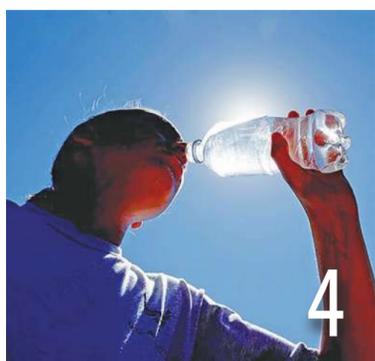




2

美中相爭 台灣不能過度親美

文化大學教授龐建國表示，美國川普容易因選舉等國內因素改變政策，台灣不能過度信任美國。



4

中國熱浪來襲 從北到南都淪陷

中國的河北省近日遭受熱浪侵襲，高溫上看攝氏37到40度，連高緯的遼寧省、內蒙都無法避免夏日均溫漸增趨勢。



6-7

活到老學到老 資深公民樂學習

這是個知識爆炸的時代，也是方便學習的時代，透過書籍與網路，不管是烹飪、盆景、健身、理財，樣樣都有學習空間。



9

益生菌補充品 改善代謝症候群

腸道內細菌的成分跟代謝症候群有所關聯，透過增加腸道內特定菌株改變腸內細菌平衡，可成為治療的有效途徑。



今日天氣

北部	27°-35°	多雲
中部	26°-33°	多雲短陣雨
南部	25°-31°	陰陣雨
東部	26°-34°	多雲時晴

私校師淪業務員 呼籲教育部監督

學校要求老師利用下班與休假時間招生，並設定招生名額，若未達標便讓專任老師改兼任，並以不續聘作為威脅。

【本報記者吳婉瑜台北報導】私校老師要兼招生業務員，學生受教品質有保障嗎？台灣私校工會陳秋瑩理事長4日指出，有私校逼迫每個老師招生，罔顧教師專業與教學品質；台灣私校工會副理事長譚其驩提出三大訴求，要求教育局與教育部監督排擠教學備課的招生活動，並禁止以招生綁考績。

私校師兼招生

陳秋瑩現場播出某私立高中教師的自白，學校要求老師利用下班與休假時間招生，並設定招生名額，若未達標便讓專任老師改兼任，並以不續聘作為威脅。陳秋瑩指出，老師顧招生也要顧學生教學，對老師是額外負擔，且招生人數涉及年終獎金、績效，她認為，招

生固然重要，但應以正面鼓勵方式，不能本末倒置。譚其驩提到，教育部以學生數為私校退場指標，高中職600人以下、私立大專院校3千人以下，但他指出，這項指標不合理，以工會收到的私校教師投訴案充分顯示，部分學校學生數多是商業化操作的結果，與教育品質未必相關，因此，他建議，應以學校教學是否正常以及教師勞動條件是否合理為指標。

影響教學品質

譚其驩提出三大訴求：主觀機關應監督違法招生活動，禁止排擠教學備課的招生活動，教師兼招生應給付加班鐘點費；其次，應禁止將考核、年終、

教師評鑑綁招生；最後，主管機關應修法落實行政監督，並增加違反教育法令的相關罰則，保障教師的工作條件，以提升教學專業。「私校教師也要走上罷工嗎？」文化大學勞工系教授謝棋楠透露，有私校教師沒幫學校招生面臨被懲戒、解雇、降薪等不當的勞力對待；若政府繼續漠視私校教師權益，不排除要申請國賠。他提到，教師休假權等權利要經過雇主同意，主張權利還會被秋後算帳是很荒謬的事，應從教師的勞動條件了解教學品質。



▲陳秋瑩播出某私立高中教師的自白。老師被要求利用下班與休假時間招生，並設定招生名額。(Photo by 吳婉瑜/台灣醒報)



▲學校要求老師利用下班與休假時間招生，並設定招生名額，若未達標便讓專任老師改兼任，並以不續聘作為威脅。(photo by pixabay)

韓、王金平合體直播 行銷高雄展團結

王金平跟韓國瑜一同直播，吃美食、玩遊戲，共同推銷高雄觀光，充分展現團結的氣氛。

【本報記者呂翔禾綜合報導】「今天吃美食、談觀光，不談政治！」先前高雄市長韓國瑜與前立法院長王金平雖然互動狀況不好，但卻在4日一同直播，展現團結氣氛。他們先吃了許多高雄美食，還玩了「高雄知識王」跟砸派機。直播結束前，王金平送給韓國瑜一隻藍色大鯨魚玩偶，希望韓國瑜這條「魚」可以成長為大鯨魚，有好的發展。

高雄美食多

王金平說，高雄有很多美食如米糕、麵線、夜市雞排跟知名奶茶，他問韓國瑜有沒有空吃這些美食？韓國瑜笑回，雖然公務繁忙，但他也常常吃高雄的鴨肉飯跟肉燥飯。

兩人吃得差不多時，王金平邀請韓國瑜一同挑戰「高雄知識王」，從高雄哪裡有獼猴，到默背出高雄市一心到十全的所有路名，10題下來兩人全都挑戰成功，也讓韓國瑜非常欽佩王金平對高雄的事物瞭若指掌。



▲前立法院長王金平(左)4日在高雄與高雄市長韓國瑜(右)一同直播，結束後，王金平致贈韓國瑜一個藍鯨玩偶，祝福韓國瑜「成為這麼巨大的鯨魚」。(中央社)

祝福「瑜」成長

靜的玩完換動的，為了展現團結氣氛，兩人臉貼很近的玩起了砸派機，這個遊戲要挑戰雙方手速，看誰按鈕按的快就可以用機器砸對方刮鬍派，結果韓國瑜玩2次都被王金平砸到，王還為韓國瑜示範玩遊戲的技巧。

「希望大家7月6日可以來

高雄觀光！」韓國瑜笑說，這次直播沒有談政治，比較輕鬆跟好玩。接著他鼓勵民眾來高雄玩，不管是吃的、玩的、大自然還是購物，高雄都可以滿足所有觀光客的需求。直播結束前，王金平也送了一隻藍色大鯨魚，祝福韓國瑜「瑜」這條「魚」可以跟藍鯨一樣成長茁壯。

電影特映場

2019年7月16日(二)
晚上7:00 南港喜樂時代影城

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！

《首席指揮家》

社論

別讓李承翰白白犧牲了

再一個禮拜就要過 25 歲生日的鐵路警察李承翰，3 日晚間與一名火車刺客近身搏鬥，不慎被歹徒刺入腹部，經過輸血 1 萬多 CC 搶救後，仍於 4 日早上宣告不治。

為乘客肉身抵擋

這位年輕員警的死亡，讓人哀慟不捨，也引發許多有關警察工作安危的討論。特別是，根據媒體報導，李員因為考慮到火車車廂內空間非常狹窄，如果用槍可能一不小心會波及乘客，因此決定肉身抵擋持刀男子的攻擊，最後不幸殉職。

李員與歹徒扭打的過程透過現場乘客的直播，讓人看得觸目驚心。

一方面對多位近在咫尺拿著手機直播的民眾的行為感到不解；另一方面更對長期以來單警執勤的陋規、警用械具的不足、用槍時機的嚴苛規範，以致於屢屢造成員警犧牲的事件，感到痛心甚至憤怒。

直播使員警感受壓力

現場進行直播的民眾全為年輕人，且不乏年輕男子，他們若肯放下手機，從旁協助員警「掣肘」歹徒，一人踢一脚也

好，或許會讓歹徒沒有時間或是餘裕揮舞手中的刀。

如果是因為害怕被攻擊，就不該在這麼近的距離裡進行直播，因為這會讓員警感到某種時空的壓力，讓他更不敢動槍，相對而言，就壓縮了員警可以作為的機會。這群直播客如果能即時跑得遠遠的，也比待在現場直播好，起碼車廂淨空，員警制服歹徒時顧慮會更少些。

當然，李員的不幸更提醒了警政單位，警察裝備必須依任務特性配置，訓練時要考慮更多現場情境。以這個事件而言，雖說鐵路警察配有警槍，

但是火車裡（或火車站）人群密集，警察又有嚴格的用槍時機與比例原則的要求，不一定適用用槍。

李承翰最後就是沒有選擇用槍，但如果他有辣椒水或是發電擊槍，就可以即刻制服歹徒，甚至若有警棍，也可以協助他劃出安全距離，進行自我保護。很遺憾的是，他沒有！

保護好「第一線」

以台灣的環境與社會氛圍來看，警察擁有所謂的優勢武力以及預備武力（也就是在危險發生之前，就準備使用警械的

動作）這類觀念和行為，似乎並不被重視，甚至禁止。

這讓在第一線執行勤務的員警，曝露在極大的風險中；警察不安全，就等於是人民不安全，因為警察是保護人民的第一道防線，警察的安全受到挑釁與危害，都必須嚴加制止。否則就是直接威脅到一般百姓生命財產的安全。

不過，受到這些年來層出不窮的社會運動影響，再加上目前執政的民進黨偏頗的是非價值觀，以及司法單位的判決，如同視警察的尊嚴與安全為無物。例如太陽花學運攻占立法

院，22 名被告全判無罪，而警察卻被控施暴甚至殺人未遂，包括當時擔任現場指揮官的前台北市警局副局長方仰寧，因太陽花學運被告，都已經被調到彰化了，還是經常要來台北跑法院。

今天公祭 明天忘記？

當政治和司法都不能成為第一線警察的後盾，難怪警界用「今天公祭、明天忘記」形容心中的慟。李承翰這位年輕的警察犧牲了，希望長官們趕快補破網、優化警力與警械，真的刻不容緩了。（彭惠仙）

美、中兩強相爭 台灣不能過度親美

文化大學教授龐建國表示，美國川普容易因選舉等國內因素改變政策，台灣不能過度信任美國。

【本報記者呂翔禾台北報導】

「G20 現在只剩 G2！」台灣競爭力論壇 4 日召開記者會，執行長謝明輝表示，觀察 G20 開會各國互動，發現世界已明確進入美、中對抗的態勢，台灣在兩大國對抗中不能輕易選邊站，否則容易淪為鬥爭下的犧牲品。文化大學教授龐建國也提到，美國川普容易因選舉等國內因素改變政策，台灣不能過度信任美國。



▲台灣競爭力論壇呼籲蔡政府，在美、中對抗下不要過度親美，否則容易淪為大國鬥爭下的棋子。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

不要做大國政治下的悲劇

謝明輝表示，雖然美國利用貿易戰、印太戰略等方式圍堵中國，可是從這次 G20 會議看出，美國也因為國內反彈勢力開始浮現，川普需要選舉等理由，跟中國妥協。另外，中國跟俄國、印度也在 G20 有非正式的結盟宣示，印度也不會向美國「印太戰略」所想像的積極對抗中國，世界局勢正式變成美、中的兩強對抗。

因此，他呼籲蔡英文政府不要在兩大國相爭的局勢中，過度依靠美國，否則在貿易戰的長期對抗下，美國若有政策、談判上

的讓步，台灣容易淪為大國政治下的悲劇。正逢蔡英文將出訪美洲邦交國，他也提醒蔡英文在過境美國時，不要做挑釁中國的行為，如果激怒中國將會對台灣不利。

對抗局勢多變

龐建國也提到，貿易戰讓川普總統驚覺，美中之間商業、經濟的互動比他想像中的複雜，在過去發展歷程中，中美已形成複雜鑲嵌的產業鏈，如果輕易課徵關稅，雖然可以讓中國受傷，但美國自己同樣受害，而且川普希望

藉此讓美商回流，但在成本、市場考量下，外資也會優先選擇東南亞，目前川普的關稅戰效果並不佳。

台北教育大學教授莊淇銘則提到，現在逐漸形成美國為主的集團，跟中國為主的勢力在貨幣、價值觀、科技上進行全面對抗，局勢隨時會變，原本美國還禁止華為，結果現在暫緩制裁，但台灣卻已經要停用華為了，反而得不償失。因此他呼籲政府，不要對中國過度敵意，否則只會淪為兩大國對抗的旗子，喪失自主應變能力。

生活短波

西南風增強 氣象局：10 日前有陣雨

【本報記者吳婉瑜綜合報導】中央氣象局預報指出，5 日起西南風增強，水氣增多，天氣變得不穩定，尤其中南部地區降雨機率偏高；氣象專家吳德榮表示，有陣雨的天氣 5 日起將持續至 10 日；氣象專家吳聖宇提醒，7 月上旬安排戶外活動要特別留意不穩定的天氣。

氣象專家吳德榮提到，10 日前台灣附近盛行西南風，挾帶南海輸送而來的水氣，迎風面的西南部有局部陣雨或雷雨；午後對流發展旺盛，也有局部雷陣雨，且不排除「劇烈天氣」的發生，要注意氣象局的特報。吳德榮指出，大氣持續偏暖，白天未降雨時、天氣悶熱。

7 月上旬這段期間，民眾安排活動要特別注意西南季風對台灣造成不穩定的天氣。

氣象局提醒，今年第 4 號颱風木恩正向西北西、朝越南北部方向行進，基隆北海岸、東半部（含蘭嶼、綠島）、南部、恆春半島及澎湖沿海地區易有長浪發生，海邊活動須注意安全；而 5 日東南部因西南風通過、山沉降增溫，有局部焚風發生的機率，也應多留意。

南部留意雷雨

中央氣象局預報表示，5 日南部、中南部有陣雨或雷雨，其他地區中午前大致上維持多雲，午後則有局部雷陣雨。6 日至 10 日受到較強的暖濕西南風影響，中南部不分晝夜都易有陣雨或雷雨，且易有大雨並有局部豪雨發生，其他地區則為多雲，午後有局部短暫雷陣雨的天氣。

10 日天氣才回穩

吳聖宇指出，下週太平洋高壓勢力逐漸重新增強並向北調整，西南季風往大陸內陸移動，台灣的天氣型態才會趨於穩定，他提醒，



▲氣象局指出，受西南風影響，6 日至 10 日中南部不分晝夜都易有陣雨或雷雨。(Photo by 吳婉瑜/台灣醒報)

私校教師飯碗不保 教育部應出面

【本報記者林怡均台北報導】

「這個暑假有很多教師即將失業。」全教總張旭政理事長 4 日表示，私校無故不續聘，老師找不到頭路，即使教師透過申訴或是司法途徑完成救濟，學校不執行或不續聘時時有所聞，這樣的個案至少 5 校有 33 位教師，並且有快速攀升的跡象。

全國教師工會總會聯合會（全教總）近一個多月，陸續收到私校會員投訴，學校常以財務狀況不佳，招生情況不足，或因私自調高每週授課節數標準，以沒有課可以排給教師為由，解聘或通知教師下學期不續聘。

另外，擁有較長年資的教師被

強迫退休或不續聘，甚至延宕不發教師聘書。

張旭政表示，雲林縣私立大成商工在去年違法解聘或不續聘的 9 位教師中有 6 位是擁有比較長的服務年資，另外 3 位遭學校片面宣稱與教師有約定，但是經過全教總的協助，9 位教師經評議都獲有理由等待救濟，但是學校仍拒不執行評議結果。

張旭政表示，依據現行教師法第 14 及第 15 條等相關法令的規定，如果沒有符合一定的條件及完備程序，私校不能隨意解聘或不續聘教師。台中市許多私校都有相同情形，而全教總會員投訴案量只是冰山

一角，私校面臨飯碗不保的情形已經普遍化，今年恐怕將出現大量專任教師被裁減的情形。

學校對於不續聘的問題，教育部方面也只是淪為紙上監督，並無敦促學校完成改善。

全教總要求教育部應積極處理問題，一方面要求學校必須符合教師法的規定，如果確定屬於超額教師，則應在合法法令規範下完成招聘與解聘相關程序，教師應有權益也應該予以保障。

另一方面，教育部應儘速就招生人數不足，與教師資遣問題的私校提出輔導方案，以免衝擊大量教師的生計。

好媽變虎媽？ 盧秀燕拒出席院會

【本報特派員劉東泉台中分析報導】「好媽媽生氣了！」台中市長盧秀燕 4 日忽然更動公開行程，決定取消北上參加行政院會，還透過新聞局發布訊息指出，盧秀燕「勤奮出席院會，但仍遭杯葛」，市府盼中央正視台中市民對空品的感受，以及台中未來的發展。

燈會補助款遲未撥下

身為六都唯一的女性直轄市長，盧秀燕一直想扮演一位溫柔好媽媽的形象，面對議員低聲下氣，面對中央主管單位柔和以對。為了表達善意與乖順，自上任後，除非是遇到議會總質詢，否則必然親往台北參加行政院會。上周還帶

了台中水果去送給行政院長蘇貞昌。然而，好媽媽當久了，卻被視為善馬好欺，至今連台灣燈會的補助款，還在空中閣樓。

彰化縣長王惠美當選後，就怕辦不好台灣燈會而自放棄主辦權，盧秀燕卻喜孜孜的一頭熱接下來辦。她可能心想，屏東都能辦那麼好，她當然也可以。結果，屏東拿了中央三億元的補助，風風光光辦完燈會，台中市觀旅局想申請一億元補助，中央至今還在雲風霧罩，只說要補助，卻不給確定金額。

準公托須自籌一半

此外，台中市因為過去財源

較充裕（主要還是來自林佳龍舉債額度高）而率先試辦的準公共化托育，中央即將於八月一日全國推動，但其他未辦理的縣市多獲得全額補助，台中市卻只補助一半，另一半 19 億元要自籌。

至於空污防治，盧秀燕自始就希望原為全球第一大的燃煤電廠台中火力發電廠逐漸不再以煤發電，尤其去年九合一的投票顯示，台中市民對於中央能源政策與台中的嚴重空污已表達了極度不滿。但在中央堅持不以核養綠之下，又在其他新電廠上線後，仍不讓一部老舊機組先除役。似乎盧秀燕的和順，並不能換來民進黨執政中央善意的對待。

▼ 利比亞難民營近日遭受嚴重攻擊，讓聯合國非常憤怒，也同時點出難民進退不得的困境。(Photo on Wikimedia Commons)



利比亞空襲 44 死 聯合國：屬戰爭罪

【本報記者呂翔禾綜合報導】「哈夫塔對難民營的空襲無疑是戰爭罪！」利比亞近日難民營遭空襲，造成至少 44 人死亡、130 人受傷。利比亞政府譴責利比亞國民軍領袖哈夫塔草菅人命，但利比亞國民軍否認發動攻擊，還說聯合國可以來調查。聯合國譴責空襲是戰爭罪行為，也希望歐盟調整嚴格難民政策，讓難民進入歐洲，以免悲劇繼續上演。

根據《半島電視台》報導，利比亞首都的黎波底難民營中，於 3 日遭到空襲，造成至少 44

利比亞難民營近日遭空襲，造成至少 44 人死亡。聯合國譴責空襲是戰爭罪行為，但利比亞國民軍否認發動攻擊。

名難民死亡、130 人受傷。聯合國等西方國家支持的民族團結政府 (GNA) 將矛頭對準利比亞國民軍 (LNA)，譴責他們發動這次攻擊。聯合國也譴責這次空襲觸犯戰爭罪，是國際上最罪無可赦的行為。

不過 LNA 的發言人梅沙里表示，他們並沒有進行這場空襲，而且也歡迎聯合國調查。梅沙里

宣稱，他們只會攻擊的黎波底的軍事目標，這是其他軍閥 (也可能包括政府軍) 的恐怖主義行為。

這也讓聯合國及他人權組織希望歐盟能收容更多難民，畢竟利比亞是中東難民前往義大利、法國等地最好的出發站，但是歐洲各國都不希望難民入境，各國海警隊碰到難民都會

強制驅離、命令遣返回國。除了歐盟國家不要，還有人蛇集團藉此牟暴利，卻將難民集體丟包於地中海，整體人權狀況堪憂。

《英國廣播公司》提到，利比亞 GNA 與 LNA 持續在的黎波底僵持不下，LNA 以秋風掃落葉之勢掌握利比亞東部後，卻再跟西部的 GNA 對抗時踢到鐵板，前陣子還在首都南部丟失重要軍事大城。利比亞內戰在雙方多次交涉失敗，都沒有互相妥協意願下，只會一直打下去，受苦的是飽受戰火摧殘的難民。

非洲陷種族屠殺 剛果民主、南蘇丹最烈

【本報記者呂翔禾綜合報導】非洲各地紛紛爆發種族衝突。非洲剛果民主共和國近日爆發種族屠殺，目前至少 160 人死亡，總統齊塞克迪形容是「種族屠殺」。南蘇丹近日也爆發嚴重種族衝突，造成至少百人喪生。19 世紀非洲被殖民時，由於疆界遭西方列強以緯度劃分，加上利用族群對立鞏固殖民統治，遺禍至今導致隨時都有激烈種族衝突。

兩次內戰 6 萬人死

根據《半島電視台》報導，剛果民主共和國伊圖利省近日爆發種族衝突：農耕的倫杜族勢力與遊牧的赫瑪族從 6 月 10 日開始互相殘殺，讓齊塞克迪批評這場動亂非常殘忍，叛軍試圖藉此造成剛國政局不穩。兩族從 1999 年衝突至今爆發兩次內戰，共造成 6 萬人死亡、50 萬人流離失所。

根據聯合國難民總署統計，近年來伊圖利省的動亂讓 30 萬人逃離到烏干達等鄰近國家。為

了穩定當地局勢，齊塞克迪也承諾會加派軍隊駐守，穩定當地狀況，但他也同時呼籲當地民眾不要再起衝突，要相親相愛。

400 萬人逃離

在南蘇丹，根據《福斯新聞網》報導，聯合國報告顯示，南蘇丹自從總統基爾與反對派馬查爾去年達成協議後，雖然該國暴力情況有改善，仍有至少 104 人遭到殘忍殺害，多數都是沒有跟簽訂和平協議的叛軍所為。基爾與馬查爾從 2013 爆發衝突至今，已經讓該國 400 萬人逃離南蘇丹。

由於非洲各地過往皆為歐洲各國在帝國主義時期的殖民地，當時各國在柏林會議將非洲瓜分，以緯度劃分不同殖民地，導致非洲不同種族被迫聚居，歐洲人還利用種族之間矛盾彼此制衡，以維持殖民統治。但這些行為卻遺禍至今，讓非洲種族衝突、政變等新聞層出不窮，許多國家依舊陷入「失敗國家」的狀態。



▲ 非洲自殖民時期遺留下來的種族衝突問題依舊嚴重，讓非洲許多國家都陷入內戰頻傳的不穩狀態。(Photo from United States Africa Command)

協調失敗再出發 蘇丹反對派開條件

【本報記者許雅筑綜合報導】蘇丹反對派同意與軍政府協調！繼 6 月底協調蘇丹軍政府與反對派協調失敗，大批民眾上街抗爭之後，蘇丹軍政府與反對派在衣索比亞與非洲聯盟的調解下，於 3 日再次展開協調。反對派提出了拒絕設置常任軍事主席等條件，軍政府也釋出善意，表明已赦免蘇丹解放運動的參與者。

反對派條件

根據《半島電視台》報導，蘇丹境內的反對派「自由與改變聯盟」領袖馬達尼在協調開始前表示，協調的條件包括：拒絕在主席委員會中設置常任軍事主席、要求軍政府批准過去達成的協議並遞交書面文件，同時重新審查信任建立與批准程序的機制。

其他條件包括釋放抗爭中的政治犯，且成立國際委員會，對 6 月 3 日造成數十人死亡的靜坐抗議進行調查。聯合國人權主任蜜雪兒表示，近期蘇丹的抗議行動規模是前所未有的，若不處理，



▲ 繼 6 月底協調蘇丹軍政府與反對派協調失敗，大批民眾上街抗爭造成眾多傷亡之後，軍政府與反對派再次進行協調。(photo by M. Saleh on wikipedia)

將會釀成大禍。

軍政府回應

根據《Yahoo News》報導，蜜雪兒於 3 日表示，要求蘇丹政府停止對網路的限制，並且對於一切不正當的軍事行為 (包括向醫院發動攻擊) 進行獨立調查。抗議組織表示，自從蘇丹獨裁治國的巴希爾總統在 4 月遭到罷黜以來，軍政府與反對派的衝突已造成超過 250 人死亡。但軍事委員會主席布爾漢將軍表明，他已赦免蘇丹解放運動中 236 位參與者，除非他們身陷其他法律問題，否則將立即被釋放。

印黨魁大敗請辭 外媒看衰國大黨

【本報記者宋秉謙綜合報導】印度反對派領袖拋震撼彈，請辭為議會選舉大敗負政治責任！針對 5 月的議會大選結果，由於反對派、國大黨慘敗給現任總理莫迪領軍的印度人民黨，國大黨領袖、同時也是政治世家子弟的拉胡爾 4 日宣布辭職黨主席一職，儘管該黨委員會高層不斷挽留，拉胡爾去意堅定。但外媒表示，他在辭職時並未欽點接班人，國大黨恐怕敗選後還會混亂一陣子。

反對派大敗要有人負責

根據《印度快報》報導，前陣子印度議會大選打完，由莫迪的印度人民黨打破眾人眼鏡，他們不只沒有遇到抵抗，更單獨贏下過半的席次 (光印人黨就拿到 298 席)，原本預測會陷入與在野聯盟的苦戰，但最終輕鬆擊敗不到 100 席的在野



▲ 一肩扛起敗選責任的國大黨領袖拉胡爾宣佈辭去黨主席。(photo by Wikimedia)

聯盟。大選一結束，落敗的在野聯盟最大勢力國大黨就舉行內部的委員會，領袖拉胡爾即提過要辭職，但受到高層聯手慰留；隨著

近期國大黨不少黨部負責人紛紛辭職，拉胡爾去意已決，於 4 日的辭職信中表示，不能讓其他人背鍋、要一肩扛起羞辱性敗選的政治責任。

國大黨可能持續混亂

據《英國廣播公司》報導，拉胡爾辭職時並未指定接班人，說自己不會涉入新領袖的選舉，雖然國大黨表示一週內會盡快選出新的黨主席，但短期內要上軌道，甚至與擁有不少反對派選民信任的拉胡爾相比要有難度，外媒並不看好該黨能在短期內恢復生息。

該網也報導幾個支持者的推文，在拉胡爾的辭職信公開後，推特上標記拉胡爾、甘地的 hashtag 已經席捲該國用戶，其中包含悲傷到嘲弄都有。不少人認為這是對議會沈淪的放棄，也有人因拉胡爾領軍的大敗而嘲弄，表示印人黨的最佳「間諜」已死 (指拉胡爾領導的爛才讓莫迪一方輕鬆勝出)，但無論何種看法，印度接下來只會有最一致的聲音：莫迪。

▼ 中國近年來熱浪也逐漸惡化，從南到北都難以避免。(Photo by 美國軍方健康網)



中國熱浪來襲 從北到南都淪陷

中國的河北省近日遭受熱浪侵襲，高溫上看攝氏 37 到 40 度，連高緯度的遼寧省、內蒙都無法避免夏日均溫漸增的趨勢。

【本報記者呂翔禾綜合報導】熱浪延燒全中國！中國的河北省近日遭受熱浪侵襲，高溫上看攝氏 37 到 40 度。整個華北地區如同陷入高溫蒸籠。中國中央氣象台預估，從 4 日開始還會繼續升溫。中國各省在熱浪來襲時會發放熱浪津貼，每個省制度雖然不同，但都反應出中國近年來夏日均溫漸增的趨勢，連較高緯度的遼寧省、內蒙都無法避免。

華北高溫持續攀升

根據《新華社》報導，華北等地連續遭遇高溫天氣。2 日包括河南林州、安陽等在內的城市，最高氣溫都突破了攝氏 40 度的大關。預計 4 日白天，北京、天津、河北中南部和東部、遼寧西南部、山西中南部、內蒙古西部、甘肅西部、新疆東部和南疆盆地等地最高氣溫將達 35 至 37 度。

《新華社》提到，各省因應高溫都有不同的勞動高溫津貼。以

天津為例，按照 2018 年度天津職工月平均工資 5871 元計算，今年天津的高溫津貼標準將上調至 32 元，防暑降溫費為每月 176.1 元。不過，也有部分省份已多年未調整標準，例如，近年熱浪頻頻的河南，10 元/天的高溫津貼標準從 2008 年沿用至今。

政策開始調整

除了發放高溫津貼，不少地區也對高溫天氣下職工的勞動保護

提出了明確要求。

例如，陝西省總工會要求，在高溫天氣期間合理安排或調整工作時間，適當增加高溫作業環境下勞動者休息時間，盡量減少高溫時段室外作業。

《半島電視台》也提到，廣東省許多城市因為夏季高溫屢創新高，導致用電量也突破紀錄。近年來中國熱浪益發嚴重，對於發電、環境與公共安全都會造成威脅。

觀光客阻礙交通 巴黎市中心禁巴士

【本報記者許雅筑綜合報導】巴黎要減少觀光巴士數量！法國巴黎副市長葛瑞格華表示，觀光巴士雖造成了觀光客的便利，但它們數量過多，已呈現一種「無政府狀態」，也造成交通壅塞，將禁止它們開往市中心。而除了法國以外，歐洲也有其他國家因為觀光客過多造成問題。

原因與對策

根據《法蘭西 24》報導，法國是全球觀光客人數最多的國家之一，去年共有 5 千萬名觀光客來到巴黎以及首都圈內的法蘭西島等地區。這樣的人潮造成了交通問題，目前市政廳正在擬定對公共汽車交通的相關規定，並在城外設置停車場，希望未來觀光巴士不再開入市中心。

葛瑞格華表示，雖然沒有了觀光巴士，但觀光客可以像當地人

一樣，選擇走路或騎腳踏車等較為環保的移動方式，或者搭乘其他大眾運輸工具。原本在觀光巴士工作的導遊，也可改為進行騎腳踏車或步行的導覽團。

觀光客過多

根據《CNN》報導，葛瑞格華表明，即使巴黎觀光客過多的問題並沒有維也納、巴塞隆納等著名城市嚴重，而且巴黎也相當歡迎觀光客，但過量的觀光客確實產生交通等方面的問題，造成市民生活上的困擾。

歐洲其他國家也有觀光客過多的情形。例如，阿姆斯特丹的旅遊局因為遊客量已超過上限，決定停止進行旅遊相關廣告。另外，威尼斯朱德卡運河發生過大型遊輪撞上遊覽船的事件，讓當地民眾開始極力爭取政府禁止大型遊輪在該地帶行駛，這被視為觀光客過多所衍生的問題。



▲ 巴黎觀光巴士數量過多，造成交通壅塞，於是未來將禁止它們開往巴黎市中心。(photo by Wikipédia)

女市長在意市容 荷蘭紅燈區地下化

【本報記者宋秉謙綜合報導】荷蘭首都將迎來 20 年來最大的市容改造，市長盼將紅燈區地下化！阿姆斯特丹市長海薩瑪 4 日表示，荷蘭將娼妓合法化目的並非敗壞市容，她將提出 4 項改革方案，例如禁止性工作者如模特般站在窗前，並考慮關閉市中心的妓院。不過，海薩瑪也表示，她不是要全面禁止該市的娼妓產業，在政策商討完畢要推到市議會前，會向市民與企業解釋清楚。

根據《曼徹斯特晚報》報導，荷蘭於 2000 年將賣淫合法化，該國也因「紅燈區」的獨特風景成為大批遊客前往的一大原因。然而，阿姆斯特丹市長海薩瑪 4 日指出，出自於維持市容與掌控秩序為由，她將提出對娼妓業的 4 項重大改革。魄力十足，該市首位女市長的



▲ 出自於市容與控管犯罪原因，阿姆斯特丹市長海薩瑪盼能重整紅燈區。(photo by 網路截圖 of Youtube)

海薩瑪表示，首先，將禁止把性工作者當成模特般立於窗前；其次，將關閉市中心的妓院（類似於過去提的地下化）；再者，減少該市妓院數量，並增強對營業人員的控管。海薩瑪重申沒打算

禁止這項行之有年的產業，她只是想改善市容，並對娼妓產業因應而生的人口非法販賣進行打擊。

據《英國廣播公司》報導，雖然海薩瑪多

次打包票會盡量不影響到現有的娼妓業者，也說會在政策商討全面、送往市議會之前會與民眾交流觀點，但不少反對聲浪仍擔憂受影響。反對派認為，把紅燈區拋離市中心只是「眼不見為淨」的做法，這些弱勢的性工作者若被趕到警備更鬆散的外圍地區，豈不是更危險？暴力與毒的力量更易滲入這項產業。

這項改革其實八字都還沒有一撇，就招來如此多的反對聲浪，足以見該國對於這項產業也抱持著極端的眼光，常有女權主義者認為，性工作產業就是在物化女性，而畫出一個紅燈區更強化這種觀點，不過，一些經濟人士則認為這符合經濟學的市場機制，有需求就有供給，每個工作只要不涉及違法的逼迫，女性有自我選擇的權利，不該過度批評與干涉。

圖文選粹

圖文 / 中央社

7 個孩子的媽 歐盟執委會首位女主席



▲ 德國國防部長范德賴恩成為歐盟執委會史上首位女性領導人。(photo by wikipedia)

1 年毀 369 台 提款機大盜愛挑德國有原因



10 年前的 10 倍。法蘭克福檢方表示，許多提款機大盜來自荷蘭和中歐，相中德國是因地利位置。(photo by Pixabay)

全壘打大賽名單揭曉 新制吸引重砲加入

過往全壘打大賽並不太受球星歡迎，面對銀球揮棒的時機點和季賽揮棒差距太大，常有全壘打大賽冠軍在下半季忘了怎麼開轟。



▲MLB 盛事明星賽的全壘打大賽參戰名單出爐，年輕化的名單預計會對冠軍競爭更為激烈。(photo by 網路截圖 of 官網)

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB 全壘打大賽 8 名重砲名單出爐！ESPN 4 日揭曉最終明星賽的熱門看點、全壘打大賽的參與者，過往全壘打大賽並不太受球星歡迎，畢竟面對銀球揮棒的時機點和季賽揮棒差距很大，常會有全壘打大賽冠軍卻在下半季就忘了怎麼開轟；然而本季推出新制，冠軍可獲得 100 萬美元的「加菜金」，吸引年輕重砲們共襄盛舉，本次參賽者的幾乎都是首度參賽。

全新的獎金制度

美國職棒賽季中段所推出的明星賽週被視為仲夏夜盛事，不論

是參賽的明星們或是沒法參賽、把握時間在家休息的其他球員都會關注，而明星賽中的熱門個人賽環節、全壘打大賽更是行之有年。

不過，雖然被命名為全壘打大賽，但多數很會轟的重砲都不愛參賽，原因是此項目打的是銀球，揮棒時機都與季賽不同，很多砲手在比賽中表現出色，但下半季就找不到手感，最佳代表例子是 2005 年的阿布拉姆，他當年轟破紀錄，卻在下半季僅打出 6 轟，被嘲笑是把全壘打棒子忘在明星賽週。

為了改變這個狀態，官方本季推出冠軍能有一百萬美元獎金，對還領著底薪的年輕小將來說，也是一筆不差的加菜金，吸引力瞬間提高不少。

根據《MLB 官網》報導，最終敲定的八名出賽砲手名單則分為 4 個對戰組合，釀酒人 MVP 好

手耶利奇要對上名將之子、小 V 葛；大都會超級新秀阿隆索對上印地安人的桑塔納；本季破繭而出的海盜王牌貝爾對上勇士少主亞庫納；去年飲恨的太空人隊布萊格曼對上道奇隊的彼得森。

年輕的參賽陣容

有趣的是，本屆賽事有多項看點都符合「年輕」2 字，這 8 名參賽者中僅最後一個對戰組合布萊格曼與彼得森是有過全壘打大賽經驗的，其他 6 人都是首度參賽的「菜鳥」；然後若是小 V 葛或是亞庫納獲勝，都會寫下全壘打賽的最年輕冠軍；而小 V 葛更是早在 2007 年就「出席過」全壘打大賽，當年他陪著名將父親葛雷洛出席，見證父親 V 葛奪冠。

退衛冕冠軍智利 秘魯 44 年再入決賽

▲秘魯隊靠著沈穩防守、冷靜把握智利送出的失誤大禮，以 3:0 完勝對手，決賽將與巴西碰頭。(photo by Peru National Football Team Fanpage via Facebook)



【本報記者宋秉謙綜合報導】美洲盃爆出大冷門，尋求三連霸的智利在 4 強賽敗給秘魯隊！從小組賽開始就踢得順風順水的智利隊 4 日早上迎戰秘魯，雖然控制了場上多達 3 分之 2 的時間，卻總出現小失誤，秘魯把握幾次零散機會破門，以 3:0 爆冷淘汰智利，時隔 44 年再度闖入冠軍賽，他們將面對日前淘汰掉阿根廷的巴西隊，若能奪下隊史第三冠還能延續「闖入決賽就奪冠」的特別紀錄。

智利三連霸夢碎

根據《雅虎新聞網》報導，擁有著黃金一代的智利隊在王牌桑切斯領軍下，從小組賽就展現強大組織能力，明星中場比達爾與阿朗吉斯等人狀態正佳，更運氣很好地避開了強權阿根廷和巴西，但卻在 4 日的四強賽踢到鐵板、遭秘魯淘汰，無緣與 1947 年的阿根廷一樣拿下美洲盃三連霸。

智利本役一如既往控制住場面，但繁複的倒腳與組織都過不了秘魯團隊死守，又發生幾次小失誤，被秘魯把握住打出反擊，上半場智利就處於極為不利的

0:2 落後，最終秘魯再靠著智利後場的越位陷阱失誤，由老隊長格雷羅推射得手，以 3:0 勝出，睽違 44 年再度殺入決賽。

秘魯靠團隊防守

據《ESPN》報導，這場賽果被稱為大爆冷一點都不為過，攤開秘魯隊本屆 5 場比賽，他們只拿下 2 勝 2 和 1 敗的戰績，卻能殺入決賽。外媒認為，秘魯能關關難過關關過的原因與沈穩的團隊防守密不可分，他們小組賽和八強賽各繳出一場 0:0 的和局，最終都靠著 PK 大戰勝出。

主帥加雷卡表示，秘魯隊並沒有能與巴西、阿根廷、智利或哥倫比亞能相比的超級巨星，但他們卻懂得利用團隊優勢，在面對強敵的比賽中讓出控球權，靠著死守、將比賽拖入勝負難料的 PK 大賽。

若看這場四強賽，秘魯中後場配合非常默契，聯手封死智利的組織大腦阿朗吉斯與比達爾，切斷他們與前場王牌桑切斯的連線，團隊防守將會是他們在決賽迎戰攻勢華麗的巴西隊的一大殺招。

圖文選粹

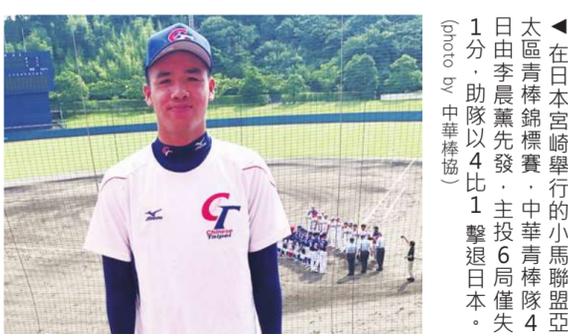
圖文 / 中央社

拿坡里世大運開幕 中華隊派 131 名運動員



▲2019 拿坡里世界大學運動會舉行開幕式，中華代表團今年共派出 131 名運動員，由排球名將吳宗軒擔任掌旗官。(photo by 大專學生運動網)

小馬亞太區青棒賽 中華李晨薰 6 局好投助奪勝



▲在日本宮崎舉行的第 11 屆亞太區青棒錦標賽，中華青棒隊 4 日由李晨薰先發，主投 6 局僅失 1 分，助隊以 4 比 1 擊退日本。(photo by 中華棒協)

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 雕刻時光

他傾全部生命追尋永恆創作...

三角談愛

主持人：林意玲（台灣醒報社長） 與談人：溫小平（資深作家）、蘇家宏（恩典法律事務所律師）、樊雪春（台師大心理諮商教授） 文字整理：廖亭雅、林怡均

活到老、學到老 資深公民樂學習

這是一個知識爆炸的時代，也是最方便學習的時代，透過書籍與網路，不管是烹飪、盆景、健身、理財，樣樣都有學習的空間。



蘇家宏律師



溫小平女士



樊雪春教授

主持人（以下簡稱「問」）：今天談的主題是「活到老，學到老」，在座各位都是資深公民，應該有感覺到社會一直在變，需要吸收的知識也不斷增加，所以總認為自己不夠應付新時代、新社會的需求。

現代人擁有一個「活到老，學到老」的心態是非常重要的，因為每一個世代都不一樣，需要持續進步，因為年輕人一代也比一代強，所以「活到老，學到老」是重要，想請教各位來賓在學習上的經驗。

首先恭喜溫小平老師近期考上兒童文學碩士班，以70歲的身份實在太了不起了，請溫老師分享您的心路歷程。

年輕不懂得學習

溫小平：年輕時不懂得為什麼要學習，未來要做什麼，那時讀書有可能是為了別人而讀，為分數或為爸媽的顏面而。但隨著一路成長，在社會逐漸經歷很多事情，加上我從小就喜歡寫作，即使沒考上中文系，我仍一直在文字工作的領域當中。

再加上這20年來我不斷撰寫兒童文學，後來也才發覺兒童文學的領域很值得研究，雖然這些年來閱讀的比例急遽下降，可我已終認為兒童文學值得推廣。但在推廣兒童文學之前我需要先了解，台灣在兒童寫作方面發展如何？日本、歐美等地對於兒童文學又有什麼樣的交流？倘若一個人只懂得閉門造車寫作，寫到最後卻不知道誰在看自己的作品，這也是不行的。未來我要到一些學校或團體去宣傳兒童文學，到底要怎麼去推廣？我認為觀念基本上不是輕易就能改變的。

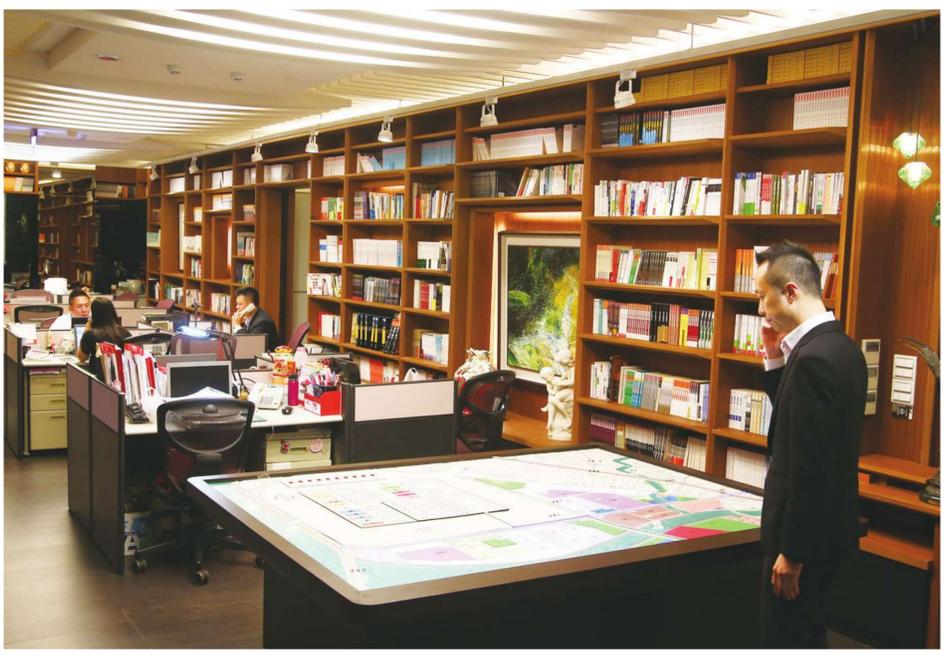
閱讀是最根本的學習

好比現在的父母的少，太問：太好了！雪春老師是台灣師範大學心理諮商教授，師大是培養老師的搖籃，對於學習、閱讀、成長及如何讓自己活到老學到老，這些觀念性的問題請與老師跟我們分享一下。

終生閱讀的重要性

樊雪春：閱讀是終生的！早先師大畢業的學生，出社會後都是去當老師，從那時候我就一直強調要終生閱讀，而我自己也是差不多3天就讀一本書或一本雜誌，讀久了也會成一種樂趣，因為你與書之間會產生交流，進而獲得快樂。

「將來你們當導師時，一定要培養學生有閱讀的習慣。」這是我不斷跟學生宣導的一句話，學



▲「活到老，學到老」的「學」並不單指學問的學，是你在生活當中想要有所精進而學習的「學」。(photo by pixabay)

生之後也會利用早讀的時間，分享一本書或一篇文章，長期累積下來也是非常驚人的。我在教書的時候，會挑選12本書讓學生寫讀書報告，倘若學生成績不及格，我也讓他們透過閱讀來彌補平時成績。讀書這觀念真的很重要，尤其現在隨時隨地都能閱讀，藉由電子書或網路短篇論文去閱讀，但我認為還是需要一個有系統的整理或介紹會比較合適。

學習新的事物

第二種是學位的讀書，這跟一般閱讀不太一樣，因為學位讀書是有目的、方向及有系統的，好比有學生會跟我說「老師我喜歡心輔系，但像統計類的我就完全沒有興趣。」但系統在心輔系就是必修，即使不喜歡還是要去讀。

至於日常讀書不用如此。所以我認為活到老、學到老真的很有道理，而且人本身很多行為就是學習，特別人在接觸新事物時，本質上都是心裡想要學習新的東西，這是人的本質。

問：樊雪春老師提到閱讀、求學與求知的重要性，請您針對活到老、學到老這方面再加闡述。很多年輕人認為只要畢業，就能不用讀書了，要如何傳達活到老、學到老的重要性？

有所精進的「學」

樊雪春：普遍的人都會認為讀書就是要閱讀很生硬的書，像是學生時期的歷史、地理等，其實

不是。像很多人會從烹飪料理書籍開始讀起，因為希望能增進自己的廚藝，我自己前一陣子也是有關烹飪書籍。從中我發現一件有趣的事，坊間的烹飪書籍很多都有中英對照，還能學習更多的英文單字，後來我才知道這類型的烹飪書是提供給外籍勞工看的，但因此我也能獲得更多英文知識。「活到老，學到老」的「學」並不單指學問的學，是你在生活當中想要有所精進而學習的「學」。藉由烹飪書籍，我學習炒肉前加入太白粉，能讓肉變得柔軟；煎蛋前沒有先熱鍋，否則容易糊，這都是學問。

體驗式學習法

當我在看書了解股票或不動產時，即使透過觀察實價登錄，詢問仲介了解下手的時機，但自己沒有實際去做買賣的行為，就沒有利害關係的牽扯，也無法親身體驗不動產實際的漲跌。但如果透過體驗式學習，不知不覺投入其中，樂趣也會油然而生，即便年齡慢慢的增長，也能一直保持樂趣成長。

學習使人生多了樂趣

當人工作10年、20年後，或者是在退休以後，會突然感慨自己的人生似乎是很平淡無奇，這樣的狀況有點危險，因為你會認為自己的人生無新意，但學習能夠挽救這狀況，包含我自己也會不斷找事情學習。我現在正在學習跟小孩子玩，因為我真的不會啊，當然就要想辦法學習如何跟小孩子玩，像我們多學一些生活一定會碰到的問題，如財產繼承的問題，要如何安排自己的身後事。

先學婚姻再結婚

我最近寫一本書叫做《聰明

在大學或高中念完所有的學位，也已經出社會，但不知道的事還有一大堆，學校還有更多沒有教你的事，必須跨越學校的學習，學習學校沒教的事。

三個月鍛鍊眼光

溫小平：對！我個性就是很好奇，我一直覺得不單要活到老學到老，我這活著就要學習，因為你不知道每天會碰到什麼樣的事情。剛才蘇律師提到不動產的學習，我記得我兒子當年結婚要找房子，可是他預算非常的少，後來我想，在大熱天去找房子很辛苦，可我把它當作一件好玩的事情，所以我還拿著筆記本做筆記，每看一棟房子就拍照做筆記。

三個月後我變得非常有心得，知道怎麼去看房子的好壞，怎麼找到合適的房子，怎麼跟房東或房仲談價錢，結果竟然用1300多萬買到市值大概有1800多萬的房子。當時我吸收了各方面的知識，還有一個房仲告訴我，地點最關鍵。

掉印鑑？問 Google！樊雪春：是的！上次我女兒掉了郵局的印鑑，她不知道要怎麼辦，於是我就上網打「遺失印鑑怎麼辦？」雖然網路跟現實還是有落差，但透過網路訊息能知道要準備什麼東西，才能重新申請郵局印鑑，這也是種學習。我女兒後來也很厲害，她辦護照就先上網搜尋，結果靠網路的知識她就辦成功了。因為我自己辦護照都是交給旅行社，換我要辦護照時，她就說她要來教我，最後不到30分鐘我們就辦完了，學習真的很有用。

自助旅行靠學習

我認爲買房還要考慮到賣房，需要思考以後如何好脫手，現在別人找房子都喜歡找我一起去，認爲我對這方面比較敏銳一點。第二點要談的是很多人會遇到的，不管是年輕人、中年人、老年人都會碰到，就是旅行。旅行是一種非常好的學習。我在40多歲的時候，曾有3個年輕女孩子要出國自助旅行，但她們不敢去，就來問我要不要一起去旅行，我也從來沒有自助過，於是我就開始讀相關方面的書籍，看其他人自助旅行的經驗談，之後就自己規劃行程，意外發現我很擅長排行程。

不管一個國家或三個國家，我都能自己排行程、安排食宿，一路下來都很有趣。行程還要規劃住宿跟餐飲，即使看不懂菜單，我卻知道怎麼點菜。在一趟旅行中，其實會克服很多困難，迷路找路這也是學習，我覺得太棒了。

問：溫老師講到一個重點，這是一個知識爆炸的時代，也是一個最容易學習的時代，這時代什麼東西都很好學習，這一點樊雪春老師一定有所感受，畢竟在網路上 Google 你可以要什麼有什麼，只要肯學，網路什麼都可以教你。

▲經過三個月的學習，我知道怎麼去看房子的好壞，怎麼找到合適的房子，怎麼跟房東或房仲談價錢。(photo by pixabay)



▲(左起)溫小平、蘇家宏律師、樊雪春教授、林意玲(右二)與林意玲(右一)。

好，而且只要夠勤快，各種知識網路上都有。每個人都有自己的學習方法論，如何要學習的有效率且有方法，請三位來實分享，怎麼樣的學習是有方法的學習。

樊雪春：我覺得主題式的學習是最有效率的，比如說你現在想學烹飪，那你就開始學烹飪，然後看跟烹飪有關的書。其實學習還是要有一個主題，我就發現主題式的學習，能建構比較好的學習網，如果同時學好幾個，學習網就建不起來。

坐而言不如起而行

溫小平：我記得小時候老師曾誇讚我很有繪畫天分，後來我花了兩年多的時間去學油畫，發現自己沒什麼天分。(眾笑)但你



▲老師曾誇讚我很有繪畫天分，於是我花了兩年多學習油畫，發現自己真的沒什麼天分。(photo by pixabay)



▲經過三個月的學習，我知道怎麼去看房子的好壞，怎麼找到合適的房子，怎麼跟房東或房仲談價錢。(photo by pixabay)

▼董事長樂團表示，下一張還在籌備中的新專輯也將以黑膠唱片發行。(photo by 張元融/台灣醒報)



發行多張專輯 黑膠逆勢崛起

【本報記者張元融台北報導】黑膠崛起！今年入圍格萊美最佳專輯包裝獎的董事長樂團專輯《祭》，今年首發行黑膠版唱片。好感音樂表示，今年首發推出5張黑膠專輯，包括董事長經典《眾神護台灣》與《祭》、重刻台灣戰前音樂的《台北1932》等，未來將推出金曲歌王流氓阿德、音樂人鍾興民專輯計畫，復興台灣黑膠文化。

黑膠發行新專輯

「黑膠唱片市場逆勢成長！」好感音樂表示，數位化浪潮後，全球樂愛者的聆聽習

慣又產生變化，CD銷售曲線筆直墜入深淵，反而是近年來黑膠唱片正以新音樂載體霸主之姿崛起。包括全球最酷的美國Amoeba唱片行和東京Disk Union等，年銷售量皆以倍數成長。

針對下一張專輯(第13張專輯)計畫以黑膠唱片發行，貝斯手林大均先笑稱，「現在已經找不到CD播放器了，只好發行黑膠。」隨後，他認真解釋

起製作理念：「我們樂團名稱為什麼要叫董事長？因為我們要做自己的董事長，我們要做自己的音樂，黑膠是有溫度的音樂。」

場是由一群固定的收藏家所組成。談到近日台港音樂圈大串聯聲援香港反送中，由數十音樂人共同創作的歌曲《撐》，參與創作的他們表示，「因為感受到台灣音樂人想幫忙卻幫不上忙的窘境，所以想用音樂支持。」政治立場鮮明的林大均也說：「敏感話題，許多藝人不方便發聲，我們也能諒解。」

音樂人共創《撐》

董事長樂團直言，台灣的音樂祭應多邀請在香港支持反送中的音樂人來，像是曾參與高雄大港開唱音樂祭的黃秋生、何韻詩。

先前張信哲發行1000張黑膠唱片，董事長樂團也預估將發行700-1000張。林大均分析，1000張這個數字是經過市場預估的，因為其實黑膠唱片市

本土薑荷花

粉鑽、胭脂明年量產

【本報記者張元融台北報導】農委會高雄農場於4日推出新品種薑荷花「高雄1號—粉鑽」及「高雄2號—胭脂」，其花色典雅，適合做為觀賞盆花或景觀花壇。高雄農場場長戴順發表示，薑荷花不畏高溫、花期長達5個月的特性，彌補夏季花卉市場的不足，預計明年開始量產。

號稱熱帶鬱金香

戴順發表示，薑荷花是薑科薑黃屬植物中最具觀賞價值的花卉種類之一，從白色、粉紅色、洋紅色、紅色、紫色到黃綠色，色彩的豐富度並不亞於鬱金香，整個開花期開花不斷，且觀賞期很長，做為切花、盆花或景觀用途都極為適合。

「相較於冬天產季短暫的鬱金香，夏季開花薑荷花被喻為熱帶鬱金香。」戴順發解釋，市場上常見切花如玫瑰、百合、菊花、康乃馨

等，屬於「喜冷涼氣候花卉」，秋季、春季時產量與數量較多，夏季則較少。新品種薑荷花為夏季花卉，不畏高溫，且花期長達5個月，可增進夏季花卉市場種類多樣性。

新品種增20%產值

戴順發說，目前市場上薑荷花以切花為主，切花拍賣價格5元-10元，而切花用作盆栽一盆約80元；2至3月種植，6至10月間開花。但傳統的清邁粉色老品種花型花色單調，市場應用有限。故高雄農場從97年展開育種計畫，經歷10年研發，育成植株較矮、適合盆花應用的新品種—高雄1號與高雄2號。

戴順發表示，新品種為新型態的純盆花品種，可走居家生活路線，運用到花藝擺飾，尤其適合用作畢業典禮花束；價格希望可賣至100元-150元，初期目標市場將以國內為主，預估此二新品種能增加市場20%產值。



▲農委會高雄農場改良場於4日發布「高雄1號—粉鑽」、「高雄2號—胭脂」。(photo by 張元融/台灣醒報)

大家來看好電影

跳脫性別歧視 女指揮家開創新時代

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。

首席指揮家
The Conductor

導演 瑪利亞彼得斯
演員 克莉斯汀德布恩
上映 2019-07-19

獲譽「史上最偉大女指揮家」的安東尼婭布麗可，不僅是首位獲邀紐約愛樂、柏林愛樂等頂尖樂團演出的女指揮家，更一手創辦由女性組成的交響樂團。在她光鮮亮麗的成就背後，卻是一段充滿淚水、激勵人心的故事。

安東尼婭年輕時曾擔任演奏廳的服務生，在性別歧視普遍存在的20年代，她勇敢追逐著自己的音樂夢。認真進取的她，從不放過任何學習機會，卻因為

身為女性，在邁向指揮家之路飽受冷嘲熱諷，就連家人都不支持，更將她最珍愛的鋼琴拆毀，逼她流落街頭。

不願向命運低頭的安東尼婭，為理想義無反顧，搭上飛往德國的飛機，準備赴柏林皇家音樂學院爭取機會，沒想到她心愛的男人卻希望她為愛情留步。當愛情與夢想陷入兩難，面對現實的殘酷、命運的佈局，安東尼婭該如何去從？

痛苦與榮耀
Pain and Glory

導演 佩卓阿莫多瓦
演員 安東尼奧班德拉斯、潘妮洛普克魯茲
上映 2019-08-02

是什麼，在支撐你這龐大荒涼的人生？年事已高的電影導演馬洛，已屆創作靈感的邊緣，飽受疾病折磨的同時也讓他不得不用藥壓抑痛苦。

面對現在的狼狽，馬洛回想起1960年他的家人是怎麼從家鄉移民到西班牙小鎮，母親在狹窄的房子點亮他對未來的希望；1980年他在馬德里與初戀相遇而後分開，寫作成為失戀痛苦的排解，意外為他開啟電影的世界。

這是阿莫多瓦獻給自己的故事，詮釋阿莫多瓦踏上電



影大師之路以來，創作生涯最真實、最心碎也最震撼人心的心聲，這也是獻給所有在人生中掙扎的每一個人的故事。



改寫歷史！打破紀錄！
柏林愛樂首位女指揮家真實故事改編

7.19 揮灑夢想

首席指揮家
The Conductor

荷蘭女導演 瑪利亞彼得斯 集天映畫

▼ 研究人員研發出一種由益生菌製成，可以對抗代謝症候群的營養補充品。(photo by Pexels)



益生菌營養補充品 改善代謝症候群

【本報記者許雅筑綜合報導】治療代謝症候群的營養補充品將上市！代謝症候群造成的症狀包括胰島素抵抗、高血壓、血脂異常等等。這些症狀可能危害心臟代謝健康，造成心臟病、糖尿病等疾病，甚至可能引發癌症。近期研究發現，用一種稱作嗜黏蛋白阿克曼氏菌的益生菌，經過巴氏殺菌製成營養補充品，能有效對抗代謝症候群。

根據《每日醫學新聞》報導，近期研究顯示，我們腸道內細菌的成分，跟代謝症候群等與肥胖相關的疾病有所關聯，透過增

腸道內細菌的成分跟代謝症候群有所關聯，透過增加腸道內特定菌株改變腸內細菌平衡，可成為治療代謝症候群的有效途徑。

加腸道內特定菌株改變腸內細菌平衡，會是治療上述類型疾病的有效途徑。研究發現，一種位於腸道黏液層，稱為嗜黏蛋白阿克曼氏菌的益生菌在經過巴氏殺菌處理過後，能有效預防肥胖以及與肥胖有關的第二類型糖尿病。

嗜黏蛋白阿克曼氏菌的相關研究在 2007 年時已開始進行，但當時研究人員仍無法證明該益生

菌在人類體內跟在老鼠體內有相同的效果。最新一項研究證明，嗜黏蛋白阿克曼氏菌作為營養補充品，能夠改善人類的心臟代謝狀況。

根據《Labiatech》報導，研究人員找了 40 位過重或是有代謝症候群的受試者，將他們分成三組，持續三個月分別給三組

人馬服用含有嗜黏蛋白阿克曼氏菌活菌的營養補充品、經過巴氏殺菌處理過後的營養補充品以及安慰劑。

實驗結果發現，嗜黏蛋白阿克曼氏菌經過巴士殺菌處理過後，比起沒有處理過的活菌或是安慰劑，在對抗代謝症候群上更有效。該團隊預計該營養補充品將在 2021 年上市。主導研究的坎尼博士表示，該營養補充品必須搭配傳統的預防措施服用。即使它有效，但無論如何都無法取代健康的飲食與運動習慣，它在對抗代謝症候群上，只會扮演輔助的角色。

兩種療程連續作用 可根治老鼠 HIV 病毒

【本報記者許雅筑綜合報導】研究人員已能根除老鼠的愛滋病！近期研究發現，透過長效緩慢釋放抗反轉錄病毒作用 (LASER ART) 搭配 CRISPR-Cas9 基因編輯技術，能夠完全根除老鼠體內的 HIV 病毒。研究人員表示，未來一年內會持續對非人類的靈長類動物進行實驗，甚至可能會進展到臨

根據《每日醫學新聞》報導，目前愛滋病治療普遍使用抗反轉錄病毒 (ART)，但 ART 只會抑制 HIV 病毒複製卻不會將病毒殺死，因此它無法根治愛滋病且病患必須一輩子使用它。

繼 ART 之後研究人員研發出 CRISPR-Cas9 基因編輯技術，從攜帶病毒的基因組中去除 HIV DNA。將此技術用在老鼠身上後發現，CRISPR-Cas9 的確能夠從

感染的細胞中切除大量的 HIV DNA 片段，但仍無法完全根除老鼠體內的 HIV 病毒。

根據《優睿科》報導，最新研究中，研究人員研發出抗反轉錄病毒作用 (LASER ART)，把作用目標放在有 HIV 細胞的部位，將抗逆轉錄病毒藥物轉為結晶體，並減緩藥物釋放速度，消除細胞中過一陣子後才會正式作用的病毒。

接著研究人員將老鼠做基因改造，讓他們製造易感染 HIV 病毒的人類 T 細胞，再用抗反轉錄病毒作用 (LASER ART) 與 CRISPR-Cas9 對老鼠進行治療。這兩種療缺一不可，否則病毒將再度對身體進行殘害。療程結束後檢查老鼠體內殘留的 HIV 病毒量，發現三分之一的老鼠體內已完全沒有 HIV 病毒的蹤跡。



▲ 近期研究發現，透過長效緩慢釋放抗反轉錄病毒作用 (LASER ART) 搭配 CRISPR-Cas9 基因編輯技術，能夠完全根除老鼠體內的 HIV 病毒。(photo by Wikipedia)

感冒看中醫？中醫公會：可立即見效

【本報記者張元融台北報導】「感冒看中醫好得慢」是以訛傳訛！中醫公會理事長陳旺全表示，除了保健養生、治療慢性病，中醫也能治療急性感冒。他還說，西藥僅是降低不適感，恰當服用中藥可調理身體根本問題，提升體內抗體能量，真正根除病菌。

中藥材可抗菌

感冒看中醫也有效？長庚醫院中醫部主任楊晉璋指出，「常見感冒大多屬於病毒性感染，而國際期刊已證實菊花、甘草、桔梗、連翹等中藥，具有抗病毒作用，可縮短病程與治療病原菌，達到與西醫類似的療效。」

至於，民眾常認為中藥太溫和，無法立即見效，他回應：「只要中醫師用藥與使用時機恰當，就能夠帶來立即、顯著的效果。」

流感看西醫

據 106 年健保庫資料，國人感冒時，每 100 人感冒僅有 15 人就醫。楊晉璋表示，「若是流行性感，還是得靠克流感藥物，」



▲ 中華民國中醫公會全國聯合會指出，菊花、甘草、桔梗、連翹等中藥，具有抗病毒作用。(photo by 張元融/台灣醒報)

建議民眾在感冒早期時就應求診，讓專業醫師鑑別感冒的細菌類型是否為流感，避免隨便到藥局拿藥或囫圇吞棗服用成藥。

反覆感冒看中醫

究竟該如何藉由症狀判別該看

中醫或西醫？楊晉璋解釋，民眾可依循「六三二原則」，若半年內有 3 次感冒，且每次感冒長達兩週以上，例如長期暴露在高風險環境的幼教老師、醫護人員，即為中醫觀點裡的「正氣」差：可藉由中藥調理補足正氣，減緩

反覆感冒。

楊晉璋坦言，雖說中藥也能達到退燒的效果，但仍有許多疾病的鑒別需要快篩，所以民眾若是高燒不退持續 12 小時以上，還是建議看西醫。

圖文選粹

圖文 / 中央社

台成細胞治療中心揭幕 盼成華人治療首選



▲ 台成細胞治療中心 4 日揭幕，主任唐季祿表示，中心導入 AI 人工智慧系統，且病房更舒適，之後也會引進 CAR-T 細胞治療臨床試驗，相信台成可成為華人癌症治療首選。

眼睛有愛閱讀無礙 長者樂做動眼操



▲ 台北市社會局 4 日在中山老人住宅暨服務中心舉辦記者會，推動「眼睛有愛-閱讀無礙」計畫，會中帶領長者做動眼操。

▼ 目前全球貝類的需求強勁，價格看好！文蛤含豐富的蛋白質、維他命 B12、維生素 E、鈣、磷、鐵、鎂、鉀、銅、牛磺酸等營養素。(photo by pixabay)



正視文蛤歉收的 養殖業警訊

科技創新是台灣生存發展的命脈，國內養殖文蛤大量死亡，正好給予我們一個重新審視國內養殖漁業發展策略的契機。

■ 李武忠
(農漁經學者)

文蛤含豐富的蛋白質、維他命 B12、維生素 E、鈣、磷、鐵、鎂、鉀、銅、牛磺酸等營養素，深受消費者喜愛，目前全球貝類的需求強勁，價格看好，而國內文蛤養殖重要地區雲林、嘉義、台南、屏東、澎湖、金門、馬祖，卻再度發生養殖文蛤產量歉收，不敷成本，養殖戶愁眉不展，只好一再呼籲政府相關機構，幫助他們找出原因及應變方法。

養殖文蛤大量死亡

近年來國內養殖文蛤發生大量死亡情形的頻率越來越高，業者損失慘重。政府部門早已委請水產試驗所與相關大學教授進行研究多時，原因仍

眾說紛紛(如基因劣化、放養密度過高、氣溫遽變、池子老化、弧菌爆發、工業污染病毒感染等)。若真的因大環境的改變，讓傳統文蛤養殖方法難以適應，也應坦誠的告訴養殖戶並指導他們該如何經營下去，透過改變養殖種類、養殖方式、採取輪養或休養，試著轉營其他產業等，而不是老是透過補助予以安撫，治標不至本，讓慘事一再上演，這不是一個負責任的政府應有的作為。

科技養魚風潮

養殖漁業扮演的角色越來越多元也越來越重要，只是傳統養殖漁業靠經驗傳承，受氣候影響很大，隨著氣候變遷，

傳統養殖方式正遭到嚴格考驗，成為高風險產業。為此全球興起新的科技養魚風潮，納入先進的無人機暨機器人技術(AI)、全自動化管理、物聯網(IOT)、衛星定位、大數據、新零售市場、資訊通訊技術(ICT)、水產品溯源制等等，成為新的賺錢行業。

國外許多科技、資訊等大廠及投資者，紛紛投入開發智慧型水產養殖，而台灣政府投注在這方面(尤其科研)的經費及人力相對落後，應急起直追。事實上台灣在水產繁養殖技術及 IT 產業發展上都還擁有相當的實力，卻未加以整合，共同建構出適合台灣的特有智慧水產養殖的營運模式，

令人惋惜。

重新審視養殖漁業

科技創新是台灣生存發展的命脈，國內養殖文蛤大量死亡正好給予我們一個重新審視國內養殖漁業發展策略的契機，只要找到正確方向、用對方法，國內養殖漁業可以嶄新風貌重登國際舞台，再度發光。

選舉又要到了，政府老是靠補貼救助來緩解民怨，爭取選票，只是這樣的做法只能治標不治本，問題仍繼續惡化，只會讓養殖戶一次次受到打擊。畢竟舊思維找不到新的出口，不僅文蛤養殖產業如此，當前台灣經濟面臨的困境亦復如是！

大眾交通工具的安全隱患

■ 蔡孟峰
(資深媒體人)

臺鐵自強號列車 3 日又傳出隨機砍人事件，一名鐵路警察上車處理被刺後送醫仍不治身亡，雖說這是行兇兇嫌隨機殺人，但在這麼多的大眾交通工具上，竟然隱藏著這類看不見的危機，要如何讓乘客能夠安心搭乘？

安全隱患已成形

當然在大眾交通工具上發生的傷人及殺人事件並不只有這一樁，最讓人餘悸猶存的是 2014 年臺北捷運隨機殺人事件，兇嫌鄭捷在車上行兇，造成 4 死 24 傷，案發後人心惶惶，連平時搭乘大眾交通工具的民眾都產生恐懼，臺北市警察局也展開針對捷運安全的維護，迄今這項勤務仍然列為日常勤務。

另外攜帶危險品上車的事件，2013 年一列行駛中的高鐵路車，發現兩個藏放定時



▲ 以確保大眾交通安全為前提，多一道防患未然的程序，也多一道安全的保障，讓乘客更安心搭乘。(photo by wikipedia)

裝置汽油炸彈的行李箱，所幸被及時發現；2016 年 7 月 7 日有危險分子攜帶爆裂物上了臺鐵列車後引起爆炸，造成 25 人輕重傷，綜觀以上發生重大意外事件的大眾交通工具，已經包括臺鐵、高鐵、捷運，雖然都是個案，也是

隨機性，但安全隱患恐怕都在民眾心中烙下陰影。

安全保障 安心搭乘

以目前警察機關採取的應變措施而言，只有加強巡邏勤務為主要方式，而且是在案件發生後才能被動介入處

理，也因為無法在案發前預知「安全隱患」的對象攜帶那一種危險工具，在勤務派遣時，即使比照處理聚眾勤務調派快打部隊到場，因車廂空間狹小無法發揮強勢警力的作用，連警械都難以施展優勢。

國外針對交通運輸場站的維安措施，最常見的是不論手提、肩背或大件行李，進站前都必須放上 X 光機掃描，更嚴格如大陸，還設有金屬探測門，比照航空機場登機安檢，如果是恐怖份子活動熱點，還有維安人員手提金屬探測儀在機場、車站對監控對象近身掃描，當然在安全中控室的保安更不會少。

這些安全措施雖然有些國家會影響民眾搭車時間，但大致上以確保大眾交通安全為前提，乘客都能理解，多一道防患未然的程序，雖然多了一些進出場站的時間，但多一道安全的保障，才能讓乘客更安心搭乘。



謙卑面對氣候變遷

■ 郭怡君
(神學學者)

英國廣播公司地球頻道(BBC Earth)最近祭出一系列訴求：「Be hypnotised, transformed, powerful, intrigued, shaken, mesmerised, humbled, be here。」(「被催眠，被轉化，有力，好奇，震撼，著迷，被謙卑，來這裡。」)無論是看著以數位攝影技術跟拍衝鋒的猛禽，或模擬脫離軌道的宇宙飛岩撞擊木星，配上精心的音效，和大衛艾登堡爵士深刻關懷的嗓音，我往往真的被催眠、轉化、震撼、著迷。

被謙卑、來這裡

「自從造天地以來，神的永能和神性是明明可知的，雖是眼不能見，但藉著所造之物就可以曉得，叫人無可推諉。」《羅馬書一章》自然界的力與美讓人瞠目結舌、無可推諉。然而，BBC 的訴求其中最引起我注意的，是最後兩項：「被謙卑 (be humbled)」 「來這裡 (be here)」。

曾有人自許「謙卑謙卑再謙卑」，謙卑像是一種由內而外，砥礪而出的品德。英語被動形式的「被謙卑 (be humbled)」則暗示著一股外來的力量，使人(不得不)自覺卑微。

關上電視，從非洲大草原和星際之旅回來「這裡 (here)」環顧身邊的環境，盡是平凡無奇。有的是喧鬧的車水馬龍、人聲鼎沸、空氣污染、熱島效應。另一個層次的「被催眠、被轉化」就是對生活環境的缺憾麻木，為了過每一天的日子呼吸不好的空氣，看著不雅風景，忍受不悅的聲音。



▲ 科學家認為，氣候變遷會促使熱浪頻率增加。(Photo by Canned Muffins on Flickr under Creative Commons license)

這樣的環境，離「神的永能和神性」好像很遠。近來的場場大雷雨，從天而降的洪荒之力讓人徹底的「被謙卑 (be humbled)」。前天因為沒帶傘，一下車即被迫走進滂沱的雨中。傾盆的雨遮蓋我，雨水洶湧地流進眼睛，視線模糊，只能蜷縮著身體，蹣跚而行。後得知鄰近城市有山坡地坍塌，處處淹水。

在天的權下

「因此我心戰兢，從原處移動。聽啊，上帝轟轟的聲音，是他口中所發的響聲。…他封住各人的手，叫所造的萬人，都曉得他的作為。」《約伯記三十七章》極端氣候的暴雨，超越統計數據的正常範圍，常常達到危險標準，瞬時的雨勢愈來愈大，傳統防災工程的設計不敷使用，「大雨」、「豪雨」的定義標準也提高了。

因應熱浪、豪大雨、乾旱、颱風，政府提出「節能減碳無悔措施全民行動方案」，民間學者也籌組「退燒大聯盟」，找尋問題的解方。「你知道天的定例，能使地歸在天的權下嗎？」《約伯記三十八章》在啟動戰鬥民族意志解決問題的同時，願我們也省察自己，在天的權下，在「這裡 (here)」 「被謙卑 (be humbled)」。

蔚然心語

柯文哲也無奈

■ 賴祥蔚

(台灣藝術大學廣播電視學系教授、中華傳播管理學會理事長)

台北市長柯文哲出發前往上海參加「雙城論壇」，行前高分貝點名批評一家新聞媒體，因為這家新聞媒體把他講的內容「巧妙」做了改變，一字之差，意思卻完全不一樣。

一字之差

自從柯文哲決定繼續參加「雙城論壇」以保持兩岸溝通管道之後，就有新聞媒體持續炒作柯文哲此行會不會跟國台辦主任劉結一見面的議題。說來有趣，在原本規劃的行程之中根本沒有這項安排，但是卻有新聞媒體一問再問。這次媒體在行前又問柯文哲：如果跟劉結一見面會加分還是扣分。柯文哲回答：「不會加分」。結果這家新聞媒體的報導卻寫成了「不會扣分」。「加」、「扣」這兩個字有一點像，乍看之下意思也好像差不多，但背後的意思差多了。

說「不會加分」，是柯文哲明明知道去參加雙城論壇可能被抹紅，但是為了保持兩岸溝通管道，只好硬著頭皮去，既然如此，如果見到國台辦主任，恐怕更會被抹紅。

主動出面證明

結果媒體卻報導成了「不會扣分」，好像變成柯文哲覺得見到了國台辦主任會幫自己加分，最少也不會扣分，因此很想去看。



▲ 柯文哲明明知道去參加雙城論壇可能被抹紅，但是為了保持兩岸溝通管道，只好硬著頭皮去。(photo by wikipedia)

諺語說：「差之毫釐，謬之千里。」在這裡得到了最巧妙的詮釋。但是，這樣的新聞報導，是無心之失嗎？還是有意？會不會太誇張了一點？值得探究，新聞媒體更有必要出來說明及解釋，如果覺得記者或編輯沒錯，當然要立刻主動提出證據以證明自己寫的才是對的。

新聞需呈現事實

新聞報導最基本的要求就是呈現事實，就算新聞媒體有立場，也應該本於報導的事實再透過特稿、評論或社論加以點評。如果新聞媒體連最基本的事實都不小心搞錯，甚至，如果是刻意扭曲，這就已經踩到了新聞倫理的地雷。到底是台北市長柯文哲自己說過卻記錯？還是新聞媒體無意或有心報錯？被點名的新聞媒體絕對不能等閒以對，建議好好回應，以昭公信。

每日一感恩 可提升工作效率

無論我們做什麼，能被認可都是件快樂的事。

■ 珍妮絲·卡普蘭

感激去積極追求婚姻的光明面，使我們的「快樂腦」同步運作；感謝學會對我善良又英俊的丈夫說謝謝；非常感激多年的婚姻能夠越來越好。

瑣事會失去客觀性

開始策劃過感恩生活後，我決定有必要正視的第一件事是我的婚姻。理論上，我知道我可以在家找到許多感激的理由。我的丈夫聰明又英俊瀟灑，還會幫忙做家事。我們有兩個很棒的兒子柴克與麥特，以及康州郊區一棟漂亮的房子。

尤其我們兩人的身體都很健

但假如希望能實際影響我們的關係，我必須除了寫日記之外，還要在口頭上表達我的感激。

我曾做過一項調查，也曾在電視節目上討論這項調查結果：在接受調查的已婚男性中，有極高比例（77%）宣稱，假如他們的妻子能對他們表達愛與情意，他們會非常感激。

這點甚至會擊敗其他的表現，包括做飯、策劃度假，跟整理家務。好比我厲害的烤雞技術就會勝過我對丈夫表達感激。但不是只有我這樣，受訪的婦女中常對丈夫說「謝謝」的比例不到一半。

道謝是一般禮貌，但對於我們最親愛的人，它卻不那麼普及。

婚姻賦予我們資格。一旦結婚，我們似乎就不應該感到不快樂或孤單，抑或是為基本的生存危機而飽受煎熬。

康，彼此也相親相愛。我們會一起談天說笑、登山健行、欣賞海邊的夕陽，這樣的生活甚至足以成為電視頻道上的模範家庭。但我同時也有繁瑣的日常生活，這些瑣事使我很難保持客觀。心理學家稱之為慣性。

我們會習慣於某個東西，丈夫也好，房子、或閃亮的新車也好，一段時日後就忘了它最初的特殊感。腦部掃描影像顯示，我們對一個看了十次的東西，與第一次看它時的反應有極大差異。

發現新風景的眼光

法國小說家普魯斯特有一句名言，說：「真正的發現之旅不在於找到新的風景，而是要有發現新風景的眼光」。我明白，是時候以新的眼光重新看待這個和我睡同一張床、一同說笑、一起查帳的男人了。

我的第一個想法是，未來幾天在日記上書寫我的婚姻，每天晚上至少寫一件感激丈夫的理由。

在這項調查中，還有許多人做了有趣的回覆。回收的問卷約有97%表示，他們會對高級餐廳的服務生道謝；85%受訪者則表示，他們會對機場安檢人員說謝謝。

可一旦提到配偶，比例就會急速下降。我還記得，對按摩說是她們最親密的那個人表達感激之情的婦女，還不及一半（只有48%）。

感激相較配偶偏低

這種現象聽起來似乎有點反常，但我明白它的道理。假如一名服務生送上麵包籃，而且清楚記住誰點培根加量的起司堡，我們通常會感到滿意並願意道謝。

但我們對另一半的期待很高，送上培根只是一個起點，我們還期待我們的配偶是我們推心置腹的摯友、激情的戀人、周末的玩伴、分工合作的家長、愉快的晚餐約會對象、慢跑的夥伴、不斷為我們打氣的人、專業顧問，以及旅行的同伴。

對了，我有提到心靈伴侶嗎？我們不能漏掉心靈伴侶。

因此，當你的另一半做了什麼而你感激他時，你的心中其實是在為他「沒有」做什麼而犯嘀咕。也許他仍然是你推心置腹的摯友，但激情的戀人早已不知去向，你難免有點氣憤。或者，他是個盡責的家長，但你忍不住會計較同一條街上的其他家長，似乎收入都比他高。

婚姻賦予快樂的資格

著名的性與婚姻諮商專家，《圍城內的歡愛》（Mating Captivity）作者艾絲特·佩雷爾（Esther Perel）提出一個尖銳的問題：「我們可以希求我們已擁有的東西嗎？這是個價值百萬的問題。」

她為我們對配偶提出許多矛盾的要求而憂心忡忡——我們一手要安全與舒適，另一手要冒險與刺激。我們期待一個人去完成全村人合力才能完成的事。她認為我們都常說：「給我舒適，給我刺激；給我新鮮感，給我熟悉感；給我期待，給我驚喜。」

但最關鍵的還是那一句「給我」。婚姻賦予我們資格，一旦結婚，我們似乎就不應該不快樂或孤單，或為基本的生存危機而飽受煎熬。當我們（免不了）覺得我們沒有站在世界的最高點時，這顯然（顯然！）是我們另一半的錯。

當你期待擁有一切時，你就很難對任何事心存感激，因此我決定從現在起拋開不可能的期待，不再去幻想假如有個布萊德·彼特與比爾·蓋茲的綜合體的丈夫該有多好，改而感激我的丈夫總是不忘在門外就脫下他沾滿泥巴的靴子。

欣賞對方的真實

良好的心念很容易隨風飄逝，因此我寫下我的計畫。這一整個月，我至少要每天兩次，每次找出一個理由感激我委身的這個男人。我不能虛偽或假裝，要切切

實實拋開任何牢騷，去欣賞他真實的一面。

我不要讓丈夫的許多美德成為我們的人生背景，我要看看我把它們放在舞台中央後會有什麼情況發生。第二天早上，我睜開眼發現我的丈夫在臥室另一邊，正在更衣準備上班。

他是個醫生，有看不完的門診。假如是另一天早晨，我也許會不悅地問他為什麼要這麼早出門，或索性閉上眼睛再多睡個幾分鐘。但相反的，我看著他穿上瘦長的灰色西裝褲、燙得筆挺的白襯衫，打上藍色的絲質領帶。

「你今天好帥，」我說，聲音沙啞，「一醒來就看見屋裡有個帥哥真好。」他詫異地回頭望著我，然後含笑過來親我。「妳還沒戴隱形眼鏡呢，什麼也看不見。」他取笑說。

「模模糊糊看得更帥。」我說，伸出雙手摟著他。整場對話不超過三十秒，恐怕他出門時也早忘了，但它卻給了我一天的好精神。因為付出感激與得到感激的效果一樣好。

被認可能獲得快樂

每對夫妻都有各自分擔的工作，第二天，我沒有特別針對任何事，但開始感謝丈夫平常所做

總覺得諸事不順，全世界都與自己為敵？嘗試用感恩的眼光看待每一天，會發現快樂近在咫尺！

的事——平衡開支、修理會漏的水龍頭，以及參加深夜派對後將我們安全送回家。

「謝謝你在雪地裡開車。」車子開進車庫後我說。「一直都是我開車。」他詫異地說。「所以我才感激你，尤其是天那麼黑，我們都很累了。我知道我很幸運，有你幫我開車。」

我們沒有繼續談下去，但他似乎領會到我們之間的關係正在改變。第二天晚上，他謝謝我做晚飯——做飯通常是我的工作。我



▲真正的發現之旅「不在於找到新的風景，而是要有發現新風景的眼光」。(photo by pixabay)

聳聳肩表示沒什麼（用冷凍義大利方餃煮出一餐飯有什麼好邀功的？），但他這句話還是讓我感到愉快。無論我們做什麼，能被認可都是一件快樂的事。

減少批評多感激

展開感恩計畫的頭幾天，我有意識地減少批評、多感激我的丈夫。一個星期過去後又一個星期，那種美好的感覺源源不絕湧現，感謝我的丈夫使我對一般情況也產生更正面的感覺。這是怎麼回事？

我打電話給布蘭特·艾特金森博士，他是北伊利諾大學的榮譽教授，婚姻暨家庭治療專家。他也是伊利諾州日內瓦的夫妻門

診暨研究中心院長。他認為有顛撲不破的腦神經學證據顯示，大腦的神經迴路會為建立更強烈的連結感而做準備。

他發明一種新方法，讓尋求協助的夫妻重組自動反應，結果真的改變大腦結構。我問他，我的感恩行為是否也能影響我的神經迴路？他斬釘截鐵地回答「是」。

「我們知道，不管大腦常做什麼，它就會逐漸擅長那件事，」他說，「假如妳透過感恩建立一

種正面的心情，妳就會強化腦神經迴路，繼而產生更正面的感覺。妳可以把感恩視為一種修心的練習，這是正面心態的前行準備。」

艾特金森博士肯定地說，研究結果顯示「觀想慈悲」，也就是人們利用一段時

間專心去思維慈悲與愛的感覺，確實能改變腦容量以及與情緒有關的腦神經迴路。

他在他的辦公室利用相同技術，請當事人每天靜坐五分鐘，觀想他們與配偶曾經共同體驗的美好感覺或快樂時光。「研究結果顯示，這些簡單的修心練習就能增強建立連結感的腦神經迴路。」他說。（廖亭雅/輯）

《感恩日記》簡介

身為知名記者，作者珍妮絲除了事業順利，還擁有英俊的醫生丈夫和兩個傑出兒子。然而，雖然她擁有令人稱羨的生活，卻總是把焦點放在人生的負面上，充滿抱怨。直到她參與了一項有關「感恩」的研究計畫，才驚訝地覺察到原來這一切都是因為自己是個「不知感恩」的女人！

於是珍妮絲積極探訪各領域的專家，從醫生、心理學家、哲學家，到藝術家和當紅藝人，深入了解「感恩」究竟能為生活帶來什麼好處，她也下定決心自己必須有所改變，就從每天寫下一件感恩的事開始做起！



出版社 / 時報出版

書訊快報

醒報編輯部 / 輯

《陪伴，是世上最奢侈的禮物》

作者：Peter Si

出版社：時報出版

最勇敢的陪伴是最有感的陪伴。在終點來臨之前，好好的去活一場！

這是一個關於「陪伴」的故事。他說：「陪伴，是世上最奢侈的禮物。」如果有一天我們終將失去，你會在終點來臨前選擇做什麼？你願意為你自已、為你所愛的，好好的再勇敢活一遍嗎？

在時間倒數的期限出現之前，我們在忙碌的生活裡被時間追著跑；出現之後，我們慌張地反追著時間



《最後下班的人，先離職》

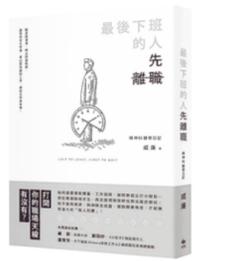
作者：威廉

出版社：悅知文化

本書專治——想擺脫平庸的自己、被工作現實面壓得喘不過氣的你、對未來方向迷惘又絕望的你，成功打開你的職場天線。

為何總是專案爆量、工作超時、被同事孤立打小報告？想在職場險境求生，再怎麼埋頭苦幹也無法趨吉避凶；何不善用資源、與神隊友結盟、擺脫職業倦怠，才能擁有強大的抗體！

全世界最惡毒的人經常出現在職場，唯有透過親身實戰，才能獲得抗體防止感染。



《茶與美》

作者：柳宗悅

出版社：日日學

從「用之美」到「無為之美」，了解柳宗悅如何引領人們，將生活美學從實用晉升到最高的精神層次——無為。

柳宗悅《茶與美》成書於1940年代。集結了柳宗悅對於「茶」與「美」這兩個議題的重要觀察與批評。柳宗悅既指引出通往美的道路，又同時對當時社會的亂象發出警語，尤其對茶聖千利休以降的茶道現況，與聞名遐邇的樂燒提出嚴厲的批判。

日本在1940年代茶道盛行，茶道儀軌與茶器鑑賞吸



大稻埕情人節 煙火中萬人唱情歌

活動以「萬人一起唱情歌」為主題，請來黃品源、潘越雲、茄子蛋、黃宇寒、鹹豬肉樂團等接力演唱經典情歌。

【台北訊】萬人一起唱情歌，好浪漫！一年一度的台北「大稻埕情人節」，將於8月3日至4日一連兩天舉辦活動，除了有浪漫煙火秀外，還規劃唱將歌手唱出經典情歌接力演出！

櫛比鱗次的街屋、斜暉映照的碼頭，走入大稻埕像是參與一場時光盛宴，如同七夕愛情故事般歷久彌新。遊走在古今交錯的街區裡，轉角可能走進古蹟、老廟，也可能踏進新文創。大稻埕適合有情人慢慢走、細細逛，台北的情人節不妨漫步舊城與河岸，一起享美食、聽情歌、賞煙火。

為了讓民眾提前感受大稻埕街區魅力及情人浪漫氣氛，7月起台北市府亦與在地商團及場館、產業聯手推出情人主題體驗活動，並與旅行社合作推出專屬遊程，希望讓民眾創造出屬於自己的夏日記憶。

今年的「大稻埕情人節」活動，以「萬人一起唱情歌」為主題，請來黃品源、潘越雲、茄子蛋、黃宇寒、鹹豬肉樂團、HotShock、Boxing等歌手樂團接力演唱一首首經典情歌，8月3日晚上的情人燦爛煙火秀，將讓



▲主今年的「大稻埕情人節」活動，以「萬人一起唱情歌」為主題，配合燦爛煙火秀，將讓情人節嗨到最高點。(台北市府提供)

情人節嗨到最高點。

為了增添情人節氛圍，台北市觀傳局與大稻埕在地商團及場館、產業聯手推出情人主題體驗活動，活動期間於7月6日起到8月4日止，期間到指定店家消費滿額即送限量情人布書籤，在地藝文場館亦共襄盛舉，大稻埕戲苑將推出《肥婆之戀、乞食開藝旦》、《神仙孝子》、《梁山

風雲》等愛情戲曲。

另外，大稻埕台灣新文化運動館則將推出打卡送好禮活動；新芳春茶行將推出消費優惠及情人趣味體驗。

除了街區響應外，觀傳局更與KKday合作於7月推出「2019大稻埕情人節專屬遊程」，結合手作體驗、城市走讀，帶你暢玩大稻埕。

北門相機協會則趁機辦理「大稻埕情人節攝影比賽」，歡迎民眾拍下心目中的「大稻埕情人節」動人情境、街區美景或璀璨煙火。

而近期台北節慶除了大稻埕情人節外，台北地下街於8月3日至4日還有推出「夏日浴衣祭」，展現濃濃的和風，在台灣感受不同的夏「日」風情。



嘉義製材所開放

【嘉義訊】揭開「嘉義製材所」神秘面紗！回到百餘年前，在1912年阿里山林業鐵路通車，之後1914年嘉義製材所亦完工啟用，當時匯集歐美最先進的設備，幾乎全自動化的製程，因此有了「東洋第一製材場」的美譽，也造就了豐富的就業機會，帶動嘉義地區繁榮興起。

當時嘉義林森路2個當時幾乎都是木業行，嘉義約有1/10人口從事木業相關行業，因此又被稱之為「木材之都」。

「嘉義製材所」內共有12棟歷史建築，雖停止製材至今已50餘年，但園區許多建物及設

施依舊保留下來。目前已陸續完成動力室、鋸屑室、辦公室、乾燥室、焙房、機具工廠、手編工廠7棟建物整修及森林之歌入口意象、周邊景觀綠美化，也能讓後人有機會一窺這木材產業遺址。

遺址中，還包括2016年才發現——半世紀底藏的地下遺構，兼具建築、林業及自動化生產的珍貴文化資產。

有別於傳統式的封區整修方式，製材所建物修復期間，即考量在兼顧參訪安全與施工作業下，分別邀請建築、林業、文資、文史工作者，探討製材所的建築

揭百年神秘面紗

與產業文化價值。

再搭配林鐵主題列車行程，由導覽員引領漫步參觀，更深入認識阿里山；2018年起再開放民眾上網預約導覽解說，方便入園參觀。

製材所的環境設施處處有巧思，樹齡800年的紅檜風倒木平放在曾服役於阿里山林業鐵路的運材平甲車上，喚起人類對大自然的肅敬。

為解決通過狹窄彎曲隧道的運輸困難，所研發的轉向橫樑，展現臺灣林業智慧；乾燥室旁的鐵輪牛車，述說著牛隻和板車也曾經是運材的重要功臣；民眾甚至可嘗試在園區內尋寶，發現陳

澄波先生筆下繁華的「木材工場」。

曾經高達1萬6千坪的貯木池、洗衣池、釣魚池所在地；日治時期遺留至今的電線桿；或是仔細觀察動力室外的排煙道遺構，以及高聳入雲的煙囪地標…探尋各自透露著哪些時代的建築痕跡。

雖然全國唯一且效率特佳的九呎帶鋸機、可移動並省時省力的臺灣檜木天車、火力發電用的渦輪機與發電機等，雖然都已佚失，但在場內依然保留原有空間，希望透過對外公開展示，能尋回相關訊息，有朝一日可以重回製材所典藏展示。



▲「嘉義製材所」內共有12棟歷史建築，雖停止製材至今已50餘年，但園區許多建物及設施依舊保留下來。(林務局提供)



報馬仔

大湖尊梨季登場 搭配藝文表演

【苗栗訊】「大湖尊梨季」以梨相待！「大湖尊梨季」訂於7月6、7日在大湖鄉栗林村八份集貨場對面廣場舉行。主辦單位歡迎民眾前來大湖品嘗味美多汁、清脆爽口的大湖尊梨，同時欣賞在地社區表演、客家歌手演唱等精彩活動。

苗栗縣大湖鄉的美麗山水，在種植水梨的產區內擁有鯉魚潭集水區的水源灌溉，栽種面積350公頃，依山傍水的優越地理環境，生產出的水梨肉質細嫩、清爽甜脆，在農民細心栽培、努力鑽研的管理技術下更加提高水梨價值。

來到大湖絕對不能錯過著

名的三大觀光景點！「馬那邦休閒農業區」、「薑麻園休閒農業區」、「新開老官道」。位於大湖鄉栗林村的「薑麻園休閒農業區」，因地形、土質、氣候等條件，普遍農民都種植生薑，種植出的薑不論品質或產量都被譽為上品。

大湖尊梨季活動當天有許多精彩的藝文表演及趣味遊戲，活動當天有大湖尊梨評鑑頒獎，現場還有趣味遊戲、參加打卡可獲得精緻小禮，以及精采的在地社區表演、客家歌手演唱，還可以免費品嘗客家仙草、清涼消暑綠豆湯、順滑Q彈的米苔目、品質第一的大湖尊梨。



▲「大湖尊梨季」訂於7月6、7日在大湖鄉栗林村八份集貨場對面廣場舉行。(主辦單位提供)

新修自行車道 串連台南雙博館

【台南訊】水利局推亮點建設雙博館自行車道，為銜接二仁溪自行車道和防汛道路，最近積極施作「二仁溪跨越港尾溝溪防汛橋梁」工程，這座鋼構橋梁以早期二仁溪出海口捕魚的舢板橋型態設計，夜間還有照明設施，地方取名為「港尾溝橋」，民眾可騎著自行車欣賞二仁溪水的美麗景緻。

水利局推動的亮點建設「雙博館自行車道」，係由安南區台灣歷史博物館串聯到仁德區奇美博物館，由其支線延伸，可自黃金海岸自行車道向東，由台一線沿二仁溪堤頂道路延伸至仁湖橋，沿途可欣賞海岸景致及二仁溪堤岸風光。

水利局指出，沿二仁溪防汛堤頂道路向東延伸至仁德區中生及中洲里，長約10.1公里，全線僅在三爺溪、大甲排水線、港尾溝溪為斷點，該局在三爺溪施作鯽魚橋、在大甲排水線建棧橋都已完成，這次工程在港尾溝溪斷點處將設置的銜接跨橋，進行防汛道路串聯。

港尾溝橋設計主跨橋60公尺加兩側小跨橋，總長約90公尺、淨寬5.5公尺、淨高約5公尺的造型桁架橋梁設計，該鋼構橋以早期二仁溪出海口捕魚的「舢板橋型態」，結合桁架型的需要，發展「船型」造型外觀，選用色系採粉沙色，欄杆顏色紫白色，並尊重在地意見。

該自行車跨橋完成後，自行車道可自黃金海岸暢通至台鐵二層行溪舊鐵路橋，市民可利用自行車欣賞二仁溪水岸沿線壯麗景緻，為市民塑造親水空間。



▲「雙博館自行車道」係由安南區台灣歷史博物館、串聯到仁德區奇美博物館。(水利局提供)