



例休一場空 民進黨承諾全回收

「民進黨在野時喊很大聲，當家才知推動難。」例休未考慮台灣有95%的中小企業，只能收回承諾。



聯推福音戒毒 台菲 11月將交流

晨曦會人資部劉聯穎表示，會帶團隊參觀晨曦會戒毒村，學習運作，盼菲國將來能成立戒毒村，徹底打擊毒品。



用歌蓋醫院 音樂人支持南迴醫院

音樂人毛恩足及達卡鬧聯手發起錄製《4141用歌聲蓋醫院》，透過音樂支持徐超斌醫師建院的理念。



都市輕軌遊龍 穿梭港都藍天綠地

輕軌越過愛河橋，緩緩駛入駁二藝術特區，周邊壁畫、雕塑藝術及別具巧思的景觀，彷彿來到奇幻的藝術世界。



今日天氣

北部	19°-29°	多雲短暫雨
中部	20°-30°	晴時多雲
南部	20°-31°	多雲
東部	21°-29°	多雲短暫雨

經部：台電盈餘足 年底不漲電價

電價調整攸關物價，年底台電是否調整電價？經濟部部長沈榮津承諾，要台電盈餘充足，電價將不會調整。

【本報記者譚有勝台北報導】電價調整攸關物價，年底台電是否調整電價？經濟部部長沈榮津在1日立法院接受質詢時承諾，台電今年營收為正，只要台電盈餘充足，電價將不會調整。除此之外，沈榮津也對高通裁罰案表達經濟部的立場，表示尊重公平會裁罰的決定，產業發展與公平交易之間的調和需要做通盤的考量，才能維持雙贏局面。

「外界謠傳今年底前電價也許會上漲。」民進黨立委黃偉哲對此表示關心，經濟部是否有調整電價的考量？

沈榮津篤定說，台電會按照電價公式提相關因子，包括發電量、售電量、燃料成本等。其中燃料成本約5成，此外包括人事、稅捐費、利息等，審議會將依資料審查。他強調，「台電今年營收到8、9月止還算是正的，如果台電盈餘許可，為穩定物價，電價將不會調漲。」



▲ 經濟部部長沈榮津（後）1日上午在立法院表示，在台電盈餘許可狀況下，考量物價會受電價影響，如果電價費率審議會審查電價調漲幅度不大，就不調整電價。（中央社）

「針對高通案遭到公平會裁罰，經濟部的立場是什麼？」黃偉哲進一步追問。

沈榮津遲疑了一下，對此表示，我國和高通對晶片、模組、5G有很多合作發展的案件，而

經濟部過去也和高通談好了合作關係，國內的網通業者對5G合作案更是相當期待，在強調公平交易之餘，也需要以產業發展作為優先考量，才能夠維持雙贏的局面。

酒測全民買單？ 立委倡自費檢驗

台灣每年酒駕違規都超過10萬件，綠委主張台灣應比照美國除開酒駕罰單外，也要自付檢測成本。

【本報記者鄭羿菲台北報導】讓酒駕者檢驗是非常不公平的事。」張宏陸1日在立法院表示，當酒駕者拒測需要以抽血等方式檢測血液中的酒精濃度時，各縣市付費方式不一，如桃園市、台南市是要受測者自行負擔成本，而其他直轄市則編列預算，酒駕數字這麼高，除了民眾抱持僥倖心理外，酒駕要付出的成本也過低。

3年酒駕傷亡1.9萬

酒駕事件長年超過10萬件以上，無法有效嚇阻酒駕行為，根據警政署統計資料，2014年取締酒駕違規11.5萬件、移送法辦近6.8萬件；2015年取締10.7萬件，法辦6.5萬件；2016年違規10.5萬件、法辦6.3萬件，傷亡總人數7095人（死亡102人）；而根據交通部統計，近3年酒駕傷亡事故1.9萬件，造成413人死亡、2.4人受傷。

「對守法的民眾來說，繳稅

觀察其他部會，也都墊高酒駕行為的成本，金管會在9月底預告，為了反映合理的強制車險酒駕理賠成本，酒駕加費固定金額將由現行的2100元提高到3600元，且累犯以倍數計算，不設上限，如前1年酒駕2次，則加費7200元，從2018年3月開始實施。

美國酒駕自費成本

張宏陸舉例說，在美國有酒駕成本回收計畫，也就是酒駕除了收到罰單外，還會收到所有檢測成本的帳單，署長認為台灣是否應該朝此方向推動？陳家欽說，「法面加強懲罰可以討論，個人認同自費檢驗的角度。」減少酒駕除了要宣導民眾不要酒駕外，部分民眾抱持僥倖心理必須靠警方取締，才能達到嚇阻效果，目前法規上規定各縣市要編列預算檢測，各縣市政府做法不一的情況，將會行文要求更正。

研擬日本連坐

交通部長賀陳旦在5月參加「酒前酒後不開車『愛』安全回家」記者會也表示，每個月酒駕件數幾乎是1個月就有1萬件，且其中4成還都是酒駕累犯，立委也多次要求應提高罰則，目前正在研修法條，除了要加重酒駕罰則外，日本採用連坐法約束也可參考，包括乘坐者、賣酒給駕駛者等人，日本6、7年前通過酒駕連坐法後，實施效果非常好，和台灣450人就有1人酒駕相差甚遠。

社長的話

／林意玲

一例一休是怎麼一回事？

民進黨終於從善如流的收回一例一休，不但放寬彈性，也把做1給4的辦法取消，賴揆1日表示，會以1週的時間蒐集社會各界的聲音，預計11月中以前送到立法院審議，希望（立法院）能夠儘速通過。

只是民進黨欠交代的，是這11個月的荒謬與回收，造成的勞資雙損、物價上漲、勞資互信崩解等等，該如何補償？如果不道歉，就要等待選票的檢

驗了。問題是，即使如此妥協，能否不引起勞團反彈，順利修法，猶在未定之天。

醒報記者鄭羿菲一路追蹤一例一休，直到民進黨換閣揆才鬆口，到勞動部公布五大方向。

他曾多次訪問藍營時代負責勞資溝通與修法的前勞動部長陳雄文，找出問題癥結，發現整件事宛如打開潘朵拉的盒

子，民進黨已是進退兩難，只能硬著頭皮承受代價。

今天本報2版他所採訪的兩則新聞加表格，為大家爬梳整件事的來龍去脈，民進黨給了勞工什麼、拿走了勞工什麼，以及擾亂了什麼。

他所沒寫出來的，是台灣經濟為一例一休付出了多麼慘重的代價，至於法案通過後，勞工會不會過勞、被犧牲，大家來預測吧。



▲ 民進黨立委張宏陸主張，酒駕檢測等成本應由酒駕者負擔，不應以納稅人的稅金支出。（photo by rebcenter-moscow on pixabay）

例休一場空？ 民進黨承諾勞工全回收

「民進黨在野時喊很大聲，當家才知推動難。」前台北市勞動局長陳業鑫1日受訪嘆道說，例休未考慮台灣有95%的中小企業，只能收回承諾。



▲根據勞動部預告修法的方向，作為「刪除7天國定假」為代價而給勞工的利多，包括7休1、休息日加班費從優等全部推翻。(中央社)

【本報記者鄭羿菲分析報導】民進黨去年力推「一例一休」，但堅持了11個月全部回收，勞工僅獲得「半年享3天特休假」與「違法罰2~100萬元」的好處。根據勞動部預告修法的方向，作為「刪除7天國定假」為代價而給勞工的利多，包括7休1、休息日加班費從優等全部推翻。

「民進黨在野時喊很大聲，當家才知推動難。」前台北市勞動局長陳業鑫1日受訪嘆道說，例休未考慮台灣有95%的中小企業，因此在1年紛擾後，只能收回承諾。他建議，政府若想說服勞方，可先選3天國定假，放在元月初二、大年初四與初五。

加加減減一場空？

民進黨去年推動「一例一休」修法時，以5大方向來作為「砍7天國定假」的代價，以彰顯自己與國民黨時期前勞動部長陳雄文版本勞基法的不同，包括：1、勞工每7天至少有2天休息，1日為例假日、1日為休息日；2、

休息日加班費做1給4，以高額加班費制度，抑制企業隨意要求勞工加班；3、新進勞工半年即獲得3天特休假；4、輪班間隔應有11小時；5、違反企業裁處2~100萬元罰鍰，情節重大者得最高加重1/2。

在近1年例休紛爭後，勞動部

在10月31日預告修法5大方向，包括1、7休1走入歷史，勞資協商後得連續工作12天；2、加班費核實計算，不再做1給4；3、特休假得遞延1年；4、勞資協商後，加班工時得從46小時提高為54小時，或以3個月為計算週期，總加班工時為138小

兩黨勞動政策殊途同歸，一例一休白忙一場：

	國民黨版本 (前勞動部長陳雄文擬)	民進黨版本「一例一休」	民進黨預告例休修法版本
目標	1、調降單周工時40小時。 2、刪除7天國定假。 3、每月加班工時拉高至54小時。	1、新進勞工半年即獲得3天特休假。 2、刪除7天國定假。 3、7休1。 4、休息日加班費做1給4。 5、輪班間隔應有11小時。 6、違反最高罰100萬元。	承諾未變： 1、新進勞工半年即獲得3天特休假。 2、刪除7天國定假。 先承諾後收回： 1、7休1走入歷史。 2、加班費核實計算，不再做1給4。 3、輪班間隔降低至8小時。 新增： 1、每月加班工時提高至54小時，或3個月一期工時銀行。 2、特休假得遞延1年
結果	民進黨杯葛，僅達成單周工時40小時、刪除7天國定假。	強勢推動表決，全數達成。	一例一休給勞工的承諾幾乎全收回。另外，刪國定假、加班工時提高、單周工時降低都與2014年國民黨版本相同。

製表人：鄭羿菲 / 台灣醒報

時，單月最高加班54小時；5、勞資協商後，輪班間隔得11小時縮短為8小時，或間隔8小時延長為11小時。

兩相比對，蔡英文幾乎將把競選時對勞工承諾的「週休二日」及「不砍7天國定假」撕毀，繞了一圈後，與陳雄文當初為了推動雙週工時84小時調降為「單週工時40小時」，給予資方配套措施「刪除7天國定假」、「拉高單月加班工時至54小時」的勞動政策相似，勞工可能僅獲得「新進勞工半年即擁有3天特休假」與「提高企業裁罰2~100萬元」而已。

在野時震天喊價

「也不能都說民進黨欺騙勞工，應該說各黨在野時都把利多價碼拉很高，當家了才知柴米貴、推動困難。」陳業鑫1日受訪時表示，勞工爭取一步到位的修法，卻沒有思考到台灣企業有95%屬於中小企業，卻想拿規範大企業的「一例一休」來綁住中小企業，所以1年後修法的反撲力道才會這麼大，其實是可預期的。

陳業鑫說，賴揆從台南市北

上，他了解勞基法對中小企業的傷害，因此才出現這麼大的「髮夾彎」，連修法獲得的7休1、休息日加班做1給4等都收了回去，看起來勞工只獲得了「休息日」的明文概念，而此次修法政府則強調「勞工協商」的概念，「這也是政府未來需要輔導勞資雙方都重視勞資協商的精神，讓資方不畏協商、讓勞方了解權利掌握在自己手中。」

還3天假解套

「至於恢復7天國定假的部分，我認為可以討論，但依舊不要一步到位，畢竟國際上也幾乎沒有每年放19天國定假。」陳業鑫認為，政府若能先恢復3天國定假，讓元月初二、春節初四與初五這3天都定成國定假日，一方面比較好說服勞工修法並非都傾向資方，一方面春節可能連續休息9天以上，給勞方一個適當休息的日子。

創業像一把大傘 唐鳳：創業者應合作

【本報記者楊堃台北報導】工作，這就是科技教育注重的方向。」

「創業好像是一把大傘，大家必須有共同的目標，都想讓社會變得更好。」行政院政務委員唐鳳1日出席青世代創創論壇時鼓勵想創業的青年，不要忘記社會中還有想解決類似問題的人，「他們就是你的朋友，應該彼此合作。」他也談及創新已在改變教育，「即便微小的發明，只要能解決生活中的某個不便利，就是教育該注重的方向。」

「創新並不一定只限年輕人，最好的創新團隊反而是跨世代、跨領域的。」唐鳳舉例，要解決都市空間使身障者不便的問題，也許社會企業會開發一個APP，翻轉身障者不再只是接受補助，而是「主動」的成為都市設計師，主動告訴都市他們的需要，「此時，參與者就不只是年輕人了，需要跨世代、甚至第一線的利害關係人，也就是讓身障者親自參與，如此才能創造社會影響力。」

家長觀念是關鍵

談到科技教育的方向，唐鳳表示，科技教育應要融入各個科目，不是只有工程師才懂。「好比法律也不是只有立委才懂，而是大家都要具備的素養。」唐鳳進一步舉例，3D印表機不一定要生產出多偉大的產品，即使只是微小的發明，只要它能解決生活中的某個不便利，而不取代

創業者應合作

在千變萬化的世代，科技創新者該用何種心態面對這個世界？唐鳳鼓勵想創業的青年，「活出你想看見的改變，因為每個創業者在做的事情，都是未來的一種可能性，因此，最重要的還是尊重不同各種不同的文化，而不是只專注在計算能力、考高分等單一領域上。」

「就像在操場上預備賽跑，只要一個轉身往後跑，你就贏在起跑點上了，怎麼跑都是第一名。」他補充，創業的重點在於，每個團隊看似有不同的方向，「像是一把大傘，大家都有共同的目標，都想解決社會問題、讓社會變得更好。」唐鳳建議，創業者不要忘記社會中還有想解決類似問題的人，「他們是你的朋友，應該彼此合作。」

勞方3大不認同 陳雄文：尚待討論

【本報記者鄭羿菲台北報導】「勞動部預告的修法，等於退回我2014年草擬的勞基法版本。」前勞動部長陳雄文1日受訪時表示，輪班間隔縮短、加班時數放寬、7休1走入歷史等三大項目勞團肯定不會輕易接受。他認為，鄰近國家日、韓每年都有15天以上的國定假，而目前台灣僅有12天國定假，這部分政府或許會有「放寬3天國定假」的談判籌碼。

修法退回2014年

勞動部在10月31日公布修法5大方向，分別是1、7休1走入歷史；2、加班費核實計算；3、特休假得遞延1年；4、加班工時得提高至54小時；5、輪班間

隔縮短為8小時。陳雄文1日受訪時表示，「看起來就像退回到我任勞動部長時，2014年草擬的勞基法，這1年半以來，勞工獲得的就只有『資淺勞工半年即獲得3天特休假』。」

7休1爭議最大

「輪班間隔縮短、加班時數放寬、7休1走入歷史，這三部分勞團肯定不會接受，民進黨要修法成功，還有待討論。」陳雄文指出，輪班間隔在去年制定為11小時，現在要縮短回8小時，雖然對產業排班較容易，但對勞工健康傷害卻很大，說好聽有8小時休息，但上班來回扣2小時，跟家人吃飯團聚等扣1小時，勞工真正睡覺的時間只有5小時，

每天休息不夠，企業如何期待勞工提供良好的服務品質？

陳雄文說，7休1的部分，綠營已強置入法，比較之前僅用函釋規範，政府的立場來得更強硬，未來一旦入法讓勞資協商7休1，要再修動就更難上加難，對勞工團體來說，一定無法接受。

3天國定假交換

桃園市產業總工會秘書蔣開宇也投書媒體表示，7休1根本不是「一例一休」修法的產物，這是勞基法自1984年實施以來給勞工健康最低的保障，勞動部不該魚目混珠，這次勞基法修法，政府號稱檢討一例一休、賦予彈性，實則偷渡廢除7休1，規避

保障弱勢勞工責任。

「勞資談判本身就是交換條件，企業要讓勞工每個月加班時數增高為54小時，相對的就要以放假日增多的角度，實現減少工時的施政目標。」陳雄文主張，在刪除7天國定假日後，台灣的國定假日僅剩下12天，反觀鄰國日本1年有16天國定假、韓國也有15天國定假，既然資方想要提高加班工時，那麼給勞工3天國定假日就會是妥協點。

陳雄文嘆道，民進黨要重修一例一休，等於讓年初就配合調整人力結構的企業當冤大頭、懲罰守法者，而實質鼓勵無法調整或不願調整的企業，對民眾來說，因例休成本調漲的物價，也不會再降低了。



▲行政院政務委員唐鳳在青年創創論壇鼓勵創業者在做事情，都是未來的一種可能性。(photo by 臉書直播截圖)

防俄再干預選舉 社群網站將列管

社群網站放任俄羅斯機構大量利用假帳號或粉絲專頁投放廣告，美國將修改相關選舉法條，避免2016干預大選一事重演。

【本報記者王慶宇綜合報導】針對俄羅斯涉嫌利用社群網站干預美國總統大選，美國國會準備出手管制！美國參議院犯罪與恐怖主義小組10月31日召開聽證會，調查臉書、推特與谷歌在美國大選期間的廣告與網路活動。參議員除了強烈抨擊臉書、推特與谷歌放任俄羅斯的機構大量利用假帳號或粉絲專頁投放廣告，更不分朝野地表示，將修改相關選舉法條，將社群網站納入管制，避免2016干預大選一事重演。

導，作為川普通俄門與俄羅斯干預美國大選的系列調查，美國參議院犯罪與恐怖主義小組10月31日傳喚臉書、推特與谷歌的法律顧問出席聽證會。在臉書表示高達1200萬名美國臉書使用者看過俄羅斯贊助的貼文後，多名參議員在聽證會上砲火猛烈地質詢為何大選期間暴增的廣告收入並未引起臉書的注意？臉書總法律顧問斯特雷奇僅檢討說，「(臉書)事後發現應該可以做更多，並將增加審查部門的員工。」

對此，參議員顯得相當不滿意。明尼蘇達州民主黨參議員克羅布徹就直接了當地表示這

樣子「還不夠」。路易斯安那州共和黨參議員甘迺迪則認為，在保護言論自由與杜絕國家贊助宣傳的取捨上，這些公司做得還不夠好。「我認為你們(為大眾)帶來許多好處，但你們的權力大到有時會嚇到我。」

《今日美國》指出，民主黨參議員克羅布徹、華納與共和黨參議員馬侃已經共同提出「誠實廣告法案」，要求社群媒體在政治廣告上必須遵守與其他媒體相同的規範，並向外界公開政治廣告的買主資訊。

社群媒體大打迷樞仗

當克羅布徹參議員詢問他們是否願意支持該項法案時，三家公司代表不約而同地閃爍其詞。臉書強調，他們將在2018結束以前，讓2萬名員工投入資訊安全相關的工作。《今日美國》認為，這些公司很明顯地在盡力說服國會他們能夠自制，並有能力成功防止外國政府勢力利用他們的網路來干預大選。

臉書在9月時發布內部調查結果，指出一家疑似與俄羅斯政府有連結的俄羅斯公司在大選前後投放了3千則，價值超過10萬美金的政治廣告，且有高達1200萬名的美國臉書使用者看過這些政治廣告。

對前女友惡言 144 通 法官判罰 144 則美言

【本報駐美記者劉屏華府報導】一名夏威夷男子狂發簡訊給前女友，並且使出奪命連環call，以各種不堪的字句侮辱前女友。經法官判決，他必須寫下美言讚揚前女友，而且是「一句抵一句」，既然惡言簡訊及惡言電話共計144通，那麼美言也必須寫144則，法官還強調了「不准重覆！」

夏威夷的《毛伊新聞》31日披露了此事，這位男子名叫Daren Young，現年30歲，因為騷擾前女友，法官在2月間下達對女子的保護令，不准這位男子再與前女友聯絡。

不料他在數月前公然違犯禁令，

短短3小時內，不斷發簡訊及撥電話給前女友，內容盡是惡言、髒話。夏威夷的法官Rhonda Loo因此裁定予以關押，並在上月27日判決這位男子寫美言給前女友。法官同時判決罰款美金2,400元(約合新台幣72,000元)，外加200小時的社區服務。

法官宣判時訓斥這位男子說，「我不知道該砍掉你的手指，還是拿走你的手機，總之讓你不能再發簡訊。」他又說，「你恐怕根本不該再擁有手機，」或者「她(前女友)應該換電話號碼。」聆判後，這位男子保證不會再與前女友聯絡了，也會好好過自己的日子。

不分朝野挺修法

根據《英國廣播公司》的報



▲ 俄羅斯疑似透過社群媒體廣告干預美國大選，讓美國參議員決定修法管制。(photo by flickr used under CC license)

施比受更有福 助人可延長快樂時間



▲ 曾經提到施比受更有福，科學家認為，人類給予他人協助，間接證明了人類是群居生物。(Photo by Mount Rainier National Park on Flickr used under Creative Commons license)

【本報記者莊瑞萌綜合報導】協助他人或擔任志工，不僅讓受助者感到人間有溫情，也有助於提升當事人的健康。美國多所大學科學家研究指出，當人類給予他人幫助時，當事人獲得正面情緒時間會比獨樂樂延續更久。

據《紐約時報》報導，哈佛公共衛生學院教授河內一郎首先指出，「自願主義的精神不僅對接收者的健康有益，也對提供協助的人健康有益。」

至於人類為何在天災發生後，願意給予他人協助，加州大學柏克萊分校研究人員卡特則認為，這是因為人類過去以來都是在團體中生存，而非獨自一人，「當生存受到威脅，人們便會呼求協助並堅固與周遭人的連結。人類展現大方、同情與感激等行為，

扮演了人與人之間連結的功能。」除此之外，科學證據也支持大方的行為是有益的，志願協助的行為也與低血壓與致死率偏低有關。長期投入研究正面情緒對大腦影響的威斯康辛大學麥迪遜分校神經科學家大衛森表示，「當我們只為自己而做事時，這些正面情緒的體驗較短暫，但當我們做出大方行為時，正面情緒的體驗則較為長久。」

由美國退休者協會推動的Experience Corps計畫發起人佛萊德也指出，自願幫助兒童閱讀與寫作的年長者，較不會出現記憶喪失而且可以維持較好的身體行動力。哥倫比亞大學梅爾曼公共衛生學院教授羅伊說，年長者要獲得健康，除了是否抽煙、運動與維持正確飲食習慣外，是否曾擔任志工也是可能的因素之一。

川普亞洲行 將不訪 38 度停戰區

【本報記者王慶宇綜合報導】最新消息指出，美國總統川普在3日起展開為期12天的亞洲行中，將會面多國領導人並討論北韓與雙邊貿易，且在南韓參訪時，將不會按照過去慣例參訪南北韓38度停戰區。外界估計，川普此行將會為他的亞洲政策定調，並順勢加強解決北韓問題的力道。

根據《紐約時報》的報導，美國總統一般來說都會選擇在秋末出訪亞洲，以便參加APEC與東南亞國協的會議。而川普此行也加碼訪問中、日、韓三國，外界普遍認為此舉是為了加強處理北韓問題的力道。

北韓問題續施壓

在日本大學任教的美國教授格洛瑟曼向美國軍方《星條旗報》表示，儘管美國不需要動用核武就可以擊敗北韓，日本政府仍會希望川普做出口頭承諾，向日本保證美國能對北韓進行核威嚇。《星條旗報》報導指出，川普除了將與安倍晉三會面之外，也將拜訪

遭北韓綁架的日本人家屬。

英國《衛報》指出，川普將會與文在寅總統會面，並參訪駐韓美軍的總部韓福瑞基地，但不會按照過去總統出訪的慣例，拜訪南北韓38度停戰區。一名不願具名的資深美國官員就表示，他們認為拜訪停戰區太老套，慰問駐韓美軍較能激勵士氣，並向北韓傳達訊息。

川普此行訪問中國，在討論北韓問題外，美國商務部長羅斯也將率領企業團隨行，討論中美雙邊貿易關係。除此之外，川普也將與杜特蒂會面，並討論東南亞日益猖獗的恐怖主義與反毒戰爭問題。

回應記者的提問，美國新聞《政客》報導指出，白宮官員表示川普將不排除在越南APEC會議期間，與普丁進行雙邊談話。該名官員強調，川普將會在APEC期間與許多國家領導人進行會面與談話，但確切人選與時間都尚未定案。



▲ 美國總統川普3日至14日將展開任內的第一次亞洲行，拜訪日、韓、中、菲、越等國，並參加APEC與東南亞國協會議。(photo by Gage Skidmore via flickr, used under CC License)

「通俄門」爆炸性起訴 時間不搭難扯川普

隨著曾任川普競選陣營的兩人遭起訴，前外交顧問已認罪，川普「通俄門」再掀風波，但細看時間點，或許事實並非如此？

主持人(以下簡稱「問」):「通俄門」已經發展一段時間了，卻在川普啟程前往亞洲的時候爆出，川普周邊的人涉及通俄門，甚至有人自首揭穿事件，這可是不得了的大風暴，請劉屏分析一下。

劉屏：自首的這個人犯下的罪刑相當嚴重，曾經擁有的頭銜又讓人感覺他與川普關係密切。他是曾經做過川普競選總幹事的馬納福特以及副總幹事蓋茲。這起事件的時間點很重要，這兩個人是否和俄羅斯之間有不正常來往？我想當然是有，或嫌疑很大，不然不會遭到起訴，兩人更不會向聯邦調查局自首；兩人既做過競選總幹事、副總幹事，和川普的關係也很密切。因此在外界看來，川普這次是跳到黃河也洗不清了，然而事實卻並非如此。

未必有關聯

兩件事情在時間上差了好幾年，任職川普競選總幹事是去年11月大選的事情，涉及與俄羅斯之間有不正常來往的嫌疑是在好幾年前的事情。這個人之前的犯行和之後成為川普競選總幹事，中間未必有什麼關聯。

當然，除了這兩人之外，又冒出另外一位曾經擔任川普外交政策顧問的帕帕多波勒斯，涉嫌過去調查的時候沒有完全向FBI吐實，即所謂「不實陳述」，這在美國也是犯法、會有牢獄之災。

這三人幾乎是在同一時間曝出來，讓外界認為「通俄門」又有新發展，川普亞洲行前幾恐怕要因為這件事情搞得寢食難安。其實倒也未必，如同我剛剛講的，時間點對不上，川普自己也說，

「這是他好幾年前的犯行，距離他擔任我總幹事中間有很大一段

時間差距。」

問：人們應該如何正確解讀這件事情呢？川普到底有沒有涉及「通俄門」？

劉屏：到現在為止沒有確切的證據，這也是為什麼FBI要請前聯邦調查局長穆勒主持調查通俄門，但是美俄來往，包含私人與公開場合來往，與川普有無涉及「通俄門」，兩者之間不一定有必然關連，倒不是為川普辯護，或者直接認定川普有罪，這裡頭有很多事情需要一一釐清，這不是容易的事情。

譬如根據華府《國會山莊報》報導，前總統柯林頓與他的妻子希拉蕊，也曾與俄羅斯有過交易，當時是歐巴馬做總統的最後幾年，兩人當牽線人，幫助俄羅斯進軍美國鉅礦，所以現在20%的美國鉅礦由俄羅斯人經營。

柯林頓夫婦牽線成功，俄羅斯付給兩人非常高的酬勞，兩人有沒有將這份酬勞申報？這樁牽線交易是否符合美國法律《外國代理人註冊法》？即任何人幫外國機構在美國從事任何利益工作，每半年必須和美國政府申報一次，柯林頓夫婦若不符合法律規定，這也是一條罪狀。

由此可見，要弄清楚這些事情需要花費很大的功夫，必須有豐富經驗、有社會公信力，以及層級夠高的人來調查所謂的「通俄門」才行。

問：我看到一則報導說「川普核心人自危」，有這麼嚴重嗎？

劉屏：所謂「人人自危」，我

不太確定這則報導是不是問了夠多的人，當然也不可能問到100%川普核心的人，如果10之有6、7都有這種感覺，而稱之為人自危恐怕也是很貼切。

問題就在於是否真的人人自危？人們無從得知。如果新聞報導這樣寫，讀者基本上是相信它有所本。不過，《紐約時報》這幾天才刊登一篇文章，說1930年代獲得普立茲獎的報導後來被證實是假的，內容是共產主義之下真正生活狀態，這則報導雖然獲獎，卻成為《紐約時報》最不願意回首的一頁歷史，因為這個報導完全誤導讀者。

倒不是說「人人自危」一定是誤導讀者，只是現在川普陣營，包括川普本人談到「通俄門」都是振振有詞，認為自己沒有什麼見不得人的地方，甚至還說「要講和俄羅斯之間有什麼來往，你們去查一查希拉蕊好了！」總之，這種事情一定會有情緒之爭，一時之間是無法斷定是非的。

精彩度堪比《紙牌屋》

問：有國際媒體推測出川普「通俄門」事件的觀劇指南，認為其驚險程度不下於熱門政治美剧《紙牌屋》，你怎麼看？這中間確實有那麼多複雜的內幕嗎？

劉屏：很多事情非常複雜，一時之間難以弄清楚，那些涉嫌參與其中的人，連外界也難以了解他們的真正作為。

這就好像當初總統大選，有人聲稱可以提供希拉蕊陣營與俄羅斯來往的訊息，川普女婿如獲至寶，興沖沖與對方見面，結果發現只是噱頭，那位俄國律師其實是想藉此機會與川普陣營搭上線，希望未來美國在政策方面能夠符合他（或他的背後，代表反俄羅斯總統普丁的勢力）的期待。

俄國律師與川普陣營雙方都沒有錯，因為競選期間當然希望廣結善緣，尤其聽說對方手裡可能握有對手陣營的不利證據，那當然是趨之若鶩，後來才發現這原來是一個幌子。

「通俄門」最關鍵之處，或者最需要被證明的地方是有無和俄羅斯不當來往，譬如收受金錢、前金後謝的承諾，或者俄羅斯有無經過川普陣營，散布對美國不利的消息，川普陣營有無在其中推波助瀾、搖旗吶喊？這都需要進一步了解。

主持人：不論真假、虛實，媒體的報導、民眾的關切都顯示人們對這件事有高度興趣，儘管最後可能真相浮出，其實沒什麼了不起，任何事一旦和名人掛勾，就有記者撰寫報導，讀者也有興趣閱讀。

當天有許多公司單位都提早下班，學校也提前放學，校園在放學之前早就已經有些遊行活動，讓大家穿上奇裝異服，譬如消防員隊服、太空人頭盔，或者打扮成白雪公主的模樣，對小孩而言，是一個相當有趣的節日。就在即將展開一連串活動之前發生了這起恐攻，時間點上格外引起人們關注。

美國政府也很重視這起恐攻，因為這在人民心頭上又加了一道很沉重的

醒報國際現場

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：劉 屏（駐華府資深媒體人）
記錄整理：孫啟梅、蘇家瑩



曼哈頓孤狼式恐攻 萬聖節人心惶惶

紐約曼哈頓再起恐攻，案發時間正值美國「萬聖節」，地點也挑選在「萬聖節大遊行」的區域，本該狂歡的節日卻蒙上一層陰影。



▲紐約曼哈頓下西城31日下午發生卡車攻擊事件，紐約州長古莫(右)及紐約市長白思豪(右2)同在市警察局監視電視螢幕，中為警察局長歐尼爾。(中央社)

主持人(以下簡稱「問」):紐約曼哈頓又發生恐怖攻擊事件，人心惶惶，因為不久前才在賭城拉斯維加斯發生槍擊案，死了不少人，這次則是發生在世貿中心911紀念中心，造成8死11傷，請位在美東的劉屏分享最新、最具體的觀察。

劉屏：是的，紐約州長、市長也有出面向媒體說明狀況。據初步了解，目前已經把這起事件的背景定調為恐怖攻擊，因為嫌犯本來是開卡車衝撞自行車道後，下車揮舞著槍枝，後來證實槍枝是假的，但是也足以讓人心惶惶。

地點、時間精心挑選

劉屏：這起恐怖攻擊事件發生於曼哈頓，是紐約最熱鬧的地方，也是全世界的金融中心，更是人口最密集的地方，誠如主持人講的，當年911恐怖攻擊就是發生在這裡，就地舉而言，在這裡發動恐怖攻擊相當容易造成大量傷亡，也很容易引起國際關注。

就時間點而言，這起恐攻發生在美東時間下午3點多，台北時間則是星期三的凌晨3點多，這個週二的下午3點多是個特別的時分，人們比平常早一點下班，因為時逢萬聖節，是一個比較輕鬆、可以嘻嘻哈哈的日子。

當天有許多公司單位都提早下班，學校也提前放學，校園在放學之前早就已經有些遊行活動，讓大家穿上奇裝異服，譬如消防員隊服、太空人頭盔，或者打扮成白雪公主的模樣，對小孩而言，是一個相當有趣的節日。就在即將展開一連串活動之前發生了這起恐攻，時間點上格外引起人們關注。

美國政府也很重視這起恐攻，因為這在人民心頭上又加了一道很沉重的



▲10月31日(美國時間)嫌犯駕駛小貨車在下曼哈頓衝撞行人，並撞上一輛校車，造成8人喪命，多人受傷。(中央社)

事情，趕緊向當局報告。我記得以前當兵的時候有「反情報基本要項」，內容是調查誰在匪區通信，裡面就提到「見面題調查到底，遇可疑立即反應」，譬如有人研讀恐怖單位出版物或宣傳品，或者接受恐怖份子的訓練、洗腦，有時候會有蛛絲馬跡可循。

當然有人會質疑這樣是否會形成「警察國家」？但至少美國現在沒有這種疑慮，反而是在高速公路上打出大大的字幕牌，寫「See something, Say something.」見可疑，就要有所反應。當然治安單位也持續在蒐集相關情報，但恐攻目前還是防不勝防的。

小台灣反而安穩

問：我想起以前常說「保密防諜，人人有責」，或者「小心，匪諜就在你身邊」，簡直草木皆兵，隨時隨地不知道會碰到什麼狀況。我不禁感慨人生在世，不知下一秒還能不能呼吸到空氣，也不知道自己的人生會停止在哪裡。

尤其恐怖攻擊在全世界點火，分外覺得朝不保夕，好像全世界都沒有一處安居之所。多少人想移民、領綠卡、當美國人，但美國都自身難保了，還不如待在台灣，比較沒人注意到你？

劉屏：是的，回想起來，在台灣相對是比較安定的，很多國家的問題，譬如宗教形成的極端對立、貧富差距

中、韓關係破冰 發展等距外交

中國大陸希望能給北韓一定的「等距外交」訊號，也就是它與南北韓都有一定的來往，這就是相互需求所導致的結果。

主持人(以下簡稱「問」):中韓將在亞洲太平洋經濟合作會議(APEC)會面，兩國關係有望破冰，破冰會對周邊各國產生什麼樣的影響？

因部署薩德交惡

劉屏：中韓兩國因為美國在南韓部署薩德，也就是反飛彈系統，引起北京高度不滿，兩國關係因此急速下降。

這段時間美國仍在南韓繼續組建反飛彈系統，中國也因此不讓人民到南韓旅遊，以致南韓旅遊人數減少許多，南韓在大陸經營的星級酒店等也遭到中國大陸的抵制，在官方的主導號召下民間積極配合，讓南韓無論是觀光旅遊業或海外零售業都受到衝擊。至於為何說現在有望破冰？

是因為兩國在經歷許多幕後折衷、檯面下談判後，雙方達成了兩國都能互享其利的共識，也就是希望彼此不要再有這種對立了。尤其是11月10日、11日將在越南舉行的APEC，習近平主席與南韓總統文在寅兩人要見面，兩人都要見面了還彼此相互抵制就沒有意思了，所以兩國關係將會揮別薩德以來的低潮，開始走入新的一頁。

問：中韓之間有相當多貿易與聯絡關係，彼此之間應有互利的需要吧？

經濟有互利需要

劉屏：是的！這兩國在90年代建交時引起北韓的不滿，因為北韓主要依賴北京方面支持，當北京決定與南韓建交時北韓極為憤怒，但中國大陸仍與南韓建交，正是因為與南韓有經貿上的利益，雙方在商業上是相互需求的，南韓去大陸買去南韓的旅遊人數也都相當高，雙方都不願因為薩德導致中韓

形成的階級對立等仇恨情節，在台灣是沒有的。

台灣真的是寶島，以前是說它的山水之勝、林木之美，其實台灣整體社會相對外國是比較安定的，這也是一寶啊！

問：美國人對這類事件的反應是怎麼呢？憤怒？他們都是天之驕子，應該很難接受每天都要擔心受怕遭恐怖攻擊吧？

劉屏：這有很複雜的情緒，其中一種就如同主持人所言，對這種恐怖行動非常惱火，因為這些人是以移民身分來美國的，美國是一個移民社會，它也非常歡迎移民，希望各國移民帶來，同時保有自己國家的文化，形成所謂的「民族的熔爐」，並引以自豪。可是如今發現，這些移民美國的一代，對美國社會不但不存感恩之心，反而心存仇恨，當年911恐怖攻擊之所以選定世貿中心的雙子星大樓，就是因為它是資本主義的象徵，資本主義對穆斯林而言，是國家、民族最大的傷害，必去之而後快，與美國歡迎移民的觀點相反，根本是背道而馳。

美國希望移民者能夠包容、彼此尊重，後來卻發現美國尊重他們，他們卻不尊重美國的各種文化，或者其他思想主義，這就與傳統上引以自豪的「民族熔爐」完全不同了。

國關係非常好的軟性行動。中國與韓國關係若是改善了，對美國、北韓會造成什麼樣的影響？對於台灣的影響又會是如何呢？

發展「等距外交」

劉屏：「對話」能取代「對抗」正是大家樂見的，南韓面對北韓這種頭痛的對手，雖然除了大規模毀滅性武器的開發以外，北韓沒有哪一方面能壓過南韓，但南韓還是需要好好處理北韓問題，維持朝鮮半島的和平，這需要北京方面提供一定的助力。

而另一方面中國大陸也知道，若是縱容北韓，對自己的國際形象沒有好處，它也希望能藉著與南韓之間的交往給北韓一定的「等距外交」訊號，也就是它與南北韓都有一定的來往，不要認為它會對北韓有縱容，這就是相互需求所導致的結果。

對周邊國家而言，美國會是樂見此發展的，因為彼此能降低緊張，以共同促進區域發展為主，包含經濟發展，至於美國會不會擔心北韓走得太近倒也不至於。

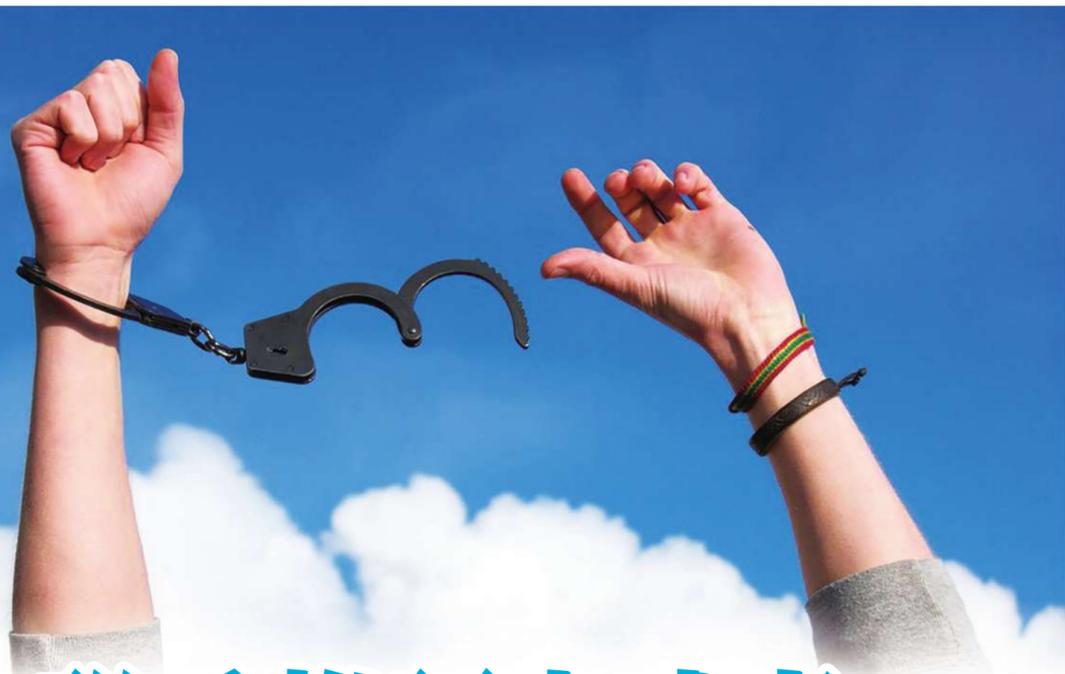
破冰有利國際和諧

因為大陸與南韓的基本價值觀也不一樣，南韓是民主體制，與美國之間也有共同防禦條約，有4、5萬美軍在南韓駐軍，南韓與美國的戰略關係是其他國家無可取代的，因為地理因素南韓與中國大陸的經濟來往也是其他國家難以取代的。

所以南韓在這當中的確有各種戰略需求，對周邊國家而言，兩國藉由對話降低彼此之間的不愉快也是樂觀其成，畢竟就像兩人吵架時在旁邊看戲的路人，並不會因為這兩人吵架而獲得好處，所以這次的破冰對於東北亞國家影響都是正面的。



▼ 打擊毒品除了大力掃毒外，戒毒工作也相當重要。(photo via pxhere.com used under CC license)



聯手推福音戒毒 台菲 11 月將交流

【本報記者林晏如台北報導】菲律賓總統杜特蒂掃毒作風強硬，仍無法徹底根絕毒品，馬尼拉最大教會基督大使團團契 (CCF) 最近透過民間力量協助政府全面防制毒品，該教會 11 月中旬將應晨曦會牧師劉民和之邀來台參訪晨曦會戒毒村，晨曦會人資部劉聯穎表示，會盡可能帶 CCF 團隊參觀全台灣的晨曦會戒毒村，學習運作模式，盼菲國將來能成立戒毒村，徹底打擊毒品。

福音戒毒需長期投入

菲律賓總統杜特蒂 2016 年發起的掃毒行動，目的在根除毒品交易，卻遭到國際社會抨擊死亡人數過高。菲國民調機構「亞洲脈動」(Pulse Asia) 最新民調顯示，8 成受訪者肯定杜特蒂的施政表現，7% 不認同、13% 無法決定。即使掃毒

晨曦會人資部劉聯穎表示，會盡可能帶 CCF 團隊參觀全各地的晨曦會戒毒村，學習運作模式，盼菲國將來能成立戒毒村，徹底打擊毒品。

行動面臨各界強烈抨擊，總統杜特蒂仍獲 8 成菲律賓民眾的肯定與信任，顯示出打擊毒品是民眾迫切需要的。

桃園揚名基督教會牧師龔建誠受訪時表示，8 月中旬去菲律賓短宣，分享台灣晨曦會福音戒毒的成效。「身為基督徒，我們當然不希望一直用殺人的方式去反毒，然而戒毒需要資源、人力長期投入，並非一蹴可幾。」他在與 CCF 交流時，有感於菲國迫切需要福音戒毒經驗，因此引薦台灣晨曦會牧師劉民和與之認識。

龔建誠也指出，菲律賓是總統蔡英文新南向政策的國家之一，或許透過教會(民間)交

流，可營造一個戒毒氛圍，讓彼此合作成為一個媒介，進而促成菲國與我國法務部互相學習、精進反毒工作，共同打擊毒品。

關心福音戒毒的 CCF 主任牧師黃均培受邀，11 月中旬將到台灣晨曦會參訪，學習如何藉由福音戒毒，晨曦會人資部劉聯穎表示，由於國情不同，不確定相同模式在菲國能不能推動，但還是會盡可能帶他們參觀台灣各地的晨曦會戒毒村，了解如何運作。

「菲律賓反毒很厲害，但戒毒方面似乎成效不彰。」劉聯穎表示，菲律賓 CCF 教會很大，但是從事幫助戒毒工作的人不

多，希望透過兩國交流，讓當地教會試著做做看。

民間交流促官方合作

至於有機會從民間交流升級到促進官方交流嗎？晨曦會福音戒毒雖已運行 30 餘年，但受限於財團法人機構身份，沒辦法與官方直接交流戒毒經驗，劉聯穎說，「除非台灣政府重視晨曦會幫助戒毒的成果，願意作為官方引介菲國政府，再由我們提供戒毒經驗。」

「戒毒除了資源還需要有經驗，就如同台灣教會不少，卻不一定做得到福音戒毒，如果沒有經驗交流，結果會讓人感到挫折。」

劉聯穎表示，CCF 教會這麼大，共有 60 間以上的分會、7 萬多位會友、6 千多個小組，他相當期待菲律賓福音戒毒未來的發展。

蜂蛇業務、撫卹爭議 立委批為四不像

【本報記者楊堃台北報導】消防員是否負責捕蜂抓蛇的爭議持續延燒。行政院公布拍板蜂蛇業務 6 大原則，1 日卻遭立委批評「四不像」，與內政部承諾要「回歸農政」背道而馳。時代力量立委徐永明表示，以危急與否判定責任歸屬，接報案電話卻仍是 119 負責，「難道是要消防員做到死嗎？」國民黨立委黃昭順也指出撫卹原則與消防法抵觸，對此內政部長葉俊榮強調，會盡力爭取消防員權益。

行政院拍板的 6 項原則包括，一、仍由現行 119 及 1999 通報系統受理及全程管控。二、民眾通報蜂蛇出沒及夜間 10 點後之緊急勤務，由消防單位受理執行，以免人身安全受到威脅。三、其他處理保育類動物及較不具威脅之捕蜂等一般勤務，由農政單位負責。

四、對於參與捕蜂捉蛇緊急勤務的消防人員，強化教育訓練及裝備。五、消防人員因執行排除蜂蛇出沒之緊急勤務肇致傷害等，皆視為因公出勤，應予合理補償與撫卹。六、消防業務屬地方自治事項，請各地方政府、消防、農政單位共同合作。

遭批「四不像」

徐永明失望表示，「內政部才承諾 2 年內要回歸農政，現在又跳票，難道是要消防員捕蜂抓蛇做到死嗎？」徐永明說，緊急的

給消防隊處理，不具威脅的歸給農政單位，如何判定是否危急？且負責接報案電話的也是 119，「內政部要不要乾脆修法把蜂蛇業務納入消防法？」

黃昭順進一步提到，在原則的第 5 項中，對於消防員執行蜂蛇勤務致傷害時，皆視為「因公出勤」，給予合理補償和撫卹。她指出，過去發生有消防員因處理蜂蛇業務死亡案例，銓敘部卻無法給予撫卹，原因在於蜂蛇業務不在消防法規範的業務範圍內，因此無法認定是「因公殉職」。

死亡、殉職怎認定？

她強調，「因公死亡」與「因公殉職」兩者差很大，行政院的決議是否違反消防法而給予撫卹？也不同意捕蜂捉蛇列入消防法，否則會加重消防員負擔。對此，部長表示，過去有些案例是銓敘部認定「因公死亡」，但消防署的認定是「因公殉職」，內政部會盡力與銓敘部討論、爭取消防員權益。

葉俊榮則表示，「行政院訂出的 6 大方向還有努力的空間，針對消防同仁的權益與強化訓練內涵，將責成消防署推動。」他強調，在滿足民眾需求的前提下，無論捕蜂還是抓蛇，大方向是朝專業方向來推動，而消防員在通報機制及夜間時段處理上，都有相當的承擔責任。



▲國民黨立委黃昭順(右)痛批行政院訂出的原則「四不像」內政部長葉俊榮(左)強調，會盡力爭取消防員權益。(photo)立法院直播截圖

綠能 KPI 落後 盼調漲躉購費率高

【本報記者譚有勝台北報導】太陽光電躉購費率調漲呼聲持續延燒，業者 1 日在聽證會對調低躉購費率表示不滿，籲請政府將躉購費率調漲至 8%，以提供誘因幫助政府在 2 年裡達到 1.52GW 的發電目標。

能源局副局長李君禮受訪時

表示，躉購費率調降，是因為模組成本降低計算出的結果，但對於審議採樣計算躉購費率是否具備代表性，仍需要待審議會召開會議後，在 12 月以前才可以給民眾一個交代。

有許多業者表示，太陽能躉購費率針對 20kw 以下的小型光電

廠下修至 13.45%，將打擊公民電廠的權益。其中，政府要廢核要在 10 年內建置完成 20GW 的太陽光電廠，並且在 2 年完成 1.52GW 的目標，「但從去年 7 月至今，併聯量只是 472MW，用了那麼多時間只完成 34% 的發電量，KPI 嚴重落後。」太陽

光電發電系統公會理事長郭軒甫認為，其主要原因是法令不周全，誘因不夠。

李君禮受訪時表示，「躉購費率調降，是因為太陽能光電模組的成本降低而計算出來的結果。」

但業者對此表示，躉購審議會採用歐洲模組市場利率計算躉購費率不具代表性，應該從我國採樣計算成本，才可以得出一個公允的費率。

他強調，太陽能光電 2 年發電量要達到目標，必須以建造完善的市場機制作為考量，至於有關採樣數據是否應該重做，以計算出合理的躉購費率，將在 12 月以前審議後給民眾一個交代。

◀ 太陽能躉購費率調降，是因為模組成本降低計算出的結果。(網路截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

陳副總統赴松菸活動 周邊維安加強



◀ 副總統陳建仁(中左著西裝者) 1 日下午到台北松菸山文創園區出席「青世代創論壇」活動，由於不久前園區內才發生槍擊案，陳副總統周邊維安較平常更嚴密。



▼多名音樂人發起錄製「4141 用歌聲蓋醫院」公益音樂合集，1日正式發表，盼以音樂支持有「南迴史懷哲」之稱的醫師徐超斌(前左3)興建南迴醫院。(中央社)



用歌聲蓋醫院

音樂人支持南迴醫院

【本報記者廖玄宇台北報導】紅色的背板，高亢的歌聲，前輕鬆玩樂團的歌手 summer 以及小毛唱出了每個人對臺灣那份深切的愛與感動，也為1日的4141公益音樂合集發表會揭開序幕。《4141 用歌聲蓋醫院》是由達卡鬧以及毛恩足兩位音樂人聯手，以「跨界文化」及「樂團聯手」為概念製作而成。台東縣南迴公路沿線四鄉全長118公里，長期缺乏醫療資源，沒有一家救命醫院，醫師徐

音樂人毛恩足及達卡鬧聯手發起錄製公益音樂合集《4141 用歌聲蓋醫院》，希望透過音樂的感染力影響大眾，支持徐超斌醫師建院的理念。

超斌多年來為實踐醫療正義，發起興建南迴醫院，期間更因過勞中風而病倒，卻不曾放棄建院的夢想。

音樂人毛恩足及達卡鬧聯手發起錄製公益音樂合集《4141 用歌聲蓋醫院》，希望透過音樂的感染力影響大眾，支持徐超斌

醫師建院的理念。其中收錄的《超人之歌》描寫徐超斌醫生孤獨守護家鄉、不屈不撓的身影，徐醫生更在歌中為其理念「獻聲」。

毛恩足表示：「當初偶然讀見徐超斌醫師的南迴醫院大夢，回想起自己也曾多次行經這條漫

長寂寞公路，不難理解箇中滋味，於是想著如果太平洋是最蔚藍的陪伴，那音樂便是最溫柔的安慰。」

4141名稱的由來是以徐醫生的著作《守護4141個心跳》為靈感，也是南迴協會的電子發票愛心碼4141。這群熱血的音樂人以「我們都是徐超斌」口號推廣，希望喚起更多支持該理念的志工，以各自所長為南迴醫院奉獻心力。

鬼鬼「敲」出愛 新歌大談戀愛哲學

【本報記者楊蕓台北報導】Knock，其實代表戀愛的3個紮著俐落的高馬尾，配上一身「橘」長褲套裝，鬼鬼吳映潔1日發布新單曲《Knock Knock Knock》，記者會上她也首次公開演出完整舞蹈，充滿Power的舞蹈動作，活力十足。然而她卻語出驚人宣布將「封麥」一陣子，打算回歸自己最愛的演戲，讓主持人Dennies和現場粉絲直呼好可惜。

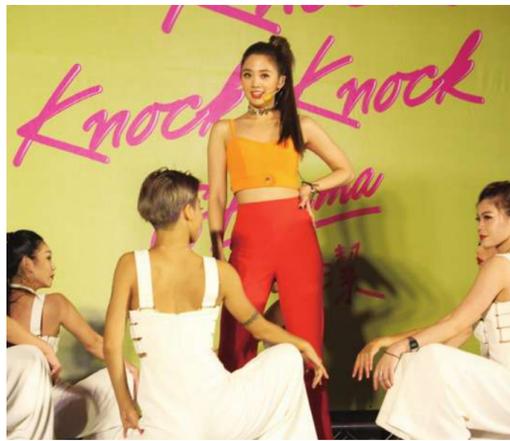
有別於去年在製作《Sugar Rush》單曲時，幾乎都由旁人幫她做決定，這次鬼鬼不只砸下8百萬重金製作，還自己「當家」擔任總監製，從歌曲、服裝、主視覺到拍MV都親自參與，就是要讓粉絲見證鬼鬼這一年成長，她驕傲的說，「整個過程就像是完成一件美勞作業，而我終於完成一直以來都想做的事情。」

這首歌也帶出鬼鬼的戀愛哲學。鬼鬼說，歌名有3個

「敲」，第一敲是戀愛的「禮貌」，「也就是拒絕曖昧，拒絕劈腿」，第二敲，代表談戀愛時要給對方和自己「空間」，而最後一敲是「自由」，也就是真愛不分男女、種族，都是偉大、幸福的事情。

「我暫時不會再唱歌了。」記者會結束前，鬼鬼忽然宣布要「封麥」，讓主持人Dennies感到驚訝，也直呼可惜。「我是膽子很大的人，為了一圓歌手夢，花了很大的精神，砸8百萬就為了出一首歌，真的很瘋！」鬼鬼說，自己已經拋棄最愛的演戲2年，最近感覺演戲細胞蠢蠢欲動，Dennies關心地問要封麥多久？她則語帶保留說，「不一定，搞不好2個月後我又忽然出新歌也說不定！」

► 影片連結



▲鬼鬼吳映潔推出全新單曲《Knock Knock》，紮著俐落的高馬尾，充滿Power的舞蹈動作，活力十足。(Photo by 楊蕓/台灣醒報)

維也納少年唱《感恩的心》

敬豔台灣

【本報記者方玟璇台北報導】「感恩的心，感謝有你，花開花落，我依然會珍惜。」金髮碧眼的維也納少年張口唱台灣名曲，在鋼琴伴奏下，膾炙人口的《感恩的心》，立時化為天籟般

的美聲歌曲。風靡全球的維也納少年合唱團，第7度造訪台灣，11月開始將從花蓮起跑，全台巡迴演出。

記者會上，24位9-14歲的美聲少年，穿著招牌水手服，在指

揮老師的鋼琴伴奏下，連唱三首歌曲，先獻上維也納合唱團著名的宗教樂曲《羅多維克：義人當向上帝歡呼》，接著是約瑟夫·史特勞斯《水手波卡》，最後一首則是他們全團苦練2、3個禮拜

的《感恩的心》，一唱完即博得滿堂喝采。

這次來台的維也納少年合唱團是旗下4個合唱團中的舒伯特團，其中一位團員亨利，父母親皆來自台灣，不過他會說的中文不多，提到剛開始學唱中文歌時，覺得很難，但久而久之便適應了，由於是爸媽的母語，感覺很特別。

維也納少年合唱團的舒伯特團當中有2、3位華人，他們的親友會說中文，成了這次學唱《感恩的心》的幕後功臣。

帶領這群美聲少年來台的指揮奧利維·史戴希，4年前也帶團來台灣巡迴表演過。他說過去6週帶著舒伯特團世界巡迴，已去過澳洲、中國等地，台灣是終站。

連續7年邀請維也納少年合唱團來台的玉山銀行，其人力資深副總裁王志成表示，玉山銀行關心偏遠地區的文藝活動，這次特地以花蓮作為台灣首站，就是要讓美麗的樂音傳遍大城小鄉，讓全台灣共享天籟。



▲「維也納少年合唱團」抵台展開巡演，3日起從花蓮開始，隨後也將在高雄、台北、台中、嘉義等地演出，1日在台北舉辦記者會，現場帶來精彩片段演出。(中央社)

► 影片連結



圖文選粹

圖文 / 中央社

新北歡樂耶誕城 11月24日開城



▲「2017 新北市歡樂耶誕城」24日將正式開城，1日舉辦開城記者會，邀請可愛造型人偶一起為今年新北耶誕活動宣傳造勢。

兩廳院與法國鳳凰劇院簽約



▲國家兩廳院與法國鳳凰劇院國際合作簽約記者會，兩廳院藝術總監李惠美(左)與法國鳳凰劇院藝術總監杜勒葉(右)出席簽約儀式，雙方簽訂長期合作交流計畫。

都市輕軌遊龍 穿梭港都藍天綠地

輕軌越過愛河橋，緩緩駛入駁二藝術特區，周邊樓宅壁畫、雕塑藝術及別具巧思的景觀，彷彿來到奇幻的藝術世界。

圖文：中央社

高雄市有多元的大眾運輸系統，輕軌已是高雄人生活的一部分，這條城市移動的地標延展了城市的夢想。高雄環狀輕軌11月起收費營運，輕軌列車行駛在戶外軌道，白綠色車身在藍天綠地間相當顯眼，搭配一旁海岸景致，高雄美麗風光盡收眼底。

高雄市府規劃興建長22.7公里的輕軌環線與十字交會的捷運紅、橘線形成環狀路網，方便民眾接駁，1日起收費營運，民眾不能再享免費搭乘，

至於二期工程繼續興建中。

漫遊、舒適是輕軌的特色。水岸輕軌從前鎮區籬子內行駛經過凱旋路、夢時代購物中心、高雄展覽館、高架跨愛河沿真愛碼頭進入駁二藝術特區，再到鼓山區哈瑪星打狗驛。

輕軌最精華的路段莫過於越過愛河橋緩緩駛入駁二藝術特區，映入眼簾的是周邊樓宅壁畫、雕塑藝術及別具巧思的景觀，彷彿來到奇幻的藝術世界。

駁二特區內昔日舊鐵道行經的住戶後院，如今紛紛變為

前門，敞開大門迎接遠近馳來的遊客，一牆牆創意的塗鴉壁畫，引領著造訪遊客跟隨作品穿梭在水岸綠帶間；一間間充滿創意巧思的店家如雨後春筍般誕生，吸引絡繹不絕民眾探訪。

在沒有輕軌之前，行旅駁二的遊客多仰賴自有交通工具或是公車，常常為了停車，要繞行周邊巷弄，如今有了輕軌，這條港灣遊龍，成了最好的運具，舒適、優雅、現代化，吸引了遊客蜂擁而至。



11月起收費營運，輕軌列車行駛在戶外軌道，白綠色車身在藍天綠地間相當顯眼，搭配一旁海岸景致，高雄美麗風光盡收眼底。



駕駛員駕著輕軌列車，越過愛河橋後緩緩駛入駁二藝術特區等熱門觀光景點，為當地增添景點特色。



輕軌沿線停靠多個熱門觀光景點，盼帶動當地觀光旅遊商機。



輕軌列車行經駁二大義站時，一旁港都水岸人文風光盡收眼底。



輕軌列車越過愛河橋段，水岸人文風光盡收眼底，不僅為當地增添景點特色，也帶來觀光商機。

▲高雄輕軌採無閘門搭乘，最遲必須於上車後立刻刷卡，沿途也將有稽查人員隨機查票。

人生越久越美麗！

的積生存活時間

Life in Fraternity

第1名 日本Filmmarks電影網上映首日滿意度

第1名 日本Pia電影網上映首日滿意度

日本文化廳藝術祭最佳紀錄片大獎

一部關於風，關於樹林，關於建築師，和他妻子的電影

津端修一 津端英子 演出 | 日本影后 樹木希林 旁白

11.10 美麗人生

海關電影 處處真情 熟年優雅學院 樂齡網 生能綠 海關電影

▽台灣捐血率為7.49%·比WHO世界衛生組織中高所得國家的平均3.68%還高。
(photo by本報資料照片)



台灣捐血率 7.5% 醫療用血質量兼備

【本報記者方政璇台北報導】台灣醫療用血供應量超越許多先進國家的水準，食藥署106年7-8月曾前往全國5個捐血中心與13個捐血站及其轄下捐血單位實地訪查。

這些捐血機構的用血環境安全符合相關規定，顯示除了血量充足之外，品質管理也禁得起考驗。

台灣自60年代開始推動自願

80年起台灣民眾的捐血率已達到世界衛生組織訂定的標準5%以上，105年台灣國民捐血率為7.49%，正式邁入血液先進國家之列。

性無償捐血以來，80年起台灣民眾的捐血率已達到世界衛生組織訂定的標準5%以上，105年台灣國民捐血率為7.49%，正式邁入血液先進國家之列。台灣輸血學會理事長朱芳業表示，過去兩年，台灣捐血民眾達100萬

人，年平均捐血180萬人次，血量達250萬單位。

朱芳業指出，台灣捐血、供血情形穩定，血液醫療品質獨步全球，可用物美價廉來形容，以輸血單位成本價格來說，澳洲為台灣的9.9倍，美國是台灣的7.1

倍，英國為台灣的5.1倍。這要歸功於政府血液政策之成功，帶動國民健康意識也跟著提高，現今已很少出現去捐血，實則想做節檢的民眾。

他進一步表示，台灣雖然面臨少子化趨勢，但並未出現血量供應不足的窘境，原因在於醫療技術精進，降低重大手術過程中所需的輸血量，得以維持全台用血充足、安全。

圖文選粹

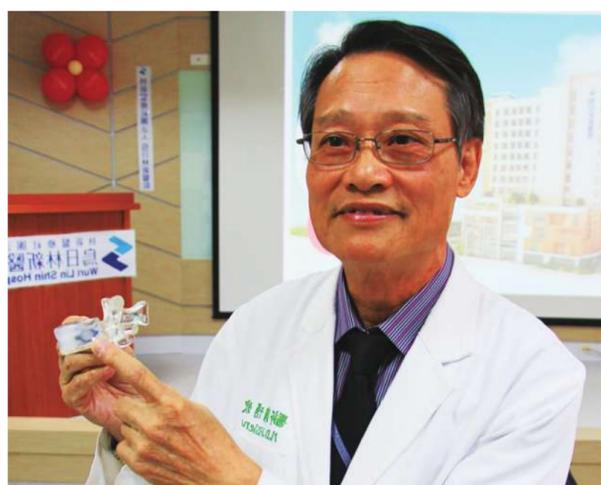
圖文 / 中央社

跨海捐腎救女 越女感謝父愛



▲越南籍阮姓女子(左)因慢性腎衰竭開始洗腎，在越南的父親(右)不忍女兒受苦，跨海來台捐贈腎，阮女1日在嘉義長庚醫院安排下，感謝父親不辭辛勞來台，讓自己獲得重生機會。

脊椎骨折劇痛 千斤頂微創治療



▲烏日林新醫院脊椎外科主任謝博欽介紹，脊椎椎體千斤頂微創治療，仿自汽車千斤頂機械原理製作，可加速脊椎骨折治療。



維也納少年合唱團創立於1498年，是世界上最著名的合唱團之一。招牌的水手服、黃鶯般的歌聲，這群來自藍色多瑙河畔傳唱超過500年的小天使，將為您帶來天籟般的音樂饗宴。

演出曲目_華爾茲及波爾卡舞曲、世界名曲、聖歌、台灣歌曲等

2017年演出行程(每晚7:30)

11.3 (五)
花蓮縣文化局演藝廳

11.5 (日)
高雄市至德堂

11.7 (二)
台北國家音樂廳

11.8 (三)
台中國家歌劇院大劇院

11.9 (四)
嘉義市文化局音樂廳

玉山音樂饗宴

維也納少年合唱團

VIENNA BOYS' CHOIR

謹慎理財 信用無價

循環利率：5.88%-15% (依本行電腦評等而訂，基準日：2015/9/1)

預借現金手續費 (依預借現金約定結付幣別區分)：預借現金金額x3.5% +

(新臺幣100元/3.5美元/350日圓/2.5歐元) 其他相關費率依本行網站及申請書公告

兩廳院售票系統 | 玉山卡友享85折，玉山世界卡享8折，團購優惠請洽傳大藝術

台北場 _ 500、800、1000、1200、1500、2000元 | 其他場 _ 400、600、800、1000、1200、1500元

贊助 _ 玉山銀行 主辦 - 傳大藝術 (02)2771-5676 www.arsformosa.com.tw

上班族腰酸背痛 下肢筋膜要顧

骨骼雖是身體主要承重單位，但需要肌筋膜連結，分擔受力，因此受傷不注意筋膜，傷痛終究會回來。



▲人體肌肉縮太久會無力，過度伸長也會導致無力！只有各個肌肉在正確的位置時，肌肉才能發揮正常的力量及作用撐住身體。(photo by flickr used under CC 1 license)

►復健科就診病人中，大多數是現代文明病，最根本的原因是：長期姿勢不良造成筋膜緊繃、筋膜脫水，再加上運動不足、勞累過度。(photo by flickr used under CC 1 license)

侯鐘堡

近來，治療疼痛的醫生最常提及的是，包覆肌肉組織的那層薄而堅韌的白色筋膜。骨骼就像大樓鋼筋，是身體最主要的承重單位，肌筋膜就是水泥，鋼筋需要水泥將各個鋼筋連結起來，分擔受力。因此受傷不注意筋膜，傷痛終究會回來。

文明病多是筋膜出問題

人體的筋膜經由Thomas W. Myers的《解剖列車》一書整理，歸納出七條筋膜線：五條主要筋膜線、延伸出來的功能線，以及連接至核心臟的深前線。

藉由筋膜，可以幫助了解每個人為何有固定的運動型態，為何偏向某些特定的姿勢？為何這樣投球可以達到最快球速？人如何直立行走？為何現代人都偏向頭部前傾，造成肩頸痛？甚至，為何頭痛要看腳，膝痛要看腰，上臂痛要看肩膀頸椎？因為人體就是這樣藉由筋膜互相串連起來的。

人體的動作是由一連串肌肉、筋膜互相作用所產生的整體行為，而不是解剖學中「一塊肌肉只負責一個單一動作」。

復健科就診病人中，大多數是現代文明病，如：辦公室上班族、久坐生活、肩頸僵硬、腰部痠痛、骨盆歪斜、腿後肌緊繃、圓肩駝背等。其中最根本的原因是：長期姿勢不良造成筋膜緊繃、筋膜脫水，再加上運動不足、勞累過度。

這些文明病甚至更進一步導致其他更難纏的問題，如：失眠、精神狀態不佳、起床全身無力、腸胃不適等。

下肢筋膜主導全身

其實，這些症狀都可以藉由簡單的「伸展筋膜」來改善。其中最重要的就是「伸展下肢筋膜」。因為造成這些壞姿勢的筋膜皆起源於下肢。醫學

界已經發現：筋膜對於身體機能的影響其實更多！分布于全身的筋膜上下相連，數條非常重要的筋膜，都自腿部向上延伸，經過身體到達頸部。

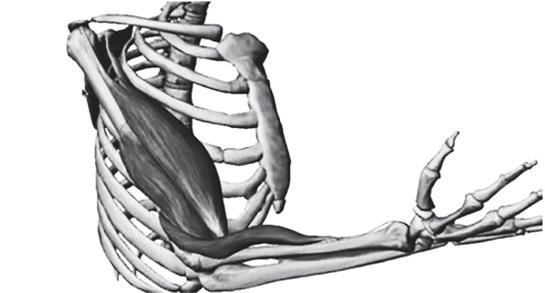
這意味：許多肩部、頸部、腰部的僵硬疼痛，皆源自於下肢筋膜的影響！而下肢筋膜也透過連結與傳遞，影響人體的腸胃系統、深層核心肌群、自律神經系統、心血管跳動等功能。

因此，一旦開始伸展下肢筋膜，往往也會感覺到平常肩、頸、腰部的疼痛減輕了，腹部脹氣消除、宿便較易排出，身體局部循環改善，甚至皮膚也顯得更紅潤而有光澤。伸展前記得喝100~200cc的溫開水，伸展後馬上補充300cc的溫開水，更能補充緊繃筋膜的缺水，讓筋膜更容易放鬆及伸展。

運動治療才治本

大部分人無法自然地維持正確姿勢，通常是現代生活型態所導致。低頭族使筋膜長期姿勢不良，頸部核心肌肉無力收縮、頸椎關節卡住，久而久之頭部前傾就定型了。久坐的生活型態，也使得腹部核心無力、腰椎前凸、髖關節緊縮、臀部肌肉虛弱且活動不足。在駝背、小腹凸出的體態之下，腰椎便容易受傷而

▼人體的動作是由一連串肌肉、筋膜互相作用所產生的整體行為，而不是解剖學中「一塊肌肉只負責一個單一動作」。(photo by Youtube 截圖)



退化。

曾經有人問道：「我頸椎痛，拉脖子一陣子就好啦！腰痛，熱敷電療做復健也會好啊！為什麼要訓練頸椎核心、腰椎核心呢？」復健治療雖然可以暫時改善筋膜緊繃、骨架排列不當、關節卡住等問題，但並不能改善核心肌群的無力。

核心無力將導致脊椎痠痛，做復健只能短暫改善骨骼排列，若無核心肌群的力量支撐脊椎，很快就會回復之前的姿態，因此運動治療才如此重要。復健與運動兩項治療皆不可偏廢，否則效果大打折扣。

堡醫師看診時最常問患者平常有無運動習慣。有運動習慣的患者，接受運動治療的意願會高很多，痊癒的機會也較大。運動治療非常重要，只有主動運動，才能改善核心虛弱、肌肉無力的情形。只靠被動性的復健治療是無法取代的。

跑路族更要運動治療

再者，不同運動型態，會造成不同的運動傷害。以路跑族來說，大多數都有下肢筋膜緊繃的問題，加上路跑族通常10個有9個會說：「跑步時間都不夠了，哪有時間放鬆！」

可在打電腦、看電視時頂住，藉此訓練擺脫久坐痠痛的方法如下：1. 改善全身骨骼排列。2. 維持正確姿勢。3. 伸展放鬆後實行核心訓練、運動訓練。

人體肌肉的特性是：緊縮太久會無力，過度伸長也會導致無力！只有各個肌肉在正確的位置時，肌肉才能發揮正常的力量及作用撐住身體。所以無論伸長或緊縮的肌肉都需要再次訓練及活化。肌肉在正確位置時張力正常、儲備的力量最大，才能發揮正常功用。

長時間低頭看手機螢幕，會造成頸椎僵硬、活動不良。頸椎破壞的進程如下：

然而，放鬆下肢筋膜的功夫若沒做足，長期下來緊繃的問題會慢慢累積浮現，久而久之就會影響到腰部區域。若是腰部問題始終沒有解決，問題會延伸至頸部。筋膜問題的互相影響進程，通常是由足部→腰部→頸椎，由下而上的方向蔓延。

復健目標：暫時緩解疼痛，讓骨骼排列暫時恢復原位；運動治療、加強核心能力治本；防止疾病再次復發、繼續惡化。只有主動運動，才能改善核心虛弱、肌肉無力。

低頭久坐傷頸、腰

每個人的筋膜型態各有不同，這是筋膜為了適應身體狀態而產生的自然慣性。

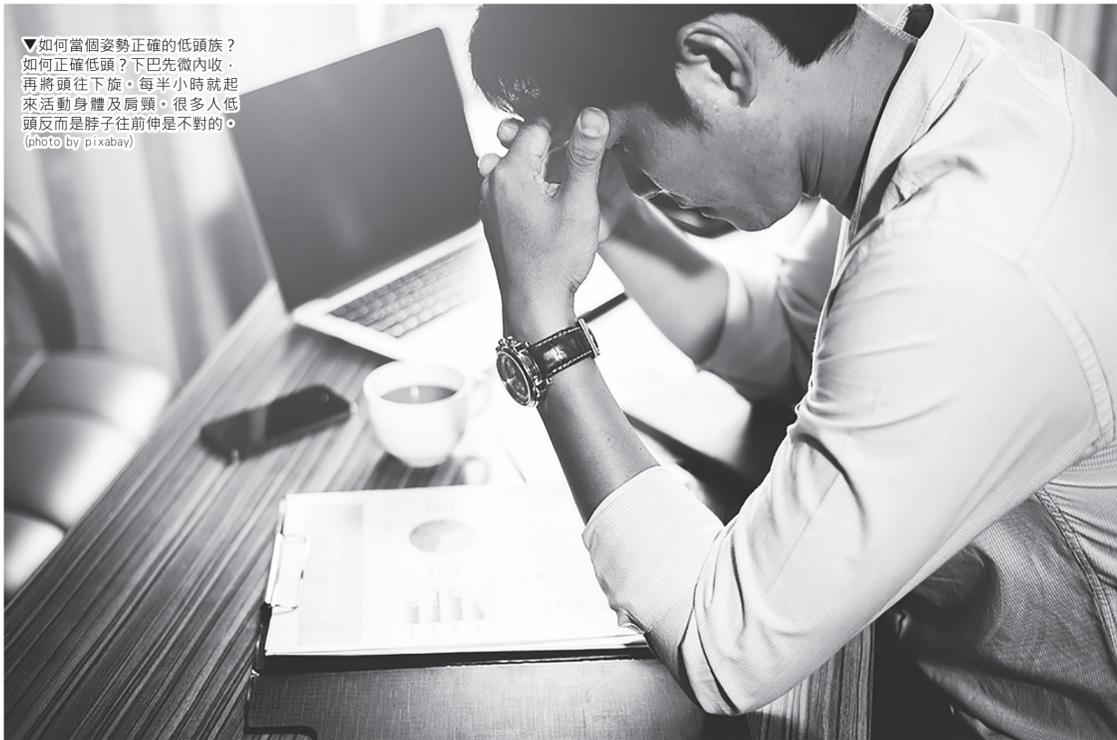
影響筋膜型態的因素如下：1. 體質：這個訓練的目的是告訴頸椎：你的頸椎放鬆池軟Q或筋膜緊繃硬邦邦。2. 工作型態：久坐、久站、低頭、蹲跪、搬重物。3. 日常運動型態：高爾夫、棒球

核心無力將導致脊椎痠痛，做復健只能短暫改善骨骼排列，若無核心肌群的力量支撐脊椎骨，很快就會回復之前的姿態，因此運動治療才如此重要。

可在打電腦、看電視時頂住，藉此訓練擺脫久坐痠痛的方法如下：1. 改善全身骨骼排列。2. 維持正確姿勢。3. 伸展放鬆後實行核心訓練、運動訓練。

人體肌肉的特性是：緊縮太久會無力，過度伸長也會導致無力！只有各個肌肉在正確的位置時，肌肉才能發揮正常的力量及作用撐住身體。所以無論伸長或緊縮的肌肉都需要再次訓練及活化。肌肉在正確位置時張力正常、儲備的力量最大，才能發揮正常功用。

長時間低頭看手機螢幕，會造成頸椎僵硬、活動不良。頸椎破壞的進程如下：



▼如何當個姿勢正確的低頭族？如何正確低頭？下巴先微內收，再將頭往下旋。每半小時就起來活動身體及肩頸。很多人低頭反而是脖子往前伸是不對的。(photo by pixabay)

脖子肌肉僵硬→頸椎曲度消失→頸椎小面關節壓力過大而退化→椎間盤壓力增大→椎間盤脫水磨損→頸椎神經壓迫、頸椎關節骨刺和退化等不可逆的進程。

如何當個姿勢正確的低頭族？如何正確低頭？下巴先微內收，再將頭往下旋。每半小時就起來活動身體及肩頸。很多人低頭反而是脖子往前伸是不對的。

脖子往前伸

這個訓練的目的是告訴頸椎：你的頸椎放鬆池軟Q或筋膜緊繃硬邦邦。2. 工作型態：久坐、久站、低頭、蹲跪、搬重物。3. 日常運動型態：高爾夫、棒球

核心無力將導致脊椎痠痛，做復健只能短暫改善骨骼排列，若無核心肌群的力量支撐脊椎骨，很快就會回復之前的姿態，因此運動治療才如此重要。

可在打電腦、看電視時頂住，藉此訓練擺脫久坐痠痛的方法如下：1. 改善全身骨骼排列。2. 維持正確姿勢。3. 伸展放鬆後實行核心訓練、運動訓練。

人體肌肉的特性是：緊縮太久會無力，過度伸長也會導致無力！只有各個肌肉在正確的位置時，肌肉才能發揮正常的力量及作用撐住身體。所以無論伸長或緊縮的肌肉都需要再次訓練及活化。肌肉在正確位置時張力正常、儲備的力量最大，才能發揮正常功用。

長時間低頭看手機螢幕，會造成頸椎僵硬、活動不良。頸椎破壞的進程如下：

越遠，身體的肌肉關節就會承受不正常的壓力、累積代謝廢物，也越容易產生痠痛問題。

下背痛元兇

前面提過，胸椎需要高活動度，人體才能正常運作。但因久坐常導致活動度不足，因此需要積極增加活動度。據門診統計，下背痛是骨科、復健科就診率第一名。堡醫師在看診時，有時甚至會連續出現5個病號都是下背痛患者，其中約六到七成皆有骨盆不正的問題。

久坐導致胸椎僵硬、肌肉失衡；胸椎在人體結構中連結了頸椎、腰椎、肩胛骨等，是連結的重要橋樑。人體藉由筋膜的互相互接，成為一個完整的個體，一處失能，極可能導致其他處的關節問題。你可能不知道，手肘痛、網球肘甚至可能是胸椎問題所致。

久坐導致骨盆前傾、骨盆歪斜；長期久坐會造成肌肉失衡引起腰痛，又稱「下交叉症候群」，與上交叉症候群十分類似，過度短縮無力與過度伸長無力的肌群，正好呈現交叉狀。

平均統計，矯正骨盆前傾後，腰圍平均可以少2.3吋，有些人甚至可以少到5吋之多！許多骨盆前傾的患者接受X光檢查時，常可以看到很多宿便累積，代表腸胃蠕動能力不佳。這些都是骨盆前傾的影響。

久坐骨盆歪

骨盆前傾：腰椎破壞N曲部是這樣進行的：腰椎肌肉僵硬→腰椎曲度過大/消失→腰椎小面關節退化→椎間盤壓力變大→椎間盤脫水退化→腰椎神經受

壓迫、腰椎關節骨刺退化……如此引起不可逆的變化。

骨盆後傾：因骨盆後傾引起的腰痛患者較少，約占2成左右，通常與坐姿不良相關。患者常因懶人久坐、沙發太軟，使得後側筋膜緊繃，將骨盆往後拉而旋

轉過多。

這種狀況也不利於脊椎的排列，會使腰椎原本的微向前曲度消失，造成腰椎關節壓力過大，而產生腰痛等狀況。

這時要積極地放鬆腰部、臀部緊繃的肌群，以及加強核心訓練，回復骨盆中立位置。

骨盆歪副作用多

1. 小腹凸出+骨盆外擴+宿便累積：很多骨盆前傾的女生其實並不胖，但下腹部看起來就是很大。這些女生通常也為排便不順、宿便累積所苦。

2. 腰部僵硬、痠痛：骨盆前傾會造成後腰部關節壓力大增，因而腰痛。嚴重時要扶著腰才能站起來。

3. 呼吸不順、肩頸痠痛：骨盆前傾抑制了呼吸肌，也就是橫膈膜，使之無法順暢運作。這時候呼吸就要靠頸部肌肉用力收縮取代，長期便造成頸頸肌肉僵硬、反覆痠痛。

4. 兩邊臀部不對稱：若有細心觀察，

腳底反而要看頭！許多人在下肢筋膜改善後，腸胃功能、骨盆、頸椎問題也一併好轉了。

足底筋膜炎成因，是累積性的筋膜使用過度造成緊繃問題，治療時除了針對肌腱附著點(著骨點)外，還需要放鬆鄰近筋膜張力，以及矯正身體力學的問題，也就是扁平足、高足弓要合併一起治療，否則每天日行萬步，造成足底筋膜再次受傷，破壞大於重建速度，當然無法康復。

腳底筋膜炎改善後，腸胃功能、骨盆、頸椎問題也一併好轉了。

足底筋膜炎成因，是累積性的筋膜使用過度造成緊繃問題，治療時除了針對肌腱附著點(著骨點)外，還需要放鬆鄰近筋膜張力，以及矯正身體力學的問題，也就是扁平足、高足弓要合併一起治療，否則每天日行萬步，造成足底筋膜再次受傷，破壞大於重建速度，當然無法康復。

腳底筋膜炎改善後，腸胃功能、骨盆、頸椎問題也一併好轉了。

腳底筋膜炎改善後，腸胃功能、骨盆、頸椎問題也一併好轉了。

足底筋膜炎不單純

全身筋膜是相連的，受傷時並不能只處理引起疼痛的那個點。以足底筋膜炎為例，從前的觀念認為：足底筋膜炎是單純一個肌腱筋膜點發炎，以及足跟骨刺的問題。其實並非如此單純。

足底筋膜炎除了發炎點的疼痛之外，更像是一種過度使用的退化性肌



▲不同運動型態，會造成不同的運動傷害。以路跑族來說，大多數都有下肢筋膜緊繃的問題。(photo by af.mi 1)



▲核心無力將導致脊椎痠痛，做復健只能短暫改善骨骼排列，若無核心肌群的力量支撐脊椎骨，很快就會回復之前的姿態，因此運動治療才如此重要。(photo by media.defense.gov)

腳底反而要看頭！許多人在下肢筋膜改善後，腸胃功能、骨盆、頸椎問題也一併好轉了。

足底筋膜炎成因，是累積性的筋膜使用過度造成緊繃問題，治療時除了針對肌腱附著點(著骨點)外，還需要放鬆鄰近筋膜張力，以及矯正身體力學的問題，也就是扁平足、高足弓要合併一起治療，否則每天日行萬步，造成足底筋膜再次受傷，破壞大於重建速度，當然無法康復。

腳底筋膜炎改善後，腸胃功能、骨盆、頸椎問題也一併好轉了。

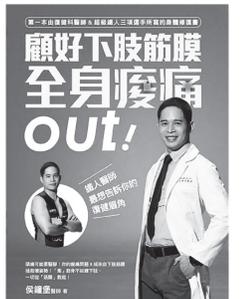
腳底筋膜炎改善後，腸胃功能、骨盆、頸椎問題也一併好轉了。

《顧好下肢筋膜，全身痠痛 out！》簡介

天啊！原來問題出在下肢筋膜！90%的痠痛痛，這樣就能根治！作者身兼226K超級鐵人三項選手+復健科醫師，對於運動傷害更能感同身受、精準診斷。

從筋膜看全身：結合復健專科與運動醫學知識，以筋膜角度，從足部找出全身痠痛根源；自己在家做復健：利用簡易檢測及彼拉提斯伸展筋膜，教你如何得正坐得直，徹底擺脫痠痛。

解答復健迷思：推翻傳統對復健治療的刻板印象，推廣正確的運動&保養觀念；補充復健新知：運動治療+復健治療雙管齊下，對症下藥。



作者：侯鐘堡
出版社：如何
出版日期：2017/11/01

報馬仔

石門水庫高水位 倒映巒樹開花

【桃園訊】石門水庫水位在高水位，近日園區內的台灣巒樹開花，加上緊鄰壩區樹木水中倒影，呈現一幅賞心悅目的山水畫，許多遊客吸引入園欣賞難得一見的美景。

站在大壩高處往湖中遠眺，平靜的水面，有時因為溫差變化大，一陣山嵐吹過，宛如如詩般的仙境。高水位之下，水面像一張畫布，在水中倒影的點綴之下，走在大壩，映

入眼簾之中似乎像一幅山水畫。

秋意漸濃，園區內台灣巒樹開花，黃色的花朵染滿了山頭，水庫園區內的台灣巒樹花朵陸續盛開，這個季節到水庫一遊，絕對別有一番情境。

走訪一趟石門水庫園區，可以享受寧靜時光，更能看到湖光山色的美景，北水局歡迎民眾能夠來一趟親水愛水，沒有負擔的輕旅遊。

石岡花海采風旅 體驗橘鄉風情

【台中訊】橘子成熟的季節來臨，台中市政府農業局輔導石岡區農會，於11月11日至26日推出「橘鄉花海采風旅」一日遊行程，安排採橘、新社採菇、遊新社花海等活動，歡迎報名參加。

農業局表示，石岡區農會與食水料休閒農業區、山城地區農家及飯店業者合作，推出此次的旅遊行程，遊程報名滿六人即可成行。

首先到新社體驗採菇、遊新社花海，午餐安排至石岡區食水料休閒農業區享用養生風味餐，隨後參訪歷史建築「石農穀倉」，最後到農家果園採橘，遊程中除有專人隨車導覽，到各景點也安排當地達人導覽解說，讓遊客深度體驗農村風情。

農業局表示，現在正逢柑橘產季，歡迎民眾參加品嚐當季美味的新鮮橘子。

二水國際跑水節 相招來愛水水

【彰化訊】彰化縣年度秋收最盛大文化慶典活動「就是愛水水—2017二水國際跑水節」，將於11月4日至5日在二水鄉熱烈登場。

開幕活動將於11月4日上午在二水鄉，舉行開幕式及埤頭祭活動，今年特別安排「國際跑水馬拉松晚會—民歌演唱會」，邀請知名民歌手于台煙、吳志寧、尤勞允幹、農村武裝青年、丘丘合唱團、邱農等演唱大家熟悉的民歌，來為馬拉松選手加油。

這次體驗跑水活動更邀請日本、聖克羅斯多福及尼維斯、越南、印尼、印度、蒙古、波利維亞等國際交換學生參加，透過國際文化交流，注入多元文化元素，讓跑水慶典文化永續傳承並行銷彰化節慶。

彰化縣政府邀請全國民眾，11月4、5日到彰化二水，參與八堡埤引水、納福祿的獨特活動，同時欣賞螺溪石硯雕刻之美，享受二水特產白柚，體驗全國特有的水圳節慶活動。

余柏青 / 輯

鹿藝呈光遊村歡、港邊夢響舞台樂 2017 鹿港冬遊季熱鬧開鑼

今年以玩樂鹿港冬遊季為主題，活動有「樂」尋小祿鹿躲貓貓、「鹿」藝呈光遊村歡、「港」邊夢響舞台、「冬」遊歡饗小吃宴、「遊」享樂市集等數十項大小活動。



時間：106年10月29日~12月16日
地點：彰化 鹿港

每當九降風起時，熱鬧好玩的「鹿港冬遊季」系列活動就要開始了！一年一度讓遊客們期待的鹿港冬遊記就要在10月29日登場囉，一直到12月16日，將展開一系列精采的活動等著大家來體驗。

「風」是鹿港入冬的特色，唯有見識到鹿港的九降風，才能體驗九曲巷抵擋東北季風的妙用，也因為風大，鹿港鎮公所為此特別規劃在冬天推出好吃好玩的系

列活動，成功帶動了人潮，讓遊客冬天也能來到鹿港進行美食、遊藝、享樂的饗宴。

今年鹿港冬遊季系列活動，首先是在鹿港鎮生態休閒公園廣場登場的「玩趣親子遊樂園」活動。這是鹿港鎮首次裝置大型充氣氣墊組以及小朋友最喜歡的旋轉木馬等遊樂設施，讓小朋友們免費玩，以及魔幻泡泡秀、小丑哥哥魔術表演等。

活動現場還有親子DIY體驗，

好玩緊張有趣的闖關遊戲等，邀請大小朋友一起來闖關，凡闖過兩關的民眾，以及參加親子走秀、投票即可領取摸彩券，好禮包括42吋液晶電視、洗衣機、電磁爐、烤箱、兒童益智遊戲組等許多好康好禮，要讓大家在生態公園一起度過歡樂時光。

2017鹿港冬遊季以「玩樂鹿港冬遊季」為主題，活動除了開幕「『玩』趣親子遊樂園」之外，還有「『樂』尋小祿鹿躲貓貓」、「『鹿』藝呈光遊村歡」、「『港』

邊夢響舞台」、「『冬』遊歡饗小吃宴」、「『遊』享樂市集」、「『季』望未來演唱會」等數十項大小活動。

包括了公會堂夢響舞台、鹿港小吃宴、市集以及壓軸的12月16日演唱會等，整整有一個半月的活動。

每週六日在鹿港公會堂、藝術村都有豐富的藝文饗宴，邀請表演的團體包括台中聲五洲掌中劇團王英峻布袋戲、無雙樂團、萍蓬草劇團、小青蛙劇團等。

秋遊南農村正夯 體驗蓮田採收和焗窯

時間：106年11月1日起
地點：台南

秋高氣爽的季節是秋收，也是走訪台南鄉下農村最佳時機，「秋遊南農村」包括西港區港東社區廣島竹林金獅文創新彩繪金獅頭暨田園鮮蔬 pizza 體驗、白河蓮田採收蓮藕和焗窯、後壁長安米食暨五分車體驗等，遊客可體驗有得吃、有得玩等田野樂趣。

西港區港東社區有烏竹林金獅陣，是台灣第一香科「西港香」開路先鋒，社區為發揚兩百多年的文化與傳統藝術。這次辦理「金獅文創新DIY·田園鮮蔬 pizza 體

驗營」，規劃金獅頭鑰匙圈彩繪行程，親子們可以一起採收當季新鮮蔬果製作手工 pizza。

白河、後壁、東山、柳營及鹽水等地農村將串聯辦理「106年度食農教育暨農村體驗活動」，有蓮田焗窯體驗、撿蓮藕及括蓮藕粉等體驗活動，還有漫遊鹽水臺灣詩路、柳營八翁五分車、白河美雅家具木料探索、東山東原老街巡禮等行程。

後壁區長安社區盛產稻米，近年開發出多種風味的米食風味



餐，並利用稻草研發出多種手工文創稻草DIY。

佳里區延平社區擁有二百多年的糖廊製糖文化，11月正值進入

甘蔗採收期，社區將辦理「遊糖鄉·享糖香—延平社區農村小旅行」，還有北投洋平埔族文化園區巡禮等。

在媒體走向沉淪的今天， 台灣居然有這一份報紙

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