



一戰百年 法德領袖同訪停戰現場
馬克宏與梅克爾 10 日重回停戰協定簽署地舉行紀念儀式，兩人到訪一戰停戰地，對和平有積極鼓勵作用。



伊朗平權 部分女性可看足球賽
未來若 FIFA 與伊朗之間的談判順利，伊朗女性將有望在不久的將來能夠自由觀看任何體育賽事。



剛果伊波拉疫情 世衛：控制中
為控制疫情，世衛聯合民主剛果的衛生官員多管齊下，讓爆發區民眾接種疫苗，使疫情減緩。



金馬 55 最佳女主角入圍訪談
孫儷說，由於特效部分的需要，我的角色很多戲都要演兩遍，所有的動作，還要一模一樣。



今天天氣

北部	19°-26°	多雲
中部	20°-28°	晴時多雲
南部	21°-30°	晴時多雲
東部	20°-28°	多雲時晴

港都反空汙遊行 候選人現身表態

針對遊行訴求，經濟部回應說，除要求國營事業積極改善排放外，也將協助企業將易產生空氣污染物的燃油鍋爐改成燃氣。

【本報記者游清淵綜合報導】關心空汙，候選人齊表態！繼上週在台北凱達格蘭大道舉行的反空汙大遊行，高雄 11 日下午也舉行反空汙遊行。這次訴求包括一、高雄市政府立即訂定《生煤管制條例》。二、新版《空汙法》刪除移汙可抵換固汙的相關條文。三、兩年中鋼溼式煉焦爐改為乾式，興達、大林燃煤發電廠改天然氣。四、反對中油曄揚石化廠在高雄設廠。

經濟部提出回應

針對遊行訴求，經濟部傍晚提出回應說，整體產業生產所產生的空氣汙染物約僅占 1/3，經濟部除要求國營事業積極改善排放外，也將協助企業將易產生空氣汙染物的燃油鍋爐改成燃氣，以達成產業發展與環境兼顧的目標。

台電公司為補足供電缺口，減少空汙排放，將新設 3 部天然氣高效率複循環機組，並將積極趕工期於 112 年、113 年及 115 年

商轉，而興達電廠既有燃煤第 1~2 號機組在新燃氣 1 號機組正式運轉發電後，將提前至 112 年除役，興達既有燃煤第 3~4 號機組則轉為夏季尖峰備用機組。

中油公司轉投資事業曄揚公司規劃生產環保型可塑劑 (DINP) 之原料，可取代環境賀爾蒙之傳統可塑劑 (DOP)，本案並已完成健康風險因子評估報告，顯示其製程排放之空氣汙染物質所增加之風險極微（均小於百萬分之一）。

環保局逐一回應

對此四大訴求，高雄市環保局 11 日逐一回應並表示，未來將持續推動多管齊下的污染減量，加速改善高雄的空氣品質。在減煤問題上，高雄市採取的是比訂定自治條例更快速、直接的「許可管制」及「地方加嚴標準」方式來辦理，避開自治條例需經行政院備查或核定過程冗長的審核時間。

在地方加嚴標準方面，高雄市



今年 7 月 1 日起全面實施的「燃燒設備空氣汙染物排放標準」，已嚴格規定本市現有的 2,282 座燃燒設備，都須比照燃氣的標準排放，統計至 107 年 9 月，實際已減少排放硫氧化物 1,900 公噸、氮氧化物 480 公噸。

環保局也積極督促各國營事業及前 20 大工廠短中長期污染改善措施，成果已陸續呈現，今年前三季這些工廠排放較去年同期比較，共減少了 5,736 公噸排放量，減量幅度達 18.3%。另外，台電興達電廠燃煤 1、2 號機由 113 年提前至 112 年除役、燃煤 3、4 號機由原訂 116 年除役提前至 113 年，但環保局對於這樣的除役進度仍不滿意，將持續要

求台電提前汰換。

至於曄揚石化案，環保局早在今年 8 月新修正空汙法公告前，就要求曄揚公司依新修正空汙法第 20 條精神，進行風險因子評估，並要求應積極與地方民眾進行廣泛溝通及討論。環保局會持續嚴格把關，目前正在審核中。

環保局表示，高雄市今年 1~10 月累積細懸浮微粒 (PM2.5) 超標達紅色等級的日數，已從去年同期的 29 天降至 16 天；細懸浮微粒平均濃度由 25.1 微克/立方米降至 22.7 微克/立方米。各項數據顯示環保局的空汙改善策已見成效。

韓國瑜：不要汙染廠商

高雄候選人韓國瑜指出，未來高雄、台南、屏東將聯手對空汙宣戰，韓國瑜也提及，如果廠商來投資會有汙染，就無法同意。他說未來希望 1+1 大於 2，這是高難度挑戰，也是不變的目標。韓國瑜遊行隊伍在走時，很多人跟著韓國瑜一起走，因為人群太熱情，護衛隊擴大警戒範圍，讓高思博、蘇清泉、韓國瑜走在安全範圍。外圍也有一群韓粉高喊韓國瑜凍蒜。

高思博指出，空汙是將來南高

屏要合作的項目，他說南臺灣要拒絕空汙圈，三縣市要合作，也是環保聯盟的訴求，他呼籲拒絕空汙，給市民好的環境。蘇清泉則表示，要從源頭管制，維持三個縣市市民生命財產的安全，並找到一個解決方法，三個縣市將聯手處理。

陳其邁：加碼 4 政見

民進黨高雄市長候選人陳其邁戴著咖啡色帆布帽參加遊行，他強調，贊成主辦單位訴求，他若有機會入主市府，要加碼提出 4

項改善空汙政見。1、對環評許可核准的數量與實際排放量「差異大」個案，將逐一檢討改善，降低污染物的排放。

2、運用大數據、人工智能分析預測空氣品質狀況，進行調控，降低污染；透過智慧城市的全面數據監測，避免惡意排放，並主動公布各項監測數據。3、借鑑國外經驗，成立「高雄市空氣品質管制委員會」，由副市長親自督導。4、逐漸將重工業污染環境，改善為綠色的宜居城市，包括愛河的整治、港灣碼頭的開發等。



▲高雄反空汙遊行，韓國瑜（戴黑眼鏡中）合體高思博蘇清泉（中央社）



▲陳其邁參加遊行，並加碼提出政見。民眾精心裝扮訴求。（中央社）

從長者需求出發 醫界提醒友善醫療

國立陽明大學校長郭旭崧表示，「跨領域門診整合」將會成為趨勢，而台北榮民總醫院院長張德明認為，發展智慧醫療更不可待。

►陽明大學校長郭旭崧出席為論壇開場致詞。(中央社)



【本報記者許嘉琪台北報導】台灣於今年3月正式進入高齡社會，65歲以上的老齡人口占總人口比率達到14.05%，人口結構的巨變將對醫療體系帶來深遠影響。在2018榮陽論壇中，各界專家聚焦友善醫療，希望醫療模式能更貼近高齡者需求。國立陽明大學校長郭旭崧表示，「跨領域門診整合」將會成為趨勢，而台北榮民總醫院院長張德明認為，發展智慧醫療更不可待。

整合門診提升看病效率

「高齡民眾逛醫院的現象一直為人詬病，甚至被批評是浪費醫療資源，但我們的醫療體系也一直沒有設身處地從高齡民眾出發。」郭旭崧說，年長者因為老化帶來身體不適，不得已才會在各專科掛號看病。

為了使年長者看病更有效率，由跨專科團隊共同治療的「高齡整合門診」將會成為趨勢。

高齡醫學專家陳亮恭估計，讓多重疾病的老年人有單一窗口，相較於過去一病一醫的模式，一年可省下1/3的醫療費用，醫療品質也會大幅上升，國內醫療機構已陸續設立整合門診，健保署也將啟動整合門診服務政策。

智慧醫療更便利

除了跨領域整合，智慧醫療也將成為高齡健康的重要節點，「人工介入對老年人來說太不方便了，機械與機械的溝通更有效率、也更易取得。」由陽明大學腦科研究所教授郭博昭帶領的團隊在十年內陸續研發了小如掌上型電動玩具的「自律神經分析儀」、「M2M雲端血壓計」，年長者只要把

手指伸進去，就能夠立刻測量，並把個人身體資料上傳到雲端。

衛生福利部在2015年也開始以大數據確保民眾健康的腳步，在每個縣市政府轄區內設立100個據點，提供高齡者雲端血壓計測血壓，並將數據自動上傳到各縣市政府及中央的衛生福利部資料庫。「我們還需要更謹慎的警報系統」郭博昭說，下一步將更積極發展大數據分析，在雲端資料庫系統察覺到生理數值有變異時，精準地發出警告，藉此分擔疾病風險。

失智失能正相關 醫：運動是良方

【本報記者許嘉琪台北報導】「失智症絕對是與年齡有正相關的疾病，且與身體的衰弱有關。」台北榮民總醫院失智治療研究中心主任王培寧說，年齡的數字不代表真正的老化，「衰老」其實是數字攀升所帶來的失智和失能，讓我們不再能自主生活。而身體上的衰退與腦袋衰退彼此相關，有著共同的病因，也都能靠著運動來紓解。

陽明高齡與健康研究中心在宜蘭進行高齡化人口的長期追蹤研究，追蹤1839位50歲以上的人，探討「身體衰弱」、「失智」、與「肌少症」的關係。研究顯示，失智病人在患病初期只會表現出記憶力衰退的症狀，但還可以到處「趴趴



▲台北榮總失智治療及研究中心主任王培寧。(photo by 許嘉琪/台灣醒報)

走」，行動能力沒有問題。不過，等他們退化到中度或重度失智時，身體行動機能也會跟著衰退。

而「身體衰弱」一開始以「肌少症」表現，患者會開始覺得爬樓梯更喘、從椅子上站

起來有點吃力、走路變慢等等，看似只是肌肉與神經的退化，跟大腦沒有關係，但是事實上身體衰弱的人腦袋也會受到影響，變成認知障礙的高危險群。透過核磁共振掃描發現，衰弱患者雖然認知功能處於正常

範圍，但是他們的大腦根完全沒有衰弱的人相比，已經看得出正在退化。衰弱患者腦袋萎縮部位包含，掌管協調和速度的小腦、掌管記憶的海馬迴、以及管理情緒和行為控制的額葉，這些人認知能力退化的機

率比正常人高6倍。

這項研究顯示，身體和大腦是有互動性的。失智和衰弱的危險因子也多有重疊，例如三高（高血壓、高血糖、高血脂）、憂鬱症，可能同時引發失智和衰弱。王培寧提醒，如果沒有意識去改變自身的生活型態，注意運動和營養調理，隨著年齡增長，這些危險因子對身體的影響會不斷增加，最終引我們走入失智和衰弱的死胡同。

然而輕度認知障礙和身體衰弱是可以逆轉的，其中以運動最為有效。有氧運動能夠預防失智，阻力運動則能預防衰弱，建議可以結合兩者。王培寧表示，當我們在擺動手腳，腦袋也忙著下達指令，達到身體與腦袋同時活動的效果，尤其是跳舞、太極拳等要記招式的運動，更能夠促進大腦活化。

「做就對了！」醫師為醫療公益發聲

【本報記者鄭吉峻台北報導】奉獻醫療，投身公益！新北市政府11日舉行「醫療公益獎」頒獎，林恆甫表示花了很多時間在病人手術上，卻犧牲了與家人陪伴相處的時光，因此向家人表達愛意；獲得「醫療貢獻獎」的夏毅然說，當遭遇痛苦、無助的人走不出來時，我們這些幸福的人就要走進去幫助他們。榮獲「醫事服務貢獻獎」的張婉嫻相信，「做就對了！」

新北市長朱立倫出席頒獎典禮時，肯定所有醫療人員在崗位上默默地奉獻，並趁著醫師節前夕，向為市民健康把關的所有醫師祝福醫師節快樂。不少獲獎醫師的家屬也到現場觀禮，共同分享榮耀與喜悅。

創建外傷小組

獲得「醫療特殊奉獻獎」的亞東紀念醫院門診部主任林恆甫說，在醫院支持下創建了「外傷小組」，此制度改變亞東的外傷醫療治療模式，打破傳統外科以器官分科的觀念，外傷小組一經啟動，病人就由團隊接手治療。

在捷運隨機殺人、國道車禍等事件，亞東醫院均一一展現團隊的動能，他回想捷運板南線隨機殺人事件，亞東醫院在短短半小時內就全力動員，最後三名傷者獲得痊癒出院。

杏林投身公益

獲得「醫療貢獻獎」的夏毅然於民國100年自三總退休，隨即接下台北慈濟醫院牙科

部，並且投身慈濟人醫會。102年起開始在新北市偏鄉展開義診，並帶領慈濟醫院牙科部團隊，利用周末假期在大台北上山下海。105年起，夏毅然則定期到新店陽光基金會植物人安養中心，為患者洗牙。

做就對了

榮獲「醫事服務貢獻獎」、就職於衛福部立臺北醫院的職能治療師張婉嫻表示，民國85年自台大職能治療系畢業後，隨即進入衛福部立臺北醫院服務，至今逾22年。

職能治療是一種提升人們生活品質的專業，願意一直在崗位上不斷地付出，相信「做就對了！」

本屆共有58位醫師、醫事人



►張婉嫻說，職能治療是一種提升人們生活品質的專業，相信「做就對了！」(photo by 鄭吉峻/台灣醒報)

員及醫療機構參與角逐，由18名醫療專業、社會公正人士及學者代表共同組成委員會，經

後，評選出15位醫師及10位醫事人員，獲獎機構從缺。

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

資深撰述：劉東皋、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、吳統雄

法律顧問：蘇家宏律師

海外特派員：劉屏（美國）、陳玗明（香港）

記者：許嘉琪、鄭吉峻、宋秉謙、王慶宇

游清淵、章文、莊瑞萌、陳睿仁、陳恩潔

特約主編：余立龍

執行編輯：張朝璋

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



醒報廣告、訂報專線：

0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天 / 輯

New Scientist 《新科學人》 你該放輕鬆：嚴以律己未必佳

芝麻街兒童木偶劇中的餅乾怪獸向來貪食，可是從 2013 年的某一集開始，他為了進入餅乾美食家俱樂部而開始自我節制。小朋友的爸媽不難發現，這個轉變是一種寓教於樂，向孩子傳遞忍耐、克制能帶來人生成功的重要觀念。但以以色列巴伊蘭大學的研究者尤賽爾研究卻指出：把自己逼太緊，其實有害身心。

情緒和衝動的克制

根據《新科學人》報導，芝麻街在餅乾怪獸的性格轉型中，請了心理學家華德·米歇爾為顧問。堪稱當代「自律鍛鍊」之父的他，從 1960 年代起就在用「延遲享樂」的實驗，幫助人們過先苦後甘的人生。

實際上，自律除了延遲享樂，也包含情緒和衝動的克制。和上司意見紛歧時你按耐住向他咆哮的衝突；需要工作時，克制登入讓你分心的臉書；遇到難題時，堅持不懈到解決那刻。

自律反而更自私？

確實，能自律的孩子，犯罪坐牢的比例較低，社交和學業上也表現較好。只是高度自律的人也常伴隨一種特質：不甚在乎他人的評價，或說「不依靠他人的認可」為行事的指引。結果尤賽爾在一些經濟行為實驗中發現，這樣的人常做出更為損人利己的自私決斷（在匿名時更是如此）。

《新科學人》表示，現實世界也不乏一些犯罪行為，需要高度的衝動抑制、耐心跟組織，例如「詐欺」。更有甚者，



自律的訓練由於壓抑了情緒，它會讓我們的行為模式「離道德直覺更遠」。在「虐待動物」試驗中，自律會讓本來道德感很重的人做出更清晰一致的行為；但就欠缺道德的人，自律則將他們原本在面對血腥殘暴元素時會感到「噁心」的生理道德閥都移除了。

自律對健康影響

最後，自律對貧富階層的健康影響不同。對於隨時可大魚大肉、有本錢吃喝嫖賭的富翁，自律讓他們養成合宜的生活習慣。但窮人卻還自律刻苦，往往最後是積勞成疾。

在一件事已重複到「令人倦膩之際」還做得下去的「牛精神」，向來是自律者為人稱道之處。但你自己希望一輩子過得像牛、人們也覺得你活該自找的嗎？

適時的，讓自己輕鬆些吧！

▼11 月 11 日是第一次世界大戰結束百年紀念日，倫敦塔連續 8 晚在護城河點起上萬火炬。（中央社）



一次大戰結束百年 法德領袖訪停戰現場

【本報記者李牧權綜合報導】1918 年 11 月 11 日，德國與協約國於法國東北部城市貢比涅簽署停戰協定，德國正式投降，為一戰劃上句點。百年後，法國總統馬克宏與德國總理梅克爾 10 日重回停戰協定簽署地舉行紀念儀式，期許永續和平。法國更於 11 日邀請 70 國領袖出席紀念活動。外媒分析，如今百年過去，全球民族主義思潮升溫，「世界和平」是否終會淪為口號？

法德努力推和平

據《BBC》報導，為表現團結與對和平的肯定，法德兩國領導人馬克宏與梅克爾 10 日於法國貢比涅共同檢閱聯合軍隊後，再為一塊紀念一戰結束百年的

馬克宏與梅克爾 10 日重回停戰協定簽署地舉行紀念儀式，外界認為，兩人到訪一戰停戰地，對和平有積極鼓勵作用。

新牌匾揭幕，兩人隨後參觀一戰停戰博物館，並登上一百年前協約國聯軍總司令、法國陸軍元帥福煦與德國代表簽署停戰協議的火車廂複製品，在車廂內兩人翻閱紀念冊並簽名，象徵兩國友誼與對和平的堅固信念。

「歐洲和平 73 年！德國和法國也期盼和平能一直延續下去。」馬克宏呼籲，各國不要辜負前人的努力，同時表明自己不會向任何試圖分裂和平的力量屈服。這更是梅克爾任職德國總理以來，首次到訪一戰停戰地。外界認為，兩人共同到訪一

戰停戰地象徵意義深遠，對歐洲和平具有積極的鼓勵作用。

報導又指出，自二戰以來，法國和德國作為促進歐洲更緊密合作的推動者，今天歐盟已成為全球最大的貿易集團，法德兩國無疑是功不可沒。

民粹意識成阻礙

據《路透社》報導，在梅克爾於一戰結束百年的歷史時刻，到訪法國停戰象徵地，標誌著法德兩國能夠實現真正意義上的和解。

然而，兩人目前雖是對團結歐洲最具影響力的領袖，但隨著 64 歲的梅克爾將迎來政治生涯的黃昏，40 歲的馬克宏則面對國內反對聲音日益上漲，2023 年後能否繼續掌權恐成疑問的情況下，歐洲各國未來還有誰人能扛起「團結歐洲」的重責大任。

「民族主義正在整個歐洲崛起，一方面強調保護主義，另一方面拒絕多邊主義；歐洲恐怕越來越分裂！」《路透社》在報導中強調，馬克宏日前警告，民族主義復興對歐洲和平將會構成嚴重威脅。百年前一戰結束，但不到四分之一個世紀，世界爆發了更大規模的二戰，面對當前與百年前意識形態相約的國際局勢，和平真的能永續嗎？

馬克宏與川普和解？ 同意增歐洲軍費

【本報記者王慶宇綜合報導】法國總統馬克宏與美國總統川普隔空交火後上演大和解戲碼？馬克宏 6 日接受電台訪問時表示，歐洲需要自己的軍隊來防衛「美、中、俄的可能侵略」，讓川普十分不滿，認為美國花大錢防禦歐洲，卻被暗指可能侵略歐洲。但兩人在 10 日會面時上演破冰秀，馬克宏承諾要增加軍費，趕在 11 日一戰停戰紀念日前大和解。

根據《英國廣播公司》報導，此次事件起因於馬克宏 6 日接受法國電台「Europe 1」訪問時表示，歐洲現在正在面臨一些重新崛起的權威式政權，因此建議歐洲要「建立自己的軍隊來防禦來自美、中、俄的威脅」。在這個訪問中，



▲川普與馬克宏兩人趕在一戰終戰紀念日到來前和解，雙雙同意歐洲應該增加軍費來減輕美國對北約的軍事負擔。（photo by Wikipedia）

馬克宏將美國與中國、俄羅斯畫上等號，激怒了認為花太多錢在保護歐洲的川普。十分不悅的川普於 9 日晚間發布推文回應此事。他指出，法國總統認為歐洲應該要建立自己的軍隊來防範美、中、俄侵略一事，

對美國來說是大的侮辱。他並進一步表示，在歐洲考慮建軍之前，應該提供北約更多的軍費，而不是讓美國繼續支出過多的軍費。

美國《CNBC 新聞》指出，儘管兩人隔空鬧得相

當不愉快，但兩人終於於會面時上演和解戲碼。當川普 10 日於一戰終戰紀念日前一天在法國艾麗榭宮會面馬克宏時，兩人就針對歐洲的軍事問題促膝暢談，也緩解了先前劍拔弩張的緊張氣氛。

在川普表示美國希望看到一個強大的歐洲，且願意在歐洲承諾負擔更多軍費的情況下給予一切必要的協助後，馬克宏也隨即表達對川普觀點的認同，強調歐洲各國的軍費，包含法國在內，都應該有所增加。

法國艾麗榭宮更在會談結束後發布聲明，表示兩人會面前的不愉快主要來自美國媒體「過度解讀」馬克宏的言論，川普與馬克宏兩人也在會談之中達成共識，順利的在終戰紀念日前「終戰」。

圖文選粹

圖文 / 中央社

金沙江堰塞湖 搶挖洩洪道解危機

►四川與西藏交界的金沙江白格堰塞湖水位，上漲 55 公尺，蓄水量超過兩座石門水庫量。官方全力搶挖洩洪水道，盼解除壩體垮塌危機。



賴小民貪汙恐破中國記錄 官媒：至少要查 3 年

►陸媒 10 日報導，前中國華融資產管理公司董事長賴小民涉嫌貪污，恐將破中國官員貪汙金額記錄，至少要查 3 年。圖為小民被捕後透過錄影表達懺悔。



▼部分伊朗女性 10 日獲准至現場觀看足球亞冠盃的決賽，被外界視為是伊朗朝兩性平權邁出的一大步。（photo by Wikimedia）



伊朗朝平權邁進 部分女性可看足球賽

【本報記者王慶宇綜合報導】史上第一批獲准觀看足球決賽的伊朗女性出現了！伊朗長期以來禁止女性現場觀看各個層級的足球比賽，但根據伊朗當地媒體報導，有約 500 名的伊朗女性 10 日獲准觀看亞冠盃決賽。儘管大部分的女性都是球員的親友，卻也象徵著伊朗朝兩性平權再踏出一步。

根據《英國廣播公司》報導，約 500 名的伊朗女性



據分析，未來若 FIFA 與伊朗之間的談判順利，伊朗女性將有望在不久的將來能夠自由觀看任何體育賽事。

10 日獲准到現場觀看亞冠盃的決賽，證明伊朗當局很有可能打算對相關行為解禁。伊朗長期以來禁止女性現場觀看各類運動的賽事，讓這一次的放行極具歷史意義。

今年 3 月才因為有 35 名女性試圖觀看一場足球比賽，遭德黑蘭當局監禁。自 1979

年的伊斯蘭革命後，伊朗的女性就鮮少能夠參加任何男性運動賽事，更未曾參加任何足球的頂級賽事。

英國《獨立報》指出，國際足協 FIFA 極有可能是促成解禁的主要原因之一。一個積極倡議伊朗允



許女性觀看各項運動賽事的團體「開放體育館」，本週才將一份超過 20 萬人連署的請願書交給 FIFA。

而 FIFA 主席因凡蒂諾也與伊朗體育部長蘇坦尼茲共同出席了 10 日的足球決賽，顯現出德黑蘭當局與 FIFA 對這個議題的高度重視。未來若 FIFA 與伊朗之間的協定談判順利，伊朗女性將有望在不久的將來能夠自由觀看任何體育賽事。



華盛頓居大不易 新科議員住不起

【本報記者王慶宇綜合報導】華盛頓特區的高物價讓新科議員大喊吃不消！美國民主黨新科議員奧卡西奧-科爾特斯此次一戰成名，成為美國平民大翻身的最佳實例。但成功打敗對手入主國會山莊的科爾特斯，卻不敵華盛頓的高物價，除了坦言吃不消外，更表示在正式就職、拿到薪水之前，將不會搬入華盛頓。

根據《英國廣播公司》報導，雖然科爾特斯確定當選，卻無法先住進華盛頓特區，就近為她的新工作做準備。科爾特斯向《紐約時報》表示，這主要是因為她還在等待她作為議員的第一份薪水。當此事傳開後，同樣對高物價非常有感的美國民眾給了她「千禧年議員」的稱號，盛讚她貼近平民的實況。

科爾特斯是極少數的平民議員，一直到她決定參選之前，科爾特斯僅靠著在一間餐廳上班來維持她的生活開銷。根據她公開的財務資料顯示，她

的年收入僅有 26,500 美金，而根據美國人口調查局的數據，2016 年的美國人均收入為 31,099 美金，顯現出科爾特斯的當選並非易事。據瞭解，華盛頓特區的單人房公寓租金為每個月 2,160 美金，科爾特斯得花掉幾乎全部的收入才剛好能在華盛頓特區租房。

英國《獨立報》指出，一直到科爾特斯就職並領到她作為議員的第一份薪水之前，科爾特斯前後將會有近三個月處於無薪狀態，當然不可能先行搬進華盛頓特區。

而這樣的現象也點出了美國選舉制度的弊病，也就是無法讓低收入的人士有任何參選的機會，除了選舉所費不貲外，國會所在地的物價也高得嚇人。據了解，兩院加起來平均有 40-50 名議員因為負擔不起華盛頓特區的高物價，索性就直接睡在國會辦公室，包含即將卸任的知名眾院發言人保羅·萊恩。



▲ 成功打敗對手，入主國會的民主黨議員科爾特斯，卻敗給華盛頓特區的高物價，將不會在正式就職前，先行搬進華盛頓特區。（photo by Wikimedia）

葉門內戰近尾聲 叛軍漸敗仍不屈

【本報記者宋秉謙綜合報導】葉門長達 3 年的內戰在各國充斥人道主義的呼聲中，可能以叛軍落敗做為結尾！以沙烏地阿拉伯為首的盟軍上週攻下葉門叛軍（青年運動）的重要據點荷台達港，讓叛軍失去食物與資源補給而漸露敗象。但因這場內戰官方統計的死亡人數早已破萬，非官方聲稱高達 5 萬人，出自人道主義的聯合國欲以第三人調和，但叛軍認為盟軍無法保證投降後的安全。



▲ 沙國為首的盟軍幾乎要打敗叛軍，各國期許為期已久的葉門內戰盡快結束。（photo by Wikimedia）

軍終於打下叛軍資產來源的荷台達港，被外界視為是叛軍一大敗因，但這場內戰已成葉門本世紀最大的人道災害，據官方統計，死亡人數已破萬，且數據已很久沒能精確更新，非官方組織則認為超過 5 萬人死亡。

盟軍不需美國幫忙

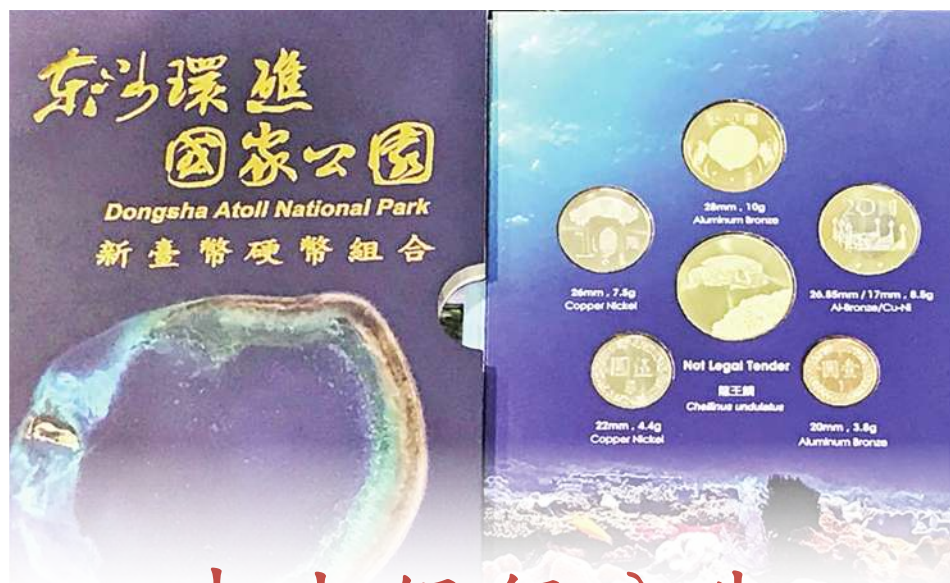
《半島電視台》報導，聯

合國出自於人道關懷主義，日前已派遣特使想以第三人身份居中重啟談判，UN 警告說，葉門若不停戰，未來恐面臨嚴重的飢荒與人力損失。然而，談和之路卻不甚順利，叛軍 10 日聲明不打算談判，他們對盟軍給的安全保證感到質疑。

另外，美國雖沒有直接參



與到盟軍陣中，加上沙、美仍因記者卡舒吉記者遇害事件，雙方互動難免受到放大鏡關注。《Axios 網》報導，沙國 11 日明確拒絕了美國提供的空中加油支援，他們聲稱，盟軍已有能力進行空中補給，且戰事出於人道主義，期望能快結束，盡可能不繼續動用火力。



中央銀行公告

發文日期：中華民國 107 年 11 月 7 日
發文字號：台央發字第 1070041415 號
主旨：本行訂於本（107）年 11 月 15 日委託臺灣銀行發售「臺灣國家公園采風系列－東沙環礁國家公園」平鑄套幣 25,000 套；每人每次限購 1 套，每套新臺幣 400 元。

▼ 最新一波的剛果伊波拉疫情已造成 200 死，但世界衛生組織表示情況正在改善。（圖為示意圖）（photo by Save the Children UK via flickr, used under CC License）



剛果伊波拉疫情 200 死 世衛：已控制中

【本報記者王慶宇綜合報導】民主剛果 7 月爆發的伊波拉疫情至今已造成 200 死，但世界衛生組織表示，疫情正在逐漸受到控制。為了控制疫情，世衛聯合民主剛果的衛生官員多管齊下，包含疫苗接種、後續追蹤、安全處理遺體等方式，讓爆發區近 27. 000 名民眾獲得疫苗接種，使疫情有減緩的趨勢。

根據《英國廣播公司》報導，這次



為控制疫情，世衛聯合民主剛果的衛生官員多管齊下，讓爆發區民眾接種疫苗，使疫情減緩。

民主剛果爆發的伊波拉疫情，是 1976 年以來的第十次疫情。伊波拉病毒因為有極高的致死率，因此讓有關單位不敢大意，但統計至今仍出現 291 起病例，並有 201 人死亡。

雪上加霜的是，民主剛果的內戰不斷，對前往提供醫療援助的世界衛生組織與其他人道救援組織造成很大的

困擾。聯合國在當地維和任務的負責人伊隆加表示，他們部署在當地的人員時常要面對威脅、攻擊、甚至是綁架。自 7 月出任務以來，已經有兩名任職於醫療快速反應小組的成員陣亡。

儘管如此，《世界衛生組織》指出，在當地的疫情防疫工作仍有相當大的進展。



為了有效對抗疫情，世衛在當地廣泛實施疫苗接種，甚至透過當地部落的首長建立小而綿密的互助網絡，讓他們能夠監控疫情在各村莊的擴散程度。

除此之外，世衛也在疫情爆發區陸續建立了六個治療中心，負責對任何罹病的病患給予隔離治療。值得注意的是，儘管這一波疫情仍造成 200 人死亡，亦有 91 名病患最終獲得治癒，且回到自己的家中。

世界奇觀遭水洗！約旦雨災釀 12 死

【本報記者李牧權綜合報導】豪雨侵襲約旦，造成至少 12 死！自 9 日起，約旦豪雨成災，各地出現嚴重水患與土石流，甚至傳出世界七大奇景之一的佩特拉古城亦難逃被水淹的惡夢，迫使約旦政府從佩特拉撤離 4000 多名遊客。官方消息指出，暴雨和洪水已導致至少 12 人死亡，多人受傷，其中 9 人情況危殆。當地政治家批評政府防範措施不足，救災反應遲緩，兩名部長因疏忽職責被迫辭職。

據《衛報》報導，政府發言人恩依瑪表示，4 名在瓦地倫沙漠失蹤的以色列遊客，已有 2 人被尋回，還有 2 人下落不明；當局已宣佈在紅海港口城市亞喀巴以南城市全面進入緊急狀態。

「過去我們不會想到，整個中東地區會出現洪水。實際上沙漠地區的基礎設施並不能應付洪水泛濫。」據《半島電視台》引



▲ 位於約旦南部的世界七大奇景佩特拉古城被洪水淹沒，4000 多名遊客緊急逃生。（photo by Wikimedia）

述氣象專家麥克伊爾維（Rob McElwee）表示，這次災情嚴重，主要原因是基礎建設不足和氣候變遷的結果。

據《路透社》報導，當地政治家批評政府防範措施不



足，救災反應遲緩，緊急服務工作人員沒有做好準備，導致死傷人數仍持續增加。目前，已有兩名部長級官員因疏忽職責，而被問責下台。連接首都安曼與南部主要高速公路已經關閉，政府 10

日宣布所有學校停課，並開放所有清真寺，以作為提供給遭受洪水襲擊的平民避難之處。報導指出，這是兩週內發生的第二次暴雨成災，也是該國幾十年來最嚴重的自然災害之一。

美加州野火釀大災 25 萬人強制撤離

【本報記者宋秉謙綜合報導】美國加州野火導致 25 萬人被迫遠離家園，目前至少已有 11 人喪命！加州火勢 9 日從北加州的布特縣開始燒，一路延燒到郊區的天堂鎮，當天稍晚南加州也遭到 2 起野火影響，混亂情況讓該州宣布進入緊急狀態。確切起火原因仍未被證實，總統川普率先抨擊林區管理差，但消息指出，林區電線在事發時被爆有狀況，可能與基礎建設出錯有關。

3 處大火燒整州

根據《英國廣播公司》報導，被稱為營火（Campfire）的加州火勢 9 日肆虐布特縣，火勢在強風助威下，讓消防局無法掌控局面，更波及到北加州「天堂鎮」，並燒毀 6400 座建築物，導致至少 9 人死亡、35 人失蹤，該州緊急服務局局長吉拉杜契表示，政府機構仍在評估損失。

緊接著隔日（10 日），文杜拉縣又發生 2 起野火「山丘火」、「伍爾西火」侵襲南加州，超過數萬畝地受影響，伍爾西火更波及度假勝地馬里布，而置產在那的藝人明星如歌手雪兒、時尚指標肯爺都發文，替該地居民祈福。文杜拉縣也因伍爾西野火正式宣告進入緊急狀態，目前有 25 萬 3000 人得撤離災區。

原因仍不明

根據《美聯社》報導，總統川普 11 日將這幾起野火的成因歸咎於林區管理過差，並威脅要扣下聯邦政府預計要給加州的款項，「加州沒道理一直傳出野火災情，



每年從聯邦得到數十億美金，卻連個林務管理都做不好。」川普警告，再沒改善，就沒補助款。

《AccuWeather 網》報導，美國太平洋天然氣暨電力公司在災情前被曝出林區電線出問題，被猜測是野火的導火線，不過，官方目前仍未明確點出 2 者是否有因果關係，該州政府預計將在完成災情控制後，再調查確切原因。



過度擴張是主因？

根據《Sacbee 網》報導，都會區負責人亨克說，加州易招致野火是因城市過度擴張，「氣候變遷只能說是助燃物，炎熱天氣與強勁熱風讓野火殺傷力上升，但探究主因仍是大城開發過度。」

據維拉諾瓦大學研究指出，美國西部地區約有 700 多萬戶家庭位在野火易發區域，比起 1940 年僅 60 多萬戶超出 10 倍，環境科學家更擔憂地說，預計在 2050 年之前，加州會有高達 120 萬戶都位於野火易發區域。



▲ 加州野火導致至少 11 死、25 萬多人強制離開居住地。（photo by Wikimedia）

與綠色和平相關 英超商生態廣告遭禁

【本報記者宋秉謙綜合報導】英國連鎖食品商的環境保育宣傳型廣告，被該國審查機構以「過於政治性」為由查禁，反而引起網民好奇並質疑審查有違正當性！大打無棕櫚油的艾斯蘭食品商日前製作宣傳廣告，以「生態友好」為宗旨的廣告卻遭英國廣告審查機構 Clearcast 的禁播，原因是廣告與綠色和平組織的運動有關，此舉引來多數收視戶的不滿，反而透過網路觀看。

根據《Sputnik 網》報導，過往就以無棕櫚油食品為口號的艾斯蘭食品公司因創始人沃克的理念，反對導致森林過度砍伐的大規模棕櫚油生產，日前更將口號融入廣告中，他們做出一部動畫短片，以可愛的猩猩為主角，說明若熱帶森林遭濫砍，牠們會失去家園，欲藉此提高人民對生態友好（Eco-Friendly）的觀念。

然而，該動畫廣告 10 日卻被英國廣告審查機構 Clearcast 禁播，Clearcast 給出的理由是，廣告合作對象包含政治組織綠色和平，他們懷疑這項廣告隱含著綠色和平組織的運動與訴求，即引述 2003 年通過的《通訊法規》而下了禁播令。

根據《紐西蘭 Stuff》報導，針對此項禁令，創始人沃克表示遺憾，



「我們初衷僅是為了宣傳這項生態概念，加上生活於熱帶的猩猩目前已瀕臨絕種，適度種植棕櫚、不濫砍很重要。」沃克嘆說，艾斯蘭食品商原訂將於年底完成「全面無棕櫚油商品」的計畫，卻在此時受到 Clearcast 在理念宣傳上的打壓。

英國多數收視戶都指出，這項禁播令匪夷所思，「生態友好的宣傳型廣告充滿著環境正當性，卻只因合作對象涉及政治運動而受牽連。」不過，正因為此項禁播令與網友在推特上的宣傳引起更多人的好奇心，讓這部動畫廣告在互聯網上瘋傳，某方面也達到艾斯蘭食品商原本的宣傳目的。



▲ 英國連鎖食品商的「生態友好」宣傳型廣告遭禁，圖為動畫中的可愛猩猩。（photo by 網路截圖）

▼台北市長柯文哲 11 日赴台北市兆如老人養護中心，與長者共進午餐。
(photo by 鄭吉峻 / 台灣醒報)



柯 P 與長者共餐 籲「多走出家門」

柯文哲呼籲長者每年施打一次流行性感冒疫苗，未來也將要求衛生局造冊，提醒未施打疫苗者補打。

圖文選粹

圖文 / 中央社

行動三輪咖啡車 金門女孩回鄉創業



▲家住金門後豐港的洪汶家（右），難忘兒時親戚從新加坡帶回咖啡，家人沖煮咖啡的美好回憶，現以行動咖啡車獨自行銷咖啡，由於方式特別，吸引不少顧客上門。

【本報記者鄭吉峻台北報導】「要活就要動！」台北市長柯文哲 11 日赴台北市兆如老人養護中心，與長者共進午餐。他表示已指示交通局提高長者搭乘計程車補助，未來兩年也將編列 6 億預算，增加捷運站電扶梯數量，呼籲長者多多走出家門。

柯文哲到場時受到長者熱烈歡迎，有「資深柯粉」還拿出柯文哲的著作《光榮城市》要求簽名。在完成洗手、消毒程序後，他換上廚師衣帽、戴上口罩，立刻從市長變廚師，在煎台前露一手，煎起蘿蔔糕。

長者大排長龍排隊取餐，就為親嘗一口「柯 P 蘿蔔糕」，

柯文哲隨後也將煎好的蘿蔔糕親手遞給長者，並逐桌向長者握手、寒暄致意，與長者共進午餐。

柯文哲認為，老人最重要的是健康，呼籲長者每年施打一次流行性感冒疫苗，未來也將要求衛生局造冊，未施打疫苗者須提醒補打。

他舉芬蘭為例，該國老人過世前，平均僅臥床 2 個禮拜，而台灣老人臥床期卻長達 7 年，致使老人不再走出門，他呼籲長者走出家門，「要活就要動」，目前已指示交通局提高長者搭乘計程車補助，並編列預算，增加捷運站電扶梯數量，讓長者方便行動。

圖文 / 中央社

澎湖直排輪公路賽 大小選手馳騁競速



▲在凜冽的東北季風下，300 多位大小朋友今天頭戴護盔，腳踩滑輪，奮力奔馳在馬公三漁港圓環彎道上競速，進行澎湖首長盃直排輪公路賽。澎湖首長盃直排輪公路賽，今天在馬公市公所前與圓環道路登場，比賽區分幼兒、國小低、中、高年級、國中和社會等男女 6 組共計有 300 多人參加，同場進行 200、1000 和 1500 公尺等計時賽。滑步車計時賽，是今年首度增加的賽事，小朋友在賽道上往前衝滑，競爭激烈，也有部份小朋友在中途放棄。

由於澎湖今天風勢大加上氣溫驟降，參賽的大小朋友全力以赴向前滑，也發生滑倒情況，但仍奮力的爬來再滑，其精神可嘉，澎湖縣長陳光復、馬公市長葉竹林、澎湖縣府教育處副處長莊華洲與不少家長，在賽道兩旁，為參賽者加油打打氣。陳光復表示，今年世大運中，台灣共獲得 5 面金牌，期許澎湖未來也有直排輪的選手出賽，「尤其今天的風真透，所有參加的大小朋友在拼速度時，更要注意安全，滑出自己的好成績」。



石岡土牛客家文化館 「客家文史特展」開幕茶會圓滿落幕

石岡土牛客家文化館「客家文史特展」開幕茶會於 11 月 10 日上午在幼兒園活潑可愛的舞蹈表演中揭開序幕，本次特展以臺中山城客庄開發史及客庄信仰為主題，帶領遊客走進浪漫臺三線，發現臺中山城的那些年、那些人、那些事，期能透過臺中山城歷史發展脈絡及信仰文化的呈現，喚起世人對客家文化的重視。

市府客委會以大埔客家發展重要據點石岡土牛客家文化館為場館，規劃章職廳為臺中山城客庄開發史作為佈展主題，包含大埔客與臺中盆地的開發、原客互動的山城開發史等。章崧廳則以臺中山城客庄信仰作介紹，包含三山國王與客家移民、石岡萬安宮太子爺、新社九庄媽、東勢文昌廟、山城伯公.. 等，內容豐富，完整呈現客家人在臺中開發的歷史及信仰文化的特色。

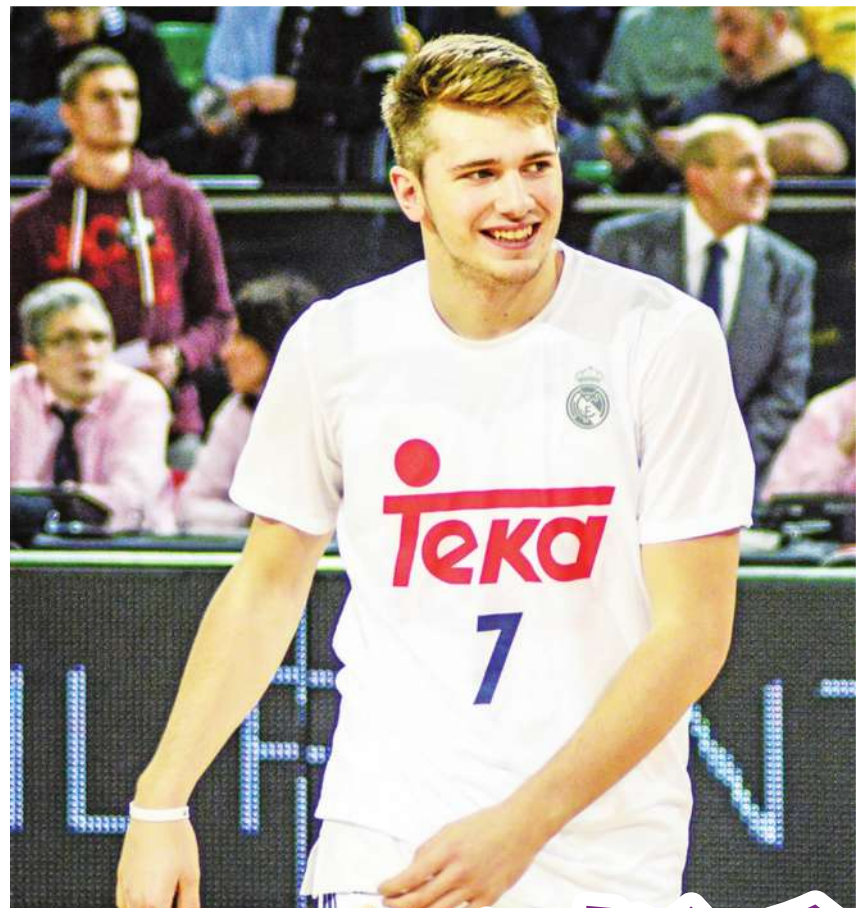
市府客委會劉主委代表林佳龍市長致詞時表示，浪漫臺三線南端的客家人，以大埔客為主，其蹤跡遍及豐原、石岡、東勢等地，還建有水圳等工程。臺中山城人才輩出，如張達京、土牛劉家在臺中開發史上扮演最重要的先鋒；丘逢甲對人才培育及新式教育的推動功績顯著。歡迎市民朋友來到文化館發掘歷史，尋訪山城，感受客家文化信仰之美。

本次開幕茶會除邀請客家社團表演外，更安排定點導覽及茶席，讓與會者感受客庄浪漫的聽覺、視覺及味覺的美好體驗，並了解臺中山城豐饒的人文歷史及信仰文化底蘊。歡迎大家來臺中參觀花博，發掘內心花園的同時，也可到石岡土牛客家文化館了解客家文化，豐富文化視野。



臺中市政府客家事務委員會 廣告 客家委員會 補助

▼唐西尼若能減少失誤數，問鼎最佳新人機率高。(photo by Wikimedia)



▼豪小子隊友楊恩。(photo by Fanpage Facebook)



NBA 新秀冒出頭 旅歐好手唐西尼領銜

【本報記者宋秉謙分析報導】NBA 已打完 10 分之 1 的賽程，本季不少新秀表現搶眼，CBS 專家也列出目前公認最佳的 3 大新秀，包含獨行俠的唐西尼、林書豪隊友楊恩及公牛的小卡特，這幾名新人都在球隊表現不佳的情況下，個人交出不錯的成績。其中，曾旅歐打球的「假新人」唐西尼若能再減少失誤數，或許有機會問鼎年度最佳新人。

預約最佳新人？

根據《247 體育網》報導，CBS 多位專家 10 日更新了新人戰力行榜，雖然太陽隊的艾頓、灰熊的小傑克森等人表現都不差，但毫無爭議的前 3 傑是



CBS 體育專家表示，只要唐西尼能保持火燙命中率並改善易失誤的問題，可以更上一層樓，拿下年度最佳新人的機會高。

獨行俠的唐西尼、林書豪隊友「吹羊」楊恩及公牛的小卡特。

穩坐第一的唐西尼應算是假新人，雖然年僅 19 歲，但唐西尼從 2014-15 賽季起，就以 14 歲的稚齡隨皇馬隊征戰歐洲籃壇，受過歐洲專業球風薰陶後，唐西尼的實力從上週場均 21.7 分、7.3 籃板及 3.7 次助攻的驚人數據可見一斑。

CBS 體育專家表示，雖然獨行俠贏不了球，但唐西尼對於陣中的進攻節奏掌控度高，命中率也不低，投籃選擇都不見一般新人的焦躁，若要

吹毛求疵，他的場均 4.7 次失誤確實偏高，只要他能保持火燙的命中率並改善自己易失誤的問題，可以更上一層樓，拿下年度最佳新人的機會高。

吹羊與小卡特也很猛

緊追在後的則是老鷹隊萊鳥控衛、豪小子的隊友楊恩，吹羊本季展現出驚人的傳球能力，上週場均 19 分與 11 助攻都是歷年來少見，甚至在對決熱火的比賽中，飆出 24 分與 15 助攻的超頂級演出。

不過，楊恩的問題仍很明顯：三分球投射僅 22 投 3 中，

若無法在短期內增加外線的威脅性，往後的對手恐怕會針對他，採取「放投不放切」的退一步防守，就必須考驗楊恩在半場膠著戰的傳球視野。但專家們仍看好楊恩的未來發展，稱他為「高風險與高回報」型的控衛。

戰績慘澹的公牛隊除了超級新人小卡特以外，球賽內容幾乎沒有亮點，但這名優異的內線好手上週在缺少馬克南與波提斯的掩護下，依然繳出 13.3 分、11.3 籃板、2.5 個火鍋的成績，想力挽狂瀾，即便再對上聯盟最頂尖的內線、「一眉」戴維斯，被孤立戰術（Isolation）下套的小卡特仍就能與戴維斯打得有來有往，身體協調性佳的他可能是公牛未來核心。

中國 U23 政策驗收 新星戰績差引撻伐

【本報記者宋秉謙分析報導】中國足協的 U23 政策驗收，國青隊表現差成效不彰！中國足協為了國青隊戰績而設立 U23 政策，要求聯賽球隊得派出一定數量的 U23 球員上場，等於是強制「幫國青隊練兵」。但被寄予厚望的國青隊本年度連連折翅於亞運與亞洲盃戰場，加上 U23 政策影響聯賽隊伍調兵遣將，足協政策挨批成果不彰又急功近利。

上有政策下有對策

身為人口大國的中國在足球這項世界從事人口最高的運動中，歷年表現都不佳，在球迷的怨聲載道中，提高國足戰績成為燃眉之急。由於國家隊實力難在朝夕間大改，足協將目標放在培育新世代好手，打算先振興 U23 梯隊，讓新星成為未來國家隊骨幹，因此去年啟動 U23 政策，要求中國各級聯賽的俱樂部每場比賽都得派上一定數量的 U23 球員，讓原本實力只能打青年隊比賽的新星們強制增加頂級賽事經驗。

立足點佳的政策卻敵不過現實，由於 U23 球員水平普遍不及其他老球員，眾家球隊都陽奉陰違，將 3 名 U23 球員放進先發陣容中，開賽不到 10 分鐘通通換下，回到「真正水平的陣容」，這樣的做法不只對 U23 球員的信心影響甚巨，更讓教練要早早賭上所有換人名額的球隊只能少打多，同時，不少剛過 23 歲、能力在邊緣的球員也

因政策而徹底喪失舞台。

國青不如預期

近期中超迎來賽季末段，U23 政策問題更讓部分球隊受罪，大連一方球隊是中超中游球隊，由於不像其他球隊財大氣粗，大買外援，使團隊著重培養年輕球員，是少數落實將 U23 球員納入主力體系的球隊，但本次國青隊將 3 名主力 U23 球員徵召走，使得大連少了配合整季的球員，卻得為了 U23 政策硬派上沒有磨合過、剛拉上一線隊的年輕球員，招致連敗、陷入降級危機中。

儘管亞運會期間，足壇曾呼籲 U23 得以視情況更改，被國青隊抽調走的 U23 若在國家級比賽被登錄上場，所屬球隊於聯賽便能少派 U23 上場，但政策更改的時間過慢，不少倚重 U23 新星的球隊已因此受害，例如擅長培養青訓好手的山東魯能與敢用新人的大連一方都失了不少分。

可惜的是，得到大量鍛鍊的國青隊本年度賽事表現僅能稱為差強人意，雖然 U23 政策讓北京國安隊新 7 號韋世豪、河北華夏隊的高准翼等人冒出頭，並在亞洲盃預選賽表現精彩，前者甚至被稱為「中國小 C 羅」，但緊接著的正賽與亞運賽仍輪在經驗不足與基本功差。總之，國青隊並沒有因 U23 政策而重返亞洲列強，增添足壇球迷對此政策不知變通、急功近利的不滿。



▲中國 U23 政策年度驗收成果看來無法通過，國內外戰績都差。(photo by 網路截圖)

連 2 戰開轟美職隊 柳田 2 年後或衝 MLB

【本報記者宋秉謙綜合報導】連 2 戰發光的日職軟銀隊全明星重砲柳田悠岐已成大聯盟官網焦點人物！繼美日交流戰 G1 從終結者葉池手中轟出再見全壘打後，柳田 G2 在演出猛打賞與連 2 場開轟，登上大聯盟官網的封面人物，好表現也讓球壇好奇：柳田下一步將是大聯盟？依照他去年僅和軟銀達成「超短」的 3 年約來看，球員本人應該是有意跟隨前輩川崎腳步、挑戰 MLB。

美職聯隊在交流戰 G1 時，靠著國民超級菜鳥索托開砲，帶著 2 分領先將第 9 局交到教士後援葉池，沒想到葉池先被會澤翼揮出 1 分打點安打，再遭柳田揮出再見 2 分彈，幫助侍武士以 7:6 完成逆轉。

根據《MLB 官網》報導，10 日的 G2 更成



▲日職聯隊侍武士的軟銀砲手柳田悠岐連 2 戰開轟，可能在 32 歲時挑戰 MLB。(photo by 網路截圖)

了柳田的個人秀，這名左打重砲總計 4 次打擊，通通都擊出安打，包含一發 2 分彈，共打回 4 分打點，在柳田火力全開的帶動下，侍武士打爆美職聯隊先發投手拉米瑞

茲，助球隊以 12:6 再度勝出，若柳田持續維持高檔表現，有機會蟬聯 2 屆 MVP（含 2014 年）。

根據《今日美國報》報導，美職聯



隊教練、馬林魚主帥馬丁利高度讚揚柳田的表現，直呼他擁有全方位的打擊能力，是眾家投手需要嚴防的對象。從柳田上季與軟銀僅簽 3 年來看，這名 30 歲的球星應該是把挑戰大聯盟當成是下一站，以他本季 3 成 52 打擊率、36 轟及 102 分打點，且囊括洋聯打擊王與上壘王的成績，2 年後投身大聯盟的機率不低。

11 日晚間的 G3 可能會由美職聯隊的馬克休斯對上侍武士的東浜巨，而重頭戲則是 13 日移師到廣島馬自達球場的 G4，美職聯隊預計由日籍投手前田登板，對上日職侍武士的大瀨良大地，由於這 2 名強投分別是前任與現任廣島鯉魚的王牌投手，如今前田再度回到馬自達球場面對小老弟們，球賽話題性十足。

圖文選粹

圖文 / 中央社

奧地利桌球賽戰 5 局 陳建安鄭怡靜混雙獲銀



▲去年桌球世錦賽銀牌得主、台灣好手陳建安與鄭怡靜的組合，在 10 日深夜開打的奧地利公開賽混雙決賽，以 2 比 3 不敵中國大陸選手許昕與劉詩雯的組合，但銀牌已是兩人今年在世巡賽最佳成績。

金馬 55 榮耀時刻 最佳女主角入圍訪談

►金馬55最佳女主角入圍——周迅。（主辦單位提供）



面對生命的消逝

周迅（你好，之華）：

當初吸引我當然是因為岩井俊二導演，其實在這個劇本裡面，愛情只是在這個故事裡面的一部份，它還包括她的成長、她的家人。

因為電影開場就是我姊姊去世了，所以你面對生命的消逝，有很多情緒在裡面。

我不覺得它是一部愛情電影，我覺得更多的是，在之華這個成長過程中，對時間流逝的一種嘆息吧。

你好，之華

Last Letter

導演 岩井俊二
演員 周迅、張子楓
上映 2018年11月9日（中國大陸）
2018年11月29日（香港）

一段由書信串起的人情往事。一連串錯位的傾訴與追憶，塵封往事在字裡行間慢慢甦醒，漸漸揭開了兩姐妹、三世代之間交相纏繞的故事。

姐姐袁之南離世的那個清晨，只匆匆留下一封信和一張同學會的邀請函。袁之華代替去世的姐姐參加初中同學聚



會，卻意外遇見中學時代傾慕的男同學尹川。

陰錯陽差地，之華開始了向尹川寄出沒留地址的信，講述

日常生活中的瑣事及煩惱，重新拾起失落的少年時代，此舉卻令丈夫誤會，引發了家庭危機。

►金馬55最佳女主角入圍——謝盈萱。（主辦單位提供）



演出最難看樣貌

謝盈萱（誰先愛上他的）：

這個角色很有趣的是，她就是某一種非常亞洲的母親，她很不快樂。電影的一開場，就是她累積了她十幾年來的憤怒。

我跟導演之間其實是有認知的，就是我們必須要把她的情緒，她這個人最難看的樣貌，先讓觀眾看到，故事才能開始。那觀眾看到後面的時候，才能夠理解，並且也許可以找到認同她的理由。

誰先愛上他的？

Dear Ex

導演 徐譽庭、許智彥
演員 邱澤、謝盈萱、黃聖球
上映 2018-11-02

媽媽三蓮怎樣也無法忍受外遇的亡夫竟把保險理賠金留給外人，還是個男人。她決定直踏小王門戶開戰。卻沒想到叛逆兒子竟然窩裡反，倒陣入宿外人家。三蓮恨亡夫讓她變成不被愛的「小三」。更焦慮於她生命中的另一個男人也可能



離她而去。

故事藉著兒子企圖拼湊自己死去的同志父親的過程，逐漸

揭開的是那位歇斯底里的母親三蓮的秘密，以及竊佔保險金的惡人小王的真實面貌。

供►金馬55最佳女主角入圍——曾美慧孜。（主辦單位提供）



到一個真空世界

曾美慧孜（三夫）：從我理解

這個角色上來看，其實她是一個女性主義，自我認識的一種解放，只不過說這種解放來說它是伴隨著一部份是犧牲。然後就是我接到劇本，基本上不跟外界連繫了，就像造了一個廟甚麼一樣，完全的就是拋棄掉自己的慾望。

那個感覺很神奇，在船上的時候，就跟台詞裡說的一樣：「飄呀飄，搖呀搖。」就是到一個真空的世界裡面，就是你的過去和未來都不存在了，只有此刻。

三夫

Three Husbands

導演 陳果
演員 曾美慧孜
上映 2018年10月26日

傳聞在海上被捕獲的小美性慾異常旺盛，年紀輕輕就同侍三名漁民丈夫，早午晚床床激戰，越做越有愛，老中青三代獲性愛滋潤而煥發著勃勃生機，她卻歷盡顛沛流離，抱子淪落風塵。繼《榴槤飄飄》及《香港有個荷里活》後，陳果



18年後帶來「妓女三部曲」最終章《三夫》，以一女侍三夫的故事為題材。陳果擅長從

生與死、性與愛的人性基本出發，呈現香港魂被支解分離的苦楚人生。

►金馬55最佳女主角入圍——孫儷。（主辦單位提供）



整部戲都在下雨

孫儷（影）：這個角色很特別，非

常特別，在電影當中，很多時候都是屬於穿針引線的一個角色擔當，因為鄧超在戲裡，他也演我的丈夫，然後，又一個模仿我丈夫的一個人，所以特效部分的需要，我的角色很多戲都要演兩遍，所有的動作，還要一模一樣，不能過到畫面不該過到的地方，這樣他們就沒有辦法做特效。

然後整部戲都在下雨，水會讓衣服增加重量，但是又有風，需要把衣服飄起來，所以這個分寸是很難把握的。

影

Ying

導演 張藝謀
演員 鄧超、孫儷、鄭恺、王千源、胡軍
上映 2018年9月10日（美國）
2018年9月30日（中國大陸）
2018年11月1日（香港）

片中鄧超飾雙主角子虞和境州，一人白衣挺立身姿颯爽是境州，另一人灰衣襁褓神情蕭索是子虞。

紛亂時局，群敵環伺。一個從小被秘密囚禁的替身，不甘只做他人手中的武器；但若



想衝破枷鎖，找回自我，又必將歷經千難萬險的考驗；替身

能否尋回自由，他又該如何選擇？

位提供►金馬55最佳女主角入圍——趙濤。（主辦單位提供）



江湖中的情和義

趙濤（江湖兒女）：巧巧從一

開始非常小鳥依人的女人、小女孩的形象，慢慢走到了一個江湖女人這樣的形象，她留戀的是江湖中的人，江湖中的情和義，就在我演得時候那個狀態，我自己特別像一個俠女。

在我自己的工作當中，我有習慣寫一份特別長的人物小傳。所以說當我走進現場的時候，我覺得不是趙濤帶著巧巧走進去，而是巧巧帶著我走進去的。

江湖兒女

Ash Is Purest White

導演 賈樟柯
演員 廖凡、趙濤、徐靜、梁嘉麗、刁亦男
上映 2018年9月21日（中國）

2001年的山西大同，迪斯科廳舞娘巧巧在一次街頭火拼中開槍保護自己深愛著的街頭黑幫斌哥，被判入獄五年。出獄以後，巧巧想找回斌哥，重新開始生活，然而事情卻發生了意想不到的變化。



低生育率成趨勢 半世紀來減半

研究指出，儘管生育率總體呈下降趨勢，世界的總人口仍因為同樣大幅降低的死亡率，而維持成長趨勢。



►研究發現，世界生育率在半世紀以來下降了近50%，來到2.4，非常接近維持人口總數所需的2.1。(photo by pphere)

【本報記者王慶宇綜合報導】民低生育率儼然成為各國的新趨勢！一篇發佈在《柳葉刀》醫學雜誌的研究指出，世界的平均生育率自1950年以來已經減少了49.4%，更有許多國家的生育率低於總和生育率，

長久下來將無法維持人口總數。但研究也指出，有鑒於逐漸下降的死亡率，1985年後，世界人口仍以每年8,330萬的速度增加。

根據《愛爾蘭廣播電視》報導，研究者在統計195個國家1950至2017年的生育率數據後發現，所有的國家在這些年間，生育率都有顯著的下降。其中，經濟較開發的國家因為人民

能接受更好的教育，並擁有較完善的避孕措施，因此生育率的下降更為明顯。

研究者也指出，儘管生育率總體呈下降趨勢，世界的總人口仍因為同樣大幅降低的死亡率，而維持成長趨勢。自1985年以來，世界人口就以每年8,330萬的速度增加。

《英國廣播公司》指出，1950年時，每位女性平均會生下4.7個孩子，2017年時只剩下2.4個

孩子。

為了要維持一國的人口數，理想的生育率應該要維持在2.1，才不會使該國人口逐漸減少。但現今多數的經濟已開發國家都達不到此標準。

根據統計，目前生育率前幾高的國家分別為尼日的7.1，查德的6.7，與索馬利亞的6.1。

生育率倒數的國家則為賽普勒斯與台灣的1，和南韓、泰國等四國的1.2。



圖文選粹

圖文 / 中央社

火鍋吃到飽高熱量 一頓相當嗑10碗飯



▲天氣轉涼，暖呼呼的火鍋成了許多民眾的聚餐首選。國健署提醒，火鍋肉片、火鍋料和醬料都暗藏高熱量，以火鍋吃到飽為例，一餐可能攝取超過2800卡熱量，相當吃下10碗白飯。

高雄市加強監測空氣品質



▲每年10月至隔年3月是秋冬空氣品質不佳季節，高雄市環保局派出空氣品質監測車，連日監測空氣品質，並持續推動多管齊下的污染減量，加速改善空氣品質。

勿把3C當褓姆 恐致語言遲緩

【本報記者章文台北報導】「語言發展遲緩」是國內孩童發展遲緩類型的最大宗，而造成的原因又以環境刺激不足為首要。近期台東基督教醫院復健科醫師吳欣宜發現，多起父母用3C產品當褓姆來安撫或陪伴孩子，以致孩子出現語言發展遲緩的案例，因而大聲疾呼「勿把3C當褓姆，應給足孩子『對答』的練習機會。」

日前三歲多的「小鈞」（化名）在媽媽陪同下，到東基接受「兒童發展聯合評估」。進行語言評估時，復健科醫師吳欣宜發現小鈞會發出一串聲音，只是沒有人聽得懂，甚至連媽媽也不知道兒子在說什麼。詳問了媽媽，原來媽媽工作忙起來，會讓兒子玩手機裡的遊戲，小鈞就這樣學到的幾個英文單字。

因小鈞的案例而備受震撼的吳欣宜醫師指出，語言是用來溝通的，也就是要學會「對答」，



▲吳欣宜醫師示範如何運用圖卡或兒童繪本，啟發孩子的語言發展、增加孩子「對答」的機會。(photo by 東基提供)

包括聽得懂別人說的話，也能清楚表達自己的意思。在孩子的語言萌芽期，若孩子對一種語言尚未發展出對答的能力，同時學第

二種語言，易造成孩子的混淆。有哪些方法可以幫助孩子的語言啟發呢？「運用『圖卡』是很好的開始。」九月起加入東基

團隊、行醫超過十三年、擁有台東大學特殊教育研究所碩士及美國費城兒童醫院復健科進修經歷的吳欣宜醫師進一步說明，父母或照顧者可以從「認知」也就是從名詞的認識著手，再慢慢把句子加長，例如：拿著圖卡告訴孩子「這是貓咪」、「這是冰箱」，再問孩子哪一張是貓？哪一張是冰箱？若回答正確，請孩子說出圖卡上的物件。若是名詞都會了，再教簡單的句子，像是「打開冰箱」、「我愛貓咪」……

接下來，兒童繪本是不錯的選擇，尤其故事情節會吸引住孩子，不但豐富孩子的想像力、也會增加孩子很多的詞彙。一旦孩子學會了造句，就可以玩故事接龍的遊戲。「圖書館裡有很多兒童繪本，去借就有了，是很好的資源，我的三個孩子都是這樣帶大的。」吳欣宜醫師以自身經驗鼓勵父母或照顧者多多使用這些基本功。

2019年教會新媒體主日講台申請表



為了推動新聞媒體福音預工、服事網路世代人群，與在社會為基督真理發聲，【台灣醒報】自2007年至今10年有成，醒報網路新聞在《聯合新聞網》、《Yahoo》、《PCHome》、《Sina》等平台露出。周一至週五出版的實體報打入總統府、行政院等公家機關，並在許多郵局、銀行、星巴克等場所陳列，適合訂給遠方的親友。

2017年秋，我們成立【新媒體宣教學院】，培訓新媒體宣教士，2018年夏，我們再成立【中華基督徒新媒體協會】，提供全台灣新媒體人才獎學金與講座，鼓勵媒體人才進修與機構事工。

醒報與新媒體協會的智庫學者、專家願意到各教會配搭主日崇拜的講台並傳遞真象。**不拘教會大小、城市或鄉村，以登記之先後願儘量安排配搭，服事教會。**講員簡歷與信息如下：



講員及簡歷	題目領域
1 汪中和教授 (中央研究院地科所研究員)	氣候暖化與信仰反省
2 胡業民老師 (禧年經濟倫理文教基金會董事)	投資理財與金錢管家、基督徒的經濟財富觀
3 周逸衡教授 (高雄醫學大學講座教授、華文商管學院認證中心執行長、中華福音神學院副董事長)	忠心有見識的管理、無論如何總要救些人、謝恩的人生
4 陳錦生教授 (前長榮大學校長、國家蚊媒傳染病首席防疫顧問)	文字的宣教力量、以蚊子為師、服事的人生
5 林意玲社長 (台灣醒報社長、新媒體宣教學院院長)	新媒體時代的挑戰、耶穌在社區、上班族平衡的生活。(夫妻與親子溝通講座、新媒體寫作班)
6 李牧權傳道(華神道學碩士、新媒體宣教學院輔導主任)	媒體與宣教、青少年的品格與價值觀

請教會儘量選擇三個以上優先順序，並盡量開放時間。本會確認雙邊合宜時間後安排、確認。

主日講台傳真回應單

(拍照或傳真皆可)

請傳真：02-23582155，或寄 anntw.ad@gmail.com，願提供講道後5分鐘新媒體事工報告、簡介夾週報及提供攤位。

聯絡人：李牧權傳道 02-23581806

擬邀請講員（請按優先順序）

1、_____ 2、_____ 3、_____

於_____年_____月_____日擔任☐主日講台

☐專題/培靈 ☐新媒體寫作班 ☐主日報告_____分

教會牧者：_____

教會名稱：_____ 聚會人數：_____人

地址：_____

聚會堂數時間：_____

聯絡人：_____ 電話：_____

email：_____

畫大餅的白皮書有意義嗎？

有人認為政見應視為候選人及選民之間的契約，應該要信守承諾；有人則認為競選政見只是為回應選舉時熱門議題，不必拘泥。

■ 杜宇

（陳李農改研究團隊執行長）

有人認為政見應視為候選人及選民之間的契約，應該要信守承諾；有人則認為競選政見，只是為回應選舉時熱門議題，不必拘泥。

船過水無痕

在台灣參與重大選舉，除了選舉造勢拼人氣外，習慣於提出所謂的政策白皮書，來表示候選人已經做足執政準備。然而仔細審視這些政策白皮書，多是找政治系所的大學教授操刀，內容充滿學術理論與願景，是否具體可行好像也沒人檢驗。

在厚厚一大本的白皮書中，內容五花八門，幾乎涵蓋所有當前熱門產業如工業 4.0、智慧城市、智慧農（漁）業、循環

經濟等等，這些需要多少經費、人才、土地、電力和時間都沒細說？只是在台灣好像也沒人在乎候選人當選後，是否有認真兌現，導致船過水無痕。

過去許多選舉口號喊得響亮，例如要成為：亞太營運中心、海洋首都、綠能首都、智慧城市等等，也寫成政策白皮書，讓選民充滿期待，甘心交出手中的選票。只是多年後回頭檢視這些承諾，多數早已隨風飄逝，留下一堆大而不當的硬體建設。不過還是有選民會買單，也因此候選人換湯不換藥的繼續畫大餅，繼續造夢。

政見該不該落實

對於候選人選舉期間所提政見該不該落實，外界有不同見解。有人認為政見應視為候選人及選民之間的契約，應該要信守承諾；有人則認為競選政

見，只是為回應選舉時熱門議題，實際執政還是應依實際狀況，不必拘泥於白皮書內容的落實。為此候選人大費周章的提出政策白皮書，對選情有無加分效果似也見仁見智！

投票憑感覺而非理性

而研究選民投票行為，有部分選民屬理性選民，會很認真去了解並比較各候選人誰講的是真話、誰的政見可行性高等等；有些選民則屬於感性選民，他們不聽政見不看白皮書，但會因候選人政黨屬性、長相、言詞、周遭動員等，來決定投票對象，甚至根本不記得該名候選人先前的主張和立場。

美國知名學者布萊恩·卡普蘭在其所寫《理性選民的神話：我們為什麼選出笨蛋？民主的悖論與瘋狂》一書中，即指出多數選民投票往往憑感覺而非



理性，人類往往由情感與理想，而非根據事實去判斷而做出重要決定，投票者往往只是「自我感覺良好」，而非根據真相，致常選出一個不理想的候選人及民主政治。

鄭文燦的幸福白皮書

- 一、生育津貼每胎 3 萬元，三歲以下育兒津貼，每月 3 千元。
- 二、比照直轄市，65 歲以上老人健保免費。
- 三、設置公共托嬰中心 50 所，培育專業保姆 5 千人。
- 四、租屋津貼每月 5 千，補助 1 萬戶。
- 五、創辦國小免費營養早餐。
- 六、4 年興建 2 萬戶只租不售社會住宅，照顧青年、勞工及弱勢家庭。
- 七、發展市立醫療體系，打造高品質醫療服務。

▲在台灣除了選舉造勢拼人氣外，習慣於提出所謂的政策白皮書，來表示候選人已經做足執政準備。(photo by 網路截圖)

2018 選舉即將到來，在投票前列，不妨捫心自問現在生活過得好嗎？對未來感到樂觀嗎？若答案是肯定的，那就讓能延續現況的候選人當選；若答案是否定的，那就選擇能帶

給您希望的候選人。至於選前的政策白皮書，讀起來相當累人，多數選民根本不看，何況選後大部分當選人也不會認真兌現承諾，那白皮書不要也罷！

蚯蚓

平常這個時候正在家裡陪孩子寫功課，也難得有這份閒情逸致坐在高級餐館裡享受兩人晚餐。

■ 施玲羽

（作家）

醫生還沒來，她坐在等候室裡，深深地吸了一口氣。

「既然決定了，就不要後悔！」望著牆上大面鏡子裡那個眉頭深鎖、掛著兩個小眼袋的婦人，她這樣告訴自己。世界上有那麼多的女人在做，怕什麼？重要的是，這錢花下去，能讓自己快樂，管別人怎麼看？

步入中年的她，過得是人人稱羨的「貴婦」生活，外表上看起來衣食無虞，家裡請了保姆，老公還答應每年買一個名牌包，但是關起門來，她卻像一個表面精雕細琢，打開來卻什麼都沒有的漂亮盒子。

她裡面有一個東西正逐漸地流失。

他到亞洲出差的次數從半年一次、每三個月一次，如今半年才回家一次。偶爾打電話回家時，透過手機還會飄來一陣嬌滴滴的聲音。

一紙離婚協議書，簽了撕，撕了又簽。有次和他攤牌，竟然甩賴誣蔑她外面也有了男人！

有時候，她還真希望自己能在外頭有個肩膀可以靠一靠。

「人生在世，讓自己快樂最重要，沈太太！」幫她做臉的曉琪三番兩次勸她。在醫美界服務多年，曉琪聽過太多故事。

「趁你不到五十歲，花點小錢，留住青春，何樂而不為？你現在不做，什麼時候做？難道等

到你六十歲、七十歲，整個臉都凹陷了才動手術，太晚啦！」

一起做瑜伽的姊妹們，每隔幾個月就到醫美診所報到。那個韓裔整型專家崔醫生，據說有個什麼回春針，兩針下去每個女人都可以變成志玲姊姊。但她不為所動，堅持原汁原味。

兩週前在教會主日崇拜時，意外碰到小學同學吳大維。睽違了三十多年的老朋友在異鄉重逢，異常興奮。為了盡地主之誼，她請他到附近有名的中餐館吃飯。席間，聊到年少瘋狂的青春歲月和大學時喜歡的村上春樹、米蘭昆德拉。原來他也曾是文藝青年，在矽谷時白天公司裡寫程式，晚上在偷偷家裡寫小說。

這頓飯吃得賓主盡歡，她稍微

透漏了目前的家庭與婚姻狀態。他靜靜地聽著，像老朋友似的，適時為她斟茶、夾菜。很久沒這種感覺了。

之後幾次在教會裡碰面，他會坐到她身邊。敬拜時，看他大方地學著別人高舉雙手唱讚美詩；牧師講道時，他聖經不熟，她幫他翻，艱澀的屬靈詞彙她寫在紙條上遞給他。

他上班的地點離家遠，單程要開一個半鐘頭的車。有次他在路上打電話給她，聊他的上半段人生，這次輪他當聽眾，他講到忘了下高速公路。

「生命短暫，如果一輩子都要活在別人的眼睛底下，讓自己不快樂，那有什麼意思？」他說這話時，窗外正下著大雨，每個字都像大顆的雨滴，滴答滴答流進她荒蕪的心田裡。

於是在吳大維第一次鄭重邀請她去聽 Eagles 音樂會前一個月，她鼓足勇氣踏進美醫診所，按著醫師的建議，把臉微整了一下。短短不到 20 分鐘的手術，臉上的魚尾紋、法令紋全部消失，蘋果肌上揚，下巴變尖，當場那張臉就年輕了十歲。

三天後臉上輕微的紅腫消了，皮膚緊緻，面容散發著自然的光彩。只是……右下角下方出現一小條像是埋在皮膚底下，隱隱蠕動的小蚯蚓。

「那是玻尿酸一下打太多，眼角才會鼓鼓澎澎的。」在診所做事的曉琪這樣說。「不是大問題，你沒事時就把那個突出來的地方揉一揉，過幾天就好了。」

三個禮拜過去，她像情竇初開的小女孩一樣心情七上八下。正納悶著怎麼最近一陣子沒有吳大維的消息？演唱會還去嗎？

「我有事到外州出差，別忘了下個禮拜的約會！」還沒讀完，又跳出下一則簡訊：「I miss you！」後面那則簡訊頓時讓她兩頰紅

熱了起來，她們倆之間到底算什麼？突然湧起一陣不安。他孤家寡人一個，愛怎麼玩就怎麼玩，但她是夫之婦，在別人眼中她還是個固定上教會做禮拜的基督徒，這一步步的舉動都像在玩火自焚。

可是，是老公出軌在先，她只是沒有捉姦在床，她們之間已是有名無實的夫妻關係，憑什麼她得忍受一切，死守著這個空殼子？閉上眼睛，她想到的都是吳大維的溫柔。右眼角下方的那條蚯蚓彷彿跳起了華爾滋。

音樂會那天，他們相約在城中區那家 Fig and Olive 地中海式高級餐廳見面。她事先讓保姆提早到家裡，把孩子安頓好。這一天終於來了，可是心底總有種不踏實的感覺。

「就是兩個人去聽一場音樂會而已，沒什麼大不了的。」她告訴自己。這麼想時，她額頭上微微地沁出汗來。

從衣櫃裡拿出那件剛買的荳蔻紅無袖連身洋裝，配上一副珍珠耳環，腳下是一雙駝黃色的 Jimmy Choo 高跟鞋。那幾針膠原蛋白果真讓她容光煥發，緊實飽滿，她化了非常有技巧的淡妝，鏡中的自己是一位韻味十足的少婦。

她提早到餐廳，被侍者帶到一個靠窗的位置坐下，點了杯紅酒，靜靜地欣賞外頭流動的街景與人潮，人世突然變得美麗起來！

太陽已經下山，住在市郊的她很少有機會欣賞洛杉磯城中區的繽紛夜景。平常這個時候正在家裡陪孩子寫功課，也難得有這份閒情逸致坐在高級餐館裡享受兩人晚餐。

「抱歉抱歉，讓你久等了！我開 80 一路飆過來！」她微笑起身，給他一個擁抱。

點完菜後，吳大維跟她「報告」了前幾個禮拜的行蹤和目前

手中的大項目。當年讓老師頭疼的壞孩子長大後搖身一變成了矽谷軟體工程師。後來公司被併購後，他從矽谷搬到南加州，還在熟悉環境當中。自信滿滿的他前後交了幾個女朋友，每次都無疾而終，有過一次短暫的婚姻。後來經朋友介紹開始上教會，也讓他們有機會延續這段友誼。

侍者端來主菜，稍微挪移了桌上那一小杯玻璃燭光。昏黃的燭光，把他的臉龐照得更清楚。她眯著眼，覺得他今天看起來特別神采飛揚。突然之間，發現他放下酒杯的手，正有意無意地輕輕揉著左眼角，那底下好像也有一隻蚯蚓。

「抱歉，我上一下洗手間。」吳大維說。就在他離開座位不久，他留在桌上的手機震動，顯示有人來電。接著「叮叮」一聲，一則簡訊傳來。

她實在抑制不住自己的好奇心，趁吳還沒回來之前把那個黑色的 i-phone 銀幕轉向自己，簡訊上的人頭像是個金髮藍眼的老外，照片背景是 Laguna Beach 海灘。

“The bed feels empty without you !” 六個英文字排開，如平地一聲雷，「轟」一聲把她從睡夢中炸醒，頭皮一陣陣的發麻。

「我究竟在幹什麼？」她捂著臉坐在座位上，良久，迷惑地看著手機畫面上的那位有著燦爛微笑的陽光男孩。腦筋裡想像著他與吳在一起的親密互動。

她突然明白了。這段感情再下去，世界會變得混沌起來。為了保守自己的心，她必須抽身，即使不是全然而退，為了孩子，她也必須立刻離開。

等吳大維回到座位上時，她已不見人影。手機上有一則她的簡訊：「抱歉，保姆突然打電話來說我兒子上吐下瀉，要我即刻回家！」



▲ 瞋著眼，覺得他今天看起來特別神采飛揚。(photo by pixabay)

重點在紀律！ 如何克服你的弱點

如果你只想挑輕鬆的路走，永遠都達不到內心的夢想：更聰明、更健康，成為更好的自己，獲得真正的自由。

■ 喬可・威林克

許多人成天想要抄捷徑、偷吃步。如果這是你打開本書的原因，只會大失所望。

紀律之道

所謂捷徑根本是謊言。偷吃步也達不到目標。如果你只想挑輕鬆的路走，永遠都達不到內心的夢想：變得更強壯、更聰明、更敏捷、更健康，成為更好的自己。獲得真正的自由。

想要達成目標、克服困難、努力活出最棒的自己，絕不可能憑空發生，也不可能靠偷吃步、抄捷徑，或專挑輕鬆的方式，想要輕鬆？門都沒有。努力才是正

的動力，是克服懶散、疲態與藉口的核心原則。

紀律能戰勝「今天不行」、「等等再看」、「我要休息」、「明天再做」等沒完沒了的藉口。

有人問訣竅何在？如何變得更聰明、更敏捷又更健康？如何不斷進步？如何獲得真正的自由？方法無他，唯有遵守「紀律之道」。

紀律的理由

為什麼要有紀律？常常會有人問我：為什麼？我的動力何在？年輕時，我時時刻刻都要備戰。我知道在某個地方，有人同樣在備戰。那個人就是敵人。他正在努力訓練、運籌帷幄，之後



◀如果你覺得自己缺乏紀律，往往只是因為還沒下定決心、還沒創造紀律，還沒活出紀律。(photo by pixabay)

紀律是所有優點的根基，是每日按表操課的動力，是克服懶散、疲態與藉口的核心原則。

途。

紀律能戰勝一切

不管深夜清晨，一再演練、反覆熟悉、用功讀書、流血流汗、苦幹實幹、不斷受挫，嚴守紀律二字。紀律不可或缺。紀律是所有優點的根基，是每日按表操課

我們就要在戰場上交鋒。我不知道時間，也不曉得地點，但很肯定我們遲早會碰頭。

我想做好萬全準備，包括身心與情感的準備。所以我努力訓練、認真備戰，一切都是為了那天的來臨。我當上隊長後，採取相同原則對待隊員。訓練起來殘

酷無情，以後作戰才能殘酷無情。

為紀念犧牲的弟兄

接著，那天來臨了。我們在戰場上遇到敵人。我們做足準備、奮力戰鬥，最終取得勝利。

之後，一切都結束了。我不再是軍人、不再是隊長，不再需要時時刻刻備戰了。那麼，我現在哪來的動力？答案很簡單：我的弟兄馬克、麥可和萊恩再也回不

了家了。

但犧牲的不只他們，還有許許多多弟兄、成千上萬名的士兵，無數生命就此殞落。他們浴血奮戰、慷慨就義，我才能享受珍貴的自由。為了他們，我不會浪費每天、每分與每秒，我要好好活著，紀念他們的犧牲，不辜負他們為了我、為了所有人，用自己的生命付出代價。

足。

你在尋找且需要的其實是自律。顧名思義，自律的來源是你自己。當你決心要有紀律、想改善人生，自律就會於焉誕生。

現在就下定決心

當你決心不要甘於現狀、要闖出一番事業，自律就會由心而生。

為了他們，我不會浪費每天、每分與每秒，我要好好活著，紀念他們的犧牲，我絕對不會辜負他們。

我絕對不會辜負他們。

紀律從何而來？答案很簡單：紀律來自內心，是內在的力量。

紀律從何而來？

當然，你可以靠外人的幫助，不管是找魔鬼教練也好、電視上的心靈導師也罷，都能逼自己遵守紀律；但真相是，真正的紀律無法外求。因為外在紀律的力量不強、不會持久，也無法自給自

如果你覺得自己缺乏紀律，往往只是因為還沒下定決心、還沒創造紀律、還沒活出紀律。紀律從何而來？紀律就在你身上。

所以，現在就下定決心，立刻做出承諾，馬上活出紀律，擁抱這股冰冷又無情的力量。

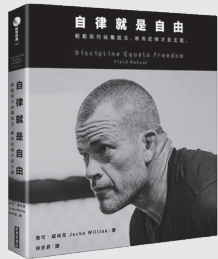
你就會超越自己，變得更強大、更敏捷且更健康。

最重要的是，紀律會帶來自由。（張朝瑋／輯）

《自律就是自由》簡介

提到「紀律」，很多人想到主管訓斥部屬，或是父母管教子女，紀律似乎伴隨著責罵或懲罰之類的負面印象。甚至一般人以為紀律等於要克制自己無法有所選擇，代表不能享受生活或失去自我。很多人把紀律當成敵人，好像遵守紀律等於失去自由。另外有一群人，貪圖當下的滿足，甚至忍不住抄捷徑。

大部份的書籍，教人如何克服障礙和達到目標，卻沒有告訴我們，最重要的關鍵因素在於「守紀律」，也就是自律。本書作者威林克提供完整的藍圖，從制定自律的策略到克服弱點的戰術，指導我們征服「拖、懶、慢」的心魔。



出版社／
經濟新潮社



▶紀律能戰勝「今天不行」、「等等再看」、「我要休息」、「明天再做」等沒完沒了的藉口。(photo by photofC)

● 書訊快報 ●

醒報編輯部／輯

《尋找聖靈戰士》

作者：菲利普・馬斯登

出版社：馬可李羅

在莫斯科，菲利普遇上了一個正在閱讀高加索地區地圖的男人。

他是一名杜霍波爾教友，一名「聖靈戰士」，俄國傳統東教的倖存者。

在一個被共產主義蹂躪的國度裡旅行，馬斯登尋找與前布爾什維克過往有關聯的人。

在外界所不了解的俄國村莊，他遇見了勇敢但被這個世紀的風暴所困惑的男男女女，他也和亞茲迪



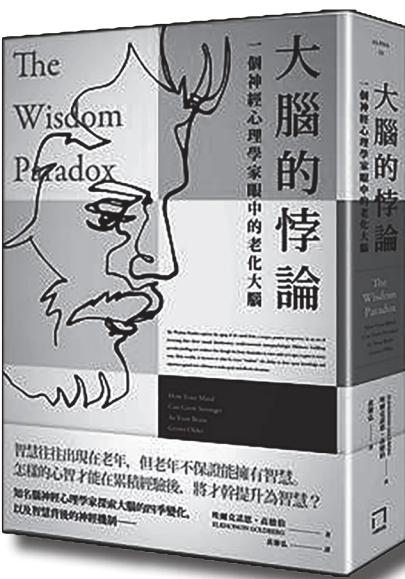
《大腦的悖論》

作者：埃爾克諾恩・高德伯

出版社：八旗文化

本書以相當獨特且正面的角度，探討了老化的大腦，以及心智老化的議題。

在這個人人都害怕心智能力退化的時代，全球知名的神經心理學家埃爾克諾恩・高德伯博士帶來一系列令人訝異的新證據。證明老化雖然使大腦失去某些功能，但同時也在其他層面上大有斬獲。其中最值得一提的，就是年紀增長同時也帶來「智慧」上的增長，讓自己能夠快速地以模式辨認的能力，



《科技選擇》

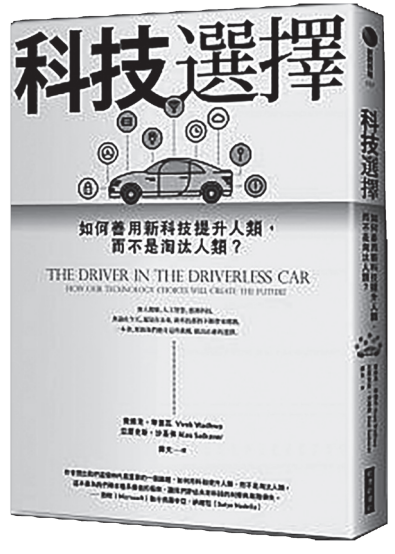
作者：費維克・華德瓦、亞歷克斯・沙基佛

出版社：經濟新潮社

試著想像一下：孩子入學後，老師竟然「不是人」，而是具有人工智慧的化身，依據學生的程度和喜好，每個人都有不同的客製化課表。

物聯網、人工智慧、機器人、生物科技和無人載具科技，這些新科技推陳出新的速度愈來愈快，能讓人類的生活更健康、更方便。不過，我們也因此面臨陷入失業、隱私不保、富人掌控新科技與違反道德等問題。

面對這些新科技，人類必須做出選擇，而這些選擇，對於未來的科技與商業發展，還



首迎聖誕節 百年公園粉紅驚艷

■ 余柏青 / 輯

【屏東訊】聖誕氣氛提早報到！屏東縣政府引進最流行的粉紅風暴，把百年的屏東公園妝點成粉色造型，各式燈飾搭配旋轉木馬，浪漫指數破表，非常適合大小朋友一起同樂。

屏東是台灣過聖誕節最熱、最早的地方，去年縣府首次在屏東公園舉辦聖誕節，北國聖誕氛圍營造太轟動，當時活動期間公園內人潮洶湧，比過年還熱鬧，還吸引許多外縣市民眾專程跑來屏東過聖誕。

屏東聖誕節今年主打「粉紅色的蛻變」，不論是10幾歲的青春少女、20歲的粉領族、30歲的輕熟女到熟齡女子，每個人心中都有個純真美好的童心，在充滿歡樂的聖誕節中，透過粉嫩色彩喚醒嚮往幸福的初心。

觀光傳播處在屏東公園設置超過10組特色燈飾及光環境，除旋轉木馬外，還有大小小禮物盒堆砌而成的「禮物樹」，「午



各式燈飾搭配旋轉木馬，浪漫指數破表，適合大小朋友一起同樂。（屏東縣政府提供）

夜聖誕球」就像童話故事裡的南瓜馬車；4公尺高的粉紅麋鹿漫步公園草地，「粉紅球屋」讓戀人們感情昇溫。

「星月枴杖桶」、「堆雪人」，觸動著人們心底最童稚的夢想，

大大的「PINGTUNG」英文字燈飾，則呼喚著遊子回家過節。

此外，在屏東縣政府前廣場，也有會動的粉紅裙擺聖誕樹，就像少女的蓬蓬裙，傳遞著華麗溫馨。

屏東觀光傳播處指出，屏東聖誕節即日起將配合台灣燈會展出至明年3月3日，每晚18時至22時點亮燈飾；活動期間民眾只要憑慈寶小火車票根，1張票即可搭乘旋轉木馬1次。

報馬仔

不僅洗溫泉 阿里山推出森林癒

【嘉義訊】不同於各種水質給予，如淋浴、溫泉浴、冷泉浴等，是清洗、清潔、放鬆身體用，森林浴是到森林感受芬多精、負離子，釋放重壓，洗滌心靈。

林務局嘉義林區管理處為了邀請民眾到阿里山地區探訪，將於11月28-30日在阿里山舉辦三天二夜的森林療癒體驗營，以深度在地文化旅遊，探訪阿里山鄉十字社區及阿里山國家森林遊樂區，民眾可藉由身上的壓力指數數據得知在森林浴前後

壓力的變化。

嘉義林區管理處首次於阿里山舉辦森林療癒活動，課程內容除了一窺大家熟悉的五奇，並且利用豐富的森林資源，親近大自然，增進身體心理健康，並飽覽阿里山風情萬種的自然生態與歷史人文等深度體驗。

除此之外，在阿里山時將夜宿阿里山賓館，民眾超過20歲以上，有興趣於放鬆壓力的民眾一同體驗，一起來場「視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺」五感交響樂。



阿里山舉辦三天二夜的森林療癒體驗營，以深度在地文化旅遊。（主辦單位提供）

秋遊台東 一卡在手玩遍角落

【台東訊】台東縣政府推出台東好玩卡，祭出交通票電子票券、10選2旅遊套票、國民旅遊卡、花東跨域產品，以及綠島、蘭嶼離島套票和最低51折起等優惠價，讓你一卡在手玩遍台東。

台東好玩卡打造「迷鹿ALL PASS」、「就是愛池稻」10選2旅遊套票，可以24小時不限次數搭乘，還搭配鹿野、關山、池上地區近20家在地業者，旅客可以自主挑選2項在地體驗。

「就是愛池稻」套票有旅人最愛的騎單車享受黃色稻浪、或品嚐在地阿美族風味餐、或健康美味蔬食料理等；「迷鹿ALL PASS」適合親子家庭前往採茶體驗、或龍田社區騎單車欣賞日式移民村風光。

另外，台東好玩卡推出「山海二日券」及「自由三日券」票券，可搭乘台東境內所有公車路線，無論是台9線或台11線等，都可以使用台東好玩卡走遍台東。



台東縣政府推出台東好玩卡，一卡在手玩遍台東。（台東縣政府提供）

花博 3 大園區 10 大亮點報你知

▼▼▼ 總面積 60.88 公頃的花博園區，台中市政府盤點出三大園區的十大亮點。（主辦單位提供）

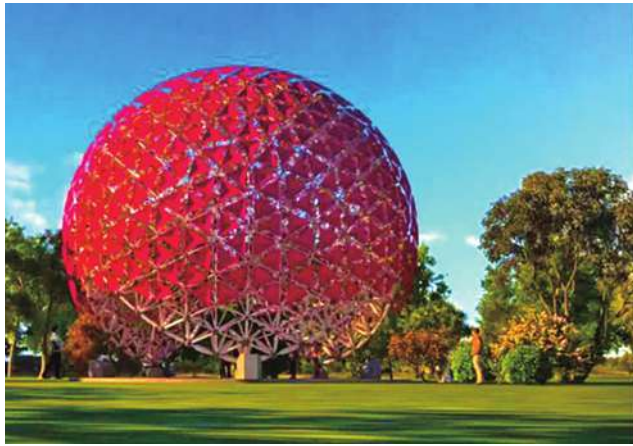


【台中訊】

台中世界花卉博覽會在后里、豐原、外埔三大園區登場，總面積 60.88 公頃的花博園區，這麼大，該怎麼逛、怎麼玩好呢？

台中市政府盤點出三大園區的十大亮點，包括后里森林園區的發現館、聆聽花開的聲音、國際庭園、原生祕境，馬場園區的花舞館、故宮花蝶館；外埔園區的樂農館、智農館，以及豐原葫蘆墩園區的綺想童話區、遊藝花源一大地的調色盤等，邀請各地旅客一起來「踩點」。

后里森林園區的主展館「發現館」，遊客能感受到出海口的溫暖濕意及雪霸山林的冷冽氛圍，彷彿親臨其境。「原生祕境」規劃七大展區，以台中原鄉泰雅族的射日傳說為起源，傳遞人與大自然共生共好理念。「國際庭園」邀集全球五大洲共 31 國、60 單



位參與，分為歐洲區、美洲區、非洲區及亞洲區。

此外，位於后里馬場園區的「花舞館」，「故宮花蝶館」則規劃為經典花馬文物互動科技館，以不僅展出超人氣文物「翠玉白菜」、「翠玉小白菜」，還有郎寧寧「百駿圖」等，民眾將可近距離一睹經典文物的風采。

外埔園區必逛景點是「樂農館」與「智農館」，提供超過1千種珍稀植物，打造「植物方舟」，豐原葫蘆墩展區則打造全台第一座琉璃花園，以「幸福花嫁」為主題，策劃專為新人打造的浪漫花嫁廊道，打造如同「大地調色盤」般的夢幻場域。

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。

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