台灣醒報
Awakening News Networks

https://anntw.com/ 深度報導・極簡閱讀 今日出報三大張 2018.08.28 二

2

八百壯士提 4 反 籲各界 93 上凱道

八百壯士宣布要走上街頭表達不滿，在 93 軍人節向執政黨提出 4 反：反台獨、反專權、反核食及反課綱亂改。

3

觀 PM2.5 展反深澳 侯問乾淨的煤

國民黨新北市長參選人侯友宜 27 日前往台灣科學教育館參觀 PM2. 5 特展，表達堅決反對深澳燃煤電廠的立場。

6

南部水患災情慘 嘉義教會伸出援手

嘉義各教會和嘉義基督醫院在東石靈糧福音中心成立 0823 水災救助指揮中心，替嘉義水患受害者適時伸出援手。

8

依山傍水大塔爾諾沃古城（溫小平）

保加利亞三大古城之一的大塔爾諾沃雖是老態畢露，過去卻是功名顯赫，佔有保加利亞極重要的歷史定位。

藍委批拒收公投
中選會：隔日處理

國民黨原訂 27 日上午將 3 項公投案送往中選會審查，但當中選會簽收了第一案「反空污」公投案後，隨即拒絕簽收其餘 2 案。

▶國民黨 27 日上午將他們所推動的「反空污、反核食、反深澳電廠」等 3 項公投送往中選會審查。（photo by 國民黨提供）

【本報記者譚有勝台北報導】中選會只簽收國民黨公投第一案，拒絕簽收其餘二案！國民黨原訂 27 日上午將 3 項公投案送往中選會審查，但當中選會簽收了第一案「反空污」公投案後，隨即拒絕簽收其餘 2 案。國民黨立委林德福、呂玉玲等人隨即前往中選會抗議，中選會副主委陳朝建表示，中選會「一次僅能處理一個提案」，預計空污案最快傍晚查核完畢，他並允諾處理完第一案後，才會簽收第二、第三案，並在明早處理。

國民黨 27 日上午將他們所推動的「反空污、反核食、反深澳電廠」等 3 項公投送往中選會審查。據悉，該黨 3 項公投案連署份數都超過法定要求的 28 萬 1745 份。其中，反空汙公投達到 49 萬 6444 份；反核食公投達到 47 萬 8015 份；反深澳電廠公投達到 48 萬 2507 份，總連署數達到 145 萬 6966 份。

然而，國民黨送件之三案公投連署書，中選會簽收了第一案反空污公投後，之後就拒絕簽收二案和三案，國民黨立委林德福、呂玉玲、許毓仁聞言，隨即前往中選會抗議。陳朝建反覆重申，中選會處理公投連署的方式都是按照法定程序處理，「一次僅能處理一個提案。」

但林德福質疑，公投連署若無法趕在 8 月底的期限內查核完畢，恐怕無法趕上年底選舉。中選會以先點收第一案反空污結束後（約晚間 6:00），才點收第二案，但是否屆時下班了也沒答案。據了解，同婚公投案明天就要送來，今日如果中選會不點收，將衍生連署書未來送件時堆積拖延的問題。

陳朝建並未多做說明僅回答，一切照法定程序處理。呂玉玲也不禁回嗆，不要再跳針式回答。雙方對峙近 30 分鐘後，最終，中選會強調先處理反空污公投，國民黨團仍堅持要中選會今天簽收「反核食」、「反深澳電廠」公投連署書。

陳朝建回應，中選會的立場一定秉公處理，但預計空汙案最快傍晚處理完畢，但第二、第三案時間無法估算，中選會人員會視情況加班處理，並依法行政。

國民黨稍晚表示，中選會將在晚上 7：00-8:00 左右處理完第一案再下班，明早接著簽收第二案，他們也會把第二案連署書移到大樓裡，但國民黨必須派員自己看管。林德福強調，他們不排除發動立委徹夜在中選會看守未完成簽收的連署書。 （相關新聞見 2 版）

歡迎參加

九月 1 日（六）上午 10 時北商大

醒報 10 周年感恩會

嘉義未退水處
國防部加強支援

指揮救災的國防部長嚴德發表示，政府已派國軍救災，當前最重要的是家禽清運、防疫消毒作業及淹水地區抽水等任務。

【本報記者譚有勝台北報導】針對南台灣災情，水利署 27 日指出，目前災區已有 1230 處退水，僅剩嘉義縣東石、布袋等 8 處尚未退水。指揮救災的國防部長嚴德發表示，政府已派出 5532 名國軍救災，當前最重要的是豬隻（家禽）清運、家園整理、防疫消毒作業及淹水地區抽水等任務，請各單位配合地方政府，確實掌握仍須協助的鄉鎮村里，並加強後勤支援作業。

水署：嘉義 8 處未退水

8 月 23 日熱帶低壓造成台灣多處嚴重淹水，目前僅餘嘉義縣東石、布袋及義竹等地區積水未退，主因是降雨量太大以及地勢低窪，又逢農曆大潮，積水難以順利排出導致。

對此，中央災害應變中心指揮官沈榮津部長緊急指示，加速排除當地積水，除水利署原已協調國防部及其他縣市支援 111 部抽水機，評估是否符合災區需求，並指揮水利署緊急支援共 39 台抽水機，中央聯合地方及民間單位，總計緊急調派 150 台抽水機全力加速排除當地積水，以確保災區民眾的生命財產安全。

截至 27 日 6 時為止，曾傳出淹水的臺中市、南投縣、雲林縣、嘉義縣市、臺南市、高雄市及屏東縣等共計 1, 238 處，目前已有 1230 處退水，僅餘嘉義縣東石、布袋等地區有 8 處尚未退水。

國軍派 5532 人次救災

總統蔡英文也緊盯災情，她表示，接下來還有一波雨勢，中央和地方政府都會上緊發條，警戒因應。也籲請國人同胞做好防災準備，並且注意官方的相關防災訊息。指揮救災的國防部長嚴德發表示，當前最重要的是豬隻（家禽）清運、家園整理、防疫消毒作業及淹水地區抽水等任務，請各單位配合地方政府，確實掌握仍須協助的鄉鎮村里，並加強後勤支援作業。

國防部指出，國軍迄今累計派遣兵力 5, 532 人次、輪車 245 輛次、甲車 45 輛次、膠舟 39 艘次、抽水機 68 部、消毒器 111 部；執行民眾撤離 733 人、沙包堆置 6, 490 包、土石清運 149. 11 噸、物資搬運 5. 12 噸、道路清理 47. 2 公里、環境消毒 59, 445 平方公尺、清理家禽 30 萬 3, 350 隻、豬隻 499 頭、抽水 3, 090 萬加侖。

國防部強調，為維護救災官兵心緒狀況，由政戰局偕同各軍司令（指揮）部、中區及南區心理衛生中心，並由第四、五作戰區整合轄內心輔人力累計派遣 28 員共同投入救災，針對協助清運牲畜屍體等 570 名官兵，實施勤前心衛教育及救災中個別輔導等工作；另辦理「個別輔導」、「團體輔導」、「評量篩檢」及「心衛宣教」等四類活動，共計 70 場次，3, 178 人次，持續輔導官兵心緒。

▲ 水利署 27 日指出，目前災區已有 1230 處退水，僅剩嘉義縣東石、布袋等 8 處尚未退水。（photo by 爆料公社）

今日天氣

北部 24°-31° 多雲短暫雨

中部 23°-27° 陰多雲陣雨

南部 23°-26° 陰陣雨

東部 24°-31° 多雲短暫雨

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導・極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元

訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

▼前陸軍副司令中將吳斯懷（中）27日於記者會受訪時表示，小英太過天真，「先打完國民黨，再呼籲大家要團結抗中。」（中央社）

八百壯士提4反 籲各界93上凱道

八百壯士宣布要聯合在野黨與軍公教走上街頭，在93軍人節當天向執政黨提出4反：反台獨、反專權、反核食及反課綱亂改。

【本報記者宋秉謙台北報導】針對蔡政府上任後的各項措施失當，包含2年內失去5個邦交國、將退休軍公教視為「米蟲」，進行溯及既往的年金改革，更為去中國化，修改國教歷史課綱。八百壯士協會理事長吳斯懷27日於記者會表示，八百壯士將聯合在野黨與軍公教等各界走上街頭表達不滿，在93軍人節當天向執政黨提出4反：反台獨、反專權、反核食及反課綱亂改。

八百壯士4反主軸

之所以選在9月3日是為了慶祝軍人節，並以退休袍澤為基礎，由八百壯士捍衛中華協會領軍，進行3階段的活動。首先，八百壯士將聯合國民黨在全國各地發起致敬軍人的活動，第2階段，八百壯士將於台北市中山堂遞交軍版的釋憲文，聲明年改、不當黨產法都違憲，更違反普世價值。

第3階段，八百壯士將與不滿執政黨的各界人士集結，踏向凱道聲明訴求，吳斯懷表示，本次將有4項主軸，包含反台獨、反專權暴政、反課綱亂改、反核食。同樣出席記者會的聯合主辦團體、國民黨中央黨部主任水雲翔提及，國民黨順勢在27日也提出3份公投連署，各募集到40萬份的簽署書，包含反空污、反核食及反深澳。

打完藍還要團結？

吳斯懷對蔡政府的做法也表示難以理解，蔡政府在不當黨產一案中，大有打趴藍營的意圖，卻在面對斷交潮的議題上，頻頻打悲情牌，吳斯懷表示，蔡總統以嘴巴治國，加上綠營窮追猛打藍營黨產問題，再呼籲大家團結抗中，聽起來很沒邏輯。

談及日前的台、薩斷交後小英對國人的呼籲，吳斯懷直言批評道，蔡英文欲利用斷交議題，強調中國不合理的打壓日漸過分，激起台灣人民的團結民粹，「反之，過去馬政府時期重申的九二共識既符合憲法精神，也符合現實的兩岸關係訴求：維持現狀。」

吳斯懷更提出，台灣是民主社會，政治人物的思想與意識型態可以有所偏好，例如台獨想法，但施政上必須考慮更多，「綠營可以透過公投考驗民眾的思維，看看台獨的單一訴求能不能過」，語意暗指，在國軍已聲明不幫台獨打這場仗的情況下，綠營還想把台灣人民綁上戰車的想法過於天真。

反空污、核食、深澳廠 藍集百萬連署書

【本報記者陳睿仁台北報導】「這三個公投要顧民生，顧健康！」國民黨副主席曾永權27日表示，國民黨推動的反空污、反核食和反深澳電廠公投分別已取得49萬、47萬和48萬份連署書，共計145萬份連署書。曾永權呼籲，三份公投都顧及民生健康，要求中選會盡速通過連署書的審查。

國民黨27日召開反空污、反核食、反深澳電廠公投連署書送件記者會，現場更大陣仗停放4輛裝滿反空污公投連署書的小貨車。國民黨副主席曾永權表示，三份公投分別收到49萬、47萬和48萬份連署書，遠超過法定門檻的28萬連署書，呼籲中選會盡速審查連署書，並在完成查對後於10天內公告公投案成立。

發起反核食公投的郝龍斌指出，三份公投內容都與民生議題相關，並沒有藍綠之分。他分享連署經驗表示，有綠營支持者跑來詢問能否參與反核食連署，「只要有疑慮，不分黨派都可以連署。」郝龍斌批評，民進黨政府不顧人民健康，打算進口核食，因此他只能透過公投拒絕核食。

立委盧秀燕和林德福則分別發起反空污和反深澳電廠公投，兩人不約而同表示，中選會刻意拖延審查時間。盧秀燕反應，反空污公投審查花了1百多天，如此刻意刁難讓人民反感，且人民擔心自身健康，「民氣可用，所以短時間就收得大量連署書。」

林德福也指控，反深澳電廠公投在第一階段提案時遠高過法定門檻，但中選會卻卡住流程3個多月，導致只有1個月的時間可以簽連署書。林德福呼籲，此次公投不分藍綠、黨派，要求中選會在法定時間內成立公投案。

◀國民黨宣布「反核食、反空污、反深澳電廠」3項公投案的第2階段連署書突破145萬份。（中央社）

盧秀燕登記參選 上演團結戲碼

【本報特派員劉東皋台中報導】國民黨台中市長參選人盧秀燕27日下午選擇良辰吉時登記，台中市前議長張清堂與前立委顏清標、立別以紅、黑派大佬的身分到場力挺，張清堂的弟弟現任副議長張清照、盧秀燕競選總部主委江啟臣、競選總幹事顏寬恆及縣市議員參選人皆到現場，展現藍營大團結的氣氛。

盧秀燕於下午三點半前往台中市舊州廳（舊市府）辦理登記，包括張清照、江啟臣與國民黨縣市議員參選人在下午三點即集結在現場，從天陰等到天落小雨，三點半左右，盧秀燕在張清堂、顏清標及他的兒子立委顏寬恆陪同下，從台中州廳外大門走到正門入口處，不到二十公尺的路，一路上有人簇擁往前走，並高喊盧秀燕「凍算」，場面實在很傳統。

盧秀燕在登記之前發表講話，仍針對林佳龍的空污治理、交通建設不力砲火全開。她指出，台中市空污嚴重，林佳龍卻住進可以防PM2.5的豪宅中；山手線交通建設要15年才能完成，台中市民豈能一等再等？顏清標則簡單致詞說，大家要團結打贏這場仗，將盧秀燕送進市府。

依據最近連續兩份親綠陣營所做的民調，雖然都是林佳龍勝過盧秀燕，但自由時報發布的民調顯示林只贏6.1個百分點，台灣世代智庫發布的民調中，林則贏8.5個百分點；雙方差距不到10個百分點，相當接近，選情確實緊繃。藍營地方人士認為，如在泛藍團結之下，雙方最後勝負應在四、五萬票之間。

▲盧秀燕（中）辦理參選登記，張清堂、江啟臣、張清照、顏清標、顏寬恆等皆到場，訴求紅、黑派大團結。（photo by 劉東皋／台灣醒報）

台中民調林佳龍勝 年輕選民成關鍵

【本報記者譚有勝台北報導】台中市選情愈演愈烈，綠營智庫最新民調指出，民進黨籍參選人林佳龍支持度為42%，盧秀燕則是33.5%，兩人差距將近10%，其中年輕選民有51%支持林佳龍。政治學者吳瑟致教授分析，雖然年輕人肯定林佳龍的表現，但若林佳龍仍將市政重點停留在傳統的居住、養育，恐無法滿足年輕人的需求。范世平教授也認為，台中的年輕人口逐年上升，年輕選民勢必會成為兩黨必爭之地。

▲綠營智庫最新民調指出，民進黨籍參選人林佳龍支持度為42%，盧秀燕則是33.5%，兩人差距將近10%。（photo by 醒報資料庫）

綠智庫：林42% 盧33.5%

台灣世代智庫27日公布台中市選舉民調。本次調查顯示，林佳龍支持度為42.0%，盧秀燕支持度為33.5%，兩人差距8.5個百分點。看好度方面，過半民眾看好林佳龍會當選（50.3%），僅28.1%的民眾看好盧秀燕選情。此外，52.5%的民眾認為與四年前相比，台中市有進步，認為沒有進步的受訪者僅佔37.1%。

本次調查特別針對兩位候選人的執政能力進行系列評比。治理能力方面，40.4%的市民認為林佳龍較有能力治理台中市，認為盧秀燕較有能力的民眾佔26.8%。40.8%民眾認為林佳龍較了解市民需要，認為盧秀燕較了解的比例佔28.8%。

調查也指出，39.2%的民眾認為林佳龍較能解決市民問題，認為盧秀燕較有能力者佔29.4%。42.5%民眾認為林佳龍較能為市民爭取福利，認為盧秀燕較有能力的民眾則佔31.7%。39.6%民眾認為林佳龍較能改善市民生活，認為盧秀燕較有能力者佔32.1%。

年輕選票成決勝點。

台北海洋科技大學兼任助理教授吳瑟致分析，總體而言，多數民眾對林佳龍的市政表現都較為滿意，且20-29歲中的年輕人更肯定林佳龍的表現（51%），但值得注意的是，僅有34.6%的民眾認為林佳龍能解決台中市民的問題，相反地有37.3%的民眾認為盧秀燕能解決台中市民的問題，顯見多數年輕人並未完全滿意台中市的發展，若林佳龍仍停留在傳統的居住、養育市政，恐無法滿足年輕人的需求。

師大政治系教授范世平則認為，過去台中雖然也有淹水的問題，但應不至於對其民調造成太致命的危險。他說，盧秀燕一直都是林佳龍強勁的對手，從民調整體觀察，林佳龍支持度穩定領先10%，其中年輕族群對林佳龍的支持度比較高。

范世平說，現在台中市已是第2大都市，年輕人口也不斷湧入台中，在僅剩不到100天的選戰裡，年輕選民勢必會成為兩黨必爭之地。值得注意的是，因國民黨強調兩岸一家親，東亞青運已對國民黨選情造成一定的影響，但是否會成為選舉的決勝點有待觀察。

2012年9月1日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱／editor@anntw.com 其他服務／ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10054) 台北市中正區杭州南路一段27號11樓

▼《島嶼浮塵 -PM2.5 視界特展》以科學圖表、影響、裝置藝術激發民眾對空氣議題的關注。(photo by 島嶼浮塵官網)

參觀 PM2.5 展反深澳 侯故問「乾淨的煤」

國民黨新北市長參選人侯友宜 27 日前往台灣科學教育館參觀 PM2.5 特展，表達堅決反對深澳燃煤電廠的立場。

【本報記者蔡岳宏台北報導】「侯友宜反對蓋深澳燃煤電廠，不能蓋就是不能蓋！」國民黨新北市長參選人侯友宜 27 日前往台灣科學教育館參觀 PM2.5 特展，表達堅決反對深澳燃煤電廠的立場。參展過程中，侯不僅仔細聆聽講解，尤其聽見 PM2.5 對於人體肺臟等器官的危害，還再三與解說員確認，面露憂心，更於參觀展覽後，反問解說員「有沒有乾淨的煤？」，暗諷行政院長賴清德日前的說法。

台灣空氣汙染問題日趨嚴重，國立台灣科學教育館特別從台中國立自然科學博物館引進《島嶼浮塵 -PM2.5 視界特展》，邀集關心環境的團體進行科學與藝術的跨界合作，以科學圖表、影響、裝置藝術激發民眾對空氣議題的關注。侯友宜參選前就曾大力反對興建深澳燃煤電廠，27 日特別前往參觀展覽，了解燃煤電廠製造的重金屬、硫化物與 PM2.5 對於人體和環境的危害。

侯友宜如同學生般仔細聆聽導覽，不時伸手指出解說板上的重點，看見以積木堆成的台北全年空氣指標模型，還特別關心新北市的空氣品質，直說「新北市的 PM2.5 濃度已經從過去的 17 降至 30 μg/m3」。當解說員提到 PM2.5 會增加罹患心肌梗塞和肺腺癌的機率，落塵也會影響生態環境，民眾食用受汙染的蔬菜反而會影響健康，侯友宜對此大感驚訝，「不只健康，連環境居然也有很大影響！」

「侯友宜反對蓋深澳燃煤電廠，不能蓋就是不能蓋！」侯友宜也操作展場內的留言機，留下他反對深澳電廠的影像，科教館也保留他的留言給參觀民眾聆聽。過程中，當侯友宜意外與總統蔡英文的影像同框時，他冷回說，「如果蔡總統也反對深澳電廠，他會覺得很榮幸。」

侯友宜參展後表示，展覽清楚展現了燃煤電廠發電過程中產生的硫化物、重金屬和 PM2.5 對於人體和環境的危害，「沒有所謂乾淨、不會造成汙染的煤。」他呼籲行政院長賴清德和民進黨新北市長參選人蘇貞昌共同捍衛人民的健康。針對取消興建燃煤電廠有缺電的疑慮，侯友宜說，與其花 1000 億元只增加 0.1％備用容量的電廠，還不如鼓勵產業智慧節能轉型升級，全力扶助節能產業發展。

▲ 國民黨新北市長參選人侯友宜 27 日前往台灣科學教育館參觀 PM2.5 特展，進行影像留言。(photo by 蔡岳宏／台灣醒報)

六輕汙染再開庭 環團：應審科學證據

【本報記者王洧意台北報導】「六輕汙染受害者不能再等了，請法官進行實質審理！」雲林台西鄉的居民飽受癌症、汙染所苦，事件爆發的 3 年多來，法院卻未認定六輕對居民所造成的損害，六輕律師團甚至不認為六輕汙染是公害案件。對此，環境權保障基金會於 27 日召開記者會，呼籲雲林地方法院能就六輕排放之廢氣，是否為造成居民健康受損之原因做實質審理，而非不斷在「六輕是否為公害汙染」上打轉。

2015 年雲林台西鄉飽受癌症病痛所苦的民眾及家屬們紛紛成立自救會，並向製造汙染的六輕公司（台塑、台塑石化、台化、南亞、麥寮汽電）求償 7000 多萬元，法院自 2015 年 12 月起共開庭 12 次，並將在今月 31 日進行辯論。

台灣人權促進會會長翁國彥表示，3 年來已開庭 12 次，六輕排放已被發現有 132 種對人體有害物質、違規紀錄達上千多次，卻因六輕律師團主張，要被害人舉證說明哪根煙囪、哪個工廠有排放廢氣，導致審理一直無法進入實質審理階段。他希望法院可以就「流行病學因果關係」即六輕排放之廢氣，是否為造成居民健康受損之原因，進行審理，而非「六輕是否為公害汙染」，因為環保署資料確實呈現汙染事實存在。

對於雲林地方法院審理六輕案的程序，中研院社會學研究員彭保羅建議，法院不應只找單一專家來判斷六輕造成的空污和原告罹癌是否有因果關係。他也感嘆，法官對於「流行病學」的知識不足，除了要了解雙方律師的整理報告，也應該讓原告出庭說明六輕周圍實際的汙染狀況與風險。

自救會總幹事吳日輝則表示，公害舉證責任應由受害者轉給六輕，而非由弱勢民眾自行舉證汙染事實。學者林宜平長期參與另一起環境汙染訴訟案（RCA 案），則建議將六輕案與 RCA 案比照辦理。

「受害居民的身體健康不能等！」台西鄉六輕汙染傷害求償自救會會長黃源河說，許多受害者罹患嚴重的癌症，苦等不到判決結果就離世，而距離上次開庭，已有 1 年之久，他希望法院能不草率地盡快結案，還給居民一個公道。

◀台西鄉六輕污染傷害聯合求償自救會總幹事吳日輝（右 2）呼籲法院實質審理六輕案、不要草率結案。（中央社）

科技部編 546 億預算 將重基礎研究

【本報記者蔣濬浩台北報導】科技部 108 年獲編 546 億預算，較 107 年增幅 2.4% ！科技部部長陳良基 27 日表示，未來將配置高達 243.7 億的經費給學術司，加強基礎科學研究；陳良基也強調，明年將力推太空科技與人工智慧；並推動新版審查機制。面對輕忽基礎研究的質疑，他也回應，只要審查通過，絕對支持到底。

科技部綜合規劃司司長林廣宏公布，科技部明年度共獲預算 546 億元，並預計分配給科技部本部 410 億元、主管法人 94 億元以及科學園區管理局 42 億元。林廣宏指出，科技部本部 410 億元的預算中有超過六成（243.7 億元）的經費將用於學術司，協助其投入基礎研究。

對於研究計畫申請案，陳良基表示，科技部正推動審查機制改革，落實審查透明化。107 年起，審查委員將主動公布召集人、複審委員及初審委員名單；且無論計畫申請是否通過，所有申請案均會提供審查意見。另外，申覆案的審查委員也將重新選任，讓原案委員不再參與審查。

媒體詢問，科技部提出新審查機制後，是否造成部分學者無法通過申請？對此陳良基表示，連續 3 年有申請到研究經費，今年卻沒有獲得補助的人數大約 1000 人，跟往年差不多。不過他也承認，因推動年輕學者養成計畫，勢必對年長學者有所影響。

◀科技部長陳良基表示，明年度基礎研究經費將增加，同時科技部也改善計畫審查制度。（中央社）

陳良基指出，108 學年度科技部除穩定原有經費外，另向行政院爭取經費，推動各項重大專案，包括世代太空科技發展先期推動計畫（11.5 億元）、人工智慧與卓越創新中心（15 億元）、臺灣腦科技發展（2.6 億元）、光子源光束線實驗設施建置（2.8 億元）與年輕學者養成計畫（10 億元）。

針對日前有院士質疑陳良基不重視台灣基礎研究，陳良基回應，他擔任科技部長以來一直注重「基礎研究」，只要有計畫通過審查，他都會全力支持、絕不手軟。

蘇酸侯不會客語 侯友宜：有心較重要

【本報記者蔡岳宏台北報導】「語言只是溝通工具，能不能講不是重點，心有沒有連在一起比較重要。」對於日前民進黨籍的對手蘇貞昌批評「做了這麼多年副市長，一句客家話都不會講」，國民黨新北市長候選人侯友宜 27 日受訪時淡淡地表示，客語不是他的母語，但他有很多客家朋友，希望能延續客家文化，他一定會和包括新住民等少數族群共同努力做事。當記者問要不要 show 幾句客語時，侯笑說「不需要啦，大家努力做事吧」。

日前新北市長參選人蘇貞昌出席新北汐止客屬協會理事長交接餐會，全程以客語致詞，更酸對手侯友宜不會講客語。侯友宜 27 日參觀完 PM2.5 特展後受訪表示，雖然他客語不流利，但他有很多客家朋友，多少會講幾句客語，更舉他日前在東南亞主題書店與新住民對談的經驗為例，「緬甸、粵語和泰語我都不會講，但我能為新住民朋友提出未來的藍圖，跟各族群朋友一起努力做事才是最重要的。」

▲ 蘇貞昌日前批評侯友宜「做了這麼多年副市長，一句客家話都不會講」。(中央社)

至於被問到蘆洲的民進黨議員鄭金隆日前說「支持蘇貞昌、侯友宜都可以」，各政黨人士對他都有好感，侯友宜笑稱，他在新北市擔任副市長七年，服務效果收到成效，無論民進黨或是無黨籍都是好朋友，「只要是有心認真、打拼做事情的議員，我都舉雙手歡迎，替新北市民服務不要分顏色。」

此外，媒體問到新北市議會民進黨團今天舉行記者會，質疑新北市長朱立倫舉債超過千億？對此侯友宜強調，過去 8 年來，新北市投入近 6000 億元興建許多公共建設，包括現階段執行的捷運三環三線、國民健康運動中心，「這是『以雞養蛋』，替未來創造更多榮景，方向是對的。」

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閩字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

【美國傳真】

大陸的高鐵與印度的慢車

【本報駐美記者劉屏華府報導】一位來自台灣的旅客在中國大陸首次搭乘高鐵，進到長沙車站，頗有驚艷之感，因為單單是候車室，其空間之大、設施之完善、路線之複雜，頗有國際機場候機室的味道。

待上得車來，第一聲廣播令他更感意外，因為「本列車下一個停靠站是南昌」。

長沙是湖南省會，南昌是江西省會，兩地相距約 345 公里，與台北到高雄的距離（362 公里）差不多，中間卻一站不停。這位旅客說，中國大陸的高鐵建設是世界第一，他久聞其名，如今親眼見識到了。然而，除了豪華、亮麗、便捷之外，是否還有其他必要的思考？

從 11 小時到 3 小時

中國大陸的高鐵總長度已達 2 萬餘公里，占全世界高鐵總長度 2/3，而且到 2030 年將達 3 萬公里。高鐵線路不斷延伸，速度也愈來愈快，北京到天津的城際高鐵時速達到 350 公里，正在開發的高鐵列車將達時速 400 公里。廣州距離武漢 1 千 1 百公里，過去火車需 11 小時，現在只需 3 小時，確實帶來極大方便。

高鐵的興建節省了旅客的時間，這是毫無疑問的。然而對很多人來說，他需要以較高的費用爭取時間嗎？

需要這麼趕時間嗎？

「時間就是金錢」對很多人是不適用的。在平均收入較低的地區，傳統火車更為實用。

高鐵只停靠大城，下車之後，有沒有足夠的配套交通設施？例如公路的狀況如何？換乘汽車方便嗎？

很多地區是否應該興建高鐵，其實頗有爭議。以蘭州至新疆的高鐵（蘭新高鐵）為例，耗資逾美金 2 百億元，把西北部 3 個大省連接起來，總面積逾 281 萬平方公里，確實大手筆。然而如此遼闊的範圍內，平均每平方公里只有約 20 人，完全不符高鐵的理論基礎。

高鐵應該在相對較短的距離內穿過人口密集地區，才能發揮最佳效益。蘭新高鐵的設計運能是每天 320 班次，如今每天只需要 8 班，按北京交通大學教授趙堅的說法，「結果是收入還不夠支付電費」，也就遠遠無力支付興建時的貸款本利。

印度慢車有道理

高鐵引發的另一個現象是拉大了經濟發展差距。高鐵開通後，很多沿線城市的財政狀況出現了下滑，包括 GDP、可支配收入等。這是因為高鐵帶來的便捷，使超大城市更容易吸納人才、資本、資源，相對使三、四線城市陷入競爭困境。

與高鐵呈現鮮明對比的，印度鐵路是其一，速度慢、不準時、設施差、擁擠、缺乏秩序……，與高鐵有天壤之別。但這樣的鐵路符合印度所需。

印度政府有意建設高鐵，還請日本提供技術協助，但不少印度人認為，與建高鐵需款甚鉅，印度未必能負擔，而且即使建成了，也只有少數人坐得起，還不如好好維修現有的鐵路系統，才是真正造福民眾。

義副總理悍拒難民入境 檢調單位要查

堅決反對移民的薩爾維尼 26 日因為頂不住輿論壓力，才不情願地准許已經被關在難民船上 5 天的厄垂利亞難民下船，明顯違反歐盟人權公約。

【本報記者王慶宇綜合報導】義大利副總理暨內政部長薩爾維尼違法扣押難民船，地方檢調單位表示要徹查！堅決反對移民的薩爾維尼 26 日因為頂不住輿論壓力，才不情願地准許已經被關在難民船「Diciotti」上 5 天的厄垂利亞難民下船，明顯違反歐盟人權公約。在西西里檢調單位表示要調查後，薩爾維尼自豪地表示，因為捍衛義大利的權利而被調查是「他的榮幸」，也凸顯討論多時的難民分配問題仍是無解。

根據《半島電視台》報導，難民船「Diciotti」在 15 日救起約 200 名厄垂利亞的難民後，在西西里的卡塔尼亞港停泊超過 5 天，部分難民遲至 25 日才被准許下船。在得知下達命令的人是現在極右派政黨的副總理兼內政部長薩爾維尼後，西西里檢調單位表示將介入調查，因為薩爾維尼已經涉嫌「濫用職權」、「綁架」與「非法逮捕」。

得知此事後，薩爾維尼也憤怒地在臉書發布回應，表示自己「很驕傲」能夠因為保衛自己國家的邊界而被訊問或逮捕。而這件事之所以會爆發，主要是因為船上共有 16 人的健康狀況十分差，其中 2 人甚至被懷疑有肺結核，但仍被滯留在船上，遲至 25 日才下船，剩下的人則在 26 日下船。

英國《獨立報》指出，義大利此舉已經違反歐洲的人權公約，因為公約內容載明，政府單位最多只能拘留難民 48 小時。對此，聯合國難民署發布聲明表示，「飽受驚嚇而需要國際保護的平民不應該被捲入政治漩渦中」。

而薩爾維尼此舉也凸顯出歐盟多年來對難民分配議題的無解。儘管難民自 2014 年以來，就不斷地湧入歐洲，但歐盟仍沒有一個有效分配難民的機制。此次被救起來的 200 名難民中，僅有愛爾蘭與非歐盟國的阿爾巴尼亞承諾要接受 20 名難民。

面對不斷湧入的難民潮，羅馬當局表示受夠了，除非歐盟能分擔，共同收容難民，否則將不再允許任何難民船靠港，更威脅要停止給予歐盟會費。薩爾維尼則強硬地表示，「請下一艘本來要來的船回去他來的地方，因為我們的員額已經滿了。」

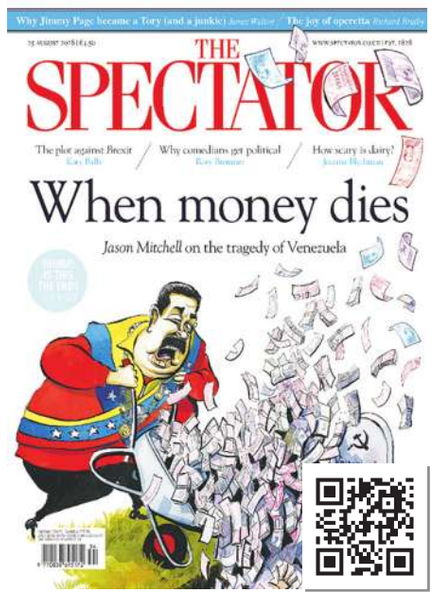
◀義大利副總理暨內政部長薩爾維尼因為扣留難民船而違反歐洲人權公約，遭義大利檢調單位調查。(photo by Wikimedia)

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天／輯

The Spectator《觀看者》

馬杜羅大濫幣 搞死委內瑞拉



設想今天蔡英文宣布：新台幣貶值 96%，幣值今後跟某款加密貨幣連動；最低工資提高到現在的 60 倍，前三個月的企業人士成本由國庫買單；石油配給政策開始；大額轉帳一律課徵 0.7% 稅率。

臺灣政府若這樣，應該是瘋了吧？但這就是委內瑞拉政府的新實驗。

委國總統馬杜羅近來發行新的貨幣「主權玻利瓦爾」對抗通膨。本來訂定的匯率是將舊幣砍 3 個零，但因通膨太厲害，最後變成砍 5 個零。委國每個月都調好幾次基本月薪，但在惡性通膨之下根本於事無補。

上個月調到 300 萬玻利瓦爾，兩天前又再調高 60 倍到 1800 主權玻利瓦爾。這樣是多少錢呢？約 900 之台幣。

這還沒完。國際貨幣基金組織預測，委國的通膨率在未來 4 個月會以全年 1 萬倍做收。歷史上，1946 年 7 月的匈牙利曾經創下每 15 小時物價翻倍的通膨紀錄（每天 207%），第二名是 2007 年辛巴威的每 24.7 小時翻倍（每天 98%）。委內瑞拉有可能是下一個「名載史冊」的。

《觀看者》報導，悲劇的源頭從馬杜羅「玩弄貨幣」開始：為了將玻利瓦爾從美元的世界貨幣霸權中解放，他自創了跟國內石油儲量連動的虛擬貨幣「佩特羅」作為計價基礎。據說，俄羅斯、土耳其和伊朗都在觀望這種作法：只要創建一種與一些國家資產掛鉤的加密貨幣，就可以不必害怕美國的國際制裁。 然而，「佩特羅」卻算不得是一種自由貨幣，而是跟過去的人民幣一樣，幣值漲跌高度掌握在發行當局的操控中，以致於無法受市場信賴。

過去 10 多年來，委國毒梟集團對官方和黑市的匯率進行套利，大獲暴利。而該國 3200 萬人口中約有 1100 萬人受僱於中小企業，卻不受社會主義的政府照顧。委國出口經濟 95% 仰賴石油，但國際欠債、付不出薪資、通膨的經濟惡性循環下，連開採和煉油的生產力都大減。當然，國家社福和公衛系統早就癱瘓。

聯合國估算，馬杜羅當政 5 年來，230 萬名委國人已經出逃，難民危機堪比敘利亞。鄰國厄瓜多不得已在邊境阻擋，結果又導致賄賂盛行——最後逃得掉的都是中產階級以上的有錢人。結果，一個號稱照顧窮人的社會主義國家一垮，陪葬的卻全是窮人。

轟炸獲致成效 IS 阿富汗首領身亡

【本報記者王慶宇綜合報導】IS 在阿富汗的領導人遭聯合空襲身亡！阿富汗政府 26 日證實，IS 在阿富汗的領導人與其他 10 名同樣是 IS 的成員，25 日晚間死於聯軍的空襲行動。而這已經是該組織成立以來，遭殺害的第 4 位領導人。

根據《半島電視台》報導，美國駐阿富汗的部隊帶頭空襲一個位於阿富汗與巴基斯坦邊境的小村落，除了摧毀大量的武器、炸藥與彈藥之外，更殺害了 IS 在阿富汗的首領阿布・薩德・爾哈比與其他 10 名團體成員。

在前任首領阿布・薩伊德 7 月被美軍無人機空襲炸死後，爾哈比已經是 IS 在阿富汗分支第四位陣亡的領導人。諷刺的是，就在爾哈比遭空襲前的數小時，他們才囂張地宣稱犯下一起針對選舉委員會的自殺炸彈攻擊。

《路透社》指出，IS 在阿富汗境內的戰士數目難以估計，因為許多人時常變換效忠對象，也會偽裝成手無寸鐵的平民。但美軍估計，目前仍有約 2,000 名 IS 戰士在阿富汗境內蠢蠢欲動。

目前他們的根據地則是阿富汗東邊與巴基斯坦接壤的楠格哈爾省。除了美國與阿富汗聯軍對他們進行的圍剿之外，也被塔利班追擊。本月初時，才有 150 名 IS 分子向阿富汗部隊投降，瓦解 IS 在阿富汗北部的控制權。

▲IS 在阿富汗的最高領導人爾哈比 25 日晚間遭空襲身亡，是該組織自 2015 年成立以來第 4 個死亡的領導人。（圖為示意圖）(photo by 美國國防部)

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導・極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

替教廷醜聞道歉 教宗漸失教友支持

儘管方濟各道歉，出席彌撒的愛爾蘭人卻明顯比過去少，愛爾蘭各地也有對教廷的抗議，凸顯教廷對愛爾蘭的影響已不若過往。

▶教宗方濟各替教廷主教的性侵醜聞道歉。(photo credit by Reuters 影片截圖)

【本報記者陳睿仁綜合報導】「我們請求原諒，因為教廷並沒有憐憫受害者，也沒有主持公義。」教宗方濟各26日出席愛爾蘭的彌撒，沉痛地替過去教廷相關的醜聞一一道歉。不過儘管方濟各道歉，出席彌撒的愛爾蘭人卻明顯比過去少，愛爾蘭各地也有對教廷的抗議，凸顯教廷對愛爾蘭的影響已不若過往。

據英國《衛報》報導，教宗方濟各26日替天主教廷諸多醜聞道歉，方濟各列出所有罪狀，包括神職人員性侵、教會欺壓弱勢女性和要求強制領養孤兒，並替每一項爭議道歉。「我要把每一項罪都帶到上帝面前，求祂赦免我們的罪。」

愛爾蘭過去曾是天主教大國，不過由於教廷接連爆發諸多醜聞，使得虔誠的愛爾蘭天主教徒人數已不若過往。愛爾蘭近年來讓同婚和墮胎等教廷反對的議題合法，上教會做彌撒的比例也從1970年代的90%銳減到今日的30%。

「向教宗說不」

上次教宗訪問愛爾蘭已經要回溯到1979年，當時的教宗若望保祿二世訪問時吸引超過125萬人出席，約為愛爾蘭人口總數的3分之1。相較之下，方濟各此次出訪愛爾蘭只開放50萬人出席彌撒，當地警方更統計實際到場的只有13萬人而已。許多不滿教宗的民眾加入「向教宗說不」行動，刻意申請活動入場卷後拒絕出席做為抗議，使得實際出席人數遠低於預期人數。

就在教宗道歉的同時，愛爾蘭也陸續出現反對教廷的抗議。《CNN》報導指出，過去曾是性侵受害者，同時也是國際特赦組織愛爾蘭執行長的葛曼與數千人要求教廷提供性侵醜聞的真相。另外數百名抗議者則到敦安市守夜，原因是去年敦安市的教會機構被發現底下掩埋了800具嬰孩的屍體。

教廷前駐美大使比家諾也在教宗出訪愛爾蘭期間指控教宗對教廷性侵醜聞完全知情，但卻刻意選擇隱瞞真相，呼籲教宗應該辭職負責。據《路透社》報導，教宗在事後回應，媒體看完比加諾的指責後應該就能判斷真相，「我不會做出任何回應。」

英解碼恐龍基因 但尚無技術復育

【本報實習記者陳恩潔綜合報導】恐龍基因極似鳥類，染色體套數多，有助多樣性及環境適應！英國肯特大學戴倫．葛萊芬教授指出，恐龍與鳥類基因的相似度極高，該團隊便是據此進一步精確推定恐龍基因。儘管解碼恐龍基因為一重大突破，但葛萊芬教授澄清，目前尚無技術能進行復育。

據《英國廣播公司》報導，恐龍在2億4500萬至6600萬年前宰制地球將近1億8000萬年，其中以各種面貌呈現，包括長尾、短尾、長脖、短脖、肉食性、草食性等，不可勝數。儘管恐龍生命力如此強勁，終究敵不過6600萬年前的隕石攻擊，除了飛行類恐龍外已全數滅絕。

葛萊芬教授指出，鳥類是目前地球上多樣性最高的物種之一，與恐龍展現類似特徵，且鳥類通常擁有約80副染色體，超過人類的3倍，是鳥類擁有如此豐富多樣性的原因。

肯特大學研究團隊表示，化石證據顯示，與其說恐龍與鳥類是遠親，不如說他們本質上就是同一類型的生物，現在的鳥類就等於當時未遭隕石滅絕的恐龍。葛萊芬強調，染色體數量多除了有助於促成基因多樣性，更能藉此幫助物種演化、延續物種生存，這也解釋為何恐龍的生存時期橫跨了1億8000萬年之久。

《CNET》報導，即使許多恐龍化石保存至今，但想從中取得恐龍的DNA卻幾乎可說是天方夜譚，目前科學界持有最古老的生物DNA來自100萬年前，比恐龍的生存年代近了許多。

因此，葛萊芬及其研究團隊採用鳥類、龜類DNA進行推斷的研究方法將能大幅提高拼湊出恐龍真實DNA的可能性，不過葛萊芬強調，儘管研究導出恐龍DNA與鳥類相近，但尚未能將其成功解碼，也未能僅依據DNA發展出孵育技術，現代生物科技距恐龍復育還有漫漫長路，短期內不可能有開發「侏儸紀公園」的可能性。

◀英國肯特大學研究團隊拼湊出恐龍DNA的可能樣貌，達成科學界一大突破！(photo by Peat Bakke via flickr, used under CC License)

長頸鹿寶寶度過難關 站立喝奶賣萌

長頸鹿寶寶「麥照」經過持續的治療，加上保育員以人工哺乳的方式讓寶寶補充體力，現在「麥照」已能自在地行走。

【本報記者蔡岳宏台北報導】出生才兩個月的長頸鹿寶寶「麥照」克服腳變形等因素，目前已可站立喝奶！北市動物園的長頸鹿寶寶「麥照」先前由於左前趾關節變形等因素，無法在短期內站立行走，錯失由媽媽哺育的機會。北市動物園發言人曹先紹27日表示，所幸經過持續的治療，加上保育員以人工哺乳的方式讓寶寶補充體力，現在「麥照」已能自在地行走，園方將適時讓「麥照」去戶外玩耍，與遊客見面。

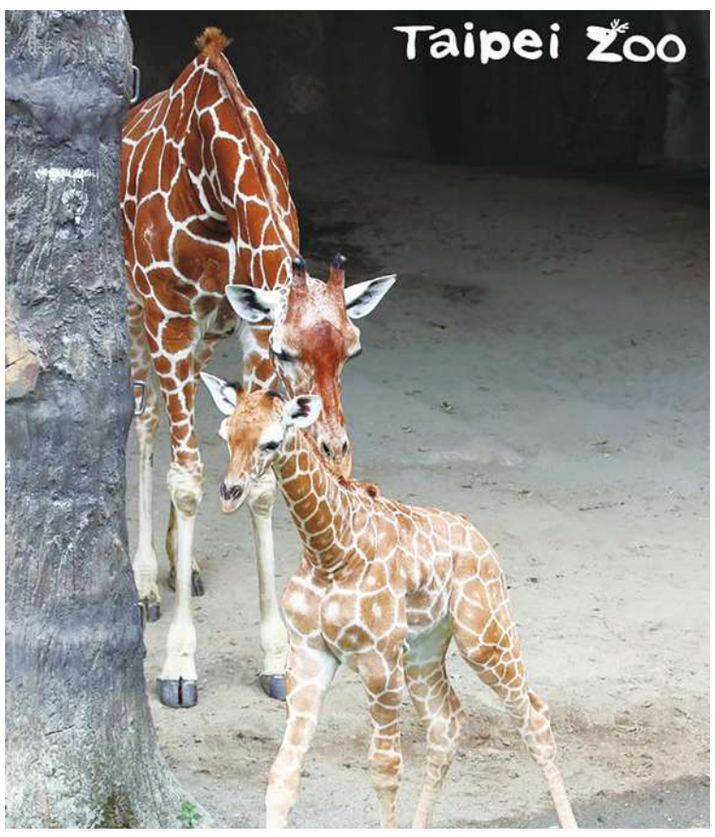
曹先紹指出，依照國外動物園人工哺育的經驗顯示，長頸鹿寶寶每天要攝取約體重9-11%的奶量才算足夠。自從「麥照」出生後，保育員們便輪班陪伴照護，每天分五次定時定量給牠餵奶，期間還代替長頸鹿媽媽為寶寶刺激肛門以促進排便。在團隊無微不至的照顧下，「麥照」的體重已由出生時的72公斤、穩定增加到133公斤；身高也由180公分、成長到接近220公分。

「只是隨著『麥照』的體型越來高大，保育員們餵奶的任務也變得更艱辛，必須站在板凳上餵奶，高舉奶瓶到手痠。」曹先紹笑說，「麥照」也會吃桑樹葉、咸豐草、苧麻葉、地瓜葉及山黃麻葉，現階段牠已會自行採食樹葉，尤其嫩嫩的桑樹葉是牠目前的最愛。

曹先紹指出，8月份起，保育員會視天氣狀況等條件，酌量安排「麥照」到長頸鹿戶外活動場去玩耍。讓「麥照」和媽媽「小麥」、阿姨「麒麟妹」及來到此處休養的查普曼斑馬母女「華玲」、「玲瓏」，共享戶外美好時光。曹先紹透露，「麥照」初到戶外活動場時，因為個性比較保守謹慎，在新環境會不時地東張西望、四處察看。歡迎遊客來給小「麥照」打氣，有機會還可觀賞到長頸鹿餵奶秀。

▲「麥照」和媽媽「小麥」、阿姨「麒麟妹」及來到此處休養的查普曼斑馬母女「華玲」、「玲瓏」，一起在戶外玩耍。(photo by 台北市立動物園)

▲「麥照」初到戶外活動場時，因為個性比較保守謹慎，在新環境會不時地東張西望、四處察看。(photo by 台北市立動物園)



◀阿姨「麒麟妹」似乎比媽媽「小麥」還貼心，一直隨伺左右，認真關注著「麥照」的各種舉動。(photo by 台北市立動物園)

◀出生才兩個月的長頸鹿寶寶「麥照」克服腳變形等因素，目前已可站立喝奶賣萌。(photo by 台北市立動物園)

2012年9月1日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱/editor@anntw.com 其他服務/ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址/(10054)台北市中正區杭州南路一段27號11樓

▼ 熱心志工協助清理三江國小，讓學童能順利趕上下禮拜開學。(photo by 中華基督教救助協會)

南部水患災情慘
嘉義各教會伸援手

嘉義各教會和嘉義基督醫院在東石靈糧福音中心成立 0823 水災救助指揮中心，替嘉義水患受害者適時伸出援手。

【本報記者陳睿仁綜合報導】嘉義教會關懷災民、清理災區，替嘉義水患受害者適時伸出援手。包括救助協會、愛鄰協會、嘉義各教會和嘉義基督醫院在東石靈糧福音中心成立 0823 水災救助指揮中心，不只協助災民撤離，更捲起衣袖清理淤泥，盼能讓災民生活盡快恢復正常。

雖然 823 豪雨襲擊嘉義造成淹水，不過熱心團體近日紛紛投入救災，救助協會蔣王峨主任 26 日特別從台中運送高壓清洗機、消毒桶、刮刀和大水桶到東石協助清潔工作，穿著黃背心的志工則挽起袖子用畚箕將水一瓢一瓢舀出去。基督教芥菜種會也寄送米、乾糧和消毒水到東石，替重建出一份力。

儘管東石三江國小校長與老師已著手清潔校區，替開學做準備，但救助協會和信望愛基金會 26 日下午仍特別前往三江國小，協助清理學校廚房、廁所、走道。救災指揮官林碧亮傳道表示，三江國小臨近安置災民的福靈宮，除協助校方清理外，也能就近關懷撤村的掌潭村的災民。

林碧亮傳道和林素每師母在國小的清潔工作完畢後便一同去關懷災民，許多年紀大的災民滿臉無奈，感嘆此次淹水特別嚴重。一位奶奶想到家依舊泡在水裡，難過到吃不下飯，林素每師母則在一旁細心陪伴並耐心地安慰。

林素每師母表示，目前救災人員最需要的是消毒水、清潔用具，與可以直接食用的罐頭。她已經聯絡嘉義其他教會和台北母堂，希望能有更多志工前來協助清理災區。代表嘉義基督教醫院負責救災的洪錫隆則表示，需要求主保守看顧，安慰所有受災的居民。

親子煩惱大不同
傾聽討論是關鍵

【本報記者陳睿仁台北報導】你的煩惱不是我的煩惱！兒福聯盟 27 日發表統計表示，兒童最主要的煩惱是同儕相處，青少年主要的煩惱是心理健康，反觀家長最擔心孩童的生理健康，親子兩代的煩惱並不相同。執行長白麗芳表示，即便是相同的問題，孩童與家長擔心的重點也可能不一樣，家長應更多傾聽孩童心聲，才能有效協助孩子面對問題。

兒福聯盟 27 日召開兒少煩惱與家長教養分析記者會。執行長白麗芳表示，兒福聯盟針對過去 3 年的電話諮詢內容分析後發現，兒童煩惱前三名分別為同儕相處（25.3%）、課業壓力（16.3%）和霸凌（15.4%），青少年煩惱前三名則是心理健康（25.3%）、同儕相處（22.7%）和師生衝突（16.8%）。家長最擔憂的反而是孩童生理健康（39.5%），其次依序為課業問題（16.7%）和同儕相處（14.8%）。

白麗芳解釋，雖然孩童和家長都對課業和同儕問題有煩惱，但兩者對問題的本質有不同的理解，使得問題難以解決。她以學習成績和為例，家長擔心的可能是孩童成績跟不上，但孩童煩惱的則是作業寫不完，使得親子兩代在問題的處理方法和態度上截然不同。

活動現場特別邀請兩對親子進行「親子調查局」遊戲，由孩童先行答題，家長再嘗試給出和自己孩童相同的答案。不過兩位家長都接連猜中自己孩子的回答，讓帶活動的蔡依儒主任只能笑笑地表示，希望全台家長都如此了解小孩。

▲ 兒福聯盟表示，家長和孩童對煩惱的解讀可能不一樣，雙方要互相理解才能有效處理問題。(photo by 陳睿仁／台灣醒報)

蔡依儒補充，家長要先理解孩子的心情和事情全貌，雙方才能討論如何處理。「有時孩子想尋求家長協助，但有時候他們只是想跟家長說明，他們其實會自己處理問題。」她也補充，孩童在不同成長階段會有不同煩惱，家長每天都要去了解孩童。白麗芳也呼籲，家長應謹記傾聽「心」聲、「理」性討論和「學」習成長的「心理學」三步驟，即可有效協助孩童面對問題。

《雙城故事》全球首映
推台灣影劇產業

【本報記者蔣濬浩台北報導】溫昇豪、曾珮瑜、黃柏鈞、萬芳演出的《雙城故事》，將於 9 月 1 日撥出！由凱擘影藝與 Netflix 共同支持，葉天倫導演的最新力作《雙城故事》27 日舉辦首映會。溫昇豪、曾珮瑜、黃柏鈞、萬芳等主要演員出席首映分享幕後花絮。國家通訊傳播委員則表示，此次與 Netflix 的合作，將有效提升台灣影劇的能見度，讓世界看見台灣。

▲《雙城故事》首集宏觀呈現台北與舊金山兩地景色。(photo by 雙城故事 facebook)

《雙城故事》是台灣罕見大規模斥資遠赴外地拍攝的戲劇，首集宏觀呈現台北與舊金山兩地景色，動員上千人次的臨時演員，拍攝了近 200 個景點，同時也拍出了兩地的人文風情，讓人眼睛為之一亮。故事描述台北女孩與舊金山亞裔女孩交換公寓後，各自在異鄉所經歷的生命故事。劇情透過切換於台北與舊金山兩個移民城市，描繪出當代人的生活態度與處世觀點，同時映照出台美文化的差異與震盪。

溫昇豪和曾珮瑜在《雙城故事》飾演情侶，曾珮瑜透露自己在戲裡角色個性是「不在乎週遭的眼光，想親就親。」把飾演台灣傳統男生的溫昇豪從「閉俗」個性同化成熱情男孩。而被問及與曾珮瑜大量的親密戲，溫昇豪笑著回應，拍攝過程非常舒服，跟曾珮瑜的親密戲也配合的相當順利。

針對此次劇中大量的情慾描繪，導演葉天倫表示，他希望能夠最真實的呈現男女情愛，把性與愛都進行最深刻的描繪。曾珮瑜也表示，在劇中至少溫昇豪對吻超過 100 次，只為呈現出情侶間最自然、生動的相處模式。

針對此次能與 Netflix 合作，國家通訊傳播委員會主任委員詹婷怡表示，與國外的平台合作是未來的趨勢，唯有將富有台灣色彩的影劇推上國際，台灣的影劇產業才會有更多資源匯入，「我們也才能拍出更多優秀的戲劇。」台北市文化局局長鍾永豐也表示，此次與舊金山城市的交流，讓台北有機會讓更多人看見。

《雙城故事》 9 月 1 日起將於公視、民視、八大、台灣大哥大 myVideo 播出，並透過 Netflix 翻譯成 30 種語言在全球超過 190 個國家陸續上線，將台灣的樣貌介紹給全世界。

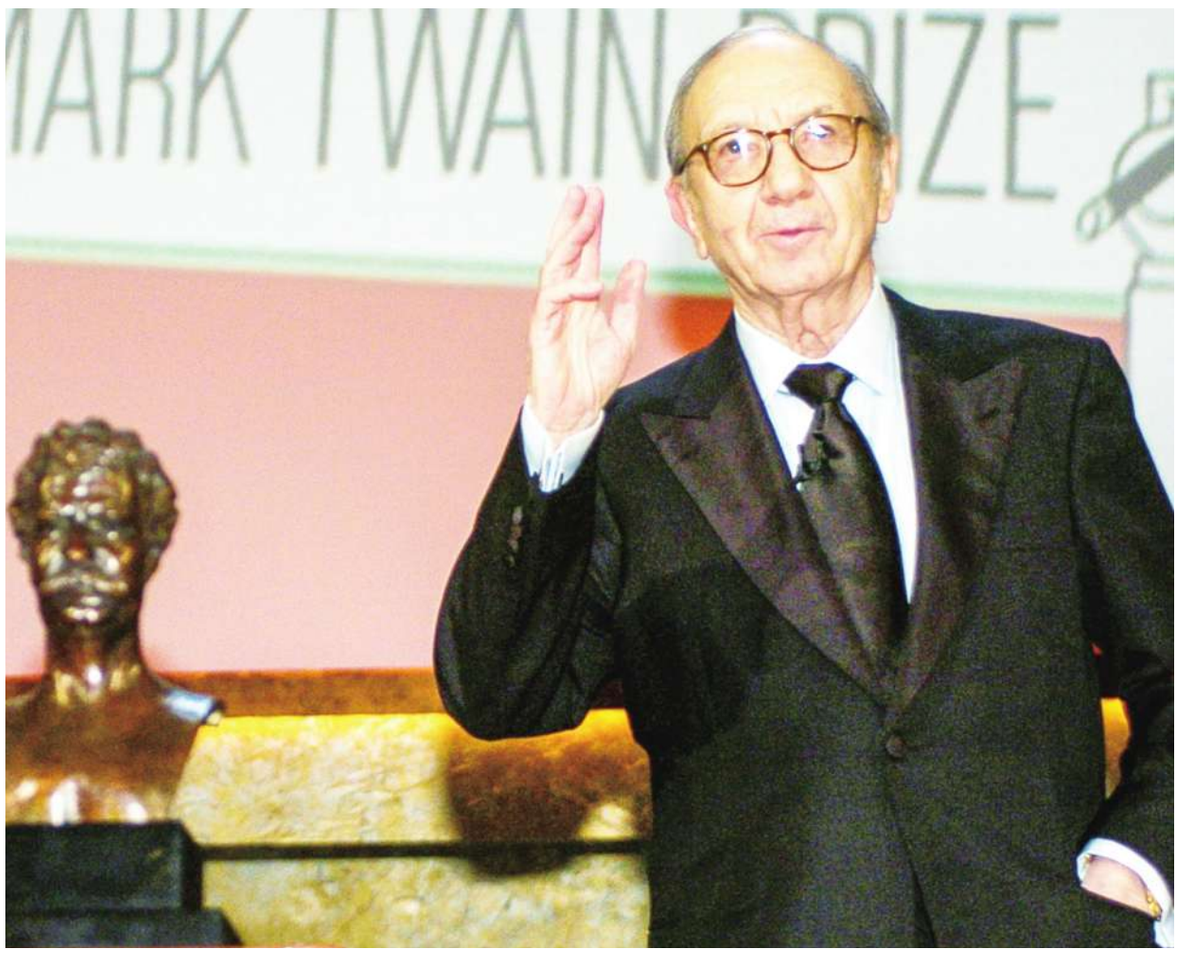
百老匯巨星殞落 美傳奇劇作家逝世

美國傳奇劇作家尼爾．賽門的作品在 1960-1990 年代在美國百老匯佔有代表性地位，其中《單身公寓》、《再見女郎》及《我的天才家庭》皆為其知名代表作。

【本報實習記者陳恩潔報導】美國知名劇作家尼爾．賽門逝世！美國傳奇劇作家尼爾．賽門曾 4 度獲得美國劇場界最高榮譽東尼獎最佳音樂劇劇本獎。其作品在 1960-1990 年代在美國百老匯佔有代表性地位，其中《單身公寓》、《再見女郎》及《我的天才家庭》皆為其知名代表作。百老匯新聞發行單位發出聲明，賽門於 26 日因肺炎逝世，享壽 91 歲。

據《路透社》報導，曾 4 度獲得東尼獎的劇作家尼爾．賽門在 1960 到 1990 年代近半世紀間，幾近定義了整個紐約百老匯的定位。東尼獎為與奧斯卡金像獎、電視艾美獎、音樂葛萊美獎並列的美國藝術四大獎之一，為美國劇場最高榮譽。

1927 年，賽門出生於紐約市布朗克斯區，其父親是一名布料商人。早期，賽門曾於美軍服役後與兩位哥哥一起寫作廣播喜劇劇本，隨後由於不想與哥哥一同轉戰電視領域，而開啟了他的劇作生涯。《十七年之癢》、《單身公寓》都屬於他早期的作品。《單身公寓》以他的兩位哥哥為雛型，敘述兩個個性迥異的單身男子同住的奇遇，在 1960 年代的百老匯劇院引起巨大迴響。



▲美國傳奇劇作家尼爾．賽門逝世，其劇作在百老匯劇壇扮演代表性地位近半世紀。(photo by 網路截圖)

後來賽門於 1970 至 1990 年代陸續創作了《第二階的囚犯》、《天才大兵》及《我的天才家庭》等經典大作，其中《我的天才家庭》為他贏得了普立茲戲劇獎，其他作品也多被翻拍成電影、電視劇，獲獎無數之餘，更讓賽門成了一位富翁。賽門早期的作品曾被批評過於感性、商業化，然其晚期作品則相當深刻、成熟，尤其在半自傳劇作《天才大兵》中誠實檢視自我。

賽門曾稱，發想作品的過程就像打彈珠台，點子會像顆彈珠般四處彈跳，透過這個靈活腦袋想出的精采橋段，他作品中的幽默已成了美國文化的一部分，顯示他對劇場文化的重要貢獻。《紐約時報》報導，賽門曾於受訪時表示，對一個想要自立自強、以自己的展望主導人生的男人來說，劇作家可說是一個完美的職業。時常在同一間房間裡待上 6-10 個小時，且只需與自己創作的角色對話，是相當令他享受的一件事。

2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導．極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路　五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北閨字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806　郵政劃撥帳戶：50216232　投稿信箱 / editor@anntw.com　其他服務 / ceo@anntw.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

《亞運專題之七》

南韓明星隊恥辱一敗 韓網民竟開心

韓國最大論壇 Naver 上的球迷評論區除了嘲諷之詞以外，甚至有韓國網迷留言：「心情真好，謝謝中華隊。」

▲ 南韓球員想靠著亞運奪金免兵役，卻遭到網友一頓批評，其中以 LG 的吳智煥最受爭議。(photo by Wikimedia)

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對 26 日台韓大戰韓國的屈辱性落敗，韓國當地媒體以頭版的「雅加達慘案」為題，形容韓職全明星遭中華業餘隊封鎖一役，包含當地中央日報都抨擊南韓隊過於輕敵。而韓國最大論壇 Naver 上的球迷評論區除了嘲諷之詞以外，不少球迷不願意看到南韓隊部分球員，欲靠著亞運奪金逃兵役，反而有韓國網迷留言：「心情真好，謝謝中華隊。」

南韓要拚解兵役

針對亞運是哪個等級的賽事，台灣棒協與職棒聯盟爭論已久，由於一級賽事如奧運與經典賽等，得派出最強球員陣容，包含徵召旅外球員與職棒明星球員，二級賽事則以業餘隊與年輕小將為主，亞運則介於模糊地帶，目前以業餘球員為主，職業隊的兵役列管球員為援軍。日本則已經不視亞運為頂級賽事，多以社會人球隊為代表隊，將目標放在東京奧運。

不同於亞洲強權台灣與日本，南韓有免兵役的規範（奧運奪牌及亞運奪金可免兵役），加上台、日兩國的陣容都不是頂級球員，本次派出全明星陣容的南韓有必奪金的自信，但南韓社會重視當兵，除了公認的明星球員以外（如同男足的孫興慜），其餘球員免兵役難免遭到球迷的反彈。

南韓雖有嚴格的兵役問題，但仍提供運動員備案「體育替代役」，例如韓國職棒的警察廳隊與尚武隊都由棒球替代役組成，意即只要轉隊到這 2 隊效力 2 年即可以完結兵役，同時還能維持在南韓職棒的競技水準，但這 2 隻軍系直屬球隊只接受 28 歲以下的球員。

韓迷：不希望爭議球員免役

而本次南韓陣中除了已無兵役問題的老大哥們以外，僅有 7 名未服兵役的球員，也是歷屆以來最少的一次，其中爭議球員則是 LG 雙子星隊的游擊手吳智煥與三星獅外野手朴海旻，這 2 名球員成績普通，唯一共通點都是已年滿 27 歲，代表已放棄棒球替代役的身份，明顯是想靠著入選亞運，並奪金牌免兵役。

這樣的思維遭到國內球迷牴觸，很多網友留言，「變相鼓勵逃兵」、「希望南韓得銀牌」，因此台、韓戰後，雖然媒體打出慘案的標題，Naver 論壇（類似於台灣的 ptt）卻充滿韓國網友的嘲諷與欣喜，韓國球迷的留言中包含「台灣難波萬（No.1）」、「謝謝中華隊」及「南韓明星隊奪銀」等。

當初公布亞運 24 人名單就惹議的主帥宣銅烈則解釋，吳智煥可以拿來當內野守備組，朴海旻則是代跑的最佳人選，但韓國球迷仍不買單，對於打擊率僅有 2 成 7 的吳智煥不斷冷嘲熱諷，而台、韓一戰朴海旻在 9 局下半果真被宣銅烈派上陣代跑，更跑出盜壘成功，相較之下，吳智煥可能繼續遭球迷謾罵。

兩韓龍舟聯隊奪首金 女籃奪冠得先過台灣

◀兩韓聯隊 26 日於 500m 划龍舟賽事勝中國，奪下重大國際體育賽事的第一金。(photo by Wikipedia)

【本報記者王慶宇綜合報導】兩韓划龍舟聯隊獲得重大國際體育賽事首金！繼 25 日在亞運 200m 划龍舟賽事奪銅後，兩韓聯隊再度在 500m 的女子划龍舟賽事奪金，是聯隊在重大國際體育賽事的首金。除了划龍舟外，聯隊也有望在女籃再度奪牌，但四強賽必須先過台灣這一關。

根據《英國廣播公司》報導，這是南北韓在歷史上第 5 度湊成聯隊參賽。1991 年是兩隊第一次合體，分別參加該年的乒乓球世錦賽與足球世青盃。而兩國也順利在達成共識下，繼續共組聯隊參加平昌冬奧與 2018 年的乒乓球世錦賽。

兩韓聯隊也分別於 1991 年和 2018 年的乒乓球世錦賽奪金與奪銅，但本屆亞運則是聯隊第一次在重大體育賽事中奪牌。這次的划龍舟賽事由 16 名成員組成，在 25 日先行於 200m 的項目奪銅後，26 日則以 2 分 24.788 秒的成績擊敗中國奪金。

《半島電視台》指出，除了划龍舟之外，兩韓聯隊本屆亞運仍有奪牌機會，而兩韓聯隊本屆在划龍舟、划船與籃球等三個項目共派出 60 人，分別組成隊伍參賽。

而本次的女籃隊則由 9 名南韓運動員與 3 名北韓運動員組成，將在 4 強賽面對台灣。

中華射箭真犀利 反曲弓男金女銀

◀中華射箭隊表現良好，反曲弓男團、女團分別奪金、銀牌。(photo by 網路截圖)

【本報記者宋秉謙綜合報導】亞運又有項目克韓，男子反曲弓團體賽奪金！面對反曲弓項目的大魔王南韓隊，我國射箭男團於 27 日的金牌戰中，靠著一支 9 分改判為 10 分箭，以 5:3 的比分力克強權南韓，射下亞運史上首面反曲弓金牌。同日出戰的女子反曲弓團也把南韓逼入決勝第 4 局，可惜穩定性不足，遺憾奪銀。

我國射箭團體從未在亞運的反曲弓項目射下金牌過，本屆由羅偉旻、楊智鈞及王牌魏均珩所組成的男子團體氣勢如虹殺進金牌戰，面對世界冠軍的南韓大軍，中華隊先拿下首局，第 2 局被回神的南韓隊逼平，再被反拿第 3 局，決勝局雙方呈現互咬，所幸中華隊以一支 9 分箭被改判為 10 分箭，拿下關鍵的第 5 分，以 5:3 勝出奪金。

女子反曲弓的「雷母」雷千瑩、譚雅婷與彭家楸已非首度組團，與南韓也屬於老對手。2017 年世界盃射箭賽第 3 站鹽湖城站賽事中，女子反曲弓隊與南韓隊爭冠，當時中華隊靠著 8 支 10 分箭勝出，搶下冠軍。

本屆再度遇上南韓隊，首局就被南韓以 10 分箭下馬威，但彭家楸第 2 局的壓軸 10 分箭，幫助團隊扳平比分，實力接近的雙方依然無法在第 3 局分出高下，直到關鍵第 4 局，譚雅婷僅射出 8 分箭，南韓隊以 2 支 9 分箭與壓軸 10 分箭打出勝負差距，讓中華女將們僅以 1 分差痛失 2 個關鍵積分，讓南韓隊以 5:3 的總分勝出，遺憾吞銀。

中華射箭隊 27 日下午複合弓混雙也奪金牌，28 日還有 3 場銅牌戰，包含雷母的反曲弓個人賽、以及中華複合弓男團與女團。

業餘 3 投力壓全明星 投手：情蒐戰贏

【本報記者宋秉謙綜合報導】業餘球隊對抗明星隊的漫畫戲碼真實上演！台灣業餘球員組成的亞運成棒隊以 1 分差，氣走全職業球星組成的南韓隊。中華隊善用業餘隊難被情蒐的優勢，趁著南韓不熟悉這 3 名業餘投手的球路與出手點，全力封鎖南韓明星打線，加上團隊守備較職業隊沉穩，穩健處理不少被南韓球星咬中的球，成功守住 1 分領先。

亞運棒球預賽 A 組首戰，我國派出業餘「奇兵」側投吳昇峰先發，面對韓職勝投王兼雙料 MVP 的梁玆種，大演投手戰，吳昇峰以優異的控球與怪異的出手點取勝，壓住南韓眾家砲手，只在第 5 局因為失投球，遭到金宰煥的全壘打制裁失分，但全場僅失這分，吳昇峰總計先發 5 局僅失 1 分的成績，讓他成為新科的抗韓天王。

▲2018 雅加達亞運中華成棒隊 26 日晚間首戰抗韓，派出之前亞錦賽對南韓先發表現亮眼的側投吳昇峰扛先發。(中央社)

新科抗韓英雄

過去中華隊對決南韓隊總是打不順，少有投手能扛住南韓的打線，每到國際賽，中華隊都得思索誰能夠擔當抗韓大任，過去曾以非正統投球方法的好手僅有「阿鈣」廖于誠，而本屆的吳昇峰也以怪異的投球姿勢立功，加上吳昇峰在亞錦賽也封鎖過南韓 5 局無失分，儼然成為新一代的抗韓英雄。

廖于誠是一名下勾出手的前象隊投手，也被稱為「黃金潛水艇」，2007 年以中華隊小菜鳥之姿，登板對決強權古巴，繳出 4 局失 2 分的好投，而後在 2009 年經典賽中，雖然中華隊最終是屈辱性的止步預賽，但廖于誠面對南韓交出 3 局僅失 1 分的佳績仍是當時為數不多的亮點，最終廖于誠因為涉嫌打假球，職棒生涯被迫中止。

情蒐成功 + 守備穩定

對於能再度封鎖南韓，吳昇峰認為，沒有壓力與情蒐戰成功是關鍵，「業餘贏在難以被對手情蒐，而且賽前並沒有設定目標，就一球一球盡力投。」比賽過程中，球評也談到，對於本屆派出豪華陣容的南韓，有著非贏不可的壓力，面對球速不快，但勝在穩定的吳昇峰，南韓巨砲揮大棒多以揮空收場，打中球心的飛球也都運氣很好的找到外野手手套。

除了抗韓 3 投的側投吳昇峰、左手凍結者王宗豪及被鄉民讚為「台灣金寶」的王政浩，台灣球迷也推崇這批亞運業餘好手的穩健守備，外野手戴如量接球穩定，以往中華隊最抖的內野防守反成為本屆優勢，此役抗韓之戰，全隊的失誤次數完美掛 0。

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

▼ 古城的建築物大都沿著河谷的岩壁興建

依山傍水的大塔爾諾沃古城

保加利亞三大古城之一的大塔爾諾沃雖是老態畢露，過去卻是功名顯赫，佔有極重要的歷史定位。

文&攝影 / 溫小平

歐洲的城堡處處可見，而城堡的歷史也常常跟著城市的興衰起伏著。保加利亞三大古城之一的維利克塔爾諾沃就是如此。別稱「大塔爾諾沃」的古城如今雖是老態畢露，過去卻是功名顯赫，佔有保加利亞極重要的歷史定位。

保加利亞第二王國

西元 1187~1393 期間是保加利亞第二王國的全盛期，他當時是巴爾幹半島最強大的王國，曾經擊敗過拜占庭王國。西元前三千年就有人類居住的大塔爾諾沃，就是第二王國時的首都，也是政治經濟和文化宗教中心。

古城有一條非常美麗的河，也是多瑙河支流的揚特拉河，河右岸的建國紀念碑，告訴我們此城輝煌的歷史。紀念碑圍繞著四位騎馬的雕像，先後為亞森、彼得、卡洛揚及依凡等四位統治者，前三位是兄弟，第四位依凡則是亞森的兒子，他讓保加利亞第二王國的聲勢如日中天，當時就建了這座建國紀念碑。

可惜在依凡亞森過世後，第二王國開始衰敗，被鄂圖曼帝國打敗，成為一個行省。歷經多次起義後，才又再度獨立。

廢墟中的繁華熱鬧

西元 1878 年 ，結束鄂圖曼的統治，成立保加利亞大公國，首都仍為大塔爾諾沃，隔年才遷到索菲亞。雖然如此，這座古城依然是世人的焦點。

古城依山傍水，揚特拉河流經整座城市。高高在上的查雷威茲城堡建於 5~12 世紀，本來是土耳其總督的住宅，後來成為第二王國時四位帝王的宮殿。

當初，大塔爾諾沃在鄂圖曼圍攻三個月後被占領，城堡、修道院、教堂以及百姓住屋，幾乎全被摧毀，古堡的廢墟可以窺見往昔的繁華熱鬧。

古城新風貌

參觀古堡要經過三道城門，第二城門已毀，第一城門柱子上的石獅，則是後來加在舊基座上的。從城牆的壁面石材可以了解來自不同時期，右城牆小塊石頭是出自保加利亞王國，左城牆大塊石頭是拜占庭風格。正面底層是鄂圖曼統治晚期所修復，頂部石塊是保加利亞在 1971 年考證後加上去的。

從路邊的城堡復原圖看來，地面和牆壁裝飾美麗，包括皇宮、宮殿、教堂和十七個教堂以及修道院，風格混雜著巴爾幹、羅馬和拜占庭。城堡內設有酒窖、大水池和食品庫，萬一城堡被圍困，足以生活一段時間。

山頂有座聖母教堂，內部壁畫看來怪異，是當代藝術家帶領學生共同繪製完成，街頭也可看到類似壁畫，成為古城的另類風格。

如今街道保留了昔日的樣貌，不少商店販售手工藝品，玫瑰產品和民俗服裝都是大宗，走在古老與現代之間，古城雖已搖身一變為大學城，依然保留濃濃的古意。

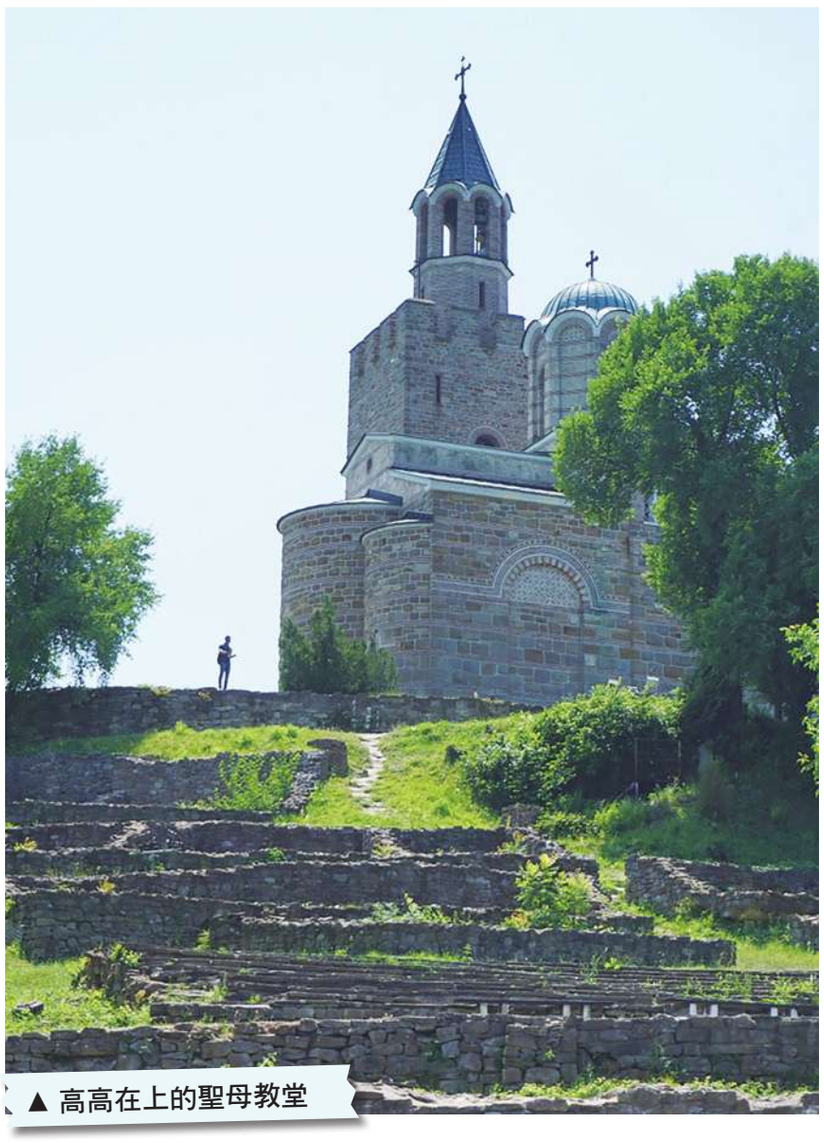
▼ 城堡的原始圖樣

▲ 東正教大教堂在城內各角落都看得到

▼ 教堂內的現代藝術壁畫

▲ 教堂內的聖母聖子像

▼ 由第一城門可看到城堡全貌


▲ 高高在上的聖母教堂

▲ 城牆上的石塊來自不同時期

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232** 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

▼台北市長柯文哲(前左)27日出席「酒駕醫療介入成果 發表」記者會,仔細觀看酒駕個案醫療過程紀錄片。(中央社)

酒駕讓醫療介入 柯P:大幅降低再犯率

臺北市立聯合醫院指出酒癮問題是酒駕的根因之一,而經協助治療的患者,其再犯率將大幅降低。

【本報實習記者陳恩潔台北報導】針對台灣酒駕問題,臺北市長柯文哲強調,醫療介入相當重要!臺北市立聯合醫院27日舉行記者會,報告酒駕個案醫療介入成果及未來規劃,指出酒癮問題是酒駕的根因之一,而經評估轉介至醫療院所,接受精神科醫師協助進行心理、藥物治療的患者,其再犯率將大幅降低。柯文哲更以親身案例指出他對酒駕嚴重性的感觸,並強調政府應主動介入改善。

「酒駕個案醫療介入」記者會召集人精神科醫師黃名琪於報告中指出,酒駕個案在媒體上大多呈現冷血、殘暴的形象,然而在她所認識的個案中,他們常處於相當無助、脆弱的狀態。在紀錄片中現身說法的一位多次酒駕的酒癮病患表示,喝酒的時候完全無法控制自己,會想一喝再喝,也因此影響工作,當法官指責他罰不怕時,他也覺得很痛苦,指出酒在生活中已變得比食物更為重要。

臺北市長柯文哲致詞時回想當年愛徒曾御慈遭酒駕駕駛撞飛事件,表示為熟識的人做醫療抉擇的艱難。因為對酒駕案件有很深的感觸,柯文哲強調,酒駕會造成沉重的社會負擔,不能期待僅靠民間力量解決,就因為政府專做其他人「不敢、不想、不能」做的事,更應主動介入積極處理。

黃名琪醫師解釋,參與酒害團體衛教的個案指出,大約1/3酒駕初犯有酒精成癮問題,再犯者中則有高達2/3的人有酒精成癮。核對交通事件裁決所資料,完成治療者6個月再犯率為2-3%、一年再犯率為6-7%,顯著低於未能完成治療者的一年再犯率18.6%,而患者身心、飲酒指標各部分也呈現明顯改善。

酒癮患者因為腦部區塊病變,遇上酒時如同煞車失靈,屬於生理上的腦部疾病,若能將之視為慢性病診治,將能協助患者成功解脫枷鎖。5月時柯文哲才因為今年起酒駕致死率歸零、連續15月酒駕再犯率歸零受議員邀請吃龜苓膏慶祝,並發表聲明指出,北市會更致力於從法律、教育、宣傳上著手打擊酒駕。柯文哲27日致詞時表示,醫療介入將能協助解決酒駕的根本成因,將繼續積極推動。

Youtube整形資訊氾濫 恐無專業認證

【本報記者譚有勝綜合報導】小心Youtube整形手術資訊!最新研究指出,在網路發達時代,不少民眾習慣從Youtube上了解健康資訊,且整形手術影音平均觀看次數更高達280萬人次,但多數民眾給予的評級卻只有2分左右,顯見民眾對影音健康資訊有所保留。紐約整形外科醫師菲利普米指出,網路上一半的整形影音內容都是錯誤的,且未受到管制和專業認證,民眾不應該視影音內容為權威標準。

根據《臉部與整形外科》的一項研究發現,Youtube的整形手術資訊多數都是不準確的訊息。閱聽人能夠時常在Youtube上得到片面的信息,並對此風險、收益評估並沒有全面了解。主導該研究的研究員帕斯哈弗表示,網路上的影音並不是針對患者而做的資訊,他們並不關注手術引發的風險。

《路透社》報導指出,該研究利用Youtube上的整形臉部有關的240個影音,包括耳部手術、除皺手術、鼻子整形等,並利用消費者對該健康信息了解進行評級,並發現多數民眾時常觀看鼻子整形的影音,平均每個影音觀看次數更高達280萬人次,但多數民眾對整形外科資訊的可信度僅給2分左右(滿分為5),顯見民眾對這些信息有所保留。

紐約整形外科醫師菲利普米說,50%的整形影音內容都是錯誤的,民眾不應該視影音內容為權威標準。他建議,民眾要整形前應求助於專業的整形外科醫師,由專業人士指導才可避免整形風險。大多數的影音內容也沒有得到醫療人員的證實。雪梨新南威爾斯大學的教授特雷瓦也說,消費者必須謹記影音健康資訊並不受管制,民眾了解健康資訊時必須多加注意。

◀研究指出,整形手術影音平均觀看次數更高達280萬人次,但多數民眾給予的評級只有2分左右,顯見民眾對影音健康資訊有所保留。(photo by hqmc marines.mil)

圖文選粹

圖文/中央社

罕見疾病致呼吸衰竭 14歲青少女換肺

◀14歲的宜婷(右)兩年前因罹患罕見疾病卡斯特曼病導致肺病變,並惡化到呼吸衰竭,還好獲得捐贈肺臟,在中山醫學大學附設醫院進行肺臟移植手術,順利出院。圖左為中山醫大附設醫院外科部主任夏君毅。

台中登革熱恐有第二波 農場群聚18人確診

◀衛生福利部疾病管制署27日公布,國內新增7例本土登革熱病例,為台中市5例、新北市2例。副署長羅一鈞表示,台中開心農場群聚案目前仍在第一波疫情,若9月初仍有新發個案,代表疫情已發展到次波傳染。

龐貝氏症難診斷 蔡阿嘎拍片宣傳

【本報記者蔡岳宏綜合報導】罕見疾病龐貝氏症診斷平均要花費6年,網紅蔡阿嘎拍片教民眾檢視徵兆!高醫小兒神經科主治醫師梁文貞27日表示,龐貝氏症是因為患者先天缺乏分解多餘肝醣的GAA酵素,使得堆積的肝醣逐漸傷害肌肉功能,導致肌肉無力等症狀,嚴重時會因甚至呼吸衰竭而死亡。梁文貞提醒,龐貝氏症發展至晚期會出現不可逆肌肉萎縮,若民眾出現肌肉無力等症狀,應盡速尋求神經科醫師檢查。

◀龐貝氏症患者小潔及早發現及早治療,維持良好身體狀況,27日記者會分享她的繪畫作品。(photo by 蔡岳宏/台灣醒報)

龐貝氏症患者小潔(化名)提及自己的發病歷程時表示,國中時出現背部抽痛、脊椎側彎、手抬不起來等多重症狀,連起身都很困難,尋求中醫、骨科、小兒科卻都找不出原因,最後才被梁文貞醫師確診為龐貝氏症。梁文貞解釋,龐貝氏症分為嬰兒型與晚發型,嬰兒型患者出生幾個月內便會出現心臟肥大及嚴重肌肉無力等病徵,但台灣透過龐貝氏新生兒篩檢計畫,已減緩嬰兒型患者惡化的機率。

「晚發型龐貝氏症盛行率約為兩萬分之一,為嬰兒型發生率的兩倍。」梁文貞強調,晚發型龐貝氏症的症狀發展緩慢,且與其他神經肌肉疾病的症狀類似而難以確診,患者常會遊走在神經內科、骨科和風濕免疫科等門診。延誤治療的患者會發展出肌肉萎縮、喪失活動能力、肺功能逐年下降1.6%,導致患者必須依賴輪椅與呼吸器維生。

梁文貞提醒,潛在性患者若出現軀幹和下肢無力、早晨性頭痛、下背疼痛、白天嗜睡、間歇性睡眠等症狀,應尋求醫師進行肌肉與運動檢測、呼吸與睡眠檢測,並抽血檢驗確診。台灣龐貝氏協會代理理事長鄧慧娟表示,全台有45家醫院的神經科提供龐貝氏症諮詢,龐貝氏協會也邀請網紅蔡阿嘎拍衛教影片,以趣味方式帶領民眾從生活中的小細節,檢視龐貝氏症前兆。

全台龐貝氏症檢查醫院地圖網頁:

2012年9月1日創刊 深度報導.極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 投稿信箱/editor@anntw.com 其他服務/ceo@anntw.com 網站/www.anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址/(10054)台北市中正區杭州南路一段27號11樓

飲食吃得準 你會變得更年輕

我們吃進去的每一口食物，都能增長或消減內外壓力，只是選對了就能減少壓力、選錯了便會增加身體負擔。

◀ 我的午餐與多數人一樣常常是一個便當就解決，這時我就會以動植物性蛋白質為主。(photo by pxhere)

▼ 頭髮會變白，主要是外在與內在壓力的雙重刺激所導致。(photo by wikipedia)

◀ 舒緩一夜靜態休息後，再展開動態生活。(photo by pxhere)

■ 王進崑

我們常聽到一句俗諺：「失戀，要吃香蕉皮。」有不少人會當笑話聽，但我的研究卻驗證了這個說法。尤其是比較綠的香蕉皮，含有豐富的血清素前驅物（5-hydroxytryptamine，5-HT），這種成分可以安定我們的精神狀態。只要洗淨一根未成熟的綠色香蕉皮（丟棄生香蕉肉），和適量的鮮乳放入果汁機中打成汁飲用，可有效緩解現代人面臨的壓力與憂鬱。

香蕉皮緩解壓力

由此可了解，對症飲食有助於消減不良反應。我們吃進去的每一口食物，都能增長或消減內外壓力，只是選對了就能減少壓力、選錯了便會增加身體負擔。

雖然我如此了解飲食營養，但在擔任中山醫學大學院長、副校長與校長等行政職務期間，每天面對繁忙的校務、滿滿的行程及各種會議與餐會，讓我瞬間頭髮變白，衰老了好幾歲。我才驚覺，原來，自己還是一個普通人，沒有因為多了解醫學與營養知識，而遠離老化與慢性疲勞的威脅。

雙重刺激長白髮

其實，頭髮會變白，主要是外在與內在壓力的雙重刺激所導致。我所說的外在壓力，並不是實際的物理性壓迫，而是指工作、生活、感情與心理等因素所造成的壓力，通常肉眼看不到，而且具有累積性。內在壓力則是由飲食、消化、吸收、免疫、循環與病痛等單一或多重因子所產生。

事實上，外在與內在壓力可能會相互增長或相互抵消，這個概念與中國古老智慧太極中五行的相生相剋極為類似，運用特定方法就能達到相生或相剋的效果。

很多人認為身體或心理的壓力不可能透過「食物」消除，但這是錯誤的，

在我親自實踐「太極健康飲食」——互補的平衡後發現，只要善用正確的方法，便可以有效地減低或去除壓力。

21 比例分三餐

我的太極飲食遵守每天三餐依照七分飽原則，三餐總量不高於二十一的比例。舉例來說，早餐如果吃七分飽，午餐十分飽，則晚餐不要吃超過四分飽。也就是在早餐一定要吃的原則下，調整午晚餐的進食量，我通常會建議大家午餐可以多吃，而晚餐可以少吃。

不過，如果早餐只吃三分、午餐吃七分，按照七分飽食的大原則，那晚餐最多還是吃七分就好，因為晚餐最靠近睡眠時間，吃太飽很難消化，千萬不要認為自己早午餐吃得少，就毫無顧忌地吃到撐。通常我的三餐分配比例：早餐七分、午餐七分、晚餐三分。

例如早餐我一定喝杯黑咖啡，配上一份夾著黃豆泥、小麥胚芽、芝麻、亞麻籽以及一片起司的全麥土司。不建議早餐直接飲用冰冷的果汁、冰牛奶或冰水，對腸道蠕動與消化非常不利。

我的午餐與多數人一樣常常是一個便當就解決，這時我就會以動植物性蛋白質（例如魚肉與豆腐）為主。另外，我也會自行準備一至二份的當季水果，在餐後食用，有時候還會自己準備生菜沙拉。沙拉跟水果，都是選當季盛產的蔬果，並且反覆水洗，去除蟲卵與農藥。

結束一天工作後，我的晚餐以陽性（鹼性食物）為主，例如全穀雜糧與蔬果，若沒有太多時間料理，可將加熱或汆燙後的全穀雜糧與蔬果，一同打成蔬果汁補充。我的晚餐，分量通常不會太多，以全穀雜糧與蔬果為主，有時就喝一杯全穀雜糧蔬果汁取代。

▲ 我會「尊重」便意，立即上廁所且絕不忍耐。(photo by pixabay)

太極健康飲食法

我在運用太極飲食的「互補、協調方法」時，通常以「一天」為原則單位，例如今天有宴會或烤肉大餐，攝取太多動物性蛋白質與脂肪，第二天就以全穀雜糧與低蛋白飲食（低蛋白飲食是指蛋白質提供的熱量占總熱量的一〇至二〇%，例如增加蛋白質含量極少的澱粉如冬粉，取代正餐的米飯及麵食）為主。

健康食物不能過量

我曾經在診間遇到一些個案，為了減肥，每天吃好幾碗燕麥。只因為看了媒體報導，指出燕麥富含膳食纖維與多醣體且有飽食感，多吃有助於排便與調控血脂、血壓與血糖。

結果這位患者非但沒有成功減重反而變胖了，這是因為燕麥中的主要營養素是澱粉，過度攝取會導致熱量過高，具體地說，每天只要攝取超過平日的飯量就不適合。

山藥也是大家熟知可以滋養身體的好食物，但研究已證實，每天過量進食（或作為唯一主食）會加速雌激素在體內累積，誘發胆肉纖維增生與子宮肌瘤的發生，所以千萬不能把山藥完全取代每日的飯量。

以上所說的兩個例子，並不是要否定燕麥與山藥對健康的重要性，也不是要大家從此不要吃，而是要適量。千萬不要流行什麼或別人說什麼對健康有益，就過度迷戀所謂的「好食物」、「營養補充品」，再好的食物，只要攝取過量如因時間或地點無法控制，則建議至少以每週為原則作調整。

簡單地說，我都會記住前一餐或前一天吃了什麼樣的食物，然後在接下來的幾餐或幾天的時間作彈性調整，這才是太極健康飲食的精髓。

任何食物都分別具有陰或陽的屬性，陰和陽之間存在著相互依存、制約與相互轉化，例如肉類對蔬果雜糧，就是一個陰陽對比的食物。因此，我才會將蔬都會轉為「壞食物」。

> **外在與內在壓力可能會相互增長或相互抵消，這個概念與中國古老智慧太極中五行的相生相剋極為類似，運用特定方法就能達到相生或相剋的效果。**

太極飲食怎麼挑？

太極飲食所說的「互補性平衡飲食」，應該怎麼挑才能平衡？簡單說，一般人認為美味的食物，包括各種魚肉蛋等製品、精緻甜點、油炸類食物與白米麵粉製品等，都是屬於生理酸性食物；而蔬果、全穀雜糧、海藻、茶等皆屬於生理鹼性食物。從書中「常見食物的生理酸鹼度」，我們便可清楚發現。

對健康的人來說，當每日攝取食物中有蛋黃、烏魚子或肉類製品等高酸性食物時，就要另外攝取葡萄、大豆、南瓜、番茄、檸檬等高鹼性食物來平衡。

但對於有糖尿病、高血脂症、痛風、高血壓等個案，則建議生理鹼性食物與生理酸性食物比例介於二：一至三：一，也就是：生理鹼性食物要多於生理酸性食物二至三倍，而且這種攝取方式至少持續三個月以上，才會出現改善。

現代人蔬果與全穀雜糧的攝取普遍都太少，而魚肉、精緻甜點、油炸類等食物相對地多出太多，因此我強烈建議尤其是外食族，以每日的餐點及補性為基礎，基本上你就已經開始在實踐太極飲食了。

你一定會說：「我平常的應酬實在太多了，做起來太困難了。」其實只要把握平衡的大原則，雖然即晚聚會吃了不少，今晚就來個簡單的蔬果輕食或蔬果汁，一點也不困難。

行動藥罐

在醫療發達的時代，大多數人都認為醫生是萬能的，只要一生病就想到去找醫生，反正生病了就去看醫生、吃個藥，身體就會好起來。我在診間遇到的病患，大多只想找醫生開藥，卻很少有人願意正視自己的飲食及生活習慣。事實上，我們每個人從小到大，生病的次數多到數不清，身體彷彿就像一個「行動藥罐」，日積月累下對身體或多或少都會造成負面影響。

其實，人體有病變，醫師與藥物只是從旁協助復原，真正回復健康的能力其實就潛藏在我們體內。有人經過藥物治療，但回復仍然相當緩慢；有人生病，卻可以不藥而癒，關鍵就在於自癒力。

自癒力是人體與生俱來自我修復及治癒疾病的能力，人類被創造的同時，除了有一套能夠抵抗疾病的免疫系統外，當身體組織或細胞受到傷害時，體內會出現一連串自我修復的機制。

這一股內在痊癒的力量非常廣泛，包括消化、吸收、免疫系統，以及荷爾蒙調節、新生、修復、營養與氧氣運送補給等。每個人都擁有自癒力，當自癒休眠或喪失時，就容易罹患疾病或生病了極不容易復原。

如何喚起自癒力，除了適當體能活動及良好的生活習慣，更重要的是抗癌、抗百病的太極飲食。跟著我實踐太極飲食的家人及病患，不只體力變好了，對許多事也能保持活力，更重要的是尊重吃進去的每一口食物，感受最原始的美味。

> **千萬不要流行什麼或別人說什麼對健康有益，就過度迷戀所謂的「好食物」、「營養補充品」，再好的食物，只要攝取過量都會轉為「壞食物」。**

拉筋操，醒腦又伸展

每天早上五點二十分，是我例行的起床時間。起床後，我會先在床上做簡易的伸展與簡易拉筋動作，例如平躺屈膝，上半身向左轉、下半身向右轉，讓身體呈現扭轉的螺旋狀，右手往上舉，維持姿勢數秒後，換邊再做一次。盡量讓身體的關節可以充分放鬆，伸展。舒緩一夜靜態休息後，再展開動態生活。

起身後，我會用梳子反覆輕輕按梳、按摩頭皮一分鐘，可以有效活化毛囊，也具醒腦功效。但切記不可以太過用力，以免傷害毛囊、掉髮。

換上輕便的運動衣褲與慢跑鞋，我習慣先快走約八百公尺，而且一邊走一邊張開兩手手指並且交叉敲打、按摩指縫間，沿路享受清晨的新鮮空氣。

抵達定點後，我會開始拉筋與熱身。首先，分別轉動左右兩腳的腳踝，順時針與逆時針各三十下。接著伸展身體的上盤、中盤與下盤。

人體的排毒

身體排毒的方式很多，除了上述我說的活動排汗外，呼吸、放屁、大小便等生理性排泄都是排毒。身體的代謝是動態的，在細胞與組織不停運作下，廢物也是不斷地產生，所以排毒不應該中止。

而我推廣的「太極養生」同樣強調動態平衡，除了陰陽互補外，也需注意「進與出」。簡單地說，我們每日攝取食物提供身體所需的熱量與營養，但被利用後的殘渣必須確實排出，這些殘渣如停留在人體內未被排出，便成為毒素。

如果吃得愈多，消化器官、胃腸道與細胞的工作與負荷便愈重，這也是為什麼太極養生法中會主張七分飽。因為食物代謝殘渣與代謝廢棄物會不斷產生，所以每天適當的排毒絕對必要。

排便是排泄量最多、也是人體最重要的排毒方式，如果今天應該排出的糞便因故未被排出，在體內繼續停留，就稱為宿便。宿便因為在腸道停留時間長，因此會在大腸中被微生物持續利用，反覆被人體吸收，此時產生的有害物會被持續吸收，將對人體造成傷害。

上廁所絕不忍耐

而宿便在腸道停留時間愈久，水分會持續被腸黏膜吸收，因此排出的糞便體積會變小且變得又乾又硬。此時若要排出，勢必要加強腹部的推送力道、導致腹壓上升，長期腹壓升高表示腸道裡的食物殘渣不容易移動，在這樣的情形下，推送力道大卻推不動時，殘渣會在腸道脆弱處向外擠出袋狀物，造成所謂的大腸憩室症。

大腸憩室中的殘渣與細菌不易被清除，長期下來容易惡化而轉為病變。另外，長期腹壓升高也會迫使肛門部位括約肌緊張，進而使膀胱血張導致痔瘡的發生。

為了避免宿便，我每天一定會吃早餐。因為當早餐進入胃部後，會刺激腸道的蠕動引發便意。此時，我會「尊重」便意，立即上廁所且絕不忍耐。另外，晚餐後一個多小時，我會有第二次的便意。所以，每天固定「排毒」兩次。

用毛巾做排氣操

除了排便外，尿液也是身體的廢棄物，所以千萬憋尿。我無法具體建議每日的最佳排尿量，因為這會根據你喝了多少水、排多少汗而不同。

正常的尿液呈黃色透明狀，若為深茶色可能與病毒性肝炎有關；如果有起泡且超過半小時泡沫仍未消失，則可能與高尿糖（尿液中所含的葡萄糖）或高尿蛋白有關；若有血漬，則應立即就醫。

另外，體內有氣，就表示外面空氣進入腸道，或是腸道異常發酵。我常會提醒病患多留意自己排氣的味道，因為異常發酵的氣體通常有異味，表示腸道中有不好的菌，此時更應該注意腸胃道保健。因此，排氣順暢非常重要，若有氣體滯留體內，必需加以排除。

我每天會重覆做二至三次的「排氣操」。首先，雙手撐開毛巾向上舉，先往左盡量反覆下壓十下，接著向右盡量反覆下壓十下，最後回到正中，墊高腳尖後，再往後仰十下。

另外，也可以雙手同時按摩兩邊的耳朵，由上至下、由左至右完整地將兩側耳朵全方位按壓，直至發熱為止，可以藉由穴道刺激腸道蠕動，達到排氣效果。

中醫結合營養食品

我的專長是食品營養，而我的太太是一位中醫師，我們常常討論如何結合傳統中醫與預防保健的食品營養學。

平時家裡的食物採買都是由我與太太負責。每個星期大約採買兩次，冰箱裡最常見的食材是當季蔬果、鮮乳、早餐食材與少量的肉魚豆蛋。採買的基本原則是新鮮，最好一次只買約三天的食材分量。如果一週採買一次，我們會先利用白報紙包裹綠色蔬菜再置入塑膠袋中，增加保鮮期。

餐桌上固定會有一個主食，加上二至三道主菜及湯品，每餐每人會搭配一份水果（中型水果如蘋果或柳丁一個；小型水果如奇異果二個；也可以用一碗的水果量計算，皆為一份）。主食加上主菜，一半以上是含纖維質食物，肉魚豆蛋類等蛋白質食物則會輪流搭配，蛋白質約占總熱量的一〇至二〇%。

全豆類是我們常吃的植物性蛋白質，例如將紅豆、燕麥、黑豆或碗豆加入米飯中，煮成燕麥全穀飯；或是把黃豆磨成無糖豆漿，加入當季水果一起打，變成木瓜香豆漿。

晚餐每人一定有一杯現榨的蔬果汁，小孩子會依照七分飽的原則，再喝一杯蔬果汁；大人則依其需要，若其他兩餐吃太多，有時我們晚餐只吃簡單的蔬果餐搭配一杯蔬果汁。

健康的進食原則

一天只吃兩餐，有益健康嗎？少量多餐能幫助減重？重點不在於一天吃幾餐，如果一天只吃兩餐，但餐餐都是高熱量食物，對健康一樣無益。健康的進食原則：吸收的熱量等於消耗的熱量。

▲洗淨一根未成熟的綠色香蕉皮，和適量的鮮乳放入果汁機中打成汁飲用，可有效緩解現代人面臨的壓力與憂鬱。(photo by pxhere)

◀過度迷戀所謂的「好食物」、「營養補充品」，再好的食物，只要攝取過量都會轉為「壞食物」。(photo by pixabay)

研究發現，若每日吸收的熱量等於消耗的熱量，壽命將延長二〇%。一天吸收的熱量最好能和消耗的熱量互相抵消，至於要吃兩餐或三餐，可依個人生活作息調整，只要熱量控制得宜，吃幾餐對健康及體重並不會有太大的影響。

一天吃兩餐的飲食觀念，要注意定時定量用餐。避免空腹時間過長，因為每四、五個小時，腸胃的消化酵素就會循環一次，空腹時間拉長會讓膽汁濃縮，反而對健康不利（夜間睡覺休息除外，因此時腸道的所有作用及反應都會減緩）。若是想減重，建議以少量多餐的方式，因為腸胃蠕動也會消耗熱量。

但是，早餐非常重要，千萬不可省略。減重時，可選擇在早、午兩餐吸收大部分所需熱量，而晚餐因為活動量不大，消耗掉的熱量不多，可補充白天攝取不足的纖維素等輕食。

益生菌改善肥胖

益生菌能幫助減重嗎？益生菌，簡單來說就是對身體有益的細菌，像是乳酸菌，具有減輕發炎、改善腸道菌種的功效。一般食物較少含益生菌，但只要多吃富含纖維的蔬果，可以增加腸道中的好菌數量，加速腸胃蠕動、幫助排便，間接有助改善肥胖等慢性病。如果真的要額外補充益生菌，建議選擇含活菌的發酵乳，每天飲用二百毫升且持續一週以上才會發揮作用，但這類飲品熱量也高，千萬不要過量。

市面上有不少產品強調具有「噬脂益生菌」，事實上，並沒有所謂的噬脂益生菌，因為益生菌並不會吃脂肪，真正能吃脂肪的都是會分泌毒素的壞菌，屬格蘭氏陰性菌。

當攝取太多脂肪後，小腸無法完全消化，殘餘脂肪跑到大腸，這些壞菌就會開始吃脂肪，接著大量繁殖，使得飲食中的油脂大量排泄。但是這種壞菌會在腸道發酵產生各種毒素，進而對人體產

《這樣吃，我的白髮變黑髮、年輕 15 歲》簡介

「老師，你怎麼看起來很累，頭髮都白了，又很稀疏？」天天見面的學生偶然的一段話，讓擁有 25 年營養學背景的中山醫學大學營養學系教授王進崑驚覺：保養身體不能光靠理論，身體正在求救中！同時是全球最大保健食品學會——國際保健營養學衛組織（ISNFP）總執行長的他，為了重拾健康，將「最新飲食科學」結合中醫太太的「古老太極智慧」，設計研發出王進崑的「太極健康飲食與美味食譜」。

光靠「吃東西」，兩個月後就讓他的白髮幾乎全都黑回來，活力再現。直到現在，快五十歲的他總被學生和朋友調侃，還保持著三十幾歲的外貌與活力！怎麼辦到的？很簡單，只要記住八個字：「動靜、冷熱、多少、酸鹼」的平衡——今天多明天就少！

作者：王進崑
出版社：大是文化
出版日期：2018/08/01

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閨字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閨字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / editor@anntw.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10054) 台北市中正區杭州南路一段 27 號 11 樓

台灣醒報,以深度的報導,正向的思維,
嚴謹的態度,國際觀的角度,用眞相喚醒台灣。

拾歲・拾穗

台灣醒報十週年邀您同慶

日期:2018年9月1日(週六)上午10時(9時15分入場)請先電話報名 02-23581961
地點:國立台北商業大學承曦樓10樓國際會議廳(請自青島東路27號入場)

臺灣醒報
用眞相喚醒台灣

2012年9月1日創刊 深度報導·極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站:www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 **郵政劃撥帳戶:50216232** 投稿信箱/editor@anntw.com 其他服務/ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址/(10054)台北市中正區杭州南路一段27號11樓