



民進黨初選延後 尚待協調
學者分析表示，民進黨可能希望等總統回國後，對於黨內派系進行協調而延長初選時間。



伊斯蘭國覆滅？專家：不見得
美軍日前宣佈，在攻下巴格達鎮後，IS已垮台，但專家指出，恐慌信仰隨倖存者持續流傳，伊斯蘭恐怖主義將永存。



不景氣時代 怎樣為自己加薪？
員工不僅要追求短暫的加薪，了解如何加強自己的人際貨幣，讓老闆了解、支持你，搞不好對人生有更大的助益。



子宮內膜異位症 先緩解疼痛
目前治療子宮內膜異位症以緩解疼痛與不孕治療為主，原則上先以藥物治療，達到不需手術或延後手術的目標。



今天天氣

北部	17°-21°	多雲短暫雨
中部	18°-26°	多雲
南部	19°-29°	多雲
東部	17°-26°	陰時多雲

柯訪美 4 城歸國 見要人、推產業

柯文哲說，他看到了他們對於民主自由的堅持，美國政府機構的嚴謹，也建立了溝通管道。

【本報記者游清淵台北報導】出訪美國四大城市，台北市長柯文哲說：「我們帶回來的，不只是經貿合作案，還有更多可以在台北永續實踐的願景。」他此行會見前白宮國安會高階主管 Barry Pavel，前白宮國土安全顧問 Tom Bossert，前財政部副助卿 Robert Dohner，也會見包道格、卜睿哲、葛來儀，拜會傳統基金會、布魯金斯研究所、大西洋理事會。

見證民主自由

柯 P 指出，在紐約，他看到了一個國際城市的多元與進步，體會到只要社會可以建立互信，政府和企業可以在制度之下成為合作夥伴，正正當當做生意。在首府華盛頓，他看到美國政府機構的嚴謹，看到了他們對於民主自由的堅持，也建立了溝通管道。

另外，在亞特蘭大，他在 22 小時之內，見了州長、州務卿、州檢察長、聯邦參議員、亞特蘭大市長、市議會議長。在台北－亞特蘭大 40 週年姐妹市的慶祝會上，還見到 40 年前兩市簽約市長的遺孀。

為了幫台北的產業找機會，柯文哲協助台北進出口商業同會公會跟亞特蘭大商會簽署合作備忘錄；在波士頓也透過論壇交流，讓台北的生技產業和波士頓的產官學交流。

此行主要亮點是前往保守派智庫傳統基金會演講，吸引 130 位來賓報名聆聽，在問答階段，美方學者和外媒，都好奇柯文哲的兩岸與美中台三角



▲ 台北市長柯文哲（左 1）24 日清晨搭機返台，台灣阿北聯誼會與柯粉俱樂部高屏總部也到機場接機送早餐。（中央社）

關係的論述，柯文哲拋出親美友中的國家戰略，似乎要讓美方感受到他訪美的誠意。

強調親美友中

柯文哲說：「如果雙方都是用那種互相仇視的態度，我覺得這對兩岸之間不是好事，那也是很不幸的，...開始對話你會知道重新能不能建立互信，這才是第一步。」主張兩岸重啟對話，柯文哲強調，因為沒有互信，兩岸才會陷入僵局，因此提出兩岸一家親與五個互相，表達開放與友善的態度。

但是柯文哲「親美友中」的想法，卻被美國戰略暨國際研究中心亞洲資深顧問葛來儀（Bonnie Glaser）質疑，不懂柯文哲對中國友好是什麼意思，而且柯的兩岸政策也沒有說清楚。葛來儀接受《金融時報中文網》訪問時指出，不論誰成為台灣總統，美國看重的是否能妥善處理與中國的關係，讓美國不會牽扯到不必要的衝突之中。

兩岸政策說不清

對於柯文哲「親美日、友

中」的說法，葛來儀質疑，或許這幾個字能讓中文使用者產生共鳴，但美國人不了解，美國人會想知道「友中」的細節是什麼，究竟是「兩岸和平條約」、「九二共識」，還是「兩岸一家親」？葛來儀還說，柯文哲也沒有清楚說明他的兩岸政策。

柯文哲在美國國務院外受訪時，不願透露與白宮國安會、國防部官員，以及國務院官員的談話內容，僅表示，不管怎麼樣，有一點很重要，美國還是台灣最重要的朋友，「this is most important」「美國還是一個成熟的國家」。柯並透露，「我們還是會重申，民主自由還是台灣最重要的核心價值。」

首次跟柯文哲出訪的「學姊」黃靜瑩此行主要負責媒體事務處理，但她最後一天在波士頓的學生座談負責代班主持，引起現場粉絲瘋搶合照，她笑說，很開心在國外看到這麼多台灣留學生，大家也都很熱情踴躍，算是一個很特別的經驗。

韓國瑜訪中聯辦 引發正反方論戰

有議員希望韓說明，不要出賣國家主權。但有學者表示，韓此行還是以經貿為主，政治意義沒有外界想像中大。

【本報記者呂翔禾台北報導】高雄市長韓國瑜近日出訪香港，因發言與密訪中共駐香港聯絡辦公室（簡稱中聯辦）等行為引起許多爭議。跨地區、黨派的議員於 24 日召開記者會，希望韓國瑜市長能對於密會中聯會一事進行說明，不要出賣國家主權。不過，許多學者表示，韓國瑜此行還是以經貿為主，政治意義沒有外界想像中大。

需顧及台灣主權

民進黨台北市議員吳沛憶表示，過去其它首長，如馬英九總統，或是香港特首都會盡量避免進入中聯辦，但是韓市長在事前沒有跟陸委會報備，當時也禁止媒體採訪的情況下，動輒值得疑慮。她質疑，「經貿屬於香港特區政府管轄範圍，韓市長怎麼不跟港府談，卻要跟中聯辦談？」

綠黨新竹市議員劉崇顯說，雖然綠黨市議員常因為對韓市長言行有所批評而被韓粉酸為「不分區議員」，但面對到攸關國家主權的事情，所有黨派的議員都應該是不分區，都要為維護台灣主權努力。而進入中聯辦，象徵著對於中共一國兩制的認同，這種行為對於台灣主權造成傷害。

社會民主黨台北市議員苗博雅表示，支持台灣主權是跨黨派共識，中聯辦是由中國國務院直接控制的組織，而且根據《兩岸關係人民條例》，地方首長不可以直接與中國官方會面，需要事前跟陸委會報備。



▲ 韓國瑜出訪港澳在發言與行程上引發許多論戰。（Photo by 本報新聞照片）

韓市長事前不報備，事後對媒體不佳的態度，是台灣人民沒辦法接受的。

勿放大解讀

不過淡江大學教授黃介正接受媒體訪問表示，韓出訪中國官員難免會被放大解讀，韓願意跟中國官員碰面應該有自己的考慮，或許有試探對方意圖的可能，他不認為此舉是支持一國兩制。

政大國關研究員湯紹成受訪時表示，其實韓國瑜拜訪中聯會還是為了經貿議題，政治意義並沒有大家想得那麼強。這次記者會泛綠有點「黔驢技窮」的感覺，因為韓國瑜做到了他們以往做不到的目標。

不過湯紹成也提到，韓國瑜剛上任高雄市長，政治經驗可能還是略嫌不足，發言上要更加小心謹慎。



▲ 中國大陸近日頒布實施「限古令」，歐陽娜娜主演的古裝劇「大主宰」遭卡關，何時才能開播仍在未定之天。（中央社）

▼總統蔡英文(右)和前行政院長賴清德都登記民主進步黨總統初選，現時程決定延後一週。(中央社)



民進黨初選延後惹議 學者：有助協調

【本報記者呂翔禾台北報導】為配合蔡英文總統出訪行程，民進黨決定將初選延後一週。民進黨總統初選5人協調小組24日開會達成共識，配合總統蔡英文出訪，總統初選時程延後一週。學者分析表示，民進黨可能希望等總統回國後，對於黨內派系進行協調而延長初選時間，與其它候選人較無關聯。

經協調延後一週

民進黨由總統府秘書長陳菊、行政院長蘇貞昌、立法院黨團總召柯建銘、民進黨主席卓榮泰、桃園市長鄭文燦組成5人協調小組，24日召開首次會議，敲定了目前初選時程：

學者分析表示，民進黨可能希望等總統回國後，對於黨內派系進行協調而延長初選時間，與其它候選人較無關聯。

民調最快4月17日可知道結果，最晚4月24日中執會確認2020總統候選人。

登記黨內總統初選的前行政院長賴清德24日表示，因應總統出國，尊重黨中央延期一週的規劃；至於尋求連任的蔡總統，總統府發言人張惇涵受訪則說，「出訪團在晚間行程中，基於外交禮儀，尚不方便聯繫。」

民進黨秘書長羅文嘉於會後轉述，蔡總統日前因公出訪，無法直接進行協調，考慮此狀況，協調小組希望不要影響雙方權益，並徵求2位參選人同意，讓協調能夠實質運作，最後正式公告總統提名候選人時間展延一週，這是協調小組目前的共識，但仍要經過中執會同意。

方權益，並徵求2位參選人同意，讓協調能夠實質運作，最後正式公告總統提名候選人時間展延一週，這是協調小組目前的共識，但仍要經過中執會同意。

黨內派系盤整為主

中山大學政治所教授廖達琪受訪時說，民進黨確實要等總統回來，黨內的許多派系與資源需要協調，凡此都需要等總統回來討論以穩定軍心。

她表示，國民黨雖然有徵召韓國瑜的可能，柯文哲也可能

會有行動。不過國民黨光自己初選什麼時後決定人選都很難確定了，柯文哲也算不確定因素，「整體評估上，民進黨此次延後初選行程的主要目的，較可能還是黨內的內部資源及民調的盤整。」

台灣世代基金會董事王智盛受訪時說，主要是民進黨檯面上登記初選的只有蔡英文與賴清德，但也不排除其他參選人的可能。另外，由於蔡出訪的時間，與民進黨原來的初選時程過於緊迫，因此黨內也需要多一點時間進行協調。

因此，王智盛分析，民進黨這次的延期主要還是在黨內部因素的考量，與其它在野黨競爭的外部因素較無關。

連結新南向國家 移民工文學獎開跑

【本報記者施養正台北報導】「台灣有將近87萬移民工，可透過文字描述台灣之美。」林務局局長林華慶24日於「移民工文學獎」活動記者會中表示，期待移工們用文字呈現異地漂流、成為新移民，甚至子女雙重血統的生命經驗。即日起至5月12日進行徵件，頒獎典禮也將於9月29日在阿里山森林遊樂區盛大舉行。

徵件版圖擴及日韓

記者會上也邀請2017年優選得主Etty以印尼語朗誦當年的得獎作品《紅色》，故事概述已婚看護與雇主爺爺的曖昧情慾，這段充滿罪惡感的情感，最終化作浴室裡的一灘鮮血。Etty真摯而哀傷的朗讀聲，穿透語言隔閡直達人心。而這篇文章也已被導演劉純佑改編為電影劇本，未來將躍上大銀幕。

本屆文學獎邀請知名作家夏曼·藍波安、小野、研究香港移工並任教於香港中文大學的人類學者陳如

珍等專業人士擔綱決選評審。而母語評審項目，將由印、越、菲、泰等社會運動、文學評論等領域人士擔任。今年首度將徵件版圖向北擴張，拓及至同樣有眾多跨國勞動者的日本及韓國。

移民工緊密連結台灣

移民工文學獎迄今第六屆，期間來自監獄的投稿超過70篇，主辦單位也將其集結成冊。新書《枷：關不住的靈魂，暗夜的光》於24日同步發表，移民工文學獎召集人張正說，「我們能做的或許是更多的同理，每個罪犯背後都有故事，而若我們生存在那樣的環境下，會不會犯錯，誰也不敢保證。」

林華慶說，台灣境內約有66萬名東南亞移工、16萬名婚姻移民，他們已和台灣社會環境緊密連結。林務局寄望透過這場盛會，讓移民工們用文字創作，使更多家鄉的朋友認識台灣，經過文字的連結，認同台灣這片土地。

圖文選粹

圖文 / 中央社

海洋民主之旅 蔡總統抵達諾魯



◀總統蔡英文(中)展開「海洋民主之旅」，出訪太平洋友邦，24日離開帛琉前往諾魯，座機晚間抵達諾魯。

前副總統呂秀蓮訪美 宣傳中立公投



◀前副總統呂秀蓮23日在洛杉磯舉行演講，宣傳「台灣應向國際宣布和平中立」公投提案。她在演講中批評「韓天電視台」現象，並警告中國1000萬網軍可能干預台灣選舉。

張建一接掌台經院 盼完成3項任務



◀財團法人台灣經濟研究院新任院長張建一上任後，有3大重點任務目標：拓展產業研究深度與廣度、加強民間服務能量及找到永久院址，希望強化智库角色並繼續服務國家，讓台灣愈來愈好。

歷史小說頒獎 鄭麗君：壯大故事產業

【本報記者施養正台北報導】「從生活中思索，才真正擁有自己的歷史。」文化部長鄭麗君24日於「台灣歷史小說頒獎典禮」表示，台灣是亞洲最開放的國家，政府希望壯大台灣的故事產業以走向國際。新台灣和平基金會董事長辜寬敏也說，台灣的歷史小說有別於傳統的英雄主義，多著重在百姓的生活，並從中找到生存的文化價值。

兩年一度的台灣歷史小說獎最終由曾獲華文文學星雲獎的錢真和曾任道社總編輯的李旺台獲得佳作。錢真作品《羅漢門》描述平埔族馬卡道族的歷史生活(羅漢門為高雄內門的族語發音)；而李旺台的《蕉王吳振瑞》則描述「香蕉大王」吳振瑞的生涯起伏，從將香蕉大舉外銷日本聲名大噪，到最後因「政治鬥爭」鋃鐺入獄的生命歷程。

本屆小說獎首獎獎金高達新台幣120萬，但卻從缺，因為評審們從20篇投稿作品中，



◀第4屆台灣歷史小說獎頒獎典禮24日在台北舉行，文化部長鄭麗君出席致詞表示，作爲亞洲最民主自由的國家，台灣應該站穩腳步、壯大自己的文化。(中央社)

分經資格審、初審、複審、決審，仍因為決審入圍作品都有其未臻圓滿之處，因而決議「從缺」。

台灣小說重生活

辜寬敏表示，歷史是過去的一步一腳印，如果沒有歷史，等於台灣人不存在。基金會承辦歷史小說獎是為了重新以現

在的價值觀。檢視過去400年的歷史。他說，歷史小說題材從來不缺，但有別於傳統小說描寫的英雄、皇帝，台灣的歷史小說著重在小百姓的生活，從中找到生存的文化價值，這就是台灣的歷史。

歷史成為生活養分

鄭麗君也表示，台灣是亞

洲最開放的國家，政府希望培養跨域發展，壯大台灣的故事產業並走向國際，台灣的文化在全球勢必將佔有一席之地，希望中國民眾如真如實的與國人交流，「我們不怕與對岸來往，但台灣必須堅定的站穩腳步。」

身為評審的作家平路指出，每個人都活在新故事和舊故事之間。而在歷史小說中，無論是人物或君臣，都能從中看到人性，無論何種名字或稱呼，讀者都能體悟到卑下的情操，但同時也擁有成為英雄的嚮往。

本屆小說獎共有20件投稿作品，決選入圍作品題材多元，包括賴祥蔚的《血皇帝》、李旺台的《蕉王吳振瑞》、蔡緯賢的《福爾摩沙諸王記》、錢真的《羅漢門》、成大師生的《1662》及張英珉的《Rio d' Ouro》(立霧溪淘金)。最終則由《羅漢門》及《蕉王吳振瑞》榮獲佳作。

▼敘利亞民主力量攻下巴格茲鎮後，說明伊斯蘭國政權失去所有的領地而宣告垮台，但隱藏勢力仍存在。(網路截圖)



伊斯蘭國覆滅？ 專家：恐怖主義將永存

【本報記者宋秉謙綜合報導】縱橫敘利亞與伊拉克5年的伊斯蘭國(IS)政權，遭美國為首的聯軍覆滅，但專家認為，此組織並未滅亡！伊斯蘭國在2011年敘國爆發阿薩德之亂後，趁勢在敘、伊兩國建立政權，而後持續以此為根據點向外攻擊。美軍日前宣佈，在攻下巴格茲鎮後，此組織宣告垮台，但專家指出，恐慌信仰隨倖存者持續流傳，伊斯蘭恐怖主義將永存。

伊斯蘭國玩完？

根據《英國廣播公司》報導，伊斯蘭國政權與聯軍的對抗長達5年，終於在日前由敘利亞民主力量



美軍日前宣佈，在攻下巴格茲鎮後，IS已垮台，但專家指出，恐慌信仰隨倖存者持續流傳，伊斯蘭恐怖主義將永存。

(SDF)攻下敘國城鎮巴格茲後，由美國總統川普宣布，伊斯蘭國極端組織哈里發國垮台。這場勝仗也獲得西方盟國的稱讚，英國首相梅伊指出，儘管川普與盟軍都明白，極端組織無所不在，但這仍是值得慶祝的里程碑。IS在敘利亞與伊拉克建立基礎據點，他們從阿薩德之亂開始發跡，大發戰爭財，透過暴力、奴役與軍火買賣，建立出武裝為主的極端組織國度，在最大版圖時期控制大半個敘國，共計88000平方公里之多。

然而，伊斯蘭國政權雖然在名義上失去所有領地，但美軍也知道至少還有近2萬名武裝人員以倖存者身份，持續在敘國、伊國邊境竄逃。在美國宣告勝利後，IS發言人更透過影片表示，此政權「還沒玩完」，對此，專家認為他們並非僅是文嚇，伊斯蘭國仍未亡。

恐怖主義永存

據《英國深度觀點網》報導，因應美國西點軍校學者史賓瑟所說的，「伊



斯蘭國是恐怖組織，而恐怖組織永不離去」。該網專家指出，巴格茲鎮一戰中，影片中認同伊斯蘭國的平民大吼，「為什麼所有異教徒國家會聯合起來攻擊我們？僅是為了否定我們實行伊斯蘭主義嗎？」此舉說明，盟軍的作為只會將認同該信仰者越往光譜的另一端推。專家補充說，伊斯蘭國政權的建立核心包含恐慌，他們認為所有的暴力手段，在（他們解讀中的）伊斯蘭主義都屬合理，而這些恐慌信仰必會隨著隱藏在各基地的武裝份子傳播下去，基本上，只要反恐怖主義未亡，真正的恐怖主義就會永存。

索國恐攻再起 首都槍擊逾15死

【本報記者施養正綜合報導】索馬利亞首都摩加迪休傳出槍擊事件！據外媒24日最新消息，目前得知嫌犯為隸屬蓋達組織的索馬利亞青年黨，現階段已知至少15人喪生，其中包括該國的勞動部次長。據悉，有青年黨人表示，有成員負責透過自殺汽車炸彈，毀壞機構大樓讓其他黨員進入。

先爆炸再掃射

《半島電視台》報導，隸屬蓋達組織的索國青年黨，在索馬利亞首都摩加迪休內的勞動部大樓，製造自殺汽車爆炸案，隨後便由槍手進行掃射，並與警方展開街頭槍戰，連同勞動部次長阿布達拉在內，估計超過15人罹難。但據媒體表示，青年黨為了推翻擁有西索馬利亞背景的中央政府，在2011年參與大選受挫，之後便常在索馬利亞和鄰國肯亞進行爆炸攻擊。

美國《紐約時報》則指出，此起攻擊發生在當地時間星期六，而在索馬利亞星期六為上班日，因此青年黨可能知道大樓內有很多正在工作的人民才展開攻擊。而勞動部大樓正緊鄰索馬利亞的中央情報中



▲索馬利亞青年黨於首都摩加迪休進行恐攻，估計逾15人罹難。(網路截圖)

倫敦百萬人上街 高喊二度脫歐公投

【本報記者宋秉謙綜合報導】英國佔有百萬人民對脫歐問題走上街頭，盼最終決定權不是留給議會，而是人民重掌選擇權！對於英國脫歐截止日再度向後推，不論首相梅伊、保守黨與工黨始終無法達成共識。民眾24日聚集於倫敦，盼將解決僵局的選擇權透過公投回歸於民。然而，對於脫歐公投已過的情況，要再做一次公投，在法律層面已不適當，但目前二度公投的呼聲仍然不斷。

過半民眾想留歐

根據《英國廣播公司》報導，自從英國2年前通過脫歐公投後，協議脫歐的版本分為多項，但從無條件脫歐到硬脫歐版本，在議會表決中無一例外都沒過。無法達成共識也讓時程逼近原訂的脫歐截止日，目前來看，將從3月底繼續延後至4月12日。對於這場拖棚歹戲，英國逾百萬人



民已看不下去，24日走上倫敦街頭高喊「還權於民」，他們呼籲，脫不脫歐、怎麼脫歐應該交還人民決斷，更指責政客作為是背叛人民意志。而日前公佈的民調指出，約有3分之2的人民心中所想的是留歐。

此外，更傳出議會網站上、針對撤銷里斯本條約第50條的在線請願書被網友刷爆，短時間內超過400萬人註冊響應，盼能停止脫歐進程。

二次公投恐不妥

然而，保守黨黨員雷德伍德指出，他明白英國有1600萬人屬於鐵了新的留歐派，有更多人呼籲要二度公投，但這畢竟是少數。除了死忠的保守黨看法以外，也有不少人是法理派，他們擔心，若這次忽略了第一次的脫歐公投落實，是不是也代表未來人民改變心意，隨時能提出第三次公投（想脫歐），讓這場歹戲變成十足的笑話。



泰國即將民選議會 僅老派、軍方競逐

【本報記者宋秉謙綜合報導】泰國24日是繼軍事政變後首度進行民主選舉，選情深受國際關注！泰國自2014年軍方政變趕下盈拉腐敗政權後，盼實施民主選舉。根據泰皇推出新憲法，24日起該國進行的議會大選對軍方很有利，不過要拿到下議院多數很難說，整體而論，本次角逐者仍以軍方、盈拉一派與老派的民主黨為主，泰國選民的選擇仍不多。

年輕票是民主關鍵

根據《英國廣播公司》報導，泰國24日將開始議會投票，這將是該國自2014年軍事政變以來首度民選，初佔有5000萬選民會參與其中，由於該國政權一直掌握在西納瓦兄妹一派與軍方支持者之中，選民中多達700多萬、沒有被烙印上政治傾向的年輕票，被認為是左右勝負的一大關鍵。



▲泰國政變5年將進行民主選舉，軍方派帕拉育贏面極大，但實施政策依然難。(photo by Wikimedia)

綜觀泰國本次參與議會選舉的黨派，具有競爭力的仍是老面孔，包含西納瓦所屬的為泰黨、軍方派的領導人帕拉育，此外，僅剩過去與黃衫軍理念類似的老派政黨民主黨，他們在盈拉政權末期也響應著各樣的抗議活動，特別針對盈拉涉及貪腐的稻米政策進行攻擊。

泰選民選擇仍少

對於年輕世代來說，這幾個政治勢力都有其缺陷，首

先是執政黨的軍方，即便帕拉育不斷高喊「還政於民」、證明過身後勢力有能力維持國家穩定，甚至左右政權（該國史上共12次軍方政變），但仍有人民擔憂，選擇軍方勢力不是邁向民主的正常做法（黨、政、軍分離）。但敵對勢力的為泰黨又多次捲入腐敗傳聞，領導人西納瓦兄妹近年來流亡國外，治理國家的能力引入質疑。

而民主黨雖是老牌政治勢力，但長期都以在野身份參

與政治，與其他黨派也不相友好，配不太上除去兩大黨外令人期待的「白色力量」，對於泰國選民來說，本次議會大選的選擇依然有限。

此外，據《彭博社》分析，配合新憲法的規範，泰國議會將改成上議院250席，下議院為500席，但上議院全由泰國軍方指派，正常而言，軍方可說是在選前就握有這250席，只需在下議院拿到126席，就能以超過50%的席次贏下選舉，推派總理。



勝出卻窒礙難行

但《彭博社》認為，軍方雖然因上議院全拿的關係，加上下議院拿126席根本不難，看起來贏面非常高，但他們在下議院若不是最多數，必然失去話語權，就算帕拉育續任，軍方一派要在下議院面對民主黨與為泰黨的杯葛，進行政策必會受到困難。



▲英國脫歐到底由誰來決定？預估有百萬人走上倫敦，高喊脫歐決斷，還權給人民。(中央社)

● CEO 對談

不景氣的時代 怎樣為自己加薪？

員工不僅要追求短暫的加薪，了解如何加強自己的人際貨幣，讓老闆了解、支持你，搞不好對人生有更大的助益。

主持人（以下簡稱「問」）：許多上班族常常抱怨工時很長、薪水很少。現在大環境顯然不太好，想加薪應該要先看整體的大環境是如何，是否有機會提出？先請玉芬幫我們分析一下。

陳玉芬：目前大環境普遍不太好。但這必須要從不同的產業來看，有一些產業它是屬於未來、或正值轉型的產業。常缺少關鍵性人才，這些人到哪裡找，或者每一個公司遇到什麼困難，員工要有警覺。

薪水常跟大環境有關，大環境

底好或不好，可能要先分成不同的產業來看。而且，加薪的個人，也要評估，自己在整個環境的定位是什麼，才有辦法拿到比較高的薪水，或者是去支持公司為我們加薪。

問：首先很多人都哀怨沒有加薪，但事實上還是有非常多的產業找不到人。第二，談到加薪，到底主動權在誰？是員工辛辛苦苦渴望老闆幫你加薪，還是老闆抱著鈔票到處找合適的人，想主動幫你加薪卻找不到人加，會不會有這樣的老闆，是抱著錢想要加薪給員工，可是沒有員工值得他加薪？

了解老闆的痛苦指數

陳玉芬：這個情況很常見，老闆永遠願意投資的是，對他的企業有價值、可以帶領自己的企業賺比較多錢的這些人。意指員工要知道怎麼樣幫公司創造價值，讓公司有感，讓你的貢獻對公司不可或缺，你才有辦法去找到自己的方法去跟老闆談加薪。

至於升官這一類的情形，我認為，老闆很多時候是願意拿著錢去找這些比較難找的人才，確實有一些員工也是在加薪的時候，沒有弄清楚自己在公司的定位，這個就是落差。

問：意思是，如果你是個人才，根本就不需要用老闆加薪，老闆自動就怕你離職，趕快幫你加薪嗎？

陳玉芬：事實上是，很多人都講說，沒關係離職吧。那你的價值到底在哪裡，你離職時對老闆的痛苦指數是多少？如果老闆覺得你離開真的很痛苦，他會想盡辦法留住你，這就是所謂他需要的人才。人才之於公司，端看你的主管、老闆需要你的程度有多少？

問：我們談到加薪，難免有點哀怨，認為老闆不幫我加薪。看似加薪的主動權是在老闆，但是員工有沒有辦法讓老闆不敢不幫你加薪？

談加薪的時機

陳玲玲：這就看你有没有不可取代的價值，如果你的不可取代價值高，加薪談成的機率是非常高的。比如，這個客戶只有你能服務，這個公司只有你英文非常流利，或者是說你的業績不但達成，而且超過老闆要求。實質上的貢獻非常卓越，他實在找不到人代替你，這個加薪的可能性當然很高。

當然，談加薪也有時機性的問題。當老闆給你一個新的工作，或你的工作增加很多項目時，去談加薪是比較好的；或者是跟老闆說這個工作我做完了，而且超



▲ 職場如戰場，如何談薪資也是一門學問。（pixabay）

過業績的20%，這種時候談加薪也是很好的時機點（當然要找個老闆心情好的時候）。

問：不過，有的老闆不點不亮，需要員工去跟你談。萬一員工有點害羞，大部分等老闆幫我加薪，怎麼是我跑去跟老闆說要我加，萬一被老闆拒絕，那種感覺也是蠻難受的。請問一下玉芬，你在做人力資源管理的時候，你認為什麼樣的狀況是一個適合談加薪的狀況？

清楚標準 定期複審

陳玉芬：加薪的時機非常多，重點在於跟老闆有沒有取得共識。如果你和老闆一起幫公司做一個計劃，往公司的利益前進，這時有兩個關鍵點。第一個，老闆要你做的工作是什麼，是否明確。例如，你可能是行銷部門，要幫整個公司做什麼行銷，今年要做什麼？做到的標準在哪？沒做到的標準在哪？這樣一個約定。

通常在中小企業比較做不到，也沒有在做的部分就是，每年公司在與你訂定業績量的時候，你必須要很清楚，我們彼此之間談的業績是什麼？我要做的東西是什麼？在老闆的定義中，達到業績的意思是什麼？這一個要非常清楚。

如果你在剛開始都有談到這樣的合作，或至少兩邊都同意過的事情，就要找固定的時間回報。比如，不要1月1日開始一個計

劃，到12月31日才講，「老闆，我覺得我做到了，我做得很棒。」老闆說：「你做的跟我說得不一樣，過去有12個月的時間，為何你沒有提早告訴我？」所以長則半年，至少一年要複審兩次，6月或12月；短一點就是3個月一次，就跟老闆對照一下，我現在進度如何，是否在對的方向，跟公司要的期望是否一樣。

做這樣一個審核，比較容易讓老闆了解你在做什麼，也比較知道你有沒有往錯的方向。常遇到的狀況是，老闆沒有跟你說要review，那我最好少理他，萬一到時候review，做錯什麼事情又被老闆罵。

但是，我們不能把跟老闆講這件事情很困難、或不敢提。如此

我們反而沒有辦法達到我們的方向，自己也無法成長。

所以我會鼓勵，3個月是一個不錯的時間。當然，也不一定非要非常嚴肅，跟老闆說我們來review。可以口頭上問，我工作做得如何，有沒有要改進的。如果這個老闆在3次、4次review的當中，都覺得你做得不錯，到底他自己也不好意思講，「你每次都很好，12月做得很差。」這類的情形，是比較少發生。

內動與內向也有機會

問：兩位來賓都有談到，比較多都屬於業績達成與否，但一般的公司蠻多是做行政、內動的，這種職位該怎麼評估？比如，總機、會計、總務，這些東西要怎麼去評估？業績當然比較容易加薪。

陳玲玲：加薪有一件蠻重要的事情，就是你人緣好不好，老闆喜不喜歡你，你跟同事的相處好嗎？這在加薪當中隱約會影響。如果你都是人人都討厭，老闆也不喜歡，但你工作蠻認真的，這種人獲得加薪的機率不太高。

基本上，這類的人沒有很明顯的業績數字做為衡量標準，要當一個老闆、大家都喜歡你的人，機率會高一些。內動的工作，犯錯率低，會是一個評估的標準。尤其會計，你不能做錯任何帳務，這個會很重要。有時候在錢的運用上，有點管理的概念，主動幫公司省很多錢，會計的老闆還是會用這些來衡量。

問：如果本身個性比較內向，不是跟人家到處打招呼的個性。他就是默默在那邊做事，這種人是不是比較吃虧呢？

陳玉芬：大部分的老闆蠻喜歡這樣子的人，如果他工作上做得好。不過，要要求別人加薪，也要確認自己給出來的東西是對的。若一直覺得我做的不錯，去跟老闆講說你要加薪，結果老闆認為不是這麼一回事也不妥當。內動單位確實是比較難去談，少犯錯其實就是一個標準。然後，你有沒有幫忙其他同事完成公司的任務？

內向的人不代表他不愛公司，不代表他沒有把工作做好，只是他比較不喜歡常常把自己的東西講出來。這樣子的同事，老闆有時候會看在眼裡的。在一個有沒有當賞，意即這件事情除了你之外，這個team可不可以把事情做好。讓我們整個團隊有我們團隊的榮耀，我覺得是蠻重要的。

上位者的難處

問：在座三位都是CEO、老闆、是主管、做決策的人。很多的員工都知道老闆現在想什麼，就是說到底有沒有看到我的努力呀？等等。

以我個人來說，我覺得一個好的老闆應該在每個月底，腦袋裡面需要想一團，所有員工這個月來的表現，有沒有要特別鼓勵的？我基本上是不太喜歡人家跟我要求加薪。因為我覺得老闆應

該主動看到。

第一個，應該有一個機制，例如每三個月、每半年、或每年一次。有一個制度；第二，當老闆的應該自發，不要等到人家跟你哀求，因為很難match到，譬如他希望你加5千，你只加2千，那關係不就破壞了嗎？我認為老闆應該自己做這樣的評估，不要讓同仁感覺到說還要我來跟你講，不點不亮。

話又說回來，每家公司的營運狀況，業務到底有沒有進帳，收入的情況可能員工也不知道，或是說，最近蠻困難的，或是最近業績還不錯，收到一大筆訂單。這方面的話，員工心中會有所期待、或了解，或者有所體諒，請玲玲來分享怎麼處理這樣的事情？

加薪規則多

陳玲玲：我們這個行業加薪的規矩，都是一年一次，所以大家都知道這是這樣子。只是我會看員工的表現好或不好，一年一次這個人要加的幅度是高還是低，基本上默默做得好，對客戶關心、努力的人，我一定主動幫他加薪。這種不需要別人開口，因為老闆不喜歡經常開口向自己要東西的人。反而默默守本分的這種人，老闆會更有耐心主動多給他。

陳玉芬：我們是一個外商公司，比較有制度。薪資分配的應該有兩個部分。一個是所謂的薪資，屬於激勵的方面。一般來講獎金當然是激勵，以公司來說，每一個部門，無論是行政、業務，每一年該達到什麼樣的狀況跟業績，會在一、二月份做預算時，每個團隊都會確定。

薪資有市場行情

在這個預算之下，每個人要達到什麼樣的業績，也都有訂定，做到的話，他會有他的獎金。老實說，員工自己要賺多少錢，要看自己計劃做出什麼樣的付出。通常來講，是7月跟12月，我們有兩次晉升、加薪的機會。不過一般來說，還是以一年為基礎。如果我們任意的加很多薪水給某一個人，同時沒有辦法保持他的工作質量處在同一個比例上，很快的公司就會薪資過高，沒有辦法付出這樣的薪水。

所以，薪資裡面有個比例是獎金制度，就可以讓員工多賺一點錢，通常也是在公司多賺錢的情況下，會多得到一些利益。其他的部分獎勵方法，我比較喜歡的是短期的獎金，或是慶祝。

例如，今年如果達到一個特別的指標，全公司的人都去旅遊一天；或發給紅包、聚餐，旅行，其他等等激勵方式，就不會影響

到原來薪資的機制。也不會讓你的公司成本沒有系統，不斷提高。

應著重能力提升

問：我看過一本書提到，加薪的效益是很短的，就是一下子會很高興，過一會兒就會覺得我本來就該拿這麼多，是嗎？

陳玲玲：所以在管理員工時，就要像年輕人打電動一樣，過關，獎勵；過關，獎勵，每個關卡都是新的刺激，因為他們是這樣長大的。我們在公司的經營上，要向遊戲看齊。

陳玉芬：的確是，因為錢拿進自己的口袋就會認為，是我該得的。大概沒有一個人會覺得，我的錢好多，不要再給我加薪。如果我們是用錢來計算，是永遠不夠的。但是，我們可以把錢跟加薪當成是一種激勵的方法，讓我們的員工每年都有成長。畢竟工作，不只是為了賺錢，也是為了很多能力的提升跟成就感。

重複曝光式

問：最後歸納一下一些可以加薪的元素。如果主管自己主動想到，那當然是最好的。但如果是同仁、員工，是不是也有一些方法，不管是聞到加薪的氣息、自己有一些方法暗示老闆，也是一個可能。

首先如果景氣大好，比較會有機會；第二，如果公司本身是在賺錢，接到大訂單，也比較有機會；再來，員工為了公司跑去進修，學習一些公司需要的東西，拿到一個證照，也可以跟主管說。如果你可以告訴他，最近拿到一個證照、跟一個客戶談話，直接、間接得到一個好處等等，兩位可不可以分享一下，用什麼樣的方法推薦自己讓老闆知道？



▲ 許多人不敢跟老闆對談，但其實對談才有機會。（pixabay）

陳玉芬：以下是我認為是每一位，決定在一間公司裡當職員、員工，必須要學習的技能。第一個，溝通的方法。可能總經理買咖啡，你剛好也在弄咖啡，可以主動詢問、聊一下，通常老闆也會問一下你的近況如何，在做什麼。你可以跟他講說，最近蠻忙的，為什麼很忙？有什麼樣的客戶？

最近市場上有什麼樣的變化，我可能知道。如果你是老闆，每次遇到這個員工，總是精神奕奕，每次談話，總有一些新的點子，老闆會覺得這個人表現相當不錯，如此一來，老闆就算沒有寫下來，他都會對於一個人的印象更深。

如果學了新的、對公司加分的技能，當然很好。如果老闆每次遇到一個員工，問他假日如何，他總是說，就在家裡跟老公吵架，帶小孩、看韓劇，也不是不可以。只是老闆會把你歸類成，你把你的工作做好，你有自己的生活，你比較喜歡家庭、工作平衡，也是非常OK的。只是在你給老闆的印象中，可能屬於哪一方面，

老闆自然希望你你是對公司比較積極。

提供新點子

陳玲玲：除了幫公司增加業績、客戶，這是明顯會加薪的事情。此外，有時候提供公司非常棒的點子，或是建設性的意見，把公司帶到更有效率的經營、開拓新市場，也是很明顯得可以被加薪。

其實還有一件事，就是所謂的業績貨幣跟人際貨幣，建立自己的人際貨幣會導致老闆在重要的時候支持你。你不但可能加薪、選升官。如何加強自己的人際貨幣，讓老闆了解、支持你。這不僅是短暫的加薪，搞不好對於人生的長遠，有非常大的助益，這才是更深入的重點。

主持人：坦白講，在這個不景氣的年代中間，大家都苦哈哈。但並不代表大家不用加薪，還是有一些產業、個人，他的表現確實可以幫公司加分。總而言之，如何增加自己的價值、被需要性，應該是每一家公司所需要的。如果老闆不點不亮，恐怕也要跳槽、或再去尋找別的工作。



▲ 新技能是可加薪的關鍵之一。（pixabay）

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天 / 輯

Die Zeit《德國時代週報》
兩性職涯前景差很大

Z女士已經在一間德國銀行櫃臺做了6年，她訓練有素、領有多張專業證照，但是自從她的兩個孩子出生以來，她的職涯發生了翻天覆地的變化。兩個孩子有慢性病，需要父母加強照料。

她申請內轉半職，但雇主無奈地告訴Z女士，「我們內部沒有這樣的工作給妳」。最後Z轉到了一間電話客服承包公司，做遠低於其專業的接線客服，只能領取上一份工作的3成新。

玻璃天花板尚存

《德國時代週報》花費了數個月訪問德國婦女在職場的困境，接受採訪的許多女性都受過良好的培訓，是工程師、教育工作者或醫生，但她們幾乎無一膽敢具名談自己的問題，害怕給雇主增添麻煩，被列為職場拒絕往來戶。在德國，婦女已經有100年的投票歷史，《生育保護法》實施67年，連女總理都已經連任了14年，究竟女性還碰到什麼問題？

有一個女性社工面試教會贊助的青年福利基金會工作，在面試時她被問到是否有結婚生子的問題。她據實以告後，兩天後被通知沒有錄取。該社工立刻找上律師用《普通平等待遇法》控訴該教會機構，因為她認為要是作為男性，就不會被這種問題刁難。後來聯邦反歧視當局判定教會機構須支付1萬2千歐元，與該女士和解。

女性職場需求複雜

為該社工打官司的律師朱莉婭·奧斯特林表示，她經常經歷過女性在同工同酬方面的不平等，原因就是雇主先入為主地認為家庭會讓她們分心。然而很少有女性願意為自己辯護，因為訴訟無論勝敗，興訟者都必須自負律師費。此外，勞資一旦對於公堂，原本的職場也不可能待了。而成功判例愈少，女性就愈沒有信心出來。



《德國時代週報》指出，在職場的頂層，女性能找到的典範也少。德國200強企業董事會內的女性佔比僅有9%；其中只有4%女性總裁。6大社福機構除德國紅十字會外，5間都由男性領導。121間大學只有25個女校長。德國聯邦報紙出版協會統計，總編輯有36名女性和259位男性。人資顧問在幕後說，女性的懷孕、育兒假和兼職需求「使一切變得複雜」，雇用男性就單純多了。

與前述的案例不同，有些行業會為制度性歧視女性就業的行規辯護。這個階級社會的大本營就是醫學。德國在醫學院階段，女生多過男生，然而進了醫院以後女性的爬坡卻遠比男性陡峭。

以兒科而言，德國的兒科醫師都必須有重症病房的經歷，在照顧患病嬰兒需要的工時和輪班，與心臟科、急診科一般，讓許多職業婦女（特別是有家庭要顧的）打了退堂鼓。

事實是：女性難以做到職場頂層，這不全是父權制的錯誤。德國69%的母親從事兼職工作，而父親只有6%。許多女性沒有那麼強的事業心，不願意為了工作而犧牲與伴侶和孩子相處的時光。在這個結構氛圍下，女性只能將自己能得到的職場話語權交給了男性。

▼▼ 蘋果即將加入串流平台市場，讓競爭更加激烈。（網路截圖）



蘋果再出招
搶串流影音市場大餅

【本報記者呂翔禾綜合報導】蘋果終於進入串流影音市場！據外媒報導，蘋果將於美國時間25日發表全新串流影音系統。透過這套系統，蘋果可再賺進100億美金，相當於3000億台幣的收入，而這也讓其它串流服務競爭者，如Netflix、Spotify等公司都非常緊張。

蘋果將發表全新串流影音系統，讓其它串流服務競爭者，如Netflix、Spotify等公司都非常緊張。

高品質節目

根據《財富網》報導，蘋果公司據估計花了將近10億美金購買如歐普拉、史蒂芬史匹柏等好萊塢有名的電影與節目，



而這些原創的節目也可以提供如HBO等第三方平台進行播放。

《財富網》指出，雖然蘋果比起其他競爭者Netflix、亞馬遜等廠商還要晚幾年才進入串流影音市場，但蘋果卻想要在較高品質的內容與原創性高的節目上，跟其它兩者競爭。

蘋果機制受質疑

根據《cnet》報導，目前在串流音樂裡，蘋果與Spotify是目前市佔率最大的兩個廠商，雖然Spotify有96億用戶市佔第一，蘋果以50億排行第二，但在蘋果發佈

最新系統後，對於與Spotify的競爭會更加競爭。

《cnet》報導中亦提到，蘋果對於其他串流平台在自己平台iOS的應用程式會收取3成的佣金，但對於蘋果自己相關軟體卻沒有相關價錢措施，因此Spotify也抱怨蘋果的不公平價格機制。

雖然谷歌也會收取費用，但安卓系統的應用程式可以在谷歌市場以外的地方下載。

在蘋果推出新串流平台服務後，收費政策將對蘋果更加有利。

不過，根據《cnet》，蘋果公司也回應，「我們唯一收到需要調整的時間，是當Spotify試圖規避其他應用程式都遵守的規則的時候。」因此，在美國時間星期一蘋果串流平台發表之後，在串流產業的商業競爭會更加激烈。



曾捕納粹高官 以知名間諜過世

【本報記者呂翔禾綜合報導】曾逮捕納粹大屠殺兇手的以色列間諜伊旦於近日辭世。根據報導，以色列情報機構摩薩德的創始人之一伊旦是於以色列時間23日以92歲高齡過世，他曾於1960年組織小隊到阿根廷追捕德國納粹戰犯艾希曼，而艾希曼隨後於1962年公開受審遭判死刑，在當時轟動國際。

根據《BBC》報導，以色列總理納坦雅胡對伊旦表示最高的致意，「他是我最好的朋友，更是以色列情報界的英雄。」以色列情報界的重要，對伊旦非常感謝。



▲ 以色列情報局之父，帶領追捕艾希曼行動的伊旦於23日辭世。（網路截圖）

艾希曼是二戰中，納粹主要負責對猶太人進行大屠殺計劃「最終解決方案」的主要負責人，在二戰結束後他逃到阿根廷躲藏，但於1960年，以色列情報機構摩薩德由伊旦帶領一

子就是艾希曼，因為當法官質詢他的罪行時，他全部都說「奉上級的命令」。漢娜認為，這是一種「平庸的邪惡」，意指當任何人甘於放棄對善惡是非的判斷力臣服於權威，即使最平凡的人也可能導致最極致的邪惡。

不過根據《紐約時報》報導，以色列當時的行動也引發極大爭議，阿根廷當局質疑，以色列此次行動沒經過阿根廷同意，在阿國境內任意抓人，侵犯阿國國家主權。但以色列當時回應表示，這是他們的最高國家利益，超越一切。



圖文選粹

圖文 / 中央社

新加坡樟宜機場新地標：星耀樟宜



▲「星耀樟宜」4月17日開幕，其中，最引人注目的莫過於從高約40公尺傾瀉而下的室內瀑布。（星耀樟宜發展有限公司提供）

▼▼ 三月瘋的 NCAA 淘汰賽要來到次輪，藍魔、鬥牛犬及北卡都有機會問鼎冠軍。（網路截圖）



NCAA 迎來次輪 藍魔封王無懸念？

【本報記者宋秉謙分析報導】NCAA 即將邁入次輪淘汰賽，外媒替眾家豪強進行戰力評級，由「藍魔」杜克大學對上「斯巴達人」MSU 極富看點。全美毫無疑問的第一種子藍魔在首輪，由陣中雙少砍分破紀錄而勝出，次輪將遇上實力不俗的斯巴達人，儘管極被看好封王，但也存在著被翻盤可能；其餘被點名有機會爭冠的球隊，包含有日本長人八村壘的岡薩迦大與傳統強權北卡。

NCAA「日常」爆冷

本季 NCAA 一如過往，不爆出一點冷門勢不罷休，名列季賽 12 強權、第 4 種子的堪薩斯州立大學「野貓」慘遭第 13 種子的加大歐文分校「食蟻獸」爆冷。儘管其他強權有驚無險挺進次輪，但由於一場定勝負的賽制，連專家都不敢咬定：強權就保證晉級。

根據《Sportsnet》報導，備受期待的藍



本季 NCAA 一如過往大爆冷門，名列季賽 12 強權、第 4 種子的堪薩斯州立大學「野貓」慘遭第 13 種子的加大歐文分校「食蟻獸」淘汰。

魔本季有著杜克三少之稱的錫安、巴雷特及雷迪，在三少準備投身 NBA 前，最後的大學籃球生涯必然想以完美結局告終。藍魔首輪遇上北達柯塔州大，雖然上半場遇到對手強力抵抗，但下半場在雙少錫安與巴雷特火力全開下，以 23 分之差痛宰對手。

藍魔恐遇險？

儘管藍魔看起來火力強大，專家仍不敢鐵口直斷他們是無敵的。據《FREEP 網》報導，NBA

名宿「大嘴」米勒日前更直指，密西根州大「斯巴達人」不是沒機會爆冷藍魔鬼，他表示，並非不看好杜克三少的實力，即便斯巴達人在首輪贏得很冒險，但在名帥伊佐的執教下，必會重新調整。

鬥牛犬、北卡虎視眈眈

米勒更補充，斯巴達人擁有全美評選十大大學球星之一的溫斯頓，這位全能好手就是首輪拯救球隊的功臣，單人轟出 26 分，力保不被第 15 種子爆冷；再加上斯巴達人的禁區有被溜馬隊關注過的雙長人高因斯與提爾曼，若要與藍魔「拳拳到肉」直接拼，就算杜克三少贏面較大，斯巴達人卻並非沒有一戰之力。此外，《BleacherReport 網》



報導，外媒也點出幾支有實力與藍魔一別苗頭的隊伍，戰力評級居次的岡薩迦鬥牛犬與第三的豪門北卡都被看好。鬥牛犬的優勢很明顯，靠著八村壘制裁禁區，鬥牛犬近 23 戰只輸一場，更寫下首輪淘汰賽最高勝分差（狂虐對手 38 分，八村壘甚至只打 24 分鐘）；而且他們過往最不會打的死敵、聖瑪麗大學已經被淘汰，今年很可能是鬥牛犬年。

而北卡雖然在首輪打得跌跌撞撞，本季也沒有超頂級球星坐鎮，但陣中多點開花，正是他們的大賣點，擁有一大後衛懷特、主力好手強森及大學長梅耶為主的三大鯊分手，三人小組寫下北卡近 10 年來最高得分的三人小組。

儘管沒有能與錫安或是八村壘抗衡的怪物級好手，但北卡憑藉豪門底蘊、多樣化戰術及團隊無私進攻，並非沒機會爭冠。



征戰 13 年 前小熊冠軍決退休

【本報記者施養正綜合報導】大聯盟球星再爆退休消息！繼日籍選手鈴木一朗日宣布退休後，本季加盟遊騎兵、前小熊冠軍隊成員傑森·哈默爾也於 24 日在新球季開打前宣布高掛球鞋。對此遊騎兵總經理丹尼爾表示，已和傑森本人深切討論，但他認為現階段該以回歸家庭為優先。

球隊表示尊重

據美國《ESPN》報導，德州遊騎兵陣中老將哈默爾告訴球隊自己將回家，宣告高掛球鞋退休，而日前遊騎兵事才將他擺進大聯盟的開季名單，對於他「突襲式」的決定，球隊總經理丹尼爾表示，哈默爾透過電話說，自己想回歸家庭，而他自己擁有亮眼的棒球生涯，丹尼爾也百分之百的尊重。

「這是個驚人的發展！」《大聯盟》記者馬克也指出，哈默爾去年冬天才和遊騎兵簽下一紙附帶春訓的小聯盟合約，23 日球隊才宣布將其帶入正式名單，此舉令他感到驚訝。不過哈默爾也向媒體表示，自己沒有興趣在小聯盟投球，現在只想陪伴家人，而這個想



法也可以說是今年春天才油然而生。

樸實球技闖天下

哈默爾自 2002 年於坦帕灣魔鬼魚隊出道，2006 年到 2018 年間更憑藉精準的控球，先後在落磯、金鶯、小熊、運動家及皇家 6 支球隊站穩先發輪值。2016 年效力小熊隊，例行賽繳出 15 勝、防禦率 3.88 的優秀成績。

無奈季末因手肘傷勢缺席「見證歷史」的季後賽，不過小熊隊仍在 1 勝 3 負的情況下完成驚天逆轉，奪下超過 1 世紀來的首座世界冠軍後，送給立下汗馬功勞的哈默爾一枚冠軍戒指。

總計哈默爾征戰大聯盟 13 季，生涯共奪下 96 勝，主投 1810.1 局，儘管不像鈴木一朗等巨星握有多座個人獎項，但他紮實的球風仍讓他在人才輩出的大聯盟中佔有一席之地。如今急流勇退，哈默爾勢必幾經天人交戰，但為了家庭不得不放棄最愛的球場，相信這是最好的選擇。



◀ 前小熊隊冠軍成員傑森·哈默爾於 24 日宣布高掛球鞋。（網路截圖）

體育短波

巨人殺手 謝淑薇氣走大坂

【本報記者宋秉謙綜合報導】網壇球后大坂瘋狂吞爆冷敗，這次的黑馬是我國女將謝淑薇！近況不佳的日、美混血球星大坂直美延續印泉被爆冷陰霾，24 日於邁阿密公開賽的第 6 日再遭拍落，力克大坂的正是我國好手謝淑薇。謝淑薇與大坂近期就有過對戰紀錄，當時謝淑薇無力守下大優勢，遭大坂翻盤，而本次她反以逆轉勝完成對球后的復仇，繼續保有巨人殺手的稱號。

大坂直美可說是去年女網當紅炸子雞，一舉囊括近期的 2 個大滿貫賽事，更將積分推上世界第一，成為最新球后，但隨後的幾項 WTA 賽事都被爆出冷門，包含半個月前的印泉賽事與本週的邁阿密公開賽。

根據《英國廣播公司》報導，大坂 24 日凌晨對上我國女將謝淑薇，雙方過往對戰紀錄不少，愛恨情仇也能追



▲ 我國女將謝淑薇再度打出經典戰役，以逆轉的方式向大坂完成復仇。（photo by Wikimedia）

溯至 2 個多月前的澳網；當時謝淑薇一度握有「1.5 盤」的勝利，最終慘遭逆轉，而本次她反以其道還給大坂。

謝淑薇在先輸掉一盤的情況下，艱困逆轉第二盤，並一鼓作氣以 6:3 拿下第三盤，完成甜蜜復仇，早早送走現任球后。謝淑薇拿下勝利後指出，能夠擊敗強敵總是令人興奮，而這並非是素有巨人殺手美譽的謝淑薇首度扮演黑馬，過往她也曾在溫網大舞台扳倒過時任世界第 2 的哈勒普。



延長合約添一樁 紅襪留住王牌塞爾

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB 連日爆出延長合約，頂級名投塞爾與 V 中都被球隊續留！繼神鰐簽下史上最大約的延長合約後，24 日先後也傳出「拍賣哥」塞爾與紅襪隊續簽 5 年、1.45 億美元，「V 中」韋蘭德則被傳將以破投手平均年薪紀錄的 6600 萬美元延長 2 年，若消息成真，他將超越原紀錄保持人「Z 魔神」葛蘭基的 3250 萬年薪。

延長合約正夯

隨著資方於自由市場簽約意願降低，精打細算怕跨過豪華稅的球隊都傾向以實惠價格，留下立下汗馬功勞的球員，更不需擔心新簽的球員需要時間適應球隊；而球員在看到強如金寶的好手都仍待業中，自然不願去自由市場賭新約，導致本季大聯盟爆起大型延長合約，包含神鰐的創

紀錄大約。

據《MLB 官網》報導，日前恰好傳出 2 位頂級投手與母隊續簽延長合約，包含 V 中傳聞中的 2 年 6600 萬美元，一旦這筆合約成真，Z 魔神所保持的投手最高年薪將被改寫，而此筆合約也是太空人繼給陣中年輕強棒布萊格曼後，所進行的第二步「留下原班人馬」行動，來季這支強權很可能繼續統治美西。

至於衛冕軍紅襪的奪冠功臣拍賣哥也簽下了延長合約，據信是 5 年 1.45 億美元，塞爾若無意外將效力紅襪至 2024 年，在他的



▲ 近期美職傳出不少起延長合約，這可能是球團與球員共識的折衷方案，但也可能是一場豪賭。（photo by Wikimedia）

帶領下，紅襪有好幾年無需擔憂王牌先發的問題。

不過，《Fansided 網》也則報導，專家認為，紅襪隊明年的團隊薪資已來到高危險的 2.37 億

美元，早跨越了豪華稅的線，只要再增加 900 萬美元，懲罰更來到 75% 超額金。

塞爾延長合約是豪賭

隨著紅襪未來還得處理幾名核心球員的新合約，包含 MVP 級好手貝茲（日前已表示不接受短期延長合約）、波迪特都即將成為自由球員，貝南坦迪明年則來到仲裁年，紅襪若想全留，不可能只多掏 900 萬了事。

專家擔憂，紅襪隊這筆簽約是場豪賭，一旦塞爾出現三長兩短，就算紅襪再豪氣，還得撥出一堆額外薪資空間給上述 3 少，更不可能有多餘的薪資補強一位 ACE 級選手，可說是將未來 5 年的爭冠核心賭在拍賣哥這筆延長合約上。



大家來看
好電影

把握生命分秒 享受共處時光

■ 醒報編輯部 / 輯

本報每週推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。

愛上觸不到的你
Five Feet Apart

導演 賈斯汀巴爾多尼
演員 海莉施理查森、寇爾史普洛茲
上映 2019-03-29



17歲史黛拉和威爾同為「囊狀纖維化症」患者，並在同一間醫院接受治療。性格完全相反的兩人一開始互看不順眼，卻在不知不覺之間深深愛上了彼此。

但為了控制病情，兩人之間必須永遠相隔五呎之遙，而不能觸碰愛人的寂寞，讓初嘗戀愛滋味的他們備感痛苦，但他們還是抓緊珍貴的時光，盡情把握和戀人相聚的每分每秒，他們的愛情能夠戰勝疾病和死亡嗎？

關於電影：

年度必看浪漫青春愛情電影《愛上觸不到的你》，找來「新生代男神」寇爾史普洛茲擔綱男主角。被暱稱為「寇弟」的他，因為從小和雙胞胎哥哥迪倫史普洛茲主演迪士尼影集「小查與

寇弟的頂級生活」，在全球享有極高知名度。近期更因為在人氣美劇「河谷鎮」中擔任要角，成功從雙胞胎童星華麗轉型，成為迷倒萬千少女的新生代男神。

改編自青少年暢銷小說的《愛》片，劇情從疾病出發，讓男女主角發展出純粹美好，甚至充滿希望與化學反應的愛情，讓不少觀眾於第一時間聯想起

另一部電影《生命中的美好缺憾》。

不過本片在疾病之外，編劇更給男女主角設定一道因為疾病而「不可觸碰」的關卡，讓男女主角愛得更加辛苦，也讓不少觀眾心疼：「看預告就覺得很好哭」、「一定會爆哭」、「我應該會哭到頭痛吧」，也讓本片還未在台上映，就在各大網路社群上掀起討論。

我的巴黎舅舅
Amanda

導演 米夏埃爾艾斯
演員 文森拉寇斯特、伊索莫提耶
上映 2019-04-03

年輕的大衛經常悠遊在巴黎街頭，平常靠著當日租套房收房租過生活，偶爾做社區園丁幫忙修剪樹木，生活愜意隨興。而他身為單親媽媽的姊姊，也很喜歡帶著女兒亞曼達來找舅舅玩耍。

可惜幸福不長久，因為一場意外，「草食男」大衛面臨了重大抉擇：是否要擔負起照顧外甥女的重責大任，而他的人生也將就此改變...

《我的巴黎舅舅》以動人的情感打中一般大眾的心房，



儘管小成本製作，卻將無法言喻的親情、友情、愛情細膩呈現，許多人表示：「看著看著就哭了。」



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

阿拉姜色

4.03
一諾千里

藏族男星 容中爾甲
藏族影后 尼瑪頌宋
天才童星 賽卻加

出品人/容中爾甲 聯合出品人/梁宗豪 松太加 製片人/廖希 羅爾基 桑杰 編劇/松太加 扎西達娃 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 聲音指導/李濤 剪輯/才讓項秀 桑斗杰 美術/才讓東主 斗澤東主
出品/ 鳳 程 小金斯古拉藏文化投資有限公司 聯合出品/ 中國電影集團有限公司 北京誠利千代影業有限公司 西藏電影 西藏電影文化傳媒有限公司 西藏電影 西藏電影文化傳媒有限公司

子宮內膜異位症 醫：先緩解疼痛

目前治療子宮內膜異位症以緩解疼痛與不孕治療為主，原則上先以藥物治療，達到不需手術或延後手術的目標。

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣每 10 位女性就有 1 位有子宮內膜異位症（ENDO）患者，但多數女性常以為是一般經痛，容易忽略。台灣子宮內膜異位症學會透過舉辦舞蹈比賽，將症狀寫入洗腦歌詞的方式，希望民眾可以更了解異位症需要透過長期治療解決，如果有異常經痛問題需儘速就醫。

容易忽略症狀

台灣子宮內膜異位症學會理事長曾啟瑞表示，除了 10 分之 1 的患病率外，不孕症婦女同時罹患異位症者佔了 25%，不過多數女性仍易忽略一些症狀，如經痛、性交痛、腹瀉及不孕等現象的發生，飽受異位症所苦而不自知。

在本次活動中，希望透過將症狀寫入洗腦歌詞「經痛每天折磨我，就像子宮翻跟斗，不管它有

方式，讓一般民眾可以更了解異位症相關問題。（Photo 呂翔禾／台灣醒報）

多麼痛，長期治療準沒錯，ENDO 不再復發不再痛！」並結合簡單舞步，用時下流行的新方式讓大家有正確的認知與治療概念。

需長期治療



台大醫院新竹分院婦產科主任童寶玲指出，目前治療子宮內膜異位症以緩解疼痛與不孕治療為主，原則上先以藥物治療，達到不需手術或延後手術的目標，即使接受手術，術後也應該搭配長期藥物治療避免復發。

她以自身診療經驗舉例，該病患長期飽受異位症所苦，後來兩邊卵巢都長出巧克力囊腫，雖然之後靠手術移除囊腫，但在半年後再度復發，因考量患者未來有生育需求，便以新型藥物長期治療，患者經痛也明顯緩解，改善

生活品質。

開始關注異位症

在場參賽者簡同學受訪表示，這次會參與 ENDO 跳舞比賽，也是第一次關注相關議題，是因為身旁閨密一直以來有嚴重經痛問題，吃止痛藥都無法抑制，直到

陪閨密就醫後，才知道是異位症造成的症狀。

簡同學說，因為看到這次活動，便希望透過活動參與，讓更多女性認識異位症。她希望大家不要輕忽長期經痛的問題，配合醫師指示積極治療，就可以戰勝異位症，擺脫疼痛折磨。

圖文選粹

圖文 / 中央社

春天養生多養肝 多吃綠色蔬菜



▲中醫師表示，春天養生重點為養陽氣，注重養肝，建議早睡早起、多吃綠色蔬菜，且因肝經起於足、開竅於目，常走路散心看花有助養肝。

女雙手反覆痠痛 缺乏維生素C和D



▲謝姓女子（左）10 多年來雙手反覆痠痛，就醫確診是缺乏維生素 C 和維生素 D，經營養補充及肌肉增生療法，才逐漸恢復。右為奇美醫學中心疼痛科主任陳貞吟。

嬰兒先天性疾病 核磁共振助早診斷

【本報記者宋秉謙綜合報導】核磁共振轉化成 3D 圖像，新科技讓醫生能判讀由在子宮內的嬰兒狀態，有助於及早發現先天性疾病。英國公衛局（NHS）日前表示，學界開發出高強度計算機程序，能透過核磁共振，將嬰兒的心跳與運動狀態轉成清晰 3D 圖像，讓醫生能針對有先天性疾病嬰兒做出診斷治療。

根據《天空新聞網》報導，英國公衛局日前發表學界新成果，利用特殊的計算機程序，把過往清晰度極差的三維圖片改善，並結合定期實施的核磁共振（MRI），利用嬰兒的心跳與運動狀態變化，轉成清晰且全面的 3D 圖像，以便醫生判讀，有助於找到新生兒的先天性疾病。

科學家舉出研究中一例臨床實測，該例中的新生兒是在其母親



▲英國團隊結合核磁共振技術，透過嬰兒的心跳狀態，投射成清楚的 3D 成像。（網路截圖）

懷孕 20 週時，進行 MRI 的超聲波而發現問題，圖中清楚顯示女嬰的主動脈變窄，出生後高機率會罹患血栓，所幸有這項技術，在動完心臟手術後，到現在已是 11 個月大的健康女嬰。

另據《英國廣播公司》報導，兒科心臟病顧問拉瑟維指出，由於英國先天性疾病的機率約有 0.8%，通常受到藥物或是感染病誘發，這個實驗成功是對兒科發展的里程碑。

權威雜誌《柳葉刀》報導，此團隊已對 200 名患者進行實驗，臨床研究員洛伊德表示，這項技術還有一項優點，就是技術需求低，只需醫院有核磁共振的成像儀器與顯卡好的電腦，現階段目標是每年對 400 名新生兒進行檢查，並盼望未來成為新生兒疾病檢測的 SOP。



腎上腺素大爆發！狂奪西班牙20座電影獎！

驚悚、燒腦、懸疑超越《紙牌屋》！

王國搖搖欲墜，人人各有盤算

騙局

THE REALM

哥雅獎導演
羅德里哥索羅格耶

3/22 攻敵必救

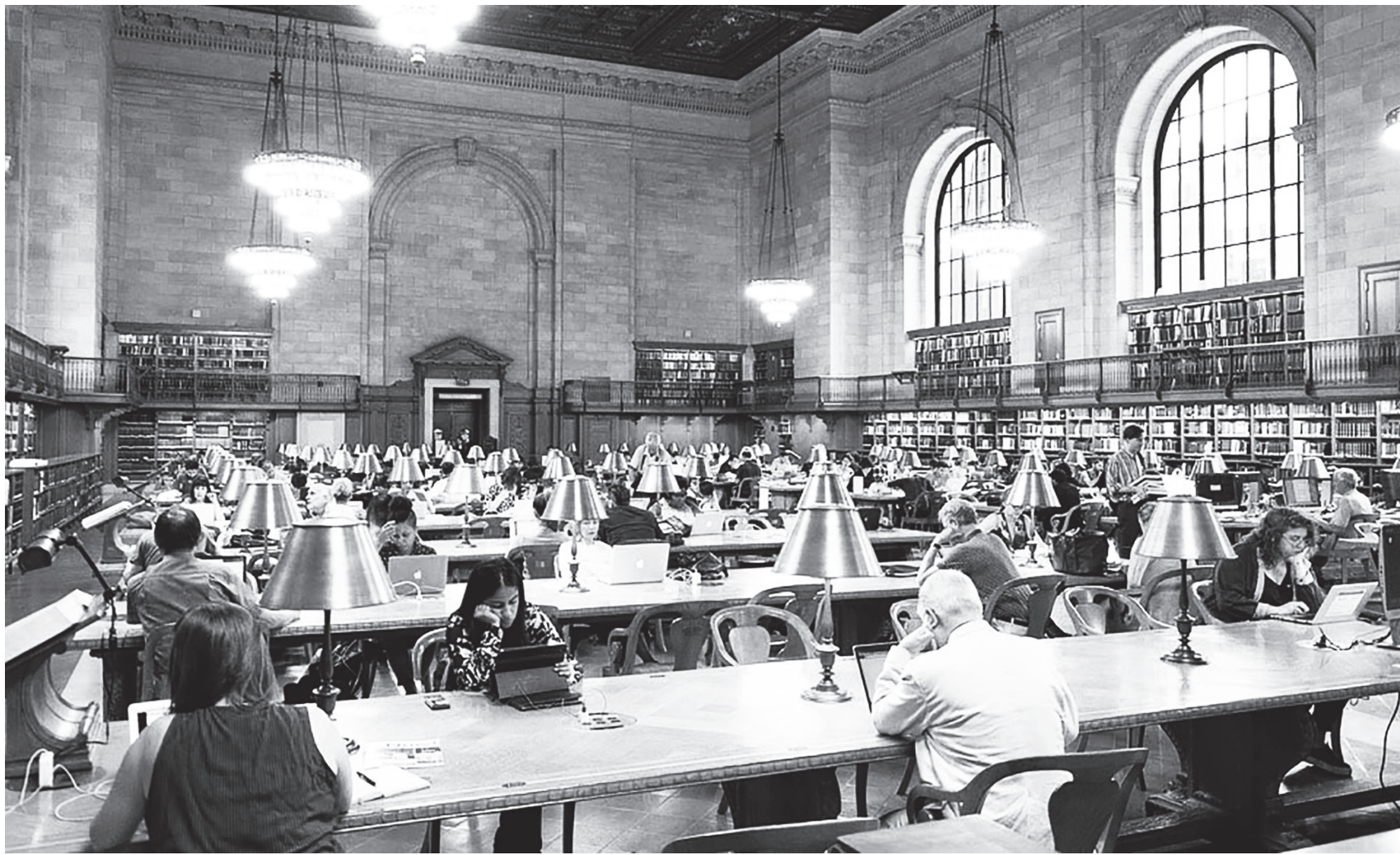
tiff 入選多倫多影展
 13 屆西班牙哥雅獎最佳影片
 7 屆哥雅獎最佳導演
 6 屆哥雅獎最佳影片
 4 屆哥雅獎最佳導演



大學入學舞弊影響深遠

對於一些富有的美國人來說，頂尖大學只是一個時髦的地位象徵，他們並不在乎能在大學中學到甚麼。

入學舞弊對學生入學形成不公。(pixabay)



張瑞雄

(國立台北商業大學校長)

最近一些美國的社會名流共有 33 對夫妻因利用賄賂不法協助孩子擠入一流學府而遭起訴，暴露了美國一些菁英大學只要有錢就可以進去玩 (pay to play) 的入學現狀，錢多錢少還會有不同的待遇和管道，這對於台灣的大學入學一路改革的愈來愈像美國是一個很好的警惕。

捐獻和行賄分野

這些愛子心切的家長其實也很矛盾，必須向教練行賄 20 萬美元，才能讓孩子以優秀「運動員」的身分被大學錄取。矛盾的是家長們不夠有錢，無法像房地產大亨查理斯·庫什納一樣，直接捐獻哈佛大學 250 萬美元讓孩子傑瑞德 (川普的女婿) 可以進哈佛。

所以他們可能很多人在抱怨說花大錢可以合法進名校，花小錢卻可能變成罪犯，這就是資本主義社會的大學，捐獻和行賄就是一線之隔。

雖然美國聯邦調查局在宣佈有史以來最大規模的大學入學弊案時表現出一副道貌岸然的道德憤怒和高度，但卻掩飾不了有錢人花更大的錢讓不符資格的孩子進入名校的不公平現況。

所以犯不犯罪端視方法的選擇，直接捐獻給大學來提高申請人的入學機會是合法且被歌頌的，但透過一個不守紀律的體育教練或負責考試的官員則不是。

大學嫌貧愛富？

所以這種道德上的清晰界線並不是那麼明顯。就在幾個月前，波士頓就有一個哈佛大學

是否在入學許可中違反了平權法案 (affirmative action) 的案件，因為哈佛似乎經常對來自關係良好的家庭的白人申請人給予有利的錄取決定，這些申請人有的已經捐獻了大筆金錢，有的則是被預期會。

弱勢族群受害

其實這種申請入學制度，最大的受害者都是低收入和少數種族的學生，這些人假如有機會進入好大學，對他們將來的人生會更有幫助。根據普林斯頓大學的研究分析發現，就讀於頂尖大學的低收入學生未來可能收入增長了 6.7%。相比之下，富有的白人學生不管讀甚麼大學未來可能收入幾乎沒有不同。

對於一些富有的美國人來說，頂尖大學只是一個時髦的地位象徵，他們並不在乎能在大學中學到甚麼。美國的高等教育不再是讓社會公平的力量，反而是可能加劇社會、經濟和種族上不平等的利刃。

從美國看台灣

反思，台灣是否也是如此？這幾年的教改和入學制度的改革似乎也讓弱勢的學生更難進入頂尖的大學。雖然有各種的繁星和類似計畫，各大學也都強調說他們收了多少的弱勢學生，但這應該要和以前聯考時代的數據來相比才有意義。

每年的大學排名和企業最愛大學排名都助長了名校的迷思，也讓一些家長認為花錢讓小孩進名校很值得。在美國用買的用賄賂的，在台灣用補習、用才藝、靠關係，名校的光環，讓多少家長和小孩為之心碎和夢碎呀！

審計部不作爲 財政紀律敗壞誰負責？

池美雲

(退休公務員)

立委補選後，接著又是總統候選人的新聞大量出現，筆者呼籲讀者們更應該關心自己的荷包，我們辛苦繳的納稅錢，政府是怎麼花？3月18日黃國昌立委質詢審計部，當政府不斷亂撒幣蓋蚊子館，浪費公帑的作為，例如：1億7000萬的苗栗馬場館停車場、81億的宜蘭砂谷、30億的中興文創園區、60億的中興新村。審計部「到底對誰追究了什麼責任」？

審計部主要職責為審核各級政府機關之財務收支、考核財務效能、審定決算、稽察財務上之違失、核定財務責任等。筆者服務公職擔任主計工作近30年，深深感受到審計部相當是國家財務警察，但是從菸捐發生假發票、假人頭詐領貪污事件，到浪費公帑的蚊子館，都不見審計部有任何主動追究追償行動？實在令人失望。

筆者在網路上看到2019年元



▲中興文創園區如今變成蚊子館，政府浪費公帑。(pixabay)

月31日民間團體向審計部陳情，針對財政部五年超徵六千多億，平白失蹤？以及每年編列沒有法源1.3億的稅務獎勵金，應明確公布發放情形及獎金分配，供民眾檢視。影片中審計部主任秘書郭大榮代表審計長林慶隆接受陳情，並承諾3月1日提供詳細的超徵流向資料，3月5日提供稅務獎勵金的詳細個別受領人與金額。

但是人民等到的結果，卻是審

計部一份沒有署名承辦人姓名的公文，對於人民陳情內容卻又答非所問？不署名是怕負責的表現，在在令人失望！政論節目主持人形容，審計部使出「烏龍瑗桌」，欺騙人民！

有位大法官形容，台灣就像個家，這個家失火了，有一批人在趁火打劫，另外一批人作壁上觀，看人家趁火打劫！審計部應作為却不作為，等於是掩護放縱這些貪婪者，台灣財經刑法研究

學會理事長陳志龍指出，超徵款違反預算法59條不能坐抵挪移墊用。五年六千億超徵款平白失蹤？

這是非常嚴重的問題，構成台灣第一大圖利罪。審計長坐視不管，形同不作為的包庇，這是嚴重的犯罪行為，觸犯台灣最嚴重超徵六千億的圖利罪。試問審計官員，沒有稽察財務上之違失，不怕人民8元郵票一貼，告發嗎？

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。

TTL 台酒生技 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



雙重國家級 品質認證



5大安心



PChome 24h 購物

台豐量販 Taisuco

全聯福利中心

Carrefour

愛買 a.mart

品味生活 從穿搭、選物、住居起

心情感到鬱悶、不知該怎麼繼續嗎？幾個小步驟讓你擁有美好生活。

■ 加藤惠美子

餐具選這種類型、服裝挑那種款式，渡假就去這些地方……當我們對生活中的每個細節都擁有「基本風格」，心情就不會浮躁，生活也會更恬適、平靜。擁有自己的「基本風格」，是避免浪費的重要方法。

擁有「基本風格」

建立基本風格確實需要勇氣，同時也要對現今的自己有正確的接納與理解。況且，很多時候我

長年經驗累積、歸納出的生活型態所造就的「用之美」，便利性已與美感合而為一。

以量產的材料、低成本的工法製造的現代替用品，徒有相似的外型，即使用途一樣，卻是完全不同的東西。就算便利性提升，但與歷經歲月考驗的老東西相比，多少還是顯得缺乏底蘊。

從現代講求便宜耐用的標準來看，這或許也沒什麼不好。例如，製作竹製的瀝水籃時，需要在竹片斷面下工夫強化瀝水效果，塑膠及不鏽鋼製品就不需要

養很麻煩。但如此一來，就無法讓日常變得美好，更無法磨練鑑賞真品好物的眼光。

只有盡量使用自己擁有的好東西，不去區分待客場合和一般用途，才是真正不浪費的生活，也才能自然而然培養出美的意識，進化品格與視界。如何才能培養出鑑賞好物的能力呢？唯一的方法就是鍛鍊自己的五感，讓自己處於能帶來正面影響的環境。

視覺上可以盡情接觸美麗的大自然及優秀的藝術品；聽覺上可以聆賞美妙的音樂；觸覺上可以觸摸上乘的質料；嗅覺上可以品聞花朵及美食的不同香氣，以及各個季節的可口料理。

懂得鑑賞好物，身邊就不會再出現廉價的劣質品，有人認為這樣會養成眼高手低的心態，反而造成不幸，其實是杞人憂天。培養鑑賞好物的眼光，將會體驗別開生面的樂趣，一是豐富的想像力，另一則是不會被虛假代替品迷惑的篤定，因而不再被無謂的執著所綑綁。

不同階段 學習取舍

年齡增長、家族構成改變，人跟人之間雖然有年代的差別，但都會經歷人生階段的變化。

從年齡的變化來說，每個人一生要歷經幼兒期、兒童期、求學期、青年期、壯年期及老年期。以中國的五行而言，就是青春、朱夏、白秋、玄冬。青春是自我學習的時期，朱夏是安身立業的時期，白秋是為他人傳道解惑的時期，玄冬則是自由自在但又不偏離正道。

從家族構成的變化來看，新婚＝全新生活的開始，育兒＝以孩子為中心的重要時期，教育成長＝共同成長的時期，孩子獨立＝從家庭中解放，老夫老妻＝再次開啟新生活。

人生最有趣的就是，無論事前計畫得再縝密，結果的好壞永遠都未必如自己所預期。即使如此，我們還是必須有意識地去理解自己人生階段的異動。現今的

生活型態不可能永遠都不改變，也不可能永遠適合自己及家人。

為了讓此刻過得更加美好，我們必須確認當下這個階段自己需要的是什麼，如此一來就能發現生活中有哪些無謂和多餘。日常生活的膨脹與縮減，要時時在自己的掌握之中。

先選剪裁 再選顏色

聽到別人稱讚自己的洋裝很漂亮，不見得就代表這件衣服適合你，那也許是衣服太搶眼，對方稱讚的焦點是服裝而不是人。當個人對服裝的喜好傾向與適合風格變得一致，衣服才能穿得長久，自然不會浪費。

人們常會執著於某種喜歡的顏色，選擇服裝時就以此為基準。如果喜歡的顏色適合自己，實屬幸運；但多半的情況都是喜歡的顏色不見得適合自己。如果你容易被色彩誘惑，比較聰明的方法是，在選擇衣服時暫且忘記顏色這件事。

版型及剪裁主導著服裝的材質及色彩。服裝設計中有一些基礎原則，這種版型剪裁要搭配這種材質、這種材質較適合這種色彩……所以，選購服裝時最好從版型及剪裁著手，先判斷這兩項元素是否適合自己；只要沒有問題，再確認材質是否得宜、顏色是否相襯即可。

穿上自己不是那麼偏好的衣服，卻被身邊親近的人稱讚「非常好看」時，就表示那種風格的

如果你容易被色彩誘惑，比較聰明的方法是，在選擇衣服時暫且忘記顏色這件事。

衣服或許也適合你。你可以試著攤開自己所有的衣服，做一次品味測試，把這些衣服當成是別人的，想像每一件衣服適合什麼樣的人，然後逐一分類。

擺放的家具必須視空間選擇適合的尺寸，若以方便活動的考量來看，則要維持在不會過度空曠



▲ 種植盆栽也是美化人生的一步。(pixabay)

或狹窄，也不至於彘扭倜傻或毫無重心的寬敞程度。像樣品屋那樣在寬闊的客廳裡擺進大大的沙發，待起來也不見得舒適。

物品的存在感

舉例來說，有時只是擺設一個花瓶，就能讓壁龕的空間變得圓滿。物品對空間的影響不在於大小，而是其中所蘊含的力量，也就是所謂的存在感。即使是微小的物件，只要蘊含著豐沛的力量，就會需要相當的空間來展現。相對地，大型物件也有可能超越本身的存在感，而與空間融為一體。

所謂的住居，應該有著我們珍視的事物，擺放讓自己及家人的生活更為豐美的物品，讓我們在此度過屬於自己的時間。一幅大師的名畫如果從不曾被拿出來掛上，最後被遺忘在時間的角落，

想讓房間感覺更寬廣，可以讓沙發靠牆。此外，並不是大空間就要擺放大型沙發，重點是人與人之間的距離感。若想打造出和樂的相處空間，座椅的擺放自然是靠近一點比較好。

如果人的動線及家具都符合空間目的，配置平衡協調，擺放的家具既相襯且品質優良，使用效率也很高，這就是舒適、美好的理想住居。（黃聖堯／輯）

《練習有風格》簡介

想塑造「風格」，要從認識、了解自己做起，簡單生活中，是否仍能享有豐美的情趣？斷捨離之後，如何確保未來的人生不再囤積？以「風格」與「美感」做為追求的基準，找到自我的核心、充實內在的感動，就能為生活去蕪存菁。

「風格」，就是「適合自己」的基本品味與美學，無論是穿搭、選物、飲食、住居、生活態度和價值觀，認真地思考自己適合什麼、想要如何表現，流露從容、自在的氣質，也讓他人賞心悅目，感受到真實的你。

出版社／仲聞出版



・Y!!! 書訊快報・

醒報編輯部／輯

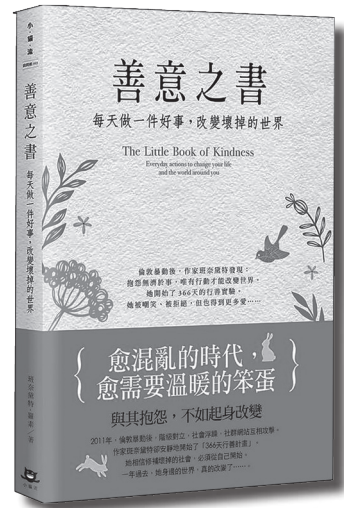
《善意之書》

作者：班奈黛特·羅素

出版社：小貓流文化

作者班奈黛特看著心愛的倫敦遭到災難，卻不知從何下手改變，有天，她到郵局辦事，遇到另一名窘困的青年，青年要寄信，卻沒有零錢，班奈黛特給了他一些零錢，換來一個燦爛的笑容，班奈黛特突然想通了，與其在言語上隨之起舞，不如每天做一件美好的小事，也許，壞掉的世界就會變好。

班奈黛特在實踐行善的這一年當中，碰過許多挫折，甚至有覺得自己蠢到爆炸而無以為繼的時刻，但是她不



《腸命百歲 3：快樂菌讓你不憂鬱》

作者：蔡英傑

出版社：時報出版

為什麼精神益生菌這麼重要？動物實驗證實，懷孕時補充，可促進胎兒大腦發育，提昇成年後腦部的血清素濃度。臨床研究顯示，精神益生菌可改善自閉症、憂鬱症等症狀，在精神疾病領域備受期待。

腸道菌的研究，勢必改變我們對健康的定義，改變未來的醫學。近年來在科學實證下，益生菌的應用已不侷限於腸道保健，經由從腸道直通大腦的生理軸線——菌腦腸軸，腸道菌可以操控腸道的神經免疫系統，影響中樞神經，全面影響



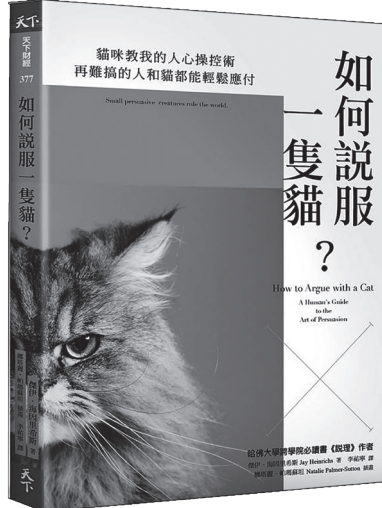
《如何說服一隻貓？》

作者：傑伊·海因里希斯

出版社：天下雜誌

作者是美國知名的修辭學者，他的著作暢銷書《說理》入選哈佛大學跨學院必讀書單，也是全美 3000 多門大學課程指定閱讀的書籍。但是身為一名愛貓人士，每次跟家裡的兩隻貓交手幾乎都輸得一塌糊塗。

為什麼會這樣？因為貓咪不容易哄，甚至往往比人更聰明。貓咪善於操控人心，能不說一句話就要你心甘情愿去做事，讓你放下手邊所有事情去跟他們玩、提前餵他們吃晚餐，還會讓你貢獻



國寶級烏來杜鵑 台北可見蹤跡

■ 余柏青 / 輯

【台北訊】聽過「烏來杜鵑」嗎？台灣的杜鵑花品種繁多，其中最常見的是平戶杜鵑，例如台大校園和陽明山地區主要的品種就是平戶杜鵑。但民眾可能不知道有一種國寶級的「烏來杜鵑」，在台北市也能見到它的蹤跡。

烏來杜鵑又名台北杜鵑，而因其葉似柳，又稱為柳葉杜鵑，春季開花。灌叢高1至3公尺，分支多，幼枝及花萼密被剛毛，葉片為互生、橢圓披針形，嫩葉亦覆有剛毛。花小型，1-3朵，簇生或單生於枝條頂端，於莖條的芽冠頂端單生或簇生。

花冠直徑約3至4公分，呈闊鐘型，雄蕊10枚，著生於花冠基部，花色有淡紫、紫、粉紅及桃紅等顏色；是一種非常美麗的台灣特有杜鵑。

花色淡雅的烏來杜鵑，枝葉及花形小巧，不像其他品種杜鵑碩大艷麗。它是台灣原生的杜鵑屬植物中，分佈最狹阻且群數量最小的1種，僅分佈在台灣北部北勢溪上游一帶，後來因為翡翠水庫的興建淹沒其生育地，而導致在野外滅絕，目前台灣各地所見到的烏來杜鵑，都是屬於人工栽植。

烏來杜鵑的學名(Rhododendron kanehirae Wilson)是由英國植物學家威爾遜於1921年所命名，因為當時所引用的模式標本，是他在1918年4月1日由日本植物學家金平亮三引領，採自烏來社的一座警察駐在所前的植株，當地人告訴威爾遜這杜鵑是從山上（也許就是北勢溪上游一帶）帶來的，而威爾遜感念金平亮三的



▲▼ 花色淡雅的烏來杜鵑，枝葉及花形小巧，不像其他品種杜鵑碩大艷麗，雖名為烏來，但其實原生地並不在烏來。（台北市政府提供）

幫助，所以將學名的種小名冠上kanehira（金平氏），所以又稱為金平氏杜鵑。

而金平亮三則是在台灣樹木誌中將其日名取為烏來杜鵑，這也是我們一直沿用至今的烏來杜鵑的由來，雖名為烏來，但其實原生地並不在烏來。

依據國際自然保護聯盟的植物保護等級，烏來杜鵑已經屬於野外絕滅等級。民國77年曾由農委會依據文化資產保存法指定為「珍貴稀有植物」。

目前烏來杜鵑在陽明山花卉中心、台灣大學校總區和台北植物園中都有人工栽植。花卉中心的烏來杜鵑栽植於該中心仁民路側門入口處附近，台大校園農學



院附近則有一株烏來杜鵑，而台北植物園的烏來杜鵑栽植於雙子葉植物區外圍綠籬，均已陸續開

花，烏來杜鵑花姿秀麗淡雅，民眾把握時間前往觀賞，並且愛惜保護它。

報馬仔

陽明山火山之旅 探索自然奇跡

【台北訊】陽明山國家公園除了蘊藏豐富的人文歷史風貌及生機盎然的自然資源外，事實上也擁有得天獨厚的火山景觀。陽管處在4月時，為了邀請民眾一起來探索陽明山火山之美，特別設計了登山及健行活動，帶領民眾探索這座火山的奧秘，透過科學實驗及人文巡禮的設計，讓民眾對火山有進一步的認識與了解。

今年的活動路線，為滿足不同客層的需求，特別企劃漫遊健行組及登山挑戰組。漫遊健行組以輕鬆步履優遊北投泉鄉－探訪昔日北投三大溫泉－龍鳳谷溫泉源頭及硫磺谷採硫場景雙谷傳奇探索。

登山挑戰組則是登上台北市最高峰－七星山，登高望遠，體驗360度的環景視角，將台北盆地四周景緻盡收眼底，下山行經夢幻湖時，駐足片刻，享受山林靜謐，同時也能聆聽湖中腹斑蛙「給・給・給」蛙鳴，享受大自然齊奏的天籟。

參與民眾除了能健行登山的過程中，透過解說員了解大屯火山的形成與現象外，並實地見證火山的活動，欣賞火山地景及生態景觀。

4月份的陽明山火山之旅，將辦理3個梯次，每個梯次友50個名額，活動日期分別為4月13日（六）、4月20日（六）、4月27日（六）三天。



▲陽管處邀請民眾一起來探索陽明山火山之美，特別設計了登山及健行活動。（陽管處提供）

丹大生態旅遊 體驗布農族風情

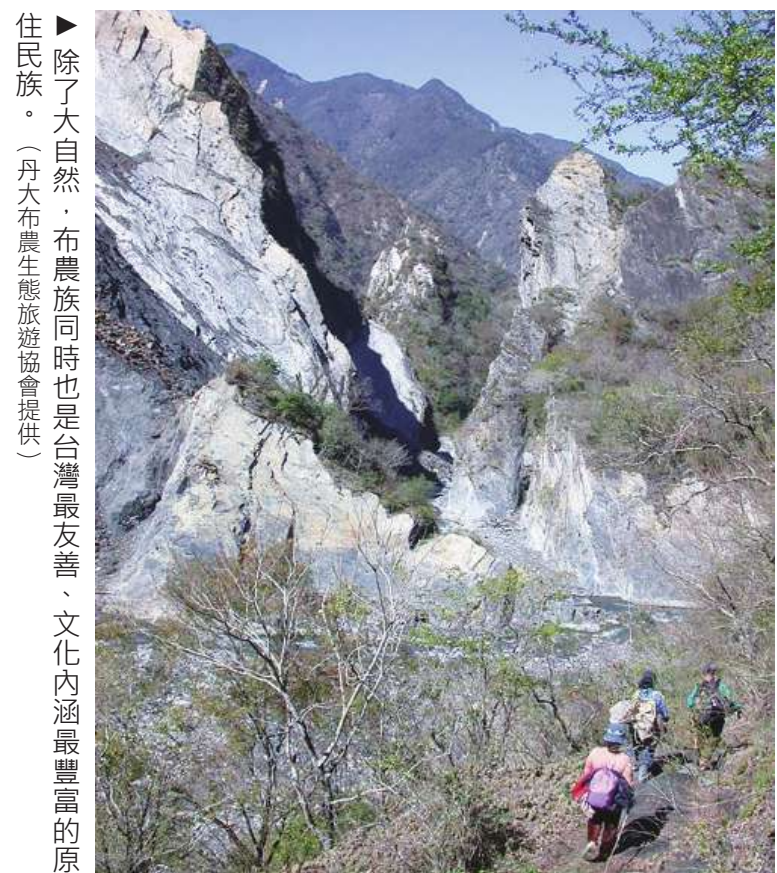
【南投訊】南投縣信義鄉丹大生態豐富，為台灣深度旅遊處女地，林務局2018年整合濁水溪4部落成立「南投縣丹大布農生態旅遊協會」，作為部落旅遊自主發展平台，1年來已吸引近20團、500人深度體驗探訪，後續還將推出更多精彩遊程。

春夏季間，丹大布農生態旅遊協會將陸續推出多檔1日遊、2日遊行程，包括「布農散策・與森同遊」部落林道2日遊、「丹大布農文化體驗營」2日原民體驗、「丹

大大好玩」部落1日遊，以及「遇見丹純的原味」布農部落2日遊。

信義鄉地利、人和、雙龍與民和4部落，大半區域畫入日月潭經管範圍，包括深入中央山脈核心的丹大林道、通往西轡大山的人倫林道、穿越治荪山的雙龍林道，都是台灣全島野生動植物資源最豐富的區塊。

除了大自然，布農族同時也是台灣最友善、文化內涵最豐富的原住民族，來趟部落之旅，了解、學習、分享布農文化與山林資源。



►除了大自然，布農族同時也是台灣最友善、文化內涵最豐富的原住民族。（丹大布農生態旅遊協會提供）

季節限定 石門、金門有綠石槽美景

【金門訊】位於新北市石門鄉的老梅石槽，目前已全數變綠囉。此外，在金門也有一處內行人才知道的綠石槽秘境，民眾可趁著連假，前往欣賞這個季節限定的自然美景。

每當綠石槽開始變色時，彷彿是在提醒著大家春天已經到來。然而究竟綠石槽是怎麼生成的呢？原來是因為石槽礁岩的岩類，很適合海藻依附生長，所以當海藻死後，殘骸便會轉換成薄薄的石灰岩，而新的藻類便會繼續附著生長在這層石灰質上，一直不停的循環後，才堆疊出如此迷人的景色。

綠石槽的景色通常出現在三月



▲▲▲ 在石槽變綠期間，整座海岸溝槽佈滿海藻的景色，為湛藍的海景增添不一樣的色彩。（網路截圖）

中至五月初，尤其在清明節期間

特別迷人，在石槽變綠期間，整

座海岸溝槽佈滿海藻的景色，為湛藍的海景增添不一樣的色彩，也吸引許多遊客前往拍美照，享受春天才能看見的美麗風景。

不過，民眾欲前往欣賞美麗的景色的同時，千萬要注意不要任意踐踏石槽，以免影響到藻類的生長。

此外，大家也可以先到氣象局查詢新北市石門區、金門縣烈嶼鄉的乾潮時間，以免因漲潮而無法看見石槽之美。

在這春暖花開的季節裡，民眾不妨到新北市石門區、金門縣烈嶼鄉，欣賞季節限定的綠石槽美景，定能不虛此行。

