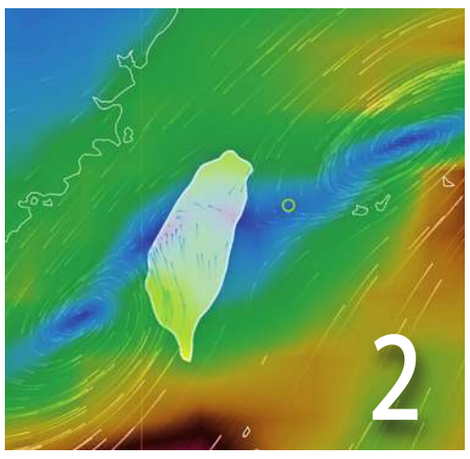
台灣醒報
Awakening News Networks

端午節快樂，本報 6/18(一) 停刊一天

https://anntw.com/ 深度報導・極簡閱讀 今日出報三大張 2018.06.15-18 五-一



凱米輕颱將襲台 政院啟動應變

熱帶氣壓恐成輕度颱風「凱米」，行政院裁示成立水災中央災害二級應變中心，監控各地雨量，為防災做準備。

發揮正能量！ 職場人際善經營

無論初入職場或是轉換跑道，辦公室人際關係是壓力也是助力，如何經營好職場人際關係，是上班族的必備職能。

NSO 6 月音樂會 呂紹嘉詮釋戰爭

音樂總監呂紹嘉特別推薦蕭斯塔科維契的《第十一號交響曲》，「聽眾可去『經歷』音樂中場景，體會戰爭殘暴。」

防範傳染病 卡羅歐巴尼獎徵選

協會榮譽理事長紀政指出，台灣位處熱帶疾病多，希望相關研究人員能夠帶回第一手傳染疾病的資訊。

今日天氣

北部 24°-30° 陰短暫陣雨

中部 25°-31° 陰短暫陣雨

南部 25°-30° 陰陣雨

東部 25°-29° 陰短暫陣雨

拯救「悶」經濟
賴揆強打金融牌

行政院長賴清德 14 日大動作公佈 4 項金融發展行動方案，希望透過優化台灣金融市場環境，帶動經濟發展。

◀行政院舉行院會後記者會，行政院長賴清德（中）、行政院副院長施俊吉（前右）進入會場，說明金融發展行動方案。（中央社）

【本報記者譚有勝台北報導】為了刺激經濟成長，行政院長賴清德 14 日大動作公佈 4 項金融發展行動方案，透過優化台灣金融市場環境，帶動經濟發展。第一，鬆綁銀行投資程序，擴大金融規模。第二，在證券業設置台商專責服務窗口，未來目標新增 100 家上市櫃。第三，提供保險業多重誘因，推動長照產品。第四，成立金融科技創新中心，受理金融創新實驗申請案。福邦證券董事長林火燈受訪時說，這個方案主要讓金融走向國際化，擴大金融機構規模。

金融發展行動方案

賴清德表示，我國過去有前瞻基礎建設、5+2 產業、新南向政策等 3 大經濟方案，並透過投資專案會議，制定加薪、減稅等政策。為了進一步推動經濟發展，政府將對金融產業進行全面性檢討，並提出金融服務四大願景，藉由「銀行業」、「證券期貨業」、「保險業」及「金融科技業」4 大面向，希望全力推動各項金融政策，希望透過金融協助我國經濟發展。

「這項方案內容包括修改法令、新政策等。」賴清德指出，未來政府將與金融業開啟對話，讓公部門與業者一起協力，讓金融產業發展更加順利。

4 大目標

金管會主委顧立雄特別說明，金融發展行動方案主要有 4 大目標。第一，金管會在銀行業將放寬銀行投資的程序及持股限制，以供應中小企業資金，擴大金融機構規模。第二，證券期貨業方面，政府將設置台商專責服務窗口，以解決籌資障礙，預計在 2 年內新增 100 家上市櫃公司。

第三，政府也將首度為保險業提供多重誘因獎勵，推動高齡化產品，預計在 3 年內保障型及高齡化商品佔比要超過 60%。第四，金融科技產業方面，政府將成立金融科技發展與創新中心，在 3 年內每年受理 10 件金融創新實驗申請案。

行政院副院長施俊吉也說，我國金融業約有 100 兆的資產，是 GDP 的 5 倍，如何運用金融業的實力去刺激經濟成長是一定要做的事情。過去政府從來沒有推出全面發展的金融方案，希望這次的金融發展行動方案能夠刺激經濟成長。

專家：可助經濟發展

林火燈受訪時肯定政府的金融發展行動方案。舉例來說，目前金管會調降金控公司首次參股比率 25% 降到 10%，開放設立純網銀等都是很好的規劃，希望政府繼續朝向改善法規，打造友善金融環境的目標前進。

「金融業是經濟成長重要的支柱，能夠幫助中小企業取得資金。」林火燈也指出，若政府未來能夠降低金融業投資門檻，鼓勵金融整併，將能夠協助更多產業轉型，帶動經濟成長。

退休補償金限一年
藍委要求刪除

公教年金改革涉及舊制過渡到新制的退休教師，政府撥補年資補償金，並規定一年內發放完畢。國民黨團已提案要求刪除此限制。

【本報記者楊蓁台北報導】公教年金改革將於 7 月 1 日上路，但涉及舊制過渡到新制的退休教師，政府有額外撥補年資補償金，並規定在一年內發放完畢。立法院國民黨團 14 日召開記者會指出，若老師想拿這筆錢，就必須趕在明年 6 月底前退休，立委憂心教師為了拿到補償金，引發教師搶退潮。書記長李彥秀表示，國民黨團已提案將要求刪除此限制，呼籲民進黨能在臨時會排入委員會審查。

砍到見骨

去年通過的公教人員年金改革案，7 月 1 日即將上路，上週開始許多退教師陸續收到所得重算處分書，發現月退俸被國家砍到見骨，原本的 6、7 萬只剩 3、4 萬，不少退休教師已著手展開複審、行政訴訟與聲請釋憲行動維護自身權益。

所謂「年資補償金」，是民國 85 年實施新制退撫時，因舊制前 15 年每年年資給付率是本俸的 5%，新制改為本俸的 4%，為了補這 1% 差額，針對 70 年至 84 年開始任教的在職教師，給予「年資補償金」。例如已有舊制年資 1 至 14 年的教師，可領取 4 萬 8 千多元至 68 萬不等的補償金。

搶明年六月前退休

然而，教師退撫新制卻規定，明年 6 月 30 日以前退休者，可以結算金額，一次全部領取；但對於之後退休者，則完全取消，一毛錢都領不到，「若老師想拿這筆錢，就必須在明年 6 月底前退休」，日前已有教團擔憂，為了拿到年資補償金，不少教師傳出要搶在明年 6 月底前退休，搶退潮恐衝擊校園教學和師資。

立委柯志恩表示，去年修法時國民黨就已批判此規定的不合理性，但民進黨卻不願討論、一字不改，只急著表決通過公教年改案；立委蔣乃辛指出，老師不像公務員隨時可申請退休，老師的退休日期規定採「學期制」，只能在每年的 2 月 1 日和 8 月 1 日退休；然而，今年 7 月 1 日教師退撫新制上路後，在年資補償金部分，明年 6 月 30 日前退休者可以一次全部領取，但之後退休者則一毛錢都沒有的不公平現象。

刪除原規定

國民黨團書記長李彥秀表示，國民黨已在臨時會爭取到將蔣乃辛委員提出的《公立學校教職員退休資遣撫卹條例》第 34 條修正案排入議程，希望修法將退休教師年資補償金的限期一年發放規定刪除，維護退休教師應有的權益。

▲ 立法院國民黨團指出，若老師想拿這筆錢，就必須趕在明年 6 月底前退休，憂心教師為了拿到補償金，引發教師搶退潮。（中央社）

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 網站：www.anntw.com 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 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@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

社論

施政不斷落漆 小英生氣又奈何

據了解，身兼民進黨主席的蔡英文總統，在日前的中常會中澄清表示，她並沒有「震怒」，希望民進黨「不要一直說我震怒」。儘管如此，這周的中常會後，媒體又報導「蔡英文生氣了」的新聞。

小英不氣也難

蔡英文最近傳出「飆罵」、「怒斥」，都是與農委會處理蔬果、稻米等農作物的動作太慢、不到位有關。

前一週是南部的香蕉，這次是綠營傳統鐵票區的稻農搶收、穀價下跌。蔡英文要求行政院秘書長卓榮泰好好去「了解」到底是怎麼一回事？

最近從香蕉、鳳梨、木瓜到火龍果，價格一路下滑，如今連一期稻作也價崩，蔡政府卻顯然束手無措，甚至還惹出「吃香蕉皮配醬油」的無厘頭爭議，官員如此無能又與民眾的感受距離那麼遠，蔡英文真是不氣也難。

自上任以來，屢屢傳出蔡英文在中常會發火、罵人。例如，針對《前瞻基礎建設》引起社會反彈，蔡英文痛批行政院宣導不力，網站根本「只是複製貼上」，溝通無力甚至欠缺溝通的誠意。

又如去年7月中，時任經濟部長的李世光在中常會簡報水與安全時指出，豪大雨造成了災情，蔡英文立即反問，其實淹水的問題並不嚴重，但媒體卻一直報導，電視台還用跑馬燈處理，她質問經濟部為什麼沒有去做溝通處理？

應自我留意言行

值得注意的是，事後蔡英文卻總是在否認，說自己只是關心問題，並沒有發怒。然而，不論蔡英文怎麼解釋，有關她在中常會發火罵人的消息，總是不脛而走。

這有個幾個可能：第一，蔡英文的感受與參與中常會的官員不同。她覺得自己沒有發脾氣，但底下的官員聽來卻覺得自己被狠狠地刮了鬍子。畢竟蔡英文是總統兼黨主席，大權在握，一言一語份量自是不同。

小英領導亮黃燈

如果是這種情況，而蔡英文又不希望留給外界她動輒發怒的印象，那她最好要多留意自己在中常會的發言內容和態度，多練習讓自己臉上的線條和肢體語言放軟放柔些，免得容易引起他人的誤解。

第二，蔡英文在指正官員時，態度和緩、確實沒有顯示發怒的情況，但是會後官員轉述時，卻還是要說她震怒。這或許是不同政府部門之間的互相扯後腿或甚至鬥爭，所以誇大別的部門犯的錯和黨主席的憤怒；也或許是對蔡英文不滿、不服的官員刻意放出這種「蔡英文老是在發火」的訊息，藉以醜化她或貶抑她。

無論是上述哪種情形，都可以看出蔡英文在民進黨內的領導出了狀況，以致於內部有離心離德的趨勢。蔡英文要注意民進黨政府的不同部門間是否已出現「各自飛」和「各吹各的調」的分崩離析現象。

其實，真正的問題不在於蔡英文震怒、發飆，畢竟傳出她斥責官員的事件，確實都顯示施政出了問題，蔡英文生氣也是應該的，如果她都不生氣反而顯得太麻木了。

危機不在小英生氣

問題是，蔡英文生氣、罵人、且這樣的新聞還屢屢見諸媒體，但是政府官員的表現仍然非常「落漆」，有時反應遲鈍、有時陽奉陰違、有時牛頭不對馬嘴。總統生氣了也沒用，這才是政府的危機所在。（彭蕙仙）

凱米輕颱將襲台 政院啟動應變措施

熱帶氣壓恐成輕度颱風「凱米」，行政院裁示成立水災中央災害二級應變中心，密切監控各地雨量，為防災做準備。

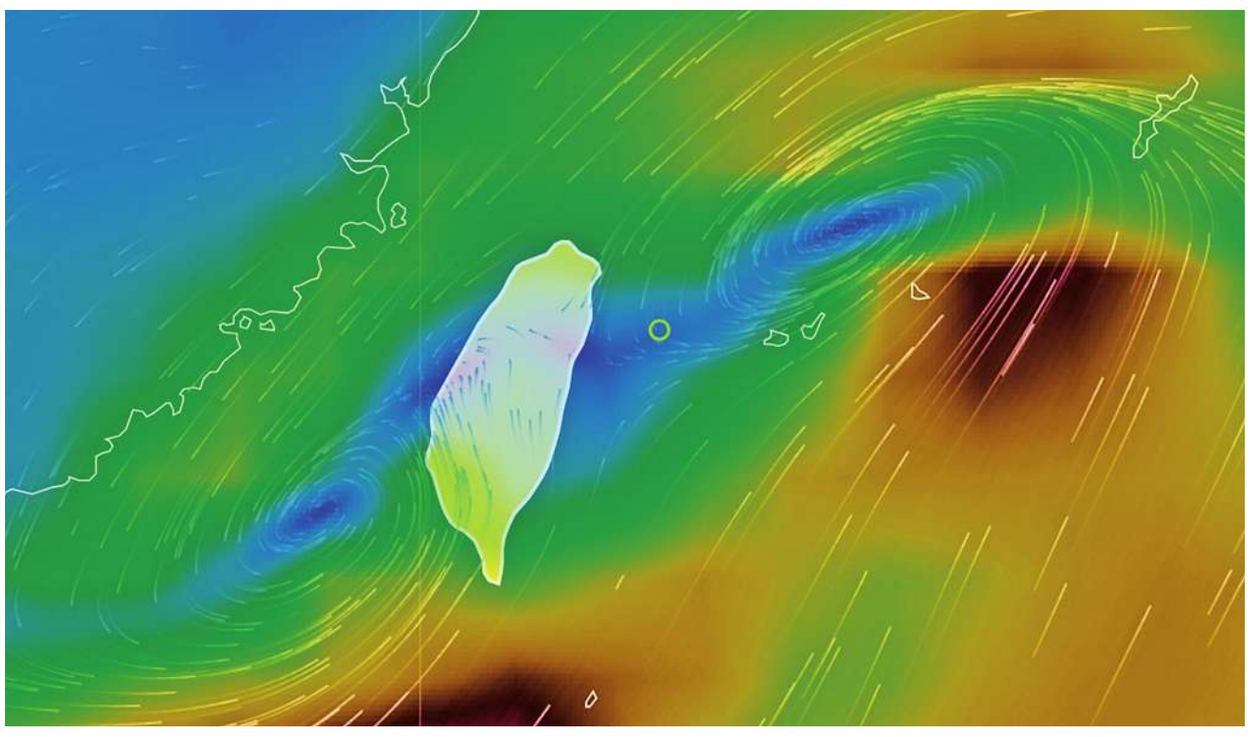
【本報記者譚有勝台北報導】熱帶氣壓恐成颱！氣象局14日指出，台灣西南方形成的熱帶型低氣壓可能增強為6號輕度颱風「凱米」，首衝南台灣，緊接著入侵東部、中部及北部，政府不排除發布海上、陸上颱風警報的可能。為了避免豪雨成災，行政院長賴清德14日裁示，成立中央災害應變中心，以密切監控各地雨量，啟動防範蔬果價格波動之風險處置機制、公路管制措施，以防災害衝擊民生。

南部14日凌晨陸續有雨，截至中午12點，屏東等地區的日雨量已達124.5米，在3小時內一度下到96毫米雨量，已達豪雨等級，高雄、台南等地的雨量也達到10至30毫米左右。氣象局指出，14日凌晨台灣西南方形成的熱帶型低氣壓可能增強為輕度颱風，中央災害應變中心稍早前召開第一次豪雨情資研判會議，「不排除發布海上、陸上颱風警報。」

為了因應強降雨造成淹水及坡地災害，行政院長賴清德14日特別裁示經濟部成立水災中央災害二級應變中心，密切監控各地雨量，各地政府必須盡早做好防災應變的整備工作。至於各地正在施工的工程及防汛缺口，已請經濟部、內政部、交通部等部會及地方政府完備防汛保護措施，避免災情發生。

經濟部次長曾文生也指出，過去幾天水利署已與各地方政府組成聯合督導小組，巡檢重點防汛地區及防汛設施運作，但仍請加強戒備，尤其風災與豪雨所造成的影響有所不同，南部地區更要嚴加警戒，雖然颱風恐將衝擊南台灣，但隨著時間將入侵東部、中部及北部，地方政府必須因應防災準備。

因豪雨災害可能造成農損及農產品價格波動，賴清德也籲農委會即早啟動防範蔬果價格波動之風險處置機制。此外，本周末適逢端午連續假期，賴清德也請交通部針對易致災公路路段預做管制措施規劃，尤其是中南部的台17線及台26線必須特別注意，以減少因豪雨災害造成的交通衝擊或影響行車安全。



▲ 台灣西南方形成的熱帶型低氣壓可能增強為輕度颱風，盡早做好不排除發布海上、陸上颱風警報。(photo by 氣象局風場預報顯示圖)

豪雨延後到？ 熱帶性低氣壓阻路

【本報記者藍苡瑄台北報導】氣象局日前表示13日起將有豪雨襲台，但尚未看到豪雨襲台，網友質疑氣象預測失準，目前高屏地區與台東地區都已出現較明顯雨勢，其他地方與原先預估時間確實有晚一些，不過整個低壓帶因有個熱帶性低氣壓形成與環流影響，造成水氣北移時間延後一些。」氣象預報員張心華14日受訪時表示，14日下半天各地都會有一些陣雨和雷雨，不過時間長短要看低氣壓移動方向和強度。

「14日凌晨生成熱帶性低氣壓，最快在15日凌晨有機會增強為颱風，但目前因為已經靠近陸地，受台灣地形影響，不一定會形成，」張心華說，預計該低氣壓今晚會靠近西南部地區，今天深夜到明天上午之間逐漸通過台灣，出海到台灣外海之後，有機會再形成比較明顯環流，在這之間水氣會比較明顯影響台灣降雨。

◀ 氣象預報員張心華14日受訪時表示，有個熱帶性低氣壓形成與環流影響，造成水氣北移時間延後一些。（中央社）

氣象專家吳德榮14日在《三立準氣象・老大洩天機》專欄中表示，最新模擬資料顯示，19日滯留鋒逐漸北移，西南氣流漸減弱，天氣稍緩和。

「14日、15日是依照熱帶性低氣壓強度與移動方向而定，影響台灣雨帶、迎風面、背風面位置被改變，」氣象局表示，16日至18日則是西南氣流加上滯留鋒面影響，主要降雨集中在中南部與台東為主，中部是雲林嘉義以南，花蓮與宜蘭要看低壓移出後位置。至於北部地區在14日下半天開始降雨，但不像中南部持續時間長。直到19日西南風減弱，中南部仍會下雨，其他地區則轉為間歇性降雨。

於13日晚上到14日氣象局針對台南市、高雄市、屏東縣及台東縣等4縣市發布豪雨特報，提醒民眾多加注意氣象局官網，留意強烈雨勢，少去海邊、山區。

高溫恐造成熱傷害 氣象局公布示警

【本報記者藍苡瑄台北報導】「五月有很多天破了高溫紀錄，若在38度以上可能會有熱傷害，因此從15日起氣象局將提供高溫資訊給民眾，」中央氣象局葉天降局長出席「氣象資訊應用於公衛領域之跨域論壇」說。「高溫時，民眾必須注意防曬、穿著涼爽衣物，多補充水分。」出席的國民健康署副署長游麗惠如此表示。雖然近日豪雨，但氣象局仍不排除19、20日以後，還會有高溫情形發生。

中央氣象局與疾管署、國健署各首長14日一同出席「氣象資訊應用於公衛領域之跨域論壇」。氣象局表示，每天下午5點在氣象局官網發布縣市隔日高溫資訊，高溫資訊分三種，黃燈是指氣溫達36度以上，橙燈是氣溫達36度以上且持續3天以上，或是氣溫達38度，紅燈則氣溫達38度且持續3天以上。民眾也可透過氣象生活APP、廣播、電視台等得知高溫資訊。

「今起到18日之前，雖因連日大雨、豪雨，沒有機會出現高溫，但19、20日之後不排除還有可能出現高溫。」氣象預報員陳伊秀14日受訪時表示，到18日之前，中南部與東部地區大約是30至31度，北部則是27度至29度。等到19、20日之後，中南部與東部地區氣溫大約33度至34度，若有下雨的話，會降1至2度，北部是32度至33度。

「一個人健康跟環境、溫度有密切相關，今年五月高溫天數比去年多，因高溫就醫人數比增加2.9倍。」 國民健康署副署長游麗惠表示，高溫時，民眾必須注意防曬、穿著涼爽衣物，多補充水分，水可加入鹽巴，或是電解質飲用水，防止水分散失。若體溫上升、心跳加快和臉部潮紅時，要盡快離開高溫環境。更嚴重情形，會出現噁心想吐、無法出汗，必須盡速就醫。

疾病管制署副署長莊人祥表示，「氣象因素對於傳染病有很多影響，我們也查出每個月熱傷害人數，與月均溫比對有相關，」氣象局15日開始發布高溫警示，是對於熱傷害防治重要里程碑。

他說，天氣也會影響流行疾病，例如2015年南部登革熱案熱暴增，是受聖嬰現象影響。春、夏則多流行腸病毒，必須勤洗手，夏秋流行登革熱，要噴防蚊液。

◀ 中央氣象局葉天降局長14日出席「氣象資訊應用於公衛領域之跨域論壇」時表示，氣溫高低會影響民眾健康。（photo by 藍苡瑄／台灣醒報）

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 網站：www.anntw.com 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 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱／editor@anntw.com 其他服務／ceo@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

大戲序幕已開啟？ 川金會後令人期待

【本報華府特派記者劉屏台北分析報導】針對美國總統川普與北韓領導人金正恩12日在新加坡舉行歷史性的峰會，並且簽署共同聲明。舉世關注之際，有人認為川普贏了，有人認為金正恩贏了，言人人殊，益發顯得美國與北韓關係的複雜與難解。

軍演隨時可恢復

川普在峰會上宣布暫停美韓聯合軍演，確實令人吃驚，南韓覺得自己遭到川普出賣，美國國防部也說對停止軍演一事毫無所悉。這的確是川普的重大讓步，也成為金正恩此行最大的成就之一。然而，軍演隨時可以恢復，如果金正恩的舉措令美國不滿，川普可以立即下令「大軍壓境」。

暫停軍演是個無本生意，換得峰會中的良好氣氛，也換得兩國進一步談判的機會，還換得美國減少軍費開銷。南韓倒也不必擔心，因為北韓既能棄核，也就可能調整其他政策，對南韓的軍事威脅也可能減輕。甚至有媒體稱，也許有一天，美軍不但協防南韓，也協防整個朝鮮半島，屆時，聯合軍演的主角之一是北韓人民軍。

北韓勢必要變

這扯出另一個問題：北韓會在軍事上與美國合作？的確，雙方為敵已經將近70年，且北韓是靠著共軍（名義是「中國人民抗美援朝志願軍」）數十萬人慘烈犧牲才得以存續。

然而，朝鮮民族對中國人是千年宿怨（金正恩處決姑丈張成澤，原因之一是張成澤係多年的親中派主角），只要金正恩走向變革之路，北韓官方停止反美宣傳，一夕之間，北韓成為美國的伙伴是大有可能的。

有人批評川普「大轉向等於棄了北韓牢獄中的10萬政治犯」，川普回應說，「我認為我幫助了他們」，因為「北韓的情況將發生變化」。「發生變化」是川金會的最大期盼，若問北韓真的會發生變化嗎？沒有人能夠保證，但從種種跡象看來，北韓已經窮途末路，不變難以維繫政權的合法性。這也正是何以金正恩主動提出要見川普。

因此「變」比「不變」的可能性大得多，也正是何以有媒體稱川金會「開啟了新篇章」，也有媒體稱川金會「只是序幕，往後大戲可期」。

中國非大贏家

有評論謂中國大陸是此次「川金會」的大贏家云云。這種說法，只怕中國大陸自己都不會相信，不然何以《人民日報》只用了314個字處理？而且還是刊在內頁，也不登照片。

▲ 川金會後，有人認為川普贏了，有人認為金正恩贏了，言人人殊，益發顯得美國與北韓關係的複雜與難解。（photo by wikimedia）

北韓棄核期程？ 龐培歐：2020年之前

美國國務卿龐培歐14日在與南韓外長會談時表示，預計在2020年前要北韓有顯著的棄核成果，才會考慮解除北韓制裁。

【本報記者譚有勝台北報導】「2020年以前，北韓必須有可驗證的棄核動作！」美國國務卿龐培歐14日在南韓外長會談時如此表示。川金會協議因內容鬆動，沒有棄核細節引起外界批評。龐培歐強調，北韓棄核必須遵守「完全、可驗證、不可逆的無核化」的標準，並預計在2020年前要北韓有顯著的棄核成果才會考慮解除北韓制裁。至於是否中斷韓美聯合軍演？他說，美國會與南韓協商再決定是否繼續。

川普與金正恩共同簽署一項聯合聲明，聲明中川普將對北韓政府提供安全保障，金正恩則承諾落實朝鮮半島無核化。聲明包含朝美將建立新的關係、朝鮮半島將建議和平機制、北韓落實無核化、戰俘／失蹤軍事人員交還機制等4點聲明。然而，因協議內容鬆動，沒有棄核的細節，且川普宣布要結束朝鮮半島聯合軍演，從南韓撤軍，引起外界對亞太區域安全的憂慮。

美國明訂棄核期程

根據《BBC》報導，主導北韓棄核後續作業的美國國務卿14日赴南韓出席美、日、韓外長會談時表示，美國將訂定2020年以前，要求北韓要有「重大解除武裝」的動作。他說，「我們期望北韓能在2年半完全解除武裝。」並補充說，北韓了解棄核需要接受嚴格的檢驗標準。

▲ 美國國務卿龐培歐表示，北韓棄核必須在2020年以前完成。(photo by Gage Skidmore via flickr used under CC license)

《韓聯社》指出，除非北韓無核化措施得以驗證，否則聯合國不會解除對北韓的制裁。報導引述龐培歐的言論指出，美、韓、日三方將持續推動「完全、可驗證、不可逆的無核化（CVID），三方在北韓問題上將持續配合保持合作。至於韓美聯合軍演是否會中斷？龐培歐回應說，聯合軍演關乎韓美雙方的共識，應由2國軍方協商決定。

日韓期美續辦軍演

南韓和日本官方都認為，為了確保亞太和平局勢，聯合軍演必須繼續進行。韓國外交部長康京和表示，華盛頓和南韓的關係「一如既往」，日本外務大臣河野太郎也認為，川金會是一個挑戰性的開始，希望「3國繼續一起努力」，暗示美國切勿單方面解除過去盟邦共同建立的朝鮮半島防線。

北韓10多年來一直被國際孤立，因其殘害人權，發展核武，引起外界強烈批評，但北韓一直希望與美國總統會晤，以期透過美國承認金氏政權在國際上的合法性。然而，作為推動民主、人權的美國在川金會上卻不以此作為談判籌碼，令國際對川普的表現感到失望。但川普發表推文，稱川金會是「有趣、具建設性」的會議，並表示再也不會發生核武威脅，且北韓有很大的經濟發展潛力。

川金會忽略宗教自由 基督徒表遺憾

【本報記者莊瑞萌綜合報導】美國總統川普與北韓領導人金正恩結束在新加坡會面後，川普對外表示，這次會面對於在北韓被關的人來說是最大贏家。不過根據逃離北韓的民眾與基督教團體指出，川金會簽署協議並未著重在改善北韓人權與宗教自由等議題上，並無法給予北韓人民一個公平交代。

據《基督徒頭條網》報導，川金會後，川普接受美國媒體訪問時表示，「北韓人權與宗教自由的狀況相當不好，這是理所當然的事實，我們也認真討論到這點，會試圖改善。除了核武問題外，這也是主要議題之一。」

不過，對於川普未將人權條款列入與金正恩簽署的協議裡面，人權觀察組織亞洲主管羅博森認為，這等於讓北韓人民遭到背叛，「北韓人民受苦已經太久了，現在看起來，他們還要受苦一些日子。」

對此，1名逃離北韓、目前居住在英國的北韓人則樂觀表示，「希望去核化之後，可以撥出更多錢讓北韓人民有東西吃。我很高興人權已經成為議題，但是除了川普之外，金正恩也必須承諾願意去設法改善，但他尚未提到北韓勞改營與宗教自由等事情。」

對於丈夫死在北韓監獄、目前居住在南韓的永淑來說，這次川金會發展令她相當憤慨。她表示，「沒有一位北韓領導人真正照顧人民。金正恩必須坦承自己與政府所做的事，人民的生命跟他是一樣的。」

根據「敞開的門」英國主管史密斯表示，目前在北韓估計有30萬名基督徒，其中有7萬人被關在監獄或勞改營。美國國務院2017年國際宗教自由報告也指出，去年北韓出現1,300次違反宗教自由案件，北韓監獄收容的政治犯超過12萬人。

▲ 川金會主軸鎖定在去核化，不過外界認為當中對於北韓宗教自由與人權議題卻未受重視。(Photo by DonkeyHotey on Flicker under Creative Commons license)

川普避談人權問題 還讚金正恩硬漢

▲ 川普接受採訪時，拒絕批評金正恩的人權迫害紀錄，讓舉世譁然。（photo by wikipedia）

【本報記者王慶宇綜合報導】美國總統川普再現以「在商言商」治國！川普上任後，仍不改其商人治國的務實態度。13日川金會落幕後接受美國《福斯電視》採訪時，拒絕批評金正恩的人權迫害紀錄，除了反問主播「哪國沒有做過壞事？」外，還稱讚金正恩是「聰明的硬漢」，再度顯現他為了達到目的，在商言商。

根據美國[Politico]報導，川普在福斯電視13日釋出的獨家採訪影片中，接受福斯主播巴耶爾的採訪。當巴耶爾表示金正恩曾經做過許多壞事的時候，川普不但沒有回答，反而倒過來表示，「有許多國家也曾經做過一堆壞事。」

但在去年遭北韓釋放的大學生瓦姆比爾返美數日就死亡後，川普當時曾譴責平壤當局「缺乏基本的人類道德」，明顯與現在的說詞不一致，可見他為了讓川金會順利落幕，能不擇手段地達到目的，並沒有一定的審視標準。

英國［衛報］指出，川普這一番言論勢必會引起西方人權團體的撻伐。當巴耶爾詢問川普對於金正恩會處決人民的看法時，川普竟表示金正恩是「硬漢」。他認為，金正恩年僅27歲時，就能從他的父親中接過權力並鞏固政權，證明他是一個聰明人。

美國參議員克里斯・莫非不滿地表示，川金會因為沒有提到金正恩惡名昭彰的人權紀錄，變相地讓這些行為在國際上被合法化了。聯合國的調查報告也指出，在北韓有將近12萬名政治犯，並表示金正恩的政權已經成為一個「企圖威脅與掌控北韓人民每一個生活層面」的政權。

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 網站：www.anntw.com 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 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱／editor@anntw.com 其他服務／ceo@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

● CEO 對談

發揮正能量！ 職場人際關係善經營

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

無論初入職場或是轉換跑道，辦公室的人際關係是壓力也是助力，如何經營好職場人際關係，是每個上班族必備的職能。

主持人（以下簡稱「問」）：進入職場是為了生活，更是表現才華，幫公司賺錢、跟客戶維持良好關係。但許多人到新公司上班，最苦惱、最有壓力的卻是人際關係，無論是韓劇、日劇、港劇、陸劇，都常在探討辦公室複雜的人際關係。

陳玉芬女士

■ 藝珂人事顧問股份有限公司韓國區、台灣區總經理。

陳玲玲女士

■ 晶晶晶廣告公司總經理

林意玲女士

■ 台灣醒報社長兼總編輯

立於不敗之地

不管是對上司、同事、下屬、客戶，都有很多的人際關係需要去打點，特別是年輕的上班族，一進公司就像是誤闖叢林的小白兔，不知道公司文化的潛規則，連自己敗在哪裡、老闆為何討厭他、同事為何排斥他、團隊為何建立不起來的原因都不知道。

這些都是因為年輕上班族沒有打理好公司的人際關係，人都有自私、軟弱、驕傲和虛榮的弱點，當人帶著自己的稜角個性走進公司，難免彼此衝撞，產生許多問題，再加上許多工作環節都與人有關，不可能獨善其身，如果到處有人使絆卡關，雖然努力卻一事無成，難免會帶來挫折感跟龐大壓力。

在爾虞我詐的環境中，上班族如何立於不敗之地？

分清公司我與自我

陳玉芬：工作是為了公司利益，要有「公司我」跟「自我」之分，自我就是自己想要做什麼或不做什麼，公司我就是公司賦予職務所應做的工作，大部分的人都搞不清楚這兩件事，因而產生了角色的混淆。

老闆說你某事做不好，自己沒去分析是公司賦予的職務沒有做好呢？還是不知該怎麼做呢？許多人馬上覺得是對方不喜歡我，馬上覺得很受傷。基層人員如果不把公司我跟自我分清楚的話，就覺得別人都是針對你，除了自己情緒很難受，也難以對工作做正確的處理。

人本來就很複雜，不是搞定一次就永遠沒問題了，不同的合作專案，其角色都是不一樣的。把公司我跟自我區隔，就比較容易理解別人所講的不一定是針對自己，處理上就有分別，也比較容易解決問題。

問：在公司裡，要有一定的態度、形象跟臥，要自我包裹。就好像在家中可以穿睡衣很輕鬆，可是到辦公室就要好好的化妝打扮，讓人感覺你的專業，如果要賴、要脾氣、要個性，就不適合「公司我」的表現了。初入辦公室的人，要如何看清東西南北、看對方向呢？

盡量與所有人為善

陳玲玲：初入社會的人需要多觀察、多傾聽，先了解環境，跟主管、同事有良好的互動，這並非拍馬屁，而是盡量與人為善。無論是秘書或職位很小的人都要與其友善，因為未來很有可能透過他們得到重要資訊，幫助你理解公司大大小小的事情和整體環境。

如果跟秘書成為好友，就可能得知老闆的近況、最近關注的事情，可以早做準備。不管是高層、低層都要與人為善，他們都可能成為「信任圈」的朋友，上班族要有信任圈，他們是可做為諮詢、撫慰自己受傷的心靈、給你信心的一群人，這件事滿重要的。

問：與人為善，就可以少犯錯，也可以避免踢到鐵板，新到一家公司要跟大家合作，為團隊創造雙贏。但任何一家公司都會有這種人一隨時向老闆打小報告、諂媚主管上司，表面一套、背地裡又是一套的人，面對這樣的人要怎麼辦？

陳玉芬：有時打報告並非是故意的行為，當我們在闡述一件事的時候，因為立場不同，有時會覺得別人說你不好，是因為自信心不足，每天擔心別人怎麼看我，以至於只顧去討好老闆、同事。

討好、專業一線之隔

討好跟專業合作其實是一線之隔，討好是因為專業不夠，就必須有好的關係，以為如果有好的關係，事情就會一帆風順。事實上，專業是很重要的，有些人專業很好、人緣很好，也懂得與他人合作，這種人就非常受歡迎。

許多年輕人覺得，某人做得很好是因為老闆很喜歡他，他一定很會拍馬屁或是打小報告。會這樣想的人，通常是因為自信心不足，應該檢討再找出原因。

報告老闆有很多種方式，別人也不見得是在講你好或不好，但如果你的選擇是去聽那些負面的，肯定會覺得每個人都跟你作對、沒有人喜歡你、以為老闆就是喜歡拍馬屁打小報告的人。

但實際上不一定是真的，當你覺得沒有信心，每個人都在打你的小報告時，建議你暫時停下來，冷靜去看事實是怎麼一回事，也就是先搞清楚狀況，再決定如何去做，若是有人「故意」時，你就要先去澄清事實，才有辦法了解並知道該怎麼做。

問：要有自信，才不會害怕別人諂媚老闆、打小報告、背地講你的壞話，玲玲有遇見過這樣的狀況嗎？

陳玲玲：其實每一個上班的人，都要讓老闆喜歡你。老闆會喜歡甚麼樣的人呢？第一個是你有想法、有觀點，能使命必達，甚至還超越老闆的期待。而且能站在老闆的立場幫他想他需要甚麼？或是公司再過一陣子會需要什麼？如果這些都做得好，沒有哪位老闆會不喜歡你。

老闆也有信心危機

陳玉芬：我覺得有些老闆是這樣，但也有一些老闆不是。常耳朵軟或擔心自己的能力沒那麼強，也會擔心有沒有人想要篡位，所以老闆也會有信心危機。

在公司上班，要考量這個主管值不值得跟，不然就是浪費時間，不用一直想誰又打我小報告了，這種地方不宜久留，要是我就會選擇離開。如果本身是老闆，

▲ 有些工作是「專業職」，不需要與人合作，有些工作是「管理職」，需要經營人際關係，可根據工作性質的不同，建立公司我的形象。圖為電影《剩者為王》劇照。(photo by 網路截圖)

屬下有這種情況更要注意了，可能每天面對一批不斷說你做得很好、很對、很棒，但對公司沒有任何實質貢獻的人，老闆在無所適從之下常會因此無法做出正確的判斷。

問：有一種狀況是，要小心有沒有擋到別人的財路、影響到別人的晉升，或者因著你的出現，大家忌妒你，或是認為你每天認真做到那麼晚，反成為大家忌恨的對象。

陳玲玲：對！全部的人都在混，只有你沒在混，混的人應該會滿痛恨你，在這種文化下，你也可以選擇離開。

陳玉芬：大部分人在一個環境裡，待習慣了就變成慣性，每天處在這種環境，突然看到一個很積極的人，感覺就不會很好，這很尋常。你是要忍氣吞聲繼續做下去，還是改變自己，甚至離開，最後決定權在自己，不能讓別人決定你。

鯰魚效應 防逐良幣

問：玲玲是CEO，如果辦公室的人都在混，忽然來了一個認真的人，要如何防止劣幣驅逐良幣呢？

陳玲玲：當然希望來的人是積極的、願意多負擔工作的人，但來了這種人就一定會造成競爭，就像鯰魚效應，本來不認真的人，看到認真的人得到老闆的肯定和支持，就會很緊張，可能會跟上來。

陳玉芬：由此可以想見，公司的文化挺重要的，進來的一個比一個混，是老闆容忍的結果，相信老闆也不會不知道這種情形，可能是他無力改變、或是不想改變、或是懶得改變，有甚麼樣的老闆就有甚麼樣的團隊。

問：老闆要自己培養一個團隊的氣氛跟文化，底下的人也要懂得看風向。

陳玲玲：老闆常常鼓勵認真的人，跟大家講做得好的地方，好讓大家效法學習，另一組（混的人）一定會有壓力，也會改善自己，原來的人當然也會被迫要更加努力，這就是善的循環。

避免攻擊性字眼

問：談到辦公室的人際關係，一定會牽涉到小團體，特別是現代的社群軟體發達，同事之間一定會有小群組，大家在裡頭抱怨上司、老闆，你如果不加入，可能會被排擠得更嚴重，但加入之後不跟著一起罵上司、老闆，也會被認為非我族類；跟著一起罵，又會有被同事出賣的風險，真是兩難。請問玉芬怎麼看？

陳玉芬：公司大概都會有這種情況，小團體有長期的、短期的、臨時性的，非常複雜，至於加入還是不加入？每個人都有自己的性格，可以看看自己喜不喜歡那個小團體，不過現在社交軟體發達，什麼東西都會留下證據，你可以批評、表達意見，但千萬不要留下一些日後會讓自己後悔的字句，讓人抓到把柄。

譬如你可以說「我不贊成這個作法」，但不要用一些攻擊性字眼，如「他怎麼這麼白癡？做出這種豬頭的事情。」甚至用更加不堪的字眼去批評一件事情，所以使用社交軟體，必須注意自己使用的字眼，不要留下對自己不利的證據。

懂得明哲保身

每個人在某個小團體都有自己擔任的角色，必須注意這樣的角色對自己會造成什麼影響，小團體裡的成員都是同事，批判的對象則可能是主管，這些都是每天相處的人，必須有智慧地去處理人際關係，小心自己的言行與跟不同團體之間的相處應對。

千萬不要傻傻地以為日後被抓到把柄時，同事會幫你出頭，因為公司有既定的上下組織紀律，沒有誰一定能夠幫你出頭。

問：所謂「凡走過，必留下痕跡」，尤其在社群軟體之中，你說過的話都有可能被他人截圖留下證據，所以在公司文化當中，要懂得明哲保身，不要隨便介入紛爭，針對某件事情，各人感受不同，你不必隨便認同他人。請問玲玲怎麼看？

陳玲玲：真的要懂得保護自己，不要去說一些傷害、批評別人的話語，這樣比較不容易惹禍上身，因為至少你沒有傷過人，或有讓別人記恨的地方。所以避免說錯話害到自己是保護自己很重要的方法。

提出建設性意見

陳玉芬：另外，也要思考自己工作的目的，你是要每天到公司，重複同樣的事情，然後領一份薪水就好了嗎？日復一年，你的未來會在哪裡？有這樣的思考，才會有成長的概念，判斷現在做的事情對自己有什麼益處？公司對自己的期許是什麼？

如果你是基層人員，公司對你的期許就是把份內的事情做好，並且從表現好的基層人員當中挑選性格好、有影響力的人，升為中階主管；公司對中階主管的期許就是帶好團隊，並與其他團隊有良好的合作關係，這樣未來就有機會晉升為高階主管，而公司對高階主管的期許不外乎制定好的策略，帶領整個團隊往前衝。

「知道公司需要自己的目的」，這件事情很重要，所以當你認為主管某件事情做得不好，你可以批評，但要替對方想出一個解決方案，因為沒有一個人是完美的，大家都會有犯錯的時候，需要他人的協助。如果員工因為對方是老闆，就什麼都聽他的，這樣很容易發生重大錯誤。

所以當你認為上司／老闆的決策有誤，可以給予建議或改正的方案，如果沒有建設性的意見，那就只有抱怨，而抱怨是不會帶來好結果的。

發揮正能量

問：在小群體或者辦公室的人際關係當中，不要永遠當被影響的人，你也可以發揮影響力，成為一個小領隊，帶著團隊往前跑，這樣就有機會從基層變成中階主管，再從中階主管變成高階主管。

老闆在選擇主管的時候，相當程度會考慮到這個人處理人際關係的能力，以及帶領團隊達成任務的能力，這樣才不會使團隊挫折、墮落、敗壞，是這樣嗎？

陳玲玲：員工的EQ非常重要，因為升職的時候，你能否與別的團隊有良好的合作關係，這是主管很重要的考量因素。當然專業度是基本條件，但是當大家專業程度都差不多的時候，主管就會看你是否能夠與他人有很好的合作？以及與部屬是否和諧相處，甚至激發出更高的團隊效率？

我們也很重視主管的正面能量，有些人充滿負能量，提案失敗可以抱怨好幾天，讓整個團隊的氣氛都烏煙瘴氣的；但正能量的人恢復能力很快，可能隔天佑是一條新的好漢，繼續帶領團隊向前衝。

正面能量的人可以帶給組織一個非常好的未來；負能量的人就可能讓整個公司陷入消沉，所以公司非常珍惜正能量的人。

發揮同事愛

問：如何建立好的人際關係？有些人只顧著自己衝業績，無視週遭人的存在，或者自己表現良好，卻把別人當墊背、踩著同事往上爬。人際關係當中很忌諱英雄主義，你不能成為一個孤鳥，因為每個成功的背後都需要很多人的幫忙。請玲玲分享。

陳玲玲：最重要的就是施與受（give and take），你要成為一個能夠給別人東西的人，自然人緣就會好，譬如你要買杯咖啡，就可以問隔壁的人要不要喝，你可以幫忙帶一杯回來；或者同事表情不好，可以問「怎麼了？」小小的溫暖和關心，或者多幫大家設想，這些都是好習慣，可以累積良好的人際關係。

當然，你也一定會碰到討厭的人，就盡量看他的優點，用正面的角度去看待每一個人。另外，要注意情緒管理，不要隨便發作，建立自己的信任圈，有一群可以發洩情緒、討論問題、給予好的建議的朋友，有助於自己的工作、情緒管理。人不是神，偶爾也是需要取暖的。

自我經營公司形象

問：我們公司就有一位業務，他每次拉到廣告就請大家吃披薩、炸雞，所以同仁都很期待他再拉到業績，因為你一個人得到好幾萬的業績獎金，其他人一定會眼紅、甚至落井下石，但如果你分享自己的喜悅、成果，大家都會替你高興。請問玉芬怎麼看？

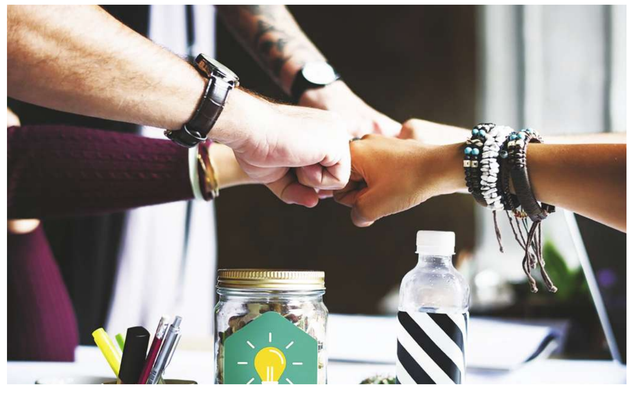
陳玉芬：公司形象都是自己經營出來的，如果你是個愛抱怨、說閒話的人，那別人一定對你沒有好印象；如果你是個積極、慷慨的人，大家一定也看得到。

這個形象是別人對你的印象，而不是你期待別人對你的印象，這兩者之間有點差別。有些工作是「專業職」，不需要與人合作，有些工作是「管理職」，需要經營人際關係，所以可以根據工作性質的不同，以及對職涯的規劃，建立公司我的形象。

主持人：謝謝兩位的分享，重點就是要讓自己成為溫暖的存在、正向的人，不要只顧著自己的專業，也要考慮到周遭同事的感覺，跟著大家一起進步、成長，就可建立良好的人際關係。

◀ 當認為上司／老闆的決策有誤，可以給予建議或改正的方案，如果只是抱怨、謾罵，無法帶來好結果。圖為《寒戰》劇照。(photo by 影片截圖)

▲ 有些老闆因為耳朵軟或能力沒那麼強，也會擔心有沒有人想要篡位，所以老闆也會有信心危機。圖為韓劇《假裝熱情》劇照。(photo by 影片截圖)



▲ 新到一家公司要跟大家合作，不要為自己的利益踩著別人的肩膀往上爬，為公司、為團隊創造雙贏。(photo by pxhere)

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 中華郵政台北閩字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 投稿信箱 / editor@anntw.com 合作服務 / ad@anntw.com 網站 /www.anntw.com 臉書 /www.facebook.com/pages/ 台灣醒報 /1712779936959 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

▼首次獲得智慧城市殊榮的台南市代表趙卿惠表示，台南市要成為智慧古都。圖為赤崁樓。(photo by wikimedia)

全球智慧城市 TOP7
桃、嘉、南入列

桃園市、台南市和嘉義市參加國際組織智慧城市論壇評比，在全球 450 個參選城市中，獲選全球智慧城，創下台灣歷年最佳成績。

【本報記者蔡岳宏台北報導】台灣 3 城市勇奪世界智慧城市前 7 名！桃園市、台南市和嘉義市參加國際組織智慧城市論壇評比，在全球 450 個參選城市中，獲選全球智慧城，創下台灣歷年最佳成績，並於 6 日前往英國倫敦授獎，主辦單位更為台灣 3 城市打造專屬介紹網頁。經濟部工業局副局長楊志清表示，將持續運用智慧城鄉計畫與地方政府共同努力，協助台灣成為智慧城市服務方案輸出國。

國際組織智慧城市論壇起源於 1985 年的智慧社區運動，並在 2004 年成為一個獨立的組織，以推動智慧建設為宗旨，並於 1999 年開始舉辦全球智慧城市選拔，也是目前國際上歷史最悠久、且持續運作的國際智慧城市評比。2018 年智慧城市論壇獎更外加第七個評比主軸為「人性化數據」，意即希望城市的發展能與開放資料更為緊密結合，協助提升政府治理的效能與民眾生活的品質。

「智慧城市的精神在於效能提升，機能活化。」桃園市資訊科技局局長陳崗熒表示，桃園整合大數據分析來提升城市治理品質，帶給市民更便利的生活，並創造更多創業或工作機會，「桃園市將從移居城市轉變為宜居新都。」

嘉義市顧問代表林彣珊也表示，嘉義利用雲端醫療資源，強化慢性病照顧，病患在家定期量血壓、血糖並上傳，透過巨量資料分析守護市民健康。

「台南市要成為智慧古都。」首次獲得智慧城市殊榮的台南市代表趙卿惠播放一段台南的吸睛影片，整合 11 處重要河道 4G 影像監控，即時掌握水情，並設置智慧捕蚊燈，運用防疫、噴藥地圖開放資料，來控制登革熱疫情。

楊志清表示，發展智慧城市不代表要將所有城市變得一樣，每個城市有各自的問題，但唯一共通點是，讓每個城市變得更便利、更有效能、更適合居住。

控「愛與鐵血」違法
司改會要求下架

【本報記者楊蓁台北報導】由警察局製作「愛與鐵血」系列影片因充滿驚險刺激與警察英勇制服犯人的鏡頭，在網路上創造高點閱。民間司法改革基金會 14 日召開記者會，認為影片中公開秘錄器等畫面，已涉及偵查不公開與侵犯隱私，要求下架。高雄市警局則回應，近期影片內容已調整為以好人好事、阻止詐騙、員警助人等為主，「本意絕不是彰顯犯人有多邪惡，而是希望大家知道員警執勤的辛苦。」

由高雄市政府警察局製作的「愛與鐵血」系列影片，將警方執法秘錄器畫面、行車記錄器畫面及路口監視器畫面等，剪輯其中驚險刺激的部分，搭配警方揶揄的點評，制作成影片並上傳警局臉書，創造高點閱率，除了高市警局，還有基隆市警局的「基隆警馨雲」、台北市警局的「台北波麗士」，連警政署粉絲專頁「NPA 署長室」也分享過類似影片，似乎引起全國各地警局紛紛仿效。

近年來，警方高層因為公關需要，或為了追求曝光營造「辦大案」的形象，要求轄下警員提供具有「新聞點」的執勤畫面。司改會認為，警方執法所得的畫面，涉及「偵查不公開」及侵犯人民隱私，為炒作新聞及點閱率，在還沒起訴，甚至可能尚未移交給檢方前，就公布影片供大眾閱覽，造成輿論公審，嚴重違反「公平審判」原則。

「影片瘋傳恐影響基層員警的執法態度。」警察工作權益推動協會理事蕭仁豪表示，影片把「追車」等驚險行為娛樂化，塑造出警察很「英勇」的形象，長期下來恐讓員警、民眾誤以為「追車」是追捕犯人正常的行為，甚至把警察刻畫成即使面對危險也不害怕受傷的神，卻忽略「追車」一向都具有高度危險性。

對此，高雄市警局公關室受訪時回應，「愛與鐵血」系列影片上架後的確得到不少質疑，但是警局在影片內容已有調整，改成以好人好事、阻止詐騙、員警助人等內容為主，「製作影片的本意絕不是彰顯犯人有多邪惡，而是希望大家知道員警執勤的辛苦，」且內容都是新聞報導過才做彙整、剪輯，並不是司改會所指的「自媒體」，為追捕新聞畫面而罔顧員警與當事人的安全。

手機操控虛擬角色
互動 VR 程式獲金獎

◀一般手機 VR 沒有互動性，學生運用手機計步感測器及相機，製作出能在 VR 中靠雙腳移動、靠雙手操控等操作互動性。(photo by 毛上仁／台灣醒報)

【本報記者毛上仁台北報導】手機 VR 如何創造互動性？2018 全國大專校院軟體創作競賽 14 日舉辦頒獎典禮暨成果發表會，榮獲金牌的學生戴著 VR 手揮舞自製的權杖，利用手機計步感測器及相機偵測，輕鬆操作 VR 中的角色，展示 VR 的互動性。教育部資科司司長詹寶珠表示，此競賽不只培養程式能力，更培養應用能力。

為培養下一代資訊產業人才，協辦單位國立中央大學博士蘇木春表示，為了培養學生創意思維，特別舉辦一個訓練營，教導參賽學生撰寫「軟體設計文件」、「需求規格書」及「軟體測試」等軟體工程概念，希望幫助學生順利進入業界並懂得業界開發系統流程。

「VR 越來越普及，但成本太高且互動性低。」金牌獎得獎作品「魔幻 VR」的製作同學分享，一般手機 VR 只侷限在看影片沒有互動性，他們運用手機計步感測器及相機，製作出能在 VR 中不易實現的靠雙腳移動、靠雙手操控等操作，且只需印一張圖讓相機偵測便能操控 VR 的動作，創造低成本、高互動能力的手機 VR。

「過去光學膜製造過程中是以人工檢測瑕疵，非常耗時間。」另一金牌獎作品「智慧智動檢測光學膜瑕疵」的製作同學分享，他們運用特定影像處理，以局部能量分析搭配交叉投影，有效定位瑕疵並判斷是異物還是汙漬，以改善台灣傳統人工檢測方式，具高準確度及穩定度，以助提升生產效率。

要如何傳語音訊息又不會被人發現？同樣為金牌獎作品「音訊全無－私密通訊 APP」的製作同學表示，過去傳輸語音訊息時很容易被其他人讀取，若是隱密訊息就有外洩風險，所以他們開發手機 APP，可將語音訊息藏進日常照片中，讓他人不易發現語音訊息，目的是改善傳統私密通訊的缺點。

端午連假不塞車 多利用台 61 西濱

◀高速公路局表示，這次端午只放 3 天，算是短假期，大約是平常交通量的 1.5 倍。(photo by Wikimedia Commons)

【本報記者藍苡瑄台北報導】3 天端午連假想出遊，高速公路局教你如何避開壅塞路段！「今年有台 61 西濱快速公路，完整銜接新竹到彰化，大幅提升行車速度，」高速公路局交通管理組科長蔡明哲 14 日受訪時表示，台 61 北部往南，可從新竹西濱接國 1 彰化，南部往北也可從西濱接回國道。

「這次端午只放 3 天，算是短假期，大約是平常交通量的 1.5 倍。」蔡明哲表示，車潮主要以旅遊和返鄉為主。16 日以南下車潮為主，17 日與 18 日以北返車潮為主，預估 3 天交通量分別是在 118 百萬車公里、120 百萬車公里、110 百萬車公里。雙向最大量在 17 日，南下返鄉最大量在 16 日 68 百萬車公里，北上是 18 日 64 百萬車公里。

台 61 銜接省時

「民眾到苗栗、台中路段不一定要走國道，可以開台 61 西濱快速公路，較省時，」蔡明哲表示，台 61 能完整銜接從新竹到彰化路段，大幅提升行車速度，北部往南可以從新竹西濱接國 1 彰化，南部往北也可以從西濱接回國道。相較於去年實施高乘載管制，今年除宜蘭地區之外，其他地方未實施高乘載管制。

高公局這次針對容易塞車的宜蘭地區的南下與北上都有實施高乘載管制，管制往前、後各 1 小時延伸，從下午 3 點至 8 點改為下午 2 點到 9 點。16、17 日從上午 7 點至 12 點在南港系統到坪林實施，從 17 日到 18 日從下午 2 點到 9 點在蘇澳到頭城北上路段實施。預估南下最大量於 16 日 2.1 百萬車公里，雙向則是 17 日 3.4 百萬車公里，北上則是 18 日 1.8 百萬車公里。

避開尖峰時段

「前兩天壅塞路段主要是以南下車潮為主，在國 1 楊梅到新竹系統、彰化系統到埔鹽系統，」高公局呼籲，用路人盡量避開交鋒日的尖峰方向，民眾返鄉可多利用 16 日下午南下，北返可利用 18 日上午時段。若體力允許之下，16 日至 18 日也可多利用 0 到 5 點暫停免收費時段上路。

短程可多利用省縣道，包括國 1 湖口至新竹南向、國 3 土城至三峽雙向、國 3 三峽至大溪雙向、國 3 草屯至快官雙向等 7 條。至於長途旅次者，若國道主線壅塞時，建議改駛替代道路，包括國 5 頭城至坪林北向、國 3 龍井至國 1 埔鹽系統南向、國 1、國 3 新竹至彰化地區雙向等 4 條替代道路。高公局提醒民眾上路前，可利用 1968 APP、「國 5 藍牙交通資訊推播」App 查詢國道即時路況。

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 網站：www.anntw.com 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 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@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

▼香港立法會主席梁君彥再肆意濫權，忽然「腰斬」會議程序拒絕讓議員繼續發言。（photo by 香港立法會）

一地兩檢強過關 中國法律在港實施

由民主派提出的所有修正案被全數否決，「一地兩檢」議案之後獲表決強行通過，意味大陸法律日後可以在香港實施。

【本報特約記者陳玨明香港報導】香港立法會極速審結一地兩檢條例草案，雖然香港立法會主席早已預告，史無前例為條例辯論時間設下 36 小時審議時限，但最終在審議時，主席再忽然無預告「腰斬」會議程序，拒絕讓議員繼續發言，至 14 日下午 4 時，由民主派提出的所有修正案亦被全數否決，議案之後獲表決強行通過，意味大陸法律日後可以在香港實施。

腰斬審議階段

香港立法會 14 日早上 9 時復會，繼續審議「一地兩檢」條例草案，但即出現會議人數不足，有民主派議員要求點算法定人數；會議不久後在建制派立法會議員返回會議室後順利開始，但再需要處理規程問題，包括前一天被逐議員，為何不能在翌日出席會議，立法會主席梁君彥就回應是根據過去做法，惟卻無視早前建制派修改《議事規則》時，已重新劃分了兩天會議。

被拒在門外的民主派議員，曾提出要與梁君彥理論，但遭對方以「沒有時間」為由拒絕接見。

會議開展至中午 12 時左右，仍有 16 名不同陣營議員輪候要求發言，但此時主席梁君彥突然「腰斬」全體委員會審議階段，要求負責議案的港府官員發言，意味議案審議加速進入最後的表決環節，大批民主派議員立時表達不滿不果。

修正案全數否決

不過，由於前一天已有 5 名泛民主派議員被逐離場，故在議事廳內的民主派議員無奈未能再作激烈抗爭方式，會議隨後開始由議員提出的修正案。

事實上，立法會主席梁君彥早前除史無前例為條例辯論時間設限外，亦大幅刪減議員提出的修正案數量，最終只有 9 名議員獲批准提出修正案，獲批准的修正案總數亦只有 24 個，於是連同發言時間，至 14 日下午 4 時，所有由民主派提出的修正案即被全數否決。

而在修正案辯論時期，民主派再把握機會，炮轟一地兩檢草案違反《基本法》，及批評梁君彥主持會議的手法違反《議事規則》，其中代表法律界的公民黨議員郭榮鏗便指斥梁君彥，指出議員在全委會階段本應可無限次發言，但梁君彥現時卻設下限制，其手段破壞《議事規則》。

在一地兩檢條例草案通過後，位於香港西九龍的高鐵總站，其中一個樓層連月台及高鐵車廂，雖然位於香港境內，卻不會被視為屬香港範圍，未來在有關範圍內將實施大陸法律，如有人違法時，亦會被送至大陸審訊處理。使法不單破壞一國兩制，同時嚴重破壞香港的法治。事實上，雖然香港大律師公會早已提出多項質疑，但港府至今一直沒有作回應及解釋。

香港法院最後一關

然而，究竟有關法例是否能正式實施，可能仍有最後一個關卡，就是香港法院。因為《基本法》中清楚寫明，「全國性法律除列於《基本法》附件三者外，不在香港特別行政區實施」，而附件三中的法律只限於國防和外交，故一地兩檢條例容許大陸法律在香港落實，跟《基本法》將出現矛盾，有機會被市民入稟法院提出挑戰。

劉曉波銅像揭幕 市民聯署促放劉霞

【本報特約記者陳玨明香港報導】下月 13 日是中國諾貝爾和平獎得主劉曉波逝世一周年，但其遺孀劉霞目前仍被中共軟禁監視居住，有香港熱心市民早前自費，訂製一個劉曉波銅像，現暫放置在銅鑼灣時代廣場的露天公共空間，供市民悼念憑弔，同時收集市民聯署，促請中國國家主席習近平早日釋放劉霞。

熱心市民助立銅像

劉曉波因參與起草《零八憲章》被控以「煽動顛覆國家政權罪」，被判處有期徒刑 11 年，他去年確診末期肝癌，最終病逝獄中，而劉曉波的遺孀劉霞，之後一直被軟禁在家。早前曾有消息指，患有嚴重抑鬱症的劉霞，在今年初可獲准離開中國到德國生活，而最新消息則流傳，需要延至 7 月她才可離開中國。

香港政團社民連的成員，於六四 29 周年前夕，曾在銅鑼灣時代廣場鐘樓旁的露天公共空間設立街站，同時豎立一個白色劉曉波半身像，社民連成員曾健成透露，原來義工一直有意訂做一個劉曉波坐著抽菸的銅像。

要求釋放劉曉波妻

有「熱心市民」得悉製作劉曉波像意願，並成功在香港找到生產商，更自費 17 萬港元完成銅像後再把雕像捐出，而這位「熱心市民」，整個過程更一直不願公開身份。

志工 12 日為銅像舉行了簡單揭幕儀式，並發起「釋放劉霞」全球聯署行動，包括利用網絡聯署，呼籲世界各地民眾致函中國國家主席習近平，要求中方立即釋放劉霞，及停止一切對劉霞的騷擾、監控和軟禁，並確保劉霞基本權利，而支聯會會在劉曉波忌辰當日，將信件及聯署名單一併郵寄予習近平。

至於劉曉波的仿製銅像，原意安排是一直在時代廣場露天廣場展出至劉曉波逝世一周年，即下月 13 日，之後移至金鐘添馬公園舉行追思會。

不過，負責管理露天廣場公共空間的時代廣場管理方，8 日委託律師發出律師信，要求各人離開露天廣場，指控他們未經時代廣場授權，就在現場搭建帳篷及展台，並以揚聲器宣傳政治理念，並邀請、接受途人捐款。

劉曉波像恐將撤走

時代廣場只容許露天廣場「被公眾用作通道及文娛康樂用途」，認為現時使用方式「被視為干擾公眾」，廣場亦收到不少公眾投訴，更警告如各人不能配合要求，時代廣場或向法院申請禁制令及索取損害賠償。

曾健成直言，對此次時代廣場向他們發律師信感到疑惑，估計或與劉曉波身份敏感有關，他期望時代廣場能讓街站及劉曉波像擺放至下月 13 日，並明言如果劉霞在此時間獲釋，便立即撤離。而如果法院頒下禁制令，他們將遵從法庭指示撤走，或把街站移至對面行人路。

如此信、如此行 港聖公會教省 20 週年

【本報特約記者陳玨明香港報導】香港聖公會教省今年成立 20 週年，教省除有不同慶典活動外，並以「如此信如此行」為本年主題。不過，香港聖公會近年屢受批評，教會最高層領袖牧者被指跟當權者關係密切，甚至不時為政權說項，被譏諷有違基督教導。

曾在香港聖公會內專責推動神學教育的榮休法政牧師陳衍昌接受專訪，就由香港聖公會教省的發展歷程說起，更勉勵宗教領袖和信徒要持守及實踐信仰，在回應社會需要同時也為社會發聲。

聖公宗的發展

陳衍昌法政牧師曾任香港聖公會聖三一座堂牧師，早年從事教育工作，及後回應上帝呼召，先後在香港協和神學院及香港中文大學崇基神學院修讀神學，在七十年代時，已獲時任聖公會港澳教區主教白約翰委派為宗教教育幹事，專責推動各堂會與中學、小學、幼稚園宗教教育及平信徒神學教育。

他後來於 1978 年創立宗教教育中心，獲委任為始創主任，被視為香港聖公宗內的重要人物之一。

香港聖公會教省於香港回歸後，即 1998 年才正式成立，陳衍昌法政解釋，有關安排反映著重要的意義，就是教會完全認同中國主權及與香港的關係，因為如果教省在回歸前已經獨立，就會變成宗教帝國主義，像不想回到母親懷抱去，但於回歸後才成立教省，則表明香港聖公會教省是中國裡面的教會。

聖公宗的發展一直以來與政治形勢及變化息息相關，不過，陳衍昌牧師表示，權力和地位都是表面，只是枝葉，不應影響教會自身如何實踐信仰及服務社會。

善盡本份與力量

而他所理解的信仰和神學，也不是高舉權力，而是按上帝心意，在此時此地此刻行當作之事，以建立祂的國度，「回歸前如果因政治連繫及歷史傳統，令教會享受便利，其實我也是照樣做，忠心做好我的本份。」他更強調，無論資源多少，教會都要著重關心社會及人民的福祉上，更要關愛鄰舍，因為這些都是聖經的教訓。

對於聖公會一些領袖被指跟政權關係密切，陳衍昌就回應，雖然那些領袖在聖公宗體制上地位崇高，但不表示他們最有道理。

面對當權者的打壓，群眾或怯於得罪政權而不敢發聲，但陳牧師就勉勵信徒，面對社會的不公義時，更應該勇敢地堅持信仰原則及自己的立場，需要「是其是，非其非」，甚至說一些當權者不喜歡聽的說話，強調「信仰的責任是在惡劣環境盡自己的本份和力量」；不過，他同時提醒，也要善待持不同意見的人，提供一個復和的機會。

建制派謀封殺 禁被逐議員再開會

【本報特約記者陳玨明香港報導】針對香港立法會審議極具爭議的高鐵一地兩檢條例草案，五名泛民主派議員 13 日二讀法案期間被逐離會議廳，立法會主席下令被逐五人不得重返議事廳，有關決定跟他早前接受建制派提出修訂《議事規則》的理據自相矛盾。而立法會內的建制派乘機再提出議員被逐後沒有後果，將研究需處以罰款，甚至禁止多次被逐議員整年不准出席會議。

兩會議不同

香港建制派立法會議員去年利用 6 位非建制議員被取消議員資格後，在議會內人數上的優勢，提出多項《議事規則》修訂建議，以抗衡泛民主派議員的拉布策略，當中最具爭議的一樣，是把會議法定人數，由原來的一半即 35 人，降低至包括主席在內 20 人即可。

雖然當時包括立法會法律顧問的意見均認為，有關修訂違反《基本法》第 75 條訂明，「法定人數為不少於全體議員的二分之一」的條文，但建制派的理據認為，立法會在審議法案時，會分為「全體委員會」及「立法會會議」兩個階段，而兩個階段只是使用同一個的議事廳，以及由全部立法會議員參與，實應視為是兩個不同會議。

有關理由獲立法會主席梁君彥以不一定違反《基本法》為由接納，最終更順利通過修訂。

不過，在本周審議一地兩檢條例草案期間，5 名泛民主派議員在二讀法案期間，即進入「全體委員會」階段前，因不滿梁君彥處理會議方式，以對方不同理由驅逐出會議廳，一地兩檢條例草案其後獲得二讀通過，立法會亦轉為再以「全體委員會」名義進行三讀審議，此時被遂議員欲重返會議廳時，卻被立法會保安員表示接獲主席命令，把各人拒諸門外。

不少人認為議員被逐出會議廳沒有後果，更以世界盃足球賽作比喻，指球員在世界盃被逐出場，最少要停賽一場，更聲稱其他國會議員被逐需要承擔後果及負責。他之後表明，議事規則委員會將作出研究，是否需要就有關情況引入罰款機制，甚至針對議員多次被逐離場，會對有關議員整年「禁賽」，不准再參與會議。

扼殺民意

民主黨議員回應，指斥現時不民主的議會下，主席不遵守《議事規則》在先，炮轟謝偉俊仍提出加重懲處議員是「不知所謂」，又強調不同議會的議規都以保障議員發言權、言論自由為先，認為謝的說法無異鼓勵扼殺民意，但建制派因對收緊《議事規則》食髓知味才欲重施故技。

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 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閩字第 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 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@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

▼呂紹嘉說，蕭斯塔科維契《第十一號交響曲》以犀利手法控訴暴政。（photo by 楊藝 / 台灣醒報）

NSO 6月音樂會
呂紹嘉詮釋戰爭

音樂總監呂紹嘉特別推薦蕭斯塔科維契的《第十一號交響曲》，「聽眾可以集中精神去『經歷』音樂中的場景，體會戰爭的殘暴。」

【本報記者楊藝台北報導】「蕭斯塔科維契《第十一號交響曲》，以生動、電影史詩般的管弦樂表現大屠殺場景，並刻畫人道精神、為弱勢發聲，以犀利手法控訴暴政。」國家交響樂團14日揭曉6月份音樂會，音樂總監呂紹嘉特別推薦蕭斯塔科維契的《第十一號交響曲》，「這是一首必須在音樂廳享受的樂曲，聽眾可以集中精神去『經歷』音樂中的場景，體會戰爭的殘暴。」

國家交響樂團（NSO）14日公布6月份兩場重量級音樂會，分別是15日的《1905》，以及24日的《一千零一夜》，兩場都將由音樂總監呂紹嘉親自擔任指揮。

呂紹嘉表示，《1905》音樂會的上半場，將帶來以台灣作曲家李元貞改編排灣族歌謠《咿嚕唵》的管弦樂曲做開場，並邀請國際知名鋼琴家麥可・羅爾演出《貝多芬第四號鋼琴協奏曲》；下半場更是重頭戲，將演出蕭斯塔科維契的《第十一號交響曲》，該曲以1905年俄國革命為時代背景，「聽眾可感受從上半場的平靜，到下半場轉換成史詩風格，是相當特別的組合。」

「我特別推薦蕭斯塔科維契的《第十一號交響曲》，這首曲子以生動、如電影史詩般的管弦樂表現大屠殺場景。」呂紹嘉說，這首曲子在台灣演出機會少，若只聽CD無法感受其中的震撼，「在音樂廳中，聽眾可以集中精神去『經歷』音樂中的場景，體會出戰爭殘暴的景象，」然而，這首曲子不只是描述戰爭事件，更刻畫著人道精神、為弱勢發聲，並以犀利的手法控訴暴政，值得一聽。

第二場音樂會《一千零一夜》則將演出哈查都量《斯巴達克斯與弗麗吉亞的緩版》、布洛赫《索羅門》、林京美《勇士情歌》以及李姆斯基－柯薩科夫《天方夜譚》。呂紹嘉形容，這是一場穿越千年時空、具有異國風情的音樂會，「聽眾彷彿可從古羅馬歷史聽到希伯來聖經故事，徜徉於阿拉伯與中央山脈之間」，此外，《索羅門》將由國際知名大提琴家王健演繹，呈現索羅門王的憂愁。

▶國家交響樂團（NSO）將舉辦「1905」音樂會，除了有台灣作曲家李元貞（右），還有鋼琴家麥可羅爾、NSO總監呂紹嘉（中）。（中央社）

盧廣仲親自下廚
最想煮給媽媽吃

【本報記者藍苡瑄台北報導】「這是我第一次煮海鮮粥，最想煮菜給媽媽吃，因為以前都是她煮給我吃，現在我也長大了，」盧廣仲14日穿著白色上衣，出席「台灣美食展」記者會時如此表示。他也在現場與廚師學煎虱目魚肚、煮海鮮粥，他笑說，平常不常下廚，只有每天早上在家煎荷包蛋，「希望未來另一半是懂得欣賞美食廚藝的人，也能刺激音樂靈感創作。」

盧廣仲14日進廚房，跟隨廚師專業指導下廚，他做起菜來有模有樣，為了宣傳由台灣觀光協會主辦的「2018台灣美食展」，他說，「我覺得我煮的海鮮粥不錯，希望以後能煮給媽媽吃。他笑說，下次演唱會或是活動有機會的話，希望能一邊表演、一邊煮東西給歌迷吃。

他也透露其實自己對下廚有陰影，「國小三、四年級時，跟國小同學煮類似鍋巴的東西，結果鍋子噴火，對我之後開爐子有留下陰影，」他平常自己在家下廚隨便吃，對食物沒要求，喜歡吃客家料理梅干扣肉，笑說，如果有客家的巨蟹座女生可以介紹給他。

「2018台灣美食展」將於8月10日至13日在台北世貿一館舉行，宣傳大使盧廣仲將於11日現身。

◀盧廣仲下廚，煎虱目魚肚。（台灣觀光協會提供）

▲盧廣仲活潑為煎虱目魚肚撒鹽。（台灣觀光協會提供）

「微舞作」簡易風 以舞蹈反思生命

▶劉彥成表示，這世界上每樣事物，都有它的過程。（官方提供）

▶舞展「微舞作」舉行彩排記者會，演出主題《小姐免驚》、《酷刑姿勢練習》、《垃圾》片段。（官方提供）

【本報記者毛上仁台北報導】舞台簡單鋪上運貨棧板，搭配大自然蟲鳴鳥叫音樂，舞者在台上緩慢的共舞。延續《春之祭》推出新點子舞展「微舞作」，兩廳院14日舉行彩排記者會，演出《小姐免驚》、《酷刑姿勢練習》、《垃圾》等片段；《垃圾》編舞家劉彥成表示，舞蹈使他得以反思生命中的消耗及過程。

「簡潔的舞台，沒有多餘的裝置，唯獨舞蹈者在台上以誇張的動作表演，這對舞者來說何嘗不是一種酷刑？」《酷刑姿勢練習》編舞家劉冠詳表示，這個年代的人練舞變複雜了，有許多道具、燈光，慢慢的練舞時間變少了，這個作品讓舞者在沒道具的情況下獨自演出，某種程度上就像酷刑一樣，但也讓舞者感受到舞蹈的生命。

「有形的耗費稱之垃圾，無形的耗費稱之為犧牲。」《垃圾》編舞家劉彥成表示，這世界上每樣事物，不管是動物、植物、塑膠等都有它的過程，這個作品試著用手勢、身體的移動，如倒水的姿勢，探討生命中有哪些消耗及轉換過程。

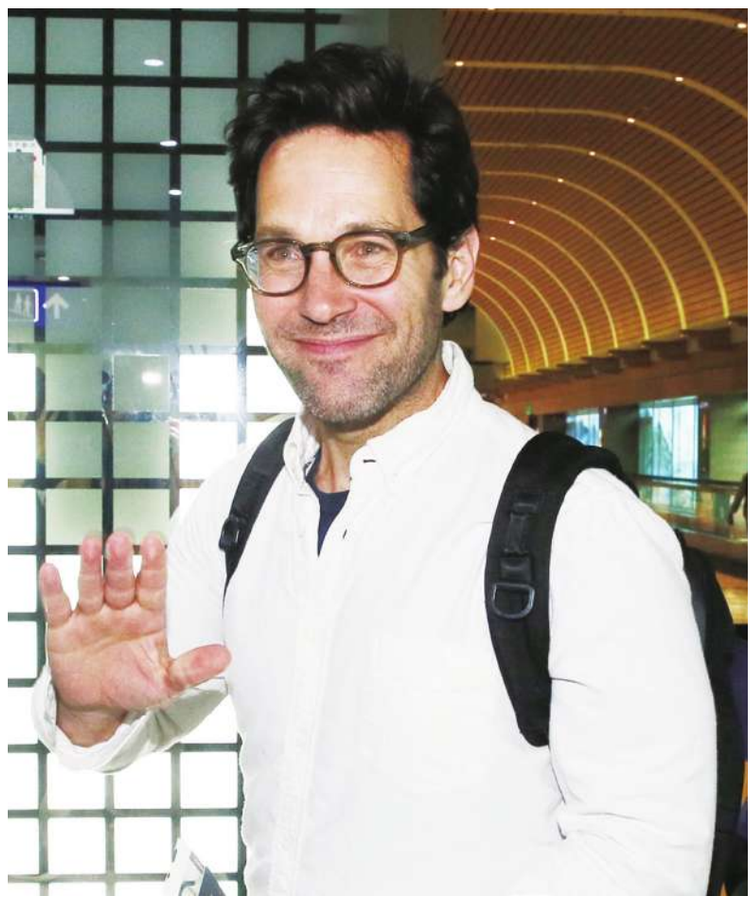
《小姐免驚》編舞家林素蓮表示，她的作品發想是延續《春之祭》少女獻祭的故事，好奇那少女後來發生什麼事，進而引發她做這次的編舞，透過重複同樣的舞步，她想告訴觀眾，社會上有許多殘酷的事不斷上演，每個人都有各自的恐懼，但不管妳是不是小姐，都可以免驚。

新點子舞展「微舞作」將在6月15日至17日於國家戲劇院演出。

圖文選粹

圖文／中央社

蟻人搭機離台 盼有機會再訪台灣



▲漫威電影「蟻人與黃蜂女」男主角保羅・路德14日搭機離台，對於粉絲的熱情印象深刻，希望有機會能再度來台。

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　網站：www.anntw.com　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 **郵政劃撥帳戶：50216232**　投稿信箱 / editor@anntw.com　其他服務 / ceo@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

防範未知傳染病 卡羅歐巴尼獎徵選

協會榮譽理事長紀政指出，台灣位處熱帶疾病多，希望相關研究人員能夠帶回第一手傳染疾病的資訊。

▶為了防範未知傳染疾病，台灣卡羅歐巴尼協會14日召開記者會，公開徵選2位年輕醫師，進行為期3個月的熱帶醫學研究。(photo by 譚有勝台灣醒報)

【本報記者譚有勝台北報導】為了防範未知傳染疾病，台灣卡羅歐巴尼協會徵選2位年輕醫師，送往非洲傳染病實驗室，進行為期3個月的熱帶醫學研究。協會榮譽理事長紀政指出，台灣位處熱帶疾病多，希望相關研究人員能夠帶回第一手傳染疾病的資訊。朝野立委吳焜裕、陳宜民等也肯定相關研究獎學金的設立並期許，年輕的醫師能夠從事防疫工作，以防傳染病入侵我國。

紀念卡羅歐巴尼

今年是SARS病毒肆虐15週年，義大利籍的醫師卡羅歐巴尼因發現SARS病毒成功遏止疫情惡化蔓延，拯救人類免於浩劫，卻也因此喪命。為了紀念他，台灣3年前成立「卡羅歐巴尼獎」，並提供獎學金予年輕醫生，加碼送去非洲Ivo de Carneri傳染疾病實驗室參與熱帶醫學研究。

卡羅歐巴尼協會14日召開記者會公開徵選優秀醫師。理事長莊振澤指出，雖然SARS病毒過去了，但現在新的病毒，例如伊波拉、茲卡等都需要人才來防範傳染疾病，只要大學畢業並具有醫學學位，40歲以下的醫師都可以提出申請，前往非洲進行為期3個月的傳染疾病研究。

卡羅歐巴尼協會榮譽理事長紀政指出，卡羅歐巴尼是一個無疆界國際醫師，他為傳染疾病作出的奉獻值得我們效法，無疆界的醫療精神必須傳承下去，希望未來能夠看到有更多的年輕醫師前往非洲研究熱帶疾病，帶回第一手傳染疾病的資訊。

朝野期許防疫發展

民進黨立委吳焜裕說，台灣過去因為SARS，社會、經濟都蒙受很大的損失，如果未知傳染病未來在台灣蔓延開來將有很大的影響。現在台灣已經是國際化的都市，如何防範傳染病是很重要的工作。

國民黨立委陳宜民也肯定卡羅歐巴尼協會成立相關研究獎學金，並說，台灣位於熱帶地區，有很多疫病需要防制，需要培養更多的醫師做防疫的工作。然而，防疫需要不怕死的精神，當年SARS病毒爆發時，台灣有不少醫師因SARS而犧牲，希望年輕的醫師能夠獲取更多的防疫技術，以防傳染病入侵台灣。

▲為培養國內年輕學者參與熱帶醫學研究，卡羅歐巴尼獎將提供兩份獎金給醫師或醫學工作者前往非洲培訓。圖中為紀政。(中央社)

睡多睡少都不好 代謝症候群恐上身

【本報記者蔡岳宏綜合報導】睡太多或睡太少都有害健康！韓國首爾大學對13萬名40至69歲男女調查顯示，睡眠時間少於6小時，男性易有代謝症候群，若睡眠時間超過10小時，女性則易有代謝症候群和「好膽固醇」過低的現象。研究論文作者金博士表示，睡眠時數會影響人體的血脂、血糖，並存在男女間差異，韓國的代謝症候群盛行率高，肥胖者多，睡眠時間可能是成因之一。

◀代謝症候群與睡眠過少的男性或睡眠過多的女性都有關聯。(photo by Wikipedia)

根據《科學時報》報導，這項研究顯示，睡眠時間少於6小時，男性易有代謝症候群，女性則可能腰圍過大；若睡眠時間超過10小時，男性會有代謝症候群、過大腰圍、高血脂和高血糖，女性除了有和男性同樣的症狀外，還有「好膽固醇」過低的現象。研究的13萬名受試者中，約11%男性和13%女性睡不到6小時，1.5%男性和1.7%女性睡超過10小時。

「這項研究顯示睡眠時數和代謝症候群的關係，且男女有別。」金博士向《每日醫學報》表示，由腰圍上升、低「好」膽固醇、高血脂、血壓和血糖來判斷，只要符合上述其中三項，即可判斷患有代謝症候群。目前，韓國代謝症候群的盛行率分別是男性29%、女性24.5%，「韓國有這麼多代謝症候群患者，必須盡快找出原因改善，睡眠時間是可能因素。」

金博士表示，儘管睡眠時數和代謝症候群的生理機制仍未知，但許多可能的原因已有被報導，例如睡眠時間少於7小時會引發賀爾蒙增加，促進食慾和熱量吸收，或是減少基礎代謝，進而導致腰部脂肪堆積，造成肥胖。

圖文選粹

圖文／中央社

奉獻台灣醫療半世紀 呂道南神父病逝

▲宜蘭羅東聖母醫院呂道南神父奉獻台灣醫療半世紀，照顧弱勢，但近年來身體虛弱。聖母醫院13日發布新聞稿表示，呂道南晚間因多重器官衰竭病逝，享壽84歲。

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 網站：www.anntw.com 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 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱/editor@anntw.com 其他服務/ceo@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

忽視造成傷害 親子關係待重建

有許多父母無意間忽視了孩子，造成孩子心中極大的陰影，改掉說話方式與理解，和孩子重新建立情感連結。

▲ 所有的好父母偶爾都會覺得自己在情感上辜負了孩子。（photo by pxhere）

▶ 如果父母對於孩子獨一無二的情感本質保持正念的覺察，他們就會養育出擁有堅強情感的成年人。(photo by pixabay)

▼當她講到父親站起來，把膝蓋上的沙子拍掉時，她的眼裡湧出了淚水。(photo by pixabay)

▲童年時期最需要「感覺」到自己的情感需求，被父母理解、接納且回應。(photo by pixabay)

■ 鍾妮斯 • 韋伯

你是不是由「夠好」的父母扶養長大的呢？在這一章的最後，你將會知道「夠好」是什麼意思，到時候你就能夠為自己找出這個問題的答案。

但是，首先…如果你除了讀者的身分外，同時也是一名家長，你可能會發現自己犯了這本書裡所呈現的某些教養錯誤，也會對於案例中孩子的某些情感經驗產生同感（毫無疑問地，這是因為你對於自己很嚴格）。因此，我要請你仔細注意以下的警告：

情感上辜負孩子

首先，所有的好父母偶爾都會覺得自己在情感上辜負了孩子。沒有人是完美的，我們都有疲倦、暴躁、充滿壓力、分心、無聊、困惑、疏離、喘不過氣，或者是必須在這裡妥協、在那裡妥協的時候，但我們並不會因為這樣就成為在情感上忽視孩子的父母。

我們可以用以下兩個特徵的其中一個來辨認出在情感上忽視孩子的父母，通常他們都會同時具備這兩個特徵：他們要不就是在遭遇生活危機的時候，以某種嚴重的方式忽略了孩子的情感，為孩子留下一道難以治癒的傷口（突發性的共感失敗）；要不就是在孩子的發展過程當中，對於孩子的某些需求一直視而不見、充耳不聞（長期性的共感失敗）。

這個世界上的每個家長都可以回想起某個讓自己不禁捏一把冷汗的教養錯誤，他們知道自己在某個點上辜負了孩子。不過在「情感上」忽視孩子的父母所能造成的最重大傷害，是由於他們對於成長中孩子的需求不聞不問、日積月累而形成。

情感忽視看不見

其次，如果你真的在情感上受到忽視，而且現在你也已經為人父母，當你在讀這本書的時候，很有可能會看見自己以某種方式將情感忽視這種狀況延續到你的孩子身上。如果是這樣，有件事情對你而言至關重要——你必須明白這一切並不是你的錯。

因為情感忽視看不見，它在暗處埋伏，而且很容易代代相傳，要停止它幾乎不可能，或是非常困難，除非你對它發展出明確的覺察。既然你正在閱讀這本書，你便已經比自己的父母進步好幾光年了。

你有機會可以改變這樣的模式，而且你已經抓住了這個機會。情感忽視的效果可以被逆轉，而你即將學到為自己、為你的孩子逆轉這些教養模式的方法。繼續讀下去，並且請不要責怪你自己。

依附上的情感需求

情緒健康的父母需具備的三種情感技巧，要瞭解情緒在健康教養中的重要性，最好的方式就是透過「依附理論」（attachment theory）。依附理論描述了自嬰兒時期開始，我們如何透過父母來滿足自己對於安全感和情感連結的需求。

許多與人類行為有關的看法都是從依附理論發展而來，而類似的思考，大部分可以追溯到最早的依附理論家，亦即精神病學家約翰．鮑比（John Bowlby）。他花費了好幾千個小時觀察親子互動（主要是母嬰關係），由此建構了自己對於親子關係的瞭解。

練習和孩子連結

這個理論相當淺顯易懂，它認為如果一個家長可以在孩子的嬰兒時期，有效地辨認出孩子的情感需求、並且滿足這樣的需求，就會在彼此之間形成「安全依附關係」，這樣的基礎會延續一生。這種最初的依附關係，是個人在日後構成正面自我形象的基礎，也是孩童時期延續到成年時期整體幸福感的來源。

如果從依附理論的視角來看待情緒健康，我們可以在父母身上發現三種基本的情感技巧：1. 父母能夠對孩子感覺到成這樣的任務。無論是哪種情況，孩子都不會受到忽視。

> 這個世界上的每個家長都可以回想起某個讓自己不禁捏一把冷汗的教養錯誤，他們知道自己在某個點上辜負了孩子。

親子之間創造出安全的情感連結，伴隨孩子走過童年，直到長大成人，這麼一來，他們便能以一種健康的情緒來面對這個世界，擁有快樂的成年生活。

簡單來說，如果父母對於孩子獨一無二的情感本質保持正念的覺察，他們就會養育出擁有堅強情感的成年人。有的父母能夠以直覺來達成這樣的目標，有的父母則是必須透過學習某些技巧來完成這樣的任務。

▶ 辨認出孩子的情感需求、並且滿足這樣的需求，就會在彼此之間形成「安全依附關係」。(photo by pxhere)

了解孩子的需求

在我們描述齊克的母親真正的反應之前，先讓我們搞清楚，齊克需要在接下來的親子互動當中得到什麼：他因為跟老師衝突這件事而感到心煩，但他平常是很喜歡這個老師的，所以他會需要母親的同理心；

另一方面，他也必須知道老師對他有什麼期望，這樣他才能在學校有好的表現；最後，如果他的母親有注意到（情感注意力）他最近對於「被當成三歲小孩」這件事情特別敏感（因為年齡的緣故，他的哥哥和姊姊總是對他不理不睬），對這次的溝通將會很有幫助。

要幫助齊克解決他的問題，他的母親需要上述的三個技巧：與孩子在情感上連結、付出注意力、並且充分回應。

溝通並認同孩子

以下是這對母子之間的對話：媽媽：「蘿洛老師擔心你會傻到把筆尖戳進眼睛，但是不知道你會因為她這麼說而感到丟臉。不過當老師要你別做某件事情，理由是什麼並不重要，你就是得停下來。」

齊克：「我知道！我試著告訴她我的想法，但是她根本就不聽！」媽媽：「是啊，我知道如果有人不讓你說話，你會感到多麼挫折。蘿洛老師不知道你最近正面臨著哥哥、姊姊不聽你說話的問題。」

聽見母親表示理解，齊克稍微放鬆了一點：「對啊，她讓我覺得很挫折，竟然還沒收我的鉛筆。」

有情感連結的教養

媽媽：「你一定覺得很難過。不過，你想想看，蘿洛老師的班級那麼大，所以她沒有時間和你好好把事情講開，就像我們現在做的一樣。如果學校裡有大人要求你做什麼，你立刻照做就是了。這件事情相當重要。你可以試試看照著他們說的話做，不要頂嘴嗎，齊克？」

齊克：「好吧，媽。」媽媽：「太好了！如果你照著蘿洛老師說的話做，就不會有麻煩了。如果你覺得這麼做不公平，你可以回家以後再跟我們抱怨沒關係。但是身為學生，尊重的意思就是對老師的要求表示合作。」

在上述對話中，這位母親的回應是一個複雜的例子，顯示出溫尼考特所描述的那種健康、有情感連結的教養，可以引導孩子成為健全、快樂的成人。那麼她究竟做了什麼呢？

遵循同理原則

首先，在她表現出任何反應「之前」，她請兒子告訴她發生了什麼事，藉此與他產生情感上的連結。她沒有任何意圖要讓兒子對這件事感到羞愧。

接著，她仔細地傾聽兒子的心聲。當她開始說話的時候，她給了兒子一個八歲孩子也能夠瞭解的簡單規則：「當老師要你做什麼，你立刻照做就是了。」在這裡，齊克的母親直覺地就孩子的認知發展階段，給他一個他能夠在學校應用的通則。

她立刻就遵循「同理心」這個原則，並且把兒子的感覺用語言表達出來（「蘿洛老師……不知道你會因為她這麼說而感到丟臉」）。聽到媽媽把這樣的感覺描述出來，齊克便能夠對媽媽表達出更多的感覺（「我知道！我試著告訴她我的想法，但是她根本就不聽！」）。

修正孩子的錯誤

再一次，齊克的母親透過用語言來命名、標記齊克的感受來回應他，這些情感就是使得齊克對老師無禮、讓老師覺得受到冒犯與不被尊重背後的原因（「是啊，我知道如果有人不讓你說話，你會感到多麼挫折…」）。

齊克覺得被理解，於是在回答媽媽的時候，自己重複了同樣的情緒詞彙：「是啊，她讓我覺得很挫折，竟然還沒收我的鉛筆。」

但是這個母親還沒說完。在這一段對話當中，藉著表現出自己對整件事抱持著與老師不同的觀點，她對齊克展現出自己瞭解他、對他感同身受的態度。然而，她不能就此打住，因為齊克好爭論的傾向（有兩個很會說話的手足，這也是很自然的結果），很可能會繼續成為他在學校裡的問題，除非他能有所修正。

所以他的母親說：「如果在學校裡有大人要求你做什麼，你立刻照做就是了。」

創造學習機會

最後，藉著問兒子：「你可以試試看照著他們的話做，不要頂嘴嗎，齊克？」這個母親就兒子好辯的天性，設下了在未來可供參照的檢查點，讓兒子為自己的行為負責。

在這個看似簡單的對話當中，齊克的母親避免讓孩子因為自己犯的錯而感到羞愧，並且把他的感覺用語言表達出來，創造出一個情感學習的機會，讓齊克可以在將來整理自己的情緒。同時，她也在情感上對兒子表達支持，並且給他一個社會守則，要求他遵守規則、為自己負責。如果齊克下次在學校又這麼做，她也會根據他在課堂上遇到的困境來調整自己的訊息和回應。

讓我們記得齊克這個案例，因為我還會讓他繼續出場，用他來說明健康的教養與情感忽視的教養之間的差異。

兒時感覺被忽略

以下是另外一個案例。案例 2，兒時感受被父母忽略的凱思琳，我們經常會看到，有害的情感忽視在一個孩子的生活當中是多麼地隱而不顯。雖然它可能每天都對孩子造成影響，我們卻很難察覺到它，因為它通常會偽裝成一種體貼、甚至是放任的樣貌。

凱思琳是一個成功的年輕女性，最近剛結婚，在某間正在起步的科技公司擔任特別助理，薪資相當優渥。她說服丈夫在她父母居住的小鎮買了一棟房子。然而她也知道，自己常常會因為母親而抓狂（這是她在療程中透露出來的）。

她對於自己這個購屋的決定感到相當不解。她知道母親總是要求自己多關心她一點，也清楚不管自己為母親付出多少，依然對母親懷著某種罪惡感。

她來尋求心理治療的時候，正是事業一帆風順、人生幸福無比的時刻：新家、新婚夫婿、好工作，但是凱思琳卻感到一種難以言喻的沮喪。對於這樣的感覺，她覺得相當丟臉和困窘，因為這一點道理也沒有」。

以下的臨床描繪是一個很好的例子，說明了情感忽視是怎麼藏起來的——它並不是藏在過去所發生的事情裡，而是隱身在那些「沒有發生」的事情中。

回到二十五年前，五歲的凱思琳坐在海邊，快樂地和父親一起堆沙堡。她是這對成功的年輕夫婦唯一的孩子，住在一棟質樸、重新翻修過的新英格蘭風建築裡，周遭的人總說她是一個幸運的孩子。爸爸是工程師，媽媽重回學校，成為小學教師。他們一家人經常到外地旅行，父母常教導凱思琳各種細微的禮節。這就是她的生活。

終止和父親玩耍

凱思琳的母親也是很棒的栽縫師，總是親手為女兒縫製衣服，所以她們經常穿著特製的母女裝亮相。大部分時候，母女倆都待在一起。但是現在，在度假的時候，她離開了母親身邊的海灘椅。

為什麼呢？因為她父親邀請她過去一起玩。她很少有這種有趣的機會可以和父親做一些特別的事情。他們一起在沙灘上挖洞，為沙堡的第一個樓層收集沙子。

過了一會兒，媽媽的視線離開書本，抬起頭來，中斷了她在海灘椅上的休息，嚴肅地說道：「凱思琳，跟你爸玩沙應該玩夠了吧！你爸不想要在休假的時候陪你玩一整天！來這裡，我讀書給你聽。」

覺疏遠而悲傷

爸爸和女兒都抬起頭，停下手邊鏟塑膠鏟子的動作。在一陣短暫的沉默過後，她的父親站起來，把膝蓋上的沙子拍掉，彷彿他也必須服從母親的命令。當遊戲停止後，凱思琳覺得很難過，但是她也覺得自己有這樣的感覺很自私，因為媽媽是在照顧他們倆，凱思琳不應該讓爸爸太累。

她順服地回到她和媽媽同款式、但是小一號的海灘椅，坐了上去，讓媽媽讀書給她聽。一會兒之後，當凱思琳開始聽故事，她的失望就慢慢淡去了。

在我們的療程當中，凱思琳提起了這段回憶，用來說明她與父親的關係一直以來都有點疏遠。但是當她講到父親站起來、把膝蓋上的沙子拍掉時，她的眼裡湧出了淚水，說道：「我不知道為什麼那個畫面讓我感到如此悲傷。」

理解孩子想要的

我要她把注意力集中在悲傷的感覺上，想想看那天她的父母是不是可能以不同的方式回應。在那個片刻，凱思琳開始明白，她的父母經常辜負她的感受。要她想想看望那天可以有什麼不同，並不是很困難的事，她所希望的只是可以和父親一起繼續挖洞。

如果凱思琳的母親能夠感受到她的情緒的話，事情的發展就會有所不同：當他們在玩的時候，媽媽的視線離開書本，抬起頭來，中斷了她在海灘椅上的休息，微笑地說道：「哇，你們挖了一個好大的洞！想要我示範怎麼蓋出一個沙堡嗎？」

對孩子認同與陪伴

或者是如果她的父親能夠感受到她的情緒：他們在玩的時候，媽媽的視線離開書本，抬起頭來，中斷了她在海灘椅上的休息，嚴肅地說道：「凱思琳，跟你爸玩沙應該玩夠了吧！你爸不想要在休假的時候陪你玩一整天！來這裡，我讀書給你聽。」

> 齊克的母親避免讓孩子因為自己犯的錯而感到羞愧，並且把他的感覺用語言表達出來，創造出一個情感學習的機會。

修復彼此關係

關於這兩個「校正」，值得注意的是，它們都在正常、自然教養的範圍之內，而像這樣的對話無時無刻不在發生。但是如果大人沒有對於孩子的重要性表示肯定，如果孩子認為自己太常想要或需要獲得雙親之一的注意力有點丟臉的話，她就會長成一個對於自己的情感需求視而不見的大人。

幸好，成年以後的凱思琳終於知道她之所以對母親感到生氣，是緣於某個正當的理由。她看見這個狀況多年來潛伏在她們的母女關係中，亦即她的母親對於女兒的情感缺乏同理心。當凱思琳發現自己生氣的理由之後，她對於自己的憤怒就不再感到那麼羞愧了。

她知道如果自己停止迎合母親，並且只照顧好自己和丈夫的需求，是沒有關係的。此外，這個領悟也為凱思琳開了一扇門，她開始明白母親的侷限，然後試著去修復彼此的關係。（毛上仁／輯）

《童年情感忽視：為何我們總是渴望親密，卻又難以承受？》簡介

「為何別人常說我看起來有距離感、不好親近？」「為何我明明渴望與人親密，卻又害怕被打擾？」一直以來，我們都「知道」父母愛我們。但知道畢竟不是「感覺」。童年時期，我們需要「感覺」到自己的情感需求。然而，有些父母對孩子表達的情感需求，往往視而不見、充耳不聞。

世上沒有完美的父母，也沒有完美的童年。大多父母不了解「愛孩子」和「感受孩子」，是截然不同的兩件事。即使是照顧周全的爸媽，也可能做出忽視孩子情感需求的行為，使其留下陰影。

作者：鍾妮斯 • 韋伯
出版社：橡實文化
出版日期：2018/01/09

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 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閩字第 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 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱／editor@anntw.com 其他服務／ceo@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

■ 余柏青 / 輯

報馬仔

逛孔廟好應景 DIY香包紙龍舟

【台北訊】台北孔廟週六(16)將舉辦「端午節慶專題活動」，要來教大家怎麼手做限量香包、摺紙龍舟，瞭解民俗文化，帶領遊客體驗中華文化之美！

台北孔廟表示，近3年來都舉辦端午應景活動，邀請大家親手做傳統粽子造型的限量香包。今年的活動在端午連假第1天，現場發號碼牌，自上午9時30分起，每30分鐘1梯次，體驗手做香包；下午2時開始，另有龍舟紙藝體驗，每30分鐘1梯次，適合親子同樂。

另外，16日下午2時起於孔廟儀門下，首次推出龍舟紙藝DIY體驗，端午節是漢民族重要的節日，賽龍舟為民間傳統習俗，最早是古越族人祭水神或龍神的一種祭祀活動，後演變為祭祀古時楚國屈原的一種紀念活動。

連假避暑 獅山南庄線低碳之旅

【苗栗訊】端午節三天連假，交通部參山國家風景區管理處極力推薦的「台灣好行—獅山南庄線」，是台灣好行路線中唯一橫跨竹苗地區的客庄旅遊路線，炎炎夏日上山避暑，也可來趟應景的低碳之旅，是很不錯的選擇。

參山處表示，「獅頭山風景區」已成為近年來竹苗地區客家生態慢遊新亮點，搭乘「台灣好行—獅山南庄線」，不但響應低碳旅遊，結合在地生活、文化、生態、產業與觀光串聯起來，更可順遊浪漫台三線。

交通部觀光局已將2019年定位是「小鎮漫遊年」，而南庄鄉也是經過認證的「慢城」，到這裡可以享受濃濃客家古早風味、體驗原住民神秘色彩，感受幸福山城帶來的閒適優雅。

搭乘台灣好行漫遊獅山及南庄輕旅行，將是今夏國內旅遊最經濟、最時尚新選擇。

全台主題樂園 優惠搶端午商機

【高雄訊】端午連續假期即將到來，家長們想好要帶小朋友去哪裡玩了嗎？這次北中南主題樂園，都推出連假專屬優惠，有身分證字號對對碰、買1送1等好康，下殺近2折！

六福村水樂園選在端午連假首日正式開放，包括16項親水設施，搶攻戲水商機。小人國今年歡慶35歲生日，推出「鄉親鄉愛來趣淘」，只要設籍於桃園市、新竹縣市的民眾，活動期間只要135元即可暢遊。

麗寶樂園連假期間推出「第2人只要55元」的超殺優惠，可選擇水或陸園區暢遊。九族文化村祭出端午3天「午夠省活動」，門票優惠價650元。

劍湖山世界端午連假「第7屆痛漫祭」同步登場，12:00前coser裝扮優惠100元入園。高雄的義大遊樂世界至6月底止，每週六、日入園，都可享有全票699元優惠。

傳統與現代兼具
各地慶端陽 宛如嘉年華會

端午節除了做香包、吃粽子、掛艾草、划龍舟以外，還有個重要習俗就是取正午的「午時水」，相傳具有除穢、轉運、解暑熱去時疫等功效。

全台 **時間：107年6月18日**
地點：全台

端午節是台灣的三大重要節慶，除了吃粽子之外，全台各地也會舉辦許多熱鬧的節慶活動。近年來，除了傳統龍舟競賽外，也會結合趣味遊戲、市集，或是表演，現場宛如嘉年華會。

水岸台北端午嘉年華

台北水岸端午嘉年華除了精彩刺激的龍舟比賽，每年都會吸引超過200支的國內外隊伍前來挑戰。

同時也會結合端午傳統習俗，如立蛋或是包粽、龍舟練習等活動。去年在大直橋畔，舉辦了歷來最高的9公尺高台高空立蛋挑戰賽。今年則有祈福保平安的「艾草花束DIY」活動。

新北市議長盃

超過100支隊伍參賽的議長盃龍舟賽，除了有參賽隊伍化身為七龍珠動漫裡的孫悟空，更舉辦陸上龍舟趣味競賽。今年同樣也結合傳統作香包、端午立蛋等活動，還舉辦了摸彩、野餐與仲夏夜民歌饗宴等活動。

宜蘭龍舟錦標賽

當天除了有精彩的龍舟錦標賽外，活動現場也結合了舞蹈、戲劇等表演，周邊活動則有寫生比賽及布袋戲，十分適合親子同遊～

大園海上龍舟嘉年華

睽違30多年的龍舟競賽，桃園市重新在竹圍漁港再次辦理海上龍舟競賽，重現過去大園特有海上端午慶祝活動及盛況。除了能吃到新鮮魚產、欣賞碼頭及彩虹橋景緻外，歷年也會結合陸上龍舟嘉年華、海龍王闖通關、端陽趣味競賽、懷舊柑仔店貨櫃市集等活動。

鹿港慶端陽活動

「鹿港慶端陽系列活動」是名列全國十二大節慶活動，除了傳統龍舟競賽，還包括了風帆車迎親、打地牛及詩歌吟唱等，都是膾炙人口的傳統活動。

台南市國際龍舟錦標賽

除了賽前會遵循古禮舉行龍舟點睛儀式外，開幕典禮前也會辦理祭江儀式，祈祝比賽順利圓滿，是全台獨具特色的龍舟活動。

除了立蛋彩繪、香包DIY等，也舉辦一系列如：端午大學堂、星空攝影、動力船PK賽、天文講座等豐富活動。

高雄愛河端午嘉年華

除了競技龍舟、民俗龍舟等競速項目外，還可以看到有趣的龍舟拔河賽及自力環保造筏比賽。

參加團隊可以運用繩結技術與物理原理，發揮創意造筏划船；同時，愛河兩岸也會有街頭藝人表演、農特產品展售及美食攤位等。

隔岸拔河拋繡球
鹿港相隔28年重現傳統

中部 **時間：107年6月1日~6月24日**
地點：彰化縣 鹿港

名列全國十二大節慶活動的「鹿港慶端陽活動」，今年邁入第41年，為期一個月的活動，將至6月24日止。

相隔28年之久，今年將在福鹿溪重現「隔岸拔河」競賽，以古老的經典賽事，為端午佳節找回以往的樂趣。

鹿港慶端陽系列活動可說是全台灣最大規模的慶端陽活動，今年除了國際龍舟錦標賽之外，還有刺激的隔岸拔河、拋繡球趣味活動、踩街遊行、街頭藝人表演、魯班公宴等活動，範圍從福鹿溪龍舟賽會場延伸到鹿港公會堂、鹿港老街、文武廟、天后宮、鹿港藝術村、體育場、彰化縣旅遊服務中心等。

要點亮鹿港、照亮鹿港，他也邀請全國鄉親到慶端陽及暑假期間一起來鹿港旅遊，品嘗鹿港小吃，體驗鹿港人的熱情，觀賞龍舟賽以及踩街、工藝、雕刻、民俗等藝文活動。

而夜間國際龍舟錦標賽將從6月16日起一連3天在福鹿溪盛大舉行，今年共計有126支國內外參賽隊伍一同競技，包含大專院校外籍師生組成的16隊國際組隊伍，而6月18日端午節當天傍晚龍舟賽「開幕典禮」。

今年除了延續夜間龍舟賽之外，更重新恢復「隔岸拔河」比賽，還有「拋繡球趣味活動」！其中「隔岸拔河比賽」，距最後一次於福鹿溪舉辦已相隔28年，今年將重現經典場景，共有12隊參加。

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

今年9月1日本報即將慶賀10周年喔！

不黨、不賣、不盲、不私，
不口水、不八卦、不煽色腥，
一心傳播真善美、信望愛。
台灣醒報走過十年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到社會翻轉的那天。

台灣醒報
| 報紙 | 網路 | 行動 | 電視 | 廣播 |

請上官網刷卡訂報或撥打訂報電話 0800-011961
歡迎介紹訂報，請打 02-23581806 客服專線

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 網站：www.anntw.com 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 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@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