



3

**非核電價漲 5 角 媽盟籲公開明細**  
媽盟理事長徐光蓉指出，台電估算核電每度成本 2.14 元、燃煤 1.3 元、燃氣 2.18 元，台電恐長期低估核電成本。



4-5

**十九大關注接班人 對台軟硬兼施**  
十九大登場，政治局常委會的人事變動攸關接班人團隊問題；另外，習近平對兩岸關係的態度也是台灣關注的議題。



6

**三度叩關失敗 旅遊禁令再凍結**  
川普為了兌現競選承諾，自就職以來，不斷針對特定國家人民發布旅遊禁令，但前兩次都遭到法院凍結。



9

**痠痛貼布也是藥 過量導致腎衰竭**  
衛福部食藥署舉行記者會，藥師曾冠輝表示，一般貼布止痛成分為待客菲那，藥效為 4-6 小時，1 天最多使用 4 片。



今天天氣

北部 23°-28° 多雲短暫雨

中部 24°-31° 晴時多雲

南部 25°-32° 晴時多雲

東部 24°-30° 多雲

# 19 大催蔡習會？ 獨派看法分歧

中共第 19 次全國代表大會在 18 日正式展開，習近平致詞時表示，解決台灣問題，必須繼續堅持「和平統一、一國兩制」方針。



◀ 中國共產黨總書記習近平 18 日在十九大發表演說，兩岸可能開展對話。(photo by wikimedia)

【本報記者鄭羿菲台北報導】「承認『九二共識』的歷史事實，認同兩岸同屬一中，兩岸雙方就能展開對話。」中共總書記習近平在 19 大致詞時如此表示。對此，前國防部副部長林中斌認為，十九大後「蔡習會」可能成真；台獨聯盟主席陳南天接受節目專訪時也曾說，蔡習會不是壞事；但獨派大老林濁水 18 日接受本報記者訪問時則認為，「基於蔡對『九二共識』並不退讓，蔡習會在 5 年內不可能實現。」

中共第 19 次全國代表大會在 18 日正式展開，習近平致詞時表示，解決台灣問題，必須繼續堅持「和平統一、一國兩制」方針，一中原則是兩岸關係的政治基礎，九二共識明確界定了兩岸關係的根本性質，承認九二共識的「歷史事實」，認同兩岸同屬一個中國，兩岸就能開展對話，台灣任何政黨和團體同大陸交往也不存在障礙。

### 習：堅持和平統一

「尊重台灣現有的社會制度和台灣同胞生活方式，我們將擴大兩岸經濟文化交流合作。」

習近平進一步指出，堅決維護國家主權和領土完整，絕不容忍國家分裂的歷史悲劇重演，中國大陸有堅定的意志挫敗任何形式的「台獨」分裂圖謀，絕不允許任何人、任何組織、任何政黨、在任何時候、以任何形式、把任何一塊中國領土從中國分裂出去。

對此，林中斌日前曾指出，習近平不會在 2022 年之前，在兩岸成績上交白卷，他鞏固權力後將可能對台有更大開闢的做法；美國則因北韓問題依賴習近平解決，因此不會在台、中關係從中作梗，蔡習會在十九大後可能成真。

### 獨派樂見蔡習會？

「沒有蔡習會的任何規劃。」雖然陸委會主委張小月在立法院澄清過，但民進黨前主席許信良仍認為，十九大後，習將會親自處理兩岸核心議題，而馬習會就可能成為處理兩岸事務的先例，「未來兩岸領導人親自處理兩岸事務會是解決根本問題的方式。」

獨派領袖、台獨聯盟主席陳南天 18 日接受《蔻蔻早餐》專

訪時表示，蔡習會不是壞事，現在兩岸沒有溝通，兩岸政策可能荒腔走板，溝通後就能互相了解，台灣並非仇視中國大陸，「若蔡習會成真，台獨聯盟不會去抗議。」

### 對台政策不變？

「蔡習會 5 年內不可能實現！」林濁水受訪時肯定指出，習的談話中提到九二共識的歷史事實，但他也強調「一中原則」否認「一中各表」，對台政策並無改變，且也看不出北京積極統一的時間表，因此「對台政策不會有重大改變」，而全國代表大會每 5 年召開一次，在基本論調的 5 年內不會有蔡習會，就算蔡能擔任第二任的總統，也沒有很大的想像空間。

林濁水認為，2015 年的馬習會有兩大歷史背景因素，一是習近平與美國前總統歐巴馬在南海議題不歡而散，二是國民黨當年劃設的南海 11 段水域線將影響中國大陸在南海的權益，因此才会有馬習會，如今這些重大事件都沒有發生，看不出有英習會的著力點。(相關新聞請見 2、4-5 版)

# 空污費轉嫁電價 立委批逃避責任

環保署規劃明年 4 月徵收空污費，估計有 8 千家固定工廠、電廠將被開徵空污費，一年約收 12 億元，台電、中鋼、台泥等都是大戶。

【本報記者譚有勝台北報導】空污費即將於明年上路，針對台電表示將空污費成本轉嫁消費者身上的舉動，各界議論紛紛。時代力量立委徐永明 18 日受訪時批評，台電若漲電價解決成本的問題是逃避責任。綠色消費基金會秘書長方儉則指出，消費者必須為污染付費，而這筆錢應補貼在綠能產業上，才能讓能源轉型成功。經濟部部長沈榮津則在質詢時承諾，330 度以下的民生用電不會漲價。

環保署規劃明年 4 月徵收空污費，粗略估計有 8 千家固定工廠、電廠將被開徵空污費，一年約收 12 億元，台電、中鋼、台泥等都是大戶。其中，台電年度支出預計將增加 3-5 億元，更表示會考慮將成本轉嫁到消費者身上。

經濟部部長沈榮津表示，電價是否調整需要依照電價公式，燃料費用、營運管理空污費是否納

入電價要回歸電價審議委員會決議，看審議結果決定。他強調，330 度以下的民生用電不會漲價，並且會積極跟台電溝通。

「有許多費用是可以調降，不要用空污費當理由。」時代力量立委徐永明受訪時批評，台電的人事費和加薪都會增加公司成本，他們每年編列 8.5 億元維護核四電廠，但從未提起要調漲電價。他強調，空污費是要透過懲罰機制限制工廠造成的污染，台電如果用漲價解決空污費造成的成本，恐是逃避責任。台電必須每年規定下降 PM2.5 的空污排放量，而不是轉嫁給消費者。

針對消費者是否應該為空污費單？綠色消費基金會秘書長方儉受訪時則回應，政府若要徵收空污費，必須計算空污費會造成多少的減量，將政策透明化，才能讓民眾信服。他強調，綠色能源政策必須有通盤的考量，「消費者必須為污染付費，但是這筆錢必須補貼給再生能源的產業」，逐漸取代火力發電廠，能源轉型才會成功。



▲ 經濟部部長沈榮津表示，減少空污會盡量去做，但是電價漲幅仍尊重電價費率審議會的決定。(中央社)

### 社長的話

／林意玲

## 醒報記者的觀察

每天跑在第一線的醒報記者，內心的感觸如何呢？

醒報網站首頁上有一欄《記者部落格》，每天記載他們採訪的幕後，有花絮、有辛苦、也有無奈，值得讀者欣賞玩味。

在此分享昨日採訪的部分心得：

鄭羿菲說：「上午鬆綁白領外勞的記者會結束後，立刻跑去民進黨立委余宛如辦公室，希望能訪到立委相關意見，因為她算是主張開放的綠營意見領袖，可惜余委員跑行程不在辦公室，回報社後打超多次電話，但都沒接，也包括國民黨衛環委員會召集蔣萬安。」

大概空轉一小時後，才找到了解議題的立委談，等完成稿件都一點多了。後來找了習近平、電價的議題來寫，還好這些新聞的受訪者都是一打就通，馬上就能開始寫，讓速度加了好幾倍，終於完成今天的任務，或許當記者也是需要運氣的協助吧。」

譚有勝說：「好幾次記者會都往立法院跑，越來越發現意識型態的不同，對一件事情的看法也不一樣。有的甚至經過溝通，也無法改變任何的事實，也難怪那麼多人討厭政治，對政治冷感，因為鮮少有人願意認真做事，只是不斷渲染意識型態。在離開時，想特別針對一些議題採訪政治人物，沒想到剛踏出門，便露出可惡的嘴臉罵助理，「你怎麼沒把我拍好？」轉身看到我迅速堵住他，他竟收了怒氣，笑嘻嘻的跟我攀談起來，嚇了我一跳，心裡想人的臉可以變得如此快。」

▼中共總書記習近平 18 日在中共 19 大提出政治報告時表示，堅持「一個中國原則」和「九二共識」，堅決反對台獨。(中央社)



# 習重申九二共識 專家：剛柔兼施

【本報記者譚有勝台北報導】針對中國共產黨總書記習近平 18 日在十九大發表演說時重申一個中國原則和「九二共識」，堅決反對任何台獨分裂的勢力，陸委會對中共的對台政策表示遺憾，認為其單方強勢建構的「一中原則」與「一國兩制」方針，無法讓台灣人信服。但政大國關中心美歐所研究員嚴震生表示，中國對台政策正朝向剛柔兩面發展，一方面吸引台灣人才到大陸發展；另一方面在「九二共識」的原則下，對蔡政府維持強硬的態度。

## 重申九二共識

習近平在十九大發表演說時重申一個中國原則和「九二共識」，主張推動兩岸和平發展，加強兩岸經濟文化交流合作，並且堅決反對和遏制台獨分裂勢

陸委會對中共的對台政策表示遺憾，認為其單方強勢建構的「一中原則」與「一國兩制」方針，無法讓台灣人信服。

力，維護台海和平穩定發展。但話鋒一轉，他隨即說「我們秉持『兩岸一家親』理念，尊重台灣現有的社會制度和台灣同胞生活方式」中國將於台灣分享大陸的經濟成長，擴大兩岸經濟文化交流合作，實現互惠互惠，逐步為台灣人在中國學習、創業、就業、生活提供與中國人同等的待遇，增進台灣人的福祉。

## 陸委會表示遺憾

中國在十九大發表對台政策後，陸委會表示遺憾，中共對台政策延續了其一貫的政策方針，刻意凸顯未來對台防禦的態度。兩岸長期的政治分歧並非無法化

解，陸委會呼籲中國正視事實，單方強勢建構的「一中原則」與「一國兩制」方針，無法爭取台灣人的民心。唯有透過尊重與溝通，才是拉近雙方歧異的唯一解決辦法。

陸委會強調，兩岸交流的政策立場並不會有改變，這是政府釋出的善意，並且將與國際社會保持密切聯繫，積極爭取各界對我國政策的理解與支持。

## 專家：剛柔兼施

但政大國關中心美歐所研究員嚴震生表示，習近平的「中國夢」除了實現小康社會之外，更要完成祖國統一。他指出，過去

外界盛傳祖國統一有兩個百年時間表，1921 年-2021 年是一個百年，1949 年中華人民共和國成立是另一個百年。中共恐會在 2012 到 2049 年間解決兩岸統一的問題。

嚴震生說，「雖然中共不一定完全按照時間表跑，但對台灣造成一定的迫切性，也會有壓力。」現在中國有許多惠台政策，包括與中國身份證一樣的卡式台胞證，顯示台灣人也能夠享受和大陸人享受同樣的待遇。此外，政府提供青年創業的基金也越來越多。因此，中國對台政策正朝向兩面發展，一方面吸引台灣年輕人才到大陸發展；另一方面，大陸在九二共識的原則之下，也不會對蔡英文政府提出的新形勢做出讓步，維持強硬的態度。

# 審外國攬才法前夕 朝野立委齊籲鬆綁

【本報記者楊藝台北報導】針對《外國專業人才延攬及僱用法》草案 19 日將進入立法院審查，18 日包括民進黨立委余宛如、鍾佳濱，以及國民黨立委柯志恩、許毓仁召開記者會造勢，盼法案能順利過關。余宛如表示，人才政策應有「國家戰略」高度，對內處理少子化問題、培養國際人才，也應向國外攬才；許毓仁也期待新法能讓好人才想進入台灣；對於勞團擔憂壓縮就業機會，鍾佳濱、柯志恩則請勞團放心，「新法強調人才合作，而非互相競爭與替代。」

## 人才政策是國家戰略

余宛如指出，面對產業轉型與國際接軌趨勢，台灣應該以成為「亞洲新創人才聚落」為終極目標，「政府對人才政策應有『國家戰略』的高度」，除了對內處理少子化問題、培養國際人才，也應向國外攬才。

「目前台灣吸引外籍人才最大的障礙在於『法規限制』。」許毓仁解釋修法的原因說，因過去政府對於投資、就業以及教育環境，某種程度都採取「保護」心態，然而現在面臨全球化挑戰，

第一步應先鬆綁法規，讓好的人才想進入台灣，進而引導台灣新創產業走出去。

許毓仁指出，法案的修訂重點包括，鬆綁進修教育的外籍人才只能在台灣教外語的限制、讓有專業技能的外國人才更容易留在台灣、設立外籍藝術家簽證申請居留權，以及其配偶和未成年子女也能連帶取得居留權等。

## 擁抱人才不分階級

對於勞團擔憂專法恐惡化台灣的勞動環境，影響本國就業機會。鍾佳濱強調，現在要解決的是整體國家的發展，不僅是從工作思考，還有國家成長、人口移民等面向，「且一個國家的人才會決定國家的產業結構」。他表示，現在台灣要的是開放、友善的環境，「我們既有的勞動力，應要與外籍人才分工合作，而不是互相競爭、替代，這才是我們訂法的目標。」

國民黨立委柯志恩也請勞團放心，「絕對不會忽視台灣勞工權益。」她強調，國際人才流動已是常態，「有了更優秀的人才，也能壯大自己的實力」，台灣不應只停留在用法規限制自己。



▲左起立委鍾佳濱、柯志恩、余宛如、許毓仁召開記者會，盼《外國專業人才延攬及僱用法》草案能順利通過。(photo by 立委余宛如辦公室提供)

# 鬆綁開放白領外勞 勞團籲總量管制

【本報記者鄭昇菲台北報導】蔡政府擬鬆綁外籍勞工來台條件，經濟民主連合召集人賴中強 18 日在記者會上表示，「應在法案明確地管制總數，否則恐影響本國勞工就業機會，」就算是美國，也是由「國會」管制數量，落實總量管制制度前，政府不應擴大開放。民進黨立委鍾佳濱受訪時說，「台灣人口已逐步減少，放寬外勞來台條件將可吸引產業所需勞力長期貢獻台灣。」

立法院在 19 日將審查《外國專業人才延攬及僱用法》草案擬訂四大鬆綁，包括外國專業人才雇用期間從 3 年延長到 5 年、開放「尋職簽證」，讓外國人來台尋職 1 年、所得 200 萬元以上的高階人才減半課稅，配偶與未成年子女來台立刻享健保等優惠，其中開放畢業 2 年內外籍畢業生來台實習的「實習簽證」，引起外界疑慮，國發會主委陳美伶已決定先暫緩。

## 開放外勞要總量管制

「開放白領外勞勞工必須嚴

格總量管制，且需要以國會層級調整。」賴中強 18 日在「不要失控的白領外勞政策」記者會上表示，草案中包括外國人擔任短期補習班教師、學校教師、特定專業人才聘僱許可延長至 5 年、沒有特定雇主的專業人才就業金卡、外籍藝術工作人員，及尋職簽證，在法案中都沒有明確數字



▲蔡政府擬鬆綁外籍勞工來台條件，而勞團團體則要求需要「總量管制」，否則將影響本國勞工。(photo by wikimedia)

的總量管制，隨行政機關任意訂定，恐造成本國勞工就業受衝擊。

賴中強認為，國發會稱草案參考美國制度設計，但美國白領外勞簽證(H-1B 簽證)的總量直接寫在國會制定的法案內，歷屆國會也多次修法放寬、緊縮人數，即便是美國也沒有空白授權讓行

政部門自行決定引進外勞人數。他呼籲，「在總量管制機制建立落實前，政府不應擴大開放引進外勞，不應只考量企業需求，應優先考量本地勞工工作權。」

## 讓外籍勞動力留台

「開放外勞政策不應停留在勞動力層面，而需拉高至『移民』政策。」贊成引進外籍勞工的鍾佳濱受訪時表示，台灣人口已面臨減少的趨勢，且有些產業即便提供高薪資，台灣勞工也不願做，放寬外籍勞工的標準讓他們能留在台灣，才能對未來的產業勞動力有幫助。他舉例說，「新加坡移民政策就接受年輕人赴國就讀、培養職場人力，未來可更長期的提供社會貢獻，甚至成為該國國民。」

國民黨團副書記長李彥秀則認為，台灣白領與國際白領的延攬人才與交流勢在必行，但也須納入民間意見討論如何保障台灣白領勞動力且在開放年限、比例等都需要有更多嚴謹的配套措施，這都是 19 日即將討論的焦點。

# 減低酒駕傷亡數 交部要求助人民

【本報記者林晏如台北報導】酒駕肇事每年造成近 7000 人死傷，交通部目標在 3 年內降低傷亡人數 15%，卻苦無對策。加上現今法律對酒駕的懲罰如有期徒刑與罰鍰數都已相當嚴厲，仍難有效減少酒駕肇事發生。因此交通部於 28 日舉辦公民咖啡館，諮詢人民意見，共同擬訂出降低酒駕傷亡人數的最佳解決之道。

交通部道路交通安全督導委員會為集結公眾參與的力量，預定在 28 日舉辦公民咖啡館，邀請各領域相關人士針對酒駕者處罰方式及教育宣導，探討不同層面的意見，並依結論擬定施政建議，做為政府未來交通安全政策的重要參考依據。

各領域相關人士包括：產業(汽機車等製造商、產險公司)、交通專業人員協會、非營利組織(台灣酒與社會責任促進會等)、政府官員(中央及地方政府交通

安全部門)、教育機構代表與一般民眾，共同參與討論。每個領域預計各有 6-7 人，總共 40 人一起參與討論。

本次公民咖啡館由智慧城市公司協辦，採用 Charrette 溝通法。該溝通規劃工作坊已普遍使用在歐美城市規劃及交通建設規劃中，是一種有效的規劃溝通方式，當天要討論的議題會先由專家擬定好，讓參與者可先了解要討論的議題，使當天的流程更有效率。

無法現場參與的人，也可至交通知識庫設立的「公民咖啡管線上討論專區」提供意見。本次公民參與計畫為期 10 個月，將舉辦 4 場公民咖啡館。智慧城市公司董事長焦國安表示，希望活動全部結束後，能協助交通部推動《台灣地區交通安全策略規劃》，讓交通部能往酒駕零容忍的目標邁進。

▼ 經濟部長沈榮津預估，2025 非核家園完成後，用電 330 度以上的用戶，每度電價約漲 0.5 元。(photo by wikimedia)



# 非核電價將漲 5 角 媽盟籲公開明細

【本報記者鄭昇昇台北報導】針對 2025 非核家園計畫，民進黨立委管碧玲 18 日在立法院單刀直入地問經濟部長沈榮津，廢核後電價會否上漲？沈榮津回應，「預估用電 330 度以上的用戶每度電將漲 0.5 元。」媽媽監督核電聯盟理事長徐光蓉受訪時表示，「廢核成本不一定會更高，2016 年燃氣發電成本（2.13 元）還低於核電，且法國電力報告中核電成本為 2.8 元，若台電沒有公佈電價估算明細，難說服民眾。」

管碧玲 28 日在立法院表示，經濟部所做的 2017~2025 年備用容量率規劃，詳列每年新增與除役的各地發電廠機組，其中大型機組擬新增 4086 萬瓩、除役 1343 萬瓩，預計到 2025 年總裝置容量可達 6944 萬瓩，備用容量率可達 22%，這部分經濟部真的有信心做到嗎？未來完成

媽媽監督核電聯盟理事長徐光蓉指出，雖然 2017 年截至 8 月底止，台電估算核電每度成本 2.14 元、燃煤 1.3 元、燃氣 2.18 元，但這份資料非常可疑，台電恐長期低估核電成本。

2025 非核家園後，電價會否大幅度調升，以至於讓民眾無法負荷？

2025 年後每度漲 0.5 元

「預估 2025 年後，電費每度會調漲 0.5 元，但為了照顧民生需求，用電 330 度以下的民生用電不會調漲，已把衝擊降到最低。」沈榮津回應表示，有信心可以按照時程完成 2025 非核家園的電業相關計畫。管碧玲要求，社會能否承受每度電漲 0.5 元，經濟部應盡可能提供各種資訊，讓社會有時間充分討論。

台電在 2025 年前將新增 5 座燃油機組、14 座燃氣機組，而

2025 非核家園則規劃天然氣發電占比將提高至 50%、燃煤為 30%，及再生能源占 20%，而根據經濟部計算結果，由於電價結構逾 5 成為燃料成本，到 2025 年對於電價整體影響約 10%，台電目前每度電平均約 2.61 元，未來以用電 330 度的家庭來計算，電費將增加 165 元，漲幅達 19%，不如外界預測的 40% 之高。

廢核不一定更貴？

「廢核的用電成本不一定比較貴，盼台電公布詳細的電價成本估算指標明細，讓民眾監督、推論漲電價是否合理。」徐光蓉

受訪時指出，電價不是菜市場喊價，隨便喊就隨便漲，必須根據科學數據說服民眾是否合理，「[台電] 在 2016 年核電成本為 2.35 元，燃氣成本才 2.13 元，燃煤更是只有 1.1 元，都比核電還便宜，沒有明確清楚估算電價的指標，難以說服民眾漲電價。」

徐光蓉指出，雖然 2017 年截至 8 月底止，台電估算核電每度成本 2.14 元、燃煤 1.3 元、燃氣 2.18 元，但這份資料非常可疑，台電恐長期低估核電成本。她說，法國在 2013 年的電力評估報告中載明，每度核電成本為 2.8 元，但法國設備都是自己建造，不像台灣還要向美國購買零件，照理說法國核電的成本會比台電還便宜，但現在台電官網每度核電成本，卻比 4 年前法國的核電還便宜。

## 太陽能板怎麼裝？ 高雄、嘉義不同

【本報記者林晏如台北報導】太陽能板怎麼裝？各縣市為配合蔡政府推行綠色創新生態系統，政策相當不同。高雄市鼓勵民眾自費拆違建改裝太陽能板，嘉義市則補助民眾安裝自用型太陽能板。經濟部能源局委託工研院籌組之「再生能源週」18 日在南港展覽館展出，邀請了北中南共 15 個縣市政府展示綠能政策及執行成果。

18 日在南港展覽館中展出的台灣國際太陽光電展、台灣國際綠色產業展及台灣國際空氣淨化暨環境衛生展 3 項展覽，結合太陽能發電系統、設備及應用技術，綠色能源主題，總計有 260 家國內外參展廠商，共計 760 個攤位。特別是，經濟部能源局委託工研院籌組之「再生能源週」也同期展出，邀請北中南共 15 個縣市政府展示綠能政策及執行成果。為配合蔡政府推行綠色創新生態系統，北中南共 15 個縣市於再生能源週展示綠能政策及執行成果。由於台灣各地日照時數、降雨量、風速等環境條件不同，各縣市政府所推行的政策也相當多樣。

高雄市近日推行民眾自主拆

除違建，改鋪設太陽光電。高雄市政府經濟發展局公用事業科股長張貴閔表示，違建是用鐵皮等建材把房子周圍包起來，如果改鋪設太陽能板，民眾可利用產生的電合法售給台電。這些收入將納進民眾口袋裡，因此需要民眾自行花費與太陽光電系統業者接洽安裝太陽能板，並與台電簽署電合約。高雄市預計綠能發電在 2018 年達到 200MW（百萬瓦特）的發電量。

至於綠能發電有可能取代傳統發電嗎？張貴閔表示台灣缺的是尖峰用電量，太陽光電發電效能碰巧在 7-8 月日照時數長時比較高，可以用於補充尖峰用電量，減低尖峰時間的缺電風險。

嘉義市則打算補助民眾在屋頂安裝自用型太陽能板，嘉義市設置攤位的發言人余小姐表示，該補助案的詳細內容已經規劃好，但還未通過市府，預計明年可以正式實施。目前有安裝太陽能板的家庭中，絕大多數都是售電給台電，余小姐說，嘉義市希望推廣民眾自用太陽能發電。

影片連結 ▶▶



## 躉購費率擬降低 公民電廠恐賠本

【本報記者譚有勝台北報導】「推動公民電廠本來是要提高部落收入，但是沒想到躉購費跌價，反而造成極大的經濟損傷。」達魯馬克公民電力公司負責人胡進德在記者會上表示。針對政府調降明年躉購費率至 13.45%，台灣再生能源推動聯盟連同公民電廠業者 18 日召開記者會，建議延用現行費率，並提供更多的政策誘因以推動綠能產業發展。

100 萬，賺取的利潤卻僅有 9%，若明年躉購費率再降低，恐將賠本。

高如萍說，檢視現行法規政策，公民電廠的所有申設程序跟一般企業並無兩樣。在專業不如企業、成本控制不如企業，目前也無二外獎勵機制的情況下，「如今調降躉購費率，如何說服外界政府有意推動綠能的決心？」她認為，民眾認同與參與是能源轉型成功與否的關鍵因素，經由多溝通、獲利的可能 2 大條件才能令民眾信服能源轉型是值得投入發展。

時代力量立委徐永明表示，現在我國的能源政策並不是依賴社區公民電廠，希望經濟部和行政院院長賴清德能夠重新審議躉購率，提供更多的政策誘因，讓全民都能夠參與綠能政策。民進黨立委陳曼麗則指出，政府覺得電力不夠時，使用需量競價的方式向工廠回購電力。但她認為，社區發展公民電廠是趨勢，政府可以從公民電廠買電，才能讓民眾有信心投入再生能源的事業。

政府調降躉購費率

時代力量立委徐永明說，政府需要重新審議躉購費率，提供更多的政策誘因。民進黨立委陳曼麗強調，台灣缺電問題不是透過需量競價的方式解決，而是向公民電廠購買再生能源，才能讓民眾有信心投入再生能源的事業。根據經濟部日前的再生能源躉購費率，除了地熱及生質能外，其餘項目均有不同幅度的調降幅度甚至最高達 13.45%。台灣再生能源推動聯盟理事長高如萍表示，「政府實施新電業法後，鬆綁了能源買賣」，但政府卻調降躉購費率，讓積極推動綠能發展的中小型公民電廠大感不滿。

能源轉型 2 大關鍵

胡進德表示，部落很難結合在地居民與資金投入公民電廠的發展，讓綠能發展的利益可以留在當地，進一步改善居民生活並帶動社區發展與轉型。但他強調，為了發出 20kw 的電力，需要募集



▲ 達魯馬克公民電力公司負責人胡進德在記者會上表示，躉購費率降低會衝擊公民電廠的利潤。(中央社)

## 活用荒蕪耕地發電 蔡擬翻倍太陽能

【本報記者林晏如台北報導】為讓 2018 台灣太陽能發電成長率達 100%，總統蔡英文 18 日表示，政府將透過在不利用耕作土地上推動地面型太陽能等措施，打造最有活力的綠色創新生態系統。業者表示，過去申請土地變更的作業時間常超過 1 年，未來在政府大力推行綠能政策下，應能改善繁瑣的作業流程。

總統蔡英文 18 日在台灣國際太陽光電展、台灣國際綠色產業展及台灣國際空氣淨化暨環境衛生展的聯合開幕典禮中表示，綠色產業的產值也是一種價值，綠能產業的成長將創造出新的就業機會。她表示，政府持續整合公共、民間及全球的資源，在 5+2 計畫與架構下，以創能、儲能、節能及系統整合 4 大主軸，打造最有活力的綠色創新生態系統。

蔡英文表示，政府已經有務實的計畫，明年台灣太陽能發電將會比 2016 年新增 1.52GW，呈

現 100% 的成長。她也期望 2025 年可達到綠能占比 20% 的政策目標，同時，政府將會全力協助綠

能產業發展、拓展海外市場。

茂迪董事長張秉衡曾對媒體透露說，不利耕種土地資源釋出的過程很複雜。他舉例，茂迪與屏東縣政府合作的 400MW（百萬瓦），光要取得土地，就得與超過 3000 人地主一一協調簽同意書。過去甚至得向當地政府申請土地變更，光是作業時間就超過 1 年。太陽能電站要併網將是政府加速太陽建設下一波需解決的問題。

台灣國際太陽光電展、台灣國際綠色產業展及台灣國際空氣淨化暨環境衛生展，18 日起至 20 日於南港展覽館展出。3 項綠能展覽結合太陽能發電系統、設備及應用技術，綠色能源、空氣淨化科技及環保主題，總計有 260 家國內外參展廠商，共 760 個攤位。



▲ 政府將在不利用耕作土地上推地面型太陽能，但申請土地變更的過程繁瑣，政府大力推行綠能政策下，應能改善。(photo by google)

# 十九大關注接班人 習對台軟硬兼施

十九大登場，政治局常委會人事變動攸關接班人團隊問題；另外，習近平對兩岸關係的態度也是台灣高度關注的。



▲中共19大專題中國共產黨第19次全國代表大會開幕式18日登場，中共總書記習近平發表談話。(中央社)

主持人(以下簡稱「問」)：中共十九大18日登場，全世界都高度矚目，國際上普遍都認同習近平的領導地位屹立不搖，外傳甚至認為他的影響力與權力直逼毛澤東。請嚴老師分析這次政治局常委會的名單，以及這次十九大的重點。

## 接三任不符年齡慣例

嚴震生：習近平在這次十九大是第二任，大陸過去20多年來，每一位國家主席、總理若無年齡限制問題，大概都是兩任10年，譬如胡錦濤與溫家寶從2002年至2012年，各擔任國家主席與總理10年，之後由習近平、李克強接任。

大陸的慣例是「七上八下」，即67歲可以續任，68歲則不行。習近平與李克強目前一位64歲，另外一位則是62、3歲左右，都不到67歲，續任並無問題。外界比較關心的是習近平是否會繼



▲中共19大專題中國共產黨第19次全國代表大會開幕式18日在北京舉行，由中國國務院總理李克強主持5年一度的大會。(中央社)

續連任，因為他下一任期結束之後就已經69歲了，已經不符合「七上八下」的年齡慣例了。此外，雖然大陸沒有任期限制，但慣例都是做兩任就換人，習近平是否會打破慣例，就要看他有沒有繼續執政的打算，方便鞏固權力，或者他的理想抱負無法在未來5年內完全實踐，也可能會想要再多做一任。

## 接班人最好57歲以下

另外一個關注點是，如果習近平沒有繼續連任的意思，如同2007年胡錦濤任命習近平為國家副主席，李克強則被任命為第一副總理，兩人都進入政治局常委會，接班態勢非常清楚，外界都心知肚明習近平是胡錦濤接班人，李克強則是溫家寶的接班人。

現在習近平的第一任國家副主席年紀有點大了，應該會退下來，到底誰來接副主席、副總



▲中共19大專題中國共產黨第19次全國代表大會開幕式18日在北京舉行，中共總書記習近平(右)發表19大政治報告，並在回座後與前中共領導人胡錦濤(左)握手致意。(中央社)

理，大概就能看出下一屆的接班人。值得注意的是，下一任接班人通常也是希望做兩任，從2022年到2032年，因此接班人在2022年的時候最好不要超過57歲，否則第二任期將會不符合「七上八下」的原則。

以現在的傳聞點來看，應該是要找低於57歲的接班人，未來才有機會做兩任。那麼，中國大陸向來有隔代接班的指令，胡錦濤是由鄧小平指定，在江澤民的時候指定胡錦濤，外界也有傳聞當初是由江澤民指定習近平，雖然無法確認，但應該是如此。

## 陳敏爾有機會接班

現在外界推測，如果之前落馬的孫政才真的是胡錦濤的人，在7月的重慶市委書記，孫政才原本是最有可能是習近平接班人，但是之後他被以貪腐的名義鬥下來，補位的陳敏爾接班態勢明顯，他原本是貴州書記，現任重慶市委書記，而且他還是習近平的昔日戰友。

此外，雖然大陸沒有任期限制，但慣例都是做兩任就換人，習近平是否會打破慣例，就要看他有沒有繼續執政的打算，方便鞏固權力，或者他的理想抱負無法在未來5年內完全實踐，也可能會想要再多做一任。

## 反腐挽回人民信心

嚴震生：內部而言，習近平最重要的還是維持共產黨持續掌控政權，他最擔心的是貪腐狀況，因為這和內部政權穩定有關，所以他希望透過打擊貪腐，讓人民重拾對共產黨的自信心。

## 醒報國際現場

主持人：林意玲(台灣醒報社長)  
與談人：嚴震生(政大國關中心美歐所研究員)  
記錄整理：孫啟梅、蘇家瑩



# 奧地利新總理31歲 歐洲政壇年輕輩出

近年歐洲政壇吹起小鮮肉風潮，年僅31歲的庫爾茨因強硬的移民政策爭取到更多選票，成功問鼎奧地利總理，帶領奧地利向右轉。

主持人(以下簡稱「問」)：奧地利最近出現年僅31歲的新總理—庫爾茨，他從23歲開始發跡，如此年輕就坐上一個國家領導人的位置，在全世界都是非常罕見。請嚴老師分析奧地利的選舉，以及這樣的結果對年輕人的震撼力。

## 反移民政策贏得選票

嚴震生：奧地利新選出的多數黨是所謂的右派人民黨，在新總理庫爾茨的領導下，現稱為新人民黨。不過，新人民黨和法國極右派民族陣線、德國另類選擇黨，或者英國獨立黨都不太一樣，因為新人民黨雖屬右派，卻不是極右派。

再加上它在過去執政的時候，曾與中間偏左的政黨組成聯合政府好幾十年，以前是執政黨，現在則是第一大黨，由它來組閣，很有可能與極右派的自由黨組組，將奧地利變成新的偏右政府。

至於人民黨成為第一大黨，極右派的自由黨也對這樣的票選結果很不甘心，認為庫爾茨把極右派的某些議題融入自己的政見，稀釋極右派的勢力，讓中間偏右的人民黨獲得更多選票，其中年輕選民的支持特別多。

庫爾茨23歲進入政黨，27歲擔任外交部長，過去幾年很多來自敘利亞的難民，奧地利不像德國那麼包容，他們採取強硬的態度，拒絕難民，因為這些移民政策，讓他的右派政黨獲得很多保守選民的支持，才能造就今日的結果。

## 在學期間就接觸政治

庫爾茨有點像是39歲的法國總統馬克宏，或者45歲的加拿大總理杜魯道，然而過往可見，布萊爾、卡麥隆都是40歲出頭就當了英國首相，而當初歐巴馬當選總統也不過45、6歲左右，都算年輕。

我在英國接觸那些真正想要進入政壇的年輕人，他們其實在高中就已經開始參加與政黨相關的青年團體，大學就已經積極辯論，等畢業之後就立刻投入政壇，這樣的情況非常多見。

台灣也慢慢開始出現這種情

況，譬如民進黨已經有一些了，但他們還無法一下子成為國會議員，可能從市議員開始，不過在歐洲很常見20多歲的年輕人當選國會議員，譬如庫爾茨，他大學還沒畢業就開始投入公職了。

## 年輕領袖願意學習

庫爾茨雖然只有8年從政經驗，但他對政治已經非常了解，而且因為他年輕，更願意學習。對比美國總統川普，當選的時候已經71歲了，在房地產業、實境秀經營方面頗有成就，因此自認是最聰明的人，但政治講究「妥協的藝術」，川普卻不願意學習和改變，才會把美國搞得一團糊塗。

一個有社會經驗的老人不見得比年輕人好，而且年輕領導人會多替同輩、下一代著想，在國家規劃方面會看得更遠；反觀如川普這樣的年長領導人，很多老一輩的想法已經不符合時代需求，因此我相當樂見年輕政治人物出線，只要他們願意學習，不會一衝動就亂決定，都是好事。

問：剛剛提到庫爾茨在高中、大學的時候就已經轟動對政治的興趣，積極參與相關政團或



▲庫爾茨雖然只有8年從政經驗，但他對政治非常了解，而且正因為年紀輕，才會願意

辯論社，請嚴老師再多舉幾個例子，譬如馬克宏、杜魯道，甚至包括布萊爾、歐巴馬等人，是如何訓練自己在很年輕的時候就接觸政治？

嚴震生：台灣比較多見家族式培養，都是父母已經身處政壇，再培養自己的小孩，但是上述的那些年輕人並不是這種情況，卻也能夠成為政治領袖。

## 賦予政黨新氣象

關鍵因素是時間點挑選得很好，譬如馬克宏雖然並非完全的政治素人，但他以無黨籍身分加入社會黨，稍微了解政治情況之後，出任經濟部長，再自己組新政黨。庫爾茨則不太一樣，他是接收一個傳統政黨，再賦予它新的生命，因此稱作「新人民黨」。

布萊爾加入工黨之前，因為柴契爾夫人、梅伊已經在政治曠野流浪許久，甚至因為被工黨認為太左，因此另創「第三條路線」的新工黨，才得以執政。

當然依靠既有政黨的組織，還是能有一些發展，但是一定要賦予這個政黨一個新的期待，或者馬克宏那樣，當時法國社會黨已經被人民唾棄，他就自

己出來另組政黨，吸引新的選民。

從英、法到最近的奧地利，各國年輕領袖的方式不同，但都是賦予政壇新的意象，而非套用老的模式。

也有人因為庫爾茨的反移民主張與年輕氣盛，擔心他會成為奧地利的希特勒，因為27歲的拿破崙都能夠當上法國的領導人，那31歲的庫爾茨當上奧地利的領導人也不算什麼。

我認為必須給年輕領導人機會成長，庫爾茨已經做過外交部長，對國際事務的了解應該相當足夠，跟著德、法這兩個歐盟大國走，應該會慢慢找到自己的一條路吧！

## 學歷不一定有用

問：比較特別的是，庫爾茨其實是放棄維也納大學的法律學士學位，全心投入政治。在美國只有像比爾蓋茲這樣的企業家，因為創業而不讀書，但從政的人似乎也不需要政治學博士的學歷。此外，庫爾茨在政壇似乎也沒有導師(mentor)帶領。

嚴震生：我倒是認為庫爾茨在政治方面的了解是非常道地的，因為他在年輕的時候就加入政黨，投入青年工作，所以大概知道青年想要的是什麼；之後又轉到外交，更進一步的瞭解移民、難民是奧地利社會普遍比較不能接受的問題。

問：這是學歷無用論嗎？嚴震生：有時候學歷愈高，愈放不下身段，腦袋已經被既有觀念固著，反而不容易做出改變。我認為愈年輕，愈容易調整自己的心態、想法，像庫爾茨就賦予人民黨新的生命，讓人感覺到新的方向。

之前德國選舉也是如此，雖然外界都很欣賞梅克爾，認為她很大氣，願意接受難民，但是梅克爾自己也發現難民政策有問題，所以她開始慢慢改變，少收了很多難民。

而且以梅克爾那變態的政績，也才險勝一點而已，比起第二大政黨，梅克爾這次的多數席次也非常少，由此看來，如果候選人的政策不被人民接受，或是沒有提出一些新願景，光靠政績也是不行的。

# 索馬利亞軍閥割據 難逃伊斯蘭恐攻

雖然索馬利亞有個中央政府，但實際能掌握的範圍並不多，索馬利亞過去以海盜著名，現在不僅是海盜的問題仍然存在，恐怖攻擊也要注意。



▲索馬利亞首都摩加迪休15日發生史上最嚴重的恐怖攻擊事件。威力強大的汽車炸彈，讓現場一片混亂、屍塊散落一地。已確定有276人死亡，數字恐持續攀升。(photo by 中央社)

主持人(以下簡稱「問」)：索馬利亞爆炸案造成300多人死傷，這次恐攻是伊斯蘭青年黨激進份子主導，雖然並非ISIS，但這次的恐怖攻擊也造成很大的震撼，請嚴老師分析。

## 中央影響力弱

嚴震生：索馬利亞爆炸案是因為大卡車被裝上炸彈，並且在其他燃料存在的地點引爆，才造成重大傷亡的不幸慘案。不過索馬利亞的無政府狀態已經持續近30年了，所謂的無政府狀態不是他們沒有中央政府，而是大多數時候，它的中央政府影響力是非常弱的，處於一種軍閥割據的狀況，各自有各自的地盤。

首都摩加迪休也常被開玩笑是真正被中央政府統治的區域，範圍大概就像台北的博愛特區，政府實際能掌握的區域並不大，名義上仍然是中央政府，但這個國家在過去是靠美國與索比亞支持才成功進入摩加迪休的，其中有段時間首都摩加迪休仍完全是無政府狀態。

那個時候的青年軍，也就是伊斯蘭激進份子，有點像埃及的穆斯林兄弟會那樣，他們反而是在社會上最有動員能力、能協助老百姓解決問題的組織。也因此他們得到老百姓信任，但他們的主張是比較激進的，所以美國把他們定義為恐怖組織，他們也確實有在索馬利亞的購物中心等地方有許多恐怖攻擊行為，這類攻擊是伊斯蘭青年軍造成的。

## 恐攻不分對象

肯亞有許多索馬利亞人，伊斯蘭青年軍在外名聲就是一個恐怖組織，但對內則有吸引力，當外

來的魁儡政權成立以後，他們就面臨誰是合法組織、誰是正統政權的爭議，在這段時間潛伏到地下，透過大卡車自殺炸彈的攻擊引發關注，某種程度這樣的行為其實是在刷存在感，讓大家知道他們並未解散。

但因為他們的恐攻對平民或政府軍隊是完全沒有分別的，300多人傷亡並沒有針對性，反而讓他們的訴求受到質疑，會有人認為若是他們針對美國人或其他團體大家就能接受，而死傷大多是平民百姓的時候，國際人道組織與其他團體就會有所譴責。

這次恐怖攻擊提醒了大家，雖然索馬利亞好不容易有了個中央政府，但它實際能掌握的範圍並不多，索馬利亞過去以海盜著名，因為政府也管不了他們，現在看來不僅是海盜的問題仍然存在，雖然比以前少很多了，恐怖攻擊也是需要注意的部分，這個國家需要大家關心與同情。

## 國際關注有別

矛盾的是，先前美國拉斯維加斯才有一個瘋狂殺手殺死了50多人，新聞報導許久，但索馬利亞死了300多人，差不多是5倍的人數，但並未引發國際社會這麼大的注意。

許多人可能會想到我在美國讀書時曾經說的：「死1個美國人得到的新聞篇幅大約等同死2個以色列人、10~20個中國人、上百個印度人。」更可能是死了好幾百個索馬利亞人，才會得到大一點的報導，這或許是另一層面的種族歧視。

問：為何會有這樣的差別待遇呢，難道美國白人的命是命嗎？

嚴震生：當然也是因為媒體關注的地方以美國、歐洲等先進國家為主，消費者也可能比較看重這些訊息，最近在關於非洲的新聞也不少，但最近這兩天也能看到美國有4位軍人在西非尼日被槍殺的訊息，得到美國相當大的重視。

索馬利亞的平民百姓並不會有像美國槍擊事件有50多人死亡的時候，一張張照片在新聞台面上慢慢出現讓大眾關懷的狀況，而是將300多名受難者埋起來，連誰是誰都分不清楚，這與當地對老百姓的資訊掌握有關，美國大多數人可能有臉書，個人資訊能被別人看見。

問：伊斯蘭青年軍已經聲言要以聖戰的名義征討附近所有基督教國家，將他們趕出「非洲之角」，如果真是如此，這次爆炸案似乎不會只是單一現象，未來他們若要達成目標也可能會有更慘烈的恐怖攻擊。另外美國總統與索馬利亞新任總統應該也不可能對青年軍肆虐坐視吧？

## 恐怖組織難以集結

嚴震生：當然不會，激進伊斯蘭如ISIS現在在敘利亞及伊拉克，特別是伊斯蘭國首都摩蘇爾都被破壞了，看來伊斯蘭國正慢慢被消滅，激進伊斯蘭恐怖組織蓋達也受到了箝制，伊斯蘭青年軍無法與他們有所串聯，但他們在索馬利亞仍能有有所作為，因為索馬利亞的中央政府無力，有地方割據的狀況，未來青年軍會繼續在索馬利亞及肯亞有所活動，但是我認為不會再擴張到其他地方了。

▼ 川普為了兌現競選承諾，三度發布旅遊禁令，除了引發民眾抗議不斷外，更三度遭到法院凍結。(photo by Wikimedia)



# 川普三度叩關失敗 旅遊禁令再遭凍結

【本報記者王慶宇綜合報導】美國總統川普準備於18日執行第三版的旅遊禁令，但在17日卻慘遭法院凍結！川普為了兌現競選承諾，自就職以來，不斷針對特定國家人民發布旅遊禁令，但前兩次都遭到法院凍結。而最新的旅遊禁令更是在執行前一天就慘遭法院凍結。發布禁制令的法官指出，新版的旅遊禁令除了有種族歧視的嫌疑外，更無法證明該禁令能維護美國國家利益。但司法部表示，將全力上訴到底。

根據美國《CNN》的報導，

川普為了兌現競選承諾，自就職以來，不斷針對特定國家人民發布旅遊禁令，但前兩次都遭到法院凍結。

新版的旅遊禁令原訂從18日起，禁止利比亞、查德、敘利亞、伊朗、葉門、索馬利亞、委內瑞拉與北韓等8國公民入境美國。夏威夷州在得知此禁令之後，隨即向夏威夷聯邦法院提出禁制要求。而發布明該禁令能維護美國國家利益。但司法部表示，將全力上訴到底。

沃森在其長達40頁的判決

書中指出，川普新版的旅遊禁令並沒有解決舊版旅遊禁令的問題。「如同前面兩個版本的旅遊禁令，新版的旅遊禁令並沒有證明，為何一整個國家的公民，無論男女老少，對美國來說，全部都是安全威脅。」他也質疑，川普這種針對國家的全面禁令根本就是「國籍」歧視，除了有違美國憲法精神之外，也超出了總統被賦予的職權。

美國《紐約時報》指出，最新版的禁令其實比前幾版還要嚴苛。除了新增更多國家外，這8個國家的公民將被永久禁止以旅遊的名義入境美國。儘管官員極力強調，該旅遊禁令並沒有歧視穆斯林，但外界都認為北韓與委內瑞拉只是川普用來掩護穆斯林禁令的煙霧彈。

美國司法部則表示，將以最快速度向聯邦法院再度提出抗告。目前，最高法院已經在審理司法部針對前一版本旅遊禁令凍結令的抗告。



# 犀牛盜獵引關注 奪野生攝影大獎



▲ 南非攝影師斯特頓以遭棄置的犀牛屍體獲得2017年度野生攝影師大獎。(photo by 英國自然歷史博物館)

【本報記者王慶宇綜合報導】南非職業攝影師斯特頓因為拍攝被取角後遭棄置的犀牛屍體，獲得年度野生攝影師大獎。斯特頓為了揭發犀牛角非法買賣，特地追蹤並拍攝了遭棄置的犀牛屍體。評審團主席則表示，選擇這張照片是因為評審們想透過這張照片，喚醒人們對這類非法交易的重視。其他次要獎項的照片則相對較不血腥。

根據《英國廣播公司》的報導，斯特頓為了報導非法盜獵犀牛，已經看過了超過30個遭遺棄的犀牛屍體。據了解，盜獵者會在夜晚時利用消音步槍將犀牛殺害，並在鋸下牠的角之後就留下屍體。斯特頓受訪時表示，「身為職業攝影師，在看過太多(殘害動

物)的場景之後，在某種程度上會對人性失去信心。」

## 喚醒大眾的重視

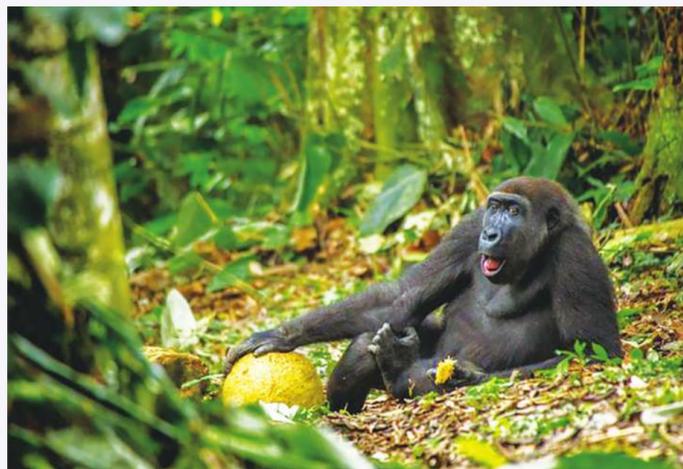
許多亞洲國家民眾認為犀牛角具有治療絕症的神奇療效，因此犀牛常常因此被殺害，而瀕臨絕種。斯特頓獲獎之餘，也感謝評審團，因為他認為獲得這份殊榮也讓盜獵的問題有機會被大眾知道。

主辦年度野生攝影師大獎的《英國自然歷史博物館》，也解釋了為何斯特頓能夠獲獎。哺乳動物類主要負責人沙賓指出，年度野生攝影師大獎注重的並不只是美麗的照片，或是攝影師的拍照技術。「這張照片十分的駭人，但是也顯現了人類對自然世界的剝削。」

## 其他獲獎照片



▲ 11-14歲組。美國的史嘉莉。母狐狸努力挖開冰凍的地面覓食。(photo by 英國自然歷史博物館)



▲ 15-17歲組。荷蘭的尼爾森。瀕危幼黑猩猩進食。(photo by 英國自然歷史博物館)

# 加獨領袖變政治犯 20萬人上街抗議

【本報記者譚有勝綜合報導】20萬人手持燭火，走上巴塞隆納的街頭示威，抗議西班牙政府裁定關押加泰隆尼亞獨派領袖庫伊薩特與桑傑士。但西班牙人民黨高級官員馬洛在國家電視台表示，「一個國家不可能發生有罪不罰的事情。」更要求自治區在19日之前必須宣告放棄獨立。加泰隆尼亞自治區政府發言人圖魯則譴責，西班牙的強勢

作為，恐將讓雙方失去溝通的機會。

## 抗議關押獨派領袖

根據《衛報》報導，約有20萬人在加泰隆尼亞首府巴塞隆納，進行燭火示威，許多示威者手持紅色或白色的蠟燭，在市中心遊行高呼獨立口號，抗議西班牙國家法庭以煽動叛亂罪名，裁定關

押兩名獨派領袖庫伊薩特與桑傑士。

西班牙政府宣佈，加泰隆尼亞自治區9月6日舉行獨立公投的結果無效，但自治區政府仍然拒絕依中央政府要求放棄宣佈獨立，恐讓雙方未來產生更嚴重的政治對立局面。西班牙政府也警告，若加泰隆尼亞政府在19日前不宣告放棄獨立，將把加泰隆尼亞自治區納入中央直接統治。

《紐約時報》報導指出，針對這次的裁決舉動，西班牙人民黨高級官員馬洛在國家電視台表示，「一個國家不可能發生有罪不罰的事情。」

西班牙國家法庭做了一個正確的司法裁決，他否認這些逮捕有任何政治動機，雖然有人認為西班牙是在壓制加泰隆尼亞的民主，但政府不能忽視什麼事都沒發生。

## 自治區領袖強勢回嗆

然而，加泰隆尼亞自治區政府發言人圖魯譴責，西班牙政府的強勢作為，忽略了加泰隆尼亞獨派領袖的主張，扼殺了與加泰隆尼亞對話的機會。他說，加泰隆尼亞自治區主席普吉德蒙早前曾寫信給西班牙總理拉霍伊，並沒有聲明已經脫離西班牙獨立，而是要求談判雙方領土衝突解決的辦法。

他強調，西班牙政府裁定關押獨派領袖「已經超越了獨立的問題，這是關乎民主的問題。」西班牙政府在21世紀仍關押政治犯，恐無法讓國際承認他們是一個民主的社會。



► 加泰隆尼亞自治區主席普吉德蒙早前曾寫信給西班牙總理拉霍伊，並沒有聲明已經脫離西班牙獨立，而是要求談判雙方領土衝突解決的辦法。(photo by Wikimedia)



▼益品書屋進駐校園，益品書屋董事長戴勝益(左)、開平餐飲學校校長馬嘉延(右)勉勵學生培養閱讀習慣。(photo by 楊藝/台灣醒報)



## 書屋挺進校園

# 戴勝益勉學生多閱讀

【本報記者楊藝台北報導】「到死之前，我只閱讀。」針對益品書屋18日起進駐開平餐飲學校2周，王品集團創辦人戴勝益在記者會中強調自己對於閱讀推廣的志向。校長馬嘉延也勉勵餐飲科學生說，「透過閱讀建立知識體系，內化為自我養分，便能厚植自己的競爭力。」

「益品書屋」是由王品集團創辦人戴勝益一年前設立，提供美食餐飲、旅遊、生活、美學、童趣等五大類書籍，不像一般的書店經營模式，讀者只要花百元就能進場，2500本藏書「看到飽」，並提供免費

為更深入推廣閱讀，益品書屋啟動巡迴計畫前進校園，18日進駐開平餐飲學校，精選出400本精裝餐飲書籍。

咖啡及茶飲，「不以營利為目的，提倡台灣閱讀文化。」為更深入推廣閱讀，益品書屋啟動巡迴計畫前進校園，18日進駐開平餐飲學校，精選出400本精裝餐飲書籍，從專業料理書、餐飲美學眼光培養、到葡萄酒相關知識書籍等，涵蓋層面相當廣泛，為期兩周在學校展出，對於餐飲科學生來說可算是一大寶庫。

「開平餐飲學校一直以來講求技術培育、產學結合等實務教學，但學生也應提升自我。」馬嘉延勉勵餐飲科學生，訂定自己的學習方法，並透過閱讀建立知識體系，內化為自我養分，便能厚植自己的競爭力。

原本上課的教室變身為充滿書香氣息的人文空間，學生郭柔丞認真地翻閱著有關

「醬汁製作」的書籍，她說，我對西餐很有興趣，有機會一次接觸到這麼豐富的餐飲專書，相當興奮；對日式料理感興趣的學生林聖閔則表示，相信多閱讀能有利自己爭取實習，以及出國發展的機會。

戴勝益致詞時也鼓勵台下在座的餐飲界新苗，「現在90%的大學生畢業後仍不知道要去做什麼，若你們能在高中畢業前就確立志向，並養成閱讀習慣，相信創新思維將源源不絕產生。」他更強調英語的重要，「你的英文程度多好，就代表市場有多大，能不能走出台灣。」

## 陳冠宇戰羅德 亞冠賽將披中華球衣



▲陳冠宇本季表現亮眼，新一季將有新的球團監督加入團隊，他期待新監督的新風格，能為全新球季帶來新氣象。(photo by 方玟璇/台灣醒報)

【本報記者方玟璇台北報導】旅日左投手陳冠宇旋風式返台3天，與球迷相約11月再見！本季陳冠宇在日本職棒創下佳績，27場出賽是歷年最高，最快球速也來到生涯最快149公里，今年將代表中華隊披戰袍，在2017亞洲職棒冠軍爭霸賽(簡稱亞冠賽)出戰日本職棒羅德隊，形成昔日隊友變對手的局面。

陳冠宇一身T恤牛仔褲搭配新球鞋現身記者會，他說，之前想穿羅德隊的球衣在台灣打球，但這次亞冠賽則是披中華戰袍對上自己所在的日本羅德職棒隊，覺得有點可惜。但他很期待自己在體能狀況好時，面對不同層次的打者成績如何，所以很期待今年的亞冠賽，至於被問到是否出戰韓國，他回答目前尚未確定。

雖然這次返台時間短暫，但陳冠宇11月還要回來，且是帶著羅德隊的隊友們來台參加亞冠賽，雖然陳冠宇因為代表中華隊出戰而身份轉變，與他們從隊友變對手，但陳冠宇卻表示這次換他盡地主之誼，好好招待對手們逛台灣夜市、吃小吃。

陳冠宇今年球季成績亮眼，球速創新高，他歸功於去年的秋訓開始，體力即保持在最佳狀態，並多加訓練投球技巧。19日返回日本後，將開始新一季的秋訓，對於明年的角色和任務將更加清楚，他的目標就是加入季後賽，今年先發通過了，若體力不足，明年也可能成為中繼投手，陳冠宇說，只要球隊好，他擔任哪個角色都樂意。

### 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 新北敬老獻藝歌仔戲 參演人員歷屆之最



▲新北市議會與新北市政府每年攜手演出「敬老獻藝歌仔戲」大獲民眾好評，由於明年選舉將屆，議員及局處首長均把握選前機會，參演人員為歷屆之最。

### 客家鸞騰空翻飛 為苗栗風箏節暖身



▲2017苗栗風箏文化暨客家美食節21日將在苗栗市河濱公園登場，主辦單位18日放飛巨型「客家鸞」主題風箏，伴隨各式軟體、特色風箏，妝點天空熱鬧繽紛，為活動加溫。

## 柏林愛樂四重奏團 11月奏絲絨音



▲柏林愛樂四重奏將於11月21日在台北國家音樂廳演出。(photo by 傅大提供)

【本報記者洪進安台北報導】柏林愛樂四重奏將於11月21日在台北國家音樂廳再次演出，此次帶來的曲目包括莫札特的《F大調第8號弦

樂四重奏》、貝多芬的《a小調第15號弦樂四重奏》以及舒曼經過研讀海頓、莫札特與貝多芬的四重奏以後所寫下的《A大調弦樂四重奏》。

柏林愛樂四重奏在1985年成立，也到歐洲大陸、北美、南美、和亞洲演出，而且定期受邀在紐約卡內基音樂廳、倫敦維格摩爾音樂廳、薩爾茲堡

音樂節等重要場合演出。此外，西班牙王室更定期邀請柏林愛樂四重奏以皇宮收藏的史特拉底瓦里名琴演奏。被譽為「頂尖之四」的柏林愛樂四重奏團曾兩度榮獲德國最權威的《古典迴聲》唱片「最佳室內樂大獎」。

柏林愛樂四重奏成員包括第一小提琴史塔布拉瓦，他在1983年加入柏林愛樂，並從1986年起擔任樂團首席至今，也歷經了卡拉揚、阿巴多、拉圖三位音樂總監，是非常資深的樂團首席。在1985年進入柏林愛樂的第二小提琴克里斯提安·許塔德曼，自1987年起擔任第二小提琴首席。中提琴奈哈特·瑞沙在1978年以中提琴首席進入柏林愛樂，而大提琴迪特馬·許瓦克是在1994年進入柏林愛樂。

門票已由兩廳院售票系統熱賣中，票價是在台幣500元到2500元之間，活動資訊可參考網址 <http://www.arsformosa.com.tw/>，或接洽主辦單位(02) 2771-5676。

# 候鳥動物園避冬 黑天鵝貪嘴搶食

入秋天氣涼了後，東北季風帶著一波波候鳥來台，水鳥觀察區吸引 10 多種避冬候鳥暫居，瞬間熱鬧了起來。

【本報記者鄭昇菲台北報導】別再談灰犀牛，快來看黑天鵝吧！北市動物園發言人張明雄 18 日受訪時表示，「入秋天氣涼了後，東北季風就會帶著一波波的候鳥來台，像熱帶雨林區旁的水鳥觀察區就會吸引 10 多種避冬候鳥暫居，瞬間熱鬧了起來。」負責整理水鳥觀察區的保育員說，「這些候鳥們最慢會到 4 月底前離開，而每到餵食時間，領域性最強的黑天鵝都會率先游到船邊搶食菜葉。」

水鳥觀察區原是亞洲熱帶雨林區的預定地，但在進行第一期工程時，大量廢土堵塞，意外形成堰塞人工池塘，上游還有 5 條小山澗終年不斷地注入水源，加上

林木茂盛隱密，總是吸引各類野生動物停棲。張明雄 18 日受訪時表示，「平時水面看起來總是空蕩蕩，但只要到餵食時間，保育員划船帶著食物進場，就能看到『房客』們陸續從草叢聚過來，包括綠頭鴨、小水鴨、翠鳥等 10 多種水鳥。」

「每年入秋後，冷高壓會帶來一波波的東北季風，候鳥們也會乘著風勢，陸續飛來水鳥觀察區休息或暫住，到明年的 4 月底前還有多種候鳥。」張明雄指出，民眾只要在木棧道上駐足守候，就有機會在這裡發現小水鴨、鴛鴦、黑天鵝等水鳥的蹤影。

負責整理水鳥觀察區的保育員說，有 10 多隻黑天鵝是固定班底，

且牠們的領域性很強，每次划船準備餵食時，牠們總是率先游到船邊搶食新鮮菜葉，且如果剛好遇到正在築巢或孵卵的黑天鵝，還會兇猛地驅趕其他前來覓食的雁鴨。

「最害羞的水鳥非『鴛鴦』莫屬，每次船還沒靠近，牠們早就警戒地振翅高飛，要欣賞鴛鴦美麗的身影，還得借助望眼鏡才行。」上述保育員指出，每年來水鳥觀察區避冬的候鳥，以小水鴨為最大宗，最多的時候甚至超過 80 隻以上，牠們在 9 月初陸續抵台，於春天時開始北返，最遲在 4 月底時全部離去。



▲ 領域性很強的黑天鵝，會驅趕前來覓食的雁鴨呢！（photo by 北市動物園）



▲ 水鳥觀察區林木茂盛隱密，吸引各類野生動物停棲（圖為紅冠水雞）。（photo by 北市動物園）



▲ 每年入秋之後，候鳥們便會乘著風勢，陸續飛來臺灣報到（圖為小水鴨）。（photo by 北市動物園）



▲ 蒼鷺是水鳥觀察區的「房客」之一。（photo by 北市動物園）

## 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。



## 雷神索爾 3：諸神黃昏

Thor: Ragnarok

導演 塔伊加維迪提  
演員 安東尼霍普金斯、凱特布蘭琪  
上映 2017-10-26

索爾被監禁在一個沒有辦法使用雷神之鎚的平行宇宙，他必須要與時間賽跑，試圖回到阿斯嘉阻止善惡對決所造成的諸神黃昏，也就是阿斯嘉文明的盡頭、索爾家鄉的毀滅，而這一切都是冥后海拉所主導。

在諸神黃昏毀滅世界之前，他必須要在競技場上面對曾經的好夥伴浩克，這樣的對決會帶來什麼後果呢？

## 叛逆的麥田捕手

Rebel in the Rye

導演 丹尼史莊  
演員 尼可拉斯霍特、凱文史貝西  
上映 2017-10-27

年輕氣盛的沙林傑，夢想成為一個短篇小說家，他對人生充滿期待，卻始終在紛來人往的紐約找不到自己的方向，直到他遇到了人生導師惠特，才真正突破自我的藩籬，將他對生命的各種想法注入文字之中。

沙林傑的創作之路，一路經歷了反叛的年少時期、二戰的殘酷現實以及兩段刻骨銘心的愛情，若非惠特一路的支持及幫助，沙林傑筆下的故事不會有變成長篇小說的機會，沙林傑卻在名聲中迷失自我，讓他跟惠特成了最熟悉的陌生人。



## 翻滾吧！男人

Jump! Men

導演 林育賢、郭樂興  
演員 李智凱  
上映 2017-10-27

每個人都在「翻滾」中長大成人，然後完成自己的故事。

十多年前一位受挫返鄉的體操教練與七位小男孩在嬉鬧兒語中許下的奧運夢，萬萬沒有想到終於成真。當年那位鄉下教練現在已經成為國家教練，不過七位小男孩目前只剩下兩位選手（黃克強與李智凱）跟

隨在林教練身邊繼續挑戰他們的奧運夢。

從男孩到男人，十多年前稚（志）氣的奧運夢，迎接著每一次的翻滾／摔倒／疼痛，然後試著努力越來越靠近它。當年負傷受挫錯過奧運舞台的林教練能否帶著青春夢重返奧運之路呢？

## 愛的徒勞

Love's Labour's Lost

導演 克里斯多福勒斯科姆  
演員 莉亞惠特克  
上映 2017-10-25

為了潛心學習研究，國王和他的同伴發誓三年不近女色。沒想到他們的理想與志氣馬上就要接受嚴峻的考驗：法國的公主與其女伴就在來的路上。

作為莎士比亞劇作中色彩最為明快的喜劇，國王不切實際的飄渺誓言與他們臨門的愛情碰撞，調侃了人們對異性的探索才是生命裡最永久的研究。



# 痠痛貼布也是藥 過量導致腎衰竭

衛福部食藥署 18 日舉行記者會，藥師曾冠燁表示，一般貼布含有的止痛成分為待客菲那，藥效為 4-6 小時，所以 1 天最多使用 4 片即可。

【本報記者方政璇台北報導】一般痠痛貼布多含有藥性，用多了可能引發急性腎衰竭，民眾使用前應閱讀說明，並避免口服藥與止痛貼布一起使用。

會，藥師曾冠燁表示，一般貼布含有的止痛成分為待客菲那 (Diclofenac)，藥效為 4-6 小時，所以 1 天最多使用 4 片即可；另外一種常見的止痛成分是布洛芬 (Ibuprofen)，為口服藥，1 天用量以不超過 1200mg 為限。民眾在使用貼布前，最好跟醫師或藥師說明最近的用藥情形，避免口服藥與貼布重複使用，增加肝腎負擔。



▲使用痠痛貼布三原則，一是詳細閱讀說明書了解成分，二是 1 次只使用 1 種藥，三是避免長時間與大面積使用。(photo by 方政璇/台灣醒報)

曾冠燁表示，曾有名 50 多歲的婦人來買痠痛貼布，貼了 1、2 個星期都未見改善，將其貼布撕開，才發現底下的傷口已發炎潰爛，導致蜂窩性組織炎，原來是婦人因為先前已受傷，因傷口疼痛所以貼痠痛貼布止痛，且長時間使用，導致傷口變本加厲。

記者會現場，藥師曾冠燁親自

示範痠痛藥布正確用法。貼布依種類分有水性與油性，雖然水性貼布較不傷皮膚或引起過敏，但缺點就是黏性無法持久，民眾使用時注意先將藥布貼在背膠上，再貼在患處，避免活動時脫落。使用貼布前要確認沒有傷口與表皮光滑的地方，一旦皮膚出現紅腫或發癢，最好停止使用。

民眾使用貼布，若持續使用 1 週，發現症狀沒有改善，就需要確認疼痛來源，一般痠痛貼布是對肌肉拉傷所引起的疼痛有效，但若是神經病變導致疼痛，或是骨骼引發的椎間盤突出或下背痛，還是要對症下藥，另外，老人家常會腰痠背痛，但慢性疼痛可能是失智的前兆，應進一步檢查，而不是錯把貼布當萬靈丹。



## 音樂洗刷憂鬱 病房裡的箏樂饗宴

張怡蓁

(臺北市醫學人文學會秘書長)

「予嘗有幽憂之疾，退而閒居，不能治也。既而學琴於友人孫道滋，受宮聲數引，久而樂之，不知其疾之在體也。」歐陽修為唐宋八大家，但也曾經患有憂鬱的疾病，雖然退休閒居擺脫了繁忙的公務，卻不能根治。

後來向友人孫道滋學琴，學彈了以宮聲為主的幾支曲子，時間一久就樂在其中，再也感覺不到那憂鬱症存在體內了。

一般人對於精神科病房，充滿了各種臆測及不了解，有人說是杜鵑窩，有人說是龍發堂，有人說是瘋人院，總之就是一群瘋子住的地方。其實這些病友，有些具有極高的音樂素

養，並不輸一般人；症狀穩定者，也有足夠持續力靜坐欣賞音樂表演。

因著病友的愛好，古箏現場演奏團體便在病房中發起了。在聆聽箏樂後，會以此作為話題促使其勇於發言，有些平日不講幾句話的病友，聆聽箏樂演奏後卻可以發表一些不錯的看法跟意見，加以鼓勵及正向肯定，病友也因此獲得成就感。

在帶領團體的過程，乍看演奏者是給予者，但其實也是接受者。透過多次音樂團體，帶領團體的技能是愈發純熟，帶團體過程聽病友們的表達是相當有趣，佩服病友們的想像力，於過程中學到許多，也得到許多病友們的感謝與稱讚，聽到他們的致謝，也在音樂演奏的路上獲得成就感。

### 圖文選粹

#### 胸悶痛又怕心導管 斷層掃描相助



張姓男性病患因常感胸口悶痛，畏懼侵入性心導管檢查，頭份市為恭紀念醫院改採超高速電腦斷層掃描，發現一處心臟血管達 95% 嚴重狹窄，男子入院接受心導管手術和支架置放，治療隔天順利出院。

#### 台南奇美中心 引進新血管攝影系統



奇美醫學中心 18 日宣布啟用華人地區率先引進的新一代多軸式血管攝影系統，裝設於複合式手術房，降低病人在影像檢查單位與開刀房間轉送帶來的風險。

圖文 / 中央社

## 千金難買早篩到

乳癌是臺灣女性癌症發生率第一位，死亡率第四位，乳房 X 光攝影檢查是國際上最具科學實證，可有效提早發現並改善預後的乳癌篩檢方法，為了你的健康，請定期接受乳房 X 光攝影檢查。

乳房 X 光攝影檢查



### 政府補助以下婦女每 2 年 1 次乳房 X 光攝影檢查

- 45-69 歲
  - 40-44 歲有乳癌家族史 (家族史指祖母、外婆、母親、女兒、姐妹曾有人罹患乳癌)
- 請洽衛生局 (所) 或本署網站

衛生福利部國民健康署 關心您 www.hpa.gov.tw

本項服務由國民健康署菸酒防制及衛生保健基金支應

## 愛他 請陪他遠離毒害

面對事實與良好的親子互動，是協助孩子遠離毒害的最佳策略

當父母發現孩子疑似使用或誤用毒品時，常會產生驚訝、憤怒、指責、懊悔、焦慮、失望、不知所措...等複雜情緒。請正視自己的情緒反應，讓自己穩定情緒、接受現實並和孩子一同面對，是協助孩子遠離毒害的首要動作。

### 如何辨識子女是否接觸了毒品，您可留意其身體或房間異常徵兆：

#### 身體出現異常表徵

- 作息異常改變、常昏睡、很難叫醒
- 眼神渙散、精神恍惚、目光呆滯
- 未感冒但經常流鼻涕、吸鼻水
- 體重異常變輕
- 不明原因的下腹疼痛

#### 房間出現異常現象

- 桌上、房間發現異常粉末或不明藥丸
- 出現電線走火般燒塑膠的氣味
- 裝有不明粉末的小夾袋、錫箔紙、吸食器 (改裝的鋁箔包、玻璃球、橡膠管)

### 孩子若疑似使用或誤用了毒品，父母該怎麼做？

- 穩定自我情緒，避免過度自責與指責
- 協助孩子接受專業醫療戒治，規律生活作息
- 瞭解毒品來源與孩子交友情形
- 與學校春暉小組老師一起輔導及關懷
- 尋求專業諮商改善親子互動模式

#### 溫馨小叮嚀

吸毒除了會導致身體疾病，也會影響生活、學習及工作，一旦戒除後，整個家庭都會受到影響，若突然停藥或減少劑量後，可能會產生焦慮、不安、憂鬱、精神不濟等身體不適的戒斷症狀，孩子可能會想尋求使用毒品來暫時減緩不適，因而陷入反覆吸毒與戒毒的循環，這些情形，常會讓家人感到無助、絕望與挫折。然而，戒除是一個身體、心理與環境天衡的疾病，需要家人持續關懷與陪伴，協助孩子渡過難關，建議儘快撥打戒除專線 0800770885，尋求協助。

以上內容由臺北市立聯合醫院松德院區 臨床心理師 李昭慧女士 提供

教育部 關心您 紫錐花運動



廣告



▲ 壞糖是非天然食物中的精緻糖類，加工過的碳水化合物及澱粉類食物也被歸類為應控制攝取量的「壞糖」，也就是說，人們平日所攝取的糖份，大多對身體有害。(photo by pixabay)

## ■ 亞倫·卡爾

本書將帶你深入瞭解「壞糖」的危害，儘管壞糖在生活中隨處可見，但運用正確的方式，不難將其戒除，戒斷的過程不會感到痛苦，也不需具備強大的意志力。因此，你不免感到懷疑，但請繼續讀下去，接下來的內容肯定對你有幫助。

### 從糖分攝取量改變

多數人的身體狀況時好時壞、起伏不定，你是否想過，怎麼樣才能變得更健康、更有活力？如何減重？而你是否深受疾病困擾，卻又無法擺脫？還是有那麼麼一刻，你連看見鏡中的自己都感到不順眼？

為什麼總要等到病痛纏身，才開始正視自己的健康問題？若你正深受疾病的之苦，也別擔心，重獲健康的鑰匙仍掌握在自己手中，所有人都能藉由改變飲食習慣，讓你一天比一天更健康。

每個人閱讀本書的理由可能有所不同，有些人想要減重或者擁有緊實的身型；有些人則擔心自己會罹患第二型糖尿病、心臟病，或是其他因糖分攝取過量而導致的嚴重疾病；也有人希望趁早學會保護自己或小孩遠離糖對身體的危害。既然你已經開始閱讀本書，那就代表你有意改變糖份的攝取量。

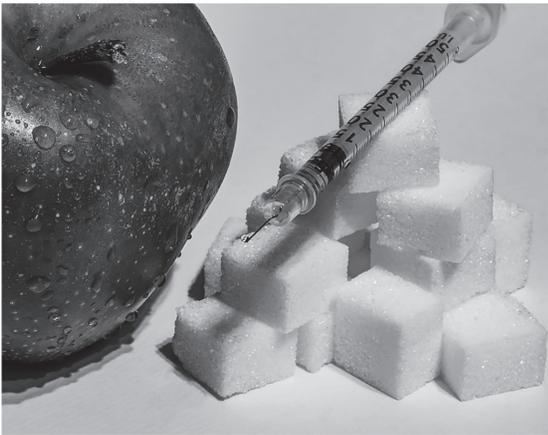
生活中充滿各種高糖的食物，多數人早就無意中產生「糖上癮」的問題，而在我們成長過程中，極度缺乏無糖生活的相關知識，總是認為昏昏欲睡、心情低落、焦躁不安等生活狀況均屬正常現象，甚至認為劇烈的情緒起伏或是難以控制的體重僅僅是我們必須面對的人生課題，因此利用甜食來撫慰心靈，如此做法，反而造成惡性循環。其實我們可以選擇不一樣的生活！

### 飲食大多吃到壞糖

人體對於糖分需要有一定的攝取量，才能維持身體機能。下一個章節我將詳細解釋「好糖」與「壞糖」的差別，我們從天然的食物中所獲取的糖份就是好糖，壞糖則是非天然食物中的精緻糖

# 糖質戒斷法 擺脫「甜蜜」陷阱

「聽話的孩子有糖吃。」即使長大之後知道糖對健康有害，仍然難以戒除糖癮，許多人不是不懂戒糖，只是缺乏正確的方法。



▲ 糖尿病已成為現代人不可忽視的文明病，且是一種日趨嚴重的全球流行疾病，若人類仍不改善生活及飲食習慣，預計到了 2035 年，糖尿病患者將高達 6 億人。(photo by pixabay)

類。而加工過的碳水化合物（例如：義大利麵）及澱粉類食物（例如：馬鈴薯）也被歸類為我們應控制攝取量的「壞糖」，也就是說，我們所攝取的糖份，大多對身體有害，就如同喝汽油或注射海洛因有礙身體健康。

我在書中提到任何「戒糖」相關的內容，指得都是戒除飲食中的「壞糖」。世界衛生組織將肥胖視為全球性的流

## 在中國和印度等東方國家，成年人的糖尿病盛行比率約占百分之十。事實上，「壞糖」就是造成肥胖和糖尿病的元凶。

行病：每年有兩百八十萬人死於過胖。2013 年，全世界有四千兩百萬名學齡前兒童有過重的問題。

### 沉重的數據

全球有百分之四十四的人罹患糖尿病，百分之二十三的人患有缺血型心臟病，更有多達百分之四十一的人因肥胖而罹癌。

2013 年全球約有三億八千兩百萬人患有糖尿病，2016 年已經增加至四億人。

▼你是否深受疾病困擾，卻又無法擺脫？還是有那麼麼一刻，你連看見鏡中的自己都感到不順眼？(photo by Pexels)



正孩子的行為，只要我們做對了，就能得到糖果、蛋糕、餅乾、棒棒糖、冰淇淋或巧克力作為獎勵。

有些父母現在才逐漸發現，糖是一種慢性毒藥，這種獎勵方式其實是在害自己的孩子，甚至有可能致命！

多數在利用甜食作為獎勵的環境下成長的孩子，都是等到已經過胖或罹患了第二型糖尿病之後，才意識到糖的可怕之處，卻為時已晚。很多人從體重「過重」，慢慢變成「肥胖症」，甚至達到「病態性肥胖」的程度，即便如此，他們依然如慢性自殺地每天大量攝取壞糖。

為什麼有如此多人即使知道了「壞糖」會導致嚴重的身體疾病，卻還是依然故我地狂吞甜食？

### 吃糖恐致憂鬱？

每次都對自己說：「我只吃一塊餅乾就好。」但卻不知不覺地一塊接著一塊，有時候甚至把整包餅乾都吃完了。為何如此？是因為吃甜食會讓你心情愉悅嗎？如果甜食真的能讓你心情變好，那一開始為什麼要限制自己只吃一塊？

是因為害怕吃太多造成身體的負擔？還是因為你擔心整包餅乾吃個精光後，隨之而來的罪惡感，讓你懊悔不已，責怪自己如此缺乏自制力。

你大可好好地享受真正能讓人感到愉悅的食物，不需要小心翼翼地限制攝取量。我們會刻意控制甜食的食用量，不敢大口大口地吃，就是因為我們早就知道攝取過多糖份對身體不好。

你可能会心存懷疑，吃甜食明明就能感到心情愉悅，稍後我將針對這樣的情形做更詳細的解釋，現在我只希望你能抱持開放的心態，思忖吃糖可能不會讓你心情愉悅，恐怕還會引發憂鬱，只要開始思考其中的可能性就好，不需要馬上認同。

若糖分並不能讓人感到開心或滿足，為什麼每次吃餅乾總是一塊接著一塊？答案可能出乎你意料之外。

### 吃糖也會成癮

很多人可能都聽過「糖上癮」，卻對



這樣的說法嗤之以鼻，認為只是無稽之談。即使真的對某種食物上癮，我們總是不斷地安慰自己「每個人都有特別愛吃的食物」，沒有人會承認自己成癮。或許我們都堅信自己很有自制力，然而，為什麼明明知道零食對身體有害，卻完全無法控制自己想吃甜食的慾望，一塊接著一塊吞下肚。

來談談其他的成癮案例，毒癮者不斷地產生吸食毒品的慾望，曾來過我們藥癮治療特別門診的病患都已瞭解到，毒品並不能讓他們感到開心愉悅，也無法從中獲益。只是停用後一段時間即會出現戒斷症狀（withdrawal），一旦產生戒斷症狀會使人痛苦不堪，而再次吸食只是令自己回到初次吸食前的平靜狀態而已。

成癮的過程其實是一種重複性的強迫行為，前幾次食用會使得身體出現對該物質的渴望（craving），之後不斷重複食用都只是為了減輕戒斷症狀的不適。

一般的成癮患者選擇持續使用成癮物質，而非嘗試尋找根本原因，打破成癮的循環。海洛因成癮者重覆吸食成癮性藥物猶如火上澆油！上癮的情況只會趨於惡化，一發不可收拾。

### 心理依賴難戒除

多數人都以為戒斷症狀只有身體層面的痛苦，實際上，對於成癮物質的渴望只有百分之一生理反應，成癮物質改變了身體的生理功能，一旦停止使用，體內失去平衡，將產生種種不舒服之症狀。

不過，生理上的戒斷症狀還算輕微，主要有百分之九十九都是心理過度依賴的問題，由於大腦的神經迴路已遭改

變，心理依賴的剝奪感才是令人痛苦難耐的真正原因。

為什麼會想要接觸那些容易讓人成癮的物質？因為我們都誤以為能藉此尋求精神上的支持，毒癮者希望從海洛因獲得快樂，吸菸者渴望尼古丁能幫助他們放鬆，糖上癮者則是向甜食和精製碳水化合物尋求慰藉。

### 錯誤資訊洗腦

生活中接觸到的各種資訊對成癮有很大的影響，別小看傳播媒體的力量，我們已在無形之中被錯誤的訊息洗腦了。即使知道毒品的危害，也沒有吸食過任何毒品，你的腦中卻多少有些毒品能使人快樂如神仙的錯誤印象。一部分是因為電影、電視內容的不良影響，讓人誤以為毒品能解憂，也有部分

## 生理依賴不是讓你戒不掉的主要原因，大腦產生強烈的被剝奪感讓人焦慮不安，讓你不斷渴望成癮物質。

原因是很多年輕人認為淺嗜即止的影響不大，並不會危害他們的身體、家庭，甚至是一生。

前來我們藥癮治療特別門診的病患早已嚐嘗到苦果，我不必再跟他們多做解釋，他們早已深刻體會毒品無法讓他們變得快樂。

### 壞糖的惡性循環

一旦有了第一次攝取「壞糖」的經驗，不久後，身體就會產生戒斷症狀的反應，出現輕微的情緒低落、焦慮、焦躁不安，剛開始生理上的戒斷症狀非常

輕微且不易察覺，不會讓你感到不適，只會讓你不自覺地急於再次攝取。

再次攝取「壞糖」能暫時緩解戒斷症狀輕微的不適感，你可能会誤以為它讓你感到舒服且放鬆，但再次攝取「壞糖」其實只是讓你回到第一次攝取前的狀態，並不會變得更好。

為了減輕戒斷症狀，你持續攝取「壞糖」，但也只能暫時緩解，反而更加惡化糖上癮的問題，變成惡性循環。這種微妙的成癮機制，常常在你還沒意識到之前，大腦就被綁架了。

### 糖果養成小怪獸

從小到大，身邊照顧我們長大的家人總給我們一種觀念，聽話的孩子有糖吃，我們深信糖果甜食無疑是一種獎賞，可療癒心靈，甚至還覺得甜食是人體轉換成能量的必要食物。

卻沒發現嗜甜的小怪獸已經悄悄地在你的體內住了下來，牠們很高興你有這些錯誤觀念，這樣牠們才有源源不絕的食物！每攝取一次「壞糖」能暫時安撫了那些小怪獸，才平靜不久，牠們卻又蠢蠢欲動，搞得你心神不寧。

小怪獸可以比喻為身體層面的戒斷症狀，戒斷症狀其實沒有那麼嚴重，比想像中輕微很多。生理依賴不是讓你戒不掉的主要原因，真正可怕的是心理依賴感，大腦產生強烈的被剝奪感讓人焦慮不安，才是最難解決的大魔王，讓你不斷渴望成癮物質。

先以「不攝取壞糖」的方式餓死體內的小怪獸，你才有可能真正對付到大魔王，也確保這一切不會重蹈覆轍。

結果不知不覺中就上癮了。孩童的健康殺手「糖上癮」和幾乎其他所有上癮症最大的不同在於，糖上癮的推手往往是最愛我們的父母，或是從小細心照顧我們長大的人。往往在我們長大至足以意識到攝取了過量的糖之前，我們早已「糖上癮」多年！打個比方，糖上癮就像是你體內住



▲ 我們從小就被洗腦，將甜食塑造成一種獎勵，用以控制與矯正孩子的行為，但糖是一種慢性毒藥，這種獎勵方式其實是在害自己的孩子，甚至有可能致命！(photo by pixabay)



▲ 每年有兩百八十萬人死於過胖。2013 年，全世界有四千兩百萬名學齡前兒童有過重的問題。(photo by pixabay)

## 《1000 萬人都說有效的糖質戒斷法：不需食譜、不用意志力，從根本斷開你對糖的渴望》簡介

為什麼大多數人會一而再、再而三的戒糖失敗？因為大部分的人都採用「減少攝取量」的方法，事實上，只要有攝取糖分，就永遠擺脫不了糖癮。只有完全戒糖才能擺脫惡性循環！

糖尿病、糖上癮、有代謝問題者必看，想改變飲食習慣、想減肥、意志力薄弱的人更要讀！

作者：亞倫·卡爾  
出版社：高寶  
出版日期：2017/08/23



報馬仔

### 花開富樾慶重陽 板橋率先登場

【新北訊】「板橋花開富樾慶重陽」訂28日九九重陽節當天在板橋萬坪公園盛大舉辦，其中，花開富樾贈好禮活動即日起在板橋花市搶先登場，花市內消費不限金額，即可獲贈「花開富樾兌換券」限量500份送完為止，於重陽節當天現場可憑券兌換古早味糕品。

重陽節當天另有手作點心呷平安、祈福麻糬搶鮮嚐、公園命名投票趣及開運園藝添好運等系列活動。

另外，板橋江翠北側「公園就愛這名」截至目前已收到許多創意命名，如「FUN慢公園」，旨在鼓勵民眾漫步公園，命名活動截止後將公佈結果。

### 北港國際糕餅麻油節 在地美味

【雲林訊】「2017北港國際糕餅麻油節—健康、樂活、嘉年華」日前在北港盛大登場，現場香噴噴的麻油料理、北港糕餅免費分享，薄少遊客聞香而來，吃到的都說讚。

此外，現場還有「八重山—台灣國際觀光大使」梨梨亞廚藝表演，吸引粉絲觀看，並設置180個攤位和15輛胖卡車，展現傳統糕餅、麻油、在地農特產品、日式及西式美食，歡迎民眾一起來北港旅遊。

活動現場有麻油麵線可以免費品嚐。總共設置180個攤位，攤位包含政府機關業務宣導、傳統糕餅、麻油美食、在地農特產品展售、文創商品及日式攤位等，還有15輛胖卡車隊展現西式美食，包括可麗餅、盆栽冰淇淋及咖啡等，相當多元豐富。

### 台南美食節 好手藝找回「初心」

【台南訊】「第七屆台南美食節」訂21日起至12月2日展開，日前在台南市府舉行盛大造勢會，現場展示復古台菜，並邀請知名總舖師阿勇師介紹古早味辦桌料理，人氣破表的「總舖師古早味辦桌」也準時開賣；歡迎民眾來體驗，吃最道地美食、也透過美食認識台南，找回愛吃美食的初心。

台南有很多美食全國獨一無二，因當年有很多王公貴族的廚師將好手藝留在民間，培養出對美食的講究與要求，國際媒體曾形容台南為台灣美食的首都或博物館，今年美食節延續去年與阿勇師合作，歡迎大家來體驗。

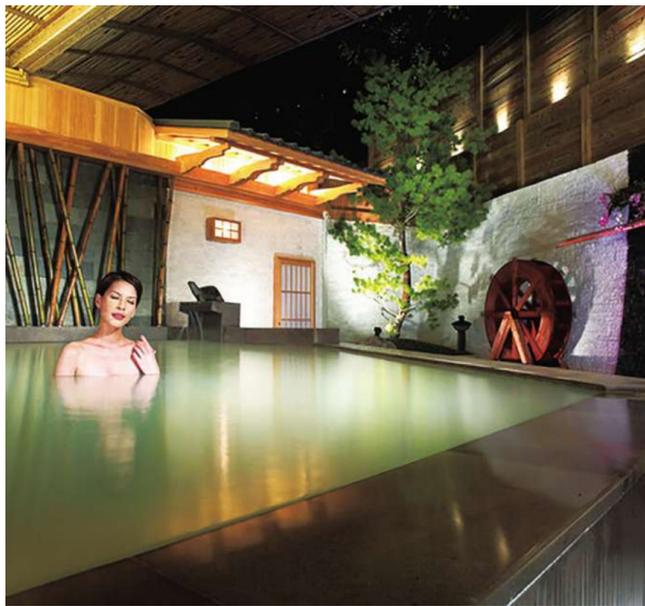
沒有職人的耕耘無法成就台南美食之都，希望能記錄下來不被遺忘，今年台南美食節以「初心」為主題，以台菜為主軸推出五大系列主題活動，提倡不忘本、用古法、不省料作法。

總舖師古早味辦桌預定席開80桌，「CHIEF帶我走小旅行」也同時開賣，另還有台南甜點媒體推薦會、「台南食一辦一桌，台灣時光」手冊專書、實境遊戲「推理要在美食後」實境遊戲等，值得參與。

余柏青 / 輯

# 串聯6大主題 呈現「台灣第一泉」精粹 2017台北溫泉季 主打潑湯遊行

今年溫泉季活動以「潑湯祈福文化慶典」為主題，並以6大主題來做串聯，包含了多元展攤、舞台展演、在地文化愛心公益、浴衣體驗及潑湯遊行，以及多場日本歌舞演出。



**北部** 時間：106年10月19日~10月23日  
地點：台北市 新北投捷運站旁

「台北溫泉季」邁入第16年，今年訂10月19日至23日在新北投捷運站旁七星街盛大登場，這回還特別設立親子潑湯區、祈福繪馬區及美食小吃區。

活動部分也打造了祈福湯轎結合兒童與國內外特色吉祥物熱鬧踩街遊行，還有充滿北投文化回

憶的那卡西PK賽及浴衣設計比賽，讓民眾在五天的時間一同感受台灣第一泉的魅力。

台北市一直持續關注北投並將北投溫泉打造成國際級觀光景點，北市府也投注眾多資源於北投，諸如北投溪整治或者大北投博物館計畫，希望藉由眾多政府

及民間單位努力，讓民眾想到北投就來北投泡湯、養身、樂活等休閒活動。

今年溫泉季活動以「潑湯祈福文化慶典」為主題，並以6大主題來做串聯，包含了多元展攤、舞台展演、在地文化愛心公益、浴衣體驗及潑湯遊行，期望邀請民眾一起來訪北投享受「台灣第一泉」的精粹。

此外，還有明華園歌仔戲、那卡西之星大賽、露天電影院、美麗台灣3D電影、浴衣設計比賽等，

另有來自日本指宿市的夏威夷草裙舞，日本松山市演歌歌手及日本京都壺樂團團隊等，進行多場以上的精彩表演。

溫泉季的另一亮點是在10月21日及22日兩天，主辦單位特別安排潑湯祈福儀式，以及日本亞太各溫泉區代表及可愛吉祥物、溫泉大使進行遊行踩街潑湯祈福儀式。

現場還有兩部由身著勁裝的小朋友所扛著的轎子，加上整齊劃一喊口號帶來的震撼表演。

## 新增清水岩線、彰南快線 暢遊彰南知名景點

**中部** 時間：106年10月10日起  
地點：彰化縣

「台灣好行」新增南彰化清水岩線、彰南快線，於日正式開通上路，還有好康三重送，鼓勵旅客踴躍搭乘，來趟週末小旅行。

清水岩線行經清水岩溫泉露營區、清水岩寺、福井鐵道博物館、新和春醬油、樂活襪之鄉博物館與藏仔王觀光工廠和社頭火車站等；彰南快線停靠田中貓村、北斗老街、田尾公路花園、彰化百寶村、台灣穀堡、溪州公園等。

台灣好行2條新路線從高鐵彰化站出發，經由台鐵田中站，沿途串聯許多觀光工廠、知名景點，每逢週末與國定假日行駛；開通上路後，與既有鹿港線、鹿港—芳苑線，總計4線。11月12日前周周送出100張限定版一卡通，持卡旅客當日可無限次搭乘2條新線。

彰化縣現在共有4條台灣好行，彰南這2條新路線構成兩個圓環，



看起來像是兩顆星，與彰北兩條線的合稱為「兩線雙星」。啟航後串聯彰南60萬人口，及彰南地區許多的文創據點、產業觀光工廠、國旅景點間的接駁，歡迎民眾到南彰化來趟小旅行。

觀光局更全力協助建置好台鐵田中站與高鐵彰化站間的交通網絡，結合產業與旅宿業，打造彰化深度生態旅遊。

## 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。