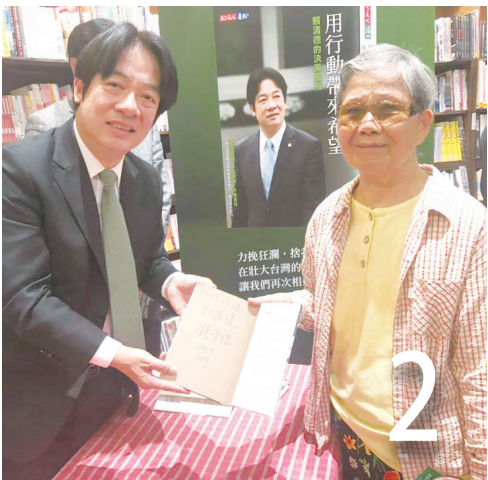




賴聲望大勝蔡 民調甚至超韓
台灣民意基金會董事長游盈隆指出，賴清德無論透過對比式或互比式的民調，都遠優於蔡英文，也小勝韓國瑜。



中海軍 70 週年 發展區域嚇阻
中國致力發展國防，不求與美軍在大洋上拚搏，而是將其封鎖在島鏈之外，進而對東亞有絕對控制權。



NBA 恐迎宿命對戰 火箭復仇
不少人擔心火箭次輪就得與勇士強強對話，但依照火箭首輪就痛擊爵士來看，火箭隊擊敗衛冕軍並非不可能。



男人學穿搭 可為職場加分
上班族學會穿搭，不但可以增加自信，更可以讓主管留下好印象，這對男性而言尤其重要。



今天天氣

北部	23°-30°	多雲短暫雨
中部	22°-31°	多雲短暫雨
南部	23°-32°	多雲短暫雨
東部	23°-31°	多雲短暫雨

民主能當飯吃？ 學者：經濟是關鍵

政大國關中心研究員嚴震生以美國總統為例，卡特與老布希都因經濟表現不佳而無法連任。



▲ 郭台銘與蔡英文近日在臉書隔空交火引發「民主與經濟」熱議。嚴震生分析，經濟在選舉中扮演重要角色。（Photo by 中央社）

【本報記者呂翔禾綜合報導】鴻海總裁郭台銘近日與總統蔡英文在民主與經濟議題交火甚烈，蔡英文認為沒有民主只能跟別人要飯，郭台銘則希望台灣可以專注發展經濟。對此，政大國關中心研究員嚴震生以美國總統為例，卡特與老布希都因經濟表現不佳而無法連任，可見經濟議題之重要。不過他也分析，郭台銘要參選，應強調如何滿足人民期待。

經濟與民主之爭

郭台銘 20 日於臉書發文，稱蔡英文曲解他當初說「民主不能當飯吃」的原意，他一向堅持民主，只是「民主動能須化為經濟的成果」，但蔡英文卻對他斷章取義，他也進行民調回擊，質疑蔡英文動機。

「中國無數被監控、隨時被失蹤的異議人士也有飯吃，但是你真的認為，這是台灣人民

吃得下去的飯嗎？」對此，蔡英文 21 日於臉書發文，質疑郭台銘不懂民主的價值，她希望郭台銘可以了解，正是因為台灣的「民主」，讓任何人都可以批評執政者，但在中國或者所謂「一國兩制」之下絕對不可能。

但郭台銘 21 日也在臉書發文批評，民進黨不敢面對台灣經濟與安全問題，卻用以往口水戰的方式試圖轉移焦點，他認為民進黨是「假民主」，而參加國民黨初選，就是希望大家不再被意識型態綁架，努力發展台灣經濟。

經濟表現影響選民

嚴震生分析，以美國總統選舉為例，美國卡特總統與老布希總統皆因任內經濟表現不佳而無法連任。如果經濟長年來是有微幅上漲的話，台灣民眾可能不會這麼反感，但如今

台灣薪資水準仍停留在 20 年前，年輕人低薪買不起房子，在經濟不佳下，蔡英文的支持度難免會較低。

他提到，雖然很多中產階級認為自由民主很重要，不過很多中下階級還是希望透過經濟發展改善所得，提升生活品質。郭台銘現在出來參選，讓許多不滿台灣經濟現況的選民對郭充滿期待。

缺乏經驗是挑戰

「郭台銘如果參選，他也要明白決策不是他說的算。」嚴震生指出，郭台銘雖有商人背景優勢，但仍缺乏政治經驗，而且政治決策過程充滿各種協商，以立法為例，郭台銘希望許多經濟法規鬆綁，在立法院可能就會受到阻礙，如果郭台銘真的參選到底，在心態轉換上勢將面對許多挑戰。

上萬 UBER 司機嗆 拒絕 103-1 條上路

即使天降細雨，民眾仍然高舉「反對政策買票」、「只救小黃，那我們呢？」等抗議標語，期望政府懸崖勒馬。



▲ 上萬名租賃車業者及司機 21 日聚集凱道，要求政府撤回《汽車運輸業管理規則》第 103 之 1 條法案。（photo by 施義正 / 台灣醒報）

【本報記者施義正台北報導】「為何要用納稅人的錢，補助免納稅的計程車業者？」租賃車公會團體 21 日集結 5000 輛租賃車及上萬名司機集結在凱達格蘭大道，抗議交通部強行訂定《汽車運輸業管理規則》第 103 之 1 條（UBER 條款），

即使天降細雨，民眾仍然高舉「反對政策買票」、「只救小黃，那我們呢？」等抗議標語，期望政府懸崖勒馬。

新法突襲 影響生計

台北市租賃車業公會理事長王世璋痛批，103 之 1 條惡法嚴重阻礙租賃車發展，舉凡包車旅遊、機場接送、代步駕駛及復康巴士都是業務範圍，4、50 年來與計程車「井水不犯河水」，不知為何政府要為計程車跨領域干涉，再特立法令說租賃車違法。因此決定 21 日號召超過 1 萬名司機、5000 輛租賃車，大家不畏風雨，為了自己的生計聚集凱道，希望政府能聽見人民心聲。

「計程車行都上市上櫃，為什麼還要補助？」他說，政府的政策錯誤，在制定法令時完全未與租賃業者討論，為何因想打擊 UBER，圖利開雙 B、沒繳稅的計程車業者。王世璋強調，租賃車司機都是「納稅、納保、納管」，又有誰為他們著想？政府應該想想，人民納稅的補助款，最終到底是到業者的口袋，還是真正落入小黃司機的手中。

網路叫車平台代步駕駛自救會發言人李威爾也呼籲，小英總統不要錯估形勢，若 103 之 1 條如期通過，只會解決計程車業者囤積已久的空牌，不要認為這樣就能獲得小黃司機的選票，因為惡法只會圖利特定的車行車隊，跟司機大哥一點關係也沒有。

連署人數突破 30 萬

「政府可以不理 UBER，但不能忽略消費者權益。」他強調，一旦惡法上路，蔡總統將得罪網路叫車平台上的廣大年輕族群，而這也是她票源中遺失最多的一群，理應更積極重視，李威爾強調，自救會至今已連署超過 30 萬人，距離 26 日新法上路僅剩 5 天，若政府執意站在「少數計程車業者」的立場，自救會不排除採取更激烈的行動。

▼ 陳抗現場。（網路平台叫車自救會提供）



賴清德聲望大勝蔡 民調甚至超韓

台灣民意基金會董事長游盈隆指出，賴清德無論透過對比式或互比式的民調，都遠優於蔡英文，也以 4.5% 小勝韓國瑜。

【本報記者施養正台北報導】「賴清德在互比式民調中，以 49.9% 強壓蔡英文的 27.7%。」前台北市副市長丁庭宇 21 日表示，眼下總統蔡英文民調已難追上，若民進黨持續拖延初選，恐使綠營分裂。台灣民意基金會董事長游盈隆指出，前行政院長賴清德無論透過對比式或互比式的民調，都遠優於蔡英文，即使與高雄市長韓國瑜相比，都以 4.5% 小勝。

初選期程重於民調

他表示，現今民調的態勢，賴清德在互比式民調中以 49.9% 大幅領先蔡英文的 27.7%，若最終民調翻盤，對於民進黨而言更難看。丁庭宇說，比起挽回蔡英文的滿意度，民進黨更著急的應是訂定初選期程，再拖下去只會讓中間選民失去耐

心，且若強行讓蔡英文過關競選連任，恐使賴清德脫黨，綠營產生棄保效應，反倒便宜了可能參戰的台北市長柯文哲。

「這是場不知終了時間的比賽。」游盈隆指出，賴清德在各個年齡層的民調皆勝過蔡英文，距離約在 10 到 30 個百分點不等，單就民調而言，蔡英文主要支持者多為 44 歲以下青年族群，然而一旦放大規模，賴清德還是在同年齡中去取得優勢，推翻「年輕人支持蔡英文，年長者支持賴清德」的說法，但初選時間遙遙無期，兩人陣營的角力仍有諸多變數。

賴陷孤軍奮戰

他也強調，若假設高雄市長韓國瑜代表國民黨參選，由賴、蔡兩人進行對比式民調，結果顯示蔡英文以 39.6% 輸給韓



▲據最新民調指出，賴清德聲望遠高於現任總統蔡英文，甚至能壓過高雄市長韓國瑜。(photo by 賴清德臉書)

的 47.9%，反觀賴清德以 46.2% 壓過韓國瑜的 41.7%，領先達 4.5 個百分點。游盈隆認為，賴清德凝聚民進黨認同者的能力更強，甚至有望吸引淺藍選民支持，而賴在中間選民及深綠支持者皆勝過蔡英文。

前研考會主委林嘉誠表示，依目前情況而言，賴清德逐漸陷入孤軍奮戰，且身為小英的前行政院長，彼此應有諸多主

張相同，他認為，賴清德應公開說明具體的參選動機，畢竟是挑戰現任，且剛卸任閣揆僅數月，人民還是會對期理念抱持疑問。

此外，日前行政院長蘇貞昌的人事動作頻頻，對於小英的施政滿意度有一定影響，外界會認為，蘇貞昌的大舉「改革」，可能是擔心自己將成為「敗戰內閣」。

軍購與軍法孰重？專家解讀不一

【本報記者呂翔禾綜合報導】高雄市長韓國瑜日前直言，台灣軍隊沒有軍法，增加國防預算無法增強戰力，引發關注。司改會董事長林永頌與淡江大學整合戰略科技中心執行長蘇紫雲都批評，軍法仍存，韓國瑜沒進入狀況，發言沒有道理。不過，淡江大學戰略所副教授黃介正認為，韓國瑜這樣講是因為軍法現已歸於普通法庭管轄，讓軍官不敢訓練小兵，軍中紀律堪憂。

當中，她希望韓國瑜不要打擊國軍士氣。

台灣已於 2013 年 8 月 6 日三讀通過修正《軍事審判法》第 1 條、第 34 條和第 237 條：現役軍人於非戰時之期間，若觸犯《陸海空軍刑法》之凌虐部屬罪、以脅迫、恐嚇或其他不正當方法阻撓部屬請願，以及違犯殺人、妨害性自主等罪者，非戰時期即從軍法機關移至普通司法機關處罰。

林永頌與蘇紫雲受訪時都提到，購買武器與軍法是兩回事，且由於洪仲丘案影響，讓台灣軍事法庭回歸普通法庭，並不代表國軍現在沒有軍法，軍人若觸犯刑事相關罪狀仍須交由軍事法庭審判，而韓國瑜也沒有舉例說明軍法移交到普通司法機關對軍紀會有什麼影響，他認為韓

國瑜的說法是「毫無根據」。

蘇紫雲另外也提到，其實回歸普通法院更可以維持法制，真正落實「依法處理」的原則，減少亂審的情況。

輕罪仍回歸軍法

不過，黃介正受訪時說，韓國瑜的意思應該不是反對軍購，而是想表達由於軍法已回歸普通司法機關處理，導致許多小兵抗命。他舉例，以往小兵犯小罪至少都要關禁閉以維

持軍紀，但現在軍官怕處罰小兵被告，而且國防部現在有「有訴訟過程者不能升職」的規定，讓有心提升軍力的官長綁手綁腳，士氣自然會低落。

「即使有精良的武器，小兵不聽話的話也沒辦法正確使用。」黃介正建議，蔡總統可以承諾對於相關問題分階段處理，將輕罪回歸軍法以維持軍紀，重大刑事案件再送交普通法院處理，讓基層軍官可以有法律手段維持軍紀，拘束部隊。



▲韓國瑜日前受訪表示台灣沒有軍法，即使軍購也沒有用，引發各界熱議。(photo by 中央社圖庫)

未來 4 天暖熱如夏 周末鋒面再來襲

【本報記者張朝瑋綜合報導】即將長達一週的好天氣！中央氣象局表示，隨著 22 日鋒面離去，23 日至 25 日天氣轉趨穩定，溫度也會提高。天氣風險公司指出，22 至 25 日各地高溫可達 30 度以上，而週末可能會有另一鋒面來襲，中央大學兼任副教授吳德榮則預估，23 日至 25 日白天暖熱如夏，而 26 日起受鋒面影響，天氣又趨不穩定。

中央氣象局表示，22 日鋒面移至台灣北部海面，各地雖仍有斷斷續續的降雨，但相較於上週末水氣已有稍減，清晨將是舒適天氣，但白天仍會悶熱。23 日至 25 日天氣轉趨穩定，僅午後東半部地區及西半部山區有局部短暫陣雨，氣溫方面低溫變化不大，但高溫會更高些。26、27 日北部

及東半部地區可能會有短暫陣雨，其他地區是多雲到晴、午後局部雨的天氣。

天氣風險公司指出，從 21 日晚間起，鋒面系統往北遠離，22 至 25 日各地高溫可望達 30 度以上，降雨機率則偏低。而週末會有另一鋒面於台灣周圍徘徊，尚無法確定是否襲台，預報時間尚遠不確定性高，也請持續注意天氣最新變化動態。空氣品質部分，由於近期都偏南風，北部為背風處擴散較差，這幾天有機會出現對敏感族群不健康等級。

吳德榮則在臉書專頁上預估，22 日各地大多為多雲時晴，但午後仍可能有局部短暫陣雨，23 日至 25 日白天暖熱如夏，高溫升至 33 至 35

度，而 26 至 27 日受鋒面影響，大氣又趨不穩定，各地局部陣雨或雷雨的機率提高，提醒民眾多注意氣象預報並隨身攜帶雨具。



▲中央大學兼任副教授吳德榮預估，23 日至 25 日白天暖熱如夏，而 26 日起受鋒面影響，天氣又趨不穩定。(photo by 張朝瑋 / 台灣醒報)

要聞快報

北市府無痕野餐日 改編梁祝倡蔬食



▲台北市政府 21 日舉行「蔬食無痕野餐日」活動，活動上改編經典歌仔戲曲目「梁祝」，提倡多吃蔬菜少吃肉。(photo by 張朝瑋 / 台灣醒報)

【本報記者張朝瑋台北報導】梁山伯歷經千山萬水終於跟祝英台見面，但祝英台拿出來招待情人的不是酒肉，而是一盤盤的蔬菜！台北市政府 21 日與慈善團體合作，舉行「蔬食無痕野餐日」活動，除邀請民眾一同進行無痕野餐外，並舉行多項經改編的藝文表演如歌仔戲梁祝、老人合唱等，提倡多蔬少肉的觀念。

舞台上，身材微胖的梁山伯與祝英台含情脈脈地看著彼此，這時梁山伯的書僮四九突然煞風景地喊說肚子餓，祝英台馬上叫婢女銀心拿出飯菜招待，結果銀心端出的卻是一盤盤的蔬菜，完全沒有任何肉類，梁山伯跟四九當下以為遭鄙視了，祝英台連忙解釋說，為對抗全球暖化也為了身體健康，因此她們選擇了碳排放最低的蔬食生活。

台北市副市長彭振聲致詞時表示，他前幾年到非洲視察時，正

好目睹了非洲遭到「年降雨量」變成「日降雨量」的嚴重氣候變遷衝擊，而近年來台灣、日本等地也同樣遭受全球暖化影響極深，而舉辦此次活動，就是盼呼籲民眾減少能源浪費，提高對抗極端氣候的韌性及氣候災變復原能力，期望每個人都能成為守護地球的一員。

舞台上除了表演梁山伯與祝英台外，也有許多父母帶著小孩打扮成蔬菜水果在舞台上唱唱跳跳，齊聲呼籲觀眾多吃蔬菜少吃肉；此外還有由十幾位 70 歲以上的老人組成「千歲合唱團」，在莊嚴的音樂中唱出地球在暖化下的慘狀。

主辦單位表示，今年世界地球日的主題是呼籲民眾保護動物的「與野共生」，也是此次活動的主旨，期望透過藝文活動，呼籲民眾一同保護地球。

世界地球日推與野共生 環保署集點有禮



▲環保署宣布，在 4 月 22 日至 6 月 5 日期間到全台的環境教育設施場所拍照打卡，即可獲得高達 2000 點的環保集點。(photo by 張朝瑋 / 台灣醒報)

【本報記者張朝瑋台北報導】參觀動物園等設施可獲得環保集點 2000 點！環保署 21 日表示，為響應世界地球日，活動期間內到全台多所環教設施場所並拍照打卡，即可獲得環保集點，還可參加抽獎。記者會上也舉辦有獎徵答，現場小朋友踴躍舉手回答主持人的環境相關問題，可見環保意識已深植於他們心中。

環保署表示，包含台北市立動物園在內，全台有相當多的環境教育設施場所，其擁有豐富的自然人文特色，可讓民眾從中認知環境的可貴，並從自身保護環境的態度，而為鼓勵民眾造訪這些場所，在 4 月 22 日（世界地球日）至 6 月 5 日（世界環境日）期間，只要到全台的環教場所拍照打卡上傳至環保署臉書，即可獲得高

達 2000 點的環保集點（一般搭乘大眾運輸為 2 元換 1 點）。

此次世界地球日主題是「與野共生 (Protect our Species)」，期望讓民眾了解物種加速滅絕的原因及後果，也學習如何與自然萬物和諧共處。而環保署也為此規劃了多項活動，希望民眾在參與集點的同時，能透過各地環教場所的活動及講解，一同體驗台灣自然的美好及生態多樣性，並喚起環保意識，以實際行動守護環境，善盡身為地球村民的責任。

主辦單位進一步表示，此次活動不只能獲得高顏點數，若是在打卡上傳時同步留言分享心得的話，還可參加抽獎活動，獎項包括高倍數望遠鏡、防水外套及保溫杯等多項好禮。

▼ 中國將盛大慶祝海軍建軍 70 週年，展現其致力發展區域嚇阻能力的決心。（網路截圖）



中國海軍 70 週年 致力發展區域嚇阻

【本報記者王慶宇綜合報導】中國海軍將於 22 至 25 日舉行建軍七十週年活動！從中國軍費增長比例大於經濟成長率可看出，中國致力發展國防的企圖。專門研究中國軍事戰略的專家則指出，中共戰略旨在發展不對稱戰術，不求與美軍在大洋上拼搏，而是將其封鎖在島鏈之外，進而對東亞有絕對控制權。

多國代表將出席

根據《路透社》報導，近幾年來全力發展國防實力的中國，將不會放過展現自身實力的大好機會，因此將於 22 至 25 日高調慶祝海軍建軍七十週年。除了中國海軍本身將進行盛大閱兵之外，其他國家海軍如俄羅斯、新加坡、泰國、越南等，也都會派遣艦艇或代表團與會。



海軍副司令員邱延鵬中將表示，目前已有 60 餘國代表團與 10 多個國家的艦艇將參加閱兵。

而除了閱兵之外，本次活動還包含高層軍事研討會、聯合軍樂展與主題燈光秀等活動。面對鄰國都十分擔心中國的軍事擴張，邱延鵬則強調，自 1840 至 1949 年，中國總共被外國勢力從海上入侵了 470 次，因此發展能夠保衛中國沿海的海軍是必要的，但中國不會「追求霸權」。

「羞恥的世紀」

長年研究中國戰略的《國家利益》中心韓國研究計劃主任卡齊亞尼斯則指



出，中共當局的戰略計畫與其過去飽受列強入侵的歷史有很大的關係。學者哈里斯認為，中國普遍以鴉片戰爭作為中國國際地位的分水嶺，在鴉片戰爭後，中國就喪失了強權的地位、大片的領土與相當多的國家主權，進入了所謂「羞恥的世紀」。

因此，卡齊亞尼斯認為，中國現戰略規劃旨在解決這個超過一世紀的問題——如何在戰鬥中擊敗軍事實力優於自身的國家？為了解決這個問題，中國致力發展「反介入／區域拒止」（A2/AD）戰略。也就是，當衝突發生時，中共當局的目標不是徹底擊垮欲前來干涉且軍事上佔優的第三方，而是避免其進行干涉。

擴大下。

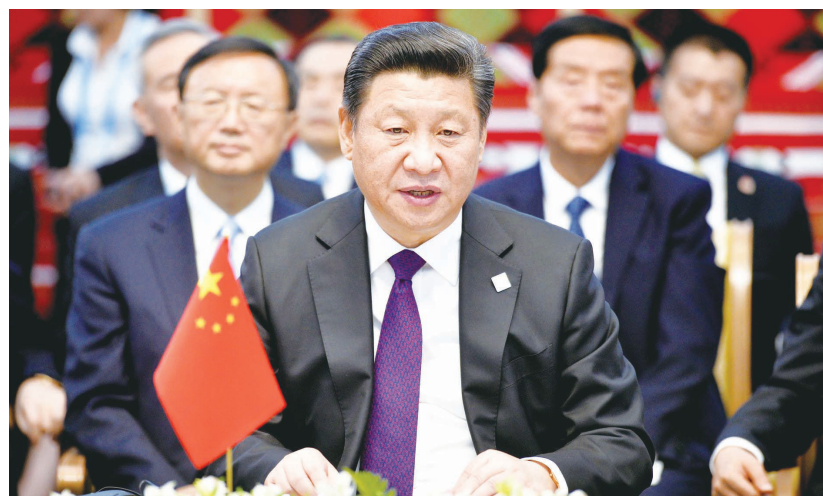
習近平也在 19 大中提出讓中國在 2020 全面走入「小康社會」的目標，試圖解決中國貧窮問題。

改革開放後，中國號稱要讓 7 億人走出貧困，他們預計在 2020 年達成全面脫貧，2050 年會達成「社會主義現代化強國」的目標。不過根據《新華社》報導，中國近年來發展動



需面對結構問題

根據《CNN》報導，中國共產黨剛領導人毛澤東很早便試圖帶領中國走向均富，但「人民公社」、「大煉鋼」等政策的失敗，讓中國經濟發展停滯；直到鄧小平掌權後，才逐漸讓中國經濟走向市場化而快速成長至今，但在貧富差距



▲ 習近平在面對國內外壓力下，能否達成「2020 全面脫貧」目標是外界關注焦點。（Photo by 克里姆林宮）

有 17 萬名各級官員因貪汙遭調查，官員貪汙除了引發許多民怨因而影響中共統治的正當性，也會讓政策執行效率降低；2015 年的紀錄片《穹頂之下》也揭開中國發展造成空汙對民眾健康的嚴重影響。

《多維新聞網》指出，中國比以其他國家對脫貧



以目前的現實狀況來看，中國的戰略其實就是在衝突發生時，要阻止美軍航母艦隊進入東海、台海、南海等中國周邊海域，壓制美國在第一島鏈的活動能力，甚至是牽制美軍在第二島鏈的行動。若美軍在中國的飛彈、核子潛艇與飛機的威脅下不敢貿然進入第一島鏈，中國就能避免 1996 台海危機重演，進而對台灣進行壓制。

根據《人民網》的報導，目前中國海軍的研發方向也確實



發展區域嚇阻

邱延鵬表示，中國海軍將會派遣新型核子潛艇參與閱兵，而中方媒體之前也曾多次報導中國正在研發國產航母、反航母飛彈、高階戰機等能用於反制航空母艦打擊群的軍事武器。

川普將連續訪日 外媒：美中積極拉日

【本報記者呂翔禾綜合報導】中日關係日漸回溫，讓美國非常擔心。日本內閣官房長官菅義偉 19 日宣布，美國總統川普 5 月 25 日至 28 日將訪問日本，而他 6 月也將出席在日本大阪舉辦的 G20 峰會，歷任美國總統罕見短期訪日 2 次，有報導分析，美國希望能讓日本在亞太戰略參與更多議題（如朝核問題），以此鞏固美日長久的安全同盟，並避免中日走太近。

美貿易政策使日轉向

根據《多維新聞網》報導，川普總統將於 G20 峰會前就拜會日本首相安倍晉三，美國總統很少如此密集訪問日本，但由於美國在貿易政策上採取「美國優先」政策導致日本損失慘重，日本便轉向中國尋求經濟突破，中國也希望打破美日長久的戰略同盟。

近年來，中日關係有逐步回溫的跡象，2017 年 11 月在越南岘港的中日首腦會談中，安倍向習近平表示，日本將積極探討在「一帶一路」框架內與

中方進行合作。另外，甚至不排除中國國家主席習近平也可能出席 6 月的 G20，如果成行，將會是 11 年來首次有中國領導人訪日。

日仍視中為戰略對手

美國並不樂見中日如此交好。日本對於「一帶一路」的積極態度以及與中國經貿合作的加強，或許讓川普意識到中日不斷加強合作可能會破壞日美同盟，才會在 5 月至 6 月選擇兩次出訪日本。根據《路透社》報導，川普此次訪日可能會讓日本以往被邊緣化的朝核議題上有更多影響力，並持續深化美日的戰略同盟。

《多維新聞網》也分析，儘管中日關係呈現出緩和的態勢，但日本戰略界視中國為主要競爭對手，甚至是重要的安全威脅的事實沒有改變。中日之間在釣魚台問題、歷史問題以及東海資源上存在著諸多分歧，川普政府或許透過渲染中國帶給日本的安全威脅，以維持日美同盟。



▲ 美國總統川普將在 5 月與 6 月密集出訪日本，希望拉攏日本在亞太同盟戰略持續抵制中國。（Photo by wikipedia）

阿富汗通訊部遭襲 內戰一觸即發



▲ 阿富汗 20 日發生恐怖攻擊，戰局勢混亂情況下，可能重回多年前內戰場景。（Photo by 阿富汗國軍）

【本報記者呂翔禾綜合報導】恐怖份子襲擊阿富汗，內戰隨時可能爆發！阿富汗政府位於首都喀布爾的通訊部 20 日爆發槍戰，造成超過 10 人死亡。目前雖無恐怖組織宣稱犯案，但美國與當地基地組織塔利班的談判前 1 天才破局，在此敏感時機，外界擔憂阿富汗可能開始重回爆發內戰的老路。

根據當地《TOL0 新聞網》報導，這場恐怖攻擊總共造成 7 人死亡，附近約有 2000 人在恐攻發生時被困在建築物中無法動彈，這場衝突延續了幾個小時，途中有 3 位軍人犧牲，另外也逮捕到 2 個自殺炸彈客。

「這場攻擊造成我們 5 名同仁殉國。」阿富汗通訊部部長阿歐比說，當時部內還有一些同仁在工作，他們因此喪生非常不幸；《衛報》也報導，

根據目擊者現場上傳的推特提到，槍戰持續非常久而且很激烈，他們希望軍隊能趕快來平定動亂。

不過，根據《BBC》報導，美軍近日欲與塔利班談判，希望他們不要庇護外國恐怖組織，及對世界安全造成威脅，但談判於 19 日突然取消，塔利班在一則聲明中反而批評美國是破壞和平的一方，根本沒有談判的誠意。

《BBC》也提到，塔利班自 2001 年阿富汗戰爭遭美軍推翻後，這幾年一直積極發展，目前的勢力是阿富汗戰爭以來最大，因此並不願對美國輕易妥協。再加上美軍已逐步撤出阿富汗，在恐怖份子勢力龐大，政府實力薄弱下，阿富汗可能再度重回內戰的老路。



中國能否全面脫貧？ 習近平挑戰多

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國 2020 全面脫貧困難重重。近日有報導分析，中國國家主席習近平是否能帶領全中國脫貧（最低年收入超過 14000 元台幣），將面臨發展趨緩、貪汙問題與汙染問題等挑戰，以往沒有如此大規模的脫貧政策，而能否達成目標也關乎中共的統治正當性，外界也非常關注中國 2020 能否達成目標。

需面對結構問題

根據《CNN》報導，中國共產黨剛領導人毛澤東很早便試圖帶領中國走向均富，但「人民公社」、「大煉鋼」等政策的失敗，讓中國經濟發展停滯；直到鄧小平掌權後，才逐漸讓中國經濟走向市場化而快速成長至今，但在貧富差距



每年復活節不同天 曆法、教派導致

在計算復活節時，猶太教認為應與逾越節有關，基督教、天主教則認為應落在耶穌復活的週日上，而教會的陰曆曆法又與實際月球週期不同。

【本報記者王慶宇綜合報導】每年的復活節日期總是捉摸不定，專家表示，這與教派間的歧異與計算曆法的不同有很大的關係！在計算復活節時，猶太教認為應與逾越節有關，基督教、天主教則認為應落在耶穌復活的週日上。除此之外，教會的陰曆曆法又與實際月球週期不同，才會讓復活節的區間落在3月22日至5月8日之間，每年不同。

與逾越節大有關係

復活節是基督教的重要節日，主要是紀念耶穌基督被釘死在十字架上後第三天復活的事蹟。由於耶穌基督的犧牲象徵著人類的原罪遭到洗淨，復活節則為信耶穌的人帶來重生與希望，因此在一直是基督教的重要節日，但因為不同教派對復活節有不同的解釋，再加上不同曆法的使用，使得每年復活節的日期十分不固定。

根據《華盛頓郵報》報導，最早期的復活節名稱是 Pascha，也就是現今猶太教的「逾越節」。根據聖經的記載，上帝曾透過瘟疫拯救了在埃及被奴隸的猶太人，耶穌也是在逾越節之後被釘死，因此復活節在一開始才會用 Pascha 命名，一同紀念逃出埃及的猶太人。

但到了西元紀年初期，猶太教派的基督徒希望復活節能與逾越節有更大的關聯性，他們也將耶穌基督意象性的贖罪羔羊，與逾越節中用於標記猶太人得救而犧牲的羔羊做連結，藉此強調兩個節日的關聯性。

春分滿月後週日

但羅馬與亞歷山大教派的基督徒確認為，復活節應該固定在週日，因為耶穌基督就是在週日復活的。此外，他們也能藉此強調與猶太教的不同，才會希望復活節與逾越節脫鉤。

對此，基督教世界在 325 年的尼西亞公會議上達成共識，決議採納羅馬與亞歷山大教派的想法，將復活節固定在週日。隨後，也正式將復活節放在春分後第一個滿月後的第一個週日。但在東正教與羅馬教會分家後，東正教決定採用凱撒曆法而非現在大家使用的格里高利曆，因此東正教的復活節會落在4月4日與5月8日之間，而天主教與基督教的復活則則是在3月22日與4月25日之間。

天主教的滿月

另一個讓復活節日期搖擺不定的因素則是教會對於滿月的計算。天主教大學神學與宗教研究教授韋塞

爾表示，教會所使用的滿月為「逾越節滿月」，日期是透過數學與理論訂定「天主教的月」，而不是實際觀察月亮何時滿月，因此可能與實際上的滿月有數天的差異。

儘管 1963 年的第二次梵蒂岡理事會與 1997 年的全球教會理事會都試圖要讓復活節固定在西曆的一個週日上，兩次的嘗試都沒有獲得通過，因此復活節的日期仍然維持不確定日，需要每年重新計算。韋塞爾教授就指出，這可能會永遠辯論下去，因為到現在已經沒人確定當初到底為何要建立如此複雜的計算日期規則。



◀因為對曆法、教派有相當大的歧異，基督教世界至今對復活節是否該固定日期仍無結論。(Wikimedia)

單方面宣佈廢核 北韓強烈譴責美國

【本報記者施養正綜合報導】「波頓對外宣稱北韓將廢除核武，我國對此強烈譴責。」北韓外務省副相崔善姬 20 日痛批，美國白宮國家安全事務總理波頓

為了幫第 3 次川金會鋪路，要求北韓當局提供廢除核武的證據。她表示，「這真是愚蠢的言論。」並強調，美方絕對不會因此得到任何好處。而北韓針對波頓的言

論批評，被外界解讀是為未來可能舉行的「川金三會」尋求讓步。

據美國《時代雜誌》報導，波頓於日前接受彭博新聞台專訪時表示，美方在「川金三會」之前，須取得更多證據說明北韓領袖金正恩已決定放棄發展核武，以利雙方在下次高峰會上進行交涉。此話一出隨即引來北韓當局譴責，崔善姬怒斥，「這是愚蠢的言論，根本毫無吸引力可言。」並強調，美方休想從北韓的決策獲得任何利益。

北韓痛批波頓發言

報導指出，北韓的批評言論更讓美朝雙方陷入僵局，加上數周前北韓才進行新核武的試爆實驗，並要求華盛頓當局將美國國務卿龐培歐從兩國核武協商中除名，但即便如此，北韓仍極力避免直接與川普槓上，希望為兩國外交事務留下活路，因此崔善姬透過北韓官媒表示，即使當局譴責波頓的言論，但這次不會要求

白宮將其踢出談判。

據悉，平壤當局施測的是一款新型的戰術導彈，但國外專家皆認為，此飛彈並非廢核武協議中限制的武器類型，因此崔善姬說，希望波頓在開口說話之前，至少要先了解兩國領袖之間達成的協議內容。

試爆導彈非限制武器

日本《NIK 世界》則表示，北韓因為在 2 月舉行的「川金二會」中談判未果，要求白宮當局將龐培歐踢出談判桌。崔善姬說，波頓的發言都是美國「單方面」的意見，並透過官方媒體指出，若波頓持續在媒體上不當發表演論，對美朝雙方的交涉進度只會有負面影響。然而美方表示，現階段仍會堅持對北韓進行經濟制裁，直到金正恩願意放棄核武為止。而北韓 20 日針對波頓的言論批評，也被外界解讀是為未來可能舉行的「川金三會」尋求讓步。

全球 各大週刊頭條新聞

邱慕天／輯

ValeursActuelles 《當前價值》 復活節前，聖母院的苦難與希望

幾個世紀的流逝，最終讓法國忘記了這座看似不可動搖的建築，其實是一顆如此嬌脆的寶石。

那即使是恐攻、戰爭、或世俗主義的報復也沒能消滅的美好，幾個時辰就付之一炬，好像數百次襲濱行為還不夠、好像去基督教化不夠殘忍。好像基督教會正在經歷的內部危機還不夠痛苦。彷彿自尊自愛的 21 世紀文明，終於明白塵歸塵、土歸土的人間至理。

4 月 15 日傍晚，法國人驚恐地

發現巴黎聖母院被祝融蹂躪。正在執行黃背心運動後「全國總路線辯論」總結發言的總統馬克宏，臨時調轉了馬車。事有輕重緩急。「大火激起了他們的歷史，震動了他們的現在。除了少數的伊斯蘭青年和反法主義者，在社交媒體上酸言酸語幸災樂禍外，為『法國之魂』的焚燒而哭泣是此刻的國殇。」

對於這半年來日日被內政和民怨攪擾的馬克宏而言，這是個無比的領導機運。國家需要團結，需要重啟國魂。弗雷瑞斯 - 土倫教區的雷伊神父在 35 歲時在巴黎聖母院接受按立為神父，他感傷地指出，「對聖物傳承的依戀是人性中難以否認的一個向度...，這些是我們文化的基礎。」

13 世紀聖路易赤腳至此號召十字軍、18 世紀拿破崙在此加冕、



二戰末從德國手上收復巴黎的戴高樂在此高唱聖母頌、龐畢度和密特朗在此舉行入殮彌撒。

1980 年代德國總理科爾為納粹歷史和解，在此落下眼淚。近代歷任教宗駐足祈禱或接見青年。夏多布里昂、雨果、克勞德爾或佩古等法國文豪都從這堆石塊擷取創作靈感。聖母院見證法蘭西如何走向現代、走向全球。

雷伊神父補充，這一場火災，發生在紀念基督死亡和復活的這一週，跨越這個考驗，必須倚賴神學美德和信望愛。對天主教徒、基督徒以及所有法國人，他們當下的痛苦使彼此汲取和連結幾個世紀的信仰的遺產，一切的勞動、犧牲、祈禱、走過的歷史不是白費，而是交棒給了這代人去重建，以及發揚光大。



▲美國國家安全事務總理波頓日前對媒體表示，北韓將為第 3 次川金會協商廢除核武，引來北韓當局嚴正批評。(Wikimedia)

用雷射分析火焰 改善引擎與滅火方式

【本報記者王慶宇綜合報導】美國中佛羅里達大學機械與航太學系教授瓦蘇最近成功找出有效利用雷射分析火焰的方式，將能夠協助學界更了解火焰的燃燒機制。科學家指出，若能對火焰內部的分子運動與溫度分佈有詳盡的了解，將有助於改善任何與火焰有關如引擎、爆裂物、滅火等科技。

研究火焰改善引擎

根據《每日科學新聞》報導，火焰內部因為溫度高達上千度，因此十分不易觀察與研究，但中佛羅里達大學機械與航太學系教授瓦蘇與其研究生洛帕羅，成功開發出一種有效研究火焰的方法。

瓦蘇表示，火焰能使分子在百萬分之一秒之內改變分子的運動或是結構，而只要知道火焰在燃燒時的溫度分佈與分子狀態，就能對引擎科技有卓越貢獻。舉例來說，學界就能利用這份資訊改善燃料的成分，或是研發出使用更少燃料但加速性能一樣好的引擎，讓太空旅行變得更快更有效率。

研究更好滅火物質

《今日中佛大》指出，為了達到這個目標，瓦蘇與洛帕羅利用雷射來對火焰進行分析。他們將一種特殊的「聲光調諧量子級聯雷射器」射向火焰，利用雷射的超高頻率來偵測火焰內部的快速變化。



▲美國研究團隊透過雷射來研究火焰，將有助於改善引擎科技或滅火技術。(photo by Kentucky National Guard)

雷射會因為撞擊到火焰內部分子而導致能量衰退，因此瓦蘇只要分析雷射在穿過火焰後的衰變與其分佈，就能確切知道火焰內部分子的分佈與溫度變化。

除了能夠用來改善引擎推

進技術外，此項資訊也能被用於研發更好的滅火物質。透過研究不同物質在撲滅不同性質火災時的表現，學界將能協助業界設計出更好的滅火物質，並藉此達到迅速撲滅火災的目的。

▼ 火箭(左)、勇士(右)這2支西區強權隨著季後賽對戰組合來看，可能會提早在次輪上演強強對話。(photo by Rockets & Warriors Facebook)



NBA 次輪恐迎宿命對戰 火箭必要復仇

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 首輪如火如荼進行中，但專家已提前著眼次輪對陣，截至21日的首輪對戰中，高順位種子都握有領先優勢。其中，去年西區決賽的對戰組合「火勇戰」高機率提前上演，專家認為，雖然對陣表出來後，不少人擔心火箭次輪就得與勇士強強對話，但依照火箭首輪以摧枯拉朽之姿痛擊爵士來看，本季雙核心保持健康的火箭若以逸待勞，擊敗衛冕軍並非不可能。

雙雄目標總冠軍

本季西區對戰組合幾乎到季賽尾聲才正式確定，由於賽制是以高順位打低順位，隨著勇士確定手握第一種子，排名第3到6名球隊被認為會盡量避免自己成為4、5種

對陣表出來後，不少人擔心火箭次輪就得與勇士強強對話，但依照火箭首輪就痛擊爵士來看，火箭隊擊敗衛冕軍並非不可能。

子，以免在次輪就撞上五門齊的衛冕軍勇士；因此，在火箭戰績落到第4時，不少外媒都不看好火箭，並認為他們運氣不佳。

然而，根據《CBS 體育網》報導，光看首輪至今的表現，專家對火箭的信心可說是暴漲。勇士隊日前慘遭老八快艇隊在G2演出「落後31分的史上最逆轉秀」，在勇士、快艇打完第二戰時，知名球評肯尼·史密斯就改口表示，勇士可能得花6戰，才能解決快艇；而反觀火箭，卻是順利的連2場解決爵士隊。

專家波金指出，這個去年

西決對戰組合的2強，被公認是最兼具實力與大賽經驗，彼此也應都默認對方是闖進總冠軍賽的一大阻礙，提早相遇其實沒差。波金補充說：「勇士和火箭不像拓荒者、金塊等年輕隊伍，還有大把時光能等，這2強的目標只有總冠軍，因此必得跨過彼此，才有挑戰總冠軍的資格。」

火箭雙核太重要

而談及這2支強隊若不出意外出線，在次輪對決的表現，不少專家也與史密斯看法雷同：看好火箭。

據《豪斯球賽網》

報導，專家狄倫指出，光看去年西決，火箭在少了「CP3」保羅的情況下，僅靠單核心哈登就與勇士緊咬到第7戰才分出勝敗，雖然本季火箭少了2大防守悍將阿瑞札與姆巴赫，但只要雙核保持健康，他們能以強大火力掩護變弱的防守，不見得有明顯劣勢。

再加上，由哈登領軍的外線火力在首輪多點開花，火箭連勝爵士2場的內容都呈現「碾壓之姿」，讓「哈登不攻自破，哈登是這2場球賽中唯一得分破20分的球員，但團隊多人得分上雙，搭配強勢防守，都讓爵士早早放棄比賽。狄倫認為，若火箭能維持高檔、盡快以4:0解決爵士，在以以逸待勞的情況下面對勇士，贏面或許比預期中的還高。

尤文奪義甲8連冠 寫五大聯賽連霸史

【本報記者宋秉謙綜合報導】義甲強權尤文圖斯連續統治8年義甲足壇，締造五大聯賽史上最長的連霸紀錄！自2011/12賽季開始，「斑馬軍團」尤文靠著強勢的義大利國腳防線起家，將義甲桂冠從米蘭雙雄身上奪走，連拿7連冠。他們更於21日凌晨的球賽中，以2:1擊敗佛羅倫薩，提前5輪奪冠，完成史無前例的8連霸，陣中球王C羅也成為史上首位拿到英超、西甲及義甲冠軍的球員。

聯賽最長連霸

斑馬軍團雖然因陣容老化慘遭荷甲青年軍阿賈克斯淘汰，導致C羅連續9年都現身在歐冠四強的紀錄中斷，但他們把歐冠賽場不幸折翅的悲憤化為動力，回到義甲聯賽又展現高水準的宰制力。

根據《衛報》報導，斑馬軍團21日迎戰中游球隊佛羅倫薩，上半場防線屢出狀況，若非小基耶薩二度中柱，尤文或許會被對手拉開比分，最終僅因第6分

鐘門前亂戰被進一球；斑馬很快追上，他們在第36分鐘靠著桑德羅打進追平分的高難度角球，更於下半場靠著C羅的高威脅性傳中球，迫使對手自擺烏龍，最終以2:1擊敗來訪的佛羅倫薩。

這一勝也確定義甲第二名拿坡里的積分沒機會超過尤文，斑馬軍團提前5輪、確定封王，拿下從2011/12賽季開始的8連冠，超越里昂隆在法甲寫下的7連霸，成為五大聯賽史上最長的連霸紀錄；此外，目前德甲班霸拜仁慕尼黑也正延續他們的連霸紀錄，本季若不出意外，他們也能拿到7連霸。

義甲競爭力下滑？

據《義大利足球網》報導，尤文副主席內德維德賽後也自信地說，義甲的8連霸不只是前無古人，觀其難度應該也是後無來者，他也給陣中球王C羅高度評價，稱讚他的加入讓尤文的連霸之路更為穩固，「C羅的技術已無需多言，他帶來的正向精神讓球隊更加凝聚，能成為史上首位奪英超、西

甲及義甲冠軍的球員，足以說明這名葡萄牙球王的獨一無二。」

然而，義甲8連霸也受到部分專家的批評，他們指出，8連霸只說明尤文不斷拉大與其他義甲球隊的差距，而且看看尤文對國外球隊（如歐冠）的戰況都不算順利，證明不是他們變得更強，而是義甲普遍競爭力降低，長遠來看，對義甲並非好事。



▲ 義甲強權尤文圖斯在主場以2:1擊敗佛羅倫薩，成功拿下史無前例的8連霸。(photo by Juventus Football Team Facebook)

佐佐木再戰強權 引日美40球探關注

【本報記者施養正綜合報導】「令和怪物」佐佐木兩希再展身手，20日面對甲子園名校仙台育英高，佐佐木主投3.2局飆出5次三振，被敲3支安打失2分，座球球速達時速150公里，據日媒指出，此戰佐佐木以變化球為主，比賽過程也吸引日美職棒20支球隊、40名球探高度評價。

身體運用巧妙得宜

日本《運動報知》指出，目前就讀大船渡高校的佐佐木朗希，20日在面對甲子園強權仙台育英高的比賽中，主投3局飆出5次三振，被敲3支安打失2分，最快球速達150公里，報導指出，本場佐佐木以變化球為主，因此也送出4次保送，值得注意的是，佐佐木此戰先發，獲得日、美職棒20支球隊及40名球探高度評價。

日本職棒阪神虎隊球探葛西稔表示，一般高大的投手常會將放球點控制在頭部前方，但佐佐木能將球完美控制在頭頂，且手腕及上臂的運用軌跡都很俐落，力道也平衡的恰到好處。歐力士猛牛隊球團本部長長村裕之也說，他是第一次看到佐佐木投球，覺得他的上背部在投球時能保持柔軟，當球握在手中時只想只完成任務，是名耐



人尋味的球員。

《日刊體育》也指出，仙台育英高總教練須江航將佐佐木朗希評為「日本之寶」，他認為，佐佐木的能力在日本高中生無人能出其右，自前年對陣開始就對其投球的轉速印象深刻，去年10月練習賽時，無論球質、變化球的種類又更加純熟，球員都期待能擊中佐佐木的球，他儼然是未來東北地區球迷的期待。

大聯盟球探都稱讚

此外，佐佐木朗希的超人天賦更吸引美國大聯盟球探關注，費城人隊環太平洋區部長大慈彌功表示，佐佐木擁有多元的變化球種，這令打者難以捉摸，且能將時速150公里以上快速球控制得當實屬不易，牽制的節奏也簡潔明快，可說囊括所有優秀投手的必要條件。

▲大船渡高校先發投手佐佐木朗希20日對陣仙台育英高，引起日美職棒40名球探高度評價。(日本國家武士隊官網)

網壇大爆冷 蠻牛納達爾無緣12冠

【本報記者宋秉謙綜合報導】網壇著名的紅土之王納達爾竟然慘敗在自己最熟悉的紅土地，無緣生涯第12座蒙地卡羅大師賽冠軍！大會第二種子「蠻牛」納達爾是著名的紅土之王，但他20日深夜卻在紅土大師賽的蒙地卡羅四強中，慘遭實力平平的義大利球員佛格尼尼爆冷，讓該賽事11冠王的蠻牛無緣競爭第12冠。

由於球王喬帥也落敗，本季的蒙地卡羅冠軍賽對決星光黯淡。

根據《英國廣播公司》報導，納達爾因打球風格狂野，過往在紅土的戰績了得，而獲譽為「紅土之王」，由於目前正進行中的蒙地卡羅大師賽是紅土地，再加上蠻牛過去在此賽事已拿過11冠，更是衛冕冠軍。在最大競爭對手、球王喬帥先被淘汰後，蠻牛必然



▲ 蠻牛(右)與喬帥(左)都被淘汰出蒙地卡羅大師賽，讓即將登場的決賽組合看起來較不吸引人。(Wikimedia)

想完成連霸，趁勢追回一些積分。

然而，蠻牛於20日深夜的四強賽中慘遭滑鐵盧，面對實力不算突出的31歲義大利球員佛格尼尼，蠻牛整體失誤過多，以4:6、2:6的直落二被淘汰。

輸球原因明顯是蠻牛自身

的問題，這位世界第二的好手賽後也表示，這是自己打過最糟的一次紅土戰役。

而據《日本時報》報導，球王喬帥則早早就倒在8強賽，喬帥輸球的原因與蠻牛類似，他整場發生多達47次非受迫性失誤，



▲不論是棒球或金融界，男人的穿著，不但影響他的表現，也會影響他的事業。如果你求職面試時，沒有適當展現自己，也許進不了企業大門。(時尚網站)

■金・葛羅絲，傑夫・史東，麥可・所羅門

1912年紐約蘇格蘭高地棒球隊在棒球場所穿的制服，竟然成了運動史上最有趣的圖案：細條紋。到1930年代，他們制服上的圖案成為代表男人權勢的首要象徵。這些線條就好像銀行家帳簿裡的格紋一樣，井然有序，細條紋西裝於是成為男人在企業界的地位象徵。

與此同時，紐約洋基隊也成為大聯盟裡的重要球隊。
恰如其分的穿著
至於他們為何選擇細條紋，則無從得知：洋基隊老闆魯伯特是否只是為了讓貝比・魯斯看起來苗條，所以堅持採



▲你的上班服裝是否在說「我做不到、相信我、考慮看看」，還是讓主管看到相反的一面？(本報資料照片)

男人學穿搭 可為職場加分

上班族學會穿搭，不但可以增加自信，更可以讓主管留下好印象，男性尤然！



▼男人的穿著與外表，顯然非常重要。不過，到底是什麼東西決定了他的風格？(wikipedia)

涵的風格，就毫無意義。很棒的襯衫和領帶也許可以讓你找到工作，不過，它們卻永遠無法為你代勞。你的外表如果少了才華與企圖心的支撐，就不過是個穿著西裝的空殼子罷了。

流行這檔

對男人而言，時尚是個恐怖的字眼——也的確情有可原。主要原因在於適合某一季穿的衣服，卻不知道能穿多

莫洛伊認為就算你不想靠著領先群倫，別人也會如此！
經過多年，雖然莫洛伊的許多建議仍然適用，然而，職場在過去四分之一世紀的變化卻非常劇烈。莫洛伊從來沒有想到休閒星期五的出現，也沒想到企業會允許員工穿卡其褲和休閒衫上班。當你跟一群二十出頭、穿著破牛仔褲和T恤的網路新貴開會時，該怎麼辦？

職場穿著規範

不過，現在整個經濟狀況又再度轉變，辦公室休閒穿著的風氣已經消逝。當企業勒緊皮帶，員工不得不留意他們的褲子——還有西裝和領帶。工作再度回到正軌，不過，所謂正軌，看起來是什麼樣子？

企業穿著規範並沒有完整的定義，而且幾乎很少形諸文字。它們通常都是觀察而得：「我的同事穿什麼？我的主管穿什麼？」等。不過，所有企業的穿著準則，幾乎都可以歸類為下列三種基本穿著規範及一種個人穿著規範。只要遵照這些原則，你就能高枕無憂。

為成功而穿

1975年約翰・莫洛伊出版了他的經典巨著《為成功而穿》。當時市面上並沒有指導男人如何穿著打扮的書。透過他的教誨，讓當時的男人懂得如何「穿的像個百萬富翁、以賺百萬財富」。莫洛伊的哲學很簡單：服裝影響工作表現，也左右主管與同事對你的觀感。而且，根據我們最基本的「不落人後」的心理，

不過最近又再度變為主流。
不論貴公司或貴產業採用何種穿著

完美衣櫃的建立不可能一夕造成。你也許工作了十年，可是衣櫃卻不合你用，因為你並沒有用心找出自己的需要。

規範，經過一段時間，你自然會開始發展自己的風格，甚至有自己的一些個人標誌。你是否只打圓點圖案的領

帶？你是不是那種堅持穿西裝配牛仔靴的人？有沒有人留意到你的袖釦？當然，不論你的穿著規範為何，你都必须顯得專業。而且你的職位越高，就越能輕易透過服裝，表達個性。

學習產業穿著規範

就如同企業有其穿著規範一樣，產業亦是如此。而且，即使貴公司並未嚴格遵守產業標準，在你準備前往面試或拜訪別家公司時，最好還是先研究一下該公司的政策為何。請教該公司人力資源部門的人，以了解對方的穿著原則。

一般而言，各行各業的穿著規範已經變得比較寬鬆，不過，當你無法確定時，最安全的做法就是遵守高標準的穿著規範。準備前往律師事務所？工作得體型應該不會不得體。如果你對自己的穿著感到自在，將能減輕辦公時可能感受的部分壓力。

例外狀況

即使你充分了解貴公司或產業的

外訓，而且被告知你可以穿的輕鬆一點。最聰明的做法就是穿工作得體型。又或者公司的穿著要求為工作得體型，而你必須與穿著工作休閒型的客戶一起吃午餐時，最簡單的做法就是：拿掉領帶。

不論遇到什麼狀況，你都應該隨時準備調整自己的衣櫃，以因應職場的各種挑戰。

完美衣櫃的建立不可能一夕造成。你也許工作了十年，可是衣櫃卻不合你用，因為你並沒有用心找出自己的需要。

你可能在數年之間建立了一個，可是由於你並沒有妥當照顧你的服裝，所以它們反而變成跟你唱反調麻煩來源，另外，還有一種可能，就是：你的衣櫃已經完全過時。

為衣櫃添購新裝

一旦你已經移走所有不需要〈或感到不舒服〉的單品後，看看還缺什麼？會不會襯衫夠穿，可是領帶卻太少？長褲太多，但是卻只有一雙鞋子？沒有黑襪子？

到底還需要什麼東西？最好的辦法就是列清單。

在第一欄列出你衣櫃裡所有的東西，然後在旁邊的一欄，列出所有可以讓該單品更有變化的服飾。如果清單上有單品可以同時跟衣櫃裡其他東西搭配時，把這些單品圈起來，優先採購。購買的東西搭配性越強，表示購買者越精明。

(林詩薇／輯)



▲有些人天生自信，有些則是後天養成。這種自信有時來自他的穿著，有時來自他本人。(網路截圖)



▲不論各個產業採用何種穿著規範，經過一段時間，你自然會開始發展自己的風格，甚至有自己的一些個人標誌。(網路截圖)

《男人穿衣聖經》簡介

「你」就是訊息，不過你到底傳達了什麼樣的訊息？你的服裝傳達的是你的專業與績效，還是平庸與缺乏重點？本書兩位卓然有成的形象專家，從策略角度，詳細指導讀者運用簡單的三個步驟，塑造成功的職場形象。
前途看好：服裝會說話，人們會聽話。你的上班服裝是否在說「我做不到、相信我、考慮看看」，還是讓主管看到相反的一面？透過《男人穿衣聖經》，你將能建立一個為你贏取他人尊重的穿著特色。

一掃你對權威衣著的疑慮，務必讓你的服裝幫助你一路亨通。讀者可從本書理解三大主要服裝密碼〈企業型、工作得體型與工作休閒型〉，並找到常見穿穿困擾的答案。

外表就是你的商標，你在服裝上的小小投資，將能讓你的事業得到大大的回報。所以，好好管理你在職場所

作者：金・葛羅絲，傑夫・史東，麥可・所羅門
譯者：洪瑞琪
出版社：臉譜
出版日期：2011/02/25



大家來看
好電影

肌肉萎縮症患者 從熱戀到吵架

■ 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。



三更半夜居然要吃香蕉？
A Banana? At This Time of the Night?

導演 前田哲
演員 大泉洋、高畑充希、三浦春馬
上映 2019-04-26



他的快樂是志工們的惡夢。如此任性的他，卻讓大家深深的喜愛著。

罹患肌肉萎縮症的鹿野靖明，全身上下僅有頭部及手可以活動，即便躺在家裡的病床、靠電動輪椅行動，只要出一張嘴，就可以解決吃飯、喝水、洗澡、工作等大小事，其餘時間則是用這張得理不饒人的嘴巴，與母親鬥嘴以及在三更半夜吵著要吃香蕉！明明是一個任性又自大，一有不滿就會摔杯子抗議的個性，但他身邊依舊有一群願意 24 小時全

天候照顧的志工們。

某天，鹿野對新來的志工美咲一見鍾情，於是拜託同為志工的醫學生田中幫忙自己代筆情書。但其實田中與美咲早已是男女朋友，三人就這樣展開了微妙的三角關係……

關於電影

本片改編自日本真人真事的紀實文學小說《三更半夜居然要吃香蕉？肌肉萎縮症・鹿野靖明與志工們》，不同於多數以身障為主角的電影，《三更半夜居然要吃香蕉？》並非

將主角塑造成勵志英雄，反而呈現鹿野靖明任性自大卻又坦率的一面。

大泉洋更為戲減重十公斤，展現敬業的精神，並表示《三更半夜居然要吃香蕉？》徹底改變了自己的想法。「我決定以後要教小孩：『你辦不到的事就，要拜託別人幫忙。』並且能當個值得被別人託付的存在。」而圍繞在大泉洋身旁的志工們，則邀來高畑充希與三浦春馬聯袂飾演情侶，兩位演技派從熱戀到吵架冷戰，皆展現精彩的化學反應。

柏林我愛你
Berlin I Love you

柏林，一個從灰燼中重生的城市，日復一日上演著美麗的相遇。充滿理想的社（綺拉奈特莉飾演）將無人看顧的男孩帶回家中，意外成為和母親（海倫米蘭飾演）和解的契機。風流倜儻的大叔（米基洛克飾演）與神秘美女在酒吧邂逅，不料差點犯下人生中最大的錯誤。

失戀男子（吉姆史特格斯飾演）來到柏林尋死，卻意外被一台高智能二手車拯救。瀕臨崩潰邊緣的美國名導（路克威爾遜飾演），在柏林找回對愛情的信仰。16 歲男孩在

導演 彼得契爾森、費南多艾姆布克
演員 綺拉奈特莉、海倫米蘭、米基洛克
上映 2019-05-03



河邊邂逅了美麗的跨性別者（迪耶哥路那飾演），兩人透出曖昧氣息。握有機密的工程師（伊萬瑞恩飾演），在計程車上遭到不明人士追趕。

女歌手（帕菲爾科恩飾演）遇上扮成天使的街頭藝人，他們在柏林的角落相遇、相愛，

用愛與藝術串起這個城市中的人們，乘著夢想展翅高飛，重新拾起對愛的激情與勇氣……



台灣萬國兒童佈道團
CHILD EVANGELISM FELLOWSHIP

兒童事工學院CMI--101

你瞭解我嗎？

萬國兒童佈道團歡迎您免費體驗由國際講師主持的「瞭解今日的兒童」

課程目標：

1. 瞭解幼兒-青春期的發展和行為
2. 養成觀察敏銳度且有效進行兒童福音事奉
3. 洞察問題兒童的特殊需求
4. 如何對異教家庭的兒童傳福音

講師：



CEF亞太區教育負責人
Janice Johnson 蔣珍妮 宣教士
萬國兒童佈道團任職51年

CEF亞太區教育團隊
Chona Alano 鍾娜 宣教士
萬國兒童佈道團任職20年



■ 日期：2019年7月8-12日 8:00-16:45

■ 地點：遠東科技大學（台南市新市區中華路49號）

■ 對象：對領兒童歸主有負擔者

■ 費用：僅需講義費500元、課程自由奉獻、住宿免費、三餐自理或團購

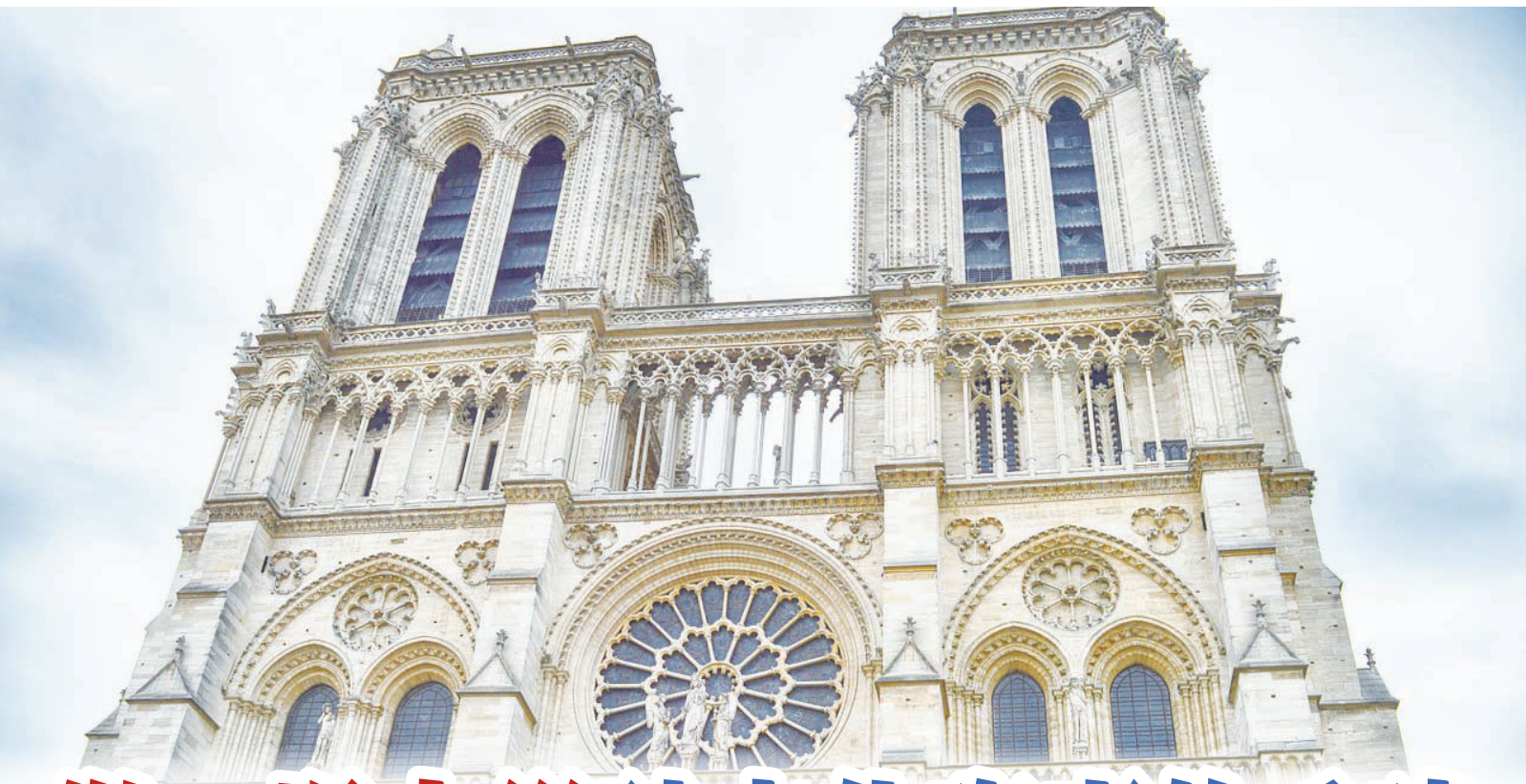
■ 報名方式：請於線上報名
www.ceftw.org.tw

聯絡人：張蓉 傳道
0989456823



線上報名

▼巴黎聖母院日前發生大火。(網路截圖)



從一場火災談文化資產的重建

■游常山
(資深媒體人)

巴黎聖母院大火！爆炸性的消息比巴黎被恐攻還震撼人心，興建於西元一一六三年，將近八百五十年歷史，相當於中國大陸的元朝時代就有的，巴黎這座一級古蹟突然大火災，舉世矚目。

我在三十一年前的首度歐洲之旅，曾經在聖母院教堂內點過白蠟燭，教堂內處處國寶，令人肅然起敬，回台灣後陸續接觸法國十九世紀文豪雨果的【鐘樓怪人】(法文原名【聖母院裡面的駝背】)電影與小說，對這個有過一面之緣的全球知名古蹟，更加傾慕。

300 年算一級古蹟？

不由想起台灣的眾多一級古蹟。由於漢人文明進入台灣島不到五百年，所以文化部分一級、二級與三級古蹟的鑑定，以歐洲的標準未免小兒科，以知名的台北萬華龍山寺，三百年以上就可以冊封一級古蹟。

聖靈告訴法國人，時候到了，藉著整修老祖母的天主教古蹟，世人重新來看基督教信仰的博愛精神。

走遍台灣島，比比皆是的三級古蹟都在一個世紀以內的年輕歷史建築。

這幾年台灣的文化資產的保存，也不能說不認真，但是總是缺了點全球知名度，也許故宮博物院還算好，但也是這一個景點而已。仔細想，除了台灣的漢人主流文明來台灣是明朝末年(明天啟二十一年，西元1621年，距今約莫四個世紀)，比起歐洲一級古蹟動輒千年的規格，固然遜色，然而我們用錯方法擦亮古蹟，行銷歷史，可能也是原因之一。

古蹟應有高明行銷

祖宗留下來的歷史古蹟，總是需要高明的行銷語彙才能帶來全球觀光人潮，不要說歐洲中心的花都巴黎，就算一個小小的新北市三峽區的民權老街景點好了，三十年前為了三

峽民權老街、故往多年三峽老鎮長也是台陽畫會的畫家李梅樹，親率國立藝專雕塑團隊(當時李梅樹任教北大專)，打造的第一流「清水祖師廟」的傳統宗教建築，

是多麼了不起的藝術成就，但是直到今天去三峽鬧區還是熙熙攘攘的夜市全貌，油湯煙燻小吃滿鎮，李梅樹紀念館很不好找了。

官民都不重視古蹟

另外像是台中市霧峰區的霧峰林家，近一百年前與台北大稻埕的蔣渭水並稱的【萊園】主人林獻堂，以中部第一大地主參與台灣1920年代日治時期的「大正民主」社會運動，在舊的省議會旁的霧峰林家花園多麼具備典雅的思古幽情。今天交通部觀光局規劃主導的「台灣好行」，可能還是以

隔壁大里區的「草湖芋頭冰」受歡迎！誰對日治殖民時期台灣人爭民主自由的「文化協會」，什麼板橋與霧峰林家的差異，還有興趣？

難道這就注定了台灣第三世界的格局？其實也不必那麼自怨自艾，只要你從南台灣的大財團奇美實業董事長許文龍捐贈的奇美博物館來看，就會刮目相看，台灣還是有巴黎聖母院這一等級的世界珍品。

整修回歸素樸精神

不過畢竟聖母院也還是物質世界的東西，儘管古老，還是會風化毀損，這次莫名的大火一把燒，難道是天意，聖靈告訴法國人，時候到了，藉著整修老祖母的天主教古蹟，世人重新來看基督教信仰的博愛精神，經過八百五十年的歷史更迭，時代的進步，是否侵蝕了人們的敬虔仰望神的素樸初心？

如果是，那麼我要說，這把巴黎聖母院的火，燒得好。

可以開始交談的話題和句子。例如「多麼美麗的場地呀！你以前來過這裡嗎？你在這裡工作多久了？到目前為止，聚會很棒吧？」

同樣重要的是要有方法來結束交談，讓你可以優雅的退出。

例如「我得去打個電話」或者「我要去洗手間」或者「我要去拿杯飲料」等等。總之要把握住任何認識高人的機會，但也不要死纏爛打。

溝通要懂技巧

韓國瑜為什麼那麼受到庶民的歡迎，就是因為他知道和民眾接地氣的溝通非常重要。理工人才要投入政治活動，一定要改變不善溝通和內向的特徵。

以前苦幹實幹長官或外界看得到，現在苦幹實幹撤職查辦，所以不管對老百姓或者對長官對屬下，善於溝通和傳達理念的技巧非常重要，這也是一位成功的政治人物必備的條件。



讓老師驚訝的事

■陳映瞳
(台大眼科教授)

我從小在校表現非常優異，但不太敢主動和老師說話；看到外向的同學和老師有說有笑，心裡實在羨慕。老師們常鼓勵我要更活潑開朗，但我就是做不到。當年我最喜歡國文老師，表現最突出的也是作文課，文章常在課堂上被老師大聲朗讀出來。

不擅演說愛寫作

有一次上課，老師突然提到每個人都有特質，有的同學很會說話但不愛思考；有人擅長寫作但拙於演說；老師當場提到我就是不擅演說，但很會寫文章的極端代表；不過沒關係，人要知道自己的優點和短處，以後只要多寫作，避免講話就好了。

當年的我雖然不愛說話，內心卻從不認為自己是個不會表達和演講的孩子；但來自一個你很喜愛的老師的公開評論，深深印在心裡；在很長的生命歷程中，我都深信自己是個不擅長說話演講的人。

畢業後擔任住院醫師，開始有很多上台報告病例的機會。每一次上台，腦海中總會浮現老師以前說過的話；那朵溫柔的烏雲一直在，所以我對自己沒甚麼自信，對演講的結果也從不抱期待。

被認台風好

直到有一天，一位女同事說她花很多時間研究我的台風，她認為我可能

在教會有很多上台機會，所以練就比其他同事更好的風采。

同事的這句話嚇到了我；我不是個很不會說話的人嗎？怎麼會有同事特地研究我的演講方式呢？但我之後決定開始挑戰自己，所有的演講來者不拒，演講的內容也很少重複；為了鼓勵自己面對挑戰，我允許自己每一次上台就買一件新衣服，後來新衣服多到把幾個衣櫃都塞滿了，還必須藏在地下室，免得被母親發現而責備。

愛聽我講故事

耕耘多年之後，我開始聽到聽眾喜歡我說的笑話和故事、喜歡我的呈現方式、有人因為我是講員而特別出席當次的演講、當我臨時請假，他們又是怎麼的失望。而這樣的稱讚來自國內和國外；除了學術界和教會界，甚至來自偶而受邀演講的文學和生活講座。

人在成長過程中，總會聽到很多在你身上評論貼標籤，但並不是來自疼愛你的智者的善意標籤，就一定要照單全生。人生有太多可能性，即使再聰明、再有經驗的老師，也無法預言學生的發展。每個人要對自己的人生負責；自己的潛能，也要靠自己開發。

當我領略這個道理，也開始更有智慧面對自己的許多學生時，我很想當面謝謝老師在我生命上所留下的印記。只可惜，當我回來再找老師，才發現她在多年前因肺癌，在我工作的醫院，在我不知道的時候，已經孤單地離世了。



◀如何自我成長並捨去標籤是一個人生課題。(網路截圖)

縱容總統鬼混 全民都有責任

■蕭思源
(自由業)

人氣鼎盛地韓國瑜語出驚人，毫不保留情面，重話批評前後三任畢業自台大法律系的總統，稱這二、三十年間都是在鬼混，把台灣經濟和競爭力都搞殘。

當聽到韓國瑜說出他所觀察到的種種事實並感嘆「莫忘世上苦人多」，嚴詞批判三位畢業自台大法律系的前後任總統鬼混的時候，我們的心裡難免難受，即使不認為三位總統真是在鬼混，但這二三十年間，我們確實感受到台灣經濟和競爭力都在衰退，惡鬥內耗吃光老本。

雖說鬼混形容稍嫌誇大，但國政廢弛紊亂，社會秩序價值觀崩壞，年輕人找不到未來方向，不滿情緒高漲，

卻是不可否認的事實，每個人都深有同感。

但話說回來，過去二、三十年來台灣經濟景況倒退，豈是三位台大法律系畢業的前後任總統有責任而已？

再怎麼說，這三位總統都是我們老百姓用選票選出來的。要說三位台大法律系畢業的總統鬼混了二十年，把台灣經濟和競爭力都搞殘，也該說是我們為何要一再選出這樣的總統？又為何眼睁睁沒做好監督，縱容總統鬼混？這不是我們要自打耳光嗎？

總之，神聖選票在自己手上，若還是要選出個鬼混的總統，那我們整個社除了哀感難過，也只好共同承擔。縱容總統鬼混，人民不能說沒有責任啊！

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。

春暮之雨

文、圖 / 林彥（作家）



【窗邊雨】

春雨多話好問，愛爭辯
與松葉針鋒相對，誰硬誰軟
又推雷動電，強要懶溪伸腰
我匆匆出門，留下一面玻璃窗
趕赴牙醫之約，春雨卻熱切攔車
辛勤雨刷來回撥弄，前景仍是茫茫
整治了多災難蛀齒的，痠，腫，痛
我重返老窩，垂翼取暖
臨睡，春雨依然毀人不倦
窗裡，窗外，都是口舌之水



【春日隨想】

※ 後院黃昏

櫻花正在綻開，梨花也在萌苞
距離太近了，我看不清你搖晃的心

※ 巧克力情人

只溶於手。於是你不敢碰我
不溶於口。你的愛套著真空袋

※ 螞蟥上樹

奮力搶爬，天堂仍是遙不可及
算了，人類不會把理想懸吊得太高

※ 缺腳的螳螂

醒來時發現：呼吸很簡單
氧氣如此豐沛，繼續活下去吧



【我不】

我不參加社團，沒有黨派
群鳥同向飛翔，我寧可繳羽
我不當眾朗誦自己，在座談會上
糟蹋別人的生命，我不幹
將來，我也打算
不出席他人為我舉辦的告別式



【單身酒】

春日之飲，只用老花眼
模糊而溫暖的天地間
杜鵑，花
開了；紫鳶
花開了；孤挺，花
開了；苦楝、木棉，還有
朝顏。一片織錦不讓你
醉。因為百合在野外齊唱：
一個人喝酒多寂寞

【春暮】

攀在窗格的夕陽即將撤退
五色的瓶蓋仍緊守著腹中五味
唯有隔溪的蘆荻叢間
幾隻深山竹雞，低聲傳呼
這個，估，估，估
估，估，估，這個



【冬春交尾】

原該隨紫霧抽離，卻依依
不捨，纏綿的雨絲。戮力衝刺的
椿象啊，合歡於荔枝樹下
冬春交尾，竟提早生出
粗暴的夏天

假如您在高铁商務艙上，閱讀台灣醒報，請拍照領獎！

（拍票根＋當天醒報＋商務艙車廂在內，寄 anntw.ad@gmail.com，主旨「高铁商務艙的醒報」，就送醒報10周年紀念限量馬克杯一套價值500元，或電子報3個月價值1000元）



臺灣醒報
Awakening News Networks

好客桐樂會開鑼 崙背洋香瓜節登場

■余柏青 / 輯

【雲林訊】一年一度的好客桐樂會開鑼！同時，崙背鄉「洋香瓜節」活動也盛大展開！

春天是油桐花綻放最美麗的時節，雪白的花朵隨風旋轉飄逸，為迎接浪漫的桐花季節，雲縣府與古坑公所邀請喜愛桐花的民眾來賞桐花、遊雲林。

今年好客桐樂會活動規劃有寫生著色、野餐佈置比賽、親子遊戲區、繪本故事列車、桐花打卡亮點、漫步桐花健行闖關送好禮、客家麻糬DIY、發現桐花攝影票選，在綠意盎然、桐花美景襯托下，與朋友家人一起桐樂享受大自然，保證讓您這趟桐花之旅滿載而歸。

崙背洋香瓜節是崙背鄉一年一度的盛事，洋香瓜是雲林崙背鄉的特產，且品系多樣，栽培方式日新月異，因此質量均優，在市場已建立品牌，讓崙背贏得「洋香瓜的故鄉」美名。

崙背鄉位於濁水溪南岸、水源充沛，洋香瓜種植面積約 50 公頃，因日夜溫差大，且配合先進



▲▼▼ 今年好客桐樂會活動規劃有寫生著色、野餐佈置比賽、親子遊戲區、繪本故事列車、桐花打卡亮點、漫步桐花健行闖關送好禮...等。(雲林縣政府提供)

的栽培技術，孕育出香脆多汁的高品質洋香瓜，甜度可高達 18 度，堪稱台灣最甜的洋香瓜。

今年公所特別舉辦一系列的活

動，除了農特產品展售之外，還準備多項精彩的表演活動、農夫市集、親子童玩互動體驗、洋香瓜及農特產品品嚐，還有頂級洋

香瓜禮盒販售。誠摯邀請各位鄉親看表演的同時，也能多多選購縣內優質的農特產品，用行動來一同支持雲林縣農業。



阿里山列車 恢復停靠鹿麻產車站

【嘉義訊】阿里山林業鐵路在各界殷殷期盼下，自即日起恢復停靠鹿麻產車站，帶著遊客再次佇足，欣賞日式檜木車站之美，認識竹崎鹿滿社區風景。林鐵列車就像是森林裡的時光機，邀請大家一起重回往日懷舊時光。

林鐵穿梭駐足，激出社區發展的希望；鹿麻產車站恢復停靠的首日，即有正班車及專開列車停靠該站，為了表示歡迎遊客、慶祝車站重啟，林鐵及文資處於車上分享特製麥芽餅、在地美食請遊客享用。

當載送北部遊客的專開列車抵達時，特邀請遊客聆賞竹崎高中陶笛隊表演，提供的在地美食-

刺殼粿，是由鹿滿社區發展協會精心準備，居民也共襄盛舉，一同舉辦並合唱客家歌謠歡迎，用竹崎地方特色及鹿滿社區熱情迎接，現場氣氛熱絡溫馨，讓遊客留下深刻的回憶。

林鐵及文資處表示，「鹿麻產」為「鹿滿」社區舊名，早年因當地處處可見梅花鹿而得名，車站沿用舊名即是為了讓遊客認識在地文化，致力保存歷史軌跡。

鹿麻產距離嘉義站 10.8 公里，為林鐵平地線三處木造車站之一，自 71 年 11 月不再停靠火車，曾經面臨被拆除的命運，在各界努力之下，93 年間起陸續完成車站及站長宿舍整修，復於 96 年 7



◀▲ 阿里山林業鐵路在各界殷殷期盼下，自即日起恢復停靠鹿麻產車站。(阿里山林業鐵路提供)

月間例假日行駛蒸汽與檜木定期列車，但 97 年 3 月又停駛迄今，這 36 年來僅有 9 個月辦理郵輪式列車、主題列車活動時，遊客才有機會一睹風采。

鹿麻產車站為日式檜木建築，周邊有 2 間木造站長宿舍，建築美學精緻典雅，與鄰近客家菸樓相襯相映，靜靜佇立當地，環境清幽令人醉心。

一旁的滿竹自行車道，從鹿麻產車站沿著鐵路通往竹崎車站和竹崎親水公園，全長約 2.5 公里、

地勢平坦，乘著風沿途欣賞鐵路文化及田野風光，享受追逐火車的樂趣。

竹崎鄉公所及嘉義縣政府表示，將盡全力來共同發展鹿滿地區的觀光。在鹿麻產車站沉浸悠遊，感受鹿滿社區傳統客家文化，迷人景致、魅力文化總讓遊客意猶未盡。

林鐵列車即日起時刻改點，為應林鐵列車增靠鹿麻產車站，即日起也將時刻改點。



報馬仔

美好生活之旅 8 大企業同舉辦

【宜蘭訊】首度由 8 大企業跨領域結合共同提倡熟齡旅遊、健康防老理念，攜手合作推出結合健康操及在地文化體驗特色的主題遊程「從逆齡到無齡～美好生活實踐之旅」，4 月 26 日起共推出 10 梯次。

8 大企業包含桂冠窩廚房、陽明大學高齡與健康研究中心、宏碁、全聯善美的文化藝術基金會、宜蘭傳藝老爺行旅、康健／大人社團、雄獅旅遊、智榮基金會。

「從逆齡到無齡～美好生活實踐之旅」不同於一般旅遊之處，在於除了特色精緻的行程外，細節設計巧妙融入無齡活動的實踐，讓大人在愉快的宜蘭風土與傳統藝

術之旅中，於日常生活就能運動逆齡養肌、在地食材搭出熟齡專屬營養美味，搭配防老科技錶，玩二天行程還能得到個人智慧健康數據。

主辦單位之一的桂冠窩廚房長期關注不同族群的飲食文化，以及以「聰明料理輕鬆備餐」的概念持續服務消費者，此次以宜蘭在地漂流教室出發，提供無齡生活的營養料理方案，成功結合宜蘭在地食材，由主廚與營養師共同配合。

現場也讓參與嘉賓共同實作，做一道專屬於自己的營養餐食，簡單好料理，除了回憶可以帶回去以外，料理的方式也能讓嘉賓回到日常生活中簡單重現。



▲「從逆齡到無齡～美好生活實踐之旅」除了特色精緻的行程外，細節設計巧妙融入無齡活動的實踐。(主辦單位提供)

學甲最美隧道 小葉欖仁換新妝

【台南訊】小葉欖仁換新妝！位於台南市下營大屯、學甲瓦寮交界路段的 174 線上，種植著綿延約 1 公里長的小葉欖仁做為行道樹，多年來生長狀況良好，每逢春夏交際之時，翠綠新葉陸續長出，愈發茂密，也自然形成一條綠色隧道，近年來還被網友譽為「最美的小葉欖仁綠隧」，網友拍攝美景上傳，人氣頗高，最近枝繁葉茂，不少人路過都會駐足留影。

學甲蜀葵花文化節、小麥節、慈濟宮上白礁等活動頻頻，接下來還有西瓜節跟虱目魚節會相繼登場，吸引許多遊客前來，這處小葉欖仁

綠色隧道也從原先的隱藏版景點變成順道必遊的亮點。

小葉欖仁分布在學甲往下營方向的 174 線道上，在地攝影達人莊錦富說，全長約 1 公里的綠色隧道中，最茂盛的區域約在道路指標 11.5K 到 12K 的路段，拍照時的景深效果及層次感最好，但因為來往車輛速度不快，想要拍照的民眾可得注意安全。

今年受到暖冬少雨影響，其實在 3 月時小葉欖仁的枝葉就相當茂盛，目前生長的情況也不錯，已經很有綠色隧道的感覺了，若到學甲鄰近區域旅遊的民眾，不妨順路繞到這裡看看。



▲綿延約 1 公里長的小葉欖仁行道樹，多年來生長狀況良好，也自然形成一條綠色隧道。(網路截圖)