



發言人、主播 周玉蔻：應懂分際
周玉蔻說：「總統府發言人批評朱立倫中二、主播與立委親密合照，都顯示老闆沒有約束不合理行為、訓練其分際。」



攜家帶眷慶 88 林全討抱竟遭拒
8 日的行政院親子活動日，小蘿莉不用行政院長林全的搭訕，只顧著對鏡頭拍美照！可愛場景讓現場爸媽紛笑開懷。



曾說第一夫人花瓶 馬克宏自打臉
馬克宏在選舉期間曾公開表示，第一夫人這個職位是花瓶，卻在當選 4 個月後突然改口要設置職位。



地中海飲食有益健康 食材價格高
研究指出，較有錢的人在食材選用上，就能採用有機蔬果、食用更多的魚肉，或是使用價格較為昂貴但健康的食材。



今天天氣

北部 28°-37° 晴時多雲

中部 27°-35° 多雲短暫雨

南部 26°-34° 多雲短暫雨

東部 27°-35° 晴時多雲

遭批矮化台灣 世大運：是奧會模式

世大運發言人楊景棠回應，當初是以奧會模式的會旗、會名的方式申辦，加上世大運是屬於國際賽事，必須遵守奧會的規則。

【本報記者蔡晏豪綜合報導】

我國砸大錢舉辦世大運，卻在說明手冊自稱「中華台北」而非「台灣」，引起立委砲轟自我矮化國格。時代力量抨擊，作為主辦國擁有主導機會時，又何必自我設限。世大運發言人楊景棠回應，當初是以奧會模式的會旗、會名的方式申辦，加上世大運是屬於國際賽事，必須遵守奧會的規則。

世大運開幕進入倒數 10 天，主辦方因應外國參與者眾多，所以另外準備的英文版「世大運說明手冊」日前上線。而在媒體手冊上對於我國自介開頭寫到「Chinese Taipei is long and narrow...」，竟然都以「Chinese Taipei」（中華台北）稱呼台灣，引起立委質疑聲浪。

時力群起撻伐

時代力量立委林昶佐 7 日撰文諷刺，「中華台北是個很特殊的島嶼」、「中華台北的首都台北，是個體驗台北文化的絕佳地點。」對於台灣的體育環境，他更進一步強調，《國民體育法》的修正案已送到委員會。務必於臨時會時，將《國民體育法》排入二三讀，此案刻不容緩！

同黨立委黃國昌表示，關於台灣自介竟為「Introduction of Our Island-Chinese Taipei！」這麼荒謬的英文句子，竟然出現在即將登場的世大運「媒體手冊」。原本，這是個將 Taiwan 行銷到全世界的絕佳機會，竟然以如此委屈的方式介紹自己。

時代力量強調，我們的島可以叫做「Taiwan」、「Formosa」，但從不是「Chinese Taipei」。奧會模式意指加入組織所使用的名



▲世大運澄清，必須依照 FISU 的規範（圖與本文無關）。（photo by 世大運臉書）

稱，但「Chinese Taipei」不是島的名字。例如，有天我們有機會舉辦 WTO 會議時，手冊上也要寫成「台澎金馬個別關稅領域」is a special island？其實作為主辦單位，自己製作的手冊是可以好好介紹台灣的，台灣或 Formosa 的名字本來就是存在於太平洋的事實。

世大運急澄清

世大運組委會發言人楊景棠表示，這是 1981 年洛桑協議下的奧會模式，台灣要一起承擔。加

上台灣是以會旗、會名去申辦，而且世大運是國際賽事，由國際大學體育中心（FISU）主辦，所以依照 FISU 規定，印製對外發行的英、法文手冊，須送 FISU 檢視，是否符合規範，所以還是要遵守奧會模式。

北市體育局局長鄭芳梵曾表示，世大運是選手展現機會的最佳舞台，為了不受政治因素干擾而混淆焦點，此次不管是受獎時播放的歌曲或是升起的旗幟，皆統一升世大運會旗與會歌，以回歸運動本質。

大林供電解圍？ 林全：關冷氣待評估

發言人徐國勇指出，「預估和平電廠輸電塔 13 日修復，但不排除提早 1、2 天修復，屆時就能解除關冷氣節能的措施。」

【本報記者鄭昇菲台北報導】

大林電廠新 1 號機 8 日點火上陣發電，那什麼時候才會取消公務機關中午關冷氣？「還需要評估，不能保證 9 日就解除節電措施。」行政院長林全 8 日受訪時表示，新機組點火後雖有 20 萬瓩發電量，但還得評估能否穩定發電。發言人徐國勇指出，「預估和平電廠輸電塔 13 日修復，但不排除提早 1、2 天修復，屆時就能解除關冷氣節能的措施。」

和平電廠輸電塔一倒，少了 130 萬瓩電力，全台進入備轉容量過低的窘境（限電警戒紅燈），正值夏季高溫時節，社會都關心電力夠不夠用的問題，行政院發公文要求公務機關在下午 1~3 點關冷氣節能，而台電則在 8 日緊急點火大林電廠新 1 號機進行測試發電，總發電量 80 萬瓩的新 1 號機可望成為救電幫手。

「大林新 1 號機在早上順利點火進入第一階段測試發電，供電量現只有 20 萬瓩，且還得評估發電是否穩定。」林全 8

▼台電預測 8 至 11 日電力供需均亮限電警戒紅燈，距限電準備黑燈僅一步之遙。（中央社）



▲大林電廠新 1 號機在 8 日上午順利點火測試發電 20 萬瓩，總發電量 80 萬瓩的大林新 1 號機可望成為這波限電救援幫手。（photo by 台電提供）

日受訪時表示，台電給的資訊是新機組在運轉後若有問題，還是會停止運轉，再做調整，能否穩定發電會成為解除節電措施的評估項目之一，「而在中午尖峰時段關冷氣節能，可

以省下 20~30 萬瓩電力，雖然造成大家不便，但還是希望能共體時艱。」

林全說，大林電廠若能維持穩定發電，逐步調升發電量後，除非有另外的發電機組出現重大問題，否則應該能度過禮拜的「紅燈難關」。

「目前和平電廠輸電塔修復的進度並無落後，13 日修復後就可解除關冷氣的措施，但不排除提早 1、2 天修復。」徐國勇指出，外界指稱核四廠的柴油機組被調來緊急運轉供電是錯誤的說法，因核四雖封存，但 3 台緊急柴油發電組每年都有排定測試工作，雖然發電量很少，但不無小補。台電發言人林德福也澄清，緊急柴油發電組的發電量不到 1 萬瓩，只是「測試發電」而已。

社論

面對節電指責 誠實為上別硬拗

今年夏天電力吃緊、政府推出一些節電措施後，社會上出現了新的「節電道德魔人」，嚴格檢查他人有沒有遵行節電的要求，而多以政府要員為審查對象。這與電力短缺、造成公務人員揮汗工作，以及大眾對電力供應有強烈不確定感的心理因素有關。

上位者應以身作則

大家總覺得政府既然要求公務機關在下午 1 點到 3 點這段最熱的時間關閉冷氣，那上位者不但要身體力行，更應該以身作則、身先士卒，比一般基層公務人員更不應該開冷氣，

或者冷氣溫度要調得更高一些等等。

而且，檢視的對象還不只是現任的官員，甚至回溯到前朝，例如，前總統馬英九在辦公室裡到底有沒有開冷氣、冷氣的溫度是調到幾度等等，都可以爭執不休；更別說穿著長袖襯衫看棒球的蔡英文總統，以及自製大扇子的民進黨立委陳亭妃，連日來更是被嗆到不行。

穿長袖吹冷氣？

對此，民進黨發言人張志豪澄清說，蔡英文用電十分節約且沒有開冷氣的習慣；陳亭

妃則回應，基於禮貌，她總是穿長袖加件背心。當然，永遠不要懷疑網友的本事，大家很快就找到了陳亭妃穿短袖的畫面，而且還為數不少；被拆穿的陳亭妃只好選擇暫時閉嘴。

至於蔡英文不吹冷氣且可以穿著長袖一事，是否真的是事實，恐怕民眾心裡會有不同的想法。要提醒民進黨發言人的是，陳亭妃身為立委，說謊被外界抓包固然尷尬，畢竟台灣社會對立委的言行舉止本來就沒有太高的期望。

但民眾對身為國家元首的蔡英文會有更高的要求，如百分之百確定蔡英文「不吹

冷氣」，還是不要放出這樣的訊息比較好，因為如此絕對性的陳述方式，實在很容易會破功。

危機處理待商榷

再說，難道蔡英文是因為自己體質特殊，從不覺得熱，所以很難對公務人員不開冷氣的痛苦產生同理心，因此才會容許行政院推出這麼「沒人性」的政策嗎？

為了替蔡英文開脫，張志豪這番不吹冷氣的說法反而會引來外界更多的疑問，是不是適當有效的危機處理方式，值得好好思考。

雖然近來節電道德魔人結合行之已久的酸民文化，已形成一股風聲鶴唳、草木皆兵的肅殺氛圍，到處有人拿著放大鏡尋找達官貴人違規的蛛絲馬跡，並不是一個很健康的社會現象，但不可諱言的是，蔡政府的電力政策不夠明確、管理電力的能力更顯然有待改進，這才是造成民怨不斷升高的因素。

此外，長期以來，民進黨遇到問題時，總是習慣以「只要把眼前的麻煩應付過去就好」的心態處理，只考慮短期應急，結果說辭往往漏洞百出，加上態度過於強勢，於是就給

人一種「死不認錯」的印象。

長期累積下來，致使民進黨的信任指數不斷滑落，這對執政絕非好事，因為不論政府說什麼，大家已習慣質疑，久而久之，假的不信，真的也不信了。

質疑變成常態

誠實為上策，面對問題不要顧左右而言他或是胡亂牽拖，要讓人民知道這是個知錯能改的政府，那麼，人民就會相信且願意配合政府的政策。胡說八道硬拗，結果往往更糟，因為執政者將會發現，政策怎麼推都推不動。（彭蕙仙）

發言人、主播 周玉蔻：應懂身分分際

周玉蔻說，日前總統府發言人批評新北市長朱立倫中二、主播則與受訪立委親密合照，都顯示老闆沒有約束不合理的行為、訓練其身分分際。

【本報記者鄭昇菲台北報導】醒報創立將滿 9 周年！《蔻蔻早餐》主持人周玉蔻 8 日邀訪《台灣醒報》社長林意玲談及 9 月初即將舉辦社慶，且正積極籌備「新媒體宣教學院」，周玉蔻談到媒體與政治人物的身分分際說，「日前總統府發言人黃重諺批評新北市長朱立倫中二、主播則與受訪立委親密合照，都顯示老闆沒有約束不合理的行為、訓練其身分分際。」林意玲認為，「電視台為收視率把主播當網紅捧，若出差錯主管恐得幫忙收拾殘局。」

臉書社群改變了人類的生活型態，舉凡閱讀新聞、欣賞旅遊景點、追蹤喜愛網紅，到政治人物發表意見等，都一機在手全盤掌握。日前黃重諺一席批評朱立倫的言論「不過就有點中二」，蔡總統卻沒制止而引發網友熱議，此外媒體主播與受訪立委蔣萬安合照搭配曖昧文字「我相信委員的真心」，

也讓資深媒體人震驚，這些都透露網路世代，公私領域間如何劃分的問題。

「黃重諺在臉書上批評市長中二，總統蔡英文不該不聞不問。」周玉蔻 8 日主持《蔻蔻早餐》時表示，公眾人物儘管在私人領域，都要有一定的制約，現在批評市長中二可看作

是中央與地方的小摩擦，但若總統、秘書長都不開口，未來牽扯到外國政要，恐引起更大糾紛。

周玉蔻指出，「有主播在臉書上大方秀出與受訪委員的合照，佐以親密的文字描述，令人質疑媒體主播難道沒有準則嗎？」她回憶道，自己年輕剛

入媒體產業時，老闆花錢訓練你成為一名稱職記者，包括重要場合衣著是否得體、報導是否採中立觀點、身分分際等，但現在時代改變了。

「有什麼樣的老闆就會有什麼樣的員工，這都是老闆的縱容。」林意玲認為，發言人的話代表老闆一定立場的意見，

且黃重諺投效民進黨，也難要求他在朝野立場中立，但若總統無意當全民的總統，縱容屬下批評對手，未來出了差錯只得幫忙收拾殘局。

林意玲說，電視台為了收視率，普遍將主播當成網紅在捧，甚至要求主播一定得經營粉絲團吸引民眾，所以現代主播身兼網紅、媒體人兩種身分，而以一個專業媒體人的角度來看，與受訪對象公開做關係曖昧的發言確實不妥，這可能會進一步導致新聞立場失衡的危險，而老闆沒有約束也必須負一定責任。

周玉蔻搖著頭建議，無論是發言人、新聞主播或立委都必須約束自己的行為、愛惜自己的羽毛，像是國民黨立委蔣萬安就可能因為這幾張照片與親密的敘述文字，斷送了自己的政治前途。針對與女主播合照的事件，蔣萬安稍晚曾透過助理回應，「沒有與女主播曖昧的事情，完全不是事實。」



▲ 在臉書社群中，公眾人物（發言人、主播）的公私領域經常模糊，其身分分際的問題，老闆們若見不適當也應予糾正。圖左為周玉蔻，右為林意玲。（photo by 蔻蔻早餐）

大學指考放榜 7 所大學缺額過半

【本報記者鄭昇菲台北報導】大學指考分發放榜了！大學考試入學分發委員會主任委員蘇慧貞 8 日表示，「今年有 16 所大專院校未足額錄取，更有 7 所院校缺額率超過 5 成，創下歷年新高。」分發資料中顯示，今年錄取率為 96.92%，較去年略降 0.19%。台大教務處註冊組主任洪泰雄指出，來自六都的高中錄取生，約占台大錄取人數 8 成 5。

幾家歡樂幾家愁，大學指考分發結果 8 日出爐，今年共 64 校提供 44144 個名額，而順利完成登記志願者有 42327 人，成功錄取者有 41022 人，錄取率 96.92%，比去年的 97.11% 略降 0.19%。



蘇慧貞指出，今年的缺額校數比去年減少，但缺額系組卻多了 58 個，各院校系所必須穩定經營出品質，考生才願意買單。

其中，有 7 所大學的缺額率都超過 50%，由高而低分別是開南 71.17%、中華 65.67%、康寧 65.13%、大葉 64.09%、玄奘 63.68%、華梵 62.76%，及南華 52.12%；缺額前 5 名的分別是開南缺 580 人、大葉缺 555 人、中華缺 440 人、真理缺 439 人與實踐缺 352 人。

大學入學分發委員會主任王士豪分析說，錄取率下降 0.19%，可能與學生填寫志願較少，或選擇到國外大學就讀有關。老字號的實踐大學上榜缺生前 5 名，主秘胡寶麟嘆道，

其實台北校區的錄取率是百分之百，缺額都是在高雄校區，主因大概是校區位置偏僻，今年許多南部大專院校都受到少子化的嚴重衝擊。南華大學主秘葉月嬌也認同此一論點。

洪泰雄說，台大今年錄取共計 1733 人，其中以建中的錄取人數最多，其次是北一女中、師大附中，而且有部分學生可能在甄試入學時，不滿意錄取的系所，故選擇放棄甄試錄取結果，從考試分發管道再考回理想的台大科系。但台大的錄取學生中，有 8 成 5 都來自六都的高中生，呈現城鄉在學習資源上可能產生了差距。



▲ 大學指考分發 8 日出爐，錄取率下降為 96.92%，但有包括開南、中華等 7 所大學收缺額過半。（photo by chia ying Yang on flicker- used under Creative Commons license）

台灣醒報 簡介

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、重視媒體價值的基督徒。

- 為何開辦紙本報紙：
- 要爭取一個獨立新聞管道，提供讀者通路架上報紙的新選擇。我們的信念：
 - 效法「大公報」創辦人張季鸞的精神：不黨、不賣、不盲、不私。
 - 即時、極簡、深度報導風格。
 - 發揚基督教救世精神、裨益讀者、鼓舞台灣。

- 我們的差異化：
- 不藍不綠、不墮色腥、不譁眾取寵，熱心公益，監督政府。
 - 重視國際新聞，關心教育、科技、環保、文化、藝文與生命價值議題。每週五推出英文版，裨益學子英文教學。
 - 輕薄短小，要言不繁，每日三大張 12 版、每週一至週五出報。
 - 力行深度報導：各新聞力求採訪當事人、競爭者、第三者，上中下游；並探討真相、意義、衝擊、本質、未來發展與解決之道。
 - 各新聞提供 QR code 掃描，以延伸閱讀服務讀者，成為新聞導覽地圖。



攜家帶眷慶 88 林全討抱竟遭拒

8 日的行政院親子活動日，小蘿莉不甩行政院長林全的搭訕抱抱，只顧著對鏡頭拍美照！可愛場景讓現場爸媽紛笑開懷。

【本報記者鄭羿菲台北報導】小蘿莉（可愛小女孩）不甩行政院長林全的搭訕抱抱，只顧著對鏡頭拍美照！可愛場景在 8 日的行政院親子活動日上演，也讓現場爸媽紛笑開懷，林全笑說，「上有高堂、下有孩子要養是大家現在最辛苦的年紀，但等到 60 歲就會跟我一樣想說，當初怎麼不多生一個？」他說，台灣要養育孩子有很多的挑戰，這些結構性的問題政府會慢慢努力解決。

又到了行政院一年一度的「親子活動日」，每到 8 月行政院都

會擇日讓行政院官員們帶著孩子來上班，一方面增加同仁們互動情誼，一方面則安排活動寓教於樂，只見 8 日一大早數十個家庭都帶著小孩來跟林全互動，最小的孩子還需要家長牽著、路都走不穩。林全去年以「哀樂中年」向同仁開玩笑上有父母、下有子女的辛苦階段，1 年後再談育兒挑戰。

活動正準備開始，就有個小蘿莉不受控制地跑到台前「亮相」，林全本想伸出雙手抱她並趁機暖場，沒想到小蘿莉竟然不甩「林伯伯」，半轉身回頭笑看

著爸媽，讓林全的搭訕瞬間被打槍，可愛逗趣的畫面讓不少爸媽都拿出手機「猛拍」，而林全則和藹地等小蘿莉亮相夠了，才開始致詞。

林全致詞時表示，政府有義務改善養育孩子的大環境，同時這也是很多父母的心聲，但雖然知道民眾的心聲，真正去推動的時候才發現很多結構性的問題得努力慢慢解決，例如，要擔心孩子們課業上的競爭、養育孩子的經濟壓力等，都是養兒育女的最大挑戰。

「不過，等到我這個年紀約 60~70 歲，就會想說年輕時應該

多養一個，因為當我們老了，唯一驕傲的成就就是看孩子在生活上都過得很好。」他話鋒一轉笑說，在他 30 歲的時候拚工作、事業，忙得幾乎管不動孩子，而爸爸在外拚事業也是大部分孩子跟媽媽比較親的原因，今天剛好是爸爸節，正是提醒孩子們在家庭中，爸爸也是很重要的角色，要記得想起自己的爸爸喔！

林全語音未落，就有個小正太（可愛小男生）大喊：「爸爸節快樂！」逗得全場樂不可支，最後拍照時，更有一位小蘿莉端出事先準備的蛋糕送給林全，並祝福他爸爸節快樂。



▲ 活動正準備開始，就有個小蘿莉不受控制地跑到台前「亮相」，林全本想伸出雙手抱她並趁機暖場，沒想到小蘿莉竟然不甩「林伯伯」。（photo by 中央社）



▲ 行政院長林全 8 日出席行政院親子日，與政院同仁的孩子們互動。（photo by 鄭羿菲／台灣醒報）

包尿布比賽 侯友宜樂當新手奶爸

【本報記者蔡旻豪台北報導】新北副市長侯友宜 8 日和奶爸們 PK 包尿布大賽！只見侯友宜開場時就雙手環抱著小朋友出場說，他要趕快找機會與小朋友培養感情，不然等等 PK 時，小朋友不理他。雖然最後成績出爐侯友宜 17 秒遠低於平均 9 秒，是該組倒數第 2 名，令他大歎說，自慚不是好爸爸。

新北市政府為宣導及鼓勵男性參與學習做家事，特地選在父親節當天上午舉辦「快手奶爸包尿布 PK 大賽」增進親子感情。平時打擊犯罪的鐵漢侯友宜展現溫柔的一面，賽前與同組小朋友互動不斷，「會不會回家吃晚飯？」「爸爸會回家吃嗎？」「如果爸爸沒回家吃晚餐，我去抓他回來好不好？」逗樂小朋友。

即使最後成績不理想，侯友宜要記者們不要笑：「你們技術不會比我好。」他說，一直沒有機會替自己孩子包尿布，所以剛剛比賽過程中壓力很大，也不知道要怎麼哄小孩子。但也藉此體會到親子間溫馨的感受，例如小孩子的童言童語和歡笑。

被問到要怎麼過父親節，侯友宜說，只要能提早結束工作，

回去陪陪家人吃一頓晚飯，就是他最好的父親節禮物。

奶爸們參加包尿布比賽的體驗結果，拔得頭籌的陳爸爸說，因為平常就會分工家務，比如洗廁所、包尿布、倒垃圾、折衣服等。他笑說，比賽前沒有練習，都是平常真槍實彈的實務經驗累積，時間久了就熟能生巧。

▼► 新北副市長侯友宜 8 日與奶爸們 PK 包尿布大賽。（photo by 蔡旻豪／台灣醒報）



腰圍過粗有礙健康 記得幫爸量一量

【本報記者張嘉琦台北報導】關心老爸，從「量腰圍」做起！調查顯示，國內 4 成以上老爸有「腰圍過粗」的問題。千禧之愛基金會「89 量腰日」活動今年邀請知名媒體人蔡詩萍及林書煒擔任健康大使，以皮帶為主軸，建議家人可以在父親常用皮帶上 90 公分處繪製一個藍色記號，讓父親繫上皮帶時，就可提醒自己腰圍是否超標，做好自我管理。

國健署慢性疾病防治組組長賈淑麗說：「我們大家都很注意肥胖，可是我們常常忽略腰圍的問題，腰圍過粗代表腹部脂肪的囤積，它反應出脂肪的過高，會造成心血管疾病，罹患糖尿病及高血壓的機率也比一般來得高，所以它會是一個很重要的徵兆。」

根據國健署調查顯示，國內 40~64 歲男性 44.1% 有腰圍過粗問題，40 歲以上男性腰圍過粗且罹患代謝症候群者高達 54.4%，但仍有 60.8% 民眾超過半年沒量過或從未量過腰圍，顯示民眾輕忽維持腰圍的重要性。賈淑麗表

示，其實腰圍是一個重要的健康指標，腰圍過粗代表內臟脂肪多，容易導致代謝異常及增加罹患心臟病、腦中風、高血壓、糖尿病的風險。

千禧之愛基金會董事、高雄榮民總醫院教學研究部部主任祝年豐也說，國內 6 成老爸們以外食為主，但僅 1/3 考量飲食健康、7 成未達每日 3 蔬 2 果的蔬果攝取量、8 成爸爸們幾乎沒有運動習慣，是造成 10 年內腰圍多 10 公分的肥胖主因。建議老爸們每天定時量腰圍，控制腰圍、健康飲食、保持運動習慣，避免慢性疾病上身。

千禧之愛健康基金會自 2006 年起就大力推動「腰圍八九十、健康常維持」口號，以加深民眾對腰圍標準值女生應小於「80」公分，男生應小於「90」公分的知識記憶。2012 年更化為行動，取健康腰圍標準中的「8」和「9」，訂每年的 8 月 9 日為「千禧之愛 89 量腰日」，呼籲民眾養成量腰好習慣並熟記健康腰圍標準。

各國父親節 日期不同習俗異

圖／文 楊蕓

8 月 8 日是台灣一年一度的父親節，其實各國的父親節不但不同天，慶祝的方式也大不相同，大多數國家的父親節都訂在 6 月的第 3 個星期日，典故源自美國的杜德夫人，她的母親在十三歲那年去世後，便由父親獨力扶養 6 名子女，最終在 1909 年，因過度勞累而離世。

杜德夫人體會父親的辛勞，認為父親身兼母職相當辛苦。1909 年時她參加教會母親節禮拜後心想：「世上為什麼沒有一個專門紀念父親的節日？」因此杜德夫人將她的感受告訴教會的瑞馬士牧師，她希望也能有一個專屬的日子，向所有偉大的父親表達感謝。

在 3 月 19 日慶祝的則是天主教國家的父親節，包括玻利維亞、宏都拉斯、義大利、列支敦斯登、安道爾、葡萄牙和西班牙，那天也是天主教的聖約瑟節。

聖約瑟是耶穌的養父，聖母瑪利亞的丈夫。聖經上記載，為了要讓瑪利亞選擇一位合適的丈夫，挑

選了一批年輕的貴族男子，就是約瑟。

至於台灣的父親節則是因為「父」字拆開成兩個「八」字，取「爸爸」的諧音後，將父親節訂在 8 月 8 日。

Happy Father's Day 各國習俗大不同	
日本	幫父親擦背（6月第3個星期日） 除了送上禮物和祝福，女兒還要幫父親擦背表達孝心。
美國	配戴玫瑰花（6月第3個星期日） 是父親節的起源。除了送禮，父親已故的美國人會佩戴白玫瑰，在世則佩戴紅玫瑰。
德國	暢飲啤酒一整天（復活節後的四十天） 爸爸們會齊聚狂歡飲啤酒一整天，不醉不歸，連老婆都不能阻止。
韓國	父母同日，重孝道（5月8日） 也就是雙親節。像兒童節一樣，許多博物館、公園、文化會館都會免費開放。
俄羅斯	紀念蘇聯建軍（2月23日） 這天也是「祖國保衛日」。全國放假並在各地舉行慶祝活動，女性們也會向男性送禮祝賀。
泰國	最高貴的日子（12月5日） 也是曼谷王朝第9位國王拉瑪九世阿杜德國王的生日，是最高貴的節日。所有人都會穿黃色衣服，去寺廟為國王、父親祈福。
西班牙	耶穌父親誕辰日（3月19日） 除了向父親問好，還要向所有叫JOSE的人問候，因為這天也是耶穌的父親JOSE的生日，又被稱之為JOSE日。

國際瞭望



■ 高惠宇
(時事評論員)

聯合國安理會上周末針對北韓7月28日試射長程洲際導彈，通過有史以來最嚴厲的經濟制裁案。這一次，中國大陸和俄羅斯也加入了制裁行列。但制裁的執行和效果，仍充滿問號。

中國同意制裁北韓，然後呢？

平壤成功試射了針對打擊美國本土的長程導彈後，川普總統有兩個立即回應。一是不排除向北韓開戰；二是抱怨中國在牽制北韓上沒有盡力，美國考慮動用貿易法301條款對北京施壓。然而國務卿事後卻淡化了川普以上的發言。

中國的改變

根據分析，北韓七月底這枚導彈射程可達6,400英里以上，意味著美國洛杉磯、丹佛和芝加哥都在射程之內。有些專家認為，北韓最快可能在明年就研發出能夠重新進入大氣層的

核導彈。

自從2006年北韓首次進行核子試爆以來，安理會已通過八輪制裁。這些措施在經濟上打擊了金氏政權，但卻未能阻止北韓發展核力量。

國際間認為，北韓過去一直有最大經濟合作伙伴中國的或明或暗支持。因為北京不願承受北韓政權垮台後的後遺症。因此沒有中國，朝鮮半島局勢的緊張程度就不可能長期性地降低。

大陸外交部這一次不再左右搖擺，同意對平壤制裁，在國際間看來，是非常重要的改變。

這顯示了：中國想要成為一個國際大國，勢必得承擔一定的國際責任。

制裁待執行

這次安理會通過的制裁措施，包括禁止所有國家與北韓進行煤炭貿易，禁止雇傭北韓勞工，不可與北韓政府組建合資公司。這些措施將使北韓的外貿收入減少三分之一，約10億美元。

大陸外交部長王毅周日在馬尼拉出席東協會議時，會見了北韓外交部長，明白要求平壤停止試射導彈及研發核武，不

要再做有違聯合國安理會決議和國際社會願望的行為。所有該做的都做了，能預期甚麼樣的效果？

首先，是如何迅速而堅決地執行這些制裁。因為很多亞洲國家都與北韓有長達數十年的商業關係，而且亞洲許多企業和個人都不著痕跡地從與北韓貿易融資中獲利。這些國家願意放棄利潤嗎？

北韓的意圖

其次，中國與北韓的正常經濟關係不在聯合國制裁之列，美國的數據顯示，今年上

半年北京與平壤貿易還增加了10.5%。第三，前南韓駐聯合國代表表示，即使先前的幾波制裁起到了孤立朝鮮的作用，但對推動朝鮮半島無核化卻沒有明顯效果。

北韓的核力量難與美國相比，也知道以核武攻擊美國的嚴重後果。國際觀察家都明白，北韓的意圖是逼迫美國一對一談判，簽署和平條約，正式終結韓戰，然後美軍撤離朝鮮半島，使北韓「統一朝鮮半島」的夢想更有可能成真。這一點，北京跟華府就完全不會站在一道了吧！

不信任案秘密表決 南非總統恐下台

南非國會於8日對涉及貪腐，濫權及任用親信的總統進行不信任案投票。秘密投票的方式使祖瑪被同黨議員倒台可能性大增。

【本報記者汪明綜合報導】南非國會於8日對涉及貪腐，濫權及任用親信的祖瑪總統再度進行不信任案投票。執政黨非

洲國民議會(ANC)在國會雖擁有過半數249席的席位，但國會議長姆貝蒂已決定用秘密投票的方式進行，使祖瑪被同黨議

員倒台的可能性大增。

祖瑪總統自2009年執政以來，行事作風怪異，政商關係複雜及不適任等有關的重大事件層出不窮，如2010年3月的愛滋病醜聞，2015年3月動用國家基金1100萬英鎊修建在家鄉的私人豪宅，9月又縱放國際刑事法庭通緝的前蘇丹總統巴夏爾；2016年任意更換財政部長造成南非金融國際評等大幅下降，引起國內恐慌。

荒誕的總統

此次不信任案是因為3月間，祖瑪總統又無端大規模更換內閣，更換財政部長哥翰，且不斷傳聞他與印度裔的富商古普塔家族有政商利益交換，協助獲取政府標案，以爭取政府的高階職

位。

南非反對黨民主聯盟黨針對總統荒誕的行為曾提出7次不信任案，其中包括一次彈劾案，最終都因執政黨在國會享有過半數的優勢，讓總統安全過關。執政黨則反駁，不信任案是政治陰謀，企圖在大選以外推翻民選的政府。

執政鐵票鬆動

執政黨政績不良，造成貧富不均，貪污嚴重的社會問題，已逐漸失去年輕世代的支持，並大量流失死忠的基本黨員。2016年8月地方選舉，執政黨在南非首都普利托利亞，最大商業城市約堡及重要港口伊莉莎白港的市長選舉都遭到挫敗。

黨主席競爭

南非12月將選舉執政黨主席及下一任總統候選人。依據路透社報導，南非副總統拉馬佛薩是工會出身的企業家，有意角逐下一任黨主席，批評祖瑪總統的貪污行為已影響ANC的團結。並承諾會對打擊南非的貪污問題。

祖瑪總統的前妻德拉尼米祖瑪既是前非洲聯盟主席，也曾擔任南非內政部長，是祖瑪總統理想

的心中人選，並公開表示支持她，將可獲得ANC的基本票源及祖瑪總統的死忠者的支持。

ANC在南非執政了23年，祖瑪總統也執政了8年，國家仍處於教育品質不良，貧富懸殊，貪腐嚴重，暴力犯罪率高，婦女遭性侵犯的社會。南非目前的經濟也仍處於衰退狀態，全國失業率高達27%，年輕人失業率竟達53%。



▲ 南非副總統激烈批評總統貪腐。(photo by GovernmentZA via flickr used under CC license)

肯亞大選不平和 歐巴馬籲冷靜

【本報記者王慶宇綜合報導】肯亞因為總統大選可能出現暴力衝突而人心惶惶，讓歐巴馬也來關注！本該是象徵民主深化的總統大選，卻因為對投票系統的不信賴、國內種族對立與害怕出現暴動，在投票前就造成民生物資搶購潮與大規模人口移動。對此，不僅肯亞總統肯亞塔出面呼籲選民冷靜，身為半個肯亞人的美國前總統歐巴馬也跳出來，向肯亞人喊話。

雙邊陣營支持者之所以有衝突的可能性，主要是因為肯亞的投票系統有相當不良的紀錄。過去兩次的大選都因為疑似遭人灌票而有大規模種族衝突。2007年的選後衝突就造成1200人死亡。各大城市的居民也因為害怕出現抗議選舉不公的示威遊行而採取應對措施。

不信任造成恐慌

《英國廣播公司》就指出，肯亞的超市過去這幾天都被搶購一空，肥皂、保久乳與麵粉等民生必需品都是暢銷物品。而肯亞幾個重要的大城市也在這幾天的有大量民眾移出。肯亞網路報紙《大象》就指出，大多數民眾要不是準備躲在家中避免遭街上可能發生的暴動波及，不然就是暫時跑回自己種族占絕對優勢的區域，因為那裡會比大城市安全許多。

儘管選舉委員會再三強調電子投票系統十分可靠，但許多肯

亞人並不買帳。選舉委員會的首席資訊分析師穆桑多在上週遭人殺害，讓許多肯亞人深信投票系統並不安全。

兩個總統籲理性

為了安定民心，肯亞總統肯亞塔除了在電視演說上呼籲選民保持冷靜之外，也在全國投入了18萬名軍警，要確保選舉能和平落幕。肯亞塔在7日時向大眾呼籲，「投完票之後，請大家

回家。」、「不管你的鄰居是什麼種族、什麼信仰，跟他們和平共處並靜待選舉結果出爐。」

身為半個肯亞人的美國前總統歐巴馬也特別站出來，向肯亞呼籲。根據《華盛頓觀察家報》報導，歐巴馬7日時「呼籲肯亞政治領袖拒絕暴力與煽動群眾；呼籲軍警維持中立並維護和平。」



▲ 肯亞大選氣氛緊張，造成大量民眾回鄉避難。(photo by Jeff Turner via flickr, used under CC License)

英國脫歐力不從心 官員各持己見

【本報記者王慶宇綜合報導】正與歐盟協商脫歐的英國政府，似乎力不從心。自從宣布脫歐以來，英國政府遲遲無法向外界公布一套準則或談判方針，政府官員們更各持己見，同樣一件事有好幾種版本。無論是移民政策，或是脫歐的「分手費」都看不出定見。儘管政府表示下週將公布脫歐政策白皮書，到底能不能順利與歐盟協商，仍令人擔憂。

政府立場不明

根據英國《獨立報》報導，英國前外交常務次長賽門爵士就委婉的表示脫歐談判「開始得不太好」，認為英國目前很難在談判中取得有利的位置，因為英國內閣到目前為止，沒有在任何一項事情上面獲得共識。

英國政府則準備在下週發布脫歐談判的政策白皮書。針對此事，賽門爵士在《英國廣播公司》的電台專訪中表示他希望這份白皮書能夠證明英國政府已經準備好要跟歐盟進行談判。

移民政策看法不一

眾人關切的英國邊境管制政策就出了嚴重的分歧。據《商業內幕》的報導，財政大臣哈蒙德7月

28日時表示，儘管英國之後不再開放歐盟人民自由進出，但他期待英國能針對「歐盟人民」給予較為寬鬆的移民政策，或是延續現有的政策。

但英國首相梅伊隨即在7月31日打臉哈蒙德。《商業內幕》指出，不同於哈蒙德所希望的，梅伊堅持英國將不會繼續讓歐盟人民自由進出英國，明顯地與哈蒙德的想想法相違背。對此，自由民主黨議員布瑞克痛批英國政府現在根本亂無章法。「一個大家意見都不同的內閣到底要怎麼代表英國跟歐盟談判？」

分手費付不付？

另外，據英國《每日電訊》報導，數名不願具名的英國政府高層都證實，只要歐盟願意重新商談經濟協定，就願意付360億英鎊的「分手費」。但首相隨即緊急否認，強調絕無此事，顯示政府內部完全無法取得共識。

首相發言人則以「強烈不同意」來回應賽門爵士的言論。他表示過去兩個月英國政府在談判上有實質上的重大進展，但也沒有詳細說明成果。若要穩定民心，英國政府恐怕得趕快拿出實際成果，證明自己沒有在「鬼打牆」。

曾說第一夫人是花瓶 馬克宏自打臉

馬克宏在選舉期間曾公開表示，第一夫人這個職位是花瓶，且帶有君主制色彩，此話言猶在耳，卻在當選 4 個月後突然改口要設置職位。



▲ 馬克宏想讓妻子碧姬成為有正式職分的第一夫人，超過 20 萬法國人連署反對。（photo credit by 碧姬粉絲臉書）

【本報實習記者陳睿仁綜合報導】馬克宏慘遭 4 月的自己狠狠打臉！馬克宏近日提議將法國第一夫人設置成為正式職位，引起超過 20 萬法國人連署反對。有趣的是，馬克宏在選舉期間曾公開表示，第一夫人這個職位是花瓶，且帶有君主制色彩，此話言猶在耳，卻在當選 4 個月後突然改口要設置職位。

態度前後不一

馬克宏曾在選前表示反對設置一個特定的職位給第一夫人。根據法國《巴黎人》報導，馬克宏接受訪問時表示，第一夫人是毫無法律依據的日常用語，「我們不需要第一夫人是因為我們選的是一個總統而不是一對夫妻。」馬克宏認為，第一夫人的職位是空泛且浪費的大花瓶（usine à gaz），且若總統任期內感情生變將出現問題。

根據《英國廣播公司》報導，馬克宏在競選期間也曾表示，

位能被清楚定義出來。不過馬克宏這次希望替第一夫人設置職位，明顯和選前受訪時的言論相背。若引述馬克宏選前談話內容，將第一夫人法制化將是「帶有君主制背景」的行為。

馬克宏「王」？

馬克宏選舉期間曾表示，希望像羅馬的天神朱庇特一樣，「在上面發號施令而不受下面的政治漩渦影響」。根據英國《衛報》報導，馬克宏以法國前總統戴高樂為榜樣。戴高樂 1958 年

當總統時以半君主半總統的身分治理國家，曾短時間成功超越政黨嫌隙整合法國。

根據《新政治家》報導，馬克宏 2015 年擔任經濟部長時就曾表示，法國大革命後少了國王形象造成法國情緒和想像上的空洞，「法國人期待總統回到這職位（國王）」。

中越會談取消 越南難獲東協支持

【本報記者譚有勝綜合報導】中越會談驚傳取消！中國上週日才對東協提出的《南海行為準則架構》強調「各國摒棄於爭議領土開發」表示善意，卻在 7 日最後一分鐘取消與越南於東協峰會的場邊會談，只因發現越南在《南海行為準則架構》裡加入「擴建」與「建設」等措辭，挑動了中國南海主權的神經。若未來越南在南海爭議要取得東協的支持，恐怕難上加難。

根據香港《南華早報》報導，兩國外交部長原定出席東協會議之後進行場邊會談，但中國外交部長王毅於 7 日最後一分鐘因越南對南海爭議表達堅定的立場，發現在《南海行為準則架構》裡加入「擴建」與「建設」等措辭，引起他的不悅。

王毅表示：「兩年前中國已經完成了南海的開發。如果有人強調南海建設的問題，估計就是在侵略我們的領土了。」越南在協議裡強調海上行為

準則必須具有法律約束力，同時對中國在有爭議的領土進行開發建設有所擔憂，越南立場引起了東協的強烈反對，因他們不願得罪中國，導致中國拒絕與東協進行貿易和投資。

中國社會科學院高級研究員徐立平向《南華早報》表示，北京對越南在南海爭議的立場感到沮喪，「會談的取消也是對越南的警告。」

《紐約時報》中文網也指出，中國與越南的緊張關係因南海油田的爭議持續升溫。越南在 6 月份開始在其南部進行石油鑽探，卻跨越了越南專屬經濟區的邊界，挑動了中國的神經，因他們也在該處建造海島。

澳大利亞國防軍學院越南事務專家凱雷（Carlyle Thayer）向《南華早報》透露，越南曾經指望得到菲律賓在南海爭議裡的支持，但馬尼拉卻在杜特蒂總統的管理下向北京靠攏，之後要得到東協的支持是不可能的。

無人駕駛飛機將起飛 8 成人不敢坐

【本報實習記者陳睿仁綜合報導】無人駕駛的大型客機將在 8 年內出現！最新調查發現，無人駕駛飛機最快會在 2025 年啟航，每年可替航空公司省下超過 350 億美金。不過調查也發現，只有 17% 的受訪者願意搭乘，顯示儘管科技到位，人類卻不太願意把命運交給電腦。

缺 63 萬名機長

根據英國《衛報》報導，瑞銀集團調查發現在 8 千名受訪者當中，有 54% 表示就算無人駕駛飛

機的票價比目前有駕駛的飛機票價便宜，他們搭乘前者的可能性仍不高。

由於民眾對無駕駛飛機安危仍有疑慮，調查預估要到 2050 年乘客才會敢乘坐無人駕駛飛機，而目前實驗將以貨機為主要對象。

目前航空業正面臨機長短缺的危機，波音公司上個月預估在接下來 20 年航空公司將須要增聘 63 萬名機長，若無人駕駛飛機能商業化將解決人才不足的問題

及節省人事成本。瑞銀集團指出，早期目標是讓駕駛艙的機長數減到只剩一人，另外派一人在地上做遙控，最後達到無機長的狀態。

沒駕駛安全嗎？

英國機師協會的飛安專家蘭道斯表示，機長工作主要是檢查駕駛艙機械儀表是否故障。根據《CNN》報導，飛行當中最困難的降落目前已由電腦輔助，機長平均只會手動控制幾分鐘。機長

主要是持續監測飛機動態，包含飛機自動駕駛時在內。

易遭駭客攻擊

藍道斯表示，儘管靠電腦開飛機不是一件新奇的事，無人駕駛飛機仍有它的風險。「駭客曾透過網路控制一輛吉普車並讓它撞車，無人駕駛飛機同樣暴露在網路攻擊的風險當中」。波音公司副產品研發部長斯奈特則表示，在無人飛機能像薩利機長緊急降落在哈德遜河上，將不會讓飛機無駕駛。

中國大陸經濟發展 到頂了嗎？

【本報駐美記者劉屏華府報導】中國大陸的經濟發展到頂了嗎？這是美國《彭博社》的最新評論。文中指出，中國大陸的市場化不是真正的市場化，所以經濟發展出現種種問題，甚至可能停滯；而為了刺激經濟發展，政府只好更加強化官方的角色，弄出一些空洞的名堂，例如「一帶一路」，反而離市場化更遠。

遏阻資本外逃？

這篇文章從中國大陸的「安邦保險集團」談起。這是全國規模最大的金融保險企業之一，也是發展最驚人的企業之一。成立 12 年，資產從人民幣 5 億元增加至將近人民幣 2 兆元（約合新台幣 9 兆元）。十餘年來，這個神秘集團在中國大陸成立一個又一個子公司，也在國外收購一個又一個大公司，包括

著名的紐約華爾道夫旅館，成為「中國崛起」的象徵之一。

然而突然傳來消息，謂北京當局要求安邦出售海外資產。幾乎同時，有消息稱，當局下令禁止國有銀行貸款給大連萬達等企業從事海外擴張。專家說，當局希望藉此阻止資本外逃。

政府隨時插手

《彭博社》說，這說明了兩件事，一是外國企業與中國企業合作時要提高警覺，因為這個國家不知道什麼時候就會插手干預私人企業，造成企業不穩定。第二，也是更讓人擔心的，是中國在邁向全球經濟超強之路上停滯下來了，這個問題的核心是中國政府。

《彭博》指出，世界上大多數人似乎仍然認為中國經濟成長勢不可當；然而從統計數字看來不是這樣。大家普遍認為，從運動鞋到鋼鐵，再到手機，中國產品出口至全世界；然而事實上，整個中國出口像是過熱的機器，會停機的。2006 年至 2011 年，中國出口總額幾乎成長一倍；但是根據世界貿易組織統計，從那時候到現在，中國的出口增長不到 11%。

人民幣份額下降

中國的貨幣也呈現同樣趨勢。2014 年尾，人民幣是全球排名前 5 名的最常用貨幣，占有率將近 2.2%。中國的長期目標是要讓人民幣有能力與美元競爭，那時候看來真能實現這

個目標。然而現在情況有了變化，根據「環球銀行金融電信協會」（SWIFT）報告，今年 6 月，全球支付使用的貨幣，人民幣所占份額降為 2%，落居加拿大幣之後。

資本市場情況也類似。中國的股票及債券市場已向外國投資人開放，但外國投資人依然在香港或紐約購入，比較不願在上海或深圳購入。例如，蘇黎世的 GAM 投資管理公司的中國股票基金中，A 股（在上海或深圳掛牌，主要交易對象為中國當地的投資人）所占比重不到 10%。

這篇文章寫道，每個國家在失去低成本優勢時，都必須面臨困難的轉型，中國目前正處於這個階段。印度、越南的工

資比中國低，使中國面臨激烈競爭，中國因此逐漸失去對美國出口服裝、紡織品等傳統地位。在此同時，中國又未能及時以新的、高價值的產品取代傳統出口產品，例如 2016 年，中國雖然出口 71 萬輛客、貨車，卻比 2014 年的 91 萬輛大幅下滑。

正面臨困難轉型

中國的企業在全球擴張，當局的政策卻是往回拉，這樣的南轅北轍顯示的是政府干預。

好一陣子，政府官員大力鼓勵企業在海外擴張，所以安邦等公司出現了海外收購狂潮，也因此債務激增。政府製造了這個問題，突然又伸手「修補」，緊緊管制這些企業在國

外的購併。

據「美國企業研究院」（AEI）統計，今年上半年，中國的離岸投資增長 9%，然而這是因為國有的「中國化工」收購了瑞士的「先正達」（Syngenta）公司；如果沒有這筆高達美金 430 餘億元的交易，中國的海外投資會下降 1/3 左右。

距離市場化更遠

這篇評論文章的結論是：中國停滯的根本原因是「沒有辦法讓市場真正成為市場」，也就是說，行庫融資根據的不是市場競爭，而是政商關係、政治考量。政府為了改正這個缺失，只好拿出更多的政府作為，這就距離市場化更遠了。例如政府提出「一帶一路」，看起來會有大量基礎建設，其實更像是白花錢（boondoggle），最終可能打了水漂。

藻礁生態重要 籲環保署勿做幫兇

桃園在地聯盟請願，要求環保署應依法撤銷觀塘工業港的環評處分，且呼籲署長李應元應重視藻礁生態，不應成為破壞棲地的幫兇。

【本報實習記者譚有勝台北報導】國寶藻礁恐因怪手入侵而絕種，桃園在地聯盟於7日代藻礁請願，要求環保署應依法撤銷觀塘工業港的環評處分，且呼籲署長李應元應重視藻礁生態，不應成為破壞保育類野生動物棲地的幫兇，藻礁不要就此說再見！桃園在地聯盟潘忠政理事長表示：「按照環評法修正草案第

16條之1規定，環評審查通過後逾5年未實施開發行為時，應提送環境現況差異分析報告送主管機關審查；環評審查通過後逾10年未開發，審查結論將失其效力。」但卻因該修正草案仍未落實，迄今超過18年未完成開發的觀塘工業區，環保署卻沒暫緩他們的環差申請，對於工業區的開發也無取締，此番行為令人

心寒。

桃園縣政府於2014年公告觀新藻礁野生動物保護區，若於保護區旁排放廢污水，必將破壞藻礁生態環境。台灣蠻野心足生態協會專職律師蔡雅濤表示：「中研院於2個月前發現第一級保育類野生動物『柴山多杯孔珊瑚』，若觀塘工業區、專用港繼續開發，第一級保育類野生動物

柴山多杯孔珊瑚，必將遭到嚴重侵害，甚至消失殆盡。」

桃園在地聯盟也呼籲因歷次環評審查均未查證新事物的發現，審查結論也顯得不合時宜，如不廢止相關環評處分，將對環境保護及野生動物之保育等公益有重大危害，開發單位切勿以身試法，環保署在審查時更不應成為破壞保育類野生動物棲地的幫兇。

觀光學華語 教部規劃4套課遊程



▲教育部、觀光局、經濟部中小企業處共同推動「台灣觀光學華語」計畫。（photo by 蔡晏豪/台灣醒報）

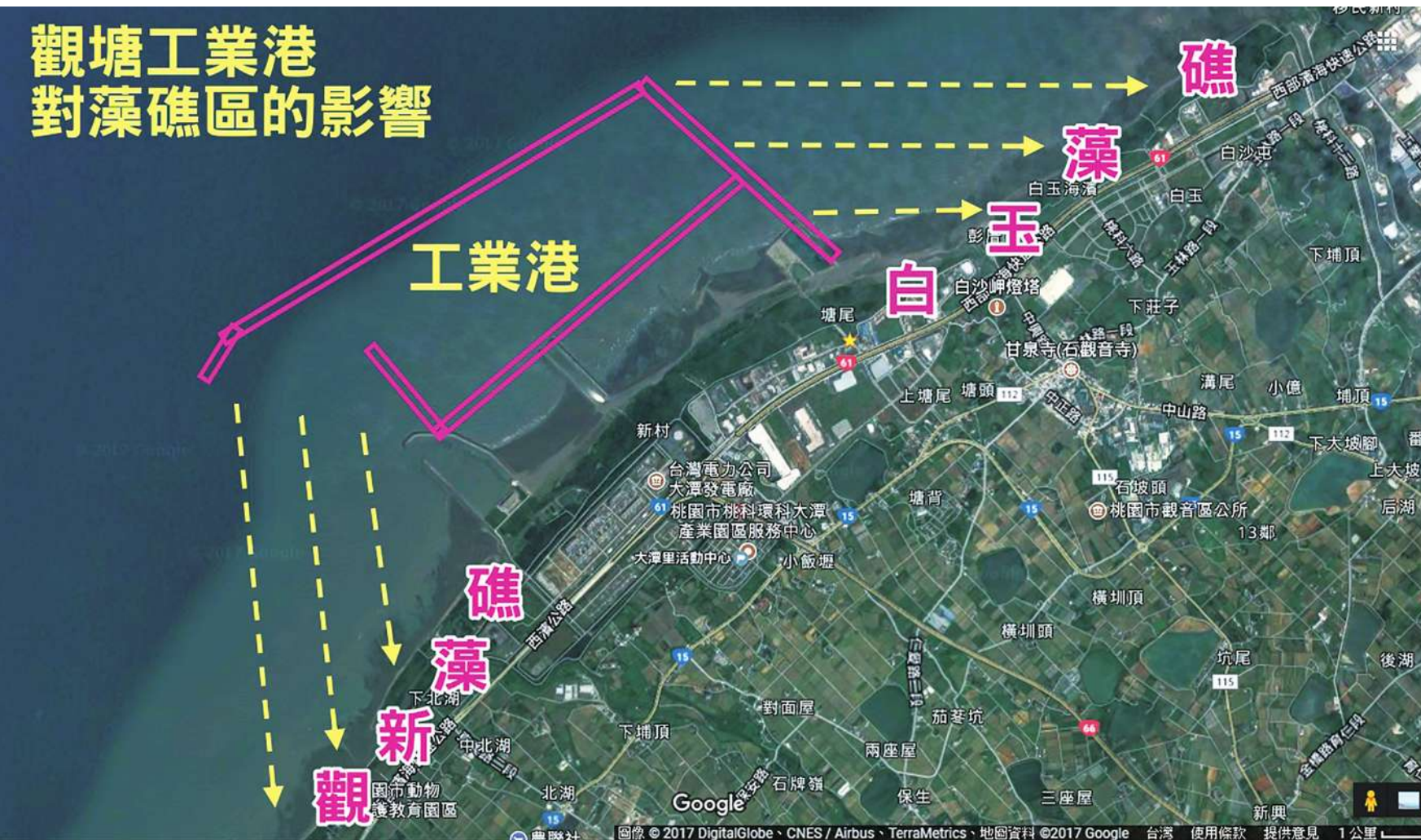
【本報記者蔡晏豪台北報導】「華語熱」與「觀光熱」持續發燒！教育部8日在記者會上表示，將邀請觀光局、經濟部中小企業處共同推動「台灣觀光學華語」計畫，使來台外籍生可以接觸真實的語言環境，將旅程所見烙印在心中，並且與生活結合進而了解台灣文化。來台1年的美國籍學生韓可蕾說，非常喜歡台灣濃濃的人情味，芒果冰是她最愛的台灣小吃。

「台灣觀光學華語」計畫結合台灣各地景點特色，規劃北、中、南、東4套主題式華語課遊程，包括台北購物之旅、彰化鹿港美食之行、高雄浪漫之行以及花蓮樂活之行。教育部次長姚立德表示，華語的學習可以從不同的面向來推廣，例如，外國人來台可以感受到台灣固有的文化傳統、正體字之美、濃郁的人情味等。去年教育部推出「節慶學華

語」，今年再次推動「觀光學華語」。教育部次長姚立德指出，從去年起陸續以「節慶學華語」為主軸吸引外國人來台灣學習華語，例如，「慶元宵學華語同樂會」、「月兒圓華語緣」等。

今年配合世大運的舉行，教育部啟動「台灣觀光學華語」計畫，國際及兩岸教育司司長畢祖安表示，整合北中南東4套主題式華語課程，利用文化、特色建築、飲食等山海風情，提升華語教學的多樣性。例如，花蓮的樂活、高雄的浪漫。

記者會上還特別進行一段示範教學，老師以台北迪化街為主題，帶領日本籍同學村奈與印度籍同學齊利銘演繹透過認識月老等台灣文化特色，認識並表達出來。村奈提出疑問說，老天聽得懂日語嗎？引起在場來賓哄堂大笑。至於向月老許了什麼願望，她回答說是秘密。



▲觀塘工業港將破壞白玉到觀新的藻礁生態環境（photo by 桃園在地聯盟提供）

亞洲黑客松啟動 4國資訊大比拚

【本報實習記者譚有勝台北報導】「一天24小時，你能做出有用的服務嗎？」由台灣發起的跨國黑客松，今年將串聯泰日韓3國於19日進行「黑客」競技，針對食品安全、弱勢族群、社會福利、氣象應用等四大主題，利用4國6萬多的資料庫進行資料分析大比拚。

第一，在生活、交通以及公共資訊上開放指數高達78%。作為亞太地區開放資料模範生，工業局從3年前開始推動資料應用，希望透過亞洲跨國黑客松活動，促成亞洲開放資料合作區域，整合政府、產業與民間的資料，開拓亞洲產業合作的契機。

這次台灣偕同泰日韓3國共同舉辦「亞洲跨國黑客松」，預計

將有來自各國的80支黑客隊伍進行跨國資訊對抗，為亞洲跨國開放資料合作邁向新的里程碑。4國黑客松好手，將依照各國所關心的議題，分別針對食品安全、弱勢族群、社會福利、氣象應用四大主題展開集思廣益的交流。

近日在台灣團隊選拔賽當中，便有5組優秀隊伍從20組參賽團隊中脫穎而出，其中「跨國領

域研究室」更成了最大的贏家。選拔賽評審陳奕廷表示：「有別於其他4個團隊利用台灣的資料庫，該團隊充分運用台泰日韓亞洲四國農業殘留資料，比對檢測標準，並結合臉書聊天機器人功能，只要使用者留言便可清楚各國農產品檢方向。」如何掌握跨國資料庫應用，將是對抗賽裡決定勝負的關鍵。

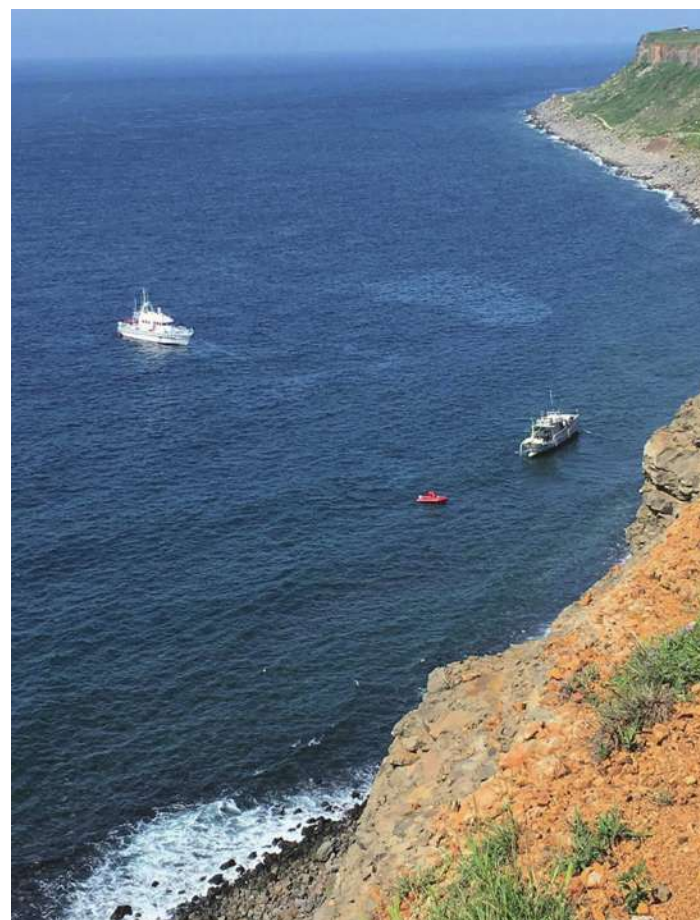


▲台灣團隊代表與景翊科技股份有限公司總經理兼台灣團隊選拔賽評審陳奕廷（左二）合影。（photoby 譚有勝/台灣醒報）

圖文選粹

圖文 / 中央社

澎湖漁船擱淺 海巡民船合力拖救



▲澎湖籍「允發1號」漁船，8日早上因機件故障，意外擱淺在馬公虎井東海岸際，所幸海巡與友船協助拖救，人船平安。

▼最新研究顯示，除了要慎選飲食方式外，更要注意食材的品質，才不會白忙一場。(photo by Wikipedia)



地中海飲食有益健康 食材價格偏高

研究指出，較有錢的人在食材選用上，就能採用有機蔬果、食用更多的魚肉，或是使用價格較為昂貴但健康的食材。

【本報記者王慶宇綜合報導】義大利研究團隊意外發現地中海飲食的健康效果儘管大抵上有效，但並不是每個人都適用！研究指出，較有錢的人在食材選用上，就能採用有機蔬果、食用更多的魚肉，或是使用價格較為昂貴但健康的食材，因此罹病的機率比起其他採用地中海飲食的人低上許多。

追求健康飲食的現代，近年來開始流行所謂的「地中海式飲食」。原自於環地中海地區居民

的飲食習慣，地中海式飲食透過攝取較多的蔬菜、食用白肉而非紅肉，並用植物油烹調，來促進心臟健康。但最新研究指出，並非所有人都可以成為地中海式飲食的受益者。

根據美國《芝加哥論壇報》的報導，一組義大利的研究團隊在追蹤接近 2 萬名民眾的飲食習慣之後，發現地中海式飲食的確能有效降低心臟疾病的發病率約 15%，但年收入必須在新台



幣 138 萬元以上。此外，擁有較高教育程度的人也比較有可能受益。

研究指出，高收入或高教育程度的人才比較會意識到除了地中海式飲食之外，食材的挑選也是關鍵。調查發現這些人攝取的蔬菜種類較多，也比較願意食用全麥食品。此外，也比較有意願購買有機蔬菜。

美國《CNN》指出，食材的品質是很重要的影響因子之一。舉



例來說，同樣都是橄欖油，一瓶要價 400 元的特級冷壓橄欖油所含的營養價值很明顯的比一瓶只要 80 元的純橄欖油好上許多。此外，相較於普通蔬菜，有機蔬菜所含的抗氧化物較高、重金屬與農藥的殘留也少上許多。

研究團隊的負責人博娜琪歐總結表示，這個研究讓我們意識到，除了飲食方式會影響到健康之外，「食物的品質與價格」也會造成很大的影響。

全方「胃」照護 為癌友設計 6 食譜



▲癌症希望基金會設計「3 情境 6 種胃癌食譜」，記者會現場備有料理成品。(photo by 張嘉琦/台灣醒報)

【本報記者張嘉琦台北報導】看起來美味可口的「鮭魚小漢堡」、口味獨特的「胡蘿蔔南瓜泥」，竟都是為胃癌病友設計的營養好料理！癌症希望基金會董事長王正旭 8 日說，照護胃癌病人會碰到飲食習慣需要調整，卻不知從何下手的困境，因此基金會針對胃癌病友飲食提出 3 大原則：「少量多餐」、「克克計較」、「乾濕分離」，設計了 6 種胃癌食譜加強營養攝取。

高雄榮總一般外科醫師陳以書 8 日指出，目前全球癌症死亡人數中，胃癌排名第 3。而癌症除了會傷害身體基礎以外，也會造成營養不良，營養不良則會生惡病質、肌少症，使得併發症增加、生活品質變差、存活率降低，此時若有適當營養介入，有助於病情治療。

「治療期間飲食上的不便及經濟負擔造成生活品質下降，最讓胃癌病友與家屬感到煩惱。」王正旭說，病友們通常要同時照顧長輩，又要拉拔下一代，多數難以啟齒自己得到

胃癌的實情。而病友們罹患胃癌後體力會變差、體重下降，飲食的營養問題很難處理，期待有更好的方式，讓病友們能得到最好的照顧。

為協助病友克服飲食問題，癌症希望基金會針對胃癌病友進食的「少量多餐」、「乾濕分離」、「克克計較」3 大原則，設計「3 情境 6 種胃癌食譜」以滿足不同病友需求，包括可精準計算份量的 BIRD 餐、可簡單預備的 EASY 餐以及方便攜帶外出的 TOGO 餐。食譜做法都拍成影片放在基金會官網上，提供病友參考。

6 年前經診斷罹患胃癌的劉先生，去年初發現轉移到肺部；在手術切除全胃後，還接受了 18 次化療，目前也正在接受標靶治療中。他在記者會上現身說法，平常喜愛吃甜食，很開心這套作法也將甜點放進食譜，「讓我再次擁有久違對吃的享受。我也有試吃其他餐點，口感和味道真的都不錯，可以感受到基金會與廚藝老師的用心。」

3C 產品易上癮 常讓小孩不開心



▲專家與官員一致認為許多孩童已經使用 3C 產品與社群網路成癮，導致現在的孩童更容易罹患心理疾病。(photo by Lucélia Ribeiro via flickrm, used under CC License)

【本報記者王慶宇綜合報導】家中小孩是否會無緣無故心情差？專家指出，大量接觸 3C 產品與社群網路而較少與人互動的小孩，比較容易沒來由就不開心！英國兒童事務專員朗費爾德也警告家長，社群網路對小孩來

說與垃圾食品無異，一個不注意就很容易上癮，應該適可而止。

根據美國《全國公共廣播電台》報導，聖地牙哥大學心理學教授珍·特吉表示，1995 年以



對來說最安全的一代，心理上卻極度脆弱。她甚至認為這群孩童正在面臨「數十年以來最嚴重的心理健康危機」。

她指出，今日的孩童已經不太會跟自己的朋友長時間面對面互動，或是在需要時，尋求同儕

慰藉。而過往許多研究指出，與人實際互動的程度越高，就越不容易罹患心理相關疾病。研究指出，現今的孩童更容易陷入焦躁或是絕望，意圖自殺的比例也比以往高出許多。

針對孩童使用 3C 產品與社群網路，英國《獨立報》指出，英國研究機構「說說孩子」調查發現，5-15 歲孩童平均一週會花 15 小時在網路上。英國兒童事務專員朗費爾德更開門見山地勸家長「不要像餵食垃圾食物一樣地餵小孩社群網路。」

朗費爾德認為家長應該更積極管制小孩的上網時間，尤其放假的時候。她認為，現在的孩童已經把社群網路當成「甜食或垃圾食物」。她相信身為家長，沒人希望自己的小孩每天都吃一大堆垃圾食物，因此家長也不應該放任孩童沉溺網路。

除此之外，她也呼籲科技公司採取更積極的措施，不要讓孩童一直泡在社群網路裡，「科技公司應該停止使用會讓小孩更加成癮的演算法。」



圖文選粹

圖文 / 中央社

長期姿勢不良 肌筋膜疼痛症候群上身



▲亞洲大學附屬醫院復健科主治醫師徐瑋環(左)提醒，避免「肌筋膜疼痛症候群」上身，平時應避免姿勢不良，或長時間維持同一個姿勢不動。(亞大附醫提供)

蕾絲弄姿 展現美妙七感

「洞悉所有：七感體驗時尚特展」結合了人類的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，以及矛盾感與壯觀華麗感等七種感官知覺。

■簡秀枝

（典藏藝術家庭雜誌社社長）

19世紀初，法國加萊自英國引進機器製作蕾絲的技術，並加以研發精進而成為法國機織蕾絲的重要產地。如今加萊蕾絲大量產銷至世界各國，成為許多國際品牌時尚服飾的首選素材。

「洞悉所有：七感體驗時尚特展」，最早是2014年首度在

法國加萊蕾絲暨時尚博物館舉行。

當時展示主題，就結合了人類的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺，以及矛盾感與壯觀華麗感等七種感官知覺，並配合服飾、配件、珠寶及裝置等前衛呈現方式。

透過織品的演繹，串結時尚設計、前衛藝術及文化產業，提供觀眾豐富多元的感官饗宴。這個完整周全的構想移師史博

館，作為巡迴全球的首站，別具意義，引來各界人士的觀賞品評。

我國文化部，為推動臺法文化交流，除大力促成這項展覽的舉辦，還特別策劃與之相應的交流展—「Mode in Taiwan」時尚展，於今年1月間赴加萊蕾絲暨時尚博物館展出，首度以臺灣時尚美學為主題，透過臺灣3位新銳設計師的作品，體現臺灣設計文化的特色與內

涵。

目前正在史博館舉行的這個展覽，係由法國策展人Kamitsis女士的專業策劃，法國「洞悉所有」設計公司的慨然出借展品。

法國加萊蕾絲暨時尚博物館與加萊市政府的大力協助，使展覽順利在台北舉行。

如果路過史博館，不妨佇足，欣賞一下蕾絲丰采，想必不同凡響！



圖文選粹

圖文 / 中央社

綠光劇團清明時節 演員宣傳 9月再現



▲綠光劇團「台灣文學劇場首步曲－清明時節」9月將第三度重演，8日在國家戲劇院舉行記者會，演員柯一正（左起）、張靜之、王耿豪、林美秀、陳竹昇等人出席為劇宣傳。

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。



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

定價
380元

華夏杯大轉型 賽制賽道賽車齊革新

除了仍將由中港澳台四地賽車會聯合主辦之外，由原先的四會車手較勁擴大為 12 個城市車隊的對抗，並全面使用 TCR 規格的新賽車。

【本報記者柯博文綜合報導】堂堂邁入第四年的「華夏賽車大獎賽」，日前在上海國際賽車場的 CTCC 嘉定站開幕前舉行了正式發佈會，今年無論

在賽制、賽道與車輛的使用都有了全面的革新，除了仍將由中港澳台四地賽車會聯合主辦之外，由原先的四會車手較勁擴大為 12 個城市車隊的對抗，

並全面使用 TCR 規格的新賽車。賽曆集中在 10 月份，包括新落成的寧波國際賽車場在內的三站共六個回合的賽事於大陸地區舉行，至 11 月中在澳門

東望洋賽道做最後一個回合的決戰。

四地較量改群雄爭霸

2017 華夏杯的賽事總監黃煒表示，這次賽事的全面革新有劃時代意義，由過去兩岸四地車手的對抗，擴大為四會屬下多個城市代表隊的爭霸，將一改過去由眾多大陸車手精選出來的單一隊伍雄霸華夏杯，連續三年一面倒的局面。

這次參賽的城市隊伍包括了北京、上海、廣州、珠海、重慶、杭州、深圳等多個大陸一、二線城市外，當然還有香港、澳門及台北的隊伍，每隊均擁有 2 個出賽名額，改制後的城市對抗，不單每隊的實力將更加接近之外，並可望引起各地市民對其所屬車隊投入更多的關注與支持，以達到華夏杯更能深入民間大眾的目標。

新車、場地令人期待

比賽的車輛也全面革新，採用下半年將要上市的北汽紳寶 D50 2.0 Turbo 房車作為單一車款，交由義大利專業工程隊伍

進行測試，並依據目前風行全球的 TCR 統規進行改裝，馬力將達 320 匹，戰力大大提昇，加上外觀霸氣的空力套件，將是令人耳目一新的戰車。

在比賽場地的安排上，今年賽季加入了新落成位於寧波梅山的 FIA 國際二級賽車場，該賽道具有非常不一樣的獨特性，道路全長 4 公里，並有上下坡約 20 公尺的水平落差，與目前大陸所有的平面賽車場不同，而且其大看台是設於面臨跑道的山坡上，觀眾可以俯瞰全場比賽過程，這個由美國賽道建築師 Alan 設計的賽道將會為華夏杯賽事帶來全新的挑戰與風貌。

當然，最終站的澳門東望洋賽

道決戰更有可能與其他廠牌的 TCR 賽車同場競技，可觀性十足，著實令人期待。

集結好手戰華夏杯

因應這次全新變革的華夏杯，由中華賽車會籌組的台北隊正進入緊鑼密鼓的最後階段，會長楊光榮表示，由於今年華夏杯的全面革新，報名細節遲未公告，很多知名及具有實力的台灣車手早已安排全年的國外行程恐無法參加，只有全錦賽的車手尚有十月份的空檔，希望能覓得國內企業的贊助，甄選出實力最好的車手組成台北隊，與兩岸其他城市隊伍一較高下，爭取最佳成績。



▲以 TCR 規格進行改裝的北汽紳寶 D50，2000T 賽車，馬力約 320 匹。（來源：華夏賽車大獎賽）



賽車方向盤專欄

中華賽車會會長 楊光榮

賽車文化 從培養群眾興趣開始

近日到上海國際賽車場參觀了一場中國頂級的房車賽事，亦即 CTCC 嘉定站的開幕式。在主跑道直線旁的大看台上坐了約七、八成的觀眾，預估超過二萬人，讓我大吃一驚。曾幾何時，中國賽車運動即使在國內級的比賽都能有如此龐大的觀眾群出現，可見這項運動在各方面都有長足進步。

動員加油團撐場面

開幕式接下來就是最受注目的重頭戲，超級房車組的決賽，從就位到起跑過程都有模有樣，場裡場外均熱鬧得很，加上氣候炎熱，只能用「火得很」來形容。

比賽開始幾圈後，全場出現紅旗，車輛重新排位，打亂了整個比賽的節奏，未料看台上的觀眾紛紛離座走動，而且部分觀眾就此離場了，接下來整個下午的各個精采賽事雖然如常舉行，但看台上的觀眾卻留下不到半數，這個相當意外的場景，值得探討。

後來與一些賽事的高層主管談及現場觀眾的情況，瞭解到相當比例的觀眾是來自特定的相關機構，主要是汽車製造廠的大力動員，除了組隊參賽外，並發動在地的經銷商組織包括員工、客戶的龐大加油團，當然其中夾雜了大量僅是看熱鬧

的群眾，其他贊助商亦有類似的行為，主要目的是在開幕式上呈現人山人海的盛況，至於觀眾是否留席觀看比賽就不是那麼在意了。

賽車文化不易培養

要建立一定深度與廣度的賽車文化，在中國仍有很長的一段路要走，但卻看不見有什麼清楚的策略和目標來推行，眼前的「盛況」還是當前被認可的指標，要經營這個場面卻已不容，看來還未有餘力去關注賽車運動基層的營造。

中國房車錦標賽的成功值得肯定，它凝聚多個大品牌汽車製造廠的投入，今年還邀請到世界房車錦標賽 WTCC 的冠軍車手加盟，對賽事水準的提昇、商業運作模式的建立以及賽車職業化都起了正面作用，但對於培養更廣大的賽車運動愛好者或支持者卻沒有什麼具體的成效。

群眾是文化基石

一個主流運動除了要有頂尖級的競賽外，更需要有懂得這項運動的廣大群眾作為基礎才行，特別是在當今娛樂產業多元化的年代，要留住忠誠的愛好者，最有效的辦法依然是親身體驗。

以台灣棒球經驗而言，從少

棒、青棒，到成棒，只要有興趣，不管哪一個年齡層都有體驗樂趣的機會，甚至有許多業餘的俱樂部球隊聯賽可以參加，這麼多年下來，台灣才會成為一個具有深度棒球運動文化的國家。

因此無論在台灣或者中國大陸，要使賽車運動能有機會壯大，讓有車階級均成為擁護者將會是最重要的一步，然而當前的賽車運動類別，門檻都有一定的高度，並非一般有車階級就可輕言進入，經濟條件就是一個關鍵，當然還有安全性

的考量，如何讓群眾使用私家車就可以體驗賽車運動的樂趣就是一個能拉高可行性的計畫。

靠「金卡納」打基礎

從建立賽車運動文化的角度來看，無論台灣或者中國大陸，「汽車金卡納」都是一個值得長期投入的選項，這個不起眼的金卡納可能不是具有爆發性的亮點項目，但卻可以腳踏實地累積賽車文化的根基，我們需要的是更多時間的累積與不斷堅持的推動。



▲中國房車錦標賽的成功凝聚多個大品牌汽車製造廠的投入，還邀請到世界房車錦標賽 WTCC 的冠軍車手加盟，對賽事水準的提昇起了正面作用。（中央社）

車聞記趣

圖文 / 中央社

阿里山森鐵火車嘟嘟吐氣 1 年 2 次



▲蒸汽火車嘟嘟聲及冒煙被檢舉空污噪音。將接手管理阿里山森鐵的農委會林務局副局長楊宏志表示，每年櫻花季及復駛生日才會嘟嘟響、吐蒸汽，此意象非隨時可見。

郵輪式列車 看特殊登山建築工法



▲阿里山森林鐵路 9 月的郵輪式列車，不僅可漫遊森鐵經典小站，深入探索各車站興衰史，也能一窺森鐵特殊登山建築工法，將是一趟極具深度的鐵道旅遊。

洛杉磯運輸 添購電動公車



▲洛杉磯大都會交通運輸局將添購 2200 輛電動公車，汰換現有壓縮天然氣公車。圖為洛杉磯公車。

平價衣品 如何穿搭出潮味？

無須昂貴品牌與華麗設計，利用配色與單品搭配，簡單的襯衫、牛仔褲，也能組合出時尚休閒個人風。

▼仔細在鏡子面前檢查一下吧！建議大家最起碼試穿兩個尺寸，也要仔細檢查背影是否 ok 之後再購買。(photo by pixabay)

▼決定每天的整體造型前，我都會先從配色開始考慮。先決定作為主角的單品顏色後，再去選擇其他適合搭配它的單品。(photo by pxhere)



▼絲巾配色有時也可以當作造型參考範本。(photo by pixabay)



■ Noriko

決定每天的整體造型前，我都會先從配色開始考慮。例如很想穿昨天剛入手的駝色針織衫、或者是此刻的心情就是想穿紅色高跟鞋……我會先決定作為主角的單品顏色後，再去選擇其他適合搭配它的單品。

基本色系更多變

我最常穿的就是沒有過多裝飾的簡約風設計單品。在色系的選擇上也以白、黑、駝、灰等，乍看之下十分單調的顏色為主。雖然我的衣櫃裡也有些光一件就很吸睛的搶眼單品，但如果因此將基本款的單品排除在外，只留下華麗的款式，我覺得就太浪費了。因為透過簡約風服飾的穿搭、色系組合、以及配件的挑選方式，反而可以讓日常造型更多變。

首先，就從簡約基本款開始收集吧！看起來樸素、無趣的顏色和款式，其實才是變換造型的最強武器！對於自己喜歡的款式，我建議可以多買幾種顏色。與其穿著同樣色系不同款式的衣服，還不如穿著不同色系但相同款式的衣服，更能讓對方感到印象深刻，同時也能變換自己的心情。

配色決定整體穿搭

以基本色系完成整體造型：我衣櫃中的色系十分單調。白、黑、灰、深藍、駝色和棕色等，都是我常使用的基本配備。這些基本色系不容易呈現出廉價感，而且只要運用配色與搭配技巧，就能享受變換不同造型的樂趣。

基本的漸層色系造型：在考慮配色的時候可以活用漸層色的策略，讓穿搭看起來更有大人感。例如全身白的穿搭，只要透過色系深淺與布料差異創造出立體感，就能展現出隨性成熟的時尚感。

駝色沉穩 撞色復古

我很喜歡利用像是稍微暗沉一點的卡其色、或是揉合了灰與駝的灰駝色等，這些無法清楚界定色系的「中間色」來完成沉穩的整體造型，不僅看起來成

熟，也能帶出俐落感。即便是鮮豔的點綴色，只要加入中間色的單品調和，就能展現出優雅柔美的氣息。

以往我很偏愛以沉穩色系來統一整體穿搭，但最近也喜歡嘗試相反色的搭

與其穿著同樣色系不同款式的衣服，還不如穿著不同色系但相同款式的衣服，更能讓對方感到印象深刻，同時也能變換自己的心情。

配，為穿搭打造亮點。例如暖色系與冷色系的撞色組合，不僅能帶出穿搭的質感，還可以用為造型增添復古典雅氛圍。

從絲巾配色獲取靈感

最近我幾乎每天都会使用絲巾來做搭配，因此絲巾本身的配色，有時也會成為我的造型參考範本。例如絲巾的配色是綠×黑×灰×白，當日的服飾我就會以其中的一個色系為主。反之，如果已經選好了想穿的衣服顏色，就會以此為基準挑選絲巾，這樣一來，即使絲巾本身的花樣比較華麗，也不會顯得太過突兀。

克服難搭色系

【駝色系】駝色雖然是很優雅的色系，但許多人

▼從簡約基本款開始收集吧！看起來樸素、無趣的顏色和款式，其實才是變換造型的最強武器！(photo by pixabay)



還是擔心穿起來氣色會變差、或看起來老氣等，覺得「我好像不太適合這個顏色……」而打退堂鼓。其實對於自己不擅長的色系，只要利用其他顏色將該色系與臉部隔開，就很好做搭配囉！建議

可以內搭一件白襯衫、或將白色針織衫搭在肩上來打亮臉部。

【鮮豔色系】最近我也開始嘗試穿一些比較搶眼的鮮豔色系服飾了。以前我總擔心鮮豔色會讓自己看起來很孩子氣，所以一直敬而遠之。不知道是不是因為隨著年齡增長容貌也跟著成熟了，慢慢覺得已經能夠駕馭鮮豔色，穿出熟女的氣息。不想看起來太搶眼時，只要選擇與沉穩的中間色來搭配，就能緩和鮮豔色的強度；或是從絲巾或高跟鞋等小面積的配件著手，也是很好的方式。

尺寸決定整體氣質

在上一本書中我曾提到，看起來越「單調無趣的單品（簡約基本款）」搭配性越高，甚至遠勝過設計感強的款式，而這些單品在搭配時最重要的關鍵

就是「尺寸的選擇」。尺寸決定了整體造型所散發出來的氣息是成熟俐落、還是老氣過時。

不同款牛仔褲的穿搭

【基本款牛仔褲】：將褲管反摺，讓腳踝看起來更纖細。這個技巧無關流行，能修飾出修長的雙腿。

【男友風牛仔褲】：穿寬鬆的男友風牛仔褲時，可以利用反摺褲管收縮視覺

效果，看起來也很可愛。

【及踝牛仔褲】：如果是露出腳踝的款式，即使不捲褲管看起來也很俐落。

【剪洞牛仔褲】：選擇褲管抽繭的款式，不需要特別捲褲管，展現率性的休閒風。

【寬管直筒牛仔褲】：腿長效果滿分的寬管直筒褲，長度延伸至腳底，打造出完美的 I 字型線條。

寬鬆袖口修飾手腳

在挑選衣服的時候，是否留意到穿起來要預留一些身體活動的空間呢？選擇稍微寬鬆一點的款式，就能巧妙修飾在意的部位，讓身材看起來更苗條囉！此外，露出自己身體中最細的 3 個部位（手腕、腳踝、脖子），就能給人帶來纖細修長的印象。

利用捲起袖子和褲管，創造出比手腕、腳踝更寬的「幅度」，更加突顯這幾個部位的纖瘦感！

令人在意的寬肩、大腿

如果你是屬於肩膀很寬、兩臂比較肉感等，上半身看起來結實的女性，建議選擇稍微寬鬆一點的上衣，利用將上衣披在肩上、或是寬褲來轉移別人的視線焦點。相反的，如果你正因過瘦而煩惱，也可以用這個穿搭法來修飾自己的骨感。

為了避免凸顯肉感，下半身單品最好選擇材質稍微偏厚、比較硬挺的款式。

此外，褲管上的打褶設計，還能修飾粗腿和大腿緊繃的線條。建議大家最起碼試穿兩個尺寸，也要仔細檢查背影是否 ok 之後再購買。

上衣如果選得太合身，臉部反而會變得很明顯……有這樣煩惱的人，請選擇尺寸略微寬鬆的上衣，同時避開包覆著頸部的高領和套頭款。

【寬管直筒牛仔褲】：腿長效果滿分的寬管直筒褲，長度延伸至腳底，打造出完美的 I 字型線條。

混搭營造個人風格

雖然牛仔褲配 T 恤、球鞋的運動風，或是全身統一選擇優雅風單品的氣質造型也很不錯，但基本上我更喜歡將休閒風單品與優雅單品混搭，營造出不一樣的個人風格。

舉例來說，雖然牛仔褲和束口慢跑褲都是休閒感很重的單品，但只要搭配一雙高跟鞋，看起來就既華麗又有女人味；相反地，優雅又女性化的窄裙如果搭配球鞋，就能穿出率性的時尚感。我覺得透過穿著風格的混搭，可以跳脫出日常造型的既定框架，不但更有樂趣，還能讓旁邊的人覺得妳「好會搭配！」

要讓個子看起來更高、腿看起來更長的話，就要利用 I 字型線條拉高腰部位置，來創造出高挑修長的視覺效果。有些人可能會擔心說「我的個子很矮，應該不適合穿長版開襟外套……」，但其

視全身搭配的比例，來決定是要拿掉項鍊好、還是拿掉皮帶好……調整出最完美的比例。我發覺其實不過分裝飾，才是穿搭的「加分」祕訣。

實只要選擇相同色系的內搭，就能打造出 I 字型線條，完美拉長身材比例。

像是寬鬆的針織衫搭配寬管褲等這種「上寬×下寬」的單品，其實反而能夠修飾出比例很好的身材。而且依照個人喜愛的穿搭造型，給人的印象也會截然不同。

不同材質增加變化

上半身和下半身如果選擇不同材質的布料，就能帶出整體造型的立體感。例如雪紡材質的裙子搭配硬挺的襯衫，或者是輕薄柔軟的襯衫搭配硬挺材質的褲款等，諸如此類的組合。特別是單色或漸層色等同色系來打造整體穿搭



▲寬鬆的襯衫透過捲起袖子、塞入部分下襬、和敞開領口這些小技巧，就能完成洗練時尚的造型。(photo by pixabay)



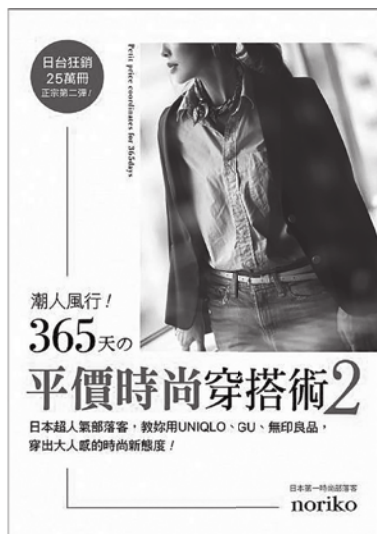
▲透過簡約風服飾的穿搭、色系組合、以及配件的挑選方式，反而可以讓日常造型更多變。(photo by pixabay)

《潮人風行！365 天的平價時尚穿搭術 2》簡介

穿搭不僅關乎好不好看，更是一種生活態度。每當穿到對的衣服，覺得「超完美！」那瞬間，彷彿從裡到外都亮了起來！

首次推出穿搭書即在台灣、日本創下暢銷奇蹟的 noriko，終於在網友引頸期盼下推出全新《平價時尚穿搭術》第二集！結合符合潮流的時尚新觀念，提出更詳細、更具體、更多變的搭配技巧，帶妳用 UNIQLO、GU、無印良品等「國民品牌衣」，穿出聚眾眾人目光的休閒大人感！

再也不要靠昂貴名牌加分，因為——妳就是自己的品牌！



作者：Noriko
出版社：蘋果屋
出版日期：2017/08/11

報馬仔

台北夜市十大美食 臭豆腐第一

【台北訊】「2017 台北夜市打牙祭」十大美食票選活動日前結束，今年活動包含民眾可透過網路票選，從 33 種夜市美食，選出心目中十大最受歡迎食物。

十大美食名單排名分別為臭豆腐、蚵仔煎、雞排、鹹酥雞、珍珠奶茶、地瓜球、藥燉排骨、豆花、大腸蚵仔麵線、夜市

牛排。

市場處說，從 7 月 21 日開跑的「2017 台北夜市打牙祭」活動，結合八大夜市，今年活動主軸為夜市食尚風，透過「台北饗樂趣」粉絲團，吸引廣大粉絲參與票選活動，總投票數為 1 萬 7000 票，前三名分別為臭豆腐 1482 票、蚵仔煎 1279 票、雞排 1025 票。

全台最大單一荷花池 就在東勢

【台中訊】台中市東勢林業文化園區有廣達 5 公頃的生態池荷花爭相綻放，是全台最大的單一荷花池，園區免費開放參觀，現在荷花正盛開，池中常有大雪山野鳥駐足，還有極具歷史特色的製材場場景，遊客前往賞花時必能滿載而歸。

東勢林業園區原為政府設立的大雪山林業公司製材廠，位在東勢區東關路上，為進出谷關、八仙山及大雪山國家森林遊樂區

必經之處。

每年入夏荷花季時，園區荷花爭相綻放，佈滿整個池面，伴隨著青山、綠水、古厝與木雕，構成一幅優美的田園風情畫，東勢林業文化園區圓弧景觀橋更是結構特殊，國內少見，吸引不少攝影愛好者及遊客前來欣賞。

東勢林業文化園區地址在台中市東勢區東關路六段 1368 號，自即日起至 8 月 31 日止，開放遊客免費入園參觀。

「美麗的山谷」 羅木斯鳥叫蟲鳴

【高雄訊】這麼熱的夏天，三五好友一起到溪邊烤肉戲水，也是個很好的選擇，在高雄就有一處，從高市新興區開車到溪邊也只要一個小時左右的車程，那就是位於茂林區的茂林谷。

茂林谷，原名「羅木斯」，魯凱族語意為「美麗的山谷」，平時溪流水緩，有多處 60 公分以下的淺水處，若沿木勝溪步道健行約一小時可達茂林谷瀑布，瀑布傾瀉而下的水在豐水時期非常壯觀，但水深處不適合戲水。

還有一座木造涼亭可提供遊客觀瀑休息，行走於自然原始的步道上蟲鳴鳥叫不絕於耳，是一個適合健行、踏青、生態觀察的好地方。

國道十號往東終點下交流道往茂林國家風景區方向行駛，到茂林消防分隊時，注意右邊有個 180 度迴轉的道路，右轉進入就是羅木斯聯絡道路，順著路走，過了羅木斯橋時就要放慢速度，下橋處往右看就會看到寫著茂林谷的牌子，此時右轉到盡頭時，就會到達茂林谷木勝溪步道。

■ 余柏青 / 輯

七大約會路線 探訪文化景點
台南愛情嘉年華開鑼

今年七夕愛情嘉年華首度與台灣觀巴協會合作，推出「月老行旅・觀巴漫遊」旅遊活動，一共推出 7 條台南限定旅遊行程。



南部

時間：106 年 8 月 5 日 ~8 月 28 日
地點：台南市

台南是民間傳說媒人「月老」的發源地，各地月老分具特色而聞名遐邇。近年因台灣觀光巴士的旅遊便利性，今年七夕愛情嘉年華首度與台灣觀巴協會合作，推出「月老行旅・觀巴漫遊」旅遊活動，一共推出 7 條台南限定旅遊行程。

每條路線不僅可暢遊觀巴限定景點，更可走入觀光工廠體驗結合月老特色推出的「月老小物 DIY」體驗活動，深入探訪台南熱門街區及文化性景點。

1. 織情畫意線（每週二）
玉珮月老→井仔腳瓦盤鹽田→北門水晶教堂/錢來也→馬沙溝海水浴場一箭雙雕沙雕展→和明織品文化館（月老小物 DIY 體驗）→七股鹽山。
2. 情比金堅線（每週四）
闊嘴月老→台南文化創意產業園區→台南知事官邸→吳園公會堂→321 巷藝術聚落→台灣金屬創意館（月老小物 DIY 體驗）。
3. 甜蜜浪漫線（每週四）
緣粉月老→赤崁樓→正興街巡



禮→國華街→藍晒圖文創園區→水交社聚落→台南家具產業博物館（月老小物 DIY 體驗）。

4. 粉紅好緣線（每週五）
拐杖月老→信義街→市定古蹟原台南州立農事試驗場宿舍群（丙種官舍）→文創 PLUS 台南創意中心（原愛國婦人館）→原台南地方法院→綠建築綠色魔法學校→台鉅美妝觀光工廠（月老小物 DIY 體驗）

5. 幸福甜甜線（每週五）
醋釀月老→孔廟文化園區→國立台灣文學館→台南測候所氣象

台→巷弄高級料理亭建築一簫料理→奇美食品幸福工廠（月老小物 DIY 體驗）。

6. 情繫愛情線（每週日）
葫蘆月老→鄭成功登陸點（府城天險）→四草綠色隧道遊船→香腸博物館（月老小物 DIY 體驗）。

7. 百年好合線（每週日）
紅線月老→龍崎社區→牛埔泥岩水土保持園區→百年芒果樹/陳家古厝/媽媽天然洗衣機→新光彩繪村→立康中草藥產業文化館（月老小物 DIY 體驗）。

精靈國度 香氛四溢
三鶯製皂好浪漫

北部

時間：106 年 8 月 5 日起
地點：新北市三鶯地區

位於新北市西隅的三鶯地區，自古因位處河道要衝，本就是商業勃發之地，近年來當地的製造業接連協力推展觀光，將旗下生產線紛紛規畫為觀光工廠，其中又以香氛事業起來的亞洛美精靈國度以及製皂的茶山房規畫最為完備。

由亞洛美精心打造的精靈國度，以四個帶有魔幻風采的吉祥物為主角，循著精靈足跡踏入工

廠，先經過一條充滿森林氣息的香氛大道，世界各地的知名香氛都能在這裡親鼻品評。

而參觀的重頭戲位於 4 樓主題區，可依自己所好 DIY 製作防蚊液、香包或是擴香，由於製程容易，小小朋友也能親手參與，感受滿滿的成就感。

座落於三峽的茶山房，以傳統工法製皂已有 50 餘年。跟速成的化工皂與洗手乳不同，茶山房



的肥皂集結祖先智慧經歷歲月淬煉，握在手中有種古樸的氣息，因全程使用生物可分解原料製作，對於人體健康無害。

館內詳細介紹台灣製皂業的歷史、文物展示，並可參觀肥皂生產線，體驗在高溫難耐的環境中，一塊塊肥皂是如何產生。

在媒體走向沉淪的今天，
台灣居然有這一份報紙

不黨、不賣、不盲、不私，
不口水、不八卦、不煽色腥，
一心傳播真善美、信望愛。
台灣醒報走過 9 年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到市場翻轉的那天。

台灣醒報

報紙 | 網路 | 行動 | 電視 | 廣播 |