



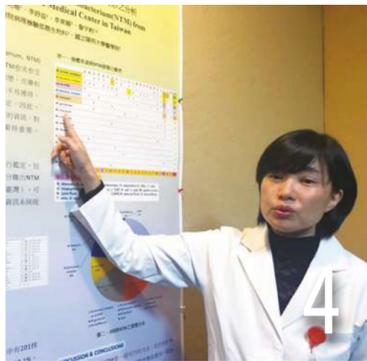
### 自己的校長自己評！ 史上首次教師評鑑校長 公布東吳南華中正大學 三校評鑑結果

校長評鑑公布 滿意度存疑  
研究發現，東吳、中正對於校長的負評居多，尤其有30%教師「非常不滿意」校長施政。



### 美特使呼籲中國 停止信仰迫害

這場戰爭他們無法贏。中國共產黨必須聽見自己人民對於宗教自由的呼求並實際行動修正錯誤。



### 輕忽恐截肢 榮總提醒感染案例

內科主任黃惠君提醒民眾，千萬不要因為小傷口就輕忽治療，如果傷口痊癒情況不如預期時，一定要立刻求醫。



### 從保護海獅 談同理心三面向

網民可能是因為聽見爆破聲，看見海獅逃竄，又聽見漁民「喀喀笑聲」，因此在網路上譴罵漁民，伸張正義。



今日天氣

|    |         |      |
|----|---------|------|
| 北部 | 13°-23° | 晴時多雲 |
| 中部 | 15°-26° | 晴時多雲 |
| 南部 | 17°-27° | 多雲時晴 |
| 東部 | 14°-24° | 晴時多雲 |

# 門診減量 10% ? 立委憂淪為口號

衛福部鼓勵大醫院下轉輕症病患，好優先將資源分配給重症病患。目前共有 90 家醫院列入門診減量範圍。

【本報記者張朝璋台北報導】「台灣長期以來存在著「到大醫院看才會好」的錯誤醫療觀念，造成醫療資源浪費、醫師過勞等問題。為此衛福部推動轉診政策，希望能在 5 年內大醫院門診減量達 10%，並增加轉診數，使所有病患都能得到適當的照護。但立委認為，衛福部在配套方面仍須加強。

衛福部 11 日在立法院簡報中指出，因應醫師納入勞基法工時規定，如各大醫院門診量仍維持現在規模，將嚴重增加醫護人力負擔，故推動分級醫療及轉診制度，明定所有醫學中心及區域醫院要在 107 年門診減量 2%，並在 5 年內達減量 10%，鼓勵大醫院下轉輕症病患，好優先將資源分配給重症病患。

## 門診減量 恐急診增量

目前共有 90 家醫院列入門診減量範圍，而 107 年總體減

診量約為 2.3%。

在場立委均肯定衛福部推動減診的理想，但也對衛福部是否做好相關配套仍有疑慮。民進黨立委吳玉琴質詢時問到，根據統計，去年台大等醫院掛急診人數急遽上升，是否跟門診減量有關？此外，門診減量是否會擠壓到高齡病患在整合照護上的看診權益？而如果大醫院把病患下轉到其他醫院，病患的給付及用藥部分是否也有保障？

衛福部對此表示，在推動減診時就有警覺到急診可能增量，故也推動了區域醫院的假日門診增量措施，目前獲得相當成效；高齡整合照護的部分則與門診減量無關，且衛福部今年的重點是「門診減量，整合照護增量」，會讓有需求的病患都得到照護。

至於病患的給付及用藥部分，衛福部指出，由健保署推動的雲端健保系統，使醫院可透過此系統，調閱病患在其他

醫院的檢查成果，讓病患在就醫及拿藥上不會與在大醫院看診時有別。

## 病患權益無保障？

國民黨立委王育敏則質疑，衛福部在高齡或慢性病患者就醫方面，有無轉診標準及配套措施？會不會出現病患原本在某大醫院拿藥了好幾年，某一天卻突然被醫院拒絕並告知要到其它小醫院去？衛福部現在的作法彷彿就只是推動政策，詳細方式交由醫院自己處理，這樣病患權益如何保障？

衛福部長陳時中回應說，衛福部有訂定排除規範，只要是符合規範的病患就不會被強制轉診，且病患的轉診費用也會由衛福部買單。此外，衛福部目前正在加強各醫院的相關訓練，目前已有建立 78 個轉診體系，每個體系內都有上百家醫院診所，務求保障病患權益。

# 柯、侯公開碰面 共建淡北快速道路

侯友宜當場宣佈，希望雙北的垃圾袋可以同價販售，希望在 5 月 1 日就能實行此政策，造福新北市民。



▲ 新北市長侯友宜（左）11 日上午前往台北市政府，拜訪台北市長柯文哲（右），雙方握手致意並合影。（中央社）

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣前兩大都市首長在歷經多重波折後，終於首度公開會面！台北市與新北市針對市政問題與日後合作模式進行討論，在毒品防制與共建淡北快速道路上取得共識。會後，侯友宜對於柯文哲專業態度表示非常感謝，希望透過雙方合作，讓大台北生活圈的機能更完善。

## 完善雙北生活圈

被問到淡北快速道路的問題，柯文哲表示，希望能回歸專業，透過交通部門的規劃，評估快速道路可否滿足多數使用者的

利益。侯友宜說，他代表淡水居民向柯市長致謝，柯市長態度非常務實。

侯友宜當場也宣佈，希望雙北的垃圾袋可以同價販售，透過雙方環保局的交流以及新北市內部的評估後，希望在 5 月 1 日就能實行此政策，造福新北市民。

他接著表示，希望雙北能在毒品問題，尤其是青少年吸毒、販毒等問題上有更多的合作，達成全面防治。另外，他認為夜店內部若有毒品使用的情况，要對業者進行斷水斷電的懲罰，希望解決夜店等聲色場所帶來

的社會成本。

柯文哲曾表示，官員在備詢前需拜會議員 3 次，但他今天說，這並不是硬性規定官員行為，只是因為議員比較了解選區狀況，也希望能與議員建立夥伴關係，讓市政能順利推行。

被問到有關高雄熊貓的問題時，柯文哲表示，本來就有相關經驗，如果高雄有需要當然可以來交流，至於統戰問題，他表示大家想太多，只是單純的經驗交流。而關於總統大選的問題，柯文哲表示，每天都是盡力做好自己的事，希望大家能夠放鬆不要想太多。



▲ 衛福部推大醫院轉診政策，希望 5 年內大醫院門診減量達 10% 並增加轉診數（photo by wikimedia）

▼高教工會 11 日公布東吳、南華、中正三所大學的校長評鑑結果。(photo by 施養正 / 台灣醒報)

### 史上首次教師評鑑校長 公布東吳南華中正大學 三校評鑑結果



# 校長評鑑公布 學者：滿意度存疑

【本報記者施養正台北報導】「國立大專院級主管、基層教授的滿意度差異極大。高教工會日前針對東吳、南華及中正大學進行「校長適任度」評鑑。研究發現，東吳、中正對於校長的負評居多，而南華則呈現兩極化，尤其有 30% 教師「非常不滿意」校長施政。對此南華大學教授謝青龍解釋說，南華有穩定經費，教師們不會被校風脅迫，可以如實作答。

研究發現，東吳、中正對於校長的負評居多，而南華則呈現兩極化，尤其有 30% 教師「非常不滿意」校長施政。

說，此調查目的在於，讓教師得以對校長主導的學校發展方向表達意見。

#### 重數字 不重內容

陳柏謙補充，依本次調查結果顯示，「大學對於數字績效的迷信」為受測教師認為目前大學教育制度最嚴重的弊端。根據問卷題目「校長注重實際教學內容，不以績效數字為重」，東吳教師僅 20% 同意、南華教師不同意比例達 68.7%，至於「國立」中正大學反對比例更高達 70%！

對此，中正大學副教授陳尚志表示，期望這次調查能在中正大學下周進行的校務會議產生影響，按照現行制度，國立大學校長首次續任僅需校務會議通過，且會議代表與院級主管通常不會反對校長立場，因此校長要連任失敗，極為困難。

#### 落實校園民主

他補充，也因為這種「歪風」，在參考校長「真實」滿意度時，需先將院級主管的答案拿掉，避免「灌票」情形發生。研究結果也證實，在去除院級主管的數據後，中正大學對校長的「不滿意度」從 59% 提升到 65%。

陳柏謙表示，除此波三所學校外，工會目前也正針對其他大學進行問卷規劃，而評鑑結果也將透過信箱直接寄給受測教師，期望透過推動「校長評鑑制度」，能增加基層教師有發聲的機會，落實真正的校園民主。



▲ 研究發現，東吳對於校長負評居多。(photo by 維基百科)

#### 負評近 3 成

他說，南華大學經費大多來自佛光山，所以校方不容易、也沒必要「脅迫」教師完全同意校長的施政，甚至可以自由地批判。也因此，南華大學在第一階段的三所學校中，填答率是最高的 41%，在 99 名作答的教師中，給予校長負評的比例高達 28.3%。

高教工會研究員陳柏謙表示，工會自去年起，參考國外各大學進行過的校長評鑑調查，並著手規劃由全體教師填答，對校長進行各項滿意度的調查問卷。他

## 青少年濫用笑氣 立委質問衛福部

【本報記者張朝瑋台北報導】近年來青少年濫用笑氣導致意外事件層出不窮，除有少女因吸食笑氣導致半身不遂外，去年也傳出男子毆打賣家並搶奪笑氣的案件。國民黨立委陳宜民 11 日要求衛福部，應速將笑氣列入管制，衛福部長陳時中表示，遭濫用的多屬於工業用笑氣，屬工業局管轄，因此需再與工業局討論。陳宜民在立法院衛環委員會上指出，上禮拜傳出一名少女因吸食笑氣而導致半身不遂，當時法院曾針對笑氣問題致函衛福部，然而衛福部回答，在此案中使用的笑氣屬工業用，不適用於藥事法，結果法院就依此判決提供笑氣的犯人無罪。陳宜民痛批，現在笑氣過於容易取得，且有上癮及濫用的可能性，為甚麼衛福部就不能好好管一管？



▲ 近年來青少年因濫用笑氣而導致意外的事件層出不窮。(網路截圖)

## 雙十公車將上路 大台中交通大降價

【本報特派員劉東泉台中報導】【台灣醒報特派員劉東泉台中報導】台中市民愈行愈方便！台中市交通局長葉昭甫「雙十公車吃到飽」政策，除了延續前朝 10 公里免費政策，未來超出 10 公里的部分，最高只多收 10 元，自付額從最高 60 元降到 10 元，大幅減低民眾行的負擔。

#### 雙十公車吃到飽

台中市自胡志強時代推出公車 8 公里免費政策。林佳龍上任後，於 104 年續推 10 公里免費措施，並維持自付 60 元（半票 30 元）上限。交通局長葉昭甫 11 日在議會提出交通政策專案報告說，未來新計畫實施，自付負擔降至 10 元，與原本 10 公里免費政策，因此合稱「雙十公車吃到飽」。

「路網完整，班次穩定，價格經濟」是公共運輸成功的關鍵，葉昭甫指出，未來大台中的交通將以軌道台鐵、捷運、幹線公車為骨幹，接駁公車、偏鄉公車、及結合「小黃」公車、ibike 自行車等，以便捷的多元運具構成優質的公共運輸環境。至 1 月底止，捷運綠線的整體進度為 81.61%。依交通局估計，捷運綠線全線正式通車前的工作項目，尚須至少一年半到二年的時間，完成後，從綠線北屯站到台中高鐵站全線通車時間僅 38 分鐘，成為連結台中都心與烏日副都心的重要運輸系統，除了提升都市環境生活品質，並可帶動大台中地區觀光發展。未來綠線北將延伸到北屯，南則延長至彰化，正送交通部審議。

#### 可提升生活品質

國民黨議員黃馨慧說，自從胡志強提出公車 8 公里免費以培養未來捷運及大眾運輸搭乘人口後，林佳龍也加碼提出 10 公里免費，除了經費增加之外，又因廢除 BRT，公車行駛經常發生脫班。新任局長應有效解決延續下來的脫班、跳班等問題。

對於捷運綠線將延伸到北屯大坑及彰化的規劃，民進黨市議員曾朝榮建議，應該優先處理大坑線的延伸，與延伸彰化線脫勾，以免因跨縣市協調，延誤北屯建設。

與曾朝榮同屬北屯區民代出身的盧秀燕答覆表示，交通部長林佳龍是前台中市長，對於綠線延伸工程也是樂觀其成，她會積極跨縣市協調，並爭取中央定案與建設。

## 地質角度思考 台灣核能有利有弊

【本報記者呂翔禾台北報導】以距離斷層做為評估標準而言，有教授認為台灣的核電廠都太過靠近活動斷層，現有核電廠不應繼續延役。不過也有支持核能的專家認為，台灣也是溫室氣體排放大國，需要透過核能做為承接再生能源的發展，並持續減碳，面對「人類世」到來的挑戰。

#### 接近斷層核安有疑慮

以核一核二廠為例，根據中央地調所 102 年的資料，核一廠距離山腳斷層 7 公里，核二廠為 5 公里。而山腳斷層為中央地調所劃定的第 2 類斷層（超過 1 萬年沒有錯動）。

但是台大地質系陳文山教授在媒體投書，表示斷層分類只是依照時間長短，不代表現在山腳斷層不會錯動，而這兩個廠距離斷



▲ 台灣核電在地質上會面臨斷層風險。(Photo on Wikimedia Common)

層都太過靠近，且當初的安全係數並沒有考慮斷層的影響。

另外他提到，台電自己的報告都顯示，當初的調查並沒有發現山腳斷層的存在，如果現在加入

地質調查的結果，台電表示也不會在兩個電廠的現址蓋核電廠。

陳文山表示，核三離恆春斷層只有 1.1 公里，雖然也是屬於第 2 類斷層，但以美國為例，美國

60 個核電廠中，有 58 個都是經過謹慎地質調查後，遠離斷層帶建立。他認為，台灣核電廠的選址評估應該更加謹慎。

#### 碳排漸增 核能取代

前環保署長，台大地質系教授魏國彥在著作《正自有山河之異》中提到，隨著碳排增加讓全球暖化更加嚴重，台灣需要在全氣候變遷上努力，而這需要從台灣的能源架構調整做起。而核能可以做為再生能源商轉前的過渡能源，台灣是可以發展核能的。

台灣的核電廠在地質條件上太過靠近活動斷層，不過台灣在能源上，或許需要核電，做為再生能源發展的過渡，面對氣候變遷的挑戰。

▼ 布朗巴克認為中國是在對信仰宣戰。(Photo by Gage Skidmore on Flickr under Creative Commons license)



# 美宗教特使呼籲中國停止信仰迫害

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國應停止宗教迫害，還給人民宗教自由！美國國務院國際宗教自由無任所大使布朗巴克（Sam Brownback）上週五訪問香港時指出，中國政府應停止迫害自己人民的信仰並尊重人們信仰的基本神聖權利。他也向中國提出申請，希望能同意他前往新疆的拘留營訪問，了解民眾的心聲。

## 超過 100 萬人被關

據《今日基督徒報》報導，由於中國近期對新疆實施多項控制

目前在拘留營內估計有超過 100 萬名維吾爾族以及其他穆斯林少數團體的人被關。

措施，布朗巴克在香港外國記者會發表演講時指出，「這場戰爭他們無法贏。中國共產黨必須聽見自己人民對於宗教自由的呼求並實際行動修正錯誤。」針對中國在新疆西部設置大量穆斯林拘留營，布朗巴克也認為中國違反人民權利包括虐待、政治教化與強迫勞動。



目前在拘留營內估計有超過 100 萬名維吾爾族以及其他穆斯林少數團體的人被關。對此，布朗巴克也指出，「川普政府對此深感擔憂，認為這種壓迫是北京刻意重新定義及控制這些穆斯林少數民族群體的身份、文化與信仰。」

## 宗教自由難改善

據《路透社》報導，針對中國一旦尊重信仰自由，布朗巴克週一訪問台灣時也指出，「如果中國想在台灣建立一些信心，就應該為自己人民提供宗教自由。如果中國能給自己人民帶來宗教自由，那將顯而易見。」



另外，針對中國與天主教之間的關係，布朗巴克也指出，外傳中國與梵諦岡達成協議，將允許梵諦岡對於指派中國新主教有發言權一事，他並不認為宗教自由就此獲得改善。

# 垃圾處理頭大 印度也禁洋垃圾

【本報記者莊瑞萌綜合報導】跟進中國，印度也全面禁止外國進口塑膠廢棄物至當地。根據當地環保部門指出，為了拉近製造廢棄物與回收能量之間的差距，印度政府這次將修法，讓當地不再收容外國進口的垃圾，印度也承諾將在 2022 年全面淘汰單次使用塑膠。

## 大國多送垃圾

據《英國獨立報》報導，雖然過去印度已大部分禁止進口塑膠廢棄物，但在當地部分地區，例如經濟特區（SEZ）仍允許地方政府接受塑膠廢棄物進口，出口導向型企業（EOU）也允許企業可從國外採購廢棄物資源。



因此，透過上述管道，英國一直以來成為大舉出口廢棄物至印度的國家之一。另外，包括英國、美國、德國、日本與墨西哥等國家過去也曾將廢棄物送往中國，直到去年中國不再收容為止。之後英國塑膠廢棄物開始轉往馬來西亞、越南以及泰國等地。

據《印度連線》報導，這次為了達到全面禁止進口的目的，印度政府針對《2016 年危險廢棄物與其他廢棄物規則》進行修



訂，從此規定經濟特區或出口導向型企業不得禁止進口固體塑膠廢棄物。

據統計，1 月印度塑膠進口量從 2016-17 會計年度的 1.2 萬噸增加到 2017-18 年的 4.8 萬噸，雖然印度塑膠廢棄物回收率高於多數國家，但當地目前仍有 44% 塑膠廢棄物仍未回收利用。

## 挑戰回收市場

對此，環境部指出，這次完全禁止的原因之一就是打算彌補製造與回收廢棄物之間的落差，另外，印度承諾在 2022 年之前完全淘汰使用單次塑膠也是促成修法的另一原因。

據《Waste360》報導，對此，美國國家廢棄物及回收協會主席史密斯表示，「一開始是中國，但之後泰國、馬來西亞、越南與台灣以及現在的印度都針對塑膠回收進口實施限制，因此勢必會將挑戰部分塑膠回收市場。」另外，北美固體廢棄物協會執行長比德曼也表示，「印度目前只收大約美國出口 12.5% 塑料廢料，儘管失去當地市場令人擔憂並可能會給價格帶來一些暫時下修壓力，但即使印度真正關閉進口塑膠的大門，美國國內及其他國外市場都還有足夠處理能力。」



印度每天可產生 2.6 萬噸塑膠廢棄物，考驗當地的回收處理能力。(Photo by M. on Flickr under Creative Commons license)

# 濕地土壤立大功 有助減緩氣候變遷



▲ 濕地土壤可以將大自然中許多有機質埋起來，協助我們對抗氣候變遷。(photo by L.W. on Unsplash)

【本報記者呂翔禾綜合報導】土壤可以協助對抗氣候變遷？最近一項研究顯示，濕地土壤可以將大自然中許多有機質埋起來，協助我們對抗氣候變遷，在減碳上可以發揮意想不到的角色。

根據《BBC》報導，科學家發現濕地或海邊的土壤可以從周圍將碳捕捉進土壤裡，而這也隨著逐漸上升的海平面有關，海平面上升回帶來許多沉積物，加強埋藏的作用。



伍倫貢大學的研究團隊表示，這樣海邊濕地對於碳的捕捉有助於減緩全球暖化。當這些植物死亡時，它們會深埋在土裡而不會像一般植物會分解並釋出版。

研究者羅傑斯教授表示，這些因海平面上升所帶來的沉積物，不只將這些植物埋藏，也將它們的有機質也一起包住，而這也順便使濕地的高度增加。他說，「隨著海平面上升，溼地也隨之上升以適應這樣的變化。」

但是形成濕地需要空間，史密森尼環境研究中心的麥格里格說，問題是出在我們還可以維持多少濕地的環境，還有人類如何管理鄰近濕地的土地。他說，「有越多濕地就可以在陸域進行調節氣候，這是非常重要的。」

另外，野禽與溼地基金會的薛爾提到，「海岸線是跨越國界的，我們要處理關於濕地的問題需要靠國際合作。」；英國皇家鳥類保護協會皮格特也表示，這些濕地的重要性除了碳儲存外，也是很多鳥類賴以維生的棲地。

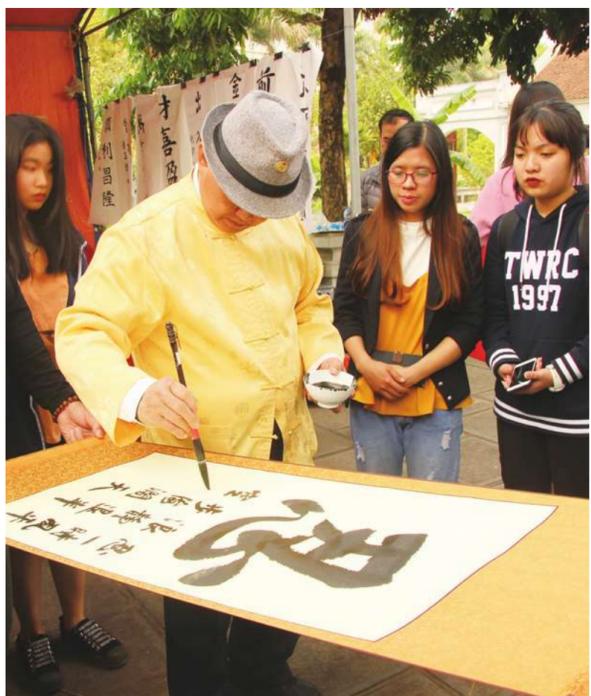
關鍵：研究顯示，濕地土壤可作為減緩氣候變遷的重要。 (Photo on Wikimedia)



## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 台越書法河內交流 台書法家揮毫吸睛



▲ 越南河內國家大學陳仁宗學院在河內舉行「越南、台灣書法交流」活動。台灣知名書法家潘慶忠現場揮毫，讓觀眾讚賞不已。

▼台北榮總一般內科醫師黃鈴茹(圖)表示,一名趙先生就醫發現是罕見「偶然分枝桿菌」感染。(中央社)



# 輕忽小傷恐截肢 榮總提醒感染案例

【本報記者張朝璋綜合報導】別以為小傷口打破傷風就沒事了!台北榮總 11 日分享一位病患被鐵釘刺傷,本以為打破傷風、吃抗生素後就沒事,沒想到後來竟痛得無法下床走動,直到就醫才發現竟感染了罕見的結核桿菌,醫師警告說如不確實治療,恐有截肢風險,幸虧病患在開刀並服用抗生素 3 個月後,已經痊癒。

## 罕見病菌感染

55 歲的趙先生在榮總記者會中回憶起 3 個多月前,他在工地監工時,不慎腳底被鐵釘刺

內科主任黃惠君提醒民眾,千萬不要因為小傷口就輕忽治療,如果傷口痊癒情況不如預期時,一定要立刻求醫

出約 1.5 公分深的傷口,本來照平常在工地的習慣,都是拿鐵尺打打傷口放個血,再打個破傷風後就沒事沒想到傷口卻日漸紅腫,甚至痛得讓他無法下床走路。後來榮總在細菌培養後發現,趙先生的傷口竟感染了分枝桿菌。

榮總內科醫師黃鈴茹指出,趙先生感染的是罕見的「偶然分枝桿菌」,這幾年來榮總確

診案例中只有 27 件相關案例。偶然分枝桿菌屬於分枝桿菌一種,而分枝桿菌中最為人所知的,就是引發肺結核的結核分枝桿菌。不過黃醫師要大家切勿驚慌,偶然分枝桿菌屬於非傳染性,且平時就存在於環境中,趙先生的案例恐是被刺傷後,又接觸帶有桿菌的物體。

## 小傷口勿大意

榮總指出,偶然分枝桿菌主要會引發軟組織的感染,如蜂窩性組織炎、骨髓炎等,而治療方面亦比一般細菌感染困難,一般細菌感染需服用抗生素 2-3 週,但分枝桿菌感染除須開刀清創外,亦得服抗生素。

榮總內科主任黃惠君提醒民眾,千萬不要因為小傷口就輕忽治療,如果傷口痊癒情況不如預期時,一定要立刻求醫,並定時回診,查明確實病因才能正確治療。民眾也千萬不要因為害怕開刀而延誤就醫,否則可能讓特殊病症侵蝕身體,最後遺憾的還是自己。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 4大場所內 禁供塑膠吸管公聽會



▲行政院環境保護署 11 日在文化大學大新館舉辦「一次用塑膠吸管限制使用對象、實施方式及實施日期草案」北部公聽會,聽取各界對於 7 月要上路的 4 大公共場所內禁供吸管政策意見。

### 雲林加碼 女學生子宮頸癌疫苗免費接種



▲雲林縣配合衛福部子宮頸癌預防計畫,自 106 年起連續兩年推動國二女生免費接種目前保護力較高的九價 HPV 疫苗,即日起加碼國一女生,並進駐校園服務。

# 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



## 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/王珏飾高福  
陳國森飾賈化/馬翔飛飾呂範/韓富超飾諸葛亮

## 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 (著名表演藝術家, 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

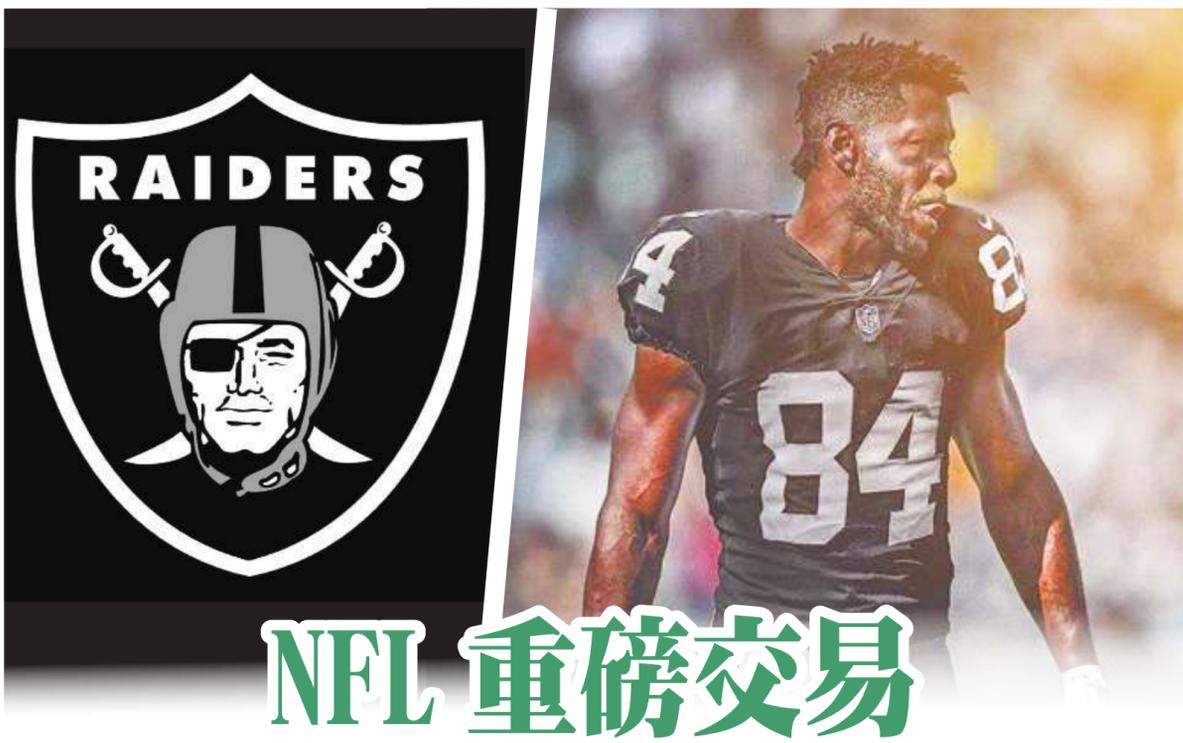
主要琴師: 魏巍、康長升

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

◆主辦: 傳藝藝術 多元化藝術 洽詢: 02-2771-5676

www.arsformosa.com.tw

▼NFL 頂級外接手布朗宣布與鋼人完成協議，願意高薪轉戰突擊者隊。(網路截圖、Antonio Brown Instagram)



# NFL 重磅交易 布朗轉戰突擊者

【本報記者宋秉謙分析報導】NFL 重磅交易，超級外接手布朗轉投突擊者！美足鋼人隊王牌外接手布朗，因和球隊有齟齬，吵著要轉隊。繼日前他不願被交易到爛隊水牛城後，終在 10 日晚間同意轉戰突擊者。專家認為，2 隊在這筆交易中都不算贏家，鋼人所向披靡的進攻線正式解體，而突擊者則將進攻賭在布朗領軍的空戰，打法單一、風險極大。

## 布朗吵著離隊

根據《CBS 體育網》報導，曾為鋼人進攻三王牌之一的明星外接手布朗 10 日終於敲定轉隊事宜，鋼人將送布朗到突擊者隊，大致來說，突擊者僅付出無關痛癢的今年第 3 輪與第 5 輪



布朗加盟戰績更糟的突擊者，突擊者將仰賴布朗的空戰，預期打法單一被看衰，也顯示布朗在意的不是球隊好壞，而是高薪。

## 選秀籤。

這筆交易跌破眾人眼鏡，由於布朗幾乎是聯盟最頂級的外接手，從 2010 年入行聯盟後，布朗的成績（不論是接球碼數或接球達陣）一直保持在高點，去年賽季更接出聯盟最高的 15 次接球達陣。突擊者能以低價得手，即因布朗與球隊頻繁衝突，嚷著想轉隊而撿到便宜。

布朗與鋼人明星四分衛大班曾是合作無間的空中連線，但隨著布朗去年在訪問中，直接爆出不和傳聞，甚至痛批，進攻效率不彰是因大班傳的爛，跟自己的跑動路線一點關係都沒有。布朗甚至

在 18 年賽季關鍵戰役缺陣，導致鋼人隊急著得送走這位已無心戀戰的球星，才讓突擊者低價奪標。

## 球員或成最大贏家

不過，據《SBNation》報導，專家卻看衰這筆交易，除了鋼人一方，在少了頂級跑鋒貝爾之後，又放走頂級外接手布朗。當年縱橫美聯北區的進攻三劍客剩下大班正式宣告解體，新賽季應該無力再阻擋同區的烏鴉隊登頂。

專家對突擊者的未來也不甚看好，他們去年放掉 2 位明星好手麥克、庫柏，並於

上賽季在美西墊底，但換來了一堆選秀權，說明突擊者打算繼續重建。但重建期間又花高薪給布朗，這樣的操作令人質疑。當初為何因薪資過高而放掉麥克，尤其麥克所打的位置是線衛（一般預期線衛價值比外接手還高）。

總言之，未來團隊攻擊主力將仰賴布朗的空戰，打法太過單一預期被看衰。唯一的贏家只有布朗，雖然他一度被傳出要轉戰水牛城，但因個人意願（不願去爛隊）而取消，但卻在 10 日重金加盟戰績更糟的突擊者，顯示布朗在意的不是球隊好壞，而是高薪。

依照布朗馬上在社群網站發布轉隊資訊來看，突擊者給他上漲 1200 萬美金的合約，他應該非常滿意。

# 郭婞淳拚東奧 要拿一面亞運金牌

【本報記者施養正台北報導】「突破自己創造的世界紀錄！」舉重國手郭婞淳表示，自己現階段將全部重心放在 2020 東京奧運，至於是否於奧運結束後退休，她說，「如果身體允許，希望再拚一屆亞運！」

她也應輔仁大學邀請，未來將回母校擔任專任教師，郭婞淳說，希望透過自己的專長讓更多人了解舉重，但「大家不要叫我老師，叫『學姊』就好」。

## 不停鍛鍊 超越自己

郭婞淳表示，目前已經回來台北訓練兩週，主要針對上半身及左右腳肌力，以及技術上的速度、敏捷加強訓練，自己覺得狀態已有提升，但上禮拜一到六，每天上下午各練一次，覺得有點累。她也說，菜單上不只有專項訓練，上午的部分會針對由體能老師訓練協調、肌力等細節，反而這樣的方式對下午的專項訓練更有幫助。

「突破自己創下的世界紀錄。」她說，上屆里約奧運奪下銅牌，明年奧運自己心中也有個數字，希望在挺舉部分能突破自己 2017 年所創下的 142 公斤紀錄。她強調，雖然比賽量級和世界紀錄有所改變，但還是以打破自己的紀錄為主。

## 回母校當「學姊」

郭婞淳也受母校輔仁大學邀請，未來將擔任校內體育專任教師。對於新的任務她說，當老師還是會以體育為



▲中華隊舉重選手郭婞淳，11 日正式受聘為輔仁大學專任教師。(photo by 施養正/台灣醒報)

主，希望透過自己的專長讓更多人了解舉重，因為滿多學生會將健力和舉重搞混。

她開玩笑說，「希望學生不要叫老師，叫『學姊』就好」，換了另一個身分還有點不習慣，她也說，她最近這兩周都在輔大做移地訓練，在這裡訓練心情較為輕鬆，現階段成績上的進步自己也很清楚，目前則將所有重心都放在 2020 東京奧運，也希望再拚一面亞運金牌。

# 無緣東京賽先發 國王：心煩但不意外

【本報記者施養正綜合報導】大聯盟東京開幕戰將於 3 月 20 日於日本東京巨蛋開打！而西雅圖水手隊總教練賽維思 11 日宣布，將由「五年級生」岡薩雷茲取代連十年擔任球隊開幕戰先發的「國王」費南德茲，對此，國王無奈表示，「我有預料這會發生，但我不會去要求球隊改變決定。」

表現優異。但報導指出，關鍵點就在於，國王在春訓的投手自責率高達 15.95！而在 11 日面對印地安人的比賽中，他僅投 3 局就被狂轟 7 分。

「我有預料這會發生。」國王說，依《Yahoo Sports》指出，當記者問國王是否會和總教練在討論東京賽先發的可能性，他搖頭回應，「不會！」，而總教練賽維思則說，絕對尊重國王先前的豐功偉業，會做此決定，是希望他能為賽季的第一場先發做足準備。

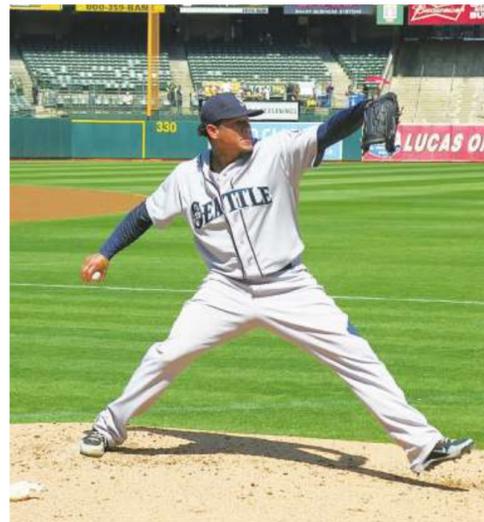
## 中斷連續開幕先發

據美國《ESPN》報導，水手隊球星費南德茲 11 日受訪時表示，他無法改變總教練日前「拔掉」他連續 10 年開幕戰先發的光環，即便他在今年春訓期間



## 尊重球團決定

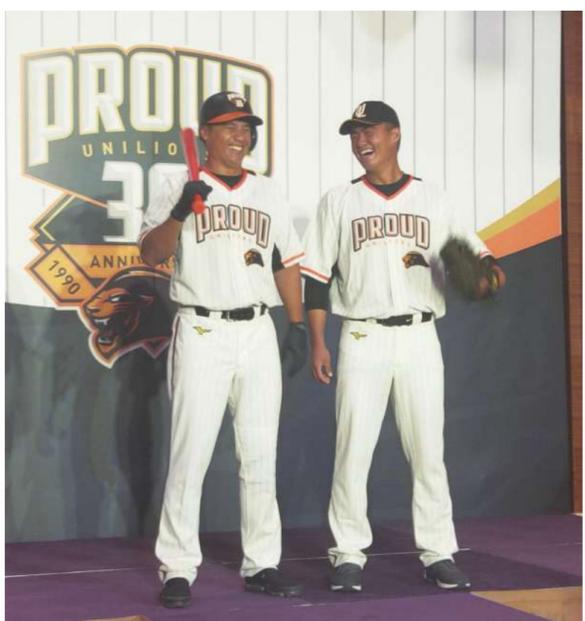
《西雅圖時報》則報導，國王受訪時坦承，自己在面對印地安人的比賽中，的確因為無法擔任開幕戰的先發，感到心煩導致表現不佳。但他也說，即使自己近 10 年從未缺席球隊開幕賽，但對於教練的決定不感到意外。



▲水手隊宣布陣中球星「國王」費南德茲，將不會擔任 3 月底東京開幕戰的先發投手。(網路截圖)

# 統一創隊 30 年 轟炸基劍指總冠軍

【本報記者呂翔禾台北報導】統一 7-ELEVEN 獅於 11 日對外發表了 30 周年紀念的假日主場球衣。在球衣發表記者會上，由統一年度新人王投手施子謙和「轟炸基」陳鏞基穿上球衣，並宣布了 30 周年的口號「PROUD」，顯示統一在今年強勢奪冠的決心。這次的球衣設計跟以往不同的是加入了條紋的設計，是獅隊少見的風格，而這也是向當初於 1996 年也有採用條紋設計時，球隊連續奪得冠軍的氣勢致敬。統一去年惜敗於總冠軍賽，希望今年在意義重大的中職 30 年，也是統一創隊第 30 年，邁向巔峰。



▲統一強打陳鏞基與強投施子謙在球衣發表會上，展示統一 30 年紀念版球衣。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

## 驚艷設計 向冠軍致敬

陳鏞基表示，看到球衣的設計覺得很驚艷，而整體的黑橘白配色加上條紋的設計，讓球員在球場打球可以看見

來更加有活力。而以白色為主色調與以往統一的球衣顏色與眾不同，有不一樣的視覺感。

施子謙則表示，從小到大

從來沒有穿過條紋設計的球衣，而這一次的條紋設計也有向當初一直奪冠的學長們致敬。他說，希望穿上這件球衣可以像當初學長那樣，

連續拿到總冠軍。而且穿上條紋球衣有如美國大聯盟強權洋基隊一樣的感覺，讓他很期待。

## 挑戰自我 調整不心急

陳鏞基今年生涯累積 91 支全壘打，今年極有可能達到百轟的紀錄。他表示，期待紀錄達成的時刻，但是需要從維持身體狀態，健康出賽開始做起，而現在守備則以一、三壘為主，聽從教練的安排。

施子謙則感謝去年「愛子謙」打線的幫忙，讓他獲得許多勝投。他表示，除了隊友幫忙，也需要將自己做好，將許多投球細節修正。這次春訓的調整雖然看起來比較慢，其實有在自己的規劃中，重點是要按照自己的步調走，如果急了導致受傷無法比賽，反而得不償失。



# 從保護海獅 談同理心三面向

網民可能是因為聽見爆破聲，看見海獅逃竄，又聽見漁民「喀喀笑聲」，因此在網路上謾罵漁民，伸張正義。

■ 郭怡君  
(神學學者)

最近注意到加拿大網友發布的一部影片，影片中漁民手持火藥往海裡面的海獅群扔，火藥在海上爆炸後，海獅群翻身隱沒海中。加國漁業海洋部(DFO)表示，騷擾海豹、海獅與其他海洋哺乳類動物，包括使用像炸彈等聲學威懾裝置，都屬違法行為，已介入此案調查。



▲單一的海獅襲擊事件，卻隱含不為人知的原因。(pixabay)

## 天生喜歡欺負動物？

影片主角威嚇野生動物，加上據該報導，稱主角發出了「喀喀笑聲」，讓人覺得他無良沒品，幸災樂禍。影片發布後引起不良觀感，撻伐的聲浪此起彼落。乍看之下，這是一則報導漁民虐待動物的新聞，但是深入瞭解後，似乎虐待動物不是故事的全貌。

筆者碩士論文曾研究某社區小孩童年的自然行為，研究發現，小孩普遍有不少虐待動物的童年經驗，像是砍斷螞蟻的腳、拔掉蝴蝶翅膀、拿膠水和立可

白塗螞蟻等行為，還有更具創意的，有人把蠶寶寶軟禁於自動筆裡面。

這些行為細究起來，是未經思索的探索？是為了惡而惡？有的人看見跛腳的螞蟻覺得可憐就不玩了，有人卻樂此不疲。

## 人性本惡

奧古斯丁《懺悔錄》記載了他年少時結夥偷光鄰家樹上的梨子丟給豬吃，只為取樂。他向上帝傾訴：「主啊，你知道我的內心，我犯罪不為別的，只是為了罪的本身。」可是人雖有惡，

也有善性。神經科學家把同理心分為三個面向：

第一個面向就是情緒同理心，也就是能夠依照他人的行為狀態來體會對方感覺。網民認為漁民在虐待海獅，可能是因為聽見爆破聲，看見海獅逃竄，又聽見漁民「喀喀笑聲」，因此同理了海獅，並且在網路上謾罵漁民伸張正義。

## 海面下的冰山

然而除了情緒同理，第二個面向是認知同理心，是思考並理解他人感受的能力，這需要藉由

認真的理解，以產生更細膩的反應；第三個面向則是同理關懷，或稱慈悲心，使人有動機去紓解他人的苦難。

回到加拿大漁民丟炸彈的事件本身，經過仔細看臉書社團Pacific Balance Pinniped Society 原文和影片的討論，發現是由於海獅撕咬漁民，以及對漁船與漁業造成的威脅，才使得漁民視驅趕海獅為當務之急。

被輿論攻擊的漁民也正面呼籲，請政府除了保護海獅，應保護漁民的生命財產安全。看到被轟炸無辜逃竄的海獅固然很難過，認知到漁民工作的背景，也能同理他們的危險和辛苦。

如何能紓解海獅和漁民的苦難，讓漁民與海獅和諧共存，成為了這個新聞最大的意義。聖經《詩篇》中詩人感嘆慈愛信實的上帝公義好像高山，判斷如同深淵，人民、牲畜牠都救護。

我們多麼需要這樣的愛心和智慧！回頭再聽影片裡面的「喀喀笑聲」，和隨後他說：「wow, that was awesome.」突然又覺得其實並不那麼邪惡啊！

## 多雲時晴

# 太狂熱的選舉 太入戲的媒體

## 拾穗

(資深媒體人)

最近高雄市長韓國瑜的旋風依然在全台吹個不停，可想而知，在國民黨提名總統候選人拍板定案之前，這個環繞著韓國瑜是否參選的熱度會持續延燒。政治人物投入本屬當然，選民投入也算應該，特殊的是媒體在這次選舉當中，也成了最入戲的觀眾，甚至亂丟東西到舞台上，從旁觀的第三者成了演戲的演員。

## 專業性存疑

這樣的表現，對媒體的專業當然是傷害，對於身處其中的記者跟媒體人員，也扭曲了自己的客觀定位，忘記了自己所要扮演的角色。從幾個例子可以看出，韓國瑜

現在出入都有大批記者簇擁，這不令人意外，但是記者不只待在下台，還跟著韓國瑜躍上造勢舞台，甚至把台上的人都擋住擠開，這樣的必要性就讓人無法理解了。通常按照採訪專業，在政治造勢場合，記者在入場跟出場的時候，會跟隨著政治人物進出，目的是為了拍攝政治人物跟民眾的互動，也可以趁機問政治人物一些問答。

現在，媒體卻不只在進出的時候跟隨，甚至擠到造勢舞台上，成了造勢當中的一部分，其實記者擠到台上，對於問答或收音並沒有幫助。造勢場合都有已經排定的流程，有那些人物會上台助講造勢，在台上的每一個人、每一個動作，會花多少時間，都早就排定清楚，司儀就是要確定這每一個環節都能按照規畫進行。

因此記者在台上不可能有自己發問的機會，而且在台上造勢的政治人物當中，夾雜著記者拿著各自的麥克風，也令人感覺突兀。但我們卻看到越來越多的媒體記者衝上舞台去，美其名是靠近現場，但事實上似乎只是為了證明媒體距離韓國瑜的距離有多近？這是否是真的為了採訪，媒體自己需要深思。

另外就是媒體之間為了採訪韓國瑜，爆發了口角與肢體衝突。媒體記者為了拍到最好的畫面，都會搶先卡位、爭取拍攝角度與確定移動動線。在這個過程當中，難免會有一些摩擦。但是令人訝異的是，為了採訪韓國瑜，記者之間爆發的衝突規模卻比過去顯得更大，當然記者為了搶先得到訪問與畫面，自然都是奮勇爭先。

但是明明有默契協議，卻依然發生不同的記者搶先行動，造成現場記者衝突甚至混亂。這或許已經不是專業問題，而是心態問題，媒體在不知不覺中，成了太過投入的第三者，成了想要上台演戲的觀眾。

勿成傳聲筒 有害無利  
台灣是個媒體自由開放的國家，媒體自由開放是台灣引以為傲的價值。不過觀察近來的電視新聞，雖然說尊重各自的新聞取向與定位，但是有的電視台大量報導韓國瑜與國民黨，也有的電視台大量報導民進黨、蔡英文與獨派，各自都呈現比例極為懸殊的新聞報導。

不只是主管的NCC深以為不可，就連民眾的反應也是所在多有，但可惜沒有看到媒體對此有所回應。這不只是記者的問題，包括上層的編採主管，甚至更高層主事者的心態，都在在驅動著這股躁動的心情。不可諱言，經過了蔡英文總統推出的一系列改革與政策，造成了軍公教在年金議題上重大的損失，加上其他議題的藍綠對峙，讓藍軍動員復仇的氣勢一波波的湧現，2018年的九合一選舉，藍營的大勝就是明證。

現在夾著這股氣勢的藍軍氣勢如虹地要搶攻立委補選跟2020年總統大選，隨著選舉熱度的提升，媒體自然也難逃被捲入的命運。

不過，在越對立的年代，我們需要的是更為中立的媒體，更能夠冷靜站在第三方的記者，如果媒體反而成了入戲的觀眾，從在台下觀看，一躍而上想要成為其中的一角，那媒體就搖身一變成了傳聲筒，對台灣的民主提升與媒體專業，絕對都是有害無利。

# 治安的問題在法院 不在警察

## 皮諾丘

(國中教師)

蘇貞昌日前針對國內治安說出重話：「未來再發生特種行業前鬥毆情事，立即撤換該地警察局長。」筆者記得柯文哲甫當選台北市長時，也曾經對一旁的信義警分局長李德威說：「我先跟你講一件事情，如果再有法輪功被打、上網，我就把你換掉！」

## 法律保護壞人？

所謂的新官上任三把火，最高首長透過媒體講重話，大概是希望藉此宣示整頓治安的決心，同時給下屬壓力，但如果換掉幾

個警察局長就能改善治安的話，相信大家一定舉雙手雙腳贊成，然你我心知肚明，治安的根本問題不只是警察辦事不力，而是法律對這些為惡者的恫嚇效果不足。

台灣是個講求人權法治的國家，第一線的警察在執行公務的時候，也要顧及到犯罪者的人權，過程中稍有瑕疵，還會被犯罪者嗆聲、揶揄甚至被投訴，警察辛辛苦苦抓犯人，隔天可能被法官放掉，更有隨機殺人犯嗆聲：「在台灣，殺人不會被判死刑。」

事實上，就算真的被判死刑，法務部長也不會依法執行，台灣

的法律對壞人太好，對好人太壞，酒駕致人於死的新聞頻頻，國人希望用鞭刑來嚇止酒駕歪風，法務部卻回應，這是報復主義，這不是進步立法且違反國際公約。

## 徒法不足自行

台灣太過於保護犯罪者的人權，卻漠視了安分守己的公民，更有免於恐懼的基本人權。；台灣的法律不能解決問題，也不能解決有問題的人，犯罪者肆無忌憚，只要不是殺人放火，在街頭逞兇鬥狠，真的被警察抓了，關上幾天，就可以放出來。基層警察勤務繁重疲於奔命，上位者

應該修法判重刑，才是釜底抽薪的根本辦法。

蘇貞昌在2006年擔任行政院長時，就曾說過，半年內人民對治安改善沒有感覺的話，他就下台。時過境遷，如今蘇貞昌又回到了他最熟悉的這個老位子，一樣又對改善治安說出重話，只不過，這次他把壓力丟給了警察。

法律是道德的最後一道防線，台灣的現狀是，法律不足以壓制犯罪者的跋扈，政府若真有心改善治安的話，應該要從法律面著手，修法加重刑責並確實執行，才能收立竿見影之效，而不是一味地拿警察開刀。

# 只剩一口氣？ 綠營的藍色憂鬱

## 蕭思源

(自由業)

立委補選，賴清德賣力為民進黨候選人輔選，卻發現民進黨在綠營鐵票區不若昔日有著傲人氣勢，有著被翻盤疑慮，不禁嘖嘖稱「民進黨現在就只剩一口氣」。賴清德如此形容當下的民進黨，頗是出人意料之外。

## 賴神身心俱乏

甫卸任行政院長的賴清德怎會對民進黨有如此悲觀看法？讓非民進黨籍的朋友聽到都覺詫異，甚至感到不忍。民進黨好歹還在中央執政，若連最後一口氣都不剩了，民進黨豈不是要讓中央政府擺爛唱空城？賴清

德之言真是令人聽得心有戚戚焉！

這幾天過去，不見社會大眾對賴清德發言再多做討論，顯然大家都不在意民進黨是否真只剩一口氣。或許，也認為民進黨雖病入膏肓，但還不至於到斷氣命絕地步。

即便是去年11月24日地方選舉大敗，讓民進黨元氣大傷，民進黨都還照樣是臉皮厚厚，敢不避人嫌，敗選全都升官。現在不過是幾席立委補選，就算全部都給國民黨贏取，甚至2020年總統與立法委員選舉也全都輸了，即使退無死所，民進黨人也都不會感到悲傷。

## 輕敲暮醒晨鐘

但是要慎重省思，賴清德何以說民進黨只剩一口氣？別以為那只是賴清德在向民進黨同志示警「不僅立委補選辛苦，2020會更辛苦」，也別以為那不過是賴清德輔選立委的哀兵策略。

賴清德所說「民進黨只剩一口氣」其實是顯示出民進黨大眷戀權位，太在乎選舉輸贏，這才是真正的問題。

倒是有人好奇問說，民進黨若真只剩最後一口氣了，那民進黨會是垂頭喪氣樹倒猢猻散，從此一蹶不振？還是拚老命還想去贏得立委補選？是照樣您爭我奪，搶食最後一杯羹？

還是良知未泯突然發現不該凡事都只想著自己利益，無論是

不承認九二共識、轉型正義怎麼轉型、能源政策可行性、年金改革有怨有恨……，哪一樣不是受質疑，自己拿不出對策卻要為反對而反對。

## 未記取教訓

不該為著爭奪執政權力，製造是非，掀起社會衝突，讓統獨、族群、貧富……種種階級矛盾把國家搞到這般亂，因而向國人表示深深懺悔。

向來好鬥逞強的民進黨，要其自己承認只剩一口氣恐怕容易做到，也許民進黨根本還沒真正領教只剩一口氣是甚麼滋味吧！賴清德的嘖嘖應是民進黨的藍色憂鬱。

# 揮別完美主義 每天只做三件事

每天都壓力大到喘不過氣嗎？學著每天專注幾件事，丟掉不合理的期待。

## ■ 蘭蒂·祖克柏

今年我對自己發誓，不要再對任何事感到內疚了。

## 停止內疚

我們向來接收到的訊息是，每件事都要表現得夠優秀，才能在人生的每個面向，達到卓越且理想程度的平衡。我寫這本書就是要戳破這個泡泡。我認為「達到完美平衡」這個觀念，就像你要蘇格蘭跳愛爾蘭吉格舞一樣不搭嘎。

## 我認為，努力達成平衡是很糟糕的，這會引來三個問題：失敗、不合理的期望。

我認為，努力達成平衡是很糟糕的，這會引來三個問題：失敗、不合理的期望，還有更糟的是一平庸。太可怕了。

面對你所愛的人、你的熱情所在、你想完成的事，不應該受限於如何保持平衡狀態，因為，我們得面對現實：用24小時努力做到一切，這樣的你很難達到任何重大成就或傑出表現，光是壓力就夠受的。

不管你想在哪方面追求卓越，無論是事業、家庭、個人興趣、運動目標、某個特定計畫、社交生活……任何事都好！你必須排好優先順序，一次又一次、一次又一次去做才行。

## 非典型哈佛學生

「不平衡」這想法第一次出現於我的生命中，是在我申請大學時。紐約的賀瑞斯曼恩高中是個高度競爭的學校，我則是充滿企圖心的積極學生，就和每個紐約升學的高中學生一樣，我認為人生的頂點就是進入哈佛大學。至於壓力，誰說得出口？

然而，問題是，我壓根不是那種看起來像是會進哈佛的典型。從小到大，我一直都在唱歌演

戲，以任何可能的方式。我暑假時都和業餘的歌劇團巡迴，而且一年演出好幾齣戲。

我利用去林肯中心彩排歌劇的機會，自己做了一份獨立研究，學期作業也根據這份研究來寫。我選修音樂理論作為大學先修課程，而不是選微積分；高三時放棄科學課程，專注在音樂課程上。

## 愛上哈佛的原因

我的夢想是在百老匯擔任表演工作；如果不能圓夢，那就在百

老匯做管理工作。家人十分支持我和我的人生規劃，高中裡的升學輔導老師問我媽，哪個大學是我的第一志願，她很不好意思低下頭說是哈佛，覺得這根本就是最不合理的選項，我哪可能申請得上。

不過她還是鼓勵我完成夢想，帶我去參加校園導覽，我當然就愛上這個學校了。哈佛有殖民時代的建築，有悠久傳統及歷史，總之，我就是超想去那。當時我們與一位入學審核人員會談，她說了一句話，讓我一直以來都牢牢記著。而這本基礎，就是建立在這位面試官說所說的一席話上。

## 一語驚醒夢中人

「蘭蒂，哈佛要找的人有兩種。一種是各方面平衡發展，另一種是著重於某個領域的人。平衡發展的學生是年級的骨幹，但是，讓這個年級變得非常有趣的，卻是投入某個領域發光發熱的人。」

當時我心想，「我的天，那不就是我嗎？我就是有所取捨的人啊！」時間快轉到9個月之後，我收到一封厚厚的、蓋著哈佛戳

章的信，裡面是我的2003年入學通知書。

這是我首次進入「不平衡」的世界，從那時開始我就決定，人生要適當地投入某個領域，而且我不只把它當成座右銘，還要把這個策略帶給我的智慧與知識，傳出去給其他人。

## 專注在「不平衡」

從高等學府畢業後踏入社會，我知道自己得找出一個辦法來兼顧各項不同的任務，這可沒有什麼應用程式能辦到。我個人的興趣一堆，工作壓力又大，先生和我還正準備要生養小孩。

壓力把我壓垮了，我當時心想，我要臣服於壓力，放棄一些最愛，例如運動或是看一堆劇場表演。但是，想到入學面試官所說的「著重在某個領域」，我突然靈光一閃。

不必放棄任何事！我是這麼盤算的。也許根本就不要每天都平衡發展，而是反過來，專注在「不平衡」。與其每日兼顧一切，如果把生活裡的重要面向「工作、睡眠、家庭、運動、朋友」天天選出三項來做呢？

這樣就可以好好發展這三項，明天再選三項不同的事。一段時間下來，既有休息到，身體也顧到，工作順利，還能享受文化薰陶——而且全都是一邊帶孩子一邊做。因此，源於好幾年前的哈佛入學說明會，「選三哲學」就這樣誕生了。

## 將期限拉長

如果我要兼顧一切，每天大概都要做到下列這些事：把兩個男孩養育成好男人，勤奮工作，尊重女性；與我先生共同度過一段有意義的時光；好好經營我的工作，讓每個往來的合作對象都滿意；寫書；準備每週一次的廣播節目主持；吃得健康……等。唉，實在很累。我乾脆爬回床上就這樣過一天算了。

但是，如果我重寫這張壓死人的清單，不要叫它「今天的待

辦事項」，而是「今年的待辦事項」呢？或是3年？10年？這樣一來，我可以每天選一些事情來做，把這些事情做得好，專注投入在我選擇的任務，不要一次做到每一件事。

## 羨慕徒增痛苦

老實說，我們無時無刻都在想自己有多快樂，或是有多不快樂。根據2007年世界快樂報告，在經濟合作暨發展組織的35個國家中，美國排名第3。先別忙著慶祝。到了2016年，美國排名掉到第19名，愈來愈不快樂。

如果你想更加不快樂，就去看一下你最愛的社交媒體，一秒鐘就好。你馬上就會被徹底轟炸，別人的完美生活、超棒假期、知性讀書會，讓你覺得每個人都活得比你好太多了。

2016年，匹茲堡媒體研究中心調查全美1787個年輕人在11個最熱門社交媒體平台的使用情形，使用最多種平台（多達七至十一個）的人，他們的憂鬱及焦慮危機，比使用最少的（零至兩個平台）還要高出三倍。在好幾個平台上維持曝光率，會導致注意力、認知能力及情緒都變差。

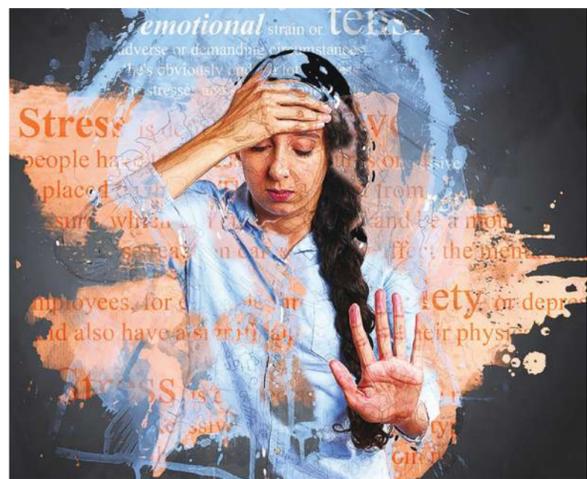
## 每天只專注幾件事

不管身處什麼情況，我們的共通點是：每個人都感到無比壓力，對每一件我們需要、擁有、想要的事，必須取得平衡並做到完美，不然就會完蛋。但是，換

## 每一項選擇，都和下一項選擇同樣正當、同樣精彩，也同樣值得讚賞學習如何更妥適地安排輕重緩急。

個角度想，如果我們不要一直扛著這份壓力呢？如果每天只挑一些事情專心做，這樣也可以吧？

工作、睡眠、家庭、運動、朋友，選擇三項。每當我去各地工作、分享創業故事、交到新朋友、啟發別人，我是發自內心地感到快樂。但是如果我一直專注



一次想完成太多事，通常會弄得焦頭爛額。

在取得各項平衡，我就不能像這樣經常出差工作。

為家庭付出對我而言也是極重要的事，家庭是我的人生使命感及意義的來源，要是我減少出差次數，當媽媽的優質程度可能會比現在多個百分之三吧。

但是，我也會變得更不快樂。我對工作抱著極大的熱情與自豪。如果減少這一項，我的身份認同與自我意識也會隨之下降。為了讓我們感到快樂，有所取捨是必要的，還必須拿人生中的其他部分來交換。

## 唯有不平衡才能平衡

現在我知道了，唯有當我允許自己某幾天投入工作、其他幾天投入家庭，我才真正能把兩者都做到最好。這種不平衡的人生對我而言，有一半樂趣在於可以讓自己一頭栽入令我興奮的事。

不管是工作、睡眠、家庭、運

一項選擇，都和下一項選擇同樣正當、同樣精彩，也同樣值得讚賞學習如何更妥適地安排輕重緩急、更加專注，以及很重要的，更懂得放棄，你的旅程就從打開這本書的這一分鐘開始。

「選三哲學」是我的座右銘、我的信條、我的人生原力，非常榮幸能與你分享。丟掉平衡吧，我們要活得精彩有趣、活得與眾不同！

（黃聖堯／輯）

## 《選3哲學》簡介

職場版「斷·捨·離」絕妙好書！別讓今日的完美主義，成為明天的過勞死命。想要拼事業、跑趴、上健身房、陪家人，還想要睡飽！？踏入社會的同時，我們就開始面對多重的人生任務，總是下意識地要求自己兼顧事業、家庭、社交、運動、睡眠……一切種種，我們總想面面俱到，於是奮力做好一切。

然而，最後的結果卻是經常在對老闆、同事、家人，還有自己的身體說抱歉？那還可以怎麼辦？臉書創辦人馬克·祖克柏的姊姊的回答是——今天「選3樣」就好！

出版社 / 遠流



## 書訊快報

醒報編輯部／輯

### 《寫作，是最好的自我投資》

作者：陳立飛

出版社：遠流

在個人品牌的時代，能讓多少人注意你，就決定了你值多少錢。巧用「注意力寫作」，就能徹底翻轉你的職場競爭力！

薪資代表過去，品牌代表未來。寫作，正是打造個人品牌的最好方式！本書將首度公開Spenser的「注意力寫作」心法，教你從「閱讀情境」、「用戶思維」、「產品思維」、「社交思維」等4大面向，系統化提升自我表達，用文字打造個人影響力。無論是寫E-mail、企畫、



### 《向世界頂尖成功人士學習成功的基本態度》

作者：戶塚隆將

出版社：時報出版

書中頂尖人物獲得成就的原因就在於：持續用自然的態度完成應當完成的事情，積累達到成功。

幾項成功基本態度：靠自己思考；持續追尋附加價值；培養出勝過AI的實力；迅速地多方嘗試；自動自發地改變自己；讀書讓你獲得創新的動力；與運氣劃清界線；擁有志同道合的好夥伴；準準好時機；每天做好準備；一切先從破壞中開始；假戲真做；身先士卒。



### 《心智科學教養法》

作者：瀧靖之

出版社：世茂

作者發現激發孩子的好奇心，有助開發大腦，甚至預防失智。開始都可以，希望這些方法幫助父母與孩子一同成長。

剛出生的嬰兒，會不斷進行腦部的網路建設。一、開始要盡量多製造網路，愈多愈好；二、實際使用看看；三、不斷消除不用的道路。若能在一和二階段對事物產生好奇心，等於為將來學習打下基礎。大腦能學習不斷吸收知識的方式，本書將詳細介紹大腦機制，與激發好奇心的秘密武器。不管幾歲



# 阿里山櫻花季 主題列車深入秘境

余柏青 / 輯

【嘉義訊】阿里山櫻花季開鑼，不但緋寒櫻、吉野櫻陸續綻放，連最受矚目的櫻王「染井吉野櫻」也已盛開。林務局阿里山林業鐵路及文化資產管理處今年特別於花季期間推出兩班「綻放、舞櫻」主題列車，帶領民眾深度走訪高山森林賞花點，以及酷似電影《神隱少女》場景的隧道秘境。

林鐵及文資處表示，「綻放、舞櫻」主題列車預計辦理3月20日及27日兩梯次，參與主題列車行程的遊客，可體驗沼平線限定「蒸汽機車與檜木車廂編組」，且全程有專業解說員陪伴，深入走訪阿里山各賞花熱點及秘境，從中可以更了解櫻花文化及林業鐵道的故事。

除了熱門賞花點外，本次主題列車還包含高山茶品茗、櫻花繡畫等體驗，更安排了限定停靠點一雲海最佳觀賞點「二萬平站」、得以觀賞360度視野壯麗群山的小笠原山，以及眾多鐵道迷指稱酷似宮崎駿動畫《神隱少女》場景的隧道秘境，在旅途中甚至還有機會一睹台灣國鳥帝雉的蹤影。



阿里山花季的熱潮一年比一年更甚，種類豐富的櫻花浪漫無比，花期預計持續至4月10日，想徜徉在粉色花海下的民眾，不妨考慮搭乘「綻放、舞櫻」主題列車，跟著專業的導遊員一同深入高山絕美秘境。

至於公路總局，也整理出交管資訊，在花季期間的每天遊客總量管制上限是1萬6000人，除此

之外，道路交通管制、團客預約入場、公共運輸接駁等資訊，上山賞花的民眾要注意。

林管處表示，今年氣候偏暖，預估花期將較往年提前7至10天，目前阿里山的山櫻花，琉球山櫻，阿龜櫻綻放約8至9成、唐實櫻約7成、霧社櫻約5成，除了賞花之外，今年阿里山花季的入園門票，首次採用紀念票方

式印製，票券上有各種櫻花圖案，旅客賞完花後還可收藏。

鑑於每年櫻花季皆湧入大量人潮，林區處為因應賞花人潮今年將首度啟用自動售票機。

另外也將增加大門售票人力、免費區外接駁、遊樂區外車票門票雙票共購等多元服務，還提供高效旅遊攻略，讓遊客入園賞花更便利。

點：「綻放、舞櫻」主題列車將帶領民眾深度走訪高山森林賞花點，以及酷似電影《神隱少女》場景的隧道秘境。(阿里山林管處提供)

## 報馬仔 新北櫻花稼期 推薦3大景點

【新北訊】春遊踏青好時節，新北市綠美化環境景觀處特別精選新北市三處賞櫻景點，供民眾遊覽，讓你有拍有吃更有玩，過一個美好的「櫻花稼期」。

新北市「櫻花稼期」三處賞櫻景點包括：林口竹林山觀音寺：正門前的櫻花樹群，可說是此處的花季焦點，目前山櫻花已開五成，將陸續綻放，而吉野櫻估計於3月初萌苞，賞花期間可接力至3月底。

三芝青山路：三芝青山路沿線栽植山櫻花、八重櫻等各色櫻花，在春天競相綻放，也讓青山路獲得「櫻木花道」的美譽，這裡山櫻花期已近尾聲，目前仍有5成花開。

青山路自雞母宮至五角松咖啡，長約四公里的道路是櫻花種植最密集的地方，因平時鮮少行人，風景格外清幽，車行其間宛如步入櫻花隧道，尋找彎道的拗折處即可拍攝出櫻花密佈的美麗風景。

淡水滬尾櫻花大道：隨著淡水輕軌的通車，前往滬尾櫻花大道更加方便。民眾於鄧公站下車出站後，左轉往山路步行約100公尺，眼前即是綿延四公里長的滬尾櫻花大道—北四線公路，公路沿途以山櫻花做為行道樹，這裡花期稍晚於三芝青山路，漫步於桃紅色的櫻花大道間甚是夢幻，讓人心曠神怡。



▲ 新北市精選三處賞櫻景點，供民眾遊覽，讓你有拍有吃更有玩，過一個美好的「櫻花稼期」。(新北市政府提供)

## 澄清湖錦上添花 南洋櫻吸睛

【高雄訊】賞櫻花不用特別舟車勞頓到山上或是去國外，來一趟澄清湖風景區就能欣賞盛開的南洋櫻。

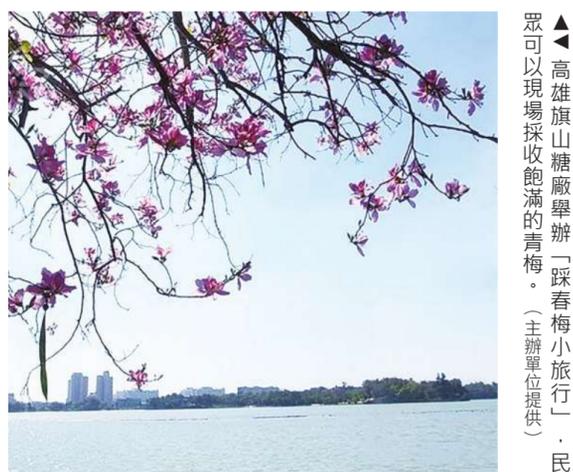
水公司七區處表示，過去為了讓國人就近賞櫻，在園區種植上千株的南洋櫻，迄今已有數十年歷史，然而歷經多次颱風摧殘，面積雖然大不如前，但是每年春暖花開時節，在園區一片綠意盎然的樹叢中發現換上猶如粉白色衣裳的南洋櫻特別顯眼。

園區內南洋櫻已經悄悄綻放，正式宣告澄清湖賞櫻季的開始，水公司七區處歡迎各地遊客到澄清湖體驗賞櫻



趣，希望遊客不要錯過這美麗的賞櫻盛宴。

此外，南洋櫻盛開時遠觀之，花景不輸一般櫻花，配上澄清湖獨有的湖光山色，更有一番素雅粉淡之美；漫步在南洋櫻樹下，感受粉白色南洋櫻花隨風飄落，猶如點點白雪飄落，浪漫又詩意。



▲ 高雄旗山糖廠舉辦「採春梅小旅行」，民眾可以現場採收飽滿的青梅。(主辦單位提供)



## 奧萬大霧社櫻盛開 兼賞鳥遊部落



▲▲ 奧萬大森林遊樂區主要有3種櫻花，即山櫻花(緋寒櫻)、八重櫻、霧社櫻，園區瀰漫著櫻花盛開的春天繽紛氣息。(南投林管處提供)



【南投訊】春臨大地，奧萬大國家森林遊樂區正值賞櫻盛期，各種櫻花接力盛開，山鳥們在花叢間穿梭覓食嬉戲。南投林區管理處指出，目前除了八重櫻外，純白色的台灣特有種霧社櫻也已登場，奧萬大整個春天賞花季節持續近3個月。

南投林管處指出，奧萬大森林遊樂區主要有3種櫻花，除了開粉紅色系單花瓣的山櫻花(緋寒櫻)，及開艷紅色系重花瓣的八重櫻，第三種就是開純白色系單花瓣的霧社櫻。奧萬大園區瀰漫著櫻花盛開的春天繽紛訊息，漫步其中，如置身花海美麗幸福的天地間。

奧萬大因動物性的昆蟲及植物性的花果等食物來源非常豐富，生態相當多樣化，也孕育數百種鳥類資源，清

晨天剛破曉時，鳥兒們即開始歡唱，悅耳的鳥鳴喚醒沉睡的大地，接著太陽升起照耀山谷，鳥兒們振翅，一隻接一隻地從灌木叢或密林中飛出，櫻花季節來臨，鳥兒穿梭花朵的姿態更讓人驚喜。

經常出沒在奧萬大的鳥類，包括喜歡吃花蜜的冠羽畫眉，牠喜愛盛開的櫻花吸花蜜，擺出各式各樣姿態，接著白耳畫眉、繡眼畫眉、青背山雀、黃山雀、紅頭山雀、棕面鶯、綠繡眼、綠畫眉、五色鳥等山鳥陸續前來，穿梭林間覓食花蜜，整個園區熱鬧非凡，其中不少是台灣特有種或特有亞種鳥類。

民眾若是計劃前往奧萬大，不妨再計劃前往仁愛鄉親愛村、萬豐村、法治村等各部落，感受豐沛的自然景觀。三村擁有泰雅族、賽德克族及布農族，多元的原住民文化特色與內涵。親愛村松林部落的故事牆彩繪與賽德克編織、萬豐村曲冰部落的遺址與友善農作、法治村武界部落的幽谷秘境與雲的故鄉，都可以透過部落族人帶領下，認識部落文化及祖先們生活的智慧與故事。