



2

藍批促轉條例 憂「東廠」再現
「促轉會」可直接命憲警、調查人員到私人企業、民眾家裡翻箱倒櫃，顯已超越司法的權力。



4-5

運動、健身、減肥 上班族必修課
想要在職場上不被淘汰、保持競爭力，上班族就必須要注重身材的控制，好的體態會讓他人認為你是一顆長青樹。



8

哈林奇葩臉 Q 版現身 再推新輯
音樂頑童哈林庾澄慶推出《西哈遊記－庾澄慶的音樂奇幻之旅》，充滿音樂性的原聲帶專輯，讓他直呼：「很滿意！」



9

AAGC 泰國站 台灣隊奪 3 獎盃
國際賽事皆使用原廠車比賽，因此車手周亮辰、陳迺祺都認為，紮實的基礎功顯得非常重要。



今天天氣

北部 14°-20° 多雲時陰

中部 13°-24° 多雲時晴

南部 16°-26° 多雲時晴

東部 14°-23° 多雲時陰

勞團陳抗遍地 蔡：例休我有責

總統蔡英文說，「所有政務的推動，我與賴院長共同承擔，作為總統和黨主席，我會負起最後的責任。」

總統蔡英文（中）5日PO文說，所有政務推動，她作為總統和黨主席，會負起最後責任。（photo by 總統府提供）



【本報記者鄭昇菲台北報導】民進黨團4日強行表決送出「一例一休」再修正草案，總統蔡英文5日趕忙消毒PO文說，「所有政務推動，我作為總統和黨主席，會負起最後責任。」時力主席黃國昌則批評，「民進黨護航勞動部的修法手段，今年更粗暴，揶揄勞團是深深的權力傲慢。」

國民黨團副書記長李彥秀說，「未來1個月朝野協商，將堅持反對鬆綁七休一、縮短輪班間隔。」勞團則預告10日將在高雄舉辦大遊行，並在1個月內全台遍地開花、1個月後重回立法院抗爭。

例修表決送出

立法院4日繼續聯席審查「一例一休」再修法草案，歷經13小時的朝野立委衝突、冗長發言、杯葛後，民進黨團在晚間10點多依靠人數表決、強度關山，在未實質審查、限制立委發言的情況下將法案送出委員會，全案進入1個月為期的「朝野協商」冷凍期。

蔡英文5日下午在臉書上PO

文消毒說，這段時間社會對勞基法修正有許多寶貴意見、批評，不管是針對行政院、民進黨團，或她，我們都虛心接受，賴揆率領的行政團隊及民進黨委員都非常努力，「所有政務的推動，我與賴院長共同承擔，作為總統和黨主席，我會負起最後的責任。」

在野黨都不滿

「修法完全按照議事程序進行，除了勞動部向立院專題報告外，還舉辦了3場修法公聽會，民進黨絕對禁得起檢驗。」民進黨團書記長何欣純5日早上在黨團記者會上表示，修版本雖一字未改就送出委員會，但也把各黨團立委的提案，及加了更多把關機制的修正動議保留送朝野協商。

李彥秀則認為，民進黨就是要強硬闖關在4日拚出委員會，根本不給實質討論的空間，還數度架離詢答立委，「國民黨在未來朝野協商上，仍反對鬆綁七休一、縮短輪班間隔，」對於加班換補休、核實給付及工時銀行部分，希望能具體的

微調，維護勞工權益。

「去年修一例一休已經夠粗暴了，沒想到今年手段更粗暴。」黃國昌批評，去年推例修時，沒有限制立委發言次數，都讓立委「問到飽」，但這次卻連第一輪都還沒問完就停止討論，民進黨抑制在野立委發言，想要護航勞動部長林美珠，甚至還揶揄侮辱院外抗議的勞工團體，一再讓他感受到「深深的權力傲慢」。時力總召徐永明則說，沒辦法守住勞基法修法，希望勞工在未來1個月要持續發聲，讓立委能聽到真實民意。

勞團：陳抗遍地開花

桃園市產業總工會顧問毛振飛更說，未來勞團抗爭會「遍地開花」，高雄地區在10日會有一場「勞工不是錄音帶，拒絕修惡勞基法」大遊行，要到行政院南部聯合服務中心前抗議，而在10～23日的期間也會有小行動，持續計畫中。「2016工人鬥總統」更在臉書上預告，「在黨團協商期限的1個月後，相約立法院抗爭！」

台航太產業破千億 全球第6 受矚目

台灣航太產業去年產值高達1千億元，全球排名第6，在在顯示我國的航太產業實力備受國際肯定。

【本報記者譚有勝台北報導】「台灣航太產業去年產值高達1千億元，全球排名第6，在在顯示我國的航太產業實力備受國際肯定。」副總統陳建仁5日在論壇上表示。為了加速「國機國造」於2026年產出66架高教機，台灣區航太工業同業公會和漢翔航空5日共同舉辦「航太產業與政策論壇」。漢翔董事長廖榮鑫指出，距離2020年國機國造達到目標的時間只剩下938天，我們都戰戰兢兢地朝此目標努力前進。」

漢翔承製66架

今年4月蔡英文拍板「國機國造」政策，由空軍司令部共計編列686億餘元預算，漢翔公司承製66架高級教練機，預計2019年出廠首架原型機，2020年進行

首飛，2026年完成66架全數交機。

有鑒於此，台灣區航太工業同業公會和漢翔航空5日共同舉辦「航太產業與政策論壇」，以加速達成「國機國造」的目標。

整體排名第6

廖榮鑫引述國際知名市場研究機構PwC近日發布的「航太製造業評比報告」指出，綜合7大航太研究項目，包括製造成本、勞動素質、基礎建設水準、產業規模、地緣政治風險、經濟實力和賦稅優惠等，在全球發展航太業排名中，台灣首次進入前10名，總體排名第6，證明台灣擁有不俗的航太產業實力。

陳建仁則表示，全球民用機面臨換機和新機採購潮，波音公司分析，未來20年全球有4.1萬

架新民航機的需求，產值高達6.1兆美元，其中亞太市場需求尤為明顯。

他強調，台灣身處亞太樞紐，不但有國際航空合作經驗，國際航空製造水準和品質管制更勝對手一籌。

國內航空產業結構日益完整健全，去年產值達新台幣1003億元，平均成長率8%，近3年每年投資逾50億元，加上國外航空大廠對台灣加碼，顯示台灣航太產業實力備受國際矚目和肯定。

提升國防自主能力

陳建仁說，航空產業是國際重點發展產業，政府將國防航太產業列為五大產業創新研發計畫之一，未來更要藉國機國造計畫提升國防自主能力，帶動週邊機械、材料、電子產業的商機。



▲台灣航太產業去年產值高達1千億元，全球排名第6，在在顯示我國的航太產業實力備受國際肯定。（photo by 總統府提供）

社論

不安全的公共設施 浪費又危險

消基會抽查台北市和新北市 28 座公園的遊樂設施，竟然發現其中 26 座都沒有符合 CNS（中華民國國家標，Chinese National Standards）；換言之，不合格率高達 93%。

公共設施藏風險

這些遊樂設施幾乎都是給幼童玩耍使用，有些設施不多的幼稚園、安親班，更大量利用公園的遊樂設施，在課間休息時間帶著小朋友集體前往使用，卻可能沒有留意到遊樂設施已暗藏危險。

消基會實地調查發現，有些

遊樂設施之間間隔，沒有保持在 183 公分以上的安全距離，可能發生使用者相撞的問題；有些則是溜滑梯的螺絲出現生鏽、鬆脫等情況，使用多了，溜滑梯可能整個掉落，後果真不堪設想。

有的則是欄杆做得太窄，一旦小朋友把頭鑽進去很可能會造成卡住、窒息的風險！

維護必須長期落實

如果連預算較為充沛的雙北市，公園裡的遊樂設施都還有這麼多問題，不難想像其他較為拮据的縣市，在經費、人力都不

足的情況下，那些公共設施的現況，恐怕問題更多。

公園裡有各式各樣的遊樂設施、甚至健身器材，免費提供市民使用，是個好事，但是這些器材或是設施，不是做出來就好了，還必須定期進行維護，讓設施保持在穩定、安全的狀態下，使用起來才不會發生危險，達到遊樂、健身的效果。

畢竟這些戶外的設施，長年經受風吹日曬雨淋，加上人為的不當使用、甚至刻意破壞，如果沒有定期且會同專家進行維護、檢修，往往蘊藏公共危險，兒童或市民使用時發生問題、受到

傷害，得不償失；但如果市民覺得太危險，也不敢使用，就任其髒汙、荒廢，不但佔地方，也形同浪費。

只蓋不修形同浪費

消基會的這個調查除了提醒雙北市政府，應趕快派員逐一檢修各個市立公園裡的相關設施之外，其他縣市政府也應針對轄區內供市民自由使用人的各種公共設施，進行檢修和維護。

更長遠且基本的是，政治人物必須注意政治承諾、建設應該要有配套。許多公共設施者都出自於競選時的政治承諾，政

治人物當選後兌現支票時，卻往往缺乏長遠的考慮，最常見的就是編了蓋公園、裝遊樂設施的經費，卻沒有編列後續維護、檢修的經費。

因此，公共建設、公用設施蓋好了之後，生鏽了、故障了、少了零件等，也沒有人管，導致不知情的使用者受傷；或者，髒了、壞了，沒人使用，爛在公共空間裡，又醜又浪費。

「為德不卒」後遺症

政治人物為討好選民、爭取選票，結果就造成到處都可以看到的半吊子公共設施，台灣很

多蚊子館就是這樣來的；規模沒有那麼大的公共設施同樣也很多。

例如，沒有好好規畫的小公園、不堪使用的遊樂設施、公共健身器材，乃至於有段時間非常流行，但後來民眾擔心使用後會得香港腳、傳染病，因此紛紛棄置不用的「健康步道」等，都是這類「為德不卒」的後遺症。

要革除這種現象，有賴全民理性的檢視政治人物的政治承諾，只做半套不如不做，免得浪費又製造危險。（彭蕙仙）

（本報今日有相關新聞見 6 版）

藍批促轉條例濫權 憂「東廠」再現

「促轉會」可直接命憲警、調查人員到私人企業、民眾家裡翻箱倒櫃，只因為可能存放先蔣時期的檔案文件，超越司法的權力。

【本報記者鄭羿菲台北報導】針對民進黨團版本的《促進轉型正義條例》中，擴大調查員的搜查權，國民黨立委賴士葆 5 日表示，「檢察官搜查尚須經過法官同意，促轉條例卻賦予調查人員超越司法的權力，可到民眾家中翻箱倒櫃，有如明朝東廠再現！」親民黨立委李鴻鈞另認為，「討論促轉不應只談威權時期，應囊括日據時期的原住民受冤事件。」

面對民眾指責民進黨全面執政後，拖延促轉條例達 1 年多的時間，根本沒誠意處理，行政院長賴清德解釋說，「在野黨極力反對，民進黨採溝通再溝通的方式進行，卻背了『拖延』的黑鍋。」而促轉條例在多次朝野協商後，5 日終於正式進入立法院院會討論、表決程序。

民進黨立委李俊俔 5 日在立法院表示，歷史會有走錯的一步，台灣在威權時代有很多不幸的民主前輩在 228、白色恐怖時期蒙受冤屈，「但在平反過程中，很

過法官同意，促轉條例卻賦予調查人員超越司法的權力，有如明朝東廠再現。（photo by 鄭羿菲／台灣醒報）



民進黨立委李俊俔主張，很多政治檔案因故沒有公開，必須透過《促進轉型正義條例》找出檔案，平反威權時期的蒙冤事件。（photo by 鄭羿菲／台灣醒報）

多政治檔案因故沒有公開而造成不清不白的情况，因此必須透過促轉條例找出這些檔案，讓事件得以平反、解決。」

調查權批如東廠

賴士葆則批評，促轉條例如同 228 平反的擴大版；平反威權時期的司法冤獄沒有人反對，但其中竟制定「促轉會」可直接命憲警、調查人員到私人企業、民眾家裡翻箱倒櫃，只因為你家可能存放先蔣時期的檔案文件，就連

檢察官搜索都還要法官同意、書面俱陳，促轉卻不需要，如同東廠再現，「民進黨團版的促轉條例，就是鬥爭、東廠條款。」

國民黨立委柯智恩也說，主管機關派員搜查，若民眾不願配合，還可祭出最高 30 萬元的罰則，已超過司法警察的權限。

排除原民正義？

至於原住民轉型正義的部分，李鴻鈞認為，「既然民進黨定義為促進正義轉型條例，就不應只

談論威權時代，應該囊括日據時期原住民族該有的正義、尊嚴，」台灣還有許多原住民同胞、部落及立委，政府必須共同面對。民進黨立委段宜康則說，「轉型正義與原住民族正義是不同性質的歷史傷口，必須一一清創，而非彼此拉扯、拖延立法腳步，」待堅定處理威權時期的轉型正義後，才能進一步處理原民正義。

時代力量總召徐永明重申，促轉條例的名稱應更改為「實踐

照服員照顧家屬 藍推津貼 5000 元

【本報記者鄭羿菲台北報導】「台灣長照人員僅有 2 萬人，需要照顧的卻有 74 萬人，在照服員受訓後僅 26% 投入長照體系情況下，不如給予 3000~5000 元的『親屬照顧津貼』，以緩解人力荒。」國民黨立委張麗善 5 日在記者會上表示。立委陳宜民也說，「照服員照顧他人長輩有薪水拿，照顧自家親人卻沒任何補貼或獎勵，與盡孝立場顛倒，應回歸家庭照顧所需。」

長照產業日前因行政院長賴清德一席「長照功德說」再度引起社會各界重視，衛福部長陳時中雖提「月薪 3.2 萬元」規劃救火，但能否解長照政策的人力問題仍是未知數，國民黨則認為長照法第 19 條納入「親屬照護津貼」，



親人卻沒任何補貼或獎勵。（photo by 中央社）

讓三等親內的親屬照顧者比照「爺奶保母津貼」，在照護期間得以申請補助，可解部分人力之急。

陳宜民 5 日在記者會上表示，長照法中民眾可以接受衛福部訓

練 90 小時的專業課程後，成為照服員投身產業照顧老人有 3 萬元薪資，但這些人力照顧自己家裡的老齡人口卻得不到任何補助，等於鼓勵照服員照顧他人，而不要照顧親人，但長照重要的

精神是回應社會家庭照顧所需的現況，「應給予些許津貼鼓勵照服員盡孝。」

「照服員照顧自家親人，應比照『爺奶保母津貼』每月 3000~5000 元的水準。」張麗善建議，目前台灣有 74 萬人需要長期照顧，但照顧環境卻對月領不到 3 萬元的貧窮家庭極其不友善，這些弱勢家庭請不起照服員只能自己投入照顧，而長期無法工作也讓家庭經濟陷入惡性循環，若政府能在長照政策納入照親津貼，肯定能給予弱勢家庭一點溫馨。

張麗善指出，台灣現在只有 2 萬名長照人員，面對在 2025 年將進入超高齡社會，人力會是非常大的問題。

國際瞭望



■ 高惠宇
(時事評論員)

就在美國參議院通過大規模減稅方案後，盛傳川普總統又準備兌現他的另一項競選承諾——公開承認耶路撒冷為以色列首都。

稅改政策是美國國內事務，決定承認耶路撒冷為以色列首都，卻是牽動中東情勢變遷的國際大事。

因此美國國務院轄下的安全機構被告知要做好準備，以因應川普宣布將駐以色列大使館遷至耶路撒冷時，各地可能面臨的暴力示威活動。

敏感難解的歷史議題

在歷史上，猶太人、基督徒及穆斯林都視耶路撒冷為他們的聖地，透過戰爭來聲索耶路撒冷主權，可以上追到十字軍東征及羅馬帝國時期。國際

間大多主張耶路撒冷議題必須與以巴和談綁在一起解決。耶路撒冷的地位一直是以巴和談的爭執重點，因為巴勒斯坦人希望以東耶路撒冷作為未來國都。

受到猶太裔選民的強力遊說，美國國會曾經在 1995 年 10 月通過一項法案，要求政府承認耶路撒冷是以色列「不可分割」的首都，並授權撥款將美國大使館從特拉維夫遷往耶路撒冷。

不過當時的總統柯林頓、乃至後來的小布希及歐巴馬都不曾落實相關法案。

川普承認耶路撒冷 是自找麻煩

媒體報導說，川普這一兩天如果公開宣布上項決定，為了避免立即的衝突，他可能會先簽署一項放棄聲明，讓美國大使館繼續留在特拉維夫 6 個月，未來會在某個時間點將大使館正式遷至耶路撒冷。

獲沙國默許？

美媒則分析說，暫時只兌現一半競選承諾的原因是，宣布後如果引起阿拉伯國家騷動，就能幫助國務院了解何處容易出事，而必須採取額外措施。美國也因此可以亂局為由，正式搬遷使館。

在阿拉伯世界裡，川普應該已經獲得龍頭老大沙烏地阿拉伯對承認耶路撒冷的默許。沙國是川普上任後首次出訪的第一站，兩國對伊朗的共同反感，拉近了華府和利雅德的親密關係。

繼川普之後，他的女婿庫什納日前也前往中東訪問，和沙烏地阿拉伯握有大權的王儲穆罕默德，以及巴勒斯坦自治政府主席阿巴斯在利雅德會了面，外界揣測這是川普準備和沙國穆罕默德一起，試圖推動歐巴馬時代觸礁的以巴和談。但巴勒斯坦人擔心，穆罕默德

可能因為想和以色列結盟共同對抗伊朗，而擁抱了不利巴勒斯坦阿拉伯人的提議。

對所有阿拉伯國家而言，沙國會加入美國承認耶路撒冷是以色列首都，是一件太難以相信的事。

恐怕會自討苦吃

一位曾多次參與美國中東和談的外交官認為，川普政府的可信度已很低，還想要沙烏地阿拉伯人也參與以巴和談，又搶在和談前推動承認耶路撒冷為以色列首都，看不出道理何在，恐怕是「自找麻煩」吧。

拜登投書轟雙普 美媒：想選 2020 ？

美國前副總統拜登撰文，大肆批評川普抗俄的失敗和無為，媒體質疑頗有為 2020 選戰暖身的味道。

【本報記者邱慕天綜合報導】前副總統逆襲？美國前副總統拜登 5 日一篇長文登上著名《外交事務》雙月刊，與前美國國防部助理部長卡本特聯名撰寫。文中大肆批評俄羅斯總統普丁政權的同時，卻也不忘直陳美國總統川普抗俄的失敗和無為。網路政評媒體《值》認為，民主黨的拜登頗有為 2020 選戰暖身的味道。

俄是頭號敵人

美國前副總統拜登的「如何對抗克里姆林：抵禦民主的敵人」5 日



在網路上發布，將成為《外交事務》來年 1 / 2 月號的紙本重量級文章；文中將俄羅斯視為美國民主價值的頭號敵人，對於國內政策提出了在國防、資安、金融、媒體等多方面的意見分析。

拜登文章開場指出，在冷戰時期美國和蘇聯代表著兩種政治秩序的對決，美國代表的價值是民主問責、個人權利、法治，而蘇聯前總理赫魯雪夫在 1956 年則揚言要埋葬這樣的西方。儘管許多中東歐國家從解體的蘇聯獨立出來，並在歐盟和北約的幫助下，啟動了從極權獨裁過渡到民主的政治轉型，在後冷戰時期獲得不俗成果；俄羅斯本身卻並未「悔改歸正」。

竊國者侯



▲ 拜登表示，在軍事上，俄羅斯進犯喬治亞和烏克蘭，讓他們無法與北約和歐盟進行整合，也讓周邊嘗試走民主道路的前蘇聯國家噤若寒蟬。(photo by Marc Nozell via flickr used under CC license)

拜登表示，在軍事上，俄羅斯進犯喬治亞和烏克蘭，讓他們無法與北約和歐盟進行整合，也讓周邊嘗試走民主道路的前蘇聯國家噤若寒蟬。在傳播方面，普丁大打網路宣傳戰和資訊控制，營造出高民調的假象，這是因為他自知俄國年輕、都會、受教知識份子中對他有諸多批評，特別是針對莫斯科「竊國者侯」的寡頭政治。

過去在俄羅斯有許多批評普丁的人，當局輕則對他們家人騷擾、重則監禁、毒害，甚至謀殺。拜登批評普丁限制言論自由、打壓政治集會，搞假選舉。近年來，俄羅斯人權團體甚至聲稱，克里姆林宮甚至讓蘇聯時代「把異議人士當神經病送院」的做法死灰復燃。

不管烏克蘭死活

文中更爆料，義大利諧星素人起家的「五星聯盟」以及國族主義的「北方聯盟」，也受到俄羅斯扶植，讓義大利下一屆國會選舉蒙上「外國勢力」陰影，而美國 2018 年的期中選舉、2020 年也不得不防。此外，他們對付烏克蘭等國的做法還包括威脅切斷天然氣的供應，可見他們對烏克蘭人民在冬天缺乏暖氣凍死也毫不在乎。

拜登建議，有鑑於俄羅斯的手段，美國和其盟友必須加強在能

源安全、軍事國防，以及媒體、網絡、金融資安等方面的基礎設施防護。東北歐的愛沙尼亞已經加入了北約超過 10 年，但其政府和媒體仍然屈服於俄國駭客的淫威下，時常癱瘓，對於美國本土，這教訓意味政治獻金改革、房地產和金融透明度都需要提高到更高的層級，以免外國資金進入進行洗錢和收買。

在更具體的層面，文中更建議美國設立專門的跨部會監管單位，讓美國免於資安破綻，尤其國家重要的基礎設施，如發電廠、火車和航空運輸網絡、銀行等等。此外，對於社交媒體上流傳的假新聞，也有賓州的 FactCheck.org，仿效烏克蘭的 StopFake.org 和和德國馬歇爾基金會的漢密爾頓 68 等新聞核實機構，對此，拜登認為穀

歌、推特、臉書等位於美國矽谷的社媒平台更是責無旁貸。

國會動員起來

在結語當中，拜登和卡本特感嘆自己只是「前政府官員」，因此不具備直接把建議化為政

策的權力。「那麼如果這些建議被忽略了怎麼辦？…川普不承認俄羅斯干預了 2016 總統選舉，還養成了對普丁讚不絕口的惡習。」文中表示，如果川普政府無法抵抗俄羅斯，其他民主機構，包括國會和民間社

會組織，都必須動員起來。」網路政評媒體《值》評論，拜登此文的爆炸性論述不像是一名白宮退休的閒雲野鶴，反而透露著濃濃的為選戰暖身的味道。



▲ 拜登建議，有鑑於俄羅斯的手段，美國和其盟友必須加強在能源安全、軍事國防以及媒體、網絡、金融資安等方面的基礎設施防護。(photo by pixabay)



星國垃圾半是廚餘 家庭每週丟 4.5 斤

【本報記者莊瑞萌綜合報導】新加坡家庭食物浪費可觀，每週將近 4.5 公斤食物進到垃圾桶。根據新加坡政府最新調查發現，過去 10 年來，當地家庭食物浪費已增加 4 成，甚至佔去家庭垃圾的一半。

另外，日前英國 1 家連鎖超市為了降低食物浪費，推出超過賞味期限商品便宜賣活動，相當受到英國民眾歡迎。

據《海峽時報》報導，新加坡國家環境局日前針對當地 443 戶家庭進行為期 5 個月的調查後發現，當地家庭每週平均製造 4.5 公斤食物浪費，而且超過一半的食物其實可以避免被浪費，例如不要購買、訂購或過量烹煮；米、麵條與麵包則是最常見被浪費的食物。

另外，調查結果也指出，新加坡製造的食物浪費在過去 10

年增加 40%，去年重量為 79 萬公噸。

對此，新加坡環境與水源部兼衛生部高級政務部長許連植指出，社會富裕以及食物選擇更多元是造成食物浪費增加的可能原因。新加坡邱德拔公立醫院營養師則建議，有鑑於新加坡地處溫熱氣候，為避免出現變壞的食物被棄置，民眾可以將未來 3~4 天不會食用的食材放入冰箱。

調查也發現，27% 家庭在每餐後都會出現剩菜的機率高達 50%，24% 的家庭會丟棄過期食物，而且原因是因為當初採購太多並且沒有注意到冰箱仍有食物。54% 的受訪家庭也認為，超市的食物包裝應該更小量，並且要求賣場提供不同食物份量。

另外，據《英國衛報》報導，英國東英格蘭超市聯會為

了打擊食物浪費，推出超過最佳賞味期限（best before）的食物一律以 10 便士廉售的活動，商品內容包括義大利麵、洋芋片與米等罐裝或乾燥食物。

東英格蘭超市聯會在 14 家店面進行 3 個月試賣後，正式推動這項減少浪費食物的活動，



在稍早的試賣也發現商品一推出，通常在幾小時內被掃光。

英國廢棄物與資源行動計畫（WRAP）指出，每年全英國丟棄的可食用食物價值約 130 億英鎊，透過這次活動，東英格蘭超市聯會希望每年能幫助英國減少 2 公噸食物浪費。



▲ 新加坡家庭每週平均丟棄 2.5 公斤食物，佔家庭垃圾的一半。(Photo by U.S. Department of Agriculture on Flickr used under Creative Commons license)

● CEO 對談

運動、健身、減肥

上班族必修功課

想要在職場上不被淘汰、保持競爭力,上班族就必須要注重身材的控制,好的體態會讓他人認為你是一顆長青樹,永遠都屹立不搖。

主持人（以下簡稱「問」）：這次要談上班族如何運動、健身、減肥,以及上班族為什麼有這需要,大部份上班族都坐在辦公桌前,不論男女,最長見的體型就是肚子凸出,大腿變粗。

晚上回到家又癱在沙發上不動,總的來講,現代人,特別是

運動成時尚主流



陳玉芬女士

■ 藝珂人事顧問股份有限公司韓國區、台灣區總經理。



陳玲玲女士

■ 任教於交大傳播研究所、世新新聞研究所及輔大廣告系
■ 晶晶廣告公司總經理



林意玲女士

■ 台灣醒報社長兼總編輯

陳玲玲：運動是個主流,女性運動比例在2009年占2.3%,到了2015年增加至18.9%,台灣的路跑一年有好幾百場,路跑的時候也會著重打扮,可見運動商品化、時尚化。

運動成爲一種時尚,以前貴婦的形象可能是身材圓潤,提一個愛馬仕包;現在可能變成身材緊實的女人,穿著時髦的運動服裝。訓練、緊實、運動風,身材沒有一絲贅肉,這是現在的主流。

美國第五大道二樓都是名牌精品,現在全都是運動服裝品牌;辦公室很多女孩也會去健身房做肌耐力的訓練,嚴謹對待自己的身體,定時跑步,現在運動已經變成「顯學」了。

問：玲玲打了一劑強心針,上班族一進辦公室就坐下來不動,那麼你就是落伍了,現在的趨勢是擺脫贅肉,活得非常精實,好處是可以活得更健康,連帶事業也會更有成就,玉芬怎麼看?

運動是新興社交活動

陳玉芬：尤其在職場上,有運動與不運動的人有很大的差距,運動可以提昇一個人的精神,而且運動需要有計畫、規律性執行,所以有運動習慣的人,算是比較有「紀律」的人。

問：有運動習慣的人,求職的時候會比較有競爭力嗎?

陳玉芬：應該說,通常有運動的人看起來比較有精神,在歐美國家,大部份高階主管、CEO們都有運動的習慣,所以他們到全世界旅遊,探望各地分公司的時候,第一件事情是看飯店有沒有健身房。在外商公司,運動也是一種社交行為。

問：游泳、跑步、打高爾夫球,都是好的社交活動。

陳玉芬：我相信運動在職場上會越來越重要。在辦公室內,可以分成愛運動和不愛運動兩種人,而現在的企業都會追求所謂的「幸福企業」,他們會說公司有健身房,員工可以上瑜伽或健身房課程,保持健康。

問：這也滿重要,運動變成公司建立形象的一種方式。

愈動愈有精神

陳玲玲：運動會讓身體產生一種感到愉快的物質(安多酚),所以運動可以帶給一個人正面力量。當公司在選擇一個有運動習慣的人,和沒有運動習慣的人,能帶給公司正面積極的影響。

產業界也會舉辦一些運動比賽,邀請各公司參加,讓大家有運動的目的,或者是展現公司的實力、能量的機會。大公司也會

有運動會,譬如拔河比賽、路跑等,這也是一個宣傳公司正面形象的好機會。

問：剛剛玲玲特別提到,運動會讓精神更好,更開心,可是很多人不愛運動,像我就很害怕運動會消耗我的體力,如果早上走一萬步,上班就沒力氣了。

很多人也會有這種迷思,以為運動會讓你更累,但其實剛好相反,運動讓你更有精神,請兩位分享一下。

擠出時間運動

陳玉芬：我認為因人而異,大家都知道運動對身體好,但是要如何分配時間?畢竟運動必須持續,但是現代人工作忙,回家可能還要帶小孩,晚上又有其他事情要處理,時間根本不夠用。

其實只要擠出一點零星時間給運動就好了,但是人性就是會有惰性,如果運動那麼容易,那麼每個人都很健康,也不用擔心過胖了。如何確實執行運動,把它視為一項必做的事情,是人們必須思考的問題。

問：應該說運動有時候是很奢侈的事情。

陳玲玲：我覺得好習慣最重要,就算再忙,只要抽出半個鐘頭,在房間做點簡單運動操,天天做總比都不做好,也不要找藉口,好好養成運動的習慣。

找理由走動走動

問：舉例來說,在辦公室有什麼樣的運動,譬如說能走樓梯就不要坐電梯嗎?

陳玉芬：對!像辦公室的椅子跟桌子壞了,如果公司沒有買新設備的話,其實有時候你可以站著打電腦,或者有時候坐著、有時候站著,不要一直坐著。

你也可以刻意起來走動,如原本打電話詢問就好,可以改成走過去直接詢問,或者是時不時起來裝水,不要每天一大早就裝一大壺水,然後整天不動。在走動的過程中,也可以和同事互動,增加感情。

問：我曾經聽過一個家醫說,如果沒辦法每天跑步,你就每天走20層樓梯,相等於跑步的運動量,爬20層樓梯相當於跑了一萬步。

成立運動社團

陳玲玲：不過年紀大一點的人就不適合走樓梯,我建議,我看過一本書,叫《法國女人不會胖》,談到不會胖的主因是她們能走就不坐車,如果吃多了,就會多走路,法國女人很會調整飲食,動跟吃是決定瘦、胖的關鍵。

問：所以要活就要動,上班族



▲ 評估你是不是是一個未來領導者,是從多方面來看的,包括對於自己狀態的控管,因此健康管理、家庭管理都是一名管理者最重要的基礎。(photo by wikimedia)

在公司裡面要設法創造走動的機會,而不是一坐下去幾個小時都不動。

陳玲玲：或者是下班後給自己半個小時走路,不然就在房間裡,做點簡易的運動操,培養鍛練自己的習慣。

陳玉芬：以我的辦公室而言,同事就有瑜珈社團,會請老師帶領大家一起做瑜珈,我覺得這種團體的力量滿好的,也可以分成單車團、慢跑團等,如果公司能贊助社團活動更好,如果不行,員工一起活動也滿好的。

中年之後開始走樣

問：玉芬講到一個重點,運動要有伴,有伴就會互相鼓勵。

隨著年齡的增長,體重也會跟著增加,年輕的時候是「帥哥」,中年之後形象就開始破滅,變成



▲ 不是只有健康,減肥還可以體現出你的意志力、自我管理與策略執行,在職場上得到很好的結果。(photo by pixabay)

保持在一個健康的體態?

問：身材較肥胖的面試者會給你什麼感受?

陳玉芬：這要看情況,胖當然不應該是一個被歧視的點,但如果面試者胖得很有精神,而且有實力,會更好。這也是為什麼上班族需要減肥,因為希望自己能夠更好。

營造辦公室氛圍

在職場上有幾個滿有趣的現象,以職業來說,譬如我以前曾當過空姐,外界一般對空姐的印象就是身材要好,一胖起來制服就會穿不下,所以空姐必須要求自己不能太胖,或者依靠減肥達到這樣的目標。

在辦公室裏面,減肥會變成一種風氣,譬如現在流行什麼減肥法,就會發現辦公室很多人開始

喝精力湯、吃低脂低碳水化合物,或者互相推銷吃什麼有助於瘦身。

「減肥」變成日常職場的一個話題,同事們既可以是大家共同達成的目的,又是一個討論的話題,因此減肥對於個人健康有益,對辦公室的集體氛圍也很有幫助。另外,減肥也有很多種方法,不過還是「意志力」最重要啦。

問：我想起前總統馬英九在任的時候,有一段時間瘦了很多,一唯記者跑去問他減肥成功的祕訣,他回答說在辦公桌下面放一個體重秤,每吃過一頓飯,或做完運動的時候就量體重,隨時注意體重微小的變化,幫助他增加繼續減肥的意志力,譬如發現胖了0.5公斤,就會立刻節制。

晚餐最為關鍵

陳玲玲：我跟很多有豐富減肥經驗的人聊過天,他們都跟我分享說,運動只占減肥2、3成的成功因素,減肥真正的重點點還是「吃」,尤其晚餐是關鍵點。所以基本上就是不能多吃。

尤其是晚餐,澱粉類絕對是大忌,以蛋白質、蔬果類維持營養就好。

問：除了吃少一點,還要吃早一點。但是現在上班族剛好相反,晚餐不但吃得最好,還加碼消夜,因為晚上都是應酬的時間,經常需要續攤,幾乎是夜夜笙歌,然後回到家就倒頭呼呼大睡。

以前說「早餐要吃得像皇帝,

晚餐吃得像乞丐」,現在剛好相反。

陳玲玲：所以晚餐才是減肥的重點,如果要吃消夜,根本不可能瘦下來,因為晚上食物積在胃裡面,很難消化。

問：如果要瘦身,以後就不要想晚上應酬了。

減肥看出毅力

陳玉芬：我要分享一個職場上減重滿成功的案例,我有一個從歐洲飛來亞洲工作的同事,她的職位非常重,甚至坐不下飛機經濟艙,後來她也意識到健康的重要性,所以開始請健身教練幫助運動,也有做飲食管理。

持續1年多之後,大概減了3、40公斤,從她參加大大小小的馬拉松賽事、練拳擊運動等,可以感受到她的毅力,整個人也煥然一新。

令我感到敬佩的,除了她的毅力之外,還有她真的很踏實地跟隨身教練、營養師的指示,也願意把薪水花在這個方面,因為她其實不是高階主管,薪水沒有很高。

在她瘦身過程中,大家從單純認為她應該要減肥,轉變為佩服她的毅力,也見證她愈來愈好的工作表現。她也很積極參與公司定期舉辦的公益路跑活動,甚至橫越撒哈拉沙漠,持續挑戰自己。

先管好自已的健康

從完全不運動,到瘦身成功,變成一個運動健將,那些壯舉讓別人看見她真的很有毅力去完成這件事情,1年之後公司在其他國家有主管職缺,她就拿到這個機會,成為當地的總經理。

她的成功不是因為瘦身,而是瘦身的毅力與方法,使人相信她在經營事業上也會有很好的表現。我想說的是,不是只有健康,減肥還可以體現出你的意志力、自我管理與策略執行,在職場上得到很好的結果。

問：健康當然是第一,但原來減肥得到的獎賞是無形的,譬如給予他人的形象、自我控管能力,其實減肥也代表了你有多少意志力,讓你能夠成功達到目標。

聖經有一句話「攻克己身,叫身服我」,如果你連自己的身體健康都無法管好,怎麼還有能力去管理他人呢?這些話都可以當作勵志的語錄。

減肥是看自己要不要做,你能不能克制食慾、定期運動,能不能夠讓你聽自己的話?因為你展現出來的意志力,別人也會尊敬你,保持自己的身材也是一種禮貌,表示對身體健康的自愛。

人可以老不能胖

陳玲玲：減肥可能是一輩子的功課,也千萬不要把減肥變成口號而已,要實際去做。最後強調,人可以老,但不能胖,因為胖會顯老,降低競爭力,也會招致一些不好的形容詞。

問：對健康是最不好的。

陳玲玲：當然,因為肥胖會帶來很多健康方面的後遺症,而瘦會顯得更年輕。

問：這些話都很激勵人心,上班族應該如何保養身材,讓自己活得更精神,不要讓口腹之慾消耗自己的健康,請2位分別給一句建言。

管理身材有助職涯

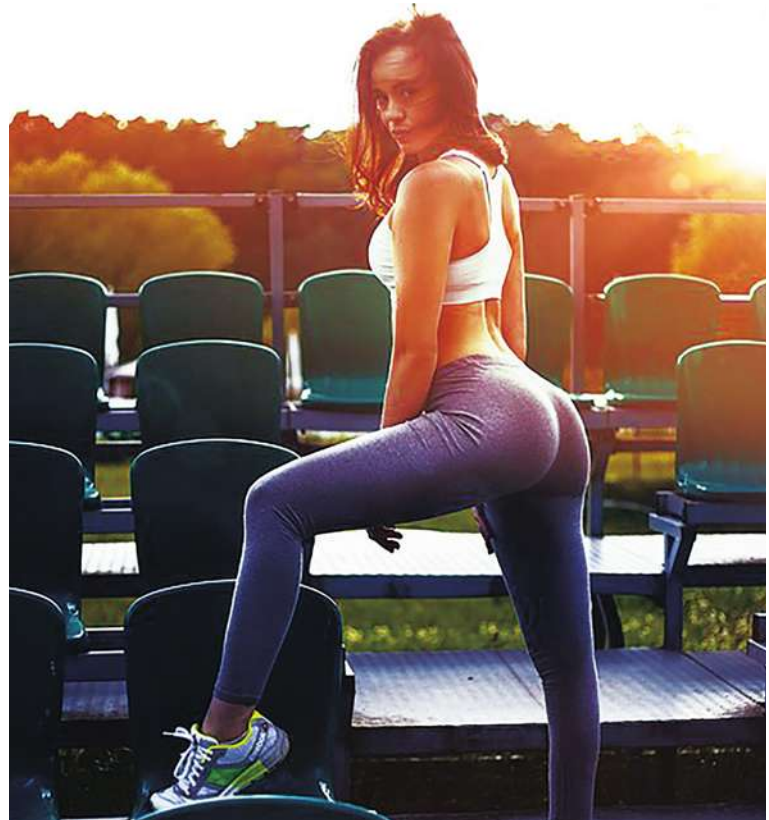
陳玉芬：在職場上想要成功的人,你必須注意到主管們在評估你是不是是一個未來領導者,是從多方面來看的,包括你對於自己狀態的控管,以及你是否能夠勝任重責大任。因此,健康管理、

家庭管理都是一名管理者最重要的基礎。

陳玲玲：「You are what you eat.」你吃了什麼,你就變成什麼樣的人,所以我還是提醒大家,晚餐吃得少、吃得早,讓自

己保持一個良好的身材。

主持人：想要在職場上不被淘汰、保持高競爭力,也必須要注重身材控制,好的體態會讓他人認為你是一顆長青樹,永遠都屹立不搖。



▲ 運動成爲一種時尚,穿著時髦的運動服裝,身材緊實的女人



▲ 其實只要擠出一點零星時間給運動就好了,但人有惰性,如何確實執行運動,把它視為一項必做的事情,是人們必須思考的問題。(photo by Youtube 截圖)



▲ 減肥真正的重點還是「吃」,晚餐尤其是關鍵點,澱粉類絕對是大忌,以蛋白質、蔬果類維持營養就好。(photo by pixabay)



公園暗藏危機 家長遛小孩應注意

【本報記者楊堃台北報導】每到假日，父母喜愛到公園「遛小孩」，但孩子最愛的溜滑梯、盪鞦韆、翹翹板竟都暗藏危機，若不注意恐發生擦傷、碰撞；甚至從高處墜落的危險。消基會5日公布抽查28座公園發現，違規率竟高達9成3，總共有367項缺失，包括鞦韆掛勾鬆脫、設施間距過窄、溜滑梯滑槽寬度不足並缺少扶手等。

為維護兒童遊戲場設施安全，防止兒童傷害事件發生，衛福部訂定「兒童遊戲場設施安全管理規範」，並適用所有設置兒童遊戲場設施的場所，明定兒童遊戲場的設計、製造、安裝、檢查及維護等，應符合國家標準及相關

遊具中以最受孩子歡迎的鞦韆不合格率最高，缺失包括鞦韆掛鉤未具備能降低摩擦及磨損的軸承，恐鬆脫導致摔落風險。

法規。

然而，消基會董事長游開雄指出，根據消基會隨機抽查大台北都會區公園的遊戲器具發現，28座公園中，僅「文化二號公園（北投區）」及「永安公園（板橋區）」完全符合規範，其他26座公園都有缺失，不合格率高達93%，且總共有367項缺失，顯然兒童在公園危機重重。

檢驗長凌永健進一步說明，各項遊具中以最受孩子歡迎的鞦韆不合格率50%最高，主要缺失包括鞦韆掛鉤未具備能降低摩擦

及磨損的軸承，恐鬆脫導致孩子摔落的風險；另外，一個鞦韆架下最多只能設置2個鞦韆，但若鞦韆之間的距離過窄也可能有碰撞危險。其他常見缺失如遊具間距過窄、彈簧搖動設施固定不穩和溜滑梯滑槽寬度不足、沒有設置穩固的扶手等，若家長一不注意，孩子可能不小心刮傷，甚至從高處墜落。

臺北市府工務局公園路燈工程管理處回應，不同公園是由不同管理所管轄、維護，若是大型公園如青年公園、大湖公園

等是由各行政區的公園管理所管轄，如是鄰里社區型的小公園，則是由各管理所的分隊負責，若接獲民眾通報有遊具損壞或危險，公園處會立即通知該公園的負責單位，並派員前往修繕。

消基會提醒家長，陪伴兒童到公園遊戲場時，不要穿著附有繩索的衣物，鞋帶也要確實綁緊；另外，確認遊戲場和遊具的適用年齡及限制，確定孩子符合遊戲場適用的年齡層，才讓孩子使用；家長也可自行檢查，如遊戲場告示牌、周邊環境和清潔，以及鋪面是否為可吸收衝擊力的材質等，才能讓孩子快樂出門、平安回家。

上班「刷臉」打卡 鴻海等發表 5G 技術

【本報記者譚有勝台北報導】未來台灣上班族不再需要「打卡」，而是「刷臉」！科技巨頭鴻海、亞太電信、Intel 等公司5日首度發表5G技術成果——臉部辨識系統，透過高寬頻與行動終端驅動系統（MEC），將投入門禁安檢、智慧支付、百貨商場3個領域。

根據工研院產經中心預估，臉部辨識的產值已達到10億美元，到了2021年後，將會成長到73億美元，是進入智慧生活時代的重要指標。鴻海、亞太電信、Intel在5日攜手推出首個台灣人脸辨識系統。亞太董事長呂芳銘表示，無線傳輸攝影機抓捕到的影像，將透過電信基地台，傳送至MEC平台的臉部系統辨識引擎，藉由5G低時延、高速率的計算，及時顯示運算結果。

呂芳銘指出，「若人脸辨識系統投入到支付系統上，刷臉僅需

0.03秒即能完成扣款。」人脸辨識不但省了取出支付工具的麻煩，更省去卡號、個資外洩以及盜刷的風險。他也透露，服飾店透過人脸辨識系統，將能記錄客戶的年齡、性別、購買記錄等特徵，迅速提供虛擬試穿服務，讓顧客不再左顧右盼買不到適合自己的服裝。

「Intel、鴻海、亞太電信展現5G開發技術的亮眼成果，證明台灣有實力研發5G技術。」Intel網絡平台事業部市場總監林恩高興地表示，人脸辨識系統除了能夠提高門禁的效率，強化防盜系統，員工也不再需要打卡，只要刷臉就可以報到，簡化工作場域的行政程序，未來將由亞太電信負責將人脸辨識系統推廣到各個產業，包括智慧支付系統、百貨商場等，期許盡快落實智慧生活時代。

香蕉萃取抗性澱粉 吃甜食不怕胖



▲業者從香蕉萃取「抗性澱粉」，讓民眾吃甜食也不用擔心發胖。(photo by 方玟璇/台灣醒報)

【本報記者方玟璇台北報導】香蕉冰淇淋、香蕉旺來酥、香蕉蛋捲，這些香甜誘人的點心，想吃又怕胖。現在不用擔心了，在農委會的輔助下，高雄旗山的業者與中興大學合作，自香蕉研發出「抗性澱粉」，將這種原料加進冰品或麵包糕點中，可以延緩人體血糖上升的速度，降低吃甜食的發胖機率。

台灣旗山盛產香蕉，量多味美，曾締造外銷日本的輝煌紀錄。在高雄夙負盛名的冰品「枝仔冰城」，在歷經轉戰餐飲業失利，沉潛後再出發，兩年多前進駐農委會的農業科技園區，成功研發出「抗性澱粉」，及從柳丁皮萃取的「膳食纖維」，兩項營養素加入食品皆對人體有益，目前正在進行產品測試階段。

位於屏東長治的農業生物科技園區，是台灣唯一以農業科技為主軸的產業園區，佔地233公頃，95年開始營運，目前已有107家

農產企業投資進駐。農委會視其業務發展需要，為其媒合或引介合作單位，正如「枝仔冰城」與中興大學的合作，「抗性澱粉」勢必成為愛吃甜食又怕胖的饕客之福。

除了有92年歷史的「枝仔冰城」找到第二春外，生物科技業者也在農科園區就地取材，專注發展蔬果酵素的機能性食品。除了在研發技術上精益求精外，也開發產品內容從保健食品到專為術後病人需求而設計的藥品。農科園區已然形成天然物加值、農業資材、禽畜生技等產業聚落。

台灣是水果王國，過去香蕉外銷日本，深受喜愛；今年卻因生產過剩無法保存，導致賤價出售，蕉農苦不堪言。如今創新的農業科技，自香蕉萃取對抗肥胖的「抗性澱粉」，讓香蕉賣相由谷底翻身。台灣的農業資源與技術如何推陳出新，考驗政府與民間的合作，走出新氣象。

陳良基扮草帽小子 倡研救農業

【本報記者譚有勝台北報導】科技部長陳良基5日卸下西裝，身著白T草帽化身一日農民接地氣的打扮令人耳目一新。為解決氣候造成農損、農村人力短缺問題，科技部與農委會將於明年推動「智慧科技農業應用專案計劃」。陳良基表示，本計劃將以科研解決3大農業問題，包括以育種技術強化品種適應氣候環境、農業機械替補人力短缺、冷鏈物流技術維持農作物保鮮度等。



▲▲有別於以往的記者會，科技部長陳良基(中)卸下西裝，身著白T草帽化身農民於5日出席記者會，令與會者耳目一新，嗨番全場。(photo by 譚有勝/台灣醒報、中央社)



錯的研究成果，但就是沒辦法接地氣。為了讓學界的研究成果能夠實際應用農業，他特別向行政院請求一筆款項，並和農委會配合，希望能夠藉著「智慧科技農業應用專案計劃」解決台灣農業人力短缺、極端氣候造成農損等問題。

解決農業3大困境

陳良基指出，本計劃涵蓋3大內容。第一，環境問題。為了對抗極端氣候，學者可以利用生物科技開發前瞻育種技術，以強化

品種的適應能力。此外，為了提升水資源的利用，也將開發有效利用水資源的農作栽培及漁畜飼養之管理措施。

第二，彌補人力短缺問題。陳良基感嘆，許多國家已經將農業機械投入到農業，協助耕作、預防害蟲防治、收割農產品等。但我國目前卻還沒有開始投入這個項目，導致農業技術落後，年輕人也紛紛離開農村，到大都市發展。若農業機械能夠發展，相信能夠吸引更多青年回到農村。

第三，農產品保鮮度問題。

「從農作物採收到生產，新鮮度都會損耗約40%。」陳良基強調，為了確保農產品從產地至消費端能保有最佳品質，學界可以針對「採收、倉儲、物流、配送、保鮮」等冷鏈技術、新型包裝材質等進行研發，減少運輸倉儲對農作物新鮮度造成的耗損，提供消費者高品質的農產品。

本案即日起受理申請，並將於台北(12/12)、台中(12/13)、台南(12/15)及宜蘭(12/19)舉辦分區說明會。

▼已逝的丁松筠神父(前)是個充滿正能量的人,最擅長的兩件事就是鼓勵與微笑。(photo by 丁松筠臉書)



首屆終身貢獻獎 已逝丁松筠神父獲得

【本報記者楊藝台北報導】曾在光啟社主持英語教學節目,因活潑、親切的主持風格而成為「台灣最受歡迎阿兜仔」的「傑瑞叔叔」丁松筠神父獲頒教育部「終身奉獻獎」,5日頒獎典禮上,由弟弟丁松青神父代為領獎。丁松青受訪時回憶哥哥在過世前取得台灣身分證資格,雖然感嘆未能親自領證,但知道台灣還有那麼多人感念他生前的付出,「相信在天堂的哥哥能感受到。」

教育部首屆終身貢獻獎頒給已逝的美國耶穌會神父丁松筠,因為他的教育理念牽動台灣社會終身教育的腳步。

得到。」

教育部「社會教育貢獻獎」今年邁入第43屆,獎勵社會教育界具卓越貢獻的個人及團體,今年首度增設「終身奉獻獎」,並頒給今年中逝世的美國耶穌會神

父丁松筠,因為他的教育理念牽動台灣社會終身教育的腳步,5日舉辦頒獎典禮,由弟弟丁松青神父出席代為領獎。

丁松筠神父1967年來台灣,他先在新竹地區學習華語,從此與台灣結下不解之緣,1974年時,受指派到光啟社擔任視聽部主任,並於1980年接任光啟社代理社長,為台灣培育無數傳播人才。

被廣為人知的莫過於丁松筠早年以「傑瑞叔叔」之名主持的英語節目,節目中活潑又親切的教學風格,讓大、小朋友都愛看他的節目,成為「台灣最受歡迎的阿兜仔」。

為台灣土地長期耕耘半世紀的丁松筠,獲移民署依特殊貢獻申請歸化成中華民國國籍,且已

獲核准,原定今年6月1日要領取台灣身分證,卻在前一天因病過世,丁松青回想起仍無限感慨說「可惜哥哥無法親自領到」,但他現在看到台灣有這麼多人喜歡哥哥,覺得哥哥是非常成功的人,「相信在天堂的他能感受到台灣人對他的愛。」

丁松青受訪時回憶初到台灣時的情景,台灣人的熱情讓他們印象深刻,「記得我們只是走在街上,還有人對著我們喊Hello! I love you!」他也形容哥哥是個充滿正能量的人,最擅長的兩件事就是鼓勵與微笑,還笑稱「要找到他一張不笑的照片很困難。」

兄弟倆長期為台灣默默奉獻,「雖然我們做的事情不一樣,但心情都是一樣的。」丁松青說到,「哥哥喜歡照顧貧窮與弱勢族群,善於用媒體、節目的力量,讓大眾知道他們的故事、了解他們的需要,我則是喜歡住在山中的原住民部落,希望能幫當地人做一點事。」



▲已去世的丁松筠神父獲頒教育部「終身奉獻獎」,5日頒獎典禮上由弟弟丁松青神父代為領獎。(photo by 楊藝/台灣醒報)



▲文化部長鄭麗君5日出席13屆文馨獎頒獎典禮。(photo by 鄭麗君臉書)

文馨獎營造優質文化 國營企業首獲獎

【本報記者林晏如台北報導】藝術團體「優人神鼓」以時而激昂、時而緩柔的鼓聲為13屆文馨獎頒獎典禮揭開序幕。獲獎者廣達文教基金會策畫2000多場展覽、高鐵公司則開放車站空間作為表演場地。文化部長鄭麗君5日致詞說,文馨獎除了對獲獎者的貢獻給予表彰外,更代表政府的一份感謝。本屆也首度有國營企業台電獲得評審團獎。

文化部為結合政府與民間力量,共同營造優質文化環境,依據文化藝術獎勵條例,訂定《獎勵出資獎助文化藝術事業辦法》,並舉辦文馨獎表揚活動,藉由頒獎典禮,感謝獲獎者對我國文化藝術事業的貢獻。

獲獎者包含大企業、國營企業、中小型公司、NGO及個人,不僅產業類型廣泛,貢獻藝文的方式也不盡相同,例如廣達文教基金會策劃2000多場畫作展覽,培育觀眾藝術鑑賞力;高鐵公司則開放10個車站的公共空間,免費提供藝術團體申請場地表演,讓更多民眾可以欣賞優質藝文表演。

而106年首度有國營企業「台灣電力股份有限公司」獲評審團獎,該公司投入資源進行藝術環境改造,修整表演廳開放藝術團隊展演,公司更首度招募「文化資產」專業人才,投

給偏鄉學童補身體 食物銀行送營養包

【本報記者林晏如台北報導】台灣偏鄉學童營養偏差問題存在許久,為解決營養失衡問題,台灣全民食物銀行與台灣營養基金會5日宣布正式啟動「偏鄉教室營養補充包方案」,與全台8所偏鄉小學合作,提供逾300位學童一學年的營養品補充,以及正確飲食觀念課程。

為解決台灣偏鄉孩童因經濟、物流、飲食觀念等因素,導致營養失衡問題,台灣全民食物銀行於105學年度率先於新北市上林國小、屏東縣泰武鄉泰武國小佳平分校等4間學校試辦「偏鄉教室營養補充計劃」,於1年內提供保久乳31,390瓶、穀片982公斤、堅果313公斤,補充每位學童1週3次營養,並比較食用前後數據,觀察變化。

台灣全民食物銀行協會社工督導黃忠偉表示,比對105年在4所學校試辦的322個孩童前後身體資訊,原本BMI過輕或肥胖有40人,透過營養補充包調理,已有35人改善。理事長古碧玲表示,試辦成果證實有持續投入的必要性,調查也發現原先設定的3大目標,包括消弭資源落差、解決營養問

題、正確飲食習慣都能達到8成以上功效,學童專注力及體能明顯提升,合作學校也給予正向回饋。

台灣營養基金會在計畫中提供營養專業諮詢顧問服務,基金會理事長、台大生化系教授黃青真表示,計畫不以取代學童正餐為目的,僅提供學童三餐之間的「正確營養」補充,維持學童均衡營養,「我們也和各地的營養科系師生合作,由他們設計活潑生動的課程,讓孩童們了解相關營養知識,從小培養健康食育觀念。」

為照顧更多需要的偏鄉地區學童,106年台灣全民食物銀行擴大舉辦,經過書審和實際訪校確實了解需要後,已與新北市上林國小、桃園市義盛國小、苗栗縣大南國小、屏東縣泰武鄉泰武國小佳平分校等共8所小學展開合作。

今年將著手配營養包,並進一步在各校展開寓教于樂的營養宣導課程。

偏鄉教室營養補充包徵求企業支持,歡迎各機關團體響應捐贈牛奶、保久乳、穀片及堅果等營養物資,相關資訊可上官網查詢。

行動閱讀夯 民眾愛片段閱讀

【本報記者黃俊翔台北報導】滑手機打發零碎時間,越來越多人習慣在網路上閱讀,且願意付費使用閱讀平台。台哥大新創服務副總經理李凡君5日指出,行動閱讀「myBook.lapp」總閱讀時數接近140萬分鐘,較去年成長約14%,顯見國人行動閱讀需求逐年穩定成長。5日舉辦《行動閱讀新勢力講座》,說明2017年電子書籍暨電子雜誌閱讀趨勢,吸引上百位出版業界人士參與。

從今年myBook雜誌議題下載次數排行榜來看,「商業企管」、「新聞時事」類佔據前7名,發現民眾最關心經濟政局及時下熱門話題。榜首由《一例一休,揭開「全年無休」的低薪代價》拿下,亞、季軍則分別是《宏達電賣手機部門,王雪紅重壓VR求生》、《無可替代的豬哥亮傳

奇,與謝金燕解心結最後一程無憾》。

儘管低薪議題佔據各大版面,民眾對於創造額外收入、提升個人技能、追求生活小確幸等也受到歡迎,如《每月3千元,小資族也能當存股達人》、《空中英語教室每日廣播:蓋兒·加朵,神奇新女性》、《2017美食年鑑達人精選今年必吃100+餐廳》都榜上有名。

時報出版董事長趙政岷說,閱讀方式在改變,上網到底算不算閱讀?網路世界太具吸引力,因為每個人閱讀與認知不同,尤其在台灣會把一本書看完的人不到50%,通常都只挑有興趣的看,因此片段化的閱讀趨勢正是電子書籍暨電子雜誌崛起的開端之一。

透過大數據深入觀察今年各

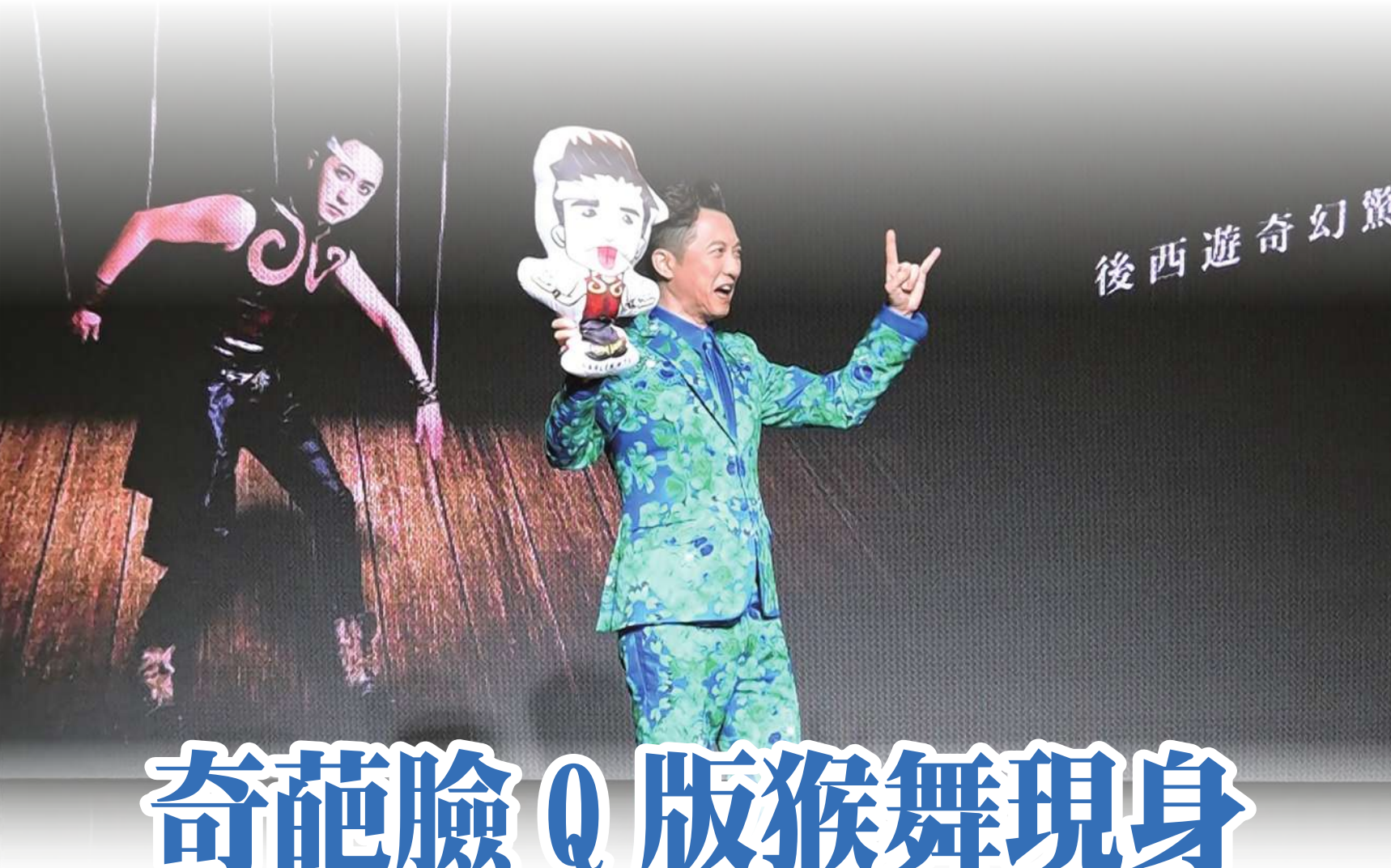
族群行動閱讀偏好,發現「海外工作」是25到35歲的上班族男性除了進修之外的熱門話題,25到35歲的年輕女性則追求心靈療癒,因此《每天來點負能量》、《厭世動物園》等休閒生活、圖

文創作小品最受歡迎。35到50歲的男性主管重視退休生活,關心股票投資、退休規劃等新聞財經議題;而35到45歲的女性則格外重視健康養生、育兒教養議題。



▲根據數據顯示,不同時段民閱讀的頻率會有差異,如週日就是閱讀的高峰,而週五晚上閱讀的人最少。(photo by 黃俊翔/台灣醒報)

▼ 哈林一身穿著藍底配上藍綠色花瓣的西裝，手抱著奇葩臉 Q 版哈林猴娃，頓成舞臺亮眼。(photo by 洪進安 / 台灣醒報)



奇葩臉 Q 版猴舞現身 哈林再推新專輯

音樂頑童哈林庾澄慶推出《西哈遊記－庾澄慶的音樂奇幻之旅》，充滿音樂性的原聲帶專輯，讓他直呼：「很滿意！」

【本報記者洪進安台北報導】一身藍底配上藍綠色花瓣的西裝，手抱著奇葩臉 Q 版哈林猴娃，一出場頓成舞臺焦點。出道 30 周年的天王音樂頑童哈林庾澄慶，5 日舉辦新專輯《西哈遊記》發片記者會，推出籌備兩年的話題大作《西哈遊記－庾澄慶的音樂奇幻之旅》，這也是他音樂生涯第 31 張專輯。

哈林對此專輯靈感大爆發，特別結合有他親手打造的嘻哈奇幻音樂劇《西哈遊記》，他包辦音樂劇的音樂暨創意總監，並創作大半歌曲，集結成充滿音樂性的原聲帶專輯，讓哈林直呼：「很滿意這次作品！」

在音樂圈內累積 30 年人脈的哈林，邀請了天王天后，包括周杰倫、陳奕迅、那英、蔡依林、

Ella、蕭敬騰、羅志祥等，甚至最讓網友驚喜的是神探李昌鈺博士也跨界起舞，記者會現場播放影片後，笑翻全場，掀起一股強大的「猴舞狂潮」。

與哈林有 30 年交情的福茂唱片董事長張耕宇在記者會上，送上了「大台柱」及「千年白金員工證」。張耕宇開玩笑地說，公司有個一個柱子算是哈

林貢獻的，也算是元老級的員工，希望哈林繼續做音樂，隨時可以回公司走跳。

哈林在記者會上現場獻唱新歌《猴 Lonely》，展現真假音轉換唱功，而最新抒情主打《錯到底》的 MV，也在記者會上精彩首播。

► 影片連結



▲ 哈林獻唱新歌《猴 Lonely》，展現真假音轉換唱功。(photo by 洪進安 / 台灣醒報)

《台灣囡仔讚》開播 13 年 藝術教教展現多元



▲ 大屯國小的《祥獅獻瑞》極具傳統色彩，為活動揭開序幕，也希望能讓新一季的節目有新氣象。(photo by 黃俊翔 / 台灣醒報)



▲ 陳康國小帶來的《航空特色空姐舞蹈》表演展現青春活力，因學校鄰近桃園機場，學校設有專門訓練空服人員的課程。(photo by 黃俊翔 / 台灣醒報)

【本報記者黃俊翔台北報導】「教育部推動美感、藝術教育最好的成果！」教育部與公視合作的節目《台灣囡仔讚》為推動藝術教育結合在地文化，新一季將探索 20 所小學的特色表演，由兒童台出身的達伶姊姊接下主持棒，陪伴孩子走遍台灣各地。教育部長潘文忠笑道，「下次立法院審預算關注美感教育時，要請節目上的學生現場表演。」另外，《就是愛運動》的主持人郭彥均 5 日也出席記者會力挺。

《台灣囡仔讚》節目開播 13 年，超過 400 多所學校透過節目攝影棚，展現藝術與人文社團表演；全新節目也透過外景，除邀請教育優先區的學校展現特色之外，也不忘走訪偏鄉學校，提供藝術交流平台。主持人達伶姊姊表示，「幾乎走遍整個台灣了，包括 6 所偏鄉、2 所特偏鄉與 3 所離島學校，上刀山下油鍋也不喊累，只為呈現孩子們最真實的一面。」

教育部長潘文忠表示，《台灣囡仔讚》結合學校與地方特色，如陳康國小鄰近桃園國際機場，所以《航空特色空姐舞蹈》就是他們獨有的招牌。他還笑說，下次立法院審預算關注美感教育時，要請節目上的學生現場表演。全新的 20 集節目展現 20 個不同的表演故事，包括 6 所偏鄉、2 所特偏鄉與 3 所離島學校，除了人物故事，孩子的表演與地方的特色結合是新一季節目的亮點，自 12 月 9 日起，每週 6 下午 4 時至 4 時 30 分播出，從節目中看孩子如何獨立完成表演，也與觀看者交流、分享心得，激起孩子投入新的創意思維、進而實現未來的夢想。

國家文藝獎揭曉 林強、陳勝國風光

【本報記者方玟璇台北報導】7 大領域家家有獎！第 20 屆國家文藝獎得主出爐，包含文學、美術、音樂、舞蹈、戲劇、建築和電影 7 類獎項皆無空缺，得獎者分別是詩人李魁賢、藝術家撒古流・巴瓦瓦隆、作曲家金希文、編舞家姚淑芬、劇作家陳勝國（明華園）、建築師黃聲遠和電影音樂創作者林強。

今年得獎者有兩位廣為大眾熟知，一位是音樂人林強，一位是明華園劇作家陳勝國。林強數度得到金馬獎最佳原創電影音樂的肯定，如今獎項再添一座，獲得文化界最高榮譽「國家文藝獎」。得獎理由是作品融入電子音樂風格及東方音樂傳統元素，以音樂深刻勾勒電影情境，塑造完美的感知體驗。

另一位得主陳勝國是明華園的首席編導，他的劇本取材廣泛，除了汲取歌仔戲傳承戲碼，發揚台灣即興編劇技巧，還加上對環境觀察的敏銳度、運用電影的編劇手法等，翻轉了外台歌仔戲的整體形象，重塑台灣民間戲劇的體質和風貌，也讓明華園站上國際舞台。

國家文藝獎從 2015 年開始，

調整為每兩年頒獎一次，1997 年設立之初，獎勵類別只有文學、美術、音樂、舞蹈、戲劇等 5 類，2003 年增設建築與電影兩類，今年是第一次 7 大領域皆有得獎者勝出。每名得主獎金 100 萬。過去獲頒國家文藝獎者有導演李安、林懷民、白先勇、金士傑、吳興國等。



► 音樂人林強 5 度奪下金馬獎最佳原創電影音樂，如今再獲國家文藝獎的肯定，獎勵其在音樂領域的藝術成就。(photo by 國家文化藝術基金會)



► 明華園劇作家陳勝國曾獲十大傑出青年薪傳獎，今獲國家文藝獎殊榮，他的編劇作品是明華園獨樹一幟的重要元素。(photo by 國家文化藝術基金會)

AAGC 泰國站 台灣隊奪 3 獎盃

國際賽事皆使用原廠車比賽，因此車手周亮辰、陳迺祺都認為，紮實的基礎功顯得非常重要。

【本報記者柯博文綜合報導】2017 年 AAGC 亞洲汽車金卡納大賽，年度最終站於 12 月 2、3 日在泰國清萊舉辦，來自 13 國共 32 位車手同場較勁，台灣隊周亮辰、陳迺祺搭檔參賽，共拿下團體測時第 5，團體錦標第 4 與個人錦標第 4 共 3 座獎盃，是今年 AAGC 三個海外站次成績最佳的一回。

賽道展各國風情

AAGC 今年 4 站已經全數結束，每一個站次都有著各自的特色，印尼的細長賽道、油壓手煞車與鏖戰至凌晨的耐力戰，韓國的雙軌鏡像賽道與未能預期的雨戰，台灣的夜賽、雙打賽事，泰國雞腿形的不規則賽道與特別的團體競賽方式，在在顯示每一個主辦單位的風土名情。

最終站來到了泰國的清萊，2 日先進行個人與團體的測時排位賽，比賽用的車輛是 TOYOTA

原廠四門款的 YARIS，台灣車手需要克服右駕車的問題，因此在個人測時部份並不太理想，周亮辰排在第 13 位，陳迺祺因測試手煞車而錯過了轉彎點，造成其中一回合路線錯誤而落到第 21 位。但在團體測時掌握了部份的竅門，拿下團體測時賽第 5。

陳迺祺止步第 4

個人錦標的部份，周亮辰在擊敗了香港的鄭國威之後，遭遇印尼的高手 Adrian Septianto 而止步 16 強；陳迺祺連續淘汰 2 位泰國車手，在八強戰遇到馬來西亞的 Mickey Tech，兩人的實力基本不相上下，但 Mickey 不慎路線錯誤而落敗，陳迺祺晉級 4 強。

陳迺祺在四強戰中遭遇日本的金卡納之神 Tetsuya YAMANO，在第一回合的成績，陳迺祺還以將近 1 秒的差距領先，左右交換場之後，YAMANO 展現超強

實力，領先多達 5 秒，將陳迺祺送進季軍戰。

但面對在個人錦標創下最速紀錄的印尼車手 Anjasara Wahyu，陳迺祺最終仍舊不敵，以第 4 名作收，已是海外站次的個人錦標最佳成績。

台灣隊 0.5 秒飲恨

團體錦標時，台灣隊首先遭遇到南韓隊的頑強抵抗，台灣隊僅以不到 1 秒的差距搶進 8 強；接著面對泰國 1 隊，在泰國主場的優勢之下，仍以些微差距搶進 4 強。四強戰遭遇印尼隊，在實力有些落差的情況下落入季軍戰，但面對泰國 2 隊，還有一拼的機會。

率先上場的陳迺祺不慎有一些小失誤，留下了 2 秒多的差距，周亮辰背水一戰，率先搶回終點，但是領先的差距非常小，經過計時組計算總和之後，我隊最終以 0.587 秒的些微差距落敗，僅拿下第 4 名，但也



是海外站次的最佳成績了。

原廠車重基礎功

賽後兩位車手皆表示，右駕造成不同的視覺死角，以及過彎時的重心轉換都與左駕有很大的差異，需要時間去適應，

所幸路線的複雜度並不如台灣賽事，所以可以專心調整操控的差異。

在團體錦標之前，他們觀察到所有的車手在右邊賽道的成績普遍不如左邊賽道，因此採取陳迺祺在右邊賽道緊咬對手，周亮辰在左邊搶秒數的策略，

前兩戰都發揮了效果，成功晉級。

兩位車手經過一整年的國內錦標與國際賽事都認為國際賽事皆使用原廠車比賽，紮實的基礎功顯得非常重要，要能做到不依賴改裝就能展現實力，方能在國際賽事有所成績。



▲AAGC 泰國站，韓國雙軌鏡像賽道 PK 挑戰多。（來源：中華賽車會）

華夏杯第 3 站 台北保積分榜第 5

【本報記者柯博文綜合報導】華夏賽車大獎賽才剛在澳門比完第 2 站的賽事，隔週立刻馬不停蹄前往上海舉辦第 3 站的賽事，台灣車手李慶新、吳家文在兩個回合的混亂當中，於第二回合拿下了 3、4 名的成績，讓台北 GTO 車隊保住了積分榜第

5 的位置，李慶新也搶佔了個人積分榜第 3 的位置。

在測時排位時，李慶新首度未能搶佔到前 10 名的位置，依據今年華夏杯的規則，測時排位前 10 名的車手為 A 組，可搶較高的積分與獎金，10 名之後的 B 組則僅能取得較低的積分與

獎盃，排在第 11 位的李慶新是 B 組的第 1 位，在透過人氣票選的特別規則，李慶新的出發序提昇到了第 4 位。

可惜兩個回合的賽事在起跑之後都發生了連環碰撞，導致安全車出動，雖然後續比賽仍舊順利完成，但在第一回合時，

兩人都受到了牽連而無緣頒獎台，而張志強、朱戴維與陸淦淦拿下全場前 3 名。第 2 回合依舊是大亂鬥，安全車再度出動，朱戴維與張志強兩人纏鬥到最後一刻才由朱戴維勝出，而陸淦淦則是與劉洋進行激烈攻防，最後劉洋因輪胎衰退而打滑，讓陸淦淦順利的拿下第 3 名，李慶新緊咬不放到最后時刻，以 B 組季軍坐收。

累積了 3 戰的成績與積分，目前台北 GTO 車隊以 113 分排在第 5，要搶進前 3 有些困難，需要兩人都能在最終站拿下較多的積分才有機會，而李慶新以個人積分 96 分排在第 3 名，前後被重慶隊的張志強與陸淦淦夾擊，差距都不大，尤其是與第 4 名的陸淦淦僅有 1.5 分的差距，要在年底廣東肇慶的最終站保住年度排名，可要多花一些心力了。



烈。▲華夏杯第三站移師上海國際賽車場舉辦，過程激烈。（來源：華夏杯）

交通短波

圖文 / 中央社

台糖文化季開跑 糖鐵四大車款助陣



▲溪湖糖廠糖鐵文化節，4 大車款同時登場，從左而右分別是 135 號巡道車、524 號軌道車、346 號蒸汽機車、827 號內燃機車。（台糖提供）

雲林編 2500 萬元預算 補貼敬老客運



▲雲林縣政府表示，明年將全面實施敬老人樂乘車優惠電子票證方案，編列新台幣約 2500 萬元補貼客運業者，持續提供身障及老人的乘車服務。圖為民眾搭乘日統客運。（資料照片）

服公職是人本覺醒？還是攢積功德？

不論服公職的動機是人本覺醒或公德論，人無法「光出一張嘴」，其日常行為無可避免要受旁人的檢驗。

►進入公務部門服務，是一種「天賜的特許」；追求公務生涯需要回應呼召（calling）的動機支持。（photo by Max Pixel）



■ 陳敦源

（政治大學教授）

這幾天賴院長長照服務的「功德」說，引起廣大社會的迴響，社運勞工團體發起將公共運輸指標上「行政院」改貼為「功德院」的反諷運動；剛好又有考試委員提出讓公務人員上宗教課程，制式性地引起人本主義論者對宗教倫理效能的論辯。我認為，這觸動了公共行政的一個重要問題：「公共服務卓越的追求，需要甚麼樣的動機？」

經濟是強大基礎誘因

首先，政治大學的文官調查（TGBS III）顯示，想要進入公部門服務的考生，若是將公職生涯的當作一種追求生理與安全需求的滿足，上榜的機率是 90%！相較之下，擁有組織升遷、公共倡議、政治理想等其他報考動機的考生，考上的機率只有 10%，這顯示基本生存誘因，是有效且不可忽視的行動基底。

再者，公務人員考上之後所得



▲在實際工作場域中不求功德回報的自我犧牲，自然會成為一張不需要經過印刷廠的亮麗名片。圖為行政院長張俊雄（右）頒獎表揚行政院模範公務人員，雙方相互鞠躬致意。（photo by 中央社）

到的永業制保障，是一個人滿足自我生理與安全需求的明確信號，但這並不保證每一位公務人員都願意放下自己為人民服務！事實上，馬斯洛需求層次理論中，「生理與安全需求滿足之後追求更高需求」的論述，對我一直是個沒有經過驗證的謎團。昨天再次擔任初任高考班的講師，不免俗地花一個小時，說明民主國家當中公務人員與民眾之間的「信託」（entrust）關係。20 年的公共行政教學與研究生涯中，我一直相信進入公務部門服務（包括自己），是一種「天賜的特許」；追求公務生涯需要回應呼召（calling）的動機支持。

卓越則需奉獻呼召

當然，這可能是受到自己信仰的影響，讓我察覺新公共管理中「誘因」（incentive）的侷限：公共服務的非凡績效，往往不是來自於管理主義的精打細算，而是個人的奉獻。上課常會這樣介紹「公共服務動機」（public service motivation; PSM），請學生回憶自己的團體生活中，那些「熱心」的同學或同仁，願意主動跳出來奉獻團體。似乎，與「自利」切割的初心，才能帶來卓越。但訴諸宗教信仰就能辦到

嗎？「為人民服務的行動，只需自我覺察的理性就夠了？還是需要超越的宗教啟示協助？」學界有「宗教基礎的倫理」（religion based ethics）理論，其源頭在於人本需不需要宗教作為基本動機的爭論，一般認為，人為善未必需要宗教，但宗教能展現無私奉獻的可能。

信仰功德乃理性算計

對人本覺醒論者來說，「修身養性」如何能生出對社會正面的外溢效果，關鍵仍然在於如何面對那些生理與安全明明已經滿足，卻仍然不願奉獻公益的「理性人」。人本理性如果拒絕成為一種宗教，它就是功德交換市場，因此，我認為「功德論」的基礎仍然是人本算計：如果「服務奉獻」是一種不計回報的「自我犧牲」，講求「贖罪或功德」本質上就是「理性交換」。

最後，不論一個人服公職的動機是人本覺醒或公德論，人無法「光出一張嘴」（cheap talk），其日常行為無可避免要被旁人來嚴格的檢驗！一個人具備服務大眾的意願，不需要行銷與公關作為來維繫，他或她在實際工作場域中不求功德回報的自我犧牲，自然會成為她或他行走社會時，那一張不需要經過印刷廠的亮麗名片！

遠離空汙 鼓勵大夥踏青



▲看見那晴朗地藍天白雲與遼闊的草原綠地，不禁驚艷於擎天崗竟是這般如詩如畫般的美。（photo by 精選好東西熊老闖 via flickr used under CC license）

■ 蕭思源

（自由業）

東北季風呼呼時節，前幾天台北台灣難得出現艷陽天，我特地與友人驅車上陽明山踏青，來到許久未再拜訪的擎天崗。看見那晴朗地藍天白雲與遼闊的草原綠地，心中雀躍欣喜，驚艷擎天崗竟是如詩如畫般的美。沒想到非假日時間，擎天崗無數遊客絡繹於途，大家有志一同上山來賞景。

不過同行友人也順帶提及，陽明山各個停車場原本都是免費的，現在全都比照市區的臨時停車計時收費。但政府主管單位可能沒想過，上陽明山來的遊客，一趟登山健行少說費時半天，如此多了停車計時收費負擔，肯定要讓山友感受時間壓力，匆忙趕路而難再有優游賞景的興緻，讓登山健行風氣受到影響。

擎天崗遊人如織盛況很是令

人驚喜，成群結隊來此健行的山友，讓山徑小路摩肩擦踵，不時有塞車現象。同行友人深有感觸地說道，政府應多倡行戶外登山活動，鼓勵國人多接觸大自然，如此美麗山林方不致暴殄天物，且登山活動若能蔚為風氣，台灣社會將愈趨健康而和諧。

此話說的真實，看看市區灰濛濛的天空，人們終日呼吸著汗濁地空氣，而擎天崗是陽光耀眼，空氣新鮮，遼闊草原景緻真可說是人間樂土，台灣有如此令人稱羨的美麗大自然景色，處在喧囂塵土環境下的人們，怎好不知要親近大自然？

基於鼓勵國人走向戶外，建議政府不妨將陽明山國家公園停車場由計時收費改成計次收費，並酌降低收費標準。變更停車場收費方式的建議雖屬小事，但容易讓小老百姓有感，衷心希望政府能多予重視，並藉此鼓勵國人多走向戶外接觸大自然，如此將可減少不必要地憂煩與無聊地爭論，心情自然會因此舒坦愉悅些，也就可讓社會風氣化暴戾為祥和。

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6日



「我每逢想念你們，就感謝我的上帝。」（聖經腓立比書 1 章 3 節）感謝不是一個沈默的遊戲。我們需要表達感謝，對上帝和對其他人都一樣。

克蕾蒂絲·史登（Gladys Berthe Stem）說：「沈默的感謝，對任何人都沒有好處。」

因此，若有某個超市收銀員持續善盡職守，你為什麼不在順道路過的時候，停下來跟經理說一聲，

說出來

自己多麼喜歡這個雇員，且非常感謝她優良的服務態度。經理肯定會欣然傳達這樣的誇讚，這雇員將會大受鼓勵，對自己的工作更充滿新鮮的動力。

如果你每次開車入庫時，鄰居的花圃如此吸引你的注目，為何不走過去，告訴她，你多麼欣賞她花這麼多工夫整理庭院，並且她的花園如何一年比一年漂亮？

如果你牧長的信息激勵你的心，

且激勵你更親密地與上帝同行，不要以為他自然而會知道，或會厭倦聽到他的事奉怎樣影響別人的生命。

當面誠摯地謝謝他忠實地傳講上帝的信息，或寫個紙條給他，仔細地列出他所說的如何幫助了你。

當然，當你被璀璨的日落震懾住，或在憂慮中得到安慰，或在生命的許多問題和挑戰中，因想起上帝所賜的盼望而得到振奮，不要單

單在頭腦裡這樣想，也要用口說出來。說出讚美和感謝的話，將有力量驅散那揮之不去的沉重心情！

你厭倦感覺欠缺生命力，或被沉重的心情壓得透不過氣嗎？那就把感謝的話說出來吧！

什麼事，會讓我們無法注意到我們從上帝和其他人所得到的祝福，並且表達感激呢？懇求上帝，今天讓你可以看見這些祝福，並定意花時間表達感謝之意。

本文摘錄自《靜謐之處》（方冊書室出版）

揭開北韓的真相

充滿勇氣與驚懼困惑的短篇故事集，用幾近遮遮掩掩的口氣來描述獨裁國家的日常生活。

■ 潘迪

國慶日前一天，整個平壤市變得沸騰不已。打從3個月前便開始加緊腳步籌備慶典活動，如今已邁入最後一天，一切也就不言而喻。

全民動員籌備國慶

當電車抵達「豐年站」，終於騰出一個狹小的位置得以讓韓京熙坐下。地鐵絲毫不亞於地上交通工具，裡面同樣也擠滿人群。當地鐵每抵一站，就有成群結隊的軍人、大學生、勞動青年、手握花束的一般市民、身穿制服的中學生以及手持木棒的少年團團員一窩蜂地上、下車。從他們的裝扮或模樣看來，全都為了參與百萬群眾表演的操練而來。

眼見座位逐漸被擠壓而縮小，韓京熙不斷扭動壯碩的身體好讓自己坐得寬敞些，在此同時，絲毫不敢把視線從兒子的臉龐移開。與公事包一起緊抱在胸前的3歲兒子，就像是被膠水黏住般緊緊貼在她的懷裡。一邊臉頰緊貼在韓京熙豐滿的胸部，睜大雙眼來回掃視周遭人群，在兒子病態的視線裡籠罩著濃濃的不安與恐懼。當電車再次啟動，原本因熱氣與噪音令人窒息的空氣變得較為清爽，心情也隨之舒坦了些。

保母驚嘆表不滿

就在此時，韓京熙的耳旁突然傳來託兒所保母高分貝的嗓音。不論是從體型還是粗獷的性格來看，總讓人覺得和韓京熙酷似姐妹的託兒所保母居然當著下班後來接小孩的眾多家長面前，趁著將兒子抱還給韓京熙時滔滔不絕地長篇大論。「經理妳該不會對這孩子提到『惡陞』吧？我是指把不聽話的小孩用皮製網子緊緊包住，然後丟到井裡的那個惡陞。今天他又在睡夢中直喊『惡陞、惡陞』，醒來時全身被汗水濕透，哭個不停。我很納悶經理這麼壯碩的身體怎麼會生下這麼虛弱的孩子！」

只要從這裡穿越廣場便能直達家裡，但今天卻不行，一旦走進廣場，還沒睡著的兒子肯定不可避免地再次看到那個「惡陞」。

韓京熙試著露出笑臉。36歲的韓京熙雖以膽大豪邁的女經理廣為人知，但是當保母一語道破「惡陞」時，還是讓她亂了分寸。保母的話不過就是拐彎抹角地說出她心中的不滿，好讓韓京熙想想辦法哄哄哭鬧不已的小孩。儘管如此，韓京熙卻只能接受字面上的意思，因此耿耿於懷，不禁在想「是不是保母發現了什麼？若不是如此，怎麼可能一下子就說中惡陞？」

韓京熙於勝利站下車，在通往住家的路上，始終擺脫不了這種念頭。直到抵達赤衛隊隊員正在高呼萬歲進行校閱訓練的金日成廣場附近時，才讓她停止這個念頭。越過赤衛隊隊員們的頭部，便能把位於5號公寓6樓的自家窗門看得一清二楚，只要從這裡穿越廣場便能直

達家裡，但今天卻不行，並不是因為校閱訓練者，而是一旦走進廣場，像今天這樣睜大雙眼還沒睡著的兒子肯定不可避免地再次看到那個「惡陞」。

「這小子！偏偏長得像弱不禁風的爸爸…」韓京熙不由自主地怪罪起兒子，然後繞道將腳步轉向童裝店的方向。說真的，不論是消瘦的外型還是豆芽般的膽子，簡直就和他爹如出一轍。如果不是這樣，一個小孩怎麼會因為看到區區一副肖像就嚇得驚厥呢？若不是因為先生阻攔，韓京熙老早就想帶這孩子去看醫生或試圖找出其他對策。礙於先生一直要她噤聲不要張揚出去，因此她也只能如此。

繞道回家避開廣場

雖然只是個3歲小孩，但身為宣傳部指導員的兒子，倘若因為看到馬克思肖像而嚇出病，這種事一旦傳出去絕對不可能輕描淡寫地帶過。況且最近剛好邁入國慶日慶典的最後準備階段，人心變得惶惶。此外，慶典過後緊接著又將有一場大規模總和事業，如果可以，最好不要惹是生非，一切等安然度過僅剩數日的慶典活動後再作打算，這就是先生對兒子病況所能做出的唯一的應對措施。

走在路上的韓京熙，突然覺得懷中的兒子變得特別沉重。過去幾天以來，天空的烏雲密佈又散去，而此時突然吹來一陣南風。吹落滿地的枯黃柳葉、塑膠碎片滿地滾動，當她走出童裝店後面的小巷，寬廣的中央道路頓時映入眼簾。即將舉行慶典活動的這條大道，不免讓人聯想到鬚毛直豎、張開血盆大嘴高聲咆哮的猛獸。高掛在馬路兩旁多不勝數的旗幟激烈地飛舞著。處處可見的各種大型慶祝看板以及標語散發出點點紅光，火紅燦爛得令人眼花撩亂。從每個要道傳來「糾察隊」們強而有力震耳欲聾的哨音…發出不知所云的聲響卻響亮到足以

讓整條街道為之人仰馬翻的深藍色廣播車呼嘯而過。每隔一段時間，為了起降而低空掠過城市上空的恆多發性

飛機引擎聲，同樣發出擾亂人心的轟鳴聲，彷彿像是奮力催促人們走向一個不知名的地方。

如同人行道上的其他行人，韓京熙不由自主地加快腳步。

一回到家裡，她率先將兒子的玩具擺放在房間地板上。

馬克思雕像認「惡陞」

「明植，來，玩這個好不好？」趁著兒子將所有的心思放在玩具上，韓京熙趕緊在每扇窗戶上掛起藍色窗簾。她家位於公寓6樓最前方，屋內所有窗戶分別朝南或朝西。從朝南的窗戶可以看到掛在廣場西邊武力部辦公大樓側牆上的卡爾·馬克思肖像。從面西的窗戶可以俯瞰掛在廣場主席台後方的金日成肖像，如今絕對不能再讓明植看到這



▲ 就算不是國慶日，平壤的金日成廣場仍瀰漫著嚴肅的氛圍，民眾三三兩兩地走在其中，顯得有些寂寥。(photo by 台灣 word)

些肖像。但僅僅以先前懸掛的白色尼龍窗簾，根本不可能100%遮住它們。不能遮住也就罷了，透過窗簾隱約投射而入的畫像反倒增添一股毛骨悚然的氛圍。對曾經看到近在眼前的馬克思肖像而受驚的明植而言，由於又添加了一股想像力，因此看起來格外恐怖。

馬克思肖像剛好就在頭頂向下俯瞰。廣場上的路燈還沒點亮，透過黃昏時分昏暗朦朧的光線，就算好端端的一個人看了它也會覺得毛骨悚然。

上週六晚間，在金日成廣場舉辦了一場市民崛起大會，藉此激勵大家積極參與慶典籌備活動。由於慶典迫在眉睫，大會特地配合市民的下班時間。那天兒子不巧感冒，韓京熙只好抱著兒子過去。不知道他的身子骨是不是天生就虛弱，總之動不動就感冒。韓京熙所屬的中區隊伍位於廣場左側最前方，馬克思肖像剛好就在頭頂向下俯瞰。廣場上的路燈還沒點亮，透過黃昏時分昏暗朦朧的光線，就算好端端的一個人看了它也會覺得毛骨悚然。或許因為如此，韓京熙的腦中突然想起大學時讀過的《共產黨宣言》裡的第一節內容。

幽靈之都

「一個幽靈，一個名為共產主義的幽靈，正在歐羅巴遊蕩。」

難道當年馬克思是在撰寫自傳嗎？那段描述居然和眼前的馬克思肖像不謀而合，有著異曲同工之妙。說真的，那根本不像人，活脫脫就像是存在於驚悚神話裡酷似幽靈的樣貌。想當然，也許是惴惴不安的心情導致韓京熙產生如此陰森的想法。大會進行過程中，韓京熙唯恐兒子惹是生非，自始至終一直懷著忐忑不安的心情。而這一切終究不是杞人憂天。

安撫弄巧成拙

當大會開始，擴音器裡突地傳來主持人的聲音，不知是被突如其來的聲音嚇到還是聲音太過刺耳，兒子發出嗚嗚聲哭了起來，韓京熙焦慮不已。雖然目前還很安靜，但

總覺得四處傳來斥責聲，責怪她參加這麼重大的活動怎麼能帶孩子過來。情急之下韓京熙趕緊把背後的兒子抱進懷裡，然後以權宜之計低聲嘟囔著。

「惡陞！惡陞！」

兒子的哭聲絲毫沒有停歇。這次她將兒子舉起來，讓他的視線對上馬克思肖像，然後反覆嘟囔著。

「惡陞！惡陞！」

那一剎那，兒子的哭聲突然止住，韓京熙這才如釋重負地鬆了口氣。但就在下一瞬間，兒子一個勁地把臉往自己的懷裡塞進來，從他那火燙的身體可以感受到一陣陣不尋常的痙攣。

「明植，明植啊…糟糕！這孩子！」

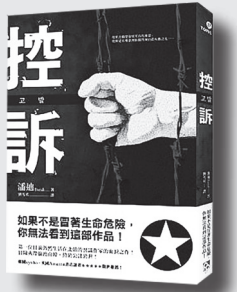
韓京熙嚇得不知所措。口吐白沫的兒子，眼睛不覺已翻白。還好當時醫生就在附近，否則很難想像那天韓京熙會遭遇什麼樣的慘況。在受過一次驚嚇的明植眼中，就算是從北邊窗戶投射而入的金日成肖像同樣也被看成「惡陞」。

《控訴》簡介

潘迪是第一位目前仍然生活在北韓的作者。他冒著生命危險，將秘密撰寫多年的手稿小心收藏，最後夾帶在《金日成選集》中才得以「偷渡」到南韓公諸於世。

七篇故事，也是對北韓的七個控訴，潘迪用生命凝鍊，以憤怒提筆，一手揭發北韓五十年來的專制、謊言與民不聊生的真相，也帶領我們深入這個外人難以想像的險惡國度。儘管沉痛到讓人不忍卒讀，但只要多一個人看到，就能為這個墨一般黑的地獄深淵，點燃一絲希望之光。

出版社 / 平安文化



· 醒報書訊快報 ·

醒報編輯部 / 輯

《寫給未來社會的新帳本——區塊鏈》

作者：龔鳴（暴走恭親王） 出版社：大寫出版

為什麼《經濟學人》稱區塊鏈為「終極信任機器」，並廣為流傳？它有什麼發展的願景，又有什麼限制與障礙？

本書勾勒和細緻描繪了一個「區塊鏈連結社會」的藍圖及應用，並分析了當前許多區塊鏈行業全球應用與投資案例，並對這項革命性新技術的可能趨勢、法律監管以及對未來人類秩序產生的重大影響進行

深入探討。不管對區塊鏈是一無所知，還是半知半解，甚至略有涉獵的讀者均是一本全面綜合性的參考書。



《誰才是你真正的好朋友》

作者：珍·葉格

當友誼變質時，有的純粹是莫名其妙地疏遠，有的是令人覺得天崩地裂的背叛，而負面的朋友關係更可能帶來災難，使人生慘淡，讓我們覺得受到傷害，倍感煎熬，連帶影響其他人際關係。

朋友關係不是我們應對家庭、伴侶、職場關係後才面對的「額外」關係。本書探討朋

出版社：遠流

友關係的複雜之處，分析各種不同朋友的行為模式，並探索友情破裂的原因，提出修補或結束友誼的方法。



《手上美術館 2》

作者：金榮淑

看寶加〈舞蹈課〉等經典畫作，真實捕捉美的一剎那

由舊火車站改建的奧塞美術館，展示了莫內、雷諾瓦、寶加、塞尚、梵谷等勇於顛覆傳統的畫作，幾乎囊括了19世紀中到20世紀初最輝煌的作品。

看這些畫家挑戰常規，創造不一樣的視覺體驗

◆馬內〈草地上的午餐〉批判體制，表現另類真實。

◆莫內〈魯昂大教堂〉連作，抓住一瞬即

出版社：商業周刊

逝的光影。

◆秀拉〈馬戲團〉精密排列色點，原來藝術也可以很科學。

◆梵谷〈隆河上的星夜〉用扎實筆觸畫出內在風景。

◆寶加〈謝幕〉以奇異視角，特寫一點也不尋常的日常。



《MOF 法國最佳職人》

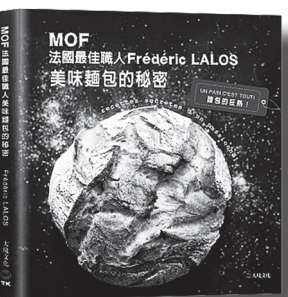
作者：費多雷克·拉洛斯

出版社：大境

費多雷克主廚：「不用說，你們也知道麵包就是我生命的一切。我常常想，或許在我血管裡流動的是酵母。這正是促使我每天全神貫注進行工作的原因。只要我們使用最優質的食材、發揮最大的技術，並呈現出最美麗的成品，顧客就會帶著垂涎美食的眼神繼續回來光顧。這是多麼大的認可！」

歐希莉每天照慣例都會來到我的櫃檯前。直到有一天，她鼓起勇氣從排隊的行列中走出來，問了我一個問題... 然後是二個，之

後是三個...。她想在家和孩子們自己做麵包。這的確是個不錯的想法！如果將我的特色食譜傳授給她會如何？如果將我的特色食譜傳授給你們大家又會如何？來吧，進來，你們也一起！跟著我的食譜好好享受在家手握麵粉的樂趣。和我們共享真正手工麵包的優質美味。



搭配定時定額股票型基金 多元資產 + 新興債 拚第一桶金

如果以 60 萬元為核心部位，可選擇強調低波動的多元資產型基金及新興市場債券基金，並搭配定時定額投資股票型基金，但需有風險控管機制。

● 以目前全球的投資環境來說，景氣持續成長，資金流動性充裕，適合長期投資股市與信用債等風險性資產。不過，許多市場已經有一段漲幅，位處相對高檔，短線難免受到消息面影響而出現波動，因此建議 60 萬元的核心部位，選擇強調低波動的多元資產型基金及新興市場債券基金，並搭配定時定額投資股票型基金。

對於剛開始接觸基金投資的投資人而言，多元資產型基金是非常適合的入門標的。多元資產型基金投資範圍包括股票、債券、ETF 與選擇權等，基金經理人可依據當時的市況，彈性調整投資組合。

但需要留意的是，多元資產型基金會根據投資屬性與目標而有不同投資策略，建議選擇具有風

險控管機制、以低波動為主的產品，為核心部位打好基礎。

新興市場債券基金也適合做為長期投資的核心資產，新興市場景氣翻多、資金回流，成長爆發力看好，但新興股市漲跌幅大，風險比較高，相較之下，新興債市因有穩息收益，波動度較低，加上低利環境下，追求收益的資金大舉流入新興債市，因而成為前進新興市場的最佳途徑。

新興市場債券基金可區分為投資美元計價債券或當地貨幣債券兩大類，會建議以美元債券為主，因為當地貨幣計價債券雖然也可同樣受惠於新興市場成長潛力，但貨幣相對美元的匯率波動，可能增加收益但也可能造成損失。

長期來看，美元計價的新興債波動度較低，較適合做為核心資產。



▲ 台灣民眾在基本金錢管理、財務規劃和投資能力，都擁有相當扎實的知識。(photo by 中央社)

台股明年上看 11300 點 獲利佔 10%

● 2 家亞系外資出具台股策略研究報告，分別預估台股加權指數 2018 年底目標為 11300 點、

11200 點，除看好科技股表現仍將優於大盤，更預估 2018 年台股獲利成長將上看 10.7%。



▲ 亞系外資表示，台股明年上看 11300 點。(photo by 中央社)

亞系外資表示，台股加權指數 11 月下跌 2.2%，主要受到外資賣超和科技股下挫影響，預估台股目標 2017 年底 10800 點、2018 年底 11300 點，並看好在半導體族群成長、iPhone X 強勁週期帶動下，明年科技股表現仍將優於大盤。

亞系外資看好的 12 檔科技股個股包括台積電、鴻海、日月光、南亞科、亞德客 -KY、英業達、力成、矽力 -KY、譜瑞 -KY、京元電子、樺漢、啟碁。

此外，亞系外資看好的 4 檔非

科技股包括中保、寶雅、漢翔、鑽全；看好 2 檔金融股為中信金、玉山金。

另一家亞系外資指出，由於今年基期較低，加上 iPhone 出貨放量時間將從今年下半年延後到明年上半年，可望推升明年台股獲利成長 10.7%，預估台股加權指數 2018 年目標 11200 點，相較於 11 月底的 10560 點，仍有 6% 上漲空間。

亞系外資同時也列出 12 月 1 日起股價漲幅有望超過 15% 的 9 檔推薦買進個股，包括台塑、中鋼、台達電、鴻海、美律、聯發科、玉山金、鎔勝 -KY、億豐。

當沖交易近千億 資本市場動能恢復

● 台北股市當沖證券交易稅減半至千分之 1.5，於 4 月 28 日上路，預計實施至明年 4 月 27 日，財政部和金管會目前也正在研擬延長相關方案。

台股當沖降稅上路至今，台股成交量明顯飆升，根據金管會的統計，當沖的日平均成交量突破

320 億，是去年的 3 倍，且集中市場當沖占比已突破 2 成，櫃買市場更接近 3 成。

目前金管會正針對當沖降稅研擬相關「稅式支出報告」，預計 12 月底前送財政部，將再和財政部針對延長多久尋求共識。

當沖降稅確實活絡了台灣的資

本市場，12 月 1 日更接近千億元，顯示台灣資本市場已恢復動能且蓬勃發展，希望現象持續，且帶動台灣經濟向前行。

行政院副院長施俊吉也表示，當沖降稅確實活絡台灣的資本市場，11 月 30 日，我們的資本市場創下 2,800 多億的交易量，當沖

到達 900 多億，12 月 1 日更接近千億元，這一年來台灣資本市場的動能恢復，是大家努力的結果。

施俊吉也表示，去年此時，當時他任職證交所董事長，是台灣資本市場最冷淡的時候，曾經日平均成交量只有 600 多億，證交所面臨有史以來的單月赤字，受到外界批評，但如今台灣的資本市場動能恢復，且蓬勃發展，希望現象持續帶動台灣經濟活絡。

理財看版

明年金價 法人上看 1400 美元

● Vertical Research 金屬專家分析與國內投信法人都認為，美國升息對金價影響將疲弱，明年由於基本面等改善，金價上看 1400 美元。

明年主要有三大因素牽動金價走勢，首先是黃金基本面在改善；第二，避險性需求雖變得比較隱形些，但影

響仍在；第三，是要觀察整體股市、美元，還有通膨的變化。

市場人士預期，至年底前，國際金價下檔支撐區約在 1240 美元至 1280 美元，上檔主要第一壓力區是在 1300 美元，要突破這個壓力區，需要有一些額外的因素來刺激。

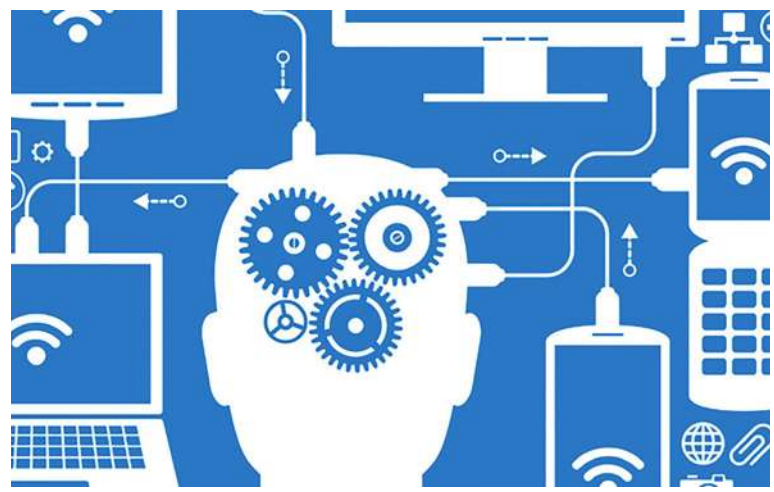
全球 ICT 戰略 台灣居關鍵地位

● 台灣在全球 ICT 產業居關鍵戰略合作夥伴地位，通訊產業包括網通設備和各式智慧行動通訊產業包括網通設備和各式智慧行動終端裝置的整體

產值今年更預估高達新台幣 1.53 兆元。

台灣不僅資訊硬體產業產

量為全球第一，通訊產業包括網通設備和各式智慧行動終端裝置的整體產值今年更預估高達新台幣 1.53 兆元，顯示在全球資通訊產業的上中下游供應鏈，台灣廠商都扮演了舉足輕重的角色。



▲ 台灣在全球 ICT 產業中居關鍵戰略合作夥伴地位。(photo by 網路截圖)

雙北新屋開價 比中古屋便宜

● 第四季進入購屋旺季，加上銀行利率破底搶市，又有新建案「讓利」風潮持續延燒，雙北市許多區域新屋賣壓居高不下，新屋賣壓已對中古屋構成極大威脅，有些甚至開價比中古屋便宜。（見圖，來源 Youtube 截圖）

目前雙北市新建案依靠「讓利」，搶食有限購屋買盤的情況相當普遍，許多預售建案開價，甚至比區域新屋價還便宜，造成新屋的轉售屋主產生壓力，即便目前房市買氣略微回升，新屋價格上漲空間依然不大。



■ 余柏青 / 輯

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