



2

網購食品騙很大 法規增揭露資訊
食藥署祭出新規定，賣家必須提供電話、電子信箱等聯絡方式、限量商品應揭露數量、出貨進度等。



3

危機衝突野心 明年全球大局勢
林賁預測，2018 年有七大國際關係事件，包含被視為三大「國際威脅」的伊朗、中國、北韓權力擴張等。



4-5

有自信但不自負 男女魅力展現
男女打扮還是以簡單大方為準則，因為魅力是內在氣質的體現，無論高矮胖瘦，有好的儀態則會更有魅力。



6

柏林交響樂團 號召青年音樂家
德國柏林交響樂團將在台演出，由知名指揮家里奧·夏巴道爾領團，並與台灣多位青年音樂家合作鋼琴協奏曲。



今天天氣

北部 15°-24° 多雲短暫雨

中部 15°-24° 晴時多雲

南部 16°-26° 晴時多雲

東部 17°-24° 多雲短暫雨

桃機仿杜勒斯興建 維基百科如是說

在《維基百科》中，「杜勒斯國際機場」欄目下，明明白白寫著「桃園國際機場最初航廈，是仿效杜勒斯機場薩瑞楠航廈建的」。

【本報駐美記者劉屏華府報導】新版護照內頁誤把美國杜勒斯國際機場當作桃園國際機場，引起風波。其實兩個機場確實很相似；而且在谷歌中搜尋「桃園國際機場」，映出來的第一張照片就是杜勒斯國際機場，稍微不慎就可能弄混。

維基早已明示

在《維基百科》中，「杜勒斯國際機場」欄目下，明明白白寫著「桃園國際機場最初的航廈，是仿效杜勒斯機場的薩瑞楠航廈」（The original terminal at Taiwan Taoyuan International Airport in Taoyuan, Taiwan was modeled after the Saarinen terminal at Dulles.）。按，芬蘭籍的薩瑞楠（Eero Saarinen）是杜勒斯機場的主設計師。

其造型在國際建築界享有盛譽，名聞遐邇。桃園機場在 1969 年選定現址，1974 年動工興建，設計過程中以杜勒斯機場為參考對象是很自然的。一位旅美多年的僑胞說，她在 70 年代從松山機場起飛出國，寓居華府多年；80 年代首次回國，降落在桃園機場。

易使人誤解

當她坐上朋友的車，離開桃園機場前往台北時，回頭一望，第一個反應是「怎麼這麼像杜勒斯機場？」

在谷歌中鍵入英文「Taoyuan International Airport」，第一張照片就是一座漂亮的機場。點選這張照片，出現的是中文說明「……桃園國際機場……」，很容易讓人誤以為這張照片就是桃園機場。

如果在谷歌中鍵入中文「桃

園國際機場」，情況也類似。同樣是機場外觀照片映入眼簾。雖然不是第一張，卻是最亮麗的一張，而且位在第一排，讓人不看也難。點選這張，出現的是「Taipei Taoyuan International Airport Reviews」等字眼，同樣易使人誤解這張照片就是桃園機場。

寧可不用

如何避免這樣的誤解？唯有憑藉硬功夫，找出照片的確切來源，否則寧可不用。谷歌的「桃園國際機場」或「Taoyuan International Airport」欄下，其他各張照片，抽絲剝繭，多能找到源頭，例如某設計公司，或某單位等。可是杜勒斯機場那張，忙了半天，就是找不出源頭。既然來源不明，還是少碰為妙。

蘋果終結手遊黑箱 強制公佈抽獎率

為了保障玩家的權益，防制廠商黑箱作業，蘋果更修改《廠商指南》，強制廠商必須讓客戶知道抽獎率。



▲ 蘋果強制手遊廠商上架 APP 時必須公佈「戰利品抽獎率」，讓玩家課金後再不損龜。(photo by usgamer.net)

【本報記者譚有勝綜合報導】蘋果強制手遊廠商上架 APP 時必須公佈「戰利品抽獎率」，讓玩家不會白白課金。蘋果公司指出，他們很關注其應用商店業務所售出的產品質量，為的是避免使用者會因為開發商的小伎倆而有損失，為了維持遊戲的品質，當遊戲涉及購買隨機抽獎箱的內容時，開發者就必須披露各項虛實抽獎機率。

EA 知難而退

國外電子遊戲巨擘 EA 的《星際大戰》和《極品飛車》，都因為課金抽獎率過低，引起玩家強烈不滿。而廠商有意設計榨取玩家金錢也引起美國政府關注，要求相關廠商必須修改服務條款，讓玩家知道遊戲抽獎率，EA 廠商最終因輿論的關係移除抽獎系

統，以免事態越鬧越大。

根據《英國廣播公司》報導，現在很多手遊都加入抽獎元素。玩家需要儲值一定的金錢買「寶箱」抽獎，得到不影響遊戲平衡的虛擬物品，例如一個角色的服裝、裝備造型燈。

但近期有廠商將影響遊戲性和角色平衡的物品也加入寶箱，讓大量的玩家「課金」以迅速在遊戲中成為最強的玩家。但因為抽獎率極低，國外電子遊戲巨擘 EA 的《星際大戰》和《極品飛車》，都因為課金抽獎率過低，引起玩家強烈的不滿，認為廠商有意設計榨取玩家金錢。

修改服務條款

美國政府認為，《星際大戰》手遊已成為「星際主題賭場」，

相關廠商必須修改服務條款，讓玩家知道抽獎率以免威脅消費者的權益。

因這件事越演越烈，最終 EA 廠商移除了抽獎系統。英國博彩委員會表示，因手遊抽獎率的獎品只能夠用在遊戲裡，他們也不會認定此為賭博行業而納入管理。

保障玩家權益

為了保障玩家的權益，防制廠商黑箱作業，蘋果更修改《廠商指南》，強制廠商必須讓客戶知道抽獎率。

根據蘋果《廠商指南》修改公告，任何手遊廠商要提供「戰利品箱子」或其它虛擬抽獎商品，必須先告知客戶抽獎概率，以保障玩家的權益。



▲ 桃園國際機場當初是仿效杜勒斯國際機場（圖）興建。（photo bt wikimedia）

網購食品騙很大 法規增揭露資訊

食藥署祭出新規定，賣家必須提供電話、電子信箱等聯絡方式、限量商品應揭露數量、出貨進度等，以便消費者追蹤。

【本報記者楊莒台北報導】網購食品五花八門，但消費者衝動下單後才發現，實品和照片「差很大」，想退貨卻發現賣家已「人間蒸發」。食藥署祭出新規定，賣家必須提供電話、電子信箱等聯絡方式、限量商品應揭露數量、出貨進度等，以便消費者追蹤。不過，消基會董事長游開雄受訪時仍擔心業者提供「假電話」，建議應加強管理「網購平台」業者，若消費者找不到賣家，平台業者應提供更詳細且正確的連絡資訊，多一道把關。

業者應載明聯絡方式

網購食品正夯，但民眾只能依業者提供的圖片和文字作為參考依據，看不到實體產品，往往拆封時才發現與想像中「差很大」，引發消費爭議。為維護消費者權益，食藥署原訂有「食品或餐飲服務等郵購買賣定型化契約應記載及不

得記載事項」，因應近年民眾購買習慣多元化，公告將「郵購買賣」修正為「通訊交易」，並擴大管理範圍，包括廣播、電視、電話、型錄、報紙、雜誌、網路或 LINE 等通訊販售的食品，都納入規範。

建議管理交易平台

食藥署科長林蘭鈺進一步說明，過去網購業者在定型化契約上僅需揭露公司名稱、負責人等，即日起須加註電話或電子郵件等通訊資料，方便民眾申訴；商品部分，業者必須標示清楚內容物的淨重、容量，充分揭露商品資訊；若強調是「限量」商品，必須載明種類、價格、限量多少、出貨何時送達、聯絡管道等資訊，以便消費者確認有成功訂到商品，並追蹤出貨處理進度。

「要求業者充分揭露聯絡資訊有助減少消費糾紛。」游開雄指出，「過去消基會接獲的

申訴案大多是照片和食品差距太大，或是內容物數量、品項與標示不符，」原則上消費者有無條件解約權利，但許多業

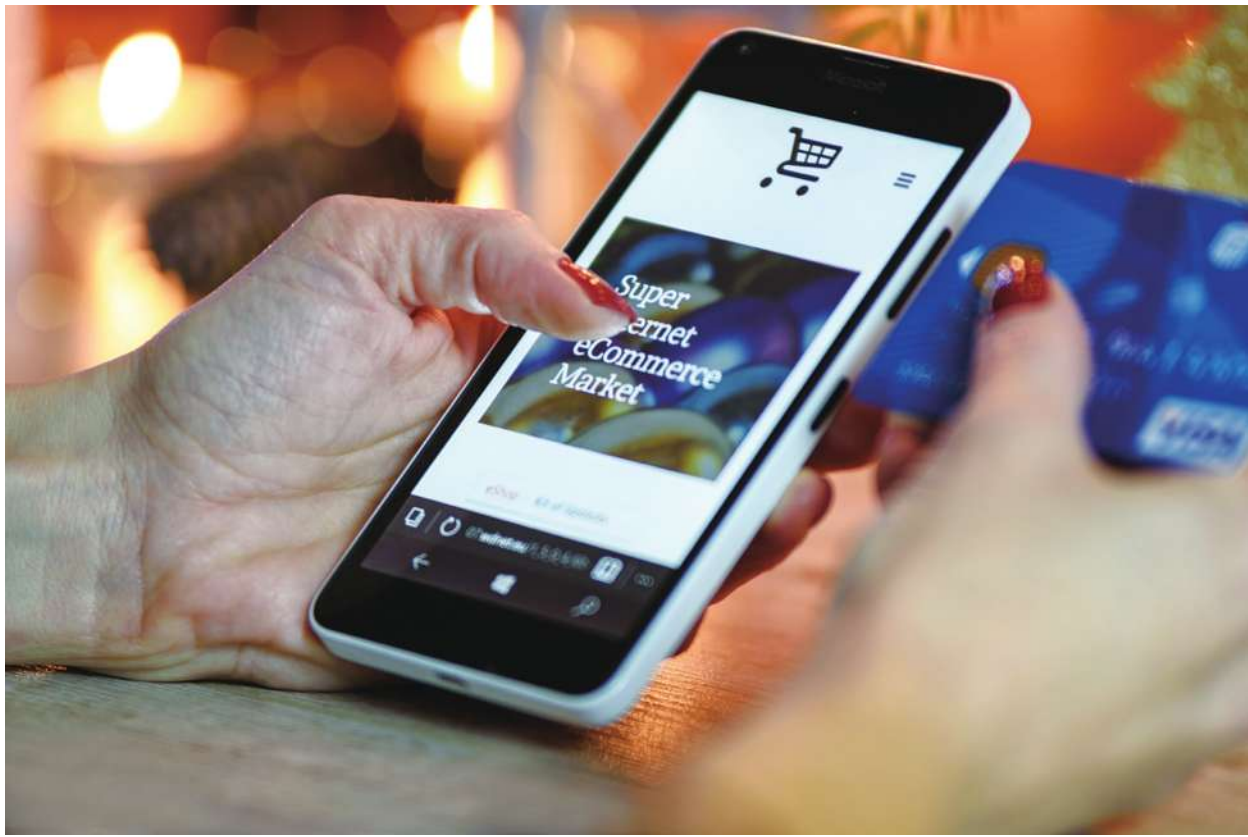
者以易於腐敗或保存期限較短等理由拒絕退貨、賠償，游開雄認為這部分有認定爭議，主管機關需說明清楚。

游開雄說，除了要求充分揭露業者資訊外，如何規範有效稽查、查核方式也需要思考，「申訴管道是後期的彌補

措施，在事情發生前應先做好稽查工作。」

「現在重點是怕業者提供假的聯絡方式，消費者一樣申訴無門，」畢竟網購平台不是實名制，網路交易本身就存在許多陷阱，游開雄建議加強管理「交易平台業者」，「若消費者碰上申訴時找不到賣家，應規範平台業者提供更『詳細且正確』的連絡資訊。」

食藥署表示，依《消費者保護法》，企業經營者使用定型化契約者，主管機關得隨時派員查核啟動調查，若業者拒查可罰 3～30 萬元，且可連續處罰。



▲網購有新制！網購賣家必須提供電話、電子信箱等聯絡方式；限量商品應揭露數量、出貨進度等以便消費者追蹤。（photo by photo by Photo Mix via PEXELS-used under CC license）

跨年煙火房退訂 8 成飯店辦法違規

【本報記者洪進安台北報導】每年跨年煙火都吸引許多觀光客，部分飯店業者推出跨年煙火房的優惠專案，但消基會 27 日公布推跨年專案飯店抽查結果，發現將近 8 成退定辦法都不合法規，30 天前退訂就要收取全額或過半費用，呼籲業者必須按照法規，以免觸法。

消基會抽查 14 家特別推出跨年專案飯店，觀察有關收退費規定，是否符合《應記載不得記載事項》規定，定金不得逾約房價總金額 30%，但預訂住宿日為 3 日以上之連續假期期間，定金可提高至 50%。若業者採取預收定金為全額總房價方式，房客解約通知在住宿日前 3 天以前到達，可全額退還預收房價。

消基會秘書長徐則鈺表示，根據調查後，共有 11 家業者違反規定，包括白金花園酒店、香格里拉台北遠東國際大飯店、晶璽商旅、台北君悅酒店等，都得先收取定金為房價總金額。但台北遠東國際大飯店、晶璽商旅告知，在 12 月 1 日後取消，飯店將房客收取全額房價費用；台北君悅酒店則表示，12 月 1 日後取消，將收取 1 晚的費用，但都違反需全額退還規定。

「有 4 家業者與旅行社合作，都預收全額房價，退款也都不合規定。」徐則鈺指出，消基會透過旅行社抽查結果，有 4 家業者與旅行社合作已違反《應記載不得記載事項》規定，包括義大皇家酒店和燦星旅遊合作銷售

跨年專案，收取定金為全額房價，且規定付款後就不接受任何取消或延期。

和昇帝景飯店於雄獅旅遊規定，住宿日 1 至 3 天前辦理退款，得收取訂房金額 3 成，已違反旅客解約通知在住宿日前 3 天以前到達，可全額退還預收房價。

「業者需在限期內改善，而未改善者，可處 3 萬元以上，30 萬元以下罰鍰。」消基會董事長游開雄表示，根據《消保法》規定，違反定型化契約應記載不得記載事項，可處 3 萬至 30 萬元罰鍰，若處罰後仍未改善，可處 5 萬元以上，50 萬元以下罰鍰。

台北君悅酒店公關協理歐立偉表示，會遵守相關規定，也會配合修正，3 天前取消都可以全額退費。

圖文選粹

圖文 / 中央社

蔡總統視訊宏國總統 祝賀連任成功



▲總統蔡英文（右）27 日在總統府透過視訊通話方式，祝賀宏都拉斯共和國總統葉南德茲獲選連任，並強調台宏將繼續共同推動經貿合作計畫，讓關係更加緊密。

李翔宙訪印尼 新南向力推工程導入



▲退輔會主委李翔宙（中）26 日赴印尼參加座談會指出，退輔會成立專案編組，包括工程導入、衛生醫療及產業設備配合，力推新南向，積極與印尼交流合作。



▲台北市 107 跨年晚會煙火總長 360 秒，基隆河系右岸的彩虹河濱公園，位於 101 北北東方、屬上風處，成北市首推的煙火觀賞點。（台北市工務局提供）

台灣醒報 簡介

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

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

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

股東：一群關懷社會、重視媒體價值的基督徒。

為何開辦紙本報紙：

- 要爭取一個獨立新聞管道，提供讀者通路架上報紙的新選擇。

我們的信念：

- 效法「大公報」創辦人張季鸞的精神：不黨、不賣、不盲、不私。

- 即時、極簡、深度報導風格。

- 發揚基督教精神、裨益讀者、鼓舞台灣。

我們的差異化：

- 不藍不綠、不擅色腥、不諱忌取寵，熱心公益，監督政府。

- 重視國際新聞，關心教育、科技、環保、文化、藝文與生命價值議題。每週五推出英文版，裨益學子英文教學。

- 輕薄短小，要言不繁，每日三大張 12 版、每週一至週五出報。

- 力行深度報導：各新聞力求採訪當事人、競爭者、第三者，上中下游；並探討真相、意義、衝擊、本質、未來發展與解決之道。

- 各新聞提供 QR code 掃描，以延伸閱讀服務讀者，成為新聞導覽地圖。



危機、衝突、野心 2018 年全球大局勢

林賽預測，明年有七大國際關係事件，包含伊朗、中國、北韓權力擴張，美國的川普貿易、通俄門，以及全球民主的荊棘路等。



▲習近平權力在 19 大之後登上頂峰。(photo by Climate Action Programme)

【本報記者邱慕天綜合報導】若有人在 2016 年預測 2017 年的大新聞，應該想不到緬甸對羅興亞人的種族清洗，會成為 2017 年最值得挖掘的衝突報導題材。也許來年，埃及人民起義推翻塞西軍政府，或歐盟新一輪的金融危機會成為大家口中的大事。但總體而言，2018 年將起變化的世界局勢不至於毫無端倪。

智庫《外交關係顧問》資深副主席林賽預測 2018 年有七大國際關係事件，其中包含被視為三大「國際威脅」的伊朗、中國、北韓權力擴張，美國的川普貿易、通俄門，以及最後是全球民主的荊棘路。

伊朗爭奪地區霸權

伊朗在 2017 年的地緣優勢角逐漸獲不小。伊朗支持敘利亞內戰中的阿薩德，曾經一度要被西方和阿拉伯聯手武裝反抗軍打垮，但國際局勢轉向以圍殲 IS 為第一要務，最後在俄羅斯的幫忙下，阿薩德總統可望從內戰中安全下莊，並繼續在大馬士革安全執政。同樣，伊朗扶持的黎巴嫩真主黨，也從原本國際要除之而後快的恐怖組織，到今天漸漸抓穩對黎巴嫩政局的掌控。

此外，如今聽命於德黑蘭的伊拉克政府重新奪回了石油資源豐富的基爾庫克市，阻止的車德人的獨立。得到伊朗軍員的葉門青年運動反政府軍，也在南阿拉伯半島打得風生水起，讓沙烏地阿拉伯深陷泥潭。這些 2017 年事件加固了伊朗在整個中東地區的影響力，但這個結果並非德黑蘭靠一己之力達到。

林賽分析，沙烏地粗手粗腳的政治操作和美國的政治僵局幫助了他們的敵人伊朗。利亞德當局 6 月對鄰國卡達與師問罪的風暴，不但把這個遜尼派海灣國家向伊朗推得更靠近了，也讓中東地區最大空軍基地就在卡達的美國當局感到頭痛。

此外，川普總統誓言打擊伊朗，但國會兩黨無心背書他操弄

「伊朗核談協議（JCPOA）」以整蠱德黑蘭的計畫，這也為伊朗徐圖中東什葉帝國的版圖留了地步。

北韓的核野心

川普政權誓言全力防堵北韓有以核子導彈襲擊美國本土的可能。但金正恩顯然沒有為他措辭憤怒激昂的推特給嚇阻。平壤在上個月的彈道導彈試驗後聲稱「整個美國本土大陸都是我的射程」。林賽認為，這個誇口雖不中，卻也不遠矣：美國已失去了一切能壓制北韓的非戰選項。但同時，美國軍事行動的成本將是難以估算的。

林賽指出，中國不能、或也不會願意用經濟大棒來讓北韓稱臣；而美國的外交解決未來將不意外必須在「肯定承認北韓是核武力量」的對等認可下進行，否則金正恩是不會在談判桌上自律的。美蘇冷戰的時候，兩個核武國家集團達成了恐怖平衡，讓「熱戰」沒有爆發，「但危險是金正恩未必有蘇聯領導人對風險評估的理智」。

在暗殺、政變或民眾起義等各種突發狀況，可能會擾亂北韓局勢的意外不排除的情況下，未來東北亞局勢可能更好或更壞。林賽認為，只有一點是比較確定的：東北亞爆發「戰爭」將不會是一個理性估算後的選項，而是由錯估敵我情勢所引發。

委內瑞拉危機

擁有世界最大以探勘石油貯量的委內瑞拉，就像是一個贏在起跑點上的孩子，可他如今民生經濟發展的跌了大跤，政治上更渾身爛瘡。前強人查維斯去世後欽點的總統接班人馬杜羅就是罪魁禍首。他在石油下跌時仍試圖開高社會福利收買窮人、逆著資本主義的現實大打他口中的「經濟戰」，結果不但加深了民生物資的短缺，造成惡性通膨，卡拉卡斯高築的債台更讓國際債權人逼上門來。

據《英廣》報導，委國現持有

約 600 億美元的未償還債券，這包括委國政府發行的債券以及國家石油公司（PDVSA）等國營企業所發行的債券。但這並不包括委國所拖欠的債務，2013 年時委國「前瞻軌道」的 75 億美元資金跳票，且欠下中國鐵路 5 億美元。如今來自俄羅斯和中國等國家的貸款，成為委國高達 1400 億美元的債務。

11 月債權協調未果，歐盟決議向委國進行制裁，包括武器銷售禁令、並把部分委國企業與官員列入往來黑名單。委內瑞拉情況雪上加霜。《經濟學人》指出，委國超過 9 成陷入饑饉狀態，毒梟橫行、法紀不再、醫療體系崩潰。不幸的是，國際貨幣基金預期，委國在 2018 年還要經歷通膨率達到 2300% 的惡夢。連川普都說，目前只有「美國入侵委內瑞拉」才能幫馬杜洛吸走仇恨值了。

川普的貿易哲學

批判美國自 1980 年代中期以來的新自由主義貿易，成了川普 2016 年翻轉共和黨哲學的競選主題，在上任將近一年除了退出泛太平洋夥伴協議之外，更多時候川普只是喊話（吠叫）而不行動（咬人），這個形況可能在 2018 年開始改變。川普已經揚言將懲罰中國的侵略性貿易行為，他對於北美自貿協定（NAFTA）片面標準也可能會讓加拿大跟墨西哥跳腳；他也會試圖在世貿內爭取美國優勢。

但林賽分析，川普的「七傷拳」會有兩個不好的後果。其一是一旦中、加、墨反擊了，美國的出口產業將會受到傷害。其二則在於美國貿易逆差的根源，在於美國人與德國人相反，酷愛消費、不愛存錢。這一點不加以改變，那麼被川普宣揚為「重大政治勝利」的稅改案，將只會繼續擴大美國的貿易逆差。

習天皇的中國

在中共 19 大後權力登峰堪比毛澤東的習近平，將會如何使用他的政治影響力？從他在大會上 205 分鐘超長演說中用了 26 次「大國」和「強權」看來，「王道與霸道並用」應該會是習外交的新方向，具體策略則可以從 19 大後習近平部署政治要津的新人嗅出端倪。

[麥肯錫顧問網站]指出，中南海方面對於 2017 年「一帶一路」作為口惠不實的空白彈已經展現了不耐煩，許多掌握基建工程的國營事業負責人將有很大的壓力要在 2018 年將計畫兌現，其中包括聯通東歐以及聯通中南半島的高鐵、肯亞的港口、匈牙利的鐵路、哈薩克的自貿區興建。

此外，受到地緣政治斷裂的影響，儘管中國公司在海外投資的機會在一些市場上已經減少了，



▲委內瑞拉人民 2017 年不斷走上街頭抗議政府。(photo by ShareAmerica.gov)

與日本和美國的關係緊張都可能破壞中國貿易利基；但是許多急切地試圖向海外布局的中國游資，仍然鎖定了諸如電腦、航空、汽車、財富管理、物聯網、人工智慧、醫療科技等關鍵產業下注，對巴西、英國、日本、以色列、北歐的投資興趣都見增加。

軟實力方面，世界各地的孔子學校、中國文化中心將會得到更多的注資，宣傳「中國夢」的意象。中國國際形象宣傳，也會更多地不同語言的新媒體和傳統電視台上更多出現。援外發展資金也是個提升國際社會形象的好手段，例如近年古巴就是最大受惠國。

對內，麥肯錫預估北京政府對民企的微觀掌控手段將更趨細緻，落實到每一個產業部門。例如透過金融信用的監管評級與核照制度，阻斷民間保險公司、線上金融服務公司、財富管理組織背信或套利的行為。經過多年地方政府摸魚的失敗教訓，中國長期監管放水的鋼鐵煤氣重工業汙染，已經由中央開始嚴管。數據保護和網路安全法律也可望在 2018 年變得更明確而減少灰色地帶。

更進一步地，是民間金融消費全部線上化之後，政府可以藉此規範人民做出合乎政府標準的良好消費行為。臉部科技辨識的技術，也讓政府可以建立老百姓的家譜臉孔。騰訊就與政府合作，號稱可以協尋走失兒童、打擊綁架犯罪網絡。

通俄門調查案

美國「通俄門」特別檢察官羅伯特·穆勒起訴川普的前國安顧

問佛林，指控他向聯邦調查局（FBI）提供虛假陳述，而佛林在月初已認罪。川普認為這個調查行動是針對他而來的「獵巫」，為了要做實「通俄門」這個「假新聞」。穆勒還起訴了川普的前競選經理馬納福特和他的商業合夥人，以及川普競選的高級職員里克·蓋茨。

林賽認為，這起案件的國際影響至少會延燒 2018 年上半年。白宮的注意力會被分散，而川普政權在國際上執行決策的威望、談判可信度都會大打折扣。在最壞的情況下，它有機會惡化為美國的民主和憲政危機。

民主危機

最後即是「被包圍的全球民主道路」。自由之家做出的全球自由度評比，在近十多年來不斷呈現下滑趨勢。過去被人看好和祝福的新興民主國，如緬甸、土耳其、泰國、印度，分別在翁山蘇姬、艾爾段、帕拉育、莫迪的領導下都呈現民權的倒退。



▲通俄門特別檢察官穆勒將成為川普政權 2018 年最大的一根刺。(photo by Orange County Register)



▲民主的前景在 2018 年將持續在多國的投票箱前被測試。(photo by usaid)

三角談愛

主持人：台灣醒報社長 林意玲

與談人：資深作家 溫小平

恩典法律事務所律師 蘇家宏

台師大心理諮商教授 樊雪春

記錄整理：孫啟梅、蘇家瑩

單身男女展現魅力 早可締結良緣

男女打扮簡單大方為準則，魅力是內在氣質的體現，而非打扮得花枝招展、噴古龍水等。無論高矮胖瘦，有好儀態會更有魅力。



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

的魅力、專業的魅力，請三位分析。

成為值得信賴的人

溫小平：認真不能演變成自大、旁若無人，不能眼中只看到自己。

不只交往，在工作、休閒旅遊、朋友團聚上都一樣，如果你主導一場活動，你重視每一個細節，細到每個人愛喝什麼牌子的酒，愛吃幾分熟的牛排都列入規劃，別人就會認為你是個值得放心的人，同學會之後都能給你主辦，大家對你的信賴感就會讓你在大家眼中有好印象。

同樣的，在工作上若老闆交辦什麼事你都拖拖拉拉的，永遠不能按時完成，別人對你印象就不會好。

樊雪春：我認為「認真傾聽的男人最美麗」，「認真關注他人需求的女人最美麗」，這些都是男女通用的，你有一個專注的態度，不只關注自己也關注他人、傾聽他人，人與人彼此之間才能交流，這是人際關係上可以著墨的進步，關係上的進步很難依靠專業等魅力，而是依賴傾聽他人、瞭解他人、彼此交流互動增進情感。

蘇家宏：除了認真專業以外，你要在內心相信「上帝創造你並沒有失敗，祂的作品是成功的」，只是要去發掘自己的成功，或許別人不會認為自己是最好的，但自己要相信上帝將自己創造成獨一無二，非常有魅力的，只要相信，自然就能散發魅力。

主持人：自信不是相信自己，而是相信上帝創造的你，上帝的每一個創造物都是傑作，當有這樣的認知自然會成為有魅力的人。



▲穿著至少要乾淨，先讓自己喜歡自己，做自己喜歡的事情，才會散發出魅力。(photo by 本報資料照片)

好奇他為何來學這個，他說學習麵包花如何製作能和女生聊這個話題，這樣他就比較敢與女生談話，也能在聊天的過程中知道什麼樣的女生是他的菜，他上一個才藝班就能學習這麼多東西，所以多學習新知識對男女提升自己魅力都是有幫助的。

像女生可以學習很多男生喜歡的潛水、登山，一方面能訓練自己的社交能力，另一方面能吸收這個領域的知識。

問：小平老師提到增廣見識也對增加魅力有所助益，有見識、有內涵的人自然就會有魅力，因為別人會想知道你的意見，會認為你是深不可測的。請樊老師補充。

樊雪春：見識會帶來多元性，從心理學上看能對人際關係帶來新鮮感，一個人能講很多有趣的事給別人聽，他能談政治時事、旅遊經驗、時尚打扮或是麵包花怎麼做，這些都能給人帶來多元的感覺，與一個多元的人相處就能感受到豐富，為無聊的生活增添樂趣，一個修鞋工匠可能只會有與鞋子有關的話題，他的談話就會讓他人感到無趣，所以多去做不同的嘗試很重要。

所謂「活到老，學到老」是真的要去身體力行，大陸有個 80 歲老伯伯最近很紅，他說自己到 50 歲才開始學怎麼演戲，到 70 多歲開始學怎麼騎摩托車，這些學習對單身的人而言特別重要，一段時間要給自己一個機會去學習新東西，這樣能豐富自己的生活。

培養不同興趣

蘇家宏：的確有人建議我要多去看別的事物，我對法律與重型機車、房地產知識比較清楚，但這個世界上還有很多有趣的知識是我能學習的，像是剛才提到的麵包花。

我自己也有類似感觸，當我在廣播或電視節目談話時，當你只有所謂的專業能與眾人談，其實能談的話題是很窄的，而能談人談的話題對專業人士來說雖然都很淺薄，但能談的話題相當廣泛，所以對一個領域有所專精的人，也需要多去嘗試其他領域。

所以我現在也在嘗試各種不同的新知，常看重型機車就減少看它的機會，多去接觸不同的東西，像 Youtube 的說書人不錯，他可以用 10 幾分鐘說一本書的大致內容給你聽，你可能很難花時間讀完一整本的阿德勒心理學，但你能理解大概在講甚麼，得到不同的知識。

問：有一句話說「認真的女人最美麗」，認真的男人也非常帥，單身族該該如何讓人感受到自己是美麗、帥氣的？像是認真

合身的服裝

溫小平：女生一定要買一件好的內衣，一件不合身的內衣會讓體型不好看。

蘇家宏：的確！我在看電視節目時有個橋段，三個女生中兩位是社交名流圈人士，一位是一般人假扮混入的，這個節目讓觀眾猜誰才是假的公主，在訓練的時候有個重點與內衣有關，一般真公主對自己穿著很有自信，不會去拉肩帶，但比較沒有自信的女生就會常去拉肩帶，會這樣做的通常不會是公主。

問：請三位與我們分析，男女如何在儀態上能讓人感受到自己的魅力？

身心相互影響

樊雪春：例如穿上有一點跟的鞋子就能站挺一點，穿上有跟的鞋子，身體因為要平衡所以不容易往前傾。或是有些人肩膀容易往內收，整个人看起來就會畏畏縮縮的，會給人不夠開放的感覺。心理學上說人的恐懼點在肩胛骨，打開肩胛骨也能讓人感覺沒有那麼害怕，因為身體狀態與心理是相互影響的。

所以在正式場合需要穿著有跟的鞋子，讓自己看起來是挺直的，例如穿高跟鞋很難駝背，在我小時候爸爸會叫我們站在牆邊練習儀態，他說我們要練習背後是一條線，從腳跟到頭頂都要與牆成一條線，大家可以試試這樣的練習。

蘇家宏：除了姿勢儀態以外還需要記得保持微笑，不是傻笑也不能夠不笑，除了保持挺直與服裝打扮外，微笑就是最美的儀態，人家說伸手不打笑臉人，微笑也能放助人特殊的魅力，無論男女都是如此。



▲服裝打扮除了選擇自己喜歡的款式以外，更重要的是要在適當的場合穿適當的服裝。(photo by 本報資料照片)

試鮮豔的顏色，如粉紅、淡藍等，會亮眼許多。

樊雪春：我很喜歡上身穿白色，下身搭牛仔褲的打扮，乍看之下會覺得有種天空的感覺，對我而言很有吸引力。

問：再請問蘇家宏律師，什麼樣的女生會讓男生覺得有魅力？

尋找自己的 Style

蘇家宏：我覺得穿白色上衣、藍色牛仔褲的女生也很有魅力。應該說要看個人適合什麼類型的穿著，以及自己喜歡什麼打扮，小平姊點出顏色、簡單兩個重點，以前會認為要做一些比較繁複的變化，但其實只要選擇鮮豔的顏色、簡單的剪裁，就會有種高雅的感覺。

我想起之前看李宗盛在演唱會上就是穿白色襯衫、牛仔褲，雖然簡單，但看起來就是有種大師風範，雖然有點年紀了，也會覺得他很帥氣。以前念大學欣賞女生的，也會覺得簡單的襯衫配牛仔褲就很好看。

所以未必需要很貴的名牌衣飾，或者女生就一定要穿裙子、高跟鞋，如可愛類型的女生，穿牛仔褲就可以凸顯她的活潑開朗，穿洋裝反而顯得彊扭。不過，我也看過外貌像是古典美女的女生，一襲洋裝就很合適、漂亮。

所以每個人都有不同的風格，要學習照鏡子，找一件自己喜歡的衣服穿在身上，打量一下鏡中的自己，如果自己覺得滿意，散發出自信，別人也同樣會欣賞。

問：男女打扮還是以簡單大

方為準則，因為魅力是內在氣質的體現，而非打扮得花枝招展、噴古龍水等。我常聽到一個人身材很好，但不見得如此就能受歡迎，姿態儀態或許更為重要，無論高矮胖瘦，有好的儀態則會更有魅力，請蘇律師分享。

保持挺直儀態

蘇家宏：儀態的確重要的，我工作上的師傅曾告訴我，在工作上與顧客接洽時，對方對你的第一印象是喜歡還是討厭很重要，所以你需要表現出專業的風采。

第一是不能彎腰駝背，我有個朋友身高 180 幾公分，但看起來卻比我矮，因為他常常駝背，腰桿打直的好處是別人會覺得你有精神，即使我比他矮，但我的儀態比他挺直、有精神。

專業風采裡面就包含挺直的儀態，還有面對顧客眼神不能飄來飄去，要正視對方的臉，而不是看對方眼睛，對方會不好意思，要看對方鼻樑正中央，視焦點點放在對方鼻樑上看起來人會柔和一點，看眼睛則會有「對瞪」的感覺。

再加上隨時保持優雅的身段，就像當你進入電梯該怎麼做？是到角落站著嗎？師傅告訴我最好是到按鈕處，先幫對方按好需要的樓層，如果對方不需要你的幫忙也沒有關係，至少你有主動關心的衣服穿在身上，打量一下鏡中的自己，如果自己覺得滿意，散發出自信，別人也同樣會欣賞。

問：男女打扮還是以簡單大

專長凸顯自信

問：蘇律師也是型男，平時非常注重打扮，請律師和單身男性分享一下，應該如何讓自己看起來比較亮眼，討人喜歡？

蘇家宏：曾有一個滿臉痘痘的男生，兩眼黯淡無神，大家聊天的時候他都不說話，對於汽機車、電動等話題也不感興趣，存在感非常低，大家也覺得他很無趣。但有一次，當他談論到程式設計的時候，整個人都亮起來了，眼睛從稿木死灰變成黑鑽石一樣閃爍光彩。

當你想要讓自己看起來亮眼的時候，就去做自己喜歡的事情，並且將成果展現出來，不僅樂在其中，還會獲得成就感，在別人眼裡也會很有魅力。

此外，每個人的工作性質不同，譬如我是律師，希望穿著要給人專業的印象，就會要求自己穿西裝、打領帶，但你也可以在自己的工作領域，選擇不同的穿著，譬如現在的老闆都流行穿 Polo 衫、休閒鞋，穿西裝、皮鞋的人反而變成司機了。

總而言之，穿著至少要乾淨，先讓自己喜歡自己，做自己喜歡的事情，就會散發出魅力。

乾淨暖男最有魅力

問：蘇律師講到 2 個重點，一是談到專業，自然會散發出自信感；二是「乾淨」，男生將自己收拾得乾乾淨淨非常重要。請小平、雪春兩位女性來談一談，男生應該如何打扮，才會吸引女生？

樊雪春：我認為乾淨最重要，就像歐陽勝益有回到師大演講，他說自己每天早上出門前都會洗澡，挑一件乾淨的衣服，演講的時候他就只穿了一件 polo 衫，但整個人都散發出一種魅力。還有當男生在做自己擅長之事的時候，自然會展露自信感，因為他知道可以自己做得很好，這也很有魅力。

此外，我發現男性在經營自己的時候，大部分都是在「說」，比較少「傾聽」他人，這很可惜，如果男生可以多聽，試著了解女生，如女生抱怨好累，男生會問發生什麼事了？表達自己的關心，會更加分。

男人別只穿黑灰白

溫小平：如果單從外表來講，我認為早上洗澡是一個很好的習慣，除了可以醒神之外，還能夠解決頭皮出油、頭皮屑等尷尬的問題，整個人也會帶點沐浴乳清爽的味道。

衣服也不一定買名牌貨，簡單的 polo 衫加牛仔褲、休閒褲，再搭配一件剪裁比較有型的外套，整個人就不一樣了。衣服顏色也不一定黑灰白，可以多嘗

主持人（以下簡稱「問」）：超過適婚年齡的單身族經常面臨周圍人士的關心，問有沒有對象？什麼時候結婚？擇偶條件別太挑剔等，久而久之，單身族自己也會覺得失去了吸引異性的魅力。

單身族只要保持魅力，還是會吸引人追求，有機會結婚成家。魅力包括很多方面，如內心散發的自信、外在打扮、個性的調整與身材的維持等，個性的調整象徵你／妳究竟是孤芳自賞，還是有誠意要和別人相處；身材維持則可以顯現節制力。

除此之外，我想自信心是最重要的，請樊老師分享。

實現人生清單

樊雪春：自信當然重要，心理學也討論自信心從何而來，並非自我稱讚就能獲得自信心，那只是自我感覺良好；自信是對於自己是誰、可以做什麼、不能做什麼等問題都很清楚，並且能真正落實。

譬如妳想要每天早上做晨間運動，從 1 天、2 天開始，到 50 天都有維持運動的話，妳會對運動這件事情愈來愈有自信。所以自信從「做到」開始，如果只是停留在想做什麼，那只是「期望」。

對單身族而言，規劃自己的人生清單很重要，在落實的過程中，就會逐漸培養自信心，展現魅力。

外在包裝很重要

問：相對於自信，就是自卑。有些單身族認為自己的形象很差，感到很自卑，自稱「魯蛇」(loser)，請問小平老師，應該如何幫助這種自卑的人？

溫小平：雖然內在會影響外貌，但我認為先把外在包裝起來再說，不管糖果甜不甜，包裝紙都很重要。我演講的時候，曾有一位年紀不小的女生問：「為什麼都沒有喜歡我？」

我看了那個女生一眼，她的頭髮亂糟糟的，一看就知道沒有經過任何梳理，也沒有化妝，衣服邋遢、顏色暗沉，直言：「當然沒有人喜歡妳，因為妳不容易被注意到。」

其實包裝自己不需要花很多錢，只需要到美容院剪一個適合自己的髮型，對於 3、40 歲的女性，我建議短髮顯得較俐落有型；另外，女人肌膚到 25 歲之後就開始黯沉無光，所以衣著要嘗試比較鮮豔的顏色，臉上擦點腮紅、嘴唇抹點唇膏，整個人看起來就不一樣了。

衣服的剪裁每年都有不同的流行，妳也不一定都要買單，衣櫃裡只要有一件比較有現代感的衣服，就不會顯得人隨著年齡老去。



蘇家宏律師



溫小平女士



樊雪春教授



林意玲社長

柏林交響樂團首訪台 號召青年音樂家

德國柏林交響樂團將在台演出，由知名指揮家里奧·夏巴道爾領團，並與台灣多位青年音樂家合作鋼琴協奏曲。



▲指揮家里奧·夏巴道爾（右3）率台灣青年音樂家，將在台北、台南、高雄、屏東盛大開演。（photo by 洪進安／台灣醒報）

【本報記者洪進安台北報導】台北鋼琴獨奏家許志瑜27日現場演奏拉赫瑪尼諾夫《第二號鋼琴協奏曲》，輕快的音符吸引現場民眾注目。他將與德國柏林交響樂團合作，由知名指揮家里奧·夏巴道爾領團，並與台灣多位青年音樂家合作鋼琴協奏曲，帶來台灣藝文與德式的「柏林氣氛」音樂會。

享譽50年的德國柏林交響樂團將於2018年1月在台灣演出，這次亞洲巡迴特別來到台灣，於台北、台南、高雄、屏東進行4場音樂會，並與台灣多位青年音樂家合作鋼琴協奏曲，帶來台灣藝文與德式的音樂會「柏林氣氛」。

柏林交響樂團首度造訪台灣，為配合新年氣氛，規劃了多首耳熟能詳的親民作品，包括上半場以俄國民族樂派作

曲家葛令卡《盧斯蘭與魯蜜拉》序曲作為開場。另外4個場次的演出，分別與4位台灣優秀的音樂家合作，台北與屏東場將分別由鋼琴獨奏家許志瑜、青年音樂家邱柏翰演出的拉赫瑪尼諾夫《第二號鋼琴協奏曲》。

高雄場由巫嘉芸演出的普羅高菲夫《第三號鋼琴協奏曲》；台南則由吳怡慧帶來的蕭邦《第二號鋼琴協奏曲》。

柏林交響樂團指揮里奧·夏巴道爾表示，台灣跟其他國家不一樣，除了政府全力支持音樂之外，還有私人機構推廣音樂，也非常榮幸能與台灣青年演出，「保證還會再回來台灣演出。」

「柏林氣氛」新年音樂會將於2018年1月4日至7日，在台北、台南、高雄、屏東盛大開演，購票請洽年代售票系統。

圖文選粹

圖文／中央社

海岸線長達170公里 來台東迎曙光



▲元旦迎曙光、看日出，不想人擠人，台東長達170多公里的海岸線是最佳景點。金黃色的光芒灑在海面上，染紅太平洋。

科博館攜手氣象局 辦防災體驗特展



▲國立自然科學博物館與中央氣象局合作，在九二一地震教育園區舉辦防災魔法學校特展，陳列1928年啟用的威赫式地震儀。另外，設有180度海嘯環景，也讓參觀者透過體驗有更多元的學習。

原民劇《誰是直美？》 演繹自我認同



▲編導蘇瓦那·恩木伊·奇拉雅善表示，希望藉由這齣劇，帶出勇氣、認同與原諒3個課題。（photo by 廖玄宇／台灣醒報）

【本報記者廖玄宇台北報導】演員用著美麗的嗓音唱著令人動容的旋律，配合銀幕所播放的影像，讓在場的人很快的進入3個直美的故事裡。由藤音樂工作室製作，CMO樂團擔綱演出的《誰是直美？》27日在台灣戲曲學院召開彩排記者會，本劇以音樂為主體，將影像、戲劇穿插其中，帶出3個同名為「直美」的生命故事。

編導蘇瓦那·恩木伊·奇拉雅善表示：在這齣作品中，希望藉由3個直美的生命故事，帶出勇氣、認同與原諒3個課題，讓在社會主流價值中迷失的人們，都能夠不再恐懼，直視真實的自己，所謂的「直美精神」就是辨識直率而美麗的自我，唯有你認同你自己，別人才會認同你。

飾演「鄭直美」的排灣族女歌手亞雅露·撒布優說：「這個角色其實與我真實的生

命歷程是接近的，我家鄉的朋友為了生活來到城市，卻因為自己的口音、膚色與當地人不同，而被欺負、歧視，久了之後，她們都選擇隱瞞自己的身份，或是拋下自己的原生文化，只為了讓自己順利融入漢人社會。」

《誰是直美？》自11月初在北中南各大專院校演出，獲得熱烈迴響，多數歌曲皆為原住民語演繹，看完表演後，觀眾們紛紛回應：「縱使我聽不懂，但擁有穿透力的歌聲與情緒，讓我眼淚差點流下來。」「原住民的血液竄流在我的身體裡，我卻覺得一片空白，直到遇見這齣戲，我才開始思考我是誰。」

2017年《誰是直美？》27日在台灣戲曲學院劃下句點，2018年將會展開第2波的校園免費巡演計畫，希冀將「直美精神」帶至更多校園！

1/26
打破沉默



勇奪金馬獎最佳導演獎

榮獲金馬獎最佳劇情片/導演/女主角3項大獎提名

那晚發生的事，改變整個世界

嘉年華

金馬獎最佳導演 文晏 作品

【血觀音】最佳女配角 文淇

海鵬電影 處處真情 f 海鵬影業

環遊世界又賺錢 來跑船吧！

世上最棒的工作莫過於有得玩又有得賺，透過遊輪工作換取環遊世界的機會，展開一番精采生活。

■ 蔡慧儀

遊輪上班時間彈性很大，每個人都不一樣，主要依客人作息調配人力。譬如靠港期間，留在船上的客人很少，排班船員也會減少，不過基於安全，法律規定即使在靠岸期間也至少得有3分之1的船員留守；若全日都在海上航行，客人都在船上，那麼從上到下所有員工都會像小蜜蜂一樣忙個沒完。

24 小時 on call

身為基層員工時，只要下班時間一到，等接班人員一來，理所當然就能拍拍屁股走人；然而隨著職位晉升，進入管理階層後，身上會配給一支船上專用的手機，必需24小時開機，上下班界線會變得很模糊。

由於遊輪有「空間」限制，就像孫悟空跑不出如來佛的手掌心，船員們也逃不出這座汪洋中的移動城堡。高階管理人員必須隨時能被同事找到，處理只有他們能決斷的事情，讓堅持要和主管說話的客人能及時獲得安撫。就算櫃檯來電已經是半夜3點，哪怕睡得再熟，還是得耐著性子爬起來接聽，偶爾甚至得立即著裝上陣。

「空間」的限制也讓人力調派比一般工作更有機動性，遇突發狀況能隨時加派人手，也是遊輪的一大特點。無論你身在何方（也只會是船上的某一方）、進行何事，都會立刻被徵召上工；所以說船上沒有真正的下班，二十四小時都在待命，這也是遊輪工作最辛苦的地方了。

階級待遇大不同

除了經理、副理、服務生、領班這些職等差異，對外所有員工都被統稱為Crew（船員），但在船上船員又依階級區分為：Officer（官員）、Staff（職員）及Crew（一般船員）。

Officers皆為航海專業人員，曾於專業的海事學校受訓，主要包括航海員和輪機師；另外各部門的管理階層人員也享有Officer的地位，制服上鑲有閃閃發光的金色橫槓，就像海軍軍官一樣神氣。而Staffs則包括表演人員、禮品店銷售人員、賭場服務人員等等；Crew則較像是俗稱的藍領階級，有房務人員、餐廳服務生、酒吧侍者等等，所有船員依據職業類別被區分為不同階級。

由於客服部是和客人接觸的最前線、等於公司的門面，處理客訴時

「空間」的限制也讓人力調派比一般工作更有機動性，遇突發狀況能隨時加派人手，也是遊輪的一大特點。

也需展現相當權威，所以客服部員工也享有Officer的階級與地位。別小看這些階級差異，像Officers及Staffs在任何時間只要穿著制服及配戴名牌就可以在乘客區來去自如，也能在不打擾客人的情況下使用客



▲Officers及Staffs在任何時間只要穿著制服及配戴名牌就可以在乘客區來去自如，也能在不打擾客人的情況下使用客人專用的設施，如餐廳、SPA、健身房等等。(photo by pixabay)

人專用的設施，如餐廳、SPA、健身房等等。

至於Crew就只能在工作時間或工作需要時，才可以在乘客區出入，也不能使用客人的設施，下了班就只能在員工區活動。而船上賭場則是任何員工都禁止使用的，除非船隻停靠的港口有賭場，像是巴哈馬、摩納哥，員工才可以利用休閒時間下船賭一把。

遊輪雖小 五臟俱全

別讓空間限制住你的想像力，遊輪上大大小小、林林總總的部門一應俱全；第一次登船時我簡直目瞪口呆，因為裡頭不但有洗衣部、工程部、甚至還有

木匠、油漆匠！如果有傢俱損壞或磨損，可以請工程部來修理或打磨；也有裁

縫會替船員修改制服，私人衣物只要斟酌給些小費即可；而船隻長期受到海風吹拂，潮溼又帶著鹽份的空氣，很容易讓甲板及船身斑駁，必須時常上漆，所以遊輪也配置油漆工，隨時保持遊輪嶄新的外貌。

其他像是醫生、健身教練、高爾夫教練、花匠等等，真的是什麼工作都有，什麼都不奇怪。

另外，服務業的儀容非常重要，船上SPA內的美髮沙龍，都能讓船員以員工價消費。更另類的是，船上還有「地下理髮師」，有些菲律賓和印尼員工會幫其他員工剪髮賺外快，價格比到SPA便宜許多，常是男性同事首選。

7 日菜單倒背如流

遊輪上另一件大事就是祭五臟廟，雖說剛上船時茶不思飯不想，一旦漸漸進入情況，覓食的本能也逐漸覺醒了。船上的員工餐廳依階級區

分，Officer、Staff、Crew各有專用餐廳，每個餐廳都是自助式、菜色也一樣，唯一不同的是Officer的餐廳有服務生，Officers可以透過服務生向客人的餐廳點菜，然後於員工餐廳享用。

所幸，最近幾年加入船隊的新船皆已改變這樣的設計，所有船員皆在同一個大餐廳用餐，這也算是打破階級隔閡的一小步吧。但我後來發現一個有趣的生態：即使大家不分階級都在同一個餐廳用餐，大部分的時候Officers還是都跟Officers坐在一起、Staffs就跟Staffs坐在一起、Crew跟Crew，各自佔據不同區域。

別讓空間限制住你的想像力，因為郵輪裡頭不但有洗衣部、工程部、甚至還有木匠、油漆匠！

員工餐廳的早餐幾乎每天都一樣，午餐、晚餐的菜單與客人餐廳相同（但龍蝦之類高級食材當然會自動跳過囉），僅廚房不同，而且是自助式；乍聽之下好像不錯，與客人一樣的菜單耶？但問題也就出在這裡。

以一趟7天的行程為例，會有7套不同的菜單，客人最多只在船上待一個禮拜，自然會感激餐餐不一樣的山珍海味，然而對得在船上待6個月的船員來說，每週重複一樣的菜單根本是惡夢！日子久了我們連菜單都背起來了，不去餐廳就能知道今天中午或明天晚上吃什麼，實在很難不膩啊。

泡麵解嘴饞

後來我也找到了解決之道，就是在靠岸時下船打牙祭，這種下船覓食的行為到後幾年越來越嚴重；尤其是已經去過許多次的港口，該買的紀念品都買過了、該看的景點也看過了，能下船的時間又不長，還有甚麼比大吃一頓更重要的？

總會覺得自己活像頭駱駝，一下

船就暴飲暴食地拼命填飽肚子，把美食全都儲存起來，就不怕在船上沒東西吃。

若是在海上或沒時間下船可是又嘴饞，泡麵就成了另外一個解決之道，我常在房裡用電熱水壺偷煮泡麵，這可有學問，一定要挑平底熱水壺比較好清洗。每次收假上船時，我的手提行李中有一半以上都是泡麵，不想托運是因為怕麵被壓碎。

我剛用「偷煮」兩字，是因為房內煮食是被禁止的；遊輪上格外注重衛生，就怕一不小心會引來蟑螂、老鼠，所以公司規定船員房間只能留乾糧，像是洋芋片、餅乾、糖果等。

只要是新鮮食材，即使是水果也不能擺在房裡。而且每艘船的艙房不一定都有冰箱，就算有，通常也只有保冷作用，保鮮效果不佳；所以若是不想餓肚子，員工餐廳的開放時間可得牢記好才行。

《跟我跑船去！有薪又有型地環遊世界》簡介

由於船一出海就像被孤立一般，也造就船上獨特的工作生態，所有事情都必須以比陸地上快數倍的速度完成，船員們工作技能的進步自然也比在其他地方工作快上數倍。

隨著遊輪旅行，你的工作能力會增強、學會更多技能、認識更多朋友和人脈、加強語言能力、磨練心志等等。講誇張點就是：「船上十分鐘，船下十年功！」在別處可能要花十年才學到的東西，船上十分鐘就學成了。

出版社 / 零極限



· 丫書訊快報 ·

醒報編輯部 / 輯

《美食有這麼了不起嗎？》

作者：柏井壽

出版社：時報出版

美食節目、部落格加上社群網站，整天火力全開放送飲食資訊，每個人都難脫轟炸。只要打開電視，一定會看到有人在吃東西的鏡頭，每天打開FB，必定也會看到好友們拍照上傳的美食照，網路上也充斥著大量專業、業餘美食意見，各種飲食資訊交織混雜大爆發。

「與其盲目追隨

資訊，跟大家吃一樣的東西，不如去自己發現的店，享用的食物更好吃，也更愉快。」



《新手媽媽的育兒療癒科學》

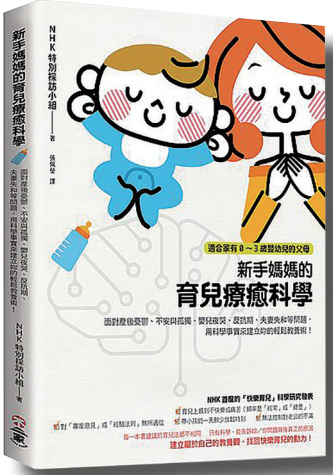
作者：NHK 特別採訪小組

出版社：不二家

2015年日本NHK的調查發現，近千名新手媽媽中有9成對育兒抱持了負面情感，其中2成勾選了「對當媽媽沒有自信」或「不覺得小孩可愛」。許多媽媽在育兒上感到焦慮甚至痛苦，根源是什麼？要找回育兒的喜悅，該怎麼做？

從探訪非洲部落到全球頂尖的實驗室，從養育理論的發源地再走入美國的幼稚園、日本一般家庭等教養的現場。本書用科學破

除新手父母的自我懷疑與迷思，幫所有媽媽找到孤獨與不安的根源、理解寶寶令人沮喪的行為。在重燃育兒動力的同時，也建立起基於事實、屬於自己的教養觀！



《3C 眼有救了》

作者：陳瑩山

出版社：原水

你不會用手電筒照眼睛，卻會在黑暗中滑手機！3C嚴重傷害黃斑部，讓眼部肌肉如同跑馬拉松，導致乾眼症、白內障、水晶體混濁、睫狀肌退化及黃斑部病變，嚴重的話甚至失明，卻因傷害於無形，讓你失去戒心！

在居家與生活上，照明上應注意哪些事情？眼鏡要如何選配？或是各種防藍商品的特色與助益，以及生活中有哪些護眼

幫手可以讓您巧妙運用到生活中，陳瑩山醫師都有詳盡的介紹說明。讓你在擁抱3C的同時，也依然擁有好視力。



《肌斷食》

作者：宇津木龍一

出版社：方舟文化

原本肌膚就擁有完整的修復及再生機能，肌膚細胞會自然生成保濕成份，據研究顯示，至今花費無數金錢及時間所發明出來的保養品，其效果甚至達不到人類本身肌膚所製造的保濕力的1%。

只要停止用粉底液等化妝品蓋住肌膚，肌膚就會一天天變得美麗。越是

花大錢，肌膚狀況越糟糕，因為化妝品及保養品是妨礙肌膚原有再生能力的最大兇手。



報馬仔

石門水庫楓葉染紅 美不勝收

【桃園訊】冷氣團相繼報到，也開始把石門水庫楓葉催紅，北水局表示，部分的楓葉轉紅，預計最近有機會把園區楓葉全染紅，想要賞楓的民眾，千萬不要錯過觀賞。

石門水庫楓樹約有3千棵，每年楓紅季節，一直是北部地區賞楓的地點之

一，最近冷氣團報到，加上濕度又夠，石門水庫楓葉開始被催紅。

觀賞最佳的時間，是12月下旬至明年初，北水局表示，此時石門水庫楓樹將轉紅至滿山染紅，楓紅層層，美不勝收，民眾可千萬要把握機會到石門水庫賞楓。

三灣採桔遊花田 冬日小旅行

【苗栗訊】苗栗縣為國內柑桔主要產區之一，每年12月至翌年2月為柑桔產季，民眾可選購苗栗所產新鮮又優質的柑桔。農糧署北區分署與苗栗縣政府邀請大家一起來品嚐新鮮現採的柑桔、欣賞波斯菊及向日葵花海。

由於苗栗縣多山的地理特質，造就日均溫高且日夜溫差大的氣候，使苗栗所產柑桔較早熟且酸度

較低，果品、色澤及甜度均屬上品。

分署建議大家可於直接到苗栗買最新鮮的柑桔，選購柑桔時，以果皮光滑、富彈性，柄蒂粗，果實底部呈放射金黃色且色澤均勻者較優；選購桶柑則以果實豐圓形、果皮細緻且色澤鮮艷者為佳；而茂谷柑以扁圓形果型、果皮細薄光滑、飽滿、富彈性。

浦來溪頭社戰道 六龜新景點

【高雄訊】泡湯季節來臨，高雄市六龜寶來花賞溫泉公園，成為高雄山城新觀光景點，最近全新的浦來溪頭社戰道也正式啟用，茂林風景區管理處特別舉辦「山城踏步走，親青野餐趣」活動，揭開全新的浦來溪頭社戰道神祕面紗。

茂管處表示，「山城踏步走，親青野餐趣」健走，全程約4公里，從花賞溫泉公園出發，沿途風光明媚，為增加挑戰分為2條路線，挑戰組沿途得經過最原始的樹林和原始步道攀爬，家庭組可走較平坦步道，兩路線終點直達六龜三叉工坊，寬闊的視野令人心曠神怡。

浦來溪頭社戰道全長約3公里，海拔僅約450至

500公尺，步行時間約1小時，這條戰道據說是在日據時期，日本人為控制和消滅原住民激烈的抗日行動，沿著美瓏山稜線而修築的道路，目的是將原料運送至寶來峰頂，以便興建美瓏山砲台，成為浦來溪頭社戰道的前身。

茂管處推出「節慶健行集章卡」活動，只要民眾跟隨指定健行路線，沿途尋找聖誕集章區，完成後可到服務台兌換耶誕禮物。

除了邀請民眾參加山城健走活動外，六龜三叉工坊也安排了精彩樂團表演及風趣吸睛的小丑氣球，更邀請紫雲書藝俱樂部寫春聯供民眾索取，茂管處邀請民眾一同到六龜享受親子健行之旅。

■ 余柏青 / 輯

東里車站、拉索埃湧泉、奇萊鼻燈塔… 來趟不一樣的花蓮祕境小旅行

除了太魯閣、清水斷崖、七星潭等著名景點外，其實還有許多夢幻的打卡祕境，等著民眾去探索發掘，認識不一樣的花蓮之美。



東部

時間：106年12月20日起
地點：花蓮縣境

花蓮除了太魯閣、清水斷崖、七星潭等著名景點外，其實還有許多夢幻的打卡祕境，等著民眾去探索發掘，認識不一樣的東台灣之美。

1. 翡翠谷

隱身於花蓮秀林鄉的山林間，「翡翠谷」迷人美景如人間仙境，可得先經過一個長約200公尺的漆黑百年古隧道，裡頭伸手不見五指，像極了《神隱少女》中的電影場景，充滿神祕奇幻感。出隧道後就可聽到潺潺流水聲，再繼續往前走，一大片傾瀉而下的

「水濂瀑布」即刻映入眼簾。地址：花蓮縣秀林鄉銅門村。

2. 吉利潭

花蓮馬錫山下的「吉利潭」，占地約3.2公頃，水域面積廣達1萬8千平方公尺，相當壯觀遼闊。「吉利潭」有如花蓮版的「忘憂湖」，非常適合放空散心，投入青山綠水的懷抱，一旁還有映月拱橋、蓬萊仙島、磚紅涼亭相伴，十分悠閒愜意。地址：花蓮縣光復鄉大馬村。

3. 拉索埃湧泉

金黃陽光灑落湖面，映照出迷



人的湛藍美景，有如天使流下的「藍色眼淚」，如此夢幻的秀麗風光，就深藏在花蓮光復鄉的「拉索埃湧泉生態園區」內。四周被綠意層層環抱，猶如藍寶石般湛藍清澈的「拉索埃湧泉」，隨著不同的光影變化，還會呈現出不一樣的豐富樣貌，處處充滿驚喜。地址：花蓮縣光復鄉大進街15巷。

4. 東里車站

花蓮有一個被田野環繞的「東里車站」。高架式的車站外觀，有些神似高鐵車站，充滿十足現代感；但大家絕對想像不到，當走上層樓梯，來到三層樓高的候車月台，卻能看見一望無際、

隨風搖曳的翠綠稻田，彷彿一秒來到台東伯朗大道。

地址：花蓮縣富里鄉東里村大莊路15-6號。

5. 奇萊鼻燈塔

藏身於山間的「奇萊鼻燈塔」，擁有180度的無死角視野，居高臨下坐擁遼闊的山海景緻，眼前就是一大片波光粼粼的無敵海景。曾在二戰時被美軍飛機炸毀的「奇萊鼻燈塔」，後來為配合花蓮港開放為國際商港，而開始重新建造，也成為全台唯一的五角型鋼筋混凝土燈塔。地址：花蓮縣花蓮市華東路。

尖石透明天空步道迷人 野生物種豐富適合親子遊

北部

時間：106年12月20日起
地點：新竹縣

最近新竹縣增添了一處新的景點，即位於新竹原鄉尖石青蛙石瀑布旁，新開闢的天空步道。

尖石青蛙石天空步道景觀夢幻，上有青蛙石40公尺瀑布，下可觀賞山嵐變化，以前當道路未開前，前山要到玉峰、秀巒十必須在青蛙石這裡的河道大石間架木板，直接到對岸攀岩而上，近年原住民農作受猴災之患，有些陷阱也是透過這樣自己走出來的路去佈設，也顯現野生動物種類

豐富。

為配合生態原味的寶貴資源，尖石青蛙石天空步道設計符合景觀的生態廁所，強化休閒機能。

另外，內灣風景區緊臨人潮來往的內灣老街，縣府也極力推動鐵道觀光，期盼吸引更多遊客。台鐵也在此打造聲光投影轉車盤，週邊配合老樹保存及地形設計了觀景木平台、無障礙坡道LED光帶導引扶手欄杆、互動式影音設備（戶外高亮度投影機、戶外



專用喇叭、影音環控設備），結合聲光影音引述台鐵百年鐵路歷史及新竹內灣線沿革。

台鐵局配合竹東、內灣站體拉皮辦理木棧平台、月台引道等第二期工程，從即日起轉盤平台每

週六、日晚上6時、6時30分、7時，播放三場影音秀，另強化環境清潔維護、劉興欽漫畫教育館的特色營造，籌組志工隊同心協力，打造內灣觀光新史頁。

在媒體走向沉淪的今天，

台灣居然有這一份報紙

不黨、不賣、不盲、不私，
不口水、不八卦、不煽色腥，
一心傳播真善美、信望愛。
台灣醒報走過九年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到市場翻轉的那天。

本報歡迎指正！
有獎徵求校對／意見
請來信 ceo@anntw.com

台灣醒報

| 報紙 | 網路 | 行動 | 電視 | 廣播 |

請上官網刷卡訂報或撥打訂報電話 0800-011961
歡迎介紹訂報，請打 02-23581806 客服專線