



賴神民調贏小英 學者：執政劣勢
蔡的一例一休等重大政策都讓民眾不滿，責難落在她身上，反觀賴在地方施政不錯，選民自然較支持賴。



同性戀好友川普 禁跨性別服役
川普宣布將重啟對跨性別者服軍禁令，並表示美國軍隊須專注在勝利上，而不是被跨性別者帶來的醫療費用拖累。



孫政才落馬 胡春華接班仍有變數
孫政才下台了，胡春華是一枝獨秀或是岌岌可危？看來胡春華不會落到相同遭遇，但能否接任，則是個大問號。



政院促有機農業 讓產值翻倍
農委會主委林聰賢表示，未來4年要輔導有機農業耕作面積翻到1.5萬公頃，產值也翻到76億元。



今日天氣

北部 26°-36° 晴短暫雨

中部 26°-35° 晴時多雲

南部 25°-35° 晴短暫雨

東部 26°-34° 多雲短暫雨

「尼莎」將穿心！ 林全：料敵從寬防颱

行政院長林全 27 日在行政院會上提示，救災機關及地方政府應本於料敵從寬的精神，加強整備防災。



▲中央氣象局 27 日觀測，今年第 9 號颱風尼莎目前距離鵝鑾鼻 890 公里，正逐漸朝西北方向移動，強度持續增強，預計 27 日深夜到 28 日清晨就會發展為中度颱風。（中央社）

【本報記者鄭羿菲台北報導】「9 號颱風尼莎很可能在週六（29 日）下午到晚上發布陸上警報，救災機關及地方政府應本於料敵從寬的精神，加強整備防災。」行政院長林全 27 日在行政院會上如此提示。天氣風險公司分析師吳聖宇指出，「尼莎附近的氣候環境風切弱、海溫高，具有良好的發展條件，有機會發展成中颱，至於登陸的角度仍有待觀察。」太平洋地區第 9 號颱風「尼莎」從 26 日下午形成後，開始往台灣海面東部步步進逼，中央氣象局資料顯示，尼莎目前位於菲律賓東部海面，以每小時 14 公里的速度，向西北方向進行，颱風中心氣壓 985 百帕，中心最大風速為每秒 25 公尺，但瞬間最大陣風每秒為 33 公尺，七級

風半徑 120 公里。林全 27 日在行政院會特別關心尼莎的動向，並提示，「各災害防救機關及地方政府應本於『料敵從寬』的精神，先行加強各項整備工作，並呼籲民眾提高警覺。」他說，中央氣象局的最新資料顯示，尼莎很可能在週五（28 日）清晨至上午發布海上颱風警報，各單位要嚴密戒備。「目前尼莎依舊是輕度颱風，但由於附近的氣候環境有利於強度發展，包括風切弱、海溫高，不排除發展成中颱的可能，未來需要密切注意颱風的強度與發展。」吳聖宇分析說，現在各國的天氣預報都認為尼莎將轉向台灣，但登陸的地點還是分歧，主要取決於「長江中下游高壓」的強弱，若高壓減弱，則尼莎對花蓮以北威脅較大，若高壓增強，

則會直接威脅台東、恆春半島。對此，天氣風險公司總經理彭啟明認為，現在尼莎的路徑還有修正空間，到 28 日情況會更明朗，但不要抱著僥倖的心認為不會受到影響，建議民眾這 2 天先進行防颱演練。氣象專家李富城則斷言，「主要國家的預報都相同，包括美軍、中共、日本及台灣都預測尼莎會在花蓮附近登陸台灣，請花東民眾防風防雨，其他地區則要防豪雨。」吳聖宇補充說，尼莎在週末（29～30 日）對台灣的影響最大，週六（29 日）颱風靠近後，北部、東半部首當其衝，週日（30 日）颱風出海後，中南部將受到颱風環流侵襲，恢復晴朗天氣的時間較為落後，順利的話下週一（31 日）颱風可望逐漸遠離。

美妝廣告太誇大 立委：決修法重罰

民進黨立委林俊憲表示，現行罰責對美妝廣告不實罰太輕，才讓廠商不痛不癢，應修法依營業額比例裁處。

【本報記者鄭羿菲台北報導】愛用美妝的女性小心了，台灣萊雅、安那柏格、雅詩蘭黛等美妝大廠都涉廣告不實屢罰不怕！民進黨立委林俊憲 27 日在記者會上表示，「現行罰責對美妝廣告不實罰太輕，才讓廠商不痛不癢，應修法依營業額比例裁處。」企科組副組長遲蘭慧說，「去年已將院版加重裁罰至 4～20 萬元、涉宣稱醫療則可罰 60～500 萬元、屢勸不聽可停照。」

美妝廣告不實氾濫

包括預防細菌入侵、健全免疫系統、瓦解脂肪、促進肌膚再生、修補受傷的 DNA、提神醒腦等用語，都嚴禁出現在美妝廣告中，但卻有不少美妝廠商不理法規，誇大產品功效而被裁罰，其中 2015 年共被裁罰 4843 件，金額高達 6499 萬元、2016 年被裁罰 3685 件，金額有 5460 萬元，顯見美妝廣告不實氾濫。

林俊憲 27 日在「狂打不實廣告，美妝保養大廠罰不怕？」記者會上，公布 2017 年 1～7 月因為涉及廣告不實的廠商，其中台灣萊雅被罰廣告 74 案，總罰金 125 萬元、安那柏格違法廣告 35 案，總罰金 105 萬元、雅詩蘭黛違法廣告 49 案，總罰金 85 萬元，其餘因廣告不實而被罰的還有香草莊園、澄豐國際、奇威國際洋行、勇昌貿易等美妝廠商。

修法按營業額罰

「曾看過美妝廣告中聲稱產品會讓『基因復活』，我只聽過耶穌復活，從沒聽過能夠讓基因復活的技術，但類似此種廣告，卻吸引了消費者花幾十萬元去購買產品。」林俊憲指出，如果真有奇效就算了，但消費者使用後效果卻天差地遠，而目前對美妝廣告不實的裁罰只規定 5 萬元以下，但每案平均裁罰 1 萬多元，法律嚇阻力

根本出了問題。林俊憲說，一個百貨專櫃一年就可能創下 1 億多元的營業額，在利潤與裁罰上不成比例，廠商自然不怕罰錢，甚至還將罰款當作廣告費用，「要讓廠商如實廣告就必須要統一以營業額為比例制定裁罰基準，美妝大廠才會重視廣告不實的問題。」

已提修法至立院

「美妝廣告不實的修法，其實已經送到立法院等待審議，對修法裁罰的標準可以再討論。」遲蘭慧指出，現行裁罰僅訂上限 5 萬元，確實略有不足，在新法中將罰鍰調高到 4～20 萬元，若廣告涉及醫療效果，則可裁處 60～500 萬元罰鍰，且可依照不實廣告在不同日期、不同媒介上播放者，可以「累計裁罰」並命期更正廣告，若情節重大屢勸不聽者，則可撤除美妝執照。



▲預防細菌入侵、健全免疫系統、瓦解脂肪、促進肌膚再生、修補受傷的 DNA、提神醒腦等用語都嚴禁出現在美妝廣告，但卻有不少美妝廠商不理法規，誇大產品功效。（photo by wikipedia）

社論

為什麼鴻海會遠走高飛……

美國總統川普與鴻海集團董事長郭台銘 26 日在白宮宣布，鴻海集團旗下的富士康，將在威斯康辛州設廠，投資金額達 100 億美元（台幣 3 千億左右），至少為威州創造 3 千個工作機會。

建構 8K 生態體系

老實說，郭台銘承諾的 100 億美金的投資額、3 千個工作機會，投資規模並不特別龐大，但是川普不但與郭台銘聯袂出席白宮的記者會，且稱郭台銘是「我的朋友」，並 3 次稱讚郭是

全球最偉大的創業家、商人。

如此高規格的接待，說明川普政府對招商投資的極度渴望。（由此不難想像，蔡政府規模高達台幣 8800 億元的前瞻建設計畫，確實相當驚人。）

郭台銘表示，富士康與夏普將在美國建構 8K 生態體系。8K 指的是數位影像的清晰度，是人類視覺可以辨別出來的最高精密影像規格。目前市面上主流的數位高清影像以 2K 做為標準，8K 意味著其清晰度是 2K 的 16 倍。

在 8K 成像下，無論是多小的

細節都能呈現，這個技術可以運用在醫療、交通、娛樂、安全和教育等多個領域，被認為是影像的大革命。

供應鏈之王的企圖

《日本放送協會 (NHK)》在 2016 年 8 月時，已採用 8K 技術轉播巴西奧運會，鴻海併購夏普後，預計在今年 10 月推出 85 英吋的 8K 電視。

不過，因為價格因素（售價一台超過台幣 400 萬元），目前 8K 電視還很難出現在一般消費市場。

目前 8K 電視的技術已經成熟，但是整個產業鏈還不夠完善，當產業鏈技術、量產和成本的問題得到解決，8K 電視、顯示器當然就會越來越普及。

對一般消費者來說，這意味著不必到電影院，也可以擁有超高畫質的影視宴饗，而對郭台銘來說，如此高端的微影像技術，將促使富士康得以精準掌控製程上的所有影像數據，得此利器，將會使得有「供應鏈之王」稱謂的郭台銘，在生產思維與技術上，再一次出現飛躍性的成長。

在布局美國之前，富士康也已和廣州市政府簽署了「產業園區建設專案合作框架協議」，將投資 610 億元人民幣，建設 10.5 代 8K 顯示器全生態產業園區。

跨國分工合作體系

當時郭台銘說，這項鴻海集團 10 年來的最大投資案，只花了 50 天就敲定，讓他看到「廣州市政府對經濟項目的執著以及對高科技產業的重視。」日本夏普與廣州、威州將在 8K 及週邊軟硬體的研產銷上，形成跨國

分工合作體系。

飛鷹計畫

期望翻轉經濟與就業的威斯康辛州，透過祭出通常只用於政府基礎建設的「稅收增額融資」優惠措施，最後終於在 6 個州當中雀屏中選。

它將由川普女婿庫許納的「美國創新辦公室」主導，這項 8K 生態體系投資稱為「飛鷹計畫」。看來，鴻海這隻深懷鴻鵠之志的老鷹已經飛得離台灣越來越遠了，蔡政府可曾有過任何不捨？（彭蕙仙）

賴神狂贏小英 17.4% 學者：執政者劣勢

中山大學政治系教授廖達琪說，蔡的一例一休等重大政策都讓民眾不滿，責難落在她身上，反觀賴在地方施政不錯，選民自然較支持賴。

► 台南市長賴清德（左）獲得 38.2% 的支持度，高過總統蔡英文（右）的 20.8%，甚至連鴻海董事長郭台銘都輸給賴。（photo by 總統府）



【本報記者鄭昇菲台北報導】競選 2020 總統大位的民調中，台南市長賴清德（38.2%），竟勝過總統蔡英文（20.8%）達 17.4%！總統府資政辜寬敏 27 日在記者會上露骨的說，「競選 2020 總統大位最好的人選是賴清德！」

地方諸侯勝天子

但他也坦言，就算現在總統是賴清德，施政狀況也好不到哪去。中山大學政治系教授廖達琪

分析原因說，「蔡的『一例一休』等重大政策都讓民眾不滿，責難落在她身上，反觀賴在地方施政不錯，選民自然較支持賴。」

綠營的新台灣國策智庫 27 日公布「2020 總統選情評估民調」，其中支持賴清德出馬競選 2020 總統大位的民眾有 38.2%，高過蔡英文競選連任的 20.8%，雙方差距高達 17.4%，令人不解其中緣由；而無論誰與賴清德對陣，情勢一面倒都輸，包括賴清德可贏國民黨主席當選人吳敦義 38.5%、贏新北市長朱立倫

22.9%，甚至還贏被譽為政壇黑馬的鴻海董事長郭台銘 10.9%。

盼蔡全力拚改革

凱達格蘭學校校長金恆煒在記者會上表示，綠營最大的問題，是蔡英文的民調拉不起來，執政 1 年多以來政策利多出盡，反觀賴清德的高人氣，雖然離總統大選還有 2 年時間，中間充滿許多變數，「但就現在蔡英文的低民調來看，真的還要選 2020 總統嗎？」

「競選 2020 總統大位最好的人選是賴清德。」辜寬敏指出，過去 2 位民選總統都做 8 年，但後面 4 年卻招來許多批評，「蔡英文當 4 年總統就好，全力去做、盡量改革，屆時讓社會思念及肯定她的執政高度才有價值。」但他也說，蔡英文現在的民調數字已經很不錯了，如果今天是賴清德當政，支持度一定跟現在的蔡英文差不了多少。

辜寬敏再次強調，「如果現在主政的總統是賴清德，我也不相信他的支持度會過半。」

政策招民怨

「賴清德的支持度確實有可能高過蔡英文，這是執政者的劣勢。」廖達琪分析說，賴清德本身還沒有施行全國性的政策，民眾也還算滿意他在地方上的政策，且賴走的路線是民進黨基本教義派，就算他講過一次「親中愛台」，喜愛他的支持者也都會「一笑置之」，這是執政位置上的差異，也是「情人眼裡出西施」，而在媒體的曝光上賴也未有「明顯錯誤」，選民自然比較支持他。

廖達琪指出，蔡英文就不同了，她是總統、主政者，在國事

臉書遭智庫點名 執行長澄清無關



► 國政基金會點名臉書代理商聖洋科技要出來說清楚審核機制的標準。（photo by 網路截圖）

【本報記者蔡旻豪台北報導】針對國民黨智庫在 27 日記者會上質疑，台灣臉書代理商對於否定蔡政府的言論以違反《臉書社交守則》是打壓異議聲音，沒有標準的審查機制。國政基金會點名代理商聖洋科技要出來說清楚審核機制的標準在哪裡？對此，聖洋科技公司喊冤，臉書網路內容停權問題與他們無關，他們也希望 NCC 出面管理。

臉書是台灣使用最普遍的媒體，目前每月活躍用戶高達 1800 萬。國政基金會 27 日點名臉書代理商聖洋科技公司控制言論自由，疑台灣臉書已進入綠色恐怖時期，言論自由遭箝制情形愈來愈嚴重。聖洋科技公司執行長邱繼弘貼文表示，他也很訝異無端捲入此事件。

聖洋科技股份有限公司，曾經是 Facebook 在台廣告的唯一一代代理商。邱繼弘表示，雖然現在他們是仍是最大的合作伙伴，但只提供廣告投遞服務。網站內容審核與他們無關，他也呼籲唐鳳和 NCC 重視這個問題。

對於遭外界質恐怕有淪為蔡政府打手之嫌。邱繼弘進一步表示，與行政院的關係僅止於曾加入亞洲矽谷的團隊，給亞洲、矽谷計劃給些建議，並且參與其中作討論。他強調，對於蔡英文目前的施政團隊也感到相當失望的，有「恨鐵不成鋼」的感覺。邱繼弘認為，臉書亂傳人帳號的問題，是有人透過輿情操作的系統來進行檢舉的動作使人被停權，將會影響到網路言論自由，是相當嚴重的問題。他覺得無論是 NCC 或是唐鳳，都該要重視這個問題，制定法律去避免再發生。

知名評論家王大師對此回應說，廣告商頂多和臉書管理者劃清界線，至於和臉書之間的合作關係、擁有多少權限並沒多詳加解釋。例如，幫助臉書拉到多少廣告可以分到多少權限，以及對於反核相關廣告友善一點。他舉例說，自從唐鳳上任後，讀者常反映看見文章上出現「有可能是假新聞」的警告標語。

臉書竟偏綠 國民黨：祖克柏知道嗎？

【本報記者蔡旻豪台北報導】知名社群網路媒體 Facebook 固定封鎖評論蔡政府文章，立委曾銘宗 27 日在記者會上質問，「臉書的審核機制標準在哪？」安定力量聯盟主席孫繼正痛批，2 天內個人臉書連續被封鎖 3 次，懷疑背後有政客在操作。國民黨智庫國政基金會也表示，政委唐鳳要出來說清楚。對此，臉書在台最大合作商聖洋科技聲明，網站內容與他們無任何關聯，遭控為蔡英文支持者感到無辜。

台臉書步入綠色恐怖

國政基金會執行長孫立群 27 日邀請網路評論人王大師、發

起罷免立委黃國昌的安定力量聯盟主席孫繼正組成「受害者聯盟」。

他表示，自從民進黨執政後，台灣臉書已進入綠色恐怖時期，言論自由遭到打壓的情況愈來愈嚴重。政務委員唐鳳月前公開推動主張提供科技使用者安寧、舒適環境的「寧靜科技」，孰料不久之後臉書反其道而行，反蔡貼文紛紛遭到下架。

「臉書綠了？台灣全民臉都綠了！」立委曾銘宗表示，臉書封鎖貼文的標準作業程序在哪？為何偏綠的議題就不會受到禁止？他呼籲，臉書是公共使用媒體，作業流程需受到大家檢視，封鎖流程更需要公開透明化。曾銘宗

建議，政務委員唐鳳應為新媒體部分表達立場，監督單位 NCC 更要落實相關職責。

言論自由遭箝制

「言論就像被關進到唐鳳設置的禁閉室裡，進行言論管控。」知名評論家王大師在記者會說，因寫一篇關於台灣外匯政策文章，觸及台美外交不公平，結果被通知違反《臉書社交守則》封鎖。懷疑是文章內容有「不就你們台巴子嗎？」敏感字眼。他大呼，反蔡政府貼文會被臉書以「假新聞」處理，導引入「中央處理」，裡面就如同唐鳳的「輿論禁閉室」。

「臉書言論倒退 50 年，背後

不要有政客操作，否則民主開倒車。」孫繼正指出，他個人臉書在不到 36 小時內，連續被封鎖 3 次，痛批言論自由已受到箝制。他說，在未經告知情況下，帳號就被依照違反《臉書社交守則》規範，到 24 日下午止，被第 4 次停權，臉書檢驗標準不明。憲法保障人民言論自由，政治立場莫要涉入台灣臉書，讓民主開倒車。

孫立群在記者會結束時連講兩次「看不懂」。他更諷刺說，「如果臉書底色改成綠色，清楚地讓人民知道政治色場偏綠，我就沒話說。」呼籲行政院發言人唐鳳、NCC 要出來說清楚。

「同性戀的好友」川普 禁跨性別服役

川普宣布他將重啟對跨性別者服「任何軍職」的禁令，並表示美軍須專注在決定性的勝利上，而不是被跨性別者帶來的龐大醫療費用所拖累。

【本報實習記者施雅婷綜合報導】既歐記健保後，川普又嘗試推翻歐巴馬的政策！川普周三宣布，他將重啟對跨性別者服「任何軍職」的禁令，並在推特上表示，美國軍隊必須專注在決定性的勝利上，而不是被跨性別者帶來的龐大醫療費用所拖累，打臉自己2016大選為爭取選票，所說會是「LGBT的好朋友」的言論。

保守勢力稱讚

事實上，在去年歐巴馬政府計畫廢除這項禁令，允許跨性別者在軍隊任職時，就受到很多來自保守勢力的猛烈批評，認為這個決定不符合美國國防利益，因此許多共和黨的議員早就在呼籲川普政府恢復這個禁令。

據作家黑爾在《每日信號》的投書，變性成女性多年的她公開支持川普的禁令，她表示，國家要為軍人付變性手術相關的費用令人費解，美國軍隊的目的是被打造成世界最強的武力，而不是一個給那群性別認同障礙的人一間政府出錢、政治正確的變性診所，國家真正需要的是訓練有素、身心健全的軍隊來保家衛國。

根據《福斯新聞》報導，美國保守基督教團體「家庭研究委員會」稱讚川普這項行為，認為歐巴馬的「社會實驗」只會傷害國家的軍隊，現在軍隊終於可以專注在打贏戰爭，而非當作是歐巴馬推動社會議題的工具。

費用其實不高

根據《CNN》報導，一份國防部於2016年委託的《研究》估計，

軍隊的跨性別族群約有1320到6630人，對共有130萬人員的軍隊而言比例不高，目前跨性別族群的健保花費落在240萬至840萬美金之間，只占國防部將近500億美金健保成本的0.005%至0.017%。

對跨性別族群的補貼，包括跨性別相關的賀爾蒙治療和變性手術，《teenvogue》揭示，前者的治療每年需花費1500美金，後者最低的費用是3萬元美金。七月初時，眾議院否決了共和黨議員哈特雷爾的提案，該提案禁止軍隊補貼上述的治療。川普隨後於26日提出禁止跨性別者進入軍隊，以節省「龐大」花費。

該禁令可能違憲

根據《澳洲廣播公司》報導，專家表示，特別「點名」跨性別族群，並禁止他們任何軍職，將會違反憲法。LGBT人權團體的法律主任大衛森表示，將跨性別族群排除在軍隊外沒有合理的理由，並且根本沒有川普所說的龐大的花費。

跨性別族群又遭打擊

在幾個月前，川普才又廢除歐巴馬另一項關於跨性別族群的政策，該政策禁止跨性別的學生按自己的選擇使用廁所，因此川普26日的這個決定無疑又是給跨性別者一大打擊。

民主黨眾議會議員基爾迪批評說，川普的決定簡直是給幾千名已經在軍中的跨性別軍人「一記耳光」，任何願意為美國批上軍服、犧牲生命的人，無論他們的性別身份為何，都應該被視為愛國的人。

川普是LGBT的捍衛者

儘管川普在2016競選時曾不只一次表示，自己是LGBT族群強大的捍衛者，甚至說比起柯林頓，他會是對美國的LGBT族群更好的總統。但事實上在川普政府的高層中，包括副總統彭斯和司法部長傑夫·塞申斯等人，有許多成員長期以來皆是LGBT人權法案的敵人。

民主黨眾議會議員基爾迪猜測，川普做這個決定的其中一個原因是，最近有個預算法案要經過眾議院，而目前共和黨在該院占多數。



▲川普將禁止男女之外的跨性別者服軍職，推翻歐巴馬一年前的政策。(photo by Wikipedia)

辭民進黨魁「台灣女兒」蓮舫：能力不足

【本報記者邱慕天綜合報導】日本參議員村田蓮舫27日下午宣布辭去民進黨黨魁一職，震撼日本政壇。日本媒體認為，蓮舫任黨魁10個月多來，未能凝聚黨內聲勢，7月初東京都議會選

舉大敗，身心壓力沉重。在記者會上，有關「雙重國籍」政治包袱的問題再次被提出，但蓮舫表示那是「另一個層次的問題」，與辭職無關。日媒擔憂，「後蓮舫」時代的民進黨前途茫茫。



▲27日記者會上蓮舫宣布因為能力不足，將辭去黨務領導。(photo by 影片截圖)

村田蓮舫原名謝蓮舫，日本出生、祖籍為台南市鹽水區，父親是台灣人的她，常被台灣媒體以「台灣的女兒」親切稱呼。根據1985年生效的日本國籍法，擁有雙重國籍者必須在滿22歲做出國籍選擇。

儘管蓮舫去年9月參選雙重國籍遭質疑時宣稱，自己在1985那年17歲時就歸入日本國籍，但隔日卻遭台北駐日代表處打臉指出，她的中華民國雙重國籍仍在，使得誠信遭受嚴重質疑。

1967年出生的蓮舫，在從政前曾擔任雜誌封面女郎、演員、記者、電視新聞主播。2010年她開始進入民主黨菅直人內閣從政，但是2年間不斷被爆出醜事，包含當時孩子10多歲的她，與吸毒、逃稅前科的不動產黑道大哥中山諭傳不倫戀；選用國會背景為時尚雜誌拍沙龍照。

2012年初民主黨內閣改組，蓮舫遭到撤換，民主黨的黨名

也改為民進黨重新出發。蓮舫去年9月參選民進黨黨魁，並在爭議中獲勝，但黨內凝聚力依然不佳。本月2日東京都議會選舉，在黨內離心離德下，選後從7席再次滑落到5席，成為黨史上最慘烈的席次。

根據《朝日新聞》，在辭職記者會中，蓮舫表示，與雙重國籍爭議無關，「東京都議會選舉的選敗的失利，只是部分而非最重要的原因，」蓮舫表示，辭職經過一日的審慎考慮後獨自做的決定，「我的領導能力不足；換人領導還是對黨最好的。」

對於接任的理想人選，蓮舫拒絕透露；她表示，自己目前打算專心扮演好議員的腳色。日本《共同社》指出，蓮舫的辭職或將使民進黨這一最大在野黨愈發迷失方向。

【美國傳真】

【本報駐美記者劉屏華府報導】7月27日是韓戰停戰協定簽署紀念日。64年過去，朝鮮半島依然沒有穩定的和平，而且北韓的威脅日甚一日。美國有線電視新聞網(CNN)網站有專文探討「何以北韓依然仇恨美國」，其一為韓戰歷史傷痕，另一個更確切的理由，是北韓當局藉著這種仇恨鞏固統治。

韓戰死傷慘重

二戰時的敵國，美國與日本，美國與德國，如今早已是堅固的盟邦；越戰時的敵對雙方，美國與北越（後來統一了南越），如今也早已不復敵意。何以北韓仍然對美國懷有深仇大恨？一個理由是戰爭傷痕，另一個理由，或者說，更確切的理由，是北韓當局藉著這種仇恨鞏固統治。

韓戰在美國稱為「被遺忘的戰爭」，其實韓戰之慘烈，不容人類遺忘。美國的統計數字

韓戰傷痛不能忘？ 北韓仇美真正原因

顯示，美軍在韓戰一共投下了63萬5千噸炸彈，超過美軍在二戰時投擲於整個太平洋戰區的炸彈總和；其中3萬2千噸是燒夷彈，一下去就是一片火海。前美國空軍司令李梅(Curtis LeMay)在韓戰停戰35年時說道，這場戰爭，「燒了北韓每個城市，燒了南韓若干城市」。

韓戰第一任聯軍統帥、美國名將麥克阿瑟打過第一次世界大戰、第二次世界大戰，從歐洲打到亞洲，什麼慘烈的戰況沒有見過。可是他在美國國會聽證會上說，韓戰之慘烈，生命財產損失之慘重，是他從來沒有見過的，「對生命的持續屠殺，令我驚悚，我無法以言語形容」。

3年韓戰，美軍陣亡了3萬3千人，中國大陸軍隊（當時稱為「抗美援朝志願軍」）陣亡及失蹤總數可能高達60萬。開

戰之初，北韓人口960萬，南韓人口2千萬。3年下來，北韓軍民傷亡130萬，南韓軍民傷亡320多萬。

停戰後，大部份的外國軍隊撤離朝鮮半島，可是韓國人必須面對家人離散、死傷，以及家園斷垣殘壁。北韓把一切罪過都推到美國人身上，彷彿如果沒有美國的介入，尤其是如果沒有美國的轟炸，北韓絕不是今日這般景象。

誰是罪魁禍首

經過長年的教育、宣傳，美國成了北韓人民的頭號大敵，也成了北韓一切問題的代罪羔羊。

歷史學家告訴我們，韓戰起因是北韓入侵南韓，聯合國授權美國組織聯軍保衛南韓。但是在北韓的教育、宣傳裡，韓戰是美軍入侵北韓而起，幸

虧北韓領袖金日成領導軍民趕出了美帝。直到今日，北韓的幼稚園裡，孩子們的遊戲、圖畫仍然是要「打倒美國帝國主義」。

以仇美鞏固統治

戰爭中止時，南韓、北韓都是焦土、瓦礫，但南韓獲得美國大量援助，並積極推動經濟建設及政治改革，逐步成為民生富庶、民權普及的現代化國家。北韓則死抱著馬列教條，至今一窮二白。而愈是貧窮、落後，金氏政權愈要加緊控制，以維持統治，於是把美國塑造成「謀我之心不死」的大敵，也就成為最好用的政治工具。這是北韓至今仇視美國的主因。

在這種仇美心態下，北韓不顧一切的發展核武、飛彈，就算一時之間無法把核武投到美

國本土，至少也能投到美國在日本等亞太基地。最近一次測試洲際飛彈，選定的日子是7月4日美國國慶，說明了北韓



◀ 北韓幼稚園裡的海報，教導孩子們仇視美國。(photo by CNN截圖)

川普禁跨性別服役 美國人意見分歧

同性戀議題一直存在爭議，如今川普一聲令下，禁止跨性別族群入伍，比對川普總統大選前自稱「同性戀之友」，美國人民有支持有反對，但恐無法改變川普既定的政策。



▲一架先進戰鬥機的花費遠遠超過跨性別者所需的醫療費用，反對者主張川普不應以此為由，禁止跨性別者服役。(photo by wikipedia)

主持人（以下簡稱「問」）：美國近日最熱門的話題之一莫過於總統川普禁止跨性別人士從軍，引起很大的爭議，其中最大爭議點在於川普競選總統期間曾經為了拉票，宣稱自己是「同性戀的好朋友」，未料上任不久即出此政策，因此引發爭議。

美國前任總統歐巴馬政風自由，民主黨對外態度也比較開放。但是川普和共和黨基本上對於同性戀是很保守的，因此川普的宣布也不令人意外，請劉屏分析。

劉屏：這是基本理念的問題，共和黨態度保守，對於同性戀議題的看法與民主黨、自由黨出入頗大。

川普在競選期間宣稱自己是「LGBT」（或稱同志文化，由女同性戀（Lesbian）、男同性戀（Gay）、雙性戀（Bisexual）、跨性別（Transgender）等群體所構成的次文化。）族群的朋友，這話可以視為為了爭取政治選票的作法，也可以解讀成關懷、理解這個族群，但是否要將這份情懷上升至一切政策的指標，准許同性戀者或跨性別者軍隊服役呢？這兩者之間還是有差別的。

「不能被跨性別者在軍隊中花到的醫療支出和混亂拖累」，是川普重要的理由，美國軍人的保險福利還算不錯，跨性別的手術費用需要好幾萬美金，後續工作包括賀爾蒙注射等開銷甚大，川普認為這是不應該的花費，因此成為這項宣布很重要的原因。

當然，反對者會反問：國防部

開銷之中，一架先進戰鬥機需要多少億美金，相較之下，跨性別者需要的醫療手術費用是九牛一毛，比例微乎其微，所以這不應該成為反對跨性別者服役的藉口。

說法各有不同，相較而言，醫療費用問題，或者軍隊管理、同袍之間情感交流問題，這些都是川普必須納入考慮的因素。總而言之，民主黨對這個議題較為寬容，逐漸解禁；共和黨籍的川普上台則加以限制，這些都可以預期的。

問：那麼這件事情是否會影響川普政策？譬如國會是否有反對聲浪呢？

劉屏：這件事情說了就說了，做了就做了。美國軍隊一向不接受同性戀，倘若被發現是同性戀，則必須退伍，在柯林頓總統期間，由於民主黨比較偏向自由派，政策較寬鬆，只要同性戀不出櫃，外界也不會多加過問。前總統歐巴馬上任之後，政策更加寬鬆，即使同性戀公開出櫃，還是能夠入伍服兵役。

但是如同柯林頓、歐巴馬的決

策施行，川普一旦下令，大家也只能接受，而且事實上，美國有很高比例的人民支持川普的決定。

問：如果事情發在台灣，那政府大概必須面對一大群走上凱達格蘭大道的示威遊行，在美國首府與各個城市是否也會有「LGBT」人士走上街頭抗議？

劉屏：過去總統決策與人事調動也有許多反對聲浪，但是美國人民基本上是選誰擔任總統，這四年的美國就交付在誰手中，所以只要總統不違法犯紀，人民也就默許了。

同性戀議題一直是很大的爭議，但是對於美國社會的穩定並無太大影響，大家必須了解軍隊講究服從命令，體系架構與管理方式都和一般組織不同，大家尊重軍人與軍隊體系，因此這個政策不至於造成太大反彈。

問：剛才提到重慶市委書記孫政才，最近因為他「嚴重違紀」忽然落馬，許多人認為所謂「嚴重違紀」其實是另有幕後隱情，請劉屏與我們分析。

劉屏：台灣的朋友未必能充分瞭解重慶市委書記的重要性，一個重慶市比全台灣的人口還要多，重慶市已經不是台灣人在過去的歷史課本學到的十幾個院轄市之一，重慶已將周邊城市納入規劃，所以一個重慶市人口是三千萬，比台灣多，成為一名重慶市委書記等同領導一個省，所佔的GDP甚至與一個國家不相上下。

孫政才長久以來被視為是被培養的下一屆領導人之一，他過去在省級單位，也在中央農業部就職過，他是農業方面的專家，他在2012年時接替倒台的薄熙來，出任重慶市委書記，在當時就被認為是下一任總理接班人。

在當時薄熙來也是很有機會「入常」，成為中央政治局常務委員會成員，現在的常委有七個人，是中國最高的權力機構，當年薄熙來是政治局委員，但沒能入常，還因貪污種種罪名被判終身監禁，不久前傳出罹患癌

症就醫，不知道現在狀況如何。

之後孫政才接替薄的位置，他是當初胡錦濤親自挑選的人，等同於是總理的籌備人選，有地方、中央的經驗，有著明確的接班訊號，但現在垮了，而且從7月15日後就完全沒有公開露面，他的政治生命可能就就此終結，而這是否衝擊到十九大選一名新的未來總理接班人選？這部分仍有很大變數存在。

問：孫政才究竟是如何「嚴重違紀」的呢？之前也沒有傳出貪污的罪狀，他的遭遇是否能說是欲加之罪，中共可以隨便給他安一個罪名？

劉屏：中共第十九大人代會的重要性在於會決定出下一代的領導班子，中共的國家領導人任期為五年，代表大會也是五年開一次，按照過去的慣例，現在的十九大是要決定下一代，也就是2022年的接班人，到時候誰會做國家主席兼總書記？誰做總理？在今年的大會應能看出些端倪。

當初胡錦濤是先成為副主席而在之後成為國家領導人，習近平也是如此，也就是說，全國代表大會固然要討論諸多政策面事項，但最重要的是影響政治制度面的人事穩定，這就是十九大特別受矚目的原因，加上中國大陸現在面對諸多問題，這些問題都會衝擊它的統治基礎，也就是能否讓大會順利召開，或按照它所開持的進行比以往更大眾關注。

問：剛才提到重慶市委書記孫政才，最近因為他「嚴重違紀」忽然落馬，許多人認為所謂「嚴重違紀」其實是另有幕後隱情，請劉屏與我們分析。

劉屏：台灣的朋友未必能充分瞭解重慶市委書記的重要性，一個重慶市比全台灣的人口還要多，重慶市已經不是台灣人在過去的歷史課本學到的十幾個院轄市之一，重慶已將周邊城市納入規劃，所以一個重慶市人口是三千萬，比台灣多，成為一名重慶市委書記等同領導一個省，所佔的GDP甚至與一個國家不相上下。

孫政才長久以來被視為是被培養的下一屆領導人之一，他過去在省級單位，也在中央農業部就職過，他是農業方面的專家，他在2012年時接替倒台的薄熙來，出任重慶市委書記，在當時就被認為是下一任總理接班人。

在當時薄熙來也是很有機會「入常」，成為中央政治局常務委員會成員，現在的常委有七個人，是中國最高的權力機構，當年薄熙來是政治局委員，但沒能入常，還因貪污種種罪名被判終身監禁，不久前傳出罹患癌

19 大前孫政才突落馬 胡春華接班有變數

孫政才下台了，胡春華是一枝獨秀或是岌岌可危？目前看來胡春華大概不會落到相同遭遇，但他是否能順利接任總書記，則是個大問號。

主持人（以下簡稱「問」）：中共即將召開十九大會議，最讓人關切的領導班子，也就是所謂的「習核心」是怎麼一回事？現在正值重慶市委書記孫政才突然從內定接班人落馬，引發政壇震撼之際，請劉屏說明中共召開十九大的重要性為何？十九大會面臨何種權力改組？

劉屏：中共第十九大人代會的重要

性在於會決定出下一代的領導班子，中共的國家領導人任期為五年，代表大會也是五年開一次，按照過去的慣例，現在的十九大是要決定下一代，也就是2022年的接班人，到時候誰會做國家主席兼總書記？誰做總理？在今年的大會應能看出些端倪。

當初胡錦濤是先成為副主席而在之後成為國家領導人，習近平也是如此，也就是說，全國代表大會固然要討論諸多政策面事項，但最重要的是影響政治制度面的人事穩定，這就是十九大特別受矚目的原因，加上中國大陸現在面對諸多問題，這些問題都會衝擊它的統治基礎，也就是能否讓大會順利召開，或按照它所開持的進行比以往更大眾關注。

問：剛才提到重慶市委書記孫政才，最近因為他「嚴重違紀」忽然落馬，許多人認為所謂「嚴重違紀」其實是另有幕後隱情，請劉屏與我們分析。

劉屏：台灣的朋友未必能充分瞭解重慶市委書記的重要性，一個重慶市比全台灣的人口還要多，重慶市已經不是台灣人在過去的歷史課本學到的十幾個院轄市之一，重慶已將周邊城市納入規劃，所以一個重慶市人口是三千萬，比台灣多，成為一名重慶市委書記等同領導一個省，所佔的GDP甚至與一個國家不相上下。

孫政才長久以來被視為是被培養的下一屆領導人之一，他過去在省級單位，也在中央農業部就職過，他是農業方面的專家，他在2012年時接替倒台的薄熙來，出任重慶市委書記，在當時就被認為是下一任總理接班人。

在當時薄熙來也是很有機會「入常」，成為中央政治局常務委員會成員，現在的常委有七個人，是中國最高的權力機構，當年薄熙來是政治局委員，但沒能入常，還因貪污種種罪名被判終身監禁，不久前傳出罹患癌

症就醫，不知道現在狀況如何。

之後孫政才接替薄的位置，他是當初胡錦濤親自挑選的人，等同於是總理的籌備人選，有地方、中央的經驗，有著明確的接班訊號，但現在垮了，而且從7月15日後就完全沒有公開露面，他的政治生命可能就就此終結，而這是否衝擊到十九大選一名新的未來總理接班人選？這部分仍有很大變數存在。

問：孫政才究竟是如何「嚴重違紀」的呢？之前也沒有傳出貪污的罪狀，他的遭遇是否能說是欲加之罪，中共可以隨便給他安一個罪名？

劉屏：過去總統決策與人事調動也有許多反對聲浪，但是美國人民基本上是選誰擔任總統，這四年的美國就交付在誰手中，所以只要總統不違法犯紀，人民也就默許了。

同性戀議題一直是很大的爭議，但是對於美國社會的穩定並無太大影響，大家必須了解軍隊講究服從命令，體系架構與管理方式都和一般組織不同，大家尊重軍人與軍隊體系，因此這個政策不至於造成太大反彈。

問：那麼這件事情是否會影響川普政策？譬如國會是否有反對聲浪呢？

劉屏：這件事情說了就說了，做了就做了。美國軍隊一向不接受同性戀，倘若被發現是同性戀，則必須退伍，在柯林頓總統期間，由於民主黨比較偏向自由派，政策較寬鬆，只要同性戀不出櫃，外界也不會多加過問。前總統歐巴馬上任之後，政策更加寬鬆，即使同性戀公開出櫃，還是能夠入伍服兵役。

問：如果事情發在台灣，那政府大概必須面對一大群走上凱達格蘭大道的示威遊行，在美國首府與各個城市是否也會有「LGBT」人士走上街頭抗議？

說法各有不同，相較而言，醫療費用問題，或者軍隊管理、同袍之間情感交流問題，這些都是川普必須納入考慮的因素。總而言之，民主黨對這個議題較為寬容，逐漸解禁；共和黨籍的川普上台則加以限制，這些都可以預期的。

問：那麼這件事情是否會影響川普政策？譬如國會是否有反對聲浪呢？

劉屏：這是基本理念的問題，共和黨態度保守，對於同性戀議題的看法與民主黨、自由黨出入頗大。

美國前任總統歐巴馬政風自由，民主黨對外態度也比較開放。但是川普和共和黨基本上對於同性戀是很保守的，因此川普的宣布也不令人意外，請劉屏分析。

劉屏：當初在立接班人選時，胡春華曾被認為未來會接任總書記的，他也是胡錦濤當年所安排的人選，胡春華所走的路子也是經過艱苦地區歷練的，包含在西藏做過一把手，當初與孫政才被稱為「雙子星」—胡春華接任總書記、孫政才接任總理。

這是被大家認為的第六代領導人，現在孫政才下台了，胡春華是一枝獨秀或是岌岌可危呢？最新的說法是，胡春華寫了封信給黨中央，說他自己反對隔代指定，這是代表他真的對隔代指定感到疑惑，還是代表這是胡春華的保命書？畢竟孫政才就這麼突然下台了，一樣是隔代指定的人選會不會有相同的命運？

胡春華或許會對此感到警惕，所以寫了這封信，這樣的作法在過去政治歷史中也是有的，當年鄧小平也是如此寫信自我檢討，這些都讓大家起了種種猜測，目前看來胡春華大概不會落到被立案調查拉下馬的相同遭遇，但他2022年是否能順利接任總書記，現在看來則是個大問號了。

問：要推翻歐記健保不容易，雖然歐記健保有很多缺點，但是它也有很重要優點，就是讓大多數人納入健保，現在一旦推翻，就會有很多低收入戶的人沒有健保。

過去很多人沒有健保的原因是他們繳不起健保費，歐記健保並非政府自己幫這群繳不起保費的人付，而是讓其他繳得起保費的人多繳一點，正符合所謂的「取有餘以補不足」。

然而，讓其他繳得起保費的人幫忙繳，也會造成他們的壓力。過去要繳1000元的保費的人，本來可能繳得起，但現在若要是他繳1500元，他可能也繳不起，這也是個大問題。

可是現在要把別人嘴裡的肉拿出來不是個容易之事，本來不給肉也就算了，人家已經吃到肉了，你現在說對不起，你不准吃了，這就很困難。也有幾個共和黨議員不是站在川普這邊，現在投票要過半數也不是個容易的事情。

華人最多得是在加州，許多人發現因為歐記健保他的費用增加了3、4成，這是一個平均數，形成另一種程度的不公平，美國未

現在要把別人嘴裡的「肉」拿出來不是個容易的事，也有幾個共和黨議員不是站在川普這邊，如果投票想要過半數更是困難。

說明。

劉屏：當初在立接班人選時，胡春華曾被認為未來會接任總書記的，他也是胡錦濤當年所安排的人選，胡春華所走的路子也是經過艱苦地區歷練的，包含在西藏做過一把手，當初與孫政才被稱為「雙子星」—胡春華接任總書記、孫政才接任總理。

這是被大家認為的第六代領導人，現在孫政才下台了，胡春華是一枝獨秀或是岌岌可危呢？最新的說法是，胡春華寫了封信給黨中央，說他自己反對隔代指定，這是代表他真的對隔代指定感到疑惑，還是代表這是胡春華的保命書？畢竟孫政才就這麼突然下台了，一樣是隔代指定的人選會不會有相同的命運？

胡春華或許會對此感到警惕，所以寫了這封信，這樣的作法在過去政治歷史中也是有的，當年鄧小平也是如此寫信自我檢討，這些都讓大家起了種種猜測，目前看來胡春華大概不會落到被立案調查拉下馬的相同遭遇，但他2022年是否能順利接任總書記，現在看來則是個大問號了。

問：要推翻歐記健保不容易，雖然歐記健保有很多缺點，但是它也有很重要優點，就是讓大多數人納入健保，現在一旦推翻，就會有很多低收入戶的人沒有健保。

過去很多人沒有健保的原因是他們繳不起健保費，歐記健保並非政府自己幫這群繳不起保費的人付，而是讓其他繳得起保費的人多繳一點，正符合所謂的「取有餘以補不足」。

然而，讓其他繳得起保費的人幫忙繳，也會造成他們的壓力。過去要繳1000元的保費的人，本來可能繳得起，但現在若要是他繳1500元，他可能也繳不起，這也是個大問題。

可是現在要把別人嘴裡的肉拿出來不是個容易之事，本來不給肉也就算了，人家已經吃到肉了，你現在說對不起，你不准吃了，這就很困難。也有幾個共和黨議員不是站在川普這邊，現在投票要過半數也不是個容易的事情。

華人最多得是在加州，許多人發現因為歐記健保他的費用增加了3、4成，這是一個平均數，形成另一種程度的不公平，美國未

推翻歐記健保不易 川普還有法寶？

現在要把別人嘴裡的「肉」拿出來不是個容易的事，也有幾個共和黨議員不是站在川普這邊，如果投票想要過半數更是困難。



▲歐記健保是美國前總統歐巴馬的政績之一，如今川普一上任便要將之推翻。(photo by wikipedia)

主持人（以下簡稱「問」）：現在在美國也很喧騰的就是「歐記健保」。在台灣我們享受著全世界數一數二的健保制度，不用花太多的錢就可以去看醫生，可是在美國就很慘，在上一任總統好不容易推動所謂的歐記健保，可好像又推翻不了，請劉屏與我們談談這件事。

歐記「取有餘補不足」

劉屏：要推翻歐記健保不容易，雖然歐記健保有很多缺點，但是它也有很重要優點，就是讓大多數人納入健保，現在一旦推翻，就會有很多低收入戶的人沒有健保。

過去很多人沒有健保的原因是他們繳不起健保費，歐記健保並非政府自己幫這群繳不起保費的人付，而是讓其他繳得起保費的人多繳一點，正符合所謂的「取有餘以補不足」。

然而，讓其他繳得起保費的人幫忙繳，也會造成他們的壓力。過去要繳1000元的保費的人，本來可能繳得起，但現在若要是他繳1500元，他可能也繳不起，這也是個大問題。

可是現在要把別人嘴裡的肉拿出來不是個容易之事，本來不給肉也就算了，人家已經吃到肉了，你現在說對不起，你不准吃了，這就很困難。也有幾個共和黨議員不是站在川普這邊，現在投票要過半數也不是個容易的事情。

華人最多得是在加州，許多人發現因為歐記健保他的費用增加了3、4成，這是一個平均數，形成另一種程度的不公平，美國未

問題，很多人家的保費已經漲到2、3倍，一個月要繳美金1千多塊，台幣3萬多，甚至可能5萬多，如果一家四口的話，不曉得是台灣健保費用的幾倍。美國一家四口的保費可能是新台幣5萬多，你就知道歐記健保帶來的問題。

所以川普說要把它推翻掉，因為這是強制性的，而有餘是不是之後會變成不足呢？這也是有關題的，而且事情已行之有年了，大家比較容易偏向維持現狀，不要驟然改變，所以川普要推翻歐記健保面臨的困難很大。

問：剛剛提到人心惶惶，那現在老百姓到底在擔心什麼？

無健保 醫療費用可觀

劉屏：我們就舉個例子，今天有個媒體訪問一位動心臟手術的人，除了心臟的手術還有其他的手術，總之若沒有健保的話，他的費用加起來是美金75萬，有幾個人能負擔的起？因此他說如果沒有歐記健保，他就要傾家蕩產。

當然美國有個好處，你就算真的繳不起費用來，醫生也不會就這樣不給你看病、動手術，該動的手術還是得動，只是要分期付款。總之他舉這例子，說明繳得起或是繳不起保費的都會生病，難道繳不起保費的人就可以被剝奪就診的權利嗎？

所以歐記健保就是讓繳不起的人也可以獲得健保，並非福利，而是權益，對川普而言就不是如此了。

華人最多得是在加州，許多人發現因為歐記健保他的費用增加了3、4成，這是一個平均數，形成另一種程度的不公平，美國未

來的醫療費用不知道還會繼續飆漲到什麼程度。

這也牽涉，比方說美國醫療、設備先進，醫院裡的服務是很講究的，這當然也是錢，還有一個就是美國人打官司的很多，美國不打醫生，但打官司，每個醫生都要加入保險，這是醫療糾紛時的一個保障，這也形成醫療費用的增加。所以在美國若沒有保險，你的醫療費用是很可觀的。

問：這樣我們不就要鼓勵台灣醫生到美國開醫院，這樣生意一定很好囉？

外人不易在美當醫生

劉屏：理論上是這樣，但現實有很大的困難，外國人要來考各式各樣的考試，還有嚴格的語言要求。來美國學術交流、念書、從是各行各業對語言的要求程度上都有區別，但都不如醫生一樣對語言的要求那麼嚴格。

這可以理解，人家來看病，你不聽懂病人的病情，或是你把診斷講得不清楚，這裡面是人命關天的，外國醫生要來美國要考試就不容易。

所以我們也會在一些醫療院所，看到一些外國人在自己國家明明是醫生，且在美國沒有取得考試資格，所以沒辦法以醫生的身份來開業，在美國這樣的現象很普遍，也有一些人他在台灣或是在中國本來是醫生，到美國來後就從事其他行業，因為在美國考到執照真的不是容易的事情。

主持人：台灣人真的很要感激我們的健保制度，連諾貝爾獎得主史魯曼也滿口稱讚我們的健保，我們可要珍惜才好。

▼行政院會 27 日通過有機農業促進法草案。將以專法確保有機農業的永續發展。農委會主委林聰賢（圖）在會後記者會上說明草案內容。（中央社）



政院促有機農業 讓產值翻倍 76 億

【本報記者鄭羿菲台北報導】台灣認可 22 國有機農產品可被進口，卻被矮化吃豆腐未認同我國有機農產品？農糧署長陳建斌 27 日在行政院記者會上指出，「《有機農業促進法》施行後 1 年後，22 國若不『同等』，就可依法不予進口。」農委會主委林聰賢也表示，「未來 4 年要輔導有機農業耕作面積翻倍到 1.5 萬公頃、產值也翻倍到 76 億元！」產值翻倍還是保守估計，若再搭配食品加工產業將會更高。

促有機農業發展

台灣民眾對有機農產品接受度越來越高，而政府驗證有機農業的面積，從民國 96 年的 1928 公頃，成長到 106 年 6 月底 7220 公頃，但由於《農產品生產及驗證管理法》沒有規定主管機關應

農委會主委林聰賢表示，未來 4 年要輔導有機農業耕作面積翻倍到 1.5 萬公頃、產值也翻倍到 76 億元。

對有機農業的輔導及推廣，且部分管理方式缺乏彈性，較不符有機農產業的發展，行政院 27 日推出《有機農業促進法》，打算強力促成有機農業的發展。

「目前台灣有機農業面積是 7200 公頃，未來將透過法令的輔導、推廣，希望在 109 年能將有機農業耕作面積提升到 1.5 萬公頃。」林聰賢 27 日在行政院記者會上表示，未來在有機生產也會給予每公頃 3 萬元的生態補助，再加上認證費用 9 成補助，及肥料補助等，將會有更多友善的政策支持有機農業，尤其是技

術上的指導，未來也會每 4 年提出新的促進方案。

不讓 22 國吃豆腐

林聰賢指出，4 年後耕作面積翻倍後，預估產值也將從目前的 37.8 億元成長到 76 億元，且這僅是保守估計，因為還有農產食品加工產業的附加價值，如義美今年就契作採購了 600 公噸大豆，旺旺仙貝也採購有機米跟黑豆，未來跟各大食品加工企業的契作空間，肯定也會因此而增加。

「出口國外市場也會因為促進

法的施行，而有增值空間。」陳建斌指出，目前我國單方面認證 22 個國家的有機農產品，每年進口 1.28 噸、價值 12.5 億元的有機農產品，但目前我國尚未取得國外有機農產品的「同等性認可」，促進法中明確規定，若他國繼續吃我國豆腐不給予有機農產品認可，1 年內我國可片面取消對他國的認可，促使他國積極認可、進口我國有機農產品。

農委會指出，目前紐、澳等國都已了解促進法規的技術規定，並已談得差不多，而美、歐等國則積極派員到台灣有機農產地勘查，未來也將進一步談判。至於現在的有機農產品標章，太像 CAS 標章，以至於讓消費者辨識不易，農委會也推出新的標章到網上供民眾票選。

通勤時段空品差 籲改搭大眾運輸

【本報記者林亭好台北報導】環保署 6 大全新「行動空氣品質監測站」巡迴首站選擇台中市，結果證實，上下班通勤車流所帶來的一氧化碳和 PM2.5，為都市地區最主要的空氣污染來源。環保署監資處處長張順欽 27 日呼籲，都市居民宜養成改搭大眾交通運輸工具的習慣，以減少污染源的排放。

環保署自 6 月起投入 6 個行動空氣品質監測站，針對交通污染進行密集監測，未來 1 年將分縣市巡迴，繼 5～7 月台中市空氣品質監測結果出爐後，接下來將陸續前往南投縣、彰化縣及雲林縣、嘉義縣及台南市、高雄市及屏東縣、新北市及桃園市、台北市監測。

據台中市監測結果分析顯示，在平日上午的通勤尖峰時段（8～9 點）車流量較凌晨增加 6 倍之多，一氧化碳和細懸浮微粒（PM2.5）也分別增加 1.8 倍和 25%，而假日同時段因車流量減少約 35%，前二者污染物濃度跟

著同步下降 34% 和 20%，環保署 27 日在記者會中說明，這代表交通污染排放就是都會地區空氣污染最主要的來源。

張順欽進一步指出，除了早上 8～9 點時段車流量增加、車速慢導致污染物濃度上升外，晚上 6～9 點的空氣品質一樣糟糕，因逢下班車潮，加上空氣垂直對流的擴散效果差，污染物容易累積，患有呼吸道疾病的人士，最好少在此時段於交通樞紐區逗留。



▲環保署 27 日公布首波台中市空氣品質監測結果。圖為監資處處長張順欽。(photo by 林亭好/台灣醒報)

防菸酒毒害 青少年走入店家宣導



▲學生走進商家宣導菸酒之害，自己權益自己爭取。(photo credit by 陳睿仁/台灣醒報)

【本報實習記者陳睿仁報導】儘管店員不友善，一群國高中生仍鼓起勇氣拜訪各超商，強調商家應嚴厲把關，不得販售菸酒給未成年者。這是近日一屆反毒夏令營的活動，讓青少年自己走入店家，請店員不得怠忽職守，要對每個購買菸酒的青少年主動要求證件。

這次「拒絕菸毒酒，健康久久」夏令營由更生少年關懷協會主辦，主要著重在介紹菸酒毒對青少年的影響，以及如何遠離誘惑。營會除透過多元活動讓學生了解菸酒毒害，更實地外出宣導雙北 63 間超商。活動中發現有 20 家商家販售菸酒給青少年時並未檢查身分，恐成為青少年身心健康潛在風險。

許多參與這次營會的學生均表示，這次夏令營收穫豐富，讓他們對於菸酒毒有更深的了解。一名女學生表示，面對過不友善的店員曾猶豫但仍堅持

宣導，店家才了解為什麼不能販賣菸酒給未成年，「我們這麼做是對的」。另名女學生表示，這次向商家宣導的活動，讓她更加自信，也開始敢跟別人表達自己的意見。

關懷協會秘書長江元凱表示，過去 4 年許多店家依然不檢查證件就販售菸酒給青少年。這次營隊以實際行動走訪店家，要求店家主動查驗證件，成果立竿見影。

江元凱也談到，青少年染上菸癮酒癮多半是因青春期的好奇，營會深入探討菸酒危害消除好奇心，青少年自然遠離菸酒。

新北市社會局兒少科長劉倩如表示，這次營會有兩大特色。以往向店家宣導菸酒害沒有效果，這次踏入店家並解釋販賣菸酒給未成年人的法律責任，商家便主動擔當把關的角色。另外讓青少年進行宣導，可以培養青少年公民意識，並學習保護自己和爭取自身權益。

國產禽肉有身分證 雙認證結合上路

【本報記者林亭好台北報導】國產生鮮禽肉將具有個人身分證，掃描一下就能查到肉品的來源畜牧場及家禽屠宰場資訊。

農委會畜牧處副處長王忠恕 27 日表示，8 月 1 日起國產禽肉（白肉雞、鴨肉、鵝肉）將全面納入溯源制度，土雞肉則於 9 月納入，消費者只要認明禽肉包裝上的合格標誌，便可安心的食用。

全台目前僅部分偏遠地區被允許可現宰禽肉，絕大多數地區須將禽隻送往合格屠宰場處理，農委會 27 日舉辦國產白肉雞行銷推廣活動，並於記者會中發布國產生鮮禽肉溯源制度，此舉將國產生鮮禽肉的「溯源二維條碼（QR code）」與「屠宰衛生檢查合格標誌」結合，利於完整揭露生產者資訊。

消費者可透過手機掃描「屠宰衛生檢查合格標誌」上的溯源 QR Code，或至「國產生鮮禽肉溯源平台」上，查詢家禽屠宰

場、來源畜牧場的名稱、屠宰日期等相關資訊。農委會表示，這對消費者而言，可在選購時多一道食安把關，避免買到來源不明或有問題的禽肉產品。

王忠恕並說，繼前陣子禽流感風波之後，目前雞肉價格已回

穩，而我國國產白肉雞與進口白肉雞的市占比約 6：4，進口雞的通路大多流向團膳業者，王忠恕呼籲消費者可以多選購健康、高蛋白、低脂肪的國產雞肉。

「目前市面上販售的合格屠宰禽肉（雞肉、鴨肉、鵝肉），

都是經由政府派駐的屠檢獸醫師逐隻檢查，才確認健康並貼上『屠宰衛生檢查合格標誌』，」農委會強調，消費者只要認明禽肉包裝上的合格標誌，便可安心食用。



▲8 月 1 日新制上路後，國產生鮮禽肉將同步揭露「來源畜牧場」及「家禽屠宰場」資訊。(photo by 林亭好/台灣醒報)

港府強推一地兩檢 恐引嚴重爭議



▲爭議多年的香港高鐵項目，現時隨時會因一地兩檢方案而引發新一輪社會抗爭。(photo by 香港政府)

【本報特約記者陳珏明香港報導】廣深港（廣州、深圳、香港）高鐵項目香港段項目落成在即，當中最大爭議的一地兩檢方案，26日終於出爐，最終港府劃出一個內地口岸區，並將之「視為」香港範圍以外，區內將實施大陸法律，令新一場夾雜政治、法律和民生的角力隨即在香港社會展開，此方案如強行實施，恐引發重大爭議，更嚴重破壞《基本法》與一國兩制。

一地兩檢遭質疑

被視為如同香港憲法的《基本法》中明文規定，大陸全國性法律除列於基本法附件三內者，不在香港特別行政區實施。而獲豁免的法律，主要包括國旗法、國籍法及外交法律，因此，大陸的出入境及海關法例，按理不能在香港範圍實施，亦因此當香港政府在2009年時提出高鐵項及及採用一地兩檢方案時，已被泛民主派質疑，做法並不可行，且必然會違反基本法精神。

結果，港府研究經年後，在26日公布的方案中，利用基本法第20條作切入點，提出把將來位於西九龍的高鐵總站內部分樓層範圍，剔出香港司法管轄區，宣稱有關地方雖然在香港境內，但不屬於香港，故基本法不適用，可實施大陸法律。

如重劃香港版圖

基本法第20條是指：香港特別行政區可享有全國人民代表大會和全國人民代表大會常務委員會及中央人民政府授予的其他權力。該條文過去一直被理解，是全國人大可授權香港增加權力，惟現時卻被港府引用來「放棄」權力，而由於全國人大是中國大陸最高權力機關，最終只要全國人大通過決

議，香港市民根本無從反對方案。

然而，如此的方案，如同重劃香港版圖，翻查中國憲法，當中只授權全國人大決議設立特別行政區，卻未見授權可單方面改動特別行政區的範圍，而如果全國人大具有如此權力，論者當可質疑：是否可把香港其他地方如整個新界或中環剔出香港範圍？

其次，是這個版圖概念是兩維層面，翻查1997年中國國務院頒發的行政命令，香港行政區範圍有包含坐標在內的界線，但現時一地兩檢方案，卻因為只涉及地底下部分樓層，如此將涉及三維空間，實際上是難以劃界。

打擊港人信心

香港大學法律學院教授陳文敏就指出，現時的一地兩檢方案，起碼違反了14條《基本法》條文。而截止27日，已有4名市民，針對一地兩檢方案向法院提出申請司法覆核，認為方案違反多條《基本法》，要求法庭撤銷及暫時禁止政府執行相關決定。而主事的香港官員，包括運房局局長陳帆、保安局局長李家超、律政司司長袁國強及特首林鄭月娥，均被列為答辯人，若法院批准審議，他們將需要出庭作供。

不過，就算最終法院拒絕受理，港府能推行方案，也將對香港社會帶來負面氣氛，甚至引發新一輪的抗爭運動。事實上，近年中港關係早如履薄冰，銅鑼灣書店事件涉及內地人員來港執法問題，引來香港人反彈，現時港府變相引入內地法律，將打擊香港人對港府信心；此外，現時港府的做法，更難言是依法辦事，故此將進一步破壞香港的法治制度。



▽郭董(右2)將赴美投資100億。受川普譽為世界上最偉大的企業家之一。(photo by 網路截圖)

川普誇勝利！ 鴻海在美投資 100 億

【本報實習記者施雅婷綜合報導】在企業家郭台銘支持下，川普在「美國優先」政策上獲得一大政績！國際各大報26日皆提到「來自台灣的製造商鴻海」將在美國威斯康辛州設LCD面板廠，預計最多可創造將近13000個工作機會，和1億多元的稅收，成為心念著「把工作帶回美國」的川普一筆勝利的政績。

該消息於美國時間週三下午在白宮發布，根據《商業內幕》報導，郭台銘在白宮的簡短談話主要著重在畫質的8K的顯示器，8K比起現在市面上最常見的4K螢幕，有更高的解析度。彭博先前報導，鴻海主要會在威州製造液晶電視等電子產品，該螢幕可能

國際各大報26日都提到「來自台灣的製造商鴻海」將在美國威斯康辛州設LCD面板廠，預計最多可創造將近13000個工作機會，但當地州議員擔心「雷聲大、雨點小」。

會被用在夏普的電視中。

祭出高薪資

據威斯康辛州當地的《首都時報》報導，鴻海將祭出將近5萬4千美元的平均薪水，而州長沃克表示，這次鴻海的投資將是威斯康辛州有史以來最大的經濟發展計畫，且一旦工廠開始運作，每年約可帶給美國約1億8千萬美元的稅收。

根據一份《統計資料》顯示，威斯康辛州約有40.4%的人口為藍領勞工，年收入中位數約為5萬3千美元，25歲至44歲的年收入中位數約4萬8千美元，皆略低於鴻海計畫提供的薪資。

地方議員審慎看待

除了稱讚郭台銘為世界上最偉大的企業家之一，川普也不忘「老川賣瓜，自賣自誇」，把功

勞往自己身上攬，他表示，因為郭台銘對美國未來的經濟很有信心，才會投資這麼大的金額，「若不是我選上總統，他一定不會花這100億。」

相對於川普的樂觀態度，當地州參議院的少數黨領袖雪莉表示，鴻海有著「放話唬弄人」的黑歷史，包括在2013年時，鴻海計畫要在賓州設廠投資300億美元的承諾，到現在都還沒有兌現，她相當懷疑，鴻海這次的宣告是否一如以往的「雷聲大、雨點小」。

另一位同為民主黨的州參議員拉森也表示，任何給予鴻海的租稅優惠都要有個前提，那就是鴻海必須承諾會長期待在威斯康辛州。

美金增援黎巴嫩 安置敘利亞難民

▶黎巴嫩收容外國難民人數已佔人口25%，對其經濟發展出擊不小。(Photo by European Commission DG ECHO on Flickr used under Creative Commons license)



【本報記者莊瑞萌綜合報導】有鑑於黎巴嫩收容外國難民已佔其人口25%，美國政府日前宣布，將再提供黎國1.4億美元資金，協助減輕其經濟負擔。據統計，從2011年敘利亞危機開始，美國已提供15億美元給黎巴嫩作為人道協助。

據《基督教徒郵報》報導，美國

這次捐贈約1.4億美元幫助黎巴嫩處理敘利亞難民問題，將用於處理敘利亞難民食衣住行以及提供醫療援助，也將用來設置汙水清理公共措施。

美國總統川普日前在會見黎巴嫩總理哈里里時表示，美國將會繼續支持黎巴嫩軍隊打擊IS和

其他武裝組織，國務院也呼籲其他國家對敘利亞難民做出人道救援，協助補足28億美元空缺。黎巴嫩政府在2017至2020年「危機應變計畫」中指出，目前需要28億美元處理敘利亞難民衍生的挑戰。

據《海灣新聞》報導，從2011年敘利亞危機開始後，美國已向

黎巴嫩提供超過15億美元資金協助。敘利亞難民現在佔黎巴嫩難民總數的3分之2以上，超過150萬人。

另外還有分別來自伊拉克1.8萬名難民和多達45萬名長期巴勒斯坦難民，因此，黎巴嫩在2015年開始嚴格限制收容來自敘利亞的難民。

此外，敘利亞難民問題也嚴重削弱黎巴嫩經濟，導致與敵對勢力友好的黎巴嫩國人之間出現緊張局勢並引發許多恐怖攻擊。

黎巴嫩官員引用世界銀行數據指出，截至2015年底，敘利亞衝突造成黎巴嫩累積成本約181.5億美元，官員也指出，黎巴嫩年經濟成長率在敘利亞戰爭後已從過去的8%下降到1%。

黎巴嫩人權行動組織(ALEF)計畫負責人加里表示，「這種緊張局勢是由於黎巴嫩人誤解認為，難民不斷接受援助以及政府政策，讓他們難以獲得正式居住權。」

不過，敘利亞難民和黎巴嫩所在地區之間關係緊張，迄今為止並未導致暴力衝突升高。

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



大家來看 好電影

■ 醒報編輯部 / 輯

本報每週推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。

公園小情歌

Parks

導演 瀨田夏樹
演員 橋本愛、染谷將太
上映 2017-08-04

大學生・純住在吉祥寺井之頭公園附近的公寓，對未來的生活感到茫然一無所知。

某天，高中生・小春突然來訪，原來小春在整理父親的遺物時發現一封信，寄件人是父親的舊情人佐和子，純決定幫忙小春一起進行這項尋人計畫。

輾轉找到佐和子的住處時，佐和子早已離世，只剩下她的孫子時生。

不過時生在祖母的遺物中發現一卷盤式錄音帶，裡面錄下了小春的父親及佐和子的歌聲。五十年前寫的那首情歌只能播到一半，於是純、小春及時生決定攜手完成這首歌。



形影不離

Inseparable

導演 馬可斯卡尼費利
演員 奧斯卡馬丁尼茲、羅德里哥塞納
上映 2017-08-04

不怕豬一般的隊友，因為他是神一般的好朋友

家財萬貫的富翁因意外終生癱瘓，生活無法自理的他，高薪尋覓適合的看護人選，明明有眾多素質優良的應徵者排隊，他偏偏選中隨性妄為的超中二痞子園丁，連管家都出面阻止，他卻執意聘用。

於是，一段奇妙的友誼就此展開，飆車、把妹、抽煙樣樣來，兩人天差地遠的身份背景，為富翁注入了不同以往的活力泉源，填補彼此生命缺陷的那一塊，成為超狂、超瘋、超反差的忘年好麻吉。

玩命再劫

Baby Driver

導演 艾德格萊特
演員 凱文史貝西、莉莉詹姆斯
上映 2017-08-03

一名犯罪集團的年輕車手憑藉過人的天賦搭配獨一無二的飆車歌單，躍身成為業內的傳奇人物。

直到有天他遇見了生命中的

真命天女，為愛竟萌生要退出江湖、享受幸福生活的念頭，然而在犯罪集團首領的威脅下，他該如何面對生活、自由與愛情的抉擇呢？



星際特工瓦雷諾：千星之城

Valerian And The City Of A Thousand Planets

導演 盧貝松
演員 丹恩德翰、卡拉迪樂芬妮
上映 2017-08-03

構思 20 年，盧貝松最新科幻電影，改編法國同名科幻漫畫，再創《第五元素》經典鉅制。

瓦雷諾與蘿琳娜時空旅行特務的精英成員，他們不斷在時間與空間中穿梭，維護 28

世紀的世界秩序。

在浩瀚無垠的銀河中，由兩位特工搭檔意外捲入了一個巨大的星際陰謀。

因為如此，竟引發一場關乎 7000 多個宇宙種族存亡之戰的故事。

公益

拒菸舞士

召集令



拒菸最魅力

破繭

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，不被菸癮綑綁。
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」



衛生福利部國民健康署 |



教育部國民及學前教育署 |



財團法人董氏基金會

騎車攝護腺指數飆高 逾 50 歲留意

北醫附醫泌尿科主任葉劭德指出，這是由於腳踏車坐墊的設計會持續壓迫會陰部，進而分泌 PSA（攝護腺特異性抗原），易造成指數飆高。

【本報記者林亭好台北報導】據國健署最新統計，攝護腺癌位居國人十大癌症第六名，攝護腺癌初期幾乎沒有症狀，許多病患等到排尿不順、出血才到醫院檢查，約 6 成病患確診時已是第三、四期，且出現轉移情形。

葉劭德 27 日在記者會中說，騎單車運動日益盛行，但由於騎車時身體重量集中於臀部及會陰部，對男性而言，腳踏車的坐墊會持續壓迫會陰部、刺激攝護腺，進而分泌 PSA 造成指數飆高，通常 40 歲以下男性的檢查結果只是虛驚一場，50 歲以上男性則建議就要接受抽血檢查或肛門指診檢查。

他提醒，抽血檢驗 PSA 在 3 種情況下不適合檢查，包括：一週內曾接受內視鏡檢查（如：大腸鏡檢查）、24 小時內有過性行為、一週內騎飛輪或頻繁騎單車，且每次騎 2 小時以上等，都會造成數值異常。

葉劭德強調，攝護腺癌只要早期發現、早期治療，多數可以根治，建議一般男性自 50 歲起，就要到醫院抽血檢查 PSA 指數，或接受肛門指診檢查，具家族病史的民眾可以提前至 45 歲接受檢查，即使發現已是晚期攝護腺癌，也可以「慢性病化」，減少併發症，與攝護腺癌和平共存。



▲過度騎單車容易導致攝護腺指數飆高，醫師提醒，若察覺身體異常就進一步接受檢查。(photo by 北醫附醫提供)

健康短波

吃芒果險休克 全身性過敏作祟



▲一名女童吃完芒果後引發全身性過敏性反應，醫師提醒，若有嚴重過敏反應務必立刻就醫。(photo by users PDPics on pixabay)

【本報記者林亭好台北報導】一名 9 歲女童吃完芒果後 30 分鐘，忽感吸不到氣而送急診，經醫師判斷確認為食物引起的「全身型過敏性反應」。北市聯醫小兒科主治醫師龍厚玲 27 日提醒，若民眾在接觸到疑似過敏物質後數分鐘～1 小時內，同時發生皮膚黏膜症狀、呼吸道症狀、心血管症狀、腸胃道症狀其中 2 項以上，就要高度懷疑為全身型過敏性反應，需儘快就醫。

龍厚玲在記者會中指出，「全身型過敏性反應」是全身多處器官同時對過敏物質產生強烈過敏反應，和一般常見的過敏（單一皮膚癢、打噴嚏）表現不同，往往影

響維持生命的重要器官，嚴重者會導致全身過敏性休克而致命；且根據國外文獻統計，死亡往往在接觸過敏物質後 6 小時內發生，孕婦也可能因此流產。

全身型過敏反應可說防不勝防，龍厚玲提醒，若民眾在接觸到疑似過敏物質後數分鐘～1 小時內，突然快速且同時發生皮膚黏膜症狀（眼皮浮腫、嘴唇舌頭浮腫、喉嚨緊縮如鎖喉）、呼吸道症狀（呼吸急促困難、無法抑制的持續咳嗽）、心血管症狀（心悸、頭暈）、腸胃道症狀（腹部絞痛、腹瀉失禁、嘔吐）其中 2 項以上，就要高度懷疑發生全身型過敏性反應，需儘快就醫。

長期低 GI 飲食 研究：身心更快樂

【本報記者林亭好台北報導】已年逾 50 歲的中高齡族群，如何體會到「不知老之將至」？董氏基金會營養師陳醒荷 27 日說，多攝取低 GI（低升糖指數）蔬果的人，在體能、外表、生活、生理、心理等各方面自覺的老化程度都越少。亞東醫院家庭醫學科主任陳志道則表示，天然水果富含的維生素 C、E、植物多酚類，都是非常優秀的天然抗氧化劑。

高 GI 飲食跟情緒低落有顯著相關，陳志道在記者會上表示，高 GI 飲食易造成血糖不穩定，當血糖快速低落時，可能引起焦慮、煩躁等症狀；

若經常血糖不穩定，易帶來負面情緒的影響，長期下來還會降低生活品質，且高 GI 飲食罹患新陳代謝症候群的機率比低 GI 飲食高出 4 成。

董氏基金會營養師尤宜文說，熟齡族、壓力大的人應注意維生素 C 的攝取，每日成人維生素 C 建議攝取量為 100 毫克，低 GI 的奇異果每 100 公克維生素 C 含量有 85～161 毫克，每天攝取 1～2 顆便可達建議量；1 份芭樂（約 1/3～1/2 顆）也含有近 130 毫克的維生素 C，選擇低 GI 蔬果飲食，能防止皮膚和身體的衰老，讓身心更無齡。



▲董氏基金會呼籲，選擇低 GI 飲食可助抗老。(photo by 董氏基金會提供)

圖文選粹

圖文 / 中央社

預防腸病毒 中市稽核室內遊戲場所

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。

硬殼新包裝 好評登場

預備暑假的新樂趣

家庭同樂、朋友同歡、團契同習
適用年齡6歲以上

定價 380元

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

聖經桌遊 遊戲設計：蘇燕輝



指點瘦身迷津 適量運動變窈窕

本書為小資女、輕熟女獻上無負擔瘦身密技，解答所有瘦身迷思，教妳如何避開瘦身地雷。

►其實身體只需要緩和且輕量的運動，就能持續發熱燃脂，同時也能增加適當的肌肉量喔！（photo by pxhere）

►拉筋可以拉長肌肉纖維，讓體態看起來更纖細。（photo by flickr）

▼運動完很適合吃一點東西，這時候吃點東西其實並不容易堆積成脂肪，事實上還有助於消除肌肉疲勞。（photo by 醒報資料庫）



丁小羽

你要健身還是瘦身？

常聽朋友為了減肥開始上健身房。健身是為了鍛鍊肌耐力與爆發力，以強化肌肉為主要目的。而瘦身只是單純為了瘦下來，重點是減脂、讓體態更完美。雖然健身與瘦身的功效和目的不同，在一開始健身時，也的確會因此而變瘦，但是只要稍不注意持續鍛鍊一段時間，肌肉就會開始慢慢被強化而更「健壯」，這是你想要的結果嗎？

東、西方的美大不同

東方女性與西方女性追求的美是不同的，東方女性大多只想瘦下來，不希望有太明顯的肌肉，甚至很怕變成「金剛芭比」；而西方女性卻喜歡練出肌肉線條，也較能欣賞健壯的美感。所以，如果你只是想瘦身，其實不需要去健身房，也不需要做重量訓練，你只需要持續適量的運動，提升身體溫度，強化循環代謝功能就好。

許多女性朋友問小羽：「我的小腿

▼當運動時，能坐著就不要站著，能躺著就盡量躺著！躺著運動不但能鍛鍊核心肌群，卻不會鍛鍊到腿部肌肉。（photo by pxhere）



肌肉比較發達，就是蘿蔔腿啦，要怎麼瘦下來？」我通常會建議，盡量不要去運動到小腿！想要瘦掉肌肉，就是，腰部的贅肉也不見了，但是大腿卻開始變粗了，問我該怎麼辦？是的，瘦身跟健身的區別就在這裡，很

身體只需要緩和且輕量的運動，就能持續發熱燃脂，同時也能增加適當的肌肉量喔！

葡萄糖是主要營養來源

葡萄糖是人體最主要的能量來源，基本上白糖或澱粉類食物一進入口中，經過消化酶（唾液）的作用就開始轉化成葡萄糖被人體吸收利用了，可以說是最容易被身體吸收的營養來源，就食物的分類來說，澱粉類食物由於取得容易，所以也是大多數人的主食，例如：米飯、麵食、麵包、披薩等。

醃癮對身體的副作用

當身體習慣高劑量的醃類食物後會產生醃癮，讓你越吃越多而不覺得飽足。當大量葡萄糖進入血液後，人體會馬上分泌胰島素，通知細胞將它儲存起來，變成脂肪等待身體利用。

所以澱粉類食物＋甜食經過消化之後會變成葡萄糖，身體會將葡萄糖轉換成脂肪儲存起來以備不時之需，若長期攝取過量，又沒有被利用或代謝掉，就會堆積越來越多脂肪，讓你身材走樣，也是造成慢性病的主要原因之一。

其實脂肪也有好處

雖然瘦身時視脂肪為「必除之惡」，但脂肪在人體之中卻又有其存在的必要性，脂肪除了將養分暫時儲存起來以備身體所需，當人體受到外力撞擊時也可以形成保護作用，此外，女性胸部的脂肪還可以讓你美觀傲人，也是另一種用途啦。（誤）

回頭來看我們平常吃下的脂肪，主要是在小腸被消化吸收，進入血液及淋巴，運送到末端組織，或者運送到肝臟或與脂肪細胞合成，最後堆積在脂肪細胞儲存起來。當身體內的血糖濃度降低，脂肪細胞會將脂肪分解，

釋出脂肪酸，提供身體利用產生熱能。

由於澱粉消化吸收快，甜食的消化吸收更快，相較之下，脂肪類的食物除了容易因為纖維的影響不易吸收之外，消化速度較緩慢，消化脂肪與囤積脂肪甚至需要利用身體中的葡萄糖供給能量，若攝取過量脂肪，不僅容易產生飽足感，也容易引起「脂癆」，也就是拉肚子啦。

醃類比脂肪更需注意

很多人在減肥過程中，只在乎脂肪的攝取量，卻忽略了減少澱粉及糖分的攝取，事實上，應該將注意力擺在控制澱粉及糖分的攝取才對。

拒當「金剛芭比」

前面章節有提到，肌肉經過鍛鍊之後會增大，尤其是先天肌纖維密度較高的部位，再加上一層皮下脂肪，就更顯壯碩了。即便身材練得很好的人，每個人的肌肉明不明顯，也會因為皮下脂肪多寡而有差異，皮下脂肪多的人，就算肌肉再怎麼大塊也顯現不出來，所以，若想讓肌肉明顯，卻不想讓自己看起來像金剛芭比，就一定要瘦身，靠飲食控制減少皮下脂肪堆積，才是最實在的辦法。

很多女生會去健身房做重訓減重，

沒錯！騎著運動不但能鍛鍊核心肌群，卻不會鍛鍊到腿部肌肉。此外就是拉筋，拉筋可以拉長肌肉纖維，讓體態看起來更纖細。

很多人在減肥過程中，只在乎脂肪的攝取量，卻忽略了減少澱粉及糖分的攝取，事實上，應該將注意力擺在控制澱粉及糖分的攝取才對。

想瘦腿先減重

想要腿部承擔我們全身的體重跟力量，是肌肉發達且最容易顯得壯碩的部位，所以，越胖的人通常腿部肌肉的攝取，事實上，脂肪太容易膩也太容易讓人飽足，影響身體囤積脂肪的比重反而不大。想要瘦的朋友其實應該將注意力擺在控制澱粉及糖分的攝取才對。

拉筋營造美感體態

要如何避免鍛鍊到腿部呢？日常生活中其實很難避免腿部動作，但是當你選擇運動時，能坐著運動就不要站著，能騎著就盡量騎著！

分泌腎上腺素，此時會產生大量葡萄糖提供肌肉細胞作為燃料，而運動結束後，腎上腺素並不會馬上消失，依舊會殘留在體內一段時間，所以這時候吃點東西其實並不容易堆積成脂肪，事實上還有助於消除肌肉疲勞。

運動完最好多補充蛋白質，由於在運動過程中，肌纖維難免有損傷，補充蛋白質可以幫助修補運動時損傷的組織。

禁止大吃大喝

當然，也並不是說運動完就可以放縱的大吃大喝，別忘了，當你開始進食後血糖上升，身體也會分泌胰島素讓脂肪細胞攝取血液中的葡萄糖，若吃過量還是會累積脂肪的喔！特別是運動完立刻跑去快炒店喝啤酒這種行徑，萬萬不可啊！

《羽健身》簡介

無痛打造完美曲線與肌力！無重力、無負擔的「輕健身」，毛巾、礦泉水、椅子、階梯、牆壁、地板……都是你的健身器材。

超神奇 6+1 瘦身法，點點瘦身迷思，圖文＋影片示範教學，宛如私人教練到府親授。

羽教練提供最適合小資女的瘦身心法搭配輕肌力羽健身，保證每天吃飽快瘦，只讓你體態勻稱，不長強壯肌肉！



作者：丁小羽
出版社：如何
出版日期：2017/07/01



■ 余柏青 / 輯

報馬仔

美濃獅山大圳 樂抱竹筒漂浮

【高雄訊】炎炎夏日，泡在冰涼的河水裡是一大享受，高雄美濃獅山社區發展協會在獅山大圳舉辦水圳漂浮活動，參加的民眾坐在大輪胎上，體驗在水中漂浮的樂趣，刺激又清涼的感受，讓人玩了還想再玩。

坐上大輪胎就能順著水流，體驗漂浮在水圳的樂趣，抱著大竹筒，感受客家先民渡水撿柴的刺

激，這些美濃人與水圳共同生活的體驗，讓第一次參加的民眾直呼過癮。

獅山大圳的水是荖濃溪下來的，這水是天然的，沒有汙染。聽著水聲，享受圳水流過身體的清涼，不論大人還是小孩都想躺進獅山大圳的懷抱，這場坐在大輪胎上的體驗活動，不僅體現美濃人的用水文化，還有珍惜環境、永續利用的態度。

墾丁文青之旅 月光下吟詩歌

【屏東訊】近年墾丁仲夏夜間生態旅遊盛行，但梅花鹿尋蹤、夜探出火等多是動態活動，這次墾管處逆向操作，在滿州港口的遊客，可以安全舒適地欣賞月光海景，體驗一番心靈洗滌旅程，感受日間喧囂的墾丁，夜間靜謐的一刻。

8月5日星期六晚間也有免費的活動，將在滿州港口吊橋上進行月光詩歌分享賞析，再前往港口沙灘逐沙馬，接著是「月光之詩、民謠分享」及「銀

色海岸之身體導引與冥想」，主打文學、藝術、心靈與自然的互動，並且與眾人分享自己的生命體驗。

墾丁東海岸視野開闊沒有地形遮蔽，是欣賞海天一色、無月滿星河、滿月月光海的好去處，尤其以龍磐草原、風吹砂、啞狗海、港口一帶最佳，遊客可以帶著臥墊、手電筒、摯愛的詩文集或樂器，欣賞靜謐的月光海景，佐以詩、歌、冥思，來趟心靈洗滌之旅。

初鹿牧場風光 獲評台東百景

【台東訊】台東初鹿牧場擁有天然的四季美景、網路盛傳香濃好喝的鮮乳，以及許多可愛動物及體驗活動等，悠閒的氣氛與浪漫的景致適合攜帶家人、朋友或情侶前來放鬆，享受東台灣的美好。

初鹿牧場的鮮乳不僅濃郁，而且有種特殊、難以言喻的香醇。

初鹿牧場還設有馬場，提供騎馬牽乘體驗；另增設可愛動物園區，可與牧場萌萌可愛的動物玩耍。若想刺激點，就去玩

滑草車，享受呼嘯而去的速度快感，領略大自然的美好。初鹿牧場一年四季都能欣賞不同景色，是拍戶外婚紗照主要的景點之一，也被台東縣政府選為「台東縣百景」之一。

初鹿牧場讓人彷彿置身阿爾卑斯山麓的歐洲莊園般，有衝入草原中奔馳的衝動，甚至想躺在草地上，徜徉藍天綠地間；誠摯歡迎民眾造訪，留下美麗的回憶。牧場地址：台東縣卑南鄉明峰村28鄰牧場1號。

在地達人帶路 探訪世外桃源 桃園 17 處美麗祕境曝光

今年以「祕境找地景」為目標，呈現桃園特有的陂塘、白千層林道等特色，也率先以在地達人帶路方式，推出17條1日遊的小旅行。



北部

時間：106年7月25日起
地點：桃園市

炎炎夏日何處去，桃園市府觀旅局結合12個區公所，找出在地達人，探索出17條祕境小旅行，讓遊客大開眼界，驚呼桃園真的是世外桃源。

像是到綠色隧道賞百年石滬、到客家老屋道東堂仰望750年老樟樹、到蘆竹草花王國感受花團錦簇等等，結合下月登場「祕境找地景」第4屆桃園地景藝術節，發覺桃園的多元文化及豐富美景。

桃園地景藝術節將於8月18日至9月3日在觀音、八德熱鬧登場，今年以「祕境找地景」，呈現桃園特有的陂塘、白千層林道等特色，觀旅局率先以在地達人帶路方式，推出17條1日遊的地景藝術節小旅行。

在都會區探索生態旅遊，包含「八德埤塘文化之旅」，以竹霄社區古宅為主的「八德霄遙遊」，以及虎頭山日式神社、土地公文化館一次滿足的「桃園跟著地景



悠樂趣」。

觀音、新屋則有「藻礁祕境」、「觀音廣福社區小旅行」、「觀音夏訪綠荷地小旅行」、「新屋客庄老屋水巷自在遊」、「新屋桃園西海岸觀光工廠」，可賞蓮花、探藻礁、漫步綠色隧道感受夏日微風。

喜歡花花世界就不能錯過大園、中壢芝芭里、蘆竹的行程，體驗農村草花、傳統編織。龜山、楊梅則以在地人文古蹟結合觀光工廠，讓活動行程更充實，其他還有漫遊平鎮學手作絹染、大溪體驗稻草人DIY等早期童玩、龍潭艾草板DIY等，深入探訪在地多元風貌。

戀戀梓官蚵仔寮 感受零下 25°C 超寒威力

南部

時間：106年7月15日~8月31日
地點：高雄市梓官區

高雄梓官蚵仔寮漁港在2009年曾榮獲網友票選魅力漁港第一名，另外更是全國第一座榮獲HACCP認證的漁市場，民眾可參加「梓官漁會-戀戀蚵仔寮」遊程，也可實地參與「一日承銷商」拍賣魚貨的作業。

而在炎炎夏日進入冷凍庫中感

受零下25°C的超寒威力，也能夠學到以不費吹灰之力快速拖動130公斤冰塊的神奇技巧，精彩遊程值回票價。

梓官漁會不僅僅只是傳統的銷售漁獲而已，還辦理各類活動推廣漁業文化，藉由導覽讓遊客體驗漁村生活，近來更規劃特色遊



程，成功將漁港轉型為觀光、美食及購物的新景點，賦予漁港新氣象。

今年暑期觀光局「高雄甜meet一夏」活動除了推薦「戀戀蚵仔

寮」遊程之外，另外還有三條兼具趣味與知性的課程式小旅行，包括海甜星散步計畫、鹽埕雄好呷、美濃深度文化之旅等，讓整個遊程更為豐富有趣。

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