



2

國際助我入 WHA 兩岸是關鍵

前駐美大使沈呂巡表示，即使美國支持我國參與 WHA，但中國國際影響力很大，只要中國反對，台灣參與的可能性低。



45

願好身心健康 上班族多運動、紓壓
生活繁忙的上班族，其實更需要健康的
身體，每天維持 20 分鐘的運動習慣，
讓上班族的生活品質更加分。



6

北韓停止核試 中、韓認有助和平
中國官方認為世界各國應給予實質獎勵，
南韓則認為北韓在已經成功擁有核武的
狀況下，應不會放任經濟崩壞。



7

電音鬼才艾維奇殞落 生前折騰
電音鬼才艾維奇，創作出無數熱門歌曲，
但在背後卻忍受鎂光燈壓力、急性
胰腺炎及焦慮症等，導致身心俱疲。



今日天氣

北部 22°-32° 午後短暫雷雨

中部 23°-33° 午後短暫雷雨

南部 24°-34° 多雲

東部 22°-29° 午後短暫雷雨

醫療財報應透明 區分法人可釐清

醫改會董事長劉淑瓊盼各界正視非營利組織財團法人的財務透明。她強調，這是醫療界的轉型正義，以防「球員兼裁判」。

【本報記者宋秉謙台北報導】「醫療組織區分為營利與非營利是可行的做法，明訂非營利法人需符合公益準則，達到開大門走大路，避免步入灰色地帶。」醫改會董事長劉淑瓊 22 日於第 3 波健保改革研討會中，要求各界應正視非營利組織財團法人的財務透明。她強調，這是醫療界的轉型正義，呼籲立法機關針對董事監理問題及關係人爭議修法，以防「球員兼裁判」及「誤把捐贈當投資」發生。

前行政院長陳冲表示，台灣早期財團法人機構型式是以民法規範，即便輔以醫療法的部分規範，仍難達到美國對醫療組織的分級監理。他認為其中主因是台灣醫療組織同時擁有非營利組織的根底如免稅等，但多家醫療機構仍有營利特徵如業外收入，更遑論社會長期以來的觀感，他表示，「身為受服務一方，民眾無法接受醫療組織是營業性質的財團法人。」

法規外存諸多弊端

針對法令規範難以區分醫療組織的弊端，劉淑瓊舉出 2 樣實例：董事與監理人定位爭議與關係人爭議。

董事監理人爭議又有 3 種常見情況，其一，多數醫療機構董事會組成由原捐助企業之關係人掌控，難區分該醫院是屬於社會資產或財團醫院；其二，董事會重大投資借貸的財務報表，除了少數原企業關係人，董事會無法得知，更無法反映給基層人員；董事會與監察人員改選時，部分關係人互換職位，形成高層「球員兼裁判」、財報無法見光。

劉淑瓊稱關係人爭議是「誤把捐贈當投資」，對於醫療系統

交易行為，關係人企業在採買醫療器材或將資金捐贈回原企業的財務報表常常不透明，使決策難以區分各筆交易，該歸屬於捐贈或投資，更可能流於「左手出錢、右手拿回」的爭端。

原企業關係人更有將醫院資金存放於關係人銀行，或以關係人名義借貸給醫院，從中收取利息費用，變相成為醫院的債權人，掌握財務命脈，劉淑瓊表示，醫院透過長期向企業租地、借貸關係不明確，恐使盈餘遺債權人稀釋，關係人將成為萬年包租公。

呼籲透明化改革

根據健保署公布的資料，上個年度拿超過 4 億健保給付的 148 家醫院財報顯示，其中醫療本業就有賺錢的達 7 成以上，若加上非醫療本業收入（業外收入）則高達 9 成有盈餘，多出來的盈餘卻沒明確流向，甚至可能將原屬於醫院支出的成本費用算入申請健保支付的範圍，模糊財務款項劃分。

劉淑瓊表示，醫院並非不能營利，但得讓大家得知「錢從哪裡來，又從哪裡去。」她認為，盈餘報表能證明一個醫療組織的財務體系健康與否，「盈餘透明化是首要任務，而非等到財務報表顯示盈餘不足，才要求各單位需共體時艱。」

針對財團法人機構採購醫療設備案，多數回應「以市場價格」迴避，不公布確切財政收支，醫改會提出具體的改革方案：比照國內各大上市櫃公司的



醫改會董事長劉淑瓊。(中央社)

會計準則。他們要求多數醫療組織改用新式會計準則，並需聘用專業的財務人員監控、定期匯報；成立薪酬委員會，在透明化財政後，負責公平改善勞動條件，彌補基層人員在董事會人言微輕的劣勢。

修法的必要性

劉淑瓊在會後受訪時，提及醫療法修正草案在立院難產，她鼓勵各法人團體與黨團得合作商討，她表示，不靠立法機關修法，行政主管機關受制於法案規範及各企業對醫療財團法人的複雜關係，難以直接伸手監控董事會，有賴政府更高層級的行政命令。

劉淑瓊談及多數民眾在面對醫療時，優先需求是一個專業、健康的醫療人員建議，而非穿上白袍的銷售員。她引用醫改會創始人張益雲的話，在確保醫療人員的權利與民眾的權益前提下，將醫療組織區分為營利與非營利是可行的做法，明訂非營利法人需符合公益準則與主管單位的監管，但也享有免稅福利，達到「開大門走大路」，而非定位在灰色地帶引人非議。

(相關新聞見 3 版)

麻疹疫情擴大 青壯年速打疫苗

50 歲以上長者很多人在小時候都得過麻疹，對麻疹有一定的抗體。但是最具風險性的青壯族群，他們應盡早打疫苗以防被感染。



自 3 月底台灣虎航群聚感染麻疹，麻疹案例已新增至 22 例，創下近 9 年來最嚴重的疫情。(photo by Wikimedia)

【本報記者譚有勝台北報導】「青壯族群（20-40 歲）應盡早接種疫苗，以預防傳染麻疹。」

傳染病醫師呂俊毅、黃立民 22 日針對麻疹疫情表示，自 3 月底台灣虎航群聚感染麻疹，麻疹案例已新增至 22 例，創下近 9 年來最嚴重的疫情。呂俊毅醫師說，麻疹症狀不容易判斷，一般為結膜炎、咳嗽、流鼻涕，緊接著才會出現紅疹，黃立民醫師則建議，麻疹病患應自我隔離以防傳染給他人。

麻疹新增至 22 案例

麻疹疫情持續擴大，疾管署指出，麻疹主要以空氣、飛沫傳播病毒，病毒可在空氣中停留數小時，1 個麻疹病源約可傳染 18 人，比天花、SARS 還多，堪稱是傳染力最強的疾病。

自 3 月 29 日境外移入造成台灣虎航群聚感染麻疹後，林口長

庚醫院也爆出群聚感染麻疹的問題。

目前我國有 22 例麻疹確診；15 例為國內感染，7 例為境外移入，全台灣因麻疹接觸的追蹤者達 5103 人，僅次於 2009 年有 42 人，創下近 9 年新高的記錄。

此外，感染麻疹的台籍男子赴沖繩旅遊也造成當地爆發麻疹疫情，截至上周五確診病例有 67 人，包括 3 名 0 歲的嬰兒及 1 名 1 歲幼兒，疫情一度難以控制。台大小兒部感染科主治醫師呂俊毅受訪時表示，麻疹多為突發性傳染疾病，因其傳染力強，只要民眾和病人有接觸，感染麻疹風險極高。他指出，麻疹的症狀並不容易判斷，一般為結膜炎、咳嗽、流鼻涕，緊接著才會出現紅疹，但因為前期症狀為一般的身體不適的症狀，所以常被民眾所忽略。

呂俊毅建議，在疾病突發期

間，民眾若疑有麻疹症狀應優先去看診，確診的病也應住院隔離，以防擴大疫情。他強調，國內 50 歲以上的長者很多人在小時候都得過麻疹，對麻疹有一定的抗體。但是最具風險性的青壯族群，如 20 至 40 歲的民眾對麻疹抗體較弱，他們應盡早打疫苗，以防被感染。

接種疫苗最有效

台大小兒部感染科主任黃立民受訪時也指出，麻疹病患應自我隔離，以防傳染給他人。他強調，一般麻疹症狀比較明顯的跡象是結膜炎、發高燒，若民眾有類似的症狀應盡早看診以防萬一。

他說，目前沖繩麻疹疫情比我國來得嚴重，若民眾要前往當地旅遊，先確認自己是否打過疫苗，或確認是否得過麻疹，否則不宜前往該處。

社論

陳菊加入蘇競選團隊 不合法制

預定投入新北市長選舉的民進黨前行政院長蘇貞昌，有意邀請新任總統府秘書長的前高雄市長陳菊，擔任他的競選總部主委，引發外界關切此舉是否會造成黨政不分、甚至涉及違法的局面。

不過，從蔡英文總統、行政院乃至於陳菊自己的反應看來，民進黨似乎並不認為這會是個問題。

民進黨發言人吳思瑤舉例2010年縣市長選舉時廖了以擔任總統府秘書長，就接任了胡志強台中競選總部總督導一職，說明這種做法早有先例。言下之意，蘇貞昌若真的請陳

菊擔任競選總部主委，也不是什麼違法之舉。

吳思瑤拉國民黨來墊背，或許還自認理直氣壯，但事實上是不是真的完全站住腳，恐怕不無疑慮。

民進黨考量作為

首先是，一件事情該不該做、甚至有沒有違法，國民黨恐怕不是行事的標準。也就是說，民進黨在考量是非曲直的時候，不應該以「國民黨以前做過，為什麼我們不可以？」來自圓其說。

就是因為國民黨過往做了許多人民期以為不可、甚至在

野時的民進黨也不認同的事情，才會被人民淘汰掉、台灣才會出現幾次的政黨輪替、民進黨也才能上台執政，不是嗎？如果民進黨執意重複國民黨的作為，難道是要等著也被人民拋棄嗎？

更何況法治精神、黨政份際，本該隨著台灣的民主進程不斷提升，過去可以做的事，現在不一定可以，這樣的例子不勝枚舉，而這也是台灣民主法治可貴的地方，因為整個社會一直在往前進步。

民進黨應該要以更嚴格的標準來要求自己，而不是回過頭去找個低標準來合理化自己的

行為。

羅智強辭職輔選

民進黨最站不住腳的地方還是跟他們自己有關。2011年馬英九總統執政時，羅智強擔任總統府副秘書長。後來馬英九調整了羅智強的職務，要求他加入馬英九競選連任的團隊，擔任「台灣加油讚！」的副執行長。

結果立刻引發民進黨的抨擊，認為羅智強是「領總統府的薪水，卻做馬英九競選總部的事」，民進黨向檢方告發他違法輔選、涉嫌貪瀆。

但事實上羅智強在接到新職

務的同時，就已經辭去了總統府副秘書長及發言人的職務，並進行了業務交接。

當時羅智強所擔任的只是競選團隊裡的副執行長，團隊的組成除了金溥聰擔任執行長之外，副執行長是時任國民黨政策會執行長的林益世，並且設立了8位總監。在如此分工之下，羅智強在馬競選總部裡的份量和影響力，怎能跟可能接任蘇貞昌競選總部主委的陳菊相提並論？

陳菊接任應同標準

況且羅智強的職務是總統府副秘書長，陳菊要接任的是總統

府秘書長，羅當年還是辭職之後才去做輔選的工作，然而，因為民進黨的提告，羅智強後來跑了1年多法院，最後終於無罪簽結。民進黨當年既然曾經那樣對待羅智強，今天豈不應該以相同的標準來檢驗陳菊嗎？

吳思瑤在回應外界的質疑時表示，蘇貞昌新北市競選總部的人事還沒有定案，現在批評未免也太急了些；既然如此，那就請蘇貞昌、請民進黨不要做出這項人事安排，不要陷陳菊於不義、更不要讓「民主」、「進步」的招牌蒙羞。

(彭蕙仙)

國際助我入 WHA 專家：兩岸是關鍵

前駐美大使沈呂巡受訪時表示，即使美國支持我國參與 WHA，但中國國際影響力很大，且友邦多，只要中國反對，台灣參與的可能性低。

▶ 專家認為，即使美國支持我國參與 WHA，但只要中國反對，台灣參與的可能性低。圖為總統蔡英文接見 WHA 特使團。(photo by 總統府提供)



【本報記者譚有勝台北報導】針對台灣是否能夠順利參與世界衛生大會(WHA)，前駐美大使沈呂巡受訪時表示，即使美國支持我國參與 WHA，但中國國際影響力很大，且友邦多，只要中國反對，台灣參與的可能性低。民進黨立委、醫師公會全聯會理事長邱泰源受訪時則認為 WHA 對台灣國際地位意義大，政府除了依循外交管道外，也應注重專業、商業的醫療管道與他國醫療組織結合，向世界衛生組織(WHO)爭取參與 WHA 的立場。

國際助我參與 WHA

過去台灣以觀察員的身份持續8年參與 WHA，直至去年民進黨執政後，大會拒絕參與而引起高度關注。外界認為，因企圖壓縮台灣參與國際事務的權利，是台灣無法參與會議的主因。

根據世衛組織法規定，凡參與 WHA 的國家必須為主權國家，但 WHA 總幹事可考慮實際需要邀請非主權國以觀察員的身份參與會議，教廷、巴勒斯坦等非主權國都經由其他主權國代為申請，而成為世衛大會的觀察員，但觀察員並沒有投票權，且每年僅可參與一週的世衛大會。

美國聯邦參議院「台灣連線」

共同主席殷荷菲與梅南德茲日前提案，要求國務卿研議策略，協助台灣重獲世界衛生組織觀察員地位，包括德國、日本、紐西蘭、澳洲等國以及歐盟等也決定透過駐日內瓦大使致函予艾德哈諾姆，要求發予台灣今年世界衛生大會的邀請函，讓我國參與 WHA 的機會露出了一絲的曙光。

關鍵在兩岸關係

台灣前駐美大使沈呂巡受訪時指出，每逢 WHA 會議來臨時，美議員都會提案要求國務卿為我國爭取參與會議的機會，但最後都沒辦法順利參與。他舉例，2004年美國與日本首度在 WHA 公開投票支持台灣成為 WHA 觀察員，而歐盟、加拿大、日本也在投票後發言呼籲 WHO 應與我國加強互動關係，但最後 WHA 投票以多數否決台灣參與會議而不得其門而入。

「兩岸關係沒搞好，台灣很難順利參與 WHA。」沈呂巡表示，台灣2009年受邀出席 WHA，關鍵是馬政府的兩岸「九二共識」下，在國際上彼此尊重，最終被大陸所理解而首度參與會議。

沈呂巡認為，WHA 參與的原則還是在於兩岸關係，美國即使揚言支持，並沒有能力控制國際組織，且中國崛起以後，

「朋友」多，在國際上發言權也大，只要中國反對台灣參與 WHA，台灣恐怕參與國際組織的可能性低。

爭取參與技術會議

「雖然我國參與 WHA 有難度，但醫衛官員與專家參加 WHO 技術性會議。」沈呂巡說，WHO 技術性會議的實質意義比爭取參與 WHA 的意義高。他認為，技術性會議有更多醫療專業交流機會，讓我國防疫系統緊扣國際趨勢。

此外，我國也可以在疫情交流與 WHO 建立聯繫管道，定期獲 WHO 提供疫情資訊，而且我方代表能夠參與 WHO 總部以及區域辦公室舉辦的相關技術會議，對我國汲取國際防疫合作經驗，極具助益。

結合外交、民間力量

民進黨立委、醫師公會全聯會理事長邱泰源受訪時表示，政府除了依循外交管道外，也應注重專業，例如與他國醫療組織結合，向 WHO 組織表達立場，才能夠進一步爭取參與 WHA 會議。

他認為，我國因兩岸關係劣勢被 WHA 排斥在外，作為一個醫療關懷國際組織並不應該受政治影響而拒絕任何人入門參與會議。

萬人機蛋大遊行 姚：市長提名自己人

【本報記者譚有勝台北報導】「自己的市長自己推！」上萬支持者聲勢鼎沸，呼籲民進黨自己提名台北市長人選。為了爭取台北市提名人選，台北市市長參選人民進黨立委姚文智22日發起「機蛋大遊行」。多位民進黨籍台北市議員出席，他們身著印著 Taiwan Taipei 的綠色「姚文智戰袍」，響應姚文智的號召。就連姚文智的競爭對手，前副總統呂秀蓮也出席支持。

9成民進黨籍議員挺姚

這次大遊行在姚文智積極拜會邀請下，超過9成的民進黨籍台北市議員辦公室加入協辦行列，包含陳慈慧、李建昌、王孝維、江志銘、許淑華、許家蓓、洪健益、梁文傑、顏若芳、王世堅、顏聖冠、劉耀仁、王閔生、阮昭雄、周威佑、何志偉、李慶鋒都出席力挺，還有議員參選人陳賢蔚、吳沛憶、陳怡君，以及立委羅致政、陳瑩、吳思瑤到場一同向黨中央施壓。

表態參選台北市長的民進黨立委姚文智22日發起「機蛋大遊行」。遊行隊伍從民權公園出發，浩浩蕩蕩走向國父紀念館，而姚文智的競爭對手，同時也表態參選台北市長的前副總統呂秀蓮也在忠孝東路、光復南路口加入遊行隊伍。根據主辦單位統計，有近3萬人參與遊行。

為了這次遊行，姚文智還特地訂製「戰袍」，印著「Taiwan Taipei (台灣台北)」、「國家首都」字樣螢光T恤。據悉，「戰袍」靈感來自於歸



▲ 民進黨立委姚文智22日發起「422機蛋大遊行」，訴求「守護台灣價值、捍衛國家首都」，號召民眾一起為翻轉台北而走。(中央社)

化台籍的原美裔籃球選手戴維斯(Quincy Spencer Davis III)，戴維斯曾在比賽中把「Chinese Taipei」的衣服脫下，換上「Taiwan Taipei」，展現台灣價值。

丁：初選第二退政壇

「雖然這是場『機蛋大遊行』，但更是一場『柯黑大遊行』。」姚文智表示，廢除松山機場、大巨蛋爭議是台北市最迫切的問題，所以才會舉辦遊行展現「台灣價值」。但因為基層對台北市長柯文哲高度不滿，所以呼籲大家站出來，不要再與柯文哲合作。他也破釜沉舟公開在節目上立誓，年底台北市長選舉，若國民黨提名前立委丁守中，最後結果是他第三名的話，「我將永久退出政治」。

對此，國民黨台北市長參選人丁守中接受媒體訪問時表示同情姚文智。他也誓言，如果他被提名參選，只要第二名，他就永遠退出政壇。

當問及姚文智是否透過遊行向黨中央喊話盡速決定台北市長提名人選？姚文智指出，整

個社會已明確表示，大家不願再支持一個背離「台灣價值」的市長，大家想要清楚整個台北發展的方向，所以才有那麼多的支持者。他強調，「這次遊行的目的是守護台灣價值、建設國家首都，希望能夠翻轉台北，實現首都的夢想。」

呂秀蓮批評，她與姚文智在前線作戰，黨中央卻有人要求民進黨禮讓柯P，讓她覺得很氣餒。她當場呼籲，5月2日國民黨決定台北市長人選時，將號召民眾到民進黨中央表達打敗柯P、力拚台北市長提名人的訴求。

姚：基層不滿柯P

呂秀蓮也指出，柯文哲如果要台北市繼續相挺，就應該好好回答大家，台北市到底是一個國家還是一個政府？如果柯文哲繼續迴避問題，就應當下台。

針對基層反柯聲浪，姚文智指出，基層確實瀰漫著反柯情緒，參與這次協辦的議員已達到9成，大家目標一致是為了「台灣價值」而走，如果有人走偏道路，大家就會群起反對。



▼衛福部長陳時中22日於醫改會議，肯定醫師公會的修法理念，他期許透過修法，能改善醫療財團法人內務管理。(photo by 台灣研究基金會提供)

改善醫院內務 公會籲制衡董事會

【本報記者宋秉謙台北報導】「若無修正法案，現行的醫療法不足以改善醫療財團法人內部控管。」針對2017年沸沸揚揚的長庚急診風波已趨一週年，醫師公會理事長兼立委邱泰源22日於醫改會議上，說明修法理念與急迫性，期許透過近期將召開的商討會，與各財團企業及各黨團協商，盡速透過修法，賦予監管小組權力以制衡董事會，改善醫改會提出的醫院內部管理問題。

衛福部長陳時中出席醫改會議時，肯定醫改會與醫師公會都有改善現行法規的共識，對照美國的法規賦予國稅局（IRS）權力控管財團法人，台灣需要專屬財團法人的法規，彌補民法之不足，並透過新法或修法達到醫療組織的分

期許透過商討會，與各財團企業及各黨團協商，盡速透過修法，賦予監管小組權力以制衡董事會，改善醫改會提出的醫院內部管理問題。

級監理，區分營利與非營利法人分別需要受哪些主管機關監管，依法規行使法人的社會義務。

延伸陳時中的看法，邱泰源說明修法理念需以社會公益為首要，認同非營利與營利法人都得達到公共利益，公平提供專業的醫療服務。他表示，針對醫療法人的財政治理修法則能完善組織內部管理，減少醫院財政、內務風波，以執行對社會大眾的服務承諾。

邱泰源提及本次草案的5個修正重點目的，其一，董事會治理，需有1名具專業水平的社會公正人士參與董事會運作，並成立薪酬委員會，彌補基層人員無法參與高層董事會的缺陷。

其二，授權衛福部發布並監事章程，明訂高層會議的資格選任與相關規定。

其三，醫療財團法人對外捐贈產達一定比例，須經過衛福部核准，以防醫院財政命脈

受少數關係人把持。

其四，收入結餘提撥，令醫療財團法人經專任會計師以新式會計以當年度未受稅後5%盈餘，提撥於提升員工薪資與福利。

其五，資訊公開，明令醫療財團法人的年度財務報告需如同上市櫃公司作法，經專任會計師以新式會計準則簽證，並向衛福部申報公開。

醫改會董事長劉淑瓊同意醫師公會的修法理念，她補充，透過修正草案新增的規範，主管機關單位才有權力盡督導之責，指派公益監察人於財團法人醫院董事會治理，並配合民主選出的員工董事代表參與，防止「董事會門關起來開會」，期許醫院內部管理能透明又健全。

自強母親受表揚 弱勢家庭亟需打氣

【本報記者蘇盈之台北報導】家扶基金會22日舉辦「全國自強母親表揚」活動，表揚24位來自單親、家暴、重病、背債、隔代教養家庭的媽媽們。家扶執行長何素秋表示，這些媽媽在逆境中，依然樂觀進取，維持家庭生計，其中9位媽媽接受家扶輔導，順利考取照顧服務員和專業烘焙證照。

高雄陳錦珠媽媽離婚後，身兼2職，早上工作，深夜繼續去魚市場打拼，一天睡不到4小時，結果身體不堪負荷罹患癌症。所幸家扶基金會幫助她突破經濟困境，和孩子們化開心結。陳錦珠甚至鼓勵病友，不要放棄希望，樂觀地說，「很想再活久一點，因為活著就是幸福，更珍惜和孩子們的每一天。」

桃園葉雅慈媽媽的姪子長期受到父母家暴，於是將他接到家中照顧。即便家中經濟負擔沉重，葉雅慈仍堅持給姪子更好的教育。便利用下班時

間兼差貼補家用。也在家扶基金會的幫助下，成功轉職成為居家照顧服務員，並榮獲最佳居家服務員表揚。現在姪子的父親也痛改前非，與孩子團聚。

家扶基金會資深社工員許佳漪受訪時表示，有些個案很清楚自己的角色，因此能夠適時提出家庭中的需要，像姑代母職的葉雅慈就向家扶求助，希望家扶能夠在叛逆期的姪子和代母職的姑姑間擔任溝通的橋樑。而政府也能夠按著實際需要，給予托育補助，或藉著社會服務中心，讓媽媽們也有時間把自己照顧好。

「但是還有許多弱勢家庭的需要亟需被發現，而他們也不一定能夠說出自己的需要。」許佳漪說。關懷不只是政府和社工的責任，也是大眾需要擔任彼此關懷的角色，在看見需要幫助的家庭時，能夠協助連絡社工之外，也成為彼此加油打氣的朋友。



▲高雄陳錦珠媽媽，和兒子溫馨相擁。(photo by 家扶基金會)

配音生態紀錄片 黃信堯籲關心生態

【本報記者藍苡瑄台北報導】「海鬚蜥被蟒蛇吞食追捕，像是動作片般血淋淋的呈現為了生存的模樣，」導演黃信堯22日於紀錄片《地球：奇蹟的一天》記者會上表示，他替該片配音，混雜國語和台語，增添趣味性，他與歌手吳汶芳、新北市教育局長林奕華以及導演梁皆得等人一同出席首映會，呼籲關心生態。

「不是只有我們人類住在地球上，讓我們從自身做起，」導演黃信堯22日於紀錄片《地球：奇蹟的一天》記者會上表示，替該片配音時，混雜了國語和台語，增添趣味性，他與歌手吳汶芳、新北市教育局長林奕華以及導演梁皆得等人一同出席首映會，呼籲大眾關心生態保育。

該片是英國BBC耗時3年拍攝，橫跨22個國家，紀錄38種動物，將於5月4日上映。引進該片的片商甲上娛樂表示，「藉由故事性發展，真實呈現不同生物的生存立場，」預計將在全台20家戲院上映，特別選在世界地球日辦首映會，希望民眾看完後，能更重視生物多樣性並保護生態。

片中為了爭奪地盤以及交配，兩隻長頸鹿互相搶地盤，用力撞擊對方身體，直到其中一方倒下才罷休，黃信堯表示，之前去南非看過長頸鹿，他認為靠近蠻危險。他笑說，「很想養長頸鹿，因為離家很遠的地方就能看到牠在做什麼。」

黃信堯為該片配音，他表示「不



▲導演黃信堯為紀錄片《地球：奇蹟的一天》擔任中文配音。(photo by 藍苡瑄/台灣醒報)

柯P：醫療資源不均 老人養護要在地

【本報記者蘇盈之台北報導】「如果台北市病床增加500張，人力也必須增加，城鄉醫療資源差距就更大。」醫師出身的台北市長柯文哲22日在「第三波健保改革研討會」提到醫療資源分配的困境，以及因應老化社會應該調整台灣人力，還能增加就業機會。

「在資本主義國家，有兩樣應該要社會主義，一個是醫療、一個是教育。」柯文哲說，「你不能讓人民有一天得了盲腸炎，因為沒有錢，後來盲腸破裂、敗血症，然後就死了。」柯P強調，醫療和教育是全民都需要，是絕對「不能倒」的。

平衡偏鄉醫療資源

談到醫療資源配置的困境，柯文哲說資源有限，若都會區醫院擴增1千張病床，將會排擠偏遠鄉鎮醫療資源，偏鄉也將難以聘請優秀的醫事人員。因此在臨床專家和醫院院長需要新血，偏鄉及弱勢地區優質人力也勢必要顧及。

柯文哲也提到綠能、環保、節能等概念，「我們到底把台



▲柯文哲開場用了一張漫畫，比喻團隊「目標一致在健保永續經營」的重要。(photo by 蘇盈之/台灣醒報)

灣當作hotel還是home？關鍵在於我們要留下甚麼給我們的下一代？」環保的議題和健保政策有共同點，在於採取對策的方式，只需將觀念拉到50年後還可行不可行？

健保永續須改制度

柯P表示，健保的問題上有兩個癥結，一是品質，二是能否永續經營。「其實要講永續經營，你錢越多當然做越好。」

台灣健保制度有一個定義上的狀況，「談健保的永續經營，要先問一個問題，全民健保到底是社會保險還是社會福利？如果全民健保是社會保險，那就不能涵cover（涵蓋）這麼多（範圍）；如果是社會福利，就不能保費這麼少。」

他還說，「想要像北歐的福利制度，可以啊，那把稅增加到40%以上，台灣現在才17%。」台北市4年後老年人口達到20%，健保費用勢必持

續上漲。

關於老齡化社會，柯文哲承認的確是嚴重問題，但不太可能讓社會局照顧老人，而會是「老人照顧老人」，長照模式必須改變，不能只靠外勞1個照顧1個，而是要一群人照顧一個。柯文哲表示，「現在台灣有28萬照顧老人的外勞，倘若養護機制能夠在地化，台灣GDP就會上升，馬上增加15萬的就業機會。」

CEO 對談

顧好身心健康 上班族多運動、紓壓

生活繁忙的上班族，其實更需要健康的體，每天維持 20 分鐘的運動習慣，讓上班族的生活品質更加分。

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：陳玲玲（晶晶晶廣告公司總經理）
陳玉芬（藝珂人事顧問公司台灣韓國總經理）
整理：蘇盈之、孫啟梅



主持人（以下簡稱「問」）：上班族朝九晚五的生活模式，不是整天坐在辦公桌前都不動，往往忙起來連喝水、上廁所的時間都沒有。8 個小時下來非常疲倦，甚至有時候上下班後還要應酬。

為什麼上班族需要健身？主要原因，上班族上班坐太久，全身肌肉又僵又痠痛。請玲玲分享一下「上班族的健身之道」。



陳玉芬女士

藝珂人事顧問股份有限公司韓國區、台灣區總經理。



陳玲玲女士

晶晶晶廣告公司總經理



林意玲女士

台灣醒報社長兼總編輯

身體肌肉又僵又痠痛。請玲玲分享一下「上班族的健身之道」。

陳玲玲：健身非常重要，上班族若要健身，最常遇到的問題是「沒有時間」。要解決這個問題，大家必須要讓健身變成一種習慣。即使是非常忙碌的人，也要設法讓自己下班時，執行「20 分鐘法則」，就是在 20 分鐘內做一些運動，例如可以做一些像體操之類，舒緩型的運動，或是在跑步機上跑一跑。不要只是攤在床上看電視，把時間看掉了。

「持之以恆」最重要
我自己是把運動健身看得非常重要，早上起床後，一定先喝一杯溫開水，然後在戶外走 1 個小時。我已持之以恆好幾年了，所以「養成習慣」是最重要的，不要只是三分鐘熱度，走沒幾天就放棄了。好的習慣對身體有長遠影響。如果沒辦法像我這樣早晨運動 1 小時，不妨從下班後 20 分鐘內做做體操做起，但一定要持之以恆。

問：請教玲玲，妳這 1 小時內只走路嗎？有沒有思考公司的事？或是和家人聊聊天？1 小時可不短的時間成本。

陳玲玲：我是自己一個人走。重點是讓自己在綠地上曬一下朝陽，讓自己眼睛看綠色的東西。雖然也會想到公事，但不會太多，但有時有感靈突然出來，想到一些重要的點子，是之前沒有想到的。

早晨散步對我而言是很好的身、心、靈的洗禮。但有些年輕人實在無法早起，就用「20 分鐘法則」，或是上健身房找個健身教練。教練用專業的方法告訴你如何健身，他甚至可以幫你打造一個完美的身材。因為教練最知道你的身體哪些部位需要訓練，所以把自己交給教練，持之以恆地運動，身體變健康了、身材也變好了。

善用健身 app

陳玉芬：我自己要運動比較沒那麼容易，因為我也是上班族，工作很忙，尤其家裡有小孩，又有公公婆婆住在一起，像我這樣的上班族，要找出時間給自己是很難的。通常一回到家就要做飯、帶孩子、看孩子功課，等到孩子睡了，也已經 11 點了。如此還要找時間運動，明天一早再起來上班，實在不容易。

所以我認為，上班族要找時間運動是很難的。但是我認同玲玲說的，把運動當成一個目標，一個必完成的目標，如此每個人一定可以找出時間來運動。現在運動的情況會比以前好很多，像是有很多健身 app，就算不在外面，待在家裡也能運動。

此外，也可以考慮「每天 1 萬步」。如果一開始無法這麼多步，可以從 6 千或 8 千步開始。現在每個人的手機都有計步器，可以利用早上或是午休甚至是去茶水間，多走路，累計步數，可以刻意在家中多動，或是提前一站下

車走路，鼓勵自己要達到目標數。如果白天達不到目標，晚上看電視時也可以活動一下。一開始比較困難，一週後開始習慣，也就容易了。此外，也可以跟同好，彼此競賽，互相督促，達到日走萬步的目標。互相激勵的效果也比較好，持續力也會高。直到完成目標了，夥伴們一起慶祝一下，讓活動變得有趣。

運動不拘形式
問：謝謝玉芬實用的建議，你剛剛提到，一個是找同伴，利用時間能動就動。一切都是非常重要的，有健康就有一切。有了健康就像有個 1，在後面可以累積很多個 0，沒有健康這個 1，後面再多 0 都沒用。

請玲玲提供意見，怎樣利用上班時間內運動，不要讓自己成為懶惰的「沙發馬鈴薯」。

陳玲玲：像是有的體操，在座位上就可以做幾分鐘，利用辦公室中零碎的時間拉筋，可以延年益壽，甚至老時也能不會有白頭髮。

問：我曾經聽過一位家醫科醫生，他說如果真的沒有時間運動，上下樓梯也是很好的。一天如果可以爬到 12 層樓梯，就等於走了 5 千步，這也是一個好方法。

陳玲玲：其實做體操有叫醒睡蟲的功能，這些活動可以讓我們工作更有趣一點，也能把運動帶進日常生活。

如果公司放寬彈性，接受網球或其他運動，以時間取代公里數，登記在 app 中。這樣的公司運動文化，既能競賽又能達到做善事的目標，也能讓員工的向心力提高。

問：請玲玲補充一下，一般公司鼓勵運動的部分。

陳玉芬：這個想法非常好。老闆要能留住員工，就要考慮到員工的身、心、靈平衡。

以我的公司來說，每一年會在每個國家分公司中找到一個員工，去歐洲總公司做三鐵競賽。我們會請教練，來協助員工完成競賽。每個人每年有 280 公里的目標，可以透過不同的項目如跑步、走路、游泳、騎單車來進行。我們員工可以下載公司內部的運動專用 app，紀錄運動狀況，員工們可以在運動上彼此趣味競爭。

去年我們公司的第 1 名和第 2 名，一整年所有的運動加起來，共超過有 4 千多小時的運動，這就是公司股利。我們公司會捐出相對公里數的金額，給弱勢團體。因此我們說，「員工跑一公里，公司就幫你救一個孩子。」因此我們也會為了孩子多跑一點，成為公司的善良循環。到最後，我們都不再為了 300 公里的目標而



▲好的習慣對身體有長遠影響。如果沒辦法早晨運動 1 小時，不妨下班後 20 分鐘內做簡單運動，但一定要持之以恆。(photo by 網路截圖)

社團帶開去做運動，這是一種辦公室推廣運動一種很自然的方式，員工間也能有凝聚力，大家又健康。

問：像台塑每年都有運動會，以前王永慶都會親自主持。但剛剛提到都是大型公司的情况，那麼小公司人手不夠，也沒有福委會，如何讓自己在上班時多多健身。

陳玉芬：其實小公司反而可以做大，為什麼呢？小公司很多想法都是老闆說了算，而且也有很多器材占地不大，像輕型跑步機或是飛輪，放在公司角落，有人提早來或是晚離開，就都可以去使用，每次 10-15 分鐘。老闆也要鼓勵，不是說不上班就去跑步，而是稍微運動一下，小公司是可以落實的。

問：上班族真的需要有一個好的健身習慣，《聖經》上說，就

小公司更易落實運動

陳玲玲：有些公司福委會裡有很多社團，像羽毛球社、網球社、籃球社、越野車隊。下班時各個



▲上班族工作時坐太久，全身肌肉又僵又痠痛，非常需要適量運動健身。(photo by youtube 截圖)

算你賺得了全世界，若賠上自己生命，又有什麼益處呢？前奧運選手紀政非常強調「每日一萬步，健康有保固」，她以前接受訪問時曾提過，葉財記建設董事長非常富有，台北市敦化南路、信義路整排房子都是他們的。

先請問玉芬，上班族若不把健康顧好，特別是負擔家庭經濟支柱的人，後果應該很可怕吧？

別等住院才顧身體
陳玉芬：健康真的很重要。我有一位外國朋友原本體重大概 150 公斤，年紀大概 40 歲出頭，還算年輕，平時精神看起來也不錯，動作也頗靈活。但我有一次去他的國家旅行，聽聞他因為心臟問題住院了，他自己也被這場突如其來的疾病嚇到，這是去年底的事情；但今年再見到這位朋友，變成我嚇壞了，因為他只花了將近 9 個月的時間就減掉半個自己，從 150 公斤到 80 公斤。

他的方法是靠運動和飲食調整，也有請營養師協助。原本他平時最愛吃的零食是 MM 巧克力，上課也會吃一點糖果，所以糖分攝取量相當高，後來他就戒掉糖分，變成早餐吃優格、午餐吃水果、晚餐吃大量蔬菜與雞胸肉，再搭配自我要求與運動成效，搖身一變成超級型男。

大部分人到了住院才會恍然大悟自己身體出狀況了，也在危險族群名單之內，然後再來關心、照顧健康，所以平時的健康檢查與自我檢查身體是否有出現警訊，都是很重要的動作。

壓力是健康隱形殺手

問：如果不好好照顧身體，它會反撲、抗議；反過來說，如果有好好維持健康，也會看到成效，玉芬的朋友從 150 公斤減到 80 公斤，真的是非常大的變化，可見只要有毅力，任何人都可以做到。

但除了身體健康，上班族的心理壓力也很大，可能來自業績、公司經營以及與同僚上司的相處，這方面請玲玲分享。

陳玲玲：其實很多疾病的來源都是壓力，它是健康的隱形殺手，你根本無法預料它會讓你罹患什麼疾病。最明顯的是，人壓力大的時候，免疫力就會下降，開始生病，吃藥沒有成效或者經常反覆感冒等。

假日抽離工作
上班族學習與壓力相處是一件非常重要的事情，我認為，假日不應該繼續處理公事，抽離工作，得到身心平衡，去接觸能夠令你感到喜悅或擁有正面能量的事情，給自己放鬆、愉快的時間，這之後再回歸工作也會比較有精神。

另外，碰到壓力的時候，要正面思考，學會給自己休息的時間，去處理情緒、管理壓力，這對每個上班族都很重要，因為壓力帶給人體的傷害是大家想像不到的。

問：很多老闆都放不下心，假日也在想公事，假日不加班是很好的建議，可以去教會唱歌、與親戚朋友敘舊，脫離原本緊張、忙碌的生活狀態。請問玉芬，上班族應該如何運用假日？

要求完美沒有止盡
陳玉芬：壓力其實是來自於你希望把一件事情做得更完美，但「完美」是沒有止境的，我的方法是把假日和平日的工作分開，譬如假日的工作是買菜、繪畫或跟家人聚餐，這些事情也需要思考規劃，可以把他們當成一件好玩的事情，去嘗試新的事物，如與家人聚餐去吃哪家餐廳？讓生活多樣化一點。

很多人都是沒有工作就不知道該怎麼生活了，所以要讓一個把大部分時間都放在工作上的人不要有工作壓力，這是滿困難的事情，必須練習轉換思考，如周休二日如果不工作，其實對公司的損害也不大；假日不加班，那件事情也並非就不能解決。

對很多人而言，工作就是他生活的全部，畢竟投入這麼長的時間，而且人生的成就感幾乎都來自工作，必須學習管理生活、轉變對工作的想法，才能夠將工作與生活區隔開來。

電影進入另一種人生
問：如果你是工作狂，不只規劃公司的事情，也可以規劃自己如何更有效率地應用假日。所謂的「休息是為了走更長遠的路」，人不可能一直在跑馬拉松，中間一定要停下來休息一下，才能繼續累積能量往前跑。

剛剛玉芬提到壓力來自事事要求完美，但人畢竟不是機器，有時候還是應該多愛護自己一點，不要太虐待自己，陷入一種工作的惡循環。請玲玲分享紓解壓力的方法。

陳玲玲：我自己紓解壓力的方法是看電影，因為電影會讓我進入另外一個人的人生，例如看一個中世紀的電影，就好像進入中世紀的時代，抽離工作，在電影過一次不同的人生。

電影裡也有音樂、藝術、以及哲學思想，觀賞的過程中很享受，看完電影人也會覺得很輕鬆。另外，聽音樂，或是到大自然散步，看看綠地藍天，都非常有幫助，或者也可以跟好友聊天，對方可以傾聽，並給你一些建議。

問：我的紓壓方式就是做義工，跟中輟生或是花蓮被保護管束的孩子分享經驗，體驗另一種生活。每天忙碌工作，假日就去看些長輩，關懷社會邊緣、或是有需要

的人，也是一種重新得力的方法，畢竟場景的轉換，就是一種休息。不曉得玉芬，怎麼樣來紓壓？

陳玉芬：我一年裡有那麼多休假日，你必須要去休假。」他的意思是說，三個月就要給自己幾天的休假，休假的安排必須是階段性的。

一開始，我不明白，因為我們都習慣很認真地工作，若有什麼事，就請半天假處理，或是到週末再來處理，為什麼要三個月休一次假？對許多長久在台灣工作的人來說，會覺得好像沒有必要，即使休假也是處理工作上的事情，尤其是在大企業裡，是沒有辦法休假的。

但後來我發現，這其中有兩個道理，第一，每三個月休一次假，其實是可以人完全地休息，因為是名正言順地把工作放下，而且是被要求休假，所以就不會有罪惡感，覺得「唉，員工在做事，但我怎麼在休假？」這是心情上的休息。

第二個部分，其實可以藉此檢視公司若一週沒有你，會不會怎麼樣？大部分是不會怎麼樣的。在休假的時候，你不要放寬了，而且對於下一個三個月，你會有其他的期望，就不會好像工作永遠做不完。

所以我也會建議讀者可以這樣做，讓自己有一個切割的空間，對心情上與工作上的平衡會比較好。

問：全美都可以接受他們的總統去裁撤營休假日，大家也覺得這很重要、很正當。換言之，休假已經成為一個文化，對於上班族也是很重要。最後，玲玲有沒有什麼話，可以作為一個結論？

陳玲玲：轉換場景對每個人在休息上都有幫助，可以看個電影，或做一些公益活動。當然還有旅行，例如像到日本北海道看雪。這對每一個人的身心靈都是有幫助的，是很好的休息和紓壓。

問：我的紓壓方式就是做義工，跟中輟生或是花蓮被保護管束的孩子分享經驗，體驗另一種生活。每天忙碌工作，假日就去看些長輩，關懷社會邊緣、或是有需要

現在運動的環境與條件比以前好很多，像是有很多健身 APP，可以幫助使用者計算跑步公里與消耗的卡路里等。(photo by youtube 截圖)

現在運動的環境與條件比以前好很多，像是有很多健身 APP，可以幫助使用者計算跑步公里與消耗的卡路里等。(photo by youtube 截圖)

現在運動的環境與條件比以前好很多，像是有很多健身 APP，可以幫助使用者計算跑步公里與消耗的卡路里等。(photo by youtube 截圖)

北韓停止核試 中、韓認有助和平

中國官方認為世界各國應給予實質獎勵，南韓則認為北韓在已經成功擁有核武的狀況下，應不會冒險放任經濟崩壞。

【本報記者王慶宇綜合報導】針對金正恩 21 日宣布停止核試，中國和南韓雙雙樂觀看待此一轉變。中國官方表示歡迎外，官媒《環球時報》更發表社評，認為世界各國應給予實質獎勵。南韓則認為北韓在已經成功擁有核武的狀況下，應不會冒險放任經濟崩壞。

北韓領導人金正恩趕在與南韓、美國的雙重峰會開始前，突然向世界宣布將停止核子試驗，讓各國不知所措。美國總統川普表示歡迎這個結果，而日本首相安倍晉三則抱持懷疑的態度，不認為金正恩會就此放棄核武夢。

中國外交部在得知此事後，對外表示肯定與歡迎北韓的舉動。中國官媒《環球時報》也發佈社論表示，北韓此舉是讓朝鮮半島走向和平穩定的重大進展。《環球時報》認為，美國、日本與西方國家長期以來都用「怪誕的」眼神懷疑北韓，但事實證明北韓對「和平發展的願望是真實的」。

因此，《環球時報》呼籲美國停止聯合軍演，更希望聯合國安理會能取消對北韓的制裁，而不要停留在口頭上的鼓勵與肯定，或是繼續抱持懷疑的態度。

相較於日本的不信任，南韓學界則對北韓的態度較為樂觀。《韓國聯合通訊社》指出，停止核試可看出金正恩十分想要與美國進行高峰會，因為美國曾表示，若要如期舉行峰會，北韓須實質的釋出善意。

首爾東國大學教授高有煥指出，在上次核試中，試驗場似乎有嚴重受損，因此暫時無法進行更多試爆。再者，北韓目前已經取得核武的製造能力，並不需要進行更多的核子試爆，選擇在此時全力拼經濟是十分聰明的決定。

世宗研究院的資深研究員鄭相昌也認為，北韓現在不繼續研究核武有其重要性。他指出，北韓雖然已經能製造核武，但仍缺乏能進行長程飛行的洲際導彈。因此，在此際宣布將終止相關的試驗，對美國來說是相當大的誠意展現。



▲北韓領導人金正恩 21 日宣布將停止核子試驗，讓世界各國十分驚訝。(photo by driver Photographer via flickr, used under CC License)

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天 / 輯

National Geographic Magazine 《國家地理雜誌》 天才畫家畢卡索

在紐約洛克斐勒中心的印象派與現代藝術拍派會上，畢卡索《蹲坐著的女人》由 2 名黑衣工作人員緩緩扛著進場。這幅 1954 年在南法完成的畫作，展示了當時 27 歲的畢卡索情婦賈桂琳·羅克（後成為妻子）。那年已經 72 歲的畢卡索在一天之內就在畫布上完成了創作，劇烈的筆觸、濃厚的色彩、顛覆的幾何，金色的光芒從賈桂琳身上發出，這幅畫吸引了展售會上眾人的目光。

當天晚上，《蹲坐著的女人》從 1200 萬美元開始競價，最後在兩名匿名代表的猛烈喊價下，以 3250 萬美元的成交價定鐘。

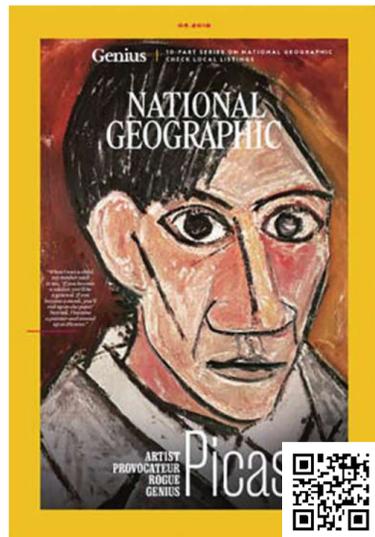
令人震驚但並不令人意外。畢卡索死後將近半個世紀，他繼續迷惑、魅誘和挑釁。從他作為一個藝術家的初期開始，畢加索就用他筆下碎裂的肖像筆觸和分裂的視角，打破了我們對世界粗顯直觀的理解。

他近乎工作狂熱，不斷地吞吐各種藝術風格——從藍色和粉色時期，跳到非洲時期、立體主義、超現實主義；他還創造了成千上萬的雕塑、繪畫、銅版畫、陶瓷和繪畫作品。

1881 年出生在西班牙陽光普照的地中海城市，阿爾沃蘭海的波浪拍打上岸；鴿子躍動在石磚道；吉普賽人聖地亞哥教堂詩班唱著拉曼恰的《不可能的夢》，畢卡索在此受洗的天主教堂嬰兒禮。腓尼基人、羅馬人、猶太人、摩爾人、基督徒和西班牙人文明在這個土地上與畢卡索相遇。這土地一切的歷史與感性，成為塑造畢卡索藝術的前期養分。

從檯樹的紫羅蘭花，以及馬拉加 11 世紀的阿爾卡薩瓦的米色和白色寶石，少年畢卡索始終能記住所有那些能夠滋養和豐富他大腦感官的這些圖像，在能開口說話前就已經會畫畫，受到畫家父親教導和母親悉心養育的他，很早就展現超人的天賦。

儘管絕大多數的神童都「小時小小、大未必佳」，但畢卡索卻擁有一個喜歡



顛覆遊戲規則的奔放性格。當塞尚、秀拉開始放棄印象派的發光筆觸，開始透過明確輪廓和色彩強度打造「後印象派」畫作時，畢卡索 26 歲的《亞維儂仕女》已經走入了立體派，以扭曲的臉、鋸齒的身型「將所有藝術的規約拋諸腦後」。寧可驚世駭俗、嚇跑委任案主，也要「作自己」。

「他被一股對藝術獻身的癡狂和召命所驅使，這是一種永不平息的憤怒。」畢加索的孫女和藝術史學者黛安娜·維德邁爾·畢卡索說。1939 年，畢卡索登上了《時代雜誌》的封面，頭銜是「藝術特技表演者」。

但黛安娜表示，作為歷史上最繽紛多產的藝術家之一，年長後的畢卡索不斷以「人的犧牲為傑出創作的代價」。活到 91 歲的或許是畢卡索害怕生病和死亡，但他的生命階段不斷地輪過不同的女性，而且都是小他幾十歲的。女人無法抗拒這樣一位大藝術家的魅力，但她們卻無人能向「藝術」一樣得到他完全的愛，且還要承受來自畢卡索的許多親密關係暴力。

畢卡索遺孀賈桂琳和另一位情婦瑪麗-泰瑞斯後來都自殺。他的後代親緣關係混亂。唯他們如今也試圖團結凝聚起來，透過彙整畢卡索的創作、道德功過，讓世人重新認識這位 20 世紀的藝術天才。

前進杜馬 禁用化武組織展開採樣



▲禁用化學武器組織 21 日終於進入敘利亞的杜馬，對疑似遭到化武攻擊的地點進行採樣調查。圖為示意圖。(photo by 美國空軍)

【本報記者王慶宇綜合報導】禁用化武組織的調查員 21 日終於進入敘利亞境內的杜馬蒐集化武攻擊的證據，並將樣本送驗調查。在疑似化武攻擊發生近兩週後，禁用化武組織終於得以挺進攻擊發生地杜馬採樣。目前樣本將被送回荷蘭的實驗室，詳細檢測是否有毒物殘留。儘管許多敘利亞人民擔心證據早已被

阿薩德政權與俄羅斯湮滅，學者表示，毒物能在現場與人體中殘留很久，若調查員能對罹難者進行驗屍，將會對調查大有幫助。

根據《加拿大廣播公司》報導，敘利亞政府為了奪回反叛軍在大馬士革近郊最後的據點杜馬，在 7 日發動攻擊。但因為

疑似違反國際公約使用化武，因此日前遭美、英、法三國聯合空襲。對此，阿薩德政權與提供敘利亞協助的俄羅斯政府雙雙否認外界指控。

媒體指出，禁用化武組織的調查員早在 15 日就已經抵達敘利亞，但因為敘利亞政府遲遲沒有放行，再加上聯合國先遣部隊 17 日至現場進行偵查時遭到不明砲火攻擊，才會導致採樣的時間拖到 21 日。

《英國廣播公司》指出，相關樣本將被送回禁用化武組織在荷蘭海牙近郊的實驗室進行分析。禁用化武組織亦表示，若這次採集的樣本不夠完整，將不排除再度重返杜馬進行二次採樣。

儘管外界一致擔心經過兩週後，敘利亞政府已經成功湮滅大部分的證據，學者表示不必過度擔心。里茲大學環境毒物學教授阿拉斯泰爾·海指出，神經毒劑等化學武器能在現場殘留很久，且很難消除。

他也建議禁用化武組織對罹難者進行驗屍，因為死於化武攻擊的罹難者，體內各大器官都會有毒物殘留，而且不可能被消除，因此能成為有力的鑑識證據。

嚴懲兒童性侵犯 印度修法判死刑

【本報記者王慶宇綜合報導】印度政府終於出重手，性侵兒童可判死刑！印度最近發生多起兒童遭冷血性侵犯殺害的案件，民眾十分憤慨。為了回應這股怒火，印度政府 21 日通過修正案，將兒童性侵犯的最高刑罰從無期徒刑變為死刑，並將改善監管與起訴流程。該修正案將儘快送往國會進行表決。

根據《印度斯坦時報》報導，近日來印度各地發生多起女童慘遭性侵犯殺害的案件，讓各地人民憤怒不已，要求政府有所作為，保護印度兒童的安全。

印度總理穆迪因此出面表示，警方將全力緝凶，而「我們的女兒將會得到正義」。印度政府也

在 20 日知會最高法院，表示他們將推動修法，讓性侵 12 歲或以下孩童的罪犯的刑罰提高到死刑。

《印度時報》指出，這次的修法除了將最高刑罰提高為死刑外，也額外修改了數條有關性侵犯的罪刑。性侵犯女性的刑責將變為 10 年至無期徒刑，性侵 13-16 歲女童的刑責將變為 20 年至無期徒刑，而性侵 16 歲以下女童的性侵犯也將不得假釋。

此外，印度政府也決定加速調查與審判的流程，宣布只要是性侵犯案件，調查與審判的時間將不可超過 4 個月。中央政府也將與各級政府合作，建立性侵犯資料庫，協助全國警方有效掌握相關人士的行蹤。



▲印度最近爆發一系列兒童性侵犯謀殺案，迫使政府修法提高刑責，希望減少類似案件的發生。(photo by Richard Potts via flickr, used under CC License)

電音鬼才艾維奇殞落 生前身心折騰

電音界鬼才艾維奇，創作出無數熱門歌曲，但在二代傳奇背後，卻忍受鎂光燈壓力、急性胰腺炎及焦慮症等，導致他身心俱疲。



▲ 電音鬼才艾維奇於上週末逝世，留下眾多經典名曲。(photo by Avicii facebook)

【本報記者宋秉謙綜合報導】曾獲葛萊美獎的電音界鬼才艾維奇，創作出無數熱門歌曲，榮獲崇高名譽，但在二代傳奇背後，卻忍受鎂光燈壓力、急性胰腺炎及焦慮症等，導致他身心俱疲。年僅28歲的艾維奇21日突於阿曼過世，為尊重悲傷過度的家人，警方仍未公布死因。全球藝人在得知消息後，紛紛對這位將一生奉獻給音樂的鬼才致敬。

誰是艾維奇？

根據《CNN》報導，艾維奇的公關拜倫表示，本名提姆的艾維奇確定於上週末在阿曼家中逝世，得年僅28歲。

根據《告示牌網》整理報導，艾維奇2011年以一首豪斯風格的電音歌曲《水平》展露頭角，贏得葛萊美獎，隔年再與傳奇製作人蓋塔合作《陽光》，成

為首位以電音DJ的身份，贏得紐約市城市音樂名人賞的製作人，逐漸將電音引入流行音樂市場。

生前健康不佳

根據另一則《CNN》報導，艾維奇終其一生都在對抗疲憊的生活及受折磨的軀體，2014年他被檢查出患有急性胰腺炎，他也坦承，壓力與焦慮造成的酗酒問題可能是患病原因。

電影製作人勒凡表示，將出品一部記載艾維奇成名後所受掙扎的紀錄片，「每個人都知道艾維奇，但很少人知道提姆。」他點出超級巨星DJ背後的艱辛，不像社交網路上的偶像們風光無限。「我們每天都得叫他，如：提姆吃飯了、該休息了。而他總是繼續創作，彷彿這樣會讓他感到好一點。」

2016年壓力及身體疾病使艾維奇宣佈退到幕後，不再以DJ身份參加巡演。艾維奇當時在推

特表示，他不適合混雜更多元素的節目或是音樂，作為藝術家，他更是個內向的人，充滿太多負面能量。

無可撼動的地位

艾維奇奇蹟的地位與在電音界的好人緣，也使眾多藝人不捨，根據《新音樂快遞網》報導，同為新時代頂尖DJ的哈里斯形容他是個「美麗的靈魂」，並擁有才華和太多要做的事。

電音製作人狄普洛表示，失去艾維奇這種真正的藝術家，是樂壇的損失，「你一直是激勵我們前進的標竿，我知道你內心有太多弱點、並承受太多苦難，應該給予提姆更早的陪伴。」他沈重的說，「你本該活150歲，而你的音樂則注定永久傳唱。」

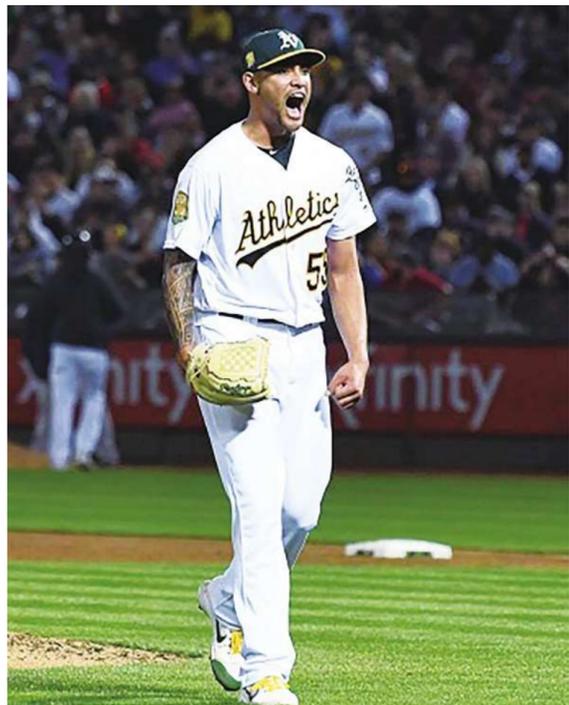
根據21日的《CNN》報導，為了紀念艾維奇，荷蘭於該國最高的鐘塔Dom大教堂，播放艾維奇3首出名的作品，包含《喚醒我》、《少了你》、《嗨兄弟》。

美職運動家左投 本季首場無安打

【本報記者宋秉謙綜合報導】美國職棒運動家左投馬內亞用精簡的108球，完成本季聯盟首次的無安打比賽，更中斷開季發揮火燙紅襪隊的8連勝。馬內亞22日在主場面對尋求9連勝、平歷史開季最佳表現的紅襪隊，他用僅僅108球、費時136分鐘，費了紅襪隊10次三振，演出無安打比賽，幫助球隊3:0獲勝，也寫下運動家史上第12場無安打比賽。

本季從開幕就表現火熱的波士頓紅襪隊，22日挾8連勝氣勢作客奧克蘭，挑戰成為棒球近代史上第6支能完成開幕前20戰18勝的球隊。

根據《體育新聞網》報導，馬內亞在對上紅襪王牌賽爾的高水準投手戰中勝出，雙方不約而同都送出10次三振，賽爾主投7局只失3分，馬內亞更是完封9局，沒有被打出任何1支安打，



完成2018年首場無安打比賽。此役也寫下不少紀錄，馬內亞成為第12位演出無安打比賽的運動家投手，並讓紅襪隊嚐到睽違25年來首次被無安打，也讓紅襪隊沒能成功挑戰開季前20

12次的無安打比賽。(photo by Athletics facebook)

戰18勝的創舉。另據《CBS體育網》報導，紅襪隊里昂在第5局擊出的軟弱平飛球，運動家隊遊擊手賽米安無法完成接殺，多數情況應該視為安打，但記錄組最終記為賽米安的失誤，讓無安打比賽有機會繼續下去。

馬內亞本人也一直到第8局才意識到自己可能完成無安打比賽的創舉，《今日美國報》指出，馬內亞賽後回憶時表示，自己到第8局抬頭一看計分板，才發現有機會挑戰無安打比賽，「我當時在想，怎麼可能是0支安打呢？」

度過第5局的緊張時刻後，馬內亞表示，當下一直告訴自己保持平常心投下去，「我只是告訴自己，就如同訓練一般投球，不把任何事（有機會挑戰無安打比賽）當作大事，結果是幸運的。」

圖文選粹

圖文 / 中央社

花滑少女丁子涵 在法出賽創個人紀錄



台灣花式滑冰新星丁子涵(右)在法國Rooster盃青少年女子組賽事奪冠，逐步累積國際賽事經驗。她在等待分數揭曉時與教練陳國文合影。

橫掃法國電影七億票房三週總冠軍！
 榮獲凱薩獎最佳影10項大獎提名

《逆轉人生》導演 奧力佛那卡契 奧力克多倫達諾 動人新作

享宴 Hold 不住

人生像派對，驚嚇又驚喜！ C'est la vie

5.18 歡樂開席

凱薩獎全才男星 尚皮爾巴克希
 《偷情大丈夫》 吉爾斯萊勞奇
 《玫瑰人生》 尚保羅盧弗
 《巴黎電幻世代》 樊尚馬凱渥
 法國喜劇諧星 奧本伊萬諾夫

榮獲盧米埃獎 最佳影片 最佳男主角 4項大獎提名

主演：EYE HADARA, SUZANNE CLÉMENT, JUDITH CHEMLA, WILLIAM LEBGHIL, KEVIN AZAIS, ANTOINE CHAPPEY, MANMATHAN BASKY, KHEREDDINE ENNASRI, GABRIEL NACCACHE

大家來看好電影

醒報編輯部 / 輯

本報每週推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。



我們都一樣

Just Like Our Parents

導演 萊絲波丹斯基
演員 瑪莉亞希貝羅、帕奧羅維廉那
上映 2018-04-27



37歲的蘿莎致力兼具全能的母親、乖順的女兒、賢慧的妻子和職場女強人四個角色於一身，然而越是追求完美，就越覺得所有事情超出自己的掌控。

直到某日，她的母親突然在眾人面前向她揭露一個關於她身世的秘密，蘿莎才開始探究自己內心的渴望，沉澱下來尋找真正的自我。

羊之木

The Scythian Lamb

導演 吉田大八
演員 錦戶亮、松田龍平、北村一輝
上映 2018-04-27



犯罪人口過剩，監獄即將人滿為患，日本中央政府提出一項新形態的假釋制度。魚深市為了高額獎勵金，同時解決鄉鎮人口流失的問題，決定執行此一計劃。六名假釋犯被秘密安排到這個純樸的海邊城市，由市公所的月末一負責接待，他和六位曾犯下殺人重罪，現在以看護、理髮師、送貨員...等身份重啟人生的人們相遇後，所引發的一連串故事。

月末小心翼翼地不讓六位假釋犯互相認識，卻因為鎮上舉行傳統祭典，六人齊聚一堂，引發一連串喝酒、鬥毆的事件，當晚更發生了一件殺人命案，為平靜的小鎮掀起驚濤駭浪。

加百列的東非七十天

Gabriel and the Mountain

導演 菲力普巴柏沙
演員 喬奧佩卓札巴
上映 2018-04-27



在挑戰哈佛博士班之前，加百列決定環遊世界一年。他從巴西出發、四海為家，最後抵達了東非。研究非洲貧窮問題的加百列穿上肯亞的輪胎涼鞋，取了馬賽名字，並和剛果難民成為好友，參加狩獵之旅親睹角馬遷徙、迷走在世界文化遺產尚吉巴石頭城、死命攻上非洲最高峰吉力馬札羅山、搭渡輪橫渡馬拉威湖，一路玩遍東非五

國。結束旅程之前，加百列來到馬拉威的「神靈棲息地」姆蘭傑山，計畫一日攻頂。這個命定相遇，即將撼動加百列的光明人生。



這條路的名字叫希望

Makala

導演 艾曼紐葛哈
演員 卡比塔卡松戈
上映 2018-04-27



貧賤夫妻只有百廢待舉，哪有閒找事哀？非洲的貧窮國度裡，處處藏著令人永難翻身的「貧窮陷阱」。不論有無外力幫忙，脫貧對這些人彷彿好幾世之遠。除了過勞走一回，根本沒有所謂「更好的選擇」。本片聚焦在28歲的賣炭男

子，以紀實手法捕捉他的養家大作戰。透過鏡頭的凝視，年輕的一家之主捱餓砍樹，並以營養不良的肉身推運破腳踏車上的炭堆，步步搖搖欲墜。渺小的存在，被生存的殘酷猛烈灼燒。這樣的生命，真的有所謂「價值」？



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

- 慕尼黑國際影展 最佳國際影片提名
- 紐約國際影展 正式入選
- 亞太屏獎 最佳影片提名
- 喬治亞巴統影展 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

With VASILINA MIKHAYLOVA, MARINA KLESCHICHEVA, LIA ANKERBRAND, VALENTIN ANDRIYCH, BORIS KAMORIN, SERGEI KOLESOV. Scripted by Director SERGEI LOZNYTSKY. Produced by MARIANNE SLOB. Executive Producer CARINE LERLANG. Director of Photography OLEG MOTOV. BSC. Production Designer KIRILL SHUKHLOV. Sound Designer VLADIMIR GOLDBITSEKI. Casting Director MARIA CHRISTOVA. Costume Designer DOROTA ROZDRELO. Hair by DOROTA TAMARA FROD. Make-up DANIELIUS KOTKAVICIUS. Visual Assistant MAREK CIOBOROWICZ. Director of Music JURIS TUKYTEKIS. Coproducers VALENTINA MIKHAYLOVA, GALINA SEMENOVNA, LEX KARABAN, GONNAR BEHR, MELJANA KIM, PETER WARBNER, MARC VAN WARBERG, SERGE LAURENTUK. Executive Producer SERGEI LOZNYTSKY, MARIA CHRISTOVA. In Collaboration With ARTE FRANCE CINEMA, SP CINEMA COMPANY, LOOKFILM, STUDIO ULJANA KIM, WILD AT HEART, GRANIT FILM, SOLAR MEDIA ENTERTAINMENT. In association with WILD BUNCH, HAUT ET COURT, POTEMKIN FILMS, APOLO & VIDÉO FILM, ANGELS STUDIO. With the support of ERMAGES, AIDE AUX CINÉMAS DU MONDE, AIDE À LA CO-PRODUCTION FRANCO-ALLEMANDE, CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGE ANIMÉE, INSTITUT FRANÇAIS, MITTELDEUTSCHE MEDIENFÖRDERUNG, FILMFÖRDERUNGSANSTALT, NETHERLANDS FILM FUND, NETHERLANDS FILM PRODUCTION INCENTIVE, NATIONAL FILM CENTRE OF LATVIA, RIGA FILM FUND, LITHUANIAN FILM CENTRE, LITHUANIAN NATIONAL RADIO AND TELEVISION, CREATIVE EUROPE PROGRAMME - MEDIA OF THE EUROPEAN UNION. Wild at Heart Wild Bunch.

5/04 展開奇幻旅程



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

靜默思想一小時 降低焦慮護心臟

研究團隊發現，受試者進行一小時的綜合默想後，除了能有效舒壓，還能降低心臟相關疾病發作的機率。



【本報記者王慶宇綜合報導】

最新研究發現，短期一次性的默想能有效助人舒壓！美國密西根科大生物科學教授迪羅謝的團隊發現，受試者進行一小時的綜合默想後，除了能有效舒壓，還能降低心臟相關疾病發作的機率。這項研究證明，不同於傳統著重於定期性默想的療效，這個研究證明一次性的默想也能有效協助舒壓。

根據《美國新聞與世界報導》報導，只要進行一個小時的綜合默想，受試者就可以感覺比較不焦慮，而且讓心臟相關疾病發作的機率降低。受試者在默想後一周接受後測時表示，在心靈上仍感到比較輕鬆。

美國密西根科大教授迪羅謝發現只要進行一小時的冥想，就能夠同時減少焦慮，與降低心臟相關疾病的發生機率。(photo by Myriams-Fotos via pixabay, used under CC License)

在默想結束後，研究團隊發現受試者的心率較默想開始前低，主動脈搏動的負荷也有降低，顯示默想的確減輕心臟的負擔。

迪羅謝教授也向《密西根科技大學》表示，他們原先只是想調查正念對心血管系統與焦慮療法的影响，但意外發現短期的默想能收到降低焦慮的功效。

在研究中，他們讓受試者進行為期一小時的綜合默想，包含一般默想與「身體默想」，也就是專注且逐漸地想著身體某部位。設計默想的成員馬蒂表示，身體默想因為有助於人們專注，進而聚焦在自己的身體部位而非焦慮的事情上，才因此被納入綜合默想中。

迪羅謝教授與他的團隊也因為這個發現，受到美國國立衛生研究院贊助近 50 萬美元的研究經費，繼續擴大他們的研究，希望能幫助現代人對抗焦慮。



多吃飯會變胖？營養師破除迷思

【本報記者游清淵綜合報導】華人的主食是米飯，但很多人對米飯卻有諸多誤解，像是吃飯容易胖、沒營養等等。

大陸媒體《丁香醫生》訪問一些營養師，替白米洗清冤屈，並介紹吃飯易胖的迷思與吃米飯 3 個技巧。

米飯沒營養？

米飯的營養單一，但不代表沒營養，完整的稻米含有澱粉、蛋白質、維生素、礦物質和膳食纖維等多種營養，只是現代人喜歡白米飯，所以汰除掉很多營養，剩下的只有大量的澱粉。

的確有研究指出，吃的米飯愈多，得糖尿病的風險愈高，我們現今吃的精製白米容易被消化，導致餐後血糖上升快，如果沒有運動去消耗，會讓身體一直處於高血糖狀態，增加糖尿病風險。

其實不只是白米飯，白饅頭、



▲ 吃米飯會胖是迷思，專家教你怎麼吃。(本報資料照片)

白麵條、白麵包等精緻加工食品都有同樣風險。然而「增加糖尿病風險」和「罹患糖尿病」是兩回事，糖尿病的成因包括遺傳、

環境、飲食等等，不光是吃白米飯就會得，有更多原因是不良習慣造成的。

不管是米還是麵，主成分都是

碳水化合物，只要攝取過量都會肥，所以胖不胖跟吃米飯無關，而是取決於你吃進多少量。

吃飯容易胖？

吃米飯的三大技巧是：1. 粗細搭配，粗糧膳食纖維多，消化速度比白米慢，吃了後較有飽足感，而且餓的慢，建議可用燕麥、小米等粗糧替換掉三分之一的白米飯。

2. 更換主食，偶爾也用其他東西替換掉米飯，像是馬鈴薯、山藥、芋頭等澱粉類食物，例如用一碗八寶粥替代一碗飯，就能有效降低餐後血糖。

3. 搭配蔬菜，吃飯搭配重鹹「涮嘴」的小菜，讓人不知不覺進食過量，若把配菜換成花椰菜、菠菜、芹菜等富含膳食纖維又耐嚼的蔬菜，吃飯速度會減慢，同時增加飽足感，可以吃得更多。

圖文選粹

圖文 / 中央社

美男子慶國際大麻日 在台持大麻遭逮



▲ 已取得台灣永久居留資格的 33 歲美籍唐姓男子(中)，在台從事教學工作，也深諳國內法令規範不得任意持有大麻，日前和美國同步慶祝「420 國際大麻日」，正要捲菸施用時就被獲報警方逮捕。

宣教精兵 Mission Warrior

聖經桌遊系列

挑戰 歡樂 益智

- 透過 20 個故事，對聖經的人事物有初步概念。
- 透過 20 句金句，對經文加強記憶。
- 透過 20 個問答，學習分享信仰經驗。
- 透過 24 個城市，對亞伯拉罕、耶穌、保羅的腳蹤有所認識。

定價 380 元

一畝田創意傳播 Acre Creative Broadcasting Co. 製作發行

聖經桌遊 遊戲設計：蘇燕輝

芭芭拉布希的信仰小故事

芭芭拉布希活出了一個有信仰的豐富人生，在世上她跑盡了當跑的路，守住了所信的道。

■ 施玲羽

(旅美媒體人)

「我會想念喬治，但是我知道自己即將去一個極美麗的地方。」美國前總統老布希的兒子傑布日前在母親的葬禮上告訴台下民眾，芭芭拉的基督教信仰讓她一點也不畏懼死亡。

這位在美國「布希家族」中一直扮演「背後的女人」，其「國民奶奶」的親民形象卻深植人心的芭芭拉布希，被形容為美國最偉大世代的第一夫人。她最為人津津樂道的除了心直口快、樸實無華及幽默風趣的性格之外，一般媒體甚少提及芭芭拉布希的信仰。

「國民奶奶」深植民心

以高齡 92 歲離世的芭芭拉，其實早在五年前接受 C-Span 訪問時，就曾經說過她不怕死亡，因為「有一位偉大的上帝」在等著她。她告訴記者，老布希總統和她是一對禱告的夫妻，年齡的增長讓她們的信仰有增無減。

與老布希今年一月才慶祝結婚 73 週年紀念的芭芭拉說，「我不畏懼死亡。在我們這個年紀，這是一項極大的安慰。」因為深信宇宙間有一位偉大的上帝，死亡對她或者老布希而言，並不帶來恐懼。

即使當死神突襲她幼小的孩子



美國前第一夫人 芭芭拉布希(2001.5.31.)

有個孩子當上美國總統的感

▲ 布希總統的夫人芭芭拉布希有國母之稱。(影片截圖)

時，她也拒絕讓生命中的無常擊敗自己或影響家人的生活。

堅定信仰不畏死亡

芭芭拉的第二個孩子羅賓三歲時死於血癌，深陷於哀傷情緒中的她無意間聽到年僅七歲的大兒子喬治(第 43 任美國總統)跟朋友說，他不能跟他玩，因為媽媽很孤單，要回家陪媽媽。

「那段無心的對話開始了我的療癒，」第一夫人芭芭拉在她的回憶錄中這樣記載，「我才意識到自己已經成為七歲孩子無法承

受的負擔。」

另外一個有關芭芭拉的小故事出自前美國國家安全顧問(1987 年—1989 年)、參謀長聯席會議主席(1989 年—1993 年)以及國務卿的鮑爾將軍。他回憶與布希夫人的初次會面，就對她的平易近人作風印象深刻。

小軍官的故事

在一個法國領事館的午餐會上，當時只是一名小小陸軍軍官隊長的鮑爾，坐在芭芭拉布希的旁邊。初次接觸華府官場上的政

第一夫人



▲ 兩位布希總統出席芭芭拉布希的追思禮拜。坐輪椅者為老布希，推輪椅者為小布希。(影片截圖)

要名流，他有點不知所措，於是轉向身旁的布希夫人，他嘗試打開話匣子。

「布希夫人，您好！很榮幸在這裡見到您。」

「叫我芭芭拉，」她用堅定的語氣回答。

「不行，我母親會殺了我，」鮑爾說。

「如果你不叫我芭芭拉，會殺你的人是我！」布希夫人回答。

在白宫八年期間致力於家庭掃盲運動的芭芭拉布希，是一位充滿同理心的第一夫人。

當愛滋病知識還不普及，一般人聞之色變時，她毫不忌諱地把一位得愛滋病的嬰兒抱在懷裡，以證明身體接觸不會傳染愛滋病毒。

才德勝過珍珠

曾經在白宫裡為她服務的廚師、傭人、管家、保鏢、甚至媒體記者，都能見證這位有著一頭漂亮銀髮的白宮女主人，對所有人待之有理，結合優雅、智慧及美麗於一身。

與其他白宮女主人相比，芭芭拉布希顯然不是一位注重時

尚打扮的第一夫人。她甚至誠實地讓大家知道自己喜歡戴假珍珠飾品、喜歡吃墨西哥捲餅、穿著睡袍遛狗和經常開自己玩笑。也因為如此接地氣的作風，讓美國民眾更欣賞她樸實無華的氣質。

聖經箴言書裡有句話說：「才德的婦人誰能得著呢？他的價值遠勝過珍珠。」芭芭拉布希活出了一個有信仰的豐富人生。在世上她跑盡了當跑的路，守住了所信的道，此刻在天上的她或許正享受著上帝所賜鑲滿珍珠的榮耀冠冕呢！



▲ 歐巴馬總統夫婦(左)與柯林頓總統夫婦(右)出席芭芭拉布希的追思禮拜。(影片截圖)

算命師的話

■ 春麗

(退休教師)

「妳有讀書的天分，可惜沒有讀書的福分！」因為這句算命先生的話，大學聯考以零點幾分落榜後，我就乖乖的到工廠上班了。

可是自己從小讀書成績並不差，真不甘心啊！而且那時高中畢業的程度，實在找不到較理想的工作，即使參加公職考試也吃力。

後來聽一位牧師說：「信耶穌吧，信耶穌你的命運就改了！」

於是，兒子上學後，我開始參加空中大學的課程，讀了近 8 年，終於拿到大學畢業證書。

後來因為工作關係，我去報考台中師院，又讀了 6 個寒暑假。

我畢業那年，兒子也高中畢業。一路上，我竟教了幾十年的書。

如今，我教職退休，仍然在一家神學院教外籍學生基礎中文。

還好，我沒有被當初算命的話誤了！

還好，耶穌改變了我的命運。

司機的廣播

■ 美霞

(上班族)

「各位旅客您好，歡迎搭乘統聯 709 公路客運，本班車由平鎮、龍潭，開往土城捷運寧寧站，途中將行經高速公路，請旅客們配合繫上您的安全帶。統聯感謝您的搭乘。」

經常搭統聯客運往返台北平鎮，期間常遇到一位司機，總是彬彬有禮的、用優雅的語調廣播提醒乘客注意事項，從不含糊怠慢。

廣播提醒是司機們的例行性事務，無論是在上、下高速公路

時，都必須要一再重複提醒。對於每天長時間辛苦開車往返的司機們，是很無趣的一件差事，所以多數司機們都以簡短一句話要大家繫上安全帶。

卻有這一位司機從不草率了事，總是耐心並用心的提醒大家。而我也經常聽見乘客們他稱讚及表達感謝。

聖經上說：「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。」忠心與責任感是分不開的，做事負責的人不僅讓人感到可靠、安全，更會生出信任感。

浮世繪 圖 | 王正明

這個世界上有權有勢的人可以呼風喚雨，沒權沒勢的人只能慢慢往上爬，期望能出人頭地；聰明人懂得向權勢靠攏，希望能沾光受惠，豈不知，權勢靠久了，自己會漸漸無法自立，只能淪為哈巴狗。聖經上一句話足堪提醒：「有人靠車，有人靠馬，但我要提說耶和華的名。」

我見我思稿約

歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：editor@anntw.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。



收買你的大腦！ 品牌觸發購買慾

大腦只有兩個拳頭的大小，然而在這狹小的空間裡，存在著我們本身的一切。透過重複動作或想法形成習慣，稱之為學習。

■ 達瑞·韋伯

大腦，絕對是現今科學領域裡最令人嘆為觀止的處女地之一！儘管人類已經突飛猛進，對於大腦的基本處理模式和功能有了不少認識，但所知仍然很有限。有些哲學家主張，人類的大腦根本沒辦法摸透大腦的底細（大腦怎麼可能搞懂自己？）。

但我相信，在未來數十年間，人類會繼續努力，設法破解這個複雜到極致、令人肅然起敬的器官；同時我也認為，我們掌握到的大腦知識會逐漸影響到許多生

經元，所以我們先來認識它。

突觸連結比星星還多

單一個神經元看起來有點像一棵迷你的小樹，它有長長的主幹和許多延伸而出的分枝。人腦裡有許多神經元，最新估計的數字是 860 億至 1000 億個左右，快要接近我們銀河系一半星星的數量，這樣打比方想必讓你更有概念。但你絕對想不到，這只是開頭而已。

神經元與鄰近神經元連接的交會點稱為突觸（synapse），而這些連接點的數目會變得龐大無

的總長度據佔有數百萬英里。

有些估算值顯示，突觸連結量換算下來約為 1 兆至 100 兆位元組的電腦資料，對照之下，美國國會圖書館的所有藏書內容則約有 10 兆位元組的資料。

好啦好啦，想必你已經明白，大腦中的連結數和資訊處理量龐大得不可思議。

神經元構成獨特性

我之所以要強調這種壯觀浩瀚，是因為這龐大的連結陣仗正是大腦產生魔法的所在。雖然我們還不確定，不過有一個主要理論指出，人的意識經驗便是源自於龐大的神經元連結。這些單細胞在巨大的網絡中啟動和關閉彼此，而這種作用似乎帶動了人的學習、記憶及意識思考，就跟電腦將成串的 1 和 0 轉變成複雜的軟體程式所用的程序很類似。非常奇妙，對吧？

承現峻博士（Dr. Sebastian Seung）任職於麻省理工學院，是十分傑出的電腦神經科學教授，他發明了「連結體」（connectome）一詞，用來說明這一連串的神經元網絡如何造就個人的獨特性。

套句他的話：「我就是我的連結體。」意思是指，你所有的記憶和造就你這個人的一切，全都化成一筆筆資訊內嵌在你的連結體裡面。

這小小的空間裡，囊括了所有跟你這個人有關的一切。它就是你，它有你對世界的感知，你的行動、呼吸和感覺都與它脫不了干係。

活層面，包括教育、經濟到法律，還有行銷。

本章簡述人類腦袋裡有何驚人的奇蹟。若你是個對科學退避三舍的人，希望本章可以帶你領略其中的奧妙，並對你有所啟發。不過別擔心，不會有隨堂測驗。

大腦囊括你的一切

試試看，把雙手握拳後在你的面前併攏（或許你得先把這本書放下，慢慢來，我會等你）。這兩個拳頭加在一起約莫就是大腦的大小。沒錯，就是你看到的樣子，併攏的兩個拳頭甚至跟我們的大腦一樣有左右之分。

這小小的空間裡，囊括了所有跟你這個人有關的一切。它就是你，它有你對世界的感知，你的行動、呼吸和感覺都與它脫不了干係。你學過、體驗過的每一件事，凡此種種，全都存在這三磅重、跟普通花椰菜差不多大的一小團肉裡。

這個肉團含有各種腦細胞，主要是神經元以及名為神經膠細胞（glial cell）的支撐結構。雖然神經元的數量遠不及神經膠細胞，不過實際上發揮作用的是神

比，多到令人難以想像。

這 1000 億個神經元可以分別和其他神經元建立數千個突觸。假設每個神經元有 1000 個突觸（這是保守估計，有不少神經元的連接點超過 1 萬個），那麼 860 億乘以 1000 會得出很多個零；事實上 10 的後面會有 14 個零。不少估算結果都指出，人腦的突觸連結平均為數百兆，甚至有多達 1000 兆個獨一無二的連結點。1000 兆！

資訊量超乎你想像！

這麼大的數目實在難以揣摩，這也是新聞記者經常使用比喻來形容的緣故，譬如講到距離就用有多少個美式足球場來打比方，或是某樣東西可以繞行地球幾次等等。所以我們現在也來依樣畫葫蘆，再次以銀河系為例。

天文學家估計我們的銀河系大概有 4000 億顆星，如果單以大腦皮質（就是大腦的最外層）來說，這個部位的突觸連結數就比 1500 個銀河系的星星還多。事實上，光是一立方公分的大腦含有的連結已經比我們銀河系的星星還多，神經元「線路」在大腦裡



▲對品牌的無意識聯想會左右品牌的價值，甚至影響消費習慣及意願。(photo by Roderick Elme via flickr used under CC license)

麼龐大的工程。

但假如研究人員成功了，我們就能從繪製出來的圖譜看到人類的個性、記憶、智力與精神失常在內部運作的情形。這份圖譜甚至預示科幻小說般的未來——也許我們有朝一日可以把意識「上傳」到電腦。

另外還要特別留意的是，連結體並不是靜態、固定的東西。它有活性，會呼吸，有動態活動。人的經驗會改變自身的連結體，也就是說，連結體會隨著人的年齡增長與學習而改變，甚至連思考也會改變它。這種強化及重組神經元連結的過程，其實就是所謂的學習。

心理學概論的課堂上時不時會

對現今人類的用途，而這些用途在很久以前似乎演化成求生能力（合作狩獵、社交技巧、探知危險事物、預先計劃等等），幫助了我們的老祖先在險惡的世界裡披荊斬棘。但從動物界的角度來看，大腦似乎是為了某個目的而演化，那就是「移動」。

大腦用途是為移動

只有會動的動物才有大腦。以不起眼（還被取了個不雅之名）的海鞘（sea squirt）為例，這種水生動物剛出生時長得像蝌蚪，是一種會游來游去的生物，一旦它找到適合的地方，就會附在上面，終其一生都固著在那裡，接著再把自己的大腦和脊髓給消化掉，因為它再也不需要這兩樣器官。

誠如神經學家丹尼爾·沃伯特（Daniel Wolpert）所說：「搞懂整個大腦，就能瞭解移動是怎麼回事。」他認為大腦會有記憶、認知、感覺處理等功能，全都是為了「移動」這個特殊的理由。我們現在之所以可以用大腦從事任何奇妙的活動，最初都是為了讓人類得以在實際生活中做到某件事而演化出來的。

大腦與人體密不可分

人類大腦為了一個特定用途而存在——讓我們動起來。然而人類眼下在使用這亙古久遠的機制

時，其目的已迥異於演化意圖。

這意味著不能分開看待大腦和身體，把大腦視為獨立單位。大腦在做任何一件事情時，都與身體密不可分。我們整個人是以一個完整的系統來運作。

這也表示，我們在現今的世界裡所做的大多數事情，無論是閱讀、開車、算術、選購品牌和產品，其實就是用各種方式讓人類老祖先的神經機制有了新用途，讓我們能做到該機制並沒有打算要做的事情。

《勾癮》簡介

當今行銷界對情感十分著迷，認為把人的種種感受注入品牌，就能串起和消費者之間的連結。然而研究顯示，大部分的人對品牌及其傳播的注意，往往並不全面，因為我們是用大腦看東西，不是用眼睛。

其實，我們之所以選那輛車，很可能純粹只是被它吸引而已。這種無意識層面，甚至影響消費習慣及意願。



出版社 / 寶鼎

大腦在做任何一件事情時，都與身體密不可分。我們整個人是以一個完整的系統來運作。

他認為人的基因組或許決定了生理屬性，譬如眼睛的顏色，甚至是個性特質，但造就每個人獨特的生物基礎卻存在於連結體。

學習，強化神經元

目前有好幾組研究人員正致力於繪製出連結體，就像目前所繪製的基因體一樣。想想看，他們必須針對每個神經元和突觸，逐一標繪出數千兆個連結，這是多

出現「神經元火力齊開，彼此串連」這句名言。意思是說，若是經常重複特定的動作或想法，其神經元連結會變得更強，使動作做起來更駕輕就熟——學習與記憶的生物基礎似乎就在於此。這也是反覆練習便可熟能生巧、不練則生疏的道理所在。換句話說，那就好像在鍛鍊肌肉一樣。

各位或許會想，我們用大腦來思考、推理和感覺。這是大腦

書訊快報

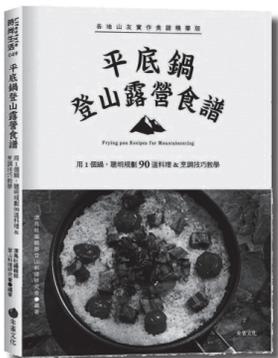
醒報編輯部 / 輯

《平底鍋登山露營食譜》

作者：漂鳥社編輯部登山料理研究會 出版社：朱雀

登山料理，讓登山或山上露營更為豐富與多彩。為了避免一邊登山一邊背負重物，導致過度消耗體力，登山者必須仔細挑選烹調鍋具，並謹守食材準備的原則，才能享受登山樂趣，並且吃得飽又巧。

在烹調登山料理的諸多器具中，平底鍋極受登山界人士肯定，尤其是登山專用的小型平底鍋；只要準備 1 個材質佳的輕量平底鍋，幾乎



所有料理都能烹調，是最實用的登山入門鍋具。

《台灣鐵道一泊二日》

作者：TRAVELER Luxe 旅人誌 編輯室 出版社：墨刻

搭上火車，深入台灣祕境小鎮，光是日歸還不夠，來到當地住一晚才盡興！精選 11 條路線自由搭配行程，結合美食購物與住宿，將地方的美好都納入行程計劃中。

過去載運林木的內灣線鐵道，現在則將旅人送往美麗的內灣山城。造訪內灣老街和竹東小鎮的風格咖啡館，更不能忘了品嚐客家庄傳統市集裡的美味。

搭乘集集線鐵道，來到被群



山緊緊環抱的車埕村落，其實在此可以轉搭公車到日月潭，感受另一種開闊的湖光山色。

《打造有機自然生態庭園》

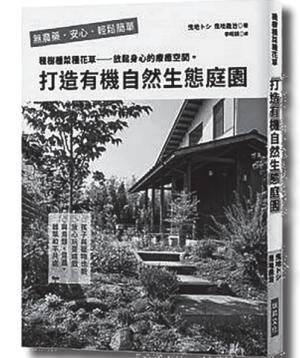
作者：曳地義治，曳地トシ 出版社：瑞昇

庭院是人工打造的場所，目的是為了就近享受自然的樂趣。由於大自然原本就是昆蟲與鳥兒等生物的寶庫，所以在連昆蟲也沒有的庭院內，是無法感受到大自然的氣息的。

只要建立出達到平衡的生態系統，即使發生病蟲害，庭院內也會出現許多能夠消滅細菌的昆蟲，以及會捕食青蟲或毛蟲的天敵。

有機花園指的不僅是不使用農藥與化學肥料，同時也是指，

要接受就算庭院裡，有昆蟲也無妨的想法。



余柏青 / 輯

報馬仔

桃園中庄調整池 探索新秘境

【桃園訊】北水局興建的「中庄調整池」工程，主要是利用舊河道加以興建完成，成為石門水庫備援之用，有效蓄水量可以達505萬噸，一旦石門水庫豪雨時期進行排砂、排洪等操作時，可以解決原水濁度過高的問題，備援大浦及板新淨水廠約6.2天。

中庄調整池完工後，附近風景優美，是一處新的秘境，

桃園市府表示，大溪區公所與北區水資源局合作，4月29日上午7點，舉辦中庄池健行活動，由大溪橋頭繞行中庄調整池，再回到起點，歡迎民眾參與健走。

另外，大溪區公所4月28、29日及5月5、6日，在義和地區辦理「2018桃園大溪桐花暨螢火蟲季」，民眾在完成健走後，也可以順道觀賞桐花及螢火蟲。

東勢林場 火金姑飛舞蔚奇觀

【台中訊】4月以來，民眾賞螢熱潮逐漸升溫；其中，東勢林場螢火蟲棲地可觀賞2、30萬隻螢火蟲飛舞的大自然奇景，成為許多民眾最喜歡的賞螢勝地。場方呼籲民眾，賞螢需遵守「不闖入、不打燈、不可捉、不喧嘩」賞螢四不原則。

場方為了讓遊客能了解螢火蟲的生態習性，在螢火蟲季期間，晴天的夜晚7點、8點定時提供導覽解說服務，由林場解說老師帶領到螢火蟲棲地觀賞，同時介紹螢火蟲的一生，寓教於樂。

民眾賞螢時，宜穿薄長袖衣服、長褲與休閒鞋，除了聽從解說員的指導，務必遵守「賞螢四不原則—不闖入、不打燈、不可捉、不喧嘩」。不闖入螢火蟲棲地，以免驚擾；不打燈避免影響傳宗接代；不可捉螢火蟲觀看；不大聲談話或喧嘩，因為賞螢最高品質就是靜悄悄。

阿公店公園 榮獲建築園冶獎

【高雄訊】高市岡山區阿公店水庫森林公園沿岸景觀斥資3000多元改造煥然一新，溪畔空間串連阿公店溪畔綠帶與人行空間、橋樑群，並築起自行車網絡及完善無障礙空間，形成整體景觀風貌，成為岡山新亮點，今年獲得建築園冶獎肯定。

以拔擢國內優質建築的建築園冶獎，已經舉辦24年之久。阿公店森林公園是兼具親水

休閒湖岸藝廊，以及治水防洪效益、水岸休憩空間，鐵路兩側藩籬打通，一氣呵成，園區融入岡山產業聚落特色，這些建設都呈現出城市獨特內涵與魅力，是這次獲獎的關鍵。

阿公店溪沿線堤頂綠美化，創造出四季分明、色彩繽紛的綠蔭廊帶，「山、城、海、色」兼具，將岡山螺絲重鎮打造成產業活絡及舒適宜居的生活圈。



國際專業團隊參與

澎湖花火節 璀璨登場

今年首搭水上平台，與西瀛虹橋、海堤串連成環場施放效果，呈現速度與爆發力。另以魔幻3D立體焰火，將傳統花火與結構效果緊密結合，展現新世代藝術焰火極精緻美感。

離島 時間：107年4月19日~6月21日
地點：澎湖縣 觀音亭休閒園區

「澎湖國際海上花火節」即日起在觀音亭休閒園區登場！澎湖花火節自2003年舉辦開始至今已邁入第16年，不僅是澎湖一年一度的觀光盛事，也是全台灣最知度的夏季盛宴之一，每每舉辦之際，均吸引超過40萬人次參與。

適逢這一屆最美麗海灣年會將於澎湖舉行，故今年以「璀璨澎湖，閃耀世界」為活動主軸，相關花火節活動自4月19日至6月21日止，活動期間在周一、

四，另規劃4月28日、5月5日、5月12日、6月9日等周六場次，及5月23日場次及6月12日，共計25場煙火活動。

最受矚目的重頭大戲—花火，今年展演將有新突破，開幕將首創搭配水上平台，與西瀛虹橋、海堤串連成環場施放效果，整體效果達千米，呈現速度與爆發力的美感。

另以魔幻3D立體焰火，將傳統花火與結構效果技術緊密結合，挑戰地心引力，顛覆傳統觀

賞視覺效果，展現新世代藝術焰火極精緻美感。另外，今年還邀請比利時、保加利亞、中國、西班牙等國際專隊，來進行煙火施放演出！

花火節由澎坊與澎澄飯店冠名贊助，為澎湖觀光旺季開始揭開序幕。活動除了美麗的花火外，舞台將以演唱會規格的硬體設備打造，使用300吋LED螢幕呈現，表演卡司堅強，包括安那及搖滾天團八三天輪番獻唱，另將邀請天地藝術團戰鼓以及節奏感舞蹈團熱力開場演出。

而特別的是，晚會的驚喜暖場表演將邀請空軍弟兄於晚間6點40分，駕駛4架經國號戰機

由西瀛虹橋上方低空飛躍舞台衝場震撼登場。也請民眾特別注意是，為避免影響戰鬥機飛行表演及安全，活動現場於晚間6點30分至50分禁止使用空拍機，以免發生危險，民眾務必遵守配合。

開幕活動中還將會穿插澎坊抽獎活動炒熱現場氣氛，在倒數前也將讓現場的「澎」友們一同沉浸在八三天的搖滾魅力中，也用這股熱情宣告2018澎湖國際海上花火節活動已揭開。

而今年首度舉辦花火影片徵選大賞活動，民眾在欣賞花火的同時也能將最美麗的一刻記錄下來，與更多人分享。

桐言桐語桐樂會開鑼 八卦山賞花正是時候

中部 時間：107年4月21日~5月6日
地點：彰化八卦山區

有彰化市後山花園「福田賞桐生態園區」將於4月21日起至5月6日舉行「桐言桐語桐樂會」系列活動，推出漫步福田生態賞桐趣、社區創意市集、街頭藝人表演以及專業國樂團前來演出，邀請民眾前來遊賞「四月雪」。

位在彰化與南投交界八卦山，因綿延有數十公里長，從彰化、芬園、花壇、員林到社頭，有多處欣賞「桐花美景」步道；經縣府彙整後，分別從4月14日起、每逢週休假期，就推出一系列賞桐輕旅行，彰化市福田社區則盛大舉辦「桐言桐語桐樂會」系列活動。

從福田社區出發，在周遭還推出「賞桐五大觀光軸線」，結合鐵道文化、美食小吃、宗教古蹟、大佛天空步道與賞桐花等

兩天一夜觀光遊程；在現場則是連續三週舉辦音樂饗宴、在地社團才藝表演與社區創意市集，希望能協助振興八卦山整體觀光產業。

民眾將福田賞桐生態區美景透過相片呈現永久留存，同時踴躍參加「福田賞桐攝影比賽」，比賽將於5月5日下午在福田賞桐生態區藝文廣場舉行頒獎儀式，有關參加攝影比賽的活動辦法，請上「彰化市福田社區發展協會」臉書粉絲團。

另外，彰化市公所在桐花祭活動期間，將提供賞桐專車，每逢週六日從上午九點起到午後三點，整點在彰化火車站發車，行經彰南路直達福田桐花園區，邱建富市長呼籲鄉親，因山區道路狹小，請多加利用大眾運輸接駁車。



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