



私帶豬瘟疫區肉品 即罰 20 萬

農委會在臨時記者會中宣布，旅客若從近 3 年發生非洲豬瘟國家地區攜帶豬肉產品第一次查獲就罰 20 萬元。



氣候變遷如癌 富國弱國無倖免

這次在波蘭舉辦的 COP24，過程充滿了各種爭議，詳細的規範得等明年的聯合國大會繼續討論。



減肥控糖新招 吃飯順序有講究

專家提醒，減肥與降血糖的聰明吃飯四步驟，是首先要先喝湯，接著吃菜和水果，然後吃魚、肉和蛋，最後才吃米飯。



我吃的食物，不分藍綠（溫小平）

店家是藍是白是綠，那又怎樣呢？如果我們也要讓政治的顏色侵入飲食界，那可真叫人寢食難安。



今天天氣

北部	13°-24°	晴時多雲
中部	14°-26°	晴時多雲
南部	16°-28°	晴時多雲
東部	11°-23°	晴時多雲

4 成長者很快樂 睡不安穩最苦惱

衛福部公布 106 年老人狀況調查，在慢性病方面，55 歲以上自述患慢性疾病比率超過一半，而患慢性病的比率隨年齡遞增。

【本報記者許嘉琪台北報導】

「4 成長者很快樂，睡不安穩是困擾。」衛福部公布 106 年老人狀況調查，在罹患慢性病方面，55 歲以上自述患有慢性疾病比率超過一半，而患慢性病的比率，隨年齡遞增。但仍有 45.96% 長者自認健康良好。在日常生活感受方面，65 歲以上長者超過 4 成覺得很快樂，而最困擾的問題是「睡不安穩」。

另外，大多數長者對於入住安養機構是排斥的，65 歲以上表達願意入住安養機構的比例僅有 12.70%。針對老人安養問題，輔仁大學職能治療系主任施以諾表示，長者的排斥源於「華人家庭觀念」，多鼓勵中小型安養機構成立以及推動「居家復健」發展，或能解套目前的安養困境。

4 成長者「很快樂」

衛福部針對老人罹患慢性病、日常生活感受、健康與生活感受、安養照護等問題進行全方面的調查。在罹患慢性病方面，55 歲以上自述患有慢性疾病比率超過一半（52.52%），其中 55-64 歲為 40.68%，65 歲以上為 64.88%。顯示患有慢性疾病比率，隨年齡遞增。

在日常生活感受方面，65 歲以上超過 4 成覺得很快樂，有 51.78% 表示常常「覺得很快樂」及 43.97% 表示「覺得日子過得很好、很享受人生」。而這些比例都比 55-64 歲的長者低，個別少了 8.1 及 4.45 個百分點。



▲ 65 歲以上長者有 4 成覺得生活很快樂、享受人生。（本報資料照片）

而最令 65 歲以上長者困擾的是「睡不安穩」，占 17.23%，比 55-64 的人高出 7.71 個百分點。另外，「覺得心情不好」、「不太想吃東西，胃口很差」、「提不起勁做任何事」、「覺得很孤單、寂寞」比率在 3-5% 之間。

在健康與生活感受方面，65 歲以上有 45.96% 認為自己身體健康良好，而 55-64 歲有 66.01% 的人這樣相信。若以性別觀察，男性自評「不好」的比率為 9.98%，比女性的 6.91% 高。

家庭觀念影響安養

至於安養方面，大多數長者對於入住老人安養機構是排斥的，根據衛福部 106 年老人狀況調查顯示，55-64 歲的長者（目前住在家裡），表示未來在生活可自理的情況下，願意進住老人安養機構、老人公寓或社區安養堂的有 21.22%，而 65 歲以上長者僅有 12.70%。

輔仁大學職能治療系主任施以諾表示，長者排斥安養中

心是源於「華人家庭觀念」，期待能夠和自己的孫孫同住。但事實上，「三代同住」很難在現代社會實行，舉例來說，想在都會區買到三代人一起住的大房子就不容易了，一方面買不起，一方面也難找。

施以諾認為，折衷方法是多鼓勵中小型的安養機構成立。如果安養機構多、密集，就有更多機會離家近，「若是機構就在自家隔壁，老人家的入住意願就會提高很多。」而對於機構來說，50 床以下的中小規模，也有利他們在都會區中找到建地。而需要考量的是，政府是否有能力針對這麼多小型機構給予補助或是利多政策。

另外，他提到「居家復健」的發展值得關注，去年政府修改「職能治療師開業辦法」，取消開業必須有實體治療空間的規定，治療師們可以登記成為「居家治療師」，變成機動診所到個案家中做治療，長輩們也不用因為身體的病痛而搬家。

限塑淨灘成效佳 環團：源頭減量

限塑政策成效已具體反映在淨灘成果上，但仍有大量飲料杯等一次性廢棄物。協會呼籲店家不主動提供顧客免洗餐具、吸管。

【本報記者許嘉琪台北報導】

海灘上的塑膠袋數量 14 年來最低！荒野保護協會表示，「擴大限塑政策」的成效已具體反映在淨灘成果上，塑膠袋減量，但仍有大量的飲料杯、免洗餐具、吸管等一次性廢棄物。荒野保護協會理事長劉月梅呼籲店家，不主動提供內用顧客一次用的餐具、吸管，從源頭解決汙染問題。

荒野保護協會今年用檢到的 10,000 多支海廢吸管，打造一棵海廢耶誕樹。荒野守護協會海洋守護專員胡介申打趣說，它應該叫做「噎」誕樹。他表示，在海廢吸管上常見三角形的動物咬痕，來自海龜，這個裝置藝術也凸顯了海洋垃圾與海中生物的互動，和可能造成的傷害。

從源頭減量

「全民減塑的努力，淨灘很有感！」環保署在今年推行「擴大限塑政策」，要求 14 類共 10 萬店家不免費提供塑膠袋。荒野守護協會海洋守護專員胡介申表示，減用成效已具體反映在淨灘成果上，今年全台淨灘所撿拾的塑膠袋數量為 14 年來最低，只占整體垃圾量的 5.7%，約為歷年來平均值（14.7%）的 1/3。

胡介申舉英國的例子與台灣呼應，英國從 2009 年開始針對塑膠袋課稅，人均塑膠袋使用量因此顯著下降。根據海洋監測數據顯示，2010 後英國周圍海域的海底垃圾數量明顯減少。「這提醒我們海洋汙染是系統性的問題。」荒野保護協

會理事長劉月梅說，「當我們不使用，就不會有垃圾進入海洋」，從源頭減量，才能夠長遠地改善汙染。

別再用過即丟

在 2018 台灣 ICC 淨灘行動所蒐集到的海洋廢棄物中，以「與飲食有關的一次性廢棄物」佔最大比例，包括飲料杯、免洗餐具、吸管、提袋。胡介申說，儘管塑膠袋減少了，其他塑膠用品，尤其是吸

管的廢棄數量逆勢上升。

荒野保護協會號召餐飲店家，不主動提供內用顧客一次用的吸管。專員表示，以每天少用 1,200 支吸管來計算，一個月可以省下 36,000 支塑膠吸管，幾乎等於 2018 台灣 ICC 淨灘行動所撿拾的全部海廢吸管總量，效果驚人。荒野保護協會也呼籲民眾，「以重複使用的態度，向用過即丟的習慣說掰掰」，才是優化生活和環境的方式。



▲ 荒野保護協會呼籲民眾從源頭減量，少用一次性用品，長遠地改善汙染問題。（中央社）

私帶非洲豬瘟疫區肉品 即起罰 20 萬

農委會 17 日下午臨時記者會中宣布，旅客若從近 3 年發生非洲豬瘟國家地區攜帶豬肉產品第一次查獲就罰 20 萬元。

【本報記者游清淵台北報導】自 18 日零時起，只要查獲旅客從中國大陸及港澳、俄羅斯、部分歐洲國家等近 3 年發生非洲豬瘟的國家地區，攜帶豬肉產品入境，初犯就開罰 20 萬元、第二次罰 100 萬。農委會副主委黃金城強調：「裁罰基準不會再調降，

國際本來就規範不能攜帶肉品至其他國家，什麼肉都不行。」農委會是在 17 日下午臨時召開記者會宣布，將調高旅客違規攜帶肉品入境的罰鍰，旅客若從近 3 年發生非洲豬瘟國家地區攜帶豬肉產品未主動申報遭查獲者，第一次查獲就罰 20 萬元，

第二次再違規則直接開罰 100 萬，罰鍰之重，前所未有。

違規情形未減少

防檢局組長彭明興說，近 3 年發生非洲豬瘟國家地區至少包含中國大陸（含港澳）、比利時、匈牙利、波蘭、保加利亞、捷克、

拉托維亞、塞內加爾、俄羅斯、烏克蘭等。

「動物傳染病防治條例第 45 條之 1」修正案經總統於 12 日公布，14 日正式實施時，裁罰標準原為旅客攜帶非洲豬瘟國家豬肉產品入境，依次開罰新台幣 5 萬元、50 萬元及最高 100 萬元；違規攜帶口蹄疫或禽流感國家的禽畜產品，依次開罰 3 萬元、30 萬元、100 萬元。不過，民眾違規攜帶肉品入境的情況卻沒有減少。

黃金城表示，從 14 日開始至今，3 天就查獲 41 件違規案例，顯見原本裁罰基準沒有辦法有效降低數量，裁罰基準有重新調整的必要，今天調整後，18 日零時起就會用新的裁罰基準執行。

啟動災害應變中心

此外，黃金城也指出，明天行政院也會正式啟動中央災害應變中心的任務，以防堵非洲豬瘟入侵，另外原訂於 21 日要舉辦的全國性演習也將延至 26 日，並由行政院長賴清德親自主持。

政府防範非洲豬瘟繃緊神經，旅客卻私帶肉品闖關，違規者常聲稱不知新規定，或以為非生肉、非生鮮、真空包裝豬肉產品就可入境，防檢局今天破解迷思，盼民眾了解並勿心存僥倖。

真空包裝也不行

防檢局統計，裁罰新基準 14 日上路至 16 日，違規愈查愈多，

在全國邊境機場、港口合計查獲 41 件。雖然防檢局積極在機場出入境地點加強宣導，也在機上播放影片宣傳勿帶肉品入境，但遭裁罰旅客多數仍表示，「不清楚規定」，更有人以為只要不是生鮮、不是生肉，有經過加工、有真空包裝的肉品就可以入境。



農委會表示，旅客私帶非洲豬瘟疫區肉品，即起罰 20 萬。圖為上海商家在市場販售豬肉香腸，引來孩童垂涎。(中央社)

偏鄉孩子缺資源 兒福籲社會伸援手

【本報記者許嘉琪台北報導】由父母準備早餐、叫起床、接送上下學是許多孩子的日常，但卻是偏鄉弱勢學童的奢求。兒童福利聯盟 17 日公布「2018 偏鄉與都會孩子生活現況調查」，顯示偏鄉弱勢學童在學習、休閒和家庭支持都缺少資源。兒福聯盟執行長白麗芳強調，弱勢孩子能否得到良好的照顧，學校、社區以及民眾的資源挹注具有決定性的影響力。

訴心事」，白麗芳說，由於家人忙著工作謀生，與孩子相處的機會少，所以弱勢的孩子總是比較「早熟」，怕自己的煩惱會讓大人擔心，總是獨自憂愁，「從未或偶爾與父母分享心事」的比例高達 74.1%，而都市孩子「經常或總是分享心事」的比例有 52.1%。

同樣生活在台灣，卻是兩個世界。兒福聯盟針對台灣最貧窮的 30 個鄉鎮市區（參考 105 年綜合所得稅平均稅額）受兒福聯盟補助的弱勢孩子，以及最富有的 6 個鄉鎮市區的高年級學童進行問卷調查。結果顯示，偏鄉弱勢家庭多為隔代或單親（61.5%），而都會孩子有 86.7% 與雙親同住，家庭結構差異顯而易見。



受邀的小朋友小筑說，自己回到家就要先做家事。(photo by 許嘉琪/台灣醒報)

由於經濟條件較差，又少了父母的支持，偏鄉的弱勢孩子受到的生活照顧也少了很多。由爸媽準備早餐、叫起床、接送上下學、提醒「不要忘記帶東西」，大概是一般孩子的日常，但是能獲得其中 3 項以上協助的偏鄉弱勢學童只有 45%。而放學後，有 1/4 的偏鄉孩子需要幫忙家裡工作，「沒人陪，只能一直玩 3C」的比例也比都會區高出許多。

「我回家要先打掃」、「我要餵豬餵雞」，記者會現場邀請 3 位苗栗坪頂國小的孩子。他們說，回家後必須先幫忙工作，而最想做的是和家人吃一頓大餐、或是看一部電影。簡單的家庭娛樂，對他們來說都是難能可貴。

「偏鄉弱勢的孩子也較少傾

兒福聯盟表示，偏鄉的孩子在學習和休閒資源上相對弱勢，也更缺乏陪伴，呼籲民眾能夠伸出援手，加入「點燃生命之火」的愛心募款活動，資助弱勢學童的基本生活和課後輔導費用，成為偏鄉孩子的聖誕老人。

科技部與宏碁合作 推自駕車上路

【本報記者李牧權台北報導】「自駕車上路準備已經就位！」科技部長陳良基 17 日出席國家實驗研究院與宏碁股份有限公司合作意向書簽訂儀式時表示，發展自駕車產業將是台灣科技產業的機會。陳良基相信，在全球自駕車市場中，自動性系統下的「電動自駕車」是台灣的強項；宏碁集團創辦人施振榮也認為，台灣可在全球自駕車產業中扮演重要角色。



宏碁集團創辦人施振榮認為，台灣可在全球自駕車產業中扮演重要角色。(中央社)

們勇敢踏出第一步！」陳良基表示，得到宏碁的支持將為台灣自駕車產業的發展帶來更進一步的提升，也有助台灣零組件廠商能跟緊全球自駕車市場的趨勢，讓整體科技產業再創高峰。施振榮則認為台灣可以在自駕車產業中扮演非常重要的角色，如提供零組件與次系統，在開放平台中躋身領頭羊角色。

城鄉」與「投資 4.0」作為主軸，而在智慧城鄉政策中，自駕車技術的發展更是重中之重。「如何發揮台灣 3、40 年來積累的強而有力的科技實力，以自駕系統面對國際化，關鍵是中央的智慧城鄉政策如何落實到地方政府。」他期許，這次與國家實驗研究院的合作，能為地方政府提供可信賴與完整的評估，共同為台灣產業轉型提供更大更多的貢獻。

測試場域預計將於明年第一季正式啟用，並提供虛實整合全方位試驗服務，協助自駕車廠商於測試場域內完成測試評估後，即可正式認證上路。同時，宏碁公司亦於 9 月發表全台首輛自主研發自駕電動概念車。國家實驗研究院相信，雙方首度攜手合作，將能協助提升產業相關技術開發與落實應用之速度，促成台灣自駕車產業快速發展。

施振榮說，目前是台灣產業轉型的關鍵時刻，其中更以「智慧

國家實驗研究院表示，自駕車

多雲時晴

柯文哲魅力與柯家軍

■ 拾穗 (資深媒體人)
柯文哲是台灣政治史上的奇蹟，這個奇蹟本身不可複製，但是可否傳承給子弟兵去開疆拓土？這次士林大同選戰，將會檢驗柯文哲的魅力與政績，能否傳承到陳思宇身上。陳思宇的勝選與否，也將會左右未來柯家軍的成軍模式。甚至影響柯文哲接下來的總統之路。

剛出手就出問題
陳思宇從周五宣布參選到現在（周一）短短四天，宣布參選第一天，就因為暗示對手如連勝文一樣是政二代，卻忽略自己同樣政二代身分，導致網路聲量遭到重挫，接連又因為請假問題，遭批公私不分。起手式連連挫敗，恐怕是大出柯粉意外，更讓柯市府驚訝。
這也證明了，柯文哲本身是

一個極難複製的政治產品，他本來就不是一般的政治人物，他所累積的聲量與反應，也很難轉移到其他人身上。這也看出了柯文哲想要開疆拓土的隱憂。因為會挺柯的民眾，其實就是對傳統政治深惡痛絕的一批人。如果只是打著柯家軍旗號，行事卻與過去政治人物沒有兩樣，那也不會得到柯粉的全力支持。
陳思宇已經算是有一番政治

資歷的參選人，另外的柯家軍，像是「學姊」黃滄營、台北市府發言人劉奕霆等人，他們對政治選舉更是一片空白，如果陳思宇尚且會遇到這麼大的阻力，那像是黃滄營這樣主打素人路線的角色，就更難以想像她們面對對手責難與質疑，能夠做出適切的反擊，甚至會因為缺少選舉經驗，陷入難以招架的地步。

友柯非勝選保證
在這次九合一選戰當中，柯文哲大力輔選的「台北監督連線」，除了洪士奇落選之外，其他五人通通當選。另外時代力量五席中表態跟柯文哲友善的有四席，最後也有三席順利當選。
如果單從數字看，友柯派當選機率的確很高，但是如果仔細看，當選的有很多位都是相當資深的議員，在基層都有一定的實力，勝選絕非僥倖。
柯文哲的確有助，但絕對不是如外界想像的無限大。畢

竟無論是台灣監督連線或是時代力量，都有挺柯議員參選人落馬，這也顯示如果參選人本身條件不夠，挺柯不是當選保證。
陳思宇這次主打柯家軍第一代，加上她長期在柯文哲市府服務，絕對是正統柯家軍，但是柯家軍還是得站出來面對選民考驗，也得接受對手的質疑。陳思宇必須拿出除了柯家軍血統之外的明證，才能說服選民，也才有機會贏得這次選戰。

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天 / 輯

NewsWeek 《新聞周刊》

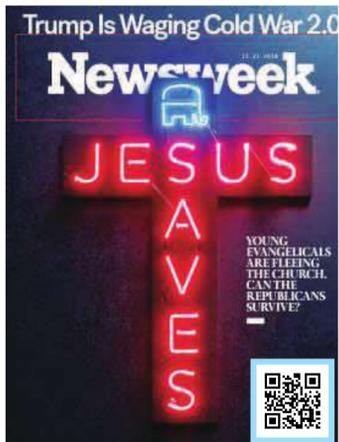
美國福音派下一代的政治左轉

康州 29 歲的社工師艾力克斯不久前離開了教會。壓垮這名「信二代」的最後一根稻草，是牧師在講道中稱川普當選是「上帝的奇蹟」。加州出身的 39 歲阿兵哥傑森在前往伊拉克服役的過程中離開了基督教；他生長在一個縱容仇穆言論的保守教會環境中，在親自踏上中東後清楚意識到從前聽了錯得離譜的教導。

這一批年輕人正處於千禧世代一股潮流的前線，這正在重塑福音派教會和國家的政治環境，讓共和黨的福音派政治根基愈來愈小、愈來愈老。一代以前，只有 46% 的白人福音派新教徒年齡大於 50 歲，現在這個比例是 62%；現在美國 30 歲以下符合「白人福音派」標籤的比例剩下 10%，這一組信徒的年齡中位數高達 55 歲。

《新聞週刊》指出，美國的白人福音派與共和黨在 1954 年因著對黑人民權運動的保守意識開始靠近，兩者在 1980 年代進行刻意的政治結盟。但如今，時代和人口板塊都在變遷，羅伯特瓊斯在《白人基督教美國的終結》一書中指出，1992 年的總統大選時「白人」和「基督徒」兩類別者佔總投票人口的 73%，但在 2012 年時他們已經被（新移民）稀釋到 53%。

就像逐漸步向臨終的癌症病人一樣，逐漸凋零的人口使得福音派領袖奮起大力簇擁那個私德並不真正符合他們理想的總統川普，並且對於「反移民」一事不成比重的熱心；對「身份」正被抹除的危機，使他們更易於受恐懼動員。同



時，福音派出身的信二代已經在政治傾向上左轉，大舉從父輩的教會出走，為移民、性少數、監獄的人權議題的喉舌，而這些都被視為民主黨左派的倡議。

美國浸信會福音派領袖羅素·摩爾認為，在 2017 年 #MeToo 運動的延燒，也給福音派政治帶來了焦味。一方面多數以為教會是絕對安全環境的人，赫然發現教會婦女也指證歷歷受到性侵犯；另一方面，由於川普在重大提名決策上對這個議題的不重視，不少白人福音派女性決定不再支持共和黨。

摩爾相信，教會需要時間改革和修復。年輕人漸漸長大後，會「歸隊」回到教會體制內並採取較為緩和的立場。然而本身見證出走潮的年輕人卻告訴《新聞週刊》這一天不會到來。「千禧世代實踐基督教倫理，無須依靠教義；彼此相愛，何須宗教組織來教？」

▼ 澳洲總理莫里遜表態承認西耶路撒冷為以色列首都，以色列和回教國家卻都不滿澳洲的決定。
(photo credit by Youtube 影片截圖)



澳洲承認西耶路撒冷 以國、回教國都不滿

【本報記者陳睿仁綜合報導】兩面不討好！澳洲總理莫里遜 15 日表態，承認西耶路撒冷是以色列首都。馬來西亞等回教國抨擊澳洲此舉破壞以色列和巴勒斯坦之間的和平，以色列則認為澳洲應該承認整個耶路撒冷而不是只承認一半。

澳洲總理莫里遜 15 日表示，澳洲將承認西耶路撒冷為以色列的首都，但會立即把大使館遷到耶路撒冷，也承認東耶路撒冷可能是巴

馬來西亞等抨擊澳洲此舉破壞以巴之間的和平，以色列則認為澳洲應該承認整個耶路撒冷而不是只承認一半。

勒斯坦人未來建國的首都。根據《雪梨晨鋒報》報導，馬來西亞首相馬哈迪批評，澳洲的決定破壞猶太人和阿拉伯人的和平，「澳洲無權做出這樣的決定。」印尼政府雖然為了和澳洲談判自由貿易協定而沒有譴責澳洲，但民間仍有強

烈的反對聲浪和示威活動，迫使澳洲對印尼發出旅遊警訊。此外，一些阿拉伯國家更表示，可能停止從澳洲進口產品來懲罰澳洲。

除了回教國家，以色列內部也不滿澳洲的決定。《路透社》報導指出，在莫里遜表態後，以國總理納坦雅胡並沒有如過往對此多做

評論，僅表示以國外交部已有發出聲明。以國區域合作部長哈奈比則明確地批評，耶路撒冷不應該分成西耶路撒冷和東耶路撒冷，「我們希望澳洲修正他們犯下的錯誤。」

巴勒斯坦外交官伊萊克表示，莫里遜是基於國內政治考量才選擇承認西耶路撒冷為以色列首都。莫里遜 10 月面臨議員補選時，就曾提議承認耶路撒冷以討好該選區的猶太選民。

圖文選粹

圖文 / 中央社

反簽移民契約 布魯塞爾逾 5 千人上街抗議



約 16 日引發逾 5000 人上街抗議，街頭出現長人龍。

2018 年最糟糕網路密碼 123456 蟬聯榜首



碼 123456 蟬聯 6 屆冠軍，「密碼」也穩坐 6 屆亞軍。本次季軍 123456789 則是自 2017 年的第 6 名躍升上來。

大副縮減移民配額 英擬脫歐新政策

【本報記者李牧權綜合報導】英國內政部長賈偉德 16 日表示，英國脫歐後的移民計劃白皮書將於本週公佈；他預告，該計劃將大幅削減歐盟移民配額，並於 2025 年，從現時 75,000 人次降至 10,000 人次。分析認為，提高移民門檻較有利國家整體發展。

門檻將大幅調整

「這是英國 40 多年來，在移民制度上的最大改革。」賈偉德指出，總體而言，英國脫歐後將計劃在 2025 年前，把從歐盟到英國的移民人數限制在 10,000 至 25,000 人左右，遠比目前 74,000 人少近 80%。據《每日郵報》報導，限制措施也包括，企業需向中等技術工人提供 30,000 英鎊的最低年資要求，低技能工人亦需符合來自「濫用移民風險低」(low risk of immigration abuse) 的國家之審查條件。

根據該白皮書所提出的



▲ 英國內政大臣賈偉德 16 日表示，於脫歐後將大副削減 80% 來自歐盟的移民配額。
(photo by Wikimedia)

建議，在新門檻下，進入英國的中等技術工人人數將可從 18,500 人驟降至約 4,500 人，而大多數技能較低的工人亦只允許短暫居留一年，故並不會造成長期居留的問題。至於有關歐盟學生簽證方面，白皮書則建議，讓他們獲得為期 6 個月的「進修假」(study leave)，並於學習結束前的三個月內，免費申請技術工人簽證。

為輸入人才把關

《獨立報》引述消息人士指稱，「在新的移民政策下，政府將能完全掌控誰可以來英國，優先考慮發放居留權給那些具備英國所需技能的移民者，而不是根據他們是來自哪個(歐盟)國家。」這意味著英國脫歐後，將可不再理會歐盟以強制配額的方式，要求歐盟成員國接受部分移民申請的要求，在新的移民政策下，將能為英國省下大筆為歐盟移民在公共服務和福

利方面的巨額補助。同時，新政策將使英國只要看重「以技能為首要條件」的移民門檻便可，而非被逼強行接受來自歐盟的安排，這有利於英國社會競爭力的提升，亦能讓企業更專注在輸入人才的領域上。然而，最新數據顯示，非歐盟的移民人數已突破 248,000 人，故保守黨政府要如何處理這方面的移民配額與門檻，將是另一個考驗他們是否能兌現長期以來的競選承諾的挑戰。

▼聯合國氣候大會已在波蘭卡托維茲結束。圖為波蘭總理莫拉維茨基。(Photo by Kancelaria Premiera on Flickr under Creative Commons license)



氣候會議落幕 民間團體籲採取行動

【本報記者莊瑞萌綜合報導】各國阻止氣候變遷的努力仍不夠！針對上週已在波蘭結束的「聯合國氣候變化綱要公約第24次締約方會議」(COP24)會議結論，包括基督教組織在內等非營利組織皆認為，各國仍缺乏減碳的具體承諾，因此，要達到本世紀遏止地球升溫攝氏2度的目標，幾乎是不可能的任務。

據《今日基督徒報》報導，基督教救助協會(Christian Aid)國際氣候議題主管艾道指出，在這次大會上，美國、沙

包括基督教組織在內等非營利組織皆認為，各國仍缺乏具體承諾，因此要達到控制升溫2度的目標幾乎不可能。

烏地阿拉伯、俄羅斯與科威特等4國阻擋國際氣候變遷協議的作法，有如邪惡軸心國，他建議各國，應在明年聯合國秘書長大會時提出修改計畫。

對於窮國應如何面對適應氣候變遷的龐大代價，他也指出，「富有國家被允許將所有活動都列為氣候資助，包括金融貸款在內，讓外界對於過去承諾

窮國1,000億美元的誠意有所質疑。」

憂思科學家聯盟(Union of Concerned Scientists)主管麥爾也指出，針對對抗氣候變遷議題上，國際缺乏政治意志力。加勒比海島國格林納達環境部長斯蒂爾也認為，國際上承諾的金融協助也僅是皮毛而已。

據《[Engadget]》報導，這

次會議結束後，雖然各國同意制定所謂的「卡托維茲文件」(Katowice Package)，決定如何從2020年開始執行減碳的方法，不過，是否能夠真正達到升溫2度以下的目標仍不確定。

另外，美國總統川普有意讓美國退出巴黎氣候協議，也可能削減協議的有效性，至於科威特、俄國與沙烏地等倚賴石化燃料銷售的國家對於聯合國氣候報告無動於衷。因此，最終巴黎氣候協議是否能達到目標，值得觀察。

荷蘭打造人工島 提供野生動物復育

【本報記者莊瑞萌綜合報導】歐洲最大重歸荒野計畫落腳荷蘭。荷蘭保育單位為了讓野生動物回到原本棲息地，日前在馬肯湖開發5座人工島，讓多種鳥類與植物重回當地。

據《今日印度報》報導，這項開發島嶼提供給野生動物棲息的計畫，是由荷蘭非政府組織自然遺跡(Natuurmonumenten)提出，總經費6,000萬歐元，多數是由個人贊助。

供3萬隻燕子的棲息地，而且水域中也有大量的浮游生物。

據《Phys.org》報導，馬肯湖曾屬於須德海一部分，用來隔離大量海水以便阻擋北海的海水與對抗洪災。不過，數十年後，原本打造將馬肯湖與鄰近水域隔開的沉積物開始被沖刷並沉入湖底，讓湖水不利鳥類與魚類、植物及軟體動物族群生存。

據專家指出，人工島嶼上已出現127種植物，而且多數是由風吹種子帶來。保育人員唐克也指出，「水域出現大量浮游生物，可以滿足鳥類食物來源。」除此之外，灰雁、普通燕鷗、大白鷺和夜鷺等鳥類也返回當地，證明島嶼計畫成功。



▲荷蘭馬肯湖因沉積物沈澱不利野生動物棲息。(Photo by Marcel Oosterwijk on Flickr under Creative Commons license)

郵政HCE 手機VISA卡

即日起-107/12/31
刷卡滿額 1%
 享現金回饋

三步驟快速下載
 晉升行動支付行列
 一點下載 一Key發卡 一秒哩付

哩付全球通

快速下載晉升行動支付行列

反毒新世代 幸福下一代

教育部 廣告

▼布朗本季主要得分手段部分也要歸功於頂級外接手蘭德利。(photo by Browns Facebook)



▲布朗本季首輪選進的新任四分衛梅菲德帶給球隊良好的拼戰態度，讓球迷看到布朗脫離萬年爛隊的機會。(photo by Browns Facebook)

美足最爛球隊翻身？ 布朗仍有望季後賽

【本報記者宋秉謙綜合報導】NFL 季前若有人說布朗隊有機會一拼季後賽，高機率會被當成戲言，但如今布朗隊的確還有機會殺進季後賽！過往布朗隊因管理階層選人眼光差，球隊文化糟糕，前 2 年甚至寫下淒慘的 1 勝 31 敗紀錄，被稱為「最魯蛇的球隊」，不過，本季他們選進最佳新人、司執四分衛的梅菲德，靠他帶起初生之犢不畏虎的拼戰精神，至今還有機會拼季後賽。

布朗打出意外佳績

過去被稱為萬年爛隊、每年都在重建的克里夫蘭布朗隊，本季靠最佳新人梅菲德帶起拼戰精神，至今還有機會拼季後賽。

過去被稱為萬年爛隊、每年都在重建的克里夫蘭布朗隊前一次以分區第一之姿殺入季後賽得追溯到 1989 年，近年來，布朗隊由於高層簽約眼光差、教練帶隊水平不佳等原因，不斷在美聯北區墊底，更因選來的球員也抱持著半放棄的態度，團隊氣氛低迷導致球隊文化已習慣輸球，讓布

朗隊近 2 年寫下誇張的 1 勝 31 敗，還差點創下史上最長的客場連敗數 (26)。

不過，布朗隊本季卻打出令人意外的佳績，他們竟能到第 15 週還保有季後賽希望。根據《CBS 體育網》報導，本季美聯北區因為布朗隊的振作，加上分區王

者鋼人隊輸掉幾場不該輸的比賽，讓這組的晉級情勢不明朗，目前戰績為 6 勝 7 敗 1 和的布朗隊還保有著季後賽希望。

據專家布林森指出，布朗隊本季打出脫胎換骨的氣勢與新人四分衛梅菲德密不可分，這名 2017 年海斯曼獎得主 (代表著大學年度最佳美式足球員) 本季首輪就獲得布朗隊的青睞，布朗希望能將梅菲德當成未來希望，原先未打算讓他這麼快就接手主力四分衛的重責大任，擔心他被掘苗助長。

救世主梅菲德是關鍵

不過，梅菲德卻還是在本季接手主力位置，意外地帶領起團隊前進。據《華盛頓郵報》報導，布朗表定的四分衛泰勒打法可說是布朗隊的縮影：中規中矩且毫無亮點，正當球迷又以為布朗隊將持續墊底時，泰勒在開季就進入傷兵名單，而退無可退的布朗隊只好讓梅菲德擔當主力，從首戰就助球隊演出大逆轉勝後，梅菲德幾乎可說是布朗的救世主。



梅菲德很快就與球隊的頂級外接手蘭德利配合默契，他們演出的空接成為布朗的主要得分手段，發起人梅菲德的果斷出球與大膽拼戰精神都是他們克敵制勝的關鍵，布朗近 5 戰拿到 4 勝，仍緊抓季後賽希望。布林森指出，雖然布朗要進季後賽機率還是不高，不只要全贏，還得寄望鋼人輸球，但布朗能拼戰到第 15 週還沒出局就已是一大奇蹟，只要梅菲德持續進步，布朗的未來是一片光明。

日桌球神童再寫紀錄 15 歲封王年終賽

【本報記者宋秉謙綜合報導】桌球界年度最大盛事落幕，日本小將張本智和寫下年終賽最年輕冠軍的紀錄！從出道以來，張本智和就因小小年紀卻有著成熟球技而被稱為日本桌球神童，他打破過多項最年輕的冠軍頭銜，包含巡迴賽、世青賽等，但本次他是在最高層級的年終賽中，僅花 5 局就收拾掉中國選手林高遠，以 15 歲稚齡，改寫最年輕冠軍的紀錄。

根據《日本 NHK 網》報導，年終賽可說是桌球界的年度最大盛事，僅有世界排名前 15 名的單打選手能獲得參賽權，換言之，贏下年終賽的冠軍是含金量十足。

而本次年終賽的決賽在 16 日落幕，由日本籍新生代王牌張本智和以 11:4、13:15、11:9、11:9 及 11:9，5 局內收拾世界排名第 4 的中國好手林高遠，張本智和以 15 歲的年紀改寫了最年輕的年終賽冠軍紀錄，不辜負他出道以來就被冠上的「日本怪物、桌壇神童」之美譽。雖然這並非張本智和生涯首冠，也不是他第一次改寫最年輕的頭銜紀錄，但卻是改寫過最有份量的獎項。張本智和在去年的世界錦標賽

技驚四座，以年僅 13 歲稚齡殺入 8 強，而一戰成名後，他不斷將個人經歷推向更高處，張本智和於今年的日本全國錦標賽擊敗該國頭號男單水谷，同時改寫這名大前輩在 2007 年寫下的 17 歲最年輕奪冠年齡紀錄，也被視為「日本頭號男單的易主」。



▲日本新任男單一哥張本智和在年終賽僅花 5 局就封王，改寫最年輕奪得冠軍頭銜的紀錄。(網路截圖)

為「日本頭號男單的易主」。根據《日本時報》報導，談及這場年終賽勝利，張本智和感到不可思議，雖然他在上半年擊敗過奧運冠軍馬龍與張繼科，而拿到 2018 日本公開賽冠軍，但他自認近期狀況較差，他也坦言此役失誤率比去年還高，但他從未放棄一絲奪冠機會，這次如願以償拿到「最難拿」的一座冠軍，也替張本寫下生涯新頁。

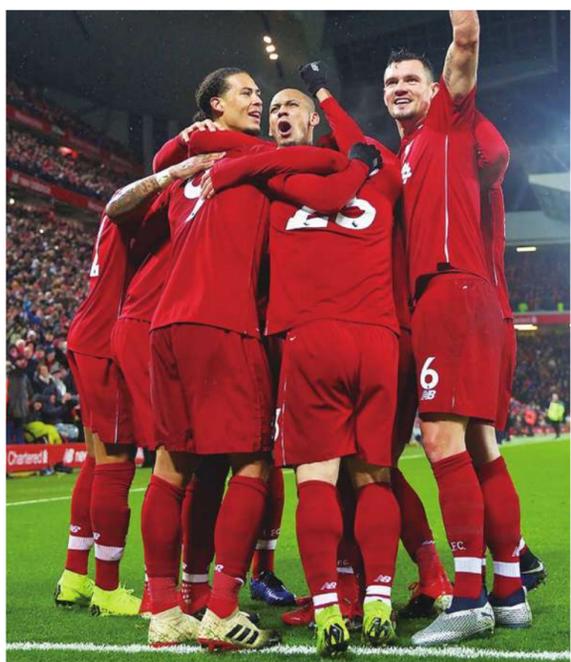


英超雙紅會 紅軍碾壓之姿保不敗

【本報記者宋秉謙綜合報導】英超關注度高的強強對話「雙紅會」意外以紅軍一面倒碾壓之姿結束！英超 17 日凌晨迎來第 201 次由「紅魔」曼聯對決「紅軍」利物浦的雙紅會，從本季表現即可看出雙方有些微的實力之差，紅軍最終比對手繳出 6 倍射門數之多的成績，以 3:1 完勝紅魔，保持開季連 17 輪不敗之姿，積 45 分居榜首，在第 201 次雙紅會中面子、裡子都贏。

根據《亞洲新聞網》報導，英超於 17 日凌晨迎來第 17 輪的重頭戲，由紅魔遇上紅軍的第 201 次「雙紅會」，賽前近 5 輪聯賽只贏過一場的曼聯顯然不被看好，但由於曼聯太常上演「不服輸精神」的拼鬥精神，多數專家都不敢說死賽果。

然而，利物浦開局就以壓倒性的制裁力把曼聯壓在地上打，曼聯抱著不敢正面迎戰紅軍的心態，擺出死守型的陣容，僅僅投入 3 名攻擊手，明顯想拖住利物浦強大的攻擊力，雖然中場時比分是 1:1，但這不代表曼聯戰術成功，只是自家守門員德赫亞發揮太好，死守球門讓紅軍尚未收戰果。



克帥關鍵換人致勝

根據《進球網》報導，下半場紅軍主帥克洛普的果斷換人讓紅軍終於收到成果，他於 70 分鐘撤下小凱塔、換上素有「瑞士梅西」之稱的沙奇里，沙奇里一上場不到 3 分鐘就用表現報答主帥的信任，他 73 分鐘把握住馬內創造的良機，以右腳打穿德赫亞死守許久的球

門：第 80 分鐘沙奇里再以左腳轟門得手，幫助球隊拉開比分，握著 3:1 的優勢直到響哨。

若只看比分，紅魔看似在上半場緊咬對手，實際球賽內容卻被紅軍遠甩，紅魔控球比一直徘徊於 4 成以下，更沒有幾次威脅性攻門，場上角球數差距一度來到 0:14，說明紅魔一味的防守與過度保守的打法完全失敗，並非是防守反擊，而是慢性自殺。而紅

軍能說是貫徹「大膽攻擊」的心態，雖然他們上半場始終少了一點進球運氣，但主帥克洛普不放棄嘗試，終於透過奇兵沙奇里建功，得到他們該有的戰果。

穆帥：巧婦難為無米炊

其實，眾人對曼聯的落敗並不會過於苛責，但卻無法容忍從心態到內容都呈現碾壓性的大敗。《英國獨立報》報導，除了客隊的曼聯球迷不斷於現場發出噓聲，親臨現場看球的紅魔隊史最偉大的教練「爵士」佛格森，都對球賽內容頻頻搖頭，透過肢體動作說明他對這樣窩囊打法的不滿。

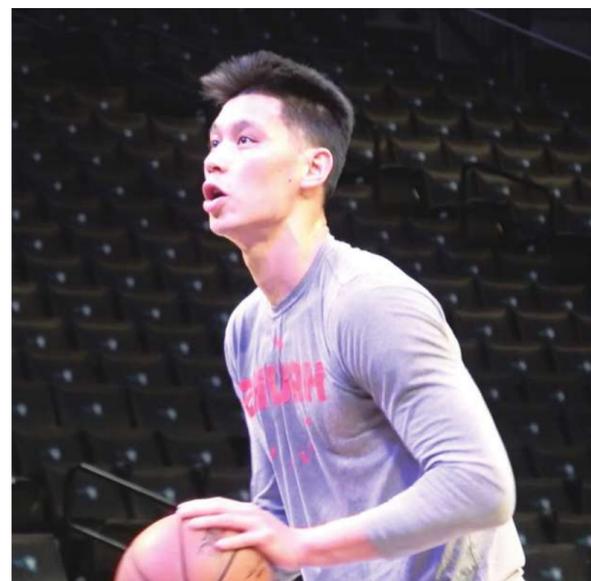
然而，曼聯主帥穆里尼奧賽後受訪時將敗因推給陣容問題，他說，紅魔輸球主因是缺少少將，讓他「巧婦難為無米之炊」，穆帥一一指名紅軍球星，「法比尼奧、威爾納杜姆、馬內及小凱塔等人身材都太好，技術又屬頂尖，紅魔現有球員難以對抗。」穆帥認為，球隊打法取決於球員水平，意指此役慘敗的內容與打法並非自己所願，是缺乏可用之人的無奈之舉。



圖文選粹

圖文 / 中央社

林書豪談被籃網交易 坦言很受傷



▲美國職籃 NBA 台裔後衛林書豪坦言，回想在布魯克林籃網打球的日子，就想起傷病纏身，今年夏季被籃網交易，感到措手不及也很受傷。

大家來看
好電影

醒報編輯部 / 輯

本報推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。

班恩回家

Ben is Back

導演 彼得海吉斯
演員 茱莉亞羅勃茲、盧卡斯海吉斯
上映 2018-12-21



耶誕前夕，荷莉載著兒女準備返家，就當返抵家門之時，少年班恩竟現身在她們眼前。這是班恩戒毒的第78天，荷莉雖然熱烈歡迎他的歸來，卻也暗自擔心兒子會再次受到毒品引誘。

在接下來的24小時當中，她軟硬兼施、威脅利誘，用各種方法確保班恩不要離開她的視線範圍。不過隨著接踵而來的突發狀況，班恩過去的黑暗面也相繼揭露，讓荷莉對兒子無條件的愛開始受到考驗。究竟她該怎麼做，才能讓兒子全身而退？而被毒品折磨的班恩，又能否成功遠離毒品的戕害呢？

【關於電影】

導演彼得海吉斯透露：「我的家人們有些人至今仍在毒癮當中掙扎。失去那些深愛的家人，曾經讓我非常痛苦，所以我想拍一部電影，去描繪一個破碎的人，會給他的家人帶來怎樣的影響。」

《班恩回家》並非說教意味濃厚的勸世電影，而是在描寫人們面對自己所無法控制的情況時，會做出什麼樣的反應。彼得海吉斯表示：「我是牧師的兒子，所以我很清楚『佈道』就是告訴人們該如何去生活，但我不認為那是電影創作者的工作。」



他希望創造的觀影經驗，是用一個非常真實且深刻的故事，讓觀眾感受到各種情感，像是洗了一場痛快的三溫暖。而在觀眾離開戲院時，他們能對『活著』這件事更有感悟，更能設身處地體會別人的感受與心情，並對生命的珍貴和美麗有更加深刻的認識，而《班恩回家》正是這樣一部電影。」

愛，是回家唯一的路

人魚沉睡的家

The House Where The Mermaid Sleeps



扶養女兒的播磨薰子和丈夫播磨和昌處於分居狀態，兩人決定在女兒小學入學考試結束後就離婚。但某日女兒瑞穗竟在泳池中溺水，意識不明。聽到醫師宣告女兒腦死的兩人，面臨兩個抉擇：接受女兒腦死的事實，選擇器官捐贈；或是靜靜等待女兒心跳停止正式死亡。決議讓瑞穗器捐的夫妻倆，要與女兒離別的瞬間突然看見她的手有了動靜，因此決定將女兒帶回家中延續生命狀態…

導演 堤幸彥
演員 篠原涼子、西島秀俊
上映 2018-12-21



和昌因為妻子和女兒的緣故，開始採用自己經營的公司中，最新的醫療技術延續瑞穗的生命，不過這樣的抉擇，卻讓薰子陷入最瘋狂的母性本能…



拒菸超人



Be Smoke Free. Super!
臺灣新世代-拒絕新癮害!



十大能力
Superman

Super智慧、Super意志

Super基因、Super免疫

Super顏值、Super眼力

Super聽力、Super鐵肺

Super心臟、Super體格

戒菸治療：請帶健保卡到合約醫事機構戒菸 | 戒菸專線：0800-636363

公益

衛生福利部國民健康署

國民健康署



教育部國民及學前教育署

教育部



財團法人董氏基金會

華文戒菸網

減肥、控糖新招 吃飯順序有講究

專家提醒，減肥與降血糖的聰明吃飯四步驟，是首先要先喝湯，接著吃菜和水果，然後吃魚、肉和蛋，最後才吃米飯。



先湯再菜



再肉



再澱粉質



▲ 吃飯第一步，先喝湯。(網路截圖)

▲ 吃飯第二步，吃一大盤青菜。(網路截圖)

▲ 吃飯第三步，吃魚吃肉，但要控制食量。(網路截圖)

▲ 最後才吃飯與麵，這要比較不會過量。(網路截圖)

【本報記者游清淵綜合報導】東西方飲食習慣順序不同，西方先喝湯的吃法，才是減肥與降血糖的正辦！營養師孫語雲指出，減肥時期理想進食順序應為「從熱量密度低的食物先吃，密度越高越要後面吃」，所以應該先喝湯，增加胃部食物體積增加飽足感，接著吃蔬菜，填補胃腸部分空間、延緩血糖上升，也比較不容易囤積脂肪。

先湯後菜再肉飯

吃飯順序會影響瘦身效果和健康，照華人傳統進食習慣，常是飯、菜和肉一起吃，接著喝湯，最後吃飯後水果。但專家指出正確的順序為先喝湯，飯反而要放

到最後才吃。國內有兩位瘦身有成的藝人，分別為小禎和小甜甜，她們都曾公開說明「吃飯順序」是瘦身成功的關鍵。小禎的飲食順序為「蛋白質、蔬菜、澱粉」；而小甜甜則是「先喝湯、再吃菜，最後肉和飯一起吃」。

台北醫學大學教授謝明哲在臉書分享聰明吃飯的四個正確步驟，首先要先喝湯，接著吃菜和水果，然後吃魚、肉和蛋，最後才吃米飯。謝明哲指出，無論早中晚餐，想要健康或瘦身，吃飯順序很重要，吃飯的順序會影響吸收和新陳代謝，吃對的話可以降低熱量攝取，讓營養更均衡。

台大食品科學研究所碩士韋恩表示，自己吃飯經驗超過40年以上，直到今天才知道吃錯了，

台式吃飯是「吃飯配鹹」，這樣會讓飯後血糖控制不佳，西餐先喝湯再吃蔬菜的方式才是對的，而大陸江浙地區吃飯習慣是菜吃到最後才配飯也是正確的，血糖控制好比較不容易肥胖。

熱量密度低的先吃

喝完湯、吃完蔬菜後，應該已經處於半飽的狀態，這時候就可以吃些豆魚蛋肉類等優質的蛋白質，以及熱量較高的米飯、麵食，自然就不容易吃過量，可達到攝取熱量減少的效果。

基本上，減肥時期理想進食順序應為「從熱量密度低的食物先吃，密度越高越要後面吃」。因此最先吃的應是「喝清湯」。

餐前先喝湯可以增加胃部食物體積，增加飽足感，讓之後的餐點少吃一點。湯品的選擇要以清湯為主，而非濃湯(如：玉米濃湯、南瓜濃湯、有勾芡的酸辣湯)，因為濃湯通常會加入麵粉、太白粉與油脂，比清湯的熱量還要高。

蔬菜填補胃腸

接著「吃一大盤蔬菜」。蔬菜含有豐富的纖維，需要仔細咀嚼，自然能放慢進食速度，此外，吃大量的蔬菜，可填補胃腸部分空間、延緩血糖上升，也比較不容易囤積脂肪。

喝完湯、吃完蔬菜後，應該已經處於半飽的狀態，這時候就可

以吃些「豆魚蛋肉類等優質的蛋白質」，以及熱量較高的「米飯、麵食」，自然就不容易吃過量，如此一來，便可達到攝取熱量減少的效果。

在《營養師 & 糖尿病醫師的降血糖速效飲食》一書中，作者今井佐惠子提供下列五大飲食須知：

五大飲食須知

1. 先從蔬菜開始吃，首先攝取能夠幫助抑制血糖值急遽上升的蔬菜(包含菇類、海藻類)吧。攝取量為2個拳頭，不然至少也需吃完1個拳頭的量。

2. 再接著吃蛋白質主菜，吃完蔬菜之後，就要來享用肉類、海

鮮類、大豆類、大豆類加工製品、蛋類或是乳製品等主菜囉。

3. 最後吃飯類等碳水化合物，米飯、麵包、麵食、薯類等食物會讓血糖值上升，因此於最後享用。碳水化合物當中含有糖質，這可是大腦的能量來源，因此千萬不可以沒有攝取碳水化合物。

4. 細嚼慢嚥，別在用餐時狼吞虎嚥。當蔬菜的膳食纖維進入腸道之後，需要於經過一段時間，才可以繼續讓蛋白質與碳水化合物進入腸道，因此讓我們多花一些時間品嘗食物吧。攝取蔬菜之後，間隔5分鐘以上再開始攝取蛋白質料理最為理想。

5. 別太在意熱量(卡路里)，比起食物當中含有多少熱量，用餐的順序可比這重要多了。

坎城影展金棕櫚獎《冬日甦醒》名導 努瑞貝其錫蘭 最圓滿新作

榮膺坎城影展競賽片

野梨樹

THE WILD PEAR TREE

★★★★★
今年最完美電影!
—英國衛報

★★★★★
優雅詩意迷人!
—每日電訊報

結實千奇百種，盡現人生豐收。

12.28 梨情依依

遇見天使

只要付出一點愛與關懷，人人都可以是天使。

■ 溫小平
(作家)

我小學時，學校對面有個小攤，老闆賣的是各式天婦羅，冬天裡，聞著濃濃的蘿蔔香味，放學時，我總忍不住掏出僅有的一角錢，買一塊蘿蔔，老闆會切成小塊，我沾著甜辣醬，滿足的品嚐著。

若是考試得了一百分，累積到兩角錢獎金，我會到學校福利社買一根長長的甜不辣。那台階好高，我總要很努力踩上去，跟高年級的哥哥姐姐擠擠的，才能搶到。

後來才知道，我酷愛的甜不辣類是日本食物，雖然我討厭日本引起八年抗戰，又引起國共內戰，更導致我上戰場的爸爸為國捐軀，我卻並未因此移恨日本食物。

各種食物伴成長

小學時惡補，正逢發育期，媽媽擔心我營養不良，就在學校附近的飲食店包餐，每個月結帳一次，那是跟我家截然不同的閩式料理，炒米粉、煮雜菜（什錦）麵，甚至用隔夜飯煮的鹹稀飯，我都吃得津津有味。到現在還記得店旁的平交道，火車轟隆隆駛過的聲音。

外婆和媽媽燒了一手美味的江浙菜，西湖醋魚、冰糖蹄膀、無錫排骨，可媲美大餐廳。至於繼父拿手的四川菜：麻婆豆腐、螞蟻上樹，甚至魚香肉絲，我也不會因為繼父偏心妹妹而拒吃。當初中同學知道我跟她媽媽是同

我吃的食物，不分藍綠

我的腸胃自幼就被這些不同省籍的料理所滋養著。店家是藍是白是綠，又怎樣呢？

鄉，她媽媽還特地煮了一桌江西菜，讓我藉著家鄉辣辣的菜餚，揣想著未曾謀面的故鄉。

我的老公是客家人，跟他結婚頭幾年，還不太適應沒有蔥蒜醬油的客家菜。但不久後，習慣了客家媳婦的角色，更愛上薑絲大腸、梅干扣肉、酸菜肚片…這些好吃到不行的客家菜。

我的腸胃自幼就被這些不同省籍的料理所滋養著。更別說是小籠包、牛肉麵、燒餅油條、大腸麵線、花枝羹…這些小吃點心了。

那時候最常看到餐廳招牌寫著「南北和」，強調南方菜、北方菜都是一家人，都是好料理，即使偶而因為語言不和鬧起架來，卻不會在吃飯前先問清楚廚師的省籍，才決定要不要拿起筷子。

綠吃成藍，藍吃成綠

可是，這回的選舉卻在尋常飲食上惹出一連串怪事。一開始，新聞媒體報導某位市長候選人把深綠肉燥飯吃成藍的，另一位不同政黨的候選人卻把深藍牛肉麵吃成綠的，無非是強調候選人的特質，跟食物扯不上關係。

選舉結束以後，韓粉為了慶祝，紛紛花錢訂了炸雞排、虱目魚丸湯、粽子、肉燥飯、豬腳等，幾百幾千份的大請客，並且聲稱不分藍綠，都可以免費享用。

太令人開心了，這下子終於可以不談藍綠，只要大家喜歡，吃甚麼小吃都好。

麵包肉粽捲政治

高興不了多久，就因為吳寶春



▲ 當我得悉店老闆跟我的政黨理念不同，心裡也有小小猶疑，繼之又，我支持的是他店裡的菜蔬魚肉，怎麼可以如此心胸狹窄。(Flickr)

在上海開了麵包店，提到他是中國台灣人，這下不得了。當初為他開幕剪綵的綠營大老們，開始罵聲不斷，各種抵制聲浪席捲，直到吳寶春向藍營韓市長求救，才稍稍緩了下來，為此，韓粉還大力相挺寶春麵包。

吳寶春麵包店過去經常要排隊，原因很多，有人因為他「台灣之光」的名氣，有人覺得美味好吃，當然也有人覺得貴，所以

不吃，現在卻因為扯上藍綠而轉換了支持者。說來奇怪，無論他支持中國或台灣，我們應該是為了麵包好吃而購買，怎會吃麵包還要分統一牌或是台獨牌？累不累啊！

最近又為了韓粉訂購肉粽慶祝韓市長就任鬧出糾紛，原因是肉粽老闆是邁粉，還以為對方開玩笑，原本不想接這張訂單，後來還是接了，也在店門口掛起韓粉

請客的紅布條。

末料，這番說法引起韓粉不悅，甚至有人說，如果不高興賣給不同政營的人，乾脆在門口掛牌子標示。結果，韓粉紛紛抵制，邁粉卻反向支持，肉粽老闆因此流下感動的熱淚，媒體爭相報導。為此有人懷疑這是選後奧步，故意挑撥雙方支持者。

食物不該分藍綠

為什麼顏色要深入飲食界？雙方都說要愛與包容，為何竟

然連食物都無法包容。

我家附近開了一家有機小農的店，我經常光顧，當我得悉店老闆跟我的政黨理念不同，心裡也有小小猶疑，繼之又，我支持的是他店裡的菜蔬魚肉，怎麼可以如此心胸狹窄。

的確，選舉期間，只要看到餐廳裡的擺設或是聽到店老闆的語氣，多少可以猜出他的政黨傾向，或是藍是白是綠，那又怎樣呢？如果我們也要讓政治的顏色侵入飲食界，那可真叫人寢食難安呢！

國高中取消早自習，可行嗎？

■ 皮諾丘
(國中教師)

在討論這一個議題之前，我想先說明一下現行的國中生的一天生活作息的常態，早上7點半到校，離開學校的時間差不多是下午五點，在校的時間從早上七點半到下午五點，總共是九個半小時，比一般大人上班的時間還要長。

更別提晚上孩子還要去補習班上課，回到家洗個澡寫完功課，差不多都已經晚上10點甚至更晚了，根本沒有喘息的時間，然後隔天早上可能六點半就要起床準備上學，周而復始，台灣的國高中生普遍存在著過勞的現象。

所以筆者在想，如果教育部統一規定原由各校決定的早自習時間取消，讓學生可以睡飽一點，八點前到校即可，這樣的政策是否可行，以下幾點意見供參：

1. 學校方面：事實上，教育部表定的總學習時數及課程計畫並沒有早自修這一項，但在教育部沒有明令取消之前，我想絕對沒有學校敢自作主張將其取消，因為在少子化招生不易的這個年



代，沒有早自修沒有第八節輔導課的學校，一定會被多數家長質疑，該校的學生課業會不會跟不上其他的學校，而將學生轉往學區外的其他學校就讀，所以始終沒有學校敢打破這項傳統。

2. 家長方面：取消早自習，學生延後至八點上學，對於部分接送學生的家長來說，可能會來不及上班，故學生還是會提前被家長送來學校，失去了延後上學的美意，退一步來說，若學生都能就讀學區內的國高中，就能就近走路或騎腳踏車上學，如此一

來就不會影響家長的接送時間，問題就迎刃而解。

3. 學生方面：我想應該是沒有學生是反對取消早自習跟延後上學的，不僅可以睡晚一點，也不用一早到校，在還沒吃早餐的情況下，就要考國文默寫解釋、解方程式、背週期表、考英文單字，筆者發現本校很多學生，忙到九點過後，才有時間啃手上那些涼掉的吐司、漢堡跟蛋餅。

廢除早自修跟延後上學的目的，不是為了讓孩子可以晚點上床睡覺，而是為了讓孩子能有充

足的睡眠，特別是青春期的孩子，若不能有充足的睡眠，對發育也會有不良的影響。至於家長擔心的接送問題和老師擔心的沒有時間考試的隱憂，在我看來都是杞人憂天，君不見外國的學生都晚晚上學早早放學，國際競爭力會遜於台灣嗎？

孩子的童年與青春只有一次，不能重來，家長跟老師要學會放手，退一步來想，一個連自己的學習和接送，到了國高中都還要老師跟老長幫忙的孩子，又怎麼走的了遠路呢？



浮世繪 圖 | 王正明

在公共場所只見到愛人渾然不覺四周觀眾，這是開心還是尷尬？當乘客被迫欣賞他們的演出，是開心還是尷尬？公共行為

畢竟有禮有份，彼此都留一分尊重，才是道德與修養。年輕人！以為然否？

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：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。

我要投稿

越認識自己 越勇敢承認錯誤

如果人人都能做到反省自我，認識到自己的錯誤，敢於承認，積極改正，世間就少了很多紛爭。

■ 舒姪

一個殺了別人全家的犯人被抓獲後，絲毫沒有悔恨之意，嘴裡一直念叨：

「我是被逼的，都是他們逼我的，他們要是不逼我，我也不會這麼做。」

犯錯是不由自主

一個偷竊犯被抓後，憤懣不平地說：「有活路的話，誰願意去做小偷？這個社會太不公平了，我實在沒有選擇了。」

一批頭獎為 500 萬美元的彩票。之後，他們將彩票以每張 1 美元的價格賣給自己的職工。有一半買主的彩票是自己選的，另一半買主的彩票是賣票人選的。

自選彩票比別人好

到了抽獎那天，公司專門調查了一下那些買了彩票的人，並對他們說自己的朋友也想買彩票，希望他們能轉讓出來。你猜，持有彩票的人會以多少錢的價格出售自己的彩票呢？

調查結果顯示，不是自己挑選

10 張圖片都編有一定的順序，施測的時候每次出示一張，同時問受試者：「你看這像什麼？」、「這讓你想起了什麼？」讓受試者按照自己所想像的內容自由地描述。

這時，如實地記下受試者說的每一句話，記下每一次反應所需要的時間，以及行為表現。記錄完畢後，要詢問受試者是根據墨跡的哪一部分做出的反應，以及引起反應的因素是什麼？而後對回答內容進行詳細的記錄。

這個實驗到底有什麼作用呢？實際上，那些圖片本身並沒有特定的寓意，所有的情境內容都是受試者潛意識裡的想法，他看到的一切，就是他內心的投射。

心理投射

這在心理學上被稱為「心理投射」，是一種「以己度人」的心理傾向，把自己的感情、意志、特性、態度等加到其他對象的身上，從而遮蔽了客觀的真實面貌。這種傾向，通常都是無意識的，因為很多時候，我們對自己真實的想法諱莫如深，但借助一個中性的客體，卻往往能吐露出真情。

心理學家榮格認為，心理投射是一種抵抗焦慮的防禦機制，其表現就是把一種存在於自己身上的品質或態度潛意識地歸咎於另一個人。比如一個不善言談的女子，希望透過漂亮的外表吸引異性的注意，以便透過暗示的方式達到交流的目的。

積極與消極投射

倘若此時有另外一個女子也用這樣的方式，且表現得更加成功，她就很容易產生心理投射，認為她的競爭對手採用的是「不正當的手段」。所以說，投射是把一個人認為在自己的情緒和人格中不能接受的或受到質疑的部分，轉移到其他人身，從而感到一種暫時的放鬆和安寧。

心理投射，存在積極和消極之



就認識到自己的錯誤，敢於承認，積極改正，世間就少了很多紛爭。(neqaxid)

理想總是豐滿的，現實有時卻很骨感。當我們不得不去做一些不喜歡的工作時，最好的方式就是調整心態。

一個專門搶劫富人的劫匪，被抓獲後也說：「搶他是應該的，他的錢不是好路來的，都不乾淨。我把錢給自己，給困難的人，這是劫富濟貧。」

是不是覺得這些話聽著很熟悉，無論是紀實片還是影視劇裡，都會冒出這樣的片段。明明犯了殺人、搶劫、偷竊的罪，為什麼非要把責任推到他人身上呢？

自我寬恕

這種行為在心理學上叫作「自我寬恕」，指的是我們對於自己的錯誤、缺點總是可以很輕易地原諒，而對於別人的卻不行。在與他人發生衝突時，人很難站在客觀的立場上審視彼此的錯誤，而只會站在自己的立場上，認為自己是正確的、是好人，與自己對立的都是壞人。哪怕是犯下十惡不赦之罪的人，也會為自己找藉口。

如果人人都能做到反省自我，認識到自己的錯誤，敢於承認，積極改正；對他人多點理解，多點寬容，世間就少了很多紛爭。

書訊快報

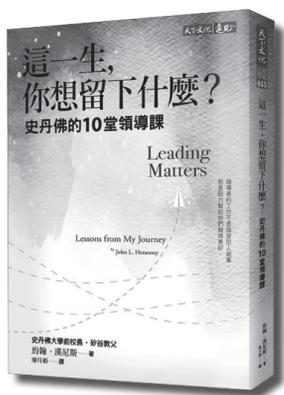
醒報編輯部 / 輯

《這一生，你想留下什麼？》

作者：約翰·漢尼斯

出版社：天下文化

漢尼斯擔任校長長達 16 年，是美國大學校長平均任期的兩倍。帶領史丹佛名列大學排名 Top 10，並被《富比士》評為「全美頂尖大學第一名」。他三度進出矽谷，對學術與產業的貢獻甚巨，不只是圖靈獎得主，更有「矽谷教父」的讚譽。曾受美國前總統歐巴馬邀請，參與科技領袖晚宴，與賈伯斯、祖克柏、施密特同為座上嘉賓。本書分享的 10 項原則，是他職涯 40 多年的精髓，旨在



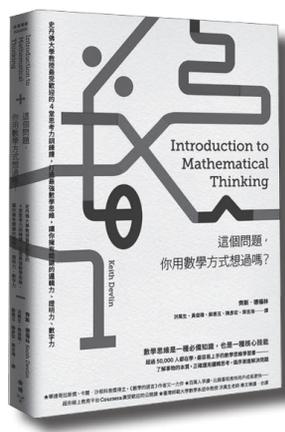
《這個問題，你用數學方式想過嗎？》

作者：齊斯·德福林

出版社：臉譜

「做數學」常涉及套用法步驟和進行繁複的符號運算；「數學思維」則是一種思考事物的明確方法，且思考對象不限於數學。如果你無法藉由尋找一個樣板來依循、一個公式來代換數值進去，那麼，你該思考這個問題！

無論是希望提升分析思考技巧的讀者，或者剛由高中進入大學而打算主修數學比重很高科目的學生，都能從書中學習到如何換個方式思考直覺看來正確的事物。讓看不見的得以被看見，讓不



《跟喵星人一起倒頭就睡：揮別失眠的魔法書》

作者：三橋美穗

出版社：漢欣

當我們在看待睡眠時，不能只看睡覺的時候，重要的是要考量一整天下來的情況。因為晚上的睡眠狀況會影響到白天生活的各個方面，而白天的狀況也會作用在晚上的睡眠品質上，所以想要找回好眠，就必須全面檢視自己的生活作息。

本書針對早上、白天和晚上三個時段，分別提供了各種有益於睡眠的實用知識與方法，同時還特別聘請睡眠大師喵星人來當助教，為讀者示範舒眠的訣竅，要讓你從心理到生理都得到療癒，並從喵星人身上



淡水古蹟博物館 迎聖誕組隊尋寶

■ 余柏青 / 輯

【新北訊】新北市淡水古蹟博物館即日起推出全新體驗活動——「紅城探員尋寶記」，可以個人遊玩，也可以組隊挑戰，看誰能最先突破重重關卡，找到最終的寶藏。

淡水古蹟博物館表示，為推廣古蹟與文化，近年來活動與展覽不斷推陳出新，除納入科技展示與 AR 體驗等技術外，此次規劃的體驗活動更是以遊戲的角度出發，希望拉近古蹟與一般大眾的距離，藉由解謎尋寶活動，用寓教于樂的方式讓更多人親近淡水紅毛城園區，尋寶遊戲也已上線，歡迎民眾現參加。

淡水古蹟博物館為讓民眾走出戶外，透過玩遊戲認識「紅毛城」古蹟及歷史，活動內容經長時間的精心設計，並廣納年輕族群的意見，讓解謎尋寶過程猶如真人 RPG 遊戲。

同時，淡水古蹟博物館也換上聖誕衣裝，即日起辦理聖誕期間限定活動，有得逛、好好拍，還有原汁原味的福音傳唱，不妨帶著家人、情人遊淡水，一同享受冬季佳節溫馨、溫暖、歡樂的氛圍。

淡水古蹟博物館今年聖誕節的

動。 (主辦單位提供) 淡水古蹟博物館換上聖誕衣裝，即日起辦理聖誕期間限定活動。

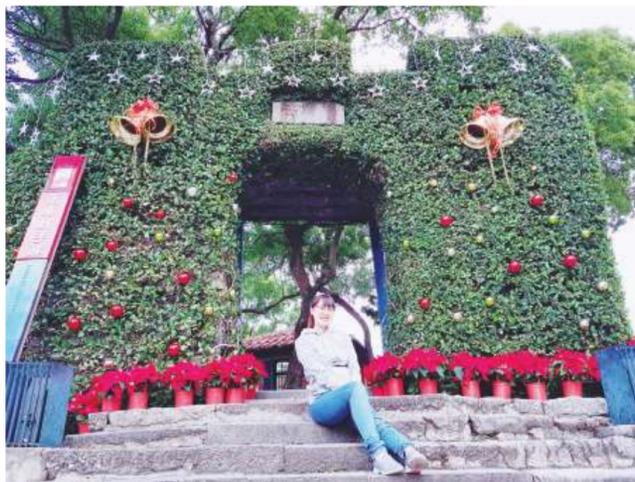


主題為「淡願心想事成」。精心裝點過的紅毛城南門，在綠意盎然的外觀添上紅金色系的聖誕飾品，搖身一變成了「星願門」。白天用繽紛的色彩歡迎大家，晚上則閃爍著金色星星，祝福每位遊客都能心想事成。

而園區內處處充滿耶誕氣氛，紅城小舖戶外休憩區的裝置藝術，聖誕期間承載幸福的聖誕馬車與許願亭，是網美們決不能錯

過的必打卡景點。小白宮的擬真歐式書房，則布置成聖誕老公公的家。即日起至 108 年 1 月 1 日，來淡水古蹟博物館各館舍，拍攝古蹟群的聖誕風貌，並上傳淡古 FB 粉絲專頁，就能現場兌換聖誕紀念品，活動結束後還有機會抽到超值好禮。更有聖約翰科技大學師生在淡水海關碼頭現場 live 唱福音，歡迎大家來淡水紅毛城、小白宮

及海關碼頭享受不一樣的聖誕氛圍。淡水古蹟博物館表示，淡水的冬日有別一番風味，外國歷史文化充分融入的淡水古蹟園區，正適合遊客在聖誕佳節期間來走走，歷史建築在燈光的襯托下更顯歲月的風華，搭配應景的節慶裝飾，讓您耳目一新。



花博楷模創生館 歐都納展區精采

【台中訊】台中花博愈來愈精彩，12 月份是「楷模創生館」最熱鬧的時候，周周都有精采的活動，讓民眾從不一樣的視角，感受台中花博的魅力，想要輕鬆參觀台中花博的民眾，不妨先來這裡體驗參觀。

2019 年是歐都納「世界七頂峰完攀 10 周年」，2018 年世界花博在台中，在「楷模創生館」開啟一場世界與台灣、山與山之間對話，以「台灣七山一湖」為主題，推出一系列活動。

歐都納展開多樣精采的活動，包含：進擊的向日葵一向日光視盲樂團演奏會、朝馬運動中心一瑜珈體驗、12 月 20 日(周四)歐都納戶外時尚走秀活動...等豐富的表演。

在展區內民眾可走進裝置藝術展區，踩在軟木拼成的台灣地圖上，透過觸摸、閱讀，看見歐都納七頂峰攀登隊，完成「世界七大洲最高峰的攀登」壯舉，讓世界看見了台灣。

同時在台灣「七山一湖」的主



▲▲2019 年是歐都納「世界七頂峰完攀 10 周年」，在「楷模創生館」開啟一場世界與台灣、山與山之間對話。(主辦單位提供)

題展示區，跟著 7 座國家公園的腳步，選出最高峰和嘉明湖，透過展區的介紹，呈現台灣最美麗的山林景色，鼓勵民眾走入山林，愛上山林！

活動一、拍照認證：只要帶著認證手冊，在「七山一湖」指定地點拍照即可參加活動。活動二、攝影比賽：只要有拍攝過「七山一湖」美麗風景照片，就可參加

攝影比賽；走過「七山一湖」，別忘了帶著您的相機，留下美麗的回憶。

嘉義「一抹紅趣」 拼貼裝置吸睛

【嘉義訊】知名藝術家王文志老師，在嘉義縣梅山鄉太平社區打造「一抹紅趣」藝術空間，成為大阿里山地區農村深度體驗的新亮點。

行政院農業委員會水土保持局南投分局與多次受邀國際參展的知名藝術家王文志老師合作，在嘉義縣梅山鄉太平社區打造「一抹紅趣」藝術空間，吸引眾人的目光。

「一抹紅趣」以梅山鄉最重要的產業「茶」為主題，外觀採茶葉一心二葉的曲線造型，用不鏽鋼、鋁為主要材質融入編織藝術，再運用拼貼技法將各種自然紅色元素用漸層方式渲染於外，並與周邊綠野林蔭交織對話，



宛如雕塑手感般的空間樣貌，在山城之中，成為令人驚豔的視覺焦點。

除了在台平社區觀賞地景藝術外，從嘉義高鐵站出發，還能沿途欣賞導析王文志老師「四腳獸」、「天木」、「森林之歌」及「月影潭心」等重要藝術作品，最後以太平社區為落腳處，在「一抹紅趣」享受自然與藝術的洗禮，讓身心靈獲得滿足與放鬆。



▲▲「一抹紅趣」以梅山鄉最重要的產業「茶」為主題，外觀採茶葉「一心二葉」的曲線造型。(主辦單位提供)

台南「大魚的祝福」 賞安平美景

【台南訊】台南市政府最近推出的光環境藝術策展，特別在港濱歷史公園，設置一組藝術作品及四件街道家具，其中大型環境藝術「大魚的祝福」可望成為台南的



觀光新亮點，民眾可在大魚的體內，欣賞安平港日落的美景，體驗特別的觀景感受。

台南市觀光旅遊局表示，大魚的祝福這件作品以鯨魚為造型，上半部將使用 3714 支不鏽鋼管焊接，而且沒有用一根螺絲固定，保有線條的純粹；內部的台灣圖案則以 634 支不鏽鋼管焊接構成，並鑲嵌 448 片釉燒玻璃，形成一個象徵因包容而豐富多采的島嶼。

此次策展的主要藝術品邀請楊士毅操刀，設計了一座大型鯨魚裝置藝術「大魚的

祝福」，位置選定於漁人碼頭旁腹地最大的港濱歷史公園，也是安平遊船的落船處；在楊士毅的設計理念中，台灣就像一隻鯨魚，浮在海面，不管是哪個時代來的人都無條件的包容，傳達台灣這片土地的包容跟愛。觀旅局說明，這隻鯨魚張開的嘴巴朝向安平出海口，希望能讓民眾走進大鯨魚上層欣賞安平港的日落，此外，為了讓作品在晚上增添亮點，夜晚還會配合夜間點燈，讓民眾晚上也能來欣賞這隻彷彿浮在水面上的大鯨魚。



▲▲裝置藝術「大魚的祝福」，位置選定於漁人碼頭旁腹地最大的港濱歷史公園。(主辦單位提供)