成，修復進度可謂日夜兼程。（詹宗翰攝）

初二恩主公聖誕醮慶，受委託之專業團隊在有

依原貌重塑。配合今年農曆二月初二恩主公聖誕醮慶，受委託之專業團隊在有

責任編輯／張建鵬

記者詹宗翰／金城報導
廟前牧馬侯祠14日為日前修復的八尊神像舉行開光儀式，趕在恩主公聖誕醮慶前完成修復。本次的修復工作，為時三個月不到，被形容為不可能的任務。

該修復案於108年11月26日，配合廟方及法師

進行相關神像辭神儀式，經團隊以科學的方式

、謹慎的態度維修，於109年2月6日修復完成

，修復期間僅八十天。

供奉開活恩主牧馬侯陳淵的縣定古蹟豐蓮山牧馬侯祠，於民國107年發現正殿左右陪祀的泥塑像有生物的裂損，在神像上所露出的蟻道與裂縫，雖未發現活體的白蟻，防治文化藥劑化學處理；108年3月會同廟方及金門大學建築系教授

，進行正殿泥塑神像的保存維護規劃，除確認

六尊的泥塑神像保存現況，也為確保神像的保

存現況避免因蟻害持續造成結構的安全之虞；

同年7月，委託民間團隊進行相關科學檢測，

確認其損壞狀況，並擬定後續保存修護的方案

。

經團隊調查發現，牧馬侯祠正殿的恩主公及

恩主娘，以及兩側的李俊將軍、衛傑將軍、錢

都統、王忠翊這六尊泥塑神像，以工程表面彩繪

損。八尊神像表面彩繪

部分都保有原來的顏料

，部分都保有原來的顏料

北	民曆紀事
神：東	喜
正財	神：東
日煞：東	日沖：羊 18 歲
日沖：羊 18 歲	祭祀作灶入體
宜移柩啓鑽謝土	出火嫁娶
不宣	

模擬電氣火災 金湖消防演練過程逼真



上、中、下：消防局第二大隊金湖分隊至轄內「金門縣畜產試驗所」辦理大隊組合救災演練。

防治紅火蟻 防疫所：去年已見成效



金門縣動植物防疫所呼籲民眾，在野外發現紅火蟻蟻巢時切莫干擾它，並請儘速通報動植物防疫所處理。

(李增汪攝)

要場所特性、強化消防人員執行緊急應變措施之能力，整合各單位人力、裝備之運用，以提昇大隊聯合救災任務效能，金湖消防分隊至金門縣畜產試驗所辦理大隊組合救災演練，由救援小組機制，由同大隊金沙消防分隊合力救出受困人員，順利完成任務。

現場模擬蓄水池所展演及辦公廳舍發生火警，應變並通報消防局，消防局指揮中心於接獲通報後，立即派遣出動各式救災、救護車輛5車、人員14人趕抵現場，以關東梯架梯進行救援、消防人員滅火攻擊及人命搜救作業。其中，演練過程模擬消防人員受困等待救援的情境，大隊長陳參奇立即指揮支援單位成立快速救援小組，入室協助受困消防人員撤出。

第二大隊大隊長陳參奇指出，本次演練重點在於建置建立火場安全管理制度，能在最短時間內有效利用現場資訊展開搜救行動，進而提昇整體救災效能及安全。

金湖消防分隊於演練後亦感謝畜產所所長許續鑫全程配合，並對於消防員多為不特定人士，平時應注意用火、用電安全，保持防火區劃的結構完整，確實施行消防設備檢查及維護，惟有場所管理權人、負責人之重視，才能達到自我安全管理之原則，消防局亦呼籲，平時加強防災應變準備及演練，以期將災害發生的機率及損失降至最低。

記者陳冠霖／金湖報導
金門縣消防局第二大隊金湖分隊，至轄內「金門縣畜產試驗所」辦理大隊組合救災演練，現場模擬蓄水池所辦公暨展覽解說中心因電氣走火發生火災，所內員工初期應變並通報119，轄區消防分隊到場後救出受困員工，中，演練過程模擬消防人員火場受困，第線救援團隊進行消防人員自救技能演練，現場指揮官同步啓動快速救援小組機制，由同大隊金沙消防分隊合力救出受困人員，順利完成任務。

為整合個人訓練成果、瞭解轄區重要場所特性、強化消防人員執行緊急應變措施之能力，整合各單位人力、裝備之運用，以提昇大隊聯合救災任

務效能，金湖消防分隊至金門縣畜產試驗所辦理大隊組合救災演練，由救援小組機制，由同大隊金沙消防分隊合力救出受困人員，順利完成任務。

農損。由於紅火蟻繁殖力強，不具傳染性，但被咬傷會造成身體不適。因此特別呼籲

、人身及公共安全造成威脅。

紅火蟻在金門，加強防治就能減低對農業與畜牧業生產、環境生態、人身及公共安全造成威脅。

紅火蟻是聯合國國際保育聯盟所列世界一百大入侵種之一。

金門縣動植物防疫所自105年起進行紅火蟻防治作業，依據國家紅火蟻防治中心監測結果顯示，105年密度最高，106及107年數

據先後升，107年度乾旱雨水較少，防治效果較佳，監測密度已降至7.2%。防疫所指出，去年至今仍積極防治中，以減少

紅火蟻防治作業，截至107年底止已投入經費1.74

萬餘元。

人身及公共安全造成威脅。

紅火蟻在金門，加強防治就能減低對農業與畜牧業生產、環境生態、人身及公共安

全造成威脅。

紅火蟻是聯合國國際保育聯盟所列世界一百大入侵種之一。

金門縣動植物防疫所自105年起進行紅火蟻防治作業，依據國家紅火蟻防治中心監測結果顯示，105年密度最高，106及107年數

據先後升，107年度乾旱雨水較少，防治效果較佳，監測密度已降至7.2%。防疫所指出，去年至今仍積極防治中，以減少

紅火蟻防治作業，截至107年底止已投入經費1.74

萬餘元。

人身及公共安全造成威脅。

紅火蟻是聯合國國際保育聯盟所列世界一百大入侵種之一。

金門縣動植物防疫所自105年起進行紅火蟻防治作業，依據國家紅火蟻防治中心監測結果顯示，105年密度最高，106及107年數

據先後升



讀江湖柳著 憶板橋強恕

◎王先正

刻買下一冊回家研究。

作者柳茂川，浙江臺州臨海人，民國29年出生於四川涪陵。今年已八十歲了。書中有介紹他的家族史，他祖父柳曉青，前清以秀才入武備學堂，任職浙江新軍，早年參加光復會與同盟會。父親柳際芝，黃埔軍校五期。母親鍾文金，中央軍校十五期，早期唯一的女性步兵上校，曾任第三、四屆臺北市議員。伯父柳際明，保定軍校八期，對日抗戰時以井田阻塞戰重創日軍。柳先生未寫父與伯父軍職，但資深記者王瑞德在序文中說柳父與伯父都是將軍，我好奇，查網路，未見柳父詳資。在百度百科看到柳之伯父於1946年起，曾任整編第七十五師師長，聯勤總司令部工程署署長，1948年9月授陸軍中將，1949年赴臺任舟山防衛副司令官，再任聯勤總司令部工程署署長。家族誠如作者所言是傳統的軍人世家，他在尚武的背景中長大。

就我所知，寫臺灣江湖或竹聯幫的書，除了柳書，還有池宗憲《夜壺·幫會·選舉·暴力》（民74焦點出版）、陳長風編著《竹聯幫興衰始末》（民76薪火叢書）、趙慕嵩著《白狼傳奇—張安樂的故事》（1999萬象圖書）、邱傑《大哥K烈—台灣教父陳啓禮在金邊》（2003智庫文化）等，這些書我大致翻閱過，內容生動，有很多故事。但柳茂川所著《竹聯：我在江湖的回憶》臺灣第一部幫派主持人親筆史記》，此書內幕更多，視野相當高，人名特別多，我相信看過的人都會驚訝作者的勇氣。書中內容，網路有介紹，在此不多講。但因書中寫說民國四十二年板橋中學、新莊中學的學生組成四海幫，四十五、六年柳讀師大附中分校木聯（實踐國中前身）與勵行中學的學生創竹林路聯盟，四十七年強恕中學（初中）畢業的陳啓禮拜進竹聯。想到板橋中學和強恕中學我也讀過，在此不妨話話當年所見所聞。

我先是就讀板橋國小，讀到畢業，板小與板中就在隔壁，板中福利社販售物品較多，得空，國小生會去彼處逛逛。日後我又考上省立板中（即柳書所稱板橋中學，省立板中於民57年停辦初中，政府又在另處辦板橋國中），家中兄姊多人亦讀板中。我偶去板中找家兄，他的同學喜與我開玩笑，曾拿扁鑽給我欣賞。我讀板中初一，即聞校中幫派甚多，當時臺北縣很多眷村，各村自組聯盟，有壽聯（壽德新村）、庭聯（大庭新村）、婦聯、北聯。偶見學生打架，常是以多欺少，或以大欺小。班上某同學受留級生欺侮，請高中部學長前來支援，那位平日囂張的留級生被修理得唉唉叫，一直叫饒。也會在校園偏僻處，看見有人手拿器械追殺，我班上有一同學，見訓導主任頭髮較少，即在二樓教室騎樓大喊：「光頭！」連叫數聲，激怒老師上樓究辦。看見高中生倚在教室門口談笑，這位同學又嘴賤喊稱：「騷雞！」惹得學長大怒，說要找人教訓他。我在板中一年，糊裏糊塗，自己也覺得浪費青春、不知上進，之後轉學返鄉。回憶民國55至56年的板中，校長似請長假，感覺學校群龍無首。暑假我辦轉學手續，已由新的女校長簽名，之後的省立板中，愈辦愈好，有人說如今已是新北一中了。

至於強恕中學，待我下回再說。

日前赴台過春節，武漢肺炎大陸肆虐，台澎金馬也繃緊神經，全民提高戒備，在家悶了幾天，某日戴口罩出門，到板橋誠品書市走馬，看到柳茂川著《竹聯：我在江湖的回憶》臺灣第一部幫派主持人親筆史記》，此書封面印著：你知道台灣幫派具有哪項「全球唯一」的特色嗎？台灣幫派與民政府間，剪不斷理還亂的複雜糾葛，源起何人？三大懸案、一宗疑案：江南案、林義雄家族滅門案、陳文成案、華銀金庫搶案……誰是真兇，誰是主謀？這些句子吸引了我，立

前幾年的寒假，參加國際學生交流，日本京阪神之旅，陪伴一群高中生，教學相長，收穫良多。旅程中有一日大阪自由行，師生們分散各自行動，體驗獨遊的樂趣，是日結束，分享見聞。

薄薄的一張八百日圓的地鐵全票交到你手上，象徵這天自助之旅開展，導遊將不再理你，雖然她建議到黑門市場和梅田商圈，我未理會她的提議，這個都市交通環線完整，很難會迷路，沒做甚麼功課也不怕。

高興不必再跟團趕路集合，想停留多久都很自在。我想吃甚麼都自己打算，車站的三明治和咖啡就打發一餐。走入谷町九丁目地下鐵見人群匆忙，多是趕著上班的族群，像我這種休閒的漫步者絕非當地上班族，電車門外不必勞煩站務員推你一把，最擁擠的那一班我故意讓步，選擇搭乘下一班，見到通勤者擠電車的無奈，慶幸自己當時是一位幸福的悠遊者。

有的站長還氣定神閒在站內辦公，隔著玻璃窗看他年長又和藹的樣貌，都是阿公級了，臺灣很難得見到。

站內公廁都有抽象的壁畫，可看出是在電車內的乘客各種衆生相。

我搭到城市東南方的南翼站，好像台北淡水線的象山，出站後看到電子溫度計上顯示攝氏四度，路標上有個箭頭指向稻荷神社，往那兒走去，太冷，又到超市買了口罩。

再搭到鶴橋站，轉地面上的環線，自費到大阪城公園，坐到第三站即到達，出站走陸橋到公園內，還走25分鐘才到天守閣，600日圓登入，因

獨遊大阪

◎張啓文

鍋中佳餚 三杯雞

◎藍芸



將你分屍剝塊的是那屠夫
爲了你身上價值令死後無憾！
將那肉身入鍋熱炒成佳餚
先敬上一杯米酒願你安息！

淋入一杯醬油是提味
最後奉上的糖願你下輩子不再受苦！
紅辣椒做個妝點
再獻上一束九層塔
祈願來生你不再受鍋刑

爲旅行團通常在此待一小時多，只在天守閣外逗留瀏覽，連豐田神社也沒時間進入！

那時我像似認真的中學生來上一堂豐臣秀吉的歷史課，影片裡面有他的家書、興建沿革、家族史等，原來每一個掌權者都希望子孫是世世代代可以永享成就，無奈事與願違，沒幾年江山就拱手讓人了，我很用心上完課，內心很充實。

還有服裝可以扮演歷史人物，穿上去如同走入時光隧道，背景是一大張天守閣建築物，我看遊客來去穿梭，穿穿脫脫皆是斯文樣貌，多是台灣人，沒見一位霸氣十足的扮演者，或許這時代已不流行那股霸氣了，豐衣足食少經風霜，只見斯文。

午茶時間在野田站下車，在站內的速食店點了黑

咖啡和兩塊麵包，就無人的桌前坐下來，下班前這段時光，車站才有這種悠閒光景，進入速食店，一陣溫暖湧上心頭，才感受內外溫差之大。

剛剛看見大阪城公園有一群中學生穿短袖慢跑，我在店裡卸下外套，卸下心靈武裝，攤開筆記本寫下沿途見聞，待了一個小時，眼見即將五點，趕快出站走到玉川站換回飯店的路線。就一直搭到文之里站，傍晚時車站邊的市場即將打烊，我買了兩個大蘋果，價位約合台幣一百元。

隔一日大阪城公園果然停留一小時，未入天守閣，讓我對於前一日的獨遊很有成就感，那樣一個人才感覺到旅行的滋味，其他多是走馬看花，外面的世界再美，終不及自己的故鄉人親土親。



阿嬤牌口罩

◎美美

最近口罩荒，全民瘋搶口罩，家裡的庫存即將用罄，老媽爲了怕她的孫兒們沒有口罩戴，心急的像熱鍋上的螞蟻，直向我們全家每個人都搜刮健保卡，信誓旦旦明天早上要去排口罩，那知你早起別人比你更早起，排了幾日白工後，也就黯然放棄了。

我安慰她請她放寬心，金門目前尚無疫情，別整天滑著手機看肺炎疫情，看著新聞報導關注疫情死亡人數，那只會造成心理恐慌，她回我說：「好！」可是隔一秒鐘又開始關注疫情：「今天又多死了幾個人！南無阿彌陀佛！」真是一個可愛的緊張老人。

隨著日子一天天過去，金門小三通也停航了，家裡的口罩也真的用完了，實名制的健保口罩也不敷使用，老媽也不知那裡來的天外飛來一筆說：「她要去製作口罩」，我起先以為是她想口罩想

瘋了，隨便說說，心想你又不是郭台銘，又沒有工廠，也沒有口罩的原料不織布，怎麼製造口罩？

那知有天下午，老媽竟然把她製作的口罩PO在家族的群組裡：「每個人兩個，可以每天替換。」原來她用了她那當年陪嫁的古老針車，縫製了綿質口罩，看那斜紋淡雅的顏色，中間呈現縫空狀態，只需將市售的不織布口罩穿進去擋細菌，口罩中間部份還學市售的口罩捲摺方便擰開，這方法不僅延長了市售口罩的壽命，也兼具環保效益，不得不佩服她老人家的智慧。

所謂「家有一老，如有一寶。」老媽從來都不服老，都七十好幾了還每天玩智慧型手機，常在LINE裡分享她的健康保健影片，我問她這次口罩的靈感那裡來，她調皮的說：Google 與youtube！

有這麼可愛嗎？

◎甯

前幾日的傍晚，五歲的姪女扉扉跟著到神明廳燒香點火，下來後……她突然說：我好想天上的「阿奏」喔！

害姑姑我雞皮疙瘩，不知道是童言童語還是……？因為神明廳的阿奏，除了阿嬤其他連我自己都沒看過；她唯一看過的阿奏是外婆，那時她才二歲大吧！而且在翻閱舊照片時，她能很清楚的指出阿奏，讓我不得不服孩子記憶力。

一年多前，有一次扉扉一下飛機回到家，就被她爸爸帶到神明廳說要拜拜，一問之下才知道在屏東廟宇收驚時，師父說扉扉常發燒的原因是因為家裡的神明看她太可愛了總喜歡摸她的頭。

後來姑姑跟會處理事情的朋友求證，確實會因爲不同頻率和磁場造成身體不適。

害我不禁想問真的有著麼可愛嗎？可愛的時候很可愛，不可愛的時候就像是惡魔。

獨處書房悠游中

◎楊森永

夏蟬唧唧，牽動的是我振筆疾書的鬱悶聲。仰首望向時鐘，才赫然發現早已過了正午時分，我低頭沉潛以待，手指煩躁的轉動著筆桿，卻依舊百思不得其解。心頭上一把無名火無故被挑起，手一橫，懊惱地將書本扔至桌面，發出的巨響迴盪耳際。環顧四周，只二米寬的環境，外加天氣炎熱，煩躁鬱悶難解積在胸口。

轉換心情是一種心靈的突破，我放下書本，來到戶外，閉上雙眸，靜默的享受和煦陽光照拂和涼爽微風的洗禮。胸口中的煩悶感隨著時間點滴的沉澱，如臨微風秒逝的代謝。我再次坐回桌前，從容的私付著繁複的數學符號，埋頭寫起作業來，屋裡靜悄悄的，只聽到鉛筆在紙上沙沙寫字的聲音。

有時，身體擋住的並不是事物本身的艱澀，而是心理上的障礙。若是揭開心靈上迷霧的面紗，斬刃精神中的荆棘，事情就不如表面上的繁瑣，一切就能境隨心轉迎刃而解。人、書及書房，三者合而為一，雖然有點窄小寂寞，卻獨享自我的喜怒哀樂，更享受那般悠游自在，一個人的書房，看來這種寧靜閒暇時光非我莫屬。

過年不胖的撇步

◎巧爾

過完元宵，新年也近尾聲了。民衆在長達十多天的迎春慶典及澎湃年菜的活動下，可能有不少人的腰際已多了一圈肥油。尤其是中年後，身體新陳代謝變慢，飲食只要沒節制，體重很容易超標，對健康沒甚好處。

我曾經聽聞一位老媽媽說，上了年紀到高檔餐廳吃飯的兩難，只吃一點，實在划不來；吃太多，又對身體造成負擔。一語道盡中老年人面對美食，吃或不吃的窘境。

的確，大吃大喝變胖後，再來減重，對身體器官很傷。飲食正常有其必要性，即使過年期間，也不該太放縱自己的口慾，免得傷了腸胃，肥了腰圈，還花數倍時間減重，那真是太折騰自己了。

飲食節制一向是我生活的原則，過年期間也不例外。面對年節美食，應景糖果餅乾，我一向是動心忍性，對每樣菜皆淺嚥幾口，嚙嚙鮮，就好。抗拒不了的零嘴點心，一定放在中午前吃，中午後，外出走路散步消耗熱量。另外，晚餐餐後也絕不再進食。

平常，我喜歡走路運動。剛好有朋友送我一個智慧手錶，可以度量我每日走路運動的步數。我與先生常結伴到住家附近的社區公園，或到較遠處的大學校園或近郊健行走路，這樣來回一趟約數千步左右的腳程，既呼吸新鮮空氣，又可活絡筋骨消耗熱量。我也藉著量體重控制體重，家裡正好有台電子體重機，設定後會將每次秤重的數字傳輸到手機，從手機上可以看出個人體重的變化曲線圖，方便我自我管控體重。

在節制飲食、規律運動，及藉由數位科技輔助下，吾人體重一直控制良好。

今天早上，我站上電子體重機一秤重，體重螢幕顯示的數字令我滿意。表示我又再次成功抵禦年節美食的誘惑，自我健康管理情形不因過年而放假。

新冠肺炎 大陸出現第四代病例

新冠肺炎已在中國重慶、湖南等地出現第四代病例，其中湖南一名男子一人傳給17人，最後兩例感染者即為第四代病例。專家說，這顯示傳染鏈條延長，防控難度進一步加大。

世界衛生組織（WHO）2月11日已將武漢肺炎定名為COVID-19（2019冠狀病毒疾病）。

綜合重慶日報和騰訊網報導，據重慶市衛生健康委員會，截至13日零時，重慶累計報告確診病例158例，死亡1例，新增感染病例。

報導說，要證明病毒具備持續人傳人能力，至少需要出現三代以上的人際傳播。這次新新冠病毒傳播的第一代感染者是指在武漢華南海鮮批發市場內的感染者；第二代感染者是被第一代感染者傳染的武漢人或去過武漢的外地人。

第三代感染者本身沒去過武漢，但被離開武漢的人土傳染；第四代感染者則是中國各地受第三代感染者傳染的患者。

這名楊姓男性患者1月10日前往武漢探親，自稱期間接觸過有相似感冒症狀者；1月14日回到湖南，當晚曾與友人暢聊40分鐘，15日雖有頭痛和低燒現象，但還是赴宴和宵夜，16日症狀加重，20日就診，23日確診。

楊男確診後，疾控專家對他進行密切接觸者進行了追蹤和流行病學調查。這些密切接觸者共352人，涉及2省3市10個縣區，最後確認了17例病例，其中包括會與楊男直接接觸的第三代感染者。

湖北省是這次疫情重災區，爲專家擔心，這次疫情傳染鏈條延長，將使疫情防控難度進一步加大。

第四代患者，因爲他的病況，湖北省是這次疫情重災區，爲專家擔心，這次疫情傳染鏈條延長，將使疫情防控難度進一步加大。

● 高燒痙攣咳到死一種快掛掉的感覺

葉虎初次求醫的那天晚上，他放棄在同濟醫院的

葉虎是日本動漫迷，願望是將來能當聲優的葉虎，只能靠看日本動

葉虎在醫院接受多次電腦斷層掃描，顯示他有高

度染病可能，病毒還擴散到了肺部。醫生們開始討

論他是否符合接受核酸檢測的資格，不過最後仍覺

得他的症狀還不夠嚴重，珍貴的核酸檢測套組必須

留給更嚴重的患者。

居民生活物資由政府配送

（中央社）

跑了第2趟醫院後，葉虎在不知道自己到底有沒

前進同後續醫院治療的危重病人已超過10人。臨床反

應顯示，患者接受治療12至24小時後，實驗室檢測主

要炎症指標明顯下降，淋巴細胞比例上升，血氣飽和

治療12至24小時後，臨床體徵和症狀明顯好轉。

陸媒中國新聞網報導，武漢金银潭医院院长张定宇在湖北省疫情防控工作新闻发布会上表示，医院正

在开展康复病人恢复期血浆的输入，目前已显示出初步效果，康复患者体内有大量的综合抗体对抗病

毒。他公开呼吁康复后的新冠肺炎患者积极来到医院

伸出胳膊，捐献血浆，共同拯救还在与病魔斗争的病人。

中國國務院國有資產監督管理委員會微信公衆號

（中央社）

陸近日援引抗SARS經驗，以新型冠狀病毒肺炎康

復者的血浆，输入11名重症患者，并宣稱患者接受

特免球蛋白的製備，已成功製備出用於臨床治療的

特免血漿，投入臨床救治重症患者。

他公开呼籲康復後的新冠肺炎患者積極來到醫院

伸出胳膊，捐獻血漿，共同拯救還在與病魔鬥爭

的病人。

武漢肺炎已在中國重慶、湖南等地出現第四代病例，其中湖南

一名男子一人傳給17人，最後兩

例感染者即爲第四代病例。專家

說，這顯示傳染鏈條延長，防控難度進一步加大。

世界衛生組織（WHO）2月11日已將武漢肺炎定名爲COVID-19（2019冠狀病毒疾病）。

綜合重慶日報和騰訊網報導，據重慶市衛生健康委員會，截至13日零時，重慶累計報告確診病例158例，死亡1例，新增感染病例。

首次出現2起第四代感染病例，出現第四代感染病代表病毒在

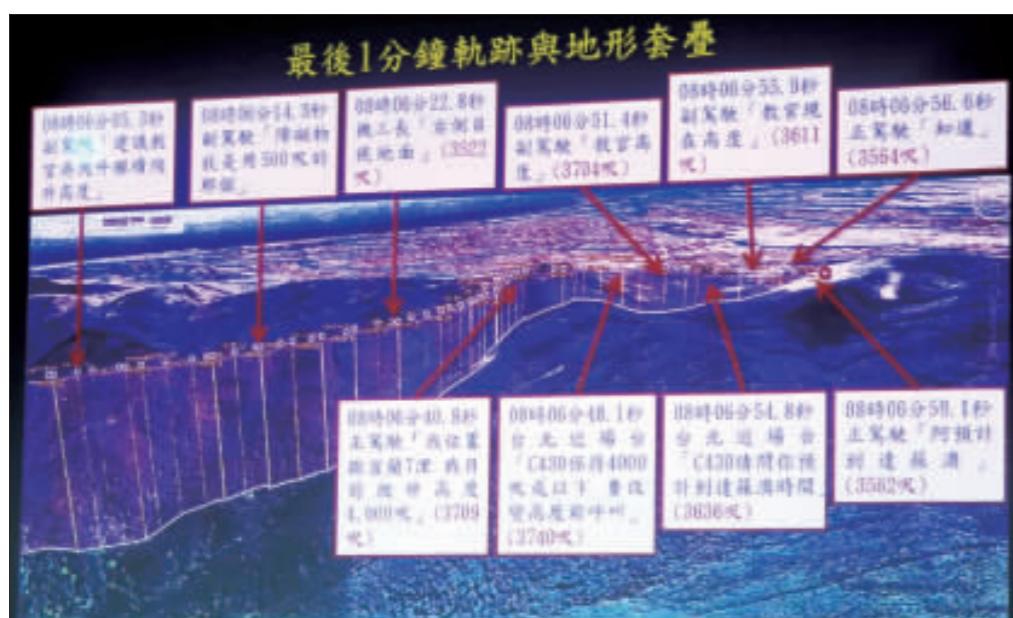
1月14日回到底。

這名楊姓男性患者1月10日前往武漢探親，自稱期間接觸過有

相似感冒症狀者；1月14日回到底。

這名楊姓男性患者1月10日前往武漢探親，自稱期間接觸過有

黑鷹初調出爐 還原關鍵最後1分鐘



國防部「黑鷹調查初步報告」公布最後1分鐘軌跡與地形套疊圖。（中央社）

【中央社記者游凱翔、余祥台北15日電】空軍UH-60M黑鷹直升機1月2日8時7分失事，空軍今天還原過程

，機組員8時3分已注意雲層變化，失事前最後1分鐘，副駕駛兩度提醒注

意高度」，雖然正駕駛應變拉升，但

仍讓憾事。

UH-60M黑鷹直升機（機號93），1月2日在新北坪林、宜蘭交界處失事，造成參謀總長沈一鳴、總士官長韓正宏

、正駕駛葉建儀、副駕駛劉鎮富、機工

長許鴻彬、政戰局副局長子親文、情報

次長室助理次長洪鴻鈞、總長室參謀黃

聖等8人殉職。

空軍今天舉行初步事實調查報告說明

會，並依據黑盒子數據，還原從起

飛到失事的過程。空軍司令部督察員黃

志偉少將表示，黑鷹於上午7時54分從

松山基地指揮部起飛，7時57分30秒過

新店、8時2分30秒通過坪林。

8時3分12秒，副駕駛表示「可全

（位於飛行員左手邊）直昇動

作飛行員操作飛機，並使飛機有

上升的向量，否則如果直接撞及山壁，傷亡

恐更慘重。

黃志偉也引述生還者談話表示，在撞擊前約

5至10秒（主觀認定時間），從飛機左

後法醫鑑定等，機組人員到最後一刻仍努力

操作飛機，並使飛機有

上升的向量，否則如果直接撞及山壁，傷亡

恐更慘重。

黃志偉指出，黑鷹雷達光點在8點7分之後消失，隨即出動救援方

。警消隨即出動，軍

援。空軍黑鷹擬裝氣象雷達專機任務編制雙正駕駛

到台東慰勉員警時說：「檢警合作逮捕台灣三大毒梟之一，瓦解南部最大販毒集團。」

刑事局去年與台東縣警局合力逮捕一名林姓毒梟，起獲大批海洛因磚。警政署長陳家欽今天

揮拳破獲大毒梟的檢察官許萃華。（中央社）
上、陳家欽慰勉破案有功人員；下、指揮偵辦破獲大毒梟的檢察官許萃華。（中央社）



（中央社記者劉建邦、盧大城台北15日電）

刑事局去年與台東縣警局合力逮捕一名林姓毒梟，起獲大批海洛因磚。警政署長陳家欽今天

揮拳破獲大毒梟的檢察官許萃華。（中央社）

上、陳家欽慰勉破案有功人員；下、指

揮偵辦破獲大毒梟的檢察官許萃華。（中央社）

上、陳家欽慰勉破案有功人員；下、指

揮偵辦破獲大毒梟的檢察官許萃華。（中央社）