



些微險勝丁守中 柯：值得檢討
柯文哲說，他這次的競選團隊幾乎沒打過選戰，表現不如預期，「以結果論來說不是很成功。」



民進黨敗仗 外媒：非中國因素
外媒普遍認為，在選前大打「中國因素牌」的民進黨，卻因忽視民生議題付出沉重代價，令國民黨重獲生機。



戰術未成熟 英超藍軍本季首敗
新帥薩里不斷嘗試將球隊改造成「傳控體系」，此舉也讓藍軍的防守端變得薄弱，可說是此役的敗因。



期中考被當 政府是否得教訓？
冷戰時的「對抗思維」得不到選民的認同，所有的政黨必須與時俱進，以選民為念，不要死抱教條。



今日天氣

北部 20°-24° 陰短暫雨

中部 20°-24° 陰短暫雨

南部 21°-26° 陰短暫雨

東部 20°-25° 多雲短暫雨

韓流披靡綠不敵 蔡辭黨主席負責

行政院長賴清德率先表示願意負起政治責任。但蔡英文總統隨後開記者會請辭黨主席，並表示慰留賴清德。

【本報記者林意玲台北報導】民眾討厭民進黨總爆發！「今天民主給民進黨上了一課，...對於民意的展現我們要深自檢討。」針對九合一選舉民進黨各處綠地變藍天，總統蔡英文24日晚間黯然承認敗選，公開請辭黨主席，並表示慰留最早口頭請辭的行政院長賴清德，稍後，總統府秘書長陳菊、民進黨秘書長洪耀福也都請辭，負起政治責任。



▲ 蔡英文24日晚間承認敗選，辭去黨主席，但仍悍然表示，「一場選舉的成敗，不能讓我們停下腳步，...對的事，還是要繼續做。」（影片截圖）

澳、反核食都大勝，下一代幸福聯盟的愛家三公投也都過關，連東奧正名、以核養綠兩案，民眾也以選票表達與執政黨不同的態度，值得民進黨深切檢討各項政策。

「九合一大選，是人民對政府施政的檢驗，而投票的結果，顯示人民並不滿意。」針對民進黨慘敗，行政院長賴清德率先請辭表示，願意負起政治責任。但蔡英文總統隨後開記者會請辭黨主席，並表示為了穩定政局要慰留賴清德。

陳菊、洪耀福也請辭

隨後總統府秘書長陳菊也透過臉書指出，選舉結果讓支持者失望了，她已經口頭向總統蔡英文請辭總統府秘書長職務；不過，總統府隨後指出，蔡總統已慰留陳菊。

另外，民進黨秘書長洪耀福今天也在黨中央記者會指出，這次選舉的挫敗，可以歸咎黨在選舉策略上的失誤，他很誠懇對全國支持者表達歉意，他也会負起責任辭去秘書長一

職。

學者分析敗因

分析民進黨敗選原因，曾任國立中山大學副校長的周逸衡教授說：「一個只知道堅持意識形態、不尊重專業、在用人上只重色彩、在施政上規劃粗糙卻蠻橫的政黨，怎麼可能不失人心？」他盼望民進黨能記取教訓、在未來的任期內調整作風，免得台灣繼續付出將來難以恢復的代價。

台北商業大學校長張瑞雄則分析民進黨五項敗因說，第一是東廠風波（行政院促轉會干預選舉自認東廠）和行政不中立得罪所有老百姓；第二是「拔管」（不讓台大選出的校長管中閔就任）得罪知識分子；第三是「年金改革」得罪軍警公教人員；第四是「一例一休」立法得罪全體企業主和勞工；第五是兩岸關係冰凍拿不出辦法，以致經濟蕭條、觀光不振，得罪經濟選民。

（相關新聞見3版、6版）

中選會怨聲載道 主委陳英鈐下台

投票日選務規劃一團亂，甚至創下邊開票、邊投票的歷史奇觀。賴清德院長已經准許陳英鈐請辭。

【本報記者章文台北報導】本屆九合一大選主辦單位中央選舉委員會辦得天怒人怨，除了以政治手段干預公投送件、印發的公投意見書被高等行政法院糾正，公正性受到懷疑；加上投票日的選務規劃一團亂，選民耗費時間排隊投票，甚至創下邊開票、邊投票的歷史奇觀。中選會主委陳英鈐25日向行政院長賴清德請辭，賴清德院長已經准辭。

陳英鈐請辭止血

九合一大選選舉爭議多，動線亂、排隊長、領票亂，甚至還發生首次跨夜開票情況，各界批評中選會怠惰，要求主委陳英鈐下台；中央選舉委員會主委陳英鈐稍早已向行政院長賴清德請辭，為全案止血。行政院發言人 Kolas Yotaka（谷

辣斯·尤達卡）證實，院長已經准辭。

九合一大選綁公投，動線、空間規劃不當，全台投開票所幾乎被排隊民眾擠爆，民眾動輒排隊一個小時以上，甚至有人等候超過二小時，造成不少長者身體不適送醫，民怨沸騰；還出現連江縣長都自行宣布當選了，但台北市市民還在投票的離譜事件。

陳英鈐24日開票期間一直神隱，直到凌晨4時左右才對外說明及道歉，重大疑慮無人說明，也讓外界很不滿意。對中選會最為不滿的以前行政院長張善政為代表，他在臉書上憤怒的說：「台灣人民辛苦了，因為我們竟然有一個很智障的中選會、智障的主委！」

發表請辭聲明

陳英鈐在辭職聲明中說，此次10項公投因公民投票法規定，必須與9合一選舉一併舉行。10項公投成案在10月，距離選舉僅一個月餘，而全國1萬5886個投開票所早已選定，短時間內要另外找到足夠大的空間，對於各縣、市選委會都是不可能的任務。在既有的空間下要容納10個公投案投票，很多投票所最多僅能放置3個公投票區。

他說：「本次民眾積極參與投票，即使中選會在投票當日請各地選委會因地制宜，依需要將選舉遮屏改成公投遮屏，或增加遮屏，以加速公投投票，但以上種種準備措施仍然難以有效疏解10個公投案在部分投票所造成的排隊人潮。為此，本人已向行政院賴院長請辭獲准，以示負責。」



▲史上最大規模的九合一併公投選舉落幕，開票時發生有投票所仍在投票，引發質疑。中選會主委陳英鈐（左下）請辭下台。（中央社）

▼ 柯文哲在險勝後的記者會中說：「這次選情緊繃，最終險勝，表現不如預期，內部選務有可檢討之處。」（柯文哲粉絲團臉書）



些微險勝丁守中 柯文哲：值得檢討

【本報記者游清淵台北報導】此次台北市長選戰創下開票最久的紀錄，尋求連任的柯文哲與國民黨對手丁守中直到25日凌晨2時30分才以3254票數之差分出勝負，但因票數差距微小，且廢票有1萬多票，丁守中凌晨出面指控選舉有重大瑕疵，要提出選舉無效之訴。柯文哲在隨後的記者會中則說：「這次選情緊繃，最終險勝，表現不如預期，內部選務有可檢討之處。」

3254 票險勝

24日投票自上午8時投票至下午4時為止，雖仍有部分投票所還在投票，但完成投票的投票所隨即開票，直到凌晨2

柯文哲說，這次的競選團隊幾乎沒打過選戰，表現不如預期，「以結果論來說不是很成功。」

時30分，歷經10個小時，柯文哲與丁守中互有勝負，差距一度只在個位數，也創下開票最久紀錄。根據中選會公開的候選人得票數，柯文哲得票數為580,820、得票率41.05%，丁守中則是577,566票，得票率40.82%，差距僅3254票。

尋求連任的台北市長候選人柯文哲在凌晨2時許宣布勝選，凌晨3時許，他在國際記者會上表示，這次選舉雖不如預期，但已跨越藍綠，無棄保問題。他說，未來還會像過去4年一樣，「不分顏色，一視同仁」，

感謝4位可敬對手，好的政見將納入未來市政，也感謝年輕的競選團隊。

柯：表現不如預期

柯文哲也指出，這次選情緊繃，最終險勝，表現不如預期，內部選務有可檢討之處，將接受來自各界建言，會在選後檢討，誠實面對處理。對於丁守中陣營提出選舉無效之訴訟，柯文哲回答說，選舉過程沒有聽到違法，但「訴訟是人民的權利，就按照司法程序走」。針對這次選舉沒有達到預期

成果的主因，柯文哲說，這次選舉方式太奇怪，選舉所需要的組織、動員、綁樁、廣告等他都沒有，且他這次的競選團隊幾乎沒打過選戰，等於是「沒有選舉的選舉」，「以結果論來說不是很成功。」他說。

不認為有棄保

記者問到選戰有無棄保現象？柯文哲說，這次選舉的得票百分比，比事前的民調還要高，應該沒有「棄保現象」。主辦單位宣稱，四四兩村晚會有3萬人，加上臉書直播有17.5萬人觀看，台灣至少有20萬人半夜睡不著，心懸首都市長之戰。

丁守中申請重計票 法院：周一可驗票

【本報記者游清淵台北報導】質疑選舉「邊開票邊投票」造成台北市可能發生棄保效應，國民黨台北市長候選人丁守中25日決定申請法院重新計票，再視是否提出當選無效之訴。丁守中委任律師葉慶元表示，周一早上就會把428萬保證金繳進去。法院表示，若提選舉無效之訴隨帶保全證據，就會立即抽籤，由選舉專股的承辦法官收案後，以議庭裁定查封選票與驗票。

中選會沒有作為

葉慶元表示，《選罷法》本來就有規定，選舉10天前都不得發布任何民調，投票日當天也不得有助選行為，但這次「邊開票邊投票」本身就是一個大型民調結果，中選會應該要禁止媒體播送開票狀況，或是要要求各候選人不得針對投開票結果做出影響選民的指示，但是

中選會都沒有作為。

丁守中強調，這次提出訴訟無關個人成敗，是攸關接下來如果選務又發生同樣事情，需要司法來釐清。這次台北市才有所謂綠白操作棄保的狀況，丁守中成了這樣混亂選舉制度下的唯一受害者。

丁守中25日下午召開記者會表示，週一一早到法院繳納保證金。北院則表示，因需重新計票的票數多達140萬餘張，又需再啟動重新計票20天內完成，因此預計安排40組法官加書記官協助重新計票，最快明天收到保證金後開始運作。

丁：存重大違法事實

丁守中今天凌晨遞狀後說，會先聲請保留證據，保留票匭這部分，然後再聲請選舉無效。在這次投票、開票過程，存在一個很重大的違法事實，中選會規定在選舉的時候，10天前



都不能夠做任何民調公布，以免影響選舉，當天也不能做選舉的宣傳，全世界都不可能發生的一邊在開票，一邊在投票，而且長達3個小時46分鐘。

他說：投完票以後，開票又長達9個多小時，期間有好幾度停下來，別的縣市、新北市，人口比台北還要多，都不可能

開票比台北慢，市議員的票都開完了，市長的票卻沒有開完，這裡面可能存在著重大的違法事實。他們嚴重懷疑，這中間是不是中央選委會跟台北市選委會，在這邊一起放水，操作在台北市的棄保，這個可能就是民進黨政府的奧步。

呼應。（中央社）
▲擬提選舉無效訴訟，丁守中深夜赴立院，支持者

韓流來襲難擋 林佳龍輸台中不冤枉

【本報特派員劉東泉特稿】這次六都市長選舉，台中市選情最為殊異。從事前的民調分析及相關因素判斷，林佳龍再怎麼輸，也不至於像四年前胡志強那樣，輸掉21萬票。身兼林佳龍競選總部主委的立法院副院長蔡其昌選後分析說，這一次是「韓流」海嘯來襲，主要是人民對民進黨執政極度不滿的渲洩。但這個說法有個漏洞，那就是，為何桃園市的鄭文燦沒有被海嘯沖倒？

「海嘯來了」這句話，四年前台中市前市長胡志強也說過。但這次的海嘯，明顯與胡志強當時的感慨不同。國民黨四年前除了新北市險勝之外，西部各縣市幾乎全軍覆沒，但這次，民進黨仍保有桃園、新竹、台南、嘉義縣、屏東縣等縣市。

與選前預估差異大

選前，蔡其昌與媒體閒聊提到，林佳龍尚穩定領先的差距大約3個百分點，輸贏也只在四、五萬票間，選情非常緊繃。但是，最後結果，盧秀燕竟然以82萬7996票大贏林佳龍的61萬9855票，得票率差距達14個百分點，也等於把四年前胡志強輸掉的21萬票，重新贏了回來。

蔡其昌分析表示，「韓流」只是一個破口，反映的是民眾對民進黨施政極大的不滿及抱怨。敗選的因素很多，包括中央與地方的種種因素，無法去切割。這已經不是透過地方派系動員所能影響的。這次是人民對民進黨不滿的一次「大海嘯」，海嘯來了，算不到也擋不了。此外，他覺得林佳龍非常認真，也做出成績，但在政策的推行與相關論述上，與民眾的感受，中間或許還有落差。

口說謙卑卻傲慢

中央執政不佳，引發韓流海嘯，主要是蔡英文施政不公、用人唯私，表面說謙卑卻常粗暴「橫柴入灶」的種種舉措（如硬挺吳音寧、硬拔管中閔、東廠高官驕恣

傲慢嘴臉等），導致底層長期支持民進黨的百姓反感。也看清民進黨施政無方、只顧財團權貴、不顧小老百姓生計活路的傲慢作風。這股反感，全面波及到綠營執政縣市。

但既然是全面性的波及，為何鄭文燦仍能穩定高票當選，林佳龍卻大敗21萬票？在林佳龍全面訴求政績與蔡英文全力支持建設預算之下，林佳龍的大敗，除了盧秀燕與在野黨議員所批判的空污、德商霍夫曼事件、BRT與交通問題失民心之外，還有哪些原因？

幕僚排外又無知

國會觀察基金會董事長姚立明曾預言，此次選舉，鄭文燦會贏10萬票以上。原因是鄭文燦的能力強，且鄭對市政、地方的關心不分藍綠，連眷村的地方人士對他都沒話說。姚立明這番話，點出了林佳龍大敗的重要主因之一。

林佳龍對人看似都溫和有禮，但溫和不代表謙和，在藍綠敵我之分上，常涇渭分明；此外，他最常講一句話「要用對人、做對事」，實際上，有沒有用對人，是很大的一個問號。一名常與市政府有研究合作案的台中某國立大學教授感受到，林佳龍執政四年以來，他身邊的團隊「排他性」很強，好像很怕別人沾上林佳龍的邊是為了什麼好處。

識人不清惹民怨

一位曾任職市府主管的退休人員也指出，林佳龍所用之人，其中包括有些主導重要人事權的核心幕僚，態度不佳。但林佳龍會用這樣的人主導人事，顯示他用人無方。許多人認為，台中的慘敗與林佳龍的領導風格與所用的團隊有極大關連。顯然蔡英文中央與台中，都晉用了一些沒當過官、卻又無知傲慢之人；嘴巴會講「謙卑、謙卑再謙卑」，自己卻放任政務、機要官員擺官架、爭權奪位，人民豈會不反？



▲蔡其昌受訪時說，此次大敗，是海嘯來襲。人民對民進黨施政的極度不滿所造成。（photo by 劉東泉/台灣醒報）

▲林佳龍晚上七時十五分即知敗選，通知於四十分到競選總部發表敗選感言，感謝台中市民給他的機會，也祝福盧秀燕的當選。（photo by 劉東泉/台灣醒報）

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天／輯

Newsweek《新聞週刊》

零售業：下一波「自動化」失業潮

上個月美國公布史上新低的失業率，帶來了一陣陣的歡呼。但在技術上，什麼叫做充分就業呢？美國 24 至 55 歲的男性中有 20% 沒有全職工作，近一半的新畢業生無法找到符合他們教育程度的工作。優步司機和時薪狗狗保姆被當作「有就業」；然後，時薪 11 美元出頭的零售業人員也是就業大宗，但當自動化機器人來臨時，他們的飯碗何去何從呢？

分析師預測，按照電子商務當前的蓬勃發展，到 2020 年，美國數億美元的零售市場將有 5 分之 1 再被導到網路上，而亞馬遜一家可獨吞其中 3 分之 2 的紅利。問題是，亞馬遜可不只是將購物 E 化、使用大數據促進消費行為，他還代表著一個高度自動化的零售版圖。

《新聞週刊》報導，亞馬遜的倉庫有 10 萬隻不知疲倦的機器人與人類員工一起工作，讓每間倉庫一年可以省下 2200 萬美元支出。接下來除了繼續提高自動化比例，也將用無人機還有自駕車作送貨快遞。亞馬遜的經營方針明言：勞動力是物流倉儲中最不經濟的開支。

著名的「掃地機器人」倫巴的發明者羅尼·布魯克斯也是機器人「索耶」的設記者。「索耶」臉是平板螢幕、腿是輪子，它猴子一般的雙臂可以精確且



重複地執行一切人類勞工的主要動作，既流暢又便宜。《新聞週刊》指出，索耶只需要 5 分鐘就能由工人協助編程一套工作；一旦上工之後，它工作 1 小時的「薪水成本」只要不到 4 美元。

就像無人機或自駕車取代的司機跟快遞，要知道「倉儲機器人」索耶取代的可不是低階勞工，而是「中階勞工」了。一切都多虧人類行為的「數據」，提供機器人學習跟模擬人類行為的基礎。我們的經驗、我們的習慣、我們的直覺、我們的肢體。

The Atlantic《大西洋月刊》

無性青年：草食世代與社會變遷

我們都以為，「性解放」的時代來到了。婚前守貞觀念已幾乎作古、愛滋病的防治技術大有進展、女性避孕藥丸垂手可得、約砲軟體大行其道。性挑逗、性暗示，在影視作品和日常網路談話中，早就不再有任何避諱了。但儘管如此，《大西洋月刊》指出，美國青少年和年輕人，卻開始遠離性了。

6 成青年打光棍

根據疾病控制和預防中心的青少年風險行為調查發現，「美國高中生有性行為的比例」已從 1991 年時的 54% 降到 2017 年時的 40%；少女懷孕比例也降到「性汙濫歷史高峰」時的 3 分之 1。這個狀況更持續到今日 20 出頭的年輕人：他們「無性生活」的比例，也是兩個世代前的 2.5 倍多。

約會網站 Match.com 根據自家報告分析，原因出在過去 25 年單身、晚婚趨勢「所減少的性」遠高過「未婚同居、一夜情」所增加的性。美國如今有 6 成的 35 歲以下青年處在光棍狀態；而他們之中有很高比例也還住在家中啃老，此等「不方便」間接給他們迴避了不少性邀約。

家庭健全率影響

在眾多的文明病現象分析之中（失眠、肥胖、憂鬱、殺精飲食），《大西洋月刊》提及的第一個歸因是：家庭健全率的提高。統計指出在原生家庭有受虐陰影的孩子，比較會發展出過於早熟和濫交的性。另一個研究則是數碼色情的氾濫，尤其透過日本和澳洲的研究，都發現男女性自慰、色情產業的指數，與更低的兩性親密關係發生頻率有所連動。

《大西洋月刊》進一步指出，經濟文明大環境的改變，使得學歷膨脹、年輕



人延後獨立、「直昇機父母」變多、打拚到成家立業的門檻變高，整體「社交發育遲緩」的狀況也變得顯著。

非自願單身

作者進一步解釋，缺乏親密關係和成家的後果，不單是「少子化人口壓力」所引發的國安危機（美國玩具反斗城不久前因不敵「少子化」宣告倒閉），也進一步與很多不滿的「魯蛇男」在政治社會上帶動的騷亂有關，因為他們「非自願單身」的狀態，多半與社經成就差本身是一體兩面。

受到女權運動的影響，的確女性「壞的性經驗」在趨勢上有減少的現象，但「好的性經驗」卻也如同嬰兒一般與洗澡水一同倒掉了。男性不再知道如何搭訕才是「禮貌」；年輕人花更多時間滑手機、看視頻、對身體隱私和身材得失心更重（網路上跟其他審美樣版比較的副作用）；在約會軟體上互相稱斤論兩，現實卻更加絕緣及彼此孤立。他們渴望浪漫，卻已難自行跨出這一步。

▼ 蔡英文政府的期中考成績慘不忍睹，逼使她辭去黨主席一職，以負起敗選責任。（photo by 蔡英文臉書專頁）



民進黨吃敗仗 外媒：非關中國因素

【本報記者李牧權綜合報導】九合一選舉結果出爐，民進黨遭遇大敗。英美日多個外國媒體普遍認為，在選前大打「中國因素牌」的民進黨，卻因忽視民生議題而付出沉重的代價，令國民黨重獲生機。

中共潑冷水

中國官媒《環球時報》發表評論表示，民進黨因在島內拼政治，搞清算，在兩岸間拒絕承認「九二共識」，使得這兩年間兩岸關係對立激化，導致這次丟了大量中間票和青年票，成為選舉失敗的重要因素。《環球時報》批評，

多個外國媒體普遍認為，在選前大打「中國因素牌」的民進黨，卻因忽視民生議題而付出沉重的代價，令國民黨重獲生機。

民進黨大打兩岸牌卻招致大敗，說明操弄兩岸對立意識形態的招數大勢已去；並揚言「隨著大陸越來越強大，通過對抗大陸來營造在島內的政治資本註定是沒有前途的」。

據《英國星期日快報》報導，國務院台灣事務辦公室對這次選舉結果表示歡迎，並表示這次投票反映了台灣人民的「堅強意志」。國台辦新聞局長馬曉光表示，中國政府將繼續堅持「九二共識」，堅決反對台獨分裂勢力及其活動，走兩岸關係和平發展的道路。

「選舉結果反映了台灣民眾希望繼續分享兩岸關係和平發展的好處，以及改善台灣經濟和人民幸福之強烈願

望。」馬曉光補充，中國政府十分歡迎台灣更多縣市參與促進兩岸城市交流的合作計劃，為當地經濟帶來突破與發展，但前提是，雙方關係必須建立在對兩岸關係有「正確認知」的基礎上。

敗選無關中國因素

而《金融時報》分析認為，民進黨的大敗（國民黨的大勝）與蔡英文親美拒中的政策並不成正比。相反，有關空汙、經濟、社會福利等民生議題才是這場選戰的勝負關鍵。報導又指出，這次選舉結果勢必引發兩岸關係和美台安全考慮的高度不確定性，嚴重影響 14 個月後的總統大選，為台灣未來方向帶來隱憂。

歐盟表決脫歐協議 英國仍欠國會支持

【本報記者李牧權綜合報導】歐盟 25 日將表決英國脫歐協議，料將取得成員國一致共識。隨著西班牙與英國就直布羅陀邊境爭議談判取得進展，歐洲理事會於 25 日舉行的脫歐特別峰會，勢將順利表決通過，並簽署該份脫歐協議。

英國首相梅伊將迎接最後且最困難的關鍵一步——取得英國國會過半數支持。惟英歐兩方似乎亦作了最壞打算，在協議中加入可把過渡期延長 1 至 2 年（最晚可延後至 2022 年 12 月才正式脫歐）的選項，以預留時間讓英國內部處理爭議。

歐盟將通過表決

梅伊 24 日已抵達布魯塞爾，並在特別峰會舉行前與歐盟高級官員進行會談。「我們將於 25 日批准英國脫歐談判的結果。」歐洲理



▲ 歐洲理事會於 25 日舉行特別峰會，27 個成員國將達成一致共識，表決支持英國與歐盟的脫歐協議。（photo by Pixabay）

事會主席圖斯克於會談後表示，歐盟建議成員國一致於 25 日舉行的峰會中，表決通過英國脫歐協議。外界預期，這協議將會獲得所有成員國的一致支持，包括日前揚言會投反對票的西班牙。

據《BBC》報導，西班牙總理桑傑士稱，已與西班牙、英國雙方就直布羅陀雙邊關係的未來安排達成書面

國國會審議，並預計於 12 月進行投票表決。由於工黨、自由民主黨、蘇格蘭民族黨（SNP）、北愛爾蘭民主統一黨（DUP）以及許多保守黨內議員都已表明，將反對這份脫歐協議。因此，英國能否按談判所達成的協議內容與時間表，於明年 3 月 29 日順利脫歐仍是未知數。若國會下月表決反對協議，梅伊的脫歐計劃又將要如何走下去？

為此，《衛報》分析了七個可能性：梅伊調整協議內容並重新呈交國會表決、梅伊辭去首相之位、保守黨罷免梅伊首相之位、梅伊解散國會提前大選、反對派（工黨、自由民主黨、SNP 等）對政府提出不信任動議、政府就協議內容發起第二次脫歐公投、在沒有協議下進行脫歐。

▼英超新生代強權熱刺靠著高壓逼搶，以 3:1 擊敗藍軍，圖為上演精彩單騎破門的南韓一哥孫興慜。(photo by Hotspurs Facebook)



傳控戰術未成熟 英超藍軍本季嚐首敗

【本報記者宋秉謙分析報導】英足不敗之師切爾西終於嚐到本季首敗！英超強隊「藍軍」切爾西從開季以來未嘗失敗，25 日凌晨作客熱刺卻慘遭滑鐵盧，想打傳控戰術的藍軍因防守中場若日尼奧的發揮極差，一路被「高位逼搶」的熱刺壓著打，最終藍軍以 1:3 告負，終結開季以來的 12 連不敗，也將英超老三的位置拱手相讓給勝隊熱刺。

藍：沒判點球影響比賽

根據《英國都會報》報導，熱刺 25 日凌晨於主場白鹿巷迎來不敗雄師切爾西，主隊完美落實主帥波切蒂諾的「先發制人」方針。開場第 7 分鐘，22 歲的超級新星阿里就以頭錘



新帥薩里不斷嘗試將球隊改造成「傳控體系」，此舉也讓藍軍的防守端變得薄弱，可說是此役的敗因。

破門，幫助球隊首開紀錄，8 分鐘後，英籍王牌前鋒凱恩再轟進遠射，開局的 2 顆進球打傻來訪的切爾西。

下半場南韓一哥孫興慜上演「一條龍」、單人過關對手後防線，再下一城，雖然尾聲藍軍靠著法籍前鋒吉魯打入「安慰性質高」的進球，仍以 1:3 不敵熱刺，葬送球隊的 12 連不敗紀錄，排名也滑落到第 4 名。主帥薩里賽後指出：「熱刺後衛福伊特對哈扎爾的犯規應該是個點球判罰，當時球隊只落後一球，一旦判罰成立，藍軍極可能追平比分，更可能改變戰局發展。」顯然判罰

為此役的關鍵。

傳控戰術不好學

然而，專家認為，切爾西需從敗仗中檢討戰術失當。根據《英國電訊報》報導，新帥薩里不斷嘗試將球隊改造成「傳控體系」，嚮往著流暢的團隊傳導（如英超龍頭曼城），為求火力最大化，薩里持續將世足賽以高超攔截聞名的坎特擺在進攻位置，此舉也讓藍軍的防守端變得薄弱，加上後腰若日尼奧受限於身材，無法單人扛起防守重任，可說是此役的敗因。



對比傳控戰術的教科書曼城與傳控打法還不成熟的切爾西，後者的後防是致命弱點，除了若日尼奧無法有效地用身材保護隊友以外，身背中衛重任的「爆炸頭」路易斯在防守時習慣性的漫不經心也是嚴重問題，本戰第 2、3 顆失球原因都與這位「重攻輕守」的巴西後衛密不可分。

防守本就有缺陷的藍軍此戰再碰上主打高壓逼搶的熱刺，如同遇到天敵般處處受剋，年輕、速度及團隊拼搶精神都是熱刺一再挑戰藍軍的本錢，雖然熱刺持球時間非常短（僅 4 成初），卻能把握短暫的進攻，懲罰切爾西的防守缺口。這場重要勝利也讓熱刺排名上升到老三，讓球員信心滿滿地認為，「熱刺已是頂級球隊」。



▲圖為首開紀錄的阿里。(photo by Hotspurs Facebook)

老鷹深陷連敗泥淖 楊恩低準度是主因

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 效力於老鷹隊的「豪小子」近期表現雖然亮眼，卻無力幫球隊止連敗，老鷹先發疲軟成團隊 10 連敗的一大主因。開季狀態還算尚可的老鷹近期深陷連敗泥淖，這波 10 連敗讓他們穩坐東區墊底。據《CBS 體育網》專家分析，年輕主控「吹羊」楊恩需要為連敗負上最大責任（例如輸給賽爾提克的一戰，他的效率值低至負 35），這是老鷹換血所必經的陣痛期。



▲老鷹隊新人控衛楊恩因投籃命中率低，已被全聯盟研究透徹，連帶影響到團隊戰績。(photo by 網路截圖)

根據《老鷹隊報》報導，老鷹隊從本月 4 日擊敗熱火隊後，就未嚐過勝利的滋味，期間總計吞下 10 連敗，戰績也如自由落體下降，已穩坐東區聯盟爐主。



雖然多數專家在開季前就預估，老鷹本季得經歷一段換血的陣痛期，慢慢培養高層欽點的未來骨幹，控衛楊恩，或許是這名新人在季前賽與開季表現遠超預期，才會讓眾家好手特別留心他，並在近期找到克制他的方法，楊恩因投籃命中率慘澹而屢屢被針對，這也直接影響到老鷹隊先發表現疲軟與團隊進攻的當機。

根據《CBS 體育網》報導，楊恩本週的投籃命中率極慘（僅 33%），而這波 10 連敗中，他的三分球更只有 53 投 8 中，低至 1 成 5 的外線命中率讓防守球員毫無壓力，每個盯防楊恩的球員只需要退一步防守（放投不放切），就能輕鬆封鎖老鷹的進攻。

CBS 專家指出，楊恩雖然擁有高質量的傳球技巧，但這個時代對控衛的要求日益增加，好的控衛也得具備得分技能，而身為自古以來盛產優質射手的奧克拉荷馬州人，楊恩顯然是異類；若老鷹想儘速減少換血陣痛期，解決楊恩進攻乏力、投籃穩定性低等問題是燃眉之急。

不過，老鷹隊在這段 10 連敗旅程中仍有亮點，替補出發的林書豪多次繳出佳績，更於上一場對上強敵賽爾提克時，狂轟 19 分且送出 10 助攻，效率值高達 15，只可惜雙拳難以拯救老鷹。



布朗恐破連敗紀錄 球員仍有信心

【本報記者宋秉謙分析報導】美式足球萬年大爛隊布朗隊可能改寫史上連輸最多客場的紀錄！NFL 素有大爛隊之稱的布朗隊於 26 日凌晨會迎來關鍵的俄亥俄州大戰，一旦他們輪掉這場作客到辛辛那提的球賽，布朗會追平史上最長的 26 連敗紀錄。不過意外的是，面臨寫下難堪紀錄邊緣的布朗球員對 26 日之戰感到樂觀，他們認為，少了超級外接員格林的孟加拉虎隊根本沒有威脅。

俄城大戰意義深遠

NFL 美聯北區球隊克里夫蘭布朗一直有著「萬年爛隊」的身份，他們前一次殺進季後賽是 2002 年（還只是外卡季後賽，而且當年以 33:36 輸給鋼人隊），而前一次以分區第一晉級季後賽則得追溯到 1989 年。

布朗隊近 8 年來更穩坐美聯北區的墊底之位，成為本世紀北美

4 大賽事的最大笑柄，與同州死敵、辛辛那提孟加拉虎形成巨大反差（孟加拉虎隊近 5 年兩度在同區封王），根據《辛辛那提隊報》報導，雙方 26 日共同上演的俄亥俄州大戰，目前跨季客場 25 連敗的布朗隊只要輸給主隊，就會追平底特律雄獅在 2007 年到 2010 年的客場最多 26 連敗紀錄而備受矚目。

布朗：沒格林很好守

不過，根據《CBS 運動網》報導，布朗隊球員卻出乎意料地保持樂觀，一方面是因



▲本季的俄城大戰意義重大，一旦布朗隊會追平雄獅隊創下的最多客場連敗紀錄。(photo by 網路截圖)

他們前戰在主場爆冷門擊敗強隊獵鷹，正處於信心高漲的勢頭，另一方面則是因孟加拉虎少了關鍵大將格林。

上一戰表現出色的角衛藍道爾強調，格林是全聯盟前五強的外接員，而本次他因傷缺席俄城大戰，讓布朗隊的防守組鬆了一口氣，另一名需要盯防外接員的布朗隊安全衛派波斯也贊同隊友的

觀點，「格林是孟加拉虎隊進攻組的關鍵人物，他能活絡團隊空戰，也擅於單對單破防守陣。」這群防守組悍將都認為，沒有格林的進攻線實在太好守。

若布朗隊真的能如球員的預期奪勝，將會是他們從 2014 年以來首度有 2 連勝的表現，更能避免追平難堪的連 26 場客敗。



圖文選粹

圖文 / 中央社

清大戰神陳念琴 勇奪世界女子拳擊賽金牌



▲國立清華大學體育系學生陳念琴（左）赴印度新德里參加 2018 年世界女子拳擊錦標賽，勇奪 69 公斤量級金牌，讓中華隊的會旗在英迪格目的地綜合運動場上升起、飄揚。



中醫新免疫療法 有望治療癌症

利用中藥材活化免疫性統，有望處理西醫所不能處理的重症，成為治療癌症的新法寶。

圖文選粹

圖文 / 中央社

科學家發現腦新區塊 有助治巴金森氏症



▲科學家發現腦中一個只有人類有的小區塊，研究員表示，這項驚人發現可能有助找出巴金森氏症和運動神經元疾病（俗稱漸凍症）的治療方式。

【本報記者許嘉琪台北報導】中醫治療效果和緩，很難處理急重症嗎？第19屆國際東洋醫學學術大會翻轉刻板印象，中醫師公會全聯會理事長陳旺全分享「中醫免疫療法」，利用中藥材活化免疫性統，有望處理西醫所不能處理的重症，成為治療癌症的新法寶。

「中醫免疫療法」強調藉由阻斷傷害免疫系統的物质，讓免疫系統正常運作，以打敗疾病。陳旺全說，目前研究團隊已透過AI技術，在數千種中藥材中找出能夠抑制免疫系統干擾物的C藥材和T藥材，這些藥物不僅價格不貴，而且半衰期也不長，不會造成免疫系統過度活化，將來有望用作治療癌症的新法寶，不僅減輕民眾醫療負擔，也能夠舒緩西醫治療的副作用。

而國際東洋醫學會會長林昭庚

表示，針灸也可用於緊急醫療。由於具有止痛和鎮靜安神的效果，能夠有效舒緩患者的不適，在災傷現場起到關鍵作用。林昭庚提到，子宮切除手術後的24小時患者往往會感到劇烈疼痛，經過臨床實驗分別為受試者在足三里穴扎針，結果顯示，針灸非常有效控制術後疼痛。根據穴位調整，針灸將能廣泛造福各類型的疼痛患者。

陳旺全表示，隨著科技的進步，中醫也結合科技和實證精神，更鼓勵傳統與西方醫學合作，互補不足，發展更精確的醫療。林昭庚也說，傳統醫學是受到國際重視的，包括哈佛大學系學系和紐西蘭醫師公會都在學習針灸臨床應用，巴布亞紐幾內亞國父和日本首相，更曾慕名而來尋求針灸治病，這都標誌著對傳統醫學的肯定。

打瘧疾進度兩極 印度佳、非洲退步

【本報記者宋秉謙綜合報導】各國打擊瘧疾的進度不佳，僅有印度稍稍改善了瘧疾案例！據今年的《世界瘧疾報告》指出，全球有高達7成的瘧疾病例都集中在11個國家，其中，打擊瘧疾表現最佳的是逐年降低病例數的印度，該國目標是在2030年做到完全消滅瘧疾，但相較之下，非洲的幾個高病例國家因戰亂與公衛資源投入不足，表現反而持續下滑。

瘧疾需充足醫療資本

瘧疾多盛行於熱帶與亞熱帶地區，由於它透過蚊蟲叮咬傳播，更流行於人口密集度、公衛措施差的城市中，據《世界瘧疾報告》的定義，全球受瘧疾影響最重的11國總計佔了7成的病例，預防所花費的資源遠少於事後治療，因此這11國都設有消滅瘧疾的計畫。然而，打擊瘧疾沒有捷徑，唯有透過掏出初始資本，改善公衛環境與措施，才能避免瘧疾持續存在。

但是，今年報告卻顯示，這11國中僅有印度做到逐漸改善。根據《商業標準》報導，印度政府表示，該國的瘧疾病例多發生於偏遠森林的奧里薩邦，

佔了全國的4成病例數，因此他們花了為期4年的完整性防蚊計畫，配合大筆資金投入於改善醫療系統，改善了約24%的瘧疾病例。

非洲國家表現倒退嚕

奧里薩邦的改善計畫可說是官民合作，政府與慈善機構Tata Trust進行合作，透過全面定期健康檢查與完善防蚊系統，並克服偏遠地區的醫療資源運送不便，才能完成這項艱鉅任務。負責人斯里尼瓦斯指出，政府大動作投入改善瘧疾的初始資本說明，他們有心完成2030年的全面消除瘧疾計畫。

據今年的數據指出，減少300多萬個病例的印度首度擺脫3大瘧疾國的惡名，但專家仍提醒說，公衛措施一旦沒有持續進步，印度可能會因人口高度密集而回到瘧疾榜上前幾名。

不過，非洲的瘧疾高危險國家表現卻退步。根據《金融時報》報導，由於戰亂與防疫的初始資本過高，尼日利亞與剛果民主共和國等國寫下糟糕的病例數據，年均因瘧疾而死亡的人數約在43萬5千人左右，相當於每2分鐘就有一人因瘧疾而死。



▲瘧疾是全球性的寄生蟲傳染病，而近2年來，印度打擊瘧疾的表現最為良好。(photo by 網路截圖)

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人、那些事、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。

章職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



期中考被當 蔡政府是否得到教訓？

冷戰時的「對抗思維」得不到選民的認同，所有的政黨必須與時俱進，以選民為念，不要死抱教條。

►九合一選舉失利，老百姓徹底用選票表達了對現況的不滿，問題是，執政黨會因此得到教訓嗎？（中央社）



張瑞雄

（國立台北商業大學校長）

九合一大選揭曉，執政黨期中考被當，失掉了台中高雄兩都，中部、東部和外島都成了一片藍天，老百姓徹底用選票表達了對現況的不滿，問題是，執政黨會因此得到教訓嗎？

做事背離謙卑

民進黨大敗的原因很多，但蔡英文總統在2016當選時所說的「謙卑、謙卑、再謙卑」的跳票應該是最大的因素。民進黨執政以來，仗著立法院的多數，做事完全背離謙卑，甚至是土豪似的霸道行事。例如台大合法選出校長，但教育部寧願換三個部長，就是不讓管中閔上任，只因管是非我族類，知識分子看在眼裡能不心寒？

又如北農的吳音寧總經理，資歷明顯和職位需求不合，即使是破格提拔新人，也要有合理的成分，而且在鬧出那麼多事情之後，民進黨仍然不為所動，看在很多低薪的年輕人眼裡，只好用選票教訓你了。

辱他們為愛錢，對奉獻國家一生的軍警公教來講，情和錢都何以堪呀！

神主牌無效了

最後還有兩岸政策除了「反對九二共識」以外，完全無招，讓老百姓自生自滅；能源政策則是畫綠能大餅且變來變去，拿國家的未來開玩笑，人民完全看不到未來。

民進黨有反中、反核和反國民黨的「神主牌」，但招式用老。所以在這網路的時代，冷戰時的「對抗思維」得不到選民的認同，所有的政黨必須與時俱進，以選民為念，不要死抱教條。

中選會不及格

這次選舉唯一美中不足的部分就是中選會的選務完全不及格，公投動線混亂且造成投票瓶頸，一邊投票一邊開票影響選舉公正，中選會要負起最大責任。

不過國民黨也不要見獵心喜，這次大選是「賭爛民進黨」大勝，不是國民黨，所有當選人要馬上捲起袖子做事，否則四年後民眾還是會讓你下來的。

「策略投票」與台北市長選情

陳敦源

（政治大學公行系教授）

針對台北市長選舉結果開票到凌晨二點半，台北市長柯文哲以3254票險勝國民黨候選人丁守中，丁守中不服表示，這次選舉有太多疑點與重大違法，決定請律師馬上提出選舉無效訴訟，他懷疑其中有棄保（策略投票）效應。

怎麼證明「棄保」的發生？

接下來這台北市的延長賽，最關鍵的就是丁丁陣營要如何證明「策略投票」（strategic voting，俗稱棄保）真的發生在這次的選舉當中，而且大約是三千票的改投以影響到選舉的最後結果，我個人認為要證明這個有些資訊需要蒐集：

1. 11月24日選舉日4:00以後到底有多少人還在排隊投票？是哪些投票所？這些人都是潛在的棄保選民。
2. 這些人投票的行為本來「應該」是怎麼樣？那個討論的

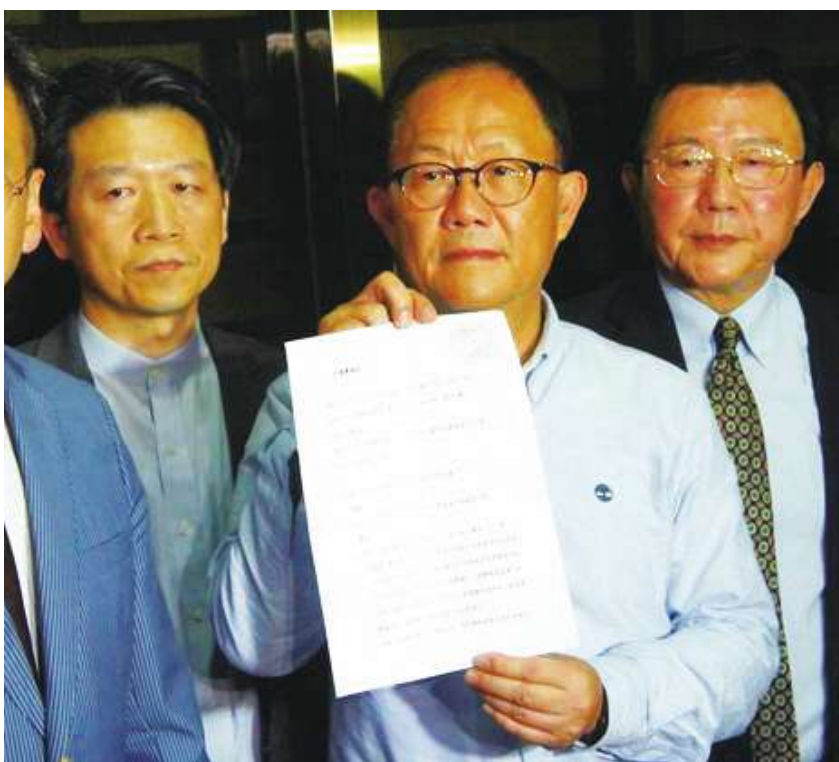
標準是甚麼？上一次選舉的比例？還是民調的資料差距？

3. 針對選民的調查或實驗資料，目前是學界拿來證明棄保行為的唯一方法，因此，沒有事先設計，事後很難證明。

「棄保」產生的條件

美國政治學者Gary Cox曾經說，策略投票（棄保）選民必須滿足下面三個條件：

1. 他必須是「短期利害極大化者」，也就是說，他對於這次選舉不能輸到脫褲有強烈的意識，甚至願意放棄自己長期支持的候選人。
2. 他必須有足夠理解候選人之間相對強度的資訊，也就是說，這次因為公投而產生「一面投票，一面開票」的狀況，可以證明選民超過四點以後的投票，是有相對強度的資訊。
3. 任何選舉制度都可能發生棄保，但重要的是他有沒有認定自己的這一票有改變選舉結果的價值，或是哪個政黨應該上台（或下台），而不只是表達性的



▲丁守中質疑選舉不公，深夜赴北院提訴訟。（中央社）

投票。

個人偏好難分析

這三個條件目前丁丁陣營有的只是第二項，但是另外兩項都需要深入到個人層次的資料蒐集，包括經濟學這麼先進的學問，也都無法直接測量人的偏好結構，最多只能先用假定的方式，再從可觀察的行為面去反

推，這個部分要找到直接證據的難度很高，也是選舉研究「行為主義」當道這麼久的原因。

最後，我是個人意見，國民黨這次「意外」贏得這麼多，千萬不要以為死忠選民增加了，因此，台北市是否需要用延長賽奪回的這個動作，應該要與2020的總統大選一起考量，不能意氣用事。

天怒人怨

還有政府機關爭先恐後搶做東廠，包括黨產會、促轉會等機關是否合憲猶未可知，卻大喇喇地以鬥爭為要務。國民黨或許不受老百姓歡迎，但連婦聯會、救國團和中影都要查封財產、鬥爭，讓大多數人都看不過去。金馬獎頒獎時很多人感謝中影的栽培和磨練，政府有聽到嗎？

另外就是年金改革，本來是大家都同意的事卻搞到天怒人怨。不僅溯及既往，且砍到見骨，汗



▲總統蔡英文請辭黨主席謝罪。（中央社）

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。

我不是英雄，救我的才是英雄

搖滾唱將 湯瑪斯古勒斯塔 搏命逃亡

不可能的逃亡

THE 12TH MAN

票房大導演 哈洛德茲瓦特 最震撼電影

勇奪挪威奧斯卡 觀眾票選最佳影片 3項大獎
挪威 科斯基拉瑪電影獎 4大獎提名
莫斯科國際影展 正式競賽片
美國鳳凰城影展 正式入選

11.30 命懸一線

榮登挪威全年電影賣座總冠軍
撼動奇蹟！真實故事改編！

擺脫負面情緒的思考法

反芻者在事情發生比較偏向消極的抵抗，因為，真正令人難以接受的，並非事實如何，而是事實不是我們所想的那樣。

■ 李介文

「反芻思考」存在於每個人身上。當發生時，人們在心中問著「為什麼？」，但進一步去看，人們所想的不是「為什麼事情不像我所想的這樣？」而是「為什麼事情『不能』像我所想的這樣？」。

差點無法挽回

也就是「我要事情是我所想的這樣」，如此一來，想法自然會一直繞圈子，卻總是繞不出去。

反芻者在事情一開始發生時比較少會真正去問有建設性的「為什麼」，而比較偏向消極的抵抗，不想讓事情發生而問「為什麼」。

這樣的情緒會讓我們覺得不舒服，於是我們不想要這樣的情緒，同時也不想接受讓我們產生情緒的事件。

麼」。因為，真正令人難以接受的，並非事實如何，而是事實不是我們所想的那樣。

「沒想到，我一個不注意，竟然差一點造成無法挽回的事情！」

三天前的某個深夜，岱儒的媽媽告訴她，自己胸口痛痛的，因為當時已經很晚了，她請媽媽先休息，如果還是很痛的話，再帶媽媽去看醫生。當時，媽媽痛了一陣子之後，狀況稍微和緩了，所以岱儒也不以為意，但三天後，媽媽胸口又痛得很厲害，送醫後，經診斷為急性心肌梗塞。醫師說，幸好有趕上就醫的黃金時間，否則狀況會非常危險。

為什麼會是我

回家後，岱儒對此感到非常自責，覺得自己差一點就要害死媽媽了！如果平時多關心一點媽媽的饮食、運動和健康狀態，或許就不會有機會罹患心肌梗塞了！「我一輩子做好事，為什麼得癌症的會是我？」

俊憲一位國中老師，平時生活嚴謹自律，十分注重健康，在工作崗位上克盡本分，努力教育英才。有次他因鼻塞就診，醫師認為是感冒，好好休息就好，但情況卻越來越嚴重，到大醫院耳鼻喉科就診後才發現，自己罹患了鼻咽癌。

俊憲十分不解，自己平時注重養生，作息規律、不菸不酒，而且他本著「善有善報、惡有惡報」的原則，平時做事小心翼翼，沒想到卻發生這樣的結果。

對事實無能為力

俊憲和岱儒都出現了「如果當初做了什麼，是不是這些事就不會發生……」的想法，認為當

書會。

「可以是可以啦，不過我要問一下大家的意見喔！」過了幾天，靜怡回覆她，讀書會不需要再增加新的成員，否則很難分配章節。這讓于婷感到困惑，在她之後，有一個同學也想加入讀書會，結果靜怡一口氣就答應了。

「明明就是看我的成績沒有很好，擔心我沒有貢獻，搞不好是擔心我拖累他們……為什麼要這樣！我也是很努力的啊！」

充斥他人評價的社會

我們很難避免他人給予我們的各種評價，我們嘴裡說著不喜歡這樣，但是心裡卻默默地接受了這套根深蒂固的價值觀，於是人人都看到自己不足的地方，沒有真正地靜下心來，問問自己：我哪裡做得好？哪裡做得不好？這個系統給我的評價，是真正的我嗎？

「我是國小老師，為什麼會教不好自己的小孩？」

政宸與瑋婷夫妻對小學二年級的兒子柏智感到非常頭痛。每天早上，柏智從起床、穿衣服到吃早餐都需要不斷催促。柏智晚上在家寫功課的時候，更是讓他們痛苦萬分，明明只有幾頁的國語作業，硬是寫兩三個小時。

孩子不解父母苦心

有一次，政宸夫妻聽到柏智在跟小朋友聊天時說：「我爸媽都一直管我，我討厭他們。」政宸與瑋婷當下真是氣極敗壞，更多的是感到心寒。

「我實在沒辦法想像，如果考不上第一志願，爸媽會有多失望…」

聿奇已經高三了，正要面臨升學考試，卻越來越害怕去上學、越來越害怕考試，只要一看到書，就會忍不住開始擔心。

我反問他：「如果考不上會怎麼樣？」

聿奇想了很久，抬起頭告訴我：「不行！不可以考不上，這是他們對我的期望。」

親子關係

親子之間是一種親密但又很容易產生衝突的關係。很少人會在一開始就討厭自己的父母或小孩，但在相處的過程當中，很難避免對彼此感到不滿。雖然在人際關係中，我們常會希望他人改變，但我們也知道他人不太可能會遵照自己的意思，這樣的希望多少會有點克制，但面對親近的父母或孩子，這樣的期望反而非常強烈，因而忽略了，即使親如家人，對方仍然是一個獨立的個體，有自己的想法與感受。

換個角度想，親子之間的情感，如果變成希望對方改變的工具，不就是「情緒勒索」了嗎？

愛情逝去

當家琦發現，老公在外面有小三，簡直氣炸了！她一直覺得，老公是個大男孩，回到家只會坐在電腦桌前玩遊戲，還說自己工作壓力很大，家琦只能嘴裡一邊叨唸著老公，一邊把家事做完。不知從什麼時候開始，老公玩遊戲的時間越來越長，且不准家琦打擾，有時還會藉故出門。有一次，家琦從line閃出的訊息中，

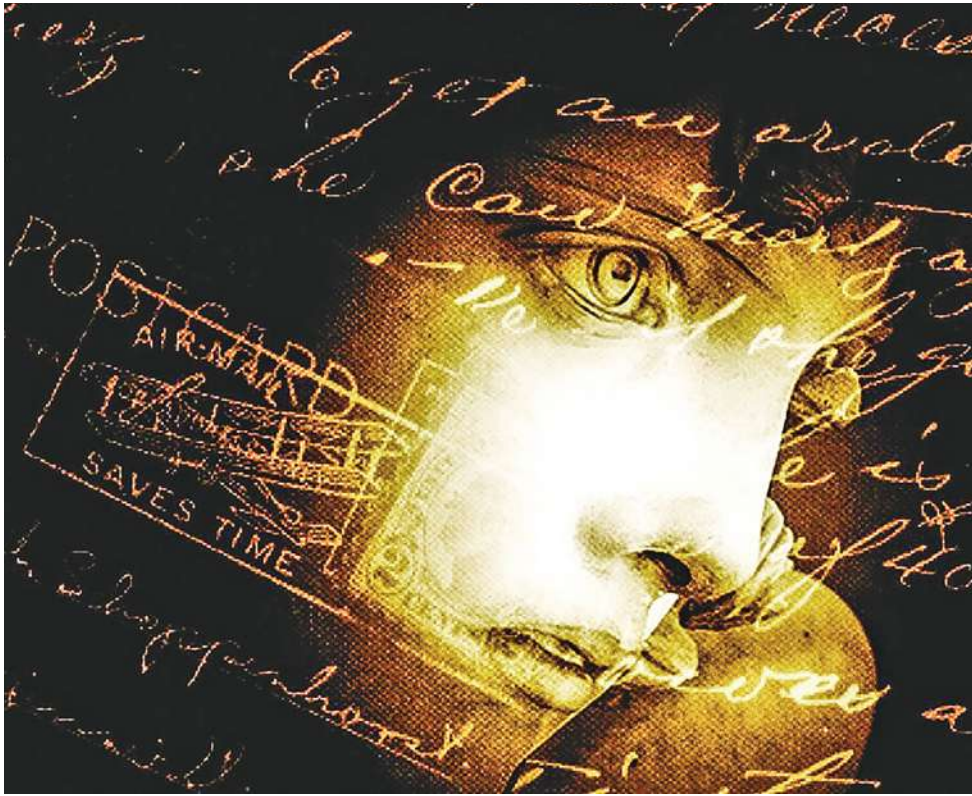
問問自己：我哪裡做得好？哪裡做得不好？這個系統給我的評價，是真正的我嗎？

發現了老公外遇的事實。

「我到底做錯了什麼，為什麼他會覺得有壓力？有壓力的應該是我啊！」

愛情沒有原因

在愛情和婚姻生活裡，我們都希望對方能夠看到自己的努力，如果最後換得一句「這不是我要的愛」是多麼令人沮喪與難過的



▼人們大多對無法改變的事情反芻思考，試圖去找出一線契機。但令人難以接受的是，我們對這個事實無能為力，一點辦法都沒有。(photo by picryl)

事。愛情對我們來說是那麼重要，所以大腦會很快地介入，想要迅速找出原因，但「找原因」是一個假議題，此刻我們問對方：「你為什麼要這樣對我？」倒不如說，其實是在指責對方：「你怎麼可以這樣對我！」

事實上，我們很難找出真正的原因，原因發生在對方心裡，發生在每一個我們看不到的地方。就算對方說出口了，我們真的可以接受嗎？對方說的理由，究竟是真的嗎？我們都不知道。

說到底，我們還是會回到原本的思考模式，從自己身上尋找。

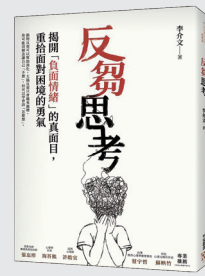
一場血淋淋的批鬥大會。如果我們可以如實地知道自己的困擾，如實地改變，不就好了嗎？

說到這裡，如果您覺得自己不好，也是正常的反應。我們必須從「知道自己有開批鬥大會的傾向」著手，接受才能慢慢改變，否則，知道自己有反芻思考，搞不好會帶來下一個反芻思考呢！

《反芻思考》簡介

當我們在生活中遭遇阻礙時，大腦會爬梳過去的經驗，試圖「找出原因」，但碰上「經驗外」的事物，找不到原因的大腦便會將問題歸咎到主人身上。這種把情緒吞進去再吐出來的反芻機制一旦開啟，嚴重時甚至會讓我們一蹶不振。

「反芻思考」存在於每個人身上，李介文心理師認為，當反芻思考發生時，要去尋找事件背後的意義，緩解它所帶來的壞影響。



出版社 / 平安文化

・T書訊快報・

醒報編輯部 / 輯

《與達爾文共進晚餐》

作者：席佛頓

出版社：天下文化

讓我們一起與達爾文共進晚餐，上幾堂演化美食課。這趟誘人的味覺美食之旅能幫助我們了解人類的歷史、飲食的起源，以及數萬年來的重要食物，包括麵包、香料、海鮮、肉類到美酒。最後更進一步帶領我們進入基改與混搭食物的世界，並一探我們的感官與食物和烹調互動的科學。

席佛頓結合了料理、科學和人類社會，把自然史、考古學、生物學、人物傳



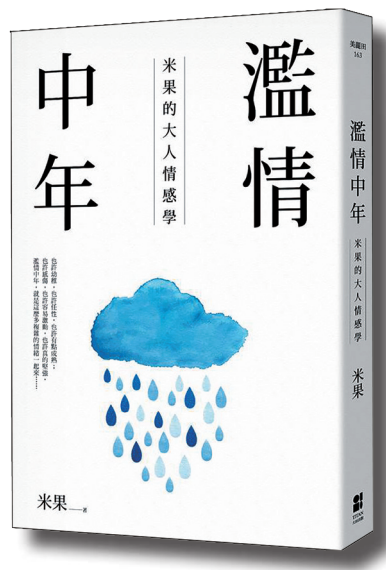
《濫情中年：米果的大人情感學》

作者：米果

出版社：大田

戲劇裡的大人，碰到愛情依然橫衝直撞，不輸青春期。小說裡寫的大人，後悔的事做太多，語出驚人一番老死哲學。電影裡的大人說，這世間需要沒用的東西啊，如果每樣東西都有意義，你會窒息的…

那麼現實生活呢？其實，沒有要變成多厲害，多勇敢的大人，而是為小事感動流淚也不在乎，打開情感的水龍頭更知道要如何關上，看見鏡子的自己，心甘情願服老，但也要打點門面，守住



《不塑過日子：家裡零垃圾的極簡生活練習》

作者：涂月華

出版社：幸福文化

廚房是最容易製造塑膠垃圾的場所，從採買、料理、到清洗，常常很快就製造出很多垃圾，作者將他 20 年來自身的經驗詳細的分享，只是小小行動改變就可以做到。祖母時代的生活模式，盡可能的接近大自然，簡化一切包括生活與人際，不製造垃圾，對生活中所有的資源心懷感激，珍惜使用。祖母的生活方式接近極簡生活、零廢棄生活。除此還可以從料理的食材不浪費，不過量料理，不剩食，減少



7 展區漾文采 桃園花彩節開鑼

■ 余柏青 / 輯

【桃園訊】一年一度的盛事——桃園花彩節開鑼，即日至12月23日，將串連大溪、楊梅、中壢、龍潭、平鎮、蘆竹，以及復興七大展區，接力浪漫登場。

桃園市是台灣草花的主要生產地區，透過「桃園花彩節」活潑冬季休耕田，保持農地肥沃與地力，讓花海陸續綻放，並結合藝術家、裝置藝術、在地合作，以大地為畫布，同時導入「在地生產、消費」觀念，行銷販售桃園草花、在地農產品、加強推廣本市休閒農業發展。

今年花彩節透過「漫步桃園·花樣文采」為基調，邀請民眾感受花卉與土地的愛情故事。

七大展區從「相遇」、「相思」、「相知」、「相愛」、「相惜」、「相戀」、「相守」的戀

▶「桃園花彩節」至今已邁入第四屆，從第一屆四展區到現今已增加至七大展區。（桃園市政府提供）

人相處序曲為主題，進一步依據地形與在地特色，種植特有花海圖騰，推出逾40場深入在地小旅行、150場農事DIY與各式體驗活動等，邀請民眾感受花卉與土地的愛情故事。

桃園花彩節每年歲末皆以大規模花海圖騰為亮點，各展區主打向日葵、大波斯菊、百日草等花卉外，更推出專屬特色活動，為



花彩節更添豐富性。

蘆竹展區以獨特的迷彩花田亮相，還有期間限定的「蘆峰霜淇淋」，現場裝置藝術則由「竹跡館」榮獲WAF世界建築獎之工藝家賴進益藝術家，打造「梁祝化蝶 翩翩舞蘆竹」作品。

龍潭展區邀請歌手梁文音花田開唱，並邀請國內外頗具盛名的藝術家——蕭凱文、陳幸雄及徐啓

盛等人，打造活動經典裝置藝術；楊梅展區推出漸層色帶花田，更利用在地特有的農產品「仙草」，打造宛如薰衣草的仙草花海、推出限定仙草冰淇淋，還有早期人們所說的「跑窯鬼—遶山花千人煙窯走」體驗活動。

平鎮展區首次在東勢區辦理「千人割稻飯」體驗活動，邀民眾體驗農家生活的樂趣。



杉林溪森林生態園區 賞楓兼看秋螢



【南投訊】秋冬涼涼的天氣最適合到戶外走走親近大自然，而南投現有一處秘境，讓你漫步其中彷彿置身「童話世界」般美麗，除了賞楓外，傍晚也能看見「秋螢」，在樹林間發散出點點螢光。

該秘境位於南投縣杉林溪森林生態園區，園內種植了許多外型

類似落羽松的水杉，每到秋冬都會由綠轉為金黃、橘黃、紅橘色，高大的水杉樹幹搭配五顏六色的葉子，就像幅大自然的畫作非常吸睛。

今年因為氣候穩定，使得楓紅比往年美

麗，園內除了有水杉之外，也種植了多種的楓樹，賞楓期預計到12月底左右。

每年的秋季傍晚時，也能在園區內看見螢火蟲的蹤跡，因此每天晚上的18點10分，園區人員也會免費帶領民眾觀賞鉅角雪螢，尋找螢光的蹤跡。



▲除了賞楓之外，傍晚也能看見「秋螢」，在樹林間發散出點點螢光，十分特別。（主辦單位提供）

報馬仔

草街道飄白雪 聖誕氣氛漸濃

【高雄訊】高雄大魯閣草街道為了迎接聖誕節，推出多樣設計，活動現場除了有可愛的動物裝置藝術，還有溫馨薑餅屋以及高8米的聖誕樹，期待和大家一起歡度浪漫的聖誕節。

今年大魯閣草街道有別往年，推出了吸睛的星光大道，以三座巨大的星星作為造型，讓大家可以穿梭其中享受當大明星的感覺。

繽紛聖代雪屋的造型也很

特別，各種放大版的糖果餅乾做設計，讓人彷彿進入童話世界的糖果屋一樣，享受甜滋滋的聖誕節。

大魯閣草街道即日起至明年1月2日，每晚的5點鐘都會定時在水驛廣場從飄「雪」，讓大家感受濃濃的聖誕氣氛。此外，廣場上也有許多童趣十足的動物藝術裝置，像是企鵝姐妹、大象與長頸鹿衛兵等，和民眾一起度過浪漫的聖誕佳節。



◀除了有可愛的動物裝置藝術，還有溫馨薑餅屋以及高8米的聖誕樹。（主辦單位提供）

宜蘭清水地熱公園 重新開放

【宜蘭訊】經過9個月的休園整修，宜蘭清水地熱公園重新開放。此次整修針對園區賣店、公廁及服務台做改善。

如今工程已完工，宜蘭縣政府表示從即日起試營運至11月30日，預計12月8日會正式開園，試營運期間免收停車費。

位於宜蘭縣大同鄉復興村與三星鄉員山村交界的清水地熱公園，占地2.5公頃，

泉源由地下冒出，園區內有3座煮食池、2座泡脚池、一條30公尺長的泡脚野溪，是宜蘭縣知名的景點。

今年3月時清水地熱公園休園整修，進行開發冷泉水源及全園區熱水管線調整、檢修及測試等，目前均已進入收尾及測試階段，此次施工提升煮食池熱溫效益，縮短了煮食的時間，園區內也種植花草增加綠地面積，適合旅遊休憩。



◀清水地熱公園，占地2.5公頃，泉源由地下冒出，是宜蘭縣知名的景點。（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