



新北市兩任市長侯朱會面

朱立倫說，蔡總統與賴院長3年執政時，執行的都是「減法經濟」，在經濟上掏空台灣，政治掏空中華民國。



柯文哲抵華府 僅侯受歡迎

華府僑界到機場歡迎的，沒有國民黨，沒有民進黨，唯有新黨來了一些人，令同黨的市議員侯漢廷感動不已。



死鯨腹中竟是 40 公斤塑膠袋

在解剖時發現至少有 40 公斤的塑膠袋卡在鯨魚胃裡，且因為塑膠袋太多，結成一大塊類似結石的物體。



戒不掉零食 因甜食有含幸福點

專家表示，人是因為各類甜食其中糖、脂肪等含量的完美比例，才對甜食欲罷不能。



今天天氣

北部	18°-28°	多雲時晴
中部	18°-31°	多雲時晴
南部	20°-31°	多雲時晴
東部	19°-29°	多雲時晴

大選投票日敲定 明年 1 月 11 日票選

過去 2012、2016 兩次總統副總統及立委選舉都合併舉行，過去兩次選舉投票日分別是 1 月 14 日、1 月 16 日星期六。

【本報記者游清淵台北報導】

競爭激烈的 2020 總統大選投票日期，中選會 19 日在委員會會議中通過，第 15 任總統副總統選舉、第 10 屆立法委員選舉定在 2020 年 1 月 11 日投票。

立委 2 月 1 日就職

中選會 1 月 31 日委員會會議已通過第 15 任總統副總統選舉與第 10 屆立法委員選舉同日投票，今天召開委員會會議敲定投票日期。過去 2012、2016 兩次總統副總統及立委選舉都是合併舉行，由於依法立委必須在 2 月 1 日就職，過去兩次選舉投票日分別是 1 月 14 日、1 月 16 日，都是星期六。

中選會表示，第 15 任總統、副總統與第 10 屆立法委員選舉，前經該會第 525 次委員會會議決議同日舉行投票。至投票日期，該會於 108 年 2 月 21 日邀集考選部、教育部、勞動部、內政部、行政院人事行政總處及各直轄市、縣（市）選舉委員會研商，並提報今日委員會討論，決議定於 109 年 1 月 11 日舉行投票。

通過程序表

會中同時討論通過「第 15 任總統副總統及第 10 屆立法委員選舉工作進行程序表」，重要選務工作日程如下：

(一)108 年 9 月 12 日 發布總統、副總統選舉公告及發布在國外之中華民國自由地區人民申請返國行使總統、副總統選舉權登記公告(二)108 年



▲ 第 15 任總統副總統選舉與第 10 屆立法委員選舉確定 2020 年 1 月 11 日投票。(中央社檔案照片)

9 月 12 日至 12 月 2 日 受理申請總統、副總統選舉返國行使選舉權選舉人登記(三)108 年 9 月 13 日至 9 月 17 日 受理申請為總統、副總統選舉被連署人(四)108 年 9 月 18 日 公告總統、副總統選舉被連署人。(五)108 年 9 月 19 日至 11 月 2 日 受理總統、副總統選舉連署書件(六)108 年 11 月 8 日 發布立法委員選舉公告(七)108 年 11 月 13 日前 公告總統、副總統選舉連署結果(八)108 年 11 月 14 日 公告總統、副總統與立法委員選舉候選人登記日期及必備事項。(九)108 年 11 月 18 日至 11 月 22 日 受理總統、副總統與立法委員選舉候選人登記之申請(十)108 年 12 月 3 日前 審定總統、副總統選舉候選人名單，並通知抽籤(十一)108 年 12 月 9 日 總統、副總統選舉候選人抽籤決定號次(十二)108 年 12 月 13 日

前 審定立法委員選舉候選人名單，並通知抽籤。(十三)108 年 12 月 13 日 公告總統、副總統選舉候選人名單(十四)108 年 12 月 14 日至 109 年 1 月 10 日 辦理總統、副總統選舉候選人電視政見發表會(十五)108 年 12 月 18 日 區域、原住民法委員選舉候選人抽籤決定號次、全國不分區及僑居國外國民立法委員選舉候選人名單公告之政黨號次抽籤(十六)108 年 12 月 31 日 公告立法委員選舉候選人名單。(十七)109 年 1 月 1 日至 109 年 1 月 10 日 辦理立法委員選舉候選人公辦政見發表會(十八)109 年 1 月 11 日 投票、開票(十九)109 年 1 月 17 日前 公告總統、副總統與立法委員選舉當選人名單(二十)109 年 1 月 23 日前 致送總統、副總統及立法委員選舉當選證書。

台灣資安大會開幕 總統再提假消息

蔡英文表示，科技的發展日新月異，但方便的同時也帶來許多危險，如駭客、詐騙及假消息，威脅台灣民主。



▲ 台灣資安大會於 19 日開幕，蔡英文於開幕時致詞表示，科技發展不只帶給民眾方便，也帶來假消息等問題。(Photo by 直播載圖)

【本報記者張朝璋台北報導】「科技發展迅速，不只帶給民眾方便，也帶來假消息等問題！」總統蔡英文於 2019 年台灣資安大會開幕致詞時指出，資安問題已經嚴重影響台灣民主，有必要將其視為國安層級問題。主辦單位表示，資安衝擊已經徹底涵蓋國家安全、民生經濟等各層面，因此今年大會將特別探討資安防禦、駭客威脅、AI 應用等各種議題。

知名密碼大師來台

台灣資安大會 19 日在台北國際會議中心開幕，資安大會主席吳其勳表示，世界經濟論壇連續 3 年將資安問題與氣候變遷等議題列為全球首要風險，代表資安衝擊已經徹底涵蓋國家安全、民生經濟等各層面，在全球關注的同時，台灣

自然也不惶多讓，因此今年大會特別規劃超過 250 場的資安專題演講，探討資安防禦、駭客威脅、AI 應用等各種資安相關議題。「連《達文西密碼》都有介紹他！」此次資安大會邀請許多國際名人來台演講，吳其勳更高興表示，全球最著名的密碼學大師 Bruce Schneier 答應來台演講，代表台灣在資安方面的努力已獲得國際肯定。

資安不能孤軍奮戰

蔡英文致詞表示，科技的發展日新月異，數位化已經是不可逆轉的趨勢，像是前幾年還很難想像行動支付的概念，如今卻比信用卡還要方便，但方便的同時也帶來許多危險，如駭客、詐騙，已及最近沸沸揚揚的假消息議題，這些不只危害到國家安全，更影響台灣的

民主發展，因此有必要將資安拉到國安層級，將中央與地方一同納入資安防護網，這也得靠各界共同努力。「推動資安不能孤軍奮戰！」蔡英文表示，台灣推動資安的努力已獲得國際肯定，從資安大會一年比一年盛大，如今已吸引加拿大、美國及以色列等超過 30 個國家，約 450 位企業資安長齊聚一堂，便可見一斑。而針對 18 日前行政院長賴清德宣布登記總統初選，對此蔡英文在會後接受媒體採訪時表示，她已提醒執政團隊不要受外界干擾，將國家政務處理擺在第一優先，她也要告訴支持者，國家現在正走在一個正確的道路上，一定可以持續的一起往前走。

新北市兩任市長會面 朱批減法經濟

朱立倫說，蔡總統與賴院長3年執政時，執行的都是「減法經濟」，在經濟上掏空台灣，政治掏空中華民國。

【本報記者呂翔禾台北報導】當新市長碰到舊市長！前新北市長朱立倫19日專程前往新北市政府與現任市長侯友宜會晤，就市政等議題交換意見。他也在接受記者訪問時，批評蔡政府沒辦法使台灣經濟進步，讓台灣人民過好日子。

加法經濟讓台灣進步

朱立倫說，蔡總統與賴院長3年執政時，執行的都是「減法經濟」，在經濟上掏空台灣，政治掏空中華民國，他希望國民黨之後能採用「加法經濟」的方式，讓台灣經濟好轉。

另外，在被問到能源政策對選舉影響的問題時，朱立倫提到，國家的能源安全最重要。蔡政府說要達成再生能源20%的目標，但他隨即表示，蔡政府

標，但執政3年後卻比馬政府的比例低，無法跟國民保證可以達成20%的目標。這種「倒退嚕」的發展方式，既不能讓台灣節能減碳，也無法保證台灣的能源安全。

他也提到，核四的重啟是有條件的，最重要的一定是安全問題。台灣的能源政策需要專家的評估，理性務實的面對能源問題，不是一味廢核，卻又重啟核一廠與核二廠。

笑稱蔡都沒拜訪他

侯友宜開玩笑說，蔡總統也住新北市，不過都沒有來拜訪他。朱立倫調侃說，蔡總統可能在煩惱要不要宣佈自己也是「務實台獨工作者」，或是「特赦阿扁」的問題，因為「昨天被賴清德突襲」。不過他隨即表示，蔡政府

需要為執政3年以來對台灣造成的傷害，負最大的責任。

侯友宜說，朱前市長在這裡八年，比他還熟悉新北市，什麼都可以談，也歡迎新北市民來市府坐坐，提供市政意見。朱立倫也表示，其實他們私下很常見面，不過今天是市民正式向市長報告，因此無論什麼問題都可以談，希望可以跟候市長聊天。

侯友宜表示，今天朱前市長來，跟他聊了很多市政，還有問候一些前同事的近況，朱市長對於市政非常熟悉，也給了很多意見，他會努力扮演好新北市市長的角色。至於黨內總統初選支持誰的問題，侯友宜則說，他會先把自己現在的角色扮演好，將市政做好，再談論相關問題。



▲前新北市長朱立倫(前左3)19日拜訪新北市長侯友宜(前左2)，兩人閉門會談1個多小時。朱立倫受訪表示，是以市民身分拜訪侯友宜。(中央社)

地震該多該少？專家：多而小最好

【本報記者施養正綜合報導】「地震太少是警訊！」日前有媒體報導，最近地震少是大震的前兆，此觀點被氣象局痛批太輕率。中研院研究員汪中和說，地表由板塊所組成，而板塊本來就需要正常的能量釋放。能量是一定的，地震數量少，規模自然大。他說，當然是希望板塊保持正常能量運作，即使地震多，但規模小也無傷大雅。



▲科學家認為地球暖化會影響地震及火山運動的頻率。(網路截圖)

氣象局表示，目前世界各國對於地震預測工作皆處於研究階段，包括地震活動異常、地下水水位異常及地球磁場變化等都是其中方式，希望對特定時間、地點與一定規模以上地震進行發生機率的評估。

但氣象局說，現階段各種研究預測地震方法的成果還未成熟，有些地震發生前後根本沒有板塊

活動偏低的情況，顯示地震活動偏低與未來大地震的發生，並無直接相關，以地震數量變化推論災害性地震是否發生，仍需長期觀測。

沒有根據，地震是地殼擠壓產生的能量，既然板塊的能量是固定的，若沒有經過正常釋放，能量會逐漸累積，久而久之就會像火山爆發一樣全部衝出來。他也舉例，1999年的921集集大地震就是如此，當年的地震與前後幾年相比格外偏少，地殼的

板塊能量需定期釋放

但汪中和說，媒體的說法並非

運動明顯緩和許多，所以板塊能量一直累積，到了921的時候便「一次性爆發」。

暖化增強地震？

「地球暖化導致地震增加。」汪中和補充道，科學家們正提出假說，認為地球暖化會增加地球板塊的能量，進而引發更多地震。他也提到，暖化的動能會散布到大氣、海洋及地殼中，在海洋中會增強颱風的能量，到了地殼裡面則會增加火山爆發和地震的規模。

他表示，儘管此項假說目前還未正式發表，但就幾年的觀察來看，地震和火山運動規模的增長都十分明顯，然而礙於觀察時間短，累積證明的樣本尚少，因此還無法成為讓眾人信服的正式學說。

落實真陪審團 民團拒絕變形兩套制

【本報記者施養正台北報導】「不相信十幾個民眾會輸給3個法官！」台灣陪審團協會理事長吳景欽19日表示，司法院推動的《國民參與刑事審判法草案》根本是拼裝車。他指出，草案若通過，未來被告得選擇由國民法官先審判，或國民和法官共同審判。吳景欽說，「被告為什麼要選？政府對自己的制度沒信心嗎？」



▲律師鄭文龍(右起)、台灣陪審團協會理事長吳景欽及民團代表19日召開記者會，痛批司法院推動的《國民參與刑事審判法草案》根本是拼裝車制度。(photo by 施養正/台灣醒報)

他提醒，陪審制度就是「一位法官搭配多位民眾，而法官只是單純聽訟，由民眾討論被告有罪與否，最終才由法官量刑。」他不相信十幾個民眾會輸給3個法官，也不相信法官不會受輿論影響。

至於參審與陪審有何差異？參審制儘管有民眾參與審判，名義上民眾能討論被告有罪與否，但法官能在討論過程中「指導」給予意見；而陪審制度單純由民眾決定被告有無罪責，法官只需判定最終裁罰。律師鄭文龍表

示，陪審的宗旨就是排除輿論干預，將一切回歸事實，不會被意識形態等外在因素扭曲真相。

政府必須「接地氣」

台灣教師聯盟理事長蕭曉玲指出，民間團體已為陪審團制度奮鬥很久，但當權者就是不肯下放權力，「為什麼一個不相信民眾的政府，還天天嚷嚷著民主自由？」人民已經表態要陪審制度，政府卻置之不理。

「聆聽人民的聲音，才是真正的接地氣。」台灣北社秘書長潘威佑表示，民進黨綱明訂陪審是「最高精神」，但自2016勝選至今卻束之高閣，一個在國外施行400年的成功制度，為何遇到台灣司法體制就變形。他提醒，司法是民主制度的基礎，不要把人民當白痴。

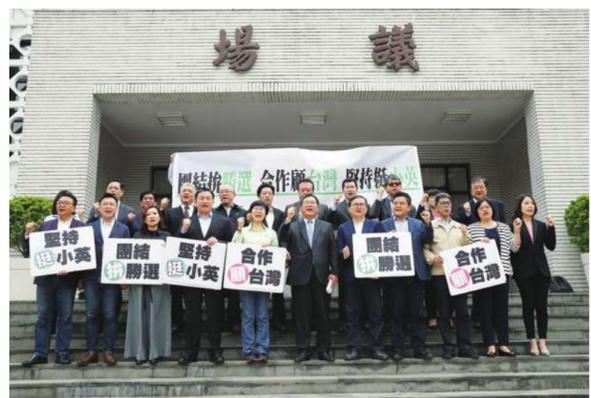
被告恐成白老鼠

吳景欽說，現行的制度已經夠複雜了，司法院還搞兩套並行(國民參審+陪審)，並不是現行制度加上陪審民眾就叫陪審制度，「根本連皮毛都談不上！」而拼裝車制度的結果就是被人詬病，若草案真的通過上路，被告恐成為畸形制度的「白老鼠」。

要聞快報

圖文 / 中央社

民進黨立委串連挺英 提4項呼籲



▲前行政院長賴清德登記黨內總統初選，挑戰總統蔡英文、民進黨立委陳明文(前左6)等20多名民進黨立委19日在立法院議場前舉行記者會，提出4項呼籲，支持蔡總統連任。

賴清德赴台灣首廟天壇 支持者擠爆會場



▲登記參加民進黨總統初選提名的前行政院長賴清德(前右2)，19日上午在台南市中西區的天壇首廟首度公開露面，支持者擠爆會場。

民調高 韓國瑜：可能說話獲共鳴



▲高雄市長韓國瑜(前)表示，目前每天忙著衝刺高雄市政拚經濟沒有心思去想(選總統的事)，至於民調領先，他解釋所謂「韓流」現象，可能是民心加上民怨，他講出來的話讓民眾深深有同感、有共鳴，所以反映在民調上。

柯文哲一行抵華府 僅侯漢廷受歡迎

華府僑界到機場歡迎的，沒有國民黨，沒有民進黨，唯有新黨來了一些人，令同黨的市議員侯漢廷感動不已。

【本報駐美記者劉屏華報導】台北市長柯文哲在美東時間星期一晚上抵達華府。同來的有市政官員、台北市議員等人。華府僑界到機場歡迎的，沒有國民黨人，沒有民進黨人，沒有無黨籍人士，唯有新黨來了一些人，令新黨籍的市議員侯漢廷感動不已。

僅新黨議員受歡迎

柯文哲率領的美東四城考察團成員分乘2輛大型遊覽車，由此行第一站紐約駛到華府近郊維吉尼亞州的旅館，我國駐美副代表薛美瑜公使、代表處領務組長周道元等人在旅館歡迎，到達時已近晚上8時半。柯文哲等人下車後，看到一些不認識的東方面孔齊聚在大廳，知道是僑胞前來歡迎。不過走近一看，僑胞手持黃色旗幟，原來是華府「新黨之友會」，與柯不同道，不過彼此都很有禮貌的微笑打招呼。

在櫃台登記完畢，每位團員

領個便當，各自進房間打發晚餐。唯獨侯漢廷在熱情的「新黨之友會」成員蔡德樑、戴金生、盧瑞平、王麗文、謝啟宇等人帶路下，找了家美式餐廳為他接風洗塵。這家餐廳的牛排、沙拉、點心都頗具特色，可是侯漢廷只點了一客最便宜的三明治，另外由主人幫他點了一杯鳳梨汁。

侯漢廷和僑胞侃侃而談從政理念、選民服務、民代甘苦、兩岸關係、與媒體的互動、對韓國瑜的期許、對賴清德參選的看法、對柯文哲執政的評價等等。僑胞中最年輕的也去國廿多年，彷彿一個晚上要補足這堂「台灣近年政治發展史」，聊了2個多小時仍意猶未盡。

柯P出席簡報會

柯文哲等人上午前往我國駐紐約代表處出席「台北市永續發展簡報會」。柯在致詞時表示，紐約是全球第一個提出聯合國「可持續發展

目標自願地方審查」的城市，台北市即將加入紐約的行列，發表自己的VLR（自願地方評論），致力於追求可持續發展的目標。



沒有要求公開接待。

談到平等，柯文哲說，大家可能知道他在擔任台北市長之前，做了30年外科醫生。在個人生涯中，他被教導的是「平等對待每一位患者」，無論患者是誰，來自哪裡，他都會竭盡所能善待病患。同理，身為台北市長，他的政治哲學是「保證每位公民在日常生活中的尊嚴和權利」。

柯文哲說，他很自豪，台北是亞洲最具包容性的城市之一，每年在台北市的開齋節，近五萬穆斯林在台北車站與家人和朋友一起慶祝；每年十月，超過10萬人前來臺北參加亞洲最大的臺灣LGBT驕傲遊行。

柯文哲在紐約也接受了媒體聯合採訪。記者詢問有關「台灣人公事務會」（FAPA）不接待他一事。柯文哲回應說，他2013年去過FAPA，所以有機會想回去看一看。FAPA不願公開接待，對他而言沒問題，他並

沒有要求公開接待。

有記者問柯，連續兩次被人家拒絕，算是吃閉門羹嗎？柯文哲回答說這沒什麼，「人在世界上被reject（拒絕）的次數多得是」。

前行政院長賴清德宣布登記參加2020總統大選的民進黨內初選，有人認為這會造成藍綠對決，把柯文哲邊緣化。對此，柯文哲回應說，take it easy（放輕鬆）。被詢及「賴清德參選是否會加深柯市長參選2020的動力」，柯文哲笑說，自己心情一直都很平靜。

柯文哲在美東時間星期二將會見白宮、國務院、國防部等部門官員，也將拜訪布魯金斯研究院、大西洋理事會等著名智庫，還將參訪國會、國家藝廊。晚上，駐美代表高碩泰、宋小芬夫婦在雙橡園舉行歡迎酒會。

▲台北市長柯文哲（左5）16日至24日赴美參訪，18日（當地時間）下午拜訪紐約市議會，但市議長張晟（Corey Johnson）臨時有事缺席，右2為侯漢廷。（中央社）

▼台北市長柯文哲（前右）拜訪紐約市議會，原訂會面的議長張晟（Corey Johnson）臨時有事沒有出席，僅由紐約市議會財政委員會主席卓姆（Daniel Dromm）（前左）等人接待。（中央社）



蕨類能淨化甲醛 室內綠牆清空氣

【本報記者施養正台北報導】「蕨類能吸收並淨化空氣中的甲醛。」環保署空保處處長吳盛忠19日表示，家長買給小朋友玩具和家具，都容易揮發出大量的甲醛氣體，這嚴重威脅孩子的健康。他說，若能在家中自行組裝一面「綠牆」，不僅能淨化有毒氣體，更能製造新鮮氧氣，成本甚至遠低於市售的空氣清淨機。

綠牆省電又環保

吳盛忠指出，室內常見空氣汙染物包括甲醛、懸浮微粒及二氧化碳，容易造成身體不適，即俗稱的「病態建築症候群」。

據環保署研究指出，主動抽氣式綠牆可於6小時內移除12.5%的二氧化碳，這是空氣清淨機無法做到的，且民眾只需準備簡單的方形置物櫃、風扇及植物，即可自行設計、組裝，甚至能利用太陽能板供電，既省電又環保。

綠化「清」空氣

「抽氣式綠牆除空汙更有效。」吳盛忠說，傳統的被動式綠牆因為有水泥牆堵住植物後方，故無法讓空氣通過植物，而主動抽氣式綠牆能透過風扇驅動髒空氣穿過植物，而針對不同汙染物，可以栽種不同植栽。他舉例，蕨類能有效吸收甲醛毒氣、長壽花也能在夜間將二氧化碳轉化為氧氣，增進睡眠品質。

吳盛忠強調，市售的空氣清淨機固然「實力堅強」，但畢竟還是冷冰冰的機器，「天然」植栽綠牆不但能美化室內環境，更能「綠化」空氣。無論在成本上、效能上絲毫不遜色於空氣清淨機，對民眾而言不失為另一種選擇，綠牆兼具省電、美觀、環保，且能「客製化」組裝，民眾可一舉多得，達到「清」空氣的效益。



▲環保署空保處處長吳盛忠，推動自然的植生濾清器（主動式綠牆）photo by 施養正 / 台灣醒報

台中空污續惡化 市府再祭減煤手段

【本報特派員劉東泉台中報導】「為遏止空污再惡化，今年中將再祭出減煤要求，並堅持讓中火停掉一部機組。」台中市環保局副局長陳宏益18日受訪時指出，近日中部空品不佳，台中火力發電廠的停機機組卻未減反增，環保局卻無法要求中火降載，引起中部民眾及環保團體的不滿。

台中護樹等環保團體提出空品監測地圖表示，18日的空氣品質惡劣，部分空氣盒子已呈現紫色情況，中火卻還「火上加油」，讓二號機上線升載「添亂」加重污染。面對PM2.5飆高，一級致癌物危害市民健康，「媽媽市長的緊急防制措施呢？」依環保局數據，受污染物易累積之情況，18-20日這三天，中部、雲嘉南與高屏地區，均為橘色到紅色警示。

市長盧秀燕在接受媒體採訪時說，她對中央及台電的處置表示抗議，她說，中南部空污嚴重，中火應該優先降載。依



▲台中市環保局副局長陳宏益受訪指出：中火減少燃煤發電，才能解決空氣污染問題。(photo by 劉東泉 / 台灣醒報)



據市府近期公布的空品調查報告，台中有七個行政區暴露在PM2.5較高風險環境下，中火燃煤發電卻不減反增，這叫中部民眾情何以堪！

「自去年8月修訂空污法14條，是否即始要求降載的權力已收歸中央，地方只能依既定的降載機制執行行政法規，無

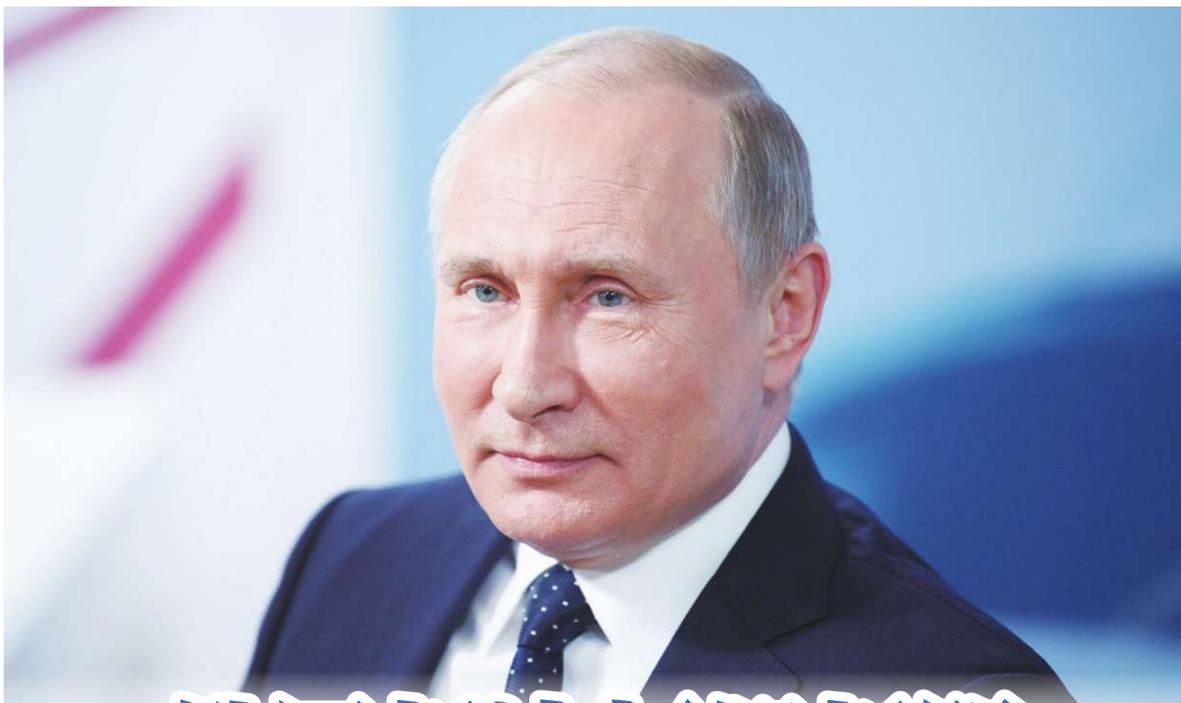
法即時要求中火配合地方現況加以降載。」陳宏益受訪表示，由於受風場轉弱，中、南部地區污染物易累積，因此嚴重影響空品。但中央基於整體電量調度因素，在中火未達降載機制條件下，任其持續增加機組發電。

對於中央及台電未站在同理

心立場減少機組發電，市府只能「感到遺憾」。不過，台中市將透過生煤許可證的審查權，要求台電再減少燃煤量。陳宏益表示，台中市政府將持續要求中火減少燃煤發電，才能根本解決中部空污污染問題。最快年中就會提出相關措施，要求減煤力道不會小。

▲台中有七個行政區暴露在PM2.5較高風險環境下，中火燃煤發電卻不減反增，這叫中部民眾情何以堪！（中央社）

▼俄國總統普丁 19 日簽字反假新聞法正式生效，俄國將仔細審查網路上的不實、污辱性言論。(Wikimedia)



俄國新法打假新聞 被疑言論審查

【本報記者宋秉謙綜合報導】俄羅斯通過立法要打假新聞，卻引西方媒體質疑是「另類的言論審查制度」！普丁 19 日簽署立法機構的提案，未來將對散佈不利於國家、或不尊重國家的假消息大舉開罰。俄國官方媒體指出，審查假新聞早非新聞，歐洲等國家都在做，俄國只是跟上趨勢而已，但西方多數媒體都引用學者的批評，質疑俄國此法是言論審查制度、明目張膽地擴大鎮壓力量。

俄國跟上歐洲腳步

根據《國家公共廣播公司》報導，俄國的反假新聞法案

西方多數媒體都引用學者的批評，質疑俄國新法打假新聞是言論審查制度、明目張膽地擴大鎮壓力量。

在 13 日提交至聯邦委員會審議，終在 19 日藉由普丁簽字後正式生效。此法案禁止個人與法人在互聯網上發佈可能造成嚴重後果的訊息，法案寫著，若相關信息導致人員死亡、社會基礎設施癱瘓等後果，最高可罰 2 萬 3 千美元，若涉及污辱國家，更可能被判入監。

據俄國官方媒體報導，當局發言人佩斯科夫義正嚴詞得指出，這項法案並非俄國意圖插手審查制度，歐洲國

家早就對假新聞有一套審查程序與懲罰規定，只是為了配合互聯網的無遠弗屆，俄國得跟上這腳步才行。

新法成更強鎮壓工具？

雖然官媒講的冠冕堂皇，但不免引來民意的擔憂。據《HuffPost 網》報導，在法案迅速通過的過程中，成千上萬的示威人士走上街頭抗議，他們指出，過往已有很多反普丁人士神秘

死亡，一旦此法通過，俄國當局對互聯網的言論審查又「更為有憑有據」，讓反對聲音漸漸消失。

不僅俄國人民擔憂，西方媒體也都傳出質疑聲浪，美國《Ars Technica 網》將此法案引申為「網路正當審查法案」，《華郵》更引述學者聳動的發言：「俄國新法光明正大增加鎮壓力量。」

然而，也有部分民意認為，至少目前俄國立法動機算是合理，新法成效如何應該事後再論，現在就蓋棺論定恐怕流於雙重標準，若是美國通過這類的法案，豈不就被稱為「愛國者網路自由法案」？

土與伊軍事結盟 盼合作抗庫德族

【本報記者呂翔禾綜合報導】庫德族長期佔據土耳其北方，土耳其決定與伊朗聯手打擊。近日，土耳其與伊朗結盟，針對庫德族最大叛軍「庫德族工人陣線」展開聯合軍事行動，但由於 IS 問題仍在、庫德族在中東各國都有許多人民的情況下，這次行動也讓中東情勢更加複雜。

庫德族自治權問題

根據《半島電視台》報導，土耳其內政部長索伊魯表示，他們已經與伊朗聯合，對於在土國東部邊界的非法庫德族政黨採取行動。被土耳其與許多西方國家視為恐怖組織的庫德族工人陣線，希望能為土耳其境內的庫德族爭取自治權。庫德族在敘利亞與伊朗境內都有



分支，也同樣為了庫德族的自治權，甚至是庫德斯坦（由庫德族建立的國家）的成立而奮鬥。

根據《以色列時報》報導，這是土耳其第一次正式對外發布對庫德族進行軍事行動。土耳其與工人陣線在 2015 年曾嘗試和平對話但沒有成功。土耳其雖然曾對叛軍進行許多打擊，土耳其境內仍有許多叛軍基地仍

持續運作。

須釐清行動規模

不過，有匿名官員告訴伊朗國家通訊社，伊朗並沒有參與土國的軍事行動。另外，庫德族在敘利亞境內為「敘利亞民主力量」主要成員，而這個組織是由美國支持抵抗 IS。土耳其、伊朗、伊拉克雖也有針對 IS 進行軍事行動，但在 IS 問題逐漸變小的情況下，庫德族預期會受到

更多打壓。

但《半島電視台》報導也指出，由於相關行動規模並沒有明確出爐的情況下，斯德哥爾摩大學教授李文表示，如果沒有更進一步的行動規劃，這次土伊聯手可能就跟之前一樣，只是一次偶然性的軍事活動。「如果中東國家聯手大規模打擊庫德族，庫德族與其盟軍的處境會比以往更艱難。」李文說。

▲土耳其與伊朗聯手，打擊境內庫德族叛軍勢力。(CNN)

甘尼政權被排在外 美、阿關係生變

【本報記者宋秉謙綜合報導】美國與塔利班的談判有案外案，因談判過程忽視阿富汗政權，讓美、阿關係恐不再那麼「鐵」！美國與塔利班和平談判第 5 輪日前告終，雖然雙方並未達成全面共識，但至少完成半數進展；然而，在看似順利的背後，19 日傳出阿國國安顧問不滿談和過程，甘尼政府完全被排除在外，更炮轟美國是否默默給予塔利班合法性，美阿關係被蒙上一層不確定性。

根據《France24 網》的廣播指出，美國與佔據阿富汗部分地區的組織塔利班，於日前完成雙方第 5 輪談判，談判歷時 2 周也是迄今最長的一次，雖然雙方無法達成川普期待的和平協議，但一致認為談判是有所進展的。

美、塔並非完全談崩

代表出席談判的美國將軍哈利札指出，要達成和平協議需要解決 4 大問題：確保反恐行動、美方撤軍、阿國內部直接對話及內戰全面停火。哈利札指出，目前已完成前 2 項，但塔利班堅持不願與甘尼政府進行對話，他們僅將甘尼政權視為傀儡，至於末項的全面停火更難，即便雙方在卡達首都進行和平談判

時，阿國仍同時爆發零星內戰。塔利班對阿國政權不屑的態度，再加上美、塔雙方展開長達 2 周的閉門會議都讓甘尼政府感到焦慮。據《TrWorld 網》報導，阿國駐美大使、國安顧問莫希(Mohib) 19 日向美國反應甘尼政權的不滿，而莫希一度失控指責哈利札將軍，批判「美方可能為達成和平協定，而賦予塔利班合法性，這將影響甘尼政權與阿國與美方關係。」

甘尼政權於談和中可有可無？

據美國軍方報《星條旗報》報導，莫希指責哈利札自視為領導阿國政府的「總督」之言，被認為是對和平進程無力插話的挫敗感，同時也越過線，因此國務院 19 日表示，將不再與莫希打交道。

對此，研究阿富汗議題的專家庫格曼指出，美方將甘尼政權從和平談判中排除是正確做法，也能從美方的應對判斷出，川普已對甘尼的野心感到不耐煩，「甘尼仍在做想要與美方一起了結 17 年內戰，要求塔利班乖乖讓出政權，自己持續掌阿富汗大權的大夢。」

荷槍擊案嫌犯遭逮 犯罪動機尚不明

【本報記者施養正綜合報導】荷蘭烏特勒支槍擊案造成 3 死 5 傷，嫌犯 19 日遭荷蘭警方逮捕到案，目擊者表示，嫌犯為 37 歲土耳其籍的塔尼斯，當地時間週一早上 10 時半，從一處大樓朝路面電車掃射，造成車上乘客死傷，而他於數小時後在離案發現場約 3 公里處被警方尋獲，目前犯罪動機尚未釐清。

目擊者拔腿逃離

英國《BBC》報導，槍擊案目擊者向荷蘭當地媒體表示，他們看到有人在電車後方倒下，車內的乘客則向發瘋一樣的往車外逃竄。其中一人說，當他看到眾人拋棄倒在血泊中的女子時，他便前去看攙扶她，直到他看見塔尼斯朝他們走來，並聽見有人高喊「槍手！槍手！」他才開始拔腿狂奔。

當地一名上班族對媒體說，塔尼斯曾經參與車臣的聖戰組織，而他也因為

和伊斯蘭國(IS)有密切聯絡曾被警方逮捕，但不久後即被釋放。

荷蘭總理路特則說，本次槍擊案有太多疑點和謠言，故目前不知道真正的起因。儘管當地即將於週三開始進行選舉規劃，但政府仍會「降半旗」對罹難者表示哀悼。

動機尚未釐清

《紐約時報》則指出，當地有認識塔尼斯的民眾表示，塔尼斯先前曾經因為坦承強姦而遭逮捕。而警方則在週一槍擊案按家挨戶地尋找兇手，直到事發的 8 小時後才找到塔尼斯。

美國《CNN》報導指出，烏特勒支市長范札能受訪時表示，荷蘭當局認為塔尼斯的犯行可能是「恐怖攻擊」，而槍擊案的犯罪動機現階段尚未釐清。然而，據警方於當地時間週一晚間訊問後，檢察官說犯案背景是出於「家庭因素」。



▲ 荷蘭槍擊案嫌犯塔尼斯，於犯案 8 小時後落網。圖為荷蘭警方。(網路截圖)

▼▼ 當地非政府組織將鯨屍打撈後解剖發現，鯨胃裡有 40 公斤塑膠袋結石形成。(Photo on 骨頭收藏博物館臉書粉專)



死鯨腹中有結石 竟是 40 公斤塑膠袋

【本報記者呂翔禾綜合報導】人類製造垃圾，並隨意排放到海洋，造成生態危機。近日在菲律賓，有一條死鯨被沖到岸上，當地博物館工作人員經解剖後發現，至少有 40 公斤的塑膠袋累積在鯨魚胃中。當地非政府組織呼籲，希望各國能儘速採取行動，不要再把大海當成人類垃圾場。

充滿塑膠的海洋

根據《BBC》報導，這頭鯨魚在菲律賓東方的海岸被沖到岸邊，當地非政府組織「骨頭收藏博物館」接獲通報後，對鯨屍進行善後。在解剖時發現至少有 40 公斤的塑膠袋卡在鯨魚胃裡，且因為塑膠袋太多，結成一大塊類似結石的物體，卡在鯨胃中。該組織創辦人布蘭齊利告訴 CNN 的記者，他們從沒想到會在鯨魚胃裡發現這麼多的塑膠堆積。「鯨魚胃還沒有完全清理

在解剖時發現至少有 40 公斤的塑膠袋卡在鯨魚胃裡，且因為塑膠袋太多，結成一大塊類似結石的物體。

完，我們持續尋找牠身體其它部位還有沒有塑膠殘留。」他說。

各國須承諾減塑

去年 6 月，泰國海岸有一隻領航鯨因吞下 80 個塑膠袋而喪生。在東南亞，一些國家有嚴重的一次性使用塑膠袋的問題。《BBC》報導，根據環保組織麥金錫中心 2015 年的報告，光是中國、印尼、越南、泰國與菲律賓排放的塑膠垃圾量，就佔了世界海洋塑膠垃圾總量的 60%。

《BBC》報導也提到，英國政府先前報告顯示，如果持續現在的速率，在 10 年內海洋的塑膠垃圾含量會成長 3 倍，海洋塑膠問題會越來越大，需要各國一起努力解決。

據《非洲新聞網》報導，聯合國在肯亞首都奈洛比召開



環境會議，承諾將逐年減少塑膠使用量。聯合國官員基斯勒告訴記者，地球環境已經來到關鍵的轉折點，國家對於環境塑膠問題需要有具體承諾，而不是「簽署一堆繁瑣的文件。」



莫國基礎建設差 氣旋伊代估釀千死

【本報記者宋秉謙綜合報導】熱帶氣旋伊代肆虐東非，最新消息指出，莫三比克總統憂罹難人數破千！伊代自 14 日達到強度巔峰後，15 日凌晨登陸東非，重創莫國港口城市貝拉，其引發的洪水也波及鄰近國家如馬拉威及辛巴威等鄰近國家。莫三比克總統紐西 19 日搭機巡視重災區並指出，由於交通受洪水影響而癱瘓，難以統計人數，官方數據僅寫 84 死，但實際死亡人數恐破千。

根據《英國廣播公司》報導，強烈熱帶氣旋伊代生成於西南印度洋，在 14 日達到強度巔峰後，受聯合颱風警報中心升級為三級熱帶氣旋。伊代 15 日以高達每小時 177 公里的風速登陸莫三比克的貝拉市，在狂風與洪水後，貝拉市交通癱瘓，醫療設施停擺，損失更難以統計。

莫三比克總統紐西 19 日前往貝拉市巡查後表示，由於難以通

訊聯絡，主要聯外道路被斷，無法派遣人力前往救災，更遑論要精確統計死亡人數。紐西估計說，即便官方統計是 84 死，實際罹難恐逾千。若紐西的估計是正確的，將創下非洲南部受氣旋損失最重的紀錄。

據《CNN》報導，跨國 NGO 紅十字會指出，貝拉市超過 9 成的地區都滿目瘡痍，無國界醫生組織則說，貝拉市及週邊城市都沒有電力供應，根本無法進行援助。雖然氣旋是在上週來襲，但因基礎建設差，時至今日，救援行動仍寸步難行。

此外，鄰近地區也受到波及，馬拉威約有 56 死、近 600 人受傷，而辛巴威至少有 98 人被證實死亡，數百人失蹤。馬拉威政府很快撥款 1640 萬美元用於救災與減輕損失，但經濟狀況較糟的辛巴威相較下就更需要跨國援助。

比克海港城是貝拉首當其衝。(Photo by 網路截圖)



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



售屋

(電：0910-235261)

西門町電梯獨棟美景頂加

7 樓二房兩廳 + 8 樓二房一廳 + 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
配黑色大理石浴缸，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)

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
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



台灣文化獎頒發 王秀雄等 3 人獲殊榮

評審召集人陳正雄表示，得獎者皆對文化藝術有卓越貢獻，尤其王秀雄長期參與台灣藝術教育政策制定及推動，堪稱台灣國寶。

【本報記者邱文福台北報導】台灣文化獎 18 日頒發。成立超過一甲子的台北西區扶輪社，長期獎勵對台灣文化有貢獻的社團。今年頒發第 64 屆的「台灣文化獎」給以理論貢獻為主的台灣師範大學美術學系名譽教授王秀雄、國立歷史博物館長廖新田與台南藝術大學藝術史學系助理教授蔣伯欣。

第 64 屆台灣文化獎徵選辦法於 2018 年 9 月公告，針對當今在「台灣美術史、美術教育及美術學術研究方面」有卓越貢獻的專家及學者為對象。3 位得獎者則於本月初公布，有王秀雄、廖新田、蔣伯欣三位，恰有老中青三代的巧妙。得獎者除獲頒獎牌一面外，各得獎助金新台幣 12 萬元。

本屆評審作業召集人係藝術家陳正雄，他表示，得獎中的王秀雄年資最長，服務教育界超過 40 年，長期參與台灣各類藝術教育政策的制定及推動，也接受過多次教育部委託主持的研究工作並出版多本譯作與著作以傳揚美術研究相關理論，堪稱台灣國寶之一。

國立歷史博物館長廖新田則是王秀雄教授的得意門



▲得獎者之一王秀雄教授借其夫人。(Photo by 邱文福/台灣醒報)

生，現任國立歷史博物館長及台灣藝術史學會理事長，是國內少數擁有雙碩士及雙博士學位的傑出美術學者，曾受邀擔任澳洲國家大學榮譽教授。

第三位是日前在台南藝術大學藝術史學系擔任助理教授，並兼任該校台灣藝術檔案中心主任的蔣伯欣，他長期投身台灣美術文件及資料的搜集建構，也擔任文化部古物審議委員會委員、國家教育部委託主持的研究工作並出版多本譯作與著作以傳揚美術研究相關理論，堪稱台灣國寶之一。



▲國立歷史博物館長廖新田(左)、台南藝術大學藝術史學系助理教授蔣伯欣(右)。(扶輪社提供)

「台灣文化獎」歷年得獎者包括體育名將紀政、歷史學者江樹生、藝術家蕭瓊瑞、作曲家許常惠、鋼琴家周雅郎、公廣集團董事長陳

郁秀、影像工作者黃明川、原住民文化學者童春發、藝術家撒古流·巴瓦瓦隆等，至今受獎人士已超過百人。

粉樂町藝術展開幕 邀民眾「坐」出藝術

【本報記者呂翔禾台北報導】2019 年粉樂町當代藝術展於 19 日舉行，在開幕記者會上，粉樂町策展執行長翁美惠表示，展覽的主題是「席、息相關」，希望透過展覽，讓民眾看到藝術家如何把日常生活中，如椅子等家居用品變成藝術。另外，展方也將藝術家的作品放在信義區不同的角落，讓民眾可以近距離感受。



▲參展者 Emmanuelle 作品《一百種顏色》。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

雙的椅子，象徵她與老公一定要坐在一起聊天，分享每天發生的事情，透過椅子來讓彼此交流、互動。

透過椅子產生連繫

粉樂町展覽從 3 月 19 日到 5 月 19 日，邀請到來自當代藝術家在信義區不同角落展出作品。以來自台灣的李承亮為例，他的作品《巨人的很多椅子》坐落在台北文創大樓，透過新莊棒球場老舊摺疊椅的重新組裝，組成一座躺臥的巨人型體，民眾可以自由穿梭作品其中，享受藝術家所創造的奇幻空間。

翁美惠致詞時說，這次展覽的主題是「席、息相關」，透過椅子可以傳達許多意念。她以自己為例，她結婚 33 年，無論搬過幾次家，家裡一定設有一對成

培養藝術氣息

她認為，不同的椅子，人坐下去的感覺都會不一樣，說出來的話及跟別人互動的模式就會不同。她希望透過這次的展覽，讓不同藝術家對椅子有不同的發揮，讓藝術家利用椅子，傳達出不同的變化，也讓民眾坐上去後，可以體會不同的感受。

另外她也提到，除了椅子的「席」之外，另一個「息」則是指一個人的藝術氣息。「粉樂町邁入第 12 屆，我們希望透過『城市美術館』的概念，讓『生活藝術化、藝術生活化』，培養民眾的藝術氣息，讓大家更有創造力。」

中國國家京劇院

CHINA NATIONAL PEKING OPERA COMPANY

于魁智、李勝素 領銜
精彩好戲，80 人鑽石陣容

3/19 ~ 24
台北國家戲劇院



主要一級演員

- 于魁智 (著名京劇表演藝術家，榮獲梅花獎、梅蘭芳金獎)
- 李勝素 (著名京劇表演藝術家，榮獲梅花獎)
- 王越 (著名裘派銅錘花臉，榮獲全國青年京劇演員電視大賽金獎)
- 張靜 (著名老旦)
- 杜喆 (著名文武老生，榮獲全國青年京劇演員電視大賽金獎)
- 馬翔飛 (優秀楊派老生)
- 陳國森 (優秀文丑)
- 劉魁魁 (優秀袁派花臉，榮獲全國青年京劇演員電視大賽金獎)
- 郭瑤瑤 (優秀李派老旦，榮獲全國青年京劇演員電視大賽銀獎)

優秀青年演員

- 胡濱 (優秀袁派花臉) 呂耀瑤 (優秀程派青衣)
- 朱虹 (優秀梅派青衣) 劉壘 (優秀楊派老生)
- 戴忠宇 (優秀青年武旦) 王珏 (優秀文丑)
- 張志芳 (優秀武生) 陳旭之 (優秀小生)
- 劉夢姣 (優秀張派青衣) 危佳慶 (優秀袁派花臉)

主要鼓師：蘇廣忠、趙琪
主要琴師：魏巍、康長升

演出戲碼及主演

- 3/19 (二) 19:00 《滿江紅》**
于魁智飾岳飛/李勝素飾岳夫人/王越飾秦檜/胡濱飾牛皋/陳旭之飾高宗
劉夢姣飾王氏/王珏飾陳順/陳國森飾羅汝楨/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/劉壘飾八姐/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

◆兩劇院售票系統 票價：500、800、1200、1600、2000、2500元。
◆主辦：傳天藝術 多元化藝術 洽詢：02-2771-5676
www.arsformosa.com.tw

▼2015年1月時，女皇公園巡遊者隊球員在賽前行一分鐘默哀禮，向受到伊斯蘭武裝份子殺害的17條生命表示緬懷。(網路截圖)



反擊雙標說

英足總歐預賽 默哀槍擊案

【本報記者宋秉謙綜合報導】足球一直都希望扮演「超越場內」的影響力，也常針對種族議題、災難與意外等，透過球賽號召球迷一同關注，但日前紐國傳出大規模槍擊案後，上週末的英超賽事與足總盃賽事卻沒有任何表示，遭各界批評是「雙重標準」。英足總19日終於出面澄清，表示將在22日對決捷克隊的歐國盃預賽時，緬懷受害者。針對日前紐西蘭傳出的白人槍手大規模屠殺穆斯林案，導致

紐國傳出大規模槍擊案後，英超賽事與足總盃賽事未有任何表示，遭各界批評。英足總19日表示，將在22日緬懷受害者。

多達50人死亡，依照過往英足總一再強調的「超越球場」影響力(More Than Football)，本週英超聯賽與足總盃賽事卻很安靜，總計6場球賽都沒有默哀表示。

根據《英國廣播公司》報導，各界對此開轟英足總是雙重標

準，過往只要涉及媒體所稱的「恐攻事件」，英足總都會積極展現仁愛的一面，例如2015年1月，伊斯蘭武裝份子襲擊諷刺性雜誌社，導致17人死亡的案件；反之，本次受害者是穆斯林，難不成英足總就認為不需要去做？對此，學者盧納特指出，在體育領域(尤其是足球)，穆斯林

作為領導角色的明星並不多，但這不代表這個群體沒興趣或不擅長這個領域，他無奈說，「英足總已經錯過一次做正確決定的機會！」

不過，英足總很快就作出「正確的事」，根據《路透社》報導，足總19日表示，將於22日對決捷克隊的歐國盃預賽前，透過全場沈默禮，緬懷本次受害的50名無辜平民。

升級先發輪值 洋基小聯盟約簽強投

【本報記者宋秉謙分析報導】MLB邪惡帝國替先發輪值買保險，洋基隊低價買進前賽揚第三強投！本季力求拉下世仇紅襪的洋基，因為王牌先發賽佛里諾掛傷號得缺陣一段時間，洋基不打算將雞蛋放兩個籃子，19日傳出僅以小聯盟約就簽到國民前強投「G岡」岡札雷茲。這筆資方超賺的「撿便宜」合約，很大原因是G岡拖太晚才簽約，讓洋基能低價買進持續升級的先發陣容。



▲運動家時期的G岡。(Wikimedia)

被賣到國民。加盟的首季(2012年)，G岡就以聯盟最高的21勝，殺進國聯賽揚獎第3名，與天才小史、齊默曼繳出3張ACE的成績，當時的國民先發5人單季都超過10勝，堪稱一段盛事的開始。雖然近年來G岡因年齡上升，表現不再那麼殺，但他仍然是「穩定」的代名詞，連9年投超過150局，ERA+達111，怎麼看都是頂級的中段輪值，洋基這筆簽約稱得上「血賺」。

小聯盟約招攬前強投

根據《MLB官網》報導，權威記者菲恩桑德指出，洋基與前



國民左投G岡簽下小聯盟合約，球員最高能領到300萬美元的基本工資，若洋基於4月20日前未將其加入大聯盟名單，G岡則有權要求出走，但這發生的機率並不高。

雖然洋基官方尚未證實這筆交易，但洋基主帥布恩難掩興奮之情，大幅稱讚G岡的曲球，更表示，「輪值有這樣優秀的球員加入，是教練團最喜歡聽到的消息。」布恩的稱讚並不浮誇，攤開G岡過往豐功偉業，洋基最多就是付300萬美金，根本是大賺特賺。

投手深度大漲

談及洋基的佈局方式，由於開季會少了王牌賽佛里諾與老將沙胖，將以日籍強投田中將大打頭陣，新同學派克斯頓，加上穩定的老將哈普打前3號，但後續2人將是不確定性極高的新秀赫曼與塞沙，雖然G岡不太可能短期內調整好、接下先發席位，但在新人表現不穩的情況下，G岡與沙胖都可能在4月份待命，隨時取代先發位置。

曾是奧克蘭重建希望

G岡當年頂著超級潛力新秀之名、發跡於奧克蘭運動家隊，他與另外2位年輕強投卡希爾及安德森，帶著球團很高的期待登上大聯盟，運動家一度想以這3人為核心打造出新生代投手盛事。但最終因戰績不理想，投出生涯年、年僅25歲的G岡

即使洋基新秀表現驚人，將先發位置卡死，G岡去年短暫加入釀酒人時也證明，自己能夠適應長中繼的角色，多功能的適應能力讓布恩更好做出調度，更增加洋基的投手群深度。



▲前國聯賽揚獎第3的左投G岡小聯盟約加盟洋基，這筆簽約被認為是洋基撿到大便宜。(Wikimedia)

美大籃瘋狂3月開打 藍魔鬼居頭號種子

【本報記者施養正綜合報導】台灣3月瘋媽祖，美國三月瘋籃球。全美國大學籃球錦標賽(NCAA)將於20日正式開戰，由全國60支大學校隊爭取金盃，其中「藍魔鬼」杜克大學更位居所屬賽區的頭號種子，也因賽事激烈使全國觀眾熱情投入，賽季俗稱為「瘋狂3月」(March Madness)

杜克佔順位優勢

「哪個地區聯盟是NCAA抽籤的得勝者？當然是ACC聯盟！」美國《Yahoo運動》報導，來自ACC聯盟的三支球隊，包括「藍魔鬼」杜克大學、維吉尼亞大學及北卡大學都在各自的籤表上位居最高種子順位，而因為杜克在地區冠軍賽中擊敗維吉尼亞，將來若在複賽對戰，杜克將擁有順位優勢。

加拿大媒體《TSN》也指出，杜克大學自從先前「踏破鐵鞋」的主將威廉森歸隊後便屢戰屢勝，但「K教練」沙舍夫斯基受訪時則表示，「這一路上讓我了解，不能將一切都視為理所當然，因為在如此高強度的賽事中，合理的解釋一切只會侷限自己的發揮。」



威廉森的「最後一哩路」

《富比世》報導則認為，杜克今年相當被看好能奪下NCAA冠軍金盃，但前提是

威廉森必須保持健康，自從經歷地區賽缺席6場賽事後歸來，杜克就從未輸掉任何比賽。報導更指出，大一的威廉森無疑是今年夏天NBA選秀會的最大熱門，並被視為能奪下今年NCAA的「最佳傑出球員」。

因此，取得大學冠軍將會是威廉森生涯履歷上最閃耀的一塊拼圖，而他與K教練將分別在球場上下帶領球隊邁向冠軍征途，並為自己走邁向NBA前的「最後一哩路」。

▲杜克大學球星札恩·威廉森，被視為本屆NCAA「最佳傑出球員」熱門人選。(網路截圖)

醒報廣告、訂報專線：

0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

霧雨中的焰花

文、圖 / 林彧 (作家)



【陰天火焰】

提前飄墜，要如何
封存妳的美麗？於永恆

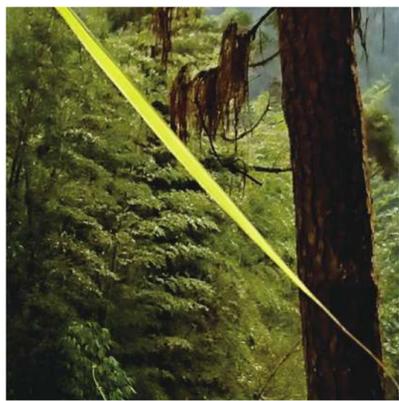
四十年前，帶領十九歲的妳們
抖爬大學池山，落隊的妳遙呼：
拉我一把！大哥
杉林深處迴盪著青春的許諾
許諾如箭，快得抓不住一字半句

幾個春秋裡，如翼之手起飛數次
擋妳前衝，在妳父親的靈前
扶妳站起，在妳母親的靈前
拍撫妳肩背，在妳夫婿的遺照前
揮別夕陽，在妳轉職南下的引擎前

最後一次飄蓬相逢，在凍頂
那年我中風、離婚、喪母
妳敲著我麻痺的右膝，含笑叮囑：
大哥，我們要好好活下去
好，好。只是我忘了回抱薄紙似的妳

火焰不是妳的最愛，緋櫻、酢漿
才是，而它們正在燃燒呢
花甲都未滿，妳拋出巨響的驚嘆
這回，無力的我來不及拉住那蕊艷紅
在衰牆下，躺著句號。謎一般的

陰天的溪頭，已無人聲
愛美的妳，穿紫霧而去吧



【誰是春風得意人】

陰晴都是短暫的
在山上，我從不為天空發愁

春風橫掃，葉尖的露珠
滾落；草叢深處，樹蛙高低鳴唱

哭笑都是同樣一張
臉。櫻花謝了，桃李頂著



【霧，來了】

連夜春雨，暫停腳步
暗霧卻來糾纏山谷
朦朧中，幾隻松鼠
在枝葉間，竄進，竄出

藏在蒼茫裡，我
有些念頭，不安分地
爬上，爬下



【隔牆花】

春天遞來金黃的麥克風
問我：溫差與人情的冷暖
春天是敏銳的心律探測器
我的脈跳在鐵錦中劇烈波動

隔牆有眼，看見老松偷抹腮紅
隔牆有耳，聽到幼鳥拍翅摔落草叢
隔牆有鼻，聞出雲霧愛戀的氣息
隔牆有舌，請嚐月光酒精是淡是濃

無法出遊。出牆的
是我的心



【懶】

懶得理會灰鬚能否通過浴鏡的
人臉辨識；懶得翻閱
啼笑洶湧的臉書；懶得剝開
眨紅眼的訊息通知；懶得聽見
電視新聞裡的雞雞鴨鴨
懶得與輝煌的煙火喋喋不休
懶得開機，懶得交談，懶得聚會

因為懶，才可以
隨赤松林後那堆雲朵，自在地
散步，拍拍棉絮，揮揮塵埃
拿著春雨的細針，縫補花草草

因為懶，舊歲的門聯不用刷下
留著過去，繼續美好
陽光與陰影互相映照，我和你
一起偷懶，一起偷偷地老

【騎馬上斷橋】

一蹬，就是天涯了。擁有第一輛鐵馬的童年夏天，
我急著想要逃離閉塞的山村。

汗如飛珠，鐵馬其實是鐵牛，我拴不住自己的喘
息，更擋不了沿途灌耳的風雨。爬過無數岡巒，
終於下坡。

被判出局的時刻到了，六十歲端午後，我躺在加
護病床上，看著螢幕上自己的血路：這裡不通，
那裡阻塞。馬鳴蕭蕭，斷橋前止步。天涯？早被
拋到身後千萬里了。

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
- SNQI 雙重國家級品質認證

5大安心



PChome 24h購物

台灣量販 Taisuco

全聯福利中心

Carrefour

愛買 a.mart

戒不掉零食 因甜食有含幸福點

專家表示，人不是因為特定的巧克力餅乾而上癮，而是各類甜食其中糖、脂肪等含量的完美比例，讓人對甜食欲罷不能。

【本報記者宋秉謙綜合報導】戒不掉飯後甜點成為現代人不健康的大殺手，專家指出，人主動去滿足對甜點的口腹之慾都是因為甜食有「幸福點」。專家表示，人不是因為特定的巧克力餅乾而上癮，而是源自於食物商會花費心力，調配出各類甜食其中糖、脂肪等含量的完美比例，以達到幸福點誘惑消費者，久之，習慣幸福點後，腦中分泌多巴胺會讓人對甜食更欲罷不能。

對比過往，糖、鹽和脂肪都是生存之所需，但因為產量並不多，因此當時的人們腦中調節難度不高（純當成生活所需，而非娛樂性的食物），對糖份攝取的期待感不比現在高。

而如今，人們常一撕開餅乾包裝，就停不了口，專家指出，有一半是因人類對糖、鹽期待感上升，但真正因素是「食物的幸福點」。根據《CNN》報導，近200年來，人類開始增加生產這些「佐料」、「調味

引顧客的幸福點。(photo by 網路截圖)



品」，食品製造商更投入重大心血，為了創造出能獲取暴利、最佳銷售的零食，他們嘗試找到特定食物中，最佳的糖、鹽和脂肪含量比。專家莫斯科維夫將這種對食物的優化定義為幸福點，他指出，

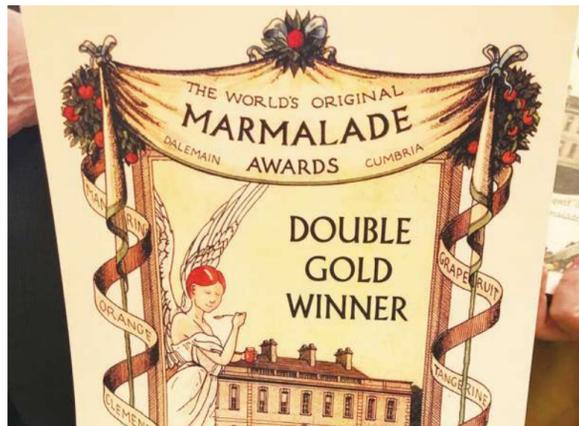
這種恰到好處的配方不見得適合每一位食用者，但只要是與此幸福點有共鳴的人，便無法拒絕這款零食，「因為大腦會以內啡肽告訴你，這是一種獎勵，並會記得這種獨一無二的味道，讓人難戒掉。」

據《健康網》報導，在吃完特定零食後，內啡肽將促使大腦分泌多巴胺，讓人感到心情愉悅，這也可說是一種輪迴，會增強人持續食用這種零食，並視之為獎勵，以產生滿足感。

圖文選粹

圖文 / 中央社

台灣果醬奪下英果醬界奧斯卡



▲台灣果醬女王柯亞製作的橙花金棗黃檸檬果醬(右)奪下世界柑橘類果醬大賽雙金大獎和二金獎項，威士忌柑橘果醬(左)奪下二銀一銅，白酒伯爵金棗果醬也奪下銅獎。

高雄海關查獲貨櫃藏大量走私洋酒



▲財政部關務署高雄關日前在高雄港79號碼頭查獲2只轉口貨櫃夾藏各式高價洋酒，數量達1萬9000瓶，粗估市價約新台幣2000萬元。(飲酒過量有礙健康；未成年請勿飲酒；酒後請勿開車)

推廣在地食材 農委會推養生食譜

【本報記者張朝璋台北報導】甜椒薑黃雞肉丸、蓮藕山藥餅、花生紅豆紅棗西米露……一道道美味料理擺在桌上，令人食指大動，這些都是出自農委會農業試驗所推出的新食譜《品味養生》。試驗所所長陳駿季表示，此次內容是為3C族群、銀髮族等7大族群量身打造，並邀請5星級大廚利用台灣本土食材設計，將在網站上免費提供食譜，供民眾索取。

「農委會的新聞可不是只有推出新品種或新技術而已，也會教大家如何運用食材。」陳駿季笑道，過去農委會曾推出過好幾本食譜，但每本的訴求都不同，此次是為針對台灣人口結構及生活習慣的改變，為3C族群、銀髮族、助眠安神需求者、發育期、孕婦、產婦、更年期等7大族群量身打造食譜，並使用在地食材，不只讓民眾吃得安心，亦能



▲為推廣在地食材及照顧國民健康，農委會農業試驗所與靜宜大學合作，推出新養生食譜。(photo by 張朝璋 / 台灣醒報)

推廣農業永續。陳駿季亦表示，此本食譜首次結合QR code，並設立專門的臉書粉絲專頁及Youtube頻道「好

食節」，每一道料理的食譜皆邀請五星級大廚拍攝教學影片上傳，此外食譜中也都有附上詳細營養價值說明，讓民眾得以現學現用。食譜的實體書將在國家書局等通路販售，而電子檔也會在農業試驗所的網站上免費提供，歡迎民眾前往下載。

「為了這本食譜，專家們都變胖了！」協助策劃食譜的靜宜大學校長唐傳義表示，現代人相當挑嘴，料理不只要健康更要美味，就像古代皇帝般，因此他期盼這本書可以擔當起太醫暨御膳房的角色，讓民眾吃好又吃巧。且有負責把關營養的兩位專家親自「以身試食」，絕對可以掛保證。

喜淚交織！「從西藏人心中看見西藏」的電影

一個4000公尺高度1000公里遙遠的心願

金馬國際影展 特別放映

評審團大獎 上海國際電影節

最佳劇本獎 上海國際電影節

最佳新演員獎 海南島國際電影節

最佳攝影 華語青年影像論壇

新銳女演員 華語青年影像論壇

最佳剪輯 華語青年影像論壇

導演松太加最情感噴發傑作

阿拉姜色

藏族男星 容中爾甲

藏族影后 尼瑪頌宋

天才童星 賽卻加

4.03 一諾千里

出品人：容中爾甲 聯合出品人：梁宗豪 松太加 制片人：陳希 羅爾基 桑杰 編劇：松太加 札西達娃 監製：杜慶春

主演：容中爾甲 尼瑪頌宋 賽卻加 攝影指導：王維華 劉古明 李濤 剪輯：才讓項秀 桑杰 艾加 才讓東主 杜澤東主

出品：小象國際文化投資有限公司 聯合出品：北京誠利千代影視有限公司 發行：上海國際影視文化傳媒有限公司

▼除了廢除退學制度，大學更應該大幅開放部分時間學習的制度，實施終身學習和全民學習。(Pixabay)



廢除退學制度 開放自由選課

■張瑞雄
(國立臺北商業大學校長)

今年大學入學的繁星入學已放榜，接下來還有申請入學、推甄、到暑假的指考測驗，明明就是大學太多學生太少，莘莘學子還是要忍受這半年的煎熬。煎熬進入大學之後還有些大學有退學制度，這到底可不可以讓學生更用功呢？

退學無法讓學生用功

退學制度只有一個宣示作用，告訴學生說太混會被退學，警告學生不要太混，所以對於不用功的學生只是在很混和普通混之間

退學制度和學習氛圍是否多元正面也沒太大關係，要讓學習氛圍更正面多元就要讓學生更有學習的彈性和自由。

移動而已。

退學制度無法讓學生用功，它只會讓一些鬼混的學生想盡辦法來求蒙混過關，每當學期期末考結束，很多老師最怕父母親（甚至祖父母）帶著學生來求請，請老師改分數放學生一馬，所以有些老師一送出成績就趕快遠離校園，避免人情困擾。

學生沒有選課自由

退學制度和學習氛圍是否多元

正面也沒太大關係，要讓學習氛圍更正面多元就要讓學生更有學習的彈性和自由，譬如說學生可以自由的選課和自由的轉系或選擇主修的科系。教授們很強調自己的學術自由，但奇怪的是學生都沒有學習的自由。

除了廢除退學制度，大學更應該大幅開放部分時間學習的制度，任何人（從小到老），只要有興趣就可以到大學修課，修滿畢業學分，就可以請領學歷證書，

真的實施所謂的終身學習和全民學習。

教師需嚴格把關

整個學生學習的把關其實在所有的任課老師身上，只要老師上課認真要求，該當就當，學生即使不被退學，因為拿不到畢業所要求的學分，六年到了還是拿不到學位，這樣就可以把關了。

此外，收到學生程度較差的學校反而更應該取消退學制度，否則怕學生會被當光，逼得老師只好放水讓學生過關，反而達不到嚴格把關的目的。沒有退學制度，老師也比較不擔心說因為他把學

生當掉而導致學生被退學，通常更能嚴格要求。

大學老師也應該對同學的修課和上課採取更開放的態度，盡量少必修課，修課成績也應當是以結果論英雄，如果一個學生不來上課，但習題都準時交，考試也考很好，那老師為什麼一定要求學生要坐在課堂上聽講？如果學生人坐在課堂上但心卻不知飛到那裡去，這樣對學習的幫助恐怕也不是很大。

學生要珍惜大學福份

當然，對大部分的學生而言，上課專心聽講對於瞭解和學習絕對有幫助，所以除非你是天資聰明，否則奉勸你還是準時上課，專心聽講。況且上大學除了功課學習之外，人際關係交流和學習

也是很重要，上課就是和同學交流和被老師認識的好機會，如果你時常翹課（尤其是必修課），一定和班上的同學不熟，被視作獨行俠，未來在社會上就會缺少大學同學這批重要的人際關係。

不過同學的心態也要覺醒，現在幾乎所有人都可以上大學是一種福氣，不要把福氣是為理所當然，應該體會自己程度的不足，利用大學四年好好彌補。很多大學生選課隨便選，上課睡覺或時常翹課，被當掉也無所謂。這是浪費自己的人生和浪費國家的資源，或許大學應該採取按學分收費的制度，在重修時必須再收一次學分費，否則學生不會珍惜學校為他們開課的辛苦和投入的資源。

浮世繪

圖 | 王正明



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

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

公益

教養孩子有規則 可設立家庭儀式

孩子難以馴服？利用幾招讓你的孩子自願養成好習慣，讓你輕鬆教小孩。

■ 梅蘭妮·葛列瑟

每個孩子都夢想著，有屬於自己的房間、王國或藏身的地方，在這裡可以不受干擾的玩樂。而這樣的地方正提供了孩子機會去發展儀式和規矩，這是很有助益也很有教育意義的。

孩子可以自己規定敲門的方式，如何收拾整理、音樂放多大，甚至是房間顏色。這個王國的國王，可以在裡頭發展他自己

裝入的物品大上兩倍。換句話說，當盒子裝到半滿時，就表示它已經滿了！這麼一來，才會方便孩子找東西。

每個盒子分類收納一種玩具，收納盒可以採用塑膠或木製的。請在盒子上面貼上收納物的圖片，好讓盒子裡裝的東西一目了然。最好和孩子一起製作這些圖片，這麼一來，孩子不但可以在你的幫助下完成圖片，還能帶入自己的點子和願望，這將會很有

開浴室和廁所時都要將之恢復原狀；髒衣物每天都要丟進洗衣籃裡。

收拾小口訣

在整理收拾這件事情上，請不要期待孩子會帶來奇蹟，也永遠不要把整理當成處罰。沒有孩子能夠獨自收拾整理乾淨，因此請伸出援手，但別幫他把所有事情做完，即便他不滿意的發牢騷或拖拖拉拉的收拾亦然。

幫孩子準備一個適合他身高的掃把或畚箕，讓他在整理時一起幫忙，他一定會很樂意。這麼做不但能讓他在開心又有趣的情況下學會打掃，日後他自己也會樂於打掃。

對於來家裡作客的孩子，也請讓他們一同加入整理的行列。活動一開始就要先預告最後大家要一起收拾，結束前十五分鐘再提醒一次。

收拾整理小口訣：「三、二、一，停止遊戲，大小朋友一起來整理，十五分鐘收整齊！三、二、一，停止遊戲，大小朋友一起來整理，十分鐘內收整齊！三、二、一，停止遊戲，大小朋友一起來整理，五分鐘內收整齊！三、二、一，停止遊戲，大小朋友一起來整理，現在立刻收整齊！」

以遊戲包裝儀式

沒聽過這口訣的人遲早會在幼兒園裡聽到，對孩子來說，在幼兒園裡有效，在家中同樣會有效，但這也需要父母協助規律練習直到順利成功為止。或許你可以和孩子一起創作一首「收拾之歌」，然後每次收拾整理時就一起唱這首歌，當然也可以運用我們提供給你的一些小點子：

「我們家在晚飯前孩子得收拾玩具。我會提前十分鐘宣布，然後設定好煮蛋用的計時器，計時器一響，所有人就要一起收拾整理。然後再將計時器設定十分鐘，整理的時間不能超過十分鐘，同時我也會一邊留意這段時



讓孩子與你共同決策，可讓他感到有成就感。(photo by Alexander Dummer on Unsplash)

間內的整理情形。」

「晚上我們會舉辦整理比賽。我女兒必須整理她的房間，而我則把碗盤放入或拿出洗碗機，以及做完其他家事，贏的人可以選晚上要講的睡前故事。」把收拾整理當成一場慶典，也會是個很棒的儀式。你知道「大家來找碴」這個有趣的遊戲嗎？

與孩子共同決定

和孩子一起收拾整理時故意製造一些錯誤，例如：把玩具車放在積木箱子里，看看孩子會有什麼反應。通常孩子會告訴你正確答案，而這會讓孩子（與父母）獲得許多樂趣，同時也是一種有趣的整理儀式。

或者你是否曾舉辦過展覽呢？

什麼應該送人或賣掉？什麼該丟掉？不管任何事都應該和孩子一起決定。

如果孩子動手做出了某個很棒的作品，每天晚上卻必須將它們毀壞並收拾整理起來，那就太可惜了。請幫這些作品如「芭比衛生紙捲筒城堡」或「樂高幽浮的進擊」弄個展示空間，擺放在像是某個空層架或衣櫃上方等。

每項物品都有專屬位置，不然就做個儲藏空間只有在每項物品

都放在應該放置的位置時，收拾整理工作才能真正做好。因此請你定期和孩子一起整理孩子的房間。整理孩子房間時，什麼應該留在房間？什麼應該暫時放到地下室去？什麼應該送人或賣掉？什麼該丟掉？不管任何事都應該和孩子一起決定。

力行極簡法則

請立刻丟掉壞掉的繪本、撕毀的雜誌、乾掉的彩色筆與斷掉的鉛筆等物，讓孩子的囤積病沒機會發作。請在整理與除舊時和孩子一同實踐「極簡法則」（這意味著東西要盡可能的簡單）。如果購入了某樣新品，就必須丟棄某樣舊物。

每當「寶寶玩具」在收拾清理

的意義。已經沒有玩樂價值的玩具（如：健達奇趣蛋裡的公仔、早餐麥片的盒子等），這類東西就應該放入廢物箱。等你三個月後把箱子拿給孩子看時，他將會興奮的玩起某些已被遺忘的東西，然後再將其他東西放入。

(黃聖堯/輯)

《每個孩子都需要家庭儀式》簡介

什麼是「家庭儀式」？儀式是在特定的情境或時間點，所做的「有意識的行為重複」。如：固定的洗澡程序、用餐程序，每年生日慶生、過年給紅包……等，都是一種儀式。

不要小看這些重覆的事，正是這種不斷反覆的重複行為，能幫助孩子去形塑、體驗日常生活，並建立秩序。

但家長不要立刻嘗試施行一堆儀式，而要以兩個為單位進行。不要大張旗鼓的宣告要施行儀式，而是悄悄的將之置入日常生活流程中。

出版社/采實文化



如果孩子能自己決定物品的位置，往後他會更容易遵守這些規則。

的儀式，而且也被允許這麼做，請和你的孩子談一談這些事吧！

孩子的房間

你從過往的經驗可以得知，每個孩子都需要一個屬於自己的空間。在那裡他有空間可以玩，可以收納他的玩具，可以寫功課和睡覺。即使空間很小，但它就是孩子的王國。

不過，孩子的房間往往很快就會變得一團亂，有些父母甚至形容那是戰場或垃圾堆。所以請和孩子一起制定一套例行程序，讓秩序可以建立。重要的是，讓孩子有機會去收納與分類他的玩具、遊戲、書籍、玩偶、積木、車子等等物品。

欲善其事 必利其器

既然所有屬於孩子的東西，全都在這個房間裡了，當然不能少了一塊適合在上面玩的地墊，以及可以收納玩具的收納架。音樂鐘、小夜燈、玩偶和書能夠放在架上，你可以在其中一個架子上放置收納小東西的盒子。不過只有層架是不夠的，還要有許多抽屜、箱子和袋子，讓所有東西都有自己的位置。

請注意，相較於成人的收納盒，孩子的收納盒應該要比預計

趣，孩子立刻就會投入其中，當他在收拾整理時也會獲得更多樂趣。

請將書架放置在床邊或舒服的沙發附近，如此一來孩子就會自然的讓「閱讀」和「舒適」產生連結。請像書店一樣，以正面展示書籍，讓它們能一目了然並促使孩子想去翻看，這裡也是放置層架與安撫玩偶的最佳場所。

多元角落

錄音機、音響以及相關的錄音帶、音樂光碟等，同樣適合放在一起。如果孩子正在學某種樂器，最好在家中為他特別安排一個練習的地方，不在一堆玩具當中練習橫笛，他能更專心。

3歲以下的孩子就已經很喜歡分類了，請利用這點並向孩子建議：「娃娃全都睡在嬰兒床上」、「車子停在窗台上」等。如果孩子能自己決定物品的位置，往後他會更容易遵守這些規則。

永遠都要記得一則在幼兒園內理所當然的規定：一次只能玩一種玩具。如此一來，孩子自然而然就擁有更多時間去玩他真正在玩的玩具，而不是花時間去整理那些丟得到處都是的玩具。

夾克和鞋子要放在外面，書包和提袋要拿進房間；每個人離

書訊快報

醒報編輯部/輯

《用傾聽取代說服，贏回話語主導權》

作者：速溶綜合研究所

出版社：大喜文化

你是否有犯過這種毛病：「滿腦子想著接下來要怎麼說，而忘記聽對方怎麼說！」「覺得自己能說服他，卻沒能聽出他的話中話？」

我們擁有兩隻耳朵和一個嘴巴，就是為了提醒我們：「比起說話，更要多聽」。

善於溝通的人都能在傾聽中不斷地思考，才能了解說話者想表達的事物，發現談話中的關鍵細節，在交談中建立職場有效溝通，贏回話語主導權。

讓傾聽不僅只是「聽」，



《舌尖上的東協—東南亞美食與蔬果植物誌》

作者：胖胖樹 王瑞閔

出版社：麥浩斯

為了能在異地品嚐故鄉的味道，早期的新住民從家鄉帶來少許容易繁殖的香料植物與蔬菜，像種花般，用花盆栽植在陽台、屋頂，或院子裡。

數十年來，越式、泰式、緬式、印尼料理中，悄悄地融入了你我的生活，成為台灣文化拼圖中不可或缺的一塊。

全書穿插一百多種植物圖鑑，介紹這些東南亞蔬果與香料的生態特性與食用、運用方式，希望從市



《跟阿德勒學正向教養 - 青少年篇》

作者：簡·尼爾森，琳·洛特

出版社：大好書屋

教養青少年從來不是一件容易的事！

作者告訴你，身為父母的最高成就是「無用」——不再被需要，幫助青少年子女學會獨立生存所需的人格特質與生活技能，如此，才能放心讓孩子邁向充滿挑戰的未來。

該如何「賦能」青少年，幫助孩子學會獨立，而不是幫他們做他們能做的事，使孩子「減能」——降低學習能力？簡和琳以大量的生活實例和具體方法，幫助父母從了解青少年成長困境到積極啟發青少年走向



阿里山花季 櫻王與小櫻王爭豔

遊樂區內的「沼平線」列車將於花季期間行駛，紐「鐵」粉們可千萬不要錯過櫻花與蒸氣火車相互輝映的美景。

【嘉義訊】

2019 阿里山花季開鑼，活動時間即日起至 4 月 10 日止。林務局嘉義林區管理處首度於國家森林遊樂區香林神木劇場舉辦花季開鑼儀式，花季期間，包括 3 月 20 日、3 月 27 日、4 月 6 日及 4 月 10 日等，都會舉辦小型戶外音樂欣賞會，讓民眾能感受溫暖春季裡「櫻與音的對話」。

阿里山林業鐵路及文化資產管理處為配合花季活動，遊樂區內的「沼平線」列車將於花季期間每週三（3 月 20 日、27 日及 4 月 3 日、10 日）之上午 10 時 30 分至 11 時 45 分，行駛蒸汽火車頭附掛檜木車廂。「鐵」粉們可千萬不要錯過櫻花與蒸氣火車相互輝映的美景。

開鑼相關儀式以香林神木為中心，順應地形往外擴散 16 道弧形及 4 階梯的多功能舞台，讓目光聚焦在主視覺及表演上；而主視覺以錯落繽紛的色彩，交織花



▲▼花季期間，都會舉辦小型戶外音樂欣賞會，讓民眾能感受溫暖春季裡「櫻與音的對話」。(林務局嘉義林管處提供)

朵與蝶的共舞，譜出動人樂章及春天生機蓬勃之感。

搭配暖冬相助，櫻王也提前滿開，與小櫻王—唐實櫻相互爭彩；嘉義林管處表示，趁近幾日天氣放晴，建議民眾把握山中春色，來阿里山踏青賞花。

為花季活動添彩，特邀請表演團體來演出，包括：以「蝦

米人聲樂團」帶來阿卡貝拉 (acappella)，「蝦米」為世界第一個視障人聲樂團，克服視覺的缺憾，憑藉敏銳的音感，將他們對



不僅櫻花 福壽山農場桃花舞春風

【台中訊】不僅是櫻花，位於高海拔的福壽山農場，一年四季皆可欣賞不同花卉，農場內種植 2 公頃桃花，目前開花已達 3 成，不僅有嬌豔的紅色系桃花，還有罕見白色的垂枝桃，遊客可趁假

日上山走走，享受被桃花包圍的浪漫氛圍。

福壽山農場水蜜桃園區所孕育的桃花林，也不讓千櫻園的櫻花專美於前，因暖冬的緣故，目前也已經悄悄綻放她的美麗！水蜜

桃園的桃花有豔紅、桃紅、粉紅等顏色，而位於鴛鴦湖旁更有特別的白色的桃花可以欣賞，令人感到相當驚艷。

福壽山農場表示，場本部「桃園」種植 2 公頃的桃樹，約 1500 株，栽培品種約 8 至 10 種，觀賞品種約 6 至 10 種；為採果方便，桃樹已全部矮化，目前早桃開花約 3、4 成，中、晚桃預計下周盛開，美景將持續到月底。

福壽山農場的「桃園」即將盛開，當遊客遠離都市塵囂走進「桃園」後，彷彿置身世外桃源，沉醉在古代詩人陶淵明《桃花源記》情境中，艷紅、桃紅、粉紅的花朵開滿果園，還有白色垂枝桃，令人心曠神怡。

福壽山農場表示，一般食用的水蜜桃為單瓣粉桃紅色的

花，農場果園使用草生栽培，友善對待土地與樹木，在欣賞完桃花後，別忘了 7、8 月的水蜜桃季，享用農場噴汁又安心的水蜜桃。

福壽山農場四季有不同花卉亮相，目前除近 20 餘種桃花外，大島櫻、吉野櫻也盛開中，一直到 4 月底都有櫻花可賞；而 4 月主角包括梨花、蘋果花也蠢蠢欲動，準備迎接遊客到來。

另外，為讓更多遊客能欣賞櫻花的美景，福壽山農場特別免費開放千櫻園讓大眾參觀，目前園內的富士櫻、昭和櫻，已被前陣子的連日大雨打落，但也因為這些雨水的滋潤，使得尚未綻放的吉野櫻與大島櫻，已經悄悄盛開囉！粉色與白色相間的吉野櫻及大島櫻，美麗的姿色絲毫不輸富士櫻和昭和櫻，同樣十分好拍也相當迷人。



▲▲園區人員表示，水蜜桃園區內的桃花目前已全數盛開，非常美麗。(福壽山農場提供)



於生命的熱忱與信念融入歌聲；更獲得總統親自接見的肯定。

嘉義林管處此次開幕還設有臨時攤位，將販賣文創商品，如詢問度高的櫻花紙膠帶、L 型資料夾、花季必備的賞花手冊等，更有日治時期以「眺望新高山」為創作元素的日本知名油畫家 - 小早川篤四郎及多多羅義雄 2 款小夜燈，提供販售等。另外，預計將於 4 月 6-7 日森林市集時還有販售檔期。

特別的是，嘉義林管處特別安排 3 月 20、27 日由專業導覽員帶領遊客走訪祝山、沼平、櫻王、三代木等各賞花熱點捕捉花影，再於下午加碼增開 4 班蒸汽火車車次，讓下午來訪的遊客也有懷舊體驗可搭、美景可拍。

■ 余柏青 / 輯

報馬仔

基市中正區古蹟 決以步道串連

【基隆訊】基隆市中正區古蹟分佈密集，基隆市政府計劃以步道串連，吸引市民及外地遊客前來，日前中正區公所邀集文化局、交旅處等相關單位實勘，經建課表示，這條步道除有觀光功能外，亦兼顧了當地居民交通安全。

位於基隆港東側的中正區，日據時代即是軍事要地，包括基隆要塞司令部、二沙灣砲台、大沙灣石圍遺構、太平輪紀念碑等都在該區，基隆市政府為有效整合這些景點，除了將列入觀光手冊外，未來還要建設步道串連，

形成一觀光廊帶。

中正區公所經建科表示，1909 年就存在的市定古蹟「基隆要塞司令部」，深富歷史價值，再加上周圍的海門天險（二沙灣砲台）、民族英雄墓，甚至法國公墓等等，其實中正區除了海鮮美食，更有文化的一面值得遊覽。

目前區公所旁的公園正在整建，規劃中的步道將一直延伸至市定古蹟要塞司令部，未來完成後，當地居民及上下課學生步行將更安全。



▲位於基隆港東側的中正區，日據時代即是軍事要地，包括基隆要塞司令部、二沙灣砲台、大沙灣石圍遺構、太平輪紀念碑等。(基隆市政府提供)

迎紫斑蝶北返 西拉雅廣種蜜

【台南訊】春暖花開，紫斑蝶蓄勢北返，交通部觀光局西拉雅國家風景區管理處特辦理「愛上西拉雅—與蝶共舞」蜜源植物種植活動。西拉雅管理處日前邀六甲區長蔡秀琴、官田區公所及社區發展協會、嘉南農田水利會、烏山頭水庫風景區、台灣紫斑蝶生態保育協會等種植 2000 株的蜜源植物高士佛洋蘭，除延續紫斑蝶生態環境打造目標，也為紫斑蝶北返做好準備。

西拉雅管理處表示，目前蝴蝶種類達 116 種之多，為擴大營造蝴蝶遊樂園意象，提供遊客賞蝶新選擇。

今年初結合台灣紫斑蝶

保育協會及關子嶺業者，在關子嶺嶺頂公園種植蜜源植物，並於關子嶺嶺頂溫泉會館等溫泉會館及烏山頭水庫種植蜜源植物，透過蝴蝶友善環境的擴大營造，讓關子嶺及烏山頭能成為蝴蝶遊樂園。

紫斑蝶是世界兩大越冬型蝶種之一，冬天到溫暖的南部越冬，春天北返繁衍下一代，在溫度低於 4℃ 時就會被凍死。當東北季風吹起，原本在臺灣各地的紫斑蝶會遷移至南部，尋找溫暖的蝶谷來避冬，春天回暖，紫蝶們依循著春的脚步北返，尋找適合的繁殖地點定居。



▲西拉雅管理處表示，目前蝴蝶種類達 116 種之多，打造蝴蝶遊樂園刻不容緩。(西拉雅管理處提供)