



警消加薪三讀通過 籲提高本俸  
李彥秀提出附帶決議，包括應提高基層警員的俸點、意外險、檢討警消勤務合理性等，才能真正惠及基層警消。



長照財源缺百億 應採保險制  
朱雲鵬召集人受訪時說，稅收制容易受景氣影響，政府應參考健保模式，實施保費費率，才能挹注更多長照財源。



代理教師不滿一年 逢暑假就失業  
全台竟沒有任何一個縣市，給初聘代理教師完整聘期，導致暑假「失業2個月」窘境。



郭雪芙南法拍 mv 韋禮安作曲  
郭雪芙 EP 找來韋禮安操刀作曲，她直呼最難的是有時候狀態不好，要一直重錄。



### 今日天氣

北部	26°-35°	多雲短暫雨
中部	26°-35°	晴時多雲
南部	26°-35°	多雲短暫雨
東部	26°-34°	多雲

# 教長吳茂昆爭議多 29日請辭獲准

上周末行政院長賴清德與吳懇談強力慰留，但吳茂昆辭意堅定，賴揆29日勉強同意吳茂昆請辭，成為史上最短命教育部長。

【本報記者楊堃台北報導】因處理拔管事件與個人爭議不斷，教育部長吳茂昆29日請辭獲准，結束41天的短命任期。據悉，吳茂昆是上周五透過行政院秘書長卓榮泰表達辭意，上周末行政院長賴清德與吳懇談強力慰留，但吳茂昆辭意堅定，賴揆勉強同意吳茂昆請辭，成為史上最短命教育部長。

由於前部長潘文忠拔管不力請辭，行政院4月16日宣布由吳茂昆出任，19日交接上任，迄今剛好滿41天。然而吳茂昆上任一周內火速完成前任部長潘文忠拖延一百多天的「拔管」案，對於外界質疑政治力介入台大校長遴選，吳還反問記者「我有政治介入嗎」。除了拔管引起輿論撻伐，吳茂昆自己也爭議纏身，面對外界的質疑，數度強調「若有違法就下台」。個人爭議部分，吳茂昆被指拿東華大學的經草研究專利在美國設立公司，2014年底還曾捲入溢領獎金案，監察院報告向吳追討172萬元，當時吳發表聲明，指出詐領溢領的指控是子虛烏有。另外，吳茂昆也被指出曾前往中國大陸兼課，



▲任期最短教育部長，吳茂昆請辭獲准。(中央社)

還在中國科學院擔任顧問，吳茂昆則聲明表示，僅是學術短期交流。最近一次是國民黨立委柯志恩24日在立法院踢爆，吳茂昆在國科會主任內，經申請後赴中國蘇州演講，但該行程結束後，未經申請私下前往參加杭州的會議，認為吳茂昆已經違法。當時吳茂昆坦承有去過

杭州，但有申請，「去留由賴院長決定。」

之後吳茂昆公開行程不多，27日雖有出席主持課審大會，但據會中人員轉述當天情形，「吳茂昆低調、話不多」。柯的爆料顯然成為壓倒吳茂昆最後一根稻草。

(相關新聞見2版)

# 國家財政惡化 每人負債38萬

朱雲鵬警告，若按政府財政規劃，預計2021年每位國人將承擔38萬元公債餘額。聶建中指出，為拆核四恐要耗費千億元。

【本報記者譚有勝台北報導】從8000多億的前瞻計劃預算到200多億的稅損，中央、地方政府財政日漸惡化。對此，朱雲鵬教授警告，若按照政府的財政規劃，預計2021年，每一位國人將承擔38萬元的公債餘額。聶建中教授也指出，雖然前瞻計劃會增加台灣的資產，但負債也會增加很多，加上台灣的能源問題未見改善，為了拆建核四恐怕要耗費將近千億元，未來民眾恐要以電價抬高來承擔這筆費用。

### 平均公債恐達38萬元

國政會29日舉行蔡政府財政施政記者會。國政會財政組召集人朱雲鵬表示，民進黨上台兩年來，宣稱編列預算秉持收支平衡原則，但觀其施政，卻無視財政健全，包含推出全以舉債支應的8年8800億前瞻基礎建設計畫，通過稅損近200億的稅改方案，獨厚南部觀光推出4000萬跟團補貼又加碼5000萬住宿優惠等，亂開支票，造成中央、地方政府財政嚴重惡化，債留子孫。

朱雲鵬坦言，現在台灣65歲

以下的國人負擔中央政府的債務為35萬元，但若按照政府這樣的預算發展下去，「預計到了2021年時，65歲以下成年國民每人負擔中央政府(1年以上)的公債餘額為38萬元。」

### 稅改便宜富人

國民黨立委曾銘宗也指出，回顧蔡政府的財政成果，台灣的債台高築。根據107年底的預算，中央政府1年以上以上公共債務未償餘額為5兆元，佔前3年GDP平均30%以上。但是舉債最高的8800億前瞻建設計畫，其中以軌道工程投入的經費最多，但受益的只是少數的鋼鐵產業，而不是總體產業。他憂慮，若債務過高，若台灣未來發生重大災情，台灣恐會有資金用來救助災民。

曾銘宗也批評，政府的稅改修法方向著重於綜合所得稅，其中富人稅從45%降低為40%，讓使用最高稅率的1萬多戶富人平均減稅利益422萬元，但相反的，政府調高了營所稅，從原來的17%改為20%，造成台灣中小企業的成本增高，恐不利經濟發

展。台南首府大學講座教授韋伯韜也指出，政府的計劃有很多，但為什麼投資如此低迷。雖然台灣經濟成長率為2.6%，但台灣曾是經濟奇蹟，且是亞洲四小龍之首，但現在台灣投資率只有19%，儲蓄率則是36%，創下了歷年來新高的記錄。事實上，有許多比前瞻計劃值得投資的地方，例如電廠、水庫等，若政府沒有解決缺水、缺電的問題，怎麼可能會吸引投資者？

### 台灣投資率低

淡江大學財務金融系教授聶建中也指出，前瞻計劃著重於軌道建設，但台灣基礎建設已相當完善，若還要在各縣市建輕軌並沒有利益可言，雖然前瞻計劃會增加台灣的資產，但負債也會增加很多，可是台灣產業已經有很大的變化，加上台灣的能源問題未見改善，為了拆建核四恐怕要耗費將近千億元，未來民眾恐要以電價抬高來承擔這筆費用，政府必須三思而後行。

(相關新聞見3版)



▲多位財經專家表示，若按照政府的財政規劃，預計2021年，每位國人將承擔38萬元的公債餘額。(photo by 譚有勝/台灣醒報)

### 電影特映場

2018年6月12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！  
《只有大海知道》

▼立法院長蘇嘉全(右)敲槌宣布三讀修正通過警察人員人事條例第 22 條附表一。(中央社)



▲左為黃昭順、右為李彥秀。(photo by 國民黨提供)

# 警消加薪三讀通過 藍委籲提高本俸

【本報記者譚有勝台北報導】警消加薪草案 29 日三讀通過，基層警消每月可多領 1300 多元，國民黨隨後召開記者會卻質疑，相關草案並未對警消危勞出勤提出配套措施，恐無助於保障基層警消權益。立委黃昭順認為，警消工作危險程度高，調高警消高危險給付的金額與檢討整體勤務的合理性實有其必要。黨團書記長李彥秀提出附帶決議，包括應提高基層警員的俸點、意外險、檢討警消勤務合理性等，才能真正惠及基層警消。

黨團書記長李彥秀提出附帶決議，包括應提高基層警員的俸點、意外險、檢討警消勤務合理性等，才能真正惠及基層警消。

草案》三讀通過，修正後警正四階以下基層警消人員最高年功俸額提高一級，由現行 500 調升至 525，調整後每月所得增加 1370 元；警正三階之俸額再加之至 550 俸點，每月約可加薪 1300 多元。國民黨團隨即召開記者會，黨團書記長李彥秀質疑，此項加薪案「看得到吃不到」，並未惠及所有基層警消人員，且對警消危勞出勤特殊狀況的改善與保障，未提出相關配套措施加以解決，只是想舒緩公教年改的反彈，治標不治本。國民黨也提出附帶決議，要求行政部門應

提出更具體的解決方案，以加強保障所有基層警消的工作權益。

## 國民黨提附帶決議

附帶決議包括：修正案實施後半年內，政府需研議提升基層警員俸點、加給及意外險，並提出實施期程；調高警消高危險給付的金額，以顧及第一線基層警消權益；檢討警消整體勤務的合理性，減少行政作業流程及排除不合適勤務種類，避免警消不斷發生過勞導致死亡憾事。

國民黨立委黃昭順指出，

前陣子國道警察與桃園消防員的殉職，對社會衝擊相當大，根據警政署的統計資料，警察人員的平均死亡年齡是 69 歲，比一般公務人員早 10 年死亡，近 10 年來，因公死亡的警察有 8 千 2 百多人、消防人員有 1 千 5 百多人，凸顯警消工作危險程度之高，因此調高警消高危險給付的金額與檢討整體勤務的合理性，實有其必要。

黃昭順說，警消超時過勞社會有目共睹。雖然警消有額外的優渥加班費，包括中央的 1 萬 2 千元，地方 5000 千元，但若警消加班不足 88 小時，可能只領到 50 或 40 小時的加班費，對警消極不公平。所以國民黨才會提出附帶決議，以保護警消的權益。

## 警消加薪三讀通過

立法院 29 日進行最後一天院會，攸關警消人員的加薪的《警察人員人事條例修正

# 藍委籲速聘管 綠委批扒糞式羞辱

【本報記者楊堃台北報導】「為了台大校長遴選案，賠上 2 位教育部長，值得嗎？」教育部長吳茂昆 29 日請辭獲准，國民黨立委李彥秀呼籲民進黨應懸崖勒馬，儘速核准管中閔聘任案；民進黨立委吳思瑤則批評，這一個多月來，國民黨立委因為管案不滿的情緒，把砲火轉到吳茂昆個人身上，「無限上綱對於吳茂昆近乎扒糞式的羞辱，已完全失焦。」



▲立委李彥秀諷刺，吳茂昆短短 41 天任期，唯一的「成就」就是幫民進黨扒糞。(photo by 楊堃/台灣醒報)

校長的聘任案。針對吳茂昆發佈的辭職聲明指出，「特定媒體種種不實指控抹黑，以及在野黨立委極盡能事的羞辱，將我刻畫成一個惡質的人，因此我決定以最高的道德標準向院長請辭。」立委柯志恩痛批，吳茂昆從擔任校長到美國開公司、竊取專利、違法到大陸兼職等事件，這些都符合基本道德標準嗎？此外，針對柯志恩指控為經申請赴杭州演講一事，吳聲明稿特別提到，「當年蘇州和杭州的會議，事先都

已向行政院提出申請，但在行政院回函給國科會的公文中，對於在杭州所舉行的會議並未准駁」，理由竟是「因為會議在周末，想讓台灣在國際曝光，才會選擇以個人身分去參加。」柯志恩也痛批，不管是誰邀請，「難道週末就不用守法嗎？」認為吳「明顯是在硬凹」。

## 綠委也「鬆口氣」

民進黨立委、教育及文化委員會召委吳思瑤表示「震驚且遺憾」。她批評這一個多月來，國民黨立委因為管

案不滿的情緒，頻頻政治操作把砲火轉到吳茂昆個人身上，「無限上綱對於吳茂昆近乎扒糞式的羞辱，不管對教育政策或對管案後續適法性，也完全失焦。」

吳思瑤說，教育是百年大計，教育部長一直更迭，不利於教育政策推動，立法院即將休會，臨時會也沒有教育部重要的案子，希望內閣利用休會時間，在開議前慎選一個能順利推展教育政策的教長。

另一名教文委員會召委、民進黨立委鍾佳濱則表示「遺憾、同情」，他說，這 40 天來，「相較於神隱的管中閔，看到一個可以頂著諾貝爾光環的吳茂昆院士，每天要來立法院被無情砲火狂轟，他相信吳茂昆的親友、同事、師生都深感不捨，才讓吳茂昆選擇離開，他也忍不住嘆道「我們也鬆了一口氣」。

# 違法赴陸下台 柯志恩：吳心裡有數

【本報記者楊堃台北報導】教育部長吳茂昆 29 日請辭獲准，日前踢爆他違法赴陸的國民黨立委柯志恩被視為讓吳請辭的最後一根稻草。柯志恩受訪時表示，她是理性舉出事證要吳釐清，「如果吳沒辦法解釋這些爭議，表示他對違法的事實心裡有數」；而發起反吳茂昆運動的全教總理事長張旭政受訪時說，吳茂昆早就該下台，如此對執政團隊和教育界的傷害才會少一點，「幸好沒有拖太久。」

## 柯：吳心裡有底

吳茂昆上任後爭議頻傳，最近一次是柯志恩 24 日在立法院踢爆，吳在國科會主委任內，經申請後赴中國蘇州演講，但該行程結束後，未經申請私前往參加杭州的會議。此爭議也被認為是讓吳茂昆請辭的最後一根稻草。對此，柯志恩受訪時強調，她是理性舉出事證要吳釐清，「如果吳沒辦法解釋這些爭議，表示他心裡有數，這就是違法的事實。」

柯志恩表示，吳茂昆曾說「如果有違法就下台」，而立委也在委員會揭露許多事證，請辭便是吳茂昆兌現他的政治承諾，「這部分我也給賴院長一個肯定」，她強調，「若吳茂昆違法事實明確還不下台，對民進黨年底選戰勢必造成很大衝擊」此外，教育部用洪荒之力追殺管中閔，還因此搞掉 2 個部長，行政院勢必要給外界一個交代。

媒體追問，「吳上任僅 40 天，是否代表他就是為了拔管任務而來？」柯志恩篤定說「絕對是」，因吳茂昆在跨部會諮詢會議就以學者專家參與，等出任教育部長不到一週就做出拔管決議，就已證明吳被賦予拔管的任務，他絕對是「任務型部長」。

「在管案沒解決之前，絕對不會有人願意接下教育部長的燙手山芋。」柯志恩表示，下一任部長將非常難找，至於「部長該由國教還是高教體系出身？」柯志恩則認為，兩者都有盲點，像是國教出身的潘文忠很難對高教政策提出建設性說法，「但新部長應要秉持中立、跳脫藍綠，只要他的團隊夠強，不管哪個體系出身，都有辦法解決。」

## 教團：幸好沒有拖太久

發起反吳茂昆運動的全教總理事長張旭政受訪時則表示，吳茂昆下台是早晚的事，「我認為他應該更早下台，對執政團隊和教育界的傷害才會少一點，但此事幸好也沒有拖太久」。

張旭政表示，從吳茂昆請辭就看出，即便別人拿出他的違法證據，吳仍認為是在污蔑他，不承認自己的錯誤，這樣的人格特質根本就不適合當部長，「吳茂昆下台，教團也沒有因此高興，因為這段期間吳對教育的傷害已經造成，」只能期望新部長不要像吳有太多爭議、不懂反省，且要聽進外界的指教，真誠與教育團體溝通。

# 吳茂昆：在野黨杯葛 媒體不實指控

【本報記者楊堃台北報導】教育部長吳茂昆 29 日請辭獲准，他於中午發表 1500 字的辭職聲明。吳茂昆表示，自從接任教育部長職務之後，特定媒體即開始撲天蓋地且用不實的指控抹黑他，在野黨立委亦極盡能事的羞辱，將他刻畫成一個惡質的人，「外界對我的不實指控，已經造成教育部同仁工作上不必要的困擾與負擔，許多該做的事因而延宕。因此我決定此時以最高的道德標準，向賴院長請辭，並已獲得賴院長的同意。」

## 吳茂昆辭職聲明(部分)如下：

自 107 年 4 月 17 日我同意賴院長邀請，接任教育部長職務之後，特定媒體即開始撲天蓋地且用不實的指控抹黑本人，在野黨立委亦極盡能事的羞辱我，將我刻畫成一個惡質的人。我這一生，無論在任何位置，都兢兢業業面對各項挑戰，但從沒遭受如過去一個多月來，對人格的嚴重污蔑與羞辱。

我長期在研究單位，擔任過大學教授、校長，也一直都在指導學生，因此，對於接任教育部長一職進而規劃、實踐教育理念，是我認為無論多困難都應該要全力以赴的工作。然而，從過去一個多月的發展來看，令我憂心的是，這些針對我個人的不實指控，已經造成教育部同仁工作上不必要的困擾與負擔，更使行政院團隊受到傷害，許多該做的事因而延宕。因此，幾經思量，我決定以最高的道德標準，向賴院長請辭，並已獲得賴院長的同意。

在此，我必須向教育部同仁表示由衷的感謝。雖然我們共事僅有短短一個多月的時間，即使面對在野黨立委在立法院惡意且無理的挑釁，我們仍然順利完成幾項重要法案的審議。

外界一直以我是因為要執行「拔管」才接任教育部長職務，事實不然！從願意擔任諮詢小組成員到之後接任部長實際處理此事，我的立場及信念自始至終都一致。我認為，大學校長是學校的領航人，其遴聘的人選，當然且必須要接受較高道德標準的檢視；這個過程完全是對事不對人。

至於有關我在 2005 年 10 月擔任國科會主委時去中國開會的事，當時我是前往中國參加了兩場國際性會議。行程之一是代表台灣到中國蘇州參加國際學術會議。會議後再到杭州，參加由香港科技大學與浙江大學合辦的國際學術高峰會議。當時是香港科技大學的校長朱經武先生，亦即我的老師，邀請我去參加。與會的都是國際一流的科學家，同時也身兼各自國家的科技政策負責人。

當年這兩場國際會議的行程，事先都已向行政院提出申請，並循程序簽辦，而在行政院回函給國科會的公文中，對於香港科大在杭州所舉行的國際會議並未准駁。由於該場會議在周六、周日舉行，且出席者都是各國科技政策的負責人，因此，當時在朱經武校長當面力邀下，且考量出席會議可大幅增加台灣在科技領域發展的國際曝光度，我才決定轉往杭州與會。

▼ 國政會 29 日引述財政部的資料指出，長照 2 大財源原預估要在一年達到將近 300 億元的稅收。(photo by wikimedia)



## 長照財源缺百億 學者：應採保險制

【本報記者譚有勝台北報導】長照財源缺口近百億，未來長照計劃恐難以推行！國政會 29 日引述財政部的資料指出，長照 2 大財源原預估要在一年達到 300 億元稅收，但稅收實施半年後，卻比預期少 90 億。對此，聶建中教授受訪時表示，長照財源必須多管齊下，例如引入保險制才能長遠發展。朱雲鵬召集人受訪時也說，稅收制容易受景氣影響，政府應參考健保模式，實施保費費率，才能挹注更多長照財源。

### 長照財源缺百億

國政會 29 日引述財政部的資料指出，去年長照財源的遺贈稅及菸稅，僅 57.6 億多元，比原

本預估的 148 億元少了 90 億元，未來恐怕將對長照的計劃造成重大衝擊。據悉，遺產與贈與稅去年 5 月 12 日正式上路，稅率由 10% 調增至 20%，以作為挹注長照財源。自 6 月 12 日期，每包菸品也調漲 20 元，以增加長照基金。

遺贈稅及菸酒稅修法後，財政部原預估，每年分別可新增 63 億元及 233 億元的稅收，預計在半年可達 31.5 億元的遺贈稅及 116.5 億元的菸酒稅收，但實施半年以後，遺贈稅只增加了 2.07 億元，比預期的少 29.4 億元；菸酒稅則只增加 55.6 億元，

比預期的少 60.9 億元，合計少了 90 億元。若以此推估，實施一年以後，作為 2 項稅收的長照財源財源恐短缺 180 億元。

### 應實施保險制

國民黨立委曾銘宗批評，過去馬政府時期的長照是透過保險制以確保長照財源，但民進黨上台以後卻改為稅收制，一年預估 220 億元稅收遠遠無法支撐長照長遠發展。他進一步說，衛福部預計有 80 萬人需要長照，費用高達 1200 億元，但若預計只能收到 220 億元，政府該如何推行長照計劃？

淡江大學財金系教授聶建中受訪時表示，長照未來一定會挹注更多的資金，但是稅收制的資金來源有限，且現在只有 80 多億的長照基金，未來恐難以發展長照。他指出，若要長期發展長照計劃，必須要有更完善的財源規劃，例如增列保險制，讓高齡人士能夠做好財政規劃，並以保險作為其未來長照的保障才是妥當的作法。

國政基金會召集人朱雲鵬受訪時也指出，保險制有基本保險費保障，財源較為穩定；而稅收制則容易受到經濟景氣影響。他建議，政府應參考健保模式，實施保費費率，由僱主、民眾、政府共同負擔，以作為挹注長照穩定的財源，才能落實長照未來的發展。

## 國軍也有高溫假？ 國防部：照常待命

【本報記者蔡岳宏台北報導】國軍抗暑大作戰！國防部 29 日舉辦「國軍傷害熱防治作為」記者會，國防部發言人陳中吉表示，近期天氣炎熱，而漢光 41 號演習在即，維繫戰力之際，也要保障生命安全，除了灌輸軍官熱傷害的安全知識，也讓一般民眾瞭解基本處置。

被問及國軍是否有高溫假？陳中吉表示，「國軍還是維持待命，但會採取相關措施。」

隨地球暖化，近來溫度越來越熱，國防部 29 日舉辦「國軍傷害熱防治作為」記者會說明國軍熱傷害的預防措施。被問及國軍是否有高溫假？陳中吉表示，「即使是國定假日，國軍仍然 24 小時全年無休，維持戰備待命，但會採取相關措施。」針對去年國軍仍有 20 幾起熱傷害事件，軍醫局詹正雄上校表示，國軍的操練型

態難免造成官兵中暑，會視情況改以在陰涼處、室內操課，維持操課時數。

「熱傷害包括熱暈眩、熱痙攣、橫紋肌溶解等症狀，」詹正雄上校教導大眾如何處理熱傷害，「一定要馬上降溫，並且立即送醫，如果能在半小時內將體溫降至正常，傷害才會最小。」詹正雄表示，「可以將冰塊敷在大動脈流經之處，例如頸部、腋下和鼠蹊部，並利用灑水器噴水將溫，送醫時要持續整個過程。」

漢光演習 41 號演習在即，對於國軍在野外操演該如何應付熱傷害事件，詹正雄上校表示，無論是營區內還是野外，演訓部隊一定都會準備冰塊、涼水、擔架等急救器材，軍方也和醫院醫護人員、救護車駕駛演練好流程，使官兵在訓練環境中，達成「安全零傷害」之目標。



▲ 國防部 29 日舉辦「國軍傷害熱防治作為」記者會，灌輸軍官熱傷害的安全知識，也讓一般民眾瞭解基本處置。(photo by 國防部)

## 莒光摺疊門易出意外 台鐵局：將報廢

【本報記者藍苡瑄台北報導】台鐵日前莒光號有旅客發車時強行拉開車門，卡在月台與車廂慘死，因為部分舊式莒光號、復興號火車是摺疊門，有些旅客會為了趕車發車時仍強行拉開上下車，造成意外，台鐵局 29 日受訪時回應，「莒光號車齡已近使用年限，折疊門已無法改造，等新車採購到位，將辦理報廢。」預計於 109 年開始交車後，將優先予以淘汰使用摺疊門的莒光號與復興號。

「該名婦人先是強行拉開車門下車拿月台椅子上面忘了拿的東西，然後又強行上車才發生意外，」屏東站站长董阿成 29 日受訪時表示，27 日從新左營開往台東的台鐵莒光號車次 701，在早上 7 點時於屏東站準點開車，卻有一名婦人在發車時強行打開莒光號摺疊車門，之後不慎卡在月台與車廂間，雖然有 30 多名乘客與台鐵員工一起推動車廂搶救，緊急送醫後仍不治。

「莒光號車齡已近使用年限，折疊門已無法改造，等新車採購到位，將辦理報廢，」台鐵局統計，去年於月台跌落軌道案件共



▲ 舊式莒光號採用摺疊門，容易發生意外。(photo by Wikimedia Commons)

有 12 件，造成 7 死與 5 傷。台鐵局統計，目前傳統莒光號有 312 輛、復興號有 107 輛總共有 419 輛，其中莒光 187 輛、復興 107 輛計 294 輛為折疊門，由於目前台鐵運能不足，新車未到位前，還無法報廢舊車，正在進行新車採購案，預計購車計畫於 109 年開始交車後將優先予以淘汰。

台鐵局呼籲民眾，「列車駛動後，為維自身安全及台鐵局行車安全，嚴禁旅客在列車行進間，自行開啟車門及上下車。」並請各站及車班組持續宣導，列車將開車前，由站務同仁加強確認折疊門已關妥再開車，並加強播音。若要尋找遺失物品，可透過台鐵局各車站及列車協尋，以維安全。

## 收到飛彈空警簡訊 國防部：勿驚慌

【本報記者蔡岳宏台北報導】「萬安演習時民眾會收到飛彈空襲簡訊，請民眾切勿恐慌，配合演練。」國防部規劃於 6 月 7 日配合 41 號萬安演習實施，測試「空中威脅告警系統」，此次指定區域測試為中部地區。國防部指出，演習時民眾會收到警政署配合萬安演習發放防空警報簡訊，也會收到飛彈空襲警報測試簡訊，請民眾勿恐慌、配合演練即可。

國防部 29 日早上才針對中國解放軍機、艦頻繁繞台，在屏東九鵬飛彈試射基地執行飛彈攔截演訓，隨即又宣佈「空中威脅告警系統」測試。被問及要是飛彈來襲，真的收得到簡訊，且有地方躲藏嗎？

國防部表示，因電信業者基礎建設等因素，都會影響接收，民眾可以到各縣市網站查看最近的避難所，如果實際飛彈來襲時，找尋附近堅固的建築物即可。

記者質疑，會不會發生之前



▲ 國防部將在 6 月 7 日的萬安演習測試「空中威脅告警系統」。(photo by 蔡岳宏/台灣醒報)

的夏威夷飛彈錯報事件？國防部表示，當初在建置時曾考慮到防險機制，除了判別飛彈是否來襲的第一道防線，全是自動系統操作，且主管、人員都有完整受訓，有金鑰才可以傳送警報，

不會發生誤報事件。

記者建議政府應該公佈飛彈攻擊熱區，民眾才能有完整保護，國防部表示，「預警簡訊只是初步測試，目前將加強飛彈攔截能力，在第一線就把飛彈打下

來。」

至於，近來中共殲 20 戰機掛載的是新型飛彈，國防部回應，都有研擬不同飛彈的因應措施。國防部也表示，未來會考慮推出 APP，綁定防空飛彈系統。

國防部說，測試時因基地臺寒帶影響及易發生電子訊號游離現象，相關電信業者基礎建設、設備規模、系統傳輸速率、用戶數量及手機效能，都會影響接收速度，演習區域民眾如未收到訊息，也請依其他指示配合演練，非演習區域民眾如接收到訊息也不要恐慌，測試完畢功能正常後，近期將正式運作。

國防部說，測試規劃時間是在 6 月 7 日下午 1 時至 2 時，測試地點：中部地區（苗栗縣、臺中市、南投縣、彰化縣、雲林縣、嘉義市、嘉義縣）。

至於測試訊息內容，如下：「【飛彈空襲警報測試】此為萬安演習模擬飛彈空襲警報測試訊息，請配合演練避難疏散，國防部。」

# 義民粹崛起 歐元經濟岌岌可危

因為經濟成長率低、失業率高等問題，義國人並未享受到歐盟經濟共同體所帶來的好處，導致民粹主義高漲。

【本報記者譚有勝綜合報導】義大利民粹主義崛起，恐釀歐元危機！義大利總統馬達雷拉 28 日強勢任命臨時總理柯塔瑞里以保住義大利留在歐元區，引發民粹主義的執政聯盟反彈。但《CNN》分析，義大利為歐盟第 3 大經濟體，但因著經濟成長率低、失業率高等問題，義國人並未享受到歐盟經濟共同體所帶來的好處，導致民粹主義高漲。隨著執政聯盟要推出高達 1000 億歐元減稅、大量發行債券等的承諾，恐衝擊義大利的信用評級，並威脅歐元區的經濟。

## 總統強勢任命臨時總理

根據《路透社》報導，義大利總統馬達雷拉 28 日任命前國際貨幣基金組織的官員柯塔瑞里擔任臨時總理，以通過預算解決義大利的經濟危機。



據悉，馬達雷拉堅持任命臨時總理便是為了解決義大利留在歐元區。然而，馬達雷拉的決定卻遭到執政聯盟五星運動、北方聯盟的譴責總統背棄選民，雙方並停止籌組政府，轉而呼籲選民在街頭上抗議以彈劾總統。柯塔瑞里則表示，義大利將重新舉行選舉，並在秋季或明年初舉行，以安定投資者對義大利經濟的信心。

## 義大利爆發危機

《CNN》分析指出，由於義大利民粹主義高漲，執政聯盟計劃推出 1000 億歐元減稅的承諾，投資者對義大利的不確定性，導致義大利股市指數午後交易瞬間下跌了 2.5%。法國興業銀行貨幣策略師祖克斯表示，選舉過程已經回到原點，且因為許多不確定性的因素可能影響義大利繼續成



為歐元會員。但馬達雷拉的強勢介入無法解決義大利反歐的情緒。北方聯盟領導人薩爾維尼誓言，義大利要從歐元區解放出來，讓全民公投決定義大利的去留。事實上，義大利雖為歐盟第 3 大經濟體，但相較其他快速成長的歐盟國家，義大利經濟成長相當緩慢。

## 信用評級恐衝擊歐元區

此外，義大利的失業率高達 29%，有 60% 的勞力是兼職，工作狀況相當不穩定。而多年的經濟停滯和缺乏改革，使得義大利政府的債務高達 2 萬億歐元，相當於義大利 GDP30% 以上，這也是繼日本、希臘以後世界第 3 高的負債水平。

若義大利政府償還債務和借款更高，預計義大利今年將發行 2500 億歐元債券。然而，因義大利佔歐元區 GDP 的 15%，債務



義大利民粹並未享受到歐盟經濟共同體所帶來的好處，導致民粹主義高漲。(photo by paxels used under CC license)

為 23%，若陷入債務危機，歐元區將會陷入混亂的狀況。貝倫貝格銀行的首席經濟學家施米丁表示，「義大利的不確定性將影響投資者的情緒，並在未來幾個月衝擊其他歐元區國家，恐不利歐元的發展。」

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 蔡總統國宴 款待海地總統



▲ 總統蔡英文(右)在總統府國宴款待海地共和國總統摩依士(左)，用餐前雙方舉杯致意。

### 金正恩左右手訪美 為川金會鋪路



▲ 美國及北韓籌備川金峰會之際，南韓聯合新聞通訊社今天報導，金正恩左右手金英哲正動身前往美國。

# 爭取墮胎合法化 北愛盼效法愛爾蘭

【本報記者李牧權綜合報導】數百名北愛爾蘭女權支持者 28 日於北愛首府貝爾法斯特集會，要求英國首相梅伊改革北愛禁止墮胎的法規。繼愛爾蘭 25 日公投通過鬆綁當地墮胎法案後，北愛爾蘭隨即成為目前不列顛群島中唯一仍實施墮胎禁令的地區，促使北愛爾蘭女權支持者反對墮胎禁令的聲勢越來越強烈。

據《路透社》報導，執政黨與在野黨部分成員於 27 日向梅伊發出呼籲，要求英國政府能放寬北愛墮胎禁令的嚴格規定。梅伊發言人則表示，修改法規應由北愛自治政府國會決定。但北愛想要成功爭取墮胎合法化的難度，可能遠比愛爾蘭的情況更為複雜與困難。

傳統上北愛爾蘭所有政黨都反對墮胎，國會第一大黨民主統一黨(DUP)更是堅決反對墮胎合法化的極右政黨；雖然近年第



數百名北愛爾蘭女權支持者發起集會，爭取墮胎合法權益，並高喊「下一站北愛」等口號。(photo by 英國獨立電視台新聞截圖)

二大黨新芬黨(Sinn Fein)立場有所不同，傾向支持作出適度修訂，放寬禁令，但作為北愛爾蘭當地的主要信仰，新教徒及天主教徒遠比愛爾蘭或英國其他地方的居民，對社會道德倫理議題採取更為保守的立場。

《紐約時報》引述



北愛爾蘭女權組織 ROSA 組織者埃莉諾馬隆(Eleanor Malone)意見認為，北愛難以推動墮胎合法化的主要原因是來自宗派主義的僵局。「人們仍依舊是按照他們的宗教信仰立場而投票，而非就社會議題的迫切性而投票；也正是如此，在宗教意識的箝制下，社會對任何情況下的墮胎議

題皆避而不談。」據《衛報》報導，現時北愛法規全面禁止墮胎，除了胎兒直接危害母體的生命安全此特例外(在 2013-14 年間共出現了 23 個案例)，即使因強姦、亂倫受孕或胎兒畸型都不能墮胎。儘管多項民意調查一致表明，大多數北愛爾蘭人都希望放寬墮胎禁令的嚴格規定，但這議題卻一直被保守的宗派主義所扼殺。

因此，參與本次集會的女權支持者盼望透過愛爾蘭的成功經驗，能喚起社會對墮胎合法化的關注。然而，自民主統一黨(DUP)執政後，國會甚至超後一年多的時間不把墮胎議題納入討論流程。莫怪乎當梅伊強調「北愛問題，北愛國會自行解決」時，支持墮胎合法化陣營會如此不滿，並批評梅伊逃避責任。



**SWISS music night Taipei**  
 音樂瑞士之夜  
**瑞士之聲**  
 Sound of Switzerland  
 | 聽見. 阿爾卑斯山的呼喚 |  
 2018  
**8/1** Wed.  
 (三) 19:30  
 城市舞台 Metropolitan Hall

#台灣史上第一次  
 #瑞士大型民謠音樂會  
 品味數百年來  
 瑞士民謠音樂精髓

準備出發! 七位瑞士頂尖樂演奏家帶路, 一場融合聽覺與視覺的瑞士音樂壯遊即將啟程:

5/1- 5/20 早鳥優惠 8 折

\$400.600.1000 兩廳院售票

主辦單位: music night 新藝術三重奏 Ars Nova Trio 協辦單位: TRADE OFFICE OF SWISS INDUSTRIES 贊助單位: prohelvetia SWISS 主要媒體: bravoFM91.3 特別感謝: 公債支持

# 雪豹數量不明 亞洲組團隊深入調查

亞洲 12 個國家科學家組成的研究團隊，日前開始深入高山展開為期 5 年的調查雪豹數量計畫，希望能更精準掌握其數量。



雪豹身體獨特的構造，相當適合生活在寒冷高山上。(Photo by Eric Kilby on Flickr under Creative Commons license)

【本報記者莊瑞萌綜合報導】雪豹數量不到 8,000 頭，保育刻不容緩！集結亞洲 12 個國家科學家組成的研究團隊，日前開始深入高山展開為期 5 年的調查雪豹數量計畫，希望能更精準掌握其數量，以便做出更友善雪豹生存的環境，避免雪豹因為氣候變遷與人類入侵棲息地而步入滅絕一途。

雪豹一貫棲息在喜馬拉雅山脈高山環境及寒冷氣候條件下，即使經過數十年持續研究，外界仍未掌握雪豹真實數量。

加上去年國際自然保護聯盟甚至將雪豹保育地位從瀕絕降級至易危，於是促使這次各國研究人員決定投入 5 年時間，推動全球雪豹種群調查專案 (PAWS) 並利用攝影機、電子項圈與毛及糞便

辨識，希望掌握數量。

雪豹保育印度基金主管納葛爾表示，「我們甚至連這些雪豹的真實數量都不知道，將雪豹降級等於讓外界誤以為雪豹保育方式是安全的。」

雪豹棲息在阿富汗、巴基斯坦、吉爾吉斯、塔吉克、烏茲別克、哈薩克、尼泊爾、不丹、俄羅斯與蒙古，印度及中國數量較多。雪豹不同於其他大型貓科動

物，其皮毛最厚有助保暖，而且特殊鼻腔構造可提升呼吸效率，讓雪豹能輕鬆在海拔 5,000 公尺高山生存。

根據雪豹信託基金會生物學家沙馬表示，這次調查範圍包括 12 成難以進入的山脈，耗時 5 年，預估需要 1,000 位森林保育員、科學家與後勤人員投入。

科學家也指出，雖然在中國與蒙古的雪豹族群相對穩定，但人類開發與氣候變遷已讓雪豹數量分布稀少。2016 年報告也指出，1 年約有 450 頭雪豹遭盜獵，絕大多數用來製作中藥與炫耀用途。

另外，由於在雪豹食物來源中，牲畜佔 3 分之 2，因此，當雪豹捕殺牲畜後，當地民眾多數會以牙還牙，而且隨著雪豹棲息地縮水後，預料類似人獸衝突將會加劇。

因此，為了降低雪豹攻擊牲畜並讓當地民眾支持這次調查計畫，科學家在印度與塔吉克設置圍欄並在巴基斯坦為家禽注射疫苗，希望讓民眾不要再獵殺雪豹。

科學家認為，一旦能說服外界認同清點雪豹數量可讓當地民眾發覺遠比殺害帶來的效益更高，這次計畫就已經達到目的。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 海水變暖變酸 大堡礁生存受威脅



研究人員 29 日表示，澳洲大堡礁過去 3 萬年間已從 5 次頻臨滅絕的情況重生。圖為大堡礁海底的景象。

### 美加州盃曲棍球 平和國小蟬聯冠軍



▲2018 美國加州盃曲棍球分齡錦標賽，彰化平和國小衛冕冠軍。圖賽後合影。

# 歷時六年籌拍，臺灣史上最蘭嶼的電影

風在，海在，  
你卻不在...

# 只有大海知道

LONG TIME NO SEA



臺灣紀錄女導 崔永徽 首部劇情電影

《角頭2》男星 黃尚禾 天才童星 鍾家駿 慈愛祖母 李鳳英 美麗DJ 張靈

6/15

心繫太平洋

導演 崔永徽 | 編劇 崔永徽 | 製片人 陳俊英 | 監製 魏經生 崔永徽 蘇尚興 | 顧問 黃振平 顏子暉 | 攝影指導 廖啟堯 | 燈光指導 趙弘仁 徐育輝 | 美術指導 羅文輝 | 造型指導 楊秀敏 | 選角指導 蕭研致 | 戲劇指導 黃維菲 徐潤翔 吳采儀 | 策劃 謝佳樂 | 出品 沃土影像製作 | 內容物數位電影 兔狗創意影集 | 製作 沃土影像製作 | 國際行銷 海關影業 | 發行 海關影業 | 剪接 游智強 崔永徽 | 配樂 李欣群 蕭顯六 | 混音 藍經外音樂製作所 | 美術製作 兔狗創意影集

▼全教總理事長張旭政(小圖)調查發現,全台竟沒有任何一個縣市,給初聘代理教師完整聘期。(photo by 本報資料照片)(photo by 楊藝/台灣醒報)



## 代理教師聘不滿一年 逢暑假就失業

【本報記者楊藝台北報導】暑假將至,全國卻有上萬名代理教師面臨因學期結束被解聘,須等到9月才會再聘,導致暑假「失業2個月」窘境。全教總理事長張旭政調查發現,全台竟沒有任何一個縣市,給初聘代理教師完整聘期,法政中心執行長林金財也說,代理老師補的是原老師的正式職缺,暑假學校行政業務也沒停擺,教師還得繼續工作,「況且中央每年都有編列足夠預算聘代理教師,地方不應每到暑假就把他們的薪水A走。」

根據105學年度統計,代理教師共2萬多人,其中國小11061人、國中5604人、高中

全教總理事長張旭政調查發現,全台竟沒有任何一個縣市,給初聘代理教師完整聘期,導致暑假「失業2個月」窘境。

5315人。張旭政指出,代理教師的聘期大多是一年一聘,若表現優良可能會獲學校「再聘」,但「再聘」並不等於「續聘」,再聘的聘期中間會有空窗期,通常是在暑假,因此,每到暑假都會出現許多代理教師「短暫失業」的窘境。

「除非代理教師有兼任行政職,學校為考量校務運作,行政業務暑假不得中斷,才可能給代理教師完整聘期。」張旭政指出,全

教總調查各縣市聘用代理教師的狀況發現,全台竟然沒有任何一個縣市,給初聘代理教師完整的一年聘期,願意給再聘代理教師一年聘期的也只有基隆市和台北市,而代理兼行政職獲完整一年聘期者,也僅有基隆市、台北市、台中市、彰化縣、高雄市和金門縣。

林金財強調,代理老師補的是原老師的「職務和課務」,是正式職缺,即使名義上沒有兼任行

政職,代理教師仍要協助學校推動校務,像是帶選手、國語文競賽等,且政府聘請代理教師都有編列足夠預算,地方政府不應一到暑假就把他們的薪水給A走。

「代理教師的聘期不足還會影響職業保障。」林金財說,代理老師是保勞保,沒有專任教師的公保,聘期結束後,勞保必須移出,因此,代理教師暑假期間雖然沒有授課,但仍身兼職務責任,卻沒有職業保障。

全教總也在記者會上宣布將啟動問卷調查,詢問全台各縣市現任首長與參選人「當選之後是否願意給代理教師一年聘期?」並將於6月下旬公告結果。

## 3綠參選人挺有機農 游錫堃助陣

【本報記者蘇盈之台北報導】「有機農業的推動,可賴台北市協助產銷,以區塊鍊驗證。」民進黨台北市長候選人姚文智29日出席「有機農特產品展售活動」時表示,未來如當選可將有機農業與區塊鍊結合,提高台北市現代化發展。

同時出席活動的還有前行政院長游錫堃、綠營立委陳歐珀、劉曉玫。因陳和劉將分別代表民進黨競選宜蘭縣和花蓮縣長。對此,游錫堃向3位黨內參選人表達勉勵,祝福參選人們高票當選,並在未來積極推動有機農業,照顧人民健康。

針對台北市選情,游錫堃對姚文智表示肯定,「姚委員在台北市磨劍10年以上,不論在問政上或是政務經驗都豐富。」只要持續努力、棄而不捨,相信姚文智當選台北市長,一定能表現卓越。

姚文智也回應,感佩游錫堃和陳歐珀推動有機農業的努力,「未來台北市將最新產銷方式引進,推動有機農業。」台北市未來協助農業產銷,結合區塊鍊驗證,對有機農促進更有助益。目前正在研擬,將來要推動的方向,不斷研究讓社會更進步的方法。只要民眾生活更安心、吃得更幸福,市民就會選他當市長。

劉曉玫對選區花蓮縣也表示看法,「花蓮、台東、宜蘭都有很好的天然屏障,推動有機的門檻和難度比其他縣市容易很多。」她當選後將盡最大努力,使台灣土地、人的健康,讓健保卡使用率下降,國力更加強盛。

會後,姚文智主動和陳歐珀及劉曉玫,提到區塊鍊技術結合農業產銷,將可以避免北農事件舊事重演,建議2位參選人也投入研究。



▲前行政院長游錫堃29日出席「有機農特產品展售活動」,力挺台灣有機農業。(photo by 蘇盈之/台灣醒報)

## 不畏中國壓力 賀陳旦將赴APEC會議

【本報記者藍苡瑄台北報導】「賀陳旦部長出席2018年APEC觀光部長會議,不會擔心中國打壓,因為談的都是非常軟性的促進觀光議題,不會涉及政治,名稱跟以往一樣採用Chinese Taipei,」觀光局主秘林坤源29日表示,被問及這次並表示沒有與其他國家有雙邊會談,是否為中國打壓外交結果,林坤源否認。這次主題為積極推動觀光南向政策及原住民部落觀光發展,落實區域鏈結及永續發展。

由交通部長賀陳旦率領觀光局長周永暉等共10人,將出席6月1日至2日在巴布亞紐幾內亞首都莫羅比港舉行的第10屆APEC亞太經濟合作會議,預計30日啟程。本屆主題為掌握亞太區域於數位時代之永續及包容性觀光,賀陳旦將提出專家報告。林坤源說,「部長發表台灣以南向政策做訴求,鬆綁很多障礙,讓區域旅遊更好,在南向政策簽證放寬免簽,達到交流很好成果。」以及營造包含穆斯林族群在內的友善環境,創造與APEC個經濟體更密切的鏈結。

林坤源表示,包容性的觀光主要訴求區域觀光發展當中,觀

光產業必須盡到社會責任,帶動當地經濟,特別是偏鄉或是弱勢居民帶來經濟機會。像是阿里山部落觀光發展為例,觀光局營造部落上如何協助經濟發展,與協助原住民經濟改善。

APEC有21個經濟體,今年我國在出發前還沒安排跟一些國家的雙邊論壇等。林坤源表示,目前預計至少有16個APEC經濟體會參加這此觀光部長會議,等這兩天之後到現場看有哪些國家各自提出的議題與觀光發展狀況,再找機會互相交流。台灣也以2020年為目標,並在Tourism2020計畫下運用「開拓多元市場、推動國民旅遊、輔導產業轉型、發展智慧觀光、推廣體驗觀光」等5方向推動永續觀光。

被問到陸委會日前發出嚴審中國參訪團來台,是否也會影響兩岸觀光交流,觀光局主秘林坤源回應,「兩岸觀光交流自由行政策簽證放寬免簽,與去年同期四月相比,大陸客沒減少。」林坤源說,應聚焦放在旅遊體驗,我國能否提供好的旅遊環境,新的地點與宣傳,讓更多遊客願意前來。

## 邁入2.0時代 公司治理評鑑出爐

【本報記者蔡岳宏台北報導】「公司治理良好跟股價有連動關係,評鑑前5%的公司股價七年平均上升40%。」證交所29日協同櫃買中心舉行「第4屆公司治理評鑑頒獎典禮」,金管會主委顧立雄致詞時表示,證交所希望透過公司治理評鑑,找出積極增進的公司,並主動設置超逾法令要求之各項治理措施的企業,藉由獎勵優良公司,引導企業間良性競爭及互相學習,進一步形塑我國資本市場公司治理的文化。

為鼓勵表現優良之公司,證交所舉辦「第4屆公司治理評鑑頒獎典禮」,對評鑑排名前5%的43家上市、34家上櫃公司頒獎表揚,證券交易所董事長許璋瑤表示,「所有上市公司的資金都來自社會大眾,因此有責任把公司治理好,證交所每年都會把

評鑑結果向社會大眾公布,以相互觀摩學習,讓公司治理更精進。」這屆總計受評公司共有上市公司861家及上櫃公司675家,合計1,536家。

「從投資人的角度來看公司治理評鑑,評鑑前5%公司股價七年平均上升40%,顯示治理良好的公司較受投資人信賴。」顧立雄強調,法規只是最低標準,透過公司治理評鑑,能協助公司檢視自身優缺點,還能幫投資人了解公司表現,並給主管機關參考。與第三屆相較,本屆有14家上市公司、5家上櫃公司新進排名前5%,更替比率達33%及15%,顯示企業極度重視評鑑結果。

顧立雄表示,今年啟動「新版公司治理藍圖」,宣告我國資本市場正式進入公司治理2.0時



代。未來在新版公司治理藍圖的規劃下,將逐步增加質化指標的比重,希望讓評鑑制度更貼近及衡量各公司不同狀況。另外,考量上市櫃公司所處產業所適用之

公司治理或內部控制相關法令要求程度有所差異,因此,未來也會研議按產業別,或其他較適當的分類方式,公布評鑑結果。

證交所舉辦「第4屆公司治理評鑑頒獎典禮」。(photo by 蔡岳宏/台灣醒報)

▼饒紫娟表示，台灣的創作人才逐年增加，影視市場卻越來越萎縮，盼透過創投會給予新興創作發展的平台。(photo by 貝善涵 / 台灣醒報)



▼李遠(小野)表示，創投會吸引國內外人才，使影視圈勢力更茁壯。(photo by 貝善涵 / 台灣醒報)



# 影視創作人才多

## 創投會盼發掘好手

【本報記者貝善涵台北報導】「這是個渴求內容的時代，我們需要人才，人才也需要出路。」影視界大咖 29 日為「2018 第一屆台北影視音創投會」齊聚一堂，與 20 名音樂人和 22 名劇作家預約洽談。台北市電影委員會副主任委員暨總監饒紫娟表示，台灣的創作人才逐年增加，影視市場卻越來越萎縮，盼透過創投會給予創作發展的平台。

「2018 第一屆台北影視音創投會」是台灣首見結合影視配樂與劇本創作的媒合平台，讓影視配樂與劇本創作者有機會和製作公司合作，使更多的創作人才被看見。

自 3 月起，創投會消息公佈

北市電影委員會副主委暨總監饒紫娟表示，台灣的創作人才逐年增加，影視市場卻越來越萎縮，盼透過創投會給予創作發展的平台。

後，就吸引了超過 200 人報名，經影視界專業人士評選後，遴選出 20 名音樂人與 22 名劇作家，其中包括金鐘獎最佳音效得主盧律銘、《通靈少女》配樂共同創作者楊瑞茜等。

「2008 年《海角 7 號》之後，台灣開始有了電影圈。」台北市文化基金會董事長李遠(小野)表示，10 年來台北市電影委員會極力於發展台灣影視，在解決許多影視工作者的問題，如尋找場地、拍片、行銷活動等，今年

舉辦創投會，吸引國內外人才與資金，將使影視圈勢力茁壯，他笑說，「饒紫娟應該出來選台北市長」。

評選會議評審團代表暨嘉揚電影有限公司監製唐在揚表示，台灣影視在兩岸三地是翹楚。他針對劇本進一步說，台灣因為有完善的傳統儒家教育，而且沒有包袱，可以自由創作，所以劇本裡都可以看到創作者深厚的文學造詣。

「劇本是電影的靈魂，是電

影的根本。」他舉李安的《臥虎藏龍》為例，認為即使少了功夫的橋段，原本的劇本所表達的就是一個淒美的愛情故事。「劇本寫得好很重要，但配樂一出來就能夠讓觀眾一下子進入到情境當中。」

他進一步表示，配樂是劇本的「一雙翅膀」，能讓電影達到更好的效果。

台北市文化基金會與台北市電影委員會承辦的「2018 第一屆台北影視音創投會」於 5 月 29、30 日在松山文創園區展開，現場聚集許多重量級影人、影視製作公司等，與創作者預約、洽談，透過合作的方式，讓 42 名創作者有發揮潛能的空間。

# 郭雪芙南法拍 mv 韋禮安當作曲人

【本報記者藍苡瑄台北報導】心。」

郭雪芙 6 月 30 日將迎來 30 壽辰，她認為 30 歲是個轉變，想說要做些什麼，「寫真書這本書《蛻變》，跟香水一樣有前中後味，希望大家可以更了解我，代表我的過去現在與未來。」她也在現場玩起「愛的命運轉盤」遊戲，抽到要帶員工去極光之旅，她大器答應，「好啊好啊，限額兩名哈哈。」

郭雪芙也抽到量腰圍，她笑說有「憋氣縮小腹測量」，她目前腰圍 23，公司希望她身材能結實些，她表示會特別控制喝水量，「以前可能覺得喝兩三罐礦泉水就夠了，可是營養師說至少要喝 2800 到 3500 毫升的水量。」營養師建議可加檸檬跟黃瓜消水腫，喝完代謝就會變好。

今年出道 10 周年的郭雪芙也將迎接 30 歲，首張個人 EP「Love 樂芙」6 月 26 日發行，6 月 30 日舉辦「I Love You」生日會，將載歌載舞，7 月推出首本個人寫真《蛻變》。

「這是第一次以個人身分出 EP 很緊張，因為自己很喜歡唱歌，」郭雪芙跟經紀人討論後，經紀人建議她出這張 EP，共三首歌，其中一首是《I Love You》，找來韋禮安操刀作曲，她笑說，「他有稱讚我，我就覺得天啊，他人也太好了吧！」

「這是我們的第二次合作，第一次合作是拍廣告。」她笑說，製作人跟韋禮安接洽時，他回應「芙芙喔」讓她笑說，「欸我們有這麼熟喔哈哈，合作起來很開



▲郭雪芙 29 日宣傳「Love 樂芙」EP 與《蛻變》寫真書。(photo by 網路截圖) (photo by 藍苡瑄 / 台灣醒報)

# 漫畫大師鄭問開展 阿信到場朝聖



【本報記者蘇盈之台北報導】「我小時候的志願是『漫畫家』，但看到鄭問老師的畫，我就放棄了。」人氣天團「五月天」主唱阿信，29 日出席《千年一問-故宮鄭問大展》記者會表示，他從小就是台灣已故漫畫大師鄭問的鐵粉，也在鄭問還在世時，毛遂自薦想改編鄭問某部作品，鄭問當時很開心、也相信年輕人的

能力，便一口答應。

崛起於 80 年代、走紅於 90 年代的台灣漫畫大師鄭問，在日本首次發表便引起轟動，《朝日新聞》讚歎他是無人能出其右的「天才、鬼才、異才」和「亞洲至寶」。鄭問的繪畫風格結合寫實、水墨、山水等技法，並以綜合媒材打造磅礪且獨創的世界觀。內容豐富多元，兼具美學與



▲五月天阿信出席鄭問故宮大展前記者會。(photo by 中央社)

哲思。代表作有《東周英雄傳》、《刺客列傳》、《阿鼻劍》等。

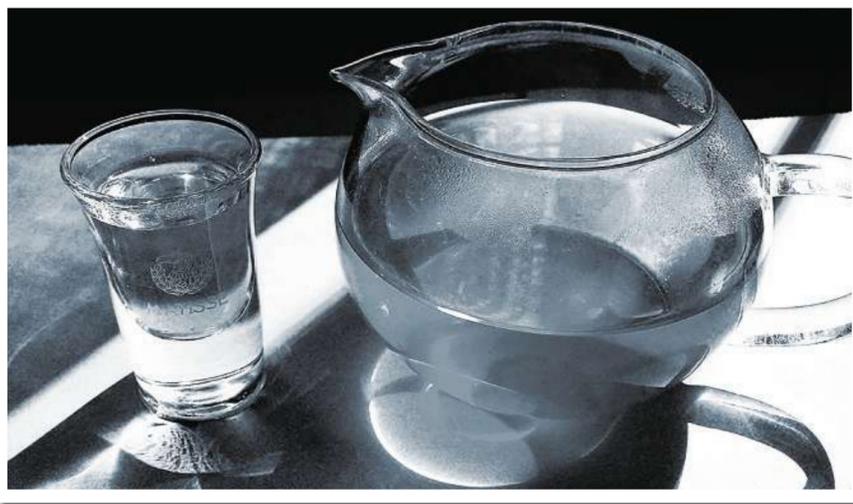
「我親眼看過鄭問老師作畫，他完全不用打草稿。」策展人鍾孟舜說，「鄭問畫圖，除了參考臉和手的部分，其他完全不需要看參考資料，就能構圖。」他回憶道，他曾經到過香港知名漫畫家黃玉郎辦公室參觀，發現工作人員每個桌上都放一幅《阿鼻劍》。這部只畫兩本的鄭問作品，竟對後進畫家的影響這麼深。

阿信表示崇拜地說，「鄭問老師的作品，從 30 年前到今天，我仍然反覆地看。」再次閱讀就更深品味，即便是單格的畫作，都讓人讚嘆。「很開心老師的作品開展了，但很難過老師不在了。」阿信希望許多台灣本土的優秀漫畫家，可以得到支持。而鄭問的作品，應該在他生前就得到更多的重視。

《千年一問-故宮鄭問大展》，6 月 16 日至 9 月 17 日，於故宮博物院展出。

# 夏日氣息

文、圖 / 林彧 (作家)



## 【夏午茶】

片刻雷聲，敲啄幾響玻璃窗  
試鞋後，驟雨脫扔松葉  
垂掛在樹枝上，是旅人的絮語  
屋簷的殘滴，長短腳在撩動

發條鬆弛的壁鐘  
指針仍按在去年冬天的  
脈搏上：17:35。我想午睡了  
關好晚霞，你就可以離去

我們喝著夏午  
茶，總要配上一碟閒話  
分分合合的軼事，讓草叢裡的  
野蟬，打起絲絲的呵欠

## 【山中隨想】

01. 花開枝頭，或花墜渾水，  
它們的名字都叫做：幸運草。

02. 排長龍，為了衛生紙，為了 499，  
掀開底牌吧：財團竊國。

03. 口號之於政客，猶如壁虎之尾：  
一打就斷，斷了再生。

04. 與群體最疏遠的，只有兩種：  
領導者、背離的人。

05. 不予置評，  
這是我對政丑最大的寬容。

## 【夏木】

你的呼吸是  
綠色的，生長在高山的陽光

沿著陰暗的思緒  
曲折而緩慢，向上攀爬

每逢雨霧，我僕跪  
君前，因為你繁枝多晴



## 【流螢之夜】

遊戲會結束  
每個小孩都要回家去  
星星啊請闔眼  
我不想讓你窺見  
瑰麗而私秘的夢境



## 【母之味】

昭和時代的人，受飢於戰火  
喜歡甜食，菜櫥內躲藏著砂糖

思念時，我料理起番茄炒蛋  
蒜頭、蔥花、蝦仁、豆腐  
紅黃青白，匯集出一盤童年  
「愛加一須須也糖」如是叮嚀

或者炒道菜脯絲丁香魚干吧  
山珍海味，翻騰舌間六十年  
黃昏的廚房迴盪著淡薄的幸  
福氣息

「愛加一須須也糖」再三交代  
淚水鹹苦  
一滴也不要

他們打算先去美國·再遊加勒比海  
再到阿根廷去旅行...

獲選  
上海國際電影節  
金爵獎競賽片

榮獲  
漢堡國際影展  
藝術電影獎提名

6/22 旅途愉快

## 瘋狂感人! 勇奪德國巴伐利亞電影獎雙影帝大獎

榮獲 法蘭克福國際書展德國文學獎

★★★★★ 不簡單的電影!

# 他簡單, 是我兄弟

my brother simple

《為愛朗讀》影帝 大衛克勞斯  
《維多莉亞》影帝 費德烈克勞  
《我出去一下》影帝 大衛史崔索  
《東德男孩征美記》票房名導 馬庫斯高勒

▼醫策會副執行長黃仲毅與衛福部醫事司副司長廖崑富參與立委林靜儀 29 日舉辦的「拿台灣經費讓中國吃豆腐·醫策會出來面對」記者會。(photo by 藍苡瑄/台灣醒報)



# 醫策會遭中國矮化 衛福部：經費再審

【本報記者藍苡瑄台北報導】「醫策會用衛福部經費參加在中國的研討會，去年參加時，中國官方會後新聞把我國寫成中國國內(台港澳)，演講主題名稱也矮化為台灣地區管理，今年卻還要參與，」立委林靜儀 29 日與衛福部、陸委會等召開記者會質疑。立委劉世芳與李俊侶則表示，「會議既淪為中國統戰方法或是文宣用，如果有用到官方經費，衛福部應該全刪掉。」衛福部科技發展組廖文斌回應，會要求醫策會依據陸委會規範執行。

立委劉世芳與李俊侶表示，「會議既淪為中國統戰方法或是文宣用，如果有用到官方經費，衛福部應該全刪掉。」

「從 2016、2017 就被矮化，今年還去，拿衛福部經費去參加，中國稱你們為台灣地區也沒關係嗎？」林靜儀批評是醫策會熱臉貼冷屁股，國際研討會很多，為何非得去中國參加被矮化。劉世芳亦說，醫策會屬於財團法人，但 85% 是政府標案以及一些補助，「會變成中國統戰方法或是文宣用途，不可不小心，若有用到任何一毛錢官方出資，應該刪掉。」並建議改在台辦研討會，邀請新南向國家出席。

李俊侶也認為，作為政府出資的財團法人，對這樣的會議不能不慎，並詢問是否有按陸委會赴大陸地區管理規則辦法，以及醫策會參加完研討會後是否有提供與告知被矮化的情形，要求衛福部與遴選委員會說明清楚追究懲罰。

醫策會副執行長黃仲毅回應，「醫策會參加所有兩岸相關活動或國際

會議，非常注意台灣主權與尊嚴，」他坦承，議程裡有幾個是以「台灣地區」為演講題目，但強調有更多題目以「台灣」為題，會後新聞稿是他們的疏漏。

至於被質疑的新南向經費，黃仲毅表示，該研討會有一部分新南向國家如澳洲、紐西蘭、新加坡等，「美國雖然不是南向國家，但是新加坡的醫院評鑑是全部委託美國的評鑑機構辦理。」

期盼透過研討會交流新南向國家建立醫療評鑑與管理制度發展。今年九月要到馬來西亞參加國際醫療品質協會，他們也已發函通知醫院注意名稱是否被矮化，繼續爭取維持台灣尊嚴。



▲立委林靜儀 29 日表示，「醫策會參加中國研討會，屢被矮化成「中國國內(台港澳)」，非常不合理。(photo by 藍苡瑄/台灣醒報)

## 研究遇病毒侵襲 細胞會講悄悄話

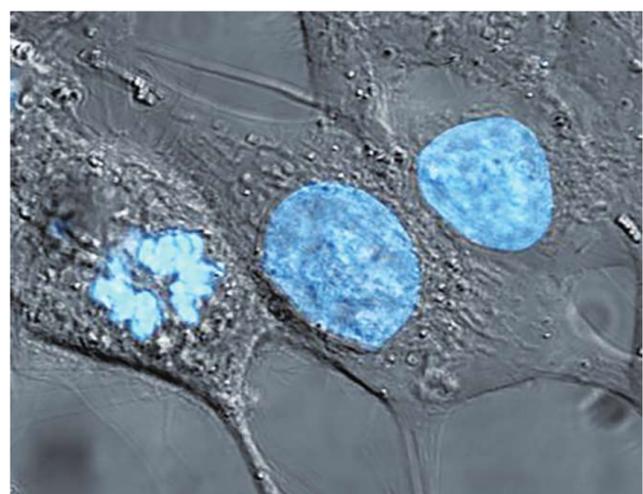
【本報記者蔡岳宏綜合報導】細胞竟也有自己的個性！瑞士和澳洲的研究團隊研發一種觀測細胞的小晶格，能夠及時監測單一細胞與環境的互動和行為。研究團隊表示，過去研究大多注重一群細胞對外界的總體反應，但每一個細胞對外界的行為都不同，這項技術讓科學家可以篩選最具攻擊性的細胞與病菌作戰，延伸的運用包括治療癌症、自體免疫性疾病。

「就像人一樣，細胞也有自己的個性！」當細胞遇到病毒侵襲時，細胞藉著分泌物質來相互溝通，就像是在「講悄悄話」，進而決定如何面對外來威脅。過去研究顯示，即使是同種類的細胞，對外來環境刺激的反應都不一樣。根據《Presscut》報導，

研發一種觀測細胞的小晶格，能夠及時監測單一細胞與環境的互動和行為。

根據《科學日報》報導，該晶格的大小只有雨滴的千分之一，只能容納一顆細胞，科學家將一片滿布奈米小孔的金箔玻片蓋在晶格上，利用微小的水流向細胞供給養分，並嚴密監控溫度、濕度。當細胞分泌的分子穿過納米小孔時，標定抗體會發出微弱的螢光訊號，科學家透過研究這些訊號，辨認細胞分泌什麼物質進行溝通。

實驗領導人瑪麗亞博士表示，他們研發的裝置不會干擾細胞的生長，因此能觀察到細胞真正的情形。瑪麗亞博士指出，「最重要的是，我們的研究能用來篩選最具攻擊性的免疫細胞，用來治療腫瘤、自體免疫性疾病。」

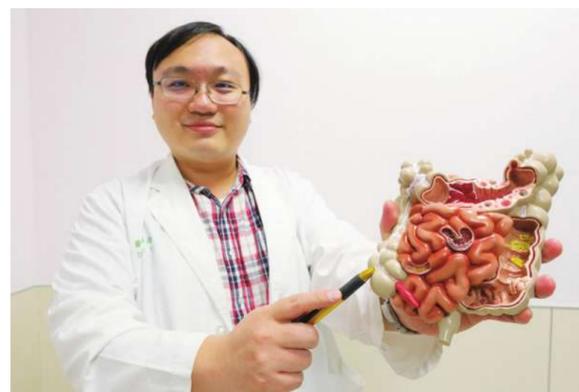


▲瑞士和澳洲的研究團隊研發，一種觀測細胞的小晶格，能夠及時監測單一細胞與環境的互動和行為。(photo by Wikipedia)

### 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 以菌制菌 恢復腸道菌落平衡



▲亞洲大學附屬醫院肝膽腸胃科主治醫師江承源說明，人體腸道正常狀況下，常將腸道內好菌、壞菌一併殲滅，一旦「困難梭狀桿菌」沒有被殺死，就容易導致腸道感染。

### 近 3 年最常看什麼病 App 幫你統計



▲衛生福利部中央健康保險署長李伯璋 29 日在記者會中宣布「健保快易通 APP」新增「手機快速認證」，只要有智慧型手機和一張健保卡，就能輕鬆註冊「健康存摺」。

## 陪伴慢飛天使成長 籲早接受療育

【本報記者貝蓀涵台北報導】「台灣醒報記者貝蓀涵台北報導」家有遲緩兒的父母需調整生活步調，陪伴孩子一同成長。同是亞斯伯格症小孩的母親，台北市長柯文哲夫人陳佩琪 29 日出席「愛孩童幸福節」起跑活動，以過來人身份分享照顧慢飛天使(遲緩兒)的艱難與辛酸，並與慢飛天使小卉攜手勇闖快閃兒童站互動裝置關卡。伊甸基金會資源發展處處長張炎玉呼籲，民眾應關注孩童成長，並確保每個孩子接受應有的教育。



▲台北市長夫人陳佩琪分享陪伴亞斯伯格孩子的心路歷程。(photo by 貝蓀涵/台灣醒報)

呼籲，民眾應關注孩童議題，並確保每個孩子，無論發展狀況如何，都能接受應有的教育。

「即使我是小兒神經內科醫師，自認有判斷的能力，但在兒子被診斷為亞斯伯格症時，還是難免陷入憂鬱之中。」陳佩琪表

示，遲緩兒在語言、認知、情緒上的發展都較慢，由於症狀不明顯，往往錯過了 6 歲前的黃金療育期。她舉例，亞斯伯格的孩子看起來都很正常，只是人際關係不好、不太愛與人互動。因此當兒子出現人際問題的時候，她當

下只是覺得孩子比較調皮，但殊不知這其實是亞斯伯格的症狀之一。

問及陪伴孩子的心情，陳佩琪說，「拿到重大傷病卡的時候，完全無法接受。」直到後來帶兒子到台大兒童精神科接受治療後，她才慢慢接受，並學習用自身專業引導他。當兒子有進步時，她也會覺得很開心，「但丈夫太忙了，都沒有人可以分享。」

6 歲的慢飛天使小卉，3 歲時還不會自己上廁所、吃飯，也不太說話。即使照顧她的外婆很有耐心地教導，也只能逐步建立她生活自理的能力，但還是不太會說話。外婆心力交瘁，直到早療資源介入，經過 1 年的療育和就學，才慢慢地變得活潑開朗、體貼家人等。陳佩琪呼籲，若家中小孩有出現發展遲緩的現象，應及早就醫。



# 設申訴員 拉近國家與人民距離

他們的任務集中在直接解決問題上，就像在公司內部伸出援助之手一樣。該團隊可以找到公司內部的適當人員，並得到真正的回應。

■張瑞雄  
(國立臺北商業大學校長)

英文裡面有一個字叫做 Ombudsman，意思大略是政府委任的「申訴專員」，指專門調查人民對公職人員就延誤處理、不公平對待等事宜所提控告的特派員，且獨立於政府部門。

## 訴願制度緩不濟急

並不是每一個國家都有國家層級的 Ombudsman，例如我們就沒有，不過我們有訴願制度，人民當權利受到政府侵犯可以跟上級機關提起訴願。

各機關辦理訴願事件，應設訴願審議委員會，組成人員以具有法制專長者為原則。訴願審議委員會委員，由各機關高級職員



除了公家機關之外，私人企業也可設立 Ombudsman 來做為發掘企業內部問題和企業處理顧客問題的一個管道。(photo by pixabay)

及遴聘社會公正人士、學者、專家擔任之；其中社會公正人士、學者、專家人數不得少於二分之一。

訴願主要是在行政方面的作為或不作為，但當立法院所訂的法律侵犯人民的權利時，人民又能怎麼辦呢？立法院沒有針對

法律訂定是否正確的訴願制度，人民只能訴諸憲法，要求大法官釋憲，但釋憲曠日廢時，緩不濟急。如果立法院也能有個

Ombudsman，應可讓人民不滿的情緒有另一個抒發的管道。

## 企業與顧客的距離

除了公家機關，私人企業也可以設立 Ombudsman 來做為發掘企業內部問題和企業處理顧客問題的一個管道。例如紐約時報就有設立 Ombudsman 來看看報紙的報導是否有不公正，或侵犯到讀者的隱私等問題。

最近谷歌 (Google) 時常被提起說其在與公眾進行溝通方面有很多值得改進的地方，例如你打 www.google.com，連接到的的是谷歌的搜尋網站，即使你找到了

www.google.com/about，裡面的內容也是形象宣傳居多，例如台灣的分公司給的只是一個地址和一個電話再加上路線指示，難道我們直接去了就可以接待嗎？

谷歌並非特例，很多高科技公司有時可能會非常隱秘，但增加透明度絕對會對顧客關係有所幫助。

然認識公司內部的人，否則針對你的電子郵件的回應時間絕對是超久的（如果他們有回應的話）。

所以我們建議高科技公司應該仿效 Ombudsman 的制度，建立一個小團隊來發揮監察員的作用，當作公司內部的公眾利益的代表，這不是一個客戶支持或服務的角色，他們的任務集中在直接解決問題上，就像在公司內部伸出援助之手一樣。該團隊可以處理公眾提出的問題，找到公司內部的適當人員並得到真正的回應。

雖然公司可能擔心有了這樣的團隊會被顧客過度投訴，但此團隊可以很快地將顧客的訴求歸類為真正的問題或虛假的問題，並專注於真正問題的解決。

外界看高科技公司都好像是電影黑豹裡面的瓦干達王國，它將自己與顧客隔離開來，而且很少回答顧客的問題。但如果要讓公司持續進步，顧客的回饋是不可或缺的，公司裡面公正的 ombudsman 可以做到公關做不到的，應該是未來所有公司都該考慮設置的。

## Ombudsman 制度

更糟糕的是，你通常只能透過電子郵件來問問題，你不知道是誰會看到這個郵件，除非你偶

# 老人照顧老老人？ 超高齡社會的悲哀

■皮諾丘  
(醒報編輯部)

台灣即將步入超高齡社會，老人長期照護問題刻不容緩，當大家都把問題聚焦在年輕人為了照顧長輩，蠟燭兩頭燒搞得心力交瘁的這個議題，事實上爾後的超高齡社會將會面臨老人照顧老老人的誇張現象。

## 爸爸、媽媽與阿嬤

然而，老人本身身體狀況就不佳，總有一天會被老老人拖垮，然後步入少子化的台灣，當老人及老老人都倒了，所有的重擔將壓在最年輕者身上，這不是危言聳聽，我家就有一個現成的案例，請聽我娓娓道來。

三個老人分別是我阿嬤，高齡 92 歲，雙腳不良於行，有輕微失智傾向；我爸爸，今年 70 歲，近年來雙耳重聽伴隨梅尼爾氏症候群，時不時發作，就會天旋地轉，貓著身子吐到連膽汁都嘔出來。

我媽媽，今年 68 歲，經年累月背負著整個大家族的債務及父



▲ 超高齡社會將會面臨老人照顧老老人的誇張現象。(網路截圖)

親被人看不起的無奈，加上兒子(我哥哥)早夭的打擊，年紀輕輕就已滿頭白髮。

那天，我接到母親的電話，電話中的母親聲音摻雜了憤怒、怨懟以及些許的哽咽，我知道該回家一趟了。一進門，我看見母親的下眼皮臥蠶附近，沾黏著鼻屎大小的白色團狀物，為其取下後，發現是衛生紙的遺留，同時

問我也確定了一件事，母親剛剛哭過。

母親的委屈我完全可以理解，但我卻幫不上忙，身為人子的我，唯一可以做的，就是扮演一個稱職的垃圾桶，吞吐母親這些年來所受的委屈。

## 老人照顧老老人

爸爸學歷不高，個性憨直，

年輕時和阿公一樣染上賭博的惡習，不同的是從廟口的天九牌進化到打電話跟組頭下單玩六合彩；相同的是下場一樣淒慘，在手持菜刀跟水果刀打算來個同歸於盡的父親與母親之間，我適時的扮演架在父親與母親之間那一塊作為緩衝的砧板，忍受千刀萬剮只求保有一個完整的家。

數十年過去，這一天下午，父親梅尼爾氏症發作，失智的阿嬤怪母親為何不帶父親去看醫生？多年來蓄積在母親心中的委屈火山爆發，母親對著阿嬤破口大罵：「都是妳害的，要送妳去日照中心也不要，我若送妳兒子去醫院，誰來顧妳，……。」

父親無語雙眼緊閉，十指參差交錯置於腹前，重聽的父親選擇閉上眼睛是聰明的，婆媳之間的戰爭五千年來無人可解，為難的是我，一邊是從小疼我的阿嬤，另一邊是受盡委屈的媽媽，還有一邊是重聽暈眩發作無語問蒼天的爸爸，我夾在三個老人之間左右為難，那一個下午，我突然覺得自己老了好幾歲。



浮世繪 圖 | 王正明

別再減肥了，健康就好！想恢復少女時期的窈窕身材可謂難上加難，所以，別再減肥了，妳健康就好，家人一定會接納妳的。

**宣教精兵 Mission Warrior**  
聖經桌遊系列

挑戰 益智 歡樂

- 透過 20 個故事，對聖經的人物有初步概念。
- 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 製作發行  
Acre Creative Broadcasting Co.

聖經桌遊 遊戲設計：蘇燕輝

# 降低脂肪有訣竅 首要戒暴飲暴食

狼吞虎嚥不僅造成體脂肪堆積，同時也增加腸胃道負擔，要有效改善除了節食以外，可透過飲食習慣的改變來改善。

## ■岡部正

不用節食，只要「戒掉狼吞虎嚥習慣」就有明顯成效，不做無法持續下去的努力，這是我的信念。「為了減重，不吃晚餐！」、「絕對不吃甜點！」。

## 血脂異常需減重

這樣的決心，頂多只能持續兩個月。而且愈是追著流行跑、隨

的卡路里，所以才會發胖。

想減少吃進來的卡路里，除了減少食量以及重新審視飲食內容之外，別無他法。但是，這需要花一些精力才能完成。難道沒有任誰都能輕易持續下去的方法嗎？這麼一想，「改善狼吞虎嚥的習慣」就浮出檯面。

狼吞虎嚥是暴飲暴食的元凶，改掉狼吞虎嚥的習慣，自然能改善暴飲暴食的狀況，所以即使現

享受美食的好時光，什麼東西吃起來都變得索然無味。

## 不咀嚼造成腸胃負擔

同時，有醫師指出：如果每口都咀嚼三十下，併發颞顎關節炎（下巴關節疼痛）的風險將會增高。另一方面，如果不斷做出「咖哩飯用吞的」等沒怎麼咀嚼就把食物吃下肚的行為，不僅會因狼吞虎嚥而導致發胖，也會給腸胃帶來負擔。

我想大家應該都很清楚：你人大腦裡的飽足中樞開始發出「吃飽了」的訊號，是在用餐二十分鐘以後。也就是說，如果你在二十分鐘以內用餐完畢，很可能會吃進過多超出飽足範圍的食物。更可怕的是，因為是在飽足感出現之前就用完餐，所以即便吃得過多，也依舊覺得不滿足。所以才會不管是否剛吃完飯，又去抓一些零食來吃、加點甜點享用。

## 咀嚼提升飽足感

相反地，只要花比現在更多的時間在用餐上，就能抑制吃太多的情況發生。所以，該怎麼做呢？我們診所會建議病患：每口食物要咀嚼十下。

不需要三十下，只要十下。但



◀不用節食，只要「戒掉狼吞虎嚥習慣」就有明顯成效。(photo by pixabay)

## 狼吞虎嚥是暴飲暴食的元凶，改掉狼吞虎嚥的習慣，自然能改善暴飲暴食的狀況，有益健康。

著極端減重法起舞的人，愈會在輕易嘗試後又輕易放棄，最後又回復到以前的生活。

重拾以前的生活，意味著也重拾了以前的身材。大部分有血脂異常症等生活習慣病困擾的人，都有減重的必要。

男性的體重如果比二十歲時增加五公斤、女性的體重如果比十八歲時增加五公斤，代表正處於準生活習慣病病患的階段，因為體重與血脂異常症之間，有著密不可分的關係。

## 戒掉狼吞虎嚥習慣

換句話說，如果體重控制得宜，也會非常明顯反映在膽固醇值與中性脂肪值的改善之上。所以控制體重這件事，可以說做起来非常值得。

在許多控制體重的方法中，我最推薦的是「戒掉狼吞虎嚥習慣」這個方法。是的，真的只要這樣。

尤其如果你屬於「小腹便便型」內臟脂肪多的人，優先改掉狼吞虎嚥的習慣，將會帶來絕佳的成果。

## 暴食元凶

為什麼肚子周圍會囤積一圈脂肪呢？恕我直言，就是因為吃得太多。用簡單的算式說明，就是因為吃進來的卡路里大於消耗掉

階段沒有卡路里或營養素等相關知識也沒關係，也不需要刻意去改變食量。

## 連續兩星期

只要隨時提醒自己不要狼吞虎嚥就好，再沒有比這個更簡單的方法了吧！然而，狼吞虎嚥是長年累積下來的習慣，並非一朝一夕說改就能改，所以最好還是抱著「需要一點時間」的心態來面對它。

請放心。人類是具備極佳適應能力的生物，對於新的、不習慣的作法，只要連續兩個星期都貫徹到底，就能夠變成習慣。

所以，就當是被哄或被騙，總之先試試這個方法兩個星期，因為嘗試後所得到的甜頭是很大的。

## 細嚼慢嚥不容易

每一口咀嚼五下，就能輕鬆變健康，「每口飯咀嚼三十下吧！」

當提到減重或生活習慣病，就經常聽到此一說法。沒錯，如果能力行的話，它的確可以有效杜絕狼吞虎嚥的情況發生。但是，突然要你這麼做，你會發現其實沒有想像中容易。

因為要咀嚼到三十下這麼多，口中的食物已經消失，而且還要一直數現在是幾下，無端破壞了

這種壞習慣。可能的話，最好每次在咀嚼口中的食物時，先把筷子放下，但這麼做容易讓人變得焦慮不安，很難真的養成習慣。

## 養成咀嚼好習慣

所以一開始先別勉強，至少從每一口咀嚼五下開始練習，在運動嘴部肌肉的同時，再去挾下一口要吃的菜。慢慢習慣與嘗試後，應該就能達到每口嚼十下的目標。

想自然達到咀嚼十下的目標，選擇吃起來很花時間、非咀嚼不可的菜餚也是其中一個方法。也就是說，與其吃煮魚，不如吃烤魚；與其吃漢堡肉，不如吃牛排；與其吃印度肉醬咖哩，不如吃加入大塊食材、發源於北海道的湯咖哩。

在踏入立食店時依然必須格外小心，因為立食店容易受周圍顧客用餐速度與店內氣氛影響，使得你情不自禁快速吃完，所以如果沒有超強的定力，很難花時間在這裡細嚼慢嚥。在體重控制上軌道之前，不要看立食店一眼，也不要接近它。這樣去自我設限，反而更能輕鬆達到目標也說不定。

## 飢餓易狼吞虎嚥

只要喝一杯水，就能預防大吃大喝，正如人家所說「飢餓是最棒的調味料」，肚子餓的時候，不管吃什麼都覺得無比美味。我能理解這種久旱逢甘霖的瞬間是多麼的幸福，但如果過於津津有味大吃食物，接下來困擾的則是自己。極度的空腹感，便是導致狼吞虎嚥的最大元兇。

更可怕的是，上一餐與下一餐之間長時間的空腹狀態，會促進脂肪的合成。不僅如此，肚子正餓時點餐，目光容易被菜單中的重口味料理吸引。如果這時在居酒屋，就會想要這個也點一份、那個也來一盤。

結果，不止盡點一些高熱量的餐點，還會「狼吞虎嚥吃得太多」，陷入最容易發胖的狀況。

想預防這種狀況發生，首先，請把放在餐桌上的一杯水一飲而盡。喝了這杯水，深深吐一口氣，把杯子放回桌上後，心情將平靜下來，大開殺戒的衝動也緩和下來，而且胃部空間稍微被水填滿，也為暴飲暴食設下了停損點。

除了咖哩之外，牛丼、蕎麥麵等單點料理，都是容易令人不自覺便「狼吞虎嚥」的代表性食物。

## 避免在速食餐廳用餐

但是，有時候就是會沒來由非常想吃這類食物，該怎麼辦呢？這時，請至少再加一道味噌湯或沙拉等附餐，就當是可以吃這類食物的藉口。

另一方面，即便你會點附餐，

## 只要喝一杯水，就能預防大吃大喝，正如人家所說「飢餓是最棒的調味料」，肚子餓的時候，不管吃什麼都覺得無比美味。

即使如此，還是有極少數的人會舉手投降。不過簡單計算一下就知道，如果一向一口只咀嚼兩下的人，現在變成一口咀嚼十下，不就代表用餐時間延長五倍了嗎！

只要這麼做，就有足夠的甜頭等著你。狼吞虎嚥的人，往往前一秒才把食物放入嘴裡，下一秒就伸出筷子挾菜。

希望做到每一口都能咀嚼十下的人，請先注意自己平時是否有

如果是聚餐，必須在餐廳位子上等待其他人前來會合，那麼請在踏入餐廳前先喝一杯水、茶或是碳酸飲料。另外，當你想每一種都來一份時，請試著少點一份，這一份最好是熱量最高的菜，並且保留蔬菜餐點。如果能做到這一點就屬萬幸，值得表揚。

## 用餐前喝杯水

沒辦法喝到一杯水時，可以改成從味噌湯等湯品或沙拉等蔬菜類小菜開始用餐，它的效果跟喝水差不多。極度飢餓下的暴飲暴食，更容易讓多餘的熱量以內臟脂肪的形式囤積在體內。只要想到這一點，你就會深切體認到不讓自己陷入飢餓有多麼重要。

## 《懶人有救了！》簡介

日本知名醫師岡部正指出，會「危及生命的生活習慣病」如：動脈硬化、腦梗塞與心肌梗塞等，病情往往在不知不覺中惡化，多是因為忽略了「脂質異常症」所造成。

壞的膽固醇值，如果再加上好的膽固醇太低，就會從「高脂血症」惡化成「脂質異常症」。然而此類病患，不痛也不癢，相當缺乏自覺的症狀。



出版社 / 天下雜誌

## · 書訊快報 ·

醒報編輯部 / 輯

### 《人生需要暫停鍵》

作者：瑞秋·歐蜜拉

出版社：天下雜誌

人生總有些時刻需要抽離日常慣性，刻意改變行為，才能看清內在渴望。把暫停當作一種生活方式，給自己一點空間、一點時間，傾聽內心的聲音。

你是否手邊待辦事項一長串，卻總不自覺滑手機、看臉書、回 Line？跟家人好友聚會，你總是人在卻心不在，還想著工作，被大家埋怨？

資訊不斷更新、新專案新機會不斷增加，日復一日快轉的生活，早就超出



### 《困在大腦裡的人》

作者：安卓恩·歐文

出版社：采實文化

「腦死」究竟是怎麼樣的狀態？「昏迷」的人聽得到我們說話嗎？「植物人」會痛嗎？對腦神經科學家安卓恩·歐文來說，他們是徘徊在「意識灰色地帶」的人，他們都是「困在大腦裡的人」！

科學家把介於有意識與腦死的模糊地帶稱之為「意識灰色地帶」，這類患者不是腦部嚴重受創，就是中風和退化性疾病的受害者。雖然這些病人很多對外界都沒有反應，且他們的醫生和家屬



### 《凝視創傷》

作者：大衛·J·莫里斯

出版社：三采

幾千年來，有一種疾病從未受到承認；在人類歷史的多數時候，有一種痛苦都是無人所知。那就是 PTSD，創傷後壓力症候群（Post-traumatic stress disorder），一個直到近代才為社會大眾熟悉，如今已經遍及世界的精神疾病。

我們常常看到各種媒體報導描述，世界各處都有人深受其害，還有大量的文學、影劇以 PTSD 為主題，然而如同許多的精神疾病一樣，到底什麼是 PTSD？誰會罹患 PTSD？為何海嘯、颶風、地震帶來的傷害較



余柏青 / 輯

報馬仔

### 和平快樂田園 石虎造型超萌

【南投訊】還記得集集火車站上個月底，與聯邦銀行合作的裝置藝術嗎？集集鎮公所持續加緊腳步，加碼打造屬於在地具代表性石虎意象也出爐了，地點就選擇座落於該鎮和平快樂田園裡。

2017年年初，集集鎮公所向交通部觀光局日管處爭取和平快樂田園第一期基礎改善工程，完工後不僅改善原先破舊設施，也在今年初

成為燈會副燈區陳展地點，也吸引遊客來此拍照打卡。

緊接著在燈會結束後，公所延續原先既有規劃，在和平田園設施範圍內，陸續增加指示牌、入口意象及將象徵保育動物石虎造型意象座落於該區域，此次設計採可愛造型路線，搭配既有竹藝編織星球，讓遊客暢遊集集時能夠感受田園風光，成為時下最夯拍照地點。

### 玉井不老街 傳承文史藝術濃

【台南訊】最近優雅農夫藝術團隊，在台南玉井中正路商圈策畫「玉井不老街，街道慢GO趣味改造」的商店街藝術展，以地方信仰、生活、產業等為主軸，尋找在地趣味，翻轉街道生活藝術空間。

玩翻玉井不老街，街道藝術傳承地方文史，參訪玉井當地古蹟、陽光下看烏龜陽光下曬太陽。

藝術團隊帶領在地商家、玉

井國小孩童一同走進玉井中正路商圈等。

同時還參觀老街屋面、街容、體驗生活，還走訪老招牌、工匠、北極殿信仰、芒果產業、地方歷史、商家等透過藝術的轉換成為藝術品。

透過符號的強化與故事場域的營造，傳承地方精神、深根鄉土教育，帶領學童玩翻玉井感受一股不老精神，重新發現玉井的美好。

### 百歲公園 藏彩繪階梯海洋風

【屏東訊】又多一處可以打卡的彩繪階梯了！已有百年歷史的屏東公園藏著最新的打卡熱點，這裡的階梯有深淺藍色調的彩繪，吸引許多情侶、網紅等前往拍照打卡，是繼去年(107)聖誕節限定的大型地景藝術燈展示後，屏東又多一項輕鬆當網美的打卡景點。

去年12月初，屏東公園因應聖誕佳節推出一系列炫麗奪目的塑膠水晶球與充滿LED燈光

點綴的園區後，在不久前的三月才落幕的「屏東聖誕節」，吸引許多旅客及當地人前往取景，尤其夜晚更加亮眼。

而現在又有一項新打卡景點，就是夏日海洋風藍色調彩繪階梯，加上屏東晴天白雲的好天氣，更增添其階梯的夏季氛圍，成功吸引許多畢業生、情侶、網美們前往打卡拍照，與好友們一起拍下最新的打卡景點。



## 熱鬧長達一個月

# 鹿港慶端陽 歌舞表演精采

百位知名藝術家，齊聚日月潭，包括水彩、水墨等作品，這些畫作將在日管處或其他藝廊巡迴展出、典藏，並授權日管處印製畫冊，並設計文創商品，增添日月潭藝術氣息。

**中 部** 時間：107年5月26日~6月26日  
地點：彰化縣鹿港鎮

「2018鹿港慶端陽」系列活動展開，推出各項民俗及工藝活動，並以公會堂主舞台的表演及藝術村今年新增的水舞秀，與工藝家的DIY活動是最大亮點。歡迎民眾到鹿港賞古蹟、吃粽子、品美食、玩工藝。

名列全國十大節慶活動的「鹿港慶端陽活動」，今年邁入第41年，可說是全台灣舉辦歷史最悠久且規模最大的端午節活動，2012年曾入選交通部觀光局「台灣觀光年曆」，獲選「微笑之鄉」、「台灣十大觀光小城」，2018台灣城鎮品牌銀牌獎等殊

榮，名符其實是一個國際性的觀光城市。

從5月26日起，鹿港公會堂的主舞台在每週六日下午或晚間都會推出表演節目，6月的活動有河堤樂團、鹿港歌謠詩詞演唱團、蘋果劇團、穎川老師音樂教室鹿港唱班成果發表、兒童台語說故事比賽。

以及彰化縣兒童網路安全宣導暨幼兒體能趣聞、無雙樂團等等，都是很受歡迎的人氣團體。

鹿港藝術村在6月15日至18日則連續推出四天的水舞秀，

端午節三天假期在藝術村將加強夜間的表演，6/16至6/18日下午4時起有限量200個香包大放送，以及草地音樂會等，邀請八號樂團、Jumbo band樂團、I muse樂團、紫羅蘭樂團等來做精彩演出。

鹿港老街商家有「燈豐吉尋路趣」活，以及鹿港國際青商會、各大社區舉辦的慶端陽活動等，要讓鹿港各個角落都熱鬧滾滾。

在重頭戲國際龍舟錦標賽的方面，今年除了維持夜間比賽的特色之外，今年還新增了傳統的隔岸拔河錦標賽，並於6月17日至18日舉行預、決賽，共有12隊報名參賽，報名競賽組共有118隊，包括縣政府首長

隊、台中市政府、南投縣政府、彰化縣議會等隊等有7隊龍舟表演隊，總計共有137隊報名，可說是盛況空前。

鹿港龍舟賽改採夜間舉行以及加強河岸燈飾照明，吸引觀眾來福鹿溪觀賞賽事，去年光是端午節一天就引來8萬觀眾，使比賽叫好又叫座；今年更擴大燈區範圍，包括北區遊客中心、兒童公園、親民路至中山路及進入老街等路段，都佈滿燦爛燈海，要熱鬧一整個月，延長遊客駐足的時間，促進地方觀光。

同時也希望眾多來自國內外的龍舟選手們，在鹿港能夠度過最具有民俗文化氣息的端午佳節。

## 能欣賞不能吃食 玩具南瓜隧道超吸睛

**中 部** 時間：107年5月26日~8月18日  
地點：台中市后里區

台中后有花市業者打造玩具南瓜隧道，造型奇異的玩具南瓜，有的像飛碟，有的像苦瓜，9種玩具南瓜品種，吸引許多民眾前往，一睹玩具南瓜的奇異面貌。

「好像蘑菇喔，這類長得像苦瓜」走進中社花市南瓜隧道中，各式造型的南瓜吊掛在藤蔓上，有蘑菇造型、燈泡造型、梨形的南瓜，民眾的目光立刻被造型奇特的南瓜吸引，發出陣陣驚嘆。

花市業者耗時3年栽植玩具南瓜，今年夏天利用鋸管搭建棚架，讓南瓜藤蔓攀爬打造玩具南瓜隧道，5條玩具南瓜隧道，最長有40公尺，最短的有20公尺，各式造型南瓜一顆顆吊滿棚架，

相當吸睛。

隧道中有9種南瓜品種，佛手、五福、鴛鴦梨、玩偶、小紅、東昇等品種，有的像飛碟，有的像蘑菇，還有長得像苦瓜的南瓜，玲瓏可愛的玩具南瓜，吸引許多民眾觀看、拍照。

玩具南瓜容易受到細菌感染，2個多月的培育期，以剪刀修剪枝條時，每修剪3株南瓜枝條時，每修剪3株南瓜枝條時，要更換剪刀，避免交叉感染讓南瓜植株染上病菌。玩具南瓜因果肉不多，不適合料理食用，奇特多變的造型新奇可愛，多作為觀賞用途，放置室內陰涼通風處，可維持3個月，目前是最佳賞瓜期，預計可延續至8月中旬。



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！

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