



AI 語音對話技術 科技部辦競賽

人工智慧在語音理解方面尚有進步空間，未來電子產品若要結合 AI 智慧化完美互動，精準的對話是重要技術。



人工智慧興起 人才與應用競爭大

科技不斷革新下，人工智慧將從技術競爭層面轉為人才與應用層面的競爭，對於未來工業帶來不同的業務模式。



俄伊朗北韓 美國會鎖定制裁

美國民主共和兩黨同聲同氣，通過對俄羅斯、伊朗與北韓的新制裁措施。無疑是向外顯示對抗極端主義的決心。



二訪台北機廠 古蹟經營感慨多

三年後重遊台北機廠，相比 2014 年 10 月台北鐵道節期間前的景況，廠區顯然經過整理，但反而失去那份味道。



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 25°-34° 晴時多雲

軍營爆發腦膜炎 疾管署控制中

目前共接獲 3 例通報個案，2 例檢出奈瑟氏腦膜炎雙球菌，已陸續針對 118 位相關接觸者進行預防性投藥，疫情處於控制中。



▲北部某軍營爆發流行性腦脊髓膜炎群聚疫情，疾管署 26 日證實並表示，疫情正處於控制中。圖為軍人示意圖，非當事者。（photo by wikimedia）

【本報記者林亭好台北報導】北部某軍營爆發流行性腦脊髓膜炎群聚疫情，1 名死亡個案於發病隔天隨即不治身亡。疾管署 26 日證實，目前已接獲 3 例通報個案，2 例檢出奈瑟氏腦膜炎雙球菌（包含死亡個案），已陸續針對 118 位相關接觸者進行預防性投藥，目前無新增疑似病例，疫情處於控制中。

某醫院於 23 日向疾管署通報 1 例疑似流行性腦脊髓膜炎的病例，為北部某軍營現役軍人，該病患 22 日發病後隨即就醫，仍不幸在 23 日上午死亡；另家醫院於 23 日診斷該營區第 2 例軍人疑似細菌性腦膜炎，衛生單位擴大展開疫調後發現，該營區第 3 例軍人也有疑似症狀，因此在

24 日通報疑似為流行性腦脊髓膜炎，目前 2 例病患病情穩定治療中。

據疾管署監測資料顯示，今年截至目前共 8 例流行性腦脊髓膜炎確定病例，1 例死亡，此次群聚相關接觸者共計有 191 人（含同連軍人、同住家人及醫護人員）。

疾管署說，經醫師評估後有 118 位接觸者進行預防性投藥，地方衛生單位同時會持續監測接觸者的健康情形，預計監測 2 倍潛伏期至 8 月 12 日止。

流行性腦脊髓膜炎是由腦膜炎雙球菌所引起的急性傳染病，可透過直接接觸患者的喉嚨和鼻腔分泌物，或是吸入患者咳嗽和打噴嚏而產生的飛沫而感染，潛伏

期 2～10 天，症狀有發燒、劇烈頭痛、噁心、嘔吐、頸部僵直、出血性皮疹、粉紅斑及精神學症狀（如精神錯亂）、昏迷、抽搐等，需要及時給予抗生素治療。

疾管署副署長莊人祥受訪時指出，流行性腦脊髓膜炎若沒有妥善治療，併發敗血症，則死亡率可達 4～5 成。預防流行性腦脊髓膜炎的方法以個人防護為主，注意勤洗手等個人良好衛生習慣、保持室內空氣流通，並避免長期處於密閉空間內。

莊人祥進一步提醒，目前國外流行腦脊髓膜炎的地區主要為撒哈拉沙漠以南的非洲國家，民眾若需前往當地，應先至國內旅遊醫學門診諮詢、評估接種疫苗，以降低感染機率。

多益題型更新 明年 3 月實施

明年 3 月起，多益英語測驗將實施更新題型，例如聽力測驗部分增加三人對話內容；閱讀測驗部分考線上交談的溝通內容。

【本報記者張嘉琦台北報導】文字簡訊、即時通訊及多人對話，「多益」將考你更貼近生活的溝通英文！明年 3 月起，多益英語測驗將實施更新題型，例如聽力測驗部分增加三人對話內容；閱讀測驗部分考線上交談的溝通內容。ETS 全球管理部資深總監 Lucy Li 說，「語言是不斷地發展與演化，英語在職場中的應用也是如此。」

Lucy Li 表示，為了跟進時代潮流，將在題型上做一些改變，例如在聽力方面，為了更加口語化，句子會比較短，或者用一些不太完整的詞組放在句式，對話部分也從兩人對話變成三人對話，符合真實生活情境；而在閱讀方面，由於科學發展，生活中經常使用簡訊，或者大家會群聊，因此將簡訊或多人聊天的形式放在新題型中，時下最常使用的即時通訊也成為考題。

「最關鍵的是，雖然題型改變，但難度沒有增加。」Lucy Li 強調，日本在 2016 年 5 月開



▲「語言是不斷地發展與演化，英語在職場中的應用也是如此。」（photo by pixabay）

始實施多益更新題型，以日本的測驗結果為例，觀察過去 10 年的成績，每年 5 月的日本多益平均成績約在 570 到 580 之間，變動並不大；而有約 7 成的應試者表示，更新題型後的多益測驗更能代表真實生活的溝通情境。

除了日本之外，韓國在過去一年也已經先行實施多益更新

題型。已經在韓國考過兩次試的台中市東山高中老師李海碩表示，新題型閱讀部分增加三篇閱讀題組的題型，雖然看起來考驗的是反應或速度，但實際上考的是語言使用能力，因為題目給的資訊更多，在作答上不會覺得難度增強，反而更貼近日常生活。「語言能力需要的不是單字和文法，而是真正能夠掌握資訊並把資訊組合起來，進而運用。」

李海碩建議考生，「單字能力永遠是最重要的。」無論是聽力或閱讀，都需要靠單字能力才能掌握題意。另外，多益重視「溝通」的概念，考生應掌握各式各樣文體的功能，例如看到一封信件能知道什麼地方是收件者、什麼地方是寄件者，並能了解信件的目的為何。李海碩強調，「我們不只是一要學會這個語言，更是要會應用這個語言，應該脫離單純文字的層次，往上提升到功能的層次。」

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》

AI 語音對話技術 科技部辦競賽推廣

人工智慧目前在語音理解方面尚有很大的進步空間，但未來電子產品若要結合 AI 智慧化以達人機完美互動，精準的對話是最重要的技術。



▲ 科技部 26 日舉辦「科技大擂台 與 AI 對話」競賽起跑記者會，電腦品牌廠華碩董事長施崇棠（右 2）現場加碼 8 台 Zenbo 機器人，合計將贈送 20 台 Zenbo 給此次競賽表現優秀的團隊。（中央社）

【本報記者林亭妤台北報導】就算是 AI 智慧機器人，在學習博大精深的語言時也面臨巨大挑戰。科技部長陳良基 26 日指出，人工智慧目前在語音理解方面尚有很大的進步空間，但未來電子產品若要結合 AI 智慧化以達人機完美互動，精準的對話是最重要的技術。為此，科技部將祭出百萬美金，舉辦為期 1 年以上的「科技大擂台」競賽。

想讓機器人聽懂、理解人類語言並做出反應尚有一定難度，大仁科技大學校長、成大電機工程學系講座教授王駿發 26 日在科技部記者會中指出，語音辨識是非常困難的技術，每個人的語音、每個家庭的語言、對話語意都不同，若 AI 機器人具有從善如流的對話能力，將可以在台灣創造高達 10 兆的產值。

未來高齡社會所需的醫療服務、數位教育、智慧家庭、商業

金融等產業的機器人，都會應用到語音對話介面，科技部強調，AI 語音對話包含「語音辨識」和「語意理解」2 項核心技術，機器人必須與在地的習慣用語、腔調、文化風俗、使用情境契合，且可以主動過濾多餘的背景雜音、辨識人音，才能實現「人機對話無礙」的目標。

「科技大擂台 與 AI 對話」競賽將分為「熱身賽」及「正式賽」，熱身賽限高中生及大學生組隊參加，賽程自 8 月 1 日起至 10 月中決賽。陳良基說，年輕人才是國家未來的希望與棟樑，因此熱身賽是為鼓勵、培養青年學子對 AI 領域的興趣，預計取 12 組隊伍進入決賽，第一名獲得獎勵金 10 萬元、第二名 5 萬元、第三名 3 萬元，其餘都是 1 萬元。

正式賽則開放各界人士自由報名，預計 2018 年

3 月開賽後賽程持續 1 年，至 2019 年 3 月進行決賽，冠軍可獨抱獎金 2000 萬元新台幣，亞軍獎金 500 萬元。陳良基表示，在科技領域，要做就要做第一，才能當領頭羊，因此冠亞軍的獎金分配有一定懸殊；賽程持續長達 1 年，也是為了讓研發的技術具備可行性。

科技部次長許有進舉例大擂台競賽的題型如：隊伍研發的 AI 機器人在聽完一段對話（有國語、有台語、也有混合語言對話，且夾雜會影響判斷的背景雜音）後，必須根據對話內容做出正確的回應，他認為會是很大的挑戰。（相關新聞見 3 版）

台灣醒報

故事：2007 年暑假，台灣醒報起源於位於台北小公寓的客廳，一位資深新聞系老師帶領一群年輕新聞人，在部落格上發起這份媒體。

2008 年 9 月 1 日，台灣醒報正式創刊，成為國內原生新聞供稿平台，以網路報、電子報、電視、廣播等數位匯流型態，固定供稿、出刊。

2012 年 9 月 1 日，台灣醒報印行實體日報，在全台超商上架，邁入報紙、廣播、電視、網路、手機等「五媒合一」的媒體群。

股東：一群關懷社會、重視媒體正面價值的基督徒。

社長兼總編輯：林意玲

副總編輯：邱慕天

主筆：林建山、嚴震生、王道維、張瑞雄、

溫小平、施以諾、李若松等

法律顧問：蘇家宏律師

國際特派員：劉 屏（美國）、陳珏明（香港）

記者：鄭羽菲、林亭妤、游清淵、章 文、

莊瑞萌、王慶宇、李牧權、蔡受豪、

張嘉琦、陳睿仁

編輯顧問：余立龍

編輯：孫啟梅、何綺晨

美編：蘇家瑩

業務副理：杜家靜

行政主任／會計：曾美玲 顧問：汪 明

專案中心：蔡鼎文、陳美君

發行：台灣醒報股份有限公司

地址：10054 台北市杭州南路一段 27 號 11 樓

電話：02-23581961

傳真：02-23582155

訂報專線：0800-011-961

網址：www.anntw.com

印刷：華城印刷有限公司

藍綠前瞻水球大戰 柯志恩、蘇巧慧吐辛酸

【本報記者鄭昇菲台北報導】立法院審前瞻藍綠水球戰打得像水上樂園，平時感情要好的國民黨立委柯志恩與民進黨立委蘇巧慧 26 日接受電台節目專訪時互吐苦水、安慰。

柯志恩表示，「國民黨的聲音一直沒受到民進黨重視，若不是沒路走，不會有人想如此。」蘇巧慧深表理解在野黨為表達聲音的動作，但還是忍不住指著身上被水球砸的瘀青，感嘆問政理想最後卻成落水狗。

立法院臨時會的財政委員會

日前聯席審查前瞻基礎設計畫第一期特別預算案，但在朝野各有堅持下，民進黨憑人數優勢「過水」通過初審，國民黨則無所不用其極地「砸水球」杯葛，甚至鬧上國際媒體，而民眾對兩大黨在國會的表現也都各有不滿，卻好奇其中是非曲折，以及到底為何會鬧到這個地步？

群眾各自解讀

「還沒當立委時，看到立法院打架心裡會覺得非常不好，但成為黨籍立委後，感觀如何大

家各自解讀。」柯志恩 26 日接受《蔻蔻早餐》專訪時表示，民眾支持與反對的意見都有，支持的群眾甚至還認為做得不夠狠，當初民進黨還曾蓋時任院長的王金平垃圾桶，丟水球還是太過溫和了。

柯志恩說，若院長及朝野彼此都各退一步，就不用走到這一步田地，沒有人願意用這種方式達成立委的職責，畢竟質詢時當官員回答不出來，我們還能 K 他，但丟水球耗盡了體力、心力更辛苦，雖然杯葛的方式有討論空間，但民進黨真

的是鐵板一塊，協商的過程都不願讓步，當在野黨派沒辦法得到執政黨認同時，這是最沒有辦法的辦法。

接受在野黨發聲

「我能理解柯志恩所說的不同支持者有不同聲音。」與柯志恩同在教育委員會情同姐妹的蘇巧慧認為，就像民進黨團幹事長葉宜津曾說，民進黨做了很久的在野黨，所以很能理解在野黨在人數不多的劣勢情況之下，用很多不同的「方法」表達意見，國民黨丟水球杯葛，

民進黨能夠理解、接受。

蘇巧慧指著手上的瘀青說，「但當我站在那邊，被 5、6 顆水球連續砸到從頭濕到腳時，會覺得很無奈，」當初每一位立委都是花很大的力氣才爭取到在國會代表民眾發聲的位子，每個人都是有政策理想才來到立法院，最後卻淪為被水球洗禮。

她說，當下除了難過之外，最大的感觸只有無奈。對此，柯志恩還以眼神關心地看了蘇巧慧身上的瘀青。

做民代人生轉機 三新科女立委互虧

【本報記者鄭昇菲台北報導】「看起來妳成為立委並沒有後悔？」《蔻蔻早餐》主持人周玉蔻率先向時代力量立委洪慈庸犀利發問，但話句一落洪慈庸就倒抽一口氣，惹得一起參加專訪的國民黨立委柯志恩、民進黨立委蘇巧慧大笑。

洪慈庸這才趕忙說，「沒有後悔，但是挑戰很大。」柯志恩則說，「選擇當立委只會讓人生變得更不一樣，但至少比平靜如水的人生有趣的多。」

新科立委挑戰大

柯志恩、蘇巧慧及洪慈庸都

是「新科」女性立委，其中柯、蘇都是有孩子的媽媽，而洪則因近日新婚，成為媒體焦點，三人 26 日共同接受《蔻蔻早餐》專訪，周玉蔻首先向洪慈庸發問，從上班族變成社會運動領導者，又當選立委，接著又成為官員的太太，人生有什

麼改變？洪慈庸靦腆地打太極說，「官員太太就…」語未落就被打斷。

「對呀，洪慈庸現在是鶯歌的媳婦，常常有鄉親在問什麼時候慈庸要來給我們看一下？」蘇巧慧見機不可失，也虧了洪慈庸一下。反倒是柯志恩正經八百地替洪解圍說，「她沒什麼改變，就像剛進立法院時一樣。」周玉蔻立刻補問，「成為立委有沒有後悔？」剛一問完洪慈庸就大力地倒吸一口氣，惹得其他人一陣大笑。

洪慈庸趕忙說，沒有後悔，但是挑戰很大，特別是剛選上立委時，網路上有很多鄉民到粉絲頁留言，看那些留言讓人心情低落，「但我覺得這是我在立法院成長的動力，低落完就鼓勵自己要做給大家看，才能回應投票給妳的人的期待，」當成績做出來後，大家就不會那麼針對個人了。

「其實我會成為立委，主要

是因為二女兒上大學了，我才接受這份工作。」柯志恩指出，她一向認為人生不管做什麼選擇，只會讓人生不一樣，而不一定會變得更好，選擇立委這份工作，至少比平靜如水的人生更有趣。當柯志恩理性分析完後，還被周、洪、蘇一起虧說「真的是柯教授耶。」

菜鳥初質詢

蘇巧慧也分享成為新科立委的趣事，在頭一次質詢的前一天晚上緊張地直向爸爸蘇貞昌問，要怎麼稱呼部長？她要怎麼問比較好？如果部長丟問題回來的時候怎麼辦？一直到隔天質詢走完下台時，就接到爸爸的電話說：「講得很好，但是不必照著官員的邏輯講，可以再繼續追問下去。」

「爸爸那時候也提醒，若部長講太長可以稍微打斷，非常實用，因為立委質詢只有 10 分鐘，時間太短了。」蘇巧慧忍不住抱怨了一下。此時，柯至恩、洪慈庸一致點頭認同質詢時間過短，彼此之間完全沒有政黨對立時肅殺的氣氛。



▲ 時代力量立委洪慈庸、國民黨立委柯志恩與民進黨立委蘇巧慧（左二起）大笑與暢談新科立委趣事。（photo by 蔻蔻早餐）



▼ 人工智慧浪潮來襲，未來準備迎接自動化時代。（ photo by images on Pixabay ）



人工智慧興起 人才與應用競爭大

【本報記者蔡旻豪台北報導】科技不斷革新下，機器自動化與人工智慧即將迎來新一波成長發展。產學相關學者專家們 26 日在科技論壇會上，各自為人工智慧未來走向做預測。

學界認為，人工智慧將從技術競爭層面轉為人才與應用層面的競爭。產業界解讀，人工智慧將對於未來工業帶來不同的業務模式。

科技論壇 26 日下午邀請產業界、學界相關領域的專業人士，一同探討智慧產業的趨勢與未來。

科技不斷革新下，人工智慧將從技術競爭層面轉為人才與應用層面的競爭，對於未來工業帶來不同的業務模式。

學者專家們進一步分析人工智慧與自動化對於商業角度、消費層面的可能影響，以及對台灣未來經濟發展的效益。

政大金融科技研究中心副主任蔡瑞煌另從消費面談起，由於 AI 領先者利用開源平台開放資料，帶動下游應用蓬勃發展，AI 的核心競爭將從技術競爭轉為人才與應用場景的競爭。

他指出，未來人工智慧運用在 Fintech 進行數位理財業務，除了聊天機器人的應用外，還可能解讀市場動態、隨時監控各投資標的之風險及報酬率，結合客戶投資行為偏好以提出最合適的投資組合。

友嘉集團事業部總經理馬仁宏則是從智慧機械角度切入認為，每間公司的核心業務與模式

有所不同，但都應該積極提出自己的「工業 4.0 戰略白皮書」對企業轉型道路做鋪呈。他建議，企業進行工業 4.0 轉型需以「全局最佳化」的思維，搭配顧問擬定轉型道路，以打群架方式加入全球競賽。

馬仁宏進一步舉例，透過 AR 和 VR 技術，未來業務模式可能改變，不再需要拎一個厚重皮箱到處跑，業務只需要用 AR 模式，將平面圖顯示於螢幕上，立體構造一目瞭然，對於生活型態也會帶來影響。

機器人商機無限 台灣可提供關鍵零件

【本報記者蔡旻豪台北報導】機器人與人工智慧的崛起，是將來全球市場發展的不確定因素之一，台灣玉山科技協會理事長王伯元 26 日在科技論壇上表示，因此也可帶來成長機會。專家分析，未來服務型機器人成長將更為快速。學者指出，台灣可扮演提供關鍵零組件走向專業服務解決方案。

王伯元指出，人工智慧顛覆傳統思維、工作、生活、型態模式，會讓勞工失業，但也帶來許多商業模式。他進一步說明，只要有因應對策就能坦然面對挑戰。比如，人與人之間的交際、溝通的「溫度」都是機器難以取代的。工研院產業經濟與趨勢研究中心分析師黃仲宏認為，全球受老年化影響，服務型機器人需求量會大增。

「人力操作的許多工作都被機器取代，造成失業。」王伯元舉例，隨著目前 AI 提升取代體力更可能取代人力，中國大陸客服跟勞工推到了第一線，更可以根據客戶使用習慣問題來了解他們

需要什麼，對於未來客服提供更多服務空間。

黃仲宏表示，人工智慧隨著電腦運算能力提升、辨識技術突破，及大數據應用發展即將進入新一波熱潮。他說，全球智慧型機器人市場規模預計到 2021 年將成長至 336 億美元，工業機器人與服務型機器人市場規模將持續成長。其中，服務型機器人因庶務人力短缺、智慧家居、醫療照顧等需求，成長將更為快速。

「台灣強項在於提供關鍵零組件與製造。」黃仲宏指出，國際競爭對手大者恆大，中國強力發展高端機械設備提升市佔率，競爭結果導致利潤降低，以及人才養成不易。台灣可扮演提供關鍵零組件走向專業服務解決方案，結合專業知識，建立高價值應用服務生態體系。

黃仲宏進一步強調，「標竿學習」是企業進行工業 4.0 轉型重點功課。他比喻，貴不一定有用，遠來的和尚不一定會念經，從了解自己與深入別人經驗，一步一步自我實現才是關鍵。



▲人工智慧帶來影響，是危機也是轉機。（ photo by 活動單位提供 ）

颱風尼莎來了！ 週日全台會下雨

【本報記者張嘉琦台北報導】「尼莎」將在 30 日最靠近台灣，30 日及 31 日全台各地皆會降雨，不排除發布陸上颱風警報，中央氣象局預報員顏增璽表示。9 號颱風「尼莎」於 26 日下午 2 時生成，天氣風險公司分析師李知航則說，週末發布海上警報的機率高，不排除有發展成中颱的可能性，至於是否登陸仍有待觀察。

26 日以前，美國的全球預報模式 GFS 與歐洲中長期預報模式顯示分歧，前者顯示「尼莎」將形成，並在周五至周六接近台灣，甚至直接影響台灣；後者則顯示有可能不會增強成為颱風，或頂多是輕度颱風。李知航 26 日受訪表示，「尼莎」形成後二者顯示達成共識，只是目前變數高，影響台灣程度還要再觀察。

「尼莎」原為位於菲律賓東方

海面的熱帶低壓，26 日日本氣象廳將它升級為今年第 9 號颱風「尼莎」，氣象局在下午 2 點跟進發布，目前預測的路徑還是從台灣東部海面北上，最快 28 日下午會帶來雨勢，30 日、31 日最靠近台灣。

顏增璽表示，「尼莎」28 日之後會向東移動，逐漸靠近台灣，至於影響台灣程度還是要看太平洋高壓強度。若「尼莎」強度持續增強，不排除形成中度颱風，預計 30 日最靠近台灣，屆時是否發布陸上颱風警報，還要看颱風的強度而定。

根據中央氣象局的資料顯示，「尼莎」現在中心位於北緯 16.2 度，東經 128.2 度，以每小時 12 公里速度，向北進行。颱風中心氣壓 998 百帕，近中心最大風速每秒 18 公尺，瞬間最大陣風每秒 25 公尺，七級風半徑 80 公里。

雲端視訊功能多 可助警方破案

【本報記者林亭好綜合報導】人工智慧時代來臨，協助警方偵破重大案件！工研院 26 日在「資通訊科技日」論壇中發表多項人工智慧最新技術，其中一項「City Eyes 雲端視訊分析平台技術」已協助警方偵破多起重大案件。

資通所所長闕志克則在談及「智慧手機與人工智慧」的結合趨勢時表示，未來手機可內建人工智慧分析技術來掌握用戶興

趣，發展出使用者的個人化應用。

工研院 26 日舉辦第二屆「資通訊科技日」論壇，發表多項「人工智慧」最新技術，包括「ITRI 語音助理」、「City Eyes 雲端視訊分析平台技術」等，其中「City Eyes 雲端視訊分析平台技術」整合車牌辨識、雲端監視器妥善率等功能，彙整多方分析數據，目前已建置於新北市警局中，並協助警方偵破多

起重大案件。

隨著人工智慧崛起，深度學習、文字探勘的技術也越趨成熟，闕志克表示，未來手機可試著透過內建的人工智慧分析技術掌握用戶興趣，使手機跟 Google、Facebook 一樣具有完整的使用者側寫（User Profile），以發展使用者個人化應用。

闕志克進一步指出，下個世代的人工智慧是基於「深度神經

網路」（DNN）演算法的機器學習，該演算法是一種模仿生物神經系統的數學模型，能讓研發的程式具有自我學習的功能，可延伸應用到醫療、製造、金融與商業領域，他預期，接下來幾年 DNN 演算法的研發，將成為資通訊領域的發展重點。

「未來虛擬實境（VR）將會行動化，尺寸只比眼鏡大一點。」數字王國董事會主席周永明則說，擴增實境（AR）和虛擬實境（VR）將複製個人電腦、智慧手機的發展模式，可望於 5 年後取代手機大幅成長，應把 AR、VR 當做催化劑，建立相關軟體、IC 晶片的供應鏈，如：內容產業、遊戲產業等。

「看好 AR、VR 將是 5G 時代最重要的應用，更是可以改變台灣產業的機會。」周永明建議，以色列在產業型態、人才素質、市場規模上都與台灣接近，而台灣的基礎技術比以色列好，差別只在於台灣雖然善於研究、卻缺乏文化及環境，不善於做終端產品，建議台灣可以參考以色列的發展模式，學以色列做尖端技術，思考未來什麼產業或產品的價值最高。



▲工研院 26 日展示「City Eyes 雲端視訊分析平台技術」，已協助警方偵破重大案件。（ photo by 工研院提供 ）

國際瞭望

■ 高惠宇
(時事評論員)

猶記一年前的七月，日本自民黨聯盟在參議院選舉中大贏 145 席，加上其他政治光譜相同人士，已跨過了啟動修憲程序的 3 分之 2 門檻。首相安倍

志得意滿。

空前挫敗

但才一年光景，自民黨在本月的東京都議會選舉中卻遭遇了空前挫敗，從 57 席掉到 23 席。電視主播出身的市長小池百合子的新政黨，則拿下了 127 席中的 49 席，成為東京都議會中的最大勢力。

日本媒體和政治觀察家都認為，這次雖是地方選舉，但其結果將影響首相安倍晉三未來的繼續掌權之路，東京都議會選舉一向被視為全國政治態度

的風向球。2009 年的東京都議會選舉，自民黨只拿下了 38 席，創下了最低紀錄，該黨接下來就在同一年的眾議院大選中失去了執政權。

人氣直落

這次選舉前，安倍因為一連串商業利益輸送醜聞和內閣閣員的爭議施政，人氣直落。安倍自 2012 年二次組閣以來，改變了近 20 年來日本首相任期短暫、隨時換人的歷史。成為二戰結束後日本任期第三長的首相。去年底，安倍又利用其在

自民黨內的穩固地位，修改了黨章，讓黨總裁可以三連任。

2018 年 9 月，安倍兩任黨總裁任期屆滿後，如再度獲連任，他將成為日本在位時間最長的首相。日本媒體已經開始稱這種現象為「安倍獨大」。

醜聞纏身

在「長期執政」和「穩固執政」雙重光環下，安倍內閣開始驕橫自大、遠離民意，直到今天醜聞纏身。選前，安倍本人和妻子深陷森友學園、加計學園的圖利醜聞，他的親信閣

員國防部長稻田朋美在東京都選舉中，以自衛隊名義為選舉拉票，觸犯了日本憲法大忌，導致安倍的民意基礎逐漸崩塌，讓自民黨付出了慘痛代價。

可以說，東京都議會選舉的重大失利，已動搖了安倍在自民黨中絕對優勢的地位。

挑戰中日關係

此外，自民黨此次慘敗，也可能使得安倍更難追求在 2020 年前修改和平憲法第九條的目標。取消和平憲法無論在日本國內或國外，都是個重大歧異

的議題。尤其挑戰了敏感的中日關係。

安倍近兩年在美國協助下，正努力修補與北京的關係。為了凸顯對華關係改善，安倍一直希望儘快舉行 2016 年被延擱的應在日本舉行的中日韓首腦會談，也希望三國首腦會後，他能順利正式訪問中國大陸。這些舉措，對他 2018 年以後再度尋求連任有很大幫助。

如今，東京度選舉落敗，各方好像都有一葉知秋的預感，安倍未來之路怎樣走，值得觀察。

「雙子星」孫政才落馬 中共接班人敏感

中國大陸內定的政壇接班人孫政才突然落馬，外界很關心另一位內定的政壇接班人、中共廣東省委書記胡春華的前途。



▲胡春華的消息最近顯著減少，尤其是孫政才出事之後，未見胡春華有公開活動，說明胡春華一步一履小心翼翼。(photo by 中共中央委員會網站)

【本報駐美記者劉屏華府報導】中國大陸內定的政壇接班人、中共重慶市委書記孫政才突然落馬，外界很關心另一位內定的政壇接班人、中共廣東省委書記胡春華的前途。由於廣東的 GDP 遙遙領先其他各省，反腐工作也頗具成效，胡春華多次獲得習近平肯定，前途看好。

孫政才被視為國務院總理接班人，胡春華則被視為總書記、國家主席接班人，外界稱為「雙子星」。兩人是中共中央政治局委員中僅有的「60 後」，都是胡錦濤擔任總書記時提拔的，前程遠大，按慣例，應在今年秋天的第 19 次共產黨全國代表大會（簡稱 19 大）進入政治局常委

會，躋身最高權力階層。

但孫政才在 7 月中離職，本周一又傳出因為「嚴重違紀」而遭到調查，政治前途可能就此告終。孫政才落馬，各方普遍認為行之有年的「隔代欽點」不再適用，那麼另一位「隔代欽點」的政治明星胡春華未來又將如何？

胡春華生於 1963 年，北京大學中文系畢業，曾長期在西藏、內蒙等地工作，也曾在共青團中央任職，與胡錦濤的境遇有些類似。他在 2012 年出任廣東省委書記。《新唐人》電視台報導稱，胡春華曾經上書中央說，不願擔任「隔代指定繼承人」，顯然是因為習近平、江澤民激烈搏弈，

胡春華不想成為權力鬥爭的焦點和靶子。

官媒上，胡春華的消息最近顯著減少，尤其是孫政才出事之後，未見胡春華有公開活動，說明胡春華如履薄冰小心翼翼。

香港媒體《爭鳴》在去年曾報導說，習近平認為「隔代指定繼承人」作法有弊病，諸如帶病晉升、做官無為等，因此在去年 3 月 2 日的中央政治局會議上，決議撤銷「隔代任命」。

海外及香港媒體正紛紛探討胡春華可能的出處。有的稱，胡春

華可能還是會成為政治局常委，但不會擔任國家主席，而是執掌政協。有的說胡春華未必能夠「入常」，可能出任國務院副總理。有的說，人大、政協、新疆都是胡春華的可能去處。

也有的說，胡春華最近接連出訪以色列、愛爾蘭、英國，鼓吹習近平的「一帶一路」計畫，顯然是受到習近平倚重。香港《爭鳴》雜誌稱，廣東的 GDP 遙遙領先其他各省，反腐工作也頗具成效，胡春華因此多次獲得習近平、王岐山肯定，所以前途依然看好。

基督徒返鄉建設 伊拉克城市重生

【本報記者莊瑞萌綜合報導】歷經 2 年聖戰戰士統治後，伊拉克基督教城市克拉克斯（Qaraqosh）開始出現大量基督徒返鄉，重建家園。對此，法國主教認為，當地民眾陸續返鄉重建家園，可讓該城市再度從戰火中獲得新生。

據《詢問者報》報導，伊拉克主要基督教城鎮克拉克斯在經過 IS 摧毀後，如今已經漸漸恢復成原本樣貌，而原本從克拉克斯逃離的人民也逐漸回到這個熟悉的城鎮。

對此，法國里昂大主教巴林提到，他在 2014 年 7 月 29 日曾造訪此地，當時克拉克斯仍是輝煌與絢麗，但在遭受 IS 摧殘後，變得殘破不堪。在 IS 撤退之後，城鎮也慢慢恢復原狀，對此，他有感而發地指出，看到這景象讓人重新感受到希望。他日前也在受到不少損傷導致鐘樓損毀的聖母無原罪主教座堂（Cathedral of the Immaculate Conception）講道並舉行聖餐。

IS 組織在 2014 年 8 月佔領

克拉克斯，伊拉克部隊則在去年 10 月在摩蘇爾邊界靠著武力成功奪回這個屬於他們的城鎮。

不過，在該鎮約 5 萬名居民重返城鎮前，仍必須進行為期數個月的掃雷工作，以確保居民安全。在成功驅逐 IS 以及完成清掃工作後的 8 個月，約有上百戶家庭已經搬回到城鎮，許多商店也重新開張，可以感受到整座城鎮正在逐漸地恢復生機。

日前當地人民加上士兵，約有 100 人參加彌撒聚會，巴巴林以及他的代表團也在尼尼微平原保護組織保護下也來到此地參與活動。其中一位 42 歲居民穆薩表示，巴巴林的來訪讓他們感受到在伊拉克以外的地方，也有人民跟他們一同分擔在所受到的苦難，有團結一心的理念，這對他們重建家園的士氣有非常大的幫助。

摩蘇爾敘利亞大主教佩特羅斯在為克拉克斯的所有居民祈禱時也表示，「對於這個國家的重生感到無比悲傷，卻又同時感受到了非凡的希望。」

美國會鎖定制裁 俄伊朗北韓成大敵

【本報記者李牧權綜合報導】美國民主共和兩黨罕有地「同聲同氣」表決，通過對俄羅斯、伊朗與朝鮮的新制裁措施。總統川普曾在 25 日發表演說時強烈警告伊朗切勿嘗試在核武問題上挑戰美國底線。加上，美國國防部同日聲稱朝鮮將在短期內進

行下一波導彈試射。故國會此次大比數鎖定制裁對象，無疑是向外宣稱俄國、伊朗與朝鮮為美國三大敵人，並顯示對抗極端主義的決心。

美國國會 26 日以 419 贊成、3 票反對的壓倒性表決通過對俄羅斯、伊朗和北韓實施新制裁法

案。以回應俄羅斯干擾去年美國大選與度 2014 年強行吞併克里米亞半島、朝鮮連續的導彈試射、以及伊朗核武發展計畫。

然而，川普上台後一直對俄羅斯採取放寬態度，並嘗試尋求更多的合作空間。惟在「通俄門」醜聞爆出後，共和黨聯合民

主黨祭出新措施，勢將影響川普對俄的外交策略。新法案列明，總統若要作出任何涉及對俄國進行放寬或解除制裁的動作，均須向國會提交報告，國會擁最後決定權。

據《英國廣播公司》引述俄羅斯外交部副部長雷雅布可夫（Sergei Ryabkov）指稱，新制裁措施將為美俄關係埋下「危險的地雷」，並使美俄關係變得更複雜。

雖然川普一直反對新制裁措施，並對法案擁有最終否決權，但在醜聞纏身下，一般相信他亦不敢鋌而走險。《衛報》引述白宮回應指，總統雖同意對俄朝伊

朗進行制裁，但仍正在審查與檢討最後的立法方案。川普上任半年，美國在國際上的形象與領導地位不如以往，加上核武問題為美國國安帶來的威脅日漲。國會堅決鎖定制裁對象，無疑能為美國在國際社會中擔負對抗極端主義的領導角色帶來正面的推動作用。



▲美國眾議院議長萊恩揚言，新法案獲大比數通過就是表明國會為保護美國人民安全，而展示出堅決對抗敵國之決心。(Photo by Wikimedia)

利比亞停戰宣言 馬克宏調停有功

利比亞內戰的兩大陣營領導人握手言和，並承諾將盡快在國內舉行公開選舉，期望能統合受內戰撕裂長達6年的國家。



▲在馬克宏(中)見證下，沙拉吉(左)與哈夫塔(右)達成和平協議。(photo credit by 馬克宏臉書)

【本報實習記者陳睿仁綜合報導】在馬克宏的見證下，利比亞內戰的兩大陣營領導人握手言和，並承諾將盡快在國內舉行公開選舉，期望能統合受內戰撕裂長達6年的國家。然兩大領導人的決定未必能獲得各自管轄區的認可，和平宣言的後續發展仍有未知數。

根據《美聯社》報導，利比亞總理沙拉吉(Fayez al-Sarraj)與東部軍政府哈夫塔(Khalifa Haftar)在25日同意停戰，承諾未來共同舉行公開選舉並聯合對付恐怖主義和人口走私。停戰宣言的幕後大功臣是法國總統馬克宏，他在巴黎西部的拉賽勒聖庫魯市(La Celle Saint-Cloud)順利讓兩位敵對領導人握手言和。

利比亞自2011年格達費獨裁政權垮台後便陷入長年內戰。西邊沙拉吉領導的黎波里(Tripoli)政府有聯合國支持，東邊哈夫塔將軍領導的托布魯克(Tobruk)政府則掌控國家軍隊和油田。

馬克宏在記者會表示，擁有政治正當性的沙拉吉和軍事正當性的哈夫塔決定要攜手合作，展現具有歷史定位的勇氣。馬克宏也隨後在推特上表示利比亞

朝和平邁出一大步。

根據《CNN》報導，這次和平宣言一共發布十點聯合聲明，其中最受大眾關注就是承諾公開選舉。對此馬克宏表示，目標是明年春天投票，然而宣言當中卻沒有明定日期或期限。另外宣言雖明示雙方武力除了反恐用途以外一概禁止，卻沒有清楚規範「恐怖份子」的定義，使宣言仍有不確定性。

根據英國《衛報》報導，自2011年格達費政權垮臺後的和平宣言都被破壞。雖然成功促進利比亞和平，馬克宏承認這次的停戰宣言仍有變數。沙拉吉與哈夫塔各有各的挑戰，沒有軍權的沙拉吉恐無法解散的黎波里政府下的民兵團，哈夫塔則需要托布魯克政府國會同意和平宣言。

馬克宏如此關注利比亞並非沒有原因，《聯合國難民署》報告中指出，89%橫渡地中海往歐洲的難民都是從利比亞出發。由於利比亞境內群雄割據政府無能，意外讓人口販子「生意興隆通地中海。」包含法國、義大利等臨地中海的歐洲國家都希望利比亞盡快恢復國內秩序，以打擊人口走私。

寮國大象走私中國 供馬戲團展示

【本報記者莊瑞萌綜合報導】大象受歡迎，助長非法走私大象至中國數量開始增加。根據野生動物調查人員發現，過去幾年寮國已成功走私近100頭大象前往中國，提供馬戲團或動物園展示。另外，亞洲地區收容環境也欠佳，讓受保護的大象淪為人類賺錢的工具。

走私大象賤買貴賣

據英國《衛報》報導，日前野生動物調查人員阿曼與其團隊在調查走私大象去向後發現，其中16頭大象從寮國走私到杜拜1家野生動物園，但都沒有合格

出口許可證。

在和幾名大象的業主會面後，也發現寮國主要貿易來源來自中國，因為大象在中國馬戲團與動物園佔據重要地位，可為這些場所增加不少收入。目前在上海、北京野生動物園與杭州野生動物園都能看到大象蹤影。

被寮國馴服的大象價錢約在2.3萬英鎊左右，但經過代理商轉手到中國後，價錢翻倍為23萬英鎊。不過，這種做法不被允許，而且違反「瀕臨絕種野生動物國際貿易公約」規定。

中國動物福利倡導者胡春梅表示，過去這幾年來約有100頭大象走私到中國，瀕臨絕種野生動

植物國際貿易公約也提到，除非不是用於商業行為或已經過允許人工繁殖，否則一律禁止任何的國際貿易行為。

中國盛行走私動物

阿曼指出，要求寮國馬上停止這種國際貿易行為似乎有困難，但他認為中國也得負起相當大責任，中國一直以來處於不斷走私進口物種的狀況，包含犀牛、殺人鯨與大象以及最近的150隻黑猩猩。

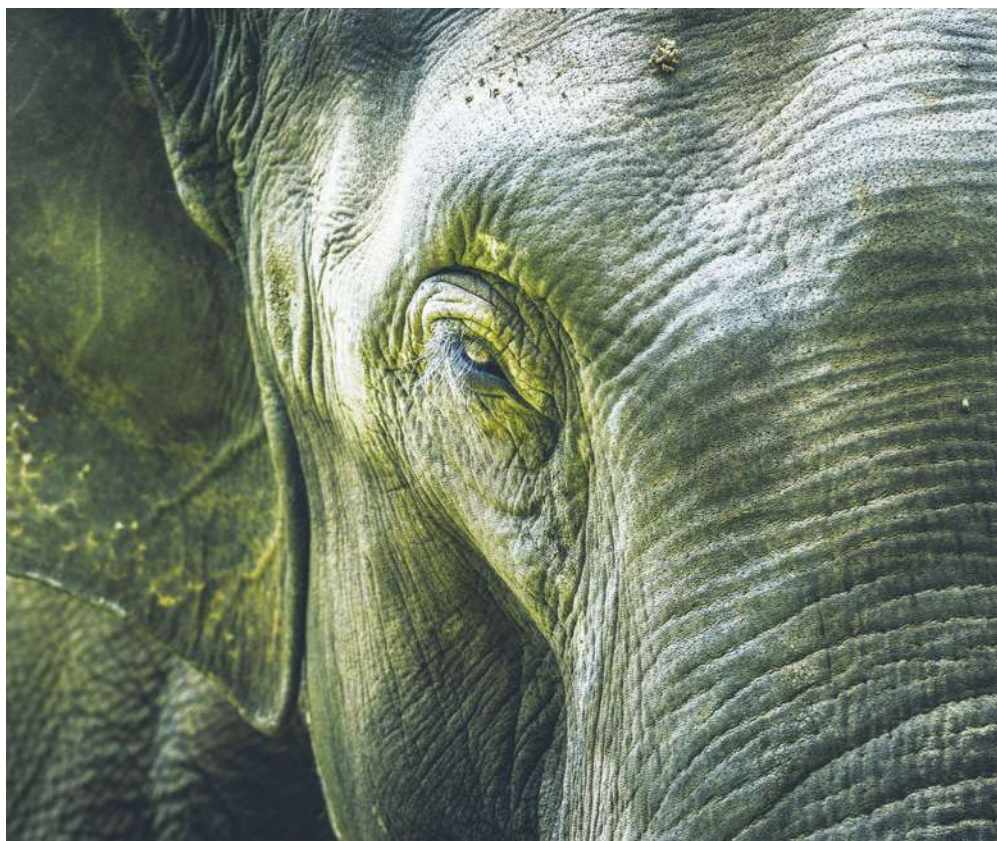
據《哥倫比亞人》報導，位於英國的世界動物保護協會(World Animal Protection)指

出，經過調查6個亞洲國家娛樂場所中的3千頭大象後發現，近4分之3大象是生活在不佳及無法接受的環境下。

大象成娛樂對象

調查泰國、寮國、柬埔寨、尼泊爾、斯里蘭卡與印度的大象後，研究人員發現泰國境內有4分之3大象被當成娛樂用途供觀光客騎乘。即使泰國曾在2015年實施虐待動物法，當中載明虐待動物者須受為期2年牢獄之災，但大象並沒有包含在其中。

該協會指出，日前已成功說服160多家旅遊公司停止銷售和推廣將大象當成娛樂措施的場所。



▲動物保護人士表示，中國動物園內的大象多數來自寮國。(Photo by aotaro on Flickr used under Creative Commons license)

◀研究人員發現泰國境內有4分之3大象被當成娛樂用途供觀光客騎乘。即使泰國曾在2015年實施虐待動物法，但大象並沒有包含在其中。(photo by traveler)

圖文選粹

圖文 / 中央社

很搭台美食 紐代表處推紅酒



▲台灣與紐西蘭在西元2013年簽署台紐經濟合作協定，台灣外銷紐西蘭至今成長11%。紐西蘭商工辦事處代表涂慕怡(Moira Turley)(右)26日表示，紐西蘭有許多品質優良農產品，紐西蘭產葡萄酒也很搭台灣美食。

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



把關用藥安全 食藥署稽查 800 藥廠

食藥署自去年7月開始稽查西藥製劑廠及販賣藥商是否符合「西藥藥品優良運銷規範」(GDP)安全標準，已查獲中榮、天良的不法行為。

【本報記者蔡旻豪台北報導】為把關民眾用藥安全，健全藥品出藥廠後的儲存及運輸品質，食藥署26日在記者會上表示，自去年7月1日開始稽查西藥製劑廠及販賣藥商是否符合「西藥藥品優良運銷規範」(GDP)安全標準，期間查獲中榮、天良公司不法行為的藥廠，將要求限期改善。

食藥署修訂藥事法規定，並於6月14日公告實施。明定經營藥商批發、輸入及輸出業者實施西藥優良運銷規範，將所有執行藥品批發運銷之藥商納入GDP管理法源。為此，稽查人員預計將花費2年半時間相繼完成800多家藥商運輸品質的查核。至7月18日止，僅148家通過GDP服合性評鑑，還有500多家待檢查。

GDP檢查項目包括保持藥品的品質，從生產到消費過程中，始終使其處於恆

定低溫狀態，也是查核的重點項目之一。食藥署風險管理組科長謝綺雯表示，業者藥品運送保存的冷藏溫度需維持在2~8度c、冷凍依藥品種類不同至少需於負20度c以上標準值。

謝綺雯說明，稽查重點會放在每家藥廠的批發行為，藥廠是否都有投資或委外配置專門運輸藥品用的冷鏈物流車，專門做於運輸藥品用途。她進一步說明，藥廠委託物流業者運送的話，會注意藥廠是否有簽約證明以及物流車需符合GDP需求。

前幾年的「仿冒藥品事件」及「藥品改標延長效期事件」造成民眾對於用藥安全產生疑慮。食藥署指出，透過這次公告實施「西藥藥品優良運銷規範」施行項目，讓業者有法規可以遵循，使民眾能夠安心用藥。



成8百多家藥廠稽查。(photo by 蔡旻豪/台灣醒報)

米蛋糕大賽奪冠軍 父親節添酸甜滋味



▲「2017父親節米蛋糕創意大賽」冠軍指定款與自由款作品。(photo by 張嘉琦/台灣醒報)



▲「2017父親節米蛋糕創意大賽」入圍總冠軍賽的作品。(photo by 張嘉琦/台灣醒報)

【本報記者張嘉琦台北報導】蛋糕以紅酒、雪茄、拖鞋、房子甚至是書的造型出現，讓人嘆為觀止，更難以想像這些蛋糕都是用「米」做成！今年農糧署舉辦「父親節米蛋糕創意大賽」，署長陳建斌說：「激起創意最好的方法就是比賽！而且獎金高一點，高手會多一點。」高達20萬元的冠軍獎金，最後由彼得潘烘焙坊奪得。

全國78家蛋糕業者、計156項產品參賽，歷經書面審查、區域出賽等重重關

卡，彼得潘烘焙坊最終自31家業者中脫穎而出，摘下總決賽冠軍頭銜，其作品雖然沒有特殊外觀造型，但評審認為其口感甚佳，「酸甜滋味最適合炎熱夏天」，因此頒發冠軍獎座。亞軍及季軍則分別為哈克大師菓子工坊及貝米烘焙工作室。

農糧署署長陳建斌表示，米製米穀粉的好處很多，米穀粉保濕度佳、吸油率低，很適合研發成米蛋糕、米銅鑼燒、米餅乾等各式新型態米食製品。這次比賽規定業

者以51%以上國內產製的米穀粉為主原料，搭配國產紅龍果、香蕉、地瓜及落花生等指定食材，發揮創意，製作符合父親節主題的米蛋糕。

「農糧署以後會更加努力，讓身懷絕技的朋友們有更多機會出來亮相。」陳建斌說，台灣真的是寶島，農產品多樣、豐富且高品質。台灣農業的核心是稻米，但現在很多年輕人都吃以小麥為原料的麵食，因此，集結全國的烘焙高手來舉辦這

個比賽，希望把台灣本身可以充分供應的稻米，加上台灣很多水果及雜糧，化作成現在年輕一代喜歡的烘焙點心。

陳建斌於頒獎前說，今天在場的蛋糕不只是送給爸爸而已，而是送給「全家人」的蛋糕，因此充滿「家」的味道。「希望透過我們這些烘焙高手的超絕手藝，讓台灣消費大眾都吃到最美好的烘焙商品。」

丁松筠神父遺作：我的一生只有愛

被稱為「長頸鹿叔叔」的丁松筠神父從1967年來台後，便一直奉獻50年，日前丁神父不幸病逝，天下文化出版訪談他的書作。

【本報記者鄭羿菲台北報導】已故的「長頸鹿叔叔」丁松筠神父26日出版生前最後書作《我的一生很平凡，只有愛而已》。新書發表會吸引許多名人出席緬懷丁神父對台灣的貢獻，包括副總統夫人羅鳳蘋、教廷駐台代辦高德隆、光啟社副社長黑幼龍、資深主播沈春華、歌星崔苔菁等人，眾人分享自己與丁神父的故事時不約而同地說，「看到丁神父照片的笑容，彷彿他還未離開。」

長頸鹿美語、空中英語教室都是青少年學英文時，首先接觸到的英語教材，而被稱為「長頸鹿

叔叔」的丁松筠神父從1967年來台後，便一直奉獻50年，日前丁神父的病逝讓社會各界扼腕，好消息是天下文化26日出版了丁神父生前接受半年訪談的書作《我的一生很平凡，只有愛而已》。

笑容成招牌

「丁神父在書作中的每一張照片，都是他的熱情笑容，也因為他這抹笑容散發出來的『愛』，影響許多人。」黑幼龍在新書發表會上致詞時表示，每個人的一生都留下許多東西，像是音樂家貝多芬、巴哈等人都留下曠世樂

作，而丁神父所留下的，就是他改變的每一個生命。

黑幼龍回憶道，丁神父的一生都過得非常喜樂，我們也受到他的影響而看見喜樂的一隅，若我們看丁神父的生平故事時，能抱著「未來我要怎麼樣更快樂」、「我要怎麼做才能讓周圍的人快樂」等想法去看，相信能找著很多答案。

為台奉獻50年

「年輕時我曾問過丁神父，成為神職人員就不能有愛人了，他要怎麼度過漫長一生？丁神父卻給我一個始料未及的答案：『這

樣我就能愛所有人了』。」久未在鏡頭前露面的崔苔菁穿著淡藍T恤簡單裝扮說，當時她不明白這樣的意境，但如今丁神父為台灣奉獻了50年，當她看見台灣社會這麼想念丁神父時，她好像體會到了這份「愛所有人」的意境。

沈春華說，她想分享一個故事，丁神父在有一次修士的課程中，到尼姑庵求宿3天，但他只有300元，沒想到尼姑庵願意讓他留宿3天，結束後還為了丁神父堅持要付錢，但尼姑卻堅持不收，雙方在大廳互相追逐。當她講完這份故事，現場民眾都忍不住笑了出來。

心胸開闊不平凡

「丁神父面對不同人、不同事、不同宗教，他的心胸依然如此開闊自然，認識丁神父30多年，他帶給人的親切無人可比，他的愛沒有排除、沒有遺漏、更沒有挑選。」沈春華總結說，他的一生都在貫徹「我傳道不是教別人怎麼做，而是跟別人建立關係，樂於分享人生的一切。」在現今世界我們內心可能充滿了疑惑、恐懼與怨懟，但丁神父心中卻只有愛，真是太不平凡了。

向布拉姆斯致敬 葉綠娜：全球創舉

►台灣鋼琴家葉綠娜(左)與魏樂富夫妻兩人亦曾於2014年舉辦「青春貝多芬35首鋼琴奏鳴曲音樂會」。(photo by 李牧權/台灣醒報)



【本報記者李牧權台北報導】正當音樂家布拉姆斯逝世120週年，台灣鋼琴家葉綠娜與魏樂富夫妻兩人邀集19位台灣菁英鋼琴家，舉辦「向布拉姆斯致敬」全本鋼琴作品系列音樂會，並盼全面呈現布拉姆斯的所有鋼琴作品，令聽眾更加認識這位偉大的音樂家。

由於演出人數眾多，場次亦多達6場，加上本次音樂會將演出布拉姆斯全套鋼琴作品，「這次是一項創舉，因為在全世界很少有這樣子演出的音樂會！」葉綠娜雀躍地表示。

本次音樂會葉綠娜找來年輕一代的台灣優秀鋼琴家出演，用意在於讓這些台灣音樂界的明日棟樑能透過音樂作品的全貌，更認識布拉姆斯音樂創作中的多元性。

魏樂富表示，我們都習慣只

聽一位作曲家5%的作品，便對其進行全面評價，繼而形成刻板印象。他認為，布拉姆斯的作品形式十分多元、貫通古今、且充滿情感與生命力，因此只能透過欣賞他的所有作品來認識這位有「貝多芬傳人」之稱的音樂名家。

兩人又表示，正因為布拉姆斯創作的作品之多面性，所以才需要各擅長不同風格、不同曲風的音樂演奏家來為這場音樂盛會，帶來更宏觀、更立體的呈現。

出生於德國漢堡的布拉姆斯是十九世紀新古典主義的主要人物，更在古典音樂史中，與巴赫(Bach)及貝多芬(Beethoven)合稱為「三B」，以表示這三位德國作曲家在古典音樂中的代表性地位。



▲已故的「長頸鹿叔叔」丁松筠神父生前最後書作《我的一生很平凡，只有愛而已》出版了。(photo by 鄭羿菲/台灣醒報)

動物園貼心招待 炎夏動物爽喫冰

保育員說，說到吃冰最開心的就是台灣獼猴，但通常只有猴王吃得到冰，因此還得分裝比較小的水果杯冰給其他猴子猴孫們。

【本報記者鄭昇菲台北報導】最近遊客似乎看見不少動物園裡的動物，抱著透明亮亮的東西在啃，到底是什麼？「那是園方替動物們準備的消暑冰品。」動物園發言人曹先紹26日受訪時指出，由於天氣太熱，每週三下午就會準備水果桶冰、血水冰等5種口味的冰品給動物們吃。保育員說，「說到吃冰最開心的就是台灣獼猴，但通常只有猴王吃得到冰，因此還得分裝比較小的水果杯冰給其他猴子猴孫們。」

台北近日高溫動輒超過36度以上，不少民眾紛紛躲在辦公室中不願出門，或光顧冰品店大啖消暑冰品。最近不少民眾逛動物園時，發現有些動物手裡抓著透明的東西在啃，到底

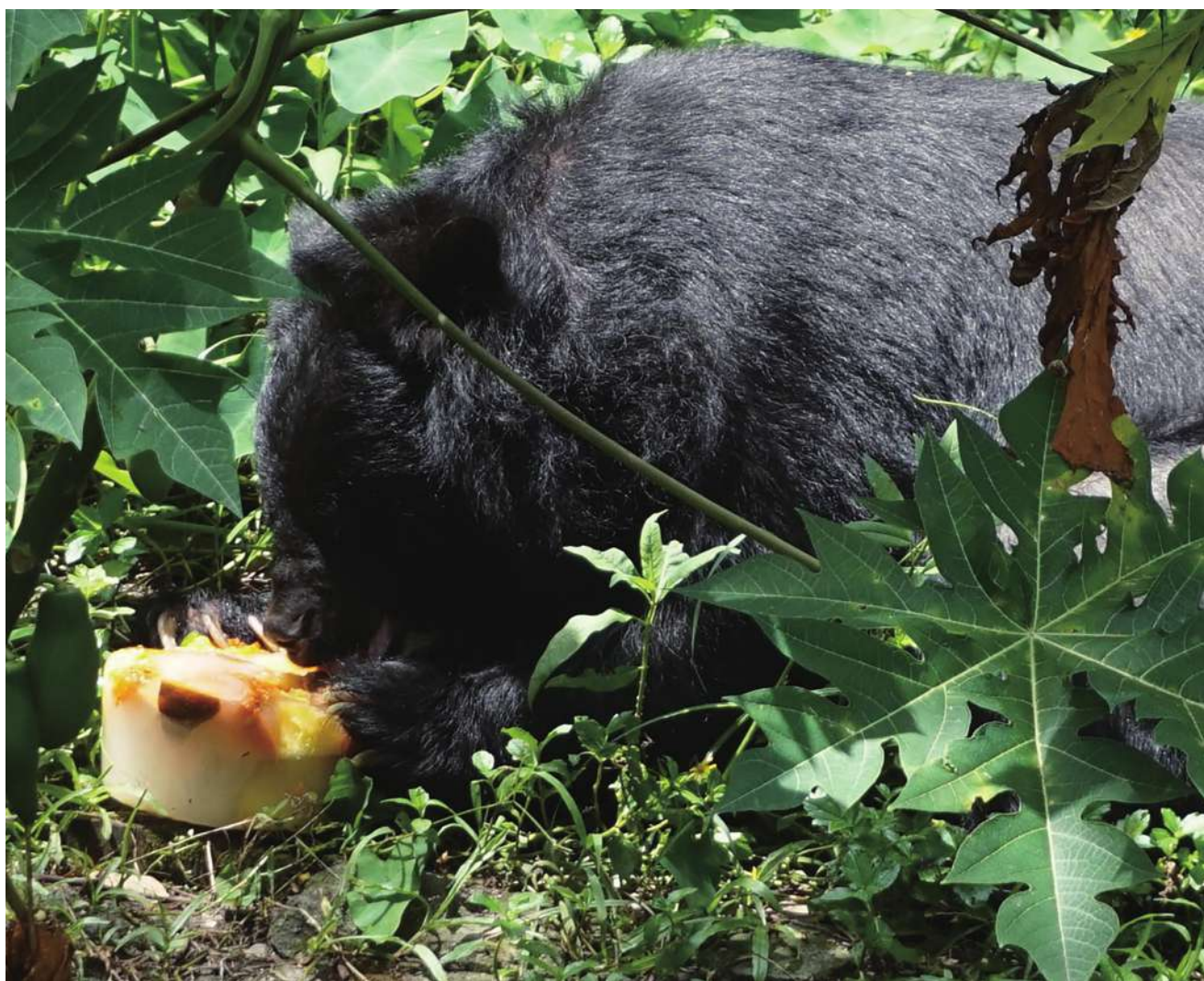
是什麼東西讓牠們在大熱天中還這麼愛不釋手？曹先紹26日受訪時解惑說：「那是為每種不同喜好的動物們所造的5類消暑冰品。」

曹先紹指出，連日高溫讓動物們在戶外都曬昏了頭，除了兩棲爬蟲類食量增加外，其餘的動物們都出現食慾下降的現象，為了替動物們消暑，園方除了啟動廣場噴水池、噴霧系統來降低環境溫度，各館區戶外活動場也都有遮蔭的設計外，動物廚房則搖身一變成了「動物冰工廠」，專門製作讓動物消暑和增進行為豐富化的冰品。

「動物廚房在每週三下午必須準備33桶『水果桶冰』、112杯『水果杯冰』、2桶『血水冰』、1桶『碎肉冰』及2桶『柳

葉魚冰』給不同的動物們吃。」曹先紹說，其中水果冰是給黑熊、台灣獼猴、金剛猩猩及非洲象等動物；碎肉冰與血水冰則是給非洲動物區的斑點鬣狗及非洲獅，至於柳葉魚冰則是為台灣動物區的歐亞水獺所準備，藉此增加牠們的食慾。

保育員說，黑熊們因為都各有一大塊水果桶冰，所以不用搶食，可以悠哉品味，而平常就會自己捕魚的歐亞水獺，則會圍繞著浮冰打轉嬉戲，等柳葉魚和冰塊分離後才吃，至於階級制度森嚴的台灣獼猴們，雖然遇到水果杯冰熱鬧得到處跳來跑去吱吱叫，但卻只有猴王能搶先品嚐，因此得費心準備小杯的水果杯冰，才能讓其他猴子猴孫安心享用。



▲每隻黑熊都有一塊大大的水果桶冰，可以慢慢悠哉地品味。（photo by 北市動物園）



▲保育員分裝水果製作「水果杯冰」。（photo by 北市動物園）



▲保育員得分裝許多小杯的水果杯冰，才能讓階級森嚴的台灣獼猴個個都想用到消暑冰品。（photo by 北市動物園）



▲非洲象用鼻子先將桶冰摔碎後就可以直接享用了！（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

預備暑假的新樂趣

- 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。

硬殼新包裝
好評登場

定價 380元

故事卡

記憶卡

竹鼠卡

耶路撒冷

家庭同樂、朋友同歡、團契同習

適用年齡6歲以上

二訪台北機廠 古蹟經營感慨多

三年後重遊台北機廠，相比 2014 年 10 月台北鐵道節期間前來參訪的景況，廠區顯然經過整理，但反而失去那份味道。

圖／文 洪榮成

（政大 EMBA 攝影社）

三年後重遊台北機廠，覺得廠區收拾得很乾淨；我們有幸，在開放報名的第一天成功報上 2017 年開放參觀的第四梯次，那是週六下午兩點到五點，有約十名工作人員及志工協助導覽，比起 2014 年台北鐵道節的自由參觀，這回略顯得緊張。

有不少成員曾在 2014 年 10 月台北鐵道節期間前來參觀拍照，時隔三年，廠區顯然經過整理，有成員提到整理太乾淨，反而失去那份味道。

機廠韻味全失

感受最深的一位攝影老手也說：「如今的台北機廠有如浸泡在福馬林中的軀殼，五臟六腑都已被洗淨掏空，辦公室沒

有玻璃片下壓著美女圖的辦公桌，機房電力上沒有乖乖，深鎖的鐵櫃上沒有三點全露的裸女月曆，員工浴室的浴場也被修復得不再有歲月的班駁……」

多位參觀的攝影社同學事後對於隨行工作人員的錄影有點不解：「參觀過程中全程完全無避諱的手機錄影真的匪夷所思，天氣那麼熱，辛苦了錄影人員，也令參訪者有壓迫感」、「我一度懷疑我們是暴民！被嚴格監督又持續被提醒的感覺真的不是很好！」、「戒備森嚴的導覽，還有全程的錄影監控」。

可能是他們也在學習摸索中，一位觀摩的志工這麼說：「政

府也在學習，希望藉由不同性質參觀團體的導覽累積經驗，能摸索出一個適合大眾參觀的開放模式。」

錄影監控 觀感不佳

參觀後，我也思索台灣對於古蹟的經營模式，剝皮寮、四四南村用一排排老照片立牌、油亮木門窗等等觀光區文化展示模式殷鑑不遠，還真擔心官員的應付心態如果不改，可能會毀了好不容易爭取保存下來的台灣鐵路建設里程碑，如果要開放台北機廠，文化部真的要考慮找一批有文化素養的新腦袋，才有機會引領一個新局面吧。



台北機廠 風華不再

圖／文 葉向榮

（政大 EMBA 攝影社）

台北市京華城市民大道上，有個鮮少人知且很少對外開外的國定古蹟台北機廠，這裡曾是臺鐵過往主要的火車車輛維修與改裝基地。電影《天台》（周杰倫導演）、《河豚》（李啟源導演）都曾經在台北機廠的員工浴室取景。

2013 年 1 月 10 日，富岡車輛基地正式取代台北機廠的任務。2015 年 3 月 15 日，臺北機廠舊址經文化部認定為國定古蹟。雖然早已廢棄不用，昔日機廠

運作的生命力不在，但是留下的廠房、器械及員工浴室，都保留歷史封存的故事記憶。

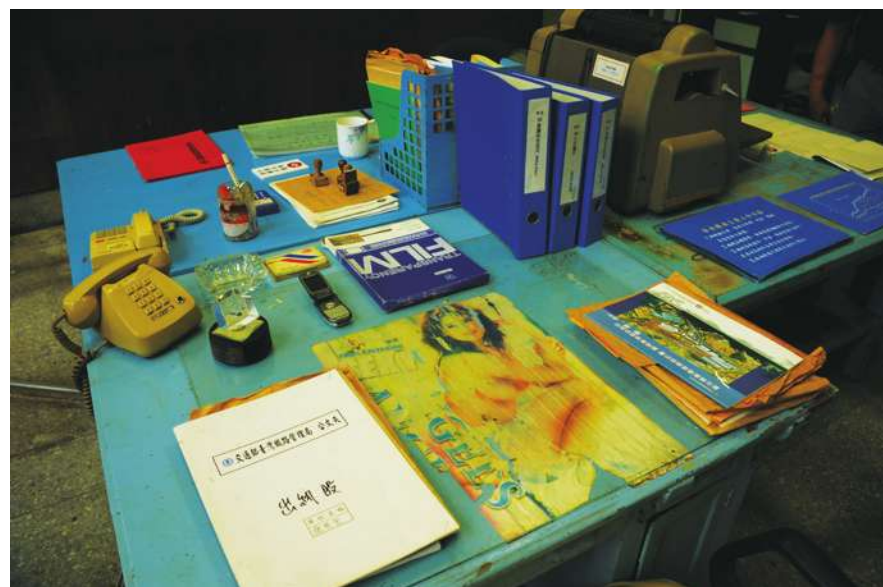
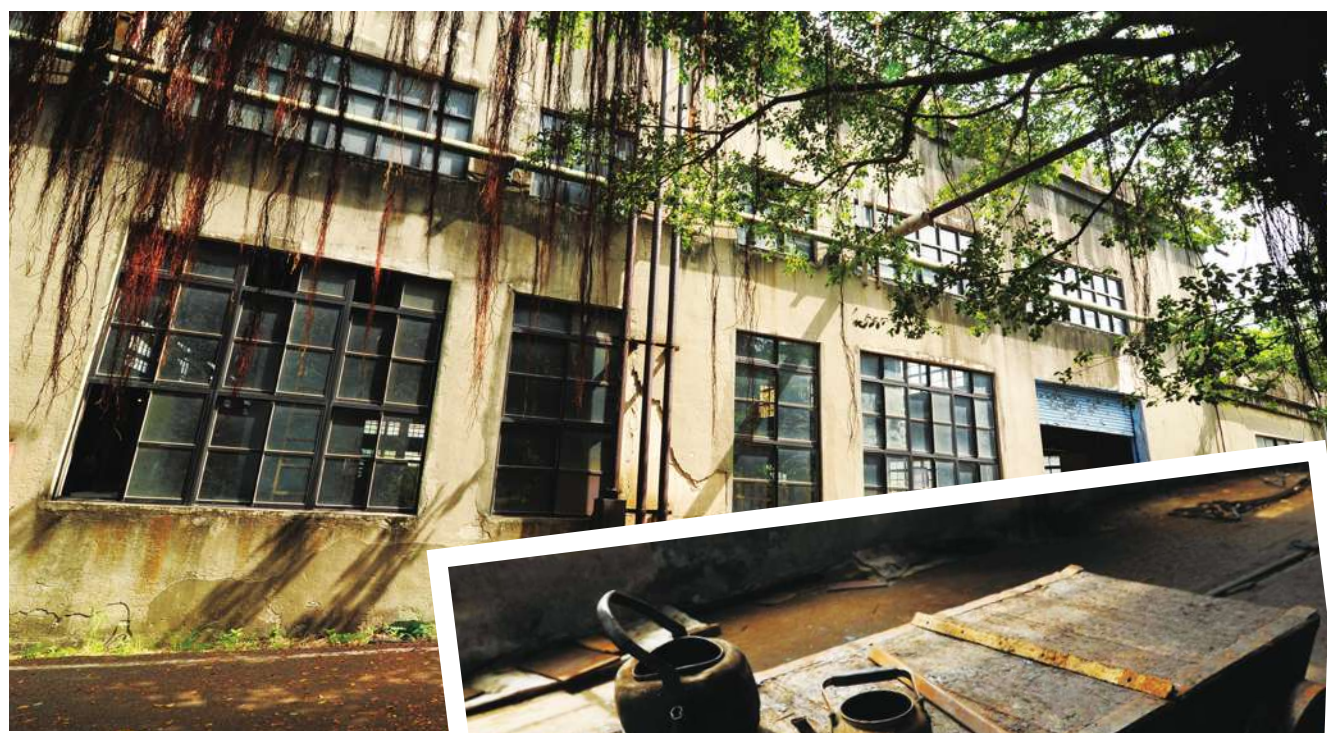
台北機廠現階段 3 至 4 年時間屬文化資產修復階段，規劃未來 10 年後要轉型為鐵道博物館。

三年前的台北鐵道文化節，這裡還想是辦了場嘉年華，仍留存了當年很多勞動的痕跡，鐵櫃上還有裸女的月曆，地上滿是黝黑的油污，員工浴室還陳列了當年老員工的照片。但是近日走訪，內部已幾乎被淨空，地面也打掃的乾乾淨淨。

取代的是紅色圍檔的引導參

觀路線，以及志工的監控錄影，原來這就是定為國定古蹟的代價，缺少真實感的台北機廠還有鐵道博物館的價值嗎？

對映旁邊現代的松菸文創及遠處的 101 大樓，褪去風華的台北機廠內殘破的火車頭及車廂，以及不再會有火車駛過的軌道，還有生鏽的「停看聽，小心通過」的歪斜立牌，也僅剩下夕陽餘燼的美麗。



▽研究指出西方男性精蟲數在過去40年減少一半以上，不過專家認為仍有足夠時間對症下藥。(photo credit by Max Pixel)

男性精蟲 40 年少一半 影響人類繁衍

【本報實習記者陳睿仁綜合報導】最新研究顯示，西方國家男性精蟲數量短短 40 年間減少超過一半，專家推估是因西方生活環境造成男性健康下滑，導致精蟲數減少。

研究員擔心若精蟲量持續減少勢將危害人類生存，不過也有專家認為還需要更多研究證明精蟲數下減是否普遍。

國際精液研究近日發現白人為主國家男性精蟲有減少的趨勢。以色列希伯來大學李維教授團隊從 1973 至 2011 年間研究超過 4 萬份精液樣本，主要著重在精蟲密度與數量的改變。

根據他們近日發表於《牛津大學出版社》的報告，西方工業化

西方國家男性精蟲數量短短 40 年間減少超過一半，專家推估是因西方生活環境造成男性健康下滑，導致精蟲數減少。

國家的男性精蟲密度與數量在研究期間分別下降了 52% 和 59%，等於試驗對象精蟲密度平均每年下降 1.4%，精蟲數則平均每年下降 1.6%。

在《英廣》採訪報導中，李維對於報告感到憂心忡忡，擔心若遞減的趨勢持續下去人類將走向滅亡。「若我們不改變我們周遭環境和暴露在身邊的化學物質，我們將面對人類有可能絕種的難題。」李維的研究報告顯示精蟲數有持續下降的跡象。

報告中雖然沒有指出精蟲減少的原因，但多數專家均認為是西方國家生活方式所造成。一位生育專家表示，西方國家不當的飲食文化導致 3 分之 2 男性肥胖或過胖，而研究已證實肥胖將影響男性睪固酮的分泌與精蟲數量。另外，也有專家認為如塑膠、殺蟲劑、香菸等化學製品都有可能導致精蟲減少。

雖然這次研究遠比過去研究縝密，但許多專家仍認為現在下結論仍言之過早。英國雪菲爾大學教授派西就向《英廣》表示，目

前仍沒有足夠證據證明精蟲在減少，且減少原因亦有待釐清。另外，這次報告顯示出拉美、亞洲與非洲的男性精蟲並沒有明顯減少的趨勢，對此李維表示這些地區的樣本數與研究不足，還需要更多研究才能下結論。

根據《澳洲廣播公司》報導，許多專家認為現階段還不到恐慌的時候。

新堡大學教授羅曼就表示西方國家男性仍能每次製造 5 千萬隻精蟲，而受精只需要一隻精蟲。不過，羅曼也談到雖然還需要更多研究探討飲食與環境對精蟲的影響，這次研究依然是對過胖男性的一次警告。

包裝果汁含糖大超標 一杯就逾上限



◀消基會抽驗市售 16 件柳橙果汁飲品，高達 10 件的糖度都測出超過其標示值。(photo by 林亭好/台灣醒報)

【本報記者林亭好台北報導】市售果汁包裝飲料的含糖量驚人，消基會抽驗 16 件不同品牌的柳橙汁，發現其中 10 件樣品的糖度超出容許誤差範圍，知名品牌美粒果、園之味等甚至只要喝上 400ml，就可能超過每日建議糖攝取量的上限 50 公克。消基會擔憂，外包裝的糖分標示含量偏低，恐會誤導消費者錯估糖攝取量，呼籲政府應訂定果汁的糖分攝限量標準。

隨著現代人越來越重視養生，坊間開始流行「喝含糖包裝飲料，還不如喝果汁來攝取營養素」的養生之道，但果汁包裝飲品真的更健康嗎？消基會以「手持式糖度計」抽驗市售 16 件柳橙汁包裝飲料的糖度，26 日公布檢測結果，發現高達 10 件樣品測出來的糖度遠超過誤差值 20% 的允許範圍，其外包裝標示全數偏低。

消基會董事長游開雄指出，10 件樣品包括知名品牌「園之味 100% 果汁柳橙」、「美麗果

柳橙果汁飲料」、「Q00 橘子汁」等，其中園之味測出的糖度超標最多，一瓶 400ml 的份量（約一杯馬克杯）含糖高達 48 公克，接近國健署建議每日糖攝取量的上限 50 公克，若未加以管制，對國人健康將是一大隱憂。

消基會食品委員會召集人江文章提醒，果汁裡的糖份來源有蔗糖、果糖、白砂糖等，都會轉化成三酸甘油酯（一種中性脂肪），尤其果糖會跳過肝臟管制途徑，直接進入下游的新陳代謝合成三酸甘油酯，更快速形成體脂肪，不只極容易發胖、罹患代謝症候群，還會逐漸形成脂肪肝，增高罹患糖尿病的風險。

消基會呼籲，衛福部應思考訂定果汁、含糖飲料的糖分攝取限量標準，以保障消費者健康；消費者則建議以新鮮水果或現打果汁來取代包裝飲料，以避免攝取過多的化學添加劑。

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，將尖峰用電移轉至離峰使用，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度者可評估選用！

- 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

找到你的作息型態 告別文明病

一個人的日常作息與生理時鐘越吻合，越能把潛力發揮到極致，找到屬於你的「作息型態」，在對的時間做對的事。



▲好時機早已在你體內。你的腦中嵌了一個內在的時鐘，從你三個月大開始便滴滴答答走個不停，分秒不差。(photo by 網路截圖)

►配合生理時間跑步能讓你跑得更快。賽跑選手起床和跑步之間相差了幾個小時，對於表現大有影響。(photo by 網路截圖)

麥可·布勞斯

做「什麼」和「怎麼」做都是很棒也是很必要的問題。但是，一定還要兼顧另一個重要問題，才能更快、更大幅、更持久改善全面的生活品質：那就是「何時」。

時機就是一切

「何時」二字就是終極的奇招妙法，是成功的基石，也是開啟讓自己更敏捷、更聰明、更優秀、更強壯之門的鑰匙。

知道該「何時」進行，讓你無論做「什麼」、「怎麼」做都能發揮最大潛能。即便絲毫改變自己在做「什麼」，也不改變「怎麼」做，只要微調「何時」進行，就能讓你更健康、快樂、更有生產力……而且立即有感。

「何時」真的就是那麼簡單有效。

跟上生理節奏步調

只要稍稍調整作息，比如何時喝第一杯咖啡、何時回e-mail、何時小睡一下，你就能讓每天的節奏重新跟上自己的生理節奏，所有事情都會感覺比以前輕鬆容易、自然順暢。

剛才說「生理節奏」是什麼意思？

你或許聽過相反的說法，但其實萬事幾乎都有「最好」的時刻點。好時機不是你選出來、猜出來或者必須找出來的，好時機早已在你的體內，在你的DNA當中，從醒來的瞬間到睡著那一刻，以及中間不斷進行的分分秒秒。你的腦中嵌了一個內在的時鐘，從你三個月大開始便滴滴答答走個不停，分秒不差。

這個調校精準的計時器就是你的「晝夜節律器」，又稱為「生理時鐘」。準確來說，這是一組稱為「視交叉上核」的神經，位於下視丘當中，就在腦下垂體正上方。

一天由生理節律控制

早上，陽光照進眼球當中，沿著視神經移動，啟動視交叉上核，開始一天



▲目前確立的三種作息型態分類忽略了整體人口中百分之十以上的人：失眠者。(photo by pixabay)

的晝夜節律（在拉丁文當中，circadian是「繞著一天」的意思）。視交叉上核是體內的主時鐘，控制全身上下其他數十個時鐘。

一天中隨著時間過去，你的核心體溫、血壓、荷爾蒙分泌、精神、活力、消化、飢餓程度、代謝、創造力、社交

除非你一到晚上六點就關掉所有螢幕及電源，否則就可能要面臨某種作息失調，也許是早上精神不濟、體重增加、感覺壓力過大，又或是未能充分發揮實力。（當然，現實中不可能一到黃昏就關掉所有電源，但你可以比平時稍早一些關掉螢幕，並在晚上隨著時間將燈光

的研究是突然爆紅，因此我一直忙著追進度。以下是過去幾年晝夜節律領域帶來突破的頂尖研究，僅略舉數例代表：

早晚用藥大不同

配合生理時間治療癌症等疾病能救你一命。二〇〇九年，北卡羅萊納大學醫學院的研究人員利用老鼠做實驗，想找出用藥時機是否會影響受損細胞DNA的修復速度。

他們於多個時段取出老鼠腦部樣本，發現若是晚上用藥，DNA自行修復的速度快了七倍，而且呼應了體內某種酵素隨著晝夜的起落。研究人員提出理論，若要把副作用降至最低並發揮最大效果，病人施用化療藥物的時間應該選在細胞最能自行修復的時間。

創意、分析和時間有關

配合生理時間思考，能讓你更聰明、更有創意。二〇一一年，密西根大學與阿爾比恩學院的心理學家組成的團隊請研究受試者在一天中的不同時間解決問題，有些問題需要分析，有些則需要洞見。受試者在非最佳狀態、疲勞無力時，比較擅長解決創意型的問題；狀態最好、極為清醒、警覺性高的時候，則能夠解決分析型的問題。

研究人員的結論是，創意思考及分析思考都配合生理時間，要著手解決某種類型的問題，某些時間的效果比較好。

早吃瘦更多

配合生理時間飲食，有助於管理體重。二〇一三年，西班牙莫夕亞大學的研究人員找來了四百二十名過重或肥胖的男女，讓受試者每天飲食攝取一千四百大卡，為期二十週。

其中一半的受試者屬於「早吃組」，一天中吃最豐盛一餐的時間是下午三點以前；另一半屬於「晚吃組」，最豐盛的一餐要到下午三點以後才吃。兩組吃的東西相同、分量相當，運動的強度和頻率類似，睡的時數一樣長，控制食慾的激素、基因的功能也都相仿。

哪一組的體重掉得比較多？較早吃的那組平均瘦了約十公斤，較晚吃的人則平均少了約七、七公斤，二者間有百分之二十五的落差。晚吃的人比較可能不吃早餐。

時間療法治憂鬱

配合生理時間过日子能讓你更快樂。二〇一五年，丹麥哥本哈根大學附設醫院的研究人員以每日時間療法（接觸明亮光源、配合起床時間）或運動，治療七十五名有重度憂鬱症的患者。六個月內，接受時間療法的患者有百分之六十二得到緩解，以運動治療的，只有百分之三十八。

配合生理時間跑步能讓你跑得更快。二〇一五年，英國伯明罕大學團隊想找出運動員的表現和他們是白天（白天型）或晚上（晚上型）覺得精神好、活動力強之間的關聯。結果確實有關。

賽跑選手起床和跑步之間相差了幾個小時，對於表現大有影響。比如，起得晚的人晚上跑步要比白天跑得快。速度的差別十分顯著，最高可達百分之二十六。

作息型態有哪些？

每個人的腦中都是一個主生理時鐘滴答答走個不停，全身上下還有數十個比較小的生理時鐘。

但每個人的生理時鐘走的並不是同樣的步調，你朋友體內的時鐘走的的速度可能跟你或你的另一半、你的孩子都不同。這點你早就知道了，你曾注意到某些人起得早，或者你肚子餓時他們不餓，又或者是在你體力逐漸不支時，他們還充滿活力。依照整體而言是晨型人還是夜型人，不同的人可分為不同的類型，稱為「作息型態」。

根據普遍的想法和過去的定義，作息型態有三種：雲雀型：起得早；蜂鳥型：起得不早也不晚；貓頭鷹型：起得晚。

長久以來，心理學家和睡眠科醫師都用標準的晨型 vs. 夜型問卷來決定一個人的作息型態。接觸病人、研究此領域



十五年來，這三種分類以及決定分類的方法一直讓我很困擾。這項問卷只評估個人睡眠、起床、活動的偏好，面向顯得有些單一。在我看來，它並沒有將所有相關因素都考慮進去，更重要的是，這三種分類「一點也不」符合我臨床執業所接觸到的病人。

二元化分不現實

就我說的第一點而言，睡眠的系統為兩段式，但目前建立的作息型態評估卻沒有將兩個衡量指標都包含在內：除了偏好何時起床之外，還有「睡眠驅力」，也就是對於睡眠的需求。有些人的睡眠驅力比別人高，就好像有些人的性慾比別人強。

睡眠驅力由基因決定，決定了你需要多少睡眠，也決定了睡眠的深度。

睡眠驅力低的人不需要睡太多，因此感覺長夜漫漫。這些人容易受到聲音、光線干擾而醒，醒來時並沒有神清氣爽的感覺。

睡眠驅力高的人需要更多睡眠時間，因此感覺長宵苦短。這些人睡得深，但不論怎麼醒，醒來時也沒有神清氣爽的感覺。

睡眠驅力中等的人睡得略深，連續休息七小時後感覺心滿意足、神清氣爽。

作息型態與個性有關

晨型 vs. 夜型問卷設計時也並未考慮填寫者的個性，但要找出作息型態，個性其實無比重要。比如，晨型人往往比較注重健康，夜型人往往衝動，兩類人都不好相處，這點早有數十分研究證實。要全面評估作息型態，個性太重要、太有關係，忽略不

得。我對晨型 vs. 夜型問卷第二項不滿意之處，在於它不符合我接觸過的病人。目前確立的三種分類忽略了整體人口中百分之十以上的人：失眠者。

雖然不論起床時間早、晚還是正常，都有睡不好的人，但我認為真正失眠的人（這種人長期難以入睡、難以維持睡眠狀態或二者皆是，且每晚通常睡不到六小時）是種獨特的作息型態，有自己的起床和睡眠偏好、睡眠驅力、個性組合，和傳統的分類並不相同。

哺乳類作息型態

我決定要重新定義組別，並設計自己的問卷，把所有重要因素都考慮在內。我連作息型態的名稱也改了。人類是哺乳類，不是鳥類，我們和其

2. 獅型：現實中的獅子位於食物鏈的頂端，白天外出獵食。這個稱呼很適合睡眠驅力中等、晨型、有動力、樂觀的人。

3. 熊型：現實中的熊喜歡順其自然隨心遊逛，睡得很好，任何時間都可能出來獵食。這個稱呼十分適合喜歡日出而作日落而息、愛玩、外向、睡眠驅力高的人。

4. 狼型：現實中的狼在夜間獵食，這個稱呼很適合夜型、充滿創意、個性外向、睡眠驅力中等的人。

作息類型會遺傳

要是你無法靠以上簡短的描述認出自己的類型，或許可以認出父母的類型。記住，作息類型會遺傳，具體來說是由 PER3 基因決定。如果你的 PER3 基因為長型，就至少需要七小時深度睡眠才能好好運作，也往往比

各種作息型態都有其目的，也對整個群體的安全有貢獻。生物時鐘必須形形色色，整個群體才能安全度過漫漫長夜。

他哺乳類有同樣的行為，我的作息型態要反映這點。

我開始尋找能夠正確反映自己眼中這四種類型特性的動物，果真讓我找到了：

1. 海豚型：現實中的海豚睡覺時只有半邊腦休息，因此稱為單半球睡眠者，另外半邊則維持警醒，專心游泳、注意有無獵食者。這個稱呼十分適合失眠者：聰明、神經質而淺眠、睡眠驅力低。



▲現實中的獅子位於食物鏈的頂端，白天外出獵食。這個稱呼很適合睡眠驅力中等、晨型、有動力、樂觀的人。(photo by pixabay)

◀配合生理時間飲食，有助於管理體重。早吃的人體重掉得比晚吃的人多。(photo by pixabay)

►現實中的熊喜歡順其自然隨心遊逛，睡得很好，任何時間都可能出來獵食。這個稱呼十分適合喜歡日出而作日落而息、愛玩、外向、睡眠驅力高的人。(photo by pixabay)



▲現實中的狼在夜間獵食，這個稱呼很適合夜型、充滿創意、個性外向、睡眠驅力中等的人。(photo by pixabay)

《生理時鐘決定一切！》簡介

麥可·布勞斯醫師是美國睡眠醫學委員會認證的臨床睡眠博士，在本書中，他舉出大量研究證明，每個人都有最適合自己的「生理時鐘」，一個人的日常作息與生理時鐘越吻合，越能把潛力發揮到極致。因為生理時鐘掌控人體一切，對新陳代謝、情緒、專注力、體重管理、創意發揮與工作表現，都有關鍵影響。

他用親自設計的簡易測驗，將人分成海豚、獅、熊、狼四種作息類型，並針對不同類型給予專業建議。只要找到你的作息型態，並依據書中指示，微調做事的時間點，即使做的事情和方法完全如常，都能激發出從未發現的潛能，表現出你原本就該有的最好一面——而且，立即有感！



作者：麥可·布勞斯

出版社：圓神

出版日期：2017/07/01

■ 余柏青 / 輯

報馬仔

石碇鄉土文化體驗 溫馨開鑼

【新北訊】由新北市政府文化局及石碇區公所共同舉辦的「2017 新北市石碇鄉土文化體驗之旅——美食、美景、美人茶」活動，即日起登場，活動內容包括華梵優人神鼓帶來的精彩表演、多項手作DIY 體驗、石碇文化導覽及山城特色美食展售等，展現石碇茶鄉風華。

活動由華梵優人神鼓以氣勢磅礴的鼓陣揭開序幕、文化局長官及貴賓共同展示石碇特色手作藝品，表演有武術、茶舞及茶道等多種，充分展現石

碇的藝術茶鄉特色。

今年也特別設計結合茶鄉與宗教文化的「好運茶包」與「好運茶罐」，不僅能品嚐到石碇經典茗茶，還能將茶包及茶罐中的詩帶回家裡欣賞，很有趣。

此外，共推出 9 種 DIY 體驗，其中有 5 種文化藝術手作外，還有草編、手工麵線、植物染、襪子娃娃等；若想更深入了解石碇歷史與文化，可搭乘接駁車參加 4 條導覽路線，由導覽老師沿途解說，介紹石碇特色。

仲夏藝文季到南寮 劇場饗宴

【新竹訊】天色漸漸昏暗，許多民眾聚集在南寮漁港等著欣賞由紙風車劇團帶來的雞城故事，延續去年的好評，今年仲夏藝文季一口氣加碼到九場表演，也成功吸引許多民眾走出戶外，一起欣賞最頂級的劇場饗宴。

整個活動現場吸引了六千名大小朋友一起參加，有許多爸爸媽媽帶著

孩子到南寮輕旅行，下午兩三點就開始排隊，就是期望能搶到最好的視野，給孩子最難忘的暑假回憶。

「南寮仲夏藝文季」讓許多大人想起小時候看野台戲的快樂，豐富的節目內容加上舒適的夏夜涼風，歡迎民眾全家一起出門，度過最愉快的親子時光。

台東海洋夢想館 多媒體打造

【台東訊】台東縣成功鎮水試所東部海洋生物研究中心的水族館，以「台東海洋夢想館」的全新面貌呈現，結合生態、藝術、科技打造全台第一座海洋藝術展館，7 月 26 日開館。

「夢想館」表示，館內多媒體互動關卡，大廳命名為「進入海夢的意識館」，民眾一入館可掃描票券上的個人專屬 QRCode，可以選擇人魚家族中的人魚國王、王后、公主或王子，而人頭影

像即可與人魚幻影結合，在兩層樓高的投影牆上悠游。

館內除了精采的百種魚類生態，並主打 3 大關卡的科技互動遊戲，同時結合在地藝術工作者王曉怡的蝶谷巴特作品，讓成功鎮的風情在台東海洋夢想館一覽無遺，而寓教於樂的規畫還有新闢魚菜共生專區，讓知性、有趣的海洋夢想館給大家不一樣的夏天。

每天 3 場怪獸及各類型表演 新北兒童藝術節繽紛登場

今年共有 6 隻原創怪獸，燈光怪、書本怪、水泥怪、音樂怪、筆刷怪。並與新北市五館一園搭配成怪獸藝術體驗區，歡迎民眾來跟怪獸一起玩。



北部

時間：106 年 8 月 4 日 ~ 8 月 13 日
地點：新北市市民廣場

「2017 新北市兒童藝術節」訂 8 月 4 日至 8 月 13 日，於新北市市民廣場登場，首推 6 隻新北在地原創怪獸帶著大家勇闖怪獸島，一起來趟新奇有趣的兒童藝術之旅。

新北市政府文化局與紙風車劇團、大開劇團、新象創作劇團、頑石劇團、逗點創意劇團、動手動腳舞團、藝鑫創意、顛嚙貓及

台灣新生代藝術家賴冠仲、蔡潔莘及陳穩升等聯袂出席，邀請民眾一起來兒藝節玩藝術，看表演。

八月份在新北市府廣場舉辦歡迎光臨怪獸島，附近會有很多很多的怪獸出現，今年共有 6 隻原創怪獸，燈光怪、書本怪、水泥怪、音樂怪、筆刷怪，都是第一次在台灣出現的，並與新北市五館一園搭配成怪獸藝術體驗



區，歡迎民眾來跟怪獸一起玩。

同時市民廣場在下午 3 點到晚上 9 點鐘，每天都有 3 場的舞台演出，表演內容包含民眾最喜歡的怪獸以及各類型表演藝術，另外，市府大廳內更有 AR、VR 科技體驗，可以與恐龍一起玩，歡迎爸爸媽媽 8 月份帶著小朋友一起來怪獸島，讓我們新北市充滿兒童的笑聲。

「2017 新北市兒童藝術節」從 8 月 4 日起至 8 月 13 日止，每天 15 時至 21 時於新北市市民廣場舉行，系列活動包括市府 1 樓大廳的「科技藝術體驗區」、板橋 435 藝文特區「435 玩藝夏」、新板藝廊「MED #161 時光保物—穿針引線修本書」、府中 15「萌獸大進擊兒童影展」以及「博物館家族系列活動」等。

英日遊客最想去的台灣景點 彩虹眷村成國際打卡勝地

中部

時間：106 年 7 月 20 日起
地點：台中市南屯區

隱身在台中的彩虹眷村竟然打敗 101，成為英國及日本遊客最想去的景點！假日小旅行就決定去台中南屯，來個繽紛彩繪之旅，用最樸實療癒的畫作填滿相機記憶體。

根據英國旅遊網站「Culture Trip」報導「全台十大 Instagram 打卡點」和日本知名旅遊網站 H.I.S 票選出「台灣最想去的拍照景點」，台中南屯的彩虹眷村均名列其中，可見彩虹眷村的魅力

已經延燒到國際，除了每年近 2 百萬人到訪，還有無數國內外旅客穿梭在眷村內。

這個國際 IG 打卡熱點彩虹眷村就位於台中市南屯區春安路 56 巷內，眷村內所有的彩繪作品皆來自「彩虹爺爺」黃永阜先生之手，有去過的人一定會在這裡殺光相機記憶體，拍下一大堆童趣照片，不過這座小村卻在 2010 年一度要被拆除，正是彩虹爺爺的畫筆拯救了小村，讓房屋有了新的生命。



彩虹眷村中無論是房屋或是牆壁都被畫作所填滿，彩虹爺爺的畫作具有童趣、詼諧可愛、俏皮搞怪等特色，尤其是表情、眼神，讓人看了就高興，連日本漫畫鬼

太郎會社都說彩虹爺爺的是台灣的宮崎駿，因為他的畫具有療癒的能量，能讓人快樂感動、撫慰人心，天馬行空色彩艷麗。

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