



總統蔡英文民調再探新低，內政修改卻不見調節有成，軍改若通過恐更救不回民調，學者籲政府推有感的政策。



今年 5 月份高溫、少雨，氣象局也推出高溫示警資訊，並請專家學者研擬「高溫假」。



奪冠熱門的巴西守不住上半場的 1 球領先，慘遭瑞士 1:1 逼和，不禁讓全球球迷好奇：豪門組合就是勝利保證？



研究員克拉科夫波蘭博士表示，腦部過早熟將使大腦對環境的適應能力降低，影響成年後的性格和性情發展。



今日天氣

北部 26°-32° 陰短暫雨

中部 25°-32° 陰短暫雨

南部 25°-39° 陰短暫雨

東部 25°-30° 陰短暫雨

# 公教年改訴願潮 兩教團不同調

全教總理事長張旭政認為，勝訴機率極低，將朝年改違反「比例原則」，及年資補償金不符「平等原則」兩方向爭取釋憲。



▲ 全教產正在辦理教師團體訴訟收件作業。(photo by 全教產提供)

【本報記者楊堃台北報導】針對退休公教不滿年改大砍退休金，兩大教團分別採不同途徑捍衛權益。全教產理事長黃耀南 18 日受訪時表示，將主張年改違反不溯及既往原則提「團體訴願」，目前已收到 5 千多份委託書；全教總理事長張旭政則認為，全教產主張的勝訴機率極低，將朝年改砍太多已違反「比例原則」，以及年資補償金不符「平等原則」兩大方向爭取釋憲，盼釋憲成功後，從法律層面改變。

## 全教產打團體訴願

公教年金改革將於 7 月 1 日上路，退休公教人員已陸續收到「退休所得重算處分書」，有的老師一砍就將近 4 萬元，衝擊相當大，連清大榮譽教授李家同都感慨「晚景淒涼」。為彌補年改

造成的損失，全教產著手受理退休教師打集體訴訟。

理事長黃耀南受訪時指出，考量個人提訴願的裁判費加律師費動輒萬元，全教產決定採「團體訴願」的方式，為退休公教爭取權益。

「從寄發處分書至今一週，全台各辦公室已收到至少 5 千份委託書，預計 7 月初提起團體訴願。」黃耀南說，根據規定，退休人員如對此年金改革無法接受，須在收到處分書起 30 天內，各級教師提出訴願、公務人員提複審，期限內未提起訴願或復審就代表接受，他也呼籲，各級退休教師把握最後爭取權益的機會，盡快尋求法律救濟。

另一教團全教總則有不同規劃，理事長張旭政受訪時表示，既然打退休制度訴訟的目標都在最終的「釋憲」，只要有一例

判政府敗訴，訴訟人認為是法律疑慮問題，就可申請釋憲，若釋憲能成功，改變的是法律面，每人都適用，非僅限訴訟人，「沒有必要勞動所有退休教師打訴訟，不如就讓教師組織為大家爭取。」

## 全教總目標釋憲

張旭政認為，公教年改砍太多違反「比例原則」，另外因「年資補償金」部分規定，今年 6 月 30 日前退休者，可一次全領取，但對於 7 月 1 日以後退休者卻一毛都領不到，違反「平等原則」；至於全教產主張的年改溯及既往、違反信賴保護原則違憲，張旭政表示，依大法官釋字 717 解釋，政府是可依公益考量修改規定，若以全教產的主張提起訴訟，勝訴率極低。

# 年底多案併公投 學者：投票大考驗

針對各公投票多案將集中投在同一票區，中山大學政治研究所教授廖達琪認為不合理，因為執行困難又容易出錯。

【本報記者蔡岳宏台北報導】今年底九合一選舉與公投合併舉行，中選會表示，目前最多將有 14 件公投案成立。對此，國會觀察基金會董事長姚立明建議，公投無需都在大選舉行；台灣世代基金會秘書長王智盛表示，中選會應有智慧的審視爭議性公投案；中山大學政治研究所教授廖達琪則表示，九合一大選綁多少公投案應沒有合不合理的問題，中選會可研議網路投票等方案，降低選務上的困難和成本。針對各公投票多案將集中投在同一票區，廖達琪認為不合理，執行困難又易出錯。

## 公投案激增

公民投票法修正後，提案門檻降低，根據中央選舉委員會統計，目前已有 9 件進入第二階段連署（需約 28 萬人連署才能成案），再加上正進行查對提案人名冊的有 5 件，如果都通過，合計將有 14 案進入第二階段連署。

針對公投案激增是否會影響民

眾投票？姚立明表示，多案公投對於選民的理性選擇是考驗，很多人根本無法同時判斷那麼多議題，另外有些人則只對某些議題有興趣，易對其他議題做出非理性選擇。廖達琪也表示，有些議題相似度太高，民眾可能無法區分內容差異，她建議，提案人應善盡告知民眾資訊的責任，以免公投淪為形式。

「中選會應有智慧的審視公投案內容，過濾掉過度政治傾向的提案，」王智盛表示，但為避免掉外界對中選會言論審查的爭議，中選會應對此提出評估與對策。

「選舉綁公投不合理，應選定期日另外辦理公投。」姚立明表示，雖然有人數過少的問題，「但公投本來就是在考驗民眾對議題的關注程度」，若太少人投票，表示民眾不重視，這項議題應該淘汰。廖達琪則表示，九合一選舉綁定公投合併舉行有成本上的考量，若要分開還可能導致選務上的困難，九合一大選綁多少公投案沒有合不合理的問題，

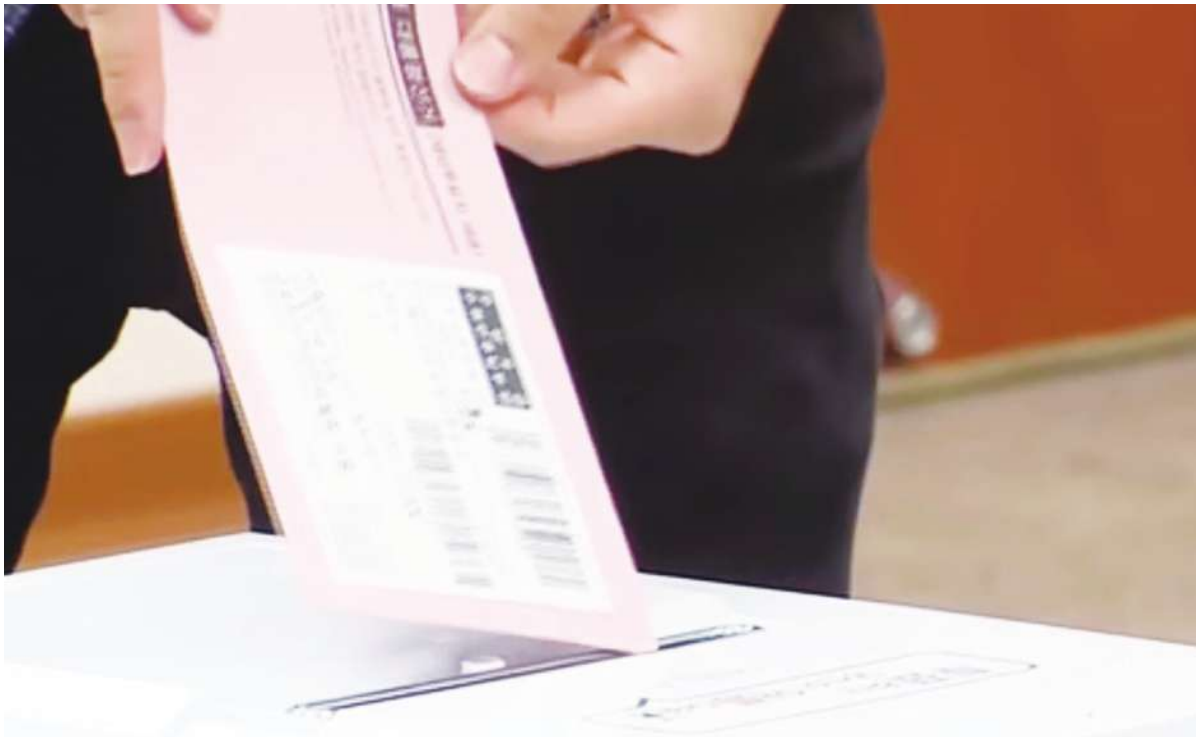
應多討論可行方案。

「既然公投法鬆綁導致這樣的局面，就當作是一場實驗，做了才知道後續怎麼改。」廖達琪說，讓民眾知道社會要付出多少成本、動員來推一個公投案，以後提案人對於公投提案才會更謹慎。廖達琪舉例，既然大選要綁那麼多公投，政府應研議網路投票可行性，來降低選務上的困難和成本。

## 投票方式應討論

「公投法修法的設計本來就是綁定大選，」王智盛表示，這是台灣解除鳥籠公投門檻後第一次公投，難免會有些混亂，但他相信經過這公投的經驗，2020 年總統大選可能不會有這麼多提案，公投法修法的結果值得期待。

針對中選會初步規劃的公投投票方式，是各公投票多案集中投同一票區，廖達琪直呼不合理，此舉可能導致開票困難又容易出錯，「既然要弄公投，要弄就弄得像樣！」



▲ 針對年底九合一選舉與多案公投合併舉行，廖達琪建議政府應與各界討論可行方案。(photo by 網路影片截圖)



# 蔡民調近 2 字頭 年金、農產衝擊大

總統蔡英文最新民調再探新低，內政修改多次卻不見調節有成，軍改若通過恐更救不回民調，學者籲政府推出讓人有感的政策。

## 22 日起西南風減弱 南部仍可能降雨

【本報記者藍苡瑄台北報導】「22 日之後天氣較穩定，西南氣流減弱為西南風，太平洋高壓往西移動造成水氣減少，但迎風面的南部與台東地區仍有短暫陣雨，」中央氣象局預報員陳建安 18 日受訪時表示，22 日之後，除南部與東部之外，其他地區以多雲為主，午後有熱對流發展，造成短暫降雨，至於氣溫方面，各地逐漸回升至偏夏季的天氣型態。

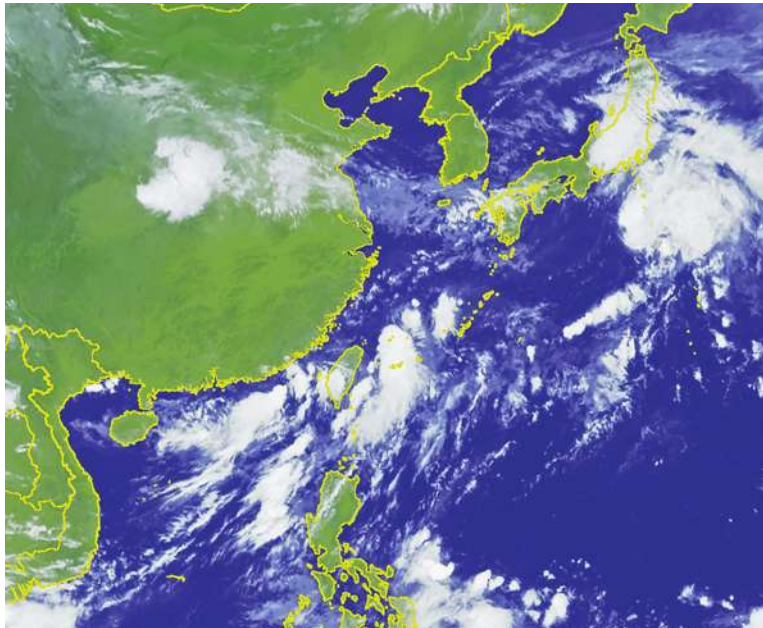
「18、19 日天氣不穩定，受到西南氣流與南海北部的熱帶性低氣壓的外環流影響，中南部與東部地區天氣不穩定，可能整天下雨，局部地區可能出現較大雨勢，」陳建安表示，熱帶性低氣壓不排除成颱，氣象局也發布熱帶性低氣壓特報，目前位在鵝鑾鼻西方 390 公里海面上，逐漸偏向東北方移動，提醒這一代海域作業船隻要特別注意。另外，提醒金門地區有強降雨與強陣風，澎湖也必須注意雨勢。

氣象專家吳德榮 18 日在「三立準氣象·老大洩天機」表示，19 日至 24 日滯留鋒北移至東海南部，西南氣流

將逐日減弱，但中南部清晨西南氣流與陸風的「輻合作用」，及午後的「熱力作用」，皆能產生局部陣雨或雷雨，19 日的降雨量及影響範圍較大。

「19 日熱帶性低氣壓進入大陸，對台灣影響逐漸減弱，19 日受西南氣流影響，降雨南多北少，中南部、台東地區會有明顯降雨，」陳建安表示，北部與宜蘭則是多雲為主，午後可能有熱對流發展，造成短暫降雨，降雨時間較南部短，降雨南多北少，直到 22 日後天氣趨於穩定，減弱為西南風，以及加上太平洋高壓往西伸展，水氣將會減少。

氣溫部分，本周各地溫度逐漸回升，18、19 日北部地區約 32 度，本周後期也不排除局部地區則可能出現 35 度高溫；南部區因這幾天降雨影響，約 29、30 度，待後期水氣減少之後，溫度能達到 33、34 度。氣象局提醒民眾，18、19 日天氣不穩定，台東、南部地區注意降雨，避免前往山區、溪邊。本周後期天氣趨於穩定，須留意高溫防曬。



▲ 氣象局表示，22 日起西南風減弱，但南部與東部仍須防範降雨。（翻攝自中央氣象局）



▲ 中央氣象局表示，18 日受熱帶性低氣壓外圍環流及西南氣流影響，天氣不穩定，桃園地區雲層遮陽，小朋友在公園玩飛機。（中央社）

【本報記者譚有勝台北報導】針對總統蔡英文最新民調再探新低（32.7%），政治學者廖達琪、施正鋒等 18 日受訪時都異口同聲地表示，是退休金年改的衝擊，農產品調節失能等均顯示政府施政無作為之故。施正鋒表示，雖然年金改革是政府最重要的施政願景，但公教改還未上路，已讓民眾感受到退休金衝擊，軍改若通過恐更不利民調回升。廖達琪則說，政府應把改革重心放在兩岸關係與經濟上，而非推出令民眾無感的政策。

### 小英民調僅剩 32.7%

台灣民意基金會日前公布蔡政府民調，不贊同者達到 52%，贊同者 32.7%，頻臨接近 2 字頭門檻，與上個月相比下跌了 6.5%。2018 年上半年，蔡英文聲望一直都在 4 成以下，多數時間都落在 3 成左右，顯示蔡英文並未脫離執政困境的問題。

中山大學政治所教授廖達琪受訪時認為，蔡英文之前民調「久逢甘霖」是因為 520 滿 2 週年緣故，多數民眾對蔡政府仍有所期待，出現短期回溫的效應。然

而，近期因軍公教改革的問題，並沒有什麼樂觀的消息值得民眾關注。此外，因著蕉價崩盤的緣故，農產失調造成行政院長賴清德施政表現也創下新低紀錄。

東華大學民族事務與發展學系教授施正鋒受訪時指出，蔡英文執政 2 年來，很多的政策都在慢慢驗收，蔡政府沒收國民黨黨產，勞基法修法等都引起民怨。近期農產品調節失能，更突顯出政府沒有能力處理基本問題，反而歸咎於「假新聞」，讓民眾認為執政過於傲慢。他也說，蕉價崩盤事件是年年可預知的，政府在夏季之前因結合外銷調節，幫助農民賣過剩的產品，而非產量過剩才緊急救火。

### 學者：軍改難救火

至於政府重中之重的軍改是否能夠挽救蔡英文的民調？廖達琪認為，雖然政府在軍改上著墨很多，但沒有軍人背景的民眾對政府的這次推動的軍改並沒有特別感受。

她進一步說，政府目前最優先處理的依舊是兩岸關係與經濟才是正解。雖然政府過去推動了一



▲ 專家表示，退休金年改衝擊，農產品調節失能等，顯示政府施政無作為。圖為總統蔡英文。（photo by 總統府提供）

系列的經濟改革，並聲稱台灣的經濟比過去好，但民眾的直觀感受是薪水沒漲、通貨膨脹，顯然和民眾所設想的經濟有所落差，隨著軍改不討軍人喜悅，經濟成長停止，蔡英文民意難以突破低迷的窘境。

施正鋒說，政府早前聲稱軍改可省下 1200 多億，但去年通過的公教人員年金改革案，上週開始許多退教師陸續收到所得重算處分書，月退休從原本的 6、7 萬只剩 3、4 萬，引起很大民怨，

質疑政府年金改革的正當行。他認為，此次年金改革爭議性頗高，攸關利益太大，政府為緩解國庫壓力大砍目前軍公教退休金，不利民調回升。

立法院長蘇嘉全上週召集朝野黨團協商並對部分條文達到共識。但爭議性條文包括起支停率、離婚配偶請求權、18%優存利息、施行日期等共 16 條，朝野仍未能達成共識，立法院即將在 19 日院會上演表決大戰，力拚三讀通過。

## 爆料頻傳 學者：凸顯選戰沒內涵

【本報記者楊藝台北報導】離年底大選還有半年，近日包括花蓮縣長傅崐其被控賄選、侯友宜深陷文大宿舍案等「攻擊敵營」爆料頻傳。中山大學政治所教授廖達琪 18 日受訪時表示，選戰期間很難避免爆料與抹黑，選民很難分辨真假，考驗著候選人的危機處理能力。她認為，「在選前一個月內，甚至 1、2 星期內爆料，對衝擊選情的效果最大」；東華大學民族事務與發展學系教授施正鋒則觀察，爆料事件頻頻，只是凸顯出爆料陣營欠缺內涵，打選戰陷入困境。

### 以抹黑衝擊選情

隨著年底縣市長選舉腳步逼近，近期除了花蓮縣長傅崐其被控公器私用，花公帑買米替太太徐榛蔚做政治宣傳、北農吳音寧爭議延燒到高雄市長參選人、前北農總經理韓國瑜，以及新北市長參選人侯友宜遭踢爆妻子名下土地違法出租學生宿舍等，共通點不外乎是敵對陣營召開記者會，或透過民代放話引發社會討論，進而牽動選情。

候選人透過爆料拉抬聲勢，甚至影響選舉結果，最著名的案例就是謝長廷在參選台北市長和總統大選時，分別遭人指控是吳敦義緋聞錄音帶的提供者，雖然最後判決還給謝長廷一個公道，但謝已背負 10 年污名，更在兩次大選落敗；其次是 2006 年高雄市長選舉，國民黨候選人黃俊英在選前之夜被爆出「走路工」賄

選事件，一夕翻盤，最後以 1114 票的些微差距敗給陳菊，事後也證實走路工事件與黃俊英無關，但為時已晚。

### 時間越近影響越大

中山大學政治所教授廖達琪受訪時表示，這個現象被稱作「負面選舉」，選戰期間很難避免，選民也不容易分辨真假。她以文化大學宿舍案為例，除了法律問題，民進黨企圖營造侯友宜有錢的印象，但侯友宜身為被攻擊者，既然參選就要做好應對的準備，考驗他的危機處理能力，「至於如何澄清種種爭議，最有效作法的就是像台北市長柯文哲直接公開所有帳款流向，以示清白。」

東華大學民族事務與發展學系教授施正鋒受訪時也認為，兩方互投煙霧彈，影響力大小的關鍵在時間點要讓對方措手不及。然而，現在距離年底選舉還有半年之久，台北市、新北市、高雄市大局都差不多定了，近期的爆料恐怕只是凸顯出爆料陣營欠缺內涵，也不禁讓人質疑是想「以爆料掩飾候選人陷入打選戰困境，只好透過炒作敵對議題，來引起大家注意。」

究竟選前爆料是否能影響最終結果？廖達琪認為，爆料不一定構成影響選情的關鍵因素，但多少會有影響，端看爆料時間點，現在距離大選還有半年，對候選人來說還有時間可以處理、澄清，但如果時間越逼近，候選人



▲ 近期有不少參選人爭議事件浮上檯面。（照片為花蓮縣長傅崐其遭控送米賄選，photo by 楊藝／台灣醒報）

越措手不及，這就考驗候選人的最難處理，衝擊選情的效果也最大。回應能力，「在選前一個月內，甚至 1、2 星期內爆料，候選人

### 選舉爆料影響選舉結果案例

爆料事件	後續影響
1998 年高雄市長選舉吳敦義因造假「緋聞錄音帶」吞敗	吳敦義被爆出一捲疑似和女記者緋聞的錄音帶，最後吳敦義以 4565 票輸給謝長廷，後來這捲錄音帶送到美國鑑定是一捲經過變造的錄音帶。
2000 年總統大選宋楚瑜因「興票案」落敗	宋楚瑜之子宋鎮遠遭指控擁有中興票券一億六百餘萬元票券，且資金來自國民黨，國民黨指控宋楚瑜侵佔黨款。雖宋楚瑜獲不起訴處分，但也被認為是當年總統大選落敗的重要因素。
2006 台北市長選舉、2008 總統大選謝長廷被誣指是吳敦義「緋聞錄音帶」提供者	謝長廷遭指控是吳敦義緋聞錄音帶的提供者，雖然判決終於還給謝長廷公道，但謝長廷已背負 10 年的污名，也在市長和總統大選中落敗。
2006 高雄市長選舉國民黨候選人黃俊英「走路工」賄選事件	國民黨候選人黃俊英在選前之夜被爆出賄選發「走路工」事件，選情一夕翻盤，最後極微差距敗給民進黨陳菊。事後證明，走路工事件與黃俊英無關。

製表人：楊藝／台灣醒報



# 日本 6.1 級地震 已知 3 死 349 人傷

【本報記者譚有勝綜合報導】日本大阪發生 6.1 級大地震！已知有 349 人受傷、3 人死亡；17 萬戶家庭因地震斷電，目前大阪火車、地鐵業已全面復駛。日本氣象廳指出，因震源位於內陸，並不會發生海嘯，且臨近核電廠安全無虞，但未來 2-3 天仍有可能發生強烈餘震。日本首相安倍晉三也指揮官員全力救災，以避免更多的損傷。

## 大阪 6.1 級大地震

根據《NHK》報導，日本第二大都市大阪於 18 日早上 7 點 58 分發生 6.1 級地震，造成 2 名老人和 1 名小女孩死亡，2 名死者因地震倒塌的牆擊中而亡，另一名死者則因倒塌的書架壓死；日本政府目前仍在進行搶救行動，截止下午 1600 止，有 349 人受傷。部分大阪北部的住宅發生火警，一些道路下方的水管則嚴重破裂，造成 10 多公尺的水柱噴湧而出癱瘓了大阪多數主要公路。

根據《路透社》報導，此次地震也造成 17 萬戶家庭斷電。日本氣象廳指出，地震深度 10 公里的淺度地震，震央位

於該縣北部，雖然地震有感，但震源處於內陸，沒有發出海嘯警報，大阪臨近的 15 座核電廠沒有發生任何問題，大阪市內所有火車和地鐵都已復駛。

安倍晉三稍早前表示，政府將全力應對大阪強震，並指示官員盡快評估損失情況，以最大的努力拯救受害者，政府也將與各市緊密合作，採取應對措施。雖然這次地震並造成重大的基礎設施損壞，但日本氣象廳警告未來 2-3 天內會發生強烈的餘震。

## 製造業中心受衝擊

《彭博社》報導指出，這次地震發生在多個日本主要製造業的中心，包括 Panasonic、豐田、三菱等工廠都在該地區緊急停產。

大阪地區因位於主要斷層代，長期受到地震威脅，1995 年時曾在臨近大阪的神戶造成 6000 多人死亡。

2011 年 3 月 11 日，日本東北部曾發生了史上最大的 9.0 大地震，引發了巨大的海嘯造成約 18000 人死亡，並造成 25 年來最嚴重的福島核災。



▲ 日本大阪發生 6.1 級大地震，車站標示牌倒下。(photo by twitter)



▲ 日本 6.1 強震鐵路停駛 乘客受困 (中央社)



▲ 日本氣象廳表示，大阪北部 18 日上午 7 時 58 分（台灣時間 6 時 58 分）觀測到規模 6.1 地震，高樓、住宅在震後起火冒出濃煙。(中央社)

▼「寶瓶號」救援船終於在 17 日西班牙抵港。(photo by Youtube 截圖)



# 寶瓶號難民登陸 歐盟人道再掀挑戰

人道組織紛紛批評歐盟國家拒絕施以援手，已失去了道德高度，倖存的難民亟須安頓，以免發生人道災難。

道救援的行動一共接獲 629 名難民，但當該船駛入義大利港口時卻遭到義大利新任內政部長薩爾瓦尼拒絕。

薩爾瓦尼聲稱，義大利堅決向人口販賣說不，並將難民問題拋給鄰國的馬爾他，該國比義大利更靠近非洲，不應拒絕伸出援手。但馬爾他政府聲明，救援行動是由義大利的救援中心指揮，馬爾他並沒有接受難民的法律義務。

## 法、義籲修難民公約

因此，600 多名難民隨即在海上漂泊了 1 個禮拜，無所依歸。最後西班牙政府為了避免發生人道災難，接受這批難民短暫居

留 45 天，並對他們進行審查，以決定是否給予庇護。

法國當地媒體《TheLocal》指出，寶瓶號的難民來自 26 個國家，主要來自非洲、阿富汗、孟加拉、巴基斯坦等地，有 450 名男人、80 名女人，包括至少 7 位孕婦；13 歲以下的小孩有 11 位，另有 93 名青年。多個人道組織特別成立 2320 人的救援團隊給予幫助。

為了應對人道危機，法國總統馬克宏和義大利總統孔蒂早前會晤並呼籲歐盟在非洲成立庇護中心以防難民發生「死亡航行」的問題。他們也要求攸關歐

盟庇護規定的《都柏林公約》必須修改，以緩解義大利、希臘作為主要難民庇護港口的壓力。

## 人道組織批評歐盟

然而，寶瓶號拒入港時間凸顯出歐盟人道救援行動的僵局。無國界醫生緊急事務處處長克萊爾向《Euronews》批評，「這次的僵局凸顯歐盟漸漸失去了道德指南。」她說，難民在海上被獲救，非常艱難的倖存下來，他們的需求應優先於政治，並在離岸最近的港口先安頓。

歐盟長期呼籲團結，關注難民，但寶瓶號事件大家卻拒絕施以援手。雖然這些難民終於抵達西班牙，但他們的問題並沒有結束，西班牙政府出於人道主義提供為期 6 週的簽證，並處理繁文縟節的庇護程序，以決定他們的去留。

# 哥國總統選舉揭曉 右派新人勝出

【本報記者宋秉謙綜合報導】哥倫比亞總統選舉結果出爐，右派候選人杜克將成為該國最年輕總統，他承諾打造菁英統治，並領導新一代走出內戰！受到前前總統屋里韋重要支持的杜克 18 日宣布當選時，決定大打經濟政策的杜克將採精英統治。左派候選人佩特羅的敗選代表人民仍對左派有著相當程度的恐懼，畢竟長達 50 年的左翼叛軍革命武裝軍內戰在 1 年前才落幕。

根據《財金時報》報導，哥倫比亞第 33 任總統選舉，將由右派候選人杜克以 54% 的支持率，打敗 41.8% 的佩特羅而當選，並以超過 1000 萬票，寫下該國第 2 輪票選得票紀錄。相較第 1 輪投票率、整體投票率仍顯稍低，許多溫和派表示，由於次輪 2 名候選人高度兩極化，不少選民選

擇棄票。

## 杜克未來政策方針

將成為哥倫比亞共和國 132 年來最年輕總統的杜克，由於政壇資歷較淺，被不少學者擔憂是否成為民主中心黨重要人物、前前總統屋里韋的傀儡。政治學家巴賽特表示，兩人之間的關係將是最大問題，政策面上，杜克不能成為屋里韋的傀儡，但也不能違背兩人共識。

杜克在經濟政策的方針較為明確，身為經濟學家的他早早誓言削減企業稅率、減少繁瑣的商業手續及打擊逃稅，並強化外國投資者該國石油與礦業的法規，以利管轄，他承諾未來將增加哥國的 GDP 成長達 4.5%。專家表示，市場股價的上漲與哥國比索幣值走強，與他的預期上任息息相關。

根據《英國廣播公司》杜克

勝選後對支持者表示，將不會以仇恨治國，「哥倫比亞該邁向內戰結束的和平時期，透過謙虛與謙卑，我將致力於團結我國。」但杜克決心推翻和平協議內、叛軍在國會的席位保證，並嚴懲反政府組織這 5 年來屬實的犯罪行為，讓和平停戰的口號畫上不確定性。

## 上任可能陰影

由於鄰國委內瑞拉動亂如火如荼爆發，導致不少犯罪組織隨著難民流入哥國邊境，他們進入哥倫比亞革命武裝部隊（FARC）佔領區，種植大量古柯鹼，儘管哥國政府與叛軍已簽訂和平協議，現實面仍有不少地區在叛軍掌控之下，成為可能的犯罪溫床。

相對於杜克的菁英政治，左派候選人、前游擊隊員佩特羅在

競選時承諾社會平等，期望能進行土地重新分配，即便左派失利，佩特羅仍將組織反對黨、進駐國會監督民主中心黨。



▲ 哥國新任右派總統杜克以 54% 得票率擊敗左派佩特羅當選，他表示將致力於哥國的和平停戰。(photo by Wikimedia)

醒報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱



氣象與環境

主持人：林意玲（台灣醒報社長）  
與談人：汪中和（中研院地球科學研究所兼任研究員）  
賈新興（天氣風險公司總監）  
記錄整理：藍政瑄、李蕙庭

主持人（以下簡稱「問」）：前陣子台灣長時間氣溫炎熱，梅雨一直不來，讓農夫非常著急，結果5月底前梅雨都沒來，一直等到6月中旬才來，不過梅雨一來，卻又造成中南部水患。這次梅雨是近20年來最晚到的，甚至我們以為梅雨不來了，請賈博士以氣象角度分析。

不屬於梅雨鋒面

賈新興：確實！今年是比较異常的一年，5月份偏強的太平洋高壓阻斷了印度洋的水氣，所以5月高溫、少雨，是罕見的異常現象，好不容易在6月上旬看見一些西風將水氣帶上來，但水氣上來後，天氣卻詭譎多變，現在大家也在討論這到底是否為梅雨鋒面，我的看法是，上次那波不屬於梅雨鋒面。

因為梅雨鋒面須具備以下特性，就是要北邊的冷空氣與南邊的冷空氣互相形成介面，以上次那波的系統看來，比較像是西南水氣帶，伴隨比較大的季風低壓區，所以我們看到這上面有很多低壓，乃至於有可能會變成颱風。

至於異常原因初步研判，可能是太平洋高壓太強，阻斷南來的水氣，也讓北邊的冷空氣無法順勢往南邊移，沒有辦法讓梅雨鋒面的形成位置滯留在台灣附近，所以這是它最直接的原因。

梅雨晚來降雨少

至於何種原因會讓太平洋高壓偏強，從研究看來，有兩個比較直接的原因，就是在菲律賓附近的海水太熱，加上印度洋海溫太熱，這兩個因素透過大氣作用，會讓太平洋高壓偏強。太平洋高壓偏強就造今年雨量真的非常少，雖然一波

下有一點雨，不過水庫的水位看起來仍不樂觀。

梅雨是我們非常重要的水資源，大概佔了20至25%左右的雨量，當春雨像是今年一樣不夠時，我們就會期待梅雨季到來。梅雨是很重要的水資源，一來有豐富的降雨，但是有時也會帶來劇烈的天氣現象，所以這也要特別留意，注意梅雨鋒面的重要性。

問：謝謝賈博士的分析，汪老師有沒有補充的地方？

高溫、乾旱帶來衝擊

汪中和：今年台灣開始進入春天的時候，我們的雨量就非常的稀少，然後溫度又偏高，除了2月出現兩波低溫之外，其他時間溫度都很高，尤其是今年5月，溫度非常高，美國5月的均溫也打破他們的歷史紀錄。這些高溫帶來乾旱，讓我們的水資源運用變得非常麻煩。

尤其是2月到5月，雨量都極度偏低，不只是偏低而已，是屬於乾旱型的稀少程度，所以水庫的水其實一直都不夠，尤其是經過了一期稻作以後，水庫的水幾乎都已經放掉了。南部的曾文水庫最低時，低到只剩2%，現在有一點降雨，水位也有一點回升。

但是這讓我們看到，現在氣候暖化所帶來的高溫、乾旱，以及降雨變得越來越極端，會讓國家的永續發展、政策，以及日常生活都會發生很多傷害與衝擊。



▲新聞竄動的標題，恐影響農民作物採收 (photo by 中央社)

賈新興：造成台灣高溫的原因，第一個就是太平洋高壓太強，高壓太強空氣下沉，就像鍋蓋罩在整個台灣，雲就長不出來，所以這是很重要的原因，第二個原因是有時候颱風從東邊靠近，但沒有接近我們，颱風的下沉氣流也會造成高溫天氣。

台北曾出現39.3度

另一個原因就是西南季風過來時，常常伴隨在背鋒面的台東成功出現高溫的紀錄，以台灣過去測站測到的最高溫歷史紀錄，是在台東大武的40點幾度，它是因為焚風造成高溫，台北的最高溫歷史紀錄是在2013年的8月8日父親節的39.3度，天氣的原因造成大台北地區最容易出現高溫。

另外還有一些先天環境的因素，比如說大台北的盆地效應，

也會助長高溫出現頻率，當然還有剛剛主持人與汪老師提到的暖化趨勢，讓高溫出現的頻率與強度都越來越明顯。

高溫天氣預警

今年5月份台北35度的高溫天數有14天，在這種高溫狀況下，對用電、公共衛生的衝擊很大，高溫也造成水資源不足。

這也是為何在去年底立法院有一些提議，從公共衛生的角度，希望氣象局能夠針對高溫發布預警，所以在今年6月15日開始就有所謂的高溫天氣預警，大家在高溫時要多補充水分。紫外線指數很強，也要做好防曬。

問：謝謝賈博士的分析，將來如果在手機上收到高溫示警時，民眾記得少外出、多補充水分，至於說少外出的方法，就是請快遞幫忙送食物。在外工作也要特



▲全球氣溫暖化，海水的溫度上升非常快，使得大氣跟海水的交互作用都變得非常活躍。(photo by 中央社)

別留意裝備，紫外線比較強，身上要多包覆衣物，避免受到高溫傷害。

再請汪老師分析，預期今年7、8月的溫度應該不會低於5月吧？

汪中和：是！以台灣來說，今年5月均溫比歷年的6月均溫高，是讓人非常吃驚的現象，7、8、9將會延續這種趨勢，並可能打破這種高溫的紀錄，所以接下來一定會越來越熱。

剛剛講到高溫，賈博士提到日照特別強，所以中央氣象局除了高溫即時訊息，在超過攝氏36度時，也會發出高溫即時警告。

注意紫外線

另外一個我們需要注意的是紫外線，當高溫、雨量少時，紫外線強度會非常高，所幸台灣現在在的觀測系統相當好，不但有即時溫度、雨量，也有紫外線的訊息，如果紫外線指數高於8以上，一定要做好防曬保護，並且多喝水，注意在高溫炎熱時，減少外出。

問：過去在地震來時會有示警，現在高溫也會示警，我想請教一個大家很關心的問題，就是高溫來臨時該不該放假，個人是對高溫假很肯定並鼓勵，因為減少辦公室開冷氣，讓員工在家工作。高溫假也可減少公車、戶外出門等，關於高溫放假，汪老師的意見如何？

高溫不易有生產力

汪中和：放高溫假是沒辦法避免的趨勢，因為高溫不會停在這個度數，它只會越來越熱，台灣從4月下旬開始，像是進入夏

季一樣，一直要到10月下旬才會脫離高溫熱浪的威脅，以後這種情況會不斷地提前，然後更延後，溫度變得更高，台灣的夏天溫度在過去100年來，月平均溫已增高1.4度。

按照這樣的趨勢來看，到這個世紀底，預計增加3度左右，月均溫再加3度情況是非常嚴重的，所以那個時候就要放高溫假。這幾天情況比較緩和，但特別族群行業與戶外工作者，仍需格外注意。

我覺得若干年後，高溫假是沒辦法逃避的，是必須要面對的嚴肅課題，因為在高溫環境之下，你沒有生產力，你的健康受到很大的威脅，然後用電量又那麼高，沒辦法因應那麼多的需求，我們一定要想辦法把有限的電用在最需要的地方，減少其他消耗。

問：現在的重點是趕快立法，什麼樣的高溫狀況下，哪些行業可以合法放高溫假？賈博士怎麼看？

盡速研擬高溫假

賈新興：高溫是未來趨勢，台灣實際出現高溫的時間點，大概是白天11點到下午2點，這時也是中午用餐的時間，所以確實需要考慮如何訂定合適的高溫假，或是從另外一角度思考，有沒有在未來氣溫暖化之下，調整我們工作的作息時間，英國倫敦政經學院已經有做一些研究，針對工作時間作調整。

汪老師提到，高溫會讓人活動力下降，勞工生產力大幅下降，從政府角度來說，高溫需要預警，從長遠來看，面對高溫我們

如何因應，如何安排作息時間，如何放高溫假，這需要學者來研究。

問：其實現在是網路時代，虛擬工作空間在雲端就有很多方法，增加我們放假便利，縱使放高溫假，也能在家裡工作。

再來談豪雨問題。首先我們要感謝氣象局，蠻早就用科技設備來預測豪雨會不來。請曾在氣象局工作的賈博士分享氣象局有多厲害？

播報氣象更精準

賈新興：大概是1970年，氣象局開始發展電腦的數值預報，經過很多美國專家學者的投入，讓氣象局在天氣預報的能力上都有很大的提升。

現在氣象局天氣預報的能力，相信大家都還蠻有感覺的，不會像以前聽到氣象主播在播報天氣的時候總是說，「今天天氣晴時多雲偶陣雨」，把一天所有天氣可能的狀態全都講出來，但你都不知怎麼做準備。

現在是科學預報，技術大有進展。第一個是，國內外的學者會研究一朵雲的形成，雲裡面到底是什麼東西、還有它的大小等等，第二個則是，伴隨著電腦科技的進展，讓氣象局可以更快的提供天氣的預報，所以現在的天氣預報不再像以前那樣不精準。

觀測氣象眉角多

但是有時天氣為什麼還是會報不準？簡單來講，我們在地上沒辦法在所有的地方都設置測點，譬如海上、高山，沒有人住的地方，它們就沒有觀測站的資料。

為什麼天氣對觀測資料這麼重要？因為預報是從觀測資料來的，那些紀錄是物理觀測的過程，所以沒有完整的觀測過程資料，就會造成天氣預報的誤差；另外，我們對很多天氣過程的物理了解，常常是有一些理想的假設，這些假設跟實際的過程有時是會有落差的。

這兩個因素會讓天氣預報報不準，我稱之為這是天氣的「脾氣」。天氣對觀測資料非常的敏感，差了0.01度，計算之後就會有不同的結果，另外，天氣被長時間的預測，那種誤差會愈大，誤差大，在做一些電腦預測的時候，那個誤差又會被放大，這就是為什麼天氣有時還是會報不準。

不過現在氣象局的能力，三至五天的預測是可以的，但是在春天的預測能力就會比較差，如前陣子的梅雨，那更難預測！

如果說預測的能力1分是滿分，有很多學者研究梅雨鋒面造成的豪雨，我們的預測能力是幾分，兩位可以猜一猜？

主持人：0.5？

汪中和：0.3？

賈新興：都太高估了！不到0.1。也就說是10次我們說會有豪雨來，有10次會放槍；為什麼梅雨鋒面這麼難預報？鋒面上有一些小的對流尺度的系統，那個很多的物理過程和觀測我們不是那麼了解，這就是為什麼梅雨的預測難度特別高，也是這次大家發現預報怎麼差異那麼大的原因。

問：謝謝賈博士的分析。氣象人員雖然很神，不過還是要謙卑，因為你不是上帝也不是先

知。另外提到氣象對觀測站的數據是很敏感的，而且看起來天氣是有點脾氣的、不會按照牌理出牌，難怪我們常說「天有不測風雲」！

我想這也是為什麼氣象說這次會有豪雨，結果鋒面跑到南台灣去了。

暖化後天有不測風雲

汪中和：是！我們氣象觀測的能力一直不斷的進步，我們電腦運算的技術也不斷地加強，所以現在做氣象預報的能力，真的比以前進步很多，但還是有侷限，尤其現在的氣溫暖化，不只是大氣，海水的溫度上升也是非常快，還有大氣跟海水的交互作用，現在都變得非常非常的活躍。

以6月中旬的這次來說，本來預計雨量會一直由南往北延伸，沒想到就在南部來了一個熱帶性低氣壓，這個低氣壓形成的非常的快，它也匯聚了原本會擴散到北部的天氣，然後留在我們的南部，這是當初在做氣候模擬預估的時候沒有辦法掌握的變數。

暖化也讓這種不能控制的因素愈來愈大，將來範圍也可能會愈來愈廣，所以氣象預報的難度其實是非常的高！當然梅雨這種尺度的對流系統，它的難度的確很大，我們需要繼續努力。

就算是颱風，也會出現一些我們沒有辦法想像到的狀況出現，颱風我們可以很清楚地觀測它的暴風圈、颱風眼、行徑方向，不過很多的時候也會讓我們跌破眼鏡，所以科技雖然很進步，但是天氣的變化可能更超越我們科技能夠掌握的程度，所以面對大自

然的這種詭譎多變，我們真的是需要好好的謙卑下來。

問：剛剛汪老師提到，主要的原因就是有越來越多不可控的因素，而且還隨著全球暖化跟著發生一些量變或質變，這都是我們需要來學習的。

這次氣象局預測說會有豪大雨，讓台中以北的都挺緊張，結果鋒面跑到台中以南去了，重點是，這樣一來，台北的水庫和旱象沒有辦法紓解、水位沒辦法提升，二來南部這場豪雨重創了屏東和高雄，就會變成像我們剛剛提到，對氣象又期待又害怕受到傷害，這方面請賈博士分析？

既期待又怕受傷害

賈新興：確實！這次的事件我的確有一些想法。第一個，天氣預報有脾氣，愈長時間的預測，變動和誤差就會愈大，所以我們常常在寫臉書的時候，都會提醒它的不確定性。

在這邊預測的時候，我也去看一些過去別人的研究指標，把它做成一些作業化的東西，便可以看到13日到19日是一個比較高風險的時間；但是雨量會下多大或多小，仍然會有它的不確定性。

所以對這個氣象過程的了解，知道它是有限的，就算我們能做天氣預報，但我們不是神，不能決定這個，但我們可以從這個氣象，看到一些蛛絲馬跡，例如它可能會下在哪裡，對它的不能定更要注意。

問：請問汪老師，這次雨一來就豪雨成災，怎麼辦？

汪中和：是！所以我們現在需要做一個「韌性城市」的規劃。

規劃「韌性城市」

汪中和：是的！其實這次的豪大雨事先有預告，只是下的時間、地點和預報的有誤差，不過基本上還是掌握了。



▲天氣有脾氣，不會按照牌理出牌，使得梅雨鋒面難預報。(photo by 中央社)

任何的豪雨事件來的時候，我們都有可能發生水災，也就像我們看到，它累積的雨量來到最多時候，兩天內下了300多毫米，而且大部分都是在屏東、台東這些地區，那這跟去年2017年6月時候的豪雨比較的話，差別很大，那時候的豪雨一天的累積雨量是將近700毫米，所以我們知道說，這個尺度跟去年來比已經少了一半…

問：但還是淹水了…

汪中和：淹水是因為我們的排水系統、防洪設施，都不是為這種豪大雨設計的，所以豪雨來，一定會淹水，但就像賈博士剛剛說的，我們一定要做好防災的措施，我們要讓我們的環境和生活機能，逐漸做到不怕水淹！

問：所以如果我們沒有辦法承受一下子的天雨來，我們家裡重要的東西就不要放在地上，還是要往高處放，不然每次這種情況沒有辦法避免的話，我們就會蒙受很大的損失。

汪中和：是！所以我們現在需要做一個「韌性城市」的規劃。

主持人：這些氣象狀況已經在我們周遭了，所以大家都不可以掉以輕心，民眾都要好好保護自己生命財產的安全。



▲國內高溫頻傳，氣象局推出高溫示警資訊，請專家學者研擬高溫假。(photo by 中央社)



## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 台北國際龍舟賽最後一天



▲2018 台北國際龍舟賽進行最後一天的賽程，參賽隊伍卯足全力，爭取佳績。

## 端午立蛋



▲相傳端午節正午立蛋，未來一年會有好運勢。小朋友們在大佳河濱公園，參加水岸台北端午嘉年華活動，體驗立蛋。

## 柯文哲拜訪埤頭里長



▲台北市長柯文哲（左）拜訪中山區埤頭里長林銘清（右），聽取埤頭里民的建議與需求，里民贈送鳳梨及粽子祝他順利連任。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 唐鳳紐約參加工作坊



▲行政院政務委員唐鳳在紐約與多位開放政府聯絡人分享台灣數位治理經驗。她說，這是台灣「暖實力」，期盼在紐約播種後生根發芽。

## 分享數位治理 展現台灣暖實力



▲行政院政務委員唐鳳（右 4）向美方公務員、學界與公民社群人士分享台灣數位治理經驗。

▼朱立倫（中）參加蘆洲李宅「端陽慶粽闔家歡－懷古童趣話蘆洲」活動，與民眾一同從古井打撈午時水。（photo by 蔡岳宏／台灣醒報）



# 朱立倫打水慶端午 談選戰關心論述

【本報記者蔡岳宏台北報導】

「午時古井裡舀起來的水可以保平安。」蘆洲李宅 18 日舉辦「端陽慶粽闔家歡－懷古童趣話蘆洲」活動，除了親子穿著三太子服裝進行闖關，還動手香包 DIY，現場更贈送 1 千顆粽子，讓古蹟老宅充滿端午味。新北市長朱立倫與市民一起從古井打水，歡慶端午節。針對侯永宜的文化大學宿舍風波，朱立倫表示，民進黨用烏賊戰選舉沒有意義，應對議題多論述。

新北市長朱立倫與市民一起歡慶端午節。針對侯永宜的文化大學宿舍風波，朱立倫表示，民進黨用烏賊戰選舉沒有意義，應對議題多論述。

義，應對議題多論述。

為慶祝端午節，蘆洲區公所主辦「端陽慶粽闔家歡－懷古童趣話蘆洲」，不僅開放蘆洲李宅免收門票，且免費發送 1 千多顆粽子和市民分享，還有香包 DIY、捏麵人等民俗童玩活動，讓親子共同參與並親身體驗。

「蘆洲的交通越來越方便，公園綠地越來越多，國民運動中心也受到民眾歡迎，蘆洲將成為宜居城市第一名，歡迎更多民眾來蘆洲定居。」朱立倫致詞表示，蘆洲李宅今年 4 月已被認定為國定古蹟，特地於端午節舉辦活動，結合傳統民俗元素與民同

樂，富有歷史傳承意義。

「午時水能保平安。」朱立倫 18 日進入李宅內與民眾一同打午時水，並將水分給市民，現場民眾紛紛爭搶、拍照。針對國民黨新北市長參選人侯友宜夫婦出租給文化大學的宿舍引發爭議，朱立倫表示，選舉到來常會發生此類爆料，但是利用抹黑等手段來求勝選沒有意義，應多提出新北市市政的論述。

# 方大同金曲講座 暢談詞曲創作

【本報記者藍苡瑄台北報導】

「我從小自學音樂，音樂創作是我傳達想法、概念的工具。」藝人方大同 18 日穿著牛仔外套，出席《2018GMA 金曲國際音樂節》金曲講座記者會時如此表示。他特別在現場清唱一小段《紅豆》副歌「有時候，有時候，我會相信一切有盡頭，」歌聲令人陶醉，旗下藝人王詩安也驚喜上台，演唱《心宇宙》。該講座也吸引很多音樂創作者與粉絲前來聆聽，方大同在演講中，鼓勵台下觀眾找出屬於合適自身的音樂道路。

「我從 5、6 歲起會分辨一首歌當中的 keyboard、bass 等樂器編排，」他表示，自己對於寫歌是屬於直覺、經驗判斷，並嚴格挑選出好作品，尤其是他對於創作歌曲中每首歌的主歌開頭第一、二句歌詞可能就會寫出 10 種歌詞，最後再選出最合適的歌詞，並找出適合的和弦搭配變成一首歌，像是歌曲《愛愛愛》就寫了 30 首不同版本的 demo。

他旗下的藝人王詩安也驚喜上台，演唱《心宇宙》，這是方大同用鋼琴替她譜的曲子，台下觀眾聽得如癡如醉。王詩安說，唱歌前會先聽鋼琴編曲，之後

配唱比較能抓到歌唱

重點。方大同表示，「這是我用鋼琴譜的曲，以前我 14、15 歲是用吉他編曲，但仍有一些編曲限制，所以再去學鋼琴。」方大同說，「創作歌曲時，很重要就是找到志同道合朋友一起合作創作歌曲，不同樂器替同一首歌進行編曲，可賦予歌曲更多亮點。」

「因為我不擅長講話，這次要講兩小時很怕自己放空，所以盡量用跟朋友說話的方式，和台下觀眾自然對話，而且很慶幸有陶子姊當主持人。」方大同提到，這次講座讓他想到以前跟蕭敬騰去校園的吉他社講座分享，兩人各自分享對音樂的想法，特別好玩，這次老蕭接下金曲主持棒，方大同說，「老蕭主持非常適合，我看過他以前上金曲獎座，講話非常有結構性變得也很強，這方面我要跟他學習，因為我在台上講話還是比較害羞。」

方大同從小對音樂感興趣，之



後決定開始創作，他不侷限創作的形式，在現場連「我很開心」四個字都能當場用韻律即興唱出，令人驚豔。最後他也用吉他自彈自唱，並接受觀眾問答，被問到「是否一定要學樂理才能創作？」他回應，要看實際目標與需求是什麼，不過學樂理確實會對編曲有一些幫助。」

被問到今年金曲看好誰，方大同說不論誰得獎都開心，因為很多都是他認識的好朋友，不過他也特別提到，「看到好久不見的李玖哲，以前一起上通告，所以

認識他，講話很幽默，這次看到他入圍很開心，」至於這次讓他特別驚豔的是小宇，「他一直在音樂上很有才華，這張專輯真的很好聽，我馬上介紹給身邊朋友聽。」至於歌后部分，女歌手呼聲很高的是徐佳瑩，他說兩人是朋友，祝福她得獎。

方大同 2017 年憑《JTW 西遊記》奪下第 28 屆金曲獎最佳國語男歌手獎，之後較少音樂作品，他說前陣子忙於兒童圖畫小說以及幫旗下藝人王詩安等作專輯，之後應該先以發單曲為主。

▼2018GMA 金曲講座，方大同（右）與陶晶瑩（左）。（台視提供）





# 世足連爆冷門 明星組合非勝利保證？

18日凌晨奪冠熱門的巴西守不住上半場的1球領先，慘遭瑞士1:1逼和，不禁讓全球球迷好奇：豪門組合就是勝利保證？



【本報記者宋秉謙綜合報導】世足賽傳統豪門頻頻落馬，繼冰島迫和阿根廷後，德國遭墨西哥逆襲翻船、巴西憾平瑞士！繼16日阿根廷被維京戰隊堅守逼和後，日耳曼坦克17日即便場上控球佔優，卻遭到墨西哥以速度大打防守反擊，1球之差吞敗；18日凌晨奪冠熱門的巴西守不住上半場的1球領先，慘遭瑞士1:1逼和，不禁讓全球球迷好奇：豪門組合就是勝利保證？

（編按）一支奪冠熱門的國家隊要素為何？頂級聯賽球員的組成必為主觀條件，但本屆世界盃賽果頻頻爆出冷門，從堅壁鐵桶、強打身體碰撞的冰島到速度取勝的墨西哥，以不亮眼的陣容菜色打得強隊措手不及，或許漸漸曝出隊伍打法與教練戰術影響戰果的重要性。

## 冰島身材優勢

擁有頂級球王梅西的阿根廷16日面對冰島一戰，雖然曼城頭號前鋒阿奎羅以個人技術幫助阿國取得1球領先，維京戰隊並沒有任何頂級球星，僅僅使用最簡單的戰術：高球攻城戰，頻頻以高球威脅禁區、終於逼平比數，其後堆起人肉戰術，讓梅西失去盤帶空間、更難以與隊友配

合滲透，還罰丟點球，形成一場阿根廷很失望的平局。

阿國主帥桑波利圍繞著核心梅西的需求，打造出適合他的傳控流團隊，同時放棄不少身材優勢型的球員（如195公分的後防法西奧），阿冰一戰的後防線擺開，2名中後衛羅霍與奧塔門迪身材都不到185公分、遑論保護後防的最後一道防線；後腰2人組馬斯切拉諾與比格利亞都不到180公分。前場搶點的前鋒阿奎羅與梅西身高更極為劣勢，一遇到打法粗糙又直接的球隊、以人肉堆滿導傳空間，不讓足球順暢傳導，阿根廷的豪門菜色沒有替代方案。

## 墨國速度取勝

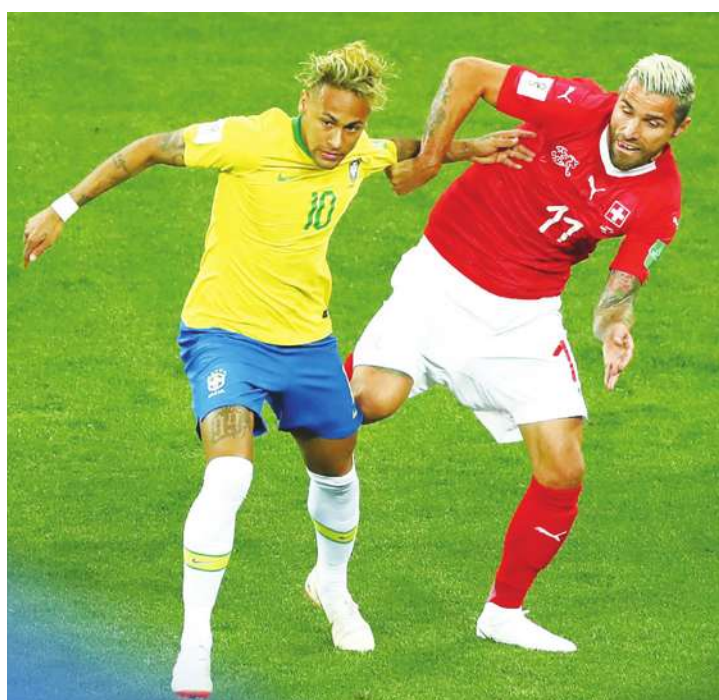
德墨大戰暴露出紙面陣容看不出的差距，日耳曼戰隊看似豪華，中場克羅斯、赫迪拉及厄齊爾控制節奏能力優秀，前場球星無數，包含年輕大份型好手維爾納及布蘭特、中生代技術流羅伊斯及達斯拿及經驗老道豪門前鋒拜仁的穆勒，後防有豪門出身的胡爾梅斯及博阿滕，更有世界級門將諾伊爾壓陣，竟在面對頭牌只有赫南德茲的墨西哥，連平局都拿不到的落敗。

根據《半島電視台》



報導，與冰島的人肉鐵桶不一樣，墨西哥靠著高位拼搶，全員不知疲憊的跑動，利用德國必會全隊壓上前傳導控球，墨國一搶到球權、便直接對空蕩的德國後場發動快速反擊，若非球員技術實在不高、把握度低，墨西哥不可能進1球。

面對節奏被高位逼搶的壓迫，赫迪拉、厄齊爾表現乏善可陳、無力為前場創造機會，前場的維爾納是「吃餅流」的搶點型前鋒，有自行創造機會能力的達斯拿徒有技術、卻無法打快，日耳曼坦克相較於墨國，團隊顯得笨重，最高射門次數竟是克羅斯的6次，表示德軍進攻遇瓶頸、只



▲瑞士戰術明確，全隊對巴西球星內馬爾祭出犯規戰術，連拖帶拉破壞進攻節奏，成功迫和巴西。（photo by World Cup Facebook）

能選擇遠射攻門。

換人是改變局勢的主觀方案，德國雖在半場後逐漸換人，但替補上場的布郎特性質與維爾納類似，戈邁茲的高塔與羅伊斯的傳中的確讓進攻有所起色，但仍嫌不足。讓人不禁想到，若主帥勒夫徵招推進速度快的薩內及有單人尋找機會突破的板殺殺手彼得森，是否有更多戰術能打？總言之，德軍若無法解決攻門效率低落、後場又因基米奇得上前參與進攻的漏防問題，可能難以在本次世界盃走更遠。

## 瑞士戰術明確

根據《ESPN》報導，根據賽前預測中，瑞士陣容並不差，擁有旅歐強隊的中場組合包含「瑞士梅西」沙奇里，瑞士被看好能與巴西對攻，但決定賽果的卻不是中場的技術對抗，而是瑞士的目標明確：即便使用犯規、拿到黃牌也得死守巴西王牌內馬爾。

因傷尚未完全復原的巴西王牌內馬爾本季以花式盤帶能力屠殺法甲賽場的後衛群，也被視為巴西最恐怖的攻擊手，瑞士從開場便祭出犯規戰術，以拖帶拉影響巴西進攻節奏，讓內馬爾過的不舒服，雖然內馬爾透過盤帶被犯規造了多顆自由球、並讓瑞士背上3張黃牌，在定位球進攻只有

席爾瓦有身材優勢的情況下，巴西難以得分。

雖然有庫爾提諾打入世界波，巴西隊仍在一次角球對抗中，身材處於劣勢的米蘭達被推倒，祖伯替瑞士頂進追平分。其後，巴西難以發動有效的攻擊，內馬爾整場無法參與球隊組織，加上狀況不佳，即便最後時刻獲得自由球機會，他並沒選擇扛起球隊勝負、選擇傳球，最終把握度不佳的巴西無法攻下超前分，內馬爾的迷航印證了瑞士隊的戰術成功，爆冷打和。

## 葡打法明確

除了C羅便無頂級球星的葡萄牙，16日面對眾星雲集的西班牙一戰，則印證教練與團隊戰術的

重要性。根據《今日美國報》報導，葡萄牙開場便讓出主動控球權，西班牙如預期內的大打傳控足球，場面看似明顯佔優，但葡全隊採取收縮防守，全力搶下西失敗的進攻、找尋以C羅為首的3人小組反擊。

雖然葡此役3球僅有1球是反擊得手、年輕球員格德斯多次莽送C羅高質量的助攻，不可否認防反讓C羅能專心進攻，才能締造個人國際賽生涯中經典之作：成為世界杯史上最老的帽子戲法球員（單場打入3球）。

葡萄牙團隊利用防反，配合陣中巨星的個人能力，以3:3逼和奪冠熱門的西班牙，如此明確的進攻思維或許能成為其他強隊面對僵局的替代方案。



▲墨西哥大打速度足球，頻頻衝擊後防空洞的德國，最終由小將羅薩諾打入球，以1:0爆冷擊敗衛冕軍。（photo by World Cup Facebook）

# MLB 太空人投打俱佳 客場 10 連勝



▲太空人至18日演出客場10連勝期間，隊內原本最為人詬病的牛棚演出1.29ERA的好成績。（photo by Houston Facebook）

【本報記者宋秉謙綜合報導】美職太空人搭上客場的不敗之旅，至今11連勝的瘋狂表演，讓他們擠下美東老大洋基隊，躍升美國聯盟戰力排名的首位！太空人從7日在主场擊敗水手隊、終結3連敗起，他們迎來漫長的客場之旅，團隊交出好表現，橫掃遊擊兵、運動家及皇家，狂拿客場10連勝。

太空人的這波客場連勝將在歷史畫上一筆紀錄，成為美職歷史7個10場以上的客場連勝紀錄，近期最有名的紀錄則是去年的印地安人隊，他們在22場瘋狂連勝中，寫下11連勝的客場紀錄。

根據《MLB》報導，太空人在這波主客通算的11連勝中，團隊得失分是恐怖的81:40，打線繳出3成27打擊率、包含21發全壘打，先發投手群則合力交出3.80的ERA，牛棚更是演出僅1.29ERA的誇張數據（代表牛棚投9局只會失1.29分）。

其中，打擊群砲火以「大白熊」蓋提斯最為兇猛，他在11場內揮出6發全壘打、21分打點及高達3成86打擊率，而陣中主將「阿士伯」阿圖維及布雷格曼分別貢獻11與13次得分。過去一直為人詬病的衛冕軍牛棚表現極為亮眼，後援投手馬克休斯、戴分斯基、朗東及西普都保持完美的0分ERA，4人皆一分未失。

被擠到第2名的洋基仍維持高檔表現，近期的17場比賽，他們總共贏下了13場，牛棚在49.2局的投球內容中僅失4分、僅有0.72ERA。雖然傷了日籍好手田中將大，但洋基從小聯盟拉上來的菜鳥先發羅席亞加演出完美的首秀，5局狂飆6次三振、無失分奪首勝，讓先發輪值維持一定競爭力。

不過，太空人迄今仍沒有甩開緊追不捨的水手隊，美西雙強只有1.5場勝差，美東雙雄洋基隊與紅襪隊也維持著沒有勝差、並列榜首。



# 世足E組塞戰哥 隊長自由球定勝負

【本報記者宋秉謙綜合報導】E組塞、哥之戰瀾漫火藥味，最終塞爾維亞靠著羅馬後衛科拉羅夫的一錘定音，終場以1:0帶走3分積分！

塞爾維亞17日與鐵壁防守的哥斯大黎加強碰，球風務實穩健的塞爾維亞頻頻考驗哥隊守門員納瓦斯，最終靠著隊長、效力於意甲豪門羅馬的科拉羅夫自由球破門，帶走關鍵3分，讓塞隊暫居E組首名。

根據《衛報》報導，此戰開局塞爾維亞靠著較優的陣容頻頻攻門，但哥隊效力於西甲豪門的納瓦斯屢屢展現神撲救，雙方帶著平局進到下半場，第50分鐘，塞隊組織

反擊，可惜前鋒米特洛維奇單刀仍無法突破納瓦斯。

直到第57分鐘塞隊得到禁區外自由球機會，隊長科拉羅夫親自操刀，以一腳精彩的彎刀球直掛球門死角打破僵局，這是本屆賽會的第3顆自由球破網，前兩顆則分別是14日俄國戈洛溫對沙國傷口灑鹽的團隊第5顆入球、16日凌晨葡萄牙王牌C羅逼平西班牙的第3球。

哥隊下半場盡全力苦追這1分，到傷停補時階段，甚至發生哥隊助教與塞隊馬蒂奇為了拿球引爆推擠衝突，哥隊助教欲拿球給自家球員盡快追分，而馬蒂奇則認為是自己隊的球權，想拿球拖延時間。

終場仍由塞隊1:0取得開門紅，根據《體育報》報導，塞隊主帥克爾斯塔季奇表示，團隊獲勝



▲塞爾維亞隊長科拉羅夫17日以一記精彩的自由球直飛死角，擊敗頂級門將納瓦斯，幫助球隊1:0取得開門紅，暫居E組榜首。（photo by World Cup facebook）



# 團圓圓喜慶端午 吃冰粽好消暑

動物園提供包著水果的冰粽及用花布包木屑的布粽子給貓熊們玩耍，貓熊好奇把玩冰粽、布粽的模樣，相當可愛。

【本報記者楊蕓台北報導】一年一度的端午節，動物園裡的貓熊「團圓」、「圓圓」和「圓仔」一家也適時應景吃粽子！台北市立動物園發言人曹先紹18日表示，今年端午節動物園提供包著水果的冰粽及用花布包木屑的布粽子給貓熊們玩耍，還捕捉到貓熊好奇把玩冰粽、布粽的模樣，相當可愛。

每逢端午節，保育員總會想要以粽子為主題，設計適合動物行為和食性的道具。事實上，動物園如此絞盡腦汁不只是為了遊客觀賞，而是考

量到野生動物需有相當範圍的活動空間，滿足牠們覓食、避敵、交配、休息、育幼等行為需求，加上動物園的動物多來自野外救傷、查緝收容，或是為了教育展示、保育研究而引進，「因此如何幫動物塑造一個愉快、適合的居住環境，是動物園非常重要的工作。」

曹先紹說，大貓熊「團圓」、「圓圓」來台即將滿10年，「圓仔」也即將滿5歲，往年保育員總是發揮創意，設計各式各樣的玩具，運用麻布包、水管、水桶、乾草、木屑、香油毛巾等材料，配

合繩子吊掛、滾動、固定在棲架等不同組合，讓「圓仔」一家花時間解謎，今年端午節也不例外，動物園給貓熊竹葉包的粽子、冰粽、布袋粽等，讓團圓圓圓一家玩得好開心。

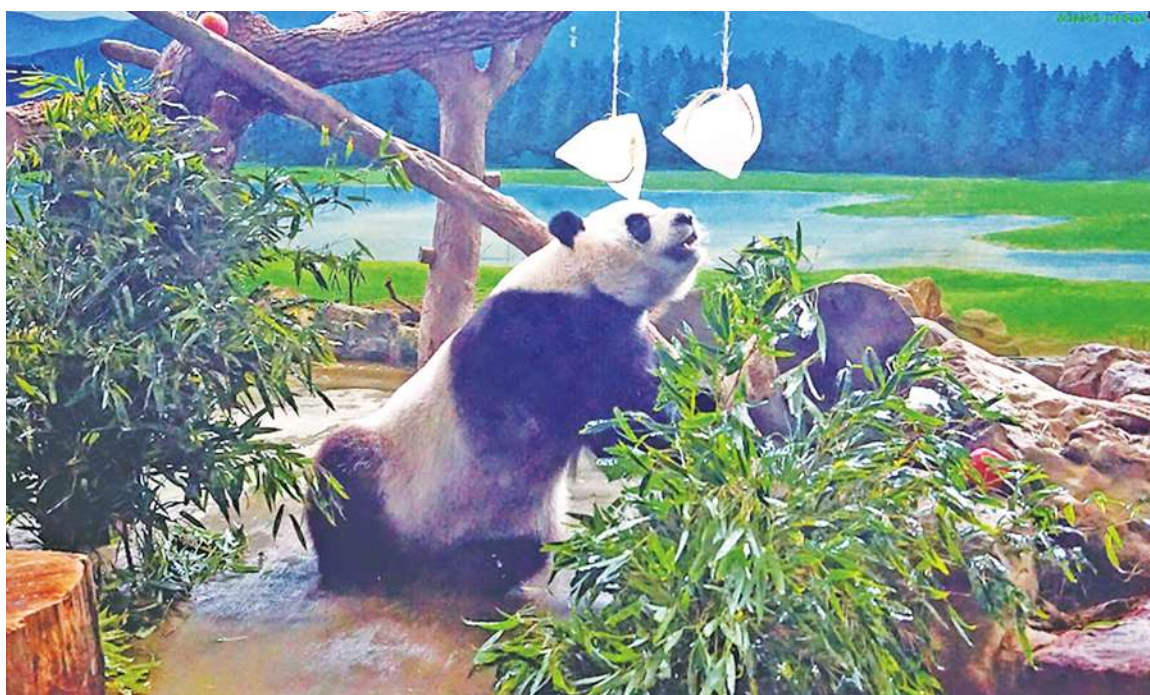
由於「圓仔」從小到大，已接觸過各式各樣的「行為豐富化設施」，小時候任何玩具對牠都有極大的吸引力。曹先紹笑說，今年已經是「圓仔」第4次過端午節，現在已經成年的「圓仔」，未來如何展現創意吸引貓熊，引起牠的好奇心和專注力，都考驗著保育員的設計構思與創意！



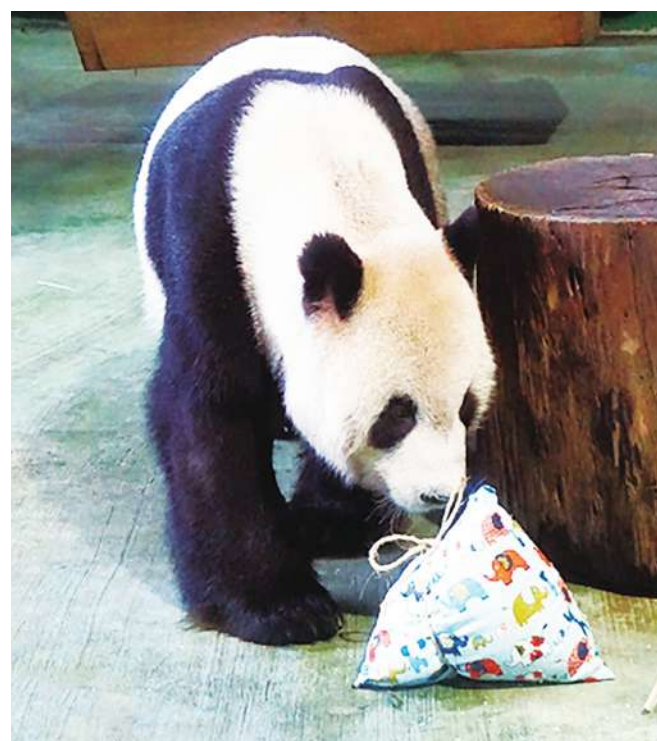
◀「圓仔」仔細的品嚐端午節冰粽。(photo by 台北市立動物園提供)



▶保育員將「團圓」的冰粽高高掛起，討個「高中」的好兆頭。(photo by 台北市立動物園提供)



▲「圓仔」一見到冰粽相當好奇。(photo by 台北市立動物園提供)



◀除了冰粽，保育員還用花布製作了裝有木屑的布粽子當玩具。(photo by 台北市立動物園提供)

SWISS  
music  
night

音樂瑞士之夜

Taipei

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

Copyright by Switzerland Tourism  
Photo: Christof Sonderegger



## 第一站 序幕 - 阿爾卑斯的日出

Overture - Sunrise in the Alps  
瑞士傳統樂器阿爾卑斯長號與阿爾卑斯山特有的約爾德唱腔，將交織出獨一無二的瑞士天籟美聲。

## 第二站 時空旅行 - 壯遊十九世紀

A journey through time - The "Grand Tour" in the 19th Century  
讓瑞士手風琴與德西馬琴帶你跳著兩百年前的鄉村舞蹈，在一張張充滿故事的老照片裡重返十九世紀。

## 第三站 巡禮當代 - 音樂漫旅

Along the "Grand Tour" today - a musical journey  
從萊茵河畔小鎮舞曲、阿彭策爾約爾德調歌曲、策馬特音樂、到蘇黎士舞曲，在不同音樂風格與地景影像中，一覽瑞士美麗雅致的人文風情。

## 第四站 繁花盛開的現代瑞士民樂

A fulminant bouquet of modern Swiss Folk Music  
從傳統蛻變出來的現代瑞士民樂，正以各種方式尋找自己的根，且聽它娓娓道來…  
\*特別感謝瑞士國家旅遊局提供影像

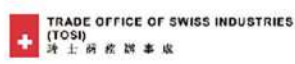
準備出發！七位瑞士頂尖民樂演奏家帶路，一場融合聽覺與視覺的瑞士音樂壯遊即將啟程

主辦單位 |



新藝術三重奏  
Ars Nova Trio

協辦單位 |



贊助單位 |



主要媒體 |



特別感謝 |



\$400.600.1000





# 童年創傷影響腦部 恐成反社會人格

研究員克拉科夫波蘭博士表示，腦部過早熟將使大腦對環境的適應能力降低，影響成年後的性格和性情發展。



其人格發展。(photo by CCO Creative Commons via pixabay used under cc license)

【本報記者蔡岳宏綜合報導】童年創傷使腦部發育過早！荷蘭奈梅亨大學監控 37 名孩童近 20 年的研究顯示，疾病、父母離婚等童年事件會使前額葉皮質、杏仁核和海馬迴發育過快，青春同儕壓力則延遲腦部發育，這些腦部區域皆與社交和情感處理有關，尤其針對壓力的反應，可能導致反社會人格。研究員克拉科夫波蘭博士表示，腦部過早熟將使大腦對環境的適應能力降低，影響成年後的性格和性情發展。

根據《科學日報》報導，該研究為調查不同時期壓力對孩童腦部的影響，將壓力源分為負面生命經驗和負面社會環境影響兩項，針對童年（0-5 歲）和青春期（14-17 歲）時期的資料作分析，包括孩童與父母、同

儕的互動和腦部核磁共振的檢查結果。

「疾病、父母離婚等童年負面經驗促使兒童腦部發育過早，但人緣等青春期的負面互動造成腦部發育遲緩。」拉科夫波蘭博士表示，雖然此調查沒有證據顯示壓力直接造成這兩項後果，但根據動物實驗，研究團隊推測，壓力確實影響腦部發育。「以演化論的觀點來看，腦部加速成長應付充滿壓力的環境對孩童有利，但易造成大腦僵化和適應能力差等缺點。」

拉科夫波蘭博士向《印度斯坦時報》表示，已知過多壓力會將增加腦部發展出反社會人格的風險，現在研究團隊將繼續追蹤 37 名受試者的後續發展，以釐清壓力與腦部發育的關係。他說，這項研究計畫始於 1998 年，試圖研究兒童不同階段與父母、同儕的互動如何影響其人格發展，目前已收集 100 名個案資料，是目前世界上評估項目最多的長成人格研究之一。



## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 南瓜入餡配橙黃色水果 有助護眼



▲奇美醫學中心營養科設計「耀眼黃金粽」，內餡加入南瓜，護眼撫腸胃。粽子可再搭配木瓜、鳳梨、香蕉與柳橙等水果，減少腹脹感。

### 用微波煮熟腫瘤 治肝癌有新招



▲北榮內科部胃腸肝膽科主治醫師許劭榮表示，微波肝腫瘤滅除術顧名思義就是用「微波」將腫瘤消融為煮熟、壞死的腫塊，如同煮熟的荷包蛋，用熱能殺死肝癌細胞。5 公分以下的肝臟惡性腫瘤，都能用次世代微創微波肝腫瘤滅除術。

# 成人兒童若肥胖 增退化性關節炎風險



歐洲研究顯示成人與孩童肥胖增加罹患退化性關節炎的風險。(photo by 台灣醒報資料)

【本報記者蔡岳宏綜合報導】肥胖恐增加罹患退化性關節炎風險！一篇發表於歐洲風濕病會議的研究顯示，成人和兒童每增加 1 單位的 BMI（身體質量指數 kg/m<sup>2</sup>），將分別增加 2.7% 和 1.7% 退化性關節炎風險，但肥胖與手部退化性關節炎無關。研究員阿爾罕布拉博士表示，成人肥胖和膝蓋退化性關節炎強烈相關，但孩童肥胖同時增加罹患膝蓋和髖關節退化性關節炎的風險。

退化性關節炎是一種影響關節的疾病，好發於髖關節、膝關節、低位脊柱和手部（尤其是手指和拇指關節），也稱骨關節炎。當關節內的軟骨受到損壞或磨損時會發生骨關節炎，引起受影響關節僵硬、疼痛、喪失活動能力，好發於 50 歲以上的人。

影響退化性關節炎的因素相當多，此項研究為了證實肥胖導致退化性關節炎，利用基因演算法來計算肥胖相關基因與退化性關節炎的關係。

根據《科學日報》報導，此研究顯示，成人每增加 1 單位的 BMI（身體質量指數 kg/m<sup>2</sup>），將增加 2.7% 骨關節炎、1.3% 膝蓋退化性關節炎和 0.4% 髖關節退化性關節炎風險；而兒童每增加 1 單位的 BMI，將增加 1.7% 骨關節炎、0.6% 膝蓋退化性關節炎和 0.6% 髖關節退化性關節炎風險。但肥胖卻與手部退化性關節炎無關，抵觸過去研究結果。

「成人和兒童肥胖是重大公共議題，若要減少退化性關節炎發生，必須著手改善肥胖問題。」歐洲風濕病會議主席比爾斯瑪博士向《德干紀事報》表示，兒童肥胖同時增加罹患膝蓋和髖關節退化性關節炎風險，應多注意。針對肥胖與手部退化性關節炎無關的結果抵觸過去研究，則可能是社經地位或職業傷害才是造成手部退化性關節炎的主要原因。

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



# 致世上最美也最悲傷的風景

《小王子》書裡有段話：「世界上最美也最悲傷的風景，是小王子出現在這個地球上，然後，又消失了…」



▲ 幾近全癱的義大利老神父呂道南(右)·和另一個已經呈植物人狀態的義大利老修士馬仁光(左)握手。(photo by 作者提供)

## ■ 沈聰榮

(中央廣播電台新聞部經理)

一個幾近全癱的義大利老神父呂道南，去探望另一個已經呈植物人狀態的義大利老修士馬仁光。兩人面無表情，但當兩隻手握在一起（當然是旁人幫忙的）時，你完全可以理解老神父的心正在翻騰，尤其，淚滴汨汨順著老神父臉頰而下的這一幕。

老實說，我看了真的非常、非常不忍…，這畫面令人難以忘懷，是世上最美麗的風景，也是最悲傷的風景。

我曾在羅東聖母醫院服務過六年多，其間經歷過很多事，也被感動很多次，但這個畫面是我在眾多感動中的最悸動的一次！

老修士馬仁光醫師已經離世七

年了，而神父呂道南醫師，也在癱瘓十多年之後的6月13日走了。我一大早出門前打開手機看新聞，赫然看到同事清晨所登的這一則呂神父辭世的新聞，腦裡馬上浮現的，就是《小王子》書裡的這段話：

「世界上最美也最悲傷的風景，是小王子出現在這個地球上，然後，又消失了…」

我經常跟呂神父接觸，卻從沒有跟呂神父交談過，因為當

年我到醫院服務時，他身體已經很不好，無法言語了，只能聽別人說。同事講他健朗時豪邁大器，台語講得超溜，我後來在YOUTUBE找到一段《台灣念真情》訪問他的片子，看完之後我確實完全被震懾了：說這樣的台語，還是外國人嗎？

這是很奇怪的一天，我既覺得難過，又替他們從此解除身體上的痛苦而謳歌。



## 過門不入為那樁？

### ■ 許又方

(東華大學教授)

今天開車回家，卻突然有種過家門卻不想進的感覺，於是任憑車子彷彿無人駕駛般滑走，然後自後視鏡中看著逐漸遠去的屋子，既覺熟悉，又感陌生，很奇妙的感受。特別是，以往老是從屋內向外看，如今卻扎扎實實地從屋外向裏看，視角不同，心境也自然有異。

我想起霍桑(Nathaniel Hawthorne, 1804-1864)的一篇小說「Wakefield」。隱約記得的情節是，主角某天告訴他太太要出門幾天，不意竟然在離家不遠的街角處租了間房子住了下來，天天看著自己原來的家，似乎意圖窺伺他不在家時，妻子會做什麼，沒想到這麼一離家就是二十年。……



▲自後視鏡中看著逐漸遠去的屋子·既覺熟悉·又感陌生·很奇妙的感受。(網路截圖)

我高中時的英文老師某次上課提到這篇小說，並且影印了原文給每個同學看，要求我們看完後用英文寫篇300-500字的心得，

藉以磨練英文寫作能力。記得當年我讀它時，除了讚嘆情節的特殊與巧妙外，卻萬般思不得何以霍桑要創造這麼一個故事，它究

竟要傳達什麼意涵？(年少時總覺什麼事都得有個具體可說的意義才對)

如今想來，Wakefield之所以離家，未必需要什麼理由，大概純粹只是一時想這麼做而已。

我有一個朋友，自小家境富裕，而且父母感情很好，他自承怎麼也想不起人生究竟有何不圓滿。後來娶了一個醫生當老婆，一切都看似人生勝利組。萬萬沒想到，有一天他竟離家出走，到處打工過活，將近二年後才回家。

我很想知道他為何如此，但卻一直沒有得到答案。方才經過家門不想進去，也許我心底已經有了解答。

附帶一提，神話故事中說，大禹治水時，十三年三過家門而不入(我上課時常喜歡拿它開玩笑，說大禹是三過家門而blue，心情差得很)。會否他根本不是太忙，而是分明想逃家？

當然，最後我還是調轉車頭回家，因為得餵貓。

沈  
默  
是  
金

浮世繪 圖 | 王正明

這是河東獅吼？還是美妙樂音？下了班，當我期望有個安靜的讀報時間時，總有來自背後的絮絮叨叨。

我按捺住脾氣，古老的成語「沉默是金」，讓我閉緊嘴巴不發怒，只希望她也能明白「沉默是金」的道理。

## 我見我思稿約

歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：editor@anntw.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。



# 宣教精兵

## Mission Warrior

聖經桌遊系列

挑戰

歡樂

益智

- 透過20個故事，對聖經的人事物有初步概念。
- 透過20句金句，對經文加強記憶。
- 透過20個問答，學習分享信仰經驗。
- 透過24個城市，對亞伯拉罕、耶穌、保羅的腳蹤有所認識。

定價

**380元**

一畝田創意傳播

Acre Creative Broadcasting Co.

製作

發行



# 能吃就是福 給老人的飲食建議

晚年要活得精彩，節食減肥不再是目標，能吃才是福，從現在開始每一口吃進肚子裡的食物都是讓生命發光的養分。

## ■ 奈爾·霍賓斯

醫院裡，體弱多病的老年人多數患有多重共病，失智症、帕金森氏症、中風、心臟病、走不穩、肌少症，都與嚴重營養不良有關。安養院、老人之家的老年人營養不良比率高達八成，住在社區裡 80 歲以上的老年人一半都有某種形式的營養不良。

老年營養不良相當普遍，是老年人生病的主要風險因子，也是術後併發症發生的主要原因，但只要吃對、再加上適度的肌力鍛鍊，就能簡單預防。我們要能

養素，整天吃甜點或每餐都吃一樣的食物也無妨。

### 別誤導食量

上了年紀之後，你不再需要為了每一口食物感到罪惡萬分。你已經到達人生的一個新里程碑，能吃就是福，從現在開始每一口吃進肚子裡的食物都是讓生命發光的養分。身體需要更多的特定的營養素，不要讓食慾主導食量，讓自己吃得太少，比起增重，減重對身體帶來的風險更大。

食慾這回事看似簡單：餓了就

要讓食慾恢復正常，你可能要特別花一些心力，也就是接受兩件重要的事情：1. 你要有意識地辨識、修正錯誤的食慾訊號。2. 從現在開始，只要體重無故減輕，就算是一點而已，這就代表你吃不夠，無關食慾好壞。

年輕的時候食慾不振很快就能恢復正常。但過了 65 歲之後，只要食慾不振幾天，就很難恢復原來的食量。形成習慣時間久了，習慣自然難以改變。進食本身就是解決方案，不論有沒有食慾都要吃東西。只要常進食，像是少量多餐、多零食、多點心，就能促進食慾的恢復。

### 老人常缺乏蛋白質

食慾不振代表可以減重，這樣不好嗎？不好，若體重減輕的原因是少吃，那絕對是弊大於利，因為你很可能失去健康、行動能力，乃至自立生活的能力。年紀大了，減重卻不流失肌肉，只有一個方法，那就是遵循適合你的健康狀況、行動能力的運動計畫，再搭配良好、富含蛋白質的飲食。

另一大問題是老人往往跳過具抗老化功能的蛋白質食物，如肉類、魚肉和顏色豐富的食材。以簡單的療癒食物代替，如熱茶配餅乾或吐司、一份水果或少量零食等營養成分低的食物，不僅缺乏蛋白質，還少了許多其他的營養素。

### 影響因素

1. 消化系統的改變：吃東西時，大腦裡的食慾中心會接收來自胃、消化系統的訊號，讓你產生飽足感，經過幾小時，又會再提醒你該進食了。令人遺憾的是，隨著年齡增長，這個系統變得不再精準，還會發出錯誤訊息。

年齡從三個面向影響消化系



◀ 有些食物比較能促進食慾，這跟食物裡的鹽含量無關，而是他們有一種「鮮味」。(photo by p.xaba)

統：

· 食物經過胃腸時，許多荷爾蒙也同時在作用。告訴身體要慢慢吃，食物才能在不同階段完全消化。隨著年紀漸長，荷爾蒙產生改變，身體接受到慢吃訊息的速度較快。

· 當胃壁被食物撐大時，胃壁會發出訊號，「飽足」的感覺大部分源自於此。年齡會影響胃壁的彈性，導致飽足的訊號過早發送。因此，當你感到飽足時，身體還沒有飽。

· 食物慢慢從胃移動到腸道。當胃近乎淨空時，飢餓訊號就會

消失時，的確很容易失去進食的熱情。此時要想辦法增加食物的魅力，或不論想不想吃，只要身體需要，就開口吃東西。

如果你的味覺不再敏銳，對食物失去興趣，或許可以在食物裡添加多一點鹽巴、糖或調味料（香料、醬料、肉醬、起司醬等），以刺激味蕾。

攝取過量的鹽、糖對身體不好，但因年紀漸長，只能兩害相權取其輕。對身體來說，食量減少、體重減輕帶來的健康風險，遠比鹽和糖大得多。

如果你已高齡 85 歲，只要多

味」。鮮味這個字詞源自日本，代表「美味的源頭」，被譽為第 5 種味道（與酸、甜、苦、鹹並列）。你要知道什麼對自己最好，必要時跟醫生討論，千萬不要擅自把給年輕人的飲食建言直接套到老年人身上，絕對不行。（孫啟梅／輯）

### 《吃對了，讓你閃閃發光、抗老化》簡介

大多數的健康飲食建議，都是針對 30、40 或 50 歲的人，但如果你的年紀已經 70 或超過，這樣的飲食建議不僅沒有幫助，甚至可能危害你的健康。臨床經驗發現許多老年人之所以會出現生理上與認知功能上的衰退，大都是因為飲食內容無法滿足他們的年紀所需。

現在超過 70 歲的人越來越多，如果想要過健康的高齡生活，就必須了解高齡者的營養需求，改變飲食觀念，支持身體功能在年紀大的時候可以健康運作。



出版社／天下生活

## 攝取過量的鹽、糖對身體不好，但只能兩害相權取其輕。對身體來說，食量減少、體重減輕帶來的健康風險，遠比鹽和糖大得多。

再次出現，提醒你要進食。此過程因年紀增長而變得緩慢，本來進食後的 3 到 4 小時就會出現的訊號，可能要更久才會出現，導致一天吃一餐也會飽的錯覺。

### 調味料利大於弊

年紀大了之後，味覺和嗅覺的敏銳度亦隨之降低。還會因疾病、藥物變得遲鈍。當感官逐漸

### 鮮味源自日本

值得一提的是，有些食物比較能促進食慾，這跟食物裡的鹽含量無關，而是他們有一種「鮮

## 新書連載

### ■ 胡為真、汪士淳 第五章

為真：

久未通信，時在懷念之中。接讀一月十六日來函，並知一年來學業很有進步，至感欣慰。希望你得到碩士學位之後，能繼續完成進一步的學業。從來信中知道你已經於去年聖誕訂婚，覺得非常高興，將來一定會有一個很幸福的家庭。保存了一張很久的照片，是我和你的父親在前線合照的，現在寄給你留作紀念。農曆新年快到了，你一定更會思念臺北的一切，希望早日學成回國。祝你安好快樂！

經國手書 一月廿七日

## 國運與天涯——我與父親胡宗南、母親葉霞翟的生命紀事（十一）

信中所提的照片是他和父親在大陳與反共救國軍合照的照片。這個時刻，正是中華民國與美國關係生變的關鍵之時，先前李辛吉秘密前往大陸為尼克森鋪路，又刻意留在北京，等我們失去聯合國席次之後，十一月三十日中共與美國同時宣佈一尼克森總統將於一九七二年二月二十一日踏上中國大陸。我收到經國先生這封信不到一個月，尼克森赴大陸訪問，會晤了毛澤東，登上了長城，而且發表了上海公報。

五月，我又接到經國先生給我的第三封信。他在自己生日之時，想到了我父親，於是給我寫了封信。

為真：

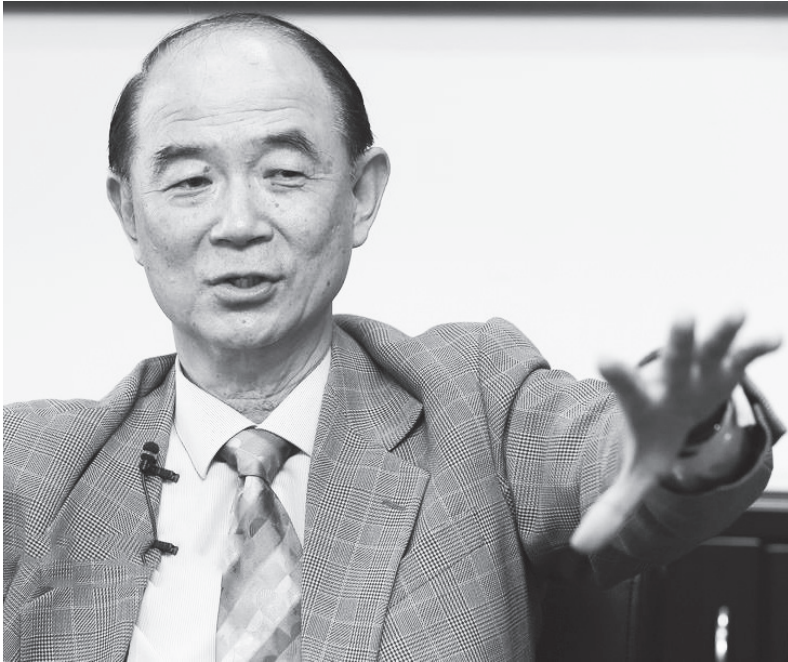
很久沒有寫信給您了。不過對您的學業和健康，時在懷念之中。時間過得真快，暑假又快到了，在學業方面，想必大有進步。學問是一生之中用之不盡的「財產」，亦是未來事業的基礎，相信您們兄弟在將來一定會有大的成功。

目前國家的處境正處於狂風暴雨之中，祇要我們有定力、動力和毅力勇往直前，一定能夠達到反共復國的神聖目標，一切還有待您們這一代青年人作不屈不撓的努力。今天是我的生日，想起在四十歲生日那年，我曾經接到您父親寫來的長信一封，慫恿勉勵，至今不忘。今日在日月潭畔寫信給您，

更有所感矣。遙祝健康、進步！

經國手書 五月一日晨

經國先生那時是行政院副院長，在信中依然提到當前國家處境艱難，想必深切感受當前國家受到嚴峻挑戰的處境吧。寫這信一個月之後，六月一日他出任行政院長，肩負起更沉重的責任；國際局勢不利，對我們的外交而言確實如此，不僅美國調整了對中共的關係，到了暑假，連日本都給了中華民國重重一擊。長期與中華民國友好的首相佐藤榮作，因為與中國大陸的關係無法突破，而於六月下臺，中日關係失去倚勢，繼任的田中角榮九月訪問大陸，旋即宣佈與大陸建交。（待續）



◀ 本書作者胡為真。（中央社）

《國運與天涯：我與父親胡宗南、母親葉霞翟的生命紀事》，定價 420 元 戶名：時報文化出版企業（股）公司 訂購專線：(02) 2304- 郵政劃撥帳號：19344724 7103



余柏青 / 輯

報馬仔

## 基隆鎖管季 探訪飛魚原鄉

【基隆訊】「基隆鎖管季」體驗活動，將在7月熱力登場！首先登場的是線上熱搜最夯的「漁業文化體驗」，其中包含小朋友小朋友都適合的漁業體驗「夜訪鎖管」、揪團最好玩的「夜釣白帶魚」，以及有機會與飛魚近距離接觸的「探訪飛魚原鄉」、外木山「王爺祭海上遶境」民俗體驗，以及「H I 海！與你相約在七夕」邀

您共度浪漫情人節。

鎖管季除了漁業文化的推廣，海味美食料理更是不可或缺的主角，近年基隆積極推動「基隆優鮮」漁產品品牌，將基隆產業與漁業文化連結。鎖管盛產季節也不能錯過最新鮮海味伴手禮，基隆區漁會推出限量生鮮小卷禮盒，原價700元，活動早鳥價500元，限量500組（運費另計），相當物超所值。

## 玩水聽風 南寮水花派對夯

【新竹訊】為了讓大小朋友可以在新竹南寮漁港盡情享受海岸風情，新竹市政府要在南寮貝殼公園跟親子沙灘，舉辦水花派對，廣邀民眾、遊客，以及在地業者，一同感受溫馨幸福的假日時光。

小朋友的泳裝走秀，表情看起來十分羞澀，但可愛的外表，仍然讓現場家長們忍不住搶拍照片。水花派對除了有小小孩的走秀以外，還有許多表演，

等著民眾前往一探究竟。

水花派對從下午四點開始，活動當天可以上臉書打卡拍照，市府準備了限量的毛巾，要送給到場參加的民眾。



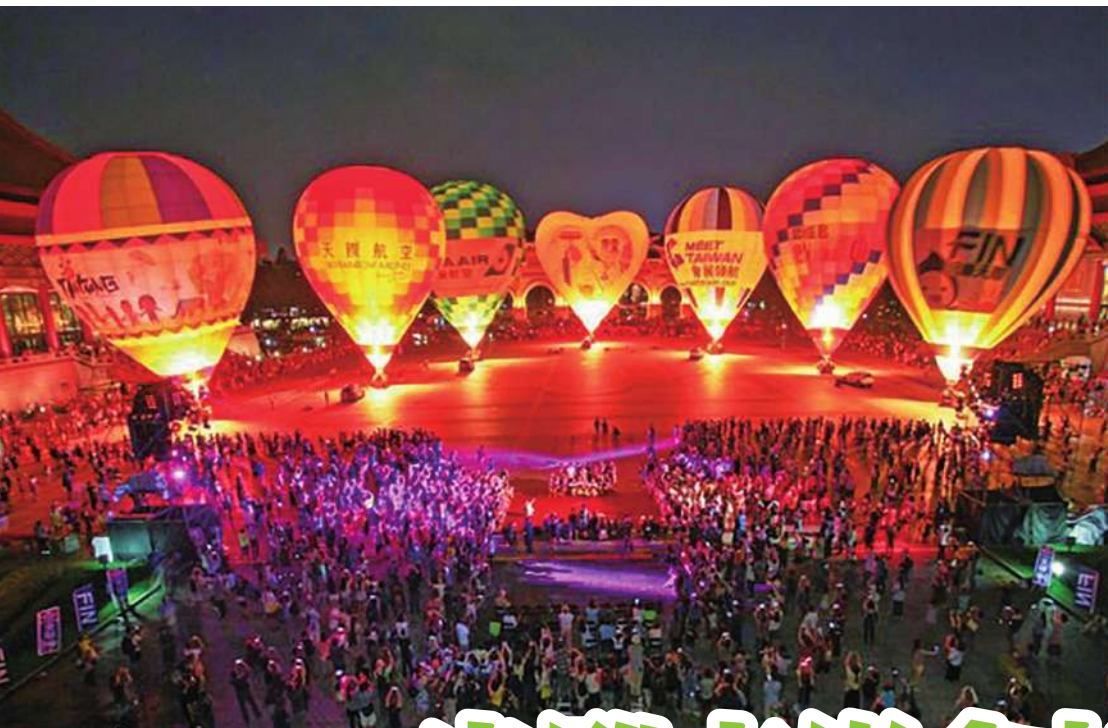
## 苗栗田野饗宴 餐桌移產地

【苗栗訊】苗栗縣府與縣內十大休閒農業區合作，自6月29日至11月10日推出10場次「田野饗宴」活動，將餐桌搬到產地，邀請民眾走訪星級農村亮點，享用食物新鮮原味與美味，並與在地青農交流，感受苗栗優質農村的幸福味。

活動於6月29日由福興南和休區「藍色田園饗宴」打頭陣，區內多家民宿業者除帶領遊客展開家庭農園之旅，並以蝶豆

花有機食材製作花茶飲品及果凍、饅頭等食品，另外還將走訪知名歌手周杰倫MV曾入鏡的翠松苑，欣賞五葉松之美。

6月7日在三灣梨鄉休區推出「梨園饗宴」，有梨餐創意料理製作、採梨體驗、梨園農事導覽及樂團表演；8月24日邀請法國藍帶主廚邱車涵指導民眾用地食材做出料理，體驗從產地到餐桌的質樸美味，還有小型音樂會。

光雕音樂會加持  
熱氣球嘉年華 台東登場

活動內容包括：熱氣球自由飛及繫留體驗外，還有戰機、水舞、曙光、光雕音樂會等。以及小小兵、天外奇蹟、皇家大象、德國東方快車、三隻小蜜蜂、諾亞方舟等造型氣球。

東部

時間：107年6月30日～8月13日  
地點：台東

東台灣在每年夏季之際，最夯、最受矚目的活動就屬——「台灣國際熱氣球嘉年華」！

今年熱氣球嘉年華將於6月30日到8月13日登場，活動內容包括：熱氣球自由飛及繫留體驗外，還有戰機、水舞、曙光、光雕音樂會等。

而今年最受矚目的造型氣球，將有受小朋友歡迎的小小兵、天外奇蹟「UP」球、皇家大象球、

德國東方快車、三隻小蜜蜂，還有諾亞方舟、老虎Tony和英國士兵球等，共39顆分別分為四波陸續接場上場。

2018年台灣國際熱氣球嘉年華已邁入第八年！熱氣球繫留活動每天分上午場和下午場兩個時段，時間分別為上午5:30-7:00，5:00開放現場售票；下午17:00-19:00，16:00開放現場售票。而8場光雕音樂會中，

還包括：7/07(六) 04:30在成功鎮「三仙台」及8/04(六) 04:30在太麻里鄉「太麻里曙光園區」二場日出光雕音樂會。

今年舉辦八場光雕音樂會歷屆最多，除了延續歷年經典場地—三仙台、池上大坡池、太麻里曙光園和知本溫泉區繼續發光發熱之外，今年熱氣球光雕音樂會還有新亮點，其中還包括首次以「世界八美國書館之首」的台東大學校本部圖書館為景，成就一場文青與浪漫結合的熱氣球光雕音樂會！

另外，2013年於志航基地首

演光雕音樂會造成熱烈回響後，今年將再度結合空軍基地開放日，參與的民眾一方面可以欣賞到壯志雲霄的國軍現役戰機、一方面也能感受到相輝映光彩炫麗的熱氣球！而池上大坡池將首次呈現熱氣球與曼妙的水舞相結合的唯美光雕音樂晚宴。

而八場光雕音樂會，除了熱氣球光雕可欣賞外，音樂會的卡司也算是眾星雲集，參與藝人包括：玖壹壹、艾怡良及金曲歌王桑布伊、阿爆的精采演出之外，更邀請了台東在地知名特色表演團體等。

仲夏寶島號啟程  
帶你遊遍花東美麗車站

東部

時間：107年6月15日起  
地點：花蓮、台東

一年一度僅有夏天才會現身的國寶級蒸汽火車「仲夏寶島號」，搭配獨家環島之星觀光列車，帶領民眾暢玩花東！

「仲夏寶島號」與日本C57車款同型，在日治時期擁有速度之王的美稱，是歷史上不朽的急行列車。此次將於玉里站出發，抵達台東站。

沿線停靠4個特色車站：以大地糧倉為構想，獲得兩岸四地建築大獎的「富里車站」；以自然原木加上玻璃帷幕打造，為全台16大最美麗的火車站之一的「池上車站」；新舊車站並存、圍繞在稻田間的「關山車站」；傳說中到不了的秘境車站「山里車站」。

每站將停留30分鐘至近1小時不等，旅客不僅可從容體驗花東車站之美還有小農市集、藝文走廊、百年車站紀念活動、蒸汽火車小學堂等活動可同歡參與。

富里車站：富里車站外觀像一座穀倉，由宜蘭的常式建築師事務所(OASISstudio)所設計，並獲得2017年香港建築師學會兩岸四地建築設計大獎。池上車站：設計師以「米豐饒香」為主題發想基礎，打造全新的池上車站，並用穀倉造型的建築外觀呼應在地產業「池上米」。關山車站：新建築為一樓眺高式水泥造平房，使用自然材料，與關山地區的自然環境與氛圍相互結合，充滿在地風格。



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、不言、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