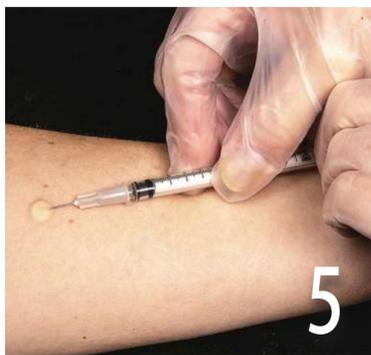




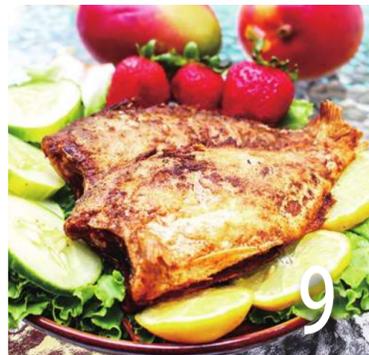
美前防長低調訪台 維持非官方關係
美國前防務部長卡特此行略顯低調，僅進行閉門演講，進行「非官方互動關係」。



美通過國防預算案 加強牽制中、俄
美國將加強對中國投資審查，也強調美國要在歐洲區域增加 63 億美元國防預算，阻止俄羅斯對國際安全的威脅。



中國假疫苗風波 醫：我可供五合一
若中國疫情爆發，勢必會影響到台灣，必須在不影響台灣幼兒權益的前提下，才給予五合一疫苗協助。



吃魚延長壽命 研究：降 9% 死亡率
常吃魚的人可降低 8-9% 的死亡率，其中，男性能減少 37% 慢性肝病死亡率，女性則能減低 38% 失智死亡率。



今日天氣

北部 26°-35° 多雲

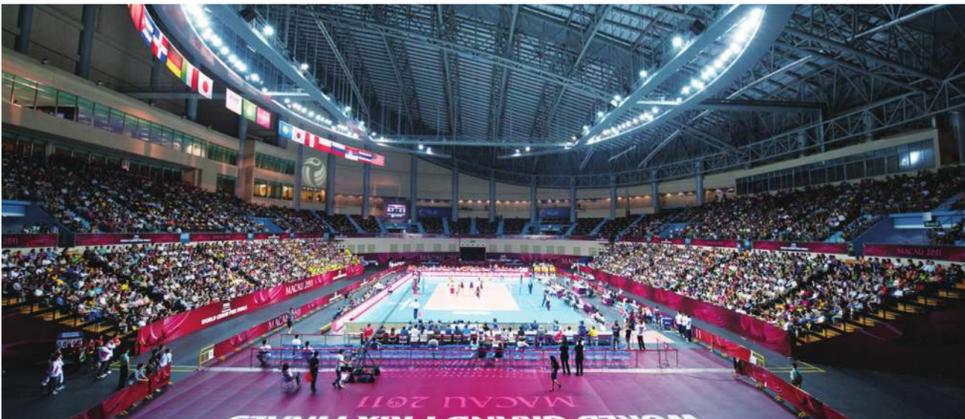
中部 26°-34° 多雲短暫雨

南部 25°-33° 多雲短暫雨

東部 26°-33° 多雲

中國再打壓台灣 東亞青被迫停辦

會員國認為台灣的正名活動恐怕會對 2019 年舉辦的東亞青運「增加不確定的因素」，所以取消台中市的主辦權。



▲ 中華奧運會指出，會員國認為台灣的正名活動恐怕會對 2019 年舉辦的東亞青運，「增加不確定的因素」，所以取消台中市的主辦權。(photo by wikimedia)

【本報記者譚有勝台北報導】全民矚目已久的奧運體系「東亞青年運動會」24 日宣布停辦！中華奧運會副主委蔡賜爵召開緊急會議指出，由中國主導的東亞運動會臨時理事會決議，會員國認為台灣的正名活動恐怕會對 2019 年舉辦的東亞青運「增加不確定的因素」，所以取消台中市的主辦權。總統府也嚴正聲明，我國對中國非理性的國際行為，以及東亞奧林匹克委員會(EAOC)的錯誤決定，表示強烈遺憾，並嚴厲譴責中國的粗暴行徑。

台北「自稱時」，30 多年來都以這名字參與國際賽事，會員國認為台灣的正名活動恐怕會對 2019 年舉辦的東亞青運「增加不確定的因素」，所以被迫取消台中市的主辦權。

奧運體系國際賽事

東亞青年運動會是 4 年一次的地區性綜合運動賽會，在 2013 年天津東亞運動會落幕後，便轉型成青年運動會。因這是奧運體系的國際賽事，各國都努力爭取主辦權，而台中市在 2014 年 10 月成功擊敗蒙古的烏蘭巴托市，取得第一屆東亞青運主辦權，讓我國在國際上大放異彩。

蔡賜爵補充說，雖然台灣在會議中強烈表示反對的態度，且各方對此也有不同的意見，最後主席決定進行表決程序，最後臨時會的會員除了日本以外，以 7 票反對台灣舉辦東亞運動會通過決議，取消台中市的主辦權。

活動將有台灣、中國大陸、日本、南韓、北韓、香港、澳

門、蒙古、關島等 9 個國家或地區參賽，估計將有 2000 名 14 歲至 18 歲青少年選手參賽。

總統府強烈抗議

台中市政府表示，自 2014 年 10 月 24 日起擔任東亞青年運動會之主辦城市，歷經兩任市長，建設場館及規劃賽事至今已投入 6 億 7672 萬 6000 元，籌辦情形符合預期進度。

且台中作為主辦城市 3 年多來，EAOC 曾數次組團至台中，針對賽會籌辦情形具體交換意見，也對台中市的努力表示肯定。

總統府指出，籌辦多年賽事橫遭中國杯葛，是對所有青年選手權益的漠視，中國以莫須有的荒謬理由，破壞國際體育賽事的舉辦程序，台灣人民不會接受，國際上熱愛體育的朋友也不會認同。我們也要呼籲國際社會高度重視中國類似的國際行為，正對國際社會的穩定與安全福祉，帶來嚴重的傷害。

小英高調批中共 要加強國防預算

蔡英文強調，台灣必須致力於建設強大的防禦和威懾能力，包括增加國防預算，才能抗衡中國。

【本報記者譚有勝台北報導】「中國不但挖走台灣邦交國，還奪走跨國公司改變台灣的名字，令人遺憾！」總統蔡英文 24 日出席活動時高調批評，中國近期對台措施過於激進，包括軍演、斷交、「中國台灣」改名事件都是衝著台灣而來。她強調，台灣必須致力於建設強大的防禦和威懾能力，包括增加國防預算，並加緊與區域和全球之間的合作關係，才能抗衡中國。

蔡英文高調批中國

「凱達格蘭論壇：2018 亞太安全對話」24 日在台北登場，去年第一屆由美國前副總統錢尼出席，今年焦點是美國前國防部長卡特出席，蔡英文也應邀出席活動，對亞太安全對話表達我國立場。

蔡英文說，中國近期採取激進的政策推行自己在全局的議程，包括利用強大的力量影響其鄰國，在南海、台海區域進行軍事演習，並派遣軍機繞台，干擾台灣的安全。此外，中國持續挖走台灣的邦交國，阻止台灣與國際社會接觸，甚至利

用經濟實力脅迫跨國公司改變他們對台灣的稱號，台灣必須與區域和國際組織有更多合作關係，以確保在任何不受歡迎的經濟、政治、軍事脅迫中生存。

她指出，近期區域經濟、政治、軍事動態有很大的改變，幾個月前，兩韓領導人舉行了具有歷史性的峰會，並同意努力實現朝鮮半島無核化。雖然一些區域發展正創造機會，但也有一些區域面臨更多挑戰。她強調，這些挑戰正破壞大家共同的民主價值與二戰以後所建立的和平、穩定、繁榮的國際秩序。

蔡英文表示，因大家有共同的價值觀，所以並不需要單獨面對這些挑戰，大家可以共同努力確保全球安全不會受到軍事、經濟力量所左右。她強調，台灣意識到全球與區域安全是不可分割的，我們必須致力於建立強大的防禦和威懾能力，「台灣的國防預算持續按照我們的需求和 GDP 持續增長」，台

灣也正積極發展本土國防工業，台灣也和美國等志同道合的夥伴密切合作，希望能夠幫助我國開發本土潛艦。

尋求區域和國際合作

在新南向政策部分，蔡英文也說，新南向政策加強了台灣與南亞、東南亞、澳洲、紐西蘭之間的互動。自新南向政策推出以來，台灣已幫助夥伴國建設了農業、公共衛生和通訊能力，並刺激了我們的經濟增長，舉例來說，從 2016 年-2017 年建，我國和新南向的貿易額從 960 億美元增加至 1110 億美元，增幅約 16%。



▲ 總統蔡英文出席活動時高調批評中國。(photo by 蔡英文臉書)

醒報請訂戶看電影！

《真假維梅爾》

電影特映場

2018 年 7 月 31 日 (二)
晚上 9:00 國賓長春

醒報訂戶寄 anntw.ad@gmail.com
註明手機、訂報地址即贈送 2 張



美前防長低調訪台 維持非官方關係

美國前國防部長卡特此行略顯低調，沒有在公眾場合與總統蔡英文同台致詞，僅進行閉門演講，進行「非官方互動關係」。



【本報記者譚有勝台北報導】美國前國防部長卡特24日訪台，外界關注他是否會代表美國在兩岸關係上支持台灣？然而，卡特此行略顯低調，沒有在公眾場合與總統蔡英文同台致詞，僅進行閉門演講。

卡特訪台引關注

他接受媒體訪問時表示，美國是台灣堅定的支持者，強調他會持續與台灣進行「非官方互動關係」。卡特為台灣長期友人，在2015年-2017年擔任美國國防部長期間，見證美國前總統歐巴馬在2015年宣布的對台軍售案。

卡特應台邀請於7月23至

24日訪問台灣，並出席「凱達格蘭論壇：2018亞太安全對話」，擔任專題演講貴賓，並將拜會我政府首長，就台美關係、區域經貿及亞太局勢等議題交換意見。因近期兩岸關係陷入僵局，外界關注卡特是否會在台灣公開發表對話，以代表美國支持台灣。

但卡特並未與蔡英文同台，只安排他在該活動的閉門會議進行專題演講。卡特前往總統府拜會總統蔡英文前接受媒體訪問表示，他很高興能夠回到台灣，在兩岸關係議題上，他一直都堅定支持台灣，落實台美「非官方互動關係」。他也指出，美國在印太戰略上堅定支持台灣

作為印太戰略上的一份子。

卡特為台灣長期友人，他於2015年2月至2017年1月擔任國防部長期間，台美之間的區域安全合作密切，除美國總統歐巴馬在2015年宣布對台軍售案外，卡特同年也出席新加坡「香格里拉對話」發表專題演講，盛讚台灣在東亞區域的表現。

見證對台軍售案

他擔任美國國防部長前，也曾任美國國防部副部長、助理部長等要職，目前擔任哈佛大學甘迺迪政府學院 Belfer 科技暨國際事務中心主任。

▲總統蔡英文（右）接見美國前國防部長卡特（Ashton Carter）（左）。（中央社）

課綱最後一哩路 葉：今年是關鍵

【本報記者楊蕓台北報導】「今年是十二年國教課綱的關鍵年，未來將以素養導向教學，盼能帶動台灣人才迎向國際競爭。」教育部長葉俊榮24日主持全國教育局處長會議，有感於在中央與地方的合作下，課綱推動進入最後一哩路，感性說「中央、地方其實沒那麼遠」。而會間被問及台大校長遴選案，是否出現內部意見分歧時，葉表示，大家難免會有意見不合，這也是學術界的「生態」。

今年是課綱關鍵年

葉俊榮上任教育部長第二週，赴彰化參加「全國教育局處長會議」，他致詞時表示，看到教育系統在全國各縣市連結，長期以來已經發展出很好

的聯繫網絡，「在這樣的基礎下推動教育工作，相信未來從中央、地方、學校到社區的連結網絡也會更往前推動。」

對於十二年國教課綱，葉俊榮說，從課發到課審等各個階段，包括中央、地方、學校、師生都扮演著一定的角色，「尤其是新課綱非常重視不同學習階段、領域的連貫與統整，這是龐大的工程，也是令人期待的改變，相信會帶動台灣的發展，提升台灣人才國際競爭力。」

葉俊榮接著以彰化縣為例，他說，彰化縣是六都以外的第一大縣，蘊含著豐富的歷史、人文、生態、文化等資產，例如彰化縣「風場」連結綠色能源發展；濁水溪出海口擁有豐富的濕地經濟、文化內涵；鹿

港則有老鎮風華等，這些都適合學校依在地特有的環境條件，「以學校為主體」發展出各自特殊的教育內涵，而這也是十二年國教的基本精神。

意見不同是學界生態

會議間，葉俊榮被問及23日與台大代理校長郭大維會面的狀況。葉俊榮表示，大家都是「台大人」，關心台大的未來發展，追問「台大內部是否意見分裂？」

葉則說，學術圈對於問題常有各種想法，這是學術界的「生態」，「對於高教面臨的重大僵局，教育部希望正向地走出一條路，也期望學術圈用『促成、相互支援』的心態面對此事。」



▲教育部長葉俊榮（前右）上任後，24日首度主持全國教育局處長會議。（中央社）

民調沒起色 丁守中坦承戰略錯誤

【本報記者楊蕓台北報導】在24日國民黨舉辦的大型造勢活動中，台北市長參選人丁守中面對民調沒有起色，公開坦言是他「戰略錯誤」，並解釋他是「刻意」壓低聲量，勤跑基層，至於年輕選民支持度

低，「是因為他們還不認識丁守中」，但是，他對自己的選情相當有自信。

國民黨中央24日舉辦台北市輔選督導會報及「反核食公投連署」造勢活動，包括副主席郝龍斌、黨秘書長兼副主席曾

永權，以及台北市長參選人丁守中皆出席參加。當丁守中一走入會場，馬上有議員、民眾上前搶握手，直到丁走上台前，台下高喊「小叮叮凍蒜！」的加油聲仍此起彼落，展現十足人氣。

丁坦言民調下滑

丁守中致詞時表示，最近民調確實是掉了一些，「這是戰略上的錯誤」，他解釋，起初黨內認為民進黨推派姚文智參選，與柯文哲的票會產生橫向流動，所以才「刻意」壓低身段，以測試姚、柯互相批評下，是否造成選票流動，丁守中也相當有自信地說，「表面上我看起來沒有作為，其實這段期間都在全力跑基層，測試後才發現姚柯兩人的橫向流動並不明顯，姚的衝票現象也不強。」

「未來我會雙管齊下，一面勤跑基層，一面主導議題。」丁守中說，最近可以發現柯文哲開始「回防」，跟著勤跑里長基層，但與柯文哲掌握的龐大行政資源相比，自己恐怕只是「兩串香蕉」，他也承認自己在29歲以下年輕人的支持度慘輸柯文哲，但他認為是因為他知名度太弱，「不是他們不支持我，而是因為還沒認識丁守中」，並指未來會加強社群媒體的宣傳，拉近與年輕人的距離。

新竹分裂風暴再起

此外，國民黨推出的「反核食」、「反空污」、「反深澳燃煤電廠」三項公投案，本週起進入第二階段連署，造勢活動上，曾永權與郝龍斌、丁守中也共同簽署反核食公投連署

書。郝龍斌痛批民進黨為了達到非核家園火力全開，卻又為了討好日本，不願放棄進口核食，這些攸關民生的公投還需要28萬份連署，他呼籲黨內議員、里長一同號召民眾響應連署，「既能接觸民意，也幫自己打知名度。」

正在藍營營造大團結的氣氛下，新竹縣分裂風暴卻再起。國民黨立委林為洲宣示脫黨參選到底，曾永權受訪時表示，國民黨已經提名楊文科，將來會全力輔選，「呼籲所有新竹縣黨員以大局為重，不要造成親痛仇快」；郝龍斌也向林喊話，「林為洲是個忠黨愛國的好委員，唯有國民黨團結才能爭取勝選」。至於林為洲說，只要吳敦義下台就會回國民黨，對此，郝、曾兩人都沒有多做回應。



▲台北市長參選人丁守中面對民調沒有起色，坦言是「戰略錯誤」，並強調他是「刻意」壓低聲量。（photo by 楊蕓/台灣醒報）

台灣醒報 簡介

故事：2007年暑假，台灣醒報起源於位於台北小公寓的客廳，一位資深新聞系老師帶領一群年輕新聞人，在部落格上發起這份媒體。

2008年9月1日，台灣醒報正式創刊，成為國內原生新聞供稿平台，以網路報、電子報、電視、廣播等數位匯流型態，固定供稿、出刊。

2012年9月1日，台灣醒報印行實體日報，在全台超商上架，邁入報紙、廣播、電視、網路、手機等「五合一」的媒體群。

股東：一群關懷社會、重視媒體價值的基督徒。

為何開辦紙本報紙：

- 要爭取一個獨立新聞管道，提供讀者通路架上報紙的新選擇。

我們的信念：

- 效法「大公報」創辦人張季鸞的精神：不黨、不賣、不盲、不私。
- 即時、極簡、深度報導風格。
- 發揚基督救世精神、裨益讀者、鼓舞台灣。

我們的差異化：

- 不藍不綠、不擅色腥、不諱眾取寵，熱心公益，監督政府。
- 重視國際新聞，關心教育、科技、環保、文化、藝文與生命價值議題。每週五推出英文版，裨益學子英文教學。
- 輕薄短小，要言不繁，每日三大張12版，每週一至週五出報。
- 力行深度報導：各新聞力求採訪當事人、競爭者、第三者，上中下游；並探討真相、意義、衝擊、本質、未來發展與解決之道。
- 各新聞提供QR code掃描，以延伸閱讀服務讀者，成為新聞導覽地圖。



▼ 台灣電商教父、91App 董事長何英圻與 BotBonnie 創辦人羅建凱，分享企業與新創團體的合作經驗。(photo by 王清意/台灣醒報)



台大創創年會

專家：創新需市場驗證

台灣電商教父何英圻表示，不是創意不值錢，而是如何讓創意實際發生，產出效用。

【本報實習記者王清意台北報導】唯有持續不斷的「創新」，才能造就大企業與新創團隊的雙贏局面！台大創創中心 24 日舉辦「TFC#2 Demo Day- 台大創創中心年會」，展現聚焦智慧物聯、健康醫療、金融科技、文創生活等 50 組新創團隊的成果發展。上午舉辦的年會論壇中，邀請台灣電商教父何英圻、Botbonnie 創辦人羅建凱，分享大企業與新創團隊的合作經驗。

「創新」助永續發展
國際產學聯盟與企業團體

►「TFC#2 Demo Day- 台大創創中心年會」，展現聚焦智慧物聯、健康醫療、金融科技、文創生活等 50 組新創團隊的成果發展。(photo by 台大創創中心 Facebook)



致力於合作培育高階領導人才與研發菁英團隊，並提供台大方面相關的人才與組織發展計畫。台大國際產學聯盟執行長彭聖偉表示，「創新能力」是造就一家企業偉大的關鍵因素，也是一個企業的核心競爭力，而該能力主要可以透過公司內部的經營規劃或是往外與新創公司、學校研究單位合作達到企業的永續發展。

台大代理校長郭大維致

詞時認為，創新是台灣產業成長的關鍵，台大創創中心會持續推動產學連結，供企業尋找創新動能，也藉以推升台灣人才與產業國際競爭力。對於台大創創中心於企業和新創團隊中所扮演的角色，曾正忠說，將協助企業與新創團隊合作，幫助前者取得新興的技術服務，為後者取得市場的試金石，打造企業與新創雙贏的機會。

「大部分的『創新』仍發生在公司的外部經營上。」台大創創中心執行長曾正忠認為，企業雖可以透過自身內部經營的改善和規劃達到創新發展，但大部分成功的企業是藉由合併其他產業、技術得以取得永續發展。以 Google 為例，從 2003 至 2005 年，相繼併入 Android 與 Youtube 等品牌，就是其積極接觸新創的成功案例。他肯

定說，大公司的 CEO 接下來重要任務將是透過創投、設立創新實驗室找出未來企業的成长動能。

企業、新創雙贏

24 日上午的論壇邀請各企業與新創團體做經驗分享。台灣電商教父、91App 董事長何英圻與 BotBonnie 創辦人羅建凱，是企業與新創團體合作締造成功的例子。

何英圻表示，會選擇與 BotBonnie 合作，是看重其執行力。「其實台灣不缺創意」，何英圻說，不是創意不值錢，而是如何讓創意實際發生，產出效用。企業界若與新創團體合作，也應該要理解其思維模式，規劃相關配套措施，有效幫助新創執行。

BotBonnie 創辦人羅建凱則認為，雖然他們團隊擁有創新技術，但是缺乏資源做市場驗證，所以與 91App 的合作讓他得以補足這項經驗，也更了解顧客的需求導向。

再生能源供電力 氣象局攜手能源局

【本報記者藍苡瑄台北報導】天氣與日常生活息息相關，就連太陽能與風力發電量高低都受到氣象影響，為提升綠能再生能源開發，中央氣象局與經濟部能源局 23 日起攜手推出「氣象資訊綠能虛擬營運中心試用版網頁」。經濟部主任秘書蘇金勝表示，「目標 2025 年要達到再生能源發電占比 20%。」中央氣象局科技中心主任林煒閔說，「提供過去三年太陽能與風力資訊與即時監測，有助提升再生能源產值與效能。」

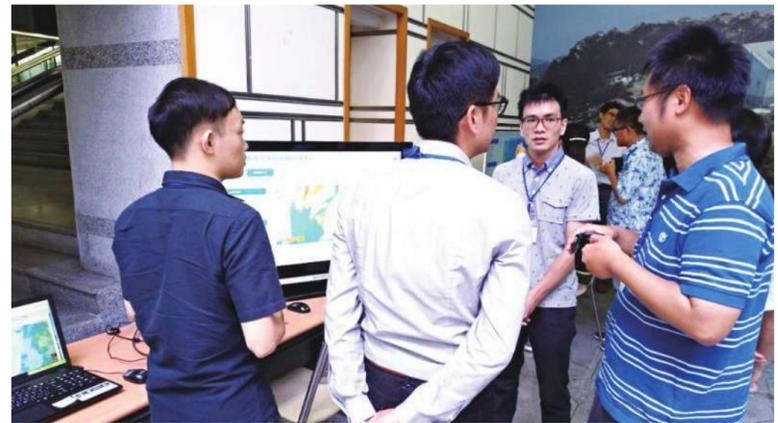
氣象局從 106 年起，與能源局開始合作，目前能提供未來 3 天(逐時)至 7 天(逐 6 小時)綠能發電量預估，對於整體智慧電網與電力調度有幫助。氣象局全台有 542 個自動站與相關監測模式提供氣象資訊，能源局提供預估與即時太陽光電監測和風力發電等預報系統，跨界合作。蘇金勝說，太陽光電與風力受到氣象影響，若是發電量增加的時段，就會配合減少發電機用量。

初步綠能分析，最適合開發太陽光電的開發區是雲嘉南的沿海地區，尤其是台南，至於風能區則是台中、苗栗、彰化外海與屏東鵝鑾鼻外海。「能源局也

對各種不同風場機型，開發離岸風場發電量評估展示系統，提供進行案場風場發電量預估，」工研院顏厥正資深研究員說，藉由這些資料與開發離岸風場施工船舶派遣與追蹤系統，提供業者施工決策參考與發展離岸風電。

中央氣象局與經濟部能源局 23 日起攜手推出「氣象資訊綠能虛擬營運中心試用版網頁」。風力部分，以往是提供 10 米高之風能與地面觀測，此網頁提供 100 米高之風能及地表的太陽能之歷史平均、監測分析及預報 3 類資訊，目前準確率能達到 80% 是階段性成果，藉由交流會，聆聽業者建議並改善。能源局則是分階段開放，107 開放一些使用氣象資料，最後於 2019 年，結合船隻的 AIS 系統(自動識別系統)提供是船隻調度跟蹤部份等資訊。

目前試辦階段，免費提供業者相關氣象與預測資訊，之後等正式推出時，看狀況是否收費與收費標準將研擬，例如能源局提供的船隻調度跟蹤部份等資訊，因船隻調度牽涉到業者的商業機密，較適合與個別業者獨自交流。

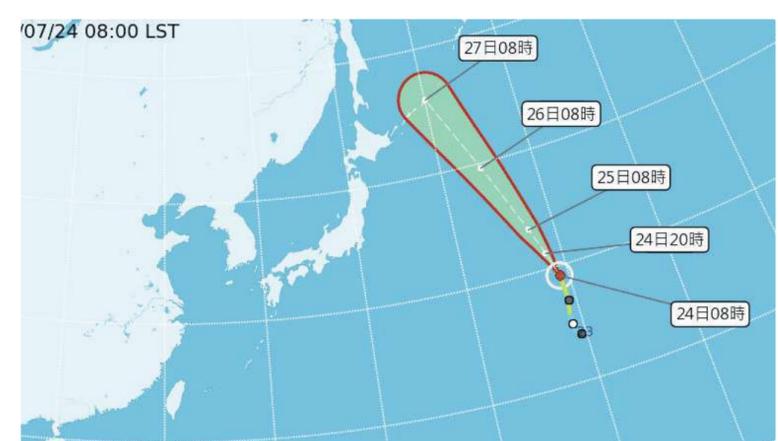


▲ 氣象局與能源局開發新產品：提前 3 天逐時預測綠能發電量。(photo by 網路截圖)

悟空偏北不侵台 雲雀朝日本前進

【本報記者藍苡瑄台北報導】「輕颱『悟空』23 日晚間 8 點生成，未來偏北北西日本東方海面移動，對台灣沒有影響，」中央氣象局預報員顏增堃 24 日受訪時表示，菲律賓東方海面有一個熱帶性低氣壓，最快這兩天有機會生成颱風「雲雀」，朝日本前進的機率高，未來要持續關注是否影響台灣。

「這幾天台灣受到太平洋高壓籠罩，漸漸脫離低壓帶，使得低壓帶不容易發展，午後雷陣雨範圍縮小，」顏增堃說，目前仍以午後雷陣雨為主，但是降雨範圍將縮小。



▲ 輕颱「悟空」23 日晚間 8 點生成，未來偏北北西日本東方海面移動，對台灣沒有影響。(photo by 中央氣象局)

IDEAS Show 展 打造台灣創新生態

【本報實習記者蔣濬浩台北報導】酒後代駕服務、3D 股票呈現、模擬服飾體驗以及各類新創電商平台，多達 40 組新創攤位 24 日來到台大國際會議中心，在美、泰、新等 13 國的評審面前發表他們的新創產品與商思維。此外，主辦單位更安排美國加速器 Plug&Play、LINE 事業發展部代表以及 APEC 各國代表進行深度分享，經濟部次長王美花致詞表示，台灣鼓勵國內外更多優秀產業串連，促進企業創新。

今日由經濟部與亞太經濟合作會議(簡稱 APEC)共同舉辦的 IDEAS Show 新創競賽展在台大國際會議中心登場。此次競賽串聯亞太 40 家新創品牌，並邀請專家分享新法，希冀透過知識與實務的串聯，開啟台灣創新生態圈。矽谷加速器 Plug&Play 投資經理 Christian Knipfer 在開場演講中分享，現在不論是企業、政府或新創端，都應該讓自己成為一個能容納各方意見的團體，要讓更多知識聚合，創造滾雪球效應。

「台灣的設備不但創新，而且對所有使用者都非常合適，例如 Ubike。」對於此次初來台灣，巴布亞紐幾內亞工商部代表 Raphael Uranguai 盛讚。對於台灣未來的新創環境，經濟部次長王美花也強調，台灣一直以來以中小企業的活力聞名，未來不僅要奠定這個優勢，更要在這之上創建類似 IDEAS Show 的整合平台，鼓勵國內外的產業形成創新生態圈。

針對此次新創競賽展的特色，IDEAS Show 主辦方表示，今年主聚焦新創團體在商業服務業及電子商務的應用，來自七國的 13 位國際評審將從 36 組的競賽發表中票選出最優秀作品，獲獎者可贏得主辦方的挹注資金。經濟部執行企劃卡米爾公司代表余泰豪則分享，



FINDIT 平台便是近期與經濟部合作的資金資訊平台，有效整合了全台的群募公司，能讓投資人以最有效率的方式掌握企業趨勢。針對整合性創新，新創公司 BigGo 的執行長觀察，台灣電商平台眾多，消費者往往必須花費大量的時間進行比價，這促使他決心要投入整合網購平台，推出更有效率的比價平台。

經濟部執行企劃卡米爾公司代表余泰豪則分享，

▲ IDEAS Show 新創競賽展集聚 APEC 多國代表參與，並於下午舉辦《APEC 創業資源與關鍵成功因素》主題論壇。(photo by 醒報記者蔣濬浩)

▼美國國會眾議院 23 日通過國防預算案，以牽制在科技、軍事實力劇增的中國和俄羅斯。(photo by Wikimedia)



美通過國防預算案 加強牽制中、俄

法案內容顯示，美國將加強對中國投資審查，也強調美國要在歐洲區域增加 63 億美元國防預算，阻止俄羅斯對國際安全的威脅。

【本報記者譚有勝綜合報導】美國國會眾議院 23 日通過國防預算案，將加碼牽制中國和俄羅斯的科技、軍事行動威脅。該法案內容顯示，美國將加強對中國投資審查，禁止美國企業使用中國電信公司中興通訊與華為技術。

禁用中興、華為技術

此外，該法案也強調美國要在歐洲區域增加 63 億美元國防預算，增加駐軍，以穩定歐盟對美國的信心，阻止俄羅斯對國際安全的威脅。

根據《路透社》報導，美國眾議院 24 日通過一項 716 億美元



的國防預算案，包括加強外國投資審查、電信安全以及授權成立軍事資金等條款。

該法案強調，基於國安問題，美國政府將禁止使用中國電信公司中興通訊或華為的技術。中興通訊因違反美國對北韓與伊朗的出口禁令，而遭美方下令禁止美國企業與中興通訊進行商業活動，但該法案生效後，美國等於對中興通訊、華為宣判「死刑」。

美國國會呼籲，政府應支持與各國，包括台灣的軍事政策，並對中國制定戰略行動，以打擊北京政府在各區域的軍事活動。

美國國務院稍早前也表示，川普政府決心全面落實台灣關係法的規定，包括向台灣提供必要數量

的防禦軍備與服務，讓台灣保持足夠的自衛能力。

美國也支持台灣發展軍事戰力，以遏阻來自外界威脅或恐嚇，「我們鼓勵台灣將國防預算增加到與其面臨安全挑戰相當的水準。」

增加駐軍牽制俄

《CNN》報導指出，隨著美國總統川普日前與俄羅斯普丁會晤，外界憂慮雙方合作關係恐會對美國國安造成威脅。美國眾議院軍事委員會主席索恩貝里表示，這項法案除了對中國採取更強硬的立場，也禁止美國與俄羅斯有任何軍事合作關



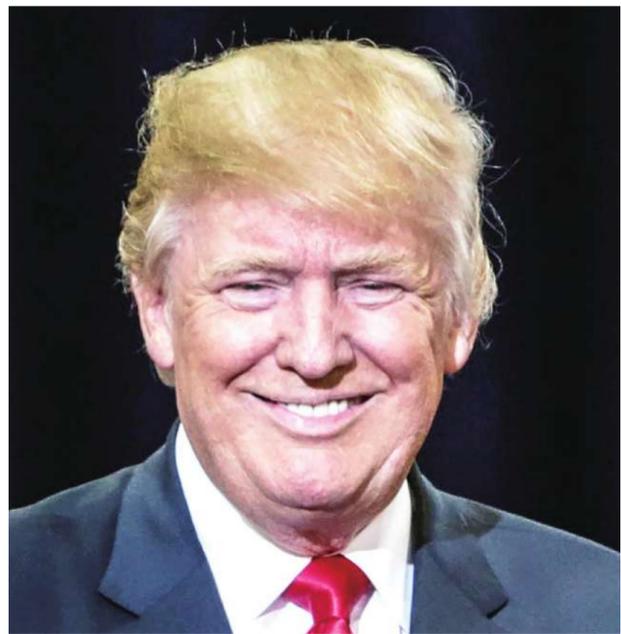
川普肯定北韓去核 專家：僅表面功夫

【本報記者宋秉謙綜合報導】「北韓近 9 個月內沒有進行核實驗、沒有發射火箭，整個亞洲很高興，我也很高興！」川普透過推特發表對北韓「去核化」的過程非常滿意，他澄清媒體報導的多數為假新聞，「媒體總是利用假新聞，說我對北韓的進度很不滿。」但華府戰略人員表示，目標若是要求北韓不可逆且全面撤核武，成效仍不彰，達到全面去核還很久。

川普滿意去核行程

根據《英國廣播公司》報導，美國專門用來監測北韓的組織 38North 表示，衛星圖像顯示，北韓開始拆毀西海衛星發射場的關鍵導彈引擎，該組織專家對此表示，北韓已作出去核的第一步。

川普引述這段新聞，透過推特表示，這個導彈場是當初川金會提及的一項，說明北韓有誠意走



▲川普 24 日透過推特表示，很滿意北韓拆除 Sohae 的導彈試射場，但華府專家認為，這只是北韓的緩兵之計。(photo by Wikimedia)

向全面去核，他看好能達到承諾中的 2020 年全面去核，針對現況，他淡淡表示，去核行動不需太過著急 (no rush)。

然而，根據《美國之音》報導，華府分析師對此持相反意見，國務卿龐培歐表示，由於高



峰會時，雙方並未簽訂合約類的計畫，所有細項都僅止於口頭承諾，他最近出使平壤與北韓官員會面後表示，北韓對去核進展與時間軸的答覆仍是模糊不清。

做表面功夫？

華府戰略研究中心專家金秀美指出，若目標是北韓將走向「不可逆的全面撤核武」，現在的時間軸完全不合格，她說，要北韓在 2 年內達成去核時間很趕，而且該中心認為，北韓只是在拖延時間，等待核武研究取得新進展，拆除其中一個發射點只是緩兵之計。

針對國際向北韓施壓去核一說，金秀美認為，外交孤立與經濟制裁的力道已減緩，從川普對外表現的如同金正恩的好朋友，加上中國根本沒有強硬執行制裁活動，她說：「只要北韓沒有更新的挑釁行為（如同導彈試射等），他們將持續拖下去，全面去核遙遙無期。」

北韓專家訪台 稱川金會無實質意義

【本報實習記者陳恩潔台北報導】川金會根本沒用？網紅政治分析家凱利在台演說，批川普在北韓核武議題根本誇大其詞。凱利博士是曾在 BBC 視訊專訪被女兒干擾而爆紅的北韓政治分析家，24 日於亞太安全會議演說時表示，川普政府認為北韓問題已豁然開明，但川金會解決的實質問題其實相當有限，且川普政府對去核化期待過高，彼此仍處僵局。他建議，台灣在自我防衛上，不應過度倚賴美國。

另外，缺乏明確時間表更是協定背後的一大隱憂。川金會的時間大約在川普此次任期中段，形同一場期中考。龐培歐宣稱將於 2.5 年內達到北韓去核（與下一次美國大選時間恰巧相符）是相當不切實際的，實際執行去核化勢必會遇到相當多技術性的問題，包含如何驗證北韓依約棄核，以及必須處理許多發展核武的不可逆支出和人力資本。

川金會錯失良機

總結來說，凱利認為川普在川金會的表現相當失敗。他對北韓展現了許多退讓，例如重視川金會這件事本身就給金正恩面子，但他所宣稱的成功，如「我們開始對話」、「我們沒有走到戰爭這一步」、「象徵意義還是很重要的」等，全都是華而不實的空談。凱利強調，北韓一直都很喜歡用對話拖時間，當初是川普自己拒絕和北韓溝通，因此這根本不能算是一項進展。

效益被打問號

北韓問題錯綜複雜，2017 年底北韓數度進行大規模軍演展示軍威，川普對其行為表達憤怒進而威脅。今年川金會落幕後，緊張局勢趨緩，不過在世界鬆了一口氣的同時，許多檯面下的爭議仍然蠢蠢欲動。

凱利博士於亞太安全會議的演說表示，儘管川金會簽訂的聖淘沙宣言表面上達到了一些即時效果，卻沒有任何軍事方面的約定，而即使美國國務卿龐培歐聲稱已充分向北韓表達美國對完全去核化的期待，但這樣的期待根本不可能實現。

他也指出，類似協定並非第一次出現，但北韓核武問題仍然反覆無常，足以顯示川普自詡已達成「劃時代」的協議，將北韓核武問題解決，其實只是無稽之談。

不應過度依賴美國

當被問及台灣在此局勢中應如何自處，凱利回應，雖然台灣、南韓、菲律賓等小國是美國戰略同盟網絡的一部分，但仍不能過度信任、倚賴美國。只要川普還是總統的一天，他缺乏一致性的決策風格就使一切充滿變數。



▲北韓議題專家凱利 24 日在亞太安全會議上，表示川金會只不過是作秀。(Photo by Wikimedia Commons)

圖文選粹

圖文 / 中央社

熱浪、野火襲歐 希臘 20 死百傷



▲希臘首都雅典附近地區的野火焚毀林地村落，導致至少 20 死百餘人傷，為當地 10 年來災情最慘重野火。而歐洲各地熱浪也在瑞典、芬蘭、挪威和拉脫維亞引發大火。

▼馬偕醫院副院長李宏昌受訪時表示，「百白破」是幼兒防護疫苗，有一定的施打流程，若幼兒施打無效，對疾病防治是很大的影響。(photo by Wiki Images)



中國假疫苗風波 醫：我可提供五合一

【本報記者蔡岳宏綜合報導】中國假疫苗引眾怒，對岸網民揚言揪團來港台施打較安全的疫苗。

針對「百白破」疫苗是否有施打的急迫性，馬偕醫院副院長李宏昌受訪時表示，「百白破」是幼兒防護疫苗，有一定的施打流程，若幼兒施打無效，對疾病防治是很大的影響。

至於台灣是否要提供疫苗給中國？李宏昌回應，若中國疫情爆發，勢必會影響到台灣，必須在不影響台灣幼兒權益的前提下才給予協助。

根據《紐約時報》報導，早在去年，中國國家食品藥品監督管理局就公

馬偕醫院副院長李宏昌表示，若中國疫情爆發，勢必影響台灣，須在不影響台灣幼兒權益前提下，才給予五合一疫苗協助。

布，總計共65萬不合格的「百白破」疫苗流入市場。中國上市公司長春長生生物的25萬支疫苗流向山東；武漢生物製藥則有40萬支流向重慶和河北。

但時隔9個月，中國政府竟毫無動作，直到日前長春長生生物又爆出狂犬病疫苗造假，吉林省才對長生開罰1500萬台幣，引起中國民眾的怒火。

《標準媒體》報導，不合格的「百白破」疫苗，為百日咳、白喉及破傷風的三合一疫苗，針對嬰幼

兒施打提供保護力。許多中國家長既憤怒又憂心，深怕自己孩子會遭受假疫苗的傷害，網上輿論更將此事件稱為「毒奶粉事件」的翻版，更揚言要揪團赴港台施打疫苗。

中國國務院總理李克強對此回應：「此次疫苗事件突破人的道德底線，必須給全國人民一個交代。」國外媒體則謠傳，習近平可能提前從非洲返國滅火。

針對黑心「百白破」疫苗是否有施打的急迫性？李宏昌舉台灣的五合一疫苗為例，

幼兒於18個月前應依序接種共4劑。若中斷疫苗施打流程，幼兒便容易得病，「時間到了就一定要打，不然沒有抗體。」

至於對於中國民眾來台灣打疫苗好不好？李宏昌強調，雖然台灣孩童都有施打疫苗，不會被傳染，但是若中國爆發疫情，兩岸交通往來十分頻繁，還是會對台灣造成影響。

針對混用不同廠商的疫苗是否會影響防護力？李宏昌指出，理論上不會有影響，例如台灣的流感疫苗、輪狀病毒口服疫苗都常更換不同廠牌的疫苗，「理論上還好，內容物差不多，不會有什麼特別影響。」

啤酒配世足賽 英雜貨商銷量大增

【本報記者宋秉謙綜合報導】邊喝啤酒、吃燒烤，邊看球是世足賽期間最夯的享受！英國超級市場統計，5月到7月的食品及酒類販賣量較去年增長3.6%，尤以小型雜貨商銷售量增加為主。根據凱度消費者研究，熱天與世足賽成為2項刺激BBQ與酒類在零售業消費額的主因，因為民眾多就近在小型雜貨商購買。

根據《英國廣播公司》報導，自5月起至世足賽期間共12周的酒精販售量，同期增長了3.6%，特別在英格蘭隊對哥倫比亞的16強賽期間，酒精銷售額幾乎達到新高（除了聖誕節與復活節以外）。

凱度消費者研究報告也指出，酒精與食品的銷售量顯著增長來自小型雜貨商，而非大型連鎖零售商樂購（Tesco），說明民眾受熱天氣所影響，不願意長途跋涉到

較遠的大型零售業者（Mall）購買，而且小型雜貨商售價便宜，讓購買量超越消費者預期。其中，排名為英國第5大超市的英國合作社集團（Co-op）受惠於民眾就近消費，有挑戰前4大超市的勢頭。

根據《英國郵報》報導，凱度研究專家麥基維表示，在英格蘭的16強賽期間，這些足球狂熱份子比平常多進超市達1300萬次，總計創下啤酒銷售額2.87億英鎊的產值。

有趣的是，這股啤酒銷售增加的風氣也吹到俄國，俄羅斯原本是不盛行喝啤酒的國家，但隨著前往觀賞世足賽的外國遊客湧入莫斯科，當地啤酒供應商應接不暇，根據俄國食品連鎖零售商歐凱統計，旗下啤酒需求量相比去年同期增加1成多。

喝酒適量，酒後不開車



▲世足賽與熱天讓啤酒銷售量大漲，多來自小型雜貨商。(photo by Pixabay)

駐美代表處 130 周年 推藝術馬克杯

圖文 / 劉屏

馬克杯。

我在華府最重要的有形資產之一，占地逾2萬坪的雙橡園，今年屆滿130周年，我國駐美代表處特別推出具有紀念意義的

設計圖案係採用攝影大師柯錫杰的雙橡園照片與名畫家梁丹丰女士的雙橡園素描。杯質係牛骨瓷材，委託國內承製，係非賣品。



▲我國駐美辦事處推出藝術馬克杯。(photo by 劉屏 / 台灣醒報)

特斯拉財務危機？向供應商追回貨款

【本報實習記者陳恩潔綜合報導】電動車巨頭特斯拉再遇財務問題，遭疑已陷入絕望境地！《華爾街日報》22日表示收到特斯拉向一位供應商發出的備忘錄，信件內容要求供應商退回特斯拉已付的一筆不小的款項，並強調此款項對特斯拉「相當重要」，期待供應商將此視為一項投資，以深化雙方的夥伴關係。

特斯拉的前衛地位

電動車巨頭特斯拉在世人心中總是走在時代尖端，背負著將人類生活引向下一個世代的重擔，是許多投資者寄予厚望的明日之星，儘管長期鉅額虧損，股價卻總是居高不下。不過近兩年來，特斯拉頻頻被醜聞及爭議纏身，包括在台灣甫上市時的劣質品管、2017年中國廣州碰撞起火事件及2016年美國佛州自動駕駛致死事件等等。

《華爾街日



▲特斯拉目前的主要收入來源，仍寄望於新型電動車model 3。(photo by 特斯拉官網)

報》於紐約時間22日晚間報導，特斯拉上週寄出一份備忘錄，要求十多位供應商退回一筆不小的款項，以協助特斯拉在2018第三季的營收能繳出更好的成績，並請供應商將此筆款項視為雙方未來成長的重要「投資」。特斯拉稱，此作法是為了增加競爭力所進行的正常財務交易。

向供應商求退款

汽車廠商與供應商之間本就有相當複雜的關係，向供應商要求折扣或遲繳款項是相當正常的事，不過將已付貨款追回倒是相當少見的情

形。汽車產業資深工業顧問丹尼斯·微瑞格表示，他認為特斯拉此舉相當自私，只在乎自己的獲利，卻絲毫不為供應商考量。

近日特斯拉的現金流令人相當憂心，《彭博新聞》所提出的數據顯示，特斯拉2018年第一季的淨營運資本到達負20億美金，為史上最多，顯示特斯拉的短期償還能力很差，其應付帳款的到期日也大幅縮短，顯示信用降低，而特斯拉手頭上的現金也有越來越高的比例是客戶訂金，也就是顧客已付款，特斯拉尚未提供

商品及服務的部分。目前特斯拉最大現金收入仍指望新型電動車Model 3的銷售上。

經營狀況不佳

過去特斯拉也有與供應商協調延遲付款的案例，去年特斯拉董事長馬斯克即與一些供應商達成協議，稍微延長繳款時間，讓特斯拉在model 3新款式推出後如數繳清款項，當時他保證道：「很明顯地，這就像『應許之地』一樣確實。」

註：「應許之地」是聖經中耶和華答應賜給以色列人的土地，在西方文化中有相當確定的意思。

▼ MV「找出口的路」邀請素人演出，傳遞反毒觀念。(photo by 警政署刑事局提供)



找出口的路 警署拍MV 宣傳反毒

【本報記者王清意台北報導】「這是一條什麼路，害我這麼苦？我的幸福入了土，前途迷了路。」內政部警政署為傳遞防毒知識予青少年，特別拍攝「找出口的路」MV，宣傳反毒觀念。MV刻劃出男主角從沉溺毒品的迷途羔羊，藉由朋友的開導，最終找到自己的一條路。刑警局局長蔡蒼柏24日出席MV首映暨記者會時表示，校園反毒工作是國家當前重點政策，期許青少年可以充分了

校園反毒是國家當前重點政策，期許青少年可以充分了解毒品的危害，勇於拒絕毒品誘惑。

解毒品的危害，勇於拒絕毒品誘惑。

「找出口的路」MV描述的是道安與羅揚的故事，兩人自學生時代就是好友，後來羅揚成為一名刑警；道安卻走上歪路，因吸毒而入牢獄。出獄後的羅揚因吸毒前反毒工作是國家當前重點政策，期許青少年可以充分了

路，幸而有羅揚的陪伴與開導，終使道安下定決心拒絕毒品，尋找一條屬於自己出口的路。

該MV由導演Jamie拍攝。在籌攝MV時，Jamie尋找許多吸毒的相關資料、看見許多吸毒者的自白，也深深體會「吸毒者最後都被恐懼及痛苦吞噬」。他希望這支MV

可以提醒任何人能在吸毒前替自己的未來多想幾秒鐘，避免踏入難以回頭的路。

優美診所院長李兆麟表示，自己在從醫過程中，雖然成功幫助不少人戒毒，但是戒毒過程中不管是醫生或病人，雙方都面臨艱辛的挑戰，因此決定作曲傳達反毒觀念，並無償授權給刑事警察局作反毒活動使用。曲風也特別選用年輕人所喜愛的搖滾樂，大量採用疊字，期使歌曲能琅琅上口。

《不被遺忘的時光》 周蕙翻唱蔡琴經典歌曲

【本報記者藍苡瑄台北報導】是誰在敲打我窗，是誰在撩動琴弦，那一段被遺忘的時光... 藝人周蕙24日穿著一身紫色上衣出席新專輯《不被遺忘的時光》發片記者會，以翻唱蔡琴的歌曲《被遺忘的時光》作為主打歌。睽違5年再發片的周蕙興奮說，正式發片當天很開心，並與朋友去唱片行採買唱片送給友人。

唱片公司華研國際也在24日送上含金量999.9的24k最高等級的「金磚」，代表這張專輯是黃金專輯。周蕙曾於2001年初翻唱專輯《今宵多珍重》，唱出30至50年代的經典歌曲，這次則是翻唱從60至80年代經典歌曲，這次則是翻唱從60至80年代經典歌曲，她希望音樂能新舊並行，好音樂需要被傳承下去。她自認最難唱的是鄧麗君的《千言萬語》，因為已深植人心，無法超越。

周蕙在這張專輯《不被遺忘的時光》中，重新詮釋60至80年代十大歌姬的經典作品，包括鄧麗君《千言萬語》、歐陽菲菲《愛的路上我和你》、蘇芮《心痛的感覺》，她說，「上次陪媽媽聽演唱會，就希望做一張專輯獻給長輩。」唱片公司事先請原唱歐陽菲菲留下文字回饋，她稱讚周蕙的甜美嗓音唱出另外一種風格，賦予《愛的路上我和你》這首歌新生命，展現了新風貌，蘇芮也稱讚她唱得很棒。

「我挑選的翻唱歌曲與自己童年回



▲藝人周蕙穿著一身紫色上衣，出席新專輯《不被遺忘的時光》發片記者會。(photo by 藍苡瑄/台灣醒報)

憶有關，選歌部分沒有與媽媽討論，不然她會選台語歌給我唱。」周蕙現場也演唱歌曲《被遺忘的時光》，她說，「今天重感冒，醫生說我鼻黏膜腫起來，現在鼻塞，只能用嘴巴勉強吸氣，耳朵也有點塞住。」周蕙說，目前先以經典國語歌曲為主，之後有機會也會考慮演唱60至80年代的台語經典歌曲。

8月4日將在台北Legacy舉辦《不被遺忘的時光》音樂會，8月11日則在台中Legacy舉辦，周蕙說，這次音樂會歌曲是父母那年代的歌曲，也是屬於我們童年的音樂，可以三代同堂一起聽歌。

▶ 影片連結



負能量為基調 國際劇場節探討生死



▲「2018國際劇場藝術節」的主題定為「生存遊戲」，探討各種人生課題。(photo by 國家兩廳院提供)

【本報記者楊堃台北報導】兩年一度的「國際劇場藝術節」即將登場！今年的主題「生存遊戲」大膽跳脫常規，以「負能量」為基調，於10月至12月間演出10部國內外戲劇作品。國家兩廳院藝術總監劉怡汝24日在宣告記者會上表示，這些戲劇探討生死、政治、性別、自我認同等各種人生課題，「希望觀眾從中攝取到足夠的勇氣，繼續在生存遊戲中闖關。」

今年「國際劇場藝術節」的主題定為「生存遊戲」，將在10月5日至12月1日一連上演10檔前衛當代、具開創性和實驗性的重量級戲劇作品，包含6檔國內節目和4檔國外節目，將分別從10種角度切入，提出對人生不同階段、面向的生命探問。

國家兩廳院藝術總監劉怡汝致詞時表示，「國際劇場藝術節」可說是最能反映社會現實的藝術節，「劇場就是社會的實驗室，能映照現實、帶領觀眾預見未來」，這次的主題將生命比喻為一場「遊戲」，人生中經歷的苦難就是生存的關鍵，「這些戲劇將

呈現橫跨現代社會的各種生存境遇，包括生死、政治、性別、自我認同等人生課題。」

國家兩廳院也特別介紹重量級作品，包括由兩廳院駐館藝術家梁允睿創作的《瑪莉皇后的禮服》，以日本慰安婦「橫濱瑪莉」為靈感，用音樂劇的形式，交織真假虛實的對話，一窺老年瑪莉對生命的憧憬與失落；而來自比利時的偷窺者舞團則將帶來超真實敘事的《父親》，編舞團以養老院為場景，打破邏輯時空規則，以變異、扭曲的肢體狀態，顛覆「父親」既有的男性形象。

劉怡汝說，這次的國際劇場藝術節大概是「負能量最強」的一次，希望觀眾藉由欣賞充滿負能量作品，從中攝取到足夠的勇氣，繼續在生存遊戲中闖關，「人們不應只是虛幻的從現實社會逃入劇場，劇場應該負起的責任，讓觀眾能從戲劇中反思自我，我相信來看劇的觀眾，心情都會非常爽快。」

郭婞淳拍片代言 助憨兒建太陽能系統

【本報記者蔡岳宏台北報導】世界舉重紀錄保持人郭婞淳擔任綠能大使，為憨兒建太陽能系統籌款！台灣大哥大24日舉辦「2018種福電計畫守護真善美記者會」，郭婞淳雖備戰亞運無法出席，但特別拍攝一段影片，訴說自己前去幫助的老憨兒復健的體會，「我每天跑步、伸展、肌耐力等舉重訓練的日常，卻是憨兒們的奢望。」郭婞淳邀請民眾踴躍捐款，成為憨兒們的後盾。

台灣大總經理鄭俊卿表示，台灣大連四年推動「台灣大綠能、永續大未來」綠能倡議，去年首度聯合社會企業推出「種福電計畫」公



▲世界舉重紀錄保持人郭婞淳擔任綠能大使，為憨兒建太陽能系統籌款。(中央社)

益專案。今年受贈桃園市真善美社會福利基金會，9年

來幫助近45萬個憨兒的家庭照顧。台灣大今年募款895萬，替基金會的兩棟屋頂建置168.3kW的太陽能系統，估計減碳超過182萬公斤，並幫助建築物降溫3到4度，預期累積20年的售電收益將達1600萬。

「每天舉重訓練的這些日常，卻是憨兒們的奢望，僅僅只是拿起一顆小小的塑膠球都顯得吃力。」郭婞淳表示，她特地於亞運集訓期間請假一天，實地到桃園探視憨兒並拍攝公益影片。郭婞淳在鏡頭前幫著憨兒們做復健，心裡想到的正是同樣需

要每天復健的外婆，她感性地說，自己能舉起142公斤，打破世界紀錄，是靠全場觀眾的加油才撐起重量，如今她希望支持她的粉絲也能透過捐款，幫助憨兒。

鄭俊卿表示，2018「種福電計畫」募款即日起至9月底止，民眾可透過「桃園市真善美社會福利基金會」捐款帳戶、台灣大手機直撥518036即時捐、momo購物網的momo愛心捐、陽光伏特家等捐款方式，一同點亮「憨兒們」的未來，為地球種福電。



▲郭婞淳為憨兒綠能計畫拍片代言。(影片截圖)

救援左投搶手 衛冕軍要 All in 布里頓

已擺明清倉賣的金鶯隊手中還握有聯盟中強力左投之一的布里頓，據傳有 8 隊正在搶人，其中包含太空人隊。

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB731 季中交易大限逼近，明星左投手將掀起眾球隊競標！後援投手在季後賽的角色很關鍵，後援能在生死戰臨危受命登場，而左投手總數相對右投手更少，每一名明星後援左投都是鎮隊之寶。已擺明清倉賣的金鶯隊手中還握有聯盟中強力左投之一的布里頓，據傳有 8 隊正在搶人，其中包含喊出要「all in」搶到布里頓的衛冕冠軍太空人隊。

群雄搶布里頓

根據《RealSports 網》報導，交易專家消息指出，原本以太空人為首的 7 支球隊持續與金鶯隊談判，在 24 日凌晨又曝正與道奇隊拚國聯西區龍頭的響尾蛇也加入戰局。

專家表示，這幾支上談判桌的球隊都是戰績優秀、農場籌碼又不差的球隊，包括想搶美東龍頭的洋基隊、想穩固美中西區領先優勢的印地安人、與費城人搶國東龍頭的勇士、國中區雙雄小熊及釀酒人，還有在競爭最激烈的國聯西區，目前暫居第 2 名的響尾蛇加入龍頭道奇隊與老 3 洛磯隊的搶人大戰。

根據《球迷網》報導，專家認為，對比競爭者如牛棚 ERA 聯



▲ 太空人今年輪值完整，由韋蘭德領軍問鼎總冠軍。(photo by Facebook)

盟表現最糟的印地安人，太空人的牛棚都算頂級，而且對比道奇隊這種不缺後援但缺左手後援的隊伍，太空人牛棚還有回春左手老將西普（今年 ERA 低至 1.85）與古巴潛力新秀佩雷茲，除了還在低潮的終結者吉爾斯以外，牛棚其他投手都表現不俗。

會讓太空人一反交易原則（不亂透露底牌）的喊出「all in」，說明這支衛冕軍明白，拼連霸只剩下現在。本季陣中先發

輪值是近幾年來聯盟最可怕的組合，截至 24 日，太空人有高達 4 名先發投手拿到 10 勝以上。

衛冕軍只看本季

其中 3 人，「前虎王」韋蘭德、從海盜挖來的柯爾及回春的摩頓都拿出 MVP 水準的成績，防禦率都不到 3，戰績 8 勝 8 敗看似平平的原太空人王牌凱戈其實防禦率也僅 3.6，在其他球隊都足擔頭號先發。

陣中打線更是砲手成群，有 4 位全明星等級的野手，以 MVP 等級的「阿土伯」奧圖維為首，他的好搭檔游擊砲柯瑞亞、參與全壘打大賽的內野新秀重砲布萊格曼及外野自走砲「春哥」史布林格，雖然本季他們成績比起去年的狂轟濫炸稍有退步，但仍是美國聯盟最多明星野手的球隊，戰力完整的太空人打算補進布里頓，組成最完美的陣容、劍指連霸。



▲ 金鶯隊左手救援兼當家終結者布里頓成為各隊最覬覦的目標，至 24 日有 8 支強隊正在搶人，其中以衛冕軍太空人最為積極。(photo by Facebook)

圖文選粹

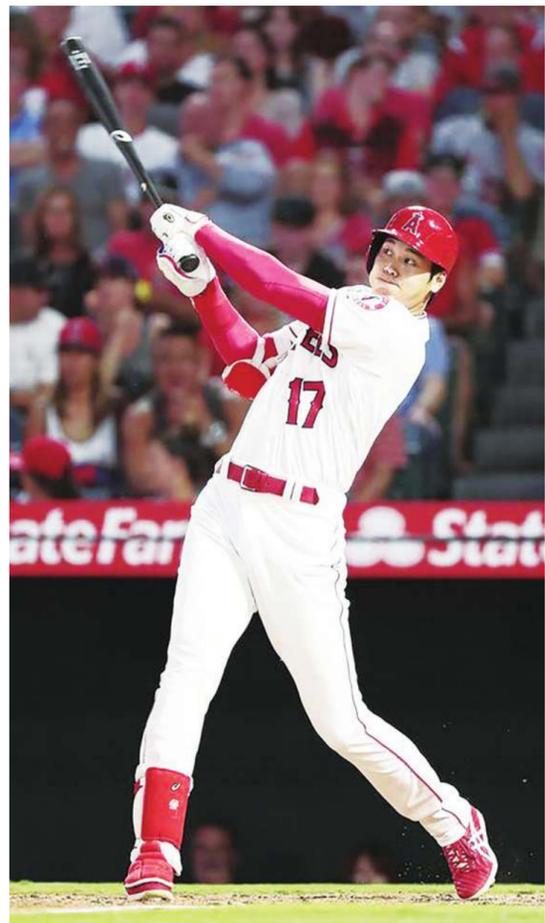
圖文 / 中央社

戴資穎 挑戰中華羽球隊首面亞運金牌



▲ 台灣羽球女將戴資穎戰力不斷升級，也坐上世界球后寶座，戰力、近況極佳，有機會在亞運挑戰隊史紀錄，為台灣搶下首面羽球金牌。

大谷翔平第 8 轟 無助天使隊取勝



▲ 美國職棒大聯盟洛杉磯天使隊日籍二刀流球星大谷翔平，23 日在主場對戰芝加哥白襪隊的比賽，擊出本季第 8 轟，而且是球飛行 435 英尺的大號全壘打，不過最後天使隊仍吞敗。

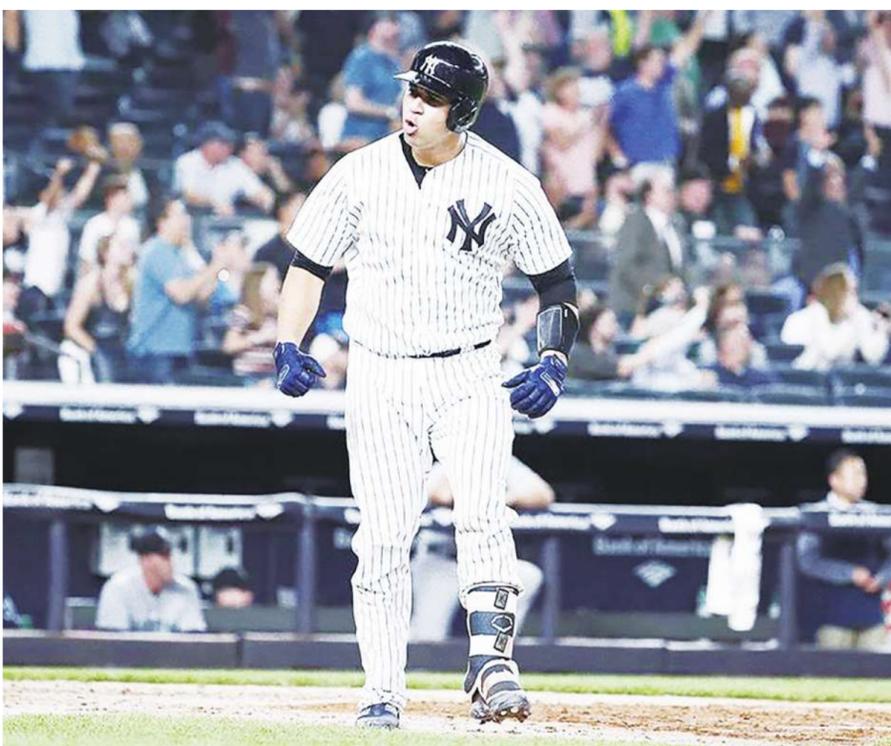
態度散漫失誤 洋基捕手遭撻伐

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB 洋基隊大物捕手單場 2 度隱形失誤而葬送勝利，漫不經心的態度惹議！雖然王牌塞佛里諾意外的投不好，但洋基隊第 9 局一度有滿壘的大好機會，最終因為捕手桑契茲跑壘出現隱形失誤，失去追平分的機會，桑契茲散漫的態度惹來球迷不滿。主帥布恩受訪時，打太極的表示，看完比賽錄影再與球員討論。

開局防守失誤

根據《MLB 官網》報導，正與紅襪隊搶龍頭的洋基每場比賽都得盡力取勝，他們 24 日作客坦帕灣，由王牌塞佛里諾登板面對實力低一截的光芒隊，看似勝出機會很大，但首局在二壘有人的情況，桑契茲漏接塞佛里諾的壞球，結果打到腳彈往三壘邊緣，桑契茲仍不慌不忙的慢跑找球，讓對手從二壘從容回本壘首開紀錄。

結束該局後，投捕 2 人被拍到在休息區激烈討論，桑契茲賽後受訪時表示，自己最初沒看到球，拿到球時處理的比較保守，應該更快速處理，會有機會在本壘前刺殺打者。此役意外被打爆的塞佛里諾與桑契茲口徑一致，他說，桑契茲的動作看起來是找不到球。



但專家認為，這個失誤是從配球開始，桑契茲預期一顆快速球，但塞佛里諾投的卻是滑球，桑契茲後續的處理更難辭其咎，「他看到對手積極衝本壘，才加速去撿球的。」

末局跑壘失誤

第 9 局洋基隊 2 人出局攻佔滿壘，輪到桑契茲打擊時，由於光芒採取守備陣，桑契茲打得不

錯的二、游間滾地球被攔下來，

該跑得更賣力，但有些時候必須從比賽中學習，展望下一場球賽。」

賽後 Reddit 論壇的球迷怒罵桑契茲漫不經心的態度導致輸球，多數球迷根本不認為桑契茲只是保守處理，從電視台的重播跑壘與撿球，他都慢跑處理。主帥布恩對此仍是打太極回應，他表示，當下從自己的角度無法看到全貌，得看完比賽錄影後，才能與球員檢討本場賽事。

球迷在 Reddit 上質疑他的先發位置。(photo by New York Yankees Facebook)

▼ 瓦薩戰艦是海底撈起的最古老戰艦。



重見天日的瓦薩戰艦

踏進瑞典斯德哥爾摩這個博物館，只覺整個氛圍非常暗沉，深褐色的船隻更是黯淡，原來是使沉船維持最佳狀況，展館的特殊設計。

文 & 攝影 / 溫小平

▼ 瓦薩戰艦揚帆海上的畫作。



瑞典的斯德哥爾摩有個旅客必去的博物館，他展出的只有一件古物，而且博物館還是為他量身訂做的，那就是「瓦薩戰艦博物館」。

瓦薩戰艦是瑞典國王古斯塔夫二世下令建造的，藉此向普魯士國王宣揚國威。同時展現出瑞典的海上實力，以及經濟富裕。所以，除了裝設各種武器砲彈，這艘木造戰艦的雕刻繁複華麗。

戰艦竟沉沒

原先設計是單層，當國王得知丹麥已有雙層戰艦，命令立刻修改為雙層，臨時修改設計圖，導致工程延宕，直到三年後才建造完成。

這艘以國王的姓氏「瓦薩」命

名的戰艦，於1628年8月10日首航，誰知道出海未久，禁不起狂風而翻覆，幸好大部分船員都能及時獲救，可惜的是，造價不斐的戰艦尚未執行任務就沉沒了。

沉睡333年後，瑞典政府運用科技確認沉沒地點，於1961年開始打撈，先後撈起一萬四千多件的殘骸，這在當時的瑞典是件轟動全國的大事。畢竟沉睡海底很久，有些地方褪色或生鏽，甚至七零八落，要拼湊後還他原貌，工程浩大。

所以，除了為瓦薩戰艦蓋了一棟特殊的建築物，直到1990年才開始正式展出。

專家推測，這艘長69公尺、高52.5公尺、寬11.7公尺的船

艦，當初安置過多火炮（總計64門大砲），以及船桅高達五十公尺，導致重心不穩，加上設計更改，才會遭到翻覆沉沒的命運。

完美保留古蹟

幸好波羅的海的含鹽量不高，使得喜歡鹹水的蛀船微生物無法生存，同時採用的是堅硬的橡木，所以雖浸泡三百多年，現況還不錯。甚至連船員們的衣物、用品以及食物，都留存下來。

按照當時的建築圖樣，以及拼湊完成的模樣，可知戰艦上的雕刻的確是精雕細琢。因為古斯塔夫二世的綽號就是「北方雄獅」，所以雕像中有不少獅子造型。

另外，則是取材自聖經故事、希臘羅馬神話、羅馬皇帝，以及動物等等。

船頭部分更是鍍上金片，難以想像一艘戰艦如此華麗。

踏進博物館，只覺整個氛圍非常暗沉，眼前已變為深褐色的船隻更是黯淡，原來這是為了使重見天日的沉船維持最佳狀況，所以，展館的溼度、溫度和光線都經過特殊的設計。展場共有七層，讓參觀者可以在不同樓層看到瓦薩戰艦的不同角度。

燈火黯淡保護

他如果不曾沉沒，就不會有這麼高的知名度，讓我們藉此得以反省，任何設計除了美觀之外，更重要的是實用價值，既是船就要能航行海上，這艘當年號稱超級戰艦的瓦薩號，還未出航，就注定了翻覆的命運。讓我們學習到，虛有其表是禁不起考驗的啊！



▲ 海水從發射禮砲的砲口湧進船艙。

▼ 瓦薩博物館的外觀就像一艘船。



▲ 過高的桅桿導致船身重心不穩。

▼ 瓦薩戰艦的設計圖。



▲ 戰艦上的雕像原先是彩色的。



▲ 船身跟真人相比非常高大。

▼美國國家衛生研究院的研究顯示，多吃魚能降低死亡率。(photo by NightFrost via pixabay under CC license)



吃魚能延長壽命 研究：降 9% 死亡率

【本報記者蔡岳宏綜合報導】數據涵蓋近 50 萬人的研究顯示，多吃魚能降低死亡率！美國國家衛生研究院執行一項 16 年計畫，調查 240729 名男性和 180580 名女性的飲食習慣和健康狀況顯示，常吃魚的人可降低 8-9% 的死亡率，其中，男性能減少 37% 慢性肝病死亡率，女性則能減低 38% 失智死亡率。研究主持人焦晶晶博士表示，魚富含 ω -3 脂肪酸（魚油）等營養素，能降低死亡率，但若將魚油炸食用，反而會增加死亡率。

常吃魚的人可降低 8-9% 的死亡率，其中，男性能減少 37% 慢性肝病死亡率，女性則能減低 38% 失智死亡率。

魚類一直被認為是最健康的飲食選擇，富含高品質的蛋白質、維他命和魚油等營養物質。近來，魚油被證實能預防癌症、心血管疾病和發炎反應，受到許多研究學者和健康食品業者的注意。但也有許多研究指出，魚油對人體毫無益處，只是保健食品公司的噱頭，針對魚油是否對健康有益，仍有許多

分歧。然而，《每日醫學新聞》報導，美國國家衛生研究院執行一項 16 年計畫，調查 240729 名男性和 180580 名女性的飲食習慣和健康狀況顯示，常吃魚的人可降低 8-9% 的死亡率，特別針對男性能降低 10% 心血管疾病、6% 癌症、20% 呼吸道疾病和 37% 慢性肝

病死亡率；女性則能減少 10% 心血管疾病和 38% 失智死亡率。另外，常食用 ω -3 脂肪酸、 ω -18 脂肪酸的人，能減少 18% 心血管疾病死亡率。

「此篇研究包含大量數據顯示，魚肉和魚油確實能降低死亡率，支持現今的飲食指南。」但焦晶晶博士也向《數據分析新聞》強調，魚肉經過油炸處理後，會產生反式脂肪且增加大量熱量，會抵消魚油的功效，增加心血管疾病、呼吸道疾病的死亡率。



減重可降血糖 糖尿病患要減糖運動

【本報實習記者王馨慧台北報導】糖尿病不一定需要吃一輩子的藥！書田診所家醫科主任醫師周明文表示，根據 102 年國民健康訪問調查統計，40 歲以上的糖尿病患者，將近 7 成有過重或肥胖的問題（以 BMI 為計算標準）。糖尿病可以分為第一型及第二型，第一型糖尿病多半是先天的，主要是缺乏胰島素；第二型糖尿病則是身體產生胰島素阻抗，使得血糖異常。周明文說明，第二型糖尿病發生胰島素阻抗，使胰島素無法發揮正常作用，現在胰島素阻抗形成原因不明，目前認為應該與先天基因與後天肥胖交互作用有關，因此適當減重有助於改善胰島素阻抗，並協助控制血糖。周明文也表示，減重 5 至 10% 改善血糖問題的機會較大，就能減少藥物甚至停藥，但周明文提醒，糖尿病患者要與醫生密切配合，不能自行停藥，以免血糖失控，還引起併發症。

78 歲的張先生，在 2 年前罹患糖尿病，體重達 120 公斤，每天要服用 3 顆藥，檢測糖尿病指標的糖化血色素 6.8%（正常飯前糖化血色素小於 5.7%），之後張先生持續服藥並減重，配合醫生指導，今年初體重降至 82 公斤，糖化血色素也降至 6% 以下，因此現在停藥，但仍保持定期追蹤血糖和體重。

至於要如何減重？周明文提到，最主要是控制飲食，飲食需每日總熱量管制並逐次減少，而且要避免甜食、含糖飲料、炸物、酒類，以及最常被忽略的高糖水果，再搭配規律運動，重點必須持之以恆。運動選擇最好循序漸進，以免產生運動傷害，另外建議每週進行 5 次，每次 30 分鐘的有氧運動，如快走、慢跑、游泳等，以及每週兩次重量訓練和核心運動，如果有心肺或是骨骼肌肉等疾病，則應該和醫生討論後再進行。



▲書田診所家醫科主任醫師周明文（左）表示，因後天肥胖問題所造成的糖尿病，可減少藥物或停藥。（中央社）

英兒童肥胖嚴重 禁播垃圾食品廣告

【本報記者宋秉謙綜合報導】英國兒童嚴重肥胖人數寫下新高，每 25 名 10 到 11 歲兒童就有 1 位達嚴重肥胖！根據英國公共衛生部數據顯示，2017 年總數超過 22000 名兒童達嚴重肥胖。先前兒童肥胖第一計畫的「開徵糖稅」被批評為力道薄弱，衛生部將啟動第二計畫，即禁止在超市收銀區放置糖果與高熱量食品，政府更將嚴格控管電視播出的垃圾食物廣告。

根據《英國廣播公司》報導，嚴重肥胖的定義是 BMI 指數超過 99.6% 以上，2017 年的英國兒童數據指出，不只超標兒童數字寫新高，更有隨年紀下滑的趨勢，英國營養師艾莉森表示，這種趨勢令人擔憂，而且嚴重肥胖的兒童年齡下修已持續 10 數年。

英國衛生部已著手進行兒童嚴重肥胖的第二計畫，將禁止超市收銀台放置糖果與高脂肪零食，減少對兒童的誘惑，並與當局合作，嚴格管理垃圾食物的廣告播放。該國健康聯盟的專家表示，嚴重肥胖兒童成年後的疾病風險較常人高 5 倍，2 型糖尿病、癌症、心血管疾病與肝臟疾病都是常出現的症狀。

專家們認為，針對 2016 年的第一計畫「徵糖稅」成效不彰，第二計畫急需實行，但根據《英國皇家郵報》報導，英國國家防肥胖組織主席佛萊指出，首相不願意授予市議會停止外賣販售垃圾食品的權力，讓兒童容易取得不健康的食品，這才是難以根治嚴重肥胖的主因。



長照 2.0 進度佳 服務人數增為 7 成

【本報記者蔡岳宏台北報導】總統蔡英文推動長照 2.0 政策以來，執行進度達 7 成。衛福部長陳時中於 24 日親自報告長照 2.0 上半年進度時表示，屬核心的長照 A-B-C 社區照顧據點，A、C 單位佈建達成率 72%；此外，107 上半年新申請長照服務人數，較去年同期成長 69.2%。陳時中給予肯定，並播放 1966 宣傳影片，希望有更多民眾使用長照「到府評估」服務，並保證，未來長照資源不會有問題。



▲衛福部長陳時中報告長照 2.0 上半年進度。(photo by 蔡岳宏/台灣醒報)

失能長者可以得到共餐、延緩失能等服務。

陳時中指出，目前已結合 2247 個特約長照機構，成為長照專賣店 B 單位，並強化 A 單位個案管理量能以及佈建綿密的巷弄長照站，截至今年 5 月底，A、C 單位佈建達成率 72%。另外，預防及延緩失能服務預計建立 974 處特約服務點，佈建率為 64.9%。至於失智社區照顧服務，未

來將推動失智社區服務據點 333 處、失智共照中心 72 個。陳時中表示，「今年據點成長速度大，一定可以達標。」

照服員待遇改善

針對日前照服員薪資低，行政院長賴清德「功德說」又惹議，陳時中回應表示，依今年 3 月全國調查，3 萬 5 千元以上者占 37.87%、3 萬 2 至 3 萬 5 千元間者占

20.49%，合計已近 6 成。但南部與東部薪資達 3 萬以上者，明顯比北部還要少。對此，陳時中解釋，地區社經程度、照顧天數的不同，是影響薪資的主因，未來希望透過改善居家照顧服務員的勞動條件，調升薪資並鼓勵留任，延緩照服員不足的問題。

「已經公告各服務機構，今年 10 月，每位照服員的應可達每月最低月資為 32000 元。」衛福部次長薛瑞元表示，為支持照服員，衛福部更推動「家庭照顧者支持方案」，提供喘息服務、照顧技巧訓練。另外，為滿足失能者長期照顧需求，將以每件 3 年 4 萬元補助輔具，並建立租賃服務。

「107 上半年新申請長照服務人數，較去年同期成長 69.2%。」陳時中給予肯定，但目前還有近 30 萬人的長照需求須滿足，進步的空間還很大，陳時中藉由播放 1966 宣傳影片，希望有長照需求的民眾，能撥打 1966 長照服務專線，尋求相關協助。

落實分級照護

今年初，65 歲以上人口數突破 14%，使台灣正式邁入高齡社會，蔡英文大力推行長照 2.0 計畫。其中，「ABC 級」可以說是長照 2.0 的核心，目的在落實「社區老化」、「在地老化」的長照政策。A 級「長照旗艦店」一定會有「居家服務」和「日間照顧」兩項服務。而 B 級「長照專賣店」則提供居家、社區照顧，至於 C 級「巷弄長照站」，



▲根據 2017 年數據，英國兒童的嚴重肥胖人數創新高，達到 22000 名。(photo by Flickr)

悲傷是你的權利 悲慟中獲得療癒

人生的各個階段，往往要面對不同類型的悲傷，學著如何面對悲傷，從悲傷中學習療傷。



◀ 當你的傷痛逐漸淡去時，你將更能保有回憶。(photo by 網路截圖)

▼ 死亡並不是造成失落的唯一原因，而任何形式的失落都會引起悲傷。(photo by steenk)



傑

在正式談論該如何面對悲傷前，我想先說明一下：死亡並不是造成失落的唯一原因，而任何形式的失落都會引起悲傷。

為所愛之人的死感到難過是不言自明的，然而只要與自己依戀的某樣東西或某個人的關係中斷，也會令人受傷。例如我們會為離婚和分居悲傷，為寵物往生而哀傷，為失去至關重要的東西（例如家庭、工作或汽車）悲傷，為具有象徵意義的事物（例如失去聲譽名望或社會地位）而悲傷。我們也可能為自己素未謀面的人物隕沒而哀嘆。

悲傷是愛的代價

許多時候，我們可能會很驚訝，原本以為老早就結束的關係竟然仍會引發我們的悲傷，例如前夫或前妻過世。我們會為自己或是關切對象的病況而悲傷。當健康每況愈下，需要放棄自己重視的活動，或甚至連參與普通活動都能力減退時，我們也會面臨一連串失落。

在經歷各個的人生階段時，我們也會為不同類型的失落感到悲傷。像是一位母親會因為進入前青春期的兒子第一次拒絕在眾人面前擁抱而感到難過，又或年長者在被迫放棄駕照時會因為失去獨立自主性而感到悲傷。

這類失落經常被剝奪了悲傷的權利（disenfranchised），因為社會經常禁止我們為這類失落而悲傷，有時甚至連我們都低估或忘記了自己的痛苦。我們在感到失落的同時，也相信自己沒有為它們悲傷的權利。我們經常默默承受痛苦，不知道為什麼會有這些悲傷反應，也不了解這種反應的來龍去脈，而且幾乎得不到支持和認可。

悲傷可預測？

如果我們真能知道自己會經歷什麼事、在什麼時候會經歷，以及悲傷會維持多久，事情就容易多了。一些最早期



的醫生和治療師把悲傷視為一種疾病，而且相信悲傷就像許多病症一樣，會按常理發展。他們也認為，心理諮商就像醫學一樣，可能會緩解症狀，甚至縮短悲傷的時間，而且沒有併發症，悲傷的人終究會康復。

「悲傷是可以預測的」，這種觀念是悲傷「階段理論」很普遍的一個原因，即使研究從未證實「有階段性」這件事。但「我們可以透過不同階段逐漸回復」這樣的想法，則保證會有解決方案。我們的心路歷程就像是個故事，在故事中，主角面臨一項挑戰，而且在各項試驗之後會變得更強大，也更明智。

勇敢面對悲傷的確會使人成長，但你所採取的方式，可能和造成你悲傷的失落一樣是無法預測的。每個人都是獨立的個體，我們來自不同的文化，有不同的信仰，過著不同的生活，和所愛之人保有自己的關係，也保有自己的過往記憶。我們經歷的每一項失落都是獨特的。

經歷喪父或喪母之痛，不一定比遭逢喪子或喪偶來得輕易或艱辛，它們只是失去的對象不同。每一種死亡也都是以獨特的方式發生，有些是因為久病



▲ 傷痛並不代表需要切斷與逝者的連結，反而能與他們持續保有連結，而且這種連結會以許多方式表現。(photo by pixabay)

不癒，有些是突然發生並造成創傷。鑒於這一切的差異，我們不會以相同的方式回應悲傷。你的悲傷和你一樣獨一無二。

悲傷的時間表

相信悲傷會有時間表，是嘗試使「無法預料之事」變成「可預測之事」的其中一種做法。畢竟，疾病是遵循一個確切的途徑：我們感冒，多半會持續一兩

勇敢面對悲傷的確會使人成長，但你所採取的方式，可能和造成你悲傷的失落一樣，是無法預測的。

個星期。那麼，悲傷又會持續多久？

近親過世後，一般准許的喪假時間，似乎暗示我們在幾天或幾週內，一切應該會恢復正常。所以，只要給予一定的時間，或許最多一年，我們就應該會「撐過去」。社會上存有「悲傷只能延續一個月（或一年等）」這樣的期限迷思，所以當一般人認為你應該比較復甦時，



▲ 傷痛並不代表需要切斷與逝者的連結，反而能與他們持續保有連結，而且這種連結會以許多方式表現。(photo by pixabay)

你甚至發現認為自己感覺更糟了。請記住，悲傷並沒有所謂的「應該」。悲傷不是按常規發展的疾病。相反地，悲傷會在人生中迂迴前進，你無法預測它的路線或時間，也無法預測它會改變你的時間和地點。每個人的情況都不一樣。

我認為這是所有與悲傷有關的迷思中最具破壞性的一個。這個迷思可以追溯到佛洛伊德最早開始論述悲傷的時候。佛洛伊德建議，哀悼的過程要包含慢慢抽離曾經投注在逝者身上的情緒能量，然後將這種能量再投注到其他人 and 關係上。換句話說，他認為悲傷是與「放手」有關。

雖然我們因為死亡的定局而感到震驚，但是在人剛過世時，有些因素會對我們的心情產生緩衝作用，像是我們

勇敢面對悲傷的確會使人成長，但你所採取的方式，可能和造成你悲傷的失落一樣，是無法預測的。

有很多事要處理；喪禮得預先規劃，訃聞和鮮花得先確認，死亡證明申請表要送出，還有各種文件和報告需要經過審查，這些繁雜的瑣事會讓我們無暇感受悲傷的錐心之痛。另外，親朋好友給予的滿滿關懷，也會在這個初期階段溫暖和撫慰了我們。

無形的羈絆

與此同時，她也決心不再再婚，因為再婚會弱化她做為金恩遺孀所具有的道德權威。沒有人可以說，以她的哀悼方式維持她的連結是錯誤的。「放手」對我們悲傷心理諮詢這行而言是行不通的。

在執業時，我發現許多案主都擔心，痛苦減輕就代表記憶已逐漸消失，因此他們寧可身陷痛苦，也不願忘記過去。但我向你保證，當你的傷痛逐漸淡去時，你將更能保有回憶。有些跡象甚至顯示你會變得更好，包括你已能笑著看逝者的過往，而那些是逝者在剛過世時會令你痛苦到不堪回首的故事。

死亡結束了一個生命，但並未結束一段關係。有關「悲傷代表需要放手」的觀念，近年來已經有了徹底的轉變。傷痛並不代表需要切斷與逝者的連結，反而能與他們持續保有連結，而且這種連結會以許多方式表現。

回憶也會滋養和溫暖我們的生命。我們所愛之人成為我們人生的一部分，我們無法將自己與他們分開，他們會在

「這是我們最後一次帶他到醫院的日子」，「這是她陷入昏迷之前我們交談的最後一天」。

我認為這是所有與悲傷有關的迷思中最具破壞性的一個。這個迷思可以追溯到佛洛伊德最早開始論述悲傷的時候。佛洛伊德建議，哀悼的過程要包含慢慢抽離曾經投注在逝者身上的情緒能量，然後將這種能量再投注到其他人 and 關係上。換句話說，他認為悲傷是與「放手」有關。

但我認為，如果說哀悼的過程是檢視和釋放投注於一項關係的情感，這種對悲傷的過時觀點，根本不是看待個人失落的好方法。例如，當美國民權領袖馬丁·路德·金恩過世時，他的遺孀科羅塔·史考特·金恩做出一項慎重的決定：要活下繼續發揚金恩留下的功績和一生的志業，繼續為推動人權而奮鬥。

無形的羈絆

與此同時，她也決心不再再婚，因為再婚會弱化她做為金恩遺孀所具有的道德權威。沒有人可以說，以她的哀悼方式維持她的連結是錯誤的。「放手」對我們悲傷心理諮詢這行而言是行不通的。

在執業時，我發現許多案主都擔心，痛苦減輕就代表記憶已逐漸消失，因此他們寧可身陷痛苦，也不願忘記過去。但我向你保證，當你的傷痛逐漸淡去時，你將更能保有回憶。有些跡象甚至顯示你會變得更好，包括你已能笑著看逝者的過往，而那些是逝者在剛過世時會令你痛苦到不堪回首的故事。

死亡結束了一個生命，但並未結束一段關係。有關「悲傷代表需要放手」的觀念，近年來已經有了徹底的轉變。傷痛並不代表需要切斷與逝者的連結，反而能與他們持續保有連結，而且這種連結會以許多方式表現。

回憶也會滋養和溫暖我們的生命。我們所愛之人成為我們人生的一部分，我們無法將自己與他們分開，他們會在



們。◀ 我們也可能透過信仰感受到其他的連結，相信我們哀悼的人已上天堂，終有一天我們會再相聚。(photo by pixabay)

一份驗屍報告也能產生同樣的意義，就好像我們了解親友真正的死因後，就可以彌封曾駐足於我們生命中的那個篇章。也有人覺得，透過進行私人的儀式或紀念活動、刺個紀念刺青、寫信給逝者等，都具有止痛療傷的作用。但我要告訴你，這樣做這並不會使你的傷痛就此結束。

這種終結的概念是建立在兩個毫無根據的迷思上，第一個迷思是悲傷具有時間表，第二個迷思是我們能藉著放手或脫離所愛之人超越悲傷。

大多數喪親者發現，時間會沖淡他們的痛苦，他們可以和事情發生之前一樣正常生活，有時甚至會活得更好。但即使隨著時間的推移，我們可能仍會經歷一波波短暫的悲傷，深深感受失落。悲傷不是一種有待復元的疾病，也不是朝目的前行的一項活動。相反地，悲傷是個終生的旅程。

自己解決失落

源自一個世紀前佛洛伊德對悲傷的看法。他相信，當我們經歷失落時，同時也預期會經歷某種重大的痛苦。他認為，表現出痛苦是種徵兆，這表示我們的悲傷出了重大的差錯，代表我們否認自己的失落或是壓抑悲傷。佛洛伊德相信，人需要表達自己的悲傷，包括哭泣、渴望，或明顯表現出某種痛苦的感受，如此人們才能從悲傷中復原並且解決失落感。

許多自助類型的文獻資料也載明，公開表達悲傷情緒和公開表現悲傷的人，會比壓抑情緒的人健康。由於這項錯誤的假設，使得能真正妥善處理悲傷情緒的人可能會受到影響，以為自己是出了什麼問題。

這種迷思的危險性，就像五階段模式所產生的迷思一樣，它設定了一個悲傷的方法，亦即一種路線圖，如果我們不遵循圖示行走，就是有問題的，就是在壓抑或否認自己的悲傷，或者甚至更糟的是，可能我們並不像自己認為地那麼喜愛或在乎逝者。

我曾經認識一對夫婦，他們的小女兒因白血病過世，妻子每次看到讓她憶起愛女的東西，經常會哭起來；先生則是成立一個學術基金會來維持對女兒的記憶。他從沒掉過眼淚，對此，他妻子感到

痛苦減輕就代表記憶已逐漸消失，因此他們寧可身陷痛苦，也不願忘記過去。

生覺得必須遵守他對臨終父親所做的承諾，進入政府機構任職，但他現在並不再希望能擔任公職。另一位案主則曾在她丈夫臨終前向他保證絕不再婚，後來她對這項承諾感到困擾。

許多人認為，某種行為或活動可以帶給你某種悲傷的終結，或是從悲傷中解脫。例如，葬禮是提供終結感受的一種方式，一旦我們看到逝者安祥地躺在棺木裡，就覺得他的苦難已到盡頭，他終於可以安息了。

和表達情感，因此男性在悲傷中比女性處於不利地位。

最近有位心理諮詢師在一場演講中建議，當悲傷的男性使用「還好」（fine）一詞來回應「你好嗎？」這個問題時，它應該被解讀成「感覺深藏在心中，從未表達出來」（feelings inside, never expressed）的意思。

面對失落，我們需要面對與處理，但每個人都是以屬於自己的方式來做到這點。對某些人而言，這是漫長、艱鉅和挑戰情緒的任務，有些人則可以更快地處理悲傷，而且比較不會心亂如麻。

公開表達悲傷

每個人在處理悲傷，以及經歷、表達和適應失落的方式上也可能不同。你悲傷的方式、如何表現出失落，又無論你是用哭泣、崩潰，或是以堅忍的方式回應，都不是衡量你有多愛逝者的方式。

當然，以公開表達悲傷的方式是一種方法，但其他方式也同樣有效。感性地表達悲傷是種直覺反應。對艾莉西亞來說，處理自己的悲傷的方式包括加入支持性團體，在這個團體中，她可以在一群互相打氣的家長中哭泣，這些家長也了解她的失落。

她可以處理自己複雜的情緒，包括因為失落而產生的愧疚、對上帝的憤怒，以及當死亡終於結束她女兒飽受折磨的最後時日之際她感受到的解脫。她說，身處充滿同情心的環境中，「人們終會獲得體悟。」

有時，人們則會經歷生理上的悲傷，例如躁躁不安或身體疼痛。在這種情況下，我們會因為悲傷而思考或是去做某些事。這就是鮑伯處理失落的方式：鮑伯擔任機師的兒子在一次訓練任務飛越海洋時消失。之後鮑伯研究潮汐類型，每天下午，他會駕駛自己的飛機搜尋海面，看看能否找到殘骸的蛛絲馬跡。

復原力因人而異

許多人確實對失落的適應力較強，對悲傷產生反應較小，而且也可以繼續妥善因應工作、家庭或學校方面的所有要求。還有許多人在沒有任何協助下也能獲得付宜。並非每個人都需要諮商，但有些人確實需要，特別是處理複雜失落感以及沒有強大支持系統的人們。

最近一項調查顯示，略少於半數的受訪者相對來說，較少表現出悲傷，甚至在痛失至親之後，還能維持正常作息。研究人員將這些人列為是具有復原力（resilient）的人。

具有復原力的悲傷者通常有某些共同特質。例如，這類型的人在生活中較少出現失落的情況；死別並不常發生；失落也不會接踵而至。具有復原力的悲傷者在遭逢失落之前，心理是健全的。他們具有強大的內在靈性，這種靈性能提供慰藉與支持。

具有復原力的悲傷者通常不曾經歷親近者猝逝的情況，也不曾經歷「可以避免」的死亡，亦即他們很少看到自己本來可做些什麼來避免失落的情況。大多數人說，他們發現能向逝者道別，是種莫大的安慰。



▲ 鑒於這一切的差異，我們不會以相同的方式回應悲傷。你的悲傷和你一樣獨一無二。(photo by pxhere)



▲ 勇敢面對悲傷的確會使人成長，但你所採取的方式，可能和造成你悲傷的失落一樣是無法預測的。(photo by pxhere)

以車禍或甚至中風、心臟病等較為突然的死亡來說，若詢問死者的親友假設性的問題，會使它們一直感到愧疚。此外，你不需要擔心自己做的是否比應該要做的更好，你可以從你做的事中獲得安息，也可以向那些「你認為做得不錯的人們學習。」

不論是長期或突然的失落，都會為生者製造不同的難題。突然的失落可能會帶來創傷感，覺得世界不再安全和可預期，也對失落深感震驚，並且還要面對逝者留下的未竟事務。在長期的失落中，我們也可能產生矛盾感，一方面等待不可避免的死亡，一方面又冀望能尋求避開死亡的定局。

預期性悲傷或是預期性哀悼是種緩解。我們在逝者生病期間感到悲傷的，通常是與疾病相關的失能，不論是身體或是精神層面。一直要逝者真的往生時，我們才會為失去他們而悲傷。

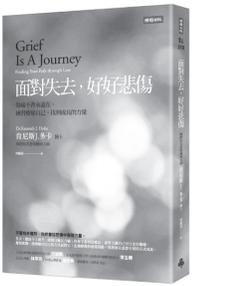
（王馨慧／輯）

《面對失去，好好悲傷》簡介

每個人終其一生，都將數度面對許多次的「失去」，失去友誼、失去親人、失去戀人，每段失去，都令人痛苦、煎熬且難以言喻。

當你淚流不止、當你心情低落，你不知道這條傷心之路究竟會持續多久，自己又該如何開啟新生活，你徬徨無助，又深陷其中。

透過本書，你將了解每個人都以獨一無二的方式悲傷著，沒有任何規則能定義某個人的悲傷反應是正常或異常，程度是強烈或輕微；悲傷也沒有所謂的終結，即使在哀慟之中，你仍繼續與離去者維持著連結，只不過是以不同的方式進行。



作者：肯尼斯·多卡
出版社：時報出版
出版日期：2018/06/05

余柏青 / 輯

報馬仔

線藝術創作 4位藝術家新思維

【台北訊】「線藝術創作展」藉著藝術專長相互交流，於存在與虛擬間，發展藝術之美的無限可能。

展者林吉裕，作品以人為本，呈現扭轉負面觀念，帶來光明能量的創作，自創「砍劈編織法」技法。

展者張建雄推出「不鏽鋼原創作品」，反思存在與虛擬間，藝術發生的無限可能。展者胡達華將生活中蒐集

的廢棄材料，包裝用的鐵、鋁罐，拆解分類，以鋼釘槌打，巧妙組合，發揮工藝的頂真精神。

旅法藝術品修復師戴敬晃，以花卉千姿百媚與現代藝術對話，探索當代古典的新思維。

本次聯展值得細細欣賞，展覽日期：2018-07-29 ~ 2018-08-13，地點：台北市中正紀念堂三樓藝廊。

瑞芳蝙蝠季登場 數量達 20 萬隻

【新北訊】新北市蝙蝠季日前傍晚在瑞芳區蝙蝠洞公園登場，位於北部濱海公路瑞濱與水滴洞之間路旁蝙蝠洞，數量可觀達到 20 萬隻。

瑞芳區海濱里海濱隧道旁是全台摺翅蝠數量最多的生育棲所，作為生殖育幼的繁殖洞，今年新北市蝙蝠季活動以「賞蝠、導覽及保育」為主題，透過導覽解說，讓民眾認識蝙蝠生態，

進而保育蝙蝠。在每年 4 到 9 月日落時分，經常可見萬蝠群飛的景象，唯在 9 月份會陸續離開，飛回中南部。

蝙蝠季將持續至 8 月 12 日止為期 5 周，活動安排專業志工講師進行蝙蝠生態導覽，引導民眾更加了解蝙蝠，進而達到保護及保育這珍貴的自然資源。



《沒有大路》 馬尼尼為非典型展

【台中訊】《沒有大路》是馬尼尼為寫下對母親、父親、家鄉連結的血與肉。非典型懷鄉書寫，自 19 歲後隻身來台，學習不符合母親期待的藝術...

話》、繪本《貓面具》；詩畫集《我們明天再說話》、繪本《The velveteen rabbit 絨毛兔》；長篇散文《沒有大路》。展覽日期為 2018/07/07-2018/08/20，地點：台中國家歌劇院陸府藝角。



馬尼尼為著有《帶著你的雜質發亮》、《我不是生來當母親的》，詩集《我們明天再說



海洋音樂夢想 貢寮海洋音樂祭開鑼

邀請藝術家以「海洋、音樂、夢想」的主題打造美麗的螢光畫作，成為沙灘上點綴夜晚最炫麗畫面，要用視覺與聽覺的雙重饗宴，讓參加海祭的樂迷耳目一新。

北部

時間：107 年 7 月 27 日 ~ 7 月 29 日
地點：新北市貢寮福隆海水浴場

「新北市貢寮國際海洋音樂祭」訂 7/27 至 7/29 在貢寮福隆海水浴場登場！今年活動有 3 大活動亮點，以海洋、音樂、夢想為主題創作，更首度邀請藝術大師李明道的機器人「閃閃電光樂團」，以及來自不同國家的 8 位塗鴉藝術家創作螢光畫作等大型裝置藝術。

還有新北市觀旅局為大家整理的 4 大貢寮必遊海漾小旅行，讓大家感受全新音樂祭視覺衝擊，更將在 7/28 有海祭 10 強的樂團角逐發行單曲的機會，喜

歡樂團表演、藝術創作、旅行的朋友，把握貢寮音樂祭動靜皆宜的精彩活動。

今年海祭邀請李明道 Akibo 老師的「閃閃電光樂團 (SIAM SIAM ROBOT)」助陣貢寮國際海洋音樂祭，此樂團表演形市由 9 個機器人組成，結合科技、音樂、環保 3 大元素，透過能自行發電的模式，採用白天吸收太陽能、夜晚可以自行轉換絢麗燈光的樂團，給一般人對於樂團截然不同的視覺及聽覺饗宴。

除了機器人樂團亮點外，還有放眼國際多樣化的裝置藝術與音樂相輔相成，音樂祭邀請國內外 8 位塗鴉藝術家，打造不同特色的大型藝術裝置，同時以「海洋、音樂、夢想」的主題打造美麗的螢光畫作，將成為音樂祭另一項大亮點！

例如英國 Glastonbury Festival 的巨型蜘蛛舞臺、彩虹塔，美國 Coachella Valley Music and Arts Festival 的雕塑，日本 Summer Sonic 的藝術彩繪區以及香港 Clockenflap Music and Arts Festival 以街頭廢棄物料打造極具本土特色的大型裝置藝術等，都是藉由藝術品融合音樂來傳遞創作理

念，讓欣賞樂熱血的音樂之餘，能宛如走盡世界美術館的全新饗宴！

同時，暑假期間最適合全家大小的小旅行，新北觀旅局提供大家 4 大貢寮必完的觀光打卡景點。從能將蘭陽平原及龜山島盡收眼底的仙境「桃源谷」；接著到「卯澳漁村」感受百年石頭厝的漁村風味。

或選擇位於台灣最東邊，可看第一道清晨曙光及各式浪漫裝置藝術、無敵海景的「三貂角燈塔」；6 月底剛開幕的特色小店「貢寮街有機書店」只換書不賣書的特色推廣，讓你感受全新的貢寮當地人情味，並能深刻體驗北海岸魅力！

美術館與城市連結 「靜河流深」延伸文史場域

南部

時間：107 年 7 月 1 日 ~ 9 月 2 日
地點：高雄市市立美術館

以光線定義空間，河流成為隱喻，叩問美術館與城市連結的可能性。所經過的「流域」為：國定古蹟中都唐榮磚窰廠、高雄市立歷史博物館、高雄市電影館、高雄市立圖書館總館、旗津灶咖。「靜河流深」帶您看見靜河、走進靜河，以沉穩悠緩的心情踏入汨汨流動的河水，從主場域高美館，優游至其他流域！

展覽主題「靜河流深」引自英語成語「Still Waters Run Deep」，河流在此作為一種隱喻，進而從時間與空間維度串聯城市的文化脈絡及土地紋理。

在時間性的縱向連結上，以歷史延續記憶的長度與深度，

連結城市的過去、現在與未來；在空間性的橫向連結上，也如河流的意象，從本館延伸至其他文化與歷史場域。

本展邀請 8 組國外藝術家與 5 組國內藝術家 / 團隊在空間中展出系列代表作品或進行現地創作。

國外藝術家包括：英國攝影家約翰·湯姆生，美國藝術家約瑟夫·科蘇思，盧森堡藝術家謝素梅，日本攝影藝術家柳美和，日本藝術家須田悅弘，日本藝術家橋本雅也，藝術家蔡佳葳，藝術家彭葉生等。

國內藝術家 / 團隊則包括吳瑪俐、石晉華、陳文祺，與糖果鳥、無垢舞蹈劇場等。



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 日日本報即將 慶賀 10 周年囉！

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。