



白宮新聞稿兩犯錯 過去所在多有
白宮新聞室 8 日發布的新聞稿連續 2 次犯錯，這當然失禮，但是並不罕見，至截稿為止，沒有幾家美國媒體在意。



伴君如伴虎 員工與老闆如何溝通
身為員工要知道每個人的責任和角色，以及如何與這些人合作完成工作，更要觀察老闆的喜怒哀樂，學會以下事上。



驚見蘭嶼環保船 垃圾變裝置藝術
為響應科學玩意節主題「永續環保」，阿文團隊打造一艘把廢棄寶特瓶變為裝置藝術的巨型「蘭嶼環保船」。



《29+1》談輕熟女的焦慮
電影細膩地掌握了職場女性追求成功，事事計較完美的心態。情節時而喜趣時而感性，別具巧思的劇情設計。



今天天氣

北部 26°-35° 晴時多雲

中部 25°-34° 多雲短暫雨

南部 26°-35° 晴時多雲

東部 26°-34° 多雲短暫雨

一例一休陷困境 綠 11 縣市難執行

「一例一休」是否修法，在綠營成羅生門！台南市長賴清德更首先開槍喊出：「若最後沒辦法，也需要修法。」但府、院仍不表明態度。

【本報記者郭羿菲分析報導】「一例一休」要否修法，在綠營內成為羅生門！面臨 7 月正式開始勞檢的勞動政策，民進黨 13 個執政縣市中，除基隆市長林右昌、雲林縣長李進勇沒有表達立場外，其餘包括高雄市長陳菊等 11 縣市首長都已表明「僅輔導」，台南市長賴清德更首先開槍喊出：「若最後沒辦法，也需要修法。」立委何欣純等人也提出修法草案，但府、院至今仍不願明講要否修法，僅說：「持續傾聽各方意見」。

民進黨政府敲定「一例一休」法案以來，引發各界爭議，包括物價調漲、勞工失去加班機會、加深勞資對立等，在處理完年金法案、前瞻基礎建設計畫法案後，各界猜測下個會期將因例休新法在 7 月展開勞檢陷入困難，在立委、地方首長的反對下，或許會有一例一休的轉圜餘地。

綠營內部大喊修法



▲工商協進會舉辦「推動週休二日產業座談會」中，工商協進會理事長林白豐（右）向經濟部次長王美花（左）表示，一例一休應該修法，加班費希望簡化為 2 倍、加班時數每月 60 小時、變動工時放寬。（中央社）

「許多台南市民反應一例一休造成困擾，政府若可透過解釋緩解，就趕緊解釋，但如果到最後真的沒辦法，也要以修法來導正。」賴清德 7 日接受《蔻蔻早餐》專訪時，開出綠營地方首長喊修法的第一槍，急為 2018 地方選舉解套。

但其實綠營內部已不是第一次喊修「一例一休」了，何欣純等 21 名綠委早在 5 月底就連署欲修正勞基法，除了休息日加班擬改回以實際工時計算，加班時數也採「工時帳戶」，上限提高至每月 54 小時等，想趕緊解決例休帶來的爭議。而民進黨團總召柯建銘見多位黨籍立委都有修法意見，才終於鬆口：「只要社會各界有共識，要修法也無不可。」

地方執行例休困境

除了賴清德喊出「修法」外，面對 7 月正式上路的「勞動檢查」，各縣市首長也多有怨言，就連被稱為墨綠的台北市長柯文哲

哲都在抱怨，窒礙難行就趕緊修法，現在例休法律已定，若像其他縣市強調「輔導」而不執法，人民對法律的信賴就會越來越差，各縣市民選地方首長遇到的問題都一樣，要不要開罰都很為難。

在綠營縣市中，除了基隆市、雲林縣還未對例休勞檢表態外，其餘包括賴清德、陳菊、桃園市長鄭文燦、台中市長林佳龍、宜蘭縣代理縣長吳澤成、彰化縣長魏明谷、嘉義縣長張花冠、嘉義市長涂醒哲、屏東縣長潘孟安、澎湖縣長陳光復等 10 名地方首長，及新竹縣政府勞工處都已表態，「未來以輔導企業為主，若重大違法、屢勸不聽才開罰」，顯見地方執行例休政策「窒礙難行」，卻困於中央政府還未主張修法。

府、院同表不修法

綠營內部對例休的爭議不斷，總統府、行政院都陸續對外表達立場，以免讓望風向的相關人士「誤解」，行政院發言人徐國勇在 6 月 30 日重申，「行政院沒有修法規劃，但尊重立委提修法的職權。」總統府發言人黃重謬 7 日也打太極地說，「政府會持續傾聽各方的意見，持續改善勞動條件，讓勞工有更好的就業與生活品質。」而主管機關勞動部也頻頻強調無修法規劃。

至此，綠營內部呈現從下而上的「修法」聲浪，但上層卻依舊打太極讓社會各界繼續吵，面對即將到來的 2018 地方選舉壓力，曾對上表達要例休配套聲音的台中市議會等民進黨執政縣市議會，恐將會「越來越大聲」，直到中央聽見了！

加班討論前瞻預算 政院敲定細項

行政院長林全 9 日一早召集衛福部、經濟部、教育部、交通部、農委會、科技部等討論前瞻第 1 期預算案，敲定編列 1089 億元。

【本報記者林亭好綜合報導】為趕在立法院二次臨時會上通過前瞻基礎建設第 1 期預算案，行政院 9 日快馬加鞭討論預算編列，包括爭議多的軌道建設等，會後並由行政院長林全親向總統蔡英文報告，蔡英文總統則在臉書上寫了「把家顧好，把水顧好」等字。行政院人士表示，總統對於林全所報告的內容表示同意，並期許行政立法於審查預算時，能夠理性討論。

立法院日前三讀通過《前瞻基礎建設特別條例》，核定第一期公共建設 68 個項目、839 多億元。其中軌道建設編列 170 億元、水環境編列 207 億元、綠能編列 61 億元、城鄉編列 363 億元；另新增編列少子化 11.7 億元、食品安全 0.27 億元、人才培育 23.8 億元。

其中，爭議較大的軌道建設方面，有高雄捷運延伸環線編列經費 8 千多萬、基隆輕軌編列 2 千多萬、新竹環線輕軌、桃園綠線延伸至中壢、淡海輕軌捷運等 38 項。

行政院將在 11 日臨時院會討



▲行政院長林全 9 日邀集相關部會加班討論前瞻第 1 期預算案。（photo by 本報資料照）

論前瞻計畫首期特別預算，通過後便送立法院審議。行政院長林全 9 日一早召集衛福部、經濟部、教育部、交通部、農委會、科技部等相關部會討論前瞻第 1 期預算案，敲定編列 1089 億元，並於會後親向總統蔡英文報告。行政院相關人士指出，蔡總統同意林全所報告的特別預算內容。

據媒體報導，總統府發言人林鶴明說，總統感謝行政、立法積極合作，支持和國家未來 8 年發展息息相關的《前瞻基礎建設特別條例》，至於建設方案的預算審查，蔡總統期許能夠理性討論，為人民生活品質與國家建設攜手努力。



醒報請訂戶看電影！
《歡迎來住我家》

電影特映場

2017 年 7 月 18 日（二）

晚上 9：00 長春國賓

醒報訂戶寄 anntw.ad@gmail.com
註明手機、地址即贈 2 張

社論

一張課表揭露的教育真相

暑假到了，不少家長也開始擔心漫漫夏日，孩子無所事事、浪費時間，甚至可能會誤交損友、養成不好的習慣；對雙薪家庭來說，尤其困擾，大人要上班、沒辦法長時間陪伴小孩，就要為孩子安排暑假活動，那又是一筆不小的開銷，況且如果對暑期活動的主辦單位和參與的人不夠熟悉，也有風險。

暑假課表引爭議

知名的 TT 面膜董事長李昆霖，最近在臉書上分享了為孩子所作的「暑假課表」。自稱

是「排課達人」的他 and 妻子，為孩子規畫了滿滿的精實課程，包括上法文課、小提琴課、足球課等；他並表示這麼做「不只是為了保住世襲階級的傳承，而是升級視野和品味，希望他們的競爭力能進化更超越上一代。」

這個課表的內容以及李昆霖的這番話，引起社會的高度議論，甚至是網路的口水戰，不少網友砲轟李昆霖的做法是「階級複製」；但也有人認為，身為家長，他本來就有權利為自己的孩子訂定最好的計畫，關別人什麼事呢？

問題是，李昆霖「保住世襲階級的傳承」這話確實牽動不少人的敏感神經。俗話早已說過：「龍生龍、鳳生鳳，老鼠的兒子會打洞」，這就是標準的「階級複製」。這種社會現象已經歷千年，所幸現代教育普及，只要願意，只用努力，下層階級就有機會透過教育，穿越自身原有的社會階級。

在台灣最常舉的例子就是身為三級貧戶、佃農之子的陳水扁，有機會在教育、民主政治這 2 種開放、自由的制度下，突破家族以及個人發展的想像

空間，甚至可說是到達巔峰。

「多元」成「多錢」

然而，隨著不斷進行的教育改革，不少人發現，如今所謂的多元入學似乎已變質為多錢入學，有錢、有資源的家長，可以為孩子預備各式各樣豐富的學習經歷，不但累積、擴大他們的學習成果，也成為多元入學形式下的受益者。

哈佛大學公共政策學教授羅伯特·普特南在近作《階級世代》裡就提到，現今年輕時代的階級流動機會，已呈現愈來愈大的剪刀差（也就是有錢

人家的孩子愈來愈富有，貧窮人家的孩子愈來愈貧困），原因正是家庭環境、教養方式、學校、社區、社會資本的差異，已明顯且深刻地影響了不同階級孩子的流動機會。

階級成「玻璃天花板」

或許這就是為什麼不少人會受不了李昆霖給孩子規畫的那份暑期課表！因為他們從這張課表看到自己甚至自己的孩子難以企及的境地——這張課表所揭露的不僅僅只是某個有錢人的孩子、某個暑假的生活內容，而是具體而微地呈現出社

會另一個階級的人，如何運用自身優勢，培養下一代，使之與其他人拉開距離。

在這裡，「階級複製」成了焦慮乃至於憤怒的關鍵，因為這對許多人來說，就代表他們突破的機會越來越小。促進階級流動本來是教育應該扮演的功能，如今一張課表卻似乎戳破了假象，因而讓越來越多人感到無望。教育主管者看懂人們在酸言酸語背後的憤怒、甚至是恐懼了嗎？是不是應該要趕快做些什麼？！

（彭蕙仙）

談前瞻計畫 藍委、柯 P 都不滿

行政院正積極編列前瞻計畫預算案送立法院審查，行政院正積極編列前瞻計畫預算案送立法院審查，原定 10 日舉行的政院臨時會將延至 11 日。



▲台北市長柯文哲仍對前瞻批評，若建設方向是錯的，丟再多錢也沒用。（photo by 鄭羿菲 / 台灣醒報）

【本報記者鄭羿菲台北報導】行政院正積極編列前瞻計畫預算案送立法院審查，台北市長柯文哲依舊對行政院大筆支出的軌道計畫不以為然，國民黨團首席副書記長李彥秀 9 日也批評，「政院雖列入食安項目，卻只編 2700 萬元，無法接受如此敷衍的編列心態。」政院下午臨時發新聞稿表示，「前瞻預算行政院正積極編列前瞻計畫預算案送

立法院審查，因時間太趕，原定 10 日舉行的政院臨時會將延至 11 日。」

對前瞻軌道建設十分感冒的柯文哲日前曾表示，「未來台灣人口會下降，能否撐住運量、會不會虧到不醒人事，是大家該好好思考的問題。」他 9 日受邀到古亭長老教會以「從政府的企業文化導出正直誠信的理念」演講時，話匣子一開仍忍不住批評，

「若方向是錯誤的，丟再多錢也沒用。」隨即想到演說有上網直播，立刻笑說，「這個有直播，我差點忍不住講前瞻。」讓現場民眾哄堂大笑。

省小錢免伸手要前瞻

柯文哲指出，他從市政財務的小處著手，不合理的都砍掉，包括守衛從 22 人減至 10 人，每年省下 1000 萬元、撤掉市府

報章雜誌省 2000 萬元、Ubike 前半小時收費 5 元，增加 9300 萬元收入等，2 年來市庫結餘 549 億，其中拿 390 億去還債，剩下的錢留在市庫，若各縣市都能省則省，前瞻計畫就不必跟中央拿錢，自己都有錢做基礎建設。

「高市府過去 10 年間，舉債從 1200 億增加到 2400 億元；而新北市府過去 6 年也增加 500 多億的債務，而北市府雖從接任時就負債 1468 億元，但 2 年來我還了 390 億。」柯文哲驕傲地說。

藍不滿食安編列零頭

在前瞻朝野協商中，爭取到期限、預算都砍半的國民黨也對行政院檢討前瞻的進度「不滿」，李彥秀表示，政院火速通過第一期特別預算 839 億元，但在野黨力爭的「食安」項目卻只編列 2700 萬元，佔總預算千分之一不到，「黨團絕對無法接受政院如此敷衍的心態，呼籲蔡政府拿出誠意，否則藍營勢必強烈杯葛。」

「如今，政院還是把軌道、

城鄉等項目，幾乎按原本的 8800 億元的方式編列，而食安卻連零頭都不到，證明蔡政府只想綁樁。」李彥秀批評，政院務必要將計畫項目的成效清楚交代，否則國民黨一定會站在看緊人民荷包立場強力監督。

在此同時，行政院 9 日下午發表聲明，將原訂 10 日舉行的政

院臨時會延後到 11 日，行政院發言人徐國勇解釋，前瞻新增了 3 項內容包括友善育兒空間、食安及人才培育等建設，且對軌道建設的檢討，都還在盤點、審查與重印計畫，原訂 10 日上午可能在時間上來不及，所以延後到 11 日。

天天天氣晴 未來高溫爬樓梯

▲氣象專家預估，台灣未來一週（10 至 16 日）天氣將十分穩定，炎熱，到 7 月下旬才會有大雨生成。（photo by 國軍退役官兵輔導委員會）

【本報記者鄭羿菲台北報導】未來一週的天氣將趨向穩定晴朗炎熱，「到週四（13 日）前，各地氣溫都維持在 32～35 度之間，但週五、六（14、15 日）氣溫會再升高一些。」氣象專家吳德榮 9 日撰文指出。天氣風險公司總經理彭啟明、總監賈新興也都指出，「目前太平洋高壓偏強，不利颱風生成，預期要到 7 月下旬才有比較大的機率生成颱風。」

24 節氣中的「小暑」已經到了，台灣正逐步邁入最熱的時候，近日台灣各地午後陸續出現降低暑氣的雷陣雨，不過氣象專家推估，未來一週午後雷陣雨的量會漸漸地減少。

吳德榮 9 日在「洩天機教室」撰文指出，從氣象資料上分析，歐洲中期預報中心（ECMWF）預估，「週日至週四（9～13 日），台灣西半部白天高溫大都維持在 33～35 度、東半部氣溫則在 32～34 度左右，而週五、六（14、15 日）各地氣溫會再升高一些。」

「未來太平洋高壓系統將會增強、往西延伸籠罩台灣，因此午後熱對流雷陣雨的數量會少一些。」彭啟明表示，未來一週的天氣都會比較穩定、類似，是典型的夏季炎熱天氣。對此，吳德榮也認同，未來午後熱對流（午後雷陣雨）的範圍將會縮小。

然而去年尼伯特颱風重創台東，民眾開始擔心颱風季的發展情況，吳德榮指出，「未來 10 天，西北太平洋仍有熱帶擾動（颱風前身）的活動跡象，預計週六在南海、菲律賓東方海面都有可能生成，但仍待觀察。」

賈新興則說，西太平洋高壓向西延伸後，再加上季風槽不明顯，短時間內的大氣環境並不利於颱風的發展，可能預期會更晚，在 7 月下旬才会有較不穩定的熱帶擾動，真正大量生成擾動、颱風的時間點，較可能落在 8 月 6 日之後。

男攜大量現鈔入境 38 萬美金遭沒入

【本報記者游清淵台北報導】關務署台北關昨天深夜在桃園機場查獲 2 名男子的手提行李內有大量美金現鈔，清點後發現共有 40 萬美元（約合台幣 1222 萬元），這是 6 月 28 日洗錢防制法修訂後，查獲最大筆攜帶外幣入境案。海關依法發還每人各合法攜帶入境的 1 萬美金後，其餘依法沒入。

26 歲江姓與 23 歲陳姓男子 8 日晚間從澳門搭機返台，抵達桃園機場時，約深夜 11 時通過第 1 航廈入境海關檢查台，經執勤官員抽查 2 人手提行李，竟發現內有大量美金現鈔，立刻將 2 人留置，逐一清點。執勤官員清點後，確認 2 人

各自攜帶 20 萬元美金，不過依法每人只能攜帶 1 萬美金入境，因此發還每人 1 萬美金後，將剩餘共 38 萬美金全部依法沒入，2 人損失慘重。關務署台北關表示，這是 6 月 28 日洗錢防制法修訂後，查獲最大筆攜帶外幣入境案，呼籲每位旅客出入國境線，限額攜帶外幣等值 1 萬美金、新台幣 10 萬元、人民幣 2 萬元現金，旅客務必注意相關法令規定，以免損失。

日前曾有兩位本國籍女子搭機前往韓國旅遊時，攜帶超額新台幣共 52 萬多元，也被依法沒入逾 32 萬元。2 女因未注意新法上路，懊惱不已。



▲關務署台北關 8 日深夜在桃園機場查獲 2 名男子的手提行李內有大量美金現鈔，清點後發現共有 40 萬美元，依法沒入。（關務署台北關提供）

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天／輯

The Economist《經濟學人》

德國不能再當守財奴

本屆德國漢堡舉行的 G20，是保護主義與自由貿易的大戰。前者以美國川普為首，後者由德國梅克爾領導，她在 6 月 29 日譴責孤立主義的發言，以及將生效的日本對歐盟自貿協議，都強化了德國這份底氣。

然而川普對於那些「貿易不對等」的批判也有幾分道理，那就是如果中國去年「全年 2 千億美元」的貿易順差是可怕的，那麼德國的「3 千億美元」順差，就更說明了德國當前實在是「賺得太兇、花得太少」。

《經濟學人》指出，德國出超的根源來自於數十年來企業與工會對於「壓低薪資」的共識，使得出口長保強大的競爭力。它讓二戰後頹圯的柏林復甦，讓 90 年代東西剛統一的「西歐病夫」蛻變為今日的精工王國。企業自由投資，不必害怕被工會挾持；政府則用公共資金，補助建立了優質的職訓學校；德國勞資協作的和諧氛圍，絕對值得舉世、以及為著「一例一休」爭吵的台灣稱羨。

不過也沒有任何一帖經濟良藥，會是毫無副作用的。壓低薪資成長，就壓低了內需消費與舶來品消費——德國的消費力僅僅是 GDP 的 54%，遠低於英美的 65%、69%。北歐國家也都仿效德國，這使得那些德國的出口貿易大廠都把賺來的大錢存起來，不願在國內投資。

我們可以說，在 1970 與 80 的高通膨年代，儲蓄是種美德，但在 21



世紀的超低利時代，北歐富國們的「守財奴」心態卻會把世界其他地方害得很慘。例如南歐的義大利、希臘、西班牙，就只能舉債投資創造就業機會，以免失業率過高引發暴動；但國債的堆疊又是其政府無法承受之重。

為了讓德國自家與全球經濟能在未來達到雙贏，《經濟學人》提出幾個投資建議。其一是學校和道路，其二是光纖網路，其三是學童的公托服務。德國政府近年的預算不僅沒有赤字而是黑字，企業和民間儲蓄更是高漲。有何道理企業不給勞工更多加薪（目前每年平均調薪幅度僅 2.3%），或是讓這個國家的網路下載速度排在全球 24 個國家之後呢？

梅克爾支持自由經濟絕對是好事，但是德國唯有在努力賺錢存錢之際，還能勇於用錢花錢，它才有機會融化國際間因貿易虧損而高築的保護主義冰封高牆。



聚焦在以色列阿拉伯公民的困境：他們的物質處境正大大好轉，但公民權益卻受到前所未有的打壓。

以色列首屈一指的國防分析師阿莫斯·哈雷爾也以他的專業，指出在它強悍的軍隊底下，仍然難防極端主義的「孤狼」威脅。最後，沙勒姆學院的馬丁·克拉默聲稱，耶路撒冷此刻正處在建國以來的「黃金時代」，即使美國的中東政策軟弱或不再挺它，以色列也不需要畏懼了。

在整份專題中，讀者很難找到一個統合的意見。但如此百花齊放的聲音，倒帶出以色列與周邊鄰國的相對平衡與安寧。這個國家的未來會如何，我們當從此刻開始觀察。

氣候、自貿都妥協

G20 川普贏半壁江山

美國川普總統堅持立場下，德國梅克爾總理以妥協方式，在聯合公報中忠實呈現各會國分歧的立場，並圓滿完成會議。

【本報記者汪明綜合報導】本次 G20 國家領袖峰會，在場外大規模示威群眾抗議中，場內美國川普總統堅持立場下，德國梅克爾總理以團結為上，最終以妥協方式，在聯合公報中忠實呈現各會國分歧的立場，並圓

滿完成會議。在氣候邊邊議題上，19 國順應美國的希望指出，將協助美國使用更潔淨與有效益的化石燃料。

簽署聯合公報
美國在氣候變遷議題上，因川普仍堅持其既定立場，

保護美國化石的產業，峰會在該議題上，最後未能達成一致協議。根據外電報導，與會各國最後達成折衷方案，同意在聯合公報中指出，19 個經濟體注意到美國退出 2015 年訂定的巴黎協定，但其他成員國則都同意

巴黎協定不可逆轉，在氣候邊邊議題上，19 國順應美國的希望，指出將協助美國使用更潔淨與有效益的化石燃料。

在貿易議題上，公報也強調各國有權「以正當貿易防衛工具」保護其市場。

會議外的示威及訴求

根據《德國之聲》文木及石濤專文報導，德國警方估計會議期間參加示威人士約有 10 萬人，其中有 8 千多人屬暴力份子，大小規模示威 30 餘場，其中有以和平方式進行，但也有爆發嚴重脫序的暴力示威。

警方也動員 1 萬 5 千名人力鎮壓，行動中有警察約百人受傷，並逮捕激進鬧事者。

一般了解示威群眾並非反對 G20 本身，而是對於反對全球化及美國川普總統的反氣候變遷政策各擁不同意見。一位示威者表示，他們反對 G20 的領導人控制全球經濟，而且總是以窮人利益為代價。

這次 G20 元首高峰會議前，美國對氣候變遷及自由貿易議題已有既定立場。會議中，儘管英、德，法等國領袖用盡言詞，仍無法說動川普總統改變一絲立場，會議結束後，梅克爾為求團結，終於在聯合公報中讓步，清楚表達了本次會議並未達成共識。美國川普的貿易保護主義及有效益使用化石燃料的立場都在公報中載明，川普則很高興的表示，本次會議成功並不負使命地快樂返國。



▲ 梅克爾（中）與川普（右）在 G20 峰會上比鄰而坐，但在重大議題所持立場南轅北轍，互動尷尬。（photo by 克里姆林宮）

場外雙邊會談重點摘要：

普京向川普保證未干預美國選舉 7 日川普與普京會晤，雙方交換有關俄羅斯干預美國大選的看法及討論烏克蘭，敘利亞，反恐及網路安全等議題。依據《英國廣播公司》報導，美國國務卿提勒森引述，兩人態度很認真。普京向川普一如既往地否認相關指責保證未干預美國總統選舉，俄國外長拉夫羅夫後表示，川普也已經接受了俄國無須負責的說法。	
中美兩國互利合作 《英國廣播公司》報導，8 日川普習近平會晤，就北韓問題交換意見，川普表示兩國須保持溝通協調，雙方同意中美將加強高層互動，並陸續進行。習近平也表示中美間有些敏感問題需要處理。	
美英進行重要貿易協定談判 根據《英國廣播公司》報導，8 日川普與英國梅伊首相會談，川普表示希望兩國很快能完成重要的貿易談判，梅伊對此表示樂觀。川普也希望能赴英國訪問。	
中英關係黃金時代 7 日習近平與英國首相梅伊會晤，雙方表達致力推動兩國面向 21 世紀全球全面戰略夥伴關係，確認兩國關係「黃金時代」的大方向，加強貿易，投資，人文，安全合作，英國願積極參與「一帶一路」框架下金融等領域合作。	
對話協商解決北韓問題 習近平在莫斯科會晤普京，根據新華社報導，雙方認為北韓問題是中俄共同的重要外交課題，強調通過對話協商和平解決。	
金磚五國持續發展經濟 根據新華社報導，金磚五國元首非正式會晤，就金磚國家加強團結，合力建構開放型世界經濟，完善全球經濟治理，促進可持續發展成共識。	

白宮新聞稿兩犯錯

過去所在多有

【本報駐美記者劉屏華府報導】白宮新聞室 8 日發布的新聞稿連續 2 次犯錯，先把日本首相安倍晉三稱為「日本總統」，然後把中國大陸國家主席習近平稱為「中華民國總統」。這當然失禮，但是並不罕見，至截稿為止，沒有幾家美國媒體在意。美國政府以往發生過更嚴重的這類疏失，但也都沒有釀成真正的風波。

犯錯太敏感

安倍的頭銜是總理大臣或首相，白宮寫成 President。但

這個錯誤引起的問題不致太大。可是把習近平的元首職位從 People's Republic of China（中華人民共和國）變成了 Republic of China（中華民國），就顯得有點敏感了。尤其是川普在當選未久後曾對美國的「一個政策」有所質疑，如今白宮犯這個錯，北京方面一定會皺眉頭。

2006 年，中國大陸國家主席胡錦濤訪美，在白宮接受軍禮歡迎。一開頭，演奏兩國國歌，司儀竟宣布奏「中華民國

國歌」。好在這個錯誤很快被另一重大疏失掩蓋過了，因為胡錦濤致詞時，記者席上有位法輪功學員鬧場，造成儀式中斷，這是極為罕見的場面。

小布希擔任總統時，某次在公開場合談到台海兩岸都加入世界貿易組織（WTO）一事，脫口而出「台灣共和國」（Republic of Taiwan）。不過大家都知道這是口誤，所以說過也就算了。

寫錯雷根姓氏

2014 年某日，白宮發布總

統行程，稱歐巴馬總統要前往「雷根總統大樓」（按，即華府的國際易中心），行程表把雷根的姓氏 Reagan 誤寫為 Regan，而且是兩度寫錯，顯然不是筆誤。

白宮把習近平「換工作」一事，美國主要媒體只有《華盛頓郵報》及《今日美國》等少數幾家報導。網友留言中，有一位寫道：「拜託，我們不要這種人（習近平）做我們的總統」，則顯然是台灣人所留。

CEO 對談

伴君如伴虎？員工與老闆如何溝通

身為員工要知道每一個人的責任和角色，以及你如何與這些人合作完成工作，更要觀察老闆的喜怒哀樂，學會以下事上。

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：陳玲玲（晶晶晶廣告公司總經理）
陳玉芬（台灣藝軒人事顧問有限公司總經理）
整理：蘇家瑩、張嘉琦、譚有勝



陳玉芬女士

■ 藝軒人事顧問股份有限公司韓國區、台灣區總經理。



陳玲玲女士

■ 前台灣廣告人俱樂部會長、4A 廣告人協會常務理事
■ 任教於交大傳播研究所、世新新聞研究所及輔大廣告系
■ 晶晶晶廣告公司總經理

主持人（以下簡稱「問」）：我們每進一間公司，都要摸清楚上司是怎麼樣的工作習慣，想辦法和對方好好相處。很多人離職都是因為跟上司關係搞不好。其實，我們不見得要被上司管，也要學習如何「管理」我們的上司，像是有很多企管的書都教我們怎麼樣「向上管理」。所以，身為基層員工也可以發揮主動權去管理你的上司主動回報，至於怎樣管理呢？我們先請玉芬來跟我們分析一下。

你怎麼配合這些人的角色完成工作，這確實是一件不容易的事情，更何況對一個新人來說，他剛到一間公司，要怎麼搞清楚狀況？首先，要想辦法把組織圖搞清楚，誰是做決定的人、誰的個性是怎麼樣的，然後要怎麼樣去跟這些人相處。總之，在公司裡不要與人為敵，尤其是剛進新公司的三個月以內，你在看別人，別人也在看你。所以要特別注意的是要把組織搞清楚一點。

新人要釐清公司組織

陳玉芬：公司是一個組織，規模有大有小。你可能先有直屬主管，他的上面是直接對老闆，或是，你在公司不僅有直屬主管、老闆，可能你的工作職務在其它國家也有另外的老闆，形成一個多階層的制度。

在這個制度裡面，你要搞清楚每一個人的責任和角色，以及

學會與上司共伍

陳玲玲：我同意，基本上就是你要學會了解你的上司，你要怎麼樣與他共舞，我覺得這一點是非常重要的。像是有一些很簡單的方法，如果老闆個性急，你講話要趕快講重點，因為他不能夠忍受笨蛋。

如果你的老闆是一個要求最高的主管，對部屬非常嚴厲，你的

個性和工作表現就要細膩聰明、洞察力高，能把事情做得非常好，還要適時地表達自己，然後他最害怕背叛，所以你就要表達忠誠。

若遇到非常踏實的主管，當你是他下屬的時候，你不要讓他成為最後一個知道事情的人，他最痛恨這樣的「驚喜」，所以你最好凡事先報備，就算後面事情不怎麼樣，他都可以包容，唯獨不能容忍他被排擠在事情之外。

簡而言之，你要去了解每一個主管的特質，避免踩到他的地雷，了解他重視什麼、討厭什麼。

問：請問玲玲，妳的員工進到公司後，妳是不是很透明地介紹自己讓他們知道妳是怎麼樣的一個老闆，讓他們能夠認識妳、了解妳，還是他們需要向同事打聽妳是怎麼樣的總經理？

從相處或從旁了解

陳玲玲：我覺得大家大概都是從相處中理解。通常的情況是從共事、開會中去理解主管是怎麼樣的一個人。

陳玲玲：另外，我覺得打聽應該是難免的吧！吃午餐的時候，員工應該都會聊一下老闆。因為我常常去吃午餐，看到每一桌的人都在罵老闆，或是罵隔壁的同事又害得他怎麼樣，辦公室文化都是這些事情。但是員工罵老闆要小心，因為一定會傳到老闆耳朵裡面去的。

問：可能因為我是媒體工作者，所以我不是很喜歡別人去打聽我是怎麼樣的，因為這中間一定會有很多以訛傳訛，我希望大家可以直接討論，直接去採訪第一手真相，而不是經過別人的二手傳播，玉芬妳同意嗎？

陳玉芬：沒錯！老闆為什麼叫「老闆」，就是他的距離感，沒辦法跟每一個人有足夠的時間去相處，如果你的公司只有 5、6 個人當然容易，如果有 5、60 人，如果有 5、6 百人，甚至如果有 5、6 千人，這樣老闆要如何讓員工理解，當然就只能靠聽說，聽說老闆怎麼樣。

問：但是天高皇帝遠，老闆不一定管得到基層員工。

陳玉芬：當然。但是關於老闆的傳聞還是會對員工造成影響，對吧？

了解老闆是一種專業

陳玲玲：我覺得其實老闆的一些作風個性，只要在這個職場久了，是自然會傳聞的。

問：在一個公司上班的時候，是專業表現重要，還是跟老闆搞感情、了解老闆重要？

陳玉芬：兩個都重要。因為了解老闆是專業的一部分，而且要找到跟他相處的方法。為什麼要跟他相處？不是因為他是老闆，也是希望兩方面配合把事情做好，因為你的小老闆或是你的老闆不會永遠是你的老闆，你有可能將來變成你老闆的老闆。

所以最重要的還是，有沒有那個能力，在各個不同的合作關係裡面，去找到一個對公司好的方法，然後也造就一個合作的契機，完成公司每一個工作。

陳玲玲：有一件事很重要，就是你要了解老闆對你的期待，他在期待什麼，然後你要達成什麼，這件事很重要，你不要誤解老闆的期待，然後做了一個他不要的東西。

另外，還要懂得傾聽，因為很多年輕人聽，就跟他想做的，但其實你要傾聽老闆到底需要什麼，這件事達成他的期待，甚至超出他的期待更好。

抱持「公司我」

陳玉芬：吃飯的時間聊什麼，其實工作的環境就是這樣，聊來聊去還是聊公司的事情，難免會抱怨 A 抱怨 B 抱怨 C，可是有些人他的抱怨不是真的抱怨，只是在講一件事。

所以除了傾聽，還要有求證的精神，對於聽到的事情保持懷疑，看看其他角度怎麼樣。不要這麼只有 0 跟 1，要去查證一些事情，我覺得這個滿重要的。

陳玲玲：還有就是要建立利用價值，如果你每件事都做得很好，老闆自然就會信任你，你要推動很多事情，老闆就會放心。但如果妳每次都沒有達成使命，這樣的關係很難被建立。

問：管理上司其實有許多好處，最簡單的例子就是獲得加薪，其次是升遷，身心狀況也會變得較好，不會每天都活在勾心鬥角的情緒中。

陳玉芬：對，不管面對的是老闆，還是公司內部小主管，我們在公事上都要給予對方尊重。為什麼這樣說呢？無論你喜不喜歡這個人，在公司的組織內，如同前面說到的，有「公司我」和「自我」兩種角色。後者是屬於個人私領域的部分，可是進到公司上班，你就應該要有超越自我的部分，這說的就是前者。

夥伴關係創造雙贏

員工在與老闆相處時，你要把他當成老闆，就表示每件事情都要聽他的，不見得都是對的，但這就是一個「夥伴」的關係。意即老闆扛的責任比我們還高，可能員工在實務上就要提供協助，



▲員工聚在一起，難免聊到老闆，辦公室文化都是如此，不過罵老闆要小心，因為一定會傳到老闆耳朵裡。(photo by pixabay)

呈現上下雙贏的局面。

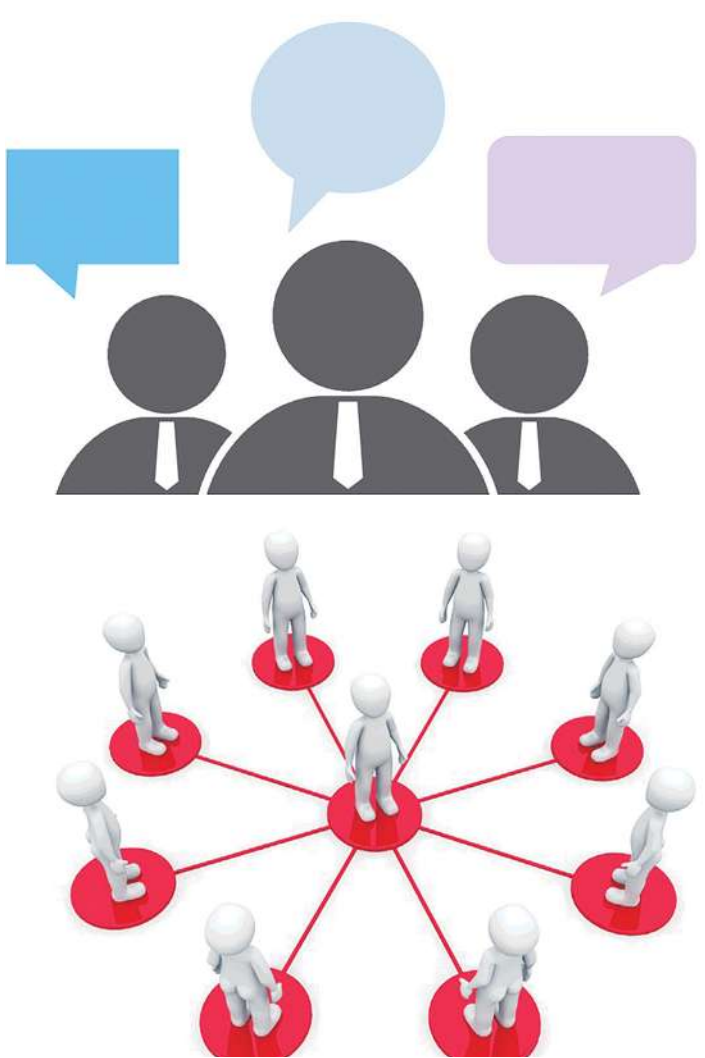
我常常聽到：「這件事情都是我一人完成的，我的老闆什麼都沒做。」他就把我的成果拿走了。

但是我們有沒有想到，如果你幫老闆完成一個計畫是他認可的，他其實也是幫你扛了許多責任，因為這個計畫項目是從他的部門送出去的。員工與老闆之間絕對是相輔相成的關係。

因此，跟老闆維持一個夥伴關係，為自己待的部門創造出新價值，我認為，這在公司裡面對雙方都是有利的。

激發、支持、傾聽

陳玲玲：我覺得，老闆需要一些非常重要的特色，第一，Inspire，要能激發大家的熱情。第二，Support，做了我會支持你。



▲員工如果做不出成果，應盡早順地把事情做好，大家互相合作完成工作。(photo by ianuniso)

▲身為員工要知道每一個人的責任和角色，以及你如何與這些人合作完成工作。(photo by pixabay)

這是大家最喜歡的主管類型，就是啟發員工的想法並給予支持，然後給員工空間去 Perform（表現）。

尤其我們現在碰到千禧世代，他們跟我們這年紀的人真的很不一樣，重視快速的成就感、沒有耐性，所以老闆更要激發他、支持他，讓他看見自己的成就。這是在管理千禧世代必需注意的，而且心胸要更加開放，去聆聽員工的聲音，讓他們用自己的方式去成就一些事情。若沒有成就感，他們是會馬上離開這間公司的。

問：這麼說，員工怎麼讓老闆了解自己，也是很重要的。老闆可能會認為，你都不回答、也不拒絕任何指派，他就不斷交待工作給你；若是你覺得老闆給你的

業務量太多了，你向老闆表示自己是很願意達到目標，只是能否給多一點的時間，這應該算是不錯的溝通方式吧？

凡事提前說明清楚

陳玲玲：我覺得，老闆最喜歡的一種下屬是「你的成果超乎我的期待」，通常老闆都會很感動。如果員工做不到，要提前說明原委，不要等到最後一刻搞成災難，不然誰也救不了你。

陳玉芬：剛才我也提到，老闆是負責任的人，無論怎麼樣責任都是在他身上，畢竟他比員工有更多的資源可以運用，所以他並不會希望員工是失敗的。身為員工，千萬不要想老闆把事情丟給你，他就不管了。

他就算表面上不管，他也不會讓這件事情失敗，公司的計畫項目對他而言是有幫助的，只要員工早點跟老闆溝通，或是讓他了解目前的進展，老闆可以利用他自己的資源，把這件事情做完。這不代表員工不好，反而是大家互相合作、平順地把事情做好。

陳玲玲：有時候大家也要有點同理心，如果你是老闆，你會期待什麼？若能這樣想，你在做事情的時候就會比較舒服。

問：剛剛說到，當你有一件事情遇到困難、沒辦法完成的時候，就要趕快跟老闆說；實際情況正好相反，現在很多員工碰到問題都不會跟老闆說，因為覺得丟臉，遮遮掩掩，可是這樣的行為卻恰恰壞事。

誠如玉芬所說，老闆有別的資源可以調動，不是非你不可，若你無法完成卻不說，受到衝擊的是整個公司，而非個人的面子問

題。可是一般上班族比較不能體會這一點。

我常常會跟我的同仁說，你可以不做，不可以不講。當你無法完成某件事，你就要求援去找人幫助，而不是自己掩蓋掉，這是公司整體的事。

陳玲玲：也有很多年輕人是虛心的，他們會主動要求支援，不是每個年輕人都是一個樣子。但是，任何事情都不能到最後一刻才說，屆時可能是公司沒辦法承擔的。

員工支持老闆

陳玉芬：當然是這樣子啊！公司畢竟是這麼多人組織、主持起來的，了解老闆的個性、給老闆好的支持、不要總認為自己是小咖，永遠都要聽命於他人。

我也發現到有些員工，他們是老闆說什麼就做什么，這聽起來好像是沒有什麼問題，但事實上是他不知道為什麼他要這樣做，說不定他已經做錯了卻不自知，就這樣一路錯下去。

問：沒錯。除此之外，上班族對於老闆都會有點害怕，正所謂「伴君如伴虎」，其實很多老闆的內心世界是「高處不勝寒」，不知道兩位同不同意這樣的說法？

見到老闆就跑？

陳玉芬：我覺得這真的很有趣，「老闆」是一個非常多社會化之後的形象，每個人對其定義都不同，所以員工都會心想，在我不知道這個定義以前，我最好少惹他，所以會發現到很多新進的員工可能看到老闆走過來，就會遠遠地躲起來，假裝沒有看到。

問：或是不願跟老闆搭乘同一部電梯？

陳玲玲：還有，不要跟老闆吃飯。

陳玉芬：有些人個性比較外向，會希望主動認識老闆，可是有些人他個性內向，當然會覺得實在是不知道該跟老闆聊什麼，萬一說錯話，那不是留下更不好的印象嗎？

安排談話促進感情

針對這個問題，我自己是刻意留下跟員工談話的機會，比如說，每個星期三早上，我會看哪個員工是希望可以跟我共進早餐，藉此聊聊天。我發現這樣做之後，年輕的同事可能就會有所改觀，或許可以體會到彼此立場不同，透過這個機會能夠了解主管，或是釐清過去工作的某些環節有哪些誤會、可以改進的地方，我個人覺得這個方法是滿有效的。

另一方面，當老闆的人要懂得主動，因為員工一定不敢主動找老闆談話。他們會擔心如果中間還有不同的主管，是不是他們會跟老闆說什麼是他不知道的，所以這是尊重的問題。

問：以老闆的角度與員工相處，會不會感受到是「高處不勝寒」的？比如同事不見得想與你一同吃飯、不想跟你坐同一個電梯，請問兩位老闆對此的看法是什麼？

老闆是孤獨的動物

陳玲玲：我想老闆就是一個要面對孤獨的動物。譬如我認為老闆要跟員工加 FB，要私下有怎麼樣的交集，都是不恰當的，我絕對不會做這些事情。因為我知道，員工也會有不希望跟老闆互動的心理，而老闆也不能與員工大吐公司營運的苦水，這更加不恰當。

公司是給員工支持 (support) 的地方，很多營運上的難處需要老闆自己去承擔。老闆吐苦水的適當對象可能是同學，或是扶輪社社員，所以老闆將公司内部狀況與許多心聲跟下屬講是不適當的，與員工在私下相處上得保持一段距離。

陳玉芬：就像剛才提到的公司我與自我的分別。雖然老闆也是人，但在公司一我的情況下，老闆在公司被賦予的是不一樣的位置。

避談公司內話題

老闆是一個主導者的角色，也是一個公司的信心指標，整個公司要跟隨這個主導者，所以老闆勢必不能懶懈、示弱與表達出沒

有方向的迷惘，但若老闆拿捏得當，公司裡面還是會有是屬下也是朋友的員工。

老闆自己與員工私下相處要控制 (manage) 的部分是：談話的時候，避免談論公司的事，轉為談論關心員工自身，如談對方家人的事，或像運動、減肥、跳舞、繪畫等對方會有興趣的事，由於不同領域中，員工多得是比老闆厲害的人，私下的話題即使與公司無關也可以很多元，所以話題是端看自身如何拿捏。

由於老闆是一個公司的象徵，象徵勢必就是高處不勝寒的，老闆自己需要控制這些分寸，像是與屬下吐苦水，想得到屬下安慰這樣的狀況，幾乎不可能發生。

問：談到向上管理，若底下的人想盡辦法要瞭解或取悅老闆，期望如此能夠被注意與肯定。做老闆的應該怎麼做？

發掘人才是老闆天職

陳玉芬：老闆身為公司主管，是會希望公司可以長期經營下去的，而為此去發掘展人才就是老闆工作中最重要的一部份。

所以那些與老闆隔著好幾層距離的員工們而言，瞭解怎麼做才能讓老闆記得自己的好很重要。就像每年會有工作評估 (evaluation)，老闆會從中挑出下個接班人、下一階段的主管是誰，若員工與上一個主管相處沒有很好，或沒有太傑出 (outstanding) 的成果難以被發掘，老闆可能就對員工完全沒有印象，也不會曉得員工的優點。

一般而言，在工作上每個階層都有幾個在你心目中認為可以被升遷的人，而要爭取被提升則著重在每個人如何去定位

(positioning) 自己。

鼓勵展現員工優點

陳玲玲：我認為老闆並不會贊成員工拍馬屁，但公司的風氣要鼓勵說好話，提倡一件事做得好，大家就可以將它提出來。

問：也就是鼓勵同仁向老闆誇耀 (show off) 嗎？

陳玉芬：也不一定就是誇耀，這比較類似讓老闆知道誰做了什麼對公司有益的事。

陳玲玲：我覺得這樣的行為是在說好話，一個好事人家就把它說出來，而非拍馬屁。

問：在說好話中也要順便銷售 (sell) 自己嗎？

陳玲玲：員工不要不說話沒反應，也沒有要到拍馬屁的程度，我認為懂得說好話，在職場裡面是重要的。

避免比較心態

陳玉芬：事實上老闆都會知道誰對公司有好的貢獻，最忌諱的是藉由批評其他員工，來證明自己優越的狀況，因為兩者是完全不相關的。員工的認知可能是並非刻意，而是趁機去比較別人沒有那麼好，去顯示自己是不錯的，進而讓老闆欣賞，但對老闆而言，說自己優點與比較他人缺點是完全不一樣的。

問：所以員工對公司有貢獻，可以跟老闆分享你的成果，讓他也很開心，因為老闆也不見得明察秋毫，知道每一個人的狀況。

有時員工也要自我肯定的與人分享，但得小心不要陷入比較心態，反過來去傷害到其他同事的表現。

陳玲玲：員工要讓老闆認同自己在幫他，甚至能默默的幫他補

位，老闆也會因此感謝員工，因為他都會知道。

陳玉芬：還說不定員工能以此當契機升官呢！

問：兩位請提供一點如何向上管理的建議，最重要的是什麼？

保持勇敢及自信心

陳玲玲：我認為是瞭解老闆，傾聽然後滿足他對你的期待，甚至能超越他的期待，這就沒問題了。

老闆絕對會欣賞且重用這樣的員工，你幫老闆達到一個更好的成果，說不定當他升官時，你也會跟著升上去。

問：所以也會因此加薪？

陳玲玲：是的！既然升官了，員工也許能補老闆之前的位置。

陳玉芬：工作職涯是漫長的一條路，在這條路上跟對老闆是非常幸運的事。所以如何成為老闆的夥伴，與他一同創造業績和對公司做出貢獻？關鍵在別忘了自己也是未來的老闆，在協助老闆的同時，也在練習將來如何當老闆。

跟到好的老闆，就能有好的學習機會，所以我認為這並不只與向上管理有關，也是學著去穩固一段合作關係。如果一直把自己當很小，覺得沒有辦法獨立，那自己未來也不可能處於好的位置，擁有自信心與視野都是非常重要的。

主持人：從兩位分享中一直能感受到兩個字：一是要勇敢，二是要有自信，所以無論是在哪一家公司，都不要害怕，要勇敢且有自信。向上管理，也是管理自己，找出自我在公司中最好的位置。



▲公司的風氣要鼓勵說好話，懂得說好話，在職場裡面是重要的。(photo by MorningbirdPhoto from pixabay)

驚見蘭嶼環保船 垃圾變裝置藝術

為響應科學玩意節主題「永續環保」，阿文團隊打造一艘把廢棄寶特瓶變為裝置藝術的巨型「蘭嶼環保船」。



▲小朋友動手做「皂飛車」。(photo by 蔡旻豪 / 台灣醒報)



▲蘭嶼「咖希部灣」的寶特瓶船隻。(photo by 蔡旻豪 / 台灣醒報)



▲蘭嶼「咖希部灣」。(photo by 蔡旻豪 / 台灣醒報)

【本報記者蔡旻豪台北報導】為響應科學玩意節主題「永續環保」，阿文團隊打造一艘把廢棄寶特瓶變為裝置藝術的巨型「蘭嶼環保船」。團隊成員之一的阿暉說，這一艘蘭嶼船是從民眾日常生活中隨意丟棄的寶特瓶組裝而成，目的是在DIY互動的過程中，給予一次性垃圾再利用的機會。

今年邁入第5年的科學玩意節主題為「永續環保」，七月8日至9日連續兩天在台灣科教館展出，許多大小朋友把握假日時間出來放鬆。玩意節活動分為八大主題，比如永續、環境、保育等等，其中「蘭嶼計畫」的啟動源自於當初蘭嶼島上太多當地居民及觀光客殘留下來垃圾無法處理，更要耗費7倍運費去處理垃圾。

阿暉說，當初就是眼見美麗的蘭嶼島嶼上堆滿空瓶，加上島內沒有垃圾處理系統，運去島嶼外的運費又相當昂貴嚇人，「政府

無法做的事，他們來做。」因此，志發性組成團隊打造寶特瓶屋、寶特瓶船等裝置藝術。更隨處放置「綠網」提供民眾丟棄廢棄物。

在蘭嶼的野銀部落，有個叫「咖希部灣」，蘭嶼話即為「堆垃圾之地。」從六年前開始，阿文便與來自台灣各地夥伴著手進行寶特瓶、鐵鋁罐、塑膠類回收。以寶特瓶來講，蘭嶼一年可生產8萬瓶，數量相當驚人。

「沒有人可以置身事外。」阿暉表示，即使你不是隨手亂丟的那人，但起碼會是使用過的那一群。將這次活動取名為「同舟共濟」就是表達出你我身在同個地球上，沒有人可以跳出框架之外。希望在透過小朋友的動手操作後，使他們瞭解藝術背後都是從丟棄的寶特瓶撿來，進而達到生活教育。

參與活動小朋友表示，平常自己在使用都沒有發現原來已經製造那麼多垃圾，以後會盡量使用環保碗，也學到了一課。

世大運全民「韻」動 攜家帶眷進決賽



▲世大運全民「韻」動·北投區的「動手動腳」奪得冠軍（圖非此圖）。(photo by 蔡旻豪 / 台灣醒報)

【本報記者蔡旻豪台北報導】「為了辦這個又砸一萬元！」柯P又不按牌理出牌發言埋怨，主持人頻頻緩頰說，這是為了世大運的活動與民同樂，引起現場參加民眾哄堂大笑。台北各區世大運主題曲競舞冠軍隊伍9日在北市府前大廳隨世大運主題曲舞動身軀、奇裝異服盡出就是為了贏得最後勝利。

北市府推廣2017台北世大運主題曲「擁抱世界擁抱你」，北市民政局聯合12區公所舉辦「世大運主題曲競舞比賽」，邀請各區以世大運主題曲舞出各具特色的舞蹈較勁。各區已在5月底選出優勝隊伍，於9日下午各區冠軍再度聚首將舞出高下，爭取3萬元獎金。

市長柯文哲出席活動時為各隊伍抽出比賽順序。他表示，希

望大家在場上用舞技爭高下，在場下時就像主題曲歌詞提到的，要大家一起跳舞。

萬華區參賽隊伍「千期百怪」是由大人小孩一家三口結合世大運各項賽事的舞蹈及層出不窮的道具為奪冠秘密武器。爸爸用大布偶裝扮狼犬，女兒則是扮演小雞，場面相當逗趣。

參賽團員說，她本身是幼稚園老師，所以在跳早操時就有接觸世大運舞蹈。她坦言，為了磨合舞蹈內容，還必須配合小孩時間，從5月21日開始跳到7月9日，非常辛苦，誓言爭取前三名。

最後成績揭曉由北投區「動手動腳」拔得頭籌，這是由一群孩童們所組成的舞團，她們為了比賽也耗費許多時間於排練上，實至名歸。

毛弟、鬼鬼尬球技 周儀翔已報名CBA

【本報記者蔡旻豪台北報導】頂著體感達40度的高溫投籃，某飲料品牌9日下午邀請到球星周儀翔、蔣洧安擔任導師指導藝人鬼鬼吳映潔、毛弟邱翊橙單挑投籃。鬼鬼在毛弟「技術性」放水下，分別以3比6、9比6戰成平手。

會後周儀翔受訪時，首度鬆口已經報名CBA選秀，屆時會再依情況調整出賽。

9日下午信義區舉辦360度旋轉籃球挑戰賽，儘管高溫炎熱，豔陽曬得現場民眾、藝人頻頻拭汗，藝人鬼鬼、毛弟和台啤後衛蔣洧安、達欣後衛周儀翔分別組隊現場挑戰旋轉籃球，一番輪戰後，以平局收場。而先前一直被外界揣測動向的年度MVP達欣後衛周儀翔則首度坦承已經報名CBA選秀。

達欣後衛周儀翔從新人時期

就受到矚目，至今已經拿下新人王、人氣王、年度MVP、年度第一隊殊榮，素有「台版LBJ」稱號。

而即將和達欣合約結束的他，從年初開始就不斷受外界揣測未來動向，9日終於對外宣布已經報名CBA選秀，可能會有「西進」打算。

周儀翔表示，目前專心在中華代表隊的訓練上，全力備戰瓊斯

盃以及亞洲盃，未來加入哪一隊等合約問題，全部交給經紀人打理。

蔣洧安最後談到之前赴澳洲13天的移地訓練。他表示，澳洲天氣寒冷，熱身時就無法將身體熱開，在比賽時無法發揮水準，加上對方後衛身材普遍高大，球技戰術刁鑽，這些都值得中華隊吸收學習。



▲蔣洧安(右)周儀翔(左)全力以赴，備戰中華代表隊。(photo by 蔡旻豪 / 台灣醒報)



▲毛弟(右)、鬼鬼(左)互尬球技。(photo by 蔡旻豪 / 台灣醒報)

如紙似鏡薄屋頂 馬賽港玩哈哈鏡

英國建築師福斯特在法國馬賽港的都市更新中，用貌似金屬材質的薄片，撐出港區一片天。

■ 簡秀枝

（典藏藝術家庭雜誌社社長）

如果屋頂薄得像一張紙，像一面鏡子，會是什麼景況？

英國建築師諾曼·福斯特（Norman Robert Foster, 1935 —）在法國馬賽港的都市更新中，利用建築技術在當地玩了個小把戲，用貌似金屬材質的薄片，撐出港區一片天。這個金屬薄片，正面看，方方正正，薄如紙張，但當你置身金屬板下，感覺像一面大鏡子，仰頭看鏡子，彷彿在哈哈鏡中，玩躲貓貓遊戲。

為什麼神聖的馬賽港都市更新，

會玩這種哈哈鏡遊戲？！

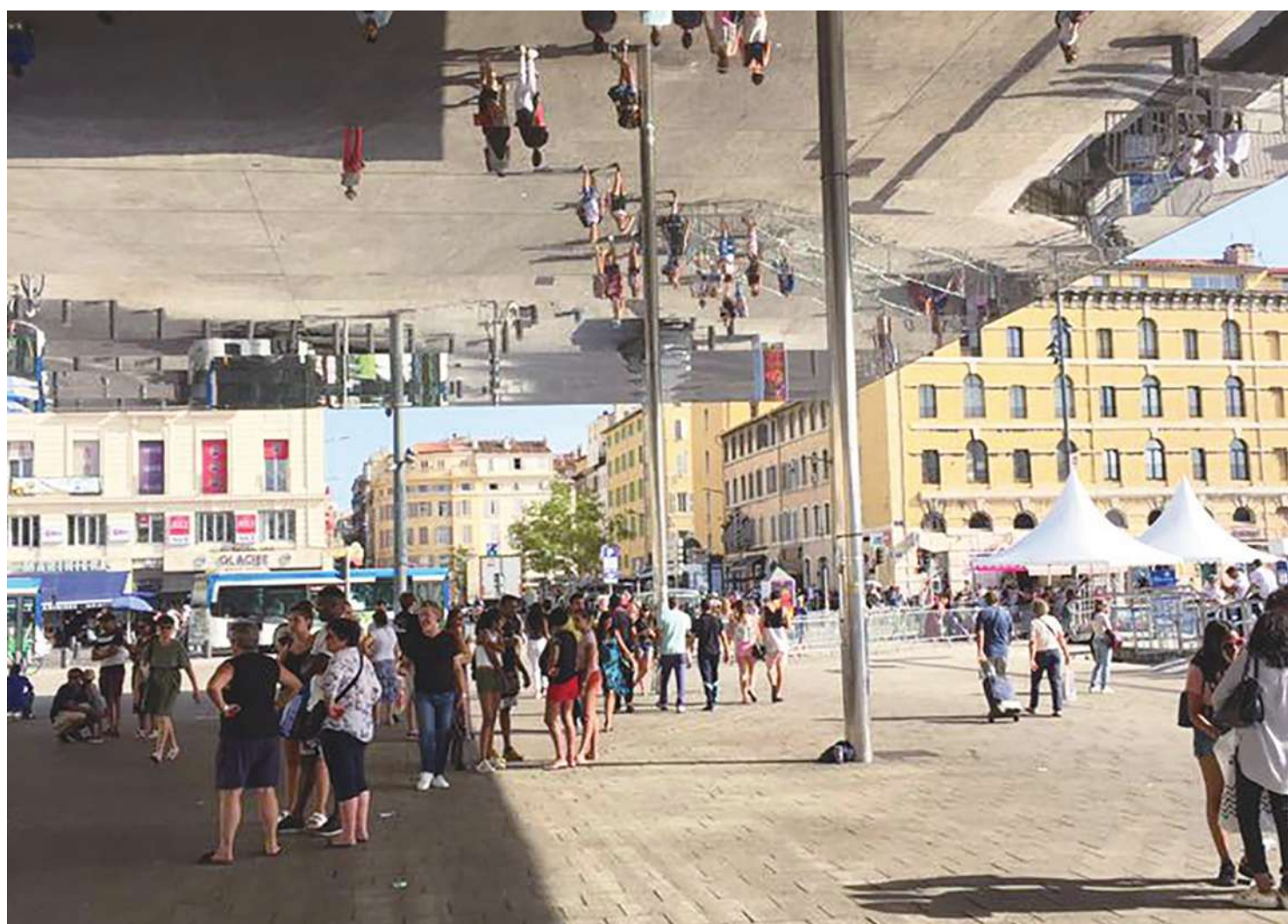
昨天下午接近 6 點鐘，馬賽港依舊艷陽高照，熾熱不已。水在路上，同樣繁忙，船進船出，人上人下，我們一夥人，齊聚港岸，欣賞那如紙、如鏡的大師傑作。品評玩賞之間，益發敬佩起諾曼·福斯特的幽默風趣。

諾曼·福斯特是 1999 年的普利茲國際建築獎得主。他生於英國曼徹斯特，於 1961 年自曼徹斯特大學畢業後，到耶魯大學攻讀碩士學位。1967 年創立自己的事務所 Foster Associates，從此獲 連連，廣受矚

目。

擅長以先進高科技材料，加入建築創作的諾曼·福斯特，被推崇為高科技建築師代表。他以設計金融證券類商業建築和機場建築而聞名。1986 年建成的香港匯豐總行大廈，讓他在國際建築界聲名鵲起，隨後的法蘭克福商業銀行、香港國際機場等作品再再把他的聲望，推向建築頂峰。

征戰全世界，接案獲獎無數，據說，諾曼·福斯特也將為基隆市打造國立海洋科技博物館的海洋生態展示館，被國人高度期待。



女人三十 1 枝花？《29+1》談輕熟女的焦慮

這部電影細膩地掌握了職場女性追求成功、事事計較完美的心態。情節時而喜趣時而感性，引領女性重新省思人生。

■ 胡幼鳳
(資深媒體人)

三十歲對女人而言，是生理、心理時鐘同時雷鳴的年紀，它像是一個巨大的關卡，在跨越這道門檻之前，總是引發很多輕熟女們的焦慮和莫名傷感。

《29+1》是香港才女導演彭秀慧根據自己三十歲時創作的舞台劇改編的電影，這齣深刻描寫女人面對三十歲焦慮感的舞台劇叫好叫座，2005年起曾八度在港公演，創下91場座無虛席的輝煌紀錄。最近電影在台北電影節首映，一舉奪下本

屆電影節觀眾票選的第一名。

《伊莎貝拉》展編劇長才

《29+1》是劇場演員出身的彭秀慧執導的第一部劇情長片，但她絕非「一鳴驚人」。她12年前發表這齣自編自導自演的舞台劇時，一人飾演兩角，靠不同服飾及表演方式，在兩個性格截然不同的女主角林若君和黃天樂之間轉換自如。

劇情一氣呵成絕無冷場，對白切中女性心理，贏得喝采。而她的電影編劇功力也在改編彭浩翔的原著《伊莎貝拉》中

嶄露頭角，此片在柏林影展獲得銀熊獎。而她這些年發表的舞台劇作品《再見不再見》、《Tiffany》等都頗獲好評，《29+1》是其中最為人津津樂道的。

在改編自己第一部劇作拍成電影之前，她等於經過91場彩排。而電影和舞台劇最大的不同是：她選擇用兩位造型與個性截然不同的女演員來呈現女人面對三十的不同心態與面向。

兩位女主角迥異

電影是以女強人林若君為故事主軸，由苗條美麗的周秀娜飾演美貌與才幹兼具的林若君，在職場上剛升主管又擁有感情穩定交往的男友，看似事業愛情兩得意的人生勝利組，實則事業、愛情、家庭三頭燒，力求完美卻無法兼顧而身心憔悴。周秀娜一路演來相當內斂，直到有一場情緒崩潰的戲，才讓人見識她的功力。

雖是女配的戲份，但一出鏡就十分搶戲的鄭欣宜，飾演的是事業愛情兩無成卻十足樂天派的黃天樂，多年來在一家唱片行當店員，升遷無望且從未談過戀愛，但卻從未放棄過追求浪漫，即使面對單戀對象的白眼也不沮喪失志。

鄭欣宜的表情和身材都讓人不免會時時聯想到她的亡母一



香港著名的主持人「肥肥」沈殿霞，而劇情又巧妙地像是為她量身訂製一般，讓人眼睛為之一亮。

刻劃職場女性心理

這部電影細膩地掌握了職場女性追求成功，事事計較完美的心態。情節時而喜趣時而感

性，又別具巧思地設計劇中林若君搬進了去追尋巴黎夢的黃天樂家中，讀到了她的日記，而對自己追求成功的人生重新省思。

彭秀慧在編、導的節奏掌握上都有可觀之處，而兩位女演員出色的演出也為此片加分不少，是香港文藝片近年來少見的佳作。



29+1
29+1

護

類型 劇情
片長 1時50分
導演 彭秀慧
演員 周秀娜、鄭欣宜、蔡瀚億
上映日期：2017-07-07

喜趣！話題！溫馨！
橫掃德國9億票房年度總冠軍

榮獲德國羅拉獎最成功電影大獎！

“梅克爾辦不到，
這家人辦到了！”

—美國《好萊塢報導》THR

“不分你我，一起開懷大笑！”

美國紐約客The New Yorker

海鵬電影 處處真情

CHARTER

GOETHE INSTITUTE

german films

海鵬影業

facebook

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

海鵬影業

歡迎來住我家
WELCOME TO GERMANY
7/21 沙發借你睡



▼醫師提醒·個性較急躁、三餐不定、腸胃功能虛弱、長期便秘等4種人是胃食道逆流的高危險群。(photo by users mickey970 on pixabay)

火燒心 4 大危險群 醫：戒菸者要注意

【本報記者林亭好台北報導】據統計，台灣每5人就有1人受胃食道逆流的困擾。桃園醫院中醫科醫師莊舒茵9日表示，個性較急躁、三餐不定、腸胃功能虛弱、長期便秘等4種人是胃食道逆流的高危險群，想根治就必須從改善日常生活習慣著手，如：進餐後2小時內不可平躺、就寢前3小時不要進食等。

癮君子也容易罹患慢性胃食道逆流，為了長久的食道健康著想，台安醫院胸腔內科主治醫師吳憲林受訪時提醒，雖然菸癮者剛戒菸的前幾個禮拜常因為壓力大，讓胃食道逆流症狀更惡化，但只要撐過去了，逆流症狀就會改善。

個性較急躁、三餐不定、腸胃功能虛弱、長期便秘等4種人是胃食道逆流的高危險群，想根治就必須從改善日常生活習慣著手。

中醫俗稱的「火燒心」，也就是胃食道逆流，是指下食道括約肌出現功能障礙，括約肌無法關緊，引起胃當中的食物、空氣、胃酸等反流至食道，刺激胃食道黏膜造成損傷。莊舒茵指出，在台灣，因為飲食改變、工作忙碌三餐不正常、生活壓力大的關係，大約每5個人就有1人出現胃食道逆流症狀。

莊舒茵提醒，有4類人會是胃食道逆流高危險族群，第一：個性急躁、常邊工作邊吃飯，「在

緊繃的狀況下邊吃飯邊處理事情，會讓肝氣鬱結、肝火內鬱，影響消化，就容易造成胃食道逆流。」第二：吃的東西或時間不對。現代人飲食習慣不良，不餓不吃，或是吃一餐抵兩餐、三餐不定，便容易造成胃酸分泌失調，增加胃的消化負擔。

第三：腸胃功能虛弱，如長期胃痛、或是大便易軟散等；第四：長期便秘也會引起胃食道逆流，莊舒茵說，「人的腸胃道就像水管一樣，往下不通便容易往上堵

塞，引起胃食道逆流，」因此除了治療胃酸過多外，還需治療便秘問題，建議適當運動促進腸胃蠕動。

想要改善胃食道逆流症狀，莊舒茵表示，首先必須先調整自己的生活與飲食習慣，包括：少吃甜食、油炸、不好消化的食物，減少刺激性飲料如咖啡、茶葉的攝取；進食方式宜少量（7分飽）、多餐（4～6餐），並細嚼慢嚥；進餐後2小時內不可平躺、就寢前3小時不要吃東西。

吳憲林提醒，癮君子戒菸早期壓力大，胃酸分泌不穩定，胃食道逆流症狀會比較嚴重，幾個禮拜後症狀就會自然改善。

百萬電子耳納健保 「聽到孩子叫媽了」



▲現年13歲的張琇評小妹（右）4歲時植入人工電子耳，直到5歲才開口叫出第一聲「媽媽」。(photo by 林亭好/台灣醒報)

【本報記者林亭好台北報導】一支人工電子耳耗材動輒百萬，健保署公告，自7月1日起人工電子耳將正式納入健保，給付對象為18歲以下雙耳聽力損失大於90分貝之兒童，首年約150名兒童受惠，預估增加上億元健保支出。林口長庚副教授級主治醫師吳哲民9日建議，盼健保給付可以慢慢擴及其他年齡層。

現年13歲的張琇評小妹妹為先天性聽損，4歲時植入人工電子耳，直到5歲才開口叫出第一聲「媽媽」。張小妹母親廖女士說，由於聽力損失造成學習落後，張小妹必須先加強語言治療、故事邏輯建構能力，才能漸漸追上同齡小朋友的學習程度。

「學齡前是兒童語言學習關鍵期，對於天生重度聽障的孩子來說，愈早植入電子耳的成效愈好。」吳哲民形容，車水馬龍的街道約80分貝，一名雙

耳聽力損失大於90分貝的重度聽損兒童，若沒戴助聽器，就算站在街上也聽不到任何的聲音，而植入電子耳重新獲得聽力後，不論在課業或是職業上的表現，都可以與常人無異。

另有一名現年39歲的人工電子耳植入患者林彥均說，自己在9歲時左耳因中耳炎感染而使聽力受損，長期下來導致右耳過度使用，最近4年內徹底失聰。沒有聽力的生活讓他的平衡感變得極差，須得花費比別人更多的時間學習，直到植入電子耳後，聽力才從原本的1成恢復到8成。

「希望人工電子耳給付未來可以擴及其他年齡層。」吳哲民以個人超過500例人工電子耳植入個案資料統計指出，語後失聰的成人電子耳植入者，一般在術後3～6個月便可以看出聽知覺成效，也大大改善聽障者的生活品質。

公益

拒菸舞士

召集令

拒菸最魅力

拒菸5式

1. 拒絕菸害：不讓菸害，傷自己也害別人。
2. 菸癮掰掰：因為拒一口菸，就是爭一口氣。
3. 最愛自由：自由自在，不被菸癮綁架。
4. 魅力展現：健康環保，自信做自己。
5. 力勸親友：向菸說不，主動關懷。



拒菸舞士

幫助親友戒菸，您還可以這樣做

1. 帶健保卡到合約醫療院所戒菸門診戒菸
2. 撥打免費戒菸專線：0800-63-63-63
3. 運用24小時全年無休的「華文戒菸網」
4. 到「拒菸舞士」粉絲團更換舞士頭貼，展現「拒菸最魅力」



衛生福利部國民健康署



教育部國民及學前教育署



財團法人董氏基金會

遇見天使

感謝 119 的即刻救援

發生意外時，我們最易慌亂，119 的救護人員的安慰，可以幫助我們鎮定處理。

■ 溫小平

（資深作家）

朋友半夜頭頸劇痛，好像頭快要斷掉了，她強忍疼痛，希望可以忍到天亮，以便叫計程車去醫院。到了醫院，經過檢查，才發現癌細胞已經吃空她的第一、二節頸椎，隨時都可能變為癱瘓，幸好上帝保守，他到醫院前沒有發生意外。他目前正接受標靶和放射線治療，情況不錯。

每個人聽了他的敘述，都忍不住問他，當時為什麼不打 119？情況很危急啊！換了是我，一定打 119，他們有專業人員，可以立即了解我們的狀況，知道我們是否需要儘快就醫。

119 緊急處置就一命

我以前對 119 也是尊敬有加，不敢輕易麻煩他們，總覺得要到生命交關時刻。直到有回我恐慌症發作，幾乎無法呼吸，請老公送我去醫院掛急診，他卻要我掛上氧氣（我家隨時備有氧氣筒），躺在床上休息，就會比較舒服。

可是，我愈來愈不舒服，吸不到氧氣，彷彿大水要漫過我的頭，呼吸困難到極點，覺得自己快要死了。我心知不妙，用盡力氣狂叫，「打 119！不然我要死在家裡了。」

老公見情況不對，慌忙打 119 求救，電話那端的執勤人員，立

刻問明我的情況？對方連忙說，「他是換氣過度，不能用氧氣，趕快用塑膠袋套住嘴，吐氣，再把氣吸進去。」他教老公如何緊急處置的同時，救護車也已上路。

隔壁的媽媽也匆忙到樓梯間會合，我要他們趕快打電話給牧

師，我沒說出口的是，萬一我就這麼走了，牧師可以為我做臨終禱告。救護車上，醫護人員不斷安慰我，「不要緊張，快到了，你繼續用塑膠袋呼吸。」

感謝 119，即時將我送到急診室，醫師緊急處理後，我的呼吸逐漸恢復正常，血壓也慢慢降下

來。

謹慎判斷傷情

有些人不明就裡，一點小感冒、小腹痛，也打 119，讓救護人員疲於奔命。所以，發生意外時，判斷是否要打 119，也很重

要。

曾經有一回，朋友的十歲女兒在教會的籃球場投籃時突然摔到地上，痛得無法動彈，旁邊的小朋友立刻衝過來找大人，我第一個趕過去，問她哪兒痛？她趴在地上，指指自己的大腿。我一摸，骨頭竟然斷了，怎麼會？罹患過癌症、稍有常識的我心裡浮起不祥預感，莫非是骨癌？緊急叫身邊的人打 119，同時叮囑大家不要隨意搬動她。

幸好會堂當時有骨科醫師在場，初步診斷後，肯定我的處置妥當。救護車抵達後，骨科醫師特別叮囑醫護人員小心翼翼地搬動她。我和她父母一起陪同上救護車，救護車每一顛簸，她就喊痛，司機遂體貼地減慢速度，避免過多震動。

急診室檢查後，證實她罹患骨癌，如我當初所料，幸好當時我制止他人把她翻身扶起來，而是立刻打 119，抬上擔架，否則斷掉的骨頭刺破腫瘤，後果不堪設想。

119 的愛心與安慰

通常發生意外時，我們最易慌亂，119 的救護人員的安慰，可以幫助我們鎮定處理。

不久前，我那兩歲多的雙胞胎孫子女自外返家，孫子率先脫好鞋，連忙往屋裡衝，我則低頭幫孫女脫鞋，只聽「碰」的一聲，孫子撞向鐵門的側邊，我擔心他撞疼腦袋，連忙衝過去抱住他，未料，我的手剛摸上他額頭，竟然滿手是血，而且血還不斷冒出。我用力捂住傷口，嚇得大叫，「叫 119！」。

兒子覺得我小題大做，「我騎機車載他去。」我說不行，「傷在哪裡都不知道。」兒子不好意思叫 119，「搭計程車好了。」我堅持不肯讓步，「萬一額頭破了大洞，救護車可以緊急處理。」

幸好打了 119，他們先問孫子意識是否清楚？是否嘔吐？有沒有昏迷？同時提醒我們不要用棉花止血，會黏住傷口，要用乾淨紗布壓住傷口。換紗布時，只見孫子額頭傷口深可見骨，我嚇得渾身直抖。

上了救護車，醫護員立刻接手孫子，為他包紮傷口，測量血壓心跳，還一邊安慰我這緊張得語無倫次的奶奶。幸好處理得當，如今孫子的傷口只剩一點紅紅的疤，醫生說，過陣子就會逐漸淡去。然而，119 救護人員的愛心，我卻永遠不會忘記。



▲傷疤會隨著時間痊癒，我卻永遠不會忘記 119 救護人員的愛心。(photo by 中央社)

兩岸事務靠直轄市長溝通？

■ 蔡又晴

（資深媒體人）

因為有民進黨目前的兩岸路線墊背，柯文哲的兩岸論述路線才被稱為務實；同理可證，要是沒有洪秀柱的一中同表，吳敦義的一中各表根本難以撐開市場。

政治的論述與可行性都是相對的，用絕對概念討論政治路線，很容易陷入文字陷阱中難以轉圜，其實關鍵還是在於要不要跟對方達成溝通？賴清德的「親中愛台」，關鍵也是在台獨之外增添親中，這一層的目的不是給台灣民眾聽，而是說給對岸聽，因為只要更上一層樓，兩岸問題終究都是當政者必須面對的。

柯文哲、賴清德都是直轄市長，職權根本碰觸不到兩岸議題，總統府要求柯文哲轉達台灣民意，那是間接承認政府自己無法與大陸進行有效溝通，同樣地，總統府出面為賴清德

親中說法背書，也突顯總統專屬的兩岸事務，居然還需要直轄市長協助詮釋，都顯現政府在兩岸事務上趨於被動。

既然權限無涉直轄市長，多

回應、多背書或多批評都沒有意義，只是顯得主導的總統府「父子騎驢」，太在意這些配角，忘記了自己才是真正唯一的主角。



▲總統府出面為賴清德親中說法背書，也突顯總統專屬的兩岸事務，居然還需要直轄市長協助詮釋，都顯現政府在兩岸事務上趨於被動。(photo by wikipedia)

領導者有提供正確方向的責任



浮世繪

圖 | 王正明

雁行千里，主要在於領頭雁是否朝目標前進，特別是群雁唯領導者馬首是瞻之時，領導人責任十分重大，一局

之錯，全盤皆墨，政府帶領下的兩岸關係是亦如此，至盼朝向目標，勿失方向。

每日甘泉

7月10日

超出常情的饒恕

本文摘錄自《靜謐之處》（方冊書室出版）



「現在你們不要害怕，我必養活你們和你們的婦人、孩子。於是約瑟用親愛的話安慰他們。」（《聖經·創世記》50 章 21 節）

當我讀到約瑟如何回應那些曾經深深傷害過他的哥哥們，我總是感到驚詫。他們讓他在埃及一再受苦，那些經歷原本足以使他有理由一生苦毒，然而，因為約瑟已

在心中選擇了饒恕，他便祝福每一位將他陷入這場苦難的哥哥們。約瑟不單單拒絕以惡報惡，不單單抑止自己報復，他還主動地、誠摯地向他的哥哥們伸出援手，提供幫助。

那是超自然的反應！這是一幅多麼特殊的畫面，正如基督救贖我們、更新我們的心意，當我們只配得上帝忿

怒的時候，祂向我們伸出援手，並賜下豐盛的恩典。這是保羅對哥林多教會教導背後的主題，對一位犯了嚴重過犯、需要被更新的會友，保羅提出這樣的勸誡：「赦免他，安慰他……要向他顯出堅定不移的愛心來。」（林後 2: 7 - 8）

這是否聽起來太難了呢？應該是，因為那是唯有上帝

透過你才能做到的事。要記住，這並不一定要是什麼驚人的行動，只需要一個恩慈及和善的簡單動作。從那裡開始，看看會如何變化。接著，要願意看看上帝要如何帶領下一步，直到你真正找到喜樂：祂的喜樂，就是去祝福那些曾經苦待過你的人。這是福音的工作，也是實際的順服。但我們這些曾受

過傷害的人，如何能夠「以善勝惡」（羅 12：21）呢？當我們能這麼做的時候，我們就像約瑟一樣，成為基督救贖、更新的憐憫以及恩典的寫照。

你能夠如何向一位曾經在你生命中，帶給你痛苦的人表達善意呢？即使你的行為無法影響他們，卻會如何影響你自己呢？

揭開記憶力的神秘面紗

本書詳細解說關於記憶力的各個面向，剖析男女老少記憶力不同之外，也精心策畫防止腦力退化的100題趣味小測驗。



▲ 記憶力退化，與專注力、觀察力、聯想力及邏輯推理能力息息相關。(photo by pixabay)

貝爾納·克瓦希爾

記憶的表現會不會在哪個年齡層特別出色？答案是：有。直到30歲左右，我們都擁有傑出的記憶力：比較容易專心，學習也快得多；之後，學習就變得比較困難了。但並非完全是克服不了的事！只要達到差不多的結果，需要多一點時間而已。

長者具經驗記憶

15歲時，我們只要背3次，就能背好一首詩。到了50歲，得花更多時間分析這首詩、處理資訊，而且，對干擾和雜訊會比較敏感，因此需要更多時間、更多次嘗試，才能牢記同一首詩。高中生可以一邊聽音樂一邊複習功課，但40歲的人卻需要安靜才能專心。

相反地，若要追溯或補完某項知識，年齡就是一個優勢了，因為較年長的人擁有的回憶與經驗的記憶庫更豐富。舉個例子：如果你是個年輕記者，正在撰寫一份專題，你對這個主題當然會比你的總編輯還了解。但他可能可以告訴你，10年前在哪份報紙上，已經刊登過一篇相同主題且非常有趣的文章了。這是他的經驗記憶在運作，是隨著時

某些或多或少分泌得比較旺盛、負責性徵形成的荷爾蒙，的確會影響心智歷程，特別是記憶的運作。荷爾蒙的介入可能在兒童發展時期，確定男女生的不同能力時，就開始成形；再不然就是待女性成年之後，會因為隨著月經週期波動的荷爾蒙分泌，而產生不同的效果。

我們可以觀察到，整體而言，只要是和語言相關的，女性就比較擅長，而男性在需要運用到物體的空間視覺時，則顯得更有效率。例如要記住某條路線的時候，女性會傾向記住語言的標記（「在藥房那裡右轉」），男性則更注意在空間中的方向改變。然而，這些結果也是統計調查，並不表示天生是某個性別的人，在其最感興趣的領域中，不會擁有比異性更好的記憶或認知表現。

智力攸關記憶力？

記憶力和智力有關嗎？記憶力和智力當然有關係。無可否認的，它也參與了智力的運作。但我們研究柯沙可夫氏症候群病患的記憶之後，最早期的幾個發現之一，就是他們雖然忘了很多事情，智力卻完好如初。1888年，一位俄國柯沙可夫醫師的紀錄：失憶症患者可以下贏一盤棋，但過了兩分鐘後，就會忘記剛剛贏了棋局的事！然而，這一切要視我們如何理解「智力」而定；何況心理學家已經用「認知」或「認知過程」

來取代智力這個詞了。如果智力被定義為解決問題，或是適應新情況的能力，在缺乏既有知識，或是對待解決問題的基本概念毫無記憶的情況下，它根本毫無用武之地。智力的發展，實際上是隨著過去的經驗逐漸累積而成，而經驗就是記憶。

段落記憶避免飽和

我們似乎永遠無法把記憶庫裝滿，也永遠都可以再記得多一點東西。除了生病之外，一個8、90歲的人，其實完全有能力再記住新事物。但相對地，我們的學習機制卻會在學習到某段時間後達到飽和：平均為45分鐘到2小時。然而只要能不時換一下學習科目，就可以連續背上6個小時。

例如我在念醫學院的時候，會花1小時背一點胸腔醫學，接著再念1

即使某些表現可以隨著練習而提升(記憶力)，重點還是在於將其好處轉移到日常生活中。

小時的神經學、1小時的血液學，而不是把3小時都花在神經學上。而且最好分成幾個小段落來記憶，才能避免太接近的資訊互相干擾。雖然你不會全都記住，但至少你要背的那一小部分可以滾瓜爛熟。當然在一段時間之後，還是該休息的……或是換個領域！在你改變主題的時候，也能重新刺激學習機制，因為新事物具有激勵效果。

健忘的其他要因

大家都知道，會抱怨自己記憶力的人，50歲中有50%，到了70歲則有70%。但這些抱怨只要沒病沒痛，就不算是麻煩！通常，抱怨自己記憶力的人，會在現實生活中犯下一些因疏忽造成的錯誤，然而，他們測試記憶力的結果卻完全「正常」。但有些情況就比較令人擔心了。

譬如，重複問一樣的問題20次，經常在街上迷路，也不記得10天前做了什麼，但那天是孫女的生日。如果測試結果的確顯示異常，就要懷疑真的有什麼疾病。

如何進行記憶的診斷？首先必須安撫這些因記憶問題來求診的人，

讓他們保持信心，並了解完整的檢查大約需要1至3個小時不等。為了找出確切的問題，得從不同方面來測試記憶：視覺記憶、語文記憶、知識和個人經歷等等。

最後，光測試記憶是不夠的，還要測試專注力、語言能力和推論能力…舉例而言，檢查所謂事件記憶的測驗，包含牢記一連串的字詞、故事或幾何圖形。一旦求診者背好一組字詞後，我們會要他背誦出裡面的項目（立即回憶），接著在2分鐘、5分鐘或10分鐘後，再做一次一樣的事（延遲回憶）。回憶有時會因為暗示而變得簡單：「想想看，剛剛那一組詞裡面，有一種花的名字。」我們也會要他們從第二組詞中，找到剛剛出現在第一組詞裡的項目，也就是進行「指認」回憶。

樂趣、興趣是練習動力

我們可以訓練、提升自己的記憶力，但只在我們訓練的那個領域見效。如果你是訓練自己背誦文章的記憶力，可能就無法更輕鬆地找到鑰匙，可是在牢記文章的時候，會變得越來越有效率。我們也可以訓練自己的專注力，但對專有名詞的記憶力就不會進步。最後，即使某些表現可以隨著練習而提升，重點還是在於將其好處轉移到日常生活中：如果我們不努力把練習後的視

覺，應用在日常生活上，經由訓練來開發視覺探索根本一點用處也沒有。

練習應該是樂趣和興趣的來源，若缺乏這兩樣東西，它們能夠影響的程度就有限了，甚至會造成一些焦慮反應。最好的刺激是在日常生活中追求多采多姿的活動：閱讀、和朋友見面、旅行……等，能自然地激勵、維持心智狀態的情境。健康的生活也是非常重要的：避免睡眠干擾、做些對抗壓力、過勞和焦慮的事，因為這些都是分散注意力的因素。

《從此不再忘東忘西！》簡介

這個人好面熟，但想不起來他的名字？

明明去過的地方，卻不記得何時造訪？

熊熊忘記手機號碼？每天都在找東西？

你不是記憶力退化，只是大腦欠栽培！

100道記憶練習題，不只鍛鍊記憶力，

同時提升專注力、觀察力、聯想力和邏輯推理能力！

出版社 / 如何



《別人的愛情怎麼開始》

作者：楊明

出版社：九歌

全書圍繞著都會人際之間形形色色的寂寞打轉，每個人都宛如寰宇間孤立自轉的小行星，渴望找到那顆溫暖的太陽。十一篇小說，是與無數孤獨靈魂錯身而過，也是與深埋內心的自己相遇。

別人的愛情都是怎麼開始的？也許是一個老是咬齧手絹的刺青師，某天邂逅走進店裡為分手男友刺上〈含羞草〉的女孩，女孩最後



《深夜女子的公寓料理》

作者：毛奇（蕭琮容）

出版社：二魚文化

生活在都市，為了平衡下班後的身心，在深夜進行的料理實驗——這本書是關於一位很晚才出社會的女子，在剛北上工作的前兩年，以吃食寫下的筆記。用料理跟自己、跟人們說說話，也讓煮食成為生活中轉換心情的小儀式，分隔工作與生活。

吃下料理，也就吞嚥了關懷，她視煮飯為再忙碌也不能忽略的重要事，而如是看待日子——「工作結束約莫晚上九點半，走出建築物，雨停了，燈火在水



《我們都會好好的》

作者：肆一

出版社：三采

「好想要他擁有的東西啊。」

「一定是自己不夠努力的關係吧。」

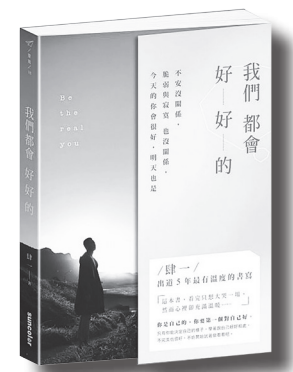
「我知道不該胡思亂想，但我克制不了呀。」

「一定是自己做得還不夠。」……

你可能也有過這些感受吧。

會感到傷心、寂寞、不安、否定、嫉妒，甚至是憤怒……被種種負面情緒侵襲而無法自拔，總是習慣了小心翼翼卻又過於堅強地生活

著，然而，其實負面也是自己的一部分，它們都是被忽視的自我。逃避這些不好的情緒，它們並不會就此消失；學習與它們相處，學會照顧自己，讓自己可以好好的。



《媽媽是永遠的老師》

作者：蔡穎卿

出版社：天下文化

媽媽是永遠的老師，不是一種期待或教養趨勢，而是同處在競爭激烈、腳步迅速的社會裡，大家珍惜孩子唯一的方法。

本書是蔡穎卿過去這一年，集母親、保母、教師三種角色於一身的經驗，從中實際探討現代教養的問題，以及她自己所思考、實驗、執行出來的教養方法。書中特別收錄她母



■ 余柏青 / 輯

報馬仔

通霄坪頂瓜瓜樂 瓜王賽吸睛

【苗栗訊】苗栗縣通霄鎮坪頂社區日前在社區活動中心前，舉辦「瓜瓜樂」活動，現場除瓜農擺攤展售農產品、趣味有獎徵答及摸彩外，重頭戲是選出本屆各類瓜王，由縣府頒獎表揚。

據悉，首屆瓜瓜樂活動是社區發展協會為了挽救當地受雨水重創的西瓜買氣而發起，用摸彩的形式

來協助居民渡過天災帶來的影響。活動辦理至今，從摸彩轉變為一年一度的瓜王比賽，項目包括西瓜、冬瓜、苦瓜、金瓜等，農民都熱情參與。

民眾到通霄，除探訪苗栗在地小農，選購優質農作物，另外還可以到海水浴場、濱海公園遊憩，體驗苗栗濱海美景。

奧萬大重新開園 7月半票優惠

【南投訊】因6月份連續豪雨造成奧萬大國家森林遊樂區休園數日，在南投林區管理處全力搶修下，目前景觀已大致恢復，重新開園。適逢奧萬大23周年慶，為擴大慶祝奧萬大生日，鼓勵民眾親身體驗四季皆美的奧萬大風采，整個7月採門票半票優惠。

位於中海拔山區的奧萬大國家森林遊樂區，四季都可享受不同的風情，春櫻、夏瀑、秋月、冬楓，各具特色。現在的奧萬大更是熱鬧非凡，蝶飛

蟲鳴、鷹揚高歌、山鳥嬉遊、群蛙歡唱，加上白色大型喇叭狀花朵的台灣百合，處處綻放繽紛，亭亭風姿隨風搖曳，別有一番夏日風情。

雖然本次六月間的連續豪雨造成聯外道路及園內少許土石崩落而受阻，但在員工積極清理後，目前已回復安全狀況，重新開園。民眾可一起來為奧萬大慶生，暑假安排至奧萬大國家森林遊樂區踏青旅遊，避暑養身，體驗不同森活假期。

七股海鮮節開鑼 一起FUN暑假

【台南訊】一年一度暑期親子旅遊強檔「台南七股海鮮節」系列活動，訂7月6日至8月20日舉辦，推出《七股起鼓》、《鄉村旅遊》、《美食玩家》、《飛越七股》、《七股演藝》五大主軸精采內容，一起FUN暑假。

七股區公所也大力推動《鄉村旅遊》，還有「旅遊借問站」可自由選配七股77個景點，讓旅遊達人為你打造獨一無二的客製化遊程，今年七股海鮮節活動非常多元，來七股

吃海產、爬鹽山、欣賞最美麗的夕陽。

七股海鮮節為西濱地區夏季觀光打頭陣，分別推出生態教育、風土小旅行、在地美食、紀錄大七股及七股人文等，涵蓋面向多樣又極具教育意義的精彩系列活動。

此外，為了讓更多的民眾能夠深度暢遊大七股，公所用心規劃了《鄉村旅遊》多條主題遊程，鎖定親子、學生及情侶旅遊族群，推出多樣化超值價的風土小旅行。

免費品嘗咖啡 欣賞美麗蓮花 國姓咖啡蓮花季 泰雅渡假村展開

首次邀請20家國姓咖啡業者入園展售，遊客可自行攜帶杯子免費品嘗，漫遊泰雅蓮花池步道，欣賞美麗的蓮花。



中部

時間：106年7月1日~8月31日
地點：南投縣國姓鄉

「2017國姓咖啡蓮花季」活動，日前在南投泰雅渡假村盛大舉辦，當日活動開放民眾免門票入園，暑假期間也推出入園優惠，讓更多的民眾可以到國姓鄉旅遊及欣賞美麗的蓮花。

國姓咖啡蓮花季活動首次邀請了20家國姓咖啡業者入園展售，遊客可自行攜帶杯子免費品嘗，漫遊泰雅蓮花池步道，欣賞

美麗的蓮花。

國姓鄉的精品咖啡，推廣成績一年更勝一年，目前栽種面積、產量皆為全國第一，並推行全國唯一咖啡產地認證制度，必需通過SGS310項無農藥及赭麴毒素檢驗並經過專業杯測師評鑑達標準，才能取得認證，過程極為嚴格。

但嚴格認證標準阻擋不了咖



啡農對於種植與推廣的決心與熱情，原本只有2個咖啡產銷班，目前已擴增至3個班，更在國內外的各項咖啡評鑑中頻頻獲獎，可見國姓咖啡發展成效極為卓著，邀請民眾到國姓鄉賞蓮品咖啡。

此次活動泰雅渡假村開放免門票入園，主要是希望能夠透過泰雅的資源，吸引全國民眾前來旅遊，並扶植當地特色產業，積極

行銷國姓及仁愛鄉北港溪旅遊軸線觀光，未來除舉辦地方性活動之外，也希望能夠將活動擴展為國際型觀光活動。

泰雅渡假村擁有南投最大的蓮花池，占地約3公頃，種植了約20多種蓮花，從雅緻到華貴，姿態多樣，如高貴氣派的白色蓮花、尊貴雅緻的紫色荷花，另有多樣的蓮花系列產品可以免費品嘗。

西拉雅玩水酷起跑 分看見水庫、復古酷帥兩主軸

南部

時間：106年7月1日~8月31日
地點：烏山頭水庫

迎接暑假，西拉雅國家風景區管理處結合烏山頭、曾文、尖山埤及虎頭埤水庫，舉辦「西拉雅玩水酷」活動，並推出「水庫愛玩客四庫聯票」，邀民眾來尋找水庫酷神人，吸引不少親子來耍酷打卡吃點心，躺在大壩上欣賞音樂舞台劇，享受有趣假日。

西拉雅玩水酷活動由「看見水庫黃金四小時」、「梳油頭戴墨鏡的復古酷帥造型」兩大主軸貫

穿，首週在烏山頭大壩舉辦星空FUN音樂活動，另有藏著暗號的尋找水庫酷神人、跟著愛林娜在大壩上納涼節目，免費發放200份納涼點心，晚間在大壩放映台灣第一部原住民音樂舞台劇。

尋找水庫酷神人暗號是水庫外的「戀占石」，所在位置正是嘉南大圳的起點，傳說在石前默念喜歡的人名字，有機會和對方在一起，活動期間只要手持「水酷



牌」在戀占石及烏山頭水庫大壩上拍下最酷帥照片，有機會成為最酷帥的水庫酷神人，可得到水庫酷拖鞋和水庫愛玩客聯票。

烏山頭大壩是國內水庫中少數可供行人行走的大壩，是欣賞夕

陽最佳地點，西管處「跟著愛林娜在大壩上納涼」活動邀父子、母女、情侶、好友持水酷手拿牌擺出最具創意的酷姿勢拿「納涼」酷點，也吸引不少遊客來挑戰。

在媒體走向沉淪的今天，

台灣居然有這一份報紙

不黨、不賣、不盲、不私，
不口水、不八卦、不煽色腥，
一心傳播真善美、信望愛。
台灣醒報走過九年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到市場翻轉的那天。

本報歡迎指正！
有獎徵求校對／意見
請來信 ceo@anntw.com

台灣醒報

| 報紙 | 網路 | 行動 | 電視 | 廣播 |

請上官網刷卡訂報或撥打訂報電話 0800-011961
歡迎介紹訂報，請打 02-23581806 客服專線