



2

白色覺醒 柯文哲有一搏機會

雖柯的連任之路險些失敗，不過，險勝後的柯文哲在經過4年的市長歷練，依然獲得全台白色力量的鐵桿支持。



3

台北燈節壓軸 遊行民眾狂歡

此次遊行也邀請數十位小學生擔任舞者，與米奇米妮及布魯托一同揮舞雙手，與兩旁群眾狂歡。



7

哈波天價合約近 簽約費城人

費城人總管米道頓很有自信表示，即將在週一（25日）完成與哈波的簽約，很可能是突破馬恰多總值的10年合約。



9

敗血症篩檢要3天新法3分鐘

一種微小電極，能夠在短短3分鐘內檢測出敗血症中的顯著因子IL-6蛋白，有望掌握敗血症黃金治療時間。



今日天氣

北部 14°-17° 多雲短暫雨

中部 15°-22° 多雲時晴

南部 18°-25° 多雲時晴

東部 16°-21° 陰短暫雨

嚴懲酒駕有共識 蔡英文督促修法

總統蔡英文24日強調，降低酒駕肇事是政府責任，法務部已在修法，將提高酒駕肇事刑度。

【本報特派員劉東泉台中報導】「政府一定會嚴查酒駕，並提高酒駕肇事刑度」，以避免憾事的一再發生。總統蔡英文24日強調，降低酒駕肇事是政府責任，法務部已在修法，將提高酒駕肇事刑度。日前提出酒駕肇事致死最高刑度應為死刑才能有效遏制酒駕的立委沈智慧說，她與民進黨總召柯建銘討論過，本會期將推動修法通過。

害人勿再受到二度傷害；被害人家屬也能獲得法律等相關協助，減少獨自面對訴訟、孤立無援的恐懼。

對於蔡英文的說法，目前擔任國民黨立法院黨團司法及法制委員會委員長的沈智慧受訪時指出，雖然蔡英文表示要加重酒駕



▲ 蔡英文在台中參加被害人協會活動時表示，法務部將嚴懲酒駕，修法提高刑度。（photo by 劉東泉/台灣醒報）

降低酒駕政府責任

蔡英文到台中參加犯罪被害人保護協會舉辦的「馨聆饗宴」音樂會活動，面對現場有數位因酒駕受重傷的被害人及其家屬時致詞指出，她要特別強調，降低酒駕是政府責任，法務部正在修法，保證要嚴查酒駕，避免憾事一再發生。

她說，對於犯罪事件的發生，除了對犯罪者課以刑責，犯罪被害人的困境及後續生活的重建，政府與社會都投注了更多資源與關心，以建立保護網。在司法改革上，政府也透過刑事訴訟法的修法等，期

刑責，但她及國民黨團在立法已提出修草案，認為酒駕再犯致死，刑度拉高到死刑或無期徒刑。現行法規對於酒駕再犯、明顯有意或惡意肇事致死的犯罪人，處七年以下徒刑的刑度太低，許多民眾極為不滿。

廢死立委恐阻擾

沈智慧表示，行政院長蘇貞昌對於提高至死刑的刑度，態度上並不排斥，且她與柯建銘也曾協商討論，本會期讓相關

修法通過。不過，沈智慧也擔心，立法院司法委員會現有5位是參與廢死聯盟的民進黨立委，她唯恐法案遭到這些立委阻擋。

如果委員會中有部分民進黨立委刻意阻撓，她將透過黨團協商方式逕付二讀，再於大會進行三讀。

沈智慧說：「加重酒駕肇事者的刑責是社會善良百姓的共識」，若民進黨還有立委刻意阻擋，民意勢將在2020大選有所展現。

大學志願怎麼填 專家：選系也選校

除商管類科系因要建立人脈，建議選校外，其他興趣為主的人都選系，但最好是選系也選校。

【本報記者張朝璋台北報導】學測成績25日放榜，許多學生、家長對未來大學推薦該如何處理的心情也越來越著急。升學輔導專家胡天爵表示，大家對該選系還是選校一直有爭辯，但他認為除商管類科系因要建立人脈，建議選校外，其他興趣為主的人都選系，但最好是選系也選校。他也建議學生，放榜前就要考慮專注於推甄還是指考，以免兩頭空。

選系往往決定一生

胡天爵24日在大學博覽會上表示，許多學生及家長會有選系還是選校的疑慮，如果一定要二分，他會建議有志於商管類的學生，因未來職涯因素，一定要以能協助建立人脈的好學校為主，而其他興趣類型的學生則是以選系為主。

因為大學選什麼系往往就決定自己的一生，千萬不要被家

長或同儕影響而選擇不喜歡的科系，胡天爵表示，即使你不喜歡就讀的學校，還有辦法在研究所時扳回一成，但選錯系往往就無法挽回了。若有些學生連自己興趣都不知道，他表示，可以參考在高二時所作的興趣評量，或是詢問一些已上大學或是大學畢業不超過3年的學長姐建議作參考。

胡天爵也指出，學生及家長絕對不要有熱門科系與冷門科系的迷思，熱門跟冷門都只是一時的，讀熱門科系就代表人才過剩，將來工作也會遇到僧多粥少的問題，反而冷門科系能有更多發揮空間。也不要想說先考上某名校的冷門科系後再轉到自己想念的系，據他觀察，轉系成功的比例只有一成。

今年學測制度改為五採四，胡天爵建議，學生在選擇志願時，要把自己類組的長處發揮

出來，如文組學生就可以選擇會採計社會科分數的科系，如此一來，就可避免許多自然類組的學生一同搶名額。而若分數不合目標科系要求的學生，也不要抱著僥倖心態報名，因為現在都是採用程式篩選，一定會在第一輪就把所有不合格的人刷下，最後只是白白浪費自己報名的名額。

推甄指考擇其一

胡天爵語重心長地表示，在學測成績尚未放榜的這幾天，學生就要開始考慮是要全力拚甄試還是指考。學測放榜後大約有120天的時間準備指考，但若把心力分一部分到推甄上，如果推甄全沒上，會只剩90天的時間準備指考，因此要決定把全部心力放在何處，並全力做到好，否則一心二用的話，最後往往會兩頭空。

（相關新聞見2版）



▲ 針對選校還是選系的爭議，胡天爵建議，除商管類要選校外，其他科系以選系為主。（photo by 張朝璋/台灣醒報）

電影特映場

2019年3月5日(二)
晚上7:00 南港喜樂時代影城
醒報訂戶寄 anntw.ad@gmail.com
註明手機、訂報地址即獲贈2張



醒報請訂戶看電影！
《三小一家人》

《2020 誰登大位系列六》

白色覺醒 柯文哲仍有一搏機會

【本報特派員劉東泉特稿】雖然台北市長柯文哲的連任之路險些失敗，不過，險勝後的柯文哲在經過4年的市長歷練、以及競選連任過程中民進黨一番抹紅抹黑的「磨練」後，柯文哲依然獲得全台白色力量的鐵桿支持。在九合一選舉後的數次民調中，支持他出馬參選2020總統的民調總是第一，唯一能夠和他一拚的只有國民黨的韓國瑜。

長期被潑紅墨水

暱稱柯P的柯文哲四年多前捲起一股白色力量，這股力量狂掃2014九合一選舉與2016總統大選，讓民進黨間接獲得了有史以來的絕對執政權力，

也讓國民黨差點成為泡沫小黨。但是，2018年民進黨決定與柯文哲分道揚鑣，還派出一身墨綠的姚文智出馬與柯競爭台北市長，大肆批評攻擊柯的「兩岸一家親」，差點就讓國民黨丁守中漁翁得利。

從競選連任之前，民進黨傾全黨之力猛潑柯P紅墨水，將「兩岸一家親」打成等同投降中共的口號；連時任行政院長的賴清德為姚文智站台時，也大肆抨擊柯P的「兩岸一家親」。但這項策略明顯失效，不但在台北失去了大部分選民支持，連已執政二、三十年的高雄市，都被支持「九二共識」的韓國瑜搶走。

墨綠身分 心存善意

民進黨不僅在用人施政上讓人不忍卒睹，在兩岸關係上也一面倒的親美抗中，使兩岸的矛盾加大，讓對岸對台的底線亮紅燈。這讓台灣人民對民進黨在兩岸關係上一無作為不滿，更認為民進黨只是口惠實不至的離間兩岸人民情感。這一點，對柯P有利。

這或許就是聲稱自己「墨綠」卻標舉「兩岸一家親」的柯P，大受選民喜愛的主要原因吧。至少，他讓台灣民眾感覺真正心存善意要與對岸尋求和解，也真心為兩岸的和平共處尋求一個最大公約數的「共識」。

此外，柯P的直白個性，對照眾多傳統政治人物的虛矯反

覆、明爭暗鬥、爭權奪利、陰謀狡詐的言行，也讓眾多年輕人及中間選民，出現一個不用含淚投票的選擇與出口。

除了韓 似乎沒對手

韓流的浪潮看似遠高於柯P帶起的白色力量，但其實可以說，若非柯P先帶出一股白色覺醒，韓流未必能有那麼強勁。雖然在姚文智辭職所遺留的台北立委補選一役，柯P陣營輸了。但立委補選與總統大選的性質是兩件事；從民調及社會氛圍看，柯P若參選總統，仍可以有一搏機會，而且勝率極高。

除非國民黨徵召韓國瑜，否則其他人選及蔡英文，目前看



◀從民調及社會氛圍看，柯P若參選總統，仍可以有一搏機會，而且勝率極高。(中央社)

似都非他的對手。有人質疑柯P缺少大選所需的組織動員條件，其實，他若參加大選，不論是否會當選，他只要出馬就

二二八 72 週年 真相、尊嚴齊向前

今年以「真相、尊嚴、齊力再向前」為主題，自24日起舉辦「二二八72周年中樞紀念儀式」系列活動。

【本報記者施養正台北報導】「228是屬於台灣人的日子！」二二八基金會董事長薛化元24日表示，今年基金會將與台北市政府合作，以「真相、尊嚴、齊力再向前」為主題，自24日起舉辦「二二八72周年中樞紀念儀式」系列活動。

基金會同時與教會合作，在全台灣舉行十餘場追思禮拜，更結合各地關懷協會，辦理各項紀念活動今年二二八紀念活動，期望民眾共襄盛舉，共同紀念屬於台灣人的日子。

薛化元指出，今年除了有追思、演講之外，基金會從去年開始積極協助228受難者家屬申請賠償，過去有很多受難者家屬並不知道自己符合賠償標準，導致自己權利受損。

今年基金會將開始從所有記載228的事件紀錄當中，重新統整受難者名單，經查證後，



▲薛化元說「藉繪畫、電影帶領民眾了解歷史」。圖為行政院紀念儀式以手語「念」柏楊的詩，用「無聲」表達受難者與家屬說不出的心聲。(中央社)

在基金會官網公布，家屬可依據名單向國家申請賠償，今年最少公布四波，受惠人數預計可達2000人。

「藉繪畫、電影帶領民眾了解歷史」，薛化元說，二二八國家紀念館自24日起辦理「悲情車站：二二八」特展及相關

主題畫展，描述當時八堵車站慘案的事發經過，並加碼播出電影《武裝台中 二七部隊，1947》期望透過影像，讓年輕人了解前輩們過去的辛酸歷史。

薛化元補充，今年基金會與北市府合作，將於228當天下午2時在228紀念公園舉行「周年中樞紀念儀式」，邀請家屬及各界一同悼念不幸犧牲的罹難者。

當天更將在凱道上舉行「共生音樂節」，希望民眾透過年輕人的熱情與動力，回顧影響台灣歷史的二二八事件。

王金平揮毫寫樂字 仍未宣佈選總統

【本報記者張朝璋台北報導】「寄語白雲，祝福你永遠幸福……」24日，在歌手簡文秀清脆的歌聲中，民眾原被大雨弄得憂鬱的心情瞬間一掃而空，接著前立法院長王金平等人紛紛拿起手中的毛筆，寫下幾個大字。王金平在致詞時笑到，從小毛筆就沒學好，是進入立法院後才開始練的，而23日的發言是否算宣布參選總統，他表示要不久後才會正式宣布。

中華民國書學會24日於總統府前廣場舉辦新春揮毫大會，王金平致詞時笑稱，他小學時毛筆字一直沒學好，卻被老師拉去參加比賽，竟還拿了個第3名回來。進入立法院後因應發春聯等活動，才開始練毛筆字。而有媒體問到，王金平在23日說「再辛苦也要拚參選總統」，是否算正式宣布參選，他表示23日的發言只是表達意向，再過一段時間才會正式宣布參選。

24日雖因大雨而取消民眾現場揮毫活動，但王金平、歌手白冰冰、簡文秀等人仍盛裝出席開筆活動。活動規劃上，參加開筆儀式的貴賓們所要寫的



▲中華民國書學會24日於總統府前廣場舉辦新春揮毫大會，王金平揮毫寫下一個「樂」字。(photo by 張朝璋/台灣醒報)

是「亥時喜迎春長樂，金豬值歲大吉利」，而王金平負責寫的是「樂」字，希望新的一年能快快樂樂。

簡文秀在儀式開始前，高歌了「寄語白雲」、「一翦梅」等歌，她也回憶起小時候住在宜蘭，因家境清寒，故每逢春節期間，她就要跟著父親挨家挨戶地賣她寫的春聯，她一直自認字寫得不好，但每次總能賺到不少，她笑稱，「大概是因為大家看這個妹妹長得很可愛，就自動掏錢買了」。

逛大學博覽會 多數學生前途茫茫

【本報記者張朝璋台北報導】2019大學博覽會登場，多家參展單位表示，人潮沒有因少子化而受到影響，但1111人力銀行指出，對於未來前途迷茫的學生數量卻增加，另外，受到家長或同儕影響的學生比例也提升。台灣高等院校教育聯盟鼓勵學生，訂下目標後就要勇敢追夢，敢衝才會贏。

23、24日在台大綜合體育館舉辦的升學博覽會中，學生及家長把一樓會場擠得水洩不通，參展學校亦表示，人潮沒有因少子化問題而有顯著變化。但1111人力銀行指出，雖然人數未因少子化而有顯著差異，可是對於未來規劃有疑慮的學生比例卻在增加中，受到家長或同儕影響而選



擇科系學校的學生比例也升高。如在攤位上有一名學生，他確是因為家長不斷說讀這類科系才有未來，自己才會填這些科系的，但1111人力銀行提醒，固然家長的意見很重要，但最重要

的還是自身有無興趣在此，才能讀的愉快，未來不管在工作或是人生上也才會快樂。巨匠電腦也表示，大學讀什麼科系往往就決定自己的一生，因此一定要以自己的志向為最終參考，不用擔心因缺乏某項能力，而無法讀自己喜好的科系，因為很多能力是在大學傳授的。如果因過度疑慮而影響未來就學，最後痛苦的只有自己。在三樓國外學校攤位中，台灣高等院校教育聯盟表示，跟往年相比其實今年人數並沒有顯著差異，而目前因學測成績尚未公布，學生的問題多集中於擔心自己考不好，因此對國外留學的夢想產生疑慮，不過他也鼓勵學生要勇敢追夢，敢衝才會贏。

▲大學博覽會的參展單位表示，人潮跟往年差不多，但對未來有疑慮的學生卻在增加。圖為國軍人才招募中心等學校聯合攤位。(中央社)

醒報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼►2019 台北燈節 24 日邁入最後一天，踩街嘉年華遊行登場，邀請到東京迪士尼來台演出，可愛的米奇、米妮等迪士尼明星搭乘迪士尼花車，現身台北街頭和民眾相見歡，現場氣氛熱烈。



台北燈節壓軸 迪士尼遊行民眾狂歡

圖：中央社 / 呂玟

【本報記者施養正台北報導】「下雨了，米奇會不會不來啊？」特地來看遊行的小孩問，2019 台北燈節進入尾聲，24 日下午迎來本屆壓軸遊行活動，適逢蝴蝶颱風成形，台北正被大雨侵襲，遊行塞爆中華路，群眾在台北一睹迪士尼明星風采。

東京迪士尼 35 週年紀念

此次遊行也邀請數十位小學生擔任舞者，與米奇米妮及布魯托一同揮舞雙手，與兩旁群眾狂歡。

念遊行，是迪士尼特別針對台北燈節設計的獨家活動，24 日下午自台北市開封街，經中華路，一路走到貴陽街結束，整個西區彷彿化身迪士尼廣場，更有學生戴上迪士尼人氣角色達菲熊頭飾。

儘管天公不作美，大雨仍未澆熄民眾對遊行的熱情，此次遊行更邀請數十位小學生擔任舞者，與米奇米妮及布魯托一同揮舞雙手，與兩旁群眾狂歡。

奇米妮及布魯托一同揮舞雙手，與兩旁群眾狂歡。

儘管有媒體批評，本屆台北燈節被評為「史上最差」，但從壓軸的遊行盛況看來，即使天降大雨，不論男女老少，對於迪士尼明星都毫無抵抗力，80、90，乃至 00 後也好，面對自己的童年，都有一顆最純真的初心。



▲2019 台北燈節 24 日最後一天下午舉行踩街嘉年華，東京迪士尼度假區 35 週年慶特別遊行也隆重登場，米奇、米妮等迪士尼明星穿上雨衣，現身台北街頭和民眾同樂。



▲►米奇等迪士尼明星乘坐特別版花車與台灣民眾見面。



▲為期 9 天的 2019 台北燈節 24 日晚間在滂沱大雨中宣告閉幕。



▲2019 台北燈節 24 日下午舉行踩街嘉年華遊行，表演團體帶來火舞演出，讓現場民眾驚呼連連。

▼儘管天氣陰雨綿綿，表演團體仍穿上雨衣全力表演，要把最好的演出帶給民眾。



▲可愛的米奇、布魯托等迪士尼明星穿上透明雨衣，站在花車上開心揮手，隨著音樂節奏擺動，相當受歡迎。

馬杜洛堅拒援助 關邊境與哥斷交

深怕外界利用人道援助推翻他的馬杜洛，23日決定與不斷幫助並承認反對黨領袖瓜伊多為臨時總統的哥倫比亞斷交。

【本報記者王慶宇綜合報導】堅決不讓人道援助進入委內瑞拉的馬杜洛，23日宣佈與哥倫比亞斷交，讓委國亂象升級。深怕外界利用人道援助推翻他的馬杜洛，23日決定與不斷幫助並承認反對黨領袖瓜伊多為臨時總統的哥倫比亞斷交。除此之外，委國邊境也傳出有基層士兵倒戈，顯示馬杜洛正慢慢失去控制力。

人道援助被「逼退」

根據《紐約時報》報導，哥倫比亞自委國危機爆發以來，一直是人道救援物資最大的集散地，總統杜克更是美國堅定的盟友與馬杜洛的主要反對者之一，才會讓馬杜洛決定與哥倫比亞斷交。儘管馬杜洛選擇封鎖邊境，不讓任何人與物資進

出，但巴拉圭、哥倫比亞與智利的總統仍與瓜伊多在委哥邊境一處囤積救援物資的倉庫會面，並呼籲馬杜洛與委國軍方開放邊境，讓物資通過。

而在委內瑞拉的邊境上，有許多人道救援卡車試圖闖關，但截至目前為止，除了少數成功進入委內瑞拉境內，大多仍被委國軍隊逼退，不得其門而入。瓜伊多表示，這些人道救援物資將繼續以和平的方式嘗試進入委內瑞拉，他也呼籲委內瑞拉軍方「加入歷史上對的一邊」。

基層士兵倒戈

《英國廣播公司》指出，馬杜洛正在失去他對軍隊的控制力。儘管軍方高層截至目前為止都宣示效忠於馬杜洛本人，哥倫比亞移民署卻

表示，23日至少有13名駐紮在邊境的士兵離開他們的崗位投誠。推特上更瘋傳一段看似是4名委國士兵的影片。他們在該影片中公開譴責馬杜洛並支持瓜伊多。

許多委國民眾除了因為想獲得人道救援物資的協助而懇求邊境軍隊開放邊境外，也有更多人因為需要仰賴跨越邊界來維持生計。

除了不斷向邊境軍隊抗議外，他們更高聲質問為何軍隊選擇效忠獨裁者而不是人民。截至目前為止，邊境仍大多維持封閉，23日早上更傳出有2位平民在委內瑞拉-巴西的邊境上遭到射殺。



▲委內瑞拉總統馬杜洛為了鞏固權力，不惜關閉邊境以拒絕人道援助進入國內，更與哥倫比亞斷交。(photo by Wikimedia)

全球 各大週刊頭條新聞

邱慕天 / 輯

Harvard Business Review《哈佛商業評論》

員工不需要你的批評回饋

一直有一種管理學聲音，對如何激勵團隊邁向卓越，是強調「激進、透明、嚴厲、坦率、頻繁」的批判回饋。布里克沃特協會和網飛(Netflix)的企業文化是時下的代表。



應該給予的回饋，應該不是「批判」，而是分享自己主觀的感受和經驗，讓對方自己去覺察如何調整(你的演說「沒有打動到我」、你的音調「讓我感覺」很刺耳...)。這樣的評價才有可能準確的。

此外，那些人們缺少的專業能力，都不是透過三言兩語的批評回饋能教會的。腦科學研究指出，人就是擅長的東西會愈做愈好，因此除了「錦上添花」或微幅修正的回饋有效之外，針對一個人的缺點弱項放大猛攻，只會把工作關係愈弄愈糟。

腦成像更顯示，人在受到批評時，大腦會啟動交感神經系統的「生存防衛機制」，並且壓抑學習和認知迴路，別人講的話等於聽不進去。

最後，要瞭解「卓越」之路，好好看幾場NBA球賽吧！你會發現，定義「頂尖」球員不僅要先區分他們的位置角色，就連在「控衛」這個位置上，也有十幾種流派。而光是一項如何投好罰球，史上命中率紀錄保持者的「馬桶式」拋球，恐怕也不是可以給別人學的。

卓越就像登峰，最好的回饋，絕不是強加自己的標準，而是在對方摸索出的獨特向上路徑中，給予同步的肯定。

以自我為中心

與事前交辦的工作指令和注意事項不同，「批評回饋」是在於我們對於他人表現後的看法，以及提出讓他們可持續改進的想法。但在這方面，管理學實證研究指出，「批評回饋」是一個冗餘的程序，往往只會使人不進反退。

《哈佛商業評論》指出，認定「批評回饋」有效的人不外是假定了三件事：首先，「你對自己的弱項有盲點」；當局者迷、旁觀者清(你的衣服很土、你的演說很無聊、你的音調很刺耳...)。其二，有些專業能力，我們需要別人教，否則自己無法主動學會。其三，「卓越」有一種可客觀描繪的達成路徑；這些一旦標準化後，它放諸四海皆準，可以用在每一個站上舞台的人。

這三種理論的缺點是，「它們都是以管理者的自我為中心」：以自己專業，指教對方的不專業；以自己認定的成功樣貌，讓對方走上我們認定的成功之路。然後，這三種理論，也都在實證上站不住腳。

批評使人變糟

《哈佛商業評論》指出，數十年的心理測量結果發現，人沒有客觀評價他人的能力。假使評測者要給5個人的「自信心」打分數，這個人對「自信」抽象標準幾乎總是因人而異，而且時常是帶進了自己的特質跟經驗，而非對方的。

就像醫生問診時，會問「對方」的疼痛指數來給止痛藥，我們真正

拒無協議脫歐 英3閣員認時程應延後

【本報記者王慶宇綜合報導】英國政界對於如何脫歐一事再現強烈分歧！不滿於英國議會在過去數個月以來無法就脫歐協議一事達成共識，三名內閣閣員23日投書《每日郵報》表示，若梅伊無法讓議會達成共識，他們將反對政府政策，並支持延宕英國脫歐日期的法案。

延遲脫歐時程

根據英國《獨立報》報導，英國首相梅伊若無法在3月29日脫歐大限前完成脫歐協議，就會直接面對無協議脫歐，而不是延宕脫歐日期。但商務大臣克拉克、就業及退休保障大臣魯德與司法大臣高克23日在《每日郵報》拋出震撼彈，建議梅伊若無法與歐盟達成協議，應該延遲脫歐時程，而不是在無協議的狀況下貿然退出歐盟。

有鑒於英國下議院將於下週針對梅伊與歐盟達成的新協議進行投票，此三人的投書被認為是



▲三名英國內閣閣員23日投書媒體，表示將反對政府採取無協議脫歐。(網路圖片合成)

給梅伊與其他脫歐立場堅定議員的一個警告。《獨立報》指出，多數立場較溫和的保守黨員也同意三人的做法，並紛紛致信給保守黨黨鞭史密斯，表示若梅伊的協議再次被封殺，他們將投票同意延長英國脫歐時程。

《英國廣播公司》

指出，保守黨前任閣員萊特溫爵士與工黨庫珀議員已經針對脫歐協議提出一項修正案，若英國無法在3月之前就脫歐協議達成共識，英國國會將有權延遲脫歐的日期。這項修正案將在27日一併與梅伊的新脫歐協議進行表決。

因為脫歐而退出保守黨的無黨籍議員蘇布里指出，三位內閣

閣員的投書顯示脫歐是個徹底的災難因為「連政府最高層都無法達成共識」，才會迫使他們選擇在媒體表達意見。

有人要3閣員辭職

脫歐立場堅定的保守黨議員布里格登則呼籲他們立刻辭職，因為「他們正在反對政府政策，甚至威脅要在下週投票抵制」。

美制裁逼伊朗就範 漏洞百出恐無效

【本報記者王慶宇綜合報導】伊朗透過俄羅斯、土耳其等盟友撐腰，再加上本身是產油大國且控制輸油要道，美國制裁恐怕無法收到成效！川普上任以來便對伊朗採取強硬態度，除了退出核協議外，更對伊朗實施經濟制裁，希望能迫使伊朗放棄核武計畫。

但因為伊朗仍是產油大國，美國盟友多半不願跟進，且背後有俄羅斯、土耳其與敘利亞等國支持，恐無法使伊朗就範。

根據《路透社》報導，伊朗的最高國家安全委員會秘書長沙姆哈尼23日向媒體表示，

伊朗有許多方式來抵制美國的經濟制裁，並嚴正指出，德黑蘭當局如何處理與鄰國之間的關係不會受到美國的



▲儘管美國川普(圖)嘗試透過經濟制裁讓伊朗就範，但伊朗憑藉著國內石油和與周邊國家緊密的經貿關係，恐不會輕易向美國屈服。(photo by White House Shealah Craighead)

控制與干預。他表示，伊朗有許多銷售石油的管道，因此不會受到美國「非法」制裁的影響。

儘管美國嘗試透過經濟制裁來迫使伊朗放棄核武計畫與其中東周邊國家的軍事行動，但制裁禁令一出就漏洞百出。為了避免世界原油價格因為伊朗的石油禁運而飆升，美國在

禁令的一開始就特別豁免了8個國家，准許他們能繼續向伊朗進口原油。

而德黑蘭當局也警告美國，若美國真的完全禁止伊朗石油出口，伊朗將封鎖荷莫茲海峽，不讓任何波斯灣國家出口石油。

《耶路撒冷郵報》指出，除了原油價格

與伊朗武力干預的因素外，伊朗的幾個關鍵盟友也是美國的經濟制裁無法達到預期效果的原因。自從美國啟動制裁以來，俄羅斯、土耳其與敘利亞等國就一直站在伊朗這邊。俄羅斯外交部發言人扎哈羅娃22日就表示，俄羅斯將會繼續與伊朗在各領域進行全面性的交流與合作。

美國智庫《大西洋理事會》22日的一篇文章也顯示，伊朗在敘利亞的經濟活動正在明顯增加。有鑒於敘利亞內戰漸趨平息，伊朗已經從過去的物資援助，轉變為商業投資。該篇文章指出，伊朗正積極參與敘利亞的戰後重建，涵蓋了金融、農業等領域，他們甚至正在考慮建立一條連接伊朗、伊拉克與敘利亞的跨國鐵路。

▼聯合國糧農組織的一項研究發現，全球的生物多樣性正在逐漸下滑。(photo by Max Pixel, used under CC License)

生物多樣性遽減 全球恐鬧饑荒

【本報記者王慶宇綜合報導】報告指出，全球的生物多樣性已經急速衰退，需要各國一起修法管理！該報告發現，全球的農牧業過度仰賴特定物種，若發生流行病，很有可能導致全球性飢荒。

發展永續農牧業

發佈報告的糧農組織表示，世界各國應致力於發展永續農牧業，並落實於法律中，才能避免危機發生。

根據英國《獨立報》報導，聯合國糧



聯合國的一份報告發現，全球的農牧業過度仰賴特定物種，若發生流行病，很有可能導致全球性飢荒。

農組織在審視 91 個國家提供的各項數據後發現，建構人類糧食基礎的動、植物與微小有機體，並沒有受到良好的保護。他們認為，若各國再不採取行動，很有可能導致全球性飢荒。

數據顯示，在過去 20 年間，全球約 20% 的耕地出現減產的情形。糧農組織秘書長達席爾瓦指出，人類管理與使用土地的方式是造成生物多樣性衰減的主要元兇。其他幫兇則包含

水資源的濫用、污染、過度耕種與氣候變遷。該報告發現，全球約 2/3 的農業產量目前僅由 9 種作物支撐。他們認為，只要其中一種作物發生病變，全球就會陷入飢荒。

《聯合國新聞》指出，除了作物外，動物也有過度仰賴數個物種的問題。全球更有超過一半的魚類有滅絕的危機。

而協助食物供應鏈維持正常

的動植物，如授粉者和某些害蟲的天敵，也面臨龐大生存危機。

支持生物多樣性

糧農組織表示，多數國家都對有機農業、永續土地管理、恢復生態系統等作法有興趣，在國內也有相關的政策，但在法律或基礎建設上並沒有足夠的資源來執行。

他們因此呼籲世界各國聯合推動支持生物多樣性的全球倡議，並使政府、農夫、消費者進行合作，才能避免全球性飢荒的發生。



逾半難民難遣返 德國擬修法掌握

【本報實習記者張遊心綜合報導】在德國，超過一半的外來難民去年無法遣返母國！根據報導，2018 年德國欲遣返的難民和不符合庇護資格者，約有 5 萬 7 千人，而過去一年有逾半難民因人間蒸發、身上沒有文件、生病等原因而無法遣送母國。德國內政部長霍斯特·傑霍夫表示，期盼能夠透過電子腳鐐、羈押等方式來掌握他們的行蹤。



▲目前估計有逾 100 萬難民無法遣返。(Photo by sbamueller on Flickr under Creative Commons license)

德不再接納難民

2015 年，來自中東和非洲的大量難民湧入德國，主要來自敘利亞、伊拉克、阿富汗等地，因戰亂而被迫逃離家園。在德國總理梅克爾人數不設上限的歡迎政策下，百萬難民在德國引發林林總總的社會問題，如今德國不再鼓勵難民前來，並且加速遣返不符合庇護資格者，但過程並不順利。

根據德國《財經新聞報》報導，在過去一年有 30,921 人沒有被遣返，而其中有 26,114 人是必須遣返離開德國。許多遣返案在移交給警方時因遣返日期的變更遭取消，也有超過 7000 件在當天遣返的班機起飛前遭取消。

立法掌握難民行蹤

遣返不成的主要原因有：找不到人、生病或身上沒有文件。德

國內政部長霍斯特·傑霍夫在《畫報》的訪問中批評，認為此遣返結果是無法接受的。遣送不成的難民，由於身上沒有旅行證件或者突然人間蒸發，因此各邦政府無法將他們移交給警方。傑霍夫表示，這是無法容忍的，也說明，需要立即處置。

根據德國《時代》報導，有 3,220 名欲遣返的難民由於他們的反抗而被迫中止。傑霍夫表示，他期望能夠在 4 月時於內閣會議中擬出一份「完整的遣送法案」，內容針對危險分子、恐怖嫌疑犯與持有假身分文件的人，能夠於準備遣返前羈押。至於在德國犯案但無法被遣送的移民，計畫能夠以電子腳鐐、活動空間的限制和申報義務來予以監控。



爆笑感動！繼《貝禮一家》法國 3 週票房總冠軍
刷新 14 億喜劇票房紀錄

億萬編導
丹尼伯恩
最新笑淚喜劇

三小一家人

Family Is Family

巴黎天才設計師
VS
一拖拉庫鄉下俗

喜劇天王 丹尼伯恩 最新代表作
《歡迎來北方》天后 琳恩荷儂
《金金計較》女星 蘿倫絲安妮

《放牛班的春天》影帝 法蘭柯波蘭德
《女子漢的顛倒性世界》薇樂莉班奈頓
《玩命光頭》基李克魯塞
《巴黎愈亂情迷》皮爾李察

3.08 百善笑為先

▼林柏男律師表示，台灣因為民情避諱談死亡，很多民眾沒有事先對於自己名下財產做身後的遺囑規劃，導致身故死亡後，家屬為了爭產對簿公堂。(網路截圖)



《財務法律》

翁死無遺囑前妻 4子鬥遺孀孤女

【本報特約記者柯映青綜合報導】沒有預立遺囑，後代為錢爭吵不休！一名七旬張姓老翁海外意外過世，留下千萬財產及多筆不動產。老翁離婚20多年的前妻所生4個兒子，不惜對簿公堂，與遺孀和同父異母妹妹爭遺產。律師林柏男建議，應事先做好財產分配，以兼顧處理公平性，民眾實不必避諱談死亡。

遺孀怨同苦不同甘
張姓老翁再婚妻子年約50歲，

林柏男律師建議，若能事先預立遺囑，做好財產分配，也能兼顧處理公平性，不要避諱談死亡。

她表示，與丈夫20多年前認識時，先生已離婚還經商失敗、負債百萬。她不離不棄患難與共，期間生下一女兒現已20歲。夫妻倆共同打拚進出口農業貿易，20多年來攢了千萬存款。然而，丈夫去年突然在海外出差中意外身亡，與前妻所生的4個兒子不知從何得知丈夫留下千

萬存款及不動產等遺產，跳出來要求分財產。遺孀不滿，20多年來都是她們母女與丈夫共患難，千萬財產是一起打拚出來的成果；前妻4子沒有奉養父親還向丈夫拿錢，死後還來分財產？

親情軟化雙方
由於兩造各不讓步、擾了數個月，最後協調人一句「爸爸也不想自己的孩子吵…」雙方才軟化，以「都是爸爸的孩子」親情考量不再堅持己見，終於依民法規定達成協議，事情得以解決落幕。

蘇家宏律師提醒，若自己能夠事先寫好遺產規劃，可避免親人爭吵、財產處理不公平，一位黃姓民眾則認為，雖然無法預料哪一天可能遇到意外，但和親人談寫事先好身後財產規劃，常會擔心家人忌諱又造成誤會。

預立遺囑免爭端
林柏男律師受訪時表示，台灣因為民情避諱談死亡，很多民眾沒有事先對於自己名下財產做身後的遺囑規劃，導致身故死亡後，家屬為了爭產對簿公堂，影響社會觀感也令家屬遺憾。避免日後家屬親人爭產訴訟，林柏男律師建議，若能事先為自己預寫名下財產分配給繼承人，一方面兼顧處理的公平性，另一方面避免因沒有亡者遺囑、親人爭訟的事端，減少爭吵，讓家族社會更祥和。

天氣回溫不明顯 連假才會春暖花開

【本報記者張朝瑋台北報導】25日起降雨趨緩，但要等到228連假才會春暖花開。中央氣象局指出，23、24日的大雨到25日就會開始趨緩，但氣溫要等到27日才會明顯回溫。天氣風險公司則指出，中北部在27、28



▲氣象局表示，降雨會從25日開始趨緩，但25、26日北部氣溫仍偏涼。(中央社)

於連假期間的天氣如何，氣象專家吳聖宇估計會是春暖花開。氣象局表示，受大陸冷氣團影響，24日北部白天高溫不到20度，北北基地區也發布了大雨特報，這波降雨會從25日開始趨緩。但25、26日北部氣溫仍偏涼，27日氣溫回升才較為明顯，中南部估計可達28度。而228連假期間會有另一波強度較弱的東北季風南下，因此28日北部低溫恐不到20度，但中南部不受影響。颱風方面，氣象局指出，強颱風蝴蝶目前以西北方向往日本南海移動，因此對台灣的天氣沒有直接影響。至於24日中午時玉山

有觀測到雨夾雪，氣象局表示，晚上還有可能下雪，25日起因水氣減少，降雪機率也會降低。天氣風險公司指出，26日各地明顯回溫，但預估27、28日會有一波雲雨帶移出，中北部可能有短暫陣雨，隨後雲雨帶快速減弱，預估於228連續假期中，天氣回穩且降雨暫停，回溫會更為明顯。吳聖宇在臉書上表示，25日白天開始冷空氣減弱，水氣也將逐漸減少，下雨的情況可望緩和，但中北部及東半部仍可能有短暫陣雨。而從26日開始天氣將逐漸穩定，到228連假期間，估計會是春暖花開的好天氣。



▲吳聖宇在臉書上表示，到228連假期間，估計會是春暖花開的好天氣。(中央社)

近年遺產稅排行榜

 溫世仁 英業達集團副董 近40億	 呂來春 溫世仁遺孀 約20億	 陳德深 股票委託書大王 19億多
 王永慶 台塑集團創辦人	 陳查某 台灣青果大王	 湯君年 湯臣集團董事長

▲蘇家宏律師提醒，若自己能夠事先寫好遺產規劃，可避免親人爭吵、財產處理不公平。(網路截圖)

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

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

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

▼費城人總管很自信認為，將在週一（25日）與強打外野手哈波完成簽約。（網路截圖）



哈波離天價合約近了 25日當費城人

【本報記者宋秉謙綜合報導】繼馬恰多拿到天價合約後，強打少年哈波據傳也離簽約費城人不遠了！美職本季休賽期最大咖的馬恰多以10年3億美元簽約教士後，更加深費城人對哈波勢在必得的決心，總管米道頓不僅喊

費城人總管米道頓很有自信表示，即將在25日完成與哈波的簽約，很可能是突破馬恰多總值的10年合約。

出「當潘仔都要簽哈波」，更直米道頓很有自信表示，即將在週一（25日）完成與哈波的簽約，

很可能是突破馬恰多總值的10年合約。

合約接近談妥

隨著美職已經開始春訓，對於球團方與尚未完成簽約的球員都盼能儘快「安頓下來」，否則

對慢熱型球員來說，錯失大部份的春訓時間恐影響賽季表現，因此，對一些已經「妹有情、郎有意」的球團與球員來說，趕快搞定合約對雙方都有利。

強打少年哈波的合約正是如此，根據《MLB交易傳聞網》報導，目前競爭動作最大、最積極的球團是「友愛之邦」費城人，總管米道頓在意識到市場大咖剩下哈波、且費城人沒有收手補強的本錢，他便直飛到拉斯維加斯與哈波團隊商議，並很有信心喊出「週一完成簽約」的宣言。

砸重金拚龍頭

對於費城人來說，不論花多少錢才能得到哈波都會比放棄買哈波還好，即便費城休賽期一口氣進補了多位球星，包含席古拉、麥考臣、羅伯森及瑞亞姆托，但

依照《PECOTA系統》給出的預測，費城人僅能得到85勝、並列於勇士隊，而被預計有89勝的國民與87勝的大都會隊都在前方，說明在東區進行軍備競賽後，費城人還需要更多補強，而哈波曾繳出的雙位數WAR正說明，他有實力帶領費城撼動前列隊伍的地位。

顯然，若哈波入隊，打線部分的進攻與防守幾乎是一時之選，費城更替投手群做出重要的一筆簽約。據《富比世》報導，費城日前祭出4年4500萬美元留住年輕強投諾拉，這筆合約雖然總值比一般同年球員還高，但卻跨到了諾拉成為自由球員身的第一年，依照諾拉的水平，成為自由身後的合約均價必然遠超過1000多萬美元，費城可說是替先發輪值留下了4年的不動王牌。

圖文選粹

圖文 / 中央社

富邦盃少棒賽 冠軍戰延至25日



▲▼2019年富邦盃台灣12強少棒賽原訂24日舉行冠、季軍戰，因雨勢不斷季軍戰取消，由桃園仁善、台北福林並列冠軍戰延至25日，桃園龜山與台東豐田將爭冠。上圖為龜山23日比賽畫面。下圖為豐田23日比賽畫面。



「爆鞋事件」後續 專家：NIKE 應簽長約

【本報記者施養正綜合報導】「NIKE應該與威廉森簽下長約！」美國品牌專家納塔瑞里驚訝地說，NIKE認為威廉森「爆鞋事件」是偶發個案，目前仍試圖透過許多方式挽回商譽，但他們現階段竟然尚未與威廉森簽定未來的球鞋贊助合約！他強調，NIKE應該將未來贊助威廉森進軍職業的球鞋視為首要目標，並研發能承受他「爆發力」的專屬鞋款。

根據《CBS》報導，納塔瑞里受訪時也針對威廉森的傷勢表示，「爆鞋事件」無疑是一家對自己產品性能有高度信心的品牌，在球鞋結構上的挫敗。

球鞋四分五裂

「那鞋子完全解體了！」據《今日美國》指出，球鞋教父瓦卡羅受訪時表示，威廉森的鞋子在



議事件「傷退」引發NIKE球鞋受各界熱議。（網路截圖）

全國高度關注的比賽中出包，這絕對會被放大檢視，何況威廉森有可能將成為NBA的未來之星，即使尚未參加選秀，現階段杜克大學的球票已被瘋狂炒作到每張上千美元。美國前總統歐巴馬賽後則在推特貼文表示，「威廉森是名年輕、傑出的籃球選手，希望他早日康復。」

杜克大學「K教練」賽後指出，「那雙PG 2.5球鞋迅速成為焦點！」，對此NIKE發言人則回

應，NIKE對於自家產品的品質和性能「極為注重」，本次意外純屬「偶發事件」，會即刻做出鑑定處理。

聯賽的「腐敗」制度

而NBA球星對於「爆鞋事件」有不同看法，據美國《Yahoo運動》指出，許多球星紛紛在個人推特發文，認為導致威廉森受傷的元兇在於NCAA（全美大學

一級錦標賽）的「腐敗」制度。爵士隊明星球員米邱痛批，「球賽的收入這些學生一毛都分不到，全進了校方口袋！現在威廉森受傷，NCAA必須做出調整。」金塊隊湯馬斯也說，NBA應該重新允許年輕的球員從高中直接「合法的」進軍聯盟，不然大學聯賽只會搞壞球員，威廉森應該在剩餘賽季充分休息，準備挑戰職業聯賽。

研發專屬鞋款

根據《CBS》報導，納塔瑞里受訪時也針對威廉森的傷勢表示，「爆鞋事件」無疑是一家對自己產品性能有高度信心的品牌，在球鞋結構上的挫敗。他強調，即便發生罕見失誤，NIKE仍應該將未來贊助威廉森進軍職業的球鞋視為首要目標，並研發能承受他「爆發力」的專屬鞋款。

TTL 台灣生技 BIO-TECH

易洗樂 環保愛地球

- 啤酒花專利配方
- 不含有害化學物質
- 95%可生物分解
- 溫和不傷手
- 雙重國家級品質認證

5大安心



PChome 24h 購物

台灣星級 Taisuco

全聯福利中心

Carrefour

愛買 amart

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。

當失意設計師尋回自我

三小一家人
Family is Family

導演 丹尼伯恩
演員 羅倫絲安妮、琳恩荷儂、皮爾李察
上映 2019-03-08



為擠進巴黎上流社會，他假裝是孤兒出身...

瓦倫達與康絲丹是一對設計師夫妻，名滿天下、成就非凡，連巴黎東京宮都準備為他們舉行設計回顧展。

然而，大家不知道的是，為擠進巴黎設計圈的上流社會，瓦倫達其實隱瞞了他來自北方鄉下的事實，並刻意假裝自己是孤兒出身。但就在回顧展開幕當天，瓦倫達久未見面的母親、兄嫂與親友們，出乎意料地前來祝賀，一場城鄉差距、雞同鴨講的場面就此展開。

雪上加霜的是，瓦倫達竟在這時意外發生車禍。當他醒來時，記憶竟瞬間倒退至他17歲剛來巴黎打拚的時候，回到了那個滿滿北方口音、滿懷思鄉記憶的青少年兒...

《關於電影》

這部由丹尼伯恩身兼編、導、演三職的新片《三小一家人》，是「喜劇天王」男星丹尼伯恩的最新力作。該片不僅大玩城鄉的南腔北調，更妙用失憶梗、對話爆笑破表，高潮劇情加上幽默橋段果然嗨翻觀眾，並大破丹尼伯恩近年賣座紀錄。

《三小一家人》演員陣容堅強，10年前與丹尼伯恩搭檔演出《歡迎來到北方》的女星琳恩荷儂，再度與他搭檔飾演分隔兩地的一對母子，多場溫暖感心戲，成為全片最深得人心的橋段。而丹尼伯恩的「丹尼女郎」：《廷某愛計較》的女星薇樂莉班奈頓，以及《金金計較》音樂家女星的羅倫絲安妮，更在片中出飾他的前任、現任女友，瘋狂促咪的吸晴演出，讓觀眾看得捧腹不已。



無主之作
Never Look Away

年輕藝術家寇特雖逃到了西德，但他仍深受童年經歷的納粹時期及東德政權的陰影和創傷所折磨。他的阿姨最終死在納粹組織的安樂死集中營，這對他造成很大的影響，也成為他部份創作的靈感來源。

1961年葛哈李希特在柏林圍牆建成前成功逃往西德，於是他開始繪畫，並進入杜塞道夫美術學院就讀。他的作品形式包含抽象藝術、照相寫實主義繪畫、攝影等，藝術概念上依循畢卡索等人，創作形式多樣而非維持單一風格。

當他遇見女學生艾麗，他相信自己遇到了摯愛，但艾麗的父親反對兩人的關係……他的畫作不僅映照出他自身的命運，也反映了一整個世代的創傷。睽違9年，導演弗洛里安亨克爾馮杜能斯馬克再度自編自導推出新作品

導演 弗洛里安亨克爾馮杜能斯馬克
演員 湯姆希林、賽巴斯提安寇、寶拉比爾
上映 2019-03-08



《無主之作》，以德國視覺藝術大師葛哈李希特為原型的電影，藉由他的生平，描繪德國數十年來的演變。



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

本報長期訂戶
可來電索票，
每人兩張為限。
送完為止
電話 02-23581961



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 / 陳國森飾羅汝楨 / 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 / 戴忠宇飾承心 / 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：傳六藝術 多元化藝術 洽詢：02-2771-5676
www.arsformosa.com.tw

▼ 英國團隊研發出新型裝置，有望將敗血症的檢測時間從 3 天縮短為 3 分鐘。(photo by Bokskapet via pixabay, used under CC License)

敗血症篩檢要 3 天 新方法僅 3 分鐘

一種微小電極，能夠在短短 3 分鐘內檢測出敗血症中的顯著因子 IL-6 蛋白，有望掌握敗血症黃金治療時間。

【本報記者王慶宇綜合報導】英國一項新研究，有望將複雜且耗時的敗血症篩檢從 3 天縮短為 3 分鐘！英國斯特拉斯克萊德大學柯瑞根教授的團隊成功研發出一種微小電極，能夠在短短 3 分鐘內檢測出敗血症中的顯著因子 IL-6 蛋白。若此研究最終成功，有望協助醫生掌握敗血症的黃金治療時間。

敗血症不易檢測

敗血症是因為感染所引起的全身性發炎疾病，起因因案例而異。有可能僅僅是手指被割傷，也有可能是被病毒入侵而導致敗

血症，嚴重可能致死。

敗血症因為十分難檢測，且發現的時間越晚，死亡機率會急速上升，因此目前有許多研究致力於找出敗血症的確切成因，希望能藉此協助改善目前需 3 天才能確診的檢測法。

根據《英國廣播公司》報導，敗血症因為十分難纏，一旦病患確診，就須給予大量的抗生素進行治療。但因現有的血液測試需 3 天才能確診，因此會嚴重耽誤黃金治療期。

而由英國斯特拉斯克萊德大學柯瑞根教授團隊所研發出的新裝

置，會透過微小的電極來檢測血液中的 IL-6 蛋白。

可植入病患體內

柯瑞根教授表示，IL-6 蛋白是敗血症最主要的檢測因子之一。他指出，他的裝置因為十分微小，因此可以被植入病患體內並持續監控病情，能夠被用為預防敗血症的監控工具。

該計劃的共同作者與臨床顧問奧爾康教授表示，這個電極除了能偵測到敗血症，也有潛力偵測病人是罹患何種類型的敗血症。

《每日郵報》轉述

柯瑞根教授指出，加速檢測流程不只能挽救生命，也能透過及早治療，減輕病患的痛苦。有許多病患因為敗血症必須截肢或是經歷腎衰竭，甚至有人因為太痛苦而罹患創傷後壓力症候群。

掌握黃金治療時間

英國敗血症基金的執行長丹尼爾醫生則表示，沒有任何測試是完美的，但任何能夠協助儘早檢測敗血症的方法都能讓醫生把握黃金治療時間，並促使他們在敗血症的徵兆還不明顯以前就先行檢測。

港民眾抑鬱不求助 青年比率高

【本報特約記者陳珽明香港報導】香港生活環境充滿壓力，影響民眾的精神健康，一個針對香港人精神健康的調查，受訪近 2000 名的民眾中，有 6.7% 比率人士出現抑鬱症狀，數字創新高；而年青族群患上抑鬱的傾向較高，相信跟香港缺乏社會向上流動的機會有關；超過 6 成受訪民眾表示，雖然面對抑鬱情緒，卻不會尋找專業協助，讓人憂慮最終會變成不愉快結果。

將成全球「頭號殺手」

抑鬱症是全球關注的情緒病，估計全球患者多達 3.2 億人，世界衛生組織曾經預測，到 2030 年時，抑鬱症會成為全球的「頭號殺手」。

香港心理衛生會去年聯同香港城市大學專業進修學院進行全港性的抑鬱指數調查，訪問了 1795 名年齡在 18 歲以上的香港民眾，採用抑鬱量度工具作分析。

調查顯示，有 6.7% 受訪者已患上抑鬱症，需要接受輔導及治療，比三年前相同調查高出 1.2 個百分點，更創過去 3 年相同調查的新高，認為情況值得

關注。

要判別被訪者是否有抑鬱情況，按工具的分析，就是以總分 27 分為滿分，如果得分在 15 分或以上，則屬較大或嚴重抑鬱者。

年輕人發展受限

調查又發現，共有約 14% 受訪民眾在過去兩星期內，曾有「幾天」、「一星期或以上」或「幾乎每天」都曾經有自殺念頭，而家庭及健康為受訪者主要壓力來源，共佔約 65%；此外，調查又顯示，逾 60% 受訪民眾表示，在面對抑鬱情緒時，不會尋求專業協助。

研究人員又仔細分析不同年齡群組的狀況，發現若按年齡劃分，18 至 24 歲的青年人患上抑鬱症傾向平均值較高，而隨著年歲的增長，抑鬱程度則愈低。

協助研究的城大專業進修學院講師孫玉傑估計，年輕族群較大機會患上抑鬱症，可能跟近年社會文化有關，年輕人發展機遇受影響，社會也缺乏令他們向上流動發展的機會，連同置業賺錢等問題，令青年人產生更多負面情緒。



▲ 香港心理衛生會調查發現，近 7% 受訪香港民眾或已患上抑鬱症，需要接受輔導及治療，但六成有抑鬱情緒的民眾，卻不會向專業人士求助。(photo by 香港心理衛生會)

英年輕世代不健康 研究：貧窮是元凶

【本報記者宋秉謙綜合報導】英國年輕世代的健康狀態堪憂！由 Nuffield Trust 與青年人健康協會的研究報告指出，在 24 歲以下的年輕世代中，英國在各項健康指標都呈現惡化，例如上揚的糖尿病率與哮喘死亡率飆高。

對此，專家認為，英國是貧富差距較大的幾個國家，較貧窮的年輕人通常都易肥胖，因飲食影響健康，改善年輕人貧困問題為首要。

因貧窮而肥胖

根據《英國廣播公司》報導，Nuffield Trust 的調查指出，即便英國年輕人抽菸、喝酒的比例不斷下降，似乎是選擇了相對健康的生活模式，但仍有近 5 分之 1 的英國年輕人罹患慢性病，其中又以 2 型糖尿病為代表，罹患率從 2008 年的 13.5% 上揚到現今的 18%。

專家從研究中分析表示，英



▲ 英國年輕世代儘管生活作息已趨健康，但仍因貧窮等問題，導致慢性病患者率仍高。(photo by 網路截圖)

國年輕世代因貧窮，不易獲得正確的飲食觀念或說沒有能力選擇營養均衡的飲食，只能以較便宜可得的炸物等，自然容易導致肥胖。

貧富差距大

而專家的報告中，英國是歐陸

貧富水平相差最大的國家之一，這也導致平均獲得的物質看似多，但分配不均的情況下，造成英國年輕世代的不健康。

整體而言，英國在該研究的 17 項健康指標中，有 9 項都處於較差的後 33%，更有 3 項指數爛到倒數前三，而且看起來有持續

惡化的可能。

Nuffield Trust 的執行官愛德華茲表示，政府必須盡快面對年輕國民健康不佳的問題，他也針對哮喘問題提出改善建議。

改善哮喘死亡率

另據《數位醫療網》報導，該研究指出，英國年輕世代因哮喘死亡率是 14 個歐洲高收入國家中之最。

愛德華茲認為，NHS（國家公衛局）必須建立哮喘系統，將復發後進行急救治療的數據都記下，幫助醫療人員追蹤哮喘患者的後續病況，有助於減少死亡率。

愛德華茲舉出已因哮喘去世的 13 歲女孩拉米爾斯為例，在去世前的 4 年中，她前往醫療機構約 47 次，NHS 早該透過此頻率發現她是高危險患者，但卻因沒有建立哮喘數據系統，導致一條原本可避免的生命失去。

圖文選粹

圖文 / 中央社

防非洲豬瘟禁餵廚餘 花蓮整建處理系統



▲ 嚴防非洲豬瘟，花蓮縣政府 1 月 10 日起禁止廚餘餵豬，並獲中央經費補助，將整建廚餘堆肥廠，增添廚餘高效能處理系統，並增購廚餘回收清運車輛、60 公升廚餘桶等，預計 7 月底前完成設置並運作。

醒報客服專線：

訂戶收報若不正常，與派報生對話

02-23581806

有專人為您服務

看完醒報，轉贈鄰居信箱





發言人的嘴巴是誰的？

發言人應該要認知他的嘴巴是屬於老闆的，他不能有個人的意見，否則不僅不適任，也會時常替老闆惹麻煩矣！

張瑞雄

(國立台北商業大學校長)

去年三月，梵蒂岡的通訊處長(發言人)維加諾因「信件門(lettergate)」事件宣布辭職。起因在於維加諾不當地選擇性的公開90歲的前教皇本尼迪克特寫給他的一封信，違反了發言人保密的責任且背叛了前教皇對他的信任，同時也介入保守的前教皇和開放的現任教皇的爭端中，已不適任發言人的位置。

製造話題 不智之舉

發言人的責任說起來簡單，就是忠實地傳達他/她所代表的人或機構想要對社會大眾傳達的信息，不多也不少。任何的加油添醋、捕風捉影或小道消息都毫不可取，也沒有必要。

最近網路上最夯的話語是「某某土包子報到」，因為總統府



▲總統府發言人失言，主管也須注意下屬的發言是否適當。(影片截圖)

發言人在臉書上說高雄市長韓國瑜是土包子，高雄市甚至要

辦理最美味的包子比賽。發言人的重責大任之一本是消滅敏感話題平息糾紛，現在反而製作子彈給對方，誠屬不智。

伍登(John Wooden)是美國最具傳奇色彩的大學籃球教練，率領UCLA隊在12年內10次獲得NCAA冠軍。他曾說過一句名言：「才華是上帝給的，要謙虛。名氣是別人給的，要感恩。自滿是自己給的，要小心。」可以將這句話獻給所有的發言人，那就是「職務是老闆給的，要忠實。名氣是百姓給的，要謙



▲因為總統府發言人在臉書上說高雄市長韓國瑜是土包子，高雄市甚至舉辦最美味的包子比賽。(中央社)

卑。胡說是自己做的，要小心。」

2016年美國共和黨的總統候選人初選非常激烈，其中眾議員泰德·克魯茲(Ted Cruz)和參議員馬可·魯比歐(Marco Rubio)更時常針鋒相對。克魯茲的發言人在社群媒體上發表一段錄影，影片中顯示魯比歐走過一個手握聖經的工作人員身旁，並說「是一本好書吧，但卻沒有很多的答案(not many answers in it)」，用來攻擊魯比歐對信仰的不忠誠，事實上魯比歐說的應該是「所有的答案都在裡面(all the answers in it)」。

發言不當 鑄成大錯

事後克魯茲馬上要求發言人辭職，說他用最高誠信標準來從事競選活動，對敵對手段是零容忍，即使這影片是真的，我們也不會拿來去質疑對方的信仰。

所以，對於發言人犯錯，很多老闆都會當機立斷，否則以後發言人的可信度就會受到質疑，也失去了發言人的功用。但對於「喝醉的土包子」之說，蔡總統只是輕描淡寫地說「話是他說的，後面要怎麼處理，他會做一個適當的處理。」同樣也是不適當的發言，同樣也是介入政黨的爭端，社會都在看後續的處理和發展。

發言人應該要認知他的嘴巴是屬於老闆的，老闆叫他發言他才能夠發言，他不能有個人的意見和想要做的事(agenda)，否則不僅不適任，也會時常替老闆惹麻煩矣！

台灣的民主逆流

吳英明

(樹德科技大學講座教授)

民主時代，「司法釋憲」雖然仍可被微妙操控；但一個自稱民主政黨的執政團隊竟然用它來否定「全民公投」的人民全意志；「黨意凌駕民意」莫此為甚。

明目張膽反公投

那個時代，沒有公民投票，「老班」的還懂得明察暗訪民意；

這個時代，有了公民投票，「新代」的竟然明目張膽罔顧民意。

那個時代，沒有政黨政治，「老班」還會漸進反思回應民意；

這個時代，受託完全執政，「新代」竟然濫權橫行違反民意。

世代相傳中，「舊班」和「新代」的興衰更替，有其演進時空無法比擬；但現今民主時代，人民已經不再受制於爭辯誰好誰不好。而是，人民有「定期下架」違反常理、罔顧民意和缺乏洞見

的執政者。健康的「婚姻家庭」不僅是生命傳承，也是社會安全，更是人類發展的基礎。所有的問題不是都起源於家庭，顯現於學校，惡化於社會嗎？

全民意志 誰敢輕忽？

面對這麼基本和重大的議題，台灣人民透過2018年全國公民投票向世界清楚表明其堅定的主張和意志；堅守普世婚姻家庭的價值，不能基因改造婚嫁家庭；並選擇以包容性的方法預防和堵住可能的教育破口和社會崩壞；以確保健康安全的社會人際和社會環境。

此時2019年，「新代」執政竟比「老班」執政更違常的「黨意凌駕民意」，這真是令人民匪夷所思且非常生氣了。還好，人民馬上想到在2020及以後仍能「定期下架」忤逆民意和心剛硬的政黨、政治人物、政府施政。別忘了，明年就是2020年。



▲公投結果竟以不能違憲為由忽略，不禁讓人唏噓。(網路截圖)

食安問題再現 慎選原食材

皮諾丘

(國中教師)

新年伊始，彰化縣順弘牧場雞蛋抽樣檢出農藥芬普尼超標，主要轉賣到新北市一般民眾及早餐店，約有46萬多顆雞蛋已被消費者吃下肚。食安問題常是台灣人喜歡好吃便宜又大碗的扭曲心態之下，所衍生的畸形產物。

我們都知道天下沒有白吃的午餐，一個每天花8個小時熬火鍋湯底的老闆，每鍋賣150原被客人嫌貴；而一個用化工材料調出來的火鍋湯底，每鍋只賣100元，大家趨之若鶩，試問還有哪個商人願意老老實實地做生意呢？

塑化技是元凶

所以有人使用二氧化硫，因為它可以使物質褪色。舉凡免洗筷、豆芽菜、金針、白木耳...等食品，大多經過它的洗禮。徹底漂白，賣相奇佳。塑化劑是塑膠的添加物。在塑膠原料加工時，添加塑化劑可以使其物理性質變為較為柔軟，易於加工。



起雲劑是一種可以吃的食品添加物，但起雲劑很容易腐敗。

為防止腐敗，正常做法是在裡面添加防腐劑(可以吃，但對身體不是很好)或調整酸鹼度PH值(可以調整，但對健康也不好)。但加防腐劑和改酸鹼值成本比較高，所以不肖商人就改用低成本但不能吃的塑化劑來代替防腐。

購買原貌食物

食品到底有沒有問題，一般來說從外觀難以判別，大抵來說外觀死白乾淨過頭的，就是有使用二氧化硫漂白的疑慮；丸子和蝦子吃起來有爽脆口感，也是加了硼砂的原因。至於外面的火鍋湯底，就更難以判別了，曾有人做過實測，結果多數人覺得用化工原料調出來的湯頭，比用大骨

熬出來的鍋底好喝。

總而言之，食安問題不可能完全解決，國人要避開這些地雷的根本解決之道，就是多吃看得出原貌的食材，購買附有果皮的完整水果。加工過的食物，像是魚餃、燕餃、蛋餃等火鍋料，食材最好附有產地證明。不要貪小便宜，盡量買大廠的產品，如此至少風險可以降低到最低。

彰化縣順弘牧場爆發芬普尼蛋，國人要避開這些地雷的根本解決之道，就是多吃看得出原貌的食材，購買附有果皮的完整水果。(中央社)



浮世繪

圖 | 王正明

我見我思稿約

我要投稿

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。

成功人生之道：內化你的好習慣

你還在煩惱嗎？還在為錯誤的決定後悔嗎？養成好習慣將讓你一掃陰霾。

■ 多明尼克·斯賓斯特

有句話說，要把注意力放在機會，而不是放在障礙上。適度的樂觀能帶給你希望，而暫時湧現的悲觀能避免你過度自滿。現實主義也能幫助你區分你可以影響的事物和無法控制的事物。

正向的價值

正向心理學與它所根據的科學研究可靠性息息相關，到目前為止，這些研究的明晰程度令人讚嘆。雖然幾乎所有理論都會有一

賽，主持人海利·布魯克斯會在這一週內的某個時間，隨機打電話到當地民眾家裡，任何人只要在接電話的瞬間報出主持人的名字就可以得到5萬美元。你目前欠債4萬5000美元，如果贏得這個比賽，你就能償還債務。

你很幸運的擁有一週的假期，所以從星期一開始，你一直能夠以「我是海利·布魯克斯」接聽每一通電話。現在是週六晚上8點57分，你正準備看HBO影集，你正在準備美味的三明治，打算搭配影集享用時，電話響了！

後，你的意志力已經無法再表現出最佳狀態，這就是為什麼在一整天特別困難的工作後，你會更容易去拿一桶冰淇淋，或是多喝一杯紅酒。同樣的理由，在考試前拚命讀書，最糟糕的不受控狀況，就會發生在考試後那晚。

習慣相互影響

當然，建立一個新的習慣，一開始需要大量意志力，不過一旦這個習慣生根了，你就可以將雙手從做決策的方向盤上放開，鬆開踩著意志力加速器的腳。現在你可以放心交給習慣的定速巡航，以自動駕駛表現出想要的行動，這樣一來，生活變得更加單純，許多每天的掙扎和麻煩也都消失了。

「習慣」和「自動反應」會讓生活更加輕鬆，不會給大腦不必要的負擔。一整天裡面，你需要做的小決定越少，你在做重要決定時的效果就會越好，這能留下足夠的時間和腦力，在你最需要的時候使用，也就是要處理困難、重大與緊急的事件時。

心理學家賈莉柏·勒理設計了一個實驗，想知道建立與鞏固新的習慣需要多少時間。這個實驗的受試者將近100人，平均年齡27歲，這些受試者被告知要培養一個健康的習慣，並且連續做84天。他們可以選擇要每天散步15分鐘、每天午餐加入一種水果，或者每天早上做50下仰臥起坐。

建立習慣要66天

結果顯示，從有意識的執行運動到成為自動的習慣，平均為66天，如果是較複雜的習慣，需要的時間比簡單的習慣更久。簡單整理如下：一、經過大約66天，一個新的習慣就會成自然，並成為你生活的一部分；二、建立習慣不是一個全有或全無的過程，零星的遺漏是可以被原諒的。

在你的大腦裡，前額葉皮質負責自我控制，因此你的意志力就住在這裡，它就像肌肉一樣，需

要大量使用。雖然運動短時間內會讓肌肉疲勞，但長期下來，規律的運動可以強化肌肉。

養成習慣的過程

同樣的，你也可以改善意志力到某種程度，如果大腦的某個部分活動增加，就會使得神經路徑成長與重新建構，這個部分實際上會變得更大。因為健身或舉重造成的肌肉增加或變大，在中樞神經系統（大腦與脊髓）中，就稱為神經可塑性。

如果你想要每天早上吃兩份水果，或是建立靜心的習慣，大約做了66天後，就能在你的大腦中重新編寫出這樣的神經路徑，這就是神經可塑性。你腦中的「安裝程序」已經完成，從這時開始，想逆轉也不太容易了。積極態度或成長的心態也是如此，想要得到這些，你可以利用類似方法來重新編寫大腦。

複利的力量

累積的力量

有人問愛因斯坦，宇宙中最強大的力量是什麼，他立即回答：「是複利的力量。」巴菲特一可能是有史以來最成功的投資者一當被問到他成功最重要的因素時，也給出了同樣的答案。既然這兩位名人都是相當可靠的來源，他們這麼說一定有其道理。

如果你投資1萬美元，一開始的年利率為5%，到了第一年結束時，你有1萬500美元，但是

建立習慣不是一個全有或全無的過程，零星的遺漏是可以被原諒的。

這樣持續20年，你就有將近2萬7000美元。如果你每天改善1%，每天複利，一年下來就累積到3778%，表示你已經比剛開始時好了38倍。

在人們的習慣上，也能看見同樣的成長效果，這裡的利率等於是我們每天採取的小步驟，這些



▲藉由早晚各3分鐘，寫下今日體驗到的美好事物，持續66天後，習慣就內化了。(photo by Noemi Jimenez on Unsplash)

小步驟的結果將會指數成長。讓我們成功快樂的，並不是少數幾個重大決定，而是許多累積起來的小決定。

好習慣不斷生長

複利和習慣還有另一個共同之處：一旦你跨出了第一步，接下來的步驟就會自己跟上。一旦你養成了一個好習慣，它通常就會成為土壤，讓其他好習慣幾乎是自動的長出來，就像銀行裡的複利，只要把錢投資或存進去，它就會自己運作了。

有些人會說，不同的習慣，其利率高低也不一樣，因此，在初步投資你的體力、紀律和意志力時，建立某些特定的習慣，會比較理想的選擇。這樣的高利率習慣也被稱為「基石習慣」，毫無爭議的例子包括運動、靜心、閱讀或寫作。一旦有了這種基石

自己的課程讀更多書，甚至更常整理自己的房間。

在另外一個研究中，受試者必須詳細記錄他們買的所有東西，為期4個月。同樣的，不只他們的財務狀況改善了，一個習慣還會帶出其他的，他們吃得更健康、喝較少酒精和咖啡因飲料、減少吸菸、更常運動，並在工作上表現更好。（黃聖堯／輯）

《6分鐘日記的魔法》簡介

你是不是常常想：「如果我更有錢、更美麗帥氣、更…或許就能夠更快樂。」現在就停止空想，趕快抓住改變的機會吧！

這本書及日記教你藉由早晚各3分鐘，寫下今日體驗到的美好事物，持續66天後，這個習慣就內化了，讓你養成感受生活中正面事物的習慣，進而改變大腦，創造快樂人生。

大腦習慣於尋找並放大潛在威脅，以致現代人生活充滿壓力、惱怒與焦慮。最重要的是：要每天重複的做！而這個過程就稱做「神經可塑性」。

許多研究都證實了基石習慣的有效性。舉例來說，其中一個研究裡，受試者必須舉重2個月。一個正面習慣會誘發其他習慣，很快的，這些受試者開始吃得比較健康、減少酒精和香菸、為自

讓我們成功快樂的，並不是少數幾個重大決定，而是許多累積起來的小決定。

個相反的理论，但直到現在，對於正向心理學的關鍵訊息，仍沒有經科學證實的反面觀點。

簡單的說，正向心理學成功展現了以下幾點：感恩對一個人的快樂程度至關重要；豐富的生活比富足的生活更重要，諸如財富、社會地位等物質因素，都不是個人長期快樂程度的決定因素；一個人的人際關係對他們的主觀幸福程度極為關鍵。

擁抱負面情緒

然而，若沒有負面情緒，我們就不可能體驗到正面的情緒。沒有陰就沒有陽，沒有恐懼就沒有勇氣，沒有黑暗就沒有光明，沒有死亡就沒有命，沒有緊張就沒有放鬆，而沒有悲傷，也就沒有快樂。要感覺快樂，一定程度的負面情緒是絕對必要，甚至很健康的。

你越早接受你無法完全避免悲傷和痛苦，就能越快停止避開你的個人幸福。你無法創造恆久完美的幸福，但你可以讓它擴展到最大；你無法創造完美無暇的人生，但你可以活出美好的人生。

想像下面的情境：一家廣播電臺舉辦了一個獎金5萬美元的競

此時，你腦中唯一的想法是：不想因討厭的推銷電話而錯過影集開頭，所以你加快腳步，一把拿起話筒，然後……報出了你自己的名字！電話那頭當然就是主持人海利，而你當然沒贏得5萬美元。

意願不等於好習慣

這種事情到底怎麼會發生？答案非常簡單：你內在的習慣動物再次展現給你誰才是老大。不管5萬美元對你來說意義多麼重大，意願和習慣就是兩件不同的事！

短短幾天不足以改變你的習慣，將那隻動物從習慣的牢籠一牠的棲息地一之中釋放出來，事實上，大約要花66天才能做到，培養任何其他你想要改變的行為，也需要同樣長的時間。

為了要讓轉變成功，你需要做的是一小步、一小步的前進，而不是大幅改變。所以從小處開始，但要夢想遠大，然後觀察「習慣」如何隨著時間成為你的一部分。

做了500次二頭肌彎舉後，你幾乎無法抬起手臂，同樣的道理，在面對無數個決定和誘惑

書訊快報

醒報編輯部／輯

《媽媽，我原諒妳。》

作者：タツコ・マーティン

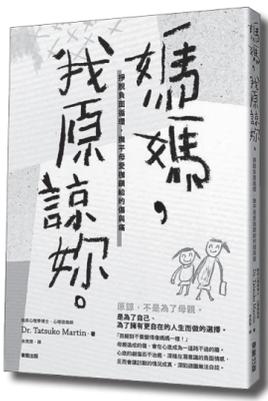
出版社：台灣東販

母親造成的傷，會在心底成為一道跨不過的牆影響著我們的人生……總是在意他人看法、當對方擺出厭惡的表情，就會覺得錯在自己…

原諒，不是為了母親。是為了活得輕鬆，為了自己而選擇原諒。

只要心理創傷沒有被治癒，在家之外，會製造更多的「母親」意象。職場、婚姻、交友關係……

尚未修復的母女關係會透過她們身邊的人，不斷在人生出現。這是一次療傷的



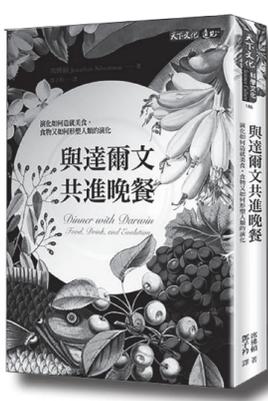
《與達爾文共進晚餐》

作者：席佛頓

出版社：天下文化

說到雞蛋、麵粉和牛奶，你會想到什麼共通點？它們是鬆餅或許多點心的基本材料，不過還有另一個有趣的答案。雞蛋、種子和牛奶，都演化出具有「養育後代」的功能。

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



《我簡單豐富的生活提案》

作者：澀谷直人

出版社：銀河舍

想要過得簡單卻又不失精彩，是人們一直以來想望的生活，而簡單生活，並不是要你不要做哪件事才能達成，而是重新發現生活中重要的事物，開啟屬於你「質重於量」的生活。讓你瞭解自己，對你而言，真正能獲得自由的生活方式。

透過本書的生活實踐，你將發現，所謂的富裕人生，就是不被金錢和外在價值所困的自由生活。只有擺脫經濟焦慮，不被物品欲望羈絆，你才能從無止盡的忙碌中解



士林官邸鬱金香展 高達 7 萬株

■ 余柏青 / 輯

【台北訊】「2019 士林官邸鬱金香展」即日起展開，今年除了荷蘭品種，首度展出日本富山縣礪波市的鬱金香，並擴大展區，將同時展出 7 萬株，呈現浪漫鬱金香花海。

今年士林官邸鬱金香展主題為「期待相鬱」，展期至 3 月 3 日，開放時間為上午 8 時至晚間 7 時。

特別的是，今年除了展出荷蘭品種的鬱金香外，也首次展出日本富山縣礪波市的鬱金香，因此展場佈置融入荷蘭與日本礪波市鬱金香公園的元素，民眾想要來一段異國情緣，與 20 多種花色、7 萬株色彩繽紛鮮豔亮麗的鬱金香花海相「鬱」！

士林官邸延續去年鬱金香花海的浪漫氛圍，今年再度在士林官邸獻上幸福的浪漫的花海！

台北市副市長彭振聲表示，鬱金香展除了在士林官邸公園園區的西式庭園展出鬱金香外更擴大展場至踏青區，共計同時展出近 7 萬株鬱金香，呈現浪漫的鬱金香花海。彭振聲說，除了來自荷蘭的鬱金香外，更有來自日本的鬱金香。

許多人想到鬱金香都會連想到荷蘭，因為「荷蘭」被稱「鬱



▲▲▲ 今年除了展出荷蘭品種的鬱金香外，也首次展出日本富山縣礪波市的鬱金香。(主辦單位提供)

金香之國」，也是荷蘭的國花，在荷蘭，鬱金香、風車、奶酪與木鞋，合稱為「荷蘭四寶」，荷蘭人熱愛的鬱金香，事實上原生在亞洲中部到地中海沿岸，在土耳其大量栽種後才傳至荷蘭，約 150 年前再傳到日本。

「2019 士林官邸鬱金香展」期待相鬱」活動中，花展藉由西式庭園中既有的幾何對稱花園及綠草如茵的踏青區，呈現出鬱金

香花海的壯闊景緻，擦出中西相遇的驚豔火花，來呼應活動主題「期待相鬱」的喜悅與美感。

台北市公園處處長表示，鬱金香展將展出近 20 種不同花色，包括紅、黃、粉、紫、白、桔、黑、雙色等，共有 7 萬株鬱金香。

另外，還有 2,000 株桃紅、紫藍、黃、粉色的風信子，與鬱金香展中展現「雙美」。

除了能欣賞到各色繽紛的鬱

金香外，還有各樣花型多變的外貌，如單花瓣杯狀花型、花瓣像鋸齒波浪般蕾絲的羽狀花型、好似玫瑰的多重花瓣型的鬱金香，而且為了「展」現不同的異國風情。

展場中鬱金香將搭配手製的荷蘭風車、木鞋、巴黎鐵塔、鬱金香造型物及日本鬱金香公園吉祥物——「小鬱」及「小香」相互映襯！



報馬仔 | 稻草似金字塔 巨型捲心酥吸睛

【雲林訊】雲林虎尾鎮近期成為熱門的打卡勝地，原來是一處私人的農場內，有著多達千捲以上的巨型捲心酥出現，以不同排列組合而成的稻草捲，共有四層樓高左右，如此夢幻的田園的景色，也吸引許多民眾前往拍照留念。

通常大家遇到的稻草捲，都是一個個分別散落在田中，不過雲林虎尾金德陽農場內的稻草捲，則是像座金字塔般得疊在一塊，相當有特色。

這些巨型的捲心酥原來是為了要生產蘑菇，以及當肥料使用，但是農場負責人周

昭陽為了和大家分享如此特別的景色，所以免費開放讓民眾參觀。

近期來有許多民眾因慕名稻草捲的景色，到此參觀後卻不愛惜這樣的美景，使得周昭陽將開放時間，由不限制改為只限假日開放，而他也呼籲希望到此一遊的民眾，務必共同維護農場內的環境，讓更多人可以看見稻草捲的景色。

因稻草捲景區內的腹地狹小，且無安全措施，為了避免人潮眾多，可以先私訊粉絲專頁預約，並遵守景區內不能抽菸等規定，一起愛護稻草捲的美景！



◀ 以不同排列組合而成的稻草捲，共有四層樓高左右。(周昭陽提供)

台灣首座綠建築 南美館湧人潮

【台南訊】新近落成啟用的台南美術館，由國際知名建築師板茂設計，打破傳統美術館的設計理念，強調人道、親民、舒適，是台灣第一座綠建築美術館，也是 21 世紀台灣首座開館美術館。

今年大年初三尚未開門，廣場即聚集等待入館人潮，九點開館不到一小時即擠進上千人，至下午達到 3 萬 3000 人次，館內館外擠滿賞畫、打卡、喧騰人聲，週邊孔廟文化園區等商家生意也是搶搶滾。

南美館表示，此次開館展覽分為一館府城榮光及二館

台灣禮讚兩大展覽，兩館巧妙串連南市文化菁華區，南美館特殊建築與展覽引來遊客，也活絡地方文化觀光產業，也歡迎更多人來體驗台南最新美術、文化、美食與觀光新亮點。

不過，南美館設施仍有部分缺失，現正逐步改善中，在即將到來的 228 連假，將加強監工品質，讓文化和觀光雙贏。



▲▲ 南美館特殊建築與展覽引來遊客，也活絡地方文化觀光產業。(南美館提供)

漁光島藝術節 打造「回憶成山」樂園

【台南訊】2 年前漁光島藝術節讓外界一窺漁光島遺世獨立之美，打響名號，「2019 漁光島藝術節」即將登場，活動開跑前舉辦「台南海濱秋茂園老照片徵件」，徵求鄉親珍藏的秋茂園照片，屆時將製成「回憶成山」作品，在藝術節期間展出，以重塑樂園為出發點，共築漁光島集體記憶。

漁光島位於府城安平港南側，原名三鯤鯓，茂密的防風林自然景觀在都市實屬難得，月牙灣更被評為全台最美麗的沙灘之一，然而，隨著海岸線滿布大型舊港廢棄物，民眾漸感難以親近，趨於沒落。

台南市政府花 2 年還原生態環境，2017 年首辦漁光島藝術節，透過藝術裝置讓各界看見漁光之美，活動湧入 10 萬人次。

延續首屆漁光島藝術節叫好叫座，2019 年漁光島藝術節將於 3 月 30 日登場，著眼於漁光島昔日是 4、5 年級生不可或缺的青春記憶，尤其，秋茂園的八仙、



▲ 漁光島位於府城安平港南側，原名三鯤鯓，茂密的防風林自然景觀在平地都市相當難得。(主辦單位提供)

西遊記、十二生肖、母子像、牧童騎牛等雕像，更是不少台南人童年遠足必遊景點，隨著這些景物俱已拆除，只剩回憶。

因此，今年漁光島藝術節從「樂園回憶」出發，以「海島新樂園」為主軸，結合兒時的回憶與地景及對樂園的想像，探討漁光島過去、現在及未來。

為喚起鄉親們對漁光島的回

憶，「台南海濱秋茂園老照片徵件」即日起至 3 月 10 日，只要將任何與秋茂園有關的生活、地景遊樂設施、節慶與風景文物等老照片翻攝貼至臉書「2019 漁光島藝術節」，即完成報名，入選作品將可獲 500 元獎金，也將輸出老照片的景作裝置藝術，人景同框，民眾藉此重溫兒時的回

憶。

漁光島位於府城安平港南側，原名三鯤鯓，茂密的防風林自然景觀在平地都市相當難得，月牙灣更被評為全台最美麗的沙灘之一，此次活動邀請民眾一起參與創作，體會藝術，希望能串起市民的集體記憶，傳承地方文化，並提升作品與在地間的對話，為漁光島找回過去、展望未來。