



私教無保障 陳學聖允協修法
國民黨立委陳學聖回應，同情私校教職員處境，教改應以教育工作的鼓勵為重，承諾力挺協助修法。



美政府宣布 控告華為、孟晚舟
美國大動作召開記者會，控告華為及孟晚舟，且選在中國國務院副總理劉鶴到美前2天，此舉恐將影響貿易談判。



在吃藥之前 你有方法降血壓
胡亂服藥，反而容易讓你感覺疲勞，有礙健康，加速老化。因此在服藥前，你有許多能為自己做的事，可降低血壓。



收入不比我高的朋友嫌 i6 窮酸
一款手機兩樣情其實是一則現代寓言：沒對比，沒傷害、「智能手機稅」是現代隱形成本、通訊花費為社交加值。



今日天氣

北部 14°-27° 晴時多雲

中部 13°-27° 晴時多雲

南部 16°-28° 晴時多雲

東部 17°-26° 多雲

流感疫情升 7.1% 速打疫苗抗流感

疾管署呼籲速打疫苗外，應做好個人防護，勤洗手，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，阻絕病毒傳染機會。

【本報記者林雅雯綜合報導】流感疫情擴大，不容忽視！疾管署統計，1月20日至26日類流感門急診就診達101,809人次，較前一週上升7.1%。而上週新增55例流感併發重症病例，另有6例經審查與流感相關死亡案例。據此，疾管署與台灣急重症醫學會聯合呼籲，應做好個人防護，勤洗手，避免出入人潮擁擠、空氣不流通的公共場所，阻絕病毒傳染的機會。

施打疫苗抗流感

針對流感死亡案例，疾管署防疫醫師林詠青表示，6例個案中最高齡為84歲，最小的為12歲女童。以12歲女童為例，發病初期僅表現喉嚨痛、流鼻涕、咳嗽等一般症狀。原先醫師診斷為普通感冒，但在發病兩天後迅速轉為高燒不退、抽搐、意識不清的嚴重症狀，雖立即轉往加護病房治療，但隔天仍舊重症身亡。

林詠青提醒，從案例觀察中發覺，孩童感染流感併發腦炎的風險較成人為高，罹患腦炎後的症狀變化也更加快速且嚴重，若家長觀察孩童感冒後有



步態不穩、意識不清、抽搐等症狀，應盡速送醫。

疾管署副署長羅一鈞醫師進一步說明，在新增的55例流感併發重症病例中，主要為A型流感，以H1N1病毒為主。羅一鈞呼籲，截至27日止，國內尚有約8.9萬劑公費流感疫苗，高齡人口及幼年孩童皆符合公費施打對象，未施打疫苗者應盡速施打，讓身體獲得抗病毒的能力。

台灣急診醫學會秘書長薛

承君表示，流感病情嚴重程度除了會因病毒強弱有所不同，患有糖尿病、心臟病、洗腎，或者器官移植等類病人因免疫力較弱，也較容易會有流感重症情況的產生。若病人出現胸悶、胸痛、呼吸喘、血壓低、意識不清的症狀，應盡速前往大型醫院診治，其餘一般感冒者則建議就近於基層院所看診，有效利用醫療資源。

廣開類流感門診應急

因應將要來到的9天年假，疾管署推估除夕至初五急診類流感就診將達28,000至39,000人次。為避免長假期間民眾因出現類流感症狀而造成急診壅塞，全國22縣市將有154家醫療機構開設類流感門診共1,685診次。民眾若需查詢就醫資訊，可透過健保署網站，或下載「健保快易通APP」搜尋鄰近有開診的院所及看診時段。



▲春節連假將至，苗栗大千綜合醫院提醒，國內及鄰近的日、韓、中國大陸等地區都傳出流感警報。（中央社）

少輔院變矯正學校 監委促改制奏效

監委去年呼籲行政院啟動轉型計畫，行政院日前表示，將把少輔院改制為矯正學校，估8年完成轉型。

【本報記者張朝瑋台北報導】延宕20多年的少輔院轉型計畫露出曙光！2017年發生的彰化少輔院生霸凌致死案件，讓過去層出不窮的少輔院管理問題再次受到關注，監委王美玉、林雅鋒去年呼籲行政院啟動轉型計畫，而行政院已於1月19日回應表示，將把少輔院改制為矯正學校，預計8年完成轉型。

少輔院成監獄

王美玉29日在記者會上指出，過去桃園及彰化兩所少輔院皆多次傳出如霸凌致死、管教不當、同儕性侵等案件，均呈現出少輔院不管是在教育、輔導、管理等方面皆存有重大瑕疵。加上少輔院內管理階層皆是獄政體系人員，導致名義上雖是少年輔育院，事實上比起成人監獄可說有過之而無不及。也使少輔院應有的輔導教育功能蕩然無存。

林雅鋒表示，台灣少輔院制度是學習日韓兩國設立的，但日韓的相關設施中皆具有鑑別與輔導兒少身心的功能，但台灣只學到皮毛，設立少輔院就只是為防止孩子們逃亡而已；王美玉補充，會犯下司法案件的兒少，有7成都來自弱勢家庭，如果不保護、教育及輔導他們的話，只會讓他們一再複製出身的環境。

兩位監委也指出，根據國際兒權公約，被司法管束的兒少屬於遭剝奪家庭環境的弱勢者，國家應給予特別保護與協助，民國87年時台灣也公布了「少年矯正學校設置及教育實施通則」，規定兩所少輔院要在6年內完成改制，惟受限於經費及人力問題，此計畫一再延宕20多年，歷任監委也多次呼籲法務部及行政院啟動改制，均未獲得回應。

王美玉、林雅鋒兩人於去年賴內閣總辭前，再次呼籲行政

院啟動轉型計畫，而行政院也於1月19日行文正面回應。根據行文，國內兩所少輔院中，桃園少輔院將改制為一般高中，預計期約8年；彰化少輔院則改制為技職學校，預計期約4年。而在轉制未完成前，教育部會協助增加專業師資與輔導人力。

8年完成改制

兩位監委表示，行政院長蘇貞昌曾說過：「窮不能窮教育，苦不能苦孩子。」如今他也願意正面回應，讓她們頗感欣慰。

但也指出有問題的不只是少輔院，因在法院判決是否進入少輔院前，當事者會暫居於少年觀護所中，但觀護所比起少輔院更加沒有保障及資源，負責的矯正署也因經費問題而遲遲無法改善，她們呼籲司法院及行政院要通力合作，別讓孩子越陷越深。



▲行政院表示，國內兩所少輔院將改制為一般高中及技職學校，少輔院將走入歷史，圖為桃園少輔院。（電視截圖）

◀監委王美玉（右）、林雅鋒（左）表示，國內2所「少年輔育院」將改制為「矯正學校」。（中央社）



▼林克亮(中)代表私教工會高呼「私校推撫保障低·年改停擺沒正義！」指出政府對私校教職員的退休保障不足。(photo by 林稚雯/台灣醒報)

私校教職員無保障 陳學聖允協助修法

【本報記者林稚雯綜合報導】私校教職員退休後每月只領1萬7千餘元，而其所盡的義務與公校完全相同。私教工會據此訴求，私校教職員退休金應受保障，應提高公保給付率與退撫提撥率，並將退撫保本利按月支給。國民黨立委陳學聖回應，同情私校教職員處境，教改應以教育工作的鼓勵為重，承諾力挺協助修法。

退撫年金沒保障

私教工會年改小組召集人林克亮表高呼，「私校推撫保障低，年改停擺沒正義！」理事長陳秋瑩說明，政府應正視「分配正義」，公私校之間應該一視同

國民黨立委陳學聖回應，同情私校教職員處境，教改應以教育工作的鼓勵為重，承諾力挺協助修法。

仁，國家年金改革政策切莫忽視私校教職員。其所盡的義務與公校完全相同，但私校教職員的新資不但低於公校，甚至會面對以苛刻考評手段予以扣減薪資。

此外，私校退撫金是建立在極具風險的「確定提撥制」上，所領退休金僅是退休前自己提撥所得。而以勞保基金為例，雖破產傳聞不斷，但勞動部已承諾政府會負最終給付責任。相較之下，私校教職員的退休保障卻未獲特定承諾保障，以當今每況愈下的金融環境，難保老時領不到推撫

金，淪落貧病交迫窘境。

雙重改革爭保障

私教工會呼籲，年金改革應從兩方面著手。首先，私校公保的年金之年資給付率應由1.3%改成1.55%與勞保相同。年滿55歲或年資滿15年以上被資遣者可請領超額年金，而超額年金由現行政府與私校各負擔50%，改由政府負擔65%，學校負擔35%。

其次，私校教職員職業退休金提撥率應從現行的12%，比照公

教退撫逐年提高至18%。而在提撥方式上，也應參照勞退條例第23條第1項第1款辦理，個人退休金應依據年金生命表，以平均餘命及利率等基礎計算所得之金額，按月定期支給。

針對私教工會訴求，立委陳學聖、民進黨立委張廖萬堅辦公室主任陳右繕都到場表達支持。陳學聖說，對於私校老師表達同情。同樣一輩子作育英才，卻未能在晚年得到足夠的照顧。據此他以2017年爭取修改「專科以上兼任教師聘任辦法」為例，修法保障寒暑假勞健保不中斷、病假事假不扣錢，顯示改變是可能的，並承諾將於會期中爭取修法。

蔡：軍事威脅改變 優先部署防空飛彈



▲總統蔡英文(前右)29日赴台中成功嶺營區，頭戴鋼盔、身穿防彈背心，視導新兵實彈射擊訓練。(中央社)

【本報記者游清淵綜合報導】總統蔡英文29日到台中視導成功嶺新訓營區時表示，面對已經改變的軍事威脅，已要求國防部強化台灣本島的防衛能量，並優先部署防空飛彈。

蔡總統說，她已到花蓮檢驗天弓三型飛彈部署進度，也到桃園八德視導與她奮戰過的戰友「五三兵群」，更在國家中山科學研究院創立50週年時視導系統製造中心，要求加速飛彈產量，也交付中科院下一個50年的任務。因為這就是她的堅持，也是國人所期待的國防自主。

29日上午，蔡總統先到台中清泉崗基地視察IDF經國號戰機的大本營，因為國軍所推動的高級教練機國造，在不久的未來將進行試飛；而幾週前在台中甲南海灘的精實演訓獲得民眾讚賞，她也前往五八砲指部慰勉。最後一站為何來到成功嶺營區，原因就是國軍的未來與希望都在台下的所有官兵。

蔡總統要求現場負責官兵培訓的幹部達成3個任務。分別是務必持續精進訓練方式，以創

新、跟上時代的教育，訓練新進弟兄姊妹；嚴格要求跟訓練的同時，務必妥善照顧官兵生活；將自己對國軍的未來與希望投射在官兵身上，運用幹部的人生歷練啟發並協助翻轉人生。

蔡總統說，幾十年後如果年輕弟兄姊妹在人生道路挺胸前進，代表台灣就有美好的未來，這也是她身為三軍統帥堅持的使命，也祝福眾人新年快樂。

蔡總統進一步表示，她先到台中清泉崗空軍基地，因為那是IDF戰機的大本營，我所推動的高教高級教練機國造，在過不久也將會在那裡試飛，到成功嶺之前她先到五八砲指部，因為他們幾週前演訓精實獲得民眾的讚許。

蔡總統29日視導的部隊包括空軍第三戰術戰鬥機聯隊、陸軍砲兵第58指揮部及陸軍步兵302、104旅，分別視導IDF型機修(維)護作業、愛國者防空飛彈裝備、警戒任務整備、戰備部隊演練暨裝備介紹、107-2梯專業軍、士官班步槍實彈射擊及軍事訓練役85梯戰術行軍訓練等。

科學展覽會開幕 林騰蛟鼓勵投身研究

【本報記者康詠琪台北報導】今年是建立化學元素週期表150週年，同時為了響應2019年「國際元素週期表年」，台灣國際科學展覽會29日開幕，展場以化學元素週期表進行設計，並特別邀請中研院院士牟中原向國內外與會者演講「居禮夫人與核子科學的發展」，鼓勵大家繼續獻身科學研究。

教育部次長林騰蛟在會上致詞時表示，台灣國際科學展覽會已經舉辦了18年，每年參展人數及作品數屢創新高，之所以舉辦這個活動不只是推動國內的科學教育，還作為我們的學生跟其他各國學生交流的平台。

科學教育館館長陳雪玉說：「為了活絡展覽會氛圍，今年特別精心籌畫劃了開幕典禮的大師講座、學生交流會、教師工作坊及參訪活動。」那些來自澳門、香港、日本、美國等地的代表，由主持人一一介紹，身著白

色科學上衣上台，向台下觀眾揮手致意。

林騰蛟在今年致詞時表示，台灣的科學與國際交流已默默進行十幾年，因此將展覽定位為推動台灣與國際交流的平台，並寄予厚望。而今年有162件科展競賽優勝作品進入決賽，並有500位來自各國的師生，齊聚台灣科學教育館，進行交流。

展品主要是以海報形式呈現的一個個企劃案，包括個人或團隊的研究動機、過程，以及成果。所展示的研究成果有抽象的理論、某個現象的成因，也有某個生活用品的改良設計等，研究範圍涵蓋數學、醫學、物理、天文、化學等學科。

各國參展作品將於2月1日上午9時至12時展出，到時參展學生將在會場向觀眾介紹自己的作品及研究經驗，主辦單位及參與者均希望藉此進行跨國的科研交流。

動漫人物演繹疾病 防治大使叫白靜

【本報記者林稚雯台北報導】流感、新型A型流感、腸病毒與登革熱都成為活靈活現的動漫人物；疾病防治大使也從真人搖身一變，化身為名叫「白靜」的可愛女孩。疾管署與圖靈公司合作，推出「疾病擬人企劃」，首波先公開5位角色。疾管署署長周志浩表示，透過吸引視覺的動漫角色，疾病防治達到良好宣傳功效，未來還有8個新角色會陸續登場。

疾病擬人巧思多

圖靈公司執行長陳泰呈說明，防疫不分你我，除了公部門正式的防疫措施外，若能透過動漫角色，以抓住年輕人閱聽需求的方式來讓人願意多認識疾病，就達到疾病擬人企劃的最初目的。

負責設計並繪畫角色的設計師羅培珊說，新型A型流感是企畫推動後第一個設計的角色。因新型A流與禽鳥類習習相關，因此在角色呈現上多方融入鳥類特質，例如象徵羽毛的白髮，以及類似鷹眼的眼部造型。

此外，角色的右手臂也有羽毛刺青，再加上鳥面具來加強整體形象。

此外，針對象徵防疫大使的主角「白靜」，羅培珊表示，對照黑暗系的疾病角色，白靜角色



▲ 新型A流形象稿。(1922防疫達人臉書)

設定上為年輕有朝氣的女性，而其服裝也參考疾管署檢疫制服，並在胸前綠色領帶繡上疾管署標誌，期望以安寧、和平、光明的形象，加上代表生機與健康的綠色制服，讓人感受到疾管署在疾病防治上的積極用心。

新角色將陸續公開

疾管署署長周志浩表示，任職疾管署多年，第一次採用生動活潑的方式來做疾病防治。

本次企劃已於「1992防疫達人」官方臉書粉絲頁公布16則貼文，有243萬人次的觸擊率，平均每則貼文都有超過15萬人觀看。

目前除了流感、新型A型流



▲ 白靜形象稿。(1922防疫達人臉書)

感、腸病毒、登革熱，與防疫大使白靜已發布之外，未來還會有8個新角色陸續登場。

疾管署副署長羅一君則說，第一波角色都是以特色較為鮮明的疾病種類出發，未來也期待能呼應時事，挑戰如非洲豬瘟、狂犬病等疾病，規劃一系列擬人角色。

▼ 美國司法部部長魏特克主持記者會，控告華為公司及孟晚舟。（取材自美國司法部網站）



美政府高調宣布 控告華為及孟晚舟

【本報駐美記者劉屏華府報導】趕在2月6日期限之前，美國政府星期一大張旗鼓舉行跨部會、高層級記者會，控告華為公司及華為副董事長兼財務長孟晚舟13項罪名，主要有2項，1是竊取美國電信業者T-Mobile公司的商業機密，2是違反制裁令與伊朗交易。由於出席記者會的官員人數多，層級高，部門廣，引發多家媒體全程實況轉播。

美方大張旗鼓

在司法部舉行的跨部門、高層次聯合記者會，號稱宣布「與國家安全有關的刑事控訴」，記者

美國大動作召開記者會，且選在中國大陸

國務院副總理劉鶴到美國前2天。

此舉恐將影響貿易談判。

會由司法部部長魏特克主持，一同出席的有國土安全部長尼爾森女士、商務部長羅斯、聯邦調查局長瑞伊、以及幾位承辦相關案件的檢察官。

控告華為及孟晚舟並不令人意外，但如此大張旗鼓，而且選在中國大陸國務院副總理劉鶴到美國前2天，讓人有些意想不到。美國政府公布陸方竊密、公布中國大陸企業與伊朗秘密交易等，早有前例，但通常是司法部單一部門主持，且鮮少由部長級

官員出面；有時甚至只是發個新聞稿。這回卻官員人數多，層級高，部門廣，引發多家媒體全程實況轉播。

華為危害美國安全

孟晚舟目前保釋在外，暫留溫哥華。加拿大法院表示，美國必須在2月6日前正式要求引渡，否則孟晚舟將獲釋。一位美國官員在周一的記者會上指出，華為及孟晚舟涉案，是美國執法人員長期追蹤並掌握了確切證據，有

的追蹤工作歷時10年。

美國官員表示，華為與孟晚舟對美國造成之傷害，不但是經濟上的，也是軍事上的，且涉及國家安全，影響至為重大。他也重申立場，希望進入引渡程序，把孟晚舟解送美國受審。

川普總統曾說，如果有助於達成美中貿易協議，他不惜干預孟晚舟案。劉鶴即將率團前來華盛頓，訂30及31日與美國磋商貿易協議，以避免美國對價值2千億美元的中國商品課徵高達25%的關稅。美國在此時高調宣布控告華為及孟晚舟，將對貿易談判產生什麼影響，備受各方關注。

葉門內戰人道危機 跨宗教組織籲援助

【本報記者莊瑞萌綜合報導】葉門內戰導致民眾挨餓，基督教等團體呼籲國際社會伸援手。葉門內戰爆發已將近4年，造成超過1,400萬人處於挨餓困境，除此之外，從2015年起估計有8.5萬兒童可能已經餓死。對此，包括基督教救助協會與穆斯林救援組織等團體呼籲信徒為當地民眾禱告，同時也呼籲國際社會提供更多援助。

據《今日基督徒報》報導，面對葉門內戰導致的嚴重人道危機，基督教救助協會、伊斯蘭救援組織、天主教海外發展處、德愛基金會（Tearfund）與英國世界展望會等組織都呼籲信徒禱告祈求危機儘速落幕。

救援組織指出，上個月達成的停火協議中，雙方雖曾承諾恢復荷台達港口並允許食物與醫藥進入葉門，但目前當地交戰團體並未撤出港口，也危及這項得來不易的外交突破。

據《半島電視台》報導，本週一抵達葉門首都沙那的聯

合國特使葛瑞菲斯（Martin Griffiths）指出，雖然雙方提議的部隊撤離與囚犯互換出現時間表的變化，但動力仍然存在。他表示，「各方都展現比以往更多的政治意願來結束這場衝突。」

稍早英國政府則承諾將提供250萬英鎊給聯合國駐葉門維和部隊，救援團體除了表示歡迎外，也呼籲英國信徒多為葉門未來禱告。

基督教救助協會執行長麥凱希表示，「這是當今世界上最嚴重的人道主義危機，葉門人民渴望希望，我們敦促所有有信仰的人與我們一起祈禱國際政府的內心能被感動，而採取進一步行動。」

德愛基金會執行長哈里斯也指出，「我們需要聽聽葉門人民的吶喊並採取行動。我們每個人都可選擇支持我們的鄰居或保持沉默。我們必須相信上帝一切都有可能。」

英國紅十字會代表布朗也指出，葉門內戰已奪走8.5萬名兒童性命，營養不良更已造成巨大損失。



▲ 葉門內戰，許多兒童面臨飢荒亟待外界援助。（Photo by Gerry & Bonni on Flickr under Creative Commons license）

圖文選粹

圖文 / 中央社

80年最強龍捲風襲古巴 4死195傷



▲ 古巴遭逢近80年來最強的龍捲風，這次罕見的龍捲風摧毀哈瓦那多個地區，汽車被吹翻，樹木被連根拔起，民宅一片狼藉，至少4人因此喪命，195人受傷。

日本岐阜縣爆第7例豬瘟 自衛隊撲殺



▲ 日本岐阜縣29日宣布，各務原市一處養豬場爆發豬瘟疫情，這是岐阜縣養豬設施傳出的第7例豬瘟，岐阜縣已提出陸上自衛隊撲殺1800頭豬隻的要求。

逼馬杜洛退位 美國決制裁委國石油



▲ 為了迫使委內瑞拉總統馬杜洛交出政權，美國政府決定對委內瑞拉國營石油祭出經濟制裁，切斷馬杜洛的金源。（photo by Wikimedia）

【本報記者王慶宇綜合報導】為了切斷委內瑞拉總統馬杜洛的金錢來源，美國決定制裁委內瑞拉的國營石油公司！根據2017年數據，委內瑞拉石油有41%出口至美國，但美國財政部長梅努欽指出，委國石油公司的收入長期以來都落入馬杜洛的口袋，而不是與人民共享，因此美國決定對其進行制裁，直到馬杜洛交出政權。

根據《CNBC新聞》報導，在上週委內瑞拉國會議長瓜伊多宣布自己是合法的臨時總統後，美國就宣佈承認他為委內瑞拉總統，並要求馬杜洛交出權力。但因為委內瑞拉軍方仍表示效忠於馬杜洛，因此委內瑞拉正處於擁有兩個總統的尷尬局面。

為了逼迫馬杜洛交出政權，美國財長梅努欽宣布，將對委內瑞拉國營石油公司實施經濟制裁。這次的制裁仍然允許公司與他們

有生意上的往來，但所有的款項將被限制在一個帳戶內，等同於是切斷馬杜洛家族的金源。但為了確保人道援助能繼續進入委內瑞拉，美國財政部將在一定時間內繼續允許部分金錢流動。

英國《衛報》指出，美國此次的制裁將限制委內瑞拉販售石油的上限，但尚未禁止任何商品進口至委內瑞拉。國家安全顧問波頓指出，制裁生效後，委內瑞拉國營石油有70億美金會遭到凍結，在未來一年內，也可能損失110億美金的外匯收入。

媒體因為拍到波頓的備忘錄上面寫著「派5,000名美軍到哥倫比亞」，因此詢問波頓是否會派遣美軍介入委內瑞拉。波頓則表示，總統川普已經明確地表示目前不排除任何選項，因此若臨時總統瓜伊多或任何美國外交人員遭遇不測，美國將會有大動作回應。



▲只是跑上短短的樓梯，心臟就會狂跳、覺得喘不過氣來，這就是心肺功能衰退的證明。(網路截圖)

►長期運動缺乏會導致心肺功能老化，特別是沒有養成運動習慣的人要小心。(網路截圖)

■加藤雅俊

你對健康檢查的「血壓」數字感到憂心，去看了醫生之後，醫生說你今後都必須服用降血壓藥，於是你不免擔心是否必須一輩子吃藥。或者醫生告訴你：「你的血壓偏高，必須減少鹽分攝取。」你卻不想吃乏味的減鹽料理。請放心。事實上，在服用藥物降血壓之前，你還有許多能為自己做的。

胡亂服藥，反而容易讓你感覺疲勞，有礙健康，加速老化。本書將介紹這些不當服藥帶來的危險。

高血壓患者不斷增加

說起來，「血壓」在身體機制上扮演著什麼樣的角色呢？筆者希望各位正確認識血壓的作用，並藉此了解身體的自我管控機能，讓血壓隨時維持在正常狀態。

日本厚生勞動省每三年進行一次「患者調查」，根據 2014 年的調查報告顯示，高血壓相關疾病的患者總人數為 1010 萬 8000 人。與第 2 名的牙齦炎及牙周病患者的 331 萬 5000 人、第 3 名糖尿病的 316 萬 6000 人相差甚遠，可說是遙遙領先。

此次高血壓患者的人數較前次調查增加約 105 萬人。更進一步地根據性別來看的話，可知男性為 445 萬人，女性為 567 萬 6000 人，相較於前一次調查的結果，男性增加 63 萬人，女性增加 42 萬人。

更可怕的警訊

高血壓可說已成為「國民病」。人到了 4-50 歲之後，與親朋好友也經常出現「我有點擔心健康檢查的血壓數字」等對話。而醫生也說：「如果不理會高血壓的問題，將會引起心肌梗塞、腦中風等可能致死的重大疾病。」於是有不少人百戰不厭地服用著醫師開立的降

血壓處方箋。

然而，事實上「你的血壓偏高，吃點藥降降血壓吧」這種現今一般的處置方式，不僅無法解決體內發生的問題，還有可能忽略了更可怕的疾病警訊。

養成習慣在買鹽時注意標示的成份，選購鉀含量多的產品，這也是降血壓生活的智慧。

藥劑師怎麼說

在我自行創業之前，我曾在藥廠待了 10 年，從事研究、開發、學術等工作，也擔任血液相關產品的管理工作。我當時因為血液能夠如實表現出人體的狀況，而挑起濃厚的興趣。

但是，我在醫療現場看到的用藥情況，卻也讓我深感藥物非萬能，無法治癒所有疾病。結果藥物的功效不過是消除了症狀；以血壓來說的話，服藥的目的只是為了降低血壓而已。

舉例來說，服藥可以抑制並舒緩跌倒腫痛等「急性」症狀，以及抑制癲癇發

作等「先天」疾病，幫助人正常生活。這是藥物了不起的優點。

藥物必有副作用

但是，藥物在解決慢性病長期持續的症狀方面，結果又是如何呢？醫生

說：「高血壓是體質問題，必須一輩子服藥。」於是他理所當然地開了降血壓藥給你。問題是只是因為血壓高就要吃藥嗎？假如「血壓上升」是為了提醒你有心臟、腦部重大疾病的警訊，該怎麼辦？隨便吃藥降血壓的話，將使人忽略掉更嚴重的疾病。

藥物影響全身細胞

慢性病屬於不清楚什麼時候才能夠治癒也沒有終點的疾病。筆者希望各位明白，長期服用慢性病藥物，必然會出現副作用。

舉例來說，許多人以為頭痛藥只對頭

痛有效，事實上是對全身細胞都產生影響。因此同樣的藥物，不僅可以治療頭痛，也能緩解生理痛。

降血壓藥也一樣：藥物以降低血壓為目的，隨著全身血液進入各處的細胞，長期服用的話，將會帶給心臟與血管、肝臟與腎臟負擔。藥劑師會告訴你：「任何一種藥物長期持續服用，都會產生副作用，並影響到身體！」

此外，人體也具有「抗性」。就像持續喝含咖啡因的咖啡提神，一旦身體產生抗性，就會失去提神效果一樣，長年服用降血壓藥的話，也得留意會因為抗性而逐漸失效，而必須改用更强的藥物。

醫生是治療身體疾病的專家，卻不是藥物專家。事實上，醫生也很常透過藥廠在醫院舉辦的「研討會」學習藥物知識。

醫生讓病患更依賴醫生

當然藥廠的重點是擺在說明藥物的優點，解釋「自家公司的藥物如何有效」云云，花在說明壞處的時間很短；如果可能的話，他們甚至會粉飾太平。遺憾

的是，有權力決定用藥的人是醫生；因此，他們如果不夠了解藥物的副作用，即使是再老練的醫生，也不見得懂得拿捏用藥的尺度。

請想想，醫院原本是治療疾病的地方，因此，醫生的工作目標應該是「讓患者復原至無需上醫院也可以的狀態」。

可是現在的醫療情況又是如何呢？患者不僅必須繼續上醫院，而且前面也提過，患者的人數甚至逐年增加。身為藥劑師，我無法認同醫生開始患者必須一輩子服用的降血壓藥，也無法坐視不管。

沒有必要減鹽

坊間與血壓有關的書籍，幾乎都是醫生寫的作品，本書卻是從「藥學」的角度傳達正確的血壓資訊。那些受到醫生

血壓是身體自然的機制，而且會隨著年齡增長而逐漸上升。緩緩上升的血壓屬於「慢性」不是「急性」。

威脅「如果不治療高血壓，你的腦和心臟都會受損」的人，也請鼓起勇氣對醫生說：「不，請讓我再觀察一陣子。」並自行維護管理自己的身體吧。

已經有愈來愈多研究結果顯示鹽分的攝取與高血壓無關。人們從很久以前就常在說：「若要預防高血壓，就必須減鹽。」因為這個緣故，日本人的鹽分攝取量已經比五十年前少了一半。然而高血壓患者仍舊年年增加，這是為什麼呢？

鹽巴所含的氯化鈉的確能提高血壓的作用，因此本書也將談論在日常生活飲食中，如何選擇氯化鈉含量少的天然鹽。各位無需堅持「減鹽」的飲食，也能夠吃得美味又同時補充鈣。

在吃藥之前 你有一些方法能降血壓

胡亂服藥，反而容易讓你感覺疲勞，有礙健康，加速老化。但在服藥前，你有許多能為自己做的事，不能忽視。



很多人認為：「我年紀大了，所以要以清淡的清淡料理和蔬菜為主。」其實這也是造成肌肉減少的原因。

檢查肺臟年齡

以下 7 個項目之中符合的項目越多者，表示你的「肺臟年齡」愈高，有心肺功能衰退的危險。

1. 跑上 10 階樓梯就會喘呼呼：只是跑上短短 10 階左右的車站或自家住宅的樓梯，心臟就會狂跳、覺得喘不過氣來，這就是心肺功能衰退的證明。

2. 沒有運動習慣：長期運動缺乏會導致心肺功能老化，特別是沒有養成運動習慣的人要小心。過去有過運動習慣的人現在若不運動的話，也具有同樣的風險。

3. 吸菸或曾經吸菸：吸菸習慣會影響氣管或肺泡慢性發炎的話，肺臟功能會逐漸下降，容易感覺喘不過氣來。

4. 早上一起床就會頭暈：心肺功能差，血液很難有效率地將氧氣運送到全身，因此早上起床一起床，就會容易感到頭暈或腦袋一片空白。

5. 駝背：坐在桌子前面的時間一長，往往容易駝背，導致胸廓長期維持在收縮狀態，使得呼吸過淺。這也是肺活量降低的主因。

6. 體型偏胖：肥胖經常導致血液中的含氧量不足。心肺功能必須全力動員，讓人感到精疲力盡，而這也造成你愈來愈不願意運動，變成惡性循環。

7. 用嘴巴呼吸：罹患鼻炎的人容易用嘴巴呼吸，造成呼吸過度，肺臟功能衰退，更糟糕的是，用嘴巴呼吸容易罹患肺炎、支氣管炎等疾病。

吃肉讓血管變年輕

高血壓的原因「有 9 成是缺乏運動」。因為缺乏運動會使得肌肉與血管變硬；另一方面也是因為心肺功能下降，使得心臟必須提高泵浦作用。不過，剩下的一成原因也必須注意，那就是「飲食」。

因為提高肌肉與血管的品質也很重要。

肉內的血管變硬

年齡造成肺活量減少的話，重要的氧氣就無法順利送達腦與全身。所有血管內附測量含氧量的感應器，一旦察覺氧氣不足就會傳送指令，要求「提高心臟泵浦作用」使得心臟頻繁跳、提高心跳次數，藉此穩定含氧量。而這也是血壓上升的原因。

雖然有高血壓也不能立刻就判斷是「疾病」，不過，高血壓是告訴我們體內藏著疾病的「警訊」。各位若發現身體出現什麼異常警訊，請立刻前往醫院就診。

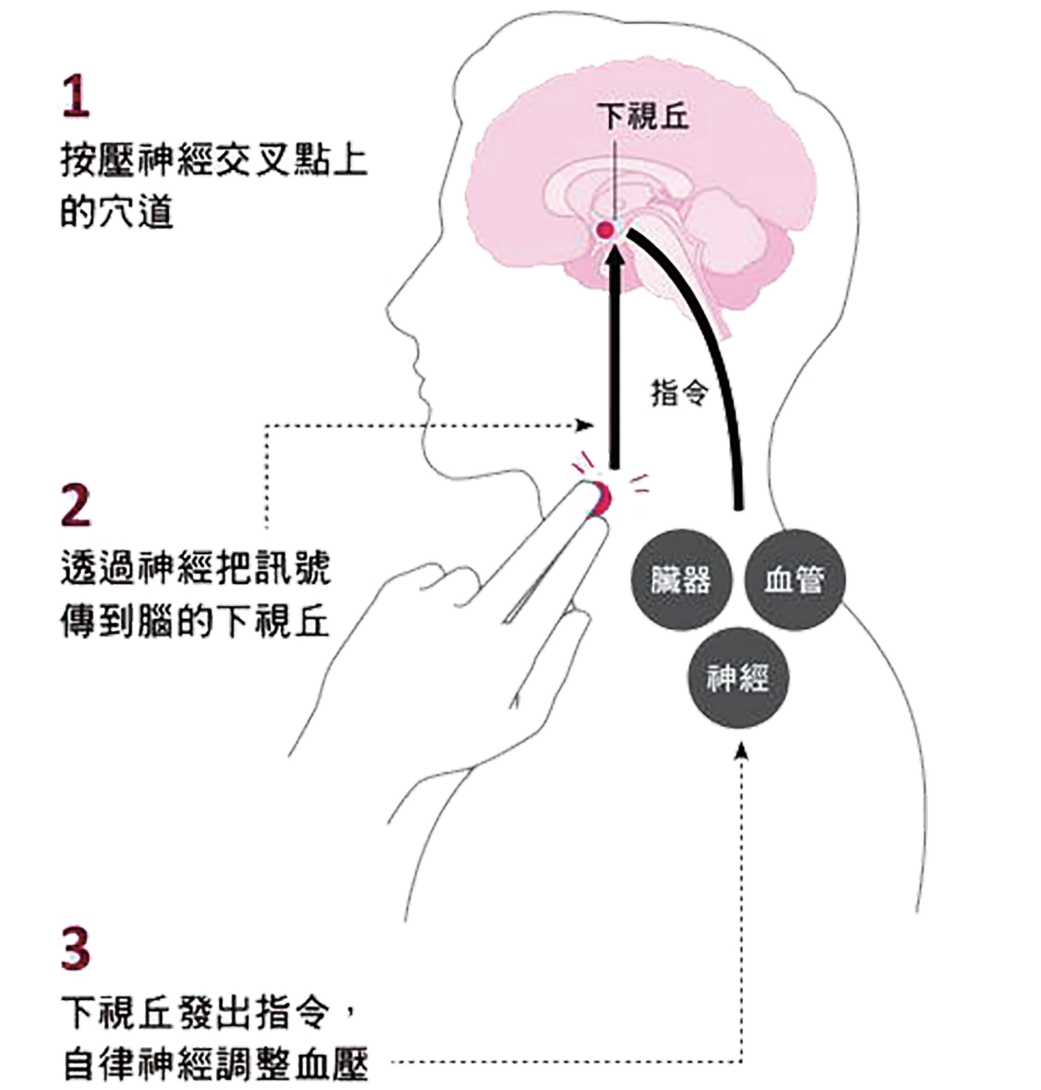
醫生給的錯覺

血壓是身體自然的機制，而且會隨著年齡增長而逐漸上升。緩緩上升的血壓屬於「慢性」不是「急性」。尤其是不在意養生、缺乏運動所造成的血壓上升，皆屬於生活習慣病（文明病）。如果不改善造成高血壓的原因，也就是生活習慣的話，便無法根治。急性的疾病可以用藥物治療，但慢性疾病無法靠藥物。

當醫生問你：「你的血壓偏高。你是不是比以前更容易心悸、喘不過氣來？」你的心裡就會想著：「沒錯，與過去相比，我現在爬上捷運的樓梯，心臟就會狂跳……」於是你回答「是」。如果是我，大概也會這樣回答吧。於是醫生開立了降血壓藥。

醫生問你：「你的血壓偏高。你是不是比以前更容易心悸、喘不過氣來？」你回答「是」。於是醫生開立了降血壓藥。

拿到降血壓藥的你心想：「我已經到了要吃這種藥的年紀嗎？」便開始吃藥。可是這裡就出現問題了！是「醫界」讓各位以為「每個人總有一天都得服用降血壓藥」。高血壓無法靠吃藥治癒。醫生卻開降血壓藥，這下子你以為自己得「一輩子」吃藥了。（張朝璋／輯）



▲按穴道降血壓的機制。(本書內容圖片)

►醫生說：「高血壓是體質問題，必須一輩子服藥。」於是他理所當然地開了降血壓藥給你。(中央社)

►醫生是治療身體疾病的專家，卻不是藥物專家。(網路截圖)

平日不動用到肌肉的話，肌肉四周的血管功能也會跟著降低。下列的動作做不到的愈多，表示血管年齡愈高。



《不靠藥物降血壓》簡介

你是否一進公司就出現頭痛、脖子緊及頭暈等高血壓症狀？辦公室族群普遍都有罹患高血壓的潛藏危機，形成「辦公室高血壓症候群」，尤其，壓力越大、時間越長的工作型態，類似壓力性高血壓的風險越高，血管彈性也會變差。

很多人在健診後才發現自己已有高血壓，突然上升的血壓來自生活及工作壓力。「你的血壓偏高，吃藥降血壓吧！」為了控制血壓，很多人聽從醫囑，選擇長期服藥，但任何一種藥物都將產生「副作用」或「抗藥性」，甚至導致嚴重病症。然而，在決定長期服藥前，你還有許多能做的！



作者：加藤雅俊
出版社：悅知文化
出版日期：2019/01/03

大家來看
好電影

■ 醒報編輯部 / 輯

本報每週推出「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。

我想有個家

Capharnaüm

導演 娜迪拉巴琪
演員 贊恩阿勒費亞
上映 2019-02-08

12 歲男孩贊恩出生在破敗的貧民窟，父母只生不養，更無力賺錢養家，導致孩子淪為沒有身分證明的黑戶，生活處境雪上加霜。懂事的贊恩幫忙父母照料家中 7 個小孩，更每天一早上街頭叫賣果汁賺錢，一肩扛起家中經濟重擔。

不料父母卻因缺錢走投無路，竟將年僅 11 歲的妹妹「賣」給商人當作老婆。無力保護妹妹的贊恩難過地離家出走，此時卻傳來妹妹意外身亡的噩耗…。忍無可忍的贊恩，持刀為妹妹報仇而犯下罪刑，更在獄中反控父母，讓他誕生在這個不公不義的世界…。

【關於電影】

入選奧斯卡最佳外語片九強的電影《我想有個家》由黎巴嫩女導演娜迪拉巴琪編導，童星贊恩阿勒費亞真情主演，劇情描述 12 歲男孩贊恩如何掙扎求生，挺身控告父母只生不養的故事。電影自坎城影展首映，除被國際媒體形容「哭翻一整袋紙巾」，更一舉奪得評審團獎、天主教人道精神獎雙料大獎，口碑橫掃

澳洲、挪威、加拿大、土耳其、巴西等國際影展，獲獎積累多達 17 座，近期並雙雙入圍金球獎、奧斯卡金像獎最佳外語片，得獎氣勢銳不可擋。

本片最特別的是，全片沒有一位專業演員，全是由當地挑選出具有生活體驗的非職業演員演出，詮釋角色情感真情直接，感動催淚廣獲國際好評，其中尤以主要小演員贊恩的演出最為動人，獲美媒《綜藝報》譽為「小詹姆斯狄恩」。

年僅 12 歲的贊恩，就是出身黎巴嫩貧民窟，因為被導演拉巴琪相中而挑樑主演該片。贊恩在片中為保護妹妹不被賣掉，不顧自身安全與不盡職的父母發生爭執，動人演出逼哭國際評審，不僅助該片於坎城影展斬獲兩項大獎，他也因此榮登土耳其金橘獎影帝。

令人欣慰的是，由於《我想有個家》口碑享譽全球，在聯合國出面協助下，贊恩一家人現已舉家移民挪威，完全脫離了貧窮生活，他在電影和幕後的人生，都因為他的努力而翻轉了人生。

為了珍惜的人，義無反顧

沒有煙硝的愛情

Cold War



冷戰時期，才華洋溢的音樂家走訪鄉間收集民謠，網羅足以代表國家的優秀藝術家，因此邂逅了歌聲動聽的金髮女伶。儘管外面的世界謀影重重、風聲鶴唳，戀人註定要顛沛流離；但一見鍾情的他們，義無反顧地投身熱戀的喧囂樂章，他們堅信著：只有真愛能天長地久。

【關於電影】

《沒有煙硝的愛情》將民族樂團所採集的在地民謠，改編成三種風格，分為小女孩清唱版、團體表演版、爵士女伶版，隨著主人翁的人

導演 帕威帕利科斯基
演員 尤安娜庫立克、托瑪斯科特
上映 2019-02-14

生旅程變化樂風，將愛情無語言語的內心世界提昇至另一個境界。

導演帕利科斯基以雙親分分合合的故事為靈感，跨越四國拍攝，創作出一部優雅浪漫、又具時代魔力的電影。

歐洲電影獎評審大讚，這部電影極具意義又充滿了情感。創作者以非常敏感的眼光，帶領觀眾穿越時光，將兩人之間異地的隔閡與個性的不完美，訴說得像一首詩一樣。



中國國家京劇院

CHINA NATIONAL PEKING OPERA COMPANY

于魁智、李勝素 領銜

精彩好戲，80人鑽石陣容

3/19~24
台北國家戲劇院

主要一級演員

于魁智（著名京劇表演藝術家，榮獲梅花獎、梅蘭芳金獎）

李勝素（著名京劇表演藝術家，榮獲梅花獎）

王越（著名裘派銅錘花臉，榮獲全國青年京劇演員電視大賽金獎）

張靜（著名老旦）

杜喆（著名文武老生，榮獲全國青年京劇演員電視大賽金獎）

馬翔飛（優秀楊派老生）

陳國森（優秀文丑）

劉魁魁（優秀袁派花臉，榮獲全國青年京劇演員電視大賽金獎）

郭瑤瑤（優秀李派老旦，榮獲全國青年京劇演員電視大賽銀獎）

優秀青年演員

胡濱（優秀袁派花臉） 呂耀瑤（優秀程派青衣）

朱虹（優秀梅派青衣） 劉壘（優秀楊派老生）

戴忠宇（優秀青年武旦） 王珏（優秀文丑）

張志芳（優秀武生） 陳旭之（優秀小生）

劉夢姣（優秀張派青衣） 危佳慶（優秀袁派花臉）

主要鼓師：蘇廣忠、趙琪

主要琴師：魏巍、康長升

演出戲碼及主演

3/19 (二) 19:00 《滿江紅》

于魁智飾岳飛／李勝素飾岳夫人／王越飾秦檜／胡濱飾牛皋／陳旭之飾高宗
劉夢姣飾王氏／王珏飾陳順／陳國森飾羅汝楫／馬翔飛飾胡銓／張靜飾老媽媽
劉魁魁飾金兀朮／王珏飾王次翁／危佳慶飾伊里布

3/20 (三) 19:00 全本《霸王別姬》

李勝素飾（後）虞姬／朱虹飾（前）虞姬／劉魁魁飾（前）項羽／胡濱飾（後）項羽
杜喆飾韓信／劉壘飾李左車／危佳慶飾項伯／陳旭之飾虞子期／張加楊飾周蘭
馬翔飛飾鍾離昧／韓富超飾劉邦

3/21 (四) 19:00 《女殺四門》

戴忠宇飾劉金定／馬燕超飾馬童／劉博飾扳不倒／姜建光飾雷顯／胡濱飾林文豹

《失街亭·空城計·斬馬謖》

于魁智飾諸葛亮／王越飾司馬懿／杜喆飾王平／劉魁魁飾馬謖／馬翔飛飾趙雲
劉壘飾馬岱／危佳慶飾張郃／陳國森、王珏飾老軍

3/22 (五) 19:00 全本《太真外傳》

李勝素飾楊玉環／于魁智飾唐明皇／陳國森飾高力士／胡濱飾楊國忠
劉魁魁飾安祿山／戴忠宇飾永心／陳靜飾念奴／王好強飾陳元禮／危佳慶飾王龍武

3/23 (六) 19:00 《四郎探母》

于魁智飾（後）楊延輝／李勝素飾（後）鐵鏡公主／杜喆飾（前）楊延輝／朱虹飾（前）鐵鏡公主
郭瑤瑤飾余太君／呂耀瑤飾蕭太后／馬翔飛飾楊延昭／高翠飾四夫人
陳旭之飾楊宗保／王珏飾大國舅／陳國森飾二國舅／劉陽飾八姐／劉夢姣飾九妹

3/24 (日) 14:00 《龍鳳呈祥》

于魁智飾劉備／李勝素飾孫尚香／杜喆飾喬玄／張靜飾吳國太／王越飾孫權
胡濱飾張飛／張志芳飾趙雲／陳旭之飾周瑜／劉壘飾魯肅／王珏飾喬福
陳國森飾賈化／馬翔飛飾呂範／韓富超飾諸葛亮

◆兩廳院售票系統 票價：500、800、1200、1600、2000、2500元。

◆主辦：傳八藝術 多元化藝術 洽詢：02-2771-5676

www.arsformosa.com.tw

▼一位年輕友人在臉書自爆，決定以月租 \$999 台幣的 4G 吃到飽、附贈市話的兩年租約方案，用 1 萬 5 價格升級了新的 iPhone XR 來開心犒賞自己。(網路截圖)



收入不比我的朋友 竟嫌 i6 窮酸...

■ 邱慕天
(本報資深撰述)

日前，一位年輕友人在臉書自爆，手上的 iPhone 6 二手舊機，加上現有的 \$599 的 4G 吃到飽太過窮酸，使用上已造成「精神痛苦」，決定以月租 \$999 台幣的 4G 吃到飽、附贈市話的兩年租約方案，用 1 萬 5 價格升級了新的 iPhone XR 來開心犒賞自己，「相當於未來兩年每個月支出 1700 元在手機上」，被淘汰的舊機將送給街友做公益。

友人生活簡約，也還在出社會起步階段，絕非散財逐奢之輩；巧合的是，她淘汰的正是我升級享用未久的通訊配置：iPhone 6s+ 係我在去年中以 \$9000 買下的二手空機，4G 方案則是去年雙 11 的 \$399 特促時才簽下，兩項升級都讓我猶如海闊天空，好不自在！然而同一款手機竟是「我的歡樂、別人的痛苦」？「一款手機兩樣情」其實是一則現代寓言，內含三項啟示：一、沒對比，沒傷害。二、「智能手機稅」已是現代生活的隱形成本。三、通訊花費作為一種社交自我加值。

舊機汰換必要

朋友解釋，會覺得 iPhone6 舊到必須汰換，是「因為家人從媽媽到姊姊都換了 xr，我這 iPhone6 是姊姊換手機留下來的二手機」。這讓我意識到自己居然當了 20 年「通訊賤民」。

過去因襲家人淘汰下來的二手安卓機，從不覺「OS 不卡頓」、「APP 不閃退」、「屏幕不會任性碎裂」、電池不以「膨脹爆裂」來作為退役警訊的手機體驗，原來真的存在於另一個平價選項中。iPhone 6s+ 唯一讓我想汰換的一次，是在兩週前拿友人 iPhone 8+ 幫忙拍照的瞬間；那雙鏡頭、那螢幕畫質、那低光源下依

「一款手機兩樣情」其實是一則現代寓言，內含三項啟示：一、沒對比，沒傷害。二、「智能手機稅」已是現代生活的隱形成本。三、通訊花費作為一種社交自我加值。

然濃郁的色彩，說明了何為「沒對比、沒傷害」。也因此，我慶幸此刻生活一起的家人三人都是同時升級同款手機。原來並非我更有消費定力；只不過是上帝不叫我「遇見 XR 的試探、救我脫離機皇的兇惡」罷了。

現代人的隱形稅項

然而，同一時間，智慧型手機的「試探」也隨著應用的普及化，日漸形成一套現代人生活的「隱形稅項」、一道淘汰文盲者的「基礎生活門檻」。

注意到一位甫從派駐美國華府調回北京的媒體朋友正在臉書寫到，搬回北京的第一天就是「先跑手機營業廳，恢復手機號，然後才能再綁定好支付寶、微信支付、網路銀行。...因為接著妳才能再用這些支付系統綁定各種北京生活要用的 app：滴滴打車、餓了嗎、淘寶、天貓...。」

「再接著你能順利下載一系列在北京生活跟其他世界完全不一樣的搜尋引擎、社交、地圖、翻牆、點評軟體....。」她表示，「這只是在 2019 年北京具備基本生活能力的第一步。」在尾牙晚會上，獎品用手機抽、紅包用手機發；路邊攤給掃碼不收現金，半夜拿著紙鈔要搭地鐵連機器都不吃...

平台更成熟穩定

不少科技媒體報導指出，智慧型手機的銷售在 2018 年首次出現下滑警訊；蘋果用戶的平均換機週期從三年前

的 24 個月，延長到 33 個月。對此，《經濟學人》日前報導預言，已順利普及到全球 50 億人的智慧型手機象徵平台的成熟穩定，未來新推出的資訊服務，也會更加專注在移動通訊平台上。

在台灣，移動支付 (fintech) 熱鬧起跑，先行者搶紅包、後行者被趕鴨。舉凡訂餐、叫車、地圖、天氣、政府文告，「通訊難民」和「通訊文盲」(mobile illiterate) 將開始遭到無情淘汰。智慧手機的通訊支出，如同每個科技公民的納稅義務；學習得心應手地使用，則是咱們的國民義務教育。

通訊：必要社交開支

「通訊」更是社交的一環。友人表示，購買升級資費和購買 XR，是因為教會領袖建議，可將收入 10% 分配在「通訊費」和「置裝費」等雜項。只是這份圖表把「交際費」與「通訊費」分列為各佔 10% 的不同項目；但我認為：在當前的科技社會形態下，「通訊」和「置裝」都是一種人際社交表達。換句話說：智



▲ 智慧型手機的「試探」隨著應用的普及化，日漸形成一套現代人生活的「隱形稅項」。(網路截圖)



▲ 友人生活簡約，絕非散財逐奢之輩；巧合的是，她淘汰的是我升級享用未久的通訊配置：iPhone 6s+。(網路截圖)

醒小說

來不及說出口的愛

■ 溫小平
(作家)

距離結婚的日子愈來愈近，她卻絲毫沒有興奮的感覺，挑婚紗、拍結婚照，她臉上依然有笑，但是伴娘卻說：「妳眼裡怎麼看不到幸福？」她用食指在唇上比了「噓」，制止伴娘繼續說下去，也是怕讓丁丁聽到吧！

媽媽的話真的對嗎？結婚，不就是找個條件不錯的男人嫁了，跟誰都可以過一輩子。

今天她才在臉書上留了段文字，下的標題是：「躲起來」，說她好想躲起來，卻不曉得為什麼？又能躲到哪兒去？

朋友關心的問她：「是婚前症候群嗎？」

也有的開她玩笑：「就快可以躲到你老公的懷裡了。」

她不想多做解釋，怕是沒人能夠明白她的心境，而且會數落她，找到條件這麼好的老公，她還滿足嗎？

問題是，不愛一個男人，可以跟他結婚嗎？他們的關係會是家人？還是性伴侶？

黃昏時，她經過百貨公司，就這麼上了樓、買了電影票，走進戲院看了「比悲傷更悲傷的故事」，想要藉此哭一下。隨著劇情發展，她真的哭了，眼淚一直流，把她積壓許久的悲傷哭了出來。

隔壁的情侶也在哭，為彼此擦拭眼淚，互相取笑對方，卻又繼續哭著，然後緊緊相擁。

她又能擁抱誰呢？她本來的新郎不是丁丁，應該是阿良。她認識阿良那天，直覺十分投契地認為，他是她失散幾世的情人，不斷尋找彼此，終於遇上了，她不想再跟他分開。

以為阿良也是這麼覺得，她安心等著他求婚，然後做他的妻子。怎麼也沒料到，結伴多年後，阿良會留下一封信給她，說：「丁丁喜歡妳很久，也很愛妳，他是那種願意為你犧牲的人。」



▲ 她安心等著他求婚，然後做他的妻子。怎麼也沒料到，多年後，阿良會留下一封信給她，說：「我要去日本找我的幸福了。」(網路截圖)

男人，你要珍惜！把妳交給他我很放心。而我，也要去日本找我的幸福了。妳結婚時，我一定會送你一份大禮。」

她氣得哭了，哭得心都痛了，阿良怎麼可以這樣？不問問她：到底是否真的愛著他？難道他根本不曾愛過她？

不可能，憑她的直覺，阿良也愛她，那他為何走了？毫不顧惜地走出她的生活，卻把她像貨物一般交給別人。

難道他就像電影男主角「K」，罹患癌症後不久人世，擔心女主角活不下去，自以為有權為她規劃幸福，卻不是勇敢的告訴她：「我愛妳」？阿良也是同樣藏著祕密嗎？

還是，他和丁丁是好哥兒們，他知道丁丁愛她，所以選擇退讓來成全好友？這算甚麼呢？他不可以替她決定終身，即使他真的只剩下短短的壽命，她也要跟他在一起。

她決定為自己爭取幸福，並親自揭開謎底。

一切都還來得及，離婚禮還有三天，她要親自走一趟日本，不管答案是甚麼，她都要把來不及說出口的愛告訴阿良，然後，沒有遺憾地走入她跟丁丁的婚姻，或是，她跟阿良的婚姻？

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。

花蓮太平洋燈會 光影、水舞吸睛

■余柏青／輯

【花蓮訊】花蓮縣政府即日起在六期重劃區舉辦「2019 花蓮太平洋燈會」，高達 15 公尺的山豬主燈瞬時亮起繽紛色彩，還加碼高空煙火，吸引眾多觀光人潮。燈會至 2 月 24 日止，歡迎遊客到花蓮和鄉親一起過個溫馨歡樂年。

山豬巨型主燈將搭配科技光影燈及動感音效迎賓，燈光炫目齊發，這場「豬光寶氣耀洄瀾主燈秀」即日起至 2 月 24 日止（2 月 4 日除夕休），每晚 6 時至 9 時 30 分，每半小時將展演 3 分鐘，旁設人文科技劇場、印象花蓮燈區、互動光影藝術燈區、富貴迎春燈區、好客花蓮燈區等主題燈區。

太平洋燈會今年首創以龍鳳為主題的二座旋轉副燈「龍躍奇萊」與「鳳舞洄瀾」，與主燈相輝映，；而以花蓮人文創意舞碼為主軸的「人文科技劇場」，用光、影與水舞帶領觀眾進入科技的奇幻旅程，每晚 6 點 15 分至 9 點 45 分每半小時展演 5 分鐘。

花蓮的街道上也是大紅燈籠高高掛，營造傳統年節氣氛，縣府觀光處表示，花蓮太平洋燈會是「全台最美水陸雙棲展區」，分六期主燈區與鯉魚潭副燈區 2 大展區，每天上演主燈秀、噴泉秀，即日起晚間 8 時 30 分將同步亮燈，耀閃花蓮漫漫長空，晚上 7 點前到場排隊，還有機會獲得 888 份限量小鴨紀念物。

【鯉魚潭展區】：除了除夕休息外，每日 9:30~17:30 會有韻律



噴泉秀，每整點及半點展演 5 分鐘；另外由巨型紅面鴨扭蛋機，每日限量 100 顆扭蛋。

【六期燈區】：除了 1 月 26 日的開幕晚會；2 月 19 日的元宵晚會，除夕休息外，每日 18:00~22:00 豬光寶氣耀洄瀾主燈秀，每整點及半點展演 3 分鐘；人文科技劇場，則是 18:15~21:15，每 15 分及 45 分展演 5 分鐘。

在鯉魚潭副燈區，有超夯的花蓮吉祥物「紅小鴨家族」在潭面戲水迎客，每天上午 10 時至下午 5 時，每半小時有 5 分鐘的「噴泉韻律秀」，紅小鴨家族將搭配 20 公尺高的造型噴泉，隨著音樂搖擺起舞，設法讓鯉魚潭蹦起來。

主燈區今年還有 3D 互動影像結合炫燦科技聲光效果的人影互動科技劇場，精彩可期；遊賞燈會後，可到毗鄰的東大門夜市，



欣賞街頭藝人表演、品嚐風味美食。若到副燈區與紅小鴨自拍打卡，並上傳花蓮觀光粉絲團，還有機會參加每天限量 100 份的紅面鴨扭蛋機活動，就是要讓大家

不虛此行。

長達一個月的燈會，每天都有精彩的活動表演，陪大家一同迎豬年慶元宵！詳細活動內容可以上網搜尋：花蓮觀光粉絲團。

▲高達 15 公尺的山豬主燈瞬時亮起繽紛色彩，還加碼高空煙火，吸引眾多觀光人潮。（花蓮縣政府提供）

報馬仔

淡水楓樹湖木蓮花 歡喜迎春

【新北訊】新北市淡水楓樹湖木蓮花海，已隨著春天腳步現身，沿著山坡綻放的木蓮花，遠看宛如一片粉紅色地毯，是在地人或內行人才知道的賞花秘境。不同於櫻花溫柔嬌媚，木蓮花則帶著剛毅氣息挺立綻放，花海被群山圍繞更顯得仙氣十足，近年來許多民眾於網路分享後，現已成為熱門的打卡景點。

楓樹湖位於淡水北新路 3 段，過了天元宮再往上走約一公里處，右手邊即可看到通往楓樹湖步道的路口標示，沿著道路往上步行約十分鐘，迎面而來的先是一片山櫻花群，帶著喧鬧色彩的

點點桃紅，像是在招呼遠道而來的賞花的遊客。

再繼續步行往上走就可看到滿山的木蓮花，遠看像是粉色花海，走近一看，近似球形的花朵於枝頭間綻放，婉如粉紅泡泡，十足浪漫。

來到淡水，除了楓樹湖的木蓮花以外，鄰近的天元宮櫻花更是不可錯過的賞花景點，天元宮後山的三色櫻，年節期間將接力綻放，想知道更多新北市的即時花況，就快上臉書搜尋「賞花快報」並按讚追蹤，也歡迎愛花的民眾一同分享與交流新北市各地開花資訊及照片，提供愛花同好們更即時、更詳盡的賞花情報。



▲新北市淡水楓樹湖木蓮花，已隨著春天腳步現身。（新北市政府提供）

象徵母愛 桃園龍潭魯冰花綻放

【桃園訊】每逢初春，便是百花盛開之期，魯冰花也率先綻放。位於桃園市龍潭區的魯冰花搶先露臉迎春，2 月 23 日也會舉辦「2019 戀戀魯冰花」活動，喜愛賞花的民眾可以安排農曆春節走春行程，感受不一樣的春節假期。

花語是「母愛」的魯冰花，在凋謝後奉獻大地提供最好的養分，如同客家母親對家庭的奉獻與傳承。更會讓人想起著名的歌詞「天上的星星不說話，地上的娃娃想媽媽；天上的眼睛眨呀眨，媽媽的心呀魯冰花！」桃園市龍潭區為全台最早種植魯冰花的地區，因而又被稱為魯冰花的故鄉。

龍潭鄉在每年 2 月底至 3 月期間，於大北坑社區、

三水社區及三和社區，便可以看到盛開在一攏一攏茶樹間的魯冰花，這也成為龍潭茶園的浪漫景緻，更有專門籌辦花季的活動小組，組成「大北坑休閒農業區-2019 戀戀魯冰花」臉書粉絲專頁，欲前去賞花的民眾可以追蹤粉專了解詳情。

自 106 年起桃園以「一區一花」為特色，積極規劃且推動各地的農業休閒園區，透過活動的舉辦搭配各式農事體驗，邀大家探索不一樣的桃園，「2019 戀戀魯冰花」活動也可以看到各色魯冰花，包括黃色、白色與藍色，目前搶先露臉迎春的是黃色魯冰花，歡迎民眾到桃園市龍潭區走春遊玩，把握難得的機會一睹魯冰花的串風采。



▲花語是「母愛」的魯冰花，在凋謝後奉獻大地提供最好的養分，如同客家母親對家庭的奉獻與傳承。（桃園市政府提供）

「檜來嘉驛」檜木列車 阿里山新遊程

【嘉義訊】林務局阿里山林業鐵路及文化資產管理處自即日起至 3 月 31 日推出「檜來嘉驛」檜木列車，每週六、日由嘉義與北門站間行駛柴油檜木列車或雙周一次的柴油附掛蒸汽機關車。

阿里山林業鐵路已邁入第 106 年，過往在山林之間守候蛰伏、等待蛻變，現在開始華麗轉身，在推出一系列主題遊程後，林鐵不再只是交通運輸工具，而是以

全新面貌發展出觀光、文化、歷史並存的亮眼風貌。

林鐵及文資處表示，此次活動分為套裝行程及搭乘體驗，提供旅客選擇。即日起開放套裝行程網路訂票，每週六、日上下午各 1 車次（10 時及 13 時），每車次限額 60 人，柴油列車每位售價 300 元、附掛蒸汽機關車每位售價 350 元，內含嘉義與北門來回乘車券、紀念票卡、Q 版蒸汽火車及鳥居造隧道、蒸汽火車造型煎餅。

搭乘體驗則當日於嘉義站及北門站現場購票，每日各往返 3 車次（嘉義 11 時、14 時、15 時發車，北門 10 時 40 分、13 時 40 分、15 時 40 分發車），每車次限額 120 位，單程柴油列車每位售價 100 元、附掛蒸汽機關車每位售價 150 元，均可獲得專屬紀念車票。

此次活動最



▲▲「檜來嘉驛」檜木列車，每週六、日由嘉義與北門站間行駛柴油檜木列車或雙周一次的柴油附掛蒸汽機關車。（林鐵提供）

特別的是 Shay 蒸汽火車頭再度亮相，其採用直立式汽缸縮短車身長，以傘形齒輪改變傳動方向，在全球蒸汽機車頭中相當少見，具有超級登山功能，相當適合阿里山林鐵又彎又陡的路線，而林鐵也是全球唯一 762 軌距還保有 Shay 蒸汽火車頭的鐵路。

遊客乘坐的檜木車廂是仿造 1925 年日本皇室專用貴賓車，車廂內散發高雅清淡的檜木香味，乘著小火車穿梭在都市之

間，彷彿回到了百年前光景。至於套裝行程贈送的 Q 版鳥居造隧道仿若日本神社鳥居，是日據時期木構造隧道工法，目前已相當罕見。

參加套裝行程還可以享有專人導覽解說，探訪車庫園區珍貴歷史車輛、超人氣檜意森活村、日式北門驛車站，以及參觀未正式開放的百年嘉義製材所，見證底藏半世紀的地下動力遺構，體驗全台僅有的百年乾燥室情境。

