



2 我研發能量足 福衛五號啟程赴美
福衛五號研發代表台灣有能力自製先進衛星，是重要里程碑。國研院太空中心也肯定國內衛星研發技術已相當成熟。



3 負間接踵來 川普政治本錢剩不多
川普上任半年，不只民望創下新低，針對他的負面新聞更一波未平、一波又起，內憂外患下，政治本錢所剩無幾。



4-5 憤怒夏天到來 如何與之共存？
澳洲剛結束「憤怒的夏天」，高溫破歷史紀錄，北半球夏天已彰顯憤怒的臉色，台灣也會跟著襲來熱浪。



6 展各國風味 瑞士推巧克力便當
冰河列車為便當節特地帶來馬特洪峰造型巧克力的火車造型便當，馬特洪峰和巧克力都是代表瑞士標誌。



今日天氣

北部	26°-37°	晴時多雲
中部	25°-35°	晴短暫雨
南部	26°-34°	晴時多雲
東部	26°-35°	晴時多雲

2週內取消行程 8成郵輪不退團費

逾8成的郵輪規定旅客在1~2個禮拜前取消行程的話，團費將全額沒收，呼籲政府儘速通過公平、合理的郵輪定型化契約。

【本報記者林亭好台北報導】愈來愈多消費者加入郵輪之旅，消基會針對旅客於旅程開始前解除契約應賠償的金額，抽查10家旅行社代理的郵輪旅遊，19日在記者會中指出，逾8成的郵輪規定旅客在1~2個禮拜前取消行程的話，團費將全額沒收，極為不友善，呼籲政府儘速通過公平、合理的郵輪定型化契約。

台灣郵輪市場大

台灣目前是亞洲地區第二大郵輪客源市場，次於中國大陸，高於新加坡及日本等國。基隆港務公司統計106年1~6月份期間，基隆港國際郵輪旅客數已有40萬人次，預計到年底時將逼近90萬人次；台灣港務股份有限公司更累計基隆、台中、高雄和花蓮等港口106年度1~5月的進出國總旅客人數，已達52萬餘人次，預計年底將達100萬

人次。消基會檢視旅行社的郵輪「特別協議書」，發現6家「公主郵輪之藍寶石公主號」系列裡，有4家旅行社（東南旅行社、易遊網、鳳凰國際旅行社、百威旅行社）均註明：「出發前64天以上取消者，取消費為NT 15000（訂金）；團體出發前14天以下取消者，取消費為團費之100%。」明顯與國外旅遊定型化契約應記載事項規定不符。

旅行社友善程度不一

麗星郵輪系列則規定消費者在繳交訂房作業金後，需於30~35天內繳交全額團費，若消費者在30或7天內提出取消訂位，都面臨全額團費沒收的狀況，甚至連同旺季加收費及岸上觀光都全額沒收，包括上順旅行社、新進旅行社。但雄獅旅行社規定「通知於

出發日前第21日至第30日以內到達者，賠償旅遊費用10%；通知於出發當日以後到達者，賠償旅遊費用100%。」；以及凱旋旅行社「通知於出發日前第四十一日以前到達者，賠償旅遊費用5%；通知於出發當日以後到達者，賠償旅遊費用100%」，則與國外旅遊定型化契約規範一致，對消費者來說，是較為友善的作法。

對此，消基會呼籲，只要上下游企業或付款、訂約、出發國在台灣，就要適用台灣相關法令，因此觀光局責無旁貸，應破解郵輪公司片面的法律管轄宣告，為百萬消費者爭取合理法律地位，並儘速通過符合公平、合理的「郵輪定型化契約應記載及不得記載事項暨定型化契約範本」，導正不合理的郵輪條款或特別協議。



▲消基會19日指出，逾8成的郵輪規定旅客在1~2個禮拜前取消行程的話，團費將全額沒收。圖為郵輪示意。(photo by users lovelights on pixabay)

38分就可登記 大學錄取比例高

今年大學錄取率可能比去年97%還要多出幾個小數點，呈持平狀態甚至可能更高一些。



▲大學指考成績公布，嘉中3人可上台大醫。(photo by 張嘉琦/台灣醒報)

【本報記者張嘉琦台北報導】今年不怕沒有大學念！大學考試入學分發委員會主任王士豪19日指出，今年大學錄取率可能比去年97%還要多出幾個小數點，呈持平狀態甚至可能更高一些，而考生只要「英文、數學甲、物理」3科組合，或者「英文、數學甲、化學」3科組合的指考原始分數達38分，就可以登記分發。

分發會公布各種採計組合及最低登記標準，根據資料顯示，今年共64所學校、1912個學系參與招生；指考採計組合含術科共70種，不含術科共55種，115個系組採用學測檢定，約佔整體校系的6.01%，82個系組採計英聽成績檢定，約佔4.29%。王士豪表示，今年考試分發核定名額為2萬6761名，甄選回流名額約1萬7383名，最後

總招生名額為4萬4144名，總報考人數為4萬7334人，預估分發錄取率約97%，甚至高出一些。而最低登記標準應落在二類組，採計「英文、數甲、物理」或「英文、數甲、化學」3科，3科原始總分合計達38分就可登記，最低登記標準分數和去年一樣。

至於採計國文、英文、數乙、歷史、地理等5科的傳統第一類組，今年最低門檻為118分，相較去年提高7分；採計國文、英文、數甲、物理、化學的傳統第二類組，最低門檻為83分，較去年提高1分。而第三類組醫科不採計國文，英文、數甲、物理、化學、生物總計最低78分，則與去年持平。

考生取得指考成績後，從19日起就能開始繳交登記費，並在24日上午9點開始進行「網路登記分發志願系統」，考生最多可填100個志願，直到28日下午4點半截止，最終結果等到8月8日正式公布。

王士豪提醒，考生上網在登記志願系統可自訂通行碼，務必妥善保管，免得志願遭他人竄改，為避免網路塞車，強烈建議27日前就完成登記分發，完成志願後就不得用任何理由取消或更改。

新書30本免費贈訂戶！

財富的分配與分享

財團法人禧年經濟倫理文教基金會編著

本書從豐富的聖經脈絡中，探究上帝對人類財富累積之過程與責任的關注，整合專業的洞見，落實在當今時事，以透析財富的分配與分享道理。(本報訂戶附回郵40元寄本報即贈，亦可電話聯絡親索)

我衛星研發能量足 福衛五號啟程赴美

福衛五號的研發代表了台灣有能力自製先進衛星，是非常重要的里程碑。國研院太空中心也肯定國內的衛星研發技術已經相當成熟。

【本報記者林亭好台北報導】台灣史上極難得的天文盛事—「福爾摩沙衛星五號」將送往美國加州范登堡空軍基地發射升空，衛星將在19日晚上從桃園機場搭上貨機啟程。行政院長林全曾肯定說，福衛五號的研發代表了台灣有能力自製先進衛星，是非常重要的里程碑，國研院太空中心張斯倩受訪時也肯定道，國內的衛星研發技術已經相當成熟。

福爾摩沙衛星五號為我國第1顆從設計、製造、組裝到測試都自主發展的高解析度遙測衛星，預計晚間23點50分出發飛往美國，並於台灣時間8月25日（五）凌晨2時50分，在美國的加州范登堡空軍基地發射升空。

林全指出，隨者科技進步，衛星在未來將被大量運用，除了軍事方面外，通訊、國土安全及商業活動都有很大機會應用，可以預期相關產業在未來2、30年會蓬勃發展，因此台灣自製衛星



的能力非常重要，福衛五號衛星已證明台灣有此能力，下一步的目標是讓技術能量在台灣繼續深耕、有所發揮。

張斯倩也說，福衛五號研發成功且將送往美國發射，清楚顯現

台灣自製衛星的能量非常足夠。

福衛五號將延續福衛二號的遙測酬載任務，可提供2米黑白與4米彩色影像，廣泛應用於政府施政、防災勘災、國土安全、環境監控、科技外交、學術研究

及國際人道救援協助等用途；此外也將攜帶一個先進電離層探測儀器（AIP），用來建置太空天氣模式、觀測電漿擾動變化與研究電離層在震前的可能異常現象。



◀ 福衛五號 19日晚將起程前往美國。(photo by 國研院提供)

前瞻過水初審完 國、親提案刪預算

【本報記者鄭昇菲台北報導】立法院自17日開始審查「前瞻基礎建設第一期特別預算」案，國民黨團3天來持相同論調抗議主席合法性違反朝野協商，期間甚至拉來另外的桌椅自立「主席台」，另立財政委員會另一名工委羅英才，使出「兩個太陽」手段抗爭。

立法院自17日開始審查「前瞻基礎建設第一期特別預算」案，國民黨團3天來持相同論調抗議主席合法性違反朝野協商，期間甚至拉來另外的桌椅自立「主席台」，另立財政委員會另一名工委羅英才，使出「兩個太陽」手段抗爭。

過水初審送院會

民進黨團則以人牆圍住發出開會通知的工委王榮璋，不理國民黨團的抗爭，一路強行經過會議

發言、立委質詢等程序，對於國會監督、質詢行政官員等程序皆「過水」走過，議事人員於19日中午在一片水球、麵粉、雞蛋亂飛的混亂情況下宣讀完126項提案，王榮璋便宣布，「全數提案保留送院會處理，並交朝野協商。」讓第一期特別預算案通過初審。

民進黨團幹事長葉宜津批評，「國民黨立委把國會殿堂當成水上樂園，丟水球、麵粉、奶油、雞蛋亂擲杯葛，不讓立委有盡責監督的機會，民進黨只好提案保留送院會。」柯建銘受訪時表示，原訂需要4天臨時會處理完前瞻預算案，但已提早1天結束，所以20日將休息，預計先讓大家冷靜一下，在8月下旬召開第三次臨時會，屆時再完成二、三讀。

在野黨將刪預算

「民進黨將無法開會的責任都推給在野黨，複製過去野蠻通過預算的作為，太過誇張！」陳怡潔不以為然地批評，執政黨必須

要好好聽聽民意的聲音，執政黨若不願意廣納民意，退回無法讓立委看到4年前全景的預算案重編，親民黨將在朝野協商時提案將第一期預算「全數刪除」。

國民黨團書記長林為洲也說，國民黨一路質疑會議的合法性違反了程序正義，但「裝睡的人叫不醒」，民進黨強行通過預算案讓立法院留下最惡劣的紀錄，未來就算到朝野協商、院會也會要求刪除不合理的預算。「沒關係，下一個戰場在院會！」林德福表示，民進黨的多數暴力人民都看在眼裡，絕對會據理力爭到底。

時代力量20日一改前兩日走發言程序、要求國民黨尊重時力發言質詢的模式，採取不攪和進朝野激烈杯葛對抗的策略，一早便邀請科技部長陳良基到黨團相談前瞻人才計劃，但陳良基卻說，「談話可以公開，但沒辦法直接對媒體做詢答。」雙方定調為「聊天」性質。



▲立法院財政等7個委員會19日完成前瞻基礎建設特別預算案初審，民進黨立法院黨團總召柯建銘（前中）表示，預計8月下旬召開第3次臨時會完成二、三讀。(中央社)



▲民進黨團19日在國民黨杯葛的一片混亂下，宣布前瞻特別預算通過初審，全案送院會處理。(photo by 鄭昇菲/台灣醒報)



▲立法院財政等7個委員會19日聯席繼續審查前瞻基礎建設特別預算案，會議主席10時56分宣布宣讀提案，引發國民黨籍立委不滿丟起大量水球，並造成肢體衝突。(中央社)

年改6成民衆滿意 反蔡仍佔54.3%

【本報記者李牧權台北報導】蔡英文總統支持度回升至51.4%！上月底立法院三讀改革引發爭議，但綠營最新民調顯示，接近七成民眾肯定年金改革對台灣未來有正面發展。更有六成民眾認為年金改革是蔡政府任內的重點政績。由於本次民調是由綠營智庫所做，數據皆偏高，學者建議民眾應多參考不同機構的民調再作自行判斷。

盛表示，對比前次調查結果，蔡總統的整體支持率為51.4%，增加4.9%。但民眾對她施政的滿意度(41.4%)，雖相對月初的民調回升8.0%，但不滿意度仍高達54.3%，反映仍有過半數民眾對其執政表示不滿。

台灣世代智庫19日公布日前委託大社會調查中心進行的「年改後民眾對蔡政府評價民調記者會」調查結果。該調查共設有十一項問題，包括「年金改革結果滿意度」、「蔡英文總統支持度」、「蔡英文總統滿意度」、「前瞻基礎設計畫贊成度」等。

此外，本次調查另外兩項值得關注的數據是有關近期備受爭議的「前瞻基礎建設條例」以及剛完成立法程序的「年金改革」贊成度。前者整體贊成度為59.3%；後者則為62.8%。

對此，中山大學政治研究所教授廖達琪接受訪問時表示，民調是由利益團體舉辦，所以民眾應以保留的態度看待民調結果。並建議民眾可長期觀察民調變化、並多參考其他機構所作的相關調查，較可衡量民調數字的真實度。



▲台灣世代智庫19日發布最新民調顯示，蔡英文總統支持度回升至51.6%，但對其執政不滿意卻維持在54.3%。(photo by 台灣世代智庫)

醒報客服專線：

訂戶收報若不正常 · 與派報生對話

02-23581806

有專人為您服務



【美國傳真】

美智庫：別寄望中國管住金正恩

【本報駐美記者劉屏華府報導】寄望中國政府對北韓施壓，以促使平壤當局停止研發核武？美國有線電視新聞網（CNN）網站的專文斷言，很難。

這篇文章的來源是華府智庫「威爾遜中心」。文章指出，歐巴馬總統離任前夕曾告訴川普總統，應該從中國著手促使北韓中止核武研發。川普政府聽進去了，所以中國大陸國家主席習近平在4月間造訪海湖莊園時，作東的川普明確促請習近平設法約束北韓。

理論上是好主意

文章說，經由北京以約束平壤

壤一事，就理論而言是個不錯的策略，因為北韓在經貿方面需要中國，因此北京的態度應該可以影響北韓。但是，文章說，「問題是，北京會這樣做嗎？」北京擔心的，反而是不要造成金家政權不穩，以免波及中國。

今年初，由於北韓謀殺金正恩的父兄異母兄長金正男之事，中國大陸宣布減少出口燃煤至北韓，北韓因此第一次公開譴責中國大陸。當時北韓議題專家曾經認為北京可能就此放棄平壤，終結毛澤東所說的「唇齒相依」的兩國長久關係。

不過仔細研究，北京與平壤之間的關係並不是始終平順，

即是在毛澤東的年代也不是持續平穩。相反的，這兩個共產國家之間，有時候是兄弟之邦，有時則因為經濟、政治、意識型態等爭論而交惡。兩國關係既然有起有伏，外國也就不能因此認為兩國必然翻臉。

中朝關係一度破裂

文化大革命期間，由於北韓反對，兩國之間出現裂痕，當時北韓批評大陸「太過瘋狂」，又批評說「文革既無關文化，也不是革命」，還批評毛澤東「老胡塗，發瘋了」。1966年，北京召回駐北韓大使，兩國之間的交通、貿易叫停，兩國之間的家庭互訪也中斷，北韓甚

至全面關閉境內的中文學校。當時北京則稱北韓是「修正主義」，批評北韓掀起反華行動。

那個年代，北韓很害怕因為中國大陸的經濟制裁而重傷北韓經濟，且北韓特工曾襲擊南韓總統府、北韓劫持美國情報蒐集船「普布魯號」等事，導致北韓在國際社會四面楚歌。但是逐漸的，北韓與中國大陸之間的關係又慢慢修補起來，兩國並且在1970年發表聯合公報，表示兩國都致力於統一。

文章指出，即使是最困難的時期，兩國關係仍然走過來了，意味著雙方都很重視彼此，尤其是北京格外視中朝關係為關鍵議題。對北京而言，與北韓

間的關係有幾方面意義，一是經濟，中國大陸對北韓的礦產、漁產享有特權，特別是北韓不講環保、勞工權益等等。

二是戰略，這又分為兩方面，一是南韓有數萬美軍駐守，北韓成為中國大陸與美國之間的緩衝；二是北韓發展核武，令南韓、日本、美國擔心，但北韓不致拿核武威脅中國。三是政治，各國認為北京有能力約束北韓，因此在處理北韓議題時，北京的角色變得特別重

要，陸方也因此多了討價還價的籌碼。

文章結論說，有了這麼多的誘因，北京當然樂於見到金正恩政權繼續存在於北韓。



▲ 習近平。(中央社)

負面消息接踵來 川普政治本錢剩不多

川普上任半年，不只民望創下新低，在過去幾天內針對他的負面新聞更是一波未平、一波又起，內憂外患下，政治本錢已所剩無幾。



▲ 共和黨雖掌控國會參眾兩院，但要黨員在投票意向上取得一致共識仍是一個頗為棘手的問題。(Photo by GOP Caucus)



▲ 川普上台半年，至今卻未能推動任何重大法案，具爭議性的政策均由川普自簽行政命令而過關，足見川普與黨友的分歧甚巨。(Photo by Wikipedia)

【本報記者李牧權綜合報導】川普上任半年，不只民望創下新低，在過去幾天內針對他的負面新聞更是一波未平、一波又起，先是被視為其任內最重要的任務—廢除歐記健保遭受挫折，再被揭發在G20峰會中單獨一人私會普丁，違反美國國家安全規程。半年過後，川普在國際社會上的領導角色漸趨弱勢，共和黨黨友亦不跟隨他的步伐，內憂外患下，政治本錢已所剩無幾。

民望二戰以來新低

據《美國廣播公司》與《華盛頓郵報》合作的民調顯示，川普民望跌至36%，是美國近70年來上任近半年民望最低的總統，比當年接任因水門事件而辭職的尼克森、美國史上唯一一位沒有民意授權的總統福特還低。在缺乏民眾認同的情況下，川普未來的執政將會愈來愈艱難。

民望偏低不單影響川普的執政，更反映美國人對川普執政表

現的不滿。該調查顯示，受訪者對川普的施政效率、所倡議的新醫改政策、在「通俄門」醜聞上的反應、以及在G20峰會上的表現等各方面都感到失望。

醫改觸礁 揭共和黨騙局

漸失民心的川普，還要面對共和黨內部部分黨友對他的「不忠」。美國眾議院5月初以217對213票通過取消俗稱「歐記健保」的「平價醫保法」(ACA)，日前卻在4名共和黨參議員表明不支持的情況下，令法案還未提交至參議院，已確定無法取得過半支持而宣告失敗。川普曾經豪言歐巴馬醫保改革已死，沒想到事隔兩月，他提出的《美國健保法案》(AHCA)亦同樣胎死腹中。

這無疑是川普上任以來最大的挫折，本來胸有成竹，以為只要能捆綁共和黨的投票意向便能成功推動新法案，現卻上演一場「自己人跑自己人票」的戲劇性發展。據《華盛頓郵報》分析，跑

票原因，川普倡議的新醫改政策將廢除兩項歐記健保對富人徵收的稅項，包括3.8%的淨投資稅以及0.9%的工資稅，並且不倡強制性規定公司一定要為所有員工提供醫保，從而等同是向富人提供2300億美元的稅收減免優惠。

此舉遭到部分溫和派的共和黨成員反對，認為透過削減窮人的醫療保健支出作為富人提供大量減稅優惠的行為，是違反了社會公義原則。然而《華盛頓郵報》分析卻指出，這正真正實地揭露出部分共和黨人「虛偽」的一面，因為共和黨一直強調要以「好的方法」(消費者保護措施、擴充更大的覆蓋範圍)取代目前「壞的方法」(向企業、保險公司和藥商徵收醫保稅)，至今除了扯後腿以外，卻沒有落實任何具建設性的措施，反映他們不過是為反對歐巴馬而反對而已。

自損形象 耗政治本錢

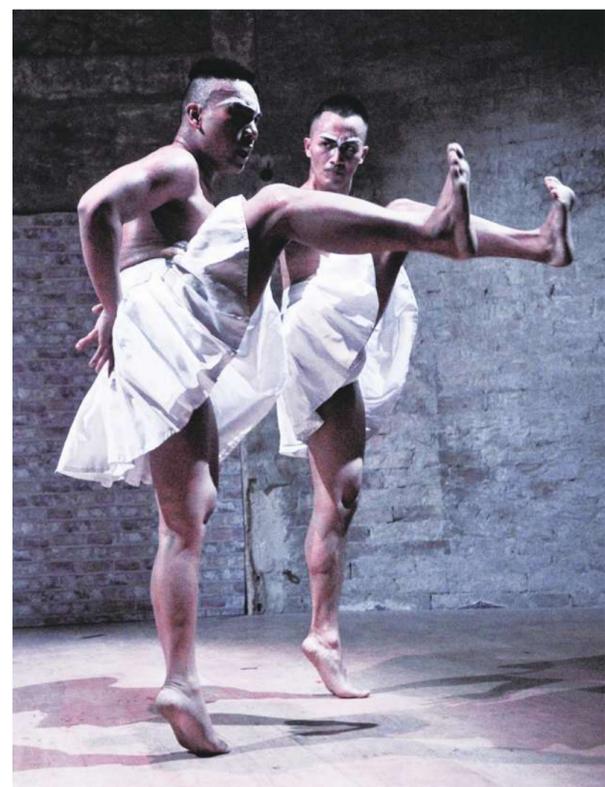
醫改觸礁不單令美元跌至十個月以來的低點，更使川普面臨嚴峻的黨內威信管治危機。川普在競選時曾以「美國優先」作為口號，並強調要「讓美國再次偉大」。甫上任連簽簽署行政命令，曾令不少美國人民認為他或許能帶動經濟復甦。但半年過後，只有43%民眾認為川普有能力讓美國經濟復甦。

作為民主國家的先驅，美國總統最重要的政治本錢無疑是「民眾的信任」。然而面對連日來的負面消息，川普不僅沒有收起其囂張跋扈的態度，近期在其推特中出現最多的關鍵詞更是「假新聞」(fake news)，企圖把所有針對他的負面消息歸咎於「失實」的報導，但作為總統與傳媒惡鬥無疑是自毀形象。《大西洋》分析，若川普繼續消費美國人民對他的信任與耐性，最終恐會換來耗盡其政治本錢的惡果。

圖文選粹

文 / 中央社

蒂摩爾古新舞集在法演出 重述4步舞



▲ 蒂摩爾古新舞集舞者在法國亞維儂劇院演出「似不舞(s)」，以排灣族傳統4步舞為基礎元素。

氣象與環境

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：汪中和（中研院地球科學研究所研究員）
賈新興（天氣風險公司總監）
記錄整理：蘇家瑩、孫啟梅

「憤怒的夏天」來了 如何與它共存？

今年的夏季無法樂觀，澳洲剛結束「憤怒的夏天」，高溫破歷史紀錄，我們能預見北半球夏天已彰顯憤怒的臉色，台灣目前還不算真熱。



「熱能」有望開發成長
汪中和：現在有將工業生產所產生的熱能回收再利用的發明，熱能在此被轉化成一些可用能源...

夏天越來越熱，時間也越來越長後，全球的經濟生產力也將降低10%，而未來這樣的趨勢仍會持續下去。



▲現代化都市產生熱島效應，熱上加熱，使都市像一座巨大的火爐。(photo by Pexels from pixabay)

應有穩定的電力
汪中和：一點也沒錯，政府能夠以政策來舒緩此現象，必須有如前瞻建設一樣的提早應對方針...

長袖、長袍隔熱好
汪中和：是的！我們看中東國家的穿著，一定是長袖長袍遮蓋全身的，讓外面的熱不要影響人體是很重要的。

戶外工作避高溫時段
汪中和：如果工作性質必須在戶外、高溫底下工作，建議避開高溫的時段，類似剛剛提到的「高暑假」型態...

算非常熱，台灣只是小兒科。
這兩個消息讓人對夏天更為悲觀，對於防熱的預備恐怕要更加升級了...

海風調節減低影響
賈新興：提到全球的熱，在中高緯度夏季是不像台灣溫度那麼暖的，像歐洲的熱浪，溫度可能只要超過30-32度...

而從熱島效應的影響來看，台灣是個海島，所幸有海風在調節，海風調節能緩和都市熱島效應...

政府應儘速考量規劃
汪中和：人口密集、都市擴張、城市規劃造成不易散熱，封閉地形都與熱島效應有關...

夏日炎炎注意3點
汪中和：高溫熱浪對我們造成的影響非常顯著。台灣就是很好的例子...

高溫常熱死人
賈新興：是的！高溫熱浪對人們來說是很嚴重的問題，如剛剛所說，甚至會影響到一個人的健康、生命...



▲從升溫的趨勢來看，溫度必會再往這樣的數字繼續上漲，我們必須做面對高溫熱浪衝擊的準備。(photo by 中央社)

主持人（以下簡稱「問」）：台灣最近令人切身感受到嚇人的高溫，溫度都在30幾度，天天熱得不得了...

全球升溫趨勢明顯
賈新興：從NASA近期公布6月溫度的資料得知，6月份溫度比均溫高出0.68度左右...

真正熱浪還未開始
汪中和：台灣一面有與全球同步狀況的熱，溫度年年升高，而台灣平均溫度增加幅度比全球



汪中和教授



賈新興博士

入夏最熱！台北創高溫 38 度

超熱！19日台北中午氣溫竟飆到38度，未來一週天氣將持續高溫炎熱，「到週三(26日)前，將是入夏以來「最熱的一週」。



▲▶ 今天(20日)也會是普遍高溫晴朗的天氣，注意防曬避免中暑。(photo by 中央社)

【本報記者蔡旻豪台北報導】超熱！19日台北中午氣溫竟飆到38度，未來一週天氣仍將持續高溫炎熱，「到下週三(26日)前，將是入夏以來「最熱的一週」。

各地氣溫將維持在35~36度之間，20日氣溫也有機會來到37度。」中央氣象局張專員受訪指出。

氣象專家表示，受太平洋高壓籠罩影響，最近白天氣溫都偏高，預計未來一週到26日之前，溫度會徘徊到35~36度區間。今20日氣溫更會飆到37度，而且沒有降溫的跡象。提醒民眾外出攜帶遮陽工具或防曬物品。

天氣風險公司表示，這週還是太平洋高壓影響的天氣型態，高溫午後有雨，但午後熱對流預期將會減少，每天的天氣型態都頗為類似。中央氣象局張專員評估，「午後北部山區及中南部平

地及山區將有午後雷陣雨情形發生。」

吳德榮在「洩天機教室」撰文指出，19至25日受太平洋高壓中心影響，夜間及上午大氣可維持穩定、天氣晴朗，午後因太陽加熱大氣轉趨不穩定，山區及中南部鄰近的平地有對流發展，北部平地的降雨機率相對較低。下午要注意雷雨伴隨雷擊、強風、瞬間大雨。

週五、六(21、22日)前後，南海有熱帶擾動發展，下週菲律賓東方海面，也有熱帶擾動發展，有形成「颱風」的機率。天氣風險公司預測，因太平洋高壓的勢力頗為穩定，只是位置偏北或偏西，只要有機會，颱風很容易沿著外圍接近到台灣，侵襲的機率會較高，這是未來要關注的焦點。



便當節展各國風味 瑞士推巧克力便當

【本報記者蔡旻豪台北報導】「從童年到長大，鐵路上的味道那麼熟悉美好…」尋人啟事人聲樂團19日以《幸福WAY》阿卡貝拉表演為「鐵路便當節」揭開序幕。現場匯集了來自歐洲、日本、韓國、台灣的特色便當。台鐵局說，透過觀摩其他國家的便當特色來達到交流目的。

台鐵局第三屆鐵路便當節將於7月21日至24日在台北世貿一館台灣美食展中盛大展開，除台鐵便當本舖，更請來自歐洲瑞士冰河列車參展，並擴大邀請日本東日本旅客鐵道、西武鐵道、京濱急行電鐵、東武鐵道、江之島電鐵、IGR 岩手銀河鐵道、道南漁火鐵道、天龍濱名湖鐵道、一畑電車、夷隅鐵道等10大鐵路業者。

台鐵局長鹿潔身表示，鐵路便當節不同往年，從3家業者擴大到僅日本便當業者就有10家。鐵路便當局到現在透過便當和國際性交流，將台灣介紹出去，讓國際看見台灣「軟實力」。

台鐵近期不斷與日本鐵路展現友好雙邊發展關係，透過這次機會邀請10家日本鐵路便當業者參與，「JR東日本」、「江之島電鐵」、「東武鐵道」均名列其中。西武鐵道的安田夏樹發言說，便當節除了走到第3年之外，更促使台日關係加深之，他也因此有機會到台灣各地景點參觀。

其中比較特別的是竟然有巧克力便當，這是冰河列車為便當節特地帶來馬特洪峰造型巧克力的火車造型便當，馬特洪峰和巧克力的火車都是代表瑞士標誌。馬特洪峰

鐵道執行長 Region 就說，雖然歐洲沒有便當文化，但是帶來了他家鄉特別設計的甜蜜滋味給大家。

包括以黑米、少油少鹽料理的「喔熊組長便當」，加入醬油、高湯具有江戶風味的「深川飯便當」，以烤魚、天婦羅為主的「幕

之內便當」，特製肉排處理在首爾熱賣的「BOBBYBOX」…等，便當節網羅世界各便當五花八門。



▲ 2017 台灣美食展 7月21日至24日將在台北世貿一館舉行，台灣高鐵也參展，現場提供高鐵便當7折優惠，還可抽高鐵免費乘車票兌換券。(中央社)



▲ 「2017 第三屆鐵路便當節」展前記者會 19日在台北車站舉行，台鐵推出「台鐵煲仔飯」，以台式香腸、港式肝腸、西式培根為主菜，搭配台灣香菇、高麗菜、芥藍菜等配菜。(中央社)

給在星巴克閱讀醒報的你...

您經常清早到星巴克閱讀，沉思，
您注意到這裡竟有唯一一份滿清新的日報，
您很想訂一份給家人看，
特別是訂給孩子，或孩子的班上.....

訂報支持送好玩桌遊、電影票。洽 0800-011-961

共享喜悅 · 共享清新



百件藝術作品 阿棟空間新嘗試

走過水印版畫、水墨、油畫、拼貼到立體雕塑，阿棟早已練就一身功夫，這回改變形式與語彙，展現極高的自我完成度。



簡秀枝

(典藏藝術家雜誌社社長)

人喚「阿棟」的周于棟老師，是位內心耕耘極深的中壯輩實力派藝術家，長年旅居澳洲墨爾本，專心創作。有天，我們相約在台北見面，一路分享他的創作心得。

聊著聊著，話題帶到收藏家的近期動向與心情，阿棟若有所苦，因為他深切感受到收藏家在經濟前景混沌不明之餘，對收藏越來越慎重，不是到國際拍賣現場，直接挑戰已成名定位的華人藝術家作品，就是一面倒向中國當代畫家，使台灣本土中壯、年輕藝術家，陷在「爹不疼、娘不愛」的尷尬之中，對尺幅或價位較大的本土藝術家作品，往往裹足不前。

我頗能感同身受，順口建議他，要不要把創作形式，化整為零，來個百件組合作品，讓收藏家可以自由組合、隨機懸掛，彷彿和藝術家一樣，成為享受作品組合中的再創作…。

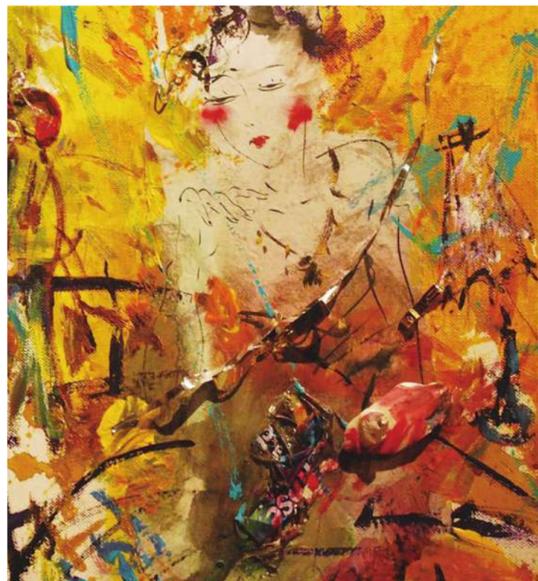
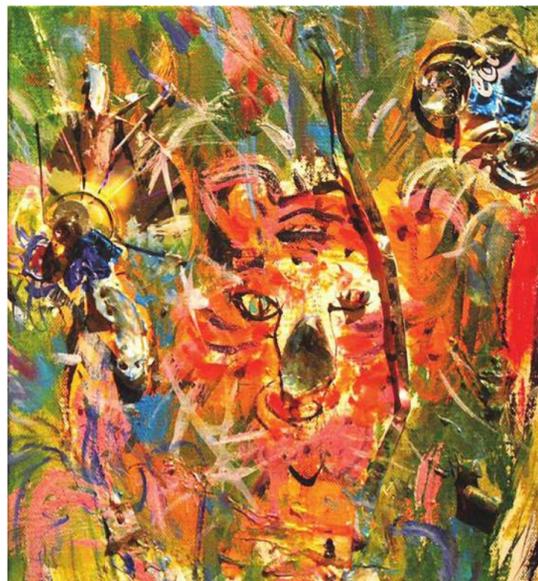
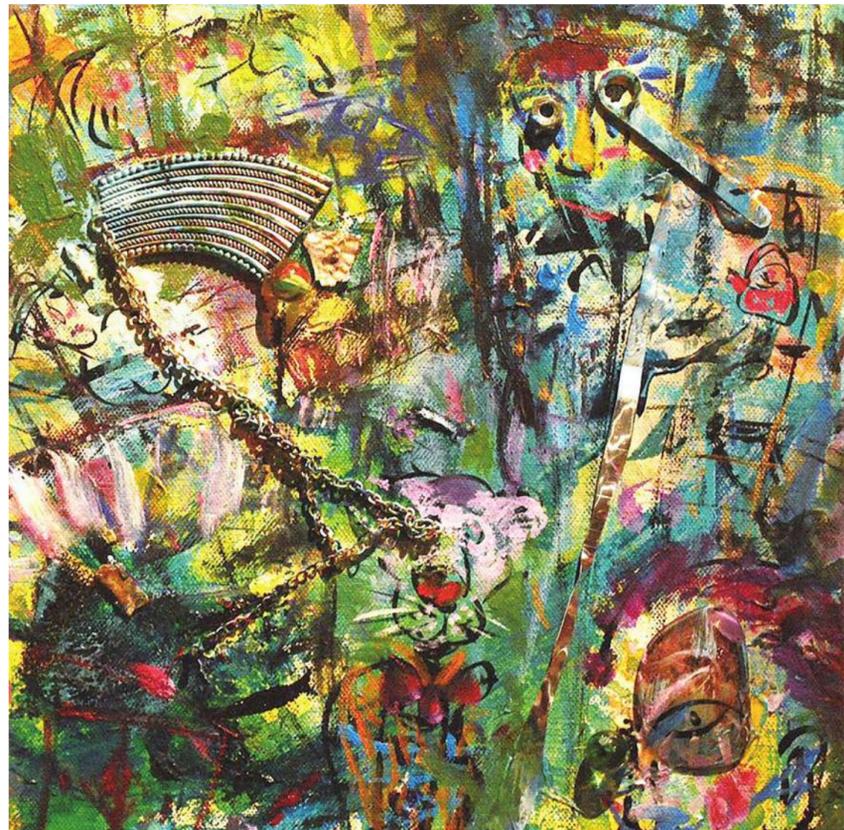
心境純粹質樸，又劍及履及的阿棟，把話聽進去，返回墨爾本工作室後，他摒除雜瑣、披星戴月，投入新的創作語態與組合，12日傳來好消息，他的百件作品已經告一段落了，同時好意附上圖版，透過網路傳輸，讓我先睹為快。

阿棟為這批作品取名為「隨意空間百件小品組合」。每件小品30公分、寬30公分、深3或3.5公分。作品背後書寫大小標題及他的個性簽名。果然，這一百件小品之間，可以隨主客觀條件任意組合。而任

意組合，也正是這一百件小品之間的關鍵精神。內有畫布畫、宣紙畫、器物拼貼…。

走過水印版畫、水墨、油畫、拼貼到立體雕塑，阿棟早已練就一身功夫，這回改變形式與語彙，一點都不困難，展現極高的自我完成度。台灣中壯輩、年輕藝術家們的創作能量真的不能小覷，信手拈來，無處不是藝術，多元豐富，又生趣盎然。

只是台灣各地，展覽空間十分受限，藝術家苦無伸展舞台，尤其幾個公立美術館都將閉館，進入漫長整修期。面對阿棟百件創作，已展現他的努力與誠意，不失是匹驍勇善戰的千里好馬，希望在深入欣賞了解他的創作內涵之餘，也能為畫作找到好伯樂。



「團」「圓」不來電 今年孕事又泡湯

每年3月都是大貓熊「圓圓」發情的日子，從6月開始圓圓再度出現「疑似懷孕」的消息，可惜檢查之後發現是誤會一場。

【本報記者鄭昇菲台北報導】每年3月都是大貓熊「圓圓」發情的日子，去年在動物園特別安排蹣跚下，團團及圓圓偏不來電，但今年發現圓圓有疑似懷孕的行為，難道成功受孕了？動物園發言人曹先紹19日受訪時遺憾地表示，「雖然圓圓在6月中有食慾下降、築巢的行為，但獸醫師7月中確診後宣布，圓圓並無懷孕。」

去年3月間，動物園的大熊貓館只見「圓仔」一枝獨秀，爸爸「團團」及媽媽「圓圓」有一段日子失去蹤影，引起民

眾關注，後來才發現動物園特別安排發情期的圓圓一起跟團團牽手放鬆親假去了，即便大熊貓夫妻倆一起放假相處，但無奈老夫老妻對生寶實並不感興趣，團團甚至爬上棲架自己玩自己的，雙方不來電讓去年懷孕的機會溜過。民眾紛紛關心今年團圓生子的機率如何？

曹先紹19日受訪時表示，今年3月圓圓再度發情，出現減少採食、來回走動、發出羊叫聲等發情徵兆，於是園方把握在17日的發情高峰期替圓圓人工受孕，而且從6月開始圓

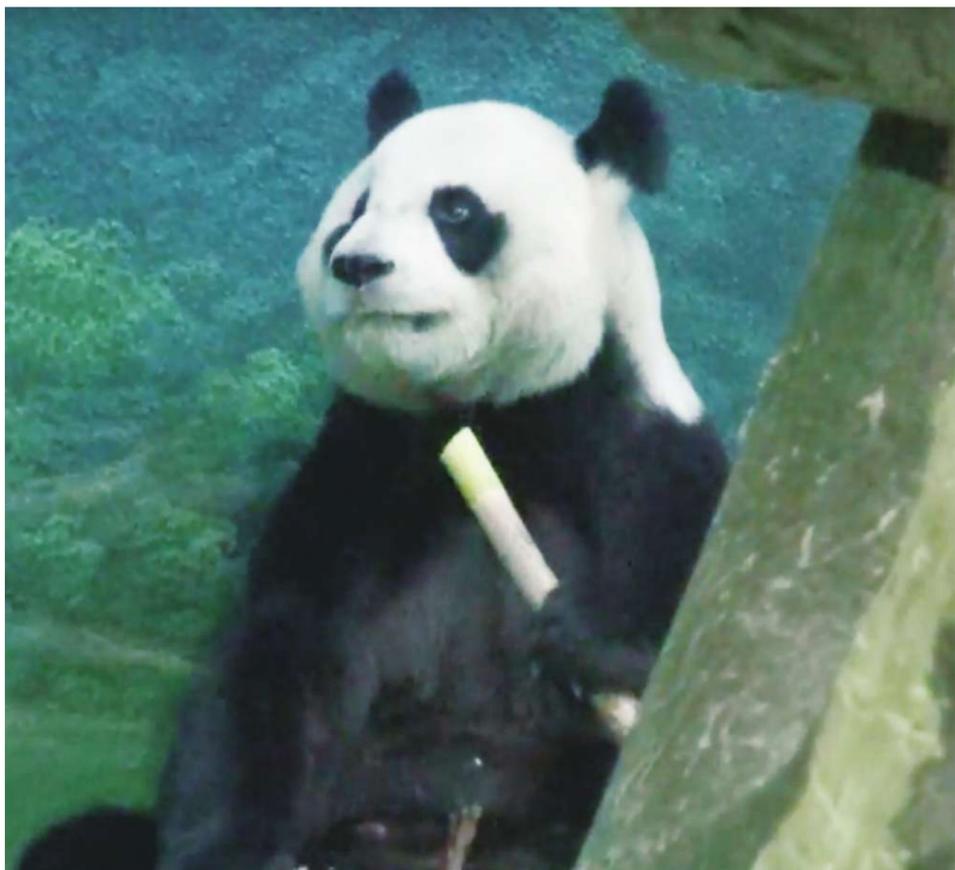
圓再度出現「疑似懷孕」的好消息，包括有築巢的行為、總活動量降低、扒竹葉、煩躁走動、總攝食量降至0.96公斤等行為，甚至連牠最愛吃的竹筍，也都嚼兩口就丟在地上。

「可惜的是，經過抽血、超音波等檢查後，確認圓圓今年並未成功懷孕。」保育員遺憾地道出檢查結果說，7月中圓圓開始恢復活動量、食慾，假孕的現象已經逐漸消失，現在圓圓的生活狀況已恢復的差不多了，「不久就能精神飽滿地回到展場跟民眾見面了。」

▼團團：我們明年再接再勵囉！（photo by 北市動物園）



▼團圓甚至連牠最愛吃的竹筍，也都嚼兩口就丟在地上。（photo by 北市動物園）



▼接續幾天也將以超音波持續追蹤「圓圓」生殖系統恢復狀況。（photo by 北市動物園）

▼獸醫師正在為「圓圓」進行超音波檢查。（photo by 北市動物園）



▼大貓熊「圓圓」日前傳出「疑似懷孕」的行為，經過確診後，確定今年懷孕又再度泡湯了。（photo by 北市動物園）

● 適合兒童與年長者 ● 中英對照 ● 教育性 ● 娛樂性

記憶王 Bible game Memory King 聖經記憶卡

★ 聖經桌遊系列 ★



有價值的聖誕禮物 最簡單的桌遊



※訂閱醒報2份一律送桌遊一套，訂閱一份補200元即送，請上網或電02-23581961辦理訂報手續。

定價 250元



線上訂購單

一畝田創意傳播 Acre Creative Broadcasting Co. 製作發行

訂貨專線：03-822-0800 mail: biblegame357@gmail.com www.biblegame.co

f 聖經桌遊 遊戲設計：蘇燕輝



▼食藥署 19 日介紹市售各種敷料材質。(photo by 林亭好/台灣醒報)

傷口敷料材質雜 選錯小心二次傷害

【本報記者林亭好台北報導】逢甲商圈昨(18)日大氣爆造成 14 名燒燙傷患者送醫急救，最嚴重者達 90% 二度燒燙傷。食藥署 19 日在記者會上表示，對於嚴重燒燙傷的傷口，通常會利用生物性敷料協助傷口癒合，並視情況決定是否進行人工植皮。北榮重建整形外科主任彭成康說，較深的燒燙傷口在癒合時會攣縮，建議使用真皮取代物敷料較佳。

市售傷口敷料產品琳瑯滿目，食藥署醫粧組科長吳亭瑤 19 日在記者會中表示，目前經

嚴重燒燙傷的傷口，通常會利用生物性敷料協助傷口癒合，較深的燒燙傷口在癒合時會攣縮，建議使用真皮取代物敷料較佳。

食藥署核准的第一等級傷口敷料許可證共 489 張、第二等級共 96 張，各種不同傷口對應適合使用的敷料材質也不盡相同，若用錯敷料，可能讓傷口癒合速度變慢，甚至造成二度傷害。

市售敷料大致可分為傳統織物敷料、合成敷料、生物性敷料三大類，傳統敷料由植物纖維或礦類物質構成，如：紗布、

棉墊等；合成敷料常見材質為泡棉、水膠、PU 膜、矽膠膜等，適合淺層傷口；生物性敷料為自牛、豬等動物組織中，萃取膠原蛋白後製成的真皮取代物，適用於較嚴重的燒燙傷口。

彭成康表示，燒燙傷程度分為 4 級，第一度只傷在皮膚表皮(如曬傷)，一般只要好好保濕即可，不需特別醫療照顧；

二度則傷到真皮層，此時會起水泡，照料時須小心細菌感染；三度、四度則分別傷到皮下組織及深層組織，滲出液較多，應使用抗菌、防水的敷料。

「如果傷口滲透液少，不適合使用紗布敷料。」彭成康提醒，由於紗布吸水性佳，若敷在滲透液少的傷口上會吸乾傷口的水分，導致撕掉時造成疼痛感、二次撕裂傷；而較深層的傷口在癒合時通常會攣縮，可使用真皮取代物，約 3 個禮拜後該敷料就會和患者的皮膚融合成新的真皮層。

B+C 肝合併患者 服 C 肝新藥 5% 復發 B 肝

【本報記者林亭好台北報導】全台 4~6 萬名 B、C 肝合併的患者要注意了，台大內科部暨肝炎研究中心醫師劉振驊 19 日發表「B+C 臨床實驗報告」指出，約 5% 的人在口服 C 肝新藥後，

會引發 B 肝病毒活化，發展成肝炎，但多數人不用太擔心，只要定期追蹤即可。

美國 FDA 日前援引香港研究，發表最新的藥物警告「口服 C 肝新藥恐誘 B 肝復發」，該研究指

出，高達 3 成的 B+C 患者會因此受到影響。不過，劉振驊在記者會中說，該研究的母體僅 10 個人，數據稍顯誇大。

他以 100 多名 B+C 肝患者重新進行臨床實驗後發現，大概只有

5% 的患者在口服 C 肝新藥後會嚴重到引發肝炎，需補吃 B 肝藥物，尤其以無干擾素口服藥物治療 C 肝者，B 肝再度活化的風險最高，他解釋，「比較兇狠的 C 肝是老大，結果用新藥把老大殺死後，底下的 B 肝小弟就起來興風作浪。」

但其餘 95% 患者都只是 B 肝病毒量增多，劉振驊安慰，只要在 C 肝新藥服用的 3 個月療程期間，每個月定期追蹤 B 肝病毒量即可，不用太過擔心。

2017 年為台灣 C 肝口服新藥健保元年，第一波開放 8 千名患者免費用藥，治癒率達 9 成。台大醫學院臨床醫學研究所教授高嘉宏表示，C 肝口服新藥的治癒率高，未來將使肝硬化的死亡人數明顯減少，讓肝病退出國人十大死因。

衛福部國家 C 型肝炎旗艦計畫辦公室主任蒲若芳說，衛福部擬定肝炎策略目標，要在 2030 年讓肝病全面歸零。



▲▲台大內科部暨肝炎研究中心醫師劉振驊(右上)19日說，B+C 肝合併的患者服用 C 肝口服新藥時，約 5% 的人會誘發 B 肝復發。(photo by 網路截圖、林亭好/台灣醒報)

圖文選粹

圖文 / 中央社

不慎燙傷怎處理 醫：超過手掌大應就醫



▲民眾生活中若不慎燙傷，究竟該不該就醫？台北榮民總醫院重建整形外科主任彭成康(左)表示，燙傷當下應以冷水替傷口降溫，如傷口超過手掌大應儘速就醫，若小於手掌且水泡小於 1 公分則建議別刺破，預防細菌感染。

防止熱傷害 中科院研發環境監控系統



▲國家中山科學研究院和國防大學合作，研發「新中暑危險係數」自動量測系統，除了傳統的氣溫和濕度，也納入風速和太陽熱輻射，量化環境風險，做為國軍訓練時的參考。(國防部提供)

中華郵政

信賴 永遠都在

跨越百年郵路 · 堅持完成託付
無論您在何處 · 提供貼心服務



從誠品 看買書與閱讀

喜歡書就多走幾間，想要享受哪種氛圍，就挑選適合的書店去經驗。
逛書店就是要享受那突然發現的驚喜，原來有這樣一本書的感覺。

■ 蔡又晴

(資深媒體人)

我個人很喜歡誠品書店，信義誠品書種很多，逛起來很豐富，而且開得又晚，下班就算八九點，趕過去一逛還是可以逛到晚上十二點，便利性無出其右。

享受讀書氛圍

敦南誠品 24 小時，有時候放假五點多起床了，去那邊走一走，人也少書也美，心情非常愜意。



▲信義誠品書種很多，逛起來很豐富，而且開得又晚，下班就算八九點，趕過去一逛還是可以逛到晚上十二點，便利性無出其右。(photo by wikimedia)

台大誠品選書有意思，雖然小了点，挑書的角度常常讓我時不時驚喜，總有些意想不到的選書出現。

對一個去書店的人來說，要不是找自己想看的書，不然就是欣賞書店選書的角度，再來就是享受在書店讀書的氛圍。至於其他附屬價值，不論是賣東西或是開咖啡店，那本來就不是逛書店的人最重視的，頂多是附加價值，從來都不是重點。

書店的特色，在於他所選的書籍跟展放書籍的方式，能不

能讓讀者充分掌握書店所要提供的意境，為了擴大這個選書的角度，書店也都會辦些讀者簽名會或是座談會，但重點都是圍繞著書來的。

獨立書店有特色

對此來說，誠品倒也沒有失職，甚至我覺得在誠品辦活動很舒服，不論是空間燈光，還有設備跟服務都很親切，最重要的是廁所，非常乾淨而且是免治馬桶，連沖水都自動化。

真的想逛書店的人，不可能

只去一家店，如果要找偏僻小眾的書，三民書局兩家門市一定讓你逛到想跪下來，三民書局復北店可是五層樓都是書，而且每一排書櫃旁都有座位，想坐下來好好看點書，店員不催也不趕，非常舒適。

其他像是簡體書店若水堂看大陸書籍、金石堂找雜誌普羅書籍都很方便，如果更要有個性，現在如雨後春筍的獨立書店越來越多。我去台大誠品一定會連周遭兩三家簡體書店一起逛，還有地下室的唐山書店，那種充滿時代意義的選書，更能看出社會的關懷方向。

對一家商業書店來說，誠品算是當中有質有量，也很為讀者著想的佼佼者，光是信義誠品三樓那三大張桌子，還有前面那一大圈椅子，這個空間拿來賣東西難道不好，讓讀者縮在牆角趴在地上不是更省事？

突然發現的驚喜

誠品會是我選書的最好選擇之一，當然不可能是唯一，因為現在出書太多，沒有一家書店能放到盡善盡美，就連三民書局都常常會有遺珠之憾，尤其博客來網路上一選甚麼書幾乎都有，但是逛書店就是要享受那突然發現的驚喜，原來有這樣一本書的感覺。

喜歡書就多走幾間，想要享受哪種氛圍，就挑選適合的書店去經驗，與其把所有的期待放在誠品身上，不如承認那從來就都只是選擇之一。

(寫於誠品董事長吳清友逝世隔日)

公務員 18% 盈餘充公 每年 100 億，好沈重！



▲明智的政府，應該建立讓各職業的同胞有安分且清楚的年金制度，包括不該規定勞退薪資的投保上限，限縮了雇主相對要貢獻基金水庫的責任。(photo by flickr)

■ 胡業民

(禧年基金會董事)

公務員年金改革法案通過後，報載台灣金控呂桔誠董事長估算，明年 7 月上路的〈公務人員退休資遣撫卹法〉，台灣銀行政策性貼補公教 18% 優惠存款措施 2 年落日，屆時該行將有每年近 100 億的新台幣經營盈餘云云。

我們可以想見財政當局當然會要求「盈餘繳庫」，台銀不過是過路財神。只是這 100 億是從哪裡來的？未來在繳國庫以後，花用到哪裡去？思前想後，令人覺得十分沈重。

省年金 難救經濟

公務人員退休資遣撫卹法變動以前，這 100 億是公務員退休金，或是政府作為雇主的承諾。由於這是退休所得，故它幾乎全數會成為社會消費的購買力，按照透過經濟學 5 倍的乘數理論，它會新創造出台灣社會 500 億國民總體經濟的總所得增加，效益十分可觀。難得有任何政府支出，會有如此良好的國民經濟乘數效果。

但往後這筆錢納入政府財政，以目前「前瞻」8800 億的花錢計劃，這 100 億無寧是杯水車薪。政府編製預算及執行的效率，一向令人質疑，假設軌道工

程半數仰賴國外採購，則可以評估國民經濟/社會消費能力的緊縮效果將是 500 億。

財政部或者台銀這拿在手上的 100 億公務員血汗錢十分沈重，因為只有健全財政支持年金，沒有以年金剝奪支持財政的道理；如果政府失信承諾於先，又濫花財政於後，何以對得起天地眾人？畢竟，人在做，老天爺也在看！

不治標也不治本的年改

所要指出的是，此次所謂年金改革，只是求業績亂砍一番的爽快，完全沒有顧及全盤年金的計算和規劃。在先進國家，根據 3-5 年的工作及繳稅紀錄，便可獲得基本的退休年金的安頓；以年資底線及繳稅多寡決定年金發放，既無爭議亦沒有紅眼問題，可惜這個想法在台灣仍是個夢幻。

我們的社會不是應該讓每位兢兢業業的上班族工作卅年，可以獲得未來該有的依託嗎？明智的政府，應該建立讓各職業的同胞有安分且清楚的年金制度，包括不該規定勞退薪資的投保上限，限縮了雇主相對要貢獻基金水庫的責任。而在國家財政尚屬健全之際，吸引優秀人員進入公職的承諾，更不可肆意更改、動搖士氣！

向不卑不亢的儒商致敬！

■ 簡秀枝

(典藏藝術家雜誌社社長)

誠品集團創辦人吳清友走了，讓人只有錯愕、難過與不捨。

僅以 2015 年底，參加「誠品蘇州旗艦店」開幕文章節錄，表達我對吳清友先生，崇高的敬意。

2015 年 11 月 29 日，誠品蘇州旗艦店開幕大會上，身著筆挺西服，赭紅領帶，胸前別著紅花束，身高 188 公分的吳清友，英挺出眾，他先恭敬地行了 3 個鞠躬：向幸運結緣的蘇州文化古城致敬、向落實理想的土地、建築與空間致敬、更向所有促成、參與協助打造蘇州誠品的所有善心人士致敬。

優雅謙卑的舉止，令人動容，不但在大陸領導雲集、高朋滿座的開幕現場，落實「台灣最美人文風景」形象，更在馬習會後，為微妙敏感的兩岸

氛圍，留下不卑不亢的「台商」身影。

3 次心臟開刀的生死徘徊，獨子早凋的致命打擊，吳清友帶著接班中的素顏女兒吳旻潔，出席各項開幕活動，令人眼光為之一亮。父女默契十足，雙雙炯亮眼神下，心領神會，是大陸人對誠品兩代人意志與信任感的最直接保證，「外界可以輕易複製誠品的櫥櫃賣場，但複製不來吳清友父女的神髓與理想...！」

誠品進大陸，猶如一本等待展讀的大書，廣納著生命中的每一個傳奇，是創作，更是分享，是寬容、更是悲憫，為建造一個能夠促動心靈的建築，更是讓人安身立命的場域居所。

顯而易見的，「誠品生活蘇州」處處流露「台灣製作」的優越性。延續誠品「人文、藝術、創意融入生活」的核心理念，「在書與非書之間閱讀」的經營初心...



▲外界可以輕易複製誠品的櫥櫃賣場，但複製不來吳清友父女的神髓與理想。(簡秀枝提供)

走过人生受尊重的高点
必定接受下滑



浮世繪 圖 | 王正明

人生像爬山，美的是過程，因為當你上到山頂，不太可能長期享受尊榮，當你從高而下，勢必無法習慣生命的下坡。但願你我，也能上台、也能下台，留下美麗的背影。

爸媽請看！專家育兒祕笈

通常會講出小孩還小、不用教的人，不是對孩子百依百順，就是被孩子吃得死死的。



▲家長還會問我：那家庭教育裡，最重要的一課又是甚麼？我認為是：「用愛打造親子好情緒」。(photo by 台灣醒報資料庫)

王宏哲

如果你常逛我的網站，一定知道我討厭「小孩還小不用教」這種說法。我會問這些說的人，那多大才算大？什麼時候可以開始教？不管你是百歲派、親密派，該有爸媽的適當堅持都拿不出來，最後才被孩子弄得烏煙瘴氣，就是「逃卡派」。通常會講出小孩還小不用教的人，有兩個特質，第一個是「對孩子百依百順」，第二個是「被孩子吃得死死的」。

訓練孩子的逆境力

我認為，孩子會有情緒是正常的，只是他們的出口不對，我們要幫他們導向正途。家的力量，就是用耐心，善用父母的經驗，幫孩子在逆境看到自己的進步；用樂觀，身教孩子正向思考；用包容，提早訓練孩子的挫折容忍度。逆境力，才是給孩子一輩子最受用的禮物。

孩子的行為表現是「先天氣質」加「後天教養」的產物，所以，我一路堅持，每個孩子都要提早啟動情緒教育！

有些家長和孩子對於挫折的耐

受，例如：「你好認真在寫功課唷！我喜歡你這麼主動的態度，就算沒有一百分也沒有關係唷！」從小就要灌輸孩子「過程才是重要的，並非結果」的觀念，否則這類孩子很容易成為老要贏、不服輸的個性。

大人的高堅持比較容易因為外在因素而妥協中斷，我們能有彈性；但高堅持的孩子要被中斷是很容易爆發情緒的。除了平時教導「過程」比「結果」重要的觀念外，更重要的是「預告」，並且結束時間應訂在離結束前的五至十分鐘，讓孩子能有時間處理「中斷的心情」，這樣的尊重會讓孩子未來處理「中斷」這件事，情緒上來的速度越來越平緩。

這類孩子很容易遇到的爆點就是「超乎能力的活動仍堅持要完成」，簡單地說，就是不知天高地厚。例如三歲的孩子堅持要完成五、六歲程度的迷宮遊戲，這時孩子可能就會有情緒，需要大人協助。或許有家長會問：「要教嗎？明明就太難！」我建議「要教」！但可以分段的方式完成，或利用一些方法簡化難度，但最重要的是約法三章，今天先完成多少，剩下的明天再繼續，或是訂出每天挑戰的時間，爸爸媽媽才不會覺得無時無刻都會被小孩中斷活動喔！

有些孩子面對挫折很容易就放棄，不願意再嘗試，這類型小孩的家長應該會疑惑孩子為什麼就不能再堅持一下下呢？或者遇到困難就有情緒，家有這樣的寶貝該怎麼引導呢？

適度挑戰培養耐挫

觀察並記下孩子開始碰到挫折時的反應。爸媽可以問孩子：「噢！你怎麼在哭呢？要抱抱嗎？」然後快速並輕柔地抱起孩子或給予一些支持回應，這樣做能明顯減少孩子情緒爆發。千萬別落井下石地說：「怎麼這樣就哭，羞羞臉耶！」

給孩子玩結構性玩具時，記得只要先提供其中一部份。例如玩邏輯智慧梯時，只先給孩子兩、三個積

木而不是一整組。難度逐漸增加，才能激發這類的孩子想挑戰的動機，並增加其耐挫力。如果一股腦地全部給孩子，孩子可能看到「多」就退縮了。拼圖也是一樣，先從預留最後的三片請孩子完成，再逐漸增加到最後的五片、十片…。

當孩子在努力時，要給予正向的回應，像是微笑和鼓勵。讚美的話語也要和孩子所做的事情一致，例如：「哇！你好認真的在把這三片拼圖放到對的位置，很棒耶」。

別老愛和別人的小孩比較，這樣只會讓孩子的堅持度越來越低，也要小心你無心抱怨的言語，這些可都是孩子自信心的殺手呢！

遊戲中讓孩子多幾次休息，轉換心情，也轉移一下注意力。這類孩子需要的是「少量多餐」的遊戲，特別是對孩子而言稍有難度的活動更要如此。

若是家長的堅持度低，孩子因「中斷」而產生情緒的問題可能更常見。但家長可能無法察覺到自己的舉動影響了孩子，像是要換尿布時就直接抓起孩子，這樣孩子當然會生氣，因為他想進行挑戰活動，這時候「觀察」和「預告」就顯得更重要了。

引導避免凡事求勝

孩子可以持續做某件事那麼久家長應該會相當佩服。不過在這樣的情況下，孩子會更容易執著要有成功的結果，如此就會養成凡事要求贏、求第一的心態。另外，由於對

手足衝突在所難免，但如果父母親一直未有效處理，長大後孩子也比較容易會有暴力傾向問題。

結果高度堅持，親子遊戲想要玩得久、玩得多變會有些困難，因此可以從小對孩子這麼引導：

讚美孩子努力的過程而非結果。例如對寶寶可以說：「哇，你拿到搖鈴了耶，那我們來搖搖它吧！」強調肢體運用、而不是停留在「拿到遠處物品」這件事。

這類的孩子的興趣容易受侷限，所以爸爸媽媽應該提供各種不同的活動、光、觸感及聲音讓孩子玩耍，以拓展孩子的興趣。

如果孩子和家長都不愛有挑戰性的活動，其實並沒有什麼不好，家長反而更能同理孩子的情緒表現，引導孩子學習排解遇到挫折的壓力情緒。讓孩子學著減少面對挫折的方式，就變得相當重要。

與孩子分享經驗

以同理的方式告訴孩子：「媽媽也不喜歡一次要完成這麼多片拼圖耶，但媽媽喜歡想辦法偷懶，你要不要也試試？」你可以把挑戰分成幾個不同的部分，並讚美孩子的努力，例如：「四十片的拼圖，我們今天只將右上方十片取下來拼如何？明天再來練其他區域。」等到四個區域都熟練了，再變成分兩個區域……。

平時多和孩子說說你自己遇到挫

折時的想法，以及如何排解，並完成挑戰。

提醒孩子，如果開始感到挫折時，家長可以幫他／她做什麼，讓孩子回復平靜，例如：「你想要抱一下嗎？」。更重要的是，你要引導孩子學到受挫時解決問題的策略，很多孩子鬧情緒是因為他不知道如何解決，這時爸爸媽媽可以說：「我們一起想辦法如何？這樣你下次就知道怎麼辦囉！」讓孩子學會如何靜下來完成挑戰。

手足學習理解他人

家庭問題常會影響孩子的發展，但研究發現，如果有手足的話，孩子間會互相支持，形成保護傘，家庭問題造成的影響就會減少。近期一項有趣的研究發現，手足數和自己的離婚機率成反比，推測這也是因為手足間會互相支持的緣故。

由於哥哥姊姊在家中常會扮演起教導弟弟妹妹的角色，能將複雜困難的事情簡單化表達，因此到了學齡階段，哥哥姊姊往往會發展出較佳的語言能力和體會他人想法的能力。

由於手足之間一定會有衝突產生，令他們有獨特的機會去發展了解他人情緒和觀點的能力，並學習處理生氣和解決衝突，因此研究發現，身為弟弟妹妹的孩子，他們對於他人的感受想法總是較敏感，往往能發展出較佳的社交技巧與正向的同儕關係。

有正向影響也會有負向的影響，如果年長的手足本身是有侵略行為的，那麼年幼的手足也會容易產生品行不良等問題。手足衝突在所難免，但如果父母親一直未有效處理，長大後孩子也比較容易會有暴力傾向問題。

手足差距大，老大其實會有獨生子女的特質，因此在教養上，要注意前面所提的，別讓老大過度在乎大人眼中的成就，而忽略了自己的優勢發展。也別讓小的過度依賴，這樣會降低解決問題的能力。而且，老大因為心智比較成熟，其實更在意爸媽有沒有關心自己的生活及心情。千萬別過度溺愛小的弟妹，而一直訓練老大大去照顧年紀很小的手足。

《教養的祕密》簡介

關於育兒與教養，新世代父母總有許多的迷思及焦慮，無論是百歲千歲派、狼爸虎媽派、極端教養派、親密育兒派……，都有不少追隨者。但是世界上有多少人，就有多少種個性。孩子也是一樣。

本書參考最新醫學、心理、等研究，將育兒知識、父母頭痛的疑難雜症，用科學方法加以完整解讀，幫助爸媽走出教養困境！

出版社 / 時報出版



書訊快報

醒報編輯部 / 轉

《童年會傷人》

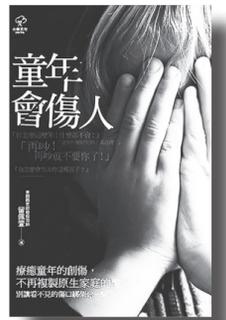
作者：留佩瑩

出版社：小樹文化

童年的傷痛不會離去，它隱藏在最深的內心、伺機而動。我們都帶著原生家庭的烙印，學會當父母，卻在學習的過程中，被痛苦的回憶牽絆、在不知不覺中，複製了上一代的教養模式。

你就是你孩子的原生家庭，你的每一言、每一行都會影響孩子一生的幸福感。了解你的教養潛在問題，學會用更

恰當的言行對待你的孩子，因為，比起諮商師的治療，家長的改變才是最有效的。



《行銷靠社群》

作者：今周刊編輯群

出版社：今周刊

你一定常看到某些雜誌文章，報導的是某間快撐不下去的百年老店，靠著家中第二代，或一些創業團隊的幫助，將產品放上網路一炮而紅，老店也因此浴火重生！雖然這樣的例子看似屢見不鮮，但這些文章沒告訴你的是，有更多的人想經營電子商務，卻倒在「社群」這座大山面前！

為什麼 Airbnb 可以靠故事說出百億美元營收？為什麼星巴克推買一送一總會讓人排到門

口？為什麼一間只在網路販售的手工甜點商店可以做到千萬業績？想要知道當電商遇到社群，能讓商品大賣的祕密，就要來看看別人怎麼做！



《有種，請坐第一排》

作者：蔡淇華

出版社：時報出版

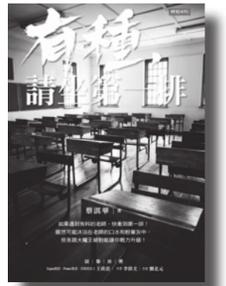
面對年輕的一代，身處校園，站在教育第一線的蔡淇華老師，有著特殊的青春歲月。

就讀台中一中時，為了對抗霸凌，他曾帶水果刀上學；大學時又被當掉，讀了五年才畢業。

現今蛻變成優秀人師，生命中的挫折反而成為教學的動力，除了在課堂上侃侃而談、循循善誘，還帶領學生走出校園，實際參與各類關心社會的行動，以親身實踐的方式引導學生關注教育、社會及國家

大事等議題。希望邀請更多年輕人一起坐到第一排，勇敢地與磨練、機會面對面。

這本書裡，字字句句流露出深情與懇切，蔡老師期望能帶領茫然的孩子們安然度過青春，具備萬全的能力面對未來的考驗。



《晨讀 10 分鐘：我的成功，我決定》

作者：葉丙成

出版社：親子天下

當「學業成就」不再是人生成功的唯一指標，當未來是一個 65% 的工作還沒出現的世界，一個人的人生是否成功，究竟該如何定義呢？

臺灣最熱血、頑皮的大學教授葉丙成，為看不清自己的未來，陷落於升學考試泥淖的中學生精心選編！

這是本為臺灣孩子量身打造，讀了最「有感」、最「有FU」的

人物故事集，透過一篇篇精彩、動人又好讀的「非典型成功」人物故事，釋放被社會限縮的「成功」觀念，帶領孩子重新探問屬於自己的成功定義。



余柏青 / 輯

報馬仔

海關碼頭 體驗舢舨船上捕魚

【新北訊】為慶祝航海節，新北市立淡水古蹟博物館的海關碼頭園區七月吹起海洋風，邀請民眾週末一起來航海探險，體驗在舢舨船上捕魚外，也可以手作竹編魚和舢舨船，體驗不一樣的夏日風情。

也能自己動手將竹子編織成竹編魚，捕條魚帶回家。園區內還有特製的海洋生物拍照道具，拿著在舢舨船上拍照打卡，再到淡水古蹟博物館臉書專頁按讚，即可獲得限量特色明信片。

另長榮海事博物館、淡

江大學海事博物館和陽明海洋文化藝術館也會在現場提供海洋手作DIY和彩繪體驗，包括立體鯊魚、動力貨櫃船、飛魚、竹編魚、帆船彩繪等，讓民眾優遊在海洋文化當中。

舢舨船是以前淡水居民運輸貨物與捕魚的交通工具，船身彩繪魚眼的方向分別標誌不同功能，貨船魚眼是「向前看」，象徵船能明辨方向，迅速平安抵達目的地；而捕捉海底魚群的船則是「往下看」，祈求漁獲豐收。

后豐9號隧道 騎鐵馬享冷氣

【台中訊】暑假走一趟台中后豐鐵馬道，在樹蔭下騎腳踏車，看沿路美景，還可進入1.2公里的「9號隧道」享受天然冷氣，假日不妨來個消暑小旅行。

位於台中的「后豐鐵馬道」是由原來的台鐵舊山線整建，是國內唯一的封閉型自行車專用道，起點位於豐原區國道4號線高架橋下方，終點至后里馬場，再與「東豐自行車綠廊」相接，形成總長18

公里，沒有任何車輛干擾的自行車道。

鐵馬道沿途除了青翠田園與寧靜的鄉村景緻外，還有橫跨在大甲溪上的花樑鋼橋，與舊山線最長隧道「9號隧道」，全長1.2公里，在裡頭有著天然冷氣透心涼。

怕熱的民眾可選擇有遮棚的協力車，若覺得18公里的路程太過吃力，也可選擇電動車，減輕身體負擔，輕鬆的假日就不要給自己太多壓力。

遊集集嗜紅龍果 玩闖關遊戲

【南投訊】集集鎮公所與大同公司合作推出「大同寶遊集集」，全鎮設有同樂會、嬉遊記、趣旅行、瘋美食、愛市集5大闖關主題，還有大同寶寶化身快閃關主，不定時出現闖關路線，鎮公所份藉大同寶寶公仔和趣味遊戲，行銷集集鎮的農特產、美景、古蹟、美食。

集集鎮農會在集集驛站，舉辦「活力旺紅龍

果荔枝鳳梨」農特產品行銷，還有地方美食品嚐、大同寶與民眾互動、高齡者創意表演、紅龍果評鑑得獎人員頒獎，十分熱絡。

農會使用集集香蕉與北部廠商合作，推出「蕉通大學」香蕉酥，未來還有香蕉冰淇淋、香蕉脆片、一口蕉、香蕉麵等各種創意產品，歡迎到集集農會採購。

「金針花的故鄉」海拔 1450 公尺
太麻里金針花季亮麗登場

地理氣候清爽、陽光充足的太麻里金針山，屬面積最大也最知名，故又有「金針花的故鄉」之稱。



東部

時間：106年7月29日~10月31日
地點：台東太麻里

每年的8至10月最重要的賞花盛事為金針花海的盛開，而花季中最受矚目的太麻里區休閒農場，是賞金針花的熱門景點。

2017年太麻里金針花季會於7月29日登場，而為了疏導金針花季活動期間的大量人潮，及因應去年因豪雨風災，造成往志慶谷環山單行道路的中斷，以維護金針山道路安全，特別訂定交通管制方式。

位於台東縣的太麻里鄉，毗鄰

金峰鄉、達仁鄉，呈南北狹長型的地形分布，除了沿海地區的平原之外，其餘地區多是山地，在太麻里鄉的各式農特產，包含金針、洛神花、枇杷、釋迦、波羅蜜、茶葉、火龍果、荖葉等。

其中屬百合科植物「金針」，適應環境的能力相當強，主要生長於海拔700~1000公尺，其實在台灣各地都能看見它的蹤跡，其中有著地理氣候清爽、陽光充足的太麻里金針山，屬面積最大也



最知名，故又有「金針花的故鄉」之稱。

最高海拔1,450公尺的太麻里金針山休閒農業區，由於海拔高、溫度低相對濕度較大，因此是著名的金針花產地，而為結合地區觀光資訊、推廣多元休閒以及促銷農特產品，也於每年金針花盛

產的季節，同時舉辦「太麻里金針花季」。

金針山休閒農業區於90年規劃，是全台灣最早劃定的休閒農業區之一，農業區內設有多處觀景平台、涼亭、步道以及停車場等，在東部地區算是規劃的相當完善。

源頭活水十八份
泉源社區消暑新秘境

北部

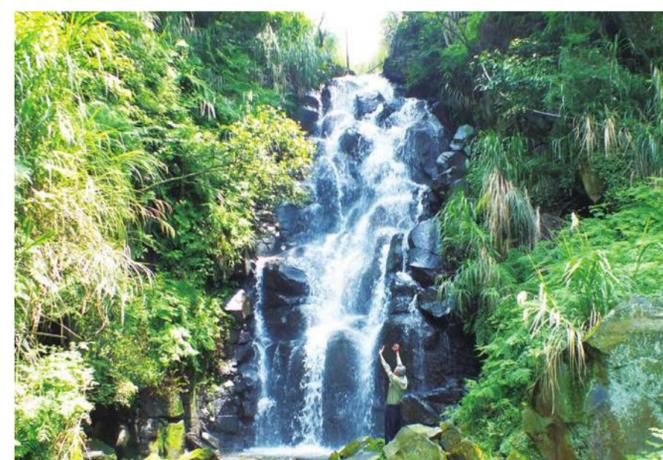
時間：106年7月15日起
地點：台北

進入7月盛夏，許多人都會選擇到山區消暑，台北市泉源社區以水圳、老樹及地熱景觀聞名，過去又稱「十八份」。早期先民進入開墾，利用豐沛水資源引礦溪水灌溉梯田，修築兩條百年水圳，分別為「十八挖圳」及「十八份圳」，源源不絕的水源，而有「源頭活水十八份」之稱。

還有隱身行義路旁私房景點的

情人瀑布，也不容錯過，走進瀑布旁的木平臺，即可感受山泉落下的強烈水霧與聲響，水勢順流而下，流入鄰近的硫磺谷中。

到訪的遊客除了可享受由多條古圳巡修小徑串連，水聲潺潺所交織出的視覺與聽覺雙重享受外，還可飽覽社區近景的梯田景致，眺望大台北盆地及紗帽山，沿途設有樂山、樂水觀景平臺，



讓遊客觀賞曼妙山景與田園風光。

北投區泉源里還有一項特別的文化資產「吳家百年木炭窯」。在大地工程處協助下，由地方社

區志工與國小學童以自主營造的方式，發揮由下而上的精神修復完成，經過中正山登山步道時，有興趣的民眾不妨假日可到此一遊，與重新整裝的窯厝歷史對話。

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