



2 全教總促教育部監督幼兒園
教育部規定，幼兒園課程應以統整式教學為主，卻有業者聘請沒有幼保資格的人士。



3 2016-2018 台灣成東亞最快樂
報告排名顯示，台灣人的「悲傷指數」為全球最低（1），勝過新加坡（2），樂觀指數也排在全球第 17 位。



4-5 接地氣才有未來 藍綠都應反省
有意謀大位的政治人物，應避免重蹈覆轍，選舉幕僚群需廣納各類專家來協助打選戰，注意每個細節



9 3D 列印牙套 將能即時製作
中正大學團隊針對牙齒矯正治療，發展三維掃描與 3D 列印 2 合 1，可望應用於數位齒列矯正設計規劃與製造。



今日天氣

北部	18°-23°	陰短暫陣雨
中部	20°-29°	多雲陣雨
南部	21°-31°	晴時多雲
東部	21°-28°	陰短暫陣雨

環團反北宜直鐵 嗆林佳龍：被水扁

若交通部開發北宜直鐵造成河川淤積、供水量縮小，將影響北部地區逾 600 萬人的生活用水。



▲▼ 環團指出北宜直鐵將重創翡翠水庫水質，呼籲交通部停止開發案。（網路截圖）

【本報記者施養正台北報導】「人人有水喝」是今年聯合國 322 世界水資源日的標語，而環保團體也於 21 日抗議交通部執意通過影響北部翡翠水庫水質的「北宜直鐵」，台灣水資源保育聯盟主任粘麗玉主任說，若強行用政治力量通過，開發造成的河川淤積將長期衝擊雙北、甚至桃竹地區超過 600 萬居民的飲用水源。

粘麗玉表示，當年興建翡翠水庫，造成當地民眾家園遭淹沒，甚至祖墳也被阻隔，要掃墓只能等主管機關公告，才能搭專船前往，這一切都為了確保水庫的水質。如今政府為了北宜直鐵，竟然連翡翠水庫提出的環評報告都忽略，若交通部一意孤行，開發直鐵造成河川淤積、供水量縮小，將影響北部地區逾 600 萬人的生活用水。

直鐵重擊水土保持區

據環保署於民國 95 年公告之直鐵環評報告，工程經過新店溪青潭、基隆河及雙溪等自來

水水質水量保護區，另有貢寮飲用水水源水質保護區，和汐止康誥坑崩塌地特定水土保持區等環境敏感區，對環境有重大不利影響。

「直鐵是通往地獄的快車」，綠色消費者基金會秘書長方儉指出，交通部長林佳龍去年大選就因台中空汙問題「被下台」，如今卻沒記取教訓，執意開發影響翡翠水庫水質的北宜直鐵，快 18 分鐘有何用，根本是地獄快車。他提醒林佳龍，若不妥善處理，「一定會被水扁扁得很慘！」

為 18 分鐘破壞環境

「政府別為了炒作土地，毀

了百年大計的水庫。」台灣環境輻射走調團代表林瑞珠說，2019 聯合國世界水資源日宣示「人人有水喝」，在許多貧困國家的居民得自己找水喝的當下，「天龍國」的居民擁有翡翠水庫的好水，卻為了短短 18 分鐘的車程，斥資 500 億造成水庫淤積，步上石門水庫的後塵。

「為了幾分鐘破壞環境值得嗎？」台灣生態研究員趙克堅表示，水資源在氣候變遷下更顯珍貴，但政府總以為台灣的水資源用不完。他指出，近來的開發案都使水快速導向海洋，使原本應該滲入地下的水源急遽減少，直接影響濕地生態。他說，「東部的運輸向來不是講求速度，而是運能。」



柯：兩岸缺互信 國民兩黨都束手

人民福祉是第一優先，他說，「親美友中是基本戰略，不要故意把中國當作敵人，這是最適當的國家戰略」。



▲台北市長柯文哲 20 日上午在傳統基金會演說，接受提問時提親美友中想法。（中央社）

【本報駐美記者劉屏華報導】兩岸目前的大問題是「台灣與大陸之間已經沒有互信」。不論國、共之間或民、共之間都如此。正在美國華府訪問的台北市長柯文哲說，國民黨的「九二共識」是「一中各表」，可是大陸的「九二共識」是「一中」，所以國民黨的「九二共識」沒有被大陸接受。

柯文哲在傳統基金會的演講中指出，國民黨、民進黨，與大陸都完全沒有辦法對話。他說很多智庫看法與他一樣，這也是他為什麼「提出五個互相，第一個互相是互相認識」，因為如果不能互相認識，如何能夠信賴？更不要說相互尊重與合作。他認為，即使有政治障礙，也不要斷絕溝通。

反對以對立作為手段

「我們很難在世界找到台海這樣的例子，」柯文哲說，經濟上如此緊密，在政治上如此敵意。他指出，台灣有 38 萬陸

配；有 200 萬台灣人在大陸；去年台灣對大陸出超美金 850 億元。「兩岸如此緊密來往，如果雙方都是仇視的態度，對兩岸之間不是好事」。

他認為，「一直反對用仇恨當作政治的動力，用對立當作政治手段」；他主張「在兩岸關係上，開始對話，重新建立互信，這是第一步」。

勿求個人利益

有人問及美中貿易、華為事件。柯文哲說，這回出國之前，台北市政府的電腦遭駭客入侵，但未必是外人做的，也許是內賊，因為入侵的「很精準，是有出國行程資料的幾台，他怎麼知道哪幾台是管出國行程的，我這個台北市長都不知道」。因為他認為「駭客不一定是外國來的，可能是內部問題」。

他說，美中貿易大戰，台灣夾在中間，的確相當為難。台北市政府是否禁用華為產品，要尊重中央政府，「身為地方

政府，會尊重國家政策」。他說這趟美國之行，不論參議院或眾議院，不論民主黨或共和黨，不論中央政府或地方政府，美國現在氣氛，就算不是反中，「至少也是防中，對抗局勢大概已經形成」。

柯：宜親美友中

有關美、中、台三方關係，柯文哲說，他和美國人開玩笑，說「我的硬體是中國製造，但軟體是美國製造」。意思是，台灣與中國是同文同種，但很明顯的，價值、理念與美國比較接近。

他說，台灣自己要審慎，面對美中對抗，台灣應當想的是「如何生存，而不是如何從其中撈到好處，所以要克制」。他認為，人民福祉是第一優先，不要藉著對立而謀求政黨利益，免得不利台灣。「親美友中是基本戰略，不要故意把中國當作敵人，這是最適當的國家戰略」。

社論

在台獨路線光譜中 蔡賴的鬥爭

立委補選結束後，前行政院長賴清德迅速表示將投入 2020 總統大選，並立即領表登記參加民進黨黨內初選。而早已宣佈將競選連任的蔡英文總統，也在出國訪問前完成領表登記。如同國民黨，民進黨 2020 也將出現不只一位參選人，使得這場總統大選顯得格外緊張刺激。

賴參選 外界霧裡看花

外界對賴清德參選的真正動機有不同的揣測，而「實現台獨」與「特赦阿扁」，被認為是賴清德最重要的訴求。儘管

這兩個課題具高度政治性與爭議性，但確實可能是賴清德執意參選的動機。畢竟他曾經擔任過最高行政首長，可以處理內政議題，但是上述兩者屬於總統的職權，若他對此有所懸念，也只有登上總統大位才比較有機會處理。

蔡英文顯然也很清楚賴清德參選的動機，因此在臉書說明自己爭取連任的千字文中指出：「在中國步步進逼的壓力下，三年來隨時繃緊神經，維持現狀不是坐以待斃，而是隨時調整策略，找到最適合台灣的位置，守住主權尊嚴，也避開任

何擦槍走火的可能。」這段話應該是針對賴清德台獨至上的政治立場所提出的解釋。

小英遭遇挑戰

蔡英文在另一段中說，台灣各種價值相差十萬八千里，但最後所有的矛頭都指向總統，而她自認是個抗壓性高且夠冷靜的人，可以在紛雜的意見中，用最大的包容，帶著社會繼續往前走。換言之，蔡英文自認可以好好處理社會上不同價值間的鬥爭，並在最終取得最大的共識，讓台灣不至於停滯不前。

不可諱言，特赦阿扁這個問題很容易引發不同陣營之間的相互攻伐，並不像賴清德或是深綠獨派人士所以為的，只要做總統的人下定決心要做就可以做得了。賴清德宣佈參選後，立刻有藍營政治人物在政府公共政策網路參與平台，發起「要求法務部終止前總統陳水扁保外就醫資格」的連署，若在 60 天內有超過 5 千人附議，政府就必須正式回應。

黨意、民意相悖

蔡英文、賴清德形成對決的態勢後，綠營支持者憂心可

能會造成民進黨的分裂。雖說賴清德呼籲民進黨公職人員應該保持中立、不要選邊站，不過，民進黨內各路人馬已爭相表態，以支持現任的蔡英文佔絕大多數，而各種民調則顯示，賴清德的支持度遠高於蔡英文，似乎形成黨意與民意悖離的矛盾現象。

不過，民進黨公職人員選擇支持蔡，除了考量自己的政治前途之外，這些已經在政府體系內任職的人，應該對「理想與現實的差距」有一定程度的了解，知道「實現台獨」與「特赦阿扁」這兩件事有多麼困難，

如果硬推，可能會帶來什麼樣的後果，因此，他們寧可支持在某些台派人士看來過於保守、瞻前顧後的蔡英文。

與其說這些黨公職人員是保皇黨，不如說他們是務實主義者，因為當家才知持家難。

當然，賴清德這位黨內人氣最高的挑戰者，勢必會給蔡英文相當大的壓力，賴所代表的路線，蔡英文也不能置之不理；她能否取得代表民進黨參與 2020 的資格，能否化解硬獨的不滿，及取得更多軟獨者的諒解，將是連任關鍵。

(彭蕙仙)

準公共化反坑錢？全教總促監督幼兒園

教育部規定，幼兒園課程應以統整式教學為主，卻有業者換湯不換藥，聘請沒有幼保資格的人士，甚至強迫家長額外繳交才藝費。

【本報記者張朝瑋台北報導】以準公共化之名，行坑錢之實！政府目前大力推動準公共化幼兒園政策，然而全國教師公會總聯合會 21 日公布調查結果，發現有幼兒園業者藉準公共化名義，向家長額外收費，卻未回饋給教保人員。而業者領取準公共化補助，也未反映在軟硬體升級上，家長詢問時更遭業者反駁說家長無權過問，因此全教總要教育部給個交代。

強迫家長額外繳錢

全教總主委張馨仁 21 日在記者會上表示，準公共化幼兒園政策正如火如荼推行，並準備在 8 月將六都納入，然而許多準公共化幼兒園業者卻出現漏洞。首先，因法定托育規定為 8 小時，家長如果要延長時間，就必須繳交延托費用，本來這些費用應回饋給照顧孩童的教保人員，但卻有 9 成人員表示沒領到這筆錢，顯然都流進業者口袋裡。

而幼保人員不只沒領到延托費用，張馨仁進一步指出，有 3 成幼保人員向全教總表示，月薪未達政府要求的 2 萬 9000



▲ 全國教師工會總聯合會日前在台北召開記者會，呼籲立法院速修私校退撫條例。(中央社)

元，甚至在彰化、嘉義等地區，還出現未達基本薪資的 2 萬 1000 元案例，已明顯違反勞基法。

而教學方面，教育部規定幼兒園課程應以統整式教學為主，但業者是換湯不換藥，不只聘請沒有幼保資格的人士，以各種名目進行才藝分科教學，甚至以晨光社團名義，強迫家長額外繳交才藝教學費用。

政府的錢無權過問？

全教總本有邀請一位家長在記者會上反映遇到的幼兒園問題，但這位家長因顧慮而採錄音方式控訴，準公共化幼兒園業者可以向政府申請補助獎金，但申請補助後，幼兒園只有向家長少收 500 元，卻未見任何軟硬體方面的提升，家長關心詢問，反遭業者回說：「這是政府的錢，你們家長無權過問！」讓她十分錯愕。

全教總理事長張旭政表示，對於教育部大力推動公共化幼兒園政策，他們表示十分肯定，但在當初準公共化政策構想出來時，全教總就曾警告，新政策不會造福家長，只會肥了業者。如今擔憂成真，希望教育部能亡羊補牢，迅速建立起監督與稽核機制，才能落實政府要減輕家長負擔的美意，也能避免納稅人的錢進入不肖業者的口袋。

提升營養午餐水準 立委盼立專法

【本報記者呂翔禾台北報導】營養午餐制度漏洞多，讓家長與學童擔憂。民進黨立委蘇巧慧 21 日於立法院，就「學校營養午餐法草案」對教育部質詢時表示，台北與南投的學生，不該因城鄉差距，在營養午餐上有差別待遇，希望教育部可以透過專法設立，因地制宜提升各地營養午餐水準。

日、韓以國家規格看待

「學校營養午餐除了讓學生吃飽，對於他們的用餐禮儀、身心靈發展都有很大的影響。」蘇巧慧說，以日本的《學校給食法》為例，他們除了希望學童在學校可以吃得營養均衡外，也在營養師配置、中央廚房衛生管轄等方面都有完善機制，「他們認為，吃飯會影響學童身心靈發展，是非常重要的。」

民進黨立委張廖萬堅表示，營養午餐之所以會常出現弊案或是食物中毒的問題，是因為在人力配置上非常緊繃，而廚工也無法領到合理的薪水。他以自己的選區為例，最近有國小正在設置新的中央廚房，結果裡面的廚工都是媽媽等級，

「看得出來，她們是抱著服務的心態來的。」張廖萬堅說。另外他也提到，學校營養師的配置方式也需要改變，現行規則是 40 個班以上的學校才配置一名營養師，但少子化影響下，許多偏鄉學校根本沒有辦法達成目標；許多營養師還身兼午餐秘書，需要處理其他雜物卻沒有薪資加給，造成營養師負擔過重，降低工作效率。

立專法 拉進城鄉差距

因此，蘇巧慧與張廖萬堅都呼籲，希望透過專法的設立，完善規劃營養師規劃與午餐費率問題。另外，可以透過在地廠商合作，因地制宜設置不同的午餐方案，或是開放家長與學童可以一起吃飯，增加家長信任感，提升家庭、學校間的互動。

對此，教育部長潘文忠表示，教育部也希望透過專法的設置，讓全國學生吃的健康、安心，也會朝向儘量供應當地食材，融入「在生活中學習」的精神邁進，讓學童的健康與飲食教育內涵可以有效結合。

家暴虐童難預防 立委籲跨部會整合

【本報記者呂翔禾台北報導】近來家暴、虐童事件頻傳，相關社福系統卻無法及時預防。多位立委 21 日呼籲教育部，要儘速解決家庭教育跨部會整合與輔導機制反應緩慢問題。教育部長潘文忠表示，會將相關修正案併行政院版本審查，並積極組成跨部會委員會，檢視整體家庭教育問題。

經費買不起茶葉蛋

民進黨立委何欣儀說，現行家庭教育法在家暴的通報系統

面向不夠完整，除了透過事後的嚴刑峻法外，事前的宣導工作也要做好，才能預防悲劇的發生。

國民黨立委柯志恩在質詢時表示，現在很多兒童都是被同居人所虐待，法律及社福系統需要對此有所反應。她提到，教育部現在家庭教育的經費平均佔比只有 0.1%，「連一顆茶葉蛋都買不起。」希望教育部可以結合跨部會，整體改善家庭教育。

民進黨立委李麗芬表示，希

望教育部可以普及家庭教育中心專業輔導員的比例，達到整體教育中心一半的目標，並希望加強「輔導」機制，讓輔導員在小孩子陷入高風險家庭及被虐待前就積極介入；在人員設置方面，許多地方政府也多次反應會造成過多財政負擔，希望可以改成由中央進行補助。

盼跨部會處理

潘文忠答詢時說，無論在法律及社福系統都有問題需要解

決。他表示會儘速加快行政院法案出爐，「除了修法外，教育部現在先以專案經費處理家庭教育問題，以補足修法程序的等待。」

他也提到，增設相關輔導人員相關問題，由於還是有成本的考量，目前地方與中央都還沒有相關經費因應，因此他希望，可以在家庭教育法鎖定的服務範圍與方式進行更多討論，並積極會同跨部會共同努力，落實提供民眾所需家庭教育的服務。



▲ 為了確保學童吃得健康與安全，以及要提升全國校園膳食品質，要將學校營養午餐法制化，日前邀請產官學界代表舉辦公聽會。(中央社)

▼ 台灣人幸福指數東亞第一，不過自由度卻比中國低。(網路截圖)



▲ 世界幸福指數表，台灣在蔡政府時期的頭3年繳出第25名的傲人成績單 (photo by SDSN: World Happiness Report)

2016-2018 調查

台灣是東亞最快樂國

【本報記者邱慕天綜合報導】台灣人究竟有沒有過得比從前更好？根據聯合國最新「幸福報告」(World Happiness Report)，答案是肯定的！儘管仍然比不上幸福北歐，但綜合人民在2016至2018年間的幸福感指數，台灣的國際排名上升一名，到了25名，足以在亞洲自豪，「悲傷(負面心情)指數」更是全球最低。

芬蘭奪冠 台灣第25名

2019 全球最快樂國家排行榜出爐！聯合國「永續發展解決方案網路」(SDSN) 20日公布 2019 世界幸福報告，芬蘭蟬聯 156 個國家中最快樂的國家，領先丹麥、挪威、冰島、荷蘭、瑞士、瑞典，「台灣，中國省分」則排第 25 名，在亞洲地區僅次於以色列(13)、阿聯酋(21)，領先新加坡(34)、泰國(52)、南韓

報告的排名顯示，台灣人的「悲傷(負面心情)指數」為全球最低(1)，勝過新加坡(2)，樂觀指數也排在全球第17位。

(54)、日本(58)、香港(76)、中國大陸(93)。

SDSN 報告指出，這次的評比階段涵蓋 2016 至 2018 這三年，使用的綜合指標延續過往的購買力平價後的「人均收入」、世衛組織的「人均預期壽命」、來自蓋洛普世界民意調查的「社會支持度」(困難時是否有友誼網絡支持)、自由度、平均慈惠/慷慨度和腐敗程度、樂觀指數、悲傷指數等 8 項。

報告的排名顯示，台灣人的「悲傷(負面心情)指數」為全球最低(1)，勝過新加坡(2)，樂觀指數也排在全球第17位，表示人民生活並沒有大患，也還有不少小確幸可度日。至於慈惠/慷慨度、腐敗程度、社會支持度，台灣在全球排名都約在 50 名上下。

自由度破百 不如中國

值得注意的是，根據這份報告，台灣人引以為傲的「自由度」竟落在 102 位，在東亞大幅落後中國大陸，僅好過南韓(144)，意味台灣和南韓雖有「政治上的表面自由」，但文化、經濟、社會階層缺乏流動，人民對創造自己想要生活的自由選擇性，反倒不如中國大陸(31)、新加坡(20)。

SDSN 報告另外鎖定了跨越十年，比較各國及各地區自 2005 年至 2008 年與今日(2016 至 2018) 的幸福指數差異。趨勢指出，南亞國家、漠南非洲地區的整體幸福感嚴重倒退。在單一國家方面，倒退幅度最大的分別是：委內瑞拉、敘利亞、博茨瓦納、印度、葉門。其他如希臘、

西班牙、馬來西亞，也發生大倒退。

幸福指數影響投票意願

報告指出，全球的幸福指數在 2011 年之後幸福程度遭拖垮，倒數五國「扯後腿」的程度相當大，尤其是人口量體高達 13 億的印度，影響全球。統計發現，當人民幸福指數增長時，在民主國家人民的投票意向會增加，並且有利於執政黨的選情，表示肯定執政黨讓人民過得好。

透過 SNSD 的研究，國家也不再只有「收入」一種指數可以衡量社會不平等，而是將 8 種指數一同加權，得出類似「基尼係數」的「幸福不平等」。趨勢顯示，這十年之間亞洲、中東、非洲的「幸福不均」程度嚴重上升，隱藏著「溫拿(勝利組)」與「魯蛇(失敗組)」的社會撕裂。反之，歐美整體則大致將差異控制維持。

香港不夠幸福？ 76 名遜星、台

【本報特約記者陳珏明香港報導】聯合國發表全球幸福報告(World Happiness Report)，北歐國家芬蘭在在 156 個國家及地區中，蟬聯最幸福國家，香港排名繼續維持在第 76 位，台灣排名則升一級至第 25 位，在亞洲國家中次於以色列與阿聯酋。

聯合國永續發展解決方案網路 20 日公布 2019 年《世界幸福報告》(World Happiness Report)，報告使用調查數據，調查 156 個國家和地區的公民，詢問他們的幸福感受，並且根據預期壽命、收入、自由、信任和社會支持等指標作評估。

歐洲國家最幸福

幸福排名首十名大部分均



▲ 全球幸福報告公布，芬蘭蟬聯全球最幸福國家，香港保持排名第 76 位；台灣升一位排第 25 位，台灣人自覺幸福度勝過香港人。(網路截圖)

為歐洲國家，首位是芬蘭，成功蟬聯最幸福國家。而在亞洲多國中，阿聯酋排第 21 位，是最幸福的亞洲國家；台灣排名上升一名至第 25 名，新加坡排 34 名，韓國、日本分別排第 54 名及第 58 名。至於香港，保持在第 76 名，遜於台星日韓，僅高於排名下跌 7 名到 93 名的中國。

則排 154 位。資料顯示，南蘇丹因內戰造成 40 萬人喪命後，六成人人口面臨糧食短缺。

芬蘭人幸福的原因，跟國家擁有豐富天然環境，同時為國民提供安全、可負擔育兒服務，教育政策亦稱譽全球，加上國家補貼國民的醫療保健有關。這種國家的社會狀況，通常非常穩定，多年來幸福感程度變化不大。

報告聯合作者、美國經濟學家薩克斯教授分析美國排名持續下跌，美國人不夠幸福的原因，認為跟成癮問題及大量使用數位媒體大有關係，「今年的報告提供發人深省的證據，顯示成癮導致美國的不快樂與抑鬱」，而這些成癮問題，就包括藥物、賭博和數位媒體等。

長痛不如短痛？ 歐盟財改使多國成長

【本報記者呂翔禾綜合報導】2011 歐債危機爆發，許多會員國被迫接受歐盟祭出的嚴苛財政改革，導致當時民怨四起。不過近日有報導指出，應列名當時被迫接受改革的國家，現在的經濟表現卻比歐盟其它大國還好，也改善了當地的社會與教育問題。

擺脫歐豬泥沼

《獨立報》報導，當初身為「歐豬五國」的愛爾蘭，去年的經濟增長率為 6.7%，雖然比起前年有下降趨勢，但仍為歐盟區裡成長最快的國家。

《歐洲新聞網》指出，歐盟設有「歐盟時程表」，歐盟委員會針對每個會員國進行總體經濟與預算有詳細

的資料分析提供各國作為結構性改革參考。另外，歐盟也設有專門的結構改革專案，將於 2019 年提供 26 個會員國超過 260 個結構改革專案的執行。

以拉脫維亞為例，雖然近 5 年來經濟成長都是排在歐盟前面，不過他們也開始面對挑戰：人口老化、人口外移與歐盟境內最嚴重的貧富差距。因此，《歐洲新聞網》報導，為了克服相關問題，拉脫維亞接受歐盟協助，在教育系統作出結構性改革，例如讓職業學校學生可以有更多時間在公司

實習，面對未來挑戰。來自雷加州立科技學院的學生那拉告訴《歐洲新聞網》記者，學生在就業前可以有更多實習專案的選擇，讓他們在正式踏入職場前準備好。而當地企業主布魯瑪也告訴記者：「我們可以更密切與學校合作，招募到更多員工，而這是結構性改革實行的結果。」

改革促經濟成長

經濟合作暨發展組織(OECD)首席經濟學家布恩受訪時表示，結構性改革是國家提高生產力、投資與經濟增長的重要關鍵。「為了增進就業，我們可以稍微調整薪水，並增加工作媒合的管道。很多國家的技職教育並沒有發揮好應扮演的角色，我們需要透過專業的訓練，從教育體系中增加工作機會。」

他也提到，雖然歐盟預期今年的成長率會比去年低，但結構性改革還是勢在必行，而除了在稅制上進行調整，也要兼顧社會分配不均的問題。布恩表示，「以法國為例，雖然今年調漲燃料稅讓民眾不滿，不過它們同時也調整了個人所得稅率，讓人民看到政府有為收入重分配而努力，緩解民眾經濟壓力。」

尼國迫於美制裁 願釋放反對派並談和

【本報記者宋秉謙綜合報導】尼加拉瓜當局終於服軟，總統奧蒂嘉稱願意儘速釋放抗議人士，盼雙方重啟對話！過去半年以來，尼國被爆有數百人因參與示威活動遭長期拘留，美國與歐盟都對尼國罔顧人權而進行制裁。奧蒂嘉終在 21 日宣佈願與反對派重啟談和，政府將在 3 個月內釋放所有遭拘留的異議人士，以求換取國際停止制裁，雙方直接對談。



談和有望？

根據《英國廣播公司》報導，尼加拉瓜當局為了打壓不同的聲音，近半年來涉嫌侵犯人權，對反對人士的追捕直接忽略司法審判，就逕自無限期拘留。在受到國際間關注，以及美國、歐盟等給予經濟制裁施壓後，奧蒂嘉 21 日出面的宣言被認為是「服軟」，他保證將在 90 天內釋放所有異議份子，條件互換則是停止對尼國經濟制裁。

奧蒂嘉指出，將與反對派直接對話並進行 6 點談判，反對派則表示，一切對談都將在紅十字會(國際間的監督下。在上週談不攏時，尼國公民民主聯盟(ACJD)強勢表示，在政治犯被釋放前，想談和是天方夜譚，而這次奧蒂嘉的宣言使雙方在上週談崩之後，談和進程稍趨樂觀。

尼國侵害人權受制裁

至於為何尼國打壓異議人士的過程要追溯到去年。據《半島電視台》報導，國

▲ 尼加拉瓜總統奧蒂嘉因涉嫌鎮壓國內異議，而遭到美國制裁，如今回心轉意，盼能與反對派談和。(Wikimedia)

際調查員指出，尼加拉瓜的侵犯人權行動早在去年 4 月就開始，由於尼加拉瓜政權近 12 年來都被奧蒂嘉夫婦穩握在手中，當時原本是反對政府想提高徵收社會保險比率制度的示威活動，受到異議人士的領導下，人民大膽轉為抗議奧蒂嘉夫婦政權。

在奧蒂嘉與反對派談判破裂後，異議人士不斷被爆出面對當局的恐怖追殺與污蔑指控，總計有數百人銜鐐入獄，拘留期更是無釋放的時間表，死亡人數難以統計。

儘管去年年底，國際社會已加強對該國司法公正的監督，但尼國依然以政治力量鎮壓不滿的聲音，才會導致美國與歐盟聯手對尼國進行制裁，引用當初制裁的宣言，美國指責尼國此舉將摧毀其民主體制，而身兼第一夫人與副總統的穆里略被批是濫用國安顧問之權，當時奧蒂嘉政府則反批「北美又以帝國主義干涉他國事務」，意指美國管太多。



▽2020 選舉民進黨能否微笑到最後，這些商團的解答在台灣選民手中。(David)

▼若平日不重視地方耕耘，不接地气，只想靠他人加持，未來將難以勝選。(中央社)



接地氣才有未來 藍綠都應反省

有意謀大位的政治人物，應避免重蹈覆轍，選舉幕僚群不能只有善於網路操作的人才，需廣納各類專家來協助打選戰，注意每個細節。

李武忠

(農漁經學者)

民進黨在此次立委補選險險保住新北市及台南兩席，國民黨僅保住彰化一席，金門一席則由無黨籍人士當選。對此各方有不同解讀，也都值得有意從政人士參

考借鏡。

國、民兩黨都未反省

民進黨全面執政後政治高度凌駕專業，肥貓機構及蚊子館不減反增，官員不接地气，立法院成為政院的橡皮圖章，在民間引起極大反彈。九合一選舉大敗後，

民進黨並沒有虛心檢討，徹底革新，導致這次在深綠選區舉全黨之力也只是小勝，顯示民怨未解，民進黨若不能徹底改造，回歸民意，光靠政策灑錢、打反中牌還是無法挽救低迷選情。

國民黨淪為在野黨後沒有徹底反省，勵精圖治。面對去年底新

獲因韓流效應選舉大勝，儘管黨內大老及政治菁英，說這不是國民黨的勝利，但是接下來的選舉提名卻爭先恐後，每個人都自以為可以輕易獲勝，依舊勇於內鬥怯於外戰。此次立委補選的成績不如預期，正可以給國民黨內菁英當頭棒喝，若平日不重視地方

耕耘，不接地气，只想靠民進黨繼續擺爛或他人加持，未來將難以勝選。

韓、謝退而蓄勢再起

而剛崛起的韓流在此次補選未能再下一城，對韓國瑜未來的前途何嘗不是一件好事。尤其近來高雄市觀光局長一連串失言風波，「韓粉」恐嚇黃光芹事件，以及對農漁民以外族群的照顧不足等等，都需要作適當的調整，更需要延攬更多的專業人士，對高雄暨國家未來做更完整的規劃，才有足夠的能量來問鼎上位。

值得一提的是，此次台南立委補選過程，有關去年麻豆文旦滯銷，導致 200 萬斤文旦傾倒於曾文溪畔的說法，明顯過於誇大，用詞不夠精準，讓對手逮到小辮子舉全黨之力反擊，確實傷到謝龍介的選情，媒體形容謝龍介



一隻麻雀值多少？

郭怡君

(神學學者)

五歲的王牌冠軍鵲 Armando 要退休了，在比利時拍賣網牠以台幣 4 千多萬元賣出，震驚國際。

一隻麻雀 1.4 台幣

竟然有這麼貴的鳥！這反例讓筆者想起在聖經中，一種最便宜的小鳥，叫做麻雀。依據馬太福音，耶穌說兩個麻雀賣一分銀子；路加福音的更便宜，5 隻一分銀子。經查所謂「一分銀子」實為羅馬時期一 assarius/as，為 16 分之一 denarius。

養過斑文鳥

可是我還真的養不起眼的放生鳥，某一年在台東，有人檢到被焚風吹下來的黑嘴筆(斑文鳥)鳥巢給我，我留下來養大了兩隻，他們兩個長得很像又不一樣，於是取名一隻農農，一隻鳥鳥。

有一回我經過鳥店，看見上百隻待價而沽的放生斑文鳥，突然很難過，「看起來幾百隻一模一樣，但就像農農和鳥鳥，一定每隻都不一樣吧，我細細端詳牠們，想起 B612 星球的小王子到了地球，看見玫瑰田千百朵一模一樣的玫瑰，也難過地想念他那朵(其實看起來也一樣的)唯一的玫瑰，因為他愛她。

「兩隻麻雀，不是賣一分銀子麼？若是你們的父不許，一個也不能掉在地上。就是你們的頭髮，也都被數過了。所以不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重。」耶穌這麼說(馬太福音 12:29-31)。我想，讓便宜的麻雀和平凡的你我成為無價之寶的，也是因為愛。

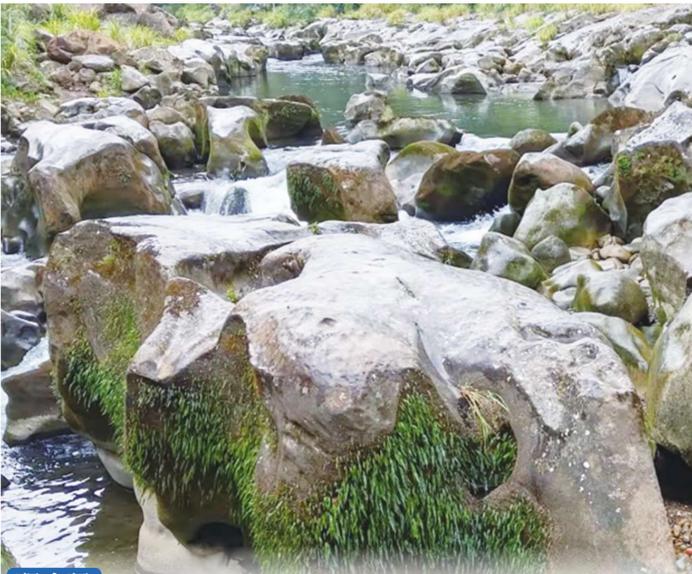
放生鳥價格

北京永定鎮某餐廳老闆說他店裡的炸麻雀從農民手裡收來時，一隻約人民幣一元(不到台幣 5 元)。台灣小吃大本營的台南也有燒鳥店賣蜜汁烤麻雀，一隻 35、一份 90。



▲麻雀雖小五臟俱全，而且也有寓意。(David)

▼壺穴是兩小無猜的回憶，非常珍貴。(網路截圖)



醒小說

壺穴裡的秘密

憑著片段記憶，找到他當年藏寶貝的那個洞穴，洞口塞滿不少草，她挖開雜草，隱約看到縫隙裡有個包裹仔細的瓶子。...

溫小平

(作家)

滑著手機，輪流讀著各家新聞，家鄉那座橋的名字突然跳入眼簾。說是要將原來的小橋擴建成大橋，居民紛紛陳情抗議，因為橋下的壺穴會遭到侵害，旁人看起來不起眼的壺穴，卻是大自然的寶貝，更承載著她許多關於童年的回憶。

專屬的壺穴

她專程趕了去，河岸兩邊高樓林立，河水不復當年的湍急，壺穴群——露出水面，家族勢力更見擴張，卻抵不住人為力量的破壞。

那時的河岸，長滿了水蘊花，每到初夏，小水進入枯水期，老師帶著他們去觀賞河床上的壺穴，並且告訴他們壺穴的故事。

原來，壺穴的生成並不簡單，當上游的石塊被沖往下游時，遭到岩石阻擋了去路，石塊卻未放棄努力，隨著水流的漩渦，不停打轉，終於在岩石上轉出了圓形孔洞。

意外的消息

她連忙去他家找他，他卻跟同學環島騎車去了。放榜以後，她如願考上台北的高中，爸媽為她搬了家，進了高中，繁瑣的課業壓得她喘不過氣來，慢慢的，也就跟小綿羊斷了聯繫。

不曉得小綿羊去了哪兒？回家以後，她在臉書上貼了壺穴照片，分享昔日心情。未料，卻有位男性留言給她，問起她是否念那所山上的國中？真是巧，他竟是小綿羊的高中同學。

兩小無猜的心願

放暑假時，他倆經常相約到河邊戲耍。那時，釣魚客弄了一條小路，他們不但可以就近欣賞水

蘆花，還可以脫了鞋襪坐在石頭上泡腳，忘了是誰的提議，利用壺穴玩藏寶遊戲，被找到的人就要說出一個心裡的秘密，他找到的次數總是超過她，她只好乖乖說出很多心事。

有天放學，媽媽要她早點回家，她只好放棄快要到壺穴裡找到的寶貝，他一臉的悵惘，不斷跟她說，「這個寶貝很重要的，你一定要找到。」她卻沒放在心上。

之後，忙著各樣考試，加上天氣漸漸冷了，也就忘了。直到放榜前，經過橋，她獨自下到河邊走走，想到他藏的寶貝，竟被她找到了，一個小瓶子，瓶口被膠帶封住了，拆開來，有張小紙條，裡面寫著，「我最大的願望是跟小獅子念同一所高中。」

她的嗓門大，是大夥口中的河東獅吼，男生都很怕她，所以給她取了「小獅子」的綽號。他怎麼沒早說？難怪她當初決定到台北考高中時，他一臉的落寞，卻沒說出阻止的話。

小綿羊：希望有一天你還會來到壺穴，找到這個藏寶穴，然後看到瓶子，看到我留下的紙條。我喜歡你好久好久了，那段壺穴尋寶的日子是我這生最美的回憶。雖然你去了台北，雖然你念了大學，可是我從未忘記過你。

我全家要去美國了，不曉得我們是否有機會遇見你？若有緣，我們一定會重逢。那時，如果你還沒有結婚，是否願意跟我共度一生？

看著寫信日期，是他們念大二那年。已經十年過去，她雖沒結婚，他或許早就忘了這件事，但是，她決定把壺穴和可樂瓶的照片放上網，寫了「小獅子和小綿羊的故事」。她想知道的是，時間讓回憶依舊只是回憶，還是，如同壺穴一樣，小綿羊依然充滿毅力的等待她？

媽媽就因為癌症過世，她也找不到答案了。莫非，來找她的是小綿羊？

可樂瓶的秘密

她再度回到家鄉的河邊，憑著片段記憶，找到他當年藏寶貝的那個洞穴，洞口塞滿不少草，她挖開雜草，隱約看到縫隙裡有個包裹仔細的瓶子。瓶子塞得很緊，她費了一番功夫才挖出來，拆掉包裝，赫然就是他當年很喜歡的可樂瓶，瓶口用膠帶密密的封著，她要不要打開瓶子呢？

她把瓶子帶回家洗乾淨後，擺在窗台上，依稀可以看到瓶子裡藏了東西。她告訴自己，無論結果是甚麼，事隔多年，總要面對吧！費心的勾了出來，又是塑膠袋包裹著的一張摺疊整齊的信紙，她輕輕打開信紙，信紙有少許泛黃，字跡也隱隱有些褪色，但依然看得清楚小綿羊留給她的話。

小獅子：希望有一天你還會來到壺穴，找到這個藏寶穴，然後看到瓶子，看到我留下的紙條。我喜歡你好久好久了，那段壺穴尋寶的日子是我這生最美的回憶。雖然你去了台北，雖然你念了大學，可是我從未忘記過你。

我全家要去美國了，不曉得我們是否有機會遇見你？若有緣，我們一定會重逢。那時，如果你還沒有結婚，是否願意跟我共度一生？

看著寫信日期，是他們念大二那年。已經十年過去，她雖沒結婚，他或許早就忘了這件事，但是，她決定把壺穴和可樂瓶的照片放上網，寫了「小獅子和小綿羊的故事」。她想知道的是，時間讓回憶依舊只是回憶，還是，如同壺穴一樣，小綿羊依然充滿毅力的等待她？

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

導演松太加最情感噴發傑作

阿拉姜色

心山心水

評審團大獎 上海國際電影節
最佳新演員獎 海南島國際電影節
新銳女演員 華語青年影像論壇
最佳劇本獎 上海國際電影節
最佳攝影 華語青年影像論壇
最佳剪輯 華語青年影像論壇

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 / 梁宗榮 松太加 制片人 / 廖希 羅爾基 桑杰 松太加 扎西達娃 監製 / 杜俊存
導演 / 容中爾甲 尼瑪頌宋 賽卻加 編劇 / 王維華 廖希 / 李昂 翁梅 / 才讓項秀 桑斗去 主演 / 才讓東主 斗澤東主
出品 / 奧 興 茂 全案出品及發行 北京中區文化傳媒有限公司 聯合出品 / 上海國際電影節 華語青年影像論壇 上海國際電影節

同理關懷有商機 洞察人性能成事

企管短論

韓志翔

(國立政治大學企業管理學系教授)

最近與一位企業家談到設計思考的觀念及做法正，在世界各地受到相當大的關注，其中最核心的觀念就是以人為本，換位思考，用同理心來深刻地體察使用者的痛處及潛在需求。

企業家說：「韓國瑜就是願意與民眾為伍，體恤農、漁或基層百姓的痛苦！」不論您是否同意這位企業家的看法，韓流現象延燒至今，熱度持續，似乎與同理心的展現有一定關聯。若韓國瑜後續的施政不能讓高雄市民真實有感的話，民眾對他的期待可能隨之破滅！

同理關懷 通用設計

同理心大致可分成兩種類型：1. 認知型同理心 (cognitive empathy)：一種能夠深刻體察他人心智狀態，設身處地，感同身受的能力。2. 情感型同理心 (affective empathy)：一種以適當情感來回應他人情緒或痛苦感受，並對其展現同理關懷。

台灣正邁向超高齡社會，生活環境的構建必須採用通用設計 (Universal design) 的概念



▲同理心就是能夠換位思考，理解他人。(David)

來。通用設計的先驅者 Patricia Moore，就是以同理心來為高齡者設計用品。Moore 特別將自己裝扮成 80 歲的老人，臉上塗了厚乳膠，顯得滿臉皺紋，戴上眼鏡模糊視線，塞入耳塞讓自己聽力不好，手臂與腿上綁上夾板，讓手腳無法彎曲，並穿著兩邊高低不一的鞋子，必須以拐杖助行。

在 1979-1982 年間，Moore 親自造訪一百多城市，體會老人的生活困境，並思考如何設計老人的用品。Moore 充分展現出同理關懷，影響到後來的通用設計，長庚養生村的住房到眾社會企業

為輪椅族服務的設計，都有通用設計概念的影子。

以人為本 改善醫病

MRI 核磁共振儀器為現代化醫院檢驗的重要設備之一，然對有過敏性經驗的人來說，感覺不是很好，尤其對兒童而言，更是恐怖的經驗。密閉狹窄的空間，巨大的機器運作聲響，常把兒童弄得大哭大鬧，而影響正確檢驗的效果。

為解決兒童檢查的問題，美國奇異公司的設計師將 MRI 儀器的入口彩繪成海盜船的駕駛輪盤，將檢查過程設計成一個歷險遊戲

的情境，讓兒童覺得是在玩一場遊戲來降低排斥感，順利完成檢查，有兒童檢查完後還想再玩一次。

台灣的天主教若瑟醫院小兒門診部將天花板設計大型棒棒糖裝飾，候診區充滿遊樂器材，讓看病的小孩子不恐懼。還有安排聖誕老公公發禮物，糖果等，「媽媽，醫院是甜甜的」，一位兒童說。

「萬事有定理。」同理心讓人感受到溫暖與被理解而願意接受對方的善意與做法，人際關係如此，政治運作如此，組織經營管理也是如此。

▼ 2020 東京奧運將會比歷屆奧運採用更多機器人科技，輔助人類並提升效率。(Photo by 網路截圖)



人機合一做志工 東奧添科技感

東京奧運決定執行《2020 東奧機器人計劃》，會在比賽場地及選手村，採用許多機器人，要打造無障礙及更有效率及科技感的運動盛會。

【本報記者呂翔禾綜合報導】機器人東奧作志工？以往如奧運等大型運動盛會都需要大量志工協助，2020 東京奧運卻跟往年有所不同，將加入機器人的幫忙。

友善殘障器設備

東京奧運主辦方透過輔助機器人的引入，加強以往較低的人工效率，讓東京奧運散發與歷屆奧運不一樣的科技感。

根據《BBC》報導，東京奧運決定執行《2020 東奧機器人計劃》，會在比賽場地及選手村，採用許多機器人讓志工們可以在搬運重物更省力，也設置了許多友善殘障的設備，要打造無障礙及更有效率及科技感的運動盛會。

雖然以往奧運也有先進科技的應用，如 2016 巴西里約奧運，有專業的機器人攝影

可以幫助捕捉運動員許多動作的一瞬間，以及協助將標槍等比較難移動的物品移動到指定區域，或是與倫敦奧運一同舉辦的「機器人世界盃」，但程度並沒有這次東奧這麼廣泛。

機器人初體驗

《路透社》也報導，這次東奧希望透過這些機器人，可在重物搬運及垃圾清

理上讓人們更省力；另外也有「支援人類機器人 (HSR)」的設置，可以協助殘障者拿取物品，並提供奧運賽事資訊，增加便民性。

《2020 東奧機器人計劃》的負責人蛭川裕九表示，整項計劃不只要讓民眾看到機器人，也要讓人們知道機器人在日常生活可以幫我們做什麼事情。「不只是運動賽事，還有機器人在奧運的表現都非常值得期待。」



伊代釀東非災情 國際動員救援

【本報記者宋秉謙綜合報導】日前強烈氣旋伊代對東非造成嚴重打擊，導致數十萬人流離失所、250 萬人受影響，更傳出預估死亡人數破千。對此，國際組織呼籲人道救援，非洲聯盟 21 日凌晨最先宣佈撥出 35 萬美元的減災應急基金，而聯合國緊接著撥出 2000 萬美元的應急基金，並提及這僅是拋磚引玉，災區因洪水來襲而失去糧食，更需要短期到中期的糧食援助。

國際組織伸援手

根據《紐西蘭先驅報》報導，針對氣旋伊代對東非數國的打擊，其中以莫三比克最為嚴重，該國港口城市貝拉首當其衝，據總統紐西所言，該市超過 9 成地區都面目全非，加上主要連外道路受阻，救災難度上升，他預估災區罹難人數很可能寫下南部非洲受自然災害新高的破千。



國際組織於 21 日起陸續向會員國發起人道救援行動，以非洲聯盟最為迅速，他們於 21 日撥出 35 萬美元減災應急金，主席馬哈馬特指出，他與馬拉威代表切爾瓦談過，後者表示本次災害損失前所未有、更超出馬國能負擔的範圍，「非洲成員國都是一體的精神，我們必須持人飢己飢的精神，向成員提供幫忙。」

動員人道救援

另據《非洲新聞網》報導，聯合國中央應急基金組織 (CERF) 於 21 日接續提供人道救援，他們撥出 2000 萬美元將優先提供給弱勢族群（如兒童、孕婦等），並儘速展開全面救援人命。此外，聯合國也將撥出基金配合 NGO 的人道主義組織（如無國界醫生組織），擴大水與緊急醫療服務，以避免災區產生病媒與

水傳播疾病。最新消息指出，聯合國目前已透過直升機空運 20 萬噸的高能量餅乾，世界糧食計劃署更資助無人機，配合技術能力不足的莫三比克進行空中製圖，以便於統計災區狀況並救災，聯合國更在貝拉市建立緊急 WiFi 基地，國際間的互助合作目的僅有一個：盡快幫助東非災區挺過這次來自大自然的打擊。



熱帶氣旋伊代造成東非數個國家變成災區，不只人道救援來相助。(photo by 網路截圖)

無視台方說不 港特首強推移犯修法

【本報特約記者陳玗明香港報導】特區政府提出修訂《逃犯條例》，引來港台兩地朝野激烈反彈，擔心如果中港兩地開起引渡綠燈，人民自由便不再受保障。香港行政長官林鄭月娥 20 日早上到香港立法會接受議員質詢，對於台灣已提出不會接受修訂《逃犯條例》方案，林鄭月娥表示，修法非只針對一宗案件，她不會撤回現時方案。

港府提出修改《逃犯條例》，成為香港立法會質詢特首的議題，建制派及民主派不約而同向林鄭月娥提出問題，包括來自商界的議員，提出港府應考慮不要作「一刀切」處理，先處理爭拗較少的嚴重罪行，不包括爭議大的商業罪行；亦有議員問及林鄭月娥，修法前是否有諮詢台灣當局意見。

聲稱民衆支持

林鄭月娥回應時稱，台灣當局多次寫信致函特區政府要求協助，「在不知如何提供協助方案之前，無法進行剛才議員所提及的磋商或其他工作。」

她又指港府去年有一次回覆，審視有何方案提供協助，當特區政府有方案後會再和台灣磋商。

不過，她同時表明，不論台灣是否接受都不會撤回方案，又以負責修法的香港保安局正諮詢商界為由，企圖安撫商界。她同時聲稱，在條法諮詢時大部市民都支持修法，「因為都是彰顯公義，可以將犯法的人，特別是犯嚴重罪行的人有機會繩之於法。」

為死者討公道

然而，值得注意的是林鄭月娥當初提出修法時，正是以港人在台干犯兇殺案再潛逃回港為由，聲稱收到死者父母不停寫信求助，令她「不忍心不幫」。

惟如果當台方表明不接受修法，以至因此放棄提出引渡，不能為死者討回公道，更不能彰顯公義。不過，香港法律界人士已指出，按現有機制，其實已可根據個案作引渡處理，無奈港方未有如此應對。



▲雖然台方已表明不會接受修訂《逃犯條例》方案，但林鄭月娥就稱修法非只針對一宗案件，而是要建立一套機制，對所有引渡要求一視同仁，故拒絕撤回修法案。(photo by 香港電台)

港巨富郭炳江出獄 感謝上帝陪伴

【本報特約記者香港報導】因涉及向港府前政務司司長許仕仁提供利益，最終罪成而被判囚的香港財團新鴻基地產前聯席主席郭炳江，21 日刑滿出獄，其家人早上在監獄外等候他重獲自由。一頭白髮的郭炳江向在場記者表示，感謝胞弟代為照顧家人，寄語年青人不要衝動行事，不然一旦入獄會深感後悔。

本身篤信基督教的郭炳江又稱，自己在獄中每早禱告一小時，感謝上帝「在監獄中陪伴我。」

在香港轟動一時的新鴻基地產（新地）貪污案，案中多位關鍵人物，包括前港府政務司司長許仕仁、新地前聯席主席郭炳江、新地前執行董事陳鉅源以及港交所前高級副總裁關雄生均被判罪名成立，每人被判囚 5 至 7 年半不等。至於郭炳江，就在 2014 年被裁定串謀公職人員行為失當罪而被判刑 5 年，21 日終刑滿出獄。

出獄前徹夜難眠

郭炳江的胞弟、新地現任主席郭炳聯、郭炳江兒子新地執行董事郭基輝、女兒郭曉妍一同在赤柱監獄外等他出獄，同時也有近百家傳媒到場。獄中已一頭白髮的郭炳江，早上 9 時多穿上筆挺西裝，由懲教署利用高爾夫球車送

往監獄車開外，正式離開赤柱監獄。

重獲自由後，先有女兒郭曉妍即時上前送上擁抱，其後再跟兒子郭基輝及弟弟郭炳聯擁抱。他受訪時說，昨夜難眠，心情特別興奮，同時感謝神和主耶穌：「這 40 個月在監獄中，（神）陪伴我一起，和我一同行過這條路。雖然很辛苦，有時擔心、氣餒；有時自責，不同的感覺，神都在支持我。」

獄中每日禱告一小時

他更透露自己獄中的生活，在每早 6 時半起床，會祈禱一小時，然後吃早餐，而他大部時間都用在撰寫神學論文或工作。

被問及現在的心情，他形容自己心中沒有怨恨，「很多時候會自責、失望，問自己為何弄得如此田地？很多問題、情緒要克服。」雖然監獄令人掙扎，日子不好過，惟有神與他同行，他感到有恩典、平安。



▲新地前聯席主席郭炳江 21 日刑滿出獄，深感內疚失望，但有信仰和家人支持度過。(photo by 香港電台)

▼ 火箭後場球星哈登連 2 天飆破紀錄，分別轟下 31 與 57 分，將得分紀錄繼續推高。(photo by Rockets Facebook)



NBA 開啟飆分模式 大鬍子連創紀錄

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 連 2 天飆出得分紀錄，大鬍子火力全開要蟬聯季賽 MVP！火箭隊明星後場「大鬍子」哈登在 20 日擊敗老鷹隊的比賽中，轟下 31 分，締造史上第一名單季對其他 29 隊都拿到 30 分以上的球員。哈登持續在 21 日對灰熊隊比賽創紀錄，他以近 5 成命中率轟出 57 分，加入歷史巨星張伯倫、「飛人」喬丹及老大布萊恩，成為第 4 位單季 7 度拿 50 分的好手。

他以近 5 成命中率轟出 57 分，加入歷史巨星張伯倫、「飛人」喬丹及老大布萊恩，成為第 4 位單季 7 度拿 50 分的好手。

球隊一場 121:105 的酣暢淋漓大勝中，哈登轟出 31 分，這是本季他 67 場出賽中，第 48 次轟破 30 分，更締造一項前無古人的紀錄：單季對其他 29 隊的比賽都轟過 30 分以上。

《天空體育台》報導，過往談及轟破 30 分怪物，球迷都會直接想起單場拿過 100 分的「大帥」張伯倫，關於其當初碾壓聯盟的地位，的確比哈登更像一台無解的得分機器。哈登本季寫下過連 2 場比賽拿到

30 分以上，而張伯倫在上個世紀 60 年代，締造過驚人的連 65 場比賽拿 30 分以上。不過，張大帥當年的 NBA 尚未改制成現在的 30 隊，因此哈登這項紀錄才能被稱為前無古人。

挑戰老大哥紀錄

另據《NBA 官網》報導，哈登更在 21 日繼續轟破紀錄，雖然團隊不幸在延長賽以 1 分之差敗給灰熊，但哈登個人轟出 57 分，包含三分球 17

投 9 中、12 罰全中的數據，也讓他成為歷史上第 4 位單季砍下 50 分以上的球星，在他身前的 3 個名字是張伯倫（5 個賽季達標）、飛人喬丹及「黑曼巴」科比·布萊恩。

與灰熊之戰結束後，能看出哈登在本季還有 3 項待完成的任務，包含率領火箭盡量打佳績（否則以現在順位，首輪會遇上實力不俗的老東家雷霆隊），並且想辦法與公鹿巨星字母哥搶季賽 MVP，還有個人數據之戰：單季得分挑戰近代最多。目前哈登在 68 場中，轟下 2456 分，距離布萊恩在 2005-06 賽季的 2832 分，依照還剩下 11 場賽事來看，以哈登的進度應該有機會締造新猷。

打哪隊都順手

根據《英國廣播公司》報導，火箭隊對戰績極慘的老鷹隊，在

NFL 戰力評級 送走巨星巨人落後

【本報記者宋秉謙分析報導】儘管 NFL 新賽季還得等上大半年，但經過近半個月的重磅交易後，專家已排出心中最新的球隊戰力評等，其中，大手筆換來小貝克漢的布朗隊，從大爛隊進步到被看好是聯盟前十，比起 14 個月前他們寫下慘淡的整季全敗來看，已是一大躍進。被看好進步最多的則是進補防線的包裝工隊，退步最多的則是送出小貝克漢、跌至倒數第二的巨人。



陣容已趨完整，因此將他們放入評級第 9 名，但表示其上限可能不僅如此，「未把布朗隊再往上排，是因為他們有著聯盟頂級的球員名單，但主帥與球隊還沒有贏球的底蘊，前年他們一場球都沒贏過。」意指這支新生代布朗隊需要證明自己帶有贏球 DNA。

包裝工最具潛力

因此，NFL 32 隊中經過交易後，目前漲幅最高的是傳統強權綠灣包裝工，這支擁有聯盟頂級四分衛羅傑斯的強隊，已經連 2 個賽季無緣季後賽，排名也直直墜。但他們日前得到雙史密斯組合

（普雷斯頓與薩達瑞斯·史密斯），擁有這 2 位強力外線衛，讓屢屢拖累包裝工的 2 線防守昇華不少，搭配由羅傑斯穿針引線、原本就是頂級的攻擊端，包裝工連跳 12 名，被看好有聯盟第 6 的戰力。

至於衰退最多的有 2 隊，田納西泰坦與紐約巨人都滑落 7 名，前者是本就處於重建期，新賽季可能一邊「坦」（輸球）、一邊陪新生代四分衛馬利奧塔成長，等待他長成，就是泰坦要開始拼季後賽的時候。

4 月底的超級選秀日

但巨人隊則最令人不解，

明明在休賽季前說出「我們就是要用小曼寧」，意指新球季會繼續讓高齡 38 歲的小曼寧擔任先發四分衛（即選秀會將不優先選新人四分衛），既然不放棄這位效力球隊 15 個賽季的老將，說明球隊不打算開始重建（或說擺爛），那為何要放掉全明星外接手小貝克漢，動作四不像的巨人即便有小曼寧坐鎮，也被評為聯盟倒數第二爛，新賽季或許只能看舊將小貝克漢在克里夫蘭表演神技了！

雖然真正改變 NFL 版圖的還需等眾所矚目、將在 4 月底上演的超級選秀日（Draft Day），當時會抽出首輪籤的順序，擁有好籤的球隊若能賭到一位未來好手，即有翻身機會，但無論如何，戰力評級的前幾順位球隊不會因新人有太大變動；專家認為，本季參戰超級盃的 2 大強權：新英格蘭愛國者與洛杉磯公羊，都因陣容保持完整而被看好。

夢幻選秀名實不符 大谷柯蕭列名

【本報記者施養正台北報導】大聯盟例行賽即將開戰！隨著賽季開打，棒球手遊《夢幻總教練》（Fantasy Baseball）也將開始選秀，因此有美國媒體分析，有些球員的選秀順位過高，並不是因為他們表現不佳，而是他們的表現與走勢與順位高低不符，名單中更包含道奇隊王牌書僮柯蕭和「二刀流」球星大谷翔平。

美國媒體《FanSided》分析，依據遊戲中的 ADP（平均選秀順位）評斷該球員的情況，有些是傷勢造成的影響，抑或是轉換隊伍對於新環境的適應問題。

明星球員名過其實

記者亞當舉例，日籍二刀流球星大谷翔平，去年季末才進行「韌帶重建



▲ 棒球手遊《夢幻總教練》將開始選秀，美國媒體分析，依據遊戲中多位球星有「名實不符」的情況。（網路截圖）

手術」，因此今年只能以指定打擊身分出場，以他的打擊火力來看，上季交出 22 轟和 61 分打點看似中規中矩，但那是在幾乎全季健康的情況下。

而依照天使對目前的安排，大谷至少在開季後 1-2 個月才會復出，帳面的成績勢必打折，因此他名列選秀前 150 順位，甚至是指定打擊的第 3 順位，有點令人匪夷所思。

他更提到，道奇隊王牌左投柯蕭儘管名列先發投手選秀第 15 位，但他去年受到傷勢影響，導致四縫線快速球球速下滑，而其生涯被打擊率僅 2 成 41，2018 年則上升到 2 成 91。

不僅如此，柯蕭在過去的 5 個賽季中，只有一季投球局數超過 200 局（先發投手耐操的標準），兩季達 180 局，其餘都受到傷勢影響缺席多場比賽，因此球場主宰力也逐漸受外界質疑。

選出「最強陣容」

《ESPN》記者考克勞佛則表示，在遊戲中，假設 A 球員極具潛力，可能在球季中打出超過選秀順位的成績，而 B 已是「績優股」且球季表現與順位相距不遠。考克勞佛提醒，玩遊戲不用多慮，當然是全部用績優股的球員組隊，才有機會「橫掃千軍」奪下冠軍。

揮別世足低迷 主帥憂換湯不換藥

【本報記者宋秉謙分析報導】世界盃那支低迷的德國隊看來仍未改善，主帥勒夫換湯不換藥！針對日前傳出數名球星宣布退出德國隊後，球迷很關心日耳曼坦克何時能重返榮耀，而 2020 年登場的歐國盃正是證明新生代接班最好時機；然而，21 日對上塞爾維亞的悶和，讓勒夫一成不變的戰術再受質疑，25 日即時與荷蘭進行首輪歐國盃的預賽，現在德國的表現令人擔心。



▲ 新生代德國隊在 21 日面對塞爾維亞的比賽，雙方打成 1:1 的悶和。(photo by Germany National Football Team Facebook)

新生代德國坦克

根據《英國廣播公司》報導，德國 21 日凌晨出戰塞爾維亞的友誼賽，被視為雙方在預賽前最後的調整機會，日耳曼坦克在告別穆勒等國腳後，陣容全面年輕化，本役勒夫甚至擺上 19 歲的勒沃庫森天才、哈維茨擔任進攻中場，雙邊則是 22 歲的布朗特與 23 歲的薩內，後防最具國家隊經驗的是年僅 23 歲的聚勒。

儘管勒夫擺上新生代陣容，但球賽內容仍無法讓球迷滿意，雖然德國隊手握近 6 成控球率，但卻先被對手以頭槌破門，一直到下半場才靠著大哥羅伊斯「倒三角」回傳，助攻格雷茨卡追平比分；但綜觀整場，德國不斷傳控、製造機會都不夠漂亮，進球也是靠高位逼搶，把握對手後場失誤而來，可以說進球與勒夫的戰術絲毫無關。

薩內邊路破壞成亮點

據《Bavarian 足球網》分析指出，專家認為，勒夫整場球賽仍要子弟兵控球，反擊比例較低，交給球員自由發揮；然而，傳控足球並未替年輕德國隊帶來什麼機會，反而是透過反擊時，看出邊路快馬薩內的破壞力高人一等。

這位 23 歲效力英超豪門曼城的好手於去年遺憾落選世界盃陣容，本季他終於靠著在英超的好表現，讓勒夫將他帶進國家隊主力陣容，而此戰薩內以多次的邊路突破打破名號，甚至到尾聲，遭到塞隊帕夫科夫因守不住薩內，則對他施以極為骯髒、很可能廢掉腳踝的蹬踏犯規，也馬上被紅牌罰出場；賽後塞隊教練也代為向薩內道歉，幸好這名德國未來邊路希望表示自己無大礙。

雖然德國在這場友誼賽找到了不少亮點：跑動更為靈活，薩內與維爾納的前場破壞力和走位甚佳，但仍有不少缺陷，團隊進攻疲軟也反映了勒夫戰術的呆板，在歐國盃預賽迫在眉睫的情況下，25 日首戰又得打實力很強的「鬱金香軍團」荷蘭，德國隊表現令人擔憂。

▼21日的溫度可算是近期最炎熱的一天，但22日清晨起會開始明顯降溫。(photo by 張朝璋 / 台灣醒報)



週五午暖還寒 北部空品待改善

而22-23日清晨時則可下看到15-16度低溫，提醒患有感冒、心血管疾病、關節炎的民眾要提高警覺。

【本報記者張朝璋台北報導】氣溫又要下降了！中央氣象局表示，22日開始有鋒面通過，23至24日清晨受東北季風影響，高溫和21日相比有近7、8度的降幅。氣象專家彭啟明說，經過21日炎熱的一天，22日清晨起開始明顯降溫，敏感族群要多加注意。天氣風險公司則指出，近期北部空氣品質持續偏差，估計要等22日東北風增強後才有改善。

鋒面過境

中央氣象局表示，22日開始因鋒面通過，水氣增多，中部以北、東半部地區及南部山區將轉為有短暫陣雨的天氣型態；23至24日清晨受東北季風影響，北部及東部整天涼冷，高溫和週四相比有近7、8度的降幅，其他地區亦有2至4度的降幅，可說是午暖還寒。降雨方面，中部以北、東半部地區及南部

山區會有局部短暫陣雨。

彭啟明說，21日的溫度可說是夏季天氣，清晨各地都有20度以上，白天甚至可達30度左右，算是近期最炎熱的一天。但22日清晨起東北風就會抵達台灣北部，屆時會開始明顯降溫，而22-23日清晨時則可下看到15-16度低溫，提醒患有感冒、心血管疾病、關節炎的民眾要提高警覺。

北部空氣品質偏差

天氣風險公司指出，近期北部空氣品質一直偏差，但21日轉為偏南風後，空氣品質可望略為好轉，但因為相對風速仍偏微弱，空污濃度還是有超標可能性。估計要等22日東北風增強後，空氣品質才有具體改善。22日鋒面向南下後，台灣皆會轉為有雨或多雲的天氣，但24日下半天的風向轉為偏東風後，天氣就會好轉。

台鐵新票務系統 購票訂餐一次搞定

【本報記者張朝璋台北報導】台北車站大廳內，民眾大排長龍，卻不是為訂車票，而是要體驗台鐵推出的第四代票務系統！台鐵局長張政源表示，新系統大幅提升方便程度，時刻查詢、訂票、付款及訂便當等事項能一次搞定。台鐵指出，新票務系統將在4月23日全面上线，目前在台北、台中、高雄、花蓮、台東等5大車站推出體驗活動，民眾可前往試用新系統。

可自動湊票

張政源在21日記者會上表示，新系統大幅提升方便程度，同一網站就可把時刻查詢、訂票、付款及訂便當等事項一次搞定。最特別是新增「自動分段湊票」功能，當長途票沒空位時，新系統就能迅速查詢各區間空位並自動湊票，讓民眾無須再自行分段短途訂票。此外也增加手機QR Code票券功能，民眾不用再



跑到車站，超商取票，一台手機就能上路。

負責開發第四代票務系統的中華電信指出，新系統結合雲端技術，最多可一次處理60萬筆購票資訊，更導入智慧配座系統，不只提高單筆購票效率，更比舊系統提升5-10%的訂票成功率。此外，

票務系統中也增強資安防護，防止機器人訂票及駭客入侵，不只保障民眾資安，更能有效改善過去民眾瘋狂搶票的情況。

新系統4月上路

台鐵表示，第四代票務系統將在4月23日全面替換舊系

統，而民眾於4月9日起就可以利用新系統訂購23日之後的車票。目前台鐵已在台北、台中、高雄、花蓮、台東等5大車站推出體驗活動，民眾可至體驗區試用新系統，並將使用意見反饋給現場中華電信人員，讓系統更臻完善。

北、台中、高雄、花蓮、台東等5大車站推出體驗活動。(photo by 張朝璋 / 台灣醒報)

撕除善惡標籤 《我們與惡的距離》首映

【本報記者施養正台灣醒報】「什麼是好人？什麼是壞人？有辦法定義嗎？」。由賈靜雯、吳慷仁、溫昇豪、林予晞、曾沛慈等演員擔綱主演的HBO Asia年度旗艦大戲《我們與惡的距離》，繼《通靈少女》後再度與公視合作，這次更加入線上影音平台Catchplay，並由兩座金鐘獎得主呂蒔媛擔綱編劇，將再度掀起台灣戲劇新風暴。

製作團隊為呈現真實新聞職場，更斥資300萬，打造劇中超過300坪的新聞台場景，連業界記者親臨也讚嘆不已，且每一集都會以一則新聞頭條作為開場。全劇共10集，將於3月24日起每周日晚間9時於公視、Catchplay線上影音平台、HBO主頻及HBO HD等頻道首播。

陣容堅強 刻劃日常

此劇以無差別殺人事件作為故事主軸，編劇呂蒔媛曾以《牽紙鶴的手》及《出境事務所》二度獲得金鐘獎最佳編劇肯定。她說，《我們與惡的距離》劇中刻劃受害者、加害者、精障者、媒體、律師及心理師等數個家庭，對於殺人事件的心態及心情轉折。

呂蒔媛說，當大家逐漸走入角色的日常生活中，就會發現新聞事件裡陌生而遙遠的主角，往往就是與我們朝夕相處的家人，「開始只是想寫某個社會案件中各個面向的參與者，但寫著寫著卻逐漸感覺參與其中，誰都不願意再度看見遺憾和傷痛，那麼，我們有可能預防嗎？」

女主角賈靜雯睽違15年後再度回



▲《我們與惡的距離》由賈靜雯、溫昇豪、吳慷仁、林予晞、曾沛慈等人主演。(photo by 施養正 / 台灣醒報)

歸主演台劇，劇中飾演兒子在無差別槍擊案遭殺害的母親，也是知名的新聞台女王，而她因為走不出喪子的傷痛，導致家庭瀕臨危機。她說，「宋喬安」在家庭和職場都承受巨大壓力，因此自己賦予角色刻意逞強的個性，「因為她不想輸給這個世界！」

攜手 HBO 打造亞洲原創

《我們與惡的距離》是HBO Asia繼《通靈少女》後再度與台灣團隊合作，執行長Jonathan為此特地來台。他說，HBO Asia自2012年開始專注於亞洲的原創製作，透過觀眾的廣大迴響，能清楚感受亞洲原創作品的重要性及影響力。而日前部分亞洲原創影集已經成功在亞洲地區以外的HBO服務平台上播出。

公廣集團董事長陳郁秀表示，公視致力於不同的台劇類型，隨機殺人案近日在全球頻傳，編劇呂蒔媛勇敢提出以此為題材進行創作，提供觀眾不同角度去體會，也透過HBO Asia的平台，讓全世界看見台灣影視的軟實力。

向弱勢媽媽致敬 超商籲捐愛心蛋糕

【本報記者施養正綜合報導】為了向終年辛勞的弱勢家庭媽媽，基督教救助協會自3月25日起，與統一超商合作發起「把愛找回來-認捐母親節愛心蛋糕」活動。民眾只要認捐一份蛋糕，超商就加碼再捐贈法式牛軋糖，讓弱勢家庭也能享用人氣團購美食。協會表示，盼望能募集10,382個愛心蛋糕，贈送給經濟弱勢家庭，讓他們能一同歡度母親節。



▲超商推出愛心認捐蛋糕，預計將幫助超過1萬戶弱勢家庭。(photo by 網路截圖)

生計壓力 無心過節

根據基督教救助協會「106學年度陪讀計畫成果報告」顯示，不論單親或是雙親家庭，陪讀班國小、國中班中，都有超過4成孩子的主要照顧者為媽媽。報告更指出，經濟弱勢家庭的媽媽常要兼差賺錢貼補家用，有些甚至要一肩擔起全家的生計，能夠顧及全家三餐溫飽已不容易，根本無心為自己過節。

秀菊是陪讀班的家長之一，因為老公受傷，工作一直不穩定，全家的經濟重擔全落在她的身上。她每天要在早餐店、檳榔攤、葬儀社打三份工，才能勉強維持一家生活。

日打3份工維持生計

秀菊說，兒子小一時由於學習遲緩，學校老師無法顧及，便將他送來陪讀班。但她從未放棄兒子，為了檢測他的身心障礙，秀菊儘管再累，也會密切地配合醫院，從來不顯露疲態與不耐。雖然7歲的兒子智商偏低，但是個貼心的孩子。在媽媽忙碌時也會幫忙照顧弟妹，甚至會幫忙掃地、做家事。

救助協會夏忠堅秘書長表示，陪讀計畫除了注重課業之外，更看重孩子的品格教育，經常利用慶祝母親節教導孝親的觀念與行動。來自秀菊的兒子沒有零用錢，即使想為媽媽買個母親節蛋糕，也遙不可及。但憑藉民眾的愛心認捐，現在他將可以帶美味的蛋糕與好吃的牛軋糖回家為媽媽過節。

3D 列印續普及 牙套將可即時製作

中正大學團隊針對常遇到的牙齒矯正治療，發展三維掃描與 3D 列印 2 合 1 的設備系統，未來可望應用於數位齒列矯正設計規劃與製造。

【本報記者施養正台北報導】「未來牙醫師可以一邊規劃矯正程序，一邊即時為病患客製化牙套。」科技部工程司副司長賴宇亭 21 日表示，我國 3D 列印技術持續創新，其中中正大學團隊研究出可放置於牙醫診所的數位矯正與生產系統，未來民眾製牙套更為方便，不用再苦苦等待醫師通知。

齒模即時客製化

賴宇亭說，據市場調查機構 IDC 指出，3D 列印全球產值預估到 2022 年將達 227 億美元，且應用範圍包括製造業、醫療保健業、教育、專業服務、個人消費等。科技部也透過前瞻技術研究、共用及驗證平台及產學創新計畫等作法，期待建立我國 3D 列印生態鏈。

▶市場調查機構 IDC 指出，3D 列印全球產值預估到 2022 年將達 227 億美元。(photo by Flickr)



他指出，中正大學團隊針對生活中常遇到的牙齒矯正治療，發展三維掃描與 3D 列印 2 合 1 的設備系統，未來可望應用於數位齒列矯正設計規劃與製

造，而該團隊提出可放置於牙醫診所的數位矯正與生產系統，牙醫師一方面可親自規劃數位矯正流程，另一方面可透過掃描量測結果即時修正矯正程序。

賴宇亭強調，透過客製化矯正牙齒的牙套，未來牙醫師將可依各人的齒型，即時製作及修正矯正牙套，大大縮短時程並節省成本，降低患者等待的不便。

工業 4.0 關鍵

行政院長蘇貞昌也表示，3D 列印是政府推動「工業 4.0」的關鍵技術之一，更是智慧機械創新的重要指標，絕對符合政府現階段「產業高值化」及「在地就業」等產業創新政策。

他說，3D 列印不只產值高，

舉凡製造業、醫療、教育、民生消費，甚至與文化資產再現都息息相關，這是可以讓人民有感知的科技成果，期待未來科技部持續推動創新技術並培養、整合相關專業人才，發揮 3D 列印產品設計製造特色，以支援國內 3D 列印產業發展。

圖文選粹

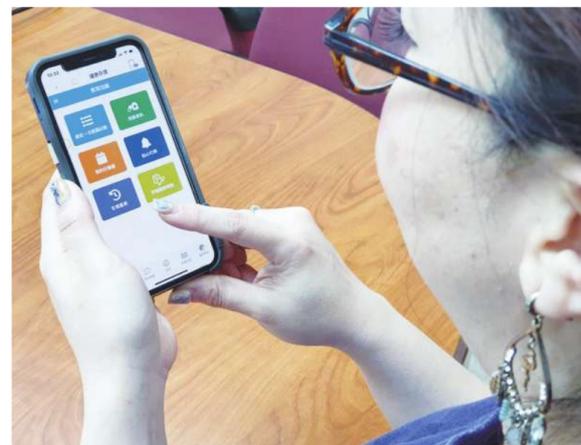
圖文 / 中央社

國健署籲做大腸癌篩檢



▲衛福部國民健康署長王英偉(中)表示，實證證明糞便潛血檢查可以有效預防大腸癌，經由篩檢早期發現癌前病變(大腸瘻肉)，並經切除後可以降低死亡率。

健康資料多元用 健保存摺導入新技術



▲健保署健康存摺 APP 再升級，透過軟體開發套件(SDK)技術，結合各醫療資訊健康管理產業、醫院或業者可利用大數據資料，提供線上諮詢、風險預警、衛教等功能。

高劑量惹禍 臭鼬大麻易釀精神病

【本報記者宋秉謙綜合報導】過去常傳言大麻可被當成藥物，能治精神疾病，但最新研究卻首度發現，運用高效大麻恐導致一般人罹患精神病機率上升。而大麻之前被視為藥物是因為含有大麻二醇(CBD)，對治療精神分裂症很有效，但據日前研究發現，被稱為「臭鼬」的高劑量大麻恐增加使用者罹患精神病風險。專家則指出，並非不能用大麻緩和神經問題，但前提是用溫和劑量。



▲高劑量大麻臭鼬不只對治療精神分裂症無用，更可能增加罹患精神病機率。(網路截圖)

然而，根據《英國廣播公司》報導，權威醫學雜誌《柳葉刀》日前引用最新研究，首度發現大麻竟可能使原本無病無痛的一般使用者，增加罹患精神疾病的機率，其比例更高達 5 倍之多。

此研究一度讓大麻使用者與擁護者感到恐慌，但學者指出，這應該與實驗所採用的大麻品種有關。

首席研究員佛提指出，這項研究採用的大麻種類是高效大麻，俗稱「臭鼬」，臭鼬的主要精神

活性物質四氫大麻酚(THC)高達 14%，遠超過普遍使用的 10% 以下劑量，「高劑量大麻才是促使罹患精神病的元凶。」

下一步是整理大麻風險

《英國獨立報》則警告，相較於法國與西班牙多使用 10% 以下 THC，倫敦街頭上超過 9 成都是臭鼬等級的高劑量大麻，只要將臭鼬大麻從英國市場去除，英國罹患精神病機率將從每 10 萬人有 45.7 例下降到 31.9 例。

學者蓋吉指出，這個研究並非打臉「大麻治療論」，而應視為對高劑量 THC 的警告，對政策面而言，鑑於全球對大麻的看法越來越包容(如加拿大已開放娛樂性使用)，學界須趕快研究出各項大麻的風險，並明確讓使用者知道自己適合的品種，才能真正發揮大麻的醫療功能。

高劑量大麻是元兇

2017 年時美國研究指出，利用大麻化合物對大鼠產生的影響，推論出大麻含量中的大麻二醇 CBD，具有神經保護作用，能降低認知功能損害，為精神分裂症的新療法開創新的道路，當時也證實未有明顯的副作用，因此奠定了不少大麻愛用者的說詞，認為「大麻是有益的藥物」。

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

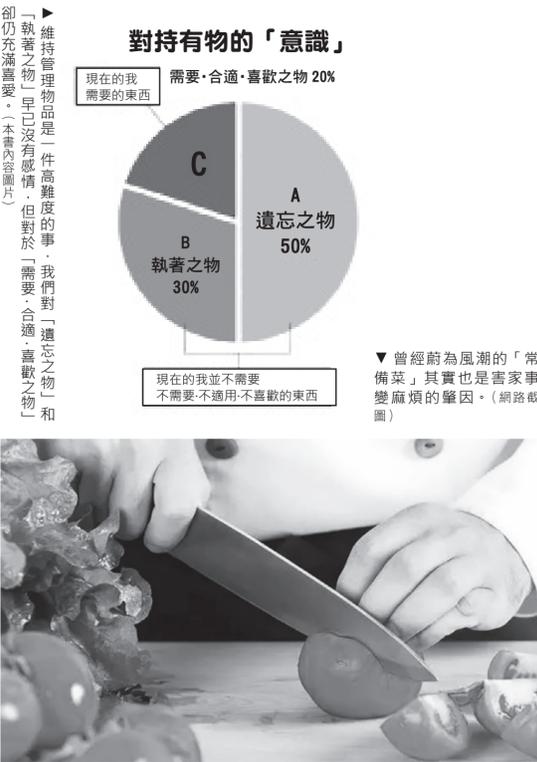


家事不累人 善用分類、輕鬆整理

收納就如同把東西收起來，然後對它視而不見。嚴格說來，收納才是害東西變成被遺忘之物的催化劑。



▲過去的媽媽們，由於許多事情沒有機械自動化，不得不用勞力來填補，因



山下英子

我們來——檢視過往對於家事「應該這麼做」、「那樣做才對」的刻板想法，因為這些刻板想法，正是害家事變得麻煩又辛苦的元素。

首先是「收納」。當東西收納完成後，是不是覺得原本散亂的房間好像整理好了呢？你是否曾經試著分類亂七八糟的東西，然後放到收納用品中呢？我能斬釘截鐵地告訴大家，「收納」並不能解決問題。接下來，我以某家庭的例子來舉證，說明「收納」究竟會令家事變得多麼辛苦。

擁擠的環境

這是在雜誌的某次企劃——「斷捨離的Before・After」中前往拜訪某戶人家發生的事。家庭成員是一對三十幾歲的夫婦，育有五位子女，最小的老么還只是個小嬰兒。讓人不禁佩服他們如此努力生活。

採購生活必需品是他們花費時間與精力最多的第一順位。為了避免孩子餓著肚皮，得趕快準備三餐；還必須備有大量衣服，玩具跟讀書用品也需要不斷換新。

在如此生活中，根本沒有收拾東西的時間與精力。結果我看到的情景是，喜歡下廚跟招待客人的媽媽，站在被食材擠滿的大型冰箱跟餐桌中間，努力地烹飪料理。她從堆滿廚具的櫃子中俐落地拿出鍋具跟平底鍋。在收納櫃的門前，特大容量的調味料直接放在廚房地板，導致收納櫃的門無法打開。

就算把冰箱門整個打開，眼前也只能看到最外圍的食材，不知道深處放著什麼東西。為了確保冰箱裡有需要的食材可料理，因此她總是重複採買一樣的食材。

名為儲藏室的垃圾場

雖然各房間皆配備收納空間，但每一處都塞滿了東西，擠不進去的物品就散亂地放在地上。像這種情況該怎麼處理呢？

這時我們要从最近的東西開始「捨

棄」。也就是名為儲藏室的「垃圾場」。位在樓梯下方、不到半坪的空間裡，塞滿了被淘汰的舊玩具、媽媽的手工藝品、爸爸的興趣物品跟露營器具等等，你也有類似的空間嗎？

通常，廚餘跟廢紙等可以在規定的日子拿去回收，因此較不會累積。但是要處理體積稍大的東西可就麻煩多了，比如有特殊規定的丟棄方式，或者必須聯絡清潔隊約定時間。這種時候，24小時隨時開放、距離近又便利的「垃圾場」就粉墨登場了。

人對於眼睛未見的东西容易忘記，可是這些「遺忘之物」卻霸佔了我們的空間、時間，而且還耗費精力。

收納反使問題變大

不過，問題在於原本的儲藏室裡也會混雜必要物品，必須先花費勞力、時間與精力展開一場挖掘工程。等到雜物的被移動到儲藏室後，感覺客廳騰出了空間，會令人產生「算是整理好了」的錯覺，家裡看起來不再像垃圾屋。

另外，為了營造「溫馨小屋」的感覺，牆壁跟櫃子上可能會擺著或吊著可愛飾品，不過這些「漂亮飾品」卻布滿



▲試圖用「收納」來解決問題，卻反而讓問題越滾越大。(中央社)

灰塵。這也難怪，因為屋主並沒有辦法清理，他們沒有多餘的勞力、時間與精力，將擺飾一個個拿起來「清掃、擦拭、刷洗」。

他們沒有發現自己試圖用「收納」來解決問題，卻反而讓問題越滾越大。

想丟卻又丟不掉

「遺忘之物」指的是自己早已忘記其存在，完全想不起來的東西。人對於眼睛未見的东西容易忘記，可是這些「遺忘之物」卻霸佔了我們的空間、時間，而且還耗費精力。

「執著之物」是指雖然腦海中有印象，但卻丟不掉的東西，也就是很多人掛在嘴上的「想丟掉卻又丟不掉」的物品，通常是一些充滿回憶或親手製作的東西。即便如此，當事人卻也沒有特別寶貝它，只是延緩決定要不要丟棄它們。換句話說，就是「不需要，不適用，不喜歡之物」。

「執著之物」是指雖然腦海中有印象，但卻丟不掉的東西，也就是很多人掛在嘴上的「想丟掉卻又丟不掉」的物品，通常是一些充滿回憶或親手製作的東西。即便如此，當事人卻也沒有特別寶貝它，只是延緩決定要不要丟棄它們。換句話說，就是「不需要，不適用，不喜歡之物」。

沒有感情的物品

相對的，「需要、合適、喜歡之物」則是明白其價值並且符合自己的需求與感覺的物品。也就是說它才是應該留下來的部分。並不會覺得它「費時」，而是「願意花時間」、「想傾注時間」給它的東西。並不會覺得它「占位子」，而是「願意騰出空間」給它的東西。並不會覺得它「費事」，而是「願意多花心思、想維護品質」的東西。這是完全不同的心態。

維持管理物品是一件高難度的事，因為難以管理導致無法維護，當然就成了灰塵的溫床。我建議大家還是放棄做那些難以管理的事吧。

收在哪裡都一目了然

我想表達的重點，是絕不持有太多需要以標籤分類收納的物品。歸根究底，將使用完畢的物品放回貼標籤的位置，這本身就是個錯誤的想法。只要沒有過多的物品，不管東西收在哪裡都能一目了然，這就是斷捨離。

人是一種非常想省事、非常想一下子就解決問題的動物，只要分析人的心理，就能明白「收納術」只是一種天真的想法。「雜亂」的問題，早已不能靠整頓、收納做為解決良策。

真正有意義的整理收納，是在這之前，要先減少物品、篩選需要的物品、嚴選喜愛的物品。

意圖斷捨離是必要的。若物品經過精

挑細選，留下最適當的數量，那麼即使東西四處散亂，也能輕易地恢復原狀。

從盡善盡美中解放

媒體上常常會出現那種能夠完美駕馭家事跟育兒的超級女強人。舉凡煮飯、打掃、養育子女等等，必須仔細並徹底做好這些家事才是正確的，因為付出勞力才能如何如何……。社會上到處都在宣揚這樣的訊息。這是否讓你感到「反觀我自己卻……」這樣你的愧疚感呢？

「該費工夫的地方卻偷懶」、「沒有時間用心去做」等，出乎意料地，不少

完成高難度「收納」的人，才有辦法維持那種狀態。也就是說，那只有專業人士能夠辦到，因為這是他們的專業，所以做的到。可是對平常就很忙碌的我們而言，這樣的難度實在太高了，簡直就像是叫不常慢跑的人「去跑馬拉松」一樣。

維持管理物品是一件高難度的事，因為難以管理導致無法維護，當然就成了灰塵的溫床。我建議大家還是放棄做那些難以管理的事吧。

人是一種非常想省事的生物，只要分析人的心理，就能明白「收納術」只是一種天真的想法。

人是一種非常想省事、非常想一下子就解決問題的動物，只要分析人的心理，就能明白「收納術」只是一種天真的想法。「雜亂」的問題，早已不能靠整頓、收納做為解決良策。

真正有意義的整理收納，是在這之前，要先減少物品、篩選需要的物品、嚴選喜愛的物品。

意圖斷捨離是必要的。若物品經過精

挑細選，留下最適當的數量，那麼即使東西四處散亂，也能輕易地恢復原狀。

挑細選，留下最適當的數量，那麼即使東西四處散亂，也能輕易地恢復原狀。

從盡善盡美中解放

媒體上常常會出現那種能夠完美駕馭家事跟育兒的超級女強人。舉凡煮飯、打掃、養育子女等等，必須仔細並徹底做好這些家事才是正確的，因為付出勞力才能如何如何……。社會上到處都在宣揚這樣的訊息。這是否讓你感到「反觀我自己卻……」這樣你的愧疚感呢？

「該費工夫的地方卻偷懶」、「沒有時間用心去做」等，出乎意料地，不少

人對「家事無法如自己所想」而感到內疚、罪惡感。

我想先告訴大家，「再多偷懶一點吧！」。如果對「偷懶」這個詞感到抗拒，也能將它美化成「不費時不費工」的意思。人如果都沒有時間了，哪還能用心做事呢。

不再耗時耗力

本書的核心主題是不費時耗工、簡單完成，讓人既愉快又有興趣地做家事。我想告訴那些感到內疚的人，如今已經不再是需要耗時耗力的時代了。

過去的媽媽們，由於許多事情沒有機械自動化，不得不用勞力來填補，因此都是在需要勞心勞神的文化下生活。不過，現在的社會科技進步，不必費力就能輕鬆完成的家事已經逐漸增加了。

家事變成壓力

即便如此，身為主婦、身為母親，還是應該多花點心思才對吧！這種感覺仍舊莫名地縈繞在大家心頭。你在意的是什麼呢？他人的眼光？還是家人的眼光？

到頭來，家事已在無意間變成「他人主導」。那些精緻的「造型便當」也是如此，最初只是單純為了孩子所做，後

來目的卻慢慢地變質。與聖誕節的燈飾東西四處散亂，也能輕易地恢復原狀。

偶爾到外面用餐

許多人都是「為了孩子」、「為了家人」而煮飯吧！不過沒心下廚的日子，也可以到外面用餐。

旅館準備的早餐都十分美味，不過一般人不可能頻繁地去旅行，因此我認為生活周邊應該要有更多提供「美味早餐」的商家才對。

日本女性（男性）都很認真生活。和食確實是很棒的文化，可是過於追求「至善」、過多的要求，都讓供應方疲於應對。各種飲食器具的形狀、用途皆不相同，光是收拾就是一件辛苦的差事。

別為三餐過度努力

「不會做年菜，感覺是一種罪過。」

工作勤快的母親曾這麼說過。

即便現代女性也都在外工作，在家事上相對保守的「常態」卻持續蔓延。對於自己主動說出「是一種罪過」的女性，究竟是對什麼產生了內疚感呢？

社會上出現「飲食教育」這個詞的時候，我覺得做母親的人負擔又更加沉重了。光是「親自下廚」加上「家庭和樂」，這已經造成驚人的壓力，根本不可能有那樣閒暇。

女性不管何時都會被要求身兼父職與母職，不僅在外要工作，回家也要工作。她們正是對這種社會壓力感到自責。感慨的是，時代正急遽變化，但社會的舊觀念仍然停滯不前。

去吃路邊攤

當我旅遊亞洲各國時，總是對各地豐富的「飲食」感到興奮。尤其是對像泰國等仍有皇室的國家深有所感，雖然他們有高等級的料理，但是在飲食方面的束縛卻很少。

直到現在，在日本只要提到早餐，大家仍有「媽媽要做好」的想法。可是，在泰國反而是「走，我們一起去路邊攤吃早餐吧！」，他們的自由自在真是令人羨慕。

關於「每天早晚女性都要親自在家下廚」這件事，不用說歐美文化了，這種想法在亞洲國家也不常見。我希望透過這本書，可以將這種硬性觀念「斷捨離」。

偶爾到外面用餐

許多人都是「為了孩子」、「為了家人」而煮飯吧！不過沒心下廚的日子，也可以到外面用餐。

旅館準備的早餐都十分美味，不過一般人不可能頻繁地去旅行，因此我認為生活周邊應該要有更多提供「美味早餐」的商家才對。

日本女性（男性）都很認真生活。和食確實是很棒的文化，可是過於追求「至善」、過多的要求，都讓供應方疲於應對。各種飲食器具的形狀、用途皆不相同，光是收拾就是一件辛苦的差事。

「不會做年菜，感覺是一種罪過。」

相較之下，在世界其他各國「不需要做到這種地步」的想法反而占大多數。我希望讀者能夠將這點謹記在心。

捨棄「填滿想法」

你是不是會等髒衣服放滿了洗衣機才要洗衣服呢？你是不是會等垃圾袋裝滿了才要綁起來呢？等塞滿了之後再……。我再多裝一點之後再……。

「累積完再一併處理，似乎感覺比較合理」，對吧？不過，事實真是如此嗎？你感覺合理的地方，是因為節省了麻煩嗎？還是節省了電費呢？

都不是。其實拉長時間來檢視「填滿想法」或是「總合型家事」，兩者根本毫不合理。光是日常生活就已經忙得焦頭爛額，縱使心想著「累積完一併做」，但你真的還能騰出一併整理的時間嗎？

如果你想要「一併做」的時候，突然有其他事情要處理呢？只是洗碗的話，就算等一下再做也能輕易「恢復」原狀。可是一旦延後處理「填滿狀態」，就會一下子阻塞流程，一發不可收拾。

累積的壓力

如果是一個人生活，也許會覺得沒必要每天洗衣服，因此有的人「一週只洗兩次衣服」。這種「累積型洗法」乍看之下很合理，一個禮拜只需要洗兩次，還能減少電費。可是衣服上累積的污垢應該很難清洗吧，而且也需要買大量替換的內衣褲。每次清洗的衣服數量越多，相對地也要花更多勞力、時間跟精力嗎呢。

垃圾袋也是相同問題。廚餘隨著時間拉長會產生臭味，在現今這個垃圾袋只要幾塊錢的世界，若花點小錢就能消除臭味，我覺得這代價花得十分值得。「等裝滿了再去」只是一種依循刻板想法的行動罷了。

「總合型家事」會增加心理壓力，因為它需要「Waiting = 等待的時間」。如果一週洗兩次衣服，間隔的兩三天就是所需等待時間。

由於心裡一直惦记著「唉，髒衣服累積好多……」，因此增強了壓力。在這



▲媒體上常常會出現那種能夠完美駕馭家事跟育兒的超級女強人。(中央社)

◀每次清洗的衣服數量越多，相對地也要花更多勞力、時間跟精力晾曬。(網路截圖)

段時間，我們的心理層面發生了什麼事呢？

時時在意→不愉快→壓力
內心的轉變過程如上述所記。最初不過是稍微在意的事情，最後卻演變成壓力，更甚者變成疾病，是不是很可怕呢？

「常備菜」的圈套

曾經蔚為風潮的「常備菜」其實也是害家事變麻煩的肇因。

「常備菜」是將食物統一調理之後再放到冰箱冷凍庫裡保存，因此也算是「總合型家事」的一種。我們腦中幻想著「先做好常備菜，之後就輕鬆了」，雖然理想上本該如此，但實際上，做常備菜卻是件重體力勞動、同時還很花時間的行為。

部分職業婦女會在「早上五點起床，努力先做好常備菜」。這麼做確實很用心，不過當需要說出「努力」這個用詞，就代表它是種苦行了。

若曾有「結果還是沒吃完就扔了」的經驗，那就斷然放棄做常備菜吧。以為自己能夠適當管理是錯誤的想法，該放棄的事情就要放棄。

這麼一來，家事轉眼間就減少了。

《家事斷捨離》簡介

相信你一定聽過「斷捨離」，但你知道，幫助百萬人解決雜物囤積、人生煩惱的斷捨離創始者——山下英子，其實完全不擅長做家事嗎？正因為自己也曾被家事所苦，所以深知每個人面對家事的難處，這次，她以自家生活為例，要教大家如何用「斷捨離」解開苦惱的家事循環。

家事斷捨離，要丟的不再只是物品，而是你腦中對家事的「刻板印象」。不要再執著於「收納」，也不要總是想著「菜要做得豐富多元」、「衣服要一次洗完」……只需要利用早晨（出門前）、夜間（回家後）的短短時間分著做，就能讓生活的「餘裕」回到自己身上，從此做家事不累人，讓日子輕鬆又自在。



作者：山下英子
出版社：台灣廣廈
出版日期：2018/10/05

大溪豆干節登場 藝文展豆食文化

■ 余柏青 / 輯

【桃園訊】桃園大溪豆干節登場！桃園大溪享有百年風華，其中大溪豆干更是享譽全台，是許多民眾到大溪時必買伴手禮之一，相關單位為了邀請民眾到桃園感受當地的風情，近年來舉辦「大溪豆干節」。

今年的豆干節邁入第五屆，民眾不妨到大溪中正公園參與，感受一下大溪百年豆食文化，3/23「百年好秀」將在現場製作超大豆腐，新鮮現做健康又美味的豆腐，將與民眾共享分食。

3/24活動「百年好藝」則邀請來訪遊客席坐於中正公園樹蔭下，享用豆漿擂茶，同時聆聽茶師講解茶禮，感受茶藝文化洗禮。

回顧豆干節，從2015年登場時，推豆干觀光大使、2016年百人大豆腐、2017年豆干大春捲、2018年台日MOU簽訂，今年將首次跨出桃園，邀請新竹縣、新竹市、苗栗縣百年產業，一同齊聚大溪。

活動運用了四個縣市代表食材，桃園市百年名產—大溪豆干、新竹市有名特產—槓丸、新竹縣客家特色美食—板條及苗栗縣票選第一名的在地小吃—水晶餃，以美味相撲鍋，展現桃竹竹



▲今年的豆干節邁入第五屆，民眾不妨到大溪中正公園參與，感受一下大溪百年豆食文化。(主辦單位提供)

苗特色美食。

不僅如此，活動期間在市集區裡亦邀請桃竹竹苗產業前來推廣自家特色，邀集接近30家的商家，新竹縣有獲選2018新埔十大伴手禮商家，百年老字號店舖「呂順興餅舖」、運用柿餅剩下的柿皮再利用，開發出柿染相關手工藝品及DIY體驗「新埔柿染坊」，以及將原本在客庄喜

慶、慶典中才會準備的大塊紅麴米糕轉型為方便民眾食用的一口吃「花奶紅麴米糕」前來設攤。

新竹市不僅由新竹米粉公會、貢丸公會帶來經典小吃之外，更邀請具有百年歷史的「竹塹餅」共同前來大溪推廣，讓大家品嚐最早的台式喜餅；苗栗縣則帶來傳統的客家米食、醃漬醬料、播

茶等美食，還有豐富的工藝產業像是「蘭草編織」、「陶藝」、「木雕」、「煉製香茅油」、「製茶」等皆是傳承多年的特色老產業，共同展現百年產業的美好！

此外，並規劃相關系列活動，包含舞台藝文表演、互動豆食DIY、手工木藝體驗、力士挑戰賽、豆干文化展覽、集章兌獎以及在地商家Coupon優惠券等。



林安泰古厝 抓週收涎喜迎新生兒

【台北訊】台北市政府民政局為推廣傳統閩南生命禮俗，歷年來免費開放設籍本市的新生兒家庭參與傳統生命禮俗體驗，為台北市唯一公辦、「免費」參與的傳統古宅新生兒儀典活動，至今累積許多好評，已成為台北市新生兒家長口耳相傳、一定要來報名的新生兒活動。

今年度相關活動將規劃辦理22場次，全年度預計提供2,840個新生兒家庭參與，也是歷年來參與家庭數最多。林安泰古厝於正廳旁的廂房，也設有一間抓週體驗室，平日即提供常態式的抓週體驗，民眾到林安泰古厝走訪時，只要現場登記，即可進入體驗。

相關活動依傳統古制行，進行「收涎(做四月日)」(10位)及「抓週(做度晷)」(40位)古禮，體會古人對於新生兒的無限祝福。「收涎」古禮由新生兒父母親身參與，以收涎餅為新生兒收涎及「坐福桃」(象徵平安有福)，引領家長以「喜悅分享」



意涵，讓親朋好友一起為寶寶收涎。

林安泰古厝依循古禮及現代行業的特徵，擺放書、筆、蔥、雞腿、印章、算盤、金元寶、電話、樂器、計算機、球拍(以及球)、聽診器等象徵各種祝福及行業別的物品，讓寶寶挑選。

台灣傳統俗諺說「七坐、八

爬、九發牙」，孩子在出生8個月後就會逐漸學習爬行，新春宣導活動增設的「爬行比賽」，為開放出生7-10個月的新生兒分2大組進行爬行比賽。

傳統習俗認為越會爬行的孩子好運會越多，而且爬行對新生兒，也有促進大腦發育、語言發展，以及增強體質等多項好處，

所以家人應多鼓勵孩童在爬行階段多多爬行。

另「競走比賽」為開放出生13-24個月的新生兒分3大組進行比賽；傳統習俗也認為學習走路平順象徵福氣厚實，所以孩童在學習走路期間也有「集福」的祝福。

▲林安泰古厝依循古禮及現代行業的特徵，擺放書、筆、蔥、雞腿、印章、算盤、金元寶、電話、樂器、計算機等。(主辦單位提供)

北港巷弄花燈 具在地文化特色

【雲林訊】交通部觀光局將2019年訂為小鎮漫遊年，並在全台選出30個經典小鎮，北港鎮是雲林縣唯一入選的鄉鎮，地方文史工作者表示，將以花燈原鄉與老街為基底，持續發展巷弄花燈，打造充滿在地文化特色的經典小鎮。

交通部觀光局為倡議聯合國世界觀光組織永續觀光的目標，去年底自全台368個鄉鎮中遴選出30個經典小鎮，同時結合客家委員會所推薦的10大客庄小鎮及國際認證的國際慢城，藉此讓全世界遊客認識台灣小鎮，進而喜歡台灣、體驗台灣。

北港文史工作者蔡享潤表示，北港朝天宮媽祖廟在1965年舉辦第1屆元宵節花燈展覽，至今已超過半世紀，是國內花燈的原鄉。當時除了中、小型靜態花燈，還有獨一無二的大型電動花燈，曾吸引大批人潮前來北港鎮，開創了全國燈會熱潮。

另外，北港鎮的老街也是一大特色，北港鎮開發甚早，保留了「暗仔街」、「番簽市」等老街，這幾年北港燈會以老街配合花燈發展巷弄燈區，採懷舊主題營造早年街坊鄰里元宵過節氛圍，大受歡迎，成為全台最具特色的燈區之一。



▼北港燈會以老街配合花燈發展巷弄燈區，採懷舊主題營造早年街坊鄰里元宵過節氛圍，大受歡迎。(觀光局提供)

八田與一園區 可體驗棋琴書畫

【台南訊】交通部觀光局西拉雅國家風景區管理處為活化八田與一紀念園區，花一年時間重新進行景觀設計改造，打造全台獨一無二中國傳統四藝交流之地，日前配合開園推出「八田四藝」

系列活動，讓民眾體驗古代文人在小橋流水中撫琴、下棋、書法、繪畫悠閒氣氛。

今年初完工的「台灣珊瑚苑」園區戶外景觀，以日本兼六園為設計藍圖規劃，除山石、小橋、流水，更將烏山頭水庫「特色天井」縮小呈現於庭院水景中，並結合景觀重現琴棋書畫等古代文人四門藝術。

開幕首日由古琴季揭開序幕，首場由「知樂堂琴齋」古琴老師在園區提供古琴體驗，帶領大家穿越古代。另在日式宿舍區也引進和果子、日式浴衣、品茗體驗。

配合珊瑚苑落成啟用，從即日起規劃一系列精彩四藝節目，即日起至31日每週例假日有古琴饗宴，後續也將陸續推出棋書畫體驗，除闡揚中華文化，也因八田與一每年都有日本人組團來台，烏山頭和風祭即日起也在八田與一園區登場，有和果子手作體驗、日本箏及尺八樂團展演。



▲西拉雅國家風景區管理處即日起至31日每週例假日推出古琴饗宴，後續也將陸續推出棋書畫體驗。(西管處提供)