



柯P 贏面大 學者：中間選民決勝
前中正大學政治學系副教授謝敏捷則認為，柯獲得中間選民支持，反映出選民對兩大黨都失望。



立委推自律組織 助發展區塊鏈
立委許毓仁召集產官學界成立「立法院推動區塊鏈連線暨產業自律聯盟」，期許聯盟能協助政府推動完善法規。



賴清德化身老師 國中上反毒課
賴揆以自己當醫生時遇到的案例，告誡學生吸毒的可怕，並語重心長說，如果發現同學吸食毒品應向老師報告。



蕭敬騰將主持金曲 至少 85 分
老蕭表示，「如果滿分 100，我應該能做到 85 分，」他說，在順利情形下，對自己主持有信心。



今天天氣

北部 25°-31° 多雲短暫雨

中部 25°-34° 多雲時晴

南部 25°-34° 晴時多雲

東部 25°-33° 多雲短暫雨

總統召開司法會議 法界批政治干涉

吳威志教授擔心，總統親自召開司改會議不但會架空司法院，更有政治干涉司法的疑慮，破壞司法獨立性。

【本報記者譚有勝台北報導】針對蔡政府執政 2 週年的司法改革，多位律師 22 日在記者會上批評，總統召開司改會議恐將架空司法院職權，衝擊司法改革力道，多數判決不符合人民期待，宛如「綠色司法」讓人民對司法失去信心。律師何展旭指出，從王炳忠證人轉被告、馬英九無罪判有罪、性騷擾大法官遭違法外等，在在顯示台灣司法改革仍原地踏步。吳威志教授擔心，總統親自召開司改會議不但會架空司法院，更有政治干涉司法的疑慮，破壞司法獨立性。

司改原地踏步

蔡英文上任後推出的 6 大施政，司法改革為政府的重頭大戲。但總統府司法改革國是會議的總結會議在去年 8 月登場，同年 9 月發布「司法改革國是會議成果報告書」後，之後司改消息宛如石沉大海，引起法

界人士撻伐政府司法改革落空。國政基金會 22 日召開記者會檢討政府司改成果。國政基金會召集人暨司法及法制組召集人何展旭表示，從王炳忠事件，檢方將其從證人轉被告、性騷擾大法官遭違法外、大法官不受理釋憲案等，在在顯示台灣司法改革仍原地踏步。何展旭指出，雖然蔡英文在眾人的批評下，召開司法改革會議，她並澄清由總統主持可加快改革腳步，但近 2 年人民看到的都是「綠色司法」，包括撤換不認同獨派的大法官、封殺在野黨釋憲，掌控司法任命權，近期馬英九洩密案從一審原判無罪，二審卻判有罪，引起民眾的憂慮。

國民黨立委吳志揚也引述媒體民調指出，民眾對法官判決公正性有 62% 人不滿意，對於社會矚目案件判決結果，更有高達 96.6% 人表示與期待有所落差。民眾對法院處理訴訟的負

評也達到 52.7%，可見民眾對蔡政府的評價越來越糟糕。他認為，主因還是政治干涉司法越來越嚴重，根本已淪為「私改」，讓人民對司法越來越失望。

政治干涉嚴重

雲林科技大學科技法律研究所教授吳威志也指出，總統親自召開司改會議恐架空司法院的職權，將會衝擊司法改革的力道，破壞司法獨立性。從司法院、監察院的任命權都由總統提名，更引起民眾憂慮。此外，前總統陳水扁保外就醫，到處趴趴走，政府卻沒有對其展開特赦程序，民眾該如何對台灣的司法有信心？

吳威志批評，大法官以立委不受理釋憲案並不合理，釋憲標準並不在於人數多寡，而是司法原則，如果司法院都沒有發揮功能，要怎麼維護司法的公正性。



多位律師 22 日在記者會上批評，總統架空司法院職權。(photo by 譚有勝 / 台灣醒報)

去年九月發布成果報告書後，司改消息宛如石沉大海，引起法界人士撻伐政府司法改革落空。圖為國民黨與審判模擬法庭。(中央社)

兼任教師納勞基法 教部要加強宣導

調查發現，僅有 2 成大學主動告知教師相關權益。教育部回應，為避免造成校務推動困擾，暫時不會進行普查，但會加強宣導。

【本報記者楊芸台北報導】大學兼任教師不受《勞基法》保障，教育部新訂《專科以上學校兼任教師聘任辦法》規範請假、保險等權益，但不具罰則。高教工會調查發現，僅有 2 成的大學主動告知教師相關權益，除了要求教育部應普查各校落實情況，並呼籲將兼任教師納入《勞基法》保障。對此，教育部回應，為了避免造成學校校務推動的困擾，暫時不會進行普查，但會加強宣導。

高教工會主任陳書涵指出，去年 8 月上路的《專科以上學校兼任教師聘任辦法》，明定保障兼任教師得享有等比例的請假權益，且明訂「依前項規定請假者，學校應發給鐘點費，並支應補課、代課鐘點費」；該辦法也重申學校有依法為兼任教師辦理勞健保的義務。

然而，新法施行超過一學期，高教工會公布一份大專兼任教師的問卷調查結果，竟發現「僅有 21% 的大學，有主動告知兼任教師相關權益，也就是說，近 8 成兼任教師根本不清楚自身法律權益有何變動。」

陳書涵還提到各校投訴狀況，包括經國管理暨健康學校有兼任



▲ 高教工會調查發現，僅有 2 成的大學主動告知教師相關權益，因此召開記者會呼籲將兼任教師納入《勞基法》保障。(photo by 高教工會提供)

老師指出：「學校只有在教師上課當天投保，並在當天退保，還強迫老師簽同意書，公然違反持續定期出勤的工作要『按月投保』的規定」；臺東大學也有兼任教師表示：「教師向學校提出投保健保的要求，學校雖然沒有明白拒絕，卻表示對學校『很不方便』，導致教師只能自行在外投保」，都顯示新法並沒有在各校落實。

「政府不該讓大專兼任教師繼續淪為『法外孤兒』。」由於《兼任教師聘任辦法》僅是法規命令位階，無法制定罰則，因此，高

教工會呼籲儘速將大專兼任教師納入《勞動基準法》，確保其基本的勞動權益。

對此，教育部人事處林延增委員回應，《專科以上學校兼任教師聘任辦法》中已經對兼任教師權益有所保障，會發生各校投訴的問題是因「宣導不足」。林延增表示，會在近期辦理的公、私校「人事主管會報」時加強向各校宣導，至於是否普查所有學校的聘用情形，「為了避免造成學校校務推動的困擾，會持續關注此問題，評估後續發展，」目前暫不普查。

電影特映場

2018 年 5 月 29 日 (二)

晚上 9:00 真善美戲院

醒報訂戶寄 anntw.ad@gmail.com

註明手機、地址，贈送 2 張

醒報請訂戶看電影！

《時尚教父的福音》

社論

道德墜落的破窗效應

或許很多人都注意到，台灣隨地大小便的人正在增加，而且是在光天化日之下，人們自然而然地率性「解放」，甚至以自己的排泄物作為武器，攻擊他人。

道德感喪失

這些人並非過去被認為會這麼做的社會邊緣人、也不是精神異常，不論是貪圖一時方便，或是情緒突然爆發，總而言之，就是想怎麼樣就怎麼樣、不在乎被人訕笑議論，也不怕被人斥責。

完全不懼他人眼光的極致，就是道德感的喪失。

早年台灣大街小巷常可看見「嚴禁隨地便溺」的標語、告示牌，甚至還有罰款，顯示這種行為很常見，所以要三令五申禁止。隨著台灣經濟成長、民智提升，再加上有段時間廣設公廁，慢慢地，已經幾乎看不到這樣的標語，因為除了極少數的特定區域外，這種脫序行為已非常罕見。

落後的象徵

奇怪的卻是，近來台灣隨地便溺的人卻越來越多，除了父母就在大街上幫幼童把屎把尿

的新聞頻傳之外，連成人都可以毫無顧忌的就地方便。超商店員抱怨，明明店裡頭的廁所僅幾步之遙，卻有人就是懶得走過去，直接在座位上大解，讓店員清理到要嘔吐。

還有妙齡佳人在大街上走著、走著就隨地「種芋頭」，走在後面的行人一時不察踩到黃金，表情從茫然到憤怒。更誇張的是，日前台中市一位婦人酒後騎車遇到警察攔查，她竟當街脫褲解便，還抓起糞便丟向女警頭部並波及一旁的男警。

2008年總統大選時，謝長廷陣營在報上刊登大陸人在公園隨地便溺的廣告，藉以凸顯陸客的道德水準差，作為反對兩岸經貿往來的理由之一。可見台灣人相當不齒隨地大小的行為，認為是一種落後的象徵。

應該「零容忍」

事實上，聯合國報告指出，全球還有幾十個國家有隨地大小便問題，通常是經濟未開發的國家或地區。

台灣是已開發國家，隨地大便的情況越來越多，恐怕是個警訊，不能僅僅視為只是少個

案而輕忽。

犯罪心理學有個重要的「破窗理論」，這個理論指出，如果放任環境中的不良現象不管，會誘使更多人仿效。因此對犯罪或過犯行為，應採取零容忍的態度，在情況比較輕微時就予以處理，才可助減少日後發生更嚴重的犯案。

此外，在精神分析大師弗洛伊德的人格發展理論中，提到幼兒在「肛門期」最主要的人格發展是學習如何控制、駕馭自己的生物本能和生理本能，以適應外在的世界，其中，最重要的是學習如何控制自己大便的排泄。這個階段的「排便訓練」，是兒童第一次面對「紀律」和「管束」，並在這過程中經歷自我本能與外限制制的衝突。

及早走出「肛門期」

如果人們只是把隨地大小便的行為視為社會奇聞，看了會直呼噁心或罵個兩句就忘了，恐怕會讓更多人覺得這麼做也無所謂；而破窗效應就是這樣發生的，繼續下去，可能會讓這種情形變本加厲地出現在人們的生活周遭。

（彭慧仙）

柯P 北市贏面大 學者：中間選民決勝

前中正大學政治學系副教授謝敏捷認為，柯獲得中間選民支持，反映出選民對兩大黨都失望。

【本報記者楊藝台北報導】民進黨預計23日公布台北市長參選人，親綠的新台灣國策智庫22日公布最新民調指出，不論推出姚文智、賴清德或陳菊，都無法超越柯文哲；若是柯丁對決，柯文哲支持度41.3%，丁守中36.1%。台師大公民教育與活動領導學系副教授曾冠球分析，民進黨應顧慮參選人對柯的年輕族群選票有何影響，否則即可能讓丁守中「漁翁得利」；前中正大學政治學系副教授謝敏捷則認為，柯獲得中間選民支持，反映出選民對兩大黨都失望。



▲新台灣國策智庫22日公布最新民調指出，不論推出姚文智、賴清德或陳菊，都無法超越柯文哲。圖中拿麥克風者為立委高志鵬。（photo by 楊藝 / 台灣醒報）

於六都民眾對所居住城市3年來的進退步感受上，有47.5%認為居住城市與以前差不多，獲得進步獎的前3名包括桃園市（61.3%）、高雄市（41.2%）與台中市（39.5%）。進一步從六都年底選戰分析，民調指出，在競爭最激烈台北市，若是柯丁對決，柯文哲支持度41.3%，丁守中36.1%。但民

進黨已決定自提人選，智庫主任吳世昌認為，不論是「柯丁姚」、「柯丁賴」或「柯丁菊」對決，柯都保持領先。若民進黨推出「姚文智」競選，較不會對柯文哲在年輕選票有明顯影響；若推出「陳菊」參選，對柯文哲在20至49歲的支持度有相當的影響力。

中間選民成第三勢力

凱達格蘭學校校長金恒煒指出，柯文哲的吸票力很強，國民黨、民進黨、時代力量都有支持者被柯文哲吸走，也可看出民進黨在政黨政治碰到危機，這些危機該怎麼處理，是民進黨應思考的大問題。他表示，「政策應該是要穩固政黨，民進黨現在作法是在破壞政黨制度，使得支持者的忠誠度和熱情逐漸消退。」

曾冠球分析，台北市民對柯文哲的施政表現平平，滿意和不滿意相當，但民眾對柯文哲仍有相當好感。如今國民黨推出丁守中成定局，民進黨決定徵召候選人，至於推選誰應考慮對柯文哲選票有何影響，特別是對柯的年輕族群基本盤，是否會對丁守中造成「漁翁得利」的效果。

「從柯文哲的高支持度，可發現台灣在民主制度鞏固後，人民開始注意『民主治理能力』的問題。」謝敏捷則認為，目前選民對兩大黨都失望，藍綠基本盤持續縮水，中間選民擴大，「有別於過去政治第三勢力是從藍綠兩端分出更左或更右的派系，但柯文哲搶佔中間選民支持且持續擴大，這些選民有沒有可能成為台灣政壇第三勢力？年底北市選舉結果見分曉。」

此份民調於14日至17日以住宅電話進行調查，全國總共完成4891份有效樣本，在95%信心水準下，抽樣誤差為正負1.4個百分點。

高思博民調出線 要翻轉台南成藍天

【本報實習記者蔡岳宏台北報導】國民黨台南市長民調終於公佈，由前立委高思博勝過前台南大學校長黃秀霜，最快於23日送中常會提名。高思博高喊：「讓台南市成為名副其實的六都」，盼翻轉民進黨在台南二十年執政的困境。身為朱立倫妻舅的高思博將與民進黨立委黃偉哲，無黨籍前台南市警局局長陳子敬、伍彩集團創辦人林義豐，和前台聯立委許忠信，爭奪年底台南市長寶座。

國民黨在上周五18日進行三天的台南市長初選民調，今日公佈結果，由高思博勝出，最快明天23日中常會上，獲得正式提名。高思博曾於2004年以第四高票當選親民黨籍的台南市立法委員，並獲商業週刊及澄社評鑑為優秀立委。高思博於2008年轉披國民黨戰袍，以五千餘票的小幅差距敗給賴清德院長。其父高育仁曾當選第七任臺南縣長，



現任新北市長朱立倫亦為他的姊夫。高目前為世新大學法學院教授。

高思博表示，「在民進黨二十年執政下，要改善的地方很多，但許多異議的在地聲音都被打壓，不能讓民進黨再這樣下去。」他高喊，要讓台南市成為名副其實的六都，翻轉民進黨在台南二十年執政的困境。

在民調記者會上，國民黨團一派和諧，黃秀霜表示會接受民調結果，與高思博一起走下去。記者會上，高思博坦言民進黨在台南深入各層面，「鄉親較難想像沒有民進黨的台南市」，但表示他是新藍軍，維持國民黨的優良傳統，也要開創新局會努力整合所有在野力量以求勝選，包括與陳子敬的整合，將釋出最大善意。

被問及對手民進黨的參選人黃偉哲，高思博認為黃哲偉條件很不錯，但黃在民進黨的光環下，很難翻轉台南市的現況。對於民進黨握有中央行政的資源，他表示一切比不上民心的變化。

▲國民黨台南市黨部主委謝龍介（中）陪同高思博（左）與前台南大學校長黃秀霜（右）出席記者會，宣布民調結果。（中央社）

不參選台北市長 陳菊：全力輔佐蔡總統

【本報記者藍苡瑄台北報導】「我怎麼可能選台北市長，這些預測都沒意義，我如果想要當市長我就留在高雄就好了。」總統府秘書長陳菊22日出席「高雄鳳荔季」受訪時表示，她表示，現階段以輔佐總統蔡英文的政策執行行為重，並強調自己在黨內角色是為人作嫁，至於前副總統呂秀蓮曾公開發言，若陳菊參選台北市長，將發表讓她一輩子受傷的文章，她回應「我之前都能承受唯一死刑的軍法審判，沒有什麼能讓我再受傷。」

民進黨台北市長候選人將在23日公布，外界呼聲很高的行政院長賴清德與陳菊都是討論名單之一，「如果我要當台北市長，那我就繼續在高雄就好了，感謝有很多預測與熱情愛護，但我不能參選。」陳菊表態不參選，並強調之前高雄市長任期剩下7、8個月，是獲得高雄市

民認可後，才到台北輔佐總統，目前是希望讓改革更順利，並強調自己在民進黨立場，「為人作嫁，我的角色就是那麼單純。」

至於前副總統呂秀蓮日前曾公開發言，若陳菊參選台北市長，將發表讓她一輩子受傷的言論。陳菊回應，「之前我跟呂副總統一起坐牢，大家共患難，謝謝她的批評指教。」兩人曾因為美麗島事件被關，「我都能承受唯一死刑的軍法審判，在軍事監獄被關了6年，我認為沒有什麼能夠讓我再受傷，」她認為，「我從19歲到現在從政48年來都是非常透明簡單，可以公開接受任何檢驗。」

她認為現階段必須全力輔佐總統，問及賴清德是否會代表民進黨參選台北市長，陳菊僅回「謝謝」，並沒有多做回應，就快步離開活動現場。

▼ 外國加密貨幣的落地伴隨而來的稅賦問題，仍需仰賴立法院推動相關法規規範。(photo by pexels)



立委推自律組織 助政府發展區塊鏈

【本報記者宋秉謙台北報導】由於區塊鏈在全球影響力與時俱增，並針對逐漸擴增的市場規模，立委許毓仁 22 日召集產官學界成立「立法院推動區塊鏈連線暨產業自律聯盟」，他表示，期許自律聯盟能協助政府推動完善法規，以達到新科技產業的健全運作。

區塊鏈自律組織

根據國際市場研究機構預測，2022 年全球區塊鏈市場規模將高達 76.8 億美元，同時以近 80% 的複合年均增長率穩定成長，各國政府都預見區塊鏈產業將發展成科技領域的領頭羊。日本加密貨

立委許毓仁召集產官學界成立「立法院推動區塊鏈連線暨產業自律聯盟」，協助政府推動完善法規，使新科技產業健全運作。

幣事業協會與該國區塊鏈協會成立自律組織，與政府合作整合，韓國區塊鏈組織更提出自律框架，提交各樁交易資料以供審查，避免洗錢與內線交易。

跟隨區塊鏈發展快速的各國規範，許毓仁邀請立法院跨黨派的立委成立自律組織，包含民進黨林德福等立委、國民黨羅明才等立委及時代力量的林昶佐立委，與產、學相關民間公司企業共同扶持台灣的區塊鏈產業發展，以期保護投資人、提供

投資戶交易的透明平台及保護消費者的個資隱私。

加密貨幣？

加密貨幣是區塊鏈產業交易的其中一項應用，屬於無須公正的第三方認證或記錄，即可使人與人於數位系統上交易的媒介。許毓仁表示，新萌芽的加密貨幣應用已蔚為風潮，目前全球有高達 1500 種虛擬加密貨幣、總市值達 5900 億美元。

為了避免高額但發展尚嫩的加密貨幣遭有心人不當利

用，羅明才表示，推動自律聯盟將特定資訊列入政府監管是當務之急，他說，「單筆交易先從小額金幣開始，組織會提供不限制過多的良好交易環境，輔以主管機關的監控，期待台灣能吸引國外加密貨幣的落地。」

藍委江啟臣提及，外國加密貨幣的落地伴隨而來的稅賦問題，仍需仰賴立法院推動相關法規規範，他肯定說：「許毓仁結合產官學在新科技的領域行之有年，如之前的無人車，而新科技相對於現行保守法規總顯不足，期許自律組織能協調新科技與法律道德的衝擊，讓全球正熱的區塊鏈產業在台灣奠定好基礎。」

供電設施老舊 經長：造成跳電頻傳

【本報記者蘇盈之台北報導】跳電是因設施老舊造成！針對近日來跳電事件頻傳，經濟部長沈榮津 22 日出席一項活動時受訪表示，「台灣的供電量足夠，只是供電設施老舊。」經濟部已和台電密集會議，預計下禮拜一會盤點出全台最須首先汰舊換新的設施，並進行緊急修繕。

沈榮津說，最近跳電事件頻繁，一般民眾認為台灣供電品質不穩定，但並非供電不夠，而是電力系統設施內的饋線、地下電纜，有些是 30 年的電纜，而早期電纜科技品質問題品質也較差。他表示「昨天已和台電董事長總經理開會，要他們提出報告。比較緊急的部分，要立即做汰舊換新，改善計畫要出來。」

記者問到，重要基礎設施和醫院是否會優先檢查？沈榮津回應，「電纜、開關設備、電纜接線，造成斷電率最高、電送不出來的，就優先處理。」沈並表



▲ 經濟部長沈榮津。(photo by 蘇盈之/台灣醒報)

示，已經要求台電先將問題設施檢討出來。至於要多久完成改善，則要看數量。

沈榮津說，不一定會先從台北市著手，「沒有預設立場，從專業角度去做整體分析。」禮拜一會先做盤點，提出改善問題的模式，並立即做有效改善。沈榮津強調，「電夠用，但是供電設施老舊，而造成區域性跳電。」

4 月失業率 3.66% 18 年來單月最低



▲ 主計總處 22 日公布 4 月失業率為 3.64%，受惠於景氣穩定復甦，台北市一家餐廳 即使過了用餐時間，消費民眾依然排隊等候。(中央社)

【本報實習記者蔡岳宏台北報導】受惠景氣持續復甦，就業市場穩定改善，主計總處 22 日公布 107 年 4 月失業率為 3.64%，創下近 18 年來單月最低，同時是 17 年來次低。主計總處表示，今年 1 至 4 月平均失業率也為 18 年來新低，代表大環境因素的季調後失業率為 3.69%，雖比 3 月略升 0.02 個百分點，國勢普查處潘寧馨副處長研判國內就業市場仍處於穩定改善。

主計處 22 日公佈 107 年 4 月失業率為 3.64%，較上月下降 0.02 個百分點，較上年同月亦降 0.03 個百分點；經調整季節變動因素後之失業率為 3.69%，較上月上升 0.02 個百分點。1 至 4 月平均失業率為 3.66%，較上年同期下降 0.11 個百分點，創下 18 年來新低。

主計處調查，4 月失業人數 43.1 萬人，較上月減少 2 千人，其中初次尋職失業者減少 1 千人，因工作場所業務緊

縮或歇業及對原有工作不滿意而失業者均減少 1 千人，因季節性或臨時性工作結束而失業者亦減少 1 千人；1 至 4 月失業平均人數為 43.3 萬人，較上年同期減少 1.1 萬人。

國勢普查處潘寧馨副處長表示，雖然 4 月季節性季調後失業率較 3 月略升 0.02 個百分點，但研判應歸結為季節性波動，景氣目前還在復甦，需要再長期觀察。

潘寧馨指出，近三年 1 至 4 月就業年增都沒破 10 萬，但今年確實比前兩年好，判斷國內就業市場仍處於穩定改善。

然而，年輕族群及高學歷族群的失業率然仍然較高，4 月大學以上失業率達 4.51%，較上月下降 0.04 個百分點；107 年 4 月 20-24 歲失業率 11.60%，25-29 歲失業率 6.33%，較上月分別下降 0.15 及 0.07 個百分點。

低利率定存無益？通膨利息威脅大

【本報記者譚有勝台北報導】「通貨膨脹發生將降低民眾的購買力，定存得到的利息，也可能被物價衝擊。」資深投資顧問張煥政 22 日提醒民眾考慮定期定額購買績優股，才是聰明的理財方式。央行升息連 7 凍，且央行總裁楊金龍日前已暗示 6 月不會升息，引起外界議論。對此，張煥政顧問表示，定存雖然能保本，但通膨恐會吃掉定存的利息。前證交所副總經理黃乃寬也提醒，雖然定存零風險，但民眾需關注油價、電價波動，以免物價上漲衝擊實質購買力。

定存能保本

許多人都有在銀行定存的經驗，定存既一次存入一筆金額，按月複利計息，中途不能提領，到期後才能一次提領本息的存款，與一般定期存款相似，不過利息較高，且存款期限不能低於一年。但隨著低利率時代來臨，定存獲利均為



▲ 專家認為，定存雖然能保本，但通貨膨脹上漲，恐怕會吃掉定存的利息。(photo by Wikimedia)

1-2% 左右也引起外界憂慮，定存是否還有好處？

資深投資顧問張煥政受訪時表示，定存還是能夠保本，有一定的資本安全，只要民眾不追高報酬率，而是穩定的報酬，定存仍是一個不錯的選擇。但如果民眾要以報酬率作為投資考量，定存的獲利其實並不理想。

前證交所副總經理黃乃寬受訪時也指出，定存是零風險的投資，適合追求風險低的人投資。相較之下，定期定額仍是有其風險。但若是

經濟長期穩定，民眾選擇台股 ETF，長期還是會獲利。

通膨恐吃定存利息

黃乃寬提醒，若發生通貨膨脹，將會吃掉定存的利息。但是台灣現在的物價還算穩定，不至於發生定存無益的問題，民眾還得多加注意油價、電價的上漲趨勢，以免物價波動衝擊定存獲利。

「定存雖然能夠賺取利息，但隨著通貨膨脹上漲，民眾即使能夠獲得定存的利息，但隨著物價波動，實際

購買力已降低，利息相當於無。」張煥政強調，若是負利率的話，資產價值也會產生變化。民眾在投資定存時還得觀察通膨現象，再決定是否要定存，還是投資其他商品，以免被通膨衝擊定存價值。

張煥政建議，除了定存之外，購買基金的投資組合報酬率相較定存更能獲利，且能分散投資風險。因定期定額的時間點已分散，並不這麼講究入場的時機，若投資人追求低風險，定期定額是一個不錯的選擇。但這並不代表說定期定額就能夠打敗定存利率，主要還是看投資人買什麼股票，若殖利率高，獲利穩健，例如台塑四寶、台積電等的股票，都會比定存好。

根據主計總發布最新消費者物價指數 (CPI) 統計，由於春夏服飾新品上市，水果、油料費用上揚以及菸稅調漲影響，4 月 CPI 較上月漲 0.64%，較去年同月增加 1.98%，物價漲幅逼近 2%。

醒報廣告、訂報專線：

0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱





▼美國總統川普簽署行政命令，對與馬杜洛有關的公司實施制裁。(photo by Nicolás Maduro via Facebook)

委國獨裁者勝選 國際杯葛制裁

【本報記者譚有勝綜合報導】國際杯葛委內瑞拉選舉結果！委國獨裁者馬杜洛雖以絕對優勢連任總統大位，卻引起了美國、拉丁美洲國家的反彈。美國總統川普簽署行政命令，對與馬杜洛有關的公司實施制裁，並禁止美國人購買委國債券。利馬集團 10 多個成員國也召回駐委國代表，反對此次委國選舉結果，以避免委國的政治危機爆發難民潮。

利馬集團撤大使

委內瑞拉總統馬杜洛 20 日成功贏得大選，開始新的 6 年任期。但因為只有 46% 的投票率，反對黨堅決抵制此次選舉結果。反對黨候選人法爾孔聲明，「我們不承認選舉結果有效，委內瑞拉必須重新舉行選舉。」根據委國選舉委員會統計，總統大選

利馬集團 10 多個成員國也召回駐委國代表，反對此次委國選舉結果，以避免委國的政治危機爆發難民潮。

投票率為 46%，馬杜洛以 67.7% 的絕對得票優勢連任。但他在競選期間打壓反對黨、威脅選民，因而引起國際關注並揚言制裁，以杯葛此次選舉結果。

根據《半島電視台》報導，利馬集團 14 個國家都從委國召回大使，以抗議該國選舉不公平的結果。他們強調，委內瑞拉已陷入政治危機，委國難民更令該國陷入人道危機中，其中的主因是因為委國失去了民主和法治自由。他們也聲稱，將和難民加強聯繫，以提供人道救援。

《路透社》美國副總統彭斯

也批評委國選舉成果既不自由也不公平，根本造假，總統川普也透過白宮發表聲明，呼籲馬杜洛恢復民主，舉行自由公正的選舉，無條件釋放所有政治犯，並終止鎮壓委國人民和經濟剝削。近幾個月來，美國對與馬杜洛有關的公司實施一系列的經濟制裁，同時禁止美國公司購買委國債券，尤其是 OPEC 出售的石油應收賬款。

一位美國高級官員表示，政府的行政命令是為了制止委國當局不正當出售公共資產的貪腐行動。但委內瑞拉外交部阿雷亞薩

卻嗆美國制裁非法，並稱其為「瘋狂、野蠻，與國際法相互抵觸。」雖然行政命令僅適用於美國公民，但據悉美國正和中國、俄羅斯討論對委國進行新的制裁。

然而，馬杜洛卻期盼得到中國和俄羅斯的支持，以鞏固其專制政權。

委外長強勢回嗆

《BBC》報導指出，俄羅斯總統普丁已祝賀馬杜洛連任成功，並期許馬杜洛能夠解決委國面臨的經濟問題。除此之外，薩爾瓦多、古巴、中國也祝賀馬杜洛成功連任，北京政府表示，各方應尊重委國人民的選擇，祝福馬杜洛連任總統。

美國威脅經濟制裁 伊朗諷美太天真

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對美國將對伊朗祭出加重的經濟制裁，美國國務卿龐培歐態度強勢表示，會是史上最嚴苛的制裁。對於美國將透過經濟制裁、如加重稅，壓制伊朗在中東地區的影響力，伊朗總統魯哈尼 22 日反擊回應，美國這種自認能指揮全球各地區的態度令人難以接受，更質疑美國指揮全球的正當性何在？可惜美國制裁缺乏歐洲盟友的支持、也沒有提到具體的制裁細節，對伊朗能有多少威懾力成疑。

繼週一（21 日）龐培歐於演講中，要伊朗接受美國所提 [12 項停止經濟制裁的嚴苛條件]，包含伊朗得停止濃縮鈾及元素鈾的處理等，否則將聯合全球盟友、落實對伊朗的制裁。

根據《時代》報導，魯哈尼嘲諷龐培歐的想法過於天真，指長年待在間諜情報中央局的龐培歐，換個身份成為代表美國對外的官員，背景仍難取信於人，更遑論透過演講就要指揮伊朗放棄核科武。

從龐培歐演講提到的全球盟友名單中，明顯缺少所有的歐洲盟友，根據《時代》報導，除了日前宣佈退出的美國以外，其餘簽署組織如歐盟、英國、德國、法國、俄羅斯及中國仍支持伊朗的核協議（JCPOA），並保護在伊朗境內的本國企業不受美國制裁的波及。

歐盟副主席馬格赫里妮表示，龐培歐隻字未提退出伊朗核協議能減少核威脅的原因，她認為暫時沒有其他替代方案比留在核協議內更好。民主國家防務基金會主席杜伯維茲分析，若失去強而有力的盟友合作執行經濟制裁，單憑美國在中東地區的能量，恐怕無法震懾伊朗。

根據《CNN》報導，龐培歐理解美國強勢執行對伊朗的經濟制裁也會對本國及盟國企業帶來困擾，但他更強硬重申立場，不會特別對歐洲盟友在伊的公司減輕經濟制裁。

他說：「在伊朗無時無刻的經濟活動都在美國的經濟制裁下，將持續執行、直到伊朗答應我們的 12 項要求！」



▲美國國務卿龐培歐表達美國強硬立場，若伊朗不接受 12 項條件，將繼續受到美國嚴厲的經濟制裁。(photo by Flickr)

泰國反政府集會 斥巴育擴權阻民主

【本報記者李牧權綜合報導】2014 年泰國軍事政變至今，大選遙遙無期，激發當地反對軍管政府人士，趁著 22 日泰國軍方發動政變四周年紀念日時，號召民眾上街遊行抗議，痛斥臨時總理巴育為鞏固權力，不惜犧牲國家民主自由；要求軍政府解散國家和平秩序委員會（NCPO），並於 11 月前舉行大選，重建國家民主秩序。



▲泰國反對派 22 日舉行集會，泰國警方部署三千警力待命，以防爆發衝突。(photo by 半島電視台新聞截圖)

政府拖字訣惹民憤

4 年前的今天，時任泰國軍方陸軍總司令的巴育，向全國宣布強行接管政府，且承諾會於 2015 年進行大選，重組政府，並還給內閣權力予新國會。然而，巴育政府屢屢推遲選舉日期，雖已表明大選將最遲於明年 2 月舉行，但部分民眾已對政府失去信心，故趁著軍事政變四週年，反對派發動大型示威，逼使政府回應民意。

《路透社》引述民調指出，被稱為「國家和平與秩序委員

會」（NCPO）的軍政府，正面臨公眾認知危機（perception crisis），即公眾對於政府信任的程度、正當性、以及對於政府整體角色出現質疑。加上，軍政府早前對 5 名反對派領袖提出檢控，增加民眾的怨氣，讓反對派聲勢大漲。

反對派譴責，軍政府上台 4 年至今，不僅沒有讓國家恢復正常，民生亦不見改善，貪污腐敗問題仍依舊。加上，限制政黨活動、打壓反對派言論自由、大選日期一拖再拖、國會失能等問

題，反對派認為軍政府的管治形同回歸專政時代。

巴育仍需時間鋪路

長達 4 年之久，巴育政府遲遲不願舉行大選到底原因何在？答案顯然是，巴育仍需時間為當選鋪平道路。

軍方 4 年前以不流血的政變方式，推翻了民選政府後，曾承諾推動改革與和解工程，並及早舉行大選，選出新政府。但明顯，軍方的潛台詞是，這個改革任務只能由軍政府領袖兼臨時總理巴育來完成。再者，在推翻前總理

塔克辛幼妹盈拉所領導的政府後，巴育仍未能壓抑塔克辛的影響力，特別是泰國東北及北部鄉郊地區的支持勢力。

《曼谷郵報》引述烏汶叻差他尼皇家大學政治學院院長迪迪蓬（Titipol Phakdeewanich）評論指出，巴育一方面禁止政黨進行宣傳活動，但他卻多次到訪不同地區，向民眾發表演說，並積極在各地區培養勢力，尋找國會地區議員合適人選，明顯是為了大選鋪路。

據《曼谷郵報》分析，許多民眾對巴育的軍事統治為國家帶來穩定予以肯定，特別是兩年前泰王蒲美蓬辭世後的那段關鍵時期。加上民眾不想重複過去十年來的暴力街頭政治，故一直容忍軍政府的存在。

不過，隨著腐敗醜聞的出現、政府對異見人士的打壓，政權的合法性逐漸被質疑，促成今日的反軍政府集會，亦為軍政府敲響警號。

圖文選粹

圖文 / 中央社

美前眾議院議長金瑞契 認美中仍緊張



▲美國前眾議院議長金瑞契表示，美國總統川普在中興通訊制裁案的態度變化，與急於解決北韓問題有關，但長期來看，美中的緊張關係仍會持續一段時間。

保障傘員跳傘 「試風員」萬無一失

在跳傘人員編制中，保傘連試風員才是最重要的，他們是確保跳傘員萬無一失的人物，擔任探測風向的重要職責。

圖文 / 中央社

一朵朵「白色蘑菇」在天上排成一列，讓人誤以為是自然奇景，其實不然，這是陸軍航空特戰指揮部訓練跳傘員的情景。許多人不知道在跳傘人員編制中，保傘連試風員才是最重要的，他們是確保跳傘員萬無一失的人物，擔任探測風向的重要職責。

陸軍航空特戰指揮部 17 日在台中清泉崗基地，執行反空降跳傘操演，26 歲的上兵秦良丰，因主傘張傘不完全、副傘吃風不足，竟於 1300 呎高空直接落地，幸經連日救治後，病情已

趨穩定。

此事件引發外界擔心，懷疑是傘員傘訓，與保傘人員的作業程序發生瑕疵所致。國防部 22 日邀集媒體到屏東潮州空降場了解訓練方式，以及摺傘標準作業程序。

在跳傘人員編制中，多數民眾只知道傘員，但其實傘員每一次躍出 C-130 運輸機前，都會先由「自摺自跳」的保傘連試風員先行躍出機艙。

航特部政戰主任武立文解釋，除非緊急狀況，試風員不能操傘，必須隨風落地，與地面觀測員回報風向等數據給空中機組人員，立即修正航向，確保

傘員跳傘萬無一失。

武立文也說，保傘連試風員的特別之處在於會摺傘也會跳傘，傘包更是隨機拿取，除了測試相關數據並回報外，也有給予待跳傘兵「信心」作用，間接證明機上袍澤是絕對可以信任保傘人員的摺傘技能。

這次「基本傘訓跳傘課目」操作高度為 1250 呎，一共由 18 名神龍小組教官、一名試風員進行，全員平安落於草地；武立文也補充，傘員落地並收傘完畢後，必須「用跑的」回到集合點，目的在於檢視傘員有無在跳傘過程中受傷。



▼行政院長賴清德到建德國中向百名學生上反毒課，台下學生踴躍回答問題。(photo by 楊藝/台灣醒報)

賴清德化身老師 幫國中生上反毒課

【本報記者楊藝基隆報導】行政院長賴清德化身為親切的「賴老師」，22日到基隆市建德國中向百名學生上一堂反毒課。賴揆以自己當醫生時遇到的案例，告誡學生吸毒的可怕，並語重心長說，如果發現身邊同學吸食毒品應馬上向老師報告。

有趣的是，賴揆似乎不太習慣與學生互動，剛開始上課時宛如在向官員「報告」，直到進行有獎徵答時，氣氛才輕鬆許多，學生也相當「捧場」，踴躍舉手搶答。

為強化防制新興毒品進入校園，行政院賴清德院長22日以賴醫師身分，到基隆市建德國中入班宣導，介紹新興毒品

賴揆以自己當醫生時遇到的案例，告誡學生吸毒的可怕，並語重心長說，如果發現身邊同學吸食毒品應馬上向老師報告。

的樣態及危害，並提醒學生們要提高警覺，避免誤食。

課堂一開始，賴清德似乎還不太習慣面對一群國中生講課，開頭就說，政府的責任是提供「安居樂業」的生活環境，「樂業」指的是政府與民間共同投資台灣、創造就業機會；「安居」則是維護治安，例如行政院與各地方政府積極打擊犯罪行為，「今天的重點就是要跟各位同學報告，政府如何打擊毒品犯罪，主要是由檢警

調憲、海關、海巡等6個查緝單位負責，我們的策略是—

在簡單介紹政府緝毒的運作模式後，賴揆便預告講課後會玩10題有獎徵答，還說「在場同學可能拿過市長獎，但應該沒拿過「院長獎」吧！今天院長獎大放送，機會難得，大家要注意聽課喔！」此番話讓台下學生鼓掌叫好，也終於讓原本嚴肅的氣氛轉為輕鬆。

接著，賴揆以醫師的身份，用自己曾接觸到的案例，告訴

吸食毒品的可怕。他語重心長提醒同學，「如果發現身邊同學可能有吸食毒品，就要馬上向老師報告，及早讓師長幫助同學，如成績突然一落千丈、暴瘦、常跟朋友借錢、不注意穿著、上課期間萎靡不振等，都可能是吸食毒品的徵狀。」

現場同學好奇詢問賴院長，「為什麼賴清德院長想要當醫生？」賴清德笑說，「聽起來這位同學很想當醫生，那我也祝你成功！」並耐心回答，因為母親告訴他，當醫師可以助人，日子也會過的比較好，於是他就認真讀書，實現母親的期待，更笑說「會走入政治完全是意外。」

高雄「鳳梨」現身 陳菊代小英認購300箱

【本報記者藍苡瑄台北報導】「今天很開心高雄的玉荷包、鳳梨來立法院拍賣，我特別向總統府會議請假，總統蔡英文雖然不能前來，但要我代購300箱的玉荷包送給總統府志工，」總統府秘書長陳菊22日出席立法院「107高雄鳳梨季 想旺就要荔枝購」記者會時表示，立法院長蘇嘉全說，「說人不輸陣，也認購300箱玉荷包」，民進黨高雄市參選人陳其邁以8888元競標了一盒5斤的玉荷包。

22日立法院舉辦「107高雄鳳梨季 想旺就要荔枝購」行銷記者會，由立委邱議瑩辦公室舉辦，現場蘇嘉全、陳菊、高雄代理市長許立明，以及多位立委到場支持，「今年因為風調雨順，所以產量很豐富，希望透過今天到立法院開賣，能讓農民不會因為豐收，就導致價格下降，」陳菊表示，玉荷包籽很小，口味酸甜好吃，一般玉荷包5斤市價600元，她要代替總統蔡英文購買300箱玉荷包給總統府志工，並表達對高雄的想念，「我很思念高雄的大家，希望之後有時間回高雄。」



▲立法委員邱議瑩（左2）、總統府秘書長陳菊（前右3）、高雄代理市長許立明（右2）與立法委員趙天麟（左）、陳其邁（前左3）、管碧玲（右）等出席宣傳。(中央社)

立法院長蘇嘉全也輸人不輸陣，購買300箱給記者與立委議員們，他表示，「大樹鄉的鳳梨是最好吃的，尤其是金鑽，又甜、纖維又細，去年有27000噸外銷」，至於玉荷包每年則有12億產值，曾在2007年擔任過農委會主委的他期盼，民眾不要只買外來的櫻桃等水果，能多支持在地水果。

高雄市長國民黨參選人韓國

瑜與民進黨參選人陳其邁選戰正激烈，曾任多屆高雄市長的陳菊22日也公開挺民進黨高雄市長參選人陳其邁，她說，「我們過去在高雄非常辛苦耕耘，透過民進黨多年來努力，我相信陳其邁有能力接班，也能做得很好。」

陳其邁22日受訪時則表示，「希望是君子之爭，不要互相抹黑」，對於國民黨好像有意

組成「南台灣陣線」，是否會造成壓力，他回應，「我們還是按部就班地去爭取選民認同，選舉如果沒深入政策的核心，恐怕民眾也不會喜歡，」

至於有些深綠分子近日對於蔡英文施政有些不滿聲音出現，他表示「尊重多元社會不同聲音」，大家一起追求進步，讓社會更好。

《台灣討拍》徵件 鼓勵自由創作

【本報記者貝蓍涵台北報導】「青年人可以自由拍攝傳達理念，但不要讓評審覺得不自由。」導演柯一正22日出席《台灣討拍》影像徵件啟動記者會時鼓勵當代年輕人自由創作，但幽默提醒參賽者作品必須要有內容，讓評審容易理解。他表示，過去的自由可能是思想自由與言論自由，但現在人們所定義的「自由」可能更多元。他認為，自由的前提是不干犯他人的自由。

文化總會舉辦「《2018台灣討拍》台灣精神—年輕世代影像徵件」活動，並邀請了導演柯一正、台北影視實驗教育機構校長李遠（小野）、導演楊力州、導演盧建彰、導演尹國賢5位影視界重量級人物擔任此活動顧問。《台灣討拍》主題為「自由」，文化總會副會長江春男（司馬文武）表示，「自由」是台灣重要的價值與信念，鼓勵當代年輕人不限地創作任何主題。

為了響應此主題，文總打破過往評審需經驗豐富的形象，招募100名25歲以下的素人學生擔任青年評審團。「也就是說，幼稚園的學生、國小生都可以報名擔任評審。」江春男笑說，評審團的陣容值得拭目以待。

《台灣討拍》的影像類別分為三類，包括劇情類、非劇情類，

以及慢動作類。「台灣不缺好故事，只缺把好故事說出來的人。」導演盧建彰表示，台灣年輕人很有理想，他舉例，拍攝「看見台灣」的齊柏林，以及走入偏鄉、Teach For Taiwan的創辦人劉安婷，都是有故事的人，而將這些故事挖掘出來，或許是讓國際看到台灣的管道。

導演楊力州亦表示，設立慢動作的影像類型，是希望突破框架，用另類的方式來看待平常習以為常的事物。「拍攝幾秒的畫面，就有機會可以拿到5萬元獎金，是很令人興奮的事！」他說，慢動作的畫面不是只有水滴的凝結狀態、玻璃杯碎掉的瞬間，身邊有許多人事物，只要發揮些創意，就可以有精彩的畫面。他舉例，也許氣球爆掉後出現花朵的畫面、或是女兒獲獎面部表情變化的畫面等，都是不錯的題材。

《台灣討拍》影像徵件從即日起開始受理，截止日期為7月31日，影片類型共分為劇情類、非劇情類，以及慢動作類3種，獲獎金額在最高達20萬元台幣，文總邀請25歲以下、對影像製作有興趣的青年報名參加。另外，即日起至7月16日也將招募100位25歲以下青年擔任此活動評審團，甄選出來的成員需全程參與培訓課程，方符合評審資格。

生活短波

降低海難機率 船舶裝AIS升級航安

【本報記者藍苡瑄台北報導】船舶加裝AIS，可望降低海難，去年我國海域中本國商船海難共25件，降低船舶海難的新規定出爐，交通部推出新方案，修正「船舶設備規則」，預計7月實施。新規則要求總噸位20以上的各式船舶均須加裝船舶自動辨別系統（AIS）船載台，降低我國船舶發生受難、走私、偷渡等違法行為，並透過船舶航機與航速自動偵測，針對有航安疑慮的船舶提出警示。

「船舶靠近危險海域的一定距離內，系統會主動發出警示訊息，無線電快速傳播，」航政司副司長葉協隆表示，去年我國海域中本國商船海難共25件，現在新規定總噸位20以上的各式船舶，均加裝船舶自動辨別系統（AIS）船載台，有助於降低海難發生，預計7月實施，之後發布之後一年定檢。

未加裝者罰鍰6000到6萬，初犯6000元。若未加裝，依規定不能航行。

北市推電動公車 最快10月上路

【本報記者藍苡瑄台北報導】民眾搭車又有新選擇，同時也能節能減碳！台北市推動電動公車，欣欣客運公司22日與華德科技動能公司簽約成為電動公車，目前總共12輛，將行駛市立動物園、政大、台北市政府周邊等到松山車站，預計10月將上路營運。

目前北市府已編列共2億6000萬元預算，補助各業者實施電動公車，期盼未來4年

內達到400輛電動公車上路目標。

政府規劃於2030年公車全面電動化，台北市欣欣客運表示，這一條路線行駛一趟大約30公里，每天6趟以上，共12輛電動公車的電池蓄電與充電能力都很良好。

台北市政府也預計補助業者每公里補助5元，提升業者購車意願，達成4年內400輛電動公車上路目標。

避免賭球變假球 聯盟主席：需配套法

配套有 4 要點，包括球迷能獲得精確的聯盟球賽資訊、顧客權益保護措施、聯盟球員資訊商標授權保護及懲處惡性行為（如假球）。

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對上週美國最高法院通過的全美各州合法經營賭球許可，美式足球聯盟（NFL）主席古德爾 22 日向國會呼籲擬定新法律，「維持球賽的完整公平性」初衷仍是首要條件。」他建議法規要包含 4 要點，球迷能獲得精確的聯盟球賽資訊、顧客權益保護措施、聯盟球員資訊商標授權保護及懲處惡性行為（如假球）。

根據《BBC》報導，對於合法賭球後可能伴隨相生的球賽公平正義及投注資訊爭議，古德爾希望國會通過配套法規，他建議包含 4 要點，完善球賽場內場外的公平性。

古德爾認為場內球賽的公平是前提，新法規需賦予執法機構嚴懲不良行為的權力資源；對於場外的投注公平，古德爾要求法規能保護球迷得到精確資訊的權益，他說，「為避免投注雙方可能不熟悉流程及資訊而發生誤會，我們已花費大量時間規劃合法化的體育賭博配套方案，包括提供完整的教育培訓給交易方的職員與合作夥伴。」

根據《CNBC 運動網》報導，擁有美國商業價值高的 NBA 達拉斯獨行俠隊老闆庫班表示，賭球能增加球迷看球的動力、創造更多話題性，多數持有美國 4 大聯盟球隊（NBA、MLB、NFL 及 NHL）的老闆都明白，賭球能讓球隊價值和商機翻倍。

另外，根據《峽谷報》報導，NBA 主席席



▲古德爾強調，投注是挹注職業聯賽活水，帶給更多球迷參與的熱情、而非毀滅球迷對球賽真實性的信任。（photo by photoAC）

爾瓦是球賽投注活動的支持者。他表示，NBA 一直希望有完整框架的執法體制與聯邦等級的法規配合（而非僅各州的行政命令），他說，「能穩定管制職業聯賽賭博才能長遠經營聯盟。」

古德爾最後也強調，投注是挹注職業聯賽活水，帶給更多球迷參與的熱情、而非毀滅球迷對球賽真實性的信任，他說，「球迷、球員及教練都知道我們正努力確保，杜絕不正當的手段趁機伸入球場，影響比賽的真實性。」



▲美式足球聯盟（NFL）主席古德爾呼籲國會要擬配套方案，確保球賽賭博合法化不會使不良手段深入場內。（photo by wikimedia）



體育短波

MLB 強打少年 同日開轟相互輝映

【本報記者宋秉謙綜合報導】美國職棒（MLB）兩聯盟的強打手感持續隨天氣加溫，都用全壘打率領球隊獲勝！美國聯盟金鶯隊開季戰績雖然慘兮兮，陣中明星馬查多手感卻很旺，他 22 日轟出第 15 轟，追平休戰一天的紅襪雙主砲貝茲與馬丁尼茲，三人並列領先美聯；國民隊強打少年哈波同日也擊出第 14 轟，甩開勇士新人奧比斯，單獨領跑



▲美職金鶯隊、國民隊兩名少年主砲馬查多、哈波同日開轟，雙雙帶領球隊獲勝。（photo by facebook）

導，美聯東區墊底的金鶯 22 日對上白襪的比賽，馬查多第 4 局用 411 呎遠的陽春砲打破雙方 0:0 的平手僵局，終場帶領金鶯 3:2 獲勝，全壘打數追上紅襪的貝茲與馬丁尼茲。

國民隊則用強大火力征服教士隊，教士先發投手厄林及後援投手米切爾各挨兩轟，其中包含哈波第 5 局貢獻的陽春砲，也使強打少年以 14 轟領跑國聯，終場國民 10:2 獲勝，一掃前個系列賽被道奇隊橫掃的陰霾。

小皇帝御駕親征 率騎士逼平系列賽



▲NBA「小皇帝」詹姆斯再次燃燒自己，交出 44 分、5 籃板的亮眼成績。（photo by facebook）

【本報記者宋秉謙綜合報導】美國職籃騎士隊重振旗鼓，詹姆斯領軍於東區冠軍系列賽戰平賽爾提克！NBA 騎士隊王牌詹姆斯再度燃燒自己，他 22 日狂飆 44 分、率領騎士搶下東冠系列賽的第四戰，與賽爾提克戰平成 2:2。

面對系列賽前兩戰都輸球的逆境，回到信貸球場的小皇帝好像找到「家的溫暖」，34 歲的他 22 日以全場最久的上場時間 42 分鐘，交出 6 成命中率、44 分、5 籃板的亮眼成績，團隊彷彿醒了一般，前幾戰被噓爆的 T 湯馬士也挹注 13 分及 12 籃板，幫助騎士以 111:102 獲勝，逼平綠衫軍賽爾提克。

根據《華盛頓郵報》報導，由於戰績較綠衫軍差，騎士

是第一種子，代表雙方若打滿 7 場，其中的第 5、7 戰都會是在波士頓主場，而本季季後賽還沒有球隊能在波士頓擊敗賽爾提克，包含騎士隊在東冠的前 2 次嘗試都以失敗告終。

因此就算回家保住 2 勝，騎士的晉級希望仍顯坎坷，全世界都知道騎士若要拿下系列賽，作客的第 5 戰勢在必得，詹姆斯說：「波士頓花園球場是（對客隊）充滿惡意的環境，不是流著綠色血液的球員就會遭到無情的噓聲對待。」但他鼓勵球隊，若能帶著第 3、4 戰在主場的氣勢，仍有機會跨過綠色高牆、連續 4 季都打進總冠軍賽。



圖文選粹

圖文 / 中央社

全國身障運動會 24 日嘉市登場



▲107 年全國身心障礙國民運動會 24 日起將在嘉義市舉行，吉祥物「酷蛙」以在嘉義市發現並命名的「諸羅樹蛙」為發想設計。

►今年邀請重度聽障者林儀珊擔任代言人，並以舞蹈作為活動記者會開場表演。



蕭敬騰將主持金曲「至少 85 分！」

老蕭表示，「如果滿分 100，我應該能做到 85 分，」他說，在順利情形下，對自己主持有信心。



▲ 第 29 屆金曲獎頒獎典禮將於 6 月 23 日在台北小巨蛋舉行，今年金曲典禮確定由歌手蕭敬騰接下主持棒，令外界相當期待。(中央社)

【本報記者藍苡瑄台北報導】「我當初沒答應這件事，所以沒有心裡準備！」被外界喻為「省話一哥」的蕭敬騰，這次竟然獨挑大樑擔任第 29 屆金曲獎主持人，他 22 日穿著藍底黑條紋外套，出席記者會時解釋，他最後是因為陳鎮川與大家對他的信任，所以願意接下這份工作，他笑說，「我比較保守不好笑，希望出場次數少一點，讓我擔任主持人，對於金曲獎與我個人都是一大創新與突破。」

被問到這次獨挑大樑是否會緊張，蕭敬騰回應，「我根本沒時間想這件事情，因為我演唱會快到了，忙完演唱會之後應該才有時間想。」那是否後悔呢？他坦言，「其實在這之中發生很多事，我本來不接金曲主持，但後來接下是不想讓大家討厭我，可能是我很重視的同事、觀眾，」他直言到現在都有點抗拒，「我到現在都不敢相信，我也可能會反悔，可能下次記者會時，跟大家說對不起，我還沒準

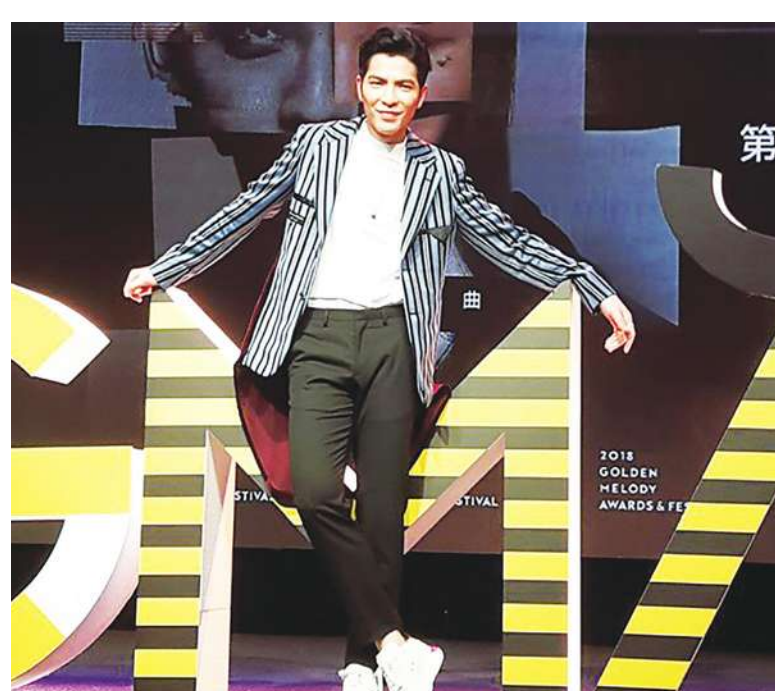
備好，是我太衝動了。」

圈內藝人庾澄慶表示，「蝦咪？蕭敬騰，那我想典禮應該很快就會結束，」並鼓勵老蕭主持得簡單扼要就好。吳宗憲則說，「省話一哥沒有省話的空間了，上了舞台就是要扮演好自己的角色，今年金曲獎最大的看點可能就是你了。」蕭敬騰則表示一定會找機會跟前輩討教主持技巧。

「如果滿分 100，我應該能做到 85 分，」老蕭表示，在順利情形下，對自己主持有信心。他認為，金曲獎是正式典禮，他笑說「我很保守不好笑，怕會太老派。」每年金曲獎幾乎都會超時，老蕭並不擔心，他說，超時每年都會發生，好像不超也不行，他表示，「因為頒獎者跟得獎者抒發得獎感言可能會超時，但那是很重要的，我就少講一點話就好。」他認為，典禮主持必須不失穩重又兼具娛樂效果，「會盡力爭取出場次數少一點，我寧可每次出場都來一次表演。」



▲ 藝人蕭敬騰擔任第 29 屆金曲獎主持人。(photo by 藍以瑄/台灣醒報)



▲ 藝人蕭敬騰穿著藍底黑色條紋外套，自評 85 分。(photo by 藍以瑄/台灣醒報)

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。



雙面海德 Mrs. Hyde

導演 賽吉波宗
演員 伊莎貝爾雨蓓、何曼杜立斯、荷西賈西亞
上映 2018-06-01

捷基女士在市郊高中任教物理 30 年，卻是學校裡地位最低的小人物，更成為學生口中「無聊的老師」，捷基女士保守、膽小的性格，讓她選擇縮在角落，佯裝無視眼前的一切。

但在一次實驗意外後，捷基女士發現自己變得截然不同，危險的海德太太現身，一改先前古板的教學方式，一連串的神秘事件也接踵而來...

捷基女士從一位爛老師到好老師的「神奇變身」，逐漸引導觀眾進入思辨之旅：如果人生是一場哲學，你需要什麼樣的哲學課？

真愛收信中

The Guernsey Literary and Potato Peel Pie Society

導演 邁克紐威爾
演員 莉莉詹姆斯、麥可俞斯曼、馬修古德
上映 2018-06-01

「閱讀」竟能牽起浪漫情緣？英國女作家茱麗葉艾許登收到了根西島書迷道西亞當斯來信，茱麗葉為道西字裡行間對文學的熱情打動。

隨著兩人信件往返，道西信中真摯溫暖的文字及祕密社團「根西馬鈴薯皮派文學讀書會」讓她深感好奇，她進而決定要將這些故事寫成書。為

了蒐集寫作資料，她親自前往探索陌生根西島，但茱麗葉沒想到這趟「筆友見面會」，靈感並不是她這趟旅程中唯一的收穫。



悅讀：紐約公共圖書館

Ex Libris: The New York Public Library

導演 費德瑞克魏斯曼
演員 安東尼馬克思、瑪麗李甘迺迪
上映 2018-06-01

榮獲奧斯卡、威尼斯終身成就獎的傳奇紀錄片大師懷斯曼，新作帶領觀眾深入世界首都的客觀凝視，紐約公共圖書館歷史地標、全美第二大知識機構「紐約公共圖書館」，探索其獨到的入世之舉，揭開海納百川的書香重鎮如何成就紐約最美的人文風景。

紐約公共圖書館實踐人人皆

有知的權利，體現了深植人心的美國民主信仰，透過懷斯曼的客觀凝視，紐約公共圖書館敞開大門歡迎每個人前往，館員齊心協力為民眾釋疑、啟發學習。

每個人都能在此獲得全方位的資訊、服務與課程，為社群帶來改變的力量。

犬之島

Isle of Dogs

導演 威斯安德森
演員 布萊恩克萊斯頓、艾德華諾頓、比爾默瑞
上映 2018-06-01

《犬之島》故事背景設定於距今 20 年後的日本群島，因犬隻的數量激增達到飽和程度，加上犬流感的大肆蔓延，按照日崎市政府所公告的行政法令，所有的犬類動物都必須被流放到一個名叫「犬之島」的垃圾場。

就在此時，12 歲男孩小林中獨自坐上了一架微型螺旋飛機，飛越河流，只為了要尋找他的保鏢，同時也是他最好的愛犬朋友——「斑點」。在飛行的旅行上，小林中

認識了一群毛茸茸的新「犬」友，並幸運地獲得了他們的幫助，他將展開一場史詩般的旅程，而他所走的每一步，也將決定了整個城市的命運與未來。



防心臟出狀況 每週固定時間鍛鍊

定期做全身性運動（如快走）能防止動脈硬化，減緩隨年齡上升的動脈硬化程度，且能維持血液流動暢通並減少心臟相關疾病。

►研究報告指出，每週維持鍛鍊4到5天的好習慣，有助於心臟健康、延緩衰老，避免心血管疾病。(photo by Flickr)



【本報記者宋秉謙綜合報導】每週維持鍛鍊身體4到5天的好習慣，有助於心臟健康、延緩衰老！近期發表在「生理學雜誌」上的研究報告指出，定期做全身性運動（如快走）能防止動脈硬化，減緩隨年齡上升的動脈硬化程度，且能維持血液流動暢通並減少心臟相關疾病。

該份研究報告取樣102名60歲以上的長期鍛鍊者，透過記錄他們運動鍛鍊的週期與時間長短，分別對應的動脈僵硬度，動脈會隨年齡增長變硬，也會因其他因素而堵塞脂肪物質，（如不健康的飲食或生活型態），無法準確統計出一週平均鍛鍊時數，但研究人員表示越多越好。

根據《生理學雜誌的研究》指出，任何形式的鍛鍊都能降低心臟疾病的可能性，各項鍛鍊的

時間與頻率動脈受益程度也不相同，例如每天鍛鍊30分鐘、每週維持2到3天，就能減少中等動脈的硬化可能。

《BBC》報導，德州達拉斯運動醫學所博士拉文表示，這項研究結果令人振奮，有助於研擬醫學鍛鍊課程，提供維持心臟健康與延緩老化的資訊給民眾，並制定鍛鍊計畫，他也補充，鍛鍊要趁早，前一份醫學資料研究70歲的心血管結構已

無法透過鍛鍊改變。

根據22日的《NDTV》報導，定時鍛鍊之外，搭配飲食的攝取更能維持心臟健康，燕麥能降低膽固醇水平；堅果含有大量的不飽和脂肪，有助於減少動脈炎症；亞麻籽則含有脂肪酸及纖維；漿果除了富含植物營養素外，還有大量可溶性纖維，都有助於降低壞膽固醇（LDL）。



圖文選粹

圖文 / 中央社

不知罹患腎病吃楊桃 婦人中毒



▲光田綜合醫院大甲院區腎臟內科醫師張淑鈺22日指出，楊桃中獨特的神經毒素Caramboxin對一般民眾來說可輕易從腎臟代謝掉，沒有影響。

海金沙清熱解毒 可研製防曬乳



▲學名「海金沙」的爬藤蕨類植物，別名鬚鬚藥、苦藤、鳳尾草，慈濟科技大學研究團隊發現海金沙具有清熱、解毒、消腫的效果，經萃取提煉後能開發出防曬乳和保濕面膜。

你能活多久？細胞可以告訴你

【本報實習記者蔡岳宏綜合報導】科學家追尋不老之泉，探詢老化的秘密。根據《細胞生物學趨勢》上的文獻回顧，核仁不僅是核糖體的組裝工廠，更與老化有關。科學家發現核仁的大小，



反映細胞的壽命，甚至是個體的壽命。研究指出，核仁是協調代謝訊息的重要構造，影響細胞在不同環境下存活，但與老化相關機制仍待進一步研究。

核仁是細胞核內的胞器，被認為是核糖體的組裝工廠，後者合

成許多細胞生存所需的蛋白質。

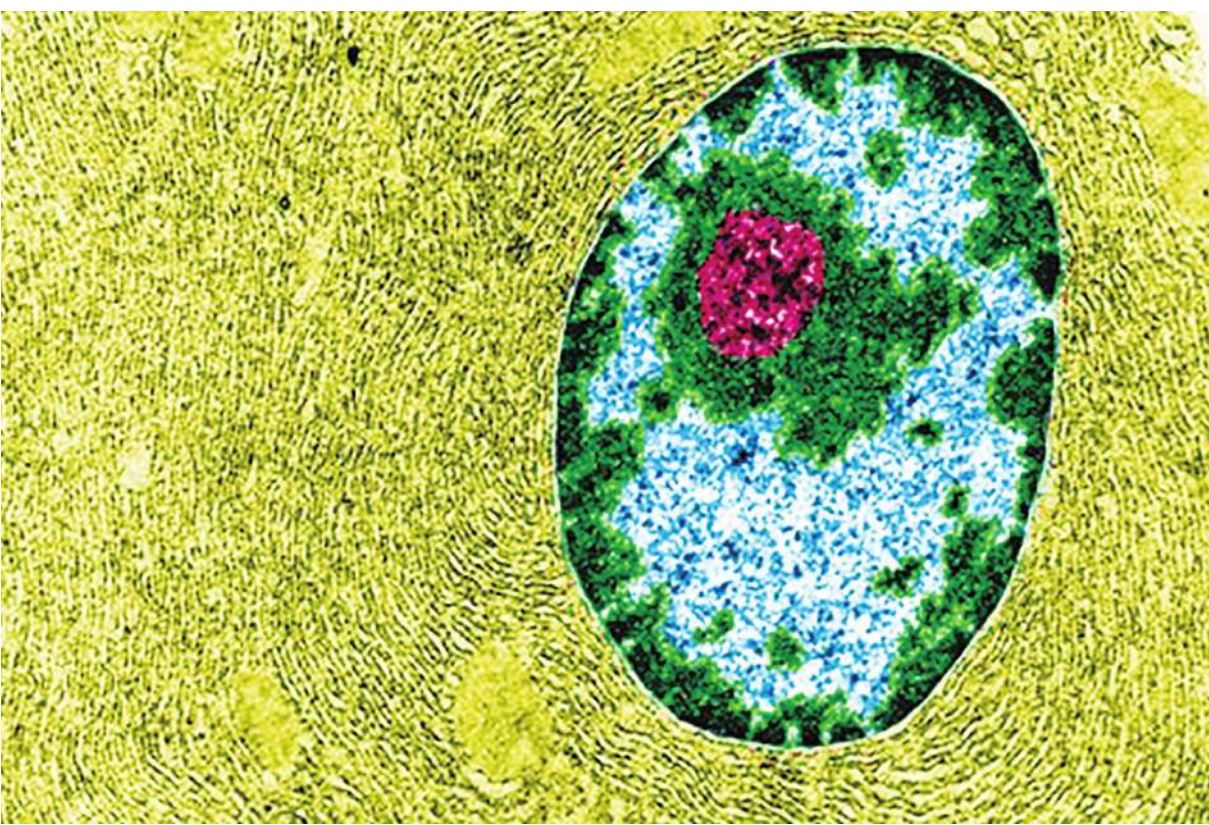
根據《紐約時報》報導，當細胞需要生長，核仁會變大來容納更多核糖體，增加蛋白質生成，但將使細胞壽命縮短；當營養短缺或代謝變慢，核仁縮小，細胞壽



命會神秘地延長。這說明核仁平衡代謝的好壞會影響生命的長度。

Antebi博士接受《科學時報》訪問時表示，許多在酵母菌、線蟲、老鼠甚至人類的初步研究顯示，運動和節食造成核仁縮小，並延長生物壽命。而罹有早衰症和癌症的患者身上，擁有較大的核仁。這項研究有助於理解這些疾病生成的原因，但目前並不清楚核仁大小與壽命的相關機制。

Antebi博士認為，即使是相同個體內不同組織的細胞，也會有不同大小的核仁，反應不同的老化速率。像是線蟲的神經細胞的核仁比肌肉的小，也活得比較久。但核仁不盡然是作為計時器，其更重要的角色是協調各種生長和代謝的訊息，幫助細胞在不同環境下存活。核仁參與老化的詳細機制會是將來研究的重點。



►深紫色部分為核仁，被認為參與了老化的機制。(photo by Angel Shirin on Flickr 台灣醒報)

賣座電影原唱 《放牛班的春天》



法國聖馬克兒童合唱團 Les Petits Chanteurs de Saint-Marc

指揮/尼可拉·波特 (Nicolas Porte)

轟動全球影壇《放牛班的春天》電影原唱聖馬克兒童合唱團，被里昂進步報譽為「法國最好的兒童合唱團」。該團創立於1986年，由10-15歲男女童組成，每人擁有一副金嗓子，歌聲清亮澄淨，宛若天籟。此次帶來的曲目十分精彩，除《放牛班的春天》中的暢銷曲與聖歌以外，還將獻唱多部大家耳熟能詳的迪士尼電影主題曲與插曲，包括《木偶奇遇記》、《風中奇緣》、《白雪公主》、《鐘樓怪人》、《森林王子》、《歡樂滿人間》、《獅子王》以及《冰雪奇緣》，曲曲動聽，讓人彷彿置身在迪士尼電影的時光隧道中，是一場最適合阖家聆賞的美饗饗宴。

2018年演出行程 (每晚7:30)

5月22日(二) 台北國家音樂廳

5月23日(三) 新竹市演藝廳

5月24日(四) 彰化員林演藝廳

5月25日(五) 高雄市至善廳

5月28日(一) 台中國家歌劇院中劇院

兩廳院售票系統 www.artsticket.com.tw

【台北場】400、600、900、1200、1500、2000元

【其他場】400、600、800、1000、1200、1500元

◆傳大會員、兩廳院之友、樂賞之友9折優惠。

◆新竹市市民卡、新竹市文化局演藝廳會員卡、新竹縣政府文化局演藝廳會員卡，享9折優惠(新竹場)。

◆序曲卡、歌劇院卡、臺中市民卡、忘我卡友享9折優惠(台中場)。

傳大藝術 02-2771-5676

ARS Formosa Company www.arsformosa.com.tw

怎樣的民調是可信的？

多數民調和結果常有一段距離。錯誤的民調造成錯誤的提名，影響人民的選擇，也會發生對國家發展的誤導。

■ 吳統雄

（世新大學、臺灣大學教師）

最近許多選舉民調發表，來自不同政黨做出來的，數字各自不同，到底怎樣的民調是可信的？

台灣政黨都將民調列入選舉提名依據，但歷次選舉，多數民調機構的報告和結果常有一段距離。錯誤的民調造成錯誤的提名，影響了人民的選擇，也發生對國家發展的誤導。

調查預測產生誤差，有長期存在的老問題與環境演變的新挑戰。

一、沒有實體清冊 必須建立虛擬清冊

民意調查包括 4 階段作業：抽樣、測量、訪問、分析，最少有 200 項檢核點，每一點都有發生誤差的可能。

抽樣作業最容易出錯的是：隨機性、樣本數。

隨機性學理上意義是：每個樣本都具備相同被抽中的機會。

實務上的意義是：1. 必須掌握

完整母群清冊。2. 被抽出的樣本不得替代。

如果採用電話簿作母群清冊，由於當前「不登記」者比率過半，已經「不完整」，必須改建立虛擬清冊如「隨機撥號法」，亦即只採用電話簿抽樣便不可信。

二、加抽替代樣本 只是增加誤差

30 年前，打一輪電話可以找到 70% 以上的樣本，現在可能找不到 15%。調查機構因成本考量，都是馬上替代樣本，當前模擬連續替代至少 11 輪，造成最後的誤差樣本，遠多於可推論的隨機樣本。

三、有效樣本愈高 可懷疑性愈高

許多民調出現「有效樣本」這個詞。統計定義的「有效」是針對個別問題而言，如果任一題沒有回答、或回答不合理，就是「無效」。

如果問卷很長，內含敏感性題目很多，還有很高的「有效樣本」比例，不但不是代表性高，反而

是統計知識不足，甚至有作假的可能。

四、1067 樣版敘述 反映大眾統計知識薄弱

臺灣民調常見有類「本調查訪問 1067 個樣本數，正負誤差約為百分之 3」的「樣版敘述」。

在學理上，這是二項分配的一個特殊情形。

在實務上的意義是：必須滿足隨機性、只有 2 位候選人、只問一題、每一位受訪者都回答、且「樣本獲票」兩候選人剛好各為 50% 時，才會符合此結論。但一般民調，幾乎全部不符其前提。

以上重大老問題，數十年未見改善。

環境演變的新挑戰很多，重要的幾項如下。

五、民調商業化 資訊系統綁死化

民調已成為一種商品，有市場價格、也有惡性競爭，基於生存的必需，只能削減品質，不會削減利潤。

同時，委託人需要民調的目的

不一定是「求真」，可能是儀式、作秀、宣傳、自我安慰、甚至是要戰術性「求假」。

為何許多民調機構都「錯得一樣」？

現在調查都已資訊系統化，但市場相對狹小，所有民調機構幾乎都使用同一家的系統，以上所有錯誤，都已經「綁死」在該系統之中，大家很容易一起錯得一樣。

六、行動電話興起的挑戰與回應

2000 年後行動電話興起，市內電話調查效益大幅降低，可能的解決方案有：

當前的網路大數據分析補強法。

展望未來的：「行動調查法」：使用「Google 地球」，有可能形成史上最有效益的清冊。

數位電視機上盒法：在方法論的基礎上革新，根本取消「訪問程序」，而發展「數位行為調查法」。

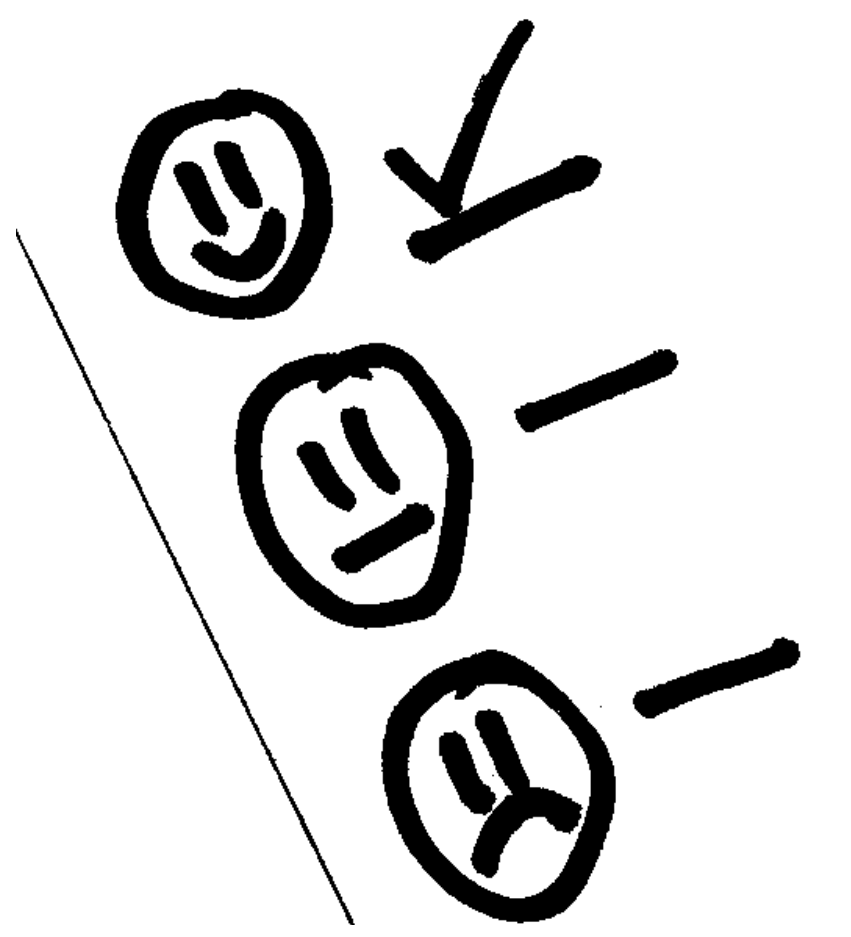
有些調查機構改採用：函訪、

點斜對面。

至於「錢多事少」，我會跟孩子說這並非完全不可能。「錢多事少」代表你對自己的付出擁有極大的定價權力，也就是你可以擺脫競爭，壟斷市場。這代表你擁有別人沒有的技能，洞見，或智慧財產權。矽谷創投奇才彼德提爾是如此，即將訪台的美國暢銷小說家丹布朗也是如此。

他們的錢多事少值得羨慕，但我會希望孩子想想，為何成為這種異才的人如此稀少？抱持這種夢想的人那麼多，絕大多數為何都夢想落空？那些追夢成功的，多少成分是靠天賦，多少成分是靠運氣，又有多少成份是努力？

因此，你將來有沒可能「錢多事少」，完全要看你有沒那種天賦，那種運氣，還有願不願意付出需要的努力。



▲ 民調已成為一種商品，有市場價格、也有惡性競爭，基於生存的必需，只能削減品質，不會削減利潤。(photo by pixabay)

網訪，由於實務限制，可推論價值低。

七、不處理家庭分裂投票 容易發生偏誤

一個電話號碼代表的是一個家庭，但現在一般民調一個號碼只訪問一個人，等於認定一家會投同一候選人的假設。

吳統雄團隊發現，家庭分裂投票已超過 3 成，民調如果沒有處理「家庭異質性」的問題，顯然會發生重大誤差。

八、人類取用長期可潛移默化 短期不會兵碰叫

人類的取用行為 (Adoption) 會因長期的潛移默化而漸變，但

短期不易因任何事件突變。過去 30 餘年的選舉，除了唯一 319 事件的例外，造成近 2.4% 原不投票者前往投票外，其他選舉在選前 8 周結果已底定。

一般的民調曲線，常見每日上下「兵碰叫」（閩南語），多是理論與方法誤差所造成。

[作者吳統雄的「取用行為國際研究團隊 Adoption Modeling」(世新大學、臺灣大學、清華大學、美國喬治亞理工) 是於 1983 年起，在臺灣第一個進行選舉預測者，超過 30 年沒有任何一次誤差超過 2%。]

也談錢多事少離家近



▲ 「錢多事少」完全要看你有沒那種天賦，那種運氣，還有願不願意付出需要的努力。(photo by Wikimedia)

■ 顏擇雅

（翻譯與出版家）

如果我的孩子想要錢多事少離家近，我不會像郭台銘那樣，想要「打斷孩子的腿。」

首先，我會說「離家近」這點值得鼓勵。一來節能減碳，二來早上醒來第一個鐘頭，是一整天思想最澄澈，最能馳聘想像的時候。這時間用來趕公車，或用來掌握駕駛盤應付複雜車流，都是最浪費寶貴時間、最浪費腦力的。

正因「離家近」如此好處多多，美國總統住家才會在辦公室樓上。台灣總統官邸則在辦公地

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。 ---



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。

宣教精兵 Mission Warrior 聖經桌遊系列

誰是宣教精兵？

推薦 益智 歡樂

家庭同樂、朋友同歡、團契同習

適用年齡 6 歲以上

定價 380 元

一畝田創意傳播 | 製作

Acre Creative Broadcasting Co. | 發行

聖經桌遊 遊戲設計：蘇燕輝

找出壓力停損點 人生別超載

為了讓自己保持「有用」，是一種承受別人期待的心理壓力。當這種壓力累積過多，心也就累了，也可能會生病…

■ 陳熾伊

大家有沒有有一種經驗，明明自己很努力了，但別人卻無法肯定自己的努力。這時候的你，感受會是如何呢？會是「反正自己有盡力就好，別人怎麼想就是他的事情」，還是「怎麼辦，我都做到這樣了，他怎麼還不滿意啊？」或是「我一定要努力達到『某某人』的期待，不然就會對不起那個人」。

若你屬於後面兩種情況，就可能會在他人期待與自我間產生矛盾的拉扯。「想要達到別人期

試著跟對方協調溝通，讓對方明白自己已理解對方的期許，同理對方的感受，在已經理解的情境下，比較能從某些不適合自己的期待中解套。

待」這樣的意識型態在傳統的東方文化中很常見，很多人不會察覺到自己有這個問題。若沒有達到，就會辜負別人與自己。所以就容易在這樣的意識型態中習慣，甚至沉迷，最後迷失了自己，常常有種「為別人而活」的感受。

脫離別人的期待

當自己在「無法達成別人期待」的種種困境時，身心失調的症狀就會出來。這時，除了常見的自律神經失調症狀外，心裡感受也會難以平衡。因為這時我們早已失去原本的自己，而是被一個被別人期待的自己所掌控著。

問題是對方要怎樣才算滿意，我們理解到的期待是否真的就是對方內心的期待？還是對方只是隨便說說，或是對方先丟出一個測試，真正內心的期待反而沒說出口；抑或是對方有完美主義的特質、永無止盡的期待；或是對方不了解實際的狀況，只站在自己的立場去說出單方面的期待。這樣看來，在好多的「期待」

中隱藏著不少危機，而我們該如何從這些危機中解套呢？

第一，自我評估：首先，我們要了解自己實際的狀況，像是能力、個性特質等。有了對自己基本的認知，才能進一步評估自己是否能達到別人的期待。

不想為別人期待而活

第二，跟自己對話：除了評估自己能不能勝任，還要問自己：我真的想這樣做嗎？這樣做對我好嗎？值得我去做嗎？

第三，評估對方的期待：在不同情境下的期許，會對彼此產

「安慰是門藝術」如何讓對方感到被支持的效果並不容易。若我們處於開心放鬆的狀態，感到滿滿的正能量，或許比較有心力去思考如何安慰向我們吐苦水的朋友。但若是我們已處於壓力大、難放鬆的緊繃狀態，還讓自己特地去安慰別人，其實會更累！

善解人意有負荷量

我們會不經意地讓自己在人際關係中處於一個「有用」的角色來地維持關係。我們很容易就忘了去評估自己當下實際的狀態。若察覺到自己已經處於負面狀態，很需要向別人吐苦水的狀況時，其實就已經不適合再接收別人的負面情緒了。

若習慣讓自己處於這樣的狀態，久而久之，累積的負面情緒一旦爆發，很容易就會身心失調，而且可能還不清楚是什麼原因造成的。

沒有人可以一直都保持正向、開朗、樂觀的狀態。接受自己也可以偶爾負面、偶爾攞擺一下，也會需要別人安慰等等需求。若老是讓自己處於一個「有用」或「完美」的人際形象，可能就會累慘自己。

把自我價值跟工作的表現切割開來，工作表現不足以涵蓋一個人所有的價值；當工作表現不好時，你還是可以過得好好的。

懂得適度平衡

因為事實的真相是：只要是人都可能會犯錯、都有負面情緒、都需要休息與放鬆的空間。但對於人際關係，讓自己與對方處於一個安心舒適的狀態，而不用特地去做到對方的要求。而是更需要先處理好自己的問題，才能再去協助對方。

對於一個有工作的人，如何看待自己與工作的關係，往往決定



◀當自己在「無法達成別人期待」的種種困境時，就會出現身心失調的症狀，因為我們早已失去原本的自己，而是被一個被別人期待的自己所掌控著。(photo by google image)

了他的人生怎麼過。比方說，健康的人生是：自己若是導演，工作可能會是主角或配角，這樣的情況下，人生的掌控權就是在自己身上。但若變成工作是導演，自己淪為主角或配角，人生就會被工作牽著鼻子走。

工作帶來正向的感受，當生活被工作填滿時，生活很容易就被

力，會讓自己成為更好的人，獲得更多周遭的讚許與肯定。

這其實是一個很危險的狀況，因為太專注於工作，就容易漏掉身心的警訊。最後，遇到一個突發狀況，讓自己本來已經很不穩定的身心狀態，被這樣輕輕一碰，就像骨牌效應一樣，環環相扣地一一倒下。一旦身心狀態陷入谷底，我們就會對任何事物感到無力，像失去彈性的橡皮筋一樣，輕輕一扯就斷掉。

工作以外的調節

工作表現好代表能力不錯，但並不足以涵蓋一個人所有的價值；當工作表現不好時，你還是可以過得好好的，並不需要因此特別沮喪。對工作有熱忱是件很棒的事，但別被熱忱沖昏頭，變成被工作控制的人生。

因此，要發掘一些工作以外能讓你感到正向或是有成就感的事情，像是跑馬拉松，學習工作以外的技能或培養一些嗜好，試著把自我價值跟工作的表現切割開來。人生的樂趣不僅止於工作，還有很多工作以外的小確幸。

《心好累》簡介

陳熾伊醫師認為精神科是「人」的社會醫學。由於不同個體的複雜度，需要多花心思與時間去瞭解一個人的生活環境、家庭背景與個性特質等來龍去脈，才有辦法解決個人的身心精神問題。

在精神科執業的這些年以來，她發現有不少患者常常認為自己抗壓力差才會生病，但事實上，情況剛好相反，反而是對抗了超載的壓力，才會讓自己生病。她期待本書能夠讓讀者拋開一般大眾既定的成見與誤解，重新對抗壓詮釋，懂得去提升自我覺察力與學習自我調適，找到最適合自己的紓壓之道。



出版社 / 三采

・Y!!! 書訊快報・

醒報編輯部／輯

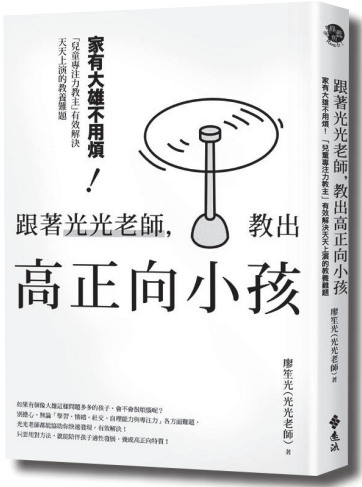
《跟著光光老師，教出高正向小孩》

作者：廖堃光（光光老師）

出版社：遠流

孩子的問題百百款、毛病天天有，為人父母難道只能每天暴走、成為行動活火山？究竟該如何找回家長正能量？如何幫助孩子不逆向成長？

面對家長天天遇到的教養難題，「兒童專注力教主」光光老師說：「很多時候是因為沒掌握到正確的解決方法。」其實，只要對準問題，先了解、再處理，就可以像哆啦A夢的道具般輕鬆解決。唯有真心體會孩子的困擾與想法，孩子才會願意改變。



《孩子需要的繪本 180 選》

作者：海狗房東

出版社：三采文化

專家引路，從孩子的自我認同談起，拓展到對世界的認識，陪伴孩子定位自我價值感，同時提升公民意識。本書引用書單超過 180 本，避開說教地雷的繪本也推薦該讀的繪本，更不漏失每本書的精華之處！

作者將多年說故事的實務經驗與培訓心得，提煉出值得參考的說故事心意，捨棄過多的技巧，人人都能說好故事。每頁的眉標都清楚標示每章關鍵字，方便家長搜尋需要的主題與繪本。附錄



《李哲光的公仔攝影世界》

作者：李哲光

出版社：尖端

在你我的生活之中，隨處都有著許多美麗的小角落、美好的事物等著你我去發掘。藉由公仔攝影以及作者的巧妙構思與運鏡，有許多曾經被遺忘的時光、情境、曾經一度重要的事物，都得以躍然於紙上，提供心靈一片小小的休憩園地，並且激發你我更多的思考與想法。

本書將帶領大家，進入李



余柏青 / 輯

報馬仔

海科館珍藏 巨口鯊標本亮相

【基隆訊】慶國際博物館日，國立海洋科技博物館特別將珍貴館藏，難得一見的「巨口鯊」安排與民眾相見歡，海科館的巨口鯊目前也是全台灣唯一公開展示的巨口鯊標本，可說是非常難得的機會。

同時推出門票優惠、博物館大師講座、庫房揭密以及漁村在地體驗等活動，多元化課邀請民眾一起與博物館

相連結，所有遊客皆可免費參觀主題館與十一點半場次海洋劇場影片。

海科館同時也安排了兩場精彩導覽，讓民眾進一步了解巨口鯊、魚等獨特生態特性，小朋友第一次見到有別於一般印象中鯊魚外型的巨口鯊，都對其特殊的樣貌驚呼連連，同時海科館人員現場也安排有獎徵答的遊戲，讓小朋友留下深刻印象。

仁愛圓環故事多 菱角鳥吸睛

【台北訊】台北仁愛圓環有很多故事，草地上由不同植物妝點而成的「菱角鳥」也有特別的歷史意義。

仁愛圓環周邊以前是一處坡塘，日治時期曾是一片泥田，種植著許多菱角，因此公園處便以「菱角鳥」為意象，做為仁愛圓環綠美化的設計概念，而這樣具有詩意的造景，未來有望成為打卡取景地，並尋找城市的歷史文化。

仁愛圓環綠美化運用了四季草花及葉色多變的灌木營造複層式植栽，豐富視覺感受也增加生態多樣性，同時不遠處的菩提樹正處於新葉萌芽的時節，一片姘紫嫣紅的新葉在日光的輝映下耀動著，路人在行經台北市仁愛路四段時，觀察周遭環境，紅綠相間的菩提紅蔭大道、仁愛圓環的「菱角鳥」中美麗的花朵及多變的植栽，為城市營造了一抹綠意及詩意。

大安水蓑衣 再現葫蘆墩展區

【台中訊】2018 台中世界花卉博覽會豐原葫蘆墩園區預計今年 7 月將種植完成，市府水利局表示，有多種特色植物如大安水蓑衣、錫葉藤、台灣野百合及 27 種蜜源植物等，欲展現「以樹木養境、以植栽美心」植栽精神。

蜜源植物以公園內喬木作為食草蝴蝶所喜愛的種類為主，並保存現有喬木來延續生態完整性，湖面南北兩側的蜜源植

物將延續東西向，形成湖岸花卉博覽會豐原葫蘆墩園區預計今年 7 月將種植完成，市府水利局表示，有多種特色植物如大安水蓑衣、錫葉藤、台灣野百合及 27 種蜜源植物等，欲展現「以樹木養境、以植栽美心」植栽精神。

其中又以大安水蓑衣別具台灣原生植物的人文意義，大安水蓑衣自日本人島田彌市 1917 年發現至今已達百年，也是最強效的台灣原生種淨水植物，但因棲息地受到人為破壞瀕臨滅絕，目前僅剩分布於台中的大安區、清水區及龍井區，其花期為每年 9 月至隔年 2 月，花博開展時將再現水岸。



彩繪牆、地景藝術

文青、拍學士服勝地 報你知

不論是大型地景藝術、彩繪牆、廢墟風建築等熱門景點，除了是畢業生打卡點，拍學士服外，也是文青、一般民眾值得一看的地方。

全台

時間：107 年 5 月 20 日起
地點：全台

六月畢業季節即將來臨，特別為學子整理全台 9 個文青畢業生打卡點，穿好學士服拍得美美的，其實不論是大型地景藝術、彩繪牆、廢墟風建築等等熱門景點，也是文青、一般民眾值得一看的地方。

板橋 435 藝文特區：在位於板橋國中附近的 435 藝文特區，其中有一處紀念堂前廣場前，有宛如置身葡萄牙雨傘街的盛況，讓你不用出國就能與同學們拍出國外感十足的風景照。

三鶯藝術村：鶯歌是全台聞名的陶藝重鎮，所以三鶯藝術

村有許多與陶藝相關的大型藝術，其中最大亮點是超大型的手拉坯地景，與許多與陶瓷藝品相關的地景藝術，還能 5 公頃的大草坪讓你盡情拍學士服照片留念。

中興文創園區：位於宜蘭的中興文創園區，曾經是全台最大規模的中興紙廠改建而成，保留許多當時的建築架構，現在演變成許多文青網美廢墟風格打卡的秘境。

眷村博物館：再往南走的米粉故鄉-新竹，有一個眷村博物館的外牆，畫著當時眷村的意象及生活點滴，保留眷村目

前已漸漸消逝的獨特生活容貌，是許多學士服、文青網美打卡拍照的熱門景點。

大里文創園區：位於台中大里文創園區旁的東湖公園，有隱藏許多大型的地景藝術，與自然景觀融為一體，展示有知名熊超人等駐村藝術家的作品，可以和帶著學士服一同趣味與地景藝術拍照、留念。

鹿港藝術村：彰化鹿港是一個古色古香的小鎮，其中一處鹿港藝術村，又稱「鹿港桂花巷藝術村」，內部充滿日式氛圍的藝術村及繽紛彩繪牆，原是日治時期官員居住的宿舍群，喜歡懷舊風建築的畢業生們別錯過這個景點。

321 巷藝術聚落：位於美食之都的台南，不僅有美食外，還

有一處藝文風氣爆發的 321 巷藝術聚落，是改建於日軍的軍官宿舍，經過 10 個藝術團隊進駐改造，圍牆上有許多版畫創作品與創意裝置，讓人有種回到童年之感的懷舊氣息。

檜意森活村：檜意森活村位於嘉義市區中心地區，印入眼簾，讓人以為來到日本村落的錯覺！20 多棟日式宿舍的建築群，讓你不用到日本，就能有像在逛日本鄉下的唯美感。

衛武營彩繪社區：高雄的衛武營藝術文化中心旁的有一處相當顯眼的大型藝術壁畫，超過 20 幅大型的彩繪壁牆，用彩繪紀錄貼近大眾生活的點滴，讓街頭洋溢著像紐約塗鴉彩繪的異國風氣。

北部

時間：107 年 5 月 20 日起
地點：桃園市 龜山區

為活化眷村歷史建築空間，延續眷村文化記憶情感，桃園市政府文化局自民國 104 年起重新開放「龜山眷村故事館」，目前委由在地藝文團體「桃園市養雞場藝術發展協會」經營管理，負責眷村文化館營運、策展、推廣眷村文化，館所營運績效廣受好評肯定。

桃園市政府文化局表示，位於龜山區光峰路千禧社區旁的眷村故事館，早期為龜山區陸光三村自治會辦公室，是眷村活動集會的重要場所，經在地居民共同保存成為情感交流的好所在。

文化局為保存眷村文化資產精神，2004 年登錄歷史建築，定名為「龜山眷村故事館」，成為陸光三村改建後唯一保留的老眷

村建築。「龜山眷村故事館」除了實境呈現眷村文化外，每年 10 月左右都會舉辦「眷村文化節」活動，內容包括眷村美食、文物特展、影片回顧、團體表演、園遊會、手工藝 DIY、故事記錄等，要讓各世代不同的族群都能體會屬於眷村的感動。

文化局指出，為結合在地社區與志願服務力量，籌組志工隊、公開徵求隊員，投入文化局各項活動的支援行列。「龜山眷村故事館」於 106 年 11 月成立志工隊，目前有 26 位志工輪值服勤，共同為「龜山眷村故事館」提供溫馨服務、延續眷村文化傳承精神。



在媒體集體碎片化、八卦化的今天，

台灣居然有這份認真的報紙

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。

今年 9 月 1 日本報即將
慶賀 10 周年囉！

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