



縣市選舉民調初探 45% 看好綠營
4 成 5 民眾認為年底縣市長選舉，民進黨將大贏；席次方面，將近 5 成的民眾認為，民進黨能取得多數縣市席次。



職棒之父推軟棒 結合大學辦球賽
職棒之父洪騰勝表示，希望能透過 68 間大專院校組成的軟棒聯盟與賽事舉辦，將棒球運動普及推廣。



忍讓是下下策 職場霸凌要反擊
不少人遭受職場霸凌都選擇隱忍，但是「忍讓只會換來更多霸凌」，「改變遊戲規則」是最好的反擊。



川普從敘撤軍 沙國憂伊、土坐大
沙國王儲賓・沙爾曼受訪時說，美軍是沙地阿拉伯抗衡伊朗最後的力量，若美軍撤軍，恐會爆發更多衝突。



今天天氣

北部	19°-30°	晴時多雲
中部	20°-29°	多雲
南部	20°-29°	多雲時晴
東部	20°-28°	晴時多雲

政要拚花蓮觀光 專家：先改善交通

觀光專家李奇嶽肯定政要力拚重振花蓮觀光的努力，但政府應該優先改善花蓮的交通，例如增加花蓮港口、加速建設蘇花公路等。

【本報記者譚有勝台北報導】為了重振花蓮觀光產業，總統蔡英文、新北市長朱立倫都親自到花蓮旅遊，總統蔡英文宣佈，今年雙十國慶煙火要在花蓮舉行。

對此，觀光專家李奇嶽 1 日受訪時肯定政要力拚重振花蓮觀光的努力，但他認為政要效應、大型活動都是短期的措施，政府應該改善花蓮的交通，例如增加花蓮港口、加速建設蘇花公路等。黃璋如教授也讚同花蓮交通應加以改善，增加往返花蓮的鐵路班次，才能帶動花蓮觀光發展。

政要力拚重振觀光

總統蔡英文從 30 日開始帶著媒體團再花蓮展開 2 天 1 夜訪花蓮的行程，她出發前除了鄭重宣布今年雙十國慶煙火要在花蓮舉行，也在行程中大秀「蓮花指」做擂茶，還在鳳梨田大啖現摘鳳梨，賣力行銷花蓮，盼「小英路線」可以吸引更多國人來花蓮觀光。

蔡英文首先參訪阿美麻糬工廠，再到牛山敲響幸福鐘，接著前往新社香蕉絲工坊體驗噶瑪蘭族獨的香蕉絲編織工藝。她也到靜浦部落享用原住民美食，並前往東豐拾穗農場，參觀農場發酵室及農產品，了解有機小麥等農作過程。蔡英文還全程透過臉書直播，旅遊中不忘提筆寫明信片給貓女兒蔡想想，吸引了國人的目光。

不巧的是，新北市長朱立倫也在同一天帶領市府員工、眷屬人民團體等超過 600 人，展開 2 天 1 夜游花蓮，協助花蓮觀光產業早日復甦，掀起了政黨較勁力拚重振花蓮觀光的遐想。

中華優質旅行發展協會理事長李奇嶽 1 日受訪時表示，花蓮的產業百分之 80 都是觀光，但自從花蓮地震以後，觀光客確實有減少。

專家：改善花蓮交通

隨著政治領袖馬英九、蔡英文、朱立倫藉著行動參訪花蓮，以名人效應吸引國人到花蓮觀光，產業確實有復甦的跡象。當政府要在花蓮舉辦大型的活動，例如國慶煙火，要有配套措施，例如加開鐵路、航空班次，讓更多國人到花蓮旅遊。

但李奇嶽強調，大型的活動、名人效應都是短期的措施，重點還是要改善花蓮的交通，才能刺激花蓮觀光發展。在國際觀光上，政府應增加花蓮的港口，讓更多的國際郵輪能夠停泊花蓮，同時開放花蓮機場東南亞航線，才能吸引更多外國遊客到花蓮觀光。此外，國內旅遊方面，政府應加速完善建設蘇花公路，往返花蓮的火車班次要增多才能讓國人隨時到花蓮旅遊。

深諳花蓮觀光的宜蘭大學有機農產發展中心主任黃璋如受訪時則認為，政要參訪花蓮比

較像是政治宣傳，對重振花蓮觀光幫助不大。她認為，日本、韓國、歐美等觀光客都很喜歡到花蓮太魯閣旅遊，花蓮機場除了要增加東南亞航線外，也應該增加東北亞、歐美國際航線。此外，政府也可以爭取和他國旅行社合作行銷花蓮，以吸引更多外國人到花蓮旅遊。

黃璋如也感慨，花蓮鐵路班次一票難求，因班次不多，觀光流量受到限制。她建議，政府可以增加宜蘭到花蓮區間車的班次，讓台北游客搭客運到宜蘭後能坐區間車漫遊花蓮。此外，政府若能增加往返台北到花蓮的直達車也能擴大觀光客流量。

花機應增國際航線

一位花蓮甘姓民眾受訪時則說，花蓮近年因陸客減少，加上大地震雪上加霜，自馬英九參訪花蓮以後，便興起了追星效應，獲得了非常大的迴響，也提高了花蓮的能見度，花蓮人都表示歡迎。但他認為，花蓮地方政府資源有限，當地人更期待中央能挹注更多資源，完善花蓮基礎建設。



▲為了重振花蓮觀光產業，總統蔡英文（左三）親自出動，盼吸引更多國人到花蓮旅遊。(photo by 蔡英文臉書)

6 日起全台變天 史上最冷清明假

清明連續假期前段天氣晴朗，6 日起將有鋒面過境，各地降雨機率提高；7 日則受東北季風或大陸冷氣團影響，北部低溫僅有 14 度。



▲中央氣象局預報員陳建安表示，清明連假前段天氣晴朗穩定，後段冷氣團來襲轉冷。(photo by anaterate via pixabay-used under CC license)

【本報記者楊蕓台北報導】「清明連假前段天氣晴朗穩定，後段將有冷氣團來襲！」迎接 4 日至 8 日的清明連續假期，中央氣象局預報員陳建安 1 日受訪時表示，6 日起將有鋒面過境，全台雲量增多，各地降雨機率提高。

7 日則受東北季風或大陸冷氣團影響，天氣轉為乾冷，北部低溫僅有 14 度、中部地區 15 度，提醒民眾出遊務必做好保暖工作，天氣風險公司總監賈新興也在臉書上感嘆今年是「史上最冷的清明期間」。

6 日起鋒面過境

氣象專家吳德榮在《三立準氣象・老大洩天機》專欄撰文指出，1 日至下週四清明節（5 日）南風分量增加，西半部白天溫暖微熱、早晚微涼，高溫約在 29 至

31 度，日夜溫差 10 度以上；東半部有局部短暫雨，山區午後有局部短暫陣雨或雷雨的機率；中南部風力持續偏弱，擴散條件不佳，污染物容易累積，提醒民眾從事戶外活動時注意空氣品質。「6 日起天氣將有劇烈變化！」陳建安說，春節連假前 2 天陽光露臉天氣穩定，但 6 日起將有鋒面過境，全台雲量增多，各地降雨機率提高，「根據中央氣象局預測，這波鋒面通過速度很快，但雨勢明顯，尤其北部地區溫度會明顯轉冷，並伴隨短暫雷陣雨。」

陳建安表示，7 日起受到東北季風或大陸冷氣團持續影響，雖然水氣減少，天氣轉為乾冷，但氣溫持續溜滑梯下降，尤其中部以以降溫最明顯，北部低溫僅有 14 度、中部地區 15 度。

直到 8、9 日，此波東北季風

或大陸冷氣團才會逐漸減弱，氣溫回升，天氣回到穩定型態，但東半部地區仍有局部短暫雨的機率。天氣風險公司總監賈新興則在臉書上發文表示，4 日至 5 日各地早晚涼，日夜溫差大；6 日受冷空氣南下影響，氣溫驟降，還說是「史上最冷的清明期間」。

北部低溫僅 14 度

今年第 3 號颱風「鯉魚」已減弱為輕颱，並偏東遠離。陳建安也提醒，「雖然對台灣不會有直接影響，但至 5 日前，東半部、恆春半島及北部沿海易有長浪發生。」，假期有計劃到海邊旅遊的民眾需特別注意；此外，6 日前，金門、馬祖及西半部地區偶爾會有平流霧影響能見度，民眾交通往返需留意行車安全及航班資訊。

▼ 職棒之父洪騰勝的大力推動下，大專軟式棒球聯賽於 1 日舉行開賽記者會。(Photo by 中華民國學生棒球運動聯盟)



職棒之父力推軟棒 結合大學辦球賽

【本報記者宋秉謙台北報導】「過去，我們希望大家喜歡看棒球，現在，我們要大家喜歡打棒球。」職棒之父、兄弟大飯店董事長洪騰勝於 1 日的記者會上表示，希望能透過 68 間大專院校組成的軟棒聯盟與賽事舉辦，讓全民共同參與，將棒球普及推廣，使不同身份背景的民眾，也能一同上場揮灑汗水！

2018 年大專軟式棒球聯盟的賽前記者會公布，預計 4 日在龍潭棒球場及台中棒球場兩地開打。洪騰勝以己為例表示，儘管已高齡 80 歲，每週仍會固定下場打兩次比賽，保

職棒之父洪騰勝表示，希望能透過 68 間大專院校組成的軟棒聯盟與賽事舉辦，讓全民共同參與，將棒球運動普及推廣。

持運動的習慣。期許球員畢業後亦能在閒暇時間，以經驗分享或是進場支持比賽，增加軟棒聯賽的球員和觀眾。

此次大專軟棒賽事的醞釀，除了洪騰勝外，軟棒協會賽事執行長吳誠文在籌備期也南北奔波，聯絡各級學校，為增加賽會的球員來源，在台灣北中南分區，尋求政府官員的幫助，其中以高雄市政府推廣最為熱烈，甚至願意提供澄清湖

棒球場作為賽事期間的球場。而其他的硬體設備更是靠著洪騰勝一手包辦，讓球員能接觸到專業的球場、轉播、賽事裁判，體驗正規聯盟賽事的棒球舞台。

吳誠文特別提到軟式棒球聯盟成立的三大特色。第一，目標在於擴充棒球人口，並非取代某個賽事。希望能與硬式棒球賽事，如中華職棒聯盟，形成互補。讓參與的民眾能實

際下場比賽、脫下戰袍後能成為中職的球迷；第二：多數頂尖大學的參與，像台大、政大都積極鼓勵校內師生參與；第三，首次有全女子球隊參賽。如中正大學獵豹隊隊員全部由女生所組成，代表著軟棒老少咸宜，契合聯盟宗旨。

台大教授李書行表示，推廣軟棒聯盟是種社會責任，如培養棒球的收視習慣與相關人員。相較於國外將體育放在國小的教育課程，培養球類興趣、明星球員等，進而成為文化。台灣則可以將大專院校視為推廣主力，以各學校為起點，讓全校對運動賽事熱衷。

大小朋友慶兒童節 闖關遊戲認識 CRC

【本報記者楊藝台北報導】頂著大太陽，小朋友們從拼拼圖、搶答等機智遊戲中，學習兒童權利公約（CRC）的內涵。衛福部 1 日在花博公園舞蝶館舉辦「當我們童在一起，童心協力護兒童」兒童節慶祝活動，包括家扶基金會、靖娟基金會、育幼機構兒童等近千名大、小朋友共襄盛舉，現場不但有好玩的闖關活動，還有機會抽中包括桌遊、兒童繪本、腳踏車等 80 項好禮。

今年活動以「宣導兒權公約，保障兒童權益」為主軸，舞蝶館外廣場上安排趣味闖關、兒童劇團互動、共融遊戲場及有獎徵答等活動，以寓教於樂的方式，引導兒童與家長學習兒童權利公約的內容，強調「兒童是權利的主體，應全方位保障兒童權益。」

衛福部次長呂寶靜致詞時，向在座小朋友們介紹兒童權利公約的內容，「聯合國在 1989 年制定《兒童權利公約》，至今共有 196 個締約國，是目前最廣受各國支持與承諾的公約，我國也依公約制定《兒童權利公約施行

法》，去年時辦理首次國家報告審查，發表的 98 項結論性意見，已成為政府增進兒童權利的重要指引。」

玩遊戲也是所有兒童都應享有的權利！呂寶靜說，遊戲是孩子學習與發展的重要媒介，在聯合國《兒童權利公約》和《身心障礙者權利公約》都有明定，所有兒童休閒、娛樂以及遊戲權益都應該受到保障，「例如舞蝶館旁有一個佔地 2 千坪的遊戲場，也是國內目前最大的共融兒童遊戲場，除了有適合各年齡層的遊具外，還提供一般兒童與身心障礙兒童一起同樂的遊樂設施。」她也不忘叮嚀小朋友們，「要學會彼此尊重、共享遊樂設施，讓所有小朋友都能快樂的一起遊戲。」

呂寶靜表示，過去國內文教及遊樂場所的收費規定，大部分都是以兒童的「身高」作為收費認定標準，違反平等原則，因此衛福部已修法針對國內大眾交通運輸、文教設施、風景區及康樂場所，改以「年齡」為標準，並提供兒童優惠措施。



▲ 小朋友們從拼拼圖、搶答等機智遊戲中，學習兒童權利公約（CRC）的內涵。（photo by 楊藝 / 台灣醒報）

柯 P 攜兒童闖關 籲家長陪孩子出遊

【本報記者藍苡瑄台北報導】台北市長柯文哲 1 日出席「築夢 Taipei 童趣探險」活動，他拿著望眼鏡，在台上與小朋友尋找藏寶箱裡的寶藏，為活動揭開序幕。本月恰巧是兒童節，他建議家長可以多陪孩子去貓空纜車、動物園、兒童新樂園等場所，兒童節期間都免費。

2018 台北兒童月「築夢 Taipei 童趣探險」活動 1 日於台北市立動物園揭幕，台北市長柯文哲表示，「陪伴是最好的兒童節禮物，雖然教育局很多活動，不過小小小朋友出門還是要爸媽陪。」柯 P 呼籲家長多陪小孩，並預告 20 日晚間在兒童新樂園會舉辦活動。

致詞後，柯文哲也參加闖關活動，先到健康國小關卡玩遊戲執骰子念英文，接著前往泉源國小關卡，小朋友們體恤柯 P 市政繁忙，幫他按摩捶背。而下一關小朋友則化身記者，對柯 P 進行提問。他笑稱「我每天被記者追問，已經被訓練



▲ 台北市長柯文哲參加闖關活動，小朋友幫他按摩。（photo by 藍苡瑄 / 台灣醒報）

得很好了。」

小朋友問柯文哲是否想過長大後會當上醫生，柯 P 僅回說「不知道欸」，讓提問小朋友詞窮回應「那..」；柯 P 說，「那怎樣，你看問不下去了」，小朋友窘迫的模樣引起哄堂大

笑。另一個小朋友則詢問柯 P，「與老婆陳珮琪現在過得好嗎？」，柯 P 笑說「還沒離婚，你們要到毒舌派還需要訓練。」

「築夢 Taipei 童趣探險」除了有體驗活動、孩童報告築

夢故事、舞台表演等，下午還有「我的馬達加斯加」探險闖關，現場也有摸獎等活動，吸引不少家長趁著周末好天氣，帶著小孩前來遊玩。

► 影片連結



台北城南有意思 中正區化身遊樂園

【本報記者楊藝台北報導】「城南有意思」系列活動 1 日起在台北市泉州街盛大「封街」舉行開幕式，台北市長柯文哲及最萌吉祥物「熊讚」都到現場共襄盛舉。適逢兒童節到來，開幕式後緊接著紙風車兒童劇團的精彩演出，不少父母趁著週末假期，帶小孩逛市集、看表演、玩攤位，使原本復古的城南宛如一座小型遊樂園。

由中華文化總會與台北市政府共同主辦的「城南有意思」系列活動於 4 月 1 日開跑，以重慶南路與南海路交錯的十字軸線放射，串連鄰近博物館、美術館、古蹟、校園、店家，連續 8 天的活動讓城南宛如嘉年華般熱鬧。

在 1 日的開幕式上，文化總會直接把旋轉木馬與海盜船搬進市區街道，大受小朋友們歡迎；街頭藝術家也參一咖，穿著一身白色西裝扮成「人體畫布」，坐在路邊一動也不動，任由小朋友拿著水彩筆在身上作畫；此外，街道兩旁還有十多輛「胖卡」進駐，

販賣雞蛋糕、蔥油餅等傳統點心，有吃、有看、又有得玩，即便下午高溫一度飆升近 30 度，民眾仍是擠爆整座「城市遊樂園」。

「中正區是全台灣博物館密度最高的地方，還有周邊的紀州庵、客家文化園區、寶藏巖等藝文場館，等著民眾探索城南之美。」台北市長柯文哲致詞完後，吉祥物「熊讚」驚喜現身，扭腰擺臀可愛模樣，讓小朋友們為之瘋狂，也將開幕式氣氛炒至最高點。

中華文化總會預告，2、3 日將在捷運中正紀念堂站進行特技舞蹈團、吉他演奏快閃表演；4、5 日在牯嶺街打造「春日晒書市集」，結合特色書攤、手作攤位與街頭講座，重現牯嶺街藝文氛圍，以及「蘋果兒童劇團」也將在南海劇場搬演兒童劇，為城南披上童話彩衣。

6、7 日的「春日好好市集」則會有環保手作、特色小農與動保團體在泉州街設攤。

忍讓是下下策 職場霸凌要反擊

不少人遭受職場霸凌都選擇隱忍，但是「忍讓只會換來更多霸凌」，「改變遊戲規則」則是最好的反擊。

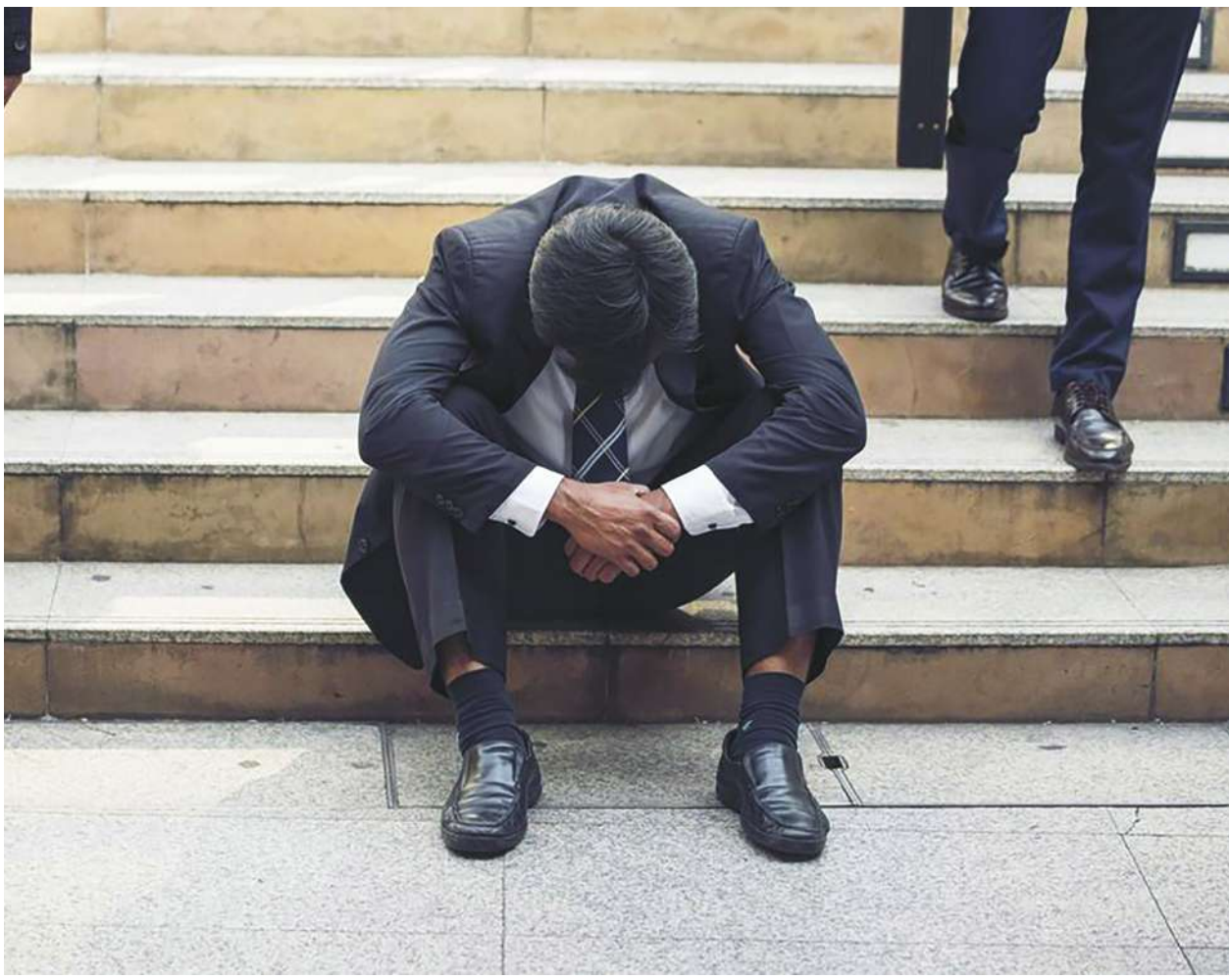
▲ 女性在職場上承受許多不平等待遇的辛酸。圖為韓劇《未生》劇照。（photo by 未生臉書粉絲頁）

▼ 與暴怒謾罵型的怪胎一起工作，可能會遇到這些事情：丟臉、傷自尊的責罵與評論；被羞辱與取難聽的綽號；被找碴，並滔滔不絕地被批判無能。（photo by 網路截圖）

▼ 傲慢的傢伙把挑毛病當成一種武器，傷害周圍人們的自尊。（photo by 影片截圖）



▲ 惡霸會保護那些他們認為重要或屬於他們的人。所以，許多惡霸結婚後會溺愛孩子，卻將配偶視如敝屣。（photo by Twitter 翻攝）



▲ 惡霸認為這個世界是繞著他們轉，其他人都必須屈服於他們的利益之下。（photo by 我的型男老闆翻照）

▼ 自戀型惡霸總是透過「只有我最重要」的濾鏡來看待世界，認為自己生來就比別人優越。（photo by pxhere）



琳恩·柯瑞

「沒有勇氣，在這世上你便一事難成。這是除了誠信之外最重要的心理特質。」——亞里斯多德（Aristotle）

山姆的老闆伯納德，是一個矮胖的男人，腿像樹幹一樣粗壯，都頭寬廣得能反光，還有個突出的下巴。那一天，伯納德寄了封電子郵件給全公司的員工，裡頭寫著：「立刻前往公司食堂，聆聽振奮精神的演說。」當員工集合完畢，伯納德踏著用力的步伐走進食堂，好像在撲滅地上的火似的。他指示人資部經理發給每名員工一個信封，並命令員工打開信封。

一封震撼的信

山姆打開信封，看見一張列著他的薪水與福利的單子。他聽見另一名員工低聲咕噥：「什麼鬼？」「你們沒有一個人配得上這個薪水」，伯納德噴著口水大吼。「你們既不認真也不優秀，根本應該被解僱。」山姆吃驚地愣著，而站在他旁邊的同事則開始發抖，還有人哭了起來。伯納德一邊講，一邊在排排站的員工面前昂首闊步，面癱跟著抖動、發紅。

「這是戰場。你不出成績，就得走人。現在都給我回到位子上，證明你的能力。」山姆回到他的辦公桌，寫下只有短短一行的辭職信，然後就收拾個人物品離去。

合理化自己惡行

在成長過程中，惡霸學會如何刺激他人，來獲取他們想要的東西。因為刺激的確有效，所以他們知識藉由恐懼、罪惡感或脅迫，就可以得到想要的。惡霸認為這個世界是繞著他們轉，其他人都必須屈服於他們的利益之下。他們認為「我想要這個，而且我會得到它」，或是「如果我奪取了這個，而你

沒阻止，那它就是我的。」

很多人都曾霸凌過別人，並在事後感到後悔，或是在快做過頭時自動停手；但惡霸沒有內在煞車機制，同時也享受控制他人的快感。惡霸把自己視為宇宙的中心，以此合理化本身的行為，認為自己自信而正當。

很多人都曾霸凌過別人，並在事後感到後悔，或是在快做過頭時自動停手；但惡霸沒有內在煞車機制，同時也享受控制他人的快感。

有些人不禁想問：惡霸是天生如此或是後天養成？顯然答案是「後天養成」，儘管有些人格障礙，例如自戀型、反社會型及強迫型人格障礙，這些確實與典型惡霸有重疊之處。

別想惡霸自我反省

當有人反抗，大多數的惡霸都會聲稱：「我這個人就是如此。」雖然惡霸與共事的同僚都這麼想，但惡霸會更進一步認為「我為什麼要改？我的做法一向很有效。」他們很少會自我反省。

如果你問惡霸為何要暴怒，他會說是

你害的，因為你搞砸了、因為你挑戰他、因為你阻礙了他的前途。惡霸甚至可能會因自己勇於表達憤怒、不隱藏情緒而自豪。正因為惡霸缺乏罪惡感、同理心或同情心，他們很少會自願做出改變。惡霸是不會懊悔的。對他們來說，沒常識、沒野心、沒實力或沒有攻擊性

到我。」一般人通常都奉行黃金準則：我如何待己，便如何待人，甚至待人比待己更好；惡霸則相反，因為他們就是準則。不過，惡霸倒是會保護那些他們認為重要或屬於他們的人。所以，許多惡霸結婚後會溺愛孩子，卻將配偶視如敝屣；在職場上，惡霸則喜歡那些能滿足他們的自尊心或能幫助他們成功的人，所以他們時常在高層面前擺出一副嘴臉，在同事或下屬面前又是另一副嘴臉。

惡霸討厭看到別人得到比較多的獎賞、擁有較優秀的才能或達成較高的成就。真正有自信的人，其實不必靠打壓別人來感受自己的價值；但對惡霸來說，展現攻擊姿態，正是他們向眾人與自己證明自己較優越的方式。

惡霸專門針對人

惡霸「必須」贏。他們不斷施展影響力，只為了能在情感、生理及心理上支配他人，並且能在職場上獲得賞識。他們眼中的職場有明顯的階級尊卑順序，而他們用盡全力證明自己屬於最尊貴的群。

你或許還想問：「惡霸與其他職場上難相處的人有何不同？」很多人都很難

搞或令人不快，尤其是當別人給他們理由這麼做的時候。比如說，你的同事也許偶爾會對你發火，特別是壓力大時，但他並不是故意衝著你來，甚至事後可能跟你道歉。反之，惡霸的威嚇、羞辱、脅迫是故意且「持續」的，不帶一絲懊悔。

儘管惡霸身上並沒有任何特徵，你還是可以訓練自己辨識出七種典型的惡霸。你在職場上遇到的是哪一種呢？

暴怒謾罵型上司

你或許也遇過像伯納德那樣的人——愛大吼大叫的魔鬼教官型老闆，整日在

與暴怒謾罵型的怪胎共事，會讓你身心都處在高度警覺的狀態，因為下一次的攻擊隨時都可能到來。這種緊張狀態會榨乾你的精力。

自以為是的憤怒中踱步、怒罵。每當有新員工加入團隊，伯納德最愛的歡迎方式，便是在員工會議宣布討論主題後，向他們大喊：「說話！拿出想法來！有才華就不會被埋沒，現在就是你展現能力、保住工作的機會！」

如果某個勇敢的新員工發表了意見，他就會大吼：「錯了！」要是這名新員工露出驚慌的神色，他就會說：「你被解僱了！」每當有新員工上鉤，並因此起身離開會議室時，伯納德就會發出瘋狂的爆笑，因為他真的覺得這個玩笑很有趣。

把挑毛病當作武器

也許與你共事的同事是個卡蜜兒一樣有話直說、愛找碴的人，她也許會要求你在地坪擊別人時，當個被動、順從的旁觀者。一旦你為卡蜜兒的受害者說話，她便會將怒火轉向你。如果你「學

到教訓」，便不會再說出與卡蜜兒立場相反的話，只會默默聽著她的獨白。暴怒謾罵型的惡霸並不總是對的，但他們從不懷疑自己，反而會在心情不好時劈頭朝你一陣怒罵。這些傲慢、好像什麼都懂的傢伙，用誇大的言辭來掩飾自己的無能，並表現出高高在上的姿態。他們把挑毛病當成一種武器，傷害周圍人們的自尊。

如果你與暴怒謾罵型的怪胎一起工作，可能會遇到這些事情：丟臉、傷自尊的責罵與評論；被羞辱與取難聽的綽號；被找碴，並滔滔不絕地被批判無能。

大聲怒斥。

站在瑪莉那一邊的員工，在章恩憤怒敲打瑪莉的桌子時低頭不語，瑪莉也都看在眼里。她很擔心章恩會遷怒到她的支持者身上，而她的支持者也是這麼想的。他們不是加入章恩的陣營，不然就是辭職，或在瑪莉外出見客戶時被章恩解僱。

難以逃脫的噩夢

幾個月後，瑪莉發現她已經成為一個自己不喜歡的人。她的恐懼就像汗水一般黏著她不放，她也不再說出她的看法。「好，章恩，就照你的意思做」變成了她的口頭禪。當她聽見自己憂鬱的嗓音時，幾乎不認得那是自己。

但瑪莉還是沒有離開，她期盼著情況會有所轉。有一天，她在化妝室鏡子中看見自己的臉時，竟然無法立刻認出自己。她低著頭、彎腰駝背，眼裡毫無光芒。她還是員工的楷模嗎？還是他們用來自我告誡的前車之鑑？

當瑪莉終於與章恩解除夥伴關係時，她已經不再認為自己值得尊敬。她把一切都留給了章恩，包括她的手機，以及三年合作期間建立的所有產品、服務與系統。

但章恩還不想放過瑪莉。他恨她的離去，並在所有願意聽的人面前詆毀瑪莉。他警告他的員工，如果他們用任何方式聯絡瑪莉，就等於是背叛他。章恩太渴望勝利。

未摧毀敵人絕不停手

章恩表現出來的自信，使他很有說服力。不久後，多數員工都認為過去的問題皆源自瑪莉的錯誤判斷。業界也普遍選邊站，幾乎沒有人記得瑪莉的才華，多數人只相信章恩的說法。瑪莉對自己的信心已經所剩無幾，不認為她還能留在曾經很擅長的產業之中。後來，她選了一個新的領域，並花了很長一段時間

才慢慢回復原來的自己。

極度自以為是的「焦土戰士」（編按：焦土這個詞在戰術中是指毀壞敵人的一切，包含食物、遮蔽處所、交通等等資源），為了打擊對手可以不擇手段。費盡心思追求勝利的章恩，便是這種冷血、富於心計、有殺傷力的惡霸類型。

對章恩來說，光是自己勝利是不夠的，所有妨礙他的人都必須要輸才行。焦土戰士想要得到目標所擁有的一切，像是名聲、權威、人脈，而且在摧毀所有反對他的人之前，絕不會停手。

喜怒無常的未爆彈

麥克衝動與喜怒無常，時不時就會爆發，他的同僚與下屬因此總是處在恐懼與擔憂之中。新來的員工很快就明白，當經過的同事低聲說：「前有風暴」，便是「避開麥克，他心情不好」的意思。麥克一個冷冽的眼神，就足以讓最直言不諱的人都噤聲。

麥克並不是每天都會爆發，這使他的脾氣更難預測。當同事開始習慣平靜的麥克，不再感到不安而放鬆說出己的意見時，他們便會驚恐地看著麥克繃緊下巴、眼神一沉，隨時準備爆發。最後，他們發現最好不要隨便說出想法。

「你會習慣的」，長期為麥克工作的員工都會這麼告訴新進人員。「這就像是住在牢房裡，只要你不要出現在獄卒的雷達上，就不會有事。」但很少有員工能工作超過一年。

自戀的操偶師

未爆彈能影響非常多的人，甚至是整個職場，因為員工、同事與主管都怕惡霸的怒火會爆發到不可控制的地步。職場上時常會傳著有關這些惡霸的故事，例如用拳頭重擊牆壁，或大力搖動同事肩膀，使對方牙齒都嘎嘎作響。未爆彈隨時待發的怒火會摧毀大家的士氣、降低工作滿意程度。

對寶琳來說，受僱為資深經理還不足以满足她，她必須把護理長莫莉（另一名資深經理）也毀了才行。寶琳毫不在乎莫莉的痛苦，事實上，她根本就沒注意到。當診所院長解僱寶琳時，他告訴寶琳她必須為莫莉的辭職負責，但寶琳堅持自己並沒有逼走莫莉：「是莫莉自己選擇辭職的」。她確實這麼相信著！

自戀型惡霸總是透過「只有我最重要」的濾鏡來看待世界，認為自己生來就比別人優越。他們認為自己本該贏得所有比賽，而所有比賽本該按照他們的規則來比，他們毫不在乎這麼做會害其他人看起來很傻。

儘管他們只追求自己的利益，不在乎自己是否影響他人或公司，但他們依然能夠快速脫穎而出，因為他們很擅長推銷自己。

你可以從行為與語言之外的線索來辨

識自戀型惡霸。他們就像開屏的孔雀般趾高氣揚，當他們看向別人的眼睛時，就只是冷冷看著，並無眼神交流。他們滿腦子只有自己與野心，毫無同理心，當你向他們敘述你或別人的感受時，就與對牛彈琴沒有兩樣。他們不接受任何批評，認為所有的策略都是別人害的。

都是別人的錯

自戀型惡霸會不會因為損害你的權益而後悔？不會，因為是你擋住了他們的路，如果你不想受傷，就該小心一點。只要能達到目標，他們會不惜破壞規則，毫不在乎自己的行為是否合乎一般準則。

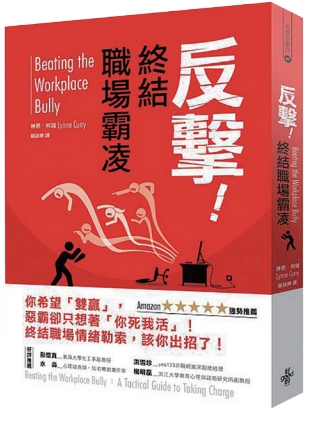
如果自戀型惡霸看不起你，因而傷害了你的感情，他們會注意到嗎？不會，他們認為這是你自己的問題，是你太過脆弱。

《反擊！終結職場霸凌》簡介

職場惡霸的狩獵時段是不分季節的，而且這種人和你想的不一樣：當你希望創造「雙贏」時，惡霸只想著「你死我活」；當你盡可能「迴避衝突」時，惡霸視你的退讓為「軟弱」；當你以為「一定是我做了什麼才引起這一切」時，惡霸的洗腦戰術便已經成功。

惡霸總會先設好局，讓你一步步掉入這場遊戲。「改變遊戲規則」就是最好的反擊：提供具體、不帶主觀的霸

作者：琳恩·柯瑞
出版社：琳恩·柯瑞
出版日期：2018/3/26



川普將從敘撤軍 沙國憂伊、土坐大

沙烏地阿拉伯王儲賓·沙爾曼受訪時說，美軍是沙地阿拉伯抗衡伊朗最後的力量，若美軍在敘利亞東南部撤軍，恐會爆發更多衝突。

【本報記者譚有勝台北報導】「美軍應繼續駐軍，若無法長期駐軍，至少應維持中期駐軍。」針對美國宣布從敘利亞撤軍，沙烏地阿拉伯王儲賓·沙爾曼如此表示。

為了降低中東駐軍對美國財政的負擔，美國總統川普日前宣布要從敘利亞撤軍，並取消超過2億美元的敘利亞重建基金，以示決心。但美國這番的舉動

卻引起盟軍沙烏地阿拉伯憂慮，伊朗、土耳其等勢力恐將擴大，加劇中東緊張局勢。

撤軍敘利亞有隱憂

根據《CNN》報導，美國總統川普日前宣布要從敘利亞撤軍，並且取消超過2億美元的敘利亞重建基金。美國在敘利亞約



▲沙烏地阿拉伯王儲賓·沙爾曼說，美軍是沙地阿拉伯抗衡伊朗最後的力量。(photo by Wikimedia)

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天／輯

The Tablet 《天主教石板週刊》

思想耶穌復活的故事

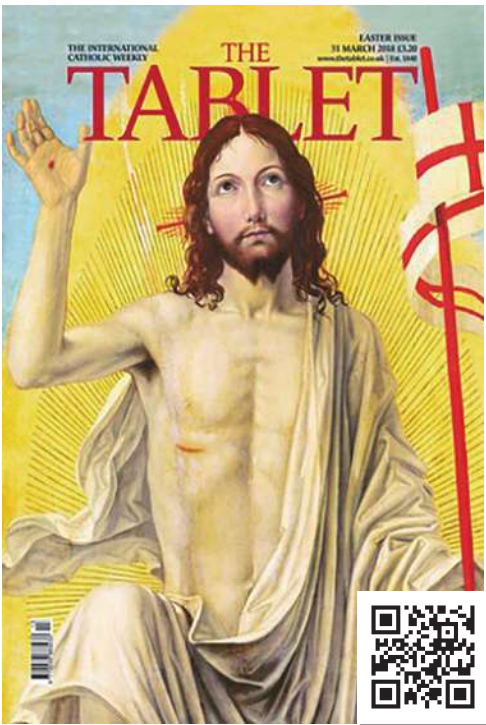
大多數基督徒認為「復活」的意義在於生命勝過死亡。但是事實上是什麼？耶穌被判處死刑；他被剝奪了他的衣服和尊嚴；他被釘十字架；他的門徒被擊散。如果我們試圖用一個不相信上帝的人的眼睛重新審視耶穌死後的一系列事件，我們可能會感到驚訝。

聖經關於復活的記載其實是從「不信者」的視角開始的：耶穌的身體神秘地消失了；墓穴門口的大石滾開，裡面是空墳墓，堆齊的裹屍擺陳在那裡。

福音書還告訴我們，在幾個小時內，兩個相互競爭的敘事已經開始蔓延開來：有些人懷疑耶穌的門徒趁晚上警衛睡覺的時候偷走了耶穌身體；其他一群婦女，則好像在現場遇見天使和耶穌本人還活著的幻覺。

即使當耶穌再次顯現在門徒當中時，他們許多人對於認出這位復活的耶穌也有困難。在墓園的馬利亞以為他是園丁；在以馬忤斯路上與他同行一大段路的兩個門徒，更是把他視作陌生人來招呼；在加利利岸上的時候，他親愛的伙伴彼得與約翰也認不出他。

然而，福音書也在這裡讓我們注意到「耶穌復活」不是一個可以從主觀的信仰感動上切割的獨立實證事件。每一次門徒認出那是復活的耶穌，當下意識都像是觸電一樣。馬利亞大叫「拉波尼！」（希伯來文的「夫子」；約翰福音 20:16）以馬忤斯的門徒在聆聽耶穌時胸口火熱。



懷疑的多馬大喊「我的主！我的神！」（約翰福音 20:28）約翰與彼得也驚呼「這是主」，而立刻上岸迎接他這些門徒一個接一個地從（曾經不忠不信）可怕的內疚感和羞愧感中轉移出來，得到耶穌所招呼他們的「喜樂」、「平安」。所以復活節同時是從罪咎中解放、享受基督同在之平安喜樂的時光。

今日我們經常忘記福音的信息。我們被世界的事物所吸引。我們希望贏得更多的錢和更多的權力（也許是為了自以為正面的動機），但復活節是每一個基督徒面對主的時光。把耶穌的平安和神的愛帶給彼此、帶給心靈和物質有需要的人。這就是復活的真諦。

有2000名軍人作為庫德族敘利亞民主軍（SDF）的支援與ISIS抗衡，但川普認為，美國在中東地區花費了7萬億美元駐軍，對美國財政造成極大負擔。因此，他除了要美軍從中東地區撤離之外，也承諾將中東地區的支出應用在國內就業和基礎建設上。

川普此舉引起美國盟友沙烏地阿拉伯、以色列對中東局勢的隱憂，恐讓反西方的敘利亞政府軍、伊朗、土耳其等國家茁壯。最近美軍阻止了俄羅斯僱傭軍和敘利亞政府軍企圖佔領SDF的油田與領土，但若美軍從中撤離，SDF恐無法阻止他們的侵略。此外，美國官員一直警告，自土耳其1月對庫德族發動殲滅行動後，分散了抗衡

ISIS的力量，讓ISIS有機會在中東各地重建組織，捲土重來。

伊、俄趁機擴大勢力

美國喬治城大學俄羅斯和東歐研究中心主任安潔拉對《CNN》記者表示，如果美國從敘利亞撤出，將對該地區形成真空局勢，類似美國之前從伊拉克離開時的狀況，俄羅斯有可能會填補這個區域的空白，使其成為中東局勢最主要的中介權力。

安潔拉分析，美軍若從敘利亞東南部的阿特坦夫邊境駐地撤軍，將能夠讓伊朗確保大馬士革到德黑蘭的戰略佈局更為兼顧，擴大其在這些地區的影響力。

加薩流血衝突後 以炸軍事通道

【本報記者宋秉謙綜合報導】在加薩走廊爆發近4年來最嚴重流血衝突，導致17人死亡後，以色列決定採取更積極的軍事行動！巴勒斯坦人在30日為了抗議以色列建國並奪走原屬巴國加薩區域，進行名為「回歸之路」的六週遊行活動，首日引發暴動後即受到以色列軍方鎮壓，以色列於31日摧毀加薩地區疑似軍事用的通道。



以色列後續行動

根據《CNN》報導，以色列國防軍發言人喬納森康納里斯中校說，該國軍方於31日，在加沙南部摧毀了哈馬斯隧道，並襲擊了加薩中部地下的軍情連接處。他們認為哈馬斯想利用舊有的地道連結加薩，形成一種「繞道」，以便避開軍事探查、脫離以色列的經濟封鎖。

以色列國防部長李柏曼建議哈馬斯組織別白費力氣在新通道上，「希望哈馬斯組織能多注重家薩人民的福利政策，畢竟今年年底之前也沒有通道需要建設。」但哈馬斯發言人巴洪姆批評，以色列認為建立通道是雙方對峙問題，但非法侵占土地才是真正使雙方敵視上升的主因。

疑哈瑪斯涉多場活動

根據《以色列時代報》報導，遊行日前夕，一群來自加薩的巴勒斯坦人滲入以色列，試圖破壞沿海飛地周圍建造新的反隧道屏障的機器。據以色列國防軍



方表示，四名巴勒斯坦人在以色列部隊抵達時逃離現場。無獨有偶，《以色列時代報》報導，30日遊行當天，大約200名巴勒斯坦人在安全圍欄四個主要地點參加了暴力抗議活動，點燃火勢，並向另一邊的以色列士兵投擲石塊，「我們不擔心人民採取的和平抗爭遊行，只擔心被哈馬斯組織教唆的暴動包裝在和平活動內。」

雙方各說各話

根據《BBC》報導，以色列總理本雅明內塔尼亞於30號贊許士兵的守衛「國界」，讓人民安心慶祝「逾越節」。以色列



▲以在加薩地區炸軍事通道。(Photo by wikipedia)

延期投票 獅子山大選更加詭譎

【本報記者宋秉謙綜合報導】獅子山共和國新總統選舉一波三折，首輪得票率相差不到一個百分點，次輪投票則受疑似舞弊案而延後至31日舉行。從該國選務詭譎多變，當局觀察學者表示，延期投票恐影響到選民投票率。

臨時宣佈延後選舉

在首輪選舉中以43.4%稍具優勢的比歐，代表著反對黨獅子山人民黨，而目前執政黨全民國會黨推派的候選人卡馬拉則是以42.7%緊追在後，比歐與身後的反對黨則致力於結束全民國會黨的連續2任、長達10年的執政。

根據《半島報》報導，法官曼薩雷批

准一份牽涉到執政黨（APC）投票所弊案的申請，宣布延後選舉令，防止選舉如期舉行恐造成的紛爭。

27個民間社會組織的領導人對此發表正式聲明，譴責最高法院的初步裁決，聲稱申請延後是APC操縱選舉結果的策略。塞拉利昂警方正在調查全國約200起涉嫌選舉舞弊的案件，發覺大多數事件涉及投票箱中過多的選票－某些票箱甚至呈現超過兩倍的數量。

延期恐影響選民投票

據《德國之聲》報導，選舉分析學者表示，獅子山共和國大部份選民必



須前往個別選舉登記的地區投票，這可能將導致自2002年內戰結束以來，該國人民最大規模的國內區域流動。然而在延後選舉令被批准後，將影響到許多人民更改投票計劃，恐因此影響選民的投票意願。

據《CNN》報導，次輪選舉勝者將面臨更多該國待解議題，不只需要安穩接替現任總統科羅馬的十年任期與其政治仰賴，更得解決該國內部分人民極端貧窮的問題，並為730萬該國公民重建內戰後被破壞的家園。



金門「米食飄香」師生 DIY 草仔粿

配合國小國語「米食飄香」課目，安瀾國小4年1班老師胡淨妮情商學生家長彭雯妮和碧山志工媽媽指導學生手做草仔粿。

圖/文 中央社

從拔艾草、揉麵團到包餡，金門縣安瀾國小學童在老師胡淨妮的帶領下，到社區學做「草仔粿」。小朋友們將摘好的艾草簡單沖淨後，放入大鍋裏大火燙煮；不一會兒功夫，鍋裏的水就變綠色了，濃烈的艾草味道也出來了。

當一顆顆綠色草仔粿入口，滑嫩Q彈、餡料豐富，小朋友都露出滿足的微笑。

配合國小國語第4課「米食飄香」，安瀾國小4年1班老師

胡淨妮情商學生家長彭雯妮和碧山志工媽媽指導學生手做草仔粿。製作過程中，有同學直說味道「好臭」，老師胡淨妮則形容，像青草茶味道。

要做草仔粿皮了。志工媽媽把糯米粉和在來米用12:1的比例拌勻；加入煮好的艾草水，用手揉了幾分鐘後，麵團變成深綠色。有同學說像黏土、有人說像抹茶冰淇淋，還有小朋友說好像卡通「捉鬼特攻隊」裏的史萊姆，黏乎乎的。大家七嘴八舌發揮想像力，笑成一團。

志工媽媽把麵團分放在幾個小盆裏，讓大家都有機會做麵皮。餡是志工媽媽前一天炒好的，有蝦米、豆乾、香菇和干貝等。

志工媽媽彭雯妮說，餡只要一湯匙就好，皮太薄會破掉；但要包多大尺寸呢？乒乓球大或像樂樂球的大小，同學討論熱烈。

草仔粿完工之際，校長張志猛正好來「探班」，直誇學生做的好棒。學生黃宇澤和陳琛淇等人說，希望以後有機會還要再來做草仔粿。



◀為了推廣低碳旅遊，金門縣政府宣布4月1日起到12月31日，古寧頭電瓶車遊程推出票券促銷活動，希望吸引更多鄉親及遊客搭乘電瓶車慢遊。



◀前來探班的校長張志猛（左4），看到學生成果讚不絕口。

▶金門縣安瀾國小學生在老師胡淨妮（右3）帶領下，跟著志工媽媽學做草仔粿。當草仔粿蒸好，蒸煎蒸後的大小、表皮顏色是否改變，都是學生觀察的重點。



▶學生陳琛淇（左）和張培玲（右）開心品嚐努力成果。



◀金門縣安瀾國小學生學做草仔粿，第一步是先拉草堆裡尋找艾草、拔艾草。



獲選坎城影展
正式競賽片



威爾史密斯大力推薦！坎城為之瘋狂！

天使追殺令

JUPITER'S MOON

《忠犬追殺令》坎城名導 柯諾穆恩德秋 最新力作

法國巴黎奇幻影展
最佳影片

挪威國際影展
人道精神獎

西班牙錫切斯奇幻影展
最佳影片 最佳視覺效果

釜山國際影展
觀摩電影

國際攝影師電影節
最佳攝影大獎

他究竟是天使，還是惡魔——

4.20 世界旋轉開始

余柏青 / 輯

報馬仔

苑裡海港 彩虹橋夜景好美

【苗栗訊】苗栗縣苑裡鎮最近多了一處新打卡地標，它就是「彩虹橋」，也是苑裡漁港最熱門的觀光景點，晚間LED燈照映在海面上打造絢爛夜景。除此之外，白天還能品嚐苑裡海港的新鮮海產料理，苑港觀光漁港的市場漁貨更是新鮮美味。苑裡漁港早期原為溪口型簡易之船澳，後經規劃建設後漸形成一觀光漁港，西側

廣場開闢成綠地、運動廣場及懷舊輕便車道，可供前來朋友休憩娛樂健身。苑裡漁港晚間的「彩虹橋」！絢麗倒影在波光粼粼的海面上，是苑裡漁港最熱門的觀光景點，又稱「情人橋」，大約晚上約6、7點之間就會亮起LED燈，搭配七彩顏色轉換，彩虹橋都會有不同的樣貌，漁港更添更多光彩。

九族文化村 薰衣草綻放中

【南投訊】4月正值薰衣草的盛開期，想要賞薰衣草，地點就在南投的九族文化村，園區特別種植了數十萬株的西班牙薰衣草，不僅有紫戀薰衣草的浪漫；還有如彩虹一樣點綴的花海，美到讓人驚奇。小朋友們到九族文化村，可以體驗「歡樂世界」的開心設施，有音樂馬車、熱氣球可以隨著音符起伏，就能捕捉小朋友最可愛的瞬間。

還有刺激的UF0、馬雅，等著小朋友和大人一起挑戰勇氣，創造最美好的回憶。不僅如此，九族文化村還能夠寓教於樂，每天都有免費精采的部落導覽，能夠帶著全家人一起認識台灣原住民文化，體驗部落活動，如：織布、搗麻糬等。不僅玩樂一天，還有知識成長滿滿！春天正值花開季節，趁著連假時光，一定要讓大家都留下最甜蜜的畫面。

新威森林公園 桃花心木夯

【高雄訊】高雄茂林國家風景區管理處行政中心，今年2月已由屏東賽嘉樂園正式搬遷至新威森林公園；新威公園內最負盛名的是有一條全台唯一且最美，全長兩公里的桃花心木林道，目前正上演「落葉秀」，等待遊客們一覽風情。茂管處新威行政中心周邊樹林成蔭，春夏綠意盎然，其中，以全台唯一且最美、全長兩公里的桃花心木林道最負盛名，

有著「落葉地毯」封號。每年3月底或4月初是桃花心木的蒴果成熟逆開季節，園區桃花心木步道的桃花心木會將全身的葉片落盡，好讓有翅的種子能被風飄送到更遠更適合生長的地方，而上演一場別開生面的「落葉秀」。漫步掉落葉堆疊成的落葉地毯，別有一番風味，歡迎遊客走一趟新威森林公園，感受桃花心木廊道之美。



街頭增添迷人色彩 台北杜鵑花季 10 景點吸睛

杜鵑花為台北市的市花，不論是粉嫩、桃紅、白色還是大紅色的杜鵑花都在這個季節一同開花，為台北各個街頭增添一抹迷人的色彩。

北部 時間：107 年 4 月 1 日 ~4 月 30 日
地點：台北市各區

正值春暖花開的季節，台北市各地區的杜鵑花也繽紛綻放，杜鵑花為台北市的市花，不論是粉嫩、桃紅、白色還是大紅色的杜鵑花都在這個季節一同開花，為台北街頭增添一抹迷人的色彩。今年更是配合杜鵑花綻放的時節舉行「杜鵑花季」活動，這兒推薦十處杜鵑花的熱門賞花打卡景點。

1. 介壽公園：台北市介壽公園的粉色杜鵑花齊開，形成一

片浪漫逼人的景緻。適合全家攜帶小孩一同出遊踏青，感受杜鵑花的動人姿態。
2. 二二八和平公園：二二八和平紀念公園內，白色與桃紅色的杜鵑花齊開，兩種顏色的花卉交錯相映，形成搶眼的美麗景緻。
3. 大安森林公園：大安森林公園的杜鵑花品種甚多，超過400株杜鵑花盛開，難得一見的紅色且花型小巧可愛的日本久留米杜鵑也能在此欣賞得到，

是今年賞杜鵑花的必去景點。

4. 新生南路三段（和平東路—羅斯福路）：新生南路三段上，台大校園旁的人行道也充滿著杜鵑花的身影，是走訪校園散步賞花的新去處。
5. 信義路三到四段沿線：信義路上的分隔島，粉色及桃紅色的杜鵑花盛開，需仔細留意觀察才可欣賞得到。
6. 中央藝文公園：中央藝文公園所盛開的粉白色平戶杜鵑，是源自於日本的大型杜鵑，花朵盛開時大而美，是大家拍照的焦點。
7. 仁愛路一到二段沿線：仁愛路的中央分隔島上盛開

多朵杜鵑花，是開車與騎車人士欣賞的沿途美景。
8. 仁愛路三段（建國南路—復興南路）：建國南路至復興南路口中央分隔島噴水池周邊杜鵑花也悄悄的盛開，預計4月中旬便可看見滿開的花況，令人期待。
9. 中華路一段：中華路一段的中央分隔島上的杜鵑花已近滿開，附近更是台北的西門町鬧區，適合前來逛街旅遊的人順道賞花。
10. 艋舺大道（萬華火車站前）：萬華火車站前的艋舺大道上，萬紫千紅的杜鵑花齊開，多色杜鵑形成繽紛美景。



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