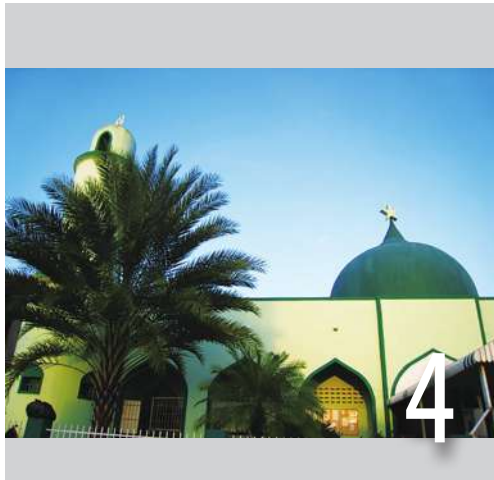




立委補選朱：看到反轉曙光

朱立倫表示，此次立委補選國民黨雖然只有拿下一席，但在得票率上顯現了反轉希望。



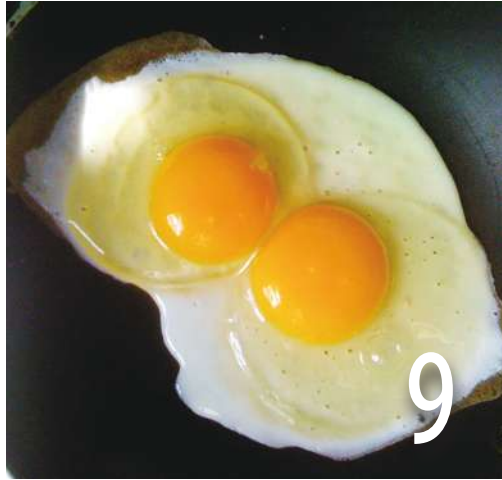
紐案不算恐攻 外媒：勿有成見

據外媒分析指出，這說明多數人仍無法將宗教與恐怖主義分開，內心對特定宗教抱有刻板印象。



法國黃背心延燒 暴徒搶劫商家

這些暴民正在用各種卑劣的手段摧毀國家，破壞、損毀各種事物，甚至出現謀殺的危機。



吃蛋風險高？研究說法不一

1天吃1.5顆蛋的成人，比起沒吃蛋的人更可能罹患心血管疾病？也有研究，飽和脂肪才是心血管疾病的誘發因子。



今日天氣

北部	18°-24°	多雲短暫雨
中部	18°-29°	多雲
南部	20°-30°	多雲
東部	19°-27°	多雲短暫雨

兒童交友好煩惱 兒盟：寄望師長

報告指出，有6成5的小朋友表示有交友煩惱，人緣越好的孩子越來越快樂。兒盟希望父母與師長協助輔導孩子問題。

【本報記者呂翔禾台北報導】

小孩子的交友狀況，除了團體上的互動，家長的教養也很重要。兒福聯盟於17日發表最新調查，報告指出，有6成5的小朋友表示有交友煩惱，人緣越好的孩子越來越快樂。兒福聯盟執行長白麗芳表示，希望父母與師長在孩子成長過程協助輔導孩子問題，讓他們有快樂童年。

讓孩子「覺知」

白麗芳說，兒福經常在開學時收到很多孩子打來詢問交友方面的困擾，問題多為跟朋友吵架後不知道怎麼辦，在後續的處理溝通上會有困難，而且許多小孩常因為怕被家長或老師責罵，沒有跟他們反應自己的交友困擾，導致小孩在從人際關係上產生許多壓力，是值得注意的問題。

國立台南大學附設實驗國民小學教師溫美玉表示，小孩子如果在交友上碰到問題，希望



父母與老師可以不用責罵的方式應對，而是帶著孩子發現自己可能在某些方面有問題，讓孩子「覺知」到自己是怎麼樣的人後，再讓他們試著自己去面對問題。

溫美玉也提到，除了孩子本身，父母在家也要培養孩子規律的作息以及良好的生活習慣，讓孩子在與他人互動時，比較不會有被排擠的問題。

透過幫助讓孩子主動

現場請來了兩位五年級同學分享她們交友經驗。游同學

說，她看到在班上會被排擠的同學常常都會對人生氣，有時候找他玩，他也不理會同學。她希望這些被孤立的同學可以敞開心胸，多跟同學互動，了解彼此的個性後，比較容易跟他人交朋友。

另外一位陳同學表示，三年級的時候因為剛分班，當時對同學還不熟悉，因此很害怕交不到朋友，於是她回家跟媽媽反應，媽媽則希望她可以主動跟同學說話，最後她也鼓起勇氣，主動跟同學問好或打招呼，因此交到很多好朋友。

兒福福利聯盟提出「交友333」原則，提醒兒少每週助人3件事，家長回家和孩子相處30分鐘，以及兒少邀請朋友3人參與活動並創造回憶。（中央社）

催生台版露西法 憂動保意識不足

社會企業挺挺網絡邀請各界代表討論台版「露西法案」的可能性，咸認台灣對寵物的責任意識仍相當不足。



露西法案的內容主要是針對寵物店及繁殖業者，禁止寵物店販售未滿8週大的幼狗幼貓。（二一）

【本報記者張朝瑋台北報導】一則有關「露西」的媒體社論近日在網路發酵，不少人對於文內描述的獵犬與黑猩猩（都名為露西）遭遇感到不捨。其中獵犬露西在黑心養殖場的遭遇，更在去年10月促使英國通過「露西法案」。社會企業挺挺網絡也在17日邀請各界代表，討論台版「露西法案」的可能性。但與會者皆表示，台灣對寵物的責任意識仍相當不足。

禁止販售幼崽

露西法案的內容主要是針對寵物店及繁殖業者，禁止寵物店販售未滿8週大的幼狗幼貓，如客戶想購買，則須直接洽詢養殖業者。此法案藉由設立高門檻，避免民眾因一時衝動購買寵物，之後又任意拋棄的問題，而業者也會因此更著重在寵物繁殖的品質上，對品

種有高度偏好的民眾也會因此而監督業者，營造業者、飼主、寵物三贏局面。

挺挺網絡執行長劉偉蘋回憶，當初是一時衝動，在寵物店買下了她的第一隻狗。之後沒多久就相繼爆出了黑心養殖場的新聞，讓她驚覺自己是否也不知不覺中成了黑心養殖場的客戶？雖然10多年前的黑心養殖場新聞，曾促使當時的政府修法，但仍有一些業者在暗中進行非法勾當，如今年3月初，台中市政府就表示從一家不法業者手中救出多達46隻小狗。

挺挺網路的志工也長期私下查訪多家寵物店，其中以寵物責任而言，有9成店家都掛保證賣的寵物好教又好養，只有一家業者有對於寵物特性據實以告，並提醒飼主對寵物應負的責任。而寵物來源方面，除了3家業者有親自去過養殖場

並保證其環境外，其他都一問三不知，顯示動物保護的觀念仍顯不足。

非法業者難起訴

台灣NOE行動組織理事長李榮峰遺憾地表示，台灣的非法業者很難起訴，要長期追蹤並蒐證，還得舉出有買賣證據才能入罪，他的臉書私訊裡還有18個檢舉案件是目前沒有時間整理的，可說抓不勝抓，而且在蒐證的過程中，還會不時被黑道份子及業者恐嚇或是提告，讓他疲於奔命。

因此現在他選擇投入教育宣導，到各中小學對學生演講，從根本建立對寵物的責任意識。李榮峰也呼籲政府在相關宣導上，不要只是找一堆跟動物保護毫無相關的學者，搞出一套自以為是的教材，如此只會是害人又害己。（相關新聞見2版）

飽覽西藏風光與風情

醒報請訂戶看電影！
《阿拉姜色》

電影特映場

2019年4月1日（一）
晚上9:00 台北國賓長春戲院
醒報訂戶寄 anntw.ad@gmail.com
註明手機、訂報地址即獲贈2張

▼前新北市長朱立倫(左)於17日參觀中華職棒30年特展時表示,此次立委補選國民黨雖然只有拿下一席,但在得票率上顯現了反轉希望。(中央社)



立委補選結果 朱：看到反轉曙光

【本報記者呂翔禾台北報導】前新北市長朱立倫於17日參觀中華職棒30年特展時表示,此次立委補選國民黨雖然只有拿下一席,但在得票率上顯現了反轉希望,因此日後在立委選舉上,也會積極推出最強棒贏得選舉,成為「人民喜歡的政黨」。

現曙光 勿自傲

立委補選國民黨僅拿到一席,但是在許多深綠票倉得票

朱立倫表示,此次立委補選國民黨雖然只有拿下一席,但在得票率上顯現了反轉希望。

率比以往高。朱立倫說,去年地方選舉後,人民已經對民進黨展現民意,這次立委補選雖然只有拿下一席,不過在以往偏綠的選區都可以拿到不錯的得票率,代表明年大選有了翻轉的希望。他也表示,國民黨在立委選舉上會積極推出最強棒,打贏選戰。

朱立倫17日於臉書貼文表

示,國民黨需要作為「人民喜歡的政黨」,不能只因是「人民比較不討厭的政黨」而沾沾自喜。他也希望能夠團結黨內初選的力量,在傳統選區突破,如果一直陷入初選困境,就沒有辦法獲得勝利。

多重角色難選邊

朱立倫也與中職會長吳志揚

一同參觀特展,並在現場體驗了最新的VR科技,彷彿置身在關鍵戰役的現場。

當記者問到市長支持哪一隊時,朱立倫笑說,自己是桃園的老縣長,然後又當新北市長,再加上太太是台南人,所以4隊都有在關注,沒有特定支持哪一隊。「很多選手如陳金鋒、陳鏞基、王建民等人,他們在國際賽表現很好,我都會在他們比賽時關注他們的表現。」朱立倫說。

黑客松開跑 贏家可與名人晚餐

【本報記者張朝瑋台北報導】第二屆總統盃黑客松(科技創新)比賽於17日正式開跑,政府官員們紛紛穿著輕便服裝出席,營造「接地氣」氣氛。但行政院副院長陳其邁指出,所謂的接地氣應該是避免冗長的行政程序,縮短民眾的痛,才是最好的接地氣,也是舉辦黑客松的目的,他更表示,此次得獎者將獲得邀請,與政府的5位名人共進晚餐。



▲「2019總統盃黑客松」開跑,17日上午由行政院副院長陳其邁(右5)、行政院政務委員唐鳳(右4)等人主持啟動儀式。(中央社)

解決問題才接地氣

行政院數位政務委員唐鳳表示,「黑客松」是將「黑客」與「馬拉松」兩個單字結合,意思為「馬拉松式的科技創作活動」,希望運用創意突破既有環境,並將其成果分享給公私部門與國內外使用,共同創造更美好的生活。她說,今年也新增了「國際松」活動,邀請國際黑客隊伍參與,目前已有3個國家的隊伍報名,希望能透過交流,讓世界知道台灣。

陳其邁指出,所謂的接地氣不是單純開直播而已,應該是要做一個有效率的政府,避免冗長的行政程序,縮短民眾的痛,甚至在民眾提出前就能先一步把問題解決,才是最好的接地氣。

而有些參賽者在創新點子上會需要政府的開放大數據資料,也歡迎隨時來挖寶。他更指出,此次得獎

許願池設高門檻?

行政院科技會報辦公室執行秘書蔡志宏表示,今年黑客松活動共有6大議題:開放治理、跨域合作、產業發展、全球夥伴、國家永續及城鄉創新。此外,今年也推出「公民許願池」,讓民眾可就社會既存問題寫下點子,鼓勵參賽團隊認領並實現點子,成為網路時代的新俠客。

然而,此一許願池活動公佈後馬上引發爭議,由於民眾在登記許願池時須使用到網路語法,就有網路工作室業者於記者會後,立刻在臉書上質疑,政府此舉是設下高門檻以篩檢族群,反而使民眾無法暢所欲言。

對此,資策會國際處處長黃瓊雅表示,網路語法只是簡單的政府格式,並不會影響民眾登記許願池,如果民眾在登記上有任何問題,歡迎來電詢問。

借鏡外國經驗 畜犬協會籲責任制

【本報記者張朝瑋台北報導】最近有關「露西法案」的議題,再度因為黑心養殖場及動物走私的新聞而受到關注。台灣畜犬協會理事陳文洲17日表示,在英國通過露西法案後,英國犬協會等狗界著名組織立刻表示支持,並提醒養殖業者與飼主應負起的責任。而如果養殖業者不知道如何把關寵物照護,他也提供一些國內外經驗以供參考。

陳文洲指出,露西法案是為杜絕幼犬在低劣、無動物福利的環境下出生及成長,且幼犬被賣出後,母犬仍被關在暗無天日的環境中。促成露西法案的母獵犬露西,就是待在這樣一個環境中,最後不幸去世。英國犬協會發聲明表示,負責任的培育者應會對小狗的買家進行審慎評估,並在賣出後進行追蹤,把狗賣給寵物店此一行為,本身就極度不負責任。

而有些業者對於寵物照護可能未具備足夠觀念,對此,陳文洲指出,國外的動物骨科協會是個很好的參考資料來源,此協會會提供各品種



▲養殖業者要讓小狗在戶外環境中奔跑玩耍,不只是讓幼崽有活動機會,更能在與其他小狗的互動中學習社會化。(網路截圖)

的狗,在可能的身體問題及健康檢測上提供資料及建議。比如說英國鬥牛犬本身容易有70.9%機率髖關節發育不良、博美犬在膝關節上也要額外注意,這些都是養殖業者須具備的基本知識。

陳文洲也播放一個養殖場的影片,影片中業者每天一早都會對狗籠進行一小時的消毒清理,接著就是讓小狗群在戶外環境中奔跑玩耍,不只是讓幼崽有活動機會,更能在與其他小狗的互動中學習社會化,這期間須長達6個月,之後才評估讓小狗離開的可能性。陳文洲表示,希望透過這些範例,讓業者注意到對這些小生命該負起甚麼責任。

包子爭霸 韓：小吃也是藝術

【本報記者施養正綜合報導】「庶民小吃也能成為藝術的代表!」高雄市長韓國瑜17日出席「韓包待放-打狗包子爭霸戰」頒獎典禮時表示,包子是伴隨台灣人成長的故事,它與大家生活的記憶息息相關。他強調,即便是庶民小吃,經過熱情、用心的包裝後,也能躍升成為美食藝術的巔峰代表。

小時候的回憶

韓國瑜說,自己小時候在眷村長大,每回聽到山東口音的老師傅在叫賣「包子饅頭」,就知道賣包子的攤車開始營業了。他說,包子是台灣人日常生活不可或缺的一環,舉凡歇後語(肉包子打狗)、民俗故事(人肉包子)及休閒活動(打麻將不能吃包子)都是伴隨大家成長的良伴。

他強調,這次舉辦打狗包子爭霸戰,就是要證明,包子雖然是庶民小吃,也能「上得了廳堂」,未來也打算設計「包子旅遊地圖」,提供旅客不同的觀光元素,讓「包子文化」



揚威國際。

帶動觀光

身為賽會評審的部落客快樂雲指出,傳統台式及眷村風味的包子最容易打動人心,尤其是「香菇蛋黃肉包」,根本是包子老店的基本配備。不過她也說,除了包子本身,評審們對於參賽團隊的整體用餐環境也頗挑剔,所以最終結果難免有遺珠之憾。

「韓包待放-打狗包子爭霸

戰」最終由漢來蔬食的「熔岩黑金包」奪下首獎,而增設的「最佳傳承獎」則由老字號的「興隆居」招牌湯包奪標。高雄市長陳美雅說,高市府積極與在地業者合

作推展觀光,期望透過這次活動,成功製造話題,讓「包子



▲「最佳傳承獎」由老字號的「興隆居」招牌湯包奪標。(網路截圖)

文化」吸引世界各地的華人前來高雄消費。

的「2019打狗包子爭霸戰」,頒獎典禮肯定得獎者。(中央社)

▼原住民新創業者鄭淳王，堅持採用台灣生產的有機蔬食作為食材。(photo by 施養正 / 台灣醒報)



推動部落經濟 將挹注每個團隊百萬

【本報記者施養正台北報導】「為了生活離家，只能用料理表達思念」食品創業者「巴拉fun」的老闆張家華說，為了陪伴孩子，他捨棄原本的工作，決定用部落料理創業，與妻小共創生活。原民會主委夷將·拔路兒17日也於創業成果發表會表示，「原民會期望透過創業，為部落找到文化傳承的經濟基礎。」

體驗在地特色文化

張家華說，自己過去在台東擔任中餐師傅，但為了家庭生計，只好轉行在桃園從事運輸業，恰巧太太的好手藝在當地成立小吃部，夫妻倆為了孩子的教育及陪伴，決心開一家風味餐廳，他說，「希望讓顧客體驗阿美族好客的個性，重點是吃到台東的特色食材，而且量多不貴。」

原民會主委夷將·拔路兒於創業成果發表會表示，原民會期望透過創業，為部落找到文化傳承的經濟基礎。

「一切都是為了老婆和小孩，」「原民香」食品的老闆鄭淳王說，為了幫老婆準備月子餐，因而開始拿著食譜和鍋子研究，不僅親手料理太太的月子餐，甚至後來連小孩的副食品也不假他人之手，他強調「對於創業很認真，若非原民會的資金及輔導，不知道等多久才能實踐夢想。」

最高資助百萬

「出力釀酒」的高悅心則表示，她也曾因追求生活離鄉背井，為了讓小孩能在部落長大，決定回鄉和爸爸學習釀酒。「創業路上都有貴人相助，未來計畫在工廠完成後，結合部落導覽及

DIY體驗。」她說，想要讓大家更了解原住民的飲酒文化，自己能回到家鄉都蘭生活，和家族一起工作感覺很幸福。

夷將表示，目前原民會已舉辦

4屆「輔導創業計畫」，至今共輔導80組新創公司，且為賦予原住民創業的市場競爭力，推動精實創業。會內更挹注每個創業團隊100萬資金及半年的顧問輔導，今年共有20組團隊參加，期望透過經濟活動，達到部落文化傳承及環境永續。

喝酒不開車



▲圖為出力釀酒。(photo by 施養正 / 台灣醒報)

蔡：多投資台中 盧：會展4月動工

【本報劉東臬台中報導】「看好台灣，投資台中！」總統蔡英文16日參加磐石會會長交接典禮時致詞說，產業對區域發展最敏銳，最近巨大捷安特及車王電子皆決定回台投資，而且地點都在台中，顯示對台灣有信心。不過對於政府鼓勵台商回台投資，希華晶體董事長曾穎指出，政府對於台商回台投資的資金，應該要有所「約束」，真正用於產業的發展。

磐石會會長交接，由卸任會長鋁泰工業董事長張經金交棒給新任會長勤美集團董事長林廷芳。張經金表示，現在流行柯流與韓流，代表的是庶民經濟為主流，這也代表政府沒做好庶民經濟，才會有這些流產生。

雁陣飛行 逆風而上

林廷芳則說，面對中美貿易戰的局勢，外在環境風險更難以預料，磐石會的會員影響力擴及海內外。他期望磐石會全體會員如同雁行千里的大飛陣一樣，在經驗豐富的資深會員領頭及激勵下，面對氣流波動也能隨風而上，繼續鼓風前行。

台中市長盧秀燕到場致詞說，

她看到剛剛大家以雁行千里的列隊陣形展示磐石會的精神，代表磐石會不畏困難、衝破逆境、逆風而上，也更加茁壯。她當場宣布，大家已期待20年的台中會展中心，會在本月下旬動工，不會再淪為紙上談兵，大家同力拚經濟。

引導資金 公平獎勵

在交接完成後，蔡英文隨後才到現場致詞。她一改過去的嚴肅，對著台下的盧秀燕說：「今天的交管看起來很好」；引來現場哄然笑聲。蔡表示，企業家選擇在哪裡投資，代表對當地發展看好。捷安特與車王各將投資50億與25億元，這表示對台灣有信心，而且，這樣的好消息，也顯示中部產業基地的重要性。

參加典禮的希華董事長曾穎堂與美律電子董事長廖祿立，分別接受本報記者採訪。曾穎堂表示，政府以各項優惠措施吸引台商回台投資，需重視資金是否真正投入產業發展。

曾穎堂也擔心，回台投資是好事，但恐造成「搶工」現象，對於缺工問題，政府是否應對外勞要有更大鬆綁。



▲希華晶體董事長曾穎堂。(photo by 劉東臬 / 台灣醒報)

週三高溫 30 度 週五北台轉涼

【本報記者張朝璋台北報導】天氣要變熱了！中央氣象局表示，18至19日北部及東半部仍可能有局部短暫陣雨，20、21日高溫達30度，但22、23日起氣溫又會再驟降，另外天氣風險公司指出，20至21日時因鋒面遠離，預估全台都白天暖熱。而氣象專家彭啟明表示，關島南方海面有一熱帶性低氣壓生成，但目前預估不會對台灣造成影響。

中央氣象局表示，18至19日微弱鋒面掠過北部近海，北部及東半部可能有局部短暫陣雨，而其他地區大致上以多雲天氣為主。20至21日，各地天氣溫暖舒適，高溫可至28-30度，中南部甚至會超過30度以上。但22日起會有鋒面通過及東北季風增強，除氣溫驟降外，北部及東半部地區有短暫陣雨，中部、花東地區及南部山區也會有局部短暫



▲中央氣象局表示，18至19日北部及東半部仍可能有短暫陣雨，但20、21日各地天氣溫暖舒適，高溫可至28-30度。(photo by 張朝璋 / 台灣醒報)

陣雨。

天氣風險公司指出，18至19日時較明顯的降雨仍在北部地區，但強度較弱、持續時間也非全天；20至21日時因鋒面遠離，轉為偏南風環境，預估全台各地都白天暖熱，民眾要記得防曬及

適時補充水分。而22日起各地降雨機會雖可能提高，不過春季天氣變化多端，預報變動幅度較大，需再持續觀察。

彭啟明說，19日之後，全台高低溫都在20度上下，沒有特別寒冷的天氣。雖然22日會有

一波較強的鋒面南下，但因為還有一段時間，需要再觀察。至於關島南方海面的熱帶性低氣壓，未來會持續向菲律賓南部西行，也不排除有發展為颱風的機會，但對台灣沒有影響。

給在星巴克 閱讀台灣醒報的你…

您經常清早到星巴克閱讀，沉思，
您注意到有一份滿清新的日報，
您很想訂一份給家人，特別是孩子或孩子的班上……
歡迎訂報送好書、電影票。請洽 0800-011-961

共享喜悅 · 共享清新



全球各大週刊頭條新聞

Le Nouvel Observateur《新觀察者週刊》 重建生存家園：00 世代青年領袖

過去幾週以來，世界各地「未來星期五」遍地開花：高中生、大學生在週五罷課，組織活動喚醒地球公民意識。這個運動最初在去年8月展開時，只有16歲瑞典少女格雷塔·桑伯格一人，但到了今年315，連台灣青少年都加入罷課了。

00 後新世代訴求講理

法國由於黃背心運動抗爭，馬克宏提出了「國家總路線」大辯論，而高中生查理7日就在格雷瓦萊班站上舞台質問總統馬克宏，引發轟動：「若賺錢要犧牲生態，那麼賺來的錢能買到另一個地球嗎？」「我們並非訴求老一輩的懺悔，我們訴求的是老一輩的認同加入！」

《新觀察者週刊》指出，與過去訴諸世代對立和傷懷的青年運動相比，2000 年左右初生的「00 後世代」具有「講理的面貌」。

正如去年8月時格雷塔對國際領導人的訴求一般：「請盡你們身為領導人的職責！」「踏實、逐夢（Soyez réaliste, demandez l’impossible）」。

重建體制勝於拆解

同樣地，20 歲的斯洛伐克女孩卡羅琳娜·法爾斯卡，向

總統呼籲現代民主；2014 年的諾貝爾和平獎得主馬拉，為穆斯林女孩上學爭權益；24 歲的博揚·斯拉特在2012 年就發起了「塑清海洋」計畫，並與聯合國合作並募資4千萬美元…《新觀察者週刊》本期介紹了12 位青年社運家，其中包含香港黃之峰；女孩則佔了過半數。

法國國家青年和大眾教育研究所（Injep）社會學研究員洛朗·拉賀德分析，前幾代的青年以「解放枷鎖」為訴求做抗爭，但今日的青運則尋回一定紀律，展現一種「後自由」的性格，並嘗試阻止世局失控。

覺醒來自親身經歷

格雷塔同樣不代表一個社運品牌——她自己身體力行的紀律就是這個品牌的代言：她只吃素、不搭飛機，她用「生活」來示範她所參與的運動。拉賀德進一步指出，「它很少依賴於集體組織，它體現在個人故事上。」

例如，荷蘭男孩博揚對塑料污染海灘的心痛，是來自2010 年他在希臘度假的沮喪掃興。馬拉拉反抗巴基斯坦塔班剝奪她的受教權，為此抗爭時甚至身遭死亡槍擊。

澳洲哲學家阿爾布雷奇稱他們的動力為一種有別於「鄉愁」

邱慕天／輯



的「鄉痛」（solastalgia）——與自己生存的在地家鄉環境失去聯繫、或無法從中獲得慰藉的苦痛，「他們的參與承諾根植於年少生命本身的自傳。」

互聯從個人到全球

專攻青年問題的塞爾吉·蓬圖瓦茲大學社會學教授瓦萊麗·貝凱指出，比起前一代的「覺青」，他們更「去意識形態化」，從思想到具體行動間較少自我矛盾或言行不一。

哲學家馬克西姆·切迪覆議這個分析，他認為我們運動的「區域聯防範圍」（zone d’endurance）很大，是集體政治性、全球性的。

但「00 後世代」更願意相信自己是一隻隻「精衛」；數位互聯網賦予個人生命故事和行動巨大的感召能量，一隻小鳥的行動能成為千百萬人的鼓舞，最終移山、填海，化不可能為可能。



不曬太陽的人長壽（約2年），更少心血管疾病、免疫疾病、慢性肺病，以及第二型糖尿病。愛丁堡大學的皮膚科學者理查·韋勒研究指出，紫外線能幫助人體激活一氧化氮，而這是一種強效的血管擴張劑，足以解釋為何人們夏天（日照多）時的血壓普遍比冬天稍低。而這種一氧化氮還能幫助傷口癒合、讓男性那話兒保持充血雄起（部分解釋了為何曬太陽者免疫較佳、生育力較佳）。

如何取得平衡

韋勒表示，未來還需要更深入的研究改變整個皮膚醫學界的既定觀念。當然，防止皮膚癌的關鍵是不要曬到會曬傷，但造物主賜我們益人身心的免費陽光，最好別用防曬乳擋了它。《新科學人》建議，要防曬也要用衣物擋較佳）。只是不知道咱不擋陽光，是否反倒擋了防曬業者的財路？

▼ 紐西蘭日前發生的大規模屠殺案因涉及宗教與種族主義，引發外媒呼籲，媒體不能對特定宗教有先入為主立場。（網路截圖）



紐國屠殺案不算恐攻？ 外媒：勿有成見

據外媒分析指出，多數人仍無法將宗教與恐怖主義分開，內心對特定宗教更抱有刻板印象。

【本報記者宋秉謙綜合報導】紐西蘭清真寺屠殺案死亡人數上升至50 人，對於這項紐國最黑暗的一次槍擊案，儘管落網槍手被起底，曾發表過大量的宗教與種族看法，他鎖定的受害者也屬於特定族群，國際媒體卻少有「恐攻」來形容本起槍擊案。據外媒分析指出，這說明多數人仍無法將宗教與恐怖主義分開，內心對特定宗教抱有刻板印象。

根據《CNN》報導，日前在基督城傳出紐西蘭史上最嚴重的槍擊案，17 日被證實死亡人數上升至50 人，目前仍有34 人在醫院，12 人未脫離危險情況。儘管落網槍手塔蘭特已被確定帶有濃厚宗教與種族信仰，整起

屠殺案都是他的精心計劃，而非隨意掃射。紐國總理阿德恩也證實，辦公室在事件爆發前曾收到槍手的種族仇恨宣言，但外媒在報導本起事件時，都仍以「大規模槍擊案」來論之。

恐怖主義本質非宗教

《TRT 世界網》分析報導，過往只要是穆斯林份子扮演加害人的身份，各大媒體都一定會以「恐怖攻擊」、「宗教信仰未有包容性」醜化伊斯蘭教。但本次換成穆斯林成為受害者時，塔蘭特長達74 頁的「白人至上主義」與「宗教仇視」卻被忽略，外媒並未將他名為「白人恐怖份子」或「他教恐怖份子」

等。對於多次強調種族包容的紐西蘭來說，總理阿德恩也是在事件爆發數小時後（槍手都被大肆起底），才改口說是恐怖攻擊，並同媒體一樣對塔蘭特的身份形容為「極端右翼份子」，說明了即便阿德恩口口聲聲說，極端的種族主義與宗教主義在紐西蘭「將無立足之地」，但仍有些許的差別對待。

該報導並非要求媒體過度解釋每起事件的凶手背景或身份，而是呼籲把宗教與恐怖主義分開是媒體應該學習的部分，因為沒有任何一個宗教的本質就是恐怖主義，不能對特定族群的事件小題大作，也不能特別忽視特定族群所受的傷害。

調查衣航空難 墜因與遺體耗時

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對日前發生的衣索比亞航空失事，外媒指出，衣國調查小組已開始配合波音公司與美方，開始調查黑盒子找原因。衣國交通部長摩哥斯17 日表示，要全面檢視遺體工程浩大，可能需要6 個月，因此他們先將墜機現場的焦土分給罹難者家屬；同時，他也表示，儘管有美、法的調查幫忙，要找到涉及新飛機墜機原因也非短期內可完成。

根據《英國廣播公司》報導，對於日前爆發震驚世人的空難，新式波音747Max 客機出於不明原因而失事，導致157 死的大型空難。

衣國交長摩哥斯17 日指出，衣索比亞航空公司將全力檢驗空難的殘骸，但要全面檢驗157 名死者的殘骸並非小工程，徹底完工至少需要6 個月，至於罹難者的死亡證明書最快將在2 週內發放。



▲ 衣航空難事件的失事原因以及檢測罹難者DNA 工作都需要長時間，衣航表示將儘速完成。（網路截圖）

因此，該公司先將墜機現場的焦土送給罹難者家屬，每人約能分到1 公斤的焦土，衣航也將舉辦喪禮，讓罹難者家屬將焦土埋葬在教堂中。

同時，摩哥斯也提及會盡快找到失事原因，衣航將配合美國聯邦航空局、法國調查小組與波音公司，對飛行數據紀錄器（FDR）與駕駛艙錄音器（CVR）（總稱為黑盒子）進行失事分析，但就

算如此，摩哥斯對調查結果所需的時間也不抱樂觀。

另據《肯亞人網》報導，衣航也將對罹難者家屬進行賠償，由於蒙特利爾公約規定，只要乘客因航空的外部異常失事而受傷，航空公司需進行賠償，將根據個人不同情況給予17 萬到25 萬美元的賠償，總計約需要18 個月完成。

▼▼ 法國黃背心抗議行動持續延燒，搶劫並焚燒多家巴黎精品店及銀行。(網路截圖)



法國黃背心延燒 暴徒搶劫巴黎商家

【本報記者施養正綜合報導】法國黃背心抗議運動再度延燒，暴徒們在 17 日搶劫、焚燒巴黎大街上的精品店。總統馬克宏強調，這些暴民正在用各種卑劣的手段摧毀國家，破壞、損毀各種事物，甚至出現謀殺的危機，他於 17 日宣布，不排除對抗議行動採取強硬手段。

暴民行搶、縱火

據美國《Yahoo 新聞》報導，法國黃背心抗議運動至今已邁入第 18 週，近日更在巴黎多家精品店發生搶劫、縱火等暴力行為，總統馬克宏也因此臨時中斷滑雪行程，趕回巴黎掌管大局。

他說，這些暴民正在用破壞、甚至謀殺的行為損毀國家，而這些都是極為「卑劣」的手段。法國總理菲力普也痛斥，黃背心的抗議者已不再單純，他們已成為

這些暴民正在用各種卑劣的手段摧毀國家，破壞、損毀各種事物，甚至出現謀殺的危機。

暴徒、縱火犯以及犯罪者，絕對不能輕易饒恕。

行為殃及無辜

《歐洲新聞》則指出，法國警方在抗議群眾「遊行」期間，投放催淚瓦斯，用強力水柱沖散暴民進行鎮壓，並逮捕將近 240 名抗議者。他們大多與精品店搶劫、縱火及損毀高級餐廳有關。報導中更提到，馬克宏也指示各部會首長，政府必須立即採取應對作為，避免類似情況再度發生。

當地媒體《The Local France》也補充，暴民們的縱火目標除了精品店外還有銀行，據

當地消防中心表示，暴民於當地時間週六在巴黎某大樓的一樓銀行縱火，必須緊急疏散樓上 9 名住戶及 2 名消防員，其中更包括



▲ 法國「黃背心」運動第 18 個抗議週末，暴力再現香榭麗舍大道，被砸店家多不勝數，有業者趁夜請人修補。(中央社)

一位母親，帶著 4 名未成年子女，倉皇的從樓梯間逃生，她最小的孩子僅 9 歲。

法國內政部長卡斯特納則回應，目前掌握到的激進暴民約 1500 人，若加上被他們「滲透」的抗議者，總數則上看 8000 人，總統馬克宏也將針對此案件對民眾辦理論壇並召開政策公聽會。

寶特瓶做成船隻 非洲運輸節能減碳

【本報記者呂翔禾綜合報導】以往被認為發展落後的非洲，現在卻可以利用當地資源，發明許多環保科技，造福當地居民。有報導指出，非洲各國發展不同的綠能運輸科技，希望可以在發展經濟同時，讓人民生活更便利，同時達成節能減碳，減少溫室氣體排放。

針對不同國情發展

根據《德國之聲》報導，非洲各國由於國情不同，有不同環保創意的運輸科技發明。以象牙海岸為例，該國近 80% 的交通工具都是從國外進口，且多數會排放髒煙與臭氣，不過現在隨著三輪太陽能驅動的計程車出現，讓他們可以改善空氣品質，而且可以節省更多能源。



在烏干達，有一群腳踏車狂熱分子與當地企業家，發展了一種由竹子做成的腳踏車，而這種竹子生長速度快，且質地堅硬，足

夠支撐整體結構，整個腳踏車重量也比一般輕；喀麥隆則有社會企業家愛寶迪將許多塑膠寶特瓶作成船隻，而該國常有許多塑膠瓶漂在河道或是下水道，造成水道系統阻塞，該發明可望有效解決相關問題。

太陽能腳踏車省電

納米比亞的太陽腳踏車公司也研發了由太陽能充電的腳踏車。納米比亞是世界上數一數二，日照量非常充足的國家，平均每年有 300 天的日照時間；而在肯亞，塞車與空氣汙染的問題已經困擾該國很久，不過肯亞的電信公司研發了一款 APP，希望作為解決肯亞長年交通問題的解藥。

當地民眾接受《德國之聲》採訪表示，奈洛比（肯亞首都）總是一直塞車，而這款 APP 可以幫助他們有效避開交通比較壅塞的地方。而肯亞政府也結合軍方，將 APP 應用在首都各地的交通監控，在改善交通上發揮成效。



▲ 非洲象牙海岸發展三輪太陽能計程車，改善當地汽車廢氣排放問題。(Photo by 影片截圖)

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



超人



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



圖 / 文章文

都市巷弄風情

台北繁華的後巷，往往還是呈現新舊雜陳的景觀，破落的磚牆上長著綠葉、開著紅花，顯得生意盎然。生鏽的腳踏車懶懶的靠在水泥牆邊。愛花的主人在斑駁的鐵門邊擺滿了盆景，似乎下定決心不開鐵門了。

就在同一條巷子，改建好的樓房像是有錢的親戚，整齊的二丁掛、時尚的建築，似乎區隔了巷內的鄰居。這究竟是給了做上流人的激勵，亦或是催促著巷弄的轉型呢？



腎上腺素大爆發！狂奪西班牙20座電影獎！
驚悚、燒腦、懸疑超越《佈局》《紙牌屋》！

王國搖搖欲墜，人人各有盤算

騙局

THE REALM

哥雅獎導演
羅德里哥索羅格耶

3/22 攻敵必救

橫掃西班牙
哥雅獎最佳影片
十三項大獎提名

勇奪西班牙
哥雅獎最佳導演
七項大獎

勇奪西班牙
影評獎最佳影片
六項大獎

tiff 入選
多倫多影展
參展影片

聖高第電影獎
最佳男、女主角

勇奪菲洛斯
電影獎最佳導演
四項大獎

ANTONIO DE LA TORRE, MONICA LOPEZ, JOSE MARIA POI, NACHO FRESNEDA, ANA WAGENER
WITH THE SPECIAL COLLABORATION OF BARBARA LENNIE AND LUIS ZAHERRA
WRITTEN BY MILU CABRER PRODUCED BY PACO RODRIGUEZ-FRÍAS DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY PAOLA TORRES EDITOR ROBERTO FERNÁNDEZ MUSIC ALFONSO RAPOSO COSTUME DESIGNER MIGUEL ÁNGEL REDOLLO EXECUTIVE PRODUCERS ALBERTO DEL CAMPO
PRODUCED BY NAKI ROS DIRECTOR OF CASTING OLIVER ARSON BASED UPON THE PLAY BY ÁLEX DE PAULO (A.E.C.) PRODUCED BY MARIELA BESUJEVSKY AND JAVIER LÓPEZ BLANCO COSTUME DESIGNER JEAN LABADIE EXECUTIVE PRODUCERS ANNE LAURE LABADIE AND STEPHANE SORLAT
PRODUCED BY GERARDO HERRERO DIRECTOR OF PRODUCTION MIKEL LEJARZA EXECUTIVE PRODUCERS MERCEDES CAMERO DIRECTOR OF CASTING ISABEL PEÑA EXECUTIVE PRODUCERS RODRIGO SOROGYEN DIRECTOR OF PRODUCTION RODRIGO SOROGYEN

TORNASOL ATRESMEDIA TRUQUERA BOWFINGER Le Pacte MONDEX ATRESMEDIA M+ PROXIMA LATIDO

▼ 2019 世界盃籃球賽將影響 2020 東京奧運參賽資格。(網路截圖)

▼ 世籃賽形象大使柯比·布萊恩為各參賽隊伍抽籤。(網路截圖)



世籃分組出爐 中日賽程兩樣情

【本報記者施養正綜合報導】2019 世界盃籃球賽 32 強分組結果出爐，亞洲勁旅中、日、韓各分屬不同小組，其中日本隊將遭遇「世界第一」的美國夢幻隊，中國則與實力較差的象牙海岸、波蘭等隊同組，而本屆世界盃小組賽將取各組前兩名晉級 16 強，賽會最終成績也將直接影響 2020 東京奧運參賽資格。

世界盃籃球賽將於 8 月 31 日至 9 月 15 日於中國開打，賽會將產生 7 支可直接「保送」明年東京奧運的球隊，包括賽事中排名最高的非洲、亞洲、大洋洲球隊，以及排名前 2 的歐洲和美洲球隊，而除前述國家，賽會排名前 16 名的球隊可在透過循環賽爭取奧運參賽權，加上奧運主辦

日本隊將遭遇「世界第一」的美國夢幻隊，中國則與實力較差的象牙海岸、波蘭等隊同組。

國日本，本屆世籃賽共計產生 12 支隊伍參加奧運。

黑馬日本遇強敵

本屆賽會黑馬日本隊，從資格賽開始便跌破眾人眼鏡，一路披荊斬棘，甚至擊敗「亞洲王者」

澳洲隊。然而經本屆世籃賽形象大使柯比·布萊恩的分組抽籤結果，日本隊將在小組賽與「NBA 明星級」的美國夢幻隊正面交鋒。

即便陣中大將八村壘及渡邊雄太可能回歸，面對杜蘭特、羅

瑞吉迪羅臣等頂級巨星，晉級之路恐怕仍凶多吉少，何況同組的土耳其、捷克的世界排名都遠優於日本隊，但日本身為奧運地主隊，不用為參賽權煩惱，不妨在本屆賽會磨合出最佳陣容。

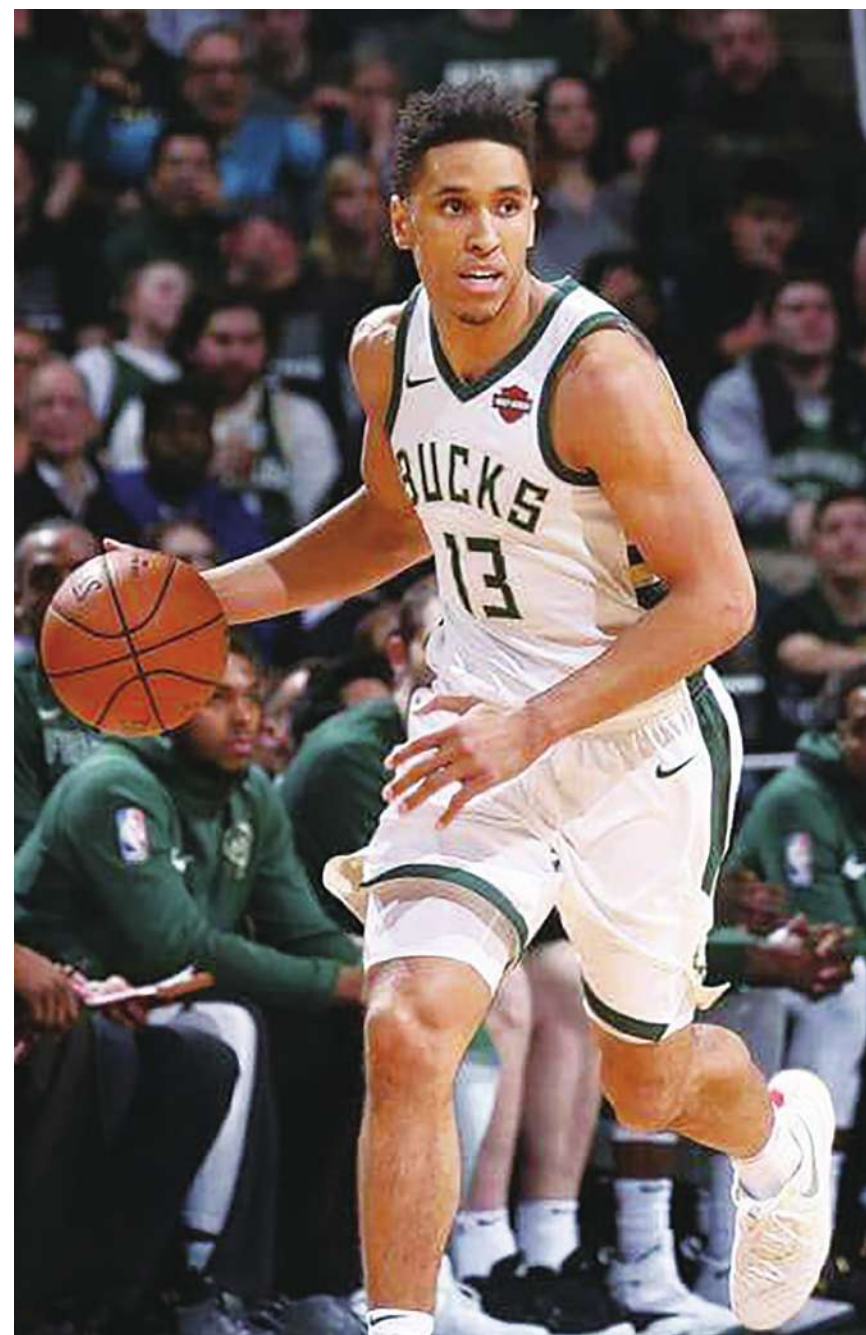
中國抽中軟柿子

相較於日本硬到不行的賽程，世籃賽地主中國隊可就「輕鬆」許多，他們在小組賽將面對來自

POT 1	POT 2	POT 3	POT 4	POT 5	POT 6	POT 7	POT 8
CHN USA ESP FRA	SRB ARG LTU GRE	RUS AUS BRA ITA	PUR TUR DOM VEN	GER CZE POL IRI	CAN MNE PHI KOR	NGR SEN NZL ANG	JPN JOR TUN CIV

▲ 世籃賽分組圖表。(網路截圖)

東區龍頭有危機 公鹿後衛恐缺陣



▲ 公鹿隊好手布羅格登被診斷出有右腳足底筋膜撕裂的傷勢，對公鹿的季後賽之旅來說，算是嚴重打擊。(網路截圖)

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 東區強權公鹿出現危機，後場「定海神針」布羅格登傷勢纏身！東區龍頭公鹿隊本季戰績聯盟最佳，手握 75% 勝率，季後賽首要目標必劍指東區冠軍，然而，17 日卻傳出陣中後場大將布羅格登有足底筋膜撕裂的麻煩傷勢，被估計要休戰 6 到 8 週，即便於季後賽第二輪後趕上，也很可能是帶傷上陣，在後場米道頓表現不穩的情況，公鹿季後賽添隱憂。

最快季後賽次輪回歸

根據《ABS 網》報導，公鹿後場好手布羅格登被診斷出右腳足底筋膜撕裂，據權威記者「沃神」指出，儘管此傷勢難以短期內痊癒，但公鹿隊仍看好布羅格登只需休兵最多 8 週，最快能夠趕上下個月 27 日開始季後賽的次輪，最慢則能在東區冠軍賽回歸。

以上說法都是假設在「公鹿能在缺少布羅格登的情況下持續邁進」，儘管公鹿被認為進攻的關鍵戰術革新是主帥設置給子母哥，字母哥才是不可或缺的攻擊核心，但布羅格登的作用難被忽

略。據《ClutchPoints 網》報導，公鹿隊挺過季後賽首輪難度不高，但次輪很可能遇上塞爾提克或是溜馬等強隊，必然需要與米道頓截然不同風格的布羅格登，否則只要公鹿外線失靈，米道頓很可能被打死，讓球隊陷入泥淖。

180 俱樂部成員

《ESPN》報導，而上述的問題，正好是布羅格登在人才濟濟的公鹿隊所立足的資本。首先，布羅格登本季繳出沈穩的 50、40、90（投籃命中率過 50%、三分球命中率過 40% 及罰球命中率過 90%），成為史上第 8 位整季繳出如此出色成績的球員，過往達到這項成就的都是聲名遠播的球星，包含奈許、「大鳥」博德、「大心臟」米勒等人。

布羅格登雖然不太能爆氣飆分，但他也不太需要大量出手，又能保有穩定的命中率，可勝任定點射手；米道頓下場時，布羅格登也能客串後場組織，帶給公鹿不同節奏，本身防守也不差，在布羅格登缺陣時，公鹿得找到能填補其空缺的方法。

非洲的象牙海岸、歐洲的波蘭及美洲區的委內瑞拉，儘管中國在世界排名略遜於波、委兩國，但若主將易建聯、周琦、郭艾倫都能穩定輸出，搶下分組第一也並非難事，加上籃球主席姚明對國家隊的高度重視，中國必然將在本屆世籃賽，強勢捍衛自家主場。

至於東亞的韓國、菲律賓，同樣將面對阿根廷、俄羅斯、

義大利及塞爾維亞等世界強權，加上賽會期間非職籃賽季，眾家 NBA 球員勢必都會回歸為母國效力，究竟亞洲球隊經過小組賽後能留下多少，還得看今年春夏的徵召情況。

2019 世界盃籃球賽小組賽將於北京、武漢、廣州、佛山、上海、南京、深圳、東莞 8 地同時開打，預計將產生 12 支隊伍參加明年東京奧運的籃球項目。

MLB 告別一人投 新制符合現代趨勢

【本報記者宋秉謙綜合報導】棒球界有趣的「一人投手」調度即將步入歷史！MLB 工會與聯盟討論出的 2020 年新規定中，一向打算減少棒球比賽時間的聯盟強行推出「投手至少得面對三人次才能退場」的新制，因為聯盟不願意看到投手解決一位打者後就換人，將拖緩比賽節奏，雖然被批將導致一人投手失業，但數據指出，一人投手漸漸減少也是現代牛棚的趨勢。

至少投三人次

根據《運動畫刊》報導，美職為了挽救收視率，近年來想吸引喜愛節奏較快的年輕人觀看棒球，不斷嘗試減少比賽時間，避免觀眾因一場長達 4 小時多的球賽而不願收看。本次聯盟針對球賽到了關鍵時期，換投手的間隔時間過於冗長，強行推出上場的投手至少得投三個人次之新規定。

工會則抱著反對的態度，他們表示，若此項新規則上路，將有很多功能投手（例如出手姿勢奇特、近年著名的一人左投羅辛）面臨失業，這些選手的工作就是解決對方的一位關鍵打者，但若運用在新制上，對手只要在

下一棒推出反制他的代打球員，反而讓派出一人投手的球隊吃虧，這項戰術運用將會走入歷史。

新制有新看點

儘管總管們對這項新制有所抱怨，但據《TheRinger 網》報導，這項規則的影響可能沒大家想的那麼糟。據 Hirsch 從 1995 年到 2018 年的統計數據指出，大聯盟的一人投手使用率大幅降低。2018 年例行賽中，扣除因不可抗力因素（受傷）退場的例子，僅有 4.7% 的投手是刻意被派上場解決 1 到 2 位球員的，說明近年來牛棚趨勢已是較無明確弱點的中繼（能面對各種類型的打者）。

這個數據指出，一人投手本就漸漸退流行，如今聯盟只是多加一把火，專家更表示，新規則更考驗投手的心理素質與臨場調整能力，「過往若投手控球出問題，教練能很快止火，進行換投，但新制要求至少面對 3 人，新上場的投手若出狀況，還無法自我調整，恐搞出滿壘危機才能離場。」新規則讓球迷能看到投手在場上的掙扎、自我調整或成為一項新看點。



▲ 大聯盟流行甚久的一人投手將慢慢步入歷史，2020 年新制會是一根稻草。(網路截圖)

醒報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

大家來看
好電影

與悲傷共存 像列車般勇往直前

■ 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。

家族的色彩
Our Departures

導演 吉田康弘
演員 有村架純、國村隼、青木崇高
上映 2019-03-29



出發，是為了回家的路！

晶的丈夫因為腦出血突然過世了，她帶著與自己沒有血緣關係的兒子來到鹿兒島，將丈夫的死訊及骨灰帶給素未謀面的公公節夫。

沒有血緣關係，卻失去共同摯愛的三人重新建立起一個新的家庭。只因為兒子是鐵道迷，連汽車駕照都沒有的小晶，意外考進節夫任職的肥薩橙鐵道。

為了成為列車駕駛，她必須通過嚴格的全國考試、繁重的維修訓練以及夜間輪班等等...

正當一切步上軌道，晶的情緒卻突然潰堤，身為女性列車駕駛所面對的壓力、兒子成為轉學生所遇到的挫折、最重要的是他們都未能接受親人已經離世的事實。在最重要的時刻，節夫伸出了援手，他相信晶一定能成為優秀的列車駕駛，滿載著家人、朋友以及幸福...



關於電影

日本九州是知名的鐵道王國，隨著肥薩橙鐵道線，九州優美的風光在本片一覽無遺。本片集結人氣女星有村架純、實力派演員國村隼，性格男星青木崇高以及鹿兒島出身的櫻庭奈奈美也特別回鄉加入演出。本片以鐵道為舞台，描述想成為鐵道列車駕駛的晶，必須通過嚴格的全國考試、繁重的維修訓練以及夜間輪班等，與家中親人離世的傷痛。這是一部鐵道迷絕不可錯過的電影。

失控危城
Hotel Mumbai

2008年11月，來自巴基斯坦的聖戰士在孟買各地發動一系列恐攻，重創了這個印度人口最稠密的城市。在三天的對峙中，這些持槍歹徒攻占了泰姬陵飯店，超過五百名旅客和員工受困其中。

這部緊張刺激的電影，主要是敘述在泰姬陵飯店發生的事件；該飯店是代表印度進步和多樣性的知名地標。在動亂中，來自許多不同國家、文化、宗教和社會階級的人，必須設法團結合作逃出生天。

這部片帶領觀眾進入恐攻事件的中心點，強調各行各業

導演 安東尼馬拉斯
演員 戴夫帕托、艾米漢、娜贊寧波妮亞蒂
上映 2019-03-29



的平凡人面對這場噩夢會作何反應，顯露出在危急時刻團結人們的勇氣和韌性，扣人心弦又鉅細靡遺地呈現悲劇中閃耀的人性光輝。

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

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
《巴黎意亂情迷》 皮爾李察

3.08 百善笑為先

吃蛋風險高？專業研究說法不一

1天吃1.5顆蛋的成人，比起沒吃蛋的人更可能罹患心血管疾病？也有研究，飽和脂肪才是心血管疾病的誘發因子。

【本報記者呂翔禾綜合報導】國人對於吃雞蛋有龐大需求，但雞蛋對人們的健康風險可能比想像中大。

最近有一篇報告指出，1天吃1.5顆蛋的成人，比起都沒有吃蛋的人有更高可能罹患心血管疾病，不過先前也有研究表示飽和脂肪才是心血管疾病的誘發因子。該研究再度引發了雞蛋對人體健康影響好壞的論戰。

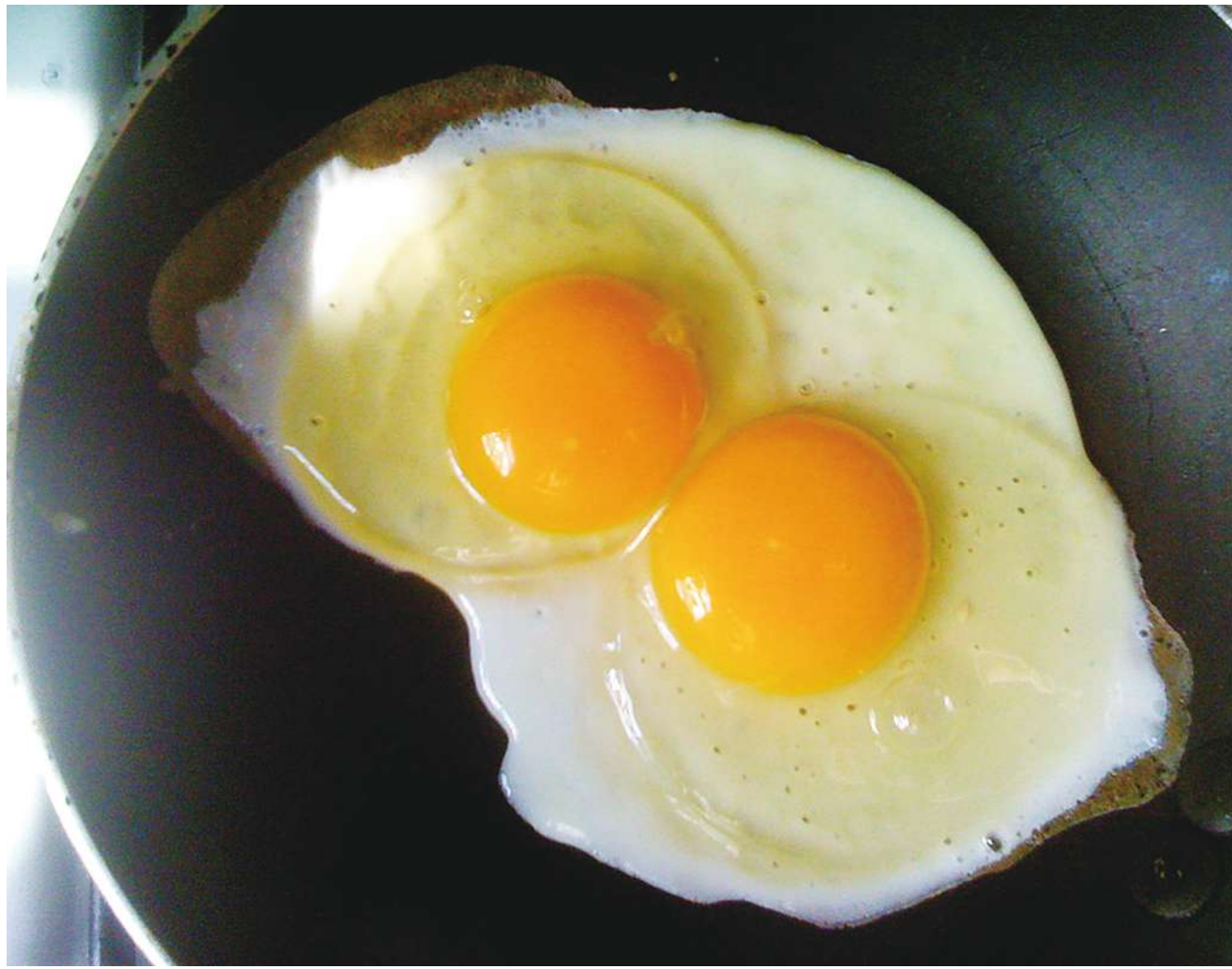
吃1.5顆風險提高？



根據《富比士》報導，該篇刊登在《美國醫學期刊》的研究指出，來自西北大學的團隊分析了3萬筆美國成人回報的飲食資料，整體研究長達17年的追蹤後發現，每天從雞蛋攝取300毫克膽固醇的人，比起沒有吃蛋的人罹患心血管疾病的風險高出17%。



不過《美聯社》也報導，以往的研究對於心血管疾病的成因說法不一。過往的研究認為，一天雞蛋的膽固醇攝取量不要超過300毫克，不然會提高患病風險。但是最近的研究對於前者指出，飽和脂肪的攝取比起膽固醇，更容易造成心血管疾病。



▲雞蛋對於人體的影響好壞，在多年的研究中持續有爭議。(Photo on flickr)

約翰霍普金斯大學教授布魯斯·李表示，這項研究只有觀察數據，並沒有真正顯示蛋還是膽固醇真的造成慢性疾病以及死亡的結果。「日常飲食的研究回報結果不一定值得參考。」他說。

美國政府2015年在飲食指南中放寬了對膽固醇的限制，不過

還是建議大家少攝取膽固醇。除了膽固醇之外，雞蛋也是日常很重要的蛋白質來源。因此根據《美聯社》也指出，許多研究者認為，這個研究不會讓美國的健康飲食指南改變。

均衡飲食最重要

哈佛大學教授法蘭克·胡表示，先前的研究早已指出，每個禮拜吃一點雞蛋不會讓罹患心血管疾病機率增加。

「我想這並不會改變我們現在的健康飲食指南。除了蛋以外，其它食物本來就要考慮進去。」他說。

圖文選粹

圖文 / 中央社

防登革熱 防疫隊赴印尼交流



▲為防印尼登革熱疫情蔓延台灣，疾管署籌組深耕防疫隊 前往印尼進行實務交流，並舉辦研習營分享台灣的登革熱防疫經驗。

喝酒不臉紅 研究：染酒癮風險更高



▼台灣成癮科學學會16日舉辦「酒癮治療專家諮詢會議」，理事長黃三原受訪表示，喝酒會臉紅者體內缺乏代謝酒精的酵素，容易喝醉，不會臉紅的民眾正因不容易喝醉，反而容易喝上癮。

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

政府別逼農民敲喪鐘！

農委會不僅針對農民質疑公糧賤賣一事，大陣仗以大鯨魚之姿，選擇性的控告菜農三大罪狀，希望起寒蟬效應嗎？



▲北農連續休市衝擊農產銷售及價格，無法久存的葉菜類首當其衝，國民黨籍立委張麗善（前左5）日親訪雲林二崙鄉農民，聽取菜農心聲。（張麗善服務處提供）

■李武忠 （農漁經學者）

去年九合一選舉是民眾對蔡政府施政不得民心敲響的警鐘，然而這些年農委會應對農怨的種種作為，讓人不禁質疑，難道是在逼農民對蔡總統連任敲下喪鐘？

全面執政的民進黨會在九合一選舉大挫敗外界評論相當多，主要原因之一在於蔡總統承諾會給農漁民過更好的日子，然而在蔡總統執政這三年間，國內農產品相繼發生產銷嚴重失衡，導致價格幾近崩跌，農民哀鴻遍野，政府官員不僅束手無策，還以假農民、假消息來與農民對嗆，導致民怨大爆發。

農漁民上電視

而農漁民在訴求無門的情況下，也勇敢上電視評論節目，以純真直白的言語控訴政府施

政的種種不當作為，在鄉間引起相當大的迴響，這些原本最挺號稱「清廉、勤政、愛鄉土」民進黨的農漁民，終於看清事實，透過集體意志展現，給執政黨當頭棒喝！

只是遭到大挫敗的民進黨對於民眾敲響的警鐘，絲毫沒有反省之意（畢竟產銷失衡是事實），竟然把敗選原因歸於政府部門政績宣傳不夠，對「假消息」沒有即時澄清，因此要求各單位應該要卯起來宣傳，大搞網紅、搞直播，但民調依舊沒有起色，造成政府官員即集體焦慮。

農委會控告菜農？

而身為農業大家長的農委會，理應深入檢討純樸的農漁民為何「起義」的原因，徹底革新，以行動來挽回失去的農心。遺憾的是，農委會竟背道而馳，不僅針對農民質疑公糧賤賣一事，大陣仗以大鯨魚之姿，選擇性的控告菜農三大罪狀（侮辱公署、加重誹謗、妨害農工商交易），或許是希望能起寒蟬效應（看以後誰還敢批評政府？）。

立委更爆料指出，農委會拿公帑以加強農業訊息因應為由，透過計畫對外招標，只要事涉農委會相關言論或議題，須適時澄清，金額高達1450萬元，

被質疑養網軍「帶風向」，對此農委會雖對外做出說明，但仍無法讓外界釋疑。

產銷失衡是主因

國內農業產銷存在問題，且政府施政未接地氣也是事實，隨著網路興起，讓農民有了發聲管道，政府可以透過網路了解更多農民心聲，相對的也有許多似是而非譁眾取寵的言論，造成施政困擾。但農委會本身就有秘書室、公關科、專員、秘書等正式編制，有足夠的能力及人力來做政策宣導及澄清等事宜。

政府面對施政的負面評論時，理應自我檢討反省，若認為外界有誤解或不實報導，可以先透過官方平台及媒體管道予以澄清甚至做政府政策宣導，若對方還繼續惡意批評抹黑，則可循法律管道斷分明，而不是動不動興訟（政府有專屬律師百姓則需花錢請律師），讓外界有政府箝制言論自由以小欺大的不當聯想。

九合一選舉農民為蔡政府施政敲下警鐘，為政者理應虛心檢討改進，若繼續違逆民意甚至與民意對幹，以為透過灑錢及威嚇就可以堵農民的嘴，那麼2020年農漁民敲下的會是喪鐘，蔡總統及農委會主委別忽視民意的反彈。

教室裝監視器可行嗎？

■皮諾丘 （國中教師）

幼兒園虐童及學校不當管教案件頻傳，立法院擬修法規定學校及幼兒園教室裡裝設監視器，但遭到幼教業者強烈反彈，認為監視器並不能解決問題，反而侵害人權與隱私。

為了止犯罪、蒐證據

事實上，現在校園中，除了教室內跟廁所內未裝設監視器外，戶外教學區、走廊、校園的死角都已經裝設了大量的監視器，目的是要維護校園安全及學生的秩序管理。簡而言之，就是為了防範犯罪跟事後的證據蒐集。

那麼，為了防止教師不當管教，可不可以在校室內裝設監視器呢？我們絕對不會討論能不能在廁所內裝設監視器這個議題，因為這牽扯到每個人的隱私，沒有人希望自己身體的秘密處，曝露在監視鏡頭底下，有時裝設監視器的用意並非為了監控，而是



◀監視器的安裝恐本末倒置，不可影響教育環境（keqexia）

為了遏止犯罪。

教室並不是眾人得任意進出的公共場所，除非經過老師的同意，否則非相關人員不得隨意進出，以免影響到老師的上課及學生的學習。

主張在校室裝設監視器的人，往往抱持著自己若沒做虧心事，何必擔心別人在教室裝設監視器的主張。

而且，裝設監視器之後，教室內有人東西不見，或是老師上課

和學生發生衝突，也可藉由監視器還原事情真相，但筆者認為這樣的說法其實是本末倒置，倒果為因。

勿本末倒置

照這個邏輯，每個人的日記跟電腦、手機內的資料都可以被別人翻看，因為只要你沒做虧心事，何必怕被別人看呢？每個人的身上都可以要求被裝設GPS定位系統，因為只要你沒有犯罪，

何必怕被裝設GPS定位器呢？難道為了證明自己沒做虧心事，就要犧牲掉我們的隱私權嗎？

教室內裝設監視器，像是把老師跟學生當作犯罪嫌疑人。教室本該是一個快樂學習的場所，在監視器的監控下，老師跟學生都必須擔心自己的一言一行，會不會被放大檢視。

處在這樣的環境下學習，除了法律問題之外，似乎也違反了教育的正向本質。



◀農業是民生行業，政府應不可棄農業政策而不顧。（keqexia）

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。

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

台豐量販 Taisuco

全聯福利中心

Carrefour

愛買 a.mart

頂尖人才是如何修練的？

壓力指數升高，如何舒緩壓力同時再造顛峰？秘笈公開給你知道！

■ 布萊德·史托伯格
史蒂夫·麥格尼斯

我們先從一個簡單的問題開始問起：你曾為了有出色表現而覺得壓力很大嗎？無論是求學、職場、藝術工作，還是登上舞臺，多數人在人生的某個時點都會出現一種渴望，希望自己的表現能夠再升一級。

有那樣的渴望是好事，把目標設在自己的能力範圍之外，有系統地追求目標，那種努力的過程是我們身為人最寶貴的一部分。想要提升自我也是值得慶幸，因為在這個競爭激烈的時代，我們比以前更別無選擇。

壓力 + 休息 = 成長。無論你追求哪方面的成長，這個公式都成立。

如今人類面臨的績效標準達到歷史新高，每週都有人創下新的運動紀錄，大學入學的要求達到前所未有的水準。殘酷的競爭在全球經濟的各個角落幾乎變得稀鬆平常。吉姆·克里夫頓（Jim Clifton）在著作《未來就業戰》（The Coming Jobs War）中寫道，我們正處於「全球就業殊死戰」一觸即發的邊緣。

如果這句話只是心懷不滿的員工在部落格發的牢騷，那就另當別論了，但克里夫頓可不是什麼無名小卒，他是全球知名市調公司蓋洛普（Gallup）的董事長兼執行長，蓋洛普以嚴謹和科學化的市調方式享譽國際。

人類壓力創新高

克里夫頓繼續解釋，最近蓋洛普的民調明確地顯示，全球競爭導致「優秀的人才找不到好工作」。因此，他寫道：「所以世界上有愈來愈多人感到悲慘、絕望、痛苦，陷入危險的憂鬱狀態。」

克里夫頓勾勒出一個可怕的情境，遺憾的是，他說的一點也沒錯。資料顯示，在過去十年間，美國人使用抗憂鬱藥物的人數增加了4倍，焦慮狀態達到了歷史

新高。雖然這一切可能也有先天遺傳的因素在內，但主要是由克里夫頓所描述的那種大環境所引發。

科技加遽競爭

想了解為什麼我們會生活在這種環境中，只需要看每天幾乎跟我們形影不離的電子裝置。數位科技讓我們只要點擊和滑動幾次螢幕就能觸及全世界，也大舉敞開全球人才庫。如今某個職缺可挑選的人才，以及可以完成某個工作的選擇地點都大幅增加了。

人資專家丹·夏貝爾（Dan Schawbel）也是紐約時報暢銷書《自我宣傳》（Promote

從容（亦即離開辦公桌），其他66%的員工是一邊吃午餐一邊工作，或是乾脆不吃。美國人不只午餐時間也在工作，連晚餐、深夜、週末也是如此。

過去幾年，我們有幸能夠深入研究各界頂尖高手的日常實務做法。我們研究、採訪、觀察了這些菁英，甚至在某些情況下，與一些人共事。

他們不僅正處於事業顛峰，更是該領域的人中之龍。貼近訪談及觀察的過程中，我們不免注意到這些卓越高手投入專業的方式竟然極其相似。

事實證明，無論是想要獲得奧運參賽資格的選手、想在數學理論方面有所突破的學者，或想要打造出動人傑作的藝術家，在那些健康又持久的成就背後，他們秉持的許多原則都是一樣的。

那些原則都經過時間的考驗、安全合法、也合乎道德，而且數百年來許多登峰造極的行家已經沿用那些原則了。不過，直到現在，引人入勝的新科學才揭露出那些績效原則的運作原理。

採訪切身案例

我們將透過本書來說明藝術家可以從運動員的身上學到什麼，知識分子可以從藝術家的身上學到什麼，運動員可以從知識分子的身上學到什麼。

我們將告訴大家，為什麼加強複雜問題的解題能力跟加強舉重能力是相似的；為什麼世上最卓越的思想家和世上最厲害的舉重好手是以相同的方式追求成長。

我們甚至也會討論到時尚，並以科學論點來解釋為什麼以前的天才（例如愛因斯坦）和當今的天才（例如馬克·祖克伯）不在乎時尚。我們會探索為什麼那麼多卓越的高手在締造驚人佳績後（無論是畫出曠世巨作、寫出得獎小說，或是在體壇上刷新世界紀錄），往往把成就歸因於超乎自身的力量——可能是家庭、上帝或其他超然的力量。

如果我們解說得宜，你讀完本書時，將會徹底了解：成長和發展背後的科學循環週期；如



頂尖人才不只是努力，更有一套壓力調解方式 (photo by pixabay)

何為顛峰表現及日常生產力做準備；以使命感來提升績效

不過，更重要的是，無論你追求什麼，你將會知道如何把這些概念活用在你的個人目標上。為了幫你做到這點，本書從頭到尾都有簡短的「高效表現的訣竅」摘要。這些摘要要是為了再三強調重點，幫你融會貫通，以利實踐。

有哪些秘訣？

壓力 + 休息 = 成長。無論你追求的是哪方面的成長，這個公式都成立。試想，怎樣才能讓肌肉（例如二頭肌）變得更強而有力？舉重太重時，你可能奮力高舉一次就不行了。即使你勉強重複幾次，也很容易受傷。

相反的，舉重太輕時，幾乎看不出成效，鍛鍊不了二頭肌。你得找出恰恰好適合自己鍛鍊的重量：

一個差點就超出你的能耐，練起來會疲累，但練完又不至於受傷的重量。然而，找到那個理想重量只是成功的一半。如果你天天練舉重，一天舉好幾次，中間

追求的是哪方面的成長，這個公式都成立。

在運動科學領域中，這種壓力搭配休息的循環常被稱為「週期化」（periodization）。壓力可以挑戰身體，在有些情況下把身體逼到接近疲乏。這裡所謂的壓力，不是指你跟伴侶或老闆吵架的那種壓力，而是指某種刺激，例如舉重。

這種流程往往緊接著是出現功能輕微下滑，你可以想想努力練舉重一段時間後手臂沒力的感覺。

但承受壓力一段時間後，只要讓身體好好休息，恢復元氣，身體會馬上適應並變得更強，讓你以後可以更進一步提高訓練的強度。隨著時間的推移，那個循環如下所示：

訓練週期化

1. 找出你想鍛鍊的肌肉或能力。
 2. 對它施壓。
 3. 休息和恢復元氣，讓身體適應。
 4. 重複流程——這次施壓比上次再強一點或再久一些。
- 世界頂尖的運動員都是這種

那些能夠拿捏平衡的人，才能成為常勝不墜的贏家。

不太休息，那肯定不久就會筋疲力竭，產生倦怠。

但是，如果你幾乎不去健身房，又無法經常挑戰個人極限，你也無法變得更強健。鍛鍊二頭肌及任何肌肉（無論是實體肌肉、認知或情感方面）的關鍵是，適量的壓力搭配適度的休息。壓力 + 休息 = 成長。無論你

循環鍛鍊的高手。從微觀層面來看，他們的訓練是在高強度（例如做間歇訓練，直到瀕臨肌肉疲乏和筋疲力盡）與低強度訓練（例如競走）之間切換。最優秀的運動員也會把躺下休息列為優先要務，他們把休息看得跟上場或上健身房鍛鍊一樣重要。

從宏觀層面來看，優秀運動員

往往在強效訓練一個月後，緊接著做一週輕度訓練。他們刻意設計鍛鍊季節，裡面只安排幾個重要賽事，賽事結束後緊接著安排身心恢復期。運動菁英的每日、每週、每月、每年作息，乃至於整個職業生涯，就是在壓力和休息之間持續更迭。

在壓力與休息之間無法拿捏平衡的人，要不是受傷，就是陷入倦怠，黯然退出（壓力太多，休息不足），或是流於自滿、停滯不前（壓力不夠，休息太多）。那些能夠拿捏平衡的人，才能成為常勝不墜的贏家。

（黃聖堯／輯）

《一流的人如何保持顛峰》簡介

一流的高表現者不僅更努力，也更擅長休息！

彙整最新績效科學研究，當你能懂得大腦喜歡如何學習，了解身心的機制，傾聽身體的訊號，你也能找出最適合自己的步調，想保持顛峰其實我我都能做到！

作者發現這些在各領域創造頂尖佳績，維持顛峰的一流人才，普遍採行的技能和紀律其實有共通點。更且訓練大腦就像鍛鍊肌肉一樣，真的可以避免倦怠和不快樂，用健康的方式達到持久的顛峰表現。

出版社 / 天下雜誌



【書訊快報】

醒報編輯部／輯

《男孩情緒教養》

作者：瑪麗·寶絲林區

出版社：橡實文化

12歲的大寶最近情緒暴躁，學業成績一落千丈。當他受到鼓勵，對爸媽說出心裡話：「我很難過，因為女朋友跟我分手了。」他的滿腔怨氣逐漸煙消雲散，人也放鬆下來。當卡住的情緒無法被指認，並說出來，就會轉向行為或身體當出口，諸如：頭痛、暴飲暴食、消化不良等等，常見於兒童及青少年身上。

可喜的是，情緒的表達是很容易教導的技能！父母、祖父母、師長、學校教練，



《怎麼睡還是累？因為你吃錯了》

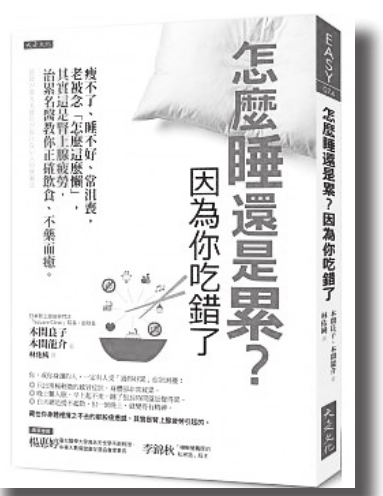
作者：本間良子，本間龍介

出版社：大是文化

只出現極輕微的感冒症狀，身體卻非常疲累；晚上難入睡、早上起不來，或半夜會醒來好幾次，睡了很長時間還是覺得累；白天總是提不起勁，但一到晚上，就變得有精神。

於是，你到醫院做了許多檢查，甚至抽血，但結果卻是「無異常」，你並不是真的病了，藏在你身體裡那揮之不去的那股疲憊感，其實是腎上腺疲勞引起的。

哪些症狀是腎上腺疲勞？什麼是腎上腺疲勞？什麼人最容易發生？如果腎上腺功



能低落，身體就會出現揮之不去的疲憊。怎麼治療呢？很簡單，只要改變飲食。

《行銷，說出故事力》

作者：張宏裕

出版社：雅書堂

買單的關鍵力量，在於「故事力」激發的感性情懷：傾聽、好奇、同理關懷、詢問引導，進而瞭解顧客「心靈體驗」的路徑，才能將顧客轉換成品牌、理念的忠實擁護者。

最具魅力的行銷，就是以情感吸引顧客，以故事傳遞商品價值，感動人心，就能使人記憶深刻！故事行銷已是當今顯學！「人」是非常感性的動物，想要與一個陌生的人快速建立信任的關係，「說故事」是最好的方式！

以適當的文字、姿態、音調



台北杜鵑花季 辦音樂會粉紅派對

■ 余柏青 / 輯

【台北訊】眾所矚目的台北杜鵑花季開鑼！杜鵑花季自 2017 年開始舉辦至今邁入第 3 年，在系列活動中的焦點，就是「野餐音樂會」，春日野餐與花季連結的印象已深入民眾心中，甚受歡迎。

台北杜鵑花季自 2017 年起首度辦理，以「杜鵑花」為創意發想，除了可以與心愛的「她」或「他」來大安森林公園野餐，享受被花包圍的浪漫，還可以欣賞街頭藝人與川劇變臉秀，不僅如此，還安排了花語書香閱讀區，民眾可以在這邊吸收自然空氣，沉浸在書香世界裡。

除此之外，還有來自各國的異國小吃，以及特色文創商品攤販，讓你能吃又能逛，在花海世界當然也不能忘記拍照，台北市政府觀光傳播局還特別為台北杜鵑花季訂製「幸福杜鵑花熊」，將在 3 月 14 日起於大安森林公園粉萌登場，與 9 隻不同花種的幸福花熊一起展出，成為花季期間最吸睛的嬌點。

台北杜鵑花季的野餐派對今年以「春天·幸福·有愛」為概念，來設定派對服裝主題，活動將於 3 月 23 日在大安森林公園舉辦「粉紅」野餐音樂會。

參與的民眾不妨一起穿上粉紅色系的服裝，不管上衣或下著均可，即能兌換花季限定包裝波的多洋芋片（限量 100 位）。

活動中將邀請有「野餐女王」稱號的「璐露野生活 Luluyelife」一起打造花語食尚情人午茶，讓民眾在 2019 年春



天，有個浪漫的午後美好「食」光。

活動當天 11 時起將有特色市集與美食胖卡與群眾一起度過美好的一天，13 時 30 分起露天音樂台由師大弦樂六重奏開場演出，還有歌手孫盛希、潘裕文、樂團「有感覺」、「朱俐靜」及壓軸的金曲樂團「龔先生」現場開唱。

當天民眾只要在大安森林公園，在現場展示區與任何一組花熊拍照並打卡，出示畫面後，即能得到一張模彩券，限量 3000 張，獎項包括：今生今飾花開戒指、東京台北來回機票、住宿券、文華東方下午茶券及禮盒等。

「璐露野」也將在粉紅野餐音

▲▲▲▲ 台北杜鵑花季的野餐派對今年以「春天·幸福·有愛」為概念，來設定派對服裝主題，舉辦「粉紅」野餐音樂會。（台北市政府提供）



樂會當日打造專屬於情人的花語食尚專區，以本次台北杜鵑花季主題「專屬於我們的約定」為主題，打造花季專屬「粉紅派對」，

結合粉紅系色調與浪漫氛圍營造活動整體意象，搭配精緻可口的下午茶餐點，能渡過一個浪漫的一天。



馬祖北竿獨特風貌 經典漫遊小鎮

【馬祖訊】交通部觀光局定調 2019 年為小鎮漫遊年，馬祖連江縣北竿鄉獲選為經典漫遊小鎮，觀光局官網納入行銷重點，精選必遊景點及生態體驗遊程，歡迎民眾到馬祖漫遊度假，體驗離島的人文、地景、生態，一年四季都有不同風貌。

馬祖北竿鄉舊稱「下竿塘」、「北竿塘」，地型狹長，面積僅次於南竿，芹壁號稱「馬祖地中海」，是馬祖閩東建築最具代表性的聚落保存極為完整，深受國內外建築、文化和藝術界的青睞，在政府修繕下，成為民宿及藝文空間，呈現出多樣化的風貌。

壁山是馬祖「第一高峰」，標高 298 公尺，喜歡登山健行者，可利用上村接芹壁的兩條步道，



或由塘岐村沿登山道路而上，相當適合登山初學者的路線。

壁山山腰處則有觀景台，遊客可憑欄眺望，北竿機場、塘岐、后澳盡收眼底，還能一覽北竿周邊的無人島嶼，如大坵、小坵等。

大坵則是一座位於北竿島北

方的無人小島，與北竿距離不到 200 公尺，目前無人定居，隨處可見豐富的動植物生態及海蝕地形，漫步古道，梅花鹿群穿梭悠遊在古厝及軍事設施。

連江縣政府表示，牽習為傳統捕魚技法，北竿橋仔澳口非常適

合，每年夏天鯷魚季到來時受燈光吸引，大量的鯷魚跟隨潮水進入澳口，漁民會觀察水色變化決定下網時機，最高紀錄曾一次捕上萬斤鯷魚。

馬祖四鄉五島充滿各式驚奇，大坵梅花鹿、莒光方塊海、東引白年燈塔，還有被 CNN 選為世界 15 大自然奇景「藍眼淚」，可體會電影奇景。另外，還有香醇濃厚的馬祖老酒、高粱酒等。

今年連江縣（馬祖）也將舉辦「方塊海」系列活動，包括魔術方塊達人帶路、老兵憶起回訪莒光、愛在莒光婚紗寫真比賽及定向越野競賽等，歡迎前往馬祖莒光參加多樣體驗活動，欣賞世界唯二、亞洲第一奇景——「方塊海」奇景。

報馬仔

上帝的部落 司馬庫斯景色迷人

【新竹訊】北台灣位於新竹的「司馬庫斯」泰雅族部落，有滿山遍野的櫻花美景可供欣賞，目前八重櫻盛開，相當迷人。

有著「上帝的部落」之稱的司馬庫斯，是新竹泰雅族人的部落，在司馬庫斯裡，民眾不只可以看到巨大的千年紅檜木群，還可以看到高高低低約 20 公尺，壯觀的司立富瀑布美景。

充滿中國武俠電影風的「翠綠竹子林」也能在這裡瞧見，民眾可以利用一天的時間，在司馬庫斯擁抱大自然，

看見有別於都市的景色，透過吸取芬多精淨化身心靈。也可以利用走步道鍛鍊體力，讓運動產生的腦內啡，釋放心中的壓力，有幸福、快樂的感覺。

現在適逢司馬庫斯的櫻花季，但因部落的聯外道路正值修繕工程，週一至週五將實施全線封閉，只有在週六時才會對外開放且限制時段通行。因此欲前往賞櫻、踏青的遊客，千萬要事先規劃好行程，並確認路段有無開放，再開車上山。



▲▲ 有著「上帝的部落」之稱的司馬庫斯，是新竹泰雅族人的部落。（新竹縣政府提供）

烏山頭香榭大道 南洋櫻好浪漫

【台南訊】位於烏山頭水庫香榭大道上的南洋櫻，目前一整排粉紅色的花海，相當漂亮。

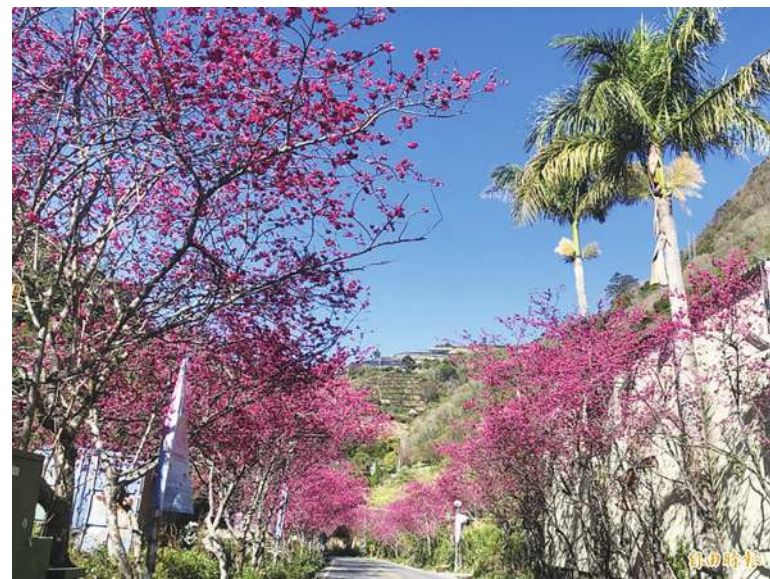
烏山頭水庫園區內的南洋櫻，是 1930 年水庫完工時，由熱帶美洲引進種植，距今已有 88 年歷史，由於一整排的李洋櫻位於步道旁，每到 3 月中旬的開花時節，粉紅色的花海，加上步道上的一整排粉紅色的落花，漫步在步道上，有如置身粉紅色的世界中，浪漫度破表，也成為情侶最愛攜手漫步的聖地。

除了南洋櫻提，富士櫻、河津櫻等，加上黃花風鈴木、紅花風鈴木、木棉花、羊蹄甲、火焰花、豔紫荊、



洋紫荊等，也都陸續綻放，隨處走走都可看見引人入勝的花海，此時賞花正是時候。

為了歡迎民眾到烏山頭水庫賞花，管理所推出優惠門票，另外也推出集章送船票及小禮物活動，分別到八田技師紀念室、旅客服務中心、八田與一紀念園區動畫館等處集章，希望藉此讓遊客對風景區有更深入的認識。



▲▲ 步道上的一整排粉紅色的落花，漫步其中，有如置身粉紅色的世界中，浪漫度破表。（烏山頭水庫園區提供）