



養老要 1602 萬才夠 9 成「老不休」
調查顯示，高達 91% 的上班族打算退休後繼續工作，原因多是考量「維持身心健康」、「擔心生活沒重心」。



中印雙雄會面 考驗雙贏局面
針對印度日前從洞朗撤軍、暫緩雙方之間僵持的關係，日本總理安倍晉三訪問印度，中印關係恐產生變數。



「聰明脂肪」可減肥 不復胖
不論是減重，還是養生，真正關鍵都在於攝取的脂肪究竟是「聰明的脂肪」還是「愚笨的脂肪」。



MVP 威少受訪 目標總冠軍戒指
NBA 年度 MVP 威斯布魯克 4 日談到即將展開的新球季，威少表示，新球季就是要努力爭取冠軍戒指、冠軍盃。



今天天氣

北部	26°-33°	多雲
中部	26°-33°	多雲時陰
南部	25°-33°	多雲短暫雨
東部	26°-32°	多雲短暫雨

林全堅辭閣揆 蔡懇談後准辭

「行政院長林全已在 3 日總統蔡英文召開國安會議時，遞出辭呈。」總統府秘書長吳釗燮於下午 2 時餘證實，總統懇談後勉予同意。

【本報記者鄭羿菲台北報導】「行政院長林全已在 3 日總統蔡英文召開國安會議時，遞出辭呈。」行政院發言人徐國勇 4 日上午 12 時半在記者會上表示。而林全的辭職信中載明，1 年 3 個月執掌院長期間，已完成「5+2 產業創新」等計劃，且上週四（8 月 31 日）已完成前瞻第一期預算三讀，「現階段性任務已具規模，擬辭去行政院長乙職。」總統府秘書長吳釗燮於下午 2 時餘證實，總統懇談後勉予同意。

台南市長賴清德近日紛傳即將北上籌組內閣，但無論是總統府、林全或賴清德都極力否認相關傳聞，讓社會各界如霧裡看花，但這次林閣揆辭職是玩真的了！徐國勇 4 日在記者會上親自證實，「林全院長已在 3 日國安會議時，向蔡總統遞出辭呈，現階段仍等待府方批准及規劃後續人事。」

「蔡總統准辭後，所有的特任政務官、政務次長、發言人等人也都提出總辭。」徐國勇說，總統是慰留還是准辭目前仍不知情，後續誰留任與否將留待新任院長決定，至於仍在預告中的稅改法案，還有 1

個月的公告時間，並送至院會議新任院長核定，稅改政務推動不會有窒礙難行之處。

徐國勇也在記者會上唸出林全院長的辭職信，自去年 520 受命接掌行政院長以來，執行總統政見，並以「創新、就業、分配」為施政主軸，在 1 年 3 個月以來，除了完成「5+2 產業創新」、「長照 2.0 照顧」、「社會住宅規劃及執行計畫核定」外，也為能源轉型綠電先行的《電業法》完成修法程序、提出長照財源籌措與稅改方案，相關業務推動堪稱順利。

林全說，「擬加速經濟復甦動能的前瞻基礎建設第一期特別預算，也在上週四完成了三讀，現階段性任務已具規模，為利總統人力佈局的需要，擬辭去行政院長。」

「行政院長人事部分，蔡總統也將於 5 日上午 11 點半召開



▲ 行政院長林全總統蔡英文遞出辭呈獲准。(photo by 鄭羿菲 \ 台灣醒報)

記者會親自說明。」吳釗燮轉述，蔡總統肯定林院長在任期間推動了能源轉型、租稅、財政紀律、轉型正義等多項改革，及 5+2 產業創新計畫與前瞻基礎建設等重要政策規劃，也把社會住宅、長照、托育、空污防治、食安、反毒等總統重要承諾逐步落實，為新政府的執政奠定了厚實的基礎，在懇談後勉予同意林院長辭職。（相關新聞見 2 版）



▶ 行政院長林全（右 3）林全 4 日下午率副院長徐國勇（右 2）、秘書長陳美伶（右）及發言人徐國勇（右 4）親自出席記者會說明請辭原委，離去時向現場媒體揮手致意。（中央社）

閣揆人選內定 賴清德將出線

行政院長林全 3 日請辭的消息，總統府直到 4 日下午 2 點才對外證實，不免讓人感到總統蔡英文被迫「准辭」。



▲ 行政院長林全宣布請辭後，台南市長賴清德成為社會各界矚目接掌閣揆人選。（photo by 中央社）

【本報記者鄭羿菲台北報導】行政院長林全 3 日請辭的消息，總統府直到 4 日下午 2 點才對外證實，不免讓人感到總統蔡英文被迫「准辭」，民進黨團幹事長劉權豪與黃偉哲 4 日受訪時表示，蔡、林 2 人互信度非常高，不至於存在林先斬後奏的情況，且府方若先表態，恐有林「被請辭」的猜測，至於接任人選肯定是林全 6 月表達辭意後，蔡、林便開始跟台南市長賴清德協商，人選呼之欲出。

府、院證實時間混亂

行政院 4 日中午 12 時半由發言人徐國勇證實林全於 3 日在國安會議時向蔡英文請辭的消息，在第一時間林全並沒有親自出面，反而是徐國勇結束記者會時才接到林全電話，宣佈下午 2 時半親自召開記者會說明。但其實總統府在 11 時就被

多次詢問林全請辭的消息是否屬實，但一直未獲回應，直到林全記者會前半小時，總統府秘書長吳釗燮才發出聲明，證實林全請辭獲准。府院間不同步的連動，讓人感到非常混亂，當徐國勇唸出林全辭呈時，不免形成一股林全先斬後奏、放出請辭消息將軍蔡英文，讓蔡英文一定要「准」辭的味道。民進黨團幹事長劉權豪 4 日受訪時認為，蔡、林 2 人互信與互動都非常要好，不過沒有一起召開記者會是事實他暫停 1 秒後才繼續說，「我的推斷是蔡、林 2 人不至於存有先斬後奏的縫隙」

也是彼此尊重、互信。

接掌閣揆已確定

至於未來接掌行政院長的人選，總統蔡英文將於 5 日才親自對外說明、宣布，但在林全已確定請辭到蔡英文親自宣布人事的 1 天時間中，社會各界都在猜未來閣揆花落誰家，其中屬賴清德呼聲最大，但三方守口如瓶，誰也不願意證實的情況下，難免有「是否還沒找到人？」的疑問出現。

「行政院長人事茲事體大，應該都已經找到人選，才會在 4 日連動公布消息，不可能還沒找到人林全就急著想下台。」劉權豪認為。黃偉哲說，一定已經找好接任人選了！他認為，蔡英文、林全、賴清德恐怕在 6 月林全表達辭意後便開始商談了，只是三方一直守口如瓶。這話自然也間接證實閣揆人選沒有其他人。（相關新聞見 2 版）

▼三明治族背負龐大壓力也影響到規劃退休生活。(photo by PEXELS)



養老要 1602 萬才夠 9 成「老不休」

【本報記者楊萐台北報導】「5 成 7 的上班族已有退休規劃，且認為需要 1602 萬的退休養老準備金，才能安心退休。」一家人力銀行 4 日於「老而不休，職場『銀』家」記者會上指出，高達 91% 的上班族打算退休後繼續工作，但卻有 5 成以上中高齡者被就業市場「嫌老」，正面臨求職無門的窘境。

三明治族壓力大

「高齡化加上少子化，且國內醫療照護體系健全，國民平均餘命長。」人力銀行調查指出，有 6 成以上的上班族，平時除了工作壓力，還背負著上有父母，下有子女的家庭照顧壓力，成為「三明治族」。

調查顯示，高達 91% 的上班族打算退休後繼續工作，原因多是考量「維持身心健康」（64.8%）、「擔心生活沒重心」（60.2%）。

上班族背負龐大壓力也影響退休生活的規劃，根據人力銀行調查指出，5 成 7 的上班族已有退休規劃，且認為需要 1602 萬的退休養老準備金，才能安心退休。人力銀行副總經理李大華分析，因少子化及傳統養兒防老的觀念扭轉、年金改革增加上班族的退休生活的不確定感等因素，才會出現上千萬的養老安全債。

9 成上班族老而不休

調查顯示，高達 91% 的上班族打算退休後繼續工作，原因多是

考量「維持身心健康」（64.8%）、「擔心生活沒重心」（60.2%）。選擇工作也有性別差異，男性偏好知識性的全職工作，女性則偏好從事兼職的民生服務或百貨販售業工作，但整體而言，對於退休人士而言，「有彈性的兼職工作」較具吸引力。

然而，有 50.7% 的中高齡者反應「企業接受度差」，48.6% 認為在就業市場上「被嫌老」。李大華表示，因為社會普遍認為高齡者體能差、配合度差、姿態高、薪資要求高等，導致中高齡

者面臨求職無門的情況，但李大華說，事實上，中高齡者的經驗、人脈更豐富，解決問題的能力也較強，鼓勵企業進用中高齡人才。

對於職場三明治族如何減輕壓力，台灣社區醫學醫學會理事長謝瀛華提出三大對策，包括掌握時間管理，陪伴家人外也要留時間給自己、遇到身心問題時尋找家庭醫師、維持家庭或職場的勞逸均衡，做好心理調適等，避免被壓力擊垮。

為理解上班族的退休規劃，人力銀行自 8 月 15 日至 9 月 1 日，隨機抽樣發送網路問卷調查，有效樣本數 1073 份，信心水準 95%，誤差值正負 2.94。

菸品警圖應增至 85% 董氏籲恐懼嚇阻

【本報記者楊萐台北報導】「1 天抽 1 包菸的人，1 年大約要接觸菸盒 7300 次。」董氏基金會 4 日舉行「兩岸四地菸害防制交流研討會」，呼籲儘快修《菸害防制法》，並仿效香港經驗，應增加菸品包裝警語圖文面積由 35% 增至 85%，並將溫情勸導文字改為恐懼訴求，盼有效達成嚇阻效果。

國民健康署署長王英偉表示，2009 年《菸害防制法》執行至今，全國吸菸人口已有顯著降低，減少了 91 萬吸菸人口，成年吸菸率也從 2008 年的 21.9% 降至 2016 年的 15.3%。雖然青少年吸菸率也有降低趨勢，但國、高中職學生電子菸吸食率卻增加將近 1 倍，顯示電子菸的興起，是台灣未來菸害防制的重大議題。

香港於今年 6 月通過「菸品容器需印製 85% 警示圖文」，12 月 21 將正式實施。香港大學公共衛生學院教授林大慶認為，增加

圖文警告能大幅減低菸商利用包裝展示菸盒的廣告效果。反觀台灣現行菸品包裝的警示圖文為雙面各 35%，內容以溫情勸導為主，國健署健康教育及菸害防制組長羅素英表示，擬修法改為恐懼訴求，盼有效達成嚇阻效果。

香港吸菸人口約 64 萬人，台灣則有高達 320 萬人，相較於香

港推動禁菸的成果，台灣仍有很大的努力空間。民進黨立委陳曼麗表示，台灣應向香港學習，以修《菸害防制法》為目標，防止吸菸年齡再往下降。國民黨立委柯志恩說，目前「菸品容器印製 85% 警示圖文同時採素面包裝」，草案已送至行政院，盼藍綠能一起努力，儘速修法。

世界衛生組織高級政策顧問麥龍詩迪認為，在菸品容器上印製大面積警示圖文，是既經濟、高曝光率，又能直接接觸吸菸者的宣導方式，且警示面積越大，強度也會更強。她強調，全球已有 115 個國家通過菸品容器警示圖文政策，其中尼泊爾、泰國、印度比例更超過 85%。



▲國際經驗顯示，菸盒印製恐懼訴求的警示圖文，有效降低吸菸率。國健署長王英偉 4 日說，菸害防制法修法擬加大警示圖文，且從現行溫情訴求改為恐懼圖片，盼降吸菸率。（中央社）

林全：曾與蔡討論 三使命完成就走

【本報記者鄭昇菲台北報導】「行政院長一職必須一人接一棒，不能都我跑，否則會累死。」行政院長林全 4 日在下午 2 時半親自召開記者會開玩笑地說，在 6 月已跟總統蔡英文討論過，他完成了政權移轉、落實選舉政見、為未來政策定錨（基礎建設、提出稅改法案）等三大使命，「預計 7 日在院會總辭，且我已經可以領老人卡了，未來不會接受政府部門工作。」

林全內閣 4 日證實即將總辭，盛傳接棒的人選是台南市長賴清德，但原本將出席「0206 地震災後重建說明記者會」的賴清德，卻因可能接掌內閣的消息曝光而臨時改為神隱不出席，讓各界持續好奇到底是誰要接掌閣揆，就連總統府秘書長吳釗燮都不願透漏口風地說，總統蔡英文將在 5 日上午親自宣布。

「當初會答應來接掌閣揆，主要是在 2012 年之後，我與蔡總統討論很多公共政策的問題，對整個政見規劃的全面性知道的比較多，因此我有責任與義務落實這些政策路線。」林全 4 日下午 2 時半親自召開記者會說明辭職的理由，這 1 年 3 個月來，已經陸續完成政權移轉，避免業務不穩定、落實政見路線規劃，也從

國家長期發展的角度，為未來政策「定錨」，包括反毒、防空污與基礎建設推動等。

林全說，他跟蔡總統在 6 月就已交換過意見，畢竟他早已表明過無意擔任行政院長太久，若待到 2018 年牽涉到地方選舉，就會有政治性考量，這不是他的興趣，因此希望有人接手，而蔡總統當時說，「稅制改革等工作還未完成，必須完成後才能談人事異動，而新人選也須先徵詢，並做到無縫接軌。」至於未來閣揆人選則是總統職權，他不便多說。

「推出稅改方案後，已將我的專業意見彙整完畢，再來經過 1 個月的預告期後，新的閣揆會再就方案作出決定、向立法院說明。」林全強調，之前立法院在審查前瞻第一期預算案，為了避免社會各界疑慮，才不得不將稅改法案預告的時間往後延，稅改絕不是臨時提出的法案。

最後，林全開玩笑地說，「我想院長一職必須一人接一棒，不能都我自己跑啊，否則會累死，而且我已經能領老人卡了，未來不接受任何政府部門的工作。」離開行政院新聞發布室前，林全補充說，「預計會在 7 日院會內閣總辭。」

各國禁菸困難多 學者：菸商太厲害！

【本報記者楊萐台北報導】「不只台灣，各國禁菸推動困難重重！」世界衛生組織高級政策顧問麥龍詩迪 4 日現身說法表示，禁菸推動的困境除了大眾缺乏危害意識、菸害議題關注度不足，菸商宣傳錯誤消息才是最大的問題。董氏基金會執行長姚思遠也批評，菸商過去以廣告手法誤導大眾吸食尼古丁不會上癮，或是對青少年宣揚吸菸對建立形象有幫助，「根本是欺騙。」

「當政府企圖管理菸商時，他們就會以訴訟手段干擾政策推行。」姚思遠舉例說，2011 年時，澳洲政府通過菸品包裝需有 82.5% 面積的警示圖文法案，跨國菸商卻以「侵害商標及智慧財產權」為由提出訴訟，企圖阻止政策上路，最後菸商被判決敗訴。

對於如何制訂有效的禁菸政策，麥龍詩迪補充說，政府透過增加菸稅、擴大禁菸場所、增加菸品包裝警語圖文比例等措施，往往會遭到菸商反對，相對地如禁止 18 歲以下買菸、在學校推行禁菸教育等，對於菸商沒什麼嚇阻力，效果有限。「若政策能讓菸商出面反對，那就是有效的政策。」

中印雙雄會面 專家：考驗雙贏局面

針對印度日前「給中國面子」從洞朗撤軍、暫緩雙方之間僵持的關係，因日本總理安倍晉三於9月中旬訪問印度，中印關係恐產生變數。

【本報記者譚有勝綜合報導】中印雙雄之間的博弈將在5日開始進行場邊會談！針對印度日前「給中國面子」從洞朗撤軍、暫緩雙方之間僵持的關係，外媒指出，日本總理安倍晉三於9月中旬訪問印度，中印關係恐產生變數。但有專家表示，雙方的關係沒這麼糟糕，印度和中國沒有理由互相為敵，兩國領導人如何達到「雙贏局面」，將成為峰會最大的考驗。

根據《印度快報》報導，印度總理莫迪



和中國國家主席習近平開幕後，兩人短暫握手寒暄，並將在5日舉行場邊會談。雖然雙方體認到邊界問題，莫迪與習近平會面將側重修復雙邊關係。

根據《時代週刊》報導，本次金磚會議將聚焦在中印雙雄上。印度和中國是世界上經濟體增長得最快的國家。

但是有50%的印度人正陷入貧困，同時間中國的經濟也正放緩，生產費用也會更昂貴，兩國的市場與技術互有需求，

雙方將可在廈門討論如何進一步發展經貿合作關係。

《印度快報》指出，莫迪前往廈門出發以前，曾對金磚國家推動和平關係表示肯定，「印度高度重視與金磚國家會面。各國將會繼續維持『進步與和平』的關係。」

然而，早前兩個月中印洞朗對峙卻破壞了雙方之間的關係，因會議即將來臨而忍氣吞聲，兩國在廈門是否會不歡而散，引起各界猜疑。



中國《印度泰晤士報》指出，中國因領土爭議的問題一直視日本為「眼中釘」。同時，9月中旬安倍晉三訪問新德里難免觸怒中共。

但中國社會科學院智囊專家王德華向《印度斯坦泰晤士報》表示，中印關係沒想象中那麼糟，自中印化解緊張以後，雙方在廈門的會面將成為一個轉折點。「印度和中國沒有理由互相為敵」。中印關係如何發展，將考驗雙方之間的博弈技術。



瑞士女總統：先進國應擔氣候責任



▲ 瑞士總統羅哈德認為，工業化國家應該多在氣候變遷議題上多盡心力。(Photo by ITU Pictures on Flickr used under Creative Commons license)

【本報記者莊瑞萌綜合報導】先進國家應承擔起解決全球氣候變遷的責任！瑞士女總統多麗絲羅哈德上週五在訪問印度時，針對目前棘手的氣候變遷問題提出自己的看法。她認為，許多歐洲先進國家應該比印度等國家在解決極端氣候問題上承擔更多責任。

據《印度泰晤士報》報導，由於印度孟買日前甫爆發大雨災情，對此，前往印度訪問4天的羅哈德有感而發指出，從中可看出氣候變遷已是1種緩慢過程，而且只有當悲劇發生後才會獲得重視。

她也強調投資可透過穩定及解決問題的新科技重要性，「我們只有1個地球，但由於全球溫度日漸升高，我們應該有2.8個地球才行。因此，人類應該趕快行動並且付出更多心力，避免步上這種後塵。」

據《印度商業旗幟報》報導，羅哈德在訪問印



度時也與當地總理莫迪會談，針對雙方會談內容，羅哈德指出，包括落實巴黎合約以及逐漸以再生能源取代石化能源。她指出，「在我們會談中，我們也討論到氣候變遷與其對社會的影響與負面衝擊，因此讓印度與瑞士願意深入如何落實巴黎合約的議題。」

她也認為，歐洲及工業化國家在解決氣候變遷問題上應該做得比印度多，「目前已批准巴黎氣候變遷合約的60個國家，大約僅有85年可以用來改變人們的想法、工業過程與政策。」

針對瑞士發電作法，羅哈德也表示，瑞士在1960年代已停止燃煤並採用核能，但由於興建核能發電廠成本大幅攀升並且有儲存電廠廢棄物等問題出現，因此，當地已經停止興建新的核能發電廠。

羅哈德這次訪問印度還有政府高級官員及企業界代表隨同。過去瑞士總統曾訪問印度3次，包括1998、2003與2007年。

脫歐恐失皇冠 專家：內部撕裂嚴重

【本報記者譚有勝台北報導】「英國脫歐分手費談不攏，外界對雙方的分手關係捏了一把冷汗。」國票金控總經理丁予嘉4日在「歐洲前景探討」論壇表示，在「分手關係」未明朗的情況下，英國脫歐後，對外金融貿易恐怕再也不是國際第一選擇。淡江大學國際研究學院歐洲研究所卓忠宏表示，右派強調國家主義受青年人青睞，讓歐盟的關係進一步撕裂。

香港北威國際集團董事總經理劉憶如表示，最近歐洲經濟成長創下六年以來最高紀錄。但英國脫歐恐對國際金融與經貿組織產生衝擊，故在4日舉辦「歐洲前景的探討」，探討歐洲未來的政治與經濟局勢走向。

英國素來的「金融科技皇冠」在脫歐的衝擊下恐怕將被迫摘下來。國票金控總經理丁予嘉表示，雖然目前並沒有更多的資料顯示英國脫歐是否是「明智之舉」，但是對於現有的分手關係而言，脫歐後的英國，對外來移民、專才招聘的談判

尚未明朗，未來英國在對外貿易的談判上，恐怕再也不是國際金融企業的第一選擇。

脫歐恐衝擊金融業

針對現今脫歐「先談分手費，再談分手關係」的談判，淡江大學國際研究學院歐洲研究所卓忠宏指出，英國脫歐最終將決定於和歐盟各國的經貿關係，若英國脫離歐盟，在關稅和之後的競爭關係將面臨極大的考驗，但「3次談判對歐洲的人民權益、金融影響，都沒有任何進展。」

歐盟右派撕裂關係



▲ 香港北威國際集團4日舉辦「歐洲前景探討」論壇，左起開始為與談人吳嘉隆、卓忠宏、國票金控總經理丁予嘉、蘇宏達。主持人為劉憶如（右一）。(photo by 譚有勝 / 台灣醒報)

台大政治系暨台灣歐盟中心主任蘇宏達則表示，英國脫歐反映歐洲內部已經對歐盟失去信心，極端政黨興起與移民問題成了困擾歐盟的兩項因素，他們認為歐債危機與移民問題「千錯萬錯都是歐盟的錯」。早前蘇格蘭公投的骨牌效應，讓歐洲內部的國家意識到，不需要依附在大國或聯盟都可以自主。因此，更多人傾向於民族自決，以恢復各國的尊嚴作為立場，讓歐盟撕裂的政治立場赤裸裸的表現出來。

蘇宏達指出，歐盟關係不應該僅以「經濟」的角度解讀。歐洲內部為了避免二戰重蹈覆

轍，各國領袖提出結盟以求和平共存。他強調，這種以安逸結盟的關係是非常脆弱的，容易受到其他外部因素衝擊，尤其近期爆發的難民問題，右派宣導國家主義，讓歐盟的關係進一步撕裂。

因此，卓忠宏指出，歐洲右派勢力獲得選民的青睞，他們的訴求都有共同的特色，強調國家主義，要恢復民族尊嚴與社會秩序。他表示，若歐洲沒辦法處理難民的問題，年輕的選民恐步英國後塵，傾向右派政黨，動搖歐洲長期以來建立的和平。

圖文選粹

圖文 / 中央社

回應北韓挑釁 南韓展現先進陸上打擊武力



▲ 北韓進行第6次核試，南韓軍方4日凌晨進行聯合飛彈演習，發射陸基「玄武-2A」彈道飛彈，完成精準打擊演練。圖為發射「玄武-2A」彈道飛彈的檔案照片。

MVP 威少受訪 目標：總冠軍戒指

NBA 年度 MVP 威斯布魯克 4 日談到即將展開的新球季，威少毫不猶豫地表示，新球季就是要努力爭取冠軍戒指、冠軍盃。

【本報記者蔡旻豪台北報導】「目標只有一個，就是總冠軍。」NBA 年度 MVP 威斯布魯克（Russell Westbrook）4 日談到即將展開的新球季，威少毫不猶豫地表示，上季已拿下 MVP，新球季就是要努力爭取冠軍戒指、冠軍盃，為總冠軍做好準備。威少透露，當他遇上挑戰就會想起「Why Not！」這句話激勵自己面對難關。

威斯布魯克 4 日進行二度訪台第二天的行程，來到南港運動中心指導世大運運動員們包括簡祐哲、林明毅等 12 位菁英級別的 UBA 大專球員。當威少看到今年訓練學員有不少熟面孔時，還親切詢問他們有沒有比去年進步。而訓練菜單包括拋投、中距離投

籃、上籃、歐洲步等進攻技巧，再到驗收 1 對 1 單打、3 對 3 組合。

雷霆隊當家後衛威少上季在 NBA 留下單季 42 次大三元紀錄，以 31.6 分 10.7 籃板 10.4 助攻成為史上第 2 位單季平均「大三元」的數據，生涯首獲「年度 MVP」肯定，他對此表示，不會特別追求「大三元」，但在面對每場比賽時，他總是保持專注。威少更趁此機會分享自己的座右銘「Why Not！」，這句除了激勵自己，他也可以用來勉勵在場學員勇於接受各種挑戰。

威少也時不時親自下場講解並提醒學員注意細節，他告訴學員說，除了提升技巧外，也要動腦筋想如何讓自己變得更好。但他

同時也驚艷於 UBA 大專球員的 3 對 3 組合的配合戰術。

連 2 年接受威斯布魯克指導的世大運射手簡祐哲說，他最欣賞威斯布魯克的拼勁與態度，威斯布魯克有很多不同得分手段，而最想學威斯布魯克的切入與急停跳投。

談到關於休賽期間狀況和即將到來的新球季。威斯布魯克表示，他在休賽期間的訓練未曾間斷，不管是球技、體能。在心理層面也已經做好迎接新球季的準備；他直言，對於新球季目標就是率領雷霆拿



▲美國職籃（NBA）球星威斯布魯克（前）4 日在台北參加在台灣進行的籃球訓練活動時表示，上季拿下年度 MVP，新球季他的目標就是要為拿下總冠軍努力。（中央社）



▲NBA 球星威斯布魯克（左）4 日參加籃球訓練活動。（photo by 網路截圖）

統一獅加盟 6 新秀 陳氏兄弟最吸睛



▲中華職棒統一 7-ELEVEn 獅隊 4 日為新秀選手舉行加盟記者會，雙胞胎兄弟檔陳重羽（左）與陳重廷（右）正式加盟統一獅。（中央社）

【本報記者蔡旻豪台北報導】中華職棒統一獅隊 4 日下午在台北舉行新秀加盟記者會上，宣布 6 名新秀的簽約金和薪資。其中，獅隊首輪選進的世大運國手陳重羽簽約金居冠，陳重廷次之。這對兄弟檔於此次多達 90 多人的選秀名單當中，再次聚首打球實屬難得。他們在受訪時表示，要歸功於獅隊的幫助才得以完成這不可能的任務。

統一獅隊在 4 日記者會上，公布今年新秀薪資。背號 65 號陳重羽簽約金 540 萬元，激勵獎金 140 萬元，為中職史上簽約金第 4 高球員。背號 66 號陳重廷簽約金 440 萬元，激勵獎金 70 萬元；2 人合計總金額多達 1190 萬元，成為中職史上身價最高的兄弟檔。

新秀陳重羽在選秀會之前，已經歷過世大運的洗禮，爾後投入例行賽擔任先發選手表現亮眼，

首度一軍先發就有好表現，單場 4 個安打、貢獻兩分打點，幫助獅隊拿下近期 3 連勝，並且拿下單場 MVP。

對於尚未進職棒前的想像到實際磨練過後的感覺，陳重羽認為，起初時候面對大型賽事會感到緊張，身體相當緊繃。他回憶說，每次比賽時感覺特別疲憊。話鋒一轉，陳重羽表示，但是可以與從小打棒球嚮往的前輩們同場一起奮鬥、揮灑汗水是很興奮的一件事情，也受到學長們很多關照。

背號 66 號的陳重廷是今年這一批新秀中最早有機會首度先發的選手。陳重廷表示，他只要遵照教練團的指示，盡好自己的份內職責，其他並沒有多想。談到最想學習的前輩，他想效法隊上前輩陳鏞基，陳重廷認為學習他的站位以及打法對於自己的幫助都有助益。



▲統一獅 4 日為新秀林勝傑（左起）鄭鈞仁、陳重羽、陳重廷、施子謙及吳榮睿舉行加盟記者會。（photo by 蔡旻豪 / 台灣醒報）



▲中華職棒統一 7-ELEVEn 獅隊 4 日為新秀選手舉行加盟記者會，在世大運表現亮眼的中華隊好手吳榮睿（左起）、陳重羽與陳重廷也正式加盟統一獅。（中央社）

台北馬拉松 12 月開跑 選手分享經驗

【本報記者蔡旻豪台北報導】挑戰自身體能極限的「台北馬拉松」預計於 12 月開跑！台北市體育局 4 日在宣告記者會上，邀請我國馬拉松全馬紀錄保持人許績勝、半馬紀錄保持人蔣介文、世大運半馬團體銅牌陳宇璿等人，一同分享屬於自己的馬拉松故事。蔣介文分享說，馬拉松是一項自我要求甚高的運動，前期的訓練很孤獨，卻又是實力的累積。

不同以往的馬拉松賽事，「2017 台北馬拉松」賽事路線從原來的河岸沿線拉回台北都會區。體育局表示，今年規劃為「全馬組」以及「半馬組」，路線延著「古城巡禮路線」行經景福門、小南門等台北四大古門，也會經過國父紀念堂、台北 101 等觀光景點，讓跑者可以沿途一覽城市歷史遺蹟。

甫拿下世大運半馬團體銅牌的陳宇璿說，馬拉松選手要達成夢想完賽，除了平時自我訓練，比賽累到無法支撐時，赛道旁的加油聲扮演相當重要的推手。因此她希望，到時會有如世大運時候的熱情加油聲力挺。談到比賽目標時，陳宇璿坦承表示，因為剛比完高強度的世大運，身體需要放鬆；目標會放在即將到來的

「全國運動會」，所以此次以完賽為主。

「我想打破教練許績勝的全馬馬拉松紀錄！」有「黑色閃電」之稱的蔣介文表示，馬拉松需要賽前的訓練，才有足夠體能跑完全程。但對於運動員來講，最重要考驗是受傷，蔣介文就曾因賽前受傷而功虧一簣。對於此次參賽自認狀況良好，拿下半馬紀錄的他，想要一鼓作氣，青出於藍而勝於藍。

許績勝指出，每位馬拉松選手都有屬於自己的冠軍夢，現今的馬拉松賽事跑道環境不像以前那

麼惡劣，隨著科技、技術不斷的更新下，已有相當舒適的體育環境及賽道，非常適合選手突破個

人最佳成績。他也鼓勵，此次參賽的馬拉松選手勇於超越他的紀錄。



▲「2017 台北馬拉松」宣告記者會 4 日在台北田徑場舉行，世大運半馬團體銅牌陳宇璿（右）獻花給 92 歲台北馬拉松志工代表吳家善（左）。（中央社）



▲蔣介文（左）、許績勝（右）目前分別為我國半馬以及全馬紀錄保持人。（photo by 蔡旻豪 / 台灣醒報）

布、裘能復合 三項因素成就好事

布裘日前展開「閉門密談」，就像是「在上帝面前懺悔」，小布和裘莉擁抱彼此，毫無保留的吐露真心話，也流下了淚水。

【本報記者譚有勝綜合報導】好萊塢夫妻檔小布與裘莉溫馨復合，讓粉絲欣慰不已。綜合外媒報導，主要原因有三。首先，裘莉的兩位工作夥伴阿敏卡與克羅伊在她的婚姻家庭生活上給予輔導、其次，她早前患「顏面神經麻痺」，讓她不如以前那麼強悍。第三，裘莉在低潮時曾尋求「靈性諮商輔導」，在諮商人員的引導下，與小布重新展開愛情旅程。

裘莉的良師益友

根據《每日郵報》報導，裘莉受兩位「導師」影響很大，分別是英國前外交大臣黑格兩位得力助手，阿敏卡與克羅伊，在布裘的婚姻復合裡扮演了關鍵的角色，她們透過慈善工作與裘莉認識，並且很快成為知己。小布的一個朋友說，「她們是強悍的女人，對裘莉有很大的影響力。然而，小布認為，她們是在裘莉「洗腦」，催促她再婚。

但兩位被外界認為是教唆裘莉的「幕後黑手」卻是她的良師益友。根據《美國雜誌》報導，「裘莉很難遇到和她有共鳴的人。」裘莉婚變後便離開好萊塢，擔任聯合國難民特使，並在那裡與阿敏卡與克羅伊結交，他們三人有很多的共同點，同時也推動反性暴力和拯救難民的宣傳。阿敏卡在裘莉的生活層面具

有很大的影響力。

裘莉信任阿敏卡非常重視她的觀點，在孩子的教育和保安上都給裘莉很多良性的建議。

裘莉的告解

裘莉向《每日電訊報》透露，「隨著健康問題的出現，我已經不如以前那麼強悍。」她也說：「這段破裂婚姻關係更讓我明白，我不喜歡過單身的生活。單身的生活沒有想象中的好，也生活得非常艱難和辛苦。」

影星傳記作家霍爾柏林向《每日郵報》透露，小布與裘莉傳出復合的消息前之前，裘莉曾1

週3次尋找「靈性諮商輔導」，這是裘莉現今能尋求幫助的最好地方。

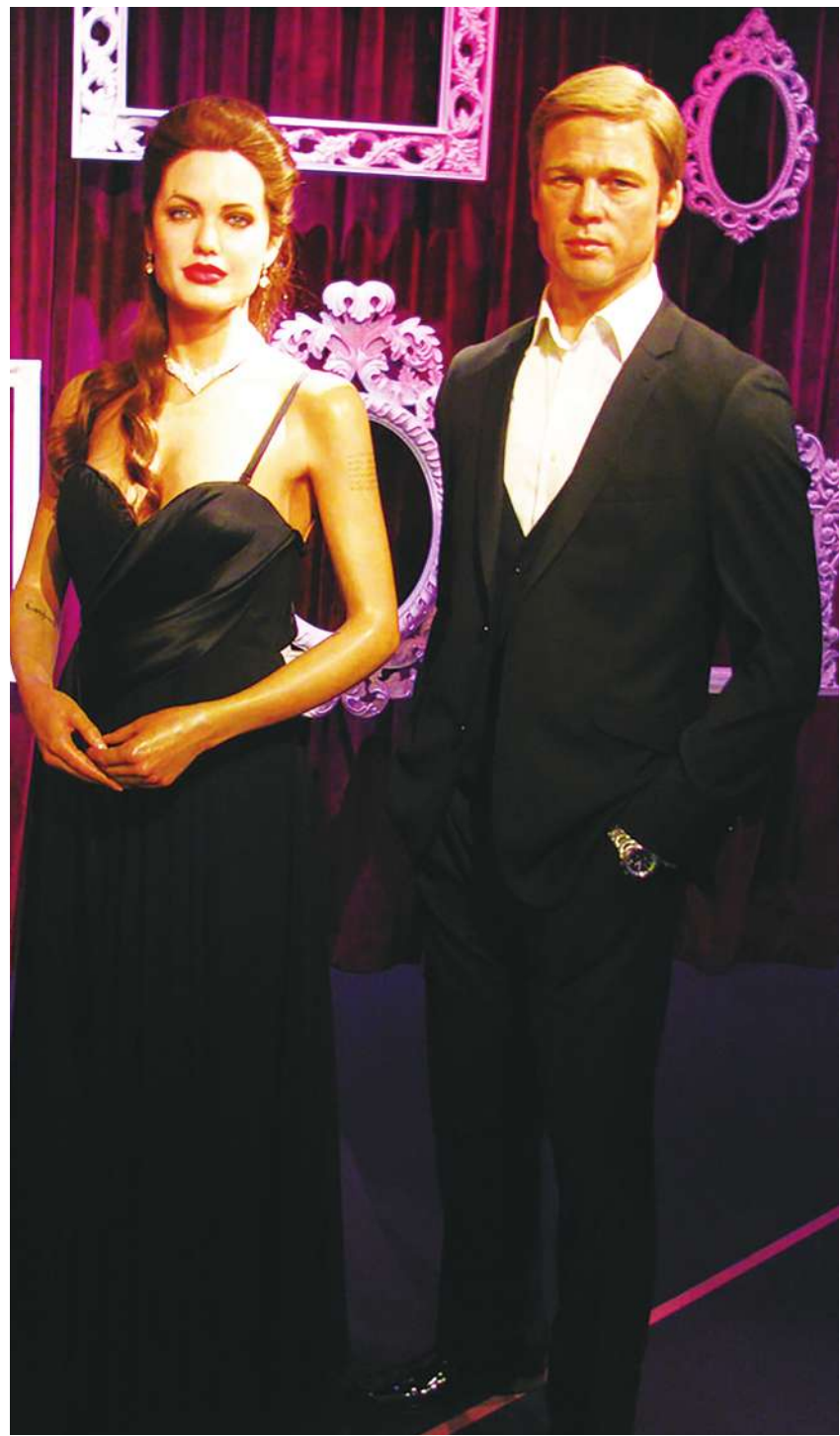
布裘日前展開「閉門密談」，就像是「在上帝面前懺悔」，小布和裘莉擁抱彼此，毫無保留的吐露真心話，也流下了淚水。事

隔將近1年再度見面，坦言彼此相愛，並決定重新開始。

霍爾柏林強調，沒有人比他們更渴望上演一齣「從此幸福快樂」的愛情故事，但就目前的狀況而言，「史密斯夫婦」的愛情故事仍有待大家的禱告和觀心。



△《史密斯夫婦》劇照。小布(左)和裘莉(右)。
▽小布(右)和裘莉是好萊塢影星知名夫妻檔。
(photo by flickr)



▲好萊塢夫妻檔小布(右)與裘莉(左)婚變前一起出席影片宣傳活動，圖為蠟像，盼讓影迷保持美好回憶。(photo by flickr)

圖文選粹

圖文 / 中央社

布魯塞爾漫畫節 卡通明星氣球大遊行



▲比利時漫畫風氣鼎盛，漫畫節是年度大事，布魯塞爾有場不一樣的遊行，主角都是知名卡通人物。



▲配合比利時漫畫節，布魯塞爾舉辦氣球大遊行，知名的漫畫人物包括布爾化身巨大氣球上街，吸引數萬民眾爭睹。

颶風哈維釀災 川普呼籲基督徒禱告

【本報記者莊瑞萌綜合報導】颶風哈維重創美國德州與路易斯安那州，川普總統呼籲基督徒為國家以及受災戶禱告。他也感謝許多基督教救援機構在第一時間投入救災。川普事後也表示，將以個人名義捐出100萬美元幫助受災戶趕緊重新復原。

據《基督徒郵報》報導，上週五川普在橢圓形辦公室與基督教領袖會面時表示，「當我們看著德州與路易斯安那州，我們也看見無數男女身上出現的美國服務。」他指出，「我邀請美國人這時候加入我們，持續為失去親

友以及在這次重大危機受苦的人禱告。」

事後川普則邀請達拉斯第一浸信會傑佛瑞斯牧師帶頭禱告。他在另1場場合也指出，颶風哈維相當嚴重並對於美國紅十字會、基督教救世軍與美南浸信會等救援組織投入救援給予讚賞。他說，「這些組織與許多非營利機

構人士的投入顯出慷慨、決心與美國人不能被摧毀的精神。」

稍早，美國副總統彭斯也與妻子及在德州州長阿博特陪同下前往德州，在葛福臨牧師的撒馬利亞救援會工作人員與志工投入救援工作時給予協助。彭斯表示，「經過這些困難的日



▲目前已有44名民眾死於颶風哈維相關災情，3.2萬名美國人被迫住進收容中心。(Photo by SC National Guard on Flickr used under Creative Commons license)

◀川普總統呼籲基督徒為國家以及受災戶禱告，事後也表示，將以個人名義捐出100萬美元幫助受災戶趕緊重新復原。(Photo by 中央社)



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。

我只是個計程車司機

A Taxi Driver

導演 張勳
演員 宋康昊、湯瑪斯柯瑞奇曼
上映 2017-09-08

1980年5月，動盪肅殺的韓國光州，一個無名英雄最動人的故事。漢城計程車司機金萬燮在老婆病逝後獨力扶養女兒，他胼手胝足樂天勤奮，為了償還妻子生前的龐大醫藥債務，唯一能倚靠的就是一台老舊的計程車。

某日，一攬千金的良機來到

眼前，萬燮聽說只要能載一名外國乘客前往光州，並趕在宵禁前回來就能撈上一筆。開心上路的萬燮不知道這位外國乘客原來是德國的調查記者，也不知道乘客前往光州的真正目的。一場意外的偶遇，讓平凡的小人物萬燮，即將一腳踏入歷史巨流的暴風核心之中。



哈佛沒教的幸福課

Carrie Pilby

導演 蘇珊喬森
演員 貝兒波麗、奈森連恩
上映 2017-09-08



19歲的凱莉是資優天才，卻沒有快樂幸福的人生。父親請來曼哈頓名醫佩特洛夫，教她該如何快樂。佩特洛夫給了她一份清單，上面寫了六項任務，要她在年底前執行完成。任性的凱莉不以為然，為了證明清單無效，她決定——去完成。

驚人的是，當凱莉開始逐一進行時，有趣的事竟然一件件發生，除為她帶來意想不到的驚奇，麻省畢業的麥特、波士頓音樂才子賽，也開始走進了她的人生。究竟佩特洛夫的快樂清單上寫了什麼？凱莉真能順利完成所有任務嗎？她又能如願找到哈佛沒有教的快樂和幸福嗎？

青春後空翻

Let's Go, JETS!

導演 河合勇人
演員 廣瀨鈴、天海祐希
上映 2017-09-08



《青春後空翻》改編自日本福井高中女子啦啦隊征服全世界的真實勵志事件；平凡的高校女生小光原本胸無大志，上高中後一心只想混進學校啦啦隊社團，好穿著可愛的隊服在足球賽上幫心儀的青梅竹馬加油，沒想到遇上心懷遠大夢想的啦啦隊指導教練

薰子老師，終極目標竟然是前進美國拿下世界冠軍！

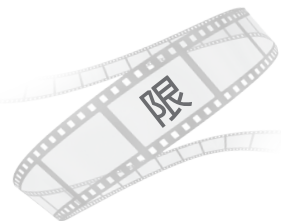
一群原本是烏合之眾的高中女子啦啦隊，在薰子老師嚴格的魔鬼訓練下，竟意外一路跌破眾人眼鏡、闖進全世界最著名的美國啦啦隊舞蹈錦標賽，最後奇蹟似地五度奪下世界冠軍！



那年夏天的微光

Ava

導演 蕾雅米修斯
演員 朱安卡諾、羅蕾卡拉米
上映 2017-09-08



艾娃長期受眼疾所苦，當她與家人在海邊度假時，驚覺雙眼失明的速度比她想得還要快。艾娃的母親為了讓她不放棄希望，決定替她安排一次永生難忘的假期。

但艾娃想要用自己的方式來面對這個惡運，她偷抱走海灘上的大黑狗，又遇到率性的神祕男子，展開一段充滿驚喜又荒謬的奇妙旅程，重新認識生命的無限可能。

真情觸發德國2億票房 浪漫稱霸秋季冠軍

榮獲德國斑比獎
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 一 German films 春光出版 咖啡 海鵬影業



施普雷河 Spree 腓特烈橋 Friedrichsbrücke



柏林圍牆 Berliner Mauer



約哪裡？

在我愛上妳的地方見



柏林動物園 Zoologischer Garten



亞歷山大廣場 Alexanderplatz 柏林電視塔 Berliner Fernsehturm



8/25 指尖傳情



▼民進黨立委邱泰源(左2)4日在立法院舉行記者會表示，呼籲醫療院所重視手術煙霧問題，應盡速在開刀房加裝空污防制設備，減少手術煙霧。(中央社)

手術房空氣比紫爆毒 久待恐會致癌

台灣手術全期護理學會理事長傅玲指出，雖沒有臨床病例可舉例，但長期待在手術室的護理師在呼吸道過敏部分，如氣喘、鼻竇炎等，比一般人高出2倍以上。

【本報記者鄭昇菲台北報導】剖腹新生兒吸的第一口空氣竟然比PM2.5還毒！台灣健康空氣行動聯盟理事長葉光芃4日在記者會上指出，「電燒、超音波切割刀、雷射除毛等手術產生的煙霧，曾測出活的B型肝炎病毒、苯等致癌物質，每吸一口氣就吸入2億顆超細懸浮微粒。」民進黨立委邱泰源說，「病人躺在手術台上5~6個鐘頭，但醫護人員卻必須每天在手術房，健康深受影響，政府應努力宣導裝設除煙器，甚至列入評鑑。」

衛福部醫事司科長李中月表示，未來會積極宣導手術室裝設除煙器之政策，之後啟動衛生局的「督導考核」了解醫院

設置狀況給予建議，若要列入評鑑則仍須研議。

手術煙霧恐致癌

「腹腔鏡手術過程中產生的煙霧含有苯等致癌物質，悶在腹腔內的毒氣全由體內吸收，若對手術前後的病患驗尿，會發現尿中苯增加了4倍。」葉光芃4日在「改善勞動環境空污，保障國人身心健康」記者會上表示，電燒、超音波切割刀、雷射除毛等手術，產生的「超細懸浮微粒」煙霧是比PM2.5還要小的微粒，就連N95口罩都難全部阻擋在外。

葉光芃說，一般環境中超細懸浮微粒為3000~10000顆，但在雷射除毛時卻可飆到44萬

顆，甚至有研究發現空氣中有存活的B型肝炎病毒，平均呼吸一口氣吸入500cc空氣，在開刀房每一口氣就能吸入2億顆超細懸浮微粒，「而剖腹生產若使用電燒技術，新生兒的第一口氣、孕婦與醫護人員的呼吸，便都是這些有毒煙霧。」他呼籲，「醫院應儘速裝設除煙氣，保障病患與醫護人員的手術環境。」

初步鼓勵、後續評鑑？

台灣手術全期護理學會理事長傅玲指出，雖沒有臨床病例可舉例，但長期待在手術室的護理師在呼吸道過敏部分，如氣喘、鼻竇炎等，比一般人高出2倍以上。

「期許所有醫院能在5年內完全落實。」長期關切醫療議題的邱泰源認為，醫院空氣污染等相關行政命令在8月已公告，醫院應更重視手術煙霧對人體可能產生的危害，目前彰化基督教醫院已全面裝設，對執刀醫護人員是很好的參考指標，各大醫療院所應儘速跟進改善手術室勞動環境，也增進醫病權益，衛福部應將此列入輔導計畫。

邱泰源建議，衛福部可推出獎勵競賽推廣，第一步表揚醫療院所裝設手術除煙器，第二步便可考量列入醫院評鑑項目中，部會不要再只是期待、希望、可能，必須要努力落實。

圖文選粹

圖文 / 中央社

營養午餐落實4章1Q 學童安心吃



▲苗栗縣106學年度加入農委會推動的營養午餐使用「4章1Q」國產認證食材，縣長徐耀昌(上圖右)4日前往文華國小了解供餐品質，期許各校落實食材把關，讓學童吃得安心兼顧營養美味。



“充滿伍迪艾倫式的現代羅馬風情！”

SOLE CUORE AMORE 即便身處黑夜，也要用力照亮生命的每一刻...

今夜，陽光燦爛

9/15 生活就是藝術

獲選 羅馬電影節 世界首映

榮獲 義大利電影記者協會獎提名 最佳女主角 最佳音樂 最佳配樂

勇奪 義大利 巴里國際電影節 最佳男配角獎

海鵬電影 處處真情

Creative

Someone's Cafe

FANDANGO

Rai Cinema

SUGAR

KOCH MEDIA

FANDANGO

LUCE

ANICA

海鵬影業



2017 FISU 世大運 美中大不足

辦好世界大學運動會表現了我們的能力，但復興和創造大學的價值才能滾動世界社會。

►可惜我們的領導人太急於行銷，在這個難得的機會中，唯有展現主辦者對大學古典價值，和世大運創辦精神的現代詮釋，才能流傳。(photo by 中央社)



■ 吳英明 (樹德科技大學講座教授)

FISU 是世界大學運動會，也是大學社群的世界運動會；其精神、價值和目標除強調運動家品格風範外，更是培養青年的「大學社群」，透過 Games 的發展去成全一種以運動連結世界、建造品格、展現風度、分享文化和建立友誼的青年實踐。但是，若台灣能世大運讓世界看見「台灣的大學格局」或「台灣的大學透過運動增進區域發展」的精神實踐，將會更有價值。

世大運能表現更好

這次的 FISU，台灣真的很棒，

市民的熱情和愛國情懷令人感動；但是台灣的大學、大學精神、大學 / 城市的連結若能更被世界畫面捕捉和欣賞品味，那才是更深刻啓發，且長久震撼人心。

主其事者的幕僚實有很多疏漏和過度淺碟，否則我們國家和城市領導者在 2017 FISU 這個世界舞台上，將更能表現前瞻領導世界的影響力。

TEAM TAIWAN 只是一種團結台灣的喜悅，非常值得欣喜；但這對世界其他國家、未來世界大學發展和全球青年社會責任卻少有發，實屬可惜。

展現台灣大學格局

不要忘了，這是世界「大學運動會」。我們可以得到的，不僅台北及其他合作的城市讓世界看見最美善的台灣；若能讓世界和東南亞社會同時看見「台灣的大學格局」或「台灣的大學透過運動增進區域發展」的精神實踐，不是更有價值創新嗎？

「台灣的大學」們，此次 2017 FISU 已經給我們一些新機會和動能，就看台灣的大學領導者怎樣善用這個氣勢造價值，使台灣士氣低迷的大學發展可以得到反思和重生的力量。

台灣最弱的就是不善於對於世界「事務」或「舞台」做必要的價值鏈管理，能夠善用任何難得的世界機會，留下對世界社會和人類發展的關鍵。蒙。可惜我們的領導人太主場思維和對話，太急於行銷而少有價值導的企圖心；在這個國際社群給台灣人的難得世界機會中，唯有展現主辦者對大學古典價值，和世大運創辦精神的現代詮釋，才能流傳。

台灣領導者需改變

台灣領導者，你們在世界的舞台上不僅要讓我們國家有尊嚴；更要讓你所領導的社會受世界尊敬並產生價值領導的影響力；並讓人民經歷對世界貢獻可共享的文明和價值。

若在幾個最重要的世大運媒體畫面中，我們的領導人旁邊陪伴人士和人際互動方式，滿滿是國內外大學校長和運動教育工作或事業奉獻典範者，這個東方國家的教育精神就再次建立了，也樹立了大學教育價值的新典範。不要忘了，這是世界「大學運動會」，是大學社群的盛事，辦好世界大學運動會表現了我們的能力，但復興和創造大學的價值才能滾動世界社會。

浪費公帑不手軟 中市政府膽子大

■ 曹威林 (文字工作者)

台中市長林佳龍兩年前上任時，曾指控前市長胡志強引進的 BRT 是場騙局，逕自廢棄仍處於試營運的 BRT，改設「優化公車專用道」。此政策導致先前引進 BRT 時購置的台灣大道沿線各車站週邊設備(如購票機、自動閘門等)與行控中心、部分造價不菲的雙節巴士被長期棄置形同報廢。

仲裁判賠 1.8 億

結果因台中市政府與原承包機電標廠商對驗收過程認定不同，廠商因而提起仲裁，台灣營建仲裁協會仲裁判決日前揭曉，台中市政府須支付原先承包機電標廠

商 1 億 8000 多萬元尾款(含利息)。

媒體報導指出，林市長就任後決策作為，有對 BRT 系統處置故意遲不驗收、故意關閉相關周邊系統設備、故意放任週邊設備損壞等三項嫌疑，台中市政府高姿態訴諸司法仲裁結果慘敗不說，更賠上台中市民繳的税金。

監察院調查也認為，前台中市府團隊引進 BRT 系統並無重大疏失，但現任市府團隊仍態度強硬地表示不惜訴諸司法途徑。現任台中市政府執政團隊浪費公帑不手軟、也不肯認錯的高傲姿態，令人為之氣結。

新舊政府不同調

仲裁內容指出，機電廠商提出

仲裁是因 104 年 7 月 31 日專管監造單位認定竣工，今台中市政府交通局卻遲至 105 年 9 月 22 日才進行初驗，報定竣工後約一年間未進行驗收，顯然不合常理。

交通局於 104 年 12 月 17 日曾會同機電廠商、專管及監造單位，眾人確認車站及行控中心系統設備皆可正常運作，但交通局逕自要求關機，導致 105 年 9 月辦理初驗時因長期關機、沒有管理養護等原因致使系統設備損壞故障，仲裁認為責任不在廠商，而在台中市政府。

最近，在林全內閣前瞻設計畫軌道工程項目中，將沿台灣大道興建台中市捷運藍線工程，工程總經費(包括土地徵收費用)

高達新臺幣 1120 多億元，工程大部分路線與原 BRT 專用道重疊，但工程期間長達 12 年，且台中市要分攤 800 多億元。

負債逼近上限

然而，市府至今負債未償餘額已超過 1120 億元。台中市舉債法定上限僅剩約 300 億元，且台中市政府還打算將興建中的捷運綠線工程延伸到彰化縣境內，並興建環台中市的「山手線」鐵路支線，凡此都必須舉債的龐大支出已引發市議會和當地民意質疑。

現任市長的競選支票恐遠遠超過台中市公庫自償能力所能負荷，為台中市留下一堆債務和沉澱成本爛攤子！隨著台中市躍居台灣第二都會區，人口與汽機車數量持續增加，台灣大道每至上下班尖峰時段塞車現象惡化，若把解決塞車問題寄望於藍線捷運通車顯然緩不濟急，更刻意忽略財政可行性與時間可行性問題。這些頭痛狀況，台中市民恐要擦亮眼睛！

註：依台中市政府財政局今年八月八日網上公布資料，至七月底止，台中市一年以上長期未償餘額為 665 億元，短期債務未償餘額為 225 億元，自償性債務未償餘額為 358 億元。



浮世繪 圖 | 王正明

一箭射出，是讓鳥兒搭便車，還是驚嚇到牠們？當我們以為給別人便車時，別人也許

不覺得這是恩惠，畢竟前路如何，箭矢指向何處，還有待商量！

我見我思稿約

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

每日甘泉

9月5日



「我今日將他的律例誡命曉諭你，你要遵守，使你和你的子孫可以得福。」(聖經申命記 4 章 40 節)

如果你看過關於海倫・凱勒和她的老師安・蘇利文的故事《熱淚心聲》(The Miracle Worker)，你一定會記得在餐廳的那個片段。海倫的家人，長久以來都讓沒有腳的她用手指從盤裡抓食物，

或任由她從別人的盤中搶食物，她的家人將此看為不可避免的事，她的老師卻看到，是開始改善她這位新學生的生命的一個契機。

情況沒有改善之前，通常都會變得更糟糕。在蘇利文老師形容為一個半小時的「戰鬥」中，海倫亂丟餐具，摔破東西，打翻椅子。雖然這只是改變的第一步(引起大混

順服者的祝福

亂的一步)，至少海倫開始學會用湯匙吃早餐，並且會先疊好餐巾。蘇利文為她開創了一個新的航程，將她從混亂和困惑的生活中帶出來，而過著有規矩、懂得自制、充滿奇妙發現的新生活。

蘇利文老師在回憶那時刻時是這樣寫道：「在她學會我能教給她最主要的兩件事：順服和愛之前，我想我跟這小

女子之間還有很多類似的戰爭。」

當上帝對我們談及關於「順服」一事的時候(這字在舊約經文就有不下五百次)，祂並不是要奪走任何東西，而是要加給我們。這跟仇敵要我們相信的正好相反。祂的誡命不是為了限制我們的喜樂或自由。

順服是由聖靈鼓動，靠恩典實行，高舉基督的順服，是

通往祝福的途徑。當我們發現自己想要得到祝福，卻沒有順服，我們必須謹記再也沒有比相信、愛、和順服天父上帝，更能讓我們感到喜樂和滿足的事了！

當你選擇順服上帝時，你曾經歷過那些祝福呢？當你偏行己路的時候，又有何樣的後果呢？那你為何沒有選擇前者呢？

本文摘錄自《靜謐之處》(方冊書室出版)

護鳥松濕地 各民間聯盟聯署聲援

台灣濕地保護聯盟將配合聲援，全力支持保留這塊重要濕地。但台灣自來水公司表示，沒有計劃將濕地闢建停車場，應是誤傳。



▲►因擔憂鳥松濕地未來命運，4日高雄市野鳥學會發起搶救連署與陳情活動，堅決反對濕地被改闢為停車場，不少民眾前往關心聲援。

■圖／文 中央社

高雄市鳥松濕地有數百種鳥類、昆蟲等多樣性生物，被列為高雄市地方級重要濕地，近日傳出濕地恐將改建停車場，高雄市野鳥學會發動連署「維持鳥松地方級重要濕地」。台灣濕地保護聯盟4日指出，將配合聲援，全力支持保留這塊重要濕地。但台灣自來水公司七區管理處副處長洪文正則表示，沒有計劃將濕地闢建停車場，應是誤傳。

高雄市鳥松濕地有數百種鳥類、昆蟲等多樣性生物，被列為高雄市地方級重要濕地，台灣濕地保護聯盟秘書長鄭仲傑受訪時表示，鳥松濕地是屬於高雄市很早發展的都市人工濕地，成為後來整個高雄濕地生態廊道政策的指標性濕地之一。鳥松濕地內有珍貴的鳥類及動植物生態，也是保育團體及愛鳥人士相當關心的地方。

鄭仲傑指出，因應濕地保育法施行，內政部營建署進

行「地方級暫定重要濕地再評定作業」，鳥松濕地暫列為高雄市地方級重要濕地。對於維持為地方級重要濕地，環保團體多認為還算恰當；但傳出自來水公司有設置停車場的規劃，這點就令人無法接受。他說，近日已聽說有許多環保團體表達聲援立場，濕盟也預定在6日前往高雄的再評定作業會場，聲援高雄市野鳥學會捍衛濕地。

但洪文正受訪表示，水公司並沒有將鳥松濕地闢建為

停車場的計畫，他駁斥外界不實誤傳。他說，十餘年來，鳥松濕地一直扮演濕地教育場域，外界對鳥松濕地的高評價，水公司同感榮耀。

雖然水公司和高雄市政府態度清楚，不過高雄市野鳥學會理事長林世忠仍存疑慮，他受訪提出永安濕地為例說，政府一直說要發展綠能，卻又擬限縮永安濕地面積改做天然氣電廠，將衝擊黑面琵鷺棲息，他說鳥會捍衛鳥松濕地的態度很堅定。



▲鳥松濕地公園位於澄清湖西南隅，屬台灣自來水公司所有，鳥會受託代管鳥松濕地18年，將濕地經營得很好，獲獎無數，且生態多元豐富。



▽高雄鳥松濕地公園是有數百種鳥類、昆蟲等多樣性生物，被列為高雄市重要的環境教育場域。圖為鳥類於鳥松濕地公園覓食。



▲圖為鳥松濕地公園標誌。



▽圖為鳥松濕地公園一景。

報馬仔

通車滿半年 桃機裝置藝術展

【桃園訊】歡慶桃園機場捷運通車滿半年，桃園機場行李轉盤區的機場捷運裝置藝術展正式亮相，透過穿透框架設計、不斷奔馳的機捷列車，為來到桃園機場的旅客提供嶄新的視覺饗宴。

機場捷運裝置藝術位於桃園機場一航廈第二、三號及二航廈第七、八號行李轉盤，由中原大學建築系教師林雨祥與陳宣誠共同設計，在穿透框架中放置實體機捷模型車廂與軌道，並利用機捷站體模型、桃園特色地景裝置、燈具系統，增添作品豐富度帶入在地元素。

透過機捷車廂模型的跑動與捷運站體模型的互動關係，創造旅客動態視覺藝術體驗。這項裝置藝術將展至12月31日。

機場捷運通車時曾提出安全達標、多元服務及穩健成長三目標，半年來除在A一站產生第1000萬位旅客，代表機場捷運有其需求。調查也發現機場聯外交通替代率達到28%，紓解國道二號機場聯絡道負擔。機場捷運也具有觀光效果，每逢假日就有許多乘客搭乘前往桃園或新北購物觀光，達成多元服務的目標。

水文化地景展 呈桃園發展史

【桃園訊】桃園地區擁有完善的陂塘及水圳系統，早年更被稱為是「千塘之鄉」，因此市政府規劃水文化地景特展，透過圖片及文史資料的呈現，讓民眾了解水與桃園市發展的脈絡關聯。

這次的「大河之市桃園水文化地景特展」顯示，早年農業社會，水與聚落形成息息相關，特展也呈現水與桃園發展的脈絡關聯，桃園過去透過陂塘水

圳、水庫河川系統興建，灌溉4萬6000多公頃良田，也讓桃園成為台灣米倉之一，透過特展讓更多市民了解水資源的重要及大圳歷史。

桃園市現存2851口陂塘，市府將以最大程度保留陂塘水圳系統，除發展生態公園，提供遊憩休閒去處，也期望兼具滯洪、防災功能，成為水文化最佳保護者。

中寮龍眼文化季 炭火烘眼乾

【南投訊】南投縣中寮鄉公所舉辦「2017中寮鄉第15屆龍眼文化季」，日前在中寮鄉龍眼林休閒農業區登場，假日農夫市集也同步在爽文國小旁揭幕，即日起至24日的每周六、日舉行。

目前正是龍眼盛產季，中寮鄉是中部以出產龍眼最負盛名的鄉鎮，尤其鄉民遵循古法，搭建龍眼灶，用炭火烘焙龍眼，使龍眼成為有別於一般機器

烘焙的龍眼乾，不但香氣特殊，吃起來更香甜可口，Q嫩Q嫩的，龍眼也成中寮的特色農產品。

鄉公所為讓更多民眾瞭解中寮龍眼的優良品質，特別籌備龍眼文化季，除感謝上天賜與，讓農民有優質農產品可收穫，並延續傳統先人的龍眼烘焙技術，將產業文化及精神，薪火相傳給下一代，該活動也成為中寮最具特色的農產文化活動。

■ 余柏青 / 輯

樹漾生風・世代風華 植物生命力無窮
青年公園展出 樹與花的邂逅

展覽以青心烏龍茶的茶樹根以及樟樹與櫟木的樹頭為主角，搭配萬代蘭、文心蘭等台灣知名的蘭花，融合展現出植物的生命力。



北部

時間：106年9月1日~9月14日
地點：台北市萬華區 青年公園

台北市萬華區青年公園的園藝展覽館，日前經過整修後重新開放，並再度推出民眾喜愛的植物展覽。

青年公園自9月1日到9月14日舉辦「樹漾生風－樹・世代風華」展，每日早上8點30分到下午4點30分開放自由參觀，中午

休館一小時，歡迎有興趣的民眾來青年公園園藝展覽館欣賞樹根搭配花卉植栽展現的另一種樹木風景。

公園處表示，樹木帶給我們的好處多多，從樹苗開始，一天天茁壯為大樹，帶給我們清新的空氣與濃密的樹蔭，有些樹種會綻



放美麗的花卉，有些樹種會結滿纍纍的果實，或是有些可被製作成木材，成為我們日常使用的家具，甚至死亡後也可以有另一個世代的開始。

這次公園處利用一般被認為沒有甚麼利用價值的樹根與樹頭搭配古壺與蘭花，創作出美麗的花藝作品，展現樹木帶給我們的生活之美好。

青年公園管理所表示，這次展出是以青心烏龍茶的茶樹根以及

樟樹與櫟木的樹頭為主角，蒐集原本生長於坪林山區的茶樹根，襯出樟樹與櫟木樹頭特殊的線條，搭配萬代蘭、文心蘭等台灣知名的蘭花，生與死的世代交替，融合展現出植物的生命力。

樹根原本作為植物生長的根基，也是為了孕育土地上的萬物而生。

而當樹木完成了他們的任務，仍然能轉化成另一幅圖畫，繼續展現樹木的光采。

利用甘蔗葉創作藝術
鄧文貞「飛梭」蕭壠登場

南部

時間：106年9月1日~10月22日
地點：台南市佳里區 蕭壠國際藝術村

台南市蕭壠國際藝術村駐村藝術家鄧文貞，長年透過不同的纖維材質作為創作素材，刺繡、梭織及染色軟雕塑都擅長，她將甘蔗葉、甘蔗皮織入作品，並用蔗葉染色，以西拉雅十字繡創作出「蕭壠地圖」，並以綴織做出「穿越西拉雅」，即日起在蕭壠文化

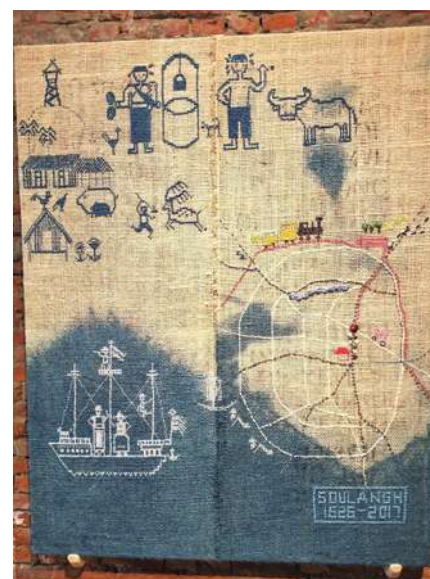
園區展出。

鄧文貞出生花蓮，法國巴黎國立高等美術學院畢業。在偶然的機會下，從日治時期的戶口名簿中，發現母親的族譜中，標註有代表平埔血統的「熟」字註記，調查下才知道祖先是1862年時遷徙東部的西拉雅後裔，剛好可

以利用進駐蕭壠國際藝術村的機會，開啟一趟尋根之旅。

園區前身的佳里糖廠則是製糖文化的象徵，鄧文貞想用甘蔗從事創作，幸運地遇到蔗農協助，她反覆嘗試，將甘蔗葉搭配福木、七里香、藍靛等素材，煮出20多種不同顏色的染料，再套色到麻線上，分別以刺繡、綴織方式做出兩個巨幅作品。

《蕭壠地圖 1629-2017》是以西拉雅十字繡法完成，古今交錯的地圖貫串百年時光，象徵蕭壠社是平埔西拉雅族四大社之一的歷史，《穿越西拉雅》則以綴織完成，還將甘蔗皮、甘蔗葉織入作品，相當特別，也完成她尋根的



心願。

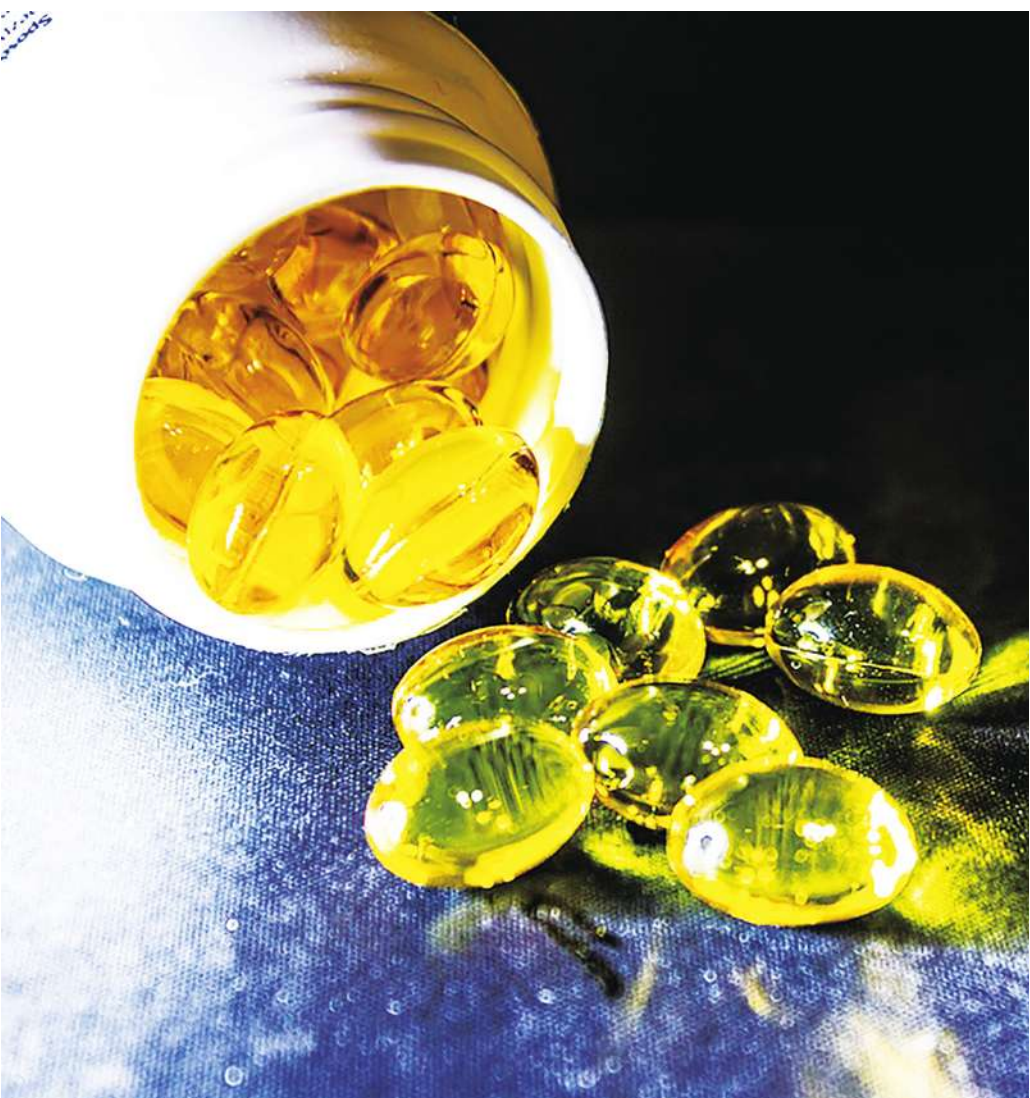
鄧文貞駐村特展「飛梭」即日起在蕭壠文化園區A1館展出，到10月22日止。

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



▲要讓 omega-3 最有效地對抗發炎，必須和 omega-6 以正確的比率食用，約 11 最為理想。(photo by pixabay)

■ 史蒂芬・麥斯利

脂肪、纖維和蛋白質，加點香料上桌——集合起來，它們便是強效又自然的減重與健康妙方。現在讓我們細看聰明脂肪瘦身法的每一個面向，讓你更加了解它們在控制你的體重、保持苗條、增進健康——拯救你的生命——方面所扮演的角色。

聰明脂肪不只能減重

脂肪可以讓你瘦下來，而控制體重能讓你保持健康。在這個簡單的事實背後

無論你的目標是什麼，在你的飲食中添增聰明的脂肪之所以能造就你想要的成果，有兩個重要的生理學原因：一、聰明的脂肪能減少發炎。發炎是幾乎每一種退化性疾病的根源，也是持久減重的巨大路障。二、聰明的脂肪能平衡你的激素。如果你的激素出了狀況，就幾乎不可能減重或獲得真正的健康了。

膳食脂肪降低發炎

攝取有益的膳食脂肪會在我們的身體開啟正面的生化反應，這能降低導致疾

「聰明脂肪」可減肥 不復胖



▼「蔬菜」油並非來自蔬菜，所以這個名稱其實是種誤導（註：台灣俗稱植物油的英文為「vegetable oil」，蔬菜油之意）。(photo by pixabay)

不論是減重，還是養生，真正關鍵都在於攝取的脂肪究竟是「聰明的脂肪」還是「愚笨的脂肪」。



▲肥胖和糖尿病也跟發炎息息相關，因為肥胖的細胞堪稱致炎性化學物質的製造廠。(photo by pixabay)

不同，製造商長期叫它們「蔬菜」油，大部分的消費者也這麼稱呼。但這個名稱錯得離譜。

正確地說，它們是由穀物和種子提煉的植物油。基於普遍的用法，我們在這本書裡沿用「蔬菜油」，但我們必須指出——也希望了解——這個名稱的謬誤。

正確脂肪攝取比例

解決辦法如下：要讓 omega-3 最有效地對抗發炎，必須和 omega-6 以正確的比率食用——約 1:1 最為理想。但我們不是這樣吃的。研究顯示我們目前的 omega-6 攝取量大約是 omega-3 的十六倍，即 16:1。也就是說，我們提供給體內致炎大軍的燃料，比抗炎軍隊足多了一六〇〇％。

我們要怎麼阻止發炎繼續戕害我們的健康、讓持久減重不可能實現呢？簡單：強化我們身體的抗炎軍隊，一切就從攝取抗炎性食物開始。

你將見到，取得正確的比率至關重要。我們的健康仰賴它——我們的人生也要靠它。儘管完美比例是 1:1，但我們相信介於 1:1 到 4:1 都算不錯。有些脂肪會為你的日常飲食增添風味和口感，但對健康沒什麼影響，我們認為這些脂肪屬「中性」，不好不壞，而它們幾乎都可以自由進場。不同於聰明的脂肪，你不需要特地在飲食中加入它們，但也無需刻意避開。

雙鍵分別好壞

沒有脂肪你活不下去。就這麼簡



▲擁有防止發炎的特性，能夠打破令人洩氣的發炎循環，如 omega-3 脂肪酸：那主要存在於魚和魚油，以及橄欖油、堅果、黑巧克力和酪梨之中。(photo by pixabay)



▲發炎會放火燒你的腦，使「我忘了剛把車停在哪裡」的時刻出現得更頻繁，也過早發生。(photo by pixabay)

《聰明的脂肪》簡介

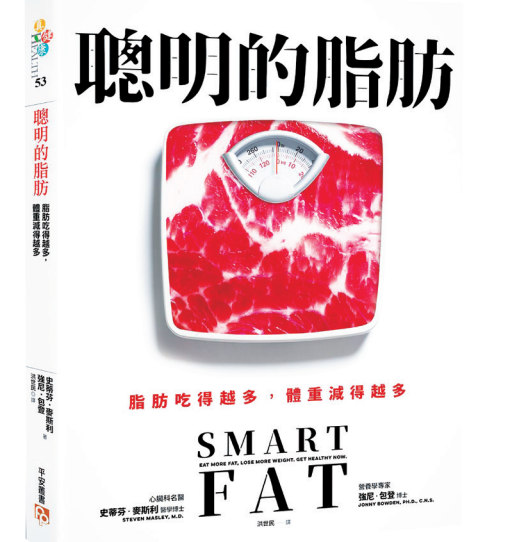
我們已經將脂肪妖魔化了數十年，事實上，脂肪並非導致肥胖、危害健康的真正兇手，吃一塊油滋滋的牛排，可能還比吃白米飯、洋芋或麵包來得好。

美國備受敬重的心臟名醫麥斯利醫師和知名營養學專家登博士將脂肪區分成「聰明」、「愚笨」和「中性」三種類型，只要多吃「聰明的脂肪」，就能有效減重，提升大腦運作，減緩老化速度，預防心臟病和糖尿病，甚至降低罹患癌症和其他慢性疾病的風險。

他們在本書中即具體教我們怎樣鑑別「聰明的脂肪」、解釋什麼不要吃，以及如何避免拿「聰明的脂肪」做蠢事，以免破壞脂肪的營養，還會害它們變得不健康。他們並提供 30 天飲食計畫和 50 道食譜，讓讀者可以更輕鬆地實行聰明脂肪飲食法。

該是時候捨棄我們以往對脂肪的刻板

印象和錯誤認知了，要對脂肪放「聰明」點，學習如何好好地吃脂肪，才是你最需要的健康解方！



作者：史蒂芬・麥斯利，強尼・包登
出版社：平安文化
出版日期：2017/08/14

奇癢無比嗎？那些都是發炎——至少是多數人熟悉的那種發炎。

發炎是身體對受傷（你扭傷的腳踝像氣球一樣膨脹而抽痛）或感染（破皮膝蓋附近的皮膚浮腫而發癢）。你的身體會正確地察覺它遭受攻擊，而為了控制災情，免疫系統會發動反擊。如果你被刺扎到，身體會傳送液體到患部，用白血球細胞包圍它，阻止微生物侵入和引發感染。附近的血管組織會換到高速檔，試圖藉由驅逐敵人——從細菌到受損細胞等種種——來保護身體。

難以察覺的發炎

這種發炎的類型叫急性發炎。我們對

急性發炎都不陌生，因為它痛得厲害，不可能無感。但我們這裡討論的是截然不同的發炎。會導致或促成人類所知每一種退化性疾病，甚至有致命可能的發炎，是截然不同的現象。這種危險得多的發炎名喚慢性發炎，而雖然它會在我們的一生對我們的身體造成無法計數的傷害，卻大抵存活在我們的疼痛門檻之下。

就像高血壓和糖尿病，慢性發炎沒有明顯症狀（雖然可用名為高敏感性 C-反應蛋白〔high-sensitivity C-reactive protein, hs CRP〕的檢驗加以測量），但它會傷害血管系統、器官、粒線體（mitochondria）有效進行它們的工作，就像一波波熱浪影響一間無空調工廠的產能——生產力在酷熱的環境中持續下降。

粒線體的職責之一是燃燒脂肪：發炎會干擾粒線體進行這項工作，使脂肪更難燃燒，減肥無非緣木求魚。

不少試圖減重的人可能一開始相當順利，但過沒多久，體重計上的數字就不再變動。這種很多人討論的減重「停滯期」通常就是這種發炎和脂肪堆積的循環所致。而這裡還有更壞的消息：為了突破停滯期而增加運動或減少熱量攝取，固然對減重有一些效果，但效果有限，而持續減重會變得更難達成。為什麼？因為發炎降低了我們正常燃燒熱量的能力。

請記得，少許發炎是好事：那是身體自然療癒反應的一部分，幫助生病、受傷的我們康復。但當發炎變得不受約束——這就是慢性發炎的定義——請當心把車停在哪裡的時刻出現得更頻繁，也過早發生。

動脈發炎可能是心臟病發作的先兆。慢性發炎也被認為和多種癌症密不可分。

分；它會在分子層級誘發有害的變化，導致癌細胞增長。發炎也是細胞老化和破裂過程的元兇，一些健康權威人士已開始稱此現象為「發炎性老化」。那是因為發炎確實會加速老化，包括我們在皮膚見到的明顯老化徵象。

發炎妨礙減肥

除了害我們生病，慢性發炎也會讓持久減重比登天還難。肥胖的細胞會不斷製造名為細胞激素（cytokine）的致炎性蛋白質，促成更多發炎，而發炎又會回過頭妨礙細胞裡製造能量的結構，即粒線體（mitochondria）有效進行它們的工作，就像一波波熱浪影響一間無空調工廠的產能——生產力在酷熱的環境中持續下降。

粒線體的職責之一是燃燒脂肪：發炎會干擾粒線體進行這項工作，使脂肪更難燃燒，減肥無非緣木求魚。

不少試圖減重的人可能一開始相當順利，但過沒多久，體重計上的數字就不再變動。這種很多人討論的減重「停滯期」通常就是這種發炎和脂肪堆積的循環所致。而這裡還有更壞的消息：為了突破停滯期而增加運動或減少熱量攝取，固然對減重有一些效果，但效果有限，而持續減重會變得更難達成。為什麼？因為發炎降低了我們正常燃燒熱量的能力。

請記得，少許發炎是好事：那是身體自然療癒反應的一部分，幫助生病、受傷的我們康復。但當發炎變得不受約束——這就是慢性發炎的定義——請當心把車停在哪裡的時刻出現得更頻繁，也過早發生。

動脈發炎可能是心臟病發作的先兆。慢性發炎也被認為和多種癌症密不可分。

明的脂肪開始。

吃對脂肪：omega-3

我們知道某些脂肪擁有防止發炎的特性，能夠打破令人洩氣的發炎循環。這些聰明的脂肪包括強有力的抗炎性脂肪，如 omega-3 脂肪酸：那主要存在於魚和魚油，以及橄欖油、堅果、黑巧克力和酪梨之中。

不過，雖然增加 omega-3 攝取確實是第一步，但降低發炎不是這麼簡單而已；減少攝取致炎性食物也是必要之舉。這固然合乎邏輯，但做起来不見得容易。這是因為一直以來，專家教我們攝取的「有益心臟健康」的脂肪，有些實為最惡劣的罪犯，尤以自低脂飲食誕生以來，所謂飲食權威——

多元不飽和脂肪亦稱 omega-6 脂肪酸，最常見於垃圾食物（幾乎所有垃圾食物都是由各種所謂的「蔬菜」油調理），但也存在於一些「健康」的食物。但，不論來自何方，omega-6 脂肪都會助長發炎。攝取過多 omega-6，是會釀成問題的。（請注意：omega-6 本身並不「壞」，我們的飲食也的確需要一些這種必要的脂肪酸。在我們攝取太多 omega-6，又攝取太少 omega-3 時，問題才會發生。）

「蔬菜」油裡沒蔬菜

「蔬菜」油並非來自蔬菜，所以這個名稱其實是種誤導（註：台灣俗稱植物油的英文為「vegetable oil」，蔬菜油之意）。「蔬菜」油是由玉米之類的穀物或大豆等其他植物加工製成。為區別這些脂肪與動物性脂肪的



▲多元不飽和脂肪亦稱 omega-6 脂肪酸，最常見於垃圾食物（幾乎所有垃圾食物都是由各種所謂的「蔬菜」油調理）。(photo by pixabay)