



太陽花無罪 律師嘆：逾言論自由
律師葉慶元、許淵國受訪時批評判決不合理，學運份子攻佔立法院，破壞公物侵害公共利益，已逾越言論自由範疇。



未成年遭誘拍 民團籲勿輕判
未成年私密照案件應考量網路科技易於複製、快速傳播、無法徹底刪除的特性，不輕判低額交保。



知足又惜福 中年健康活到老
退休前 5 年就訂定晚年人生目標，找出興趣所在，這樣才能跟退休後的生活無縫接軌，愈老愈健康，愈活愈有勁。



文在寅也計劃修憲 延長總統任期
韓國國民憲法諮詢特別委員會確定修憲諮詢方案，計劃呈交國會進行討論，把總統 5 年一任制，改為 4 年兩任。



今天天氣

北部	14°-30°	晴時多雲
中部	16°-30°	晴時多雲
南部	18°-32°	晴時多雲
東部	18°-29°	多雲時晴

太陽花無罪定案

法院：服貿確有瑕疵

高等法院 13 日二審宣判，立委行使職權具有重大程序瑕疵、憲法保障之言論自由，因此太陽花學運涉案者無罪。



▲太陽花學運佔領立法院案，台北地院一審判決立委黃國昌（前右）、學運領袖林飛帆等 22 人無罪。高院 13 日二審宣判，仍判決黃等 22 人無罪。（中央社）

【本報記者譚有勝台北報導】太陽花學運份子時代力量立委黃國昌、學運領袖林飛帆等 22 人二審宣判無罪！2014 年立法院審查逕通服貿協議，引爆了「318 太陽花」學運。事後檢調單位起訴黃國昌等 22 人，但一審台北地院宣判無罪，檢方再次提起上訴。高等法院 13 日二審宣判，立委行使職權具有重大程序瑕疵、憲法保障之言論自由，因此涉案者無罪。依《速審法》規定，檢調已無法再次上訴，故全案幾已確定結案。

太陽花學運無罪

本案源於 4 年前，前國民黨立委張慶忠以 30 秒閃電宣布完成《海峽兩岸服務貿易協議》審查，引爆院外抗議的學生、民眾不滿。318 晚間，陳為廷、林飛帆等人兵分 3 路衝入立院佔領議場，並主張行使公民不服從權力。台北地檢署偵辦後，將案件切成 3 部分，分別提起公訴。法官一審以「公民不服從」學說理論為由判處無罪。

但檢方不服再次上訴，高院二審 13 日宣判，以立委議事程序重大瑕疵、公民行使憲法保障言論自由等理由，駁回檢方上訴。

黃國昌、陳為廷等人 13 日到場聆聽宣判後，隨即於高院門口舉行記者會。黃國昌表示，這次的判決證明了前立委張慶忠，以及馬英九政府有錯在先。陳為廷則說，政府面對人民的抗爭，不能再用威權時代的概念控訴人民，判決的意義不在於告訴人民可在街頭為所欲為，而是可在法律的保障下進行和平抗爭。

合議庭宣判時並未依照一審援引「公民不服從」理論，但法官指出，太陽花學運肇因於反服貿黑箱，民眾陳抗並未主動攻擊警方，過程中民眾或有與員警推擠衝撞，但沒有人持器械攻擊，也沒有嚴重流血衝突，檢方上訴指控黃國昌等人涉犯煽惑他人犯罪並無理由，駁回上訴。

審判長張惠立指出，張慶忠

的行為違反議事規則，具有重大程序瑕疵。她強調，立委乃是人民委託、行使民意，但卻做出重大違法行為，侵害人民權益，因此學運領袖林飛帆、陳為廷等人的陳抗行為，主要是希望改變立委做出的決定，使主權回歸民意。

審判長：程序瑕疵

我國人民對於公共事務除可自由表達不同意見，亦可提出批判，才符合台灣社會得之不易之言論自由，這也是民主國家之重要且不可或缺之一環。張惠立強調，「畢竟民意如流水，既能載舟、亦能覆舟，期盼有權利者能傾聽民眾之心聲。」依刑事妥速審判法規定，一、二審皆無罪的案件，只有在判決適用法令抵觸憲法、違背司法解釋或違背判例時才能上訴。太陽花學運占立院案一、二審都獲判無罪，因此依《速審法》規定，全案幾已確定無罪。

（相關新聞回應請見 2 版）

桃煉油廠何時遷？

賴揆迴避作承諾

賴清德遲遲不給桃園煉油廠何時遷廠的確切答案，只解釋說肯定會遷廠，但另覓廠址都遭到周邊居民反對。

【本報記者鄭昇菲台北報導】數度發生大爆炸的桃園煉油廠何時遷廠？「前行政院長郝柏村承諾 25 年關掉高雄煉油廠已在 2015 年達成，賴揆能否也能給出桃園煉油廠遷廠的期程？」國民黨立委吳志揚 13 日在立法院數度逼問。但行政院長賴清德則遲遲不給確切答案，只解釋說，「已肯定會遷廠，但困難之處在於另覓廠址都遭到周邊居民反對。」經濟部長沈榮津補充說，會「盡快」與中油董事長戴謙訂出遷廠期程。

民眾要求遷移桃煉廠

「前經濟部長林毅夫簽署『桃園煉油廠遷廠』時，曾答應以 3 個月評估、9 個月提完整計畫、9 年找遷廠位置，及 15 年熄燈搬遷，但至今已過 15 年卻毫無計畫，民眾要等到何時？」吳志揚 13 日在立法院強調，桃園煉油廠是在 1977 年設廠，當時周邊渺無人煙所以沒問題，但至今桃煉油廠周邊已是人口密集的地區，行政院應該表態指示經濟部遷廠，給予民眾安心的居住環境。

位在桃園市龜山區、桃園區、蘆竹區交界的中油桃園煉油廠，在 1 月 29 日一早 6 點多發生大爆炸，雖後續火勢受到控制，但中油煉油廠的公安已引起桃園民眾的擔憂，民進黨籍桃園市長鄭文燦也啟動都市計畫變更程序，務必要讓桃煉廠達成「10 年落日」，中油對外也表達 4 月 29 日將會提出「遷廠可行性評估」，然並非遷廠方案，再度引起立委關切。

政院應表態遷廠期程

吳志揚舉例說，高雄煉油廠曾在 1987 年表達想擴廠，引起周邊居民 3 年抗爭，郝柏村在 1990 年承諾再過 25 年，2015 年的高煉廠將熄燈，最後政府也確實做到了，換句話說煉油廠搬遷是「浩大工程」，不會有人不理性的要求即刻遷廠，但行政院必須有高度，承諾何時達成遷廠的目標，否則民眾只能望穿秋水。

賴清德則左躲右閃，並不承諾遷廠的年限支票，他指出，桃園煉油廠氣爆後，就有不少立委、議員與民眾要求遷廠，行政院的

態度是支持經濟部、中油與桃園市政府三方達成的協議，他與吳志揚都當過地方首長，了解地方民眾的輿論，但最困難的地方在於，只要另覓廠址的風聲一出，周邊的民眾就會群起抗議，「桃煉廠要遷到哪、何時遷，仍有待經濟部、中油與桃市府溝通，地點目前還未確定。」

居民不同意成難處

「過去中油找了 5 個地點要遷移桃園煉油廠，但只要一公佈地點，周邊居民就會群起反對，此次桃煉廠發生爆炸，中油也已啟動遷廠可行性評估，他會盡快與中油、桃園市政府訂出遷廠的期程。」沈榮津補充說。

民進黨立委陳賴素美則提醒，桃園沿海的環境負荷量已超過許多，包括第三天然氣接收站、工業區等，即便遷廠也不能再選沿海地區。吳志揚也認為，「桃煉廠遷廠考慮的廠址不要僅限於桃園，若台灣真無一地適合煉油廠遷廠，也可考慮海外石化專區。」



▲國民黨立委吳志揚數度要求賴揆對桃園煉油廠遷廠訂出期程。但行政院長賴清德並未正面承諾。（photo by 桃園人臉書）

社論

獨角獸企業成新寵 施政應有脈絡

行政院長賴清德日前宣布在2年內至少要孕育出1家台灣的獨角獸新創事業。所謂的獨角獸，是指成立10年內、市值約10億美元以上，但還沒有上市的事業。

目前國際上共有228家獨角獸，而根據國際科技研究機構CB Insights的調查，截至2018年2月底，中國大陸共有62家獨角獸企業，數量僅次於美國的113家，韓國有3家，台灣則還沒有半家。

國發會主委陳美伶表示，除了上述第一階段的2年，至少孕育出1家具代表性的獨角獸

新創事業。

第2階段，則是促成至少3家具發展潛力的新創事業，在6年內成為獨角獸企業。但政府這個培植獨角獸企業的新政策，有幾點值得省思。

政府該扶植誰？

首先，何謂「台灣的獨角獸企業」？也就是說，行政院用什麼做為標準，來認定是不是台灣的獨角獸企業，是資金來自台灣？創辦人來自台灣？還是公司總部設立在台灣？

在閣揆提出了培植獨角獸的政策後，國內創投界點出了幾

個有潛力的準獨角獸，例如電動機車Gogoro、亞洲大型直播平台17 Media、服飾類電商Lativ和亞洲線上音樂平台KKBOX等國人所熟悉的品牌，但這些可以算是台灣的獨角獸嗎？

KKBOX有日本資金；Gogoro總公司設在開曼群島；17 Media有來自新加坡Paktor大額的投資…行政院要協助這些公司發展成為台灣的獨角獸嗎？或者說，像市值已達美元9億的Gogoro，需要倚賴行政院推出的「新創行動方案」，才能夠成為獨角獸嗎？

若Gogoro是陳美伶的口袋名

單，那只能說是政府沾光，拿獨角獸僅一步之遙的現成案例做業績吧。

先創造有利環境

其次，獨角獸企業固然被視為是一個國家創新能力的總指標，但是以國家力量培植獨角獸企業的目的是什麼？政府的資源來自全民，再透過政策分散出去，如果到了特定的企業，則要問：為什麼是他，而不是其他？

其三，政府的責任應該是在創造出一個有益／利於培養獨角獸的環境，而非劍指特定的企業。因此，行政院應該要花更多的力

氣在建構完整的新創生態體系，之前「亞洲．矽谷」計畫透過與國際連結，包括擴大近市場、引進人才與資金，就是在打造較易孕育獨角獸的環境。

亞洲．矽谷消失了？

不過，賴院長在獨角獸記者會上已完全未提「亞洲．矽谷」，令人納悶難道蔡政府有了「獨角獸」這個新玩具之後，就順手拋棄了「亞洲．矽谷」這個比較沒有那麼「時髦」的政策了嗎？

事實上，「亞洲．矽谷」也已是蔡政府團隊打造新創環境

的第二版了，最早是想要複製矽谷在台灣建一個「亞洲矽谷」，後來知道不可行，因此改為「亞洲．矽谷」，加了一個點，強調的是連結功能，也就是透過國際合作連結本地產業能量，建立一個以研發為本的創新創業生態系，而這不就是培養獨角獸的環境嗎？怎麼現在彷彿不見了？

蔡政府的政策經常可見這種體系脈絡斷裂的問題，其結果不只是資源的錯置或浪費，甚至會耽誤國家發展的進程，不可不慎。

（彭蕙仙）

太陽花二審無罪 律師嘆：逾越言論自由

律師葉慶元、許淵國受訪時都批評這個判決並不合理，學運份子攻佔立法院，破壞公物侵害公共利益，已逾越言論自由的範疇。

【本報記者貝蓍涵、譚有勝台北報導】太陽花學運二審宣判無罪定案引起外界爭議，律師尤英夫13日受訪時表示，他支持憲法保障言論自由，但學運份子破壞公物，民事上應判賠償罪責。律師葉慶元、許淵國受訪時則批評這個判決並不合理，學運份子攻佔立法院，破壞公物侵害公共利益，已逾越言論自由的範疇。葉慶元等人都憂慮，這次的判決恐對社會造成負面影響，默認民眾因政鬥而攻佔其他公部門，嚴重侵害公共利益。

逾越言論自由範疇

2014年立法院審查連通服貿協議，引爆了「318太陽花」學運。事後檢調單位起訴黃國昌等22人，但一審台北地院宣判無罪，檢方再次提起上訴。高等法院13日二審宣判，立委行使職權具有重大程序瑕疵、憲法保障之言論自由，因此涉案者無罪。依《速審法》規定，檢調已無法

再次上訴，故全案幾已確定結案。但外界議論太陽花學運已超過言論自由範疇，法院判決恐難以服眾。

「我國憲法保障言論自由，這樣的判決是合理的。」律師尤英夫受訪時表示，雖然法院判太陽花學運黃國昌等人無罪，但外界對太陽花學運攻佔立法院已超過言論自由的範疇而覺得法院判決不公。他認為，雖然在刑事上涉案人士被判無罪，但他們在學運時期破壞公物，在民事上應判賠償罪責。他也說，因太陽花學運是政治事件，難免受到政治意識影響，也反映藍綠兩黨之間的鬥爭。如果是民進黨執政，該案才得以無罪結案，但若國民黨上台，則有不一樣的結果。

判決負面影響多

當問及法院援引「公民不服從」學理、言論自由作為無罪判決基礎是否妥當？律師葉慶元受訪時批評，該判決對社會有負面



▲法界受訪時認為，學運份子攻佔立法院，破壞公物早已侵害公共利益，逾越了言論自由的範疇。（photo by 醒報資料庫）

的影響。他指出，所謂「公民不服從」民眾應透過陳情、抗議的方式訴諸自己的不滿。但佔領立法院已破壞了法律制度的底線。此外，學運份子闖如立法院破壞了許多公物，已經嚴重妨害公務，侵害了公共利益，超出了言論自由的界限。

葉慶元進一步說，「公民不服從」概念源自印度聖雄甘地，當政權沒有正當性時，公民可以採取不服從的態度，「但也必須承擔不服從的後果。」但台灣的政府是人民選舉產生的，不是對抗威權，而且立委也是人民選出來的，不能因為多數立委的想法與

自己不符合就攻佔立法院。他說，「如果此標準可以接受，那以後所有的人若認為有重大瑕疵，都可以攻佔立法院、和政府機關嗎？」

「如果按照這次法院的判決邏輯，八百壯士早前攻佔議場，政府應該大開門讓他們進到立法院。」因此，葉慶元認為太陽花學運判無罪對社會造成相當負面的影響。他直言，這個判決反映法院自始至終沒辦法擺脫政治的意識形態，而是純粹從法

律的角度去處理案件。若法院對不同陣營的人採取不同的判決時，將使人民對司法失去信心。

「這根本是一個荒唐的判決。」律師許淵國受訪時也表示失望地說，該案明顯有政治不正確的意識形態在主導，不能夠以言論自由而對涉案人判決無罪。他說，公民不服從有很多的方式表達，攻佔立法院並不是一種好的方式，也會對社會造成負面的影響，大開民眾藉言論自由而損害公共利益的大門。

綠委抽考工資法 勞部跳針不及格

【本報記者鄭羿菲台北報導】「2018年底沒提出來《最低工資法》的話，我負責！」勞動部長許銘春13日在立院宣告。但民進黨立委江永昌接著追問，「最低工資法要納入的審議公式參數為何？若以最低生活可支配所得的60%，乘以每人扶養比，現最低工資應該接近3萬元，如何達成？」許銘春面對連番追問顯得招架不住，僅跳針「還在研議」，江永昌嘆道，「許部長沒做功課，若要推出法案，這些問題都應要有明確答覆。」

法案只聞樓梯響？

江永昌13日在立法院表示，立最低工資法是要解決「定期召開最低工資審議委員會」、「確立最低工資調薪公式」及「決議具法律效力」，杜絕2012年決議調幅1.42%，行政院卻以「經濟前景不明」為由打槍、2013年行政院審核通過「消費者物價指數年增率3%以上為調薪門檻」等情況，「民進黨是關心勞工的政黨，但什麼時候才要推動立法？」

許銘春回應說，勞動部預計2018年底前提出草案到行政院審議，目前已搜集各國最低工資

審議的機制，也已召開5場公聽會，與相關的座談會，但勞資雙方意見仍有歧異，目前還在彙整中。

江永昌指出，執政黨立《最低工資法》刻不容緩，在2017年還有200萬人領2.1萬的基本工資，其中163萬人是本國勞工，若政府不足保障低薪族群的基本生活，低薪族群也會外流當移工，這是國安危機。

法案政策方向空泛

「還要研究哪一國的最低工資法適合台灣國情。」許銘春回應。江永昌不客氣地說，「許部長的回答很空泛，感覺對最低工資法的掌握還很遙遠。」他再問，要維持基本生活，依《社會救助法》的最低生活費可治配所得的60%，也就是每月1.38萬，再乘以國人扶養比1.38，最低月薪就是2.98萬元，這是一條公式，草案的工資公式是什麼？

許銘春則跳針回應，還需研議。行政院長賴清德見狀緩頰說，前勞動部長林美珠、許銘春都有積極推動最低工資法，江委員所提的公式勞動部會參考，但「最低工資法是解決低薪問題的配套之一，」。

軍人年改放緩 賴：與繆過世無關

【本報記者鄭羿菲台北報導】「軍人年金改革不設天花板，這是不是因退役上校繆德生意外往生，蔡政府端出來安撫的空話？」國民黨立委蔣乃辛13日引用退輔會主委邱國正的發言，在立法院質疑，政府應言而有信，不能到最後什麼都沒有。行政院長賴清德說，「軍人年改法案的討論本就『特別優惠』，不會因事件而釋放一時利多，邱主委的想法將在年改小組中討論。」

陳抗意外往生

軍人年金改革是民進黨新會期的最優先法案，反對「溯及既往」的退役軍人們在立法院外「埋鍋造飯」1年多無政府高官聞問，遂不滿地在2月27日發

動衝撞立法院陳抗，卻不幸釀成退役繆上校往生意外，蔡政府遂緩下年改腳步，副總統陳建仁更將在15日二度邀綠委再溝通。

蔡政府的軍人年改版本中，服役滿20年的起支俸率為50%，為鼓勵將官久任，每多服役1年的中將以下官兵均每年增2.5%、上將為2%，最高可達90%，但此版本卻讓多位綠委質疑有「獨厚高官」的疑慮，因此主張要調降將級退役軍人的天花板。但新任的退輔會主委邱國正卻不太贊同軍人年改設置天花板，他認為在一個單位待久了，退休俸率一定會較高，只需要探究其中原因就可排除獨厚高官的質疑。

「邱主委認為不適合設置天花板的說詞，是否因為繆上校陳抗

往生，蔡政府才軟化立場？」蔣乃辛13日在立法院表示，前行政院長林全開始研議軍人年金改革法案，但卻行文國防部、教育部與勞動部等部會，要求加強宣傳「不公義年金，一定要改」的公文，等於是以前階級鬥爭處理軍人年改，這是非常不好的方式，也引起退役軍人不滿。

年金立場軟化

蔣乃辛說，「我不希望邱主委『不設天花板』的說法，只是政府為了安撫退役軍人們的情緒，到最後版本卻依然未改，政府說話要有誠信，必須取信於民。」「軍人年改法案，不會因為繆上校的事件而釋放一時利多。」賴清德表示，政府基於國軍一身戎馬、功在國家，在討論法案

時本就特別禮遇，而政府須照顧退休軍人同胞的生活是無庸置疑的，但詳細法案內容還需要讓年改小組好好討論，秉持合情、合理及衡平性的原則，邱主委的不設天花板構想，相信在年改小組中會有所討論。

設天花板存爭議

邱國正解釋，設置天花板可能會造成公平性的爭議，「以中校為例，在軍中待21年退伍，與待24年退伍，兩者的提撥率也不同，定是24年退伍的中校繳得多，若有天花板的話，會造成2人領年金的相關爭議。」他也曾對外表達，若溝通順暢，希望3月底能將軍人年改法案送到立法院，並同步公教年改法案，在7月1日一起上路。

▼時代力量立委黃國昌（右）、徐永明（左）13日召開記者會批評現行《法官法》職務法庭全由法官組成不但有官官相護疑慮。(photo by 譚有勝/台灣醒報)



色法官審判爭議 時力提3修法

【本報記者譚有勝台北報導】針對前法官陳鴻斌性騷擾助理案再審輕判爭議，職務法庭全由法官組成，不但有官官相護的弊端，退休法官還能領錢，恐有司法不公的疑慮，時代力量立委黃國昌、徐永明13日召開記者會批評現行《法官法》，並提出包括職務法庭引入公正人士參審；退休、離職法官退休金、離職給與應追回等3項修改條文，以確保司法公正。

審判引入公正人士

前法官陳鴻斌性騷擾助理案再審案，全由法官組成的職務法庭，令外界認為司法院官官相護，難以公正審判不適任法官而呼籲修法。民間司改會早前更建議司法制度委員會參考「國民法官」制度，讓人民參與職務法庭

針對前法官陳鴻斌性騷擾再審輕判爭議，
職務法庭不但有官官相護的弊端，
退休法官還能領錢，恐有司法不公的疑慮。

審判，以確保人民監督司法審判之公正性。

時代力量13日也召開記者會呼籲修改《法官法》。立委徐永明表示，現行《法官法》規定，法官被彈劾後仍可領取退休金，顯然不合理。這次陳鴻斌法官事件更有官官相護的疑慮，唯有非職務法官監督司法，才能完善不適任法官的淘汰機制，建立民眾對司法的信心。

立委黃國昌則說，淘汰不適任的法官一直是《法官法》的訴求。2011年《法官法》立法時就有很多學者提出要修正，淘汰

機制必須讓外部人員參與才合理。過去更曾發生最高法院的法官為酒駕兒子關說，公務懲戒委員會最後只讓該法官休息一段時間。雖然民進黨支持修改《法官法》，最終卻因司法院及國民黨反對而最終沒有修法。

違法法官不應拿退休金

黃國昌也說，《法官法》不適任法官淘汰機制仍有很大的漏洞。他舉例，年初司法院曾主動移送2位法官，其中一位已經完成退休程序。即使監察院彈劾，因該法官已退休只是罰款，

事後退休金完全不受影響。他批評，「這個制度讓違法的法官聽到風聲後就趕快辦理退休，懲戒機制形同虛設。」因此，時代力量提出3項修正條文，並呼籲司法法制委員會將《法官法》列為本會期優先修改的法案。

第一，針對《法官法》第48條，職務法庭應由職務法官3人及參審法官4人組成合議庭行之，並讓自身職業法官為審判長。所謂參審法官，需由司法法官委員會推薦長期參與司法改革、人權、公益或弱勢議題的社會公正人士。

第二，針對《法官法》第49條，退休、或因其他原因離職的法官於退休、離職後亦適用之。第三，針對《法官法》第50條，受懲戒人離職前所有任職年資的退休金、退養金等應追回之。

未成年遭誘拍私密照 民團籲勿輕判

【本報記者楊藝台北報導】近期誘拍未成年私密照案件猖獗，但法院往往給予被告低額交保候傳。民進黨立委李麗芬與民團13日召開記者會，呼籲法院裁定羈押時，除斟酌嫌犯涉案行為情狀外，應考量網路科技易於複製、快速傳播、無法徹底刪除的特性，「若僅判低額交保恐使嫌犯易於煙滅證據，甚至再度犯案或對原被害人威脅恐嚇，重傷害兒少身心發展。」

根據台灣展翅協會「web547檢舉熱線」受理案件，張貼兒少私密照由2016年222件暴增到2017年的1103件，進一步統計協會受諮詢案件也發現，有15.38%諮詢涉及性愛視訊被側錄、偷拍或自拍私密影響後輩恐嚇威脅。婦女救援基金會調查則指出，高達45%男性及34%女性拍攝過性私密影像，2成在未成年時拍攝，求助專線中接獲求助者最小也才不到10歲，在在顯示問題的嚴重性。

李麗芬進一步指出，以去年7月台大林姓學生誘騙121位未成



年少女拍攝裸露及猥褻照片一案為例，只要少女傳了第一張照片，林男就會以散布裸照方式脅迫少女繼續拍照片給他欣賞，造成被害少女身心嚴重受創，然而，儘管此案受害者眾多，法院也僅判5萬元交保，引發輿論撻伐。

針對日前職務法庭將涉性騷擾女助理的前法官陳鴻斌解職改判罰薪，該案受命法官陳志祥在接受廣播訪問時說，「法官可

貴的地方就是不用迎合輿論。」李麗芬認為，法官當然有他們的獨立性和專業性，但捍衛社會的進步價值也是法官可貴的地方，「司法應對於性別暴力防治採取『零容忍』的態度，否則就是因為法官認為兒少犯罪不算是重大犯罪，才會輕判加害者交保。」

「網路誘騙少女私密影像事件，往往導致被害人身心受創，甚至因而自殺。」民團呼籲，

面對誘拍及散布私密影像議題，除了要做好預防教育宣導，主管機關應從防治與保護被害人立場檢討立法，此外，法院裁定羈押時，除斟酌嫌犯涉案行為情狀外，也應考量網路科技易於複製、快速傳播、無法徹底刪除的特性，若僅判低額交保恐使嫌犯易於煙滅證據，甚至再度犯案或對原被害人威脅恐嚇，重傷害兒少身心發展。

▲民進黨立委李麗芬與民團呼籲法院應正視網路誘騙少女私密影像事件。(photo by 網路截圖)

終結校園體罰 民團籲解聘霸凌教師

【本報記者楊藝台北報導】「體罰老師應直接解聘。」校園體罰事件層出不窮，但學校卻常以「情緒失控」、「不小心」等理由了事，當事人僅遭申誡或記過處分。人本教育基金會13日呼籲，將「不得體罰」納入教師聘約，並建立獨立的第三方申訴機制處理體罰事件。教育部回應，目前因沒有《教師法》的法源依據，要立即將「不得體罰」納入教師聘約目前仍有困難。

儘管台灣已於2006年修訂《教育基本法》禁止校園體罰，但不當體罰事件仍層出不窮，包括去年發生國立台灣戲曲學校老師飛踢學生胸口、國小老師用熱水壺燙學生的手、有學生被罰起立蹲下，導致橫紋肌溶解症等重大體罰案例。

據統計，106年從國小至高中職，教師涉及體罰的事件共有197人，其中國小的案件就佔了一半以上，高達111人，其次為國中55人、高中職31人；教師遭受的處分部分，則以75件申誡最多，其次為記過13件、大過1件、不續聘2件。

人本教育基金會馮喬蘭表示，老師的手段再怎麼嚴重，縱使家長向學校提出申訴、提出驗傷

單、甚至經法院判決故意傷害罪成立，學校總是會說老師「只是情緒失控」、「是不小心」、「都是為學生好，只是手段不對」，主管機關教育局或教育部也都說自己「沒有包庇」，彷彿只要程序完備，不論內容多離譜都不需受罰。

「體罰老師應直接解聘。」馮喬蘭說，目前體罰是透過學校教評會及考績會處理，組織中充滿利害關係人，恐出現師師相護的問題，此外，受害學生及家長沒有機會陳述狀況，若家長對學校處置不滿意，也沒有管道申訴。她呼籲，應將不得體罰應納入教師聘約，並設計獨立的第三方申訴機制處理體罰事件。

教育部國教署校安組長林良慶回應，近幾年在教育部的重視下，透過各項會議中宣導後，學校的體罰件數已有明顯的下降，《教師法》第14條也有明文規定，教師聘任後，如果涉及「體罰或霸凌學生，造成其身心嚴重侵害，得解聘、停聘或不續聘。」至於是否將「不得體罰」納入教師聘約，國教署校安科科長孫曼儀表示，目前因沒有教師法的相關依據，要立即納入仍有困難，後續會與教育部人事處討論。

中梵互動頻繁 唐鳳赴教廷談民主

【本報記者鄭羿菲台北報導】唐鳳突破梵蒂岡外交困境！「受邀到梵蒂岡宗座社科院研討會演說，是義大利國會議員網友的推薦。」行政院政委唐鳳13日受訪時表示，演說以總統蔡英文的就職演說開題說明台灣民主化，因此會中有出現蔡總統的照片，同時也以太陽花學運為案例，解釋數位科技促進台灣民主的發展，在中國大陸與梵蒂岡互動頻繁下，任何的實質互動與對話都有助台灣外交。

台外交繃緊神經

我國友邦梵蒂岡在1月23日宣布主教任命權將讓步給中國決定，頓時引起各界揣測中梵之間長久的主教任命權問題迎刃而解的話，下一步可能就是「中梵建交」，屆時台灣數個「天主教」背景的邦交國也可能與我國雪崩斷交。所幸，行政院數位政委唐鳳10日受邀前往梵蒂岡演說，而她演說時在iPad背後特別貼上中華民國與梵蒂岡的國旗來凸顯兩國邦交關係，也引來各界矚目，成為外交上難得突破困境的捷報。

「此次台灣民主化的演說，除了引用有蔡英文的就職演說與照片外，還以太陽花學運為案例之一，向國際專家們解釋數位科



行政院政委唐鳳。(photo by 鄭羿菲/台灣醒報)

技如何促進台灣民主的正面發展。」唐鳳13日赴立法院報告前受訪時表示，國際專家們多聽過瑞士的民主化，但卻不了解台灣民主化的方式，台灣已從單純的「價值對決」，演化為多元價值的對話，並非全世界都處於民主退潮。

唐鳳非首次助外交

對於梵中互動頻繁，唐鳳說，任何實質的對話與互動，對台灣的邦交都有幫助，在整場演說中討論的是全球一起解決問題的「永續發展」相關題目，並非爭議性的議題，她也未在會議中談論或批評中國大陸，「在這種題目上打壓沒什麼道理」。而唐鳳赴梵蒂岡演說，PPT網友也一致嘆讚「狂」、「好強」、「支持」、「不知不覺參加了很多國際會議」。

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



蘇家宏律師



溫小平女士



樊雪春教授



林意玲社長

找到興趣要惜福 祝你健康活到老

中年以後如何健康活到老？鼓勵大家退休前5年就要先訂定晚年人生目標，這樣才能跟退休後的生活無縫接軌，愈活愈有勁。

主持人（以下簡稱「問」）：中年以後如何健康到老？每個人都會經歷變老的過程，其中很關鍵的因素是「健康」，其實年輕的時候就應該注意健康問題，但至少在中年的時候，就必須要有「危機意識」，先請小平老師分享。

身體亮紅燈才警醒

溫小平：現代人普遍生活忙碌，通常不會警覺到隨著年紀增長，身體器官正在衰退，都是身邊有大事發生了，如親朋朋友重病過世，或者朋友年紀輕輕就罹癌等，才會頓悟「疾病」不是只會找老人，也可能找上年輕人。這時候才會開始反省，是否值得用一生的健康去換取事業上的成就？

我就是一個前車之鑑，我曾經任職新女性雜誌的總編輯，除了要負責2本雜誌的發行，還得舉辦各種講座活動，再加上寫作，因此睡眠時間非常短，一次健康檢查後就發現自己罹患癌症。我一直自認為是健康寶貴，但等癌症找上門之後，才體悟到生命的無常。

38歲那年得知自己罹癌，我才停下腳步，開始思考接下來的人生應該如何度過？但有時候一棒子打醒一個人，那個人不見得會一直保持清醒狀態，可能過一陣子又故態復萌，所以我40歲那年又生了一場大病，連醫生都無法保證我下次進醫院之後，還能不能健康出院。

不要忙過頭

那時候我才痛下決心辭掉工作，好好休養身體，先把健康找回來，再思考人生下半場應該如何規劃。現在我都以自身經驗勸戒周邊朋友千萬不要忙過頭，身體是否負荷不了工作量，其實自己會有感覺，所以必須隨時保持警覺。

上帝賜予我們運作如此順暢的器官，但也會透過這些器官的運作，告訴我們身體是否有出狀況，如血壓過高、體重驟減、胃口不好等，當這些症狀出現的時候，應該盡快做一次身體檢查，了解自己目前的身體狀況。

問：小平老師的現身說法給予我們很大的警惕。請問蘇律師，您正值中年，何時開始有健康意識？

像孕婦一樣吃

蘇家宏：大概是在我40多歲的時候，那時發生2件大事，一是太太懷孕；二是親友有人中風，中風的那人年紀與我相差無幾，令我想到自己也可能中風，再加上律師工作量很大，經常熬夜，當時我的血壓偏高、體重也過重。

太太懷孕的時候詢問醫生飲食方面，如何吃比較健康？結果反而是我遵照醫囑，以孕婦的飲食方式對待自己的身體，因為孕婦肚子裡有小寶，肯定是用最好、最健康的方式調理身體，雖然我的肚子裡只

有一團肥肉（笑），但還是要好好管理它，不能讓它變成健康殺手。

我也開始運動，每周日下午挪幾個小時打羽毛球，流汗之後身體會感覺比較輕盈。

不過，最重要的還是飲食，有些人壓力大會厭食，但更多人壓力大的時候反而暴飲暴食，油炸、甜點百無禁忌，但這樣肯定對健康不好，有營養專家建議說，醃分得減少、纖維素得多吃。

每餐只吃7分飽

這與我的飲食習慣背道而馳，通常我都是澱粉和肉類吃得最多，青菜吃得最少，有時候青菜還得拌炒肉絲。聽了營養師的建議，我才發現我平常的飲食習慣不易消化，對身體造成負擔。

那之後我就改變菜、肉、澱粉的攝取比例，每一餐也不超過7分飽，記得有一次公司感恩餐會吃自助餐，每一道菜色看起來都是美味可口，如果是以前的我，肯定每一道都要吃到，甜點如果喜歡吃，還會再多拿幾個；或者高級品牌的冰淇淋，外面一球賣90元，這裡無限供應，一定要多吃幾球才「划算」。

但我已經有了健康飲食的概念，所以當時我的作法是先繞兩圈，確定真正想要吃的菜色，只吃7分飽左右。這樣的飲食習慣維持一年多之後，讓我的體重自然減少了20%，從92公斤降至72公斤，血壓也變正常。

42歲得糖尿病

問：請問樊老師，您也可以現身說法嗎？

樊雪春：我是42歲得糖尿病，48歲罹患癌症。其實我能夠理解自己為什麼得糖尿病，因為我們常常利用中午開會，內容都是談經費預算，經常跟人爭得面紅耳赤，心理壓力很大。

有一次我的朋友說她好像得了糖尿病，要去醫院檢查，我陪她一起去，也順便抽血，之後再回醫院看驗血報告，我朋友的血糖值150超標；但我的血糖值更可怕，空腹220，飯後330。一開始我還下意識否認，等到1個月後確診之後，我才接受自己的已經得了糖尿病。

後來我詢問醫生應該怎麼改善，第一就是減重，那時候我超重



▲老人家絕對不能整天窩在家裡，再冷再熱都要多活動。(photo by 高雄市政府)

20%，後來減了9公斤，到目前為止都維持得還不錯。

壓力大易得癌症

癌症則是因為心理壓力造成，不過我還好，因為我的癌症治療率較高，發現又比較早，大概是前1、2期，治療過程對日常生活作息也不會造成太大影響。

現在癌症與心理壓力的研究已經非常清楚表示，如果你有很重大的壓力，2年之後罹患癌症的機率非常高，譬如我朋友的父親過世，她與她爸爸感情非常好，結果她2年之後就得乳癌；另外一個朋友則是因為升教授、起論文的壓力也得了癌症。

根據研究報告指出，癌症前兆通常是發炎，所以提醒大家，如果有傷口一直無法癒合、反覆發炎的話，就得特別注意，最好到醫院做癌症篩檢。

我建議大家中年之後一定要找到人生目標，盡量不生氣，找到一個

方式讓自己能夠維持心平氣和，也要學習面對「失去」這件事，如失去親人、失去工作等，應抱持什麼樣的態度。

問：年輕的時候就要培養健康觀念，以免等到中年身體走下坡之後，才來煩惱沮喪。但究竟中年以後如何保養自身？剛剛已經提到關鍵點：快樂、惜福，請心理系教授樊老師說明。

升官也有壓力指數

樊雪春：有一項研究是給兩群老鼠同時吃高脂肪、高熱量的食物，但讓醫學院的學生陪其中一群老鼠玩耍，或讓牠們跑輪子，那一群老鼠罹患心臟疾病的機率大小於另外一群老鼠，顯示心理活動可以消化高熱量食物。

回到我剛剛提的癌症研究，它提供了一個壓力指數，凡是生活出現重大變故，如搬家、坐牢、失業或離婚等，2年後有非常高的機率會得癌症。其中較特別的是，升官也有壓力指數，雖然升官是一件喜事，但「欲戴其冠、必承其重」，有許多案例是升官之後壓力太大，一個月內就中風了；或者接到派令，居然心肌梗塞去世。

而我自己臨床也發現，如果一年累積600分壓力指數，未來1、2年半身體就會出狀況，所以壓力與生病的關係是非常密切且持續的。另外，癌症也和心情有很大的關聯，只要快樂，很多負面東西都會自然消化掉。

問：小平老師平常就相當關心心

老年人，請教您能夠健康到老的人有何特質？

老人家最忌動

溫小平：除了喜樂的心，「活動」也很重要，所謂要活就要動，人在退休之後，如果沒有找到另外一件可以專注的事情，很容易生病或者提早離開人世，譬如我一個朋友退休後整天坐在院子曬太陽，2年後就走了。

老人家絕對不能整天窩在家裡，再冷再熱都要多活動，譬如我媽爸高齡90歲，她很喜歡戶外運動，到現在都還是活潑亂跳的。如果你是很懶得動的人，起碼找一件喜歡做的事情，譬如我喜歡游泳，游泳也是對身體很好的有氧運動，就可以趁夏天的時候多游泳。

我最近去看物理治療師，他說「走路」就是最簡單的運動，譬如坐公車的時候提早1、2站下車，再以走路的方式到目的地，總之就是盡量保持多動。

注意家族病史

另外，現代人比較忙碌，我建議每年至少做一次驗血、驗尿檢查，對比每一年的指數上升、下降，就可以掌握自己的身體狀況，譬如今年的蛋白尿、尿酸、三酸甘油酯升高，就能詢問醫生如何調整，從飲食、運動方面著手改善身體，提早預防疾病。

如果家族有癌症、高血壓、糖尿病、失智症等病史，就必須

價值。

問：健康到老其實有一個很重要的目的，就是不要成為孩子的負擔。長壽不稀奇，長壽而健康才稀奇，這需要從年輕開始就維持、控制生活作息，請3位分享結論。

想清楚優先順序

溫小平：人都有夢想，尤其人過中年之後，會發現自己還有很多想做的事情沒完成，這時候就必須學會做選擇題，排出人生清單的優先順序，譬如我喜歡旅遊，以前將北歐放在最後順位，但這幾年警覺到自己年齡大了、體力不夠，到時候可能走不動、看不清，所以趕緊將北歐挪到第一順位，第二順位則是俄羅斯。

想清楚自己最想要做什麼，譬如我40歲辭掉工作，想清楚最想做的事情就是寫作，即使這件事無法帶給我很多的財富，但卻讓我很快樂。

問：人生要有目標，向著那個目標邁進，生活才会有動力。再



▲《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)

請樊老師分享。

樊雪春：我已經想好退休之後要做志工，輔導孩童、陪伴孩子，給予他們心理照顧的資源。另一個心願是當小說家，我現在腦中已經構思了6個故事，希望退休後能夠將它們一一寫出來。

及早訂定人生目標

我鼓勵大家訂定自己的人生目標，而且應該退休前5年就規劃好這件事，這樣才能跟退休後生活無縫接軌，不會因為忽然沒工作而生活失去重心。

蘇家宏：如果你不是一般上班族，而是一家公司的老闆，建議你開始尋找接班人，接棒需要經驗累積，所以你永遠都沒有退休的時候，能越老越健康。

主持人：謝謝三位的分享。



▲癌症研究提供了一個壓力指數，凡是超過300分以上者，2年後有非常高的機率會得癌症。(photo by 臉書圖)



▲活到老，學到老，老年也要不斷學習，才能活得健康。(photo by 彰化縣政府)



▲如血壓過高、體重驟減、胃口不好等症狀出現的時候，應該盡快做一次身體檢查，了解自己的目前的身體狀況。(中央社)

▽王果行說。喝牛奶時並不會因為乳品是全脂而提升慢性病風險。全脂與低脂乳品好處相同。建議每日攝取1.5至2杯牛奶。增加鈣質。(photo by Pixabay)

全、低脂乳一樣好 飲食指南3修正

【本報記者洪進安台北報導】全脂、低脂乳一樣健康！國民健康署13日公布2018年最新版的「每日飲食指南」，其中包括將過往的「低脂乳品類」改成「乳品類」，不再只建議國人選用低脂或脫脂奶類。

肉、蛋換優先順序

「全脂與低脂乳品好處相同。」台灣營養學會理事長王果行解釋說，對照攝取低脂、全脂乳的群體，後者並不會特別增加肥胖的風險，顯示喝牛奶時並不會因為全脂而提升慢性病風險。另外，為避免同時吃入不利健康的脂肪，選擇蛋白質食物應有優先順序，原該類別順序為「豆魚肉蛋類」，但最新飲食指南建議，優先順序應為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類，所以將蛋和肉的順序互換。王果行表示，蛋所含的營養豐富且質地軟，有助牙口不好的老年人補充營養，預防肌少症的發生機率。

全穀雜糧含澱粉

台灣營養學會理事長王果行指出，因民眾常誤以為吃蛋黃會提高血中膽固醇濃度，但科學證據

2018 每日飲食指南，包括將「低脂乳品類」改成「乳品類」，不再只建議國人選用低脂或脫脂奶類。

已顯示，蛋的脂肪組成並無飽和脂肪對身體危害的疑慮，與血液膽固醇濃度和心血管疾病風險關聯性低，除本身膽固醇濃度已高者應做調整外，指南也適用於一般健康民眾。

「日常生活中民眾經常將全穀雜糧類的南瓜、玉米當成蔬菜，但這類食物富含澱粉。」營養師公會全聯會理事長金美雲指出，全穀雜糧類除了一般人熟悉的稻米、大麥、玉米等穀類，還包括根莖類的薯類，食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等，所以將「全穀根莖類」用詞修正為「全穀雜糧類」，讓民眾能有更廣泛的認知。

「飲食不均衡可能導致營養不良，包括營養素缺乏、過多或不均衡而導致體重過輕、過重、肥胖、慢性病等健康問題。」國健署社區健康組組長林莉茹表示，根據2013至2016年國民營養健康狀況變遷調查顯示，台灣19至64歲成人每日乳品平均攝取不到1.5杯達99.8%、堅果種子攝取不到1份占91%、蔬菜攝取不到3份占86%、水果攝取不足2份為86%，顯示國人攝取六大

類飲食失衡。

國人飲食失衡

隨著國際研究報告出爐與參

考世界衛生組織、歐美等飲食指引，國內指南與時俱進，強調攝取足量的全穀雜糧、蔬菜、水果、豆魚蛋肉、乳品、油脂與堅果種子共六大類飲食，且每日攝取蔬果應有3分之1為深色。

► 影片連結



國民健康署公布2018年最新版的「每日飲食指南」

修改內容	年份	2011	2018
乳品類		低脂乳品類	乳品類
蛋白質食物來源順序		豆>魚>肉>蛋類	豆>魚>蛋>肉類
雜糧納入根莖類食物		全穀根莖類	全穀雜糧類

最新修改項目	內容
乳品類 	全脂與低脂乳品好處相同，對照攝取低脂、全脂乳的群體，後者並不會特別增加肥胖的風險，顯示喝牛奶時並不會因為全脂而提升慢性病風險。
豆>魚>蛋>肉類 	為避免同時吃入不利健康的脂肪，最新飲食指南建議，優先順序應為豆類、魚類與海鮮、禽肉、畜肉、蛋類，所以將蛋和肉的順序互換。
全穀雜糧類 	全穀雜糧類除了一般人熟悉的稻米、大麥、玉米等穀類，還包括根莖類的薯類，食用其種子的豆類和食用其果實的富含澱粉食物，如紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角等。

友善穆斯林 APP 大專生開發獲創業金

【本報記者楊蒼台北報導】大專創業第一桶金！如台灣科技大學外籍生開發「清真台灣」App助在台穆斯林尋找餐廳、清真寺；看準熱門長照產業的高雄大學團隊則推出「樂齡守門員長期照護管理系統」，讓家屬從雲端輕鬆掌握病患的健康狀況。他們都成功申請「大專畢業生創業服務計畫」（U-start計畫）補助25到100萬元，獲得創業的第一桶金。

APP 促友善穆斯林

教育部青年署推動「大專畢業

生創業服務計畫」（U-start計畫），結合大專校院的育成能量，提供青年創業實踐場域與輔導協助，第一階段獲選可得50萬元創業基金，進駐大學育成中心接受輔導成立公司，第二階段則可獲25萬到100萬元經費，繼續接受大學育成中心輔導1年，13日舉辦成果展暨頒獎典禮。

獲獎團隊之一是由一群來自印尼與台灣的穆斯林學生組成，成員馬俊安受訪時表示，外國學生和移工因缺乏便利的搜尋管道，常常找不到清真認證餐廳，甚至要找祈禱室或清真寺都相當困

難，因此決定創業開發「清真台灣」App，打造穆斯林友善環境，當中收錄全台300個清真餐廳、旅館、祈禱室、商店資訊，並介紹各地旅遊景點，推出近一年已有6000多次下載量。

看準長照推遠端照護

喆喆資訊行銷團隊則看準近年熱門的長照產業，創辦人林紋正受訪時表示，他發現老人安養機構的管理品質和環境都不盡理想，「很多老人一旦被送進安養機構，與家人之間的連結就愈來愈少，只能在機構裡等待生命結

束，」為了促進家屬與病患間的互動，讓病人能受到多一點關注，因此產生了創業念頭。

樂齡守門員長期照護管理系統包括能隨時提出詢問的「Love it 語音助理」，家屬可透過「樂齡資源彙整系統」掌握病患的健康狀況，例如每天的量測數據、用藥情況、翻身、拍背次數等，並開發「院區紅外線感應即時回報系統」與「病床人體感知系統」，提供更友善的人員管控方式，若有人進出或病患離開病床時可發出警示通知，讓機構人員可以盡速察看病患狀況。

真人管家助翻譯 旅遊溝通無障礙

【本報記者洪進安台北報導】台灣觀光旅客只要下載「TourTalk」App，就有真人出現在手機螢幕上為旅客解決問題。觀光局致力發展日韓東南亞旅客，13日宣佈將與中華電信、譯遊科技合作，規劃推動「台灣樂遊通」旅遊服務。

「台灣樂遊通」結合全台暢行高速4G+上網卡，初期主要針對日韓觀光客推出真人管家翻譯服務，不管是即時翻譯、景點推薦、找住宿等問題解決，預計4月底再推出英文服務。

觀光局資訊室主任葉文健表示，「TourTalk」App不像一般的機器人翻譯，而是由真人協助解決旅客問題，舉凡像是失物、迷路、就醫、報警，或是需要美食、購物、住宿等資訊都可使用即時通訊與影音對話，初期僅提供日本及韓國旅客，預計4月底開啟英文翻譯服務。

「台灣樂遊通」日前提供要出發前往日韓旅客的遊客下載「TourTalk」App，可以即時翻譯解決旅遊溝通障礙，現在針對日韓來台的旅客推出在台灣上網與旅遊管家方案，只要下載App，就可以立即

享有真人雙語管家隨身服務，解決語言不通、地方不熟等各種問題。

譯遊科技總經理游士逸表示，只要購買正式帳號，在出發旅遊前2個月及出發後1個月，就能享有真人雙語管家，服務時間在早上9點到晚上9點，旅客只要有問題，就能隨時啟用文字或影音諮詢服務。

至於收費方式，App行銷總監陳詠婕指出，旅客到台灣後可至機場的中華電信櫃位購買，不過包套方式目前尚未完全定案；若是不含SIM卡的收費，10天真人翻譯套餐為888元、7天為688元、5天為588元。



▲「TourTalk」App不像一般的機器人翻譯，而是由真人協助解決旅客問題，例如：失物、迷路、就醫、報警、購物等。（photo by 洪進安/台灣醒報）

伊甸偕暖暖包 用音樂療癒長者

【本報記者蘇盈之台北報導】身穿原住民傳統服飾，58歲的賽德克族的錢江阿姨，和原住民孩子們13日在NGO會館，表演歌舞「南王系之歌」，為伊甸基金會和暖暖包實驗唱遊合辦的「攜手合唱為長照」公益演唱會暖身，希望藉著音樂，能讓長輩們感到幸福和活力。演唱會將在25日下午3點至5點演出，免費索票入場。

「攜手合唱為長照」公益演唱會，邀請台北室內50合唱團、大湖愛樂合唱團、民歌清韻合唱團、慕音合唱團、台北市立交響樂附設合唱團共同演出。慕音合唱團團長賴貴美說，「音樂能夠

唱出愛和療癒，夠帶給人溫暖，是音樂和長照的共同點。」

因應老齡化的社會，伊甸基金會長期致力於關懷據點。在記者會上演出的錢江阿姨，就是來自桃園八德民族老人日關站。伊甸基金會在全台設有29個據點，為協助長輩們，有專人現場和電話探訪、生活諮詢、生活和健康諮詢和講座等，並定期舉辦卡拉OK、手工藝課程、原民舞蹈教學等趣味活動，讓長者們有良好的生活空間。

「攜手合唱為長照」公益演唱會，3月25日下午3點至5點，在中油大樓國光廳演出，免費索票入場。



▲來自伊甸桃園八德原民日關站的錢江阿姨（中），在記者會中表演原民歌舞，展現熱情活力。（photo by 伊甸基金會）

【美國傳真／劉屏】

吳釗燮非要這麼做不可嗎？

外交部部慶3月11日傳來消息，我國駐韓代表發賀電給新任外交部長吳釗燮卻引來斥責。吳要求外館，與其浪費時間祝賀，不如好好拼外交云云。吳的做法，有人讚揚，謂適時杜絕不當文化；有人批評，蓋應規過私室，何必弄得天下皆知，讓當事人難堪。

吳釗燮幹勁十足，且不拘泥陳規。他擔任駐美代表時，不少作風令人耳目一新。

例如他和代表處同仁組了壘球隊，和僑界切磋球技，兼聯絡情誼。外交官「揮桿」打小白球的比比皆是，吳的「揮棒」成為特例，令人難忘。

他接受美國的電子媒體叩應專訪，從「台灣是西太平洋不沉的航空母艦」談起。有時「明知山有虎」，知道在場會有大陸人士提出尖銳問題，他仍然前往演說，並接受現場提問。他擔任駐美代表約1年3個月，公開演說、

接說媒體專訪各約90次，他因此得一結論：吃得太多，睡得太少。

他經常和媒體「便當會」，邊吃邊聊，地點就在大使辦公室裡，而且採「不留紀錄」（off-the-record）方式，暢所欲言。他也數度在官邸大規模宴請同仁，有的資淺外交官因此第一次進入大使官邸。

有一天，將近午夜，華府某君在超市巧遇吳釗燮偕同妻子買

菜。這也少見。

吳說，擔任這個工作，少了很多隱私，有一回到餐館進食，甫就座就有人過來打招呼，而且後續不斷。夫妻倆只好趕快各點一碗麵，頭也不抬的匆匆吃畢，付錢走人，從此不敢在華府外食。

吳的人緣、作風，由此可見一斑。

一位昔日部屬形容吳：嚴肅時，面容很凝重，真的不好看；說笑時，和藹可親，讓人如沐春

風。

一位友人說，吳總想要拼出點成績，「台灣的外交有沉重壓力，他個人承受的壓力、給自己的壓力也很沉重」。因此祭出霹靂手段，是可以理解的。

救國團主任葛永光這幾天正在華府訪問，令人想起前救國團主任周逸衡一事。那時逢年過節，各地團委會、活動中心的負責人，常帶著各地名產、土產到總團部拜會。周上任要求別來這

套，蓋規矩做事，負責盡職，何需如此進貢？

吳釗燮要求外館「莫再花費心思對本部長官之升職撰擬賀電、賀函、電郵、簡訊等對工作無益之行為」，用心良苦，或可因此改變因循多年的風氣。倒是有人立刻跟進，一方面讚揚吳，一方面批評過往習氣，這就有點好笑。這是落井下台？還是另一種型態的拍馬？

文在寅也計劃修憲 延長總統任期

直屬總統文在寅的韓國國民憲法諮詢特別委員會確定修憲諮詢方案，並計劃呈交國會進行討論，焦點是把總統5年一任制，改為4年兩任。



▲韓國總統文在寅計劃推動修憲，改為總統四年可連任一次，被反對黨視為擴張權力的行為。(photo by Wikimedia)

【本報記者李牧權綜合報導】正當中共表決通過修憲案取消國家主席連任限制，南韓總統文在寅也計劃修改憲法，延長總統任期，卻惹來爭議。直屬總統文在寅的韓國國民憲法諮詢特別委員會12日確定修憲諮詢方案，並計劃21日呈交國會進行討論。本次修憲案的焦點是把總統5年一任制，改為4年兩任。

本次南韓修憲案被視為擴充總統權力的行動，然而社會看法歧異。反對意見視文在寅的行動目的，與中國領導人習近平為延長執政期限鋪路的修憲動機同出一轍。支持意見則認為，雖然修憲案會延長總統執政的可能，但修憲後，總統權力將被大大削減；最高法院，憲法院和全國選舉委員會的成員將獲得更大的權利。

據《韓國國際廣播電台》報

導，文在寅視本次修憲案為實現選舉承諾的行為。他更指出去年總統大選時，各政黨候選人都承諾會積極推動修憲。如今修憲案在國會迎來激烈的反對聲音，暗示反對者出爾反爾，並對此表示遺憾。

「國會最大反對黨自由韓國黨（LKP）將全力反對文在寅主動進行修憲。」《韓國時報》分析認為，在這局面下，國會通過修憲案的機會極低，因為執政民主黨（DPK）在293個國會議席中只佔有121席，無法取得半數支持。

然而，文在寅仍然計劃在下週三（21日）向國會提交草案，並試圖在國會長達60天的審議期間，尋找其他政黨進行遊說工作。



福斯金龜車 2020 停產 敞篷車全面取代



▲▲圓潤可愛的福斯金龜車 (Beetles) 將只生產敞篷式。(photo by Wikimedia & 福斯官網)

【本報記者譚有勝綜合報導】圓潤可愛的福斯金龜車 (Beetles) 將停產了！福斯汽車研發主任韋爾奇13日接受媒體訪問時表示，福斯旗下知名的傳統車型金龜車將停產，並在2020年由T-Roc敞篷車完全取代。金龜車憑藉可愛迷人的外型獨領風騷將近一世紀，成為汽車文化的排名前3車款，堪稱福斯最具代表性的車款之一。

根據《財富雜誌》報導，福斯汽車研發部負責人韋爾奇接受媒體訪問時表示，金龜車衍生出2-3代就已經足夠了。他說，這款汽車歷史相當悠久，但因內燃機已很難再生產傳統汽車，沒辦法以甲殼外型持續推出全新一代。

敞篷車是每家車廠必須存在的特殊車型，不過福斯汽車打算整合 Golf Convertible、Eos Convertible，並在2020年以T-Roc Convertible敞篷車統一取代。雖然韋爾奇沒有點出金龜車停產時間。不過從新敞篷車的計劃

進度來看，敞篷金龜車應該還能在市場上存活1年。

《富比斯》報導指出，金龜車的歷史可以追溯到1930年代德國納粹時期。當時希特勒為了能夠生產一款大眾汽車，於是委託保時捷工程師來完成這項任務，最終推出了最高時速100公里的平價金龜車，並成為福斯汽車旗下車款。

由於金龜車價格平實、零件便宜，第一款金龜車在德國市場取得空前成功。即使現有80年銷售歷史，實際上卻只有3個世代的車型。原廠在1997年就先推出金龜車2代接替，現行第3代則以圓潤可愛的外型設計持續在市場上發酵，至今售出了2100萬輛金龜車。

目前，也沒有任何的汽車在設計、工程、流行文化能與金龜車比擬。此外，在20世紀時期，金龜車更時常在最具影響力的汽車評比成為排名前3，堪稱福斯汽車品牌之中最具代表性的車款。



梅克爾組閣成功 盼建歐洲價值觀

【本報記者李牧權綜合報導】德國總理梅克爾組閣成功，矢志團結歐洲。梅克爾12日於首都柏林聯同姊妹黨基督教社會聯盟（CSU）主席賽賀佛（Horst Seehofer）、社民黨（SPD）代理主席蕭茲（Olaf Scholz）共同簽署合作協議，並計劃於14日宣誓就職，推舉梅克爾為總理；這將是她自2005年起的第四度任期。梅克爾表示，首要任務是團結歐洲，共同解決國際性的迫切議題。

「德國要取得新動力，才可在既有的成果上進行擴展！」三黨共同簽署長達177頁的協議後，梅克爾形容本次組閣是為了政治需要，而非愛情配對（love match）。據《路透社》引述梅克爾稱，「我們需要與歐洲建立相同的價值觀，並共同行事，從而應對全球人類面臨的許多重大議題，包括氣候保護，公平貿易，移民問題等。」

14日宣誓就職後，梅克爾將隨即前往巴黎與法國總統馬克宏會面，商討推動歐元區改革的倡



議。外界預期，新政府將繼續貫徹上屆政府的親歐與多邊主義的政治理念。

「當我們引入自由行動時，沒有充分考慮到國家的邊境管制政策，新政府將著手制訂政策，以更有效解決難民問題。」談及備受爭議的難民政策時，由梅克爾領導的新政府誓言要成為「小

市民的大聯盟」。據《衛報》報導，梅克爾的新政府將集中精力進行融合難民的工作，同時也審慎處理非法移民的問題。

這份聯合政府協議不單提出多項有關外交與政經的政策倡議，其中也包括多項民生議題，例如：長照服務、低收入家庭補



助金、電競運動與飲食健康議題等。

去年9月國會改選中，由梅克爾領導的基督教民主聯盟（CDU）與盟友基社盟（CSU）所組成的聯盟黨僅取得32.9%的得票率，雖然保住第一大黨的位置，卻失去了主導國會的多數決，因此需要要籌組聯合政府。

▲德國總理梅克爾12日正式宣布成功籌組聯合政府，並與第二大黨德國社會民主黨（SPD）簽署合作協議。(photo by 中央社)

《郵報》借古諷今 梅姨扮報社女強人

電影描述美國第一位女性報紙發行人，不惜付上自己的信譽、人身自由與事業代價，堅決捍衛憲法保障的第四權。

施玲羽

(旅美資深媒體人)

「每個人都有他自己的真相版本，但是有鐵證的事實，加上現實；作為一名記者，你該報導最可信的真相版本。」曾用 700 天追蹤報導水門案而導致美國總統尼克森下台的前華盛頓郵報記者巴柏·伍德華如此說過。

在當今充斥偏見、假新聞氾濫，加上總統川普上任後與媒體勢不兩立的政治氛圍，由奧斯卡最佳導演史蒂芬史匹柏執導的《郵報：密戰》可說來得正是時候。

捍衛大眾「知權」

影片描述美國第一位女性報紙發行人凱瑟琳葛蘭姆（梅莉史翠普飾演），與郵報總編輯杜萊德利（湯姆漢克斯飾演）合作，為揭發美國政府隱瞞越戰事實，不惜付上自己的信譽、人身自由與事業代價，堅決捍衛憲法保障的第四權，讓一份跨越 30 年、歷經 4 屆總統任期的五角大廈文件公諸於世。

1971 年五角大廈分析師丹尼爾艾爾斯伯格（馬修瑞斯飾演）在一次實地訪查越南後，驚訝地發現官方「事實」與他眼前所見落差之大，決心站出來阻止這場無意義的戰爭。他將一份五角大廈的機密文件——1945-1967 年美國政府在越戰期間的政治與軍事評估報告，首度洩露給《紐約時報》，向民眾公開

政府隱瞞的真相。

見報後，當時的尼克森政府大怒，立即要求聯邦政府下令禁止《紐約時報》繼續刊載相關文件。此時，另一份報紙《華盛頓郵報》副總編輯班·巴格迪基（鮑伯·奧登柯克飾演）冒著生命危險從消息來源取得了那份國防部機密文件。

在當時的政治氣氛下，媒體自由中的地位岌岌可危。劇情發展聚焦於發行人葛蘭姆在面對郵報即將上市募資的現實，與總編輯布萊德利為了捍衛媒體自由及大眾知的權利，心靈掙扎交戰的過程。

梅姨詮釋女性楷模

二度獲得奧斯卡最佳女主角的梅姨，將郵報女掌門這個角色詮釋得惟妙惟肖。時而莊重冷靜，時而詼諧幽默。當年 46 歲的葛蘭姆因為先生自殺而勉強接下郵報發行人的重責大任。她原本只是一位單純內向的家庭主婦，卻必須在當時父權當道的企業文化中，學習如何帶領一支新聞團隊，最後將一份小型報紙成功轉變為全美最大報業機構之一。

葛蘭姆雖擁有權勢地位，但是為人正直，待人寬厚，謙卑學習又支持專業的精神，很快

地讓她在業界贏得讚賞；而她所帶領的優質企業文化，也可說為後來的女性領袖樹立了楷模。

電影中最讓人印象深刻的一幕是，穿著一襲乳白色晚禮服，正優雅穿梭於宴客之間的葛蘭姆，臨時因為一通電話必須離開熱鬧的派對。在電話上，她必須做出是否刊登敏感文件的決定。雖有片刻的猶豫，不確定自己是否判斷正確；但是當她做出決定後，透過輕盈柔軟的聲音裡傳達的是一份對新聞自由的堅定信念。

彷彿在那一刻，葛蘭姆意識到這個決定將可以形塑一個民主的未來。

掀起新聞自由浪潮

透過戲中的幾幕場景，我們也看到當時的社會文化漸漸轉變的過程。在一個以男性為主的辦公室、會議室或走廊裡，總有男人不斷超越葛蘭姆，走在她前面，替她說話；隨著劇情逐漸升溫，充斥在喧囂背景裡的打字聲嘎然中止，這位女性主管終於為自己找到新的目的與身份。她的堅毅與勇氣也悄悄地帶起了一股爭取新聞自由的革命浪潮。

刊登五角大廈文件的新聞事件讓美國政府控告《華盛頓郵報》及《紐約時報》的官司從地方法院，一路打到聯邦法院，

法庭最後以 6：3 判兩報勝訴。這起事件揭露了美國當權者的陰謀詭計，為郵報奠定了與紐時並駕齊驅的地位，也為新聞史寫下光輝的一頁。

史匹柏形容 1971 年尼克森政府對郵報與紐時兩大報宣戰的情況，與 2018 年的今天，執政者極盡詆毀打壓媒體信譽及自由之事實，如出一轍。「我今年（影片拍攝時為 2017 年）如果不拍，以後更不會拍！」

在民主社會裡如何以不危害國家安全的前提下，平衡大眾知的權利與捍衛憲法保障的新聞自由，永遠是一重要課題。好萊塢的《郵報：密戰》借古諷今，正好呼應當今美國媒體前所未有的亂象文化，執政者與媒體間的愛恨情仇，也讓人重新思考新聞媒體在民主進化過程中應該扮演的角色。



郵報：密戰

The Post



類型 劇情
片長 1 時 57 分
導演 史蒂芬史匹柏
演員 湯姆漢克、梅莉史翠普

上映日期：2018-02-23



4/03 帶著帥哥去旅行

海鵬電影 處境真摯 韓國三 Bagcom 海鵬影業

榮獲奧斯卡最佳紀錄片提名

創美國爛番茄電影網 100% 滿分好評

最酷的旅伴 *Faces Places*

紐約影評人協會
最佳紀錄電影

舊金山影評人協會
最佳紀錄電影

洛杉磯影評人協會
最佳紀錄電影

新浪潮導演
安妮華達

視覺藝術家
JR

驚豔執導/演出

美國國家影評人協會
最佳紀錄電影

西雅圖影評人協會
最佳紀錄電影

多倫多影展
觀眾票選最佳影片

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導·極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站: www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北開字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶服務專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶: 50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

公布最新醫院財報 林口長庚第一賺

衛福部健保署公布 148 家醫院財務報表，總體收支結餘排行，長庚醫療集團占前 4 名，其中林口長庚為 43.58 億，排名第一。



▲ 健保署醫務管理組組長李純馥，說明健保財報申報門檻。(photo by 網路截圖)

【本報記者蘇盈之台北報導】醫院財報出爐，長庚醫院同時是總體結餘排行第一（林口）、也是排行最後一名（嘉義）。衛福部健保署 13 日公布 105 年度 148 家醫院財務報表，總體收支結餘排行，長庚醫療集團占前 4 名，依序為林口、高雄、基隆、桃園長庚醫院，其中林口長庚為 43.58 億，排名第一。但最後一名也落在長庚，為嘉義長庚醫院，總虧損 5.61 億元。

衛福部健保署公布 105 年度 148 家醫院領取保險醫療費前 3 年有達 6 億元的財報，其中包括 19 家醫學中心、80 家區域醫院、49 家區域醫院。在醫務收支結餘部分，包含捐款、股利、研究等業外收支的排名第一為林口長庚，總盈餘 43.58 億元當中，非醫務收支就占了 39.01 億，為全台最賺錢醫院。不含業外收支部分，排名前兩名是中國醫藥大學醫院和台大醫院。

而在整體收支短絀的資料顯示，最

虧錢的則為嘉義長庚醫院，總結餘為負 5.61 億，其次是麻豆新樓醫院，總結餘負 1.06 億。

長庚醫院公關室表示，其實長庚醫院在單純醫務收支排行，僅佔第 7 名，且長庚投入大量資金在做研究以及人才培訓，並非如外界所傳是「賺錢」的醫院。長庚在整體收支結餘表中，業外收支占較重比例，大部分為股利收入，而非在醫務方面收益。且財報分析應參考病床數和健保申報點數，才是客觀。

從財報來看，105 年的人事費用，以人事費占醫務成本比，為平均 47.82%，高過 102 年的 45.86%，有微幅調升。

健保署醫務管理組組長李純馥表示，依照所申報的資料顯示，盈收成長的長庚醫院，在人事費用也有成長，可見健保署長期呼籲醫院盈餘與醫事人員共享，似乎有所進步。

水膠減少傷口沾粘 可免二次手術



▲ 溫感性水膠在低溫時，呈現為液態；高溫時，則凝固成半固態。(photo by 貝蓓涵 / 台灣醒報)

【本報實習記者貝蓓涵台北報導】「手術後注射溫敏感型水膠，可減少組織沾粘。」整形外科醫師周邦均 13 日於記者會上表示，許多患者在手術後，傷口與其他器官接觸，形成沾粘組織，導致手指活動受限、或是腹痛等後遺症，需要進行第二次手術，來解開疤痕組織。因此，長庚生物醫材研究團隊研發了溫敏感型水膠，可包覆手術組織，避免沾粘發生。

術後沾粘是指傷口在癒合的過程中與其他器官接觸，形成薄厚不等的疤痕組織。林口長庚紀念醫院整形外科醫師陳思恆表示，當受傷或手術後，人體會分泌纖維母細胞，幫助傷口癒合。但纖維母細胞若過量，將形成增生性疤痕，連結到其他組織，使器官沒辦法正常運作。

林口長庚紀念醫院整形外科醫師周邦均舉例說，一位林

姓患者左手四指神經、血管、肌腱斷裂，經手術將斷裂部分重新結合。但在術後 3 個月，並積極配合復建的情況下，林姓患者的手指恢復仍受限，無法完全握拳，工作、生活都相當不便。他後來接受第二次的手術，進行肌腱與關節的鬆解後，手指的活動度才有明顯地改善。

為了減少患者二次手術的負擔以及縮短復建的時間與費用等，長庚生物醫材研究團隊研發了溫感性水膠。溫感性水膠在低溫時為液態；高溫時，則凝固成半固態。這一特性讓醫師可以用注射的方式將溫感性水膠注入人體手術部位，並藉著人體體溫使溫感性水膠轉換成半固態，完整包覆手術組織，避免沾粘發生。周邦均說，除了肌腱斷裂，溫感性水膠也可使用在腹腔、胸腔、骨折，以及燒燙傷等部位。

圖文選粹

圖文 / 中央社

新北夫婦回饋社會 捐救護車助離島



▲ 新北市蘆洲的羅三延(左)和蔡寶玉(中)夫婦，13 日捐贈救護車「三寶號」給金門醫院，回饋社會。右為金門醫院院長屠乃方。

植電子耳續復健 聽障正妹溝通無礙



▲ 接受雙側電子耳植入的重度聽障者，開出機器，很難發現她是重度聽障者。說話清晰，如果她不把頭髮掀開，很難發現她是重度聽障者。

榮獲奧斯卡最佳外語片提名
勇奪威尼斯影展最佳男主角

THE INSULT

你只欠我一個道歉

創爛番茄電影網 96% 超高好評
一件小事，舉世震驚！

3.23
討回公道

美國電影學會電影節
觀眾票選最佳影片

“劇情峰迴路轉，結局強大震撼！”

《天使好說性》威尼斯名導 薩德杜埃希 驚世之作

面對中共惠台政策 政府招架無力

很明顯大陸公布這些措施不只是宣示而已，台灣政府方面如果還在觀望，恐怕也不只慢半拍而已。



■ 蔡孟峰 (資深媒體人)

大陸選在2月28日公布31條「惠台措施」公布半個月以來，行政院連個具體的措施都還沒個影，原訂12日要召開的跨部會會議臨時取消，院長賴清德則說31項措施，到底是一時性的還是長期性的措施，要再多一點時間看看，殊不知大陸公布這些措施之前，已透過各種管道邀

大陸公布的31項惠台措施以招攬人才，是先前向台灣各行業都做過調查，並非急就章。(photo by wikimedia)

請台灣專業人士前往徵詢，許多措施早已開始進行。

截至目前為止，各部會僅能夠就國台辦在2月28日公布31項惠台措施的條文研商對策，說穿了則是對大陸在此之前實際上早就已經著手進行的「交流」活動「毫無所悉」，譬如近日討論最多的是教育界中，大陸閩江學院要招攬人才，正廣發邀請函，薪資是從年薪15萬人民幣起跳，甚至傳出以近千萬元挖角台灣的高教人才。

事實上，不只是這個學期開學前的寒假，再溯及去年的暑假期間，大陸各省的大學高校，循各種非官方管道，譬如掛名兩岸交流的協會、文化團體、傳播媒體等，邀請不少台灣的大學系所，由教授帶領學生以參觀訪問、校際交流、學務實習之類的名義赴大陸，少輒十天半個月，多則一個月，師生團體落地接待，邀請單位的大陸高校方面高層均出面接待。

大陸高校表面上是盡地主之誼，事實上是落實大陸對台工作「一代一線」中，拉攏台灣青年一代的具體作法，並向師生們分別徵詢台灣高等教育的出路、薪資水平等。

換言之，綜合這些調研資料，才能被列入惠台措施，各省市高校也很快因應不同生活收入水平訂出新薪資標準，其他如影藝娛樂方面，在台灣非一線藝人也有許多被邀請赴陸，才將多年前的對台藝人的禁娛措施解凍。

所以大陸公布的31項惠台措施，是先前向台灣各行業都做過調查，並非急就章，以目前兩岸關係冷和而言，陸委會和海基會能夠及時掌握大陸對台工作細節恐怕已經不容易，更何況各部會毫無脈絡可循就更難，很明顯大陸公布這些措施不只是宣示而已，台灣政府方面如果還在觀望，恐怕也不只慢半拍而已。

誰才是唐吉軻德？

■ 小野 (作家)

其實我是一個表面自在，內心非常孤僻的人。總是在一場又一場狂暴的戰役之後離開。之後就不再回頭，也從來不主動和大家連絡。自以為是受傷的唐吉軻德，在暗暗角落療傷。

只想隱遁

1989，離開了8年的電影工作，回家成為一個自由工作者。你們（吳念真、柯一正、李永豐

等紙風車劇團的夥伴）每次約我出去玩，我都藉口要陪伴孩子，不太方便。

有一次，你們又約了我，說有朋自遠方來，為了遷就我，大家就在我家隔壁的餐廳。你們強調：如果我再拒絕，從此以後，有好玩好吃的事都不再約我。你們有點生氣了。

那次，我心情不好，仍然沒有出門，從此以後，你們也真的就不再約我了。其實，知道你們很快樂，我也很開心。只是，我真的想要隱遁。

2000年，孩子們長大了，我

終於重回江湖，來到電視台。你們來看我，說如果需要，可以為我兩肋插刀。結果，你們陪伴我打了幾場大勝戰。

我加入了你們

2002年，我再度回到家中，因為孩子們都大了，我比較寂寞。你們約我加入紙風車劇團，大家一起玩比較熱鬧。於是我答應了。那一年是馬年，紙風車劇團的十二生肖系列推出了「銀河天馬—唐吉軻德」，在國家劇院演出。從此我加入了你們。

2006年，我又回到江湖展開

了大混戰，你們送來一頂鋼盔，仍然表示會全力挺我到底。這一年柯導生病了，可是唐吉軻德出發了，開始了一個好大大的夢想，要巡迴319個鎮。我也有幸在工作崗位上扮演了啦啦隊。五年之後完成了計劃。一年後，重啟368市鎮的巡迴，至今剩下一百多場。

渴望為你們鼓掌

2016年我接下了一所影視音實驗學校(TMS)，因為疼愛自己的學生，想讓他們見識到最專業的團隊工作方式，一次又一次厚著臉皮打擾你們的排演。你們不但沒有拒絕我，反而為了我們的參觀，安排了短短的課程，甚至在現場放慢速度的為學生講解。甚至，慷慨的對學生說些勉勵的話。

2018，十六年之後，唐吉軻德重回國家劇院，我好渴望帶著孫子們和TMS的學生們一起來到國家劇院仰望你們，為你們鼓掌叫好。並且很驕傲的告訴他們：你看，他們都是我的老朋友！

我好想好想告訴你們說，謝謝你們收留了我，使我的人生變得好熱鬧。謝謝你們的照顧，使我不再那麼孤僻寂寞。

你們才是真正的唐吉軻德（註），忍受著別人無法忍受的折磨，完成一次又一次不可能的任務。

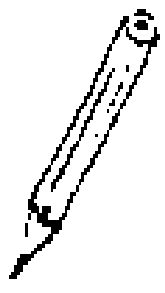
註：紙風車劇團「唐吉軻德冒險故事—銀河天馬」4月6-8日重返國家戲劇院演出。



▲教育界中，大陸閩江學院要招攬人才，正廣發邀請函，薪資是從年薪15萬人民幣起跳。(中央社)

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：anntw.ad@gmail.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

3月14日



渴望和平之君

本文摘錄自《靜謐之處》(方舟書室出版)

「因有一嬰孩為我們而生，有一子賜給我們，政權必擔在他的肩頭上，他名稱奇妙策士、全能的上帝、永在的父、和平的君。」(聖經以賽亞書9章6節)

回到1970年代初期，有些人以為國務卿亨利·季辛吉將透過他深遠的外交努力帶來世界和平。接著在1977年，媒體大亨泰德·透納宣佈他要捐款十億美元，透過聯

合國的工作來促進世界和平。

你也許記得2004年3月的那一天，在華盛頓特區德克森參議院的辦公大樓，文鮮明牧師和他的妻子被一大堆美國國會議員、宗教領袖，及其他貴賓包圍，被封為和平之君和皇后。

顯然地，對和平的渴望是普世性的，即使不是每一個人都尋求或明白，那和平唯一真正的來源。

如果人們真的認識和平之君(Sar Shalom，真正掌握和平的君王)，他們肯定已經經歷與上帝和好的關係，那是醫治我們心靈因罪而病的唯一良方。他們如今甚至擁有能力，可以在破碎的關係上提供饒恕：這是修復疏離關係的關鍵成分。

藉由上帝救贖的恩典，他們可以得到完全的保證，當和平最後再

次來到世界，當基督終於作王(祂已經是王，並有一天將被顯明出來)，他們會得與祂同在的殊榮。

想像一下，那一天真的會到來！平安在我們(永生的)生命中，唯藉那和平之君！

即或在這真正的平安看似難以捉摸的時刻，我們的生命可以如何展現出這種持續的平安呢？

設立自己「界線」學與他人互動

很多事情，人無法掌控，學會在愛中保持距離，將改變你與所愛之人的關係。

■ 梅樂蒂 · 碧緹

有位女士對我說起她的兒子，雖然現在是個健康的成年人，但他整個青少年時期幾乎都在嗑藥，好幾次因為嗑藥過量差點死去。「一開始我的反應很激烈。我替他做了許多事，因為我討厭看到他一副行屍走肉的樣子，幸好後來我學會保持距離，」她說。「他是我的老師，教我怎麼放手。」

這位女士學會用不同角度看待痛苦的經驗——那些出人意料、我們不想要的經驗。那些傷害我

我們可以找很多資訊學習該怎麼設立界線，但是我們的界線究竟應該設在哪裡，最後還是得從混亂、痛苦的經驗中體會。

過程自會改變我們

學習照顧自己的方法和學數學不一樣。雖然訊息很實用，可能也很重要，但是照顧自己不只是用大腦想想就可以了。改變是要透過經驗。生命終究會自行找到出路。我們都是這樣成長的。生命會自然開展、自然演變，提供不同的環境讓我們學習。我們不用控制過程，過程自會改變我

但我們每個人都是獨一無二的。「人生的上一刻與下一刻不會相同。」世上沒有兩個人會完全一樣。照顧自己的基本道理是一樣的，但是到底應該怎麼做，什麼時候可以這樣做，則依情況而定。

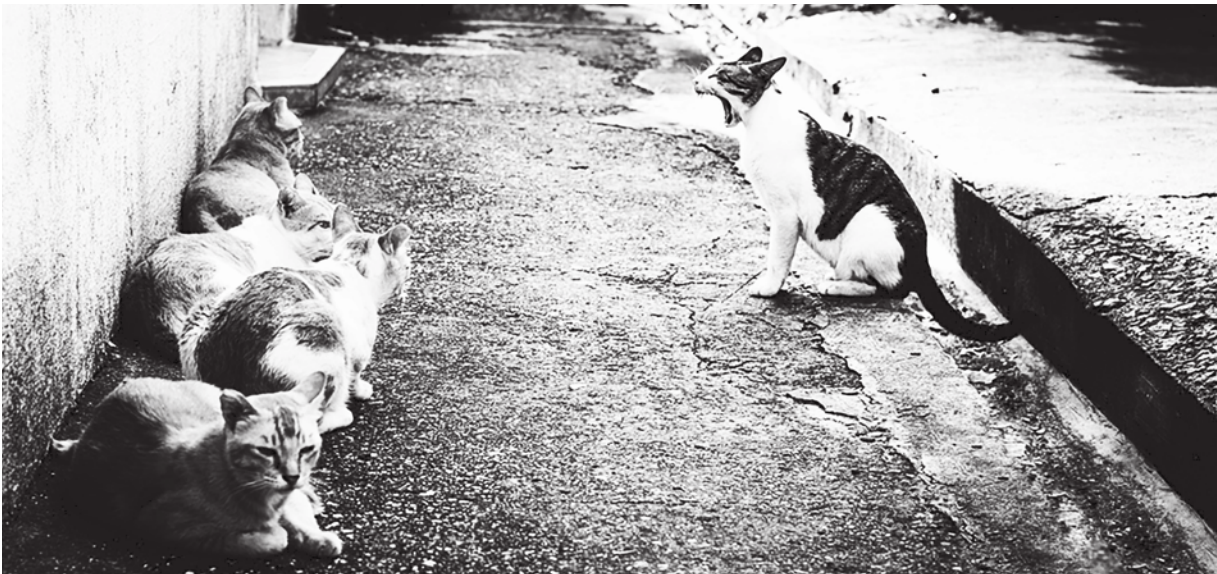
到底怎麼做才算是照顧自己，這是你可以決定的。你是自己的精神導師。我只能提供建議，提醒你要注意什麼、哪裡要小心。怎麼做，要你自己做選擇。我的責任是提醒你要相信自己，無論經歷什麼事，你都有能力照顧自己。

把苦難當作老師

本書想傳達的是：那些早已存在你身邊的人事物與環境，例如痛苦的經驗、我們想要改變的人，其實是你的老師。有些老師一看就知道，像是諮詢師、心理治療師、教父或精神導師，但是許多老師不是一眼就看得出來的。

你能不能從新的角度看待那個逼得你抓狂的人或者很痛苦的事情？你能不能不要把他們當成錯誤一場或者加害人，而是把他們當作老師或一個課程？

我並不知道你會學到什麼，但是你很快就會知道。照你的方法



◀我們該做的是在愛中保持距離，建立界線，放手，照顧自己。(photo by 網路截圖)

秒，我們只能呼吸，接收生命帶來的恩賜。

一、我們不知道怎麼拒絕別人。二、我們必須修正造成痛苦、不當的行為。三、我們已經準備好說出自己的感覺，不管別人想不想聽。四、如果人與人相處不能平等對待，只是單方面一直付出，那我們寧可分手。

五、別人借錢忘了還，我們準備提醒對方還錢，應該尷尬的是別人不是我們，我們並沒有做錯什麼。六、對於發生的事情，我們再也受不了。七、我們再也不會讓別人逼得我們抓狂。與某人住在一起很痛苦，不與這個人住在一起反而沒那麼痛苦。

八、我們寧可上法院也不允許不公不義的事情發生。我們不想再做某件事，但是別人卻希望

聽的話。

界線，表示我們的愛能給多少。

界線就是說真心話

如果別人不改變對待我們的方式，我們要說出自己會怎麼做。告訴別人，如果他們來到我們的地盤，可以做那些事、不可以做哪些事。告訴別人我們願意支持他們到什麼程度。告訴對方多久可以見一次面。告訴別人我們願意容忍與不願容忍的事。

同意他人意見時，我們會說出來。應該拒絕的時候，我們會說出來。不確定的時候，我們會說出來。如果別人不尊重我們設立的界線，要說出我們會採取哪些行動。

我們設立界線時需要：自覺、愛自己、誠實溝通、說出最難說出來的部分、找到內在的力量。

說出自己的極限，可能建立關係，也可能打壞關係。設立界線，不僅表示別人可以怎麼對我們，也表示出我們會怎麼對待他人。

良性界線有哪些？

他人設立良性界線的意思是：一、尊重他人的權利、隱私，與個人私事。二、可以對他人提出請求，但是不可以期待、假設、命令、堅持別人必須怎麼做。三、我們承諾做什麼要做到，計劃改變時要說出來。四、打電話給他人時，要問對方現在是否方便講電話。

五、沒有事先告知對方不可以逕行登門造訪，但如果雙方有共

識就沒關係。六、向他人借東西一定要先經過同意。七、欠錢要準時歸還。要說實話。八、不要老是批評別人。九、不要在真相不明的情況下介入、質問、指責他人。十、不要把個人信仰強加他人身上。

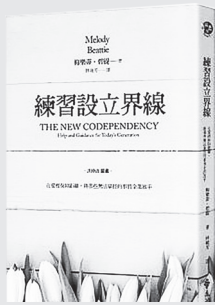
十一、不要以為自己有權可以取走他人的東西、操控他人。十二、拜訪他人要挑選適當時間。十三、萬一真的必須緊急造訪，態度也不宜慌張。十四、不要在他人背後說閒話。十五、如果不知道事情真相，不要裝知道。十六、不要經常打電話打擾他人或者提出不當的請求。

如果不確定別人忍耐的底線在哪裡，開口問吧！

《練習設立界線》簡介

很多事是我們無法掌控的；往往我們費盡心思想要掌控的事情，反過來掌控了我們。想要掌控自己掌控不了的事，我們只會失去力量，心也無法平靜。

我們該做的是在愛中保持距離：建立界線，放手，照顧自己。設立界線和我們自己的行為有關，也就是我們願意做什麼，不願意做什麼。界線是發自我們的內心，誠實說出我們是誰。



出版社 / 遠流

生命會自然開展、自然演變，提供不同的環境讓我們學習。我們不用控制過程，過程自會改變我們。

們的人是老師還是敵人，關鍵在我們。痛苦的經驗是我們命運中重要的關卡還是錯誤，關鍵也在我們。

我學會放手，是因為多年前我不知情地嫁給一個酗酒成性的人。有七年的時間，我拼命地想控制丈夫喝酒的習慣，把自己與身邊每個人搞得快瘋了。幾年下來，我把自己完全耗盡，努力想改變情況，但是後來我發現改變他不是我該做的。我該做的是順服自己的本性、順服事物原本的狀態。

放手是一輩子的練習

我一度天真的以為，只要我放手、保持距離、順服，就能解決這個問題。我完全沒想到原來這些事要花一輩子的時間練習。這個經驗只不過讓我開始發現，很多事是自己無法控制的；我費盡心思想要控制的事情，反過來控制了我。

看一個問題就好像閱讀一本旅遊指南。旅遊指南會建議我們什麼值得看、什麼要注意，以及其他私房訊息。但是閱讀旅遊指南和實際旅行不一樣。資訊很重要，但改變需要親身體驗。

們。

當別人對我們訴說他們有多痛苦，跟對方說「照顧自己，不要當個受害者」很容易。但是，怎麼做才算照顧自己，這對正要學習怎麼照顧自己的人或者這樣做已經好些年的人來說，同樣傷腦筋。

正當我們以為對生命已經很了解了，生命卻來個大轉彎。我們去年採用的方式，現在可能不管用了。這表示我們的做法該改改了。我們現在遇到的情況或許和上禮拜很類似，但是做法卻可能完全相反。某種情況下我們與某人的應對方式是理想的，但換個場合可能就不適合。照顧自己的方式沒辦法濃縮成一套規則，如果有人跟你說可以，不要理會。

學會照顧自己

照顧自己的方式不斷在改變、不斷地演化。我們活著的每一刻都要很清醒、活在當下、愛護自己、認真過日子。大家的問題可能是：孩子叛逆、與父母親關係不好、談過幾段感情皆災難收場、被信任的人背叛、照顧生病或將死的父母或另一半而疲累不堪。

說出自己的極限，可能建立關係，也可能打壞關係。設立界線，不僅表示別人可以怎麼對我們，也表示出我們會怎麼對待他人。

解決問題，但是如果你很想控制一件事卻辦不到，也不用惱怒。換個角度來看，別煩惱。

如果你很想控制一件事，你的功課就來了。「認真過每一天」這句話應該不用我提醒。我們常常活在今天，心卻記掛著明天，今天怎麼過去的，完全不知道。請記得，要認真過每一天。這種新的生活方式和呼吸一樣，想超前絕對不可能。在活著的分分秒

我們繼續。或者，我們想要開始（或繼續）做某件事，但是別人不希望我們這樣做。

何時需要界線？

界線，不是我們可以「握在手中」的東西。界線發自我們的內心，誠實說出我們是誰。一開始要設立界線很困難，但隨著練習次數增加與時間的推移，會愈來愈簡單。最後，我們開口會說出真心話，而不是我們認為別人想

・Y!!! 書訊快報・

醒報編輯部 / 輯

《在歷史的傷口上重生》

作者：花亦芬

出版社：先覺

當社會有進行轉型正義的必要，大部份的人卻對悲劇噤聲，不想釐清真相，最後大家得到的不是和解，而是互信基礎薄弱的社會。

德國二十世紀的歷史與轉型正義的經驗讓我們看到，一個國家在短短七十年內如何經歷人類史上從未有過的大災難與大復原。這個經歷既提醒世人，只要願意真誠反省認錯，和解不僅可能，而且以反省與寬容為



《根治飲食帶你遠離慢性病》

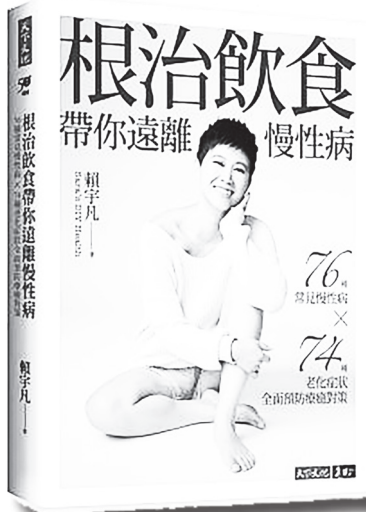
作者：賴宇凡

出版社：天下文化

有一條從健康走向疾病的路，就有一條從飲食回到健康的路。

為了健康著想，許多人開始注重自己的飲食習慣。但即使秉持少油、少鹽、少糖的原則，仍有不少人難逃疾病的造訪。在本書中，作者提出了 76 種常見的慢性疾病，以及 74 種老化的症狀，都與飲食息息相關。

對此，本書不但提供醫療資訊，幫助讀者釐清飲食的迷思；也提供了全面預防療愈的對策，



《我在吉卜力思考的事》

作者：川上量生

出版社：積木

為何宮崎駿的作品會在全世界都受到喜愛？吉卜力動畫為什麼讓人百看不厭？暢銷作品是有創作公式的嗎？創作者都在做什麼？

以數位時代的眼光直擊吉卜力工作室的製作內幕，藉由與製作人鈴木敏夫，及導演宮崎駿、高畑勳、庵野秀明等人的對談及軼事，思考無數感動人心的畫面究竟如何誕生。

透過經典名作的幕後創作歷程，除了挖掘出許多發揮創作



景氣穩定 適投資理財

主計總處：今年經濟成長 2.42%

今年景氣穩定成長，基本工資及軍公教待遇調高，以及政府落實產業創新發展計畫，有助投資成長，預測今年經濟成長 2.42%。

● 根據行政院主計總處主計長朱澤民日前送到立法院的報告指出，今年景氣穩定成長，基本工資及軍公教待遇調高，以及政府落實產業創新發展計畫有助投資成長，預測今年經濟成長 2.42%。

朱澤民指出，研調機構 IHS Markit 在 1 月預測今年全球經濟成長 3.35%，國際貨幣基金（IMF）預測全球貿易量增幅為 4.6%，外需動能可望延續，但因基數已高，預料增幅將放緩。

「內需部分，隨國內景氣穩定成長，就業市場改善，以及基本工資及軍公教待遇調高，企業調薪也轉趨積極，可望推升消費動能，」朱澤民說，另半導體領導廠商擴大國內新世代先進製程投資，政府亦積極落實各項產業創新發展計畫，有助維繫投資成長，

預測今年經濟成長 2.42%。

另外，針對勞動市場供需資訊，朱澤民表示，依最新調查統計結果，今年 1 月勞動力人數為 1183.9 萬人，較去年 1 月增加 7.4 萬人；其中就業人數 1140.9 萬人、失業人數 43 萬人，分別較去年 1 月增加 8.9 萬人與減少 1.5 萬人。1 月失業率為 3.63%，較去年 1 月下降 0.15 個百分點。

在消費者物價指數（CPI）部分，朱澤民認為，今年 1、2 月平



◀ 隨國內景氣穩定成長，就業市場改善，以及基本工資及軍公教待遇調高，可望推升消費動能。（卡優新聞網）

均 CPI 較去年同期漲 1.54%，主因香菸及醫療費用調漲效果續顯，加以燃氣、油料費、蔬菜、乳類、

肉類及外食費價格俱呈上揚所致，而水果因去年同期價格偏高而呈續跌，抵銷部分漲幅。

美徵收高關稅 台灣鋼鐵業轉型

▶ 產台灣鋼鐵業早已身經百戰，手腳靈活，採行自主管控及分散市場至其他地區避免風險。（中央社）



● 台灣鋼鐵業一路在缺乏人才、技術和經費下顛簸成長，歷經兩岸經濟起飛、金融風暴及反傾銷措施，鋼鐵業近年朝轉型綠能循環經濟再茁壯。

由於台灣是美國鋼筋進口的第 3 大來源國，2016 年出口至美國的產品金額逾 5000 萬美元，去年也針對鋼筋課徵最高 32.01% 的反傾銷稅；美國今年 1 月完成對進口特定鋼鐵產品是否影響國安進行 232 條款的調查，目前我國已有 14 項出口鋼品被美課徵反傾銷稅，台灣應積極爭取豁免，否則恐對台灣鋼鐵產品輸美雪上加霜。

霜。

受到全球貿易保護措施盛行影響，目前約有 10 餘個國家對台灣鋼品進口課反傾銷稅，尤其出口到美國多達 10 餘種鋼產品被列入反傾銷等貿易保護措施中，東南亞國家近期也動作頻頻。

例如中鋼在 2009 年訂定「開源節流 123」，即「1020 成本降低重新啟動；2 高品級品質提升價值；3 年節能減廢持續進行」經營方針，就是要加強財務和資本支出管理，同時開發綠色節能產品。

同時間許多上下游鋼鐵廠也都開始汰舊更新節能設備，不但節約各種資源，還賺得企業形象，朝綠色產業邁進，為另一次再茁壯成長奠基。

去年銷售額 439 億 房仲市場反彈

● 據官方資料顯示，房仲業經歷市場交易低迷與體質調整後，2017 年銷售額達新台幣 439 億元，不但是 2013 年以來首度止跌反彈，同時比 2016 年成長 16%，顯示房市已明顯止跌回穩。

房仲業銷售額從 2013 年的 614 億元一路下滑，2016 年僅剩 377

億元，2017 年回升到 439 億元，為近 3 年以來最佳的一次，也是 5 年來首度止跌反彈，但仍比 2013 年的銷售額衰退約 3 成。

信義房屋不動產企研室表示，從建物的買賣移轉棟數、實價揭露的件數到不動產仲介業的營收統計，許多跡象顯示房市已經擺

脫 2016 年的交易量谷底，出現一波觸底的小反彈；2017 年銷售額反彈，一方面受到景氣回溫帶動，一方面也是受到 2016 年的低基期效應，成長幅度相對顯著。

台北市 2017 年的房仲銷售額為 136 億元，年增 14%，回到 2015 年的相同水準；新北市 2017 年回到

80 億元的水準，年增 23%，且優於 2015 年的 70 億元，不動產仲介業已感受到景氣從谷底回溫。

許多指標顯示房市交易量從 2016 年的底部回升，但並不同房價反轉向上，目前市場仍未有投資買盤回籠，購屋人對房價照樣精打細算，並參考近期成交的實價當成參考基礎，2018 年應該還是持續吸引遞延買氣回籠，價格上則是盤整的機率較高。

理財看板

領先大盤 電子股成投資主軸

● 日前費城半導體指數率先創下歷史新高，投信業者表示，隨著美股重回高檔，台股投資人信心也隨之回升，加上電子股指數領先大盤突破 3 月新高，已確立成為盤面的主軸。

雖然外資買超動作相對保守，但受惠國內資金搶進，盤面強勢股在於車用電子、生技；就類股而言，電子類股指數站上上月線和季線，盤

面主流地位確立，至於金融和非金電指數，則仍需要時間整理。

目前指數僅是震盪為主，在景氣走升階段仍是選股至上，在此整理期仍看好成長股長線表現，例如汽車電子、電動車、AI 雲端相關應用的擴大，皆會是驅動未來電子成長的關鍵，另穩健成長的高殖利率股，亦可同步留意。

英特爾難併博通 台廠鬆口氣

● 產品片大廠英特爾傳出有意併購 IC 設計廠博通、高通，投顧業者表示，台廠台積電代工訂單恐受影響，但何時發生還很難推測。

惟最新消息傳來，英特爾併購博通、高通案已遭否決，台灣相關廠商都「鬆口氣」。

博通、高通都是台積電客戶，而英特爾擁有垂直整合能力，若英特爾吃下博通和高通，長期來看將不再需要釋出委外訂單，台積電勢必

受影響。

英特爾若因為併購案成真而坐大，下游終端客戶想必不樂見，或許會引發轉單效應，但聯發科卻不見得能受惠。

因為高階智慧手機仍偏好使用高通晶片，加上中國大陸銷量夠大的手機品牌如華為都希望採用自製晶片，聯發科在此趨勢下能搶到多少訂單，還是未知數。

所幸英特爾併購博通、高通案已遭否決，台廠無憂。



◀ 英特爾若真的併購博通、高通，對台積電的影響大。（中央社）

通膨增溫 天然資源基金受寵

● 今年才開始，國內就因衛生紙漲價衍生出全民瘋搶，讓投資人關注到，這就是景氣好轉帶動原料價格攀升後，引發的通膨增溫。

可以預見的是，接下來原料漲價將一步步反映在民生物價上，通膨概念的天然資源景氣循環類股，也成為當前不可或缺的投资標的，與其跟搶民生物資，倒不如配置部分資金到包括林木、礦業等天然資源基金，讓投資搭上通膨的順風車。

先從線上購物來說，平台購物的崛起，讓包裝用的紙板需求大增，進一步拉升木材原料價格，另一方面，由於人口持續增長，全球對於紙製品的產量將持續增加，預估紙製品的產量將以每年 2.7%~3% 的速度持續增長。

人口的增加、都市化的普及以及線上購物平台的興起，都將使得人類對於紙製品的需求持續增加，建議投資人可瞄準林木等天然資源基金來布局。

■ 余柏青 / 輯

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。
台灣醒報走過十年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到社會翻轉的那天。

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

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導、極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北開字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓