



3

南非大選 執政黨勉強連任

執政黨非洲民族議會雖然連任，但得票率是歷史新低。上任總統貪腐頻傳、經濟成長遲緩，影響到現任總統。



4

印尼遷都 雅加達將風華不再

首都雅加達地狹人稠，每年因交通問題損失超過 70 億美元，加上人口超過 1000 萬，製造的汙染同為東南亞之冠。



6-7

上班族如何克服挫折與沮喪？

上班族在忙碌的工作中，一定要知道如何釋放自身壓力，面對職場上不開心的事要找抒發管道，並與私人時間區隔。



9

蜘蛛毒用處多 研究：可治癲癇

蜘蛛毒中有特殊蛋白質可以治療癲癇，研究團隊也希望透過持續研究，找出蜘蛛毒的其他用途。



今日天氣

北部	23°-32°	多雲時晴
中部	23°-33°	晴時多雲
南部	24°-33°	晴時多雲
東部	23°-32°	多雲短陣雨

海平面日漸升高 學者：6 都剩 2 都

汪中和警告，目前的 6 都除了台中及桃園，其餘 4 都沿海地區 20 年後恐面臨暴潮、巨浪威脅，百年後都將消失。

【本報記者吳婉瑜台北報導】中國 10 日發布《中國海平面公報》指出，去年沿海海平面上升高於同時段全球平均，台灣也身陷海平面上升的嚴重衝擊。中研院地球科學研究所兼任研究員汪中和接受本報專訪時警告，目前的 6 都除了台中及桃園，其餘 4 都沿海地區 20 年後恐面臨暴潮、巨浪威脅，百年後都將消失。

中國沿海內撤

中國公報指出，海平面持續偏高，將造成低地遭淹沒、海水入侵等災害。針對設廠於中國沿岸的台商勢必造成衝擊。汪中和也表示，中國可能撤離華北、華東等沿海地區的工業生產、商業金融，轉移到內陸西北、華中、四川等地；他也提到，生意人對投資風險很敏感，自會轉往低成本、低環境風險的地方。

汪中和表示，台灣是海島型國家且位於西太平洋內側，西太平洋是全球受海平面上升影響最大的地區，平均上升值是世界的兩倍，估計 2030 年全世界的海平面會比 2000 年上升 30 公分，到了 2100 年上升至少 1 公尺，台灣沿海低窪地區都將逐一被淹沒，我們已經在與時間賽跑。

荷蘭更嚴重

受海水上升影響，比台灣嚴重的國家是荷蘭，有超過四分之一的國土低於海平面，然而荷蘭土地有限，沒有腹地可後撤，因此，荷蘭 10 年前就已放棄築堤與海爭地，他們創造了兩棲屋與海共存。兩棲屋的原理是讓所有房屋建在水上，像



▲受海水上升影響，比台灣嚴重的國家是荷蘭，有超過四分之一的國土低於海平面。圖為荷蘭的防波堤。（網路截圖）

樂高玩具組合、隨水面上升移動。不過汪中和卻說，兩棲屋的作法不適合台灣。

汪中和分析，台灣夏天經常有颶風侵襲與巨浪，與荷蘭穩定的北海環境不同，比較氣候、地形條件，印尼雅加達是台灣最好的借鏡。汪中和表示，印尼計畫花 10 年時間遷都至島中間。若台灣也仿效遷都，汪中和建議，台北以南至台中之間的高處較為合適，不過城市重建需 30 年以上，他認為台灣應及早開始準備。

汪中和表示，從長期角度看，台灣最重要的是在海拔高於 80 公尺的地帶儘快建造新型節能低碳又抗災的新都市，目前來看，沿著平原分布的麓山帶是我們僅有的選擇。高於 5 百公尺的山區，因地質變化較活躍，又是生態環境的基本要地，不宜大規模開發。

至於政府如何因應氣候變遷

制定新能源的政策？汪中和建議，台灣唯一可以不受天氣、地形限制的是地熱發電。汪中和說，台灣地理條件好，地下熱能儲藏豐沛，政府在規劃長遠的能源規劃時，可參考紐西蘭、菲律賓、冰島等，這些地熱能源都做得很好的國家。他說，與其撤離電廠，不如開發管理地熱能源。

地熱最適合台灣

汪中和表示，雖然核電的碳排放量相較於燃煤少很多，有助於台灣在全球氣候變遷上的減緩；但安全上來說，海平面上升後，依靠海水來冷卻核反應爐、傍海設置的核能電廠絕對首當其衝，輕則影響運作，重則重演福島悲劇；除了核電廠，沿海的火力發電廠也會受影響，皆需謹慎因應。

（相關新聞見 4 版）

貿易戰關稅衝擊 專家：建回流基地

盧信昌表示，台灣可以自貿港區為基礎，建造台商回流基地。林建山則認為，台商或可透過中國一帶一路找尋出路。

【本報記者張朝瑋台北報導】美國將對超過 3000 億美元的中國商品課重稅，其中包含大量台商代工產品，恐將嚴重衝擊台商生計。政大經濟系教授林祖嘉認為，中小企業將無法全身而退。台大國企系副教授盧信昌表示，台灣可以自貿港區為基礎，建造台商回流基地。環球經濟社社長林建山則認為，台商或可透過中國一帶一路找尋出路。

中小企難全身而退

美中貿易戰新一波談判於 10 日結束，但雙方並未達成協議。美國總統川普雖然表示，將視未來談判情況決定是否取消關稅，但他已開始指示貿易代表署，計畫對另外價值約 3250 億美元的中國商品加徵關稅。根據媒體報導，這批將被加徵稅的商品中涵蓋了蘋果手機、筆電等科技產品，恐將嚴重衝擊

台廠的電子零組件、組裝代工等獲利，進而導致台商嚴重虧損。

林祖嘉認為，中國出口到美國的科技產品中，許多出自台商代工，因此這波關稅若開徵，以鴻海及中小企業等專注於中國發展的廠商來講，影響勢必嚴重，但像台積電等廠商在中國的佈局比只有 5% 左右，受影響程度相對較小。而台灣近年來大力推動台商回流，恐怕也只有國際大廠才能迅速轉移回到台灣，其他中小企業仍無法全身而退。

自貿港區為解方

盧信昌表示，目前要台商轉移的可能性微乎其微，外界常說可以轉進東南亞，但事實上東南亞的條件並不甚理想，像是印尼、泰國等長期都受天災所擾，對於要求穩定環境的科技業來說不適合；而馬來西亞

則是有長期缺工的問題，無法提供工廠穩定勞力。至於看似最理想的越南，則要面對早已進駐的日韓等國競爭，台商也很難勝出。

「較可行的方法是台灣的自貿港區。」盧信昌指出，前總統陳水扁任內通過的自貿港區條例，過去因為港區腹地狹小等問題，無法對台商回流產生吸引力，但只要以此為基礎擴大腹地，並完善其他所需條件，將能成為台商轉移回台灣最好的地方。

林建山則認為，中國因一帶一路政策開闢外貿市場，因此在出口貿易上仰賴美國的程度，已從 10 年前的 46%，降至現今的 16% 以下。對台商來說，雖然短期內會因課稅而受到衝擊，但長期來看，台商可趁此搭上一帶一路的順風車，找尋其他市場出路，因此這波新關稅或許反而是台商發展的契機。



▲美國將對包含大量台商代工產品的中國商品課重稅，嚴重衝擊台商生計。學者表示，台灣可以自貿港區為基礎，建造回流基地。（photo by wikipedia）

刪減員工福利 勞動部籲長榮展誠意

長榮公司有權不調薪、停發年終或取消優惠，但這些動作不能與罷工事件掛勾，否則就是違反《工會法》不當勞動行為規定。

長榮航空 6 日祭出罷工因應對策，勞動部表示恐有違法之虞。(photo by 長榮航空官網)



【本報記者施養正綜合報導】針對長榮航空對罷工職員祭出「停發年終、不調薪及取消優惠機票」等對策！勞動部 9 日表示，此舉恐違反《工會法》相關規定，呼籲長榮停止內鬥，拿出誠意；前勞動部長潘世偉受訪時表示，長榮公司當然有權不調薪、停發年終或取消優惠，但這些動作不能與罷工事件掛勾，否則就是違反《工會法》不當勞動行為規定，另依《團體協約法》也不得有「不利之待遇」。

恐有違法之虞

桃園市空服員工會日前宣布罷工投票預計於 13 日展開，長榮航空卻搶先在 9 日宣布將實施「停年終、不調薪及取消優惠機票」的應對措施，對此勞動部表示，長榮此舉恐有違反《工會法》不當勞動行為規定的疑慮，長榮航空應注意相關法令規定，並拿出最大誠意與工會進行協商。

勞動部表示，工會罷工實屬

辛苦，若非不得已，沒有工會會輕易選擇罷工；且罷工也不是工會目的，最終是希望長榮航空公司能正視勞工的聲音跟需求，因此，長榮對於工會行使合法罷工權應予以尊重，而不是介入。

《工會法》第 35 條規定，雇主或代表雇主行使管理權之人，不得對於勞工組織工會、加入工會、參加工會活動或擔任工會職務，而拒絕僱用、解僱、降調、減薪或為其他不利之待遇；也不得對於勞工參與或支持爭議行為，實行解僱、降調、減薪或其他不利之待遇。

應考慮消費者立場

勞動部強調，長榮航空公司不應對勞工支持工會行動或參與罷工行使法定權益有不當對待。此外，在可能完成協議的情況下，勞動部對於任何激怒他方造成衝突擴大的行為都不樂見，現階段工會尚未啟動罷工投票，更遑論實際進行罷工，勞資雙方

仍有很大的空間彼此溝通，呼籲資方應拿出最大誠意與工會進行協商。

潘世偉表示，另根據勞基法第 29 條，「事業單位於營業年度終了結算，如有盈餘，除繳納稅捐、彌補虧損及提列股息、公積金外，對於全年工作並無過失之勞工，應給與獎金或分配紅利。」另依據公司法 235 條之一「公司應於章程訂明以當年度獲利狀況之定額或比率，分派員工酬勞，以激勵員工士氣。」如果長榮公司有盈餘，應對全年工作並無過失之勞工，應給與獎金或分配紅利。參與罷工不能算是員工之過失。

但尤美夫律師受訪時表示，勞動部幫員工說話，但經濟部也應該跳出來幫企業說話，不能每次罷工都偏袒勞方，應該以整體經濟來看，員工也不能眼中只有利益，應該為母企業及消費者權益著想，他說，他站在消基會法律委員的立場，對罷工行動表示不以為然。

紀念六四 30 周年 學運領袖 18 日起集結

【本報記者施養正台北報導】「30 年來，天安門事件受害者的母親依舊在哭泣。」華人民主書院將於 18 日至 6 月 4 日展開「六四天安門事件 30 周年紀念系列活動」，立委尤美女表示，12 日這天是母親節，但中國政府始終未對六四受害者表示道歉，反而在政治上更加獨裁，受害者的母親苦等 30 年卻了無音訊，台灣必須引以為戒。

民主書院主席曾建元表示，18 日起將於台北中正紀念堂舉行特展，並廣邀學者即民運人士參與國際論壇及紀念音樂會，也將在自由廣場擺設裝置藝術供遊客觀賞，活動也邀請 89 學運領袖王丹、吾爾開希等人現身說法，六四事件遭坦克碾斷雙腿的學生方政，也將首度公開談論天安門慘案。

台灣須記取香港教訓

尤美女表示，中國政府始終未對六四受害者表示道歉，反而在政治上更加獨裁，台灣必須引以為戒。她強調，自由、民主法治必須和經濟發展多管齊下，才是民主國家的精神，期望透過六四的紀念活動，讓民眾了解天安門事件的歷史走向，並共同思索兩岸的未來。

台灣教授協會副會長陳雨甫也表示，過去的六四紀念活動多在香港，但受到中國管制，現已無法舉辦。1989 年中國剛改革開放，沒辦法染指台灣，30 年後崛起，台灣可能將落入魔掌。他強調，若台灣發生新版六四也在預料之中，中國的經濟開放和政治不同步，將成為台灣未來的危機。

六四影響台灣民主

台灣民主基金會副執行長顏建發則說，30 年一晃就過去，六四事件固然悲慘，不過近年來有越來越多人為六四發聲，中國的社會經濟也在近 30 年急速上升，讓六四平反透出一線曙光。他說，中國目前在美中貿易戰進退兩難，正是號召對岸民主人士，推展中國內部民主化的時機，利用六四紀念活動，期待能集結各路英雄。

曾建元表示，1989 年台灣尚未解嚴，言論及出版都受到嚴重限制，當時中共的鎮壓震驚全球，是當時全球在民主化過程中的重挫，1990 年台灣發起野百合學運希望政府記取教訓，所幸台灣在面對學運的處置完全不同，也就此拉開與中國的民主差距。

下週鋒面「難下」 高溫上看 35 度

【本報記者張朝璋綜合報導】鋒面不會南下台灣，未來一週高溫可達 30 度！氣象局預估，14 日白天高溫可到 30 至 32 度，而 15 日至 18 日更有機會上看 35 度高溫。氣象專家彭啟明表示，下週鋒面不會南下影響台灣，但是中南部空氣品質可能來到對敏感族群不健康的等級。天氣風險公司表示，夏季型天氣將持續一段時間。

氣象局預估，14 日有一道鋒面掠過台灣北部海面，但白天高溫仍可到 30 至 32 度，東半部地區午後易有局部短暫雷陣雨。15 日至 18 日風向轉為西南風，各地高溫約 29 至 33 度，其中盆地、高屏內陸及花東縱谷有機會上看 35 度高溫，北台灣上午雖可維持多雲到晴的天氣，但午後仍須留意局部短暫雷陣雨。

彭啟明表示，下週鋒面被高氣壓擋在北部海面，因此不會南下影響台灣，但是北部及東北部因位處鋒面邊緣，天氣仍不會非常穩定，只是降雨時間不長。但中南部與東南部山區就要留意午後雷陣雨。空氣品質方面，因為中南部降雨機會減低，風速偏弱，不利污染物沉降擴散，空氣品質可能來到對敏感族群不健康等級。天氣風險公司表示，未來一週鋒面活動位置偏北，對台灣影響不明顯，預估夏季型午後山區雷雨的天氣型態將會持續一段時間。

天氣風險公司表示，夏季型的天氣將會持續一段時間。(photo by 張朝璋/台灣醒報)



街舞走進總統府 蔡英文讚學子活力

【本報記者呂翔禾台北報導】台大熱舞社整齊劃一的街舞，與風格多元的個人 Solo 感染了嚴肅的總統府！總統蔡英文 12 日接見「第十四屆 COLLEGE HIGH 全國街舞制霸活動」來自台大、政大、開南等學校的冠軍隊伍。

她勉勵學生要保持跳舞的初衷，努力追求自己的夢想。而被問到有關媒體跟洋見面的問題時，蔡英文表示，會請國安單位注意台媒被中國滲透的情況。

年輕人充滿活力

台大熱舞社一身整齊劃一的褲黑套裝，卻展現個人項目不受拘束的自由風格。他們現場也帶來了 Larking、Breaking、HipHop 等不同風格的街舞。蔡英文表示，他們看起來都不像一般想像中的大學生，非常有活力。

不論是團體跟個人冠軍，都有不同學校的學生獲獎，表示大學生在學習之餘，也可兼顧發展自己的才華。

蔡英文也在跟這些冠軍隊伍合照時，很親切的配合許多舞蹈

的經典動作擺出姿勢。她說，這些隊伍讓她看到國家下一代的希望。她勉勵在場所有冠軍，在人生的道路上也可以像跳舞一樣，堅持自己的初衷，朝著夢想邁進。

會注意中國滲透行為



▲總統蔡英文在 12 日接見街舞冠軍隊伍時展現親民態度，配合舞者許多經典舞蹈動作拍了不少有趣的畫面。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

針對近日許多媒體與中國政協副主席汪洋開會的事情，蔡英文正色表示，這是中國對於台灣媒體的滲透，為了台灣的新聞自由跟言論自由免受中國干擾，她會請國安單位密切注意媒體被中資滲透的情況，以保護台灣不受中國假新聞干擾。

另外，針對台北市長柯文哲日前表示，蔡英文的外交政策是「親美抗中」，對於台灣處境並不不利，她也回應，政府整體的外交目標是維護台海和平、維持台灣民主體制正常運作，柯市長過度簡化台灣的外交政策是不適當的。

▼南非大選出爐，執政黨得票率因貪汙、經濟差等議題受到拖累。外媒分析，此次連任的總統拉馬福薩肩負改革重任。(Photo on Wikipedia)



南非大選出爐 執政黨勉強連任

【本報記者呂翔宇綜合報導】南非大選 11 日結果出爐，執政黨「非洲民族議會」(ANC) 雖然拿下近 58% 的選票，但這次的得票率是歷史新低，外媒分析，執政黨自上一任總統祖馬執政以來，在貪腐醜聞頻傳、經濟成長遲緩、失業率居高不下的情況下，也影響到持改革態度的現任總統拉馬福薩。經濟學人則指出，連任後的拉馬福薩可透過此次選舉重新將貪汙情況改善。

民族議會受貪汙拖累

根據《衛報》報導，本次大選共有 48 個政黨競逐，投票率僅

執政黨非洲民族議會雖然連任，但得票率是歷史新低。自上一任總統貪腐醜聞頻傳、經濟成長遲緩，也影響到持改革態度的現任總統。

65%。拉馬福薩率領的 ANC 得票率僅 57%，大幅領先主要在野黨「民主聯盟」的 21%；而由 ANC 前青年團領袖馬雷瑪在 2013 年創立的「經濟自由鬥士」，則以 10% 得票率排名第三。

《衛報》分析，自前總統祖馬去年 2 月因貪腐醜聞下台後，由他的副手拉馬福薩接任總統大

位，雖然他試圖要改革政府並提升南非經濟，但由於內閣中祖馬的勢力依舊龐大，也讓他的改革腳步停滯不前，間接也影響到這次大選的得票率，這次也是 ANC 自曼德拉當政以來首次得票率不到 60%。

需展改革決心

不過，《經濟學人》指出，有一些指標可以看出南非在這次選

舉後是否有機會擺脫貪腐：進入內閣名單的成員，如果拉馬福薩沒有讓前總統主要貪污的官員馬可亞尼跟狄拉米尼入閣，而是挑選好官員如波維尼或歌德漢等人，就表示拉馬福薩是有決心改革的。

《經濟學人》也提到，南非自曼德拉解除種族隔離以來已經過了 25 年，如果持續在經濟與政府改革上沒有進步的話，ANC 的統治正當性就會降低，也讓當初曼德拉展現出的民主價值破滅，因此拉馬福薩肩負將南非帶回民主與經濟正常發展的任務。

談判或制裁？伊朗成川普燙手山芋

【本報記者王慶宇綜合報導】儘管美國總統川普透過鷹派政策想讓伊朗就範，但至今仍不肯向美國低頭的伊朗，已成為川普手中的燙手山芋。專家指出，川普的高壓政策讓伊朗經濟每況愈下，也讓伊朗內部的鴿派逐漸失去話語權。學者警告，若川普再不釋出善意並進行外交斡旋，德黑蘭當局恐將重啟核武計畫，並將透過小規模衝突或威脅，迫使美國增兵中東，合理化發展核武以自衛的理念。屆時，中東恐爆發一系列軍事衝突，並使油價飆升，對全球帶來嚴重影響。

美國正走向戰爭

《外交政策》指出，川普自從退出伊朗核協定後，就重新啟動對伊朗的經濟制裁，並在最近取消了先前准許的石油交易豁免，試圖扼殺伊朗政府的石油買賣經濟命脈。更甚者，川普政府已將伊朗革命衛隊歸類為恐怖組織，是美國政府首次將外國政府正規軍隊歸類為恐怖組織。為了回應川普的高壓政策，伊



▲為了回應潛在威脅，美國加派軍力進入波灣，讓中東緊張情勢持續升溫。(photo by U.S. Navy)

朗威脅要封鎖荷莫茲海峽，並增加伊朗革命衛隊的海軍活動。除此之外，伊朗高層也正在考慮重啟核武計畫。

儘管截至目前為止，伊朗仍大抵遵守核協議，並沒有執行任何與核子武器有關的活動，但美國的單方面退出與經濟制裁，並沒有讓伊朗獲得任何遵守協議之下應帶來的經濟利益。因此，伊朗高層對於原先達成「對美國忍耐至 2020 大選之後」的共識正在逐漸動搖。

美伊檯面下鬥智

根據美國《紐約時報》報導，

據美國上週攔截到的情報指出，伊朗可能動員受其資助的伊拉克與敘利亞組織對美軍發動攻擊，五角大廈因此決定增派 B-52 轟炸機、愛國者飛彈系統與林肯航母打擊群進入波灣區域。

但匿名官員指出，華盛頓當局的決定其實在決策圈內部非常有爭議。

情報分析認為，伊朗可能不是真的要進行攻擊，只是想透過假消息的散播來讓美方過度反應，因為美軍增援一來能加強伊朗身為受害國的形象，二來也能使川

普違背他自己的「減少海外駐軍」政策。學者指出，美軍目前在伊拉克、敘利亞、沙烏、卡達與阿聯酋內駐有數千名美軍與許多裝備，若伊朗不小心或是蓄意和美軍擦槍走火，中東局面很容易失控，因為美伊目前沒有熱線機制，而且雙邊政府目前正都由鷹派主導。

學者因此呼籲華盛頓當局率先釋出善意，嘗試與德黑蘭建立高層熱線管道，並逐步引導兩造重回談判桌，針對核子協議進行新的協商，以降低目前的緊張局勢，而不是走向戰爭。

好萊塢抵制喬治亞州 通過反墮胎禁令

【本報記者王慶宇綜合報導】喬治亞州通過墮胎禁令後，遭許多好萊塢影星與公司揚言抵制。該「心跳」法案規定，女性只要懷孕六週就不得墮胎，多名好萊塢影星或導演因此宣布將不考慮在該州拍片，直到該法案遭撤銷。而 2017 的 NBA 抵制北卡州和近年來抵制以色列的 BDS 運動，都是美國近年來民間利用抵制來反對政府政策的案例。

「心跳」法案引反彈

根據《英國廣播公司》報導，喬治亞州近期通過的墮胎禁令，在美國又被稱為「心跳法案」，只要婦女懷孕六週或以上，就不得進行墮胎，因為六週是多數胎兒開始有心跳的時期。但實際上許多婦女要遲至懷孕九週，才會知道自己已經身懷六甲，因此該法案在美國備受爭議。目前其他通過該法案的州都正在面臨違憲訴訟，或是遭州長否決。

美國知名女星與女權運動 #MeToo 倡議者艾莉莎·米蘭 11 日就在其推文中發起 #SexStrike 運動，認為該法案嚴重侵犯到女性身體自主權。除此之外，好萊塢 50 名演員也早在 3 月底向喬治亞州議長與州長遞交聯名信，表示若喬治亞州通過該法案，將拒絕在該州工作，以示的抗

議。許多賣座電影與影集如「黑豹」、「飢餓遊戲」、「怪奇物語」和「陰屍路」等都曾在喬治亞州取景，州長辦公室資料更指出，影視產業於 2018 年替喬治亞州帶來 27 億美元的收入，若遭抵制，對當地經濟恐影響甚鉅。

過去報導顯示，好萊塢產業並非近年來第一個使用抵制手段抗議政府法案的團體。根據美國《華盛頓郵報》報導，北卡羅來納州曾於 2017 年通過 HB2 法案，撤銷對 LGBTs 的保護，並要求變性人使用公共廁所時，需對應至其出生生理性別的廁所。為了表達對該法案的抗議，掌管美國大學各項體育賽事的國家大學體育協會 NCAA 取消了北卡舉辦 2017 年冠軍戰的選拔資格，美國職籃 NBA 更是將原本預計在北卡黃蜂主場舉辦的 2017 NBA 全明星賽移師至紐奧良。

《今日美國》指出，美國人權組織與許多大學生也正在支持

「抵制、撤資、制裁」BDS 運動。BDS 運動主要目標是針對以色列的巴勒斯坦政策做出和平的抗議。只要以色列不改善對巴勒斯坦實施的人權迫害政策，倡議者就主張不使用任何牽涉到以巴衝突的企業產品，或接受其資金。

方式來抗議政府的不合理政策。(photo by Wikinews)



開放物資運送 葉門叛軍撤離主要港口

【本報記者施養正綜合報導】葉門叛軍 11 日清晨宣布，將撤出主要港口荷台達等 3 座港口，以利人道救援物資運送至葉門。外媒認為，此舉是源於去年 12 月與葉門政府簽署的停戰協議，也被視為葉門回歸和平的重大進展。對此，聯合國葉門特使葛瑞菲斯表示，「我對葉門邁向和平充滿希望，但仍要取決於葉門政府對撤軍的態度。」

得葉門政府軍隊的支持，但官方認為，這不過是反叛軍「自導自演」，前政府高層塔賀也痛批，反叛軍已讓胡塞民兵成員（反叛軍）喬裝成港口的海關人員和警察，質疑此舉根本是對國際社會放出假消息。

但反叛軍則強調，自港口撤軍一事，完全符合去年年底與政府簽署的和平協議，也在聯合國的要求之下如實執行。

內戰導致上萬死傷

據《英國廣播公司》指出，據聯合國統計，葉門自 2015 年爆發內戰，至今已造成 6,800 名公民死亡，近 1 萬 1 千人負傷，另有數千人因戰亂造成的疾病及饑荒而死，而反叛軍於去年 12 月與政府軍簽訂停戰協議。

葉門反叛軍 11 日宣布，將撤出葉門境內的荷台達港，且獲

外界樂觀其成

《獨立電視網》則報導，葉門內戰造成 3 分之 2 公民流離失所，至於荷台達港是葉門第一大港，國內近 70% 物資皆由此進口，英國外交事務大臣杭特對撤軍一事表示樂觀，他在個人推特上發文表示，「葉門政府與民兵之間的關係不久將進入新的篇章，對於多年野蠻戰爭的中止無疑是巨大的一步。」

印尼著手遷都 雅加達料將風華不再

首都雅加達地狹人稠，每年因交通問題損失超過 70 億美元，加上人口超過 1000 萬，製造的汙染同為東南亞之冠。

【本報記者施養正綜合報導】印尼在總統佐科威上任後積極展開遷都計畫，外媒指出，有鑑於首都雅加達地狹人稠，且每年因交通問題損失超過 70 億美元，加上首都人口超過 1000 萬，製造的汙染同為東南亞之冠。此外，海平面上升也讓首都建設面臨危機。如今，印尼中部的帕朗卡拉亞，以腹地遼闊及絕佳戰略地位成為首選。

首任總統早已屬意

據《外交政策》指出，印尼首任總統蘇加諾在 1950 年代即已提出將首都設立於帕朗卡拉亞的想法，他曾幻想將該城建立為首都，並讓當時素昧平生的馬來亞族及菲律賓族結為聯盟。

不過當時荷屬東印度公司已在巴達維亞（今雅加達）地區經營數百年，而印尼在 1945 年獨立，將其名為雅



加達，且位居爪哇島及蘇門答臘島中間點，因此蘇加諾在 1964 年十將其定為首都。

然而，雅加達長期因人口超載、交通問題及洪水侵襲，每年損失的經濟收益十分可觀，因此印尼國家計畫部長博強內哥羅建議，將行政部門遷移，經濟及商業等重要機構則留在雅加達，而現階段看來，帕朗卡拉亞僅有數十萬居民，且腹地遼闊，著實為首都的絕佳候選。

地廣人稀成首選

《澳洲廣播公司》則報導，佐科威日前曾搭乘直升機，造訪帕朗卡拉亞所在的加里曼丹省，並在官方社群上貼出視察的影片。有不具名的印尼內閣官員指出，首都根據戰略需要，必須位在印尼中部，且有廣大腹地以免於自然災害侵襲，因為印尼是全球自然災害最多的國家之



都首選。(Photo on Wikipedia)



一，經常發生地震、海嘯及火山爆發。據聯合國統計，帕朗卡拉亞佔地約 2,679 平方公里，遠大於現在首都雅加達的 661.5 平方公里，且人口不到 25 萬人，幾乎是雅加達的 26 分之 1。報導指出，首任總統蘇加諾曾相中此地做為首都，也是本次成為新都雀屏中選的主因。

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天 / 輯

Newsweek 《新聞周刊》

What Would God Think? 美國的宗教自由歷史：一場美好的仗

「我們必須築牆抵禦，以免那些外國人用移民帶來罪犯和他們專制落伍的宗教，摧毀我們的民主！」這個以反移民政策選舉的人，不是 2016 年的唐納·川普，而是 1835 年的競選紐約市場的撒母耳·摩斯。反對移入的對象不是墨西哥人或中東的穆斯林，而是歐洲奧地利的天主教徒。

這位「摩斯電碼」的發明人，在 1830 年代和 1840 年代率領了燒毀修道院、劫掠天主教會、已故修女牙齒為收藏品的暴民運動。

曾幾何時，我們看到天主教徒甘迺迪能當上美國總統、如今美國最高法院的大法官座上是 6 名天主教徒、3 名猶太教徒，這是第一憲法修正案頒佈瞬間成就的奇效，而是百年間平民受傷、流血、抗爭換來的進步——宗教自由的落實。

羅斯福捍衛宗教自由

《新聞周刊》解釋，美國宗教自由在第一階段，是麥迪遜總統的「維持多元宗教公民的政教分離」政策，1770 年代在維州被聖公會逼迫的福音派浸信會影響了青年時的他，使他相信「國教帶來人民靈性懶散腐敗」、「國家打壓宗教又戕害人民自由權益」，因此最好保持中立。

第二階段，則推羅斯福總統將「捍衛宗教自由」當作美國在為二戰準備時最核心的信念之一。在他推動下，由「猶太拉比、天主教神父、新教牧師」各一位的 3 人組走遍美軍 778 個海外基地，向一共 900 萬人次的美國大兵攜手宣講信念並鼓舞士氣。

到了冷戰發生的第三階段，向逼迫上帝、逼迫信仰的「無神論的共產極權國度」對抗，則成為杜魯門總統開始主導的論述，以此支持美國向上帝領受的全球聖戰天命。艾森豪將軍上任後，美國在公民宣誓以及美鈔上加上了「上帝」的字眼，也是冷戰脈絡所催化。



美制裁趨緊 古巴啟動配額購買制

【本報記者呂翔禾綜合報導】由於民生物資缺乏，古巴開始在國內實行配給制度。美、古關係在歐巴馬政府時代曾經非常要好，但自川普上台後，古巴就開始面對更多經濟制裁，再加上主要貿易夥伴委內瑞拉陷入內戰與經濟衰退，導致古巴近日也出現基礎物資不足的情況。

根據《半島電視台》報導，美國自川普政府上台後，一別過去歐巴馬政府對古巴親善的態度，加入許多的制裁讓古巴政府無法透過貿易獲得基礎民生物資，現在古巴境內雞肉、蛋、

豆子跟肥皂都有購買限制，讓古巴許多民眾都在雜貨店外大排長龍。

「我們會評估各種物資有沒有配給的必要，政府會想辦法突破美國的制裁。」戴耶茲在接受古巴國家通訊社訪問時表示，希望民眾冷靜，政府不會讓民眾餓到肚子，雖然大部分商品會有配額的限制，不過像食用油等物資，古巴境內還是足夠的，大家不要太擔心。

但由於古巴共產黨本身所有經濟都交給國家掌握的情況下，在農業等方面的改革仍告失敗。另外，古巴南美洲堅定的盟友委內瑞拉近來也處於經濟崩盤、遭美國限制對外貿易的制裁下，古巴更無法跟委國貿易，也讓該國處境更加嚴峻。

根據《日本時報》報導，古巴在 21 世紀初期由於從委內瑞拉進口石油，所以該國經濟可以發展較好，但在後來美國逐步加強制裁力道後，古巴的經濟便開始急轉直下，到最近由於委內瑞拉陷入動亂，美國加強制裁的情況下，也引發外界對該國國民能否維持基礎生活所需的疑慮。



瑞士鐘錶未沒落 高端手錶仍熱銷

【本報記者王慶宇綜合報導】儘管手機大廠如蘋果、Sony、小米等紛紛推出智慧型手錶搶食手錶市場，但瑞士高級鐘錶銷售依舊亮眼。數據顯示，瑞士鐘錶業的銷售雖然受到 2014 年 Apple Watch 影響，但仍成功自 2017 年起觸底反彈。專家表示，許多成年人開始戴兩隻錶，原來不接觸手錶的年輕人因為智慧型手錶而重新認識手錶。

級鐘錶之所以沒有隨著智慧型手機的誕生而成為時代的「眼淚」，是因為它們是「大人版的漫畫蒐集」、「男人戴的珠寶」。手錶網站《WatchGeek》的編輯陶德曼也指出，高級手錶如機械錶並不是依照他的準時度來判定價值，而是「錶帶或錶殼的設計方式，或是設計師所想要呈現的審美設計」。

女主席露波表示，智慧手錶對於瑞士鐘錶業的衝擊其實被高估了，她認為兩者其實是互補品而不是替代品，「在我們的城市裡你其實可以看到人們手腕上戴了兩種手錶。」

另一個知名手錶網站《ablogtowatch》的創辦人

亞當斯則表示，從 20 年前開始，戴手錶漸漸退流行，但智慧手錶的出現讓年輕人重新接觸到手錶。他認為，透過穿戴智慧型手錶，年輕人將會對手錶產生興趣，進而有很大的機會接觸到瑞士高級手錶這項高雅的藝術產品。

根據《彭博》報導，儘管瑞士鐘錶業在美國的上半年淨銷售額由 2015 年的 42 億瑞士法郎跌至 2017 年的 37 億，但 2018 上半年卻衝至將近 43 億瑞士法郎，顯現高級鐘錶的銷售有回春跡象。手錶雜誌《QP》的編輯鮑伯向《金融時報》指出，高

根據《英國廣播公司》報導，瑞士高級鐘錶基金會



湖人新主帥出爐 前溜馬教頭將掌兵符

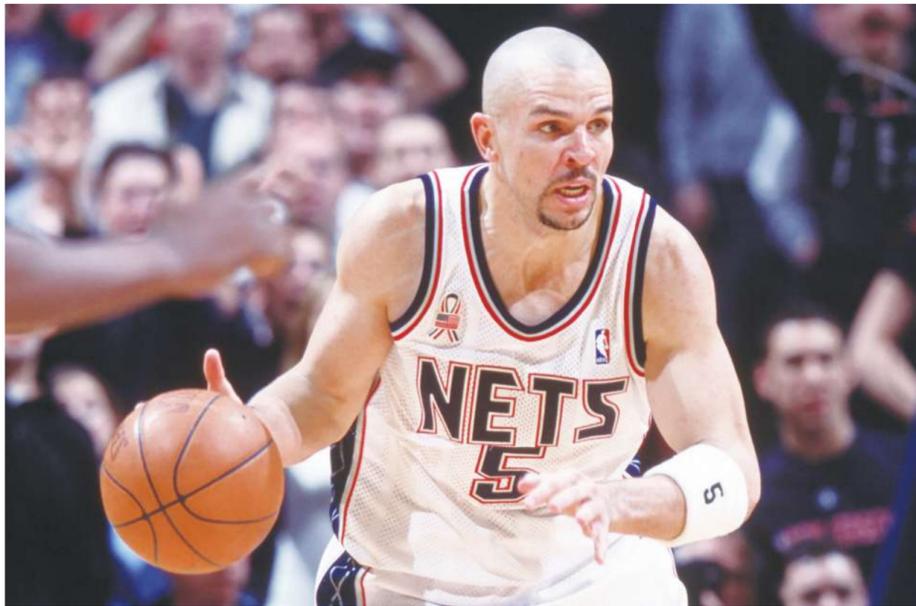
45歲的瓦格爾執教生涯超過300勝，勝率超過5成，對於湖人隊及陣中球星詹姆斯而言，無疑是下季重返季後賽的最佳領袖。

【本報記者施養正綜合報導】NBA洛杉磯湖人新任總教練人選出爐！外媒12日指出，前魔術、溜馬總教練瓦格爾同意擔任湖人新教頭，並由名人堂球星基德擔任助教，而45歲的瓦格爾執教生涯超過300勝，勝率超過5成，對於湖人隊及陣中球星詹姆斯而言，無疑是下季重返季後賽的最佳領袖。

生涯執教勝率突破5成

《NBA官網》指出，瓦格爾於當地時間周四強前往洛杉磯與湖人隊老闆巴斯及總管佩林卡等層層會面，2天後便同意出任總教練一職，他曾在2012至14年兩度率領印地安納溜馬隊闖進東區決賽，隨後轉執教奧蘭多魔術隊，但適逢球隊進入重建，2年執教僅獲得54勝（110敗），即便如此，瓦格爾生涯執教成績仍超過5成勝率，目前304勝291敗仍屬優異。

此外，湖人隊也延攬名人堂傳奇後衛基德擔任助理教練，他曾



前溜馬、魔術總教練瓦格爾新賽季將出任湖人隊主帥。(photo by NBA官網)

擔任布魯克林籃網及密爾瓦基公鹿隊主帥，但成績僅183勝190敗，於2018年賽季結束後遭公鹿隊開除。至於原本湖人中意的前騎士隊冠軍教頭泰隆·盧，則在與球團會面後，拒絕湖人隊開出的3年1800萬美元的合約。

球團高層認清事實

《紐約時報》報導，湖人在本季之前，曾寄望前勇士隊助教沃頓及傳奇球星魔術強森能帶領湖人在睽違6年後重返季後賽，豈料兩者屢傳不合，加上球星詹姆斯因傷缺席近三分之一賽季，最終以37勝45敗黯然結束球季，球隊也在季後將沃頓開除，魔術

強森也自行請辭。報導也指出，有消息人士指出，泰隆·盧之所以拒絕湖人，是因為不想只擔任詹姆斯的教練，即便兩人曾3度聯手闖進NBA總冠軍賽，而如今瓦格爾的加入，也被外界認為，球團高層已逐漸了解，不能再將球隊事務全部圍繞在詹姆斯一人身上。

圖文選粹

圖文 / 中央社

射箭世界盃上海站 中華隊奪2金1銀



▲2019世界盃射箭賽上海站12日進行最後一天賽程，下午的反曲弓混雙決賽，中華隊由湯智鈞(左)與譚雅婷(右)聯手出擊，為中華隊再添一面金牌。(photo by 譚雅婷臉書)

陳韻文投球達生涯200局 盼保持健康



▲統一7-ELEVEn獅終結者陳韻文11日對富邦悍將比賽，達成生涯第200局投球，他希望保持身體健康，將數字一直累積下去。

陳偉殷連5戰無失分 歸功情控得宜



▲美國職棒大聯盟邁阿密馬林魚台灣左投陳偉殷，用10球解決3名打者，送出一三振，連5戰無失分。

大谷雙安助威 天使近5戰奪4勝

【本報記者施養正綜合報導】日籍大聯盟球星大谷翔平本季首繳雙安表現！外媒報導，大谷在12日作客金鶯的比賽中5打數擊出2支安打，外帶一分打點，助天使以7比2獲勝，且自從大谷上周回歸之後，球隊在最近5場比賽打出4勝1敗佳績，勝率也將重回五成。

打擊逐漸回溫

據《日本時報》報導，大谷12日進行他在傷癒回歸後第5場比賽，前4戰19打數僅擊出4支安打，打擊率僅1成25，此役前兩打席也都因飛球出局，但隨後在第6及第9局都擊出安打，他在賽後表示，「第一打席就覺得手感不



錯，之後幾次打擊又再逐漸調整，更確定自己想攻擊的球路。」大谷此戰5打數貢獻2安打，也貢獻本季第3分打點，對此他謙虛地說，「今天能擊出2支安打，代表自己正逐漸恢復狀態，但只要能上場，自己就感到非常

滿足。」球隊也在大谷助威之下，以7比2在客場擊敗金鶯隊，目前戰績19勝20敗，持續朝五成勝率邁進。

各界期待本季首轟

日本《Full-Count》也指出，

自大谷歸隊之後，天使隊在近5戰奪下4勝，足見大谷在火力上對球隊有巨大貢獻，即便12日賽後打擊率僅1成90，但大谷本人表示，面對對方投手的配球，本場比賽相較前幾場已更能及時反應，揮棒時身體的感覺也很不錯，確實正逐漸進入自己的節奏。

大谷去年季末因進行韌帶重建手術，直到今年5月才歸隊，即便復健順利，他仍無法在今年球季以投手身分登板，在打擊方面，隨著12日的雙安演出，各地球迷也開始期待今年首轟何時出爐，去年他交出22轟，打擊率2成85的成績，也讓他擊敗眾家新秀，獲選去年美國聯盟最佳新人。

勇奪2019奧斯卡最佳紀錄片大獎

年度必看! **爛番茄99%高評** **FRESH**

他必須戰勝恐懼，才能扭轉人生!

赤手登峰

FREE SOLO

奧斯卡獎名導 柴瓦沙瑞莉 金國威 驚天執導

NATIONAL GEOGRAPHIC DOCUMENTARY FILMS

5/17 征服極限

★★★★★
“脫離地心引力!”
The Seattle Times
“100分鐘暫停呼吸”
Entertainment
“今年最震撼電影!”
The Boston Globe

CEO 對談

上班族如何克服挫折與沮喪？

上班族在忙碌的工作中，一定要知道如何釋放自身壓力，面對職場上不開心的事要找到抒發管道，並把工作與私人的時間區隔開來。

主持人（以下簡稱「問」）：今天要談的話題是，如何克服工作中的低潮與心情的起伏。人在生活中，有高潮也有低潮，起伏很大，有時跟著天氣會受影響，有時跟公司的業績的起伏，或是跟你辦公室的人際關係，甚至與家庭生活、身體狀況都有關係，



陳玉芬女士
藝珂人事顧問股份有限公司韓國區、台灣區總經理。



陳玲玲女士
晶晶廣告公司總經理



林意玲女士
台灣醒報社長兼總編輯

但人生就是這樣，有高潮也有低潮的起伏。鬥志有高低起伏 當我們在興致高昂的時候比較沒問題，因為你的士氣、工作能力很強，而且周遭人看到你都很喜氣洋洋。可是當心情陷入低谷的時候，該如何來自處與快速的走過低谷？當你的心情不好的時候，看事物都是不如意的，甚至可能影響別人，心情不好會影響你的業績表現與同事的觀感，要怎麼克服這個低潮？我相信大家都有遇到這個狀況。

成熟的上班族，因為低潮時間很短，很快的就可以走出來，而不會沉溺其中，若長期陷在裡面，你周遭的老闆、同事、朋友都看得出来自己今天狀況不佳，那種情況最好請假在家，不要上班，否則就會影響別人。所以我們應該每天都是鼓足了的氣去上班，不管你遇到什麼狀況，上班的時候都是準備要去衝刺的。首先問一下玉芬，大概哪一類的事情會影響你心情低潮、起伏比較多？

找出問題癥結

陳玉芬：我個人倒是很少心情不好。但我可以想像心情不好都是有原因在。生活絕對不可能盡如人願，若你知道原因，一定要想辦法化解。如果是我，想到那個原因之後就會針對事情改善，不會讓不好的情緒放很久，因為如果我只是心情不好，而沒有想到怎麼處理事情，我就會盡快找出原因。盡我所能去解決，之後就不需要為這個事情再煩惱下去，因為很多東西沒辦法在我的掌控之內。

找到原因，想到方法，接著去執行。雖然情緒上會有一些不一樣，但是我很強的認知，就是每個人都生而平等，無論你什麼職位，那他就是一個人，所以你在於一個對人的尊重的情况之下，你實際上不應該把氣發在另一個人身上。

若是對另一個人生氣就可以解決問題的話，那當然你就應該對她生氣；可是通常情緒的東西是沒有辦法如此解決，所以我比較



▲上班族被時間追著跑。(Photo with c.c license by geralt on Pixabay)

較理性，希望找出那個原因是什麼、試試看能不能溝通，如果不行的話，我再找別的方法。

問：從玉芬的回答中感覺到她是理性去面對問題的人，不會陷在太感性的情况，但是你的同仁不一定也是如此。第二，當業績不好的時候你會陷入低潮嗎？當你找不到業績不好的原因？

業績差反可認識自己

陳玉芬：其實，業績不好反而不太會陷入低潮，正因為業績不好，才可以分析、跟他人討論，找出讓業績起色的方法，有很多行動可以執行，反而有希望，做

部分改變後，會想著下個月會不會好，那如果一陣子都沒有辦法起色，那不是不是人對，或是其他原因？通常是不願意解決問題的人才會煩惱。

一個人如果做不好、又不合適，自己也沒有認知，也沒有接受該得的訓練，那這就是困惑自己，但如果對一個不合適的人，教了他怎麼做、也請同事協助他，但他還是做不好，或是自己也沒興趣，這個工作就不適合他。這樣一來還是可以解決，他可以選擇離開。

問：那我換個方式問，您有被老闆或同仁氣過嗎？

陳玉芬：有！但若是設身處地

地想，若我是他我可能也會這樣做。畢竟，若我位階沒有他高，那我去想他在氣什麼？然後我就會假設如果我是他，要如何看這種事情，所以她的生氣我理解。

要有自我紓壓方式

陳玲玲：我的行業很重視「復原力」，因為廣告是創意的產業，若你非常辛苦的想到一個提案，然後去客戶那裡說，他可能美學的基础跟你不同就不買單了，但你是熬了三天的夜做出來的。基本上，我們的行業就是客戶最大，他有決定權。他的美學可能跟你不同，你可能是最好的美學校畢業的，但他可能小學時美術根本不及格，所以我們的行業基本上復原力非常的重要。有復原力才能在這個行業繼續生存。

工作中碰到沮喪的時候，我會睡個好覺，第二天就可以重新充電、迎接正面能量。另外就找一些比較積極、正面的朋友聊天，等於是倒情緒垃圾，也許他會給你一些另外角度的想法。還有運動與看電影，有些電影滿勵志、有趣，可以讓你暫時與現實隔離，回復心情。

有時候會去找一些很棒、得獎的廣告去看，就會理解那就是自己真正要做的事。用一些你真正想做的事激勵自己再出發，這是我以前常用的方法。也許案子沒通過、或者是碰到很多不合理

的事，但是我都會想到那就是我的初衷，還是得繼續走。當我看到那些很棒的廣告時，心情會滿好的，可以給自己一些鼓勵。

找出工作核心價值

陳玉芬：玲玲請到我覺得非常有趣的點。為什麼有人覺得一個工作有一點壓力，他認為是壓力，其他人反而覺得覺得稍微暫停，就可以復原、繼續？主要差別是他對自己工作的價值不是他要的？如果覺得這是他想要、且有價值的工作，他比較不容易受到這些短暫的不快所影響。

若他覺得這只是一個工作，他很容易就會想到，為什麼我要接受這種這種挑戰？為什麼要接受這種不平等？為什麼一定要這樣？因為他沒有一個比較長遠的目的性、看不到如此全面的價值，所以他對於短暫的東西，忍耐的程度也會比較弱，若要克服工作的低潮，我認為是要找出自己工作的價值與意義。

唯有如此，其他東西都會被理解成短暫的東西，突破了之後下一關才開始。在應付工作壓力上面，若沒有中心價值的話，很容易隨著情緒跑到另一個旋渦而出來，所以我覺得對於事情的看法跟價值，是我們應該要鍛鍊的部分。

問：從剛剛兩位分享的理念，聽眾應該可以體會到一個人之所以可以樂在工作，對於這份工作本身抱著熱情跟興趣，就不太容

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：陳玲玲（晶晶廣告公司總經理）
陳玉芬（藝珂人事顧問公司台灣韓國總經理）
整理：林綺薇、項祖安 攝影：施養正



發脾氣或者悶在那邊一整天不講話，這種在社會上或者是一般的工作上，到是蠻常見到。

其實，他或許可以在很短的時間恢復，或者比如說大吃一頓、睡一個覺，倒是比較不用擔心。擔心的是，萬一被同事知道。所以我覺得在公司裡應該要給他們一點安全保護，比如說老闆或者是人事部門都是要幫他保密，讓他們不要以這個為藉口，影響工作。這是主管們要特別注意的部分。

陳玲玲：以前我們有一個客戶比較難做，要求比較高，同仁因此失蹤三天沒有來公司，也沒請假，他就搞失蹤。

年輕人不想當主管

還有一些員工覺得壓力來了，他就狂吃，然後就變暴肥。我最近也發現非常年輕的同事，晚上睡不著覺，吃安眠藥，他們有嚴重的失眠問題。

晚上睡不著覺的人滿多，這種情況的年輕人就是晚上很晚睡，以致上班沒精神，他就是身體有點狀況，還有就是他打電動上癮，來上班的時候也好像很迷濛。

我覺得主管碰到這種事真的需要個別的談，然後個別輔導、規劃，可能還介紹一些醫生，針對他的問題去解決。其實在一個辦公室裡面，有問題的超過一半，差不多是偏高，事實上，這個就是也很多的年輕的上班族不太想當主管的原因。

因為當同仁出了事，主管一定要承擔業務，還要承擔同仁的情緒。自己都沒有辦法處理很好，又要處理別人的情緒的時候，有時候沒有這麼容易。

工作佔我們的人生很大一部分，但總有一天我們會離開職場，所以我要早一點練習，如果沒有工作以後我們是什麼？不要覺得沒有工作，沒有在職場就是一個沒有價值的人，這個需要很多的時間練習，也是最難的部分。

信任才能傾聽

問：我們最後來談一個話題，是該怎麼樣來鼓舞這些陷在低潮的同事。通常比如說業績不好，或者是被老闆罵，或者是他家裡出了一些狀況？

陳玲玲：基本上就是很誠懇的跟他談一些他的狀況，並多傾聽。因為我相信他們有很多東西要說，然後你在能力範圍內給他一些實際建議。

也可以鼓勵他休假一下。介紹他看一些好的電影、好的書。就讓他覺得你真的在關心，給他一些積極建設性的建議。當然身體有問題的，可以介紹醫生，這是一個最直接的幫助。

陳玉芬：我認為，要協助同仁的話，必須看他對你的信任的程度有多少，如果他對你信任的程度沒有這麼高，實際上也不要想要了解他太多，除非他自己願意讓你知道，你就可以協助他，因為有的時候很難解決別人的問題，你

只能夠傾聽。

工作跟生活分割

因為他與你畢竟是一個工作的關係，我們主管們也不是訓練過的心理諮詢師，所以我倒是覺得能聽就聽，然後他就會告訴你。

問：怎麼樣能夠創造快樂的工作環境？

陳玉芬：人要把工作跟自己生活有一個明確的分界，工作的時候是公司的事情，個人的時候是

個人的事情，每一個人都有追求自己快樂個人的權利，把工作跟生活分割，就可以找到自己，做自己開心的事情。

主持人：非常謝謝兩位現身說法，也提供很多的分析，希望大家都能學習創造快樂的工作環境。

訪談音檔請見《醒報人物現場》：



▲上班族在職場工作時間長。(Photo with c.c license by rampixel on Pixabay)



▲上班族有數不滿的開會要與客戶或是同事溝通。(Photo with c.c license by rawpixel on Pixabay)

▼左鎮化石園區12日開幕，裡面展出很多台灣現在沒有的物種化石。左為早坂犀牛，右為澎湖古菱齒象(Photo by Wikipedia/呂翔禾/台灣醒報)



左鎮化石園區開幕 探索台灣古生物

【本報記者呂翔禾綜合報導】台南「左鎮化石園區」12日開幕，現場展有許多台灣化石，打破民眾認為台灣沒有古生物的刻板印象。台南縣長黃偉哲希望民眾可以多來左鎮玩，體驗古生物的魅力。台大生科系助理教授蔡政修則認為，民眾可以在觀賞化石的同時，思考這些物種為何消失，才會對於環境保育有更多理解。

台大生科系助理教授蔡政修認為，民眾可以在觀賞化石的同時，思考這些物種為何消失，才會對於環境保育有更多理解。

等功能，珍貴的台灣化石「早坂犀牛」、史前的「左鎮人」也將限期展出，歡迎民眾可以來此觀賞左鎮出土的特殊化石，體驗左鎮的地質風情。5大展館包括「自然史教育館」模擬菜寮溪河床，讓民眾透過踩踏水面體驗化石挖掘過程；「故事館」展示珍貴的新港文書，瞭解曾經聚居在菜寮溪流流域的西拉雅族人歷史；「生命演化館」則回到地球形成之初，讓民眾可以了解台灣、甚至是地球的演化歷史。

另外，「化石館」設置實境AR互動沙盤，以及展出「早坂犀牛」；「探索館」內除了有化石清修室，更有多款台灣的古大象化石(牙齒、骨頭等)供遊客窺探，館內亦有不少多媒體互動裝置，讓民眾在玩樂之餘，可以對台灣的古生物有更多了解。

保育從「古生物」做起
左鎮化石園區位於菜寮溪附近，為台灣化石最多的區域，溪中不時可以撿到許多從上游

漂下來的化石碎骨，其中也有許多台灣現在已經消失的物種。蔡政修表示，這些物種都曾生活在台灣，可是因為不同原因，民眾現在看不到這些生物，因此可以透過參觀化石館，思考牠們消失的原因。蔡政修也提到，現在的保育需要加入新觀念，也就是「保育古生物學」，意指不像一般動物學家透過人工繁殖等方式進行物種的「保育」，而是透過化石記錄所蘊含的資訊，讓人類「以古鑑今」，了解現在也會有哪些物種容易因為同樣的原因滅絕，不然，人工的繁育物種也不一定能夠防止物種滅絕。

食尚玩度母親節 詹姆士現場做菜

【本報記者張朝璋台北報導】名廚詹姆士現場烹煮豪華版番茄炒蛋，祝天下媽媽母親節快樂！食尚玩度12日於西門町舉辦母親節活動，主持人詹姆士穿著主持節目用的廚師裝分享炒蛋秘訣，一邊烹煮家常菜番茄炒蛋，邀請路過觀眾們品嚐，一位媽媽親自推著高齡母親前來分享菜色，兩人都露出幸福的神情。

媽你好，番茄炒蛋，要改叫「媽媽久等了，番茄炒蛋」。而在烹煮過程中，詹姆士也分享炒蛋秘訣，他說鹽巴一類的調味料最好是在烹煮的最後才放。如果烹煮過程中放鹽，鹽味會被食材稀釋，進而導致要不斷加鹽才會覺得味道夠，但若是最後才放鹽，鹽不會被食材稀釋，可減少約一半的用鹽量，讓身體不會攝取過多鹽分。現場以活動方式選出10位觀眾，一同分享詹姆士的菜色，其中一位媽媽在菜做好的當下，立刻跑下台把坐在輪椅上高齡70多歲的母親推進會場中，母女倆一同分享番茄炒蛋。老母親一邊吃著蛋，一邊舉起大拇指說讚，也讓現場的食尚玩度主持群露出欣喜的笑容。

活動上，詹姆士不同於一般把蛋跟番茄一起炒的方式，而是先烹煮歐姆蛋後放在一旁，接著另外把番茄、中卷、蝦仁、香菜及大量蒜末等食材，烹煮成醬汁的型式，再淋在蛋上，並搭配大蒜麵包，成為豪華版番茄炒蛋。而現場一度因電磁爐不佳，導致做菜進度遲緩。詹姆士開玩笑說，原本菜名要叫「媽



▲食尚玩度12日舉辦母親節活動，主持人詹姆士(中)一邊分享炒蛋秘訣，一邊現場烹煮番茄炒蛋。(photo by 張朝璋/台灣醒報)

大家來看 好電影

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。

我的阿嬤怎麼了
Grandma is All Good
導演 Jacky Woo
演員 富士真奈美、寺田心、平樂成
上映 2019-06-28



陪伴失智嬤 孩子遍嚐酸甜苦辣



「我最愛的阿嬤，不管發生什麼總會笑著說『沒關係』的阿嬤，卻在有一天，突然整個人都變了……」
天性膽小的小翼，與即將滿77歲生日的阿嬤、阿公、爸爸、媽媽，一家五口住在一起。小翼最喜歡阿嬤了！只要有什麼問題，做錯了什麼事，他都會第一時間來找她，阿嬤總會笑著跟他說「沒關係」，就連在學校被欺負，翼也會找阿嬤訴苦、談心，阿嬤溫暖的陪伴是小翼不可或缺的存在。
而這樣的阿嬤有一天卻開始不一樣了，同樣的問題反覆問了好幾次，最擅長的編織也編不出來，常常會突然發脾氣，任由最喜愛的盆栽枯萎，為了小翼而做的果醬卻自己一個人吃完
小翼不知道阿嬤怎麼了，聽大人說好像她好像是生病了，他開始害怕這樣的阿嬤，而漸漸疏遠她。直到有一天，阿嬤連

鞋子也沒穿的就跑出門失蹤，小翼開始忍不住擔心起來。
關於電影
本片改編熱賣超過10萬本以上的暢銷繪本，是一部「不止兒童讀了會哭，連大人也忍不住」的跨世代文學，並先後被選為青少年讀書心得全國比賽小學低年級組的選讀代表，以及第三屆「兒童筆社大獎」的最佳童話獎。
這是作者楠童子從本身的看護經驗所寫下的故事，也是相當難得處理以「兒童世界」出發來看待成人失智症的觀點，受日本媒體競相報導。
導演 Jacky Woo 表示，會選擇這個故事做改編，是希望像「失智症」這樣看似沈重的題材，能用一種平易近人且溫柔的形式，讓大人及小孩都受感動，進而有助世人對失智症的認識。

漫長的告別
A Long Goodbye
記憶會消失，但愛不會消失...
導演 中野量太
演員 蒼井優、竹內結子、松原智惠子
上映 2019-07-26

老爸70歲生日的那天，母親告訴姊妹倆，他們的老爸得了失智症。老爸是退休的校長，待人處世一向嚴格的他，開始出現了荒誕的行為。長女麻里隨著丈夫嫁到美國，一直未能融入當地生活，次女芙美則因為沒能實現的夢想和沒有結果的戀情，而對人生感到徬徨。
一直與老伴相依為命的母親也在這時候健康出了問題，這個小小的、美好的回憶，提醒著她們「家人的愛一直都在」。
在誰也沒注意之下，老爸走失了，原來老爸的記憶一直停留在全家人最快樂的那一天，這個小小的、美好的回憶，提醒著她們「家人的愛一直都在」。

▼ 蛛毒雖複雜，但在技術進步下，可以找出蛛毒內不同物質的不同作用機制，應用在生醫產業。(Photo from Wikipedia)



蜘蛛毒用處多 研究：可治療癲癇

【本報記者呂翔禾綜合報導】蜘蛛毒可以在醫療發揮奇效！瑞士科學家發現，蜘蛛毒中有特殊蛋白質可以治療癲癇，這也讓過往聚焦在蛇毒研發的藥學工業有了新的方向，研究團隊也希望透過持續研究，找出蜘蛛毒的其他用途，如果能對蜘蛛毒有更多了解，可以應用在解毒劑與其它生醫產業，潛力無窮。

蛇毒與蜘蛛毒

根據《今日醫學網》報導，瑞士伯恩大學的研究團隊發現一種叫做α澱粉酶的物



蜘蛛毒中有特殊蛋白質可以治療癲癇，研究團隊也希望透過持續研究，找出蜘蛛毒的其他用途。

質，是這種蜘蛛中主要可以治療癲癇的化合物。不過，阻斷神經傳導機制也是蛛毒眾多混合物中，表現比較明顯的症狀而已，團隊表示，目前離完全了解蛛毒還有很長的路，他們希望持續破解蛛毒不同物質對獵物在生理上不同的影響。

團隊提到，常見的虎櫛足蛛科是用伏擊的方式捕獲獵物，因此牠們需要透過毒液讓獵物癱瘓，但蛛毒成分複雜，因此他們需要透過分析蛛毒所有成

分，確認哪一個真的是麻醉獵物的物質。

可製成解毒劑

《每日科學網》先前也提到，科學家很早就知道蛇毒與蜘蛛毒在身體作用機制的不同：蛇毒主要是針對心血管系統作用，造成被咬到的獵物短時間內無法止血；蜘蛛毒則是針對獵物的神經系統作用，阻

斷獵物在神經元或是細胞膜上物質的傳導麻痺獵物。

由於蜘蛛釋放的毒素為神經毒素，可以將阻絕獵物體內的鐵離子在神經傳導的機制，所以過往也針對蜘蛛食蟲的行為，研發以蛛毒為主要成份的殺蟲劑，但過去在醫療方面，還是應用比較多蛇毒，蜘蛛毒由於不好萃取，因此用途受到限制。

不過，《今日醫學網》也提到，由於技術進步，將複雜化合物分離的技術越來越成熟，而像蛛毒這類複雜的毒液，如果可以了解其作用機制，對於未來製作解毒劑或是應用在醫療都有很大的潛力。

運動能改善憂鬱 研究：對女性較無效

【本報記者王慶宇綜合報導】儘管學界普遍認為運動能協助改善憂鬱症狀，最新的研究觀察卻指出，女性憂鬱患者無法從運動中獲益！先前研究指出，運動能協助大腦釋放腦內啡，讓大腦感到快樂，但新研究發現，多數女性患者容易因為憂鬱產生惰性而不願意運動，因此強迫這些患者運動並不會讓她們感到放鬆或愉悅。

根據健康網站《DailyWellnessPro》的報導，目前醫界普遍透過抗憂鬱藥物的簽發作為治療憂鬱症的主要療法。但哈佛醫學院認為，運動在多數情形下與抗憂鬱藥物一樣有效，過去研究也指出，不管是低、中還是高強度的運動，都能夠幫助治療憂鬱症。

但《每日醫學新聞》指出，最

新發表的研究顯示，運動對治療女性的憂鬱症狀並沒有任何幫助。密西根大學安娜堡分校的一組研究團隊在仔細分析中國北京大學1,100名大學生的運動與睡覺模式後發現，運動對於憂鬱症的療效會因男女而有所不同。

該研究指出，睡眠品質的好壞對男女性的憂鬱症都有很大的影響，但運動對女性來說就沒有幫助。研究者認為，女性因為患有嚴重的憂鬱症狀，因此不會有很大的意願進行規律運動，甚至可能因此造成睡眠品質不佳，反之，男性患者較不容易有這個問題。

學界認為，此份研究改變了傳統以來運動對於憂鬱患者療效的看法，也凸顯出學界應該更致力於研究憂鬱症對女性造成的影響與潛在療法，才能幫助無法從運動中獲益的女性患者早日痊癒。



最新研究顯示，運動無法幫助女性改善憂鬱症狀，凸顯替女性患者找出有效療法的重要性。(photo by [unreadable], used under CC [unreadable] license)

力晶2019藝文饗宴

傳奇大師 再現經典

Mikhail Pletnev

普雷特涅夫鋼琴獨奏會

Piano Recital

2019. 6.19

(三) 19:30

台北國家音樂廳

演出曲目 PROGRAM ▶▶

莫札特：降E大調第4號鋼琴奏鳴曲，K. 282
貝多芬：降A大調第31號鋼琴奏鳴曲，作品110
莫札特：C大調第10號鋼琴奏鳴曲，K. 330
貝多芬：c小調第32號鋼琴奏鳴曲，作品111

Mozart: Piano Sonata No. 4 in E-flat major, K. 282
Beethoven: Piano Sonata No. 31 in A-flat major, Op. 110
Mozart: Piano Sonata No. 10 in C major, K. 330
Beethoven: Piano Sonata No. 32 in c minor, Op. 111

© Rainer Maillard / DG (環球音樂)

已故鋼琴巨擘霍洛維茲到任何地方演奏均帶著自己的鋼琴。鋼琴名家齊瑪曼則是攜帶自己的鋼琴鍵盤巡演。而當代傳奇大師普雷特涅夫對鋼琴觸鍵、音色有極為嚴格的要求，追求完美，幾近苛求。他曾因找不到自己滿意的鋼琴而告別舞台，震驚國際樂壇；6年後他終於找到一部滿意的鋼琴而重返舞台，從此普雷特涅夫無論到世界任何地方演奏，均指定這部鋼琴與專屬調音師同行。

普雷特涅夫21歲就贏得柴科夫斯基國際鋼琴大賽金獎，是一位全方位的音樂家，從來不自我設限，他的演奏展現出鋼琴前所未有的音色。普雷特涅夫被非力浦唱片列為20世紀偉大鋼琴家，他所灌錄的專輯屢獲葛萊美獎以及留聲機唱片大獎的肯定。身為鋼琴家，普雷特涅夫以豐富的音色，微妙的節奏，內斂高雅且帶有歌唱性，加上個人化的色彩，深受廣大樂迷喜愛，他是目前全球炙手可熱，各地爭相邀請的鋼琴大師。

▶▶ 兩廳院售票系統

▶▶ 票價：800、1200、1600、2000、2500、3000元

主要贊助 力晶文化基金會

主辦 傳天藝術 (02)2771-5676
ARS Formosa Company www.arsformosa.com.tw

爆紅 Youtuber 的憂鬱

「少年得志」成名會讓人忽略以網紅作為「職業」有巨大中年風險：不論是 30 歲後能與健康的退化、江郎才盡、新鮮感消失，成了中年夾心一族。

■ 邱慕天
(台灣醒報副總編輯)

麥特·李斯 (Matt Lees) 是 2013 年在 Youtube 上成名的第一代網紅。那一年，索尼推出了萬眾矚目的新款遊戲器 PlayStation 4；麥特靠著報導和毒舌評論索尼發佈會的一則短片，初嚐爆紅的滋味，一個月下來得到數以百萬計的瀏覽次數，成為當月 Youtube 平台閱覽量最高的影片。

來得快、消得快

當 YouTube 的演算法注意到該短片的矚目勢頭時，它開始將上傳者的其他短片放在觀眾的推薦清單，為麥特頻道取得更多訂閱者，從而又透過每個短片瀏覽的插入廣告為上傳者帶來更高的收入。一夜之間，麥特得到了一個充滿職業前景的網路紅人生涯。

然而，當熱潮一波過去後，麥特馬上就注意到不能光「吃老本」，觀眾期待他固定、持續地生產作品。一旦頻道主不能穩住新鮮的魚群，熱潮一過，演算法就會往下一個漲潮的地方去導流魚群。

每日工作 20 小時

到了 2013 年底，麥特把訂閱者從原本的 1000 人衝上到 90,000 人，並得到其他的節目製作邀約。但強迫自己「日更」(按：每日都上傳新內容)的結果，是他連續一個月經歷著自我強迫每日工作 20 小時的地獄班

► 影音平台演算法常常變動令創作者無所適從。(Photo with c.c. license by geralt on Pixabay)



表。

麥特注意到自己一個月下來蒼白憔悴，卻彷彿在強迫症中無法休息。休息不足使麥特情緒暴躁，他的「毒舌」風格變本加厲成為更辛辣的「憤青」模式，但配合了原本就嗜血好戰的「鄉民水準」，點擊跟參與度反而更居高不下，就像毒癮一般。

麥特事後回想，「人類大腦並非設計用來跟大量人群每日互動。」當一個人每日要面對四位數的留言評論時，人的同情心、同理心都被稀釋而崩潰了。

鄧巴數字：上限 150 人

英國牛津大學心理學家鄧巴 (Robin Dunbar) 在 2009 年提出了後來知名的「鄧巴數字」(Dunbar's number)，他研究了英國人寄聖誕卡的習慣，發現

人類基於腦容量和時間限制，的友誼關係到了 150 人就是負荷的上限。鄧巴 2016 年英國皇家開放科學學會 (Royal Society Open Science) 刊登的研究進一步提出，150 人是每個人都彼此認識互有來往的關係，而下一個親密級別為 50 人的支持群體、15 人的摯交、5 人的生命共同體。

鄧巴相信，過去狩獵社會中的部落、世家宗族成員、軍事作戰的單位「連」的人數都訂在 150 人的鄧巴數字臨界點，正是代表人類能與多少人維持互相認識緊密人際關係的平均上限。他在研究中發現，社交網站上交友，真正的朋友也不會超過這個數字；那些動輒 1000、2000 人的「好友」的人數顯示僅供觀賞，當面臨危難時，事實上人能信賴的人數不到朋友中的 3%，也就是生

命共同體的那 4、5 個人了。

網紅的崩潰

麥特的健康在不久後開始崩潰，他出現了甲狀腺功能障礙，並經歷更頻繁和持續的抑鬱週期。他說，「曾經是最夢寐以求的有趣工作，轉瞬間成為讓人感到淒涼和孤獨的事物。」近年在台灣以及海外都有不少調查研究發現，「網紅直播主」已經竄升為高中生和大學新鮮人的夢幻工作前幾名，逐漸取代了傳統時代光鮮亮麗的演藝明星。但麥特認為，太多背後的風險被輕忽了。

「台灣第 12 個破百萬訂閱的 YouTuber」小玉 (朱玉宸) 約在 2017 年開始竄紅，他的影片以引發觸發爭議的所謂「社會實驗」而獲得中學生族群密切追



▲ 美國知名網紅麥特·李斯。(網路截圖)



▲ 台灣知名網紅小玉。(網路截圖)

蹤，代表作包括「用浴缸煮 400 包泡麵」、「試用電動吸乳器」、「用便利商店花了 3 萬多元買下全品項、把商品鋪地拍攝後發送遊民」、「實測多少硬幣能買光一台運動場旁販賣機的飲料」…等。

小玉想輕生

鏡頭前的小玉，瘋狂而躁動，但 2019 年 2 月他竟拍片秀出藥袋自訴憂鬱，並且有多次輕生念頭。鏡頭前的形象，只是「表演用的人格」、要拍片了就上身。但離了鏡頭私底下沈靜寡言的他向採訪的媒體表示，這份工作沒有外界想像那麼光鮮浪漫，為了維持發片量，讓觀看數維持不墜，「一個禮拜有 4、5 天都悶在家裡，完全沒有走動…」，作一個 YouTuber，彷彿「關在牢籠裡很自由的人」。

加州爾灣大學的在線社群研究員凱特琳·羅 (Katherine Lo) 指出，除了拍片、剪片、後製、上傳和思考腳本以外，各種與粉絲和創作者的互動，才是造成網紅職業壓力的主要原因。她稱之為「無形的勞動」，特別存在於多數起步中的網紅身上。

沒有私生活

在短片影視圈中，互相串門子拉抬、刷存在感、答題與感謝網友，每天可能額外佔去數小時的時間。對於以日常生活為視頻素材的頻道主來說，所謂的隱私生活皆已攤在公眾面前，應付陌生網路社交的壓力就會加倍——他們已經沒有私生活空間可退。

過往打造明星時，我們使用了一個經紀公司團隊，從職能訓練、洽談商演、公關應對，都能將明星保護得很好。明星出道前的預備期，以及生涯的成熟期也長得多。但即使如此，藝能圈的憂鬱症、失敗者，甚至出事吸毒及輕生的案例都已層出不窮。那麼相較之下，新媒體文化底下的網紅多半是一個人闖星路，許多人小小年紀不過 20 歲不到，缺少「前輩」和專業從業人員保護網，就更顯得無助。

演算法惹禍

許多頻道主不約而同表示，讓他們痛苦的來源就是演算法。演算法常常鬼魅又難以捉摸，只知道不斷發佈的「日更」最有機會留住觀眾。曾有一名在美國的電玩和才藝直播平台 Twitch 上的直播主，僅僅「掉線」兩天就損失 40,000 名訂戶。由於頻道主的分潤大約是每 1,000 次瀏覽，才給予 2 到 3 元美金，而且 Youtube 限制訂閱人數達到 100,000 以上的頻道主，才能加入這個分潤計畫。

一些頻道主估算，如果純粹只靠流量營生，那麼大約要經營到 500,000 以上訂閱戶，才勉強有安全的財務空間招聘人力，做管理版面和公關工作。

儘管「廠商業配」的內容置入性行銷模式是另外一大收入來源，開闢了「精準分眾」的質感網紅路線，因此素人要憑藉拍片營造專業形象，仍然沒有想像中容易。

從 2016 年間就建立短片工作室的台灣製片師華森便向平面媒體透露：YouTuber 雖然正一步步侵蝕、取代著傳統娛樂產業，但燃燒自己卻卻是唯一攻略。也不是沒想過要好好轉型，但龐大的發片量，如何像歌手用 2 年醞釀一次「再出發」？也不是沒想過拍好影片，但可有任何獎項鼓勵好作品？

「燒肝」的短命職業

麥特總結，網紅直播主是一個「燒肝」的短命職業。「在 20 來歲時你絕對可以做這種夢想，你有足夠精力、專注力本錢花在這這種超長的工時，也沒有什麼家累的干擾，你還有友誼相對容易維持的朋友圈。」

但「少年得志」成名會讓人忽略以網紅作為「職業」有巨大的中年風險：不論是 30 歲後體能與健康的退化、江郎才盡、新鮮感消失，或成了「上有高堂、下有幼子」的中年夾心一族，或是朋友圈組織核心家庭關係紐帶漸漸不如大學生年紀時緊密，這些全部都可能威脅著網紅的心靈健康、財務安全，讓職涯甚至生命如流星般崩潰。



人生的勇氣獎

■ 陳映瞳
(台大眼科教授)

大學年代，我們班上有一位美麗的韓國僑生。通識課上她總是坐在第一排中間的位置。她有一頭飄逸及腰的長髮，總是用兩顆櫻桃般小球的髮圈，斜斜綁了一個側邊公主頭。山東人典型的高挑身材搭配著北國女孩特有的白皙皮膚，嬌嫩的臉龐總透出粉紅的光澤。我常常上課不專心，望著這位美麗的女同學出神；心裡想著，我希望像她那樣美麗；如果是男生，我一定會追求這位女同學。

美麗同學

漫長的大學生活中，我後來和這位女同學成為非常好的朋友。我們都是基督徒，價值觀很相近，也一起參加活動。我發現這位同學不僅外表美麗，氣質非凡，內心更是無比善良，也真心關心身邊的朋友。當時我認為這世上除了我姐姐外，這位同學就是全世界最善良的人了。

相較於同學的美麗，大學時的

我是個乾扁瘦弱的黃毛丫頭，更不幸的是臉上長了很多痘痘，雙十年華對我而言是雙倍的慘淡。當時我們住在同一間寢室，我常常看著鏡子心情非常低落；而這位同學總是溫柔地鼓勵我，告訴我其實我長得很可愛。

痘痘的困擾

有一天早上我發現認真求學的她，竟然賴在床上不打算上課。是生病了嗎？我緊張地詢問，她才很不好意思地回答，因為起床後發現臉上長了一個超級無敵小的小痘痘，她覺得太醜了，所以不想去上課。

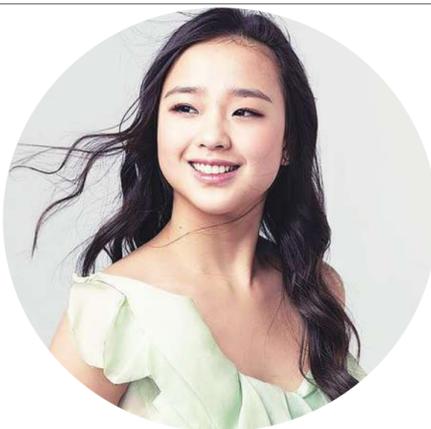
我聽完同學的回答之後，嚇得差點從自己的臥鋪上滾下來！臉上只長這麼小一個痘痘就不想去上課；那我臉上有近上百顆體積大好幾倍的痘痘，竟然天天都頂著大花臉出現在課堂上，那我心臟會不會太強壯了？還有，這位同學不是常常鼓勵我雖然是個大花臉，但還是很有青春魅力；怎麼痘痘搬家到她臉上，解讀就不一樣了呢？再怎麼善良體貼的人，當面對

災難發生在自己或別人身上的時候，解讀還是會不同的！這是在青春年華學到的寶貴功課。如果高貴的人性尚且如此，我們如何要求普羅大眾，能夠完全同理別人的感受？

同理心的重要

我經年在門診看病，有些緊張的病患常無病呻吟到處求診，當我回答說「這真的只是小病，你不用擔心」時，有些病患會反噎一聲，「醫生，生病的人不是你，你當然會說不用擔心；如果是換成你生病，你還會這樣說嗎？」。

被病患頂撞的時候心裡是不舒服的；但他們說的，其實是對的！不管有沒有放大痛楚，你真的理解別人正在感受到的痛嗎？別人又真的理解到你正在感受的痛嗎？每個人所經歷的情緒，都是自己獨一無二的十字架；不管這個

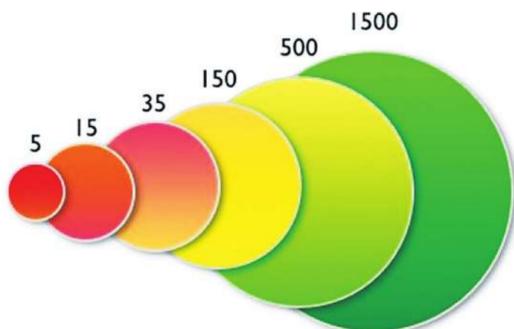


▲ 韓國美女。(photo by wiki media)

情緒是適中的，或是誇張的，世上永遠沒有人可以真正了解別人的感受。所以當我們抱怨別人無法同理自己的同時，我們也許需要換位思考，正視自己情緒的真實，也諒解到別人想像的有限。

換位思考

我們每個人的臉上都勇敢地掛著只有自己理解，而別人無法體會的痘痘，前往自己的人生課堂上課。痘痘帶的痛苦無法言喻，但只要我們選擇繼續步入教室，就不需要感到自卑或難過。畢竟，我們的勇敢和強大是別人無法體會的，而在教室裡面，我們也應該給自己頒贈一座人生勇氣獎呢。



◀ 人際關係鄧巴數字 150 人是最大極限。(網路截圖)

家庭問題 製造了社會問題

我們對孩子的「愛」，會不會是以「正常」為名的「異常」？只有孩子，成了唯一能以管教之名毆打的群體。

■金熹暉

我在《中央日報》社會部擔任記者的後輩一塊吃午餐，接著聊到二〇一三年開始，在蔚山、漆谷連續發生的兒童受虐致死事件。我們一同聲討虐待有多殘忍，然後討論到 NGO 可以和媒體聯手舉辦活動。我向後輩提議，不如舉辦全面禁止體罰的活動。當時我正在整理蔚山兒童受虐致死事件的調查結果，深刻感受到有需要改變父母對體罰的基本認

家都說：「這是為了糾正孩子的壞習慣，不得不用體罰。」「我自己也是被打大的，還不是長得好好的？」許多人就像前面舉例的檢察官與記者，認為孩子的體罰和虐待存在距離，壁壘分明。果真是如此嗎？為何我們會有這種想法呢？

體罰與虐待的距離

當大家和整個社會皆認為，父母或養育者體罰孩子在所難免時，對於虐待的敏感度也會降

這是因為父母將子女視為所有物，因此只要父母認為有必要，就可以對他們行使暴力。即便體罰儼然是一種對於人格主體的毆打與暴行，卻仍然存在於成人、父母的觀點之中。任何人都不會以愛為由，或為了糾正他人而出手，只有孩子，成了唯一能以管教之名毆打的群體。

支持體罰者主張：「就算是必須毆打不成熟的孩子，也要教導他們。」長期以來的論調一直如此，若是為了糾正比自己弱勢、低等之人，暴力就可以正當化。然而，有無數研究指責，體罰非但毫無教育效果，反倒會使暴力內化（internalization），造成人格扭曲，也只會引起孩子的恐懼，不會促使他們反省。

孩童暴力 OK ？

「內心受創、恐懼、傷心、膽怯、孤單、悲傷、生氣、感覺被拋棄、被忽視、發火、厭惡、恐怖、丟臉、悲慘、受到打擊。」這是二〇〇一年英國救助兒童會根據孩子挨打的經驗所整理出來，孩子們對於「體罰」的記憶。儘管孩子使用了超過四十個形容詞表達對體罰的可怕感受，但沒有一個孩子說出感到抱歉或反省的字眼，這表示體罰不僅在教育上成效不彰，而且只會在情緒上對孩子造成莫大傷害。

「唯有用藤條打孩子，用嚴厲嚇人的方式管束，孩子才不會出現問題行為，乖乖長大。」這樣的普遍觀念並沒有任何科學根據，反倒有數不清的數據顯示出相反結果。體罰能帶來正面效果，只不過是大家如此相信而已，顯示體罰具有負面影響的研究早已屢見不鮮，這也稱不上是爭論。

母親的「愛之鞭」

生長在將體罰視為管教方式，而且使用得比現今更廣泛的年代，不知既成世代（指已經在社會具有一定地位、掌握大部分資源的上一代。）是否太沉浸於過



◀ 我們拒絕成人間的暴力，卻支持對小孩動粗。(Photo with c.c. license by VVladimirVW on Pixabay)

他們認為在「正常家庭」內允許的體罰，以及在「不正常家庭」發生的虐待截然不同，絕對不會混淆，就像正常與不正常一樣天差地遠。

知。

可是，後輩的反應卻很不以為然：「體罰？哎呀，我也打過孩子，那和虐待有段距離吧？我們不談那種輕微的狀況，舉辦以虐待為主題的活動啦。」

親密的暴力和體罰

我領悟到許多善良的人很輕易就把正常與不正常區隔開。他們認為在「正常家庭」內允許的體罰，以及在「不正常家庭」發生的虐待截然不同，絕對不會混淆，就像正常與不正常一樣天差地遠。

雖然大家認為虐待是不對的，但養育孩子時很難不打孩子。大

低。在社會瀰漫著允許體罰的氣氛之下，會有根除兒童虐待的方法嗎？我敢斷言沒有。在有大約一半社會成員接受可以對特定年齡層、在特定條件下使用暴力的社會裡，被視為無關痛癢的體罰會如同毒菇般，茁壯為更趨嚴重的暴力，沒有任何遏止的方法。

為了管教孩子才打孩子的主張，成為最折磨社工的辯解。「我的孩子我會自己教，少來多管閒事。」每當社工接到檢舉，前往現場進行調查，就會碰到不計其數拒絕諮詢與調查的情況。即便接到有人檢舉虐待，也有很多警察認為：「父母總有這點權利吧？」而不以為意，沒有確實進行調查。

可是，藉由過去眾多分析與研究可知，世界上大部分的虐童事件均是一般人偶發性的體罰失控造成的結果，而非極度不正常的人蓄意行使的暴力。

父母可視情況對子女施暴的思考方式依然根深蒂固。



▲ 體罰其實並沒有教育的效果。(Photo with c.c. license by Alexas_Fotos on Pixabay)

去，才導致他們通常都有把父母的體罰美化的傾向。不僅是個人之間的對話，就連公共溝通亦是如此。

一旦說起要禁止父母體罰，就會有人提出異議：「我也是被打大的啊。」這裡預設了一個前提：因為從小被打到大，也就是在父母持鞭嚴厲教導下，自己才能順利長大成人。其中可能也包含了一種不快的心理，認為這是在攻擊父母用藤條打孩子小腿的行為是錯誤的。

雖然有很多人會說「愛之鞭」是韓國父母傳統的教育方式，但

將愛與暴力連結在一起的思考方式，蔓延到社會的每個角落。電影《驚爆焦點》（Spotlight）中，為揭開天主教神父對兒童的性暴力而奮鬥的人權律師說道：「養育一個孩子要靠整個村子，虐待一個孩子亦同。」

愛與暴力

儘管這句話是為了強調全村的沉默與幫助等同共犯，但我認為這句話也適用於我們的社會。正如同父母無法獨自撫養孩子，父母也無法獨自虐待孩

儘管孩子使用了超過四十個形容詞，用來表達對體罰的可怕感受，但是卻沒有一個孩子說出感到抱歉或是反省的字眼。

實際上並非如此。在其他包庇父母體罰行為的國家中，也經常使用「愛之鞭」（cane of love）的說法，因此這種嚴厲、賺人熱淚的愛之表現並非韓國父母獨有。「愛之鞭」的說法，意味著根據毆打者的意圖，某些暴力能夠正當化，但這些全是持鞭者的論調，對於挨打的孩子而言，無論體罰的原因是愛或憤怒，根本毫無分別。

子。小看並容許體罰的態度、寬待暴力的情緒、無公權力的介入等，使得漏洞頻出，最終導致在某處的孩子受虐致死。

就此層面來看，將子女視為父母的所有物、寬容父母體罰的韓國社會，不也加入了全村虐待孩子的行列？

（丁芸安／輯）

《異常的正常家庭》簡介

我們對孩子的「愛」，會不會是以「正常」為名的「異常」？

本書重新剖析一般人眼中，由父母與子女組成的所謂「正常」家庭，以及亞洲社會最重視的傳統家庭觀，看見家庭內隱形的權力如何壓迫、影響孩子的權益與成長，提醒我們——單由一方所建立的關係，實際上是一種暴力。

作者金熹暉以多年在兒童人權組織工作的經驗，寫下所謂「正常」家庭型態以外的家庭，在社會上遭受的歧視；以及當家庭內的暗影蔓延到職場、學校、社會時可能產生的悲劇。

究竟是誰定義了「正常」與「異常」？父母與家庭、社會與國家又該做出什麼改變？

本書試圖提出消弭偏見、扭轉觀念的解決之道。



出版社 / 時報出版

書訊快報

醒報編輯部／輯

《低潮不會死》

作者：蘿拉·莫瑞諾

出版社：時報出版

本書作者蘿拉·莫瑞諾二十七歲時失戀又失業，一下墜入人生的最低點，直到她發現積極的感謝力量，竟然改變了她的人生，並且可以每日「輕鬆」實踐。如今的她，不僅年收入達到預期理想、擁有完美的婚姻生活，每天還充滿活力，熱愛大自然，一切光明美滿。

如果你正苦於滿滿的負能量，本書也可以提供靈感，從人、自然、健康、周遭的小事物做起，徹底推翻負面思考，轉為正向人生；書內



《原來，我們都對自我誤解太深》

作者：熊仁謙

出版社：究竟出版社

哲學的思維練習，不只是訓練我們保持理性，感到內在平靜，也在於瓦解我們解決問題時會有的恐懼感受與諸多想像。

本書揭示了從正常的感受，到扭曲的情緒之間，會經歷的三種歷程。認知到這樣的過程，就像是為你和你心提供了「你不需要這樣想」的靜心解方。

而印度哲學「如實」的思維練習，則從每一天遇到的問題開始，不再像過去一樣，以為自己一定得這樣想、那樣做，



《階梯寫作：楊曉菁老師的 18 堂寫作必修課》

作者：楊曉菁

出版社：悅知文化

讀越多，便寫得越好？話說得流暢，卻無法寫得清楚？苦無靈感？無從下筆？心有所感？但詞不達意？為賦新辭強說愁，辭溢乎情？邏輯矛盾，文字冗贅？

檢驗你的寫作體質，掌握階梯式技巧，讓語文力成為你的競爭力。「即使有想法，偏偏就寫不出！」

學生時期的應試作文、各類報告，求職面試的履歷自傳，到進入職場後的公文、企劃書及簡報等，寫作，無所不在。只要掌握「完整」、「簡單」



軍事遺址變身觀光點 鼓山洞啟用

■ 余柏青 / 輯

【高雄訊】軍事遺址變身旅遊勝地！高雄因為地理與歷史的原因，擁有 200 多條軍事隧道，高雄市府日前正式啟「洞」軍事遺址觀光，也開啟了第一條軍事遺址鼓山洞，喚醒高雄被遺忘的觀光資源，增加高雄不同的觀光元素。

這也是繼高雄大力推動愛情產業鏈、醫療觀光後，再增新的觀光能量，也正式揭開軍事遺址觀光的神秘面紗。

高雄市府表示，經過觀光局百餘日的努力，及舊城遺址的工作夥伴多年歷史研究的發揮，振興高雄觀光經濟、提高高雄亮點，並頒贈「高雄軍事觀光」導覽解說員合格證書，為高雄軍事觀光專業導覽之旅加分。

高雄市府在鼓山洞的啟「洞」儀式，中表示，開啟第一條軍事遺址鼓山洞，喚醒高雄被遺忘的觀光資源，而如何增加與眾不同的觀光元素、滿足各種旅遊型態的需求，是發展高雄觀光亟需思考的面向。

包括發展健康美容的醫療觀光、串連愛情產業鏈的愛情觀光、吸引軍事迷的軍事觀光、農



▲▼▼「鼓山洞」是二戰日治時期鐵道部所興建，係為戰時提供員工及旅客避難之大型防空隧道，光復後交由警備總部使用。（高雄市政府提供）

村美食的體驗觀光等，這些身心靈之旅，我們都會一一安排，高雄在面對「人進來」的挑戰，定會用最大的力量符合觀光客的需要。

「鼓山洞」是二戰日治時期鐵道部所興建，係為戰時提供員工及旅客避難之大型防空隧道，光復後交由警備總部使用，共有 3

處入口，高約 3 米、寬約 2.5 米，形狀如馬蹄狀，主體及附屬結構總長約 200 公尺。

隧道採鋼筋混凝土管結構強固，有其特殊防空意涵，中間有一條陡峭的逃生隧道直通壽山出口，因長久未使用，階梯皆已鐘乳石化，形成難得的景觀。

由於「鼓山洞」鄰近輕軌

C14、C15 站，交通實屬便利，而且旁邊登山步道也銜接舊時神社參道，相關參訪，採線上預約制，每週四、五、六、日開放，每日 5 梯次，每梯次限額 40 名，5 月預約成功且參觀導覽的民眾，將有機會獲得限量紀念明信片，明信片中將有名藝術家洪根深的書法題字，具有紀念價值。



報馬仔

新莊塭仔底公園 具遊賞多功能

【新北訊】位於新北市新莊中港大排旁「塭仔底溼地公園」噴水池，即日起開放，歡迎民眾攜家帶眷、呼朋引伴來清涼一下。

塭仔底公園建置至今已 11 年，新北市政府水利局用三個月的時間進行整體改善，不僅是改善噴水設備，地面外觀亦改造為繽紛色彩，使炎炎夏日更能帶給民眾涼爽視覺感受，並提供親子遊戲的空間。此外，設計時已考量水資源循環再利用，噴水池內使用過的水將導入灑水系統，澆灌公園內花草，不浪費水源。

「塭仔底溼地公園」位於

新莊區的副都心，是中港大排附屬的公共設施，也是新莊唯一兼具親水、生態、休憩、滯洪功能的溼地公園，公園內設施完備，設有兒童遊樂區、噴泉、可愛造型涼亭、休憩廣場和溜冰場等，鄰近有中港大排彩繪、願景館等展覽可供民眾參觀遊憩的好去處。

噴水池啟用時間即日起至 9 月 30 日止，開放時間為每週二至日每日早上 7 時 30 分、10 時各噴水 5 分鐘及下午 5 時至晚上 7 時整點起各開放噴水 15 分鐘，歡迎民眾多利用，另每週一會進行維護，將不開放使用。



▲塭仔底溼地公園是中港大排附屬公共設施，也是新莊唯一兼具親水、生態、休憩、滯洪功能的溼地公園。（新北市政府提供）

中台灣經典景點卡 暢遊 13 個景區

【台中訊】一卡在手暢遊 13 個經典景點！台中市政府旅遊局搶搭春遊熱潮，即日起推出台中

經典卡主題套票，只要一卡在手，便可於 30 天內暢遊中台灣 7 縣市 13 個經典景點。

暢遊範圍從苗栗至嘉義，更與該區域 140 家特約店家配合推出專屬優惠，可說是小資旅行、親子出遊最好的工具。

中市觀旅局表示，這 13 個超人氣景點各有千秋，民眾可至「台中麗寶樂園」享受精彩刺激的遊樂設施體驗；或到「后豐鐵馬道」騎自行車欣賞雄偉壯觀的花樑鋼橋、享受追風快感；或是趁季節正當時，前往適合全家出遊、悠閒慢活的「東勢林場」看看漫山遍野的螢火蟲。

其餘經典景點還包含「清境小瑞士花園」、「中台世界博物館」、「鳳凰谷鳥園」、「車籠埔斷層」、「日月潭纜車」、「日月潭遊湖船」、「日月潭遊湖自行車」、「劍湖山樂園」、「奮起湖鐵路便當」、「阿里山國家

森林遊樂區」等景點行程，從美食、博物館到戶外活動，一次滿足民眾出遊的不同需求。

消費者若持卡至貼有中台灣好玩卡特約商店貼紙的店家，包含金色三麥、木匠兄妹、卦山燒、旺萊山鳳梨文化園區、湖畔花時間湖岸餐廳、湯唯溫泉度假村、國際高空彈跳...等超過 140 間中部著名餐廳、伴手禮、觀光工廠，更可憑卡消費享優惠或額外享專屬來店禮。

台中經典景點卡將從 5 月 15 日起於中台灣好玩卡官方網站上正式開賣，首波販售限量 1000 張，原價 3900 元，限時優惠價只要 1199 元！除了享有有限時優惠外，即日起只要前往活動網頁填寫問卷，便可獲得 200 元折價券。



▲▶▶ 民眾一卡在手，便可於 30 天內暢遊中台灣 7 縣市 13 個經典景點。（台中市政府提供）

新竹後花園青草湖 再現天鵝船

【新竹訊】新竹後花園再現天鵝船。踩著踏板，天鵝船緩緩游在湖面上，三十年前的青草湖，湖面上有一片天鵝船可以遊玩。

睽違了 30 年以後，新竹市府再度引進天鵝船，希望結合近年來推行的 SUP 立式划槳，炒熱青草湖的觀光活動。

青草湖是一片寧靜的水域，有新竹市的後花園之稱。近年來新竹市政府引進 SUP 立式划槳，希望帶動這裡的運動與觀光熱潮。由於是封閉水域，安全性高，

是一個適合新手練習的好地方。

新竹市府表示，立式划槳在國際上相當風行，但在台灣還在推廣的階段，新竹市府這次請來兩位曾經在國際比賽上奪冠的立式划槳好手，一起來行銷青草湖的好。

竹市府強調，這次的活動結合春遊專案，民眾可以在新竹市配合的飯店住宿，憑住宿證明，可以換取免費體驗立式划槳或天鵝船的兩個名額，數量有限，民眾可把握機會。



▲新竹市府再度引進天鵝船，希望結合近年來推行的 SUP 立式划槳，炒熱青草湖的觀光活動。（新竹市政府提供）