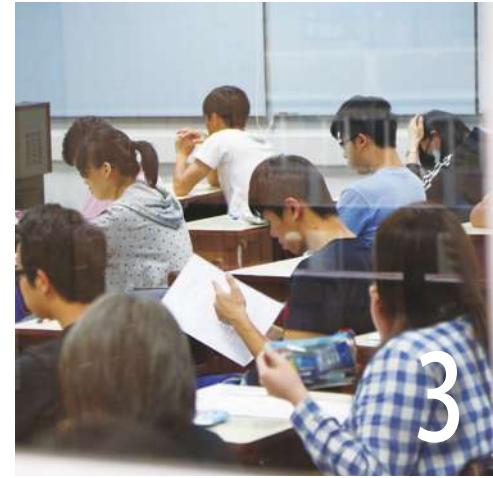




5成6不滿意蔡學者：改革太急
兩岸政策協會理事長譚耀南分析，蔡英文推動各項重大改革，不僅耗政治資本，也得罪利益團體。



國中會考生活化「判題」成關鍵
補教師楊過認為，近幾年考題越出越創新，答題重點在於考生能否「判題」，但對思考較不靈活的考生較不利。



哈利梅根婚禮佈道主教搶鋒頭
邁克爾·柯瑞熾熱且幽默的美式佈道風格，打破皇室活動既有的典雅莊重感，成為哈利與梅根之外，最受矚目巨星。



間歇性禁食減肥 恐造成糖尿病
巴西聖保羅大學研究發現，間歇性禁食使體內腹部脂肪與自由基會增加並導致胰島素抵抗，導致糖尿病的罹患。



今日天氣

北部 25°-34° 晴時多雲

中部 25°-33° 晴時多雲

南部 25°-34° 晴時多雲

東部 26°-33° 多雲短暫雨

蔡 520 直播受訪 會加快推動政策

執政滿 2 週年，有很多事要推動，總統蔡英文說，「改革初期前兩年都在立法等做準備，未來這兩年會加速執行。」

【本報記者藍苡瑄台北報導】
「我們努力開發其他客源，包括新南向的東南亞旅客，努力維持觀光總人數，目前觀光總人數是微幅往上的。」總統蔡英文 20 日就職滿 2 週年，接受網媒沃草的網路直播專訪「總統給問嗎」時表示，雖然目前陸客減少，但仍持續開發其他客源。執政滿 2 週年，有很多事要推動，她說，「改革初期前兩年都在立法等做準備，未來這兩年會加速執行。」

勞工薪資提升無感

蔡英文 20 日接受專訪，共累積約 450 個網友提問，她也針對人權轉型正義、兩岸關係、能源轉型等議題，共拍成 4 部影片回應，她也特別注意到還有中國大陸來的同學發問。直播現場，蔡英文穿著藍色襯衫，臉色正經的仔細回應網友提問，也特別拿出邦交國宏都拉斯的咖啡，來行銷與宣傳，並說在高鐵上買得到。

至於面對上任以來，陸客減

少，衝及觀光產業，蔡英文回應，「不管是台灣、日本、韓國都因為受到政治抵制，造成陸客人數下滑，政府努力開發其他客源，如新南向東南亞的旅客，」她也表示，目前觀光總人數其實仍是微幅向上，並希望旅客不要集中在某些地區，讓旅客分布全台，每個業者都能獲得利益。

政府日前公布去年全國勞工平均月收入已達 49989 元，但不少網友認為對於總工時下降與薪資調整無感，蔡英文表示，「網友無感我能理解，因為很多都是初入職場的年輕人，薪資可能在平均以下，」她表示，政府鼓勵企業加薪，讓初入職場的年輕人薪資提升，並享有 3 天特休假、年收入 40 萬以下的民眾免稅，以及都會區設社會住宅，讓年輕人也能減輕生活負擔。

還有網友問，「如果要選習近平跟馬英九握手，要選誰？」，蔡回「作為一個有禮貌的總統，我兩個人都會握手。」有網友問

（相關新聞見 2、3 版）

小英執政 2 週年 5 大施政不及格

台灣民意基金會 20 日公布最新的民調顯示，總統蔡英文施政表現包括經濟、兩岸、司改、外交、國防等表現均有 5 成民眾不滿意。

【本報記者譚有勝台北報導】
蔡政府執政 2 週年，6 大施政表現有 5 項不及格！台灣民意基金會 20 日公布最新的民調顯示，總統蔡英文施政表現包括經濟、兩岸、司改、外交、國防等 5 大表現均有 5 成左右的民眾不滿意。政治學者游盈隆指出，民進黨重返執政以後，推動改革不利，多數人都認為台灣沒有變得更好。廖達琪則認為，蔡政府的經濟表現高達 6 成人不滿意，是民進黨的警訊。

聲望微幅上揚

台灣民意基金會 20 日公布最新的民調指出，有 39% 的人贊同蔡英文領導國家的方式，48% 的人不贊同。相較上個月，贊同的比例上升了 7.2%，不贊同者則下降了 1.4%。台灣民意基金會董事長游盈隆分析，蔡英文聲望難得「久逢甘霖」。蔡政府聲望持續低迷一段時間以後，微幅上揚。但是針對蔡英文的施政成績，只得 52.61 分，和第一年的施政表現（52.41）幾乎完全一樣，是一個不及格的分數。

游盈隆表示，蔡英文聲望上升 7.2% 主要是因著「陳菊效應」，經過陳菊擔任總統府秘書長一個多月以後都備受社會肯定，加上外部威脅，例如中共軍演、多明尼加斷交也凝聚了台灣人民的共識一致對外支持中央政府。此外，蔡英文近日頻繁上電視、廣播節目，和青年學子對談之故。

5 大施政不及格

在蔡英文的六大施政表現，包括經濟、兩岸、年金改革、司法改革、外交表現、國防表現等，有 5 大施政表現不滿意度高於滿



▲台灣民意基金會民調顯示，總統蔡英文（中）施政有 5 成左右的民眾不滿意。（photo by 總統府提供）

意度。

負面的傾向。

政治大學法學院副教授林佳和指出，在後民主時代裡，很多民主國家都無法兌現民主承諾。雖然蔡英文過去 2 年都富有理想，但很多承諾都無法讓人民看到成效。舉例來說，蔡政府要推動司法改革，但司法改革若政府介入，會衝擊人民對司法的信任，加劇人民對司法的惡感。

中山大學政治系教授廖達琪則分析，蔡政府的民調有「激化的現象，但基本盤仍不受影響。」她舉例，蔡政府的民調多數還維持在 37% 左右，原則上是民進黨的基本盤，蔡政府的施政表現滿意度基本上都符合民進黨支持者的期待，反而中性選民、國民黨選民則較為不滿。

然而，值得注意的是，民進黨雲、嘉、南的基本盤滿意度僅有 34.1%，經濟表現僅有 28.4% 左右滿意，是蔡政府施政表現得警報。

（相關新聞見 2、3 版）



► 總統蔡英文 20 日就職滿 2 週年，上直播節目回應網友
留言，表示未來這兩年會加速執行推動政策。（photo by 總統府提供）

社論

總統給問嗎？問不出名堂！

蔡英文總統在執政 2 週年以直播方式與人民互動，並以「總統給問嗎？」為題，由蔡英文透過直播，回答事先收集網友的提問。相信這是總統幕僚為了讓蔡英文表現更親和的一面所做的建議，但效果如何卻見仁見智。

宣傳政績平鋪直敘

直播是新興傳播方式，可以接觸到更多青年世代，在幾次選舉中，這個族群支持蔡英文者不少，而籌辦整個直播的團體以及主持人、沃草網路媒體執行長林祖儀，也都是蔡英文相當熟悉並且信任的。因此可以說，520

的直播是在蔡英文感到「安全」的環境下所製播。

這樣的訪問有好有壞。好的是，因為整個氣氛比較輕鬆，期望可以讓蔡英文不那麼緊張，在沒有讀稿機的情況下，還能有條理地回應提問。

不過，也正因為如此，整場直播「平鋪直敘」到讓人覺得無聊。蔡英文的說話方式本來就比較冷、除了沒有抑揚頓挫，通常遣詞用句也比較平淡，簡言之，她比較沒有語言魅力，再加上這場直播基本上是以宣傳政績為主，一堆績效數字，對收看者來說，

看頭並不多。

臉書收看人不多

有媒體統計，這場直播，在蔡英文的臉書上只有 1825 人收看，在沃草臉書上甚至有 228 人觀看，人數少到不可思議。

除了直播內容及蔡英文的說話方式不具吸引力之外，更值得討論的恐怕是直播主持人的表現。林祖儀固然是民進黨、蔡英文的忠誠支持者，但是在主持總統就 2 週年回應網友提問的直播活動上，他要記得自己是代表無數的網友、人民，向總統客觀提問。

因此，他應該忘記自己的政治立場，或者至少不要把自己身為「小英粉絲」的態度，表現的如此明確而強烈。

站在權力對面

林祖儀可以對總統有禮貌，但不必過份客氣、甚至卑躬屈膝，他既不是總統府的幕僚，提問不必小心翼翼到彷彿擔心會得罪總統，左一句「謝謝」、右一句「辛苦了」，體貼恭敬，好像是在請教他的老闆。

在提問的立場上，林祖儀應該是與廣大的網友、民眾站在同一邊，而不是站在權力者的那一

邊；他不必擔心蔡英文無法接招，更不可帶著近乎諂媚的態度和用詞提問。

這不禁讓人想到蔡英文前幾天接受一個廣播訪問時，標題是：「上任滿 2 年，蔡英文帶領台灣創造嶄新未來。」這話如果是蔡英文或是民進黨自己說的，倒也無可厚非，出自媒體，則未免直白甚至逢迎到令人噁心失笑。

看不到「真實」民衆

但凡政治人物要進行自我宣傳時，都喜歡找自己熟悉的、政治立場一樣的媒體，因為比較有

安全感。

但蔡英文應該想想：既然要接受訪問、要做直播，目的應該是讓更多本來不是那支持自己的人，有機會改變觀點，而不是要跟那些早就一路相挺的鐵粉死忠，相偎取暖。如果媒體把整個訪問的氣氛搞的像是拍馬屁一般，讓人看不下去、聽不下去，甚至因而產生更厭惡的感受，那還不如不要做直播。

有時太友善的媒體反而隱藏了危險，因為他們也是另一種同溫層，讓政治領導人看不到真實的廣大民眾。

(彭蕙仙)

5 成 6 不滿意蔡 學者：改革太急切

兩岸政策協會理事長譚耀南分析，蔡英文推動各項重大改革，不僅耗政治資本，也得罪利益團體，導致大家對蔡的滿意度和支持度有落差。

【本報記者楊蕙台北報導】親綠營的台灣世代智庫 20 日公布民調指出，民眾對蔡政府改革有 4 成滿意、5 成 6 不滿意；但支持度仍達 6 成 5。

政大日本研究學程主任李世暉認為，現在正值改革陣痛期，導致大家對蔡改革不滿意度高；兩岸政策協會理事長譚耀南則分析，蔡英文推動各項重大改革，不僅耗政治資本，也得罪利益團體，導致大家對蔡的滿意度和支持度有落差。

蔡英文就職兩週年，台灣世代智庫 20 日公布一份民調，指出有 53.5% 民眾支持蔡英文，43.1% 不支持；但在滿意度方面，44.4% 民眾表示滿意蔡英文施政表現，51.5% 不滿意。在蔡英文這兩年推動的各項改革部分，有 4 成民眾滿意、5 成 6 不滿意；支持度則有 6 成 5，不支持者佔 3 成 2。

正值改革陣痛期

為何蔡英文的執政滿意度和支持度存在落差？政大日本研究學程主任李世暉分析，蔡英文推動的從年金改革、轉

型正義、司法改革到能源政策，都顯現蔡英文改革的決心非常堅定，民眾也對她給予高度期待，然而，因改革成效不可能立即展現，「在民眾沒感覺到成果之前，經歷改革的陣痛期，導致大家對蔡英文改革不滿度高。」

「改革是一把兩面刃。」兩岸政策協會理事長譚耀南則認為，蔡英文執政打破過去許多政治學者對於新政府的期待與認知，「一般而言，第一任

期通常都是以穩定現狀為目標，到了第二任期才會開始推動重大政策，」但蔡英文執政與過去慣性不同，一開始就推動各項重大改革，且直指問題核心，這些都可能消耗政治資本、得罪部分利益團體。

譚耀南分析，蔡英文執政不滿意度高，支持度卻沒反應在野黨上，是國民黨的警訊。「如果蔡英文滿意度下滑，表示她的改革仍不符人民期待，但為什麼在野黨支持度仍落後呢？」表示國民黨除了反對，在各項改革上卻沒有提出具體的主張。

國民黨不應只是反對

此外，本次調查也詢問民眾對「2020 年總統選舉」投票意向，當兩大黨候選人為蔡英文和吳敦義時，蔡英文支持度為



▲政大日本研究學程主任李世暉（左）認為，現在正值改革陣痛期，導致大家對蔡改革不滿意度高。（photo by 楊蕙／台灣醒報）

北市長提名闖謠 民進黨：周三公布

【本報記者蘇盈之台北報導】「民進黨選對會並沒有徵召柯文哲市長入黨，也沒有爭取鄭麗君部長參選。」針對民進黨啟動徵召台北市長參選人，秘書長洪耀福 20 日出席台北市小英之友捐血活動時，回應記者的提問。面對黨基層的焦急和外界的好奇，民進黨北市主委黃承國說，「周三（23 日）就會有答案。」

沒爭取鄭麗君

針對記者問到，是否未來選戰還有和台北市長柯文哲合作的可能，洪耀福表示，選對會已經決定以徵召的方向進行，不論決定徵召前後都沒有和柯

談過，也沒有收柯 P 任何私下求和的訊息。對於外傳民進黨力推徵召文化部長鄭麗君，洪耀福說，「總統沒有指示，也沒有去爭取鄭麗君部長。」

關於外傳月初選對會和柯文哲在木柵農會密會，給柯 P「補考」，但柯 P 表示「即使民進黨自提人選，我也會連任」，於是白綠正式分裂。洪耀福

說，當天他們僅告知柯 P 黨內將召開提名程序，他也心平氣和表示尊重黨內決定。至於記者問到是否感覺柯 P 自信過剩？洪說，「候選人對自己有信心是一定的。」

日前前副總統呂秀蓮表示，總統府秘書長陳菊若是參選，

不必與柯 P 為敵

黃承國面對記者問到，除了姚文智和呂秀蓮，還有誰有意願參選台北市長？他說，「星期三就會有答案告訴你們。」關於國民黨台北市、新北市候選人丁守中和侯友宜，聯手推出「雙城聯盟」策略，洪耀福表示，整個選戰策略會等完成提名後，再審慎評估。

洪耀福也說，雖然基層對人選未定感到焦慮，但他跟基層幹部說，「台北市的候選人知名度一定很高。」台北市人選提名，一向在國民黨人選產生後開始進討論，選對會依照這樣時程進行，「等下禮拜一個人選方向出來以後，就會啟動輔選」他請支持者們不要憂慮。

記者問到，「怕不怕和柯文哲撕破臉，有外溢效應？」洪耀福說，「我們有自己的人選，不代表我們要和柯文哲為敵。」選戰重點不在廝殺，而是能把未來政見講清楚，能夠爭取人民支持才是重要的。

賴揆、柯 P 伯仲之間

民進黨台北市長選戰啟動黨內徵召，到底誰上戰場才有勝算？台灣民意基金會針對台灣人對台北市長柯文哲與行政院長賴清德的支持度做民調，結果顯示，柯文哲的平均值為 58.92%，賴清德的平均值則是 59.20%，兩人的支持度不相伯仲。

另外，TVBS 也利用網路調查，加上電話民調，綜合分析台北市長選情，預測顯示，柯文哲以 40% 左右的支持度遠遠把民進黨立委姚文智（18.8%）甩在後頭。值得注意的是，若民進黨推賴清德取代姚文智迎戰柯文哲，只輸 8 個百分點（32%），即使陳菊出征，也只有 20% 左右的支持度，與姚文智出馬相當。因此外界認為，賴清德遂成為了民進黨北市選戰的「黑馬」。

柯支持度仍居高

台灣民意基金會董事長游盈隆受訪時表示，雖然民進黨不禮讓柯文哲，但只是傷到他的皮肉而已，從柯文哲的支持度來看，有超過 5 成

▲行政院長賴清德（右）與台北市長柯文哲（左）支持度不相伯仲。（photo by 醒報資料庫）

北市選戰誰強？柯 P、賴神很接近



【本報記者譚有勝台北報導】賴清德將成「黑馬」？多項民調顯示，行政院長賴清德與台北市長柯文哲支持度不相伯仲，是民進黨的「最強人選」。對此，政治學者游盈隆 20 日受訪時認為，即使民進黨自提人選，仍搖擺不了柯文哲高支持度（50% 以上），顯示柯有一定的支持度。施正鋒教授受訪時則分析，賴清德即使不選北市長，憑行政院長的表現，依舊可以挑戰 2020 總統大位，所以賴出征的可能性低。

賴出征可能性低

游盈隆進一步說，陳菊在北台灣的支持度並不低，只有 2-3 成左右。如果陳菊最終出征，輸了以後要付出極大的代價。既然賴清德現在的民調比陳菊好，賴清德是否會願意出征北市選戰？

游盈隆不認為賴清德會出來選，游表示，現在賴清德是全國行政首長，表現也還不錯，民進黨推派他的可能性近乎為 0，「除非蔡英文要他出來選，否則他出征的可能性很低。」

東華大學原住民事務與發展系教授施正鋒受訪時則說，柯文哲民調仍在 50% 以上是因為還有淺藍、淺綠的選民支持，造成現在北市選戰「三分天下」的局勢。「但如果國民黨、民進黨都啟動選戰攻勢，淺藍、淺綠選民恐怕會回籠，對柯文哲極為不利。」

至於賴清德是否會出來選？施正鋒認為，賴清德即使要在 2020 選總統，以他在行政院長的表現還是能夠出征總統大位，並不需要台北市長作為跳板，賴清德出征的可能性低。

國中會考生活化

補教師楊過認為，近幾年考題越出越創新，答題重點在於考生能否「判題」，運用正確單元的觀念解題，但對思考較不靈活的考生較不利。

夏季電價 6/1 實施 最高費率漲 27%

【本報記者譚有勝台北報導】夏月用電 6 月開跑！為了節約用電，政府每年都會在 6 至 9 月實施夏月費率。夏月費率按照分段累進電價，分別增幅 0-27% 不等，若是一般民生用電 500 度以下者不會有任何改變，若用電高達 1001 度以上的住商，電費將漲 27% (6.41 元)。台電發言人徐造華表示，即使核三廠 1 號機加入併聯發電以後，備轉容量率還是會到 5% 的橘燈警戒，供電相當吃緊。經濟部提醒，政府將補助民眾汰換老舊家電，以減少供電壓力。

夏月用電分段累進

台灣季氣溫偏高，用電量連續第 5 天創下今年新高紀錄，最高用電量一度達到 3506.06 萬瓩，連兩天創歷年 5 月用電量新高。因冷氣空調等季節性用電大幅增加，供電成本上相對非夏月之供電成本較高。雖然 4 月通過的新版電價費率，住宅每月用電 500 度以下的電價不調整，但為鼓勵節約用電，自 6 月 1 日台電將實施夏季 (6-9 月) 費率。

夏月電價只適用於全年用電尖峰的 4 個月 (6-9 月)，10 月以後又恢復為非夏月電價，並非在原有的電價基礎上直接漲價。該制度非為電價調整，是例行依季節不同，反映不同供電成本之正常收費標準。我國季節電價制度實施迄今，抑低夏月平均負載之效益達 400 萬瓩以上。

目前台灣住宅電費是採分



▲為了節約用電，政府每年都會在 6 至 9 月實施夏月費率。(photo by 醒報資料庫)

段累進電價制度，分別為用電量 120 度以下 (1.63)、121 度~330 度 (2.10)、331 度~500 度 (2.89)、501 度~700 度 (3.94)、701 度~1,000 度 (4.60) 及 1,001 度 (5.03) 以上等 6 段級距，但因夏季用電量高，累進級距的電價就越貴，夏月用電若最高達到 1001 度者，將漲到 6.41 元漲幅 27%。

汰換設備以節電

因應夏季用電高峰及避免發生限電危機，台電發言人徐造華接受媒體訪問時表示，目前歲修中的台中 7 號機、興達 1 號機、大潭 6 號機都會在月底完成檢修歸位，共可增加 200 萬瓩的電力。台電指出，核三廠 1 號機加入併聯發電以後，備轉容量率將轉為黃燈，但若到了 6 月~7 月以後的尖峰用電量，備轉容量率還是會到 5% 左右的橘燈警戒，供電相當吃緊。

經濟部能源局林全能則說，去年啟動的「新節電運動」，為了強化電力管理，政府將鼓勵服務業汰舊換用電設備，民眾也可汰換老舊家用電器，從小地方節電開始做起，以減少供電壓力。

目前台灣住宅電費是採分

【本報記者楊藝台北報導】

107 年國中教育會考 20 日考完英文和自然科後宣告結束。國中教師團分析，今年各科考題著重日常生活經驗結合，國文、英文、自然科等都出現不少圖表、漫畫題，基本上維持「難易適中」；補教師楊過認為，近幾年考題越出越創新，答題重點在於考生能否「判題」，運用正確單元的觀念解題，「但相對地也壓縮基本題型篇幅，對思考較不靈活的考生較不利。」

英文、自然題材生活化

英語科部分，新莊高中老師曾麗娜分析，除了文章、對話等常見體裁，還加入部落格網頁、流程圖、詩歌、專論及新聞報導，內容取材包括度假公寓優點、客製化 T 恤的購物流程、捕鯨爭議等；聽力部分則以簡易日常語句和短篇生活言談為主，內容包含道歉、詢問地點、講電話等，題材從消費行為、天氣預報、晚餐內容等，非常生活化。

自然科部分，國中教師團指出，圖表題佔 75% 以上，重視

「判題」成關鍵



▲補教師坦言，近幾年考題越出越創新，答題重點在於考生能否「判題」，運用正確單元的觀念解題。(photo by 醒報資料庫)

學生對於圖表的判讀、理解、分析與應用能力。試題也結合學生日常生活經驗中常見的素材，強調應用知識與技能解決真實情境脈絡中的問題，重視科學概念的釐清及應用的科學素養，例如「煮蟹肉棒是否需要拆除外包裝塑膠套」、「節能減碳文宣內容」、「牛肉烹調」等都入考題。

「蟹肉棒」入自然考題
綜合各科來看，今年會考試

觀察出發，可以層層遞進，形成一種關照，近一步帶出對個人、群體，甚至是對時代的省思，寫作發展空間寬廣，抒情與知識兩種不同傾向的學生都有表現的機會。

學生判題是關鍵

補教業英文科老師王東昇表示，今年英文科「中間偏難」，學生必須自行思考，很難按圖索驥找到答案，預計將是左右學校落點的關鍵科目；自然科老師楊過則分析，這次各科考題都出得漂亮，但用太多圖表、創意包裝，考生第一個關卡就是能否讀懂題目，他也提醒，一味追求創新題目，基本題型反而越來越少，對某部分思考沒那麼靈活的學生較不吃香。

此外，楊過建議考生，考前一個月不應再大量寫題庫，而是以熟記基本觀念為主，「大量題目練習是針對段考，但面對大型考試時，重點應放在考生看到題目時，能否對應到要用哪個單元的知識解題，學生必須有『判題』的能力非常重要。」

作文「我們這個世代」展望未來得高分

【本報記者楊藝台北報導】

107 年國中教育會考作為題目是「我們這個世代」，以引導式圖表命題，要學生描繪屬於自己的青春世代。補教業國文科老師劉忻認為，「好發揮，但難拿高分」，關鍵在考生能否掌握「現在與未來世代比較」，才有機會拿高分；嘉義縣東石國中老師李育靜則認為，這次出題「重視個人思考想法」，除了描述個人生活經驗，還要透過觀察、紀錄，點出所處時代的特色，並進一步提出反思。

重視個人思考

107 年國中教育會考作為題目是「我們這個世代」，出題方式

延續去年作法，以「引導式圖表」呈現。給考生一個年齡的時間軸，列出 10、20、30、40 歲各年齡階段，並特別匡出 10 到 20 歲的範圍，標記為「我們這個世代」。

圖片上方有許多對話框，寫著「我們這個直播世代」、「我們這個動漫世代」、「我們這個自由世代」，可以公開討論許多議題，卻也少有共識。」、「我們這個果凍世代，色彩鮮豔、口味多元、滑嫩有彈性，討人喜歡。」、「我們這個青春世代」、「我們這個對未來感到困惑的世代」。要求考生從表列提示發想，寫出個人經驗、感受及看法。

嘉義縣東石國中老師李育靜認

為，這次作文命題有 3 大特點。第一是「與生活情境結合」，學生從自己的世代，寫出觀察及想法；第二是「文字與圖表訊息結合」，從圖表資訊及文字中擷取訊息，進行整合歸納重點，最後建立寫作路徑；第三則是「重視個人思考想法」，除了描述個人生活經驗外，需透過觀察、紀錄，點出所處時代的特色，重視個人見解闡述，進一步提出反思。

跳脫自己世代

「今年作文題目出得漂亮，拿到 4 級分很容易。」補教業國文科老師劉忻 20 日在解題記者會上分析，題目的時間軸上看似指

定一個範圍，學生看到的不應只是 10 到 20 歲而已，還有未來的 30 到 40 歲，考生寫作時不只審視當前應扮演的學生角色，若能加入與未來世代的「比較」，例如對自己未來與社會的期許等，才有機會拿到 6 級分。

劉忻開玩笑說，過去作文題目常被詬病有「城鄉差距」，命題方向常對資源不足的孩子不利。「這次題目雖然提到動漫、直播等新科技，但不至於有太大影響。」他認為，以前一考完作文，大家都笑說爆發「爺奶死亡潮」，今年應該是爆發「網路科技潮」，學生很可能被題目引導，以網路科技為題材，「好發揮，但很難拿高分。」

民調下滑綠營分裂？

【本報記者譚有勝、楊藝特稿報導】根據最近多項民調，總統蔡英文施政滿意度僅 35% 左右，不滿意度則在 60% 以上，已低於綠營的 40% 基本盤，外界據此判斷綠營有分裂跡象。政治學者王智盛受訪時表示，深綠選民早已對民進黨統獨、改革立場不滿，凸顯民進黨出現對立關係。台灣安全促進會會長陳茂雄則指出，蔡英文改革過於急切，政治敏感度低，對婚姻平權、年金改革等爭議性施政方向不如預期，得罪了太多人導致綠營基本盤反撲。

蔡英文就職滿兩周年，各家民調包括 TVBS、蘋果、聯合報、

台灣民意基金會等陸續出爐的結果都顯示，蔡英文施政滿意度僅 35% 左右，不滿意度則在 60% 以上，曾經一度拉抬蔡英文民調的賴清德也有所下滑，即使總統府秘書長陳菊臨危受命協助中央政府，目前也無法挽救蔡英文的聲望，讓民進黨的基本盤亮起了紅燈。

綠營基本盤亮紅燈

王智盛表示，民調不滿意度偏高，主要是多數民進黨支持者對蔡英文推行的政策，例如年改、勞基法有所不滿。此外，他們也對民進黨統獨立場、改革沒有進一步改變都有怨言，這是蔡英文改革過於急切，得

導致蔡英文自去年 11 月開始民調聲望都維持在 4 成左右，這也凸顯出「民進黨內部對改革議題開始對立」。政府需要進一步檢討，以滿足不同改革需求的選民。

台灣安全促進會會長陳茂雄受訪時則坦言，蔡政府民調低，不一定全都是藍營在反對，「一定也有綠營的人在反對蔡英文。」他舉例，蔡英文執政以後並沒有特赦前總統陳水扁，且呂秀蓮也為北市選戰提名或禮讓柯文哲爭吵不休，這些現象都顯示民進黨內部的派系都處於分裂狀況。陳茂雄分析，這是蔡英文改革過於急切，得

學者：是基本盤反撲

罪太多人才導致綠營反撲。

深綠選民仍支撐

一位不願具名的綠營支持者受訪時指出，蔡英文民調這麼低，主要是因為還沒有進入選舉「開機模式」。他說，現在民進黨是把該處理的事情先處理好，下半年選舉接近時才會

整合政策，例如年改、非核化家園等。因此，民進黨內部是否分裂還需要一段時間觀察，小英必須多加注意。

台灣世代基金會董事王智盛也指出，「民進黨的支持度仍有一定的基本盤，政治板塊相當穩定。」即使台南、高雄首長（賴

清德、陳菊）相繼離開，也未曾發生深綠基本盤鬆動的現象，尤其此次民進黨決定在台北市長選戰自提人選，都有強化其支持基本盤的積極效果。

東華大學民族事務與發展學系教授施正鋒亦認為，目前南部深綠支持度還算穩定，國民黨也很難推出可取代的人選，若連南部選民都流失，民進黨就垮了。他也強調，「如果蔡英文的民調再繼續下滑，2020 年大選恐怕不是柯文哲要不要參選，而是賴清德是否可能取代蔡英文的問題了。」

陳茂雄肯定蔡英文有心改革，「蔡英文政治敏感度不夠，沒

觀察到支持者近 2 年來對改革的反撲，導致其基本盤岌岌可危。」

改革不力是主因

「長期來看，蔡英文的支持度一直在滑落，少數出現止滑都是因為內閣改組。」中山大學政治系教授廖達琪指出，蔡英文沒有中心思想，政策只是把國民黨的版本再包裝，自己的政見又推動不力，想改革卻弄得大家不高興，津津樂道的年金改革也沒人買帳，「可見蔡英文持續推出錯的政策，不但挑起民怨，只看到政府為了年底大選推出前瞻計畫綁樁。」

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：藍苡瑄、蔡尚恒

主持人（以下簡稱「問」）：最近天氣真的熱壞，氣溫跟我們人體的體溫也相當接近，我們體溫 37 度，外面已經 35、36 度，先請教氣象專家賈博士，現在才 5 月就這麼熱，那 6 月、7 月豈不就被烤焦了，請幫我們分析一下是怎麼回事？

賈新興：台灣氣候有一定的步調與節奏，5 月、6 月就是所謂的梅雨季，梅雨季在下過雨之後，其實非常舒服，溫度會下降，我們這段時間那麼熱，其實就是梅雨沒有來，梅雨為何不來是因為造成這種高溫天氣的一種很重要的天氣型態，叫做太平洋高壓籠罩，高壓籠罩的環境之下，就好像一個大鍋蓋，鍋蓋蓋起來沒有雲，沒有雨，而且地表一直加熱，整個熱量就集中在地表附近，所以太平洋高壓籠罩的天氣型態之下，就比較容易在 5 月出現高溫天氣，當然這才只是開始。

台灣是比較複雜，又不是很南邊，又不是很北邊，我們剛好就夾在所謂中高緯度天氣與熱帶天氣之間的天氣型態，所以影響台灣的天氣因子比較多，比較複雜。

問：所以簡單來講，我們要怪罪梅雨不來，以及太平洋高壓一直不斷籠罩台灣，使得我們沒有辦法透氣，這一方面請汪教授說明一下。

汪中和：這個熱不但是因為我們現在這種高壓籠罩天氣，使得溫度不斷升高，其實全球暖化扮演了一個非常重要的角色，全球暖化不但讓地表熱能累積，也讓大氣層的溫度不斷升高，我們這種高溫的天氣其實隨著全球暖化，時間變得越來越長，頻率也越來越高，以這種高溫天氣來說，中央氣象局說高溫天氣就是一天中最高溫度會達到攝氏 35 度，或是更高，那我們就叫做高溫。

5 月高溫天數多

賈新興：確實我們會發現夏天好像提早到了，這個也是跟剛剛

汪老師有提到，這與全球暖化有關，它讓季節轉換從春天過渡到夏天的季節轉換越來越不明顯。

所以我們會覺得現在才 5 月，溫度 35、36 度，不開冷氣不行。

如果我們去看一個數據，以長期的氣候特性來看，以過去歷史平均溫度，5 月就是頂多出現一次，那 6 月會出現大概 3 至 4 次



▲ 近來連日高溫，氣溫飆破 30 度以上。（photo by Pixabay）



▲ 受到太平洋高溫籠罩以及梅雨遲遲不來，近日天氣高溫炎熱。（photo by Pixabay）

我們現在可以看到 2016 年已左右，7 月份是最熱的，平均天數可能會將近 10 天溫度達到 35 度，8 月大概 8 天，9 月大概 2 至 3 天，我只能說氣候的特性是這樣子。

但是如果看最近 10 幾年的資料，特別是 5 月高溫日的出現，2016 年就出現大概將近 5、6 天，那一年也是跟梅雨有關。梅雨很晚才來，所以變成 5 月就整個高壓籠罩的天氣型態。這是一個氣候特性，所以這個熱當然跟全球暖化有關，天氣型態也有關係，剛剛我們想到造成台灣高溫天氣的「三劍客」，我之前應該也有稍微提過。

我們的季節就從正常，慢慢就偏向高溫，過去很少出現的這種高溫、熱浪天氣，現在越來越頻繁，同時出現的次數也越來越普遍，對我們的影響當然也越來越強。

問：我看到電力公司的數字，就是 5 月份的用電量，已經是破了好幾年的記錄，因為大家都熱到受不了，都跑去躲冷氣房，高溫會影響很多的戶外活動，因為太熱了，走出門溫差相當大，熱到受不了，請教賈博士怎麼看待？

汪中和：這個熱不但是因為我們現在這種高壓籠罩天氣，使得溫度不斷升高，其實全球暖化扮演了一個非常重要的角色，全球暖化不但讓地表熱能累積，也讓大氣層的溫度不斷升高，我們這種高溫的天氣其實隨著全球暖化，時間變得越來越長，頻率也越來越高，以這種高溫天氣來說，中央氣象局說高溫天氣就是一天中最高溫度會達到攝氏 35 度，或是更高，那我們就叫做高溫。

5 月高溫天數多

賈新興：確實我們會發現夏天好像提早到了，這個也是跟剛剛

汪老師有提到，這與全球暖化有關，它讓季節轉換從春天過渡到夏天的季節轉換越來越不明顯。

所以我們會覺得現在才 5 月，溫度 35、36 度，不開冷氣不行。

如果我們去看一個數據，以長期的氣候特性來看，以過去歷史平均溫度，5 月就是頂多出現一次，那 6 月會出現大概 3 至 4 次

9 月，會不會破紀錄這點是比較難講，但是我們可以說，在未來至少 2 至 3 個月其實熱的天氣型態會常常出現在我們每天的新聞報導當中，所以很多單位也對這種高溫熱浪提出一個預警，因為很多戶外工作者對高溫或是比較弱的朋友，像是流浪漢和身體不好的人，其實面對高溫的因應能力相對是比較弱，所以政府公共部門一些相關高溫影響，可能必須特別注意。

問：請問汪老師，現在高溫炎熱，冷氣機生意可能要好起來了？

高溫衝擊水資源

汪中和：是！這個高溫熱浪的天氣帶給我們的衝擊是多方面的，第一個就像剛剛賈博士所說的公共衛生，熱中暑、熱擊暈、熱衰竭，對於嬰幼兒、老年人，加上台灣又進入老年化的社會，所以對於我們每一個人的衝擊都會非常大。

除了公共衛生之外，我覺得另一個很重要的就是用電問題，所以我們的能源壓力現在會越來越大，政府的能源政策一定要把氣候暖化、高溫熱量越來越顯著的因素要考慮進去，做最好的防範跟應置。

第三個是用水，我們的用水在高溫環境之下壓力非常大，用水量會變得非常多，偏偏高溫所帶來的乾旱對於我們不管是公共衛生、農業生產、水資源調配都是可怕的壓力。

問：那現在有一個比較大的問題是剛剛賈博士說梅雨還沒

有來，梅雨一定會來嗎？我們有乾旱，蔣經國總統才決定要蓋翡翠水庫，不然翡翠水庫就會像現在的「深澳電廠」一樣，正反兩方的意見都非常的堅持，但是一次的乾旱就讓我們的國家有了決策。

現在回頭看，這是一個非常正確的決策，因為有了翡翠水庫，台北市的用水問題，台北市地下水的危機全部都得到紓解。台北都會區的發展因此得到了確保。

問：我們剛剛提到說高溫，很簡單幾個狀況，只要天氣一熱，就會帶來缺水，之後就會造成乾旱，不曉得賈博士怎麼看？

賈新興：一般來講，乾旱就是一個長時間的不降雨，當然不降雨之後，我們的用水仍然在慢慢增加，所以雨一直下不來就會出現缺水的現象，當然經濟部、水利署都非常關注這樣的議題，現

在來看，我們的水情已經是越來越緊張了。

五月之前不會有梅雨

我臉書有南部的農友問我說：「梅雨什麼時候要下來？」因為南部的土地已經乾到不能種東西了，所以你會發現梅雨不來，熱會影響用電，不只是這樣，我們農民的耕作、作物也會受到梅雨的影響。

高溫也會造成所謂的「郎ムーモーモーモー」（台語），提不起精神，因為太熱太悶了，影響到勞工的「生產力」、「效率」下降，所以氣候變遷、暖化，剛剛所提到的影響外，在國外也有一些研究，就是這樣的狀況也會造成勞工的生產力下降，這也是我們

問：謝謝非常清楚跟詳細的分析，帶給大家很多大雨跟天氣的密碼，首先大家要注意的是逆時

鐘的氣流，跟環境的氣流等，一些跡象出現，出現之後才有可能入梅，但大家也不要太期待梅雨的出現，像過去五、六年五、六月間的梅雨來的狀況，都是讓我們不堪承受，請問這樣的狀況

汪老師您怎麼看？

問：我比較好奇的是，人家

問：我比較好奇的是，人家問您，梅雨什麼時候來，怎麼回答？您又不是上帝。但至少您剛剛，已經做了一個預言，在五

月之前是不會有梅雨的樣子。

賈新興：我們當然不是去猜，

其實因為現在天氣的研究，早期已經有很多前輩把這個現象先做清楚的研究跟了解，我們要做科學的預測，一定要先了解他的過程，所以過去研究的累積成果已經非常豐富，所以我們可以預測。

第二個是，現在很多的電腦模擬越來越進步，所以我們慢慢可以掌握到一些趨勢，所以問我梅雨什麼時候來，老師們會把梅雨要開始的環境的一些現象，告訴我們，我們就把它變成很簡單的兩個指標，去計算未來發展的趨勢。

問：請問是哪兩種指標？

兩種指標判斷

賈新興：因為梅雨鋒面是一個低氣壓，一個逆時鐘旋轉的氣流，我們會看他有沒有在台灣附近，第二個就是梅雨是大環境的現象，形成的原因跟大氣高空跟低空的風場環流有關，用這兩個指標去判定，我先講結論，這兩個指標看起來，在五月底之前看不到梅雨會來，當然像剛剛主持人和最近很多朋友也在追著我問的，真正的梅雨到底什麼時候來？

其實應該是先跟大家解釋什麼是「梅雨鋒面」，因為鋒面是「冷氣團」與「暖氣團」互相碰撞後產生鋒面，像拔河一樣勢均力敵。而因為五、六月「暖氣團」開始變強，於鋒面就卡在台灣上方，這是鋒面很重要的特徵，簡單來講到現在，今年真正的梅雨面都還沒有來。

但梅雨也不是沒有好處，就像剛剛講的梅雨對我們來說也是很重要的水資源，大概佔每年的 20% ~ 25%，很重要但是又很怕它來，因為像去年 0602，梅雨鋒面卡在台北的金山、石門一代，造成很大的災害。

所以梅雨是我們很需要的水資源，但常常又會帶來劇烈的降雨，梅雨期的豪大雨像去年的 0602、2012 的 0610，台北因為梅雨，來不及停班停課，停班停課後，梅雨又不下了，對梅雨真的是有愛又恨，梅雨期間我們要留意，是不是有好的環境，會讓梅雨造成災害。

問：謝謝非常清楚跟詳細的分析，帶給大家很多大雨跟天氣的密碼，首先大家要注意的是逆時



面作戰，如果它不來，我們要準備乾旱、高溫、缺水，第二如果它來了，來得很大我們防災、避災、氣候變化，我們的衝擊越來越大，但是我們沒有選擇，我們只能勇面對努力向前。

問：謝謝汪教授的分析，在大自然面前我們真的只有謙卑，我們從我們的環境論壇中所探討的，過去不管的地震、火山爆發、北極暖化的現象，我們必須謙卑來面對，我們沒辦法主導，甚至沒辦法預測，我們只能做最好的準備，來面對可能的衝擊。

人類一方面要藉這些事情來發展我們的智慧，另外一方面要用謙卑和祈禱的心來求主憐憫，因為我們真的犯了很多的罪，造成這樣的暖化，以至於地球受不了，在未來的時光中，我們繼續在環境論壇來討論，也希望我們所有的朋友用一樣的態度面對大自然的發聲，最後請兩位做一個結論，讓大家知道到，怎麼避災防災？

我們一定要透過我們現在很好的觀察工具、非常方便的通訊設備跟軟體，讓我們隨時掌握、隨時知道，隨時做好準備，這是在這個世代一定要去努力的。

主持人：是的，我們要發揮人類的智慧，跟上帝所賦予我們的本能，讓我們懂得因應這樣一個環境的變化。



▲ 近日因為梅雨季一直沒來，平時用水要節省。（photo by Nisa yeh on Flickr- used under Creative Commons license）



▲ 近日天氣高溫炎熱，民眾出外遊玩要小心紫外線，必須作好防曬。（photo by Pixabay）



汪中和教授

賈新興博士

▼ 勞權公投聯盟演出行動劇呈現過勞處境，潑灑紅色染料象徵在蔡政府執政下勞工越來越血汗。(photo by 楊蕙 / 台灣醒報)



批蔡修惡勞基法

勞團公投要7天假

【本報記者楊蕙台北報導】

「蔡英文上台2年，修惡2次，過勞惡法，害死勞工！」在總統蔡英文就職2週年當天，勞權公投聯盟在總統府前發起遊行抗議。痛批蔡政府2度修勞基法，縮短輪班勞工休息時間間隔、例假挪移，導致連日工作等成為台灣勞動環境的常態，更讓台灣成為名副其實「過勞之島」。現場還演出行動劇呈現過勞處境，潑灑紅色染料，象徵在蔡政府執政下勞工越來越血汗。

勞團指出，2016年許多台灣人用選票完成三度政黨輪替，期待完全執政的民進黨有別於國民黨的惡政，但是現在來看是何等的諷刺，「過去進步的改革形象，

2度修勞基法，縮短輪班勞工休息時間間隔、例假挪移，導致連日工作等成為台灣勞動環境的常態，更讓台灣成為名副其實「過勞之島」。

實際上其實是充滿欺騙性的虛偽包裝」，蔡英文當選不到一年，就依循過去國民黨的政策，在2016年12月砍掉7天國定假日，而在新勞基法上路不到一年的時間，更開始粗暴的推動第二次修勞基法。

勞權公投聯盟表示，今年1月，蔡政府將舊制一例一休中，對勞工較有利的條文刪除，更直接鬆綁勞基法工時政策，且新法修正不到一個月，就開放全台38個行業適用，讓過勞惡法直接影響

全台300萬勞工。未來，縮短輪班勞工休息時間間隔、例假挪移導致連日工作等必將成為台灣勞動環境的常態，台灣未來將成為名副其實的「過勞之島」。

「蔡英文就任2年，勞權退步30年！」勞動黨副主席王娟萍指出，蔡英文競選時提出縮短勞工年總工時、扭轉勞工低薪的趨勢、立法保護非典型勞動等6大勞動政策，如今有哪一條落實了？日前行政院長賴清德大舉宣佈政府約聘勞工將調薪到3萬，

以為能藉此改善約聘僱低薪困境，「賴院長只敢調整政府雇用的約聘人員，有種就宣布全台非典型勞工都調薪到3萬，這才能真正解決低薪困境。」

因此，勞權公投聯盟發起公投，要求「制定《國定假日法》，還全台受雇者7天假」以及「撤回勞基法修惡，改善過勞處境」，讓全國包括公教人員在內所有受雇者，一年均享有19天國定假日。最後，勞團抗議在現場演出行動劇呈現勞工過勞處境，由勞工套上寫著「過勞」的白色塑膠袋，兩人戴上蔡英文、賴清德的面具，朝著勞工潑灑紅色顏料，象徵在蔡政府執政下，勞工越來越血汗。

王子邱勝翊見粉絲 大聊戀愛觀

【本報記者蘇盈之台北報導】身為藝人，戀愛都是遠距離，和粉絲的距離反而比較近。」綽號「王子」的藝人邱勝翊，20日在TLC旅遊生活頻道舉辦的「520愛情來了」記者會上，和主持人大聊戀愛觀，並向不同類型的粉絲做不同的告白，讓現場粉絲尖叫連連。

TLC旅遊生活頻道在台開播15周年，在5月推出兩部愛情實境節目：《好朋友想婚》、《到美國結婚去：話說從頭》。內容呈現出多對不同情侶的戀愛過程，從青梅竹馬最後相戀結婚、到只在網路上見過面甚至語言不通，只靠翻譯軟體溝通的戀愛故事。

當被主持人問到是否能夠接

受網戀時，王子說，「我從來沒遇到過，沒見過面，只在網路上聊天就在一起的情況。」但是他的髮型師曾在一次好奇心下，看看誰在追蹤自己的IG，結果和其中一個點讚的女生聊起天來，後來就相戀然後結婚了，所以王子說，「可以接受網戀、遠距離戀愛。」

「我的理想型，必須要是愛我、健康、孝順、善良、善解人意。」被問到理想型的女孩，王子說，會喜歡的型就是會喜歡，不太會從朋友變成戀人。談到如果遇到高冷型的女孩子，他要怎麼告白？他說，「跟你在一起，我會放不開。因為我一牽著妳的就放不開了！」引發現場粉絲瘋狂尖叫。



▲王子邱勝翊牽著粉絲說「我一牽著妳的就放不開了！」。(photo by 蘇盈之 / 台灣醒報)

圖文選粹

圖文 / 中央社

北市幼兒足球錦標賽開踢



▲2018台北市幼兒足球錦標賽20日在台北田徑場開踢，小選手在場上賣力奔跑。

龔元高出席足協臨時理監事會



▲中華民國足球協會20日召開臨時理監事會，足協副理事長龔元高(左)出席會議，與教育部體育署競技組副組長藍坤田(右)交換意見。

帕爾馬足球隊重返義甲 首例連3升

擁有實力的帕爾馬花了3個賽季，使得年年升級，成為義大利歷史上第一個連3升的球隊。

【本報記者宋秉謙綜合報導】義足百年老球隊確定晉級，明年賽季重返義大利頂級賽場！義足帕爾馬是支擁有百年歷史的傳統俱樂部，由於財政問題，帕爾馬在2015年被義足協會勒令降級至第4層級，但擁有實力的帕爾馬花了3個賽季，使得年年升級，成為義大利歷史上第一個連3升的球隊。

根據《太陽報》報導，賽前總積分69分的帕爾馬位列義乙聯賽的第3名，落後第2名的弗洛西諾內(71)2個積分，帕爾馬在19日的收官戰中，靠著法比歐與斯色列帝的兩個入球，2:0擊敗斯佩齊亞，拿到3分積分。

弗洛西諾內則被福賈以2:2逼和，僅得一分，使得最終輪結束，兩隊積分平手、同為72分的情況下，根據義足聯賽賽制，帕爾馬以對戰優勢擠下對手拿到第2名，不需要與義甲的降級待定球隊進行升降級附加賽，確定來季直接升級義甲。

另外，根據《PA新聞報》報導，帕爾馬建隊於1913年，

輝煌時期還曾奪過2次歐洲聯盟杯冠軍(歐冠盃的前身)，



但因為經營不善，在2015年底宣布破產，俱樂部受到懲處，遭足球協會勒令該賽季直接降至義丁聯賽。

面對業餘性質的義丁球隊，

帕爾馬以不敗戰績殺上義丙聯

賽，隔年透過升降級附加賽，升至意乙聯賽，並在去年受到中國重慶力帆俱樂部老闆蔣立章收購，蔣立章除了買下60%的股權，更挹注了1500多萬歐元，在眾人同心齊力下，帕爾馬花了3年，終於將在明年重回頂級賽場義甲聯賽。

蔣立章於球隊確定升級後在

推特表示，這根本是種魔法！帕爾馬教練迪阿佛薩肯定子弟兵的表現，他說，「我們創造了歷史，義大利歷史上沒有任何一支隊伍像我們這樣衝回頂級聯賽。」曾經待過帕爾馬的義大利首席門將布馮在賽後馬上透過推特表示恭喜，歡迎這支前東家球隊返回義甲。



帕爾馬教練迪阿佛薩帶領球隊回到明年的義甲賽場，他肯定子弟兵一個賽季的優異表現。(photo by Parma Facebook)

哈利梅根婚禮佈道 美主教搶盡鋒頭

邁克爾·柯瑞熾熱且幽默的美式佈道風格，打破皇室活動既有的典雅莊重感，獲得一致好評，成為哈利與梅根之外，最受矚目的婚禮巨星。

【本報記者王慶宇綜合報導】「愛情能使人們更友善對待他人！」美國聖公會首席主教邁克爾·柯瑞在19日的皇室婚禮上佈道，向現場嘉賓傳達「愛的力量」，強調愛情是使人向善，並促進世界和平的關鍵。而他熾熱且幽默的美式佈道風格，打破皇室活動既有的典雅莊重感，獲得一致好評，成為哈利與梅根之外，最受矚目的婚禮巨星。

優秀的牧師

根據英國《衛報》報導，柯瑞充滿力量且幽默的12分鐘佈道，讓他成為婚禮上的巨星。儘管不少皇室成員一開始很困惑，但最後都很享受柯瑞的佈道。柯瑞在其佈道中表示，「愛是具有力量的。愛能在其他力量都不行時，幫助人們變得更好並獲得解放。」，強調愛情能「使人不再有戰爭」、「讓人們更友善的對待他人」。

根據英國《獨立報》報導，邁克爾·柯瑞是現任的美國聖公會首席主教，也是美國聖公會的第一任黑人首席



主教。擁有耶魯神學院的高學歷，柯瑞在任內時常表達他對同性婚姻與美國移民政策的看法，獲得英國坎特伯里大主教賈斯汀·韋爾比的高度讚揚，認為他是「優秀的牧師」、「令人驚艷的傳教士」。

絕對的傳奇

澳洲《ABC新聞》政治評論家克拉布指出，柯瑞的佈道真的驚艷全球，「很難想像聖喬治禮拜堂會有如此生動熱血的佈道」。《時代雜誌》記者特魯也表示「柯瑞主教是絕對的傳奇」。而用「愛」和馬丁路德名言貫穿整個佈道的柯瑞，在意識到佈道可能太長後，幽默地表示，「讓我們坐下吧！我們還得讓你們趕快結婚！」

《時代雜誌》指出，柯瑞的佈道在網路上掀起了一陣熱潮。當柯瑞大喊「That's Fire」後，這句話便迅速的在網路上散布開來。許多推特用戶也在佈道結束後，轉傳許多柯瑞的名言，並認為他為婚禮加分不少。



►美國首席主教柯瑞（左下）的幽默佈道，讓哈利（左）與梅根（右）會心一笑。（photo by 英國皇室 YouTube 頻道）

美退出歐盟堅守 伊朗協議還有救

【本報記者王慶宇綜合報導】歐盟因伊朗核子協議槓上美國！美國總統川普日前不顧國際反對聲浪退出伊朗核子協議，引發各國譁然。歐盟則於19日再度強調會遵守核子協議，並不排除協助歐企抵制美國制裁。伊朗則承諾，只要歐盟繼續履行協議，伊朗也將繼續與歐盟配合，遵守非核化承諾。

根據英國《獨立報》報導，自從川普8日宣布退出伊朗核子協議後，歐盟就立刻表示，將繼續遵守協議。而歐盟能源與氣候執委

卡涅特19日出訪伊朗首都德黑蘭時，再度重申歐盟的立場。「只要我們的伊朗朋友繼續遵守協議，歐盟也將履行協定」。

卡涅特表示，歐盟將繼續深化與伊朗的經貿交流。伊朗核子計畫長薩利希則表示，希望歐盟能確實執行協議內容並解除制裁。他強硬地指控，美國退出核子協議一事顯示，美國在敲定國際協定時，無法被信任。

《海事決策報》指出，歐盟若要履行協議，恐怕要跟美國槓上。美國在退出協議的同時，

已經恢復對伊朗的經濟制裁，更揚言要制裁任何跟伊朗打交道的企業，使得許多歐洲企業，包含馬士基航運、西門子企業與道爾石油都面臨被制裁的風險。

歐盟執委主席圖斯克表示，伊朗核子協議有聯合國安理會背書，因此歐盟將繼續遵守。

歐盟也在18日更新20年前用於抵制美國對古巴禁令的反制裁法案。該法案將准許歐洲企業違反美國禁令，繼續與伊朗維持經貿交流，並對遭美國制裁的企業進行賠償。



美再爆校園槍擊 警長出面籲槍管



▲美國休士頓警長阿塞維多，呼籲政府立刻展開槍管的立法。（photo by 德州政府 via flickr, sued under CC License）

【本報記者王慶宇綜合報導】美國德州18日再爆校園槍擊，讓休士頓警長忍無可忍！美國休士頓警長亞特·阿塞維多19日貼文痛陳，身為第一線執法人員，他呼籲政府與議員應停止在鏡頭前「哀悼」的假惺惺行為，應落實槍管立法。他的貼文也在短時間內獲得大量正面回應，顯見美國槍管恐勢在必行。

根據美國《赫芬頓郵報》報導，18日聖塔非高中爆發10死13傷的校園槍擊案就發生在休士頓警長阿塞維多的轄區內。阿塞維多表示，他無法繼續忍受政府對於保護孩童的無作為，並選擇透過臉書發聲。

阿塞維多表示，在他處理槍案的後續時，因為必須面對一名警員因此生命垂危與多名孩童死亡的事實，而感到十分悲傷與憤怒。阿塞維多憤怒地指出，他知道「有些

人對自己的擁槍權利很敏感」，但他「完全沒有興趣知道他們的意見」。他呼籲那些在鏡頭面前表達哀悼之意的政府官員開始「行動」。

美國《紐約時報》指出，阿塞維多早在2016年走馬上任時，就已經積極改善執法人員的形象。他也曾著警服現身在3月底由學生發起，在休士頓舉行的「為我們的生命遊行」抗議活動。

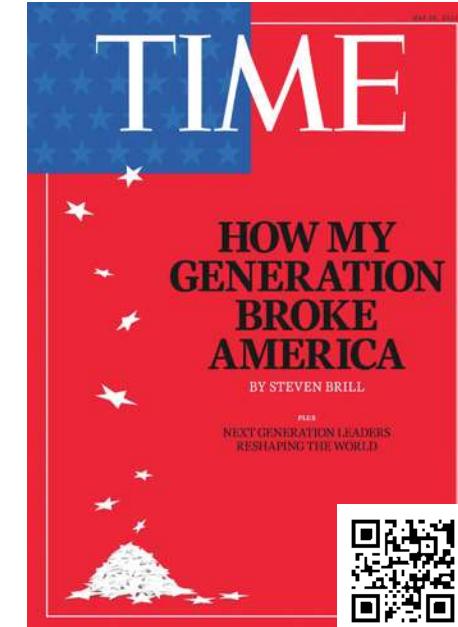
阿塞維多的臉書已湧進大量的支持，至截稿之前有2.2萬個讚與1萬2千次分享。阿塞維多20日向《紐時》表示，他與休士頓市長透納都覺得有「道德上的義務」來發聲，以保護他們誓言服務與保護的社區。他樂觀的認為，總有一天，務實的美國人與負責任的擁槍者將一起贏得勝利。

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天 / 輯

Time Magazine 《時代雜誌》

被四、五年級玩垮的美國



一個收入與階層兩級分化的美國、尋夢之路不再。無論你的政黨傾向為何，美國國勢的下墜是無可否認的。

半世紀前是美國偉大的核心價值，如今是美國陷入低谷：「憲法第一修正案」成為富人用來歪曲民主天平的金手指；堅持「程序正義」的議會程序，則變成在國會中讓執政黨什麼事也幹不成的堂皇手段；發達的投資與財務工程，則把金融市場變成一個少數贏家通吃散戶的大賭盤。

《時代雜誌》指出，這套美國價值表面的機制，讓社會分成一批懂法能玩法、在政策安全網之類順遂亨通的「天龍人」，和另一群生存遭到無情擺佈的人。

當然，今天女性、非白人和其他少數民族的機會比以往更多，國家的科技研發、頂尖大學和創新公司的突破成果也不能被全然無視，但是如果看向一般老百姓，大抵認為未來世代會比現在好的人，還有認為政府有在為他們著想的比例，都比50年前還要糟得非常多。

就以收入不均來說，兩個世代以前的年輕人，有9成可以過得比上一代好，但今日30多歲的年輕人，卻有大約一半在收入購買力水平無法達到其父母輩的水準。自動化（工作外包機器人）、全球化（工作外包中國），使得社會月光族、派遣工大增。

此外，那些應該嘉惠所有人的基礎建設：機場、高鐵、公路、健保、國民教育等，則都因各級政府間的嚴重對立消磨而停滯不前，甚至比

不上其他後發國家。

《時代雜誌》分析，這一切都與美國的四五年級生：「戰後嬰兒潮」世代費心運作和保護自身的既得利益有關。他們確實很多人是白手起家，也夠努力，但他們也無疑在成為贏家後試圖干預政治、運作稅則，讓階級流動的機會在他們這代以後就變得困難。

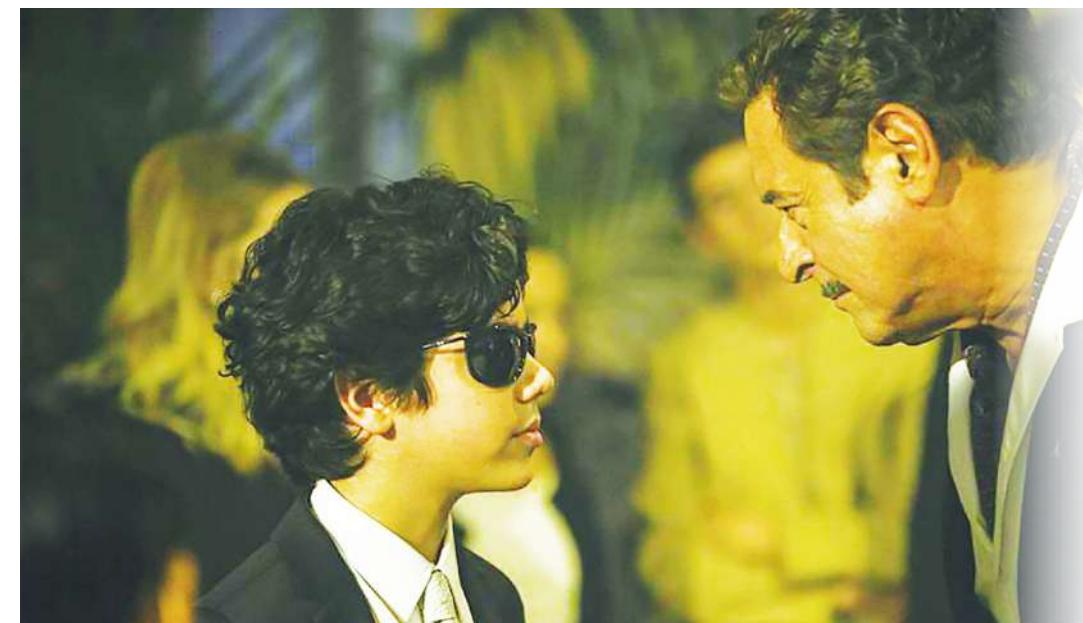
但值得安慰的是，故事還沒有結束。從曼哈頓的巴魯克學院到加州大學歐文分校，更多大學正在努力打破新根深蒂固的「能者全拿」制度。紐約皇后區也有C4Q這樣的非營利組織，給被機器人取代的工人重新進修職涯技能。

美國從現況改變的契機就在於這些社會織網者串起的意識。為此，還需要更多的公民覺醒，不被煽動世代仇恨的政客利用他們的憤怒，而是把他們挫敗感轉化成一股凝聚99%下墜中產階級和窮人的社會力量，讓美國的社會政策重新回到公平分配的正軌。

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。



波伽利：聲命之歌

The Music of Silence

導演 麥克瑞福

演員 安東尼奧班德拉斯、托比亞巴斯汀

上映 2018-05-25



波伽利首部以第三人稱敘事方式，藉由男孩「阿莫斯」的角度，刻畫自己奮鬥過程的精彩作品。描述阿莫斯生來就擁有美妙嗓音，卻因為先天性眼疾，使他的視力微弱到僅能看見光線的明暗，也讓他在童年時期經歷無數次手術，並進入盲人學校學習點字。

不過一場在學校的足球比賽意外，讓年僅 12 歲的阿莫斯完全失明。但個性好強的他，卻從未因為失明放棄自己對音樂的熱情與夢想。在恩師的嚴厲指導之下，他的歌唱技巧不斷提升與突破，並經過長時間的低潮與沉潛，終於獲得義大利國寶級搖滾明星蘇奇洛賞識，親自邀他同台獻唱。此後，他開始受到樂壇擁戴，朝史上最成功的跨界男高音之路邁進…。

克萊兒的相機

Claire's Camera

導演 洪常秀
演員 伊莎貝雨蓓、金珉禧
上映 2018-05-25



普

坎城影展出差期間，晚熙的上司以「不誠實」為理由，無預警地解僱她。同在坎城，音樂教師克萊兒帶著一台拍立得相機四處拍照，偶然結識晚熙，十分同情她的遭遇。

藉由攝影，克萊兒學會放慢

速度體會生命，在海灘邊好似有魔力的隧道中穿梭，她彷彿參與了晚熙的未來和過去，甚至能改變事物。

現在，克萊兒和晚熙一起回到她被解僱的咖啡廳，施展起了魔法…。



天使，曾經來過

My Surprise Girl

導演 李建興、八木晃
演員 朱俊丞、何佩瑜、許維恩
上映 2018-05-25



浩文熱愛衝浪泡妹，享受生活放蕩不羈，「不輕易道歉，不向生活低頭」更是他的座右銘。

直到神祕小女孩筱風的出現，闖入浩文世界。

「爸爸！」這一喊，出自一個 8 歲的陌生小女孩的口中，她叫筱風。

睜著天真無邪的大眼睛，認認真真，滿懷開心地喊出這兩個字的時候，浩文覺得驚悚猶如世界末日，一直遊戲人間還桃花滿天下的帥哥文，怎麼可能會突然蹦出一個八歲的女兒？！這是開什麼玩笑啊！故事，就從兩人驛驅的相遇開始了。

東京都葛飾區小菅的公寓裡發現一具腐爛女屍，被害者是住在滋賀縣的押谷道子，然而公寓屋主越川睦夫卻下落不明。

松宮與當地警署經調查後發現，原來押谷道子是為了和學生時代的同窗淺居博美見面才來到東京，兩名女性和越川睦夫之間卻毫無關聯證據，使得案情陷入膠著。

於此同時，身負重重謎團的刑警神探加賀恭一



郎，卻在遺物中發現這起謀殺案竟然與離家出走多年的母親有關…

當祈禱落幕時

The Crimes That Bind

導演 福澤克雄
演員 阿部寛、松嶋菜菜子、溝端淳平
上映 2018-05-25

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
艾力克多倫達諾 動人新作

享宴 Hold不住

C'est la vie

人生像派對，驚嚇又驚喜！

榮獲盧米埃電影獎
最佳影片 最佳男主角
4項大獎提名



間歇性禁食減肥 恐造成糖尿病

巴西聖保羅大學研究團隊發現，間歇性禁食使體內腹部脂肪與自由基會增加並導致胰島素阻抗，最後導致糖尿病的罹患。

【本報記者王慶宇綜合報導】

間歇性禁食儘管能迅速減肥，但長期下來可能會造成糖尿病！巴西聖保羅大學的研究團隊發現，儘管間歇性禁食能迅速造成體重下降，卻會對胰臟造成傷害，並影響血糖調節機制。此外研究更發現，體內腹部脂肪與自由基會增加並導致胰島素阻抗，最後導致糖尿病的罹患。

根據英國《衛報》報導，在歐洲內分泌學年度大會上，來自巴西聖保羅大學的研究團隊表示，近年來蔚為風潮的「間歇性禁食減肥法」儘管能迅速造成體重下降，但長期看下來，有可能導致人類罹患糖尿病。

研究主要作者波拿薩教授表示，間歇性禁食減肥法會對胰臟造成傷害，並影響胰島素調節血糖濃度的機制，使人類罹患糖尿病的機率大增。

《每日醫學新聞》指出，間歇性禁食減肥法主要是透過規律的禁食、進食過程來達到效果。該方法需要減肥者數天只攝取1/4或更少的熱量，然後在數天後大吃特吃，透過劇烈的攝取熱量差達到減肥效果。

但波拿薩教授透過小鼠實驗發現，儘管小鼠如預期中的降低了

體重，但身體內的脂肪分布產生劇烈的變化。

他們更發現，小鼠的腹部脂肪有顯著的增加，而近期研究顯示腹部脂肪的增加會提高罹患糖尿

病的機率。

此外，研究團隊也發現胰臟負責製造胰島素的細胞有受損的情形，身體內的自由基數目增加，人體細胞也出現「胰島素阻抗」

的情形。

胰島素阻抗象徵人類細胞停止接受血糖，導致血液中的血糖濃度迅速升高，最後導致糖尿病的產生。



▲ 頗受歡迎的間歇性禁食減肥法，有可能會造成減肥者罹患糖尿病。（photo by pixabay）

圖文選粹

圖文 / 中央社



對症除幽門桿菌 才能避胃癌

▲ 台大醫院醫師李宜家（右）表示，幽門螺旋桿菌是胃癌的高危險因子，有9成的胃癌都跟幽門螺旋桿菌有關，及早發現幽門螺旋桿菌並除菌治療，是防治胃癌關鍵。



戒菸一定行！

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

被冷落的 520 人道遠征 80 週年

連日本人都對徐煥昇一行人創下的歷史記錄予以表彰，我國軍方對於人道遠征任務這段歷史豈宜妄自菲薄？



▲5月20日是中華民國空軍史上首次成功執行遠程跨海往返飛行任務「人道遠征」80週年。(photo by Pixabay)

■ 章一民

(文字工作者、航空迷)

大家一提到「520」，大概只會想到總統就職日，然而這天是人類航空史或我國空軍史裡富有歷史意義的日子。今年5月20日是中華民國空軍史上首次成功執行遠程跨海往返飛行任務「人道遠征」80週年。

對抗日戰初期，由中華民國空軍第14隊隊長徐煥昇（生前曾任空軍總司令、華航董事長等職）率佟彥博等人，駕駛2架改裝長程油箱的美製馬丁B-10轟炸機，於民國27年5月19日深夜從浙江省寧波起飛，憑著簡陋的導航設備，與飛行機組員的勇氣、技

術飛往日本，成功執行空軍首次長程跨海夜間飛行任務。

空軍利用夜空掩護在日本九州的長崎、熊本、福岡、久留米等地，空投大量傳單，向日本人表明中國絕不向日本侵略者屈膝奮戰決心，更與日軍濫炸中國大陸城市，與平民暴行形成鮮明對比。但日方懵然不覺，並未實施燈火管制，更未及派機升空攔截。

人道遠征創紀錄

我方戰機於次日凌晨安全返航，滯空時間長達8個多小時，往返航程超過2000公里，創下日本領空首度被交戰國軍機「進出」的歷史紀錄。比西元1942年美軍杜立德上校率機執行打帶

跑，單程轟炸日本任務早了4年（好萊塢名片「東京上空卅秒」創作腳本）。

人道遠征飛行任務領隊徐煥昇，更被美國「生活」雜誌列為當時世界12位傑出飛行員之一，生活雜誌報導特別介紹徐煥昇是「在杜立德之前，轟炸日本本土的第一人。」數年前著名日本漫畫家宮崎駿，也將人道遠征飛行任務始末繪成短篇漫畫創作。

連日本人都對徐煥昇一行人創下的歷史記錄予以表彰，我國軍方對於人道遠征任務這段歷史豈宜妄自菲薄？值得一提的是，80年前執行人道遠征任務的8位機組員中，於今只剩定居美國的僚

機通訊員陳光斗（退伍前官至空軍中將，今高齡104歲）健在，見證這段英勇歷史。

宣揚航空事蹟

西諺云：勇氣永不過時。以航空與航海為主題，頌揚冒險犯難團隊精神，突破逆境化險為夷，素來是好萊塢電影發揮創意與想像力，取之不竭用之不盡的創作文本靈感來源。譬如描述杜立德率領美機轟炸日本任務的「東京上空30秒」，美國登陸月球探險任務中發生重大意外事故的「阿波羅13號」，描寫美國第一批太空人的「太空先鋒」，以及二戰航空史名機的「英烈歲月」等劇皆是。

蔡就職2週年 兩岸還維持現狀？

■ 蔡孟峰

(媒體工作者)

總統蔡英文就職2周年，「維持現狀」是她自2016以來設定的兩岸關係主軸，但是中國國台辦16日舉行例行記者會，發言人首度就軍機「繞島飛行」的目的表示，這是針對台獨分裂勢力及其活動所做出的強烈警告，顯然這已經不是台灣國防部所說的例行演訓，劍拔弩張的態勢也已經不是蔡英文一直自詡的「現狀」了。

同樣是16日在北京召開的大陸各省市台商協會組織的「全國台灣同胞投資企業聯誼會」會議上，現任國台辦主任劉結一，也就台灣今年的九合一選舉，要求台商態度鮮明、以實際行動堅持「九二共識」、反對台獨。同時



之道。總統蔡英文就職兩週年，兩岸關係倒退，應該實求解決

習會」，想仿效兩韓坐下來好好溝通，甚至被互聯網列為「屏蔽」的關鍵詞。

國防部對於中共軍機頻繁在台灣海峽沿警戒線飛行，對媒體詢問一貫回答都是已有掌握，但既有大陸官方傳媒隨機採訪拍攝，並在新聞上大肆報導，在蔡英文就職2周年前夕，又有國台辦公開宣稱「繞島飛行」的目的，很明顯已經不是兩岸所希望維持的現狀了。

台灣執政黨一再指責是中國大陸片面破壞兩岸關係和諧，反之，中國大陸也稱是民進黨上台以來，破壞兩岸關係的政治基礎，從而導致兩岸關係倒退，如果兩岸明確已經無法維持現狀，實在不該再自欺欺人，應該務實尋求解決之道才是。

網路也盛傳中國大陸已經整理出一份「台獨份子名單」。

中國大陸對台灣的態度漸趨強硬，已經不言可喻。回溯2017

年中國大陸通過習近平續任及兩會期間，有別以往並未就兩岸關係多有著墨，並非默認兩岸關係已經穩定，如今，蔡甚至提出「蔡

旅遊業蕭條 搶救要對症下藥

■ 蕭思源

(自由業)

旅遊業蕭條，政府祭出刺激方案，到特定縣市的旅遊團體給予補助。又有新聞報導，求售的飯店旅館不斷增加，全台灣已逾百間，可見部分旅遊產業已近垂死狀態。

純粹只是休憩

這回到溪頭旅遊，住宿產興路上往溪頭、杉林溪必經的山莊民宿，每天早上8、9點，見著100、200部遊覽車呼嘯路過，往溪頭、杉林溪方向駛去。每天傍晚3點半、4點，又有大批遊覽車自溪頭、杉林溪魚貫下山。天天如此景象，一般人必是以為溪頭、杉林溪人氣很旺，附近商家生意興隆。

但事實並非如此，每天100、200部遊覽車浩浩蕩蕩上下山，來自台中、彰化等鄰近縣市招攬而來，早上出發，傍晚回程，往返車資各100元，絕大多數乘客都屬65歲以上的退休銀髮族，衝著溪頭台大實驗林區有著社教功能，非屬非營利事業單位，敬老門票僅區區10元。所以鄰近縣市有很多年紀較長者自動呼朋引伴，每天自帶便當茶食，搭車通勤來溪頭「上班」，至少也是每週來一次。

老闆娘一人顧店

業者訴苦，政府不斷地調高時薪與基本工資，甚至還嚴厲執行勞檢抽查，員工超時工作

要嚴罰雇主。山莊民宿生意清淡，只好降價招徠客人，哪有餘力增加人事成本？也因此晚上7點員工下班，僅由老闆娘一人顧店。休閒旅遊是服務業，生意難做可見一斑。

同樣地，來到日月潭所見，多數遊艇都靜靜停泊碼頭邊，環湖公路往來車輛較過去少了許多。中午在湖岸上方高處，景觀視野良好，可以環覽湖面的飯店用餐。卻也發現，正午時間飯店用餐就只有我們這15位散客，飯店大廳也不見其他住宿客人進出，彷彿這家氣派飯店就只為我們這群簡單用餐客人服務，如此空蕩蕩景象，經營者想強顏歡笑都難。

提議買人頭沒用

政府想按人頭給部份縣市的旅遊團客補貼，寄望挽回旅遊頹勢，出此虛擲公帑下策，顯示已無其他妙招。但這也不過是花錢買人頭數字而已，待錢花光了，自然又會窘態畢露，回復到小貓三兩隻的原形。兩岸關係緊繩到這般地步，怪人家陸客不來有何用呢？

油價節節上漲，薪水所得實質倒減，向來是國內休閒旅遊消費主力的軍公教退休族群，7月1日開始年金改革生效，這些退休老人心憂不已，節衣縮食顧好三餐唯恐不及，哪還敢像過去那般無憂無慮到處旅遊？難道政府真不知道，這才是問題癥結所在。



▲溪頭業者觀光蕭條，遊客大多當天往返，旅館業的老闆娘晚上自己顧店。(photo by Wikipedia)

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。



靈活運用下班時間 開創副業不難

發展副業不只讓你有第二份收入，更能開創屬於自己的價值。與其早九晚五沉悶地工作，不如跨出舒適圈，追求理想。

■ 蘇西 · 摩爾

退後一步，從宏觀的角度來看，你的人生如何呢？或是想像你八十歲了，躺在床上，思考自己的一生和做過的選擇。

活出自己想要的樣子

古希臘人每天「練習死亡」，因此能用更宏觀的態度面對每天的生活，這個習慣影響了他們的思想、行動和行為，不再為日常瑣事憂心。而近幾年南韓人也流

只要記得人們難免一死，就能不落入思考的陷阱，認為自己可能會失去什麼。我們早就一無所有，所以沒有任何不去追尋真心的藉口。

行參加自己的模擬葬禮，希望更加感恩珍惜生命。

在《你遇見的，都是貴人》這本書中，擔任安寧照護員的作者布朗妮·維爾描述許多病患在最後的日子裡，最大的悔恨就是一輩子都照著別人的期待生活，而不是自己真正想要的樣子。相反地，如果能發揮自己的天分和才華，通常就不會留下悔恨。

我們內心深處都知道，沒有比追求真正所愛的職志更讓人鼓舞的了！布朗妮自己也是感受到人生應該有更深層的意義，才決定成為安寧照護人員。為了找到人生的意義，有些人成為志工，或是投入宗教，但也有人像布朗妮一樣，成功把人生意義融入每天的工作中。

面對死亡的選擇

對所有我指導過的人來說，生命最美好的時刻在於選擇相信自己，賭上一切。「選擇自己」意味著做真心熱愛的事，而不是應付上司交付的任務，或滿足其他權威人物對你的期望。

一旦踏出對你指手畫腳的社會結構，就能開始選擇自己想做的。你的閒暇時間就是為此存在！人生是自己的，選擇也是，

所以為自己而活吧！

當你看見人生的全貌，就能做出更深思熟慮的決定。史帝夫·賈伯斯在 2005 年史丹佛的畢業演說中，有一段話總是令我起雞皮疙瘩：

「幫助我做出人生重大決定的，是謹記自己很快就會死去。面對死亡時，幾乎所有的事都會褪色，所有外界的期待、驕傲、對於失敗或丟臉的恐懼都會消失，唯有真正重要的事物會留下來。」

How She Made It 的發起人瑪麗·基恩道森也有一樣的看法，認為一天至少冥想一次，就能幫助你淨空心靈，專注在當下。冥想能幫助你重新開機，每天重新釐清自己的優先順序。

MNDFL 的創立人愛莉·布洛斯也是冥想的擁護者，她的副業就是成立冥想工作室。

對於創業新手，她的第一個建議是：「先處理好自己再來處理事業。人是群居動物，很多時候確實需要一群人才能完成事情。勇敢尋求他人的協助吧，無論是冥想老師、治療師、成長顧問或是朋友，都能帶來很大的幫助。」

實現理想肯定自我

你會發現，把自己的熱情發展副業，帶來的最大好處不只是金錢，更能提升你的生活品質，實現理想，帶來人生目標，脫離汲汲營營的名利追逐。當你認真看待自己的理想和才華，代表你肯定了自己的價值，請不要向犧牲生活品質的加班妥協，或是因為不想踏出舒適圈而放棄能自由選擇的人生。

冥想、瑜伽、自我肯定句或寫日記等自我療癒法都有幫助。別忘了，投入副業是對自己負責的承諾，照顧自己是你的責任。

只要記得人們難免一死，就能不落入思考的陷阱，認為自己可能會失去什麼。我們早就一無所有，所以沒有任何不去追尋真心的藉口。」

把熱情發展成事業

如果想要改變世界的念頭讓內心蠢蠢欲動，我們最好的選擇就是開創自己的副業。我看過許多客戶在踏出第一步之後，得到美好的收穫，於是如此深信。

選擇把自己的熱情發展成事業，就能改變生活目的，不再需要為老闆效力，而是成為自己的老闆。你可以得到想要的人生，不再汲汲營營地滿足付你薪水的人，而能專注在自己的需求。

做出改變的好處不只是收入來源增加而已，也會讓你更珍視自己的時間和精力。（如果一直感到挫敗和壓力，創業怎麼可能成功呢？）發展副業能讓你充滿活力，因為你必須將照顧自己視為第一要務。

處理自己再處理事業

有鑑於此，mindbodygreen 的傑森·瓦荷布會定期冥想。冥想對我的影響也很大，有助於對抗壓力，提高創造力和集中力。



用晚上和周末擔任個人造型師，計畫在客群穩定之後，轉為全職工作。

可能性無限

容我再問一次，投入副業最糟的情況會是怎樣呢？她可能不喜歡這份副業，或是找不到客源。她可能做不來繁瑣的事務（會計、稅金、網站管理等等），也可能會想念原本穩定的正職工作。所以又如何？若真是這樣，她可以再回頭找原本領域的工作（薪水或許還更高）。

那麼，最好的情況呢？她做自

一步，你也做得到。

有個朋友問我最近的工作量如何，我愣了一下，很久沒有想過這個問題了。我的答案讓朋友和自己都嚇了一跳：「我的行程永遠滿檔，卻不覺得自己在工作。」這是因為，過去我還是個上班族時，很討厭無意義的加班，或是出差回家得太晚，錯過與丈夫的晚餐時間。

我覺得現在這個答案挺好的，彷彿老天對我眨眼，暗示我正走在正確的路上。我雖然忙碌，卻不是在工作，還有什麼比這個更好的？

自我對話找到熱忱

請想像八十歲的你，寫一封信給現在的自己，開頭是：「親愛的我，很高興我這一生從不害怕，很感激我自己……」接著，以回顧的角度，寫下自己內心深處所有想做的事。

在跟內心這個更有智慧、成熟的自己對話時，記得問一些好問題：我真的、真的、真的想要的是？我有所保留的是？現在，我要恭喜自己有勇氣去做？我應該真誠面對自己的部分是（就算與別人的期望相悖）？讓我覺得充滿活力和喜悅的是？我該如何讓自己的快樂和需要成為

要為老闆效力，而是成為自己的老闆。（photo by photoc）

《下班當老闆》簡介

這是個最壞的時代，因為穩定工作和鐵飯碗已經不存在。這也是一個最好的時代，因為便利的網路科技把什麼事都變可能。斜槓趨勢已經來臨，只要懂得訣竅，善加利用自己的興趣，越能把未來掌握在手中。從下班開始創立專屬於你的副業，正是邁向豐足自由的理想生活，最關鍵的第一步。

發展副業不只是增加收入來源，也會讓你更珍視有限的時間和精力。當你能夠認真看待自己的理想和才華，就代表肯定了自己的價值，不再過著遷就、委屈的生活。



出版社 / 遠流

投入副業是對自己負責的承諾，照顧自己是你的責任。用正面的能量好好照顧自己，滋養創造力吧！

用正面的能量好好照顧自己，滋養創造力吧！

我最初指導的一名學生告訴我：「蘇西，當我在廣告公司工作時，其實都偷偷在研究時裝和復古首飾。」她的熱情顯而易見，總是在周末時投入時尚設計，在 Instagram 上追蹤設計師，用有限的預算將自己打扮得很時髦。

她只需要退後一步，看清這一點就行了。兩年過去，如今她利

己真心喜愛的工作，並一手打造成功的時尚品牌。她出版時尚方面的書，與頂尖的時尚大師結為朋友。她可能有許多名人客戶，還創立自己設計的珠寶品牌。

忙碌卻不是在工作

誰知道呢？可能性有無限多種。女詩人艾蜜莉·狄金生寫道：「我居於無限的可能性。」我的客戶如此相信，而如果你邁出第

《原來有錢人都這麼做》

作者：湯瑪斯·史丹利、威廉·丹柯

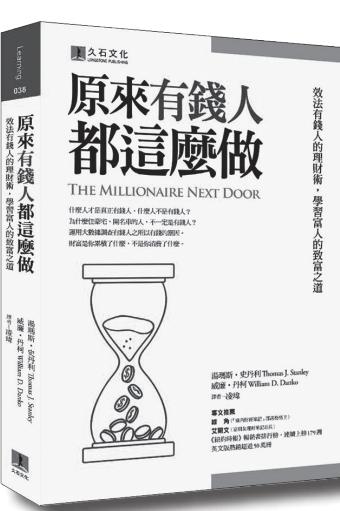
出版社：久石文化

美國八成有錢人的財富不是因繼承而來，他們都是第一代有錢人，憑著自己的力量，一步一步成為有錢人。會花大錢不代表是有錢人，因此坐領高薪者如果是個月光族，沒有累積到財富，根本不是有錢人。

透過研究，作者開始找出有錢人是什麼樣的人？從這些調查中，找出有錢人的特徵，繼而使讀者可以從中學習。

作者毫不保留地讓我們看到有錢人之所以有錢，是由

於節制度日、勤奮工作，這些被高消費社會明顯貶低的特質，但作者卻告誡我們：「那只是一輛車，不是你」。



《巴塞隆納，不只高第》

作者：王儼瑾

出版社：奇光出版

巴塞隆納，位於地中海西岸，擁有 2000 年文明歷史和百萬人口，是加泰隆尼亞自治區首府，也是西班牙第二大城。每年有超過 700 萬名觀光客在此下榻過夜；每年超過 2000 次的國際會議和大型展會在此舉行，更因連年舉辦世界手機大會而在 2011 年贏得「世界手機之都」的封號。

舉世聞名的世界遺產和千年古蹟、各種博物館和展覽空間、百年老店和時尚品牌、星級料理、Tapas 小吃和誘人甜點、加泰隆尼亞現代主義建築和當代

建築大師作品等優勢條件，讓巴塞隆納即使身處歐債風暴和西班牙經濟蕭條危機中，仍不減其風華，依舊屹立不搖！



• 書訊快報 •

醒報編輯部 / 輯

《遠離失智，吃出健康腦》

作者：謝長勝、張益堯

出版社：日日幸福

溫烹調、多吃好油、積極攝取優質蛋白質和抗氧化的原則，只要肯動手做，絕對能降低罹患失智症的風險！



■ 余柏青 / 輯

報馬仔

和平島秘境開放 奇岩票選名稱

【基隆訊】觀光局去年宣布，基隆和平島管制區預計今年7月中對外開放，管制區內有各種造形奇特岩石，取得營運權的業者特選出10個奇岩，邀民眾票選名稱。

和平島公園官網已上線，民眾進入官網，點選「護岩命名票選」，就能看到10大奇岩圖片，每個造形岩都提供2



個名稱供民眾票選。

包括：彈塗魚岩或蛇頭岩、鱷魚岩或蜂窩組織岩、黑鳶岩或榮耀之岩、花豹岩或尼斯臥的岩（取自歌曲「你是我眼」諧音）。

參加票選將抽出一名免費參加麗星郵輪3天2夜的石垣島假期；另抽20名和平島公園島迷年票一張，一年內可無限次入園，及100名免費進入和平島公園一次。

紫砂漫遊 將突破20萬人次參觀

【新北訊】歡慶「紫砂漫遊・聚焦台灣」即將突破20萬人次參觀，新北鶯歌陶博館特別與日本最古老的煎茶道流派「花月菴流」合作舉辦免費的茶席體驗，共有40位身穿日本和服的專業茶人3小時現場展演不停歇。

本次由花月菴流家元田中香坡率領40位茶人到本館分享日本煎茶道，每位茶人身穿日本和服，一字排開氣勢驚人。

本展覽並陳比較世界各地對紫砂壺的消費、品鑑以及追摹與蛻變。同時聚焦於臺灣，以之為核心坐標，藉以真實呈現紫砂茶器在廣幅茶文化圈中的歷史定位。展覽以三大主題呈現：第一主題「走向國際舞臺的紫砂茶器」、第二主題「紫砂茶器與臺灣的相遇」、第三主題「臺灣茶器新天地」。最後藉由展場品茗茶事的實踐，讓我們一起漫遊紫砂世界。

號稱全台最美廢墟教堂 在峨眉

【新竹訊】位於新竹縣峨眉鄉有半世紀歷史的十二寮天主教堂，已年久失修閒置約30年，但教堂的外型典雅，吸引不少人前往拍照PO網，並被網友們封為「全台最美的廢墟教堂」。最近有教友買下教堂，可能將要進行整修。

當地民眾表示，1963年前後，耶穌會在峨眉鄉的峨眉、富興街和十二寮各興建一座天主教堂，建築風格大致雷同，但卅

年前教會人員撤離後，十二寮的教堂雖然有私人買下，只是沒有好好利用，所以荒廢至今。

峨眉湖附近的民眾對教堂在網路上爆紅有些意外。考量教堂年久失修，多處坍塌損毀，有安全上的疑慮，當地民眾並不建議拍照民眾逗留，以免發生危險。地方人士也指出，最近已有教友接手十二寮天主教堂，準備恢復原貌，未來結合地方產業再利用。



故宮結合花博 科技展演花馬歷史文物

故宮新媒體藝術展為呼應自然共生的概念，以北宋詩意「踏花歸去馬蹄香」貫穿展覽主軸，並將花、馬主題相關典藏文物化為新媒體藝術，使參觀民眾於展區與文物互動。

時間：107年11月3日~12月31日
地點：台中市花博后里園區

台中花博園區正緊鑼密鼓施工布展，台中市政府表示，國立故宮博物院為響應花博，運用投影、感應互動等科技，特在后里園區中呈現故宮經典花卉、駿馬等典藏文物。

台中市觀光旅遊局表示，故宮新媒體藝術展為呼應花博后里馬場園區生態、自然共生的概念，以北宋詩意「踏花歸去馬蹄香」貫穿展覽主軸，並以新穎科技、教育推廣、多感

驗展示手法，將花、馬主題相關典藏文物化為新媒體藝術，使觀者於展區與文物互動。其中，深受喜愛的清代郎世寧「百駿圖」巨幅長卷動畫及駿馬投影裝置，也將於展場中亮相。

外埔農會和馬鳴國小的小朋友攜手，運用綠、黃、紅、白色，不同顏色的水稻，排繪出「2018台中世界花博」字樣、花博LOGO，以及吉祥物石虎家族中的「虎爸」、「虎媽」圖案。彩繪稻浪迎風搖曳，最佳觀賞期是5月上旬~6月底，搶先體驗花博魅力。

觀光旅遊局指出，這次與國立故宮博物院合作推出新媒體

藝術展，讓遊客能在后里馬場園區的歷史古蹟中欣賞文物，透過歷史時空瞭解馬場演進風華，不僅展現對文化價值的尊重，也呈現動靜皆美的花馬樂園。展期自107年11月3日至108年4月24日。

迎接2018台中世界花博，彩繪稻田搶先登場！外埔馬鳴國小學生，2個多月前在外埔區農會協助之下，特別下田插秧，種下「彩繪稻苗」，種出花博吉祥物「虎爸」、「虎媽」手持稻穗的可愛圖案，最近「彩繪影像」已經浮現，最佳觀賞期到6月底。

全台最長鐵雕剪紙藝術 薄度僅有0.2公分

中部

時間：107年5月10日起
地點：台中市后里園區花舞館戶外

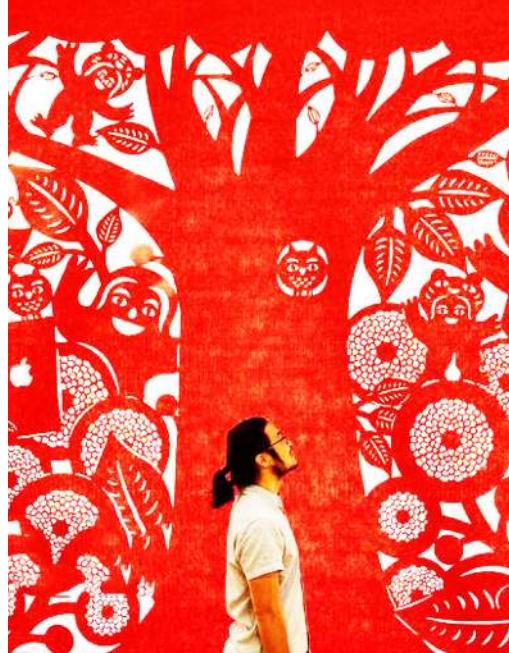
全台最長而且超級薄、超好拍的鐵雕剪紙藝術在台中花博！

身兼導演及剪紙藝術家的楊士毅「阿貴」，將精研多年的剪紙藝術創作運用在2018台中世界花卉博覽會，以「人與自然在一起的幸福時光」為主題，在后里園區花舞館戶外打造全台最長240公尺、薄度僅0.2公分的鐵雕剪紙藝術。這片巨型戶外剪紙裝置一片鮮紅，再加上

精緻紙雕，裏頭樹木、石虎、台灣黑熊栩栩如生，有望成為花博的新一代文青熱門打卡景點。

綽號「阿貴」的37歲新銳導演楊士毅，拍攝的短片多次入圍柏林國際短片影展，這次為花博創作的鐵雕剪紙藝術以紅字為基底色彩，結合新式剪紙創作，以等高線代表大地，樹木、石虎、台灣黑熊等台灣原生動植物圖樣，結合孩子的童言話語，呈現人與自然的美好意象。

楊士毅4年前為新家入厝剪紙「囍」字，激發靈感，創作源源不絕，成為新一代的剪紙藝術家，曾經為剪紙劇場設計視覺及舞台，並為新瓦屋客家文化保



留區設計裝置藝術，以及為台北101直營店設計剪紙藝術裝置，成為全台最長的剪紙作品。這次為台中花博再打破最長的剪紙藝術紀錄，以「人與自然在一起的幸福時光」為主題，創作巨幅戶外剪紙裝置。

楊士毅指出，這座藝術圍界剪紙裝置藝術有三大主題，分別是「花」、「樹」及「大地」，以紅字為基底色彩，以等高線代表大地，樹木、石虎、台灣黑熊等，並邀請孩子用最真摯的語言寫下「給大自然的話」，相當具有療癒感。而這樣的文青風裝置藝術有望成為花博的打卡熱門景點，吸引更多年輕人到訪。

