



法人改造 注 50 億元聚研發能量
經濟部未來 4 年將投入 50 億元，跨法人成立平台匯聚研發能量，帶動 13 個領域產業創新成長，擺脫代工模式。



戀愛時的金錢觀 影響婚姻關係
現實經常戳破浪漫的粉紅泡泡，戀愛期間除了浪漫之外，也要了解對方的金錢觀，莫要等到婚後才痛苦抱怨。



塑膠垃圾積累 人類將迎地球浩劫
塑膠將淹沒地球。美國研究指出，統計從 1950 年代起，人類透過工業所製造的塑膠已多達 91 億噸。



遇見美麗 威尼斯的浪漫水知道
水上城市威尼斯充滿魅力，優游於水上香榭里舍之稱的運河，與古老建築擦身而過，聞見這座城市的浪漫氣息。



今天天氣

北部	26°-37°	晴時多雲
中部	27°-35°	晴短暫雨
南部	26°-35°	多雲短暫雨
東部	26°-34°	晴時多雲

基隆輕軌案延燒 北市、中央互槓

北市副市長林欽榮表明基隆輕軌北市端點，應由南港展覽館站延伸至南港站。交通部鐵路工程局回應，建議北市採用平面設站方式。



▲基隆輕軌案北市、中央不同調，大打口水戰，圖為鐵工局長胡湘麟。(photo by 蔡晏豪/台灣醒報)

【本報記者蔡晏豪台北報導】基隆輕軌台北市端點應設在哪？連日來中央、地方各部首長互相隔空口水戰。台北副市長林欽榮 24 日上午才表明基隆輕軌台北市端點，應由南港展覽館站延伸至南港站。交通部鐵路工程局隨即召開記者會回應，若旅客需要至南港站轉乘高鐵，可於既有台鐵沿線車站上車，並至南港站轉乘，並且會建議北市府優先考慮採用平面設站方式。

北市府：延伸至南港站

「乾脆不要編，就說我要錢就好了。」日前柯文哲大動肝火，暗指交通部單方面說明就等於溝通？北市府聲稱，從 3 月到 7 月共 4 次的會議，卻只收到 1 次邀請函，而過去確實也和交通部有過討論，但僅止於構想方案，並無實質內容。

引起爭端其實事出有因，因為

記錄上顯示在 4 月 28 日北市捷運工程局長張澤雄有出席紀錄，和 7 月 7 日交通部長賀陳旦親自主持的座談會議上，北市均有派人參加。

交通部：拚平面設站

後來交通部釋出善意，也作出了讓步。鐵工局長胡湘麟表示，原有考慮在南沙公園平面設站，及地下設站方案，暫且優先考慮採「平面設站」方式。原因為平面方案由汐止沿臺鐵原路廊採平式跨越大坑溪並順接於既有鐵路上方引道，旅客可直接經由南沙公園之二個捷運出入口，快速進出捷運站，並不會對週邊交通產生影響，具可行性及舒適性。

胡湘麟進一步指出，北市府提議基隆輕軌應以「地下延伸」至南港車站為宜，目前也已將南港展覽館旁南港路地下設站的方案，一併納入主要方案進行探討。至於延伸至南港車站之方案，工程技術尚屬可行，但沿線地下管線需進一步納入評估外，8 月後將和北市府做協諒說明。

他表示，假如要延伸至南港站的話，恐怕超出原先的 81 億經費。

電影招待券 (8 月 11-13 日可看)

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



醒報請訂戶看電影！
《女人的一生》

立委席次異動 藍綠高度關切

國民黨團書記長林為洲表示，民進黨立委不應再為選區利益而提修法保席次。民進黨團幹事長莊瑞雄則說，朝野應理性看待。



▲國民黨團書記長林為洲(中) 24 日表示，有關立委選區席次重劃，應讓中選會獨立行使職權，請民進黨放手放開。民進黨團副幹事長莊瑞雄則說，國民黨勿將此事扯上政治動機。(中央社)

【本報記者鄭昇菲台北報導】中選會最近傳出高雄市、屏東縣、南投縣及嘉義縣可能因人口減少而失去立委席次，國民黨團書記長林為洲 24 日在記者會上表示，正當中選會舉辦公聽會搜集意見時，民進黨立委不應再為選區利益而提修法保席次。

民進黨團幹事長莊瑞雄則說，「中選會既然舉辦公聽會，民意代表若不出聲才不對，朝野應理性看待。」

人口影響立委席次

中選會依照職權每 10 年檢討各縣市立委的席次比例，並於日前開始在全台舉辦改變席次的公聽會搜集專家學者意見，其中若以第 4 屆為標準計算，台中市、台南市、新竹縣增加 1 席次，嘉義縣、屏東縣與南投縣則減少 1 席次；若以第 7 屆為標準計算，只有台南市、新竹縣增加 1 席次，而高雄市及屏東縣則各減少 1 席次。

對此，由於減少席次的多屬民進黨執政的中南部縣市，不

少立委紛紛苦喊不公平，出身高雄、現為民進黨不分區立委的陳其邁指出，中選會在計算台灣每席區域立委應代表人口數時，有 2 個不同標準，已違反憲法票票等值的精神，如此將使讓高雄少 1 席次，「我已備妥修法版本，將在下個會期提出，讓選區符合票票等值的精神。」

籲綠委勿再干涉

國民黨團則認為為席次修法「太超過」了，林為洲 24 日在「插手立委選區劃分，民進黨適可而止」記者會上表示，立委為選區席次發言無可厚非，但現在傳出立委自己修法保障選區利益，甚至遊說立法院長蘇嘉全未來來延中選會的提案不處理，好拖到選舉前 1 個月都沒修法，便順理成章不用更動席次，這些都已違背「利益迴避」。

「請民進黨立委把手拿開，讓中選會依照職權、法律，進行該有的評估。」林為洲說，中選會的職權規定得相當清楚，就是每 10 年依照人口數檢討一

次立委席次正當與否，現在卻想提出「修法」、「拖延」的方式干涉中選會職權，非常不應該。

林為洲說，「就算要提修法，也必須在此次中選會評估完席次後再提出。」

國民黨團副書記長曾銘宗指出，中選會 18 日開始舉行公聽會，且必須以今年 11 月的人口數劃分選區，並在明年 5 月底前提出法案送交立法院，而立法院也必須在明年底完成同意的程序，這些程序已在《選罷法》中明定。

曾銘宗說，「希望執政黨讓中選會以公開透明的方式執行職責，無論朝野的任何委員都不要將手伸進獨立機關。」

綠：理性表達意見

「中選會既然舉辦公聽會，尋求各界表達意見，作為民意代表不發聲表達相關意見才不對。」莊瑞雄受訪時認為，國民黨將立委席次增減的議題扯上政黨的政治動機不太好，朝野應該理性看待此議題。

經部改造法人 注 50 億元聚研發能量

經濟部未來 4 年將投入 50 億元，跨法人成立平台匯聚研發能量，帶動 13 個領域產業創新成長，擺脫代工模式。

【本報記者鄭羿菲台北報導】全球經濟產業已從製造業轉型為科技研發，對此，經濟部未來 4 年將投入 50 億元，跨法人成立平台匯聚研發能量，帶動 13 個領域產業創新成長，擺脫代工模式。經濟部長李世光 24 日在記者會上說，將從 16 個科技研發法人開始，由工研院、資策會與外貿協會領軍，鎖定人工智慧、區塊鏈、自動駕駛及精準醫療等國際經濟趨勢進行研發，帶動產業革新。

「未來的產業關係，必須跨領域整合發展。」工業總會 20 日對外公布「2017 年工總白皮書」向政府的經濟發展提出建言，其中在「產業發展單元」部份，特別呼籲政府應該打造跨法人、跨領域的合作整合平台，並以人工智慧媒合我國優質產業的優勢與技術，結合台灣具獨特優勢的製造業隱形冠軍，聯手跨業發揮軟硬體結合的綜效，開創國際市場。

李世光在工總發表白皮書

的 4 天後，24 日在記者會上正式回應說，回顧過往 40 年經濟部轄下法人都專注於單一產業的研發、輔導，對台灣經濟也具有卓越貢獻，但國際上經濟產業的發展都不再侷限於單一產業，如自駕車、共享行動服務、精準醫療、智慧電網等，都得結合複數產業才能發展出來。

李世光舉例說，Nike 以 3D 列印、自動化生產及平價訂製，打破製鞋業規則；BMW 依客戶訂製需求，彈性生產系列車型；Google 翻倍投入近 140 億美元研發經費，而市值從 3910 億美元成長到 5790 億美元，這些都是國際產業經濟模式的改變，因此經部轄下的法人也必須跨領域研發，「凝聚法人研發資源替產業撐腰，希望再創新經濟時代，帶領台灣經濟往前行。」

其實，過去也有經濟部法人結合產業研發出新的具競爭力產品，包括工研院量測中心及材化所結合企業發展



▲經濟部長李世光 24 日對「2017 年工總白皮書」的建議作出回應。(photo by 鄭羿菲 / 台灣醒報)

智慧感知衣、工研院結合廠商研發「行動化視力檢查服務系統」，提升醫師眼部及視網膜疾病的診斷效率等。

「預計在 9 月前先整合 16 個研發人，並在年底前複製相同模式、完成盤點整體法人所掌握的技術，納入『開放式創新系統平台 OISP』串

聯，形成創新研發協同網路。」經濟部技術處代理處長羅達生說，此創新策略是將研發法人約 1.2 萬名研發成員的技術能量，透過平台更進一步連結研發晶片、軟體等設計。



▼經濟部長李世光 24 日表示，打算 4 年挹注 50 億元整合轄下法人的科技研發能量，讓技術撐腰企業。圖為工研院。(photo by Wikipedia)

科技承載文化 陳良基、鄭麗君對談



▲文化部長鄭麗君（左）與科技部長陳良基（右）啟動文化科技論壇。(photo by 張嘉琦 / 台灣醒報)

【本報記者張嘉琦台北報導】一支白色機械手臂在舞台閃爍燈光下，隨著交響樂團的音樂舞動，為「文化科技論壇」揭開序幕。文化部長鄭麗君說，文化代表一種視野，而科技反映文明發展，二者是兩種心靈的融合；科技部長陳良基則用樂器比喻科技，用樂器演奏出來的音樂比喻文化，「二者是一體兩面」。

「文化科技論壇」於 24 日在華山 1914 創意文化園區舉行，論壇邀請到文化部與科技部部長高峰對談，從人才、基礎建設、創新創業和全民參與，一起擘劃未來文化科技合作藍圖，也正式啟動文化科技平台。

兩位部長自許為耕耘「文化科技田」的農夫，表示未來將攜手培育跨域和中介人才，強化基礎建設、改善創新環境促進全民參與，打造文化科技永續發展的創新生態系。

鄭麗君說，文化科技有兩種可能，第一種是如何運用當前最新科技的突破，回過頭來促進文化發展；第二種是科技本身即文化，以宏觀的角度來看，科技發展來自文明發展、文化力與人們對生活方式想像的驅動。如果台灣的科技政策、科技產業結構缺乏對

未來生活的思考，就可能讓台灣淪為他國文化想像的代工。

「因此文化部希望與科技部攜手制定文化施政綱領。」鄭麗君說：「在這個綱領裡面，我們會思考包括科技如何促進文化發展，也希望科技發展的同時，以人文思考驅動台灣未來科技政策的想像，我相信透過綱領的討論，能夠開啟我們政策的轉型，也讓文化作為台灣未來國家轉型發展一個重要的驅動力。」

陳良基表示，科技的創新來自於先有需求，進而產生動力尋求突破，因此當政府制定政策時，就必須思考如何協助人民降低創新門檻，「科技部未來也會在文化部制定文化科技施政綱領過程中，扮演工具的提供者，協助擴大台灣文化的影響力。」

陳良基暢談以科技促進文化發展的理念，希望科技部所耕耘的「科技田」，讓科技產品能滿足使用者需求，給予全民更好的生活享受。

他表示，文化是大眾參與的總和，而科技部既有的人文沙龍系列，就是希望推動未來文化與科技的結合，活化科技，不只是提供功能，更要感動人心，創造科技的人文價值。

軍人年改案 柯建銘：臨時會不處理

【本報記者鄭羿菲台北報導】退輔會近期向基層發出年改規劃公文，詳列退伍軍人的 18% 優存將分 10 年歸零等具體項目，讓外界好奇是否民進黨要在臨時會處理？

「不可能在第三次臨時會。」民進黨團總召柯建銘 24 日受訪時強調，行政機關只要溝通夠了，就能送法案至立法院，他深具信心地說，「相信版本出爐後，退伍軍人能

接受。」

公文流傳討論版本

退輔會在 18 日發放至全台榮民服務處的「退除役軍人年金規劃」宣導資料中，詳細闡述未來軍人年金的改革方向，包括 18% 優存分 10 年調降歸零、月退休金低於樓地板為 32160 元者，18% 優存照常維持，所得替代率平均降幅 15%，比公務員降幅 35% 還少，明顯優於公務員等。對此項訊息，行政院發言人徐國勇則表示，「軍人年改仍在研議中，目前尚未定案。」年金改革委員會則在 24 日下午發布新聞稿澄清，軍人年金資料片面、不完整，其中 18% 優存分 10 年調降歸零及樓地板的

金額等資訊完全錯誤。

「詳細年改版本還沒出來，我也不方便說太多，但我有信心提出的法案，各界都能夠接受，法案的內容我比較不擔心。」柯建銘 24 日受訪時表示，副總統陳建仁近期曾分批找立委談軍人年改的法案，而據他了解，未來軍人年改的法案是參考美國的制度，對於新進的軍人衝擊會比較小。

臨時會不可能處理

至於什麼時候民進黨會正式軍人在 24~28 日期間，到國防部紮營絕食抗議表達不滿，並喊話，「再不團結，下場就會和公教人員一樣；放下你的身段，我們一起去國防部討公道！」



▶ 民進黨團總召柯建銘指出，第二會期絕對不可能處理退伍軍人年金改革法案。(photo by 鄭羿菲 / 台灣醒報)

一例一休效應 加班費大增 8.55%

【本報記者蔡旻豪台北報導】勞基新制已大幅提高加班費！今年 1 月至 5 月加班平均為 8.1 小時，較上年同月減少 0.4 小時。而 1 月至 5 月加班費平均為 1701 元，較上年同期增加 8.55%。行政院主計總處國勢普查處副處長潘寧馨解讀，從加班費看不出勞基新制對於加班時數有什麼影響，但加班費大幅提升，不排除是受到新制影響。行政院主計處 24 日公布

「勞動供需市場相關指標」說明報告。6 月失業人數 44 萬人，比起上月增加 9 千人。潘寧馨指出，這是受到部分應屆畢業生投入求職行列影響。而經調整季節變動因素後，失業率 3.78%，較上月下降 0.01 百分點，為近 22 年以來最低水準。

勞基新制持續反應員工人數、加班、工時增減幅度。5 月底工業及服務業受僱人數較 4 月底增加 8 千人。潘寧

馨表示，是和景氣層面影響有關係。至於會不會有勞基法新制從中牽扯？他解讀，需要從大數據資料長期觀察，目前還無法判定。

勞基法新制持續發酵，5 月加班平均為 1731 元，較上月增加 0.7%，和上年同月的話則增加 6.52%。整體來看的話，1 月至 5 月加班費平均為 1701 元，較上年同期增加 8.55%，漲幅相當大。潘寧馨說，是受到勞基法新制修正，

休假加班雇主需給付加倍工資影響。

受年節影響，薪資上漲。5 月受僱員工每人每月總薪資為 48848 元，其中經常性薪資平均為 39883 元，非經常性薪資（年終、績效獎金、加班費）平均為 8965 元，比去年同月增加 6.59%。潘寧馨指出，主要是受到廠商本月發放端午節獎金及績效獎金影響，較上月增加 10.12%。

進入清真寺要安檢 以巴衝突升溫

由於暴力頻傳，以色列近日規定要進東耶路撒冷清真寺參拜的穆斯林都須通過安檢，引發巴勒斯坦人強烈反彈，以色列表示安檢單純只為維安。

【本報實習記者陳睿仁綜合報導】聖殿山的清真寺歸誰管才好？由於暴力頻傳，以色列近日規定要進東耶路撒冷清真寺參拜的穆斯林都須通過安檢，引發巴勒斯坦人強烈反彈，認為這是以色列打壓巴勒斯坦並擴權到穆斯林區。對此以色列表示，所有安檢都單純只為維安，沒有額外解讀的必要。

根據英國《衛報》報導，本月14日兩名以色列刑警在耶路撒冷東側的阿克薩清真寺(AI-Aqsa Mosque)遭到三名巴勒斯坦裔的以色列公民槍殺。根據警方公布的畫面，攻擊者是從清真寺內部攻擊入口兩名刑警，代表清真寺內部可能暗藏武器。

對此，以色列政府決定在清真

寺入口進行安檢，所有想入寺的穆斯林都須像過海關一樣交出身上金屬物品並通過金屬探測門。當地多半為穆斯林的巴勒斯坦人對此措施感到非常憤怒，認為以色列無權強制施行安檢。許多人選擇改在寺外祈禱或抗議，而拒絕通過偵測門。

而抗議行動近日加劇演變成流血衝突。21日數千名巴勒斯坦人聚集在清真寺附近抗議並朝警方丟擲石頭，以色列維安部隊以橡膠子彈和實彈驅逐群眾，卻意外造成3名巴勒斯坦人在抗議中喪命。同天晚上，一位20歲的巴勒斯坦青年在臉書留言表示他聽到阿克薩清真寺的呼召，隨後潛入一家以色列家並刺死3名以色列人。

以色列在1967年六日戰爭中

攻下阿克薩清真寺所在的東耶路撒冷，但卻沒有得到國際社會承認主權。巴勒斯坦人相當不滿以色列人占領東耶路撒冷，這次的安檢更被進一步視為縮小巴勒斯坦人權的行為。巴勒斯坦自治政府主席阿巴斯(Mahmoud Abbas)在23日的演講中表示如果以色列「想要恢復與巴勒斯坦的維安合作，他們必須撤除那些器材。」

根據《半島電視台》報導，以色列指出世界各宗教聖地均定期使用探測門維安，設置探測門能管制進入清真寺的物件，有效杜絕未來再度受到攻擊。

此外，以色列近日也開始在清真寺入口加裝監視器，透過臉部辨識技術找出可疑人士。根據

《路透社》報導，以色列總理納坦雅胡23日內閣會議後宣布將不會移除架設在清真寺前的金屬探測門。

這次衝突也引起國際關注。川普已在23日派遣特使前往以色列試圖緩解衝突，而在埃及、法國和瑞典的提案下聯合國安理會今日也召開會議討論解決方案。以色列周遭阿拉伯國家如約旦和土耳其則呼籲以色列盡速撤除安檢站。

國際危機組織的資深觀察員表示若沒有重大政策改變情勢恐怕持續惡化。「納坦雅胡的失誤在於他沒有和當地的穆斯林團體協商就做出決定，而這種強制的手段比安檢本身更讓巴勒斯坦人無法接受。」



南蘇丹戰亂遺毒 兒童心理創傷難癒



▲南蘇丹兒童逃難到鄰國尋求庇護，多數都需要心理諮商協助。(Photo by Trocaire on Flickr used under Creative Commons license)

【本報記者莊瑞萌綜合報導】成人發動戰爭，兒童心靈無辜遭波及。國際慈善機構指出，經歷南蘇丹國內暴力戰亂後，目前估計逃往烏干達的兒童多達15萬名需要接受心理諮商，其中有6成必須更專業的心理治療，才能幫助這些兒童從暴力事件的陰影中走出來。

據《今日基督徒報》報導，世界展望會兒童保護工作人員馬德拉指出，幾乎所有抵達烏干達伊姆維皮與比迪比迪難民營的南蘇丹兒童，都需要接受心理諮商。她指出，「多數兒童目睹殺害與殘暴行為，部分兒童還看到自己雙親遭到殺害。」

目前已與世界展望會合作的「跨文化社會心理組織」臨床心理學家納馬拉表示，大部分的兒童常會出現失眠症狀、自毀傾向，甚至還會出現被南蘇丹的暴力分子追殺到烏干達的幻覺。

據了解，自從南蘇丹爆發內戰開始後，將近100萬人

已先逃到鄰國烏干達避難，兒童就佔了其中62%。報導指出，每天幾乎有100名新的難民兒童抵達烏干達北部。

據《非洲新聞網》報導，距離南蘇丹首府朱巴150公里遠的葉城(Yei)，當地在去年政府軍與叛軍爆發戰爭後，有7成民眾已逃離家鄉。不過，部分兒童則選擇留下並在當地1所天主教學校尋求庇護。

1名兒童曼波表示，「我希望大人能將和平帶到南蘇丹，讓我們可以活在以往的日子中。」另1名兒童昆丁則表示，「我失去了雙親，我的朋友全都死了，沒有人可以支持我上學。」

世界展望會執行長皮爾金頓對此呼籲，國際社會應為兒童難民的將來採取適當行動。他表示，有成千上萬個兒童難民因為沒有適時得到心靈支持，導致無法從暴力行動的創傷中恢復，這很有可能影響到下一個世代發展。



▼以色列在阿克薩清真寺外設立的安檢站。(Photo credit: TRT World 影片截圖)

航向波羅的海 中俄軍演各國關注

【本報駐美記者劉屏華報導】中國大陸一支小規模的艦隊，由飛彈驅逐艦「合肥」號領軍，正前往波羅的海，將與俄羅斯海軍舉行聯合演習。由於波羅的海處於交通要衝，而「合肥」號又是共軍最先進的艦隻，因此中國大陸此舉受到矚目。

軍演首進波羅的海

美國有線新聞網(CNN)21日報導稱，中、俄兩國的國防部都證實了此一聯合軍演。這項演習預計進行1星期，是兩國海軍首次在波羅的海舉行聯合軍演，項目包括反潛、防空等。

「合肥」號成軍不到2年，屬於共軍052D系列。這次參演的共軍艦隻，除「合肥」號，還有1艘飛彈巡防艦(共軍稱導彈護衛艦)以及1艘補給艦。俄羅斯則有約10艘軍艦參演。

CNN稱，共軍艦隻不斷遠航，這在10年前是難以想像的。近年來，共軍艦隻出入歐洲已經不是新聞，曾到過英吉利海峽、北海等水域操演，英國、荷蘭、丹麥等國的軍艦都曾就近監控。

但共軍這次行動仍然備受矚目，主要是因為波羅的海的位置、形勢不同於前述海域，這裡有俄羅斯、美國艦隻，還有其他北約國家的艦隻，且沿岸多達9

個國家。

先進軍艦展現軍力

報導說，共軍此舉意味著「中國與其他強權有同樣的企圖心」；但北京方面說，共軍此舉「並不針對任何第3方」。不過中國大陸經常出現煽動性言論的《環球時報》引述大陸專家的話說，「中國派出最先進的飛彈驅逐艦，是向俄羅斯展現誠意，也是向其他有意挑釁中國的國家傳達強烈訊息」。

華府智庫「大西洋理事會」的專家諾丹曼(Magnus Nordenman)表示，中國大陸的貿易活動愈來愈暢旺，故必須有能力確保貿易管道暢通，包括北歐與中國之間的航線，因此共軍遠航到地中海、波羅的海演習，有其道理。

就在本(7)月，共軍派遣軍艦載著軍隊前往非洲，正式啟用吉布地的基地。這是共軍在海外的第一個軍事基地，意義重大，意味著共軍艦隻在印度洋或更遠的水域活動時，從此有了補給站。這次「合肥」號等艦在行經紅海、蘇伊士運河前，即先行造訪了吉布地。

積極開拓遠洋海軍

CNN引述專家的看法指出，要

具備強權地位，就必須擁有藍海(遠洋)海軍；目前中國大陸有些尷尬，因為它覺得自己是強權，其他國家也視它為強權，但它並不完全具備強權的實力，因此必須急起直追，舉凡正在建造的第二艘航母、開闢海外基地、到波羅的海演習等舉動，都是基

於這種想法。

去年一整年，共軍計有18艘軍艦成軍服役，總噸位為15萬噸，幾乎是英國海軍全部噸位的半數。根據華府智庫「新美國安全中心」的研究報告，到2030年，共軍的艦隻總數將高達500艘，大幅超過美國屆時的350艘。

▼美國有線新聞網(CNN)21日報導稱，中、俄兩國的國防部都證實了此一聯合軍演。(Photo credit: wikimedia)



馬偕醫學院澄清 與 2 校合併傳聞

馬偕醫學院董事蔡國明、劉伯恩都表示，這是真理大學校長個人的想法，從未在馬偕醫學院的董事會提過，法規上也不可能。

【本報記者游清洲台北報導】針對有關真理大學、馬偕醫學院及馬偕護專整合成「馬偕聯合大學」，馬偕醫學院表示，真理大學、馬偕護專及該校雖同出馬偕博士來台醫療宣教及推動現代化教育之源流，但除後二者學校董事會已合併為同一法人（即馬偕學校財團法人）外，真理大學尚有獨立之董事會。

3 所學校，包括真理大學、馬偕醫學院及馬偕護專整合成「馬偕聯合大學」。

但馬偕醫學院表示，真理大學、馬偕護專及該校雖同出馬偕博士來台醫療宣教及推動現代化教育之源流，但除後二者學校董事會已合併為同一法人（即馬偕學校財團法人）外，真理大學尚有獨立之董事會。

不解與遺憾

該院表示，目前三校間僅以加強彼此資源交流與互補為未來主要努力方向，未來任何有關合併議題，均須經基督教長老教會總會、馬偕醫療財團法人董事會、馬偕紀念醫院及該校董事會慎重評估與同意，及與該校全體教職

員生溝通與凝聚共識後，才會依教育部私校法及教會體制等相關法令與規定研擬後續推動作法。

馬偕醫學院對於報載真理大學所稱之內容，在未經證實且未獲該校同意下，逕行向媒體宣佈，表示不解與遺憾。

馬偕醫學院在聲明中指出，該校發展現況相當穩健，歷年招生成績及畢業生國家考試表現傑出，受社會各界及學生家長肯定，馬偕醫療財團法人及馬偕紀念醫院亦給予穩定地支持，合作關係良好，盼教會牧長、先進及家長諒悉，勿受此次報載內容影響，並持續不吝支持指教。

技職與大學體系不同

對此，馬偕醫學院董事蔡國

明在臉書上回應說，這只是真理大學的想法，尚未經過整合與討論，很早以前他也有這個想法，但目前還沒有成熟，他質疑，真理大學若要用馬偕的名字必須要董事會自己願意解散，併入馬偕醫學院再向教育部申請成為綜合大學，如此，真理大學的董事會能接受嗎？

馬偕紀念醫院董事長、馬偕醫學院董事劉伯恩亦表示，合併一事沒有在董事會提過，且馬偕醫學院是大學，馬偕護專是技職體系，二者是否能合併在法規上仍有問題。

正在大學選填志願的此刻，合併傳言相當影響家長的抉擇，使得馬偕醫學院罕見的緊張澄清。

籃球訓練營開場 神奇老爸：要多練習



羅興樑（後右）24日擔任籃球射手機訓練營教練頭。（photo by 蔡旻豪/台灣醒報）

【本報記者蔡旻豪台北報導】籃球射手機訓練營 24 日登場，前中華隊射手「神奇老爸」羅興樑身穿藍色排汗衫，一邊手持著籃球一邊講解動作，手朝上一丟，所有學員們望向那拋物線落地。訓練營目的為傳授國小、國中球員們正確的投籃姿勢以及基本功到進階的進攻、防守技巧。羅興樑說，要成為頂尖球員的關鍵就是不斷地練習。現場許多小朋友到了籃球場

上異常興奮，不斷地在場上追逐，一度令場面失控。羅興樑憶說，以前因為知道自己個頭不高，也是不服氣的個性，所以都會自己設定目標看看自己身缺少哪些技能。他練習投籃時，從一開始就是設定 1000 顆開始練習投籃，在設定假想敵的情況下開始練投，「以前練習最瘋狂的時候，過年是沒有在休息的，還被教練稱作『瘋子』。」

合併需各自董事會同意

因少子化問題嚴重，陸續有大專院校招生狀況不佳被迫退場，教育部近年也鼓勵大學合併，淡水真理大學校長林文昌 22 日出席大學博覽會時表示，希望爭取在 3 年內將同為長老教會體系的

馬偕醫學院對於報載真理大學所稱之內容，在未經證實且未獲該校同意下，逕行向媒體宣佈，表示不解與遺憾。（馬偕醫學院官網）



原住民族日開跑 族人載歌載舞

【本報記者張嘉琦台北報導】在魯凱雲豹古謠合唱團的歌聲與舞蹈中，24 日原住民族日系列活動的啟動記者會揭開序幕。原民會主任委員夷將·拔路兒特別用阿美族語問候現場朋友，並簡單說明了原住民正名運動的始末，「原住民在正名運動的過程經歷了一段艱辛的路途，因此，每年的 8 月 1 日對原住民來說是相當重要的日子。」

夷將·拔路兒表示，在 1994

年，也就是 23 年前，我國憲法增修條文，正式把「山胞」正名為「原住民」。這個正名，不僅去除了長期以來帶有歧視的稱呼，更凸顯了原住民是台灣「原來的主人」的地位。為了紀念這段歷史，行政院在 2005 年把每年的 8 月 1 日訂為原住民族日。「到了 1997 年，改成現在的『原住民族』完整四個字，這是許許多多族人共同努力的結果。」

「原住民族日不只對原住民來說很重要，對於我們國家整體歷史正義的發展，也具有跨時代的意義。」啟動記者會現場，夷將·拔路兒與貴賓們以及活動代言人知名原住民族樂團 Boxing，共同為象徵原住民族力量的主題冰雕注入色彩，宣示原住民族權利的保障與落實又向前邁進一大步。

立法委員谷辣斯·尤達卡強調，原住民族是必須跟總統平等對話的民族。「原住民族的運動不是乞丐的運動，原住民族的運動，是我們在 20 年前要求成立原民會、要求進入政府分享政府的決策權、要求在政府裡與在體制內的運動。我們要求這個國家尊重我們的語言、信仰，尊重我們作為一個原住民族的認同。」

今年原住民族日系列活動有 8 月 1 日全國原住民族行政會議、8 月 3 日至 4 日的學術研討會，以及 8 月 9 日原住民族廣播電台開台典禮。知名原住民族樂團 Boxing 作為活動代言人，也誠摯邀請大家在 8 月 5 日及 6 日前往高雄，參加「看見·太陽在高雄—原住民族音樂節」活動，感受現場 15 組原住民族音樂創作團隊的舞台魅力。

會堂外牆不間斷播放著吳清友生前的活動點滴。挺拔俊秀的身影，巧笑言兮，談理念、談感想、談抱負，氣宇軒昂，十足的自信、溫馨感人，怎麼看都像是位堅毅不拔、做足善事，長壽、又有福氣的大好人。

誠品扳回文化氣息 吳清友精神盼傳承



▲會堂外牆不間斷播放著吳清友生前的活動點滴。（photo by 中央社）

簡秀枝

（典藏藝術家庭雜誌社社長）

24 日趕到松德路吳清友先生追思會堂，再次向吳清友先生獻花鞠躬，表達最深的敬意與懷念。孤女吳曼潔、胞弟吳明都先生，以及誠品團隊幹部一字排開在會堂答禮。潔淨脫俗的純白蘭花成列地兀立在牆邊，沈默地訴說著大家滿心的悲痛、不捨及悼念心意，肅穆中迷漫著濃濃的哀淒氣息。

會堂裡，白色鮮花環繞，中間擺放遺照，巴哈無伴奏大提琴樂音裊繞。站在致哀團最前面，我捧著花籃，向笑容可掬的吳清友先生遺照致敬，謝謝他以近 30

年的時間，孜孜矻矻，打造誠品，推廣閱讀，拉升台灣文化，在人文、藝術、創意、生活上的卓著貢獻。這份眼界、用心，必將長存大眾心中，並且持續有機發酵。

同行的秋雨印刷董事長陳慧遊特別推崇誠品把品味帶入地下街的高瞻遠矚，並分享了我一則手機簡訊，簡訊是 7 月 14 日吳清友親傳給陳慧遊的：

「……我下午去視察 75 天工期，明天將試營運的中山地下書街，長約 300 米。你若有空，應邀柯市長及其他同僚去看看。台北市只要找對人、公司，改造城市公共空間是有希望的。（請原諒我的不謙虛）誠品夥伴們努力為台北市民扳回一份文化氣息。轉知吾兄參考！」

鮮花盛開，天地含悲，願吳清友先生微笑九泉。沒有吳清友之後的台灣社會，希望以「打造文化氣息」作為最大共識，而且深化落實理念，繼續開枝散葉、涓滴成河。



▲原民會主委夷將·拔路兒與貴賓們以及活動代言人知名原住民族樂團 Boxing，共同為象徵原住民族力量的主題冰雕注入色彩。（photo by 張嘉琦/台灣醒報）



▲魯凱雲豹古謠合唱團表演。（photo by 張嘉琦/台灣醒報）

▼人類製造的塑膠雖然用途方便，但回收不利反而造成環境負擔。(Photo by JMacPherson on Flickr used under Creative Commons license)



塑膠垃圾積累海陸 人類將迎地球浩劫

【本報記者莊瑞萌綜合報導】塑膠將淹沒地球。美國研究指出，統計從1950年代起，人類透過工業所製造的塑膠已多達91億噸，其中70億噸已無法再使用，只有9%已被回收利用，另外還有12%被焚化，估計有55億噸塑膠廢棄物最後流落在陸地與海洋中，至於製造塑膠的最大來源分別是中國大陸、歐洲與北美洲。

據《[亞利桑納每日太陽報]》報導，加州大學聖巴巴拉分校工業生態學家蓋爾認為廢棄塑料數量並沒有減少跡

象，不久將來整個地球將會被塑膠廢棄物掩埋。塑膠製品不像其他人造材料可被分解，4分之3會被當成垃圾掩埋場廢棄物，有些甚至會散落在陸地、漂浮在海洋、湖泊及河流中。

美國海洋大氣管理局海洋廢物計劃主任華萊士說，水中塑料廢物已危害多達600種海洋生物，包括鯨魚、海龜、海豚、魚和海鳥都受到嚴重傷害甚至死亡。

據《[印度泰晤士時報]》報導，若按照目前趨勢，等到2050年全球掩埋場與自然環境將出現120億噸塑膠廢棄物。美國喬治亞大學研究人員賈貝克表示，「多數塑膠不會進行有效的生物分解，因此，人類製造的塑膠將伴隨人類長達數千年之久。」

研究人員指出，2015年人類共製造4.48億噸塑膠廢棄物，數

量是1988年2倍多，其中中國是世界上製造最多塑料廢棄物的國家，其次是歐洲與北美。

這次研究團隊也曾在2015年執行過研究結果並已刊登在《科學》期刊上，當中估計塑膠廢棄物流落到海洋的規模，在2010年便有800萬噸塑膠已流入海洋。

對此，美國貿易官員也表示，塑膠產業本身已意識到問題的嚴重性，因此，正在致力於提高回收率與減少任何浪費的可能性。

本次研究結果刊登在《Science Advances》期刊。



圖文選粹

圖文 / 中央社

租金昂貴 矽谷露營車族劇增



▲昂貴的房租與生活費，讓越來越多的矽谷居民不得不選擇暫時住在露營車上，谷歌公司坐落的山景市，一部部老舊的露營車遍布街道兩旁，成為矽谷最新景觀。

以色列駐約旦大使館區 傳出槍響



▲以色列駐約旦大使館館區23日發生暴力事件，傳出2名約旦人喪生、1名以色列人受傷。約旦安全部隊於事發後封鎖現場。

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，不被菸癮網綁。
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」



Quit for our health
健康のために禁煙
흡연 거절
Rechazar daño
菸癮掰掰
No More Addicti
さようなら、タバコ
흡연 중독이여 안녕
Adiós al vicio de
最愛自由
Embrace freedom
習慣からの解放
연으로부터 자유
brandote del ta
魅力展現
Show your char
もっと魅力的に
담배를 끊어야 매력
Presentando tus
力勸親友
Help Beloved to
禁煙は愛—愛の輪
함께 공동 금연합시
Aconseja a tus r



▼ 著名的嘆息橋。

威尼斯的浪漫 水知道

建於西元 452 年的水上城市威尼斯充滿魅力，優游有水上香榭里舍之稱的運河，與古老建築擦身而過，聞見這座城市的浪漫氣息。

文 & 攝影 / 溫小平

建於西元 452 年的水上城市威尼斯，魅力來自他的大小運河，有人形容運河好像水上香榭里舍。穿梭小島之間，靠著橋樑連結彼此，整座城充滿藝術氣息。

許多人都是坐著貢都拉，優遊水道之間，古老的宮殿、教堂、民宅等建築，一棟棟擦身而過。過去曾有許多電影以此地為場景，例如魂斷威尼斯，不少是驚悚片，在小巷間追逐，頗有迷幻效果。

美麗水都恐沉水中

這些年，氣候暖化、抽取地下水導致地層不斷下陷，淹水次數增加，專家預言，可能到 2050 年，威尼斯將會沉到海底，這麼一來，人們更是趨之若鶩，想一睹水都美貌。

我到了島上，算算時間有限，拿了地圖，背起包包，問明集合地點及時間，決定自己走，可以多接觸這個城市。最後證明我的

決定是對的，不少團員只看了少數景點。

水上嘆息橋

貢都拉是黑色平底船，兩頭高高翹起，有人稱之為「鳳尾船」，為古代威尼斯的重要交通工具。之前，貢都拉並非全都是這樣黑黑的船身，而是被貴族們裝潢華麗用來炫耀的，直到十六世紀發生瘟疫，政府為了減少奢靡風氣，下令統一船身顏色與規格，才變成現在的造型。

不想走遠的人，參觀完全碧輝煌的聖馬可教堂、總督府和鐘樓，可以在廣場咖啡座喝杯咖啡，欣賞如織遊客，以及美麗海景。面具節時，這裡可是擠滿人潮呢。

總督府在九世紀時建立，歷經兩次大火，重建而成如今樣貌。在總督府法庭內受審完的犯人，經過嘆息橋，透過花窗洞看一眼外面的世界，不禁嘆了口氣，就

被送入不見天日的大牢。

當然，也可搭水上巴士去離島走走，我們住在威尼斯電影節舉辦地麗都島，另外還有製作玻璃工藝品的玻璃島，以及充滿彩色小屋的彩繪島，都值得一遊。

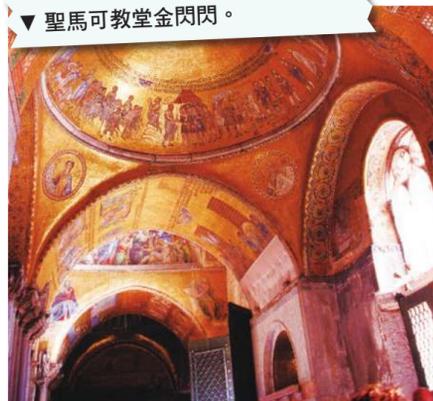
奇豔面具嘉年華

我還喜歡觀賞各式面具。十八世紀以前，威尼斯居民外出時，無論男女都要戴面具、披斗篷，如今則是在每年二月舉辦的面具嘉年華中才可以看到滿街的面具人。街頭不少這種小店，製作精美的面具。

最後，我上了鐘樓鳥瞰威尼斯全景，拍到不少美麗的照片。自上而下地靜靜觀賞，不由想，如果沒有這麼多人，威尼斯是否可愛得多？如同威尼斯居民所形容的，威尼斯已經走味，就像一杯加了過多的糖的咖啡。他的浪漫似乎只能在電影中捕捉了。



▲ 繪製面具的藝術家。



▼ 聖馬可教堂金閃閃。



▲ 水、橋、船和面具，構築威尼斯的風情。



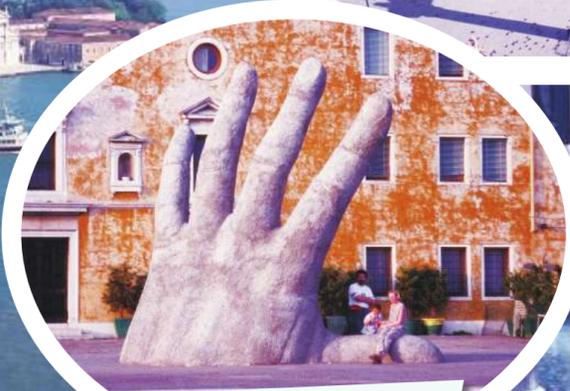
▼ 鐘樓。



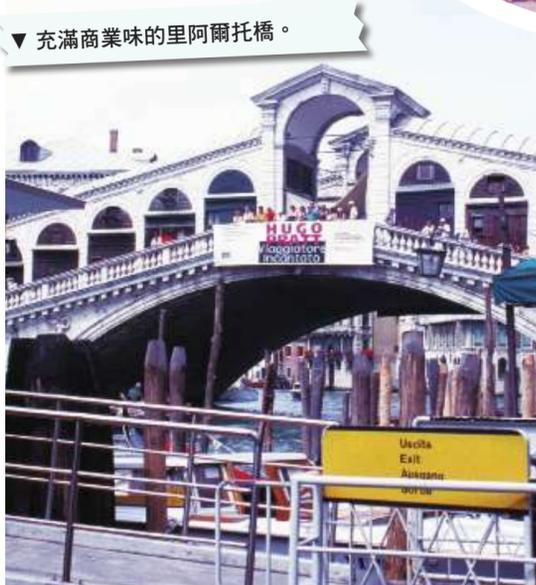
▼ 大小船隻來往於威尼斯。



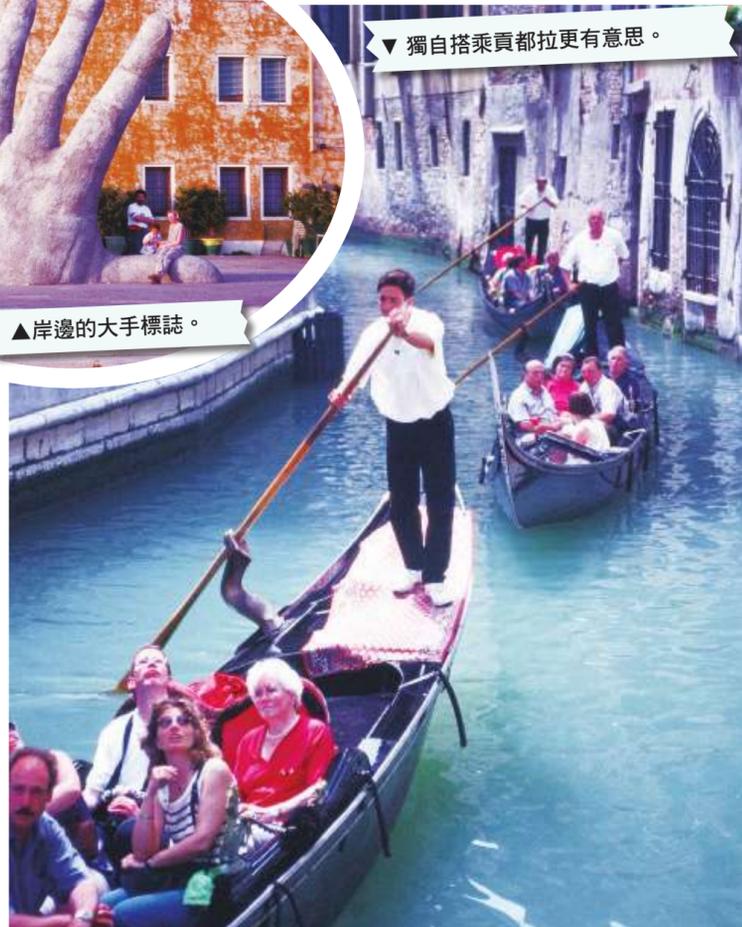
▼ 鐘樓鳥瞰。



▲ 岸邊的大手標誌。



▼ 充滿商業味的里阿爾托橋。



▼ 獨自搭乘貢都拉更有意思。

長吻鱷搬家害羞 吃東西才冒出水管

保育員笑說，「馬來長吻鱷可能換了環境比較害羞，只要是白天牠們就都躲在水管中不出來，但到了晚上便會出來大口享受放在岸上的食物。」

【本報記者鄭羿菲台北報導】動物園馬來長吻鱷搬家了！「5月時，動物園將5隻小馬來長吻鱷，從兩棲爬蟲館後場，搬到了亞洲熱帶雨林區的展示場。」北市動物園發言人曹先紹24日受訪時表示，但沒想到換了新環境，卻不輕易見客。保育員笑說，「可能換了環境比較害羞，只要是白天牠們就都躲在水管中不出來，但到了晚上便會出來大口享受放在岸上的食物。」

2013年北市動物園與嘉義縣鱷魚養殖場合作，共同進行馬來長吻鱷保育繁殖計劃，當時動物園挑選了20顆鱷魚蛋進行人工孵化，其中有4隻孵化的小鱷魚就是此次搬家事件的主角，分別是「大一」、「堂主」、「圓圓」、「福寶」，而「Q尾」則是在嘉義孵化後，再轉交動物園育成。

常常逛兩棲爬蟲館後場的民眾可能發現最近怎麼少了5隻馬來長吻鱷，原來是動物園替牠們執行搬家計畫了。曹先紹24日受訪時表示，在5月的時候，園方將5隻體長148-175公分的小馬來長吻鱷搬移到亞洲熱帶雨林區入口處的展示場，但可能是因為剛搬家，小馬來長吻鱷常常藏在水底，許多民眾只看到平靜的水面，沒找到害羞的小馬來長吻鱷。

「牠們都躲在水底的PVC水管裡啦！」保育員笑說，

生性膽小害羞的馬來長吻鱷，幾乎與民眾對鱷魚的印象「滿嘴尖牙」、「死亡翻滾」不同，剛換了居住環境就會「十分謹慎」，只要是白天就全擠在水管裡，眼尖、有耐心的民眾或許還可以在水管出口看到馬來長吻鱷的嘴巴或尾巴露出水管外。

保育員指出，「到了晚上馬來長吻鱷就跟白天完全不是一個樣子了，牠們等到夜闌人靜的時候，紛紛出來享受放在岸上的美食，在監視器的畫面，牠們可是吃得津津有味呢！」他說，現在會在眾目睽睽下同時以鐵罐敲擊水面池壁作為通知「飯來了」的訊號，希望讓牠們習慣聲音，便於進行往後的訓練。

保育員指出，「到了晚上馬來長吻鱷就跟白天完全不是一個樣子了，牠們等到夜闌人靜的時候，紛紛出來享受放在岸上的美食，在監視器的畫面，牠們可是吃得津津有味呢！」他說，現在會在眾目睽睽下同時以鐵罐敲擊水面池壁作為通知「飯來了」的訊號，希望讓牠們習慣聲音，便於進行往後的訓練。

保育員指出，「到了晚上馬來長吻鱷就跟白天完全不是一個樣子了，牠們等到夜闌人靜的時候，紛紛出來享受放在岸上的美食，在監視器的畫面，牠們可是吃得津津有味呢！」他說，現在會在眾目睽睽下同時以鐵罐敲擊水面池壁作為通知「飯來了」的訊號，希望讓牠們習慣聲音，便於進行往後的訓練。

保育員指出，「到了晚上馬來長吻鱷就跟白天完全不是一個樣子了，牠們等到夜闌人靜的時候，紛紛出來享受放在岸上的美食，在監視器的畫面，牠們可是吃得津津有味呢！」他說，現在會在眾目睽睽下同時以鐵罐敲擊水面池壁作為通知「飯來了」的訊號，希望讓牠們習慣聲音，便於進行往後的訓練。



▲在餵食時用鐵罐敲擊水面池壁作為訊號，為之後的訓練打下基礎。(photo by 北市動物園)

▼害羞的馬來長吻鱷喜歡兩三隻一起擠在水池底直徑約10吋的PVC管中。(photo by 北市動物園)

▼剛換了生活環境的小馬來長吻鱷十分害羞，常常2、3隻一起躲在水底的水管內。(photo by 北市動物園)



▼大家對鱷魚的印象幾乎都是「滿嘴尖牙」、「死亡翻滾...」，但小馬來長吻鱷，其實相當膽小、害羞。(photo by 北市動物園)



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。

預備暑假的新樂趣

硬殼新包裝 好評登場

認識聖經知識
學習財務管理
學習情緒管理

家庭同樂、朋友同歡、團契同習

適用年齡6歲以上

定價 380元

余柏青 / 輯

報馬仔

東海岸大地藝術節 辦音樂會

【新北訊】交通部觀光局東部海岸國家風景區管理處在今年的第三屆東海岸大地藝術節，首推近3萬元折扣優惠的「大地藝術旅遊護照」，在東管處都歷遊客中心以今年首場的「月光·海」音樂會，為「2017東海岸大地藝術節」拉開序幕。

現以原售價販售於國內、外實體及線上售點，讓世界各地愛好藝文活動的朋友都有機會獲得精美護照。

8月8、9日推出「漫遊之歌」主題音樂會，除邀請Suming舒米恩+部落兄弟姊妹與卑南族的Paliulus樂團外，另有吳欣澤&西尤島融合樂團的印度西塔琴音樂、精靈幻舞團的佛朗明哥之舞、SKARAOKE的島國搖擺爵士、聲動樂團的東西方跨界音樂。

此外林生祥樂隊亦將參與演出，節目精彩可期。

阿薩斯雕像周年 戶外放電影

【台中訊】「阿薩斯雕像周年野餐派對」於台中市草悟道南段阿薩斯雕像前熱鬧登場，不僅吸引大批民眾參與，更有逾2千位玩家參加遊戲活動，一同慶祝這個新地標設立一周年。

「巫妖王」阿薩斯·米奈希爾是電腦遊戲魔獸爭霸系列與魔獸世界中的主角，他由正轉邪的心路歷程，使他充滿戲劇化張力的一生受到許多玩家的喜愛，也是魔獸故事中最受歡迎的角色之一。

台中市蓬勃發展的國際觀光與地處台灣中部的交通優勢，也讓暴雪相中，於2016年將亞洲唯一一座青銅雕像落腳於此，並與台中市政府密切合作，為市民及遊客打造獨一無二的文化地標。

這次活動首度開放《魔獸：崛起》戶外電影院，邀請台中市民與玩家透過大螢幕觀賞魔獸史詩級的故事，體驗任務與《爐石戰記》街頭競技場，逾2千位玩家共襄盛舉，暴雪娛樂亦準備部落聯盟旗幟的造型蛋糕與100個阿薩斯杯子蛋糕，與現場玩家一起歡呼慶祝阿薩斯雕像落腳台中市一周年。

這次活動首度開放《魔獸：崛起》戶外電影院，邀請台中市民與玩家透過大螢幕觀賞魔獸史詩級的故事，體驗任務與《爐石戰記》街頭競技場，逾2千位玩家共襄盛舉，暴雪娛樂亦準備部落聯盟旗幟的造型蛋糕與100個阿薩斯杯子蛋糕，與現場玩家一起歡呼慶祝阿薩斯雕像落腳台中市一周年。

七夕愛情嘉年華 以食材作畫

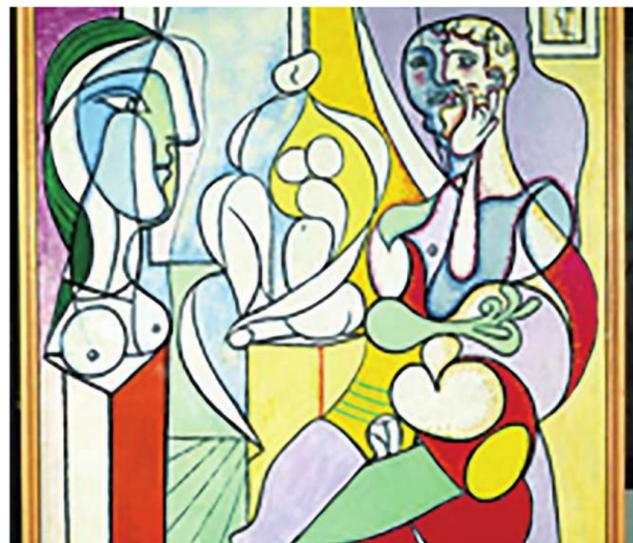
【台南訊】台南有4大月老的傳奇故事，最近甚至還被網揪團形成熱門旅遊路線，農曆七夕將至，台南市文化局行銷月老旅遊路線，台南首創以愛情為主題的「食材作畫」概念美食。

府城每年在七夕時，都會舉辦未婚聯誼活動，今年更在文化局的促成下，與老爺行旅合作，為讓此活動更有創意和趣味，首創「食材作畫」的文青體驗聯誼。

老爺行旅的冠軍主廚魏紹祺，以可食用的各種口味沾醬、花、草和酸甜苦辣的各種點心，在一塊白板上，當場作出充滿愛情氣氛的美食，並邀請文化局長葉澤山、大天后宮主委曾吉連、老爺行旅總經理唐伯川一同參與製作後，隨即發表這款暗藏「愛的共同語言」限定下午茶，希望讓情人度過難忘的七夕。

麥卡倫藝術與科學博物館館藏 畢卡索「想像中的人物肖像」展出

《想像中的人物肖像》石版畫系列，是畢卡索辭世前3年的作品，它們獨特地表現方式，傳達出畢卡索晚年對藝術創作的理念與精神。



北 部 時間：106年6月9日~7月30日
地點：台北市南海路 歷史博物館

文化部整合博物館資源，推動國際合作交流展覽，經兩年的籌劃，國立歷史博物館於今年隆重推出「畢卡索：想像中的人物肖像—美國德州麥卡倫國際藝術與科學博物館館藏」國際交流巡迴展。

代藝術大師畢卡索(1881-1973)的石版畫系列，讓國人從欣賞大師創作中，探索藝術家跨世紀的超現實視野與思維。

畢卡索《想像中的人物肖像》石版畫系列，無論在藝術家本人、藝術風格以及他的藝術創作三方面，都標誌出20世紀的藝術高峰。

畢卡索是20世紀最重要的藝術家，也是立體派的創始者。畢卡索成名甚早，自幼天才橫溢，又勇於接受挑戰與磨練，並且在藝術學習中找尋自己的繪畫特色。本展覽的29幅石版畫作，都是畢卡索晚期在法國時完成的作品。

畢卡索從1940年代開始，就對石版畫情有獨鍾。《想像中的人物肖像》石版畫系列，是他辭世前3年的作品，它們獨特地表現方式，傳達出畢卡索晚年對藝術創作的理念與精神，此系列已成為研究畢卡索創作不可或缺的關鍵。

小琉球美人洞壁畫 秀出明星動、植物生態

離 島 時間：106年7月15日起
地點：屏東離島小琉球

近幾年成為觀光熱門度假地的屏東離島小琉球，當地生態旅遊發展聯盟發現島上景點美人洞生態相當豐富，大鵬灣國家風景區管理處最近請人畫生態壁畫，讓美人洞成為打卡新亮點。

小琉球是珊瑚礁地形，美人洞有步道可以到海濱，從美人洞可以看到小琉球的濱海及崩崖地形，是美人洞早期的觀光亮點。而美人洞之所以稱為美人洞，據

當地居民表示，早期小琉球沒有自來水時，美人洞因有淡水湧泉，許多婦女會前往汲水，在這裡可以看到「美人」。

鵬管處表示，這個湧泉至今還存在，稱為「麗池」。美人洞觀光資源豐富，幾年前小琉球生態旅遊發展聯盟執行長曾毓文又發現，美人洞擁有非常豐富的生態，椰子蟹、棋盤腳花、珊瑚、海龜等。



鵬管處最近於是在進入美人洞路段前一段長90公尺的擋土牆面上，請來彩繪廟宇師傅將小琉球現有代表性的明星動、植物繽紛呈現，讓美人洞成為打卡新亮點。

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

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

三角談愛

主持人：台灣醒報社長 林意玲
與談人：資深作家 溫小平
恩典法律事務所律師 蘇家宏
台師大心理諮商教授 樊雪春
記錄整理：孫啟梅、蘇家瑩、何綺晨

戀愛時的金錢觀 影響婚姻關係

現實經常戳破浪漫的粉紅泡泡，戀愛期間除浪漫外，也要了解對方價值觀，使用金錢的態度，莫等婚後才痛苦抱怨。



▲《三角談愛》單元林意玲社長(右一)、蘇家宏律師(左一)、樊雪春教授(右二)與作家溫小平(左二)。(photo by 鄭舜菲/台灣醒報)

主持人(以下簡稱「問」)：
男女戀愛很美好，初戀時你儂我儂，不論一起散步還是一起吃飯，都很快樂，但是戀愛一定會碰到「金錢分配」的問題，可能雙方都很有錢，可能一方富有一方貧窮，也可能兩人都是窮光蛋。在戀愛過程，男女之間的金錢分配可以看出兩人的金錢價值觀是否吻合，也要回到現實層面，考慮兩人是否應該結婚。

先請蘇律師談一談這個問題，您以前談戀愛都是誰請客呢？

父母教育影響大

蘇家宏：我以前談戀愛不是女友請客，都是我買單。因為我認為每個人都有自己的習慣，可能我是受到父母的影響，認為請別人吃飯，應該自掏腰包，我印象中沒有讓女友付過錢。
問：那是因為您比較有財力吧？
蘇家宏：也不是！其實金額多寡不是問題，主要還是習慣問題，習慣付錢之後，也不會有什麼特別的感覺。另外，我和女友是在教會認識，大部分時間都是參與教會的共同活動，自己花錢的機會相對少，不過兩人相處的時候，都是我出錢，像我平時喜歡買一些甜點，也會和女友分享，覺得主動出錢也是應該的。

問：那您對戀愛中的男女有沒有什麼要提醒的？
蘇家宏：從法律的角度而言，每個人都有自己的決定和主體，有時候你想請客，但是人家不一定接受，假如對方希望彼此在金錢上界線分明，互相尊重，那也沒有必要堅持己見。

不必堅持請客

蘇家宏：從法律的角度而言，每個人都有自己的決定和主體，有時候你想請客，但是人家不一定接受，假如對方希望彼此在金錢上界線分明，互相尊重，那也沒有必要堅持己見。

問：我們能不能從女生是否願意讓男方請客這件事情判斷感情的深淺？

樊雪春：這要看女生心理怎麼想，其實我們常常遇到的情況是女方一定要男生請客，因為女方認為自己既答應和男生約會，理所當然男方付錢。還有另外一種情況，女生認為彼此還不熟悉，不想那麼快就交出自已的權力(金錢力)，保留更多選擇權。

問：還有沒有一種情況是女生認為雙方應該你來我往、平均請客？這是否意謂女生希望未來彼此的權力相當，不會有你強我弱的問題？

輪流請客較理想

樊雪春：對！我也建議大家可以講定這次你請，下次他請，可能輪到你請的時候，你不想吃太貴，蝦子麵線就可以解決，輪到他請的時候，他想吃好一點的，就可以到餐廳吃飯。

問：請問小平老師，在戀愛中是男性還是女性請客比較好？

溫小平：戀愛中無論是誰財力比較雄厚，在金錢上彼此分擔或輪流出錢請客其實就是兩人在關係上的參與感，例如請客的一方會想自己安排請客的內容，輪到對方請客再由對方自行決定。

請客能主導關係

而現在雖然平權意識喊得響亮，也還是有人認定結交有錢的另一半，就能一輩子吃香喝辣，但我認為兩人維持單向供應的狀態，關係就會有基礎不穩的危險性。

最理想是能共同參與，即使沒有錢，也可以請吃邊攤或一碗麵，我聽過一些女性表示那就是一種參與，而不是兩人關係永遠只由一方主導。

問：除此之外，男女之間交往也會有送禮、收禮的狀況，一方對另一方有好感可能設法用物質買住對方的心，認為這樣能表達自己的愛意，願意花費數月工資，只為買心儀的人喜歡的東



▲送禮者不能有渴望回報的心態，一旦對回報有所期待，往往會很痛苦。(photo by pixabay)

西，送禮、收禮有沒有需要注意的事項？

送禮不要求回禮

蘇家宏：送禮者不能有渴望回報的心態，一旦對回報有所期待，往往會很痛苦。
以我為例，我學生時期認識後來的太太，那時候大家不富裕，她看見一隻小熊很可愛，價格卻要500多元，雖然對現在的我而言已經不算昂貴，但對學生時期的我卻是一筆不小的負擔，但是因為女友喜歡，我便偷偷買來送她。

之後我沒有多想，認為這樣很正常，但是我也碰過有些人埋怨送了很多東西，對方卻沒有反應。

法律有關贈與的規定，當你贈與對方東西，東西的所有權就是對方的，你其實並沒有權利把東

西要回，因為你是單方面贈與。很多人不瞭解這點，認為我贈與東西，那東西仍然歸我所有，可以再要回，但在法律上並不是如此規定的，除了特別事項。

贈與東西不能要回來

什麼類型是贈與能拿回的特別事項呢？像是你送他東西對方還拿刀殺你，發生這樣誇張的行為你可以撤銷自己的贈與；或是東西本來要送對方，尚未交付又反悔，因為贈與是無償的行為，只要沒有交付成功都可以反悔。

還有一種類型是雙方有撫養義務，例如本來要送對方一千萬的房子，但因為後來財產不足，生活過不下去就可要求撤銷贈與，因為自己無法過生活難以再贈與財產，這是比較特殊的例子。

最後一種是有特約的贈與，送禮前提示對方必須達成條件的



▲「錢」是一種資源，也是一種權力。「吃人嘴軟，拿人手短」，各付各的也是保留一些權力在自己手上，才不會感覺自己沒有什麼「底氣」。(photo by pixabay)

題，女方有可能因為不返還物品而遭受男方威脅，這就涉及刑法問題。

反之言之，男方之所以做出過激舉動，是因為他感覺自己被剝奪了。送禮的時候雙方還是戀人關係，分手後關係改變，但是禮物無法要回，男方就會產生強烈的剝奪感。

許多人理解要求返還禮物的心理，我的建議是：若兩人愛情已逝，在交往中曾收過的禮物還是還給對方吧。

問：小平老師如何看待戀愛中男女的收禮問題？

送禮為了「收買」人心

溫小平：我認為這是收買人心的行為，害怕感情變質，或以金錢上的優勢攻略難以追求的對

在一起，不能拋棄對方等等，若你沒有做好心理準備，就千萬不能收下禮物，否則以後不愛了，不曉得對方會做出什麼事情。

不論男女都有可能婚後收到貴重的禮物，收禮前必須謹慎思考，對方是否用這份禮物綁住你，最後變成因為物質而終身相許。

當然也有人認為物質更重要，但這些層面需要好好考慮清楚，未來還是有可能分手或離婚，這樣的物質關係會導致後患無窮，太多的社會情殺新聞就是前車之鑑。

問：其實從對方用錢的方式，可以提前看清楚對方對金錢的態度。大方揮霍或節省小氣，這些都是戀愛時期可以事先觀察的。我們先請心理諮商中心的樊老師來談一談。

切割花費區域

樊雪春：其實婚前輔導，一定要談錢。未來夫妻用錢方式是共同帳戶、分開或是有其他的處理方式。早期女主內、男主外，金錢使用上也會彼此討論，可是近幾年「雙生涯家庭」漸多，夫妻都有工作，會開始討論金錢該如何分配，彼此切割花費區域，比如小孩教養、日用開銷等等。

問：在戀愛時，如何看出對方的金錢觀？

樊雪春：約會的時候，可以觀察對方是否主動付錢，因為這樣的人，結婚之後，他會習慣分攤家計；但如果約會時是各付各的模式，結婚後可能就是各管各的錢，另外開一個共同帳戶；另外還有一種是輪流付錢，婚後就比較會是分類型態的分攤家計。

但是戀愛時間太短，男女雙方還在掩飾期，也看不出個所以然，所以上述判斷只適用1年以上的戀愛，才有參考價值。

問：您說的是比較單純的案例，但是有一種價值觀是：買摩托車時，即使價格不菲也大方出手，但請客卻只吃個陽春麵？

花錢有優先順序

樊雪春：這是「金錢價值」的不同，也是夫妻婚後常常吵架的原因。比如女方覺得漂亮的衣服最重要，所以花費一半薪水買衣服也不心疼；但對男方而言，也許認為電腦最重要，所以願意花很多錢買一台電腦。

對我而言，參加工作坊最重要，所以我花了3萬塊參加工作坊，但同學們都覺得我瘋了，他們問：「3萬塊為什麼不去買名牌包？」可是對我來講，工作坊和名牌包，前者重，後者輕，這就是「金錢價值」的觀念差異。

問：請小平老師分享，能不能從一些小地方觀察男、女朋友的金錢價值觀？比如，有些人對於

爸媽的花費是不說二話，全心滿足的？

送禮要送到心坎去

溫小平：我先補充送禮到底該送什麼，才能讓傳達心意又讓對方感動。男女戀愛不是不能送禮，而是要送到對方的心坎裡。當然也不是予取予求，至少那個禮物是對方喜歡的。

譬如剛剛蘇律師說注意到太太喜歡一隻熊布偶，雖然稍嫌昂貴，但還在能夠負擔的範圍內，他就買下來了，也許太太婚後許久仍收藏這隻熊布偶，因為對她而言是一個美好的回憶。

送禮絕對不能隨便應付，收禮人也能看到對方的用心。即使夫妻對物質的價值觀不同，如果願意在生活中，彼此搭配，也能創造幸福美滿的生活樂趣。

我認為婚前必須技巧性地了解對方的金錢觀，也可以向對方透

露自己的喜好，通常在哪方面的開銷比較多。

喜好、生計兩兼顧

新婚時候，我經常和先生吵架，原因就是我爱買衣服。可是我和先生溝通：「憑良心講，我除了買衣服以外，還有什麼其它開銷嗎？」我不像其他妻子可能還有別的慾望，我就只喜歡買衣服，所以最後我們約法三章，限制每月購衣的數量和額度。結婚之後不同以往，有了家庭責任，包括丈夫也是一樣，如果他愛買電子產品或其它物品，也需要顧及家庭生計。

問：請蘇律師分享能夠從何處看見對方的金錢觀或價值觀？

過去、未來沒有不同

蘇家宏：在我職業生涯裡，發現其實人都不大會變。大家在鬧離婚或吵架時，事件爆發前，甚

至婚前就已經有徵兆了，因為其實對方婚前就是如此。
有時候我聽大家講自己的事情，會發現過去和未來沒有什麼太大差異，所以當你發現對方喜歡把錢花在別人身上—兄弟或姊妹淘—而不是你身上的時候，這個人多半婚後也是如此。

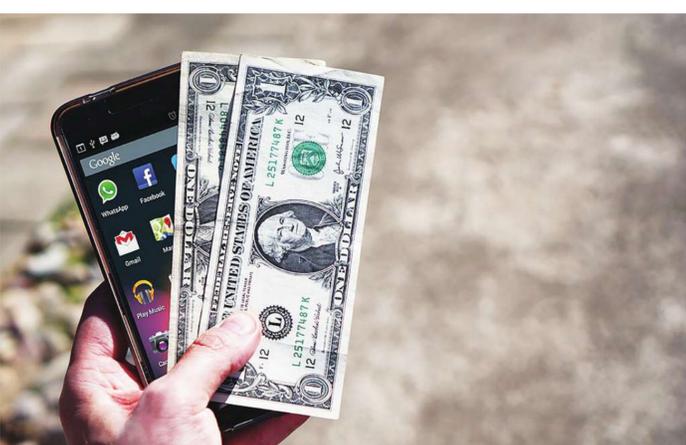
透過時間(包含一個月蜜月期)、兩人之間的關係互動等等各個面向觀察對方，從中判斷對方的金錢觀或價值觀，日後分擔家庭經濟或財產的繼承、分配都會彼此影響。

主持人：《聖經》有言：「你的財寶在哪裡，心就在哪裡。」如果兩個人在戀愛時，你把財寶都投資在對方身上，你的心就是在對方身上；若是在別的地方，就是在別的地方。當然也不是對方想要什麼，你都無條件滿足，至少要知道讓他/她知道你生命中最重要的什麼？



▲從法律的角度而言，每個人都有自己的決定和主體，有時候你想請客，但是人家不一定接受，或者假如對方希望彼此界線分明，互相尊重，那也沒有必要堅持己見。(photo by pixabay)

▼其實金額多寡不是問題，主要還是習慣問題，習慣付錢之後，也不會有什麼特別的感覺。(photo by pixabay)





▲無脂肪的肌肉除了可以維持你的體格健康，還允許你每天自在有活力地行動，更是燃燒脂肪的關鍵。(photo by pxhere)

■海莉·潘洛依

我們對身體要求之多，超過文明史上任何其他時期。拜化學添加劑、防腐劑和食品加工程序所賜，我們要求身體接受以維生的食物，品質之差前所未見。我們給自己灌進滿滿的糖分和人造甜味劑，以及充斥著荷爾蒙的牛奶產品，還有像小麥、玉米和大豆等基因改造食物——我們能把它們消化也真是個奇蹟。

我們吃了什麼？

我們生活的世界，土壤被耗盡，空氣

的食物和你選擇的生活方式，應該為你帶來能量和力量，而不是疲累、肥胖、病痛、絕望和自我憎厭。

節食養成代謝下降

眾多研究顯示，一旦你的代謝速率已經慢下來，即使從節食回復到正常飲食，代謝速率也不容易恢復正常。當你讓自己忍飢挨餓，你的身體會自行調節，減緩新陳代謝，以便可憑藉較少熱量而存活。這表示一旦你停止節食，你的體重就會像大蝦復殼暴增，因為你的身體企圖讓你甦醒過未來的饑餓。

靠新陳代謝飲食 瘦身不必節食

▼樂趣很有力，能夠刺激腦內啡的分泌，減少壓力荷爾蒙應對緊急狀況，促進新陳代謝，而新陳代謝可幫助脂肪燃燒！(photo by pxhere)



機。

我們將要改變這一切。現在就是時候，擺脫憂鬱、悔惡和自我憎厭，迎向未來。這是你身體所需的典範轉變，它會把你打造成新的、更健康的一個人。這個全新的你，把食物視作一種工具，用來修補損害，回復健康。這個全新的你會愛上水果和穀類、蛋白質和健康的脂肪。

這個全新的你了解身體怎樣對特定的食物和策略性進食作出反應，還具備所需的所有資源，可把體重甩掉，讓它永不重現。

食物成健康良藥

假如，以往食物是你的敵人，如今這一切終結。現在我們就踏進你的未來，食物將成為你的良藥。即使你體重5公斤、10公斤，這也是你需要的良藥。你要學習怎樣紓解壓力，給脂肪鬆綁，釋放你的代謝。

在還未了解電視機或汽車的構造和功



▲你永远節食，每天吃那少得可憐的1200大卡，並且一輩子謝絕烤肉聚餐！因為你的節食永遠停不了，地獄之門也就大開。(photo by suju from pixabay)

能之前，你不會嘗試修理。對於你的身體，這個生物學的傑作，也是同樣道理。因此，讓我們首先討論什麼是新陳代謝，它如何作用。接著再看一些有關食物和減重的常見錯誤觀念，就是它們令往日的你受到拖累。

新陳代謝生能量

新陳代謝是一種程序，不是一樣物件。具體來說，代謝包含細胞內發生的化學作用，是所有生物類以維生的一種程序。透過新陳代謝，食物變成或轉化為能量、燃料或體內物質（肌肉、脂肪、血液、骨骼）。在任何一刻，你的代謝或在燃燒、或在儲存、或在構建。

你有代謝，是因為你活著，而生命需要能量。我們全都需要能量維生：藉以呼吸、行動、思考和反應；而獲得能量的唯一方法，就是經由食物的攝取和代謝轉化。我們需要燃料，我們需要物

質。健康、有效的代謝容許我們獲得恰到好處的能量，有適當份量的備用能量儲存起來隨時可資利用，並有一個強壯穩定的身體結構。

代謝也可能陪你入困境，因為它可能在非故意的操控下，建構出你不想要的體態。節食、吃沒有營養的食物和生活壓力太大，都會在你正需要提升代謝能力的時候，反倒讓它慢下來。當你的體重增加、感到不適，甚至罹患慢性病，其實都是身體對你的活動和環境作出反應時調適機制造成的副作用，就像有些青蛙在受污染的沼澤中長出三條腿。你的臀部和肚皮凸出來，是因為它們身處的生態系統，受到環境、情緒和生化反應等因素影響。

長期節食讓你的新陳代謝慢下來，其中一個原因在於，極端的節食使身體感到飢餓，令腎上腺緊張，因而誘發體內一連串的化學反應，促進脂肪燃燒的甲狀腺荷爾蒙（T3）的正常生產受到抑制，激發脂肪儲存的另一種甲狀腺荷爾蒙（反式T3，即RT3）增加分泌量。

這是一種過度簡化的說法，但基本上，RT3這種促成脂肪儲存的荷爾蒙，會堵住你全身的荷爾蒙感受體，特別是腹部、大腿和臀部等處，像守門員守著足球門一樣。促進脂肪燃燒的荷爾蒙（T3）就無法進去，把脂肪當作燃料燒掉。

RT3是一種必需的荷爾蒙。沒有了它，我們就要每兩小時進食一次，否則就會喪命。這種荷爾蒙的分泌，會告訴你身體不要太快把早餐或晚餐吃進的500大卡燃燒掉。

它告訴身體說：「小心，這可能就是吃你得到的一切了。」或是「不要把整個晚餐燃燒掉，在明天下午兩點之前，你可能沒有其他什麼賴以維生了。」這就像有人告訴你，下個月你只有四杯米和兩杯豆子維生。你不會在第一天就將這些食物吃光光，你會死命確保將他們平均分給每一天以求保命。當你壓力和生活壓力不夠時，這就是RT3「看到」的情況：只有四杯米和兩杯豆子。

代謝迷思 少吃能減重

當你的身體產生太多RT3，它就會開始儲存脂肪而不是燃燒它，即使你體內已有滿多脂肪。像我前面所說，RT3像是處於T3感受體的守門員，把球（T3）擋在門外。你的腦部偵測到有大量甲狀腺荷爾蒙（不管是哪一種）在體內流通，就會減少甲狀腺荷爾蒙整體的分

泌。你的新陳代謝隨之慢下來，然後你開始把吃進的「每一樣東西」儲存成脂肪，即使健康的食物也不例外。把這種程序逆轉過來的唯一辦法，就是重新激活你的新陳代謝，而最佳的做法，就是揚棄那些拖垮你的過時錯誤的飲食觀念。我從顧客聽到的其中一個最大的錯誤觀念就是：如果他們能夠少吃一點，就能減輕體重了。事實恰好相反。我已不能逐一計數有多少肥胖的顧客告訴我，他們每天實實在在吃進少於1200到1400大卡，他們也經常每週運動5至7次，可是體重依然減不下來。

不代謝 高莖成脂肪

他們往往會說：「我發誓我吃的就這麼多而已！」「我保證沒有騙人！」彷彿我認為他們的飲食日記造假，而要把他們送到校長室處罰一樣。

我相信他們。為什麼？因為吃得少，實際上會讓情況變壞！當你的代謝太慢，你甚至會把高莖儲存為脂肪，而你肯定不會燃燒任何脂肪。有一次，我向一位顧客解釋，由於她體內荷爾蒙系統的反应，即使她吃的那些漂亮的有機蔬菜所含的碳水化合物也被用作儲存脂肪的工具。這令你感到震驚，忿忿不平，對不對？假如你的代謝有待修補，即使最健康的食物也會變成這樣。

那位顧客認為吃那麼多的高莖是做對了。但實際上，由於多年的節食，並且因為使用節食產品、承受極大壓力的身體會自行找食物——往你的肌肉組織裡找。這是已獲證實的事實：當運動方式，她對碳水化合物的抗拒力已變得很大，因此任何進入她體內的

快速新陳代謝飲食是依循著一個精心設計，簡單、證實行之有效的計劃輪，以誘發確切的生理轉變，促進健康。



▲如果你要尋求一發不可收拾的喜樂，誘發代謝之火，讓它燒得又快又熱，你是可以享用起司蛋糕和冰淇淋的。(photo by pxhere)

碳水化合物——包括高莖的，都會轉化為糖，然後儲存為脂肪，而不是用於代謝。

下午進食 吃更多

我也有些顧客不吃早餐，一直到下午兩點前都不吃東西，然後從兩點上床睡覺這段時間吃進4500大卡。當他們開始進食時，身體已進入飢餓狀態。之所以吃那麼多，是因為身體陷入恐慌，不能自我節制。

由於身體太長一段時間沒有補充食物，就發出抗議表達不滿；如果他們只吃4500大卡身體就平和下來，已是不幸中的大幸。為什麼身體會做出這樣激烈的反應，促使他們吃得那麼狠？試想：當你直到下午才進食，還一味地要求身體醒來、起床、淋浴、

飽飽身體，它就會「吃掉」你的肌肉，由此取得維生的燃料。

這樣的事實令人有點憎惡，更令人不安：無脂肪的肌肉除了可以維持你的體格健康，還允許你每天自在有活力地行動，更是燃燒脂肪的關鍵。跳過一餐不吃，真的值得嗎？你真的願意到連吃高莖都害怕嗎？又或更糟的，你願意往後日子裡只靠高莖維生嗎？

節食是自我感覺良好？

根據歷來習慣，節食就是限制份量，禁吃特定種類食物，以及減少或改變進食次數。我大部份的過胖顧客是極端節食受害者，重複吃著令人生厭的飯菜；很多時候（例如那些所謂的節食食品）都是沒營養的食物，只

樂趣很有力，能夠刺激腦內啡的分泌，減少壓力荷爾蒙應對緊急狀況，促進新陳代謝，而新陳代謝可幫助脂肪燃燒！

換衣服、動腦筋、開車、整天工作、有時甚至運動，全都在沒有燃料供給的情形下，豈不殘忍？

肌肉是燃燒脂肪關鍵

如果你不透過食物供給身體需要的燃料，猜猜會有什麼後果？你不吃東西卻不會倒下身亡，是有原因的。你的身體會自行找食物——往你的肌肉組織裡找。這是已獲證實的事實：當運動方式，她對碳水化合物的抗拒力已變得很大，因此任何進入她體內的



▲假如你的代謝有待修補，即使最健康的食物也被用作儲存脂肪的工具。(photo by pixabay)



▲如果僅靠水煮雞胸肉和清蒸蔬菜維生，仍然繼續長胖，聽起來就是折磨。(photo by Muisje from pixabay)

飲食方式建立一個社交圈。

樂趣很有力，能夠刺激腦內啡的分泌，減少壓力荷爾蒙應對緊急狀況，促進新陳代謝，而新陳代謝可幫助脂肪燃燒！

對我來說，僅靠水煮雞胸肉和清蒸蔬菜維生，仍然繼續長胖，聽起來就是折磨。如果我要尋求一發不可收拾的喜樂，減少壓力荷爾蒙應對緊急狀況，促進新陳代謝，而新陳代謝可幫助脂肪燃燒！

對我來說，僅靠水煮雞胸肉和清蒸蔬菜維生，仍然繼續長胖，聽起來就是折磨。如果我要尋求一發不可收拾的喜樂，減少壓力荷爾蒙應對緊急狀況，促進新陳代謝，而新陳代謝可幫助脂肪燃燒！

對我來說，僅靠水煮雞胸肉和清蒸蔬菜維生，仍然繼續長胖，聽起來就是折磨。如果我要尋求一發不可收拾的喜樂，減少壓力荷爾蒙應對緊急狀況，促進新陳代謝，而新陳代謝可幫助脂肪燃燒！

《不用計算卡路里，越吃越瘦的新陳代謝飲食》簡介

本書作者海莉·潘洛依曾幫助數千人在4週內減重達10公斤——全憑食物燃燒脂肪的能力，她說食物並非敵人而是良藥，我們要仰賴它重新激發呆滯的、失調的代謝，把身體變成燃燒脂肪的火爐。

海莉的「快速新陳代謝飲食」建議每週的飲食內容，依循著一個精心設計、簡單的、證實行之有效的計劃輪替，可以誘發確切的生理轉變，點燃代謝之火。



作者：海莉·潘洛依，伊芙·愛丹森
出版社：天下生活
出版日期：2016/06/29