



3

再爆醜聞 荷蘭神職知情不報

德國主教表示，將公布所有相關調查、痛定思痛。羅馬教皇方濟各則預計於明年2月召集天主教高層，共商此事。



4-5

上班族為自己加薪 要規劃職涯

上班族如何替自己加薪，不是把眼光始終投在老闆身上等待他「施恩、同情」，而是要自己增加競爭力。



6

《二十二》痛陳慰安婦血淚史

在中國抗戰期間的淪陷區，還有台灣、韓國、印尼等地，許多婦女和老奶奶一樣，經歷過慰安婦那場人間煉獄。



8

中韓台編導談劇本 熱情說故事

在創作劇本的過程中，必須要很努力學習許多事物，並對這世界保持好奇心，才能成為一個好的創作者。



今日天氣

北部 26°-35° 多雲時晴
中部 26°-33° 多雲短暫雨
南部 25°-33° 多雲
東部 25°-33° 晴時多雲

黃士修絕食 4 天 中選會無動於衷

中選會表示，按選務及公投行政為「時限行政」，已收件之連署案件，不得再為已遞交的公投案再次收件。



▲上百人16日身著黑衣，出席「以核養綠大會師」聲援在中選會絕食抗議已超過52小時的擁護人士黃士修。(photo by 譚有勝/台灣醒報)

【本報記者譚有勝台北報導】「以核養綠，公平選舉！」上百人16日身著黑衣，出席「以核養綠大會師」聲援在中選會絕食抗議已超過52小時的擁護人士黃士修，呼籲中選會接收以核養綠公投補件連署。政界人士包括國民黨立委王育敏、新黨台北市議員參選人侯漢廷等人也到場支持。王育敏表示，公投是人民的權利，中選會無權拒收，不能以行政干預公投。但中選會表示，按選務及公投行政為「時限行政」，已收件之連署案件，不得再為已遞交的公投案再次收件。

黃絕食超 52 小時

「以核養綠」公投在6日已將31萬餘份連署書送到中選會，但為了達到安全門檻，核能流言終結者擔任創辦人兼執行長黃士修13日「再次送件」，但中選會以該公投案已開立收據，清點完成為由，拒絕收取黃士修第二次的送件。黃士修指控，9月12日下午中選會電話同意可再次送件，

但13日中午，他們在門口受到大批警力包圍，中選會突然變卦拒收。雖然他們拿出白紙黑字的公民投票法、公民投票法施行細則、行政程序法，指出中選會公然違法，官員不斷跳針迴避問題，並堅持拒收。他揚言在中選會前絕食抗議，直到中選會收件為止。中選會表示，按選罷法及公投法規定，選務及公投行政為「時限行政」，意即已經收件之連署案件，必須進行下一階段之查對作業，所以中選會，不得再為已遞交的公投案再次收件，以維法制及程序規則之公平性。中選會對於任何案件皆依法處理，處理標準及流程，均屬一致，並無任何差別待遇。

上百人聲援支持

公投領銜人黃士修自13日下午1330，便開始於中選會門口絕食抗議，至今已進入第4天，超過52個小時。以核養綠組織16日舉辦集會，現場約有上百人出席，政界人士包括國民黨立委王育敏、新黨台

北市議員參選人侯漢廷等人也到場支持。眾人攜帶氣笛，並鳴笛30秒，響起「民主號角」，呼籲政治力切勿介入選舉。

第 2 個東廠？

核能流言終結者成員之一的張中一表示，以核養綠是為了給下一代一個乾淨的未來。他回顧，之前他們推動以核養綠時，很多人都看不起他們，一開始只有300份連署，每一張連署都是他們辛苦爭取回來的。但政府卻不讓公民行使投票的權力，阻止他們送件，根本違反的程序正義。

王育敏也說，公投是人民的權利，中選會沒有權力來拒收，不能成為第2個「東廠」，把公平正義丟在一邊。她指出，公投法是民進黨政府在野時，便呼籲要把投票權利還給人民，為什麼現在政府卻百般阻撓？中選會是中立的單位，不是來阻擋公投的單位，請問中選會依照哪一條法律拒絕公投案補件？若沒有法律限制補件，中選會根本是行政干預公投。

小野點頭當總幹事 柯競選大將敲定

柯文哲16日回應記者詢問時表示，已邀請作家小野出任競選總幹事，小野接受本報簡訊訪問時證實，他已經答應且已經參加開會。

【本報記者林意玲、譚有勝台北報導】作家小野證實接任柯文哲競選團隊總幹事一職，未來將幫忙規劃文化政策。柯文哲16日出席活動回應記者詢問時表示，已邀請作家小野出任競選總幹事，他說，小野有很多文化工作的實務經驗，當過中影的電影企劃，做過華視總經理，可以補充競選團隊人文政策的不足。

柯 P 間接證實

小野受訪時也說，已經參與競選團隊開會，但和一般人的認知不一樣，就像是答應文化基金會一樣，「協助看頭看尾而已」。九合一選舉迫在眉睫，外界關注台北市長柯文哲競選團隊的總幹事到底是誰？早在8月前，外界便盛傳小野將接任柯P競選總幹事，但他一度否認

說，柯文哲第一次選台北市長便找過他，但當時覺得不太合適，所以沒有出任。他強調，當年答應幫助柯文哲做文化教育的工作，但沒有涉入太多市府的政策。小野說，因為他連柯競選總部現在怎麼運作都不曉得，且這是假設問題，不過市長有需要幫忙再看看怎麼協助。

柯文哲16日出席「水源二、三期整宅都更駐點服務站開幕儀式」時，接受媒體訪問時間接證實，「改變台灣從首都開始，改變台北從文化開始」，他們拆房子、蓋房子是強項，但很多人文需要補強，所以找小野來幫忙。

柯文哲指出，小野是作家，有很多實務經驗，也當過中影的電影企劃，還做過華視的總經理，對於文化界相當熟悉。柯文哲也透露，小野曾當過他

的老師，大一是他的生物學助教，認識三十幾年，所以拜託小野在文化比較弱的地方是否幫忙。至於小野何時加入競選團隊？柯P指出，重點不是正式進駐團隊，小野已經幫忙整理資料，例如文化政策、文化論述，已經開始著手處理。

小野：協助看頭看尾

小野16日接受本報簡訊訪問時證實，他已經答應接任競選總幹事，且已經參加開會。他說，他才和柯文哲剛剛接觸，不確定能夠做多少，文化政策原本的基礎是文化基金會，且文化局一直有人在推動政策，他說，（這總幹事）和一般人的認知不一樣，就像是答應文化基金會和TMS（台北市影視音實驗教育機構）一樣，協助「看頭看尾」而已。



▲小野（右）16日證實，他已經同意接任柯文哲（左）競選團隊總幹事一職，未來將幫忙過目與思考文化政策。（中央社）

▼國民黨市長參選人拚逆轉勝！據成功大學近日民調顯示，韓國瑜（右）的支持率已超越1%；盧秀燕（左）小贏現任市長林佳龍1%。（中央社）



台中高雄新民調

盧秀燕、韓國瑜都勝 1%

【本報記者游清淵綜合報導】國民黨市長參選人拚逆轉勝！據成功大學近日民調顯示，韓國瑜的支持率已超越陳其邁，雖然領先的支持度只有1%，預計未來還會擴大領先的幅度。另據聯合報台中市市長選情最新民調，國民黨台中市市長參選人盧秀燕竟獲34%支持，小贏現任市長林佳龍1%。

成大近日民調顯示，韓國瑜的支持率已超越陳其邁，雖然領先的支持度只有1%，預計未來還會擴大領先的幅度。

具有指標性。

許崑源指出，自從韓國瑜宣布參選以來，韓國瑜在各項民調的支持度一路持續上升，預計隨著民進黨一連串爭議的施政下，韓國瑜的支持度還會繼續走高。

韓國瑜不斷拋出政見炒熱南部選情，也頻與其他縣市參選人合體造勢，繼9月5日陪同雲林縣長參選人張麗善掃街，15日幫嘉義市長參選人黃敏惠造勢，16日還赴台南市跟高思博、侯友宜合體，9月底並將跨海，為澎湖賴峰偉站台。

另據聯合報15日對台中市

長選情最新民調，國民黨台中市市長參選人盧秀燕獲34%支持，小贏現任市長林佳龍1%，國民黨立法院黨團總召江啟臣說，從最近幾個民調來看，兩人的差距都在誤差範圍內，唯未決定的選民還有32%，顯示目前台中市長的選情還不是很有熱度。

台中在誤差範圍內

民進黨立委張廖萬堅觀察，從聯合報五月的民調來看，當時盧秀燕贏林佳龍7%，如今只縮小到小贏1%，顯示林佳龍針對被對手攻擊的部分，做了有效的溝通。

另外，在選舉看好度的部分，盧秀燕僅有21%，現任的林佳龍有37%，兩者具有一定的差距，江啟臣認為現任者有行政優勢，即便選民支持盧秀燕，但面對有龐大行政資源的現任市長，加上國民黨現在的處境，支持者在心理層面上，難免會擔心盧秀燕選情。

看好度拉開距離

但綠委張廖萬堅認為，除了林佳龍政績不錯以外，沒有犯下大錯也是重點，因此即便在台中議會佔多數的國民黨議員不斷攻擊他，但仍看不出他有什麼太大的疏失讓人詬病，因此在看好度的部分，並不意外選民仍看好林佳龍連任。

高雄韓領先有指標性

韓國瑜、許崑源16日出席高市議員參選人鍾易仲的競選總部成立大會，許崑源表示，根據一份由民間委託學術單位成大所做的民調，韓國瑜與陳其邁兩人的支持度已出現死亡黃金交叉，韓國瑜的支持度領先陳其邁1%，雖然領先幅度不大，但非常

山竹掠過東部 一人死亡民房倒塌

【本報記者劉東泉台北報導】中颱山竹掠過台灣，為台東與南部地區帶來些許災損，並造成一人死亡。中央氣象局15日晚上已解除颱風警報，但因受到山竹外圍環流影響，氣象局16日凌晨3點50分仍對全台9縣市發布豪、大雨特報。

山竹橫掃菲律賓北部，帶來嚴重災情；香港的海陸空交通也幾乎完全停擺。幸運的是，它未直接侵襲台灣，雖為台灣東、南部帶來大雨、巨浪，台東縣大武鄉也有房屋及船隻受損災情，但受災程度有限。較令人遺憾的是，宜蘭東澳海邊一位民眾被海浪捲走，14日下午已尋獲遺體。

氣象局指出，受山竹與其外圍環流影響，16日部分地區仍應防豪大雨。其中，花蓮縣山區及屏東縣山區應慎

防超大豪雨；高雄縣山區、台東縣山區和宜蘭縣山區則要防大豪雨。

新北市山區、宜蘭縣平地、台中市山區、南投縣山區、花蓮縣平地、台東縣平地、屏東縣平地與恆春半島，為豪雨警戒區，大雨特報警戒範圍則包括桃園市山區及綠島、蘭嶼。

預計17日山竹的影響雖然會遠離、減弱，但台灣周圍水氣仍高，南部與花東地區仍易有雷雨或短暫陣雨，各地仍有局部大雨發生的機率。各地氣溫將漸回升，各地高溫在31至35度。

周二至周五，太平洋高壓增強，各地大多屬多雲到晴的天氣，白天氣溫高，東半部地區有局部短暫陣雨；午後各地區也將有局部短暫雷陣雨。

（相關新聞見6版）



▲受颱風山竹外圍環流影響，台東尚武傳出民宅鐵皮屋頂掀翻等災情。（中央社）

化廢油為燃料 台裔女孩溫暖 600 貧戶

【本報記者蔣濬浩台北報導】化廢油為燃料，林心瑜幫助超過600戶貧戶家庭度過寒冬！金車文教基金會16日舉辦「金車國際青年論壇」，邀請曾獲CNN十大傑出青年的台裔女孩林心瑜到場分享她「化廢油為燃料」的計畫。林心瑜表示，透過這十年的努力，團隊已串聯學校、工廠與餐廳，幫助超過600戶的貧戶擁有自己的暖氣。

現就讀史丹佛大學社會學三年級的台裔女孩林心瑜分享，因為自小受哥哥影響，10歲那年便決定與朋友們共同發起服務計畫。他們發現社區中有許多貧困家庭與街友無力裝置暖氣，而長期遭受寒冷之苦，並在收集資料後決定，將目標專注在廢棄食用油上，期望透過重新提煉食用油，將其轉化為暖氣用油。

為了推動「化廢油為燃料」計畫，林心瑜回憶，除了拜訪各家餐廳加入回收的行列，團隊也巡迴校園演講，希望學生能與家長攜手加入回收廢油計畫。「連結民代、回收商、提煉廠及各家服務機構，我們的計畫才終於漸漸落實。」林心瑜笑著分享，執行計畫時困難重重，多虧有許多貴人與夥伴相助，才能有今天的成就。

提及執行計畫的困難，林心瑜表示，與他們接洽的餐廳與老闆多半不在乎一個小孩提出的意見。「我們必須一再地拜訪，才有機會跟老闆會面。」林心瑜說，願意加入計畫的餐廳僅有5%，甚至還有許多合作夥伴倒



▲台裔美籍女孩林心瑜，10歲的時候和同學們成立了「化廢油為燃料」組織，鼓勵民眾回收食用油。（中央社）

閉，讓我們的計畫難以進行。

「我們目前已在25個城鎮設立廢油回收站，每個月可生產100萬公升的生質油。」林心瑜指出，「化廢油為燃料計畫」至今已獲得外界青睞，包括美國白宮、CNN都曾參與協助此計畫，而透過民代、回收商、提煉廠的合作，目前也已有超過600戶的家庭受惠此計畫。

面對聽眾提問：家庭在她的成長中扮演甚麼樣的角色。「不論面對甚麼事情，父母都會支持我並要我試著全力以赴。」林心瑜表示，父母與哥哥一直以來都很鼓勵她常是面對各式挑戰，也正是這種堅毅的態度，讓她可以走到今天。

蔡英文不斷加持 林佳龍仍選得辛苦

【本報記者劉東泉分析報導】總統蔡英文15日南下台中再為林佳龍站台，她肯定林佳龍政績，希望市民再給林四年的時間。她說，這次選舉最為關鍵的就是台中市，為了台灣價值、捍衛民主自由，一定要守住台中。只是，林佳龍當初贏胡志強21萬票，但執政四年後，民調竟與初次參選市長的國民黨候選人盧秀燕相當，足見要守住台中相當辛苦。

據聯合報近期公布的民調顯示，盧秀燕的支持度為三成四，而林佳龍為三成三；只有四成七選民關心台中市長選情，四成四選民不感興趣，選舉熱度相對低落。兩人的支持度如此接近，也難怪蔡英文將台中市視為年底選舉的關鍵。

政績與支持難連結

蔡英文將守住台中視為捍衛民主自由與台灣價值之戰。



▲總統蔡英文為林佳龍加持，對林佳龍而言，是加分或是減分？（photo by 劉東泉/台灣醒報）

然而，四年前多數人投票給林佳龍和民進黨各縣市長，兩年前投票給蔡英文，不就這次有人不投給林佳龍，就代表不捍衛民主價值了呢？把守住自由民主與台灣價值和林佳龍的連任進行連接，足見選戰艱難。

如果從實質面的施政成效來看，蔡英文與林佳龍都強調要肯定林佳龍政績，問題是，林佳龍的政績是否獲得小市民肯定？施政不是只看

硬體各項建設，那些建設的錢都是百姓的納稅錢，以中央的前瞻計畫而言，台北市長柯文哲即曾批評，沒有完全的計畫就編預算，讓他覺得很不對勁。

中間選民只問合理

平心而論，林佳龍在建設上的努力不是不用心，諸如中區綠、柳川的整治、山守線及捷運藍線的交通規劃、台中花博的建設與執行等，但這些建設都只是表面上看

得見的「外觀」，內在潛藏的不合理，民眾並非眼盲。包括廢除BRT的效應、與一人公司德商霍夫曼簽訂重大投資意向書、台中花博的票券發包等事項，都讓市民深感不合理。

林佳龍曾說過，要用對人，做對事。先不講用對人，從「做對事」的角度看，林佳龍這一任的諸多做法，不能算是做對事。林佳龍與蔡英文這一任的當選，有很大一部分靠的是中間選民。但蔡英文上台兩年後，施政滿意度「直落三」（低於30%），林佳龍的支持度則低到與盧秀燕在伯仲之間。

以蔡英文這樣的滿意度來為林佳龍加持，能加分嗎？一般認為林佳龍的支持度一直拉不開差距，是卡在「用對人、做對事」的初衷，並需檢討為何失掉中間選民的支持，否則前景堪憂。

再爆性虐醜聞 荷蘭神職知情不報

德國主教表示，將公布所有相關調查、痛定思痛。羅馬教皇方濟各則預計於明年2月召集天主教高層，共商此事。



▲羅馬教皇方濟各將於明年2月，召集各國的天主教領袖商討兒童性虐待事件。(photo by Wikipedia)

【本報記者蔣濬浩綜合報導】天主教性侵醜聞又添一樁，荷蘭過半神職人員遮掩兒童性虐待醜聞！教會發言人羅森達表示，此報告部分已確認屬實，但案件均已超過追訴期。而隨著美國、德國、荷蘭等天主教兒童性侵犯事件紛紛曝光，德國主教表示，將公布所有相關調查、痛定思痛。羅馬教皇方濟各則預計於明年2月召集天主教高層，共商此事。

根據《衛報》16日的報導，1945至2010



年間，荷蘭39名包括紅衣主教的神職人員中，有多達20人掩蓋了性虐待事件，並使更多人因此受害。數據顯示，目前尚有多名戀童癖神父在案發後，轉往其它教堂繼續就職。

「報導中的主教姓名與教會受委託調查的主教姓名相符。」面對這份最新的指控，教會發言人羅森達表示，雖然報導中的指控的主教姓名屬實，但多數被告的神職人員已經死亡，且所有案件都已超過追訴期。

天主教兒童性虐待案件頻出，

近日《CNN》也指出，德國天主教會承認，1946年至2014年間，天主教神職人員至少犯下了3,766起兒童性虐待案件。

研究數據表明，兒童性虐待案件中受害者大多是男孩，其中一半以上不到13歲，且每6起案件就有1件涉及強姦。其中，單單強姦案件就有高達1670位的神職人員涉及。

「研究已經證明了性虐待的程度，我們對此感到沮喪與羞

愧。」德國特里爾教區阿克曼主教在給CNN的一份書面聲明中表示，希望透過這次全面而徹底的調查，讓外界知曉我們的黑暗面，同時也是警惕教會高層，絕不能讓這些遺憾再次發生。

針對近來發生一連串的兒童性虐待醜聞，梵蒂岡新聞辦公室近日《聲明》，羅馬教皇方濟各將於明年2月21日到24日召集各國的天主教領袖，以「保護未成年人」為主題，商討近日不斷升溫的性虐待醜聞。



美陸戰隊進駐AIT？前艦長：純炒作

【本報駐美記者劉屏華報導】前海軍「中權艦」艦長、現任中華戰略研究學會研究員張競15日在華府指出，所謂美國陸戰隊可能進駐美國在台協會(AIT)台北辦事處一事，原本就不可能，只是有人藉機炒作而已。張競博士應國民黨華府中山分部及學生學人分部邀請報告鄉情，並分析兩岸、南海等情勢。

「資源有限」不派駐

有關AIT新館維安一事，過去數月來傳聞將由美軍陸戰隊警衛隊(MCSG，或譯陸戰隊安全衛隊)負責。不過根據美國媒體報導，美國國防部長馬蒂斯已以「資源有限」為由，決定不派遣陸戰隊警衛隊前往。

美國國務院則在回覆媒體詢問時指出，AIT新館將與舊址一樣，由美籍人員和台籍雇員與當地政府合作，共同維安。

曾在美國海軍戰爭學院進修的張競指出，依據美國《海外服勤法案》(Foreign Service



▲張競博士(站立者)在華府指出，傳聞美國將派陸戰隊進駐AIT一事，根本是假議題。(僑胞陳繼亮提供)

Act)，美國海軍部長派遣陸戰隊警衛隊進駐者，係與美國有官方關係的使領館。根據《台灣關係法》，AIT並不具備此等法定地位，所以美軍陸戰隊進駐AIT原本就不可能。

張競並指出，陸戰隊警衛隊在海外使領館的任務，係以保護美國外交機密為核心，其軍事專

長與陸戰隊的正規作戰部隊有很大差異。

壯膽政治搖頭丸

他說，主張台獨者與美國一些有心人士炒作此事，用意在於製造美國派兵協防台灣之假象，「講穿了就是個自我壯膽的政治搖頭丸，也是鼓動台獨的強心

針」。

有關南海，這位英國赫爾大學博士解析了美國的自由航行等政策，也說明了中國大陸建設島礁所產生的戰略意涵。

聆聽演說的僑胞、留學生對於國內情勢至表關切，張競逐一加以說明。他這次美國之行還要前往紐約、波士頓等地訪問。

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天 / 輯

Foreign Policy 《外交政策》

戰爭的未來，未來的戰爭

經過多年的改進，一種便宜、精準、易操作、穿透力強、以小搏大的新武器，進入在歐陸戰場後所向披靡；各國政府驚慌失措，呼籲加以限用。這是1139年統治歐洲的梵諦岡教廷口中的「上帝之憎恨」：十字弓。

今日又到了新科技應用翻轉人類戰爭的時刻。《外交政策》秋季號中塔拉·惠勒〈網路戰，無所不用其極〉一文指出，未來的戰爭成敗焦點，不再於最尖端的技術，而是那些資安過時的基礎設施；門戶洞開，供駭客長驅直入。

前美國陸軍遊騎兵保羅·沙爾〈百萬個錯誤的一秒鐘〉就自動化武器的軍備發展提出警告。自動化機器可以比人類更快對事物做出反應，但當我們將發動攻擊的決定交給它們，衝突擦槍走火的機率也會大大提高。

以色列記者奈立·齊爾伯〈國際傭兵的興起〉與賓州大學學者麥可·霍洛維茲〈八月演算法〉嘗試聚焦在資安與人工智能的研發；並指出，它們的市場動能集中在業界，用法規加以控管，是它們的發展合乎國家利益，而不至於成為「自走砲」，這將是一大挑戰。

美國海岸警衛隊的凱特·希金斯-布魯在〈食物鬥爭〉中表示，窮人碳水化合物和脂肪攝取得多，中產階級則改以高蛋白質為熱量主



來源。但以目前全球發展中國家晉升中產階級的人數來看，他們必定要為著不夠分配的優質蛋白質而對著政府敲碗；因此未來可能全球不是為著領土或寶藏開戰，而是為著海洋的「漁權」反目。

羅比·格拉默則將視角帶向北極：全球暖化消解了萬年常駐於此的大冰塊，清出了新的水域及航道。北半球各大軍事強權，早已虎視眈眈。北極圈的煙硝味你聞到了嗎？

幸好，歷史表明，我們人類很擅長找到避免集體自我毀滅的方法。過去不論是十字弓、火藥，甚至是核武，都未曾真正造成人類的大滅亡。本期《外交政策》的烏鴉嘴們，背後承載的對世界和平的真誠祈願。

穆巴拉克兒子遭捕 美媒：壓制舊政權

▶埃及前總統穆巴拉克的兒子賈邁勒，遭到埃及賽西新政權政治打壓。(photo by Wikipedia)



【本報記者蔣濬浩綜合報導】埃及前總統穆巴拉克兒子的聽證會。」根據開羅刑事法院安全官員表示，依據法官的命令，埃及警方於15日拘捕了前總統穆巴拉克的兩名兒子以及其他七名男子，並指控其違反股票市場規則。華盛頓郵報表示，隨著賈邁勒近來頻繁參與公眾活動，已激怒了現任總統塞西的支持者；並指出，此次拘捕可能是為了降低賈邁勒的政治聲望。

根據《路透社》報導，阿拉和賈邁勒在掌握了「阿拉伯對埃及投資案」的內線消息後，便購買了埃及瓦特尼銀行的大量股份，獲取高額的股票暴利。

據美聯社指出，這已不是他們第一次涉及金融案件，阿拉和賈邁勒早在2011年便曾因挪用總統府資金而被判刑3年有期徒刑。

「法官將於10月20日辦理

埃及前總統穆巴拉克兩名兒子的聽證會。」根據開羅刑事法院安全官員表示，依據法官的命令，埃及警方於15日拘捕了前總統穆巴拉克的兩名兒子以及其他七名男子，並指控其違反股票市場規則。一名司法消息人士也表示，涉嫌股票操縱案的犯人還包括埃及赫米思銀行的多名董事。

《華盛頓郵報》指出，當初發生埃及革命的動機之一，便是希望阻止賈邁勒繼承其父親穆巴拉克的政權，並根絕前總統穆巴拉克底下長期腐敗與濫權的官僚體制。因此，近年賈邁勒頻繁的公開露面及參與群眾活動，嚴重激怒了塞西的支持者。

埃及官方報的編輯亞西爾也警告，賈邁勒可能於2022年時，組織非法的穆斯林兄弟會與塞西競爭總統大位，並呼籲人民反對賈邁勒復出政壇。



CEO 對談

上班族替自己加薪 規劃職涯是關鍵



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：楊進傑

上班族如何替自己加薪，不是把眼光始終投在老闆身上等待他「施恩、同情」，而是要自己增加競爭力，才能提高自身身價。

主持人（以下簡稱「問」）：
上班族如何為自己加薪？我先定義這個題目，前陣子行政院長賴清德才說台灣的勞工平均薪資太低，勞工不妨向雇主反應，要求提高薪資，他認為員工可主動要求老闆加薪，但是這段話講出來卻有滿多爭議，因為賴院長可能



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

不太了解現在的行情，而且年輕人也開不了口，事實上，整個中小企業也是經營困難、苦不堪言。

所以加薪雖然是大家心之所願，但卻不一定能夠真的成功，我們今天的主题是定位在上班族如何增加「讓價」的籌碼，如何增加自己的競爭力，跟主管對他的價值？

清楚職涯樣貌

陳玉芬：我想讀者絕大部分還是以打工族多，既然在一間公司裡上班，其實你就是要了解自己在整個公司裡的位置跟定位，我覺得這是很多年輕朋友很少會注意到或做得到的事。

既然在一個公司裡，無論是大公司或小公司，跟你一樣職位的人其實大部分都是未來的主管，或者你現在已經是主管又晉升到下一個位置，所以你是否了解自己，有沒有比較清楚的職涯樣貌，我覺得這點非常重要。

我們常說，加薪是看老闆失去你的痛苦指數有多少，因為老闆失去你越痛苦，他就願意付更多的薪水來留住你，要怎樣才可以知道你的離開對老闆的痛苦有多高呢？不一定每次都要用離職來驗證，但是你必须審視自己在這個位置做得好不好，如果做的好，那老闆對你的建議是甚麼？下一步又是甚麼？

通常比較有職涯樣貌的人，他會比較了解自己現在的狀況是薪水過低或是能力不足，有沒有比較好的方法去跟主管討論，接著改善，通常職場走得比較好的人都會有這樣的步驟，會定期跟老闆討論，但不是只一味的聽老闆說你哪裡不好，而是會把自己的想法說出來，改善不好的地方，並討論改善後的下一步。

它是一個討論，而不只是一個 review 的過程，所以我覺得這個對話是每個年輕人都需要具備的，並且在職場上發揮好，加薪、升官的比率也會比較高。

問：基本上就是要看你在老闆心目中的不可或缺性有多少，你也能衡量整個職場的狀況，給自己比較明確清楚的定位。那我要再請教一個問題，妳能否在面試一個人的時候就看出來這個人的薪資 level 是高或低？

履歷表非常重要

陳玉芬：履歷表非常重要，每個轉換工作的過程中都會在履歷表上留下痕跡。我們看一個人的履歷表，就能大概看出一個人的

角色。基本上我們看他是在甚麼學校畢業，在那所學校中他參與甚麼活動、他出來的第一份工作做的是甚麼、這些工作有沒有延展性，還有工作的內容和公司的大小，我們就可以判斷他在這份工作中可以做一些甚麼事。

好的履歷表也可以顯示你的成就，例如你在過去的公司已經做到甚麼部分，為公司做出甚麼樣的成績，所以從履歷表可以看出一個人的價值與樣貌，所以寫履歷表相當重要，很多人只從人力銀行下載的履歷表寫，寫出來的履歷表看不出你的價值，但一份好的履歷表，可以從公司、職位，猜出這個人的薪資水準落在哪。

問：那見面時，妳不能再進一步判斷？

面試展現熱情

陳玉芬：當然！面試時就是就履歷表的內容去認證，看看這個人履歷表這麼精彩，那他是不是真的有做這份工作，還是跟別人一起做，他在工作中的角色是甚麼，是領導的角色或是配合的角色，其實到後來會不會被升官，都是決定於這個人有沒有領導能力，也就是這個人願不願意負責任。

有些人一直換工作，但他每天都做一樣的工作沒有長進，他願不願意承擔多一點的責任，如果願意才會被賦予較高的薪資。

問：我在看一個人時，都會先看他有没有自信，有没有企圖心，有没有一定的熱情，這樣的人感覺就是一個可以馬上進入狀況的人，不用花力氣培養他、說服他、教育訓練他，如果要花這些成本培養他，你會給他的薪水就不會高。但他如果一來就好像馬上進入狀況，這種人其實看起來是比較與眾不同的，不知道玲玲是否同意我的觀點？

陳玲玲：其實我們要看這個人是否真的想要這份工作，他是否有熱忱，這些其實是我決定要不要用這個人的關鍵，因為如果他真的想做，他會克服很多困難，而且因為他有熱情，他可能會有其他更卓越的表现，我就會願意給他多一點薪水，因為他若真的想做，投入的潛力和想成就的事情都會超乎老闆的想像。

年輕人應培養多元性

問：也就是說，如果一個年輕人想要拿高一點的薪水，他給老闆的第一印象必須非常強烈，或者他上班的情緒是比較正面、積極，而且願意承擔責任。如果他是這樣的人，相信老闆「依賴」他的成分就會高出許多，也能多增加3千、5千的薪水。



陳玲玲：我覺得現在的年輕人應該培養多元性，一個人不只會一件事。例如你要找一個文字記者，可是他還會攝影、畫畫，或是他會剪片、做過導演，他的多元性很豐富時，我們當然願意給他多一點薪水。

所以，如果你的能力在很多領域上都有著墨，例如你會不會 illustrator 就差很多，或者是你的 powerpoint 做的超漂亮、圖文並茂，有時候簡單的片子也可以幫老闆剪，如果你都可以做，那老闆當然願意給你多一點薪水。我發現有些這樣的年輕人出現，因為現在強調「斜槓人生」，所以很多年輕人都具備好幾項本領。問：請玉芬補充？

公司大小有差別

陳玉芬：這樣聽起來當然不錯，但我倒有不同的看法。在一個比較大的公司和一個比較小的公司有差別。對大的公司而言，我其實不是很同意員工要甚麼都能做，因為到最後可能被當成一個「能做的人」，大家就會把很多東西都給你做，但到最後這樣的工作是否真的能增加你的實力，協助你晉升到下一個階段是令人懷疑的。

基本上，你應該把自己該做的東西做得很好，並稍微有策略性的看整個組織的架構，要懂得團隊合作，自己得看清楚自己的工作是否真的能增加你的價值，不然可能會變成你幫老闆做了很多東西，但老闆檢視你時卻說你沒有做好自己的工作，因為你原本的工作是A，其他工作都是多餘的，但最後老闆檢視你時，卻會覺得你做的事情很複雜，且不知道你到底做成了甚麼。

我覺得，先把自己的工作做好，然後跟別人合作的部分合作

好，接著要思考自己在組織裡的位置。但對於小型的公司而言，剛剛玲玲提到的就會替員工自己加分很多，因為對小型的公司而言，他的經營比較像家庭式，大家一起把公司的目標做好，如果你懂多一點的東西，對老闆而言就是很大的幫忙。

這是兩個不同觀點，所以有人喜歡待在小公司滿好的，因為可以學到很多東西，有些人卻覺得在大公司裡一個蘿蔔一個坑，做了三年只做一樣的事，這兩個有很大區別，要看你的工作屬性屬於哪一種，你自己比較喜歡哪一種，因為，做很多工作的人會讓人覺得他的價值比較高，而且也會比較有成就感。

提高本身工作價值

陳玉芬：第一個，態度跟專業。在一個公司的組織下，一個蘿蔔一個坑是很重要的，每個人都是環環相扣。所以第一個建議就是，要有一個正確的工作態度，把事情做好，做好做對比你花很多時間做還重要。

第二個，要能提高你本身的工作價值。甚麼叫提升工作價值呢？如果你每天在做的工作一半以上都是例行性的工作，在這種重複性高的工作中，你沒有改善流程與方法的能力？

尤其很多新進同仁都照著前人的做法，但卻不知道為何要這麼做，所以有時候態度很好，但他沒有改善的能力，就只是傻傻的做，這也不是很理想。

所以，第一個是正確的工作能力，把工作做對；第二個是判斷工作能否被改善。第三的部分，除了改善，跟老闆的關係也相當

▲ 欲加薪，要先增加自己的價值。(photo by photoAC)

大公司的員工不但要把自己的工作做好，也要學習團隊合作，讓自己有機會更上一層樓，但是你在小公司時，最好能展現「多功能」的價值，讓老闆覺得請你一個能抵好幾個，因為對小公司而言，老闆不可能請那麼多人，這時你在小公司中就比較有機會晉升。

每個上班族大概哪三方面做到了，你就有很大的加薪機會。我先拋磚引玉，我覺得我的員工只要每天給我笑臉（態度積極），我就會給他加薪了。只要他不常請假，每天都很早來公司，跟老闆、同仁相處愉快，這本身就很有價值，因為他就像是一個啦啦隊，替老闆跟同仁打氣。

先請玉芬給上班族建議，具備哪三樣能力，加薪機會就大的多？

提高本身工作價值

陳玉芬：第一個，態度跟專業。在一個公司的組織下，一個蘿蔔一個坑是很重要的，每個人都是環環相扣。所以第一個建議就是，要有一個正確的工作態度，把事情做好，做好做對比你花很多時間做還重要。

第二個，要能提高你本身的工作價值。甚麼叫提升工作價值呢？如果你每天在做的工作一半以上都是例行性的工作，在這種重複性高的工作中，你沒有改善流程與方法的能力？

尤其很多新進同仁都照著前人的做法，但卻不知道為何要這麼做，所以有時候態度很好，但他沒有改善的能力，就只是傻傻的做，這也不是很理想。

所以，第一個是正確的工作能力，把工作做對；第二個是判斷工作能否被改善。第三的部分，除了改善，跟老闆的關係也相當

重要，你必须觀察這個老闆、這個公司是否能跟你有長遠的夥伴關係，當你提出建議，老闆的態度是甚麼就很重要，因為如果你的老闆本身不會提拔下面的人，或是他對自己生意可能沒有獨到的見解，也可能他不太清楚你的工作是甚麼。

這時，你就要看清楚老闆是否能和你做夥伴，如果可以的話，加上你的態度和改善問題的能力，我相信你們的團隊會往很正面的方向走。如果你的老闆其實不是一個可以信任的老闆，那你不如換一個老闆，去找一個好的合作關係。這樣工作起來身心靈也會比較健全。

問：「聽君一席話，勝讀十年書。」如果上班族能夠把陳玉芬總經理的話聽進去，那他們一定能加薪。

首先要注意的是，要把事情做對做好，第二個就是要改善重複工作的能力。如果你可以建議老闆更好的工作方式，那老闆就會覺得你是無價之寶。第三就是你和老闆的關係要好，代表你要能向上管理，如果你跟老闆很親密，他要甚麼你都知道，不用開口你就知道要處理，那她一定會幫你加薪。

我再加一點：要做得快而有效率。當你有兩個員工，一個做很快，一個做很慢，那你願意給誰比較多的薪資呢？因為時間就是金錢，做的對也要做的快的好，如果你的工作效率高，那你當然比別人多三倍薪水都值得。

接下來請玲玲分享，上班族如果讓老闆幫你加薪，他不幫你加薪他會很難過？

陳玉芬：基本大公司在加薪方面都有年度評估，在年底針對

你今年的表現，如果老闆覺得你表現好，他又喜歡你，那你的調漲幅度就很高。一般大公司不會讓你突然跑去跟老闆說要加薪，因為它們規定加薪就是要經過年底評估後，才能得到你今年要加的薪水。

通常我們有幾種狀況一定會加薪，第一，你的業績成長顯著超過標準。第二，你是管理部門，你幫公司減少了很多成本。第三，如果你是創意領域的工作，可能就是得了很多國際獎，為公司帶來很大的名聲，如果你是業務部的話，除了數字之外，客戶的滿意度如果非常高，這些都是可以加薪的理由。

如果你跟老闆說，你今年的業績原本希望成長10%，但你卻做到了50%，這樣老闆很難不幫你加薪，尤其現在的公司很多都是業務導向，因為有業績才能支撐公司，所以業績顯著成長時，老闆很難拒絕為你加薪。

定義整年目標

問：剛剛講的這幾點，就是如何替自己加薪。如果你做的好，你幫老闆省錢，還增加了很多開銷，做了很多錯誤的決策，那這種情況下別說加薪，沒加薪就不錯了。剛剛提到的非常「致命」的一點就是你的業績要好，這一定會幫你加薪。再來就是如何幫公司減少成本。

第三點就是得獎，有好的名聲，得到顧客的滿意度，公司的整體形象因為你而提升，這也是很重要的一點。

再來要請教，上班族如何在有限的工作時間內，創造更有效率的表现？而下班後，又要如何利用自己的時間，不管是交際應酬

或是自我充實，而構成被加薪的原因？請玉芬分享。

陳玉芬：剛才提到的如何跟老闆提加薪，我覺得非常重要，實際上很多公司都是在年底的review過後才做加薪，其實現在更多公司要求的不會只是一年一次的review，可能會有四次的review。

其實，review要做的好，有一個工作要做好，但很多公司或主管都很少做到，就是在年初時對整年提出一個很清楚的目標，我覺得這個非常重要，不然老闆跟員工在工作內容上很容易有誤解。

有一個叫OGSM的方法，會把一整年要做的目標和策略做清楚的溝通。

當然跟銷售有關的工作是比較容易定義的，例如他成長多少比例，或是每個月要賺多少錢，這些如果都在年初定義好，勢必能讓整個review的過程比較有本，更容易看出員工做得好壞與否。

定價值？

陳玲玲：其實，每位上班族都要思考一件事，你到底清不清楚老闆期待的是甚麼？有時候大家很容易自我感覺良好，忽略了老闆的想法。

所以我覺得第一個，你要了解老闆有甚麼期待，甚麼是老闆最大的問題，你能不能幫上忙？我覺得這其實是最重要的，因為畢竟讓老闆喜歡你，你加薪的機會當然就高了。

現在也有很多人去學coach（教練、督導），這個其實對你上班也有好處，可以coach你的員工。這些不但對身體好，也能交到好朋友，擴張人脈存摺對於你的未來也是很重要的。

主持人：謝謝兩位都毫無藏私、傾囊相授，我相信讀者一定大大受益。總之，上班族其實具有無限的潛力，如果你作為一個打工族要被老闆加薪，只要肯做就一定可以加薪，不要在那裏怨、罵老闆，只要充實好自己，此處不加薪，自有加薪處。

至於下班後也是很重要的，因為現在的年輕人很重視休閒和生活品質，很多下班都在花時間投資自己的身體，讓自己的身體更好。

我覺得下班可以做對自己有益的事情，同時也可以增加人脈，例如可以去打籃球，就會有球友同時身體也會健康。

現在也有很多人去學coach（教練、督導），這個其實對你上班也有好處，可以coach你的員工。這些不但對身體好，也能交到好朋友，擴張人脈存摺對於你的未來也是很重要的。

主持人：謝謝兩位都毫無藏私、傾囊相授，我相信讀者一定大大受益。總之，上班族其實具有無限的潛力，如果你作為一個打工族要被老闆加薪，只要肯做就一定可以加薪，不要在那裏怨、罵老闆，只要充實好自己，此處不加薪，自有加薪處。

至於下班時間，我其實滿佩服現在的年輕人，現在年輕人下班以後的事情真的很多，可能他們要去健身、可能要去讀書會。現在有各式各樣的讀書會，不一定與你的專業相關，可能是能增加你的軟實力的讀書會。這些各式各樣的讀書會讓你跟不同人所交流，增加你的能力。

第三個下班之後的networking，這些networking可以增加你的人脈，透過這種networking也可能找到未來的老闆或夥伴。這些都是擴展你的人脈或不同領域知識的方式，讓你變成一個更好的人。

問：也請玲玲分享，上班期間跟上班時間外，如何讓自己有一

個好的表現，如果老闆覺得你表現好，他又喜歡你，那你的調漲幅度就很高。一般大公司不會讓你突然跑去跟老闆說要加薪，因為它們規定加薪就是要經過年底評估後，才能得到你今年要加的薪水。

通常我們有幾種狀況一定會加薪，第一，你的業績成長顯著超過標準。第二，你是管理部門，你幫公司減少了很多成本。第三，如果你是創意領域的工作，可能就是得了很多國際獎，為公司帶來很大的名聲，如果你是業務部的話，除了數字之外，客戶的滿意度如果非常高，這些都是可以加薪的理由。

如果你跟老闆說，你今年的業績原本希望成長10%，但你卻做到了50%，這樣老闆很難不幫你加薪，尤其現在的公司很多都是業務導向，因為有業績才能支撐公司，所以業績顯著成長時，老闆很難拒絕為你加薪。

如果你能多領域上著墨，例如powerpoint做的超漂亮、圖文並茂，那老闆當然願意給你多一點薪水。(photo by photoAC)

定價值？

陳玲玲：其實，每位上班族都要思考一件事，你到底清不清楚老闆期待的是甚麼？有時候大家很容易自我感覺良好，忽略了老闆的想法。

所以我覺得第一個，你要了解老闆有甚麼期待，甚麼是老闆最大的問題，你能不能幫上忙？我覺得這其實是最重要的，因為畢竟讓老闆喜歡你，你加薪的機會當然就高了。

現在也有很多人去學coach（教練、督導），這個其實對你上班也有好處，可以coach你的員工。這些不但對身體好，也能交到好朋友，擴張人脈存摺對於你的未來也是很重要的。

主持人：謝謝兩位都毫無藏私、傾囊相授，我相信讀者一定大大受益。總之，上班族其實具有無限的潛力，如果你作為一個打工族要被老闆加薪，只要肯做就一定可以加薪，不要在那裏怨、罵老闆，只要充實好自己，此處不加薪，自有加薪處。

至於下班後也是很重要的，因為現在的年輕人很重視休閒和生活品質，很多下班都在花時間投資自己的身體，讓自己的身體更好。

我覺得下班可以做對自己有益的事情，同時也可以增加人脈，例如可以去打籃球，就會有球友同時身體也會健康。

現在也有很多人去學coach（教練、督導），這個其實對你上班也有好處，可以coach你的員工。這些不但對身體好，也能交到好朋友，擴張人脈存摺對於你的未來也是很重要的。

主持人：謝謝兩位都毫無藏私、傾囊相授，我相信讀者一定大大受益。總之，上班族其實具有無限的潛力，如果你作為一個打工族要被老闆加薪，只要肯做就一定可以加薪，不要在那裏怨、罵老闆，只要充實好自己，此處不加薪，自有加薪處。

至於下班時間，我其實滿佩服現在的年輕人，現在年輕人下班以後的事情真的很多，可能他們要去健身、可能要去讀書會。現在有各式各樣的讀書會，不一定與你的專業相關，可能是能增加你的軟實力的讀書會。這些各式各樣的讀書會讓你跟不同人所交流，增加你的能力。

第三個下班之後的networking，這些networking可以增加你的人脈，透過這種networking也可能找到未來的老闆或夥伴。這些都是擴展你的人脈或不同領域知識的方式，讓你變成一個更好的人。

問：也請玲玲分享，上班期間跟上班時間外，如何讓自己有一

個好的表現，如果老闆覺得你表現好，他又喜歡你，那你的調漲幅度就很高。一般大公司不會讓你突然跑去跟老闆說要加薪，因為它們規定加薪就是要經過年底評估後，才能得到你今年要加的薪水。

通常我們有幾種狀況一定會加薪，第一，你的業績成長顯著超過標準。第二，你是管理部門，你幫公司減少了很多成本。第三，如果你是創意領域的工作，可能就是得了很多國際獎，為公司帶來很大的名聲，如果你是業務部的話，除了數字之外，客戶的滿意度如果非常高，這些都是可以加薪的理由。

如果你跟老闆說，你今年的業績原本希望成長10%，但你卻做到了50%，這樣老闆很難不幫你加薪，尤其現在的公司很多都是業務導向，因為有業績才能支撐公司，所以業績顯著成長時，老闆很難拒絕為你加薪。

如果你能多領域上著墨，例如powerpoint做的超漂亮、圖文並茂，那老闆當然願意給你多一點薪水。(photo by photoAC)

《二十二》紀錄片 痛陳慰安婦血淚史

在中國抗戰期間的淪陷區，還有台灣、韓國、印尼等地，許多婦女和老奶奶一樣，經歷過慰安婦那場人間煉獄。

【本報記者駐美記者劉屏華府報導】電影開拍時，片名為《三十二》，主軸是32位婦女的悲慘經歷；殺青時，片名改為《二十二》，因為在攝製的2年中，10位不幸過世。上周六，這部電影在華府上映，主其事的「亞太二戰浩劫紀念會」會長陳壯飛博士傷心地說，如今只有6位還在世。

淪陷區宛如人間煉獄

這部紀錄片主題是二次大戰期間被日軍強徵的性奴（日本當局美其名為「慰安婦」）。台海兩岸旅居華府的僑胞洽租 Avalon 電影院，免費招待各界。

電影伊始，是山西孟縣的一處喪禮。寒冬中，家人、鄉民向老奶奶致以最後的禮敬。孟縣之外，在中國抗戰期間的淪陷區，還有台灣、韓國、印尼等地，許多婦女和老奶奶一樣，經歷過慰安婦那場人間煉獄。



導演郭柯帶著工作人員走訪各地。她們最年輕的也都八十好幾了，由於飽受摧殘，幾乎都無法生育，只能仰賴政府及善心人士協助度過晚年。但是在鏡頭前，

她們沒有怨天尤人，沒有控訴命運。只是，孤零零的身影，蹣跚的步伐，偶爾幾句輕描淡寫當年的遭遇，讓觀眾內心不斷問道：這麼些年，她們是怎麼過來的。

沒有啜泣，卻從平淡中彷彿告訴觀眾，她們的苦難不是淚水可以洗滌的。

一位老奶奶緩緩的述說母親的死：就在她眼前，「鬼子網綁她的手腳，丟進河裡……」。這樣的人間至痛，你要她用怎樣的心緒表達？

淚水難以洗滌苦難

每當老奶奶哽咽的說「不說了，不說了」，「我不想講了」，畫面就開始出現一些空境，節奏變得更加緩慢，似乎是在告訴觀眾，老奶奶的一生，在青春少女那一刻彷彿就停格了。

想起林覺民的《與妻訣別書》：「遙聞汝哭聲，當哭相和也」。一位僑胞表示，想到這兩句，讓他遲疑了好久才進場觀看。可是看過之後發現，片中沒有大哭，

不應遺忘歷史

在台灣受過完整教育的陳壯飛說，電影院的租金原來是4位數，但院方得知播映性質後，把價格降為3位數。而郭柯導演與負責發行的四川光影深處文化傳播有限公司也全力配合，且毫不取利。

這次的協辦單位很多：美京華



紀錄片《二十二》上映短短六日連破多項紀錄片票房成績，入座率更勝《戰狼二》。《二十二》劇照

孟縣之外，在中國抗戰期間的淪陷區，還有台灣、韓國、印尼等地，許多婦女和老奶奶一樣，經歷過慰安婦那場人間煉獄。《二十二》電影海報



導演郭柯帶著工作人員走訪各地，她們最年輕的也都八十好幾了。（取材自人民網）

人活動中心、諾亞中心、「家園」成人日間護理中心、東北同鄉會、榮光聯誼會、山東同鄉會、北京大學校友會等。美京華人活動中心會長李志翔說，希望能有更多年輕世代經由這部紀錄片正確認識歷史，更加關懷飽受凌虐的老奶奶們。「家園」中心主任何曉慧說，這一代沒有經歷過戰爭，可是誰都不應該遺忘歷史，尤其不能遺忘經歷苦難的那些老人家。

老奶奶不希望有來生

《二十二》影片結尾回到孟縣，黃土夾雜白雪，覆蓋在入土的棺木上。下一個鏡頭，冬去春來，大地一片翠綠。

一位老奶奶說，她不希望有來生。經歷如此苦難，她不期待來生，外人完全可以理解。但如果有人向她保證，來生是平安的，是喜樂的，而且是永恆的，她不會改變主意？此刻最重要的，也許是如何讓她們確信有這樣的福音。



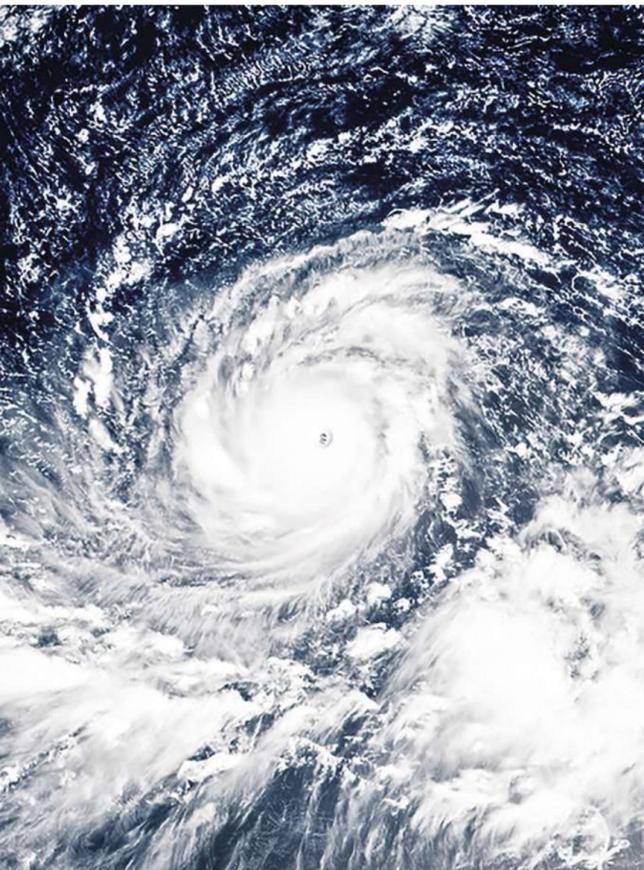
有網民留言指電影情節平淡寫實，見到受訪者對住鏡頭笑展現樂觀一面，倒令自己感到難受及感動落淚。《二十二》劇照

強颶山竹破壞力高 關島、菲國重傷

【本報記者宋秉謙綜合報導】被稱為今年最強颶的山竹颶風不只影響台灣民生與交通問題，它在登台前就已在鄰近幾個國家產生不少災情！山竹颶風雖然在15日已轉為中颶，並往澳門、香港與中國而去，但這個被中、日、韓及台都列為超級颶風等級的颶風，之前已造成關島與菲律賓嚴重的災情，其中，菲律賓於16日的統計資料更顯示已有28人死亡。



根據《紐約時報》報導，山竹颶風更持續以接近每小時100英里的風速逼近菲律賓，當地預估，菲國有



▲山竹強颶不只影響台灣，更在鄰近各國造成各大災情。(photo by Wikimedia)

超過500萬人民將在颶風的影響路徑中，總計超過10萬多人逃離農村，接受臨時庇護。

據菲國政府的估算，山竹造成菲律賓至少28人死亡，而農產品損失極為嚴重，菲律賓總統府發言人托倫蒂諾表示，農業區僅有5分之1的農產品成功提早採收，大部份的主食如大米與玉米都面臨供給缺乏的危機。

山竹轉往香港

根據《英國廣播公司》報導，總統杜特蒂16日飛往該國北部，評估該國的損害情況，評論家認為，他未能提早針對山竹颶風做好應對措施，可能使人民對他的領導能力產生質疑。

山竹雖然受到乾空氣的影響，並進入風剪較強（風向與風速不同）的海域，使得它發展趨緩，但香港仍對他標為該國最高的10級颶風。香港行政長官林鄭月娥表示，國土保安局於16日召開跨部會的應對方式會議，並已做好高度戒備，他們估計，山竹的中心風力將達到每小時220公里，威力將超過去年的天鴿颶風。



關島：海倫後最強颶

根據《英國電訊報》報導，隨著強颶山竹動線，它在影響台灣前依序於關島及菲律賓造成不小災害，據關島國土安全顧問局的預計，山竹是繼1962年海倫颶風後的最強颶，關島於8日宣布，公立學校與基督教學校停課至10日，並把學校改為臨時避災處。



山竹過境後，關島當地因為物資缺乏，還向私人航空租賃巨型運輸機應急，而當地電力供應更在颶風期間中斷，直到13日還有部分地區的未恢復供電。

菲國主要糧食受影響

醒報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼利物浦靠著反擊戰術勝出，拿下5連勝，僅以得失球差小輸切爾西而居第2名。(photo by Liverpool Facebook)



利物浦 28 年最佳開局

熱刺輸在太累

輸球的熱刺對比賽尾聲的判罰感到不滿，主帥波切提諾認為，南韓一哥孫興慜於補時在禁區被對手犯規得判罰點球。

作出有效的進攻，多次浪費機會。

反觀利物浦靠著雙邊速度極快的埃及「法老王」薩拉赫與馬內拉扯熱刺防線，經驗豐富的隊長米爾納不斷傳出熱刺防線身厚的精彩長傳，讓利物浦獲得定位球機會，威爾杜姆於 39 分鐘把握住角球破門，第 54 分鐘利物浦再靠著反擊機會，由中鋒菲爾米諾進球，拉開比分成 2:0，雖然熱刺在補時靠著拉梅拉先追一球，但孫興慜在禁區的盤帶疑似被踢倒，裁判並未判罰點球，熱刺最終反攻無果，以 1 球落敗。

利物浦主帥克洛普對球隊很滿意，他盛讚這場勝利是利物浦本賽季踢出最出色的一場球，「熱刺是一支超級

強隊，但本役他們的戰術執行不太成功，我為子弟兵感到驕傲。」利物浦最終以 2:1 踢館成功，拿下開季的 5 連勝，寫下隊史 28 年來的最佳開局，陣中好手滿滿的他們志在奪冠。

熱刺主將都過累

根據《福斯體育網》報導，南韓邊鋒孫興慜因為剛歸隊、並未先發登場，但他在最後時刻上場時，接到隊友精妙傳球，在禁區先見過後衛，準備射門時疑似遭到馬內犯規，這個關鍵判罰最後也引來爭議。

熱刺主帥波切提諾認為，這個 play 是很徹底的犯規，球隊失去一個追平分的點球

判罰，「但裁判也是比賽的一部分，我們只能尊重判決，並恭喜利物浦打出一場好球。」但他也對陣中幾名主將狀況不佳感到無奈，幾名主將都因為代表國家隊出賽，出現體能狀況不佳的情況，例如代表英國出戰的凱恩與代表南韓東征西討的孫興慜。

球賽尾聲才上陣、在有限的時間內表現活躍的孫興慜差點成為追平比分的英雄，但這名夏天為南韓征戰亞運與國家友誼賽的好手體能明顯不足。本週才從首爾回到倫敦歸隊的孫興慜今年夏天幾乎沒有休假，他於 5 月聯賽結束後就投入世足賽的準備，結束世足賽又回到聯賽季前訓練營，再飛回首爾為亞運集訓，來回奔波讓這名 26 歲南韓國腳需要時間調整體能，才能以 100% 的狀態幫助熱刺征戰競爭激烈的英超聯賽。

利物浦速度快勝出

根據《衛報》報導，前 4 輪全勝的利物浦 15 日深夜與熱刺上演強強對話，主打快速足球的利物浦開場就讓出控球權，熱刺隊雖然得到較多的控球時間，但團隊戰術卻是單調的長傳吊球，前方支點凱恩缺少支援，未能

普伊格 24 小時內 5 轟 道奇血洗紅雀

【本報記者宋秉謙綜合報導】為搶季後賽外卡資格，道奇隊重砲群齊發威，對競爭對手紅雀隊打下 17 分！道奇隊 16 日凌晨與紅雀之戰，靠著普伊格轟出個人生涯首次的三響砲與新高的 7 分打點，團隊最終以 17:4 勝出。

這場勝利讓道奇隊在國聯西區暫時與洛磯隊保持第一名，並在外卡第 2 席次爭奪戰中，暫時領先紅雀 1 場勝差，同時也在與紅雀的 4 連戰中，取得前 3 勝。

根據《每日聖路易報》報導，道奇隊於 16 日與紅雀進行 4 連戰的第 3 戰，道奇隊先發老將希爾雖然因為控球失常，送出 4 次保送並丟掉 4 分，但打線給予他極大幫忙，讓他在僅投 5 局失 4 分，仍進帳本季第 9



▲ 普伊格三響砲領道奇以 174 大勝紅雀隊，有機會橫掃對手。(photo by Dodgers Instagram)

勝。首局道奇就靠著季中交易來隊的馬恰多轟出 2 分砲而首開紀錄，普伊格更接手於第 4、5、9 局都開砲，分別是陽春砲與 2 發 3 分彈，總計

共 7 分打點，雙雙寫下個人紀錄，年輕主砲的貝林傑第 9 局更在紅雀隊的傷口上灑鹽，揮出 3 分彈，團隊靠著這 5 支全壘打與 16 支安打，狂得

17 分。

根據《體育畫刊》報導，普伊格繼前一場比賽打出雙響砲，本役更上層樓揮出三響砲，有趣的是，以比賽時間來算，普伊格可說是 24 小時內揮出 5 支全壘打，近期打擊狀況非常火燙，本季打擊率升回 2 成 7，很有機會拿下本週的聯盟最有價值球員。

然而，這場比賽對於紅雀隊的投手則是一場慘案，包含先發投手根特，紅雀本場動用的 6 名投手中，僅有季中從洋基隊轉戰紅雀的謝里夫沒有掉分，其餘投手都有失分紀錄。

最慘的是第 7 局末段上場、被視為收拾殘局的威佛，他僅投 2.1 局就被轟 2 發全壘打，狂失 7 分（3 分責失），讓這名上季表現出色的 25 歲新生代投手防禦率漲到逼近 5。

聚焦籃球以外 柯瑞籲關心社會議題

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 神射手柯瑞不只稱霸體壇，更希望能透過大眾傳媒，喚起大眾關注社會議題！聯盟巨星「咖哩」柯瑞 16 日指出，運動員之所以為公眾人物，就需要承擔關注社會問題的責任，「我能透過推特推文，呼籲大家幫忙救助北卡颶風侵擾，在種族議題上，聲援卡普尼克，為非裔美國人發聲，過去也因對種族立場不同而拒絕川普的白宮邀約。」

聚焦社會議題

根據《英國廣播公司》報導，NBA 知名球星、金州勇士的神射手「咖哩」柯瑞 16 日於受訪時表示，公眾人物必須發揮該有的影響力，喚起大眾關注重要的社會議題，「運動員都屬於公眾人物，有責任對一些事件發聲，並不像過去只專注於體育領域。」

柯瑞更指出，現代互聯網給了公眾人物很多發聲平台，包含公眾人物愛用的社交網站，他說：「若我有想說的話，只要透過推特推文，就能讓全球的球迷或是其他人看到，例如近期我的家鄉北卡羅來納州正遭遇佛羅倫斯颶風侵襲，希望大家能關注這類的社會新聞。」

根據《迦納網》報導，柯瑞表示，

運動員需要更勇於在發聲平台表達自己的看法，他舉出體壇著名的「國歌單膝跪地」案，並聲援當時發起人、引起各方討論的 Nike 代言人卡普尼克，「我與卡普尼克聊過很多次，我很佩服他願意站出來，以具體行動替不公不義的事發聲，他做到真正公眾運動員該做的事。」

卡普尼克於 2016 年為了抗議警察對非洲裔美國人開槍的種族歧視事件，於 NFL 比賽前發起「唱國歌時單膝跪地」，表達對社會議題的不滿，當時透過電視轉播引起風潮與社會關注，也引來總統川普怒罵 NFL 球員一事。Nike 更於上個月宣佈，卡普尼克成為新任的代言人，其標語「捍衛信念，即便犧牲一切」再度於社群網路引起眾人討論。

柯瑞聲援卡普尼克

談及具體行動，柯瑞也指出，去年勇士隊在 NBA 決賽奪冠後，依照往例都會受總統邀請到白宮作客，但由於自己不支持川普的言論，柯瑞與勇士隊都決定不到白宮作客，表達自己的立場，「運動員雖然並非政治家，但透過各種平台，我們的所作所為也會影響到社會的看法，因此我們決定以實際行為發聲。」



▲ 勇士隊球星柯瑞談到運動員的社會責任，他認為，運動員應該勇敢發聲並喚起大眾關注更多體壇以外的事情。(photo by Warriors Facebook)

圖文選粹

圖文 / 中央社

虎航虎妝路跑 16 日登場



▲ 台灣虎航 16 日在台北市立動物園舉行「2018 tigerrun4 虎妝路跑」活動，不少民眾以老虎造型裝扮現身參與，氣氛歡樂。

中韓台編導談劇本 找出說故事的熱情

在創作劇本的過程中，必須要很努力學習許多事物，並對這世界抱持好奇心，才能成為一個好的創作者。

主持人：湯昇榮（瀚草影視 總經理）

與談人：梁宇哲（韓國電影《正義辯護人》《鐵雨》編劇兼導演）、陳舒（大陸電影《繡春刀·修羅戰場》編劇）、程偉豪（《紅衣小女孩》編劇以及台灣導演）

文字整理：謝明晏



程偉豪 編劇及導演



陳舒 編劇



梁宇哲 編劇及導演

【本報記者謝明晏台北報導】中韓台編導齊聚一堂，與觀眾討論編劇工作的要訣與工作的使命。台灣編導程偉豪提及，在每一部劇本中最重要的就是必須傳達「核心價值」，並強調團隊中不同的面向才能激發更全面的創作，韓國編導梁宇哲說，希望能從編劇當中，讓韓國的年輕人看見事實以及帶出社會的反思。

大陸編導陳舒則表示，故事核心的「鉤子」是否足夠吸引自己以及觀眾是最重要的，鉤子就是故事中所要傳達的核心價值。當想要寫個故事時，必須先找出故事的鉤子及其張力，要去思考為何寫作的動力以及想傳達給觀眾的信念為何，並且找出內容的矛盾與對峙產生的張力。

「要成功沒有捷徑，我們必須要很努力學習許多事物。」韓國編導梁宇哲說。因為我們對這世界的認識非常少，要用功了解所接觸的領域，他會花一到兩年的時間創造角色，再用電影敘事的結構套入自己的故事。他說，對這世界抱持好奇心並且享受學習過程，才能成為一個好的創作者。

程偉豪說，合作的過程帶來許多收穫，當中會淬煉出許多情感以及共同價值。拍攝《紅衣小女孩》時，他們提出用三角結構合作，在影像、資金、以及情感各個面向的討論，是非常受用的。在未來他會努力實踐，這套模式創作出更棒的作品。

以下是訪談全部內容：
主持人（以下簡稱「問」）：您的作品是自己長期生活經歷滋養後的成果嗎？是在什麼樣的狀況下的創作？

程偉豪：處女作《紅衣小女孩》是之前就有雛型，結構上也大致沒有變動。但是身為編劇，需要在故事中找到與自己生命的共鳴，才能讓劇情更加深刻。當時，剛好家人身體出狀況，我也將不願面對失去親

人的感情放在故事情節裡，與電影裡親人失蹤的狀況有更多連結。

抓住故事情感關鍵

劇本本身已有自己的結構，但劇中又聚焦於家庭的三角關係，一家三口的衝突或互動構成重要的元素。像是祖孫情、隔代教養的親情層面，以及情感的愛情狀態，都是抓住年輕人目光相當重要的元素，我藉由現代女性的角色，她是職業婦女也有自己的想法。在劇中建立情感的關鍵是主角墮胎的劇情，也是希望帶給台灣社會探討以及教育意義。

問：經過原本有的架構，再提出自己的看法，透過導演、監製、編劇等不同的角色，把不同的想法融合成一項創作，想請問陳舒，您在創作劇本與別人合作時曾遇過什麼狀況呢？

陳舒：我自己寫的第一部劇本，是在我念研究所的時候，參加中國政府青年編劇比賽，那是一個動畫電影的劇本，但沒有拍出電影。後來參加第二屆劇本大賽，那時作品就拍成了真人電影《盲人電影院》。當時我是看到了報紙，無意間看見關於「盲人電影院」的報導，我覺得很有趣，而後就去申請那間電影院的志工，為盲人講解電影。當時想對自己的經歷有所交代，就決定將它寫成電影劇本。

找出故事核心價值

故事核心的「鉤子」是否足夠吸引我以及觀眾是最重要的，鉤子就是故事中所要傳達的核心價值。當想要寫個故事時，必須先找出故事的鉤子及其張力，要去思考為何寫作的動力以及想傳達給觀眾的信念為何。並且找出內容的矛盾與對峙產生的張力。

大陸的青年編劇分為兩種部份，一是被導演委託寫作並且幫助導演完成故事，這一種創

作就像是代理孕母。導演的想法以及故事，靠著編劇的文字呈現。

第二種就像是自主受孕，自己的原創想法，並自行去投稿找到電影團隊製作。

在剛開始編劇時，大部分的時候都是被委託寫編劇的，自己需要累積更多的經驗，也需要供應自己的生活所需。在當時會接受各種不同的劇情內容，以及與各種不同的團隊合作。這些合作的案子裡，其實自己喜歡的內容並不多。但卻可以因此累積實戰經驗。我也是去年才開始進行原創故事開發。

問：大部分人想創作都從自己出發，但是第一個作品很難能拍出影片。大多編劇一開始都只是個寫手，這是每個人必經的過程。那請梁宇哲導演說明一下，自己是如何成形以及擁有拍攝機會？

梁宇哲：其實當時寫作是業餘的興趣，也出版幾本書籍，原本並沒有想要把《辯護人》拍成電影，是當時有個製作人找我，但卻沒有找到導演，所以就自己擔綱導演一角。

對世界好奇享受學習

要成功沒有捷徑，我們必須要很努力學習許多事物。因為我們對這世界的認識非常少，要用功了解所接觸的領域，我會花一到兩年的時間創造角色，再用電影敘事的結構套入自己的故事。第二個重點是要對這世界抱持好奇心並且享受學習過程，才能成為一個好的創作者。

問：從概念到故事而後又變

成劇本的過程中，有許多環節，要如何與別人合作？

合作激出多元想法

程偉豪：共同合作的過程給我許多收穫，當中會淬煉出許多情感以及共同價值。拍攝《紅衣小女孩》時，我們提出用三角結構合作是非常受用的，在未來我也會努力實踐。而大家會有各自的立場，會從市場、影像、情感三個立場與角度面對同一個命題，會有許多不同討論。

第一集導演會有許多原型存在。但是第二集時是從無到有的，對於內容就會有不同角度提出劇情的想法。觀眾的反饋讓我們更多反思。而往後創作時用團隊的方式互相溝通，才能突破自己不足的地方以及盲點，也能更完整的故事核心價值。

問：每個人個性都不一樣，若是有夥伴堅持自己的意見時怎麼辦？

程偉豪：任何項目開發時，會判斷他是否符合我的夥伴。每個人都不同，但我自己是比較適合多人創作。

問：台灣影視創作者會有很多想法，花時間不斷表達自己的想法。但也許在中國是非常不同的，遇到的困難是什麼？或是有什麼創作核心是大家需要去注意的？

注重社交溝通

陳舒：編劇大部分的時間都是在跟人打交道，大部分的時間都是要跟導演和資方溝通。表達能力對於編劇是非常重要的，若是有社交障礙的人不適合做編劇。編劇從前期到後期都是要角。

而與劇組一起拍攝的經驗若是豐富，就會更加明白文字在現場中如何變成影像，才能了解該如何寫出符合畫面的文字。

電影編劇的心要大，因為編劇是輔助導演的角色。導演與編劇的默契關係相當重要，我與《繡春刀·修羅戰場》的導演默契十足，以致於溝通成本較低。

在劇本創作時導演介入討論越早越好，就能減去大幅修改的可能，也會對彼此有較多的

信任感及共識。

問：確實合作夥伴很重要，韓國的電視編劇地位非常高，但是聽說電影的編劇地位比電視劇還小。而韓國的導演也都會想擔任編劇，想問梁導演的共同看法？

劇本演員觀眾互動

梁宇哲：在韓國電影以及連續劇的編劇地位完全不同的，連續劇成敗取決於編劇，需要負責整部戲劇的成敗，而地位及主導性也會比較高。但電影方面的責任取決於導演，而大家都會比較傾向做連續劇的編劇。

導演之前也做過製片等角色，在這當中我認為劇本、演員、觀眾是很重要的三個面向。我會關注的演員與觀眾的互動，並且希望演員能從中成長。

網路劇新趨勢

問：歸納起來，成功的電影作品要素在於劇本、演員、觀眾之間的串連。而我想未來的創作環境將會改變，現在網劇創作盛行，那麼想請問對新形勢的網路劇有什麼想法？

程偉豪：我在實務網劇上其實並沒有經驗，但是我認為這是未來必然會發展的趨勢。網劇有個特點，那就是他一次可以提及三到四條主線，在一集當中能夠呈現較多故事，而這些故事也不一定要用電影方式。在美國的網劇影集同時講到三、四組人馬，而每一條故事都非常完整，我想我們也能從網劇的方式下手。

陳舒：在中國電視劇因為觀眾的關係，節奏相對於電影較平緩。在早期電影工作是看不起電視劇工作的，因為電視劇節奏非常慢。然而電視劇收入卻比較高，但在中國電視劇都有想製作電影的夢想。

現在美國與中國很厲害的電影導演，都轉而開始從事網劇。但是近幾年中國較有足夠的預算，但在網劇方面，編劇需要強大的團隊，才能因應當今觀眾的喜好。

編劇團隊的建立需要有領導主編，來做決策以及定方向的分工。

例如《延禧攻略》就翻轉舊

有的編劇形式，它抓住當今年輕人喜愛的戲劇模式，與以往傳統的宮鬥不一樣。每一集劇情都設有任務，也不再是傳統女性的角色刻畫。在這種每集不斷拋出『大懸念』的劇情裡，編劇的腦力要求就更高。

問：《延禧攻略》找到一個模式，剛開始進入編劇工作，面對網劇以及了解趨勢非常重要。今天特別要比較《大長今》，面對人物劇本的方法也有點類似《延禧攻略》，那想問梁導演對於韓國宮廷劇的看法？

從《延禧》到《大長今》

梁宇哲：當時寫大長今編劇已經成為韓國頂級編劇，他也是套用類似《延禧攻略》的製作手法。而當今因著網路影視界有很大的變化，現在的觀眾可以在網路上主動付錢並選擇想看的電視劇或電影，導致電視劇及電影的界線消失，以致當今有許多網路電視劇都是有名電影導演去執導的。

問：《大長今》是韓國進軍全世界非常有名的作品，我昨天在跟金鐘編劇聊天，提到《瘋狂亞洲富豪》每一場戲都有階級的問題，電影有許多事物是可以讓我們去發想的？

用初心感受世界

程偉豪：把自己的心放開，去傾聽別人的想法，作品格局才越大。每個作品都要很大的毅力才能走到最後。

陳舒：曾經又聽過「匠人精神」，就是專注於自己的工作，但在編劇裡，先不要把自己當匠人，要把自己當成藝術家，並去多看多聽，多去認識這個世界與累積各方面的知識，編劇要能感受世界的本源，感知這個世界的情感，而創作前期搜集資料的工作非常重要。

你必須思考編劇這件事情是否大於金錢，如果沒有錢你還會編劇嗎？若答案是會，那們你才能有快樂及成就感。

梁宇哲：我想導演的定義，在於「最開始的關係」，那是想要做這件事情的初心是什麼？以創作的立場來看，我們需要時常自省。並去看這世界的東西，以及最重要的觀眾想要的是什麼，並且保持熱情。



中韓台編導齊聚一堂，與觀眾討論編劇工作的要訣與工作的使命。(Photo by 瀚草影視公司)

▼ 阿斯匹靈雖然能減少心臟病的病發機率，但無病史的老年人服用可能有反效果。(photo by clevelandleader.com)



阿斯匹靈防心臟病 健康老人不適用

大多數人都知道阿斯匹靈有抑制血小板將血液凝固的功能，能減少心臟病的病發機率，健康老人若服用，恐導致體內出血並有致命的危險。

【本報記者宋秉謙綜合報導】大多數人都知道阿斯匹靈有抑制血小板將血液凝固的功能，能減少心臟病的病發機率，健康老人服用卻有反效果！美國研究日前指出，阿斯匹靈無法對無病史的人預防心血管疾病，健康老人若習慣服用，恐導致體內出血並有致命的危險。根據分析，大多數服用阿斯匹靈有益的研究都是針對中年人，隨年齡增長，阿斯匹靈副作用危險性增加。

針對心臟疾病或有動脈硬化病史的病人，醫師常建議病患服用阿斯匹靈，減少心臟病發的機率，並增加自救

的機會，是因為阿斯匹靈有抑制血小板的功能，而血小板負責凝固血液，達到降低動脈粥狀硬化導致的血管狹窄問題，加上不少研究指出，阿斯匹靈確實能預防且降低有心臟病病史的病狀發生機率，但這些都是對於「有病史的人」。

根據《英國廣播公司》報導，美國與澳洲於日前公佈的研究指出，若是健康的

人欲服用阿斯匹靈預防心臟疾病，可能形成反效果。受試者是2萬名健康、無心臟病史的70歲以上美國與澳洲人，在連續5年日服阿斯匹靈後，受測結果呈現，藥物並沒有降低這些健康老人罹患心臟病的風險，也沒有其他好處。

蒙納市大學專家麥克奈爾指出，服用阿斯匹靈不僅沒有帶給這些健康老人任何好處，反而讓他們胃出血的

機率上升，「這項研究可以讓不確定要不要推薦老年病患服用阿斯匹靈的醫生堅定立場。」

根據《科學人雜誌》報導，美國學者嘉奇亞諾表示，考量到服用阿斯匹靈有潛在風險，老年病患應該與醫生協商，透過專業的檢查判斷病史，再決定是否使用阿斯匹靈預防心血管疾病。

然而，該研究還懷疑，持續服用阿斯匹靈可能造成罹癌機率上升，但牛津大學學者羅斯威爾表示，這還需要深度研究才能確定兩者的相關性。

全球千萬人死於癌症 肺癌佔大宗

【本報記者譚有勝綜合報導】全球今年有將近1000萬人死於癌症！世界衛生組織最新報告指出，2018年將有1810萬癌症案例，造成的960萬人死亡，其中肺癌佔大宗，且女性罹患肺癌的比例有顯著增長。英國癌症研究中心的研究員巴特沃斯表示，香菸在中低收入國家的女性愈來愈受歡迎，各國政府有必要對於菸草氾濫制定更嚴苛的管控措施。

根據《時代雜誌》報導，世界衛生組織國際癌症研究機構(IARC)估計，今年全球有將近1000萬人死於癌症。研究人員指出，2018年將有1810萬癌症案例，其中有960萬人恐死於癌症，相較6年前的1410萬癌症病例、820萬死亡人數，有顯著增加，反映全球老齡化的人口正迅速增長。

報告也顯示，男性罹患肺癌的比例比女性來得更高，

CANCER



今年男性約有130萬病例，女性約有72萬例，但IARC認為，女性罹患肺癌的狀況令人擔憂，也許是因為許多國家尚未推動戒菸，即使在美國，年輕女性吸菸比例也比男性來得高。

隨著越來越多國家邁向發展，與生活方式相關的癌症(如飲食相關的結直腸癌)

發病率也不斷在增加，但與貧困和疾病相關的癌症(宮頸癌)發病率則不斷下降。雖然沒有明確預防癌症的辦法，但研究人員認為，民眾通過減少解除環境和行為風險因素(如吸菸、飲酒)，可減少40%發生新癌症的病例。

《BBC》也引述同

一篇報告報導指出，肺癌是28個國家女性死於肺癌的主因。英國癌症研究中心的研究員巴特沃斯表示，在英國，女性吸菸比男性還多，所以肺癌的發病率上升並不奇怪。領導該研究的研究員布萊伊指出，各國政府有必要針對菸草買賣制定針對性的管控政策。



雙酚S一樣毒 損害精卵子DNA

【本報記者蔡岳宏綜合報導】雙酚A(BPA)產品一樣毒，會影響生殖細胞發育！雙酚A是一種常見荷爾蒙干擾物，常做塑膠食品器具的材料，因其易導致生殖、發育等功能混亂，全世界國都已禁止販售含雙酚A的嬰幼兒奶瓶，以雙酚S(BPS)作為替代品。華盛頓州立大學研究發現，雙酚S同樣會造成老鼠生殖細胞的DNA異常。研究領導人抗特強調，無論是否含有雙酚A，只要塑膠產品出現損傷或存放過久，恐怕就不安全。

根據《Live Science》報導，雙酚A的結構類似人類的雌性激素，在人體內會干擾荷爾蒙，造成生殖、發育等功能混亂，故被視為環境荷爾蒙。有些研究指出，過度接觸雙酚A會造成肥胖、2型糖尿病、心血管疾病等。含雙酚A的食品容器，若出現刮痕、磨損，在後續以高溫加熱、酸鹼、酒精、微波處理或強力清潔劑等情況下，可能導致雙酚A釋出，最後



進入人體。對此，歐盟於2011年公告，嬰兒奶瓶禁用BPA。比利時、瑞典和丹麥限制3歲以下嬰幼兒的食品。法國則禁止食品包裝材、容器含有BPA。歐盟雖然允許食品接觸材含有BPA，但設有溶出限量，包括兒童玩具。台灣衛福部於102年跟進國際標準，嬰幼兒奶瓶不得使用含雙酚A塑膠材質，塑膠PC材質的食品器具的雙酚A則需維持於0.6ppm以下。

「替代物質雙酚S仍然會造成生殖細胞的DNA損害。」杭特向《科學日報》表示，毒性能夠累積多達3至4個世代。他強調，儘管還沒有研究定義雙酚S對於人類健康的危險值，然而他們的老鼠實驗顯示，雙酚S會從損壞的塑膠瓶內滲出，進入老鼠體內造成DNA異常，這情況與人類從塑膠容器物意外食入有毒物質類似。他警告，雙酚S化學結構與雙酚A很類似，民眾請勿使用損壞的塑膠容器。



▲華盛頓州立大學的研究提醒，民眾請勿使用損壞的塑膠容器。(photo by pavelis)

圖文選粹

圖文 / 中央社

秋燥找上門 吃白色食物助緩解



▲梨子有潤肺、止咳、消痰、降火等功用，中醫師建議，當秋燥襲人，出現口渴、便秘、乾咳等症狀，或因內熱導致煩渴、咳嗽等症狀，可多吃梨。

登革熱累計117例 疫情已趨緩



▲衛生福利部疾病管制署統計，今年截至9月15日，國內共計117例登革熱本土病例。疾管署副署長莊人祥16日表示，目前已觀察到疫情有趨緩跡象，還會密切觀察。

小心，你的個資外洩中！

Google 執行長坦承：「google 知道你在哪兒？曾經去過哪裡？並且或多或少的知道你正在想什麼？」

路截圖) 資訊帶來生活的便利，卻嚴重影響個資外洩。(photo by 網



號碼，可以讓網站認出你。許多公司付費在其他特定的網頁上設定自己的 cookie，第三方 cookie 由此產生，從此廣告開始跟著你。

個資隨時外洩中

登入臉書時，你沒有想過你洩漏了多少個人資料給這間公司，你只想到跟朋友在臉書聊天，早上醒來時，你沒有想過自己正允許一大票公司整天追蹤你，而你只不過是把手機放在口袋而已。他定期更新隱私政策、進一步取用你的資料，給你更多的方便跟更少的隱私。人們喜歡免費以及便利的事物而樂此不疲。

我們的網購、閱讀、打電話、網路搜尋的習慣都各有特色，別人能夠靠

著人際關係明確辨認我們，位置資料也會讓你獨一無二的被辨認出來。甚至只需要時間、地點和日期的資料，就能知道你是誰。在監控無所不在、人人隨時蒐集著我們資訊的時代，匿名脆弱得不堪一擊，我們必須研發更強大的方法來維持匿名性。

你可以改變自己的行為來避免監控，比如用現金取代信用卡交易、不要申請臉書帳號、避免使用雲端服務、把手機留在家裡，但是可能造成生活不便。

到頭來你會發現，事實上，人們也沒太多選擇，要不就是享受文明的便利受監控，要不就是回到原始生活，做個一無所有的原始人。

皮諾丘

(現職國中教師)

根據維基百科，被遺忘權是一種在歐盟已經付諸實踐的人權概念。簡而言之，即人們有權利要求移除自己負面或過時的個人身分資訊搜尋結果；但因為產生了與言論自由間的衝突，與可能產生網際網路審查的疑慮，因

此引發了爭議，且法律框架仍不明確，當前只有在歐盟實行。

凡走過必留痕跡

Google 是國人愛用的搜尋引擎，只要打上某人的名字，包括他張貼過的文章與影片、使用過那些社群網站等等，不知不覺中，google 已經在替我們寫日記，紀錄生活中

的每一件瑣事與隱私。當你想刪除這些紀錄時，卻無能為力。

監控可以得到所有細節。Google 執行長已經坦承：「google 知道你在哪兒？曾經去過哪裡？並且或多或少的知道你正在想什麼？」監控技術及儲存資料的成本大幅降低，使得政府從原本只蒐集少數人的資料，變成可以

蒐集更多人的資料。

臉書帶給我們許多免費的服務。當你可玩小遊戲、做心理測驗的同時，表示它可把蒐集的所有資訊賣給第三方。網路監控傳統上是靠一種叫做 cookie 的東西來運作的。他的專業定義「永久性識別碼」，設計的原意是要讓瀏覽網路更容易，每一個 cookie 都包含了一個獨特的

生命與死亡的嘆息

高鳳仙

(監察委員)

鬼月剛過，本週就發生一連串社會矚目的死亡事件。

首先是著名的胡佛院士、沈君山校長因病離世，享年八十餘歲，很多人深感不捨。

接下來是管理 800 億上市公司的群光執行長林茂桂、大阪辦事處處長蘇啟誠自殺身亡，享年六十餘歲，讓人震驚惋惜。

外交官的死亡還引起各方論戰，真是情何以堪。

還有一個震驚全世界的消息，印度女教授 Rita 上節目，在直播中突然閉目後仰，瞬間死亡，享年六十餘歲。

死神快速奪取人命，真是防不勝防，自古迄今，沒有人能逃避死亡。

常聽人說，死了就一了百了。然而，死亡後還有審判，所以死亡並非結束一切，自殺更不能解決問題。古人說：「死有重於泰山，輕於鴻毛。」為義



▲我非常喜歡耶穌說的這句話：「復活在我，生命也在我。信我的人，雖然死了，也必復活。」(photo by pixabay)

而死，就有其價值。

還好，死亡雖讓人憂懼，復活卻令人振奮。

我非常喜歡耶穌說的這句話：「復活在我，生命也在我。信我的人，雖然死了，也必復活。」

醫院裡的人生



▲醫院是誠實面對自己生命的地方。(photo by 網路截圖)

陳敦源

(政大公行系教授)

每次到醫院回診都會有安息的感覺。倒並不是喜歡來醫院，而是在這裡，每個人都很「認命」，大家似乎都準備好誠實面對自己生命，謊言沒有實質的意義；大家更不用戴假面具，也不用你捧我、我戳你地浪費時間。

生命在這裡被放大，一切流程的目的大家都清楚，如果沒有成功，那接下來的雖然難過，卻是每個人都會面對的生命盡頭，非常公平，也沒有甚麼好爭的；更重要的，不論思想是甚麼顏色，支持甚麼價值，刀一劃下去，血都是紅色的。

最近有許多我老師輩的學者告別人生，我相信他們人生最後的階段，都是在這樣的環境中渡過，無論有多少

豐功偉業，呼風喚雨，最後還是要將自己交給醫護人員的手中。在這裡，大腕學者、改革先鋒、網路名人都是醫生的病人。

上周有公衛背景的學生告訴我，人的死亡是個過程，最後停止的感官是聲音，約有 8 小時，因此，人斷氣之後，如果有機會一直向他或她說話，最後的面容會安詳一點，或許，對某些人來說死亡是禁忌，對醫院員工來說，這是工作的一部分。

最後，人要找尋世間的安息，當然未必要到醫院去找，基督教的信仰就是分享耶穌平安的生命，然而，鬧哄哄的社會塵囂，有時無法讓人看清楚真正重要的人生議題，直到最後的時刻才會在醫院發現一切，這是真理的時刻 (a moment of truth)。

我見我思稿約

歡迎來稿增篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntwad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。



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 義大利奧斯卡 8 義大利銀絲帶獎 5 義大利金拍版獎

《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 WANER BROS. ENTERTAINMENT ITALIA - RAC PRODUZIONI - F&B FILM

FOTOGRAFIA GIAN FILIPPO COSTICELLI MONTAGGIO LINDARDO ALBERTO BOCCETTA MUSICA PASQUALE GUZZANO SUPERVISIONE SCENOGRAFIA DENIZ GOKTURK ROBANAV COSTUMI ALESSANDRO LAI SCENOGRAFIA IVANA GARGIULO SOGGIETTO A SCENEGGIATURA DI GIANNI FOMELLI VALERIA MANTELLA E FERZAN OZPETEK PRODOTTO DA TILDE CORBI E GIANNI ROMOLI REGIA DI FERZAN OZPETEK

ALLEGRIANI 台灣電影 獎 獎 獎

環境干擾思考 要專注先整理空間

我們的思緒會受身處的環境影響，想要專注必須先整頓空間，減少大腦因為「抑制雜訊」而消耗能量。

劉軒

大腦在思考時，同時存在著兩個機制：增強訊號與抑制雜訊，面對新的開始，我們必須清除不必要的累贅，讓「腦力」更有效率的燃燒，該如何創造屬於自己的專注空間？

思緒會受環境影響

你是否曾經苦思一件事、怎麼樣也想不通，換了一個環境，便忽然想通了？你是否曾經心情很鬱卒，走到大自然，見到海闊天空，心情跟著開朗起來？

我們的思緒，跟身處的環境有絕對的關係，即便沒有意識到，你的感官時時刻刻蒐集各種訊號，也影響我們的思緒。

大腦思考機制

根據美國腦神經科學家的研究，大腦在專心時，必須同

(suppression)，讓大腦把不相關的訊息過濾掉，跟那些雜訊說「別來煩我」。

這套機制，也說明了為什麼我們在很吵的地方聊天，卻能聽到對方在說什麼？因為大腦隨時在把聽到的聲音與對方的嘴型兜在一起，同時抑制其他的雜訊，讓你在震天價響中仍能聽懂對方說的話。不過那是非常費神的，因此往往在酒吧或夜店聊天散場之後，身心格外疲憊...

燒腦會消耗能量

反之，如果我們到安靜場所聊重要的事情，多出來的腦力，就可以用來「增強訊號」，更專注於彼此討論的話題中；有些人在深思的時候，會不自主把眼睛閉上、甚至把耳朵也搗，就是為了降低雜訊。

我們「燒腦」時，其實燃燒的是身體能量的來源——醣類，又

0.1卡，若是面對較複雜的事情，每分鐘甚至會燃燒1到1.5卡；換句話說，並非只有思考「燒腦」，光是抑制那些雜訊，同樣在燒腦。

年齡與記憶成反比

當你今日工作時，桌上放了一份文件，文件旁有一堆雜物，即便你知道那些雜物無關宏旨，但潛意識還是要費力去壓抑這些雜訊；相反的，如果桌子很整潔，審視文件時，腦袋運作起來，就更能夠聚焦。

隨著年齡愈大，腦力會逐步下降，回想一下，身邊是否有很多年長輩，當你在他們耳邊隨意聊些什麼時，都會引來「好吵」的抱怨，因為他們愈來愈缺乏「抑制雜訊」的能力。

儘管有些人自豪於「一心二用」的能力很強，覺得對雜訊的容忍度高，但我相信，一旦衡量這些人的表現，雜訊仍會影響他們的表現。

科學家曾經做過一項「記憶實驗」，分別讓人處於三種不同的狀況：第一個狀況是面對繽紛的牆面；第二，則是面對一堵灰色的牆；第三，則是閉上眼睛——結果發現，當你面對繽紛牆面的時候，記憶測驗的表現上，不論是細節或記憶的正確性，都比面對灰牆或是閉上眼睛來得差。

因此，你如果覺得，環境亂



◀我們的思緒，跟身處的環境有絕對的關係，即便沒有意識到，你的感官時時刻刻蒐集各種訊號，也影響我們的思緒。(photo by pixabay)

七八糟也沒關係，反正習慣了，視而不見；你忽視的是：雜訊會進入到你的大腦，即使你沒有「意識到」，大腦還是要花力氣去抑制。

專注需要先淨空

現在，我如果需要安靜工作，會走進屬於自己的「淨空區」。桌上除了我的電腦和文稿，其它啥都沒有，戴上耳機，不聽任何有歌詞的音樂，也不聽複雜的音樂，只有一點點具有「遮蔽」效果的聲音，讓我聽不清楚別人的交談，整理、整頓了實體空間，更容易為你的心靈創造空間。

卡卡的，先為自己鑿出專注空間吧！專注不難，就從動手整理自己的書桌開始。

整頓空間易於思考

環顧身處的空間，你的房間是不是堆滿了雜物？你的辦公桌，是不是充斥著文件？你的電腦桌面，是不是有很多密密麻麻的小圖案？

如果把大腦視為「電腦」，大腦每秒最多處理40位元的訊息，而必須從感官接收到的1100萬位元訊息中做選擇，如果現狀是一種選擇，你是否選擇了一個能充分發揮，藉此獲得成功和成長

那麼，請你找一個容易可以抵達的地方，一個乾淨又安靜的空間——可以是附近安靜的圖書館，或是一間小小的咖啡店，這個空間必須乾淨整齊，減少大腦因為「抑制」而消耗能量。當你整理好思考空間後，可以拍下來，時常提醒自己，要維持這樣的環境。(汪俐妍/輯)

科學家推算，大腦就算什麼也不想，每分鐘也得消耗0.1卡，若是面對較複雜的事情，每分鐘甚至會燃燒1到1.5卡。

時做兩件事情：一是「增強訊號」(enhancement)，讓大腦花更多資源在你需要專心的事物上面；二是「抑制雜訊」

稱為「碳水化合物」，從思考、工作、心肺運動等，都會消耗身體的醣類，科學家推算，大腦就算什麼也不想，每分鐘也得消耗



▶如果覺得人生卡卡的，先找出專注空間吧！專注不難，就從動手整理自己的書桌開始。(photo by pixabay)

如果覺得人生卡卡的，就先為自己鑿出專注的空間吧！專注不難，就從動手整理自己的書桌開始。

也許你會反駁，比較亂的桌子(譬如愛因斯坦、馬克吐溫、愛迪生等人的桌子)可以激發創意？這是不同的腦思考路徑，當這些創意份子看到雜物時，雜物皆進入到他們的潛意識，使其比較容易聯想，也願意擁抱混沌。但無論如何，如果覺得人生

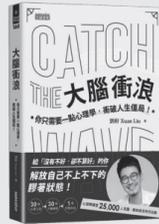
的現狀？你需要一方空間，讓你能夠身處其中、心無雜念，回歸專注的狀態。在此狀態下，你才更易於思考：什麼是重要的？什麼又是不重要的？或許，你跟很多人一起住，不太可能有一個專屬的空間，

《大腦衝浪》簡介

太多人表面上一帆風順，但內心深處卻對未來感到焦慮，覺得被生活追著跑，卡在被動狀態，沒有屬於自己的時間。你，也是嗎？

在別人設計的跑道上賽跑，卻從來沒好好給自己時間，去探索、規劃、實踐、改變。某一刻猛然抬頭，才意識到

自己回答不出這個問題：「我，為了什麼而活？」



出版社 / 三采

書訊快報

醒報編輯部 / 輯

《打破大腦偽科學》

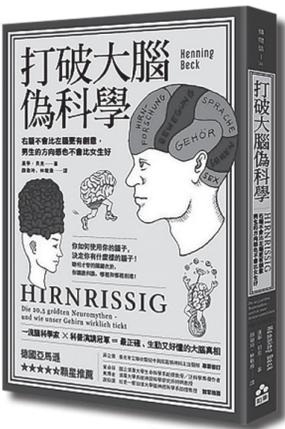
作者：漢寧·貝克

出版社：如果出版社

關於大腦各種似是而非的迷思，只要搞懂大腦真正的運作機制，就能輕鬆一破解。

單一神經細胞會做的事其實不多，它們只會接收神經脈衝，然後產生脈衝；但神經細胞相連而成的「神經網絡」，讓大腦接收的每一個刺激，都會影響神經網絡活化模式。

愈常活化，就會愈穩固、有效率，這原則，不分性別，無論年齡大小，統統適用。因此，多方刺激、重複刺



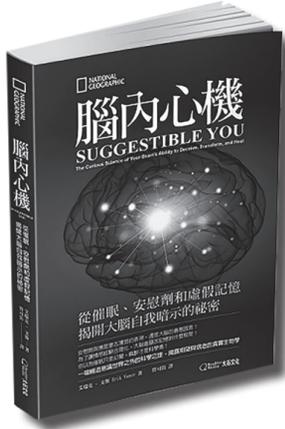
《腦內心機》

作者：艾瑞克·文斯

出版社：大石國際文化

文斯發現我們的腦中有一間「內在藥房」，當我們「認為」自己正在經歷疼痛或治癒的過程，這間藥房就會產生實際的化學反應。文斯訪談過醫師、心理學家和催眠研究者之後了解到，不論是好是歹，人腦生來就有「欺騙」自己的能力，而這個能力能夠加以誘導，對慢性疼痛、帕金森氏症、失眠、抑鬱和其他種種疾病的患者帶來實際的作用。

《腦內心機》揭露運籌於意念之中、決勝於大腦之外



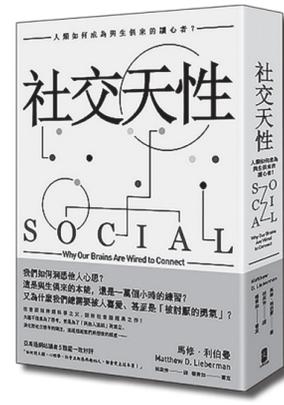
《社交天性》

作者：馬修·利伯曼

出版社：大牌出版

著名心理學家馬修·利伯曼發現——比起金錢與其他外在獎勵，我們天生更渴望與他人連結，且終生受此動機驅動。他將在本書告訴你，如果我們能更具社會性，對社會腦有更多了解，生活將更聰明、更快樂，也更有生產力。

《社交天性》依序詳述社會腦的三大適應：連結、心智解讀、和諧。了解這些心理機制如何驅動我們的行為、理解他人的思想，對於改善個人與團體生活至關重要。本書將闡明社交天性的神經機制，以及如



秋天遊埔心 體驗福佬客文化

■ 余柏青 / 輯

【彰化訊】彰化縣埔心鄉公所訂22日舉辦「秋遊埔心來作客」系列活動，包括：古厝百年風華音樂會暨客家文化饗宴暨晚會活動、客家文化手作體驗課程、客家生活文化實作展售市集、認識埔心義民文化輕旅行等活動。

彰化埔心鄉公所為振興地方經濟，訂於22日中秋連假，盛大舉辦「秋遊埔心來作『客』」系列活動，以協助行銷「客庄產業」，邀請民眾來埔心作客，體驗福佬客特有客家文化與美食饗宴。

埔心鄉公所表示，白天還推出「義民文化自行車輕旅行」，串連鄉境內各客家文化相關景點、

客特有客家文化與美食饗宴。 (埔心鄉公所提供)



建築與文化資產，可暢遊張家古

厝、武舉人故居和忠義廟等地，另在黃三元故居前廣場，舉辦客家生活文化實作展售市集。

埔心鄉境內擁有多處百年、特有的教堂建築以及「福佬客」的特有文化，因此，「視」著秋風月色時期舉辦「古厝百年風華音樂會暨客家文化饗宴」系列活動，透過彩繪方口獅面具、客家美食課程以及體驗客家飲食文化。同時展示客家相關文化，簡介

客家相關文化歷史、客家有聲書體驗以及傳授捏麵技術，藉以感受百年古厝以及福佬客的歷史新風華。

為感受客家風情，特別邀請曾入圍第28屆金曲獎最佳客語歌手獎的羅賓樂團—曾仲璋，以及新生代客語新星曾怡玲，另外有超級紅人榜小巨星楊東霖等知名星、客家歌手，讓參與的民眾體驗一場不一樣的節慶。

另外，除了夜晚的音樂之外，白天的埔心鄉滿溢著濃厚的溫暖氣息，辦理認識埔心義民文化自行車輕旅行活動，自行車騎乘路線為串連埔心鄉內客家文化相關景點、建築、文化資產。等規劃旅行路線並結合微定位系統作國語、客語導覽解說。

22日下午15時到20時，當日在黃三元故居前廣場，舉辦客家生活文化實作展售市集以推廣客家飲食料理與客家生活用品藝品，提供文創商品的舞臺亦結合創意胖卡美食佳餚、在地特色產品、推廣優質農特產，再融入客語闖關活動，讓市集有吃有玩充滿趣味。

報馬仔

社子河景花海 3.5千盆組成

【台北訊】台北新打卡秘境—民眾只要前往「社子大橋」下方的「日光水岸廣場」上，目前花團錦簇、花海一片，這是有960平方公尺花海，以3萬5千盆夏堇、天使花、繁星花及黃花馬纓丹群植，勾勒出彩帶般花毯，提醒民眾自即日起至9月下旬都是最佳賞花期。

日光水岸廣場甫於去年改造完成，視野非常開闊，一旁船頭造型眺景臺成為拍照打卡新熱點，沿著前方自行車牽引道走上社子大橋，更能居高臨下，飽覽社子及洲美一帶河岸景緻。

而社子島除了大片花海展現數大之美外，沿岸景觀豐富，可滿足不同使用者的需求，社子大橋下方籃球廣場亦能提供運動愛好的朋友能相互切磋，附近還有藏著各式海洋生物的魔法沙坑，適合親子尋寶。

再沿著基隆河再往下游走，還有社子島濕地及鳥頭濕地，候鳥、彈塗魚、招潮蟹等生物相十分多元，是大臺北地區觀察濕地生態的場所之一，距離社子大橋步行約10分鐘，社子島解說小築內還有豐富的導覽解說資料。



▲社子島除了大片花海展現數大之美外，沿岸景觀豐富，可滿足不同民眾需求。(台北市政府提供)

大雪山 推出兩天一夜親子遊

【台中訊】台中東勢林區管理處八仙山自然教育中心，為邀請民眾來感受大雪山的日夜之美，將於10月至11月辦理大雪山兩天一夜系列活動。

活動包含以星空為主題的11月3日至4日「星空漫步森林裡」活動，及以野生動物夜間觀察為特色之10月20日至21日、10月27日至

28日、11月10日至11日「夜探大雪山」活動。

「星空漫步森林裡」活動除了沐浴在清新的森林中，認識中高海拔山區森林特色的森林浴步道導覽之外，還有天文專題講座、認識星空講座等著大家來參與，參與的民眾更可以實際透過天文望遠鏡，放大觀察遙遠浩瀚的宇宙。



▲為邀請民眾來感受大雪山的日夜之美，將於10月至11月辦理大雪山兩天一夜系列活動。(網路截圖)

林鐵溯源 單車遊太平山森鐵

【宜蘭訊】在太平山林場伐木時代扮演運材要角的森林鐵路，軌道沿線原貌已不復見，如今僅剩零星車站站體，以及人們的記憶。

羅東自然教育中心在歡慶成立十週年系列中，推出廣受好評的「林鐵溯源」活動，邀請民眾在

10月6日一起騎乘鐵馬迎風悠遊，探訪碩果僅存的林鐵車站，重溫羅東森林鐵路的回憶與感動。

羅東自然教育中心指出，太平山林場昔日的運材系統，隨著管流運材的結束而開啟了全長36.4公里的森林鐵路，從土場站出發

沿著蘭陽溪南岸進入蘭陽平原後，稱為平原段鐵路，再由天送埤駛往羅東林場的竹林車站，沿途經過10個車站，是木材及居民們重要的交通工具。

後因林業政策與土地利用的轉變，森林鐵路逐漸沒落，軌道、車站、山洞、橋樑等原有設施與

沿線風景已不復見，如今僅留下零星車站站體，還有周圍居民及老林場人的片段記憶。羅東林區管理處所屬的羅東自然教育中心，邀請民眾以騎乘單車造訪碩果僅存的林鐵車站，並以遊戲導覽方式探尋那一段老林鐵故事。

「林鐵溯源」活動將於10月6日(六)上午9時至下午4時進行，歡迎國小四年級以上親子及年滿18歲民眾報名參加。



▲羅東自然教育中心邀請民眾，以騎乘單車造訪碩果僅存的林鐵車站，探尋老林鐵故事。(主辦單位提供)

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