



處理假新聞 綠委齊轟 NCC
民進黨立委們對NCC的態度表示不滿，林俊憲更批評主委詹婷怡：「如果是我的話，早就下台負責了！」



衣空難還原 與印尼事件相似
調查發現，空難的原因與去年印尼空難如出一轍，不但機型相同，甚至連發生事故的時機都極為相似。



利用動線收納 越懶越要學
不要再怪櫃子太小，東西太多了！你應該運用收納邏輯跟技巧，有效分配空間，讓房子更舒適、寬敞。



數位螢幕傷眼？藍光非主因
真正讓眼睛疲勞的並非藍光，而是因長期注視螢幕沒休息，所造成的體力消耗。關鍵是螢幕尺寸及觀看距離。



今天天氣

北部	17°-26°	多雲時晴
中部	18°-29°	多雲時晴
南部	19°-31°	多雲時晴
東部	19°-27°	陰時多雲

民意調查拒廢死 專家：看怎麼問

台灣民眾對死刑的態度複雜，雖多數會反對廢死，但若增加犯罪類型、替代刑罰等資訊，堅持死刑的比例卻會下降。

【本報記者施養正台北報導】「台灣民眾對死刑的意見十分偏狹。」中研院名譽教授瞿海源18日表示，台灣人對死刑的態度複雜，雖多數會反對廢死，但若增加犯罪類型、替代刑罰等資訊，堅持死刑的比例卻會下降。英國在台辦事處代表唐凱玲也說，民意的反對常被作為拒絕廢死的藉口，但死刑不該存在於台灣這講究民主及人權的進步社會。

昨日英國 今日台灣

唐凱玲指出，台灣的狀況與50年前的英國雷同，當時英國的民意多數拒絕廢死，但時至今日，「死刑」早已不是英國人的選項，而英國人也認為台灣這樣講人權的民主國家不應有死刑的存在。唐凱玲說，目前社會上針對廢死的討論都過度簡化，但她相信無論支持死刑與否，都是為了找到更好的出路。

「民眾對死刑的態度很複雜。」瞿海源說，若直接要求民眾表態，多半都會反對廢死，但當他們增加對於死刑的



英國在台辦事處代表唐凱玲18日出席廢死聯盟記者會，認為台灣身為民主國家應該廢除死刑。(photo by 施養正/台灣醒報)

知識後，支持死刑的人數便明顯下降。他舉例，自己曾在2013做民調時發現，若將「支持死刑與否」的題目擺在所有資訊的最後面，研究結果顯示，贊成的人數比將題目擺在資訊前面「減少6%」！

瞿海源說，其中有多數民眾贊成以不得假釋的「終身監禁」取代死刑，亦有一定比例的民眾在「假釋制度可信賴的情況下」支持可假釋的無期徒刑，且犯罪的類型不同，贊成死刑的民意也不同。他也強調，民意通常是保守而被動的，政府必須主動改革，才可能改變民意，若政府仰賴民意做事，社會改革將遙遙無期。

廢死聯盟理事張娟芬表示，民眾對於死刑的了解多半來自媒體聳動的標題，且多數認為「罪證確鑿、鐵證如山」才會判死，但從先前蘇建和、鄭性澤的案例來看，過去十年幾來的定讞的死刑案件多有瑕疵。

鐵證不如山？

她說，2017年全球共有55名死刑犯改判無罪，台灣則有蘇建和、劉秉郎、莊林勳、徐自強和鄭性澤脫離冤死，但這些僅是「冰山一角」。林欣儀質疑，那些尚未洗刷冤屈，枉成刑場槍下魂的冤案究竟還有多少？



從先前蘇建和、鄭性澤的案例來看，過去十年幾來的定讞的死刑案件多有瑕疵。(photo by 施養正/台灣醒報)

慢性腎臟病佔一成 國健署檢驗三高

為了保護腎臟，國健署呼籲已罹患高血壓、糖尿病的民眾依照醫師處方正確用藥，並採行健康生活，降低腎臟負擔。



國民健康署呼籲民眾，維持健康生活型態以及均衡飲食，以免讓三高使腎臟受害。(Photo on Max pixel)

【本報記者呂翔禾台北報導】依據國民健康署調查發現，國內20歲以上成人每10位就有1位患有慢性腎臟疾病。國民健康署署長王英偉表示，高血壓、高血糖、高血脂（三高）是造成慢性腎臟病的主因之一，為了保護腎臟，呼籲已罹患高血壓、糖尿病的民眾依照醫師處方正確用藥，並採行健康生活，降低腎臟負擔。

國民健康署於18日召開記者會，王英偉說，為提醒全球

注意腎臟病防治的重要性，今年世界腎臟日的主題為「促進世界各地每個人的腎臟健康」，強調腎臟病的預防與管理，包括三高及慢性病、腎臟病健康篩檢的早期發現與介入，鼓勵民眾控制三高，以及採行健康生活如戒菸、規律運動、健康飲食等。

王英偉也提到，為了及早讓國人確認自己是否有三高與腎臟病的問題，在國民健康署成人預防保健服務中，除了三高

的檢查項目外，也提供民眾蛋白尿及腎絲球過濾率等免費腎功能檢查。以便及早發現國人慢性腎臟疾病，並給予適當治療與介入，可避免或延緩發展成末期腎臟疾病，降低洗腎機會。

王署長呼籲，民眾保護腎臟，要養成健康生活型態，善用免費成人健康檢查篩檢腎臟功能，有三高的民眾更要按時服藥控制，運用健康生活守則，保護腎臟不受三高威脅。

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

蔚然心語

■ 賴祥蔚

（台灣藝術大學廣播電視學系教授、中華傳播管理學會理事長）

行政院長蘇貞昌近日痛批 NCC「誰都管他不到，但他也什麼都不管！」原因是柚子倒水庫「這麼荒謬的言論，經由特

蘇院長也發假消息？

定媒體鋪天蓋地的宣傳、宣揚，真的混淆視聽！」

到底柚子有沒有倒到水庫、如果有又倒了多少，這確實是一個應該查明真相的議題。然而，新聞媒體到底應該確認完全真實才能報導，或是只要有確切消息來源就該報導？很多人可能會認為，當然要消息確

切才可以報導，否則就把假消息變成假新聞了。

如果這樣，信手拈來三則蘇貞昌院長日前競選新北市長時的消息與新聞，請蘇院長指導 NCC 該怎麼管：

第一、蘇院長聲稱當初擔任台北縣長時，規劃貢寮海洋音樂祭，「以 500 萬的預算，邀

請 100 團獨立樂團」。不過新北市政府發出聲明說，根據檔案資料當年其實是邀請了 16 個樂團，不是 100 個樂團。請問這是假消息嗎？

第二、蘇院長自稱「新板特區」是他規劃。不過新北市政府說早在同樣是民進黨籍的尤清擔任縣長就已規劃。請問這是假消息嗎？

第三、蘇院長當年說絕不選第三次，但是後來選了，落選

之後才擔任行政院長。請問不選第三次是假消息嗎？

這三則蘇院長分享的消息，到底算不算假消息？該怎麼認定？前前後後有許多新聞媒體大幅報導，又算不算假新聞？NCC 到底應該怎麼管？蘇貞昌院長痛批 NCC「什麼都不管！」這是事實嗎？那麼先前 NCC 針對選舉時民進黨立委邱議瑩到底說「嘸離開」還是「ㄟ離開」裁罰中天電視，這算不算管？

姑且不論管得對不對，也暫且不談 NCC 還有沒有管其他個案，光是此案如果算管，那麼蘇院長的這句「什麼都不管！」好像也是假消息，許多新聞媒體都報導了，NCC 又該怎麼管？蘇院長自己承認 NCC 是獨立機關，所以可能不方便直接下令干涉。不過針對這些個案，可否請蘇院長提供一些個人意見，大家交流看看。

處理假新聞不力 綠委齊轟 NCC

民進黨立委們對 NCC 的態度表示不滿，林俊憲更批評主委詹婷怡無臉面對國會。「如果是我的話，早就下台負責了！」

【本報記者張朝瑋台北報導】國家通訊傳播委員會（NCC）18 日至立法院進行業務報告，針對閻揆蘇貞昌 17 日痛批 NCC 在處理假新聞議題上毫無作為，NCC 主委詹婷怡主動表示，已在審查程序上大幅加快，並朝媒體營運不當的方向處理，但民進黨立委們仍對 NCC 的態度表示不滿，林俊憲更批評詹婷怡無臉面對國會。「如果是我的話，早就下台負責了！」

已加速審查

詹婷怡表示，NCC 在假新聞的審查上，行政流程已大幅加速，審查委員會召開的頻率也在增加，如前陣子文旦丟水庫的新聞，在農委會澄清後 NCC 有立刻要求新聞業者說明。假訊息目前的確無法處罰，但如果出現重大問題時，仍可以媒體整體營運不當為由，進行處理。

她也提到，NCC 在 106 年時就已在行政院會上主動示警假訊息的問題，比歐盟還提早一年，NCC 確實有在關注此議題。



▲ 在立法院質詢中，民進黨立委林俊憲（左）批評 NCC 主委詹婷怡（右）無臉面對國會。（直播截圖）

但並非進行言論審查，而是希望提振媒體公信力，如果媒體沒有公信力，不只對民主，也是對媒體自由造成極大損傷，目前 NCC 也正在積極鼓勵第三方監察勢力的建立，如前陣子台北市電腦公會就有自主提出要求網路平台的自主規律。

NCC 睜眼說瞎話

但 NCC 的說法不被民進黨立委們所接受，鄭寶清表示，去年立法院會時就有一直在警告 NCC，但毫無作為。NCC 一直說無法可罰，但明明就有不少法條依據可用，且這些法源還是

國民黨執政時立的。他認為如果現在是國民黨執政，一樣會要 NCC 開罰，希望 NCC 獨立機關的這把尚方寶劍，不要只是高高舉起輕輕放下，媒體若無法自律，就需要他律。

「如果是我的話，早就下台負責了！」立委林俊憲也批評



道，NCC 常以法源不足當藉口，既然這樣為何不提出修法的要求？目前審查就是要花費數個月後才有結果，以文旦新聞來講，選舉都過了，NCC 還沒審查出來，如何面對賦予 NCC 權力的國會跟行政院？

國民黨立委童惠珍則表示，去年大選時，高雄市長韓國瑜也受假新聞所苦，如同今日民進黨受文旦新聞所苦，希望 NCC 不要因為政府壓力而辦藍不辦綠，擔任好中立監督的角色。

反李進勇掌中選會 如殺人犯當警察

【本報記者施養正台北報導】「怎麼可以讓一個殺人犯當警政署長！」台中市選監小組召集王洲民 18 日痛批，前雲林縣長李進勇於去年 1124 大選期間，公然違反選罷法張貼競選旗幟，如今政府卻屬意讓他接任中選會，「根本是侮辱民主！」左翼聯盟中央委員林深靖也質疑，過去太陽花反黑箱，「如今偌大的黑箱擺在眼前，人都跑哪去了？」



▲ 雲林縣長參選人王麗萍（左）與台中市選監小組召集王洲民（右）指控，前雲林縣長李進勇於九合一選舉期間違法懸掛競選旗幟。（photo by 施養正 / 台灣醒報）

民主民主 誰民誰主

王洲民指出，據《選罷法》規定，「自發布選舉公告日起至法定競選活動期間前，不得散發傳單或懸掛標語、壁報從事競選宣傳。」李進勇於去年九合一大選期間，違法於路口及交通要道周邊懸掛競選旗幟，且張貼時間明顯不符規定，依法可開罰 1000 元至 10000 元台幣，過去蔡英文競選總統時就有判罰案例。

他強調，自己否認民主就是酬庸政治，雖然李進勇有許多專長，但政府必須放對位置，「去法務部、內政部都可以，就是不能去中選會！」

「反黑箱的太陽花們現在在哪？」林深靖質疑，過去天天對國民黨打著「反黑箱」旗幟的太陽花們，如今面對更大的黑箱卻默不作聲。而他認為政府明顯違法制憲精神，「一個被民眾選票唾棄的人，官位竟然越做越大！」，憲法規定「主權在民」，但如今看來，「民主民主，百姓是民，政府才是

主。」

「殺人犯當警政署長」

公民代表施朝祥也指出，競選旗幟懸掛在路口及交通要道不僅有礙觀瞻，更對民眾的交通安全產生威脅，有些旗幟根本就遮住交通號誌。李進勇身為雲林縣長，卻「知法玩法」，政府若真的任用他為中選會主委，明顯破壞「法治國精神」。

去年也參選雲林縣長的王麗萍說，據中選會針對九合一大選的檢討報告指出，單就雲林縣的檢舉案件就高達 210 件，其中「違法懸掛標語旗幟」多達 207 件，當時李進勇身為父母官不但不以身作則，甚至帶頭作亂。她更說，檢舉案件至今 100 天，主管機關卻毫無下文，懷疑有「吃案」的嫌疑。

王洲民補充，李進勇固然是人才，但若放在中選會，身為地方選監小組的他絕對不想為其效力，因為讓一個違反《選罷法》的人當中選會主委，等於叫一個殺人犯擔任警政署長，實在難以服眾。

兩岸關係難解 公民陣線：凝聚台灣共識

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣公民陣線於 18 日在台大校友會館成立，76 位發起人表示，因應去年地方選舉結果，可能讓台灣重起向中國靠攏的現象，他們希望透過匯集公民力量，守護台灣民主。但對此，文化大學副教授林忠山受訪時表示，兩岸非官方經貿交流量多，並不是去中就可以解決。

「公民政綱」盼對話

台灣公民陣線發起人之一賴忠強表示，去年的選舉雖然只是地方層級，但卻給國際錯誤的訊息，全世界自由陣營在反抗極權中國之際，台灣卻有傾中的傾向。因此，希望在台灣民主、主權完整的前提下，他們希望透過成立公民陣線，提出「公民政綱」，與各政黨進行交流，將相關內容逐步付諸實踐。

交通大學林秀幸教授說，台灣經濟層面的困頓非單一因素



▲ 由來自各領域、76 名公民運動者組成的「台灣公民陣線」18 日成立，未來將針對 2020 總統選舉、國家發展願景提出公民政綱，凝聚台灣重大政治問題階段性共識。（中央社）

所組成，而是累積數十年的依賴體系與威權歷史造就的思考怠惰與回應被動所致，不管在政治、經濟與文化，都欠缺以台灣為主體的思考。她表示，公民陣線希望透過「台灣共同體」的打造作為突破歷史的戰略，凝聚台灣共識。

台北大學助理教授沈柏洋也說，台灣已無可避免進入複合媒介進行的資訊戰，公民陣線認為，中國採用俄羅斯模式介

入台灣，散布假消息影響人民資訊接收。政府除了要儘速建立相關機制外，人民也要自我覺醒，藉由民間努力建立對應資訊戰的機制，避免台灣陷入資訊戰的最後陷阱：「被迫接受統一。」

去中無法解決

不過文化大學副教授林忠山在受訪時表示，兩岸和平協議現在連內容都還沒有出來，只

是一個想法，不能說簽定協議就會被迫統一。另外，兩岸雖然現在沒有打仗，但在法律上仍處於敵對狀態，兩岸關係需要透過和平協議進行釐清。

他也提到，在媒介管理上，如果任意收緊言論自由，反而還是重回過去威權的老路，對於言論自由的限制還是傷害了台灣的民主自由。而且兩岸的經貿關係密切，不是所有問題都用去中就可以解決。

▼ 衣索比亞當地居民 18 日聚集在教堂為哀悼罹難者。(網路截圖)



衣國空難數據還原 與印尼事件極相似

【本報記者施養正綜合報導】造成 157 人罹難的衣索比亞空難，18 日發現該航班的「黑盒子」，調查發現，空難的原因與去年 10 月的印尼空難如出一轍。據調查人員發現，兩起事件不但機型相同，甚至連發生事故的時機都極為相似。衣索比亞交通部發言人穆瑟·易黑斯表示，黑盒子中的數據已幾近復原。

《西班牙時報》18 日披露，737MAX 系列在對新款軟體認證的安全評估上出現問題，但美國聯邦航空署卻未正視。據悉，新款的「操控特性增益系統」為自動啟動，明顯有違波音公司標榜機時擁有

調查發現，空難的原因與去年印尼空難如出一轍，不但機型相同，甚至連發生事故的時機都極為相似。

飛控權的傳統。而波音公司甚至在印尼空難後才將該系統呈於航空署，且安全數據與實情頗有出入，也被視為本次衣國空難的一大疑點。

與獅航原因相同

《歐洲新聞》穆瑟對媒體表示，衣國已和美方合作，還原波音 737 MAX 中的黑盒子，驗證得出上週的百人空難與去年印尼獅航的事故原因幾乎相同。他更指出，目前法國政府也給予協助，詳

細報告預計 3-4 天後出爐。據媒體報導，衣、印兩起空難的機型都為 737 MAX 8s，且兩者都在起飛不久後失事，且有消息指出，失事的衣航 302 班機在向塔台回報問題前，飛機即飛行在「不正常」的高速。

1 個月內提出報告

英國《衛報》也指出，衣索比亞交通部部長莫格斯對媒體表示，班機從首都阿迪斯阿貝巴起飛之後不

久便向下墜落，幸好黑盒子保存狀態良好，使他們能取出所有相關數據。他也表示，衣索比亞政府將在 1 個月內提出空難事件的詳細報告。

《BBC》則報導，莫格斯表示波音公司也保證會針對電腦感知系統的錯誤做調整，並全面更新飛機的軟體系統。

而上千名民眾 18 日聚集在阿迪斯阿貝巴的聖靈教堂，他們拿著被國旗覆蓋的空棺材，向空難罹難者哀悼。據消息指出，之所以拿空棺材，是因為罹難者身分現階段難以辨認，若全數調查完約需數月時間。

以強行關閉清真寺 約旦反彈激烈

【本報記者宋秉謙綜合報導】以色列逕自關閉伊斯蘭重要聖地清真寺，惹怒巴勒斯坦人與約旦政權！以國自上個月來因內政（選前）與外交（與巴國偶發小衝突）而越趨緊張，最終法院 18 日決定關閉東耶路撒冷的阿克薩清真寺；此舉於情是嚴重違反伊斯蘭聖地對穆斯林的重要性，於國際法的理，應該由約旦管理，而非以國能決定之事，因而約旦嚴正要求撤銷關閉決定，否則將承擔民意後果。

以國我行我素

根據《以色列時報》報導，本起事件起源於以國近期的緊張局勢，上個月該國警方暫時封鎖大門，希望能降低相異信仰教徒的碰面衝突，不料，卻遭到穆斯林更加溫的示威抗議，以國法院 18 日也決定強勢回應，關閉阿克薩清真寺。

到目前為止，耶路撒冷已經將數十名巴勒斯坦人擋在



▲ 以國強勢關閉對穆斯林世界很重要的阿克薩清真寺，違反了國際法規定，引來原負責人的不滿。(網路截圖)

清真寺門外，其中不乏伊斯蘭教官員等，單純是因宗教理由前來的。

《中東觀測網》指出，穆斯林（包含部份巴勒斯坦人）之所以會有這麼大的反應，都與這次以色列關閉的清真寺有關。阿克薩清真寺被認為是穆罕默德在夜之旅中，從麥加出發後的落腳之地，因此，阿克薩在穆斯林世界被視為第三個

神聖之地，對穆斯林意義重大。

於情於理易惹眾怒

然而，本次以國我行我素的動作不只冒犯了巴勒斯坦人與穆斯林的宗教情感面，據另一篇《中東觀測網》指出，以色列法院一頒布命令後，就遭到約旦外交部辟擊聲明。約旦指出，國際法上白紙黑字寫著，伊

斯蘭教與基督教聖地都是由約旦負責，不受以色列司法機構的管轄，而本次以國明顯的越權行為若不儘速撤銷，得自負惹怒民意的後果。

國際法之所以這麼書寫，是因為以國趁著 1967 年以、阿戰爭期間，武力佔領阿克薩清真寺所在的東耶路撒冷，而後在 1980 年併吞整個城市，但這期間的動作都未得到國際社會承認，聖地真正負責人才會是約旦。

以色列議會選情緊繃 國土安全成重點

【本報記者宋秉謙綜合報導】隨著以色列下個月的議會選舉即將到來，該國選情緊繃程度不斷攀升！17 日傳出約旦河西岸的以國士兵遭到槍擊而亡，兇手被認為是巴勒斯坦人，此案也讓該國更重視國土安全性要求；而領導著優勢黨派的現任總理內塔尼亞胡如同過往大打此點，指責主要競爭對手藍白黨會對巴國作出讓步，但他的利庫德黨會強勢對抗，試圖拉扯選情。

根據《Haaretz 網》報導，以色列於 17 日晚間傳出駐守約旦河西岸的士兵遭襲擊，目前一死兩傷，兇手很可能是死敵巴勒斯坦人，由於以國議會大選將在下個月 9 日登場，在這個節骨眼上，以國安全部隊已全力追緝中，但不免讓選前緊張氣氛高居不下。

對於以色列來說，以巴問題是躲不掉的議題，國防安全自然也是選民衡量的標準之一，過往，內塔尼亞胡就常強調他的利庫德黨絕不會罔顧以國利益；而本次大選前，勢力不算強的 Zehut 黨卻完美的扮演了攪局者，他們



▲ 以色列總理內塔尼亞胡所領導的利庫德黨優勢不如過往，試圖將焦點拉扯到國防問題。(Wikimedia)

對大麻採取開放的立場，被認為將吸走利庫德的鐵票倉：中右翼選民，這讓內塔尼亞胡的危機意識上升。

再加上內塔尼亞胡 2 月底被爆出收賄與詐欺等醜聞，看似穩穩領先的優勢已被強敵藍白黨所趕上，內塔尼亞胡不得不把握本次事件、大作文章。

藍白黨領袖是以國前軍事首席甘茲，內塔尼亞胡正有意藉巴國人槍襲，暗指甘茲無能保護好國家，但據《英國獨立報》報導，甘茲在領導該國國防軍時所作為都令人滿意，下令也很果斷，因此這場抹黑戰並未成功，但能從中看出本次大選局勢緊繃。

委內瑞拉政爭白熱化 瓜伊多籲全國動員

【本報記者呂翔禾綜合報導】委國政爭益趨劇烈。委內瑞拉反對派領袖瓜伊多於近日展開行動，希望透過全國巡迴集會與社群媒體，喚起全國人民支持。不過，在馬杜羅仍有軍方與媒體支持的情況下，委內瑞拉的政爭短期內恐難以平息。

瓜伊多號召群眾支持

根據《德國之聲》報導，瓜伊多在推特上傳了許多訊息，希望群眾可以組織抗爭行動。他在其中一則推特說：「很快，我們會進入每個角落。最終我們會到達總統府，將屬於委內瑞拉人民的權益拿回來。」

先前，瓜伊多主要都在首都卡拉卡斯行動，但他希望能將影響力擴大到委國其它地方。另外，他也積極尋求拉丁美洲其他國家的支持。瓜伊多 16 日在瓦倫西亞城展開他巡迴的第一站。同時，馬杜羅陣營也在首都進行挺總統的遊行，「我們不會投降！」

支持馬杜羅的官員卡貝羅對群眾表示。

馬杜羅陣營認為，美國是近來國內頻傳暴力事件的幕後操控者，但瓜伊多陣營也不甘示弱，表示這一切都是因為政府當局功能失靈、管理不當所造成。瓜伊多於 1 月任命自己為委國臨時總統，宣稱馬杜羅去年的選舉違法。

軍方效忠馬杜羅

不過，根據《愛爾蘭時報》報導，政權的關鍵在於軍方的態度，因此目前委內瑞拉境內雖已陷入了持續惡化的人道危機，軍方仍宣誓效忠現任總統馬杜羅。

另外，《愛爾蘭時報》報導也提到，瓜伊多陣營可以接受讓馬杜羅流放到西班牙，而美國在委國代表亞柏安斯表示，美國不排除任何選項，也能協助相關安排。不過，身為馬杜羅國際上最主要的支持者，俄羅斯政府很快回應：不希望美國干涉委內瑞拉內政。



▲ 瓜伊多希望透過社群媒體，號召群眾支持。(Wikipedia)

利用動線集中收納 越懶越要學

不要再怪櫃子太小，東西太多了！來運用收納邏輯跟技巧，有效分配空間吧。



◀ 防呆機制：重要代辦事務提醒區。(Pixabay)

▼ 瓦斯爐下方抽屜擺放碗盤、鍋具、煮菜可以很快就拿到鍋子，起鍋很快就拿到盤子。(本書內容圖片)



▶ 集中放置小孩用品，讓收拾不用再東奔西跑。(本書內容圖片)



▼ 養成收納得當的習慣。(photo by André François McKenzie on Unsplash)



▲ 玄關放置鞋櫃十分重要。(Pinterest)

■ 林姓主婦

如果在街頭隨機採訪主婦對於居家收納的看法，可能問題還沒問完，主婦就淪陷困擾，用一種烈日正對她眉心曬的容臉，坦承自己收納完全不行。假使不放過她，硬要出機到她家實地採訪，她用鑰匙打開門前會露出抱歉的神情，告訴主持人，最近有點忙，實在沒空整理，想暗示看了別生氣。

主婦懶實力

進去之後那場景果然嚇人，雜物四散，檯面無一倖免，因臉婦人開始跟主持人解釋不是自己喜歡亂，是家裡收納空間不夠，櫃子太少，東西沒地方放，家人也不幫忙，婦人越講越理直氣壯，亂成又不是她故意的，眉宇之間都霸氣了起來。

主持人聽了心生憐憫，跟婦人說其實這是免費送櫃子的特別企劃呦，就是要找需要更多櫃子的人。婦人覺得自己根本中樂透，馬上請他們把櫃子做好做滿，想說這沒問題了，家裡必定煥然一新！

三個月後主持人再次前往因臉婦人家，想看看這個家的新面貌，沒想到婦人的臉更罔了。原來絲毫沒有變得更整齊，東西一樣四處放，么壽的是，整個家看起來更窘迫了，因為滿滿的櫃子讓家變好小。

主持人用不可置信的神情看著婦人，她拿著手帕哭了起來，說櫃子裡都有放東西，但不知道為什麼還是慢慢變亂，是不是當時做的櫃子不夠。

聽到這句話，林姓主婦抓著婦人的肩膀狂搖，跟她說，問題從來不是櫃子不夠，而是妳沒有理出一套收納的邏輯跟技巧，有效分配、運用儲藏空間。妳所謂的收納說穿了就是把東西找地方塞，求個眼不見為淨，給妳一卡車的櫃子都不夠用，別傻了！

因臉婦人似乎被點醒，問怎樣才算會收納呢？林姓主婦激動地在黑板上寫下「把需要用的東西，找個順手好拿的地

方，用整齊的方式收起來」。

接著解釋，想收納，先問自己，為什麼要費心收納這個東西？要把它放在哪裡以後才會好拿又好收？要如何收納它才會看來整齊？也就是 Why、Where and How，用這三個觀點來通盤思考，才能達到最高境界——順手感收納。

因臉婦人有點明白了，原來自己過去把收納想得太簡單，簡單到毫無章法，才會越收越亂。林姓主婦欣慰地搭著她的肩，告訴她：「跟著我重新開始理解

可以利用 Why, Where, How 3 點思考，幫助收納，以使物品「亂中有序」。

收納吧，別把收納當成艱深的任務，覺得這是太過勤勞的人才會鑽研的事。

說個秘密，其實，好好收納是為了懶散生活，一旦建立起屬於自己一家的收納邏輯，日子會變得輕鬆許多，連整理家務的時間都大幅減少，妳可以的。」聽著這番話，因臉婦人眉心上的烈日總算移走了。

你也是因臉婦人嗎？覺得收納就像初戀男友般，讓你有點懂又不是太懂嗎？別擔心，我會用一本書的時間，娓娓道

來。

Why, Where, How

現代人的生活，是透過各種物品接力為我們服務而獲得便利，適可而止的物品數量，搭配收納得當的習慣，它們會不斷在我們最需要的時候，像春風一樣翩然出現；反之，它們的存在就像廢物，該用的時候不現身，偶爾被你瞄到還嫌它礙眼。收納是為了能夠持續跟物品保持良好的互動，理解這點，你才會明白

可以利用 Why, Where, How 3 點思考，幫助收納，以使物品「亂中有序」。

收納的真義。所以，務必改變過去任由新舊物品堆積的習性，無法繼續服務你當下生活的東西就必須放生；收東西不能只求有地方塞，或是每次卯起來整理時，只會把東西排成骨牌再放回原處，這些都是半調子收納。

徹底明白收納的每個環節，讓東西好拿也好收，你的生活自然也就變輕鬆了！

Why



▲ 開門後的玄關空間不可忽視。(Pixabay)

你真心需要這個東西嗎？如果不需要了，請狠下心淘汰。這部分的內心糾葛可參考「斷捨離」相關書籍來舒緩，我就不再囉嗦了。這關過不去，家裡被雜物充斥，再怎麼整理都枉然。

Where

此為本書的最大重點，更是很多人收納時忽略的思考方向。你或許沒發現，在家那種說不上來的阿雜感，很可能源自於「收納位置」出了錯。因為東西沒有依照使用習慣，收在符合動線的位置，導致每天花很多時間來回走動。而東西不方便拿，用完相對就懶得收回去，間接造成家裡亂七八糟。

因為物品不管三七二十一就塞進櫥櫃，沒有考量過使用頻率，導致櫥櫃裡佔著茅坑不拉屎的雜物一大堆，不但看起來亂，東西還難找又難拿。因為同類型的東西沒有妥善集中收納，存貨管理一場糊塗，重複的東西一再買，需要的東西更是經常忘記收哪。

How

找到地方收了，那要用什麼方式、運用什麼道具，才能收得整齊，只要掌握一些小技巧就可以有效改善，本書會不斷藉由實例照片、插畫提供給大家參考。

所以，我會分享如何透過「使用動線」、「使用頻率」以及「集中收納」三個大原則，來決定收納位置，進而創造更便利的生活模式，把這些收納邏輯想通了，執行上一點都不困難，日常的不便可以毫不費力的改善，達到充滿順手感的生活！

三大收納考量

每個考量都有其用意，照著做，你會豁然開朗的！

決定東西要收哪，是收納裡最不容易的一個關卡，牽一髮而動全身。一個東西沒收對位置事小，但如果全家東西收的位置都有欠思考，那後續反應會像流沙一樣，在你毫無防備之下，一點

一滴吞掉你的生活品質。住在這樣的環境，可能會出現以下症頭：

無論煮飯或是做家事，總有種事倍功半的疲憊感，明明沒做什麼大業卻可以搞掉兩、三個小時，事後的清潔與收拾更是讓人想死。

對於居家生活瑣事總是忘東忘西，小孩出門必備物品準備老半天還是漏、代辦事項一忙就忘記、該繳的帳單總是過期、要帶給朋友的東西經常沒拿。

反正怎麼收怎麼亂，收再好也是一下就弄亂，那不如積極點，學習跟髒亂的和平共處吧！

邊看邊點頭嗎？沒關係，這不是你的錯，我也一樣懶惰，越懶惰越要想辦法，把收納的邏輯更明確定義出來。

使用動線決定

為此林姓主婦盤腿打坐，苦思了七七四十九天，終於把決定收納位置時最重要的三個考量提煉出來，每個考量都有各自的好處，照著做你會覺得豁然開朗許多。

過去我決定物品收納位置時，總慣性覺得，廚房用品就收廚房、我跟先生的用品就收臥室，後來生了兒子，也一律把他的東西收他房間。

在經歷生活上種種不便後，我才體悟到不知變通、只會照區域分類收納是不夠的。必須把常用的東西，依生活習慣跟動線去重新考量。想想東西通常是在哪邊使用，整合在一起，釐清後會對於

越懶惰越要想辦法，利用動線、集中收納來改善問題，不為東西亂而煩惱。

要收哪才會順手好拿，感到豁然開朗。

孩子洗澡後所需物品

過去我兒子的用品都收在他房間，在主臥浴室幫他洗澡前，得先去他房間把東西拿到主臥。有時兒子洗好澡已經放

床上，才發現東西有漏，又得讓他包著浴巾等我跑去拿，還真怕他在床上冷到閃尿。

強化玄關收納

解決方案：搬到新家後，我直接把他洗完澡後需要的東西，如睡衣、內褲、尿布、乳液，用籃子裝好，放在浴室門外的層架上，出來時可以順手拿到，不用多跑一趟小孩房。以前，兒子的東西全放在小孩房，忘了一樣就得跑來跑去。現在，把洗澡後需要的物品拉出來，收納成一小籃放在浴室門口，兒子不再冷到閃尿。

台灣人的居家空間普遍蠻吃緊的，高房價的都會區更不用說，在這樣的先天條件下，玄關常被犧牲，或者應該說從未被重視，留個開門、穿脫鞋的空間就不錯了，不然就是考量風水而硬隔出來，我上一個家也是如此。

看了很多日本居家設計案例後，我發現他們的家再小，也會配置一個合理的玄關空間，那是個不可輕忽的存在。邊看邊回想舊家生活的種種不便，才明白原來玄關不只在空間上幫我們區隔裡外，物品也是。

外出衣物吊掛區

如果玄關有基本的收納空間，從外面帶回的東西就可暫時擱置在此，不用每樣都帶進家裡，間接造成家裡變亂。外出必備用品更可以統一收在此，省掉拿

越懶惰越要想辦法，利用動線、集中收納來改善問題，不為東西亂而煩惱。

進拿出的麻煩，出門準備時也比較不會遺漏。

除了穿脫鞋，我還賦予玄關以下三個重任：

這絕對是我覺得最重要的一個玄關功能。你現在在家嗎？小聲告訴我今天，

包包放在哪裡？給你溫暖的披巾，又被丟在哪裡（腦中怎麼突然浮現《聽海》的旋律）。答案很有可能是在沙發上，或是餐椅上，或是地板上。說穿了，你的外出衣物跟流浪漢一樣居無定所，走到哪就被放到哪。

如果全家人回家後，都這樣把外出衣物隨意擺，光這個動作就足以讓原本整齊的家變得雜亂。

話說回來，經常要穿出門的外衣，每天要拿回衣櫃掛好，確實太為難人了，世間上有幾個人能如此勤勞。而且若去吃火鍋、烤肉或唱 KTV，衣服變得臭味撲鼻，還掛回衣櫃會被其他的衣服霸凌吧。

所以，玄關不能只做滿滿的鞋櫃，還需要分一區做衣物吊掛區，讓外出衣物有棲身之所才行。一回家可以很自然掛好，這個符合動線的動作一點都不麻煩，更順勢讓家中的亂源減少。季節變化時，出門可以順手抓件薄外套，不會出門被風一吹，冷到起雞皮，才發現又忘了帶。

如果跟帶小小孩的媽媽出門一趟，你會發現媽媽的包包根本像哆啦 A 夢的百寶袋一樣。看小孩被蟲咬就瞬間拿出蚊蟲藥，看他坐車驚慌就隨手拿出小

餅乾，看他等上菜時很厭煩就掏出小車車，吃飯時嫌菜燙口就拿出小電扇快速吹涼。

如果你以為媽媽肯定超擅長準備這些有的沒有的，那就誤會大了，事實上準備出門時，全天下的媽媽都覺得很煩躁，因為要拿的東西太多又太雜。一下跑去廚房拿食物剪，再跑去臥室拿襪子，再去玩具區抓幾個東西，別忘了過程中，小孩可是從頭到尾都在旁邊亂喔。

外出常備用品收納區

而且在嬰童界流傳一個墨菲定律，就是忘了帶的東西，經常會出現非用不可的情況，像是孩子在外大挫鼻，結果沒帶到濕紙巾，或是寶實用大法師 style 噴射式吐奶，結果忘了帶紗布巾之類的悲劇。

從兒子出生後，我深深為這個繁瑣的準備過程所苦，覺得家門就在眼前，但為何路出去那麼難。不斷想辦法改善流程，慢慢我頓悟了，問題癥結不在要帶的東西太多，而是這些東西放的位置太散，拿取的路線很混亂，還容易遺漏。轉個念，何不把外出需要的東西整合在一區，出門前就可以一次取得，兒子大

了也可以練習自己準備需要的東西。

根據我們一家目前的生活習慣，我在玄關的收納櫃，分別收納以下幾類用品，這個新的收納邏輯真是惠我良多，還好我在兒子三歲的時候就想到，如果看到此篇你小孩才一個月的話，那真是被你賺到，可以少瞎忙很多啊，嗚嗚嗚！

重要代辦事務提醒區

以前我跟老公經常發現家中有帳單逾期的狀況，我跟他都自認不是散仙的人，卻一再出現散仙的行為，為此我深深感到困擾，檢討過後，發現問題在於沒有把帳單統一收在對的地方，或者應該說，我沒有針對代繳帳單，規劃醒目的收納處。

人就是這樣，東西沒規劃好特定收納位置，在下手那一瞬間會感到慌亂，想說雪特，這東西要放哪好，不過掙扎大概〇．三秒就會得出那不如亂放的鳥結論。其他東西就算了，但帳單亂放等於會漏繳，衍生許多後續麻煩，根本解決之道還是要改善收納方式。

減少紙本帳單：

決心改變後，我做的第一件事，是先

把定期紙本帳單盡可能減少，同時響應環保。像是水、電、瓦斯、網路電話等都辦了自動轉帳。

帳單統一收在玄關桌木盒：

接著，我在玄關桌上方掛了一個木盒，所有待繳帳單都放裡面，若當天會去便利商店，就整疊帶出門處理。

玄關設防呆機制

選這木盒可是有巧思的，它的大小拿來放帳單，剛好會露出上半截，不然如果容器又大又深，帳單放進去就像活埋一樣，過陣子鐵定會忘記。在這樣的改變之下，現在已經很少發生帳單逾期的情況了，原來生活上的不便只要透過收納方式的調整，就可以毫不費力的改善，真是可喜可賀，就說我們不是散仙夫婦吧。

同樣邏輯，其他需要帶出門的東西可以利用玄關櫃自行設計防呆機制，像是要帶去公司分同事吃的點心、郵寄的包裹、交給朋友的小物，事先拿到玄關桌放好，出門一定會看到，自然不會忘了帶。

（黃聖堯／輯）

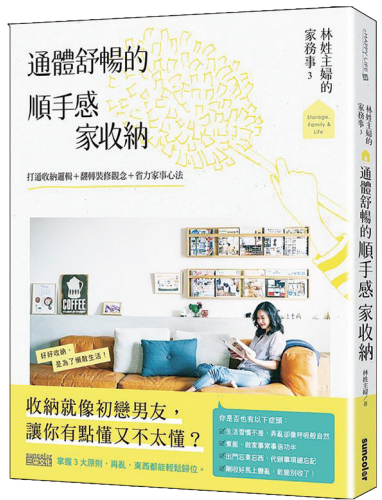
《林姓主婦的家務事 3 通體舒暢的順手感・家收納》簡介

做人要飲水思源，持家要見亂思源。好好收納不為別的，就是為了懶散生活罷了。發揮主婦懶實力，越懶越要學會的順手感・家收納！

「好好收納，是為了懶散生活」，一旦建立起屬於自己的收納邏輯，不但日子會變得輕鬆許多，連整理家務的時間都大幅減少！

好的開始就是成功的一半，雖然聽起來像陳腔濫調，但在居家收納這塊，絕對是至理名言！

但覺得收納就像初戀男友，讓你有點懂又不是太懂嗎？別擔心，透過本書我將一次打通你收納的任督二脈，引領你邁向通體舒暢的生活之道。



作者：林姓主婦
出版社：三采
出版日期：2019/01/25



超級月亮本週最大最圓 錯過要等明年

【本報記者宋秉謙綜合報導】天文愛好者得注意了，超級月亮本週即將駕到，若錯過就只能等明年！超級月亮是指滿月時，月亮位置又恰好經過近地日，這時的月亮看起來會最大、最圓。據外媒指出，其實超級月亮每年都會出現，而21日將是近幾個月內的第3次超月，但卻是今年的最後一次，本次還恰好遇上「春分」這樣的特殊意義，觀賞者應好好把握。

根據《英國衛報》



21日將是近幾個月內的第3次超月，但卻是今年的最後一次，本次還恰好遇上「春分」這樣的特殊意義，觀賞者應好好把握。

將會經過近地點，在其呈現滿月時，看起來會特別大又圓，正是俗稱的超級月亮，這次超級月亮將是今年以來的第3次，但也是最後一次，而且剛好遇上春分點，象徵意味十足。

專家指出，超級月亮其實並非真正的天文術語，因為其發生頻率不算少，也因為是月球繞地

球公轉之故，科學界有極準的推斷性，加上這僅是恰好公轉至望月的天文現象，關注度原本不算高；但近期頻率推算以來，超級月亮頻繁發生（1月、2月、3月各一次），然後今年為止就再看不到了，對天文愛好者來說，本次超月值得珍惜。

根據《ABC10網》報導，專家

指出，本次超月將於美國東部時間20日晚上9點43分呈現月亮最「滿」，換算為台灣時間，約略是21日的早上9時43分。不過，專家也建議，超級月亮在當夜就會已是很大、很圓，時間無需抓得很精確，畢竟人眼無法看出其差異。

此外，超級月亮起始說法源自於1979年，當時的占星學家諾爾定義滿月或新月，且距離地球最近距離的90%之內就稱為「超級月亮期間」。



清真寺槍殺案 教會籲為治安代禱

【本報記者莊瑞萌綜合報導】紐西蘭清真寺槍擊慘劇，基督教領袖譴責暴力並呼籲代禱。紐國基督城上週五發生歹徒立場偏激的白人闖進2處清真寺並對民眾開槍，造成至少50死亡的不幸事件。對此，世界各地基督教領袖不僅呼籲信徒為當地治安禱告，也呼籲和平的到來。

各地基督徒皆不忍

據《魅力新聞》報導，首先美國拉美裔福音派領袖羅德里格斯（Samuel Rodriguez）在推特上指出，「我與所有紐西蘭人同哀哭。所有上帝的孩子要拒絕仇恨、偏執與不容忍。」

28歲的槍手布蘭頓·塔蘭特（Brenton Tarrant）在攻擊基督城清真寺時不僅在臉書上直播，他在宣讀宣言中也自稱是白人至上主義者並譴責移民，稱呼後者是侵略者。事件發生後，紐西蘭總理阿爾登表示，這完全就是恐

怖攻擊。

「全印度基督教協會」主席喬瑟夫·杜澤（Joseph D' Souza）也指出，「林伍德清真寺與阿爾諾爾清真寺發生滔天攻擊後，我們與紐西蘭穆斯林團體同在。這起事件就是最後提醒，我們的世界已陷入了由社群媒體激發的消耗政治與宗教階層的墮落中，也提醒我們世界需要帶來和平的人。」

據《非洲新聞》報導，基督城大教堂在週日也為清真寺受害者禱告，基督城大教堂牧師金博利表示，「我沒有任何言語可說，這只是一個可怕的、令人震驚的事情。但我們將努力禱告、思考如何傳送訊息出去幫助人們成長、相互信任與彼此相愛。」會中1名87歲的信徒安德魯絲表示，「我為他們感到難過，他們不是自己把難處帶來，而是那位槍手，但他不會摧毀掉我們，我們將會更勇敢。」



▲在清真寺外，民眾擺下紀念花束紀念罹難者。（Photo by Mark McGuire on Flickr under Creative Commons license）

氣旋狂襲東南非 損失慘重難救援

【本報記者呂翔禾綜合報導】氣旋伊戴近日侵襲造成馬拉威、辛巴威與莫三比克超過100人死亡，經濟損失難以估計。辛巴威官方發言人說，他們國家已陷入「巨大的人道危機。」聯合國人權辦公室官員表示，氣旋讓三國境內基礎建設損失慘重，救援工作會非常艱難。

災情影響範圍大

根據《全國公共廣播電台》報導，伊戴氣旋在這三國造成超過200人死亡與上萬人無家可歸。

伊戴首先襲擊莫三比克海岸城市貝拉，造成該地電力與通訊中斷，氣旋隨後移至辛巴威東部地區。

《BBC》報導，辛巴威總統提前從訪問阿拉伯聯合大公國的行程返國，宣布受害區域進入「災害狀態」，該國約有150萬人在伊戴的暴風圈影響範圍內。

報導指出，根據聯合國報告，在莫國與辛國總計122人因為氣旋降雨所造成的土石流喪生，辛國官員星期六再度回報確認該國有65人死亡。



辛國議員薩可受訪時表示，政府現在還沒加入失蹤的人數，因此估計死亡數量還會再上升。

災民處境艱難

辛巴威紅十字會負責人告訴南非通訊社，他們許多人被安置

在東部的高地，狀況非常可怕。「人們需要避難所，大多數的人都流離失所。我們也需要食物與醫療照護。」他說。土石流造成道路損毀，使進行救援行動更加困難。

辛巴威官方已經宣布成立2個

指揮中心進行災害應變，且整體經濟損失數據還沒有出來，但根據《全國公共廣播電台》報導，氣旋會對該地作物收成及水資源供應造成巨大影響，且在災民聚集收容處時，也會增加性別暴力的風險。

◀辛巴威受氣旋侵襲，引發土石流造成該國多人喪生。（影片截圖）

圖文選粹

圖文 / 中央社

香港地鐵相撞 幸無載客



▲香港地下鐵路18日凌晨發生事故，兩列沒有載客的列車在測試訊號時相撞，兩名司機受傷。從照片中可看見列車車廂遭嚴重毀損。（香港地鐵提供）

▼▼加國女將碧安卡完成印泉史上最大的逆襲，她以 18 歲稚齡的外卡身份，奪下該賽事后座。（網路截圖）



從外卡到冠軍 加國菜鳥印泉女單封后

【本報記者宋秉謙綜合報導】見證網壇新生代好手崛起，印泉女單冠軍大爆冷！自從球后大坂與世界第二的哈勒普早早出局後，印第安納泉公開賽彷彿成為見證新生代好手橫空出世的舞台。加拿大 18 歲女將碧安卡在半決賽爆氣擊敗施托莉納後，成為印泉首位進入決賽的外卡選手，18 日更刷新紀錄，在 3 盤苦戰後擊敗德國前世界球后柯珀奪冠，精彩表現也獲得加國總理杜魯道的祝賀。

印泉公開賽 18 日來到最終決賽日，由於強將球后大坂、第 2 種子哈勒普、第 3 種子基托娃都意外敗走，闖入決賽的第 8 種子柯珀最被看好封后，然而，唯一的懸念就在外卡選手、加拿大籍 18 歲少女碧安卡身上，這位超

加拿大女將碧安卡在半決賽爆氣擊敗施托莉納後，成為印泉首位進入決賽的外卡選手，18 日更擊敗德國前世界球后柯珀奪冠。

年輕選手才在半決賽逆襲第 6 種子的烏克蘭好手施托莉納，寫下外卡在印泉走最遠的紀錄。

奇蹟奪冠

事實證明，碧安卡還想將紀錄推進到冠軍。根據《英國衛報》報導，碧安卡 18 日在決賽對上前輩柯珀，就把握住對方雙發失誤，先以 6:4 搶下首盤。但隨後柯珀利用碧安卡缺乏經驗的弱點，挽救破發點後開始發力，打到碧安卡發慌，在追回第 2 盤後，柯珀一度離冠軍很



近。

但碧安卡的教練在關鍵時刻喊停，並上場安慰子弟兵，雖然碧安卡當時慌亂表示「自己已經筋疲力竭，無力動彈」，但隨後卻越打越冷靜，最終完成高難度逆襲，以 6:4 拿下關鍵第 3 盤，成功封后，替自己奪得職業生涯最重要的一冠。

印泉冠軍積分也讓碧安卡像坐雲霄飛車一般，從年初的 152 名，衝到最新榜單的第 24 名，更以 18 歲又 274 天稚齡，成為 1999 年以來最年輕的印泉冠軍。碧安卡也成為印泉史上首位以外卡身

份，扮演黑馬奇蹟奪冠的選手。

背傷不退

根據《英國廣播公司》報導，碧安卡在賽後提及，這是一場夢幻的旅程；綜觀她的職業賽場，可稱得上艱苦，碧安卡早在青少年網壇闖出名號，2016 年就轉打職業，卻因應力性骨折整年幾乎報銷，去年更受背傷所苦，表現受影響，但碧安卡卻從未退卻；她表示，自己常透過做瑜伽與冥想調整自己，這有助於臨場表現。

賽後加國總理杜魯道也在推特發文，稱讚碧安卡這場令人難以置信的公開賽旅程，「從外卡到印泉之巔，碧安卡的崛起寫下歷史！」



大谷術後首練習 教練：準備好了

【本報記者施養正綜合報導】大聯盟日籍二刀流選手大谷翔平展開復出行程，並於 18 日正式進行手術後首次打擊練習。天使總教練阿斯瑪表示，練習前已經和大谷本人及醫療團隊再三確認，「我認為他準備好了，而我也相信他。」但他強調，目前大谷沒有正式復出的時間表，具體時程仍須與醫療團隊討論。

5 個月以來首次練習

據《大聯盟官網》報導，大谷翔平 18 日展開本季首次打擊練習，他在去年 10 月接受「韌帶重建手術」（Tommy John），今年確定不會以投手身分上場。而他首次打擊練習也屬較緩和的拋球打擊，尚未與投手進行實戰練習。

對此，總教練阿斯瑪表示，儘管都是輕鬆的揮棒，但從球擊中防護網的力道來看，擺在球場的

任何位置都可能飛越外野大牆。

最快 4 月復出

《CBS 體育》也指出，這次打擊練習是大谷春訓首次暖身，除打擊外，他還做了少量的投球練習，而在實戰前大谷將會持續在室內練習打擊，即便總教練不願給出時間表，媒體仍看好這名 24 歲的強打少年最快能在 4 月正式復出。

然而加州當地媒體《橙縣紀事報》則認為，透過觀察大谷本季首次的練習狀況，無疑是成功踏出重返賽場的第一步。

阿斯瑪說，現階段無法保證大谷需要多久時間復出，但接下來會讓他面對投手進行更高強度的練習，「必須等他完全進入狀態」，阿斯瑪透漏，大谷最快也要 5 月才會在例行賽亮相。



◀日籍球星大谷翔平 18 日進行手術後首次春訓練習。（網路截圖）

圖文選粹

圖文 / 中央社

開南吳俊杰 13K 鎖南華 率隊拿勝



▲大專棒球聯賽（公開一級）4 強，開南大學先發投手吳俊杰（圖）投 8.2 局、飆 13 次三振，壓制南華大學打線，終場以 5 比 2 拿勝。

關鍵米蘭德比 國米單季 2 度險勝死敵

【本報記者宋秉謙綜合報導】本賽季的米蘭城屬於藍黑色，國際米蘭上演單季雙殺 AC 米蘭！繼前一次在國米主場的米蘭德比由國米險勝，國米於 18 日凌晨作客 AC 米蘭，雙方仍然打的火藥味十足，甚至國米主帥斯帕萊帝都被驅逐出場。但笑到最後的依然是國米，這支藍黑軍團以 3:2 險勝紅黑軍團 AC，2 度贏下米蘭德比，更力壓死敵升至義甲第 3 名，面子、裡子雙贏。

國米雙殺死敵

義甲的米蘭德比是足球歷史上份量極高的死敵對決，雙方每每相碰，場面就會變得異常激烈，尤其國米與 AC 還共用同個主場，但從球迷因支持對象而對球場有不同稱呼就能看出，米蘭城雙雄關係絕非和諧；對於 AC 來說，本季首度的米蘭德比已經由當時名義上主場球隊國米勝出，18 日改由 AC 米蘭主場出賽的德比戰更是不容有失。



▲國米艱困以 1 分險勝死敵，完成雙殺對手的高難度劇本，讓國隊非常激動。（photo by Inter Milan Facebook）

然而，客隊國米一開場就打出閃電攻勢。根據《歐洲體育網》報導，藍黑軍團的前鋒維西諾



開場僅 2 分半鐘，就完成閃電破門，寫下 2011 年以來，米蘭德比最快的進球紀錄。

而藍黑軍團從此沒再落後，後

續由德福賴與勞塔羅破門，穩定拉開的領先優勢，但穆薩基奧 71 分鐘的補射讓紅黑軍團看到追平希望，雙方動作越來越大，擔心被 AC 追上的國米主帥斯帕萊帝在場邊非常焦慮，更在對手一次鏟球的爭議判罰向裁判咆哮，遭到驅逐出場，但紅黑軍團最終仍以 2:3 不敵「名義上的客隊」國米，單季兩次德比死戰都告負。

刺激度堪比英超

2 度拿下米蘭德比的國米在排行榜上反超 AC 米蘭，以 53 個積分力壓死敵的 51 分，暫時回到義甲第 3 名。

由於義甲前 4 強將獲得下一季的歐冠資格，目前擁有 C 羅的尤文穩居首名，次名的拿波里也坐得很穩，唯有第 3、4 席留有懸念，目前米蘭雙雄暫時保有積分領先，但排第 5 的羅馬與第 6 的「藍鷹」拉齊奧都還有追趕的機會，義甲爭前四的刺激度也不比英超低多少。

醒報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

承傳台灣故事 總統文化獎拍記錄片

今年文化獎邁入第 10 屆，除有多項活動外，也將與電視台合作，拍攝回顧記錄片，讓台灣的故事繼續寫下去。

【本報記者張朝瑋台北報導】宣傳影片中，翠綠色的畫面伴隨清幽的背景音樂而不斷變化，宣告 2 年一度的總統文化獎於 18 日正式開跑。中華文化總會副秘書長張鐵志表示，今年文化獎邁入第 10 屆，除有多項活動外，也將與電視台合作，拍攝回顧記錄片。副總統陳建仁也說，期盼透過文化獎，讓台灣的故事繼續寫下去。

上致詞說，總統文化獎如今邁入第 10 屆，雖然獎項名稱隨著每位總統而不同，但都是在開展台灣文化的主體性及可能性。而 5 個獎項的召集人，都在各界有著卓越貢獻，如文化耕耘獎召集人李魁賢長期在淡水一帶從事文藝創作，而人道奉獻獎召集人王幼玲則長期投身人權議題，期盼透過文化獎，讓台灣故事繼續寫下去。

化獎從 2001 年開始，每兩年舉辦一次，頒發文化耕耘、人道奉獻、青年創意、社會改革、在地希望等 5 個獎項。獎項並不侷限在藝文，而是要彰顯台灣的多元價值，目前為止得獎者已有 46 位，皆可做為台灣的價值與表率。

第一屆文化獎玉山獎（今稱「在地希望獎」）得主，山美社區發展協會理事長安榮進表示，當初在社區全體居民的努力下成

功得獎，並藉由建立自然生態公園創造了村民的就業機會。而這 20 年來山美社區也沒有停歇，陸陸續續有在地文化活動被列入無形文化資產認證，過去前總統陳水扁、馬英九都造訪過，他也邀請蔡英文跟陳建仁來參觀。

張鐵志表示，慶祝文化獎邁入第 10 屆，將舉辦許多項活動，也會與電視台合作，拍攝歷屆得主回顧記錄片，請民眾拭目以待。

台北愛樂獨幕歌劇 丑角視角看百態

【本報記者張朝瑋台北報導】男演員以小丑妝扮，在台上以高亢的聲調唱出人生中的無奈與悲傷，為台北愛樂歌劇坊即將在四月演出的獨幕歌劇拉開序幕，指揮邱君強指出，此次將演出三齣以丑角作為主題的歌劇，題材則從喜劇到悲劇、鬧劇都有，要透過丑角的視角，呈現人間百態。

邱君強表示，歌劇坊每年都會推出歌劇表演，而適逢歌劇坊成立 10 週年，加上配合觀眾的觀賞習慣改變，故此次演出三齣以丑角為主題的獨幕歌劇，分別為雷昂卡發洛的《丑角》、莫札特的《劇院經理》、浦契尼的《強尼史基基》，題材則涵蓋悲、喜、鬧三種類型，劇情也從謀殺到宮鬥、爭奪遺產等，透過 29 位傑出的青年聲樂家表現，讓民眾不斷回味。

導演陳昶旭指出，有許多琅琅上口的詠嘆調，其實就出自這三齣歌劇，如《丑角》中的〈粉墨登場〉、《強尼史基基》的〈我親愛的爸爸〉等，而雖然三齣歌



▲台北愛樂歌劇坊將在四月演出 3 齣獨幕歌劇，透過丑角視角詮釋人間百態。（photo by 張朝瑋 / 台灣醒報）

劇的劇情不同，但藉由導演的詮釋，有可能殊途同歸，觀眾可以從中細細品味箇中差異。

三齣歌劇中，最受關注的應是《丑角》，因劇中飾演丑角的主角，在登台表演前卻發現心愛的妻子出軌，而剛好要演出的戲有相似劇情，最後主角因為悲傷而無法分辨舞台與現實，失手殺死了妻子。執導此劇的陳仕弦表示，透過「劇中劇」的形式，要打破觀眾認為演員都是虛假的觀念，並沉浸在精彩的劇情中。



▲第十屆總統文化獎徵選活動起跑記者會 18 日在總統府舉行，副總統陳建仁（左 3）、文化總會副會長江春男（右 3）出席主持啟動儀式。（中央社）

自售

（電：0910-235261）

西門町電梯獨棟河景頂加

7 樓有二房兩廳 + 8 樓有二房一廳 + 2.5 套衛浴
適合兩代同堂或三代同堂，也適合住一層辦一層
黑色大理石浴缸，西式廚房中島，拋光石英磚、雙層氣密窗
捷運西門站 9 分鐘、龍山寺站 7 分鐘

總價：1780 萬元（使用 28 坪 + 20 坪 = 48 坪）

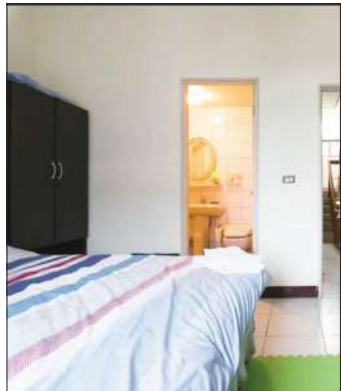
坐看大稻埕煙火 • 放眼淡水河日時變化 • 在河堤步道運動.....



大溪員樹林透天別墅

地下層停車、1 至 4 樓，共計 67 坪
四間雙人房 + 3 套衛浴 + 客廳與餐廳
共有 3 個庭院，一個種菜種花、一個曬衣養盆景、
一個泡茶喝咖啡
石園路上，公車可轉捷運到永寧站

總價：608 萬元





◀▲眼科醫生庫拉那指出，數位螢幕的藍光並不一定是造成眼睛疲勞的主因。(網路截圖)

數位螢幕傷眼？醫師：藍光非主因

【本報記者施養正綜合報導】還在擔心電腦螢幕看久會傷眼嗎？專家指出，真正損害視力的關鍵是「螢幕尺寸」及「觀看距離」，電腦螢幕和手機雖然都會產生藍光，但兩者對於近視的結果卻有天壤之別。更有眼科醫生指出，數位螢幕的藍光並非是造成眼睛疲勞的主要原因。

螢幕、距離影響大

《德國之聲》報導，若將電腦及手機做比較，專家認為，電腦的螢幕佔據肉眼的視野較廣，而



真正讓眼睛疲勞的並非藍光，而是因長期注視螢幕沒休息，所造成的體力消耗。

當談到近視的時候，螢幕的大小就扮演關鍵的角色，例如手機螢幕的尺寸較小，對於視力的影響就越大。

專家更舉例，一般人普遍認為書本沒有藍光不會傷眼，但實際上，若在距離20公分的情況下讀一整天的書，對近視的「加速損害」相當嚴重，甚至還超越使用一整天的電腦。

藍光非疲勞主因

至於人類究竟需不需要購買抗藍光眼鏡呢？美國雙周刊《紐約》認為，若曾經在長期注視電腦螢幕後，產生眼睛乾癢、紅腫的情形，就可能需要配一副「抗藍光眼鏡」。

而據眼鏡公司調查發現，超過60%的美國人都曾遭遇這些「數位症狀」，也因為對於視力減弱的恐懼，使得抗藍光眼鏡近年來銷售量快速成長。



但美國眼科醫師工會發言人庫拉那說，人類長期擔心3C產品的螢幕會產生藍光損害視力，但其實自然太陽光也會，而真正讓眼睛疲勞的並非藍光，而是因長期注視螢幕沒休息，所造成的體力消耗。

庫拉那同時表示，事實上不只有數位螢幕會使眼睛疲勞，讀書或寫字等需要專心一致的功課都會產生疲累。因此他建議，在用眼20分鐘後，需遠眺20英尺（約6.1公尺）的物體或景象並維持20分鐘，若乾癢問題無法解決，則建議使用人工淚液潤滑雙眼。

愛滋不隱瞞 與醫生積極溝通用藥

【本報記者呂翔禾台北報導】「在愛滋病治療有相關問題時，一定要跟醫生溝通。」亞東醫院感染科主治醫師楊家瑞18日在帕斯堤生活品質調查記者會上，分享了相關愛滋臨床案例。他指出，愛滋患者除了規律服藥之外，更應主動與醫生討論用藥狀況，了解用藥資訊，為自我健康把關。

作用而受損。楊家瑞現場也分享了臨床案例，2016年有患者罹患糖尿病，腎功能衰退，隔年醫療團隊調整用藥，但腎功能並沒有改善，最後才發現患者私下自行服用成藥，導致藥物交互作用的作用產生。

不該隱瞞用藥狀況

現場也邀請感染者阿龍分享經驗，他鼓勵愛滋患者規律服藥、定期回診，並要積極與醫生討論用藥狀況。因此，楊家瑞呼籲，希望醫生主動詢問患者的用藥狀況，而患者也需要積極跟醫生分享自己的用藥行為。

另外他提到，醫院感染科會有愛滋個案管理師配置，如果患者在診療時間忘記或不敢跟醫生反應問題，可以透過連絡個案管理師，或是善用通訊軟體，讓醫療團隊了解整體情況，才不會有更好的生活品質。



▲亞東醫院感染科主治醫師楊家瑞於記者會上，宣導愛滋患者需要讓醫生了解用藥情形。(photo by 呂翔禾/台灣醒報)

惡化英肥胖風氣 麥當勞遊戲挨批

【本報記者宋秉謙綜合報導】麥當勞大富翁遊戲遭批，因為它是惡化英國肥胖問題的罪魁禍首！英國肥胖人口已是西歐最嚴重，而麥當勞還將在本週推出為期一週的「大富翁遊戲」，意圖透過點餐搜集貼紙，再兌換垃圾食物，此舉遭英國工黨副領袖華森痛批，「只顧盈利、罔顧人民健康」，他呼籲政府要嚴格審核相關的廣告，以免青少年陷入繼

續買、繼續吃垃圾食物的惡性循環。

據健康研究，速食是導致英國肥胖的主因，含糖飲食與垃圾食物讓兒童罹患2型糖尿病的年紀下降，該國公衛局每年約花了10%的預算在治療糖尿病患者，麥當勞大富翁之舉是雪上加霜。

根據《專業存錢網》報導，麥當勞將於20日開始，推出為期一



個月的一年一度大富翁集點遊戲，在這段期間，所有消費都會獲得貼紙，數量將視點餐種類而有所不同，但基本上是以量來區分，例如：點大份的套餐將比點中份的多得到一張貼紙，集滿一定數量，又能兌換免費的炸物。

限制廣告播出時間

這項一年一度的麥當勞促銷活動，也被稱為「麥當勞大富翁」

（McDonald's Monopoly），深受青少年的喜愛，他們能透過貼紙換得免費的炸物「加餐」，但這項措施卻被華森痛批「罔顧人民健康」。

《英國衛報》報導，華森表示，英國肥胖程度早已是西歐之冠，約有3分之2的成年人超重，而3分之1的兒童超重更是一項逐漸攀升的趨勢，若要徹底改善這項不健康國度之名，打擊垃圾食物將是首要政策；因此，他呼籲議會須嚴格審查麥當勞的促銷廣告，必須在9點後才能播出，減少無法自制的兒童受廣告影響而下訂單。



麥當勞須負社會責任

華森日前寄信給麥當勞首席執行官，他提及，麥當勞的盈利方針過於不道德，由於39%的麥當勞座落在英國貧困地區，這項鼓勵消費的促銷遊戲對貧窮兒童吸引力極大，「企業都應該負有道德責任，麥當勞顯然罔顧這項社會責任。」

不過，麥當勞發言人有不同意見，他們認為，食物的含量都標示的很清楚，麥當勞並沒有意圖隱瞞消費者食物含糖或含鹽量。

圖文選粹

圖文 / 中央社

不堪健保砍藥價 百憂解 4月退出台灣市場



▲不堪健保頻砍藥價，裕利藥廠13日宣布，憂鬱症常用藥品「百憂解錠20毫克」4月1日起停止供貨，全面退出台灣市場。29日以前收到的訂單將足量供應。（食藥署提供）

►麥當勞一年一度的促銷活動大富翁受到批評，被稱是惡化英國民眾超重的禍源。(網路截圖)



▼ 老師雖放寒、暑假，實際的辛酸也難以想像。(pixabay)



老師爽休寒暑假？ 一次說清楚

■ 皮諾丘
(國中教師)

表面上老師的寒暑假好像有將近三個月的假期，事實上，東扣西減之後，所餘天數並不比勞基法的特休假好到哪裡去。

日前教育部公佈的教師法修正案，未來公立高級中等以下學校未兼任行政職務教師，於學生寒暑假期間除返校服務外，必須配合教育部參加研究、進修或教

教育部表示，老師的寒暑假相關規定，只是提高其法律上的位階，一切照現行制度施行，權益並未受影響及改變。

學準備等活動，並配合災害防救。

寒暑假看似愜意

事實上這些要點，在「公立中小學未兼任行政職務教師寒暑假期間返校活動事項及日數實施原則」早就行之有年，教育部面對

基層教師的反彈，出來解釋，老師的寒暑假相關規定，只是提高其法律上的位階，一切照現行制度施行，老師的權益並未受到任何影響及改變。

但仍有媒體下標「寒暑假不再是教師當然假期」，老師的寒暑

假一直是這些年來人人稱羨的福利，更有人酸說，不用上班還可以領薪水，真爽。趁這個機會，筆者就將老師的寒暑假，為何是合法的當然假期，一次說清楚。

首先，老師一年的寒暑假到底放幾天？二個月的暑假 60 天加上寒假的 21 天，總共是 81 天，一般人聽到會覺得超爽的！但扣掉 11 周的周休二日共 22 天，原本就包含在寒假裡的春節 5 天，81 天減去 27 天，寒暑假的實際休假

韓國瑜的責任 還是他的豬隊友？

多雲時晴

■ 拾穗
(資深媒體人)

韓國瑜近來陷入「選不選 2020 年總統大選」的口水戰，但是無可諱言，他始終扮演國民黨內的領頭羊角色，這讓他穩居國民黨內的精神領袖，但是再不說清楚是否參選 2020，沸騰的支持者，水能載舟亦能覆舟，他將為此付出代價。

為什麼韓國瑜在扮演國民黨內的領袖角色？光是看他在立委補選當晚，在勝負已分的夜晚，他隨即開了直播，用最快速的態度跟訊息回應了國民黨內的支持群眾，還有眾多媒體的疑問。他的定調很簡單：「輸得不算輸，贏得不算贏」短短十個字，不失風度，也穩定軍心。

2020 之心 路人皆知

對比國民黨僅僅派出發言人出面開記者會，韓國瑜的反應速度快太多，因為他早知道網路上討論沸騰，民眾迫切想要知道這場選戰，對各方政治力量的意義？韓國瑜快速回應，不但為兩位敗選的候選人謝龍介跟鄭世維緩頰，溫情喊話要其加油，更催促國民黨要更加油努力。

比國民黨主席更像主席，更比



▲ 高雄市長韓國瑜(前左)為了衝刺選情，日前到場站台立委補選，媒體擠得水洩不通。(中央社)

國民黨幾位總統候選人，更像是位總統候選人，要說韓國瑜心中沒有 2020，實在有點牽強。

就因為「2020 之心，路人皆知」，這成了韓國瑜激勵國民黨的最大力量，卻也成了攻擊韓國瑜的最軟之肋。因為韓國瑜始終不肯給出確定答案，所謂「皇帝不急，急死太監」，各方或者猜疑，或許著急，有人想拉下他，有人急著拱起他。

最明顯的就是政治評論員黃光芹，因為連連追問韓國瑜是否做好坐滿 4 年高雄市長，遭到大批網友霸凌。究其根本，就是由於韓國瑜一方面在黃光芹訪問時，不否認自己做好坐滿的說法，甚至語帶暗示同意，將會做好做

滿，才會讓這段訪問衝上了新聞頭版。

開先例引混亂

沒想到，隔一天媒體聯訪韓國瑜，他又說：「誰說的？」，讓局面更形混亂，也讓不同立場的網友各執一詞，互相謾罵。主帥都講不清楚，韓國瑜的團隊卻讓情況更形混亂，甚至因為規劃不當造成媒體之間反目，這些都在在曝光韓國瑜對團隊的紀律要求有問題，這對有心邁向大位的政治人物來說絕對是嚴重的警訊。

韓國瑜這次的高雄市長選戰，首開先例，讓媒體得以跟上造勢舞台站在候選人旁邊。其實在實務上，記者跟著上造勢舞台完全

沒有必要，因為現場舞台就有麥克風與擴音機，再來舞台上有助選團隊的規劃跟站位。

記者擠上去，當然會讓原先的規劃受到影響。韓國瑜團隊會開這個先例，其實也可以理解，因為一開始的時候會上去的媒體不多，只有一家，甚至兩家，但是成為慣例之後，因為記者拿著麥克風擠到舞台上，可以順邊幫媒體打廣告宣傳。

一傳十，十傳百，各家媒體就蜂擁而上，那難免出現推擠、衝撞、衝突甚至謾罵。但是究其根本原因，韓國瑜團隊沒有在混亂出現的時候，早早控制場面，讓記者離開擁擠不堪的舞台，絕對是關鍵中的關鍵。

一葉知秋

在 2020 選前，國民黨到底誰出線，至少還有幾個月時間，除了表態的朱立倫、王金平跟吳敦義，始終不肯把話說死的韓國瑜，夾帶著高聲量支持度，出線機率也很大。

在這樣複雜的局勢中，韓國瑜的團隊，觀傳局長潘恆旭屢次犯錯，不是失信就是失言。韓國瑜三番兩次表示約束，除了不斷自打嘴巴毫無效果，也讓人看出團隊紀律不彰。台灣政壇不缺神明偶像，但上了神壇想跌下來，絕對比想像中容易太多。

日為 54 天，寫到這邊，各位一定還是覺得老師過太爽了，請耐著性子看下去。

扣掉超時 只剩一個月

依照教師差勤相關規定，教師每週出勤時數以 40 小時為原則，也就是每天以 8 小時為原則，但是對大部分必須帶班的老師來說，往往是早上 7 點 30 分就到校，下午大概要到 5 點才能下班。

中午要看學生吃飯、打掃、午休，平均每天的上班時間至少超過法定的時間一小時，這些超過的時間不算加班費，沒有補休，這些超時工作的部分，一年換算下來為 200 個小時，剛好是 25 天，54 天減掉 25 天，老師的寒暑假只剩 29 天了。

所以基層老師都有一個共同的心聲，就是寧願不要寒暑假，還給我們特休，上課日的休假一律

請政府公費排代，老師也想中午好好吃個飯、好好睡個覺。

平常生病一想到要自掏腰包花錢請代課，就巴結一點，口罩戴著，硬撐著來學校上課。老師每天面對這一群精力旺盛的小孩，所付出的心力之多，如人飲水，冷暖自知。

要特休 不要暑假

老師這個職業，其實是責任制，學生在老師就得在，平時超時工作，等到學生放寒暑假的時候，老師利用這段時間好好充電休息，這個長假是老師們用平常累積的憂鬱所換來的一次彌足珍貴的快樂。

當大家用放大鏡來檢視老師的假期，用高道德標準看待老師這份職業，一味地要求老師付出，然後卻不斷的限縮老師原有的福利，這樣的雙重標準說並不公平。

電動自行車 怎麼管？

■ 王翔正
(自由投稿者)

家裡附近開設加工廠，聘請諸多移工，交通出入多使用電動自行車，在緊縮的道路上，時常並排橫互車道，有著「開大車」的心理，與其爭道



▲ 電動自行車的亂象日漸增加，政府應儘速立法。(pixabay)

是生活日常，險象環生則是日常寫實，尤其一到夜晚，電動自行車燈較為昏暗，且騎乘時無聲無息，行人與其他駕駛人一不小心就撞上，成為交通安全的死角。

肇事比例高

電動自行車看似方便，但其肇事量逐年翻倍，根據警政署 2013 年至 2017 年統計，電動自行車肇事事件數由 2013 年 606 件逐年上升至 2017 年 1,508 件，增加 902 件，上升 148.84%；電動自行車肇事受傷人數以由 2013 年 853 件逐年上升至 2017 年 2,163 件，增加 1,310 件，上升 153.58%，由此可見，加強防制與控管刻不容緩。

深究原因，騎乘電動自行車不需考駕照與免繳牌照稅，欠缺管理的情況下，儼然變成道路上不定時炸彈，除此之外，由於車輛未懸掛車牌，遭交通違規檢舉機率低。即使違規或肇事，事後亦無法追查，除非員警當場攔查，否則照相取締亦無法開罰，長以此往，騎乘者易養成輕率與不遵守交通規則的壞習慣。

相較於一般機車，電動自行車

價相對便宜，買賣取得容易，新車價大約落在新台幣 1 萬至 3 萬元之間，中古車萬元內有找，不僅不受考駕照族群偏愛，外籍移工購買意願也頗高，況且有時同鄉彼此間可相互出借，成為代步工具熱門首選，移工們紛紛從自行車「升級」至電動自行車。

違規防範有 3 步

建議防制電動自行車違規可朝以下三個方向邁進：

(一) 移工常因不黯交通法規與道路狀況，而有違規肇事情形，雇主及仲介業者應負起教育責任，詳加宣導「雙手抓緊握車把，切勿騎乘滑手機，遵守規則看左右，交通事故遠離你。」

(二) 交通主管機關應將電動自行車掛牌納管，要求駕駛人參加交通法規講習後，始可取得上路的駕照，並針對戴安全帽及不可雙載等規定，增訂相對應之罰則。(三) 警察機關施行交通執法勤務，針對電動自行車酒駕、闖紅燈或不依號誌指示行駛等危害交安秩序行為，持續加強取締，以降低嚴重交通事故之發生。

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。



「激進的天堂」道破幽微

—藝術紀錄片國際影展在嘉義

■簡秀枝
(典藏藝術家庭雜誌社長)

「對於受難者，天堂總比幸福者更接近人間…」2019年嘉義國際藝術紀錄影展於15日晚在嘉義市文化中心舉行。題目就叫「激進的天堂」，藝術總監黃明川一語道破夢境般天堂的幽微。

與國際紀錄片接軌

嘉義，是前輩台灣藝術家陳澄波的故鄉，素有畫都美譽，藝術榮光，廣被推崇。繼1993年「嘉義市國際音樂節」讓嘉義持續活躍於國際音樂舞台之上。2014年創辦了「第一屆嘉義市藝術紀錄片影展」，讓嘉義市與國際紀錄片界接軌，迄今已迎來第六屆，可說成果豐碩，不僅是國際橋樑的搭建，使民眾感受藝術生命力，也用藝術片向世界發聲，彌足珍貴。

今年共有32部紀錄片作品參展，其中有2部影片世界首映、6部亞洲首映、6部台灣首映，以及11部影展首映，達到前所未有的高度與廣度。

15日晚的開幕盛會，除了多位知名國際紀錄片導演，親臨現場，國際使節、藝文界名人，熱鬧非凡。開幕特別放映藝術家彭谷瑞(Gregory Pryor)的《尤岡骨穴 The Yilgarn Lacunae》，以及利絲佛萊的《藝術無界》。

聆聽藝術家的理念

第一部開幕片，是於澳洲尤岡郡拍攝，聆聽藝術家彭谷瑞的創作理念。他透過影片，逐步分析討論著他的大型裝置作品『Looking Glass』背後的過程。

摘 台新基金會董事長鄭家鐘部分觀後心得，一起分享：

才子黃明川與嘉義市長黃敏惠，聯手架接國際文化橋樑，使民眾感受藝術生命力，也用藝術紀錄向世界發聲，彌足珍貴。

澳洲藝術家彭谷瑞的《尤岡骨穴 The Yilgarn Lacunae》，是由他在西澳的古老大陸荒原做田野調查、取景創作的歷程，由導演喬治·卡帕塔斯基(George Karpathakis)根據隨拍紀錄整理而成，原版只有7分鐘，還原剪接成33分鐘影片。

對自然有新視野

影片中藝術家彭谷瑞敘述了很多他的創作靈感，讓外界從此對自然有了新的視野。例如，水平視角跟垂直視角，對畫家很習慣在水平線上取景，但當他俯看地上，如馬賽克般的紅土與石塊，會有感動之情，很明顯用垂直，來讓空間改變，很不一樣。

其次，生命怎樣浴火重生並重新平衡，也是特色。他特別去大火燒過的林場作觀察，燒焦的樹木，如何重冒新芽，新生階段，一小叢一小叢的樹種破繭而出，然後慢慢擴大，展開再一次的嶄新平衡，而林間的多樣性，令人目不暇接。

螞蟻的視角看

又如，螞蟻巢高出10到15公分的入口，以防淹水，由螞蟻的視角看生機勃勃的該片土地，細微的新事物，對他是吸收大量資訊的泉源。行走於尤岡骨穴，藝術家對其間的一草一木，砂石水痕的讚嘆，開啟了觀者眼界。經歷這一番田野探索，他再次回到創作巨幅洞穴裝置，靈感與大量美術工作，如底圖、炭筆、油彩的使用與影像的放大…，創思泉湧，不管具象與抽象表達，水道

治批判的畫，沒有市場；樓下的畫，是賣給美國人與歐洲人的，描寫生活、諷刺生活…。」也是經典。

有幅垂直三個生活的切割畫面，她形容，「最上面，光屁股跳舞女郎，是上層的人，上夜店玩樂；中產階級，繪畫主題就是吃喝玩樂，看電視打牌聊是非，以殺時間來填塞無力感；而下層的人，難有溫飽，只好拼命做愛…」。

利絲佛萊就是這麼大辣辣的真實藝術家，信手信手中，埋藏了她的生活與創作價值，令人笑中含淚，感動肺腑，其實，藝術紀錄片的特色，就是真實、深刻。透過國際紀錄片影展的分享，讓人對世界的浩瀚，及內宇宙的燦爛，有更多體悟，從而以全新的視角，回應外在世界與內在心靈。

語彙大膽的油畫家

利絲佛萊是位色彩極豐富、語彙大膽的油畫家紀錄片中，她用一個畫框，作為符號，框住自己，自述對自己的感受，也框住兒孫，一一介紹他們的特色，把猶太人直白堅毅個性，反應得淋漓盡致。

這個肖像畫般的紀錄片，運鏡、音樂、生活片斷穿插，藝術家帶著畫框，無畏遊走在山林，最後把畫框置植於沙灘上，任著浪花潮水沖襲，直到畫框被沖倒，淹沒於汪洋大海之中。

人生苦短，究竟該帶著框框生活，還是該去除框框，或許就是藝術的力量，終於沖倒界線框架了。

第一人稱講述一生

片中用第一人稱自述，講自己的一生，充滿幽默個性。例如她說：「在捷克生活是為了工作、在巴西工作是為了生活，我要適應這種改變…」哈哈，咬文嚼字，也直白赤裸。又如，她又說，「我樓上的畫，是自己看的，政

治批判的畫，沒有市場；樓下的畫，是賣給美國人與歐洲人的，描寫生活、諷刺生活…。」也是經典。

有幅垂直三個生活的切割畫面，她形容，「最上面，光屁股跳舞女郎，是上層的人，上夜店玩樂；中產階級，繪畫主題就是吃喝玩樂，看電視打牌聊是非，以殺時間來填塞無力感；而下層的人，難有溫飽，只好拼命做愛…」。

利絲佛萊就是這麼大辣辣的真實藝術家，信手信手中，埋藏了她的生活與創作價值，令人笑中含淚，感動肺腑，其實，藝術紀錄片的特色，就是真實、深刻。透過國際紀錄片影展的分享，讓人對世界的浩瀚，及內宇宙的燦爛，有更多體悟，從而以全新的視角，回應外在世界與內在心靈。

跨越邊界的故事

策展人黃明川強調，2019年的主題，談論很多跨越邊界，以及邊界衝擊故事，正是回應了去年以來世界的邊界問題，例如，川普在美墨邊界築牆、印巴衝突，緬甸種族滅絕問題，激進的天堂的命題，其來有自。

16日在嘉義市文化局演講廳，也有一系列的紀錄片播放，以及映後座談，集知性、感性、國際視野關懷於一爐，豐富多元、發人深省。

距離台北1個半高鐵車程的嘉義市，以紀錄片向國際招手與發聲，謝謝黃明川老師的孜孜投入，也謝謝回鍋嘉義市長的黃敏惠，識才惜才，留住嘉義子弟黃明川，為嘉義家與國際接軌，串接出文化橋樑，年年散發藝術光熱！



「鷹揚八卦」登場 賞鷹兼生態保育

■余柏青／輯

【彰化訊】鷹揚八卦正式登場！取其灰面鵟鷹飛揚於八卦山的意象，彰化縣2019年舉辦的「鷹揚八卦賞鷹活動」開鑼，除了有專人導覽的賞鷹活動之外，並結合生態保育互動遊戲，與友善農業耕作市集及文創DIY等體驗，歡迎民眾朋友參加。

每每春季之際，即是賞「櫻」的季節，但每年的3、4月也是另一種賞「鷹」的時刻。這「鷹」，就是灰面鵟鷹，又稱作灰面鷲、國慶鳥、南路鷹或是清明鳥，在每年的10月左右由繁殖地日本、韓國、中國東北往南遷徙，過境墾丁地區進入東南亞渡冬。

隔年3月份由渡冬區北返，於春分時節前後經過台灣中部，主要分成3條路線，包括鹿港海邊、內陸埔里以及八卦山，其中以八卦山的數量最多，景象最為壯觀，尤其是起鷹、過境及落鷹的景象等生態奇觀，更讓人嘖嘖稱奇。

為了邀請民眾前來欣賞特別季節景象並宣傳生態保育的觀念，主辦單位特別辦理「鷹揚八卦賞鷹活動」，今年八卦賞鷹活動邁入第26年，活動在八卦山脈生態遊客中心登場，內容相當多元



▲▲「鷹揚八卦」有專人導覽的賞鷹之外，並結合生態保育互動遊戲與友善農業耕作市集及文創DIY等體驗。（主辦單位提供）

熱鬧。

「2019 鷹揚八卦賞鷹活動」是由林務局南投林區管理處、觀光局參山國家風景區管理處、彰化縣政府及國立彰化生活美學館共同主辦。

今年活動以「共遊共學生態趣」為主軸，活動內容包括灰面鵟鷹見面會、鷹樂會表演、灰面鵟鷹生態導覽解說、小灰大富翁文創市集、小灰遊學趣集點活動、雙鷹打卡趣，以及遊程推廣等。

根據林務局補助彰化縣政府辦理的「灰面鵟鷹遷徙調查」，每年3、4月期間在八卦山地區記錄灰面鵟鷹過境數量，平均可記錄到1至2萬隻，尤其是過境高峰期的壯觀景象，非常值得期待。

南投林區管理處表示，鷹揚八卦活動主要在宣導生態保育觀念，目前灰面鵟鷹遭到獵捕的情況已經大幅減少，對淺山地區之保育宣導效益及生態旅遊的增加其附加價值。

近年來由於都市開發，灰面鵟鷹承受到相當嚴重的棲地縮小、破碎化的壓力，棲地的維護及淺山生態系的穩定，更顯得日益重要。

鷹揚八卦期間將安排免費接駁車、專業導覽解說、文創市集、DIY、集點及打卡換贈品等豐富有趣的活動，主辦單位將帶領民眾以各種方式體驗八卦山自然及人文之美，邀請對猛禽、自然景觀、生態保育以、人文景觀或是喜好拍攝、有興趣的民眾參與。

報馬仔

野柳石光吸睛 夜訪女王聽美聲

【新北訊】夜訪女王好興奮！為滿足民眾興緻，今年「野柳石光－夜訪女王」將於4月19日至28日盛大登場。本次特別擴大岩石光影區域，並加碼女王音樂會場次至二場，讓更多旅客可以近距離感受野柳夜間岩石的風采。

觀光局北海岸及觀音山國家風景區管理處（北觀處）並於4月20日、4月27日，邀請知名大提琴家張正傑、風之香頰管弦樂團及弦外之音樂團、萬芳、許景淳搭配海景與音樂，展開一場別開生面的女王音樂會，以增加更多亮點。

北觀處表示，「夜訪女王」將野柳二大特色奇岩「女王頭」及「俏皮公主」，編寫



為生動有趣的故事，邀請知名音樂製作人蔡旭峰及燈光設計師鄭孝先將三大展區：儷影湖、俏皮公主、女王頭設計成「相遇」、「嬉遊」及「守護」主題，營造浪漫故事之燈光秀。

此外，18:30-21:00 每半小時一次的主題燈光秀，加上園區光環境的佈置，光影奇岩與悠揚音符，讓野柳石光成為民眾難能可貴的夜間體驗。



▲▲本次特別擴大岩石光影區域，並加碼女王音樂會場次至二場，讓更多民眾感受野柳夜間岩石的風采。（北觀處提供）

海生館「夜宿」與企鵝共度一晚

【屏東訊】屏東海生館4月搭配兒童節，推出童遊海生館夜宿極地區4人同行1位12歲以下兒童免費優惠，讓更多孩童有機會一窺企鵝白天與夜晚的可愛模樣，感受夢幻一夜。

該活動跳脫單純教育展示，強調互動體驗，除由導覽員解說認識海底世界的精采故事，更透過各式活動，讓民眾感受蔚藍大海下的無限美好，其中夜探海生館行程更令遊客期待，甚至可進入飼育場體驗飼育員餵養魚兒的新鮮體驗，了解海洋生物照護，也加深護育海洋的理念。



海生館目前共飼養了包含巴布亞、阿德利、馬可羅尼、頰帶共四個品種企鵝，活潑亂跳的模樣總是最吸睛的海洋明星，每年的繁殖季前後總是企鵝爸爸媽媽們忙得不可開交的時節。

海生館也響應4月25日世界企鵝日，推出優惠活動，讓孩童了解更多企鵝的生活習性，也埋下企鵝保育的小小種子，期待都能成為企鵝保姆。



▲▲活動可讓更多孩童有機會一窺企鵝白天與夜晚的可愛模樣，感受夢幻一夜。（海生館提供）

烏山頭和風季 音樂會體驗東瀛風情

【台南訊】「2019 烏山頭和風季」活動，即日起至31日的例假日，在烏山頭水庫風景區八田與一紀念園區開鑼。

嘉南農田水利會表示，和風季與西拉雅國家風景區管理處合作舉辦，為回饋民眾，烏山頭水庫風景區即日起至3月底，門票優惠每人100元，歡迎民眾到園區體驗東瀛風情。

「2019 烏山頭和風季」內容精彩，有櫻花和菓子DIY教學體驗，知名演奏團體華之和音樂團及知樂堂琴齋演出。演出時間為23、30日上午10時，華之和音樂團在八田與一紀念園區進行尺八與日本箏演奏。

希望藉由此活動，讓民眾體會原汁原味的東瀛風情，帶給民眾精采的聽覺饗宴。24、31日上午10時與下午2時，由蔦町製菓工坊首席師傅教導遊客製作和菓子，民眾也能體驗和菓子DIY。



活動也邀請知樂堂琴齋，即日起至31日，每週六、日上午11時及下午3時，在八田與一紀念園區，舉辦1小時的古琴聽覺饗宴，讓遊客聆聽優雅淒美的古琴演出。

另外，烏山頭水庫風景區栽種的南洋櫻，已經綻放，尤其香榭大道上十幾棵高大巍峨南洋櫻一字排開十分壯觀，一片層層疊疊粉紅雲海，微風吹來下起繽紛花

瓣雨，伴隨撲鼻微香。

烏山頭水庫風景區栽種的南洋櫻花為1903年水庫完工時自熱帶美洲引進，位於大壩下方香堤大道的一排南洋櫻花，據說有幾棵還是八田與一技師親手栽植。

除了南洋櫻花，園區裡的富士櫻及河津櫻也陸續開花，讓遊客彷彿置身日本賞櫻。

烏山頭水庫風景區目前在大門口右側、紀念室

對面、舊送水口、香榭大道、八田與一紀念園區、中正公園、櫻花公園等都有栽種櫻花。除此之外，園區內也遍植黃花風鈴木、桃紅風鈴木、火焰木、木棉花樹、羊蹄甲、豔紫荊、洋紫荊等，也都陸續綻放。

