



2



3



4-5



9

獵雷艦案查辦 國防部提3構想

國防部指出，獵雷艦案只會解約，並提出3項解約後續造船方案，包括其他廠商承接、重新招標、重新建案。

解禁核災食品？7成民意不支持

目前日本進口食品的輻射檢驗編制僅13人，若政府無法加強檢驗能量，難說服民眾支持開放核災縣市食品進口。

喜歡人沒有對錯但要「止乎禮」

單身者喜歡上有婦之夫/有夫之婦，其實喜歡沒有對錯，但要守住分寸，「發乎情，止乎禮」，避免害人害己。

感冒藥治膀胱癌 佩你安制癌細胞

佩你安是常見的感冒藥，嘉基胃腸肝膽科醫師鄧裕民觀察到服用佩你安的肝癌病人，腫瘤出現消失的神奇現象。



今天天氣

北部 16°-20° 多雲短暫雨

中部 18°-25° 多雲短暫雨

南部 19°-27° 多雲時晴

東部 17°-23° 多雲短暫雨

獵雷艦懲處 18人 3上將列入名單

獵雷艦懲處名單22日公佈，國防部依據招標前階段、招標文件規範、評選作業、履約管理等程序疏失作出裁決。

【本報記者譚有勝台北報導】獵雷艦懲處名單22日公佈，國防部懲處人員共有18人，其中層級更擴及上將，包括參謀總長李喜明（時任海軍司令）、國防部副部長蒲澤春（時任海軍副司令）和海軍司令黃曙光等3位現役上將記過或申誡，跌破了眾人的眼鏡。國防部發言人陳中吉強調，國防部是依據4個階段，包括招標前階段、招標文件規範、評選作業、履約管理等程序疏失而作出的裁決。

他會做最後決定，懲處層級可能上至司令。國民黨立委呂玉玲則強調，懲處一定要釐清真相再列出人選，千萬不要為了設停損點而懲處。

陳中吉下午公佈懲處名單時表示，經國防部專案小組自2日起，針對「行政院獵雷艦專案調查報告」列5大缺失，區分「招標前階段」、「招標文件規範」、「評選作業」及「履約管理」等4階段14項採購過程執行不當，全案經逐項檢討國防部、軍備局、國防採購室及海軍司令部人員違失責任，計前海軍司令陳永康等18人分別核予「申誡2次」到「記過兩次」不等處分。其中，記過2次的有1位現役上將；記過1次的有8人，包括上將蒲澤春；

記申誡2次的有9人，包括李喜明和黃曙光。

國防部：沒有不公處分

針對外界質疑國防部遲遲不公佈開記者會是否受到上層的壓力？發言人陳中吉澄清說，他們並沒有被迫開記者會，而是需要時間準備記者會的程序，才延遲召開。

然而，有媒體質疑李喜明、黃曙光等位階較高的軍官「申誡2次」，位階較低的則「記過」是否有不公之處？總督察室督察長莊惠安澄清說，獵雷艦案的處分都是按照每個人任職期間採購的違失，參與的程度而作出的裁決，並沒有因高低階之分而作出不公的處分。

（相關新聞見2版）

馮：懲處為難

馮世寬稍早在立法院備詢時，民進黨立委羅致政詢問，他是否會在今天公佈懲處名單？馮世寬誠惶誠恐回應，今天下午



▲國防部22日下午舉行記者會，由發言人陳中吉（前左）與總督察長室軍紀督察處處長莊惠安（後左）公布海軍採購獵雷艦案懲處名單。（中央社）

獵雷艦案燒新舊朝 吳、簡撇清關係

民進黨立委賴瑞隆指出，吳敦義、簡太郎和一銀董事長蔡慶年這3人之間是不是有什麼勾結，他們必須公開說清楚。

【本報記者譚有勝台北報導】獵雷艦弊案延燒新舊朝的總統府，前行政院秘書長簡太郎與國民黨主席吳敦義被綠營指控涉喬聯貸案。民進黨立委賴瑞隆22日要求，藍營與慶富的勾結必須公開說清楚。但簡太郎澄清表示，2次會面只談美牛進口問題。吳敦義則說，他做副總統不會做逾越職權的事情，吳敦義也以一張總統蔡英文與慶富董事長陳慶男在海安演習場合碰面談話的照片，回擊蔡英文與慶富關係匪淺，應該對外說明。



▲簡太郎（左）、吳敦義22日澄清，他們沒涉喬聯貸案。（photo by 醒報資料庫）



並沒有確定。然而，簡太郎第2次進入總統府跟吳敦義見面後，便將聯貸案合庫變成一銀？吳敦義、簡太郎和一銀董事長蔡慶年這3人之間是不是有什麼勾結，他們必須公開說清楚。

吳：蔡與慶富關係特別

吳敦義22日出席黃復興黨部金恩慶主委佈達典禮時，更親上火線表示，簡太郎入府絕對不只2次，次數太多了，至少超過50次，但會面時都是談美牛進口的問題，沒有提獵雷艦聯貸的問題。對於喬聯貸案的說法，他鄭重澄清，「完全無關、100%的無關，我做副總統不會逾越職權的事情。」

此外，他當場以海安演習照片回擊。只見蔡英文與慶富董事長陳慶男在106年基隆海安演習場合碰面談話，「就像一家人走灶咖一樣，讓他進來。」他質疑，有人可以在總統主持演習時穿越維安線，只有2種可能。第一、是蔡英文同意陳慶男來，所以交待衛長及國安人員讓陳進來。「另一種更值得深思，說不定維安人員早知道他是熟面孔。」

吳敦義強調，「總統所不希望見的人，或維安不熟悉的人就能闖入維安線內的案例，在我國歷史上從未發生過。」

（相關新聞見2版）

獵雷艦案延燒新舊朝

總統府因日前遭媒體揭發慶富副董事長陳偉志曾去過總統府，要求總統府幫忙「喬」獵雷艦履約款24億元，海軍原本要今年3月才撥付款項，但他進府「溝通」後，兩天之後海軍就打電話告訴他有錢了。但總統府發表聲明指出，獵雷艦案由前屆政府規劃、決策；本屆政府上任後由國防部等依法依約辦理，總統府沒有介入獵雷艦弊案。

蔡政府日前清查總統府出入名冊後，更找出吳敦義民國104年在總統府兩度與前行政院秘書長簡太郎的會面紀錄，由於簡太郎在當年9月23日召開第一次慶富聯貸協調會，10月14日再召集第2次協調會，時間的巧合，自然引發是否有高層介入或施壓的聯想。

民進黨立委賴瑞隆指出，簡太郎原先屬意由合庫主辦，但當時

簡：只談美牛進口

簡太郎澄清表示，他在行政院秘書長任內，無論是公、私場合的見面，他和馬前總統、吳前副總統從來沒有談到慶富的話題。104年9月23日的入府紀錄，簡太郎說，他確實有到總統府會見吳敦義，那是吳敦義要他去報告美牛進口的問題，和慶富案完全無關。吳敦義經過了解後也有說，當時確實是為了美牛，吳當時的副總統辦公室秘書還有做會談紀錄。

簡太郎表示，他身為當時的行政院秘書長，每周至少會到總統府一次，有時2、3次，進府是為了參加專案會議、簡報會議乃至國安會議，進出非常頻繁，但不能說只要有開會、碰面，就是要談慶富，進行如此的聯想並沒有任何道理。

獵雷艦案移地檢署查辦 國防部提3構想

國防部指出，獵雷艦案只會解約，並提出3項解約後續造艦方案，包括其他廠商承接、重新招標、重新建案。

【本報記者譚有勝台北報導】針對國防部提前支付慶富公司24億元的款項爭議，國防部馬世寬22日表示，該案「將直接移請

地檢署查辦，若有違法，絕不徇私。」國防部指出，獵雷艦案只會解約，並提出3項解約後續造艦方案，包括其他廠商承接、重

新招標、重新建案等供立法院裁決，以免影響我國造艦政策。獵雷艦案越演越烈，總統蔡英文昨日請馮世寬報告獵雷艦案

最新處理情形，並取得國防部相關應處作為，並做出以下三點裁示：一、就獵雷艦案行政院調查疏失部分，國防部應儘速公布懲處名單。二、行政院已將調查報告送交法務部，國防部務必坦蕩配合調查；司法調查也必須毋枉毋縱，但若有涉弊也絕不寬貸。三、國防部應秉持專業評估，依法、明快處理後續合約事宜，以確保國家利益。

訖部分款項，因此已要求合作下游廠商全面停工，並暫停此案相關造艦作業。」

李宗孝坦言，「經評估恐影響全案後續推展，屬極高風險，已有解約的風險。」慶富在國內造艦廠房興建延遲、財務危機、商履約爭議、員工大量離職等，國防部也將著手考慮解約。

第二、重新招標。李宗孝說，已有3家公司，包括台船、中信造船、龍德公司有意參加招標。但是因相關採購作業需耗時1年的時間，會延宕造艦的期程，可能需要延後3-4年後才將完工。

第三、重新建案。李宗孝進一步說，國防部也會考慮停止建造作業程序，並且提升現有的獵雷艦性能。一方面除了能夠減少採購正義，降低國防財力負荷外，也將對外說明重新建案的理。他強調，但慶富公司瀕臨解約條件，恐無法繼續執行，海軍將審慎評估這三個方案。



▲立法院外交及國防委員會22日邀請國防部、外交部、金融監督管理委員會、公共工程委員會等報告「慶富造船股份有限公司相關政府標案(獵雷艦、海巡艇、海科館、吐瓦魯漁船)之後續檢討與因應作為」圖為高雄旗津慶富造船廠一景。(中央社)

馮：慶富需道歉

馮世寬出席慶富專案報告時，慎重表示，「獵雷艦案風波延燒至今，全因慶富公司財務管理和經營不善衍生問題，陳慶富父子應向國人和國防部道歉。」

參謀長中將李宗孝表示，海軍已經發文給給造船廠和美商洛克希德馬丁，瞭解合約執行情形。洛克希德馬丁表示，「至今僅收

國防部提解約後3措施

針對國防部後續的作為，李宗孝指出，國防部已制定3項具體措施以應對慶富解約後面臨的問題。第一、其他船廠承接，在可運用的預算下，持續推動國艦政策。然而，因為公司破產進入清算程序冗長，除非其他公司在解約前願意將慶富公司併購或合併，才可以享有慶富在合約上享有的權益。

台灣醒報

故事：2007年暑假，台灣醒報起源於位於台北小公寓的客廳，一位資深新聞系老師帶領一群年輕新聞人，在部落格上發起這份媒體。

2008年9月1日，台灣醒報正式創刊，成為國內原生新聞供稿平台，以網路報、電子報、電視、廣播等數位匯流型態，固定供稿、出刊。

2012年9月1日，台灣醒報印行實體日報，在全台超商上架，邁入報紙、廣播、電視、網路、手機等「五媒合一」的媒體群。

股東：一群關懷社會、重視媒體正面價值的基督徒。

社長兼總編輯：林意玲

副總編輯：邱慕天

主筆：嚴震生、王道維、張瑞雄、溫小平、施以諾、李若松等

法律顧問：蘇家宏律師

國際特派員：劉屏(美國)、陳玗明(香港)

記者：鄭羿菲、游清淵、章文、楊善、莊瑞萌、王慶宇、李牧權、陳睿仁、譚有勝、林晏如、洪進安、廖玄宇

編輯顧問：余立龍

編輯：孫啟梅、何綺晨

美編：蘇家聲

業務副理：杜家靜

行政主任/會計：陳玉玲

專案中心：蔡鼎文、蘇進炎、陳美君

發行：台灣醒報股份有限公司

地址：10054台北市杭州南路一段27號11樓

電話：02-23581961

傳真：02-23582155

訂報專線：0800-011-961

網址：www.anntw.com

印刷：華城印刷有限公司

賴揆例休四不變 工會怒嗆講空話

【本報記者鄭羿菲台北報導】一例一休修法22日舉辦公聽會，但工會代表與學者都一致反對彈性修法。台灣高等教育產業工會秘書長陳政亮22日批評，「拉長加班工時、挪移7休1例假日、加班費不再做1給4，已讓賴揆的修法四不變『幹話』全部破功。」政大法律系助理教授林良榮建議，「修法增加行政機關替勞工把關，應該清楚把關細節，才能說服勞工把關是玩真的，對照日本法，把關規定得鉅細靡遺。」

把保障條件全數交給勞資會議協商，台灣勞工有93%沒有工會，哪來實質能力運行蔡政府所說的協商？要如何保障勞工能夠跟資方平等協商？

四不變是幹話？

陳政亮批評，「賴揆主張修法『四不變』包括正常工時、週休二日、加班總工時、加班費率都不變，根本就是睜著眼睛講『幹話』，」拉長加班工時、挪移7休1例假日、加班費不再做1給4就把四不變全部打破了。他也說，「勞動部長林美珠不適任職務，是因為妳主張僱主自律的荒謬邏輯，而沒辦法透過職務保護勞工！」

7休1，民進黨要修法放寬等於倒退100年，說進步的修法是笑話，進步個屁！」陳政亮指出，勞保局統計2011~2015年過勞死163人，平均11天有1人過勞死，每天工作11小時罹患心肌梗塞是一般人的2.44倍、超過12小時增加37%職災風險，勞基法是個人健康人道標準、整體社會的健全運作，不只是單純企業運作的問題而已。

逾41小時有害健康

醫勞盟發言人姜冠宇也指出，已有醫學實證，每週總工時只要超過41小時，罹患腦部與心血管疾病機率便隨著工時增加而上升，只要每週超過55小時，冠心病風險將增加



▲立法院召開「勞動基準法」修法公聽會，世新大學社會發展研究所副教授、高教工會秘書長陳政亮指出，若修法放寬七休一，台灣勞基法規範倒退世界潮流100年。(photo by 中央社)

13%、腦中風增加33%，現在修法每月加班上限提高為54小時，達到每週總工時53.5小時，這是在顯著提升疾病風險，當世界各國強調「健康入法」時，無法接受執政黨利用行政和立法優勢，剝奪廣大受雇者的工作權益。

勞工把關規定得非常細節，包括備查要說明理由、人數、變更內容與工資等」林良榮認為，例休修法雖增加地方政府、主管機關為勞工把關，但行政部門應該說明清楚實際上把關的細節，才能說服勞工把關不是玩假的。

綠委：勞資會議虛設 難擔責任

【本報記者鄭羿菲台北報導】「現行勞資會議無法承擔為勞方發聲的責任。」民進黨立委管碧玲22日在公聽會上坦言，目前還看不到配套措施，如何放心支持修法？民進黨立委陳曼麗也指出，陳年勞資達成協商後，卻綁住數十年後環境已不同的勞工，難切合實際，勞動部應修正勞資會議解釋令。勞動部長林美珠回應說，「這些都是『陳年問題』，將與各部會一步步處理。」

日更在公聽會上直言，「我是黨內還沒鬆口支持修法的人之一，原因就在現行勞資會議制度，無法承擔彈性修法後的重責大任。」並強調性地重複講了2次。

勞方地位不平等

管碧玲說，勞資會議規定至少每3個月舉辦一次，但沒有罰則，實際上如同空中樓閣不切實際，修法後許多彈性需要經勞資會議通過，但要召開勞資會議必須由「資方」發出開會通知，勞方完全沒有權利召開，且資方代表不出席勞資會議，就無法主張訴求，勞方處於弱勢，面對無權召開勞資會議，資方杯葛，該如何取得平等地位？

「如果23日就要逐條審查，配套措施都還不完備，如何放心支持修法？」管碧玲舉例說，勞工連續4個月加班上限拉高為54小時、連續上班12小時等雖是極端例子，但法律並沒有提供任何避免惡意利用極端例子的機制，換句話說，目前修法方向是要將例外合法化，但從勞資會議、地方政府等都沒有救濟措施。她無奈說，「現在把關機制是什麼？我們目前看不到，修法技術尚待精進，這是我們的責任。」

要勞部修正解釋令

陳曼麗也說，在勞資會議規定中，要達成會議決議需要3/4出席代表的同意，其中一方須說服另一方1/4代表的贊

同，但若資方立場一致，勞方便無法達成訴求；且企業多年前與勞方達成勞資會議決議，但對新進勞工卻有如被掐住脖子，在環境背景不同下，也應該重新協議，希望勞動部對勞資會議的解釋令能夠做出修正。

「與地方政府開會討論時，地方政府都表達贊同修法方向，未來會透過中央及地方的聯繫，加強

把關機制。」林美珠回應，很多問題都是過去至今一直都有現象，並不是這次修法才產生，勞動部將會同各部會一步步處理，政府很有誠意的來解決。



▲還未認同一例一休修法增加彈性的民進黨立委管碧玲坦言，現行勞資會議制度，無法承擔彈性修法後的重責大任。(photo by 管碧玲臉書)



▼ 不支持開放福島周邊地區食品進口的民眾高達 70.2%。(photo by whitesession on pixabay)



解禁核災食品？ 7 成民意不支持

【本報記者鄭昇菲台北報導】「不支持開放核災縣市食品進口的民眾高達 70.2%，而目前日本進口食品的輻射檢驗編制僅 13 人，若政府無法加強檢驗能量，難說服民眾。」國家政策研究基金會副執行長陳雄文 22 日在記者會表示。台大國企系教授盧信良也說，「若以外交角度談開放，政府須說明具體獲得的利益有什麼，且就算開放進口，也應劃設明確販售點、記錄購買者長期健康影響等。」

食安信任度堪憂

台日經濟貿易會議 21 日在東京舉行，雙方會否談判解禁福島、櫛木、茨城、群馬與千葉等核災 5 縣市的食品進口再度成為關注焦點，藍營智庫國家政策研究基金

目前日本進口食品的輻射檢驗編制僅 13 人，若政府無法加強檢驗能量，難說服民眾支持開放核災縣市食品進口。

會 22 日在「日本福島周邊地區食品應否進口」民調記者會公布，不支持開放福島周邊地區食品進口的民眾高達 70.2%，其中國民黨陣營受訪者有 83.4% 不支持，而民進黨陣營也有 58.3% 反對，若開放進口，則有 82% 民眾擔心對健康造成影響。

「有 63% 民眾不信任政府在食安上的管理，若政府無法增加台灣對境外食品的進口檢驗管制的能量，恐無法說服民眾。」陳雄文表示，原能會所長馬殿邦已證實所內進行日本進口食品輻射檢測只有 10 人，加上輻射偵測

中心主任劉文熙所說的 3 人，檢驗的人力僅 13 人的編制，台灣的把關條件足夠嗎？師大化學系教授吳家誠說，民調數據明確可見民眾對可能遭輻射污染的福島周邊食品進口抱非常大的疑慮，而污染地區也非均勻分布，美國進口日本相關食品，是委託第三方到當地檢查，在海關也再次檢查，「而台灣在核輻射檢驗的實驗教育早已停止數十年，在人才、設備上非常匱乏，令人擔憂。」

專區販售追蹤健康

「福島核電廠至今溫度

還無法冷卻，受核污染的水源還源源不斷地流出，若政府以外交角度談開放進口核食，必須明確告知民眾交換到什麼有利條件與風險評估。」

盧信良指出，就算開放進口，也應以「自由貿易示範區」定點販售標示清楚的核災進口食品，讓消費者能辨識、選擇，且後續也需要長期追蹤消費者購買食用後的健康影響。他認為，台日每年貿易赤字超過 400 多億美元，要以開放進口為籌碼談判，外交上能夠爭取的東西太多了。

此份民調是國家政策研究基金會在 14 日搜集 1093 份有效樣本，在 95% 信心水準下，最大誤差不超過 2.96%。

10 月失業率 3.75% 創 17 年同月新低

【本報記者楊藝台北報導】「10 月份失業率創 17 年來同月最低。」行政院主計總處 22 日公布 10 月失業率為 3.75%，較 9 月下降 0.02%，而經調整季節變動因素後的失業率為 3.69%，創下自 2001 年 2 月以來最低紀錄。主計總處國勢普查處副處長潘寧馨分析說，失業率自去年下半年至今呈下降趨勢，顯示勞動市場情勢穩定，景氣比去年更佳。

根據主計處統計，10 月份失業人數為 44 萬 3 千人，較 9 月減少 2000 人，其中初次尋職失業者減少 3000 人，因對原有工作不滿意而失業者則增加 2000 人，若與去年 10 月比較，失業人數減少 2 萬 1 千人，今年 1 至 10 月失業平均人數為 44 萬 5 千人，較去年同期減少 1 萬 6 千人。

潘寧馨進一步分析表示，全國失業率從去年下半年至今有明顯下降的趨勢，「105 年 8 月累積到今年 10 月已經下降 0.25%。」他表示，就近期就業率的變化來看，最近 1 年多就業市場穩定，與景氣復甦有很大關聯。

「年輕族群及高學歷者失業率較

高。」潘寧馨表示，按教育程度別觀察，以大學程度者失業率 5.20% 最高，高中職及研究所分別為 3.70% 及 2.88%；若以年齡層來看，15 至 19 歲者失業率 8.03%，20 至 24 歲者 12.33%，「主要是因為初次尋職，且處職場調適階段，導致失業率較高」；而 25 至 29 歲者失業率為 6.55%，「顯示隨年齡層增加，失業率呈現下降趨勢。」

同時主計處也公布 9 月份薪資與生產力統計，今年 1 至 9 月加班工時平均為 7.9 小時，較上年同期減少 0.3 小時；加班費平均為 1,694 元，較上年同期增加 7.15%；工時部分，9 月平均為 176.2 小時，較 8 月減少 8 小時，1 至 9 月平均工時為 169.3 小時，較上年同期增 0.3 小時。

今年平均加班費增加、工時下降，是否受《勞基法》「一例一休」影響？潘寧馨回應說，統計上的確反映出目前勞基法中，加班費「加乘」計算產生影響，至於未來例休可能調整，會造成哪些影響，現在仍無法預測。

桃機遭輪番砲轟 預算擇期再議



▲ 交通委員會 22 日審查桃園機場公司預算，桃機董事長和總經理說法不一。(photo by Wng190hk via Wikimedia used under CC license)

【本報記者林晏如台北報導】桃機預算卡關！交通委員會 22 日審查桃園機場公司預算，立委鄭寶清上午不滿桃機公司第三航廈工程主體細部設計未出爐，資訊系統卻先發包，要求退回預算，並將全案移送檢調處理，引發爭論。召委鄭運鵬下午開放重新詢答，立委仍連番砲轟桃機公司，要求交通部督促，最後宣布將擇日再議。

桃機內部權責不清

針對鄭寶清質疑第三航廈工程標案內容，桃機公司董事長曾大仁回應說，「關鍵議題的會議我會主持，但董事長不介入發包作業、成立預算、公開招標、評選委員遴選等，這些按照職權劃分由總經理決定和授權。」桃機總經理蕭登科則表示，資訊標已經發包，且為逐年編列預算，經立法院審查通過，與廠商合約中已明訂，與細部設計廠商合作，若變更設計，標案涉及資訊部分也必須共同變更。

桃機董事長和總經理雙方互推責任，立委批評桃機權責不分。「今天是把桃機內部鬥爭搬上檯面，這樣的桃機怎麼讓人期待會做好事情？」立委葉宜津表

示看不下去桃機公司內部惡鬥，並要求交通部應出面解決該問題，否則人民無法期待桃機能好好營運。

不排除移送法辦

立委李昆澤認為，桃園機場是重要國門，明年出入境高達 4300 萬人次，無論三航廈興建、二航廈擴建都是重大工程，今天審查桃機預算的關鍵時刻，卻看到內部不和，董事長和總經理相互扯後腿，他形容「好像在分家產。」身為執政黨的委員，李昆澤表示深感羞愧。他也建議 22 日不要處理相關預算，並要求桃機在下週或另找時間說明，若委員可以接受說明，再進行預算審查；如不能讓委員接受，則應有人負起相關政治責任。至於桃機若真有不法問題，提出明確事證後應移送法辦，「沒有說執政黨就不能將相關人員移送法辦，但需要明確事證才能移送，否則對第一線辛苦的工作夥伴不公平。」

鄭運鵬總結說，「針對今日預算暫不處理，我們要求桃機權責劃分、相關規範、發包過程儘速著手處理，桃機預算將擇期再議。」

風電衝擊白海豚 民團：綠能變血能

【本報記者楊藝台北報導】「我們要綠色電力，不是血色電力！」為捍衛瀕臨絕種的「台灣白海豚」生存威脅，包括棲地消失、環境汙染、非友善漁法、淡水流量減少，以及水下噪音。」台灣蠻野心足生態協會理事長文魯彬表示，「現在政府計畫在西部沿海建置數百架離岸風機，其帶來的水下噪音與棲地干擾，將使白海豚生存棲地更加急迫。」他指出，如在海底打樁、機器運轉、施工船往返等產生的大量水下噪音，恐讓對聲音敏感的白海豚永久聽損。

目前僅剩不到 70 隻的「台灣白海豚」屬我國特有亞種，主要棲息在台灣海峽東岸（亦即台灣西海岸）淺層不到 30 公尺深的海域，與人類活動緊鄰，但在近海漁業捕撈及過度開發下，生存面臨威脅。因此，早在 2008 年，台灣白海豚就被國際自然保

護聯盟 (IUCN) 列為極度瀕危物種。

彰化縣環境保護聯盟總幹事施月英則指出，尤其彰化海域是南北沿岸海流匯集處，更是西岸最大沙地性魚類的棲息地與繁衍魚場，「未來這些魚不論往西或往東，在插滿風機的魚場上根本無處可去，魚群消失後，台灣



▲ 環境保護聯盟總幹事施月英在海豚玩偶上淋下血色染料，抗議政府計畫近海架設離岸風機。(photo by 楊藝/台灣醒報)

白海豚沒食物可吃，將加速滅絕。」她強調，嚴重性絕對不只白海豚滅絕，影響的會是整個生態系，「若近海沿岸沒有魚可捕，位於食物鏈頂層的人類也沒魚可吃。」

「我們絕對支持綠色能源，但在開發綠能的同時，也不能以犧牲物種、破壞生態鏈為前提。」台灣蠻野心足生態協會李孝濂強調，離

岸風機緊貼棲息廊道建置絕不是唯一選擇，像是「先遠後近」（先開發遠岸再處理近岸）或浮動式風機，皆可減少破壞棲息地，且風機架設除了影響棲地，也會改變漁業行為，「當遠海生態被破壞，可能加劇漁民在近海使用流刺網捕魚的情形，也增加白海豚被誤捕的危機。」

三角談愛

主持人：台灣醒報社長 林意玲
與談人：資深作家 溫小平
恩典法律事務所律師 蘇家宏
台師大心理諮商教授 樊雪春
記錄整理：孫啟梅

喜歡人沒有對錯 但要「止乎禮」

單身者喜歡上有婦之夫／有夫之婦，其實喜歡沒有對錯，但要守住分寸，「發乎情，止乎禮」，避免害人害己。



▲《三角談愛》單元，右起醒報社長林意玲、教授樊雪春、作家溫小平、律師蘇家宏。(photo by 鄧羿非 / 台灣醒報)

衝動。

不犯第一次錯誤

問：其實人性都是來者不拒，最好能夠成為「萬人迷」，而且還自認為能夠把持界線，所以最後來談有夫之婦／有婦之夫應該如何面對別人對你的追求？蘇律師一定碰過喜歡你的人吧？你如何去克服呢？

有技巧地婉拒對方

蘇家宏：首先，我沒有這種感覺啦。再來是，我現在很努力成為一個讓大家都喜歡的人，因為當我們在分享事情，或演講的時候，聽眾一定會喜歡聽喜歡的人講話，所以這是我努力的目標。

堅守分寸

問：最後請小平老師做一個結論。
溫小平：我相信每個人心裡都有一座《麥迪遜之橋》，你要在岸邊看這座橋，還是走過去，這都是自己的選擇，一旦走過那座橋，你就會知道那是全然不同的風景，而且你必須承擔選擇的慘重代價。我認為別人的喜歡有時候是自己的小小驕傲，但我們要謹守分寸。

問：但是如果對方一直緊追不捨，你拒絕得了嗎？



▲人只要一犯錯，別人永遠認為你還會再犯第二次錯，所以千萬不要犯第一次錯。(photo by Flickr used under CC license)

▼每個人心裡都有一座《麥迪遜之橋》，你要在岸邊看這座橋，還是走過去，這都是自己的選擇。(photo by 電影公司)



主持人(以下簡稱「問」)：
今天的話題滿浪漫的，如果單身者喜歡有婦之夫／有夫之婦，應該怎麼辦？換言之，對方已經結婚了，有自己的家庭，你卻還喜歡上他／她，這是不是不合倫理？

理論上不應該，因為對方已經有了自己的愛情歸宿；但是從另一個角度來看，喜歡是人類無法克制的感情，但喜歡人卻不能傷害到無辜的人，先請心理學專家樊雪春老師分析。

喜歡可以止乎禮

樊雪春：在社會心理學，喜歡有2種要素：一種是喜歡他有你沒有的，譬如你很暴躁、他很溫柔，那你就會被他的個性吸引；另一種是喜歡他和你一樣的地方，譬如兩人都很喜歡看文藝電影，那你也會喜歡上他。

喜歡是一種情感，人們會喜歡上不同的人，譬如小孩、單身者、已婚者，喜歡是沒有辦法限制的。但是心理學有強調，喜歡是一回事，做什麼是另外一回事，有時候可以「發乎情，止乎禮」，在心理學的場域或是歷史上會發現，有很多喜歡都沒有說出口，直到年老之後才知道原來我們彼此喜歡對方。

喜歡可以放在心底，這在年輕人就叫做「單戀」。在心理學有各種不同類型的戀愛，諸如現實之愛、浪漫愛、角色愛等，沒有說出來的愛戀、喜歡也是其中一種戀愛。

轉移喜歡的点

在道德上，喜歡之後做出什麼行動才是問題所在，如果你

喜歡上一個有婦之夫，要把對方搶過來，這才是問題，如果成功，對方的太太可能就是受害者；如果失敗，你會感到失落，可能要找心理諮詢師了。

心理諮商的時候就會找出你喜歡對方的點是什麼，譬如你喜歡被照顧的感覺，那能不能把它移動到別人身上，讓你能夠保有喜歡的原形，但對象不一定要是一個有婦之夫。

問：謝謝樊老師清楚的分析。從剛剛樊老師所言，喜歡可以分成2種：無害、有害，請溫姊分析這2種喜歡。

喜歡無法控制

溫小平：無害的喜歡就像是藝人偶像的粉絲們，她們都自稱自己是某藝人偶像的「老婆」，這種喜歡是無傷大雅的，而且相信很多人從小到大都會經歷過這種欣賞，譬如我就很喜歡看林書豪打籃球，雖然我已經結婚了，但我還是能夠喜歡他、欣賞他。

不過，我也聽過一種說法是，喜歡已婚男女的人其實是不想要婚姻的，透過這種方式營造「假性婚姻」的感覺，彷彿自己也有了一個伴侶，因此他們會刻意尋找已婚男女。

問題是，感情是容易燎原的火，不是你想掌控就能掌控得住，有時候你可能想要止於欣賞，但是當你發現有別人也在喜歡同一個人的時候，你就會想要跟別人不一樣，單獨贏得對方的喜歡，就會發展成不同的關係。

其實這種變化只有自己最清楚，當你知道即將越線的時候，就必須小心、提高警覺。

被喜歡的人應當機立斷

另外，被喜歡的那個人也要注意，有些人覺得被喜歡滿好的，



▲有很多喜歡都沒有說出口，一直放在心底，直到年老之後才知道原來彼此喜歡對方，這在年輕人就叫做「單戀」。(photo by pixabay)

表示自己很迷人、有魅力，我曾經看過一部電影，男生覺得有人喜歡自己沒什麼，他不會接受，卻沒有切割乾淨，最後還是會出問題。

所謂一個巴掌拍不響，如果對方清楚切割，就算你單戀再久，也沒有任何機會。

如果你真的很喜歡對方，每天只要看到他的背影，或者當他經過身旁的時候就很開心、充滿活力，這樣就可以了，不一定真的要成為對方的另一半，因為當你真的進入他的生活，很可能會發現他不是你想像的樣子。

問：控制喜歡對方的程度，或者克制、隱瞞自己的喜歡都是很困難的事情，人類的情感有辦法像水龍頭一樣，說開就開、說關就關嗎？請蘇律師分析。

親親我也犯法

蘇家宏：我與大家分享3個小例子，如果你喜歡一個人，喜歡到小鹿亂撞、沒有他不行的程度，但沒有做出任何表示的話，法律上是無礙的，任憑你心裏多

洶湧澎湃，只要沒有行動就不會有事。

溫小平：如果是在社群網站寫下喜歡對方的心情呢？

蘇家宏：這個也沒關係，因為你愛誰是你的自由。第二種狀況是你愛慕對方，也知道對方的聯絡方式，每天都傳一些露骨的訊息，或者傳一些根本沒有發生的事情，對方也覺得無所謂，因為反正不是真的。

然而正巧不巧，對方的妻子不經意看見訊息內容，認為丈夫有外遇，就算丈夫否認也不相信，一狀告上法院，但是如果只有對話紀錄的話，檢察官是不會起訴的，因為必須兩人發生關係，才會構成「妨害家庭罪」。

那麼只要不發生關係，就可以亂來嗎？第三種情況告訴你，不行。沒有發生關係就沒有刑事責任，但是如果你喜歡上有婦之夫／有夫之婦，沒事在大街上親親我我、摟摟抱抱，是可以判賠償的。

因為任何一個人看到自己的另一半和別人聊我我，心理一

定都會很痛苦，這是「妨害配偶權」，現在也有法院認定的案例。

性騷擾防治法杜絕

也有更誇張的例子，譬如在第三種狀況之中，被追求的有婦之夫／有夫之婦反而滿喜歡與小王／小三牽扯不清，也有另一種情況，就是被追求的已婚男女非常厭惡對方的行為，如在生活中送禮物、放糖果，甚至偷窺、跟蹤，讓人覺得很不舒服或噁心，這種時候就該「性騷擾防治法」出動了。

溫小平：這種情況是有結婚、沒結婚都一樣嗎？

蘇家宏：對的，但是如果你是已婚者，還可以用「性騷擾防治法」阻絕對方的行為。

問：從單純心裡喜歡談到變成文字、行動的喜歡，甚至妨礙配偶的權利，當中真的很複雜，也必須小心涉及刑責。所以看來喜歡還是限制在欣賞就好，不要逾越雷池，樊老師怎麼看？

樊雪春：慾望本身沒有對錯，



▲如果這個人是已婚者，一開始就要避免有單獨的接觸。(photo by pixabay)

很多人會壓抑慾望，但是壓抑就像皮球一樣，壓得愈用力，反作用力彈得愈高，所以心理學鼓勵人們不要壓抑，而是去討論慾望，用不傷害別人、法律和自己，比較現實的方法完成它。

找出訴說感情的方法

問：愛有很多種，千萬不要把自己的愛鎖死在一種狀況裡面，不然容易傷己傷人。老實說，喜歡一個人很痛苦，除非對方也喜歡你，否則內心會很掙扎，在喜歡的過程之中，快樂、痛苦其實是並存的，所以最好不要動情，情一動就難收拾了，溫姊妳怎麼看？

溫小平：如果只是單方面的喜歡，比較容易處理情緒，但如果是雙方都有意思，那就危險大了。至於如何處理情緒，我認為

一方面就像樊老師所說的，不要刻意壓抑情緒，找一個安全的方法轉移它，譬如我過去都是用文字將這些感情書寫出來，就會感覺比較解脫。

如果要訴說感情，找心理諮詢師最好，因為他們有職業道德，會幫妳保守秘密；最怕和朋友訴說感情，經常私密的感情就變成公開的秘密。有的人會覺得寫在臉書上沒有關係，但他／她不知道臉書是公開的，若好事者把文轉寄，不曉得哪一天就被發現了，即使內容沒有指名道姓，我認為還是最好不要。

你可以選擇寫在一本上鎖的日記，或者跑到高山大海去大喊。我相信每個人都會經歷過真的很喜歡一個人，喜歡到愛的程度，但卻不能告訴對方，也沒辦法在一起，用這種方式抒發感情其實很好，不要憋在心裡，譬如我小時候住在山上，每次颱風來的時候，我會會大喊大叫，反正也沒有人聽到。

問：樊老師同意這種發洩情緒的方式嗎？

樊雪春：其實這是一種很好的發洩方式，從心理學而言，講求符合現實，所謂的「現實」，就是「在不傷害任何人的情況之下，滿足自己的需求」，小平姊的方式不傷害人，又可以藉由大吼滿足抒發情緒的需求，所以這是一種非常符合現實的處理方式。

另尋心中所愛

問：另外，已婚者其實已經組

成自己的家庭，有丈夫、小孩等家人，是一個很圓滿的生態圈，你們會不會建議讓單身者也建立自己的生態圈，才不會一直陷在迷戀有夫之婦／有婦之夫的狀態裡面？

溫小平：最可怕的是你想要取代對方的另一半，有很多以此為題材的電影，現實新聞也不少見，第三者會開始耍一些手段，或者一直認為對方的丈夫／妻子有多糟糕，他／她就是能替代那個角色，安慰、幫助對方，當有這種想法產生的時候，就更危險了。

樊雪春：單身者最重要的是心有所愛，不一定是人，也可以是寵物，每個人都要心有所愛，那個對象不會因為未婚／已婚而區分要不要愛，是不管怎樣都愛的對象。

我在諮商室處理這種情況的時候，都會問「你喜歡他／她什麼感覺？」如果對方回答「安全感」，那我就把這種感覺單獨抽出來，因為這是屬於對方的，不只是對方喜歡的對象可以帶來安全感，還有什麼能帶來安全感？譬如如果有一筆錢，也可以帶給對方安全感，那接下來就可以討論如何有一筆錢，而不是透過對方喜歡的人帶給她／他安全感。

在心理學的做法是去抓住那個人給你什麼，之後討論如果不是那個人，什麼人／物可以給你同樣的感覺？從那個地方去滿足你內在的渴望。

蘇家宏：其實法律管不著你愛

▼台北市衛生局長黃世傑(右)與台北市糕餅商業同業公會理事長高垂琮為聖誕樹進行點燈儀式,象徵公私合作,為消費者把關食安。(photo by 林晏如/台灣醒報)



食材登錄透明化 納 16 連鎖咖啡品牌

黃世傑指出,《食安自治條例》有3大前提,分別為公民參與、資訊透明、安心外食,在資訊透明方面,透過食材登錄平台,揭露各家業者的食品資訊,有助於消費者吃得安心。

【本報記者林晏如台北報導】今天廚師不做菜,而是拿起鼓棒,為22日衛生局舉辦的「食材登錄平台成果發表會」奏出氣勢磅礪的樂聲。為讓消費族群安心選購咖啡,平台成立連鎖咖啡專區,將16家品牌、556家連鎖咖啡廳的咖啡豆來源等資訊公開。台北市衛生局長黃世傑說,透過平台公開資訊,可讓民眾知道吃進去的東西是否安全無虞。

依台北市《食品安全自治條例》公告,「烘焙伴手禮」如糕餅、麵包等正式加入平台,並於平台新成立「連鎖咖啡廳專區」,台北市衛生局也輔導丹提咖啡研磨專賣店、歐客佬精品咖啡、路易莎咖啡等16家品牌共同響應食材登錄透明化政策,目前公開869項產品,包括食材熱量、調味料來源、食品包裝材質等共2,347種食材資訊。

黃世傑指出,《食安自治條例》有3大前提,分別為公民參與、資訊透明、安心外食,在資訊透明方面,透過食材登錄平台,揭露各家業者的食品資訊,有助於消費者吃得安心。此外,平台首頁設置「食藥鬧謠專區」與中央網頁連結,方便市民釐清最近備受討論的「益生菌禁用糞腸球菌及尿腸球菌」等食安傳言,並可查詢「食安資訊百貨專

櫃」,得到正確的食品標示法規、食物熱量及營養素,以及餐廳或食品公司是否合法登記資訊。台北市衛生局自106年9月陸續辦理食材登錄教育訓練及說明會,目前平台瀏覽人次已突破65萬人次。民眾如有相關問題可上台北市衛生局網站或食材登錄平台網站查詢。

高中生組科服團 教出機關王冠軍

【本報記者林晏如台北報導】「我怕他等等忘記操作機關,直接砍到我的手啦!」第2屆「Dream Big元大公益圓夢計畫」22日舉辦記者會,邀請去年計畫得主「聖愛樂齡魔術團」平均年齡60歲的爺爺奶奶當開場嘉賓,表演砍手刀、錢箱、飄浮桌3個魔術,令人嘖嘖驚奇。計畫得主之一二林工商「哇哈哈科學服務團」以深耕在地科學教育為主,服務的興華國小2017年在機關王大賽奪得國小組第1名。哇哈哈科學服務團已傳承至第

5屆,這是他們首次獲得元大基金會的資助。該服務團以二林工商附近的偏鄉中小為主,課程內容包括SCRATCH圖像式積木指令、建構程式碼等,將太陽能、風力、水力發電等模組化教學課程,結合樂高積木,讓孩子動手操作,設計節能作品。現為台中科大企管系的第1屆團長林彥銘受訪時表示,他在二林工商讀書時,得到許多老師的教導和社會資源幫助,「我想在自己有能力時,也把這樣的資源給別人。」因此催生出哇哈哈科

學服務團,透過營隊,將科學知識紮根在偏鄉,期望用偏鄉的力量幫助偏鄉,達到「人助自助」的目標。身為第1屆團長,林彥銘坦承遇到許多困難,「我們大部分的人都沒有帶過營隊,所以去到國小教社團課時,常遇到小朋友不聽話、失控等情形,其實也不太會教小朋友科學。」但也透過不斷的調整和檢討,接下來幾屆就比較上手,甚至服務團去彰化縣興華國小教學後,引起一股科學風,興華國小2017年更在機關

王大賽奪得國小組第1名。「Dream Big元大公益圓夢計畫」今年從上百家團體遴選出6個單位,透過才藝、運動培養、科普教育、文創出版、社區營造、老幼跨齡服務等面向,幫助弱勢學習者圓夢成長。元大文教基金會執行長楊莉蓀表示,「即便在媒體報導塑造出台灣一直處在紛亂的環境,但當我們實際走進社區裡,還是會發現很多人默默捲起袖子行善事。」他盼可以推動更多人加入志工行列,讓更多人一起參與。



◀哇哈哈科學服務團為今年計畫得主之一,盼深耕在地科學教育。(photo by 元大基金會)

創世基金辦園遊會 為寒士尾牙募款

【本報特派員劉東泉台中報導】對低收入戶而言,想吃上一頓豐盛美味的餐點是一件遙不可及的事情,創世基金會台中分會與台灣勞工發展協會將於12月16日在台中文創園區舉辦歲末送暖愛心園遊會,期望能募到100萬元,在明年2月舉辦寒士街友、獨居長輩、與單親媽媽尾牙餐會。台灣勞工發展協會創立至今10周年,近4年來協助創世基金會台中分會募得超過百萬元的善款,以幫助植物人獲得安養。協會理事長楊燦輝說,台灣經濟不景氣,很多勞工朋友受到影響,不少人需要依靠加班或兼職才能維持家計。多數在安養院

的植物人,很多來自勞工家庭。協會成員在經濟景況不佳的情況下,仍願意盡力協助創世基金會。創世基金會台中分會院長陳章龍表示,過去協會大多採用贊助餐會的方式幫忙基金會;今年改採園遊會的型態,透過台中市文化局協助,在台中文創園區舉辦。園遊會主題為「愛心、關懷、希望—歲末送暖公益園遊會」,每張園遊券僅100元,現場會有各項愛心義賣攤位、親子體驗、歌手演唱等活動,義賣所得將捐給創世基金會在明年2月4日舉辦餐會,讓一些街友、獨居長輩、單親媽媽,也有一個溫暖的歲末尾牙。



▲創世基金會為舉辦歲末愛心尾牙,將舉辦公益園遊會。(photo by 劉東泉/台灣醒報)



▲藝人李康雷(右)、張鴻(左)及李建軒(中)22日訪問創世基金會板橋植物人安養院,關懷院民。(中央社)



▲藝人李康雷(右)、張鴻(左)及李建軒(右2)一家人22日訪問創世基金會板橋植物人安養院,為第28屆寒士尾牙募款。(中央社)

▼辛巴威萬年總統穆加比 21日正式辭職，結束長達 37 年的獨裁統治。(photo by Wikimedia)



辛巴威政變落幕 爆出中國對辛關係

辛巴威軍方總司令奇文嘉恰巧在訪中後政變，除讓中國背「干政」黑鍋，更意外曝光中國對辛的影響力。

【本報記者王慶宇綜合報導】雖然自稱「唯有上帝才能讓我下台」，辛巴威總統穆加比 20 日仍遭和平軍事政變推翻。軍方總司令奇文嘉恰巧在訪中後執行政變，除了讓中國背負「干涉內政」的黑鍋，更意外讓中國對辛巴威的影響力浮上國際版面。《金融時報》說一路支持穆加比政權的中國，將改採「務實政策」，不再支持單一政權，以讓中國利益最大化。

國與辛巴威之間的關係匪淺。自從 1975 年穆加比開始武裝獨立，中國就大力支持辛巴威。包含遭罷黜的副總統姆南加瓦等多名獨立戰爭老兵，都曾至中國接受軍事訓練。美國週報《[看中國]》指出，1980 年 4 月 18 日辛巴威獨立那天，中國就立馬宣布與辛巴威建交。爾後也陸續提供各式各樣的援助，包含許多基本設施與貸款。

威提供 7 億美元的低息貸款與 1 千 5 百萬的糧食援助。但《金融時報》認為，2011 年中國選擇支持格達費的決定，讓中國過去「支持獨裁者」的外交政策有了大翻轉。中國因為支持獨裁的格達費，在利比亞新政府上台之後失去國營石油的開採權，損失了上億美元。此事讓中國開始由原先支持獨裁者的政策轉為多角發展，全面深化中國對非洲各勢力的影響力。

讓自己的妻子葛瑞絲繼承總統大位並拔除副總統姆南加瓦的職位，讓飽受威脅的軍方忍無可忍，因此由總司令奇文嘉在結束訪問中國的行程後，迅速發動政變，罷黜穆加比，讓原先遭罷黜的姆南加瓦繼任。外界認為，儘管與中國有深厚連結的穆加比遭罷黜，中國仍將與辛巴威保持穩定關係，透過同樣有連結的姆南加瓦或是奇文嘉，繼續發展兩國的經貿與軍事交流。

根據《金融時報》報導，中

光在 2011 年，中國就向辛巴

威總統穆加比因為試圖

英國環保署壞示範 採購紙杯不手軟



▲在英國每年估計有 30 億個紙杯被丟棄，但回收率偏低。(Photo by Complete Merchandise on Flickr used under Creative Commons license)

【本報記者莊瑞萌綜合報導】英國主管環保事務的最高機關最近被踢爆旗下餐廳採購的拋棄式紙杯高達 250 萬個，換算每天使用掉 1,400 個不環保容器，被外界抨擊連政府都不環保，如何要求民眾實踐環保？對此，官員表示，使用量從 2013 年起已有減少。不過，外界也希望仿效對塑膠袋課稅的作法，對拋棄式紙杯課稅，以降低使用量。

據《英國衛報》報導，自由民主黨負責環境事務發言人法倫表示，從透過資訊自由法令取得的數據可以發現，光在去年，英國環境食品及農村事務部的餐飲承包商便採購 51 萬個拋棄式杯子，承包商過去並未採購任何重複使用杯子，今年 10 月也僅採購 200 個而已。

法倫指出，「環境食品及農村事務部大臣戈夫在對外公布處理棘手的塑膠污染問題之前，應該先管好自己家裡。」

另外，其他資料也發現英國下議院對於處理拋棄式紙杯污染問題也置之不理，過去 5 年同樣使用過近 400 萬個拋棄式紙杯。該機關的餐飲服務在去

年也採購 65 萬個拋棄式紙杯，換算每位議員為 1,000 個。在 2013 年雖然採購 500 個隨行杯，但 3 年來僅有 4 個被買走。

因此，自由民主黨也呼籲英國政府應該對於拋棄式紙杯徵收 5 便士稅負，才能遏止使用。

法倫批評說，「原本應該保護環境的部門，卻製造如此驚人的污染。」對此，環保部發言人解釋說，該機構致力減少部門內不必要的浪費，上述數據也顯示，從 2013 年以來，使用的拋棄式紙杯已經減少逾半。

據《英國每日電訊報》報導，英國政府在 2015 年針對一次性塑膠袋徵收 5 便士稅負後，確實達到消費者減少使用塑膠袋的成果。

從數據發現，該法令在 2015 年 1 月於英格蘭實施後，英國最大零售商店總塑膠袋使用量減少 85%。實施前 6 個月，從 1 年 70 億個使用量，已降到低於 5 億個以下，節省約 4 萬噸塑膠垃圾。

據了解，英國每年丟棄 30 億個紙杯，去年平均每 400 個才有不到 1 個被回收，絕大多數都流落至垃圾掩埋場。

爆性騷擾醜聞 皮克斯總監自主休假



▲皮克斯暨迪士尼動畫創意總監拉賽特(右 2)因性騷擾醜聞，自主停職半年。(photo by Wikimedia)

【本報記者王慶宇綜合報導】《玩具總動員》、《汽車總動員》、《冰雪奇緣》等賣座動畫靈魂人物爆性騷擾醜聞！受到性騷擾醜聞事件影響，皮克斯暨迪士尼動畫創意總監拉賽特 21 日晚間宣布自主休假半年。外媒指

出，他在過去時常因為「過長與親密的寒暄」而遭人詬病。儘管未必構成性騷擾，他仍主動道歉並自主懲處，避免惹禍上身。身兼迪士尼與皮克斯動畫首席創意總監的拉賽特，是現代動畫界的巨擘，被許多人譽為「當

代的華特·迪士尼」。許多賣座動畫片如《玩具總動員》、《汽車總動員》、《怪獸電力公司》、《海底總動員》、《冰雪奇緣》與《海洋奇緣》，皆有他的身影。根據《CNN》的

報導，拉賽特於 21 日晚間寄信給迪士尼與皮克斯動畫的全體員工。在信中，他除了向所有他曾經有過親密接觸與寒暄的職員道歉外，也表示已經和公司高層達成協議，即日起自主停職休假半年。

對此，迪士尼公司發言人則表示歡迎與支持。「(迪士尼公司)感謝拉賽特的直率與道歉，並全力支持他自主休假半年的決定。」迪士尼自 2006 年併購皮克斯動畫後，就靠著拉賽特推出了許多賣座的動畫片。

《紐約時報》指出，拉賽特過去的公眾形象其實相當地好。每逢迪士尼的公開活動，拉賽特總會穿著休閒的夏威夷襯衫出席，並跳到台上用大砲向熱情的迪士尼粉絲發射紀念 T-Shirt。

一般認為迪士尼公司應該不會因為此事開除拉賽特。《紐約時報》指出，多虧有拉賽特，迪士尼動畫才得以復活並推出《冰雪奇緣》、《海洋奇緣》等賣座動畫。

圖文選粹

圖文 / 中央社

美軍遠征快速運輸艦



▲美軍計劃明年中起，在南亞與東南亞海域，部署遠征快速運輸艦。圖為遠征快速運輸艦米利諾基特號。(摘自美國海軍官網)

▼左起新銳導演畢贛、程偉豪和黃進 22日出席「金馬X新浪潮」論壇，給剛踏入電影圈的新進們建議。(photo by 楊藝/台灣醒報)



新銳導演談電影 讚台「暗潮洶湧」

【本報記者楊藝台北報導】「台灣新銳電影潮流如同『暗潮洶湧』。」近年國片表現亮眼，電影圈人士、票房都有目共睹，去年以《紅衣小女孩》獲得4項金馬提名的新銳導演程偉豪以4字形容台灣電影圈，大讚「後浪」的創作能量正在蓄勢待發。他與畢贛、黃進出席22日的「金馬X新浪潮」論壇，討論中港台影壇崛起的新能量。

3名受邀的新銳導演都大有來頭，來自香港的黃進以《一念無明》，拿下2016年金馬最佳新導演獎，來自中國的畢贛，2015年時以《路邊野餐》獲得最佳新

導演獎，2位年紀都還不到30歲，卻都已在電影圈站穩一席之地。

而台灣人對程偉豪應該不陌生，才33歲的他已紅遍兩岸三地，先是以《保全員之死》拿下2015年金馬獎最佳創作短片，備受電影圈矚目，長片處女座《紅衣小女孩》，不僅創下全

8500萬的票房紀錄，成為10年來最賣座的台灣恐怖片，並獲得2016年金馬獎〈最佳新人導演〉、〈最佳女主角〉、〈最佳

特效〉、〈最佳剪接〉等4項提名。

今年更可說是程偉豪豐收的一年，年初驚悚片《目擊者》掀起一股討論熱潮，票房突破5000萬，不到半年又推出《紅衣小女孩2》，創下破億票房佳績，再次刷新台灣恐怖片及續集超越首集票房的紀錄。

近年來台灣電影表現相當亮眼，新銳導演人才輩出，然而，當3位「前浪」被媒體問到給「後浪」們的建議時，他們異口同聲

地說，「好像無法給什麼建議，因為我們自己都還很新！」黃進則接著說，「無止盡地拍下去絕不會錯！」沒想到畢贛開玩笑地回應，「我的建議就是不要聽別人的建議！」

3位導演會這麼說，其實是因為近年電影的潮流可說非常「複雜」，並沒有所謂主流的方向，而是各自創作自己想做的東西，「有這些不同的方向，就是電影美麗的地方。」黃進如此說；程偉豪則形容台灣新銳電影潮流如同「暗潮洶湧」，不論藝術片還是商業片，都有豐富的創作能量正在蓄積。

《白燈塔》海底作畫 獲2017台北美術獎

【本報記者洪進安台北報導】冒著生命危險下海，獲得2017台北美術獎首獎的藝術家王煜松，以作品《花蓮白燈塔》探索內心世界。台北美術獎22日舉辦頒獎典禮，本屆線上投作品總數332件，共選出13名藝術家進入決賽名單。

評審團代表林志明透露，為了讓得獎者有個展的機會，評審團非常著重在細膩的部分，特別是藝術家作品的現場裝置處理、空間的擺放、燈光裝置等。而且今年美術獎改到當代藝術館，藝術家展現空間有限，是非常大的挑戰。

藝術家王煜松獲得本屆首獎的作品《花蓮白燈塔》，與楊牧散文同名，散文描述楊牧中學時經常眺望教室窗外的海與燈塔，但對王煜松而言，白燈塔卻因港口擴建早已被炸毀。高中時閱讀《花蓮白燈塔》後，他的內心就不自覺地追尋傳說中的白燈塔，後來便決定親自用身體實踐的認知，挑戰在海底使用鋼板作畫。「當下雖然想畫出白燈塔，但在海底裡腦袋卻是一片空白。」王煜松在受訪時透露，在海域遊蕩時，發現海灘上遍布垃圾，就與白燈塔做聯想，特別在展覽空間展出海灘上的垃圾。



▲獲得2017台北美術獎首獎的藝術家王煜松，以作品《花蓮白燈塔》挑戰自己的內心。(photo by 洪進安/台灣醒報)

圖文選粹

圖文 / 中央社

河智苑來台宣傳新片 黑衣勁裝展魅力



▲南韓女星河智苑22日搭機來台，參加電影「追捕」在台宣傳活動。她在下飛機後，戴著黑色墨鏡，穿著一襲黑色風衣，親切向媒體揮手致意。

旅英音樂家曾淑偉演奏大提琴



▲旅英台灣音樂家曾淑偉21日在倫敦聖馬田教堂與鋼琴家法蒂肯蒂(Marco Fatichenti)合奏布拉姆斯的F大調第二號大提琴奏鳴曲，高水準演出令愛樂聽眾陶醉。

王子「翊夫當關」首張EP變身上尉

【本報記者廖玄宇台北報導】一身華麗帥氣的上尉服裝造型，「王子」邱勝翊與舞群們一上台就帶來活力十足的精彩舞蹈

表演，台下粉絲的尖叫声都快壓過現場的音響設備！單飛5年，邱勝翊夾帶百萬人氣回歸，將於24日發行首張個人EP

《Attention!》。出道11年，邱勝翊所屬唱片公司華研國際，以製作專輯的規格，重金打造首張個人EP

《Attention!》，日前釋出第一波主打歌《上位》的短版MV，立刻已引起歌迷們瘋狂討論，大讚本次的上尉造型帥氣，副歌更是洗腦。

EP《Attention!》共收錄3首歌曲，曲風包括舞曲、中版輕快曲風以及抒情情歌等，為了有完美的表現，邱勝翊自己安排了30堂舞蹈課，並早在8月就開始積極練習，他笑稱在過去的團體時期遇到練舞都是「能閃則閃」，這次卻當起好學生，為了這張EP自我嚴格把關。

為了擺脫「王子」的男孩形象，唱片公司決定讓他以本名重新出擊，脫下偶像包袱，讓歌迷重新認識邱勝翊，體現他這5年來的成長，以及隻身闖蕩歌壇的決心。為此，唱片公司還送上藏頭詩「勝勢凌人，翊夫當關」的祝福，期盼這張EP能開出紅盤，展現出真男人的魅力。



▲邱勝翊一出場就帶來活力十足的舞蹈，令台下粉絲為之瘋狂。(photo by 廖玄宇/台灣醒報)

► 影片連結



▼中大學生物醫學科學系與嘉義基督教醫院研究團隊發現「佩你安」感冒藥不但能夠抑制膀胱癌腫瘤生長·更找出 ANGPTL4 基因有效毒殺膀胱癌腫瘤。(photo by 中大大學提供)



感冒藥治膀胱癌 佩你安可制癌細胞

【本報記者譚有勝台北報導】感冒藥「佩你安」不但能夠抑制膀胱癌腫瘤生長，醫療團隊更找出 ANGPTL4 基因，有效毒殺膀胱癌腫瘤。中大學生醫系教授陳永恩提醒，雖然已證實「佩你安」抗組織胺藥物能有效改善膀胱癌、肝癌病人的病況，對其他癌症也可能產生正面影響，但由於尚未進行人體試驗，他呼籲民眾未經醫師指示，不要隨意服用藥物。

中大學生物醫學科學系與嘉義基督教醫院研究團隊歷經多年研究，不僅證實市面上抑制膀胱癌腫瘤生長，更找出受藥物影響的關鍵基因，只要觀察該基因的活躍程度，就能

「佩你安」是常見的感冒藥，嘉基胃腸肝膽科醫師鄧裕民觀察到服用佩你安的肝癌病人，腫瘤出現消失的神奇現象。

判斷膀胱癌病人痊癒後狀況及降低復發率，該研究成果日前也成功發表於國際知名癌症期刊《Oncogene》。

感冒藥抑制膀胱癌

陳永恩說，「佩你安」是常見的感冒藥，先前一位嘉基胃腸肝膽科醫師鄧裕民觀察到服用佩你安的肝癌病人，腫瘤出現消失的神奇現象。因此當嘉基泌尿外科醫師沈正煌、周詠欽等聽聞此事後，便主動與中正大學組成研究團隊，院方負

責提供膀胱癌患的檢體與臨床資料，並交由中大大學著手驗證抗組織胺藥物「佩你安」對膀胱癌的影響。

中大學生醫系張德卿教授表示，雖然膀胱癌死亡率不高，復發率卻高達 70%，而「佩你安」價格低廉、容易購買取得，嗜睡的副作用對人體傷害低，若有機會使用在治療膀胱癌上，將是病患的一大福音。

找出殺癌基因

中正研究團隊利用 5 年的時

間，針對罹患惡性膀胱癌的小鼠進行投藥試驗，發現癌腫腫瘤的大小因服用藥物而縮小約 50%，證實「佩你安」抗組織胺藥物的確能抑制膀胱癌的腫瘤生長，之後更進一步找到抑制膀胱癌的關鍵基因。

陳永恩說，ANGPTL4 基因是毒殺膀胱癌的重要基因。他分析指出，膀胱癌患者服「佩你安」後，竟發現 ANGPTL4 基因又「活」了起來，成為醫師判斷膀胱癌病人病情發展及癒後狀況的參考依據。嘉基周詠欽醫師表示，膀胱癌最擔心的就是復發，如果病人體內的 ANGPTL4 基因是活躍的，將可控制癌腫向外擴散，且較不易復發，提高病人的存活率。

推運動傷害醫療 雙和門診設專科

【本報記者洪進安台北報導】「未來雙和醫院的運動傷害醫療團隊，不只針對運動員，也面向熱愛運動的一般民眾，提供正確的『運動處方』。」北醫大雙和醫院院長吳麥斯在 22 日記者會說，除了針對橄欖球員和運動員提供特殊醫療照護服務，也歡迎民眾前來診斷。

吳麥斯表示，國人現在瘋路跑、騎單車，卻對在運動過程中造成的運動傷害掉以輕心；也有許多民眾熱愛馬拉松或登山攻頂等風險性較高的運動，但往往因為不熟悉自己的身體狀況，貿然跑步、爬山，容易發生意外。「運動處方」包含運動項目、運動強度、運動持續的時間、運動頻率等內容，以「運動傷害評估」為例，吳麥斯指出，醫療團隊可針對心肺耐力功能、運動危險性等進行評估測試，

瞭解民眾是否適合從事高強度、高耗氧的運動，同時可提供運動建議，透過適應運動增加心肺功能和肌耐力，避免運動傷害。

台北醫學大學創校以來第一支甲組橄欖球今年正式成立，北醫醫療體系雙和醫院 22 日率先成立「北醫橄欖球運動傷害醫療團隊」，網羅骨科、神經外科、復健醫學部醫師、物理治療師，以及營養師等，不僅解決球員運動傷害，也能針對營養、健康及復健等需求，提供球員全方位的照顧。

「球員的運動傷害五花八門，最常見的就是拉傷。」復健師陳弘洲強調說，十字韌帶斷裂、骨折等嚴重運動傷害，若沒有好好休養、復健，可能會中斷球員的運動生涯，因此運動傷害醫療的發展對運動選手至關重要。



▲台北醫學大學成立橄欖球隊運動傷害醫療團隊，提供特殊醫療照護服務給運動員及民眾。(photo by 影片截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

新療法治乳癌 女子撿回一命



▲台南市立安南醫院放射腫瘤科醫師梁永昌(右)表示，蔡姓婦女被檢出乳癌，諱疾忌醫，拖了 3 年，腫瘤穿破皮膚化濃潰爛，以個體化超高劑量「精準放射轟炸」新療法，才撿回一命。(安南醫院提供)

閱讀推廣串連 衛生所設置閱讀區



▲信誼基金會今年舉辦閱讀推廣串連活動，並結合基層醫療場域，在苗栗縣卓蘭等鄉鎮的衛生所候診間設置閱讀區，透過閱讀與基層醫療結合，加入整合性兒童篩檢執行，不僅推動閱讀，還能強化預防篩檢與治療。(信誼基金會提供)

學齡前接種流感疫苗 署長扮防疫超人

【本報記者】穿上胸口有斗大 S 字母的藍色上衣、披上火紅色的披風，疾管署署長周志浩 22 日，化身為保護民眾的防疫超人，前往台北市立萬華幼稚園，宣導學齡前幼童流感疫苗接種。

每年秋冬之際為台灣流感好發季節，並在農曆春節前達到流行高峰。嬰幼兒抵抗力較差，避免孩子得流感的最好方法就是接種疫苗，由於接種後需要 2 至 3 週才會產生保護效果，因此 10 至 11 月是最適合接種的時間。

疾管署今年首度將「6 個月內嬰兒之父母」以及「幼兒園托育人員及托育機構專業人員」納入流感疫苗接種計畫公費對象內，周志浩說：「集體生活的幼童往往有較頻繁的社交行為，加上幼兒抵抗力較差，是感染流感的高危險群，接種流感疫苗除了增強自身保護力之外，也可避免家中其他

成員遭受感染。」台北市立萬華幼稚園園長呂慧玲認為接種疫苗是保護健康的最好方式，「不管是父母或是幼教人員，照顧生病的孩子都是一件辛苦的事。」為避免

群聚感染，也保護幼托人員，呼籲尚未接種的人應儘速接種。

家中的幼童為 6 個月以上未滿 8 歲且第一次接種流感疫苗的民眾，建議 4 週後再接種

第 2 劑疫苗，以完善保護力。並且提醒尚未接種流感疫苗的幼兒及已預約第 2 劑疫苗接種的幼兒家長，儘速按時前往，讓家中寶貝免受流感病毒的威脅。



▲「幼幼愛注疫·家家都安心」學齡前幼童流感疫苗接種 宣導記者會，22 日在台北萬華幼稚園舉行，疾管署署長周志浩(後右)變裝與小朋友一起宣導流感疫苗接種防感冒。(中央社)



徐國峰, 莊茗傑

我從小就喜歡研究，對物理化學都很有興趣，因此大學選了化學工程學系。在這個系裡既可以研究物理，也可以做許多有趣的化學實驗，同時還有機會學習工程數學，非常有趣，這些知識使我更加認識外在世界的運作原理。

人體是物理化學

雖然有趣，但「認識」外部世界並不是一件輕鬆的事，除了像背單字一樣，要先把基本的元素與物理原則記下來之外，也需要具備邏輯思考能力並透過許多實驗器材的輔助才能進行研究。

接觸了耐力運動之後，發現人的身體也是一個既複雜又精密的微觀世界。運動力學其實就是物理；運動生理學其實就是身體裡面的化學；分析數據時也需要許多數學的演算法。

在研究運動科學時，我除了是研究者，也同時是被研究的對象。而且透過研究與訓練，我的身體竟能愈來愈強（愈跑愈快），快到超乎過去自己的想像，全程馬拉松的成績從 4 小時進步到 2 小時 43 分。因此，我逐漸被這個內在世界的微妙變化深深吸引，二〇一〇年退伍後就此一頭栽入運動科學的研究。

鍛鍊身心的鬥士

在投入研究的過程中，我總是想起希臘戴爾菲神殿上刻著的一句話：「認識你自己」。這些年來透過游泳、鐵人三項與跑步訓練與研讀運動科學家的成果，我愈來愈認識自己的身體與心靈。但這樣的認識，僅限於抽象的自覺，很難具體描述身體的狀態和進步的程度，但現代的跑錶與各種線上服務已經可以量化各種身體狀況的指標。

老子說：「自知者明，自勝者強」

（《老子》第三十三章），我認為任何人想在某個領域不斷突破，要先有強烈且深刻的自知之明，才有可能勝過自己，能一再「自勝」之人才是真正的強者。我這裡所謂的強者，並非只局限於一再追求最佳成績與突破紀錄的菁英跑者，而是泛指「不斷鍛鍊身心」的鬥士（fighter）！

自勝的元素

在學習跑步科學的過程中，我總是不斷想起美國當代神學家萊茵霍爾德·尼布爾（Reinhold Niebuhr）曾說過的一段話：「神啊！賜給我平靜，讓我能接受自己無法改變的事物；賜給我勇氣，讓我能改變自己可以改變的事物！並賜予我智慧，讓我可以區別這兩者。」平靜與勇氣都是「自勝」的元素，它們跟體能無關，而是心的兩種運動特性。



▲技術優秀的菁英跑者需要加大的前傾角度只有在開賽前幾秒而已。(photo by pexels)

增強跑力！跑步關鍵數據大解析

自我突破是跑者的最高追求，透過蒐集、解讀跑步關鍵數據來認識自己，規畫適當且有效的訓練，讓自己跑得更安全、更長久。

◀身為跑者的你，既是創作者也是藝術品，現在工具的使用方式已經寫在這邊，用或不用都沒關係，因為它只是工具，你才是主角。(photo by pexels)

▼不要陷入數據之中，對數值高低太過執著，數據永遠只是協助我們分析與認識自己的參考。(photo by media.defense.gov)



數字背後的意義

買錶的跑者都只會在訓練後看里程數、平均配速或心率等數字，反而不太了解「數字背後的意義」。

大部分愛好跑步的跑者不見得都請得起教練，但現代逐漸普及的穿戴裝置正可以扮演輔助的角色，我認為它即是一種幫助跑者們認識自己的工具。就像學習使用電腦這項工具一樣，活在這個時代你很難不接觸到電腦，而跑錶就像電腦一樣，是一種提升效率的工具。

我相信跑步相關的穿戴裝置也會愈來愈方便普及化，所以如果你也愛跑步，一定要學會善用這項絕佳的工具，因為唯有在深刻地認識自己的優缺點之後，才能確認接下來該往哪個方向邁進。

這幾年有機會在各地擔任教練，接觸到不少強烈渴望變強或在比賽中突破成績的跑者。他們花了很多時間訓練，也花了錢買多功能跑錶，但我卻發現大部分買錶的跑者都只會在訓練後看里程數、平均配速或心率等數字，反而不太了解「數字背後的意義」；當我看到能提升訓練效率的寶物就在他們身上，卻不知如何利用，覺得十分可惜。

別執著於數據

大多是因為跑者的知識還跟不上，所以當他們買了錶回去後，錶上太多無法理解的數據反而變成他們的心理負擔，但其實這些數據只能讓訓練變得更有效率，也能避免受傷和增加訓練的趣味性。

維持等速與加速

從力學的角度來看，從靜止到移動是一種從平衡到失衡的狀態，平衡的定義是重心在支撐點的正上方；移動的定

義則是重心離開支撐點後物體失衡的結果，失衡的方向即為物體移動的方向。所以原地跑和向前跑最大的差別在於「落下」。原地跑時臀部始終在雙腳的正上方，前傾落下角度為零，不管擺臂再用力或步頻多快，都無法向前，只能原地跑。

但是當跑者把身體的重心向前傾，就開始向前跑。角度愈大，加速度愈快（前傾角度的定義可以參考圖表 6.1，它是腳掌前緣到臀部的連線）。前傾的技巧可以說是跑步技術中最關鍵的部分。

既然我們需要前傾落下才能向前跑，那在跑步時需要一直保持相同的前傾角度嗎？

答案是「不用」。若是在 400 公尺的操場上進行比賽（或是在完全平坦的道路上進行馬拉松），技術優秀的菁英跑者需要加大的前傾角度只有在開賽前幾秒而已。從物理上來看，前傾角度愈大

一開始為了加速，角度會較大，直到目標時速 15 公里之後就不用再加速了，此時跑者所要做的是盡量「維持等速」。

時，人體向前轉動的「加速度」也愈大。但在比賽時我們不可能一直加速，所以不用一直前傾。

如果有位跑者的 5 公里最佳成績都是 20 分，也就是平均步速是 4:00/km（時速 15km/hr），只要一超過這個速度很快就會失速變慢。想像一下：當他從靜止狀態開始起跑，初速度是 0，因此「加速」時他必須把臀部向前傾，一開始為

了加速，角度會較大，直到目標時速 15 公里之後就不用再加速了，此時跑者所要做的是盡量「維持等速」。

前傾角度代表技術

要的。但不用像起跑加速時前傾得那麼多，此時前傾只是為了克服「維持速度時所產生的阻力」，這些阻力有三種：

1. 風阻：慢跑時當然不用考慮風阻，但從流體力學的公式來看：風阻 = 1/2 × 空氣密度 × 移動速度的平方 × 風阻係數 × 身體橫斷面積速度加快一倍，風阻會成平方倍數成長，所以當你跑到時速 15 公里以上（4 分速）時，風阻很可觀。
2. 腳掌落地時與地面所產生的摩擦力。
3. 腳掌跨到身體前方時所形成的剎車效應。

在維持速度時，除了風阻是你無法減少的之外，摩擦力和剎車效應都可藉由跑步技巧來減低。所以在判斷兩位 5 公里最佳成績 (PB) 都是 20 分跑者的技

▶訓練是為了變得比之前的自己更強，這需要挑戰自己的勇氣。但平靜地分析、檢討與接納自己的程序卻常被跑者所忽略。(photo by media.defense.gov)

◀競賽距離愈短，腳掌的觸地時間也愈短，而且成正比關係，如果你想提高速度，縮短觸地時間是非常重要的訓練方向。(photo by Whiteman Air Force Base)

▼當跑者把身體的重心向前傾，就會開始向前跑。角度愈大，加速度愈快。前傾的技巧可以說是跑步技術中最關鍵的部分。(photo by media.defense.gov)



不管技巧好壞，人體在跑步過程中所能維持的最大前傾角度極限是 22.5 度。百米的世界紀錄保持人博爾特 (Usain Bolt) 在打破世界紀錄時，最後 60~100 公尺的平均前傾角度是 21.4 度，這是目前量測出最大的前傾角度。

我們再來看看長距離選手：目前 10 公里的世界紀錄是由衣索比亞的鄧內尼薩·貝克勒 (Kenenisa Bekele)，於二〇〇五年八月二十六日在比利時布魯塞爾所創下的 26 分 17 秒 53（時速為 22.83 km/hr，步速為 2:38/km）。他在這個速度下的平均前傾角度是 17.3 度。

當我們開始使用影像分析來研究其他菁英跑者的跑姿時，發現不少長距離跑者的平均前傾角度也是 17.3 度，但他們的步速只能跑到每公里 3 分多，離 2:38/km 還有一段差距，為什麼呢？

這個令我們困惑的點，後來才知道答案其實很簡單，因為這些跑者的動作產生太多額外的阻力，抵消了前傾的效益，也就是落地時的摩擦力與剎車效應太大。當然，若他們的技巧（與腿長）都跟貝克勒一樣完美，理論上在 17.3 度的前傾角度下，應該該都可以跑出每公里 2 分 38 秒的配速，但能否維持就跟體能與耐力有關了。

克服 3 種阻力

因為大部分的跑者技巧都沒那麼完美，具體來說不完美的地方在於：腳掌觸地時間太長，因此落地的摩擦力較大；腳掌向前跨得太大步，離臀部過遠（觸地角度過大），因此剎車效應較大。

每一步只要落地就會因摩擦力而減速，但某些跑者在相同的前傾角度下，卻只能跑出較慢的速度，表示每一步減

速太多。用數據來說，觸地角度愈大，剎車效應愈明顯。

一位技術優良的馬拉松跑者，賽程中何時該加大前傾角度？其一，在起跑時（取得最初的加速度）加速達到自己的 M 配速；其二，減速進補給站後重新加速；其三，遇到上坡時。其他時間跑者只要維持小角度的前傾，使身體能克服上述的三種阻力，維持前進的慣性即可。

觸地時間攸關跑速

跑步時的每一步都可分騰空期與觸地期，主要的摩擦力來自於觸地期。腳掌的觸地時間愈短，落地後所產生的摩擦力也愈小。換句話說，每一步所花的時間之中，觸地時間愈短愈好。

我們曾用軟體一一分析了目前幾位男子世界紀錄保持人的技術數據，發現

一個很有趣的現象，競賽距離愈短，腳掌的觸地時間也愈短，而且成正比關係（圖表 7.1 中的綠線部分）。

也就是說，馬拉松世界紀錄保持人丹尼斯·基米托 (Dennis Kipruto Kimetto) 的觸地時間，是所有田徑項目中最長的，達 162 毫秒之久；百米世界紀錄保持人博爾特 (Usain Bolt) 的觸地時間最短，只有 78 毫秒。

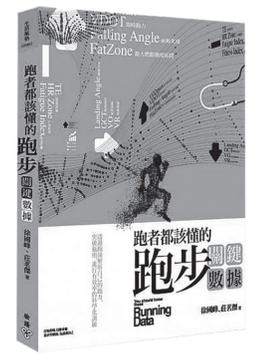
平均來說，一般跑者八成以上的觸地時間都會超過 200 毫秒。如果你想提高速度，縮短觸地時間是非常重要的訓練方向。圖表 7.1 中的數據可以當成各類跑者的參考指標，比如說你是練短跑的，若衝刺時的觸地時間在 100 毫秒附近，那一點競爭力都沒有，此時不管體能、肌力練得再強大，速度都很難再提升，訓練重點反而要放在縮短觸地時間上。

《跑者都該懂的跑步關鍵數據：透過跑錶解析自己的跑力，突破瓶頸，進行有效率的科學化訓練》簡介

過去必須透過專業教練和特殊設備，才能蒐集、量測和分析，進而打造科學化的訓練課表。

如今，隨著穿戴裝置跑錶和手機 APP、雲端服務平台的普及，跑者能隨時隨地監控並調整自己的跑步課表和訓練策略，但大部分人並不了解數據所代表的意義，以及該如何運用，本書是作者們多年來研究，從體能指標、技術指標和壓力與效果指標三大類，帶領你深入跑步世界。

作者：徐國峰, 莊茗傑
出版社：臉譜
出版日期：2016/06/02



報馬仔

象山公園更新 推樹蛙主題樂園

【台北訊】台北市政府近年積極營造二代公園，以環境永續的概念，創造具備可學習成長的主題與綠意空間，提供市民安心、關心及富有生態綠的環境，其中象山公園即是近期完成更新的大型公園。

象山公園之兒童遊戲場是以樹蛙為主題，回溯自然與都市之間的關係，並藉由「樹蛙歷險記」的設計概念，透過平面與地景

丘的營造，象徵樹蛙於水中、陸地、樹上的三態生活；兒童們純真的歡笑聲在遊戲場中不絕於耳。

象山公園許多設施的設計均融入台北樹蛙的語彙或顏色，如鑲嵌於地面的樹蛙腳印，象徵自然生命的跳躍；公園內的園燈上也有樹蛙剪影和樹蔭相映成趣，座椅扶手的顏色、公共廁所的牆面、天花板等，均呼應象山公園特有之生態資源。

北海岸到東北角 一日遊嚐美味

【新北訊】正逢北海岸萬里蟹盛產期，東北角海岸貢寮鮑也正式登場，新北市政府農業局表示，此時來新北海岸一日遊，正是品嚐萬里蟹鮮甜及貢寮鮑Q彈美味的時機。

一早來到龜吼漁夫市集品嚐肉質肥美飽滿的萬里蟹，然後到龜吼螃蟹主題公園、野柳地質公園或維納斯海岸線欣賞海岸美景。再來，遊客可驅車前往62號快速道路，一

路走到瑞濱終點端，再沿濱海公路往南走，來到瑞芳蝙蝠洞、號稱天空之城「十三層遺址」以及南雅奇岩旅遊。

遊客若肚子餓，可進入沿途有懸掛貢寮鮑旗幟的餐廳用餐，品嚐在地養殖的九孔鮑及黑盤鮑的貢寮鮑，九孔鮑口感Q彈嚼勁，黑盤鮑則軟嫩豐腴，在地餐廳以清蒸五味醬或是補湯方式料理，格外美味。

旗美小鎮風光 騎鐵馬一卡慢遊

【高雄訊】台灣南部溫暖的陽光與美麗的鄉村景緻，正適合騎著鐵馬四處慢遊，高雄市觀光局整合旗山美濃48家旅遊資訊站，結合當地美食名店，推出旗美好玩卡，剛推出，熱銷7萬套，好玩好吃一卡搞定。

騎著單車，漫遊在旗山美濃田園小徑，飽覽農村風光，像在地人澆水種菜，是他們的日常，卻是都會區少見的，冬陽暖照大地，高雄市觀光局歡迎大家一起來走走。

高雄被知名旅遊指南

孤獨星球列為2018十大旅遊城市，實至名歸，看看觀光局整合了旗美地區48家旅遊資訊站，打造友善旅遊環境，分布密度最高的超商，裡頭就有豐富資訊。

而這張由旗山國寶級畫家呂浮生先生所設計的旗美好玩卡，一卡在手，能租車，還能到享用美食。旗山的香蕉正是盛產期，而隨著種植於葉走入歷史，當地菸樓保存依舊完好，增添發思古之幽情，慢遊樂遊，讓旅人悠遊其中，體驗南部小鎮風光。

余柏青 / 輯

板橋萬坪公園 化身歡樂耶誕雪國 璀璨繽紛 新北耶誕城開城嘍

除市民廣場「全國最大3D立體光雕投影」外，更將耶誕城燈區範圍延伸，打造前所未有的三大燈區：「市府魔幻燈區」、「站前閃耀燈區」以及「萬坪卡通燈區」。



北部 時間：106年11月24日~12月31日
地點：新北市市民廣場、板橋公園

一年一度、眾所矚目的「2017新北市歡樂耶誕城」，盛大開城嘍！

新北市觀旅局表示，今年除市民廣場「全國最大3D立體光雕投影」外，更將耶誕城燈區範圍延伸，打造前所未有的三大燈區：「市府魔幻燈區」、「站前閃耀燈區」以及「萬坪卡通燈區」，

可帶給民眾及外國朋友們一個充滿驚喜與浪漫的耶誕假期。

觀旅局指出，深受小朋友喜愛的小粉紅是來自韓國「Pororo the Little Penguin」動畫中的主人翁，今年新北市歡樂耶誕城邀請到這位小朋友口中的「Po總統」，以及他的好朋友們首度移師台灣，在萬坪公園展出「Pororo

與好朋友們的啾啾耶誕森林」，將萬坪公園搖身一變化身為歡樂耶誕雪國。

還有不能錯過的Pororo與他的好朋友們一露比、Tayo，也將在為期39天的2017新北市歡樂耶誕城，不定期現身耶誕城活動現場，與大小朋友互動共歡美好耶誕，無論是在「市府魔幻燈區」、「站前閃耀燈區」或是「萬坪卡通燈區」都有機會遇見Pororo喔。

此外，在站前廣場還有以超可愛的耶誕城主角「桑塔熊」為設

計主題的舞臺，超萌吸晴的可愛模樣，預計將吸引許多「桑塔迷」來合照打卡，桑塔熊舞臺每逢假日也將有許多精采的演出活動，邀大家一起到站前閃耀燈區找桑塔熊拍照喔。

為了延伸耶誕城的熱鬧氛圍與整體感，新北市政府今年首度將耶誕城燈區延伸至板橋車站站前廣場，並特別打造全新的「耶誕光之舞」燈光秀，將於11月25日首映，同時當天還有限定版的白雪從天而降，令人驚艷。

「台灣冰花」培植成功 台東原生種番杏可食也可賞

東部 時間：106年11月20日起
地點：台東區農業改良場

台東區農業改良場不久前發現，台灣原生種番杏耐熱性優於日本品種，因此投入相關研究和推廣栽培，現已成功栽植，並且取名為「台灣冰花」不但可食用，也具有觀賞價值。

行政院農業委員會台東區農業改良場為提高台東原生蔬菜產業特色與價值，近年研究原生種番杏，成功輔導台東青農投入栽培生產，並提供北部知名餐廳業者

採用，讓原本在海岸不起眼的植物，翻身成為具東台灣特色的蔬菜佳餚。

番杏屬一年生草本植物，莖葉肉質，主要食用部位為葉片及嫩梢。原產於澳洲及紐西蘭等地，18世紀中後期，由知名的探險家庫克船長船隊自澳洲帶回英國後，因食味與菠菜相似，迅速為民眾接受，隨後更傳佈至許多歐洲國家。



番杏果實為堅果狀核果，果實下方具空腔，可浮於水面，藉水力傳播。因此，許多太平洋沿海地區，如日本、韓國、台灣及鄰近島嶼之海岸均可見其自然分

佈。因台灣冰花與菠菜或莧菜等均屬高草酸含量葉菜，建議民眾食用時，可先快速汆燙後瀝乾，再進行炒食或其他料理方式。

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