



3

印度新總統就職 出生賤民階層

印度種姓制度最底層的總統當選人柯文德宣誓就職，成為印度第14任總統，他也是印度20年來第二位賤民總統。



45

錯務專家黃乃寬 拿捏精準與放任

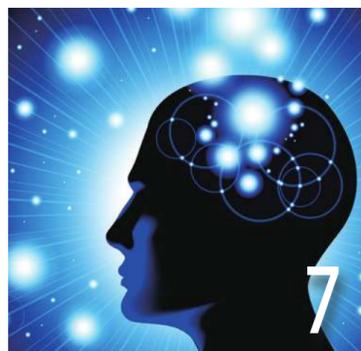
沒有人喜歡錯誤，但是很少人仔細分析錯誤從何而來，只有找出錯誤的根源才是邁向成功的三部曲。



6

羅大佑新歌愛家 范瑋琪來助陣

羅大佑25日舉行發片記者會，為現場帶來視、聽覺雙重享受。嘉賓范瑋琪帶家鄉好料現身，為發片會再掀高潮。



7

腦力壓力紅綠燈 自檢精神狀態

開發者劉俊杰盼望國人能透過新APP的簡易操作，養成定期檢查精神健康的良好習慣，並藉此預防精神疾病。



今天天氣

北部	26°-36°	多雲短暫雨
中部	26°-35°	多雲短暫雨
南部	25°-35°	多雲短暫雨
東部	26°-34°	晴時多雲

日牛 9月將扣關 專家促列進口資訊

前農委會主委林享能表示，政府應派員到他國屠宰線檢查，並提出風險報告、制定進口公噸數量等資訊。



▲食藥署日前預告，日本牛肉及產品有條件解禁，最快9月中就會公告解禁。(中央社)

【本報記者鄭昇菲台北報導】衛福部17日公告荷蘭、瑞典及日本等3國牛肉即將解禁，並強調不會影響到國產牛肉市場，前農委會主委林享能29日表示，「政府應更強調派員到他國屠宰線檢查，並提出風險報告、制定進口公噸數量等資訊。」前行政院發言人孫立群說，「雖農委會公告受到產業衝擊影響的並不多，但應盡力協助受衝擊的業者。」

負責主管畜牧食品進口的農委會則在過了2天後(19日)發出聲明表示，未來開放日本、荷蘭及瑞典牛肉進口後，研判將與其他供應國產生競爭及進口取代，而國民喜食清燙或涮燙「現宰生鮮」之「溫體牛肉」，明顯不同於進口牛肉之「冷藏與冷凍」牛肉，開放3國進口牛肉應不影響我國溫體牛肉市場。

公開茶廠等細緻項目

「政府應該公告更詳細的進口資訊供民眾判讀。」林享能25日在「蔡政府的牛肉大山要來了」記者會上表示，政府若要開放日本、荷蘭或瑞典等3國的牛肉進口，必須派人到屠宰加工現場，了解相關從屠宰到食品加工的過程，並再請專家做風險評估，不能只以一紙預告就打算開放過去為狂牛症疫區的牛肉進入台灣。

林享能說，根據風險評估的內容，還需向民眾說明到底進口的量如何，如風險低可開放到250公噸，但風險高則開放少一點，

以60公噸為標準。他認為，這些細節基準一樣都不能少，但現在看到的資訊，食藥署、農委會都只強調進口的期程，民眾無法知曉進口牛肉的詳細資訊，真正受影響的是吃下牛肉的民眾，不可不慎重。

「政府雖公告國內受影響的人不多，但也應協助可能受到影響的業者。」孫立群認為，目前全台肉牛約3.4萬頭、牧場數823場，開放進口後不可能全都不受到影響，必須盡力去協助國內牛肉產業建立品牌、克服衝擊。

美牛依然無法禁

至於美國爆發第5起狂牛症病例，國、親兩黨立委日前紛紛提出要求政府需進一步暫緩美牛進口，但林享能憂心地指出，每年衛生大會在5月開議，到時候才會判定美國牧場是否因狂牛症而降等，屆時才能與美國談拒絕牛肉進口的議題，從現在到明年5月都是空窗期，政府也是陷入兩難。

電熱式菸品害處大 董氏促修法禁售

董氏基金會25日呼籲，政府應將「電熱式菸品」視為電子菸，並盡快修法對於電子菸範疇明確定義。

【本報記者蔡旻豪台北報導】菸商宣傳手法越來越「科技」！針對菸商最近研發出類似電子菸的「電熱式菸品」，特意包裝成手機品牌的樣子，恐成為青少年吸菸的「敲門磚」。董氏基金會25日呼籲，政府應將「電熱式菸品」視為電子菸，並盡快修法對於電子菸範疇明確定義。

「電熱式菸品」主要由菸草柱、支撐器、充電器三部分所組成，運作原理是將經加工處理之菸草柱，放入支撐器中加熱至一定溫度後，使用者吸入煙草柱加熱後所產生的氣體並吐出。據了解，吸菸者已經可從網路、夜市的通路購得該產品。

目前澳洲、紐西蘭、新加坡、澳門都已明文禁止這項新興菸

品，美國也建立上市前審查機制，該產品至今仍未通過審查。董氏菸害防治中心主任林清麗表示，近日接獲多起民眾爆料指稱菸商推出類似電子菸的「電熱式菸品」，正積極向政府施壓，意圖以「其他菸品」模式，申請進入台灣販售。

我國《菸害防制法修正案》進度落後，且尚未有對於此類新興菸品的相關規範。林清麗強調，防制法對於電子菸是有明確規定，但政府面對「電熱式菸品」是棄械投降的！她說，國健署對於菸品標示相當寬鬆，應達到「世界衛生組織」建議的百分之八十以上的警示圖文，包含包裝應採用綠色，可令吸菸者感到反感效果等。

「菸商遊走法律邊緣、向錢看齊一點都不意外！」董氏基金

會執行長姚思遠強調，政府有責任為人民健康把關，現形菸害防制法已超過10年未修正，根本無法因應開放帶來後果，絕對不適合貿然開放。他呼籲，應將「電熱式菸品」視為電子菸，並盡快修法對於電子菸範疇的定義。

菸商聲稱「電熱式菸草產品」沒經過燃燒，不會產生二手菸。醫師賴志冠對此回應，「電熱式菸品」與「電子菸」均屬於非燃燒式菸品。

研究也證實，該類在啟用與使用中皆會產生二手菸，「只要是二手菸就沒有最低安全標準」。醫師提醒，青少年可能出於對科技、崇尚潮流因素，好奇作祟吸一口後，「一試成主顧」。

(相關新聞見3版)



▲菸商推「電熱式菸品」，宣傳手法有意將目標放在青少年族群。(photo by 蔡旻豪台灣醒報)

社論

不可切斷校園與家庭的連結

教育部日前針對《家庭教育法修正草案》舉行公聽會。有2個條文引發爭議，包括第6條組成教育推展會的成員以及學生出狀況時尋求協助的對象，都排除了家長，家長團體對此高度不滿，若未來按此教育部的版本修法，將形同剝奪家長的教育權，所謂的《家庭教育法》更是名實不符。

家長被排除

《家庭教育法修正草案》第6條規範成立教育推展會以遴選「家庭教育諮詢委員會的委

員」，根據教育部的修法草案，將由各主管機關選派專家、機構代表組成教育推展會，換言之，修法沒有明確納入家長團體代表。

第15條原來的條文是：「高級中等以下學校於學生有重大違規事件或特殊行為，應即通知其家長或監護人及實際照顧學生之人。」修法草案改為：「學生輔導工作，必要時請求『家庭教育機構』或團體協助。」把原來的「通知其家長或監護人及實際照顧學生之人」整個拿掉了。根據這2條條文，只見一堆

專家、機構代表，家長卻「被消失」了，但沒有家長參與的教育或是輔導，能夠稱為「家庭教育」嗎？

家庭教育竟無家長

所謂的「推展委員會」居然不包括家長代表，難道教育團體、專家能夠完全取代家長的功能嗎？

家長除了對學生有教育權，更是兒童的照顧者，如果學生在學校出現行為偏差，教育部竟有意透過修法將家長排除在外，邏輯明顯錯亂。有專家表

示，其實目前有不少學生之所以會出現偏差行為，就是因為來自家庭的影響。

學生返家問題更大？

社會上確實存在高風險家庭或是功能不足家庭，按理說，這樣的家庭應該要納入社會局或是社福單位通報、輔導與關懷的對象，而學校輔導人員當然也會知道，一旦這樣的家庭的孩子在學校出問題時，不一定適合立刻通知其家長處理。

然而，這畢竟是例外的情況，難道包括學校在內的教育機構

要因為社會有這類家庭，就剝奪家長參與子女教育和輔導的權利嗎？這豈不是如同「倒洗澡水卻連嬰兒一起倒掉」、矯枉過正？

況且，《教育基本法》第8條明訂：「國民教育階段內，家長負有輔導子女之責任。」《家庭教育法修正草案》沒有理由將家長排除在子女的教育之外；一旦學生有問題時，學校的輔導人員不告訴家長，那誰來做後續的處理呢？

公聽會當天還有清大等學生團體聲援排除家長的修法方向，

他們強調「學生才是學習的主體」，家庭教育並不只是家長的事。家庭教育或許不是只有家長說了算。

修法明顯走偏

但如果要上網到「家庭教育，家長說的不算」，或是「家長根本沒有說話的權利」，就太離譜了。

這次修法切斷校園與家庭的連結，明顯走偏了，教育部要趕快導正回來，免得日後台灣教育現場出現更多問題。

(彭蕙仙)

第三次臨時會敲定 前瞻預算烽火再起

國民黨團副書記長吳志揚表示，前瞻預算絕對是黨團重要議題，黨籍立委們針對不合理預算提案刪除，若執政黨態度強硬，不排除有更激烈動作。



特別預算案、及國民體育法修法。(photo by 鄭昇菲/台灣醒報)

【本報記者鄭昇菲台北報導】立法院第三次臨時會預計在8月21日召開，並鎖定前瞻基礎建設第一期特別預算案，及國民體育法(簡稱國體法)修法。

民進黨團總召柯建銘25日受訪時表示，總統府3月補提名的監察委員人事案不急，待下會期再說。國民黨團副書記長吳志揚則說，前瞻預算案會提案需刪除不合理的部份，「而國體法朝野已有相當共識，不會擋案。」

立法院臨時會在21日將前瞻第一期特別預算送出委員會，交付朝野協商、院會審理，柯建銘25日受訪時表示，由於法案交付朝野協商的程序，需要有1個月的協商冷凍期，「為了配合協商冷凍期，第三次臨時會應該還是從8月21日開始到月底。」

監委人事緩一緩

柯建銘指出，第三次臨時會主要處理的法案為前瞻基礎建設第一期特別預算案二、三讀，與國民體育法修正草案，至於社會也關注的11名補提名監察委員人事同意權，由於被提名人、親民黨副秘書長劉文雄日前還在住院治療，監委人事同意權可以緩一緩。

對於民進黨團排定臨時會審查前瞻第一期特別預算及國體法，國民黨團立場為何？吳志揚受訪時表示，前瞻預算絕對是黨團中之重的議題，黨籍立委們正針對不合理的預算提案刪除，「若執政黨態度很硬、不願刪除黨籍立委們都認為不合理的預算，黨團不排除會有更激烈的動作。」

國體法已有共識

「國體法在朝野協商時都已有相當的共識，國民黨團不會擋。」吳志揚說，現在國體法已在國民黨召委柯志恩的協調下，

只剩下院會吃過朝野協商的結論就可二、三讀，應該不會再有很大的爭議。

但吳志揚也指出，過去議事策略執政黨傾向將重大民生法案排在預算案之後，藉此給在野黨壓力，換取在野黨不杯葛預算案

的空間，但前瞻預算行政院連4年4200億元的總體計畫都還沒搞好，可見前瞻預算「不是很急迫」，若民進黨認為國體法是「重大民生法案」，歡迎民進黨將國體法排在預算案前，之後再好好審預算。

學用落差關鍵 學者：過度發展資訊

【本報記者鄭昇菲台北報導】「台灣人才培育過度集中資訊產業，甚至產生資訊高材生畢業後去賣咖啡的學用落差情況。」前高等教育產業工會理事長戴伯芬25日在公聽會上表示，教育部應以獎學金引誘學生學習，彌補數學、醫藥、護理等人力資源的缺口，並促成「短期大學」的彈性教育制度，才能彌補人才缺口。教育部官員回應已都在進行此類政策，但立委們認為成效差「打不著痛處」，應再檢討。

主計處統計中指出，業者招募員工不易，有高達33%的困難是求職者技能不符，許多業者反映在專業人才的學用落差上特別明顯。「外語能力是人才必備的條件之一。」全國商業總會常務理事王權宏25日在「青貧世代：學非所用怎麼辦」公聽會上表示，台灣產業只要政府政策一改變，就必須面臨重大的轉變，許多中小企業現在往南向發展，但語言人才真的夠嗎？政府有在鼓勵學外語嗎？

「日、韓、台產業類型很類似，也遇到高教擴張的問題，但日、韓主要是以人文學科為主，台灣則太過擴張發展資訊人才。」輔大社會系教授戴伯芬指出，台灣高教自2000年來就大量培養資訊人才，社會風氣也認為進入資訊產業很有前途，但後續卻造成學用落差、資訊高材生去賣咖啡的情況。

戴伯芬批評，日本很拚命地留著製造業，南韓則轉型設計產業，只有台灣還傻傻地認為人工

智慧是唯一出路，「人才過度集中資訊產業的後果，易造成土木、營建、機械、照護等產業人才的流失，也無法回應台灣社會的產業需求，如長照等。」

「教育部應以獎學金及彈性來調整人才學用落差的問題。」戴伯芬建議，提供獎學金引導學生進入台灣人才缺乏的學門，並以短期大學等彈性的教育設計來彌補。她說，中南部高教教師頗具「產學合作」的寶貴經驗，勞動部也可鼓勵建立創新研發團隊，補助空間租金、創業貸款等，甚至發展產學研發一條龍的創業支援性服務。

立法院副院長蔡其昌辦公室主任、台中科大副教授陳大鈞也建議，台灣高教遇到的問題包括錄取率太高、教育制度搞壞技職體系，這些都是立刻就能改變的事情，逼近100%的高錄取率，學生當然會不認真學習，教育部不願下修率率都是在顧後段班招不到學生的大專院校，但到底是這些學校比較重要，還是國家人才比較重要？

「研究所縮編、技專課程彈性化，教育部目前都有在進行。」教育部技職司副司長謝淑貞回應，至於錄取率過高的問題，制度的演變還需要緩衝期。

雖然教育部官員表示專家學者所建議的項目都有在進行，但成果似乎不盡理想，舉辦公聽會的立委們也認為，各部會提出來的報告很像都有在做事，但都未打到痛點，希望相關的部會能做檢討。

數位產業來臨 年輕人要自主學習

【本報記者鄭昇菲台北報導】6月份的年輕人失業率高達12.38%！主計處點出年輕人找不到工作的6成主因是「專長技能不合」、「找不到想要做的職業」；而業主遇到招工的困難則有33%是「求職者技能不符」，突顯了學用落差問題。專家認為，勞工必須保持終身學習，提升數位時代所需的專業能力，並建議政府可利用社區大學提供低學費或免費課程，供民眾自主學習。

國發會人力發展處長林至美指出，未來數位時代產業轉變會更快速，未來5~10年許多基礎勞動性工作會被機器人取代，學生可能在國中小學的階段就必須培養數位能力，而大學也能以虛擬教學平台增強學生的數位能力，勞工也得保持終身學習的習慣，提升企業所需的專業技能。他說，「而勞動部也設有『產業人才投資方案』，補助在職

人員自主學習、提升職場競爭力。」

「單一專業技能的人才，較不符合台灣9成以上的中小企業結構。」全國商業總會常務理事王權宏認同地指出，中小企業所需的人才是多方面的能力，且未來隨著科技發展，3~5年內超商

恐怕就不再需要收銀員，勞工確實需要保持終身學習的觀念，但在低薪環境中，學費可能也會成為負擔。

王權宏建議，政府可利用社區大學，推出低學費或免費的學習課程，讓有需要的民眾能有學習管道。



▲台灣青年勞工落入產學落差的結構問題，專家呼籲保持終身學習的習慣，才能增加自身競爭力。(photo by 2012 第一屆博雅面試 from flickr)

▼ 印度新當選總統的柯文德（右）宣誓就職。（Photo credit by 印度總統推特帳號）



印度新總統就職 出生賤民階層

【本報實習記者陳睿仁綜合報導】從律師、國會議員一路爬到總督，出生印度種姓制度最底層的印度總統當選人柯文德（Ram Nath Kovind）25日下午宣誓就職，正式成為印度第14任總統。印度20年後又出現第二位「賤民總統」受到各方矚目，但受限於印度憲政體制，新總統柯文德恐難有作為。

柯文德20日確定以超過65%的得票率大勝同樣出生賤民階層的前國會議員庫瑪，是繼1997納瑞雅南（KR Narayanan）後第2位賤民出生的總統。在印度，賤民階層仍受到社會強烈歧視，他們主要負責較骯髒的工作

出生印度種姓制度最底層的印度總統當選人柯文德宣誓就職，正式成為印度第14任總統，他也是印度20年來第二位「賤民總統」。

如清理排泄物，在社會當中被視為不潔的人。

儘管印度憲法禁止種姓制度，但其在社會的影響仍十分龐大。柯文德出生農民家庭，憑著自己努力獲取雙學位，曾擔任過律師與國會議員，並在2015年被中央任命為比哈省（Bihar）總督。上個月19日柯文德獲得黨提名角逐參選印度總統，並得到許多跨黨派的支持。

柯文德25日上午先到甘地記

念館向國父致敬，接著到印度總統府與卸任總統穆克吉進行交接。中午柯文德在印度國會宣誓就職，並在演說中向選民表示他感激能有這樣的責任，並向國家喊話說「我們是一體，而且永遠是一體。」

曾受英國統治的印度承襲了英國的內閣體制，總統不參與施政而純粹只是虛位元首。根據《CNN》報導，一個「聽話」的總統

將能讓總理莫迪在執政上更加得心應手。莫迪可以在國會不支持他時尋求總統協助，在總統同意下發布行政命令。另外所有法案均要總統簽署後才生效，柯文德的配合將大大幫助莫迪。

許多分析家認為，近期對印度少數民族的群眾暴力促成出生賤民階層的柯文德獲得黨推薦出來參選，而柯文德的當選也將有利於提升賤民階層對執政黨的好感與支持度。印度智庫的研究員密斯拉就表示，賤民階層在印度人口中佔20%，是重要的大票倉，而賤民階層的支持也將影響2019尋求連任的莫迪。

習大大黨國一把抓

【本報駐美記者劉屏華府報導】就在中共即將召開19大前夕，原規畫內定接班人、重慶市委書記孫政才卻突然落馬，引發政壇震撼，也引起種種揣測。熟悉內情人士指出，孫政才固然「嚴重違紀」，但習近平拔除孫，主要是在為自己清除潛在障礙，藉以在19大進一步鞏固權力，為連任鋪路。

《新華社》發布簡短消息指出，孫政才因為涉嫌嚴重違紀而接受調查。孫政才現年53歲，在2012年底接任重慶市委書記，領導這個人口多達3千萬人的都會。他是現任的25位政治局委員之一，期待著進入最高權力機構——政治局常委會，即通稱的「入常」。他被視為下一任國務院總理的接班人選。

習打什麼主意？

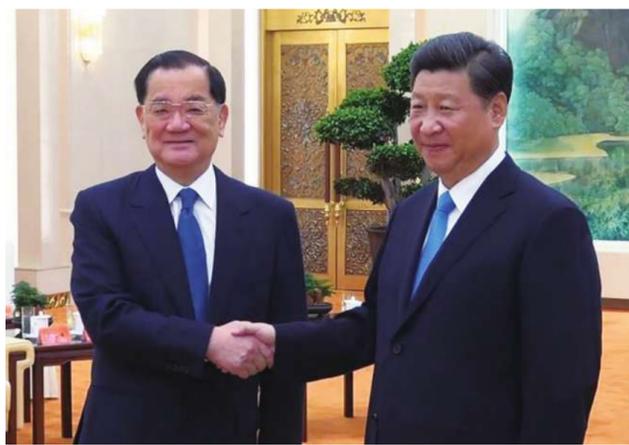
《新華社》沒有具體說明孫政才究竟是怎麼「嚴重違紀」。在中國大陸，這可能是生活腐敗，可能是濫用職權，可能是對黨不忠，或者兼而有之。

中國共產黨將在今年秋天召開全國代表大會，即通稱的19大。依慣例，這項會議將任命未來的領導班子，準備在2022年接班；習近平則開始第二個5年的總書記職務，在2022年交班。

但是種種跡象顯示習近平似乎不打算依循慣例，因此《紐約時報》評論稱，「習近平拿下孫政才，為自己清除了一個潛在障礙，可以在19大進一步鞏固權力」。

孫政才與薄熙來

當局在7月15日宣布孫政才「解除職位」，由貴州省委書記陳敏爾繼任。從那以後，孫政才沒有在公開場合露過面，姓名也沒有在官方媒體上出現過。如今當局宣布了孫政才的罪名，立案調查，等於終結了孫政才的政治前途。陳敏爾曾經在浙江任職，當時浙江省書記是習近平。1



▲《紐約時報》評論稱，習近平將用自己殘酷無情的規則來主導領導人換屆，圖為習近平兩年前會晤中國國民黨前主席連戰。（中央社）

「大表叔」踢鐵板

個多月前，蔡奇接任北京市委書記，和陳敏爾一樣，蔡被視為習近平的嫡系。

孫政才的命運令人想起他的前任薄熙來。薄熙來原任重慶市委書記，前程看好，但在2012年落馬，以腐敗、濫用職權等罪嫌判處無期徒刑。

稍早有消息說，黨內巡查人員批評孫政才在「清除薄王遺毒」（按，王指前重慶市公安局局長王立軍）一事上做得不夠好。但是，去年，習近平曾在公開場合與孫握手，並對孫的治績予以肯定。

「大表叔」落馬有跡象

而就在孫「消失」之前5天，孫還公開宣示自己忠於習近平，並且頌揚了習的政治智慧。《紐約時報》評論稱，這表明「習近平將用自己殘酷無情的規則」來主導領導人換屆。

《多維新聞》披露，早在2013年，孫政才就面臨過輿論危機，當時網友搜索孫不同時期的新聞照片，發現他佩戴過的名錶超過10個，因此譏諷他是「大表叔」。到了2015年，中國民生銀行行長毛曉峰涉嫌貪腐，媒體爆料稱行內有個「官太太俱樂部」，孫政才的妻子胡穎、令計劃的妻子谷麗萍等都是俱樂部成員。

與郭文貴爆料有關？

《多維新聞》稱，孫政才在北京任職期間，尤其是擔任市委秘書長期間，正好趕上奧運會籌備工作，北京大興土木，孫政才從其中獲得不少好處。

《英國廣播公司》稱，爆料富豪郭文貴日前高度讚揚孫政才是「天才中的天台」，孫旋即遭到整肅，這可能是被郭文貴爆料的王岐山下狠手。英廣又說，也可能是「郭文貴爆料背後的政治勢力與當權派之間的權力角逐結果」。

菲律賓全面禁菸 總統決心待觀察

【本報記者汪明綜合報導】菲律賓杜特蒂總統5月16日簽署的26號全面禁菸令，於23日經衛生部助理部長泰雅雅宣布實施生效。菲律賓嗜愛吸菸的人將被禁止在所有公共場所抽菸，違者將被罰款，情節嚴重還將面臨牢獄之災。觀察家表示，禁菸成效將端視總統的決心與菲國的警政執行力。

公共場所全面禁菸

根據新規定，菲律賓境內的公家機關大樓、學校、醫院、餐廳、旅館、車站、娛樂場所、未成人人士出入地點、公共及私人車輛內，以及所有可能引發火災的地點，一律禁菸。菲律賓民眾只能在各建築物的指定區域抽菸，違反法令者，將處500披索至1萬披索（約6844元台幣）罰鍰，情節嚴重者甚至可能坐4個月的牢。但新令並不涵蓋電子香菸。

菲國各地方政府將開始執行工作，民眾也可以蒐證向衛生部檢舉違法抽菸者。這是杜特蒂競選總統時開出的競選支票之一。

東南亞第二大吸菸國

依據《紐約時報》報導，菲律賓是次於印尼，在東南亞第二大吸菸國。世界衛生組織2015年統計，全國有4分之1的人口吸菸。男性有2

分之1的人吸菸，女性有9%。未成年者佔11%。

菲律賓2014年通過法律，香菸盒上須標示吸菸有害健康警告。菲律賓衛生部長羅絲鄒比兒對菲國禁菸表示樂觀，她說自2010至2015年，菲律賓已有100萬人戒菸，是世界最多的國家，並希望下次2020年再做調查時，會有更好的成績。

香菸產業反撲禁菸

依據《英國廣播公司》報導，菸商仍在中低收入國家，試圖利用市場通路及法規漏洞，進行香菸廣告，獲取利潤。

世界衛生組織吸菸控制負責人普拉薩德表示，全球香菸產業的目的在營利，其對健康及經濟生產力造成的負擔成本超過產業獲利。近十年來，很多國家透過高稅率，禁止香菸廣告及增加非吸菸區的方式，防制吸菸，雖然獲得成效，但進展仍很慢。

杜特蒂總統本人曾因吸菸影響健康，加以擔任納卯市長期間，曾極力推動緝毒及菸害防制工作，現大力推動全國戒菸工作，令人有所期待，但受到菲國吸菸人口過多，警察執法效率低落，香菸產業利益集團的關說，監獄擁擠，環境惡劣等影響，成效難定。

菲律賓一步到位 董氏：台灣慢半拍

【本報記者蔡旻豪、汪明綜合報導】針對菲律賓杜特蒂總統簽署全面禁菸令，董氏基金會菸害防制中心主任林清麗受訪時說，菲國無菸環境「一步到位」做的比我們徹底，酒吧、夜店在內的百分之百室內公共場所全面禁菸，但還不算「無菸國家」，因為「無菸國家」定義是該國吸菸人口僅5%以下。她說，目前各先進國如澳洲、紐西蘭、芬蘭、愛爾蘭及英國政府目標都是2040年前要達到「無菸國家」。她強調，台灣禁菸的腳步要加快，特別在菸稅及菸品公司贊助上的立法。

林清麗表示，菲律賓總統在競選期間就強調毒品與吸菸的密切關聯，為了消滅毒品，實施禁菸是他的競選承諾。當選後一年，他簽署全面禁菸令，菲律賓百分之百公眾場合都不行吸菸，酒吧、夜店全面禁菸，讓菲國一步到位，有了無菸環境。

關於菲律賓全面禁菸的做法，林清麗表示，菲國採取的是目前只有對二手菸會危害其他人、禁菸地方做明確規範，目前菲律賓公家機關（學校）不能吸菸，只能戶外定點吸菸，戶外定點吸菸與禁菸區間須隔開設置「緩衝區」，並明文規定未成年者則連緩衝區都不能進入。菲律賓政府知道衛生稽查人員查也查不完，

所以以重罰甚至刑責讓所有觀光客、人民都要遵守。

林清麗說，無菸國家的定義，是吸菸人口低於百分之五。依《衛生組織法》，「如果吸菸人數低於百分之五就叫『無菸國家』」，現在澳洲、紐西蘭、芬蘭、愛爾蘭、英國等政府目標是2030或2040年才會達到「無菸國家」。依此標準，菲國雖全面禁菸，還不能稱「無菸國家」。

在無菸環境方面，林清麗表示，台灣還設有吸菸室，像酒吧這些半開放空間也不禁菸。依世界衛生組織的規定，我國的無菸環境只有68分的勉強及格，要達到滿分，仍有很大幅度的改善空間。但禁止菸品廣告促銷與贊助方面，我們起步早，2009年就有完整規範了。

菲國政府過去不重視菸害防制，落後台灣很多，現在全國禁菸。林清麗嘆說，菲總統有決心，有執行力，但缺乏優秀的公務員，如今採用強勢重罰及刑責的方式，可看到政府的決心，達到保障人民健康的目的。

關於台灣在禁菸的下一步能努力與突破的地方，林清麗說，要達到百分之百的無菸環境，菸品容器85%警示圖文及素面包裝，增加菸稅，及加重菸商違規廣告行銷處分等都可改進。

人物專訪

主持人:林意玲 (台灣醒報社長)
與談人:黃乃寬
(前台灣證券交易所副總經理)
記錄整理:孫啟梅、蘇家瑩

「錯務專家」黃乃寬 在精準與放任之間

沒有人喜歡錯誤，但是很少人仔細分析錯誤從何而來，只有找出錯誤的根源才能徹底除錯，容錯、偵錯、糾錯，是邁向成功的三部曲。



▲前證交所副總裁黃乃寬(左)接受醒報社長專訪。(photo by 鄧羿菲/台灣醒報)



▲公司上市以後可以自由交易股票，可以用這些附加價值吸引人才，這是一個很重要的因素。(中央社)



黃乃寬
前台灣期貨交易所副總經理(2017年7月卸職)
經歷
臺灣網路認證公司董事長
臺灣證券交易所協理
國立清華大學電機系兼任副教授
明尼蘇達大學電機系副教授
花旗銀行集團研究工程師
學歷
南加州大學電機工程博士

主持人(以下簡稱「問」):
黃乃寬先生最近從台灣證券交易所的職務退休,28年前您從美國回來就以電腦專長進入了證交所,對證交所非常多年的貢獻,請您分享您回國前為何有「華爾街火箭科學家」的稱號?回台灣時又有什麼樣的心路歷程?

華爾街火箭科學家

黃乃寬:我在1984年曾在美國的明尼蘇達大學電機系教書,正是雷根連任當選第二次美國總統的時候,總統發起「星戰計畫」,讓美國在空中放置帶有武器的衛星來遏止蘇聯的各種動作,而這個計畫從頭到尾都是紙上談兵,因為最後蘇聯與美國和解了,1989年冷戰結束,星戰計畫在這當中應該是有嚇阻作用的。

我在學校教書時,所有研究經費都是從星戰計畫中取得的,但美蘇一和解,星戰計畫當然也跟著結束,所有國防預算也都跟著削減,當時不但是我拿不到經費,一大堆原來做國防研究的科學家都離開了原本的國防工業,其中許多人轉而進入華爾街,被稱為「華爾街火箭科學家」(Rocket Scientist)。

原本主要學商的華爾街人發現來了一批與他們語言不同的人,進而取笑他們是「火箭科學

家」,當時我也因為在學校中沒有研究經費,需要努力找新的經費來源,正好回台時發現有這麼一個工作機會,加上輪到我休一年,我就到證券交易所任職,不過一待就繼續留下了,直到現在才退休。

問:28年是相當漫長的時光,在這段時間您忠心的為國家金融證券交易服務,聽說您在證交所所有系統電腦升級的貢獻,使之與國際接軌,請分享在證交所最主要的工作為何?有什麼樣的成果?



▲成功其實沒有充分條件,但是失敗有明確的充分條件,自以為能夠複製過去的成功是必然的失敗。(photo by Ramdlon from pixabay)

電腦革新助展金融

黃乃寬:台灣的證券市場電腦化做得算早,比我們更早的是加拿大與法國,其它國家的電腦化還處於剛起步的階段,使用的技術也比較老舊。

當時我主要是引進許多新技術,比如分封網路,將周邊應用從核心電腦主機移下至更便宜的機器,像交易所與證券商間能以電腦對電腦的連線方式,無須經過終端機與人輸入,這些都可以幫助後來的市場發展能更方便、快速、進步。

問:股票市場資訊是快速變化的,下單也分秒必爭,牽連到價格變動,進步的電腦化就能讓交易更加順暢,減低發生狀況的機會?

現在是微妙必爭

黃乃寬:沒錯!我剛回台灣時證交所真的是分秒必爭,現在則是百萬分之一秒必爭。

問:也就是速度越來越快,誰先誰後是獲利或減少損失的關鍵?

黃乃寬:是的!若你可以比他人快一個微妙,差異就會出現,現在電腦中的瞬間都是以微妙在計算的。

問:不論是過去還是現在,證交所裡面都是人才濟濟,您從經理開始進入證交所,一路上做到副總經理看見的同仁有怎樣的特色?

證交所人才優秀

黃乃寬:我回台灣的確感受到證交所充滿優秀人才,我自己是學數學出身,除在證交所外也到學校兼課。

在商業社會中,最好的詩人會跑去寫廣告詞,最好的音樂家也會跑去寫廣告歌,最好的分析員都跑到證交所去了,這話可能有

些誇大其詞,但也代表當時對證交所優秀人才的肯定。

當時在證交所的待遇不錯,這也是吸引我回國的理由之一,以這樣的待遇能吸引到當時非常好的人才,直到現在新進公司的員工也都非常優秀,雖然相對而言,目前最好的待遇可能在IC設計、半導體製造等新興行業,甚至西藥開發也很不錯,但在證券這個行業一直有良好的人才一同共事,的確也是難以忘懷的經驗。

問:請分享與好人才在職場上一同工作的不同之處為何?比如溝通無鴻溝,大家個性都很理性,或是容易找出問題的答案。

人才因地制宜

黃乃寬:總會激盪出一些火花!比如我們在設計一些新的商品。當時台灣甚至東京、香港都沒有什麼真正的金融創新,在金融上真正有創新的地方大概只有倫敦與紐約,但我們在學他們的東西時不可能完全照單全收,因為不同地方會有不同問題的需求。

這時就能看到這些優秀的同事,他們不是抄別人的,而是了解為何當初能發展這些東西,又是以什麼方法解決問題。在思路釐清後能重新思考設計,對比我看見一些直接將國外規範照抄,最後難以執行的狀況有很大差異。

員工操守嚴格

黃乃寬:我們並沒有公權力,我們能在市場上有所管理是根據政府的委託。政府委託我們做什麼事情來彌補政府的不足,就會在那方面擔任行政助手。

問:證交所並沒有公權力,能在市場上有所管理是根據政府的委託。政府委託做什麼事情來彌補政府的不足,就會在那方面擔任行政助手。(photo by 台灣證券交易所網站)

上帝引領人生旅途

黃乃寬:我是在高二那年信主,但是這一生並不像先知突然被呼召,恍然大悟自己的使命那般傳奇,但是可以明顯感受到上帝一步步帶領我往前走,有時候走錯路,也能感覺到上帝把我拉回正途。

舉一個例子,我在美國明尼蘇達大學的時候冰天雪地,車子經常故障,每修一次保險公司必須償付保險費100元,這很容易投機取巧,多修幾次再和保險公司講,還是可以領100元。聽起來



▲證交所並沒有公權力,能在市場上有所管理是根據政府的委託。政府委託做什麼事情來彌補政府的不足,就會在那方面擔任行政助手。(photo by 台灣證券交易所網站)

好像佔便宜,但是你在這裡貪小便宜,在別的地方要吃大虧。

建立金融業團契

到交易所之後,非常幸運碰到幾位同是基督徒的弟兄姊妹,因此能夠快速地在交易所成立團契,後來又得到公務員徐新生的幫忙,擴充成為金融業的聯合團契。團契的範圍有各個銀行、保險公司以及證券單位,甚至包括會計事務所,互相交流見證經驗。

您剛剛問到工作上有什麼特別的見證,我是一個會向員工道歉的長官,這可能比較少見。其實每個人都會犯錯,但是大部分長官礙於顏面,即使知道錯了也開不了口道歉,但以我而言,如果我冤枉了員工,我會到辦公室找他道歉,我認為這是理所當然的事情,但後來發現這現象其實並不常見。

問:證交所金融秩序管理上相當上軌道,多年來很少聽到證交所所有負面消息,能從這點看出員工操守嚴格。

我知道您是一位虔誠的基督徒,能不能和我們分享您的信仰,與在工作過程中感受到難忘的事件或經歷?

知錯能改的企業文化

一般人認為官大學問大,其實不然,特別是在專業領域裡面,每一位員工都具備專業知識,他最了解自己所做的的事情,很多決策需要由下而上,所以長官難免犯錯,如果勇於認錯,工作環境也會變得更融洽。

不怕犯錯,知錯能改,這對我們是很重要的企業文化。

失敗的充分條件

複製成功不但是個別企業失敗的充分條件,也是2008年金融海嘯形成的主因,大家沉醉於金融界的成功,忘記涉入多大的風險,最後一發不可收拾。2008年的金融海嘯至今餘波盪漾,到現在還在爭辯Q1是否要退場,造成的通貨膨脹、資產價格高估,這些都需要耗費多年才能修正回來。

問:從另外一個角度而言,我知道有些公司不喜歡上市,它有不非常好的技術,資產充足,也不需要到市場上籌資,但是證券所還是希望這些公司能夠上市,進入共同監督、管理的體制?

上市「附加價值」可觀

黃乃寬:我相信沒有一個公司願意被監督、被管理,現在申請上市的公司大概有一半不缺資金,上市籌集的資金也非常少。在金融海嘯之後所謂量化、寬鬆的年代,沒有人缺少資金,台灣目前的閒置資金高達10兆之多,

成功很難「複製」

黃乃寬:成功和失敗是大家很關心的問題,很多人希望找到成功的定義,經常分析成功的公式,找出必要條件,以最新的數位化企業而言,編輯成本必須是零,員工人數必須控制在對數關係,商業模式能夠創造正向循環,上述都是必要條件,至少需有其中之一才有可能成功。

精準與放任之間

黃乃寬最近出了一本新書《精準與放任之間》,網路截圖

只怕沒有人要錢,這不只是台灣的問題,全世界都如此。

這些不愁資金又申請上市的公司著眼在其他好處,首先,公司上市以後可以自由交易股票,可以用這些附加價值吸引人才,這是一個很重要的因素。再者,上市公司與國外貿易的時候,能夠找到更好的國際貿易夥伴,這些並非單純從資金面來看,甚至很多公司上市只是為了名譽、公信力。

問:您最近出了一本新書《精準與放任之間》,書中自稱為「錯務專家」,並非我們想像的「犯錯」(make mistake),而是「除錯」專家,到底錯誤從何而來?先知道錯在哪裡,才有辦法解決,您是如何迅速發現錯誤來源呢?

黃乃寬:錯誤是天然發生的事情。我的本行是通訊,通訊就是需要把一個訊號從A地傳至B地,過程必須經過電子,但是電子最怕散熱有問題,受到熱干擾,一干擾就會出現錯誤。

容錯、偵錯、糾錯

譬如本來要送一個0,出去可能受到干擾變成1,在數位的世界裡,0變成1非同小可,但是如果事先知道這是必然發生的事情,就能做好預防。最簡單的方法是送出三個0,如果接收的結果是010,就可以推測唯一的1是受到干擾而出現的錯誤,能夠糾正回0。

即興發揮也不失精準

問:《精準與放任之間》序言提到所謂精準與放任好比公益與慈愛,一方面提到除錯必須非常精準,但是又要放任,這之間是否存在對人對事的不同?如果一個人太精準會令人害怕,但是如何放任而讓人不覺懶惰、隨便,這之間該如何拿捏?

黃乃寬:其實精準與放任之間是來自收於書中的一篇文章,內容是談表演藝術。我最近讀到一則新聞,TOYOTA發明能夠指揮樂隊的機器人,拍子非常精準,1分鐘該108拍,就是108拍;漸慢至1分鐘45拍,就漸慢到1分鐘45拍,完全精準。

後來聽說另外一個公司發明了會吹小喇叭的機器人,多快、多高的音響都聽不倒它,但是我們真的要聽這種音樂嗎?

論精準,沒有人比得過機器,但是音樂家寧可有一些變化,那種變化是很難傳授的。我剛剛來

精準與放任之間

黃乃寬最近出了一本新書《精準與放任之間》,網路截圖

前臚、完整兼顧

黃乃寬最近出了一本新書《精準與放任之間》,網路截圖



▲在商業社會中,最好的詩人會跑去寫廣告詞,最好的音樂家也會跑去做廣告歌,最好的分析員都跑到證交所去了。(photo by 台灣證券交易所網站)

問:換言之,當錯誤尚未發生,我們已經在腦內設想好了好幾種劇本,讓錯誤發生的機率降至最低。

找出原因對症下藥

黃乃寬:剛剛談的就包含這種概念。如果我知道它會發生錯誤,那我就研究一下錯誤的形式,譬如0變1、1變0的對稱式錯誤,還是其它形式。所以研究傳送訊息的管道性質很重要,就像人和人之間溝通常常會有一些誤解,這些誤解可能來自說話人的口音,那就嘗試在講某些字的時候,重述一遍。

如果溝通不良的問題出在用語不同,譬如台灣人與大陸人的用語有很大不同,如果能夠明白對方的用語,就能以對方的說話方式傳達訊息,被誤解的機會也會減少。預防錯誤必須知道發生錯誤的原因,知道原因出在哪裡,就可以針對原因做出因應措施。

即興發揮也不失精準

問:《精準與放任之間》序言提到所謂精準與放任好比公益與慈愛,一方面提到除錯必須非常精準,但是又要放任,這之間是否存在對人對事的不同?如果一個人太精準會令人害怕,但是如何放任而讓人不覺懶惰、隨便,這之間該如何拿捏?

黃乃寬:其實精準與放任之間是來自收於書中的一篇文章,內容是談表演藝術。我最近讀到一則新聞,TOYOTA發明能夠指揮樂隊的機器人,拍子非常精準,1分鐘該108拍,就是108拍;漸慢至1分鐘45拍,就漸慢到1分鐘45拍,完全精準。

後來聽說另外一個公司發明了會吹小喇叭的機器人,多快、多高的音響都聽不倒它,但是我們真的要聽這種音樂嗎?

論精準,沒有人比得過機器,但是音樂家寧可有一些變化,那種變化是很難傳授的。我剛剛來

問:那麼在數位經濟方面呢?

黃乃寬:我在台灣的資本市場服務了28年,推動了很多事情,有滿意也有遺憾,到現在為止集

精準與放任之間

黃乃寬最近出了一本新書《精準與放任之間》,網路截圖

前臚、完整兼顧

黃乃寬最近出了一本新書《精準與放任之間》,網路截圖

物理拉進理科世界

黃乃寬:坦白說,我讀高中的時候書包只有樂譜,沒有課本,在學校也是到樂器房玩,很少上課,高三以前我總認為自己是學音樂的,所以一直還留在甲組讀書,因為捨不得離開同班同學。

後來放棄音樂讀數學的原因是高三的物理課,我完全被吸引,覺得20世紀發展的物理太有趣了,不了解簡直是人生一大憾事。

現在回想起來,還好做了這個決定,因為我實在沒有音樂才華,如果當初靠音樂吃飯,恐怕老早就餓死了。

問:那麼在數位經濟方面呢?

黃乃寬:我在台灣的資本市場服務了28年,推動了很多事情,有滿意也有遺憾,到現在為止集

中市場的交易和結算還

有改進的空間,但是一直沒有辦法成功,這必須檢討。

我發現當說服別人的時候,必須先把問題描述清楚、充分授權,並且有一個平衡的論述,當時可能因為年輕氣盛,覺得不聽人,比較少顧及他人感受和想法,如果時間倒回,希望能夠做到在精準與放任之間找到一個平衡點。

問:那麼在數位經濟方面呢?

黃乃寬:我在台灣的資本市場服務了28年,推動了很多事情,有滿意也有遺憾,到現在為止集

前臚、完整兼顧

黃乃寬最近出了一本新書《精準與放任之間》,網路截圖

羅大佑新歌愛家 范瑋琪來助陣

羅大佑 25 日舉行發片記者會，演唱新歌〈家 III〉，為現場帶來視、聽覺雙重享受，嘉賓范瑋琪也帶著家鄉好料現身，為發片會再掀高潮。

【本報記者蔡旻豪台北報導】「給我個溫暖的，滿懷著溫暖的，不願紛爭的家庭…」羅大佑 25 日舉行發片記者會，一開場即以經典組曲回到 1982 年，引領媒體重溫一趟「家的三部曲」影片，呈現「家」的概念。接著演唱新歌〈家 III〉，為現場帶來視、聽覺的雙重享受。接近尾聲時，嘉賓范瑋琪帶著的家鄉好料現身，為發片會再掀高潮。

睽違 13 年再出輯，流行音樂教父羅大佑選在 26 日發行第 8

張個人專輯《家 III》，表達出飄盪多年、走入家庭的他，在洗盡滄桑、磨盡稜角後的體悟。

羅大佑的音樂跟著他的人生腳步，真實呈現當下的心境。「家最簡單的定義，就是你跟最親近的人，一起共同廝守的地方。」羅大佑分享說，可是一個人畢竟一輩子還是會有父母給的家，和自己想去追求的家。他說，人生經歷這麼久才發現，自己想追求的家跟最後穩定下來的家往往是不一樣的，整個心境轉變都發

生在女兒出生後。

為了因應新媒體時代的來臨和挑戰，羅大佑特別開了臉書和微博帳號，首次發文就寫了「千字文」引來黃子佼虧說，社群網站的意思就是 2 行就夠了，但這就是他的文采。黃子佼更在現場教羅大佑如何自拍，與現場媒體來張「大合照」。

結束前范瑋琪帶著五樣家鄉料理驚喜現身，包括蚵仔麵線、燻鵝肉、菜脯蛋、煎白帶魚、生魷魚米粉，讓羅大佑懷念說，這些菜一聞到味道，就會想起小時候對家的記憶，像是燻鵝肉開封街那家特別好吃。他憶說，家鄉食物的味道不管他去外地多久、多遠，對於食物的記憶都不曾忘記過。



▲藝人羅大佑（右）第八張個人專輯「家 III」全亞洲發片記者會 25 日在 ATT SHOW BOX 舉行，嘉賓范瑋琪（左）帶來羅大佑最喜愛的家鄉料理，重溫家的記憶。（中央社）

圖文 / 中央社

張信哲想買廢棄發電廠 拍MV和潮汐賽跑



▲▲歌手張信哲（左）為新歌「說」赴日本沖繩海邊取景，並邀有「小周慧敏」之稱的陳語安（右）擔任女主角，兩人首度合作，導演安排他們站在海中央的礁石上拍攝，工作過程中必須跟潮汐比快。

▶主持人黃子佼（左）拿著自拍棒在台上與羅大佑（右）搞笑自拍。（中央社）



▶流行音樂教父羅大佑睽違 13 年後，才發行第 8 張個人專輯《家 III》。（photo by 蔡旻豪 / 台灣醒報）



圖文選粹

英電視台來台 記錄林懷民為土地而舞

圖文 / 中央社



▲雲門舞集 25 日發布新聞稿表示，英國 Sky Arts 藝術電視台遠渡重洋專程來台，拍攝雲門舞集創辦人林懷民專題。

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



海鵬電影 處處真情

german films 海鵬影業



▼專家期許民眾能透過新APP盡早偵測精神疾病，避免因疏忽而耽誤治療時機。
(photo by 網路截圖)



腦力壓力紅綠燈 APP 自檢精神狀態

【本報實習記者陳睿仁台北報導】為幫助民眾輕鬆了解個人精神健康資訊，精神健康基金會25日上午召開記者會，發布「腦力壓力紅綠燈APP」上架，APP將以問答方式測驗使用者身心健康。

開發者盼望國人能透過新APP的簡易操作，養成定期檢查精神健康的良好習慣，並藉此預防精神疾病。

根據精神健康基金會（精健會）調查發現，有超過3成受訪者認為自己有記憶困難或睡眠障礙，而有超過2成受訪者自認有憂鬱、焦躁、動力低落的狀況。

國人可透過新APP的簡易操作，養成定期檢查精神健康的良好習慣，並藉此預防精神疾病。

有鑑於此，精健會將原本紙本檢測表數位化後推出「腦力壓力紅綠燈APP」，以淺顯易懂的紅綠燈概念，幫助民眾快速掌握自身精神健康。

精健會董事長胡海國表示，精神困擾的根源是壓力與腦力的不平衡，壓力不一定不好，但當壓力大過腦力時，人的精神健康就會受影響，因此要定期檢查壓力與腦力是否處於平衡。如同身

體要定期進行健檢，精神健康也應該定期接受檢查，而新APP的發明就是為了培養國人定期追蹤精神健康的習慣。

創辦人劉俊杰期許民眾能透過新APP盡早偵測精神疾病，避免因疏忽而耽誤治療時機。他以自身經驗為例，感嘆誤將女兒精神不穩的症狀當作青春叛逆，以至錯過治療時機。

雖然新APP不失為國人精神健

康的測量工具，台大醫院精神科主治醫師劉震鐘強調，不該完全以測驗結果做為個人精神健康的依據。劉震鐘提醒，APP所有結果皆是測驗評估而非醫師診斷，民眾若在測量後有任何疑慮仍應諮詢專任醫師。

「腦力壓力紅綠燈APP」檢測功能分為四大類，分別是精神健康指數量表、身心壓力反應量表、腦保養操練量表與思覺功能自我檢測，最終以簡單的量表顯示使用者精神健康評估結果。內部系統將記錄並持續追蹤使用者健康，並可同時供五位使用者使用。

中榮 PAC 團隊 再增 4 項疾病服務



▲台中榮總 PAC 團隊 7 月起再增 4 項疾病服務項目，擴大急性後期整合照護範圍。(photo by 劉東泉)

【本報特派員劉東泉台中報導】配合健保署七月開始實施的「全民健康保險急性後期整合照護計畫」，台中榮總邀集 34 家院所成立「PAC 醫療團隊」，25 日舉辦跨院共同簽約儀式。未來除腦中風、燒燙傷之外，將再納入創傷性神經損傷、脆弱性骨折、心臟衰竭與衰弱高齡等 4 項疾病別，擴大急性後期整合照護的服務範圍。

中榮自 102 年 11 月成立「腦中風急性後期照護團隊」（簡稱 PAC 團隊），醫療服務下轉個案達 300 多名。台中榮總在完成個案急性期治療後，協助病人轉至下游承接醫院進行黃金期的復健治療，透過完善的跨院際醫療團隊合作，讓許多中

風病患都能恢復到最佳狀態，進而提升日常生活品質。

自成立以來，透過 PAC 照護的病患，有 8 成以上均返家，整體功能進步率從 105 年 21% 至 106 年提升為 31%。

今年配合健保署自 7 月起實施的「全民健康保險急性後期整合照護計畫」，中榮除了原有的腦中風疾病，及併入 104 年推出的燒燙傷，再擴大納入創傷性神經損傷、脆弱性骨折、心臟衰竭與衰弱高齡等疾病別。

中榮院長許惠恒表示，將持續積極推動 PAC 團隊共同運作，建構完整的醫療院所網絡，整合轉銜醫院系統機制，提供病人更完整且連續性的醫療照護。

天天暢飲大冰奶茶 小心成缺鐵一族



▲國人有時常喝奶茶、咖啡的習慣，小心體內缺「鐵」，引起頭暈、嗜睡症狀。(photo by 蔡曼豪/台灣醒報)

【本報記者蔡曼豪台北報導】國人都愛喝奶茶，小心缺「鐵」！書田診所家醫科主任周明文 25 日在記者會中指出，缺鐵者典型症狀有虛弱、疲累、嗜睡、暈眩、呼吸急促、體力變差等，若出現以上症狀，可以多補充含鐵食物，並適量喝咖啡、奶

茶、牛奶等含有鈣與單寧酸的飲料，以免過量礙「鐵」。

一名 16 歲女高中生熱愛喝奶茶，近期卻時常頭暈目眩，甚至無精打采的，隨時隨地都想睡覺，嚴重影響到日常生活。就醫後發現血紅素正常，但鐵蛋白不到正常標準 20 至 291 $\mu\text{g/L}$ 的一

半，嚴重缺「鐵」。周明文表示，牛奶中的鈣、茶或咖啡的單寧酸、植物中的植物酸、纖維質與制酸劑都會妨礙鐵質吸收。

「女性相當容易缺鐵。」周明文說，女性經期、傷口流血、日常食物的攝取都會造成體內鐵的大量流失。鐵的功用是形成紅血

球細胞內的血紅素攜帶氧氣到身體各器官的功能，同時會參與體內的新陳代謝。一旦缺鐵將容易出現嗜睡、頭暈、心悸、體力下降等症狀。

周明文提醒，國人喜歡在吃飯中、或用完餐後，順手來杯飲料，像是咖啡、茶、鮮奶茶等，但咖啡和茶、甚至是牛奶中的鈣，都含有單寧酸，會妨礙鐵的吸收，故建議飯前飯後 1 小時內，避免飲用奶茶或咖啡。相反地，他建議，可食用含維生素 C 的水果或果汁代替，比如，木瓜、奇異果、芒果...等。

「民眾日常可攝取高含鐵食物補充體內鐵含量。」周明文提到，如豬肝、豬血、鴨血，或是魚貝類食物，像是牡蠣、小魚乾、九孔等。

「素食者是較易缺鐵的高風險族群」。周明文建議，可以吃紅莧菜、山芹菜、紫菜、芝麻、綠豆、腰果等攝取體內鐵的含量。他表示，民眾如果懷疑缺少鐵含量，應主動就醫診斷，切勿逕自購買鐵劑服用，導致體內鐵過量造成其他的疾病。

圖文選粹

圖文 / 中央社

徐正隆服務偏鄉 再獲獎章



▲花蓮牙醫師徐正隆(後)執醫 37 年，雖已退休，還是惦念病人的需要，仍在衛福部花蓮醫院擔任特約醫師；2014 年曾獲醫藥奉獻獎的他，視病猶親、服務偏鄉精神再度獲表揚。

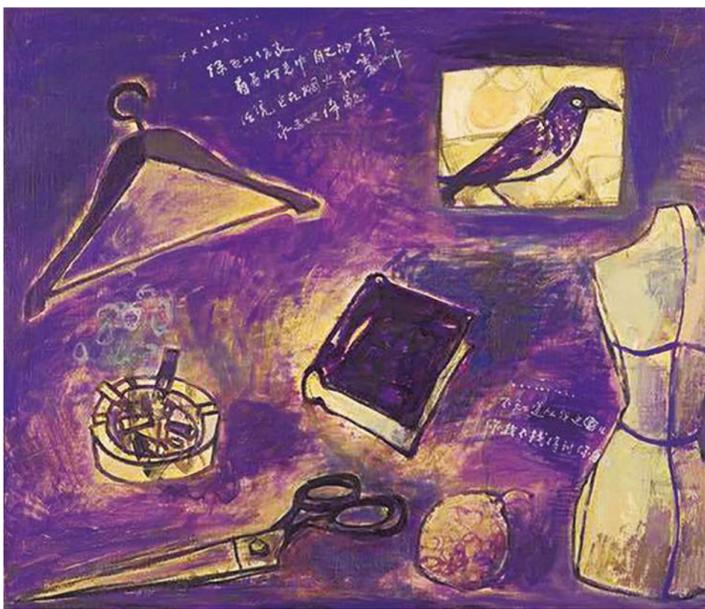
中醫可改善 癌症化療副作用



▲癌症患者接受化學治療療效時，可能出現程度不同的副作用。奇美醫學中心中醫部針對九年間診治的癌症會診病人進行統計，發現症狀改善比例近 60%，協助病患更勇於面對治療。

父親的愛與悔 毛旭輝墨紫憂鬱

毛旭輝說，社會壓力再大，抗爭再激烈，都不如至親的逝別，那是鮮血淋漓、心如刀割的血淚歷程。



簡秀枝

(典藏藝術家雜誌社社長)

「如果時間可以重來，我們願意給女兒，更多的傾聽與溝通…」

「親情無可替代，傷很難療，痛也無法止，只能讓日子在悠悠微微中滑過…」

「我們去了印度，期待感染印度的宗教魔力，但是，創痛依舊在，2年之後，我只有逐漸把印度看到的金彩與銀絲，伴隨我心底的墨紫，一起入畫，一起追憶往事…」

喪女之痛的創作

走過喪女之痛的中國當代藝術家毛旭輝，21日在台北關渡美術館以《我就在這兒》舉行個展，他親自作導覽。席間，觸及他女兒因情傷

自殺的往事，幾度語塞。

清瘦的身型，幾許深鎖眉宇，他在這回個展中，呈現了從1980年代迄今，跨度30年的系列作品，充份演繹了一個畫家個人的生命境遇，他以社會現實為依據，圖文並茂，有批判性、有表現性，更有私密情感的發洩篇章，相當耐人尋味。

其中，幾幅紫色系列作品，例如《涅槃·從紫色到金色》、《紫色·回家的羊》、《紅嘴鷗回到雲南》、《祝福·從西山滇池到瓦拉納西》，歷歷滿滿訴說著設計師女兒香消玉殞，以及他們用力在情感救贖之後的重生。

毛旭輝說，他那一代人，見證了中國的貧窮、封閉，鄉土也好，傷痕也罷，都是一步一腳印走出來的。然而，社會壓力再大，抗爭再激烈，

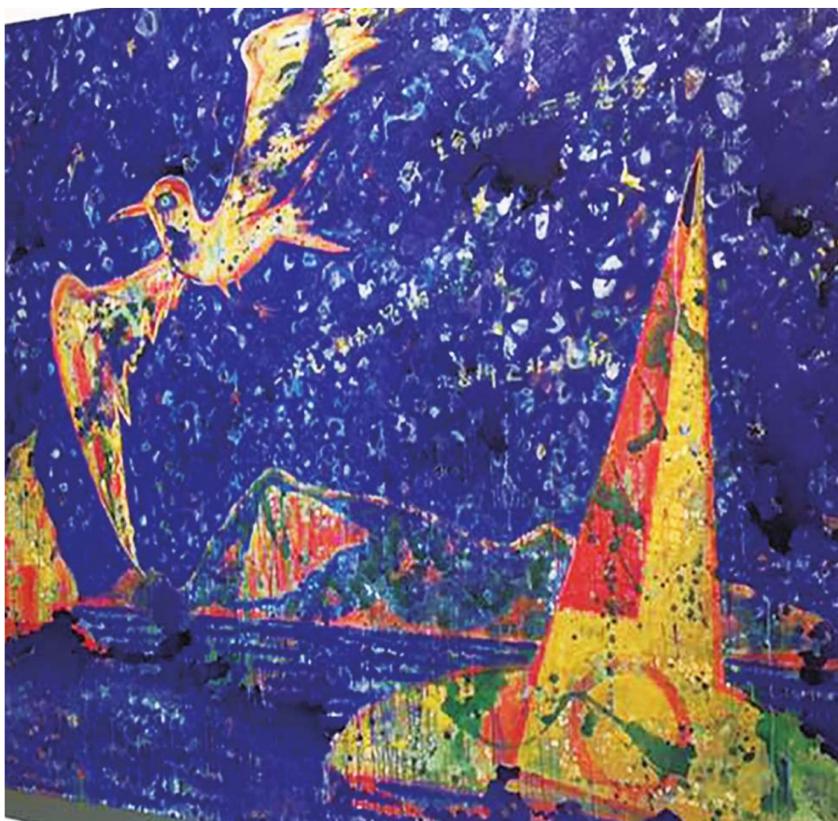
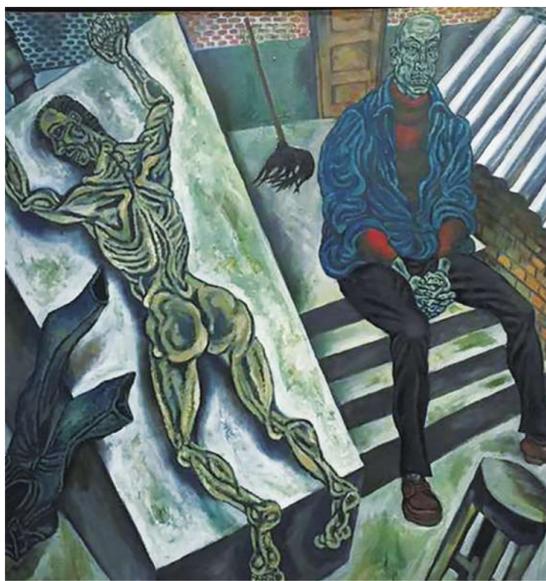
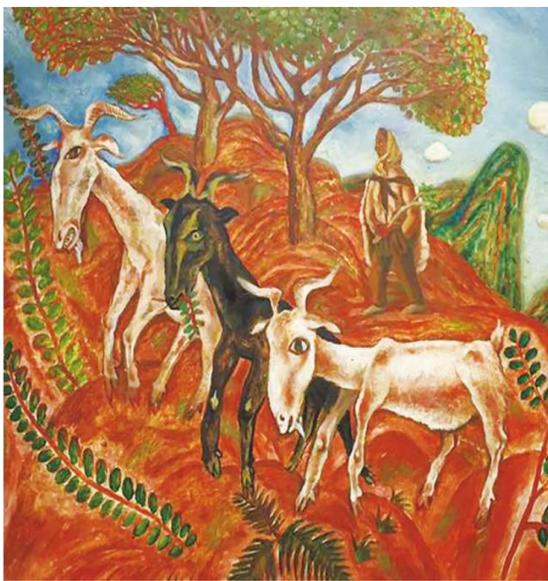
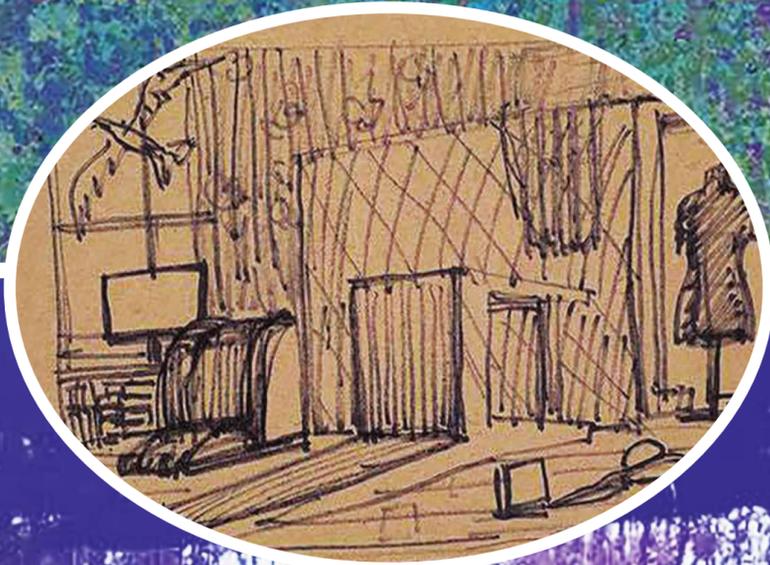
都不如至親的逝別，那是鮮血淋漓、心如刀割的血淚歷程。

最痛是至親逝別

他曾任自責，女兒是如此的才華橫溢的，文思泉湧地留下幾本書寫，她把內心的所有苦澀，都含藏在日記、詩詞與文學創作裡，當他們越整理女兒的遺物，越覺得懊惱，悔恨交加，因為沒有及時伸出援手…

「在女兒最脆弱低潮中，我們竟被女兒的沈默，或強顏歡笑所矇騙，為什麼沒有多花些時間，傾聽她，與她溝通…」

紫色作品，盡是父親滿滿的愛與悔，白髮人送黑髮人的感嘆，其滲透感染力，一點也不亞於八五新潮中，藝術改革，或者文青報國力道。



AAGC 印尼賽鏖戰 台灣車手不恥下問

AAGC 亞洲汽車金卡納大賽第一站於 7 月 22 日在印尼的三寶瓏市舉辦，台灣車手的成績雖未如預期般亮眼，但是收穫滿滿。

【本報記者柯博文綜合報導】AAGC 亞洲汽車金卡納大賽 (Asia Auto Gymkhana Competition) 第一站於 7 月 22 日在印尼的三寶瓏市 (Semarang) 舉辦，賽事激烈，晝夜鏖戰。個人錦標的部分由地主印尼選手包辦，團體錦標則由印尼、日本、印度、新加坡分別拿下前四名，台灣車手的成績雖未如預期般亮眼，但是收穫滿滿，車手們對於車輛

操控與金卡納的深奧之處大開眼界，也是另一層面的贏家。

賽車運動平民化

一般而言，賽車運動的基本消費門檻很高，近幾年中華賽車會以一貫秉持的『安全』、『平價』、『樂趣』三大面向重新推動汽車金卡納運動，並努力將這個平民賽車項目推向國際，試圖打造出一個最適合平民大眾邁向國際的選項，而

這次印尼站的兩位代表選手正是如此。

在選拔賽拿下冠軍的周亮辰從技職學校畢業之後一直從事水電工程的工作，僅偶爾參與國內爬山賽的賽事，在去年台灣舉行國際賽時，周亮辰也從選拔賽脫穎而出，以台灣 C 隊的身份參賽，成績不錯，今年的選拔賽也一路穩健發揮拿下勝部冠軍，取得代表車手資格。

而本業是汽車雜誌編輯的蔡典仰平常也是因為興趣與採訪需求而參加了國內的爬山賽與場地獨走測時賽，當初僅是為了採訪報導而參加了今年國內的錦標賽，沒想到玩出興趣來，在選拔賽落入敗部之後反而打通任督二脈，透過觀察其他車手的操控與彼此交流，蔡典仰不斷突破自我，最終以敗部冠軍之姿拿下第二張國際賽門票。

控的觀念與盲點，對於周亮辰與蔡典仰來說，能參與這一站的賽事，本身就是最大的收穫了。

蔡典仰表示如果可以有一台類似本次比賽用車規格的原廠車並改裝油壓手煞車來練習，對於台灣車手的幫助會很大，而周亮辰也認為『知道各種技巧』跟『實際運用』有很大的落差，要具備事先判讀賽道的能力，並將這些技巧練到可以

在極短的時間內一氣呵成，才有機會將實力提昇到另一個境界。

金卡納是一個入門門檻低，但需要花時間苦練的賽車運動項目，場上對戰 PK 的氛圍雖然刺激，但是下了場仍舊會彼此分享討論心得，這些技巧對於一般道路駕駛，甚至是場地賽事都能夠有所應用，也期待更多朋友可以投入這項有趣又平價的賽車運動。



▲台灣兩位代表車手周亮辰 (左)、蔡典仰 (右) 在印尼站大開眼界。(來源：中華賽車會)

試車、比賽天壤之別

兩位車手抵達印尼後，在試車時簡單的測試了車況，適應一下右駕車與油壓手煞車的部分，感覺還不錯，但是一踏上正式的賽道，所有美好感覺瞬間煙消雲散。

面對狹窄的賽道、急促的連續彎道與迴轉，加上印尼地主車手展現出機械般的操控實力，兩位車手才真正面對自己實力不足的問題，但是車手們並沒有放棄，仍舊積極研究賽道、模擬攻略、觀察對手、相互討論，並在每一次下場之後立刻與隊友分享討論，力求每一次都能盡到全力並有所進步。

參賽已是最大收穫

當天一直從早上九點比到凌晨兩點多才結束所有賽程，每一位車手都疲憊不堪，雖然台灣車手並未能在個人錦標與團體錦標的比拼當中走到最後，但仍舊堅持在現場觀察每一位車手的操控，彼此討論，並且主動與其他國家的車手交流，大大改變很多原有對於車輛操

圖文選粹

圖文 / 中央社

環法賽騎進大皇宮 弗魯姆 4 度奪冠



▲第 104 屆環法自由車賽落幕，英國選手弗魯姆第 4 度拿下冠軍。與往年不同的是，2017 年眾選手在終站巴黎的路線首度穿越大皇宮。

e-moving 推車電分離 跟 Gogoro 不同



▲Gogoro 採換電方式市場接受度高，中華車電動機車 e-moving 也跟进，推出車電分離方案，若買空車僅要新台幣 1.18 萬元就能騎回家。

TSBC 林家豪勇奪雙冠 劉君眉逆轉取勝

【本報記者鍾岳峙綜合報導】台灣大賽車第二站 7 月 22~23 日在大鵬灣賽車場熱鬧開賽，TSBC 台灣超級摩托車錦標賽在本站的參賽數來到 52 台車，在 SS600 組及 SP1000 組中，豪家車隊車手 18 號林家豪勇奪跨組雙冠，ST250 組武田重車 4 號劉君眉逆轉勝奪下冠軍。

SS600 組戰況激烈，歐騰車業 41 號吳家榮與豪家車隊 18 號拚鬥到最後一刻才分勝負，兩人一開賽就進入纏鬥狀態，接著進入拉鋸戰，最後經驗豐富的林家豪順利衝線，拿下 SS600 組冠軍，吳家榮則拿下亞軍，MAPD 晶禹車隊的 3 號蘇信昌奪下季軍，另外值得一提的是歐騰車業 23 號彭子煊表現蒸蒸日上，最後雖以第四完賽，但已對蘇信昌造成極大威脅。

SP1000 組中豪家車業林家豪一開賽就與日德 WRS 車隊 13 號姜志樺上演激鬥好戲，過程

中姜志樺一路尾隨林家豪，並不斷試圖做出攻勢，讓林家豪備感壓力，所幸姜志樺每一次的攻勢都被林家豪給化解，最後順利衝線奪下冠軍，姜志樺拿下亞軍，而日德 WRS 車隊雖未能奪下冠軍，但包辦前五的四席，可見車隊實力雄厚。

ST250 組開賽就讓現場觀眾

熱血沸騰，武田重車 4 號劉君眉、油力特車隊 888 號邱科龍及德美諾車隊 191 號邱士益三人一開賽就貼身肉搏，劉君眉一開賽就取得領先，但沒多久就由 888 號邱科龍超越，191 號邱士益也在中段挺進，三人上演互有領先戲碼。

最後關頭，劉君眉上演逆轉

高潮大戲，先是超越邱士益，接著在倒數第 2 圈的 7 號彎以驚險的超车技巧逆轉邱科龍搶下第一，此時她也將最佳單圈推進至 1:54.902，接著最後一圈的攻防戰中，兩人到衝線那一刻才分勝負，最後劉君眉以 0.07 秒的差距奪下 ST250 組冠軍！



▲4 號劉君眉精采演出，逆轉奪下 ST250 的分組冠軍。(來源：Sunny Tsai)

從「習核心」走向「習思想」

習近平的強勢領導，使中國邁向順境的同時，卻仍在箝制人民思想與言論，這也顯露中國面對世界的矛盾與掙扎。

■ 陳奕璇
(研究員)

7月中開始，由中共中央宣傳部、中央全面深化改革領導小組辦公室策劃，並由央視製播專題片《將改革進行到底》，以民主反思、富國強軍並行與維護中華文化等面向的主題探討，作為十九大前的鋪墊。同時，7月份中共中央組織部黨刊《黨建研究》，也將習近平5年來對於中國整體發

展、組織改革等理念，統稱為習近平思想。秋天召開的十九大，習思想是否入中共《黨綱》已成為關注重點。

習核心鞏固黨內地位

事實上，第十八屆六中全會已確立習核心為要旨；習近平上任之初，提出實現中華民族偉大復興的「中國夢」，以民族主義作為號召，凝聚中國人民的向心力。

習近平建政之初對內維穩，

不以改革作為訴求，多數觀察認為「胡規習隨」。然而，當中國在面臨經濟產值停滯時，習近平提出「經濟新常態」概念名詞，胡規習隨已有突破，強調這是中國的戰略機遇期，必須促以經濟結構改革，讓中國的產業走出去，擴增外銷市場，用以消耗國內剩餘產能，為中國經濟打上一劑強心針。

中國夢窺見習思想

在政治結構則以「四個全

面」作為支架：全面建成小康社會、全面深化改革、全面推進依法治國、全面從嚴治黨。就此「習核心」一詞，強化了中央集權，成為習近平大刀闊斧的動力。

假若當習近平思想入《黨綱》時，代表「習近平」一詞將具劃時代意義。中國大陸以馬列主義、毛澤東主義與鄧小平理論作為建國方向，從而確認毛澤東與鄧小平對新中國建立的功績，而「習近平思想」中的六大標地，一個夢想、兩個百年、三大規律、四個全面、五大理念、六大建設，「中國夢」更得以窺知習思想的全貌。

順境與結構的矛盾

中國共產黨要一黨專政不破滅，就是給人民夢想，而習近平的中國夢，是在國家富強、人民幸福與民族復興的支柱下，重新賦予共產黨新的價值。可惜的是，它對外雖具有包容性，但卻建構以中國為同心圓的經貿體系，以溫和漸進的霸道主義，招住發展中國家的經濟命脈。對內四個全面雖鞏固共產黨以人民起家的基礎，講求自由開放的同時，卻箝制人民思想與言論。

習近平的強勢領導，使中國邁向順境的同時，也顯露中國面對世界的矛盾與掙扎。



▲中國共產黨要一黨專政不破滅，就是給人民夢想，而習近平的中國夢，是在國家富強、人民幸福與民族復興的支柱下，重新賦予共產黨新的價值。(photo by wikipedia)

基測指考英文作文小撇步

結論

-- conclusion

by Leon Van Jaarsveldt & June Liu

一篇文章中若有漂亮的結論，可以讓讀者印象深刻。要寫出好的結論通常具備以下三個特性：

1) 要首尾呼應。結論需要和開頭的主旨句互相呼應，但是最好避免重複。通常重點重述，又要避免重複，可以使用同義字、替代字，或使用不同文法句型來產生變化。比如說，如果原來的主旨句是 — “This essay compares nuclear power to renewable energy sources.” — 結論中的重點重述可以是：“In conclusion, this study looked for differences between reusable energy sources and nuclear power.”

2) 重點摘要。在結論中，作者可以幫讀者整理出全文重點摘要：

a) Nuclear power produces comparatively more energy per dollar invested.
b) By contrast, it has considerable waste management issues.

c) Nuclear power plants also have higher human safety concerns.

3) 結語。在結論最後，作者需要收尾下結語。

While nuclear plants generate more power than renewables, there are still considerable concerns that remain unaddressed.

完整的段落範例如下：

In conclusion, this essay looked for differences between reusable energy sources and nuclear power. Nuclear power is capable of producing more energy per dollar invested. By contrast, it has considerable waste management issue. Nuclear power also has higher human safety concerns. Thus, while nuclear power stations generate more power than renewables, there are still considerable concerns that remain unaddressed.

是該調漲勞工基本工資了

■ 魏世昌
(工程師)

韓聯社報導，南韓最低工資委員會近日在全體會議上，將明年最低時薪定為 7530 韓元（約合新台幣 218 元），折合月薪 157,377 萬韓元（約合新台幣 45,560 元），漲幅 16.6%，創下本世紀來第二高。

台灣基本工資低

此外，今年 5 月份，日本勞工基本薪資也創 17 年來最大增幅；反觀台灣基本工資曾有 15 年未調整的世界奇蹟，但台灣勞工生產力高於許多國家，卻沒有反映在薪資上。

資方一再指出調漲基本工資，將會造成更多勞工失業，因為當成本加重沒有利潤可圖時，公司就會出走或倒閉，工商界也說提高基本薪資，應交由市場供需法則決定，現在更有不少雇主以「一例一休」上路、企業人事成本增加為由，不願提高最低工資。

經濟指數綠燈

事實上，一例一休與最低工資是兩碼事，不該混為一談。因為即便提升最低工資，真正

會影響的也只有領最低工資的勞工，在這條薪資線上的勞工若加薪，對於雇主而言，人事成本並沒有太大的影響。

再者，今年各項經濟指數都是綠燈，象徵景氣預期好轉，加上消費者物價指數上升，根據勞工生活成本，基本工資也應該調高。

諾貝爾經濟學獎得主克魯曼曾撰文：「老闆們，別怕提高

基本工資！」因為提高最低薪資，可以讓薪水的調升帶動國內消費，進而增加各業收益，反而使國家掀開悶經濟的鍋蓋，讓經濟走出一線生路。

公教月退樓地板

近年來美國諸多經濟學者已力主提高基本工資，因提高基本工資非但對就業機會幾乎沒有負面影響，反而因為帶動低

薪勞工擴大消費，刺激經濟成長而進一步使企業增加聘雇。

如果公教月退樓地板 32160 元，是為保障公教老年最低生活，那麼基本工資訂定的目的與意義，是為了保障弱勢勞工基本生活所需。

根據主計總處的調查資料，全台大概有 87.9 萬人領工作的報酬低於基本工資，我們可以忘記他們嗎？



▲全台大概有 87.9 萬人工作的報酬低於基本工資，我們不應該忽視他們的存在。(photo by Pexels from pixabay)



浮世繪 圖 | 王正明

「思想的巨人，行為的侏儒。」許多人想得多、做得少，徒有點子，無法執行，殊為遺憾。如何言行並重，會是成功重要的關鍵吧。

我見我思稿約

來稿請寄：editor@anntw.com；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

我是巧克力烘焙師傅

出身食品加工系的女孩投入巧克力世界，憑著耐心、毅力與創意，成為巧克力界的可達人。



▲莊園巧克力能夠呈現巧克力的多層次風味外，因為屬於調溫巧克力，不但保有完整的可可脂，更以添加天然素材和健康取向為訴求。(photo by flickr)

吳佩容

在麵包店顧了半年多的烤箱後，我總算慢慢有機會跟師傅學習揉麵糰、做麵包。

師傅經驗勝機器

只不過麵包要做得好吃，就要靠師傅的教導和自己不斷的練習體會。現在麵包店大都有很多器具可以利用，譬如打蛋器和攪拌麵粉的機器，節省大家不少時間和力氣。不過這些設備只能協助製作大量麵包，若要判斷麵粉該攪到怎麼樣的程度才算剛剛好，就要靠師傅的經驗和技術了。

一開始，我先跟著師傅學習揉麵糰，接著將麵糰分成一個個秤重，再將原本看起來長得差不多的小麵糰型塑成麵包的樣子，每天的工作就在規律的進度中度過。

等我慢慢熟悉做麵包的技巧後，店內剛好又請了新的西點師傅負責新產品的研發製作，我便多了學習做蛋糕的機會。

對蛋糕興趣濃厚

一樣是烘焙，但做蛋糕和做麵包卻有很大的不同。對我而言，在麵包店的學徒生涯中，比較新鮮的是蛋糕的製作。

做麵包的主要工夫在於對麵粉的掌控，做蛋糕的要訣則是打蛋時的力度拿捏。或許是沒接觸過比較

現在麵包店大都有很多器具可以利用，不過要判斷麵粉該攪到怎麼樣的程度才算剛剛好，就要靠師傅的經驗和技術了。

新鮮吧！我對做蛋糕的興趣還滿濃厚的，每回看到剛烤出來的蓬鬆蛋糕就覺得很開心，更想一大口咬下去！

原本只賣雜糧麵包的店面，加入蛋糕等其他烘焙點心後，我的工作項目更多樣了。每天我先要負責處理香草、巧克力、伯爵茶口味的戚風蛋糕體，等蛋糕烤好後，就交給師傅做加工夾層和裝飾，接著再繼續處理泡芙、海綿蛋糕派皮、或是烤布丁等不同的甜點。

不能下班的日子

不過，烘焙業真的很辛苦，不瞭解的人可能會覺得我們每天都跟蛋糕、麵包為伍，充滿了香氣，甚至誤以為，一旦把麵糰、蛋糕體放進烤箱，師傅們就可以坐下來喝茶聊天！我可以保證，這絕對是天大的幻想啊！

每到年底就是店內最忙的時刻，代表我們要開始過著「不能下班」的日子。

記得有一年已經清晨四點了，我卻還蹲在烤箱前，因為我的烤布丁還沒出爐啦！

巧克力比賽見潛力

那段忙到熊貓眼的日子裡，店內的師傅和學徒都是把紙箱拆開鋪在地上輪流睡覺。每個人大約可以睡三小時，三小時後就換別人休息，自己起來繼續做，一直到把訂單做完才可以下班。

有時做到晚上，師傅會叫我們先回家吃晚飯或洗個澡，之後再回公司繼續做。

說真的，如果不是有興趣，一般人應該做兩天就會想落跑！就算那些麵包、蛋糕有多香，一天十幾個小時下來，嗅覺大概也都沒感覺了，剩下的只有全身的酸痛！

不過，累歸累，烘焙這一行還真是滿適合我的，喜歡吃的我，對甜點更是喜愛，不管吃多少都不會膩，也難怪我一直在這行裡轉來轉去不願離開！

蛋糕協會每年舉辦的巧克力比賽是項大型比賽，在台灣區得到冠軍的師傅，就有機會代表台灣到日本參加比賽。在佩容進入巧克力房工作一年多後，總是認真負責的她，被我列為重點栽培的對象，為了增加她的經驗，我便讓她參加二〇〇六年台灣蛋糕協會舉辦的巧克力比賽。

專注大賽雕琢璞玉

在第一次的比賽中，佩容畢竟還是一個製作巧克力的新手，很多技巧都還不夠純熟，對手製巧克力的色澤、風味等要素也還不能精確掌握，因此只得到亞軍。

不過這對一個剛起步的巧克力師傅來說，已經算是難能可貴，也讓

我看見她在巧克力製作上的潛力。

通常我讓師傅參加比賽，都會有一些原則和標準。例如，台灣蛋糕協會每年一次的巧克力比賽算是大型比賽，如果師傅已經參加過大比賽，我就不會讓她參加小型比賽，一來沒有挑戰性，二來也防止如果一個不小心，沒拿到更好的名次，對師傅的經歷反而有害無益。

真正懂得品嚐巧克力、瞭解巧克力的人就知道，要吃得美味健康又不容易發胖，就要選擇由調溫巧克力製成的產品。

因此當佩容第一次參加大比賽就拿到第二名，接下來我就不鼓勵她再參加其他的小比賽，而只專注在每年一度由台灣蛋糕協會舉辦的比賽。我想幾次的練習和比賽下來，至少可以慢慢培養她的自信心，也可以讓業界開始注意到這塊璞玉。

腳踏實地的傻勁

跟很多年輕人比起來，佩容絕不是那種聰明的孩子，但她最大的優點就是踏實認真。對我來說，這是我願意花這麼多心力栽培她的原因。

不管是送她到義大利、比利時上課參觀，或是要她參加比賽，甚至後來想幫她開一間巧克力店，都是因為她踏實的個性。

在佩容身上，看不到投機取巧的事情。如果每天的工作清單有五項，她是那種做到八項才會收工的人。有時如果她隔天要休假，為了擔心同事來不及處理訂單，她還會事先把能夠處理的工作先做完，因此她常常在休假前一天加班到很晚。

得獎也不生驕心

即便她覺得壓力很大或工作很多，即便她拿了一個大獎回來，都依然保持著不變的工作態度。對我來說，這樣的員工很珍貴，更是我願意花精神與金錢栽培她的主因。

也因為佩容是個這麼不一樣的樣子，當她獲得日本蛋糕博覽會巧克力競賽技藝的大會會長賞後，我更興起協助她創業的念頭，沒想到她竟然「不要！」只想單純的當個巧克力甜點師。

我只能說，或許就是因為她的

純粹，讓她能夠在短時間內獲得成功！

行家才懂調溫巧克力

真正懂得品嚐巧克力、瞭解巧克力的人就知道，要吃得美味健康又不容易發胖，就要選擇由調溫巧克力製成的產品。雖然外表看來同樣是巧克力產品，但調溫巧克力和非調溫巧克力的差別卻很大，不僅僅是在組成成分不同，就連價格和味道都差很多。

首先，調溫巧克力和非調溫巧克力的存放方式就不一樣。

入口即化 回味無窮

調溫巧克力製成的產品需放置在攝氏十八度左右、不被陽光直射的室內空間中，否則溫度一達到攝氏二十五度，巧克力即會開始融化，破壞巧克力的完美結晶，而不能呈現出最好的口感和滋味。

也因為對溫度的靈敏感應，當你將調溫巧克力的產品放入口中時，由於人體的溫度達三十五度左右，口中的巧克力便會慢慢的融化在舌尖，並散發出豐富多元的風味。

此外，由於對溫度的精確要求，因此製作產品的過程中，要不斷的將調溫巧克力融化、降溫再升溫，才能使巧克力產生最完美的結晶，製作出讓人回味無窮的產品。

另一方面，為能替消費者以公平交易的精神，嚴選出高品質的可可豆，國際知名的巧克力廠商紛紛推廣莊園巧克力的概念。在嚴密的檢驗把關下，可可豆必須經過仔細的檢驗和分析，如果品質無法符合嚴格的標準，整批可可豆便會被退回所屬莊園。

莊園巧克力嚴格把關

法國知名的 Michel Cluizel 更以「NOBLE INGREDIENTS」的品質標章保證完整的保留可可脂，並以天然蔗糖、馬達加斯加生產的純正波旁香草等原料製作巧克力。

所以，選擇莊園巧克力的理由除了因為口感好、品質穩定、能夠呈現巧克力的多層次風味外，更因為屬於調溫巧克力，不但保有完整的可可脂，更以添加天然素材和健康取向為訴求。

《我的巧克力人生》簡介

穿著白色的廚師服，攪動著香濃可口的巧克力！沒有烤箱的酷熱，沒有冷凍室的冰冷！

平凡的我，不經意走進巧克力的甜蜜蜜，為幸福的人們創造驚喜，也改變了自己的人生！

誰說好好念書才能出頭天？誰說平凡一定平淡？肯用心又肯努力，行行都可以出狀元！隨時可以擁有精彩生活！

出版社 / 橡樹林



Y!!! 書訊快報

醒報編輯部 / 輯

《吃茶：品茶品心，有滋有味》

作者：劉垣均，張智強

出版社：奇点出版

生活中有很多無法掌握的事，你不能預期會遇到什麼人、發生什麼事？只有好好吃、好好喝，懂得品嚐，才能懂得體會生命中的酸甜苦辣。

作者以輕便直白的筆觸，介紹名茶品種、茶禮茶道、烹茶品茗、茶人茶史，教你透過視覺、嗅覺、味覺來認識茶，驚艷茶之品、茶之韻、茶之靜與茶之味，



《瘦身冰箱：冰箱裡的東西 = 你的身體》

作者：村山彩

出版社：大田

五年前的蔥還在冷凍室？冰箱塞滿重複食品？檢視超過 200 台冰箱的食慾顧問——村山彩，她知道「放什麼」「怎麼放」才會變瘦，一看冰箱裡的模樣，馬上掌握你的身體狀態！

3 大步驟，打造「瘦身冰箱」：1. 把冰箱裡的東西全拿出來。2. 判斷該丟掉還是留

下。3. 把食材放回冰箱裡的固定位置。趕快離開發胖冰箱，投入瘦身冰箱的懷抱吧！



《品蜜》

作者：劉永智

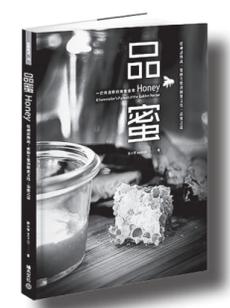
出版社：積木

蜜蜂與我們日常生活最明顯相關的連結，便是可供食用的蜂蜜了。有證據顯示，人類在距今八千年前便有獵蜜的行為，可見食蜜的文化淵遠流長，然而一隻蜜蜂平均需要採集 1,500 朵花的蜜，才能生產 1 公克的蜂蜜，而工蜂終其一生，也只能釀製 1/2 茶匙的蜂蜜，由此可見蜂蜜的珍貴。因此在大啖蜂蜜之時，也應關心珍惜產蜜的蜂蜜生態。

近年全球各地都發生蜂群崩潰症候群，不但受到科學家的關注，也引起環保人士的關切，皆因若無蜜蜂對植物授粉繁衍，那麼世上絕大多數植物將要滅亡，上層生物鏈環節將被徹底摧毀，人類的未

日也可預見。據說愛因斯坦曾道：「若是地球上的所有蜜蜂瞬間消失，那麼人類再活也不過四年光陰。」

本書是侍酒師劉永智先生十數年觀察鑽研蜂蜜累積的知識集結，從歷史上的文化、神話傳說中的相關軼聞、蜜蜂的生態、蜂蜜優劣判別方法到品蜜之道，不但切入角度全方位，也兼具學說與實務性，是任何愛蜜人不可錯過的一本書！



《瘋路跑》

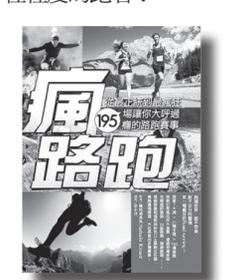
作者：娜塔莉·希瓦

出版社：四塊玉文創

隨著跑步運動日漸風行，越來越多人的將路跑當成自己的度假方式。從布拉格跑到波士頓，路跑不只讓你超越自我，還可以趁機探訪全世界各個新奇角落，簡直一舉兩得！

本書精選 195 場最有趣、最傳奇、景色最壯麗、最挑戰體能極限以及最吸引貪吃鬼的路跑，搭配精彩照片與跑者親身見聞，無論你是

有實力挑戰超級越野的頂尖跑者，或者是只要跑得完 5 公里就很開心的路跑新人，這本書將能夠滿足各種喜好和各種程度的跑者！



余柏青 / 輯

報馬仔

暑假瘋台中 騎車登山好逍遙

【台中訊】台中市為吸引全國遊客來深度旅遊，市府特別推動「自行車道四環線」及「百里登山步道」兩大計畫，建構四大自行車道路網，並新增13條登山步道，其餘自行車與登山步道也將一一完工。

百里登山步道有「文化歷史、自然景觀、生態體驗」三大主題及「親子級、休閒級、健腳級、挑戰級」4種步道分級，以

減量設計及低度開發為原則；預計新建13條步

道合計步道總長130公里。中市府建議民眾利用暑假期間，前往大坑、萬里長城、知高圳、毘盧禪寺等登山步道健行；或至東豐、后豐、潭雅神線園道及大安、旱溪等自行車道體驗騎乘。登山步道及自行車道公里數都在30公里內，活動時間約2小時，適合進行家庭親子活動。

生態聯盟 打造「Aynomi 愛南澳」

【宜蘭訊】林務局羅東林管處打造大南澳深度生態旅遊行程，暑假推出系列活動，歡迎體驗南澳山水風情。

在林務局羅東林管處多年的協助輔導及支持下，宜蘭縣南澳泰雅原鄉的在地部落青年與社區組織，串聯創立「南澳生態旅遊聯盟」，並打造「Aynomi 愛南澳」旅遊單一窗口品牌，期以深度旅遊的方式，帶動地方產業發展，同時守護珍貴的環境生態與文化傳承。

林務局羅東林管處於2014年起即積極透過位於南澳地區的二條知名古道：蘇花古道大南澳越嶺段與南澳古道，結合部落社區產業、推動深度遊程。歷經近4年的陪伴，以金岳、東岳、金洋3個泰雅族部落為主，以及蘇澳鎮的朝陽社區共同組成「南澳生態旅遊聯盟」，除了在暑假期間推出「瘋夏天」系列活動，吸引熱愛戶外活動的民眾親身感受南澳山水的自然原始。

澎湖跳島嘉年華 花火續登場

【澎湖訊】澎湖縣政府在年度的花火節告一段落後，各界欲罷不能，縣府再規畫「2017 澎湖仲夏夜樂遊趣」，配合馬公鎖港紫微宮、竹灣大義宮與今晚的(艸果)葉關帝廟的聖誕廟會活動，再搭配3場花火，讓民眾欣賞到廟會施放不一樣的花火。

「跳島嘉年華」系列活動，將串聯各種觀光產業，以海陸空多種跳島方式來澎湖，包括最夯的藍色公路、海陸空聯合玩、

地景美食、運動賽事、文化購物、音樂搖滾等，每一場還加碼無與倫比的美麗場景花火秀。

活動包括8月19日藍色公路遊澎湖、28日七夕放閃情人節、9月3日世界最美麗海灣路跑、11日翻滾吧！媽宮、22日搖滾音樂節 30日的國際鐵人三項等6場大型活動，同步施放，前3場花火分別在龍門港、山水沙灘、烏坎，之後的3場，則回到馬公觀音亭施放。

臨空感十足 絕美景觀一覽無遺

全台 6 大新天空步道啟用

今年新開放的天空步道與吊橋，遊客站在高空眺望一望無際的美景，俯瞰平原峽谷、城市街景，讓人心曠神怡，彷彿所有煩惱都可以暫時拋諸腦後。



全台 時間：106年7月20日起
地點：全台

天空步道與高空吊橋，近年來受到許多遊客與網友的喜愛，刺激又壯闊的美景，是吸引眾人的最大特色。以下是2017年開放的新天空步道與吊橋，站在高空眺望一望無際的美景，俯瞰平原峽谷、城市街景，讓人心曠神怡，彷彿所有煩惱都可以暫時拋諸腦後。

1. 桃園 - 新溪口吊橋
位在桃園的新溪口吊橋，橋身長全303公尺、寬1.2公尺，吊

橋連接角板山與溪口台地，橫跨大漢溪，落成後會超越屏東山川琉璃吊橋，成為全台最長的「吊床式吊橋」。

2. 花蓮 - 親不知子天空步道
花蓮豐濱鄉的新景點「親不知子」天空步道，透明強化玻璃橋身走起來特別刺激，150公尺的步道可以看到花蓮美麗的風景，同時也能看到美麗的海上景觀。

3. 南投 - 清境高空觀景步道
清境農場觀光新亮點、全台首

座無障礙高山空中步道，不僅可以眺望南投山景，也能方便娃娃車、輪椅族使用。遊客可以穿梭在草原樹林之間，帶著騰雲駕霧的感覺，俯瞰山脈與曠野之景。

4. 嘉義 - 太平雲梯
全國最長單跨景觀吊橋「太平雲梯」吸引眾多遊客注目，目前不採用試營運模式，於8月下旬開放線上預約購票，9月23日啟用營運。

5. 高雄 - 岡山之眼
岡山之眼橋長88公尺，高度

約14層樓高，可盡覽阿公店水庫的湖光美景，俯瞰岡山、永安市區風光及高鐵飛速通過的景色，還能遠眺中寮山一帶山巒，甚至可遠及中央山脈主稜的北大武山、台灣海峽，視野遼闊一覽無遺。

6. 宜蘭 - 彩虹玻璃天空步道
位在宜蘭的景觀餐廳「兔子迷宮咖啡餐廳」，近期打造了一條長25公尺的彩虹玻璃天空步道，旅客來到這裡不但可以享用美食、觀看夜景，還能眺望蘭陽平原與遠望龜山島。

東勢林場森林浴 避暑兼賞豐富生態

中部 時間：106年7月15日~8月31日
地點：台中 東勢林場遊樂區

擁有森林、花卉與自然生態景觀等特色的東勢林場遊樂區，時值觀賞獨角仙、锹形蟲等昆蟲季節；由於景色宜人、交通便利的誘因下，是許多民眾選擇前往進行一趟避暑、自然生態休閒之旅的考量地點。

東勢林場面積225公頃，海拔高度在500至700公尺之間，經改變經營方式，由生產業轉為遊

樂區服務業。進行林相更新、廣植楓樹、樟樹等樹種，並在山坡、小道邊栽植杜鵑花、茶花、聖誕紅等花卉，經多年的培育，呈現出四季分明的優美林相與五彩繽紛的花花世界。

夏季除了花景與昆蟲出沒外，森林是東勢林場最大的特色，場內的森林浴場曾獲農委會認定為全國第一條示範森林浴健康步



道，全長逾三公里，步道旁以系列的解說標示牌引導遊客做森林浴健康操。沿途並可做各種植物標本採集、賞鳥、賞蝶、探險等森林活動，樹林濃蔭下陣陣涼風吹來，常令遊客留連忘返。

張銘鐘表示，以往許多民眾

的觀念到森林遊樂區中都走馬看花，來去匆匆看一看山林景色就回頭的遊覽形態必須修正；在林間步行時應盡量出汗，稍感疲勞時可停下做身呼吸，調整吐納、放鬆身心，並增加吸取「芬多精」和「陰離子」的頻率。

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