吉安鄉健走 踩出健康無菸日

台灣每二十分鐘就有一人死於菸害 拒絕酒菸檳 走入自然新鮮空氣

記者劉怡伶／報導

吉安鄉衛生所昨天與屋卡棧協會，共同在南華教會前辦理，五三一世界無菸日—踩出健康，菸酒檳走開的健走活動；大家先以小蘋果健康操暖身，許多阿公阿嬤紛紛表示，第一次跳小蘋果，很努力跟上拍子；大家也說，跳錯沒關係，最重要是，樂活動一動身體才健康。九十四歲林老先生，更說跳小蘋果，絕不輸給年輕人，因爲不抽菸，肺活量一級棒。

圖：健走前大家宣誓拒菸，並一起合影。（記者劉怡伶／攝）

健走路線由南華教會出發途經干城綠色廊道、五十甲無菸公園、初英自行車步道返回南華教會，沿途鳥語花香，潺潺流水，充滿許多芬多精。七十五歲劉先生說，他常常來走步道，運動愈多精神就愈好。

長輩不輸年輕人

吉安鄉衛生所主任莫那・瓦旦、屋卡棧協會理事長陳若望以及南華教會牧師等人，率領一百多人男女老少的鄉親們，熱情走完近四公里的全程。

莫那表示，世界衛生組織指出，每年全球有五百萬人死於吸菸相關疾病，平均每六秒就有一人因菸害死亡。在台灣，則是每二十分鐘就有一位國人，因菸害失去寶貴生命。

他強調，避免不吸菸者，暴露在二手菸的環境中，是吉安鄉推動菸害防制的首重目標；另陳若望也說，屋卡棧協會從今年開始推動無菸部落，藉由成立戒菸酒檳班，簽訂拒菸酒檳公約，並動員社區志工打掃部落撿拾菸蒂、檳榔渣、酒瓶等，讓社區煥然一新。

他也呼籲進入屋卡棧無菸部落不要吸菸，讓部落充滿新鮮空氣，讓不吸菸者免於暴露於二手菸的危害。

吉安鄉衛生所在現場，也提供X光車篩檢活動，並邀慈濟醫院菸害個管師，進行菸害衛教宣導活動，讓大家在母親節前夕，過一個健康有意義的週末假期。

名美食評論家 讚花蓮有國際級食材

記者劉怡伶／報導

名美食評論家胡天蘭（見圖／左二）、梁幼祥（見圖／右二），國賓飯店餐飲事業部副總經理林淑芳（見圖／中）三位，昨天擔任「原味覺醒—原住民野菜創意料理競賽」評審；胡天蘭「稱讚花蓮有國際級食材葛鬱金」，另梁幼祥也說「花蓮是台灣最容易成爲國際化的都市」，林淑芳更說「無痕料理，環保概念運用在料理，這先進觀念希望結合原民美食好好推廣」。

大讚「原」味美食

胡天蘭說，因丈夫曾擔任媒體特派員，夫妻居住花蓮，讓她有機會認識花蓮原民美食；她說，花蓮不只有竹筒飯，烤山豬肉絕對不輸給香港烤乳豬；在花蓮第一次嚐到檳榔花、藤心，當時她非常感動這些原味好食材，而這也造就她，是全國最早寫原住民食材的美食評論工作者。

花蓮是好地方，「馬告」是上天給原民最棒的天賜。胡天蘭認爲，原民舞蹈歌唱，就如同印地安人，都有著上帝最特別的照顧，賜給大家最好的體力與聲音；她也說，行政院觀光局要向國際宣揚美食影片，徵詢她的意見，她建議，絕對不能少原民原味，台灣被稱寶島，就是有許多好東西。

在花蓮部落吃到，全省廚師不知道的「葛鬱金」。胡天蘭說，外表像薑，卻有著芋頭味道，是外國很昂貴食材，紅燒肉一級棒；她鄭重呼籲花蓮縣，千萬不要放棄展現原民美食，花蓮有實力，把值得驕傲的東西，推薦給全國、全亞洲與國際世界。

說得一嘴好荼的梁幼祥也說，在中央人民廣播電台主持節目，把台灣好山好水介紹到中國大陸，許多背包客都聽廣播節目來花蓮；他說，花蓮是好地方，原民會要更重視花蓮寶地，這裡人最甜，也最可愛。

花蓮好山好水，又有不同文化與人才，這最甜的地方與最原味的美食，較之台灣各地，只要好好規劃，是最容易成爲國際化都市，花蓮有太多特色，原民美食創意加上觀光，可以設定國際化目標，打造成花蓮觀光藍圖遠景。

林淑芳則說，無痕料理，走在時代尖端，現在飲食都太過設計菜單，推動環保愛地球，重視食物里程，尊重大自然生命的的飲食文化與態度，在這一場比賽看到，對食物的尊重，另她很感動，希望原民美食能結合繼續推廣。

大進國小村校聯運 開幕演出京劇

光復／記者黃聰明報導

大進國小昨天舉辦村校聯運，開幕典禮中，特別邀請臺灣戲曲學院表演傳統京劇，校友林冠群應邀演唱流行歌曲，選手進場時，學生大演變裝秀，另安排新住民媽媽擔綱推出異國美食展，與會人士與家長，大快朵頤。

大進國小村校聯運昨天上午熱鬧展開，由校長廖仁藝主持，活動開場，邀請臺灣戲曲學院京劇學系學生帶來精彩的傳統京劇表演，光復鄉很少看得到這種表演，與會師生、地方人士可以說耳目一新，也對傳統戲劇有進一步的認識。

接著由平均年齡七十歲的大全社區媽媽帶來活力十足的傳統鑼鼓演出，展露自信的光采。歌手林冠群是大進國小第五十屆校友，曾參加當紅選秀節目「我是歌手」，他應邀到場演唱兩首燴炙人口的流行歌曲，全校師生爲之瘋狂，宛若校園個人演唱會。

選手進場時間，由各班級發揮創意與巧思，裝扮各種造型依序入場，有的化身迷你牛仔或是戴起斗笠充當農人或裝扮可愛，有的妝扮成墨西哥人，趣味主題加上純眞可愛笑容，萌樣十足，成爲全場鎂光燈的焦點。

與會人士包括立委王廷升、教育處督學梁依仁、光復鄉長謝忠淵、光復鄉代鄭桂鐘、鍾蔚諮、大進村長林長盛、大安村長陳平復、大富村長江兆億、張峻議員辦公室主任陳裕中及光中校長古基煌、源中校長葉淑貞等鄰近學校校長，場面熱絡。

運動會安排廿九項競賽，有親子趣味競賽，還有各項挑戰賽、百米賽跑及拔河、接力，在陽光下，全場學童與社區民衆揮運動家精神，在各項競賽中更展現團體向心力與榮譽感，卯足全力參賽，力求爭取最高榮譽。

運動場上的競技活動之外，場外也舉辦新住民媽媽美食競賽活動，參賽情形踴躍，道道都是新住民精心準備美味的家鄉菜，經由炒、煎、湯、熬、烤、燉等拼廚藝上桌，呈現出各國最道地、最創意的風味佳餚。

桌上琳琅滿目百件的美食，有些看似平淡，卻能蹦出新滋味，讓到校的賓客、地方人士及參賽媽媽實際品嘗充滿異國風味的創意料理，讚聲不絕，也提前歡度一次不一樣的母親節。

校長廖仁藝致詞時表示有三個期望，第一個期望是學生要珍惜和同學、師長二個期望是學生要健康快樂，第三是祝福全天下的時光，在陽光下，全媽媽母親節快樂。

以米穀粉應用爲題

吉安鄉農會家政班 學員巧手製美食

記者劉怡伶／報導

吉安鄉農會昨天舉行家政幹部訓練，邀池上農會講師吳明伶以「米穀粉應用」爲題，教導婦女姐妹製作幸運煎餅、ＸＯ醬銅鑼燒等精緻點心；花蓮縣副縣長徐祥明、吉安鄉農會理事長黃福勝及總幹事黃美玉等人也到場加油打氣，場面熱絡。

八十多位家政班學員認眞學習，也發揮平時家政班學習的精巧手藝，將在地優質無汙染的農產品，烹調成可口佳餚；徐祥明逐一品嚐後，也讚不絕口，對婦女姐妹精湛廚藝，更是給予高度肯定。

打破食物刻板印象

徐祥明表示，農會家政班烹調的美食是有口皆碑，不僅打破「健康的食物不好吃，好吃的食物不健康」的刻板印象，更符合現代人講求健康美食的精髓。他說，顯見婦女姐妹在家政班學到的精巧手藝，都能落實於日常生活，讓家人吃得健康又美味。

現代職業婦女，有別於傳統社會「男主外，女主內」的形象，無論在職場或家庭都扮演重要角色。徐祥明說，許多姐妹更熱心公益，在忙碌之餘，仍抽空投身志工活動，在各個機關與社會團體，協助鄉親解決疑難，讓花蓮各個角落充滿關愛的暖流。

花商資源均化成果展 音樂社團共參演

記者李婕妤／報導

國立花蓮高商配合十二年國教實施本區高中職適性學習社區教育資源均質化，辦理「樂活花蓮—中學生攜手計畫」，昨天下午在花蓮文創園區辦理社區動態社團成果展演。

該計畫結合社區資源，加強學校資源共享，並整合社區適性課程，引導學生適性發展，促成高中職與國中的合作關係，昨天參加展演的社團有童軍社、熱音社、熱舞社、舞感社、國樂社及管樂社，由花蓮高商學生帶領社區國中學生共同參加演出。

圖：花商於文創園區舉辦均質化動態成果展演。

花蓮高商校長林明山表示，高中職適性學習社區教育資源均質化的重要精神即在發展社區特色教學，並發揮社區學校資源共享的功能，花商國、管樂於花蓮縣及全國音樂比賽連續榮獲優等佳績，原住民舞社團也榮獲全國舞蹈比賽優等第一名，花蓮後山的孩子在藝術、音樂及舞蹈皆有與天俱來的天份，啓發孩子在音樂及舞蹈方面的才能，讓後山的孩子也能有一個自己表演的舞台，也期望這些孩子將來有機會能就讀花商，讓自己的才能發光發熱。

郵局寫生賽 150學子各展畫筆

記者黃婉婷／報導

花蓮郵局昨天上午在吉安鄉知卡宣森林公園辦理「一０四年郵政壽險全國兒童創意寫生繪畫比賽」，昨天氣候涼爽，吸引不少父母帶小朋友前往寫生，計一百五十位學子參加。

由於沒有限制寫生主題，小朋友們個自選了個喜歡的角度坐下來畫畫，人群散坐在園區各處，畫著色彩鮮豔的花朵、昆蟲以及遠山。小朋友們專心的畫圖時，父母就在一旁遞水彩筆及顏料，還幫忙搧風遞茶水，讓寶貝能夠專心的畫畫，親子關係也在此刻增進不少。

花蓮郵局表示，每年總局都會舉辦寫生比賽，全國各局一起協辦，繪畫比賽分爲幼稚園及公私立國民小學學生，依年級分爲幼稚園組、低年級組、中年級組、高年級組四組，預訂於六月五日，中華郵政全球資訊網花蓮郵局網站公布評審結果（網址：www.post.gov.tw），並擇期辦理公開頒獎儀式。

圖：小朋友們散坐在園區各角落。

圖：學生穿著墨西哥服飾進場。（記者黃聰明／攝）

花蓮宗教

討主喜悅

◎花蓮縣基督教傳教師合一聯禱會，將在五月十二日（星期二）上午十時，在光復鄉馬太鞍長春教會（阿美族中會）隆重舉行，將由聯禱會主席黃瑞成牧師親自主禮，會中敬拜服事均由馬太鞍長老教會主任牧師陳約翰帶領全體團隊傾全力鼎助，虔誠歡迎花蓮全縣各鄉、鎮、市的衆牧者，同工們，從心底湧出感恩之心，積極性喜樂的參與，但願上帝的指意在花蓮全縣衆教會同心迫切禱告中，彼此攜手合一中迎接「全縣花蓮的最大的復興！」，地址是光復鄉大馬村中山路三段八十九巷十四號，聯絡電話：（03）8547421。

聯禱會主席黃瑞成牧師特別強調，此次聚集將改選主席，並推選全縣北、中、南區等的副主席，選出討主喜悅的重要幹部，冀望屆時務必準時光臨！

滿滿祝福

◎吉安鄉基督教勝利浸信會，邀請參加母親節感恩聚會，教會也準備獻給每位辛勞的母親一朵康乃馨和溫馨的禮物，將在五月十日（星期日）上午十時三十分起至十一時三十分止，由負笈美國學成歸國的楊茂瑞博士，以「孝敬母親」（出埃及記二十：12）爲題，由淺入深，清晰又清楚的宣教，一定帶給您滿滿的祝福，散會後，一起合唱留念，衷心的期盼附近社區鄉親帶著敬愛的母親聚會，地址是吉安鄉東海十街六十八號，教會電話：（03）8549011號。

延年益壽

◎佛教正德癌症醫療基金會花蓮分院，每月默默定期舉辦義診，這月份訂於五月十五日（星期五）上午八時起至十一時截止，在花市花崗山老人會館展開義診。免費量血壓、血糖、民俗療法及推拿等，熱衷歡迎附近社區鄉親，尤其延年益壽、耆老的長者，把握良機，無庸置疑，準時趕往接受義診。助您身、心、靈均能贏得返老還童，更是百歲長命唷！

最佳歡欣

◎花蓮市基督教信義長老教會，爲了火熱的慶祝母親節，特邀請主日學的全體小朋友，於五月十日（星期日）上午的主日崇拜中，特地向敬愛的媽媽們獻詩，由衷地歌頌母親的最偉大，將由牧長李茂忠主禮，並以「家庭不可或缺的」（以弗所六：1至4）爲題，精闢感人的證道，虔誠敬邀主日學小朋友每位家長務必喜悅的前來共襄盛舉。

禮拜結束后，緊接著茶點交誼，也爲每位母親們準備了乙份珍貴禮物，咱們殷切期待您們的親臨參與，帶給我們永遠難忘那溫馨又感恩的季節，更獻給天下的母親最佳的歡欣！

（林秀春）

縣長盃網球錦標賽開打 近兩百人報名

記者何國豐／報導

一０四年花蓮縣「縣長盃」網球錦標賽昨天上午於縣立網球場舉行開幕式，參賽隊伍年齡層自國小三年級至高中三年級，計有一百八十五人報名個人單打賽、廿八隊參與團體賽。副縣長徐祥明專程到場爲選手加油，並預祝所有選手盡其在我，透過網球運動享受健康、享受成就感。

徐祥明表示，花蓮是體育大縣，縣府致力推展各項體育單項，並培育花蓮優秀子弟爲國爭光，近年不僅積極完備各項體育運動的軟硬體設施，並透過經費挹注支持，期盼透過網球運動的訓練，培養智慧、毅力、耐力，促進學子身心均衡發展。

「縣長盃」個人賽已於昨日告一段落，徐副縣長親自頒發獎牌，共計表揚卅九位各年級前三名選手，他也感謝網球委員會以及師長、教練推廣網球運動，期盼邀請更多新朋友的加入，一起享受健康、陽光的生活。

與會貴賓包括網球委員會主委徐瑞陽、副主委平島・部定、縣府教育處處長陳玉明、體健科科長白鴻儀、美崙國中校長許俊傑、宜昌國中校長彭森露、宜昌國小校長李國明、太昌國小校長梅媛媛、明恥國小校長江政如及退休校長陳文財等人。

圖：副縣長徐祥明（中立）期勉參賽選手透過網球運動，享受健康及成就感。

花商夜校排球賽 托殺不落人後

記者李婕妤／報導

國立花蓮高商進修學校日前舉行夜間排球比賽，並頒發日前舉辦園遊會各班競賽及各項證照的獎項，包括商業管理能力檢定等證照，進修學校學生雖然白天工作，在學習上也非常認眞，證照成果豐碩。

在球場上，學生展現活力及拚勁，選手在網前托球、殺球，不論男女老少，奮力救球，不怕受傷，看得同學們驚叫聲、讚嘆聲不絕於耳。賽後無論輸贏，握手言和，充分展現運動家精神。

進修學校資三甲班排球國手盧忱盈，帶領同學兩天比賽一路晉級，締造蟬聯冠軍佳績。老師們看得技癢，賽後臨時組成教師隊，與冠軍隊進行師生友誼賽，最後雖然教師隊不敵學生猛攻，敗下陣來，但已達到師生共融的目的。

賽後，校方精心安排母親節活動，祕密透過班聯會運作，場中響起「母親您眞偉大」的悠揚音樂，學生贈送康乃馨與卡片予全校教職員工，並與老師合影留念，場面溫馨感人。老師們扮演著學生第二個母親的角色，耳提面命用心呵護，照料學生在學校的大小事務，因此這一年一度的母親節更應表達心意感念師恩。

圖：花商進修部夜間排球賽，學生展現活力與拚勁。