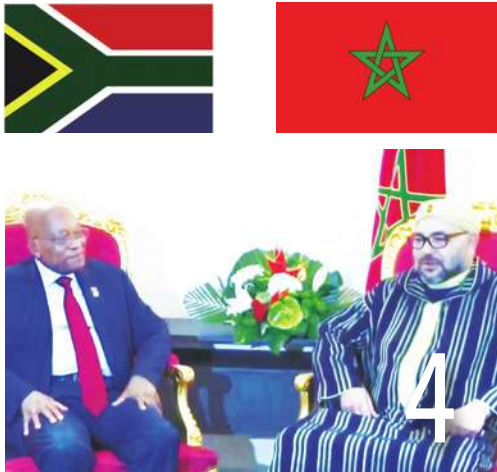




北空污橘色警戒 專家：恐爆紅害
中國南部 PM2.5 細懸浮微粒，以每小時最高濃度 80~90 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 漂浮到我國，台灣北部空氣品質首當其衝。



擱置主權爭議 南非摩洛哥重建交
南非、摩洛哥放下對西撒哈拉的主權爭議恢復邦交，或可供我國參考，如何在有主權爭議的情況下突破外交困境。



重返榮耀 即將崛起的 76 人
上季狀元郎西蒙斯，再加上大帝恩比德及富爾茲，76 人戰力更加完整，相信在幾年後，衝擊總冠軍也不無可能。



吃炸物甜食紓壓 當心惡性循環
吃最容易得到飽足感與滿足感，但不少人容易變成過量，事後又後悔甚至因罪惡感產生更多壓力。



今天天氣

北部	15°-18°	多雲短暫雨
中部	16°-24°	晴時多雲
南部	17°-25°	多雲時晴
東部	16°-22°	多雲短暫雨

促轉只清藍？ 專家：算到日治期

專家建議，「轉型正義」時期擴大至日治時期，將原住民、慰安婦納入審查範圍，才能夠真正照顧每一位台灣人的權益。



【本報記者譚有勝台北報導】攸關民主轉型的《促轉條例》將於 5 日再闢關。國民黨立委王育敏、吳志揚於記者會上批評，草案所設定的時期從 1945 年算起，是對國民黨的清算。律師王瀚興受訪時也坦言，《促轉條例》多集中在國民黨上，而蔣中正評價兩極，在在顯示我國民眾對「轉型正義」並無共識。他建議，擴大「轉型正義」的時期，從 1896 年（日治時期）算起，將原住民、慰安婦納入審查範圍，才能夠真正照顧每一位台灣人的權益。

藍批「綠色」恐怖

民進黨執政後，力推轉型正義，繼不當黨產條例通過後，因各黨團對《促進轉型正義條例》草案無共識，而立法延宕多時。立法院近日再度重啟協商，預計 5 日闢關立法院。該草案條文明定，將於行政院設置「促進轉型正義委員會」，推動 5 大方向。第一，開放政治檔案；第二，清除威權象徵、保存不義遺址；第三，平復司法不公、還原歷史真相，並促進社會和

解；第四，處理不當黨產；第五，其他轉型正義等事項。
國民黨立法委員王育敏表示，該項草案所設定的時期是從民國 1945 年到民國 1992 年，而沒有將日治時期慰安婦、原住民等議題納入促轉條例，恐只成為專門清算國民黨的惡法。
同黨立委吳志揚也批評，所謂的「促進轉型正義委員會」享有極大的權力，不僅擁有證據保全及處罰的權力，可禁止政黨進行財產移轉，還可任意調用人員，甚至調動憲警進行調查，無須經檢察官同意，便可持檔案進入民宅搜索，明顯侵害人權，恐讓「警總復辟，再現『綠色』恐怖的隱憂。」
針對「清除威權遺址」吳志揚也批評，只要促轉會認為是威權象徵，包括中正紀念堂、中正大學都必須改名。但是總統府、台大醫院這些屬於日治時期的「威權遺址」是否也要加以清除，以示正義？若民進黨只將威權象徵限縮於戒嚴時期，其轉型正義的政策恐難以服眾。
律師王瀚興受訪時坦言，「法

律用詞需要有明確的定義才能進行審查。」他認為，「轉型正義」最關鍵的問題在於不但是字詞沒有明確的定義，而條例內容也有模糊的概念，容易造成意識形態的控訴，諸如轉型正義、威權統治、統治者及附隨組織等，已然違背法律明確性原則。

專家：擴大歷史時期

他也強調，雖然民進黨強調「轉型正義」是全民共識，但蔣中正至今評價兩極，有人對於他在戒嚴時期極權專制大加讚揚，但也有國軍對他大加讚揚，在在顯示我國民眾對「轉型正義」的內容並沒有達成共識。
他建議，「轉型正義」固然是促進社會和解、團結的趨勢，民進黨若有意促成社會和解，應該考慮將「轉型正義」的審查時期擴大，從 1896 年（日治時期）算起，而不是從 1945（國民黨來台以後）才開始審查，將慰安婦、原住民等群體納入「轉型正義」範圍才能夠真正照顧每一位台灣人的權益。

例休被 K 滿頭包 賴：願坦然面對

例休施行 1 年來，中小企業不斷反應問題，有 19% 的勞工受到影響，其中 60% 勞工還得兼職賺錢，這些問題有待賴清德解決。

【本報記者鄭羿菲台北報導】「一例一休修法讓長期高人氣的賴院長一接手就被罵翻，會難過嗎？」電台主持人周玉蔻 4 日在專訪中問道。行政院長賴清德開懷坦言，這是首長工作的一部分，若將修法講清楚就沒問題，而民進黨團也將對爭議大的「輪班間隔縮短為 8 小時」，做更精準的修正，「4 日出委員會後，還會有 1 個月的各黨團協商期。」顯然賴揆打定主意要在 4 日就將修正案送出委員會。

輪班間隔嚴謹修正

「民進黨團會特別針對輪班間隔 11 小時在例外情況經勞資協商調降為 8 小時的部分，做一些文字上更精準的修正，看起來更完整、民眾也能夠更放心。」賴清德 4 日接受《蔻蔻早餐》專訪時如此表示。至於做何修正，無論主持人周玉蔻怎麼問，賴清德都三緘其口，謹慎地不為立法院黨團表態。

不過，民進黨團總召柯建銘於 12 月 1 日民進黨團會議時建議，為了化解民眾疑慮，輪班間隔放寬到 8 小時，應要有目的事業主管機關（各部會）及中央主管機關就特殊行業、特殊情況與核准的把關機制明確入法，黨團將提出修正動議。

賴：不後悔接院長

賴清德說，例休再修法的精神是先保障勞工權益，再來講雙方所需的彈性，對週休二日的精神完全沒有改變，「基本上如果講清楚就沒有問題了。」周玉蔻問，通過初審後的 1 個月還有討論法案修正的空間嗎？賴清德認為，「今天（4 日）出委員會後，會有 1 個月的協商期，各黨團都能討論。」此番說詞，隱約透露出民進黨打算 4 日就將法案送出委員會。
「例休如果在前任政府完成修法了，現在就不需要你們來背黑鍋挨罵，院長是否後悔接手處理

嗎？」周玉蔻犀利提問。賴清德則笑說，「接院長的位置本就是要做事，沒有後悔也沒有怪前政府，前行政院長林全做得很好，」但例休施行 1 年來，中小企業透過不同管道向立委、政府反應問題，有 19% 的勞工受到影響，其中的 60% 勞工還得兼職賺錢，這樣的問題他得解決。

照服員應獲尊敬

周玉蔻問道，「學生對於『功德說』很不滿，甚至將行政院附近的站牌貼貼紙改為『功德院』，你贊成將他們移送法辦？」賴清德不以為意地說，「我沒有特別要將這些年輕人們如何，這是用 KUSO 的方式表達意見，我覺得還 OK，」而功德說的意思不是要照服員領少錢做功德，而是照服員就像醫師濟世救人一樣，這個行業是在做功德，社會應給予正面支持、尊敬。

（相關新聞見 2 版）



▲ 一例一休修正草案慘遭專家學者意見海 K，行政院長賴清德（左）坦言，「這是院長工作的一部分，若將修法講清楚就沒問題。」右為電台主持人周玉蔻。（photo by 鄭羿菲 / 台灣醒報）

資方要求彈性 林淑芬：勞資應平衡

立委林淑芬痛批，勞基法已經允許雙周、4周、8周變形工時，早就排除七休一了，怎麼會沒有給服務業彈性呢？

【本報記者楊萐台北報導】「已經允許變形工時，怎會沒有給服務業彈性呢？」4日立法院社福衛環和經濟委員會再次聯席審查《勞基法修正草案》，因會議中數度爆發推擠衝突，遲遲無法進行。

啥服務業早有彈性

混亂中輪到民進黨立委林淑芬上台，痛批資方把景氣好壞的風險轉嫁給勞工承

擔，根本是以彈性之名剝削勞工。

上周勞基法公聽會時，資方代表以「穿衣服」比喻法律應針對不同行業鬆綁彈性，林淑芬發言時再痛批，「一套西裝當然不可能適合所有人，但勞基法保障的是最低標準，不只保護勞工健康，也保護雇主，讓勞工充分休息後再回來上班」，她認為勞工權利是平等的，「如果是基本的健康人權，有哪

類勞工比較高，哪類比較低嗎？」

「大家都說勞基法是從工廠法演變而來，不能一體適用所有行業，但早就有給予很多彈性了！」林淑芬激動地說，1996年勞基法為了服務業量身訂製許多彈性，允許雙周、4周、8周變形工時，早就排除七休一了！怎麼會沒有給服務業彈性呢？」林淑芬數度痛批，資方現在一直說要給彈性，其實是把景氣好壞的風險轉嫁到勞工身上，「根本是以彈性之名來剝削勞工。」

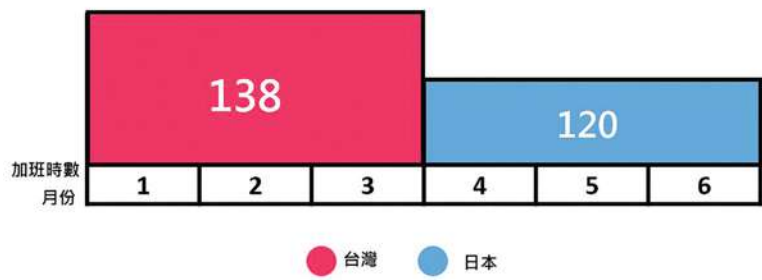
而草案鬆綁後勞團擔憂連續加班會加劇過勞，勞動部長林美珠回應，「有勞方團體向勞動部反映有加班的需求」，但草案強調，是在「總量不變」的情況下，才能提高單月加班工時。「到底哪些行業反映加班時數不

夠？」國民黨立委蔣萬安發言時痛批，勞動部口口聲聲說「有勞團」反映，「到現在卻講不出是哪些行業有這個需求。」

連續加班無配套

而在「放寬加班工時至每月54小時，但3個月週期內不得超過138小時」部分，蔣萬安接著說，就算加班總時數不變，「1到3月為一周期，4到6月是另一周期，但若2到4月加班時數總量超過，勞動部怎麼把關？」他指出，日本的做法是單月加班45小時，同樣有3個月的週期管制120小時以內，但多加了「每2個月不得超過81小時的規定，杜絕任何連續加班的可能」，「但草案可能讓勞工連續4個月都加班54小時，勞動部有配套嗎？」

為防止勞工可能發生連續4個月加班54小時，林淑芬也提出修正動議，規定每月加班工時不得超過54小時，但「連續3個月」不得超過138小時，另外，若要延長勞工的工作時間，應報當地主管機關核備，獲得中國國民黨立委陳宜民、李彥秀、民進黨立委吳玉琴、黃秀芳連署。



▲鬆綁加班工時上限部分，台灣為3個月總時數不得超過138小時，日本則是3個月總時數不得超過120小時。（製圖：楊萐／台灣醒報）



▲台、日皆有3個月為周期的總量管制，但日本多了「每2個月不得超過81小時」規定，目前台灣的草案沒有此配套，可能讓勞工連續加班4小時。（製圖：楊萐／台灣醒報）

立委選區重劃分 中選會：再研議

【本報記者林晏如台北報導】立委選區變更案訂於107年5月送立法院，但至今對採單一選區制或複數選區制仍無定案，中選會新上任主委陳英鈐4日在立法院報告說，106年7月舉行的公聽會意見分歧，107年1至3月將會再舉行公聽會，期能盡速定案。

依《選罷法》規定，中選會每10年需檢討一次立委選區變更，自上次96年變更以來，中選會應於106年重新

檢討。

日前中選會以2種立委席次計算法為主召開公聽會討論，分別為第7屆立委選舉採行的單一選區制（每個選區只有一個議席，並以多數制決定勝負），和第4屆採行的複數選區制（在一個選區中選出2名[含]以上複數議席的選舉制度）。

公聽會7月已於北中南各舉辦1場，引起激辯，陳英鈐表示，針對立委選區變更，學者看法偏向單一選區制，

因為席次變動數較少。若採單一選區制，則高雄市、屏東縣恐各減一席次，而台南市、新竹縣會各增一席。

如採複數選區制，除台南市、新竹縣外，台中市會多一席名額，但高雄市的席次可能會被南投縣、嘉義縣取代。

然而，公聽會中也有人認為選區劃分沒有法律規範基礎、違憲、或是不符合票票等值原則。

陳英鈐則回應說，中選會

預計12月19日先討論各縣市名額分配原則，且依法律規定，要以11月底的人口統計為計算基準，107年1至3月再由各縣市選委會開公聽會，5月31日將送立法院審查。

對此，民進黨立委賴瑞隆希望中選會扮演積極角色，在即將舉行的公聽會中，廣納各界意見，重新思考，期能在107年5月31日提出具體、符合票等值精神的選區劃分方案。

促轉條例拖一年？賴：民進黨揩黑鍋

【本報記者鄭羿菲台北報導】針對促轉條例拖了1年，民進黨遲未處理，行政院長賴清德4日接受電台節目專訪時解釋，促轉條例是民進黨的長期主張，但遭遇在野黨強力反對，「這1年來黨團採取溝通再溝通的態度，才背了『沒有處理』的黑鍋，民進黨團總召柯建銘希望在5日院會表決，沒意外這禮拜就會順利通過。」

《蔻蔻早餐》主持人周玉蔻提問，「《促進轉型正義

條例》民進黨自從上台後拖了1年的時間現在才處理，民眾都認為民進黨根本沒誠意，不知道12日人權日前，會否有新進展？」賴清德接受專訪時表示，「促轉條例是民進黨長期的在野主張，本就應該做，但重大法案修法本就不容易，需要溝通。」賴清德解釋說，因為在野黨非常反對促轉條例，在議事能夠順利進行的考量下，就他的了解民進黨團這1年來的立場是溝通再溝通，因

此也背了「沒有處理促轉條例」的黑鍋，經過這1年的溝通後，各黨團已有共識針對個別條文有不同意見就院會表決，「柯建銘也希望在5日表決，若在野黨願意配合表決，這禮拜會很順利地處理。」

周玉蔻說，促轉條例是針對台灣的威權時代做處理，其中身為蔣家第4代的國民黨立委蔣萬安對於開放蔣家的史料檔案持開放態度，賴院長如何看待？賴清德認

為，這是社會進步的脈絡，已故前總統蔣經國比蔣介石開放，而前行政院長蔣孝嚴任立委時，問政也比蔣經國更貼近社會脈絡，「蔣萬安又比蔣孝嚴的態度更開放，這對社會來說是好事。」

「蔣萬安此舉會不會是為了選票呢？」周玉蔻追問。賴清德搖頭說，不必刻意將蔣萬安開放的態度解釋成是為了選舉，他寧可認為是蔣個人在社會的大環境中，願意接受社會意見。



▲輪到民進黨立委林淑芬(右)發言時，原本佔據質詢台的藍委們「讓位」給她暢所欲言。(photo by 中央社)

勞修法續審爆衝突 藍綠吵發言時間



▲立法院社會福利及衛生環境委員會、經濟委員會4日繼續聯席審查修正草案。藍綠立委在主席台僵持不下。(中央社)

【本報記者楊萐台北報導】立法院社福衛環和經濟委員會4日再次聯席審查《勞基法修正草案》，為防止重演23日國民黨立委蔣萬安「冗長發言」，會議一開始，藍綠黨團就為了發言時間吵不停，甚至數度爆發推擠，而在在野黨杯葛之下，會議數度宣布休息，截至中午，仍停留在逐條審查階段。

盼理性詢答

上月23日聯席審查時，藍委提議「不得限制立委發言、討論時間」因民進黨「意外」表決失利，提案通過，讓蔣萬安成功祭出長達2小時的冗長發言，成功拖延議事，4日續審勞基法，為讓會議順利進行，民進黨團發布甲級動員，一早約7時就有綠委抵達會議室，民進黨總召柯建銘會前受訪時說，希望朝野冷靜面對，不要只有杯葛。

會議一開始，民進黨立委邱志偉率先提案「發言時間應有限制，每名委員發言4分鐘，必要時延長2分鐘」，認為委員不應以冗長發言剝奪其他委員的發言權，但藍委認為，上次會議時蔣萬安的發言尚未結束，因此本次會議應讓他繼續發言，遭林靜儀以「應以本次登記發言順序為主」駁回。雙方為了發言時間僵持不下，

藍委不滿憤而衝上主席台搶占麥克風，綠委也不甘示弱上前捍衛主席台，包括藍委張麗善、綠委何欣純等在混亂中互相拉扯，爆發激烈推擠衝突。之後林靜儀約9點16分宣布休息協商10分鐘，但台下仍繼續爭吵不停，民進黨立委蘇震清更指著蔣萬安痛罵，「難道要讓你們講4年喔！」

通過發言6分鐘

休息過後約9點半林靜儀宣布重新開會，並表決邱志偉的提案，最後提案以17人贊成、8人反對通過，發言限制6分鐘，但首先發言的國民黨立委許淑華仍認為程序有問題，「這麼重要的法案修法，每位委員只限6分鐘發言，這樣怎麼可能討論？」發言後仍站在質詢台，綠委則只好站上備詢台發言，雙方一來一往叫罵，持續僵持。

休息時間時，時代力量立委徐永明也順勢站上備詢台發言，直到會議開始仍不願下台，並跳針說「為何蔣萬安可講2小時，其他委員最多只能講6分鐘？」、「難道其他委員比較小嗎？」他持續佔據備詢台，約至11時10分時才被蘇震清、莊瑞雄等人架離。截至上午，會議時而進行，時而停擺，中途更數度推擠衝突停，目前還停留在逐條審查階段。

▼4日入夜後東北季風南下，夾雜著來自中國的PM2.5，以每小時最高濃度80~90μg/m3漂向台灣。(photo by Youtube 截圖)



北部空污橘色警戒 專家：恐爆紅害

【本報記者譚有勝台北報導】入夜霾害恐襲台！環保署4日表示，入夜後東北季風將南下，夾雜著來自中國大陸的PM2.5，以每小時最高濃度80~90μg/m3漂向台灣，北部地區將首當其衝。監資處長張順欽指出，「此波東北季風將在今、明2天將空污等級提高到橘色警戒，並持續到5日下午，空氣品質才能恢復正常。」中興大學環境工程學系教授莊秉潔撰文指出，東北季風有可能發生「高壓迴流」，低氣流將提高平地PM2.5的濃度，導致全台空氣污染惡化，進而爆發「紅害」。

4日入夜東北季風南下，中國南部PM2.5細懸浮微粒，以每小時最高濃度80~90μg/m3漂浮到我國，台灣北部空氣品質首當其衝。

根據中央氣象局氣象預報，4日入夜東北季風南下，中國南部PM2.5細懸浮微粒，以每小時最高濃度80~90μg/m3漂浮到我國，首當其衝影響台灣北部空氣品質，環保署監資處長張順欽表示，「預計未來1-2天空氣中的PM2.5有可能偏橘色警戒等級。但仍有變數，環保署會繼續把關監測。」張順欽強調，環保署已經通知各地方政府空氣品質預報結果，

密切注意空氣品質的變化情形，如果達到空氣品質AQI橘色等級以上，將啟動相關應變作為及宣導防護工作，另外也將協調經濟部、台電依備載情形執行降載工作、水利署督導河川局執行揚塵應變措施、農委會則勸導農民勿燃燒稻草等，避免空氣品質惡化。針對這波冷空氣帶來的空污會持續到什麼時候？張順欽回應，倘若氣象穩定，將持續至12月

5日上午，下午起空氣品質逐漸恢復正常。不過他也提醒，空氣品質受氣象條件影響大，仍有許多不確定因素，惟民眾需適時注意環保署的發佈空氣品質預警資訊，以做好防範措施。莊秉潔則引用歐洲中期天氣預報中心預測數據撰文表示，6日會發生「高壓迴流」天氣型態，恐使空污升級成紅害的危險指數。所謂「高壓迴流」，是風向轉為東風，從花蓮往台中方向漂移，通過通過中央山脈後形成下沉氣流，若下沉氣流越低，PM2.5便會隨之沉澱，使濃度提高到「紅害」的危險指數。

點亮商圈 柯P頒獎創意優良商家

【本報記者黃俊翔台北報導】不落人後，各種動漫人物現身Cosplay大賽，如Q版林默娘與孫悟空等在西門町商圈較勁，北投商圈也推出浴衣設計大賽。為促進在地發展與吸引外國客觀光，台北市政府長年推動商圈營造友善環境，鼓勵商圈以創意結合特色推出活動。台北市長柯文哲4日出席亮點商圈表揚典禮，他笑說，「最深刻的是西門町，因為是年輕人的集散地，更應該注意對觀光客的旅遊服務。」專家學者選出7處亮點精進商圈產業，包括結合世大運特色，創造運動風設計概念，美容商業公會「國際造型藝術節」，展開1500人參與的髮型秀；天母商圈則搭上萬聖節的熱潮，吸引超過20萬人前往討糖；文昌家具街首度舉辦辦公椅競速賽，讓家具呈現不同面貌；北投商圈透過浴衣設計競賽，塑造溫泉之鄉的觀光文化形象；西門町則是上演成各種動漫人物角色扮演，展現西門町的年輕與熱情。除了以創意推出友善服務，商圈提供的服務也不盡相同，如英日韓外語翻譯，免費WIFI、自行車友善、素食友善等超過15項

服務，也為了吸引更多外國旅客來商圈遊玩，以店家較集中的區域沿著捷運繪製地圖，並供多國語言版本，提升台北商圈的友善形象，北市府預估已經招募超過400家以上的友善店家。因應聖誕節的到來，台北市特色商圈及12家百貨皆已有濃厚的聖誕氣息，如五分埔的冰雪走秀等，並推出拍照上傳打卡就有機會獲得超夯的市府歡樂版胡桃熊，12月初柯P市長也會到商圈集章找熊，與民眾一起同樂，詳情可見「台北市商業處-猴猴七淘 in Taipei」臉書粉絲專頁。



▲台北市長柯文哲表揚優良商圈，他說自己4月起已經逐步走訪各大商圈，對每個商圈都很熟。(photo by 黃俊翔/台灣醒報)

◀為了吸引更多外國旅客來商圈遊玩，以店家較集中的區域沿著捷運繪製出地圖，並供多國語言版本。(photo by 黃俊翔/台灣醒報)

交通短波

到站不得逗留逾10分鐘 台鐵新制元旦上路

【本報記者林晏如台北報導】旅客走出火車站要多久？當心滯留超過10分鐘，需多繳15元票價！台鐵運務處營業科長王文謙4日表示，民眾可能因買區間車票搭乘自強號，為免被「抓包」而等下一班區間車才出站，為此，台鐵局107年元旦將實施全新「交通部台灣鐵路管理局旅客相關權利義務整合納管」。王文謙表示，新訂到站10分鐘內要出站，主因為民眾可能購買區間車票搭乘自強號，為避免被月台閘門攔下，會等區間車到站後才出站；或使用電子票證，搭區間車超過70公里時，若遲不出站而遇到自強號列車進站時，怕此時出站會被收取自強號票價，形成超收車票問題。台鐵旅客運送契約中，第33條新訂持用車票、乘車券的旅客，應於抵達目的地10分鐘內出站，中途下車者，最晚應於下車車站的最近一班列車發車後10分鐘內出站，否則將被收取復興號起碼里程票價；使用月台票或換取月台證進出月台，每次最長停留時間1小時，前兩項逾時都可加收15元。另外，現行台鐵退票機系統，只有颱風警報期間有退票零手續費，其他狀況欲免手續費退票，需由副站長判定。目前台鐵在旅客運送契約中，新增旅客乘車進站前，發現營運中斷或原要搭乘列車，已誤點逾30分鐘，導致無法換車搭乘時，可免手續費退票。



▲台鐵旅客運送契約新制將於107年元旦上路，新增旅客不得逗留車站超過10分鐘等規定。(photo by Rsa via wikipedia used under CC license)

交通部辦公民咖啡館 尋解機車安全議題

【本報記者林晏如台北報導】機車族「肉包鐵」相當不安全，交通部為提高機車族安全，針對機車騎乘訓練、駕照考領等議題於12月9日辦理公民咖啡館，邀集各領域相關人士探討機車族安全議題，盼結論可作為未來施政重要參考。國內有高達1,300萬餘輛機車持有數量，相當於每個家庭都有1.5輛機車，作為短程通勤工具，機車因成本較低且使用方便，廣為國人接受。但因保護性較汽車不足，事故發生時，往往更加嚴重。本場公民咖啡館將於106年12月9日星期六13時至17時於伊日講堂舉辦，除了邀集相關汽車產業製造商、產險公司、交通專業人員與協會、非營利組織、中央政府代表、地方政府代表、教育機構代表參與，也歡迎關心本議題的公民網路報名參加。無法現場參與的人，可至TKB交通知識庫設立的「公民咖啡館線上討論專區」，提供與蒐集各方建議，讓公眾參與不受限。



▲交通部針對機車族安全議題，將於12月9日舉辦公民咖啡館，盼廣納各界意見作為施政重要參考依據。(photo by Jim Epler via wikipedia used under CC license)

擱置主權爭議 南非摩洛哥重新建交

南非、摩洛哥放下對西撒哈拉的主權爭議恢復邦交，或可供我國參考，如何在有主權爭議的情況下突破外交困境。

【本報記者陳睿仁綜合報導】南非總統祖瑪3日表示，南非與摩洛哥將重新建交。南非在2004年承認摩洛哥佔領的西撒哈拉地區為獨立國家，引起摩洛哥不滿並宣布與南非斷交。兩國這次放下對西撒哈拉的主權爭議恢復邦交，或可供我國參考，如何在有主權爭議的情況下突破外交困境。

南非、摩洛哥破冰

西撒哈拉原為西班牙殖民地。西班牙在1975年退出西撒哈拉，卻未確實安排接班者造成權力真空，鄰國摩洛哥、茅利塔尼亞和西撒哈拉當地的撒拉威阿拉伯民主共和國分別搶奪西撒哈拉的統治權。目前摩洛哥佔有西撒哈拉3分之2的領土，撒拉威國佔有剩下3分之1的領土，但國際社會對西撒哈拉屬於摩洛哥或撒拉威國並沒有共識。

根據南非《news24》報導，祖瑪與摩洛哥國王穆罕默德6世在上月的歐盟和非盟聯合高峰會破冰，穆罕默德6世表示，摩洛哥將重新派遣大使到南非，並願意與南非恢復邦交關係。祖瑪表示，雖然兩國對西撒哈拉的主權歸屬有不同見解，兩國仍應保持互動。

然而，祖瑪所領導的非洲民族議會黨向來主張民族自決，過去更因摩洛哥佔領西撒哈拉而拒絕與摩洛哥往來，祖瑪重新建交的決定勢必與黨意有違。根



據《路透社》報導，祖瑪在受訪時強調，先召回大使的是摩洛哥，「問題從來都不在我們（南非）。」非洲民族議會黨隨後也發聲明表示，支持西撒哈拉不代表要排擠摩洛哥，但黨對西撒哈拉自治的支持不會改變。

值得台、中關係借鏡

摩洛哥在南非承認西撒哈拉獨立時宣布與南非斷交，類似我國過去秉持漢賊不兩立的一中政策，要求所有國家必須放棄與中國的邦交才能與我國建交。然而無論是摩洛哥或我國近年的對外政策都開始轉彎，不再追求單一承認。

以1989年格瑞那達與我國建交為例，格瑞那達是在與我國建交後，中國才宣布與格瑞那達斷

交，換言之，在與我國建交到與中國斷交的數小時之間，格瑞那達曾同時與兩國擁有邦交關係。我國並未要求格瑞那達必須先與中國斷交才能與我國建交，可見我國並不排斥與中國的友邦建交，然從中國旋即斷交的決定可知中國拒絕其友邦與我國建交。

摩洛哥在今年加入有西撒哈拉為會員國的非洲聯盟，這次更願意與承認西撒哈拉主權的南非建交，代表摩洛哥雖然仍堅持擁有西撒哈拉的主權，但也願意暫時放下這項爭議，換取他國的承認和合作。

雖然摩洛哥對主權爭議讓步，不代表中國會對主權爭議讓步，我國仍應設法爭取更多國際舞台和他國支持，才能有效突破外交困境。

再爆性醜聞 樂壇傳奇李汶停職



▲美國著名指揮家李汶因為多年前的數起性侵害案而遭到停職、調查。(photo by wikimedia)

【本報駐美記者劉屏府報導】全球聞名的紐約大都會歌劇院3日宣布，著名指揮家、擔任音樂總監長達40年的詹姆斯·李汶因為涉及數起多年前的性侵害案而停職，早已排定的多項重大演出也全部取消。

紐時蒐集罪證

李汶涉及性侵一事，雖已見諸《紐約郵報》但敘述並不明確。事實上，多年來，音樂界一直有傳聞指李汶涉及性侵，也曾經有人向李汶服務的單位檢舉，但李汶從來都矢口否認，而服務單位調查後，也說相信李汶清白。

但《紐約時報》經過多日來的調查，3日明確指出李汶的罪證，羅列出3位受害人的姓名、服務機構、李汶性侵經過等，並且訪問了相關人士，讓李汶及大都會歌劇院毫無退路。儘管李汶並未公開認罪，但已聲聲掃地，只能停止演出；歌劇院已委請律師調查詳情。

收穫名與利

大都會歌劇院位在紐約的林肯中心，創立已逾137年，在美國乃至全世界都享有盛名。李汶現年74歲，是樂壇傳奇人物，幼年即顯露鋼琴等才華，28歲首次在大都會歌劇院演出，幾個月後就躋身大都會歌劇院主要指揮之

林。1976年，他成為音樂總監，40年來的演出超過2,500場，直到去年4月才因為罹患帕金森氏症而卸任，但仍負責一些重要演出。根據公開的報稅資料，他前年的年薪是美金180萬元，約合新台幣5,400萬元。

李汶曾入圍艾美獎37次，獲獎10次；他也多次獲得其他文藝榮譽，包括被視為最高榮譽的「國家藝術勳章」(National Medal of Arts)。他的相關作品不計其數，包括許多影視作品，行銷全世界。

為前途不敢告發

《紐約時報》指出，性侵事件發生在1960年代末期，受害的3人當時都是10、20來歲的青少年，師從李汶。李汶對他們的性侵之一是對他們口交，然後要他們對他口交。他們當時害怕至極，不知該怎麼辦，而且即使當場嚇哭，李汶並不罷手。李汶當時已是明日之星，學生們不敢得罪他，擔心「如果告狀，前途可能就完了」，只能任由李汶宰割。

雖然已經過了將近半世紀，受害人在樂壇大有成就，依然為當年的不幸遭遇感到痛苦、羞辱，在接受《紐約時報》訪問時不禁潸然淚下。



宏國大選傳舞弊 反對黨：再投一遍

【本報記者邱慕天綜合報導】拒絕當輸家！宏都拉斯26日大選至今已一個星期，但僵局仍在持續，兩位主要候選人都聲稱當選，國家對立局勢升高。總統葉南德茲1日起宣布宣布緊急狀態和宵禁，當局逮捕數百人。反對黨候選人納斯拉亞表示，總統葉南德茲指使作票、當選無效；並且不接受選委會的重新計票，要求在「國際」選委會的監督下，舉行全國重新投票。

我邦交國宏都拉斯在上月26日舉行總統和議會選舉。葉南德茲原本民調領先，卻在開票過程一路落後納斯拉亞，隨後計票系統「順利當機」36小時，系統恢復後，葉南德茲的得票數重回領先。葉南德茲所屬的「反獨裁聯盟」憤怒地上街抗議，葉南德茲當局則宣布1日起全國進入緊急狀態，實施10天宵禁。

根據《金融時報》報導，宵禁期間有2人遇害、數百人被捕，包括1名2日凌晨上街時遭到軍方射殺的19歲少女。宏都拉斯國家自治大學的社會學者索薩向《衛報》指出，「這已經不是舞弊，而是葉南德茲政權對總統當選人納斯拉亞的『政變』。」我國外交部發言人李憲章則向

《中央社》記者透露，「目前我旅居當地國人及館團員眷均安。」

《金融時報》回顧，在開票過程

中納斯拉亞原本穩定領先葉南德茲5%，但系統在當機重新上線之後，葉南德茲取回了領先優勢，並且在94%的已開選票裡，



▲反對黨候選人納斯拉亞表示，總統葉南德茲（圖）指使作票、當選無效；並且要求在「國際」選委會的監督下，舉行全國重新投票。(photo by wikimedia)

得票率以42.92%贏過納斯拉亞的41.42%，倒領先了1.5%。憤怒的納斯拉亞表示「這是場不公平的選舉」，自行公布當選。葉南德茲則籲請國民「尊重民主機制」。

根據《美聯社》，最高選舉法庭已指認計票有誤的1031個投票箱，將展開重新驗票，相當於6%票櫃。但「反獨裁聯盟」認為舞弊的範圍超過這6%票櫃，納斯拉亞也在推特上昭告「不再接受最高選舉法庭對結果的仲裁」。他向《美聯社》表示「重新大選」才能解決危機，然而「必須是在國際選舉委員會的監督之下進行」。

位於中美洲的宏都拉斯有850萬人口，經濟貧困，其前任總統賽拉亞曾在2009年嘗試發動修憲公投，遭到軍方發動政變，最終黯然下台；隨後他組成「反獨裁聯盟」，並徵召原為足球評論員與綜藝節目主持人的納斯拉亞參選，挑戰現在總統葉南德茲。

儘管葉南德茲在位期間擴展威權的小動作連連，但賽拉亞的紀錄也不甚光彩。根據《經濟學人》過去得到的錄音，選委會許多開票人員都有接受執政當局的「作票特訓」。



圖文選粹

圖文 / 中央社

川普擬認耶路撒冷 為以色列首都



◀耶路撒冷最終地位一直是棘手問題，猶太人、基督徒及穆斯林皆視耶路撒冷為聖地，透過戰爭聲索主權。追溯十字軍東征及羅馬帝國時期，可

▽大眾耳熟能詳的世界經典歌劇《卡門》明年將在台展開巡演。
(photo by 創世歌劇團提供)



《卡門》明年巡演 聲樂家「台味」十足

【本報記者楊莒台北報導】世界經典歌劇《卡門》明年將在台展開巡演！創世劇團迎接10周年，挑戰歌劇史中製作艱難且演出人員龐大的《卡門》，不過因《卡門》為大眾耳熟能詳，讓創世劇團團長鄭靜君笑說，「不必再費工夫介紹，超幸運。」特別的是，劇中演唱者幾乎都是台灣人，還請到女高音翁若珮、男高音王典領銜擔任主角，讓台灣歌劇迷看到不同風味的卡門。

「《卡門》絕對是歌劇史中最艱難的劇目之一，除了樂團、合唱演出陣容龐大，最關

世界經典歌劇《卡門》明年將在台巡演，團隊堅持邀請國內頂級聲樂家擔綱主角，包括女高音翁若珮、男高音王典。

鍵的在於劇中角色，演唱分量與篇幅都遠超過其他歌劇，且表演者需要具備全面性的演出能力，才能支撐各自鮮明的角色塑造，以及愛恨分明的劇情轉折。」鄭靜君14日表示，對於聲樂家來說，《卡門》是又愛又怕的作品，「也因為製作與表演皆有難度，使得《卡門》在台灣的演出並不常見。」許多民眾在欣賞歌劇時，往往坐2個小時就為了等某一首

精彩名曲，「比方說歌劇《魔笛》中的夜后，或是《杜蘭朵公主》的公主徹夜未眠等，」但卡門從序曲開始到結束，民眾幾乎熟悉每首曲目，也因為《卡門》真的太紅，即使是平時沒有接觸表演藝術的民眾，都可能對劇中的曲子耳熟能詳，「這次推廣時不必再下功夫向大家解釋卡門是誰，是最幸運的地方。」鄭靜君笑說。「因為是在國內巡演，所以

我們也堅持邀請國內頂級聲樂家來擔綱主角。」鄭靜君興奮地介紹這次主角陣容，包括次女高音翁若珮飾演卡門、男高音王典飾演唐·荷塞。鄭靜君表示，翁若珮詮釋的卡門既性感又富含深刻感情；男高音王典更展現高端的音樂與戲劇平衡，就算幾度接近情感崩潰邊緣，卻仍然能維持細膩精準的高超演繹。

創世歌劇團「卡門」2018年1月6日、7日在台中國家歌劇院；1月13日、14日在台北國家戲劇院演出。

兩廳院迎新送舊 嚴俊傑奏史坦威新琴

【本報記者洪進安台北報導】國家音樂廳舞台上，30世代鋼琴家嚴俊傑4日使用史坦威新琴，率領5位少年鋼琴新星彈奏《大黃蜂的飛行》，6台鋼琴展現出既甜美又雄壯的音色，令在場觀眾陶醉不已。

兩廳院4日把陪伴音樂廳30年的貝森朵夫鋼琴移至音樂大廳，同時邀請嚴俊傑擔任兩廳院30週年選琴大使，迎接史坦威新琴。今年8月，嚴俊傑親赴德國漢堡史坦威原廠挑選新琴，花了6個小時，挑選音色有特色的琴。他表示，挑琴時考量在獨奏時可甜美、可雄壯，演奏協奏曲時足以和大樂團相抗衡。

嚴俊傑當時親赴德國漢堡史坦威原廠挑選新琴，在各具特色的6台新琴當中，為音樂廳挑選出最適合的一台新琴。嚴俊傑4日演出，6台演奏琴同在一個舞台上合鳴，重現了當初在德國選琴的景況，因為史坦威原廠準備了6台琴讓嚴俊傑挑選。

藝術總監李惠美表示，兩廳院8年沒購新鋼琴，所以特別邀請嚴俊傑挑選新琴，希望引領年輕世代在兩廳院繼續創造屬於自己的舞台。另外，貝森朵夫鋼琴雖然走出舞台，但4日與樂團搭配演出時，仍舊精采詮釋各式曲風，為音樂排練貢獻。



▲ 陪伴音樂廳30年的貝森朵夫鋼琴移至音樂大廳，在舞台上演出時，或與樂團搭配，精彩詮釋各式曲風，但它走出舞台後還是能為排練貢獻。(photo by 洪進安／台灣醒報)

阿妹新輯卡司大 周董、Selina 助陣

天后阿妹將於12日發行新專輯《偷故事的人》，唱片公司4日透露，天王周杰倫為阿妹譜寫專屬的情歌「連名帶姓」。

【本報記者譚有勝台北報導】「出道16年終於如願出演偶像MV，即使導演開出超長的拍攝時數，我也都OK。」身為阿妹鐵粉的Selina接演阿妹新專輯MV女主角時，開心地說。天后阿妹將於12日發行新專輯《偷故事的人》，該專輯製作卡司強大，除了金曲新科歌后艾怡良打造首波同名主打歌，唱片公司4日更透露，天王周杰倫也為阿妹譜寫專屬的情歌「連名帶姓」。

《偷故事的人》MV由《17歲的天空》、《騷人》電影導演陳映蓉操刀。為表現跨年的場景，製作團隊更請來200名臨時演員，在台北仁愛路封街拍攝6小時。MV女主角特別找來Selina任家萱，男主角則是男神演員路斯明。劇情以女主感情歷程為主軸，描述過去愛人在她身上造成的傷害，在現任男友身上再度重現，凸顯出女性尋找感情無所依附的孤獨感。



▲ 擔心Selina(右)拍戶外夜戲會冷，阿妹(左)更特別準備禦寒的披肩送給她做為謝禮，兩人又是親親又是抱抱，情同姊妹揪甘心。(photo by 環球國際唱片提供)

「能搶先聽到熱騰騰的專輯，太爽了！」身為阿妹鐵粉的Selina異常興奮地說，一口答應MV拍攝的邀約。她表示，出道16年能夠如願為偶像演出MV，即使超長的拍攝時數也甘之如飴。阿妹則開心感謝Selina精湛演出，並指

出，「通常我們演出同行的MV都是拍2、3小時就結束，但Selina卻整整拍了2天。」阿妹也假裝不愉快地吐槽，因為Selina演得太好，導演還把她的戲份減掉，「差點連唱歌對嘴都不用拍了。」雖然如此，阿妹擔心Selina拍戶

外夜戲會冷，特別準備禦寒的披肩送給她做為謝禮，兩人又是親親又是抱抱，情同姊妹揪甘心。

天后aMEI新專輯《偷故事的人》將於12月12日發行，從超過千首的曲子中精選收錄10首新歌。

李玖哲發片秀肌肉 NONO 驚喜現身

【本報記者黃俊翔台北報導】還記得金曲歌王「小胖子」李玖哲嗎？而且他還苦練身材，一甩當年的臃腫模樣。睽違7年，他將推出全新作品，先以兩首新歌《Stay》、《Will You Remember》讓粉絲回味他的好歌聲，在發片記者會中不只分享7年來的心路歷程，也談到瘦身的辛酸回憶，前輩NONO也出席力挺，一起做伏地挺身，場面逗趣。

2010年發行《好玖》專輯後，李玖哲逐漸淡出歌壇，消失一大段時間，韓裔美籍的李玖哲說這幾年都在美國、韓國活動，這次強勢回歸準備很久，活動請到在李玖哲剛出道時對他照顧有加的藝人NONO，並遞上他最愛吃的肉包，讓李玖哲很感動，「NO哥是少數我在台灣的好友，剛到台灣發展時沒什麼朋友，只有他肯理我。」李玖哲也說3年前也在NONO婚禮上擔任婚禮歌手，顯示出他們的好交情。

談到瘦身的辛苦，以前麻吉大哥黃立成總是叫李玖哲要瘦一點，但NO哥一直帶他去偷吃東西，現在對飲食控管都很注意，只是偶爾還是會放縱一下。主辦單位特地送上她最愛的洋



▲ 藝人NONO(右)對李玖哲很照顧，此次現身站台，讓李玖哲驚喜又感動。(photo by 黃俊翔／台灣醒報)

芋片大禮包，犒賞他的努力，李玖哲直呼過癮，還想與現場的大家一同分享。

這次回歸，釋出全新英文單曲《Stay》，不但親自譜曲，還以全新名字Neil Keyz回歸歌壇，他把消失7年的時光全濃縮在一首歌裡，即便選擇用英文歌唱，還是能傳遞最純粹的音樂感受。MV上線沒多久，就突破百萬人次點閱。另一首新歌《Will You Remember》，改用熟悉中文唱出關於車禍意外的人生課題，令人不禁期待接下來的作品將會用何種面貌與大家見面。

重返榮耀 即將崛起的 76 人

上季狀元郎西蒙斯，再加上大帝恩比德，以及今年選中的狀元富爾茲，76 人戰力更加完整，相信在幾年後，衝擊總冠軍也不無可能。

【本報記者黃俊翔分析報導】戰神艾佛森在費城 76 人與活塞的比賽中重返球場觀戰，球迷激動情緒高漲，已經沉寂已久的 76 人多年未能進入季後賽隨著上季狀元郎西蒙斯的驚人表現，本賽季已經得到 3 次大三元，再加上大帝恩比德健康回歸下，以及今年選中的狀元富爾茲，這幾位潛力股會是 76 人的救世主嗎？

76 人新秀表現佳

傷癒復出的狀元郎西蒙斯打得風生水起，場均繳出 18.5 分 9.6 籃板 7.9 助攻的數據，更 3 度完成大三元，是最佳新人的熱門人選。而復出的中鋒恩比德展現禁區兩端的恐怖實力。不但有失傳已久的低位步伐，射程更能遠達三分球，在籃下的進攻效率十足；在與湖人的比賽中繳出 46 分 15 籃板 7 助攻 7 火鍋的驚人數據，打出本季代表作。恩比德賽後說，「我只是保持積極態度，專注於每場比賽中，我等

不及想演出 1 場秀，而我也做到了。」

不得不提的是 76 人的先發側翼科溫頓，原本只是被釘上「防守工兵」的綠葉球員，本季外線命中率大幅提升，開季下來，表現超乎預期，三分線外的表現更是以每場出手 7.2 次的情况下，以 49.2% 的命中率場均投進 3.6 顆，利用自身的外圍威脅間接替球隊清出進攻空間，即使處於年輕球隊在防守和進攻各有不穩定之處，但是他在球隊進攻體系中

扮演極為重要的角色。

恩比德的真性情

恩比德喜愛在社交平台上發表言論，因而有「推特王」的稱號，不只網上愛放話，在賽前的口水戰也少不了，在出戰活塞時與德拉蒙兩大聯盟頂級中鋒的正面對決中，恩比德竟脫口說出，「沒有不尊重德拉蒙的意思，但他不會投籃，所以我必須防守更全面。」德拉蒙賽前也回嗆，「跟一個不能打背靠背比賽的人沒什麼好講的，我打了 6 年也就缺席 4 到 5 場比賽，所以等到恩比德什麼時候可以不用檢查身體打完一整季，他才夠格跟我說話。」

比賽一結束，兩人竟在場中熱情擁抱，彷彿沒對彼此喧聲過，亦敵亦友的真性情讓人愛不釋手。恩比德打球激情，在聯盟已不像過去充滿碰撞與垃圾話滿天飛的現今，讓恩比德這種球員特別引人注目，在回答退役球星巴特勒有關「誰是籃球界最好的大個子球員？」的問題時，他有自信地說道，「你們現在就在這兒看著他」，霸氣回應已使他默默成為 76 人的領袖。

76 人願意與中鋒恩比德達成協議，提前頂薪續約價值 5 年



▲76 人前鋒科溫頓本季打出生涯年，投射能力增加，稱職扮演隊中副手的角色。（photo by espn）

1.48 億美元的天價合約，不是沒有原因，同時也是一場豪賭，通常只有建隊基石或重要成員球隊提前砸錢留下，恩比德的頂薪反映在他數據上，場均 25.4 分鐘 20.2 分 7.8 籃板 2.5 火鍋，換算成 36 分鐘，能有 25 分 10 籃板的頂級表現，雖然在上場時間受限下，未必上場時間能那麼長，且效率也會有所下滑，但他絕對夠格角逐聯盟第一中鋒的寶座。

76 人本季戰績位居東區第 5，已經是近年最佳，但在球隊的未

來發展，不禁擔憂中鋒恩比德是否會再次陷入他冗長的傷病史中。

球隊希望都寄託在一個出場場次還沒有缺席場次多的球員身上，確實風險很大，好在西蒙斯的驚奇表現，也為球隊立下另一個基石。若他令人詬病的投射能改善，必能使進攻更加如魚得水，加上今季狀元富爾茲傷癒復出後，76 人戰力更加完整，進入季後賽只是一個開端，相信在幾年後，衝擊總冠軍也不無可能。



▲中鋒恩比德與狀元郎西蒙斯（左）是 76 人重要的建隊基石，有望幫助 76 人重返睽違已久的季後賽。（photo by espn）

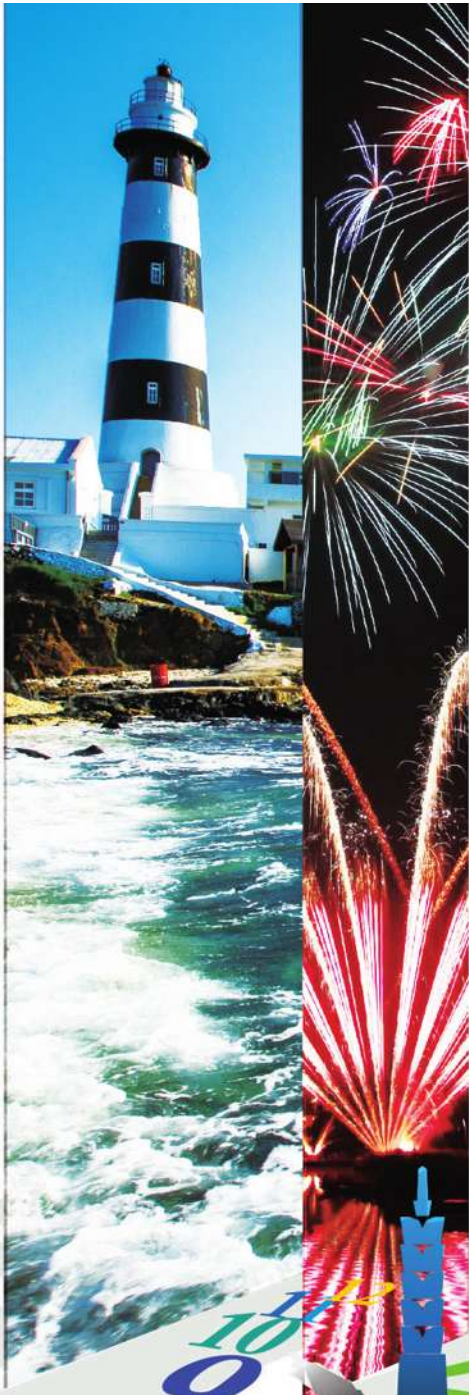
臺灣觀光年曆

Time for Celebration

TAIWAN TOURISM EVENTS

2 0 1 8 海 灣 旅 遊 年

Taiwan
THE HEART OF ASIA



處處有活動 天天有感動





吃炸物甜食紓壓 當心惡性循環

【本報記者方玟璇台北報導】壓力大時吃鹽酥雞、香雞排紓壓，有時再搭配珍奶或蛋糕，雖然暫時得到愉悅或滿足，但長期下來對身心都會造成負擔。醫師提醒，壓力大或焦慮時，「吃」成了最快速有效的紓壓方式，但不少人容易變成過量，事後又後悔甚至因罪惡感產生更多壓力，結果又以吃來宣洩，反而陷入惡性循環。

董氏基金會營養中心營養師尤宣文指出，當心裡有壓力或焦慮時，大腦中的血清素就會下降，身體的反應機制就是想要吃

最容易得到飽足感與滿足感，但不少人容易變成過量，事後又後悔甚至因罪惡感產生更多壓力。

高油高糖的食物，但下次若用同樣方式紓壓，則需越吃越多，心理才能得到緩解或愉悅。他建議，平時應該多吃全穀類、蔬果和堅果等食物，有助維持情緒穩定。

炸雞和甜食都屬於高熱量飲食，以一塊香雞排來說，熱量高達 997 卡，鈉含量超過 1500 毫克，已超過成人每日建議攝取量 2400 毫克的一半。而一杯 700c.

c. 的全糖珍珠奶茶熱量 653 卡，等於喝下 12 顆方糖，半糖珍奶熱量也有 550 卡。一塊雞排加一杯珍奶，攝取熱量就超過 1500 卡。

長庚醫院精神科主治醫生張家銘表示，吃最容易得到飽足感與滿足感，但體重、膽固醇、血糖會跟著上升，若已有憂鬱或躁鬱傾向，很容易出現厭食或暴食等症狀，厭食情形常發生在年輕

女孩身上，但暴食則不分男女，20 歲至 50 歲的成年人都可能發生。他提醒，不限正餐，若平均一周 2 次以上比平常更大量進食，就要小心是否為暴食症。

振興醫院身心科主任毛衛中則提醒，不只在壓力大時容易攝取高油高糖食品影響健康，很多人在壓力解除如下班後，覺得放鬆而想大吃來犒賞自己，這時也很容易過量造成身體負擔，呼籲民眾卸除壓力後，應尋找其他方式來慶功，以免對身心造成過度負荷。

兒童肥胖影響發育 醫：戒甜食

【本報記者方玟璇台北報導】多嚴重？楊家鳳舉例，有位今年 14 歲的男同學，目前身高 155 公分、體重 90 公斤，7 歲時已診斷出第二型糖尿病，10 歲時開始服藥，14 歲開始施打胰島素。在他的病患中，10-18 歲，體重介於 100-120 公斤的有 5 位，BMI 超過 40 以上也有 3-5 位。

精緻糖的健康危害不分成年人或兒童，楊家鳳指出，要維持健康首重飲食控制，其次是早睡與睡眠充足，最後才是運動。他指出，平時我們三餐中已經含有足夠糖份，所以想要控制含糖攝取，就要戒甜食；曾經有位患者的媽媽聽其建議，不吃甜食，瘦了 20 公斤。楊家鳳認為，從家長與學校開始帶頭打造不吃甜食的環境與習慣，才能幫助兒童維持健康與正常發育。

究竟目前兒童肥胖的情形有

多嚴重？楊家鳳舉例，有位今年 14 歲的男同學，目前身高 155 公分、體重 90 公斤，7 歲時已診斷出第二型糖尿病，10 歲時開始服藥，14 歲開始施打胰島素。在他的病患中，10-18 歲，體重介於 100-120 公斤的有 5 位，BMI 超過 40 以上也有 3-5 位。

精緻糖的健康危害不分成年人或兒童，楊家鳳指出，要維持健康首重飲食控制，其次是早睡與睡眠充足，最後才是運動。他指出，平時我們三餐中已經含有足夠糖份，所以想要控制含糖攝取，就要戒甜食；曾經有位患者的媽媽聽其建議，不吃甜食，瘦了 20 公斤。楊家鳳認為，從家長與學校開始帶頭打造不吃甜食的環境與習慣，才能幫助兒童維持健康與正常發育。



▲吃了甜食令人愉悅且興奮，小孩子很難拒絕甜食的誘惑，導致兒童肥胖率逐年攀升，醫生建議，不論大人小孩都要戒除甜食，才能常保健康。(photo by 台灣醒報資料庫)

圖文選粹

圖文 / 中央社

桃園醫院 啟用達文西機械手臂



▲衛生福利部桃園醫院歡慶創院 38 週年，斥資引進「達文西機械手臂」，4 日啟用，未來將以醫治癌症病患為主。

金門女婿果汁店 推在地農產助健康



▲金門女婿丁健剛以在地農產品製作果汁，期盼透過果汁店讓鄉親認識金門優質農產品，也希望鄉親藉由果汁攝取豐富維生素，讓身心取得平衡。

食藥署長化身小廚師 DIY 年菜飄香

【本報記者林晏如台北報導】食藥署長親手做羹湯！署長吳秀梅 4 日聯手 3 位榮獲「FDA 優良廚師」金帽獎的大廚，DIY 年菜給大家吃，引得民眾爭相圍觀。春節將至，如何烹煮低卡美味的年菜料理備受關注，衛福部食藥署為推廣正確選用食品、餐飲衛生安全、食得安心的觀念與精神，舉辦「巧烹時鮮安心吃年菜」記者會，現場飄香，令人食指大動。

食藥署自 98 年起，由餐飲公（工）協會代表與專家學者共同組成評審委員團隊嚴謹審查，為肯定餐飲業界辛勤付出並落實餐飲衛生管理的優秀廚師，至今已有 190 位傑出廚師獲得「FDA 優良廚師」金帽獎的殊榮。4 日記者會中邀請獲得 106 年度「FDA 優良廚師」金帽獎廚師代表郭敏昌、林文科、陳彥志現場教民眾做菜。

「春節是家人團聚的重要節日，而聯絡感情的媒介則為年

菜。」衛福部食藥署長吳秀梅表示，料理好吃不僅僅廚藝好就夠了，還需使用新鮮食材、加上正確的衛生觀念。

吳秀梅 4 日化身小助手，在廚師們的指導下，一起烹飪 3 道美味的年菜料理。她邊料理邊提醒說，食材應使用乾淨的流動水清洗、處理生熟食也應使用不同器具，避免交叉感染，且食品需充分加熱至中心溫度 70 度以上或沸騰，避免食品中毒。而挑選食材時，也需選擇外型完整無破損、異味者為佳，若有正確食品標示更安心。

廚師現場分別示範山梅佐扇貝、紫蘇梅鮮魚和南瓜腰果醬佐鮮蔬竹筍 3 道料理，其中山梅佐扇貝以台灣山藥為主要食材，佐以鹹蛋、梅乾菜、干貝所製醬料，讓食材美味盡入山藥之中，最後撒上枸杞、蔥絲等配料裝點，一道讓人食指大動的菜餚就完成了。



▲食藥署長吳秀梅(右 3)宣導餐飲衛生安全及正確選用食品的概念，邀請金帽獎廚師示範年菜料理。(中央社)



▲食藥署長吳秀梅(左)4 日化身小助手，與大廚一同料理美味年菜，還不忘業配衛生觀，相當敬業。(photo by 林晏如 / 台灣醒報)

報馬仔

大溪落羽松大道泛紅 美不勝收

【桃園訊】素有「落羽松大道」之稱的桃園市大溪區瑞源里番子寮瑞福路所種近三百棵之落羽松，目前已從原本的青色轉為泛紅，十分吸引人，也讓人感到心曠神怡。

落羽松大道全長約1公里，目前所有的落羽松皆已由原本的青色轉為泛紅，由於道路筆直，而且

兩排的落羽松種植的井然有序，可謂相當的漂亮與壯觀，每天都吸引許多民眾和遊客前往參觀，尤其是假日更是車水馬龍。

預估落羽松的賞期至少治明年的清明節前夕樹葉才會全部落下，由於還有相當長的時間可欣賞，民眾也可順便到十大觀光小城之首的大溪遊玩。

關西農業嘉年華 閃耀仙草故鄉

【新竹訊】農委會農糧署與相關農政單位，於1989年輔導關西設立仙草產業專區，面積約80公頃，農會開發仙草相關周邊商品，年產值高達5000萬元以上，讓關西等於仙草的代名詞，關西鎮農會每年冬季也舉辦農業嘉年華，讓知名的仙草拉抬其他特色農特產品。

關西鎮農會表示，仙草周邊商品帶來的商機年收破5000萬元，除了食品之外，過去跟元培科技大學產學合作生產面膜，也邀請農場輔導發展出

仙草精油皂、潤膚皂等導養品，未來陸續還有很多研發的商品，將透過產官學三方合作，研究發展其他產品。

關西鎮農會為了拉抬冬季農特產品包括番茄、草莓與柑橘等，特別舉辦農業嘉年華產業文化活動，用仙草為主角帶動整體產業銷售。由於關西鎮農會仙草加工廠位於台3線支線上，配合「浪漫台3線」政策，特別規畫「漫遊客庄輕旅行」，讓民眾在關西感受浪漫風光，深度走訪客庄小鎮。

雲嘉南服務中心 發行觀光護照

【嘉義訊】行政院雲嘉南聯合服務中心於日前推出「行政院2017雲嘉南觀光護照手冊」，目標推廣雲嘉南觀光，促進地區觀光價值。帶著手冊簡介前來觀光的各路朋友能深入淺出雲嘉南地區的觀光景點。

嘉義市位於雲嘉南的中心，是地理、交通的樞紐。不管是往山往海都很方便，嘉義市目前也推出觀光計程車的服務，非常方便遊客在雲嘉南遊玩。

雲嘉南聯合服務中心表示，今年的觀光護照手冊內容豐富，介紹三個國家

風景區、故宮南院等著名景點，手冊主題包括雲嘉南的美食、購物、旅遊等景點介紹，搭配旅遊服務資訊、優惠券、住宿推薦等等，讓遊客盡享超值、優惠的旅程。

觀光護照手冊可在交通部觀光局全省旅遊服務中心與雲嘉南聯合服務中心索取，也可在雲嘉南聯合服務中心網站以及APP免費下載。除了雲嘉南的景點之外，還有2018年的嘉義燈會的活動資訊與路線規畫以及優惠資訊，歡迎各地民眾來雲嘉南旅遊。

■ 余柏青 / 輯

限量暖心溫泉包 享千元泡湯好禮 熱呼呼 新北溫泉節登場

烏來擁有非常豐富且潔淨的自然資源，來烏來旅遊的遊客，除了泡湯外，一定要品嚐在地山產美食，體驗幸福滋味。



北部

時間：106年12月1日起
地點：新北市烏來

「2017新北市溫泉節」正式啟動，除泡湯最低折扣下殺3.5折、湯屋加晚餐兩人方案最低只要799元外；另每年都造成搶購風潮的暖心溫泉包，也已開賣，只要100元即可獲得市價千元的泡湯好禮。

新北市府觀光旅遊局表示，開賣的暖心溫泉包，每日限量200份，想搶好康要把握，花100元即可獲得市價約千元的泡湯好禮物。

內容包含限量的換上泰雅族傳統服飾的新北小客毛巾公仔、溫

泉節優惠手冊、溫泉手工皂、更加碼贈送價值500元的消費抵用券等，讓民眾輕輕鬆鬆體驗享受泡湯的幸福滋味。

2017新北市溫泉節邀請旅居台灣的日籍網紅廚師山下勝masa，與烏來獵人學校校長一烏來泰雅族名人張仁傑老師，一起進行台日溫泉美食與文化交流，張仁傑表示烏來擁有非常豐富且潔淨的自然資源，來烏來旅遊的遊客，除了泡湯外，還一定要品嚐在地山產美食。

山下勝更展現廚藝，運用烏來



在地食材「馬告」推出創意料理「馬告風味九州風土雞水炊」，山下勝表示，美食的秘訣就是重視食材原味，並強調很多食物，只要新鮮、均衡攝取，就對身體很好。

山下勝表示，平日非常重視身體保健，也很愛泡湯，在烏來泡湯可以零距離的貼近大自然，就

像他對於的料理的堅持一樣，天然的最好。

觀光旅遊局表示，新北市的烏來溫泉區及金山萬里溫泉區距離大台北都會區僅短短20至40分鐘車程，搭乘大眾運輸工具前往十分方便，非常適合三五好友一齊相約前往，避開週末擁擠人潮、擁抱大自然的寧靜。

花蓮吉利潭風光明媚 情人忘憂湖揭開神秘面紗

東部

時間：106年12月1日起
地點：花蓮光復鄉

花蓮光復鄉馬錫山下有一處秘境「吉利潭」，經過鄉公所和農委會水保局的整建，草皮、砌石井然，映月拱橋、蓬萊仙島等美景，褪去以往的神秘成為今日花蓮新遊憩點。

吉利潭又名忘憂湖、情人湖，日據時代開鑿成「儲木池」，也是阿美族人戲水的秘境，乾旱時在此舉行「祈雨祭」，向上蒼祈求甘霖。

隨著伐木業式微，漸被人遺忘，潭邊護岸崩壞嚴重、雜草叢生，幾乎淹沒於馬錫山中。

農委會水土保持局自民國103年起至今分5期計畫，以總經費新台幣3600萬元規劃施工，完成拱橋、護欄、半月形滯洪口、戲水道，還有水生植物園區等設施，群山樹木倒映潭中，風光明媚。

整個園區3.2公頃，馬太鞍溪流和水圳匯聚而成潭，潭心築



一座38公尺長、22公尺寬拱橋，取名「映月拱橋」，並設置人工浮島，形狀如台灣，取名「蓬萊仙島」，環潭共有步道818公尺長。

光復鄉內已有馬太鞍濕地、太巴壠祭祀廣場兩大觀光景點，此次吉利潭整建完成後，將成為光復鄉另一個具原民歷史與生態的觀光景點。

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