



敬鵬大火 消防員、移工爭勞權
多個團體遊行訴求：移工宿舍與工廠分離，政府應修改《工會法》，開放警消人員籌組工會，保障實質協商權等。



林書豪越挫越勇 鼓勵朋友不放棄
林書豪說：「靠著上帝恩典，我永不放棄！也鼓勵正在挫折艱難的你，靠上帝過一個有安息、有滿溢祝福人生。」



糧食危機誰能解 藻類有望成救星
藻類繁殖迅速、營養豐富，適合大量種植作為主要的糧食。此外，藻類也能夠加工煉油，減少大氣二氧化碳。



世足 A 組 烏出線俄、埃搶第二
擁有雙頂級前鋒烏拉圭被看好，陣容疲軟沙國則預期墊底，懸念將出現在擁有英超進球王沙拿的埃及與俄羅斯。



今天天氣

北部	25°-33°	多雲時晴
中部	26°-35°	晴時多雲
南部	26°-35°	多雲時晴
東部	25°-32°	多雲短暫雨

熱帶低壓恐成颱 明起天氣變數大

兩低壓將成為 5 日到 9 日天氣重大變數，但因風切較大，熱帶系統發展速度緩慢，是否影響台灣要看之後有無增強成颱風。

【本報記者藍苡琄台北報導】恐有兩颱將在本週生成！「目前在南海附近有一個熱帶性低氣壓，未來兩天內有機會成為颱風，菲律賓東南方海面則有一個低壓，未來也有機會形成熱帶性低氣壓。」氣象預報員林伯東 3 日受訪時表示，兩低壓將成為 5 日到 9 日天氣重大變數，但因風切較大，熱帶系統發展速度緩慢，是否影響台灣要看之後有無增強成颱風，且入徑朝台灣靠近，才會造成影響。

「形成颱風有很多元素，例如海溫與風切大小，」近日南海有一個熱帶性低氣壓，未來兩天內有機會變成颱風，菲律賓東南方海面則有一個熱帶擾動，也有機會形成熱帶性低氣壓，這兩個目前都因風切較大，不利於發展成颱風，發展速度較慢。林伯東表示，「要等到真的形成颱風的時，颱風路徑才會比較明確，不一定會影響台灣。」

有機會形成颱風

針對日前媒體報導，因為近日有機會形成兩個颱風，媒體使用「雙颱」字眼，恐造成民眾誤解為「雙颱效應」。氣象專家吳德榮 3 日在《三立準氣象，老大洩天機》專欄中表示，雙颱效應是指兩個颱風靠近一定距離內產生的交互影響。如兩者靠近至 1,000 公里時，它們將相互反時鐘方向旋轉。最終兩颱可能互相脫離或合而為一。「而 1,000 公里距離並非固定，需視兩颱風範圍大小決定。」吳德榮表示，根據模擬週五的天氣型態，2 個「熱帶擾動」



▲ 目前在南海附近有一個熱帶性低氣壓，未來兩天內有機會成為颱風。菲律賓東南方海面也有一個低壓，未來也有機會形成熱帶性低氣壓。（Photo by 中央氣象局）

皆尚未影響到台灣，但還是要繼續觀察可能之後會有不同變化。氣象風險公司總監賈新興 2 日則在臉書說，「南海熱低壓形成，預估 12 至 24 小時內增強為颱風，」預測的路徑相對穩定，先往北貼越南的海岸線，之後轉向東北往海南島，它不會影響台灣，但會帶來較多的水氣，稍微降溫。

天氣回暖有雷陣雨

氣溫部分，前幾天受東北風影響溫度微涼，3 日起逐漸回溫，各地達到 30 度以上，感受較為悶熱。南部與東南部地區 4 日因雲量多，並帶來雨勢，溫度在 32 至 33 度左右，中部以北

較晴朗，有機會達到 33 至 35 度。至於降雨方面，4 日鋒面影響減低，但東半部仍處於迎風面，有機會降雨。另外，中南部與北部山區也有午後雷陣雨發生。

5 日至 9 日台灣受南邊有兩個熱帶擾動系統影響，低壓帶逐漸往北靠近台灣，風向從東風、東北風轉變成南風、東南風為主，迎風面變成在南部、東半部地區，可能會帶來一些水氣並降雨。中部以北是背風側，以午後雷陣雨為主。氣象局表示，若熱帶系統發展增強為颱風，入境又往台灣靠近的話就會影響台灣較多，如果發展較弱，距台灣較遠，就可忽略不受影響。

沒人敢當教長？ 校長籲先讓管上任

台北商業大學校長張瑞雄表示，如果行政院聘部長的條件是要繼續執行拔管，恐怕找不到「敢」接任的新教長。

【本報記者楊蓁台北報導】吳茂昆請辭已經一週，新教育部長人選遲未公布。國民黨發言人洪孟楷揶揄，新教長的條件是「沒有羞恥」地完成執政黨交辦命令，以致有抱負的學者避而遠之。台北商業大學校長張瑞雄表示，「如果行政院聘部長的條件是要繼續執行拔管，恐怕找不到「敢」接任的新教長」；實踐大學校長陳振貴則建議，先讓管當台大校長，後續再處理他的爭議，否則雙方持續僵持不下，將傷及台灣高教的聲譽與士氣。

新教長難產

前教育部長潘文忠 4 月 14 日請辭獲准，行政院立刻在 16 日宣布由吳茂昆接任，但吳茂昆上任僅 41 天，因拔管、個人爭議過多，5 月 29 日請辭獲准，行政院直到今日（3 日）都還沒有宣布確定人選。

外界點名的人選包括中山大學校長鄭英耀、高雄市教育局長范巽綠，但日前兩人都說沒有被徵詢，也沒有意願接任；另外還傳出陳菊子弟兵、現任高市副市長史哲也是熱門接選人選之一，但

他也否認此傳聞；至於外界點名科技部長陳良基、教育部政務次長姚立德，兩人也都否認。

教育部長陷入難產，國民黨發言人洪孟楷 3 日在臉書上發文揶揄，這是因為民進黨政府為了「拔管」，為教育部長設下許多離譜的高門檻，如今外界也一定會用同樣標準檢視，因此新教長的條件就是「沒有羞恥地達成上面交付的任務，不論是否讓台大失色、不論是否讓台灣教育蒙羞，總之上面交辦命令，就是要沒有羞恥地完成任務。」

「行政院長這陣子肯定徵詢過很多學者，可預期這些學者第一個反應就是管案怎麼解決？」台北商業大學校長張瑞雄受訪時表示，難產的關鍵在拔管案，也是教長必須先應付的問題，「如果政院的條件是要繼續執行拔管，即便不是新任教長做出的決議，他到立法院還是會被立委質詢，」如此一來，恐怕永遠找不到「敢」接任的新教長。

實踐大學校長陳振貴也認為，新教育部長應先依法讓管中閔當台大校長，後續爭議可留在他上任後再作適法性處理，盡快讓管

案落幕，「否則雙方各自表述，僵持不下，兩敗俱傷，更傷及台灣整體高教的聲譽與士氣。」

校長籲先聘管

至於新教長該有什麼條件？全教總理事長張旭政表示，因教育部官員與政策推動有一定的穩定性，例如十二年課綱也不是在潘文忠任內才開始推動，是長期的工程。

因此，新部長將會帶來新理念、新作法，這是可以期待的，「希望教育部長有想法、理念能貼近時代需求，對教育政策才有良性的影響。」

張旭政呼籲，政府不應再重蹈吳茂昆的覆轍，「新教長應公私利益分明，能聽進外界的指教，真誠地與教育團體通，」且個人爭議不能太多，否則官員忙著替他擦脂抹粉，如何推動教育政策？張瑞雄則說，新教長是否出身高教、國教領域並不重要，重要的是這個人要有足夠的心胸、遠見，願意聽專家學者、第一線老師的意見，不過他坦言，若教長得不到「高層」支持，做起來也會相當辛苦。

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

電影呈現當代蘭嶼達悟／雅美族人的生活史詩，他們對大海和小島的依戀，他們對部落族群的情感。

醒報請訂戶看電影！

《只有大海知道》

社論

吳茂昆爭議後面的標點符號

今天是六月四日，大陸對「民主、法治」的爭取尚未成功；而六四前夕前教育部長吳茂昆的請辭事件，卻是對台灣好不容易建立起「民主、法治」的基礎，施以嚴重的打擊。現在吳茂昆下臺了，但拔管事件、以及其背後更大的隱憂，並沒有結束，有接續多種不同標點符號的可能。

政府硬要拔管

雖然我們希望是「句號」，可惜目前似乎並沒有這樣的風向與訊息，卻極有可能出現繼續下去的「頓號」，亦即在受命「卡管」的潘文忠、自願「拔管」的吳茂

昆之後，是否會出現更強力「毀管」的第三號人物？衡諸政治表態十足的北檢，早已放話要傳喚管中閔，甚至還要無傳票方式約談遴選委員，已達刑法上恐嚇定義「使人生畏怖心」的事實來看，無法完全排除這種可能。

我們不禁興起誰要這麼做？為何這麼做的「問號」。就個案而言，蔡總統實在沒必要硬拔一位大學校長。但從蔡總統的整體政治布局來看，隱約出現了脈絡的一致性：從不當黨產委員會針對特定人民強奪財產、以人事手段控制司法權、監察

權、甚至黨內選舉提名改由主席裁決等出現擴權的思想與行動。所以「拔管」有可能是對各部門首長的一種「指鹿為馬」式的忠誠度、實踐度考驗。

中選會也違法

至於將出現一連串伊於胡底的「驚嘆號」！實際上也已經開始發生了。在教育部即使找不到理由也要達成「卡管」後，中選會也繼之依樣畫葫蘆，否定「以核養綠」的公投案。正如教育部依大學法，並沒有核定國立大學校長的權力，中選會依法也只能公布到達連署人數的公

投案，但中選會卻也違法阻攔了這項公投。

由於人民對「人的爭議」比較有感，本案屬「事的爭議」，在新聞上幾乎淡薄不見，其實卻剝奪了人民對台灣更嚴重的問題：缺電危機、火電污染、風電投資浪費…的認識、辯論、表達改善意見、與制訂較佳公共政策的機會。

深喉嚨迫使吳下台

本案最後出現了表現「但是」的破折號。吳茂昆突然「被辭職」，主要是違法赴中！而吳茂昆為何認錯？因為暴露了公文

證據。這項公文表面上是立法委員向教育部調閱的證據，但教育部正在吳茂昆的管轄之下，立委如何會知道這件公文的存在？就是因為教育部「內」仍然存在正義無名的小公務員，即使冒著被迫害的風險，也要以「深喉嚨」的方式，揭露吳茂昆本人違法、卻要羅織他人的事實。

近20年來有特定政治團體不斷鼓吹仇恨、撕裂、暴力，但台灣固有的善良、合作、勤奮，並沒有完全被摧毀。也有政治人物為了權位利益、不惜泯滅良知、隨附擴權、打擊民主法治。而台灣經過國民教育奠基、經

濟自由化發展、政治改革開放等循序漸進、階段式的成長，培養了現代的公民素質，在升斗小民心中，民主法治的火苗並不輕易會熄滅，在退潮之中，必將形成再興起的力量。

深化民主法治

希望蔡總統能夠在此及時畫下一個「分號」，回顧黨外與民進黨創黨時期的初心，善用剩餘任期、包容藍綠、回歸科學治理，使台灣再次領導全球華人區，放棄衝突式權力競爭，回頭走向深化民主法治道路。

（吳統雄）

敬鵬大火釀傷亡 消防員、移工爭勞權

多個團體遊行訴求包括：移工宿舍與工廠分離，此外，政府應修改《工會法》，開放警消人員籌組工會，保障實質協商權等。

【本報記者楊莢台北報導】「廠住要分離，資訊要多語！」、「只求發展拚經濟，損壞環境要人命！」桃園敬鵬工廠4月發生大火，造成多人傷亡，更燒出消防員、移工的職業安全與勞動權益問題。

包括消防員工作權益促進會、台灣移工聯盟等多個團體3日發起抗議遊行，訴求移工宿舍與工廠分離，此外，政府應修改《工會法》，開放警消人員籌組工會，保障實質協商權。

消防員工作權益促進會指出，4月28日桃園平鎮發生敬鵬工廠大火，造成6名消防員、2名移工死亡，是繼2015年新屋大火、2017年蘆竹矜卡大火後，又一起集體殉職的職災事件，更燒出橫跨消防制度、勞工權益、環境等問題。

因此，包括消防員工作權益促進會、台灣移工聯盟、桃園市產業總工會等多個團體3日共同發起遊行，現場有近250名移工參與。

「今天的遊行是要告訴政府，我們每天辛苦工作卻面臨生命危險。」桃園市產業總工會理事長



◀包括消防員工作權益促進會、台灣移工聯盟等多個團體發起抗議遊行，訴求移工宿舍與工廠分離。（photo by 楊莢／台灣醒報）

莊福凱表示，因為政府沒有把該有的安全給我們，讓勞工暴露在危險中，可見政府為了給老闆方便，勞工的安全卻完全沒受到保障，「希望類似犧牲生命的意外永遠不要再發生，呼籲勞動部加強勞檢，並開放產職業工會陪檢權。」

消防員工作權益促進會理事藍毓傑則要求勞動部修《工會

法》，開放消防員組織工會，賦予實質協商權，「前陣子社會爭論消防員捕蜂抓蛇的議題時，當時有官員說因為消防員不是勞工，所以沒辦法協商，」也凸顯消防員長期沒有發聲管道，政府常以不得協商推託基層改革意見，導致未能及時改善制度，造成人員死傷與長期過勞，「難道政府要等到消防員殉職後，才能

協商嗎？」

隨後，250名移工高呼口號「廠住要分離、資訊要多語！」、「只求發展拚經濟，損壞環境要人命！」，並將廠住合併的紙撕開，象徵廠住分離訴求。遊行自下午1時30分從勞動部出發，行經常德街、台大醫院、徐州路、林森南路、忠孝東路至終點行政院後解散。

偏鄉小校師生少 跨年級教學有解

【本報記者楊莢台北報導】偏鄉小校學生少，教師人力不足，不少學校都面臨廢校、併校危機，為了整合教學資源，國家教育研究院副院長洪儷瑜推動「跨年級教學」，在原課綱架構下，老師依學生程度發展出不同的教學方式，洪儷瑜舉例，老師在教英文單字時，針對不同年級的程度提問、測驗，但透過玩遊戲、帶互動時則一起進行，「如此一來，不僅解決教師人力不足的問題，還能讓小校學生學習更有趣。」

與混齡教學不同

推動「跨年級教學」的國家

教育研究院副院長洪儷瑜受訪時表示，跨年級教學在國外行之有年，日本更是1950年代就開始推動，但過去台灣對於小班式教學，都希望以推動特色課程的「實驗教育」的方向進行，「因實驗教育的教材、教科書都需要花時間研發，在小校教師人數有限、學生程度普遍較差的情況下，並不是每間學校都有能力做實驗教育。」

因此，為兼顧小校可以遵循課綱進度、又能混齡授課，103年起倡導「跨年級教學」。洪儷瑜說明，跨年級教學與俗稱的「混齡教學」不同，因為「『混齡』只是純粹把不同年級編在一班，

並沒有告訴家長要學什麼內容、教材怎麼調整，」但所謂的「跨年級教學」，課程依然要按照課綱指標進行，老師仍使用原來的教材，依班級內不同程度的學生發展出不同的教學方式。

朝國英數科目努力

但許多家長對於跨年級教學仍有疑慮，擔心年紀小的學生跟不上進度，年紀大的覺得太簡單。洪儷瑜強調，跨年級教學仍要照顧到不同年級的程度差異。例如某校二年級只有1人，一年級只有4個人，若把兩年級合在一班上英文課，在教英文單字時，屬於二年級的單字就問二年級，屬

於一年級、較簡單的單字就問一年級，但在玩遊戲時則可以一起進行，「如此一來，不僅解決教師人力不足的問題，還能讓小校學生學習更有趣。」

日本實施跨年級教學已經很普及，連國文、數學等學科都能合班授課，但目前台灣主要在體育、藝能科實施，國、英、數等學科相當少，「日本通常會在班上訓練一個小老師，鼓勵同學互動討論，反而能發展出學生自主學習的態度，且不只偏鄉小校，連都市小學也非常盛行」，洪儷瑜表示，預計明年開始，也會朝國、英、數跨年級教學的目標努力。

呂秀蓮脫黨衝擊 棄保效應成關鍵

【本報記者譚有勝綜合報導】前副總統呂秀蓮若脫黨參選是否會衝擊民進黨選情？政治學者陳茂雄3日受訪時分析指出，民進黨基本盤主要被柯文哲、姚文智分割，呂秀蓮基本盤不多，且名氣不大，不會衝擊到民進黨的選情。前民進黨立委林濁水受訪時也指出，台北市呈現「三足鼎立」的局勢，且泛綠選民恐會出現棄保效應，無論呂秀蓮是否脫黨參選，民進黨在藍白對決中恐被邊緣化而失利。

脫黨投震撼彈

民進黨日前通過提名立委姚文智參選台北市長，另一位有意參選的綠營代表呂秀蓮隨即在政壇上投下震撼彈，放話要跟民進黨說「拜拜！」對此，總統府秘書長陳菊3日接受媒體訪問時表示，民進黨秘書長洪耀福已和呂秀蓮通電話，兼任黨主席的總統蔡英文將親自拜訪，「民進黨會全力挽留呂秀蓮。」談到呂是否可能脫黨參選？陳菊說，呂並未透露將脫黨參選。台灣安全促進會會長陳茂雄受訪時感慨，呂秀蓮是美麗島世代的政治人物，功績顯赫，為民進黨對抗國民黨威權體制，在當時被許多人視為英雄。然而，時代不一樣了，她唯一的政治籌碼已不符合現在選舉的需求。他認為，台灣已是民主化時代，民眾不會再講究政治人物在歷史扮演的角色，反而現在有新聞性、有名氣才容易討選民的喜愛。

呂基本盤不多

陳茂雄說，自從民進黨提名姚文智後，作為民進黨大老的呂秀蓮自然會感受到她被邊緣化，才放話要脫黨。當問及呂脫黨參選是否會衝擊民進黨選情？他

指出，呂秀蓮的基本盤其實不多，現在綠營的基本盤一部分是台北市長柯文哲獨佔，另一部分則支持姚文智，呂秀蓮的選票並不多。他認為，影響民進黨的選情關鍵在姚文智是否能夠從柯文哲的手上奪回民進黨的選票，才有機會與柯P、國民黨北市參選人丁守中一較高下。TVBS日前公布選情民調，柯支持度31%、丁33%、姚13%，並指出白綠間有無棄保效應成勝負關鍵。若呂參戰，民調顯示支持度僅5%，丁守中的支持度為35%，領先柯文哲（29%）、姚文智（11%）的支持度，但呂秀蓮若參選，可能成為影響勝負的關鍵少數。

藍白對決邊緣綠營

前民進黨立委林濁水受訪時表示，呂秀蓮脫黨參選的機率不大，且影響小。他指出，呂秀蓮早前不願意比民調，顯示其在選民當中的支持度偏低，若呂參選的話，得票率不容樂觀，恐怕「保證金」都拿不回來。他指出，現在姚文智、柯文哲、丁守中「三足鼎立」，但姚仍落後兩名候選人。

林濁水強調，無論呂秀蓮是否參選，並不會衝擊到民進黨選情。因民進黨已被藍白局勢邊緣化。他認為，台北市政治板塊分為由藍、白、綠，白色選民的政治板塊由40歲以下的年輕人組成，且是柯文哲的支持者。至於泛綠的選民相當不穩定。據悉，之前民調顯示若由行政院長賴清德、陳菊出來參選，民進黨只能夠守住3成的泛綠選民，若是姚文智，得票率則更低。因此，在台北市選舉中，泛綠已出現邊緣化，甚至會有棄保效應，不利民進黨選情。

林書豪越挫越勇 鼓勵花蓮朋友不放棄

林書豪說：「靠著上帝的恩典，我永不放棄！我也鼓勵正在挫折艱難的你，靠上帝過一個有安息、有滿溢祝福的人生。」

【本報記者章文花蓮報導】經歷休士頓（火箭）、洛杉磯（湖人）、紐約（籃網）五年來無數次挫敗的 NBA 球星林書豪，2 日在花蓮小巨蛋面對近萬粉絲掏心掏肺分享痛苦的挫敗說：「靠著上帝的恩典，我永不放棄（Never Done）！我也鼓勵正在挫折艱難的你，靠上帝過一個有安息、有滿溢祝福的人生。」

「永不止息—2018 林書豪分享會」6 月 2 日晚間 7 點在台灣花蓮小巨蛋盛大舉行，花蓮地區原住民教會熱烈參與，坐滿了小巨蛋近萬張座位。聚會由藝人李明依主持，在布農族、太魯閣族、阿美族等原住民教會的歌舞中開始，原住民金曲獎歌手王宏恩也到場獻唱「日出」等三首歌。

林書豪是在今年 2 月 6 日花蓮發生大地震後，第一時間就透過 IG 貼出「Pray for Taiwan，花蓮加油」的照片，呼籲各界齊心為台灣禱告，並決定將今年六月的訪台分享會安排在花蓮，希望用行動「為花蓮加油」，他在演講中以自身挫敗的痛苦經歷，鼓勵花蓮的百姓以及災民，當危難來臨時，只要憑著信仰堅定信心，

克服內心的恐懼及軟弱，生命光景不會是「I am Done！」（我完蛋了），而是「Never Done！」（永不放棄）」。

「這段時間是我 NBA 籃球生涯中，最長一段沒有打球的日子，我一直在想，我已經 29 歲了，我的人生何去何從？」林書豪回顧這個 NBA 球季在紐約布魯克林籃網隊開幕的第一場比賽就受傷而「整季報銷」，他秀出腫成三四倍大的膝蓋照片，分享他當下痛苦哭喊：「我完蛋了！」，淚流滿面。他問上帝：「為什麼是我？為什麼我整整半年，每天苦練，卻遭遇這樣的後果？」

他也分享在休士頓火箭隊時，他犯了重大失誤，網路上充滿了嘲笑酸話，連同住的教練也不敢跟他說話。他心中充滿痛苦，覺得自己已經失去了一切。兩年後的一個凌晨三點，他知道自己被交易到洛杉磯（湖人）非常開心，在房間激動跳到五點，整夜沒睡就跑去練球。他說，在美國，只要是輸了球，常常不敢出門，怕被人認出來，但在台灣，大家總是無條件的支持他，讓他感覺溫暖。

五年來，他雖然多次球場失敗，依然覺得自己可以做得更好，直到受了傷，就像「最後一根稻草」，讓他整個崩潰，原以為，到了布魯克林有了欣賞他的教練，又是先發球員，卻因為受傷，錯過了 50 場球賽，他不想回台灣，覺得自己不值得台灣球迷給他的鼓勵。

看著自己腫脹的膝蓋，他抱著教練說道歉，回想自己的籃球生涯，除了打過林來瘋時的幾場好球之外，都是無限的心酸、挫折、傷痕與心碎。那天，他從機場出來，要坐 45 分鐘的車回家，一路上他痛哭禱告的問上帝：「為什麼不祝福我，為什麼讓我的路走得這麼艱難？」快到家時，他忽然感到心中有很大的平安，他跟神禱告說：「若這一切是出於你，我願意順服。」結果，他竟然是笑著進入家門，好像這六個月什麼都沒有發生過。

他鼓勵會眾，縱使遇到困難、被人歧視，但有一位神，祂會給人力量前進，也會給人喜樂前進，你我的人生故事仍在進行中，信靠上帝帶給我們面對困難的能力。

他提醒會眾，有兩個記號代表我們跟上帝的關係，一個是在祂裡面享受安息，你會活在平安喜樂裡，而不是恐懼，害怕失去之中；一個是讓我們有滿溢出來的恩典，可以關心、祝福周遭的人；讓我們的生命像行動電源，因為連結在上帝，就有源源不斷的電力，還能为他人充電。



▲NBA 台裔球星林書豪 2 日晚間在台灣花蓮小巨蛋出席「NEVER DONE 永不止息—2018 林書豪分享會」，以自身籃球生涯中曾遭遇挫折及心路歷程，鼓勵花蓮震災災民及民眾勇敢向前行。（中央社）



▲NBA 台裔球星林書豪（後中白衣者）現場分享自身籃球生涯中曾遭遇挫折及心路歷程，盼藉此鼓勵花蓮震災災民及所有民眾。（中央社）



▲現場湧入逾 5000 名觀眾，NBA 台裔球星林書豪並在馬太鞍號角聲中帥氣登場，現場也隨之響起一片歡呼。（中央社）

自學已非難事 網路學習平台多

【本報記者王慶宇、蔡尚恆綜合報導】自學不再是難事！隨著網路的便利性提高，自學風氣逐漸興起，自學共學平台也如雨後春筍般出現。不論是各學科的知識性影片，或是可以自由提問與交換筆記的學習論壇，都可以輕鬆找到學習資源。

看影片學知識

LIS 科學頻道與 Taiwan Bar 是兩個 YouTube 教學頻道最成功的例子，LIS 科學頻道用無厘頭

的 cosplay 與短劇等方式，呈現科學史的發展，先引導大家了解科學的基礎觀念，再用簡易動畫詳細呈現該實驗的原理或變化。

Taiwan Bar 大部分的影片基本上則是以動畫為主，呈現與台灣相關的社會議題或是歷史迷思。而其不停打破「第三道牆」風格的配音，也成為頻道影片的焦點特色。

不同於 YouTube 頻道，一般網路平台則提供了更多的師生互動機會。Hahow 好學校是一個可

以自由開課與選課的線上教育平台。

老師須在介紹片中，向學生解釋課程內容來吸引學生，讓學生對課堂產生興趣，進而訂閱課程。

師生互動中學習

1Know 則是在平台由老師新增群組，並在群組中新增任務。在群組中，學生會收到任務通知並進行任務，老師則能清楚看到學生的完成率。如此一來，老師不必再去請小老師紀錄成

績、作業繳交，學生也可以在繳交作業後馬上知道自己的正確率。

手機軟體當然也不遑多讓。手機軟體 Clear 解決筆記不清楚的問題。學生能透過 Clear 來運用線上平台，進行筆記交流，從別人的筆記中，學習更清楚有效的記錄手法。而 Snapask 則是一個低門檻的提問論壇。學生每次只要支付 30 元新台幣，就能公開發問。老師回答問題後，可以賺取「答案費」，達到學生與老師之間的雙贏。

各式網路自學平台統整

名稱	性質	內容
LIS 科學頻道	YouTube 頻道	自然科學影片，適合小學 3-5 年級
Taiwan Bar	YouTube 頻道	社會科學影片，多與台灣歷史文化有關
Hahow 好學校	一般網頁	線上課程平台，以特殊才藝如電腦程式為主
1Know	一般網頁	出作業平台，協助老師管理作業
Clear	手機軟體	筆記交流，解決學生上課筆記不完整的困擾
Snapask	手機軟體	提問 & 解答，課餘也能問問題

王慶宇、蔡尚恆／製表



▲在網路資源發達的情形下，網路上有多樣的自學平台，讓學生更能調適自己的學習狀況。（photo by pixino, used under CC License）

圖文選粹

圖文 / 中央社

豪小子 傳好球回彰化



▲林書豪 1 日下午參加在國立彰化高中體育館舉辦的「傳好球回彰化」公益活動，教導青年學子打籃球，也和彰中籃球隊等 3 所學校的球員們進行比賽。

▽美國商務部長羅斯2日抵達北京，與中方就雙邊貿易逆差與高科技產業問題展開談判。(photo by Wikimedia)



封鎖中國高科技 美逼中上談判桌

【本報記者王慶宇綜合報導】美中貿易戰進階版？才決定向盟友徵收金屬關稅的川普政權，2日又派商務部長羅斯至北京進行貿易談判。白宮表示，若中國不願減少美中貿易逆差，並打造公平競爭的經商環境，將不排除對中國高科技產業課重稅，迫使中方坐上談判桌。

羅斯抵中談判

根據美國《CBS新聞》報導，因為北京當局長期威脅外資交出核心技術，才能繼續在中國做生意，也長期對美國有貿易逆



白宮表示，若中國不願減少美中貿易逆差，並打造公平競爭的經商環境，將不排除對中國高科技產業課重稅。

差，川普因此決定迫使中國改善貿易狀況。美國商務部長羅斯更於2日抵達北京，與中國國務院副總理劉鶴展開談判。

川普在談判開始前表示，希望中國能縮小美中一年高達3752億美金的貿易逆差，並改善經商環境，不可再以國家的力量保護中國的高科技產業。他強調，若中國拒絕改善，將針對中

國高科技產業的產品課重稅。

BMI研究指出，儘管中國願意縮小兩國間的貿易逆差，在積極推動「2025中國製造」計畫為前提下，不太可能放棄保護高科技產業。因此美國的要求可能會造成兩國互相疊加報復性關稅，惡化為貿易戰爭。

《路透社》指出，儘管美國財政部長梅努欽忙著在七大工

業國會議與歐盟和加拿大等遭課鋼鐵稅的國家斡旋，他仍不忘對美中貿易談判表達看法。



結構上改變中國

梅努欽認為，美中談判不僅是要減少貿易逆差，更要從結構上改變中國的經商環境。「我認為，如果我們能做到結構上的改變，讓美國企業能公平地與中國企業競爭，貿易逆差的問題就會迎刃而解。」據了解，美國將要求中國取消高科技產業與鋼鐵產業的保護，進而縮小貿易逆差。

南海主權再度惹議 中美看法紛歧

【本報實習記者陳寧綜合報導】中國近日積極於南海宣示主權，美方表示中國根本想把南海占為己有。美國國防部長馬提斯2日針對中國在南海島嶼上強化軍備的行為提出質疑。中國官方則表示，在自己國家領土上增加戰備行動，美國無權干涉。但美國卻不承認南海為中國領土，讓中美關係再次陷入僵局。

根據《英國廣播公司》報導，中國在南海占領西沙群島以及南沙群島的行為已受美國質疑，現在甚至開始在島上部署軍隊以及軍事武器。2日新加坡舉行的「香格里拉對話」中，美國國防部長馬提斯質疑中國的軍事企圖。中國解放軍軍事科學院副院長何雷在與會中回應，此為中國境內領土的事，與他國無關，且這些行動都是為提升國家國防安全。

馬提斯反駁指出，儘管中國表示行動以提升國防安全為考量，用以恫嚇他國，但中國在南海海域上部署軍事武器包括反艦飛彈、

雷達干擾器、重型轟炸機等等，皆暗示中國日後可能的會有規模更大的軍事行動。

他表示，南海是供各國自由航行的公共領海，並不會因國家在海域有軍事活動而有宣佈主權的權利。

《CNN》指出，中國、台灣、越南、馬來西亞、印尼、菲律賓、汶萊等國都有參與南海主權歸屬問題。雖然除中國外，其他國家亦曾建過軍事設備或人工島，但都遠不及中國海南島向南及西方延伸上百里的規模。五月中國第一次將核武轟炸機降落在其人工島上，引起美方對中國軍事企圖的懷疑。

除了針對中國南海軍事行動表示看法，馬提斯也指出中國在國際舞台站有重要地位，中國鄰近國家也在其國際地位上扮演重要角色，若未來有機會受邀訪中，他非常樂意。中國最後也重申，其軍事行動是為了保護國民安全及商業貿易，僅以維持和平的角度出發。



◀中國在南海群島上進行軍事行動引起美國關注。(photo by Wikimedia)

歐盟豁免義債務？ 梅克爾：不應承擔

【本報記者譚有勝綜合報導】「歐盟不會成為債務共享的集團。」德國總理梅克爾2日暗示歐盟不會出手承擔義大利的國債危機。義大利日前成功組閣，政治素人孔蒂成為新任總理領導民粹政府，未來將推行反移民的政策，並要去歐洲央行豁免2500多億歐元的債務，並縮減支出和減稅，以解決國內經濟危機。然而梅克爾放話，歐盟不應該承擔他國的債務，使義大利經濟危機仍陷僵局。

義大利組閣成功

《CNN》報導，經過長達3個月的政治動盪最終在1日組閣成功，由政治素人的法學教授孔蒂領導執政聯盟。疑歐派的執政聯盟主席薩爾維尼擔任內政部長，並強調將遣返義大利境內50萬非法移民。但總統馬達雷拉早前因執政聯盟提名反歐元的薩沃納擔任財政部長，而拒絕任命內閣成員。經過雙方讓步後，最終由經濟教授特里亞出任財長一職。

《The Local》指出，特里亞的政治傾向與執政聯盟吻合，唯一的例外是他希望義大利留在歐元區，歐元需要改革。外界認為，義大利若修改歐元的固定匯率，恐會衝擊金融市場。自義大利政局穩定後，米蘭股市指數飆升超過2.5%，歐元

也呈現上漲的趨勢。但是執政聯盟承諾要縮減支出和減稅，其債務佔GDP高達132%，且是希臘以後第2大的負債國，即使股市短期回升，市場仍憂慮義大利恐引爆歐洲經濟危機。

梅克爾暗示不出手

《路透社》報導指出，為解決義大利經濟危機，義大利新政府曾要求歐洲央行豁免2500億歐元的債務。但德國總理梅克爾2日表示，「儘管單一貨幣集團的成員國互相依賴，但不應成為債務共享的大聯盟，」暗示歐盟不會幫助義大利解決其經濟危機。她除了恭喜新政府成立外，也允諾將與新政府聯絡，以合作促進歐元區經濟發展。

義大利自3月4日國會大選之後，便沒有任何一個政黨獲得過半數以上的選票，最終形成懸峙國會，經過3個月的談判組閣後，2黨最終達成共識推派政治素人孔蒂出任總理一職組閣。但因總理屬意的財政部長人選——薩佛納因歐元立場與總統馬達雷拉相左，馬達雷拉行使總統職權不予以任命。

內閣人選談判破局後，孔蒂遂宣布放棄出任新總理。執政聯盟譴責馬達雷拉的行為，五星運動領袖迪馬尤更聲言要彈劾馬達雷拉，以堅定義大利退出歐元區的立場。

G7 再分裂 美國徵稅引眾怒



▲美國單方面開徵高關稅的行為，讓 G7 國家的財長十分火大，並表示會議已從原本的 G7 變成 G6+1。（由左至右：梅努欽、勒梅爾、舒爾茲、哈蒙德）(photo by 網路圖片合成)



【本報記者王慶宇綜合報導】G7已經變成G6+1！美國1日決定對歐盟、加拿大與墨西哥開徵金屬稅，已引發傳統盟友的強烈不滿。在1日的G7財長會議上，美國財政部長梅努欽成為眾矢之的，法國財政部長勒梅爾更毫不客氣的表示，G7會議已經變成G6+1。外界擔心下周的G7元首會議，局面將更為緊繃。

根據《路透社》報導，在美國決定對歐盟開徵金屬關稅後，



部長勒梅爾1日認為，美國對歐盟徵稅是「法理上不可接受、政治上不公平，與經濟上很危險」的決定。

勒梅爾指出，在美國決定徵稅後，原本的7大工業國會議就已經變成6加1，因為此舉讓美國與所有國家槓上。他表示，將聯合G6其他國家，試圖用理性來說服美國給予關稅豁免。

在7大工業國中，除了美國與日本之外，其餘皆為歐盟國家，因此對歐盟課徵高關稅無疑是對所有成員下戰帖，才會讓1日的

財長會議上劍拔弩張。

除了高關稅外，美國退出伊朗核子協議並宣布將制裁與伊朗有往來的企業，更是進一步激怒歐盟國家。

《彭博》指出，除了法財長勒梅爾外，其他G7成員的財長也都感到相當憤慨。英國財政大臣哈蒙德接受訪問時表示，對美國基於「國家安全」這個理由對歐盟課徵關稅，感到十分失望，因為歐盟長久以來是美國最親密的盟友與夥伴。



德國財長舒爾茲則表示，美國單方面開徵關稅的行為在我看來，除了是個錯誤，更是非法行為。

他指出，任何貿易上的行為都應該經由世界貿易組織的程序來協調，因此美國的行為已經違反了國際規約。

外界認為，若G7財長會議的氣氛已經十分火爆，下週將登場的元首會議將更為嚴峻。川普屆時勢必將需給他國元首一個交代，避免貿易大戰一發不可收拾。

▼藻類繁殖迅速、營養豐富，適合大量種植作為主要的糧食。(photo by soil science via flickr used under CC license)



糧食危機誰能解？ 藻類有望成救星

【本報記者譚有勝綜合報導】藻類成未來糧食危機的救星！2050 年全球糧食需求將增加到 70%，但因全球氣候變遷，現今無論穀物、肉類等都無法擔保產量無缺。但食物專家 3 日發現，藻類繁殖迅速、營養豐富，適合大量種植作為主要的糧食。此外，藻類也能夠加工煉油，減少大氣二氧化碳，未來將是主要的農作物。

《時代雜誌》指出，目前 12 個農作物裡人類的熱量便佔了 75%。如果爆發天災，例如有害生物、病原體侵襲、氣候變遷等，若農作物缺乏基因變異性，產量便將遭受重大的衝擊。據悉，1950 年

藻類繁殖迅速、營養豐富，適合大量種植作為主要的糧食。此外，藻類也能夠加工煉油，減少大氣二氧化碳，未來將是主要的農作物。

代裡全球的香蕉供應鏈主要以單一品種為主，但因巴拿馬病毒侵襲幾乎消滅了唯一的香蕉品種。因糧食選擇有限，但環境不斷變遷，糧食危機恐隨時爆發。

根據《CNN》報導，男性平均每天消耗 100 克蛋白質，超出了其平均需求量的 2 倍，聯合國推估，2050 年糧食需求將增加 70% 以提供 25 億人糧食。然而，因著全球氣候變遷，農作物產量並不理想，

人類急需新的食物以因應未來的糧食危機。因此，有許多食物專家認為，藻類是替代食物短缺的最佳方案。藻類與大多數農作物不同，它並不需要淡水來繁殖。它也不如肉類那樣消耗水、土地等有限資源。

相反地，海洋、池塘，甚至是沙漠藻類都能迅速生長。《Biobase》指出，在最佳的條件下，相較於種植玉米每英畝只能生產的生物燃料為

350 加侖，藻類農場每英畝可以生產 5,000-10,000 加侖的油，並能夠作動物的飼料與肥料。作為未來主要的食物來源，海藻也有豐富的營養，包括維生素、礦物質、蛋白質，且其低脂肪的含量也成為時下追求營養的消費者所喜愛。

亞利桑那州立大學教授愛德華茲表示，藻類早期常作為肥料、飼料，但近期在中國、日本餐廳中普及使用，超市販賣海藻、海帶到營養製品。

此外，藻類也能夠減少大氣中的二氧化碳，並加工製作脂肪、油和糖，預計將成為未來主要的農作物。



罷工重創巴西經濟 石油公司讓步

【本報記者蔡岳宏綜合報導】卡車司機罷工重創經濟，巴西石油公司總裁巴倫特辭職！巴西卡車司機因不滿巴西石油公司取消油費補貼，2 年內造成油費上漲近 50%，工會於上月 21 日展開全國罷工，並訴求巴倫特下台。據估計，大罷工造成巴西經濟損失約 800 億台幣，巴西總理泰梅爾受不了壓力，於 1 日宣布巴倫特辭職。巴倫特在辭職信中寫道，他的辭職沒有附加條件，也不會成為新油價政策的阻礙。

根據《BBC》報導，巴西石油公司於 2011 至 2016 年間提供油費補貼給國內消費者，降低國內通膨並創造工作機會，但是公司也承受巨大的財務損失。直到 2016 年，巴倫特擔任總裁並宣布取消油費補貼，油價將根據國際原油價格來制定。這項措施恢復了投資人對公司的信心，讓巴西石油公司股價達八年來新高，卻也造成消費者強烈不滿，如今巴倫特的辭職馬上讓石油公司蒸發 20% 股價，引發投資人恐慌。

國際信評機構穆迪資深分析師艾梅姐向《路透社》表示，「巴倫特的辭職對巴西石油公司的信用評比造成負面影響，並且衝擊巴西石油公司近年的金融改善政策。」一名曾任職巴西石油公司董事的經濟學家巴爾加斯則向《紐約時報》表示，巴倫特讓公司對油價保



▲ 因不敵卡車司機全國大罷工的壓力，巴西石油公司總裁巴倫特宣佈辭職。(photo by wikipedia)

有較好的自治權，「但顯然的是，這項自由即將消失了。」他指出，巴西政府的決定讓新油價機制充滿不明的未來。

大罷工造成巴西經濟損失約 800 億台幣，加上 10 月即將來臨的總統大選，巴西總理泰梅爾不得不對工會讓步，准許巴倫特辭職，並宣佈原公司財務部主管蒙泰羅擔任代理總裁。《路透社》報導，蒙泰羅表示，他將維持讓公司脫離財務危機的金融政策，並恢復海內外投資人對巴西石油公司的信心。關於新的油價政策，他表示，「將不會再有任何對油價政策的干預。」



一次性紙杯禁不禁？ 業界看法不一



◀ 利，但沒有經過完善的回收程序易產生污染。(photo by wikimedia)

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對近期蘇格蘭禁止政府大樓使用一次性的咖啡杯，當地製造商反駁：除了禁令還有替代方案能同時達到使用方便與避免環境污染的要求！

紙杯聯盟發言人辛納特 3 日表示，全面的一次性咖啡杯禁令並非必要，他認為，「應從治本方面考慮可回收性與否，並完善紙杯回收的基礎程序。」

為減少塑膠排放污染環境，蘇格蘭當局上週實施議會通過的禁令，禁止政府大樓使用一次性咖啡杯。根據《英國獨立報》報導，此舉每年能減少 45 萬的塑膠杯廢棄，蘇格蘭政府也期待能在 2019 年達成實質上的塑膠杯全面棄用。

根據《英國廣播公司》報導，辛納特認為，英國的一次性紙杯都能回收，與其全面禁止一次性咖啡杯，不如落實紙杯回收。目前超過 99.75% 的一次性咖啡杯都沒經過適當回收。

咖啡杯的回收問題在於，儘管英國

多數加工廠都能進行回收，但真正大量使用與丟棄處通常是火車站、機場和購物中心等地點，而這些地方嚴重缺乏收集、回收的基礎設施。更遑論英國國內能回收具防止液體流出的塑膠杯僅有 5 座工廠，分別坐落在里茲郡、肯特郡、康威爾郡、康比亞郡及哈里福郡。

紙杯聯盟代表英國製造業向英國政府及議會呼籲，不應從禁令著手，應該增加一次性咖啡杯的回收量並規劃收集回收的基礎設施。辛納特表示，單單從徵收紙杯稅減少消費者的使用，消費者和供應商都將更費工夫，他說，「考量到衛生與便利性，一次性紙杯是最適解。」

根據《資源報》報導，獨立咖啡連鎖店波士頓茶餐廳（BTP）1 日開始實施咖啡杯禁令，要求所有顧客都得攜帶可重複使用的杯子，否則就必須直接於店內購買。

BTP 表示，這項措施約帶來超過 100 萬英鎊的損失，外賣熱飲的銷售額僅佔其總營業額的 5.2%。



約旦油電雙漲惹議 官方暫緩實施

【本報實習記者陳寧綜合報導】約旦政府為減輕國內高達 350 億美元的財政負擔，決定增加油電價格及賦稅，惹民眾上街抗爭！上百名約旦人於 31 日晚間聚集於首都安曼及其他鄰近城市，以人牆及車輛堵住交通要道，目前已進入第 3 天，迫使警方使用催淚彈強制驅逐示威民眾。官方 1 日為了安撫民心，也下令暫緩調升油電價格及人民賦稅。

根據《英國廣播公司》報導，政府針對工廠、股份公司、個人收入等項目進行增稅，抗議民眾表示，此新賦稅政策將嚴重影響到中產及貧窮階級的生活水平。民眾在內閣辦公廳外高舉反政府布條要求國王阿卜拉二世解除總理哈尼·穆爾基之職。鄰近都市的馬安省也有部分示威民眾在公路上燃燒輪胎，引起警方關注。

《中東之眼》指出，約旦過去長期



▲ 約旦政府下令提高油電及賦稅，引起民眾上街抗議。(photo by Wikimedia)

依賴阿拉伯聯合大公國的資金投入國內市場經濟，但因近年約旦限制投資活動使資金卻步，國內經濟大受打擊。政府因而政策性地提升國內油電價格以及賦稅來填補資金空洞，引起民眾上街抗議。

國王阿卜拉二世於 1 日下令暫時停止民生油電價格漲幅，先前政府下令的提升 5.5%

油價及高達 19% 電價都因此被暫緩。民眾表示，油電雙漲在他們生活困苦時，只會加劇貧者越貧的情況。政治分析師穆罕默德·阿以沙指出，因沙烏地地區金援停滯數年，約旦財政大受影響，政府才會出此下策。

政府目前身負 350 億美元的財政債務，使近年物價持

續上漲，同時也被國際貨幣基金下令減少補貼並提高稅賦，才會在今年調升油電價格及國民稅賦，以因應未來國內經濟困境。然而示威民眾指出，此次賦稅政策為無差別式課稅標準，無論富有或貧窮都將按比例增稅，嚴重影響到原已在生活水平下的貧窮階級民眾。

▼ 高雄市中庄國中自然科推動體驗實作教學，連教室拖把都成為教材。(photo by 楊藝/台灣醒報)



拖把、鐵鏈成教材 自然科學好好玩

【本報記者楊藝台北報導】

只要一根鐵絲、竹籤、兩塊小鐵塊，網綁後便能製作出一個平衡益智玩具，將竹籤尖端放在指尖上，竟然不會因重心不穩而傾倒，簡單的遊戲讓學生嘖嘖稱奇。高雄市中庄國中把自然科的重力學、力矩原理變好玩了！該校教務主任林偉志受訪時分享，透過小遊戲引起學生好奇心，隨後再告訴學生背後的原理，自然科學一點都不難。

為整合精進中小學教育品質，教育部國教署以「看見每一位孩子進步」為願景，展現十二年國教「核心素養」實踐學習與生活結合，推動「國民教育階段學生學習精進計畫」，3日舉行成果發表會，展出各校教育成果及創新課

高雄市中庄國中教務主任林偉志受訪時分享，透過小遊戲引起學生好奇心，隨後再告訴學生背後的原理，自然科學一點都不難。

程，吸引上百教師、學生共襄盛舉。

成果展現場展出20多個攤位，其中「創意科學園遊會」攤位相當受歡迎，吸引大小朋友駐足。攤位上沒有死板的計畫書，而是擺著日常生活中常見的文具、生活用品，老師在現場教學生動手操作，只要一根鐵絲、竹籤、兩塊小鐵塊，馬上就能製作出一個平衡益智玩具，將竹籤尖端放在指尖上，竟然不會因重心不穩而傾倒，老師隨後帶出遊戲中的力矩原理，讓學生嘖嘖稱奇。

高雄市中庄國中教務主任林偉志受訪時表示，攤位上都是中庄國中從106年開始推動的體驗、實作教育教材，推動第一年就套用在學生最抗拒的自然科，「自然科強調探究與實作學習，透過學生操作平衡益智玩具，可學習『力矩平衡』的原理；或是操作鐵鏈平衡實驗，了解『重心在支點正下方最穩定』的概念，就連教室裡的掃具都成為教材來源。

「先進行實作，再講原理。」林偉志分享，如果老師只是在黑板上教重心原理，學生的注

意力不到十分鐘就消失了，如果拿出實品，馬上能引起學生好奇心，想知道「葫蘆裡到底裝什麼藥」。他建議，教師操作實作學習時，先把要講的知識、原理藏在後面，不要馬上告訴學生，讓學生自己去動腦想像。

在推動實作學習之前，中庄國中教學團隊也嘗試過許多方式引起學生興趣，但成效都不夠好。

林偉志表示，過去為了讓學生動手做，鼓勵學生進實驗室，訓練學生做實驗，「可惜因實驗仍與生活環境有很大差距，當時無法提高學生興趣，」後來發現只要利用手邊現有素材，放手讓學生試著做，從中找到答案，學生也更容易去想像。

財經短波

吃到飽風潮再起 中華電信新推 469

【本報記者譚有勝台北報導】繼「499之亂」後，中華電信3日再次推出上網吃到飽469方案，引發新一波吃到飽搶辦風潮，有民眾反映申辦499方案吃虧，但中華電信澄清，469上網吃到飽方案限速21Mbps、通話時間少，沒有499方案優惠多。目前並沒有其他電信業表示將跟進。

因中華電信推出限時申辦499上網吃到飽優惠服務，造成全民搶辦導致門市人員超時工作的亂象，最終國家通訊傳播委員會(NCC)、部分縣市開罰中華電信累積600萬元的罰金。

然而，499之亂剛落幕，中華電信3日傳出又要推469上

網吃到飽方案，且限期講道7月1日引發議論，民眾埋怨申辦499的民眾要在7日之內申辦造成多人不便，且現在還有更優惠的服務，民眾大喊吃虧。

中華電信澄清，469方案與499方案並不相同，469方案為4G上網吃到飽，「但有速，且網速最高為21Mbps，網內5分鐘通話免費，網外通話25分鐘，市話10分鐘，」469與499最大的差別在於，469的通話語音分鐘數較少，499的為網內互打免費、網外與市話各送90分鐘，而且行動上網還是吃到飽不限速，相比469的方案可說是更為優惠。



▲ 中華電信3日再次推出上網吃到飽469方案，引發新一波吃到飽搶辦風潮。(photo by Wikimedia)

油價終止3連漲 汽、柴油調降0.4元

【本報記者譚有勝台北報導】油價可望終止3連漲！中油3日指出，因沙、俄兩國擬放寬原油減產限制，美國原油增產導致國際油價下滑，各式汽、柴油每公升將分別調降0.4元。

依據油價緩漲機制，若油價超過30元，中油將承擔25%的成本，本週油價中油承擔0.1元油價成本，95無鉛汽油調整為30.3元，相較前30.7元下跌了13%。

因美國退出伊朗核協議重起全面制裁、中東地區地緣政

治干擾、美國上周原油庫存減少等因素影響，在國際油價續揚至80美元高點，台灣各式汽油每公升早前調漲0.3元，95無鉛汽油更突破30元大關，高達30.5元，創下近3年半以來新高記錄。

中油3日宣布，4日凌晨零時起調降各式汽、柴油價格每公升各0.4元，調整後的參考零售價格分別為92無鉛汽油每公升28.8元、95無鉛汽油每公升30.3元、98無鉛汽油每公升32.3元、超級柴油每公升26.9元。



▲ 因沙、俄兩國擬放寬原油減產限制，美國原油增產導致國際油價下滑，各式汽、柴油每公升將分別調降0.4元。(photo by 醒報資料庫)

搶救民間記憶 北科大同學成見證人

【本報記者蔡岳宏台北報導】

「保存影像需要人文理解，也要借重理工專長。」台北科技大學3日舉辦「搶救民間記憶大作戰」工作坊，北科副校長楊重光把從校園募集來的歷史影帶移交給台灣電影文化資產保存協會理事長井迎瑞，並由北科學子進行修復，進而保存類比時代的北科學長姐記憶。井迎瑞表示，這次工作坊是認識歷史的最好媒體教育，冀望成為另一場社會運動。

北科副校長楊重光把從校園募集而來的歷史錄影帶移交給井迎瑞，並由生長在數位時代、參加錄影帶修復DIY工作坊的北科學子進行修復，進而保存類比時代的北科學長姐記憶。楊重光表示，這不僅象徵著歷史的傳承和守護，也讓學生們從實做中學，認識類比時代資訊保存的困難。

井迎瑞則表示，這次工作坊成為認識歷史最好的媒體素養教育，「冀望成為另一場社會運動。」

「同學們都是歷史保存的見



證人！」北科助理教授鄭怡雯表示，「搶救記憶大作戰」是由台南藝術大學媒體中心，與台灣電影文化資產保存協會共同發起的一項民間歷史影像保存的文化運動。楊重光表示，此次錄影帶修復工作坊從人文角度出發，並將「實作」和「科技」等北科

大特質融入，井迎瑞則說，「能夠有更多工科專業人才加入，才能讓我們保存影像文化資料的夢想得以實現。」

「台灣每天都有家庭在丟棄錄影帶，使我們回頭看什麼是『台灣記憶』格外困難，」南藝大助理教授吳永毅表示，「聯

合國文教組織1993年就提出『世界記憶』概念，但台灣目前還沒有完整的影像檔案作為台灣記憶。」他說，藉由井迎瑞教授的推動，文化部開始意識影像資料庫的重要性，「再不搶救，學生們大概連黑盒子是什麼都不知道了。」

▲ 北科副校長楊重光(右)於會中把從校園募集來的歷史影帶，移交給台灣電影文化資產保存協會理事長井迎瑞，並由北科學子進行修復。(photo by 蔡岳宏/台灣醒報)



世足 A 組烏出線 俄、埃搶第二

擁有雙頂級前鋒的烏拉圭被看好出線，陣容疲軟的沙國則被預期墊底，懸念將出現在擁有英超進球王沙拿的埃及與俄羅斯之間。

4 年一度的世界盃足球賽將開戰，32 支透過各洲資格賽脫穎而出的勁旅齊聚俄羅斯，將從 14 日起以 1 個月的賽事爭奪大力神杯。本報將於 3 日起進行一系列、8 個小組賽的預測分析報導。

【本報記者宋秉謙綜合報導】14 日登場的世足小組賽首日，將由 A 組 4 隊出賽、揭開序幕。抽籤分到 A 組的 4 隊包括：東道主俄羅斯、埃及、南美強權烏拉圭及亞洲沙烏地阿拉伯，被外媒公認平均實力較差。其中，擁有雙頂級前鋒的烏拉圭被看好出線，陣容疲軟的沙國則被預期墊底，懸念將出現在擁有英超進球王沙拿的埃及與俄羅斯之間。

求首名出線的烏拉圭

烏拉圭隊由老江湖教練塔貝雷茲所帶領的進球大隊，將靠著頭號雙射手衝擊 A 組首名，南美預選賽 18 戰中轟進 10 球的卡瓦尼，絕對是各家後衛都得嚴防的頭號殺手，另一名頂級王牌蘇亞雷斯整賽季也打入 31 球，無論邊緣突破或是「入球終結者」的能力都一把罩，整體陣容相對該組其他隊伍更加完整，爭奪首名出線將是烏拉圭的合理目標。

進攻除了前場以外，烏拉圭的空中戰也非同小可，合作於西甲馬競隊的一老一少中後衛戈丁及吉梅尼斯都是角球好手，如同馬競的凶殘體能打法，這兩人不怕身體碰撞，更屢屢參與空戰的定位球進攻，默契十足的兩人，將在經驗老道的戈丁帶領下穩住後防線、伺機而動。

凶悍打法的俄羅斯

保有身材優勢的俄國在教練



▲烏拉圭王牌前鋒卡瓦尼在法甲屠殺各隊後衛，是各家後衛都得嚴防的頭號殺手。(photo by PSG Facebook)

切爾切索夫多年改造下，「三中衛」打法越見純熟，進攻終結者重任全落在斯莫洛夫身上，雖然他技巧全面，俄國仍需要為其尋其他支點，支援可能將出現在 2 位新一代希望：戈洛溫與米蘭丘克。

效力於莫斯科中央陸軍的 22 歲小將戈洛溫，能勝任中場各個位置，閱讀比賽能力強，被陸軍主帥讚為全俄最聰明的球員，受限於年紀，本次世界杯可能僅是戈洛溫增加經驗的賽事。效力於莫斯科火車頭 22 歲的米蘭丘克是進攻端多面手，不比戈洛溫能帶著「繳學費」的任務參戰，由於老前鋒柯柯林的缺陣，米蘭丘克被期待扛起搭擋斯莫洛夫的重任。

並非過度吹捧沙拿，但埃及能闖入睽違 28 年的世界盃正賽，

原因就是 6 場非洲區資格賽狂進 5 球的沙拿。這位利物浦球星在英超度過完美的一季，得到英超金靴獎、又帶領利物浦衝進歐冠決賽，可惜在決賽上半場遭到皇馬隊長兼西班牙國家隊隊長拉莫斯的拐手、勒帶受傷退場，他得多快趕上世界盃小組賽將決定埃及能走多遠。

埃及進攻只看沙拿

沙拿不上陣的情況，埃及將以穩固防守為主，主打防守反擊的教練庫柏得仰賴英超中軸連線：索比、埃爾里尼及赫加齊。陣容深度不足埃及隊前鋒第二選擇將是效力斯托克城的索比，後衛定海神針是西布朗維奇的赫加齊，要扛起法老軍團大旗得仰賴兵工廠 25 歲新星埃爾里尼，這名中場 4 月多因為腳踝韌帶受

傷，賽季提前報銷，但已確定能趕上世界盃。

有趣的是，在截稿日前 (3 日)，埃及的 29 人大名單中仍有高齡 45 歲的老門將哈達里。根據《足球星球》報導，這名 45 歲門將若能隨隊出賽，將打破上一屆哥倫比亞門將蒙德拉貢的紀錄，成為世界盃最高齡的球員，哈達里對比僅是替補門將的蒙德拉貢，對埃及隊重要性更高，他出賽 2 場關鍵的非洲區預選賽，皆繳出 0 失球的表現。

目標偷到一分的沙國？

連續缺席 2 屆世界盃的沙國再度回到正賽，陣容皆來自本國聯賽。團隊在亞洲區預選賽表現也平平，平心而論難以抵抗前述 3 隊，沙國前一次在世界盃正賽贏球已是 24 年前，本屆目標以偷到一場和局比較合理。

陣中硬要提稍有威脅的進攻球員僅有老大哥薩赫拉維及 23 歲新星穆瓦拉德。身披 10 號王牌的薩赫拉維在本國聯賽屠殺各家後衛，先發上陣 17 場破門 10 次，他在亞洲預選賽出賽 14 場共入 16 球，透過沙國出資，以商業合作方式讓薩赫拉維到英超豪門曼聯隊受訓 3 週，目標在扛起沙國的進攻大旗。

不少歐洲球隊都為了輪休主戰球員，而透過租借西亞球員的方式，讓西亞球員有機會到歐陸聯賽「打工」，累積經驗達到雙贏，23 歲的穆瓦拉德本季就獲得西甲球隊萊萬特的租用，他在預選賽面對澳洲的關鍵比賽中打進全場唯一的進球，幫助沙國直接搶下正賽門票。

根據《CBS 體育網》報導，沙

拿被預期能在第二戰回歸賽場、正面對決俄國。教練庫柏表示，埃及 2 日對上哥倫比亞熱身賽的進攻乏力說明，少了沙拿進攻恐將失靈，他補充說，「由於宗教原因（齋戒），球員不吃不喝嚴重影響體力。」

然而，根據《Kingfut》報導，前俄國名將科赫寇夫表示，他相信俄國將擊敗埃及，不論沙拿是否缺陣。俄國中場薩戈茲與俄國主帥都希望對手沙拿能出戰，薩戈茲說，這與俄國隊無關，沙拿是世界盃重要的一



大亮點，能在球場上對決將很有趣，他也自信認為俄國終將獲勝從小組賽突圍。

埃俄關鍵戰定成敗

這組的焦點戰將是沙拿正式回歸的俄、埃之戰，合理預期兩隊都將拿下沙國，也應該都不敵陣容完整的烏拉圭，埃及近期熱身賽強硬的防守表現亮眼，配合沙拿無解的「邊路走廊」，拿下俄國可能性不低。

本報推薦烏拉圭以 9 分小組首名晉級、埃及以 6 分小組次名出線，俄國排小組第 3，沙國 0 分墊底。

體育短波

前球后 4 日對決 小威：不記恨莎娃

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對莎娃曾於去年出版的自傳中爆料小威場下私事，小威在兩人對決前表示，不厭惡莎娃。法網公開賽女單賽第 4 輪 4 日將迎來世紀對決，由前球后小威廉絲對上 2 度法網封后的莎拉波娃，「莎娃」曾在自傳中提及，「小威」2004 年在溫網輸球後情緒崩潰痛哭，小威回應表示，她認為情緒僅於輸球當下的宣洩，並沒有記恨莎娃。

根據《英國廣播公司》報導，莎娃曾在自傳中表示，2004 年的溫網決賽擊敗小威，賽後小威在休息室痛哭，莎娃說，小威應該不認為會輸給一個看起來瘦弱的女孩子（指自己），她在往

後的比賽面對自己時都使盡全力，應該很痛恨這段往事。莎娃從 2004 年後再也沒打敗過小威。

小威認同莎娃自傳所言屬實，根據《ESPN》報導，小威認為輸球後痛哭只是情緒宣洩，證明對球賽的看重與熱情，她淡淡表示，若以球迷立場將很期待閱讀莎娃的自傳。

「以球員立場，莎娃爆出更衣室私事令我有點失望，畢竟賽場上有輸有贏，球員下了場也能是朋友。」小威提到對莎娃的看法，表示不會因為一篇文章即對莎娃產生負面情緒，她也期待在 4 日與老敵人在法網上的交手。



舉重名將因傷所苦 許淑淨宣告退役

【本報記者宋秉謙綜合報導】體壇大震撼！我國女子舉重最具代表性的選手許淑淨，因積年累月傷勢困擾，決定退出本屆亞運，同時宣佈退役！27 歲舉重女將許淑淨 3 日突然透過臉書發表退休宣言，提及長年膝傷，加上去年世錦賽肌肉嚴重撕裂傷勢是她褪下戰袍的主因，她說，「未來將續留舉重界，攜手恩師蔡溫義培養更多人才。」

世錦賽受傷是主因

如同其他體育選手，許淑淨經歷大大小小的戰役累積了長年的膝蓋病痛，加上 2017 年她在美國安那罕舉行的世錦賽訓練過程中瘀傷，傷及肌肉韌帶嚴重撕裂，蔡溫義當時表示，許淑淨整隻手臂瘀血，討論結果決定退出世錦賽。

回國後發現得動刀 2 條韌帶，復原期長達一年，直到上個月許淑淨都還抱著想為國出征亞運的決心，直到蔡溫義近期發現許淑



▲台灣女子舉重名將許淑淨 3 日透過臉書宣佈退役，正式退出本屆亞運代表隊。(photo by 許淑淨 Facebook)

淨進度趕不上亞運，兩人商討後，她決定聽從專業醫務人員的意見，放下投注了 10 幾年心血的舉重，把前往雅加達亞運的機會讓給其他新人。

許淑淨預計要出席今年雅加達亞運、征戰到 2020 東京奧運才要告別戰場，而現在卻得提前掛靴，蔡溫義承認打亂了本屆亞運

的代表團策劃，他表示，即便無奈還是得尊重愛將的決定。空出來的名額將由 24 日亞運舉重總決賽中遞補新人，其他量級選手只需達到亞運參賽標準，就加入亞運女子舉重隊出征印尼。

戰績彪炳的許淑淨在 2012 倫敦奧運與 2016 里約奧運連 2 屆奪得女子 53 公斤量級金牌，成

為台灣奧運史上首位奪雙金牌的女將，她更在 2014 年仁川亞運以總和成績 233 公斤，舉出了世界紀錄並摘金，而她榮耀的背後，不能抹滅賽場上勇敢鬥智的領路人，教練蔡溫義。

師徒倆戰功輝煌

蔡溫義最為人稱道的一次戰略出現在 2016 年的里約奧運，許淑淨帶傷上陣而無法舉出最佳成績時，他運用策略鬥智，幫助許淑淨技術性巧壓中國對手黎雅君摘金，那面金牌也是當屆奧運中華代表團唯一的一面。

如同愛將許淑淨金牌加身成為台灣首位雙金女將，2012、2014、2015 年連續獲得體育精英獎的蔡溫義也成為史上首位 3 度加冕的教練，師徒 2 人並肩作戰的革命情感蔚為舉重一大佳話。因此，許淑淨在退役後決定留在國訓中心，持續攜手恩師培訓更多台灣小將，把獲得的幫助繼續傳承。

洋基打者來護駕 田中驚險奪第 7 勝

【本報記者宋秉謙綜合報導】美職洋基隊以兇猛打線力挺日籍投手田中將大，儘管他挨 3 轟仍驚險奪得本季第 7 勝！田中 3 日登板洋基作客金鶯隊的比賽，即使狀況不佳吞苦 3 轟，他盡力將傷害最小化，主投 5.1 局、挨 8 安打、包含 3 發陽春砲、失 4 分，但也送出 7 次三振，在打線貢獻 13 支安打保驾护航，洋基 8:5 獲勝。

根據《MLB》報導，金鶯隊主砲馬查多領軍，包含瓊斯和里卡德都擊出全壘打，打下的分數卻來不及先發投手高斯曼揮霍。高斯曼與田中一樣主投 5.1 局，他送出高

達 9 次三振，但壘上有人時解決不了 2 名洋基年輕砲手恩杜哈與史坦頓，分別在第 2、3 局都慘遭全壘打砲擊，共失 6 分，吞下第 5 敗。

敲出勝利打點的菜鳥恩杜哈對於能幫助球隊贏球表示興奮，由於本季洋基一票年輕砲手表現搶眼，被隊友托瑞斯搶走不少光彩的恩杜哈以沉穩表現，不斷貢獻給球隊。截至 3 日，恩杜哈以 26 支長打穩坐大聯盟菜鳥榜首，對於原本不受期待的打擊有如此蛻變，恩杜哈謙虛表示，專注在每個打席，都盡量擊中球心，剩下就順其自然。



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。

拉斐爾：藝術之王

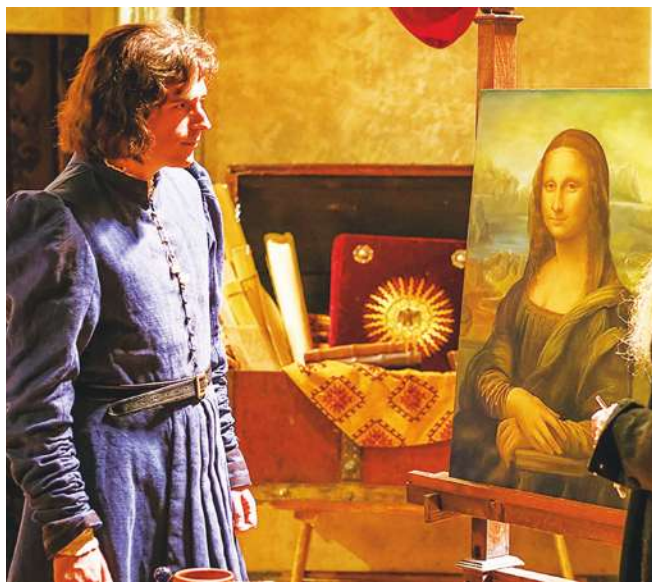
Raphael: Lord of the Arts

導演 盧卡維奧托
演員 佛拉比歐帕倫提、殷瑞寇羅佛索
上映 2018-06-08

《拉斐爾：藝術之王》除了帶領觀眾回到被稱為「神童」的義大利文藝復興藝術三傑之一拉斐爾的家鄉，跟隨他的足跡研究他的藝術創作和人生故事外，更讓觀眾得以一窺拉斐爾的感情世界。

有別於傳統紀錄片，《拉斐爾：藝術之王》還請到《愛上羅馬》男星佛拉比歐帕倫提飾演拉斐爾。

《人魔》演員殷瑞寇羅佛索飾演拉斐爾的父親喬瓦尼桑蒂，用「重演」的方式讓電影更生動，重新建構永生不死的拉斐爾傳奇。



侏羅紀世界：殞落國度

Jurassic World: Fallen Kingdom

導演 J.A. 巴亞納
演員 克里斯普瑞特、布萊絲達拉斯霍華
上映 2018-06-06

《侏羅紀世界：殞落國度》為2015年電影《侏羅紀世界》的續集，劇情描述，自精心規畫的侏羅紀世界主題樂園被恐龍摧毀了所有設施後，小島被人類棄絕多時，恐龍在小島上形成自己的生態體系。

當小島的火山甦醒開始活動，歐文與克萊兒組成一支隊伍，營救剩下在島上倖存的恐龍，包含歐文曾訓練養育的迅猛龍小藍，歐文要在荒島上找出他的迅猛龍。在他們登島後，火山處於不穩定狀態，岩漿四處流動，而他們也在過程中，察覺到事件背後，有某種陰謀策畫進行中。

沒關係，是渣男啊

The Ringside Story

導演 武正晴
演員 瑛太、佐藤江梨子、武藤敬司
上映 2018-06-08

秀夫整天無所事事，一心只想到坎城走紅毯，生活全靠女友加奈子接濟，加奈子為了生計，勉強進入陽盛陰衰的「職業摔角聯盟」討生活，喜愛摔角的秀夫卻盜用加奈子的工作證想看霸王賽，還亂吃飛醋大鬧比賽現場，加奈子無奈離職，卻再度陰錯陽差進入K1綜合格鬥聯盟工作。

這回秀夫氣急攻心，竟嗆聲K1王者，要在擂台上釘孤枝。秀夫決定使出傳說中的「方法演技」，效法《蠻牛》裡的勞勃狄尼洛，變身世界拳王贏得美人歸，渣男能成功變身英雄嗎？



2001 太空漫遊

2001: A Space Odyssey

導演 史丹利庫柏力克
演員 凱爾杜拉、蓋瑞洛克伍德
上映 2018-06-04

故事開始於地球上居住的原始的猿猴。它們因為某個巨大的黑石板產生的進化，並因此而懂得並使用工具來狩獵動物。隨後，故事來到了人類科技已有能力能夠運送自己到月球去的時候。

美國的月球基地發現了相同的黑石板，由於黑石板明顯為非自然產物，當局決定對此發現嚴格保密，月球基地因此有新型傳染病的流言，而與此同時科學家開始對黑石板進行研究...



瘋狂感人！勇奪德國巴登電影獎雙影帝大獎



他們打算先去美國·再遊加勒比海
再到阿根廷去旅行...

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

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



《為愛朗讀》影帝
大衛克勞斯

《維多利亞》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

GLOBAL SCREEN presents a production of LETTERBOX FILMPRODUCTION in co-production with C-FILMS DEUTSCHLAND AMALIA FILM ZDF a MARKUS GOLLER FILM DAVID KROSS FREDERICK LAU EMILIA SCHÖLE DEVID STRIESOW AXEL STEIN ANNETTE FRIER
COSTUME DESIGN RAMONA KLINIKOWSKI MAKE UP KATHI KULLACK LEA GERLING PRODUCTION DESIGN ZAZIE KNEPPER DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY UELI STEIGER EDITOR TINA FREITAG MARKUS GOLLER SOUND MIXER CHRISTOPH KÖPF SUPERVISING SOUND EDITOR THEKLA DEMELIUS RE-RECORDING MIXER RALPH THICKÖTTER MUSIC COMPOSED BY ANDREJ MELITA PETER HOON PRODUCTION MANAGER HARTMUT DAMBERG
ASSOCIATE PRODUCER ANGELIKA MÜNNING COMMISSIONING EDITOR ZDF CAROLINE VON SENDEN ALEXANDRA STAIB CO-PRODUCER BENJAMIN SEIKEL CORNEL SCHÄFER WRITTEN BY DIRK AHNER MARKUS GOLLER BASED ON THE NOVEL "SIMPEL" BY MARIE AUDE MURAIL PRODUCER MICHAEL LEHMANN GÜNTHER RUSS DIRECTED BY MARKUS GOLLER
PRODUCER OF THE FRENCH ORIG. TV FILM DAVID KROSS - KERN PRODUCTIONS

海鵬電影 處處真情 SHPG letterbox AMALIA FILM C-FILMS DEUTSCHLAND universum film FFF Bayern nordmedia FFA+ 海鵬影業

2012年9月1日創刊 深度報導、極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 投稿信箱/ editor@anntw.com 其他服務/ ceo@anntw.com 網站/ www.anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址/(10054)台北市中正區杭州南路一段27號11樓



◀ 其實，怒氣的爆發是為了保護你，不讓你被其他負面情緒折磨。（photo by pixabay）

▼ 你常失控嗎？讓憤怒療癒你的陳年傷痛，不再被情緒綑綁，讓更好的你從黑洞中走出！（photo by pixabay）



■ 伯納・高登

有害的憤怒，尤其是引發暴力行為的「有害憤怒」，會明顯造成人際關係的緊繃。你可能將自己的壞脾氣歸咎於你與家人、伴侶、朋友之間關係不佳，你動不動就大發雷霆的個性或許已經影響工作表現，甚至害你丟飯碗，你的火爆脾氣或許讓你的孩子不願與你親近。

分辨損或益的憤怒

很少人知道如何以建設性的方法面對憤怒，因此人們經常覺得憤怒是個棘手問題。無論你目前如何處理憤怒，本書將教你對症下藥的方法，並解答你一直想不通的問題。我提供多種有效方法，幫助你克服下列各種憤怒：過於激烈的情緒、頻繁發生的憤怒、長期持續的憤怒和難以擺脫的憤怒。

我們將訓練你辨識並掌控觸發憤怒的因素，協助你克服「有害的憤怒」，還能讓你定期練習「有益的憤怒」。你可以學到如何減少發怒，找出哪些未被滿足的需求與渴望導致你發怒，同時還能學到如何與他人重建連結，以便滿足那些需求與渴望。

成年之後，我一直對「憤怒」這項議題深感興趣，其中一部分的理由是因為我在孩童時期深受憤怒情緒所苦，但我很幸運，我的憤怒從未對任何人造成嚴重傷害。儘管如此，我還是多次發現自己的易怒很可能會傷到別人，或造成他人痛苦。

失控的憤怒

八歲那年，有一次我和哥哥吵架。他先是一直捉弄我，結果我們打了起來，他跨坐在我胸前，把我的手壓在地板上，讓我無法動彈。我沒有力氣掙脫，只好放聲大叫。坦白說，我原本是打算驚動鄰居，讓他心生羞愧。然而在掙扎與大叫幾分鐘之後，我決定放棄，喊了



◀ 克服「有害的憤怒」，還能讓你定期練習「有益的憤怒」，進而得到療癒。（photo by 韓劇粉 粉絲頁）

妥善處理憤怒 走出情緒黑洞

憤怒是一種情感機制的保護，保護人們避免陷入憤怒被後說不出的痛苦、負面情緒的折磨，因此，妥善管理憤怒是有益於情緒健康。



▲ 克服「有害的憤怒」，還能讓你定期練習「有益的憤怒」。（photo by pixabay）

► 家長是否願意在你小時候遭遇挫折時傾聽並認同你的煩惱，在表達痛苦時你是否不被認同？（photo by Jason Zhan via flickr used under cc license）



▲ 學會管理自己的憤怒，讓憤怒與自己和平共處。（photo by 韓劇粉 粉絲頁）

抑或忽視怒氣，覺得自己不該感覺到憤怒，或是將之表現出來。結果，我的怒氣反而經常加劇，讓我最後忍不住開口罵人，或者將怒氣發洩在下一個惹我生氣的人或事情上。

過了幾年，我長大成人，在某間小學教書。我在任教六年期間，除了研究自己的憤怒之外，也開始了解孩童的憤怒情緒。我先取得心理學碩士學位，接

當你感到某人或某事可能危害你重要的需求或渴望，就會產生憤怒的情緒。包括身心舒適狀態、可用資源，或深愛之人遭受威脅，你會防禦性地憤怒。

著辭職返回大學攻讀博士學位。之後的幾年，我在一間精神科醫院工作，選舉辦研討會協助病人理解並控制憤怒。這些經歷幫助我研究出這本書裡提出的方法。

耐心練習管理憤怒

一九八〇年代期間，我一邊協助門診

別人的憐惜、理解、善待與關懷。

然而，你和嬰兒不同，因為你可以學習如何辨識憤怒，並加以表達，你也明白哪些需求與渴望會使你發怒。更棒的是，你還可以學會一些技巧，將「有害的憤怒」變成「有益的憤怒」。

憤怒的情緒元素

當你感到某人或某事可能危害你重要的需求或渴望，就會產生憤怒的情緒。倘若你認為自己的身心舒適狀態、可用資源，或深愛之人遭受威脅，你會防禦性地將注意力聚焦在讓你生氣的人事物上，試圖除去那些真實存在或只是出於想像的威脅。

事實上，憤怒其實完全由身心體驗組成，這種緊繃的身身體驗，建構於憤怒的感受、思緒及身體感知三者的交互作用。為了釋放這種緊繃感，你可能会在衝動之下失控思考或魯莽行動，然後在事後回想：「我覺得我快爆炸了！」「真是氣死了！」「我非得做點什麼事情才能紓壓。」

憤怒是一種明顯又自然的情緒，通常出於直覺，以便讓你從其他更不舒服的感受中逃開。這些讓你更不舒服的感受包括：羞愧、內疚、焦慮、挫折、感覺受排斥、恐懼、受傷、感覺不足、感覺遭遺棄、感覺遭背叛。

不同類型的憤怒

在你開始進行自我檢視之前，請先釐清幾個和憤怒有關的用語，這對你會有所幫助。

「憤怒」是一種自然的情緒，讓你身心感覺不舒服。憤怒可以激勵我們正視自己的需求與渴望，或者協助我們感知各種威脅。「攻擊性」包含因憤怒而表現出意圖傷害他人的行為，也許透過肢體動作，也許透過言語辱罵。攻擊性可說是將憤怒情緒「表現出來」，或「展露於外」。

「敵意」是指一種更長期且更浮動的

憤怒，通常伴隨著惡意、不信任感、憤世嫉俗、嘲諷，以及在發現或遭遇不公平待遇之後所萌生的高度警覺心。「震怒」是程度最激烈的憤怒。人在震怒的情況下可能會失去理智，並且忘記自己的行為具有毀滅性。

「憤慨」一般指人們緊抓不放的憤怒，其中參雜其他負面情緒與感受。如果我們忽略憤慨的情緒，對世界的看法會變得愈來愈狹隘，我們也會愈來愈容易受憤怒控制。

處理情緒分先後天

一個人處理自己憤怒情緒的方式，與經年累月的習慣有關。這些習慣來自思緒、感受與身體反應的交互作用。發怒的速度、導致發怒的情境，以及如何回應憤怒等等，都反映不同根源的習慣模式。

就像一個人人格的各個面向一樣，這些習慣可能是與生俱來，也可能是後天養成，也就是說，有一些是因為基因的組成，有一些是因為人生的歷練。先天與後天的習慣結合之後，將影響大腦神經元的傳輸。

家長是否願意在你小時候遭遇挫折時傾聽，並認同你的煩惱，在表達痛苦時你是否不被認同，就會影響你未來的情緒感知能力。

根據研究顯示，每個人獨特的基因組合，可能會影響憤怒情緒形成的速度。你只需要在嬰兒面前揮揮手，就能輕易觀察出這種差異：有些嬰兒會馬上皺眉哭泣，或者擺動雙手雙腿，有些嬰兒則不為所動，幾乎沒有任何反應。

脾氣好壞在基因

脾氣好壞與基因組合有關，基因組合能決定你的個性是隨和、包容、難搞、暴躁、活潑、遲鈍或謹慎。這些特質在你人生早期就會表現出來，並影響你是

否容易激動。這個領域的學者通常主要研究荷爾蒙、生物酶及神經傳遞介質在人們動怒時扮演的角色。

小時候，你的照顧者如何滿足你的需求，會對你長大後的情緒管理能力有重大影響。發展心理學家瑪莉·安沃斯曾經針對家長與孩童之間的依附關係進行多項前期研究。在研究中，她先讓孩童再由專人觀察「家長在不在房間內，孩童有什麼不一樣的反應」。

安沃斯發現，有些孩子屬於安全依附型。安全依附的孩子與母親分開之後會表現出緊張的情緒，但等到母親返回房間，這些孩子又會開始感覺自在且有安全感，放心地從母親身旁跑開，開始探索房間裡的各種玩具。

幼年遭忽視者易怒

有些孩子屬於不安逃避依附型。他們只忙著玩房間裡的玩具，不在乎母親何時離開、何時返回。安沃斯將第三類的孩子歸類為「不安矛盾依附型」。這類孩童在母親離開房間時顯得非常難過，就算母親稍後返回房間，他們的痛苦情緒仍

從環境學習處理憤怒

在成長過程中，我們可以從各式各樣的管道學習到如何管理憤怒與情緒。我們通常透過直接與間接的方式吸收到這些資訊。「直接訊息」是以具體的期望和規範告訴你如何管理自己的憤怒。

比方說，你生氣的時候，你的父母會要求你不可以大吼大叫，這就是「直接訊息」。他們可能會因為你和朋友或兄弟姊妹吵架而斥責你，或是要你反擊那些出手打你的人。他們也可能會提醒你最好平靜表達自己的怒意，不可以打人或罵人。

另外也可以透過「間接訊息」，藉著觀察別人來學會控制自己的行為。假設你的父親對你的母親大吼大叫，他不僅為你示範了處理憤怒情緒的方式，也示範了男性對待女性的方式。你的母親是否因此退縮、哭泣、回嘴，也都將為你

示範一種處理憤怒情緒的方法，影響你比較可愛，也比較懂得自我肯定。

情感依附的類型

相較之下，如果家長對孩童的照顧不夠穩定，有時過時滿足孩童需求，有時又冷落他們，孩童會對家長產生不安全感。在這種情況下，孩童在依附傾向的表現上會有較大的焦慮感。

其他學者也進一步研究這些人生早期形成的依附模式，如何影響安全感及成年後人際關係的信任感。這些研究將成年人對愛情的依附關係分為，「安全依附型」；對自己和伴侶皆抱著正面觀感。「焦慮依附型」：對自己持負面觀感，對伴侶則持正面觀感。「害怕逃避依附型」：對自己與伴侶皆抱著負面觀感。「忽略逃避依附型」：對自己持有正面觀感，對伴侶持有負面觀感。抑鬱症患者在焦慮及逃避模式中可能會有更頻繁、更劇烈的憤怒。一般而言，這類模式會強烈影響引爆憤怒的形式，尤其是在親密關係中。

我遇過許多客戶都刻意忽略這些行為對他們的影響。他們經常淡化自己的挫折與苦惱，以便保護自己，不受憤怒與無助的影響。

家長是否願意在你小時候遭遇挫折時傾聽並認同你的煩惱，也會影響你處理憤怒、舉例來說，如果你在表達痛苦時

不被父親認同，或者你父親認為「感覺痛苦是羞恥的事」，這種經驗就會影響你未來的情緒感知能力。

如果你是男性，你的家長可能會鼓勵你「必須要有男孩樣」，但這種教育方式可能暗示男性不可表現出焦慮、憤怒或自我懷疑。諷刺的是，如果你遵從這種「必須要有男孩樣」的規定，可能就會為了逃避羞愧感而產生「有害憤怒」。

如果你有一個姊妹，她對你的挫折苦惱毫不在意，這種情況會讓你間接意識到，似乎不應該倚賴別人來舒緩自己的痛苦。不幸的是，這也會導致你感到沮喪和疏離，進而產生憤怒感。

傾聽助於有益憤怒

有些人深信所有憤怒情緒都是有用的，因此應該避免發怒。有些人認為，只要我們不把憤怒表現出來，就算動怒也無傷大雅。還有人覺得，我們應該盡情宣洩怒意，因為讓自己開心最重要，即便影響他人也無妨。我們可以發現大家對於如何處理憤怒，學到的是不同的觀念，而且彼此的觀念可能相互矛盾。

《憤怒療癒力》簡介

你常失控嗎？你老把怒氣往肚裡吞嗎？專治憤怒問題的心理學家融合 40 年經驗提供實用技巧，讓憤怒療癒你的傷痛，讓更好的你從黑洞中走出！

「憤怒為什麼可以療癒你？」當工作上的連番意外讓你暴跳如雷，親友的無心之言讓你整天生悶氣，關鍵原因可能是你內在某個「情緒地雷」被踩到了。

怒氣的爆發是為了不讓你被負面情緒折磨，因為所有憤怒背後，都隱藏著說不出口的痛苦，讓你不自覺被非理性的「兒童邏輯」牽著走，養成自我武裝的「易怒體質」，只為了從情緒的黑洞中逃離。憤怒雖然棘手，但你心底的苦，只有它知道。



作者：伯納・高登
出版社：麥田
出版日期：2018/05/05

余柏青 / 輯

報馬仔

夜宿陶博館白宮 勇闖淡水古城

【新北訊】新北市文化局在暑假推出一系列的藝文營隊，除了夜宿博物館，還有劇場、電影、手作DIY等活動，讓孩子的暑假生活收穫滿滿。

最夯的營隊首推新北市立淡水古蹟博物館推出的「2018 淡水古蹟夜未眠暑期體驗營-勇闖淡水古城x小小戰士攻礮臺」，藉由趣味的古蹟巡遊探險，最後還可

以直接在小白宮過夜，最刺激的是今年首辦的鏑戰活動，利用滬尾礮臺軍用背景，孩子們在礮臺拿鏑射激光槍趣味對決。

鶯歌陶瓷博物館的「小小陶太郎-夜宿陶博館」活動除了導覽、陶藝DIY、陶笛吹奏教學外，特別結合了暑期「怪怪陶博館歷險記」中許多精彩趣味活動，參加過的孩子都回味無窮。

東勢林管處 推出八仙山魔法營

【台中訊】東勢林區管理處八仙山自然教育中心在暑假期間，推出四梯次的「八仙山森林魔法一日體驗營」，6月7日起開放報名，邀請民眾及親子利用一天的時光，在八仙山體驗森林中魔法：消暑涼風、豐富生態、精彩導覽解說，以及材料完全取自大自然DIY活動。

四梯次時間包括7月21日、7月28日、8月11日、8月18日。為了降低木材進口運送時造

成的碳排放量，推廣在地國產材利用，今年木藝DIY活動特別使用來自東勢林管處轄區內風倒木及除伐木，除了可以把濃郁的木香帶回家中之外，也為減少碳環保存行動盡一份心力。

除了每週有主題多元的木藝DIY之外，八仙山自然教育中心也將在這四梯活動中拿出壓箱法寶，讓參加這次活動的民眾也能體驗自然教育中心有趣又具知識性的課程。

史前館原民陶藝展覽 傳承文化

【台東訊】國立台灣史前文化博物館配合原住民青年藝術節，同步推出「原來在這裡-台灣原住民陶藝展」，邀集國內19位原住民族群製陶創作者展出作品，以「傳統」、「復興」、「再現」三大面向，呈現台灣原住民製陶文化的歷史與當代發展。

在台灣原住民族群中，如布農族、鄒族、凱達格蘭族、噶瑪蘭族、西拉雅族等，過去都

曾保有完整的製陶技術，但這些傳統技術在19世紀後已快速消失，現今只剩豐濱鄉貓公部落的阿美族、蘭嶼的達悟族耆老，保有傳統製陶工藝技術。

此次展覽以「傳統」、「復興」、「再現」三大面向為主軸，其中「傳統」與「復興」，試圖以原住民傳世古陶器，對照當代原住民新製傳統技法作品；「再現」則是展出當代原民結合傳統文化等議題創作。

恆春半島星空吶喊
發現天文之美

南部

時間：107年6月16日
地點：屏東 恆春半島

國境之南的恆春具有低光害及視野遼闊的優勢，是天文界知名的觀星景點，亦為台灣梅西爾馬拉松發源地。為了讓全國民眾認識星空奧秘，屏東縣政府6月16日將於滿州鄉小墾丁渡假村舉辦「2018 恆春半島星空吶喊」，歡迎民眾一起來仰望半島星空，發現天文之美。

恆春半島是全台最佳的觀星場域，此次結合在地特色，透過天文活動民眾能認識星空、接觸天文知識，也以星野村的概念，吸引喜歡走出戶外，開燈觀星的民眾，激起對星空的愛好及熱情。活動從16日下午5點至晚間

9點在小墾丁渡假村登場，現場有專業的天文器材，更安排40攤的天文創意闖關攤位、天文望遠鏡目視體驗區與太陽系主題館。此次也感謝國內許多天文協會與學會的協助，讓參與者從體驗中探索星空的奧秘，達到寓教於樂的深度學習。

縣府教育處表示，活動場地分為「星吶舞台」、「太陽系主題館」、「百家爭鳴」、「目視體驗」、「天文商品區」五部分，全程採取低光害活動方式，如果民眾想攜帶手電筒需以紅紙包覆，以免影響目視體驗與天文攝影等活動。

「百駿圖」動起來
故宮國寶數位展 台東開鑼

展出全國最大、長16公尺、高約3公尺「會動」的「古畫動漫一百駿圖」，另有「海錯奇珍」數位裝置，以及最新VR及AR數位互動的國寶作品、複製書畫、動畫影片等精彩展品。

東部

時間：107年5月30日~7月29日
地點：台東市 台東美術館

由國立故宮博物院與台電跨界合作，即日起於台東美術館展出全國最大、長16公尺、高約3公尺「會動」的「古畫動漫一百駿圖」。

另有首次在國內發表的大型「海錯奇珍」數位裝置，以及最新VR及AR數位互動的國寶作品、複製書畫、動畫影片、DIY活動、再生能源介紹等精彩

展品。

隨著科技發展，今人從大自然中取得各種資源，發展電力。因為有電，故宮文物才能以數位科技方式重新詮釋，並到各地展覽。

這次到依山面海的台東，故宮以「山映海影·寰宇遨遊」為展覽脈絡，以現代科技呈現6件故宮文物，帶領民眾認識故

宮文物裡的山海世界。

展場中，故宮博物院特別推出多項大型數位互動裝置，讓民眾親身體驗，例如「古畫動漫一百駿圖」，利用6部高階投影機，以融接的技術讓百匹駿馬栩栩如生，躍動在16公尺長的草原上。

另外，更有連故宮本院都尚未展出過的作品「海錯奇珍」，參觀者可透過不同視角，觀賞海洋中各個奇珍生物；其他還有「鵲華秋色」VR裝置、「南懷仁的坤輿世界」AR裝置、「顏

色之樹」及「非看不可」等互動裝置，隨著動態影音變化，國寶作品也會與參觀者互動，彷彿置身於作品之中。

展覽還包括「國寶神獸闖天關」4K高畫質3D動畫冒險故事，由清宮畫師郎世寧筆下的動物化身成劇中角色，展場也有主題區供合照留念，以及可自由創作的積木牆、紀念戳印及DIY體驗，並展示故宮與臺東地區3所小學的館校合作成果，同時展場也將介紹再生能源及臺電公司歷年公益活動成果。

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