



2

工時怎定義 林美珠：個案認定
全國教保產業工會理事批，勞工生存權掌握在雇主，怎可能充分休息？林美珠回應，教保員狀況較多，依個案認定。



3

空污連日紅害 立委：興達應除役
民進黨立委陳其邁呼籲，台灣應減少2成燃煤用量，並將已超過30年的興達電廠1至4號燃煤機組除役。



4-5

北韓擁核武飛彈 國際應避免誤判
北韓飛彈射程已涵蓋全美國，美國希望各國斷除與北韓間的經貿、政事往來，但更重要的是，各國應避免誤判。



9

SBL 籃球聯賽開打 7 支隊伍較勁
第15季 SBL 籃球聯賽將在台北和平籃球館正式開打，7 隊主題每週輪流上陣，每場開幕抽獎看球拿好康。



今日天氣

北部	18°-23°	陰短暫雨
中部	18°-27°	多雲
南部	20°-28°	多雲
東部	18°-26°	多雲短暫雨

訂勞動專章？ 勞：已有彈性工時

針對政府應訂定商業服務業勞動專章，林美珠回應，服務業在現行勞基法中已有雙周、4周、8周彈性工時可以運用。



▲勞動部長林美珠說，「依然有部分勞工有加班需求，但現行規定卻讓他們失去加班機會、收入減少，才會修正為核實計算。」(photo by 中央社)

【本報記者楊藝台北報導】針對《勞基法》一體適用所有行業，數名資方代表在30日一例一休公聽會上強烈呼籲，政府應訂定商業服務業勞動專章，認為若一部勞基法套用在所有行業，永遠爭議不斷，對此，勞動部長林美珠回應，世界各國皆沒有訂專章的案例，且服務業在現行勞基法中已有雙周、4周、8周彈性工時可以運用，以利排班彈性。

籲訂「服務業專章」

中華民國全國商業總會王權宏將勞基法比喻成一件衣服，「若高矮胖瘦都要穿進去，肯定不合身。」他表示，過去商總一再呼籲，商業服務業應該訂定勞動專章，把服務業分門別類規範，否則勞基法套用在那麼多行業，永遠爭議不斷。

他舉例，旅館房務人員上班時間雖然是8小時，真正忙碌

的時數可能只有3、4個小時，旅館必須24小時都有人待命，雖然員工加班，但沒有很多的勞務付出，而是等待客人來時才服務；另外像殯葬業也需專業，「如果喪家有事，葬儀社人員能臨時跑掉嗎？」他認為，大多中小企業勞工並沒有連續工作，而是「間歇工作」，實際工時並不長。

中華民國糕餅商業同業公會全國聯合會理事長吳官德則認為勞基法會綁住糕餅業，「遇到旺季如中秋節時，訂單暴增，需要許多人手趕訂單，因此彈性工時非常重要，他還說，「很多員工其實都是弱勢團體，他們希望加班時數能多一點，就不需要白天到麵包店上班，晚上還要去便利商店兼職。」

對於資方代表要求政府訂定商業服務業勞動專章，勞動部長林美珠回應表示，105年時曾針對服務業是否適用勞基法的

工時規定委託研究，研究指出目前世界各國並沒有針對服務業設置專法或專章的案例，但可在相關勞動法規內予以彈性，「且服務業在現行勞動法中已有雙周、4周、8周彈性工時可以運用。」

已有彈性工時可運用

在勞工休息日出勤工資核實計算的部分，林美珠表示，有收到部分勞工反映現在「做1給4」的規定反而領不到加班費，「因勞工實際做了2小時就要以4小時工資計算，導致雇主要求勞工繼續做滿4小時，對勞工而言反而是浪費時間，也有雇主為考量成本不讓勞工假日出勤。」

林美珠說，「依然有部分勞工有加班需求，但現行規定卻讓他們失去加班機會、收入減少，才會修正為核實計算。」

(相關新聞見2版)

台北首創空汙假 立委：訂全國標準

台北市創下先例訂空汙假標準，國民黨立委陳宜民呼籲，環保署應訂出一個全國性標準，讓各縣市評估，「至少達到宣示效果。」

【本報記者楊藝台北報導】針對台北市創下先例訂空汙假標準，國民黨立委陳宜民30日在衛環委員會質詢時質疑「根本訂假的」，只是讓市民放心而已。對此，環保署長李應元回應，空汙假和颱風假一樣須因地制宜，由中央授權地方政府決定，陳宜民則呼籲，環保署應訂出一個全國性標準，讓各縣市評估，「至少達到宣示效果。」

空汙假應訂全國標準

台北市日前公布空汙假標準，若空氣品質指標值(AQI)達到一級嚴重惡化(即AQI>400)，北市府就宣布停課，戶外工作者停班，但這項「領先」全台各縣市的政策，卻被質疑根本「看的到，吃不到」，陳宜民指出，連高雄市一年AQI超過400的天數都是0天，「台北市的標準是訂假的，只是讓市民放

心而已。」
「有沒有可能變成全國性政策，只要超過標準就全部放假？」陳宜民質詢時指出，根據《空氣污染防治法》第14條規定，如果是因氣象變異或其他原因，導致空氣品質嚴重惡化時，各級主管機關及公私場所應採取緊急防制措施，「必要時，各級主管機關得發布空氣品質惡化警告，並禁止或限制交通工具使用、公私場所空氣污染物排放及機關、學校的活動」。

對此，李應元回應，空汙假的標準必須因地制宜，就如同颱風假一樣，是中央授權地方政府決定，「因為各縣市汙染狀況不同，是否放假是由中央授權地方政府」，陳宜民則強調，環保署至少要訂定一個全國性標準，讓各縣市評估空汙狀況，「訂AQI300也可以，至少對地方政府有宣示作用。」

而每年一到冬季就飽受空汙的高雄市也大手筆出招，宣布12月起的3個月將實施搭乘市內公車、輕軌、客運通通免費，鼓勵民眾搭乘公共交通工具，減少汽車的排碳汙染，預計花2.1億元經費。

但陳宜民認為這只是治標不治本，應要從空氣汙染源防治，李應元則強調，面費搭乘只是季節性措施，「交通移動汙染和工業汙染源都會防治。」

高市搭公車免費

陳宜民也提及，環保署在高雄楠梓國小外牆設置垂直綠牆就是很好的方式，成功讓周遭的PM2.5濃度降低10%，淨化空氣成效佳，且不到4萬元就能設置一面綠牆，「錢要花在刀口上」，陳宜民強調，抗空汙不是只鼓勵民眾搭乘大眾運輸工具，應多重管道並行。(相關新聞見3版)



▲環保管署長李應元表示，空汙防治不分黨派顏色，各地方都一樣。(中央社)

▲台北市首創空汙假，立委陳宜民呼籲環保署應訂全國性標準，供各縣市評估。(photo by 醒報資料庫)

社論

執政不是看緣份 是要負責任

立法院日前初審一例一休《勞動基準法》修法案，除了持續引發在野黨的強力杯葛、勞團大動作抗爭之外，連民進黨團的部分成員都對修法有意見。能否如行政院的預期，在今年年底完成三讀、明年元旦實施，或許仍有變數；而行政院秘書長卓榮泰一番語意模糊不清的「緣份圓滿說」也引起爭議。

雙方認知有誤差

為此，行政院長賴清德宴請綠委吃飯討論《勞基法》修法進度。據指出，餐會定調下個禮拜

將《勞基法》送出委員會；民進黨立法院總召柯建銘則說，屆時進行甲動（甲級動員，委員會委員必須全員到齊）基本上沒問題。如此看來，立法院下個禮拜恐怕又將出現風雲大戰。

民進黨不但希望該修法案及時通過，甚至有很大的企圖心是要按照政府版本通過。行政院秘書長卓榮泰日前表示，政府版的《勞基法草案》有一整個配套，「就像套餐，如果拿掉一部分味道就變了。」言下之意，行政院希望立法案照案通過就是了。基本上，卓榮泰或是行政院的

認知，與目前情勢有一段不小的距離，別說《勞基法》政院套餐「少一味」會怎麼樣，能不能順利推得出來，都值得觀察。畢竟選舉到了，部份綠委也有他們自己的盤算。

人民不耐政治話術

卓榮泰曾對民進黨立法院黨團成員表示，《勞基法》審查的結果「功德沒有圓滿」，他解釋說，要做成好事需要好的緣分，而修《勞基法》就是好事，只是目前看來是緣分還沒有圓滿，因此審查的過程也就未能功德圓滿。卓

榮泰希望「緣份能夠拉長，但是戰線不要拉長，對立衝突不要拉高。」

總統蔡英文「文青式」的說話方式，總是充滿了語焉不詳的華麗辭藻，再三堆砌讓人心生厭煩；賴清德三番兩次的功德說，也已在坊間引發高度反彈，如今身為政府高層，卓榮泰談及攸關勞工權益的《勞基法》修法，卻使用「修法要靠緣份」如此抽象空泛的語言和表達方式，究竟意指為何之外，也讓人對蔡政府要員的「修辭學」感到十分不耐。

不過，這些虛玄之言裡頭卻往

往往包藏著話術。

例如，卓榮泰後來則滿有信心地說，《勞基法》修法應該不會再有衝突了，因為黨團立委已逐漸了解實質的修法精神。看來民進黨高層該摸、該打點的，都做好了。

應擔起政治責任

針對目前勞工疑慮最深的「輪班間隔縮短為8小時」一事，卓榮泰的說法則是，這次修法案是原則休11小時、經勞資協議才是8小時，「這就是提前落實11小時輪休。」

其實這是謊言。蔡政府前次修法留一手，訂了輪班11小時、卻沒有訂實施日期，這是第1次欺騙；這次修法把輪班8小時的選擇搬上檯面，這是第2次欺騙；告訴外界要經過勞資協議輪班時間才會縮短為8小時，這是第3次欺騙，因為台灣的勞資協議一直難以落實，如果沒有行政部門的介入，勞動條件容易往資方傾斜。

蔡政府別老是打高空、淨說些言不及義的話；執政不是看緣份，而是要負責任！

（彭蕙仙）

教保工時怎定義 林美珠：個案認定

全國教保產業工會理事痛批，「勞工生存權掌握在雇主，怎可能充分休息？」勞動部長林美珠回應，因教保員狀況較多，再依個案認定。

【本報記者楊藝台北報導】「教保員平均工時10小時，雖中間休息1小時，但可能放鬆嗎？」30日《勞基法》公聽會上，全國教保產業工會理事陳惠菁痛

批，「勞工生存權掌握在雇主，怎可能充分休息？」勞動部長林美珠回應，因教保員狀況較多，再依個案認定。一連召開3場公聽會後，國民黨立委蔣萬安說，

「下周民進黨可能排案審查，黨內正沙盤推演，絕不能再讓勞權倒退。」

工時定義仍有疑慮

全國教保產業工會理事陳惠菁發言時指出，依工會不定期調查發現，教保人員平均工時長達10小時，雖然中間有休息1小時，「但真的可能放鬆休息嗎？」另外，有近7成教保人員沒領到加班費，更不用說有補修，「在勞資不對等基礎下，勞工生存權掌握在老闆手裡，如果一切都交由勞資協商，勞工為了保住工作還敢說話嗎？」

對於各行各業工作、待命、休息時間的定義仍有疑慮，勞動部長林美珠說明，勞基法中明定，所謂的「工作時間」是勞工在雇主指揮及監督下，於雇主的設施及指定場所提供勞務，而受到指示等待提供勞務的時間，也就是「待命時間」，因仍受雇主約束，也算是工時；至於「休息時間」，是勞工脫離雇主，因此不算入工時，「但因幼兒園、安親班狀況

較多，希望可以依照個案加以認定。」

林美珠也再度澄清，「我從沒有說過司機手握方向盤才算工作時間。」當時是說「手握方向盤算是駕駛工作時間」，這是交通部的汽車運輸業管理規則規定，而勞動部也有發布命令，「駕駛工時除行車時間外，還包括熱車、洗車、加油、保養、待命和處理偶發事務等，這些都屬於工作時間。」

蔣：沙盤推演中

接連舉辦3場修法公聽會後，國民黨立委蔣萬安表示，賴清德近日以行政院長的高度，大動作邀請民進黨委員餐敘、疏通、說服，要求無論如何都要通過修法，無視各界抨擊聲浪高漲，「公聽會，傾聽與會的勞資代表、過勞家屬提出的建議與經驗，希望賴清德能三思而後行。」

「且公聽會上不單只有勞團，不少企業主都認為一部勞基法要一體適用在各行業是有困難的，

若草率、倉促修法，恐重蹈去年一例一休的覆轍，過不久又要再次修法。」蔣萬安指出，下周民進黨可能會排案審查，草案的確有可能强行送出委員會，「國民

黨內部目前正在沙盤推演，可能從議事策略上著手，」他強調，「不管七休一、鬆綁輪班間隔，都可能壓到過勞的紅線，絕不容許再跨越。」

礦業法修法延宕 政院：下週送審

【本報記者譚有勝台北報導】「行政院速修礦業法！」民團30日在記者會高呼口號，痛批政府不守6月底以前修改礦業法的承諾，並籲請行政院盡速制定新的礦業法版本。行政院發言人徐國勇受訪時則滅火，「礦業法下週院會將提送討論通過後，將送請立法院審議。」他強調，未來礦業開發應落實《原基法》第21條的規定，不論新舊礦區均應做環評，保障原住民的權益。

行政院違反原基法

地球公民基金會指出，政府自3月起就承諾要修礦業法，至今仍未送出新的版本。按照舊版礦業法規定，亞泥在11月22日採礦權將結束之際，「只要表面未擴大範圍就不再需要環評」可享有延續採礦權20年的權益，引起當地民眾強烈不滿。富世部落太魯閣族上百人更於23日封住亞泥主要進出口的道路，封路行動至今已有8日，卻仍不見政府出面回應。

地球公民基金會研究員吳其融30日表示，總統蔡英文曾在6月宣示要改革礦業，並承諾月底公佈礦業法修改草案，希望大家靜候監察院結果。但監察院調查報告顯示，去年11月由政委張景森及林萬億召開的行政院協調會，決議礦業權展限不須踐行《原基法》第21條的知情同意程序，違反了《原基法》的規定。

此外，礦務局違背經濟部指示，未詳查地質敏感區潛在災害；逕自更動花蓮縣政府對亞泥

展限案表達『敬請緩議』的反對意見，在在顯示行政院、經濟部、礦務局都未依法行政。

吳其融強調，自行政院提出修改礦業法的想法後，礦務局早在今年8月邀請相關學者、業界公會及公益團體，在台北、苗栗、花蓮進行3場礦業法修法公聽會，卻未制定出新的法規版本，而亞泥在礦業法修改前繼續動工，開始新的20年採礦權，更顯行政院失信於民。

自救會副會長洛金·尤道30日更特別北上宣示「抗爭到底」；他情緒激動地抨擊，「政府沒有關心原住民過什麼樣的生活，你們是怎麼對待這個環境？」這次對亞泥的封路雖然第一階段行動即將結束，但「若不顧原住民的生活，總有一天會流血，抗爭到底！」

徐國勇：下週送審

針對礦業法修法案最新狀況，行政院發言人徐國勇在行政院院會記者會受訪時表示，政務委員張景森召集審查會議，「提送下週院會討論通過後，送請立法院審議。」

徐國勇強調，「礦業法」修正影響重大，草案經經濟部研擬，且經歷多次部會協商、分區召開公聽會及法律專家座談會，已廣納各界意見，將相關意見納入修法草案及未來的配套措施中。他指出，未來礦業開發應落實「原住民族基本法」第21條的規定，不論新舊礦區均需做環評，以保障原住民族權益。



▲立法院社會福利及衛生環境委員會30日召開勞動基準法修法公聽會，勞動部長林美珠（前）表示，「我沒有說過手握方向盤，才算工作時間」這句話。（中央社）

照服功德說延燒 制度、形象是關鍵

【本報記者譚有勝台北報導】針對賴揆「照服員功德說」，居家服務人員30日紛紛現身說法，居盟榮譽理事長涂心寧表示，「政府不應該片面用「功德」霸凌我們，卻沒照顧我們的權益。」職能治療師理事長張自強受訪時也感嘆，我國通過政府照服訓練的人才有11萬人，但真正投入工作的卻只有3-4萬人關鍵的問題在於薪資低、缺乏升遷機制、負面工作形沒辦法吸引民眾投入這個行列。

行政院長賴清德日前出席衛福部活動記者會時，一句「照服員薪水3萬元若太少，就當做功德」發言引發照服人員覺得賴揆不尊重他們這一行業。

衛福部部長陳時中隨後澄清，

賴揆的意思時鼓勵照服員們以「功德」的角度看待，調適自己工作的心情。

照服不被重視

然而，居家服務策略聯盟理事長林立金30日對此感嘆，台灣過去十幾年來長照體系，不過是以低薪工作的人而換來的結果。宜蘭縣社區照顧促進會總幹事林文明則表示，他們一直希望可以為照服人員加薪，但照服機構不但經費吃緊，政府也沒有給予足夠的經費支持他們，最終只能夠透過民間勸募的方式來解決金錢的問題。

「我國通過政府照服訓練的人員共有11萬人，但真正在做照服的人員卻只有3-4萬人。」職

能治療師理事長張自強受訪時也感嘆，我國照服人員工作的誘因不多，薪資也是3萬元以下並沒辦法吸引受訓後的民眾留下來工作。

除此之外，他也透露，照服人員一直都負面的形象，「我們的工作都被誤認為是找不到工作才去做的行業。」政府需要努力向民眾宣導照服工作，提升這個行業形象才可以鼓勵更多人投入到這個工作。

提高平均薪資

「一個好的工作，必須要有成就感。」他強調，長照至今並沒有一個完善的升遷制度，導致他們沒有意願投入到這個行列。他建議，「政府在制定升遷制度，

空污連日紅害 立委：興達電廠應除役

民進黨立委陳其邁 30 日接受媒體訪問時呼籲，台灣應減少 2 成燃煤用量，並將已超過 30 年的興達電廠 1 至 4 號燃煤機組除役。

【本報記者譚有勝台北報導】台灣連日空污紅害，民眾怨聲載道。民進黨立委陳其邁 30 日接受媒體訪問時呼籲，台灣應減少 2 成燃煤用量，並將興達電廠除役。

環保署長李應元 30 日親上火線說明過去至今政府的因應措施，包括檢查交通、工廠污染源是否做好管控；加重收費 35% 管制空污排放、鼓勵民眾搭乘大眾運輸工具等。

29 日是入冬以來空氣品質為最糟的一天，全台空污品質橘紅一片。陳其邁呼籲台電應配合高市府環保局審查會要求，在空氣品質不良季節（每年 10 月至 3 月），減少 2 成燃煤用量，

約 15 萬噸。此外，陳其邁強調，興達電廠 1 至 4 號燃煤機組均超過 30 年，應加速提前除役期程。

他強調，興達電廠與永安液化天然氣接收站相當接近，興達電廠應盡速發展以天然氣為主的電廠，降低燃煤造成的污染，同時電載升降調節要更具彈性。

「空污改善不可能一天就改變。」李應元 30 日也親上火線說明因應措施，在前行政院長林全的督促下，環保署已投入新台幣 365 億元改善空污，加上台電相關更新設備、民間投資、老舊汽機車汰換等經費多達 2000 多億元。

李應元表示，台灣目前的空氣汙染主要集中在冬季，因此他要求環保署與各縣市政府，每天清點移動以及固定汙染源，包括檢查工廠是否有做好污染防治措施。他進一步指出，29 日西半部空氣品質不好，30 日除了高雄屏東地區以外，其他部分也逐漸恢復，但解決空汙仍是我國重要的政策，從今年 10 月開始，固定汙染源的硫氧化物、氮氧化物排放，增加收費 35%，從加重收費來管制空汙排放。

為了因應空污嚴重的問題，環保署隨即請台電降載機制，自 9 時起啟動執行自主降載減排，規劃執行至 17 時，預估興

達電廠載量 820MW。李應元也呼籲，民眾可透過跑馬燈或村里廣播系統，瞭解空氣污染發生即時訊息，當空氣污染發生時，減少戶外活動，必要時外出應配戴口罩，做好自我防護。

李應元強調，除了近期應急措施，環保署將設定 2 年內 PM2.5 紅色警戒站日數減量 20% 目標、4 年減量 50%、108 年底 PM2.5 濃度要降 18%。他沉重表示，「如果明年 5 月 20 日前，PM2.5 沒有達到降 20% 目標，他會向行政院長提出辭呈、負起政治責任，但希望在這措施中間，大家能給所有單位一些時間努力。」

精饌米獎名單公布 得獎米銷售增 2 成



▲農糧署署長陳建斌出席 2017 精饌米獎第一階段入圍記者會。(photo by 廖玄宇/台灣醒報)

【本報記者廖玄宇台北報導】2017 精饌米獎第 2 階段入圍名單揭曉囉！農糧署自 2016 年起辦理「精饌米獎」選拔，今年強調國產食米「安心」、「溯源」的高品質形象，更嚴格要求參賽須取得農產品生產追溯條碼、優良農產品食米項目驗證、產銷履歷、有機轉型期、有機驗證及友善環境耕作任一項。

農糧署署長陳建斌表示：「舉辦精饌米獎的用意是在鼓勵糧商，要本著糧食管理法的規定，盡心盡力把最好產品呈現給消費大眾。」

經過第一階段的品種、農藥殘留檢驗、通路普及度等分析之後，於 30 日揭曉「台灣好米組」及「台灣有機米組」共 2 組各 10 件產品的入圍決賽資格，「台灣好米組」的入圍名單為芳榮米廠

的禾雁米、壽米屋的大橋 CAS 頂級越光米以及西螺鎮農會的台灣好米等 10 組；「台灣有機米組」則是上誼興業的稻鴨米 - 有機益全香米、建興碾米工廠的大地有機香白米以及池上鄉農會的池農有機白米等 10 組。

與今年稍微不同，去年的「2016 精饌米獎」共有「香米組」、「非香米組」2 組各 5 名優勝得主，農糧署指出，得獎後的產品銷售業績明顯成長 1 成 5 至 2 成，所以今年的參賽廠商無不卯足全力推出好的產品。

第 2 階段入圍名單將於 12 月 12 日舉行第 2 階段評選，評審團將針對米飯外觀、口感、黏彈性、硬度以及氣味等官能品評項目進行評比，於當日下午 2 時揭曉「台灣好米組」及「台灣有機米組」各組的冠、亞、季軍。

中火減煤 24% 江啟臣批灌水又打折

【本報特派員劉東皋台中報導】減煤 4 成的「使用量」，到底要用核可量為基準？還是以實際使用量為基準？主婦聯盟台中分會與立法委員江啟臣、及多位國民黨議員 30 日召開記者會，指責台中市政府「先灌水再打折」。

但台中市環保局依舊堅持，

依據「核可量」減煤，符合台中市〈生煤管制自治條例〉的規定。

江啟臣指出，依照 2 年前通過的〈管制生煤自治條例〉規定，字面上清楚寫明「自公布起 4 年內減少生煤使用量 40%」。而近 3 年台電中火的 10 部機組，平均實際年使用量約 1800 萬噸，

故台中市長林佳龍所謂依據核可量 2100 萬噸，要求中火減煤 24%，「是灌水後再打折的數字。」

「市府不能帶頭違反自己訂的自治條例」江啟臣表示，市長既然做不到減煤的政策要求，「不如換我來做。」

主婦聯盟台中分會副會長許

心欣指出，兩年前主婦聯盟即結合各個環保團體在市議會提出訴求，要求市府儘速通過〈生煤管制自治條例〉。條例內文即很明確要求中火要減少「使用量」的 4 成。

市府在通過九部機組的展延許可時，卻以「核可量」做為減 4 成的基準。林佳龍自訂的政策，兩年後明顯已經不可能達到。

國民黨市議員張潯分表示，林佳龍 30 日原有多個公開行程，卻都臨時取消；她觀察林佳龍的臉書，也幾乎被市民的質疑灌爆。市府應該遵守自己所訂定的自治條例，不能只對民間嚴格執行，卻對國營單位放水，導致民眾的不信任。

台中市環保局任秘書商文麟反駁江啟臣等人的說法指出，生煤管制自治條例針對中火「4 年減 4 成」生煤量，是法律授予的「核可量」。過去審查許可證的展延，也都以相同標準進行，他舉例說，核可量如同高速公路的最高限速。如果最高限速 100 公里，開車者實際開車時速只有 90 或 80 公里，政府就不會加以管制。



▲ 立委江啟臣偕同環團，抗議市府減煤是先灌水再打折。(photo by 劉東皋 / 台灣醒報)

圖文選粹

圖文 / 中央社

金防部火砲操演 震撼登場



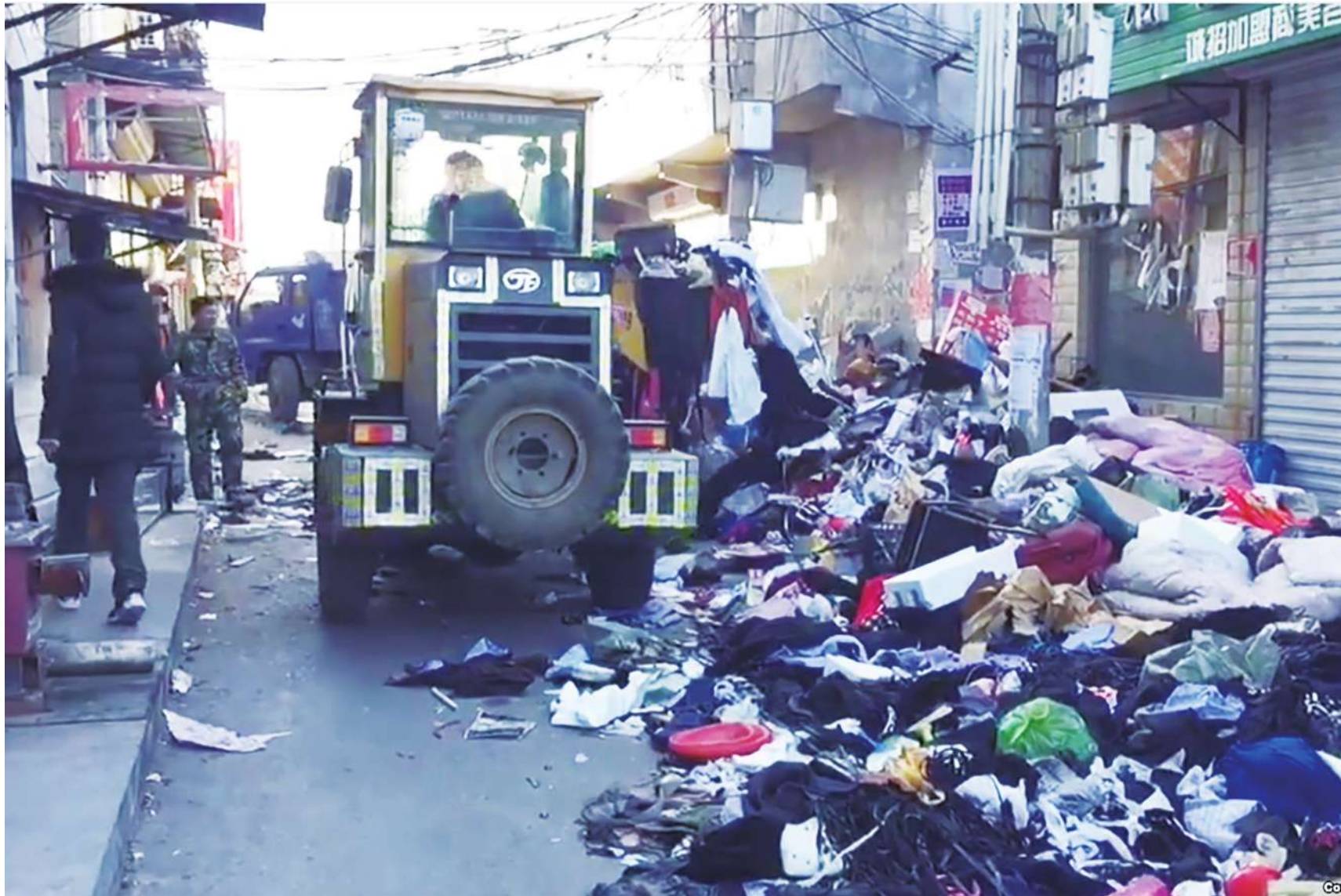
▲金防部 106 年度「聯信操演」30 日清晨在后湖海灘陣地登場，展現平日精練成果，氣勢雷厲萬鈞。



▲ 金防部 106 年度「聯信操演」30 日在后湖海灘陣地登場，砲兵營李家 3 兄妹李圳皓（左起）、李圳章、李昕瑤同時參與操演，各司其職。

北京清掃低端人口 知識份子認係違憲

近日北京大規模拆遷市郊危樓，連帶使得大批「低端人口」流落街頭，引起廣大民眾反彈，美媒甚至以「出埃及記」來形容這場大整治。



▲網路上流傳很多照片，許多人被迫當天遷徙，帶不走的東西掉滿地，官方就拿大鋤頭把東西砸爛，一片狼藉的景象讓外人質疑，這是一個世界強國應該有的景象嗎？(photo by Youtube 截圖)

主持人（以下簡稱「問」）：最近北京大肆掃除違章建築，藉此驅趕大量外地人口，事件引起國際間的震撼與熱議，請劉屏分析。

川普也看到「大火」了
劉屏：對於這件事情，執政當局振振有詞，因為北京大興區在11月18日，曾發生一場大火，由於發生地點是廉價住宅區，一下子燒死19人，造成非常大的不幸。其中，18人是從外地到北京打工的「移工／農民工」，讓北京政府覺得有必要加以整頓。

再加上，有傳言發生大火的時候，日前訪中的美國總統川普尚未離境，正巧在北京停機坪看見冒起的濃濃黑煙，習近平把北京市委書記蔡奇叫來問話，「這把火是燒給誰看的？」對蔡奇而言

是顏面大失，所以才引發後續大清理、大盤查的動作。

這場特別行動持續了40天，大肆驅趕「低端人口」，以免大量人口聚居於安全性不足的廉價住宅區，美媒甚至以「出埃及記」形容這場大整治，因為之前只有10萬、甚至更大規模的遷徙才稱得上這個字眼，因此這事件也引發國際注目。

知識份子加入聲援

問：如果國家把這類不人道的事情當作內政處理，如緬甸的羅興亞人、那國際關注也奈何不了它，感覺這些國家也不太理會國際之間對它的惡評？

劉屏：是的！但現在不但是國際之間的評論，中國大陸也有很多知識分子聲援這些「低端人口」，稱政府將一些莫須有的罪

名扣在這些人頭上，驅趕他們的行為是違反憲法，也違背基本人權。

目前，官方對這些反對聲浪也沒有置之不理，而是放緩腳步，因為這件事情必須面對歷史審判，也會激起民怨，這種不穩定的潛在因子對於施政相當不利，因此對當局而言，必須非常小心處理才行。

現在網路上流傳很多照片，許多人被迫當天遷徙，帶不走的東西掉滿地，官方就拿大鋤頭把東西砸爛，一片狼藉的景象讓外人質疑，這是一個世界強國應該有的景象嗎？當一件事情牽涉到國家面子的時候，當局總是要再思量的，蔡奇也表示，動作應該要慢一點，再多給這些外地人一點時間。

非當事人也不滿

問：您提到連中國的知識份子都對政府的舉動不滿，但我很疑惑中國大陸的政權會理會知識份子的聲音嗎？過去有類似案例嗎？

劉屏：中共的確可以不理會知識份子，但是當社會出現不穩定的因素，而且民怨逐漸高漲的時候，除了那些被暴政迫害的當事人之外，其他人會不會也跟着不滿？譬如近日爆出北京幼兒園可能有虐童，甚至性侵害的新聞，即使你不是那個幼兒園孩子的家長，看到這種新聞也會很憤怒。

現在許多人看到那些被迫遷移的人，茫茫然不知道自己未來該何去何從，習近平有偉大復興的「中國夢」，這些人也有自己的夢想，他們的夢就是換得一餐溫飽，難道只許習近平有夢，這些

外地移工就不能有夢嗎？未免太過分了吧！

如今北京官媒也開始對這件事情大幅報導，可見政府有注意到這個現象。

政府意識到嚴重性

問：根據您的觀察，驅趕低端人口造成政府形象大損，電視上的畫面也觸目驚心，北京政府接下來會採取什麼措施？會不會放緩驅趕的動作？

劉屏：根據了解，政府已經開始有一些動作，譬如建立服務台，幫助移工安排暫時居處，或者協助移工回到他們的原居住地，因為有些人是從幾千公里之外來到北京，或者已經在北京生活許久，早已脫離自己的家鄉了；再加上，二度就業實屬不易，而這次遷移的人數相當龐大，非常讓目驚心。

雖然中共沒有承認自己錯了，但是已經開始採取一些補救措施，顯示他們開始注意到情況的嚴重性，因為自古以來放諸四海，大城市就是讓窮苦人得以棲身的地方，那些生活機能差、找不到合適工作的人，哪怕是乞討維生，也是選擇到人口密集的大城市，才有多一點施捨的機會，他們的下一代也可以受到相對較好的教育，未來才有翻身的可能。

另外，大都會也有許多工作是需要這些人來做，如所謂的3K產業（辛苦、污穢、危險的工作）也是靠這些人，因此對於都會區來說，「低端人口」也有一定的重要性。這次事件也凸顯出北京當局輕忽了這些低端人口的重要性。

主持人：謝謝劉屏的分析。

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



北韓擁核武飛彈 國際應避免誤判引戰爭

北韓飛彈射程已涵蓋全美國，美國希望各國斷除與北韓間的經貿、政事往來，但更重要的是，各國應避免誤判，勿因一起小事件釀成大規模軍事衝突。

主持人（以下簡稱「問」）：北韓領導人金正恩不斷測試核武，最近的消息指出，北韓的飛彈最遠已經能到達美國，這個消息讓大家非常震撼，因為北韓飛彈射程到達美國西岸，美國會失去先發制人的優勢。

美國過去能用精準轟炸彈平北韓核子攻擊，可是現在看來北韓能夠直接攻打美國，對於這件事美國反應如何？請劉屏分析。

美國早有「預料」

劉屏：美國對此並沒有太過意外，從北韓飛彈射程一直在逐步擴大就能預測會有這樣的狀況，現在的射程已達1萬3000公里，這個射程已經能將整個美國涵蓋進去，不只西岸，美國東岸也涵蓋在射程當中，所以美國在這次試射前就有分析：當紐約、華盛頓都進入北韓射程之內時，美國要怎麼辦？

分析的結果是，雖然美國在射程內會遭受核武與飛彈直接威脅，但北韓是否會因此使用飛彈的答案應該是否定的，北韓知道無論它是否使用核武，若是北韓發起大規模攻擊，這個國家恐怕就要亡國了，金氏政權也會到此結束。

美國也有自己的制裁措施，比如希望各國斷絕與北韓間的經濟來往等，

或是希望聯合國制裁能近一步落實，所以美國會對北韓武力威脅感到害怕或憂心嗎？我看是不一定的。

問：看來美國對此事並沒有高調處理？

北韓不見中特使

劉屏：是！美國從過去就有在注意北韓的軍事發展，有件具有指標意義的事情是，在中共舉行十九大，川普總統訪問中國大陸後，北京方面派了特使宋濤至北韓訪問，可是他在北韓停留時並沒有見到金正恩，這也讓中國覺得沒面子。

美國方面對此事的分析是，金正恩顯然又要做什麼重大動作，如果金正恩見了宋濤，卻沒有告知宋濤北韓要發射核飛彈的話，等到北韓試射飛彈對中國是更加沒有面子，或是中國方的代表一定會告訴金正恩，不要再搞核武與飛彈等軍事武器，這樣的勸告金正恩是聽還是不會聽呢？所以金正恩乾脆不見宋濤，現在的狀況也表示當時的預測是對的。

問：美國希望其他國家聯合抵制北韓，但其他國家對於美國受到北韓如此強烈的軍事威脅，卻沒有太「感同深受」，這是為什麼？

劉屏：不僅是日本與南韓，他們受到北韓的威脅更大，還有長久以來是北

韓後盾的國家，包含俄羅斯、中國大陸，現在形勢也是非常狼狽，因為北韓所發展的軍備與北韓在國際上的逆行倒施，讓北韓不只在朝鮮半島是不安定因素，對整個東北亞也形成威脅。

像北韓若要試爆它的核武器，連台灣都可能遭受汙染，對中國大陸更是如此，每次北韓要有什麼軍事動作，中國東北是會感到地震的。

各國皆受北韓影響

所以美國希望各國無論與北韓之間有怎樣的經貿，正式往來都要斷除，美國國務院發言人在幾小時前特別講了一段話，希望各國將北韓工人驅逐出境，讓他們回到北韓，因為北韓工人在海外工作所賺的錢並不是用來改善北韓工人生活，而是都繳給政府發展核武，所以雇用北韓工人的其他國家以為可讓工人有更好的生活，卻並不知道自己也在助長北韓發展核武飛彈。

問：金正恩家族一直將北韓人民生命損失作為威脅碼來宣傳反美，北韓利用人民博取全世界的同情是愚劣的做法，民主國家是要對百姓好，在民主國家的人民難以想像有國家將百姓當作工具，實在讓人匪夷所思。

劉屏：不僅是匪夷所思，這更是讓人痛心疾首。北韓全名是朝鮮民主主義

義人民共和國，但人民只是頂著一頂人民的帽子，裡面雖然有民主、人民、共和，但北韓政府何曾將人民當作一回事呢！

執政者利用人民

看北韓元首合照的照片，馬上就能知道金正恩在哪裡，因為最胖的那個就是他，這個國家很少能有其他胖的人，不久前美國華盛頓郵報訪問幾十位從北韓逃出來的人，問他們在那裏的實際生活狀況。

像我們都很羨慕醫生這個行業，醫生地位崇高，責任重大，待遇也很好，然而從北韓逃出來的醫生說他的所得連買米都不夠，想買高檔一點的食品也根本不可能，所以醫生的主要收入來源是將草藥賣至中國大陸，換來一些比較好的東西，連醫生都如此，其他的人更可想而知了。

所以北韓執政者是騎在人民頭上，利用人民受苦來滿足自身的權力慾望，連續三代都是如此。

問：這次北韓導彈射擊創下新紀錄的代表什麼意義呢？

劉屏：北韓是否為擁核國家，是美國學術界近來嚴肅討論的問題，所謂擁核國家不只是有核武的國家，更重要的是擁有將武器投射在一定範圍內的載具，現在北韓擁有這樣的能力，其他的國家該怎麼與北韓相處？

美國方面是希望其他國家與北韓斷絕來往，這能不能辦到呢？中國大陸則是做到在航空上飛機班次停飛平壤，國際間希望北京方面能再減量供應北韓的石油，進一步約束北韓。

載具技術突破

北韓90年代開始就曾因為大饑荒餓死10分之1的人口，達上百萬人，這麼多年來國際上對北韓的經濟制裁，理論上是越來越緊縮，但北韓仍然挺下來了，現在成為擁核國家，國際社會要以什麼樣的方式看待它，要在何種程度上接納它，讓它與國際社會仍有對話，讓北韓別再如此莽撞，這也是國際社會所面臨的挑戰與考驗。

從另一個角度看，北韓主動使用武器還不是讓人最擔心的，更讓人憂心的是如何避免誤判，歷史上很多大規模軍事衝突其實並非有意如此的，而是一起小事件所釀成的，避免誤判是現代國際社會重要的責任。

美第一千金伊凡卡 做外交到印度

美國總統川普的女兒伊凡卡，既是第一千金，也常兼任第一夫人的角色，她所扮演的角色耐人尋味，也備受國際矚目。

主持人（以下簡稱「問」）：美國第一千金伊凡卡自從父親川普上任之後，她的角色甚至比第一夫人還受重視，不論是她本人還是她的丈夫，都備受國際矚目。

特別是她出訪印度時，又在國家大政方針決策上扮演重要角色，請劉屏介紹這一號人物。

形象比父親好太多

劉屏：您剛剛形容都非常貼切，另外還有一點，伊凡卡呈現出來的風度，談吐與她的父親川普大不相同，並沒有如川普那些引激起激烈批評、反彈的言論。她在許多場合所表現出來的風度也非常優雅，讓美國人民覺得有這樣的第一千金也不錯。

但是美媒對川普的印象或評價非常不好，連帶影響他們對於伊凡卡的看法，譬如伊凡卡這次出訪印度，印度當局將那些無家可歸的乞丐趕離街道，但這筆帳能算在伊凡卡身上嗎？難道是伊凡卡告訴印度說，「我不要看到這些乞丐」嗎？目前為止沒有相關證據。

只是印度的作法讓大家覺得太不盡人情，再加上伊凡卡恰巧在這個期間訪問印度，因此外界就把這兩件事情聯想在一起。

伊凡卡在美國的負面評價倒也不多，但因為總統川普爭議頗多，連帶讓身為他女兒的伊凡卡也受累，成為人們茶餘飯後的話題。

身兼第一夫人角色

問：您特別提到伊凡卡的風度談吐，對國家形象有加分效果，您認為伊凡卡應該如何適當扮演輔助國家的角色？

劉屏：有人提到，前總統尼克森的女兒很多時候幫總統說話，倒不是說護著總統，而是總統沒有說清楚政策或觀點的時候，女兒可以適時補充父親的不足，因為女性的言行談吐、表達方式和男性不太相同。如為川普女兒伊凡卡。(photo by wikimedia)



另外，尼克森與川普有相似的一點，就是與媒體關係很不好，尼克森認為很多媒體都是他的敵人，他的女兒剛好可以扮演沖淡對立的角色。

問：過去美國多是「夫人派」，如甘迺迪夫人、雷根夫人，現在則是「女兒派」，究竟這些夫人、女兒扮演的角色，哪些屬於正面作用？如歐巴馬夫人讓大家認為第一夫人的角色也滿重要的，但也有人覺得夫人別太出頭，反而女兒好做事，您怎麼看待她們的「正統性」？

夫人、女兒的正統性

劉屏：這些說法一直都有，您剛剛提到歐巴馬，他的2個孩子都還在讀書，因此理所當然無法替代母親第一夫人的角色。至於川普，梅蘭妮亞是他的第3任妻子，而伊凡卡是第一任妻子的孩子，已經30多歲，因此可以扮演更多角色。

有人也會敲邊鼓問，兩人會不會爭風吃醋、互別苗頭？也許之後會有人將一些內幕寫出來，但目前看不出來，外界也無法了解。

近日就有新聞媒體報導，白宮幕僚長凱利想要將第一千金、第一女婿趕出白宮，由於牽涉到利益衝突問題，這兩人不能拿薪水，在白宮擔任總統顧問，有傳聞凱利對這兩人有微詞，但事後他已出面澄清沒有這回事，是媒體捕風捉影。

伊凡卡與繼母的關係

目前檯面上，尚未看出伊凡卡與她的後母有互別苗頭的跡象，但未來會如何發展，值得繼續關注。

主持人：謝謝劉屏精彩的分析，讓聽眾能夠了解這些政治高層人物的互動問題，也因為牽涉到國家大政，民眾不得不關心這些第一夫人、第一千金所扮演的角色，相較台灣前總統陳水扁、馬英九的女兒避免出頭，相當耐人尋味。



▲當一件事情牽涉到國家面子的時候，當局需要更用思量的，蔡奇也表示，動作應該要慢一點，再多給這些外地人一點時間。(中央社)

女孩離家率高達 76% 勿輕忽孩子壓力

通常家長對女孩子比較放心，而沒有意識到親子關係已經改變，其實「孩子沒你想的乖」，不要輕忽孩子遭遇的困難和壓力。

【本報記者楊蓁台北報導】曾幾何時，「家」不再是孩子的避風港？兒福聯盟 30 日公布過去服務的離家兒少發現，總共 574 位兒少中，男生佔 23.7%，女生佔 76.3%，失蹤兒少資料管理中心主任林武雄分析，原因可能是家長對女孩子比較放心，而沒有意識到親子關係已經改變，他提醒家長「孩子沒你想的乖」，千萬不要輕忽孩子遭遇的困難和壓力。

據內政部統計，今年 1 至 9 月未滿 18 歲離家出走的兒少共有 3320 人，林武雄指出，以年齡層分布來看，離家兒少以 14 到 16 歲青少年為大宗，「值得注意的是，有 5.3% 的失蹤年齡是 12 歲以下，且比例有逐年上升的趨勢」，另外，將近 1 成孩

子首次離家是在國小時期，年齡最小者甚至只有 7 歲。」

兒盟調查近 10 年服務的離家兒少更發現，總共服務的 574 位兒少中，男生有 136 位，佔 23.7%；女生則有 438 位，佔 76.3%，有別於一般人認為男孩較難管教的印象。

林武雄表示，「猛爆型離家」最無跡可尋，因孩子離家前完全

沒有任何異狀，離家原因和可能去向都讓家長沒有頭緒，不知如何是好。

林武雄分析說，「女生離家居多的原因可能是因家長對女孩子的行為比較放心，但太放心的結果就是沒有意識到親子關係已經改變」，有時孩子看起來沒發生什麼事，並不代表什麼事都沒有，林武雄提醒，父母不要輕忽孩子的困難和壓力，應多聽孩子周邊發生的大小事，並且把每件事都當成重要的是看待。

兒福聯盟也提出預防孩子離家的錦囊妙計，包括「孩子沒你想的乖」、「關係沒你想的好」、「煩惱沒你想的少」，若孩子行為有異狀，如時常晚歸、深夜外出、找理由請假不上學、手機費用增加、躲起來講電話或身上有來路不明的貴重物品等，父母就要多加留意，若孩子離家出走，也要謹記「重複報案、聯繫社工」，先確認孩子的人身安全，再去想辦法如何改善孩子反覆離家的困境。

優良社區頒獎 空地變街頭藝術



▲美麗的 3D 彩繪，將具有農村特色的穀倉成為社區藝術品，搖身一變成雲林縣虎尾鎮堀頭里的吸睛亮點。(photo by 堀頭社區發展協會)

【本報記者方玟璇台北報導】虎尾小平房外側的整面牆壁，在藝術家的巧手下，以 3D 立體繪畫呈現，讓人忍不住多看兩眼。雲林縣虎尾鎮堀頭里長李萬壽參加衛福部 106 年度社區發展工作評鑑績優頒獎典禮，第一次參加就獲獎，他表示，將社區裡多處原已荒廢雜亂的地方，打造成角落公園，希望跟全國分享讓藝術走進社區的美麗成果。

一手將原本閒置髒亂的社區一隅，打造成社區最美入口，堀頭社區李萬壽里長經過辛勤地溝通交涉，終於取得這些廢棄畸零地的無償使用權，著手清理打掃後，再請在地藝術家彩繪，於是堀頭里特有的街頭藝術油然而生。也許只是圍繞著一棵榕樹所打造的角落公園，已成為居民或遊客必去的新亮

點。亦獲得殊榮的嘉義縣義竹鄉東過社區，則是與地方教會結合，特別關注社區裡老人、婦女、兒童、新住民的生活，由 10 幾位高齡長者自組「千歲打擊樂團」，在牧師的帶領下自編自導自演舞台劇，因與過路教會聯手活化社區，使得東過社區關懷力量更加凝聚。

今年共有南部 9 個縣市政府、32 個社區發展協會及 8 位個人接受表揚，計有 4 個社區獲得卓越獎，另有 28 個社區獲得優等獎、甲等獎及單項特色獎。衛福部政務次長呂寶靜與 500 多位社區工作夥伴、志工齊聚一堂；共享榮耀。希望藉由深化社區的永續經營，鼓勵並輔導社區多元發展，讓民眾的在地力量更加深厚。



►兒福聯盟呼籲，若孩子離家出走，家長應謹記「重複報案、聯繫社工」。 (photo by 楊蓁/台灣醒報)

琴鍵上的吟唱詩人

Bard of the Piano

魏樂富 & 葉綠娜

雙鋼琴演奏會

2017
12/15 (五) 19:30
新竹市文化局演藝廳

12/23 (六) 19:30
台北國家音樂廳

演出曲目

1. 蕭斯塔科維契：前奏曲（為雙鋼琴）
2. 蕭 茲：《笛》（為雙鋼琴）
3. 魏樂富：《暗夜的螃蟹》（為鋼琴與朗誦）
4. 舒 曼：《哀傷》（為四手聯彈）
5. 舒 曼：《荒野的男孩》（為鋼琴與朗誦）
6. 李斯特：《哀傷的僧侶》（為鋼琴與朗誦）
7. 李斯特：前奏曲（為雙鋼琴）

PROGRAM

1. Shostakowitch : Prelude for 2 pianos
2. Scholz : Flute for 2 pianos
3. Rolf-Peter Wille : Crab in the Dark (for Piano and Recitation)
4. Schumann : Trauer (for 4 hand)
5. Schumann : der Heideknabe (for Piano and Recitation)
6. Liszt : der traurige Moench (for Piano and Recitation)
7. Liszt : Les Preludes (for 2 pianos)

©周志合(環球)

- ◆兩廳院售票系統，票價：300、400、500、600、700、800元。
- ◆傳大會員、樂賞之友9折優惠。
- ◆新竹市市民卡、新竹市文化局演藝廳會員卡、新竹縣政府文化局演藝廳會員卡，享新竹場9折優惠。

贊助：國家文化藝術基金會 台北市文化局
指導：新竹市政府 協辦：新竹市文化局
主辦：傳大藝術 多元化藝術
洽詢：02-2771-5676 www.arsformosa.com.tw



驅趕低端街友 親中議員倣北京

【本報特約記者陳珏明香港報導】北京近日以公共安全為由，將所謂「低端人口」的低收入外來工人，驅趕當局都認定是不安全的住處，引來各方抨擊。而在香港，竟有親中議員公開宣示「政績」，透露成功把所服務社區內有街友長期露宿的行人天橋「清場」，同樣引起不近人情的指責。

香港露宿的街友不多，除了零星會在鬧市街頭的角落流連，另外還有兩個主要「聚居點」，一個在深水埗玉石市場附近，另一個就是在北角糖水道的行人天橋。由於規劃設計上的失誤，市民多選擇利用地面的過路燈橫過馬路，令該行人天橋長時間沒人使用，約十年前開始，陸續有街

友開始在天橋上露宿棲身，有街友更慢慢地搭建出類似板間房的固定空間，成為他們的「家」。

不過，街友長期聚居，同時也引來衛生問題，天橋的衛生情況惡劣，甚至出現鼠患，結果6個港府部門，包括民政處、食環署及警方等，23日採取聯合行動，在露宿者不在「家」時，實行先拆後趕——先拆毀街友自行建成的空間，又張貼告示，要他們自行向食環署認領家當。

工聯會立法會議員郭偉強隨後

即在 facebook 公開自己的「政績」，表示清場事件沒有引來衝突，全因自己一直跟港府部門「不斷斡旋」，又曾多次親自了解街友的情況，並聲稱他們並非無家可歸，又指他們露宿並非唯一選擇，更稱有人不選擇搬進樓房，是因為習慣了當區建立了人際網絡。不過，露宿者被清場後的「下落」，郭偉強卻表示自己並不了解，只估計他們已有地方安置。

由於北京近日無情地把低收

入外來工人無情驅趕，更稱這些是「低端人口」，而郭偉強所屬的政黨工聯會立場非常親中，故有市民便揶揄郭偉強，全力跟從北京路線來處理香港的「低端人口」。

究竟被驅離的街友最終何去何從？幸好原來有基督教機構聖雅各福群會，本身有提供服侍街友的項目，機構同工在清場前，已經主動聯絡橋上的街友提供協助，事先帶走重要物品外，同時免費暫居在旗下的露宿者之家或仁愛之家宿舍。然而，免費宿舍只能暫住一個月，就算機構轄下的其他宿舍，亦只能安六個月時間，意味街友的住宿問題，仍是要港府面對與解決。



◀▲ 香港人在關注北京清理所謂「低端人口」時，香港有街友也同樣被清理。（photo by 郭偉強議辦）

主愛臨香江 闊別十年再舉辦

【本報特約記者陳珏明香港報導】十年一度全港佈道大會「主愛臨香江」30日起一連4天在香港大球場舉行。參與福音盛會的嘉賓也是星光熠熠，活動邀請周慧敏、李彩華、關心妍等多位名人、歌手分享，前香港財政司司長梁錦松及前政制及內地事務局局長譚志源，也拍攝宣傳短片分享見證。

香港福音盛會2017是香港十年來最大型的福音性聚會。2007年時，香港共有800多間教會、福音機構及學校，不分宗派攜手舉辦「香港葛福臨佈道大會」，當年4天內共舉辦6場佈道聚會，最後有近40萬人出席，約3.3萬人決志歸信。

這次的福音盛會是由當年參與籌備「香港葛福臨佈道大會」的牧者牽頭舉辦，大會自去年1

月開始啟動，獲69個基督教宗派、6間神學院領袖表示支持，年中更數度舉辦分區祈禱見證培靈會；而福音盛會主題定為「主愛臨香江」，是祈求上主保守和看顧香港的需要，激勵基督徒發揮守望相助、樂意關愛的精神。

不過，此次福音聚會也引來批評聲音，除了活動中的糾察隊由數百名香港紀律部隊人員出任；被視為立場親建制及多次愛國的立法會議員梁美芬，在開幕日前高調地跟大會籌備團隊合照，也引起批評。

大會主席陳黔開牧師呼籲，香港基督徒投入這十年一遇的搶救失喪聯合大行動，期望在7場佈道會中，可向起碼30多萬人傳福音，同時藉無遠弗屆的錄影傳播，收取福音的果效。



▲▲「主愛臨香江——香港福音盛會2017」是十年一度的全香港性佈道大會。（photo by 香港福音盛會FB圖片）

美女運動員遭性侵 籲受害人站出來

【本報特約記者陳珏明香港報導】有「香港跨欄天后」之稱的香港跨欄運動員呂麗瑤，在30日個人23歲生日這天的凌晨，於社交網站公開表示曾在初中時

被當時教練性侵，並稱相信在香港體育界有同類事件發生，呼籲受害人勇敢站出來。

呂麗瑤是香港學界400米跑紀錄保持者，也是香港青年田

徑隊隊員，主項為100米跨欄。她在30日踏入23歲生辰的這天凌晨，於社交網站中貼出手持「#metoo」字樣的相片，代表自己是曾被性侵的受害人，她同時撰寫了一篇長篇分享文章，透露自己在13、14歲時，因參加學校的課外活動認識了前教練Y，獲對方用心教導，漸建立信任關係。

一年後，該教練以為她按摩放鬆練習後肌肉為名，邀請她到自己家中，及後脫掉她的褲子和內褲，觸摸她的私處。

這段不愉快經歷一直收藏在她心底長達十年，只曾告知一位很要好的朋友，直至今年暑假，在看到台灣女作家林奕華案件後，曾有衝動公開經歷，惟卻沒有勇氣；及至數月前，倫敦奧運體操金牌女將McKayla Maroney自揭被隊醫性侵，她公開事件的念頭再次萌起。

呂麗瑤表示，雖然未曾有在香港體育界聽過有類似案例，但卻相信同類事件是存在的，所以希望如有其他受害人，也一樣能有勇

氣站出來，尋求協助，不再姑息養奸。

事件曝光後，在香港體育界引來極大迴響，她當年就讀的學校，在香港有百年歷史的名校培正中學，迅即發表聲明，指約在數星期前收到呂麗瑤通知會公開事件，學校隨即已停止有關外聘教練的工作，學校危機應變小組也跟學校田徑隊隊員交代事件及提供輔導。學校也對呂麗瑤的不幸遭遇深感難過，並對性侵犯兒童的施害者予以嚴厲譴責。

呂麗瑤的現任教練，同樣也是一代名將的香港「欄王」鄧漢昇，在接受媒體訪問時，就表示自己是日前才首次得悉事件，他認為體育界應對同類事件採取零容忍態度，並對於呂麗瑤勇敢公開事件百分百支持，為她的決定感到非常驕傲。

香港執法部門也對事件高度關注，更主動了解事件作出調查，包括嘗試聯絡事主，冀可盡快得知事件詳情。由於事發時呂麗瑤仍未成年，令案件或涉及嚴重罪行。

▲香港「跨欄天后」運動員呂麗瑤，日前公開一直隱藏心底被性侵的經歷。（photo by 呂麗瑤FB圖片）



銅板助貧童揪甘心 新北師生總動員

老師們帶著小朋友，從早餐零錢到買玩具省下的錢，都投入小豬存錢筒，藉此教導孩子金錢觀，幫助有需要的孩子。

【本報記者譚有勝台北報導】一枚銅板可以做什麼？5歲的睿睿說，「每天省下1元、5元銅板，就可以幫弱勢家庭圓一個小小夢想。」

為了募集1700戶弱勢的募集歲末禮物及過年經費，新北市薇吉妮亞幼稚園、圓心坊幼稚園等師生29日率先號召「一個銅板助貧童」活動。老師們帶著小朋友，

從早餐零錢到買玩具省下的錢，都投入小豬存錢筒。

藉此教導孩子金錢觀，以及如何將小小銅板發揮愛心，幫助有需要的孩子。

新北家扶中心主委李榮鏗表示，小朋友付出的每個銅板都令人感到特別珍貴。雖然許多孩子還沒有金錢的概念，但孩子學到幸福從分享開始，用一點點能力

所及的付出，就能展現不同層面的價值。

他更率先認購200份歲末禮物，號召更多學校團體加入助人行動，希望大家帶著孩子一起，助貧的觀念從小培養。

同中心主任陳美君強調，家庭長期失業或擔任臨時工者佔了近5成，多數從事資源回收、農作等臨時工，8成以上的弱勢家庭

收入更是2萬元都不到。年底景氣低迷，將直接衝擊弱勢家庭的基本生活。

然而，募集1700戶歲末禮物及過年幸福津貼，截至目前仍有2成物資及超過百萬元經費的缺口。

她呼籲大眾能夠加入「一個銅板助貧童」，匯聚大家的力量讓弱勢家庭能夠溫暖度過寒冬。

植物人聖誕禮 創世募生活照護品



▲創世基金會台北院推出「募集聖誕節禮物，送愛植物人」活動，29日請來聖誕老人為創世台北院民帶來奶粉、管灌奶水等禮物，也邀請民眾一同發揮愛心。（中央社）



▲創世基金會台北院院長張家綺盼望社會大眾能捐出愛心，讓植物人朋友也能一起開心歡度聖誕節。（photo by 廖玄宇／台灣醒報）

呂薔新專從零開始 關懷受刑人子女

【本報記者洪進安台北報導】棉花糖姐姐，現場親手製作棉花糖與小朋友同樂。此外，身為紅心字會傳善大使的她，呼籲民眾用「心」接納受刑人子女。

23歲泰雅族的呂薔近日發行

個人首張專輯《O LOVE》，代表圓滿的愛與和諧追求，意味在愛的面前，每個人都從零開始學習愛。她表示，心納家庭主要是一群來自受刑人家庭的子女，他們

是弱勢家庭中特殊的一群，因為父母犯罪受刑的背景而選擇自我隱藏在社會角落。

紅心字會秘書長李顯文表示，心納家庭的孩子被稱為弱勢中的弱勢，孩子們除了面對社會上異樣的眼光外，還有自我矮化的心理問題要突破。家裡長輩也會隱瞞孩子，從小就認為父母也許是在國外工作，一旦發現後，事實並不容易接受，他們會覺得自己被排拒在家庭之外。

此外，呂薔將於明年1月27日以「從零開始」為主題，在三創生活園區clapper studio舉辦首場個人演唱會。

【本報記者廖玄宇台北報導】「叮叮噹～叮叮噹～鈴聲多響亮」29日早晨，耳熟能詳的聖誕歌曲響徹了創世台北植物人安養院，聖誕老人一出場，就滿臉笑容的將精美的聖誕禮物，送給了植物人安養院的院民，並宣佈「植有禮物、聖誕歡樂」的活動正式起跑。

11月份即將過去，緊接而來的就是聖誕節，對一般人而言看似平常的節日，但對躺在床上的植物人而言，過聖誕節是個奢侈的夢，創世基金會台北院院長張家綺表示：「植物人因為意外導

致大腦受損，只能躺在床上，無法言語也無法行動，一般人都非常期盼聖誕節的到來，但對植物人來說卻難以感受過節氣氛。」

為了讓植物人一同歡慶聖誕節，創世基金會台北院向社會大眾募集奶粉及生活照護品等聖誕禮物，一起送愛心給無法自理的植物人。

目前創世台北院共安養24位植物人，到宅服務89個家庭，盼望在寒冬中為植物人家庭注入一絲溫暖。



▶呂薔化身為棉花糖姐姐，現場親手製作棉花糖與小朋友同樂。（photo by 洪進安／台灣醒報）

▶ 影片連結



▶ 影片連結



金獎導演 史蒂芬康托（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

預告欣賞



SBL 籃球聯賽開打

7 支隊伍較勁

第 15 季 SBL 籃球聯賽將於 12 月 2 日在台北和平籃球館正式開打，7 隊主題每週輪流上陣，每場開幕抽獎看球拿好康。



▲許晉哲受訪時表示，籃球是團隊運動，球隊的團隊精神就是覆蓋每一位球員的缺點。(photo by 廖玄宇/台灣醒報)

【本報記者洪進安台北報導】第 15 季 SBL 籃球聯賽即將開打！7 隊主題每週輪流上陣，每場開幕抽獎看球拿好康。30 日記者會現場播放形象影片 It's gonna be lit，重新包裝球員形象，展現籃球員的活力與熱血。記者會上也宣告開幕戰將於 12 月 2 日在台北和平籃球館正式開打。

第 15 季 SBL 籃球聯賽依據不同的認養球團規劃，將依場地進行球團主場週活動，將於開幕後第二週在台北和平籃球館舉行主場週活動，依次序 12 月 7 日至 10 日是「台灣銀行籃球隊」、12 月 14 日至 17 日是「台

北達欣籃球隊」、12 月 21 日至 24 日是「台灣啤酒籃球隊」。

另外，12 月 29 日至 31 日移師至高雄巨蛋體育館進行「金門酒廠主場週」，最後「桃園璞園籃球隊」則於 1 月 25 日至 28 日前往 SBL 初次使用的桃園巨蛋體育館進行主場週活動，期望透過在地話結合的方式創造主場優勢。

富邦勇士籃球隊教練許晉哲表示，今年率的球隊球員平均高度雖然不高，但還是能著重於速度。他受訪時表示，「籃球是團隊運動」，球隊的團隊精神就是覆蓋每一位球員的缺點。

球后戴資穎心繫偏鄉

悠遊卡捐 50 萬元

【本報記者洪進安台北報導】「有機會幫助偏遠地區的球員，是我的榮幸。」台灣羽球好手戴資穎登上世界球后屆滿一週年，仍不忘公益，30 日與悠遊卡公司召開「台北世大運紀念悠遊卡」捐贈記者會，悠遊卡所得提撥 50 萬元，捐贈給喜慈兒及創世社會福利基金會。

近日在香港摘后的戴資穎，為了參加台灣世大運比賽，而放棄世錦賽，同時她也不負國人所望，在世大運為台灣奪得冠軍。悠遊卡公司為了鼓勵戴資穎接下來的比賽，也贊助 85 萬元的培訓基金及獎金給她。

悠遊卡公司董事長林向愷表示，戴資穎當初為了世大運金牌，放棄重要國際賽，也影響個人積分，悠遊卡公司當初也承諾，在世大運每贏一場比賽，就會捐贈 10 萬元，戴資穎共贏 6 場，加上奪冠後加碼 25 萬元，總計捐贈 85 萬元作為培訓基金。



▲世界球后戴資穎號召民眾共同做公益，幫助更多需要幫助的人。(中央社)

偏遠地區訓練環境不好，也缺乏的球鞋、球具等設備，戴資穎在受訪時也特別感謝悠遊卡給予她合作機會，讓她幫助偏遠地區的球員。她也表示，2018 年會先以亞運和世錦賽為目標，無論對手有甚麼戰略，她都會盡全力練習，做好準備。「帶給大家更好的賽事。」

► 影片連結



▲世界球后戴資穎(右)、悠遊卡公司董事長林向愷(左)30 日出席悠遊卡公益捐贈記者會。(中央社)

性事開放、性知識缺乏 促愛滋篩檢

根據最新年輕人性事調查，全台 18 至 35 歲的年輕人普遍性觀念開放，但性知識缺乏，也不懂保護自己，呈現知易行難的矛盾。



▲台北市議員王閔生現場接受愛滋篩檢，呼籲民眾也要定期檢查，保護自己和伴侶的安全。(photo by 方玟璇/台灣醒報)

【本報記者方玟璇台北報導】伸出左手食指，讓愛滋個管師扎血檢驗！台北市議員王閔生 30 日帶頭「為 i 篩檢」活動，呼籲有性行為的民眾不論男女，都要定期接受檢查。根據 2017 最新年輕人性事大調查，發現全台 18 至 35 歲的年輕人普遍性觀念開放，但性知識缺乏，也不懂保護自己，呈現出「知易行難」的矛盾心理。

響應 2017 世界愛滋日防治宣導，台灣愛滋病學會、台灣愛滋病護理學會、關愛之家與台北市議員王閔生共同呼籲民眾進行愛滋篩檢，台灣愛滋病學會秘書長楊家瑞醫師指出，現代年輕人存在兩種矛盾現象，第一個是知道要做愛滋篩檢以確保自身與伴侶的安全，卻不去做；另一個是能接受一夜情的人更應做好防護，

反而未徹底執行。

根據調查，6 成受訪者表示可以接受一夜情，其中卻超過 6 成 5 並非每次性行為都使用保險套。楊家瑞醫師呼籲，固定性伴侶並非防治性病的主要辦法，全程使用保險套才可有效預防性病。他進一步指出，現在愛滋篩檢都可匿名進行，民眾不必要擔心曝光，應定期篩檢來主動保護自己。

為響應 12 月 1 日「世界愛滋日」，台北市議員王閔生親身示範愛滋篩檢，他說要被扎針雖然有點害怕，但篩檢過程相當簡易迅速，也不痛，藉此宣導篩檢的便利性與重要性。即日起前往「為 i 篩檢」合作醫療院所進行篩檢，即能獲贈小禮包；另外，12 月 16 日愛之巴士即將啟程在台北市各大據點，邀民眾一起「為 i 篩檢」。

圖文選粹

圖文 / 中央社

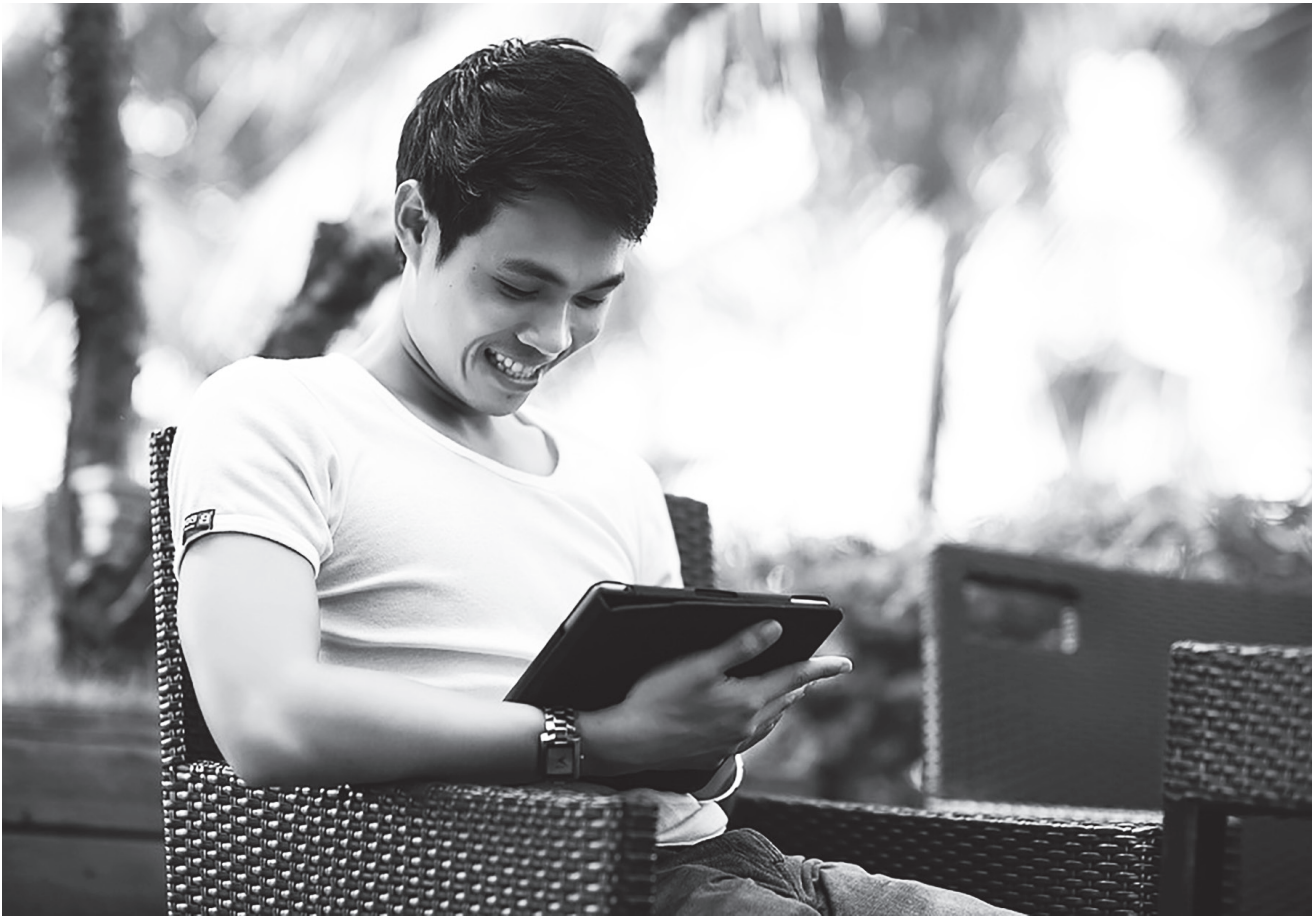
空品差也要運動 醫生：上午 7 時前

A photograph of a gym interior with various exercise machines and people working out. The gym is well-lit and has large windows.

▲屏基職業醫學科醫師林健良表示，不建議在空氣品質差的時段進行戶外運動，通常上午 6、7 時的空氣品質不會那麼差，可在這個時段運動；另外，可考慮室內運動，如健身房、瑜珈、爬樓梯或負荷式走路等。

誰還想看政府的網站資訊？

政府宣示政策立場之後，官僚體系幫忙找理由說服民眾，這種單向宣導，將網站的功能打回前Web 2.0的告示牌，當然不會有人想看。



▲ 追星網站的重點是「八卦」，購物網站的重點是「逛」與「交易」，政府網站在內容上，或許也應該尋找網路黏性的基礎在哪兒。(photo by pixabay)

■ 陳敦源 (政治大學教授)

根據國發會的個人家戶數位機會的調查報告顯示，政府網頁在民眾生活的重要性正不斷下降中。問卷問民眾過去一年曾經透過電子化政府查詢政策與報告事項，103年是46.2%，104年是37.3%，105年是33.8%，持續下降中；另外一個指標是線上申辦事情，這三年的比例都是32%，沒有增減；最後，105年開始問的關於下載政府資料使用，大約是13.9%。

不知道是政府官網

政府網站下降中的重要性，應該有著甚麼樣的政策意義？下面5點思考：

首先，衝官網點閱的政策目標是甚麼？從政府的角度，我們可

以問：「人們為何不上政府網頁？」要回答這問題之前，我們必需先了解政策目標的問題：「政府網站比起電玩、追星、購物與色情網站，應該要佔民眾上網時間的多少比例？」我相信有一定比例不小的人，是認為「沒有必要關心」；沒需要就不用去「網路衙門」。

另外，政府網路功能多樣化？這種逐年差距，可能與網路使用工具的發展有關，手機逐漸取代許多傳統只能在桌機才連得上的網頁功能，並且將許多政府的功能變成APP在網上下載，更重要的是，政府只負責資料的蒐集與開放，後端的應用交給非政府組織開發（比方說，台北等公車），這樣的網路政策操作模式，一般民眾不會認為自己在上政府官網。

第三，政策宣導的先天劣勢？民眾選擇新聞媒體、政論網紅、甚至個人FB的資訊，而不會去看政府的官網，是網路還是行銷的問題？我認為是政府「政策行銷」的先天限制，政府宣示政策立場之後，官僚體系幫忙找理由說服民眾，這種單向

第四，尋找特定議題熱點？

追星網站的重點是「八卦」，新聞網站的賣點是「及時」，購物網站的重點是「逛」與「交易」，色情網站的黏著力是「需要」，政府網站在內容上，或許也應該尋找網路黏性的基礎在哪兒，如颱風來了中央氣象局的網站點閱率一定破表，在生活層面只有政府有的權威資訊，是最重要的，就怕官網經營者不知道自己的「熱點」是甚麼。

尋找網路黏著力

第五，公私網站的不同？政府公關與政策行銷未必需要官網的協助，但是，政府官網的存在往往是「萬一需要，可以找到」的低度需求，因此，即便點閱的人數比例持續下降，只要一個人在一年中，因為查詢了政府網頁而解決了急迫的問題，就有存在的意義，由於政府官網並沒有網路人氣等於組織「獲利」的市場考量，人們評論官網人氣時也要謹慎。

擔心政府官網應用的逐年下降？或許應該先研究下降的原因，並且釐清官網政策功能與目標之後，再討論「改進」措施才不致自認為有病，又急病亂投醫呀！

醒小說

■ 溫小平 (作家)

同事去日本旅行回來，送了她一包小魚乾，她收也不是，退也不是，只好帶回家，擱在料理台上，打算送給幫她打掃的阿姨。

夜裡，她竟然夢到了一屋子掛滿小魚乾，嚇醒後，一身冷汗，滿鼻子似乎都是小魚乾的味道，讓她窒息。

她從小在漁村長大，風裡不時飄散著魚腥味，還以為風都是這樣的味道。那時，爸爸經常半夜就出海捕魚，大清早回來，趕著把魚送去市場。她起床時，只要看到爸爸的表情，就知道他當天的漁獲好不好？是否賣了好價錢？

媽媽卻是一貫的愁眉深鎖，張羅著一家的吃食，她看到的幾乎都是媽媽在廚房裡的背影。晚餐端上桌的，冬天裡是枸杞燉鰻魚，夏天則是赤 薑絲湯，甚至有回還是爸爸特意為阿公留的黃魚，要給阿公補身體。她每次吵著要嚐一口，即使阿公答應了，媽媽就是不准，說，「阿公需要營養。」

難道她就不需要營養了？老師就說過她，「你在發育中，多吃

小魚乾的滋味

點營養，你比其他同學都瘦小。」她只能低著頭謝謝老師關心。

媽媽不時對著她哀嘆，「你要是個男生就好了，就可以替你爸爸分擔。」她明白，媽媽重男輕女，如果她是個男生，想要吃多少魚，都可以吃得到。尤其是爸爸大病一場，出海捕魚的時間短少許多後，媽媽的態度更加明顯。

那時候，她的飯盒裡總有幾條鹹鹹的小魚乾，是爸爸魚網裡賣不多錢的小魚，用鹽醃後曬乾了，媽媽說，「小魚有鈣，吃了

營養。」但她每次打開飯盒，總是先把小魚乾挑掉，就像挑掉媽媽貼在她身上卑賤的印記。

國中畢業後，她就跟著美髮院的大姊姊遠離家鄉到城裡闖蕩，她從洗頭小妹做起，考上夜間部，漸漸有了技藝，也有了知名度，攢了錢，買了小房，看似獨立自主，卻始終飄忽忽地，好像無根的浮萍。直到這包小魚乾闖入她的生活。

前幾天，她接到家鄉爸爸的電話，說是媽媽病了，病得不輕，希望她回去看看。她離鄉後，只



▲ 她再次離開家鄉，頭一回覺得家鄉的風真好聞，有著小魚乾的香味，她，深深的、用力的吸了一大口。(photo by billy1125 via flickr used under CC license)

在阿公過世那次回去過，似乎想要逃避媽媽，以及那段被媽媽否定的歲月。

她決定返鄉，不為媽媽，是為爸爸，當她離家時，悄悄塞了一本存摺和印章給她的爸爸。

明知媽媽躺在床上，她不想進屋，站在門口跟爸爸說話，抬頭卻見屋簷下一排魚乾，問爸爸，「你，還出海嗎？」

「那是鄰居送的，我這身體，哪能出海了？」

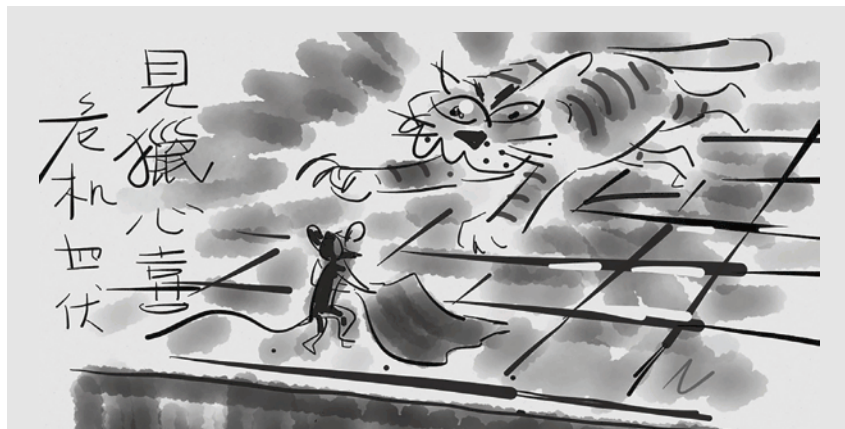
她幽幽說著，「我是沒機會吃到你捕的大魚了，媽媽只給阿公吃，我只有小魚乾，永遠只有小魚乾。媽媽... 根本不在乎我。」她說著激動起來，那股怨氣還積在身體裡，隨著歲月發酵。

爸爸望著天，嘆口氣，「原來你是為了這個離家。可你有沒有想過，你媽... 連小魚乾都捨不得吃，她把所有的都省給我們。」

這時，心中突然湧起一陣澎湃，她揉揉眼，忍不住淚水奪出眼眶，她決定走進屋裡，跟媽媽和好。

她留下了當初爸爸給她的存摺，那筆錢她從來沒有動用過，還加進了好幾倍的錢，「給媽媽加點營養吧！」她跟爸爸說。

她再次離開家鄉，頭一回覺得家鄉的風真好聞，有著小魚乾的香味，她，深深的、用力的吸了一大口。



浮世繪 圖 | 王正明

機會來時，危險也來，人們要注意不能被高興沖昏了頭，在看見獵物時，歡喜常掩蓋了忽略了埋伏在後面的危險。留神，這是危險的，機會當前

我見我思稿約

歡迎來稿增光篇幅，**只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬**。來稿請寄：editor@anntw.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。 ---



每日甘泉

12月1日



破碎自我的反省

本文摘錄自《靜謐之處》(方冊書室出版)

「來吧，讓我們歸向耶和華，祂撕裂我們，也必醫治，祂打傷我們，也必纏裹。」(聖經何西阿書6章1節)

布萊恩和美拉妮都是基督徒，相親相愛。然而，在19年的婚姻之後，他們一度享有的親密感漸漸地被侵蝕。美拉妮說：「我們倆在餐桌上的距離，因著孩子的增添變得愈來愈遠，我幾乎認命以為，我們永遠不會再有我們兩人都渴望的親密關係了。」

他們決定參加教會的夫妻恩愛營。當他們第二天聽完信息，美拉妮一邊為布萊恩計算他所有需要改變的地方，美拉妮說：「一邊上帝卻一層一層地剝開我的內心。讓我看見自己的苦毒、剛硬與悖逆，最

糟的是我的自以為義，以及我內心玷污這一切的傲慢。」

她開始流淚，接著哭泣。她承認自己的罪，無法控制地啜泣，就好比膿毒從一個被割開的傷口排出來。

為什麼有人會選擇這樣的自我反省？想一想，為什麼一個人要進醫院做微創手術呢？是因為他們喜歡疼痛嗎？當然不是，是因為他們知

道，這是唯一讓他們脫離疾病，並且得到醫治和恢復的途徑。

我們選擇破碎自我的道路，因為至終會帶來祝福。你是否需要從你心中切除屬靈的毒素 - 那些受感染的態度或想法？讓上帝在你心靈中做工，可能會很痛，但我相信，祂會使你恢復心靈健康，並成為蒙福的人。

醫治拖延症 小動作養成好習慣

迷你習慣是每天強迫自己去做的正面小動作，因為「小到不會失敗」，所以有以小搏大的超強作用。

■ 史蒂芬·蓋斯

你有沒有覺得毫無進展？你以前有沒有試著想要讓自己變得更好，卻失敗了？這種事有沒有一再發生在你身上，甚至你把計畫擱在一邊，好久沒有去嘗試？

我想大家都有這種經驗，但是我要問你一些更有趣的問題。

問題可能出在策略

有沒有可能，你無法採取行動、堅持計畫，問題是不出在你身上，而是你的策略出了問題，而這種策略卻又是大部分世人所使用和背書的呢？如果有關人類行為、意志力和大腦的科學研究指出，計畫要能堅持下去，其實有其他更好的方法，而這個方法卻很少有人去實行或推廣？

如果你改換成這種新的策略，就會完全改觀，不管你的心情怎樣，你都知道自己可以採取行動、達到目標、養成好習慣，並且改變你的人生，那麼會怎樣？

那只有迷你習慣辦得到！我知道，這聽起來很誇張，但剛才你讀到的情形就是我的迷你自傳，這是二〇一二年年底，開始發生在我身上的真實事件和啟示，在這之前的十年間，我為了想要改變，一直在尋找不同的方式和在過程當中掙扎，但結果都令人洩氣。

不過，我後來嘗試的方式有突破性的結果，是我以前從未經驗的，所以我拚命地想知道到底為什麼這種奇怪的策略會這麼有效，而且我（到現在還是）對事情配合地恰到好處感到驚訝，所以這本書才會問世。

從迷你習慣開始

若事情沒有進展，我們很容易直接怪罪自己，但不容易想到要把帳算在策略的身上。然後，就會一而再、再而三地試著讓舊策略成功。但是，重點就在這裡，如果特定的策略用了好幾次，卻都失敗了，你就應該試試別的策略。若這個策略



▲ 每天喝一杯水屬於二十一天的可養成的習慣，但其他比較困難的習慣，像是每天做一百下仰臥起坐，可能就需要幾百天，或更長的時間才能養成。（photo by Youtube 截圖）

才會去做。那下伏地挺身讓我發現到這個新的策略，進而帶來這些絕佳的好處。這個小動作徹底改變我人生，你準備好要聽這個故事了嗎？

建立習慣不只 21 天

建立新習慣要花多久的時間？時間的長短要看情況，若有人跟你講其他確切的時間，那是在重複他們聽過的說法（而且是錯的）。答案不是二十一天或三十天。

建立習慣要二十一天，這個迷思大概是美國整形醫師麥斯威爾·瑪爾茲（Dr. Maxwell Maltz）所起的頭，據說馬爾茲醫生發現截肢的人要花二十一天來習慣殘廢的身體，所以他主張，適應任何的生活變化要花二十一天。

醫生，真的是這樣嗎？我認為，克服截肢的事實和試著多喝水，這兩種經驗是不一樣的。我還認為，這兩種經驗和每天要做一百五十下伏地挺身是完全截然不同。

關於習慣養成所需時間的研究，最常被引用的資料是二〇〇九年出版的《歐洲社會心理學期刊》（European Journal of Social Psychology）。每位受試者選擇「在相同的情景下，像是吃完早餐後，在為期十二週的時間，選擇一項每天要做的吃、喝或行為活動。」研究發現什麼結果？從行為變成習慣平均要六十六天。

攻頂之前不能停

不過，歷時的範圍很廣，從十八天到二百五十四天都有，表示每個人養成自動自發的習慣所需的時間差別很大，所以有些情形是要花很長的時間才能建立習慣。二十一天和三十天的挑戰計畫很常見，但是很多習慣若想要靠這種方式建立，其實成功的機率很低。

每天喝一杯水屬於二十一天的可養成的習慣，但其他比較困難的習慣，像是每天做一百下仰臥起坐，

可能就需要幾百天，或更長的時間才能養成。

這可是個壞消息啊，好消息是，習慣不是隨隨便便，可以建立或戒除的。如果你連續六十天、仰臥起坐做了一百下，就算還沒有變成完全自動的行為，到了第六十一天，要你再做可是比第一天來的容易多了。

建立習慣就像把腳踏車騎上陡峭的上坡，坡度慢慢減緩，到達高點，然後就是下坡路段。剛開始時，你的雙腿要使出全部的力氣，之後會漸漸變得輕鬆，但在到達山頂前，

你一定要繼續踩踏板，不然你就會往後溜回去，前功盡棄了。

現在，你有讓你覺得舒適的地帶，把你這個舒適地帶想像成一個圓圈，在這個圓圈裡你會覺得最舒服，但你有一些想要達成的目標卻落在這個圓圈的外頭。

抗拒跳出舒適圈

在這個界線的外面，你可能會看到自己身材健美、體重減輕；你可能想像到自己出書了，或看了一些你想看的書；自己的負面思緒減少，比較快樂；變得比較常在家裡煮飯；以及其他任何你想改善的項目。

這些事情在舒適圈之外，需要忍受一些痛苦才能達成（因為它們不屬於基底神經節目前的例行公事）。人們想改變時，常常就是一股腦的跳出去，試著用「不擇手段，只求成功」的策略。這就好像是順利衝出你的舒適圈，奮力地讓自己待在圓圈外面。但當你潛意識的大腦說，這是好玩啦，但變化這麼大，讓我真得很不自在，當你的動機和意志力無法支援你待在舒適圈外時，你會被拉回到原來的圈內。

漸漸擴張舒適圈

相反地，迷你習慣就像是走到你圈圈的外側邊緣，一次跨出界限一

步，你會處於比較不那麼舒適的地方，但是不至於讓你太難過，因為你知道退後一步會讓你重返舒適圈。

也許頭幾次，你會自己退回舒適圈（因為只有達到你的最低要求）。但當你繼續跨出圓圈外，你的前意識會慢慢習慣，你的圓圈就會擴大（我們在講的是用這種方式養成習慣）。和先前衝出舒適圈的方法不同，這種擴張方法是真的可以永久地改變你的界線。

每天做自然輕而易舉

因為在你跨出第一步之後，我希望你有探索圓圈外世界的衝動，就算你沒有那股衝動，最後你也會變得自然而然，去踏出第一步，建立起的新行為。若要在另一種領域採取更深入的步驟和尋求個人成長，這種方式可以提供最好的基礎。

就伏地挺身的案例來說，一般的迷你習慣是一天做一下。這種小步驟所產生的效果遠遠超出你所想，因為做一下伏地挺身的念頭不只是會對你更自然，整體而言，你也會更習慣做伏地挺身，並且每天都做。這麼一來，要增加次數也輕而易舉。沒錯，而且這還不過是迷你習慣系統裡最壞的情形而已（如果你從來沒有多做幾下的話）。

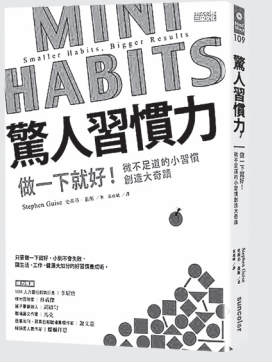
《驚人習慣力》簡介

只要做一下就好，小到不會失敗，讓生活、工作、健康大加分的好習慣養成術。

美國自我成長暢銷書作家史蒂芬·蓋斯指出，許多人常常高估自己的能力，企圖完成大改變，這樣不僅浪費時間、達不到成果，反而有損自信心。

他認為，培養好習慣的最好方法，不是靠意志力和動機，而是從「微不足道」的地方開始，設定非常簡單的目標，才能持續培養好習慣。

出版社 / 三采



· 書訊快報 ·

醒報編輯部 / 輯

《當責，從停止抱怨開始》

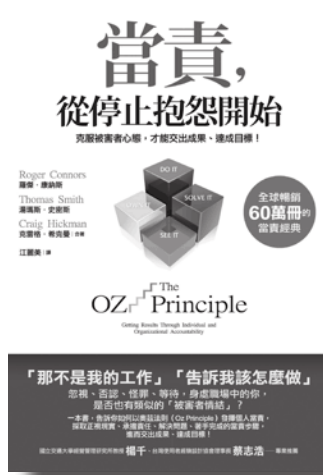
作者：羅傑·康納斯

出版社：經濟新潮社

當責，是公司文化的核心要素，只要組織裡的每個人都能採取當責步驟、在水平線上運作，就可以達成目標、美夢成真。如同《綠野仙蹤》裡的桃樂絲和她的同伴一樣，在沿著黃磚道前往翡翠城的旅途中，克服重重難關，最後交出成果、達成目標，每個人也因此發現自己的確擁有胸懷大志、築夢踏實的能力！

當責，從停止抱怨

開始——克服受害者心態、脫離受害者循環，進而走上當責步驟，才能掌握自己的命運以及所屬組織的未來。



《華爾街操盤手給年輕人的 15 堂理財課》

作者：闕又上

出版社：遠流

為什麼年收入 1500 萬的醫生，執業多年，至今仍需要每日清晨五點就起床，辛苦打拼？即使是聰明如醫生，也可能投資一口氣虧掉 2500 萬。

聰明人沒有理財投資腦袋，縱使年收入千萬也惋然。許多聰明優秀或世界名校的人才和個案會投資失敗，

不是因為數學或聰明出了問題，而是被錯誤的認知所誤導…



《受傷的孩子和壞掉的大人》

作者：陳志恆

出版社：圓神

作者從多年的經驗，發現孩子的困頓與痛苦並非偶然，多半與身旁的人脫不了關係。而究竟什麼最讓孩子感到痛苦？考不好？睡不飽？被禁足？都不是一這些學齡世代孩子最大的困擾，竟來自和他們每天互動最密切的大人的關係！

孩子是世界最美好的總和，帶著傷的我們，怎麼做才能和孩子一起獲得幸福？給孩子力量，也需要刻意練習！作者希望這本書能幫助許多受了傷的孩

子，以及那些與孩子互動最緊密的大人一父母師長、親戚長輩…讓大人練習陪伴、和孩子建立起穩定的情感連結：關懷、尊重、支持與肯定，這將使孩子逐漸看到自己的價值，知道自己值得被重視與被愛，並且被允許活出屬於自己的姿態。



《無神論的再思：我們盼望的緣由》

作者：黃小石

出版社：宇宙光

若上帝是全能的創造者，又如《聖經》所說：「耶和華用能力創造大地，用智慧建立世界，用聰明鋪張穹蒼。」我們就知道宇宙是奇妙的設計，是這位造物主榮耀的彰顯。換句話說，我們的宇宙是有意義，不是偶然的產物。

然而，沒有任何的現象、理論、感受，是需要無神論來解釋的。無神論除了說「沒有神」之外，還有什

麼用呢？無神論是一種信念，導致虛無主義的思維，道德的混淆，生命意義的喪失，人為什麼要接受它呢？如果罪有什麼力量，也許就是誤導人離棄真理吧？



報馬仔

新北好茶飄香 坪林健行兼品茶

【新北訊】新北市農業局與坪林區公所結合新北市各個茶產區，舉辦「新北好茶」展售會，展售各式特色茶種。

「新北好茶」12月開始連續2個周末將在坪林茶業博物館旁展售，還有旅遊健行、免費品茶、DIY體驗等活動，邀請民眾到茶鄉、尋茶香。

DIY體驗包括揉茶，揉茶目的是幫茶葉「整形」，讓包種茶外觀呈

「條索狀」，過程中也會因擠壓，使得茶菁汁液流出附著於表面，沖泡時，滋味更容易散發。

活動結合「5茶區6大尋茶路線」，除了品嚐最新鮮的新北好茶，也可親身體驗「做茶人」的辛勞，新北冬茶展售會12月2、3、9、10日於坪林茶業博物館旁舉行，詳情可到農業局網站查詢或網路搜尋「新北好茶」及臉書搜尋新北好茶。

當部落的家人 日月潭原鄉體驗

【南投訊】日月潭風管理處首度推出部落體驗假期，以「當部落的家人」為主軸，走入潭南、雙龍、地利及伊達邵部落，體驗原鄉之美。

日月潭風管理處轄區有邵族、布農族部落，日月潭部落體驗假期希望進入部落的朋友，透過體驗為部落盡心力，讓旅程是雙向的交流，並向國內、外朋友推介部落在地的文化、生活、飲食、娛樂。

日管處今年舉辦3梯

次部落體驗假期，先後到潭南國小整理圖書室、協助地利遊客中心搭建瞭望台，以及伊達邵創作室，讓旅客與傳統結合、藝術家激發創意，傳承部落文化。

日管處將以「永續生態、部落文化、行動回饋」為體驗假期3大目標，將觀光休閒遊憩方式導向生態旅遊與環境志工的性質；遊客藉此體驗部落傳統生活，學習與自然和諧共生的智慧。

太平山迎新年曙光 送手繪書籤

【宜蘭訊】為鼓勵遊客到太平山迎接2018年第一道曙光，期許來年一路太平順利，太平山國家森林遊樂區將於明年元旦當天進行相關管制及優惠活動，提前於凌晨3時開園之外，凡當天憑發票購票人數，每人即送1張太平山限量手繪書籤；當日於鳩之澤溫泉打卡分享的遊客，可享大眾池優惠每人150元。

宜蘭羅東林區管理處指出，位於2000公尺高的太平山向來都是觀賞日出

的絕佳地點，在群山環抱之下，有時還會出現層層疊疊的雲海，登臨其間宛若置身仙境；尤其在日出與雲海一起出現時，更是美不勝收。

中央氣象局預測，2018年元旦太平山日出時間在6點30分至6點50分間，建議遊客可在太平山莊觀景台、翠峰景觀道路14k觀景台及望洋山步道觀景台等地點觀看日出。若天氣狀況良好，望洋山觀日出，還可以看到蘭陽平原及太平洋上的龜山島。

■ 余柏青 / 輯

北中南楓紅飄飄 美不勝收
較少人潮 5個賞楓秘境報你知

包括文化大學後山美軍宿舍群區、三峽滿月圓森林遊樂區、石門水庫、福壽山農場、關子嶺紅葉公園等，都是比較少人知道的賞楓秘密境地。



全
台

時間：106年12月1日起
地點：全台

每年11月、12月到隔年的1月，正值賞楓好時節，但台灣多處知名賞楓地點，如南投奧萬大、溪頭遊樂園區、陽明山、阿里山…都是人潮滿滿，且容易堵車，往往壞了賞楓的興致。

現在特別介紹5個比較少人知道的秘密境地，它們一樣飄飄紅楓，美不勝收。

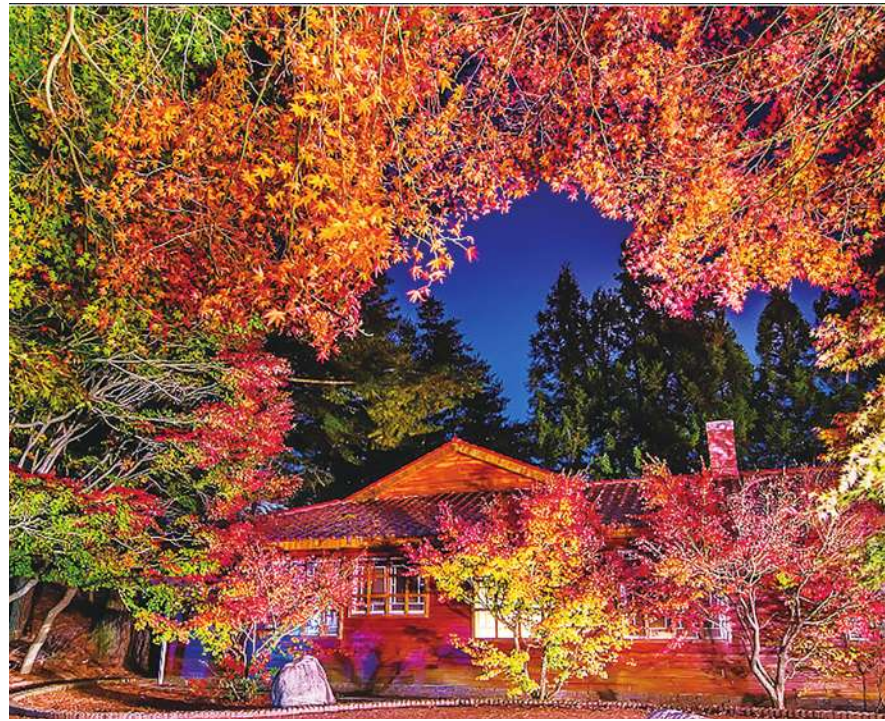
文化大學後山美軍宿舍群區

位在陽明山後山的美軍宿舍，一到秋天楓葉飄飄的樣子，讓人好想多按好幾下快門。目前這裡

也已改建成咖啡廳，維持美軍眷村的外觀，裡面卻能感受到溫暖的氛圍。地點：台北市士林區長春街4巷481號。

三峽滿月圓森林遊樂區

座落在三峽山區的滿月圓森林遊樂區，擁有極美的大自然景觀及多樣的生物，非常適合全家大小到這裡踏青。尤其每年秋季到春季的時後，都有楓葉轉紅、落葉的美麗景色可欣賞，也可以到園區內的滿月圓瀑布、處女瀑布走走。地點：新北市三峽區174



之1號。

石門水庫

位在桃園縣龍潭的石門水庫，有一條賞楓步道，多達3000棵楓樹，算是台灣較低海拔的賞楓勝地。最佳賞楓地點就在槭林公園及楓林步道兩處，路旁都是紅楓葉讓人有如踏訪京都的錯覺，超級浪漫。地點：桃園縣復興鄉佳安村佳安路2號。

福壽山農場

台中深深深山裡的福壽山農場，真的讓人彷彿走進畫中，除

了楓葉外，園區還有許多美麗的景緻，波斯菊花海、粉嫩櫻花等，一年四季想感受大自然的力量必要來這裡瞧瞧。地點：台中市和平區梨山里福壽路29號。

關子嶺紅葉公園

位於白河區關子嶺枕頭山上，順著步道而上，滿山通紅的景緻也有紅葉隧道此盛名。趁著週末，可以帶上家人來這裡走走，一大片的楓葉掉落感受歐洲國家的秋冬風情。地點：台南市白河區關仔嶺溫泉區紅葉公園。

桃園石門活魚節開跑
吃喝玩樂兼賞景

北
部

時間：106年12月1日~12月17日
地點：桃園 石門水庫

「2017石門活魚節」即日起開跑，桃園市政府與20多家石門在地活魚餐廳及商家合作，推出「遊石門水庫抽黃金魚」、「創新活魚料理票選」、「吃大魚送小魚」3大優惠，民眾有機會獲得純金打造的《黃金魚》、千元活魚料理抵用券、限量魚造型紀念品等好禮。

「石門活魚節」優惠從12月1日起至12月17日為止，活動期

間至活魚餐廳消費就能獲贈飲料或小菜，另有優惠價體驗大壩遊艇碼頭遊湖等好康，民眾若到特約店家品嚐活魚料理或搭乘遊艇消費滿千元，還可獲得限量活魚造型頭巾帽，數量有限送完為止。

12月10日前，只要上活動官網票選創新活魚料理，就有機會獲得千元活魚料理抵用券，另民眾只要到石門水庫周邊設有「紅色」立牌的店家和「綠色」立牌



的景點，掃描QRCode、上傳個人資料及與立牌的合照，就有機會獲得1兩純金打造的「黃金魚」。

據悉，交通部觀光局和鄭與桃市府合作，交通部觀光局和市府合作推動「石門水庫及大漢溪流域跨域亮點計畫」，未來石門水

庫將設有溪洲轉運中心和龍潭佳安文創街2個出口，活化原經濟部水利署北區水資源局宿舍群之餘增加觀光收入，來石門觀光的同時可享受活魚、文創、運動、生態等不同主題。

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？」

聖經亙古的呼喚，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