



朝野紧盯例休 勞部提修法報告
面對各方壓力，林美珠承諾，「會在週末前將評估報告送交立院，之後將召集專家討論加班換補休的妥適作法。」



地下保單陷阱多 消基會提醒辨識
消基會提醒，簽約前可確認契約是否用中文書寫、查詢要保書有無核准字號，及是否須匯款至國外金融機構等。



軍方政變不吭聲 辛巴威政局動盪
辛巴威軍方調動裝甲車和占領辛巴威廣播電台。對此，總統穆加比卻毫無反應，外界推判穆加比已無法控制全局。



飛行車中國先行 各大廠搶食大餅
中國浙江吉利控股集團最近買下美國太力（Terrafugia）公司，並宣稱 2019 開始量產並在中國上空飛行。



今天天氣

北部 20°-26° 多雲時晴

中部 21°-29° 晴時多雲

南部 22°-30° 晴時多雲

東部 21°-28° 多雲短暫雨

稅收超徵 4000 億 立委批劫貧濟富

針對財政部稅改案將營所稅從 17% 調高至 20%，立委要求「分級稅率」，讓中小企業營所稅應維持 17%，落實量能課稅原則。



▲ 中國國民黨籍立委費鴻泰（左起）、曾銘宗、賴士葆 15 日在立法院記者會表示，將強力捍衛中小企業營利事業所得稅率維持 17%；中小企業總會理事長林蕙瑛（右）應邀出席。（中央社）

【本報記者林晏如台北報導】「政府過去稅收已超徵 3000 多億，預估今年也將有 1000 多億。」國民黨立委盧秀燕認為，政府本應還稅於民，如今卻要加稅，簡直是典型地劫貧濟富。針對財政部稅改案將營所稅從 17% 調高至 20%，立委 15 日召開記者會，要求「分級稅率」，讓中小企業營所稅應維持 17%，落實量能課稅原則。

過去 3 年政府稅收已超徵 3000 多億，預估今年也會超徵 1000 多億，盧秀燕認為，「超徵的稅額是政府預期之外，既然超徵，照理說應該還稅於民，幫平民、中小企業減稅。」然而政府卻將超徵的稅額通通繳庫，甚至為前瞻計畫編列 8800 億，她譴責政府是典型地劫貧濟富。

「難道蔡政府要和 140 萬中小企業、880 萬名勞工朋友作對嗎？」立院財委會召委費鴻泰指出，中小企業雇用約 880 萬名勞工，提供 90% 工作機會，但資本額不大、規模也無法與股市大戶比擬，政府還打算將

營所稅從 17% 調高至 20%，增加中小企業的負擔。他希望蔡政府不要只顧大企業，更要疼惜 880 萬勞工。

國民黨立委賴士葆則表示，若營所稅從 17% 調高至 20%，政府將多收 200 億稅金，目前國內中小企業約有 140 萬家，平均每家就要多繳 1.4 萬，他痛批政院版稅改除了劫富濟貧外，更是典型的「黑狗偷吃，白狗受罪」。

中小企業總會理事長林蕙瑛

指出，目前中小企業因勞健保、就業保險、職災保險費、勞工福利金、原住民和身心障礙雇用者差額代金等，法定勞動力成本增加，更因勞資法新制、基本工資調漲、勞保年金改革政策，讓中小企業經營成本增加得很嚇人。

她盼稅改依照企業能力採行「分級稅率」，將中小企業和微小企業營所稅維持在 17%，讓經濟能力強的人負擔較多稅，落實量能課稅原則。



電影特映場

2017 年 12 月 5 日 (二)

晚上 9:00 真善美戲院

醒報訂戶寄 anntw.ad@gmail.com

註明手機、地址，贈送 2 張

醒報請訂戶看電影！
《刺青舞者》

6 成銀髮族愛定存 以房養老興致缺

銀髮族對「高齡者安養信託」等新興理財興致缺缺，高達 6 成 2 高齡者仍以保守的「定存」為主要理財方式。

【本報記者楊蓁台北報導】金融科技化浪潮崛起，金融理財更多元，但消基會 15 日公布調查發現，高達 6 成 2 高齡者仍以保守的「定存」為主要理財方式。而新興理財像是「高齡者安養信託」與「商業型逆向抵押貸款」等，銀髮族都興致缺缺，對此，消基會監察人黃鈺生受訪時解釋，「以房養老」與傳統「房屋繼承」的觀念不同，政府除更積極推動，國人心態也需要再教育。

保守定存最受青睞

消基會針對高齡者問卷調查發現，民眾理財意識高，高達 9 成 2 民眾平日有儲蓄、理財的習慣，而理財工具以「定存」（61.2%）最受青睞，其次為股票（52.4%）與基金（43.2%），最少人選擇的是期貨（1.9%）。消基會董事長游開雄表示，「台灣人的理財觀念仍偏向較保守、內斂，未來要如何跟上金融科技化的腳步，將是我國需面對的問題。」

「年長者多偏好風險低且穩定的定存做為投資方式。」消基會祕書長陳汝吟分析，年長者也許是基於保守、安全考量，但也有可能是不了解現在理財投資方式相當多元，對於政府推動的「高齡者安養信託」、「商業型抵押貸款」等新興理財管道較不了解。

黃鈺生說明，所謂「高齡者安養信託」，就是政府推動民間企業與銀行去成立老人安養信託，高齡者可將自己的養老金交由信託專業管理，並依自己生活照護、財產管理、養護醫療費用等不同需求，量身打造專屬的「專款專用」信託計

畫，提早規劃退休後的生活。

而「商業型逆向抵押貸款」就是俗稱的「以房養老」，將房屋的抵押權設定給銀行，並由銀行分數年期按月提供生活費，黃鈺生指出，這就類似由銀行取代部份兒女照顧老人的責任，「房子雖抵押給銀行，但老人仍可繼續居住，直到身故後，銀行會將房子拍賣掉，並將剩餘款項分配給家屬。」

新興理財需再教育

針對政府近年推動的銀髮族安養理財模式，消基會進一步調查則發現，雖有 6 成以上民眾聽過「高齡者安養信託」，

7 成民眾知道「商業型逆向抵押貸款」，卻有將近 6 成的銀髮族「不考慮」將現有的保單活化處理，顯示這些政策還有教育、宣導的空間，讓消費者了解其實有更多元的選項能運用。

「銀髮族對新興理財方式仍興致缺缺。」黃鈺生受訪時表示，最主要是因為「以房養老」與台灣傳統的觀念不同，大部分老人都希望自己過世後，房子還要留給子女住，雖然這些新興理財可能換到較多的養老金，但房子最後仍必須拍賣掉，「政府積極推動也沒有用，主要還是老人心態問題，傳統觀念還需再教育。」



▲ 高齡者對新興理財方式興致缺缺，消基會監察人黃鈺生表示，「以房養老」與台灣傳統的觀念不同，傳統觀念還需再教育。（photo by 醒報資料庫）

社論

宜蘭縣「第二代」代理縣長陳金德甫一上任，就接連宣佈重大政策，首先是決定加計利息退還違規農舍加徵的房屋稅，其次是放寬農舍興建的規定，未來不必臨側臨路，意思就是，農舍就算想要蓋在田中央也可以。

農業政策抵觸中央

此外，陳金德被爆在宜蘭也有違規農舍，且還曾經營明顯不是作為農用的民宿；如今他大筆一揮，加計的稅額全免（預計退還4500萬元，佔宜蘭全年房屋稅收入4億6千萬元的三成），

令外界譁然。

陳金德身為代理縣長，並非宜蘭人票選出來的地方首長，可謂毫無民意基礎，根本沒有立場改變既定的政策，何況是農業政策，畢竟宜蘭是台灣重要的農業縣，農業政策事關重大。

農舍應臨路臨側興建，主要是為了維護農地的完整性，這是農委會依《農業發展條例》第18條以及《農業用地興建農舍辦法》第2條第2項，在2015年10月函釋地方政府的規定。

陳金德在上任不到一個星期的時間，就抨擊農委會以行政函

釋限制人民蓋農舍的自由，是不合理甚至違憲的作為，因此推翻這項規定，強調人民有權利把農舍蓋在任何想蓋的「最佳位置」。這不但牴觸中央的法令，也等於鼓勵有心人未來可以隨意蓋農舍，嚴重影響農地的利用。

看不上宜蘭縣長

陳金德的言行囂張，並非首例。815大停電事件發生時，外界不少人認為他應該去職，當時陳金德竟滿不在乎地說，這種場面他見多了！他把要求他下台的聲浪，解讀為黨內的派系鬥爭，

絲毫不見認錯之心。

雖然陳金德最後仍抵擋不住輿論的批判、只能選擇離職，但是沒想到，2個多月後，民進黨就派給他新職務。其實宜蘭縣長這個職務，陳金德可能並不怎麼瞧得上眼，因為他曾在中油董座上任之初揶揄說過，中油一個副總手上的預算就高達千億以上，宜蘭縣一年的歲入不過330億元（2016年預算），言下之意，比起中油，宜蘭縣也未免太小兒科了。

但是擔任地方首長不僅能掌握資源，還有眾多權力，更何況

此一時、彼一時也！陳金德是引咎辭職，以待罪之身還可以得到這般待遇，如此優惠已是官場極為罕為。但陳金德顯然並不清楚自己的身份，仍兀自恃寵而驕、恣意妄為，不但損上中央的農委會，宜蘭縣的農業處長陳德星以及府會聯絡人郭志遠，2位縣府大將迅速相繼辭職，人和之差也是官場少見。

誰在背後撐腰？

陳金德固然問題很多，但是更值得深究的是，是誰放任陳金德如此無法無天？國營事業的董事

長就如同政務官，是誰破壞責任政治的規矩，讓他負責下台後竟旋即擔任地方首長，甚至可能代表民進黨參選2018宜蘭縣長？

這樣的人事安排留給外界的印象是「犯錯沒關係，有派系撐腰就好！」如此是非不分的民進黨會為黨員樹立什麼樣的典範、能在廣大的支持者心中建立什麼樣的形象？

從陳金德看民進黨，一葉知秋，執政的傲慢已如傳染病般蔓延，如果不知收斂反省、再這樣下去，民進黨前途危矣！（彭蕙仙）

朝野緊盯例休 勞部週末提修法報告

面對朝野各方壓力，林美珠承諾，「會在週末前將修法評估報告送交立院，且之後將召集專家討論加班換補休的妥適作法。」

【本報記者鄭羿菲台北報導】「台灣工會僅有6%，勞資溝通天平從不對等，修法納入勞資協商無法切實為勞工把關。」國民黨立委李彥秀15日在立法院表示。同黨立委蔣萬安持續向勞動部索取修法評估報告，而民進黨

立委林靜儀則緊盯資方可能藉加班換補休的方式，避給勞工加班費。勞動部長林美珠承諾，「會在週末前將修法評估報告送交立院，且例休修法後，將召集專家會議討論加班換補休的妥適作法。」

台工會不足難協商

「勞資溝通的天平從來都不對等，問題出在勞工普遍沒有工會、勞資會議多是造假，如何能為勞工把關與雇主協商不挪假（7休1）、不縮短休息（輪班間隔）」？李彥秀15日在立法院表示，台灣有1000萬名勞工，只有6%勞工有加入工會，其餘94%的900多萬名勞工都沒有工會，鬆綁7休1、輪班間隔縮短為8小時，雖有修法規定了「勞資協商」，難免讓彈性變成替資方開後門。

李彥秀指出，歐洲立法例能夠有彈性、強調勞資協商，在於工會組織率有足夠力量跟雇主談判，其中瑞典有67.7%、丹麥66.8%、挪威54.5%、經濟合作暨發展組織（OECD）成員國平均也有16.9%，而台灣卻只有6%，

成效堪憂。她說，「人體負荷有一定上限，彈性挪移恐造成過勞，此次勞動部想修法給予彈性，實質上是勞權倒退30年。」

勞部：加入公權力監督

林美珠回應，修法只是給予企業、勞工些許彈性，基本上還是要照一例一休的原則走，包括正常工時不變、加班總工時不變、加班費計算費率不變與週休二日不變，再加入事業主管機關與勞動部的公權力監督，阻絕勞工可能過勞的問題。

蔣萬安說，彈性加班工時以3個月為計算，極可能發生連續4個月加班54小時的情況（1、6月加班30小時，挪移至2~5月）哪一個勞工能夠承受這麼高的工作量？「勞動部要修例休，到底有沒有做修法評估數據？何時才

能給各委員？」就算朝野立委強烈要求，勞動部至今還是沒給出報告，讓人質疑修法不嚴謹，只是隨便聽幾句話就想修法。

週末提評估報告

「有可能發生連續4個月加班56小時的情況，但卻是非常極端的例外。」林美珠坦言。語畢，她也無法提出應對方式。而在上週質詢時，勞動部次長廖蕙芳無法承諾提出任何修法的數據報告，而此次林美珠則正面承諾，「因近日公務較繁忙，才沒有提

出報告給各位委員，週末前會努力將報告送至委員辦公室。」

林靜儀則緊盯資方偷天換日省加班費的問題，她指出，勞工在平日日加班，工資可多拿1/3、2/3以上；休息日加班工資則可多拿1又1/3、1又2/3以上，加班可以拿比平日薪資更高的報酬，「但實務上老闆經常採加班1天換補休1天，比率變成1:1，少給了勞工多出來的加班費用，是否也應在修法中一起檢討？」林美珠回應，在例休修法後，會邀集專家會議討論。

歐洲商會提建議書：廢除「休息日」



商會改採「責任制」將與歐洲人力部會研議可行性。(photo by wikimedia)

【本報記者譚有勝台北報導】「政府若能排除投資障礙，就能開創台歐雙方經濟成長的動能。」歐洲商會理事長何可申15日發布「2018年建議書」時提出100多項建議，包括勞基法修法「休息日」應廢除、必須掃除法規的不確定性、取消對外籍員工僱用限制要求等。國發會主委陳美伶回應表示，勞基法已賦予企業經營彈性，並將與其他部會研議高階經理人員改採「責任制」的可行性，政府也將優先鬆綁財經法，以鼓勵外商投資。

歐洲在台商務協會15日建議，「勞基法」重修時，應廢除「休息日」，並提高每月最高加班時數。此外，政府通過了「外國專業人才延攬及僱用法」也應該取消現行對外籍員工僱用限制及資格要求，允許企業依工作需

求，自行僱用合適的人選。

陳美伶對此回應，政府近期對「勞基法」與「外國專業人才延攬及僱用法」，已有突破性的進展。政府推動勞基法修法，不僅兼顧保障勞工權益，也賦予企業經營彈性。此外，針對外商所提薪資達一定水準以上之高階經理人員改採「責任制」，不受勞基法有關工時、例休假等規定之建議，行政院亦已指示勞動部會同國發會及科技部進一步研議可行性。

針對法規問題，陳美伶重申，國發會已啟動法規鬆綁作業，優先從財經法規著手，鬆綁阻礙企業投資或營運函釋、行政規則及法規命令。此外，國發會亦已建置新創法規調適平臺，協助釐清法規適用性，以擴大新創事業發展空間。

預告修法7天惹議 綠委也難支持

【本報記者鄭羿菲台北報導】針對勞動部預告「一例一休」修法僅7天就打算送立法院審查，民進黨立委楊曜15日在立法院質疑，「一般行政程序需要預告60天，僅7天難免讓人感到倉促、粗糙，勞動部為何如此作為？」勞動部長林美珠回應，「10個月來各界都期待修法，因此認定具有『急迫性』，才預告7天，希望委員支持。」楊曜搖頭苦笑3秒後，無奈地說，「我沒辦法支持。」

預告僅7天惹議

勞動部已將「一例一休」修法草案送至立法院審查，但修正草案「公告」程序卻引起跨黨派多位立委質疑行政程序，包括楊曜、國民黨立委王惠美及時代力量立委洪慈庸。國民黨文傳會副主委洪孟楷日前指出，「勞動部在10月31日才將修法上網預告，



立委楊曜（右）難以支持。但卻讓民進黨（左）難以支持。(photo by 曜臉書)

經過短短7個工作天後，9日就通過行政院會送立法院審，違反『至少公告60天』的105年行政院函示。」

楊曜15日在立法院質疑，105年將一般法規命令預告時間延長到60天，希望能夠廣納各界意見，但勞動部預告修正草案卻只有7天，沒有按照一般行政程序處理，難免招來倉促、粗糙修法的質疑，搞不好會議修法過程的延宕時間拉更長，勞動部的態度

到底為何？

林美珠回應，原則上是預告60天，但行政機關認為有必要、急迫性的話，預告程序可以縮短。對此，王惠美、洪慈庸也都質疑預告程序過於急躁，林美珠則持續強調，「勞動部認為有急迫性，所以縮短法案預告時間。」

綠委無奈無法支持

「公告前搜集資料的基準是

對現行勞基法的意見，但公告後才是社會各界討論要修法的版本相關意見，兩者性質不相同，我不懂勞動部在急什麼？急得連行政程序都拋棄了。」楊曜進一步質疑，勞動部一直強調急迫性，但任何修正法案都牽涉到不符社會期待，都具有急迫性，「你告訴我哪個法律修正案不具有急迫性？」他無奈地說，「我快講不下去了。」

林美珠見狀接著指出，勞基法修法後，持續都在搜集社會各界的意見，報到院會後認為有必要微調，經過勞動部的評估，各界都期盼修法，因此認定具有急迫性才提出7天的預告程序，希望委員支持。

楊曜搖搖頭苦笑了3秒後說，勞動部應該遵守「行政自我拘束」原則，照往常的行政程序預告60天，如此就沒有相關的質疑了，「現在木已成舟，我沒辦法支持勞動部的處理方式。」

▼黃鈺生提醒，民眾簽約前先確認契約是否用中文書寫、查詢要保書有無核准字號，及是否須匯款至國外金融機構等，避免購買「地下保單」。(photo by Flickr)



地下保單陷阱多 消基會提醒辨識

【本報記者楊莖台北報導】近年「地下保單」（或稱「境外保單」）猖獗，消基會公布的調查卻發現，有高達71.8%民眾沒聽過地下保單，若遇消費糾紛，因負責公司可能設於國外，我國法令恐難以保障消費者權益。消基會監察人黃鈺生提醒，民眾簽約前可確認契約是否用中文書寫、查詢要保書有無核准字號，及是否須匯款至國外金融機構等，再三確認才能避免上當。

電話行銷須留意

許多民眾會透過「保險」分攤生活風險或做為養老金的來源之一。消基會針對民眾保險偏好調查發現，61.2%民眾會提早規劃「年金保險」，替未來

近年「地下保單」猖獗，消基會提醒，簽約前可確認契約是否用中文書寫、查詢要保書有無核准字號，及是否須匯款至國外金融機構等。

退休後的養老生活做準備；也有62.1%願意投保「長期照顧保險」，以免未來老化失能，無人照護；壽險則是最受歡迎的險種，高達82.5%民眾投保。

而近年以「電話行銷」保單蔚為主流，消基會董事長游開雄表示，電話行銷是目前流行的銷售方式，雖74.3%民眾接過業務以電話行銷保單，但近9成民眾最後都沒有購買，顯示民眾並不信賴以電話購買保單，且有認知保單條款需要慢慢審閱、確認，以評估保險契約是否適合自己需求。

地下保單勿受騙

然而，「地下保單」近年猖獗，值得注意的是，調查發現，有高達71.8%的民眾沒聽過地下保單，民眾購買保險時可能一不注意就掉入陷阱，若遇消費糾紛，政府將難以處理。

游開雄進一步說明，「地下保單」也稱為「境外保單」或「國際保單」，是指未經我國金管會保險局許可，在本地市場上銷售的國外保單，這些保單在其所在國家可能是由合法的保險公司簽發，但也可能是連國外政府都

未許可的非法保單。

至於如何辨別是否為地下保單？黃鈺生表示，民眾除了要留意契約文字是否用繁體中文書寫，也可至壽險公會或產險公會查詢，觀察要保書和保單條款有無主管機關核准、核備或備查的字號，以及保險費是否需要匯款到國外金融機構或保險公司。

游開雄仍建議，消費者盡量不要購買地下保單，除了因境外保單的負責公司設於國外，我國法令難以維護消費者權益；再者，若將來發生保險理賠爭議，消費者還需自行聯絡國外保險理賠專員，政府或民間組織也難以協助；最後，境外保單契約常是用外文寫成，消費者如果不精通外文，恐將因契約內容的認知差異，發生理賠糾紛。

明年GDP2.3% 景氣有感如吃蟹黃

【本報記者鄭羿菲台北報導】「展望2018年經濟成長率（GDP）為2.3%，雖較今年少0.2%，但內需市場將回溫，就像大開蟹雖瘦了點，但民眾吃得到蟹黃、有感經濟復甦。」台灣經濟研究院景氣預測中心主任孫明德15日在研討會上表示。現代財經基金會顧問戴肇洋受訪時則說，「2017年企業的獲利不錯，員工可望分得更多獎金，但民生物價上漲、陸客回流短暫、企業加薪不明朗，抵銷了部分升溫效果，明年景氣可內外溫和成長。」

GDP小降、內需增溫

台灣經濟研究院（台經院）15日舉辦「2018年經濟景氣趨勢」研討會，並預估明年台灣的GDP為2.3%。台經院董事長江丙坤樂觀地說，英國脫歐、大陸地區十九大等令全球經濟較不安的因素都已逐漸消退，加上美、日、歐等主要經濟體都有良好表現，國際貨幣基金（IMF）等國際機構對全球經濟從悲觀轉為樂觀，相信明年景氣可繼續成長。

「在外銷出口方面，台灣近3年漸入佳境，2017年的景氣比較像外強中乾，就像一隻沒有蟹

黃的大開蟹，雖然肉多，但民眾吃不到蟹黃，因此對景氣復甦無感。」孫明德形容，不過2018年的景氣就不同了，雖然大開蟹瘦了點，但至少看得到一點蟹黃，民眾吃到蟹黃，感覺就不一樣了。

孫明德指出，近期民眾可以感受到內需逐漸回溫，反應在政府積極帶頭加薪，部分企業也宣布明年將調薪，民眾所得能夠改善，就會提高民間消費帶動內需市場，另外在觀光業、零售業等也可望出現好轉現象。

「明年景氣比較像是內外皆溫。」戴肇洋受訪時較保守地估

計，外銷部分台灣近期受惠於東北亞的不穩定，包括北韓核試爆引起國際制裁、南韓部署薩德飛彈後，引發大陸抵制韓貨，都讓大陸的民生用品轉向台灣採購，因此外銷出口暢旺，且已經可以見到全球半導體產線的採購下降，加上油價上漲的影響，都將會影響到台灣的出口。

員工可望多分獎金

戴肇洋分析，明年內需會較今年好一些，但還不至於到「熱」的程度，今年的內需市場冷，主要是薪資停滯、物價有小波動所造成，「但觀察上市櫃公司今年的獲利都不錯，員工在年終、績效等獎金上，可望分得到多一點，因此將會替內需市場加溫。」

「政府雖帶頭替軍公教加薪3%，但企業不一定會全部跟進，且也得看員工能力才斟酌是否要加薪。」戴肇洋說，至於觀光業回溫，其實是每年10、11月都是旅客時期，一來是大陸十一連假長，二來適逢日本畢業旅行，來台旅客增多才造成遊覽車供不應求，但卻是短期現象。



▲台經院董事長江丙坤（左3）看好台灣明年景氣將可延續今年的成長趨勢，台經院預估台灣2018年經濟成長率為2.3%，為主要預測機構中最高者。（中央社）

減碳路徑公佈 汰換老舊燃煤機組

【本報記者譚有勝台北報導】「2025年全台天然氣發電占比要達50%，燃煤占30%，再生能源占20%。」環保署副署長詹順貴15日表示，台電各發電機組發電量在未來8年，空汙排放量將逐步減少3成5，2020年燃煤發電占比也將減至43%。針對減碳如何增加發電量的問題，他回應，只要加速汰換舊的燃煤機組，增設空汙防制設施，燃煤發電廠不但能維持發電量，也能減少空汙排放量。

環保署15日公佈減碳路徑，2020年發電占比，燃煤將從45%降到43%、燃氣從32%提升至36%，再生能源提升至9%。詹順貴表示，政府正積極發展再生能源取代核電廠，不管是對空汙、天災都有正面的效果。

詹順貴指出，台電火力電廠所產生的空汙量便達10萬公噸。但

是從明年起這兩項數據會一路往下。他掛保證說，到2020年時，火力發電會持續往上增加到1612億度，但是溫室氣體排放量將降至239百萬公噸、台電火力電廠空汙排放總量也將大減到6.5萬公噸，讓缺電、空汙得以解決。

「除役與新增的燃煤發電廠逐一盤點，算出空汙排放量，及可能的溫室氣體排放。」詹順貴進一步解釋說，只要經過盤點後發現改善空間就將要求增設污染防治設施，以不影響發電量的情況下，提升防制效率。

詹順貴指出，目前已經針對包括台電、中油、中鋼等國營事業的污染減量盤點，並推出各項計畫進行改善，後續將推動民營電廠空氣污染減量，加速汰換既有燃煤機組，並提升防制效率，才能解決空汙的問題。



為致力達成新能政策目標，台電各發電機組發電量在未來8年將逐步減少3成5。(photo by pixabay)

亞洲民主人權獎 馬國淨選盟2.0勝出

【本報記者譚有勝台北報導】亞洲民主人權獎出爐！為了肯定馬來西亞非政府組織「淨選盟2.0」在馬國推動非暴力和平爭取公平選舉，亞洲民主人權獎審查委員特別將亞洲人權的殊榮頒給該組織。立法院院長蘇嘉全14日也肯定淨選盟2.0對促進乾淨選舉所做的貢獻，並說「台灣曾經歷過民主轉型的血汗與艱辛，知道唯有透過公平的選舉制度，才能真正體現民主價值。」

蘇：肯定亞洲民主進程

「在21世紀民主化的浪潮下，有非常多國家正在民主化的道路上，一步一步向前邁進。」蘇嘉全14日對本屆亞洲人權獎遴選表示肯定，進入決賽階段的被提名的國際多元，包括中國、菲律賓、馬來西亞與緬甸，人權議題涵蓋的範疇更囊括中國人權議題、非自願失蹤議題、女權以及乾淨與公平選舉等。

台灣民主基金會執行長徐斯儉受訪時則說，本屆得獎者的評分差距都相當少，7位決賽審查委員都經過共識後才決定頒發給淨選盟2.0。

非暴力運動正面影響

決賽審查委員，也是阿富汗獨立人權委員會主席薩馬爾指出，「淨選盟2.0」對於推動民主人權扮演關鍵的角色，他們不但對

選民進行選舉教育，也積極向政府問責公共事務。

國際特赦組織東亞分部主任柯林認為，為馬來西亞社會帶來正面的影響，他們不但組織大型非暴力運動，也呼籲選舉透明，反貪污，這是過去民主與人權運動倡議裡最常被忽略的地方，亞洲國家得以借鏡這個組織，推動公平的選舉。

專家：威脅專制政權

淨選盟自2006年成立以來，不但揭發馬來西亞政府操縱選舉進程，包括安插「幽靈選民」（無效選民）、虛構郵政投票、選區劃分不公等問題。2007年更組織第一次選舉監督大遊行，敦促參與者穿著黃T，走上街頭抗議，累積至今已有多次大型集會遊行活動，每一場參與人數都達數十萬人。

淨選盟在9年內舉辦了5場大集會，它追求改革的訴求到底達到多少？淨選盟委員黃進發撰文坦承，淨選盟只是勉強在2013年大選落實了兩項訴求。第一、不脫落墨水，和改革不在籍投票（缺席投票）。此外，淨選盟既無法逼執政者在體制上改革讓步，但為什麼還有那麼多人願意支持它呢？黃進發認為，「淨選盟的成功在於動員中間選民，改變政治文化，打破族群藩籬，對專制政權產生威脅。」

軍方政變不吭聲 辛巴威政局動盪

辛巴威軍方以清君側之名動作頻頻，總統穆加比卻毫無反應，外界推判穆加比已無法控制全局。

【本報記者陳睿仁綜合報導】「軍方的行為是造反！」辛巴威軍方 14 起接連調動裝甲車到首都和占領辛巴威廣播電台。對此，執政黨指控軍方明顯叛亂，軍方則回應他們只是要處罰穆加比周邊的罪犯。雖然軍方以清君側之名動作頻頻，總統穆加比卻毫無反應，外界推判穆加比已無法控制全局。

辛巴威近日政治鬥爭越演越烈。根據《路透社》報導，原先被看好成為總統穆加比接班人的副總統南加瓦 6 日忽然被穆加比開除，外界解讀是穆加比欲讓妻子葛雷斯・穆加比接班而採取的政治手段。由於南加瓦是辛巴威獨立戰爭的英雄，受到軍方熱烈擁戴，南加瓦的失勢使軍方對穆加比非常不滿，認為他在肅清政敵。

穆加比未出聲

辛巴威國防部總司令奇文嘉與 90 名軍方幹部 13 日表示，軍方已經做好準備，有能力隨時介入穆加比對政敵的整頓行動。

軍方 14 日開始在首都哈拉雷近郊管制交通，並在 15 日闖入並佔領辛巴威廣播公司。

根據《紐約時報》報導，軍方利用廣播表示，並沒有要發動政變，而是要處罰穆加比周邊的罪犯。

穆加比或執政黨並沒有在軍方 13 日演說後馬上出面回應，只有在隔日由執政黨開會後發言譴責軍方，之後甚至毫無回應。國際危機組織學者比高指出，穆加比的沉默代表目前局勢對他不不利，「從某種程度上來說，穆加

影片截圖）
奇文嘉（中）與 90 名軍事幹部發表聯合記者會，表示軍方已經做好準備了。（photo credit by Daily News Zimbabwe）



比沒有發表聲明批評軍方或安定支持者，意謂穆加比無法完全掌控局勢。」

政變是下策

穆加比 37 年總統生涯皆採高壓統治，使得國內反對勢力的聲浪通常很小。然而穆加比近期開始將許多曾參與獨立戰爭的老將抽離政治崗位，引起軍方反彈。

根據英國《衛報》報導，奇文嘉對穆加比的挑戰被視為是史無前例，而儘管南加瓦目前在南非尋求政治庇護，但也已經放話要「回去領導辛巴威」，由軍方帶動的反對勢力日益壯大。

雖然穆加比受到的壓力比過往更大，分析師多半認為軍方仍會盡量避免發動政變。

英國學者馬賈薩接受《路透社》訪問時表示，非洲國家多半不喜歡被國際社會定位為多政變的地區，且政變也會使軍方執政沒有正當性，「政變將是軍方最後一個選項。」

圖文選粹

美持續售台防衛武器 北京重申反對



▲美國總統川普上週向中國國家主席習近平表示，將繼續向台灣提供防禦性武器。中國國台辦發言人馬曉光（圖）重申，堅決反對建交國向台灣售武。

美中為台灣一戰 美前官員：不可能



▲哈佛大學教授艾利森（左）14 日說，雖然美國的立場是中國若武統，美國會馳援台灣，但他認為，美國與區域國家現在不太可能會與中國一戰。

澳公投挺同婚 國會跟進將立法

【本報記者王慶宇綜合報導】在保障宗教自由的前提下，澳洲決將同性婚姻合法化！在澳洲不

具法律效力的同性婚姻公投結果出爐後，澳洲總理特恩博爾表示，國會將參考公投結果並盡速推動

修法，落實同性婚姻合法化。根據《英國廣播公司》的報導，為了取得民意基礎，澳洲政府自 9 月 13 日起舉行長達 8 週的非強制性且不具有法律效力的全國公投，調查澳洲民眾對同性婚姻合法化的看法。

而根據 15 日公布的结果，投票率高達 79.5%，而同性婚姻合法化也以 61.6% 的支持率獲勝。澳洲主計處處長卡里斯表示，在澳洲各地的 150 個投票站中，僅有 17 各投票站反對修法。

同性婚姻的知名支持者澳洲航空執行長喬伊斯在得知公投結果之後，向民眾表示「我們應該對身在這個很棒的國家感到驕傲。」

同樣支持同性婚姻的總理特恩博爾也表示，「澳洲人對公平、承諾與愛投下了同意票。」

《澳洲廣播公司》指出，澳洲國會將把這個公投結

果納入考量並進入立法程序，而現在已經有兩份不同的草案。史密斯參議員的版本除了將同性婚姻合法化外，也禁止任何人強迫各宗教的神職人員如牧師，主持同性婚姻。目前史密斯版本的草案已經取得跨黨派的支持。

反同婚民眾與議員則傾向支持派特森參議員的版本，因為該草案更保障反同婚人士的權利。在該草案的規範下，除了史密斯版本的宗教神職人員，任何店家也有權利拒絕提供與同性婚姻相關的服務。

《澳廣》指出，派特森版本不太可能會被通過，但保守派議員將試圖以修正案的方式，將較為保守的條款融入史密斯版本。

澳洲是全球少數幾個實施強制性投票的國家。一般來說，國民只要年滿 18 歲且選舉本身並無另外註明，都有投票的義務。若沒有投票，會遭到罰款，或是至法院進行社會服務。



▲澳洲 15 日以 61.6% 的支持率，通過同性婚姻合法化公投，成為國會立法參考基準。（photo by @TheEllenShow via Twitter）

給在星巴克閱讀醒報的你…

您經常清早到星巴克閱讀，沉思，您注意到有一份滿清新的日報，您很想訂一份給家人，特別是孩子或孩子的班上……歡迎訂報送好書、電影票。請洽 0800-011-961

共享喜悅・共享清新



經濟環保難兩全 挪威關油田挨告

挪威開放石油公司開採北極海油田，綠色和平組織和青年與自然組織因此狀告挪威政府違反憲法保障人民的環境權。

（photo by BSEE via flickr, used under CC license）



【本報記者王慶宇綜合報導】挪威政府因為開採北極海油田挨告！雖然參與巴黎協定並誓言對抗全球暖化，挪威為仰賴石油出口而開放石油公司開採北極海油田。綠色和平組織和青年與自然組織因此狀告挪威政府違反憲法保障人民的環境權。專家普遍認為挪威政府勝訴機率高，但綠色和平此舉可喚醒大眾對該議題的關心。

根據英國《衛報》的報導，綠色和平組織多年來，不斷要求挪威政府停止擴張開採石油的規模，但無法取得有效的進展。而挪威憲法第 112 條明定，挪威人民有權生活在健康的環境下，因此自然資源的開採必須以永續經營的方式進行。

此外，綠色和平強調，挪威政

府也忽略聯合國氣候變遷小組的建議。聯合國認為，若要達到巴黎協定的減碳目標，石油產量應該減少。因此挪威政府在開闢新油田的同時，違反了巴黎協議的精神與宗旨。

挪威政府則認為，新油田在規劃前，都有經過詳盡的環境評估，並沒有違反憲法第 112 條的疑慮。挪威南森學院研究員詹森接受《彭博》訪問時表示，綠色和平勝訴的機率非常小。詹森指出，氣

候變遷的問題目前仍無法依靠法律來解決，而是需要政策配合。但他也強調，綠色和平此舉有助於提高曝光率。

綠色和平一系列的活動，包含抗議示威與上訴，已經讓許多挪威人民開始關心這個議題，並要求政府解釋開發北極海油田的適當性。

今年 8 月一項調查就顯示，有高達 44% 的挪威人認為，只要停止開發石油有助於減少碳排放，他們願意放棄這項經濟收入來源。



圖文選粹

圖文 / 中央社

中國網路自由 連續 3 年墊底



美國非政府組織「自由之家」14 日公布全球網路自由年度報告，中國連 3 年被評為全球控制網路訊息最嚴重的國家。

不到 10 歲可拿槍打獵 威州新法惹議



美國威斯康辛州 13 日起實施新法，容許不到 10 歲的孩童拿槍打獵。

禁教會供遊民三餐 加州官員引反彈

【本報記者莊瑞萌綜合報導】教會協助遊民，反而助長遊民人數增加？日前南加州地方政府要求當地 1 間教會在感恩節後，

應該停止提供百位遊民三餐的活動，消息傳出後引發教會詫異。但馬里布市政府官員卻否認曾告訴教會停止供應餐點服務。

據《基督徒郵報》報導，馬里布聯合衛理公會從 2014 年開始，每週一次會提供當地



60~100 位遊民三餐，不過，日前當地市政府官員則要求教會在感恩節後停止供應食物服務。

教會工作人員蘭道爾表示，官員理由是認為慈善行為會助長遊民人數增加。從 2014 年開始，聯合衛理公會供給遊民食物服務推動時，正值當地遊民人數開始增加。

統計指出，光在馬里布，遊民人數在 2013 年從 8371 人到 2015 年增加到 8,688 人。除了每週三給予遊民食物外，聯合衛理公會過去 20 年來也會舉辦感恩節晚宴並邀請景況更糟的民眾參加，同時也協助當地勞工介紹服務。

據《CBS》報導，遊民強森表示，「那是很安全的地方，每個人都受到歡迎，教會相當幫忙，他們不讓我氣餒。」

教會工作人員葛芭德也表示，「如果他們不到教會吃東西，就會去垃圾桶覓食。我們不能對社區裡的遊民視而不見。」



▲ 加州地方政府傳出要求教會停止幫助遊民，引發教會反彈。(Photo by ben_oosteen on Flickr used under Creative Commons license)

金獎導演 史蒂芬索德麥 ×《帶我去教堂》攝影家 大衛拉夏培爾

驚豔全球！傳奇轟動歐美日韓！

他是“優雅的野獸”擁有傲世才華和悲傷的過去

躋身世界之巔，他為誰而跳？

刺青舞者

12/8 顛覆舞界

華沙國際影展
觀眾票選最佳影片

美國製片公會獎
年度最佳製作提名

英國獨立電影獎
最佳紀錄電影提名

STORYLINE: A young man with a cross tattoo on his back, who is a dancer, is forced to dance for a wealthy couple. The film is a masterpiece of dance and drama, featuring stunning cinematography and a powerful performance by the lead actor.

預告片

▼第3屆海峽兩岸廣電影視文化展開幕典禮 15 日在台北華山文創園區舉行，兩岸影視領導人出席盛會。（中央社）



廣電影視文化展 兩岸三地齊聚華山

【本報記者廖玄宇台北報導】穿著象徵民族文化的彩衣，透過活力四射的開場舞，高山族的叔叔阿姨們將台灣原族民壯如山，美如水的文化象徵透過舞蹈傳遞給在場每位與會嘉賓，熱鬧非凡。第3屆海峽兩岸影視交流活動 15 日登場，將邀請愛奇藝、八大電視台、湖南廣播電視台等，共 55 間兩岸廣電影視媒體參展，堪稱有史以來最精彩的影視交流。

第3屆海峽兩岸影視交流活動，將邀請愛奇藝、八大電視台、湖南廣播電視台等兩岸廣電影視媒體參展。

本屆參與人數突破千人，兩岸三地最具代表性影視單位 55 家參與，主辦單位台灣中華廣播電視節目製作商業同業公會理事長汪威江表示，最具影視影響力的作品及決策者都來了，文化交流、業務推廣各方都以創佳績。汪威江說，「海峽兩岸廣電影

視文化展邁入第三屆，參與人數卻一再破紀錄，與會代表如中華廣播影視交流協會會長勵彬等，皆是重量級影視人，8 場講座以及論壇稱得上是兩岸影視的高峰對談，即使花費上百萬去追課程，都不見得能看得到、聽得到這些菁英的交鋒及對影視潮流的

最精闢論述。」

第三屆海峽兩岸廣電影視文化展於 11 月 15 至 16 日在台北華山文創園區舉行，16 日早上將邀請中國電影合作製片公司總經理苗曉天談論「電影產業趨勢與潮流論壇講座」，下午則由創意點子數位股份有限公司執行長陸意志講述「內容與科技創新應用論壇」。

► 影片連結



翻轉飲食教育 蘋果變身魔幻師

【本報記者林晏如台北報導】日常生活隨處可見的蘋果因有增強免疫力的功效，竟在動畫片中搖身一變，成為個子嬌小、擁有一汪大眼睛的「免疫魔幻師」，食育主題動畫片「愷兒小王子大冒險」，是兩岸首部結合

學童營養、飲食、抗癌的冒險動畫，癌症關懷基金會 15 日在華山園區舉辦全球首映會，盼藉此推廣兒童飲食教育。

「愷兒小王子大冒險」主角愷兒取自 care 諧音，意味著要關注飲食和身體健康；劇中大魔

王柯瑟則由 cancer 音譯而來。片中將各種蔬果擬人化，創作出性格有趣的角色，如免疫魔幻師蘋果、護眼高手紅蘿蔔、疾病殺手薑黃、殺毒鬥士花椰菜、血管守衛鐵等，與愷兒小王子一起冒險，將營養教育融入片中，進而

推廣健康飲食觀念。

此片以美國飲食指南「我的餐盤（My Plate）」為基礎，製作一個完整認識 6 大類食物（五穀根莖類、奶類、蛋豆魚肉類、蔬菜類、水果類、油脂類）與營養素的故事地圖，癌症關懷基金會董事長陳月卿表示，「過去學校教育只注重升學考試，讓我們這一輩的人有許多健康問題，且不斷影響下一代。」她認為深耕孩子正確的飲食觀念非常重要，因此自 2014 年開始，研擬出寓教於樂的漫畫教材「愷兒小王子—麥普雷特大冒險」。

癌症關懷基金會至今已在全國各校進行 1110 場宣導健康飲食觀念活動，推估影響 20 萬兒童，今年與慧元數位媒體董事長朱騏、九州音像公司總經理劉娜、中華一番電競產業發展協會理事長張惠美合作，特別將該漫畫教材設計成有趣的動畫，盼翻轉孩子的飲食教育。



► 癌症關懷基金會研擬出寓教於樂的漫畫教材「愷兒小王子—麥普雷特大冒險」，今年將以動畫形式推出。（photo by 癌症關懷基金會）

悠遊卡綁 APP 儲值甬尋加值機

【本報記者陳美君、楊藝台北報導】悠遊卡不僅可透過 APP 綁定手機，還能自動加值，民眾再也不用擔心卡時，聽見「金額不足」，搞得一陣尷尬。「富邦台灣大哥大悠遊聯名卡」結合 Wali APP，推出全台首創的悠遊卡自動加值功能，讓悠遊卡更便利，朝「無卡時代」邁進。

悠遊卡公司董事長林向愷表示，悠遊卡自 2016 年推出電信悠遊卡，將手機變身悠遊卡，無論搭乘交通工具或小額消費，都可用手機輕鬆支付外，現在更升級推出手機悠遊聯名卡，並在全台推出「自動加值」功能，「民眾不必再擔心餘額不足的問題，悠遊卡更便利。」

「隨著 APPLE PAY 等國際行動支付今年登台後，帶動手機行動支付的熱潮，但仍無法提供上百萬捷運族手機悠遊卡自動加值服務。」台北富邦銀行總經理程耀輝表示，過去要加值時必須到處尋找加值機，且用現金加值，這次推出跨金融、電信、及電子票證的新服務，終於解決無法自動加值的痛點。

「目標一個月發 20 萬張！」台灣大哥大總經理鄭俊卿相當有信心，「Wali APP 在國內手機悠遊卡市佔率第一，下載次數已超過 80 萬，顯示手機交通卡能有效提升非現金使用率。」他表示，目標年底可突破百萬、交易筆數超過 500 萬筆。



▲富邦大財富悠遊全台灣，走入無卡消費新時代。圖為台北富邦銀行總經理 程耀輝（左）、悠遊卡公司董事長林向愷（中）、台灣大哥大總經理鄭俊卿（右）（photo by 廖玄宇 / 台灣醒報）

新潮時裝秀 「玩霧／玩物」吸睛



▲亞洲精彩的時尚盛會第十五屆 Taipei IN Style 台北魅力展 15 日在松山文創園區開展，從 11 月 16 日到 19 日有多場服裝品牌與動態靜態展，主辦單位精心打造亞洲時尚之都伸展台。（中央社）

【本報記者洪進安台北報導】模特兒身穿黑色中國結、刺繡、編織等東方元素的連身裙，配上感光科技面料，在鎂光燈的照耀之下，氣勢輝煌，作品「玩霧／玩物」瞬間成為全場焦點。亞洲最精彩的時尚盛會 2017 台北魅力展（Taipei IN Style）15 日在松山文創園區舉行開幕記者會，16 至 19 日更有場服裝品牌參與動態展，成為亞洲萬眾矚目的時裝秀。

台北魅力展集結具國際市場開發能力之台灣紡織、服裝與服飾時尚品牌、設計師及相關產業等辦理多元行銷活動，成功提升台灣品牌曝光效益，形塑台灣品牌於亞洲市場之國際形象，進而強化接单效益。

每年的台北魅力展不只是帶領設計師赴巴黎、上海、東京等地

之國際時裝周及時裝展拓展外，更力邀具有影響力的國際媒體與來自世界各國專業買主出席展覽，集結亞洲知名的服裝服飾品牌齊聚，讓台灣設計時尚在產官學與各界的努力之下受到國際肯定，展現無國界的時尚交流。

15 日記者會上，除了以「盛裝」為概念推出春夏新品的 MADAMMAY 徐明美、擅長拼接與層迭設計的 YENLINE 徐豔玲，更有來自香港、韓國、日本與中國等多個設計師品牌，包括 2018 春夏以衝破為題的 Mountain Yam、日本福岡 Arnev 等。

另外，也有代表台灣設計師品牌，Emphasize、Tsung Yu Cha、NANH 與 AFC 第 5 屆得獎者「聖堯」作品、多變而豐富設計的皮革品牌衣飾等。

► 影片連結



樹懶中秋添寶寶 引起吃醋風波

小懶與樹葉兩夫妻在中秋節生出了第6個寶寶，保育員用彩虹的光譜顏色替樹懶寶寶命名，明年若再添丁，就湊齊彩虹7色了。

【本報記者鄭羿菲台北報導】因電影《動物方城市》而紅透半邊天的樹懶，木柵動物園育養的一對二趾樹懶「小懶」、「樹葉」最近還生了小寶寶！北市動物園發言人張明雄15日受訪時笑說，「牠們在中秋節當天生了第6個寶寶『葉藍』，明年再生個寶寶，命名就湊齊彩虹7色了。」負責照顧樹懶的保育員透露，「去年出生的『葉藍』看到葉藍老是依偎在媽媽胸前，還會吃醋地想要擠到媽媽懷中呢！」

全世界共有6種樹懶，而動物園裡的樹懶則是「二趾樹懶」，屬於夜行動物，不論是睡覺、休息、求偶、配對、進食還是生產及育幼，一生中大部分的時間，都是倒掛在樹枝上，只有排便時才有機會看到二趾樹懶把身體180度轉正。

二趾樹懶的懷孕週期約9個月，一胎只生一個寶寶，小樹懶剛出生時約25公分、356公克，會攀附在媽媽腹部約5週。

「小懶與樹葉兩夫妻在中秋節生出了第6個寶寶（依序有葉紅、葉橙、葉黃、葉綠、葉藍），我們持續用彩虹的光譜顏色替樹懶寶寶命名，要是明年再添丁，就湊齊彩虹7色了。」張明雄15日受訪時表示，二趾樹懶在白天喜歡抱在樹幹上睡覺，身上覆蓋又厚又長的褐色毛髮，加上不愛活動的天性，很容易就能把自己偽裝成樹幹的一部分，躲過天敵的獵食。

張明雄說，小懶和樹葉的前4個孩子葉紅、葉橙、葉黃、葉綠、葉藍都是男生，目前已經長大各自獨立生活，而葉藍、葉藍則仍然與爸媽住在一塊兒。「兩隻樹懶寶寶各有趣事，

像是去年出生的葉藍最近開始會吃醋。」

負責照顧樹懶的保育員笑說，平常都是獨占媽媽的葉藍發現，中秋才出生的葉藍每天都緊緊依偎在樹葉胸前，引起牠的吃醋情緒，偶爾會故意擠到媽媽懷中，想要吸奶撒嬌。有時則會賴在媽媽身上討抱抱，遇到大小孩葉藍耍任性時，樹葉則是靜靜等待牠自己知難而退，不會將葉藍撥走或責打。

保育員說，保育員們已經跟每隻樹懶建立了信任感，替小寶寶量體重時，樹葉都非常安心自在，但上週葉藍在被抱離樹葉的懷抱時，突然發出一聲尖叫，或許是不滿在媽媽懷中睡得正香卻被打擾，生氣地叫著：「媽咪救我！」，模樣非常逗趣可愛。



▲二趾樹懶屬於夜行性動物，身上覆蓋又厚又長的褐色毛髮。（photo by 北市動物園）



▲中秋節才剛誕生的二趾樹懶「葉藍」天天都依偎在媽媽「樹葉」懷中。（photo by 北市動物園）



▲二趾樹懶的保育員和每個家族成員都已經建立起穩健的信任感。（photo by 北市動物園）



▲二趾樹懶寶寶「葉藍」出生第2週。（photo by 北市動物園）

按一鍵 就能留住冰山一角

請隨手關掉電源 拔插頭



台灣電力公司 廣告

飛行車中國先行 各大廠搶食大餅

中國浙江吉利控股集團最近買下美國太力（Terrafugia）公司，並宣稱 2019 開始量產並在中國上空飛行。

【本報記者游清淵綜合報導】3 年前本報就曾報導過的飛天車終於有影了！中國浙江吉利控股集團最近買下美國太力（Terrafugia）公司，宣稱 2019 開始量產並在中國上空飛行，此交易已獲所有相關監管機構批准。設籍美國波士頓由 5 位麻省理工學院畢業生於 2006 年創辦的太力公司，一開始就專注飛行汽車設計與製造。

吉利信心滿滿

中國浙江吉利集團於上個世紀末成立，從冰箱、機車，於 1995 年買下國營小車廠，進入天津夏利車件，開始生產吉利「豪情」小車。此後搭上中國車市「井噴」商機，繼而在上海金山區併購車廠，設立「華普」汽車，產銷中國武漢二汽集團的法國雪鐵龍「富康」車種，繼而又展開全球併購業務，最出名的是 2010 年買下瑞典

Volvo 汽車，交易高達 18 億美元。

2017 年 5 月 25 日，更買下虧損連連的馬來西亞寶騰控股（Proton）49.9% 股權，其中包括寶騰擁有的英國蓮花跑車 51% 股權。

買下飛天車的吉利宣稱，太力在美國的工程師將擴充 3 倍，並成立新的研究院。2019 年首款飛行汽車將在美國量產，2025 也將推出垂直起降飛行車。另外，太力在杭州將建立研發機構，也會在中國量產飛行汽車。

空中移動早就研發

《科技時代》報導，德國斯洛伐克的「空中移動」（AeroMobil）公司也早在摩納哥跑車展秀出其飛行汽車，並開始接受預訂。該飛行汽車為四輪雙座，擁有 9 公尺可折疊機翼，能在 3 分鐘內展開變身為迷你飛機，最高時速 260 公里，滿油箱最遠航程為 750 公

里。

空中移動公司 1990 年就引進飛行汽車概念，2015 年 5 月曾進行飛行測試墜落，飛行員受輕傷後，公司改進性能，2017 年最新版面世前，已研發過 4 款。

空巴打造共享概念

而法國空中巴士集團也已進行多次飛行汽車測試，計劃在 2021 年量產成為新的交通工具。該集團以 Urban Air Mobility（城市空中機動）為名研發小型空中運輸載具，目標是採共享概念，讓乘客透過 app 預約此類空中運輸工具。

但是，有飛行知識者均認為低空飛行的不可控性太高。除因可見範圍小、可供觀察時間緊迫外，能給操控者可辨識方位等帶來一定困難，而低空飛行容易受地形地物影響，且與鳥類相撞機率增加。操控者即使高度集中注意力保持良好飛

行狀態，還要緊密觀察地面情況，非常消耗精力和體力，稍有不慎，就會發生悲劇。

至於低空飛行能見度將因煙霧、低雲影響變差，影響操作者對距離與高度的準確判斷。一旦遇到特殊情況，可供判斷和處置的時間非常短，反應稍

慢立即導致事故。而無線電聯絡距離大幅度縮短又受到限制，飛行危險性自然提高。至於空中飛行相關的交通法規全球至

今依然沒有法規，無人機困擾尚未解除，飛行汽車仍是空中樓閣。

飛行汽車



太力網站



吉利集團



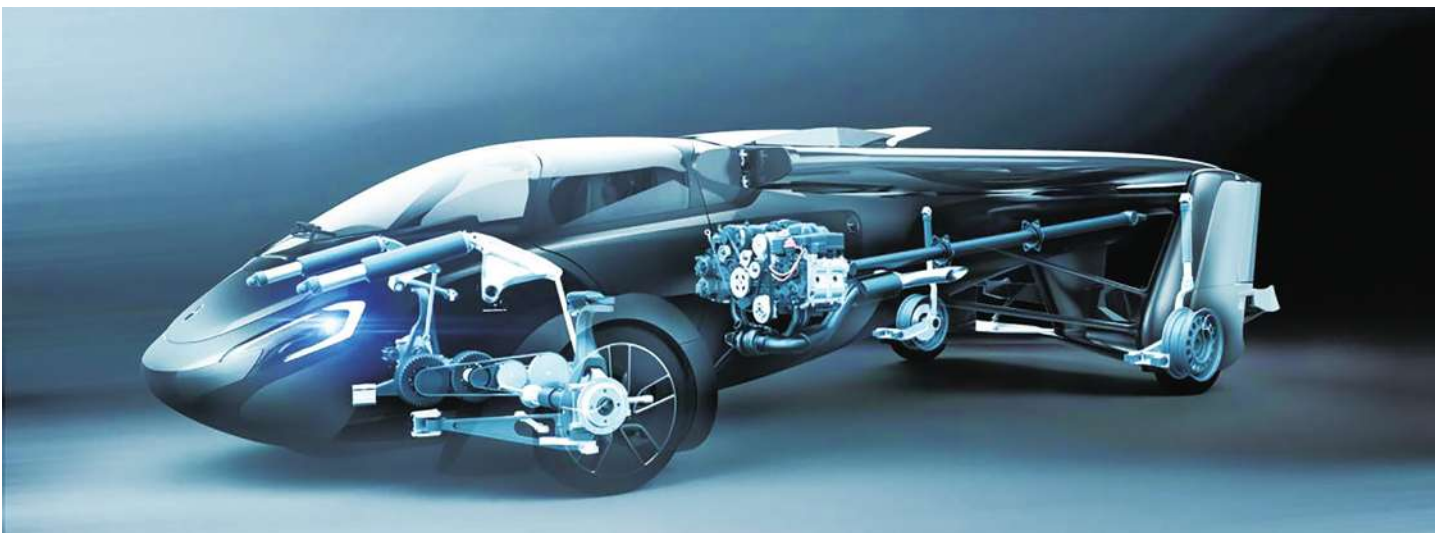
飛天車將上路
未來通勤新選項：



飛行車配螺旋槳
可垂直起飛降落：



德國斯洛伐克的「空中移動」（AeroMobil）公司也早在摩納哥跑車展秀出其飛行汽車，並開始接受預訂。（photo by wikimedia）



▲ AeroMobil 公司推出的飛天車造型。（圖：AeroMobil 官網）



歐洲空巴集團的飛行載具概念。（圖：空巴官網）

歐洲空巴集團的飛行載具。（圖：空巴官網）



低空飛行能見度將因煙霧、低雲影響變差，影響操作者對距離與高度的準確判斷。（photo by Youtube 截圖）



中國吉利控股買下的飛天車最早造型之一。（圖：官網）



▲ 中國吉利控股買下的美國飛天車。（圖：官網）

▼醫護團體 15 日召開記者會表示，醫護過勞的結果就是增加工作疏失風險，醫病兩敗俱傷。(photo by 楊蕓/台灣醒報)



護理人員反修法 擔心過勞醫病俱傷

【本報記者楊蕓台北報導】「醫護過勞的結果就是增加工作疏失風險，醫病兩敗俱傷。」包括台灣護理產業工會等醫護團體打破沉默，15 日舉行記者會呼籲立即停止《勞基法》修惡。台灣醫療改革基金會董事長劉淑瓊擔心說，「未來每周工時 40 小時的勞工生病了，將要給每周工時 80 小時的醫護人員看病」，痛批行政院此次修法是讓勞權開倒車，更是宣告醫院有機會惡化勞動條件。

站在第一線的基層護理人員也現身說法。臺北市立聯合醫院連若馨控訴，醫護早就是高工時行業，雖然表定工作時間只有 8 小時，「但因工作需要，每天都要提早 1 小時上班，加班更是常

全國護理領照者共 26 萬多人，執業者卻僅 16 萬人。「修法方向應是研擬補足人力，讓企業彈性運用，而不是把勞基法的基準往下修。」

態，有時午夜 12 點下班回家後，早上 8 點又要到醫院上早班，休息時間不到 8 小時。」她表示，輪班制的工作還需要調時差，醫護過勞的結果就是增加工作疏失風險，醫病兩敗俱傷。

「我常想，若每周工時上限 40 小時的一般勞工生病了，卻要給每周工時 80 小時的醫護人員看病。」劉淑瓊感嘆說，醫護人員工作量大，根本是「戰鬥陀螺」，每天忙得團團轉，她舉例，「藥師每 3 分鐘要完成一份調劑，包括從拿藥、包藥、遞藥到對病人用藥說明，簡直是機械手臂。」

「但護理人員的休息日幾乎都是由院方決定。」台灣護理產業工會理事長盧孳艷認為，安排休假日的主動權應是勞方，但實際上護理人員常被臨時要求請特休，「他們可能在上班途中接到院方通知，告訴你『因病人提早出院，讓你請半天特休』。」且根據調查，高達 68% 護理師反映班表上無法明確標示休息日和例假日，進而導致例假日被任意更動，更有 47% 反映雇主曾違法要求於例假日出勤。

據統計，全國護理領照者共 26 萬多人，執業者卻僅 16 萬人。

「修法方向應是研擬如何補足人力，讓企業彈性運用，而不是把勞基法的基準往下修。」臺北市立聯合醫院企業工會理事長蔡旻璋表示，一例一休上路以來，許多醫療院所已開始提早因應，好不容易要朝補足人力的正軌前進，行政院卻自打嘴巴開倒車，無疑是宣告醫院可利用挪移例假日、減少休息時數和超量加班等手段，繼續惡化勞動條件。

醫護團體 15 日聯合要求，行政院應立刻停止勞基法修惡，否則不僅漠視醫護人員的勞動權益，讓醫護過勞情形持續惡化，人民就醫及照護品質也被踐踏，民眾的生命最終成為政府為資方讓步的犧牲品。

聯合值班補人力 醫師憂只補破洞

【本報記者楊蕓台北報導】「跨院聯合值班只能『補破洞』，還是要從改善醫護勞動條件及補足專業人才解決。」針對上月底基隆長庚發生缺少技術員而延誤手術案例，衛福部祭出「區域聯防」新制，擬利用聯合值班方式改善人力調度。然而，嘉基工會理事長趙麟宇受訪時擔憂只能「補人力破洞」，強調改善醫護人員的勞動環境，留住人才才是長遠之計。

基隆市一名 71 歲婦人 10 月底因胸悶不適，送至部立基隆醫院診斷後診斷為心肌梗塞，須做心導管手術，但因部立基隆醫院是中度急救責任醫院，假日只能做心臟急救處置，沒有能力做心導管手術；但聯絡有「重度急救責任」的基隆長庚醫院，卻因缺乏技術員，導致無法執行手術，婦人最後轉往台北新光醫院，卻為時已晚，急救後仍回天乏術。

雖基隆長庚醫院強調無人力不足問題，無法執行手術是因心導管技術員離職後，新聘人員仍在訓練階段，無法獨立作業，才出現無法手術的空窗期。此案也讓區域醫院人力緊縮議題備受關

注，衛福部擬祭出「區域聯防」機制，以「醫師跨院聯合值班」方式，避免再有缺乏人員執行手術的遺憾。

受僱醫師預計 2 年後納入勞基法，屆時人力恐會更吃緊，有必要鬆綁相關規定。衛福部醫事司長石崇良日前說明，醫院得維持 24 小時運作，但現行規定不管是醫師或各類醫事人員都受執業

登記限制，也就是只能在一家醫院執業，跨院執業須向衛生局報備，而「醫師跨院聯合值班」將讓同一區域、不同醫院的醫師互相支援輪班，能更有效分配醫師人力，讓每個地區 24 小時都能有醫師看診。

「跨院聯合值班只能暫時『補破洞』，還是要從改善醫護勞動條件及補足專業人才解決。」趙

麟宇受訪時憂心地說，以基隆長庚案例來看，問題不是醫院缺醫師，而是技術員人力不足，他進一步強調，要補足人力的前提，應是改善醫護人員的勞動環境，讓醫師、技術員和護理人員都能安於他們的工作，「先有好的勞動環境，才留得住人才。」若勞動條件遲未改善，醫療體系將繼續崩毀。



▲衛福部擬祭出醫師「跨院聯合值班」以利人力調度，但趙麟宇強調，最根本還是要改善醫護勞動條件、補足專業人力。(photo by 醒報資料庫)



▲臺北市立聯合醫院企業工會、台灣護理產業工會等團體 15 日在立法院舉行記者會，高呼口號表達對行政院勞基法修正草案的不滿，要求行政院撤回修法。(中央社)

圖文選粹

圖文 / 中央社

肩痛無法舉手 旋轉肌破裂作祟



▲運動醫學科主任林敬興(圖)提醒，旋轉肌初期症狀以保守治療為主，但若是旋轉肌破裂，嚴重影響工作及生活，最好開刀治療，以免引發嚴重後遺症。(大林慈濟醫院提供)

破裂的玻璃如利刃 醫：了解危險性



▲佳里奇美醫院整形外科主治醫師林祐丞 15 日在院內衛教宣導會中表示，破裂的玻璃比家中任何一把刀都來得鋒利，民眾不要隨便拿玻璃開玩笑。

蒙恩搬家

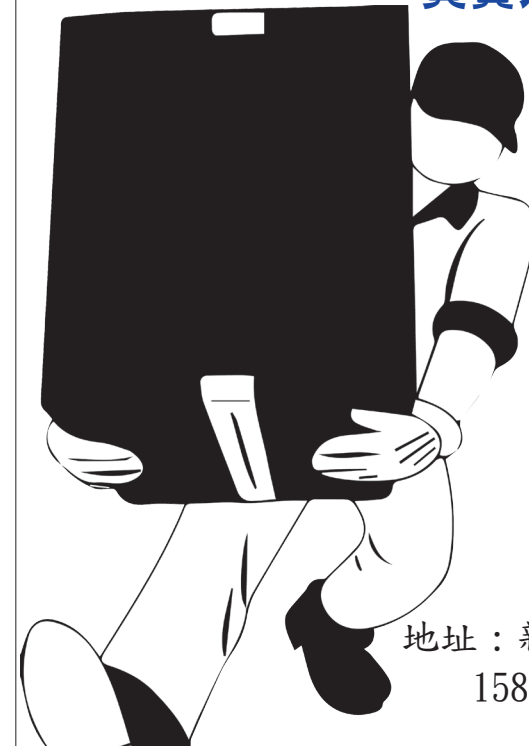
- 到府估價
- 全省送達
- 恩典特價
- 廢物處理(大型)
- 日夜服務
- 一次完成

電話一通 您我皆蒙恩

0920771201 22125813
0958733211

負責人 高進財 弟兄

醒報訂戶
享特別優惠



地址：新店區安康路 2 段
158 巷 3 號 3 樓

報馬仔

十三行透明時光空橋 挑戰膽量

【新北訊】新北市十三行博物館4樓「透明時光空橋」重新開放，可俯瞰1樓的考古探坑，高度挑戰遊客爆表膽量。著名的「一線天」則由兩道高牆構成，是夫妻或情侶拍壁咚照的絕佳場景。

位於頂樓的透明「時光空橋」，材質是強化玻璃與鋼構建築，讓遊客隨腳步移動往下觀看距今1800年至500年前的十三行遺址考古探坑。

考古塔旁一道宛如懸掛在半空中的樓梯，成為民眾拍照的另一熱門地點。隨不同時間點，可在不規則的館內建築空間隨意拍出意境深遠的攝影。

十三行博物館表示，12月2日將推出「一日考古學家」，讓學童手持考古鏟發掘沙坑，用專業游標卡尺、電子秤測量與記錄，還原文物完整樣貌。活動全程免費，即日起至26日為止。

客委會南庄浪漫客平臺 成果展

【苗栗訊】客家委員會為創新客庄旅遊新模式，促進客庄旅遊產業發展，與工研院攜手打造「浪漫客」智慧觀光旅遊平臺，運用時下最流行的VR虛擬實境遊戲，讓來到苗栗的遊客，感受全新的智慧旅遊服務。

「浪漫客」是以客庄旅遊為出發建構的專屬平臺，結合臺灣客庄在地食

宿遊購行觀光資源，提供「旅遊資訊」、「套票購買」、「旅遊拼圖」與「客庄玩互動」四大功能，消費者購買套票後，只需要攜帶一個QRCode，就能輕鬆及經濟地客庄走走透透。

另外透過App功能，除可記錄旅遊軌跡外，打開手機藍芽功能，還能收到在地限定店家AR相框，導引遊客到訪特色店家。

「火車界賓士」台糖蒸汽火車亮相

【嘉義訊】耗資950萬元修復、編號650的台糖蒸汽火車，日前在嘉義縣蒜頭糖廠駛，當蒸汽火車鳴笛出發時，夾帶煤渣的蒸汽噴了縣長張花冠一臉的黑水，惹得大家哈哈大笑。

已有89年歷史的650機車，造型獨特，有別於其他台糖蒸汽火車，號稱「蒸汽火車界的賓士」；隨著汽柴油車頭的出現，蒸汽火車陸續淘汰，650蒸汽火車頭因時空背景，1973年除役後，被日本東北興業株式會社購買，停放在宮城縣藏王町展示，後來被熱愛台灣鐵道

的伊藤一己買下。捐贈者伊藤一己唯一的條件，就是要看見650蒸汽火車頭再度奔馳在嘉南平原。

2015年在文化部文化資產局經費支持下，才啟動修復工程。嘉縣府的五分車延駛計畫，串連高鐵嘉義站至故宮南院，要讓遊客重溫早年台糖五分仔車和載運甘蔗美麗的回憶，也要讓台灣「最快的」高鐵和「最慢的」的火車在此交會，高鐵下車的旅客可以搭五分車到故宮南院，創造獨具文化特色的交通運具及嘉義糖業觀光新亮點。

■ 余柏青 / 輯

美、法、俄等20個國家參與
國際粉彩畫家邀請展開羅

今年邀請包括美國、西班牙、法國、象牙海岸、俄羅斯、義大利、波蘭等20個國家的畫家參展。畫作從古典到現代，從抽象到具像，包括風景、人文、花卉等。



北部

時間：106年11月17日~12月17日
地點：台北市 中正紀念堂

2010年5月，台灣粉彩畫協會（PAT，當時稱為台灣粉彩教師協會）成立。目的在提供粉彩畫家一個觀摩、討論、精進和展示作品的平台。

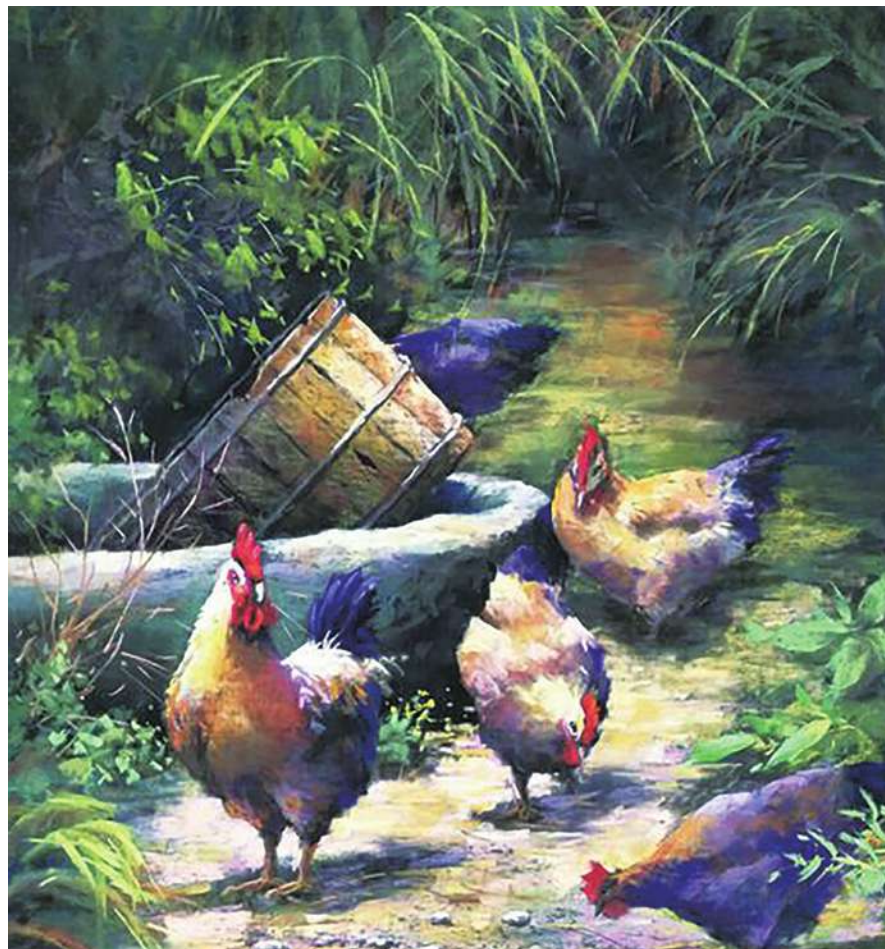
該協會認為，提供欣賞一流粉彩畫的機會，才能讓粉彩藝術在台灣普及，而最直接有效的方法就是持續不斷地舉辦國際邀請展。

第1屆國際粉彩畫家邀請展始於2008年，由國立台灣藝術教育館主辦，並由北美粉彩協會的會長張哲雄教授策畫，共有5個國

家參展。2012年（第3屆）國際展由台灣粉彩畫協會接手，參展的國家擴展到14個。

今年第5屆國際邀請展，有包括美國、西班牙、法國、象牙海岸、俄羅斯、義大利、波蘭等20個國家的畫家參展。本次展覽將讓國人看到國內外更多精彩的粉彩作品，盼能更提高國人對粉彩的瞭解，增加學習興趣。

本屆展覽邀請了美國粉彩協會的會長Jimmy Wright（其畫作為美國大都會博物館所收藏）及全體理監事、法國粉彩協會的前會



長Sylvie Cabal、西班牙粉彩協會的會長Jose Del Riego、美國粉彩協會名人堂的Rae Smith、Richard McKinly、Duane Wakeham等畫家，以及第1屆西班牙國際粉彩雙年展首獎得主Aurelio Rodriguez Lopez等人共聚一堂，參與盛會。

還請到了粉彩界的泰斗Daniel Greene，他所著的「粉彩」一書，

是第一本粉彩教科書，被翻譯成七種語言，且是當今在世最早登入美國粉彩協會名人堂的畫家。

誠如2014年來台共襄盛會的法國粉彩協會的前會長Sylvie Cabal表示，台灣粉彩畫協會的國際邀請展，從古典到現代，從抽象到具像，包括風景、人物、靜物、人文、花卉等等，是她看過最多元、最精彩的粉彩展。

茂林雙年賞蝶季登場
數以萬計紫斑蝶南下棲息

南部

時間：106年11月10日~12月31日
地點：高雄市茂林區

「2017~2018台灣茂林紫蝶幽谷雙年賞蝶季」系列活動，正式登場，在茂林國家風景區管處無微不至的照護下，今年預估將可吸引更多的紫斑蝶回娘家，飛舞群聚山巒之中，讓民眾目睹享受這夢幻一刻。

高雄市茂林區的山谷，每到冬天就會有數以萬計的紫斑蝶南下越冬棲息，今年茂管處為迎接紫斑蝶回娘家，特別打造一台種

植上千株高士佛澤蘭的直送車迎接，種植在整個茂林山區，讓紫斑蝶回娘家蜜源植物可享用。

另外，茂管處還打造兩組大型裝置藝術「護蝶翻翻樂」，四面的翻轉面有端紫斑蝶、圓翅紫斑蝶、斯氏紫斑蝶、小紫斑蝶的圖騰，遊客透過翻轉認識茂林的紫斑蝶。

同時也有兩組近兩公尺大的紫蝶彈珠台，每顆彈珠都有紫斑蝶



圖騰，透過玩彈珠台的過程與護蝶員在旁解說，讓民眾更認識紫斑蝶。

茂管處從昨起推出系列的賞蝶

活動，預測紫蝶入谷及北飛日期送ipad；14場茂林魯凱護蝶市集；11月18日賞蝶野餐音樂會；紫蝶北飛接力閉幕等多項活動。

誰來風景秀麗的後山 關心誤入歧途孩子？

「我可以差遣誰呢？誰肯為我們去呢？」

聖經互古的呼喚，蒙主恩的基督徒願否去到偏遠的地方，為被遺棄的孩子效力。你肯嗎？歡迎提早退休的夫妻或單身無牽掛者投入偏鄉，讓你的人生生活得更有意義。

更生團契附設 信望愛少年學園 急徵

一．社工員：

大專相關科系畢業、男女不拘、備汽機車駕照、供膳宿、有經驗更佳。

二．學生生活輔導員：

不限年齡、男女，高中以上畢業，備汽機車駕照、供膳宿、具生輔員資格佳、無亦可、但須接受核心課程訓練。



寄履歷或親洽：花蓮縣光復鄉大興村民族街2號 電話：03-8700-646 陳執行秘書 E-mail:fhl.academy@msa.hinet.net

先鍛鍊生存體力 再談馬甲線、六塊肌

如果連上完一天班都很吃力，趕個捷運都氣喘吁吁，哪還有能耐練出馬甲線和六塊肌？累趴的你，此刻最需要的是「生存體力」！



▲如果拿今天行事順利、或工作壓力很大當成藉口而東吃西吃，你最後一定會回到從前的那副模樣。(photo by Youtube 截圖)

Fitology

好久沒爬山的你，在沒事可做的週末早晨選擇去登山，心情很暢快，可是從剛剛開始，肚子就有點怪。在想著「應該沒事吧？」的瞬間，肚子傳來了緊急訊號。強忍著快爆炸的感覺，你先環視周遭，看不到廁所，幸好四周沒有人，冷汗滑過鼻樑。這時你會怎麼做呢？

不自然動作 out！

馬桶並不是衡量人類尊嚴的量尺，無論是誰，在緊急情況下都會選擇在草叢裡解決。脫下褲子蹲著上大號，是最自然的姿勢；其他像抱著孩子或搬運東西之類的動作，也是不用人教就可以做得很好。我們的身體會以最本能的方式變換著姿勢。

不管目標是什麼，我們都必須確立運動的理由，因為這影響著體力和身材。事實上，不論是什麼運動，只要先抓一項來做，體力和身材都會變好。

只不過在鍛鍊身材時所採取的不自然動作，是你在日常生活中幾乎不會用到的姿勢。而對生活有益的運動基礎，當然就是以最自然、最接近實際生活的基本動作來培養體力。

日常生活即運動

在此要先談論一下「功能性運動」(functional movement)。顧名思義，這是以「功能」為重點所進行的運動，也就是應用日常動作來鍛鍊，雖然無法像健美先生一樣雕塑身材，卻能打造出輕鬆的生活——譬如上班途中迅速地跳進捷運快關上的門，或是更換辦公室裡的桶裝水，甚至也可以抱起情人往臥房走去。



▲在鍛鍊身材時所採取的不自然動作，是你在日常生活中幾乎不會用到的姿勢。(photo by Vimeo 截圖)

▶巧克力、炸雞和起士蛋糕，請不要誤認為這些東西可以慰勞自己，想著「不能這樣」卻每個禮拜吃一次。(photo by pixabay)

如果它拿來練習外語，都可以熟練基礎會話了，若是讀勵志書，大概可以輕鬆讀完兩本。

要是真熱中於運動，認為金錢或名

「功能性運動」應用日常動作來鍛鍊，雖然無法像健美先生一樣雕塑身材，卻能打造出輕鬆的生活。

是功能性運動的姪子。

而它的好處是效果立現，缺點就是訓練強度很高。不過這種運動進行的時間要比其他運動短，則是它的優勢。

運動花時間？

請試著想想，不論是健身中心或CrossFit健身房，再不然就是跆拳道場，不管去哪裡，做什麼運動，至少都要花上一小時。

除了週末，一整個月做二十四小時的運動，已經算是花了很多時間，如

▼不論是健身中心或CrossFit健身房，再不然就是跆拳道場，不管去哪裡，做什麼運動，至少都要花上一小時。(photo by wikimedia)



譽無足輕重，那我也無話可說，但若想在職場上有所作為，想過得更有意義一點，每天運動一個小時可說是奢侈的享樂。在其他人流著汗的同時，你去讀書、看電影，甚至補眠，都能幫助你成功。

塑身太造作？

如前所述，無論什麼運動，只要做了就會產生體力。問題是，有時間的人為了培養體力而上健身中心，最先學習的都是bodybuilding。

Bodybuilding 就是「塑身、健

美」的意思，將身形打造成有如雕像一般。最近，開始有人推廣起重量性(strength)訓練和功能性(functional)訓練，其實就有著貶抑塑身的意味。

小心翼翼下工夫練成的健美身材，就像是用沙紙磨出來的大理石雕像，如果不考慮機能性，塑身絕對是值得尊重的運動，但為了打造那樣的身材，而將自身肌肉分成不同部位來各自訓練，其實從一開始就跟日常生活的動作沒什麼關連。

漂亮與實用的差別

我們在行動時所使用的肌肉，並不只有一處。像是蹲著上大號時，腰、肚子、腿都貼在一起，就需要平衡住數十條肌肉才行。

塑造出來的身材美不美，只是個人喜好問題，可是到死亡之前，我們都必須拖著這個身體生活，所以必須訓練它具備各式各樣的機能。這也就是說，「漂亮的身材」和「好用的身體」是兩碼子事。

運動就和清潔車子一樣，自動洗車只洗外觀，清潔引擎卻可以使汽車的性能恢復。如果塑身是自動洗車，那麼功能性運動就等同於清潔引擎了。

換掉引擎的油，再將污垢、灰塵清除，將可維持車子的性能；同樣地，人也可以強化肌肉、心臟與肺的原有機能，這就是功能性運動所要達成的目的。

有時間再考慮塑身

至此，我們先來整理一下：身材並不是本書最優先探討的重點，我們的目標是要確保大家不論身在何處，都能維持可行的生存體力。比起身材好



▼小心翼翼下工夫練成的健美身材，就像是用沙紙磨出來的大理石雕像。如果考慮機能性，塑身其實從一開始就跟日常生活的動作沒什麼關連。(photo by Freestockphotos)

卻「不行」的男人，雖然胖卻「很行」的男人更受歡迎。

等到真的有體力、有時間了，再去塑身也不遲，六塊肌和蜜腿不是此刻腰痠背痛又喊累的你，需要去考慮的事。

拋掉拖累你的舊習慣

雖然一天只要運動一次，但是一天要吃幾頓飯呢？我們至少要吃兩頓，才能把營養吃進身體裡。

在做食療法諮商時，常令我頭痛的一個問題是，就算規劃了1小時的運動，但其餘的時間就是會員們自己的功課了。有些人即使接受了個別指導，又對食譜內容討價還價，但想改變的終究還是不會改變。

的確，世間萬事萬物的運轉若是都這麼簡單，大家早就都有模特兒的身

巧克力、炸雞和起士蛋糕，請不要誤認為這些東西可以慰勞自己，想著「不能這樣」卻每個禮拜吃一次，這就跟約分手的情人一起吃飯、看電影沒什麼兩樣。

當斷斷的嘴饞

我們和食物締結關係的方式，那妥協與讓步的瞬間，本質上就跟過去害怕分手的卑劣自己一樣。你忘了新年許下的願望，快到夏天時才絕食個幾天，等夏天結束就開始暴食，然後又到了十一月一日，你再次下定決心，「今年一定要活得健康」，卻又如此延緩了一年的健康生活。

如果你真想這樣過日子，我也不能阻攔，但我想問，你難道不想再次活得快樂、幸福嗎？

請記住，有著那個人味道的圓

等到真的有體力、有時間了，再去塑身也不遲，六塊肌和蜜腿不是此刻腰痠背痛又喊累的你，需要去考慮的事。

材、以及體育選手的體力了。

結論就是——這都是自己造成的結果。總有一天要分手，卻還維持著不清不白的關係；說要減肥，卻吵著就只吃一片披薩……這都只是在自欺欺人而已。如果不愛了，就要斷然分開；決心減肥的話，必須立刻開始。

巾、或是彷彿還留有餘溫的親筆信，對現在而言都是毫無意義，如果不一併整理掉，放著只會折磨你自己。這些美其名是過去的回憶，但你必須承認，這只是自己想要合理化把它們放在身邊的藉口。請暫時將曾經習慣的事物推到

一旁，去尋找你的新習慣，人必須往前走。食物和戀愛一樣，要是不果斷地拋棄熟稔的習慣，往後你也一定會像現在這樣活著。

培養新習慣

即使是像垃圾般阻礙你前進的情人、或是分手時有如世界末日降臨般痛徹心肺，以後你一定會覺得自己做了對的選擇。我不是要你無條件換機，而是要你確實地放棄應該放下的東西。

如果拿今天行事順利、或工作壓力很大當成藉口而東吃西吃，你最後一

定會回到從前的那副模樣。愛情、食物、運動，都是習慣問題，習慣如果不改，就算砍掉重練也得不到你想要的結果。

你的習慣打造了現在的你，那不是啤酒或麵包的錯，而是你自己的責任。我因為餘情戀舊而總是偷看舊情人的通訊軟體個人動態，你總是藉口有剩飯而在大半夜裡吃拌飯，我們都該結束這樣的生活，到此為止了。

比起懶惰的你，狠心的你要更性感。從現在起，正是培養新習慣的時候。

《鍛鍊你的生存體力》簡介

為了生活忙碌奔波的你，如果真想提升體力、變得更健康，與其長時間待在健身房消耗殘破的體能、鍛鍊健美的線條，還不如多睡一點吧！

現在你最需要的是「生存體力」——有良好的心肺功能與肌耐力，讓身體順利運轉、完成每日活動的基礎體能。



作者：Fitology (體能學研究工坊)
出版社：方冊文化
出版日期：2017/11/08

頂尖之四 柏林愛樂 Philharmonia Quartet Berlin 四重奏

2017
11/21(二)
台北國家音樂廳

成立於1985年，由柏林愛樂最資深的樂團首席 Daniel Stabrawa 及弦樂各聲部頂尖好手組成，被譽為「頂尖之四」，為世界首屈一指的四重奏團。該團錄製的貝多芬專輯，曾兩度贏得德國最權威的《古典迴響》的「最佳室內樂大獎」。四位頂尖音樂家此次特別利用柏林愛樂交響樂團11月亞洲巡演之際專程來台，機會十分難得。



演出曲目

莫札特：F大調第8號弦樂四重奏，作品168
貝多芬：a小調第15號弦樂四重奏，作品132
舒曼：A大調弦樂四重奏，作品41之3

PROGRAM

Mozart: String Quartet No. 8 in F major, K.168
Beethoven: String Quartet No. 15 in a minor, Op.132
Schumann: String Quartet in A major, Op. 41, No.3

第一小提琴/ Daniel Stabrawa 第二小提琴/ Christian Stadelmann
中提琴/ Neithard Resa 大提琴/ Dietmar Schwalke

兩廳院售票系統 <http://www.artsticket.com.tw> 指導：台北市文化局
票價：500、800、1200、1600、2000、2500元。
傳大會員、樂賞之友，或一次20張以上九折優惠。
傳大藝術 02-2771-5676
ARS Formosa Company WWW.arsformosa.com.tw