



3
美婦女踴躍參選 國會女性仍偏低
目前美國國會只有20%是女性，仍低全球平均，且美國有女候選人未必代表會有更多女性參政。



4
經營臉書太費時 埃及教宗關帳戶
埃及東正教教宗塞奧佐羅斯二世日前指出，由於經營社群媒體花費許多時間，因此他已關閉臉書帳戶。



5
增人氣獎、縮短流程 奧斯卡要收視
將增設「受歡迎電影卓越成就獎」，並改善轉播流程，將時間縮短在3小時內，希望能吸引更多觀眾收視。



8
台北藝術節揭幕 邀素人參與演出
策展人鄧富權提到，今年的藝術節主題是「ASSEMBLY 為了__在一起」，所以很多節目會讓素人參與。



今日天氣

北部 27°-35° 晴時多雲

中部 26°-34° 多雲短暫雨

南部 25°-34° 多雲短暫雨

東部 27°-35° 多雲短暫雨

登革熱疫情 12 例 賴：加強衛生控管

登革熱疫情是社區傳染病，必須透過整頓清理環境，徹底清除孳生源，才能有效防堵，以免疫情擴大。



【本報記者譚有勝台北報導】登革熱疫情擴大！行政院長賴清德表示，截至9日為止，全國病例已有12例，他呼籲，若有出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等疑似症狀，應盡速就醫以配合政府防疫單位防治。

疾管署也指出，登革熱疫情是社區傳染病，必須透過整頓清理環境、徹底清除孳生源，才能有效防堵，以免疫情擴大。

但衛生人員和民眾「配合得並不好」，他們會持續調度人員與防疫的工作，相信很快就能將疫情控制下來。

賴清德表示，近年來衛福部、環保署、國家蚊媒傳染病防治研究中心及南部地方政府，在登革熱防治上已累積不少經驗，可將相關經驗傳授予各縣市政府，協助落實環境管理及孳生源清除工作，加強民眾衛教宣導。

賴清德呼籲，若有出現發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等疑似症狀，應盡速就醫並告知醫師旅遊史及活動史，以利醫師及早診斷與通報，配合政府防疫單位即時採取防治措施，請過去較少發生本土登革熱疫情的北部地區居民多加配合，醫護人員也要提高警覺，共同防治登革熱疫情。

疾管署也補充說，雖然分布在北部的病媒為白線斑蚊，其傳播病毒的效率低於南部的埃及斑蚊，仍不可輕忽，疾病管制署已於8月6日啟動登革熱應變工作組，由具豐富登革熱防治經驗的主管及人員進駐，以及時協助督導地方政府落實防治工作。

疫情將可控制
疾管署副署長羅一鈞受訪時表示，雖然疫情仍持續擴大，但目前仍受到控制。雖然這次新北市的疫情傳得特別多，但他們有信心能夠在8月底以前結束新北市的疫情。他指出，過去登革熱疫情最嚴重時是2015年，當時約有4萬多例，其中有200多人死亡，2016年到現在，全國本土病例都是在10例以下，疫情是否會進一步惡化有待觀察。

民進黨 9 月清門戶 綠憂議員選情

民進黨籍北市議員王威中坦言，若在敏感時期開創黨員，恐衝擊北市議員選情，所以不應再持續「政治家暴」傷害形象。

【本報記者譚有勝台北報導】針對民進黨放話開創「友柯」候選人，親綠人士台灣安全促進會會長陳茂雄9日受訪時表示，黨最重要的便是制度，如果可以自由幫助對手助選，為什麼民進黨還要提名？但親綠的陳芳明教授撰文批評，民進黨要貫徹黨的意志，這是清黨的徵兆。民進黨籍北市議員王威中受訪時坦言，若在敏感時期開創黨員，恐衝擊北市議員選情，所以不應再持續「政治家暴」傷害形象。

雖然民進黨已提名台北市長參選人姚文智上陣，但仍有綠營議員表態挺柯文哲，導致民進黨內部處於分裂的狀態。台北市里長邱碧珠便因公開挺柯文哲，8日遭民進黨台北市黨部決議「不提名」；姚文智辦公室發言人洪立齊更點名友柯的北市府顧問周榆修和市議員高嘉瑜等人，應該考慮退黨。

要公職，具有一定的影響力出來為柯文哲助選，恐怕會受到處分。

王威中感嘆，姚文智現在民調這麼低，他們也只能夠從旁輔助，對於競選的策略他們並未從競選總部那裡得到太多資訊，要幫忙也有難度，若有特定的議題、主軸，民進黨上下才能夠全力助選。但姚文智跑基層的頻率不夠，競選方向也不明確，導致選情不明朗。

「助選有明確的黨紀，雖然民進黨和柯文哲現在是競爭關係，但不至於全面開戰。」王威中強調，黨中央已交待，民進黨不是要「打丁或打柯」，主要還是全力協助姚文智。問及9月助選開除黨籍，是否會考慮民進黨在台北市議員選舉慘敗？他毫不諱言地說，「當然啊！」但黨員若真的踩到助選的紅線，還是要面對處分。

台灣安全促進會會長陳茂雄受訪時表示，一個團體最重要的便是有個制度，如果可以自

由幫助對手助選，民進黨為什麼還需要提名？如果民進黨黨員在台北市任職沒有問題，但若助選確實會違反黨紀。他指出，每一個政黨都有自己的黨紀，若違反黨紀，相當於和政黨對抗。

專家：黨有黨紀
陳茂雄指出，因為2014縣市長選舉，民進黨沒有在台北市提名，所以民進黨員之前還能助選。但這次民進黨本身在台北市已推派人選，若有黨員覺得留在民進黨沒有意義，也會陸續離開。

社論

台灣錢再次淹腳目 浮誇還是誤判？

行政院長賴清德日前接受媒體訪時指出，政府已成立「投資台灣事務所」，積極解決台商投資台灣時所遇到的各種困難；賴揆也說，大家不要擔心，盡量投資台灣。

政府公開喊話投資

上個月的16日，蔡英文總統在出席台中「亞洲台灣商會聯合總會第25屆年會」時，也呼籲台商投資台灣；她說，政府這2年來協助產業拚經濟已經有了實質的好成績，台灣經濟體質已恢復元氣，進入向上攀升階段，因此，「現在投資台灣還不嫌晚。」

短短半個多月的時間，總統、閣揆接連大聲要台商投資台灣，可見目前台灣確實有投資不振的問題，讓兩位國家的最高領導人感到憂心，才會一再公開喊話。為了吸引投資，賴清德甚至說出「台灣錢淹腳目」這樣的話，令人傻眼。

股市不可同日而語

「台灣錢淹腳目」這幾個字真是久違了！這是上個世紀80、90年代，台灣股匯市齊揚的榮景中，對台灣資金充沛的形容。和那個時期相比，如今的台灣股市雖然也同樣站上了萬點，但景況卻早已不同。

以上市、上櫃家數來看，1990年台股第一次上萬點時，上市公司有199家，上櫃公司僅1家，今年截至7月底，上市公司有918家，上櫃公司有760家。如今的上市櫃公司是1990年的8倍有餘，可以理解，這2種萬點的內涵完全不同。較之當年，今日的萬點顯然「含金量」沒那麼高。

再加上股市投資人的結構改變，從散戶為主轉變為法人、尤其是外資機構佔了大多數。曾有投資專家統計，外資平均每個營業日從台股賺走1億7千8百萬元（台幣），難怪一般投資人對這波歷時長達一年

以上的萬點行情無感，因為賺錢的不是他們。

如果要勉強說台灣錢仍然淹腳目，大概賴揆指的是金融機構的存款。目前台灣金融體系大約有40兆元存款，顯見金融體系的「資金活水」氾濫。不過，這卻恰恰好反應出台灣人投資信心不足、投資行動乏力的窘狀。

台灣超額儲蓄

近年來，台灣的超額儲蓄率來都在兩位數以上，最新一季高達12.5%，以金額來看，超額儲蓄的金額已連續5年超過新台幣2兆元。1990年代，台灣

的超額儲蓄率大約僅2%、3%。

「國民儲蓄」是指國民可支配所得沒有用於消費的部分，而「超額儲蓄」則是儲蓄毛額減掉投資毛額；超額儲蓄太多代表消費及投資不振，通常被視為是經濟成長動能的負面因素。

此外，國人的國際投資部位大約有60兆元資產，如果扣除外人來台投資，台灣的國際淨資產則有約新台幣30兆元。

面對實況應謙卑

台灣確實「藏富於民」，然而，民間資金不是放在金融機構裡，就是投資海外資產，國

內投資的意願不高，即使有，也有許多是投入房地產，造成房價居高不下、貧富差距越來越擴大。

因此，當賴清德說現在台灣錢多的淹腳目時，大家聽起來會覺得不可思議，因為民眾的感受並非如此。作為政策規畫與發號施令者，如果閣揆對國內資金狀態與人民心態的理解，有如此大的誤謬，當然會讓人擔心。因為據此所做的決策，很可能是誤判。

請行政院長的幕僚要提供正確的資訊，政府領導人更要懂得謙卑面對實況，不要習慣性浮誇。（彭蕙仙）

機坪工人熱暈 工會催生高溫專法

台灣航太修護產業工會顧問周聖凱呼籲，勞動部應盡速立定天災假專法，並將高溫假納入，也要求職安署邀集工會陪同高溫勞檢。



台灣航太修護產業工會等團體要求高溫假立專法。陳情勞工演出行動劇，呼籲相關單位重視勞工在高溫環境工作的辛苦。（中央社）

【本報記者蔡岳宏台北報導】「天災假立法，高溫要納入」、「高溫勞檢、產工陪同！」華航、長榮兩大工會日前剛取得機師罷工權，9日又與台灣航太修護產業工會至勞動部前，高舉白布條、抗議木板，上演機坪工人因高溫暈倒的行動劇，表達高溫假速立專法的訴求。台灣航太修護產業工會顧問周聖凱呼籲，勞動部應盡速立定天災假專法，並將高溫假納入，也要求職安署邀集工會陪同高溫勞檢。

機坪工人全副武裝，頂著50度以上的高溫工作，體力逐漸透支而倒在勞動部前的馬路上。華航、長榮與航太修護產業工會9日舉辦「高溫假立專法，保障勞工職安」記者會，上演高溫熱倒行動劇。周聖凱表示，目前僅有「高溫作業勞工休息時間標準」針對「室內高溫作業」有明確規定，如鍋

爐、鍛造等高溫行業，雇主須依標準給予勞工休息時間、飲水等，但其它室內外工作者卻無明確規範。

「我們的工作地點多在水泥地面，吸熱快、散熱慢，附近又沒有遮蔽物，陽光直曬下的溫度最高達53度。」台灣航太修護產業工會理事鄭鴻新指出，他本身是華航的員工，「為防曬必須用衣物包裹全身，衣服全都濕透」，即使是在室內的機艙內工作，公司只讓飛機啟動有限能源，並無法開啟空調，往往也是達到40度的高溫。鄭鴻新表示，機坪工人因

高溫暈倒是真實事件，並非僅是行動劇。

針對勞動部日前宣布將針對營造業進行3千場的高溫勞檢，檢查雇主是否有高溫防護措施。工會顧問周聖凱反問，在高溫假的法條確立前，「會受到高溫傷害的產業，難道只有營造業嗎？」工會共同呼籲，勞動部應盡速立定天災假專法，並要求職安署針對航太產業進行高溫勞檢，並通知工會隨行。

針對航太工會的訴求，勞動部科長葉沛杰僅出面接受陳情書，並無具體回應。



台灣航太修護產業工會等團體拉布條、呼口號，要求高溫假立專法。（中央社）

正名公投不懼打壓 尚缺10萬連署

【本報記者譚有勝台北報導】東奧正名公投最後衝刺10萬份連署！公投連署成案即將截止，東京奧運正名小組9日指出，自東亞青事件爆發以後，公投連署每日以千計暴增，目前已超過14萬份，希望能夠在8月底達到28萬份正式成案。正名公投行動小組執行委員朱孟庠表示，東奧正名可為台灣打開國際空間，將來運動員能以台灣的名義參與國際賽事，突破中國的打壓行為。

行動小組召集人沈青楷表示，紀政並沒有跟正名公投切割，只是不接受媒體公開採訪，若有連署行動，她還是會去探視。

至於賴清德表態說，東奧應遵循洛桑協議，用「中華台北」，沈青楷認為，正名公投並不是要「直接改名」，而是透過公投「申請改名」，必須經過合法的程序，但政府卻不願支持，令人費解。

公投連署暴增

沈青楷表示，東亞青運遭中國蠻橫取消，引發台灣人反彈，許多民眾透過正名公投連署，表達對中國打壓行為的不滿情緒。

過去一週，正名公投連署人數一度超過3萬份，每日以千

計暴增，已過法定門檻的一半，還差14萬人就能正式成案。

正名公投行動小組執行委員朱孟庠表示，東奧正名可為台灣打開國際空間，將來運動員能以台灣的名義參與國際賽事，突破中國的打壓行為。

他強調，中國越打壓，台灣越應該採取行動，全國各大火車站及捷運站都要達到萬人連署，以趕在8月底達到28萬份的門檻，希望全國人民能夠一起動起來，以公投告訴中國，台灣就是台灣，不是中國的一部分。

周倪安質疑，總統蔡英文出訪都是以「總統」自稱，但在正名公投上卻保持沉默。他呼籲，無論是執政黨、全國民眾都應響應公投運動，讓運動員能以「台灣隊」的名稱出賽。



2020東京奧運台灣正名行動小組宣布將發起全台連署大行動，邀請民眾參與。（中央社）

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「五媒合一」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、不種色腥、不諱取寵，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。



美婦女踴躍參選 國會女性仍偏低

目前美國國會只有 20% 是女性，仍低於我國（38%）或全球平均（23%），且美國有女候選人未必代表會有更多女性參政。

或全球平均。(photo by 網路截圖)



【本報記者陳睿仁綜合報導】代表民主黨的萊比有望成為美國眾議院首位穆斯林議員，同時也是首位巴勒斯坦裔眾議員。

《國際國會聯盟》統計顯示，全球女性在國會的平均比率約為 23%，美國則為 20%，代表美國女性參政比率其實過低。我國目前共有 43 位女立委，女性在國會參政比率達 38%，略高於美國，全世界國會女性議員比率最高國家則是在非洲的盧安達，女性議員比率高達 56%。

值得注意的是，有更多女性參選人不代表會有更多女性參政。以巴布亞紐幾內亞（巴紐）為例，根據《外交官》報導，巴紐在 2017 年的大選同樣有大量女性參選（3 千多名候選人中有 167 位女性），為歷屆選舉以來最多女性參選的選舉。而諷刺的是，在缺乏部落首領的支持下，沒有任何一位女性參選人當選，使巴紐在 25 年後再度出現「男」國會。

【本報記者陳睿仁綜合報導】美利堅真的有更多女性參政嗎？美國 7 日陸續完成選舉提名，主要政黨更自豪宣布提名後，是史上最多女性候選人挑戰期中的大選。然而目前美國國會只有 20% 是女性，仍低於我國（38%）或全球平均（23%），且曾有他國提名更多女性候選人卻全部落選的記錄，因此美國有女候選人未必代表會有更多女性參政。

根據《英國廣播公司》報導，在美國 7 日初選後，有超過 11 位女市長候選人，185 名女國會眾議員候選人挑戰 11 月期中大選，一份研究甚至顯示，在野民主黨的女性國會議員可能比男議員還多。美國女性和政治中心執行長華許表示，這次選舉有「人數破紀錄的女性候選人參選。」

其中最讓人注意的是女穆斯林眾議院參選人萊比。由於執政的的共和黨並未提名候選人，



▲ 美國民主黨眾議員沃特斯。(photo by 網路截圖)



▲ 美國共和黨眾議員麥莎莉。(photo by 網路截圖)

中南美貪汙多 獨立透明需落實

【本報記者陳睿仁綜合報導】又是貪汙！我國友邦薩爾瓦多前總統薩卡 7 日達成認罪協商，將承認貪汙換取減刑。阿根廷前總統柏多則在同天因貪汙遭法院判刑 5 年。觀察組織分析，拉美國家法院無力管轄，且政治黑錢過多，是拉美政治人物容易貪汙的主因。

曾幫一家印鈔公司脫離破產，並在事後抽取該公司股份做為報酬。不過柏多反擊貪汙指控，並表示他是被政治迫害才被判刑。

政治應透明

獨立研究組織《透析犯罪》分析指出，拉丁美洲用錢不夠透明是政要得以中飽私囊的原因。透析犯罪列出 5 點方法矯正拉美貪汙弊端：讓法院更獨立、跨國合作調查貪汙、公開政府承包商、去除政治獻金和去除政治人物豁免權。

以薩爾瓦多為例，薩爾瓦多並沒有國際社會建立的反貪委員會，且薩爾瓦多法院的預算遠遠不足，使薩爾瓦多難以查緝貪汙者。阿根廷則是擁有政治人物豁免權，柏多同期的總統赫南德茲雖然也被指控貪汙，但因為她是現任參議員，所以享有司法豁免權，法院也對她無可奈何。

前政要多貪汙

根據《美聯社》，報導，我國友邦薩爾瓦多前總統薩卡 7 日同意認罪協商換取減刑。薩卡因貪汙美金 3 億多元遭檢察官起訴，最高可判處 25 年徒刑，不過在認罪協商後檢察官同意只求處 10 年徒刑。

無獨有偶，阿根廷前副總統柏多在 7 日因貪汙被判刑 5 年 10 個月。根據《英國廣播公司》報導，柏多在擔任經濟部長時

美助委內瑞拉難民 批馬杜洛獨裁

【本報記者陳思潔綜合報導】美國將提供委內瑞拉難民 900 萬美元人道援助！由於委內瑞拉境內政經環境動盪，數以千計的委內瑞拉難民在過去 18 個月內湧入周邊國家。哥倫比亞政府上個月統計，共有 87 萬名委國人住在哥倫比亞，且人數持續增加。美國駐聯合國大使妮基·海莉到訪哥委邊界，宣布美國將援助哥國收容難民，與川普一貫對難民、移民不友善的行事作風相左。



▲ 美國駐聯合國大使妮基·海莉到訪哥委邊界進行演說，表示為委內瑞拉難民的遭遇感到痛心。(photo by 網路截圖)

美援助偉國難民

據《abc 新聞》報導，美國駐聯合國大使妮基·海莉 8 日出訪哥倫比亞及委內瑞拉邊境，表示委內瑞拉曾是一個欣欣向榮的國家，但如今這些「弟兄姊妹們」身陷動亂，必須要跨越邊境才能取得食物、飲水及藥品。她強調，委國總統馬杜洛沒有善盡保障人民安居樂業的責任，為了自己的利益造成人民流離失所，她呼籲國際注意此區域動亂並意識到委國正由一名獨裁者統治。

會福利及健康照護。美國曾於聯合國安全委員會提案出兵制裁馬杜洛，但被中國及俄國否決，《衛報》7 月初曾報導，川普自去年 8 月以來，不斷提出美國直接出兵侵略委內瑞拉的提議，但終被國家安全顧問麥克馬斯特勸退。

川普救援無統一標準

川普政府自上任以來及對難民與移民相當不友善，沒想到對委內瑞拉難民卻並非如此。《McClatchy》今年 4 月即報導，川普曾表示打算接收更多委內瑞拉難民至美國，令許多南美洲領導人相當吃驚。

然而儘管川普曾於此釋出對難民的善意，《Haaretz》及英國《獨家報》皆報導，川普不斷縮減、凍結聯合國人權援助基金，顯示川普的任何態度與政策，都僅以自身利益為出發點，並非以人道救援為優先考量。

《路透社》指出，海莉表示 900 萬美元的援助主要將用於提供淨水設備、保健用品、消毒用品及藥品給難民，並提醒馬杜洛遲早要面對難民議題。美國總統川普與馬杜洛關係不佳，且曾以馬杜洛侵犯人權及妨礙民主為由

對委內瑞拉進行經濟制裁。馬杜洛近日指控，4 日的無人機暗殺行動是由美國及哥倫比亞幕後主導，煽動右派份子對其行刺。哥倫比亞總統朱安·馬內同樣與馬杜洛交惡，上週已提供逾 40 萬名委內瑞拉人長達 2 年的居留權，將有權接受哥國的社



▲ 我國友邦薩爾瓦多前總統薩卡承認貪汙，薩卡與前兩任總統都因貪汙遭判刑。(photo by 網路截圖)

▼塞奧佐羅斯二世關閉臉書後，許多神職人員也已經跟進。(Photo by Υπουργείο Εξωτερικών on Flickr under Creative Commons license)



經營臉書太費時 埃及教宗關帳戶

【本報記者莊瑞萌綜合報導】臉書浪費太多時間，埃及基督教領袖決定關閉帳戶。埃及東正教教宗塞奧佐羅斯二世日前指出，由於經營社群媒體花費許多時間，因此他已關閉臉書帳戶，希望將時間投入更有意義的事情上。

埃及東正教教宗塞奧佐羅斯二世日前指出，由於經營社群媒體花費許多時間，因此他已關閉臉書帳戶。

我們最珍貴的禮物，我們必須透過好的方式使用它。」

另外，據《英國天空電視台》則報導，埃及東正教稍早也發出聲明，要求神職人員停止使用社群媒體，並給予1個月時間，自願放棄這種不利修道生活的行為。

願放棄這種不利修道生活的行為。

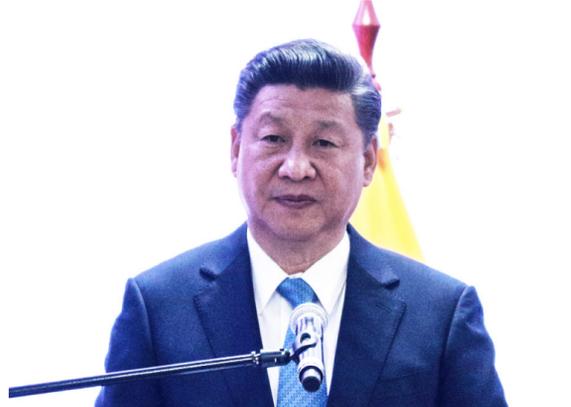
對此，英國聖三一教堂牧師蜜道頓也指出，「我熱衷於社群媒體，特別是基督徒或教會可以分享耶穌福音，但同時我也認為那也容易花費時間。」她也提醒，當用戶花費太多時間在社群媒體上時，可能會反受其害，「當我們變得有點像是偷窺狂時那是危險的事，例如窺探他人的生活，而且通常我們容易使用社群媒體，只是為了瀏覽他人生活。」

據了解，許多資深科普特教會官員隨後也關閉自己的臉書。塞奧佐羅斯二世在2012年成為埃及東正教教宗，雖然他在2009年擁有臉書帳號但之後並非經常使用。



拆十架、沒收聖經 中國新一波鎮壓

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國政府強拆教堂十字架與勒令關閉教會，對宗教自由新一波的打壓再度展開！美國媒體深入當地調查發現，中國政府不僅透過要求教會關閉以及沒收聖經打壓基督教，連清真寺與西藏兒童也成為新一波的打壓對象。



▲習近平希望將基督教中國化。(Photo by Agencia de Noticias ANDES on flickr under Creative Commons license)

字架以及聖經章節與《最後的晚餐》圖畫。一名不願具名的民眾表示，「我一直為我們國家領導人禱告，過去的打壓從沒有這麼嚴重過。」

據《紐約時報》

報導，中國打壓基督教是習近平推動所有宗教中國化的計畫之一，例如清真寺的伊斯蘭新月與圓屋頂必須消失以及針對數十萬名維吾爾族實施再教育，西藏兒童也被要求不得去寺廟而必須去公立學校上學等。

對此，美國杜克大學基督教學者連席表示，「中國領導人一直對基督教會對共產黨政權威脅一事保持戒心，在習上任後，這種西方滲透的疑慮更加嚴重。」

除了思想改革外，中國政府也透過法令作更嚴厲打壓基督徒。根據對華援助協會指出，今年3月，1名家庭教會領導人由於在緬甸興建基督教學校而被判刑7年。上個月，6名基督徒因為被認為參與邪教活動，而被判刑最高13年有期徒刑。

香港中文大學教授林和立指出，「習近平當然不希望人民對教會忠誠，因為人民將不會對黨或對他本人效忠。」

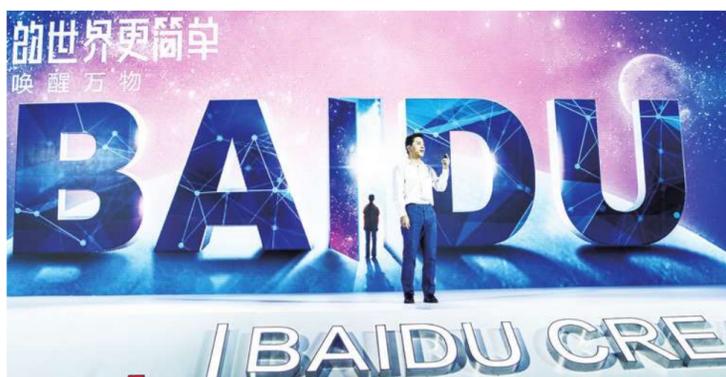


圖文選粹

圖文 / 中央社

百度搜索負評多 谷歌回歸中國有市場

►中共黨媒日前釋訊，表示歡迎谷歌回到中國後，儘管百度創辦人李彥宏稱有信心再贏一次，但百度搜索廣告充斥，已失去部分民心，若谷歌重返中國，勢必衝擊百度目前的市占。(中新社提供)



誤射飛彈下落不明 西班牙版羅生門



◀協防波羅的海三小國的西班牙颶風戰鬥機，7日在執行空防任務時誤射飛彈，飛彈至今仍下落不明。(圖非事發戰機)(photo by 美國空軍)

【本報記者王慶宇綜合報導】西班牙一架戰機7日誤射一枚飛彈且仍下落不明！一架西班牙所擁有的颶風戰鬥機7日在愛沙尼亞執行訓練任務時，疑似因為飛行員誤觸開關而發射對空飛彈。西班牙國防部表示，該枚實彈並沒有造成傷亡，軍方將繼續搜索飛彈的下落並展開調查。

根據《英國廣播公司》報導，事發當時，2架西班牙戰鬥機與2架法國幻象戰機在愛沙尼亞執行「波羅的海防空警備」任務。該架戰機疑似因為誤觸開關，使得機上搭載的空對空飛彈遭到發射。西班牙軍方表示，該枚飛彈發射後並沒有擊中任何飛機，且帶有自毀裝置。

英國《電訊報》指出，儘管該枚飛彈帶有自毀裝置，但目前仍不清楚自毀裝置是否有啟動，或是最後墜毀於地面。為此，愛沙尼

亞空軍已經在該區域實施搜索，並警告當地民眾不要擅自進行搜索，以免造成傷亡。

出事的颶風戰鬥機由歐洲多國聯合研發而成，目前在英國、西班牙、義大利與德國空軍服役。而與多數武器的發射原理相同，該飛彈也需要多重機制才能發射。飛行員須先將總武器開關調整至「啟用」，再扣下發射飛彈的扳機。為了避免飛行員誤觸，該枚飛彈只會在行控電腦鎖定目標時才會發射。

《電訊報》指出，該枚飛彈也很有可能是「脫離」戰鬥機的。一般戰機為了應付緊急狀況，都能在必要時拋棄所有武器以減少不必要的重量。而波羅的海三小國因為沒有屬於自己的戰鬥機隊，長年須仰賴北約盟國的空軍協防，因此機上才會攜帶實彈。



紐約停網路叫車證照 Uber 等喊冤



◀紐約市傳統計程車業，現正受到網路叫車平台的巨大衝擊，滿街小黃盛況已不復見。(photo by WikiMedia)

【本報實習記者陳思潔綜合報導】紐約市議會8日投票通過，停止發放新的網路叫車服務證照一年。由於紐約市交通是網路叫車服務重點經營區域，Uber等線上運輸平台營收受到相當衝擊，紛紛轉戰經營單車等其他交通工具。Uber表示，證照停發將限制紐約市民其中一項可靠的交通選擇，也危害郊區較低收入民眾「行的權利」。

《路透社》指出，為因應暴增的線上叫車服務車輛，紐約市決定暫時停發證照，以舒緩交通阻塞並提高運輸服務整體駕駛薪資。紐約市長比爾·白斯豪表示，此配套措施將納入法律，除了具有承載輪椅設備的車輛外，未來12個月將不會發放新的網路叫車服務車輛證照，此項限制亦確保所有司機至少獲得每趟15美元的最低薪資。

Uber對此措施提出回應，指出證照停發將限制紐約市民其中一項可靠的交通選擇，也危害郊區較低收入民眾「行的權利」。另一網路叫車服務公司Lyft則表示，共乘服務有助於增加運輸效率，且司機也能藉此獲得較高收入，希望政府可以支持這項服務。Uber也對其在紐約的近500萬名客戶發信聲明，表示市議會的決議將使Uber乘車價格提高、等待時間拉長、郊區服務也將減少。

紐約計程車工會聯盟對此措施則表示欣慰，指出紐約市是第一座將司機訴求納入法律的城市。而面對限制措施及解決塞車問題，網路叫車服務公司紛紛尋找汽車以外的替代方案，如Uber近期收購了單車公司JUMP及機車公司Lime，Lyft則表示將在2020年前把共乘服務提高至其業務量的一半以上。

紐約的網路叫車服務車輛已由2015年的12,600量增至今年的80,000輛，紐約市議會發言人柯瑞·強納森於《The Verge》指出，Uber數量驟增已對傳統計程車體制造成實質衝擊，許多計程車司機宣布破產，今年起更有6名司機因業績下滑、負債而自殺。由於網路叫車影響交通秩序並非紐約獨有的問題，若紐約執行此政策有效，將可能被提升至國家(national)層級，廣泛於各大城市實施。



▼影藝學院決定將縮短頒獎典禮節目的時間，並新增「受歡迎電影卓越成就獎」，給予賣座電影機會。(photo by Disney | ABC Television Group via flickr, used under CC License)



增人氣獎、縮短流程 奧斯卡要拚收視

【本報記者王慶宇綜合報導】奧斯卡為了找回收視觀眾決定拚了！主管奧斯卡獎的美國影藝學院7日決議，將增設「受歡迎電影卓越成就獎」，漫威系列電影、「不可能的任務」等賣座電影也有望獲獎。此外，也將改善轉播流程，將時間縮在3小時內，希望能吸引更多觀眾收看。

根據《英國廣播公司》報導，美國影藝學院7日決定，奧斯卡獎將在現有的24個獎

將增設「受歡迎電影卓越成就獎」，並改善轉播流程，將時間縮在3小時內，希望能吸引更多觀眾收看。

項中，新增「受歡迎電影卓越成就獎」，將許多賣座但不受專業影評人士青睞的電影，如漫威系列電影、「不可能的任務」、「死侍」等，納入頒獎考量。

外界指出，若奧斯卡真的頒發該獎項，將有助於提升

頒獎典禮的收視率。如此一來，許多喜歡賣座電影明星的粉絲就會為了看自己的偶像上台領獎而加入收視行列。而影藝學院也證實，一部影片將可同時獲得人氣獎與最佳影片獎。

《好萊塢記者》

指出，2018年頒獎典禮的慘澹收視率是迫使演藝學院進行改革的一大主因。據統計，上屆頒獎典禮只吸引了全球約2千6百萬的觀眾收看。

因為多數觀眾並不關心全部24個獎項的獲獎電影，影藝學院將改進「又臭又長」的頒獎典禮，將轉播壓縮在3個小時以內。影藝學院解釋，現場直播時，部分獎項的頒發將在廣告時間進行。而事後進行轉播時，將只會呈現得獎瞬間，剪掉其他中間橋段。

對抗氣候變遷 研究：維護森林最佳

【本報記者莊瑞萌綜合報導】英國最新研究指出，維護現有森林仍是阻止地球暖化的最佳作法，因為在對抗地球暖化上，目前外界提議使用生物能源與捕捉碳等做法雖然廣泛被接受，但從長期角度來看，防護森林才是重點。另外，過去也傳出許多捕捉碳計畫成果不一，而且容易出現財務缺口等後果。

據《英國獨立報》報導，生物能源與碳捕獲和儲存被認為是目前最具成本效益與可行的對抗碳排放的作法，例如使用該技術的發電廠，可藉由種植農作物作為生質燃料並燃燒產生電力，至於產生的二氧化碳則可儲存在地下。

而且在巴黎氣候協議設定暖化不超越攝氏1.5度目標中也包含使用該技術。不過，若要達到發電效果所需種植的農作物面積約是印度的2倍，而且作法多是以砍樹達到目的。

對此，艾希特大學科學家哈波指出，「雖然這種作法並非不可行或

沒有效果，但人類不應砍掉森林只為了種植這些農作物。」她也指出，透過種植更多樹木以及維護現有森林，反而是對抗氣候變遷更有效率的方法。科學家鮑爾表示，「在某些地方，生物能源與碳捕獲和儲存有效，但在許多地方保護或再生森林反而更合理。」

據《Inverse》報導，過去美國阿徹丹尼爾斯米德蘭公司推動的生物能源與碳捕獲和儲存計畫成果優劣皆有。另一項「白玫瑰」碳捕獲與封存計畫的財務狀況則一直不穩定。

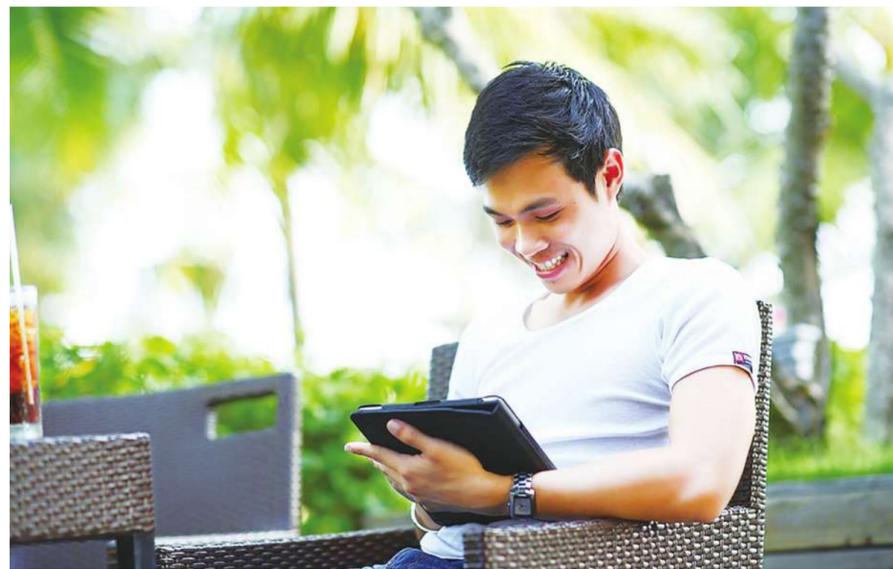
不過，隨著氣候變遷已破壞整個生態系統，美國伍茲霍爾研究中心科學家豪頓警告，「若是解決人類所有問題都只是增加樹木會有危險性。因為一旦氣候持續變化並越變越熱，我們所做的只是透過傳染病、乾旱與火災向地球提供燃料。」

本次研究結果刊登在Nature Communications 期刊上。



▲英國科學家認為，對抗全球暖化，保存森林是最有效率的方法。(Photo by Gmoz on flickr under Creative Commons license)

網路交友不怕拒 25% 人找更好對象



▲研究發現在較不易被拒絕的情況下，有25%的人會在網路找比自己條件更好的對象。(photo credit by cuncon via Pixabay, used under CC License)

【本報記者陳睿仁綜合報導】網路交友平台讓用戶敢追求理想情人！密西根大學研究8日發現，有25%的交友平台用戶會找尋比自己條件更好的對象。專家分析，網路交友成本低，被拒絕也比較不尷尬，因此用戶願意嘗試與條件更好的對象往來。

不過專家提醒，交友平台存在風險，用戶使用時仍應注意自身安全。

美國《前進科學》期刊8日發表的研究發現，就算使用者知道自己條件不如對方，有25%的人還是會在交友平台主動找尋比他們條件更

好的對象。密西根大學教授布魯池在研究中比較美國交友平台用戶的訊息長度、回覆訊息的時間和先寫訊息給理想對象的比例。

統計發現，有17%女用戶會回覆先來訊的男用戶，而有近5成男用戶會回覆先來訊的女用戶。另外，當男用

戶主動聯繫條件更好的女用戶時，平均每5名女用戶就會有一名女用戶願意回覆。布魯池分析，只要多嘗試，用戶是有可能透過交友平台找到條件更好的對象。

根據《CNN》報導，西北大學教授芬克分析指出，透過網路交友的成本極低，且被拒絕的感受也不會那麼強烈，使得交友平台用戶更勇於找尋條件更好的對象。芬克以派對為例，在派對現場的人因為擔心旁人的眼光，很可能就不會積極找條件太好的對象。

芬克也提醒，多數用戶都以其他用戶的照片來決定是否寫訊息與該用戶建立關係，「但其實這個人長得好不代表你跟他/她個性合得來。」此外，有些用戶的照片並非用戶本人的照片，在網路上交友仍應保持謹慎，芬克表示，「比起看照片，跟對方面對面聊天才更得宜。」

圖文選粹

圖文 / 中央社

泰國台灣形象展 7青年大使助宣傳



▲為推廣台灣正面形象，讓泰國各界深入瞭解台灣文化、觀光、教育和科技等發展現況，駐泰處特別甄選出7名精通泰語的青年大使，將在30日登場的泰國台灣形象展中協助推廣宣傳。

長崎原爆73週年 聯合國秘書長出席祈願



▲今天是長崎原爆73週年，長崎市在和平公園舉行了隆重的祈願儀式，約5800人參加。聯合國秘書長古特雷斯致詞時呼籲裁減核武，而這也是聯合國秘書長首度出席長崎的和平祈願。

▼港鐵高層集體下台後，卻難阻港鐵沙中綫工程繼續被揭出醜聞，最新的工程問題，是港鐵涉嫌隱瞞地鐵站工程令周邊樓宇出現沉降，嚴重情況可造成人命傷亡。(photo by 眾新聞)



港鐵管理層落馬 豆腐工程未解

雖多名管理層以不同方式離職，不過豆腐工程醜聞卻未有完結跡象，最新發展是港鐵跟港府涉向公眾隱瞞工程缺失。

【本報特約記者陳珏明香港報導】香港興建中的港鐵沙田至中環綫工程，頻繁被揭發工程質量出現嚴重問題，但港鐵跟港府一直未有妥善處理。及至7日，港鐵公布，多名管理層以不同方式離職。不過，豆腐工程醜聞卻未有完結跡象，最新發展是港鐵與港府涉向公眾隱瞞工程缺失，使市民安全受到威脅。

特首為馬時亨辯護

港府本月初下令「解僱」涉及沙中綫工程醜聞的管理層，5名港鐵高層需離職，包括行政總裁及工程總監，但由港府委任的港鐵主席馬時亨，雖然他聲稱自己

曾兩度向港府請辭，但卻被挽留，他最後亦決定留任至年底任期完結，同時負責新行政總裁的聘任工作，他聲稱，這個決定是負責任的表現。

特首林鄭月娥8日回應事件，明白社會要求有人要為今次工程醜聞負責，但問責有分不同層次，她又為港府挽留馬時亨的決定辯護，指雖然主席應負的責任較多，但港鐵主席和行政總裁若同時出缺，對港鐵衝擊太大，故挽留馬時亨處理部份善後工作。她提醒港鐵董事局，不可對離職

人員作額外賠償。

通車恐再延誤

因醜聞而引發的人事處理預料會暫告一段落，但引伸出來的問題短期內恐難以解決。前香港立法會議員姚松炎就引述法例指出，根據港府公布工程涉及的醜聞，包括由港鐵提交的施工圖則與港府屋宇署批准的圖則不符，違反香港《建築物條例》，且當中沒有豁免的情權。

換言之，有關工程實屬違法，故沙中綫紅磡站必須拆除重建如

果港府確是依法執管，鐵路的通車日期必然會再次延誤。

多幢樓宇出現沉降

另一更為嚴重的工程問題是，香港《蘋果日報》9日獨家報導，沙中綫土瓜灣站，內部顧問報告顯示地盤令周邊多達23幢樓宇出現沉降，幅度更超出容許上限，但港鐵卻一直沒有按規定暫停工程，也沒有採取加固及緩解措施，更沒有通報影響居民。

更甚是，翻查紀錄發現，港鐵及港府路政署曾經兩度向該區區議會作出書面回覆，聲稱「各項監測數據均屬正常水平」，然而有關說法明顯並非事實。

前特首批港獨演講 民間：打壓言論自由

【本報特約記者陳珏明香港報導】前香港特首梁振英連日就港獨議題發炮，更把矛頭指向香港外國記者會，批評該會邀請支持港獨人士演講，又暗指該組織以象徵式價錢租用港府物業作會址，暗示應考慮收回物業，被民間狠斥是威脅干預言論自由。

破壞言論自由價值

香港多個民間團體8日發表聯合聲明，不滿前行政長官梁振英在過去一星期，多次指斥香港外國記者會邀請主張「港獨」的香港民族黨召集人陳浩天演講，等同「宣揚港獨」，並認為梁振英無視香港人表達意見和立場的自由，破壞言論自由的核心價值。

中國外交部駐港特派員公署早前也曾就陳浩天即將作演講一事，派代表向香港外國記者交涉，強烈要求該記者組織重新考慮(urged to reconsider its decision)邀請陳浩天出席午餐會的決定。

惟外國記者會堅持立場，表明



▲香港外國記者會邀請香港民族黨召集人陳浩天演講引來梁振英連日發文炮轟，國際記者聯盟、無國界記者及香港記協等組織，則批評梁振英應停止並收回相關威脅言論。(photo by 香港電台)

不會撤回邀請。民間團體在聯合聲明中亦批評，外交部駐港特派員公署的做法，抵觸《基本法》22條中不得干預香港內政的規定。

邀陳浩天演講不妥？

至於連日來針對陳浩天出席演講會一事，連珠發炮的前香港特首梁振英，8日於社交網站發文，續指《基本法》23條列明的叛國及分裂國家等行為，是清晰及踩紅線，又稱香港所享有的

一切自由，都不能凌駕23條的憲制責任。他更為外交部辯護，指外交部作為中央機構，有責任回應外國記者會的行為。

對於有香港和外國新聞媒體齊聲要求他停止威嚇外國記者會，他就反駁指媒體將他近日講的事實輕易地忘記，重申外國記者會邀請陳浩天演講的決定與言論自由無關，又辯稱外國記者會委任主席本人，並不視他的批評為威嚇。

梁振英早前曾公開指出，香

港外國記者會協會只是以象徵式價錢，租用港府物業作會址，惟翻查資料，原來香港外國記者會不單是繳付市值租金，每月高達215萬港幣，且現時租約，更是在梁振英出任香港特首時由港府批出，換言之，其言論實屬錯誤。

會址在梁之前已定

不過，梁振英卻未為其錯誤致歉，反而表示自己曾多次要求外國記者會交代會所的租約細節，又稱很多香港人很好奇，為何其他願意提供更好條款的機構卻不獲准參與招標租用有關物業。

根據外國記者會的資料，陳浩天的專題演講，題目為「Hong Kong Nationalism: A Politically Incorrect Guide to Hong Kong under Chinese Rule」，他將會講述香港民族黨的歷史、如何推動香港建構民族認同感、對民族黨被港府禁止運作的看法及他對「香港建國」的看法。

全球天主教徒訪港 泰澤聚會同祈禱

【本報特約記者陳珏明香港報導】位於法國中南部的修道生活團體泰澤，首次在香港舉行國際青年聚會，每日早、午、晚在香港各地區教堂，舉行共融祈禱以省察靜默外，同時舉辦以信仰、社會參與、文化及藝術為主題的工作坊。泰澤院長艾樂思修士(Brother Alois)更在分享中，特別提及中國信徒。

泰澤國際青年聚會8日起一連五天在香港舉行，這也是該聚會首次在香港舉辦，共吸引來自全球50個國家或地區，達2500名朝聖者一同參與。

首晚的共融祈禱聚會假天主教聖母無原罪主教座堂，及聖公會聖約翰座堂同步進行，參加者坐滿大堂座位和走廊空間，泰澤院長艾樂思修士在聚會中分享默想時，勉勵會眾共聚禱告，預備自己，讓大家在主安排的處身之地，成為和平、信心及復和的使者。

泰澤表示：「雖然我們可能認為主未有應允我們的禱告，但在沒有甚麼事情發生的一段長時間後，往往發現原來祂一直與我

們同在，在我們心裡工作。主透過聖神看顧和啟發我們。」

修道生活團體泰澤共有90多位成員，分別來自30個不同國家、文化背景和教會，各人願意奉獻一生，為教會合一共融而祈禱和努力，泰澤團體的生活圍繞著祈禱，也接待來自世界各地的訪客，到訪的青年透過簡樸的生活、祈禱、分享及分擔實務工作，在福音光照下尋找生命的意義，而自1970年代起，便有香港人造訪泰澤，泰澤修士們也不時回訪香港的基督徒。

艾樂思說，泰澤團體在過去數十年，與亞洲多國的基督徒建立出友好關係，並跟中、港有深厚感情，如創辦人羅哲修士(Brother Roger)曾在七十年代訪港並在貧窮群體中生活了一段時間；團體在2009年，印刷了100萬本聖經於中國全國派發，他特別對中國信徒表達欣賞之情：「雖然中國許多教會資源有限，但那裡基督徒的信仰卻充滿活力！我們十分欣賞他們的毅力與信德。」

新視野藝術節

《幻之森》突破界限

【本報特約記者陳珏明香港報導】藝術究竟如何能跨領域以感染不同的創作人？一個作品又如何延伸出無限創作可能？兩年一屆的「新視野藝術節」將於10月至11月間於香港舉辦，透過舞蹈、戲劇、音樂、多媒體等表演，將為觀眾帶來嶄新的藝術體驗。

由香港康樂及文化事務署主辦、兩年一度的「新視野藝術節」，致力透過推動跨界合作、培育新銳、委約新作等，為觀眾帶來嶄新藝術體驗。「新視野藝術節」今年踏入第九屆，將於10月19日至11月18日在香港舉行，屆時呈獻多個海外和香港本地藝團的創意作品，

開幕節目是由三位藝術界奇才，包括知名編舞家韋思·麥奎格、裝置藝術家奧拉弗·艾里亞森和電音鬼才Jamie xx破格合作的《幻之森》，作品把文學、雕塑、建築、空間設計等元素與表演藝術共冶一爐；而結合藝術

與科學呈獻的亞洲首演水底音樂會《馭水之音》，就是來自全球首個水底樂團「音與樂之間」，當中集物理學家、聲學家、神經科學家、深海潛水員和樂器工匠來參與演出。

此外，因電影《臥虎藏龍》配樂而榮獲奧斯卡最佳原創音樂獎的著名中國音樂家譚盾，將率領多位世界級獨唱家，呈獻延續敦煌傳奇的《慈悲頌》。他為還原敦煌古樂經典，自2014年起展開「十年敦煌計劃」，在散佚世界各地的敦煌文獻中，尋找樂譜再重製敦煌古樂器，希望重現盛唐遺音。

由著名美籍華裔作曲家杜韻作曲的《天使之骨》，融合歌劇、搖滾、卡巴萊歌舞等，該作品講述一對夫婦拯救了兩個受傷的天使，天使痊癒後，卻禁錮他們。作品以藝術作時代探熱針，從中聚焦探討人口販賣問題。杜韻亦憑《天使之骨》奪得普立茲音樂獎。



▲第九屆新視野藝術節透過多個大膽新奇作品及不同類型的創作，讓人感受藝術的跨界魅力。(photo by 港府新聞處)

道奇先發爆棚 羅帥甜蜜負荷

本季投出全明星等級的史崔普林即將歸隊，另一名年輕左投伍德日前在復健賽表現良好，隨著2名好手歸隊，主帥羅伯茲將面對艱難抉擇。



▲道奇隊隨著傷兵歸隊，先發投手即將爆滿，如何分配球員的登板時間成為羅伯茲的一大煩惱。(photo by Dodgers Facebook)

【本報記者宋秉謙綜合報導】美職道奇隊先發投手塞爆了！傷兵集團若同時歸隊，讓目前5人輪值的道奇隊未來將面對7名可用之兵的選擇窘境。根據球隊官網消息，本季投出全明星等級的史崔普林即將歸隊，另一名年輕左投「神木」伍德日前在復健賽表現良好，隨著2名好手歸隊，主帥羅伯茲將面對艱難抉擇：啟用多人輪值，或將其中幾人移到牛棚。

交出4勝1敗、自責分率2.53的成績。傷癒復出後，日前他在小聯盟主投3局復健賽表現良好，被評估能回到大聯盟登板。

目前道奇隊的先發投手輪值仍由「書童」柯蕭領軍，還有老大大益壯的希爾、投球狀況沉穩的日籍投手前田健太、年輕好手布樂及韓籍好手「柳胖」柳賢振。加上歸隊的伍德與史崔普林，先發投手將超額。

專家認為，道奇隊的先發深度雖然成為羅伯茲的「甜蜜負荷」，但到了季後賽戰場，這樣的投手群將成為優勢。首先，傷病問題無法操之在己，若有突如其來的傷病問題，道奇隊有更多替換的人選；其次，去年季後賽轉任中繼投手表現出色的前田可成為借鏡，目前先發7人有4名左投，柳胖與伍德都可能成為轉任中繼的人選，若調整得宜，將會是道奇隊牛棚的「救火隊」。



根據《MLB官網》報導，上半季投出全明星水準的史崔普林擁有8勝3敗，防禦率2.03的好成績，幾乎能卡住一個不動先發名額。球隊發表聲明，他被預期能在科羅拉多的客場之旅重回團隊。

至於去年上半季大殺四方的超年輕左投伍德，雖然他今年開季狀況不佳，被認為遇到「二年級生撞牆期」，但他最近已漸入佳境，受傷前近7戰



▲道奇隊王牌先發柯蕭領軍，投手陣容深度很夠。(photo by Dodgers Facebook)

體育短波

亞運羽球競爭激烈 小戴將遇宿敵

【本報記者宋秉謙綜合報導】台灣羽球球后「小戴」戴資穎雖然世錦賽無緣進入8強，在女單積分榜仍穩坐世界球后！世錦賽失利後，小戴即將率領我國羽球代表隊出征亞運，力求超越歷年來最好的成績（一金一銅），小戴亞運可能遇到3名在國際賽場常碰頭的「老對手」，包含：中國陳雨菲、南韓成池鉉及在世錦賽將她拍落的中國好手何冰嬌。

本屆亞運出賽的女單好手眾多，對小戴而言，排名世界第5名的陳雨菲、第9名的成池鉉以及第7名的何冰嬌都曾交手過。亞洲其他地區的羽球女將也都有奪牌希望，本次女單世界排名前7名都將參戰，第3名的印度一姐

辛度、第4名的泰國最有天賦好手依瑟濃及日本雙嬌山口茜與原希望都來勢洶洶。



▲戴資穎在新出爐的羽球積分榜上，仍高居世界第1名。(photo by 戴資穎臉書)

留原班底添新帥 藍軍目標英超爭冠

【本報記者宋秉謙綜合報導】過去世界盃表現火燙的頂級球星都會纏上轉會傳聞，但「藍軍」切爾西卻可能成為原班人馬，迎接11日點燃戰火的英超聯賽！藍軍本季易帥，解僱名帥孔蒂，找來義大利籍名帥薩里，薩里年年帶隊進入聯賽前三甲，帶隊能力一流，可望率領切爾西在英超爭冠。

世界盃過後一度與皇馬接近轉會談判的比利時天才哈扎爾最終成功留隊，藍軍也留住世界頂級後腰、法國奪冠功臣之一的坎特。另一名法國奪冠功臣、31歲前鋒吉魯日前受訪時更

表示，他不願離開英超賽場，他向新帥喊話，「我將在薩里手下證明自己，我的目標一直都是在競爭激烈的英超殺出血路。」



▲切爾西原班人馬群聚，挑戰新賽季的英超賽場。(photo by Chelsea Facebook)

NCAA 引入經紀人 菁英球員難定義

【本報記者宋秉謙綜合報導】美國籃壇再爆新規則，全美大學體協(NCAA)將提早引入經紀人制度，但如何定義菁英球員成疑！根據NCAA新更改的規章，只要是受籃協認可的菁英球員就有資格於高中最後一年，提出聘請經紀人，搭配NBA即將開放高中生籃球球員的新制。但NBA新制們痛批，此項政策只是提早讓不參與籃球運動者撈錢，菁英球員的定義也難劃分。

導，NCAA決定讓更多年輕好手提早進入籃球商業市場，高中最後一年，受美國籃協認證的菁英球員(高機會挑戰NBA)能聘請經紀人。美國籃協得知後並不買單，他們否認將參與認證，也很好奇如何定義這些球員。

NBA塞爾提克新秀布朗推文表示，NCAA的行為與規則都是與金錢相關，說明本次的經紀人聘用資格，讓更多經紀人能提早將撈錢目標轉往高中優秀籃球球員。



根據《sbnation》報



▲NCAA的新政策引來NBA新秀們痛批，布朗認為，這只是金錢掛帥的規則。(photo by Celtics Facebook)

圖文選粹

圖文 / 中央社

澎湖菊島盃棒球三賽開打



▲2018年澎湖菊島盃全國青少年棒球、國際少年棒球與慢速壘球等三大錦標賽，9日開打，將一直進行至26日止。縣長陳光復(左立者)出席開幕式，除感謝有這麼多的縣市球隊前來參賽，也期許球員相互切磋球技，爭取優秀成績。

亞運增克拉術 中華隊搶金



▲2018印尼雅加達亞運18日將開幕，今年新增比賽項目「克拉術」，中華代表隊將有11名選手參戰，其中女子78公斤量級以下好手楊憲慈(右)及63公斤以下的李宛庭(左)都是金牌熱門候選人。

▼台北藝術節於8月8日至10月21日舉辦，邀請18國跨領域藝術家，推出16檔售票節目、14檔免費節目，共計124場表演。(中央社)



2018 台北藝術節揭幕 邀素人參與演出

【本報實習記者王滄意台北報導】「台北藝術節邁入20歲，我們相約打造每個人的藝術節！」

一襲中國風套裝卻以流利英文致詞的策展人鄧富權提到，今年的藝術節主題是「ASSEMBLY 為了__主打「社群參與」，所以很多節目會讓素人參與。2018台北藝術節9日於中山堂堡壘廳舉辦開幕記者會，並揭示其中一檔節目《山高流水之空中》的彩排片段。

北市府文化局長鍾永豐穿著褐色簡約西裝出席開幕典禮時說，「將藝術帶入群眾生活，讓藝術擴散，深化台灣與國際藝術家的互動，創造城市與城市之間的文化溝

策展人鄧富權提到，今年的藝術節主題是「ASSEMBLY 為了__ 主打「社群參與」，所以很多節目會讓素人參與。

通與交流。」他也表示，今年藝術節不只有戲劇、音樂、舞蹈、多媒體劇場等演出形式，也將舉辦講座、工作坊、交流對談活動。

配戴草帽、帶有文青氣息的台北表演藝術中心總監王孟超笑著說，「中山堂曾經是國民大會會場、台北市議會所在地，幾十年過後的今天，它被台北藝術節「暫時接管」了！」今年活動場地選在具有劇場、迴廊和咖啡廳的「中山堂」舉辦，「表

演將出現在大家意想不到地方，參與式的演出，讓看戲也是一場遊戲。」

策展人鄧富權，由衷感謝受邀聯合策辦藝術節的18國跨領域藝術家們，「我們這次想翻轉觀眾作為純粹觀賞者的習慣」，因此以三種佈局—「共享吧」、「藝術前進中山堂」、「國際共製」開啟表演的多方位互動與參與。

「共享吧」包含批判性展演、公開交流座談，直接面

對群眾，提出問題與討論；「藝術前進中山堂」則集合視障、酷兒、雜耍者、藝術狂熱家作創作表演；「國際共製」則邀請日本、丹麥、荷蘭藝術家合作製作藝術作品。

台北藝術節於8日至10月21日將推出16檔售票節目、14檔免費節目。記者會當天也揭示了其中一檔節目《山高流水之空中》的彩排片段。故事背景剛好也是中山堂的前身—「議會」，演員大多為素人，像是NGO組織代表、議員參選人。展演以「沉浸式劇場」呈現，讓觀者也是其中的一角。主辦方表示，這齣戲想表現民主的堅強、脆弱、理智與瘋狂。

Bike 嘉年華將上路 規劃「網美」路線

【本報特派員劉東泉台中報導】台中自行車節即將進入為期兩個月的熱鬧嘉年華活動。今年特別針對愛騎自行車的女性設計路線與景點，讓來自全台近四百名女性朋友可以「美美的騎」、「慢慢的聊」。

女性自行車友與男性不同，男性騎自行車，常常悶著頭猛騎一通，不曉得是在和人賭氣，或是和人比賽？但是多年的活動經驗下來，主辦單位發現，女性結伴出遊騎自行車，還是要打扮得「美美的」。

台灣捷安特總經理鄭秋菊9日在2018台中自行車嘉年華記者會表示，甲安埔(大甲、大安、外埔)路線是一條專為來自全台數百名女性自行車友規劃的路線，途中有許多美麗的景點。很多女性即使是騎乘自行車活動，也要打扮得美美的，因為碰到漂亮的景點，一定要拍個

照。台中市觀光旅遊局長陳盛山表示，近兩個月的自行車嘉年華活動中，也將整合包括捷安特、野寶科技、久裕興業、迪卡儂等台中自行車及運動休閒業者，舉辦自行車休閒精品展。另規劃台中花博專線，鼓勵遊客在台中花博舉辦期間，以自行車暢遊花博。



性美美路線。(photo by 劉東泉)



農糧署清涼抗暑 力推水果手搖冰品

【本報記者陳睿仁綜合報導】「台灣水果特別營養、多汁，我希望台灣水果做的手搖冰品能讓國人鎮暑消熱！」農糧署9日舉辦台灣水果手搖飲料比賽，邀請業者用香蕉和紅龍果調配創意手搖。農糧署署長胡忠一表示，希望國人能享受當季水果，讓水果手搖提升大家的生活品質。

為對抗夏季熱浪來襲，農糧署9日舉辦台灣水果手搖飲料，邀請業者用香蕉和紅龍果開發飲料，並由評審與民眾選出喜好的水果飲品。農糧署長胡忠一表示，台灣水果夏季盛產容易取得，希望透過推銷讓國人在炎炎夏日享受水果手搖，喝的沁涼又健康，把水果當成生活的能量。

農糧署生產組長方怡丹受訪時表示，這次會選香蕉與紅龍果的原因是兩種水果都能代表夏天，用香蕉和紅龍果做手搖讓消費者不用吃，用喝的也能喝進水果香甜。方怡丹笑道，現代人懶得切水果，「直接把冰涼的水果喝下去最快！」

被問到如紅龍果等水果有特殊口感，消費者或許不願接受相關飲品時，方怡丹表示，這要靠業者的創意來解決問題。台大退休教授許明仁也補充，了解水果特性的業者才能做出最好的飲品，「紅龍果沒有味道、香氣，要用像鳳梨等其他香的水果補充才會好喝。」



農糧署推銷水果手搖，讓民眾喝的健康。(photo by 陳睿仁/台灣醒報)

台北河岸音樂季開跑 四主題活絡觀光



台北河岸音樂季開跑，受邀藝人與副市長、觀光局長合影，期待以精采豐富、老少咸宜的節目與活動邀請民眾同歡。(photo by 官方相片)

【本報實習記者陳恩潔綜合報導】輕快彈跳的吉他聲裡，佐上一杯清涼啤酒，在這七夕仲夏夜，城市風情是如此不同！台北河岸音樂季將於8月17日至19日於大稻埕碼頭舉行，魏如萱、鄭宜農、J.Sheon、許書豪、茄子蛋等藝人及團體將在淡水河畔接力演唱，文創市集、啤酒專區更是熱鬧非凡，為民眾帶來最不一樣的難忘情人節。

台北河岸音樂季9日舉行記者會，副市長陳景峻及觀光局長陳思宇皆出席宣傳活動，他們表示，市政府將與30萬民眾分享精心設計的精采活動，其中不僅請到最強勁的卡司為民眾獻唱，更為大眾呈現絢爛的環保水幕煙火秀，陳景峻強調，雖然為因應環保，煙火數量減少，但是保證有看頭。

除了每天都將以全新的有趣節目迎接大家之外，觀光局長陳思宇表示，市府希望藉河岸音樂季活絡周邊商圈，結合大稻埕碼頭具有百年歷史的迪化街，讓民眾能同時體會老台北濃厚的歷史風情及新潮音樂的活潑曲調。

而除了邀請國內朋友參與，市府更希望國外旅客加入同歡，體驗台北夏日的朝氣與熱情。

陳思宇指出，今年音樂季與往年最不一樣的地方，是舉辦在充滿「情」的河岸，不管愛情、親情或友情，都可以在河岸明媚的景致內找到它的足跡。她希望藉此活動，將愛與分享的主題傳遞給大眾，並在空間軸結合地方觀光、在時間軸結合市府、文化局緊鑼密鼓的夏日藝文活動，讓台北市最美麗的風景被世界看見。

本次音樂季分成「舞台」、「啤酒美食」、「愛戀文創」及「大稻埕街區」四大主題，藝人演唱、熊讚生日派隊將在舞台區與遊客互動，而啤酒美食區則邀請多家啤酒廠商、窯烤Pizza、古巴三明治進駐，讓民眾享受節目之餘也能大飽口福。至於文創市集則配合七夕情人節主題，讓民眾欣賞最特殊的設計作品，另外也提供周圍景點散步地圖，讓民眾認識當地暢行無阻。

▶ 影片連結



▼消基會 9 日公布市售零食調查報告，多達半數零食檢測出對兒童健康有害的色素。(photo by 消費者文教基金會)



零食半數添色素

專家：比照歐盟限制

【本報記者蔡岳宏台北報導】消基會 9 日公布市售零食調查報告，21 件檢測產品中，多達 10 件檢測出對兒童健康有害的色素！消基會董事長游開雄表示，此次檢測出對兒童健康不利的黃色 4 號、黃色 5 號和紅色 40 號色素雖符合國內食品法規，但這 3 類色素已遭歐美各國禁用，籲請食藥署比照歐美制度辦理，在食品包裝上明示人工色素對兒童造成不良影響的警語，確保消費者的權益。

這 3 類色素已遭歐美各國禁用，籲請食藥署比照歐美制度辦理，在食品包裝上明示人工色素對兒童造成不良影響的警語，確保消費者的權益。

處台幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰。

凌永健表示，環己基(代)磺醯胺酸鹽為常見的人工甜味劑，其甜度為砂糖的數 10 至數百倍，只要添加少量就能使食品具有甜味，除了具有低熱量的特性之外，也可降低成本，因此常被用來做為砂糖的替代品，添加於食品中。食品添加人工甜味劑，雖然能讓人享受甜味又幾乎無熱量，但若兒童從小習慣食用添加人工甜味劑的食物，養成嗜甜與重口味的飲食習慣，對孩童的腎臟恐造成負擔。

「食用黃色 4 號在奧地利、挪威等國家已禁用；黃色 5 號在芬蘭、挪威等國家已禁用；紅色 40 號則在丹麥、挪威等國已禁用，但目前國內法規對於合法的人工食用色素卻沒有使用限制。」消基會因此呼籲，食藥署應重新評估人工色素的使用限制，或是比照美國與歐盟的做法，在食品包裝明確標示人工食用色素恐對兒童造成不良影響的警語，讓消費者在為孩童選購零食時，能清楚知道商品資訊。

游開雄建議，業者可依食藥署「食用天然色素衛生標準」，選擇紅苋菜色素、黃梔子色素等天然色素取代人工色素。

若兒童從小習慣食用添加人工甜味劑的食物，養成嗜甜與重口味的飲食習慣，對孩童的腎臟恐造成負擔。(photo by PhotoAC)

甜味劑有害腎臟

「為吸引消費者注意，零食顏色必須好看、口味要甜，因此人工色素與甜味劑是本次抽查重點。」消基會檢驗長凌永健指出，本次於雙北地區量販店等販售通路進行採樣，共購得 21 件樣品，其中「西瓜回香糖」未標示原產地，中國進口的「大面筋」違法添加甜味劑環己基(代)磺醯胺酸鹽，也未標示添加物功用，若屆期不改正，可

食用色素應限制

針對共有多達半數(10 件)零食樣品測出對童健康不利的食用人工色素，游開雄表示，食藥署目前核准的著色



失智診斷大突破 粒線體分子成指標

【本報記者蔡岳宏台北報導】失智症研究出現重大突破，粒線體分泌分子能當早期診斷指標！瑞士巴塞爾大學的研究團隊發現，腦神經細胞遭受壓力時，細胞內的胞器粒線體會分泌一種纖維母細胞生長因子(FGF21)，纖維母細胞生長因子會導致阿茲海默症、帕金森氏症等神經退化疾病。研究領導人法蘭克表示，除了能通過偵測 FGF21 數量來早期診斷失智症外，未來也將發展抑制 FGF21 的失智症新療法。

若要確切診斷失智症，需要根據病人病史、行為評估、認知測驗的結果、腦部影像檢查和血液採檢，或透過神經影像檢查輔助診斷，以排除其他類似的認知障礙。初期症狀常被誤認為是正常的老化，或是壓力過大出現不良反應，在極少情況下，腦部切片可能對確診有幫助，因而常耗時 3 到 6 年才確診。

根據《科學日報》報導，細胞功能的正常運作，必須依靠細胞內的胞器正確互動與協調，當胞器之間的溝通管道受阻，將引起細胞的壓力反應來確保存活。瑞士巴塞爾大學的研究團隊發現，當腦神經細胞內的「能量工廠」粒線體受到干擾，粒線體將釋放纖維母細胞生長因子啟動壓力反應，最後導致神經退化性退行性疾病。

「若能偵測細胞內 FGF21 的濃度，就能及早診斷出失智症、帕金森氏症等神經退



▲瑞士巴塞爾大學的研究團隊發現，FGF21 能作為失智症的早期診斷指標。(photo by 天主教老人基金會臉書)

化疾病。」但法蘭克博士向《EurekAlert》網站強調，肝臟、脂肪細胞也會製造大量的 FGF21，未來須更多研究

肺癌標靶藥物療效佳

醫：應盡早治療

【本報記者蔡岳宏台北報導】從來不抽菸也會得肺癌！國建署癌症防治組組長吳建遠表示，吸菸是肺癌最大的危險因子，但 WHO 研究顯示，室外空氣汙染也會造成 15% 罹患肺癌的機率。北市聯醫仁愛院區血液腫瘤科主治醫師周益聖 9 日指出，高危險族群如有肺癌家族史或吸菸者，可進行低劑量電腦斷層提早診斷。無不良習慣民眾，則應注意慢性咳嗽等症狀，若有不適應迅速就醫且標靶藥物對東方人特別有效，可參考採用。

甫退休準備享受人生的 60 歲王先生，從來不抽菸，喝酒，每天運動，生活作息正常，因為左側肢體無力，疑似急性中風症狀來到急診，經住院後詳細檢查，診斷確立是肺腺癌併腦部肺部及骨頭轉移，因為有特殊的腫瘤(上皮生長因子受體)基因突變，經腦部放射線加上口服標靶藥物治療後，目前經過一年後追蹤，腦部腫瘤幾乎完全消失，肺部腫瘤也縮小一半以上。

針對無抽菸習慣仍會罹患肺癌，周

益聖說，「台灣每年超過 1 萬人診斷為肺癌，但有一半以上患者沒有抽菸等不良習慣，推測可能是空氣汙染，造成後天體細胞基因突變，變化成癌細胞。」吳建遠補充，根據 WHO 發布的《環境空氣汙染暴露和疾病負擔之全球評估》資料顯示，在西太平洋地區(含台灣)空氣對肺癌疾病負擔是 15%。因此，提醒民眾可隨時注意空氣品質狀況，避免外出。

「高危險族群如有肺癌家族史，或長期有抽菸習慣，包括二手菸吸入的民眾，可借助低劑量電腦斷層提早診斷肺癌。」周益聖指出，早期症狀如慢性咳嗽，痰中帶血，呼吸急促，但若是晚期肺癌患者則視疾病影響範圍而定，若轉移到腦部，則有暈眩，複視等症狀。「早期肺癌以手術治療為主，晚期肺癌治療包括標靶藥物、化療等。」

周益聖強調，因為標靶藥物對於東方人、未抽菸、女性、肺腺癌等狀況會特別有效，若有症狀，建議盡早就醫，才能讓疾病得到最好的治療。



▲北市聯醫仁愛院區血液腫瘤科主治醫師周益聖指出，標靶藥物對於東方人、未抽菸的肺癌特別有效，建議患者盡速就醫。(photo by Dxyere)

圖文選粹 圖文 / 中央社

警腎衰竭 妻捐腎救夫感人深



吃藥少喝水 女子食道竟潰瘍



▲南投縣一名許姓女子吃感冒藥時只喝少量開水，幾天後食道疼痛感明顯加劇，就醫發現食道潰瘍。衛福部南投醫院院長洪弘昌(圖)提醒，吞服藥物時應搭配足量溫開水，避免藥物傷害食道。

▲嘉義縣葉姓員警(右)腎臟病惡化，須洗腎保命，妻子不忍丈夫受病痛折磨，在大林慈濟醫院移植中心主任尹文耀(中)協助下，捐出一顆腎臟救夫。

活化大腦 改變思維可長壽

你每天要關注千萬種事物，但大腦不可能記住你經歷的所有事情。「聚焦」將使你關注正在發生的事情，並啟動大腦重新連結的流程。



◀ 如果你在十年之內不去打網球，就無法立即做出擊球動作。(photo by pxhere)

▼ 她對自己鬱鬱寡歡的狀態感到心煩，而且她「總是發脾氣」，喜怒無常，容易緊張。(photo by pxhere)



■ 約翰·B.雅頓

現在，你已了解大腦如何運作，接下來讓我們關注使大腦重新連結的一套系統性方法，包含以下四個步驟：

- 聚焦 (Focus)
- 努力練習 (Effort)
- 輕鬆自如 (Effortlessness)
- 堅持不懈 (Determination)

為了幫助你記住這些步驟，可以使用首字母縮寫，簡稱「FEED法」。

現在，我們來逐一解說這些步驟。

活化大腦的連結

你需要對自己想重複或記住的情境、新的行為及記憶，加以關注。「關注」會使你的額葉活躍起來，大腦的其他區域也跟著忙碌起來。你也許會將這一步驟視為警示機能。如果不打開大腦的「大門」或做出改變，你就不能重新連結大腦。「聚焦」將啟動大腦，使其運行起來。

注意力和額葉在神經可塑性方面扮演著重要角色，前額葉皮質相當於大腦中的大腦。它能夠把資源引導到重要的方向上。當你啟用自動駕駛模式時，比如當你開車行駛在公路上，並與坐在副駕駛座的朋友交談時，你的注意力都放在談話上。你會記住談話的內容，而不是沿途的樹和房子。然而，如果你談論的是路邊景色，注意力就轉移了，你將記住旅途中的地貌詳圖。如果你在以後的日子裡談論起旅途的這些細節，就強化了這些記憶。如果你之後不再談論這些細節，不把注意力放在這上面，這些記憶就將逐漸淡化。

「聚焦」啟動大腦運行

因此，簡單地集中注意力，不能保證你的大腦能夠重新連結。你每天要關注千萬種事物，但大腦不可能記住你經歷的所有事情。「聚焦」將使你關注正在

發生的事情，並啟動大腦重新連結的流程。

努力練習將使你的注意力從「感知」轉移到「行動」上。要盡最大努力使大腦活躍起來，從而產生新的突觸連結。當你開始付出努力時，為了學習新東西，大腦要消耗大量的葡萄糖。近二十年來，神經科學家們透過研究正斷層造影的掃描結果，以及所掌握的大量資料發現，當某人正在思考或認知某事物時，葡萄糖的新陳代謝會導致大腦的某個部位發亮。當你首次嘗試要做什麼事情時，掃描圖片會顯示你的大腦中與任務相關的區域正在發揮作用。

付出努力學習

在一個新行為、新想法或新感覺出現之後，若要保持它的運轉，只需投入較少的精力。譬如學習一個新的網球揮拍動作或用一種新語言打招呼，剛開始時，它需要你的大腦集中精力、多做練習，會消耗較多的能量，但是在你多次練習擊球和說出「你好」之後，做起來就變得省力多了。因此，為了達到重新連結大腦的目的，你必須使新行為為保持足夠的時間，直到新行為為變成下意识的動作。練習一段時間後，你做起來就



▲ 她記得，自己就像一隻在汽車前燈照射下的小鹿那樣，呆呆地站在同學面前，不知所措。(photo by pxhere)

會輕鬆自如。一旦達到這個程度，大腦就不必辛苦運作。

能量守恆定律

身體和大腦都遵從自然法則，而適用於「輕鬆自如」概念的自然法則，被稱為「能量守恆定律」(Law of the Conservation of Energy)。它意謂著

只要你堅持練習，大腦就會保持連結，你行動起來就會顯得輕而易舉。

事情之所以會發生，通常是因為它比較容易發生。例如，所有的水都往低處流，溪流愈深，裡面的水量就愈多。你的大腦同樣如此，你愈常同時使用某一類型的腦細胞，將來你就愈有可能再同時使用它們。

正如正子斷層造影的掃描圖片顯示的那樣，一個人的某種技能愈熟練，大腦中與此技能有關的區域所付出的勞動就愈少，它成為效率基本原則的一個例證。容易做到的事將被重複做，因為它很容易。

一旦你開發出一種模式，比如網球的

擊球動作或用適度的聲調說法語的「你好」，它會在下次你嘗試時變得相對容易。然而，如果你不再練習，結果會怎樣？如果你在十年之內不去打網球，就無法立即做出擊球動作。如果你在上法語課的十年後再去法國，你的法語將不會像在課堂上說的那樣流利。當然，除非你在這十年中不斷練習。你必須經常

做呢？」她堅持說：「我討厭嘗試那些騙人的鬼把戲，說得很好聽，卻從未奏效過。」

「當你嘗試新事物時，能堅持多久？」我試探道。

「久到知道它不管用。」她倒是實話實說。

我小心翼翼地進一步問她到底是多久。

「一、兩天就夠了。」她說，那似乎能證明她付出了巨大的努力。

堅持練習成新習慣

我解釋說，為了讓神經可塑性發揮作用，特別是對與情緒有關的問題產生效果，她必須堅持新行為，一直到能輕鬆自如地做到。「你必須堅持練習，直到它變成一件容易的事情為止。」

「你的意思是，要強迫我去做有違自己本性的事情？」她懷疑地問：「這有點不近人情吧？」

「事實上，它很人性化。」我答道：「這樣你才能學到新的技能。就像你在準備考試時，會不斷地複習資料，直到對它們爛熟於胸。」

「我只要在考試前一晚抱佛腳就萬事大吉了。」瑪莉告訴我：「我通過了那些課程的考試，這才是我在乎的。」

「你還記得我們談話的主題是什麼嗎？」我問道。她搖搖頭表示不知道。「我讓她選擇一個她想打破的習慣。」

「我的家人說我煩躁易怒。」她自己也承認這一點。

抑制衝動的時機

「你覺得這很糟糕嗎？」我想知道答案。

「當我發脾氣時，我認為我對他們說的都是他們應該承受的。」她解釋說：

「只是後來我才發現自己明顯是在胡說八道，我不應該這樣。」

「重要的是，你要有這樣的認識：你真的想改變，而不是你的家人希望你改變。」我強調說。「動機」是神經可塑性的一個關鍵元素。除非你真的想改變，否則你是不會改變的。被動的努力不能解決問題。只有當「前額葉皮質」這個大腦中的大腦被啟動時，才會調動起所有的資源。

「是的，我目前的狀況讓我很厭煩。」她一本正經地說：「我已經下定決心了。」

「讓我們從你產生衝動的時間點開始。」我引導著她：「這正是你抑制衝動的時機。你應該先給自己時間想一想，做些別的事，再說你想說的話。」

前額葉皮質定策略

對於瑪莉來說，第一步是阻止她正要做的事情，並且將注意力集中到她還沒有做出衝動反應的時刻。這一個「暫停步驟」，被用於訓練如何控制憤怒的情緒，但我們要深入下去，使瑪莉最終成

為一個不再有直接情緒反應的旁觀者。這需要前額葉皮質對杏仁核驅動的情緒反應擁有較好的控制力。為了將注意力放在讓她發火的事情上，而不是她表達憤怒的方式，瑪莉的前額葉皮質必須制定出較好的適應性策略。

由於珍是新產品的主要設計師之一，所以從她對設計的熱情入手。她需要努力練習將積極的熱情投入到眼前的任務中。透過在演講前練習向各式各樣的人

瑪莉需要努力重複這種練習，直到她

輕鬆自如就能做到。她要花幾週的時間重新連結大腦，聚焦且努力練習，直到輕鬆自如。幾個星期後，她對我說：「好了，我再也不用繼續練習了，我已經做到了。」

我告訴她，她需要繼續堅持不懈地練習，以形成習慣，而不是偷懶和就此作罷。只有持之以恆，她才能重新連結大腦。

我同意幫助她，並且承諾會讓她表現得更好一成為公開演講的行家。一開始，她以為我在開玩笑，但之後她便認真起來。

珍有過幾次可怕的公開演講經驗，其中一次在她心裡留下痛苦的印記。當時，她被要求就大學課堂研究課題做報告。她記得，自己就像一隻在汽車前燈照射下的小鹿那樣，呆呆地站在同學面前，不知所措。之後，她便衝出了教室。我告訴她，調查研究顯示，公開演講是人們普遍懼怕的場景之一。儘管她具有與這一類恐懼相關的全部壓力反應，她仍能學著調整自己，並讓這種恐懼煙消雲散。

我建議我們攜手合作重新連結她的大腦，使她克服對公開演講的恐懼。我需要將她的額葉訓練成對杏仁核擁有較大的否決權，這樣，她才能好好表達對新產品的想法和感受。

描述這項產品，她得以保持巨大的熱情。這一努力能讓她的額葉發揮出更大的作用。

我請珍向我介紹一下這個設計專案。她在介紹時，顯得容光煥發，聲音充滿活力。我指出這一點。起初她感到很吃驚，然後說：「算了吧，這是因為只有你一個人，而不是一群陌生人。」

「沒錯。」我回答道：「但是，你說的內容確實讓我產生了興趣，不僅是因為你所描述的細節，還有你描述它的方式，都讓聽報告的人對主題產生了興趣。」

我要求她，在下次治療之前，要努力在家人和朋友面前至少練習五遍。當她再來就診時，便告訴我，每次的演講練習都對她有所幫助。

我提醒珍，這些人與她即將面對的電腦工程師不一樣。很明顯的，她成功地讓那些可能對演講主題一點也不感興趣的人，產生了興趣。每當她面對一個新人或幾個人演講時，都因為先前的練習經驗而變得更從容。

預期性焦慮

在報告的前一天，當珍想到自己要站在一群陌生人面前時，經歷了一波預期性焦慮 (anticipatory anxiety)。她將自己的注意力轉移到演講主題上，並想辦法激發那些在她練習演講時表現活躍的神經元網絡。她把自己對專案的積極感覺與平時的練習結合在一起，就能讓那些與專案相關聯的神經元產生連結。

她再次將自己的注意力轉移到對專案的熱情上，這使得她的演講能正常進行，她也採取了面對焦慮而非逃避的積極心態。這種努力是非常關鍵的，因為將注意力集中在演講主題的同時面對焦慮，將使她得以突破障礙。她跟很多人一樣，只想著要逃避公開演講。結果，她的障礙變得更加難以克服。現在她能夠參與這個過程，並幫助她擺脫她在眾人面前時那種無法抗拒的焦慮情緒。額葉的參與有利於增強重新連結大腦所需要的神經可塑性。

當我告訴她，聚焦的重要性的FEED法的其他要素時，她說：「我能注意

放下過往取得信心

演講結束之後，珍為自己克服了以往的恐懼而感到高興。她放下了過往的經驗，自信心隨之增強，沒有發生她擔心的丟臉情形更是讓她驚喜不已。她甚至還獲得了進一步的獎勵：由於對演講主題的良好掌控，得到了某些聽眾的稱讚。

當我們探討她的成功時，我建議她繼續練習演講。她的第一個反應是：「我已達到目的了，為什麼還要冒險再次折磨自己呢？」我告訴她，為了重新連結她的大腦，讓她在以後的公開演講中不再恐慌，並且保持輕鬆自如的狀態，她必須堅持不懈地繼續練習。

出於這種考量，珍接受了再次報告專案的考驗。在那次的演講中，聽眾中

描述這項產品，她得以保持巨大的熱情。這一努力能讓她的額葉發揮出更大的作用。

練習變從容

我請珍向我介紹一下這個設計專案。她在介紹時，顯得容光煥發，聲音充滿活力。我指出這一點。起初她感到很吃驚，然後說：「算了吧，這是因為只有你一個人，而不是一群陌生人。」

「沒錯。」我回答道：「但是，你說的內容確實讓我產生了興趣，不僅是因為你所描述的細節，還有你描述它的方式，都讓聽報告的人對主題產生了興趣。」

我要求她，在下次治療之前，要努力在家人和朋友面前至少練習五遍。當她再來就診時，便告訴我，每次的演講練習都對她有所幫助。

我提醒珍，這些人與她即將面對的電腦工程師不一樣。很明顯的，她成功地讓那些可能對演講主題一點也不感興趣的人，產生了興趣。每當她面對一個新人或幾個人演講時，都因為先前的練習經驗而變得更從容。

預期性焦慮

在報告的前一天，當珍想到自己要站在一群陌生人面前時，經歷了一波預期性焦慮 (anticipatory anxiety)。她將自己的注意力轉移到演講主題上，並想辦法激發那些在她練習演講時表現活躍的神經元網絡。她把自己對專案的積極感覺與平時的練習結合在一起，就能讓那些與專案相關聯的神經元產生連結。

她再次將自己的注意力轉移到對專案的熱情上，這使得她的演講能正常進行，她也採取了面對焦慮而非逃避的積極心態。這種努力是非常關鍵的，因為將注意力集中在演講主題的同時面對焦慮，將使她得以突破障礙。她跟很多人一樣，只想著要逃避公開演講。結果，她的障礙變得更加難以克服。現在她能夠參與這個過程，並幫助她擺脫她在眾人面前時那種無法抗拒的焦慮情緒。額葉的參與有利於增強重新連結大腦所需要的神經可塑性。

當我告訴她，聚焦的重要性的FEED法的其他要素時，她說：「我能注意

放下過往取得信心

演講結束之後，珍為自己克服了以往的恐懼而感到高興。她放下了過往的經驗，自信心隨之增強，沒有發生她擔心的丟臉情形更是讓她驚喜不已。她甚至還獲得了進一步的獎勵：由於對演講主題的良好掌控，得到了某些聽眾的稱讚。

當我們探討她的成功時，我建議她繼續練習演講。她的第一個反應是：「我已達到目的了，為什麼還要冒險再次折磨自己呢？」我告訴她，為了重新連結她的大腦，讓她在以後的公開演講中不再恐慌，並且保持輕鬆自如的狀態，她必須堅持不懈地繼續練習。

出於這種考量，珍接受了再次報告專案的考驗。在那次的演講中，聽眾中

描述這項產品，她得以保持巨大的熱情。這一努力能讓她的額葉發揮出更大的作用。

我請珍向我介紹一下這個設計專案。她在介紹時，顯得容光煥發，聲音充滿活力。我指出這一點。起初她感到很吃驚，然後說：「算了吧，這是因為只有你一個人，而不是一群陌生人。」

「沒錯。」我回答道：「但是，你說的內容確實讓我產生了興趣，不僅是因為你所描述的細節，還有你描述它的方式，都讓聽報告的人對主題產生了興趣。」

我要求她，在下次治療之前，要努力在家人和朋友面前至少練習五遍。當她再來就診時，便告訴我，每次的演講練習都對她有所幫助。

我提醒珍，這些人與她即將面對的電腦工程師不一樣。很明顯的，她成功地讓那些可能對演講主題一點也不感興趣的人，產生了興趣。每當她面對一個新人或幾個人演講時，都因為先前的練習經驗而變得更從容。

出於這種考量，珍接受了再次報告專案的考驗。在那次的演講中，聽眾中



▲ 我想成為一個積極主動的人，像其他人那樣享受生活。(photo by pxhere)



▲ 演講結束之後，珍為自己克服了以往的恐懼而感到高興。(photo by pixabay)

有位電腦工程師問了她從沒有考慮過的問題。與以往不吭聲和採取守勢相反的是，她感謝他提出了一個好問題，並告訴他，之後會打電話給他。後來，珍確實與高采烈地打電話給他，說明她的答案。那位工程師的問題幫助珍的團隊對專案做出了重大改善。於是，向聽眾講解專案變成了搜集有用資訊的途徑。

連結大腦達成目標

珍需要繼續堅持下去，以保持她在公開演講方面的優勢，並爭取更多的演講機會。不久後，上司就要求她在另一次會議上發表演講。儘管她對此很有心得，但她告訴我，她已經做得「夠多了」，想要拒絕這次的機會。但我提醒她，這可是分享她對專案的熱情及聽取聽眾有用想法的好機會。

處理焦慮的關鍵

珍的故事反映出抑制杏仁核的一些要點。她努力用挑戰公開演講的方式來重新連結大腦，證明了在處理壓力和焦慮的問題時，以下幾點很關鍵：

1. 過度焦慮經常來自錯誤的警報。
2. 適度焦慮確實對增強神經可塑性有益。
3. 你可以喚起副交感神經系統，從而使自己平靜下來。
4. 從長遠來看，不逃避並盡可能面對事情，可以減輕焦慮。(汪衍妍/輯)

與公開演講相關的焦慮。她成功地重新

《大腦升級 2.0，鍛鍊更強大的自己》簡介

近幾年，不論是《時代週刊》或《新聞週刊》都刊登了許多神經科學新進展方面的專題文章。電台節目和報紙文章中都在討論神經可塑性、鏡像神經元、新生神經元和社會腦的概念。神經科學的發展已經大大影響了我們對心理治療本質的理解。很多人都希望可以更了解這些新進展如何應用到現實生活中之。

本書則是一本實用的說明書，作者經過深入研究向讀者介紹了一系列可行的原則，幫助你真正地改變你的大

腦。本書將引導你使大腦重新連結的每一個步驟，從而改變你的生活。如

果不重新連結你的大腦，你將無法改變思維。

有時，我們會感到焦慮或情緒低落，你應學會如何應對常見的焦慮，從而盡情地享受生活。你也應該學習如何養成健康的習慣，以延長大腦的壽命，擺脫自我束縛，讓你的生命獲得最大的活力。

作者：約翰·B.雅頓
出版社：本事出版社
出版日期：2018/03/29

連結了大腦，因為她甚至開始主動尋找公開演講的機會，以表達她對專案的熱情。

你可以不會成為一名公開演講者，但我可以肯定的是，有一些事情你可能還沒有嘗試過，因為你認為它們不容易做到。你可能也會有一些想改掉的壞習慣和想培養的好習慣。你可以透過重新連結大腦，達成這些目標。

處理焦慮的關鍵

珍的故事反映出抑制杏仁核的一些要點。她努力用挑戰公開演講的方式來重新連結大腦，證明了在處理壓力和焦慮的問題時，以下幾點很關鍵：

1. 過度焦慮經常來自錯誤的警報。
2. 適度焦慮確實對增強神經可塑性有益。
3. 你可以喚起副交感神經系統，從而使自己平靜下來。
4. 從長遠來看，不逃避並盡可能面對事情，可以減輕焦慮。(汪衍妍/輯)

與公開演講相關的焦慮。她成功地重新

連結了大腦，因為她甚至開始主動尋找公開演講的機會，以表達她對專案的熱情。

你可以不會成為一名公開演講者，但我可以肯定的是，有一些事情你可能還沒有嘗試過，因為你認為它們不容易做到。你可能也會有一些想改掉的壞習慣和想培養的好習慣。你可以透過重新連結大腦，達成這些目標。

處理焦慮的關鍵

珍的故事反映出抑制杏仁核的一些要點。她努力用挑戰公開演講的方式來重新連結大腦，證明了在處理壓力和焦慮的問題時，以下幾點很關鍵：

1. 過度焦慮經常來自錯誤的警報。
2. 適度焦慮確實對增強神經可塑性有益。
3. 你可以喚起副交感神經系統，從而使自己平靜下來。
4. 從長遠來看，不逃避並盡可能面對事情，可以減輕焦慮。(汪衍妍/輯)

與公開演講相關的焦慮。她成功地重新



余柏青 / 輯

報馬仔

內雙溪紫色花海 療癒小旅行

【台北訊】台北市大地工程處在內雙溪自然中心的藥用植物園，栽植了不少特殊植栽，民眾不妨停下腳步靜下心，透過五官感受自然，更能放鬆心情，獲得療癒的效果。

大地處表示，夏季開花的柳葉馬鞭草，猶如一片淡紫色雲霞妝點了藥用植物園，因葉片狹長像柳葉，故名柳葉馬鞭草，外型酷似薰衣草，

淡紫色小巧可愛的筒狀花著生在花莖頂部，由側面看像一座座挺立的燭臺，造型非常獨特，盛開時節的紫色花海，令人驚艷。

許多仲夏開花的薑科植物相互爭艷，女王鬱金羞澀地佇立於通往人體藥草園區的木棧道旁，圓柱狀的穗狀花序自葉叢中心伸出，桃紅色的苞片層層相疊，更增添幾分美麗色彩！

東埔溫泉 推熊幸福嘉年華會

【南投訊】8月，玉山下的南投縣信義鄉熱鬧滾滾！東埔溫泉區推出「熊幸福」嘉年華會，野餐、音樂會及親子cosplay，還有機會抽中東埔溫泉區各大飯店的住宿券等獎品。

東埔溫泉區的東埔國小校園內，還有紀念《看見台灣》導演齊柏林的新景點「柏林小徑」。

在森林間起伏的山徑上，設置布農族涼亭、石板屋，讓人

重溫齊導和馬彼得校長、布農族小朋友，在玉山頂上高唱國歌的感動時刻，同時傳承布農族人的文化，值得探訪。

入住東埔溫泉任何一家飯店、參加馬拉桑啤酒節，或是在指定的5個拍照點照相，就可兌換東埔熊幸福地圖紀念野餐墊，分別是信義鄉農會梅子夢工廠、東埔日橋、東埔月橋、東埔吊橋入口牌樓及東埔吊橋等，具使用及收藏價值。

關子嶺拉山車 遊客驚洗一夏

【台南訊】臺南今年暑假熱鬧無比，八月「夏之湯」則是到關子嶺拉山車、泡冠軍湯，讓許多遊客驚「洗」一夏。

今年西拉雅冰火情節安排四大主題，壓軸的「夏之湯」拉山車活動熱力登場，以溫泉桶盛裝象徵「攆揪來」的溫泉三寶—「龍」眼、香「蕉」、旺「來」，祈福關子嶺泉源不絕、泡湯遊客全家「攆揪來」。

彩，轎邊掛滿錦繡花色帷幔及大鈴鐺，猶如活動藝術山車，巡行老街後暑假期間將停放在大成殿讓遊客賞遊、參與拉山車民眾用黑泥漿抹身防曬護膚。

民眾拉完山車後蓋章認證，再到四家溫泉會館免費享受「台灣十大好湯票選」冠軍的關子嶺泥漿溫泉洗淨疲累，可對這場迎神嘉年華會留下難忘回憶。



請遊客配合

森林遊樂區 毛小孩禁入

範圍包括太平山、內洞、滿月圓、東眼山、觀霧、大雪山、八仙山、武陵、合歡山、奧萬大、阿里山、藤枝、雙流、墾丁、知本、向陽、富源、池南等18個國家森林遊樂區。

時間：107年08月01日~08月31日
地點：全台

因全台9縣市77鄉鎮持續檢出鼬獾感染狂犬病案例，為避免疫情發散，行政院農業委員會林務局自即日起至8月31日止，禁止犬、貓及其他哺乳類動物進入所轄國家森林遊樂區、平地森林園區及拉拉山自然保護區。

林務局邀集行政院農業委員會動植物防疫檢疫局、衛生福利部疾病管制署等機關及專家學者研商，考量狂犬病疫情仍屬嚴峻，若寵物遭遇感染狂犬病的野生動物攻擊，除造成寵物危險外，也造成飼主及其他遊客的安全疑慮，為有效減少

寵物與野生動物的接觸機會，決議持續維持防疫措施。

本次公告禁止犬、貓及其他哺乳類動物進入之範圍，包括太平山、內洞、滿月圓、東眼山、觀霧、大雪山、八仙山、武陵、合歡山、奧萬大、阿里山、藤枝、雙流、墾丁、知本、向陽、富源、池南等18個國家森林遊樂區，以及大農大富平地森林園區、鰲鼓濕地森林園區、林後四林平地森林園區等場域。

此外，棲蘭、明池、惠蓀林場等3個森林遊樂區亦為公告禁止犬、貓等哺乳類動物進入

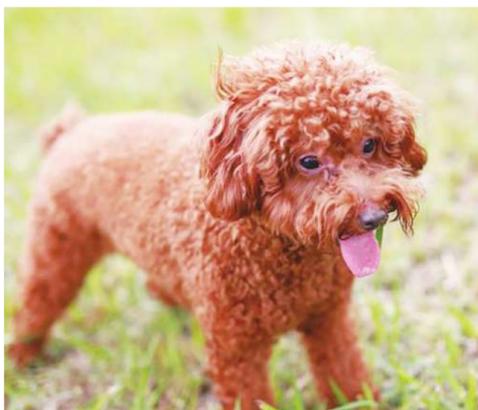
地區。

林務局提醒民眾，依據動物傳染病防治條例，若發現私帶寵物進入森林遊樂區、平地森林園區及拉拉山自然保護區等公告區域內，可處5萬元以上100萬元以下罰鍰。

另呼籲遊客進入森林遊樂區等場域旅遊時，不要接觸或餵食野生動物，如發現疑似感染狂犬病之動物，應立即通報動物防疫機關或林務局所屬各林區管理處，林務局

邀請大家共同守護台灣豐富的生態環境。

目前僅知本及池南國家森林遊樂區提供寵物寄放，其他地區也於年底全面規劃寵物寄放籠。同時提醒遊客不要接觸或餵食野生動物，有發現疑似感染狂犬病的動物應立即通報。



和平島公園重開放 基隆再添新勝景

時間：107年08月04日起
地點：基隆市

基隆市和平島公園即日起重新開放，北觀處也規劃一系列活動，如潮間帶導覽、星空野餐，重頭戲則是「和平島大地音樂祭」。

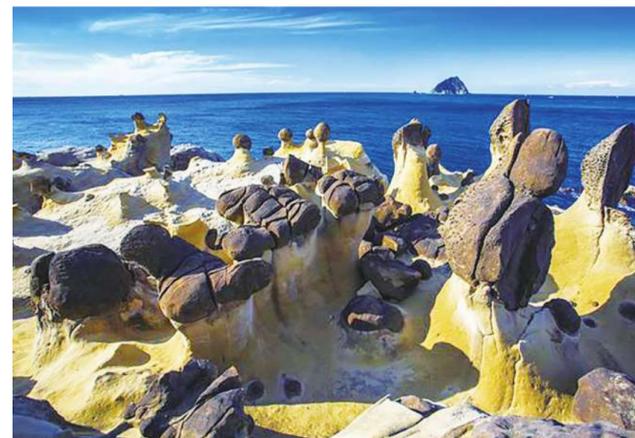
今年為海灣旅遊年，本活動與基隆市政府共同行銷推廣基隆在地海灣觀光，擁有鬼斧神工般海蝕地景的和平島公園，經重新整修及試營運半年後，即日起正式開幕，同時舉辦世界秘境阿拉寶灣免費深度導覽，導覽行經海蝕平台、海蝕溝、草狀岩及豆腐岩等地景特殊景觀區。

金剛見面會帶領民眾參觀「2018年度守護岩代表—金剛岩」，另外也提供20份免費野餐墊，號召民眾在星光草原野餐，邀請COAI世界小丑大賽表

演金牌的「小丑熊熊」到場炒熱氣氛，並結合周邊在地店家美食、原住民文創品、環境友善種子等特色攤位組成園遊會，為活動增添豐富度。

十大守護岩駐守的世界秘境阿拉寶灣解境儀式完成後，超級星光大道賴銘偉、梁一貞、林大晉及盧瑛莉等魅力歌手在夏日夜晚接續開唱。

「2018北海岸夏日海洋慶典」系列活動中，還有8月12日於大武崙砲台停車場舉辦「大武崙星空饗宴」，搭配天文盛事—英仙座流星雨，由專業天文老師解說及架設天文望遠鏡實地觀測，歡迎國內外旅客們能繼續共襄盛舉，在仲夏夜裡體驗知性的基隆風情。



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。

特別預告：
本報即將在今年9月1日（六）
上午10:00在台北商大承攬樓10樓，
盛大慶賀10周年，敬請屆時撥冗
出席盛會！

台灣醒報

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