



吳茂昆爭議多 徐國勇為他說明

吳茂昆在擔任東華大學校長任內，曾被爆出溢領教師獎助金、主管遴選等爭議，行政院發言人徐國勇為他說明。



深澳電廠論戰 綠護中央藍挺新北

對深澳電廠建案專案報告時，藍、綠營分別為地方政府（新北市環保局）、中央（環保署）不同立場護航。



懸浮微粒真可怕 影響健康還暴雨

原以為懸浮微粒只會傷害人體健康，沒想到也會使氣候惡化，帶來更大的生命財產損失。人類要改善環境。



酒精多少過量？英研究精確量化

英國研究指出，每人一週飲酒標準量為 100 克純酒精。若超過一倍攝取將少活 18 個月，超過兩倍恐少 4 年多壽命。



今日天氣

北部	17°-24°	陰短暫雨
中部	19°-27°	陰短暫雨
南部	21°-30°	多雲時陰
東部	18°-26°	陰短暫雨

新教育部長出爐 前東華校長吳茂昆

行政院發言人徐國勇強調，管中閔案並不是尋找教育部長的要件，「相信管案會在吳茂昆就任後，依權責做出最好的決定。」

【本報記者楊藝台北報導】

新任教育部長將由中研院院士、前東華大學校長吳茂昆出任。潘文忠上週請辭教育部長後，行政院 16 日晚間召開記者會宣布新任部長人選，發言人徐國勇強調，管中閔案並不是尋找教育部長的要件，「相信管案會在吳茂昆就任後，依權責做出最好的決定。」

教育部前部長潘文忠 14 日請辭獲准後，外傳先前被點名出任教育部長的包括高雄市教育局長范巽綠、高雄中山大學校長鄭英耀以及現任科技部長陳良基。16 日晚間行政院臨時召開記者會，宣布教育部長將由中研院院士、前東華大學校長吳茂昆出任，19 日舉行交接儀式。

現年 68 歲的吳茂昆，為淡江大學物理學士、碩士，休士頓大學物理博士，1987 年與博士朱經武發現世界第一個高於液態氦溫度的超導體：鈹銅氧超導體（YBa₂Cu₃O_{7-δ} Tc~92K），進而被提名諾貝爾物理獎，從此聲名大噪。1989 年吳茂昆應邀回國，任教於國立清華大學物理學系，從事高溫超導的研究。



▲台灣大學校長遴選案喧騰多時，教育部長潘文忠請辭獲准。將由中央研究院院士吳茂昆接任教育部長。（中央社）

吳茂昆在國科會主委與中央研究院物理所所長期間，對於改善國內研究環境不遺餘力。2011 年 10 月成為國立東華大學第 6 任校長當選人；2011 年 11 月 17 日獲頒中華民國總統科學獎，為台灣學術界最高榮譽。

徐國勇表示，由吳博士擔任部長，不僅有助於協助政府推動高校轉型與深耕，同時能在科學教育方面提出更多創見，有利於目前五加二產業創新領

域的人才培育及產學合作，對於留才、攬才政策，也能利用自身經驗全力配合推動，綜合以上考量，相信吳博士定能勝任教育部長一職。

至於台大校長遴選案將如何處理？徐國勇強調，行政院長賴清德已表明，管中閔案並不是尋找教育部長的要件，「相信管案會在吳茂昆就任後，依權責做出最好的決定。」（相關新聞請見 2 版）

吳茂昆任教長 東華教授評價歧異

【本報記者譚有勝台北報導】

針對前東華大學校長吳茂昆出任教育部長，曾與他共事的國立東華大學老師 16 日受訪說，吳茂昆曾任政務官（國科會主委），熟悉高教事務，但因其政治作風不強烈，恐難以有效解決高教問題。但另一位東華教授受訪時則認為，吳茂昆是開明的人，會找出一個方式為卡管事件解套。他也建議，吳茂昆應先發聘給台大校長管中閔，待其確定違法才立案處理。

任務在卡管解套

曾與吳茂昆共事過的東華大學文學學院教授受訪時表示，吳茂昆是國科會出身的官員，所以學術能力都沒有問題，且對人文相當關心，「楊牧書房」就是在吳茂昆任內促成的。相對前部長潘文忠是國教署出身，對高教議題不熟悉，很多人對他有一些意見，所以如果由吳茂昆出任教育部長，外界對教育部的高教疑慮較會消失。

至於吳茂昆是否有辦法擺平卡管事件？這位教授回應，其實大學法沒有一條法條規範管的問題，教育部可以使力的地方有限。可是最後聘任是教育部的權責，所以現在雙方之間都僵持不下。他認為，解鈴還須繫鈴人，教育部沒有大學法作為後盾，很難不給聘任書。

他建議，如果卡管事件要解決，應該先發聘書，「待任內有爭議，有人檢舉，才立案處理，較不會有干涉大學自主的爭議。」他認為，吳茂昆是很開明的人，而且很聰明，「一定會找出為卡管事件解套的方法。」

任校長時爭議多

然而，國教師工會總聯合會及多名東華大學教師，曾在 2014 年抗議吳茂昆在東華校長任內，1 個人吞食近 10 分之 1 的教師獎金，讓自己的年薪接近 5 百萬元，比行政院長還多，遭指掏空校務基金。前述東華教授解釋，因為吳茂昆曾被提名諾貝爾獎的

緣故，爭取到最高 300 萬的教師獎金。當初因為有一位老師與吳有一些不愉快的糾紛，所以到處寫黑函，所以也不全是事實。

政治立場鮮明

國立東華大學民族發展與社會工作學系教授施正鋒受訪時則表示，吳茂昆是科技專家，也是美國派學者，對台灣政治不熟悉，面對高教的政治問題恐怕難以處理。他指出，吳茂昆的立場是親綠的本土派，值得注意的是他曾在太陽花學運時寫公開信支持太陽花學運主張，也凸顯出其獨特的個人風格。

曾與吳茂昆共事的另一位教授則指出，教育部也許真是是沒人了，所以找到吳茂昆願意當教育部長，淌「卡管」這個渾水。其實，吳茂昆的爭議比管中閔大多了，是品格的問題，未來到立法院一定是炮聲隆隆，因為吳在國科會、東華大學時負面新聞都不少。他嘆道，姚立德次長當部長都比吳茂昆好幾百倍。



▲針對吳茂昆出任教育部長，國立東華大學老師受訪時都表示不同意見。（photo by 國立東華大學）

醒報請訂戶看電影！
《殘酷的溫柔》

電影特映場

2018 年 5 月 2 日 (三)
晚上 9:00 真善美戲院

醒報訂戶寄 anntw.accl@gmail.com
註明手機、訂報地址即贈送 2 張

▼吳茂昆在擔任東華大學校長任內，曾被爆出溢領教師獎助金、黑箱操控教師升等、主管遴選等爭議，行政院發言人徐國勇一一澄清。（中央社）



吳茂昆任內爭議多 徐國勇為他澄清

【本報記者楊藝台北報導】新任教育部長將由中研院院士、前東華大學校長吳茂昆出任，但他在擔任東華大學校長任內，曾被爆出溢領教師獎助金、黑箱操控教師升等、主管遴選等爭議，行政院發言人徐國勇16日為他說明。

吳茂昆在擔任東華大學校長任內，曾被爆出溢領教師獎助金、黑箱操控主管遴選等爭議，行政院發言人徐國勇16日為他說明。

法兼職、黑箱操控教師升等以及主管遴選等爭議。當時監察院調查報告也認定，由於吳茂昆未履行東華大學講座設置辦法所規定的「授課義務」，又支領學校頂尖人才獎勵金，違反同辦法不得領取相同性質補助的相關規定，應歸還溢領款項。

依據吳茂昆當時發出聲明稿指出，雖然依教育部規定，校長本來無須授課，且無專任教授應負的基本授課時數

義務，但若監察院認定問題的關鍵出在他「講座教授」的名義，未履行講座教授的授課義務，「我願意主動向學校審查單位申請撤銷『講座教授』的身份，正本清源的解決問題。」

溢領獎助金的部分，徐國勇則一一澄清。吳茂昆在2011年12月受聘為東華大學講座教授，獎助金是5萬元，這是吳茂昆上任校長前就聘任，此外，每所大學對於獎

助學金有自己的規定，東華大學設有學術獎助評審委員會，依吳茂昆在科學領域的成就，認定給予頂尖人才每月25萬元獎助，但因吳茂昆先前已領有講座教授的5萬元獎助金，扣除後自己僅實領20萬元，事後已做澄清。

至於有東華大學教授曾質疑吳茂昆徇私讓某教授升等，徐國勇則說，大學教授升等需經過三級三審的制度，不是吳茂昆校長一個人可以決定，即便三級三審通過後若仍認為有問題也有救濟途徑，經過後來的調查並無相關爭議。

卡管案延燒 教部兩政次「請辭待命」

【本報記者楊藝台北報導】卡管效應延燒，繼教育部長潘文忠請辭後，16日傳出政務次長姚立德、蔡清華也一併請辭。民進黨立委張廖萬堅受訪時轉述姚立德說法，強調請辭是「依據慣例」跟著部長請辭，張廖萬堅則推測，「潘的辭職聲明中就表明是針對台大校長遴選案的爭議請辭，畢竟姚立德也是教育部3位代表之一，大概認為身為政務官也要負起政治責任。」

16日教育及文化委員會邀請教育部長就「幼托服務公共化、如何創造不利條件幼兒公私共好的幼照服務」進行專題報告；財政委員會則邀請審計長、教育部長就「邁向頂尖大學計畫經費之審計與執行情形」進行專題報告。由於部長潘文忠已經准辭，由次長林騰蛟出席教文委員會，原訂財政委員會由政務次長姚立德出席，卻臨時改成政務次長蔡清華出席備詢。民進黨立委張廖萬堅16日



▲教育部長潘文忠(左)14日請辭，行政院長賴清德勉予同意。16日教育部政務次長姚立德(中)、蔡清華(右)也請辭待命。(中央社)

接受媒體訪問時爆料，政務次長姚立德、蔡清華日前都已提出請辭。他並轉述姚立德的說法表示，「請辭是具政務官跟部長同進退的制度設計，因次潘部長請辭後也一併提出辭呈，至於是否要對台大校長一事負責『沒有評論』，至於是否留任待新部長決定。」

張廖萬堅則推測，「潘文



忠的辭職聲明中就表明請辭是針對台大校長遴選案的爭議請辭，畢竟姚立德也是教育部3位代表之一，大概認為他是政務官，應該也要負起政治責任。」此外，由於政次是部長任命的政務官，應該也是形式上與部長同進退。

「由於潘文忠已經准辭，次長的請辭案將由誰批、何



時批目前還不清楚。」張廖萬堅表示，目前2位次長屬於「請辭待命」狀態，教文委員16日早獲知消息時也相當震撼，他強調，教育部肩負很大責任，不管是部長或次長的人事案應儘速公布，以處理後續的事項，儘速讓教育部恢復安定。

卡管燒到教部次長 主秘：依例共進退

【本報記者宋秉謙台北報導】針對教育部2位政務次長呈現「請辭待命」狀態，主任秘書朱楠賢15日受訪時表示，兩位次長應是依例隨部長進退。教育部人事持續受卡管案影響，16日傳出姚立德及蔡清華次長相繼請辭。朱楠賢是在出席「台北商業大學張瑞雄校長續任致聘典禮」時受訪表示，這兩起人事異動僅為「依據慣例」，並期待行政院早日核定新任部長，以免群龍無首、影響繁忙的教育政務發展。

卡管案後續發酵，16日2位教育部次長依照政治責任同時請辭，朱楠賢表示，請辭待命狀況不代表2位次長已經離開工作崗位，「這個請辭是形式上的，前部長確定離開，但兩位次長應該會被留任，直到新任部長上任再做決定。」

提及部長請辭對政務上的影響，朱楠賢表示，教育部要負責的事物範圍非常大，從高教到義務教育都需要部內人員投注心力，若缺少部長領導，多項政務將受影響。以目前教育部剩



▲教育部主任秘書朱楠賢出席北商校長續聘典禮致詞，受訪時表達對卡管案延燒到教育部人事異動的看法。(photo by 宋秉謙/台灣醒報)

下主秘朱楠賢與常務次長林騰蛟的情況下，16日原定部長要出席的立法院教育及文化委員會，便交由林騰蛟次長代為出席。被問到教育部長會不會像台大一樣卡住3、4個月，朱楠賢含蓄的說，不會吧！這幾天他已經忙得不可開交。

朱楠賢說，群龍無首的教育部拖延諸多重大事務，他希望新任部長能儘速上任，再進行後續處理。

這所大學比台大幸運 教部准北商校長續任

【本報記者宋秉謙台北報導】「能得到教育部認證擔任大學校長，不是一件容易的事啊！」《遠見》創辦人高希均於16日，應邀在國立台北商業大學校長張瑞雄續任致聘典禮時意在言外的說。代表前來授證的教育部主任秘書朱楠賢肯定：「張瑞雄校長常撰文對教育部提出建言，足見他知識份子的風骨。」張瑞雄談到續任校長的感言表示，希望教育部減少對大學的管制，應有助於各校發展特色。

在「卡管」聲浪下，台北商業大學校長張瑞雄獲教育部認證，能不被「卡關」續任4年校長，在典禮中引起不少趣味迴響。除了高希均教授的調侃外，也有北商校友致詞時稱讚張校長不但德才兼備、且文武全能，練就「九陽真經」，稱讚詞「意在言外」。

教育部主秘朱楠賢致詞時表示，北商大積極與產官學研合作成效卓著。近年在商業、設計、金融、財管領域都得到各界的肯定，更在跨領域學習發展做得有聲有色。擁有知識份子言所該言的風骨，張校長學經歷都十分完整，相信必能帶領北商邁向下一個里程碑。

台北科技大學王錫福校長在致詞時說，「北商與北科之於台灣的商業、工業，好比是一部電影中的男、女主角一般，不可或缺！」他回顧當他唸北科大前身二專時，最喜歡跟時為北商專的女同學聯誼。如今北科大與北商大有許多

共同的發展經驗，應該多多互動。

張瑞雄在典禮上提到未來願景說，其一，打擊學校知名度，打造出屬於北商的品牌。其二，加強北商的國際化，鼓勵教師及學生到國外交換，並承辦國際會議。其三，繼續推動課程改革，減少學生修課限制，培養學生的跨領域能力。其四，校內行政效率資訊化。其五，確實執行高教深耕計畫，提升學校整體水平。其六，培養學生實務與團隊合作能力，鼓勵學生重視人脈關係與跨領域精神。

北商資深校友的永光化學董事長陳定川以企業家身份致詞時強調企業家精神的重要性，他認同張瑞雄重視學生的跨領域能力與全面進行品格教育，如此培育出來的「學弟妹們」才具人文精神與社會分享的好企業家。陳定川表示，「我時常關注洛桑管理學院的企業評比，其中一樣便是企業效能，而企業家精神是重中之重。」

張瑞雄受訪時建議，教育部若能減少對大學的限制，將有助於各學校發展特色，他舉例說，「因應新的學習時代，大學可以成立專業學程，例如資訊科技AI科系或是大數據資料學程等，有助於學生培養適時又專業的技能。」但他也嘆道，教育部恐怕不會同意，因為會要求學生總量管制，而學校資源有限，要刪減哪個學程部門，將使學校內部產生衝突。



▲北商張瑞雄校長(右)獲續任致聘，圖為李家同(左)新書發表會，張瑞雄特別為恩師站台祝賀。(中央社)

▼ 藍綠 16 日發動甲級動員備戰，民進黨以多人優勢要求委員會表決將新北市代表列席備詢。(photo by 譚有勝 / 台灣醒報)



深澳電廠引論戰 綠護中央、藍挺新北

【本報記者譚有勝台北報導】針對深澳電廠建案，中央與地方政府 16 日對專案報告時，對環評程序問題沒有共識，引發論戰。新北市環保局綜合規劃科簡任技正孫忠偉表示，台電對該水產保育區的評估說明，沒有詳細評估和因應對策，難以令人信服。但環保署署長李應元則說，環評有其公信力，大家應給予尊重。環保署副署長詹順貴批評，新北市根本是放馬後炮，從來沒有對保育區表示反對意見。另外，藍、綠營都發動甲級動員，各自護航中央和新北市。

藍：新北市應表態

由於專案報告是衛環會邀請中央部會報告，新北市府雖然受邀，但並沒有上台報告的機會，引起國民黨不滿。當議事報告進行到一半時，國民黨強調要讓新北市代表表達意見。國民黨立委輪番上台批評民進黨限制當地政府發言權。其中，蔣萬安批評，大家都想了解環差會實際的情形，希望當事者有說明機會，且委員會有邀請市政府發言的權力，為什麼不能夠讓新北市代表表示意見？

對深澳電廠建案專案報告時，藍、綠營分別為地方政府（新北市環保局代表）、中央（環保署）不同立場護航。

但民進黨立委輪番上台回嗆議事程序不許當地政府上台報告，立委趙天麟表示，委員會議事程序規定只能邀請列席備詢的機會，並沒有請地方政府代表報告的權責。經過召委會主席陳宜民裁示表決後，民進黨以多人優勢要求委員會表決將新北市代表列席備詢。

在質詢時，藍綠兩黨各以約 30 分鐘的冗長發言為地方政府（新北市環保局代表）、中央（環保署）針對深澳爭議不同的立場護航。國民黨立委陳宜民就利用質詢時間，先讓新北市環保局簡任技正孫忠偉說明新北市府的立場。

新北：保育區未評估

「環境影響評估不是看法令是否禁止或限制，應該關心對環境、人民健康的實質影響。」孫忠偉強調，針對深澳電廠，新北市不是要跟中央部會求一個輸贏，在意的是電廠對空汙、生態、健康的影響。

孫忠偉指出，深澳電廠是民國 95 年完成設置，瑞芳水產保育區是民國 103 年公告，民國 95 年台電規畫深澳電廠時，卸煤碼頭設在都蕃仔澳灣，在深澳灣沒有任何規劃，後來在 3 次環差小組審查中，各單位都有提出反對建案。他出示證據批評，台電對該水產保育區的評估說明只有一張紙，沒有詳細評估和因應對策。最後，瑞芳保育區相關單位都有提出意見，不止新北市表示反對。

陳宜民也批評詹順貴為台電護航，當詹順貴要反駁時卻遭陳宜民攔阻，只能吞聲忍受。民進黨立委吳焜裕也不甘示弱，藉質詢讓中央單位表態。「強詞奪理！」詹順貴批評，詹順貴說，新北市在環差審查時只有強調空汙的問題，最後因他投下關鍵的一票也坦然接受外界的苛責，但相關單位從來沒有針對保育區表達意見，如果新北市這麼在乎，為什麼審查小組會議的錄音帶沒有這樣的記錄，如果新北市有主張，他也可以比較好處理，「新北市根本是放馬後炮。」

李應元則表示，環評在過去 20 多年實踐的過程中有各種爭議，包括開發單位、環保團體都有不同的意見。但他認為，各利害關係人都在環評過程中都有充分表達意見。他說，環評程序讓台灣的環境相對好很多，雖然制度有不完美的地方，但仍有它的公信力，大家應該要尊重。

瑞芳居民反深澳 時力籲重啟環評

數十位當地居民代指出，深澳電廠對環境有衝擊，且有空汙疑慮，政府必須撤回案件，全面重啟環境影響評估。

【本報記者譚有勝台北報導】針對深澳電廠建案，數十位當地居民代表 16 日在立法院外召開記者會指出，深澳電廠對環境有衝擊，且有空汙疑慮，政府必須撤回案件，全面重啟環境影響評估。瑞芳選區的時力立委黃國昌也批評，台電說當地居民贊成建案根本是混淆視聽，環保署的環差恐過於草率，深澳建案必須重啟環評，才能平息民怨。反深澳燃煤電廠自救會會

市長並未詢問在地居民的意見，且居民也沒有收到任何通知，民眾不能接受政府要建深澳電廠；瑞芳居民林曾文彥則說，天空是大家的，深澳燃煤電廠會造成嚴重空汙，政府不要只會開源，不會節流。陳志強也強調，他們將持續呼籲民眾一起連署收集 5000 份居民的反對意見，請政府不要建深澳電廠。出席記者會的基隆市中正區長潭里前里長張淵翔則表示，

市長並未詢問在地居民的意見，且居民也沒有收到任何通知，民眾不能接受政府要建深澳電廠；瑞芳居民林曾文彥則說，天空是大家的，深澳燃煤電廠會造成嚴重空汙，政府不要只會開源，不會節流。

「環保署到底憑什麼數據，宣稱此案對深澳灣生態不會產生負面影響？」瑞芳選區時力立委黃國昌批評，台電說瑞芳鄉親、里長都贊成蓋深澳電廠，根本是混淆視聽。此次環

保署草率以環差方式通過建案，根本沒對大台北、宜蘭及桃園地區的影響仔細評估。

反深澳燃煤電廠自救會要求，行政院經濟部應立刻撤回深澳電廠開發計畫，倘若經濟部拒絕撤回，作為環境保護主管機關的環保署，必須納入居民健康影響評估與有毒物質含量之評估，全面重新進行深澳電廠開發環境影響評估。

砸 300 億推幼托公共化 立委憂效果低

【本報記者楊堃台北報導】「撒錢就可以提升教保公共化？」針對行政院長賴清德擬把私幼納入公共化幼兒園的一環，預計每年投入 300 億推動「私幼公共化」補助私幼，民進黨立委黃國書指出，台南市今年只有 4 家私幼配合，畢竟私幼是產業不是公益團體，不可能要求私幼產業「公益化」；教育部次長林騰蛟則表示，私幼公共化仍研議中，完整方案預計 4 月底出爐。

立法院教育及文化委員會 16 日「幼托服務公共化、如何創造不利條件幼兒公私共好的幼照服務」進行專題報告。原訂教育部長潘文忠出席，由於他已請辭獲准，改由常務次長林騰蛟出席詢答。

公托、公共化並行

教育部專案報告指出，目前幼兒園公私比為 3 比 7，為持續推動「幼兒教保公共化」，100 學年度起，每年砸 69 億元實施「5 歲幼兒免學費」，公幼學費全額補助，就讀私幼則每年最高補助 3 萬元；截至 106 學年度，已增設 300 班公共化幼兒園，就讀人數比去年增加 1 萬多人，成長 6.7%，非營利幼兒園則已有 77 所，學生 8267 名。

除了教育部的「幼兒教保公共化」，

增設公托與非營利幼兒園外，行政院長賴清德擬將私幼納入公共化幼兒園的政策內，於年初提出「私幼公共化」方案（即準公共化幼兒園），規劃與達到一定品質的私立幼兒園合作，每年預計投入 300 億元。但多名立委質疑推動可能性低，林騰蛟則回應，「目前還沒定案，但教育部會朝廣設公托及私幼公共化兩軌並行。」

私幼公益化缺誘因

「教育部目標在 2017 到 2020 年增設公共化幼兒園，將公私比提升至 4 比 6，但每年投入 300 億支出，政府撐得住嗎？」民進黨立委黃國書指出，台南市今年只有 4 家私幼配合，關鍵在於該政策限定參加的私幼每年獲利必須控制在 5% 內，導致參與意願低。他強調，「私幼是民間產業，不是公益團體，如果政府強迫讓私幼產業『公益化』，又沒有提出配套措施，不可能成功。」

林騰蛟則回應，限制 5% 以內獲利是台南市的做法，教育部僅參考，他強調，「4 年內增加 1247 班公共化幼兒園的目標不會有問題，至於準公共化的條件會在徵詢各界意見研議，」預計最快 4 月底方案出爐，但詳細期程與內容仍待行政院議定，希望今年能上路。

檢察官健康亮紅燈 法部提 4 改革案

【本報記者宋秉謙台北報導】為擔心基層檢察官因濫訴案件而過勞，法務部擬 4 項改革方案！司法及法制委員會於 16 日邀請法務部部長邱太三出席專題會議報告，並針對增進司法程序效率與減少檢察官的工作負荷量，提出 4 項改革方案包含案件分流、再議發回制度、書類簡化及人力補充調整。邱太三表示，改善法務效率與檢察官事務議題刻不容緩。

法務部長邱太三受邀出席司法及法制委員會的專題報告會說，現行刑事訴訟法缺乏細節的案件區分，導致眾多基層檢察官都超載受理案件，以 106 年為例，每年每位檢察官得負責高達 1007 件新受理案件。沈重的工作量導致每年平均 20 多位檢察官尋求調職或辭職，解決超量工作量才能使「有效訴追重大犯罪」、「精緻偵查品質」等司改口號不成空談。

邱太三針對報告細節，一一列舉改革方案說明。其一，將成立以一位

主任檢察官為首、帶領檢察官組成的「立案審查中心」，透過專人專股處理各濫訴案件，依照管理的「28 法則」（2 成人力處理多數簡易的 8 成案件、投入 8 成人力訴追其餘 2 成重大案件）分流刑案偵查。其二，再議制度的簡化，以一次發回為原則，避免案件重複發回，增加一審負擔。其三，書面呈現簡化，以「犯罪嫌疑不足之不起訴處分」作為優先對象，適度簡化書面資料，並研擬建議格式與精簡範例以期公布。其四，人力補充與調整，包含檢察官人力的流動調整（一二審輪調制度）及偵查輔助人力的補充，讓檢察官人力於輪調期得到充分休息，並增加輔助人力，透過分工，分擔原檢察官的工作量。

委員會表示，本次草擬的改革方案將於 16 日的報告後，舉行研商會與各界檢察機關討論，並推行試辦，待試辦期滿檢測成果良好，最快於 108 年於全國各地部分實施。



▲法務部長邱太三於 16 日出席司法及法制委員會專題報告會，代表說明相關改革事項。（中央社）

訪談現場：

氣象與環境

主持人：林意玲（台灣醒報社長）

與談人：汪中和（中研院地球科學研究所兼任研究員）

賈新興（天氣風險公司總監）

記錄整理：孫啟梅

主持人（以下簡稱「問」）：最近有一篇關於懸浮微粒的報導刊登於《科學人》雜誌，空氣中微小的粒子可能會形成強大的暴風雨，換言之，懸浮微粒不只會造成空汙，還會增強暴風雨，請汪老師說明。

針對更小的微粒

汪中和：這是今年1月26日發表於重量級期刊《科學人》的重要研究論文，主要是將巴西亞馬遜研究區域的觀測結果作具體整理與報告，特點是大氣層有很多懸浮微粒，不但讓空氣品質變差，還會讓暴風變得更強，降雨更極端。

這是非常重要的議題。過去已知若要在大气層之中形成雨，將所有的水氣匯聚在一起降落地表，最重要的結合物就是空氣中的懸浮微粒，吸附空氣中的水蒸氣，然後凝結、長大，最後受到地心引力的影響，降落地面。

過去已經知道懸浮微粒的多寡會影響降雨量，但並沒有特別針對非常微小的粒子，這次研究主要集中在50奈米以下的粒子，對氣候、降雨機制方面的影響，這在科學上是非常有意義的課題，實務上對強降雨、暴風雨的形式以及防災都有很大的影響。

降雨過程的重要角色

問：請問賈博士，微粒是如何產生的？是工業化排放的廢棄物漂入大氣之中嗎？再者，這項報告指出懸浮微粒會增強暴風、強降雨，這是如何推估出來的呢？

賈新興：自然過程也會形成懸浮微粒，如火山爆發、沙塵、花粉、浪花等，在大氣水蒸氣凝結成液態水的過程之中，這些懸浮微粒扮演相當重要的角

色，它有點像「種子」，讓水滴可以吸附在凝結核上面，宛如集水器，當集結足夠多夠大的時候，就會形成雲。當雲層太厚太重的时候，受到地心引力的影響掉落地面，就是降雨。

問：聽起來懸浮微粒是自然界形成的，並非人為產生的物質？它本來就存在？

賈新興：自然界本身就有懸浮微粒，但人類活動也會產生，這篇論文提到的50奈米以下的懸浮微粒很多都跟工業化、汽機車排放的廢棄物有關，研究透過懸浮微粒形成雲的過程，進一步利用電腦模式的模擬，放入比較小的懸浮微粒，再觀察對照組、實驗組的結果，發現較小懸浮微粒的實驗組，會調整整個風的對流特性增強，進而增強降雨現象。

火山灰導致乾旱

在大氣科學中，最難的就是形成雲、降雨的模擬，所以這項研究是一個突破，至於研究結果的真實性，後續還會有很多研究，因為這牽涉到很多科學假設，研究當中雲形成的物理過程，機制是否正確还不清楚。但這項研究讓人們看見懸浮微粒在降雨過程中的重要性。

汪中和：過去已有針對懸浮微粒對降雨型態改變的研究，最明顯的就是火山爆發。一次火山爆發會噴發出大量火山灰，不只停留在大氣對流層，也會進入平流層當中，1991年菲律賓皮納圖博火山爆發，火山灰進入平流層當中，整整繞了地球兩個星期，大氣層的水氣被火山灰吸附，導致附著在懸浮微粒的水蒸氣被分散，量不夠多、不夠重，無法降雨，帶來乾旱。

皮納圖博火山爆發是在1991年6月，1992、3年台灣就是大乾旱年，與台灣緯度相近的國家也遭受嚴重影響。如果大氣中的



▲面對空氣汙染，懸浮微粒等看不見的危機，唯有源頭管制才是根本解決之道，戴口罩是最不得已的手段。(photo by Youtube)

水蒸氣含量一定，懸浮微粒愈多，下雨機制就會改變，更多的懸浮微粒吸收更多水氣，減少每個單位懸浮微粒的水蒸氣，必須要花更多時間彼此碰撞，形成足夠重量的雲，才會形成降雨。

微粒加重自然災害

降雨時間拉長，乾旱期也相對變長，對於全球的水溫循環都產生相當大的影響。另外，不只是鄰近赤道的菲律賓，高緯度的阿拉斯加，中緯度的墨西哥、義大利等國家火山爆發，對全世界都有重大影響。

人類的工業活動、車輛廢氣排放、PM2.5對環境的汙染都讓大氣中的懸浮微粒更多，過去以為這些懸浮微粒只會對呼吸道健康造成危害，沒想到它也會改變降雨、暴風雨的形成，帶來進一步的傷害。

降雨之後的影響

問：所以較大的懸浮微粒是自然現象，但較小的懸浮微粒卻透過在大氣層的活動，進一步促成更嚴重的自然災害？

強降雨愈加頻繁

問：請問兩位老師，50奈米的懸浮微粒肉眼無法察見，如何感知它的存在？

汪中和：一般肉眼可見的微粒在100奈米以上，如頭髮，若是



▲若要在大气層之中形成雨，將所有的水氣匯聚在一起降落地表，最重要的結合物就是空氣中的懸浮微粒。(photo by pixabay)

比頭髮更細的微粒，肉眼則難以檢視，必須透過科學儀器如顯微鏡。懸浮微粒雖然存在於日常生活周遭，但因為人們看不見它，經常忽略它們帶來的影響。

懸浮微粒是人為造成的汙染，它不但傷害人體健康，最新研究還發現它會影響自然界，讓極端氣候愈來愈失控。就台灣而言，這20年來測得的降雨強度愈來愈高，帶來的影響也愈來愈大，如2001年納莉颱風為台灣北部帶來的暴雨衝擊，令北部居民難以忘懷；2009年莫拉克颱風的狂風暴雨則讓全台印象深刻。

上述情況過去很少發生，現在則不斷出現，如今一天降雨量往往超過1000毫米，中央氣象局的超大豪雨標準是24小時超過500毫米，但很多颱風、梅雨24小時的降雨總量遠遠超過標準，如賀伯颱風24小時在一個觀測站累積的雨量就超過1700毫米，非常驚人。

從慕尼黑再保的統計資料與汪

過去出現強降雨的機率不大，但現在汙染多、懸浮微粒也多，造成強降雨現象頻繁，也加強對我們的衝擊。

氣象災害損失最大

賈新興：懸浮微粒除了空氣汙染的問題，也對極端降雨造成影響。台灣極端降雨的特徵如汪老師所說，短時間強降雨的頻率與次數愈來愈明顯，不下雨的天數也愈來愈多，加劇降雨分布不均，再加上台灣地理不容易儲水，容易出現旱象。

從全球大範圍的趨勢來看，德國再保險業鉅子「慕尼黑再保」(Munich Re)於世界氣象日(3月23日)在WMO提出一個報告，將1980-2017年的天然災害做出分類，如地震、氣象以及造成淹水、土石流的災害等分類，其中氣象與水文事件發生次數最多，這兩類天然災害所造成的經濟損失也最多。



▲以台灣而言，懸浮微粒來源最大宗是汽機車排放，其中PM2.5總量的3成，需要好好加以管控。(photo by Pexels)

老師提到的台灣研究資料顯示，未來暴雨對人們造成的影響會更多、更明顯。

APP 可查空品

問：兩位老師具體談到懸浮微粒、暴風到極端氣候的形成，我們如何能夠防備、覺察？譬如配戴可透視大氣中懸浮微粒的眼鏡，或者可過濾懸浮微粒的口罩，以及控制懸浮微粒，不使極端氣候惡化？

汪中和：以目前的科技大概無法發明出可檢測懸浮微粒的眼鏡，但已經有很好的觀測儀器，環保署在台灣各地都有設立懸浮微粒的觀測站，除了10奈米以上的粗顆粒，PM2.5的細微顆粒也能夠偵測得到。

目前環保署也有開發出偵測空氣汙染的手機APP，民眾下載之後，隨時可以查看周圍的空氣品質以及懸浮微粒的濃度，進而做出防範措施。

但最好的應對是主動減少懸浮

微粒的產生，以台灣而言，懸浮微粒來源最大宗是汽機車排放，占了PM2.5總量的3成，需要好好加以管控。另外，工廠、發電廠以及建築物場地揚塵也是需要改善的部分。

河床揚塵也是問題

問：但有些因素是我們無法控制的，如中國大陸的沙塵暴吹到台灣，造成雲林台西鄉「揭爆」，當地居民在家掃地，怎麼掃都掃不乾淨，可見光是台灣改善沒有用，其他國家也要一起改善才行。再加上沙塵暴似乎也非人為造成的？

汪中和：沙塵暴雖然是自然現象，但生態環境惡化或氣候劇烈變化也會加劇沙塵暴。如果天氣劇烈變化隨著暖化變得更嚴重，人們就得以在生態環境方面做得更好，減低傷害。

中國大陸沙塵暴的確是台灣境外汙染來源的大宗，這是不可控因素，但台灣本土汙染來源也占總汙染物的7成，這是我們可努力的空間。

重點在源頭管制

賈新興：就中國大陸的沙塵暴而言，台灣北部受到影響的機會會比較大，中南部則有待商榷。濁水溪附近的居民有一句俗語：「吃塵吃沙。」因為台灣中南部秋冬季乾燥，河川地過度開發，形成大量揚塵，這是台灣中南部滿大的問題，再加上中國大陸沙塵暴有減少的趨勢，中南部空氣品質不好倒不一定跟中國大陸來的沙塵暴有關。

微粒是看不見的危機，影響空氣汙染、公共衛生，從最新研究來看，可能也會加劇強降雨。而主持人提到的戴口罩隔絕懸浮微粒是最不得已的手段，再加上真正能夠阻絕PM2.5的口罩非常不舒服，根本戴不久。

所以重點還是在源頭管制，過去台灣空汙防制其實做得不錯，如酸雨問題的改善、空汙費的徵收等。政府應該針對空汙制定大的政策方向，著手管制汽機車排放、工廠、燃煤電廠等汙染物來源。

智慧掌握氣象

問：特別細小、有害的懸浮微粒對人體健康、自然環境、氣候都是很大的傷害，最後請兩位老師做簡單的結論，人們應該如何面對這些散布周圍的懸浮微粒？

汪中和：從這項懸浮微粒的最新研究可見，地球環境其實是非常精細的系統，一點點閃失、擾動都會造成失衡現象，人們原以為懸浮微粒只會傷害人體健康，沒想到它也會使環境氣候惡化，帶來更大的生命財產損失。面對環境，人類永遠要以做得不夠多的態度去面對、改善。

賈新興：面對空氣汙染、懸浮微粒等看不見的危機，唯有源頭管制才是根本解決之道；另外，極端天氣事件愈來愈頻繁，世界氣象組織提出了一句標語「Weather ready, Climate smart」，即面對極端氣候，人們必須隨時做好準備；面對全球暖化的長期趨勢，人們必須建構綠能、環境方面的智慧氣象。



▲戴口罩隔絕懸浮微粒是最不得已的手段，真正能夠阻絕PM2.5的口罩非常不舒服，根本戴不久。(中央社)



▲最新研究指出，較小懸浮微粒會讓整個風的對流特性增強，進而增強降雨現象。(中央社)



▲人類活動製造不同大小的凝結核，提供更多的集水器，更容易產生劇烈性的降雨。(中央社)

▼教育部擬將學生團體保險改為政策型保險，但教育部次長林騰蛟 16 日證實，今年確定來不及上路。（photo by 醒報資料庫）



學保改政策保險 教部：今年來不及

【本報記者楊藝台北報導】過去學生團體保險屢屢流標，教育部擬制定專法，將學保改為「政策保險」，未來所有保費都存入「學保專戶」中，由政府承擔最終盈虧。教育部次長林騰蛟 16 日在立法院證實，學保通常在 4 月份啟動招標，但立法還需要一段時間，今年確定來不及實施，「因此今年仍採商業保險模式進行，委託去年承保的國泰人壽繼續負責。」

為了避免學保一再流標，教育部擬將原先的商業保險模式改為政策保險，立法院教育及文化委員會 16 日審查「高級中等以下教育階段學生及幼兒園幼兒保險條例草案」案。

近年學保屢屢流標

「學保被視為政策保險，但

教育部擬制定專法，將學保改為「政策保險」，但立法還需要一段時間，因此今年仍採商業保險模式進行，委託去年承保的國泰人壽繼續負責。

卻在商業保險制度下運作。」柯志恩指出學保困境，包括學保服務的學校及幼兒園遍布全台，承辦公司需要有夠多的服務據點，另外，學保的費率是透過政府招標決定，並非是由保險市場競爭機制決定，加上學保持續擴大投保範圍、醫療成本上升等因素，導致保險公司承保意願低落，近幾年多次流標。

柯志恩表示，由於保險公司不願承保還得自負盈虧，為了增加承保意願，去年教育部新增「幼兒帶病投保不理賠」及「超過 500 元自付額才賠」等條款，

引起家長不滿，擔憂犧牲重病兒權益，「但立專法就能解決嗎？先天疾病學童能否帶病投保？他們會被收取不同的保費嗎？」林騰蛟回應，學生保險將改為政策型保險，最終盈虧由政府承擔，並設置「費率審議會」釐定公平的費率。

將設學保專戶

民進黨立委張廖萬堅則詢問專法的進度。林騰蛟表示，學保改為政策保險須要經過立法程序，「今年已經來不及適用」，最快本會期修法後，明年才開始

施行。因此今年 4 月份開始招標的學保仍舊採商業保險辦理，已跟目前承保的國泰人壽協商。張廖萬堅呼籲盡快提出院版草案，「不希望這次重蹈去年 6 次流標的覆轍，還得透過金管會祭出『道德勸說』，才有保險公司願意承保。」

至於學保如何走向政策型保險？林騰蛟表示，為了讓保險公司基於「無盈無虧」的精神參與，將設立「學保專戶」，由政府負擔盈虧責任，商業保險公司承作學保屬「代辦」性質，所有保費則存入學保專戶，「每年理賠後若有結餘，存入學保專戶中，有不足時由專戶填補，若專戶仍無法填補缺額，則由中央編列預算填補，保險公司不負擔盈虧責任。」

人團籲政府 使用網路個資勿黑箱

【本報記者蘇盈之台北報導】台灣人權促進會和民進黨立委尤美女 16 日指出，政府在行政或犯罪偵查的需要下，曾向公、私部門調閱個人資料、封鎖網路言論，國內業者都無條件配合到底。呼籲政府應建立獨立的外部監督機制，監督政府的調閱行為、另政府也應定期向民眾公開調閱資料的統計數據。

台權會專案主任何明諒說，這份報告讓人看見公部門並未公開所調閱意圖，僅以「依法行政」為由取得資料，且國內通訊企業完全配合，民眾的隱私權疑受嚴重的威脅。台權會呼籲政府應適當公開調查數據，使民眾明白使用社群、通訊軟體的風險，政府調閱個資不應「黑箱作業」。

尤美女呼籲，政府要建立獨立的外部監督把關機制，勿使公部門在民眾不知情的狀況下，任意調閱網路個資；可以借鏡歐盟在「通用資料保護規則」施行後，



▲立法委員尤美女和台灣人權促進會痛批政府擅自調閱網路個資是黑箱行為。（photo by 蘇盈之 / 台灣醒報）

▲台權會呼籲政府應適當公開調查數據，使民眾明白使用社群、通訊軟體的風險，政府調閱個資不應「黑箱作業」。（photo by photoAC）

還另設有「隱私專責機關」，對政府督責把關，使政府與人民在權責和人權間有適度的平衡。

此外，台權會也建議，政府應在不妨礙公務的情況下，定期公

開數據，使民眾對於個資流向有知的權利。

對此，警政署解釋說，檢方偵辦案件向 Facebook 調閱資料，僅會調閱當事人登出、登入時

間。且大多人都以假名申請，因此個資不具參考性，而 Facebook 是自願公開的場域，檢方其實並不需要特地深入調閱，當事人自行公開的訊息已可供調查使用。

避談霍夫曼案 中議會綠營杯葛臨時會

【本報特派員劉東泉台中報導】台中市議會民進黨團決定集體拒絕參加 16 日臨時會。在臨時會前，民進黨團召開記者會說明指出，議會 4 月下旬即將召開大會，國民黨只為德商霍夫曼案的單一議題就要求召開臨時會，是浪費納稅人的錢。國民黨議會黨團書記長李中則表示，霍夫曼事件是全國民眾關心的議題，民進黨不能阻擋大眾了解真相的過程。

臨時會花 30 萬元

臨時會由於議會到場議員僅 28 位，未達應到 59 位的半數，議長林士昌於 12 點 50 分左右宣布散會，17 日再開。李中表示，依照會議規範，雖然 16 日因議員人數沒有過半而未能召開第一天的臨時會，但依規定，第二天只要全體議員出席人數超過 3 分之 1，仍可進行臨時會。

台中市議會於 9 日進行程序委員會，決定在 16 日召開第二屆第 13 次臨時會，要求市府針對德商霍夫曼公司事件，提出專案報告。民進黨團指出，國民黨議員要求召開臨時會的連署是在 3 月 16 日，但程序委員會於 4 月 9 日才召開，已超過法定須於 10

日內召開的期限。且程序委員會進行當天，議長林士昌未讓各黨程序委員充分發言，會議過程也有瑕疵。

民進黨市議員李天生、何文海、江肇國、張耀中等人指出，四月下旬就要召開大會，國民黨議員卻為了德商霍夫曼的投資 MOU 單一案件，而要求另行召開臨時會，兩天共要花費 30 萬元的納稅錢。為何不併入大會充分討論？張耀中認為，這一臨時會的提案，國民黨過於輕率，對選民不尊重。

為配合市長行程

但國民黨議會黨團書記長李中表示，霍夫曼事件是全國民眾關心的議題，民進黨不能阻擋民眾了解真相的過程。且此次為了召開臨時會所進行的程序委員會日期，是配合議長的要求，因為有人「要出國」，才順延至 9 日舉行。

國民黨團原以為是哪些議員要出國，了解後才發現，是因市長林佳龍要去韓國。國民黨配合延期舉行程序委員會，民進黨團竟以此為理由說已超出法定時間，令人不知所云。



▲民進黨台中市議會黨團以絕不浪費民脂民膏為由，拒絕參加議會臨時會。（photo by 劉東泉 / 台灣醒報）

波音新機改承租 遠航：怕到貨時間太慢

【本報記者藍苡瑄台北報導】台灣航空界第一次引進波音 737 MAX 8 飛機，汰舊機型 MD-82/83。」遠東航空總經理李承仲 16 日於記者會上表示，明年 11 月、12 月將各引進一架波音 737 MAX 8 飛機，目前採用承租，因為購買一架飛機到貨時間會更長，波音公司也推薦他們其他租機公司。

被問及上線所需時間較長，是否為推延，李承仲表示，「從引進飛機到正式上線至少要花 1 年以上，希望有更多緩衝時間」，他當場詢問波音代表易穗軍，若現在馬上簽約購買何時能拿到飛機，波音代表易穗軍表示，「目

前要等到 2022 或 2023 年。」李承仲表示，「若購買還需等 4 年到 5 年才能收到飛機，所以我們目前先用租的，」關係到飛安與公司運作，並非故意拖延的藉口。

「波音 737 MAX 8 是波音裡銷售最快的飛機，目前銷售了約 4400 多架，全球有 96 家客戶，」波音代表易穗軍表示，很開心與遠航合作。該計畫每年交 2 架，引進共 11 架波音 737 MAX 8，陸續汰換現有的 MD-82/83 機隊，也訓練波音機師，精進飛安。新機主打低油耗，只有 ICAO 規定的排放值 50%，預計劃設 8 個商務艙位和 174 個經濟艙位，目前規劃用來飛行日本航線。

先前民航局積極輔導遠航進行汰換老舊機齡飛機，李承仲表示，「就算是現在買新機也要等上 4 到 5 年才能取得，」李承仲表示，「租機公司是由波音公司推薦，」租機還有一些小細節要處



▲遠東航空引進波音 737 MAX 8 飛機，主打低油耗。（photo by 遠東航空提供）

法勸美駐守敘國 白宮：撤軍計劃不變

法國總統馬克宏勸說美國總統川普，美軍有必要駐守在敘利亞。但白宮 15 日表示，美國敘利亞撤軍計劃不會改變。

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天／輯

Beijing Review《北京週報》

海南島建省 30 年展望 中國新經濟實驗室

在中國最南端的海南省省會海口的一名退休人士王方全在 3 月 25 日趕到翻新的三焦池廣場，準備迎接海南建省辦經濟特區 30 週年紀念日。這個位於市中心的三角形露天廣場是海南建省的標誌性建築，標示著中國最大的經濟特區和最年輕的省份的活力。

海南曾經只是廣東省底下一個沉睡的島嶼縣，在 1988 年 4 月 13 日這天升格成了國家經濟特區，一時之間，中國有 10 萬名雄心勃勃的企業家跨過瓊州海峽，一圓他們的「海南夢」。王方全就是其中之一。

王方全回憶，第一晚在廣場露宿是許多首批創業家的回憶。那時的海南是一個沒有紅綠燈的貧窮落後島嶼。

據《新華社》報導，當時 17% 的人處於沒有基本衣食的窮困狀，地方完全沒有自給自足的民生經濟——85% 的民生消費品是由從海峽另一端輸送過來。

但從自經區設立開始，包括國有公司和免稅店的股份制改革，都先在島上進行了測試。海南自此成長突飛猛進，30 年間，海南省的年生產總值達到 720.2 億美元，是比起 1988 年是 78 倍的增長，人均所得則達到 7179 美元，是 1988 年的 37 倍。貧困率下降到 1.5%，低於中國大陸的平均，而且過去 5 年它人均 GDP 增長率也還有 7.2%，扛得起自經區招牌。

藍色的海洋、白色的沙灘，由於擁有優美的海岸線和清潔的環境，旅遊一直是海南最重要的支柱產業。以沿海觀光為代表的海洋娛樂旅遊模式，1988 年到 2000 年間被稱為海南島上「藍色旅遊時代」，即「海南觀光 1.0」。

2000 年開始，有鑑於導致沿海與內陸城市發展不平衡，於是開始將海南島「內地」的原始熱帶雨林、



稻田和傳統村莊也都開發放在觀光地圖上。這是「海南觀光 2.0」。當地政府宣稱，因為實施「生態友善城市化政策」，在發展農家樂和都市化的進程中「沒有砍樹、沒有農田被徵用、沒有農舍被拆除。」

2009 年 12 月 31 日，中國政府推出了一項旨在將海南變成國際旅遊島的計劃。發布了一系列優惠政策，進一步開放該島。因此，2010 年被視為「海南觀光 3.0」時代的開始，以旅遊加高端消費和醫療保健為代表。2011 年 4 月推出的「免關稅政策」和越來越多的免稅商場的開放，時至今日衝出了超過 50 億的銷售額，成為海南經濟增長的主要動力。

海南高鐵東線在 2010 年底投入營運，連接三亞至海口的行程時間縮短至 1 小時 22 分鐘。2015 年底，海南又進一步開通了 653 公里長的環島鐵路，連接海南幾乎所有著名景點和 12 個主要城市，服務近 9 成海南人口。

現在，海南有三個機場有 200 條航線和 351 條連接島嶼與外界的海道。許多人把海南的巨大變化歸功於改革開放。中國改革研究院院長遲福林表示，「作為一個島國經濟，開放是其生存和發展的關鍵。」

【本報記者譚有勝台北報導】川普考慮繼續駐守敘利亞？白宮 15 日表示，美國敘利亞撤軍計劃不會改變，擺平 ISIS 後會完全撤離敘利亞。美國總統川普日前宣布要從敘利亞撤軍，引發國際憂慮俄羅斯、伊朗等親阿薩德政權坐大，加劇中東緊張局勢。雖然美國將對俄羅斯公司與阿薩德政權實施新的經濟制裁，以限制敘利亞政府軍未來的化武攻擊，但法國總統馬克宏勸說美國總統川普，美軍有必要駐守在敘利亞。

美國總統川普日前宣布要從敘利亞撤軍，並且取消超過的敘利亞重建基金（2 億美元）。美國在敘利亞約有 2000 名軍人作為庫德族敘利亞民主軍（SDF）的支援與 ISIS 抗衡。

馬克宏勸川普留守

根據《France24》報導，馬克宏接受法國一家電視節目專訪時透露，他已勸美國總統川普駐守在敘利亞，以防止中東局勢升溫。馬克宏首先對近期敘利亞空襲行動表達立場，堅持聯軍的干預



▲馬克宏接受一家電視節目專訪時透露，他已勸美國總統川普持續將美軍駐守在敘利亞，以防止中東局勢升溫。（photo by Wikimédia）

是合法的，但他強調「我們沒有向阿薩德政權宣戰。」

這次的聯軍軍事行動主要是為了警告敘利亞政府軍，如果對平民使用化學武器將會受到懲罰。他也肯定這次行動配合堪稱完美，精準地摧毀化武設施，沒有傷及平民。

但馬克宏話鋒一轉說，作為美國的盟友，法國在美國所面臨的外交衝突上也扮演

關鍵角色。他舉例，之前川普曾表示要脫離敘利亞，「但我們已經說服他，美軍有長期駐守在敘利亞的必要。」美國於敘利亞駐軍的政策恐引發更多變數。

白宮：撤軍計劃不變

然而，《BBC》指出，兩人在敘利亞空襲行動前確實針對敘利亞駐軍談了數次。白宮發言



人莎拉表示，美國的方針沒有改變，總統川普已清楚地表明他要美軍盡快回國，且美軍必須先徹底粉碎 ISIS，才會完全撤離敘利亞。

川普日前在華盛頓發表公開演講時也強調，「美國不會無限期駐守在敘利亞。」美國駐聯合國大使海莉也表示，美國將對俄羅斯公司與阿薩德政權實施新的經濟制裁，以限制敘利亞政府軍未來的化武攻擊。

圖文選粹

圖文／中央社

中共殲 10C 戰機 擔負戰鬥值班任務

▲殲 10C 屬中國自主研發第 3 代改進型超音速多用戰機，具中近距離制空與對地、對海目標打擊能力。中共空軍發布稱，已於 4 月 16 日開始擔負戰鬥值班任務。圖為殲 10C 照片。



中日外長會談 將召開中日韓三方峰會



▲日本外務大臣河野太郎（右）15 日與中國外交部長王毅會談後表示，雙方同意，日本將主辦罕見的中日韓三方高峰會議。（共同社提供）

別相信任何人，他們是豬。

《在霧中》坎城名導 瑟蓋洛茲尼察

殘酷的溫柔

A GENTLE CREATURE

第 75 屆坎城影展 最佳國際影片 正式入選

紐約國際影展 最佳影片 亞太影展 最佳影片 奇許亞巴統影展 最佳影片 釜山國際影展 觀摩電影 美國洛杉磯影展 觀摩電影

獲選坎城影展 正式競賽片

坎城金棕櫚獎製作團隊聯手打造

改編文學巨擘杜斯妥也夫斯基小說

5/04 展開奇幻旅程

▼文化部長鄭麗君(左2)和台灣國寶級漫畫家劉興欽(左1)、漫畫家蕭言中(右2)，為華陰街「漫畫基地」啟動站台。(中央社)



漫畫基地育人才 國寶漫畫家站台

【本報記者蘇盈之台北報導】「我們要把『漫畫基地』打造成漫畫創作者之家！」文化部長鄭麗君16日在記者會上表示，文化

部委託世新大學將華陰街36及38號改造成「漫畫基地」，每個樓層都有不同功能，為動漫人才和喜好者量身打造。

部委託世新大學將華陰街36及

38號改造成「漫畫基地」。全棟5層樓，每個樓層都有不同功能，為動漫人才和喜好者量身打造，並預計於7月底完工。台灣國寶級漫畫家劉興欽、知名漫畫家蕭言中也到場相挺。

「漫畫基地」內部規劃1樓為漫畫書店，販售各類新版、再版漫畫書籍；2樓為多功能展演空間，可以舉辦演講和活動及演出；3樓是垂直天窗的平面展演空間，展示作者們的平面作品和cosplay活動；4和5樓則為行政辦公室和漫畫家的工作兼休息室。

文化部長鄭麗君致詞說，以往在台灣認為漫畫是小孩子看的，因此許多漫畫家的發展受到限制。但在今年的安古蘭國際漫畫節，台灣漫畫家劉倩帆的漫畫作品《潛水》受到了肯定。於是文化

部看準台灣漫畫產業的潛力和漫畫人才的需要，「漫畫基地」計劃就此誕生。

「我們的漫畫基地，麻雀雖小，五臟俱全。」鄭麗君說，文化部將來將定期舉辦台漫跨域投資媒合，鼓勵原創，將舉行許多比賽、專業工作坊。配合行政院的前瞻建設計畫，將投注4年10億的資金，長期經營漫畫基地營運計畫。

劉興欽也說，「在美國，沒有人不知道米老鼠。」但漫畫角色不是畫得可愛就能家喻戶曉，而是需要融合當地文化，和人產生情感共鳴，他也提到總統蔡英文在去年9月的金漫獎上頒獎時說，「當有人問你有沒有看過大嬸婆(劉興欽代表作)？就像是問你是不是台灣人。」

7月正式運作的「漫畫基地」，將先舉辦企業識別和吉祥物徵選，有興趣的民眾可上文化部和漫畫基地官網下載報名資料。投稿期間為5月中到6月底為止。



▶文化部長鄭麗君表示，將透過前瞻基礎建設的特別預算，設立漫畫輔導金，讓漫畫家可以安心創作。(中央社)

香港金像獎揭曉 毛舜筠、古天樂奪帝后

圖／文 中央社

經典黑色西裝搭配亮紫色蝴蝶領結點綴，演員古天樂獲得第37屆香港電影金像獎的最佳男主角，與最佳女主角得主毛舜筠開心摟肩慶祝。第37屆香港金像獎15日晚間舉行頒獎典禮，古天樂以《殺破狼·貪狼》擊敗劉德華；影后則由3度入圍最佳女主角的毛舜筠，以《黃金花》抱回獎座。

從影24年的古天樂早年拍過許多受歡迎的影視劇，今年終於以《殺破狼·貪狼》獲得最佳男主角獎，大敗鄭中基《大樂師·為愛配樂》、劉德華《拆彈專家》、田壯壯《相愛相親》、凌文龍《黃金花》等入圍者。古天樂上月17、18日已分別在亞洲

電影大獎和香港電影導演會上，憑藉《殺破狼·貪狼》連獲影帝，15日則再錦上添花。

本屆香港金像獎最佳女主角入圍者有周秀娜《29+1》、周迅《明月幾時有》、鄧麗欣《空手道》、張艾嘉《相愛相親》、毛舜筠《黃金花》，由57歲的香港資深女演員毛舜筠獲得評審青睞，這也是她首次獲得最佳女主角獎。毛舜筠一上台即爆淚表示，沒準備感言，除了感謝2個女兒，還幽默補充「最後一個要是沒講就死定了，就是我要感謝老公。」

另外，最佳電影獎則是許鞍華導演的作品《明月幾時有》，同時《明月幾時有》也拿下最佳導演、最佳女配角、最佳原創電影音樂、最佳美術指導等5獎，成為本屆香港金像獎大贏家。



▶藝人古天樂以電影「殺破狼·貪狼」奪得第37屆香港電影金像獎最佳男主角；圖為古天樂(左)與最佳女主角毛舜筠(右)合照。



▶知名導演許鞍華(左)以電影「明月幾時有」奪得第37屆香港電影金像獎最佳導演，葉德嫻也憑此片奪得最佳女配角。

圖文選粹

圖文／中央社

蔡琴應邀 登北京草莓音樂節舞台



▲抒情天后蔡琴，去年台北演唱會腳傷休息治療，今年首场正式演出獻給北京「草莓音樂節」，也是生平首次在音樂節的舞台開唱。(星世代經紀公司提供)

世界閱讀日 溫昇豪談親子閱讀經

【本報記者蘇盈之台北報導】知名藝人溫昇豪身著帥氣白襯衫出席16日「世界閱讀日」記者會時，分享和女兒小晴天共讀的溫馨時刻。溫昇豪說，「讓孩子從小就懂得享受閱讀，是一生中最好的禮物。」

「世界閱讀日」是聯合國教科文組織在1995年為提升年輕人的閱讀習慣，培養閱讀樂趣，以英國及西班牙大文豪莎士比亞和賽凡提斯的忌日所定的。在這天，不同國家會舉辦閱讀相關的活動，如加泰隆尼亞，在當天購書者都會贈送一枝玫瑰。

今年台灣的世界閱讀日以「打開書本去冒險」為主題。文化部長丁曉菁分享表示，現代父母常使用手機或平板電腦來餵養孩子，導致孩子們的閱讀力下滑。

她說，自己雖因工作關係需要常接觸媒體，卻「始終不忘懷最初進入深度閱讀中的享受，就像是進入了另一個世界。」，因此從不放棄維持閱讀習慣。

溫昇豪還分享，自己讀故事書給小晴天時，雖然會重複使用相同的故事，但是會在情節上做一些修改，這時女兒會發現差異，說「爸爸你講錯了。」他說，閱讀除了讓孩子們集中對故事的注意力，也提升孩子的想像力，以及對增加閱讀的樂趣。

2018世界閱讀日4-6月結合全台灣20個縣市圖書館、103家特色獨立書店和繪本館，分別舉辦100場以上的閱讀活動。活動詳情可以上[Open Book閱讀通]網站查詢。



▶響應4月23日世界閱讀日，文化部今年以「提升兒童與青少年閱讀力」為宗旨，將推出各式精采閱讀活動，16日在活動起跑記者會上，也邀請藝人溫昇豪到場分享自身閱讀經驗。(中央社)

酒精多少算過量？英研究精確量化

英國研究明確指出，每人一週飲酒標準量為 100 克純酒精。若超過標準值一倍的過量酒精攝取將少活 18 個月，超過兩倍恐少 4 年多壽命。

【本報記者宋秉謙綜合報導】即便每天僅小酌，也會縮短不少壽命！過度飲酒造成人體健康負擔已是老調重彈，但英國藍斯特研究於 14 日以實驗結果明確指出，每週以 100 克純酒精為標準，若超過標準恐造成壽命減短。

《Reliawire 報》指出，大多數人都明白少量飲酒能調劑身心，過量飲酒恐造成心血管疾病等身體影響，一般民眾認為官方建議的一週不攝取超過 14 單位（相當於 7 杯中杯葡萄酒）太「小題大作」。但近日研究報導為指導方針背書，「建議攝取量是有根據的。」

根據《BBC》報導，近期英國著名研究

《蘭斯特研究》透過 60 萬名飲酒者資料追蹤，分析後提供量化數據：每人一週飲酒標準量將 100 克純酒精視為標準並定義為 12.5 單位。若平均壽命暫以 40 歲計算，超過標準值一倍的過量酒精攝取將少活 18 個月，超過兩倍恐少 4 年多壽命。

主要研究員伍德博士提到少喝酒的重要性，根據《歐洲科學報》指出，對已有酒癮的人或是會喝酒的人來說，減少喝酒總是好的，儘管研究很難完全排除其他因素（例如：家族及心血管疾病史、運動量有無、壓力多寡等），「應用了 60 萬個案研究後的標準必有參考價值。」

但酒精也並非洪水猛獸，根據《印度 Latestly 報》對酒精

的報導指出，淺酌對人體有益。少量紅酒能降低癌症風險；威士忌不含脂肪、僅含有少量的鈉，

同時含有少量維生素與抗氧化劑，能刺激免疫系統，有助於抵禦感冒。啤酒含有矽，少量攝取

可增加骨質密度，減少骨折風險。伏特加則有助眠功能，有助於減緩壓力。



▲適量喝酒能紓解壓力，過量喝酒易導致減壽。(photo by liuvucheng via flickr used under CC license)



■ 林博軒
(職能治療師)

電影《重返二十歲》裡的項教授，以「老年歧視」作為授課的主題，藉由同學們的發言來點出年輕人對於老人的看法：越老越醜、不懂得保養、牙齒不好以致很多東西不能吃、跌倒了沒人扶、瞎操心、愛嘮叨、上公車等人讓座…，說的盡是「老」帶來的不便與缺點。

在科技發達、醫藥進步的現代，人們對於「老化」這個在生命歷程中的改變仍無可奈何。今日的長者，即是昨日的年輕人，如果人生可以重來一次，是否會珍惜當下，讓自己的生命更加精采呢？

「想想你最美的時候」、「我最美的時候，我自己都錯過了」這是電影裡，當女主角偶然走

曾經的你過得怎 Young ？

進一間名為「青春照相館」的店家，想為兒孫們留張紀念的照片時，與攝影師之間的對話。因丈夫早逝，一生只為孩子而活，老奶奶這一句有感而發的「錯過」，讓人眼眶泛紅。

錯過的青春

觀眾忘卻了前一幕她的壞脾氣，壞到媳婦壓力大到住院治療，在不得已的情況下家人打算送她到安養院去。想當年的荳蔻少女，喜歡鄧麗君，愛唱歌的她曾夢想當一名歌手，奈何在戰亂紛擾的環境下，不得不放棄夢想，現實生活所帶來的壓力，使她不得不堅強，轉眼就成白髮蒼蒼的老嫗。

歲月是名神偷，偷走了每個人的青春，也是名導師，教會了我們頑固。在我們身旁，或有這樣的頑固長者，尤其是自己的祖父母、爸媽，甚至是未

來的自己；忘了我們失去的青春，忘了學會面對老化，忘了接受身體失能。

曾經的你過得怎樣？

一位腦中風的奶奶，在女兒的陪同下到醫院來接受復健治療。在某次職能治療的過程中，她突然情緒低落、眼淚簌簌。奶奶的女兒對我說：「老師，我們今天還是先到這裡就好，奶奶昨天就感到很沮喪，想說事事都要麻煩我們這些小孩。」

「從前的她是律己甚嚴的媽媽，更是對學生要求很高的小學教師。在她的人生裡，不曾麻煩他人，現在生病了，要我們這些孩子協助她，她感到很難過。前些天她突然筷子拿不穩，走路也感到困難，她覺得她沒用了！」

我聽完當下除了安撫情緒之外，更重要的是帶領奶奶了解

到她還能做什麼，找出屬於她自己的「價值」。

醫者醫心

在職能治療的養成教育裡，臨床上常用人類職能模式 (The Model of Human Occupation) 幫助失能者藉由職能治療來增進健康，找出自我的價值。而「老」字在國語字典的解釋裡，儘管有著陳舊、過時的形容，卻也有著熟練、經驗豐富的意涵。

「醫者醫心，當以民為先」，職能治療師在長期照顧領域中的角色，除了透過專業的活動設計外，更重要的是看長者的身心靈，加上循序的引導，讓長者「活起來」，重新體驗「重返二十歲」的滋味。



與我同行
一定行！
戒菸

2018
Quit&Win
戒菸就贏
www.e-quit.org

吸菸「參賽者」+ 不吸菸「見證人」兩人一組

4月底前上 華文戒菸網 報名「戒菸就贏比賽」

成功戒菸組就有機會抽中獎金 30萬

獎金贊助 和碩集團

主辦單位會主動聯絡準得獎組；
所有準得獎組須配合主辦單位之訪視安排、公開檢測及相關記者會。

衛生福利部國民健康署 各地方政府衛生局 財團法人董氏基金會

戒菸治療：請帶健保卡到合約醫事機構戒菸 戒菸專線：0800-636363

▼好的餐具能讓毫不起眼的炒青菜看起來更好吃；好的飯碗不只握感極佳，連嘴唇的觸感都相當舒適。(photo by pixabay)



■ 土井善晴

我知道不少人覺得每天要構思煮什麼很辛苦，更聽過各種不下廚的理由——因為工作加班到深夜，回到家後早已無心做飯；以外務為重，總是將真正重要的私事延後處理，最終忽略不理；決心婚後要好好洗手作羹湯，卻因為兼顧工作與家庭，使做飯成為一種負擔；小孩長大後離家，就失去煮飯的動力了——如今，不下廚或是無法下廚的理由，比比皆是。

一湯一菜顧健康

但是，無論不下廚的理由為何，每天外食會使錢包大傷或營養失衡，即使服用營養補充品調養身體，我也不認為是個長久之計，日後總會出現後遺症。我們明明是在為人類量身打造的社會中努力生存，卻總是感到壓力十足、事事不順，內心也難以平靜。

造成這種狀態的理由其實多不勝數，即便試圖說服自己「所有人都在這種狀態下努力，生活就是這麼一回事」，仍無法一掃心中的鬱悶。所以，許多人才會對自己的生活方式毫無自信，對未來感到不安。就算不用急著去解決這分不安，內心卻感到空虛不定，怎麼做都不滿意。

無論是誰都希望自己身心健康。雖然光憑個人力量無法做出太大的改變，至少我們能以「一湯一菜」來守護自己。順利的話，這個提案或許能成為支持家庭、健康、美好生活、充實心靈或完成理想工作的重要力量。

飲食是一切的起始。人類因食得以生存，因用膳而與自然、社會及他人有所連結；生存與膳食息息相關，無法分開看待。

飯菜湯的基本組合

所謂生活，最重要的是打造出一種節奏——每天回到心之所憩，回到真正舒適的空間中。維持這種生活節奏的重要支柱，就是飲食；每日每時每刻，我們必定會回歸到這個由自己掌控的領域。

這時，我們需要的就是一湯一菜。一



▲不需要完美複製異國料理的做法，只需在一湯一菜的概念下，把異國料理當作一種菜色選擇。(photo by pxhere)

湯一菜，意指以飯為主，佐以熱湯與配菜的飲食型態。最基本的組合就是飯、味噌湯及醬菜。

飯，是東方人的主食；湯，是溶入日本傳統發酵食品味噌的味噌湯，湯裡可加入許多常見的蔬菜、豆皮或豆腐等食材；最後是醬菜。醬菜是為了延長蔬菜的保存期限，以醃漬後使其發酵變得更美味的食品，也是一般家庭常見的常備菜。

下廚列入例行事項

如果只是一湯一菜的話，不論多忙都能自己開伙備餐。因為只需煮飯，然後煮一鍋配料豐富的味噌湯就好。當然，必須得自己動手烹調。下廚這件事不分性別，因為單是下廚這個行為就別具意義。

能令人精神飽滿又健康的傳統料理組合，就是一湯一菜。從現在起請下定決心，每日三餐都忠於一湯一菜的原則，且不需猶豫，因為這個決心與菜單內容完全無關。再說，有不到五分鐘就能煮好的湯，所以也无需十足的心理準備即可進行。我們只是將飲食化作日常生活中，一種重複進行的行為而已，跟刷牙、洗澡、洗衣服及打掃房間一樣。

「每餐只要一湯一菜就夠了嗎？」或許會有許多人為此感到懷疑，但確實如



▲一湯一菜，意指以飯為主，佐以熱湯與配菜的飲食型態。最基本的組合就是飯、味噌湯及醬菜。(photo by 網路截圖)

簡單的一湯一菜能成為支持家庭健康、美好生活的重要力量。(photo by Youtube 截圖)

此。因為我們一直以來都是這樣吃過來的。

加工食品容易膩

何謂每天吃也不會膩的食物呢？就算是最美味的菜餚，每天三餐吃也會讓人退避三舍。可是，即使每天吃飯、味噌湯及醬菜，都不會令人反感生膩。究竟這些食物之間的差異在哪裡呢？

一入口就能讓人覺得美味的，絕大部分都是加工食品。這些調味過的食物，會讓人在食用後立刻想嘗別種口味的食物。

另一方面，百吃不厭的飯、味噌湯及醬菜的味道，都不是人為刻意調配出來的。只要先洗米，再調好水量，就能煮出香噴噴的飯；自古以來釀造的味噌

一入口就讓人覺得美味的，絕大部分都是加工食品，會讓人在食用後立刻想嘗別種口味的食物。另一方面，百吃不厭的飯、味噌湯及醬菜的味道，都不是人為刻意調配出來的。

是由微生物調味，跟人工合成的味噌相比，味道有如天壤之別，無法透過科技複製重現；而用來釀造味噌或醃漬醬菜



▽將飲食化作日常生活中，一種重複進行的行為而已。跟刷牙、洗澡、洗衣服、打掃房間一樣。(photo by wikimedia)

的鹽，存在著和多種微生物彼此共存的生態系，形成肉眼難以觀察到的微觀大自然。

因此，味噌跟醬菜等自然產物，能與人類所處的大自然，或是在大自然裡生存的人類自然連結。

下廚不必刻意花心思

常常有人問我：「料理就是需要『多一道工夫』，對吧？」但是對我來說，這句話只是在稱讚下廚時付出的勞力，跟美味與否無關。一般人大多會將多花些工夫的行為，連想到充滿感情或是特別用心。不過，日常生活中的菜餚，並不需要格外花心思調理。真正的家庭料

理，在我看來，這種料理方式才是最偷懶的做法。

每天都會碰到、看到的東西，還是選品質好的較佳。比起外出時的用品，我們更要重視，並優先思考每天必用的物品。人是會經物琢磨而成長的。家中每個人有自己的飯碗、茶杯跟筷子的習慣，似乎只有東亞國家才有，這些器具被稱為「屬人餐具」。這種習慣會讓自己更加愛惜物品。

東西好壞皆因人而異，請為家人選出好用的餐具——啊，一不小心就想著孩子們而寫下這種建議，可是請不要把選擇餐具當作他人事，請珍惜自己，好好的為自己挑選適合的餐具。

我還在上小學的時候，曾跟媽媽一起到心齋橋的餐具店選用自己的餐具。那時努力的挑來挑去，最後選了個看起來像大人會用的祥瑞風（多種幾何圖案構成的圖樣）茶杯，和上了彩繪的飯碗。

媽媽看了我挑的餐具後說：「你挑了這間店最好的頂級餐具呢！」然後幫我買回家。以前的飯碗都會附上碗蓋，這個碗蓋除了當蓋子，還能翻過來當小碟子用。

找到適合自己的餐具

每個餐具都不同。好的餐具能讓毫不起眼的炒青菜看起來更好吃；好的飯碗不只握感極佳，連嘴唇的觸感都相當舒適。

找到適合自己的餐具非常重要。選擇飯碗的時候也要像選衣服一樣，拿著飯碗照鏡子，看看自己拿碗的模樣，你會發現真的有不適合自己的碗。依照以上建議仔細選出有自己風格的餐具就好。

談到這裡，你是否也開始想擁有屬於自己的餐具了？可是，請不要為了買而買，要好好對待與適合自己的餐具相遇。把這分渴望放在心中，等待與餐具相遇的時間會相當開心。

我小時候不會在生日後立刻換餐具，會忍耐到過年才換。因為換餐具是件開心的事，所以我相當享受這段忍耐的時光。我覺得不管到了幾歲，人還是會因

為用新的物品而感到開心。

如果經常一個人吃飯的話，可以在家準備一個托盤。托盤可以讓人自由把餐點搬到其他地方吃，收拾碗盤時也很方便。不分東西文化，只要托盤在的地方就是餐桌。

使用托盤的樂趣

我會建議大家準備托盤，是因為托盤可以成為一種結界，分隔內外。不管桌上再亂，托盤內一定是乾淨整齊的。只要用了托盤，就能在吃飯的過程中找到樂趣。一個人吃飯時也因為有了托盤，能明確區分出用餐時間，不但心情會變得較輕鬆，連用餐內容與時段都變得正常，不再吃的隨便。

木製托盤除非有特別顯眼的髒汙，不然只要用布擦拭乾淨即可。每次用布擦拭盤時，木頭餐具的獨特韻味便會越見明顯，如此，擦托盤也會變成一種樂趣，而且這托盤會令你越來越愛不釋手。

托盤是餐具的表演舞台，像是替名為「一湯一菜」的畫框框一樣。真正的畫框只能用在畫上，但是托盤卻能運用在其他地方，並且讓整體氛圍耳目一新。在托盤裡擺放一湯一菜時，托盤會依當天的菜色散發出不同的魅力。

不同菜色不同魅力

跟家人一起吃飯時，如果並非想特別改變用餐氣氛的話，很少會一人用一個托盤吃飯。以前人會用矮圓桌吃飯。平時矮圓桌會被收在角落，等到要用餐時才會拿出來當餐桌，所以吃飯時矮圓桌就像是全家人的托盤一樣。受到這個習慣影響，現在仍有很多人如果不先把桌子整理乾淨，就會覺得不舒服，無法好好吃飯。

如果是一個人吃飯，即便餐桌上擺滿了書籍或工作文件，也能用托盤劃分出用餐空間，好好享用餐點。

此外，若想在全家用餐時轉換氣氛，只要鋪上餐墊就好。

或許有些人會開始擔心，「如果堅持只吃一湯一菜，該不會像麵包、義大利麵之類的西餐都不能吃了吧？」我要再次強調，一湯一菜並非嚴厲的健康法，我自己也會吃麵包，或是拿西餐或中華料理當配菜。

跳脫食物的刻板印象

簡而言之，把一湯一菜的風格（想法）當作基本原則就好。謹記一湯一菜的概念於心，再由此決定當天的餐點內容，把飯換成麵包，拿義大利麵配味噌湯等，都是一湯一菜的展現。另一方面，有時也會以麵包代替白飯，或是吃抹奶油或橄欖油的吐司來配味噌湯。

某些人聽到味噌湯配麵包會覺得訝異，可是意外的，許多年長者都會在味噌湯裡加吐司或牛奶，有時在飯上淋牛奶吃。五十多年前出版的料理書，還出現了拿吐司當味噌湯配料的食譜，覺得這種組合不太合適的人，大多是受了刻板印象的影響，像是日本料理不能放奶油、

大部分人花心思料理的時候，就想張貼在社群網站上小小炫耀一下。這種輕視簡單、不花心思做菜的風潮，不僅提高了下廚的難度，甚至使做菜這件事變成一種壓力。

義大利菜應該要怎樣吃，或是法國菜該這麼做等。

隨便吃吃更自由

其實，不需要完美複製異國料理的做法，只需在一湯一菜的概念下，把異國料理當作一種菜色選擇。不須太過講究，把這種混搭的餐點組合當作「隨便吃吃」即可。不管是下廚的男性，或是每天打理三餐

的職業婦女，都不需要為了吃上一頓而用心良苦，一句「隨便吃吃」即能讓選擇更自由、更多元，對獨居的人來說準備起來也比較輕鬆。比方說，可以先用冰箱裡的炒培根做成味噌湯，再把冷飯加進湯裡熬煮，就能做出一碗培根味噌粥大快朵頤。雖然做起來簡單，但是很好吃，偶爾這樣吃一頓也不錯。這種餐點並非不正確的飲食，是為了生存，是非常正常的飲食行為。

明明沒有時間，明明對下廚不拿手，就沒必要逼自己做出一桌菜。逼自己做飯完全沒有好處，因為人即便有時間，有時也會因為有很多事情要處理，變得一點也不想做飯。

不必特意禁口美食

如果覺得光一碗白飯跟味噌湯吃不飽，那就再吃一碗飯。再說，即使決心實踐一湯一菜生活，當看到好吃的甜點時，還是會想泡杯茶品味一番，看到甜美的當季水果也會想吃幾口。只要是人，都會想吃看看山珍海味。就算決心只吃一湯一菜，還是不免會變成一湯兩菜或一

湯三菜。

話說回來，選擇一湯一菜，不代表要永遠和豪華美食說再見，視每天的情況或心情來決定即可。有時候就是想吃肉也想吃沙拉；想悠閒度過難得的假日，所以早餐晚吃、晚餐早吃；或是準備一桌好菜犒賞自己也不錯。只要將一湯一菜的風格當成基本原則，建立起生活秩序的話，便能從各方面找到樂趣。



▲百吃不厭的飯、味噌湯及醬菜的味道，都不是人為刻意調配出來的。(photo by pixabay)

►一湯一菜，意指以飯為主，佐以熱湯與配菜的飲食型態。最基本的組合就是飯、味噌湯及醬菜。(photo by 網路截圖)

簡單的調理是最能發揮食材本身風味的料理方式 (photo by Youtube 截圖)



《一湯一菜的生活美學》簡介

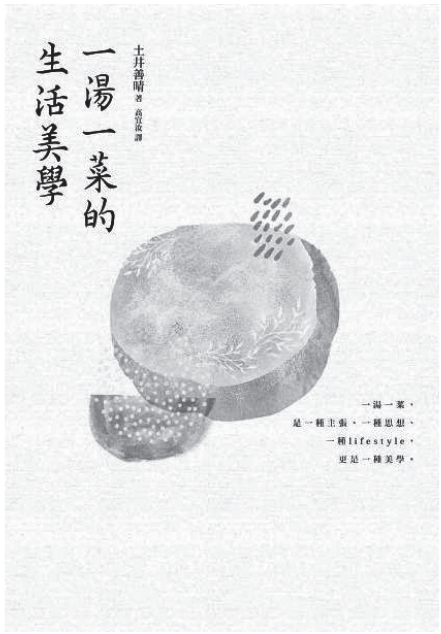
民以食為天，人只要活著就離不開飲食。隨著人類的進化，飲食也產生變化；我們開始從求溫飽，轉變為追求美味享受。但若探究飲食核心，會發現最好吃的，就是吃不膩的東西。

日常的飲食，只要有一碗飯跟一碗內容豐富的湯，就夠了。家庭料理，是種普通的美味，不起眼卻但能使人感到安心；一湯一菜，不是為了想讓家事做起来更輕鬆，而是讓下廚不再充滿壓力。

作者：土井善晴

出版社：方智

出版日期：2018/03/01



余柏青 / 輯

報馬仔

鄭階和作品展 主題石雕茶盤

【新竹訊】出生於澎湖的鄭階和老師，曾榮獲台中縣美展第一名、文建會第二屆「工藝之家」與全台首屆「大墩工藝師」、台灣工藝設計競賽首獎等諸多榮銜。本次個展共展出 40 件作品。鄭階和以「石雕茶盤」為創作主題，為了找出與茶藝相應和的石材，嘗試各種材質，讓茶水浸潤石材，觀其變化，最後發現「石心石」、

「玄武岩」最能表現簡潔明快的線條與造型。為了落實藝術生活化，鄭階和巧妙將茶盤的排水功能做隱藏處理。石頭是有生命的，它會與泡茶者產生互動，經由沏茶過程筆養、擦拭後，呈現出或而含蓄內斂，或而典雅有韻的肌理。「鄭階和石雕作品展——境」，即日起至 4 月 22 日，在新竹縣政府文化局展出。

嘉義林廊滿木 森林之歌登場

【嘉義訊】嘉義市因為阿里山林木資源挹助，早在日據時期就是著名的「木業城市」，為讓民眾能一窺嘉義地區木材產業發展演變的歷史樣貌，嘉義林區管理處策劃一系列「北緯 23.5 度愛上我『嘉』林業村」系列活動，第一波「林廊滿木」市集在「森林之歌」戶外廣場登場。嘉義製材所早在百年前就配置先進林業機械，產品產銷國

外，具建築、產業、文化價值。嘉義林管處表示，「林廊滿木」創意市集將有超過 30 攤包含木藝、環保、手創及友善土地等攤商共同參與，現場還有闖關活動，闖關成功的民眾可獲贈桂花樹苗 1 株，限量 100 株，送完為止。另外，民眾可透過「林業文化小旅行」導覽聆聽阿里山林業文化歷史故事，認識嘉義市遺留下來的百年林業史蹟。

高雄國際旅展 逾 700 個攤位

【高雄訊】高雄市旅行公會國際旅展將於 4/20 至 4/23 於高雄展覽館舉行，此次旅展將集結旅遊相關產業等超過 700 個展位，是南台灣最大規模的旅遊盛會。雲朗觀光集團表示，此次首次推出台中花蓮及高雄花蓮直飛「機+酒」住宿優惠方案，平日雙人同行住宿一晚 NT \$6,598，相當於原價 3.2 折優惠，最為優惠。

此外，雲朗觀光長賣型的聯合住宿券每張 NT \$2,500，各地的民眾可以備存供旅遊的行程來使用！聯合住宿券依張數適用不同飯店，可平日入住君品、雲品、翰品（新莊、桃園、高雄、花蓮）、兆品（苗栗、台中、嘉義）及中信新店共 10 間飯店，相當於 2.4 折至 5.7 折優惠，其中，持 2 張雲朗聯合住宿券可 4 人入住兆品酒店嘉義和式房，2.4 折最超值。



顛倒、在地下創作 福隆沙雕藝術季 大開眼界

主次主要展現海市蜃樓的感覺，在一座沙雕城市創作上層再雕出城市的倒影。地下沙雕大約是在地下約一公尺處創作，難度較高，將令人大開眼界。

北部 時間：107 年 4 月 21 日 ~ 7 月 15 日
地點：新北市貢寮區福隆

「2018 福隆國際沙雕藝術季」4 月 21 日登場，展出時間至 7 月 15 日，今年最特別的是可看到顛倒沙雕、地下沙雕創作，將令人大開眼界。觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處日前舉行「2018 福隆國際沙雕藝術季」記者會，宣布第 11 屆福隆國際沙雕藝術季 4 月 21 日，在福隆海水浴場開幕，活動時間至 7 月 15 日，

將展出 76 座國內外沙雕創作。2018 福隆國際沙雕藝術季邀請 28 位沙雕藝術家共襄盛舉，分別來自美國、加拿大、荷蘭、印度、俄羅斯、葡萄牙、比利時、義大利、多哥、中國、台灣、日本及韓國共 13 國，18 日將先有一場國際沙雕賽「花之島」，由各國好手創作他們心中的花世界。東北角暨宜蘭海岸國家風景

區管理處活動承辦課長吳慶福說，今年較特別的是將由各國沙雕藝術家共同創作顛倒沙雕，另也首創地下沙雕，會讓民眾大開眼界。2018 福隆國際沙雕藝術季藝術總監李明憲介紹顛倒沙雕，主要是展現海市蜃樓的感覺，在一座沙雕城市創作上層再雕出城市的倒影。李明憲介紹地下沙雕，大約是在地下約一公尺處創作，難度較高，民眾欣賞時得往下看。4 月 21 日開幕時，將以「金沙奇航」開展，航向四大神秘的海洋探險區域，每個區域都

充滿著各式各樣特殊的島嶼。5 月 19 日開雕的國內賽，以「棋藝島」為創作主題，集結國內沙雕好手共 20 隊，在金沙棋盤上大顯身手，如同對弈般。6 月 16 日還有一場「福隆沙雕列車教學觀摩」，由知名沙雕師帶領參與者從玩沙中玩出樂趣，共同打造最長的沙雕火車。福隆國際沙雕藝術季由東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處與麗寶集團福容飯店共同主辦，主辦單位建議旅客搭台鐵列車至福隆火車站，步行約 5 分鐘就可抵達活動現場。



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