



2

美召回使節 專家：外交操之在己
前駐美大使沈呂巡受訪時提醒國人，這次美國召回使節只是述職，並不會把外交關係降級。



3

颱風山竹增強 本周末威脅台灣
根據氣象局資料顯示，第22號颱風山竹已增強為中颱，預計周六、周日將從巴士海峽通過，屆時恐影響到台灣。



4-5

高中生出國尋找天空 父母該鼓勵？
許多父母親讓孩子大學畢業後就出國讀書，但現在出國念書的時間又要往前推了，認為高中出國才能找到好大學。



7

羅馬尼亞吸血鬼城堡 充滿想像力
西元1897年，愛爾蘭作家布朗史塔克以布朗城堡為背景，寫下小說《德古拉》，故事主角就是德古拉伯爵。



今天天氣

北部	23°-30°	多雲陰陣雨
中部	24°-32°	多雲
南部	24°-31°	多雲時陰
東部	24°-30°	陰多雲陣雨

亞培食品下架 醫：營養品可取代

前中華民國糖尿病衛教學會理事長游能俊說，糖尿病奶粉僅是食品，天然食物可取代，對健康影響不大。



▲糖尿病奶粉僅僅是食品，天然食物也可以取代。（photo by 蔡岳宏／台灣醒報）



▲衛福部食藥署食品組副組長魏任廷（圖）表示，亞培原味安素等6款鐵罐產品從7日下午5時起全台灣進行預防性下架。（中央社）

【本報記者蔡岳宏台北報導】亞培風暴又有未爆彈，糖尿病患者專用的「亞培葡勝納」也傳結塊，醫師籲勿驚慌！前中華民國糖尿病衛教學會理事長游能俊9日受訪時表示，糖尿病奶粉僅是食品，天然食物也可取代，且國內外品牌眾多，雖配方有異，但對民眾健康影響不大。

彰化基督教醫院血管醫學防治中心主任蔡玲貞指出，營養品優勢為方便、礦物質等營養素多，但無法替代天然食物富含的植化素等物質。

天然食材可取代

美商亞培公司所販售的營養品，其中六項產品：亞培安素、普寧勝、腎補納、管灌安素、健力體和愛美力IN日前因品質問題，遭食藥署預防性下架。營養師全聯會指出，目前各醫院營養部門，皆在衛生單位公告六大產品下架後48小時內，將病人治療餐及管灌飲食，以自製的天然管灌配方

或其他廠牌的配方取代，確保病人的飲食安全無虞。

針對天然管灌配方的製作，蔡玲貞指出，天然配方必須根據患者的體重、疾病和攝取情形設計，且食物種類眾多，醫院多以患者容易取得的食物代替，如以米飯、南瓜、芋頭提供醣類；魚肉、豆腐則為蛋白質來源，油脂可以利用堅果類食物，將食材研磨成泥狀後灌食。

另外，因管灌食物牽涉到灌食的黏稠度問題，例如南瓜、米飯會比較稠度，需要加水或麥芽糖精。

「用天然食物是管灌患者最好的選擇，但一般家庭沒有時間與人力。」蔡玲貞表示，營養品的優勢是含有大量維生素與礦物質，但卻缺乏大量蔬菜水果的植化素等營養素，不應取代天然飲食。蔡玲貞提醒，患者食用天然管灌食品需要營養師的建議，此外，營養品一餐即可食用完畢，製作天然食品常會供應5、6餐，應注意

料理、儲存的安全問題。

前中華民國糖尿病衛教學會理事長游能俊強調，糖尿病配方奶粉能減緩血糖上升速度，有一定數量的患者選擇飲用。但是糖尿病奶粉的品牌在台灣非常多，而且不同品牌大多有提供「1對1關係兌換標示」，讓患者更換品牌時方便計算沖泡的體積和濃度，「即使脂肪量、GI值不同，部分甚至標榜添加鉻元素，但對患者的健康影響都不大。」

換品牌影響不大

「營養品絕非不可取代，天然食品也可以模擬出類似的效果。」游能俊以自身經驗指出，有些患者於早餐食用營養品對於血糖控制的效果不錯，但他也推薦三明治、蛋餅等澱粉較少、營養素較均衡的食物，蛋白質的來源也可選用豆漿。若民眾不得不使用營養品，游能俊建議，既然對於健康影響不大，應盡量挑選適合自己口味的產品。

233 萬人想自殺 防治要有同理心

台灣自殺防治學會理事長李明濱表示，雖然自民國94年來，自殺已跌出十大死因，但自殺率近三年仍微幅上升。

【本報記者蔡岳宏台北報導】「一問二應三轉介，同心協力防自殺！」適逢9月10日世界自殺防治日，台灣自殺防治學會理事長李明濱9日表示，雖然自民國94年推動自殺防治中心以來，自殺已跌出十大死因，但自殺率近三年仍微幅上升，據106年心理健康調查顯示，曾有自殺想法的民眾仍有達233萬人。立委林靜儀則表示，接納與同理自殺高危險族群，是自殺防治的第一線。

自殺人口微幅上揚

為響應9月10日世界自殺防治日，台灣自殺協會9日舉辦「同心協力防自殺研討會」，回顧台灣13年來的自殺防治成果，並邀請國內外專家分享自殺防治經驗，包括衛福部長陳時中、立法委員王育敏、林靜儀都出席。李明濱致詞時表示，全世界每4秒就有一個人自殺未遂，但台灣自成立自殺防治中心以來，即推動愛心專線、自殺訪視等制度，因此包括自殺死亡率、自殺行為比率都有大幅降低。

李明濱指出，台灣自殺身亡者從96年的3,933人逐年下降，降至104年的3,675人，但近三年又開始微幅上升。自殺為106年十大死因排名第11名，自殺人口總計3,871人，較前一年增幅2.5%，自殺通報人數於去年更達到巔峰的2.8萬人次。此外，近10年民眾的心理健康雖好轉，但全國15歲以上有自殺念頭的人口仍約有11.5%（233萬人），近1



▲台灣自殺死亡率連3年微幅上升，全國自殺防治中心主任李明濱（右）表示，簡單的一句關心都可能讓有自殺意念者看見生命的希望。圖左為衛福部長陳時中。（中央社）

年想自殺的也有1.5%（30萬人）。

「精神疾病患者是自殺高風險族群，但近年精神疾病被汙名化，造成患者不敢就醫，最後走向自殺。」陳時中指出，媒體應多正向報導，改變社會對精神疾病的負面標籤。林靜儀也呼應，憂鬱症是許多家庭不願面對的問題，尤其許多婦女的產後憂鬱症遭受忽略，婦女常被認為「只是太累、求好心切」，而沒有獲得支持和醫療照顧。

建立友善社會

陳曼麗則指出，根據106年自殺性別統計，每10萬人有22位男性自殺，高於女性的11人，「社會期待男性較陽剛，男性因無法達成社會、家庭的期望，最後往往選擇自殺。」

林靜儀表示，社會應建立多元價值，許多青少年得不到支持，轉而使用毒品或自殺，甚至去傷害別人，「接納與同理自殺高危險族群的人，是自殺

防治最前端的責任。」

「引發自殺的原因有多重因素，從壓力或精神疾病進展到自殺都有跡可循，因壓力引發自殺需要3個月，憂慮症也需要約16年。」李明濱指出，自殺絕對可以防治，且全世界公認，全民的關懷是自殺防治最有效的措施。研究指出，定期訪視自殺危險族群可以降低再自殺率50%、自殺死亡率30%。

全民同心防自殺

李明濱強調，16歲以上有負面情緒的民眾，70%的人會跟親友講，另外70%的人也願意提供幫助，因此將會持續推動「自殺防治守門人」的理念，鼓勵民眾擔任「早期發現、早期干預、早期協助」的角色。此外，自殺協會也推出心情溫度計APP，提供情緒困擾者自我檢測，並記錄結果建立檔案，若負面情緒指數較高，還會適時提醒給予建議，並內建全國自殺防治醫療診所的資訊。

美召回使節示警 專家：外交操之在己

前駐美大使沈呂巡受訪時提醒國人，這次美國召回使節並不是不滿意兩國之間的外交召回，只是述職，並不會把外交關係降級。

【本報記者譚有勝台北報導】美國國務院召回中美洲近年與台斷交的3國使節，包括多明尼加、薩爾瓦多、巴拿馬等，引發國內外高度關注。前外交部長程建人受訪時表示，美國召回使節主要是為了牽制中國在中美洲日益劇增的影響力。前駐美大使沈呂巡受訪時提醒國人，這次美國召回使節並不是不滿意兩國之間的外交召回，只是述職，並不會把外交關係降級。外交專家黃介正教授受訪時則說，美國的動作對該區想與中國建交的國家有一定的警示作用。

召回使節動作罕見

美國國務院日前召回美國駐多明尼加大使伯恩斯坦、美國駐薩爾瓦多大使馬內斯以及美國駐巴拿馬代辦康若珊，就最近這3個國家不再承認台灣的決定進行商議。美國3位特使將與美國政府領導人會面，並討論美國應如何支持中美洲和加勒比地區的獨立民主機制和經濟。雖然美國過去都曾關注台灣邦交國斷交事件，但鮮少發表聲

明支持台灣，直到8月薩爾瓦多與台斷交，美國國務院卻罕見發表聲明強調，美方對薩爾瓦多的這項決定深感失望，且正在評估美國與薩國之間的關係，引起外界關切美國對台灣斷交事件的態度。

召回述職影響有限

前駐美大使沈呂巡受訪時表示，雖然美國國會議員對台灣都相當友好，但很多法案並沒有拘束力，美國不敢對我們太好，但也不至於太壞，最重要的還是台灣政府如何利用美國已通過的法案，如《台灣旅行法》進一步爭取高層互訪的機會。

當問及美國是否綁架台灣作為對中國的籌碼？沈呂巡強調，中國給台灣邦交國家的條件更好，有的國家美國也沒辦法影響他們，「台灣政府應該努力的是兩岸關係，兩岸關係不改善，美國也沒有辦法。」雖然美國的外交動作，如《台北法案》是挺台的表現，但美國國會即將休會，之後還有大選，未來《台北法案》是否真的成案送入國會通過，有



▲美國國務院召回中美洲近年與台斷交的3國包括多明尼加、薩爾瓦多、巴拿馬等使節，引發國內外高度關注。(photo by foreignpolicy.com)

待觀察與外交人員持續的努力。

沈呂巡也說，這次美國召回使節並不是不滿意兩國之間的外交召回，並不會把外交關係降級，所以只能看成一個動作，卻不是大動作。

他分析，美國召回過去與台斷交國家使節影響有限，若能召回與台灣還有邦交關係的中南美國家使節，才能警告這些國家切勿

輕舉妄動。

牽制中國區域影響力

前外交部長，並曾擔任駐美代表的程建人受訪時表示，美國召回使節主要還是牽涉到美國和中國之間的關係與戰略利益考量。自中國大陸改革開放以後發展的速度超出美國的預料，美國更感受到中國經濟、政治對其造成的

大學入學新制再變 引爆家長焦慮

【本報記者蔡岳宏台北報導】因應大學入學制度新措施，近千名家長擠爆座談會會場！國教行動聯盟9日舉辦「大學入學制度108學年度新措施座談會」，招聯會組長王盛麒說明，學測將最多只能採計4個科目成績等多項歷史變革。面對複雜的考試制度，與會家長氣憤表示：「乾脆恢復聯考算了」、「升學複雜化是社會階級化的開始」，也有部分家長指出，應與孩子好好談，找出最適合的入學方法。

入學亂象層出不窮

國教行動聯盟等12個教育團體9日舉辦「大學入學制度108學年度新措施座談會」，邀集教育部高教司長朱俊彰、招聯會組

長王盛麒、大學入學考試中心副主任黃瑋娟、台灣大學教務長廖婉君，說明新入學制度的變革及因應方法，吸引近千名憂心的家長、學生到場聆聽。

王立昇指出，今年大學申請入學竟發生輔大醫學系招不到學生的窘境，且多所名校缺額甚多，台大有136個缺額，清大159個，政大更有205個，全國達10489個缺額。此外，在259位獲得學測75滿級分的考生中，有224人參加申請入學，卻有23名落榜，比率超過1成。王立昇說，這樣的狀況凸顯了申請入學的亂象，造成了許多家長及學生的焦慮，甚至有學生因此出走到國外念大學。

針對入學制度的變革，王盛麒

表示，大學不再採納學測5科總級分作為入學標準，最多僅能採計4科成績，並可於4科中自訂如「國英數」等1項科目組合，但學測考試仍辦理5科，惟考生可自由選考。

5科總分走入歷史

此外，當申請人數多於學校開放名額時，同級分超額篩選將改採「校系所訂檢定、篩選、採計科目級分總和」，如某校檢定科目為國文，篩選與採計都是「英、數」2科，則標準為3科目的總分。

為因應108年學測由必考改為自由選考，大考中心做了節次與考試時間的調整，將有非選擇題的英文、國文分成2天，最多

人應考的社會與自然移至各天的最後1節，黃瑋娟指出，國文寫作時間也改為90分鐘，其他措施包含英聽，改採個別教室使用MP3播放器播音、身心障礙及重大傷病考生應考服務項目改以表列、調整文字以利閱讀。

針對不同科系的甄試衝堂問題，台灣大學教務長廖婉君則表示，將推出校內聯合考試，不再由各系各自筆試，改由校方辦理數學、物理、化學及生物等4科考試，並推動校內聯合預分發方案，讓考生填台大校系志願序表。

為了照護經濟弱勢學生，台大也規劃弱勢生優先錄取方案，增加弱勢生的名額，預計各學系可錄取10名以上。

這樣的駐日代表 像話嗎？

■皮諾丘

(現職國中教師)

燕子颱風重創西日本，關西國際機場更因淹水關閉，加上北海道6日凌晨發生規模6.7強震，道路塌陷、房屋傾倒等災情頻傳，交通大亂，札幌新千歲機場也全面取消航班。使得大批台灣旅客受困當地不知所措。

然在此人命關天之際，竟有網友抱怨，表示致電駐日辦事處境遭受冷言冷語，甚至傳出

台灣遊客靠著大陸幫忙才從關西機場脫困。

對此，駐日代表謝長廷在臉書反駁，說明關西機場關閉後車輛只出不進，所有人都是坐機場巴士或高速船離開，「應該包括中國旅客900人，可見大家都是搭乘機場安排的交通工具離開機場。」

臨事還在罵國民黨

日本發生天災的這幾天，咱們的駐日代表處到底做了哪些事呢？讓我為各位複習一

下，9/4颱風來襲時，駐日代表處關了，你沒看錯，它就這樣關了。接著9/5一整天都沒消息，然後傳出有台灣民眾打到駐日代表處卻遭冷言冷語對待，此時謝長廷大使在幹嘛呢？他正在臉書罵國民黨。

直到9/6駐日代表處才張貼公告，一是提供駐日代表處的聯絡方式，並請民眾依照規格填上要求，駐日代表處會儘速回覆。

不久後，駐日代表處找到了一間民宿，在9/6到9/10期間，

每天開放五間雙人房，提供給有小孩或老年人的家庭使用。

台灣旅客求助無門

根據現場台灣旅客表示，雖然大陸大使館並未派車到關西機場，但是有要求日本官方南海電車的交通車協助派車將中國人載出機場，到泉佐野市由大陸安排的交通車送到大阪或新大阪轉車，過程當中並沒有任何人問我們是哪裡人。

當時大陸大使館的人對待旅客都想在第一時間將旅客安排

威脅與衝擊，因此美國召回大使，希望能夠找到牽制中國對拉丁美洲地區影響力的方法。

程建人認為，這件事情對中國而言就是為了傳達「美國已經注意到這件事情」，對台灣的友邦而言，「美國的立場更加明確，若台邦交國要與中國建交，必須考慮美國的立場。」同時，這也讓台灣政府了解美國的立場，但短期內不一定能發揮積極作用，因很多拉丁美洲國家對美國的態度並不正面，反而對中國的印象更好，美國的態度是否有助於穩定邦交關係有待觀察。

美國間接挺台灣

淡江大學國際事務與戰略研究所副教授黃介正表示，美國召回使節的動作與中國在中美洲和加勒比海地區快速升高影響力有關，讓美國意識到必須正視這個問題，深入了解中國在該區的影響力，以及美國的影響力是否流失、未來挑戰是哪些等。

黃介正進一步說，這個動作對其他還沒與中國建交的中美洲國家傳達一個訊息，「美國對這件事情有意見」，起了一定的警示作用。

假民調真抹黑？藍營：林勿作賊心虛

【本報記者劉東臬台北報導】民調也能進行抹黑？國民黨台中市黨部最近以「你知道林佳龍後援會舉辦餐會涉嫌賄選…」為開頭問句，在台中市各區進行抽樣民調，被林佳龍競選總部指控是抹黑奧步，準備提告。林總部副主委、立委張廖萬堅8日召開記者會指責這是「史上最惡劣抹黑方式」。國民黨市黨部主委陳明振則回應說，國民黨是為了解民意，請林陣營勿「作賊心虛」。

林佳龍日前參加和平區梨山上的一場後援會所舉辦的餐會，被國民黨指控有賄選之嫌，地檢署並以「他」字案進行偵查。7日傍晚起，台中地區不少民眾接到一通自稱是國民黨所做的民調電話，內容一開始就問受訪者是否知道林佳龍後援會所舉辦的餐會涉嫌賄選，知道者按1，不知道者按2。但不論按1或按2，電訪就結束，搞得接電話的民眾一頭霧水。

民眾接聽一頭霧水

當天就有很多林佳龍支持者以LINE群組或電話告訴競選總部人員，這項民調好像是在宣傳「林佳龍涉及賄選」一樣，有惡意抹黑林佳龍之嫌。8日有3、

4位接到電話的民眾現身林佳龍競選總部，證實有接到這一民調電話，並表示聽了民調內容後，讓他們感覺到非常不舒服。

林佳龍競選總部副主委張廖萬堅與何欣純兩位立委8日共同出席記者會，指責國民黨根本是假借民調之名，行抹黑之實，張廖萬堅形容，這是「最新型態、最惡劣的抹黑手法」。他要求國民黨與盧秀燕為此向市民道歉，也希望素以形象清新為訴求的盧秀燕，不要陷入這種抹黑選舉手法。

KMT 承認做此民調

陳明振承認這項民調是國民黨為了解輿情而做的。他表示，林佳龍是否涉及聚餐賄選，檢方已以他字案查察，國民黨為了解民眾是否知道這件事，而做此民調，在全台中市各區都有抽樣，電訪約一、二千通。至於知道與不知道的比例，目前正統計中；是否公布或做為內部參考，也尚在討論中。

盧秀燕競選團隊指出，國民黨部所做的民調內容合理，也未指控林佳龍，檢調確實有進行偵查，林佳龍如未做虧心事，何必擔心此一民調？

為關西機場在我家隔壁」「政府要我下台，我就下台」，我相信大部分人都分不清楚辦事處和代表處有什麼不同，我們也都知道關西機場不在你家隔壁，我們更知道政府不會要你下台，你一年照樣可以爽領600萬的年薪。

在日的台灣旅客只想要有人可以幫他們、找個可以休息的地方、盡快協助他們回到台灣，結果他們得到的回應是如此傲慢的態度及連篇的幹話，這樣的駐日代表，像話嗎？

▼9日起新北市、基隆市地區及台北市山區有局部大豪雨或超大豪雨。(photo by 中央社)



颱風山竹增強為中颱 周末威脅台灣

【本報記者譚有勝台北報導】第22號颱風山竹9日下午已增強為中颱，周末周日將威脅台灣。

根據氣象局資料顯示，第22號颱風山竹已增強為中颱，並持續增強中，預計周六、周日將從巴士海峽通過，受颱風或其外圍環流影響，北部及東半部地區有短暫陣雨或雷雨，其他地區有局部短暫陣雨或雷雨。

但氣象局指出，颱風路徑預報仍存在不確定性，民眾應隨時更新最新預報資訊。

北北基慎防超大豪雨

氣象局指出，台灣上空對流雲系發展旺盛，包括宜蘭地區有局部大雨或豪雨發生的機率，桃園、花蓮、臺東

第22號颱風山竹已增強為中颱，並持續增強中，預計周六、周日將從巴士海峽通過，屆時恐影響到台灣。

(含蘭嶼、綠島)地區及恆春半島也會有局部大雨發生的機率，請民眾注意雷擊、強陣風、溪水暴漲及坍方、落石；低窪地區請慎防淹水。根據氣象局資料指出，9日早上7點，基隆便降下75.5毫米的雨量，雨勢驚人，造成安樂區、中山區、仁愛區、中正區等多處淹水，但目前雨勢減弱，並沒有造成災情。

吳依帆表示，因鋒面加東北風增強的影響，8日在台北地區有比較強的短時強降雨，雨量最多的地區在信義區，降雨量一度達到138

毫米，台北市、新北市都曾破百的降雨量。他說，一直到9日清晨還是受到鋒面加東北風影響，所以在北側山區如基隆都有局部豪雨，這樣的天氣會持續到午後才會好轉。

「山竹」週末恐衝台

至於「山竹」颱風的最新發展，吳依帆指出，目前「山竹」為中度颱風，未來將會持續增強，且經由巴士海峽通過的機率比較高，可能影響到台灣。

中央大學大氣科學系兼任副教授吳德榮也撰文指出，9

日大氣仍不穩定，有局部大雨或豪雨的機率，花、東亦有局部陣雨。

中南部冷空氣影響較不顯著，亦有局部陣雨的機率，主要在山區。

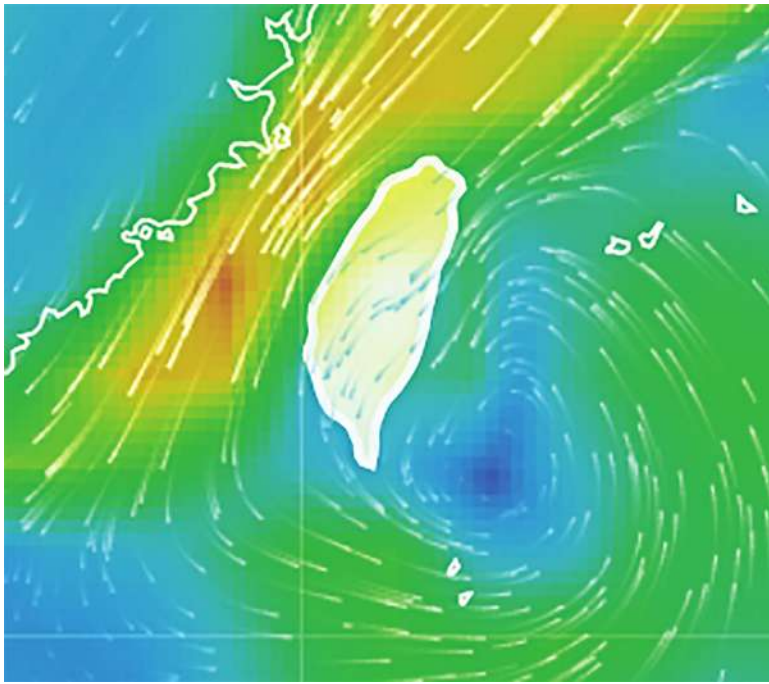
10日、11日兩天熱帶低壓將從巴士海峽通過，北部、東半部都將有局部雨；10日北部、東北部，周二恆春半島、台東、花蓮都有明顯降雨。

吳德榮說，山竹颱風受太平洋高壓的氣流導引，偏西再轉西北西進行，沿途環境高低層風切小(大氣中風速或風向的劇烈變化)、海洋熱含量大，將一路增強直到台灣附近，極可能是今年鄰近台灣強度最強的颱風，不可輕忽。

因應熱帶低氣壓 賴：「二級」應變

【本報記者譚有勝台北報導】熱帶低氣壓恐來襲！行政院長賴清德9日表示，目前東南部外海也有低氣壓，未來1天內低氣壓將持續增強，並成為熱帶性低氣壓，有發展成輕度颱風的機率。中央已將災害應變中心二級開設，嚴加防範可能造成的災情衝擊。北部地區要慎防劇烈強降雨、陣風、電擊現象，低窪地區慎防淹水，山區請慎防坍方、落石、土石流，南部地區也要做好防範準備。

賴清德9日表示，8日、9日氣候狀況不穩定，氣象局持續對北部和東部發布豪大雨特報，目前東南部外海也有低氣壓，未來12至24小時，低氣壓中心有近似滯留且強度增強的趨勢，有可能於9日晚間增強為熱帶性低氣壓，並成為輕度颱風的機率，目前熱帶低壓的動態仍



▲目前東南部外海也有低氣壓，未來1天低氣壓將持續增強，並成為熱帶性低氣壓，甚至發展成輕度颱風的機率。(photo by 中央氣象局)

有不確定性，氣象局正特別注意其未來動向。

賴揆提醒，國人要特別留意天候變化，北部地區要慎防劇烈強降雨、陣風、電擊現象，低窪地區慎防淹水，山區請慎防坍方、落石、土

石流，南部地區也要做好防範準備。賴清德也說，中央災害應變中心已在今日1500二級開設，後續也請各地方政府嚴加防範可能造成的影響，並請外出的民眾注意自身的安全。

《青年培力》結業 柯勉：人生是單行道

【本報記者蔣濬浩台北報導】柯文哲現身《青年培力》結業典禮，面對學生的疑惑，柯P暢談自己的人生觀：人生是條單行道，回頭無法改變事實，他鼓勵提問者培養向前看的人生哲學。台北市政府社會局為協助低收二代青年脫貧，於過去3年推動「反轉未來」專案，並於9日舉辦結業典禮。台北市長柯文哲和電視劇「通靈少女」本尊劉柏君也現身現場，與青年對談夢想。

台北市政府社會局9日舉辦「反轉未來—青年培力希望發展帳戶專案」結業典禮。此專案目的在於協助低收入戶第二代青年養成儲蓄之習慣。並透過辦理多元教育課程、參與職場實習及各項獎勵機制，增強青年就業能力，協助專案青年尋找職涯方向。

對於專案生3年來的努力，台北市社會局社會救助科科長蕭舒云指出，專案生透過自己的努力，存款累積共達900萬元，職場實習總時數也達到八萬五千小時，可謂幫助弱勢學生翻轉家庭劣

勢，改變未來。台北市社會局主任秘書鄭文惠則勉勵，希望所有專案生，都能帶著在社會局學到的能力，迎向未來。

典禮也力邀柯文哲與劉柏君參與「不聊通靈及政治，今天我們談夢想」跨領域講座，與現場學生對談夢想。被問及「當初怎麼會從台大醫師轉當台北市長？」柯P搔頭微笑表示，他自己也不太清楚原因，但面對已成定局的事實，強調不要沉溺於過去的決定，人生是條單行道，只要好好專注於當下的工作，就是對人生最好的交代。

此次座談也邀請到台灣第一位國際棒球女裁判劉柏君，她的另外一個身分是知名電視劇《通靈少女》的本尊。劉柏君的職涯多元，曾經當過靈媒、社工的她，後來自學翻譯，轉向擔任國際棒球裁判主審。被問及成為國際棒球女裁判的艱辛過程，劉柏君坦承，在追夢的路上總被唱衰，但因為有朋友、家人願意持續相信她、支持她，她才有今天的成就。



▲台北市長柯文哲(左)和電視劇「通靈少女」本尊劉柏君(右)現身社會局專案計畫結業典禮，與青年學子對談人生夢想。(photo by 中央社)

文壇前輩李喬 寫下對環境的虧欠

【本報記者謝明晏台北報導】84歲的台灣文學重量級人物李喬，高齡再挑戰創作巔峰，出版新作《生命劇場》。在新書分享會中特別用「讀劇」的方式，體現日式能劇以及客家人文風格，表達書中人物內心細膩的感受以及對生命的思索，也展現出對大自然的敬畏。李喬提及，他感激世間的萬物使他活到現在，他更表示這會是他出的最後一本書。李喬的女兒李舒亭也說：「80歲的世界本身就是場與萬物之間的戲劇對話。」

人類對環境虧欠

李喬說，這本新書是從寫實主義著手，並非童話也非科幻小說。主要描述閒居在苗栗縣鄉間的退休教員夫婦，他們生活中所遇以及對生命和環境的深度體悟。這對夫婦退休後的生活雖然是住在桃花源裡，但心思仍然被世界上的紛擾牽動著。女婿失蹤、患有亞斯伯格症的兒子未來堪憂、以及對環境的思慮等，這些煩惱總是牽動著他們的心思。

《生命劇場》也細膩的表達了對自然環境的關懷，以自然萬物為第一人稱視角，描述動植物的內心世界。李喬表示，在離開人間以前他想表達自身對環境的感慨，這可能是他在最後的一段時間，想對世界說的故事。

在書中，所有動植物都是與人類平等



▲作家李喬出版新書《生命劇場》。(photo by 謝明晏/台灣醒報)

的主體並且相互對話，強調人類與動植物是平等的，人類必須要反省，並且對自己所造成的破壞感到慚愧。

寫下餘生的思辨

書中提到了一句話「人的複雜，使萬物都感到害怕」。在六十多年的文學生活中，李喬想用最後一本書，提醒讀者應該要對環境的懷有省思以及愧疚。擔任這次「讀劇」編導、李喬的女兒李舒亭說，80歲的生命想必對於人生有很多感悟，而80歲的世界本身就是場與萬物之間的戲劇對話。

● CEO 對談

高中生出國尋找天空 父母該鼓勵？

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：陳玲玲（晶晶晶廣告公司總經理）
陳玉芬（藝珂人事顧問公司台灣韓國總經理）
整 理：謝明晏、楊進傑



許多父母親讓孩子大學畢業後就出國讀書，以培養一技之長，將來可在職場上更具競爭力，但現在出國念書的時間又要往前推了，認為高中就要出國才能找到好的大學。

主持人（以下簡稱「問」）：許多父母親讓孩子大學畢業後就出國讀書，以培養自己的一技之長，讓孩子將來在職場上更有競爭力，因為他們認為只有大學學歷是不夠的。但現在，出國念書的時間又要往前推了，認為高中

就要出國才能找到好大學。這次我們請到的兩位都是總經理，也是母親，來談談這問題，其實我們對孩子的培育從幼稚園就開始了，現在有很多高中生出國，那麼我們就從綜合性的大問題來討論。



陳玉芬女士

■ 藝珂人事顧問股份有限公司韓國區、台灣區總經理。



陳玲玲女士

■ 晶晶晶廣告公司總經理



林意玲女士

■ 台灣醒報社長兼總編輯

先請人資專家玉芬談一下，目前年輕人的獵場其實是在全球，而不只是在台灣。這樣的理念一定要有，不然的話台灣的工作機會很少，而且月薪22K，年輕人的眼光已經不只看台灣了，而是要看東南亞、看全世界。

如果先把這樣的理念建立清楚，我們再來談怎麼培養全球的移動力、經濟力以及競爭力才有價值。這一點先請玉芬分析。

網路社會環境不同

陳玉芬：國際性以及網路的環境對於現代人有很大的影響。以前可能畢業後找到了工作，就可以在那個地方待上很久的時間。但是現代的年輕人他們要的是生活的意義，這個意義是十分個人化的。無法像過去的社會一樣，兒子法律系畢業後就要好好地當律師，若是唸會計你就好好的當個會計師，但是事實上對年輕人來講，這樣是不夠的。

以前若是要唸大學，我們靠的是老師和老闆教你知識，而現在有了網路以及 GOOGLE 大神，問題其實很快就可以得到解答。你是不是一定要唸大學或是你有什麼興趣，這些都是年輕人自己可以去創造的。

所以，為什麼我們的孩子會從幼稚園開始唸英文，有些人英文很好，有些人英文程度可能還不夠，但是對於培養他們的國際觀來說，未來他們到哪裡都不會太困難。加上現在提供的機會成本也變低，比如說有廉價航空，可以在暑假跟朋友一起出國看看，那麼你對於國外的環境就不會覺得害怕，而且可能會覺得這裡跟人相處得不錯，很想在這個環境親身試試看，學生就會認為自己在的世界不只在這裡而已。

我認為台灣的環境薪水太低，可能反例是一項推力，鼓勵年輕人去國外看這個世界。所以我說年輕人很重要，不管是對世代的觀念或是從台灣低薪的環境，或父母們國際化的角度來看，到國外念書會變成一個不錯的想法。

問：請玲玲補充一下，現在父母親有一種觀念就是，男（女）子志在四方，不要陷在自己的小框框裡，才能有更多的可能性及機會，作為一個世界的公民，這是一個潮流吧？

世界是年輕人舞台

陳玲玲：是的！這樣的觀念是很重要的，我看到在職場上很多英文非常好的同事，他們其實可以去新加坡、紐約、倫敦等國上班。我想年輕人要有個觀念就是，「世界就是我的舞台」，我只要學習能力強、英文夠好、專業領

域上也有深度經營，那無論將自己放在任何市場都能夠做得、活得很好。

許多創意很強的大公司其實都是聯合國式的組織，團隊裡有不同國家的人。所以你要加入團隊要與各國人溝通，因為他們認為文化性互斥大的專業度就高。所以你可能在倫敦跟各國人共事，這都是未來的主流趨勢，所以我認為台灣的年輕人要把英文加強成為一個國際人，世界就是你的舞台。

問：您說的這些都很重要，即使是這些跨國公司，他們也在台灣找人。以前玲玲就是在這樣的跨國公司工作。您自己也學到許多，請您現身說法。

國際化合作訓練

陳玲玲：在跨國公司接觸到的都是非常國際化的訓練，我們的訓練是全世界分工同步。總公司也讓我們去紐約接受大學裡最新的行銷課程。比如說，我當初在麥當勞時，會參加麥當勞漢堡大學的訓練，這樣的訓練是無價的，而且很多同事都是國際各領域的專家，你可以與優質的人合作，這是相互切磋以及互相學習的好機會。

我最近看到台灣有個現象，高中生出國唸大學的人數五年內就成長了 72%，我們看到了建中與北一女的高中生，很多都去國外唸大學，還有些家長要安排小孩去香港唸大學，因為那裡是學習英文很好的場域，而大學就是能夠接觸國際面較為多元的地方。大學畢業後，就能有許多國際公司可以選擇。現在台灣的國際薪資非常低，這真的是個問題。

問：台灣的薪水低到什麼程度呢？你不管去新加坡，他們的薪資至少是台灣的兩、三倍，甚至幾倍以上。台灣人其實不用跟老闆計較一千塊、兩千塊的加薪。應該做一個有國際觀的年輕人，你只要有機會在跨國公司，或者是被派到任何一個地方，你的薪水是用跳的，而不是用走的。

台灣中小企問題多

陳玉芬：我想低薪問題是無法簡單說明的，那是每個國家產業的結構問題。在台灣有 90% 是中小企業，我們可以看鄰近國家，韓國大部分是以大型企業為主，而新加坡與香港大多都是國際企業。就亞洲來說，外商公司區域性的辦公室主要都設在新加坡、香港。而為何中小企業會比較辛苦，是因為中小企業的老闆只有五到十個員工，而薪水一漲，他們的成本也一起漲，而後原料及租金也會一起漲。

在處理這些問題的時候利潤會



變少，所以有時候老闆就無法請人，他就會專注於自己的產業會成為一種惡性循環。若是中小企業無法順利發展，就會落到惡性循環裡，勢必也無法給員工更多薪資，這是台灣普遍的一問題。

問：國外有辦法給得這麼多的原因是什麼？為何香港、新加坡可以給兩倍到三倍於台灣的薪資？

星港具語言優勢

陳玉芬：新加坡跟香港產業整體經濟發展，其實不能說他們市場大，因為他們都是很小的國家，若是以新加坡及香港的公司來說，成為很多國際性公司的據點，就可以支持更多的高薪員工。

我們假設一個外商公司，他可



▲ 我們看到了建中與北一女的高中生，很多都去國外唸大學，那為什麼有些家長要讓小孩去香港唸大學。（photo by flickr）

能在全世界有上千個分公司，那在新加坡大本營裡，就是整個東南亞及東北亞的分公司都會歸他管。所以他若要看這麼多人，勢必英文程度及專業程度就會相形提高，那些地區性的公司才學得到經驗。

所以，我們可以看他的中文及英文程度，他們可以講馬來話又可以講印度話，甚至是潮州話及福建話，這是他們在語言上的利基。很多外商公司即使在中國，區域性的主管很多都是新加坡人，因為他們有多文化的溝通能力，所以他的薪資水準自然比較高。

問：玲玲本身也是在韓國公司當總經理，韓國那邊的人力資源部分也是低薪嗎？他們的優勢在哪裡？

陳玲玲：其實，我認為很難講優勢或劣勢，因為那是不一樣的問題。韓國大部分都是大企業，我們都知道樂天、三星或者是現代等，這些大企業變成年輕人想要擠進去的窄門。他們的升學壓力比台灣更可怕，從小就努力想進很好的學校。若是沒有進到好學校，未來還是會有薪水的問題，若是進到這些公司，薪資就會較高一點。

所以，對於韓國來說，要找到好的工作反而很困難。若是找到好的工作，薪水方面就是一種保障，你可以一直往上爬。所以在韓國，一般畢業的薪都比台灣高，他們的起薪就是在四、五萬塊。

問：所以，韓國也是我們一個

發展的地區嗎？

陳玲玲：韓國有很強的文化壁壘，他們的窄門恐怕是很容易進去的。

問：很多高中生開始困惑，應該去大陸、新加坡還是香港，並不打算考台灣的大學，多慘啊！我們現在已經本土化，大學都找不到學生，高中生也不選擇台灣，那我們台灣的大學是不是只好找東南亞的學生了？請玲玲談一下這個問題。

低薪是主因

陳玲玲：其實這個最大的問題是薪資，因為我們從 1999 年大學畢業生的薪水是 900 元美金 (27000 元台幣)，2016 年是 925 元美金，也就是說經過這麼多年，台灣的新薪資還是停留在 900 元左右。如果我在台灣念大學畢業，出來是這樣的新水，十幾年來，從 900 上升到 925 元美金，當大學生辛苦念完大學只要接受這樣低薪的工作。

所以我覺得，不僅是高中生提早出國，而且我們看到了英國經濟研究機構預測說，2021 年因為人才外流，吸引不到國際人才，台灣會成為全球最缺乏人才的國家。

孩子人格特質

我們現在 72 萬人在海外，但是國外的專業經理人來台人數只有 3 萬人，72 萬對 3 萬人，你就能發現我們只出不進，而且年齡已經下跌至高中生，這其實是非常大的問題，而起因就是低薪。

問：那您會鼓勵爸爸媽媽把孩子從高中就送出國嗎？

陳玲玲：我覺得要看這個孩子

至於是否把孩子送出國，他的生涯就能夠一帆風順嗎？我覺得這未免太樂觀。至少這些父母想把孩子送出去，考量的是孩子將來的機會可能會多一點，但是沒辦法保障他一定能做甚麼行業。再加上現在的孩子其實滿獨立的，家長也會思考孩子到底想要甚麼，而孩子自己本身也有很多自己的想法。

我看過一些例子，大家好像覺得去國外念書比較容易，實際上到國外念書是更困難的，因為本身念的書就是其他國的語言，其實沒有那麼容易。很多人可能去國外念書，英文也沒有變好，還是跟很多中國的朋友出去，花了很多錢，最後回來還是一事無成。

所以，我覺得生涯發展這件事，無論是在台灣還是國外，要看的還是孩子的興趣是甚麼，這個興趣能否變成他的職業。在國外唸書跟在國內念書的優點和缺點是甚麼，並不是沒有出國的學生就不會有好的機會，但是畢竟這是另一種選擇，可能會有一點機會。

本人的人格特質，如果他是一個很獨立、喜歡冒險、韌性也比較強的孩子，我覺得不妨；但如果孩子不是這樣的個性，那我覺得還是需要父母好的陪伴。

我覺得不能全部以薪資思維，也要看孩子能否適應。我覺得他本身必須很獨立，他可以不甚麼事都靠父母，並且樂意學習新東西，願意交朋友、願意克服很多困難，因為在國外真的很多事物都要靠自己。

大舉出國較合適

當然不是每個人都能這樣做，我已經看到不少的朋友在做這件事，他們在思考小孩在哪裡唸書，畢業後在職場上的價值，與薪資水準哪裡會比較高。

問：其實我們發現，滿多人念大學、念碩士，他關心的是在甚麼學校會遇到怎樣的老師和同學，對自己的生涯是有助益的。這些父母把孩子高中就送出國，要慎選對孩子的人格特質有正面發展，或是有更好的團隊互動的學校。

出國不一定比較好

陳玉芬：我認為要不要把孩子送出國，其實是滿個人性的問題。高中生年紀是不是太小，對心智上或是家庭關係，或是性格上的培養其實不是那麼容易。高中生才 18、19 歲的年紀，我們期望他像個成年人一樣，送到國外去自己生活沒有問題，我們可能太低估了後續的影響。

大學畢竟是一個比較獨立自主的開始，所以我會覺得要送孩子出國讀書，大學畢業後才是一個比較適合的年齡。

力，而不是硬把他推向一個父母認為好的地方。

陳玉芬：應該這樣說，「把孩子送出國是否比較有競爭力？」對於這樣的問題我其實也是打一個問號。出國之後我們對孩子的期望是甚麼？是不是甚麼都能按照我們所想的？也許孩子英文變不錯，專業領域上也不錯，在人脈上的經營也很好，在當地也找了一份不錯的工作，但是可能就不回來了，那這是不是我們家長要的？是不是每個小孩都能這樣一帆風順？老實說我覺得這有點太樂觀。

其實我們也看過很多在國外從不錯的大學畢業後，就業卻不見得順利，但是反而回來台灣，他的語言能力比別人好，視野也比別人好，其實都有它的好處，所以很難說一定哪種比較好。

問：那玲玲的看法是甚麼？

陳玲玲：我就拿一個朋友小孩的例子來看，我朋友的小孩是在台灣念大學，然後去美國念了一個很好的研究所，然後他又獲得一個創業競賽的冠軍，所以他在學校就被一個很大的金融外商公司聘用了，他第一年的薪水就是 20 萬美金。

這個孩子是因為研究所念得不錯，又很積極參與一些競賽，本身表現卓越，所以能有這樣的薪水，在台灣這是不可能的。所以是要去大學就出國讀書，還是研究所再出國讀書，其實各有優缺點。

問：如果高中畢業就要出國，這樣的家長和孩子需要衡量的是甚麼？

家長期望甚麼？

所以我也不會覺得出國一定特別好，倒是覺得如何訓練孩子的獨立思考，讓他為自己的興趣做投資，找到自己的成就感，而不是去符合社會的期望，這樣的平衡是家長和學生應該要有的共識。

問：是的，不要只想怎樣對孩子前途發展好，應該看孩子本身的生涯規劃、他的性向、他的能



▲ 大學是獨立自主的開始，所以要送孩子出國讀書，大學會是一個比較適合的年齡。（photo by pixabay）

發展很好，有很多的設備的協助解決求學問題，當然高中生出國很多都住在學校裡，我倒覺得不是住哪裡的問題，而是家裡和孩子聯繫的問題。

我有一個很好的例子，就是我的同事，他的孩子都在國外念書，他們家的 facetime 都是開著的，就好像孩子只是在另一個房間上課一樣。

這樣的生活的方式其實不會讓你感覺距離太遠，所以家庭的依賴並不會因為人在國外就減少，就算是在台灣，也有很多家庭的孩子一回家就進到房間，沒有跟父母說話，吃飯也不會一起聊天，所以如何解決親子距離，把親子關係做好，這樣的孩子性格會比較穩定，感覺得到家裡的支持，也比較願意分享他的事。

孩子的未來

我覺得這比誰去照顧都來的重要，畢竟 18、19 歲孩子都已經成年，我覺得更要想辦法和孩子保持聯繫，現在的網路很方便也可以提供給各位聽眾朋友作為參考，我在意的部分是家庭的感情比工作更重要，這能讓孩子一個人在國外，也能有很強的心理支持。

問：父母在想到底要不要讓孩子出國時，可以思考到底孩子出國是為了甚麼。我朋友這樣的做法可以提供給各位聽眾朋友作為參考，我在意的部分是家庭的感情比工作更重要，這能讓孩子一個人在國外，也能有很強的心理支持。

陳玲玲：讓孩子找到自己真正喜歡的東西，那這輩子也會比較幸福快樂。

陳玉芬：孩子出國不是父母的計畫，是孩子的未來，所以千萬不要把孩子出國這件事當成一種恩惠，讓孩子覺得沒有得到成就會對不起家人，總之，不要給孩子太大壓力。

川普籲遷回美國 蘋果憂衝擊市場

川普8日於推特呼籲，若蘋果公司願意將廠房遷回美國，將給予租稅獎勵，否則便會受到中美貿易戰的波及。

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天／輯

The Spectator 《觀看者》

馬克宏與薩尼的歐洲精神領袖之爭

馬克宏與薩爾維尼兩人的恩怨情仇，要說到後者在今年六月當上義大利內政部長開始。那時，反對歐洲難民的薩爾維尼表示，不會讓德國載滿629名非洲移民的救援船登上西西里島。法國總統馬克宏則在這時跳出來嗆義大利的排外政策「噁心」；但薩爾維尼反譏：義大利成為每年10萬非洲難民赴歐之島，法國願意收容嗎？

本月起，新一輪歐洲政壇之爭開始了。當的黎波里的政府據點遭到利比亞叛軍攻擊時，似乎利比亞邊境的難民局勢又將失控。薩爾維尼忍不住向記者暗示，近年搞亂北非這個法國前殖民地的「幕後黑手」就在巴黎。

薩爾維尼已經和匈牙利的右翼領導人奧爾班稱兄道弟；後者稱前者為「英雄和命運伙伴」，並說馬克宏就是他的大魔王。奧爾班正確地看見，馬克宏的普世主義，與薩爾維尼的國族主義，代表著歐洲未來截然不同的兩條路。在川普的前策略幕僚協助下，薩爾維尼聯合奧地利、捷克的反移民政府，正為明年五月的歐盟議會選舉大肆布局。

《觀看者》指出，四下望去，馬克宏的盟友不多。丹麥社民黨、法國左派黨這些可能盟友近來都在挪移帳棚，往本土主義和本地勞工保護政策靠攏，以鞏固選情。而當前正在選舉的瑞典則光環幾乎已全在右翼、反移民的瑞典民主黨身上。

這些日子以來，馬克宏民調下降到34%，他信任的保鏢兼運動伙伴，以及



環境部長兩人一前一後出包，自己也左支右絀。反之，薩爾維尼是個善於主動製造亂局、從中吸納政治能量老牌政客；他把難民救援船擋在港邊不許人上岸，並說「派對（「難民的大好日子」）結束了」，成功地激怒左派對手，讓他們自亂陣腳。

《觀看者》表示，目前的難民現象背後真正的原因若是貧窮，也許馬克宏或是歐盟還有機會解決。但它更主要的問題是人口增長：非洲人口自1980年來成長了三倍，到本世紀中又會再增加到目前兩倍。這當中多出的十多億青年已有許多在突尼斯、的黎波里或伊斯坦堡等地摩拳擦掌，要到歐陸討口飯吃。

「我拒絕！」對上述問題，薩爾維尼的明確答案已經是成功被民意和政治機關肯認的政治選項。馬克宏的普世主義，則不單需要想出一條超越上世紀英美新自由主義的新方案，還得在明年五月之前形成一股禁得起衝撞的政治力量。這絕對是他的大挑戰。

The Tablet 《天主教石板週刊》

基督聖餐在當代

基督教的聖餐禮，是由主耶穌基督親傳，擁有兩千年的歷史。可是在近代的消費主義社會下，它的形式也在很多宗派中變化。歷史天主教的彌撒，過去常常為了省時簡便，只有神父一人會嘗餅和酒；但現在似乎不把餅的盤子和酒杯遞下去給所有參與者，就怪怪了、「不民主」了？

基督教的聖餐背後是一套神學形上學的信念運作：一般的食物是吃喝進去、成為身體的一部份、剩下的拉出來。但聖餐是吃喝進去、「我們」成為「基督身體的一部份」。《天主教石板週刊》指出，早期的聖餐也有「很庶民」的一面，對於那些身體疾患的病人，一般信徒親友可以把彌撒的聖餐帶去共享，而對於一般人在領受聖餐時的手勢也有特別教導。

然而中世紀晚期，聖餐餅和杯的神聖意義高漲，因此不再被允許攜出彌撒享用。與此相伴的，是一些迷信的做法，例如拿剩餘的餅和酒來祛病、改變土質、防洪、祈雨；把它當作一種能干預環境生態的聖物。你看到天主教彌撒後會將聖餐鎖在牆上的小盒子裡，這是1215年第四次拉特蘭會議的決議。不幸的是，這也間接扭曲了聖餐傳達的意義。

傳統上，彌撒的每個程序都希望表徵

耶穌基督的生命救恩，從出生、生活、受難、死亡、復活、升天等等。如今彌撒有一個神父將餅高舉祝聖的動作，是新聞圖片社和觀光客參與彌撒意圖捕捉的代表性畫面。我們以為那一刻「餅要被轉化為聖物」而瞻仰，但其實它表徵的是耶穌肉身被舉在十字架釘死。

《天主教石板週刊》認為，今日合格的天主教神職人員減少，天主教應該重新開放和准許平信徒在外、居家主持聖餐；正如在許多公開聚會的信仰自由被逼迫的地方，平信徒家庭禮拜是支持著信仰活力的一大重要形式。

最終，我們不該忘了聖餐是基督的身體，它應當超越了所有地上的界限和控制；它不該用來分化——與人連結、使人與彼此、及與神和好才是它最深的意義。



▲美國總統川普8日於推特上表示，希望蘋果公司遷廠美國，以免受中美貿易戰影響。(photo by Wikipedia)

【本報記者蔣濤浩綜合報導】川普放話蘋果公司：「將工廠遷回美國，否則將被課以重稅！」川普8日於推特呼籲，若蘋果公司願意將廠房遷回美國，將給予租稅獎勵，否則便會受到中美貿易戰的波及。蘋果官方及多位業界代表都回應，此關稅政策將對美國市場帶來嚴重的負面衝擊。經濟學專家也指出，將工廠遷回美國對於提高生產利潤並沒有幫助。

美國總統川普8日於《推特上》表示：「由於我們

可能對中國徵收大量關稅，進而造成蘋果的產品價格上漲。但有個簡單的解決方法，就是將蘋果工廠蓋在美國，而非中國。」川普進一步指出，若蘋果公司願意在美國製造商品，不僅不會被課任何關稅，甚至還可能有租稅獎勵。

根據《衛報》指出，美國政府日前表示，將對高達2670億美元的中國商品徵收關稅，而此舉將波及到蘋

果公司的產品。面對大量中國製造的商品遭到白宮關稅

政策的影響，蘋果公司也於日前發表聲明指出：「政府的關稅政策對美國所造成的負面影響將遠大於中國。」哥倫比亞大學經濟學教授康達瓦也於日前告訴《商業內幕》，與美國相比，電子產品在東亞更具優勢，原因是東亞提供了完整的電子產品供應鏈，能夠有效降低製造時的運輸成本。紐約大學經濟學教授瓦丘也指出，即使蘋果將工廠遷回美國，也可能改用大量的機器人生產商品，「這對於川

普所希望的創造就業機會是互相矛盾的。」

《商業內幕》報導指出，面對即將對中國進口商品所實施的關稅制裁，數百位業界代表向華盛頓貿易官員表示，這項措施對美國而言成本高昂，且可能讓許多美國公司被迫以裁員方式控制成本。美國安卓進口商代表芬克爾便表示：「一旦關稅政策通過，我們的每家公司都將停止運輸，因為關稅政策將導致我們的財務狀況崩盤。」

網傳退休 阿里：馬雲仍是主席

【本報記者蔣濤浩綜合報導】中國電商阿里巴巴創辦人馬雲傳言將於10日退休，但阿里巴巴發言人澄清，馬雲並無退休計畫，且將於10日發布一項繼任計畫，將自己的管理工作逐步移交給新領導人。馬雲表示，以阿里巴巴目前健全的體制，即使他退休，也不會有太大的影

響。國際分析師也表示，馬雲的退休並不會對阿里巴巴集團造成太大的改變。據《富比世》8日報導指出，阿里巴巴發言人否認了《紐約時報》對馬雲「即將退休」的報導。發言人表示，馬雲將於10日宣布一項繼任計畫，將阿里巴巴集團

的管理責任交給新一代的領導人，但此移交過程將延續相當長的時間，在此期間，馬雲仍將暫時擔任阿里巴巴集團的主席。

針對此時宣布傳承計畫，馬雲本人表示：「認識我的人都知

道，我是個擁抱未來的人。這不是關於退休、離任或是退位。這是一個系統

性的規劃。我希望將我的時間投入到很多事情，包括教育、環境和公益。」馬雲強調，以現行阿里巴巴的制度、文化與人才，即便自己卸下職務，也不會對阿里巴巴集團造成負面影響。

《South China Morning Post》也指出，馬雲已於繼任計畫後安排了很多行程，包括預計於下周前往俄羅斯，除了與擁有Mail.Ru網路公司的俄羅斯富豪尤斯馬諾夫會面，更計畫和俄羅斯投資基金進行合作。此外，他也預計在9月中旬的投資者日上進行演講；並拜訪南非開普敦，與南非總統拉瑪佛沙攜手成立數位培訓中心，協助年輕人創業。

雖然馬雲計畫逐步從阿里巴巴集團退休，但分析師和專業人士表示，他的參與不太可能發生重大變化。新興市場互聯網交易基金的創始人凱特告訴《路透社》：「縱使馬雲即將在未來四、五年卸下阿里巴巴主席的職位，但他也非常具體的將公司未來的規劃交棒給了年輕人。」



▶阿里巴巴集團董事長馬雲將於10日公布繼任計畫，但接棒期間仍為主席。(photo by Wikipedia)

▼ 城堡視野遼闊可清楚看到過往車馬行人。



羅馬尼亞吸血鬼城堡 充滿想像力

西元1897年，愛爾蘭作家布朗史塔克以布朗城堡為背景，寫下小說《德古拉》，故事中的主角就是吸血鬼德古拉伯爵。

文 & 攝影 / 溫小平

城堡的名氣多半跟它的建築造型、歷史故事或是主人有關，唯有羅馬尼亞的布朗城堡，既不美觀，也沒有多麼偉大的歷史，出名的是因為他曾經住過一位血腥恐怖的主人，而他又被作家選為吸血鬼的小說背景，從此以後，遊客絡繹不絕。

吸血鬼伏拉德伯爵？

西元1212年，它只是堡壘要塞，規模很小。西元1377年匈牙利國王為了抵禦土耳其人，擴建為城堡，西元1456年~1462

年，瓦拉西亞的大公伏拉德德古拉伯爵曾經短暫居住這座城堡。

伏拉德伯爵就是吸血鬼的原型，其實他勵精圖治，只想恢復社會秩序，所以，施以嚴刑峻法，對貪官汙吏或竊賊宵小施以酷刑，對敵人更毫不留情，西元1462年他曾把土耳其的俘虜穿刺樹立在布拉斯夫的廣場上，雖然因此嚇退土耳其大軍，卻留下惡名。

因為伏拉德的仇敵甚多，為了防範敵人的攻擊，於是在城堡內設有秘密通道，萬一發生急難，

他可以順利逃走。同時他還把古堡大門改為城牆，只能從南方以繩梯上下。

剩下行政功能

西元1897年，愛爾蘭作家布朗史塔克以布朗城堡為背景，寫下小說《德古拉》，故事中的主角就是吸血鬼德古拉伯爵，後來被改編為電影，流傳至今，各種版本的電影問世，德古拉伯爵儼然成為吸血鬼的代表。而布朗城堡也被稱為吸血鬼城堡。

十九世紀後，布朗城堡失去了戰略價值，只剩下行政功能，城堡附近曾經設置關口，向過往商人收取關稅。

1920年，布拉斯市議會把城堡送給羅馬尼亞的瑪麗皇后，因為瑪麗皇后出生英國，所以城堡內的裝潢頗有英國之風，木製的家具，典雅樸實。作為她的夏日居所。

之後，在1938年傳給她的女兒伊萊雅娜公主。如今則開放供人參觀。所呈現的就是瑪麗皇后當年裝修的模樣。

城堡高踞兩百尺的岩石上，地勢險峻陡峭。比較突出的是四個角樓，作為抵禦外侮的軍事用途，房間和走道都十分窄小、屋頂也很低矮，據推測那時的人個子不高。附近有很多座類似布朗城堡的防禦城堡，但以布朗城堡的知名度最高。

成就於瑪麗皇后

其實，作家史塔克從未到過布朗城堡，卻繪聲繪影的充分發揮想像力，將此城堡貼上陰森恐怖的標籤，行走其間，分外不舒服，紀念品店以及小市集，販售的商品也幾乎都跟吸血鬼有關。

從山下仰望林木圍繞的城堡，城堡有知，寧願平凡一世，也不喜歡這樣的名聲吧！

▼ 瑪麗皇后的臥室。



▲ 庭院中的古井現在成為許願井。



▲ 室內陳設充滿英國風。



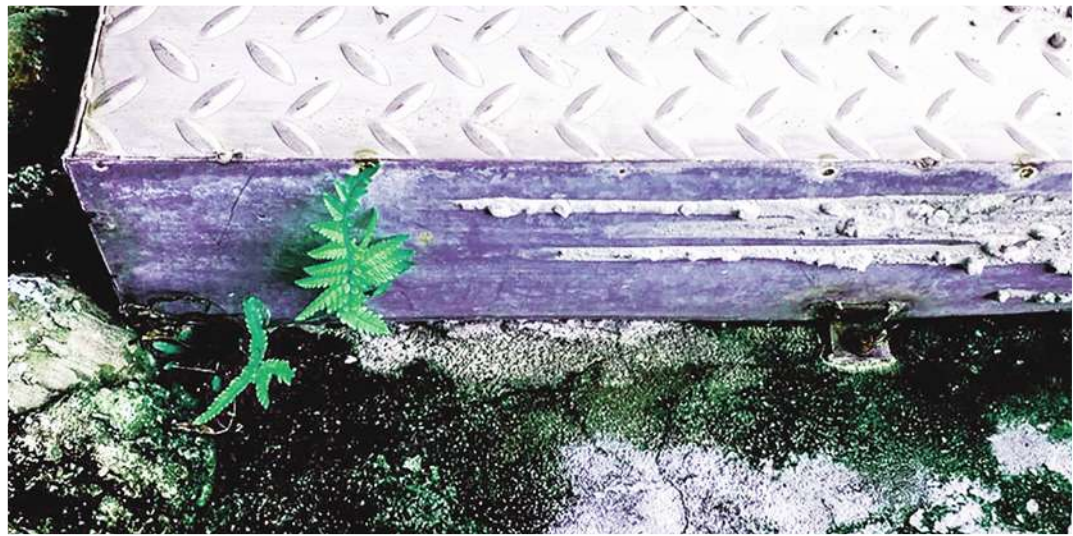
▲ 陽光普照的布拉斯夫廣場曾經樹立著穿刺犯人和敵人。



▲ 迴廊的設計十分典雅。

綠蔓秋意

文、圖 / 林彧 (作家)



【隨想】

◎

乾脆，簡潔，如電
人生不如戴資穎
一記反手拍

◎

生命短暫
別把文章寫得太長
怕我來不及讀完

◎

一天裡最幸福的時光：睡前
把你們的名字摩挲一遍
說好了，夢裡不見

◎

角落裡，塵埃與塵
蝸在對話
故事已經僵直了
而記憶甦醒，在窗外的蔓藤上

【踩梯練習】

我小心扶著
自己，向上攀爬
怕撞歪了別人的背影

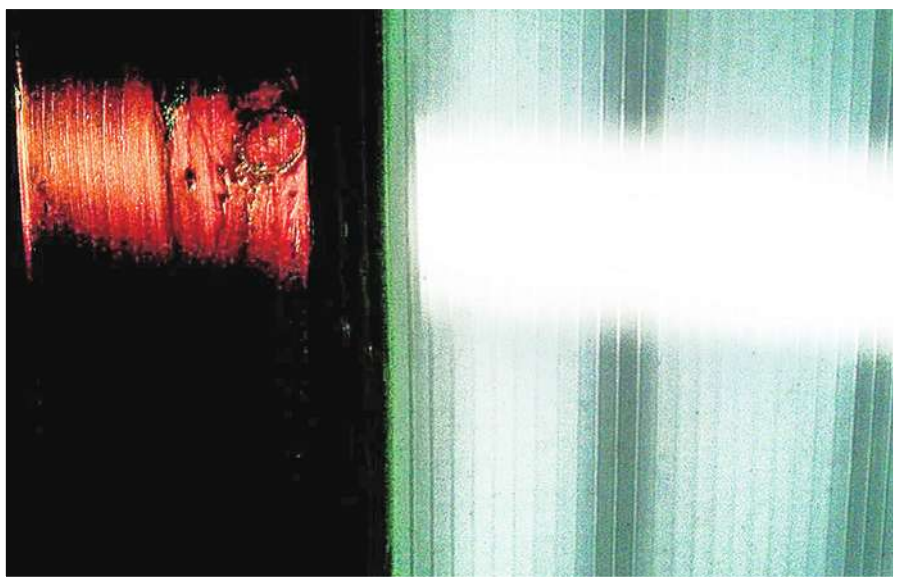
我扶著自己的
心，下階
黃昏，日落
遙遠的夢海邊緣
星星飄飛



【拚復健】

不平衡的日子，左右搖擺兩年
擠壓扭曲，刺痛從中而起
腰桿再挺直也要豎旗
不行啦！右腳宣布要獨立

骨氣終究不敵歲月的
折磨：我的草原之夢被戳破了



【東京街頭】

同伴們僕僕向前
我卻逆向而行
就算在異國，也搞獨立

那天的風怎麼吹的
就看誰是豐髮年少了
我屹立街頭，比摩天大樓
還挺直

初秋的高牆下，楓葉忍住

不臉紅，任由我們嘶喊
天皇老子在護城河內靜觀
魚游

三十四年流過去了，河仍
護城
街頭小子才在花甲之後憬
悟：
前行或逆向，互留的都是
孤單的背影



【秋光嶙峋】

秋光只是黃昏的流動攤販
晾幾把營養不良的斜陽
分送幾絲若有似無的涼意
聽到樹上寒蟬的哨聲
早熟的槭葉，繃紅著小臉說
我們不賣了，你早點關好門窗
推走一車子乾癟的浮雲
留下還在掙扎的蔓藤
鐵青的瞳孔，在霧面玻璃外
窺視著：我尚未開演的冬之夢

秋光在窗櫺留言
要吵要鬧，都是人間閒事

【白露之秋】

秋光只睜一瞬
閉眼時，人群在淺淺夢碟叫囂
張眸逡巡，我的廣場空曠了
大家都去雲間躲貓貓

秋光不必太厚重
朽木也承載不了太多記憶
拂掠而過，就好
這時節，最不牢靠的，是自己

9/21
愛眩神迷

浪漫激情！橫掃義大利奧斯卡11項大獎提名

最激情的一夜，最謎樣的男人

情遇那不勒斯

NAPOLI
VELATA

《外慾》導演 佛森歐茲派特 2018賣座鉅片

11項大獎提名 8項大獎提名 5項大獎提名

《外慾》威尼斯影后 喬凡娜梅諾茲歐娜 《願望咖啡館》影帝 亞歷山卓柏爾吉

UNA PRODUZIONE WARNER BROS. ENTERTAINMENT ITALIA - RAC PRODUZIONI - PACE FILM
FOTOGRAFIA GIAN FILIPPO CORTICELLI MONTAGGIO LEONARDO ALBERTO MOSCHETTA MUSICA PASQUALE CASALANO SUPERVISIONE SCENOGRAFIA DENIZ GOKTURK KOBANIRAY
COSTUME ALESSANDRO LAI SCENOGRAFIA IVANA CAMILLO SOGGETTO E SCENEGGIATURA DI GIANNI ROMOLI VALIA SANTILLA E FERZAN OZPETEK
PRODOTTO DA TIZIO CORRIE E GIANNI ROMOLI REGIA DI FERZAN OZPETEK

▼創新抗流感藥物 baloxavir marboxil，只需服用一劑就能在 24 小時內減緩症狀。(photo by Minot Air Force Base)



重磅流感藥拚上市 單劑 24 小時見效

臨床試驗結果顯示，服用 baloxavir 後 26.5 小時即可抗病毒解熱，服用一劑新藥的療效等同於現今抗流感藥物克流感 5 天的療程。

【本報記者蔡岳宏台北報導】創新抗流感藥物 baloxavir marboxil 拚上市，只需服用一劑就能在 24 小時內減緩症狀！日本鹽野義製藥公布近千人的臨床試驗結果顯示，服用 baloxavir 後 26.5 小時即可抗病毒解熱，優於安慰劑的 80.2 小時。

此外，服用一劑新藥的療效等同於現今抗流感藥物克流感 5 天的療程。

維吉尼亞大學研究員海登表示，若新藥能受美國 FDA 批准，將會替流感治療帶來變革。

世界衛生組織指出，流行性感冒對全球健康造成嚴重威脅，全球每年流感導致大約 300 至 500 萬例流感重症，其中 65 萬的患者會死亡。

台灣疾管署表示，流感由病毒引起，其中 A 型及 B 型病毒常引起季節性大流行，爆發流行快速、散播範圍廣泛以及併發症嚴重，會引起發燒、頭痛、肌肉痛、疲倦、流鼻涕、喉嚨痛以及咳嗽等症狀。目前以流感疫苗作為預防，加上克流感等抗病毒藥物

來進行治療。

根據《科技日報》報導，日本鹽野義製藥推出一款創新抗流感藥 baloxavir marboxil，只需服用一劑就能在 24 小時內減緩流感症狀，並殺死病毒。

目前這款新藥已通過日本的第二期臨床人體實驗，在 389 名 20 至 64 歲的受試者中，只需 23.4 至 28.2 小時即能抗病解熱。至於 2017 年流感期間的第三期臨床試驗中，新藥發揮療效僅需 26.5 小時，優於安慰劑的 80.2 小時。

這款新藥已於今年 2 月

在日本核准上市，美國食品藥品監督管理局（FDA）則賦予其優先審評資格，有望於今年底核准在美國上市。

海登博士向《技術研發雜誌》表示，baloxavir 對於無併發症的流感相當有效，且沒有明顯副作用，將對流感治療帶來變革。

對於新藥的神奇之處，海登解釋，baloxavir 能抑制病毒的酵素來防止其複製，且無論 A 型及 B 型病毒皆有效，這是全新的抗病毒機轉。



醫療短波

南韓再現 MERS 疾管署：加強疫檢

【本報記者蔡岳宏台北報導】南韓再現「中東呼吸症候群冠狀病毒感染症」（MERS-CoV），我疾管署加強中東航班疫檢！疾管署 9 日表示，南韓一名搭乘阿聯酋航空經杜拜轉機返回首爾的旅客驚傳疑似 MERS 案例，已有 20 多人隔離。疾管署副署長莊仁祥表示，MERS 主要傳染途徑為接觸或吸入患病駱駝的飛沫或分泌物而感染，病例主要集中在中東地區，已將沙烏地阿拉伯列為旅遊疫情建議第 2 級警示。

莊仁祥指出，MERS 的人傳人案例常透過密切接觸感染，群聚感染易發生於醫院或家庭，症狀包括發燒、咳嗽及肺

炎等症狀。因為南韓經歷 2015 年疫情，已具備相關應變及檢驗能力，應不至於發生疫情擴散的風險。疾管署評估，目前國內感染風險低，將持續關注此疫情，並加強來自中東地區航班的檢疫。

根據世界衛生組織資料顯示，自 2012 年 9 月至今年 7 月，全球累計 2,241 例的 MERS 確診病例，795 例死亡，共 27 國曾通報病例，主要集中於中東地區，以沙烏地阿拉伯最多。莊仁祥提醒，民眾往返流行地區應做好個人防護，醫院應落實疑似病例的旅遊史、職業別、接觸史、群聚情形詢問等管制措施。



▲南韓再現 MERS 案例，我疾管署 9 日表示，將加強中東航班的疫檢，圖為示意，非感染航空公司。(photo by wikipedia)

登革熱疫情擴大 中南部增 10 例

【本報記者蔡岳宏台北報導】登革熱疫情再擴大，台中、彰化、高雄共增 10 例本土登革熱病例！根據疾管署 9 日公布的結果顯示，分別為台中市 6 例、彰化縣 3 例及高雄市 1 例，個案為 7 男 3 女，年齡介於 10 多歲至 70 多歲，目前 6 人住院中、4 人在家休養。疾管署副署長莊仁祥提醒，近期國內各地仍有大雨或豪雨發生，籲請民眾雨後應加強落實孳生源清除。

莊仁祥指出，今年截至 9 月 8 日，國內共計 102 例登革熱本土病例，分別為台中市 56 例、新北市 31 例、高雄市 6 例、彰化縣 4 例、台北市及嘉義縣各 2 例、桃園市 1 例，但無因登革熱死亡的病例。此次新增案例中，台中疫情集中於南區、霧峰區、太平區、北區及大里區等特定熱區，彰化的感染源則疑似來自員林市某校，高雄的中洲渡輪站則發生群聚感染。



▲疾管署 9 日公布結果，台中、彰化、高雄共增 10 例本土登革熱病例。(中央社)

「民眾應做好防蚊措施，如有發燒、頭痛、後眼窩痛、肌肉關節痛、出疹等疑似症狀，應儘速就醫並告知旅遊活動史，進行登革熱 NS1 快篩。」莊仁祥強調，民眾應配合政府各項防治措施，勿拒絕、主管機關的調查或防疫措施，也不要傳播不實疫情的消息，若損害公眾或他人者，最高可科 50 萬元罰金，足以影響公共安寧者，則處三日以下拘留或 3 萬元以下罰鍰。



郵政HCE

手機VISA卡

開辦囉!

呷付全球通



台灣Pay行動支付

愛操煩是天性 化擔心為行動吧！

人類是懂得思考的生物，所以會懷揣著許多的不安。正因為如此，才會擔心各式各樣的事情。我認為這是極為正常的現象。



▲愛操煩的人，或許正因為懷著這些不安，才會小心謹慎地採取能夠帶來成功的行動，藉此往前邁進。(photo by pixabay)



▲只顧著收集負面資訊，也可能導致情緒消沉。(photo by pixabay)

菅原道仁

人類是懂得思考的生物，所以會懷揣著許多的不安。正因為如此，才會擔心各式各樣的事情。

愛操煩是種「天賦」

尤其日本人更是愛操煩的民族。「察言觀色」的文化使日本人一直以來都在沉默當中過度追求協調性。深入解讀他人表情的習慣，已經滲入骨子裡。從基因也能發現愛操煩的日本人為數眾多。「血清素」是大幅影響人類情緒的神經傳導物質，只要這個物質不足就容易感到不安，而血清素則靠著「血清素運轉子」這種蛋白質來調節。而多數日本人基因中的血清素運轉子屬於作用較弱的類型，因此對於不安具有感受較強烈的傾向。

長期持續的不景氣也使日本人的愛操煩變本加厲。「公司不需要無法立刻帶來利益的人」幾乎已經成為現在理所當然的風潮，許多人每天都活在「不知道自己什麼時候會被捨棄」的恐懼當中。照這樣來看，多數人動不動就想悲觀、容易被煩惱困住，或許也不足為奇。

經營需病態的擔心

然而，就如同我在「前言」也提過的，愛操煩其實是一種「天賦」。我認識許多和你有著相同天賦的人。他們都是一般人口中的「成功人士」。舉例來說，英特爾的首任執行長安迪·葛洛夫，就把「准偏執狂（原文是paranoid，在醫學中是一種具有極度焦慮及恐懼特性的思考方式）得以倖存」當成他的座右銘。

日本最大系統整合顧問公司大塚商會的創辦人太塚實先生也說：「經營，需要近乎病態的擔心。」就連被稱為經營之神的前松下電器創辦人一松下幸之助先生也說過：「擔心，就是社長的工作。」又或者我的一位朋友，在2016年11月退休的前巨人隊棒球選手鈴木廣廣先生，他在長達20年的職業生涯中，累

力，以便拂拭強烈不安的想像力與處理能力，具備豐富的想像力與處理能力，以便拂拭強烈不安的想像力與處理能力，以便拂拭強烈不安的想像力與處理能力。



(photo by pixabay)

計228次盜壘成功，在歷代二百盜以上的選手中，創下成功率第一的紀錄（八成二九）。而他也是一名非常愛操煩的人。

因操煩才認真

鈴木先生基本上都在比賽尾端的第八或第九局上場，在左右勝負的關鍵時刻代跑。他為了讓自己的代跑能夠為球隊建功，在比賽開始前七個小時就進入球場，進行伸展等暖身運動，調整身體狀況，為正式上場做足準備。鈴木先生肩負「利用機會有限的代跑取得勝利」的使命，所以每次都為了在正式站上球場的幾分鐘當中，將自己的能力發揮到最高，而花上多達七個小時的時間準備。再把眼光轉向演藝圈，據說著名日本歌舞團體放浪兄弟的團長HIRO也是非常容易緊張焦慮的人。他將自己的人生哲學，寫成一本名為《膽小鬼》的著作，並在書中分析，多虧愛操煩的個性，自己才有今日的成就。他提到，「正因為愛操煩所以才認真努力、謹慎小心。這才是本來的我」，承認與粗曠外表完全相反的個性，才是自己成功的祕訣。

這些取得偉大成功，達成自己人生目標的人，無疑地全都「愛操煩」。明天說不定達不到業績。說不定無法留下好成績。說不定無法上台。說不定會丟了工作。

愛操煩的他們，或許正因為懷著這些不安，才會小心謹慎地採取能夠帶來成功

功的行動，藉此往前邁進。

如果只顧著「謹慎小心」，可能會變得太過瞻前顧後而難以往前進；但若是只顧著「向前衝」，又很有可能因為準備不足而被捲入麻煩。為了實現自己的人生目標，「小心謹慎」與「往前邁進」的能力必須兩者兼具。

愛操煩智商高

和成功人士一樣愛操煩的你，原本就具備成功需要的「小心謹慎的能力」。

接下來再為大家介紹一則與愛操煩的

愛操煩的他們，或許正因為懷著這些不安，才會小心謹慎地採取能夠帶來成功的行動，藉此往前邁進。

與「往前邁進的能力」。只不過，愛操煩的人過度謹慎的傾向較明顯，因此即使具備「往前邁進的能力」，也總是跨不出那一步。愛操煩的人需要一點訣竅，才能將「往前邁進的能力」發揮出來。本書接下來要傳授給大家的，就是這樣的訣竅。

愛操煩的人之所以擁有高感度的不安感應器，或許可說是因為智商高的關係。

法國的兒童精神科醫師奧力維耶·雷沃爾發現，智商高的孩子與其他孩子相比，易焦慮的比例較高。雷沃爾表示，智商高的孩子在嬰兒時期較早學會語

言，成長之後就會開始對周遭的人、事、物、生活，以及自己本身提出許多問題。他們或許因為智商高，擁有出色的注意力與分析能力，所以能比其他孩子留意到更多的事情。他們不由得在意「這是什麼？」「這個如果就這樣擺著不管，之後會發生什麼事？」他們正因為擁有優秀的智力，所以才會產生疑問，感到不安。

觀察力敏銳是頭腦好的證據。所以愛操煩就相當於聰明。

舉例來說，假設道路前方有一顆落下的石頭。而發現這點，並基於「石頭如果就這樣擺著不管，或許會造成事故。不過如果現在撿起來，就不會有人受傷，可以放心來」的想法撿起石頭，就是未雨綢繆的「留心」。

至於「擔心」，則是在意事物日後的變化，內心因此煩惱。所以擔心只是在心裡煩惱不安，並沒有採取對策。如果以前面提到的路上石頭為例，光顧著煩惱「那顆石頭可能會讓自己或別人受傷」，並因此而焦慮不安，但卻沒有把石頭撿起來的意思，就是「擔心」。

「留心」與「擔心」。兩者的差別就在於有沒有針對不安採取行動。換句話說，就是有沒有為了消除不安而跨出適當的一步。

對於能夠「留心」的某A而言，發現石頭這個不安要素，相當於取得事先採取對策的機會，讓他掌握了一個消除不安、換取安心的契機。然而對於只懂得「擔心」的某B來說，察覺石頭這個不安要素，只代表發現煩惱的根源。其實某B只要跨出一步撿起石頭，就能消除不安，但他卻因為跨不出去，而一直被困在同樣的問題裡，導致不安永遠無法消除。他因為裹足不前，所以永遠都只能「擔心」。

英國神經生物學家，同時也是人格障礙專家亞當·帕金斯先生認為，不安與創造力密切相關。他表示：「人在思考負面事情的時候，掌管意識知覺的內側前額葉皮質將對威脅產生高度反應，容易使人陷入恐慌。杏仁體的基底外側核所處理的負面資訊，將多過於當時親身感受到的威脅。換句話說，精神官能症的傾向若極度升高，想像力會變得更豐富，對威脅的處理能力也將提升。」

這段話顯示：愛操煩的人對不安容易有強烈感受。正因為如此，他們具備豐富的想像力與處理能力，以便拂拭強烈的不安。

我們人類一直以來都因為不安才有辦法往前邁進。人類為了活下去而改善農耕技術與醫術，為了確保安心與安全而發展產業。不安當中，隱藏了創造力的源泉。反過來說，人類如果過得幸福，沒有不安的感受，想必就不會有創造，也不會有發展。既然如此，從微不足道的小事當中也會強烈感受到不安的人，

的人。被稱為「成功者」的，當然就是前者。他們能夠盡早開始「留心」，為消除不安跨出適當的一步。再強調一次，明明發現石頭，卻裹足不前的人，將會因為被「擔心」困住所苦。

有些愛操煩的人，不擅長說「不」。他們或許是害怕造成對方困擾，遭對方討厭。但如果無法對違背自己意願的事情說「不」，就永遠無法過自己的人生，演變成對人生的浪費。

話說回來，無法主張自己的想法本身就是壓力。如果因為無法說「NO」而持續累積壓力，最終導致視野變得狹窄，陷入「做什麼都不會順利」這種先入為主的預期當中。

毅然決然地說「不」

那麼，該如何說「不」才能避免造成對方的不愉快呢？這種時候，使用「我訊息」就能有不錯的效果。

所謂「我訊息」，是一種以「我」為主詞，表達自己心情的溝通術。「我訊息」的相反就是「你訊息」，換句話說就是以「對方」為主詞。

舉例來說，假設你下班回家累得要命，家人還對你說「快去煮飯啊」，讓你覺得很煩。這時候，如果使用以「對

掀起風波，只要自己去做就沒事了」。這個想法乍看之下責任感強，相當了不起，但其實會因為不想惹對方不悅而寵壞對方。

如果持續以「只要自己忍耐就沒事」的態度處理問題，手上就總是會有過多的工作，最後甚至可能因為壓力而身心失調。對方也可能吃定不會拒絕的你，接二連三地拋給你難題。如果對方是這樣的人，我們應該為了奪回自己的人生而毅然決然地說「不」。

不安化為行動

或許也有人討厭說「不」，因為覺得拒絕像是在逃避。在此先換個話題，大家記得2016年爆紅的日劇「月薪嬌妻」嗎？

「月薪嬌妻」在日本的劇名是「逃雖雖然可恥，但有用」，這個劇名源自匈牙利諺語「Szegen a futás, de hasznos.」，如果照字面翻譯，意思是「現在雖然先逃跑，但下次會選好戰場進行準備」。換句話說，這是一種從不利於的戰場上逃跑的戰術。逃避看在他

眼中或許「可恥」，但對於實現自己的人生目的而言卻有很大用處。為了過自己的人生，避免自己後悔，即使遭他人

如果沒有希望，人就無法再往前跨出一步。而且希望不是別人帶來的事物，而是自己勾起的感受。只有能夠持續看見希望的人，才到得了理想的地方。

方」為主詞的你訊息溝通，說出口的話往往就成了「你自己不會煮啊。」用「你訊息」拒絕，很容易變成批評對方的想法，覺得被批評的對方也會忍不住火大。不過，如果使用以「我」為主詞的「我訊息」傳達自己的心情，就會是「我也很累，要不要出去吃？」我訊息沒有批判任何人的意思，所以就算說「不」，也不會掀起風波。

若說醫師是愛操煩的專家也不為過。我們為了達成拯救病患的目標，除了找

狀況或對象，將不安轉變為準備力，是愛操煩的人的專屬特權，應該沒有道理不運用。

附帶一提，製作跡近錯失的列表時，請特別花心思重點收集下列五項資訊：

① 跡近錯失的類別（工作、人際關係等）

② 跡近錯失發生的地方（辦公室、家裡、外出的地方等）

③ 跡近錯失的對象（個人的姓名、職務名稱等）

④ 跡近錯失發生時的狀況（發現數字上的錯誤、因為多嘴而差點洩漏資訊、說某件事的時候對方的臉色明顯改變等）

⑤ 跡近錯失的原因（說明不足、調查不足等）

只顧著收集負面資訊，也可能導致情緒消沉，但這份列表將是取得準備力的寶貴資訊來源。請將這份列表當成防止自己惹上麻煩的工具，仔細保管吧！

察覺風險，感知不安。這是我們為了生活、為了成功所不可或缺的秉性。我們醫師因為背負著負責患者的生命與生活的責任，所以每位醫師基本上都具備愛操煩的特質。

《有本事的人，九成九都愛操煩》簡介

「正面積極的人才能獲得成功。」你是不是也這麼以為呢？如果你覺得「自己很愛操煩，總是裹足不前」，本書可以傳授你一些方法，幫助你發揮隱藏的天賦，讓你能夠立刻將想做的事情、該做的事情付諸實行，取得成果。

作者為一名腦神經外科醫師，以「任何人都能享受人生，達成人生目標的醫療」為目的，進行每天的診療。我從與眾多患者的接觸中感受到，如果希望享受「自己有限的人生」，最好的方式就是盡早發揮自己具備的成功素質，努力讓自己可以早日展開想要的生活。

人生有限的。幫助大家享受只有一次的的人生，是作者身為醫師最大的歡喜。



作者：菅原道仁
出版社：先覺
出版日期：2018/08/01

私房景點加美食 新北農村社區有戲

■ 余柏青 / 輯

【新北訊】新北市農業局最近特別推出 8 大私房景點、5 種當令限定美食及 33 款獨特體驗，從水梯田的遼闊、優美的水田倒影，到各式風味餐及農事體驗等，邀民眾共遊 16 個農村再生社區。

因社群軟體而竄紅的「三芝田心」，正位於 16 個農村再生社區之一的樂天社區，社區除了有此濕地景觀，還有大片的野生櫻花佈滿山谷。

另擁有山城景緻的紫東社區，不僅週邊有遼闊梯田，走在社區中，還可見到傳統閩南建築，別具復古特色；而烏塗社區則以能遠眺似鱷魚的小島，吸引不少情侶及攝影愛好者前往。

忠山社區推出的雞母狗一手做米食，便是讓孩童發揮想像力，創造獨一無二的米食；龍岡社區和忠寮社區，則是給予愛好生物的孩童，近距離觀察生態的教育體驗。

▶從水梯田的遼闊、優美的水田倒影，到各式風味餐及農事體驗等，邀民眾共遊 16 個農村再生社區。（新北市府提供）



對於喜好大啖美食的民眾，在正值甘藷產季的盛夏時節，磺潭社區一年一作特有的紅心甘藷，成了不容錯過的農特產；且每年僅限定 800 瓶而備受矚目的，則是有「東方橄欖油」之稱的樹興社區蔞茶油，社區致力復甦蔞茶籽油產業，秉持自然農法生產，並

設計出茶籽油系列風味餐，讓民眾能一嚐專屬樹興的美味。

農村再生社區居民的努力，使原本物種逐漸消失、水源遭到破壞的共榮暨安康社區，轉型成永續的生態保衛者，透過建置淨水池及封溪護魚等實際行動，與辦理一日農夫體驗，讓民眾走進農

村，親身體會農耕大小事，也因此獲得第一屆金牌農村冠軍。

16 個農村再生社區也有不少適合親子共遊的體驗行程，從耕作、生態觀察到食物的製作，共提供 33 款活動，讓都市居民也能體驗割稻、磨地瓜龜等傳統農村生活。

報馬仔

基隆低碳秘境 小旅行正夯

【基隆訊】隨著基隆正濱漁港彩色屋在 IG、Facebook 掀起一陣秘境打卡熱潮，而順著正濱漁港往和平島的路正是低碳小旅行最佳起點。

正濱漁港旁就是方便的公車站，一下車就可以看到繽紛的彩色小屋，尤其黃昏時暮色與漁船燈光相互輝映，絕對會讓民眾流連忘返。

走幾步路，旁邊就是受到電視電影及廣告青睞的熱門拍攝地—阿根廷造船廠，高聳的樑柱和濃濃的歷史感，原本落寞的漁村因為這些美

麗的景點而重新活躍在大家的生活之中，讓基隆變身成最好拍的城市。

下一站我們可以搭乘公車或是台灣好行龍宮尋寶線前往甫開放不久的和平島公園及超級秘境—阿拉寶灣，重新開幕的和平島公園換上新裝和重新整理後，擁有乾淨的綠地和適合大小朋友玩水的各種深度水池。

受到迎風面的海蝕及風力影響，造就了獨特的海蝕地景，蛻變中的基隆，值得您一起來趟低碳輕旅行。



▲獨特的海蝕地景，蛻變中的基隆，值得民眾來趟低碳輕旅行。（基隆市政府提供）

國聖港燈塔遊 賞台南之美

【台南訊】2018「台灣燈塔·極點慢旅」極西點場次——國聖港燈塔騎遊挑戰，日前登場，數百位車友騎乘自行車出發，探索台灣極西點國聖港燈塔、台江國家公園與七股鹽田潟湖之美。

「極點慢旅」極西點起點設於台灣鹽產地台南七股台灣鹽博物館，分為 36 公里七股鹽田國聖港燈塔騎遊與 58 嘉南山海圳綠道自行車挑戰兩條路線，車友透過騎乘飽覽鹽田風光、潟湖地形、魚塭小徑。

因應眾多車友要求，除 9 月 29 日極東點三貂角燈塔之外，10 月 13 日將加碼一場「極南點—墾丁鷹季鵝鑾鼻



▲台南濱海沿線風景甚美，吸引遊客深入體驗在地豐富特色。（網路截圖）

燈塔之旅」，讓車友有機會完成「極點慢旅」四極點燈塔拼圖。

台中之寶 茄苳樹王設生態公園

【台中訊】位於台中市西區茄苳公園內的千年茄苳樹王，一向被譽為「台中之寶」，面對近幾年樹王的生存危機，台中市政府推動「搶救茄苳樹王三部曲」，除了協調建商換地、拆除影響老樹生長的婦幼活動中心外，還規劃「茄苳樹王文化生態公園」，即日起啟用。

台中市府表示，千年茄苳樹王公，這些年來因都市開發，破壞老樹棲地，為維護老樹的生長環境，市府發動「搶救茄苳樹王三部曲」，從搶救老樹、還地於樹



到人樹共生，現在茄苳樹王文化生態公園正式啟用，也見證了這個地方的生態史。

因為這個改變帶動一個開始，包括鄰近的梅川未來將會進行整治，園區旁就是台灣大道，也是

▲台中茄苳樹王文化生態公園正式啟用，也見證了這個地方的生態史。（台中市政府提供）

未來捷運藍線場站旁，市府也規劃 iBike 租借站，將周遭環境改善等，期待由這個公園作為起點，逐漸改善周邊地景，就像漣漪一樣擴散出去，只要行經台灣大道，就能看到「台中人的故事」。

「茄苳樹王文化生態公園」不僅有大面積陽光草坪、符合無障礙規範的透水性步道，並種植多種適合當地生長的喬、灌木，創造開放性都市綠地空間供市民使用，而拆除婦幼活動中心所發現的地下湧泉，也採用自然工法設置荷蓮共生的景觀生態池，配合公園內的砌石水道，復刻古時湧泉水景。

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。

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