



觀光「慘業」難撐 業者盼採彈性
台灣區觀光協會聯合會理事長余紫菱提出建議，要求簡化加班計算方式，並針對不同行業別彈性處理工時。



環保署與環團合作 打造無塑海洋
環保署將與國內環團通力合作，成立「海洋廢棄物治理平台」，致力於嚴查垃圾源頭、嚴訂長期海廢治理政策。



誰怕異議者？監獄「劉曉波」們
全球多個國家都有「劉曉波」，不畏強權、勇敢發聲，但他們悲慘壯烈的遭遇值得民主國家關心。



國際人權退化 政治人物是劊子手
國際特赦組織指出，國際人權有退步的趨勢，很多靠選舉起家的政治人物，在當權後，全力打壓異己，迫害人權。



今天天氣

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

政府喊 GDP 保 2 工總憂投資環境

「2017 全國工業總會白皮書」中不客氣地指出，蔡政府執政一週年，「五缺六失」更加惡化，真讓企業憂心。

【本報記者鄭羿菲台北報導】「主計處上修經濟成長率(GDP)為 2.05%，除了全球經濟復甦因素外，美國貿易保護主義也暫時遭阻之故。」國發會副主委高仙桂 20 日在行政院記者會上如此樂觀預估。工業總會理事長許勝雄則在上午公布「2017 全國工業總會白皮書」不客氣地指出，蔡政府執政一週年，「五缺六失」更加惡化，真讓企業憂心。

政府樂觀預估 GDP

經濟預測機構近日紛紛上修台灣 2017GDP 的預估，中經院將 GDP 上調至 2.14%、美國環球透視預估台 GDP2.1%、亞洲開發銀行上修至 1.8%、國際貨幣基金組織則預估 1.7%；行政院主計處 20 日也開金口掛保證台灣 GDP 上修至 2.05%。

「2017 年第二季是傳統科技

產業的淡季，但 6 月開始出口數值增加了 13%，總出口為 258.3 億美元。」高仙桂 20 日在行政院記者會上樂觀評估，隨著電子零組件出口年增 19.5%，創下了歷年 6 月出口次高，及為推出 3C 智慧新機而拉貨的情況逐漸顯現，下半年的出口展望並不悲觀，但民間投資動能仍不夠強，政府必須要帶動投資、刺激民間投資意願。

觀察國際經濟情勢，高仙桂點出兩個台灣後續能跟得上的全球經濟暖風，她指出，全球復甦動能持續增強，其中美國景氣穩健成長、日歐的復甦也逐漸增強中；且全球貿易保護主義的陰霾暫時去除了，主因是美中貿易戰危機解除、歐日正式簽署日歐經濟夥伴關係協定，有助對抗美國總統川普主張的貿易保護主義。

雖然國發會認為政府帶頭投

資就能創造民間跟著一起投資的動能，但工總並不這樣認為，許勝雄上午公布「2017 工總白皮書」，劍指民間投資的要害為「五缺六失」，包括國內產業環境面臨的缺水、缺電、缺工、缺地、缺人才；及政府失能、社會失序、國會失職、經濟失調、世代失落、國家失去總體目標。

蔡惡化台投資環境

許勝雄不客氣地直言，「檢視新政府成立一週年，很遺憾一年過去了，國內產業環境不但未見改善，反而更加惡化！」他感歎道，一例一休造成全民皆輸、廢核的政策影響供電穩定、前瞻基礎建設計畫受到各方質疑，許多問題都讓台灣陷入投資停滯、人才流失、企業外移的困境，「令人憂心」。

前瞻照 8900 億編 藍告林全瀆職

林德福批評，行政院編列預算案依舊以「8 年 8900 億元」的期程編列，無視立法院減半期程、預算的法令，決狀告行政院長林全瀆職。



▲國民黨團赴監院狀告行政院長林全瀆職。(中央社)

【本報記者鄭羿菲台北報導】針對前瞻基礎建設特別預算通過初審，國民黨團 20 日正式啟動「文攻」，「行政院編列預算案依舊以『8 年 8900 億元』的期程編列，無視立法院減半期程、預算的法令！」國民黨團總召林德福 20 日批評，並帶領十位立委前往監察院狀告行政院長林全瀆職。國民黨團書記長林為洲也質疑，「特別預算 8 成都是一般年度預算的執行項目，根本巧列明目舉債花錢。」

文攻起手式告林全

立法院 19 日在一片混亂下進行，民進黨「過水」通過前瞻第一期預算初審，全案送朝野協商、院會處理，並明定 8 月下旬將召開臨時會力拚二、三讀過關。國民黨在丟水球、雞蛋、撒麵粉等武鬥手段連連失敗下，20 日決定啟動文攻，由

林德福率黨籍立委到監察院狀告林全瀆職。

「立法院 5 日通過前瞻建設期程必須減半 4 年 4200 億元，但新編的預算書卻依舊照 8 年 8900 億元的方式編列，無視立法院通過的法令！」林德福 20 日在「前瞻計畫大體檢」記者會上指出，行政院網站公布的前瞻計畫，仍是以 2017 ~ 2024 年為期程，足以證明行政院公然無視法令、違法編列特別預算。

一般年度預算是依照歲入歲出而定，有多少稅收政府做多少事，也是政黨輪替讓民眾安心的財政紀律控制，但林為洲指出，「此次前瞻計畫 80% 以上是一般年度預算就已編列的項目，再度拉進前瞻特別預算中執行，根本不符特別預算的精神，也不符『前瞻』。」

「宣揚客家文化的浪漫台三縣是政府已經在做的公共工程，

但卻追加包裹藏在特別預算中。」曾銘宗舉例說，城鄉建設中的「補助地方政府辦理台三線景觀優化」還只是前瞻中藏匿的冰山一角。

巧列明目舉債？

他指出，財政部日前公告地方政府還有 5517 億元的舉債空間，但扣除台北市的 2171 億元後，其他縣市舉債空間僅 3346 億元，而光是軌道建設配合款就需 3909 億元，這還沒列入追加預算部分，推動前瞻後一定會造成地方財政崩壞。

林為洲批評，「民進黨的思維很清楚，就是先巧編名目通過預算案，後續再想怎麼花，」目前各項建設的評估都還沒出來，預算卻通過了，若屆時評估無法通過，無法執行預算，將成為政府失職問題，為了不遭民眾非議，最後一定硬過評估。



▲政府開金口 GDP 保 2，並樂觀預估下半年的景氣展望。(photo by 鄭羿菲 / 台灣醒報)

社論

活化校園 空間創造多元

台南市教育局近日盤點完成校園閒置空間，發現一共有 87 所中小學的 151 間空餘教室目前沒有使用，7 月底之前就會上網供各界查詢，有意使用的個人或是團體可以依規定申請使用。

蚊子教室大量出現

由於前瞻建設計畫將在多個縣市建設輕軌，使得近來台灣社會高度關注全台各地的「蚊子館」等閒置空間，擔心瘋狂建設後，又會造成新的蚊子輕軌、蚊子車廂的問題。

其實，在少子化的影響下，台灣各地因多個學校進行裁併或減班，早已出現了大量的

「蚊子教室」。教育部為避免學校等公共空間閒置，提出《國民中小學整併後校園活化再利用輔導計畫》，目前已經列管了 200 多個學校，希望能讓有需要的機關團體或民間社團規畫使用。

閒置校舍的使用方式很多元，例如雲林縣文光國小過港分校改為早期療育中心；彰化縣新街國小改為中途之家「晨陽學園」；花蓮縣太巴塢國小東富分校提供給藝術家作為駐校工作室；南投縣光明國小改為日月潭遊學中心；嘉義縣下槭國小鰲鼓分校改為鰲鼓自然中心，作為自然生態學習場域。

根據國家發展委員會《103

年至 150 年人口推計報告》，我國出生人數將從 103 年的 19 萬 3 千人，減至 150 年的 9 萬人；65 歲以上老年人口占總人口比例則將由 103 年的 12%，增加為 150 年的 41%。

可供銀髮族使用

因此，在少子化的同時，台灣也已進入高齡社會，地方政府開始思考如何將閒置的校園，改為適合銀髮族使用的空間，例如高雄市政府與高雄醫學大學合作，將大同國小校園的閒置空間設立為日間照顧中心「大同福樂學堂」，照顧在地的長輩。

「大同福樂學堂」設置的

過程經歷各種不同的挑戰，一方面要克服各種法規的限制，因為銀髮空間的規範較為嚴格，因此學校的空間必須再做調整，才能合於高齡者使用；此外，對原本單純只有小學生的校園加入了高齡老者，且是失智及失能的長輩，當地民眾與家長難免有許多疑惑，必須一一釋疑。

大同學堂值得借鏡

大同福樂學堂是全台第一個以校園校舍的多餘空間成立之日間照護中心，與在地的醫療院所充份合作，輕度失智與失能長輩可與學童一起學習、成長，在長期照護中還建立「長

幼共學」的模式，如果成功，應可在全台更多閒置校園空間推廣。

日本也是少子高齡社會，因此不少廢校也是朝著改建為高齡者用空間的方向進行，值得注意的是，日本人會很細膩地儘可能保留校舍的外觀，特別是一些年代久遠的學校，往往有著幾代人的感情，即使因為學生人數不足、無法再做學校使用，而改作他途，也不輕言拆除，以保留人們的回憶，但是會在內部機能上做調整，兼顧社會福祉與居民交流的功能等。

目前全台還有許多空置沒有使用的校園場所，教育部應責

成各地方教育主管單位確實進行閒置校園的盤點作業，了解有哪些空間已不再使用，依其所在區域特性、空間大小等條件，開放給不同需求者申請使用。

活化空間創造雙贏

而有意使用這空間的個人或者團體，也可運用創意和本身的專業、資源，為空間注入更多軟硬體設施，或進行空間改造。

這樣一來，學校主管單位也會更樂意釋出空間，提供給有需要的人；畢竟，達到供需雙贏是活化閒置空間的目標。

（彭蕙仙）

觀光「慘業」難撐 業者盼採彈性工時

台灣區觀光協會聯合會理事長余紫菱與台灣各縣市觀光業代表提出建議，要求簡化加班計算方式，並針對不同行業別彈性處理工時。

【本報特派員劉東泉台中報導】台灣觀光業遭逢陸客大減的「慘況」，又面臨一例一休的人事成本大幅提高、管理成本也隨之上揚壓力，齊聲大喊「吃不消」。台灣區觀光協會聯合會理事長余紫菱 20 日在理監事會中與台灣各縣市觀光業代表提出建議，要求簡化加班計算方式，並針對不同行業別彈性處理工時，否則，觀光產業將成為觀光「慘業」。

余紫菱指出，自從陸客減少來台，保守估計至今少了四、五成陸客，很多觀光景點，商家關門家數日增，尤其像嘉義阿里山、南投日月潭，更是淒慘。雖然政府大力推展東南亞觀光客來台，但陸客比東南亞觀光客的消費力更強，東南亞遊客的平均消費金額約僅陸客的三分之一。

面對陸客消費群大減的情況下，政府又強行推動一例一休，這半年來，業者已大喊吃不消，公司收入減少、但人事成本提高，物價也持續上漲，想要減少專職改用兼職人員，卻又擔心服務品質下降。對於政府的一例一休政策，業者怨聲載道。

台灣區觀光協會聯合會提出建議案指出，勞基法新的加班費計算規定過於複雜，建議以勞工實際加班時數，統一制定為時薪乘



▲ 面對陸客消費群大減的情況下，政府又強行推動一例一休，這半年來，業者已大喊吃不消。（photo by 本報資料照片）

一點五倍，這樣的負擔，企業主較能承受，勞資雙方計算也清楚簡易，可明確減少爭議。

此外，余紫菱表示，勞基法規定，勞工加班一個月不得超過四十六小時，聯合會建議，政府

宜放寬以一季或半年的總時數計算，因觀光產業有淡旺季的變化，應該讓員工排班更具有彈性。對於不同的產業，政府應有不同的配套措施。

陽明山連環撞 教練：應撞山減傷亡



▲ 仰德大道悲劇事故研判為煞車失靈。（photo by 中天新聞）

【本報記者蔡旻豪台北報導】一台水泥車 19 日在陽明山連環撞 22 台汽機車。經檢警初步調查發現，應是水泥車長時間高速行車造成煞車鼓過熱，導致系統失靈，釀成悲劇。專家建議，駕駛人於下坡路段應採低速檔、點煞，可避免失速。駕訓班教練鍾亢龍嘆說，駕駛怎麼不知道撞向山壁，以減少傷亡呢？

仰德大道向來是台北市危險路段之一。士林地檢署檢察官回到現場勘查，除了檢查車體是否有異狀外，還發現不明顯的煞車痕跡，跡象顯示，駕駛無法正常煞車而肇事。汽車專家邱文福表示，面對長距離的下坡路段，若不斷踩著煞車，必然造成煞車系統過熱而失靈，易發生失控情形。教訓班教練鍾亢龍則指出，是水泥車駕駛操作、觀念不當，才會導致傷亡慘重。

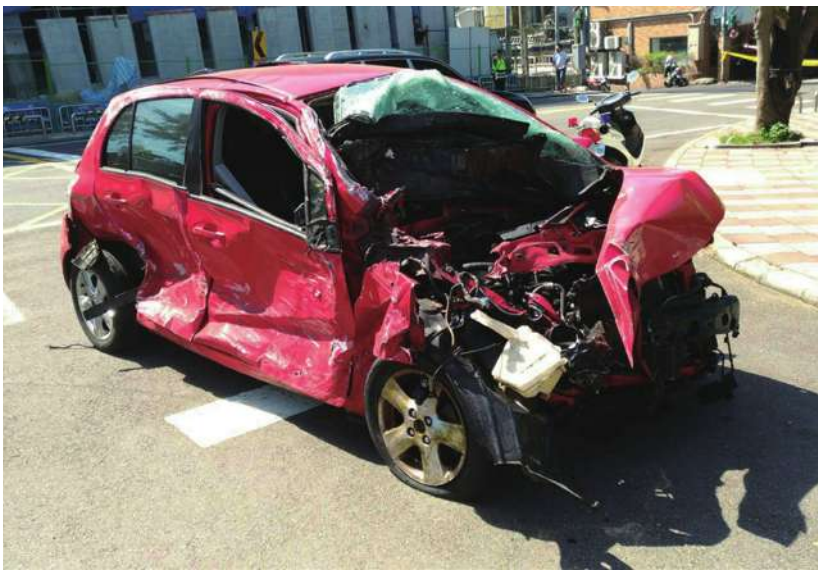
「整個煞車系統的工作溫度過高是失控的元凶。」邱文福分析，為了避免煞車系統過熱，連帶影響煞車效能，下坡

路段時要記得採用低速檔，並避免將煞車「踩死」，多用「點煞」，否則煞車系統不斷運作下會過熱，導致煞車失靈，釀成車禍。

邱文福也提到，煞車系統過熱造成煞車失靈的原因，首先要瞭解煞車原理，其系統原理是藉由煞車踏板，驅動連結煞車結構，經過氣壓輔助系統來驅動此連串效應，最後由煞車鼓內的活塞外推，使煞車來令與煞車鼓磨擦，來完成減速的

效果。

「機械故障是一回事，如何因應又是另一回事。」有大貨車經驗 40 年以上駕訓班教練鍾亢龍歎說，駕駛人不應撞車而應撞壁，傷亡可減少很多。他提醒駕駛人，在下坡路段要用低速檔避免煞車股過熱，如遇到煞車失靈現象，可利用手煞車減速或是引擎煞車這兩種強制減速方法，並在減速後盡量靠向山壁或無人地方緩撞，較可避免波及無辜。



▲ 在市仰德大道 3 段 52 號，6 部自小客車和 1 部預拌混凝土車發生車禍，現場有 6 人受傷，3 人受困車內，目前皆已脫困，但無呼吸心跳，緊急送醫搶救中。（中央社）



▲ 自從陸客減少來台，保守估計至今少了四、五成陸客，很多觀光景點，商家關門家數日增，尤其像嘉義阿里山、南投日月潭，更是淒慘。（photo by Flickr）

環保署與環團合作 打造無塑海洋

環保署 20 日宣布，將與國內環團通力合作，成立「海洋廢棄物治理平台」，致力於嚴查垃圾源頭、嚴訂長期海廢治理政策。



▲ 環保署搬出基隆女中學生利用海洋廢棄物製作的「哭泣的蒙娜麗莎」畫板。(photo by 林亭好 / 台灣醒報)

【本報記者林亭好台北報導】讓海洋廢棄物從「末端清理」前進到「前端管制」，環保署 20 日宣布將與國內環團通力合作，成立「海洋廢棄物治理平台」，致力於嚴查垃圾源頭、嚴訂長期海廢治理政策。

環保署長李應元也強調，明年 1 月起將再納入藥局、醫療器材行、3C、書局、洗衣店、飲料店、麵包店等 7 大類約 8 萬家商家，不得再免費提供購物用塑膠袋予民眾。

李應元強調，每 1 分鐘就有一輛垃圾車的塑膠廢棄物流入海洋，為了落實圾垃減量，呼籲全民響應「自備、重複、少用」環保新運動。

環保署副署長詹順貴指出，如果只一直在末端海洋清理廢棄物，則垃圾永遠撿不完，唯有從源頭減量才是治本之道。因此，環保署除 22 日將串連全國 19 個臨海縣市辦理「海底垃圾清除總動員」淨海活動外，也將與環保公民團體成立「台灣海洋廢棄物治理平台」，朝無塑海洋目標前進。

環境資訊協會長期在萬里國聖埔海灘進行監測，發現每逢夏天，近河口地區的垃圾就會特別多。

黑潮海洋文教基金會也指出，自 10 多年前引入國際淨灘行動的統計方式後，至今已累計有 110 萬件海洋廢棄物，最常見寶特瓶、塑膠瓶蓋、吸管、塑膠袋、手搖飲料杯。

荒野保護協會理事長劉月梅呼籲，環保署應盡快制定「海洋廢棄物監測長期計畫」，串聯相關行政單位重新盤點與整合既有計畫，方能接軌國際。

李應元強調，明年 1 月起將再納入藥局、醫療器材行、3C、書局、洗衣店、飲料店、麵包店等 7 大類約 8 萬家商家，不得再免費提供購物用塑膠袋予民眾，政策施行後預估每年可再減少 15 億個購物用塑膠袋的使用。

上班最怕「不可預測」 檢視壓力來源

【本報記者林亭好台北報導】年中正是許多畢業新鮮人投入職場、轉職者的適應期，據美國求職網站「CareerCast」2016 年調查顯示，超過 6 成的上班族表示自己工作最大的壓力來源，為「工作中的不可預測性」。董氏基金會 20 日提醒，不確定性考驗的是應變能力與處事彈性，因此在平日需多累積知識訊息，會更容易找到解決的方法。

知識豐解決難題

工作中的不可預測性事件包括：被指派新任務、公司重要事件無預警改變、突然被換到非預期的工作班次等。董氏基金會心理衛生中心主任葉雅馨 20 日對此表示，在職場上學會一套壓力檢視與管理方式，將終身受用，「由於不確定性往往考驗我們的應變能力與處事彈性，因此在平日需要多累積知識訊息，能力越強者，較容易找到解決方案，處事的應變力與彈性也越高。」

北市聯醫中興院區一般精神科主治醫師詹佳真也強調，當遇到不確定或具威脅的事件時，人們常常會自動聯想到最壞的狀況（被炒魷魚、被上司斥喝等），此時身體壓力反應系統被活化，造成呼吸加速、腸胃蠕動等影響，會無法客觀做出適當判斷。

若出現胸部有壓迫感、頭痛、肩頸痠痛、失眠、焦慮、失去信心、否定自己等症狀超過 2 周以上，詹佳真提醒，應尋求專業協助，避免因為失眠或其他身心症狀而引發憂鬱症、躁鬱症等疾病。

常檢視壓力來源

另外，也要勇於檢視自己的壓力來源。詹家真說，可以列出時間工作表，排定事件的先後次序，整理出哪些事可以暫時擱置、哪些任務需要優先執行，平常也要建立人際關係上的支持系統，與非工作夥伴的親友傾訴心情，反而更能達到情緒紓解效果，幫助自己回到原本工作崗位，繼續努力。

職場上，葉雅馨則建議主管，若發現員工常常出現一副苦瓜臉、不開心的表情、發呆、發神、無故落淚、工作效率降低，甚至不斷請假的現象，可以關心其工作量是否超出負荷，給予工作上適當的調整與安排；同事間則可以多互動了解對方情況，做些即時的工作分擔。

挑戰陸戰營隊 女學生巾幗不讓鬚眉

圖文／中央社

女高中生陳于馨參加海軍陸戰隊「兩棲勇士挑戰營」，體驗陸戰隊的部隊生活，她表示，自己體能不錯，且國軍救災急先鋒的辛勞應被看見，因此將投身軍旅，挑戰自我。

海軍陸戰隊指揮部於暑期舉辦的「全民國防教育—兩棲勇士挑戰營」，讓青年學子體驗 4 天 3 夜的部隊生活，每年一推出報名即刻秒殺。

這一梯次來自各地的 140 多名高中、大專青年學子，陸續完成野外求生、山地訓練、水上求生、

水上救生等挑戰課程，接著再安排輕兵器實彈射擊與搭乘兩棲突擊車體驗等課程後，順利結訓。

一名學員表示，難得到軍中營區，又能實地搭乘 AAV7 兩棲突擊車在海灘水際線上衝鋒奔馳，雖然吃到不少突擊車捲起迎面而來的海沙，但感覺「好刺激」、「真棒」。

大學生彭滋閔剛於馬祖服完陸軍軍事訓練役，因想體驗海軍陸戰隊的挑戰和生活，報名參加這一梯次挑戰營，充分體驗陸戰隊的部隊生活型態和任務性質，他說，這是學生生涯中最精彩的一個暑假回憶。



▲▲▲ 海軍陸戰隊指揮部 20 日在左營營區舉辦「兩棲勇士挑戰營」，160 名大學、高中生分批坐上 AAV7 兩棲突擊車，體驗在海灘水際線上奔馳快感，大呼過癮。圖左為學員彭滋閔；右為學員陳于馨。



▲ 上班族最怕工作上不可預測的風險，董氏基金會建議，平常多累積知識可以幫助自己度過難關。(photo by Elsie Lin on Flickr used under Creative Commons license)

誰怕異議者？各國監獄的「劉曉波」們

當代世界 10 大政治犯。10 人之中，8 人已離世。全球多個國家都有「劉曉波」，他們悲慘壯烈的遭遇值得民主國家關心。

【本報記者邱慕天綜合報導】專制政權最怕啄木鳥，全球多個國家都有「劉曉波」，不畏強權、勇敢發聲，但他們都有悲慘壯烈的遭遇，值得民主國家關心。

《時代雜誌》2010 年文章曾列出當代世界 10 大政治犯。翁山蘇姬第一，劉曉波第二。這 10 人之中，有 8 人都已離世。其中除了翁山得以成為緬甸的領導人外，名單上另外一位伊朗異議者阿克乏·甘吉（Akbar Ganji）則在世界各地宣揚理念，與世界許多專制體制下的政治犯一般，為著自由的信念奮鬥。

伊朗：

1960 年出生的甘吉，是伊朗最砲火四射的記者、評論家，一向承載著伊朗民主改革運動大旗。他曾在 1979 年時成為伊斯蘭伊朗革命衛隊的青年成員，卻在 1990 年代間逐漸對哈米尼接掌的神權專制主義失望。

「我看到伊朗出現了法西斯主義和暴政，任何提出質疑的人都被標註為『反革命』和『反伊朗』」，他表示。

在針對疑為當局策動的一系列「連環暗殺」進行調查報導、並出版知名的爭議著作之後，2000 年甘吉遭到逮捕，坐了 6 年政治監。期間他依然不斷寫作撰述，並釋出一份「伊朗民主憲章」般的政治宣言，揚言要以民主建立一個成熟的伊朗民主共和國，取代神權統治。

甘吉獲釋後離開伊朗，主要都在北美和歐洲活動。他除了是歐洲許多城市的「榮譽市民」外，他的報導寫作也獲得了世界報協的「自由金筆獎」、加拿大自由記者團體的「國際新聞自由獎」、馬丁·恩納爾人權維護者獎、卡特研究所的「米爾頓·弗里曼促進自由獎」和「約翰·漢弗萊自由獎」等等。

委內瑞拉：

根據《拉美向地球》報導引用的數據，在查維茲死後，2013 年



▲洛佩茲能上街衝撞也能論述，成為委國政界的「戰神」，當權者則以 14 年重刑對付這個心頭大患。（photo by Wikimedia）

上任的委內瑞拉總統馬杜洛 4 年一共關押了 104 名政治犯，其中，在本月上旬甬從「被囚」轉為「軟禁」的利奧波爾多·洛佩茲是最出頭的反對派意見領袖。

《美國耶穌會信仰文化論刊》指出，委國「普羅意志黨」的領袖洛佩茲 3 年前組織上街反政府的抗議集會，被判刑 14 年，在軍事監獄服刑 3 年後，還要繼續接受 11 年的軟禁。

但委國政府否認受到任何外部壓力，指是良心認為洛佩茲健康不佳，才基於「人道考量」將他改為軟禁。

根據《國際公共廣播》報導，現年 46 歲

的洛佩茲是在哈佛大學接受政治學訓練、曾當過首都卡拉卡斯的一個行政區首長，因 2014 年率領一場反政府集會暴動造成 43 死，他被以主謀罪嫌判刑。洛佩茲出獄後表示會繼續抗戰。「我堅決反對這個政權，」他透過政治宣讀個人聲明，「我重申，我會承諾戰到委內瑞拉的自由解放之日為止。」

古巴：

2016 年，當教宗與歐巴馬總統促成美古恢復邦誼時，古巴裔《CNN》記者阿寇斯塔曾質問卡斯楚總統「為何不釋放古巴的政治犯？」當時卡斯楚不悅回答，「我關了什麼政治犯？你列得出清單，我馬上放人。」儘管阿寇斯塔一時語塞，但「共產黨下的受害者」組織的網誌則引用 47 處新聞源，列出古巴 51 位被遺忘的政治犯。

其中，費利佩·馬丁·康帕紐尼與亞歷山大·帕拉西奧·雷耶斯兩人係於 2015 年底遭囚。當時分別為 45 歲與 42 歲的兩人，只是因為在坐著馬車在街上



▲被俄羅斯抓起來的烏克蘭飛行員薩夫琴科（下圖中人），是東歐近年最出名的政治犯。在換俘條件下，她已被俄羅斯釋放。（photo by 烏克蘭之音）

發放「釋放政治犯」的傳單，就分別被刑 8 年和 5 年。

此外，《政治真相追查網》也針對卡斯楚的發言，匯集了各大國際媒體和人權倡議組織的報告，不同報告指出古巴的政治犯人數少則 20 位、多則上百位，而居間的數字約 50 位。

俄羅斯：

普丁號稱俄羅斯的民選總統，但「現在俄羅斯研究所」2014 年刊登「俄羅斯人權紀念中心」的報告，詳列了 41 位俄國的政治犯。他們大都十分年輕，有近 10 位屬於「90 後」，最小的為 1993 年出生的森林維權運動家。俄羅斯的民權指數在普丁執政

以後逐漸下滑，彼時最有名的政治犯就是 2003 年起被關了整整 10 年的前首富石油大亨米哈伊爾·霍多爾科夫斯基，他因從共產主義轉向資本主義，大力出資支持反普丁的勢力，引起克里姆林宮震怒。

於是，逃稅、貪汙等財產問題立即上身，霍多爾科夫斯基也因此唯有等到索契冬奧前夕、普丁以「特赦」賺取國際形象時，才得以重見天日。

《新東歐雙月刊》報導另指出，近年「烏克蘭親歐盟示威」（Euromaidan）之後，莫斯科抓到不少政治犯都是烏克蘭籍人士。通常是以恐怖行動、謀殺，或是間諜罪起訴他們。其中最轟

動的就是 2016 年的烏克蘭女機師娜迪亞·薩夫琴科（Nadiya Savchenko）以「謀殺罪」遭判 22 年的事件。

1981 年出生的薩夫琴科被指控在東烏克蘭的頓巴斯戰爭時，參與 2 名俄羅斯記者死亡的炮擊，以及非法進入俄羅斯國境，當她 2014 年被親俄部隊俘後，便被繳送莫斯科受審。

但 2014 年烏克蘭人民卻將她選為國會議員；她則在俄羅斯獄中聲明放棄軍職。2016 年 5 月，在烏克蘭總理波羅申科努力下，俄羅斯終於釋放薩夫琴科，換回 2 名被基輔當局關押的情報總局（GRU）特工。薩夫琴科現就任議員，並獲政府頒發「英勇勳章」、「烏克蘭英雄」授勳。

在媒體走向沉淪的今天，

台灣居然有這一份好報紙



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

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。
台灣醒報走過七年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到市場翻轉的那天。
讓您家裡擁有一份這麼開卷有益的報紙吧。

國際人權退化 政治人物是劊子手

國際特赦組織人權狀況報告指出，國際人權有退步的趨勢，很多靠選舉起家的政治人物，在當權後，全力打壓異己，迫害人權。

【本報記者汪明綜合報導】中國人權異議份子及諾貝爾獎得主劉曉波日前肝病病逝，他生前的處境，一直受全球人權人士的關注及聲援。但依據國際特赦組織發布 2016/2017 的人權狀況報告，國際人權卻有退步的趨勢，很多靠選舉起家的政治人物，在當權後，全力打壓異己，迫害人權。

政治人物讓人權退化

依據國際特赦組織發布 2016/2017 的《人權報告》，完整分析全世界涵蓋 159 個國家的人權狀況。此份報告警告許多政治人物為了選舉，正利用惡毒、去人性化的修辭，創造一個更分裂而危險的世界。川普、艾爾段、杜特蒂，歐爾班他們運用惡毒的議程煽動族群，爭取選舉的勝利，獲得選民支持。

該報告警告，美國和澳洲等一些「進步國家」正在全球人權進度上開倒車，使全球對大量暴行的回應變得微弱而危險。他們對伊拉克、蘇丹、葉門狀況不斷發生，卻冷眼旁觀，這些趨勢都可能帶來災難性的後果。

同時，許多其他國家展開大規模鎮壓，包括巴林、埃及、衣索比亞、菲律賓和土耳其。另外一些國家則頒布類似戒嚴令的安全措施，譬如法國延長國家緊急狀態，而英國通過前所未見的監控法。還有一些「強人」政治伴隨著反女權和反 LGBTI 出現的趨勢，譬如波蘭的婦女權利倒退，引發大規模抗議。

違反人權層出不窮

俄國知名異議份子卡拉莫扎（Vladimir Kara-Murza），推動美國國會通過法案，凍結俄國親普丁人士在美的銀行資產及和旅遊簽證，遭到俄國情報單位盯上，意圖隨時害他的人身安全。

在美國《公廣服務電台》訪談中，他表示這群俄羅斯政客反對美國價值，卻又愛把貪腐的資金搬出來存、送小孩來念書、飛來度假；他打中這些人的痛腳所以惹來殺機。

俄國政府加強對非政府組織的控制，利用宣傳將批評者貼上「不受歡迎的」、「外國間諜」的標籤，並且首度以「外國間諜」法起訴非政府組織。對於俄羅斯境外，政府在敘利亞的行動則完全漠視國際人道法。

土耳其人在一場失敗政變後，遭到政府大規模鎮壓，尤其是公務人員與公民社會。9 萬名公務人員遭到免職，4 萬人在為期 6 個月的緊急狀態遭到監禁且政府大規模酷刑被拘留者。上百個非政府組織遭到中止運作，數百家媒體關閉，並持續攻擊庫德族居住的區域。

據《新聞周刊》報導，菲律賓杜特蒂總統公開表示，「毒癮患者人人得而誅之」；他現在提供國內的無業遊民一項工作，就是作殺手，殺死觸目可及的吸毒成癮者。今年打擊毒品的運動，已使得超過 6 千人因此遭到殺害；這些法外逮捕和殺害使用或販售毒品者的行徑，不斷獲得總統公開稱許。

委內瑞拉強烈打壓發聲的人權捍衛者。這些人權捍衛者使人們

警覺人道主義的危機，而危機肇因於政府無法使人民享有經濟和社會權利。

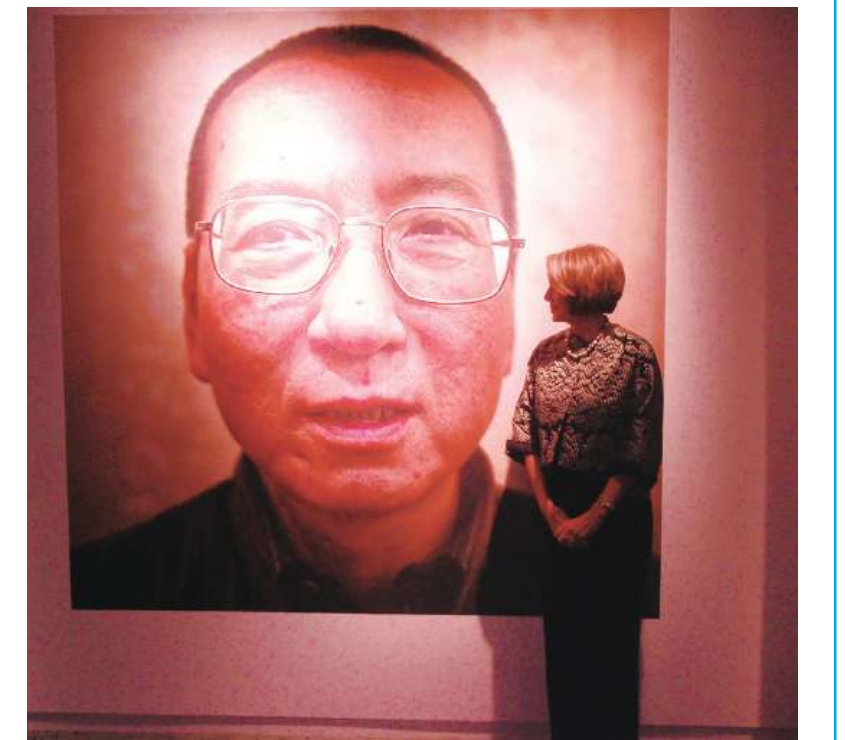
政治暴力剝奪自由

匈牙利政府以更嚴酷的「歐洲堡壘（Fortress Europe）」政策，有系統地將自己和難民與移民的人道需求切割。

政治強人利用煽動性的言詞，製造分裂，贏得選取勝利後，運用政治暴力剝奪人權，壓制政治自由，政府常常視捍衛人權者對經濟發展、國家安全或其他緊急議題造成威脅，以上現象在國際上漸蔓延開來，使得國際人權狀況正在退化中。國際特赦組織呼籲世界各地的人們，不能用虛無飄渺的繁榮與安全的承諾，交換人們犧牲長久努力建立的人權。

責任編輯：邱慕天

中國維權律師獲釋 仍遭跟蹤軟禁



▲ 當許志永知道劉曉波過世消息後，感到相當傷心。(Photo by Nancy Pelosi on Flickr used under Creative Commons license)

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國大陸基督徒人權律師以及「新公民運動」創始人許志永，日前完成 4 年徒刑後在上周六獲得中國當局釋放。不過，他的支持者仍擔心，中國政府仍將對其實施軟禁。國際特赦組織也指出，中國政府打擊民主運動的作法，凸顯當地政府無法容忍異己的心態。

據《基督徒郵報》引述《路透社》消息指出，44 歲的許志永是在 2013 年因公共集會破壞社會秩序為由，被中國政府定罪，事後他並未在法庭上為自己辯解，甚至還對外傳達基督教信仰對他的影響。

許志永指出，「自由、公義與慈愛是我們的核心理念，並引導我們的行為，雖然外界會認為我的想法過於遙不可及、不切實際，但我相信信仰的力量。」

對於許志永遭到釋放，支持者則認為，中國當局將仍會密切跟蹤他或實施軟禁，部分社群媒體更已傳出就在他獲釋不久，許志永住家外

面已有安全人員與便衣阻止民眾接近。對此，許志永的律師張慶芳表示，「我希望他能真正地獲得自由。」

據《中國數字時代》報導，國際特赦組織對於許志永日前遭到留置以及他所帶領的活動被瓦解一事，都是大陸領導人習近平處理民主運動的手法。許志永被獲釋是遲來的正義，他被判刑是場騙局，因為他不應該為了執行自己的言論自由而入監服刑。

該機構指出，取締「新公民運動」是習近平對於質疑政府的人士採取零容忍態度的第一步，目前超過 65 位與「新公民運動」有關的人士都傳出在 2013 年全國大掃蕩中被鎖定，其中 14 人被起訴並被判刑。

對華援助協會會長傅希秋認為，中國大陸領導高層越來越擔心基督教的存在以及其信仰人數快速增長將影響社會大眾，因為基督徒人數已經超越共產黨人數，將對中國共產黨帶來政治擔憂。

白宮記者會禁止錄影 福斯記者離席

【本報駐美記者劉屏華府報導】禁止錄影，記者憤而離席！18 日下午，白宮例行記者會正在進行，突然，福斯新聞的資深記者約翰·羅伯茨站起身來，朝門口走去。他的姿態很低，但是在場每個人都看得到，正在主持記者會的白宮副發言人桑德斯（Sarah Huckabee Sanders）開玩笑道：「約翰·羅伯茨今天覺得無聊，他要走了」。

記者會禁錄影

羅伯茨回應道：「如果准許拍攝，我也許就不走了」。聽到這句話，留在現場的記者們紛紛表示贊成或支持。因為從 6 月 29 日起，白宮記者會不准攝影，迄今已經 3 星期，共 15 個工作天。

在美國，記者會上攝影是常態。偶爾也有不准攝影的，稱為「背景簡報 background briefing」，例如重要外交活動之前，官員以不具名方式對新聞界說明相關情形。但這種方式很少，通常都是大大方方的接受錄影、錄音，甚至現場直播。

怕留下證據？

白宮記者會不准攝影，是川普總統上任後才有的，引起不少批評。白宮新聞官說，這是為了讓新聞界與閱聽大眾更加關注川普總統的談話，不要讓例行記者會搶了總統的鋒頭云云。

但是記者們普遍認為，其實是因為主持記者會的白宮正、副發言人謹小慎微，不願意直截了當地在攝影機、錄音機裡留下發言記錄。說得更直白，就是萬一說錯了，可以多一些轉寰餘地。

白宮官員沒有明說，其實還有一個理由，就是避免留下證據。川普對新聞非常敏感，經常說新聞界造假、扭曲等等。如果白宮記者會有錄影、錄音，新聞界可以拿出錄影、錄音與白宮對質。真相立判，川普就難堪了。

恢復錄影就不離場

羅伯茨在自己的推特上寫道，如果記者會准許錄影，他會一直堅持到記者會結束。只可惜由於不能錄影，記者與發言人之間的互動似乎是在開玩笑，讓他覺得

乏善可陳，所以離開。

他強調，他離場並非針對桑德斯女士；他與桑德斯有「非常、非常好」的工作關係；連日來，他曾 4 度建議桑德斯恢復以往的錄影等作法。

白宮記者協會主席梅森（Jeff Mason）發布聲明，說目前的規定確實令新聞界不滿，「我們會努力以改變之」。

錄影有助還原真相



▲ 白宮記者會不准電視記者攝影，福斯電視羅伯茨（左下）因此離席。（截圖自羅伯茨推特）

澳洲海底生物 受高溫熱浪重創

連續熱浪襲擊，對海洋生態系統帶來極大傷害，包括降低鮭魚水產養殖業產量，也提高黑鮑魚死亡率，以及引發太平洋牡蠣死亡綜合症候群。



▲▲ 塔斯馬尼亞海域附近測得的數溫，一度比預期夏季高溫還要多出 2.9°C，對海洋生態系統帶來極大傷害。(photo by pixabay)

【本報記者莊瑞萌綜合報導】全球溫度升高，海洋也無法倖免。澳洲研究指出，2015 年夏天當地塔斯馬尼亞省東部海岸，曾連續遭受長達 251 天的熱浪襲擊，測得溫度比平均夏季溫度高出攝氏近 3 度。海水溫度升高，也造成當地鮭魚產業發展受衝擊。科學家示警，未來類似極端氣候現象出現機率將會提高。

據《Phys.org》報導，由塔斯馬尼亞大學、澳洲聯邦科學與工業研究組織與澳洲海洋科學院合作研究發現，2015 年至 2016 年在塔斯馬尼亞東岸的熱浪長達 251 天，影響面積是塔斯馬尼亞面積的 7 倍。

另外，塔斯馬尼亞海域附近測得的數溫，一度比預期夏季高溫還要多出 2.9°C，對海洋生態系統帶來極大傷害，包括降低鮭魚水產養殖業產量也提高黑鮑魚死亡率，以及引發太平洋牡蠣死亡綜合症候群（Pacific Oyster Mortality Syndrome）與新的魚種游入塔斯馬尼亞海域。

研究人員奧利弗表示，「我們相當肯定認為，海洋環境變遷絕大部分是人為因素，而且在日後這種情況可能還會持續發生。」他也表示，這次是塔斯馬尼亞有史以來最長且最酷熱的熱浪。

研究人員認為，這次熱浪是由東澳洋流（East Australian Current）的溫暖海水升高造成，過去數十年來，該現象發展程度越來越強也更向南方移動。

據《新華網》報導，奧利弗等人認為，這次研究結果將可讓各國政府有所警覺，進一步想出對策來適應環境變遷。

研究人員霍爾布魯克認為，研究報告可幫助政府、社區居民以及各行各業的人士來思考如何應對我們正在經歷的生態環境的變化。

本次研究刊登在《Nature Communications》期刊。

圖文選粹

圖文 / 中央社

川藏第一橋 塔高 65 層樓



▲▲ 中國大陸四川省興建橫跨大渡河的興康大橋被譽為「川藏第一橋」。這座興建中的橋塔高 65 層樓，且所處河谷風大，拉高施工難度。（資料照片）

美軍部署全球首個雷射打擊武器系統

圖文 / 中央社



▲ 全球首個可精準摧毀目標物的雷射打擊武器系統（LaWS），已配備於美國海軍兩棲運輸艦龐賽號。自雷射打擊系統發射的雷射光束完全無聲、肉眼看不見，且光束的速率以每秒約 30 萬公里的光速計。



▲ 全球首個可精準摧毀目標物的雷射打擊武器系統，已配備於美國海軍兩棲運輸艦龐賽號，部署波斯灣海域。

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



生命綠葉

文、圖 / 林彧（作家）



【含淚孤挺】送劉曉波

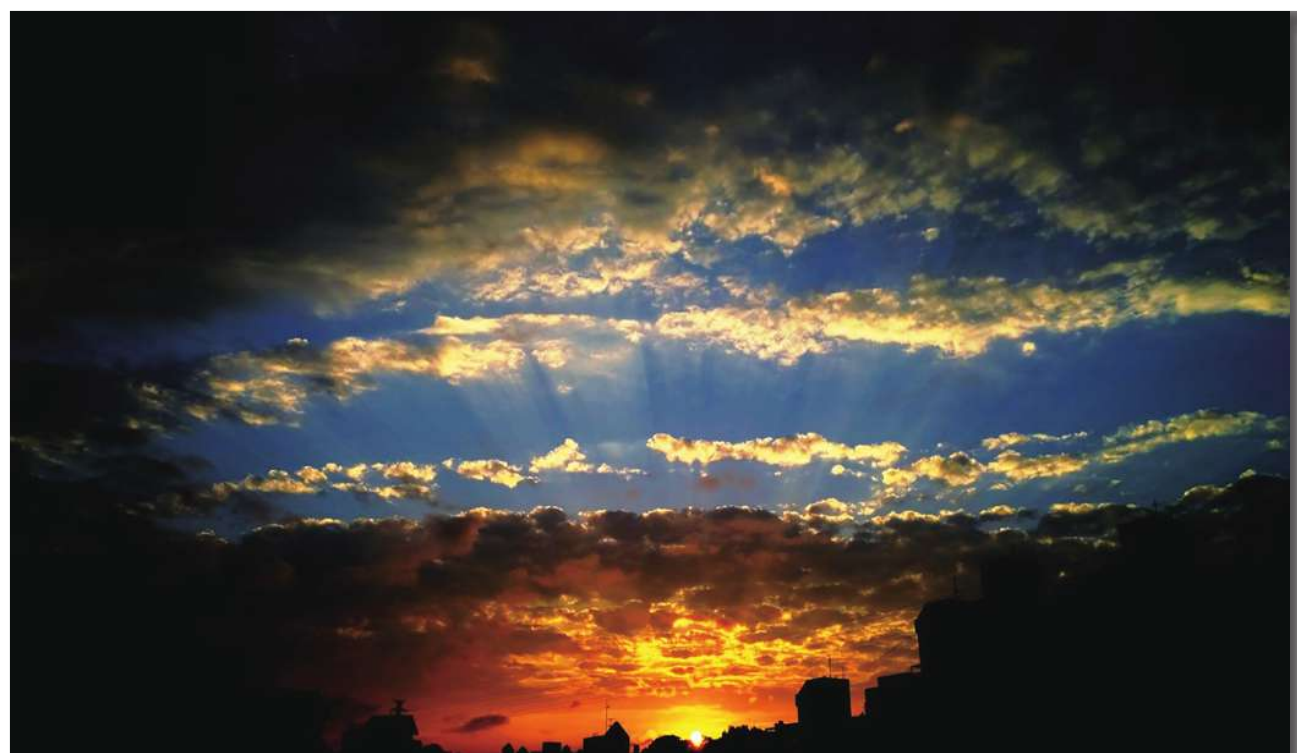
在布滿刺網的廢土上
你隻身匍匐前進，霾氣中
企圖開闢一座玫瑰花園
每冒出一吋青芽

就遭摘除十片綠葉
生命被剪短了，靈魂因此抽長
而這次再也無人能鐐铐你的
翅膀，在陰暗的雲間翱翔



【舉人】

凡是奮臂向上的
就能自我提升？
中風後，這一年來最怕
走進風中，髮絲拂亂心思
欲振乏力，欲舉還羞
舉人偉業就交給磨鐵之士
然而，在陋室裡，混濁欲念
紛紛舉手：我能。我能。我能。
（去年今日，我還在林口長庚練習右手舉高。
一年過去，成績不佳，欲舉乏力啊！）
※ 攝影：林勁穎（拍於 2016. 07. 20）



【火炭雲】

下過雷雨的黃昏，鄉間巴士暫停在荒涼的小鎮邊緣。
夕陽即將墜入遙遠的海峽，西天堆滿雷電未使用完的厚雲，陽光照射下，雲朵裡的積水映現出金紅黃交織的光彩。
這就是晚霞了。
在從前的鄉下，老人家把晚霞叫成：火炭雲。
我喜歡這名稱，不用文學的修飾，直接以大

灶裡的薪柴之末——火炭來命名這樣的晚霞，
在熊熊烈焰後，炭火給我們暖意，以餘溫，
以殘光。
我拍完照片，車子也再度發動。車輪輾過咸
豐草的粗梗，綠汁充滿野香，草叢裡的蟋
蟀，相思樹上的晚蟬，涼風中，蟲鳴四濺。
我在回家的路上。



【洛陽親友如相問】

除了偶一發表一兩首詩作，我已經懶於經營臉書了，一張年輕舊照朦混了好幾個月，也不見換下。
昨晚，一位台北老同事來電相詢：何時可以相聚喝幾杯？詩集出了沒？將來有何打算？我搪塞而過。
不過，他最後一句我倒是聽進去了：既然不見客，好歹換張近照，讓我們看看照片知道你近況吧？於是聽命換照了。
胖了些，白了點，其餘如舊。一片冰心在玉壺。

喜趣！話題！溫馨！橫掃德國9億票房年度總冠軍
榮獲德國蘿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

歡迎來住我家
WELCOME TO GERMANY
7/21 沙發借你睡



海鵬電影 處處真情



海鵬影業

國光劇團團慶 力求演員都是紅花

總監王安祈說，這次不同往年的是從人和演員發想，力求讓每位演員都是一朵紅花，大家都來挑樑主演，可謂「八仙過海，各顯神通。」

【本報記者蔡旻豪台北報導】「黑夜裡～只殺的馬乏人困…」小生 20 日彩排上，以「二黃倒板」的京劇唱腔開場。緊接著兩位年輕亮麗的「女打手」分別展現綢子舞、打出手、趟馬、下場花等精彩段落。國光劇團藝術總監王安祈表示，此次劇團 22 年團慶，要從演員出發，讓人人都能「切蛋糕」。

國光劇團 22 週年團慶，7 月 21 至 23 日、8 月 4 至 6 日在中山堂推出「雙週雙重慶」的主題演出，6 場共有 21 齣傳統老戲，由唐文華、溫宇航、劉海苑領銜主演，帶領中、新生代演員輪番上陣。總監王安祈說，這次不同往年的是從人和演員發想，力求讓每位演員都是一朵紅花。

「劇團此次演出罕見地推出雙週六場，顯現國光演出的口碑和形象獲得觀眾肯定。」團長張玉華表示，除了三位領銜主演外，其他演員也是挑樑主演，可謂「八仙過海，各顯神通。」

總監王安祈介紹，這次橋段安排比較難的地方是如何串聯，將「楊家將」和「三國」這兩種不同故事做連結。她更透露細節說，在 22 日的「三氣周瑜，命喪八秋」劇情裡，周瑜表現出不同以往的豪氣萬千，呈現虛弱的那一面，給觀眾看周瑜是如何從

3 張桌子上翻下來的。

21 日晚場的姜派小生專場，由溫宇航、張家麟兩位拜入姜派傳人林懋榮門下的小生展現姜派

藝術，由溫宇航演出的《羅成叫關》。劇中曲樂則以「以噴呐伴奏，高亢淒愴」讓王安祈聽完直稱寒涼透骨。



◀◀◀◀◀◀ 國光劇團慶祝 22 週年團慶，7 月 21 日至 23 日、8 月 4 日至 6 日在台北市中山堂推出「雙週雙重慶」大型公演，兩週安排 6 場 21 齣精彩傳統老戲。圖為 20 日國光劇團在中山堂彩排。(中央社)



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

宣教精兵
Mission Warrior
聖經桌遊系列

挑戰

歡樂

益智

- 透過20個故事，對聖經的人事物有初步概念。
- 透過20句金句，對經文加強記憶。
- 透過20個問答，學習分享信仰經驗。
- 透過24個城市，對亞伯拉罕、耶穌、保羅的腳蹤有所認識。



定價
380元



一畝田創意傳播
Acre Creative Broadcasting Co.

製作
發行



聖經桌遊

遊戲設計：蘇燕輝

健康短波

偏遠雲嘉「C肝村」 防治要主動篩檢

【本報記者林亭好綜合報導】「想全面防治C肝，必須做到主動篩檢提高就診率與治療率，尤其是雲嘉南地區。」雲嘉南地區的C肝篩出率高其他地區，部分偏遠鄉鎮甚至有「C肝村」之稱。國健署長王英偉20日在記者會中提醒，年滿45歲的民眾於接受成人預防保健服務時，可搭配B、C型病毒肝炎篩檢，該服務未來有可能會提前至40歲。

雲嘉南部分偏遠鄉鎮素有「C肝村」惡名，嘉義縣衛生局局長許家禎表示，分析嘉義縣社區篩檢資料（93年至105年）發現，嘉義縣的整體C肝陽性比率為11.9%，遠高於台灣C肝平均盛行率的4～5%，其中又以六腳鄉34.4%、義竹鄉27.9%、東石鄉21.7%、阿里山鄉19.4%四鄉鎮的篩出率最高。

對此，肝病防治學術基金會執行長楊培銘說，想全面防治C肝，必須主動篩檢、提高就診率與治療率，目前健保給付C肝新藥的範圍只限第一型患者，希望未來能擴大健保給付條件，讓第二型基因型患者也能接受全口服新藥治療，全面提升C肝治療率及治癒率。



▲肝基會、國健署表示，要全面防治C肝，就要從主動篩檢做起。（photo by 主辦單位提供）

老人生病亂買藥 小心喪失日常功能

【本報記者林亭好台北報導】一名92歲老人因最近感冒，自行到藥房購買感冒成藥，吃完感冒藥後變成解尿困難，於是又自己增加攝護腺用藥，結果最後造成頭暈、步態不穩及急性失語症。北市聯醫昆明院區神經內科主任林志遠20日提醒，老年人應多與醫師討論用藥，以免發生上述串連性不適當用藥的情形。

平常身體再硬朗的老人，若自行購買不同類型的成藥服用，都要小心引起不適當用藥的後果。林志遠在記者會中指出，該病人因感冒而自行服用抗組織胺類的用藥，導致膀胱排尿無力，又合併原本的攝護腺肥大造成急性尿滯留，自行增加讓平滑肌放鬆的攝護腺肥大用藥後加上感冒胃口不好、急降血壓，最後血壓過低造成頭暈，也導致皮質末端循環不良的失語性腦中風。

經檢查與治療後，林志遠表示，已先讓家屬暫停患者的感冒藥、攝護腺肥大用藥，讓血壓稍微升高，再依體重計算增加飲水，於第3天病人恢復原本說話及行動的能力。他提醒，民眾應多與醫師討論及了解用藥，才能避免這些不適當用藥的後果。



▲老人生病自行購買各種成藥來吃，小心引發用藥不適當反應。（photo by 陳好酸 on Flickr used under Creative Commons license）



▼國衛院團隊證實，腸道感染進而讓菌相失衡後，恐加速阿茲海默症病程的惡化速度。圖中為研究員莊志立。（photo by 林亭好/台灣醒報）

腸道細菌感染 加速阿茲海默症病

國衛院分子與基因醫學研究所研究員莊志立表示，雖然研究尚未經人體實驗，但仍建議阿茲海默症病人應避免腸道感染，以免加劇病情。

【本報記者林亭好台北報導】不要在飲食方面虧待阿茲海默症患者！國衛院分子與基因醫學研究所研究員莊志立團隊耗費5年時間於果蠅實驗中證實，腸道感染讓菌相失衡後，恐加速阿茲海默症病程的惡化速度。莊志立20日在記者會中表示，雖然研究尚未經人體實驗，但仍建議阿茲海默症病人應避免腸道感染，以免加劇病情。

莊志立研究團隊20日發表腸道性菌感染與阿茲海默症間的關聯，該研究成果已於今年6月20日刊登於國際頂尖科學期刊《自然通訊》。

國衛院代理院長龔行健指出，「我們的腸道有好菌也有壞菌，當我們的飲食失衡時，不只影響其他器官，更會影響到大腦。」莊志立解釋，「人

體腸道擁有僅次於大腦的第二複雜神經系統，」腸道雖然與大腦相隔甚遠，但與大腦之間的溝通最為密切。

團隊如今在「阿茲海默症果蠅」實驗中研究證實，當腸道受細菌感染、導致菌相失衡時，會動員體內的免疫血液細胞跑去發炎中的大腦，引發大腦產生大量細胞激素和氧化自由基，加劇發炎反應，進而導致腦細胞死亡，加速阿茲海默症病程的惡化。

依研究成果顯示，莊志民表示，可以合理推論阿茲海默症病患要避免腸道感染以免加劇病情，也不排除腸道菌相改善可能正面影響大腦的健康，但後者還沒有科學證據，所以不能做保證。

腸道菌相失衡除了可能加速阿茲海默症病程外，近年也有

許多文獻指出其和憂鬱症、精神分裂症有關，部分病人在腸道菌相改善後，其精神狀況跟著改善許多。但腸道菌相改善

是否可以預防、延緩阿茲海默症？莊志民團隊博士後研究員吳師誠強調，目前都還沒有科學證據可以佐證。

圖文選粹

圖文 / 中央社

夏日防中暑 可用水果水促喝水意願



▲夏日炎炎，熱氣逼人，營養師表示，不管在烈日高溫下或久待冷氣房內，都容易造成體溫調節功能紊亂，建議不要等到口渴才喝水，可用水果水提升喝水意願。（中壢天晟醫院提供）

住商型簡易

時間電價

節能減碳，綠色地球是我們共同努力的目標！為響應節約能源，愛護地球，本公司於105年10月1日推出「住商型簡易時間電價」，根據不同的用電時間按不同電價計收電費，藉由減少尖峰時間用電，或調整用電時間，將尖峰用電轉移至離峰使用，您將可節省更多電費。

聰明選擇

綠黃紅

移轉用電輕鬆省

NT低

離峰時間

晚上10點半~隔天上午7點半

NT中

半尖峰時間

上午7點半~10點
中午12點~下午1點
下午5點~晚上10點半

NT高

尖峰時間

上午10點~12點
下午1點~5點

註：以夏月(6/1~9/30)三段式時間電價為例。

歡迎來電詢問！

每月用電度數700~4000度者可評估適用！

1.撥打台電客服專線1911，或至各區處服務中心洽詢。

2.請多利用台電網站試算服務。(http://www.taipower.com.tw)

試算服務

立即申辦

台灣電力公司

廣告

2012年9月1日創刊 深度報導·極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站: www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北開字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元

訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 郵政劃撥帳戶: 50216232 投稿信箱/ editor@anntw.com 其他服務/ ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址/(10054)台北市中正區杭州南路一段27號11樓

你的服裝，決定你的高度！

美貌不能強求，但對的衣服能夠讓你魅力四射、震住全場，擁有一件幸運服，才是發光發熱的關鍵。



▲如何不要再當「衣服森林中的迷路小羊」，找到一件最適合自己的衣服，讓自己的穿搭變得更時尚。(photo by pandreykulikov from pixabay)

■ 霜鳥 MAKIKO

今天，我也是找不到可以穿出門的衣服，不曉得到底該穿哪件衣服才好。明明衣櫃裡的衣服多到快滿出來了，還是沒辦法找出一件今天可以穿的。

我彷彿聽到了妳不知所措、喃喃自語地說著：「去年這個時候，我到底都穿什麼衣服呢？」然後站在衣櫃前挑選著一件又一件的衣服。仔細想想，我們究竟需要這麼多的衣服嗎？妳知道一年當中，我們需要準備幾件衣服嗎？我想大部分的人都沒有思考過這個問題吧！

一年只有三百六十五天。如果法律明文規定每天都要換穿不一樣的衣服的話，那就另當別論。但是即使每天都要換穿，就想說要準備三百六十五件的話，也未免太胡鬧了吧！

一件衣服不同穿搭

話說，衣服是有分季節的。日本四季分明，不可能一整年都穿相同的衣服。但是如果多用點心思，把春夏、秋冬的衣服做不同的穿搭，那麼即使同一件衣服，也可以因為變換穿搭而使用在不同的季節。

如果把一年區分為兩個季節，一季約一百八十天。以週為單位，計算下來約二十五週。每星期即使每天換穿不一樣的衣服，只要準備好能夠做出二十五種不同穿搭的衣物，就足以度過一季。以現實層面來考量，衣服的数量多估一些的話，就我而言，只要上半身與下半身能夠搭配出二十套不同的穿搭，就足夠我一季每天都能夠打扮得漂漂亮亮出門。

注意質料、活用飾品

聚酯纖維或棉質的衣服，有些造型設計能夠讓您通用一整年，加上換季大都是穿著目前這個季節的衣服，所以進一步加以嚴選，所需的衣服數量應該可以再少一些。如果再活用飾品與披肩小



▶▶▶▶ 每星期即使每天換穿不一樣的衣服，只要準備好能夠做出25種不同穿搭的衣物，就足以度過一季。(photo by 50_Fifty Percent 素人穿搭活動 from vimeo)



會影響到心理。此外，衣服的数量太多的時候，需要花更多的時間去找出理想的組合搭配。在私人造型師的認知裡，除了專業造型師之外，其他人能夠做好穿搭的衣服件數，大概就是眼睛視線範圍內的數量。這是因為人的記憶力是有限的。就算有再多的衣服，不能確切掌握每件衣服的位置，就等同於沒有。也就是說，衣櫃放眼望去，唯有在視線內看得到的衣服，才是人們會去思考搭配組合

衣櫃檢測 丟掉「不幸服」

找出「不幸服」的第一個步驟，就是執行「衣櫃檢測」，請妳把衣櫃與抽屜櫃裡的衣服，全部拿出來。連同一直掛在椅子上的衣服，以及忘了收的衣服等等，全部集中在一起。衣服全部都拿出來之後，請將飾品、披肩、帽子、包包、皮帶、手鍊、襪子、鞋子等，所有跟穿搭相關的物品，通通集中在一起。

妳認為大概有多少東西呢？想必妳會不可置信地說：「沒想到我有這麼多衣服」。每當我做「衣櫃檢測」時，幾乎百分之百都會聽到這句話。

大家一開始都認為自己沒有多少衣服，不過，當全部的衣服都拿出來之後就發現，竟然有這麼多。其中有很多衣服的設計與顏色都相當類似。也有不少是擺在衣櫃裡完全被遺忘了。

拍照警惕浪費錢

看著眼前堆積如山的衣服，請感到厭煩吧！這麼多的衣服沉重地壓在妳的肩膀跟背上。結果，就變成在衣服森林中迷路的小羊，不知該往何處走。

在這邊我提醒大家一件事，那就是好好記住這些堆積成山的衣服，然後請記得一定要拍照留存。因為當人看到不想看見的東西，會習慣把視線移開。但是眼前所有的衣服，都是當初認為有必要才花錢買的。這是妳的歷史，也是浪費錢的證據。為了不要再重蹈覆轍，請好好面對過去的自己。

哪些是「不幸服」？

徹底地跟過去的自己告別之後，接下

來就是把「不幸服」挑出來。穿了也不會覺得开心的衣服、無法感到歡欣雀躍

現代的時尚並不是比賽誰擁有最多的流行新品，也不是拚命換穿不同的衣服。而是要穿出「自我風格」。

的衣服，這些就是所謂的「不幸服」。

明明在服飾店覺得好看才買的衣服，回到家後穿起來照鏡子，就覺得看起來顯胖了、腿變短了，或是顏色看起來不夠鮮豔等等。也有曾經很喜歡的衣服，但因為時間久了、劣化泛黃，或者變得皺巴巴的。也有可能發現有些衣服，就算再怎麼洗，也洗不掉上面的汗漬及髒點。那些穿了也不覺得開心，或者是不想再穿的衣服，毫無疑問的就是「不幸服」。請把這些衣服分類到該丟棄的部分吧。

無灰色地帶的衣服

執行「衣櫃檢測」時，僅將衣服分為「不幸服」與「幸運服」這兩大類，絕對沒有處於灰色地帶的衣服。如果有衣服讓妳不知該如何分類的話，就請把它歸類為「不幸服」。因為妳會猶豫不決，就表示自己根本不清楚是不是喜歡這件衣服。我們在找尋的「幸運服」是，無論何時只要穿上這件衣服，就能夠充滿自信的終極幸運衣。因此，請痛快丟掉「不幸服」吧！

或許，有人會覺得「都花錢買了，不要好浪費」，於是遲遲不肯丟掉「不幸

服」。但是，妳的內心是想要得到幸福的。如果太過執著於浪費的話，那麼就

機。這樣持續下去的話，妳就會一直被猶豫不決的心情影響，然後繼續過著同樣的生活。因此，妳在執行「衣櫃檢測」時，請專注在「穿這件衣服時的心情」就好。至於，該怎麼處理那些不必要的衣服，之後再想辦法。

自拍找出「幸運服」

只是摸到衣服、但不確定穿起來的感覺，就實際穿上後照鏡子，然後用智慧型手機拍下來吧。可以的話，請穿上鞋子之後再拍，這樣有助於做出更準確的判斷。看照片會比直接看鏡子，更加客觀。就像看雜誌一般，比較容易嚴格地指出「缺點」。

鏡子，請選擇從頭到腳都能照得到的全身鏡，不要用只能照到上半身的小鏡子。如果是使用有支架的全身鏡，請盡可能將鏡子直立貼緊牆壁，鏡面不要呈現傾斜的狀態。因為鏡子傾斜，鏡子裡的身形也會跟著傾斜，如此一來，就無法正確地做出整體性的評價。此外，房間內部請保持明亮。燈光昏暗的話，無法看清楚顏色與衣服的剪裁。

確認自拍照，請掌握三個要點：一、尺寸是否合適？例如，肩寬與袖長，褲子的寬度與長度等是否恰當。二、整體性是否OK？如果上半身比下半身長，或是看起來沒有腰身，腿看起來變短了，就表示比例沒有抓得。三、顏色與剪裁是否適合自己的個性？

重新認識自我喜好

像這樣更清楚地區分出哪些衣服屬於「不幸服」，就會更加瞭解自己的缺點與喜好。例如，不適合什麼樣的衣服？什麼樣的衣服穿了會覺得有壓力等等。有時候因為整理衣服讓自己想起了過去的種種，也因此察覺到現在的自己比以前更加成熟了吧。

衣櫃檢測並非只是單純地整理衣服而已。主要目的在於把衣服整齊做好收納，讓衣服容易拿取。這樣做是很重視生活效率的。然而，在衣櫃檢測的過程中，因為重新檢視了一直以來陪伴著

會繞更多遠路，才能找到「幸運服」。「想要變幸福」的心情一旦冷卻，就會錯失發掘出最後一件「幸運服」的契



▲衣櫃放眼望去，唯有在視線內看得到的衣服，才是人們會去思考搭配組合的數量。(photo by pxhere)



▲聚酯纖維或棉質的衣服，有些造型設計能夠通用一整年，加上換季大都是穿著目前這個季節的衣服，所以進一步加以嚴選，所需的衣服數量應該可以再少一些。(photo by mikesPhotos from pixabay)

妳的衣服，所以也等同於審視過去的自己。

衣服包裹人生回憶

我陪同客人一起做「衣櫃檢測」的時候，有很多客人都會跟我分享這些衣服的回憶，一邊整理一邊說著，「這麼說的話，我想起來了……」、「當初因為很喜歡才買的，為什麼後來沒有穿呢？」

到目前為止，妳笑過、哭過、生氣過，一路走來經歷過各種不同的情感關卡。而眼前這堆積如山的衣服，正是當妳感到痛苦、快樂、寂寞的時候，一直在身邊陪伴著妳。是比任何人還要瞭解妳人生的重要夥伴。所以，仔細檢視這些衣服，就等同於重新回顧妳的人生。當妳完成人生的檢視之後，在前方等待著妳的，是美好光明的未來。

衣櫃檢測的陷阱

當堆積如山的衣服慢慢減少的時候，幾乎每個人免不了會想，「這件衣服應該被稱為「時尚達人」。

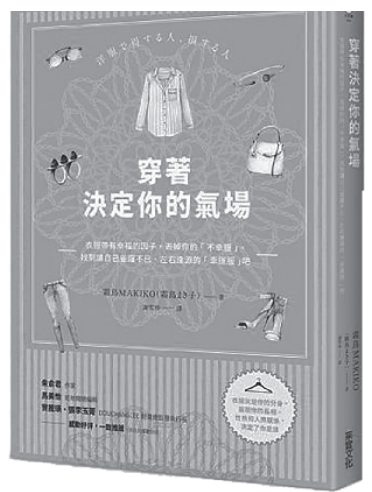


▲一年只有三百六十五天。但是即使每天都要換穿，就想說要準備三百六十五件的話，也未免太胡鬧了吧！(photo by flickr)

《穿著，決定你的氣場》簡介

你穿的衣服，就決定了你的高度！屬於我的衣服，不需要華麗、不需要走在流行的前線，最重要的是，能帶來幸運的衣服，一穿上，便由衷愛上自己，時時充滿的喜歡的心情！譜出燦爛人生的魅力氣場，就從穿出自我風格中開始！

作者：霜鳥 MAKIKO
出版社：采實文化
出版日期：2017/03/27



■ 余柏青 / 輯

報馬仔

竹南天文里 3D 彩繪 重現牽罟

【苗栗訊】竹南鎮天文里因靠海近，社區過去有居民捕魚為生，里長余德明與居民討論後，決定把兒時回憶「牽罟」重現。

跟著指標走進竹南鎮天文里龍昇街 28 巷，就可以看到「牽罟」為主題的 3D 彩繪，余德明解釋，早期天文里民很多從事牽罟捕魚，也是傳統產業。

日前透過小型工程款經費，徵得屋主同意後，將通往當地信仰中心的後厝天文宮前 40 公尺長的圍

牆當成畫布，重現牽罟景象。

牆面彩繪上周完工，馬上成為居民打卡、聚焦的新據點，更是茶餘飯後的話題，還會相約來看 3D 繪畫的特色，擺好姿勢一起成為影中人，互相分享當年牽罟的點點滴滴。

天文里辦公處強調，社區還保有早期牽罟的船隻及設備，往後如有經費及適合的機會，希望能將牽罟推動成為在地的特色休閒文化產業。

變形的．花 吳竟銓典藏個展

【高雄訊】吳竟銓在 2013 年時於美國安德森牧場中心雕塑工作室駐村，並在 2014-2015 時於英國哥拉斯哥藝術學院駐校。創作領域於金屬工藝、雕塑、琺瑯與首飾設計。

吳竟銓試圖找出技術與想法間的平衡，藉由琺瑯的媒材創作，詮釋大眾對於傳統金屬工藝的框架。在他的創作中從小型的首飾至大型的雕塑，透過細

膩的情感表現出來。

2013-2016 年吳竟銓在日本、立陶宛、義大利等獲得過多次首獎，可說是日前在游走在首飾與雕塑間，有潛力的新銳藝術家之一。

「變形的．花—吳竟銓個展」展覽時間為 2017.07.29 ~ 08.27，展覽地址在高雄市鹽埕區大義街 2-2 號，駁二藝術特區，大義倉庫 C8-1。

慢城菸樓客滋味 說鳳林故事

【花蓮訊】花蓮縣鳳林鎮不只是全台生產最多校長、老師的鄉鎮，菸樓、客家文化，以及國際認證的慢活城市，都是這個城鎮的特色。經濟部所屬的「後山山後故事館」，舉辦特展，讓觀光客在故事館當中，認識鳳林鎮的故事。

特展主題為「慢城．菸樓．客滋味」，鳳林鎮長蕭文龍說，鳳林鎮現在不只是日本國許多城市陸續造訪的地方，城市行銷他最講究的是將這裡的故事推銷出去。

除了與二二八事件有

關的張七郎父子墓，他認為名聞臺的箭瑛大橋，也是很好的故事，再加上這裡的客家文風，讓鳳林鎮成為出產最多校長、老師的鄉鎮。

這次展覽由經濟部所轄東部產業技術服務中心的「後山山後故事館」策劃、展出，除了有微電影欣賞，展出的特產品如花生、豆奶、客家染布，景點則有客家菸樓、日本移民村等。

「慢城．菸樓．客滋味」展出時間是即日起到 9 月 30 日，歡迎民眾認識這個慢活城市。

描繪維納斯孕育生命與愛情故事
畫壇老頑童 劉其偉紀念展

溫馨回顧劉老至耄耋之年，仍不斷追尋心中維納斯的感動之作。展出作品中，包括以愛神維納斯為名的情感創作，描繪維納斯豐腴形象，孕育生命與愛情的神話故事。



北部

時間：106 年 6 月 8 日 ~ 7 月 30 日
地點：新北市鶯歌區陶瓷街 18 號 3 樓

劉其偉（1912 年 8 月 25 日—2002 年 4 月 13 日），中華民國知名畫家兼人類學家，以水彩畫和混合媒材作品備受喜愛。其畫作產量豐富，晚年將多數作品捐贈給美術館。

劉其偉以探險非洲、大洋洲和婆羅洲等地和探索原始藝術著名，有「畫壇老頑童」之稱，在台灣畫壇經常尊稱他為「劉老」。

其一生關注於藝術人類學和原民文化田野調查，持續出版相關著作，致力以藝術推廣其對大自然的熱愛和自然生態保育。

劉其偉的著作，包括水彩畫法、臺灣水牛集、文化人類學、現代繪畫基本理論、藝術與人類學、巴布亞紐幾內亞行腳、美拉尼西亞文化藝術、野生動物—上帝的劇本、台灣原住民文化藝術、



老頑童歷險記—劉其偉影像回憶錄、藝術人類學：原始思維與創作、性崇拜與文學藝術、蘭嶼部落文化藝術、荷馬、圖說印度藝術、藝術零縑、朝鮮美術初探等。

「藝術家與他的維納斯—劉其偉紀念展」，溫馨回顧劉老至耄耋之年，仍不斷追尋心中維納斯的感動之作。

展出作品中，包括以愛神維納斯為名的情感創作，描繪伊拉斯豐腴形象，孕育生命與愛情的神話故事；劉老將自己與最愛的婆憂鳥，一同創作至畫中的『畫家與婆憂鳥』；以及將自我形象灌注自作品意念中的『馬上威風』…等多幅經典作品，都將在此次紀念展中毫無保留。

淡蘭古道．百年故事
看展自拍即可換方巾

東部

時間：106 年 7 月 15 日起 ~ 8 月 31 日
地點：宜蘭縣

為了讓遊客到宜蘭體驗不同的知性與自然之旅，林務局羅東林區管理處與宜蘭縣史館共同推出暑期限定活動，只要看展覽和走自然步道，並於「宜蘭步道 On Line」臉書粉絲專頁上傳自拍照，即可兌換精美限量方巾。

羅東林業文化園區與宜蘭縣史館去年年底辦理的「淡蘭百年山

徑宜蘭 & 羅東雙城展」，就曾推出限量方巾兌換活動，引起熱烈的回響，頗受遊客好評，因此今年再加碼推出暑期限定活動。

即日起至 2017 年 8 月 31 日止，只要參觀羅東林業文化園區「沉睡百年．古道今生」及宜蘭縣史館「淡蘭古道．百年故事」共二處展覽，以及走指定的自然步道



其中一條，上傳經確認照片及標註，即可兌換。

指定的自然步道為：松羅步道、拳頭姆自然步道、朝陽步道或宜蘭縣境內「淡蘭古道」路網

之跑馬古道、石碇、象寮、烏山、梗枋、桃源谷（大溪線、石觀音線）、草嶺、嶺古道。方巾贈品數量有限，每人限一份，送完為止。

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 9 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