



3

政治影響宗教 俄東正教會分裂
若俄羅斯正教會與君士坦丁堡正教會
斷絕關係，更恐造成東正教會大分裂。
外界分析，俄羅斯面臨政教選擇題。



4-5

相信彼此分工 隔代教養沒煩惱
現代父母將孩子託給祖父母照顧，不乏
產生衝突，唯有相互尊重包容、分工
合作，方能為孩子創造最佳教養環境。



8

爺奶跳起來！老年運動會嗨翻
2018 台北老年運動會由西田大哥和澎
澎姊帶領的活力開幕舞，氣氛熱烈，爺
爺奶奶們個個摩拳擦掌，躍躍欲試。



9

1/3 食物浪費了 環署：惜食抬頭
台灣平均每人每年產生 96 公斤廚餘，
不但造成大量經濟損失和環境成本，
更會加劇地球暖化與氣候變遷危機。



今天天氣

北部	19°-24°	陰短暫雨
中部	22°-29°	陰短暫雨
南部	23°-31°	多雲時陰
東部	21°-28°	陰短暫雨

以核養綠不補提 年底共 9 公投案

黃士修表示，在中選會沒有承諾之下，將不再補提，
並會把戰線拉到與 2020 大選時綁一起再投。



▲▲ 中選會副主委陳朝建（上圖）受訪時表示，黃士修案一切依法處理；選務人力完全補足。（中央社）

【本報記者劉東泉台北報導】中選會 16 日召開委員會，審議通過婚姻平權兩公投案，至於「以核養綠」案將請黃士修依法補提。但黃士修受訪時表示，除非中選會白紙黑字承諾會儘速在期限內完成審查，否則他認為會被「做掉」，在沒承諾之下，將不再補提，並會把戰線拉到與 2020 大選時綁一起再投。

選務人員沒問題

中選會副主委陳朝建受訪時指出，依據委員會審議結果，對於公投案中有死人連署書者，都將依法告發。此外，對於外界關心選務人員不足的部分，陳朝建有信心的說，月底前 4.5 萬人的缺額都會補足；至於選務人員確定沒有問題，主要是公投案須視案件的多寡補足人力；但到 10 月底皆可完成人力招募。

雖然日前有民進黨立委建議，未來是否可以與大學合作，並進行相關修法，中選會主委陳英鈐還答應將入修法考量。但陳朝建回答記者提問說，目前法令規定只要年滿 20 歲成年者即可以報名擔任選務人員，其實沒有修法的問題。

對於以核養綠案如果補件後無法在期限內查核並經中選會審查通過，黃士修是否可以撤件的問題，陳朝建一再重複強調，中選會會依法通知補件，也會依法按程序辦理。對於法令上是否可以撤件後再於 2020 年提出、或給予相關承諾，他未正面回答。

沒承諾不補提

黃士修接受記者訪問時說，當初連署書送中選會時，只有 1000 多件被查出有問題，後來卻又跑出 9 千多件的未簽名

或未蓋章連署書，過程令人懷疑自始中選會的動作即似有要「做掉」以核養綠公投案。

他說，在中選會沒有確切承諾下，以核養綠案將不補提。他認為，依照行政程序，即使增補 2 萬多件連署書，戶政單位都可以在一天內查核完成，根本不用耗 30 天。而中選會也可以在期限內完成審查，以趕得及與九合一選舉一起投票，但在中選會無法做此承諾下，他將不再補提；未來會在 2020 大選年再提出此公投案。

對於後續的做法，黃士修表示，將會依行政程序法，申請閱覽這 9000 多件未簽名、蓋章的連署書；另外也將申請假扣押以保全證據；並會請在野黨立委協助追查這 9000 多件連署書的真相。若黃士修未再補提審查，此次確定將有 9 項公投案與九合一選舉綁在一起投票。

負責停建深澳廠 政院：為解爭端

行政院 16 日晚間發布新聞稿表示，深澳電廠停建之事行政院
確實負起責任解決爭端。籲各界就穩定供電共同努力。

【本報記者游清淵台北報導】

行政院 16 日晚間發布新聞稿表示，深澳電廠停建已是既定事實，行政院也確實負起責任解決爭端。行政院長賴清德呼籲各界持續就穩定供電與減少空污共同努力。

回應新北市說詞

媒體報導新北市長朱立倫 16 日在市政會議時指出，賴清德宣布停建深澳燃煤電廠，新北市歡迎，但遺憾做為一個執政黨沒辦法負起責任、解決問題，反倒是推卸責任、製造鬥爭。新北市政府曾指朱立倫過去擔任行政院副院長所主持的「節能減碳推動委員會」，並未討論深澳電廠；朱立倫 13 日也在臉書發文表示，深澳電廠是「早就廢棄的計畫」。行政院也兩度透過新聞稿與當時的會議紀錄澄清。

發新聞稿澄清

行政院晚間透過新聞稿表示，行政院基於社會大眾有了解真相的權利，曾二度澄清相關說法，確實還原諸多事實，包括 2010 年朱立倫當行政院副院長時的裁示，以及深澳電廠更新計畫是跨越不同政黨執政，共同持續編列經費、屬長期延續性的能源供應基礎建設，且該更新計畫在國民黨執政期間，也確實未曾廢止等。

應認相關事實

行政院表示，朱立倫的發言與行政院基於歷史文件、事實根據所進行的相關說明，是就公共政策的理性討論，可受公評，欣見朱立倫與新北市府願意坦誠面對，肯認相關事實。行政院說，政院從來不會推諉責任，但遇到外界有所誤

解，即有責任還原事實真相。深澳電廠的更新是歷經國民黨與民進黨執政都曾推動並支持過的計畫，一如觀塘天然氣第三接收站案，可惜如今因為地方首長的選舉，而被刻意操作為政治議題，模糊了原本能源轉型穩定供電兼顧減少空污的目的性。

經濟部已完成評估

行政院指出，經濟部日前已完成專業評估，在觀塘第三接收站完工下，足以彌補北部原來的用電缺口，因此經濟部決定停止興建深澳電廠。賴清德同意經濟部所提專業意見，已正式宣告深澳電廠停止興建，朝野政黨昨天也已共同簽署決議，要終止興建深澳電廠的行政作業及相關經費。



▲ 深澳電廠停建已是既定事實，行政院表示，已確實負起責任，解決爭端。（本報資料照片）

蔡英文打美國牌 藍智庫：恐引火上身

前外交部長歐鴻鍊認為，川普反覆無常，美中關係也不穩定，蔡英文卻不斷強化與美關係，恐導致引火燒身。



▲ 在美中衝突日熾下，蔡英文一面倒向美國，讓兩岸關係更壞，學者專家擔心恐引火上身。(中央社)

【本報記者劉東泉台北報導】「蔡英文一面倒偏向美國，小心引火自焚」。國家政策研究基金會 16 日舉辦座談會，與會的前國安局長蔡得勝指出，川普善變的商人性格，不過是將台灣視為一顆棋子。前外交部長歐鴻鍊也認為，川普反覆無常，美中關係不穩定的重要原因之一在「川普因素」，蔡英文卻不斷強化與美關係，恐導致引火燒身。

國家政策基金會舉辦「美中關係演變及蔡政府外交政策檢討座談會」，由前立委林郁方主持。在當前「台美陸三方關係」的分析上，蔡得勝表示，川普是商人，不是策略家，美中關係的不穩定，他善變的態度是一大關鍵。面對美中衝突，台灣政府不要見獵心喜，其實整體而言，台灣是弊大於利，得不償失。

歐鴻鍊直接以「反覆無常，不可信任」形容川普。台灣目前看起來好像和美國很熱絡，那是因為美國現將台灣牌

打到「極大化」，台灣一旦沒有了利用價值，可能就被丟棄。表面的熱絡，對台灣卻無實益，邦交國還丟了 5 個。且日本向來重視和中國大陸的關係，台日關係難有改善；新南向的各個國家，多不敢得罪中國大陸，和台灣也不會有實質的提升。

歐鴻鍊認為，台灣一旦和大陸統一，美國就沒有台灣牌可打；這非常清楚。台灣維持現狀，美國才能長期打台灣牌。面對中美關係緊張，台灣的籌碼也因而「升值」，台灣應善用提升的籌碼價值，與中國大陸談判，而不是單邊靠向美國。

林郁方指出，美中衝突是台灣的一個機會，可以向美國爭取更多有利於台灣的东西，但也可以與中國大陸建立更友善關係，如同位於兩塊田地間的「土地公」一樣，可以左右逢源。但蔡英文的國慶演講，一面倒向美國，一味指責大陸，讓兩岸關係更加惡劣，令人失望。

輔大日本研究中心主任何思慎從日本首相安倍近期將出訪大陸切入說，不僅是美國在打台灣牌，日本其實也一直在打台灣牌。中日關係改善，大陸十一長假許多陸客前往日本旅遊，顯示大陸政策上在加強與日本關係；日本也不可能為台灣得罪中國大陸。在馬英九執政時期，日本反而願意主動來和台灣簽訂台日投資保障協定。真正的現實上，當兩岸關係好的時候，台日關係反而提升。

與會學者專家皆認為，中美貿易衝突只是美國打壓中國崛起的一步棋。由於中國大陸的制度與價值觀與美國不同，美國原本寄望中國大陸會逐步改變政治體制。但中國崛起後，仍然採行共產主義與一黨專政，讓世界唯一超強的美國擔心會有一個價值體制相異的第二超級強國出現，因此必然全面性壓制中國的崛起。

氣象更精準 福衛七號盼明年升空

【本報記者劉哲岳台北報導】「台灣氣候詭異，民眾需要精準的天氣預測。」科技部 16 日表示，福衛七號預定明年發射升空，接替福衛三號的掩星觀測任務，助中央氣象局精準掌握雨勢及雨量。科技部指出，福衛七號在性能上遠勝福衛三號，不受地理限制、氣候影響，資料傳輸量更為福衛三號衛星的三至四倍，且能觀測颱風、西南氣流形成時的水氣分布。

福衛三號星系氣象衛星從 2006 年發射至今，收集全球超過一千萬筆天氣資料，共提供 88 個國家、超過 3800 位專家學者進行氣象預報、氣候變遷、太空天氣與其他相關科學研究使用。

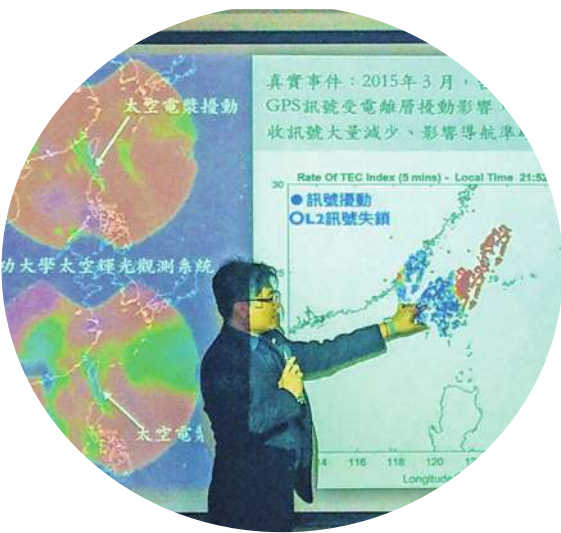
而接替福衛三號的福衛七號為台美大型國際合作案，將佈署 6 枚衛星，每日可提供在南北緯 50 度間約 4000 筆掩星資

料，資料量約是福興三號的 3-4 倍，並大幅增加包含台灣在內的低緯度地區氣象及電離層觀測資料。

科技部表示，中央大學、成功大學分析福衛三號資料，發現可改善豪大雨期間降雨強度及位置的預報，以及極短期降雨預報準確度，並有助於預測颱風之行程及改善路徑預報，另外也可計算出太陽風暴對 GPS 定位導航產生的定位誤差，未來可用於提升新世代飛航導引系統之準確性，藉由 GPS 導航讓飛機於機場起降更密集、有效率。

中央大學楊舒芝教授則表示，福衛三號不受雲雨遮蔽影響，可全天候監控氣象

變化，運用資料同化法，將預測水氣與觀測資料結合，能得到較為精準的降雨預報。透過案分析，降雨量越大，使用福衛三號時所得結果越準確，最高可提升 30%。此次與美國加州合作研究大西洋氣象數據後，新一代福衛七號展現出的性能，在強度、移動路徑、結構等更是全面。



▲▲ 成功大學教授林建宏(左)在改善劇烈天氣預報記者會上，闡述福衛七號的優勢。(photo by 中央社)

超級機器人大賽 獎金、參賽者破紀錄



▲「TDK 盃全國大專院校創思設計與製作競賽」啟動儀式，(照片左起)覺文郁、楊玉惠、姚立德、彭紹斌。(photo by 劉哲岳/台灣醒報)

【本報記者劉哲岳台北報導】「從無到有親手打造，實作能力與創意發想結合！」財團法人 TDK 文教基金會董事長彭紹斌表示。「TDK 盃全國大專院校創思設計與製作競賽」是目前國內規模最大的機器人比賽，希望透過比賽讓同學們能實際動手做，體會其中樂趣並培養團隊合作能力，而此次優勝隊伍也將赴日本觀摩 NIK 機器人大賽相互交流。

第 22 屆「TDK 盃全國大專院校創思設計與製作競賽」於 10 月 17 日至 20 日在國立虎尾科技大學經國館舉辦。此次比賽主題為「智慧型南 PLUS-

SmartBOT+」，將呈現「虎韜龍略、齊心協力、凌雲飛虎」三大智慧競技精神，其中分為自動組、遙控組與飛行組。

虎尾科技大學校長覺文郁表示，以飛行組而言，飛機工程系整合起來非常困難，需設計出可於室內環境、隧道空間中全自動自主飛行、避障穿越、定點目標投擲、甚至是自動起降等，這種具視覺與動作協調功能的智慧飛行機器人，是需要多種學程結合，這樣的比賽絕對是精彩絕倫。

而本屆比賽再度提高獎金額度，總獎金從 20 屆的 27 萬提高至突破百萬，而各競賽組別

的冠軍隊伍獎金，則從 10 萬增加到 18 萬。參賽隊伍數量也突破過往之紀錄，共吸引來自國內 29 所大專院校，86 支菁英隊伍報名參賽，教育部政務次長姚立德則表示，這活動能為教育產生很好的啟發，希望民眾能多多參與。

姚立德指出，教育部對往屆的參賽者有做追蹤調查，經統計，畢業後唸相關研究所、到相關產業工作的比例高達 5 成，也因此未來十二年課綱想加入科技課程，這個競賽就是一個範本、先例，能引發學生興趣，希望未來讓孩童從小接觸找到興趣與方向。

臺灣醒報

故事：2007 年暑假，台灣醒報起源於位於台北小公寓的客廳，一位資深新聞系老師帶領一群年輕新聞人，在部落格上發起這份媒體。

2008 年 9 月 1 日，台灣醒報正式創刊，成為國內第一個原生新聞供稿平台，堅持不黨、不賣、不盲、不私，以網路報、電子報、電視、廣播等數位匯流型態，貢獻社會。2012 年 9 月 1 日，台灣醒報印行實體日報，在全台發行，成為報紙、廣播、電視、網路、手機等「五媒合一」的媒體群。

股東：一群認識真理、關懷社會、重視媒體正面價值的基督徒。

社長兼總編輯：林意玲

副總編輯：劉東泉、邱慕天

社長特助：李牧權

主筆：彭憲仙、嚴震生、賴祥蔚、汪中和、張瑞雄、溫小平、施以諾、吳統雄

法律顧問：蘇家宏律師

海外特派員：劉屏(美國)、陳珏明(香港)

記者：宋秉謙、游清淵、章文、莊瑞萌、王慶宇、陳睿仁、劉哲岳、陳恩潔、許嘉琪、鄭吉峻

特約主編：余立龍

執行編輯：張朝瑋

美編：蘇家瑩

行政主任/會計：陳玉玲

客戶服務：蘇進炎

發行：台灣醒報股份有限公司

地址：10054 台北市杭州南路一段 27 號 11 樓

電話：02-23581961

傳真：02-23582155

訂報專線：0800-011-961

網址：www.anntw.com

印刷：華城印刷有限公司



▼俄國東正教會與總統普丁關係密切，雙方都不願見到烏克蘭教會脫離俄羅斯教會。(photo credit by kremlin.ru)



政治影響宗教？ 俄東正教會大分裂

【本報記者陳睿仁綜合報導】「我們決定斷絕與君士坦丁堡正教會所有關係！」由於君士坦丁堡正教會允許烏克蘭正教會脫離俄羅斯正教會，惹來俄羅斯正教會不滿，15日決定和君士坦丁堡教會斷絕關係。外界分析，烏克蘭教會一旦自主，將削弱俄國對烏克蘭的影響力，若俄羅斯正教會與君士坦丁堡正教會斷絕關係，更恐造成東正教會大分裂。俄羅斯正教會正面臨政、教之選擇題。

教會間反目成仇

君士坦丁堡正教會普世牧首巴爾多祿茂一世上周同意烏克蘭教會成為自主教會，不再需要接受俄羅斯正教會的管轄。目前東正教共有15

若俄羅斯正教會與君士坦丁堡正教會斷絕關係，更恐造成東正教會大分裂。外界分析，俄羅斯正教會正面臨政、教之選擇題。

個自主教會，儘管各教會關係彼此平等，但巴爾多祿茂一世領導的君士坦丁堡正教會卻近似天主教的梵諦岡，被視為東正教宗教性的代表，其所做的決定也有權威性意義。

根據英國《衛報》報導，俄羅斯正教會不滿君士坦丁堡正教會首肯烏克蘭正教會脫離俄羅斯正教會之決定，15日發表聲明表示，俄羅斯正教會將與君士坦丁堡正教會斷絕所有關係，並批評君士坦丁堡正教會的決定違法。

由於在15個自主教會中，

俄羅斯正教會是世界上規模最大的自主教會，而君士坦丁堡正教會則為最具權威性的自主教會。兩者的衝突將嚴重影響整個東正教的威望與團結；甚至恐釀成自1054年東西教會大分裂後，最嚴峻的分裂危機。

政治宗教因素夾雜

烏克蘭近年來亟欲擺脫俄國影響，因此不斷尋求烏克蘭教會自主，總統波羅申科更在上周表示，教會自主是烏克蘭親歐的政策之一。《大西洋月刊》分析指出，俄羅斯正教會常被認

為是俄國總統普丁的宣傳工具，因此波羅申科形容烏克蘭正教會能否自主「攸關國家安全」，因為自主代表烏克蘭教會不再受俄國教會管轄，能減少親俄的意識形態和文宣滲入烏克蘭。

自1686年起至今，烏克蘭正教會一直由俄羅斯正教會所管轄。

《紐約時報》更指出，烏克蘭首都基輔被視為是俄羅斯正教會的發源地，烏克蘭教會底下的教區更是原本俄羅斯正教會教區的3分之1，一旦烏克蘭正教會脫離俄羅斯正教會，後者的信徒和影響力將大大縮小，就宗教面相而言，俄羅斯正教仍舊不希望烏克蘭正教會脫離出去。

揮發性有機物充斥 北京空污兇手

【本報記者莊瑞萌綜合報導】北京空氣汙染再飆高！專家指出，揮發性有機物(VOC)是元兇之一，呼籲政府應該透過政策，管制經常出現在香水、髮膠與空氣清新劑等產品中的間接污染源，才能防止空氣汙染繼續惡化。

據《印度泰晤士報》報導，北京空氣品質指數在週一(15日)一度來到213，屬於世界衛生組織認為危險等級。

雖然北京市環保局指出，從今年1月到9月，當地PM2.5平均濃度相較去年已下降16.7%，而過去研究指出，北京與中國北方嚴重空氣汙染是來自於重工業與汽車污染排放造成，但專家認為，VOC也是兇手。

中國科學院大氣物理研究所王耿晨(譯音)指出，「VOC常見於香水、髮膠、殺蟲劑與清潔用品以及廚房與加油站，」他也表示，包括油漆與清潔用品都會釋出VOC，但VOC不會直接產生PM2.5，而是透過物理與化學反應產生粒狀污染物，因此政府應該透過政策管制這些間接污染源。

據《南華早報》報導，北京環境保護研究所研究人員彭應登(譯音)認為，要衡量上述產品對於空氣



▲北京空氣汙染嚴重，民眾必須帶著口罩才能出門。(Photo by Romain Pontida on Flickr under Creative Commons license)

品質的影響並不容易，「VOC本身不是污染物，只有在化學反應後才會產生PM2.5，目前只能提出預估值。」

根據中國國營媒體指出，北京本地污染佔總污染的3分之2，其餘來自鄰近地區，最大污染來源是車輛廢氣污染，家庭造成的污染比例則與工業污染接近。不過，由於中國經濟放緩，加上中美貿易衝突，預計今年冬天中國政府打擊污染的力道也將會放鬆。

圖文選粹

圖文 / 中央社

名記者失蹤 CNN、紐時：沙將承認出錯



▲美國媒體CNN和紐時今天報導，針對兩週前在沙烏地阿拉伯駐土其伊斯坦堡領事館失蹤的沙國記者哈紹吉，沙國正準備承認人。是因審訊過程出差錯而死亡。

哈佛被控 歧視亞裔案開審



▲哈佛大學被控歧視申請入學的亞裔學生，波士頓聯邦法院今天開審此案。官司焦點在於大學做出錄取決定時是否應將種族納入考量，判決除將影響哈佛，也攸關其他名校招生作業。

地表最速車計畫 資金短缺恐停擺

【本報記者王慶宇綜合報導】英國地表最速車計畫恐因資金短缺而告吹！由英國民間策劃打造的「尋血獵犬號」，有望打破1997年763英里的世界紀錄，達到時速1,000英里。但該團隊表示，若要達成目標，尚需2,500萬英鎊的資金。

根據英國《衛報》報導，「尋血獵犬號」計畫，於2007年正式誕生，目標是打破1997年由同一個團隊所打造的「SSC推力號」所創下的時速763英里的世界紀錄。

該團隊經過10年的研發，已經打造出一輛可運作的原型車，並在測試中輕鬆達到時速200英里。該團隊表示，只要按照現有的計畫進行，並逐步安裝其他部件，最快就能在2020年達到1,000英里的目標。



▲若獲得足夠的資金，英國的「尋血獵犬號」有望在2021年以1,000英里的時速，打破目前763英里的世界紀錄。(photo by Jaguar MENA via flickr, used under CC License)

《英國廣播公司》指出，該計畫之所以會遇到財政困難，是因贊助的商業模式有極大的變革。因為社群媒體逐漸興起，許多過去會贊助此類計畫並把自己

的商標印在車身上的公司，大多轉戰成本較低的社群媒體，資金才會逐漸匱乏。

「尋血獵犬號」是許多工程師與企業通力合作的高科技產物。除了多數研發團隊的工程師來自原本的「SSC推

力號」團隊外，「尋血獵犬號」更獲得英國國防部的支持，出借颱風戰機的噴射引擎，作為「尋血獵犬號」的主要動力來源。

►影片連結

三角談愛

主持人：台灣醒報社長 林意玲
與談人：資深作家 溫小平
恩典法律事務所律師 蘇家宏
台師大心理諮商教授 樊雪春
記錄整理：張朝璋、張祐瑄



相信彼此分工合作 隔代教養沒煩惱

現代父母因經濟考量將孩子託給祖父母照顧，難免產生衝突，唯有相互尊重包容、分工合作，方能為孩子創造最佳教養環境。

主持人（以下簡稱「問」）：現今許多上班族與小夫妻因工作繁忙，常會將小孩交給祖父母照顧，如作家小野就常在臉書上分享他帶孫子的情景，含飴弄孫。先請小平老師分享，帶孩子跟帶孫子的心情有甚麼異同？

相同的都是那一份愛

溫小平：我自己的孩子在剛出生時，是交給娘家的保母帶的，所以我在帶孫子時，其實是有點補償心裡的。有一次晚上，我在哄孫子睡覺時，看著他睡著的臉，我竟大哭起來，感謝上帝能讓我彌補過去沒有帶孩子的機會。

我覺得不管是帶孩子或孫子，相同的都是那一份愛。記得後來把孩子從娘家帶回家後，有一次孩子半夜發高燒，我著急地抱著他滿街跑找醫生，後來帶孫子，也是在半夜他發高燒時，焦急地帶到醫院急診，這是同樣的情形，同樣的一份愛，畢竟都是自己的骨肉。

不同的是，自己的孩子在他們長大後會覺得應放手讓他們飛，沒必要再管束；而到了孫子時，就必須要尊重兒子跟媳婦對孫子的教育方式，以前會覺得自己帶孫子就要用自己的方式，但在跟兒子與媳婦溝通後，就會尊重他們的方法，畢竟要陪伴孫子一輩子的還是他們。

問：也請教樊老師，從心理學上來看，父母帶小孩，與祖父母帶孫子之間的異同，有甚麼需要注意的？

世代之間的體諒

樊雪春：從心理學上來看，祖父母帶小孩的心態一定會跟父母帶小孩的心態不一樣。祖父母會對孫子比較寬容，因為祖父母已經有帶過孩子長大的經驗，但對父母而言則是第一次帶孩子。

祖父母對孫子，因為已經有一定的人生閱歷，加上已處於退休或半退休狀態，而父母則處於衝刺事業期，所以兩方在帶小孩時的耐心就

不一樣；再來是祖父母跟父母因為兩方的成長年代跟環境都不一樣，所以在帶孩子時的實質方式也會有所不同，如衛生習慣就是一個很明顯的例子。

但兩方相同的都是愛小孩的那個心態，如果能夠了解跟體諒彼此的生活經驗跟教養方式，就能避免觀念和方式的衝突。

問：因為有時候缺乏溝通跟理解，所以明明一樣都是從愛出發，但表現出來的卻是不一樣的。請教蘇律師，您媽媽那時候帶孫子的情形是怎樣的？

父母的責任

蘇家宏：我印象很深刻的是，小孩出生的時候，我媽媽直接跟我說：「不要把孩子給我帶喔！以前我辛苦把你們帶大，也要讓你們體驗一下。」加上小孩都很好動，我媽媽腳又不方便，所以如果小孩發生甚麼意外，會覺得自己沒把孩子帶好，心理上會有壓力。

從這裡我發現到，其實每個人都以為父為母的責任，這不是單純依靠血緣，而是須透過照顧、教養孩子長大的過程，透過教導與傳承的過程，才能理解到父母跟孩子的感覺有甚麼不一樣。

負擔與互動

舉個例子，透過帶大小孩、與小孩玩耍的過程，你能理解到這不只是一個負擔，也是一種互動，兩者都是並存的，我媽媽就是想讓我了解這份責任。我們不能期待自己父母幫我們帶孩子，但如果他們願意，我們要心懷感激。

現在很多人因經濟狀況不得已，無法留職停薪，只能將孩子託給祖父母或是交給保母，那我們就要有智慧，如何讓孩子同時享受到父母與祖父母之間的感情。

問：蘇律師講到一個重點，孩子不是生出來後就算了。不管是交給保母或祖父母，父母永遠都還是有教養孩子的那份責任。只是大部分

的年輕人都要面對經濟、工作、家庭、健康等等問題，所以在面對孩子時是心有餘而力不足，會對孩子感到虧欠，沒辦法陪伴孩子度過他最重要的童年。

接著討論阿嬤的帶孫狀況，請問樊老師，在孩子的成長過程中如何讓父母不要缺席？無論如何，需要阿公阿嬤幫忙帶孫基本上是不得已的、經濟上的需要，或者是感情上的需要？

阿公阿嬤帶蠻好的

樊雪春：人在一生當中的發展，25歲到45歲基本上是在生涯的衝刺期，那個時段他們要花很多時間在事業上。常常有很多父母親因為這個狀況沒辦法帶自己的孩子，託給阿公阿嬤帶。

大家可能會覺得隔代教養不好，其實研究顯示，阿公阿嬤帶的孩子情緒的穩定度，相較於新手爸媽帶來的高。這個研究也發現，當孩子長大後，他們會希望父母也能參與。阿公阿嬤雖然帶起來很好，可是父母總覺得有些遺憾，其實雙方一起參與是最好的。

好媽媽、壞媽媽？

比如說，白天帶去阿公阿嬤家，晚上再帶回來，或是相反。這樣白天有人可以幫忙，晚上回來父母也有個人可以帶，每個人都能參與是重要的。

心理學指出，只要父母是有參與的就好。我的小孩白天給保母帶，另外半天是我帶。我女兒會在房間裡面敲門：「阿嬤！阿嬤！」我以為我的女兒不喜歡我，後來發現不是。

無論是祖父母帶或是父母帶，在小孩想像中都是有個好媽媽跟壞媽媽。我們會覺得，是不是阿公阿嬤帶的比較好，所以小孩不喜歡我們，這是競爭跟忌妒。

很多父母不知道的是，不管你帶得再怎麼好，小孩還是會敲著門叫外面的阿嬤。意思是，比較好的媽



媽在外面，比較壞的媽媽現在要我睡覺。沒有完美的父母，也沒有完美的阿公阿嬤，只有夠好的媽媽就好。

「夠好」是指，讓他吃、讓他用、哭的時候安慰他，夠好就好。

孩子心目中最佳團隊

心理學家發現，誰帶其實不是那麼重要，重點是滿足孩子的基本需求，並互相尊重對方的權限。如果能夠這樣處理，在孩子的內心，阿公阿嬤跟父母是合在一起的，這樣最好。父母也不要因為你們沒有帶孩子而太難過，重點是在他們心目中你們是一個 team，這樣就好了。

問：最近小平老師出了一本新書《三胞胎教我學會愛》，請問您做

為一個阿嬤，在中間學到哪些東西？

分工合作 相互包容

溫小平：其實我會鼓勵阿公阿嬤，如果行有餘力、有時間、身體狀態也還不錯，兒女真的很想生孩子，卻因為經濟能力的關係沒辦法照顧，無妨「跳出來」幫忙。畢竟是一個過渡期，當孩子大了到幼兒園後，責任就會比較輕鬆。

我當時情況是兒子跟媳婦想生孩子，可是他們很害怕生孩子之後經濟沒辦法負擔保母費，所以我就跟他們說我可以幫忙帶。而那時孩子還是早產兒，出生才幾百克。他們回到家之後我們等於是八小時輪一班，我們說好大家分工合作。

一路走過來我發現，像剛剛樊老師說的「分工合作」是很重要的。因為這當中很多角色是不能替代的，比如說，在我們家我負責煮飯，這個角色沒辦法被取代，我就必須扮演這角色。但像陪伴孩子玩、說故事或去公園跑跳等等，大家都可以。我會建議如果孩子要給阿公阿嬤帶，一開始就講清楚。

何時該放手？

有的像北漂青年，生了孩子送回南部去給阿公阿嬤照顧，我覺得這樣分隔兩地的時間盡量不要太長。我前两天看到一個例子蠻好的，孩子大概兩歲以後父母就帶在自己身邊，請個臨時保母。如果有緊急狀況，比如出差，他南部的爸媽就會上來幫忙支援。

我也看過一個例子是孩子給外婆帶，結果孩子捨不得、外婆也捨不得，到最後拖到進了小學後，父母管教上就比較麻煩。孩子會動不動就說外婆怎麼樣，出狀況他自己竟搭車跑了。

我覺得最慢在孩子念幼兒園時就應該帶在父母身邊，像樊老師講的方法也很理想：白天阿公阿嬤帶，晚上父母親接過來。雖然也會捨不得，當時孩子每天都住我家，等他們開始念幼兒園，我媳婦說晚上想要帶回去，我很失落。

還記得那時他們周末把孩子帶回去，我進了電梯，眼淚就掉下來。沒想到這麼快就感受到分離的感覺，可是我後來想，這遲早要開始的。

別抓孩子太緊

孩子跟父母親在一起可以有些其他的學習，畢竟我的能力、體力都有限，沒辦法耗費那麼多。後來經過一段時間慢慢調適。

我覺得阿公阿嬤要記得，不要把這個孫子緊緊的抱著，他們跟我在一起時，當我觀察到一些現象或是發生什麼事，我都會跟兒子媳婦分享。如果需要管教，他們去管教，需要嘉獎的，他們去嘉獎，這樣他們對父母親的印象會比較好。

我聽過有些爺爺奶奶為了拉攏孫子孫女，會在他們面前講爸媽的壞話，因為捨不得放手，把孫子孫女當成自己的孩子。這也是學習，畢竟人之常情。

我們帶了他們那麼多年，一定有感情，可是我覺得再怎麼樣捨

不得還是要放手，當他們又回到身邊的時候，再享受那個相處美好的片刻。這是我自己在照顧孫子孫女的一些經驗。

問：那請問蘇律師，有時候長輩跟自己帶孩子的方法不同，怎麼溝通？

以對孩子好為考量

蘇家宏：無法溝通（笑）。觀念上就不一樣了要怎麼溝通？請問你聽爸媽的話嗎？如果答案是肯定的，那恭喜你，表示你的管教方式跟你爸媽一樣；如果不是，那你想，你的意見跟你爸媽已經很難溝通，還要針對管教孩子有相同的想法當然很難。我的想法是，就算是這樣也只能接受。

做父母親的，看到孩子哭真的很捨不得，有時候晚上有點事情，需要把孩子寄放在阿嬤家，我們當然是很放心，可我兒子會哭著說不要，要跟我們一起走。這是管教不一樣嗎？也不是，在阿嬤提出很多誘因之後，他還是不要。阿嬤會說，你們就出去就是了。小孩子哭的好像生離死別，可是隔天去接他時又很開心。

沒有絕對的對錯

老一輩的人用木已成舟的方式，但我覺得之前就跟小孩子講好，直接走太殘忍了，不應該這樣做。回頭過來我們發現自己大錯特錯，有時候發現祖父母的教法未必是錯的，自己也未必是對的。要因地制宜，彼此相信、彼此包容。以對孩子好為考量，怎



▲《三角談愛》單元林意玲社長（右一）、樊雪春教授（右二）、蘇家宏律師（左二）、與作家溫小平（左一）。（台灣醒報資料照片）

麼樣的方式，誰敢斷言是對的？溫小平：我們家正好相反，孫子孫女說「我要在爺爺奶奶家」，哭著不肯走。我都把他抱起來交給爸媽，叫他們趕快帶走，跟剛剛說的相同。

蘇家宏：的確老一輩的想法是這樣，反正木已成舟，小孩一下子就會適應。但我們不會，希望理性溝通，後來才發現理性的溝通也未必是最好。

問：最後請每位都講一句話針對阿公阿嬤帶孫子的金玉良言。

學習照顧與溝通

樊雪春：最重要的就是團隊合作，讓小孩開心快樂的成長！

溫小平：我覺得愛就是不斷的學習，即使爺爺奶奶很愛孫子孫女，也要學習怎麼樣照顧他們，怎麼跟兒女溝通，因為我們都是為了孩子好。

蘇家宏：相信彼此，珍惜相處的时光。



▲現在很多人不得已將孩子託給父母或是交給保母，那我們就要有智慧，如何讓孩子同時享受到父母與爺爺奶奶之間的感情。（photo by picryl）



▲祖父母會對孫子比較寬容，因為祖父母已經有帶過孩子長大的經驗。（photo by 網路截圖）

▲愛就是不斷的學習，即使爺爺奶奶很愛孫子孫女，也需要學習怎麼樣照顧他們。（photo by Pixabay）

台北紡織展 聚焦智慧環保永續

圖／中央社 文／柏青

網球女將詹詠然、詹皓晴姊妹，穿著運動機能衣，亮麗出席台北紡織展開幕典禮，吸引眾人目光。

「2018 台北紡織展」16 日在台北南港展覽館登場，為參展商與買家提供一次到位的服務，吸引海內外

廠商共襄盛舉，創造不少新商機。

主辦單位紡拓會表示，台北紡織展今年邁入第 22 屆，參展三大主題聚焦在智慧紡織、永續環保、機能應用。今年台北紡織展共有來自台灣、法國、土耳其、瑞士、德國等共 12 國、456 家廠商、1003 個展位，國內大型紡織廠包括台塑企業、遠

東新、新纖、南緯、儒鴻等。

經濟部次長王美花、遠東集團董事長徐旭東等人，以及台灣網球女將詹詠然、詹皓晴姊妹，共同出席開幕典禮，徐旭東並介紹紡織結合科技、環保在體育運動領域上的創新運用。



▲2018 台北紡織展 16 日在台北南港展覽館登場，吸引海內外廠商共襄盛舉，創造不少新商機。



► 台灣網球女將詹詠然（右）、詹皓晴（左）出席 2018 台北紡織展。中為遠東集團董事長徐旭東。

▼2018 台北紡織吸引海內外廠商共襄盛舉，為參展商與買家提供一次到位的服務。



藍衫鐵馬飛上天 苗栗嘉年華爭豔



▲ 穿著客家藍衫人偶腳踏腳踏車的動態風箏也飛上天。

▼ 穿著客家藍衫人偶腳踏腳踏車的動態風箏飛上天，與地面台灣藍鵲等地景風箏呼應，形成有趣畫面。

穿著客家藍衫人偶、腳踏腳踏車的動態風箏，在悠閒的踩踏動作中逐步飛上天，與地面上的台灣藍鵲等地景風箏遙相呼應，形成頗富趣味的畫面。

今年的「苗栗風箏節」將以客家風箏嘉年華型態呈現，安排歷年主題風箏大會師，集結客家響弓風箏、客家衫、客家斗笠、客家甕、紅色客家花等特色風箏同步升空。

同時也會邀請英國、德國、印尼、越南、日本、泰國、新加坡、中國大陸及台灣等多國風箏達人，一起在苗栗後龍溪畔的天空「爭豔」。

苗栗市公所 16 日在河濱公園宣傳「九降風起 紙鸞情揚 美食飄香」，由苗栗市長邱炳坤及多名代表，共同放飛客家公仔風箏「阿弟牯」、「桐花妹」，並結合「悠久好無」風箏，宣告風箏節將於 20 日正式登場。

圖／中央社 文／朝瑋



▼ 紅色客家花布斗笠風箏格外吸睛。



▼ 苗栗市長邱炳坤（前右）、苗栗市代表會主席賴桂媛（前左）及多名代表、里長共同放飛客家公仔風箏。

3 大重砲的下一站 洋基、道奇都被點名

據 MLB 專家推測，哥施密特與馬恰多可能落腳洋基，哈波則可能面臨多隊瘋搶，更有傳言費城將一次取得馬恰多與哈波。



《美職季後賽
專題之九》

【本報記者宋秉謙綜合報導】美職季後賽 4 強仍在激烈對決，提早放假的剩下 26 隊對於休賽季交易已開始蠢蠢欲動！目前市場上最大咖的 3 名重砲手包含響尾蛇的哥施密特、道奇的馬查多及國民的哈波，據 MLB 專家赫曼與歐尼在推特所推測，哥施密特與馬恰多都可能落腳洋基，哈波則可能面臨多隊瘋搶，更有傳言費城將一次取得馬恰多與哈波。

蛇王到洋基？

根據《MLB 官網》報導，美職交易專家歐尼推文指出，綽號「蛇王」的響尾蛇內野重砲哥施密特 6 度入選全明星，可說是聯盟最穩定的重砲之一。然而，從響尾蛇宣布聆聽報價，他們將把這名合約剩一年的重砲列為「可賣品」後，不少人將洋基的名字連上蛇王。

歐尼認為，這一切並非空穴來風。首先，洋基陣中的一壘手博德與佛伊特都有缺陷，痛痛



▲季後最大咖 3 重砲一一被點名，專家認為他們都可能換穿他隊球衣，包含「蛇王」哥施密特（左）、「強大少年」哈波（中）與馬恰多（右）。(photo by 網路截圖合成)

人體質的博德三不五時就得躺一陣子傷兵，而佛伊特雖然在 47 場內轟出 15 轟與 3 成 22 的打擊率，但他還需要時間證明自己的成績不是曇花一現的。

馬恰多與哈波眾人爭搶

對於洋基隊這種「沒進季後賽就算失敗賽季」的球隊而言，不會願意將先發一壘手的位子全

賭在 2 名不確定性太高的選手身上，因此能轟善守的蛇王可說是合理選擇。

最早傳出要進到交易市場的 2 位強打少年哈波與馬恰多的落腳處引來各種猜測。根據《費城網》報導，本季戰績令人難以置信的回升後，費城人

的球迷開始期待隊伍繼續補強，向季後賽發起衝擊。

專家則指出，沒有道理放掉 2 名超年輕球星（27 歲的馬恰多與 26 歲的哈波），並提出原因：這 2 名球員得到其一都是建隊基石、且取得代價並不高，由於他們的合約期即將告終，只需要足夠的現金就能交易，並不用提出

年輕的新秀當成交易籌碼。

不只費城人瞄準這 2 名超級球星，邪惡帝國洋基隊也打算買馬恰多，並將他視為未來的三壘人選，同時能把本季打出代表作的最佳新人候選人安度哈爾當成交易籌碼，用來補強投手。

道奇隊留下馬恰多機會很低，

由於他們已有一名明年將從傷兵名單歸隊、年輕全明星游擊手的西格，而道奇外野看似人滿為患，包含「老兵不死」的坎普、開路先鋒彼得森、「古巴壞小孩」普伊格，但依照道奇隊的闊氣作風，再把超強砲手哈波納入陣中也並非不可能的事。

查辛再演無失分 釀酒人勝場超前道奇

【本報記者宋秉謙綜合報導】釀酒人投手群完封道奇，在對方主場先搶勝！釀酒人 16 日作客到西岸的道奇主場，派出查辛先發登板，他延續前一次登板無失分，再以 5.1 局無失分，率領牛棚完封道奇打線。道奇年輕強投布勒雖然吃下 7 局的投球量，但過多的失投讓他痛失 4 分，加上打線不幫忙，布勒只能吞下本次季後賽的第 1 敗，釀酒人也在國聯冠軍賽取得 2:1 領先。

查辛沒失過分

根據《MLB 官網》報導，季賽表現不俗的查辛 15 日先發登板，本季也是他 9 年 MLB 生涯首度在季後賽登板主投，查辛延續上一次主投落磯的氣勢，2 度先發都繳出無失分的精采表現，以 5.1 局、6K 僅被敲出 3、且無失分，豪取勝投。

接手的牛棚繼續封鎖道奇打線，釀酒人依序放上最令人放心的幾名後援好手，其中以卡內博最為搶眼，這名季末開始投得

虎虎生風的好手只靠著曲球與高品質速球，就把道奇打線吃的死死，卡內博首戰演出精彩救援成功，本役又投了 1.2 局，解決的 5 名打者中，有 4 人都慘遭三振。

除了卡內博之外，左、右雙門神海德與傑佛瑞斯也上演完美的 1.2 局，2 人都飆出 2K，總計釀酒人團隊飆出 14K，僅被道奇揮出 5 支安打，以壓倒性的差距完封主隊。

布勒又自亂陣腳

根據《體育新聞網》報導，釀酒人打線給予查辛不少支援，「禁藥砲手」布朗首局就揮出二安先送回耶律奇，首開紀錄。而布勒到第 6 局又自亂陣腳，因為暴投再免費奉送釀酒人保險分。

季後賽開轟過的阿西亞更在第 7 局，相中布勒偏高的外角 97 英里速球，一棒送出右半邊的 2 分砲，將比分拉大到 4:0，從此奠定勝基，也讓布勒投完 7 局後以敗投身份、黯然退場。



▲釀酒人先發查辛繳出 5.1 局無失分的精采表現，幫助球隊取得 2:1 的勝場領先。(photo by Brewers Facebook)

英戰術奏效力克西國 主帥居首功

【本報記者宋秉謙綜合報導】歐國聯賽死亡小組的焦點大戰成進球大戰，英國贏在教練戰術奏效！歐國聯賽第 4 組迎來強強對話，首輪全勝的西班牙對上英國，雙方卻大演進球大戰。最終英國靠著主帥索斯蓋特調兵佈陣得宜，以 3:2 勝出，送西班牙首敗；其中，英格蘭新星前鋒斯特林更替自己洗清「不會進球」的質疑。

英軍重現 4 後衛陣型

由於國家隊間的比賽是短期賽，從本屆世足賽開始到歐國聯賽，強隊幾乎都擺出 3 後衛的陣容，以便回撤防守，較不容易因為失誤被翻盤，也逐漸成為足壇多數教練愛用的陣型。

根據《TSN》報導，索斯蓋特領軍的「三獅軍團」英格蘭，開場擺出久違的 433 陣型，令眾球評驚訝，透過 433 的前場高壓逼搶，三獅趁著西班



▲三獅以一球差距擊敗強敵西國。(photo by England Football Facebook)

牙還在「熱機」階段，利用 3 波反擊打得西班牙措手不及。

本次三獅擺出的 3 叉戟配合默契，第 16 分鐘，拉許佛德給出橫塞，斯特林高速反擊跟上，射向左上角的死角，首開紀錄；第 29 分鐘，換成凱恩利用快速反擊側傳，拉許佛德精彩破門，10 分鐘後，凱恩跑出空檔，接獲高長並傳橫敲給斯特林，後者完成

補門，寫下梅開二度，三獅軍團靠著 3 叉戟參與所有的進球與助攻，上半場打出 3:0 的超級優勢。

戰術大師索斯蓋特

根據《ESPN》報導，中場過後，索斯蓋特很快做出調整，他感受到西班牙逐漸加強控球，且製造出的機會越來越接

近破門，因此換上沃克，改陣型成 532，力求以防守為主，擋住團隊能力較出色的西班牙。

雖然西班牙替補箭頭帕科一上場就破門，但英格蘭力行主帥的戰術，龜縮守著僅剩的領先優勢，西班牙一直到補時階段才靠著拉莫斯頭錘追回第 2 分，可惜僅剩的時間已來不及再進一球，鬥牛士軍團只能以一球之差飲恨三獅軍團，吞下歐國聯賽首敗，但西國還是坐穩著龍頭位置。

全場總計西班牙有 7 成控球率，射門 25 次包含 13 次射正，但僅有 2 球破了英國國門皮克福德的十指關；反觀正漸漸登上足壇巔峰的年輕三獅們，雖然只有 3 成控球率與 5 次射門，但 3 次射正都成功轉化成進球，說明這群幼獅已成長為三獅，懂得服從戰術與把握機會的重要；身為帶領英國殺進世界盃 4 強、到現在成為戰術大師的英軍主帥索斯蓋特居功厥偉。

圖文選粹

圖文 / 中央社

青奧運輕艇賽 賴子璇奪銅

青奧中華桌球林昀儒（左）、蘇珮綾（右）搭檔國際混合團體賽，銅牌戰與歐洲聯隊碰頭，第 3 點混雙僵持至 5 局才拿下，最後以 2 比 1 收下銅牌。



林昀儒、蘇珮綾 青奧桌球摘銅



青奧中華桌球林昀儒（左）、蘇珮綾（右）搭檔國際混合團體賽，銅牌戰與歐洲聯隊碰頭，第 3 點混雙僵持至 5 局才拿下，最後以 2 比 1 收下銅牌。

王建民紀錄片 排入美國主流戲院檔期



記錄前紐約洋基隊王牌投手王建民奮鬥過程的紀錄片「後勁：王建民」，排入美國主流院線檔期。

爺奶跳起來！老年運動會嗨翻

2018 台北老年運動會由西田大哥和澎澎姊帶領的活力開幕舞，氣氛熱烈，爺爺奶奶們個個摩拳擦掌，躍躍欲試。



▲ 黃西田、澎澎率領千名爺爺奶奶大跳開幕舞，震撼台北田徑場。(photo by 許嘉琪 / 台灣醒報)

【本報記者許嘉琪台北報導】「我們還是揪有運動細胞的啦！」秀場天王天后黃西田、澎澎，率領數千爺奶舞動青春。Zespri 贊助舉辦的 2018 台北老年運動會 16 日熱血開幕，有健跑、游泳、球類、歌唱、太極拳等等競賽項目，還有西田大哥和澎澎姊帶領的活力開幕舞，氣氛熱烈，爺爺奶奶們個個摩拳擦掌，躍躍欲試。

「砰！」的一聲，只見賽道衝出一個阿嬤，緊握拳頭，埋頭向前奔去。她是 70 歲組一百公尺的唯一參賽者，跟自己競爭，卻絲毫沒有鬆懈，咬著牙奮力衝過終點，旁邊的爺爺奶奶也紛紛大喊加油！整個運動場瀰漫著雀躍與「不認輸」的運動家精神。

草地狀元黃西田，將經典歌詞「愛拚才會贏」改編為「打

開心才會贏」。和澎澎，兩個年過花甲的「少年人」，在台上下腰、踢腿，勁歌熱舞，逗的爺爺奶奶們樂呵呵，也跟著開心地跳起來，震動台北田徑場。

開會舞後，爺奶們自己籌備的元極舞上場，搭配輕快的曲調，手腳如流水般滑過一個圓，輕柔一蹲，手指輕巧向外採摘，就像田園的採茶姑娘，舞得舒心又優

美。

「跟大家在一起，就覺得自己又年輕了！」黃西田說，看到這些年長的哥哥姊姊，自己莫名其妙越跳越賣力。不管是笑容、毅力還是好勝心，銀髮族不會輸，所以，勇敢跳出來吧！台北老年運動會希望藉此鼓勵鼓勵年長者，不被年齡束縛，不管在心理還是體能上，都繼續活力四射。

圖文選粹

圖文 / 中央社

日首頒海外鐵路賞 阿里山森鐵獲獎



▲ 台灣阿里山森林鐵路今年榮獲日本國土交通省主辦的日本鐵道賞「海外鐵道特別賞」，這是鐵道賞首度頒發此一獎項。阿里山林鐵及文資處長黃妙修，昨晚也在東京出席了頒獎典禮。

青年公園展遠古植物 年代比恐龍久



▲ 台北市青年公園園藝展覽館今天起推出「遠古植物展」，展出多樣蒐藏家等級的松柏類及蘇鐵類裸子植物，還有年代比恐龍更久遠的瀕危蕨類「台灣原始觀音座蓮」，歡迎民眾參觀。

進軍日本橋 誠品參與城市再生

【本報記者許嘉琪台北報導】首度跨出華人圈，誠品生活前進「日本橋」！原生於台灣的著名書店品牌誠品生活，將與日本「三井不動產」、百年書店「株式會社有鄰堂」攜手合作，於 2019 年秋季帶著台灣文化，進軍日本，立足東瀛。

此次的合作源自三井企業的「日本橋再生計畫」。日本橋自江戶時期，四百多年來一直作為日本的經貿中心，擁有豐富的歷史底蘊。如今日本橋逐漸衰落，三井集團希望透過「保存、復甦、創新」一系列再造，使歷史建築、百年老店重現光華。

三井不動產石神本部長表示，相信誠品生活的進駐，能夠帶來新能量，用外來的眼光，重新詮釋日本的當代工藝。而老字號書店「有鄰堂」也將在本地成為誠品代理，協助融入在地環境。

誠品生活日本橋營運總監表示，三井提出的合作主題是「有



▲ 誠品團隊 16 日宣布攜手日本「三井不動產」與百年書店於東京日本橋開設首家分店，誠品董事長吳曼潔（右 3）期盼結合 3 方資源帶給東京市民美好的生活體驗。（中央社）

價值的時光」，三方希望營造「典雅」、「溫暖」、「耐人尋味」的心靈空間。而誠品將會從選書、選品、文化企畫等多面向著手，準備匯集台日文創好物，舉辦傳統手藝工坊，也預計帶入

台灣美食品牌，把阿嬤味道的料理、手搖杯、糕餅等伴手禮帶進日本。

誠品董事長吳曼潔說，誠品從書店，逐步跨足畫廊、講座、展覽、演出、生活文創等領域，而

這次與「再生計畫」合作更別具意義，因為本次不只以「開店」為出發點，更從「都市建設」、「社區發展」的角度規劃，對誠品來說也是個新營運模式的發展機會。

凱薩獎女星
茱莉亞·羅莉兒 最狂演出

法國鬼才導演
尼可拉斯·貝多 精彩神作

比卡夫卡自虐！比普魯斯特浪漫！

榮獲美國 漢普頓國際影展 觀眾票選最佳影片
科爾科瓦法國電影節

從前的我們

MR. & MRS. ADELMAN

我們的分分合合 成就了半世紀的文學傳奇

10/19 恨之入骨的愛

▼行政院環境保護署舉行「惜食典範表揚典禮」，獲得人氣惜食餐廳的有5家，包含布拉德施維根廚房、牧牧沙拉、曬太陽洋食小館、藍柚小廚及原粹蔬食作。(中央社)



1/3 食物浪費了 環署：惜食意識抬頭

【本報記者劉哲岳台北報導】「你丟棄的廚餘量，超乎你的想像！」2011年聯合國農糧組織統計，全球有1/3的食物是浪費的，每日所產生的廚餘及廢棄食品，其數量遠超乎想像。行政院

台灣平均每人每年產生96公斤廚餘，不但造成大量經濟損失和環境成本，更會加劇地球暖化與氣候變遷危機。

環境保護署指出，推估台灣平均

每人每年產生96公斤廚餘，這不但造成大量經濟損失和龐大的環境成本，更會加劇地球暖化與氣候變遷的危機。

10月16日是世界糧食日，在許多國家開始重視食安、剩食議題下，台灣也在積極推廣惜食環境教育。環保署16日在中國文化大學新館舉行「惜食典範表揚典禮」，邀請惜食店鋪、惜食大使及民眾，一同支持鼓勵惜食典範。

此次典禮邀請主婦聯盟環境保護基金會、家樂福文教基金會、

台北市餐盒食品公會以及台北市文化探索協會共同分享，從消費者、量販店、團體及產地等不同層面，呈現107年6月至10月期間推動一連串的活動的成果。

這些成果，包含「惜食百分百記者會」、「惜食店鋪招募」、「惜食文化環境教育巡迴講座」、「惜食大使養成訓練」及「惜食典範表揚典禮」等。

環保署表示，未來除了持續推廣惜食店鋪及惜食大使外，也將往產地、工廠及校園等不同層面進行推動，讓更多人能認同並實行惜食理念，進而減少廢棄物、節能減碳，期對全球暖化與氣候變遷產生正循環的力量。



▲環保署舉行惜食典範表揚典禮。(photo by 環保署提供)

研究：家裡人口越多 罹癌風險越低

【本報記者莊瑞萌綜合報導】瑞士與澳洲科學家發現，來自大家庭的民眾，日後罹患癌症風險比人口少的家庭更低，而且家族人口因素對於男性罹癌的影響，比女性更為明顯。研究人員認為，這與家人能敦促彼此維持健康生活型態有關。

據《Study Finds》報導，蘇黎世大學與澳洲阿德萊德大學醫學院研究人員，利用來自178個國家的資料進行分析後發現，家庭人口的多寡，與日後罹患各類癌症的風險之間有關。研究人員漢尼博格指出，「而且這與收入、都市化程度及年紀無關。」

研究人員指出，家族成員愈多，罹患膀胱、腦癌、子宮頸、結腸、乳癌、肺癌、卵巢與胃癌以及黑色素瘤的風險會更低。換言之，在單一家庭中，居住者人數與癌症風險有關聯，而且其影響特別在男性上更為明顯。

至於擁有更多孩子會讓家人更健康的原因，研究人員推論應該是大家族擁有更親密的情感連結，以及更多的關愛與正面環境有關。另外，家人也容易敦促其他人更照顧好自己，幫助其他人重視健康。

據《MedicalXpress》報導，從這次結果發現，雖然男性癌症風險與另一半生育能力以及家庭成員多寡有關，但研究人員認為，家人生活即使有壓力，另一方面卻可營造能對抗疾病的正面環境氛圍，而避免家族成員罹患癌症。

人類過去400萬多年來早已適應典型的家庭結構生活，也就是由父母親與孩子組成，而且這種協作式養育方式，也是人類演化的特性之一，如今研究再度指出，家庭成員彼此幫助維持健康生活型態，也有助於對抗癌症。

本次研究結果刊登在《BMC Cancer》上。



▲研究顯示，家族成員愈多，越不容易罹患癌症。(Photo by bakers life)

圖文選粹

圖文 / 中央社

流感疫情在低點 17人重症快打疫苗



▲流感疫情從10月1日起已有17例流感併發重症病例。疾管署提醒，公費流感疫苗已開打，施打後2週才有保護力，民眾應盡快施打。

老菸槍愛酗酒 上腹部痙攣疼痛確罹胃癌



▲52歲王先生是老菸槍，心情低落就酗酒加上油炸辣等食物，他的上腹部常痙攣疼痛，靠成藥止痛，後確診為胃癌，已轉移到腹膜腔，切除病灶後接受腹腔溫熱化療，現恢復良好。

防止腦中風 記「臨微不亂」4字訣

【本報記者鄭吉峻台北報導】「臨危不亂」防止腦中風！10月29日是「世界腦中風日」，為使民眾對腦中風症狀有所警覺，國民健康署16日與台灣神經學學會及台灣腦中風學會召開記者會，共同推廣防腦中風口號「臨微不亂」(FAST)，方便民眾記憶、判斷，在發現症狀時能立即或協助他人就醫，爭取黃金治療3小時。

防腦中風口訣

根據衛福部統計，腦血管疾病在國人十大死因中名列前茅，全台每44分鐘就有一人死於腦中風，且男性多於女性。不過，近9成的腦中風均能透過危險因子管理有效預防，國民健康署為此呼籲民眾謹記「臨微不亂」(FAST)四字訣，在發現急性中風症狀時，應爭取黃金治療3小時就醫，越能降低失能風險。

「臨危不亂」(FAST)四字訣



▲據統計，全台每44分鐘就有一人死於腦中風，民眾應謹記「臨微不亂」4字訣，若單側手腳無力、表情不對稱、講話不清楚，應把握黃金3小時就醫。(中央社)

包括「臨」時手腳軟、「微」笑困難、講話「不」清楚、別「亂」快送醫。「臨」時手腳軟如單側手腳無力，或單側舉不起手腳；「微」笑困難如臉部表情不對稱，或嘴角歪斜；講話「不」清楚如口齒不清或無法表達；另看到以上其中症狀，應立刻記下發作時

間，並撥打119緊急送醫。

國健署署長王英偉舉自己的家人為例，表示媽媽已經中風7至8年，凡是需要照料，但若能快速辨識症狀並就醫，掌握黃金治療3小時，將能降低死亡與失能殘障的風險。王英偉強調，腦中風不僅影響個人健康，一旦造成

失能也將增加個人、家庭以及國家長照資源的負擔。

黃金治療期

台灣神經學學會理事長王署君表示，國內因腦中風而癱瘓的患者幾乎多是老年人，且長者在發生身體麻痺症狀時，習慣先行去睡覺或是在家等待兒女回家協助送醫，因而錯過3至8小時的黃金治療時間。王署君指出，腦中風發作後3小時內，均可施打溶酸，至少能保住三到四成「獨立自主生活」的能力而不致癱瘓；但若超過3小時，只能採用傳統藥物及有待後續的復健治療，且患者通常會留有後遺症。

「這幾年尤其在『缺血性腦中風』治療部分有很大的突破，」台灣神經學學會秘書長、台北榮民總醫院重症醫學部主任林永揚表示，若能及早送醫，可盡快將堵塞的血栓溶解，或以機械式的方法將血栓取出來。

「不想升官」是人事管理危機

除升官反而大減薪外，不想升官的因素還有：升官要搞很多政治，需要花那些與本職專業無關的腦筋，最後與自己良心過不去。

■ 陳敦源

（政大公共行政系教授）

報載新北市警察局有七名二線三星警務正出缺，但優先可調升的二線二星派出所所長卻紛紛放棄升官，最後七個缺升到排名第五十七名的所長，形同前五十人「放棄升官」；基層派出所所長工作繁重又日夜顛倒，這麼多人寧願「賣老命」，成為奇特現象。「關鍵在薪水，」因為所長有主管、警勤加給和超勤加班費，警務正雖是升官，但屬內勤職務，月薪大約少了二萬五千元，對很多所長來說收入減許多，寧可放棄升官。

升官卻減薪

孫中山先生說過：「立志作大事，不要作大官」，這不正是奉行國父遺教的作為嗎？但是，有人爆料背後實情是：升官反而會大減薪！這又產生一個問題，那些願意升官警察，又是為哪椿呢？我想，這些人要不是相信「立志作大事需要作大官」而犧牲，就是想升官後會有更多的「油水」可以補差額？

由 Fredrick Herzberg 所提出的「雙因子理論」(Motivator-Hygiene Theory)，組織中的「保健因子」與「激勵因子」兩種動力，深深影響著員工的工作績效，前者以薪酬為代表，後者以工作成就感為代表。目前社會上 22K 太低的論述，是以保健因子出發，而後者以未成名前的藝術工作者為代表。

這個新聞中不想升官的警所



▲警務正雖是升官，但屬內勤職務，月薪大約少了二萬五千元，對很多所長來說收入減許多，寧可放棄升官。(photo by 網路截圖)

長，都是看保健因子高過激勵因子的人員？那人事主管想要改變現狀的做法就是給升官的主管加薪；然而，新聞中也看到另一種解釋，就是升官後再高升的機率不大，也就是說，升遷管道不暢通，是組織中的反激勵因子，解方就是打通基層所長的升遷管道。

反而綁手綁腳

當然，這兩種因子都調整了之後，如果要放棄升遷的人還是這麼多，那是怎麼回事呢？或許，這有兩種解釋，第一，保健因子「好康」，事實上是在基層當小主管，高升了反而綁手綁腳；第二，真正作大事（工作激勵因子），不是去陪署長整天開會，

而是在基層解決民眾最關心的問題。

因此，不想升官成名，掌握更多的資源，弄得健康生活兩失；不想福澤大眾，一呼百應，享受當頭的快感，而只願意在自己有成就感，薪水也不差的低階主管任職，這會是我們政府管理的重大危機嗎？還是，政府的人事制度，只要有足夠願意出來奉獻的主管就好，署長只有一人，不用搶破頭才是好的。

官不聊生？

或許，這新聞也表示，台灣「官」文化的底蘊，正因民主價值的轉換，一方面產生「官不聊生」的現象，讓政府組織內的員工認為追求激勵因子所要付出保

健因子的代價太高，除非特定雙因子交換率的人才會有意願；另一方面，國父孫中山「作大事」的職人孕育空間，在政府當中真正出現！

最後，我最擔心，也是我認為應該進行更多研究的假設，是台灣政府民主化後，「政治影響專業」的狀況越來越嚴重，不想升官主要就是升上去要搞很多政治，需要花那些與本職專業無關的腦筋，最後的結果還不都會是福國利民，會與自己良心過不去，選擇在基層隱於鄉野，是最好的生涯選擇！

官僚政治化是民主化的必然，但到底影響政府效能的程度是甚麼？在台灣一直都是個值得研究的政府績效秘密！

白嘉莉給黃雙安的一封信

■ 白嘉莉

（藝人）

一改往常，這次你沒有任何叮嚀囑咐，也沒有說再見，只是對我微微一笑，就靜靜地沈睡了。留下我孤單無助地握著你的手，注視那屏幕上的心跳，漸弱，成為一條線，卻又模糊了...

今夕何夕

真不知道是什麼力量支撐我走了過來。沒有你在身邊的日子，我從難過到傷心，以致於無法闔眼，甚至不知今夕何夕。此情此景，使我想起那次我讀李清照的詞給你聽，「尋尋覓覓，冷冷清清，淒淒慘慘戚戚」，你笑我感情太豐富。

近日，親友的慰問電話不斷，我的淚水和對你的思念也無法停止。想再對你讀一次李清照，任憑你笑我癡、笑我傻也無妨。40 年與你相知相伴的日子，你對我的呵護、支持、體貼，讓我知道什麼是幸福；是你的寬容與鼓勵讓我從高高在上的台灣閃亮巨星，一步步蛻變成爲印尼跨國企業家的賢內助。

從巨星到賢內助

幸福的時光總是特別短暫，還記得我剛學做滷蛋紅燒肉時，媽咪在澳洲長途電話的另一頭，一句一句地教我，你趁著我手忙腳亂的時候，將一大盤滷蛋吃光了，是你太餓了？還是我做的菜太香了？還是那就是你童心未泯的一面？

因為你未曾享受過童年，從小就流離顛沛，為了補貼家用，沒有機會好好讀書。但是你肯吃苦，白手起家，因此對興學、助學、扶貧、濟弱總是不遺餘力，無數學子深受你義助，走出光明的坦途。

你在家裡栽種無數的花卉，

我就沈浸在畫畫的創作和滿足裡。你到東部小島考察業務，我也喜歡跟著；總是被熱情包圍，後來才知道你對員工的關懷，加菜加薪，用心良苦，數十年如一日，點點滴滴，盡在不言中。

驚喜生日會

今年三月，你忍著身體的疼痛不適，悄悄地和我弟弟、妹妹為我安排了一個別開生面的驚喜生日會，一直到我們抵達峇里島，我才恍然你細緻的安排。

何其有幸，你對我的體貼入微 40 年不曾改變。

生日的隔天，正好是元宵節，我們早上手牽手漫步海灘看日出，彼此祝福。下午，我臨時興起為你做了麻薯湯圓；我捏一個，你吞一個；我忙不過來，你就微笑盯著我，我們笑成了一團。

不再有死亡悲哀

雖然你靜靜地離開了，但你用盡一生精力、智慧，贏得事業上的成就；你刻苦耐勞，誠懇敬業的精神將永留後世，你仁慈厚物的事蹟也會銘記在你周邊人的心中。

雙安，短暫的分離，只會讓我們再相聚時更加甜蜜。還記得牧師和弟兄姊妹們在我們家分享的那段聖經金句嗎？當耶穌再來時，「神要擦去他們一切的眼淚。不再有死亡，也不再有悲哀，哭號，疼痛，因為以前的事都過去了。」（啓示錄 21:4）

再會了，我最摯愛的雙安，瀟灑去旅行吧，在你所愛的森林深處，在遙遠的海島上，無憂無慮，盡情開懷的奔跑吧！在天堂裡，我們再相聚！

永遠愛你的，嘉莉。



▲雖然你靜靜地離開了，但你仁慈厚物的事蹟也會銘記在你周邊人的心中。(photo by 白嘉莉提供)

孩子的作業 永遠寫不完？

■ 邱寶福

（國中教師）

一名記者老爸心疼兒子作業寫不完，一氣之下將兒子社會課本撕了，將照片 po 網，引來熱議，有網友認為老爸這樣的行為根本是害了孩子，是不良示範，但這名老爸的行為在我看來，是深思熟慮之下，在親師生與制度衝撞之間的最大公約數。

龐大的作業壓力

在討論孩子的作業為什麼寫不完之前，先讓我們檢視一下，孩子在學校的作業大概有哪些類型？撇開非主流科目不談，國、英、數、自、歷史、地理、公民這幾個主流科目的作業基本款有課本的自我評量、習作以及考卷的訂正，有時各科作業碰巧擠在一起，大概要花好幾個小時才能把作業寫完。

若學生不能做好時間規劃，利用在校瑣碎的時間，諸如早自習、下課或其他空檔，將一些不太需要動腦的作業習題多少寫一點，全部積累到回家，甚至補習回家洗完澡都已經九點多，才



國小作業寫不完 父親撕課本作業 讓兒子去睡

動手寫作業，那一天大概要拖到凌晨才能上床睡覺，這也是另一種形式的過勞。

罰寫的迷思

上述所言是作業的基本款，真正可怕的是罰寫，筆者不諱言，教育現場絕大多數的老師還存在著一種迷思，或者該說是執拗，認為成績不好的學生，就應該多抄一些課文或考卷罰寫。

儘管效果有限，這些老師還是如此堅持，或許他們的潛意識

裡，希望藉由罰寫去懲罰這些低學習成就的學生，就是因為你們的懶散才會拉低全班的平均成績，不想寫這麼多罰寫，下次考試就認真一點，事實證明這些所謂的罰寫部隊，成績完全不見起色，始終在谷底徘徊。

低學習成就的學生，本來寫作業就慢，很多作業可能也不會寫，只能用抄的，這些學生的原生家庭可能是低社經背景，沒有人會去關心這些孩子的課業，然後每次考完試後還得面對一大堆

撕了，將照片 po 網，引來熱議。(photo by 影片截圖)

的罰寫，筆者在教育現場服務多年，發現這些學生在校時間，永遠在補考、罰寫、罰站、不准下課的地獄輪迴中惡性循環。

成績的緊箍咒

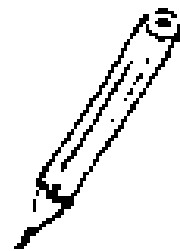
這些學生的成績可能不好，可是很會打球、很會畫畫、掃地很認真、心地很善良、對老師很有禮貌，但是在戴上名為成績這頂緊箍咒之後，他們什麼都不是，甚至有些老師以成績不好為名，限制去上他們唯一在學校可以獲得成就感的體育課或美術課。

我知道很多老師處罰學生的手段，都有罰寫這一項，包括我個人在內，但我狐疑的是，有些老師罰寫的份量根本是強人所難，像本班家政老師因為罰寫某生九千字，而且隔天就要交，因而發生了師生衝突。筆者以為份量過多的罰寫，事實上已經是一種體罰，而且毫無教育意義。

關於教育這種病，又豈是撕毀幾本書就可以解決的了，但我還是要給這位爸爸一個掌聲，如果每位家長都有撕毀課本向體制衝撞的勇氣，我們的教育就有救了。

我見我思稿約

歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@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。



打造好身材 深蹲運動是首選

不知道如何健身嗎？那就試試看深蹲吧！破除人云亦云的迷思，提升體能與體態，打造你夢想的好身材、好肌力。

■ 健美女大生

「動作我都會，可是我還是不知道怎樣練」是最多健身學習者的心聲，原因在多數人忽略了「學會動作」只是往成效邁進的第一步而已。但真正實用的是動作學習進程，而不是看完還是不會做的「人體動作展示」。

健身是豐富生活

健身除了教你動作，也會告訴你如何應用這些動作，達到你一開始想要學習的目標。

但健身市場充斥許多矛盾的聲稱，讓羽翼未豐的健身者的學習路布滿荊棘。女大生只告訴讀者：「要讓健身豐富你的生活，而不是被健身綁架！」不必為了無法持續的魔鬼計畫而浪費時

真正實用的動作學習進程，而不是看完還是不會做的「人體動作展示」。

間。

本書收集了女大生累積的教學經驗加上最新的運動與人體研究，由於運動科學是非常年輕的一門科學，所以不保證深蹲相關知識未來不會變。因為未知的太多（也因此，讀者會感到困惑是非常正常的），已知的仍不足以集大成。最好的應對方式就是保持開放的心胸，不斷精進自己。

動作學習是一種「使用身體的

技術」，同時需要知識與實作。本書給讀者實作需要的知識，但不保證再也不需要教練指導，在某些環節讀者會需要更多引導，請為自己找個有耐心、具備知識與實作能力，並具備教學能力的教練，幫助你更上一層樓。

深蹲的重要

健身能做的動作不少，為什麼深蹲特別重要？因為深蹲相較於其他動作，有更多的不可取代性：

1 深蹲非常實用。深蹲是健康生活型態裡出現率最高的自然動作之一。數數看，你一天總共需要做幾次彎曲又伸直膝蓋的動作？人類是直立的動物，一輩子都在學習怎麼樣優雅地抵抗地心引力。深蹲正好能讓你完美具備

這項能力。

2 深蹲動全身。乍看之下，深蹲是一個練腿的動作，但事實上，做得正確且循序漸進練習再加上重量，上半身最重要的肌肉群會一起參與協調，包括了腹肌與背肌。也就是說，深蹲是一種訓練到全身的高效率動作，不是一次只練一個部位的孤立肌肉訓練。

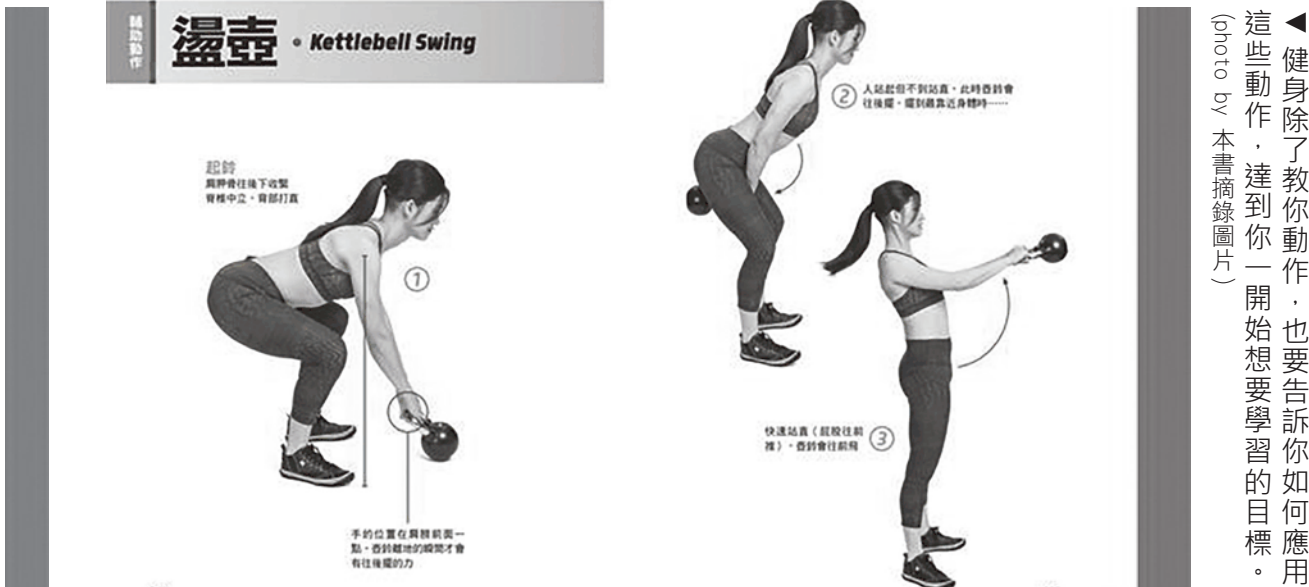
3 深蹲是所有練腿動作裡可以

扛起最多重量的動作之一。越大的重量，意味著身體感受到越大的刺激與壓力。為了適應這樣的刺激與壓力，身體所有機能會「想辦法」進步得更快。其他負重較輕的局部練腿動作或上半身訓練，很難得到這種全方面強化的效果。

4 深蹲促進循環與代謝。我們下半身的肌肉在體液循環的角度上被稱為「人體第二個心臟」。心臟把血用力擠出去那一瞬間，血壓是最大的，等抵達腿部全身位置最低的靜脈要開始回流時，壓力已大大減弱。這就是為什麼絕大部分的靜脈曲張都出現在小腿。腿部肌肉強而有力的收縮，可以幫忙「擠壓」靜脈血液回到心臟，減少液體滯留在下肢的狀況。一旦循環與代謝改善，你會變得更有活力，也比較不容易累。

5 深蹲幫助你瘦身。光是兩條腿的肌肉量就占去人體一半以上的肌肉。也就是說，比起其他上半身的動作，深蹲可以給予體能最大的挑戰，消耗最多的熱量。此外，肌肉量越高，基礎代謝率就越高，訓練到的肌肉越多，越有助於提升基礎代謝率。

6 深蹲預防膝蓋傷害。根據美國肌力與體能協會（NSCA）的研究，有越來越多證據顯示，早先許多號稱「深蹲會傷害膝蓋」的研究是有偏誤的（可能因為研究人員多來自醫療領域，接觸到的患者都是已經受傷的人）。正確



的深蹲不但不會給膝關節更多傷害，更可能因為正確的動作模式與肌肉施力，降低未來膝蓋受傷的風險。

7 深蹲讓你擁有結實的臀腿肌肉。結實的臀腿肌肉就像一台高馬力引擎，讓你跑更快、跳更高、擁有更好的運動表現。強壯的臀腿肌肉也可以間接減少腰與膝蓋的潛在傷害與疼痛，而腰椎與膝蓋，可以說是每個人一輩子遇到最多問題的兩個關節了。

深蹲的姿勢

我要先深入分析深蹲動作的細節。如果你對深蹲完全沒概念或沒做過，這裡教的知識可以让你馬上上手！如果你做過深蹲，但是遇到阻礙（例如膝蓋不舒服、腰痠背痛、抓不到重心等等），看完這章就可以找出原因，突破目前的困境。

地基不穩，房子就蓋不起來；深蹲也是。越靠近地板的關節，

讓健身豐富你的生活，不是被健身綁架。不必為了無法持續的魔鬼計畫而浪費時間。

對深蹲動作的影響越大。因此我會從深蹲的地基，「腳掌的重心分布與兩腳站距」開始分析，然後到膝蓋、髖關節、骨盆、腰椎。一步一步往上，最終幫你找到一個正確而且適合你的深蹲姿勢：

正確的姿勢：

沒有系統性傷害的姿勢，才能在經年累月反覆練習之後，達到

訓練肌肉的效果，而且不會對關節造成多餘的損害。

適合你的姿勢：

即使遵循同一套動作教學做出來的「正確姿勢」，每個人看起來還是會有些微差異。因為每個人身體的基本零件雖然相同，零件規格卻會有出入。例如：我跟你都有大腿骨，以及大腿骨連接到骨盆的髖關節，但因為我們大腿骨的長度不一樣，髖關節的方向、凹槽深度與口徑不一樣，導致我們不會有一模一樣的深蹲雙腳站距。因此，我們要聚焦在找到適合你的正確姿勢。

深蹲的要領

腳掌重心：把腳底翻過來，你會發現有三個最突出的球狀物會直接接觸地板。深蹲時，整個身體重心要平均分布在腳掌這三個點上，腳趾則輕貼地面，不會完全離開地板，但也不需要用力往下摳（如果會的話，代表你的重

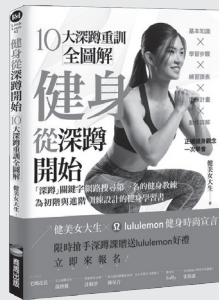
《健身從深蹲開始》簡介

專業教練健美女大生為健身初學者量身打造，做正確不會痛的深蹲，享受新手甜蜜期，穩定打好進階的基礎。

從初階到進階，從徒手到負重提升體能與體態，打造你夢想的好身材、好肌力。

正確健身觀念一次學會！

出版社 / 商周



• 下週書訊快報 •

醒報編輯部 / 輯

《你，很好：喜歡現在的自己》

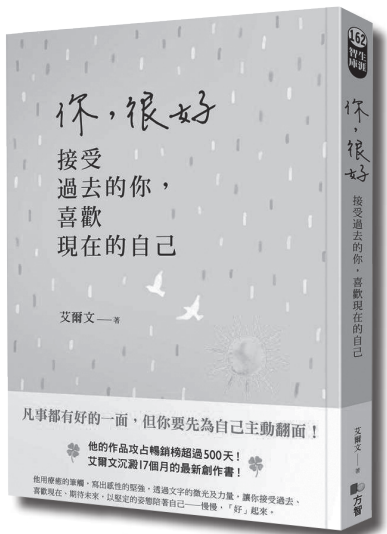
作者：艾爾文

出版社：方智

生活中的問題從不會消失，但你可以練習變得更強大。在世界面前，你可以無感也可以勇敢！學會看見自己的好。

艾爾文說：「我想寫一本可以支持自己，讓人願意對自己說『我很好』的書。在陷入沒人會習慣的低谷時，仍相信自己會好；在別人數落你時，仍有勇氣追求變好；在你的努力無法趕上別人的期待時，在生活只剩徬徨失措時，

在即使需要一個人面對時，也不會感到害怕，會想起自己的好。」



作者：金容沃

處於民主社會的今日，我們擁有許多自由，卻沒能滿足經濟穩定、心靈富足等基本需求。

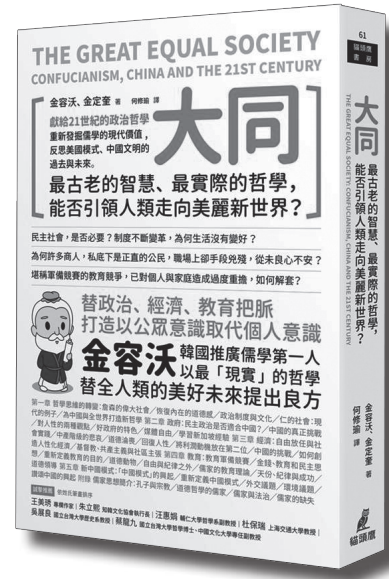
找不到人生目標漸漸成為常態，社會長期處於一種浮動不安的狀態。

眾人只能從心理學、老莊哲學裡尋求生命解答與內心安穩。但除了個人內在層面的引導外，對於外在環境，我們真的無能期望什麼改變嗎？本書回歸以人為核心的儒家哲學。儒學不只關乎內在修養，更有極其入世的一

《大同》

出版社：貓頭鷹出版社

面，對於政治、經濟、教育等均有反思與建議。



《浪漫主義地理學》

作者：段義孚

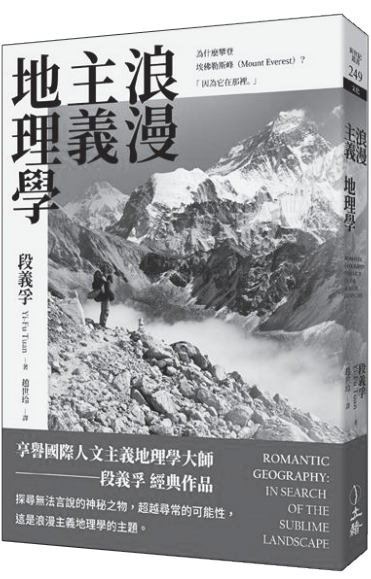
在今天，很多地理著作中缺少戲劇。地圖、資料、描述和分析比比皆是，卻沒有豪俠之舉，沒有孜孜以求的精神。

然而在不久之前，地理學還是浪漫的。英勇的探險家到難以進入之地去冒險——海洋、山嶽、森林、洞穴、沙漠、和極地的冰原——為了無法清晰表達的原因去檢驗自己的忍耐力。為什麼攀登埃佛勒斯峰？「因為它在那裡」。

由於檢驗地理學的道德性、普遍性、哲學性，以及詩歌般的潛力和含義，段義孚深化了

出版社：立緒

這個領域，因而享譽全球。在本書中，他繼續討論這些思想。



百卉清供 瓶花與盆景畫特展

■余柏青／輯

【台北訊】今年適逢臺灣舉辦「世界花卉博覽會」，台北故宮博物院特以「百卉清供—瓶花與盆景畫特展」為主題，將賞心悅目的花藝插作與盆景藝術結合，透過繪畫之美，與此次花事盛會相互呼應。

長久以來，植物一直是藝術家創作靈感的來源，其枝幹、花葉的繁複構造與多樣的色彩面貌，展現出大自然奧妙與季節的變化。

花木可在土地自然生長，亦可經由人工培育，再移入室內賞玩。而將植物轉化為審美對象與藝術題材，其形式除折枝寫生外，常見還有「瓶花」與「盆景」。

「瓶花」顧名思義，即用容器插貯四季花卉，花枝剪裁講求比例姿態；「盆景」乃將木本、草本植物經過修剪、攀紮

移種於盆盎，兩者皆著重表現人為的造化之美。

瓶花始於六朝至唐代禮佛供花而來；歷經宋、元的發展，花卉品種增多，培植技術成熟，加上陶瓷工藝蓬勃發展，折枝插瓶逐漸形成風尚。明、清園藝榮繁興盛，文人雅士蒔花藝卉，對花木、湖石審美的講究，眾多品賞專著相繼問世，更促成了盆景的精緻化。

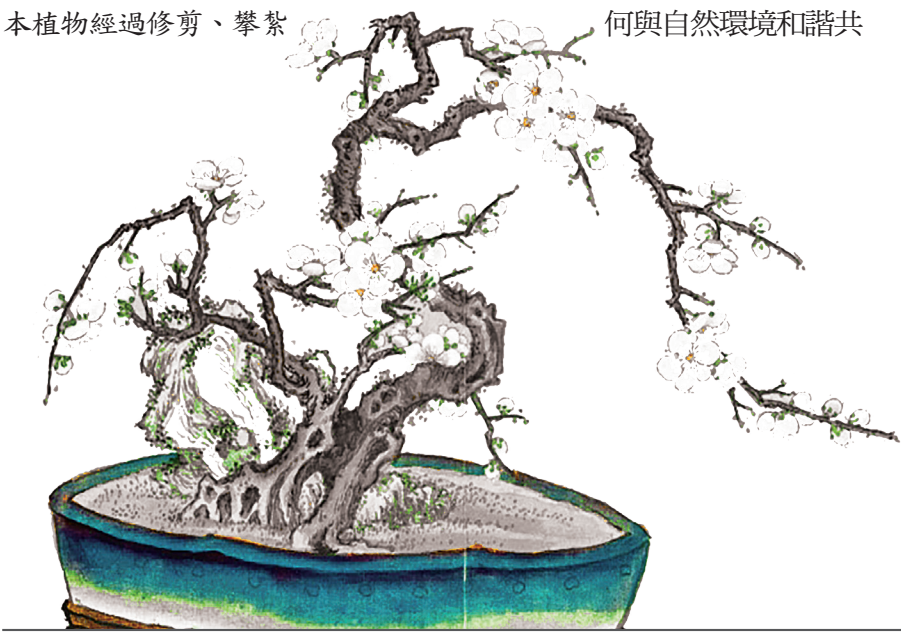
栽培有畫意的盆景，或插出有韻致的瓶花，皆是陶冶性情之雅事。所謂「一花一世界，一葉一如來。」畫家筆下的瓶花、盆景作品，反映其觀察力與美感創意，以及傳統民俗豐富的象徵意涵。

此次精選院藏佳作共42組件，希望觀眾品賞百卉丹青之間，能由表體會萬物之美，進而深思如何與自然環境和諧共

▲▼「瓶花與盆景畫特展」透過繪畫之美，與花博盛會相互呼應。（故宮博物院提供）



生。「百卉清供—瓶花與盆景畫特展」自即日起至12月25日止，地點在台北故宮博物院第一展覽區。



夜訪十三行博物館 觀賞歷史遺址



▲▲ 不只能夜訪十三行博物館、夜遊陽光廣場、與《人面陶罐》共枕，還可以體驗小小考古學家哦！（十三行博物館提供）

【新北訊】台灣是個充滿歷史文化和自然美景的寶島，在各處都有著許多古蹟和遺址，尤其是新石器時代的十三行文化，原來早在那個時期的人們，就已經懂得以物易物的生活方式。

位於新北市八里的十三行博物館，當初會被發現的原因，是因為有位飛行員在飛過觀音山上空時，發現機上的羅盤出現異常。

在許多專家前往探勘後，才發現原來這裡有著史前人類的煉鐵遺址，及許多史前陶片和石支腳、凹石等遺跡，隨後便依據該地的地名，命名為「十三行遺址」，並興建十三行博物館，讓大家可以到這裡了解台灣史前文

化的歷史。

十三行博物館內不僅有十三行文化的文物展出，還搭配著許多的雕像呈現出當時人們的生活型態，讓大家可以秒懂當時的生活方式。

而館外的建築風格，也是許多人必拍的美景之一，全館設計藉由三組不同型態的建築群，分別為山與海、過去與現在的意象，以清水混凝土、砂岩及老化的金屬板等建造而成。

目前十三行博物館也為了因應「國際考古日」，特別在10月20日至21日舉辦四大考古活動，不只能夜訪博物館、夜遊陽光廣場、與《人面陶罐》共枕，還可以體驗小小考古學家哦！

本次活動採取額滿制，有興趣的民眾可以到十三行博物館官方網站報名參加！

報馬仔

全台首座琉璃花園 花博打造

【台中訊】今年的台中花博預告了許多吸引人的打卡亮點，而這次又宣布要將花博三大園區中唯一有河川流經過的豐原葫蘆墩公園，打造成全台第一座琉璃花園。

豐原葫蘆墩公園將打造全台第一座琉璃花園，並以「幸福花嫁」為主題，自第一區到第五區都可看到。

另外，園區內也將結合不同佈展主題，包括「囍香逢館」、「縣市庭園區」、「企業庭園區」，使各區串聯，讓水岸花都的美景更加豐富；其中「囍香逢館」將以聞名全台的台中糕餅作為主題，以花藝為引，糕餅傳承為底，科技觸動為感，讓參展民眾置身於花香、餅香的饗宴。



▲有河川流經過的豐原葫蘆墩公園，打造成全台第一座琉璃花園。（台中市政府提供）

彰化魔法森林 野餐音樂饗宴

【彰化訊】彰化市公所為推廣咖啡與城市森林美景，將在27日週六假期，在綠色環境學習營地盛大舉辦「2018魔法森林～好咖野餐派對」，將結合森林野餐、環境生態教育、咖啡市集、音樂饗宴、小旅行與親子遊戲，幫產業來拼經濟。

彰化市「綠色環境學習營地」位在八卦山台地，是台灣首座利用廢棄軍營再造的環境教育營地，也是市中心難得的自然生態保育園區，周邊可串連八卦山大佛、天空步道、彰化生活美學館等景點。

當天安排有「好咖創意市集」、兌換Coffee Time幸福滋味野餐盒，更精心安排魔法森林體驗遊戲、手作小學堂、城市小旅行、西洋萬聖節派對、花式溜溜球互動秀、小丑默劇與學生才藝等精彩表演。歡迎大家一齊來戶外野餐、聆聽音樂、逛市集、探索營地生態及人文歷史，體驗魔法森林的魅力。

「2018魔法森林～好咖野餐派對」，歡迎全國鄉親前來彰化市「呷小吃、遊舊城、喝咖啡」。



▲「2018魔法森林好咖野餐派對」，結合森林野餐、環境生態教育、咖啡市集、音樂饗宴、小旅行與親子遊戲。（主辦單位提供）

在媒體集體碎片化、八卦化的今天，

台灣居然有一份乾淨有益的報紙

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

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

臺灣醒報

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