



妻用公款 納坦雅胡罪加一等
三起貪汙案纏身！以色列總理夫人莎拉·納坦雅胡認罪非法挪用 10 萬美元公款叫外燴。



頭紗不能不戴 伊朗 Uber 惹議
女子利用當地叫車軟體 Snapp 搭車，卻因拒絕戴上伊斯蘭傳統頭紗而遭司機載回原來的叫車地點。



用「心」吃飯 讓身體參與進食
透過改變飲食的態度，就可改善身體或情緒的問題，透過對的飲食方法，提升消化功能，更能斷去頭腦的雜訊。



冷山的陽光普照（溫小平）
因為陽光炙烈，熱起來難以消受，居民就以摩爾人從北非帶過來的傳統，將灰白泥塗抹牆壁，反射豔陽的威力。



今天天氣

北部 23°-27° 陰陣雨

中部 23°-31° 陰多雲陣雨

南部 25°-31° 陰陣雨

東部 24°-30° 陰短暫陣雨

民進黨揭初選民調 蔡英文代表出征

總統蔡英文以 35.7% 領先前行政院長賴清德 27.48%，
將代表民進黨參與 2020 總統大選。



▲ 蔡英文將代表民進黨角逐 2020 總統大選，黨主席卓榮泰表示，希望初選完大家可以團結，以 2020 勝選為目標。（中央社）

▲ 民進黨中央 13 日公布總統初選民調結果，總統蔡英文（圖）民調勝過前行政院長賴清德，將代表民進黨角逐 2020 總統大選，爭取連任。（中央社）

【本報記者呂翔禾台北報導】
蔡英文將代表民進黨參選 2020 總統大選！民進黨黨內總統初選民調 13 日宣布結果，總統蔡英文以 35.7% 領先前行政院長賴清德 27.48%，將代表民進黨參選 2020 總統大選。民進黨黨主席卓榮泰表示，這次初選給台灣民主立下典範，在初選後將全力爭取台灣民眾支持，讓民進黨贏下 2020。

蔡民調皆獲優勢

民進黨祕書長羅文嘉表示，5 家民調公司於 13 日早上 10 點半正式將民調開封，計算民調結果，總統計共有 16051 個有效

樣本，其中市話有效樣本數為 8056 分，手機則為 7995 份，整個統計程序大約 12 點時完成，也馬上將結果跟參選人雙方進行報告。

卓榮泰說，民調中蔡英文在跟可能參選的國民黨高雄市長韓國瑜、無黨籍的台北市長柯文哲哲對比皆勝出，而賴清德在民調中有輸給其他候選人，所以經過民調公司綜合加權後，由蔡英文總統於民調中勝出，不過正式代表民進黨參選 2020 總統大選需要等下周三中執會認定民調結果後，才會正式公布。

卓榮泰表示，經過了 86 天初選的煎熬，雖然在過程中有許

多波折，但兩位參選人都展現了很好的民主高度，這次的總統候選人初選也為台灣的民主立下良好的典範，在這次初選中，人民是最大的贏家。

盼初選為民主典範

他也提到，民進黨將從中立的選務機關，轉換成選戰機關，正式啟動選戰模式，結合各區域跟不分區立委，將全力以「2020 勝選」為目標。他也提到，正逢香港人為下一代爭取民主抗議，民進黨希望爭取選民支持，維護台灣的民主價值，不會讓台灣步入香港的後塵。

（相關新聞見二版）

再捐 50 億給癌醫 郭批：政府效率差

郭台銘說，延宕簽約是政府行政效率不佳、加上「卡管案」
使台大校長職位空懸整整一年，沒有進度。

【本報記者吳婉瑜台北報導】台大癌醫捐贈簽約因兩大因素延宕。國民黨總統參選人郭台銘 13 日於台大癌醫中心與台大校長舉辦簽約儀式，在履行當初簽約承諾之外，另再多捐 50 億，郭台銘說，延宕簽約是由於政府行政效率不佳、加上「卡管案」，導致台大校長職位空懸整整一年。

郭台銘承諾捐款、由旗下永齡基金會出資興建癌醫中心，原訂下個月開幕的台大癌醫因捐款短缺現在只能小規模營運。癌醫的興建歷經 4 任校長，「癌醫的院長沒變，我也沒變，」郭台銘說，兩位至親的離開讓他誓言要對抗癌症。至於為何花 10 年時間，他表示，由於行政效率不足與台大校長一職空缺有關。

「為了搬幾棵樹，工程竟延後兩年，」他認為，政府行政效率太差，從申請執照就花了 2 年，地方政府到中央分工要蓋許多圖章，他說，若他當選後一定要改善政府的行政效能。他也提到，台大校長空懸一年，

導致原定的簽約計畫遲遲未定，因為待簽約後配合校方的款項，癌醫才能正式營運。

被問到為何追加 50 億？郭台銘則表示，本來希望醫院在 5.6 年內蓋好，結果拖了 10 年，通貨膨脹加上零星費用增加，另外也添購了最新設備，經費提高。永齡基金會執行長劉有彤表示，此次簽約新增捐款 50 億，總捐款共 2 百億元。

台大校長管中閔於簽約儀式表示，這是世界上極少見的大額捐贈案，台灣不只要蓋一所世界級癌症醫學中心，同時要藉由癌醫的研究工作，讓台大癌醫成為全國癌症醫療的頂尖學術基地。癌醫院長鄭安理表示，癌醫興建的 10 年間，郭曾親自帶領團隊到全世界參觀癌醫中心，找尋新的醫療器材。



▲ 鴻海董事長郭台銘 13 日宣布加碼捐新台幣 50 億元給台大癌醫中心，他表示，若未來當總統，將打造健康醫療新平台，這是他對國人健康、科技發展的期許。（中央社）



電影特映場

2019 年 6 月 18 日（二）
晚上 9：00 真善美戲院

醒報訂戶寄 anntw.ad@gmail.com
註明手機、訂報地址即獲贈 2 張

醒報請訂戶看電影！
《人生最後一場拍賣會》

社論

蔡英文勝出 國民黨能不顫抖？

一如外界所料，民進黨 2020 黨內初選，總統蔡英文的民調領先前行政院長賴清德，取得勝利。賴清德在第一時間就公開表示接受初選結果、支持蔡英文代表民進黨投入大選。

雖然民進黨近 3 個月的黨內初選，引發的各種紛擾，能不能因此平息猶待觀察，但是國民黨至今仍無比混亂的情勢，恐怕更難讓人樂觀。

蔡領先的幅度是 8.2 個百分點，有人稱之為「大勝」，因此樂觀期待挺賴派可以輸「心服口服」。不過，民進黨黨內

初選一路走來，經過時間拖延、遊戲規改變等讓人明顯感到不公平的歷程。再加上，蔡英文擁有充份的行政資源與龐大的助選陣容，幾乎所有的民進黨公職人員都站在蔡英文這一邊。

蔡賴之爭根本是一場不對稱的競賽。在這種情況下，8 個百分點的勝出，其實也不見得能夠稱得上是大勝。

這場初選，賴清德經歷的政治三溫暖，只能說「如人飲水，冷暖自知」，在結果公佈之前，台南市黨部主委黃先柱已公開表示，其實結果早就可以猜得

到，無奈的心情溢於言表。

藍營的支持者則注意到，這次民進黨初選對比式民調（即不同政黨之間的民調相比）顯示，蔡英文以 35.68% 的支持率大勝韓國瑜的 24.51% 及柯文哲的 22.7%；賴清德以 27.48% 贏過韓國瑜的 23.47% 與柯文哲的 27.38%。

換言之，蔡賴兩人不論是誰代表民進黨，都會取得 2020 最後的勝利。這個民調結果將激起 2 種不同的反應，一是懷疑，二是憂慮。

從 318 宣佈參選以來，賴清

德的民調一直都穩定領先蔡英文，民進黨黨正式啟動黨內初選民調後則出現逆轉，一般認為，這與蔡陣營「上窮碧落下黃泉」的瘋狂催票有關。

然而最後結果顯示，蔡不但拉大領先賴清德的幅度，甚至還大幅超越韓國瑜及柯文哲十多個百分點，未免太不可思議了。

事實上，其他所有媒體的民調仍顯示韓柯兩人領先蔡賴，民進黨黨內初選的民調結果還真是與眾不同。

有人認為，蔡英文有現任優

勢，特別是近日行政院長蘇貞昌到處放送政策利多，確實讓不少民眾有感；香港「反送中」抗議升高，對照韓國瑜的慢半拍反應，柯文哲的點到為止，蔡英文的嗆辣回應，確實有如「撿到槍」一般，民調上升，也不是沒有道理。

回顧蔡賴之爭中，兩人所顯示的耐力與毅力，真是不可小覷。特別是蔡英文也與前總統陳水扁一樣，「非贏不可」的意志力極為強悍，2020 會發生什麼事，實在很難預測。

如今蔡英文一如所料的勝出，

可以預期接下來民進黨將會全力整合初選所形成的分裂與對立。

賴清德的態度已很清楚，不論心裡怎麼想，至少表面上他不會負隅頑抗，甚至若是蔡英文願意三顧茅廬謙卑請將，「蔡賴配」也不是不可能的事。

倒是國民黨這廂，看到民進黨所公佈的民調、想想蔡英文為 2020 所做的各種佈署，能不顫抖乎？！

（彭蕙仙）

籲港府跟人民溝通 蔡：勝選求團結

初選獲得提名的蔡英文表示，現在最重要的是團結起來，2020 年勝選以維護台灣主權與民主價值。

【本報記者呂翔禾台北報導】「即使打擊犯罪也不能傷害人權！」總統蔡英文於 13 日的記者會表示，香港人民對逃犯條例有疑慮，港府應該傾聽人民聲音，維護民主價值，而不是用塑膠子彈鎮壓民眾。另外，針對初選獲得提名，蔡英文說，現在最重要的是團結起來，2020 勝選以守護台灣民主。

港府需傾聽人民聲音

蔡英文說，13 日早上因為行程緣故，沒有辦法接見在台港生的陳情，因此是由總統府祕書長陳菊代為接見，但她對香港現在的狀況也十分擔心，認為港府不應該用暴力的方式鎮壓抗議民眾，需要傾聽人民的聲音。

「只要蔡英文在，不會發生任何破壞台灣主權的事情。」她也提到，不只香港，逃犯條例也會影響台灣的主權與人民，她堅持一貫的立場，不希望看到逃犯



▲總統蔡英文於 13 日記者會表示，希望港府能傾聽人民聲音，不要通過有侵犯人權疑慮的逃犯條例。（中央社）

條例通過，破壞台、港的民主價值。她也說，要合作打擊犯罪可以，但是要建立在不侵犯人權的前提下。

被媒體問到民進黨總統初選民調結果時，蔡英文表示，她已經

跟賴清德院長通過電話了，感謝賴清德對她的批評與指教，以及民眾對她的支持。現在初選已塵埃落定，她希望能團結黨內，達成 2020 勝選的總目標，維護台灣主權與民主價值。

蔡總統稍早在臉書提出贏得黨內初選的「五個要」，作為未來競選總統連任的目標：1. 要團結民進黨，一個都不能少。2. 要讓民進黨大於民進黨，連結社會最大力量。3. 要捍衛改革成果，確保經濟繁榮，讓人民有感。4. 要守護主權，讓世代代的台灣人選擇自己的未來。5. 要結合國際社會堅持民主自由人權的朋友，讓台灣成為世界的台灣。

2020 勝選 守護台灣

針對會不會有「蔡賴配」的問題，蔡英文提到，由於剛初選完大家都要喘口氣，因此在稍作休息後，會請黨內儘快安排會面再做討論。而賴清德稍早在台南召開記者會表示，很榮幸這次初選能在台灣留下民主的一頁，希望大家團結起來，一起支持蔡英文總統，讓民進黨 2020 勝選，守護台灣主權。

大法官倉促審核 司改團體：且慢

【本報記者呂翔禾台北報導】大法官人事案不能草草通過！多個公民團體 13 日召開記者會，批評立法院在總統府 5 月 27 日公布大法官人選後，6 月 17 日第 7 會期臨時會就要審核大法官人選，時間過於倉促。公民監督國會聯盟執行長張宏林表示，希望立法院可以延後大法官人選的審核，讓議會更多時間思量大法官人事案。



▲「民間監督大法官人選聯盟」13 日召開記者會，呼籲立法院不要倉促決定大法官人事同意權。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

大法官人選攸關價值

蔡英文總統 5 月 27 日提名高雄高等法院行政法官兼院長楊惠欽、考選部長蔡宗珍、司法院秘書長呂太郎和台大法律系教授謝銘洋，並咨請立法院同意。根據媒體報導，立法院將於 6 月 17 日第 7 會期臨時會中，優先處理大法官人事同意案。

張宏林表示，大法官是台灣重要獨立機關代表，為憲政的守護者，憲法的解釋會影響社會價值變遷，而且有 8 年的任期保障，結果民進黨卻違背去年的承諾，讓議會對大法官人選還有 1 個月時間檢驗，今年卻只有 3 個禮拜時間可以決定，這樣對於台灣日後的價值發展有嚴重的影響。

他也說，先前許多立委在質詢大法官的時候，還要求大法官背法條或試問一些雞毛蒜皮的小事，讓他們今年很擔心會

不會又有立委敷衍了事，因此它們也準備了一些題目讓立委參考，希望立委諸公可以延後審核大法官的期限，回去多準備一點內容，發揮立法權監督司法權的精神。

須廣邀專家評估

婦女新知基金會資深研究員曾昭媛表示，以釋字 748 為例，大法官的釋憲對於社會各個層面都會造成影響，他們希望作為大法官的人選，要對於國外人權公約有更多的認識與接納，將較先進的人權價值帶進台灣，讓台灣可以走向更民主、開放的社會。

因此，她希望這些被提名的人必須對一些社會敏感議題，如居住正義、通姦除罪化等發表看法，讓大眾檢視這些人對這些議題的看法，用更多的時間評估這些人選是否適任大法官。另外，立委除了質詢之外，也要召開聽證會，廣邀學者、專家一同檢驗。

送陳情書進總統府 盼修港澳條例

【本報記者張元融台北報導】「反送中！護人權！行動撐香港！」13 日數十名在台港生集結於總統府前呼喊口號，並由台藝大的香港學生張俊豪等十名代表前往總統府遞交陳情書，訴求《港澳關係條例》增訂人權審查機制，防止打壓抗爭的香港官員警察來台、放寬港人申請居留條件。總統府回應，「撐住全世界所有想要爭取自由、民主的人。」

陳情書開頭表示：「我們感謝蔡總統在網路上多次公開表態反對送中條例，支持香港的民主運動，除了公開的文字表態以外，希望蔡總統能以具體政策表達對香港及在台港人的支持。」

針對陳情書內文提及的修改《香港澳門關係條例》第十八條，張俊豪表示，應該將人權審查機制放入《香港澳門關係條例》中，讓台灣身為移民的審查方，將人權作為主要的考慮條件，希望總統蔡英文支持修改



《香港澳門關係條例》，對於有參與鎮壓群眾的香港公務員、警察，未來若要移民到台灣，將不適用《港澳關係條例》種種優惠。

對此，總統府發表聲明，「台灣絕不會接受任何以消滅國家主權為目的之作為，也拒絕接受以修法為前提的個案移交，台灣不會是惡法的幫凶」，並表示會

▲數十名在台港生 13 日在總統府前舉行記者會，隨後由張俊豪等十名代表進入總統府遞交陳情書。（photo by 張元融／台灣醒報）

正面看待在台港生表達意見，「因為民主、自由是我們珍惜的價值，台灣會堅持守護這樣的價值，也願意分享這樣的價值，撐住全世界所有想要爭取自由、民主的人」。

談及《逃犯條例》，張俊豪表示，一旦《逃犯條例》施行，所有在台灣或香港發表的言論對中共不利，都有可能被因「危害國家安全」為由而送到大陸審判，這是所有在台港生都非常關心的。他還說，一旦《逃犯條例》施行，「我現在的言論已經有可能被國家機關認為危害國土安全，我連像這樣受訪的機會都沒有」。

到場聲援的學運領袖林飛帆也指出，過往李明哲事件，就是從澳門進入廣州被捕；倘若是這個法案通過，港府可以直接在香港、澳門機場逮人、遣送中國受審，這是影響非常關鍵的一步，對香港一國兩制原本享有的部分「司法管轄權」是一大侵害。

▼ 以色列總理納坦雅胡捲入貪腐醜聞，連累所屬政黨，國會優勢可能不保。（納坦雅胡臉書）



夫人承認挪用公款 納坦雅胡罪加一等

【本報記者許雅筑綜合報導】以色列總理夫人承認挪用公款！以色列總理夫人莎拉·納坦雅胡於12日早上認罪，表示共非法挪用10萬美元公款叫外燴。由於納坦雅胡夫人1年前也受到指控參與納坦雅胡總統第4000號案件的貪汙案，納坦雅胡目前也有三起貪汙案纏身，這次的貪汙事件又進一步破壞了納坦雅胡的形象。

根據《國土報》報導，2018年6月時納



三起貪汙案纏身！以色列總理夫人莎拉·納坦雅胡認罪非法挪用10萬美元公款叫外燴。

坦雅胡夫人因為挪用公款共訂購價值10萬美元的外燴到官邸，並隱瞞雇用廚師一事。認罪書表示，一同被起訴挪用公款的總理官邸前總管埃茲拉·賽多夫也會一併認罪。

認罪書提到，納坦雅胡夫人會付財政部4萬5000新謝克爾（1萬2552美元），並支付1萬新謝克爾的罰金。但她會被以「刻

意利用他人所犯下的錯誤」定罪，而非以詐欺的罪名定罪。埃茲拉·賽多夫則需要支付1萬新謝克爾的罰金，並且從事120小時的社區服務。

根據《CNN》報導，目前納坦雅胡總理身陷3起貪汙案的調查中，而他卻否認指控，聲稱這些都是媒體操控的獵巫行動。原本



將於10月初進行的起訴前聽證會，被納坦雅胡有力的法律團隊延期，給了納坦雅胡足夠的時間在國會通過豁免法案，有效地避免自己被起訴。

納坦雅胡涉嫌的貪汙案分別為第1000號案件、第2000號案件與第4000號案件，其中包括納坦雅胡與企業家、報社、電信業者的勾結。檢方指稱，納坦雅胡提供這些人利益，以獲得價值匪淺的禮物或者更符合納坦雅胡需求的新聞版面。



以色列總理身陷貪汙案的同時，夫人承認非法挪用公款。（photo by Wikimedia Commons）

巴勒斯坦中東喊話 勿信美和平計畫

【本報記者呂翔禾綜合報導】「美國只是想拿錢收買你們，合法化以色列的佔領！」巴勒斯坦官方近日積極向周圍大國宣傳，抵制美國總統川普提出、在巴林首都麥納麥召開的「中東和平經濟對話」，巴國尤其呼籲埃及、約旦兩個中東大國不要被美國騙，否則就會助長以色列氣焰，並且讓阿拉伯世界分裂。

用金錢洗白以侵占

根據《半島電視台》報導，美國白宮資深官員表示，埃及跟約旦將會參加6月底在巴林首都麥拉麥，由美國主導的中東會議。對此，巴勒斯坦官方於近日在黎巴嫩首都貝魯特召開的官方會議表示，川普的「中東會議」只是要合理化他們跟以色列在巴勒斯坦的開發計畫。

巴勒斯坦對於川普要促進他們經濟的說法十分感冒，他們呼籲埃及跟約旦不能參加美國的經濟會議，否則就是合法化以色列政權侵占西約旦河、戈蘭高地的暴



行。黎巴嫩政府隨後也宣布，不會參加麥拉麥的和平會議，而且還會在6月25、26兩天在該國首都貝魯特舉辦會議，反對美國同時舉辦的巴林和平會議。

承認巴的國家地位

約旦政府的發言人也表示，如果川普要推動有關巴國的和平計畫，一定要基於承認兩國，也就是巴勒斯坦跟以色列都是國家的平等身分，坐上談判桌將政治問題解決後，才可談有關該區的商業或是其他問題。

不過國際危機組織的觀察家巴可尼受訪時則分析，埃及跟約旦都跟美國軍購甚多（去年兩國分別向美軍購13億、4.4億美金），在吃人嘴軟、拿人手短下，美國當然希望跟以、巴鄰近的兩國可以展現較和緩的態度。

雖然《以色列時報》提到，伊拉克也不會參加這次會議，但埃、約兩國長久以來都算中東的意見領袖，在目前都還沒表態下，後續兩國是否屈從美國是外界觀察的重點。



救助墨國非法移民 總統賣機籌款

【本報記者呂翔禾綜合報導】賣飛機解決移民問題，跟美國打好關係！墨西哥總統歐布拉多12日宣布，將把出售總統專機的獲利，投入救助非法移民。由於近日美國以墨西哥沒有控管非法移民為由，對該國加徵關稅。外媒分析，兩國在新北美自由貿易協議（USMCA）下經濟交流甚廣，墨西哥希望透過此舉，緩解美國加徵關稅的態勢。

根據《紐西蘭國家廣播電台》報導，歐布拉多在演說中宣布，將會把這筆錢救助窮苦難民，讓他們不需要逃往美國才能謀生。當初政府以2.18億美金購入這台波音787夢幻客機，歐布拉多表示，預估這台飛機將以1.5億美金賣出。另外，墨西哥政府還打算陸續將政府的60台飛機跟70台直升機賣出。

由於美墨邊境非法移民問題持續困擾美國，因此川普近日也宣布，對墨西哥進口貨物課徵5%關稅，希望該國能對移民採取近一步的行動。根據《猶加敦時報》報導，歐布拉多在12日被媒體問到會不會



▲墨西哥總統歐布拉多希望能將賣掉總統專機的錢投入難民救助，但引發國內質疑可行性不高。（Photo from Wikipedia）

在邊境加派人手，他表示已經編列預算，預計派6千位國民兵到南邊與瓜地馬拉接壤的邊境，不讓非法移民進入墨西哥。

拿稅收幫別國難民

不過賣飛機的行為引發該國輿論強烈反彈。墨西哥媒體普遍批評，總統是把納稅人的錢用來幫

助不是墨西哥籍的難民。另外，其實歐布拉多去年當選以後就開始賣飛機，可是到目前為止仍乏人問津，而且美國的關稅懲罰45天後就到期了，飛機能否在處罰結束前賣出，也是未知數。

美國《CNN》也提到，川普政府威脅墨



西哥，如果沒有趕快解決移民問題，他們會逐月調升墨國對美進口關稅比例。墨西哥在跟美國就USMCA談判時，已經被美國取消許多優惠，因此面對這波加徵關稅，墨國政府也希望能儘速解決，避免拖太久導致國內經濟受損。



▲巴勒斯坦呼籲埃及、約旦兩國不要參加美國的和平會議，否則就是合理化以色列對他們的侵占行為。（Photo by hosny_salah on Pixabay under C.C License）

頭紗不能不戴？ 伊朗 Uber 惹爭議

女子利用當地叫車軟體 Snapp 搭車，卻因拒絕戴上伊斯蘭傳統頭紗而遭司機載回原來的叫車地點。



▲ 伊朗近日有女子利用當地叫車軟體 Snapp 搭車時，由於拒絕戴上伊斯蘭傳統頭紗「希賈布」被司機趕下車，引發爭議。(Photo from Wikimedia Commons)

【本報記者呂翔禾綜合報導】不戴頭紗就不能上車？伊朗近日有女子利用當地叫車軟體 Snapp 搭車時，由於拒絕戴上伊斯蘭傳統頭紗「希賈布」被司機趕下車，引發正反議論。伊朗法律規定女生要穿寬大衣服遮掩身體，因此有人認為司機要求合理；但也有人推特發起抵制 Snapp 活動，認為該 APP 不尊重女性自主權。

根據《半島電視台》報導，根據當地《塔斯尼姆通訊社》消息，一名女子近日透過 Snapp 叫車，而在搭車時希賈布從她頭上掉落，男司機便要求她將頭紗戴上，但遭女乘客拒絕。事後女乘客發推文表示竟遭司機趕下車，不過男司機隨後也發推文回批，他有還將女乘客載回原來叫車的地點。

地點。

後來女乘客還將司機的姓名、長相公開，不過該篇文章隨即被她自己刪除，她也表示很後悔將司機身分暴露。Snapp 公司原本發聲明表示，公司需要堅守伊斯蘭的價值，而且司機的身分不能隨意公開。不過他們後來改口稱女乘客已認錯，所以他們也放棄對她的法律追訴權。

不過在 Snapp 發出聲明後引發許多爭議。由於伊朗宗教法規定女生要用寬鬆的衣物將頭髮、皮膚等器官遮蓋，因此保守派媒體跟一些 Snapp 駕駛對於該司機表示支持，該名司機阿巴德還上電視，因「維護伊斯蘭價值」接受表揚；但許多民眾也在推特上則發起對 Snapp 的抵制，目前抵制 Snapp 的貼文數已超過 70 萬。

德黑蘭居民馬尼受訪時表示，雖然抵制 Snapp 不一定能解決女性帶頭紗的問題，不過至少讓政府看到反對嚴苛宗教律法的聲音。

由於伊朗宗教法規較保守，對於女性服裝有諸多限制，伊朗女子需將全身皮膚遮住，只能露出臉部，在思想日漸開放下，伊朗女性的自主意識提升，近來呼籲政府服裝解近的聲量也日漸提升。

不過，Snapp 是該國最大的租賃車服務公司。「伊朗很多大學、碩士畢業的年輕人都在 Snapp 工作。」伊朗一名女英文教師表示，雖然她跟她在 Snapp 工作的丈夫也因此吵架，不過她也怕如果對該公司進行抵制，包括他丈夫，許多伊朗民眾都會因此失去工作。

《耶路撒冷郵報》提到，伊朗甚至設立「宗教警察」確保該國女生確實都有遵守戴頭紗的規定。近年來伊朗女權意識也逐漸高漲，國內對於嚴苛伊斯蘭律法不滿的聲音逐漸浮現，希望政府能夠不要用法限制女性自主權。



600 種植物已滅絕 波及整個生態



▲ 數據顯示，植物消失的速度比原本預期快 500 倍。(Photo by Jason Hollinger on Flickr under Creative Commons license)

【本報記者莊瑞萌綜合報導】現今植物消失的數量已超越其他物種滅絕數量的加總。歐洲科學家指出，過去 250 年來，有將近 600 種植物消失在地球上。由於包括人類在內等其他物種都必須倚賴植物存活，因此，科學家呼籲人類必須正視這項警訊。今年 5 月，聯合國也指出，估計有 100 萬種動物與植物正面臨滅絕危機。

據《BBC》報導，英國皇家植物園與瑞典斯德哥爾摩大學科學家發現，過去 250 年來共有 571 種植物已消失地球上，數量是鳥類、哺乳類與兩棲類滅絕加總的 2 倍之多。研究人員漢弗來絲表示，「這項研究讓我們第一次知道哪些植物已滅絕、消失的地方以及發生速度有多快。」

目前確定已消失的植物包括用來提煉精油的智利檀香與聖赫倫那橄欖 (St Helena Olive) 等。不過，研究也指出，過去已被認為滅絕的智利秋水仙屬 (Chilean

crocus) 又再度被發現。

據《CNN》報導，這次報告指出，植物滅絕的速度，比在沒有人類介入下的正常滅絕速度快 500 倍，相較動物滅絕速度則比正常滅絕速度快近 1,000 倍，對此，研究人員認為植物滅絕速度已被低估。另外，研究也發現，島嶼、熱帶地區與地中海氣候地區的植物滅絕率最高，因為這些植物都是最易受到人類活動影響的獨特物種。

植物滅絕會導致依賴它們的其他生物體出現一連串滅絕，例如以植物作為食物和產卵的昆蟲。地球上所有生命都依賴植物，因為後者提供呼吸的氧氣與食物來源。

不過，這次報告也提出一項正面消息，曾被認為已滅絕的 430 種物種又重新被發現，但其中 90% 的物種仍具有高滅絕風險。

本次研究刊登在《自然生態演化》(Nature Ecology and Evolution) 期刊。



圖文選粹

圖文 / 中央社

蘭花外交 各國駐 WTO 大使夫人學插花



▲ 中華民國駐世界貿易組織 (WTO) 代表團 13 日舉辦插花工作坊，邀請各國駐 WTO 大使夫人用台灣蘭花插花。

北韓媒體譴責韓美合作 短期內難回談判桌



◀ 北韓領導人胞妹金正淑 (右) 12 日在板門店北韓轄區「統一閣」向南韓青瓦台國家安保室長鄭義溶 (中) 轉交北韓領導人金正恩悼念花圈。南韓前總統金大中夫人李姬鎬的花圈。

法國傳奇天后凱薩琳丹妮芙最真情演出
亞馬遜 5 顆星暢銷感動改編

《再見小媽》歐洲天后 凱薩琳丹妮芙
《三心一意》 齊雅拉馬斯楚安尼

人生最後一場拍賣會

CLAIRE DARLING

坎城金攝影機獎 茱莉貝托恰麗 最感動新作

《放牛班的提琴手》 薩米爾蓋斯米
《巴黎換換愛》 愛麗絲泰里昂妮
《保持站立》 羅蕾卡拉米

6.21 親情價最高

價值連城的骨董，
她為何要以最低價賣出？

美國芝加哥國際影展
觀摩電影

瑞典哥登堡國際影展
競賽片

加拿大溫莎國際影展
觀摩電影

美國克里夫蘭國際影展
觀摩電影

諸葛洪中點將戰 12 強 王建民入教練團

奧運門票的世界 12 強棒球賽，我國代表隊總教練洪一中先行點帥位，讓最熟悉的一組教練團直接運作，縮短磨合期。

【本報記者宋秉謙綜合報導】攸關奧運門票的世界 12 強棒球賽準備期太短，我國代表隊總教練洪一中 13 日透過記者會先行點帥位，包含投手教練吳俊良和首席教練郭建霖都是桃猿隊的班底，搭配少數非桃猿的「外援」教練，目的便是縮短磨合期，讓最熟悉的一組教練團直接運作。外援教練中最大亮點是牛棚教練王建民，這位前旅美好手可望分享自己的大賽經驗，幫助入選牛棚的國手盡快調整。

關係奧運門票

世界棒球 12 強賽將於今年 11 月初開戰，本屆適逢奧運將至，12 強也被世界棒壘總會（WBSC）賦予更多意義：關係到奧運門票。對此，中華隊盼能打出佳績，本屆代表隊主導權通通交給中職聯盟，希望能像 2013 年經典賽一樣，組出一隻众志成城的中華隊，最先出爐的帥位則是總教練大權，在 5 月底由中職球隊、Lamigo 桃猿的主帥洪一中接下。洪一中 13 日便透過記者會直播公佈他的教練團名單，打擊教練曾

豪駒、投手教練吳俊良、首席教練郭建霖、內野教練蔡登祥、外野教練黃甘霖及牛棚教練王建民。談及這套教練團組合除了後兩者都是桃猿教練團原班人馬，洪總說，備戰期太短，沒時間廣納 4 隊教練團進行磨合，必須儘速行同一套方針。

兩外援球員

消息一公佈，教練團名單最大亮點顯然是外援的黃甘霖與王建民，前者是統一獅主帥，但觀統一本季外野狀況，選入「蔗總」稍令人意外。至於牛棚教練王建民則深獲網友推崇，甚至有網友開玩笑說讓「教練下去丟好嗎」。其實，洪總指出，選王建民不只能借用他的經驗分享，更是因中華隊的投手群向來仰賴旅外球員（旅美與旅日），而王建民是最適合到國外觀察選手的人。雖然臨場調度傳統上都是以投手教練為主（吳俊良），但王建民若能發揮監看旅外選手球質與狀態，並將投手的「使用說明書」告知吳俊良，中華隊在投手群調度上可望順利得多。

▼世界 12 強棒球賽中華隊教練團名單公布，納入前旅美大聯盟投手王建民。（中央社）



▲Lamigo 桃猿主帥洪一中 13 日公開他的教練團人選，其中，前旅美球星王建民入選為牛棚教練，最受球迷們驚喜與支持。（photo on Youtube 截圖）

把握詹皇青春 湖人與鵜鶘談大交易

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 湖人為了把握小皇帝詹姆斯的青春，正積極與鵜鶘洽談「拆整隊、換戴維斯」的交易案！湖人打算「Win Now」的態度非常明顯，13 日提出以英葛蘭、球哥及今年選秀神抽的 4 號籤拿來換頂級禁區悍將戴維斯。但鵜鶘方面最想要的是湖人不願放手的庫茲馬。不過，鵜鶘可能沒有討價還價的權利，畢竟戴維斯的下家已只剩湖人與尼克。

根據《華盛頓郵報》報導，湖人隊經歷一個失落的賽季後，管理層也明白球星詹皇的年歲等不起浪費，便決定補上一個頂級助手，輔佐詹皇搶奪冠軍。13 日向鵜鶘提出，送出培養已久的 2 大年輕小將英葛蘭與「球哥」鮑爾，再加上本季神抽抽到的第 4 號選秀籤，當成交易戴維斯的籌碼。

交易籌碼談不攏

湖人與鵜鶘一個想買、一個想賣的想法都非常合理，但無法談妥的是籌碼。全盤梭哈戴維斯的湖人目標就是佳績，在他們擁有老經驗控衛朗多的情況下，放掉球哥是可以承受的，而英葛蘭的開火能力與持球權都能回到詹皇身上，但若談到側翼年輕好手庫茲馬，湖人為了戰力考量是不可能放手的，但偏偏庫茲馬是鵜鶘最眼饞的一位，他們陣中已有後衛哈勒黛，盼能把鮑爾換成庫茲馬。

然而，鵜鶘在這樁談判上稍佔下風，據《BleacherReport》報導，原先搶戴維斯最兇的球隊是三大城市：洛杉磯（湖人）、波士頓（賽



▲湖人想把握當下贏球，提出盼梭哈 2 大年輕好手與 4 號籤，換來頂級長人「一眉」戴維斯。（photo on LA Lakers & New Orleans Pelicans via Facebook）

爾提克）及紐約（尼克），但隨著「綠衫軍」賽爾提克的頂級控衛厄文高機率離隊，總管安吉原本打算組成的頂級後場串連禁區計畫就沒有必要。

變成三方交易？

若少了厄文，綠衫軍最該做的應該是扶正、培養新生代後場，而非梭哈年輕好手如布朗、塔圖等人去換戴維斯；再加上戴維斯也說過不喜歡在波士頓打球，賽隊顯然是退出爭奪戰，戴維斯的下家選擇將僅剩尼克與湖人，鵜鶘談判會更不利。

但鵜鶘也還沒放棄希望，他們表示，這場大交易可以擴張成三方交易，讓鵜鶘看上的第三隊球員加入交易，湖人則把第 4 號籤轉給第三隊，該隊把鵜鶘要的球員（也可視為庫茲馬的替代品）送到鵜鶘，但此舉尚未有確切消息。

2019 為生命 站立

收出養取代墮胎

2019/6/15 星期六 13:00

台北中正紀念堂（民主大道）

主辦單位：財團法人基督教希望之光會（危機懷孕關懷中心） Tel: 06-2212520 聯絡人：黃秘書
財團法人宜蘭縣私立神愛兒童之家（收出養機構） Tel: 03-9514652 聯絡人：Ted & Bev

協辦單位：社團法人台灣生命之光協會、台灣家庭生命關懷協會(FSC)、財團法人台北市基督教徒救世社會福利事業基金會、財團法人家立社會福利慈善事業基金會附設哈拿之家、社團法人台東縣基督教晨光之家協會、財團法人星沙社會福利基金會、輔仁聖博敏神學院生命倫理中心、尊重生命全民運動大聯盟、得勝省教育協會台北辦公室、台南市基督教協進會、台灣世代合一禱告祭壇協會、台北中正區聯誼會、財團法人高雄市私立希恩之家、社團法人台南市基督教青年會、浩客文創有限公司、下一代幸福聯盟

贊助單位：金：台南市私立喜兒坊幼兒園、CATCHER 公益機構、財團法人可成教育基金會、余修賢、劉雅萍、銀：九智有限公司、台南市基督教協進會、社團法人台南市基督教青年會、社團法人中華民國國度使命事奉協會、社團法人台灣全國媽媽護家護兒聯盟、銅：張楊麗瑛。一般：天長地久設計



- ▲腹式呼吸有助於身體進入意食狀態。(photo by pixabay)
- ▲用心吃飯是一種完美的享受。(photo by pixabay)
- ▲相同食物在書中有不同解釋與定義。(photo by pixabay)
- ▲怎麼吃還比吃什麼還重要。(photo by pixabay)

■ 李宇銘

飲食之道何其多，該相信、選擇的是？我是一位中醫師，在學醫的過程中，經常被問到許多飲食問題：高血壓要吃什麼食物？失眠吃什麼好？怎樣吃可以去水腫？怎樣吃可以補身？怎樣飲食才能身體健康？不同季節吃什麼食物？怎樣補充鐵質鈣質 B12 ？身體寒涼吃什麼好？咳嗽可不可以吃水果等問題。

根本飲食法

這些有關吃的問題迫使我要努力學習怎麼回答。可是，在中醫的課程之中，沒有西醫的營養學課程，中醫醫療養生的部分也很少，實際上，大部分這些問題，書本上也沒有，老師也沒有教。為了求知，那就自己努力補課自修吧！首先我找了不少書來學習，當我深入探究，發覺同一個問題，在不同的書之中竟有不同看法！

比如「橘子」、「椰子汁」究竟是寒性還是熱性的？光是這一個問題，就有許多不同的解釋，有認為是溫熱的，有認為是寒涼的，也有認為是平和的。即便是「西瓜」這種公認是寒性的水果，原來也有人認為它是熱性的，因為有一些人吃了西瓜之後，身體會上火！每個人的說法都不同，我們應該相信誰？

同食物不同解釋

抱著求真研究的態度，我總覺得不可以模稜兩可。這也是我對中醫的研究精神，我花了十多年研究中醫經典，也發現面對同樣的古籍原文，後世的醫家也會有許多不同解釋。例如有一種常用中藥叫半夏，不同古籍記載它是溫性、寒性、平性，究竟哪本書說的對？這就好比一個人嘗試煮一種新的麵條，一般會問店老闆要煮多久，或者看著食譜的指引、看看包裝袋後面寫著要煮多少分鐘，可是麵條究竟熟了沒？這樣的

容易不通。(photo by pixabay)



(photo by pixabay)

問題，對一個熟練的廚師來說，看一看就知道了！養生營養知識也是一樣，如果我們不懂自己判斷，就只能依賴別人了。古時沒有現代的科學、營養學，可是古人也懂得飲食健康之道，甚至說動物無需學習，也知道自己需要吃什麼。人類既然是萬物之靈，也一定有方法，可以直接知道如何飲食吧！

親嘗食物的特質

古人的飲食知識，例如中醫對於食物、藥物寒熱屬性的認識，是怎麼來的？漢代的《淮南子》說：「神農乃始教民……嘗百草之滋味，水泉之甘苦，令民知所避就。當此之時，一日而遇七十毒。」——《淮南子·修務訓》

這就是「神農氏嘗百草」的出處，這段話很多人以為，神農氏亂吃東西，於是一天中毒七十次！當然不是這樣了。古時候所說的「毒」，是厚、多的意思，亦即是偏頗之意，由於每一種天然之物，都有偏向的特性（偏性），有些偏寒，有些偏熱，這裡說的七十毒，就是說一天嘗試了七十種不同的物質。

據說神農氏不是一個人，而是一個「氏族」，就是一個部落社區的概念。他們做的就是不斷用自己身體去「嘗試」做實驗。

當時不像現在這樣，每一種食物、藥物，都有書籍記載它的作用，很多自然界的植物、動物、礦物，人們未必認識，

因此他們就去嘗試、去體驗。

這裡說「嘗百草之滋味」就是嘗試各種植物的味道；「水泉之甘苦」就是嘗試不同水源的味道，就連水也可以品嚐出不同的味道，可見他們是十分用心，仔細的去觀察辨別；最後「令民知所避

從生理到心理、從飲食到生活，我們將能隨機應變，不再對自我感受冷漠麻木以對。

就」，目的就是將這些食物和藥物的知識傳播開來，讓人們可以防避一些不好的東西，懂得如何選擇。

樸素的吃一頓飯

我對於「根本飲食法」的認識，來自香港素食會的一個活動，這是自一九九六年開始，每星期舉辦的一個免費聚餐活動，目的為了推廣素食，讓會員可以一起吃得健康。起初只是每週舉辦一次週六的「免費午餐」，吸引人來嘗試素食，期間也安排茶座分享。

後來這活動逐漸形成了一種模式，就是參加者一起安靜地吃飯，於是大家在想，應該要給予什麼活動名字？初時的名字叫作「禪食」，活動一直舉辦至今，後來改名為「心食」、「意食」，已經有二十多年歷史了！逐步形成了整套特色飲食理念，在各種飲食活動中推廣。

我們提倡的意食，本身並無宗教背景，起初目的只是在香港推廣素食，但在活動發展過程中，發現素食不只是不吃肉那麼簡單，素食即調模素的飲食，這種樸素不單是食物種類，更需要有「素心」，當內心變得樸素的時候，整套飲食的方式也會有所變化。

本書所提倡的「根本飲食法」，是指最基本的飲食方式，而這種飲食法我們又簡稱為「意食」，是指有意識地飲食，而意食倒過來就是「食意」，亦即是飲食的意義。透過意食，不單

有人說這個世界上「沒有免費的午餐」，我們卻創造了奇蹟，數萬人參加過意食活動，生命得到轉化。「意食」

帶來飲食的改變、明白飲食的意義，甚至可以帶來整個人生的變化。

思慮使氣血不通

在《黃帝內經》裡面，除了說「思傷脾」之外，還還會導致其他問題：「余知百病生於氣也：怒則氣上，喜則氣緩，悲則氣消，恐則氣下，寒則氣收，炅則氣泄，驚則氣亂，勞則氣耗，思則氣結……」——《素問·舉痛論篇》

其中提到了「思則氣結」，意思就是思導致「氣」好像「打繩結」一樣，糾纏在一起而不通暢。這可以理解為對「思傷脾」的進一步解釋，為什麼思慮會傷脾？這是由於當一個人在思考的時候，人的氣血就會不通。

我們都有過這種體會，當專心想一件事情的時候，呼吸會變得淺短，甚至會覺得心胸中有堵悶的感覺；如果一下子有非常多事情要想，要急著立刻解決問題，甚至會心跳加快、手震、發冷，這是由於思慮的時候，氣血就不那麼通暢了，當脾散佈氣血的功能受到阻礙，導致人的氣血不能流通，脾就因此受傷了。

思所導致的氣結，並非只是傷脾而已，實際上是一身的氣血都會被影響。由於人的氣血主要從脾胃的飲食所轉化產生，如果思慮傷脾，導致脾的氣血不通，整個人的氣血亦會因此虛弱，其他臟腑也會被波及而跟著虛弱。故此思慮首先傷脾，久而久之則傷害一身五臟六腑之氣血。

情緒影響氣血

不僅如此，如果在思慮的基礎上加上其他情緒，例如《黃帝內經》裡面提到「恐則氣下」、「怒則氣上」，那麼各種情緒也會影響人的氣血運行，當一個人因思慮導致氣結不通，思慮的基礎上



同時又兼有怒氣，那麼這個人的氣就又上又結，使氣結更為嚴重。

如果在此基礎上還有恐懼，那就是氣又上又下又結，那麼身體的氣血就混亂了。一個人有思慮，很多時會伴隨各種情緒，除了「喜則氣緩」，可以幫助解決「思則氣結」的問題。這也是人生要長期面對的問題，人本身是理性的動物，已經很容易有思慮，再加上七情六慾，導致人容易氣血不通。

因此人如果總是感覺自己虛弱，「吃得不够」未必是主要原因，食物都是身外之物，而人體自身的吸收能力，才是比外在的東西更為重要的。人的思想和情緒太過、內心不平，就是身體虛弱背後更重要的原因了。

18 種意食技巧

這些技巧並非「必需品」，不是意食一定要這樣做，這些技巧是來自我們多

使用，或者是其中一個階段，例如吃飯前、吃飯中、吃飯後。也沒有有一定必須要跟著怎樣做的規矩，因此以下介紹的技巧，實際上是一些例子，幫助我們更深體驗意食的好處，透過一些具體的練習方法，將注意力收攝回來，回到內心平靜、喜悅。

記住，方法是非常多的，千變萬化，下面介紹的十八種技巧，並非每一項都要做！你可以選擇每次做一種或幾種，不拘多少，可以讓你的飲食有更豐富的體驗。如果一次吃飯，就要做到所有技巧，那實在太形式化了，反而忘記了意食的本義。

練習專注呼吸

技巧之一：呼吸。專注呼吸，是各種靜心法之中最基本的方法。人生存必須要呼吸，在一呼一吸之間，就可以看到

有人說這個世界上「沒有免費的午餐」，我們卻創造了奇蹟，數萬人參加「意食」活動，生命得到轉化。

年來，主持意食活動的經驗，發覺這些技巧可以幫助我們更容易體驗意食的法則，令意食變得更多元化，可以在不同場合使用。

因為頭腦很「狡猾」，習慣想很多事情，不容易停下來，因此要讓自己順利進行意食，需要透過一些方法，讓頭腦忙著做一些事情，就可以忘記想其他事情。這可以理解為「轉移視線」的方法，實際上就是所謂「以一念，代萬念」的方法，透過專心做一些新事情，去取代頭腦中的許多雜念。

這些技巧可以在吃飯的整個過程中

吸是否順暢自然。能用腹式呼吸更佳，即每一次吸氣的時候，吸氣進入腹部，讓腹部鼓起來。如不能做腹式呼吸，則保持平常呼吸即可。呼吸順暢之後，將注意力，集中在鼻子的小範圍裡面，感受鼻子的感覺。包括鼻孔裡面，每一口呼吸，氣流出入的感覺。感受鼻孔裡面的感受，氣流是否順暢？有沒有冷熱、針刺、麻痺、疼痛等感覺？

在過程中可能還會有念頭出現，這時候不用特別理會它，不要批評自己，只要繼續回來專注呼吸就可以了，念頭好像波浪一樣，會自然流走消失的。進階練習去感受空氣呼吸進入身體時的感覺，感受氣能進入到哪裡？到鼻咽、氣管、肺部？甚至是否感受到氣進入腹部、下腹？抑或身體不同地方有一些氣流動的感覺？

吸入無形能量

只要經過幾分鐘的呼吸，頭腦裡面的雜念就會減少，甚至乎忘記了練習之前在想什麼，這時候再開始吃飯，就很容易進入意食狀態了。有人會問，為什麼呼吸的氣可以吸入腹部？空氣不是只是進入到肺裡面而已？傳統中醫認為，呼吸的時候，氣是可以吸入人體的下腹部（丹田），所以腹式呼吸能幫助補脾胃、補肝腎。

在傳統中醫和中國文化之中，十分重視「氣」，這裡所說的氣，現代一般稱為「能量」，是構成世界的本源力量，氣並非物質，卻可以生成物質。呼吸的空氣雖然看不到，但還屬於物質，傳統觀認為，呼吸並非只是呼吸「空氣」，而是透過呼吸這個過程，幫助我們吸入天氣之精氣，是無形的能量。

腹式呼吸的好處



▲飲食健康不只在於營養，飲食方法不正確，亦會導致消化吸收不好。(photo by pixabay)

因為呼吸可以幫助周身氣血流通，為什 現代人容易生病，就是因為我們呼吸淺短，只是進入到肺裡去，較少做腹式呼吸。進入腹部有許多好處，腹部起伏可以幫助按摩腹部裡面的內臟，而且當氣進入腹中，可以幫助脾胃氣血升降，有助提升消化吸收能力；呼吸進入下腹部，還可以補益肝腎。

按腹助消化

技巧之七：按腹。按摩腹部，是最直接幫助消化的方法。腹部中有多個重要內臟器官，如胃腸、肝脾腎臟等。在吃飯之前，透過按摩腹部，有助腸胃甦醒，啟動消化功能。按摩腹部如果碰到痛點，可以嘗試繼續忍痛按摩，輕輕按揉，有時候能夠鬆開鬱結，可是如果持續疼痛，或許代表身體內有病情，應求醫診斷。練習按摩腹部，按腹前雙手先互相搓揉，讓手掌溫熱起來。如果手脚冰冷，宜先活動一下身體，先讓氣血流通，雙

手掌交叉放在腹部前面，以一手掌疊在另一手的手背。嚴格而言男女有別，男生左手握住右手，女生則右手握左手。

除了以上方式外，亦可針對特別痛點，刻意局部打圈按揉。亦有視乎大便情況，一般認為如果大便不暢、便秘，宜順時針打圈按摩，亦即順著大腸的方向按摩，相反如果容易腹瀉，則可逆時針按摩。如果正在腹痛腹瀉時候，宜刻意搓揉雙手手心，讓手心發熱，然後按摩在肚臍上，搓揉肚臍，能有舒緩作用。宜先活動一下身體，先讓氣血流通，雙

「怎麼吃」比「吃什麼」更重要的祕密！過去我們太著重食物這身外之物，而忽略了自身內在的能力，內因才是決定健康的主宰。

飲食健康不只在於營養，飲食方法不正確，亦會導致消化吸收不好。停止過度的食療，不再盲目依循各種食物公式，導正吃對食物的迷思，吃對方式更是健康的關鍵。意食是透過實踐而使覺知感提升，身體的反應會告訴你「這口食物是不是適合我」。

作者：李宇銘
出版社：時報出版
出版日期：2019/04/23

《根本飲食法》簡介

「怎麼吃」比「吃什麼」更重要的祕密！過去我們太著重食物這身外之物，而忽略了自身內在的能力，內因才是決定健康的主宰。

飲食健康不只在於營養，飲食方法不正確，亦會導致消化吸收不好。停止過度的食療，不再盲目依循各種食物公式，導正吃對食物的迷思，吃對方式更是健康的關鍵。意食是透過實踐而使覺知感提升，身體的反應會告訴你「這口食物是不是適合我」。

作者：李宇銘
出版社：時報出版
出版日期：2019/04/23



▼ 冷山的房屋大都漆成白色牆壁



西班牙冷山的陽光普照

因為陽光炙烈，熱起來難以消受，居民就以摩爾人從北非帶過來的傳統，將灰白泥塗抹牆壁，反射豔陽的威力。

文 & 攝影 / 溫小平

▼ 居民穿著都很簡樸。



炎熱的夏天裡，如果有人穿著一襲白色的衣裳，感覺就十分涼爽。西班牙的冷山（MONTEFRIO），小山丘上遍布著白色房屋，看來就很消暑。

當我們駕著車從公路駛過，立刻被冷山吸引住目光，等繞進村莊，直覺是一處世外桃源，十分寧謐，偶而傳來幾聲狗吠。

冷山並不冷，熱天比較久，冬天偶而會下雪。海拔只有 834 公尺，當時為了逃避匪徒的侵擾，所以，居民大多住在山上，目前人口六千多人。

為什麼居民喜歡把房屋刷成白色？

冷山白屋

西班牙南部的安達盧西亞地區，因為陽光炙烈，熱起來難以消受，居民就以摩爾人從北非帶



▲ 居民就近在附近種植農作物。

過來的傳統，將灰白泥塗抹牆壁，反射豔陽的威力。於是形成了極具特色的冷山白屋。

高溫的陽光使得氣候乾燥，雨水稀少，當地人如何消暑呢？他們沒有冷氣機，生活也很簡樸，窗戶小小的，房屋很深，據說這

樣比較涼爽。白日裡，大門幾乎都是敞開的，迎接涼風，同時，每家門口掛著不同花色的布帘，不但可以隨風飄舞，鄰居來往走動也非常方便。

讓我聯想起孩提時的住家，物質條件雖不佳，卻充滿人情味。居民大都從事農事，種橄欖樹、醃製臘腸，生活簡單，純樸的民風、單純的心，看到來訪的旅人十分親切。尤其是孩子們，追著我們聊天，還請我們為他們拍照。

山頂上的博物館

冷山沒有特殊的景觀，只在山頂峭壁上有座要塞，當時摩爾人

抵禦天主教大軍時興建。因為地勢高，居高臨下可以監看格拉納達平原。戰敗後變為教堂，幾度更迭，目前則是一間博物館，介紹當地的歷史文物。這也是全村觀景最佳地點。

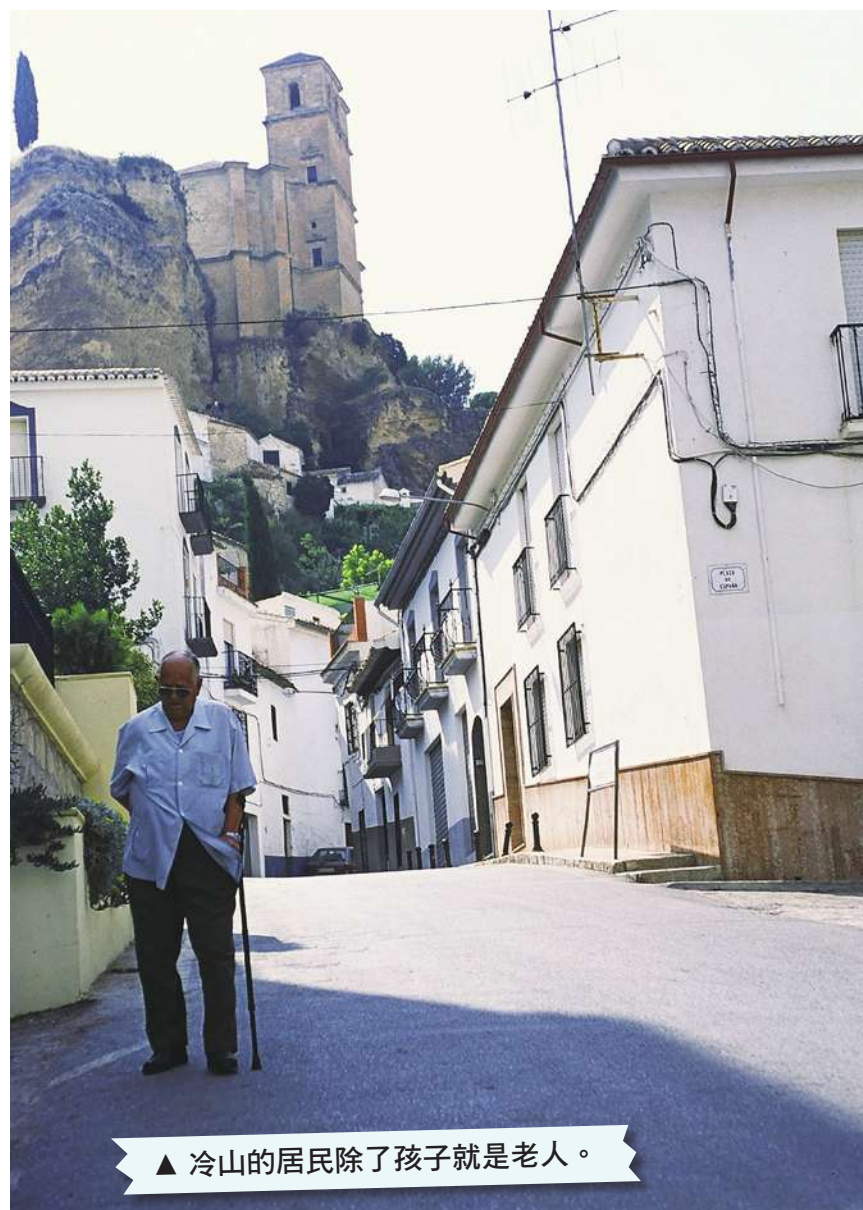
村裡只有小商店，供應簡單飲食。我們吃著冰棒，稍稍降了體溫，漫步在崎嶇不平的小路上，路上沒遇到甚麼人，多半因為炎熱還躲在屋裡午睡，剛好我們可以好整以暇的欣賞著每戶人家。

彷彿遊走在我們的過去現在之間，我們的未來，是否又會反璞歸真，恢復農業時代的生活呢？至少，繁忙的心，偶而也該安置在這樣安寧的所在。

▼ 房屋繞著斜坡建築。



▲ 清閒逛大街的貓。



▲ 冷山的居民除了孩子就是老人。

▼ 至高之處的昔日要塞城堡。



▼ 穿著涼快的孩子十分親切。



▼ 典型的北非傳統住屋。



▲ 家家戶戶都掛著花色布帘。



高學歷不易失智？研究：無直接關聯

教育程度高的人擁有較高的認知儲備量，也就是大腦即使衰退還能保有認知功能的能力，減緩老了之後認知能力的衰退。

【本報記者許雅筑台北報導】教育程度高低與阿茲海默症無直接關聯！多年來，許多專家認為教育程度較高者患失智症的比例較低，但約翰·霍普金斯大學醫學院的研究人員最新研究顯示，教育程度高的人擁有較高的認知儲備量，也就是大腦即使衰退還能保有認知功能的能力，減緩每個人老了之後必經歷的認知能力衰退階段，卻與防止阿茲海默症並無直接關係。

根據《每日醫學新聞》報導，研究人員蒐集了聯邦政府所資助的社區動脈粥狀硬化風險研究當中，1萬6000位在1987年到1989年間正值中年期，身體仍健康的參與者資料。研究人員持續追蹤這些參與者的健康狀況約二十年，直到這些參與者平均年齡76歲。共有57%是女性，43%是非裔美國人。

研究中，研究人員特別觀察331位最初沒有失智症，並且有

正電子掃描（PET scan）腦部成像的資料。這331人當中，54人沒有讀過高中，144位有讀完高中或擁有普通教育發展證書，133位的教育程度為大學以上。這些人同意了研究人員對他們的腦部進行核磁共振成像（MRI）與正電子掃描（PET scan）的掃描，方便研究人員了解他們腦中會造成阿茲海默症的β-澱粉樣蛋白濃度。

研究人員觀察了這群參與者在老年（65-84歲）間的認知功能狀況後發現，教育程度較高者，不管腦內澱粉樣蛋白濃度如何，認知功能狀況都較教育程度低者良好。除此之外，研究人員也發現，白人中晚年認知功能較良好的參與者，40%的人在β-澱粉樣蛋白濃度升高方面有較低的風險；黑人中則只有30%。由此可見，教育程度與認知功能狀況跟阿茲海默症並沒有直接且穩定的關係。

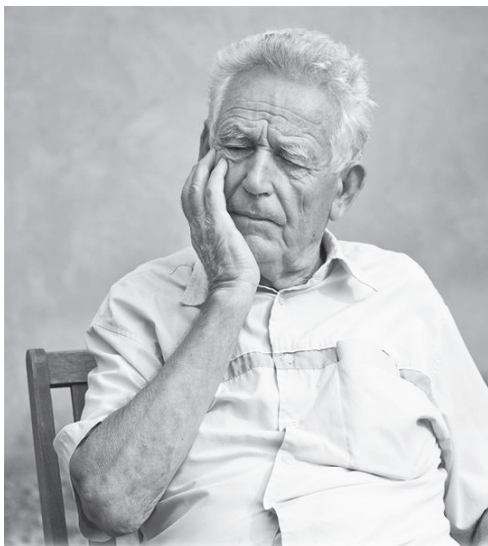
根據《每日科學》報導，主導



最新研究顯示，教育程度高會影響晚年認知功能狀況，但與阿茲海默症無直接關聯。(photo by Rhoda Beer acquired from National Cancer Institution)

研究的戈特斯曼博士表示，研究的一些限制在於教育程度高者擔任實驗受試者的意願可能較低，造成一些誤差。她也認為，對於實驗參與者認知能力的觀察時間若可以再延長，實驗結果將更準確。

研究人員說，白人中晚年認知功能較良好。(網路截圖)



失眠認知行為治療 遠距離也有效

【本報記者許雅筑綜合報導】原來遠距醫療一樣有效！研究發現，認知行為治療可以有效治療慢性失眠患者的失眠問題。認知行為治療當中，治療師會透過了解患者的行為與情緒如何影響患者生活，想辦法對患者「現在」的問題進行處理。

由於不是每個人都有足夠的時間與金錢接受治療師面對面的治療，現在也能透過手機、電腦等工具與治療師進行遠距的療程。密西根大學安娜堡分校的研究人員對遠距的療程與面對面療程的效果進行研究，發現兩者效果相當。

根據《睡眠醫學評論》報導，研究人員找了有慢性失眠症的受試者，替他們安排了6次的認知行為治療，其中包括遠距以面對面的治療方式。研究了兩項分析，第一種是分析查看並比較睡



研究結果顯示，遠距醫療對慢性失眠症患者的治療，跟面對面的治療一樣有效。(photo by USDA)

眠模式與白天活動情形的相關資料，在47位受試者中有33位是女性；第二種分析患者與治療師的關係之影響，38位受試者中25位是女性。

第一項分析結果顯示，與治療師面對面進行的認知行為治療與遠距進行的治療，對於慢性失眠的患者都是有幫助的。第二種分析結果則顯示，不管是接受遠距

或者面對面治療的患者，對於治療師的滿意程度都是相同的。

根據《每日醫學新聞》報導，首席研究員鄂蘭（J. Todd Arnedt）博士表示，進行遠距醫療的受試者對於療程的滿意程度竟然與面對面的受試者相當，與團隊的假設不同。康瑞博士則表示，遠距治療的療程可以協助改善這樣的療程供不應求的問題。

遠距醫療不僅能提供患者方便性，同時也能保留面對面進行的治療那種真實的感覺，在未來有許多的發展空間。

圖文選粹

圖文 / 中央社

助身障者跨越障礙 副總統籲慷慨解囊



▲副總統陳建仁(右4)13日上午出席瑪利亞社會福利基金會「極重多障服務大樓」動土典禮，盼強化對身心障礙者的照顧與各項保護。

澎湖醫院歡慶124歲 守護島民健康



▲衛生福利部澎湖醫院13日歡慶124週年，院長郭泰宏(右3)、民進黨立委楊曜(左3)、澎湖縣議會議長劉陳昭玲(左4)等人合切蛋糕慶祝。

秋行軍蟲疑彰化現蹤 採樣送驗加強監控



▲秋行軍蟲入侵台灣，彰化縣13日通報2件疑秋行軍蟲案例，其中一處在南彰化玉米田發現疑似秋行軍蟲的幼蟲，縣府農業處指出，已採樣送驗並成立監控小組，加強監控並請業者農民注意。

他傾全部生命追尋永恒創作...

歎為觀止！榮登義大利電影首周新片票房冠軍
見證米開朗基羅不朽傑作的誕生

米開朗基羅

無盡之詩

義大利新銳導演 伊曼威利伊布奇 一揭大師奧秘

7/05

早隕的新聞人一懷念冉亮

她曾訪問過多位台灣美國政經巨擘，如 CNN 創辦人 Ted Turner、修女德雷莎等，很多讀者都說他們的國際認知是來自冉亮的文章。

■ 楊艾俐

（前天下雜誌總主筆、汕頭大學傳播學院教授）

冉亮，是我一直要悼念的新聞人，她過世快 19 年了，總想好好幫她寫篇文章，到現在仍然縈縈於懷。但寫她，就複雜得多，我們交情深，對她感受特強，因此一拖再拖。上次接她在華府採訪工作的劉屏過世，我驚覺，不管如何我都得寫了。

她過世時才 49 歲，實在太年輕了，早隕的記者，我常想，若有這 19 年的磨練，她必定更成熟、更穩健，更能一出手有千秋之筆。冉亮跟我同年，成長背景相

似，人如其名，從小到不管在哪裡都發亮，大學、中學不是考第一名就是第二名，中國時報是第一名考取，獲得余紀忠董事長的賞識，26 歲就外放華府，連國外媒體都是派四、五十歲的記者駐華盛頓，這是個大膽的決定，也就造就了冉亮不平凡的一生。

曾堵訪美國務卿

美國最暢銷的人物雜誌還有一篇刊載她的專訪，記述她堵當時國務卿採訪的故事。

年輕的冉亮到了華盛頓，並不順利，中國時報原本就有經驗豐富、資深特派員在那裡，哪有她表現的空間，她在國內才跑了半

年新聞就被外派，新聞這行，沒有天才，只有經驗。不像寫小說，作家鍾曉陽十七歲就寫成了「停車暫借問」，讓人驚為文昌星再世。在異地，冉亮除了思鄉，她還要自學如何跑新聞，在山頭林立，精英迸發的華府。

後來，工商時報創立，她採訪政經新聞，終於有了她一片天，尤其八〇年代台美貿易糾紛不斷，台灣發展太盛，美國滿坑滿谷都是台灣貨，和今日中國貨相似，那時面對美國人的咄咄逼人，逼台幣升值、台灣開放市場，去除非關稅障礙。

歷史年代屢搶獨家

因此台灣民族主義高漲，冉亮傳來美國的要求，同時疏導台灣對美國的反感，因為這不只是針對台灣，而是美國整體強國策略，即時有深度的報導，帶給她在台灣、美國新聞界的名聲，接著台灣解嚴，民主化，和 1990 年代務實外交，新聞無處不在，而且充滿動態、張力及戲劇性，正值盛年的她發揮得淋漓盡致，屢屢搶得獨家新聞，而且是頭版。

她也訪問多位台灣美國政經巨擘，例如 CNN 創辦人 Ted Turner、修女德雷莎等。很多忠實讀者都說他們的國際認知都來自冉亮的文章，冉亮到哪裡都會令人留下深刻印象，筆直的長髮、立體的五官，口才便給，

一襲長裙、簡單襯衫，襯托她更為高瘦，就是一個“亮”，華府資深同業再也不敢把她當小女孩了。

不幸罹三期乳癌

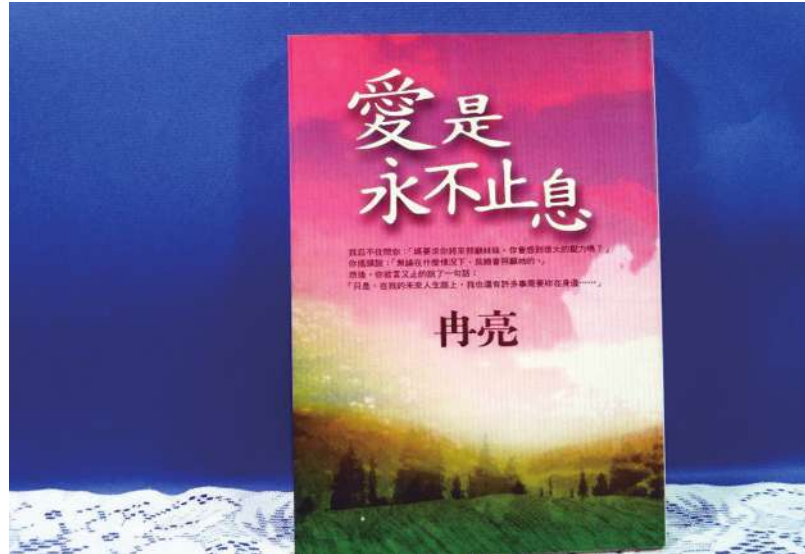
1993 年，在她往事業巔峰前進時，她卻患上乳癌，而且是第三期，她已感覺乳房有個腫塊很久了，都因太忙，一拖再拖，等診斷出來後，她馬上問醫生：「我是否明天還能飛去亞特蘭大去訪問 CNN 創辦人 Ted Turner？」，讓醫生啼笑皆非。

冉亮父母姐姐都沒有癌症，因此不可能是基因，我覺得她的病就是長期壓力、累出來的。中國時報後來創立工商時報、中時晚報、時報周刊，每位總編輯都請她寫稿，她很少說「NO」，她是「用情至深」的人，對新聞採訪、寫作的熱愛，很少能比。

一條獨家，先發給中國時報，再用經濟角度改寫適合工商時報用，再加上一些日報截稿後的發展，給中時晚報用，看起來都是同一新聞，但是每則改起來，還是要費很多精神體力。

凡事親力親為

那時稿件都是用筆寫出的一字一句，冉亮跟我說，有時寫到晚上兩三點，發完稿後，手抖動不已，肚子餓，沒人弄宵夜，只有吃泡麵，（她有次跟我講，她買泡麵都是一箱箱搬回家，吃了十



幾年，可能就是致癌因素之一）六、七點又得叫小孩起床、作早餐、都是用撐的，誰知道能撐多久？

因為我也做過同樣特派員工作，知道其中的甘苦，看起來光鮮亮麗，卻是非常心力交瘁，在異地跑新聞要自己開車，同業競爭激烈，而且更因為和台灣的時差，外地特派員往往晝夜顛倒，晚上兩三點都還在發稿、等採訪對象回音。冉亮卻要工作、家庭都要兼顧，美國家庭很少請人，都是主婦親力親為。

冉亮在做特派記者一兩年後，就嫁了一位華府智庫負責人，是東歐學者，比冉亮大 20 歲左右，以前是貴族，所以派頭極大，生活極為講究，在家請客時，冉亮必須親自做菜，尤其在的一種叫 Belgrade TaTa，（東歐甜點），先生堅持冉亮要用手打蛋 300 下，不能用攪拌機打，因為口感不同。

其實冉亮婚前在華府，有很多喬治華盛頓大學、喬治城大學單身博士，對她有意，但此位先生較有追女人經驗，約會期間常常送花、送詩、唱歌，冉亮那時才 26 歲，怎經得起這些攻勢？後來我看冉亮人生發展歷程，覺得余先生太早送她出去了，當時冉亮社會歷練及工作經驗還不夠，選擇對象不夠冷靜，余先生此舉是否揠苗助長，外放對冉亮是福是禍很難說。

用情至深

而所謂情到深處情轉薄，從沒有發生在冉亮身上，在 1990 年初，冉亮工作順遂，但是小孩、家庭也是她最花心思的時候，這時她父母也身體不好，有一年，冉亮來回美國、台灣七次，照顧重病的母親，其實她哥哥姐姐都在台灣，但是她不放心，就要這樣來回跑。

對工作用情至深，不單她健康時如此，她生病時也如此，她乳

癌開刀後，還沒拆線，就忍著痛發稿，後來讀者文摘特別感動，採訪她抗癌故事，並以她作封面人物。

乳癌痊癒後兩年多，沒想到又患上子宮癌，這次來勢洶洶，再堅強的她也抵擋不住，此次發病後，第一次跟她通話，她說了一句「大悲無言」後，我們兩人都無語，都聽到對方的嚶嚶哭泣。

美台一別成永恆

今天，我還常想起我們那在華盛頓似短似長的友誼，那是在異國的相濡以沫、同行相知相惜。

有時我悶了，就到她家，看到她一面翻華盛頓郵報，一面給小孩準備點心，細心地在大芹菜上抹上花生醬，還要一面想如何追新聞，接著她煮麵給我們兩人吃，放點醬油、醋、麻油，居然我們都吃的津津有味，後來我決定回台灣，看得出她的惆悵。

她得病時，我在台灣，有時差，也很少通到話，但我常常在繁華的台北街頭，看到同業興致勃勃追新聞，想到她一個人在異鄉受化療及換骨髓之苦，好幾次當街留下眼淚。有次她打到我辦公室，我在開會沒接到，悵悵許久，她第二次生病時，我規定自己每星期要寫一封信真給她，雖然她接到很多人的慰問，但我知道我的信對她還是很有意義。

我常想，為什麼上帝那麼快就接走她，除了憐卹她在世上的勞苦外，她猶如上帝派遣來的天使，在世上發光一陣就回到她自己的家，等待我們上去，她也給我最深情的勸告，顧工作也要顧休息，要發穩定而長久的光芒。

冉亮，別了，相信我們還會再相聚。

這是冉亮寫的書。（網路截圖）



這是冉亮的相片，以及她寫的書

劉屏弟兄印象記

■ 邱文福

（台灣醒報董事長）

跟劉屏有更多的接觸，是在台灣醒報創立後，我慢慢淡出中國車業培訓業務，劉屏除了接受國際議題訪談，也常寫稿，每次回台灣時也都會聯繫、來報社鼓勵後進。

接送路上故事多

因為接送劉屏，所以有很多車上談話。他總有無盡的古今中外軼事可談，我就補上我在車業 40 年的故事交換，彼此都聽得津津有味。

最近幾年，他從中國時報退休，最大的願望本來是接掌醒報服事上帝，但是醒報資源太小，他一時也不可能離開美國。於是表示他會優先寫稿給醒報。

後來他應華盛頓地區的媒體之聘，從事網路視頻新聞節目，比先前時報歲月更為辛苦，因為他是個絕對要把事情做好的人，所以每天尋找新聞素材，

搜尋有關中美事務的大事件，幾乎沒有休息的時間。

成了新網紅

就在那時，我們夫婦正巧有一趟華府行程。到華府，當然就讓劉屏包辦了所有大小事，包括往陳建台、趙克露夫婦家的接送，去紐約布魯克林他新東家的前期辦公室錄影，還參觀了他家裡的迷你攝影棚，完全是新網紅的裝備。

一路上開車數小時，我偶而會感覺他有些累，問題是，我即使敢開車，但劉屏覺得責任在身，絕不願意勞駕他人。我說服他，1979 年我們剛下洛杉磯機場，就直接去租車公司借了車，拿著不知道能不能用的地圖開車上路。好不容易，劉屏終於同意讓我代駕了一小段比較不複雜的路。

那幾天一個小插曲是，我們找吃的，意外被殺歌到他家附近一處相當「西



（本報資料照片）每次劉屏（圖右）回台灣時都會來醒報鼓勵後進。

部」的老漢堡店，其實我是被門口一輛 70 年代的賓士 SLC 吸引的。不料這餐廳還真的極其牛仔。餐點也意外的入口，我們確實好好的享受了一下午的悠閒時光。

在醒報以桌當床

我曾問他，回台北時曾經躺在醒報大會議室的木桌上當床，不去沙發睡，難道是真的習慣？他哈哈大笑說，確實是習慣。我說，我實驗過，躺平對頸椎是好的，但是實在不舒

服啊！他又哈哈大笑，但是他的笑還是含蓄，不是開懷大笑那種。

今年四月，劉屏又匆匆回台，主要是探望有血液疾病的姐姐，並探望、陪侍母親。他也因此特地去做了檢查，不料，他自己也有這樣的遺傳，於是匆匆回美國做進一步檢查。那幾天，雖然來去匆匆，覺得也不過像過去幾次的匆匆。

未幾，聽到化療過程中的悉聽主命，在身體發腫時，護士告訴他：「你

以為那些葡萄糖跑去哪裡？」的苦笑話，寫過八則報導之後，忽然沒有病中代禱信傳來，我就感覺不妙，然後劉屏媽媽打電話給我太太（社長林意玲），說劉屏喉嚨很不舒服，無法說太多話。隔天就傳來惡耗。至今，依然難以相信。

雖然早已看穿生死，但是人間有事自是難捨。不過，劉屏弟兄先回家見先走的親人、朋友，也自會預備未來再相見的種種吧。再見，劉屏。



斯特拉「波蘭村莊」在香港盛大開展

一般最常討論弗蘭克·斯特拉代表作品之一，「波蘭村莊 Polish Village」以及「大白鯨 Moby Dick」系列，最富想像力。

簡秀枝

（典藏藝術家庭雜誌社長）

有著 60 多年的創作經歷、甚具天賦和創新精神的藝術家弗蘭克·斯特拉，已經在全世界舉辦了多次大型展覽，其中 2015 年 10 月 30 日，惠特尼美國藝術博物館（Whitney Museum of American Art）的官方展覽之後，藝術史的位階明顯，市場地位也正式爆發開來。然而，遲遲在相隔了 4 年多的時間後，才正式引進到亞洲，可以說已經慢了好幾拍。

其實不打緊的，亞洲藏家一向眼觀四面、耳聽八方，神通廣大無比，老早就隨著國際拍賣公司腳步，挑精檢良。

屬為閏今春在香港隆重開業，並以「波蘭鄉村 Polish Village」的主題專展，公開推介 83 歲的弗蘭克·斯特拉，算是遲來的肯定與正義。可以預期在最近未來，將成為亞洲收藏家們，加速爭逐追藏的目標。

無獨有偶，就在弗蘭克·斯特拉生日前夕，美國普瑞特藝術學院也以「2019 年創意精神終生藝術卓越獎」為他再添話題，他在 1960 年以 24 歲的早慧藝術家身份，赴該學院發表過演說，相隔近一甲子，算不算也是遲暮之年的錦上添花？！

弗蘭克·斯特拉在藝術界，可說出道甚早，創作語境與思考的跨度也大，在長時間的淬煉累積中，他的藝術地位，紮實穩固，有別於一般的速成明星。

所見即所見

要探討弗蘭克·斯特拉的藝術成就，最直接的聯想，就是他很系統性地創作系列作品，例如，最初他將平面色域排列成幾何圖案和非幻覺技法式的表面。他的三個條紋或塑形的繪畫系列，「黑色」、「鉛」和「銅」系列，被認為是從抽象表現主義到極簡主義的過渡時期中，不可或缺的重要作品。

特別是作為卡爾·安德烈（Carl Andre）和唐納德·賈德（Donald Judd）的摯友，斯特拉對極簡主義雕塑的發展，產生了重大影響，並於 1964 年提出了著名的極簡主

義聲明「所見即所見

What you see is what you see」，因此確立了不可撼動的歷史地位。

弗蘭克·斯特拉的創作腳步沒有停歇，包含了更多的實驗性，中期雖較少被提及，但不失多元，勤於嘗試。到了後期，他更在顏色、形式以及材料方面，作了更激進的改變。

從木造結構獲得靈感

「大白鯨 Moby Dick」系列作品，是按照同名小說的每個章節進行創作，饒富趣味。而「波蘭村莊 Polish Village」系列，正是弗蘭克·斯特拉從「極簡主義 Minimalism」轉換到「極繁主義 Maximalism」的關鍵轉折，倍見意涵。

原來，「波蘭村莊 Polish Village」系列，創作於 1970 年到 74 年間，弗蘭克·斯特拉從波蘭東部，在二戰被摧毀的猶太教會堂，從 17 至 19 世紀的精妙木造結構中，得到靈感，他從 2 次元，發現了 3 次元（2D 到 3D），圖像性也朝向雕塑性與建築性，彷彿是結合立體主義與構成主義的邏輯，他開始嘗試「建構繪畫 build the painting」，讓自己角色更豐富，既是藝術家，也同時扮演木匠，甚至數學家的角色。



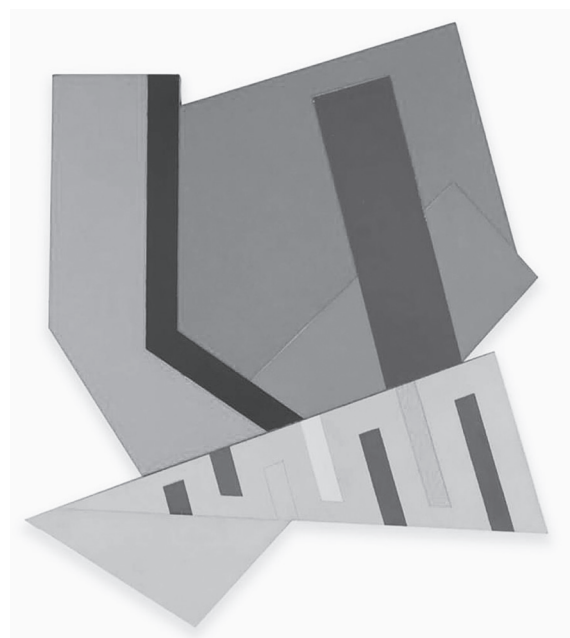
換句話說，「波蘭村莊 Polish Village」系列，是弗蘭克·斯特拉以瑪麗亞與卡齊米·皮耶霍特卡伉儷出版於 1959 年的《木製猶太教會堂》為本，兩位猶太建築專家，在該書中整理匯編了在 20 世紀 20 年代和 30 年代的建築調查中，記錄的 71 座猶太教會堂的照片和線稿，他熟讀之後，鄭重帶入創作思考，首次直接將雕塑性的浮雕元素，運用在繪畫上。

香港厲為閣畫廊

隨著弗蘭克·斯特拉創作進展，圖像領域的元素，開始以雕塑性的、建築性的浮雕，朝向對角軸方向湧現。這種完美結合立體主義與構成主義的邏輯，作出全新轉變，標誌著藝術大師創作演化的關鍵點。

當我們遵循弗蘭克·斯特拉所說過的名言：「所見即所見 What you see is what you see」，所以，最好認識弗蘭克·斯特拉的方式，就是走一趟香港，到厲為閣畫廊，一睹大師弗蘭克·斯特拉的經典「波蘭村莊」，其中絕妙神奇，值得細細品味。

「美國大師弗蘭克·斯特拉：波蘭村莊」展期，從 5 月 24 日到 7 月 27 日。



中研院攜手史博館 展出東周文物

■余柏青／輯

【台北訊】東周時期古物一覽無遺！中央研究院歷史語言研究所歷史文物陳列館與國立歷史博物館合作，結合雙方東周時代的館藏，即日起共同舉辦「東周實相—河南出土東周文物展」，讓民眾一窺東周時代的真實面貌。

距今 2500 年前的東周時代，思想百家爭鳴、列國政治合縱連橫，東周時代的各式器物，也透過墓葬得以流傳千年。

中研院表示，本次展出共有河南考古挖掘出的東周時代 1700 多件墓葬器物，其中更有 6 組國寶、16 件重要古物，本展覽依墓地區域，將出土品分為三個單元。

第一單元為新鄭李家樓與輝縣琉璃閣甲乙墓的重器，由國立歷史博物館所藏。第二及第三單元，是由中研院史語所發掘、收藏的汲縣山彪鎮 1 號墓及輝縣琉璃閣 60 號墓的器物，兩墓豐富的遺物，有著重要考古價值。

展覽陳列著名的「水陸攻戰紋鑑」，以及古代戰爭場面及兵士手中的戈、矛、戟等，皆是研究古代兵器史的重要材料；另外作為展覽主視覺的「八瓣華蓋立鳥圓壺」有精美巧思，壺頂的鳥與蓮瓣皆是鏤空鑄成，及翅膀甚至可以活動拆卸。

所謂「東周實相」，乃藉由河南出土的鄭國與晉國墓葬器物，開啟一個窗口，讓當代得窺一面東周的「實際」形貌。本次展品跨越春秋中期到戰國初期，透過這些國寶重器，我們得以想像當時多元複雜的狀態，以及上層貴族的生活面貌。若仔細觀察器物



▲▼▼ 本次展出共有河南考古挖掘出的東周時代 1700 多件墓葬器物，其中更有 6 組國寶、16 件重要古物。（主辦單位提供）



名，成為獨樹一幟的「新田風格」。

中研院表示，展覽延續中研院史語所文物館特色，除了展示精美古物，特展本身也具有研究及考古價值。例如：展件中不乏保持未修復狀態的「破片」，除了盡量維持古物的原初材質，更結合展場布置，將墓地影像 1 比 1 呈現，更讓觀眾如臨考古現場，體驗器物在



的形制，更可以看出其風格的轉變。

本展中的晉國銅器，尤其可看出不同階段器物風格的演變史。比較琉璃閣與山彪鎮出土器物，可看出晉國文物從迷惘與失落的神態，逐漸演進到自信與進取的風格，更以晉國的新都—新田命



古墓中的真實樣貌。

此外，透過與文獻資料比較也可發現，這批文物的出土時間從「前考古時期」跨越到強調科學觀念的「科學考古初期」，因此，「東周實相」也展示著「考古」這門學科的演進。

報馬仔 拍出新北的「生」影 展優選作品

【新北訊】為呼應今年世界地球日主題「與野共生 Protect our Species」，新北市環保局特別舉辦「拍出新北的『生』影」拍照上傳「新北 i 環保」臉書粉絲專頁活動，共有 1,098 位民眾響應，環保局特別與荒野保護協會一同精選出 20 幅優選作品，並自即日起至板橋台鐵火車站 B1 展出。

現場另外有荒野保護協會及電動自行車展示區，歡迎民眾前往觀賞，體會新北豐富有趣的「生」影。

攝影展開幕活動由環保局長劉和然頒發感謝狀予優選作品攝影者，也由中華汽車電動二輪部長楊巧銀、光陽

機車北區總代理雙勝車業副理徐勵，贈送活動抽獎獎品電動自行車予參加攝影活動的幸運得獎者。

新北市擁有多元且豐富的野生物種，只要用心觀察，許多不曾注意的角落，其實都充滿著旺盛的生命力。而透過不同攝影者獨有的觀景窗，體現生活在城市中的人們與野生動植物共存共榮的感動。

本次攝影展特別選在今日 6 月 5 日「環境日」開幕，就是希望能延續「422 世界地球日」保護自然生態的精神，讓所有市民都能一同來欣賞新北市容易被忽略的生態之美。



▲ 新北市府環保局特別與荒野保護協會，一同精選出 20 幅優選作品展出。（新北市政府提供）

左鎮看古犀牛化石 享美味芒果

【台南訊】台南市左鎮化石園區整裝後新開幕，適逢台南國際芒果節展開，左鎮、玉井、南化等在地農會聯合推出「左鎮看古犀牛化石、享美味芒果優惠價」活動，系列活動將持續至八月底，歡迎民眾前往吃芒果冰、買芒果、看化石。

走入左鎮化石園區—台灣化石的珍貴寶庫，重新閱讀台灣靈長類的現今與過去，以及鱷魚、梅花鹿、水牛、豪豬、老虎和黑熊等台灣出土化石的特色與故事。

映入眼簾的早坂中國犀全身骨架，更深刻註記了菜寮化石的意義與重要性。透過操作多元的互動道具，您將進一步認識哺乳動物化石在台灣古生物學學術界不可取代之地位。



▲ 映入眼簾的早坂中國犀全身骨架，更深刻註記了菜寮化石的意義與重要性。（主辦單位提供）

中華職棒 30 週年特展 暑假移師高雄

【高雄訊】「無人出局」又來啦！「中華職棒 30 週年特展—無人出局」去年底在台北華山藝文特區開展，創下超過 40,000 人次入場的佳績，不僅為老球迷帶來滿滿的回憶，也讓新球迷更加的認識中華職棒。

今年暑假，中華職棒大聯盟再度 INCEPTION 啟藝策展團隊聯手，重新打造「中華職棒 30 週年特展—無人出局 高雄站」，自 7 月 13 日起，將於高雄國立科學工藝博物館第一特展廳展出，展期至 12 月 15 日止。

展區共有三大區域，分別為「時刻關注」、「始終死忠」與「場場觀戰」。本次展覽除了展出中華職棒經歷 30 年歲月的許多紀錄，還有更多職棒史上經典賽事精彩回顧、職棒經典 OB 球員與現役球員珍貴的文物與收藏、30 年來球團演變的點滴，以及許多鐵粉球迷自職棒元年以來的珍貴收藏等都將精選展現，這些不到現場就看不到的超重量級經典棒球文物，民眾、球迷不可錯過。

預售票即日起開賣，特別推出



「無人出局文件夾票組」，包含 1 張票＋無人出局分頁式文件夾一個，只要 250 元；「龍獅虎象一卡通票組」，包含 1 張票＋龍獅虎象一卡通一個（共四款，隨機出貨），只要 450 元；另外單張預售票只要 199 元，即日起在博客來售票網、全家娛樂網及 ibon 開賣。

除此以外，即日起也推出限量「無人出局紙相機雙人票組」，包含 2 張票＋無人出局紙可拍一台，只要 1,599 元。

方便球迷朋友前往高雄展覽更便利，特別與台灣高鐵合作推出「高鐵優惠套票」，讓球迷朋友可用約 85 折購買高鐵標準車廂來回車票，並搭配「無人出局優惠套票」只要 300 元，套票包含 1 張票＋VR 體驗券 1 張＋AR 體驗券 1 張。

「高鐵優惠套票」於 6 月 19 日起，在 ibon 網站限定開賣，7 月 12 日前購票即加贈無人出局分頁式文件夾以及職棒元



年首日票根書籤（共二款，隨機出貨），預售票票價值達 550 元。

▲ 展區共有三大區域，分別為「時刻關注」、「始終死忠」與「場場觀戰」。（主辦單位提供）