



歷史課綱去中國 藍委批文化台獨
國民黨團書記長曾銘宗表示，中國史納入東亞史，且刪減篇幅，不但符合國際趨勢，還有文化台獨的嫌疑。



兒少安置不足 監委促衛福部改善
政府雖提供寄養家庭來安置兒少，但全台僅 3 縣市達最低安置費標準，造成 5 年來寄養家庭申請數量銳減 5 成。



迎來百歲社會 日本要提升長者就業
日本政府將改善終身雇用員工的薪資，並提高老年人口的就業率。建設業也將致力於打造更耐用的房屋。



熱情代言美妝 志玲姊：還不想結婚
志玲姊姊表示，目前沒有結婚的打算，想在這個年紀活出最好的自己，最近開始學瑜珈，相當累人卻也非常有趣。



今天天氣

北部	27°-33°	多雲短暫雨
中部	26°-33°	多雲陰陣雨
南部	25°-31°	多雲陰陣雨
東部	27°-34°	多雲短暫雨

川普擴大軍售 蔡：增預算採購

美國總統川普 13 日簽署國防授權法案。總統蔡英文特別對美國表達感謝，並允諾台灣將完成重大採購案。

【本報記者譚有勝綜合報導】美國總統川普簽署國防授權法案（NDAA），強化台美軍事合作關係！川普 13 日簽署一份重大的法案，除了強化美國軍隊投資外，也擴大台美軍事高層交流、聯合軍演、對台軍售等，以支持台灣強化自衛能力。此外，該法案也禁用中興通訊與華為的技術，並對烏克蘭、歐盟區域增加國防預算，以抗衡中國、俄羅斯對國際區域安全造成的威脅。總統蔡英文特別對美國表達感謝，並允諾台灣將增加國防預算，完成重大採購案。



▲在美國過境的蔡英文總統除了對川普（中）簽署國防授權法案表達感謝外，也希望台美合作關係能持續深化。（photo by 川普推特）

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。

擴大軍事合作關係

法案要求美國國防部長與台灣相關部門協商，全面評估國軍的戰力並提出建議，在法案施行後 1 年內向國會提交總體評估報告，包括「擴大軍事高層交流與聯合軍事訓練」與對台軍售。法案也列有不具強制力的「國會意見」，強調《台灣關係法》與「六項保證」是美台關係基石，美國應強化與台灣之間的國防及安全合作，支持台灣建設現代化的軍事力量以維繫自衛所需。

美國國防部長應推動「加強與台灣的安全交流」之政策，包括美國與台灣間的軍演，也包括雙方國防

高層官員之間、將領之間的交流。國會也建議美國國防部長「考慮支持美國的醫療船前往台灣訪問，作為年度「太平洋夥伴」任務之一部分，以提升救災能力並強化美台間的合作。

蔡：增加預算採購

刻在美國過境的蔡英文總統除了對川普簽署國防授權法案表達感謝外，也希望台美合作關係能持續深化。她強調，台灣將適度增加國防預算，倘若碰上重大軍購案，政府會編列特別預算來完成採購。

接待蔡英文的美國共和黨參議院議員賈德納也指出，美國支持台美軍售關係朝常態化方向發展，國防授權法生效就是展現美國對台的承諾，國會期待與行政部門持續合作法案後續執行。

護理之家災情慘 業者：人力難尋

若望修女受訪時坦承，目前養護中心醫護比 1：20 的規定，確實救災人力不足，但照護工作艱辛，額外醫護人員難求。

【本報記者蔡岳宏台北報導】針對衛福部臺北醫院附設護理之家大火事件，各界質疑僅 3 名醫護人員如何撤離 36 名病患？衛福部次長薛瑞元 14 日呼籲外界勿陷入「夜間人力少」迷思，重點應擺在現場人員如何迅速因應，動員其他支援人力。主持老人安養院的花蓮天主教聲遠之家若望修女受訪時坦承，目前養護中心醫護比 1：20 的規定，確實救災人力不足，但照護工作艱辛，額外醫護人員也難求。

醫護宛如救火

衛福部台北醫院護理之家日前凌晨發生火警，造成 9 人死亡，目前仍有 11 名傷者在加護病房，有 7 名傷者在普通病房。針對此次護理之家火災傷亡慘重的原因，醫改會副執行長朱顯光日前於節目上表示，雖台北醫院符合護病比 1：15 標準，但「火災時怎麼可能 1 人推 15 床，人力標準太寬鬆，護理師平常連照護患者都人力吃緊，何況是半夜時發生事故，如何能在第一時間逃生疏散？」

「護理之家火災的 SOP 是起火病房優先撤離，其他病房則就地避難。」護理之家協會理事長周失綾認為，當時 3 名醫護人員已於第一時間成功撤離起火病房內的 4 名病患，醫護比寬鬆並非此次火災傷亡的原因。此外，防災演練已納入護理之家評鑑，「先演練才能評鑑，4

分鐘就要把病患撤離，幾乎與現實火災無異。」周失綾強調，政府應調查門遭卡死，造成其他病房患者遭濃煙嗆死的原因。

針對醫護比爭議，若望修女表示，目前養護中心醫護比 1：20 的規定比護理之家寬鬆，確實救災人力不足。雖然半夜期間，機構一定會超過兩人，但要協助病人逃

內容，若連續兩次回答不出，評鑑就無法通過。此外，養護機構每月一定會定期檢查電路，降低供電設備老舊發生電線走火的機率。

演習與現實有別

若望修女強調，演習都會事先設定情況，比如起火點在廚房，因此有相對



▲業者表示，救災人力不足，且額外醫護人員也難求。（photo by 網路截圖）

生有難度。針對未來法規提升醫護比例，若望修女坦承，國內醫護人員難尋，補充人力會是問題，「養護機構要照顧患者，很多護理人員並無法負擔，很快就會轉換跑道。」但若望修女說，目前該機構多聘僱附近婦女，人力尚符合法規。

額外醫護人員難尋

「目前養護之家評鑑很嚴格，聲遠之家才剛完成消防演練。」若望修女表示，養護機構會與當地消防隊共同演習，並於事先將人員進行分組，「有人負責撤離，有人負責滅火。」稽查人員於演練時會隨機點人詢問工作

應處理方式。但現實火災狀況混亂，護理人員當下一定要保持冷靜才能妥善處置。「以居家型機構而言，如果火災發生在病房，第一時間一定要先通知消防隊，另有人必須使用消防器具滅火。」

針對此次台北醫院養護之家大火傷亡慘重，若望修女表示，確切原因要待政府調查，但「內部已經有消息指出，政府將規定加裝自動通報裝置，以及養護機構不得設於超過 10 樓以上。」望修女透露，養護機構也將被要求增加消防負責人員，但經費需要自籌，也會增加壓力。

請預留時間參加：
九月一日（六）上午十時請同來祝賀

台灣醒報十周年社慶感恩音樂會

羅小白鼓樂、彭文正主持、馬西屏演講
彩虹天堂敬拜團歌舞、十周年神秘紀念品

社論

政權可以輪替，為人民福祉的建設必須永續。臺北市有一座3.8公頃的大型空中公園，不僅具備休閒運動功能，同時構建了可360度瞭望臺北市的觀景臺，而且，也是內湖污水處理廠的屋頂活化大利用。

BRT 被終止

這個設施自1967年由無黨籍的高玉樹市長開始規畫興建，經40年、歷10任、3種黨籍的市長接力承續發展，至2004年馬英九市長任內達到現在的規模，這就是永續建設的範例，嘉惠台北市民。

臺中市林佳龍市長上任後，

因不正當終止前朝胡志強市長規劃的BRT計畫，去年與機電標廠商興訟，已被仲仲裁庭判市政府「顯違誠信」、有「不正當之行為」，須賠付廠商1億8378萬餘元。

最近爆出，BRT土建水環工程廠商也提出仲裁，市府有可能再度支付巨額賠償。市民不但無法享受BRT的利益，反而必須再加重背負林佳龍一人所製造的債務，這則是以把選舉當革命、以清算前朝為目標，不惜中斷建設薪火的顯例。

回顧1970年前，距離淡水河幾百公尺即已聞到腥臭，岸邊漂滿著垃圾與牲畜屍體。因為

日據時代台灣所有城市的雨水與污水，都是以合流系統排放，而且都是明溝，成為病菌滋生的溫床。

淡水河的整治

現代化都市應改採用雨水與污水分流的「衛生下水道系統」，然投資很大，殖民政府絕不會作，且大部分的設備成果都埋在地下，一般政治人物也多不肯在這方面花錢。

但現在的淡水河已成為藍色景觀大道，整個建設計畫拯救了臺北市的河川、保障了市民的用水安全，不僅環保、還更提供了健康休閒空間。

建設必須永續

它證明了臺北市成為現代都市不是偶然，長久以前，就已經有遠見、無私、合作繼承的歷任市長，規畫並確實執行了臺北市所以能夠成為「天龍國」的原因，這稱號不應該是反諷，而是持續勤勉的成果。

特別值得注意的是，1967年臺北市人口只當現在的十二分之一時，高玉樹市長就有此高瞻遠矚。但當時臺灣尚在經濟起飛的陡轉點前夕，財政仍然艱困。蔣中正總統好不容易爭取到聯合國協助，在1969年獲得聯合國世界衛生組織的50萬美元、合臺幣2000萬元配合款，就交給無黨籍的高市長去

執行，高市長也踏出成功的第一步。

不幸的是，近年許多政客卻將競選公職視為當皇帝，只求打倒鬥臭政敵，不思民眾福祉。林佳龍除了BRT案外，還有3.8億元的「花博卡」圖利綁樁疑案、1000億元的「海水採礦」詐騙未遂案。

醜化前人政績

上臺後，就急著把前人的長期計畫醜化、折毀、停滯、一事無成，卻無端浪費公帑動輒以「億」計，與前述內湖污水處理廠的小投資、大成就對比，實足汗顏，也印證其公共政策

治理能力有問題，原因就是沒有以人民大眾為先，僅圖一己利益集團之私，實現了林佳龍所創「一場兒戲，一場騙局！」的名言。

內湖污水處理廠現在以「空中極限運動公園」著稱，也反映了臺灣崛起時的極限精神。創始者是「老黨外」高玉樹市長，其後包括多位國民黨籍的市長，以及民進黨的陳水扁市長都戮力投入，這就是「臺北市政府永續」的例證。臺北市，曾經不因政黨輪替而建設中輟，我們期待永續精神在全臺復興。

（吳統雄）

歷史課綱去中國 藍委痛批文化台獨

國民黨團書記長曾銘宗表示，中國史納入東亞史，且刪減篇幅，不但不符合國際趨勢，還有文化台獨的嫌疑。

【本報記者譚有勝台北報導】教育部課審大會13日通過，中國史不再單獨存在，而是納入「東亞史」，引起社會譁然。國民黨14日火力全開抨擊，歷史課綱「去中國化」的政治目的過於明顯，只會讓國民數典忘祖。

國民黨團書記長曾銘宗表示，中

國史納入東亞史，且刪減篇幅，不但不符合國際趨勢，還有文化台獨的嫌疑，民進黨以意識形態凌駕教育專業，國民黨決不接受此一課審決議，民眾必須連署抗議此次課綱修改。

教育部課審大會昨日通過，12年國教高中歷史課綱分成台灣、

東亞及世界等3個分域，並明確提到「中國史納入東亞史的架構下討論」，中國史不再單獨存在。國民黨團認為這就是民進黨蔡政府「去中國化」的文化台獨工程，將為兩岸關係與中華文化帶來巨大災難。

曾銘宗表示，過去歷史課綱

都是以台灣史、中國史、世界史為主，但這次卻將中國史納入東亞史，還要刪減篇幅，完全不符合國際趨勢發展。政府這樣的作為，政治目的尤為明顯。第二，新的課綱裡只提228事件、白色恐怖，卻漠視1930年原住民族莫那魯道抗日活動，及1937年起二次大戰的台灣慰安婦等許多日本壓迫台灣同胞的血淚史，政府對得起曾受日本迫害的台灣同胞嗎？

國民黨立委賴士葆批評，這次課綱修訂，是以世界觀保藏去中國化，恐怕只是蔡政府對抗中國的一種方式。

他抨擊，課綱的編列很清楚可以看得到要滅其族先滅其史，「若滅了中華民族那請問我們是什麼族？我們流的都是同樣的血液，相同的DNA我們不認，難道我們要認日本嗎？」

國民黨立委費鴻泰指出，日本人殘殺了我們很多同胞，強姦我們的中國婦女，但新的歷史課綱

要認可日本在台灣的貢獻，且還強調台灣的文化是從日本開始，我們對得起自己的祖先和後代嗎？中國5000年的中華文

化，是世界四大文明之一，但蔡政府為了台獨的理念就忽視自己的祖先、文化與歷史，只剩下沒把台灣的國旗換掉。

力促日向慰安婦道歉 高金：政府應出面



▲台灣女人連線常務理事黃淑英至日本台灣交流協會門口遞交抗議信；年輕學子手持代表堅韌生命的蘆葦草靜坐抗議。（photo by 王清意／台灣醒報）

【本報實習記者王清意台北報導】「日本政府道歉，還我阿嬤尊嚴！」59位身穿黑衣、手持蘆葦草、配戴白色面具的民眾靜坐在日本台灣交流協會前，齊力為二戰下被日軍侵害的台灣婦女爭取道歉與權益。無黨團結聯盟高金素梅14日現身抗議現場表示，台灣政府雖然高喊轉型正義，卻不曾替台灣慰安婦向日本討公道，這是台灣人最大的悲哀與恥辱。

婦女救援基金會執行長范情表示，他們多年來向日本政府爭取對慰安婦的道歉，卻始終未得到正式回應，在8月14日「國際慰安婦紀念日」上，他們再次高喊三大訴求：日本首相應代表政府向受害者道歉；對受害者精神與經濟損失上的賠償；日方教科書上，正確記載慰安婦史實，且動員人力進行相關問題調查。

經由學者調查並確認的台灣慰安婦倖存者，共有59位，而目前僅存2位還在世。台灣女人連線常務理事黃淑英沉重地說，替慰安婦爭取權益的運動，並不會因為受害者的逝世而停

止。「國際慰安婦人權運動終極目標是追求國際核聘、女性人權、性別平等，並終止所有性別暴力」她建議，日本可以建立一座慰安婦人權紀念館，並與亞洲其他地區慰安婦紀念館合作，以期展現反思與亞洲和平。

高金素梅表示轉型正義條例現已制定，但她無法容忍還有人在國會殿堂上表示，「台灣慰安婦是自願的」，她痛批台灣政府高喊轉型正義，卻不為台灣慰安婦的歷史討公道，是台灣人最大恥辱和悲哀；國民黨立委李彥秀則說，最近有課綱爭議，希望未來對慰安婦能有完整的史實陳述。

慰安婦人權運動也出現新生代力量的加入。抗議現場，代表高中生、大學生的年輕人分別宣讀他們為慰安婦問題所撰擬的決議文，其中包括，加強對慰安婦歷史議題的討論；支持以新聞、電影等不同媒體形式呈現慰安婦問題；透過社群平台，如建立Youtube頻道，拍攝關於慰安婦的相關短片，提升社會的關注度。



歧視獨身失業男 丁道歉：並非本意



▲國民黨台北市長參選人丁守中13日談隨機殺人案犯罪預防，提到單身獨居男等機率較高；丁守中14日召開「婦幼政策記者會」致詞時表達歉意，說政治人物發言應該要更謹慎。（中央社）

【本報實習記者蔣濬浩台北報導】針對日前發表對單身者的爭議言論，國民黨台北市長參選人丁守中14日正式道歉！丁守中13日曾表示，無婚姻、獨居、失業、缺乏朋友的男性是社會不定時炸彈，此言論引發大眾批評為「標籤化特定族群」。丁守中14日道歉說明，原先是希望用科學化的資料理解社會現況，造成爭議，絕非本意。

因內湖日前發生男子當街擄童案，丁守中於13日婦幼安全記者會上指出，根據大數據分析發現，男性俱無婚姻、獨居、失業、缺乏親密友人等特質，會有虐童、隨機殺人傾向，是社會的不定時炸彈，應聯合社會福利及醫療系統掌握這些高危險族群，以預防犯罪。此一發言激起各界

質疑，台北市議員參選人吳崢便表示，此言論是歧視特定族群。

面對外界質疑發表歧視言論，丁守中14日於婦幼政策記者會上澄清，他引用的是衛福部強化社會安全網計畫的資料，用意是希望用科學化的分析，來理解近期發生的社會事件，並提出強化婦幼安全的政策。「政治人物發言要更謹慎。」丁守中表示，此次發言造成社會的誤解，他感到非常抱歉。

對於社區安全網的願景，丁守中也強調，未來若當選台北市長，將善用警力及高科技於治安任務，整合學校、社區與商家，預防暴力犯罪；對於婦幼的安全，則會積極調查地下道及暗巷，並增加照明設備、加強巡邏。

兒少安置嚴重不足 監委促衛福部改善

監察委員表示，政府提供寄養家庭安置未受家庭適當照顧的兒少，但全台僅3縣市達法定最低安置費標準，造成5年來寄養家庭申請數量銳減5成。

▶監察委員江綺雯（右起）、王美玉、林雅鋒等人14日共同召開「何處是兒家？保護受傷的孩子」等聯合記者會。（中央社）



【本報記者蔡岳宏台北報導】針對寄養家庭服務資源不足的危機，監察委員江綺雯、林雅鋒14日舉辦「何處是兒家？」記者會共同表示，政府提供寄養家庭來安置未受家庭適當照顧的兒少，但全台僅3縣市達法定最低安置費標準，造成5年來寄養家庭申請數量銳減5成。江綺雯更指出，近4成兒少超過2年無法返回原生家庭，籲請衛福部研謀解決方案，落實聯合國「兒童權利公約」。

兒少安置 3 大危機

「根據聯合國『兒童權利公約』，針對家庭環境有問題的兒少，國家應給予特別的保護與協助。」江綺雯以《兒少法》解釋，政府對於剝奪家庭的兒少安置順序分

別為緊急保護安置、繼續安置、中長期安置，提供寄養服務機構的順序則為親屬家庭、寄養家庭、安置機構。但寄養家庭面臨新增數量縮減、寄養父母呈高齡化態勢、寄養個案安置時間拉長3大危機。

江綺雯指出，民眾申請加入成為寄養家庭的戶數從101年的287戶下滑至105年的151戶，減幅達5成。此外，6年內，55歲以上的寄養父母增幅達66%，「當青壯年家庭加入寄養服務的數量愈來愈少，而有經驗的寄養家庭逐漸老化，未來空缺問題勢必加劇。」再加上寄養安置時間超過2年的兒少人數已超過4成，凸顯寄養家庭已成為中長期的安置主力，讓原本有限的寄養服務資源更加緊繃。

針對寄養家庭數量衰退的

原因，江綺雯解釋，國人觀念改變及寄養個案照顧艱難，「照顧自己的孩子就很困難，何況是別人的孩子。」

安置費用不足

此外，衛福部針對各縣市經濟情況訂定最低安置費標準，但僅有北市、金門、連江縣3個縣市符合標準，其餘縣市或部分符合，或都低於標準，「甚至有縣市差距達8千元，大部分落差約5千元，完全無法反映寄養成本。」

「許多兒少因家庭狀況需進行緊急保護安置，但許多縣市的緊急安置資源不足，只好送往寄養家庭。」江綺雯指出，高雄市等12個縣市甚至未設緊急安置庇護處所，是以寄養家庭、安置機構或居家托育作為緊急安置的地

方，而寄養家庭每年約在800人上下，占4至5成。江綺雯無奈表示，「地方政府設置緊急安置庇護處所，並無法源強制要求，造成寄養家庭沉重負擔。」

寄養家庭淪安置機構

針對兒少安置危機的解決辦法，江綺雯與林雅鋒兩位監委呼籲，地方政府對於兒少保護個案的安置，應依循親屬家庭、寄養家庭、安置機構的順序為原則。此外，地方首長應重視問題，編列預算提供合理的安置費用，對於親屬家庭區分為「親屬安置」及「親屬照顧」應定義清楚，不能僅因委託方式不同，提供不同的經費。衛福部則務必研謀具體因應對策，以有效擴展親屬安置服務。

吸塵器 3 成不合格 消基會：注意電壓



▲消基會日用品委員蕭弘清，解釋使用吸塵器應注意事項。（photo by 陳寧／台灣醒報）

檢測市售家用產品。消基會日用品委員蕭弘清指出，由於此次抽測的產品都是中國製造，需特別注意電壓切換，中國為220瓦，台灣則為110瓦，兩者插頭形狀不同。吸塵器為用電量較大的電器產品，因此建議插座一次只用一個電器，並且插緊插座，否則易電線走火。

蕭弘清另提醒民眾，須注意平日電器保養，吸塵器運轉同時，馬達會積灰塵，電器

【本報實習記者陳寧綜合報導】消基會日前抽測市售吸塵器，發現高達3成的重要零組件不符規定！這次不符規章項目包括樣品外觀構造、電源插頭配置、電源線組等。消基會日用品委員蕭弘清提醒民眾，在使用時須注意用電安全及電壓轉換，否則可能引發電線走火、轉軸卡死或因過熱損壞機器。

消基會日前進行107年第一季吸塵器抽測，至大賣場隨機購買十件吸塵器進行檢測，品質都符合規定，然有三件之重要零組件不符規章，且此次檢測的十件吸塵器全為中國製造，提醒民眾使用產品時，應注意電壓及用電安全，價格僅為參考指標。

消基會每年都訂有檢驗計畫，持續

內部若結構有問題，易發生轉軸卡死。他建議，最少一個禮拜得清乾淨吸塵器內的灰塵。因非所有市售吸塵器都能吸水，先將水擦乾再吸，能避免水蒸氣進入機械，導致過熱損壞零件。

消基會指出，此次受驗產品中，價格不代表品質優劣，因產品品質都符合規定。民眾未來在購買吸塵器時，價格與廠牌只是參考指標。部分廠牌推出「吸力不衰」之商品特色，消基會要求業者提出實證，才能與廣告相符，避免引起消費者誤會。

針對此次部分吸塵器零組件不符規定，消基會表示，零組件變更為供應商問題，廠商沒有盡到報備責任，將提醒糾正。

刷臉即可借書 各圖書館推智慧辨識



▲民眾一早就到新北市立圖書館總館申請臉部借書帳號。（photo by 陳睿仁／台灣醒報）

館成為第一個提供人臉辨識借書服務的公共圖書館，希望未來新北圖書館能更多運用科技結合民眾生活，讓民眾借書更便利之餘，吸引更多市民走進圖書館。

閱讀典藏課李課長表示，民眾可到新北總館櫃台註冊人臉辨識服務。由於有些民眾不方便親自到總管，李課長表示，新北圖書館也會輪流到所有分館開放民眾註冊，詳細流程也會刊登在網站上，讓民眾不必到總館也能註冊。

被問到民眾對個資可能有疑慮時，李科長指出，無論是人臉資料或是圖書證資料都有經過加密保護。此外，新北圖書館都遵守個資相關法令，合作廠商使用的技術也很純熟，民眾不必擔心個資外漏的問題。

台東大學已在今年推出人臉辨識借書服務，中原大學也啟用的人臉辨識系統入館服務，新北市立圖書館則是全國公共圖書館中率先使用人臉辨識系統開放民眾借書的圖書館。目前開放使用人臉辨識借書的分館為新北市立圖書館總館、板橋車站智慧圖書館、蘆洲仁愛智慧圖書館和捷運三重站i-Reading智慧借還書機。

【本報記者陳睿仁新北報導】刷臉就可借書！新北市立圖書館14日啟用的人臉辨識借書服務，未來民眾只要事先註冊，不必攜帶借書證也可在新北總館和板橋、蘆洲、三重智慧圖書館借書。館長王錦華表示，民眾現在除了使用一般借閱證、行動借閱證借書，還可以「刷臉」借書。

新北市立圖書館14日首創公共圖書館人臉辨識借書服務，現場也有不少民眾趕來排隊註冊體驗新科技。新北圖書館表示，未來民眾在註冊後只需在借書機前看鏡頭並輸入密碼，就算沒有帶借書證也可以借書。

新北市長朱立倫表示，新北市圖書

支持非核家園 環團推公民電廠

【本報記者譚有勝台北報導】「老舊核電廠營運成本高，根本不可能『以核養綠』。」環團14日召開記者會，回應前總統馬英九、前行政院長江宜樺主張的「以核養綠」並不可行。綠能專家徐光蓉教授表示，國際能源已趨向綠能，且老舊的核電廠營運成本相當高，只會對財政造成負擔。周美惠執行長也指出，政府應參考德國的成功經驗，落實公民電廠，才能達到非核家園的目標。

應推動公民電廠

馬英九與江宜樺日前出席記者會表示，目前再生能源設備佈建進度已嚴重落後，火力發電又帶來空汙問題，若民眾不想忍受限電、空污以及生態浩劫，都應支持「以核養綠」公投，廢除《電業法》明定「2025非核家園」的條文。馬英九批評蔡政府的「2025非核家園」是不切實際的空想，政府發展能源應



▲專家（左起）徐光蓉、周美惠認為，落實公民電廠，才能達到非核家園的目標。（photo by 譚有勝／台灣醒報）

「騎馬找馬」，先仰賴核能再尋找新能源，否則非核與綠能將兩頭空。

長期關注台灣再生能源發展的戴炎輝文教基金會執行長周美惠表示，德國從311核災後大力推動再生能源，並在2018年創下百分之百使用再生能源的紀錄，電力穩定程度是歐盟國家之首。

周美惠指出，很多人認為德國因為綠能造成高電價，但電費還包含稅金和規費，並不單純是因為綠能的關係。

相反的，德國因為再生能源創造了40萬的就業機會，德國再生能源發展成熟，也不再需要優惠電價的補助，回歸市場機制發展。

「德國成功的關鍵在於民眾投入再生能源事業。」周惠美舉例說，東德的Prosehim小鎮，煤礦產業沒落之後，當地的300多位居民投資打造綠能、沼氣、風力發電的綠能小鎮，並讓居民獲得豐厚的收益。台灣應該要參考這些成功的案例，積極發展由公民組成的再生

能源。

媽媽監督核電廠聯盟理事長徐光蓉表示，綠能在10年前所佔的發電比例確實低，過去核電裝置容量是再生能源的3倍，但現在再生能源的比例已經是核電的3倍，並超過1000億瓦（GW）的容量，更有外媒指出，5年內綠能未來裝置容量還會增加1000GW，顯見綠能還是有很大的發展空間。

以核養綠不可行

徐光蓉指出，有人說核電最便宜，但美國很多核電廠關閉，因為廠房過老，營運成本過高造成財政負擔，核電也沒有再生能源便宜。前總統馬英九和前院長江宜樺應該知道國際趨勢，怎麼可能「以核養綠」？

徐光蓉也說，台灣2025非核家園的目標，只是如期除役，並未過於躁進，如果政府沒有達到目標，只是證明政府並沒有認真面對能源轉型的問題。

▼中美貿易戰持續，使得市場上流通的仿冒品更加猖獗。(photo by Wikipedia)



中美持續貿易戰 仿冒品市場更猖獗

【本報實習記者陳寧綜合報導】美對中抬升關稅至 340 億美元，產業哀鴻遍野，但仿冒品走私卻一枝獨秀。據國際反仿冒品聯盟指出，全球仿冒市場營業額高達 1.7 兆美元，未來預估能賺進 2.3 兆美元。對此，一向重視國際貿易問題的川普應不會坐視不理。

根據《外交政策》報導，仿冒品一直是川普要求中國解決的問題之一，事實證明，中國是全世界最大仿冒品製造國家。其中全世界 63.2%

據國際反仿冒品聯盟指出，全球仿冒市場營業額高達 1.7 兆美元，未來預估能賺進 2.3 兆美元。

的海關扣押貨物都來自中國，香港則以 21.3% 之扣押物居第二，而這些貨物大都流竄至美國、義大利、法國及瑞士。

仿冒品市場營業額高達 1.7 兆美元，甚至高於全球毒品買賣市場。經濟專家預估，2022 年全球的仿冒品買賣將賺進 2.3 兆美元。不只中國，東南亞因勞力便宜，仿冒品製造也進入東南亞各國，如越南、柬埔寨，目前共計有 130 國家

參與仿製品的販賣。

《越南通訊社》指出，越南國內仿冒品高達 30 種，包括化妝品、啤酒、機車、電話等等。越南海關總署今年前 5 個月，就破獲 8 萬起包括交易現場、走私案及仿冒品買賣案件。

自從越南 2007 年加入世界貿易組織，服裝業尤其小心保護品牌形象，目前約有 30

間全球服裝品牌在越南設廠產製衣服。當地許多企業因此用先進技術製作與真品極相似的仿冒品，在市場上以假亂真。

專家建議，官方應提高此罪刑的罰鍰，並重新查驗每個品牌名字，以免市場上品牌重複或混淆。

根據《綜藝》報導，針對全球仿冒品走私問題，川普曾說過，「我們將合力阻止破壞美國就業市場的仿冒品及盜版問題。」由此可看出川普解決問題的決心。

古巴修憲改善經濟 共產黨持續執政

【本報記者陳睿仁綜合報導】共產黨統治下的古巴能靠修憲脫離長年的貧困嗎？古巴 13 日起開始修憲說明會，新憲法草案將允許人民擁有私有企業和財產，透過改革改善人民生活。不過草案也規定古巴仍會維持一黨專政，顯示人民雖然可能變得更有錢，但卻仍受共產黨統治。

根據《路透社》報導，古巴在 7 月同意修改冷戰時訂定的憲法，政府從 8 月到 11 月將召開 3 萬 5 千多場進入社區的說明會，國會接著會通過新版的憲法，明年 2 月再由人民公投複決是否修憲。

透過修憲，古巴可以跟上經濟的發展，改善人民生活。修憲草案中的重大變革包括可能允許人民擁有私有企業和財產、接受同婚和新增總理職位。其中允許人民有私有企業和財產一項，代表古



巴小幅度開放經濟，鬆綁共產主義。

古巴和美國在 1961 年斷交，古巴的經濟也在美國封鎖和維持共產主義下日益蕭條。近年來古巴嘗試突破困境，2015 年與美國重新建交，2016 年邀請美國前總統歐巴馬訪問古巴，兩國總統甚至共同欣賞棒球比賽。

隨著兩國關係正常化，美國人也開始前往古巴進行投資，漸漸影響古巴原有的共產社會。古巴政府近年來允許本國內少數私部門出現，也開放外資進入，《紐約時報》採訪紐約大學柏魯克分校亨肯教授表示，「嚴格說來，經濟改革後的很多事情

無法容於憲法規範。」

不過官媒《格拉馬報》表示，古巴不會取消社會主義，新憲法草案仍舊會強調一黨專政，由古巴共產黨繼續領導古巴。古巴政府也表示，古巴不會透過新憲法走向資本主義。

古巴仍會維持一黨專制和社會主義。(photo credit by Kremlin.ru)

關押百萬維吾爾人 中國否認指控

【本報記者王慶宇綜合報導】聯合國指控中國當局秘密關押百萬名維吾爾族人！針對這項嚴重違反人權的指控，中國代表極力否認，並表示僅有受到疆獨份子洗腦的少數維吾爾人才會接受「再教育計劃」。官媒《環球時報》更強悍表示，中共當局對新疆的嚴密維安是新疆沒變成「中國敘利亞」的主要原因。

根據《路透社》報導，聯合國消弭種族歧視委員會 10 日與 14 日召開新疆維吾爾族事件的聽證會。委員會副主席麥克杜格爾向與會中國代表表示，有許多可靠報告指出，中國在新疆地區將百萬名維吾爾族人秘密關在拘留營內，進行思想改造與再教育。

中國與會代表胡聯合則矢口否認，表示這項指控是完全不實的，而且「（新疆地區）根本沒有所謂的再教育中心」。聯合國人權專家表示，儘

管中國否認，但維吾爾族的人權份子卻對中國代表的回覆感到震驚，顯現事實恐怕與中國官方的「完全不實」有相當大的出入。

胡聯合也指控說，外國的恐怖份子與極端主義者正在試圖煽動新疆的少數民族，而中國僅僅只是「利用重新安置與再教育協助被極端宗教份子洗腦的人」。麥克杜格爾則緊咬這一番話，指出胡聯合並沒有否認再教育計劃的存在，並要求他說明目前到底有多少人正在實施再教育計劃。

面對聯合國來勢洶洶，《半島電視台》指出，中國官媒《環球時報》14 日強悍表示，中國壓制維吾爾族的行動，是新疆未成為「中國敘利亞」或「中國利比亞」的主要功臣。《環時》認為，與其看重「西方破壞性的輿論」，透過「重典」來維護新疆的和平與穩定比較重要。



中國極力否認聯合國對於維吾爾族人的調查，強調「沒有把百萬名維吾爾族人關在再教育中心」。(photo by Wikipedia)

美國國會致函印度 促保護基督徒

【本報記者莊瑞萌綜合報導】美國國會議員呼籲印度政府改善當地弱勢宗教團體受迫害現況。以丹尼斯·羅斯為首的美國國會議員日前正式致函印度總理莫迪，呼籲印度應重視包括基督徒在內等弱勢宗教人士受到歧視的問題，並應修改稍早推出卻備受爭議的宗教法。

據《基督徒郵報》報導，國際基督教關懷組織指出，這份由美國兩黨議員所簽署的信件中，呼籲印度應該保護受迫害的弱勢族群。該組織代表沛圖拉指出，「我們希望在基督徒與宗教弱勢被迫害一事上給予印度總理莫迪極大壓力。他必須公開譴責對弱勢宗教者的攻擊，並祭出法律將兇手繩之以法。」

這份連署信是由丹尼斯·羅斯與詹姆斯·蘭克福德等國會議員簽署，信件中也指出，今年 2 月，印度政

府自己也承認針對當地弱勢宗教發動的攻擊案件確實有增加，並已違反印度憲法。

據《宗教新聞社》報導，今年 7 月底，由美國國務院舉辦的宗教自由部長級會議，共有來自 80 餘國共 350 位政府官員與宗教領袖參與，會中國務卿龐培歐提出針對保護全球宗教團體提及明確方法的《波托馬克宣言》。他指出，「該宣言正式確認美國相當嚴肅看待宗教自由。因此，美國也會與其他單位合作幫助因為信仰受到攻擊的人。我們也希望全球領袖能視此為優先。」

這次美國議員在信中也指出，基督徒、錫克教徒與穆斯林加總佔印度總人口 20%，這些族群目前仍持續遭受迫害。沛圖拉表示，印度稍早推出的宗教自由法內容多處有爭議，對於基督徒的指控也沒有根據。



美國議員呼籲印度總理莫迪（右）應該重視當地弱勢宗教信仰受迫害的情形。(Photo by James N. Mattis on Flickr under Creative Commons license)

▼受惠於低犯罪率與漸歇的恐攻事件，維也納成功擊敗墨爾本，成為世界最宜居城市。（photo by tookapic via pixabay, used under CC License）



全球宜居城市

維也納打敗墨爾本

【本報記者王慶宇綜合報導】維也納成為世界最宜居城市！2018《經濟學人》發布的世界宜居城市調查宣布，維也納擊敗蟬聯7年冠軍的墨爾本，成為目前最宜居的城市。《經濟學人》指出，西歐受武裝份子襲擊的機率降低，再加上維也納一貫保持的低犯罪率，是勝出主因。相反地，最不宜居的城市多半因為高犯罪率、內亂、恐怖份子或戰爭而墊底。

西歐城市排名升

根據《英國廣播公司》報導，在《經濟學人》的2018世界宜居城市調查中，維也納成為第一個高居榜首的歐洲城市，擊敗連續7年冠軍的墨爾本。

該調查透過政治穩定度、社會穩定度、犯罪率、教育狀況、健康保險等指數來決定哪裡才是最適合居住的城市。

調查主要編輯斯拉夫切娃表示，許多西歐城市治安的

2018《經濟學人》發布的世界宜居城市調查宣布，維也納擊敗蟬聯7年冠軍的墨爾本，成為目前最宜居的城市。

改善，加上恐怖攻擊的事件減少，是維也納排名進步，成為最宜居城市的關鍵。而今年屈居第2名的墨爾本，其實是過去7年的冠軍。

擁有西方國家生活水準且鮮有恐怖攻擊事件的澳洲，顯然是十分適合居住的地方。今年最宜居城市前10名中，澳洲就佔了3名，分別是墨爾本、雪梨與阿德雷德。

大城市不等於宜居

《路透社》指出，中等規模、人口密度偏低且位於較富有國家的城市似乎比較容易上榜。該調查顯示，規模較大且人口密度較高的城市，通常都會有較高的犯罪率，基礎建設如大眾運輸系統也較容易不敷使用，因此不易成為最適宜居的城市。

而針對幾個敬陪末座的城

最宜居、最不宜居城市排行榜

	最宜居城市前 10 名	最不宜居城市前 10 名
1	維也納（奧地利）	大馬士革（敘利亞）
2	墨爾本（澳洲）	達卡（孟加拉）
3	大阪（日本）	拉哥斯（奈及利亞）
4	卡加利（加拿大）	喀拉蚩（巴基斯坦）
5	雪梨（澳洲）	摩斯比港（巴布亞新幾內亞）
6	溫哥華（加拿大）	哈拉雷（辛巴威）
7	東京（日本）	的黎波里（利比亞）
8	多倫多（加拿大）	杜阿拉（喀麥隆）
9	哥本哈根（丹麥）	阿爾及爾（阿爾及利亞）
10	阿德雷德（澳洲）	達喀爾（塞內加爾）

製表人：王慶宇／台灣醒報

免稅破壞生態

亞馬遜叢林 68% 遭濫伐

【本報實習記者陳寧綜合報導】巴西亞馬遜因國家政策性施行免稅吸引外資，反成生態破壞之地！近年，亞馬遜叢林地區有高達68%的濫伐情形，且約有70%的濫捕船隻都登記在免稅國家內。避稅天堂變相助長環境破壞，並間接使當地產業獲利，如開曼群島、巴拿馬等地。

根據《英國廣播公司》報導，過去調查大多檢視個人及企業如何藉由避稅致富，但最新研究顯示，避稅天堂容易造成生態衝擊。大部分非法、未登記且不合規定的捕撈漁船都在避稅天堂的管轄權下，其中包括貝里斯及巴拿馬。

避稅天堂吸引濫伐及濫捕業者進入其國內，間接使當地產業獲利。這些稱為避稅天堂的國家，因國內仰賴第一級產業，需利用免稅吸引

外資企業進入投資，卻同時造成環境破壞。

此研究參與作者維特加勒表示，跨國企業需透明化金融交易，讓大家都清楚內部資金流動。

《路透社》指出，嘉吉公司及邦基集團在避稅天堂中有最大筆交易額，但兩公司都表示支持環境保育，包括支持2006年巴西禁止購買濫伐地區商品的法令。兩間企業都澄清並未利用避稅天堂的漏洞圖利，且目標是打造不受濫伐影響的永續供應鏈。

遭大肆破壞的林地多為建造牧牛或大豆農場，且這些資金多流入開曼群島、荷蘭及巴哈馬群島。維特加勒表示，用避稅的方式將資金引入巴西農場並不違法，但此行為會帶來更多生態破壞，需特別注意。



▲ 避稅天堂易助長森林遭到濫墾。（photo credited to crustmania via Flickr）

圖文選粹

圖文／中央社

淨灘護海洋 突國工程師徒步 300 公里



▲ 為呼籲各界關注海灘汙染問題，突尼西亞 27 歲的衛生工程師郝埃（Mohamed Oussama Houij）備妥垃圾袋後，打算沿著海岸線步行 300 公里，一路撿拾各式各樣的垃圾。

南韓首度紀念慰安婦日 對日外交敏感



▲ 南韓政府今天首度舉行「日軍慰安婦受害紀念日」活動，計劃為一座慰安婦問題碑揭幕，可能加劇南韓與日本間敏感外交問題。

全球暖化加劇 雅加達正加速下沉

【本報記者莊瑞萌綜合報導】2050年印尼雅加達部分地區恐被淹沒。由於雅加達缺乏乾淨自來水，導致當地民眾長期以來倚賴抽取地下水而導致地層下陷。專家指出，北雅加達過去10年來下陷2.5公尺。如今解決之計，除了興建水壩儲水以及管制超抽地下水外，當地政府也必須設法滿足乾淨自來水的需求。

據《BBC》報導指出，由於雅加達位於沼澤地，外圍還有爪哇海衝擊，陸地並有13條河流穿越，因此，當地時常傳出淹水災情。

萬隆理工學院科學家安德里亞斯指出，「雅加達淹沒海底的可能性不是玩笑。如果從模型來看，到2050年，95%的北雅加達將沉沒海底。」

從數據來看，北雅加達過去10年已下沉2.5公尺，部分地區以每年25公分幅度下沉，是全球沿海大都市平均值的2倍。西雅加達地面每年下沉15公分，東部則為10公分，中部雅加達則為2公分，南雅加達則為1公分。

整體雅加達每年以1-15公分幅度下陷，幾乎城市的一半都低於海平面。根據1名居住在海邊附近的印尼漁民馬哈迪表示，「每年浪潮幾

乎都高出5公分。」

據了解，雅加達下沉速度之快，原因之一是當地民眾過度抽取地下水，因為自來水管線不穩定，導致民眾只能抽水自保。

據《Down To Earth》報導，雅加達經濟開發也加劇下沉問題嚴重性。自從人口逐漸移往低地後，下沉帶來的衝擊更加嚴重。2010年，印尼民眾居住在易危沿岸地區的人口為4,720萬人，相較1990年增加35%。因此，都市化卻缺乏妥善地下水補給會產生破壞性後果，例如2015年，印度坦米爾納杜邦

的清奈發生大淹水災情就是明顯例子。

對此，荷蘭水利研究機構Deltares科學家傑普布林克曼指出，「阻止超抽地下水是唯一能解決問題的方式。」他也建議，雅加達政府除了必須禁用地下水外，也必須開發其他水來源，例如雨水或河水以及人工水庫的管線水源。

美國大自然保護協會科學家麥當諾指出，都市人口增加造成水需求提高，但氣候變遷卻造成供給更不穩定，而讓民眾更仰賴地下水。因此預估到2050年時，全球36%的城市都會出現水源危機。

迎來「百歲社會」日本要提升長者就業

日本政府將改善終身雇用員工的薪資，並提高老年人口的就業率。建設業也將致力於打造更耐用的房屋。



▲日本為了迎接即將到來的「超超高齡化社會」，已經開始動員思考社會的發展方向。(photo by cegoh via pixabay, used under CC License)

【本報記者王慶宇綜合報導】日本準備迎接人均壽命極長的「超超高齡化社會」！由政府

終身雇用員工的薪資，並提高老年人口的就業率。建設業也將致力於打造更耐用的房屋。

根據《金融時報》報導，日本的老年人口目前已經佔總人口的27%，50歲的人更是超過一半，讓適合老年人居住的社會規劃更顯得刻不容緩。為此，日本內閣特地成立了「百歲社會規畫理事會」，廣邀日本各界的人士，如前足球員、83歲的iPhone軟體設計師、政府官員、學者、企業家與工會幹部等，一同腦力激盪。

根據此理事會的建議，日本政府將著手改善終身雇用員工的薪水、回流教育的提倡與提高老年人口的就業率。根據數據統計，日本老年人口的勞動率約為22%，比其他G7國家都高上許多。日本內閣的統計也顯示，65歲以上的就業人口中有40%表示希望能做到不動為止，也有35%的

人表示想至少做到70歲。

日本的產業界如建設業，也開始朝老年社會轉型。日本知名節目「全能住宅改造王」，就開始加入與老年人口有關的片段。該節目就介紹了日本一對70歲夫婦如何改造自宅，以便與年過一百的父母同住。

過去日本的住宅建造標準是要有30年的壽命。但由於日本夫婦平均的購屋年齡是37歲，按照現在的建築標準，恐怕得在70歲前就要把房子「砍掉重練」。而空屋需求的下降也影響了建設業的走向。相較於2016年的97萬棟新屋，外界估計至2030年，日本僅需55萬棟。

因此，日本建設業已經開始朝「重質、減量」的方向邁進。日本最大的建商「大和房屋」表示，按照現在的趨勢，公司將需要減少工人的建築工法，並須要能輕鬆改造房屋格局的室內設計，以方便老年人口進行翻新。



▲日本老舊房屋不適合「百歲社會」。(photo by Wikimedia)



▲日本房屋應朝「重質減量」發展。(photo by gavilla via pixabay, used under CC License)

傳真機成資安漏洞 專家：應切割系統

【本報實習記者陳思潔綜合報導】傳真功能成資安漏洞，上百萬企業可能受害！聚碩科技12日發表研究報告，指出傳真、列印、影印多功能合一的影印機為現代企業廣泛使用，然而其中傳真功能卻是病毒入侵的最佳管道。由於傳真系統老舊，也少有防毒措施，因此駭客能輕易將病毒藉由圖像方式傳輸至影印機，藉此攻擊全公司相通的電腦系統。

《CNBC新聞》報導指出，美國聚碩科技12日於拉斯維加斯Def Con計算機安全會議提出研究報告，指出多合一影印機等於是駭客的潛在金礦。聚碩科技工程師示範經由惠普公司的多合一影印機駭入其電腦系統，指出由於多數人不會檢查傳真接收到的資料，因此惡意編碼程式能輕易完成偽裝，儲存於影印機記憶體



▲即使進入網路世代，傳真仍是現代企業相當倚重的一項訊息傳輸管道，但如今可能成為企業資訊安全最大漏洞！(photo by Tero Vesalainen)

企業常花費鉅資、運用最新科技強化網路防毒系統，然而傳真系統由電話線，而非網路線連接，且系統自1980年代建立後

則報導，即使企業已進入網路世代很長一段時間，傳真仍是眾多企業、機構相當倚賴的訊息傳輸方式，如醫藥界即是目前最仰賴傳真功能的產業之一。多數人認為傳真較電子郵件有公信力，且認為是現代科技發展下對隱私較有保障的傳輸方式。某些公司則會特別要求以傳真做為聯絡方式，因為傳真可被法庭採用為文書證物、電子郵件則不能。

在對惠普公司進行病毒測試時，聚碩科技採用去年大幅擴散的病毒幕後平台「永恆之藍」漏洞應用程式，成功駭入該公司電腦，目前惠普公司已完成防毒系統修繕，然而多數使用具傳真功能複合式影印機的企業都仍暴露於危險之中。工程師指出，把公司電腦系統進行切割，並將重要文件存於與影印機分開的網絡，將能有效降低風險。

《英國廣播公司》

圖文選粹

圖文 / 中央社

日本德島阿波舞 上演官民角力戰



◀日本夏季盛會的德島市阿波舞，每年可吸引超過百萬觀眾，往年主辦團體因經營虧損解散，今年改由德島市府主導，但德島市長與民間舞蹈團體意見不和，引發騷動。

歡迎支持人才培育經費



周學信老師



黃正人老師



谷玲玲老師



林意玲老師



邱慕天老師



施以諾老師



溫小平老師



彭蕙仙老師



彭盛有老師



王良玉老師



謝建邦老師



唐怡宜老師

數位媒體新時代
五百年來最前線
媒體宣教與牧養
呼喚專業的委身



第二屆招生中！(8月25日截止報名)

★用一年時間密集裝備，專攻新媒體宣教碩士

課程：神學+編採寫+網路社群+媒體實習

公費生6名(限大專應屆畢業或畢業5年內可申請)

自費生6名(限55歲以下)

新媒體宣教學院 網站



(影片介紹、簡章與報名表下載)

索取簡章：crossmediacademy@gmail.com

主辦單位：中華基督徒新媒體協會

洽詢專線：0800-011961(免付費電話)

歡迎贊助人才培育經費：公費生學費與生活費每月2萬元，每學生只需贊助一年。可以開具抵稅收據。

美職波提甩棒案 專家：無須道歉

波提事後道歉並解釋說僅是抒發當時激情，專家卻認為，波提甩棒動作看起來是一系列的動作，並無過當也無須道歉。



▲小熊菜鳥波提14日主動為甩棒道歉，引發棒壇對不成文規定的熱議。(photo by Cubs Facebook)



【本報記者宋秉謙綜合報導】針對美國職棒日前的逆轉轟甩棒事件，主角波提為自己的甩棒動作道歉，引發球壇熱議！美職不成文規定，揮出全壘打後的甩棒動作若過大，可能被視為挑釁。小熊隊波提13日於9局下半揮出逆轉滿貫砲，完成4:3大逆轉。

波提事後道歉並為甩棒解釋說，僅是抒發當時激情，專家則認為，波提甩棒動作看起來是一系列的動作，並無過當也無須道歉。

菜鳥英雄主動道歉

根據《MLB官網》報導，波提13日在面對國民隊的9局下半書寫漫畫般的劇本，2人出局、滿壘，球隊落後3分，他在2好球的壓力下揮出逆轉的滿貫砲，波提完成揮棒後，心知這球可能是再見一擊，便順勢做出動作不大的甩棒動作。

然而此舉卻引發部分球迷討

論，成為英雄的波提14日立即出面，為自己的甩棒道歉。據《CBS體育網》報導，波提表示，當下情緒過於激昂，才會做出甩棒動作，而非對國民隊的前輩們不尊敬。

不成文規定看資歷

波提出面道歉的原因正是因為美職的不成文規定：開轟後不能過於激昂。過去棒壇有太多源自於球員大動作慶祝，引發雙方衝突，最直觀就是打者開轟後甩棒與繞壘動作太囂張，在下一個打席被投手以觸身球或近身球「招呼」。波提的道歉被解讀為，不希望下一次遇到國民隊本隊挨轟苦主麥德森時，遭到快速球「球吻」，尤其2人資歷相差甚大，波提僅僅是出賽不到40場的菜鳥。

美職擁有漫長的百年歷史，球員大致上都會尊重不成文規定，若違反將可能受到報復（通常多為故意近身球）。相較於

投手，打者更為「被動」，由於投手不太需要上打擊區，球吻的報復多會轉嫁到隊友身上，但打者則得乖乖上打擊區面對嚇人的近身球。

專家替波提背書

根據《NBC體育網》報導，專家一致認為，國民隊賽後並未提及波提的甩棒，說明他們能接受波提是一時興奮，專家說，波提真的有興奮的原因，身為一名因為主將布萊恩受傷，臨危受命上場的新人，這場球賽的戲劇化情節可能是他一生中最特別的經歷之一。

如同波提13日賽後受訪時所說，每位開始打球的少年都會幻想那個場景：在大聯盟舞台上，球隊面臨9局下半、2人出局、落後3分的困境，在關鍵的2好球後，一棒揮出滿貫全壘打。臨危受命上陣替球隊完成大逆轉。

對波提而言，這是許多球星

從沒做到過，而年僅25歲菜鳥年的自己就把握住機運。

對於波提的道歉，專家指出，若波提這樣程度的甩棒就需要道歉，那藍鳥隊的「包大爺」包提斯塔、個人色彩濃厚的普伊格與戈邁茲都得做出數不盡的道歉，這3名球星的全壘打甩棒爭議事件都不少。

紳士禮儀已過時？

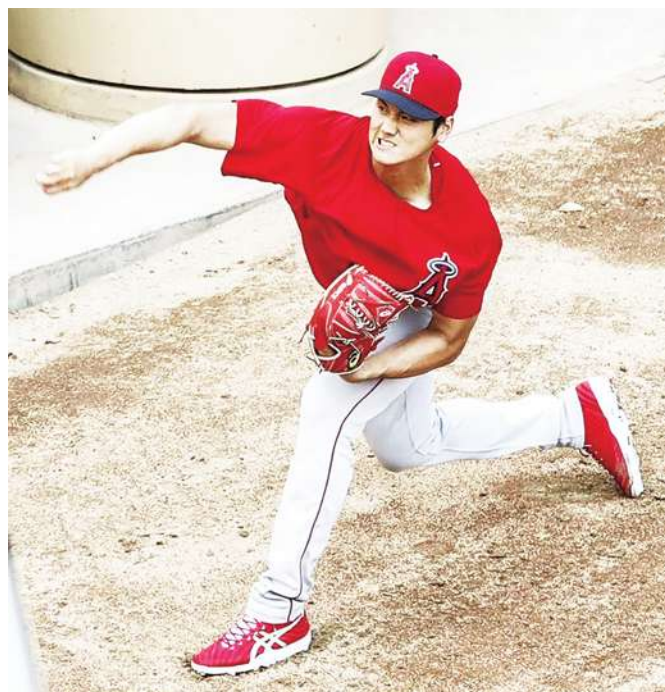
不少擁護「不成文規定」的球迷都認為，棒球是講究傳統規矩的球賽，這些規定都含有「紳士禮儀」，若違反禮儀，雙方就可能產生以上的衝突。但也有不少球迷與專家反對此項老傳統。

據《SBNation運動網》報導，專家認為，禁止球員慶祝的不成文規定限縮美職的精彩度，舉凡足壇與籃壇，球員都有個人特殊的慶祝動作，讓球迷能感受球場激戰的熱血情感以外，更能津津樂道球員的個人動作。

圖文選粹

圖文 / 中央社

大谷翔平再練投 距登板更進一步



▲美國職棒大聯盟MLB洛杉磯天使二刀流球星大谷翔平今天進行傷後第2次練投，投3球後覺得狀況良好，距他想趕在例行賽結束前重返投手丘的目標又更進一步。



GIORNATE AUTORI
VENICE 2018
勇奪威尼斯影展
費多拉獎最佳影片

tiff 多倫多影展
觀摩影片

8.24
愛要讓他知道

《愛瘋狂》金獎製作團隊最新力作

從美國到摩洛哥》最遙遠的愛情距離

地球另一端的守候

EYE ON JULIET

有沒有可能，你的真愛在一萬公里外？

強烈愛的吸力！ 太迷人了！

-多倫多今日報NOW Toronto

-國際影評網Brief Take

英國帥男 喬科爾

奧斯卡提名導演 金努葉 最浪漫作品

法國玉女 莉娜艾兒阿拉比

SWALLOW WINGS PRESENTS AN ITEM 7 PRODUCTION A FILM BY KIM NGUYEN "EYE ON JULIET" WITH JOE COLE, LUNA EL ABADI, BRENT SPAGNARD, FAYCAL ZEGAL, MOHAMMED SAKHI, ALEXIA FAY, AYISHA ISSA, RALPH PROSPER, SINEM KHA, KELLY CRAIG, HATIM SAIDOUNI, JESSICA CHRISTOPHE COLLETTE, CECILIE FRECHETTE, JESSICA VALENTIN, BELEGU, THIERRY MORLAAS, LORRE, CLAUDE BEAUGRAND, BERNARD GARREY, STROBL, TIMBER, TIMBER, LUCIE ROBITAILLE, MARGERY SIMKIN, MATHILDE SNOUGRASS, AZIZA MARZAK, RICHARD COMEAU, YANNICK SAVARD, FRANÇOIS YON, SEBASTIEN BEFFA, NICOLAS BRIGAUD, ROBERT VALÉRY, GUIBAL, JEFF SACKMAN, MARK SLOANE, PATRICK ROY, MARIE-CLAUDE POULIN

www.eyeonjuliet.com PIERRE EVEN KIM NGUYEN Lee Film ELLEVEN 國際電影公司 台灣總代理

熱情代言美妝 志玲姊：還不想結婚

志玲姊姊表示，目前沒有結婚的打算，想在這個年紀活出最好的自己，最近一個月開始學空中瑜珈，相當累人卻也非常有趣。

▲藝人林志玲14日出席美妝品牌快閃店活動，並擔任開幕大使，現場和品牌鎮店吉祥物合影。(中央社)



【本報實習記者陳恩潔台北報導】第一名模林志玲14日身著高腰長褲，展現修長美腿，出席美妝代言活動，與媒體親切互動，也在主持人黃子佼的建議下幫壽星記者慶生，充分展現親和力！

某知名精品美妝進行全球巡迴，14日請到志玲姐姐擔任開幕大使，展開為期11天的「快

閃店」，以義大利藝術家馬勒芭所打造、亞曼尼先生所收藏，名為Uri的紅色猩猩巨型藝術為主軸，吸引民眾目光。

林志玲14日以十足名模風範，與主持人黃子佼展開幽默對談，更向民眾介紹她相當喜歡的巡迴藝術品紅猩猩Uri，是義大利藝術家馬勒芭打造的電影藝術裝置，本次進行復刻，代替

Armani先生與美妝產品一同進行全球巡迴。

面對擁擠的群眾及媒體，志玲姊姊以大方自然的態度迎接鏡頭及鎂光燈，並提醒大家一定要記得在紅色猩猩駐點拍照打卡。主持人黃子佼也指出，現代人的生活不外乎「拍照、打卡、傳IG、按讚、分享、送愛心」六個步驟，更為群眾提出建議的打卡文案：

橫批「我愛林志玲」、#Armani-Taipei等。

志玲姊姊也在媒體聯訪時指出，目前沒有結婚的打算，想在這個年紀活出最好的自己，最近一個月開始學空中瑜珈，相當累人卻也非常有趣。

► 影片連結



▲第一名模林志玲(左)邀記者與她同台為其慶生，成為最不可思議的生日禮物。(photo by 陳恩潔/台灣醒報)

圖文選粹

圖文 / 中央社

高雄辦香港獨立電影節 10名港導訪台



▲高雄市電影館宣布推出8月企劃「高雄·香港獨立電影節」專題，並邀10名香港導演22日起陸續訪台出席映後座談，與觀眾面對面分享創作想法。圖為港片「亂世備忘」劇照。

愛讓戒菸的意志

更強大



與愛同行 戒菸一定行

縱使從小我深受過敏性鼻炎所苦，但仍然在16歲就加入吸菸的行列。在我那個年代作音樂的人，幾乎都有吸菸找靈感的迷思，我也不例外，天天在錄音室努力作曲也不停地吸菸...沒想到咳嗽、流鼻血、鼻內化膿樣樣來，最後被送進醫院，住院了快兩個月。想到媽媽當時焦急地守候以及爸爸生前交代戒菸的話，於是決定戒菸；戒菸半年後我更控制飲食、規律運動，終於成功脫離菸癮並持續直到今天。記住孫叔叔的一句話：「戒菸及早，生命美好！」

戒菸超人 小檔案

姓名：庾澄慶	暱稱：哈林	代表作品：讓我一次愛個夠、快樂頌、想念你、猴喜翻
星座：獅子座	血型：O型	哈林名言：戒菸和減肥一樣有撞牆期，過程很痛苦，但是，小痛苦能換來大幸福^^
優點：實在		
缺點：臉變化的快 😊		
最喜歡的顏色：紫色		



台灣家庭醫學學會



財團法人董氏基金會

華文戒菸網

戒菸治療：請帶健保卡到合約醫事機構戒菸 | 戒菸專線：0800-636363

▼ 世界衛生組織與英、美癌症研究中心研發血液檢測技術，腎癌能早 5 年診斷。(photo by USA Air Force)



【本報記者蔡岳宏綜合報導】血液檢測技術突破，能提早 5 年診斷出腎癌並預測病情！世界衛生組織與英、美癌症研究中心發現，患者血液中的腎損傷分子（Kidney injury molecule-1, KIM-1）濃度較高，則病人有較高的機率罹患腎癌，且存活率較低。英國癌症研究中心博士穆勒指出，若能早期診斷出腎癌，病人 5 年後存活率能超過 8 成，未來若能利用 KIM-1 辨別出治療效果較好的腫瘤，就能替腎癌提供更好的醫療。

若能早期診斷出腎癌，病人 5 年後存活率能超過 8 成，未來若能利用 KIM-1 辨別出治療效果較好的腫瘤，就能替腎癌提供更好的醫療。

腎細胞癌，又稱為腎臟腺癌，根據衛福部國健署統計，國人每年新增罹患腎臟癌病例約 900 餘例，腎癌發生率約佔全身所有惡性腫瘤的 1%，約佔全部癌症死因的第 17-19 位，男性較女性多，好發於老年。早期的腎癌的 5 年的存活率近 90%，但若局部侵犯到周邊淋巴節或血管，5 年的存活率就降低到 60%。如果發生遠處轉移，5 年存活僅剩 10%。但

腎臟癌早期幾乎沒有症狀，很及早難發現。

根據《科學日報》報導，腎損傷分子是腎臟近曲小管上皮細胞的跨細胞膜糖蛋白，腎臟損傷時濃度會上升，是急性腎衰竭指標。世界衛生組織與英、美癌症研究中心分析 190 名患者的血液發現，患者血液中的腎損傷分子濃度較高，則 5 年內

病人有較高的機率罹患腎癌，且存活率較低。

「腎癌初期幾乎沒有症狀，近 4 成患者於腎癌晚期才確診，但晚期腎癌存活率不到 10%。」穆勒博士向《愛爾蘭新聞》表示，腎癌越早治療，存活率越高，這項技術讓對於腎癌的早期監控和後續治療有很大幫助，若未來能瞭解腎損傷分子濃度與腫瘍治療效果的關係，並增加實驗樣本數，未來有望投入臨床使用。

吃對水果助懷孕 杏桃、橘子最有益

【本報記者譚有勝綜合報導】多吃杏桃、橘子對孕婦有益！許多人都知道健康飲食對身體有益，但鮮少人了解吃什麼水果有助懷孕。外媒《Medical News》指出，杏桃、橘子、芒果等不但擁有豐富的維他命，有助寶寶發育和成長，特定的水果還蘊含鐵、葉酸等營養素，有助預防貧血、神經受損問題。

根據《每日醫學新聞》報導，孕婦選擇吃健康的食物至關重要，好的飲食可對胎兒的成長和發育提供必要的營養，健康的飲食除了能夠強化身體機能，也能降低罹患疾病的風險。多數人知道健康飲食應包括大量的水果、蔬菜、穀類、蛋白等，但很多人並不知道吃什麼水果對孕婦特別有益。

水果富含人體所需的維生素、礦物質，與增進腸道蠕動的纖維素，正確攝取水果可以促進健

康。孕婦要如何選擇水果，怎麼吃才能為健康加分？

該報導列舉了 12 種有益孕婦的水果。舉例來說，杏桃擁有豐富的維他命 A、鐵和鈣等，這些營養素有助於寶寶發育和成長，鐵也可以預防貧血。橘子富含維他命 C 可減少細胞損傷，保持人體水分，橘子裡的葉酸也可避免神經線受損，避免嬰兒的大腦和脊髓不健全。

《BBC》報導也指出，最新調查發現，女性每週吃 4 次以上速食較不易懷孕，顯見良好的飲食習慣有助於提高受孕的機會。研究人員指出，每月吃少於 1-3 次水果的女性，懷孕期間比每天吃 3 次以上的女性還要長半個月。他們還計算出水果攝入量低，在 1 年內無法懷孕的風險恐將提高至 12%，每週吃 4 次或更多速食的女性，不會懷孕的機率更將提高至 16%。



▲ 研究顯示，水果中的杏桃、橘子、芒果有助懷孕。(photo by pixabay)

BECKER
PROFESSIONAL EDUCATION

美國會計師不怕你比 只怕你不比

比快 可四個月內通過

比易 考科最少（僅4科）

比省 可抵台灣會計師四科，兩年可取雙照（2017起，大學畢業前可提早報考）

比優 抵換加拿大、澳洲、紐西蘭、蘇格蘭、愛爾蘭、墨西哥及香港七國會計資格，TOP 500 跨國企業徵才必備資格，簽字權跨行全球

- ▶ TVBS 新聞報導：USCPA 是台灣最夯的國際證照
- ▶ CNN報導：全球經濟不景氣，執業會計師是最不怕失業的工作
- ▶ 美國勞工局：2014-2024因 75% 嬰兒潮退休，會計人才需求幅度提昇11%

事務所職員 四大外派，出差，升任合夥人優先考慮條件

商學留學生 申請名校及留美 OPT 優先錄用



考試介紹



資格評估



LINE好友

Becker Professional Education 在台唯一代理 捷進顧問公司 02-27000053 台北市信義路四段6號16樓之12

不老幸福元素 長者也有彩色人生

恒子年輕時學過裁縫，又有藝術、設計的背景，她身上的衣服幾乎都是自己設計縫製的，不論是布料、色彩、款式，她都有自己獨特的想法。



◀絕對不可以為了要減肥而不吃早餐！多少吃一點也好，這可以為你嶄新的一天帶來能量。(photo by pixabay)
▼上了年紀要吃得好、吃的精緻，更要重視要選用當季的新鮮食材，用心地料理出它的美味，並感恩大自然的贈與 (photo by pixabay)



■ 笹本恒子

我在1914年(大正3年)出生於東京，26歲的時候成為一位攝影記者。當時被稱為「日本第一位女性攝影記者」。直到現在，還是持續著這份工作，因此我的職涯生活已經超過70年了。

初次見笹本恒子

到目前為止，我所拍過的人物有：因戰後的民主化，才能取得拍攝許可的三笠宮家；以討厭拍照為名的作家井伏鱒二或室生犀星；政治家三木武吉；被刺殺的社會黨委員長淺沼稻次郎、力道山；歌手藤山一郎及美空雲雀，以及以第一代女性眾議院議員加藤靜枝為首的「明治期的女性」等等。

一直以來，都是站在「採訪者」、「攝影師」角度的我，在2010年秋天對外公開真實年齡後，居然立場一轉，變成被拍攝的人了！當時的我96歲，而現在97歲(2012年)。都已經是這把歲數的人了，仍能有幸持續自己的工作，並且擁有健康快樂的生活，這麼一想，的確是挺特別的呢！

大概是40年前吧？當時我正在為4歲的姪子準備特製便當。我仔細的把一道道他喜歡的菜裝在漂亮的大盤上，結果他看了後大叫：「哇！這個就是『彩色人生』吧？！」。

花開花謝皆至美

奇怪，這麼小的孩子怎麼會知道這樣的詞彙呢？我好奇問道：「你知道什麼叫做『彩色人生』嗎？」「嗯！你看就是這個啊！有沒有很漂亮？」原來他指的就是那個特製便當啊！盤子上有煎蛋、熟狗、火腿、番茄、花椰菜……雖然這些東西都不是什麼特別的食材，但是花點心思擺盤，這些食材呈現出來



▲雖然說是「手作衣」，但其實根本也不需要什麼版型打底，相當的簡單。(photo by pixabay)

的，就是姪子所謂的繽紛「彩色人生」呢！

我們人的一生，不正也是那樣嗎？如果每天都是懶散的過活，人自然而然就容易顯老。不管是衣食住行、工作還是娛樂，甚至是戀愛！只要花點心思和努力，人生就會閃閃發光。

97歲的我深深體會到這樣的道理。記得我曾拍攝過一系列的「明治期的女性」主題照，其中一位是詩人齋藤史女士。她有一首詩讓我感動良多：花開花謝皆至美，人生終始亦如是。

百歲生活也精彩

我也期許自己的人生，能夠每天都快快樂樂的過著瑰麗的人生。即使潤澤不再，我也不需要當個枯枝，而是要當一朵美麗的乾燥花。

食——「人生就是『吃』」

儘管一個人吃飯，恒子還是每天自己烹煮三餐。恒子認為上了年紀要吃得好、吃的精緻，更要重視要選用當季的新鮮食材，用心地料理出它的美味，並感恩大自然的贈與；一個人用餐，也不馬虎地布置餐桌……，對恒子來說，認真對待「食」，是日本美好的一種文化，同時也是她保持健康長壽的秘訣之一。

我也期許自己的人生，能夠每天都快快樂樂的過著瑰麗的人生。即使潤澤不再，我也不需要當個枯枝，而是要當一朵美麗的乾燥花。

衣——「追求『時尚』是一輩子的樂趣」

愛美的恒子說：「比起年齡，我更希望自己的品味被人稱讚。」恒子年輕時學過裁縫，又有藝術、設計的背景，她身上的衣服幾乎都是自己設計縫製的，

不論是布料、色彩、款式，她都有自己獨特的想法。在書中恒子也寫了一篇關於自己對色彩、穿搭、髮型、飾品搭配等看法。她認為不論幾歲，都不應該隨便打理自己的外表，用心地打扮、穿搭、培養自己的品味，也是鍛鍊腦力、常保年輕的好方法！

我也期許自己的人生，能夠每天都快快樂樂的過著瑰麗的人生。即使潤澤不再，我也不需要當個枯枝，而是要當一朵美麗的乾燥花。

93歲時恒子因為腰椎受傷而需要人照料，因此而興起了去住老人院的念頭；然而，在實地尋找、評估了之後，她決定把錢拿來重新整修自己原來的住家，親手打造一個更舒適的生活環境。她在書中分享了這個打造人生最後城堡的過程。常有人問她：「妳一個人住，不寂寞嗎？」她說：「當然會啊，但是，這世上有誰是不寂寞的呢？」恒子，用心地為自己打造一個溫暖、洋溢著個人風格的家，她想表達的是：一個人的居家生活也可以是豐富多彩且溫暖的。

行——「好好走路」

走路30分鐘內到得了的地方，都不搭車。經常走路，搭公車也不讓人讓座……，恒子提醒大家：「上了年紀之後，更要經常讓身體保持活動，不然身體就會像生鏽了一樣，越來越不靈光。」

溫暖的家

謝謝各位，我已經100歲了！初次見面！我是笹本恒子，我曾經拍過這樣的照片

我的目標：彩色人生。

[秘訣1] 住在溫暖的家到死為止，還

是自己的城堡最棒！——歡迎來我家！

如何讓你的房間看起來又大又舒適？年紀大不一定要住低樓層——我選擇住10樓的原因陽光綠意給我滿滿的元氣。要不住老人院呢？決定打消住老人院的念頭，我不需要扶手——94歲時改造房子的經過，「色彩」為居住環境帶來不同的氛圍，我超愛 TOKYU HANDS！也第一次在 IKEA 購物

「食」很重要

[秘訣2] 好好吃、好好地運動——讓我來回答您：「為什麼妳看起來這麼年輕？」——三餐都下廚，想吃什麼就做什么。離車站這也沒關係，只要走路30分鐘以內到得了就好。人生就是「吃」！我對「食」的看法，「食」難道不是一種文化？

介紹恒子的「鍊金術」——沒有工作時，我會這樣做，來寫信吧！為了不要讓自己怠惰，我持續「閱讀」，為了不要讓自己怠惰，我持續「書寫」，還有好多好多想做的事情！不管幾歲，都要「戀愛」。

歡迎光臨！這裡是我的城堡！在這小

不脫離時尚

[秘訣3] 不要隨便打理自己的外表儀容——「外在」也是很重要的！——世界上獨一無二的衣服——動手做最适合自己的衣服。我最適合「大」方俐落的飾品，追求時尚是一生的樂趣，思考如何搭配飾品，也能順便訓練腦筋

上了年紀後，中間色彩是禁忌。我都戴現在當紅的「Zoff」眼鏡，缺點造就完美，皮膚黑就要搭配強烈的色彩及誇張的花樣，隱藏自己的細長脖子。看起來像30歲的髮型及化妝術，使用「實在不浮誇」的保養品。

平常心交友

[秘訣4] 不要輕易顯露真實年齡——

最重要的不是年齡，而是你的「心境」——

隱藏年紀的原因，不要輕易顯露真實年齡。五、六十歲，是人生最美的時期。想哭時，我會這樣做，用和同年齡層的人交朋友的心態，來對待年輕的朋友，還記得第一次被叫「先生」或「小姐」的時候嗎？我不記得有你這個孩子啊！

不斷充實自我

[秘訣5] 閱讀、書寫、工作及戀愛！——人生的轉機來自於源源不絕的好心——忙碌的行程就是給自己的挑戰。無印良品的空白筆記本是我的寶物，多才多藝，助我一生。

介紹恒子的「鍊金術」——沒有工作時，我會這樣做，來寫信吧！為了不要讓自己怠惰，我持續「閱讀」，為了不要讓自己怠惰，我持續「書寫」，還有好多好多想做的事情！不管幾歲，都要「戀愛」。

歡迎光臨！這裡是我的城堡！在這小

用和同年齡層的人交朋友的心態，來對待年輕的朋友。

小的城堡裡，放滿我喜歡的東西，對我而言是個超級舒適的住處。

我不寂寞！

非洲泥染的布織品、瓜地馬拉的玩家、尼泊爾的拼布坐墊……，還有好多有趣的東西呢！雖然聽說最近好像很流行什麼「老前整理」、「生前整理」之類的詞，但我實在不擅長這麼做。沒辦法，我總覺得生活就該充滿著繽紛的色彩啊！

其實早在幾年前，我就已經處分過一堆書籍了。不過，我還是喜歡每天欣賞

著那些曾經因為緣分而收集的物品。而且到現在，我還是會被那些帶有流行元素的東西吸引。為了讓自己的每一天都能充滿期待，我何必一定要當那種拼命丟東西的整理達人呢？

獨居生活

我是個獨自住在都會區的女人。現在住在東京都某個大廈的10樓。精確說起來，我是從58歲開始住在這裡，70歲時丈夫過世後，我開始了獨居生活。也許你會問：「妳這樣不寂寞嗎？」當然，我當然會寂寞啊。不過，我身邊也有工作，也還有好多朋友。再說，這世上有誰不是寂寞的呢？

平均一周左右，我的侄女會來家裡幫忙。也有每天會固定打電話來的朋友。另外，像是工作方面的討論啊、採訪之類的，幾乎每天都有人來家裡找我呢！

通常來拜訪的人，都會說「妳家好好玩！」「妳家好舒服喔！」之類的。

用和同年齡層的人交朋友的心態，來對待年輕的朋友。

小的城堡裡，放滿我喜歡的東西，對我而言是個超級舒適的住處。

我不寂寞！

非洲泥染的布織品、瓜地馬拉的玩家、尼泊爾的拼布坐墊……，還有好多有趣的東西呢！雖然聽說最近好像很流行什麼「老前整理」、「生前整理」之類的詞，但我實在不擅長這麼做。沒辦法，我總覺得生活就該充滿著繽紛的色彩啊！

其實早在幾年前，我就已經處分過一堆書籍了。不過，我還是喜歡每天欣賞

覺，但事實正好相反，一進到房間，就能感受到溫暖的氣息。

我想，這應該是因為「色彩」所營造出來的氛圍吧？我認為，室內裝潢中最重要的，就是如何運用色彩，讓空間呈現出不同的氣氛。

首先，要先決定主要色調。我家基本的色調屬橘紅色系，比如像橘色、茶色之類的。一旦決定好了色系，就可以加入一些融合的颜色，以及少許可以作為妝點的重點色。

對「食」的看法

比如像牆壁、窗簾等面積比較大的地方，我選擇卡其色那種不會太強烈的顏色。像沙發、椅墊、掛在牆壁上的布，這些客人容易注意到的地方，我採用較明亮的咖啡色。而我家的重點色是黑色及紅色。雖然我家沒有什麼高檔的家具，但客人一來到我家，都說這裡非常能展現主人的個性，同時也是個很有「溫度」的家！

這是我家沙發。最中間亮橘色的靠墊上，本來什麼圖案都沒有，不過我後來在上面畫了大象的圖案，讓它與左右兩邊的靠墊可以相互呼應。

這是我家沙發。最中間亮橘色的靠墊上，本來什麼圖案都沒有，不過我後來在上面畫了大象的圖案，讓它與左右兩邊的靠墊可以相互呼應。

好長一段時間，我習慣將自己每天想到的事情，都記在無印良品的空白筆記本上。我一直很想以食、衣、住為主題，以空白筆記本上的生活紀錄為基礎，出版一本書。所以我的筆記本裡，也有幾頁是用插畫的方式來記錄「食」喔！

我在裡面寫著：「我不是專家，裡面記載的只是我長年以來的生活紀錄。敬請參考！」旁邊書寫的是我每天早中晚吃的東西。雖然這是之前寫的，而最近飲食的習慣有少許變化，不過基本上大方向還是一樣。那麼就讓我從筆記本裡舉一些例子吧！

早餐的重點：絕對不可以為了要減肥而不吃早餐！多少吃一點也好，這可以為你嶄新的一天帶來能量。比如水果、果汁或咖啡牛奶。搭配小型麵包或土司。水果，還有優格。

長壽的秘訣

中餐的重點：從下午到晚餐，時間比較長，而且下午要耗費許多體力在工作。如果是外食的話可以考慮一下預算，不過至少要攝取以下的量：(A) 有魚或肉的麵類及沙拉。(B) 炸豬排及沙拉、味噌湯、飯或麵包。(C) 天婦羅丼物、味噌湯、醃菜、綠茶。晚餐的重點：攝取少量而高營養價值的食材，同時要注意均衡。中老年人每天應攝取80~100g的肉類，搭配沙拉、日式油菜、豆類及昆布的油菜、麵包或飯(我的情況是不吃澱粉類，取代之的是喝紅酒170cc)。

人生在世就是要「吃」。取得當季最新鮮的食材，將其美味，以適當的料理方式發揮至極致，並感謝大自然賜給我們這些食材的生命。用餐，是人生的重要時刻，所以可別輕忽這段時光啊。



我最喜歡的食物就是紅酒、巧克力、起士跟麵包。你可能會笑我像個法國人似的，不過，這就是我的風格。

少女時期的夢想，就是擁有一個可以左右打開的櫃子。櫃子上半部放著香水，下半部放滿著巧克力……。至今，極具誘惑力的香味或甜味的東西，還是深深吸引著我。

我最愛的巧克力是法國松露巧克力（雖然很貴）。而起士，我喜歡的是較順口的白色卡芒貝爾起士。我家一定會隨時備著這些東西，當有人來訪時，我就可以邀請對方：「我們要不要一起邊看夕陽、邊喝點紅酒？」當我從冰箱或紅酒櫃拿出這些東西時，不就可以馬上開派對了嗎？

年齡不是問題！

2007年我去過美國加州的紅酒工廠，之後如果還有機會，我真的很想再去一次。2010年曾採訪過在紐約工作的日本女性，但總覺得那次拍的照還不夠……。講起今後還想做的事情，真的怎麼說也說不完！

還有，我也很想跟武野武治先生見面。他是一位比我年輕十五歲、生於1915年的日本記者。過去他曾是朝日報的記者，但是因有感於戰爭責任，於是決定辭職，是個相當有骨氣的男人。另外，和我一同獲得吉川英治文化獎的宇尾靜江女士，也是我一直很想採訪的對象。她生於愛奴民族，長久以來不斷在作品中，與種族歧視抗戰。

吸引我的人，並非在於是否有名氣，但一定都是很有骨氣、擁有強烈信念的人們。我很希望能夠將這些吸引我的人最自然的一面，用相機記錄下來，並聽取他們對人生的分享。因為聽到的事情真的太多了，我根本沒時間思考自己的年齡啊！

(王清意／輯)

《100歲的幸福論：開心生活的五大秘訣》簡介

「人生永遠沒有『來不及了』！」想做的事還有好多好多，哪有時間去想自己的年齡呢？」百歲恒子如是說。不同於大多數人步入中年，就事自設限。恒子對人生的源源不絕的好奇心與不遲疑的行動力，是她常保年輕活力的關鍵。

「『偷懶一下嘛』、『放鬆一下嘛』，人只要一直這樣想，身心就會開始老化。」樂觀確實是健康的關鍵，但是樂觀不代表漫不經心、隨性、

作者：笹本恒子
出版社：沐風文化
出版日期：2018/06/22



余柏青 / 輯

報馬仔

光影如鏡 玻璃乾版影像展吸睛

【台北訊】台灣攝影發展至今已有百年歷史，為展現台灣早期攝影影像，建構台灣攝影史的歷史座標，以 20 世紀初期至中期主要攝影媒材—玻璃乾版底片影像為題，期藉由攝影家作品結合攝影術及媒材之發展演變歷程，重現台灣早期社會生活面貌及攝影發展歷程。

「光影如鏡—玻璃乾版影像展」以國家攝影文化中心

典藏之玻璃版底片影像為主，並結合早期寫真館或攝影家留存之珍貴玻璃版底片，搭配相關研究說明，重現台灣攝影發展歷程及影像之美，彰顯玻璃版底片的歷史文化價值與先民生活形貌。

藉由交互爬梳台灣攝影發展，及回探當時國際對台灣攝影發展的影響，集結並精選林草等攝影家作品，重現台灣攝影發展及生活影像。

華山親子表藝節 團隊歡樂互動

【台北訊】「陪伴」才能讓回憶更加分！

藝術的影響力來自「視覺」「聽覺」「肢體」等各種感官體驗，不斷在孩子心中埋下的小小種籽。所以華山每年透過公開徵選，挖掘具原創及跨域特色的團隊，並且針對不同年紀的孩子規劃精彩的演出及數十場工作坊，一起激發孩子無限的想像力！

演出團體包括：紅鼻子馬戲

團、大錢口技實驗室、反面穿舞蹈劇場、台北歌劇劇場……等。活動地點在華山 1914 文創產業園區，至 8 月 19 日為止。

2018 暑假時光，華山親子表藝節邀請爸媽陪著孩子進入劇場，培養孩子對於藝術的認識，打造一個充滿感動的童年回憶。

色香味俱全的親子動，有舞蹈，故事，音樂，雜耍，律動五種風格的五個團隊，帶給你五種不同的感官體驗！

擴增文學・數位百工展 顯真情

【台南訊】「擴增文學・數位百工」特展透過數位科技帶領我們回到 1895-1945 年日治時期的台灣，化身為當時的作家如賴和、楊逵、蔡培火等，透過任務關卡、科技互動、數位內容，認識作家生平、文本故事、台灣文學史上重大的文學論爭、重要的文學團體等。

藉由遊戲認識位於台南市的台文館，以及它所珍藏的國家級文學文物，拉近文學與觀眾

的距離，體會作家有血有肉的真性情。

為了進行文學蒐集更珍貴的「第一手」史料，台文館擴大招募志工，幫助研究人員進行與作家溝通的工作。因此邀請對時空冒險有興趣的您，透過角色扮演，化身「數位百工」，藉由您對社會職業的了解，與擁有其他職別身分的作家們接觸，協助研究人員蒐集臺文館珍貴古物的關鍵資訊。



品味山海人與物 台東設計展 呈現新風華

台東設計展透過五個主題展、五個衛星展，各式各樣的系列講座、跨領域主題論壇、設計食堂、主題市集，邀觀眾走入台東，品味山海間那些精彩的人情與物意。

東部

時間：107 年 08 月 10 日 ~09 月 16 日
地點：台東

「2018 台東設計展」透過五個主題展、五個衛星展，各式各樣的系列講座、跨領域主題論壇、設計食堂、主題市集，邀您走入台東，品味山海間那些精彩的人情與物意。

背景多元的各策展人提出對台東不同的觀點，用各自最著迷的視角切入，透過名為展覽的鏡，映照出各種臺東的輪廓。內容包括：

自然・而然—國際工藝

自台東豐富的天然資源與廣泛應用天然材料的特質出發，

那是一種人與自然緊密共處的精神，進而向外輻射，挖掘世界各地志同道合的作品，共同的是對自然的敬畏與愛戀，不同的是多元的文化輪廓、材質應用與工藝工法。

地點：台東美術館海舞廳。

前濤・後浪—南島國際美術獎回顧展

來自台東縣政府所創辦的南島國際美術獎，獎項透過台東駐地交流與創作，以及藝術展覽與競賽，成為獨特的南島藝文生產計畫，回顧展集結歷屆

精彩作品，也邀請獲獎藝術家提供新作，在展覽中和舊作進行對話。

地點：台東美術館山歌廳。

台東新便當計畫

自台東富饒的農產漁獲出發，邀請五位生活在不同城市、專注於不同料理領域的職人參與，在一個小小的便當的空間裡，他們要用細膩的感官和專業的經驗與技術，以台東食材進行便當的料理創作，分享在臺東的色香味之間，所挖掘出的嶄新可能。

地點：台東美術館大文創教室。

巢・流—原創，青創

關注台東擁有最多族群的原住民文化，展出充滿活力的原民青創設計，這些青年自他們的母體文化出發，經過現代審美與巧思創意，創造出多元豐富的樣貌。

地點：台東縣原住民族文化創意產業聚落 LIMA 展區。

有一種浪潮，叫台東—國際幸福城市

自這些年台東的轉變切入，「台東」一詞已經不同於過去的身分與形象，如今成為一種令人嚮往的生活場域，展覽中可一窺台東在各種面向上，生活樣貌的蛻變。

地點：鐵花新聚落 275 倉庫。

北部

時間：107 年 07 月 21 日 ~10 月 14 日
地點：台北市 美術館

為了找到書本 A，首先查書本 B，它會指出書本 A 的位置。為了找到書本 B，首先查書本 C，如此下去，永不停止……。一波赫士 1

「跨域讀寫：藝術中的圖書生態學」的核心概念是「書」，但不是書展。書作為一種有效的訊息載體，其重要性早已不言而喻。數千年來人們寫作、閱讀，並有意識地收藏、整理、分類書籍…，不僅通過書認識世界，甚至也通過對書的分類整序而建構世界。

展覽主要內容分三大類：一是關於閱讀與研究。二是關於寫作與製書。三是書與知識圖式。

「臺東設計

在歷史中藝術與書也有著千絲萬縷的關係，書既是圖像的重要載體，書的內容也為藝術的

敘事提供了參照，甚至，在當代藝術某些被稱為「檔案趨力」（archival impulse）2 的案例中，藝術家更直接地運用並重新組合各種文獻或檔案。

通過圍繞著書的文化活動，諸如閱讀、寫作、裝幀、出版、保存、分類等，審視「藝術家如何看待書」這個課題，而將展覽命名為「跨域讀寫：藝術中的圖書生態學」。

「跨域讀寫：藝術中的圖書生態學」一方面說明藝術家跨領域實踐的創作狀態，同時也隱含了資訊工程中跨網域（cross-domain）的資訊共享的概念。參加者包括鄧肯・蒙弗、林宏璋、陳貽怡、陳曉朋、鄒永珊、周曼農、許家維、齊簡、邱杰森、莫珊嵐、張致中等 11 位藝術家。



在媒體集體碎片化、八卦化的今天，

台灣居然有這份認真的報紙

不黨、不賣、不盲、不私，
不口水、不八卦、不煽色腥，
一心傳播真善美、信望愛。

台灣醒報走過十年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到社會翻轉的那天。

特別預告：
本報即將在今年 9 月 1 日（六）
上午 10.00 在台北商大承曦樓 10 樓，
盛大慶賀 10 周年，敬請屆時撥冗
出席盛會！

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