



2

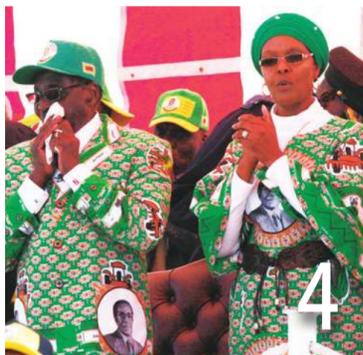
非核提前 30 年 政治凌駕專業

斷電不只人為疏失，更是長期關閉核電廠，備轉容量不足後果。前台北市長郝龍斌認為，民眾應考慮「以核養綠」。



3

航太市場擴大 陳建仁：台佔先機
副總統陳建仁強調，航太與國防工業展將盛邀各方科技業者共赴洽談會，讓業者能夠在科技未來發展上佔盡先機。



4

辛第一夫人拒出庭 恐引外交危機
第一夫人穆加比疑似在南非暴力攻擊女模，引發外交危機！相關單位正在商討如何處理，而穆加比仍不知去向。



5

坦尚尼亞拚觀光 為開發趕馬賽人
坦國政府將自然景觀條件視為翻轉經濟的機會，因而趕走居住當地的馬賽人，開發高價位路線的自然保護區。



今天天氣

北部 27°-36° 晴時多雲

中部 26°-34° 晴短雷雨

南部 26°-35° 晴短雷雨

東部 27°-34° 多雲時晴

天然氣電佔 50%? 杜紫軍：勢將跳票

前行政院副院長指出，廢核後靠天然氣發電 50% 會跳票，需常態限電。原因在天然氣第三接收站需建設 10 年，但至今仍卡在環評。



▲天然氣第三接收站至今仍卡環評，興建無法完成外，可預見 2025 年天然氣發電 50% 會跳票。(photo by 本報資料照片)

【本報記者鄭羿菲台北報導】蔡政府廢核後，打算靠天然氣發全台灣一半的電量，但天然氣儲量只有 7~13 天，足以發展嗎？「可預見要靠天然氣發電 50% 會跳票，並需常態性限電。」前行政院副院長杜紫軍 17 日在記者會上指出，原因在天然氣第三接收站需建設 10 年，但至今仍卡環評。中央大學管理講座教授梁啟源也說，「就算天然氣發電發展完備，看日本廢核後增加 3.5 兆元能源成本，未來電價勢必上漲。」

天然氣儲量堪憂

行政院在 2016 年 9 月確立了非核家園的能源轉型目標，推動短期汰舊火力發電廠、發展汽電共生在夏季緊急增購制度、推動多元需量反應措施，包括時間電價、計畫性減量及需量競價等，長期則規劃擴大再生能源發展、盡速完成「第三天然氣接收站」，增建天然氣卸收及輸儲設備。2025 能源大餅

將劃分為天然氣發電佔 50%、燃煤電力 30%，及再生能源 20%。

梁啟源對天然氣發電量抱持非常大的質疑，他 17 日在「能源政策錯誤，全民停電受苦」記者會上指出，台灣能源原料的儲量分別是石油 90 天、儲煤 14 天，而天然氣只有 13 天，到了夏季尖峰用電期間更是連 7 天儲量都不到，只要連續來兩個颱風、船無法靠港轉輸天然氣，天然氣發電就會大受影響。

梁啟源說，反觀韓國天然氣儲量有 56 天、中國大陸有 51 天，在台灣天然氣儲量這麼少的情況下，推動天然氣發電 50% 必然會有限電危機。

接收站未建致跳票

「天然氣發電要從 2016 年的 32.4% 發展到 2025 年的 50% 是理想，現在就可預見蔡政府跳票。」杜紫軍說，台灣第一、二天然氣接收站都已達滿載、

儲存量 7~13 天的狀態，在沒有新建接收站的情況下，可行性確實存疑，政府現在想蓋的桃園大潭第三天然氣接收站是他 3 年前擔任經濟部長時核准興建的，若當時順利動工可望在 2024 年完工使用，如今看起來已沒希望了。

杜紫軍嘆道，當時規劃第三天然氣接收站必須花費 10 年時間興建，但如今卻仍卡在大潭藻礁的環評問題上還未動工，「從現在到 2025 年剩下 7 年多，第三接收站勢必無法建成、使用，要如何讓天然氣發電成長 18%？」他強調，廢除核電後，沒辦法無縫接軌的能源政策，勢必會讓限電成常態，供電是專業工程的問題，別妄想當成理想實驗。

未來電價必漲

「大量發展天然氣發電，勢必會帶動電價上漲。」梁啟源說，日本從 2011 年的 311 大地震後讓核電歸零，採用較昂貴的天然氣發電取代核電，從 2013 年與 2010 年的電費對比可以很清楚看見，工業用電費上漲 40%、民生用電漲 35%，而為了購買天然氣每年也增加了 3.5 兆元的能源成本，日本政府後續決定慢慢恢復核電廠運轉。

前吉興顧問工程董事長陳立誠並指出，蔡政府雖承諾民生用電不漲，這的確可行，但多出來的發電成本一定會反映在工業、商業用電戶身上，這正是蔡政府不敢談工業用電、商業用電是否也不漲的原因，工商業者成本一旦增加，最後還是會反應到物價上，民眾願意接受嗎？（相關新聞見 2 版）

2G 退場還在賣 消基會：慎買雙卡機

消基會呼籲業者能標示清楚，並提供消費者軟體更新，也建議消費者日後選購雙卡機時，要言明「購買 4G/4G」以上的規格。

【本報記者張嘉琦台北報導】2G 系統自 7 月起已經退場，但有民眾申訴，新買的手機還是無法使用的 2G/4G 雙卡機，引起消費爭議。消基會董事長游開雄 17 日指出，消基會抽查市售 35 款雙卡機，發現約 3 成機種仍是 2G/4G 雙卡機，呼籲業者能標示清楚，並提供消費者軟體更新，也建議消費者日後選購雙卡機要言明「購買 4G/4G」以上的規格。

游開雄說，自己也是雙卡機使用者，手機本身支援 2G/4G 門號，7 月後卻發現其中一個門號沒辦法接聽、發話，經過了解後才知道是 2G 頻譜已被收回。他表示，經消基會抽查 3 大電信雙卡機，35 款中有 11 款都是

2G/4G 雙卡機，標示卻不清楚，例如標示「4G LTE + GSM 與雙卡雙待」、「4G FDD 4G TDD 3G 雙卡支援」，說明模糊，無法讓民眾馬上理解。

僅有某業者標示清楚，附註「因配合政府政策，2G 服務將於 2017 年 7 月 1 日終止，4G+2G 雙卡手機其中 2G 卡槽屆時將無法再使用 2G 訊號，若不介意者再購買。」游開雄指出，依照消保法、商品標示法，都規範業者需提供消費者充分和正確訊息，他建議業者以簡單文字標明。

消基會資通訊委員會委員劉士豪說明，新上市的手機雙卡都是 3G 以上，但市面半數以上還在銷售的雙卡機其第二張卡

仍是 2G 系統，現在 2G 退場，所謂的雙卡機就成了單卡機。「消基會贊成政府停止 2G 頻譜，並升級到 4G，但是當 2G 被終止後，造成很多雙卡機用戶權益受損。消費者權益應該在政府政策下能夠被兼顧，否則明年年底停用 3G 後還是會出現一樣的問題。」

國家通訊傳播委員會 (NCC) 已預告將在 2018 年 12 月 31 日終止 3G 系統，游開雄建議，消費者應盡量選辦 4G 門號，選購雙卡機也要言明「購買 4G/4G」以上的規格。同時，在停用相關訊號時，也須有手機配套措施，主管機關和業者應召回 2G 插槽的雙卡機更新升級，維持雙卡雙待功能。

▶ 消基會董事長游開雄 17 日呼籲手機業者，市售雙卡機應標示清楚。(photo by 張嘉琦/台灣醒報)



▲游開雄建議，消費者應盡量選辦 4G 門號，選購雙卡機也要言明「購買 4G/4G」以上的規格。(photo by 本報資料照片)

社論

請告訴人民非核家園的路徑圖

815 全台大停電引發國人高度憂慮。無論問題是來自於蔡英文總統所說的「系統過於脆弱」，或是反核人士所說的「備載容量過低」，很明顯的，台灣的電力供應確實很不可靠，這不但影響企業的投資，更讓人民的生活動輒不安；甚至有人說，難道以後每次搭電梯都要賭運氣，看看會不會碰到停電嗎？

電力來源「不知道」

蔡英文在 815 後強調，既定的綠電政策不會改變，行政院長林全之前也說過，「重啟核電是不可能的。」他要台電「死

了這條心」。換言之，民進黨政府貫徹非核政策的決心不改。不過，被問到不用核電，那麼電力來源是什麼，連擔任過行政院長的現任駐日代表謝長廷都直言，不知道。做為執政黨，這樣的態度實在太過輕率、太不負責任。

非核家園令人不安

蔡英文能夠當選總統、民進黨能夠在府、院、會完全執政，說明台灣人民確實對「非核家園」政策買單。只不過，這個夏天狀況頻出的電力供應，也讓國人看到非核家園在現實面的風險。

簡單講，「非核家園」欠缺演變過程的說明。根據台電公司的電力結構，目前台灣的核電發電量佔全部電力的 14%，預計到了 2025 年 5 月，最後一部核電機組、也就是核三廠的 2 號機除役後，理論上，台灣就不再有核電機組運作，因此正式進入「非核家園」。這是蔡英文當初提出「2025 非核家園」的根據。

8 年時間，台灣核電比例將從 14% 到零，中間的歷程如何、而其他發電方式所佔的比例，又會以什麼樣的趨勢發生變化，蔡政府缺少詳細的說明，因此讓人不安，特別是一旦供

電燈號出現警戒的橘燈、紅燈，甚至直接出現跳電、停電時，大家當然會不知所措，最後對蔡政府的電力政策失去信心，忍不住要回頭去訴求核電。

詳細方案闕如

如果民進黨政府清楚說明，從 2016 年上台到 2025 年全面停止核電的這幾年，每年核電所佔的比例是多少，例如：2016 年是 14%，2017 年是 10%，2018 年是 8%... 最後歸於零；而其他方式的發電比例，如再生能源的發電比從 2016 年的 5%，2017 年的 7%、2018 年的 9%... 最後到 2025

年所計畫的 20%。

這樣一方面可以讓大家都知道各種發電方式所佔比例消長的路徑，另一方面，也可做為檢驗政府是否依計畫進行電力結構方改變，以及其成效如何。如果不交待過程，只是喊出一個時間，非核家園最後很可能只是流於口號甚至口水。

畢竟核電不可能沒頭沒腦就自動從 14% 變成零，而再生能源發電如何在 8 年的時間裡從 5 成長為 20%，政府更是必須提出更具說服力的方案。不要最後再生能源發電起不來，核能機組又已除役殆盡，台灣電力將兩頭落空。

最近一直有人提出要讓核一的 1 號機與核二的 2 號機加入，以解決電力不足的問題，政府不禁陷入兩難。如果有個如前述的核電佔比變化表，無論是想要對反核人士說明為什麼讓這個機組運作，或是告訴反核人士為什麼不需要，都有根據，且有說服力。

如何走向非核？

非核是理想，但蔡政府有責任與義務讓人民清楚了解，台灣將要如何走到非核。只有一句「2025 非核家園」絕對是不夠的！

(彭蕙仙)

非核提前 30 年 專家：是政治凌駕專業

815 大停電不只是人為疏失，更是長期關閉核電廠，政治凌駕專業、備轉容量不足的後果。前台北市長郝龍斌則建議「以核養綠」。

【本報記者鄭羿菲台北報導】「台灣能源一定要轉型，但速度若掌控不好是會翻車的。」前行政院副院長杜紫軍 17 日在記者會上表示，815 大停電中斷供電不只人為疏失，更是長期關閉核電廠，政治凌駕專業、備轉容量不足的後果。前行政院長江宜樺也在臉書上指出，「在其他能源無法無縫接軌的情況下，要保證不再停電，幾乎是不可能的事。」前台北市長郝龍斌認為，民眾應考慮「以核養綠」。

備轉容量不足應付

「815 中斷供電不只是人為疏失的問題，因為國際能源總署定義能源安全的標的，包括有能源

可用、民眾可接受的能源價格，與不間斷的能源供應。」杜紫軍 17 日在「能源政策錯誤，全民停電受苦」記者會上指出，1990 年曾因能源不足限電高達 46 次，後續才有備轉容量維持在 15% 以上的目標，試想 815 若備轉容量足夠，就算大潭跳機也不會停電。

蔡政府上台後，確定台灣能源政策走向 2025 非核、再生能源發展，並將未來電力結構廢除核電的 18% 發電量後，全台能源劃分為天然氣發電 50%、燃煤電力 30%，及再生能源 20%，但日前大潭電廠跳機短缺 438 萬瓩，超過當天 133 萬瓩的備轉容量應急範圍，導致全台大停電，民眾都在問，非核家園能讓台灣

電力穩定供應嗎？

「將來大潭電廠還要擴建 4 部機組，發電 740 萬瓩，成為全世界第一大火力發電廠，如果未來再次出問題，全台還有多少戶有電可用？」江宜樺 16 日晚間在臉書上 P0 文指出，815 大停電政府歸因於人為疏失，但真正的原因是能源政策錯誤，2025 非核家園無法讓其他能源發電無縫接軌，提早了 30 年的非核完全是政治凌駕專業。

政治力提早 30 年非核

江宜樺說，「硬關掉核電廠 18% 的發電量，造成備轉容量長期只能維持在 3% 左右，各電廠該歲修的機組被迫延後大修，想要保證絕不出現停電意外，幾乎是不可能的事情！」

杜紫軍說，2016 年備轉容量約 10%，但核一廠 1 號機及核二廠 2 號機在大修後，都因政治杯葛而停機，影響約 162 萬瓩、4.4% 的備轉容量，使得備轉容量降到 5.6%，若這些核電機組重啟，並加上核四的發電量，815 根本不會影響到民眾，這就是長期穩定的能源規劃。他認為，夏季尖峰用電是下午 2 點鐘，「政府沒有穩定的能源政策，只能每天跑兩點鐘」，倘若硬要 2025 非核家園，一定會讓限電成常態。

考慮以核養綠

「台灣供電系統的脆弱，不能否認是政策上的失當。」台灣綜合經濟研究院副院長黃宗煌指出，無論是天災導致輸電塔倒塌、人為操作錯誤導致發電廠跳機，這些都是在制定能源政策時必須考慮進去的，過度偏倚美麗的口號訴求是不可行的。

郝龍斌在記者會中途現身傾聽，會後受訪時說，能源政策關乎人民生計，提早 30 年的非核家園看起來並不實際，民眾應考慮「以核養綠」的方式，最起码一定要能保證能源穩定，不影響國家安全與民眾生計。



▲馬前總統的能源政策規劃，核四廠接手核一廠到核三廠的退役發電量後，待 2030 年深層地熱鑽探技術成熟後引進，逐步取代核能發電。圖為核四廠。(photo by 台電提供)

江宜樺：深層地熱可穩定能源

【本報記者鄭羿菲台北報導】核電怎麼減才合理？前行政院長江宜樺 16 日在臉書上 P0 文，「逐步減核到 2055 年就可達成非核家園的目標，也讓再生能源有足夠時間成長。」

前行政院副院長杜紫軍解開謎題說，「美國預估 2030 年『深層』地熱鑽探技術（地下 3000 公尺）將成熟，屆時台灣可引進成為穩定能源。」

815 大停電事件，讓社會關注台灣能源議題，行政院長林全數度強調：「用長期的重啟核電政策，來處理『跳電』幾小時的短期問題，在邏輯上不通。」但蔡政府推動 2025 非核家園，備轉容量長期偏低的現象實在讓民眾緊張。

深層地熱接軌

「815 讓人民生活秩序大亂，這是蔡政府民粹凌駕專業的結果。」江宜樺 16 日在臉書上批評，馬總統的能源政策是確保電力穩定、逐步減核，在核四運

轉下，最晚可在 2055 年以前達成非核家園的目標，這樣才有足夠的時間讓再生能源成長。他指出，核電原本佔全國電力 18%，目前已驟降至 12% 以下，但再生能源的成長卻極為有限，幾乎不可能保證不出現停電意外。

人在海外的江宜樺特別請杜紫軍於 17 日召開「能源政策錯誤，全民停電受苦」記者會，被民眾問及江前院長如何確保 2055 廢核能源無縫接軌時，他緩緩地道出謎底：「超過地下 3000 公尺的『深層』地熱鑽探發電。」

最晚 2055 年可廢核

一時間讓大家都好奇地熱發電是什麼，其實台灣宜蘭在 1981~1993 年也曾有清水地熱發電廠運作，但礙於技術因素僅侷限在「淺層」地熱發電。國際能源總署曾指出，施工方法的改進與鑽探技術發展，會讓鑽井成本大幅降低，大規模利用地熱資源將會成為經濟上可行的方案。

杜紫軍解釋，原本長期的能源政策規劃是在核一廠至核三廠陸續役滿退役後，由核四接手發電量空缺，「核四的 40 年運轉期間內，能進一步發展儲能商業化，且美國估計深層地熱鑽探技術將在 2025~2030 年成熟，台灣在 2030 年後能陸續引進，讓深層地熱發電逐步取代核能發電。」

但他也強調，無論是科學技術、商業化等促成的能源轉型，都需要時間才可無縫接軌，最晚廢核的時間必不超過 2055 年。

穩定能源沒有萬一

「電廠或電塔發生天災人禍在全世界都會發生，這是在規劃能源政策時就必須考慮的，因此才有備轉容量 15% 以上的目標。」杜紫軍認為，能源穩定需要保險絲，備轉容量僅低度維持 3~5% 是非常不足的。他加重語氣強調，政府不能發生停電事件就推給其他因素，確保國家能源安全必須「沒有萬一」。



醒報訂閱專線：

0800-011961



▽「2017年台北國際航太暨國防工業展覽會」17日在台北世貿一館舉行。圖為漢翔展出的噴射發動機組件。(中央社)

航太市場擴大

陳建仁：台灣佔盡先機

【本報記者譚有勝台北報導】讓台灣航太鏈接在地產業、鏈接未來發展！副總統陳建仁於「台北國際航太暨國防工業展」開幕表示，全球航太市場需求正持續擴大，亞洲市場需求更成為主流。

他強調，航太與國防工業展將盛邀各方科技業者共赴洽談會，讓業者能夠在科技未來發展上佔盡先機。

根據美國波音公司報告指出，未來20年間全球航太產值將超過6兆美元，其中以亞洲市場需求最大。副總統17日在「台北

副總統陳建仁強調，航太與國防工業展將盛邀各方科技業者共赴洽談會，讓業者能夠在科技未來發展上佔盡先機。

國際航太暨國防工業展」中強調，本屆「航太工業設備與技術區」將呈現台灣航空產業完整的產品供應鏈，可滿足國際與在地採購廠商的任何需求。

經濟部主任秘書陳怡鈴表示，本屆國內外航太與國防工業大廠齊聚，共計141家廠商參展，

較上屆各成長15.6%及9.8%，國內除了研發機構及廠商如國防部、國家太空中心、漢翔航空參展外，也邀請外國15家知名大廠參展。

國家太空中心、業者與學術界航太研究中心展示了衛星航空器、影像傳輸設備、電腦雲端

系統等研發成果。其中上屆頗受好評的「航太工具機體」的廠商慶鴻機電、中國氣動碳化鎢等更凸顯我國歷年來在航太工具產值與出口皆排名全球前5名的實力。

為凸顯台灣航太各領域的特色，本屆新增「航太扣件區」及「太空科技產業」區。台灣為全球第2大扣件出口國，近10餘年產業朝向高科技發展，不少廠商更積極爭取航太認證。陳怡鈴強調，「我國集結產、官、學的產品研發更展現我國政府與企業航向太空發展的企圖心！」

科技部推動5策略 打造AI生態圈

【本報記者張嘉琦台北報導】為發展AI（人工智慧），創造由人才、技術、場域及產業構築而成的AI創新生態圈，科技部將投入160億元的預算，推動5大策略，包括建構AI主機、設立AI創新研究中心、打造智慧機器人創新基地、半導體射月計畫及科技大擂台。科技部長陳良基17日表示，「要以種田思維深耕AI科技田」。

「思考AI能不能在台灣發展，第一件事就是要掌握好耕耘的迴圈，每個程序都要能夠到位。」陳良基指出，建構AI主機及設立AI創新研究中心，這兩項需要的預算最多，分別匡列4年新台幣50億及5年50億預算。而AI主機是基礎核心，創新研究中心則是播種，希望以創新生態圈的概念，對社會創造價值。

5大策略匡列的經費共超過160億元，陳良基表示，要像種田一樣深耕AI科技田，為台灣孕育AI新興產業。「種田人不可能只看到看到稻子收成，土壤裡的成份比例都要弄清楚。現在的科技是

全世界分工，對台灣來講，既然是小國大戰略，就用生態圈來經營所有的想法，去思考可以掌握哪些有價值的部分。」

針對智慧機器人創新基地，陳良基說，現在每人手邊都有電腦，未來每人手邊可能都有機器人，希望台灣年輕人對這樣的未來有所準備。智慧機器人創新基地已在中科及南科建置，兩個園區都與附近中學及大學合作，讓年輕人對機器人的未來發揮想像力。而科技大擂台則希望鼓動更多年輕人參與AI創新，目前已有129個高中和大學團隊參與熱身賽。

半導體射月計畫更是相當重要，陳良基認為，台灣對全世界AI貢獻最大的部分是半導體，半導體產業是台灣的一塊沃土。他同時指出，科技部已於北、中、南、東部舉辦多場AI推動策略巡迴座談會，業界與學界專家反應主動且熱絡。期盼透過這5大策略，加速提升台灣人工智慧研發能量與基礎環境，布局與扎根關鍵核心技術，開發在地化應用及服務，掌握AI成長的價值源頭。



▲科技部長陳良基17日舉辦媒體茶敘說明科技部發展AI的5大策略。(photo by 張嘉琦/台灣醒報)

航太國防工業展 聚焦無人飛行載具

【本報記者譚有勝台北報導】一般民眾親自操作科技、軍事器材不再是遙遠的夢。兩年一度的「台北國際航太國防工業展」17日開展，科技迷一早就擠爆會場，希望零距離接觸科技與軍事器材。本屆擴大辦理的「台灣無人飛行載具展」與「國防工業設備與技術區」更成為展示焦點。

兩年一度的「台北國際航太暨國防工業展」於17日開幕。本展是由國防部及經濟部指導，外貿協會聯同航太工業公會共同舉辦，並且同期邀請廠商展出首屆「台灣無人飛行載具展」，將有最新無人機成品、航太精密設備、導航及通訊產品等，打造航空與國防盛會。

上屆備受矚目的無人飛行載具區，本屆擴大辦理為「台灣無人飛行載具展」。根據資訊研究公司Gartner報告指出，預計在2017年底全球無人機市場收入將達到60億美元，至2020年將超過112億美元。無人機市場持續看好中，而具備客製化機型，並能提供系統整合及零組件的台灣廠商亦已整裝待發，向無人



▲國防工業設備與技術區。(photo by 譚有勝/台灣醒報)

機市場前進。

雷虎科技公司電子商務部總監廖育寬受訪時表示，GPS/RTK定位的偵測搜救無人機獲得消防局的青睞，因熱能感應器(RTK)裝載在無人機上，可偵

測500公尺的生命跡象，在災害搜救行動裡面將提供莫大效益。展區中還增設「無人機試飛區」，提供參展商現場操作無人機動態性能，讓參與者感受無人機的魅力。

國防館除了軍用車輛與武器的展示外，民間業者更設計模擬系統，讓與會者化身軍人，親自操作模擬軍事器材，拉近民眾與國防的距離，讓國防也能夠成為本屆創新的產業。

擬與特斯拉談儲電 不小心誤觸開關

【本報記者張嘉琦台北報導】針對815全台大停電，科技部長陳良基17日表示，科技部將與特斯拉談儲電解決方案。「經過計算，目前有把握能穩定供電三大科學園區到2022年，也樂觀評估2025年綠能占20%的政策可達標。」話才剛說完，部長簡報室突然燈暗，大家以為又停電了，原來是有人「又誤觸開關」，引起現場記者虛驚後笑成一片。

陳良基說，台灣現在能源問題在於轉型速度要加快，雖然有長期計畫佈局，但轉動要加快，例如分散式電場、電網與智慧電網等的實施，希望透過智慧電網布建解決供電不穩的問題。但他也坦言，受限於台灣地理與氣候條件的限制，經濟部無法這麼快行動。「科技部會致力於提供科學

研究，協助發展再生能源。」對於未來用電需求，他表示，科技部和經濟部有把握能穩定供電到2022年。至於綠能發展進程受到外界質疑，陳良基指出，以他參與相關會議的了解，行政院長林全督導的幾個風場進度都沒有問題，目前的狀況是「審慎樂觀，雖有風險，但是照進度進行」。

陳良基認為，國內可以學習國外作法。例如電動車大廠特斯拉將在澳洲建造大型鋰離子電池系統，預計可為南澳約3萬戶人家供電。

在媒體記者追問下，陳良基進一步說，科技部將會嘗試與特斯拉接觸，對特斯拉「表達高度興趣」，洽談儲電解決方案，藉此解決再生能源不足的問題。

辛巴威第一夫人拒出庭 恐引外交危機

第一夫人穆加比疑似在南非暴力攻擊一位女模，引發外交危機！目前相關單位正在商討如何處理這個燙手山芋，而穆加比夫人仍不知去向。



▲辛巴威第一夫人穆加比(右)因為在南非涉嫌傷女模，而引發兩國外交齟齬。(photo by Wikipedia)

【本報記者王慶宇綜合報導】辛巴威第一夫人葛雷絲·穆加比疑似在南非暴力攻擊一位女模，意外引發外交危機！南非政府為了不受國內輿論抨擊，因此堅持穆加比夫人必須出庭，但又因為與辛巴威關係良好而進退兩難。目前相關單位正在商討如何處理這個燙手山芋，而穆加比夫人仍不知去向。

向。

穆加比攻擊女模

根據英國《衛報》的報導，這起事件的起因是穆加比13日至南非探訪兒子時，發現南非女模恩格絲在兒子房內，因此疑似用延長線猛力敲擊恩格絲的頭。警方在恩格絲事後

報案後，才發現嫌疑人竟是辛巴威第一夫人穆加比。

但穆加比夫人已經不知去向，且沒有任何單位知道她的行蹤。南非警方表示，儘管她同意15日出面接受調查，但最後並沒有現身。而辛巴威政府也在第一時間跳出來表示，穆加比夫人擁有「外交豁免權」，因此不需接受審判。

南非政府騎虎難下

《英國廣播公司》指出，南非政府現在陷入兩難的局面。若南非政府直接採信辛巴威政府的說法並讓穆加比出境，恐怕會引發群眾反彈。早在2015年，南非政府就因為宣稱遭國際刑事法院通緝的蘇丹總統巴希爾擁有「外交豁免權」，而直接讓他出境。但南非法官在仔細審核該案之後，發現巴希爾其實並沒有外交豁免權，因為他當時並非以外交事務的名義入境。

南非政府因此在這次非常謹慎，要求穆加比無論是否擁有豁免權，都需要完整走完法律程序。但此舉恐怕引發與辛巴威政府的外交齟齬。

私下談判解決？

在過去，兩國的外交關係十分重要，也時常在國際場合上互相支援。南非媒體則提到，只要穆加比承認罪行並繳交民事罰鍰，就可以讓這件事落幕。但態度向來強硬的穆加比恐怕不會同意此事。

據了解，兩國應該會利用外交管道，透過私下談判來解決此事。

川普「兩邊都錯」逆火 英、德政界也撻伐

【本報記者王慶宇綜合報導】川普言論逆火(back fired)到自己身上！因為「兩邊都錯」的言論，川普踩到種族問題紅線，除了企業顧問不挺，向來是美國堅強盟友的英、德政界也發動猛烈砲火抨擊。較挺川普的英國首相梅伊也罕見主動譴責川普言論，多名英國國會議員更要求拒絕川普的國事訪問計畫，讓川普暫時成為「最不受歡迎領導人」之一。

維州衝突爆發後，川普遲遲不肯譴責造成暴力衝突的白人至上(新納粹)主義者，除了共和民主兩黨都無法接受，底下的企業顧問團也因為承受不起挺川的代價，紛紛請辭走人。現在連英、德兩國政治人物都來參一腳，群起撻伐川普縱容新納粹主義者的行為。

英國砲聲隆隆

美國最堅定的盟友英國可說是把川普抨擊得體無完膚。根據英國《衛報》的報導，英國政治界得知川普表示維州衝突「兩邊都有錯」的言論一片譁然，連一向較親近川普的首相梅伊也罕見地主動譴責川普，表示她看不出「為何那些有法西斯觀點的人能跟反對他們的人相提並論。」她也指出，在位者應該在「聽到極右派觀點的時候就立即譴責」。

相較於梅伊委婉的批評川普，英國其他官員與國會議員就相當的不客氣。工黨黨魁柯賓批評，三K黨或納粹主義者從來就沒說過「像樣的話」，並希望「川普有意識到自己是『美國』的總統。」自由民主黨黨魁凱博

爵士更直接要求取消川普的國事訪問。英國社區與地方政府大臣賈維德則語帶諷刺地在推特上面寫到：「新納粹主義，不好，反納粹主義，好。我還是小孩的時候就知道了，這非常的明顯。」

《衛報》指出，國會議員之所以會強烈要求取消川普的國事訪問，是因為在英國，能夠獲邀是一種殊榮。一般來說，只有在外國元首就任幾年後才會提出邀請。但國會議員似乎也不用太擔心川普近日會來訪英國。據了解，川普曾經私下向梅伊表示，如果他來訪時會遇到大規模抗議，他就不來。

德國也開轟

而開罵的除了英國之外，德國政治界也對川普的處理十分不滿。《路透社》指出，德國政治界批評川普根本就是「大事化小，小事化無」。社會民主黨黨魁舒爾茨痛批，川普想要「輕描淡寫處理」新納粹暴力的行為非常危險。德國司法部長馬斯也認同舒爾茨的看法，他認為川普輕輕滑過極右派的暴力行為是「無法忍受的」。

《路透社》指出，兩人的言論反映出德國政治界普遍對川普的看法。為了避免造成其他國家的反感與抨擊，德國針對任何意圖模仿希特勒或納粹主義的演說或是行為有著相當嚴厲的法律規範。光在8月，中國與美國觀光客就因為行納粹舉手禮而被逮捕與處以高額罰鍰。美國觀光客更在遭到逮捕之前被一名路過的德國人「痛毆一頓」。

印尼擊斃 60 毒蟲 強硬不輸菲國

【本報實習記者陳睿仁綜合報導】人權團體16日指出，印尼警方今年已擊斃超過60名毒蟲，比去年高出3倍以上，人權團體痛批印尼罔顧人權。由於印尼政府曾多次表態認同菲律賓的掃毒行動，專家擔心印尼將效法菲律賓總統杜特蒂，以強硬的手段剷除毒害。

武力打擊毒害，執行長哈米表示，「看到人就射不會解決問題」。

印尼法律規定，警方只有在萬不得已的情況下才能使用武器，而且應盡量避免擊中嫌犯要害。但印尼總統佐科威(Joko Widodo)7月21日表示，警察面對毒品嫌犯拒捕時應直接射殺，「印尼正面臨毒品危機，對外國拒捕的毒販更要果斷開槍」。人權團體憂心佐科威的話將讓警察以射殺做為開槍的目的，讓印尼掃毒行動同菲律賓般蔑視人權。

台灣警方7月13日協助印尼警方查獲1公噸安非他

命，為印尼史上最大的安非他命走私案。根據《中央社》報導，這起案件共有4名台籍嫌犯涉案，其中3人遭逮捕，另1人則遭警方開槍送醫不治。根據印尼警方，嫌犯林明輝是因拒捕並駕車衝撞警方，才遭開槍制止後身亡。

政府盼執法嚴厲

印尼警察署長提多(Tito Karnavian)7月20日曾表示，菲律賓的「掃毒戰爭」是有效趕走毒販的例子，並下令警察不要猶豫對拒捕的嫌犯開槍。對哈米十分憂心，呼籲印尼不應該效法杜特蒂的作為，「政

府不要忘記即便是毒品嫌犯也有人權」。

不計代價禁毒

杜特蒂從去年便以強悍手段嚴懲毒販和吸毒者，甚至授權警察看到吸毒者就可開火。根據英國《衛報》報導，菲律賓警方15日擊斃32名毒品嫌犯，為菲律賓掃毒行動以來傷亡人數最高的一天。杜特蒂表示：「這次突襲擊斃32名毒販的結果很好，如果我們每天殺32人，或許可以解決菲律賓毒害這苦惱的問題」。

執法過當之嫌

根據《半島電視台》報導，印尼警方去年槍殺18名毒品嫌犯，今年卻已經有60名嫌犯伏法。國際特赦組織16日警告，印尼正效法菲律賓以



▲總統佐科威公開支持警方對毒品嫌犯開槍，外界憂印尼正試圖效法菲律賓以強硬手段掃毒。(photo credit by V6 News 截圖)

印尼、菲律賓掃毒不手軟 今年大事件：

整理：台灣醒報

印尼	<ul style="list-style-type: none"> ● 7月13日－台籍嫌犯林明輝遭印尼警方擊斃，另外3名台籍嫌犯遭逮捕 ● 7月20日－提多表示，菲律賓掃毒有成，且死刑能有效打擊毒梟 ● 7月21日－佐科威表示，警方對拒捕的毒梟可直接開槍 ● 8月－印尼已有6人因毒品遭警方擊斃 <p>國際特赦組織：印尼今年射殺60名毒品嫌犯</p>
菲律賓	<ul style="list-style-type: none"> ● 1月30日－韓國人池翊周遭警方殺害，杜特蒂暫停掃毒行動 ● 3月6日－杜特蒂重啟掃毒行動 ● 7月30日－Ozamiz市長Parojinog是第三個遭掃毒行動擊斃的市長 ● 8月15日－警方擊斃32名嫌犯，為掃毒「最慘的一役」 <p>警方統計有3千2百名毒梟遭擊斃，人權團體則估計伏法人數超過8千人</p>

坦尚尼亞拼觀光 為開發趕走馬賽人

坦國政府將得天獨厚的自然景觀條件視為翻轉經濟的機會，因而趕走居住在當地的馬賽人，開發高價位路線的自然保護區。



▲ 坦尚尼亞的馬賽人因為政府欲將觀光旅遊資本化而被迫遷移。(photo by Wikimedia)

【本報記者王慶宇綜合報導】坦尚尼亞不擇手段拚經濟！2015年GDP衰退5%的坦尚尼亞，為了發展經濟，可說是卯足全力。最近坦國政府開始將該國得天獨厚的自然景觀條件視為翻轉經濟的大好機會，因而趕走居住在當地的馬賽人，開發高價位路線的自然保護區。不過，曾經至坦尚尼亞旅遊的民眾卻表示，其實當地原住民馬賽人也相當的資本化，情形與台灣有些相似。

根據《英國廣播公司》的報導，目前有超過數百人被當局強制撤離而流離失所，等到計畫執行完畢之後，更有可能造成3萬人的遷移，影響到馬賽人的生計。這些馬賽人主要以游牧業作為生活收入來源，但將他們驅離原本居住的地方，會大大的影響他們的生計。

據了解，這一切都是因為坦尚尼亞打算在舉世聞名的賽倫蓋蒂國家公園旁邊建立一個面積高達1500平方公里的自然生態走廊，並提供給一家杜拜的公司來營運。該公司主要是負責提供阿聯酋的富豪高檔旅遊行程。

馬賽人就指控政府根本就是假藉保護自然生態，來驅趕原住民，達到賺錢的目的。其中一名村民就控訴說他們「很多農作物都被摧毀，許多牲口也都走丟。」

但其實不只有政府想盡辦法利用觀光來榨財。傳統樸實且逐水草而居的馬賽原住民文化似乎也因為馬賽人自己見錢眼開而消失殆盡，讓許多想體驗傳統文化的遊客大失所望。

一名曾經到坦尚尼亞馬賽人村莊旅遊的奧地利學生薇琪就在她的《部落格》分享她的經驗。她表示，如果想要進去村莊參觀，就必須先付10美元的參觀費。而在村莊內，更會有許多馬賽人強迫推銷各種紀念品，且要價不斐。

她指出，其中一名馬賽人就強迫她買下一個要價70歐元，但僅是普通縫衣線做成的手環。

儘管下方有許多網友表示，他們去的馬賽村莊並沒有這樣的情況，但也有不少網友遇到了一樣的狀況，顯見傳統文化與資本主義仍在互相拉扯。

研究：學好英文 邊做運動更有效

久 ▶ 研究發現，背英文單字時騎腳踏車的學生能更快將單字記住，而且能記得更久。(photo credit by pexels.com)



【本報實習記者陳睿仁綜合報導】單字背不起來可能是因為方法不對！最新研究發現，學習外文時若同時進行輕微運動將有助於吸收和記憶，專家表示，與其長時間坐著不動聽課，不如在學習時配合肢體活動更能讓效果加倍。

根據《紐約時報》報導，為了探討運動與學習的關係，中國和義大利的學者共同進行一項實驗，將英文不是母語的學生分為兩組，一組以傳統的填鴨式教育在教室學英文，另一組則在學英文同時慢慢騎腳踏車。兩組學生會在背完單字後立即測驗，並在一個月後再次進行同樣的測驗。

測驗內容包含認識單字和應用單字兩種題目。測驗結果發現，騎車背單字的學生的平均表現遠優於坐在教室上課的學生的表

現，且差異在一個月後的測驗更是明顯，騎車的學生在認識單字的測驗平均高出10分，應用單字的測驗平均則高出20分。

這項發現與過去相關研究吻合，都肯定運動對學習有加分的作用。參與研究的義大利教授蘇皮佐表示，「運動讓學生能記住和活用他們學會的單字」。不過這次實驗並沒有解釋為什麼運動時學習效果更好，也沒有討論哪種運動能達到最佳效果。

蘇皮佐表示，現在要求每個學生都騎室內腳踏車上課固然不切實際，但專業器材並非唯一能幫助學習的。「我們不是要學校或老師買一堆腳踏車，而是希望老師知道坐著學習並不是最好的方法，並以適當活動輔助教學」。

本次研究刊登於《公共科學圖書館》。

圖文選粹

圖文 / 中央社

觀光局郵輪行銷攬客



▲ 觀光局副局長劉喜臨說，美國遊客喜愛郵輪旅遊，這是選擇在郵輪辦推廣會的主因。

真情觸發德國2億票房 浪漫稱霸秋季冠軍

榮獲德國班比獎 最佳女主角提名
榮獲德國朱比特獎 最佳影片提名

1封深情簡訊，拉近2顆寂寞的心

真愛LINE著你

TEXT FOR YOU

《香水》《文生去看海》全才女星 卡洛琳荷芙絲 深情執導

海鵬電影 處處真情 德國電影 8/25 指尖傳情

LOVE IN BERLIN

約哪裡？

在我愛上妳的地方兒

預告欣賞

柏林動物園 Zoologischer Garten
柏林皇宮 Berlin Schloss
亞歷山大廣場 Alexanderplatz
柏林電視塔 Berliner Fernsehturm

▼黃之鋒(中)等人都同時喪失參選下一屆立法會選舉的資格。(photo by KM Chan)



原勞務改判入獄 黃之鋒等無法參選

【本報特約記者陳珽明香港報導】2014年9月26日晚上，時任學民思潮召集人的黃之鋒，在罷課集會中突然呼籲「奪回公民廣場」，該行動因此引發歷時75天的佔領運動。之後黃之鋒等三人被警方檢控，歷經纏訟，上訴庭17日判決三人即時入獄，這也是黃之鋒投身社會運動以來，首次身陷囹圄。

佔中三生成目標

佔中一年後的2015年8月，學運領袖黃之鋒、時任學聯秘書長周永康及常委羅冠聰等三人，被香港警方正式落案起訴，黃之鋒被控煽動他人參與非法集會及參與非法集結；羅冠聰被控煽動他人非法集會罪，而周永康則被控參與非法集會。

2016年7月被法院原裁定，考量三人年少純真，係為真心表

黃之鋒等三人被警方檢控，歷經纏訟，上訴庭17日判決三人即時入獄，這也是黃之鋒投身社會運動以來，首次身陷囹圄。

達政治訴求，非只為自己利益，從寬判黃及羅二人接受社會服務令80小時至120小時，而周永康則因為將前往倫敦攻讀碩士，未能履行服務令，故判入獄3周再緩刑。不過，香港律政司不服判刑而改以涉及幫會或持械者糾眾之案例，提出刑期覆核申請，申請最終被原審裁判官張天雁駁回。

由香港法律界人士負責的民間法律智識facebook群組「法夢」曾撰文解釋，法庭傾向保障人身自由(favourem libertatis)，因此申請加刑的舉證責任門檻較減刑高。然而，繼「新界東北案」後，香港上訴法院在過去一星

期內，兩度作出「特別裁決」，上訴庭最終在17日下午就律政司再度申請覆核刑期裁決判定勝訴，黃之鋒被改判入獄半年，周永康入獄7個月，而羅冠聰則入獄8個月。

被批「違法達義」

香港上訴庭副庭長楊振權在判辭中聲稱：「香港社會近年瀰漫一股歪風，有人以追求其心目中的理想或自由行使法律賦予的權力為藉口，肆意作出違法的行為。有人，包括一些有識之士，鼓吹『違法達義』的口號，鼓勵他人犯法。」

該判辭繼續指著黃之鋒等三

人說道，「該等人士公然蔑視法律，不但拒絕承認其違法行為有錯，更視之為光榮及值得感到自豪的行為。該些傲慢和自以為是的想法，不幸對部分年輕人造成影響，導致他們在集會、遊行或示威行動時隨意作出破壞公共秩序及公眾安寧的行為。」

針對楊振權副庭長認為，「短期即時監禁是唯一恰當的判刑，又強調如判刑不足以阻嚇同類罪行，法庭可能要採取更具阻嚇力的判刑，以維護法治的尊嚴」，黃之鋒與羅冠聰一同創立的政黨香港眾志則批評港府濫用司法程序打壓異己，「存心要令三人身陷囹圄」；但仍謙卑地懇請香港市民，重整心情勇敢面對挑戰，恪守非暴力原則與香港市民爭取民主自由。

責任編輯：邱慕天

黃之鋒入獄前呼籲 不要放棄香港！

【本報特約記者陳珽明香港報導】香港法院過去一星期。先後處理兩宗頗為罕見的刑期覆核案件，最終都是港府勝訴，前後16名青年抗爭者都遭判囚。其中香港學運領袖黃之鋒在其案件判決前一晚，出席聲援其他入獄抗爭者的集會時，作出入獄前最後呼籲，希望香港人不要放棄，

繼續堅持爭取民主。在15日判決的「新界東北案」，涉及13名香港青年示威者因反對新界東北發展的前期工程撥款程序不公示威，最終被控以非法集結罪，案件早已審結，各人被判社會服務令也已完成，但港府律政司不滿判刑過輕，向上級法院申請加刑成功，各人被

判即時入刑8至13個月不等。泛民主派政團16日晚舉行緊張集會，聲援各入獄的青年抗爭者。

早前被撤銷立法會議員資格的泛民主派「長毛」梁國雄指出，今次判刑非常重，質疑是三權合作的表現，並相信從嚴判決和平示威者的風氣已出現。他本

人過去也曾因參與社會運動抗爭而坐牢，但僅被囚數星期。

至於因同年衝擊「公民廣場」最終引發佔領運動的香港眾志秘書長黃之鋒，亦出席晚會，黃之鋒在晚會中發言時表示，目前他們正面臨一個嚴峻的情況，未來很多類似案件將陸續出現。他形容，香港已步入威權時代，但希望大家仍然能夠堅持下去，也表明「為能夠參與及委身於雨傘運動感到光榮」。

黃之鋒最後呼籲現場民眾不要放棄：「當我們這班要坐監的年輕人都未有放棄香港，你們又何必放棄香港呢？」揚言希望在2018年從監獄獲釋時，能夠看到一個有希望的香港，「大家不用令我們失望，我們還會贏的，我們可以逆轉勝」。

聲援集會同時在現場設收集攤位，呼籲市民向13名被判的青年人寫信打氣鼓勵，最終收到120封市民來信，將轉交眾被告。



▲黃之鋒在集會後，跟學運戰友拍攝大合照，隨後將入獄。(photo by KM Chan)

宜居城市排名下跌 香港失亞洲前三



▲香港在全球宜居城市排名下跌，在亞洲區更跌出三甲之列，空氣污染問題嚴重及佔領運動後持續影響，都是令香港排名下跌的原因。(photo by KM Chan)

【本報特約記者陳珽明香港報導】一個城市的宜居度，反映該城市的吸引力，《經濟學人智庫》發表最新的「全球宜居城市排名」，香港排名在全球140個城市中，排名45，較去年下降2位。該文指，香港空氣污染問題嚴重是失分原因之一，加上佔領行動後社會出現內部矛盾，都成為影響香港宜居的因素。

台灣的城市方面，以台北排名最高，排全球第60位，在亞洲區則排名第6，跟去年度的排名相同。

《經濟學人》旗下智庫(EIU)公佈一年一度全球最宜居城市調查，全球140個城市當中，澳大利亞的墨爾本連續7年蟬聯冠軍，奧地利維也納屈居第2，加拿大溫哥華位列第3位。

亞洲地區方面，排名最高的是日本東京，並次為大阪，第3位是新加坡，香港則排名第4，而韓國首爾則排第5。

不過，比對全球排名，香港跟

新加坡之間，排名卻相差達十級，其中獅城的得分，由去年的87.8升至90.4，帶動獅城連跳11位，晉身全球第35位最宜居城市。新加坡得分大躍進，主因是新加坡教育制度持續改善，令排名急升，並令該國整體評分自調查創始以來，首次突破90分大關。

至於香港，其實整體評分未有改變，但因其他城市宜居水平改善，故才令排名下跌兩位至45名。不過，智庫指出，香港空氣污染問題嚴重是失分原因之一，此外，佔領行動後香港社會出現內部矛盾，加上選舉制度改革未有定案，都令居者安全感下降，不過，智庫對香港的未來整體仍然感到樂觀。

全球宜居城市排名評分涵蓋穩定性、醫療衛生、文化和環境、教育及基礎設施五大類指標，經濟學人指出，近年世界局勢越趨不穩定，法國、英國、瑞典等歐洲城市的恐襲事件加劇，降低這些城市的穩定性得分。

港美食博覽開鑼 1元優惠吸客源

【本報特約記者陳珽明香港報導】一年一度的香港美食博覽於17日正式開幕，展期將至21日，香港消費疲弱，參展商也挖空心思吸引顧客，其中每年都成為焦點的港幣1元大搶購，更祭出了鮑魚、月餅及燒賣等美食，美食博覽今年更有8家社會企業參加，希望入場人士在搜購美食外，還可以更關心及了解弱勢社群。

由香港貿易發展局主辦的美食博覽，17日至21日在香港灣仔會議展覽中心舉行，是香港食品業界的年度盛事，博覽劃分為貿易館及公眾館，展示林林總總的環球美食，套票為港幣40元(約160元新台幣)，另如在下午6時後才進場參觀，可享有港幣10元的票價優惠。

不過，香港消費市場疲弱，令

不少展商都推出1元優惠吸引顧問，包括有汕味商讓顧客以1港元，搶購總值近10萬港元的鮑魚福袋；也有參展商推出1元果醋連3500港元旅遊禮券，還有以1元包食一生榴槿月餅，以及1元購買100粒燒賣等，由於優惠有數量限制，故吸引不少長者在開幕前，已於展場外通宵排隊等候。而為免搶購人士受傷，參展商也需加派人手維持秩序。

除了場內搶購美食外，還有8家社會企業獲資助參展，除了宣傳所屬機構服務外，更希望令更多人關注弱勢社群。

其中，專門為殘疾人士及慢性病患者提供就業及培訓機會香港復康會旗下社企營康薈，展品包括各健康食品及飲品如奇亞籽、蜜糖等。

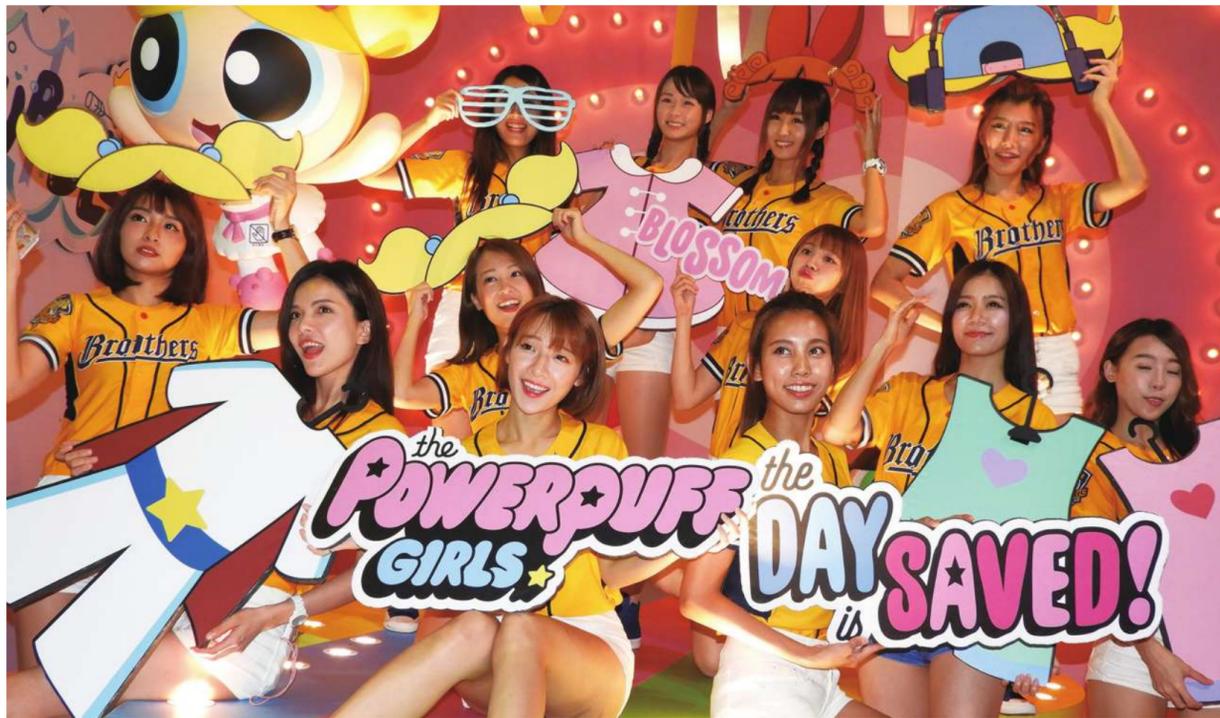


▲香港食品業界的年度盛事美食博覽，17日在灣仔會議展覽中心開幕，參展商推出不少1元優惠吸引顧客搶購。(photo by 香港貿易發展局)

飛天小女警回來！粉系主題爆發少女心

從飛天小女警開始，一路走來的變化過程將在此特展呈現給觀眾。也規劃許多不同的主題，包括「尤教授的實驗室」、「飛天小女警房間」等。

▶「中信兄弟啦啦隊」17日特地來到萌翻天的「飛天小女警特展」看展。(photo by 蔡旻豪/台灣醒報)



【本報記者蔡旻豪台北報導】

「迷人的花花、可愛的泡泡、帥氣的毛毛~迷人的力量、帥氣的化身！」中信兄弟啦啦隊「Passion Sisters」17日身穿黃色隊衣搭配白色短褲弧形排開，為「飛天小女警特展」打造專屬口號。啦啦隊女孩們到特展間時直呼，太可愛了！

1998年卡通頻道推出的動畫影集《飛天小女警》在6月23日至9月3日於台灣科教館展出。此次展覽特別介紹2016年新版系列才有的「Aura Power」。將卡通頻道推出以來，從飛天小女警開始，一路走來的變化過程將在此特展呈現給觀眾。也規劃許多不同的主題，包括呈現卡通道具的「尤教授的實驗室」、令人少女心爆發的「飛

天小女警房間」等。

「一天又平安的過去了，感謝飛天小女警的努力！」飛天小女警由隊長花花、勇敢的毛毛、善良的泡泡組，展現女子力十足的英雄風範，保護小鎮村不受魔人啾啾等大壞蛋的侵擾；飛天小女警卡通更是許多80年代小朋友的童年回憶。隊長貴賓逛完說，她個性正直、勇敢、重義氣的氣質，就好像卡通人物裡的花花。

飛天小女警特展現場展出超多可愛逗趣的展件，活動單位表示，從「尤教授的實驗室」、「鏡子迷宮」、「可愛的房間」等，每個房間皆有不同主題，例如，由上往下垂直吊著的抱枕、周遭都是粉紅色系的房間，以及萌到爆炸的伸展台，特展目的就是要讓參展民眾「一次拍個夠」！

親睹孔劉風采 粉絲夜排搶號碼牌

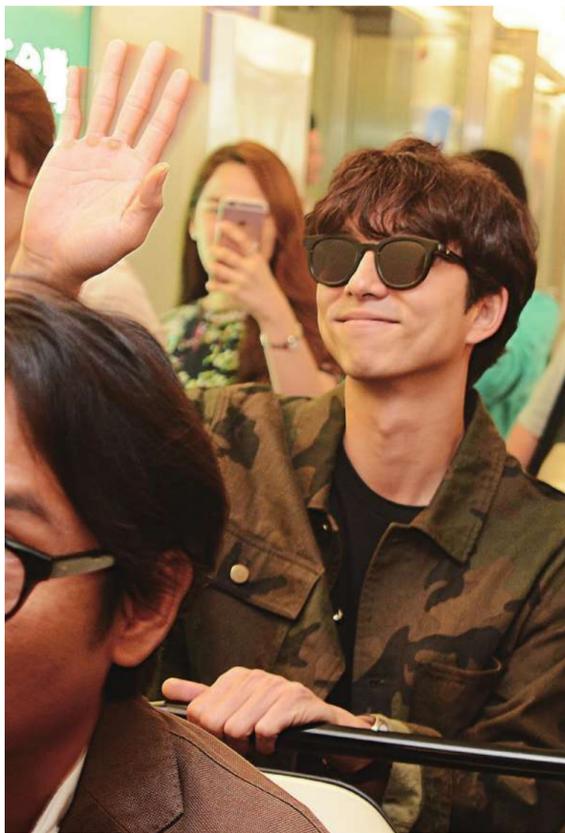
因為韓國電影《屍速列車》和電視劇《鬼怪》迅速走紅的孔劉，今年4月首度來台舉辦粉絲見面會，吸引了5000位「孔太太」參加，17日又因手機發表會訪台宣傳，有粉絲竟從16日晚間8時就開始排隊，那時連排隊起點的指示牌都還沒拿出來，因為要到上午10時才開始發放號碼牌。

孔劉這次來台代言，於機場身穿深色夾克，戴著墨鏡，展現帥氣的一面，揮手並揚起陽光般的笑容，在管制區內的數10名粉絲看到他時，尖叫聲四起，接著追逐狂奔，場面險些失控。

孔劉說，三、四個月前來台舉辦過粉絲見面會，隔了有點久再來台與粉絲見面。這次因發表會能來參加，很榮幸也很開心，雖然會講的中文不多，但是下次來的時候，一定會多學幾句中文。現場也用了中文簡單問好：「大家好，我是孔劉。」

17日發表會第二現場轉播區約800位粉絲到場，對此孔劉表示，其實來之前聽說有很多粉絲在場外等候，覺得很抱歉，也很感謝粉絲到現場支持，但很可惜沒辦法讓他們到現場見面，也有點擔心天氣太熱。

圖文 / 中央社



▲韓國籍藝人孔劉(前中)17日中午搭機抵台，受到粉絲熱情歡迎。



▶韓國籍藝人孔劉(右)17日中午搭機抵台，身穿深色夾克，戴著墨鏡，展現帥氣的一面，揮手並揚起陽光般的笑容，隨後完成VIP通關。

圖文選粹

圖文 / 中央社

電影麻辣鮮師 重返校園



▲▲校園喜劇電影《麻辣鮮師重返校園》年底即將開拍，17日舉行電影啟動記者會，主要演員九孔(左起)、謝祖武、綠茶、金剛、杜詩梅出席分享電影開拍喜訊。

財團法人 台北市 寶珍珠 基金會
The Pearl S. Buck Foundation, Taipei, Taiwan

2017 南洋野餐 珍愛新寶貝

9/17

與新寶貝一起野餐趣
體驗南洋生活的愜意和美好

野餐 南洋市集 異國表演 公益

真愛 line 著你 重回青澀讀詩歲月

浪漫輕喜劇「真愛 line 著你」把聶魯達的詩化為愛情簡訊，融合了現代與古典的浪漫，讓人想重回讀詩的青春歲月。

■ 胡幼鳳
(資深媒體人)

關於愛情，電影與文學，總是用不同形式說著故事。以詩示愛、以信傳情是古典的戀愛方式，而現代人則用手機簡訊、社群媒體 twitter、line 等示愛。浪漫輕喜劇「真愛 line 著你」把聶魯達的詩化為愛情簡訊，融合了現代與古典的浪漫，讓人想重回讀詩的青春歲月。

「失去」總是人們對愛情體驗最深的時刻，諾貝爾文學獎得主聶魯達耐人尋味的情詩金句「愛情太短暫，而遺忘太長」，在這部德國的浪漫愛情電影裡一再出現，憑添酸甜甜

味。

愛的簡訊聊以慰藉

這部由德國暢銷的浪漫小說改編的電影，一開始是以一場悲劇拉開序幕，童書作家克拉拉與未婚夫才分手，就目睹前未婚夫被車撞身亡，克拉拉無法放下悲傷，難以遺忘，失去了創作的動力，人生像被凍結在瞬間，她的新作兩年難產急煞出版商，而她找尋出口的唯一方法，竟是持續傳愛的簡訊給未婚夫。

這支手機門號後來輾轉到了一位體育記者馬克手中，馬克已有論及婚嫁的未婚妻，一心只想訪問球星偶像，揚名立萬。

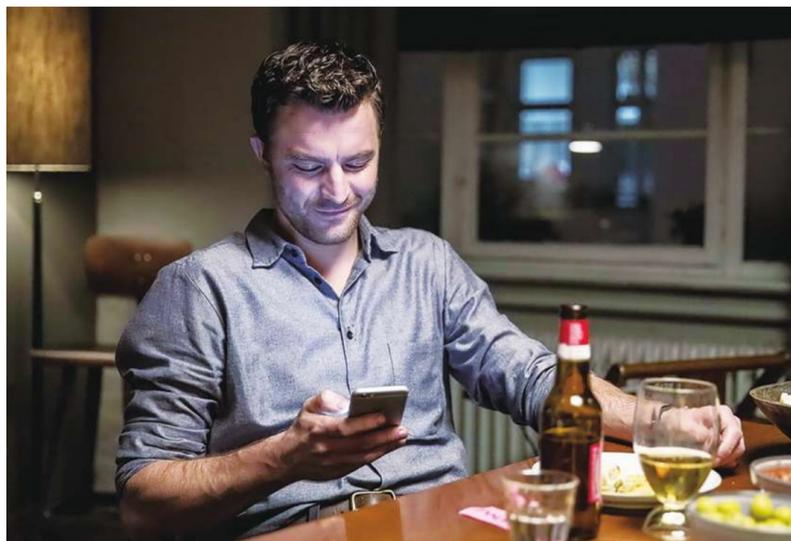
兩人原本毫不相干的命運，卻因一封封思念、絕望的陌生簡訊串起，讓馬克重新思考自己愛情中缺乏的悸動。

聶魯達在〈二十首情詩與絕望的歌〉詩集中的「愛情太短暫，而遺忘太長」，成為女主角道出思念與絕望的簡訊，意外打動了馬克。

陰錯陽差吊胃口

但就像所有愛情故事一般，男女主角若順利在一起，就沒戲了。因此楚楚可人，我見猶憐的女主角卡洛琳赫美絲和帥哥男主角佛萊德里奇穆克一直陰錯陽差，緣慳一面，無法在對的時機碰上面，即使碰到面，身旁總有阻止他們邁前一步的人或事，吊足觀眾胃口。

而自導、自演、自己改編劇本的卡洛琳赫美絲，第一次執導長片，表現出相當的沈穩與自信，雖然在故事的結構上並無新意，不過她掌握了浪漫喜劇的要訣，除了俊男美女的配對擦出戀愛火花之外，適度的文藝腔、搞笑情節和「相信愛情」的主軸是約會電影的必備條件，算是一部很適合期待戀愛的男女一起觀賞的電影。



真愛 LINE 著你

Text For You



類型 劇情、愛情
片長 1時48分
導演 卡洛琳荷美絲
演員 弗萊德里奇穆克、卡嘉瑞曼

上映日期：2017-08-25

573 威尼斯費比西影評人大獎
全球矚目經典大銀幕獻映

【夏日情事】
茱蒂絲薛拉

【溫心港灣】
尚皮耶達胡桑

【花落花開】
友蘭達夢露

莫泊桑 短篇小說之王 不朽長篇鉅作 *une vie* 女人的一生

生命從來不是那麼美好 也沒有想像中的糟

預售請洽 博客來售票
預購 雙人套票 \$440 限量贈送
莫泊桑戰爭短篇小說傑作選
脂肪球和其他戰爭短篇小說
書籍乙本(市價\$280)送完為止



凡購買電影票或預售票進戲院觀影
即可獲得限量精美好禮
【女人的一生：精緻劇照文選】
導讀小書乙本，贈完為止

8.11 光影文學鉅獻

台北 | 真善美劇院 光點台北電影館 喜樂時代影城
台中 | 萬代福影城 高雄 | MLD Cinema

世大運含金高 美日韓都有奪冠選手

其中不乏 2016 年里約奧運金牌選手，例如泰國 Sopita Tanasan、Sukanya Srisurat，日本萩野公介，南韓金優鎮、李成延、崔美善等。

【本報記者蔡旻豪綜合報導】國外代表隊金牌大軍來勢洶洶！我國將有機會面對南韓里約奧運金牌的射箭代表隊，以及同樣是金牌的日本籍游泳選手萩野公介。但我國女子舉重奧運金牌的許淑淨以及銅牌的郭幸淳也不容小看。但最具話題性的，莫過於曾奪下奧運 9 面金牌；風雲田徑場一時的美國隊教練 Carl Lewis。

金光閃閃

世大運表示，18 日水球及足球項目最先開賽。在水球賽事中，近日因選手高價值健康形象在台引起熱潮的荷蘭隊，將與義大利交手。另外，中華台北男子水球項目 18 日上午也將出戰南韓隊、女子足球項目於下午出戰阿根廷以及晚上對戰墨西哥隊。

世大運參賽選手及隊伍金光閃閃，其中不乏各項在 2016 年里約奧運金牌，例如，女子舉重項目的泰國籍選手 Sopita Tanasan、Sukanya Srisurat；日本近年在游泳項目已晉陞世界一流之列，本次參賽選手即有 2016 年里約奧運

男子 400 混合金牌萩野公介、射箭團體賽里約奧運金牌南韓選手金優鎮、李成延、崔美善等。

另外，在團體項目中也有尋求連霸的傳統強隊，其中包含美國女籃將挑戰五連霸、男子體操俄羅斯團體也將尋求五連勝

田徑傳奇領軍

田徑代表隊還有另一個焦點即是美國隊教練 Carl Lewis 率領 17 名選手來台參賽。這位前 100 公尺世界保持人，曾同時擁有 100、200 公尺以及跳遠、400 接力大滿貫奧運金牌的傳奇人物。

他曾於 90 年代引領田徑的個人風潮；1984 年在第 208 順位被公牛隊選中，但遭他拒絕，與此同時還有美式足球 NFL 同樣吃他閉門羹。

20 日展開的賽事包括中華台北奪牌的重點射箭項目，男子及女子團體賽都將面對 2016 年里約奧運金牌的南韓隊。但我國也並非好惹，舉重中華台北的奧運金牌許淑淨及銅牌郭幸淳外；更有包含里約奧運 5 金的各量級好手參與。



▲▲國外代表隊金牌大軍來勢洶洶，其中最亮眼是美國隊教練 Carl Lewis 的奧運 9 面金牌莫屬（示意圖）。（photo by 世大運提供）



高顏值行銷奏效 熱門賽門票售罄

【本報記者蔡旻豪台北報導】距離世大運開幕不到 2 天！針對各賽門票銷售情形，世大運在 17 日的記者會上表示，截至 16 日止，開幕式與閉幕式門票均已售罄；競賽項目種類門票則已銷售近 32 萬張。世大運提醒，每場賽事均保留約一成的現場票於競賽場館販售，若對熱門賽事有興趣的民眾，可採現場購票。

滑輪溜冰、羽球等熱門項目預售票在宣傳影片、吸晴海報強力推波助瀾之下，均已完售。

但是觀賽民眾應注意，這些並非對號入座，世大運競賽門票均是單日票，且採「先到場先入座」原則，欲觀看熱門賽項的民眾可於每日第一場比賽前一小時提早入場就座，必要時也將進行人流管制，如遇熱門賽事造成場館其中一場地或樓層滿座，會調整其他民眾至同一場館的其他場地觀賽。

世大運為了行銷各項賽事門票

招數盡出，主打「甜心牌」。包括滑輪溜冰國王王佳葳、擊劍選手程昕，官方期望能透過「高顏值」擄獲觀眾的心買票進場。也推出「鮮肉牌」，像是桌球王子江宏傑、田徑跳遠項目的陳傑，就是盼民眾掏錢買票支持世大運。行銷高顏值選手戰術明顯奏效了！截至 16 日止，所有開閉幕式門票已全數銷售空；中華隊重點賽事包括滑輪溜冰、羽球、舉重、體操、跳水、擊劍幾乎完售。

荷蘭貿易暨投資辦事處 P0 出幾張運動員的宣傳照，泳褲加上肌肉分明的線條，引起網路熱烈討論。楊景堂表示，打「俊男美女」牌有反應在票務上，除了水球、跳水已經完售，舉重、體操等項目也幾近完售。

本次值得注意的賽事有射箭、擊劍等項。世大運表示，在射箭項目裡韓國代表隊的金優鎮、李成延、崔美善是 2016 年里

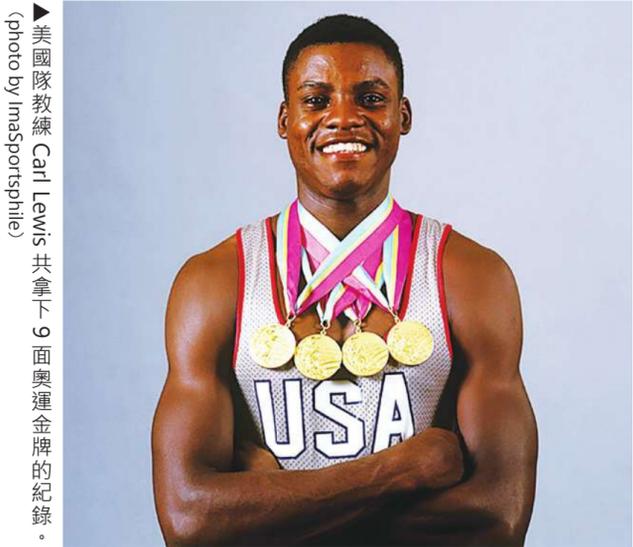
約奧運團體金牌，實力不可小覷。擊劍項目裡美國代表隊的 Alexander Massialas 更是摘下里約奧運個人賽銀牌、團體賽銅牌的紀錄，而這些選手將可能與我國強碰，非常值得一看。

儘管如此，仍有像是高爾夫、武術等冷門項目售出比率偏低情

況。外界質疑恐怕是與遲遲不公佈選手名單有關。消息指出，因為國際大學運動總會不讓世大運組委會公布選手名單，導致世大運組委會在行銷選手上有難度，只好私下拜託參賽各代表團協助 P0 上自家選手的宣傳照，讓民眾了解參與世大運的運動選手。



▲世大運 17 日表示，開幕式與閉幕式門票均已售罄；競賽項目種類門票已銷售近 32 萬張。（photo by 蔡旻豪/台灣醒報）



▲美國隊教練 Carl Lewis 共奪下 9 面奧運金牌的紀錄。（photo by Inasportsphile）

圖文選粹

聖火傳遞創新意 文化路線壓軸

圖文 / 中央社



▲▲2017 台北世大運聖火傳遞 17 日傳遞到台北特別場，台北市長柯文哲（右）及聖火團陪跑下，將聖火暫駐於西元 1964 年打造、已有 53 年歷史的「毛公鼎」駐火台。

韓國隊來台 韓僑機場熱情接機

▶台北世界大學運動會開幕進入倒數，韓國代表隊 220 名選手 17 日搭機抵台，在桃園機場受到在台的韓僑啦啦隊熱烈歡迎。



oBike 好禮迎賓 前 10 分鐘免費

▶2017 台北世大運即將登場，台灣 oBike 17 日宣布，19 日到 30 日世大運期間，推出全台每次騎 oBike，前 10 分鐘免費。



遇見天使

隔代教養 也可以很正面

政府目前能做的除了「爺奶津貼」之外，應該教導爺奶們如何跟兒女溝通，如何正確教育孫子女，讓更多年輕夫婦樂意生兒育女。

■ 溫小平

(資深作家)

在公車、超市或公園等地，經常會看到帶著孫子女的爺奶，隔代教養似乎即將成為趨勢。果然，主計處最近的一項統計顯示，十五年來隔代教養的比例上升 21.6%，主要的原因是子女失業、入獄、離婚、喪偶或在外地工作，只好托給祖父母或外祖父母。

青少年缺少愛？

這些爺奶們大多年齡超過六十歲，體力有限，或是未妥善運用社會資源，照顧孫子女非常吃力。尤其孩子升上國中以後，青少年問題更為頭痛，爺奶寵膩或是無力管教，只好放牛吃草，衍生出許多社會問題。更糟的是，每當遇到隔代家庭的青少年犯罪新聞，總是歸咎於嫌犯沒得到父母足夠的愛，才會變得乖僻、冷漠、凶殘。是這樣嗎？難道不能改變這種現象嗎？

隔代教養真的只有負面效果嗎？如果爺奶的教育觀念正確，不寵不縱，願意努力溝通學習，兒女也不是把孩子丟給爸媽，就撒手不管，只要彼此有心，還是能收到正面效果，甚至因此鼓勵更多人願意生兒育女。

政府目前能做的除了「爺奶津貼」之外，應該教導爺奶們如何跟兒女溝通，如何正確教育孫子女。一步步導入正軌，吸引更多爺奶照顧第三代，一旦有了美好成果，會讓更多年輕夫婦樂意生兒育女，對低落的出生率有所助益，更不致發生人口愈來愈少的窘況，導致國力老化。

爺奶兒女攜手合作

若光是期望政府推動似乎很難，我也正走在隔代教養孫子女的路上，其實兒女和爺奶們（包括祖父母或外祖父母）可以攜手合作。

首先，爺奶只要時間及體力允許，不妨主動跟兒女表示可以幫忙照顧孫子女，讓兒女提早計畫生育。再者，保母費先談清楚。爺奶如果是退休人士，

有足夠生活費，那麼兒女可以給予「象徵性補助」，不需要比照一般的保母費用。如果爺奶沒有退休金，兒女除了應該負擔奶粉、尿布之外，可另行給予爺奶津貼。

第三為事先溝通孫子女教育方式。只要發現問題，或是彼此意見不同，不要放任不管，一定要溝通清楚，尤其是新一代的教育方式跟過去不同，爺奶千萬不要堅持己見。第四是父母再忙碌，也要定期跟兒女見面，培養感情。不能把孩子丟給爺奶就不管了，既不關心孩子的學習成長，也很

少探望孩子，這樣對孩子的心理也有不良影響。假日接走孩子，爺奶也可以有喘息時間。

五、爺奶不要寵溺或成為孫子女的避風港。說來奇怪，不少嚴厲的父母親成為祖父母之後，對孫子女的態度不變，變得驕縱、寵膩或不聞不問，都是很糟的情況，等到孫子女長成青少年，被騙、學壞、逃學、翹家，甚至吸毒，若要挽回，不曉得要花多少心力啊！

避免過度寵溺

六、鼓勵孫子女加入愛的團體，例如教會的主日學、青少年團契，讓其他有經驗的老師或輔導一起分工，也可以讓孫子女多認識其他同齡朋友。我當初擔任教會青少年輔導，曾經協助過這樣的孩子。

七、爺奶要懂得充實自己。不妨多閱讀親子教育書籍、聽相關演講，提昇自己的養育知識。醫院或教會經常舉辦類似免費講座，爺奶們可以主動涉獵，或邀兒女一起聆賞，彼此交換意見。

充實自我 建立社交圈

最後，鼓勵爺奶多參加社區老人中心或教會的銀髮據點，除了建立自己的社交圈之外，也可以互相分享交換養育孫子女的意見。若是假日舉辦親子聯誼會，三代一起參加，更能促進彼此的感情。這樣一步步的實施之後，隔代教養不但會成為社會趨勢，也能成為社會一股生命力，不再是負面的新聞。

在公車、超市或公園等地，經常會看到帶著孫子女的爺奶，隔代教養似乎即將成為趨勢。(photo by 網路截圖)



▲ 爺奶只要時間及體力允許，不妨主動跟兒女表示可以幫忙照顧孫子女，讓兒女提早計畫生育。(photo by 桃園市保母系統)

給在星巴克閱讀醒報的你...

您經常清早到星巴克閱讀，沉思，
您注意到這裡竟有唯一一份滿清新的日報，
您很想訂一份給家人看，
特別是訂給孩子，或孩子的班上.....

訂報支持送好玩桌遊、電影票。洽 0800-011-961

共享喜悅 · 共享清新



每日甘泉

8月18日

寬容使人成長

本文摘錄自《靜謐之處》(方舟書室出版)



「...要顯明上帝的義，因為祂用忍耐的心，寬容人先時所犯的罪。」(聖經羅馬書 3 章 25 節)

「寬容」已經不再是我們日常聽到的字眼，但若是我們可以在日常生活中多多操練，它會成為我們避免苦毒、爭執和不肯饒恕的最佳武器。「寬容」指的是我們在面對挑戰時，

表現出耐心，願意去包容別人的行為，讓事情過去，不再追究。

「寬容」其實是愛的副產品，保羅在哥林多前書 13 章曾經意味深長地形容這一種愛：「不輕易發怒，不計算人的惡……，凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」

是的，有些人的冒犯需

要我們去面對和處理，但也有很多情況(事實上也是大部分的情況)，我們只需要不去計較，讓事情過去即可。但我們往往忍不住去追究我們該不計較的罪，而忽略了我們自身該面對的罪。

在每天所處的生活圈中若缺乏「寬容」，會導致我們誇大被冒犯的狀況，

就像神學家司布真所說：「把蒼蠅蛋變得像駝鳥下的蛋那麼大！」這樣會擴大張力、強化衝突，並在關係中築起高牆，使我們變得小氣和易怒，且導致朋友漸漸遠離我們。

我確信，有許多的離婚事件是可以避免的，只要其中一方或彼此都能操練「寬容」的美德。如果我

們能夠彼此容忍對方，那麼家庭或工作職場上的許多緊張和誤解就會消失無蹤。

今天學習「寬容」，將可成為來日饒恕的珍貴基礎。在你最近的生活中，想想有那些是你應該不追究，而不是一直放不下的事？如果你操練寬容，情況會如何不同呢？

澱粉令人胖？營養專家不同意

近年飲食備受重視，網路充斥似是而非的資訊，營養專家告訴你別輕信錯誤資訊，小心養錯生。



▲ 褐色麵包就是全麥麵包？全麥麵包一定是褐色的，但褐色麵包未必是全麥麵包。(photo by pixabay)

白小良

Q-1：吃澱粉含量高的食物容易發胖？

A-1：澱粉是多醣體的一種，是否會導致肥胖，必須依據醣類的構造，以及其對血糖起伏的影響而定。

認識醣類家族

首先讓我們從認識醣類開始，碳水化合物就是醣，依構造可分為「單醣」、「雙醣」以及「多醣」，它們的分別如下：單醣：單分子，是最基本的醣類，如葡萄糖、半乳糖、和果糖；雙醣：含有兩個單醣，如乳糖和蔗糖，乳糖由一分子葡萄糖和一分子半乳糖構成。蔗糖是由一分子葡萄糖和一分子果糖構成；多醣：含有多於兩個以上的單醣則稱為多醣，例如澱粉、肝醣和纖維。

因為人體只能直接吸收葡萄糖，因此雙醣、多醣都必須經過分解，轉換成葡萄糖，才能被人體加以吸收和利用。人體血液中的葡萄糖經胰島素的作用，則會轉變成肝醣和脂肪儲存在體內，當身體熱量不足時，隨時供應生理所需。

呈現在血液中的葡萄糖濃度就是所謂的血糖濃度，食物中所含醣的

也導致脂肪累積，造成肥胖。

相對於白米飯，含皮的馬鈴薯、糙米等雖也屬於澱粉類食物，然而這些未經加工的天然食物，因為不容易快速被吸收，所以升糖指數較低，再加上含有天然的膳食纖維，屬於不容易發胖的澱粉食材。

由此可知，含有澱粉的食物並不完全會導致過度肥胖或是不健康，而是精緻的澱粉食物，讓醣類變得容易吸收，過剩時轉化成脂肪堆積體內，尤其是添加了大量油脂製成的澱粉類食物，如糕點、油條、薯條等，更是多吃多胖。

低升糖取代高升糖

日常飲食應減少攝取高升糖食物，增加低升糖食物。食用五穀根莖類等澱粉含量較高的食物時，選擇全穀或是可以連皮一起食用的種類，如馬鈴薯、地瓜，這些根莖類食物的皮含有豐富的營養素及纖維，食用時建議連皮一起吃。在烹調前可用小刷子將馬鈴薯或地瓜的皮刷洗乾淨。

以糙米或五穀雜糧取代白米，或是在白米中添加黃豆、黑豆、紅豆，也是一種不錯的做法，豆類不僅可以增加纖維含量，更可以增加蛋白

而全麥麵包則是指用完整穀粒磨成的粉所製成的麵包。

一顆穀粒可以分為胚乳、胚芽和麩皮三個部分，其精華在於胚芽和麩皮（介於稻殼與米粒間的薄皮）。採收之後稻經過脫殼變成糙米，去掉麩皮部分，則稱為胚芽米，完全去掉麩皮及胚芽，僅剩胚乳的部分，即是日常飲食中的精碾白米。每粒精碾白米都缺了一個角，那就是原本胚芽的位置。小麥在經過精碾的過程後，將胚乳的部分進一步碾磨，就成為麵粉製品及烘培所使用的白麵粉。

精碾後的穀類，雖然口感較佳，

纖維在維護正常的血糖、膽固醇，及排除廢物上，扮演著非常重要的角色，是維持健康不可缺的重要營養素之一。

但去除的麩皮與胚芽，卻是一粒稻穀的營養精華。麩皮部分含豐富可溶性纖維，胚芽含有豐富的維生素B1、B2、菸鹼酸、及維生素E、微量元素鈣、鐵、鋅、硒等，雖然麩皮和胚芽的重量只占整粒全穀的三%，但所含營養素卻占全穀粒的六十六%。胚乳占穀粒重量九十二%，其所提供的營養素卻只占五%，主要成分為澱粉及極少量的蛋白質。

吃白米營養不良

精碾麵粉或白米在亞裔的傳統飲食中是主食，同時是熱量的主要來源，其主要營養成分是澱粉，所以大量食用而沒有配合纖維量高的食物，會使血糖快速上升、下滑，致使血糖呈上下大幅度震盪，除此之外，也存在維生素和纖維不足的問題。

十九世紀物質極為缺乏的大環境下，一般民眾的飲食中蛋、奶、及肉類攝取不足，而以精碾白米為主要食物來源的日本人，曾因為體內沒有足夠的維生素B1（硫胺素），而引起心臟衰竭及神經系統病變，導致腳氣病大流行。而纖維在維護正常的血糖、膽固醇，及排除廢物上，扮演著非常重要的角色，是維持健康不可缺的重要營養素之一。因此近年來營養專家不斷建議大

眾，無論那一個年齡層，多攝取糙米、半糙米、或全穀類以預防慢性病的演成。常見的全穀類有大麥、蕎麥、玉米、爆米花、小米、燕麥、燕麥片、藜麥、糙米和各種有色米、黑麥、高粱、小黑麥、小麥和野生稻。

全麥定義各國不同

全麥只是全穀類中的一種，每個國家相關機構對全麥麵粉有不同的定義，在加拿大，全麥麵粉必須含九十五%以上的全麥成分，全穀麵粉含百分全麥成分。

在美國全穀麵粉和全麥麵粉是一樣的。而全穀產品所含全穀成分未達配方總重量五十一%以上，不得宣稱為全穀產品，僅能以「本產品部分原料使用全穀粉原料製作」，或「本產品含部分全穀粉」等方式標示。至於全穀原料粉，其內容物必須百分百為全穀，才可宣稱為全穀原料粉。

全穀麵包如何判斷？

因為小麥胚芽成本高，所以坊間標榜全麥或小麥胚芽麵粉的產品，大多以麵粉加麩皮的方式重組，為了使這類麵包的顏色接近真正的全穀麵包，有些商家會添加焦糖色素。

那麼如何判斷市售全穀或全麥產品是否真的為「全穀類產品」呢？我們可以從視覺與重量來判斷。首先用眼睛觀察，產品所含穀粒的多少以及粗糙程度；用手秤秤看重量，

全穀麵包必定有相當的重量，絕不可能是輕、軟、鬆、彈的質感狀態。

此外，標示「雜糧、多穀、十穀」等字樣並不一定就等於全穀，如市售餅乾若出現「雜糧、多穀、十穀」等字樣，或直接標示「XX雜糧餅乾」，容易讓大眾誤會及混淆，以為是健康的全穀製品，在選購時必須看清楚內容物標示。而且許多雜糧餅乾為了改善口感，會添加不健康的反式脂肪、氫化油、和過量的糖，這點不可忽視。

《別讓錯誤的營養觀害了你》簡介

吃豬腳可以增加膠原蛋白？魚肝油可以預防近視？橄欖油是健康油，煎、煮、炒、炸都OK？生活中的保健資訊，處處暗藏玄機！你知道自己吃進的是營養還是負擔？

正確營養觀念，是遠離肥胖、食安、各種慢性疾病的唯一解方。似是而非的飲食觀念充斥生活，若錯把謬誤當圭臬，即使再努力養生，恐怕也是越養越病。

出版社 / 時報出版



書訊快報

《大數據的傲慢與偏見》

作者：凱西·歐尼爾

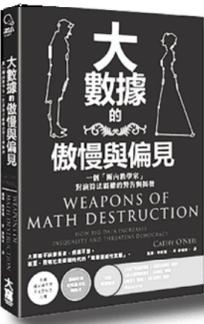
出版社：大寫出版

對熱情的「問題解決者」來說，大數據蒐集資訊、再運用數學模型，使我們做出最好的決定，這些熱情的宣揚者更是四處宣傳大數據應用的威力。

但是，曾在典型數據分析圈內工作的凱西·歐尼爾不是上述這種人。

她在本書指出，這些模型會「強化歧視」，形成惡性循

環——獎勵幸運兒、懲罰遭踐踏的人，創造出危害民主的「有毒雞尾酒」。



《未來人類：人類將演化到哪裡去？》

作者：史考特·索羅門

出版社：八旗文化

世上的昆蟲遠多於人類，但人類是唯一能徹底主宰地球的生物。我們有辦法改善環境適應自身需要，打造不受氣候限制的空間，安居任何地方。我們自耕自種，使用化學製品對抗疾病，並駕馭機器讓自己毫不費力地移動。

很多人認為人類演化已告一段落。事實上，演化正在我們周遭不斷地發生。在過去幾十年裡，廣泛的學術研究，為我們帶來人

類是否持續演化這項議題的新資料——人類不僅從未停止演化，甚至正在加速演化中，正進入演化史上的新頁，人類的未來將因此更加有趣，也比過往任何時候都更難預測！



《普格碼島的法師：歡樂自學寫程式》

作者：唐宗浩

出版社：網路與書出版

科技越來越進步，機器越來越「聰明」。當你正閱讀這行文字時，數以百萬計的程式也在世界上悄悄運作著。這個時代，我們更該學會駕馭電腦，而不是被電腦取代。現在就進入程式王國普格碼，揭開各種程式的神秘面紗。

程式王國普格碼島上有火之森林、水之海灘、風之雲端、土之山洞和中央大石幾個區域。住在這些地方的法師，各自擅長不同特性的程式魔

法，招數千奇百怪，外人往往看得一頭霧水，弄不清楚這些術是如何建構起來的，只覺得既驚訝又神奇。《普格碼島的法師》是通往這個程式魔法世界的指南，將帶領大家穿越這片謎團。



《健康的貓咪蓋飯》

作者：小林豐和

出版社：紙印良品

倚靠市售罐頭營養還是不夠的！營養不均或營養不足是貓咪百病的源頭，只要在飼料上加點鮮食，快速3分鐘！一碗搞定貓咪所有疑難雜症！

是時候幫愛貓親手製作飯食了。每個人都學得會、輕鬆就能上手、快速就能完成的貓咪鮮食蓋飯配方，最真實的美味，餐餐都能掌握最全面

的營養，通通在這裡！100%打造不容易生病的體質！



含皮的馬鈴薯、糙米等雖屬於澱粉類食物，然而這些未經加工的天然食物升糖指數較低，再加上含有天然的膳食纖維，屬於不容易發胖的澱粉食材。

構造，會直接影響血糖濃度上升的快慢。醣的構造越簡單，身體越容易吸收，血糖上升就會比較快；相對構造複雜的醣，在消化系統中需費一番工夫才能將其轉換成葡萄糖，血糖上升的速度就會比較慢。依據血糖上升的快慢，可將食物分為高升糖、中升糖以及低升糖等不同程度的指數。

澱粉不一定致胖

我們平日的澱粉攝取來源，如糖、白麵粉、白米飯皆屬於高升糖食物，也就是攝取之後，血糖會在短時間內明顯上升，為了讓血糖恢復正常，身體會大量分泌胰島素，將葡萄糖轉換成脂肪，雖然血糖平穩了，但

質營養價值。

若是要食用升糖指數高的食物，例如白麵條、麵包、白米飯，可以在同一餐當中增加低升糖的蔬菜或豆莢類，以緩和升糖食物對血糖的影響，讓血糖上升較平緩而不是呈現大幅度升降。

Q-2：褐色麵包就是全麥麵包？

A-3：全麥麵包一定是褐色的，但褐色麵包未必是全麥麵包。

麩皮、胚芽是精華

全麥是全穀類的一種，全穀是指必須具有完整穀粒的每一部分，即使穀物經由爆裂、壓碎、軋、壓榨、或煮的處理後，仍然具有整粒穀物原有的麩皮、胚芽及胚乳三部分。

報馬仔

八里時光機展 互動設施好夯

【新北訊】新北市立十三行博物館推出「八里時光機常設展」，除了有全國首創導電油墨感應式台北港及周邊生態視覺互動影像，和十三行擴增實境視訊直播外，還有全台動力沙量體最大的地貌沙箱和清末、日據時期的VR虛擬實境關稅碼頭，歡迎民眾到十三行體驗時下最夯的互動設施。

十三行將課本上的等高線原理轉化成有趣、好玩的互動設施，民眾可以不用上山下海就可以造山造河，將沙子堆高，就會

形成高山，將沙子往下挖掘，就形成河汊，顏色也隨高度巧妙變化。

值得一提的是，十三行AR擴增實境地貌沙箱裝有60公斤的動力沙，可同時容納12位小朋友一同玩耍。

十三博物館表示，此展覽還設有VR虛擬實境，身歷其境回到清末、日據時期的淡水河岸繁榮時光，觀賞西式輪船、三輪車穿梭於巴洛克式的商行以及洋人海關官署等著名景點，十分適合親子共賞，歡迎民眾踴躍參觀。

鄧雨賢音樂館 將成文化地標

【桃園訊】榮獲規劃設計類最高榮譽「2017國家建設卓越獎」殊榮的「桃園市立圖書館龍潭分館暨鄧雨賢台灣音樂紀念館新建工程」，日前舉行上梁典禮，希望這座全桃園最大的圖書分館完成啟用後，成為最具客家文化及台灣音樂精神的地標及

重要旅遊、文化景點。

「桃園市立圖書館龍潭分館暨鄧雨賢台灣音樂紀念館」座落於龍潭區中興路726號、龍潭區公所行政大樓後側，105年9月7日開工，預計在107年3月完工。是桃園市圖書分館中面積最大的，具有文化地標的意義。

蚵子寮郵局 章魚造型超可愛

【高雄訊】高雄梓官蚵子寮郵局去年10月喬遷至梓官觀光漁市附近，內部裝潢充滿海洋風，郵局外兩座粉章魚造型郵筒更是卡哇伊，與梓官觀光漁市相輔相成，為當地觀光增加亮點。

高雄郵局表示，梓官蚵子寮郵局新位置在梓官觀光漁市附近，因鄰近漁港，設計章魚環抱郵筒可愛造型，並在郵局內部規劃「蚵子寮號」與沙灘，讓郵局不只是傳統的郵局，發揮地方特色，希望成為新的熱門打卡景點。

郵局外兩隻大章魚環抱紅、綠色郵筒，戴著郵務士帽子，超級卡哇伊。

梓官蚵子寮郵局指出，感謝鄉親厚愛支持，郵局業務得以不斷成長，為繁榮梓官觀光漁市地區發展及方便附近民眾顧客用郵，去年10月搬新家，新局屋寬敞明亮，動線流暢且位置良好，雙邊臨路停車方便，提供民眾一個更舒適又貼心的用郵環境，也成為鄉親的好鄰居，啟用以來也吸引不少民眾前來朝聖拍照，帶動蚵子寮漁港觀光。

余柏青 / 輯

在記憶的交織中 建構藝術新貌 後解嚴台灣水墨畫呈獨特風格

本展以五大主題為軸：一、筆墨美學；二、水墨的抽象表現；三、水墨·環境·社會；四、水墨·影像·裝置；五、告別正統國畫之爭。



中 部 時間：106年7月8日~10月8日
地點：國立台灣美術館 (台中市西區五權西路1段2號)

水墨畫是代表東方傳統的重要繪畫形式，源自中國並傳播至日本、韓國及南洋華語地區等國家，水墨畫以毛筆、墨、紙、絹等為媒材，在美術領域中自成體系。

台灣的藝文工作者，在戒嚴期間無畏地衝破政治上的禁錮，乃至1987年解嚴後對過去政治禁忌的勇於顛覆，使水墨與其他藝術呈百花齊放之勢，建構出繽紛的新水墨藝術風貌。

立台灣美術館特別委請吳超然教授策劃「記憶的交織與重疊—後解嚴臺灣水墨」特展，著眼以藝術史為觀點、時間為軸線，爬梳自1987年解嚴迄今，台灣水墨的發展脈絡。

本展以五大主題為軸：一、筆墨美學；二、水墨的抽象表現；三、水墨·環境·社會；四、水墨·影像·裝置；五、告別正統國畫之爭。

2017年適逢台灣解嚴30年，國 五個主題內容彼此關連，展示

手法卻各自獨立，策展人透過不同主題面向切入，重新檢視台灣水墨藝術與政治的糾結關係，彰顯創作者的生命經驗，面對歷史記憶的交織與重疊，所激發出的多元創作視野，探索藝術家在水墨領域中，突破歷史框限的旺盛企圖，並梳理台灣水墨與膠彩之間的糾結歷史關係。

「記憶的交織與重疊—後解嚴台灣水墨」展出作品類別與媒材紛呈，有水墨、工筆重彩、膠彩、裝置、錄像及動畫等，在風格表現上，在在彰顯藝術家對生命的

感悟與觸動、社會人文關懷、歷史與現實的思辨，及水墨藝術探索的深度與廣度，展現出旺盛的創作活力與動能。

本展企圖透過24位不同世代藝術家精彩作品的演繹與對話，檢視解嚴後台灣水墨藝術與政治的糾纏關係，呈顯創作者在歷史記憶交織下，迸發出更多重的視野。

以及以此所建構出的繽紛多彩的水墨藝術新貌，具體而微地闡述解嚴迄今的台灣水墨的發展脈絡。

清境風車節重啟動 交響樂團演奏動聽歌曲

中 部 時間：106年8月13日~8月30日
地點：南投清境農場

南投縣仁愛鄉清境農場風車節活動，7月底被尼莎和海棠颱風攪局後，日前繼續舉辦，民眾在青青草原彩繪風車，並聆聽國立台灣交響樂團的弦樂演奏樂曲，度過一個藝術味濃的下午。

清境風車節至8月30日為止，主辦單位在青青草原讓親子一起體驗彩繪風車，另安排國立台灣交響樂團的弦樂演奏，除了古典

交響樂外，還演奏大家耳熟能詳的樂曲，如電影《龍貓》、《鐵達尼號》主題曲、民歌《外婆的澎湖灣》、台語歌謠《四季紅》...等，兼顧老中青三代。

清境農場表示，風車節期間，清境國民賓館每週三有翻轉風車套裝行程，行程內容搭配了晚餐、小小茶藝師品茶體驗二選一，另有綿羊玩偶風車音樂鈴二選一體



驗活動，閉幕式在8月30日，當天將有杜咪公主文化藝術團原住民舞蹈，搭配下午2時半的綿羊秀場演出。

主辦單位表示，炎炎夏日，很適合上班避暑，歡迎民眾前來清境農場，一起來享受原民舞蹈，與羊咩咩互動及欣賞轉轉風車。

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