



2
表揚醫事模 衛福部激勵士氣
台灣健保以最低的成本創造出最大價值，GDP只佔6.8%，卻能提供領先世界的服務內容，在國際發光。



3
不只向俄買 土耳其欲自產飛彈
土耳其將成為北約第1個使用俄國飛彈系統國家。對此外媒分析，土國與美的關係會漸行漸遠，重挫北約防俄體系。



6-7
新人與中年轉職 考量大不同
如果你勇於吸收新知，讓自己在公司成為有價值的人，這能夠成為你日後要轉換工作時，擁有較佳競爭力。



9
阻礙發育 WHO 推嬰食不加糖
市售嬰兒食品含糖量過高，嬰兒食用過多糖類食品將阻礙乳牙生長，世界衛生組織將推動嬰幼兒食品不添加糖禁令。



今天天氣

北部	27°-36°	晴時多雲
中部	26°-35°	多雲時晴
南部	26°-34°	多雲短陣雨
東部	26°-34°	晴時多雲

輕颱丹娜絲海警 直接侵台機率高

菲律賓熱低壓發展為輕度颱風「丹娜絲」，預計最快16日晚上發出海上颱風警報，18日、19日恐直接影響或最接近台灣。



中央氣象局表示，16日受熱帶性低氣壓或颱風外圍沉降影響，各地高溫炎熱，台北市區下午紫外線指數達危險級，路上行人戴上口罩、袖套防曬。(中央社)

東、南部雨大於風
天氣風險公司預估，17日東部地區受颱風及其外圍環流影響，將有陣雨或雷雨。以目前預報路徑顯示，18日、19日恐直接影響或最接近台灣。南部、東部為影響熱區，雨的影響將大於風。

氣象專家賴忠瑋指出，依中

央氣象局路徑來看，可能穿過台灣，從花東登陸、中部離開，日本氣象廳則預測，颱風中心將從東部海面北上，目前看起來最主要影響台灣的時間是18日及19日。

下周天氣好轉

「18日、19日低壓環流影響台灣最顯著，全台灣都會有陣雨，」賴忠瑋表示，16日晚間到17日，東半部會先受到颱風外圍環流的影響出現陣雨。風速也會增強。周末可能還是會有殘存的雲系及水氣，要等到下周一起，天氣才會好轉。

至於會為台灣帶來多大的風雨？賴忠瑋表示，變動程度還很大，一方面是此熱帶性低氣壓的強度不算很強，結構並不明顯，另一方面是周圍環境的變動因素太大，還有可能影響其移動路徑，因此到底會有多強的風雨還很難說，也會是未來幾天都要觀察的重點。



▲天氣風險公司預估，因預報路徑調整，丹娜絲直接侵襲台灣機會高。(Photo by 吳婉瑜/台灣醒報)

薪水難追上物價 籲為軍公教調薪

張旭政指出，軍公教調薪機制不明確，且調薪的委員會完全沒有軍公教代表，政府應多為軍公教著想，並明定調薪機制。

【本報記者呂翔禾台北報導】「軍公教薪水不漲，生活品質沒保障！」全國教師公會總聯合會16日於行政院門口，抗議行政院109年不調軍公教薪水。理事長張旭政指出，軍公教調薪機制不明確，且調薪的委員會完全沒有軍公教代表。他呼籲政府應多為軍公教著想，並明定調薪機制。行政院由綜合業務處處長嚴哲苓接下陳情，表示會轉交院長蘇貞昌做決定。

「軍公教調薪幅度牛步，無法保障教師生活品質！」張旭政指出，從民國101年到107年，台灣重要民生物資指數上漲14.46%，但軍公教只有在去年將薪水調升3%，而且光是去年的民生物價指數就上漲3.3%，完全吃掉調薪帶給軍公教的福利，他希望政府可以因應民生，對軍公教更多調薪。

另外他提到，目前軍公教調薪機制是由「軍公教員工待遇審議委員會」調整，但委員會皆由行政機關或地方政府代表組成，連「基本工資審議委員會」都有勞方、資方代表各7人，如果委員會內沒有軍公教代表，權益如何受保障？他也呼籲政府要將軍公教代表納入委員會，且至少佔一半名額。

另外，全教總也主張軍公教調薪應該法制化，新北市教育人員產業工會理事長鄭建信說，

隨著物價上漲，政府都有調漲基本薪資，但是教師薪水都沒有漲，教育對國家的重要性不言而喻，如果因為薪資僵固，讓優秀人才從事教職的意願降低，對於國家的未來會有很大傷害。

行政院由政院由綜合業務處處長嚴哲苓接下陳情書。她提到，雖然「軍公教員工待遇審議委員會」今年不調薪的決議已經送交院會，他們仍會將全教總的陳情送交院長蘇貞昌定奪。



▲全教總理事長張旭正指出軍公教調薪3%，但是教職員根本沒有調到3%，質疑政府黑箱。(中央社)



▲全教總「物價上漲薪水不動，要求調薪」記者會，16日在行政院大門外舉行，理事長張旭正（前左）遞交陳情給行政院代表，盼109年度能調薪。(中央社)

▼衛生福利部醫院第5屆優良暨資深典範醫事人員頒獎典禮16日在衛福部舉行，衛福部次長薛瑞元（右3）頒發獎座給獲獎人員，並合影留念。（中央社）



表揚64名醫事楷模 衛福部激勵士氣

【本報記者張元融台北報導】「人口結構改變，一起迎戰長照！」衛福部於16日「第5屆優良暨資深典範醫事人員頒獎典禮」表揚64位醫事人員，激勵27家部立醫院士氣。衛福部次長薛瑞元表示，部立醫院多位於偏遠地區，除了讚許獲獎者善盡公醫使命的敬業精神外，也承諾會提供更佳的醫事勞動條件。

台灣健保以最低的成本創造出最大價值，GDP只佔6.8%，卻能提供領先世界的服務內容，在國際發光。

64位卓越楷模

八里療養學員賣力演出歡樂舞蹈，表演節目雖然樸實不華麗，台下數百名獲獎醫事人員與家屬也溫馨跟著節奏打節拍，看著平時工作中照顧的患者站上台手舞

足蹈，台下職能治療師們無不心頭一暖。

獎項分為「資深典範獎」、「優良獎」與「新人獎」三種，從衛福部立27家醫院2815名、共11類職業別（藥師、檢驗師、放射師、職能治療師、物理治療師、心理師、營養師、呼吸治療師、語言治療師、聽力師、社工師）中，挑選出64位卓越人員，公開表揚。

醫事人員喊加薪

「給自己一個掌聲！」藥師公會理事長古博仁表示，台灣健保以最低的成本創造出最大的價值，只佔6.8%的GDP，卻提供領先世界的服務內容，在國際發光。他說，身為藥師他自己關注

的是老人用藥議題，而「醫事同仁們在自己的崗位提供優質醫療，就是創造台灣價值。」他也提到，薪資結構確實應微調。

榮獲「資深典範獎」的花蓮醫院藥師黃彩雲受表揚事蹟為，長年認真執行藥庫管理業務、執行美沙冬療法助藥癮病人回歸生活。在台上與長官合照、接受家屬獻花後，她發表獲獎感言：「28年的公職生涯裡，有26年在花蓮醫院度過，從社會新鮮人到資深人員，感恩擁有公職身份，讓我能安身立命成就美滿家庭。」

衛福部表示，獲獎者的卓越事蹟多數為：長期奉獻偏鄉離島地區、竭心盡力照護特殊疾病與弱勢患者、積極推動公衛政策等。獲頒「優良獎」的桃園醫院聽力師表示，感謝一路走來所服務的病人與工作夥伴，讓她在崗位上發揮所長，堅定施比受更有福的信念。



▲衛生福利部醫院第5屆優良暨資深典範醫事人員頒獎典禮16日在衛福部舉行，恆春旅遊醫院藥師黃盈穎獲頒「閃亮新人獎」。（中央社）

單原子三價鐵 可有效回收溫室氣體

【本報記者呂翔禾台北報導】全球暖化有解？台大化學系研究團隊近日發表新技術，用「單原子三價鐵」將二氧化碳以低耗能、高效率的方式轉換成一氧化碳，降低大氣中溫室氣體含量。科技部政務次長謝達斌表示，透過新型態的催化劑，可以有效增加碳回收效率，未來還可以應用在火力發電碳回收，商機無限。



▲▼由陳浩銘帶領的研究團隊發現，用「單原子三價鐵」可有效將二氧化碳轉換為可製備燃料的一氧化碳，減少大氣中二氧化碳。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

低耗能催化劑

台大化學系副教授陳浩銘表示，在溫室效應旺盛導致氣候異常下，如何將大氣中二氧化碳減少是現在最熱門的話題。近年來利用太陽能、風能等潔淨能源所產生的電能，將二氧化碳還原成一氧化碳，再進一步轉換成燃料的方法備受關注，可以達成溫室氣體減量，並將二氧化碳回收再利用。

但是以往研究在操作此還原反應時，會需要高耗能的高電壓，而且反應中的催化劑多為昂貴的貴金屬（金、銀、鉀等），所以成本會很高。另外，如果利用較便宜的銅做為催化劑，雖然可以進行實驗，但實驗最終產物複雜，需要純化為人類需要的資源還需要更進一步處理，仍然無法提高效率。

不過歷經3年不斷嘗試，陳浩銘團隊實驗後發現，他們可以透過「單原子三價鐵」作為催化劑，讓還原的過程

變得更加快速。他們透過實驗發現，三價鐵的還原可以比以往用金、銀做為催化劑的製程減少約3分之2到4分之3的能源。

與高碳排來源結合減碳

他提到，以往工業製程中，多半著重催化劑的「結構」（不同物質性質），但現在從植物光合作用發現，很多重要的反應其實是「特定價位的單原子」所進行。因此團隊跟日本、瑞士的同步輻射中心研究合作，還自行研發「臨場X光吸收光譜分析技術」，讓實驗可以更順利進行、方便觀察。

陳浩銘也說，由於火力發電廠煙囪會排放高濃度二氧化碳，他們希望可以跟火力發電廠合作，讓大氣中二氧化碳真正進入碳能源循環，減緩溫室效應。



綠議員催辭職 韓：會全心拚市政

【本報記者吳婉瑜綜合報導】韓國瑜應辭市長，避免市政空轉！高雄市議會民進黨團16日召開記者會，由黨團總召韓賜村率12位黨籍議員發表聲明，要求由中央派出代理市長，並進行市長補選。對此，高雄市長韓國瑜於市政會議後接受媒體訪問時僅回應，身為高雄市長將一心一意拚市政，關於選舉與國政問題，將來只用書面答覆。

韓賜村表示，韓國瑜既然已經參選總統，要求韓國瑜立刻辭去高雄市長，勿當「政治跳蚤」，勿濫用高雄市的資源帶職參選總統，進而耽誤高雄的市政發展，損害市民的福祉權益。

民進黨議員簡煥宗拿出多家媒體曾公布的民調指出，從民調看來，多數高雄市民反對韓國瑜帶職參選總統，例如TVBS在年2月份民調，反對者達56%；遠見



雜誌4月份民調指出，反對者達53.7%；民調公司6月發布的調查也顯示，反對者達58%。

民進黨議員林智鴻則認為，議會將於9起開議審查明年度市政府施政計畫、年度總預算，韓國瑜應辭去高雄市長專心去選總統，依法由中央派出代理市長，

並進行市長補選。

對此，韓國瑜15日受訪時表示，目前任何有關國政的問題都不會親自答覆，他強調自己的定位很清楚，身為高雄市長會一心一意拚市政，未來有關國政問題都將用書面答覆；此外韓國瑜也被問到，成為總統候選人後，出

席市政會議是否升級維安？韓國瑜否認，表示沒考慮增加隨扈。

韓國瑜特別提到，因應颱風來襲，市政會議上已要求各局處、區公所嚴防，他說，高市府目前被外界放大檢驗，必須把工作做得更好，他要求達到颱風零災害的標準。

▲民進黨高雄市長韓國瑜16日召開記者會，要求高雄市長韓國瑜立刻辭去高雄市長職務，避免空轉。（中央社）

▼ 外媒分析，土耳其執意購買俄國飛彈，可能象徵土國不願再做西方國家看門犬。（Photo on Wikimedia Commons）



土耳其不只向俄買 也欲自產 S-400 飛彈

土耳其將成為北約第 1 個使用俄國飛彈系統的國家。對此外媒分析，土國與美的關係會漸行漸遠，重挫北約防俄體系。

【本報記者呂翔禾綜合報導】土耳其決定與美國分道揚鑣？土耳其總統艾爾段近日宣布，除了要購買俄國的 S-400 飛彈系統外，還要設法與俄國合作，自行生產 S-400，土國將成為北約第 1 個使用俄國飛彈系統的國家。外媒分析，土國地處歐俄咽喉，戰略地位重要，他們對美關係隨著選擇俄製 S-400 而非 F-35 戰機後漸行漸遠，重挫北約防俄體系。

全面向俄國靠攏

根據《半島電視台》報導，即使美國近日來不斷威脅利誘土耳其，呼籲土國不要買俄國 S-400，但艾爾段仍宣稱第 1 批飛彈將於



近日交貨，預計在 2020 年 4 月完成飛彈部署。艾爾段向土國民眾強調，S-400 可以有效摧毀任何侵犯土耳其的敵人，未來他們更希望可以自行製造 S-400。

土耳其位處歐、俄重要咽喉，戰略地位重要，是部署飛彈的絕佳地點。1962 年古巴飛彈危機爆發時，美國除了要求蘇聯從古巴撤出飛彈以外，也以取消在土國部署的中程飛彈作為秘密交換條件，才換得蘇聯的妥協。此後土耳其便成為兵家必爭之地，在歐盟成立後更成為歐盟、俄國的拉攏對象。

重創北約防禦網

《NBC 新聞網》分析，土國不顧美國多次警告，執意部署俄國飛彈的行為，可能象徵土國不願再做西方的看門犬。

更嚴重的是，土耳其是北約盟國，北約在當地也有部署軍事系統，這套系統跟俄國系統並不相容，如果土國研發自己的新系統，將會自動排除在北約的防空網，對北約軍事部署、情報都是重大傷害。

美國知名期刊《外交政策》分

析，美國近年來跟土國相處不愉快，艾爾段最討厭的異議宗教領袖現在仍躲在美國，川普多次公開批評土耳其，不應該俄國走太近，並屢次揚言如果土國跟俄國買飛彈，就要對土國啟動制裁。

不過《外交政策》也說，美國國防部目前仍未放出美國將正式取消對土軍售 F-35 的計畫，制裁的具體內容也沒有官方說法，可能是因為土耳其私下威脅美國，如果施加制裁就不讓美軍進入重要的因吉利克空軍基地，美、土兩國空軍是該基地的主要使用者，英國皇家空軍也曾使用。該基地還有儲備戰術核武器



伊朗違反核協議 歐盟：尚可補救

【本報記者呂翔禾綜合報導】「伊朗現在後悔還來得及！」歐盟官員 15 日在布魯塞爾開完會後表示，伊朗從 2015 年簽訂核協議以來，協議確實有限制伊朗發展核武，伊朗現在雖然宣布增產濃縮鈾，但情況並不嚴重，仍有轉圜餘地，他們呼籲伊朗重回談判桌。不過近來歐洲國家對伊朗態度放軟，也讓以色列總理納坦雅胡批評歐洲縱容伊朗，恐養虎為患。

還有談判空間

根據《英國廣播公司》報導，歐盟外交官默赫里尼表示，核協議確實有效避免伊朗發展核武，不會有更好的協議，希望伊朗可以重回談判桌。她提到，核協議簽署國都認為，伊朗增產濃縮鈾的行為沒有想像中的嚴重，因此亦不會針對伊朗增產的行為有進一步的制裁。

《半島電視台》提到，中國外交部發言人耿爽也呼籲，希望美國可以尊重所有簽約國的



共同利益，放棄對伊朗的極限施壓、挑釁。先前中國外交部長王毅與俄國外交部長都曾批評美國，把伊朗逼到開戰邊緣，刺激伊朗只會讓狀況更糟。

歐盟養虎為患

不過《雅虎新聞網》提到，以色列總理納坦雅胡對此深感不滿，批評歐盟對伊朗養虎為患，就像 1930 年代，英、法對納粹的「綏靖」政策一樣，縱容伊朗發展核武，不要等到伊朗朝歐洲發射核彈，見了棺材才掉淚。

《國會山莊報》提到，美國總統川普雖曾對伊朗提議談判，不過要基於沒有任何前提下才能商量，但目前伊朗仍堅持要放寬石油出口限制與解除經濟制裁。

據英國《快報》報導，伊朗外長札里夫更警告美國，如果挑動戰爭，周圍的國家都無法置身事外。在目前其他國家想談，但美、伊仍陷入僵局下，歐盟等國想將伊朗帶回談判桌的難度仍非常高。



◀ 歐盟外交官認為，伊朗違反核協議情節輕微，希望伊朗可以儘速重回談判。（Photo by 半島電視台影片截圖）

日本國會女議員 人數上升影響性低

【本報記者呂翔禾綜合報導】在男性主導的國會裡，日本女議員挑戰重重。日本將於 21 日進行國會大選，雖然近年來國會女議員數量有成長，不過自民黨女性從政比例仍低，且女性無法進入關鍵決策圈，選舉時比起男性，女性得到金主支援的比例更少。雖然女性參政比例提升一直是安倍政府的主要政見，但國際對日本的女權評比仍持續衰退。

女性不適合選戰

根據《歐洲新聞網》報導，雖然今年大選中，女性占了所有提名人比例約 28%，可是日本 242 席參議員中佔有 124 席的自民黨，女性候選人提名人數卻只佔該黨總提名 15%，比起主要反對黨「立憲民主黨」的 45% 還要低。在日本，選戰需要跟選民面對面互動，還要透過人脈建立選票、勢力，被日本人普遍認為不適合女性。

《華爾街郵報》提到，雖然日本首相安倍晉三上台後，把提



升女性權益、參政比率列為主要政策，但《歐新網》提到，日本的女權卻在安倍上台後，在 193 個國家中，排名從 122 名跌落到 164 名。日本參議員候選人櫻內越受訪時表示，日本的參政環境對於想參選的女性來說非常困難。

拋頭露面有壓力

她提到，雖然她在地方也有歷練，但第一次參選就要面對自民黨強大的候選人塚田，塚田家世雄厚，父親也曾任參議員，人脈、金主樣樣不缺。雖然日本的女性候選人也想增加人脈，但受限於日本傳統家庭觀，認為女性應該全職在家帶小孩，而且不應該在外過度拋頭露面打選戰，包括跟選民握手、寒暄。

另外，即使女性一路從地方參議員歷練下來，要進入政黨的決策中心仍非常困難，總被執掌權力的男性認為是「局外人」，因此日本女性的參政之路，仍有許多刻板印象需要克服。

法國協調塞爾維亞 與科索沃重啟談判

【本報記者呂翔禾綜合報導】盼能化解歷史紛爭！法國總統馬克宏近日表示，希望能讓塞爾維亞跟科索沃重啟對話。兩國自南斯拉夫分裂後，爆發嚴重衝突，塞爾維亞還曾於科索沃境內實行種族屠殺，最後在北約介入下才停止內戰，但塞國始終不願意承認科索沃獨立地位，近來雙方在歐盟各國協調下，開始出現和解契機。

歷史糾紛不斷

根據《歐洲新聞網》報導，由於主權爭議，科索沃對塞爾維亞進口品施加 100% 關稅，歐盟希望雙方可以重啟談判，馬克宏與塞國總統武契奇談完後表示，他希望可以邀請兩國元首到巴黎碰面，德國總理梅克爾也可一同出席。不過武契奇反駁，他向馬



▲ 法國總統馬克宏希望能促成塞爾維亞、科索沃兩個歷史冤家和解。（Photo by 美國空軍）

克宏爭取能支持塞爾維亞加入歐盟，馬克宏卻沒給他承諾。

塞爾維亞、科索沃的前身為共產大國南斯拉夫，但自強人狄托將軍過世後，南斯拉夫隨即分裂成許多小國，爆發巴爾幹戰爭。

塞爾維亞是其中最大的國家，塞國希望以「大賽爾維亞主義」像南斯拉夫一樣統治巴爾幹半島，加上種族、宗教衝突下，科索沃遭到塞國清洗，後來在北約幫忙下，擺脫塞國入侵而獨立。



塞國想加入歐盟

塞爾維亞在背後有俄國撐腰下，持續對科索沃進行經濟制裁，並處處阻撓科國成為聯合國正式會員國，還有加入國際刑警組織。武契奇也曾於國會表態，塞國無力制裁科國，為了加入歐盟，希望國民可以支持跟科索沃關係正常化，不過隨即遭到國內反對黨批評，武契奇放話只是掩飾自己的施政無能。

《奇摩新聞網》提到，雖然跟俄國關係很近，但塞爾維亞也想加入歐盟，由於位處東歐，能爭取到塞國也會對歐盟東擴有很大鼓舞作用。但歐盟的前提就是塞國需要承認科索沃的獨立。位處尷尬下，塞爾維亞也努力的保持軍事中立，除了跟俄國買武器外，也跟歐盟買過空中巴士的直升機。

▲ 印度不少窮人依賴垃圾山過日子，凸顯印度政府對垃圾問題的不作為。（photo by PxHere under CC license）



印度垃圾山危險 將高過泰姬瑪哈陵

【本報記者王秋燕綜合報導】全球垃圾量已超過 20 億公噸，到 2050 年可能增加到 34 億公噸，垃圾如何處理成各國的難題，不積極作為的國家如印度，就是持續堆高垃圾山，估計 2020 年高度可能就會超過泰姬瑪哈陵，成為最不光采的新地標。

每年增高 10 公尺

印度新德里東郊的加濟布爾垃圾場就是這座知名的垃圾山，佔地面積相當於 40 多座足球場，現在高度已經超過 65 公尺，每年以將近 10 公尺增高，按照此速度，2020 年將超越印度最有名的世界文化遺產泰姬瑪哈陵。根據《半島電視台》報導，

印度加濟布爾垃圾場，佔地面積相當於 40 多座足球場，每年以將近 10 公尺增高，2020 年將高過泰姬瑪哈陵。

「加濟布爾垃圾場」收集新德里市民產出的固體垃圾，每日大約有 2000 公噸垃圾會被丟到這裡，環境髒亂不堪，吸引野狗、老鼠、老鷹等動物逗留、盤旋，附近居民飽受困擾，更有不少窮困的人到垃圾山撿殘食、物品過日子。

根據《雅虎新聞》報導，印度最高法院已經向新德里市政管理部門提出警告，加濟布爾垃圾

場可能很快需要放置紅色警示燈，以避免飛機撞擊。

全球垃圾遽增

加濟布爾垃圾場的垃圾山 2018 年曾因為暴雨沖刷部分坍塌，導致 2 人死亡。新德里市政府一度禁止在那裡傾倒垃圾，不過，因為垃圾無處處理，禁令等同無效。印度環境保護團體和最高法院都批評，印度政府不夠重視垃圾山危機，也沒有好的環保政策。聯合國甚至把新德里列為

污染最嚴重的國家首都。

根據世界銀行報告，2016 年全球人類產生 20.1 億公噸固體廢物，到 2050 年，可能增加到 34 億公噸。2016 年所有城市垃圾中約有 12% 是塑料，其中有 2.42 億噸。必須得有新技術協助解決垃圾過量問題，降低垃圾掩埋場、焚化爐使用。

根據《供應鏈大腦》報導，泰國已經有新興科技公司透過分解有機廢物產生的甲烷來發電，也計畫在垃圾場旁建造發電廠。新加坡則利用焚燒垃圾的灰燼造島。另外，固體廢物被高溫氣化後可以產出合成氣體、金屬和用於鋪路的玻璃岩渣。

BTS 秋季到沙烏地演唱 粉絲不支持

【本報記者王秋燕綜合報導】沙烏地阿拉伯王儲薩勒曼積極改革經濟、開放社會風氣，吸引韓國 BTS 防彈少年團等國際級藝人去開演唱會。BTS 防彈少年團宣布，今年秋季到利雅德體育館演唱會消息後引發關注，不過粉絲並不十分支持，有人認為 BTS 防彈少年團參與過聯合國工作，應該要知道沙烏地阿拉伯人權紀錄差，不該在此開演唱會。

反對贊成不一

BTS 防彈少年團在官網上宣布，10 月 11 月將在沙烏地阿拉伯首都利雅德的體育館開演唱會。根據《Explore》報導，BTS 防彈少年團將是首個在沙烏地阿拉伯開室內演唱會的外國藝人。這個消息發佈引發震撼，粉絲在社群媒體上表述贊成、反對看法，吵得激烈。贊成派的人表示，BTS 防彈少



▲ BTS 防彈少年團預計秋季到沙烏地阿拉伯開演唱會。（photo by Wikipedia under CC license）

年團是粉絲來自世界各地，願意去沙烏地阿拉伯有正面意義。反對派的人則說，沙烏地阿拉伯人權紀錄很糟，國際級藝人不該去那裡。BTS 防彈少年團經紀公司尚並未有相關的回應。

沙國女性地位低

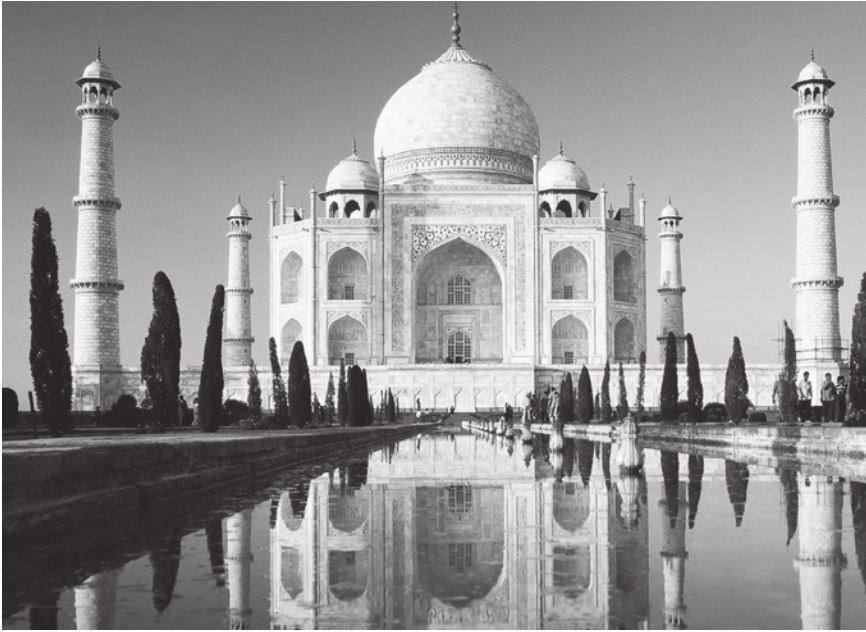
根據《英國廣播公司》報導，美國知名歌手瑪麗亞凱莉 1 月曾在沙烏地阿拉伯辦演唱會，OneRepublic 共和世代也曾到該國演出。不過，另一名美國女歌手 Nicki Minaj 曾應允到沙烏地阿拉伯開演唱會，隨後卻因顧及到女性、LGBT 粉絲感

受而取消。

瑪麗亞凱莉在沙烏地阿拉伯開演唱會也飽受外界批評，她的公關人員對此表示，身為第一位在沙烏地阿拉伯演出的女性國際藝術家，瑪麗亞體認這個意義，並將繼續支持全球人人平等。

沙烏地阿拉伯是非常保守的伊斯蘭教國家，對女性有諸多限制外，對於 LGBT 群眾更不友善。薩勒曼是目前主導經濟改革、社會風氣的重要力量，他希望透過邀請知名度夠大的國際級藝人來開演唱會、設立電影院、購物中心的方式，讓民眾有不同文化的體驗外，也將提振內需經濟。

沙烏地阿拉伯改革工作顯然還需要很長一段時間，才能夠達到西方國家的標準。沙烏地阿拉伯 2018 年才允許女性開車，而女性仍需要獲得男性監護人（丈夫，父親，兄弟或兒子）的許可才能出國旅行、申請護照、醫療以及工作。



▼ 知名的印度景點泰姬瑪哈陵。（旅行社網站截圖）

義大利警發現飛彈 三嫌犯落網

【本報記者郭詠琳綜合報導】義大利北部警察於 15 日在機場附近搜出包括導彈、來福槍、數枚子彈等武裝，並表示這些武器功能性完整，警方以持有武器之名逮捕三名嫌犯。民主黨領袖則呼籲，希望政府能積極掃蕩國內極右派組織，避免軍武在國內銷售狀況氾濫。

搜獲軍用武器

據《BBC》報導，義大利警察 15 日掃蕩先前在東烏克蘭暴動的團體時，發現許多軍備武器，包含來福槍、空對空導彈及飛彈發射器等。警方表示，這枚導彈與卡達使用的導彈為同一型號，而且沒有絲毫損壞。

《半島電視台》指出，警方以持有武器為由，共逮捕 2 名義大利人與 1 名瑞士人。2 名義大利人中，1 名為新法西斯主義的領導者之一，警方也從他的住處發

現許多軍用武器。

Matra Super 530F 導彈

《GIZMODO》則表示，這枚法國製 Matra Super 530F 導彈使用半主動雷達導引，這種導引方式常見於中長射程的導彈。此外，導彈的外殼證明它卡達軍隊 1980 年從法國購入的。這枚導彈雖然沒有立即的爆炸危險，但彈藥專家只需極短時間，便可以重組導彈並引燃它。

民主黨籲掃蕩

對此，義大利極右派內政部長馬泰奧保持沈默。中間偏左派的民主黨則表態，希望民粹政府可以更積極打擊極端右翼組織。前民主黨領袖馬丁納說，「極右派團體在義大利販售軍武，甚至是導彈。這是一項非常嚴重的事情」。



▲ 義大利警方 15 日搜出導彈等軍備武器，已逮捕 3 名嫌犯。（Photo on Wikimedia Commons）

醒報廣告、訂報專線：

0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱



▼藝人房祖名(左)、立委蔡適應等人皆為身障桌球亞錦賽加油、打氣。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



身障桌球亞錦賽 有機會東京帕運

【本報記者呂翔禾台北報導】我國首次舉辦桌球身障亞錦賽！賽事將於7月23至27日在台中靜宜大學熱鬧開打。殘障體育運動總會理事長王才翔表示，這是台灣首次獲得國際桌球總會認證，舉辦大型身障賽事，台灣將派出27位選手參賽，如果選手能獲得佳績，更有機會獲得2020年東京帕運參賽資格，希望民眾能到場，為台灣選手加油。

台灣首次身障大型賽事
王才翔提到，這次亞錦賽的規

台灣將派出27位選手參賽，如果選手能獲得佳績，更有機會獲得2020年東京帕運參賽資格。

模比預期還要大，共有19國、277位選手，其中還有2位科威特難民選手參賽，也希望透過比賽讓世界更認識台灣。他提到，台灣將派出27位選手，包括世界排名第3的程銘志，希望能夠獲得佳績，躋身2020年東京帕運。程銘志原本就是桌球選手，後來因為車禍意外失去左腳，在經過一段陣痛期後，他仍重拾球

拍，回到最熟悉的球場。他表示，難得有如此高規格的賽事在台灣舉辦，身為地主選手會盡力發揮最好的表現，也希望觀眾踴躍入場，多鼓勵、認識身心障礙桌球運動。

鼓勵選手，前進帕運
藝人房祖名、民進黨立委蔡適

應也來到現場支持。房祖名將協助主辦單位拍攝台灣選手前進東京帕運的紀錄片；蔡適應則捐贈10萬元營養金給程銘志，期許他能在亞錦賽替中華隊奪得多面金牌。

王才翔說，感謝台中市政府提供很好的場地讓選手比賽，由於先前已經有跟台中市政府合作過，才能讓整體場地安排順利進行。他也感謝許多人在關鍵時刻伸出援手，讓裁判、行政上的安排都可以順利通過國際桌總的檢核。



▲身障桌球亞錦賽將於7月23至27日於台中舉辦，歡迎民眾前往觀賽，激勵選手表現。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

鄭愁予返美前夕 東海辦祈和平活動

【本報記者特派員劉東泉台中報導】「祈和平是我一生志願！」自幼生於憂患的鄭愁予，16日在東海大學「愁予涉東海祈和平」記者會上，講述他生涯歷程時，感懷戰亂的淒慘。

已87歲高齡的鄭愁予和台中市長盧秀燕帶領現場聽眾一起朗誦他的詩作「當撞響和平之鐘到八百二十三聲」。盧秀燕則期望鄭愁予下次歸來，「不再是個過客」。

東海大學三年前邀請鄭愁予擔任「駐校詩人—榮譽講座教授」，三年來長住學校，在學校、台中藝文場合演講，與學生互動；他覺得非常愉快，因為他認為「(古時候)東海是仙人住的地方」。幼年面臨抗戰，少年又遭逢內戰，民國38年，16歲的鄭愁予隨家人自北京遷台，日後長年心

所懸念，就是人類的和平。東海表示，東海在3年前即聘鄭愁予為駐校詩人，後又聘為「駐校詩人—榮譽講座教授」，以示尊崇。由於鄭愁予隔天就要回到具有終身義務職的耶魯大學居住一段時間，東海後續將展示手稿、文物，其中與台中有關之手稿、文物內容，也將留在台中市典藏、展示。

盧秀燕期望鄭愁予下一次回到東海，能夠是個歸人，不再是過客。因為，駐東海就等於是駐台中，這是台中的榮耀。

盧秀燕特別推崇鄭是「我們的國民詩人」。他的詩撫慰了幾代人的心靈，平易近人而深情。四、五、六年級生都會從「我達達的馬蹄是美麗的錯誤，我不是歸人，是個過客」獲得各自的心靈感悟。



▲盧秀燕期待鄭愁予長駐東海，不再當一名過客。(Photo by 劉東泉/台灣醒報)

雅思獎金得主 3名台灣考生中選

【本報記者郭詠琳綜合報導】3位來自台灣的雅思考生在100名參賽者中脫穎而出，獲得雅思獎學金，將赴國外精進專業領域！台灣英國文化協會表示，獲選的考生需將所學貢獻給社會。此3名傑出考生也各表示，回國後將在不同領域耕耘，促進醫學知識、語言學研究及環境外交的發展。

協會助雅思考試

台灣英國文化協會於1996年創立，旨在促進英國與台灣的文化、教育交流。英國文化教育協會也致力於幫助台灣考生參加雅思考試，並提供模擬測驗、學長姊分享交流會，及豐富獎學金供學子赴國外進修。雅思獎學金目前已幫助東亞270名學生赴海外留學，而今年來自台灣的許銘心、鄭軍雨及張嘉耘生得到此項殊榮。

如何能得到雅思獎學金？英國文化協會台灣區英語學習總監Andrea Hales表示，雅思獎學金的得主在撰寫計畫書及面試時，我們都會審視他們的動機，是否能真正能回國為台灣盡一份心力。

得獎者感言

剛自台大醫學系畢業的許銘心表示，自己將飛往英國倫敦大學學院就讀醫療人類學，了解不同文化、時空的人如何解讀疾病。她相信，回國後她可依此知識探討中西醫的觀點，融合、整理出一套最有助益的醫學。張嘉耘則說，自己對台灣環境的法律議題感到高度興趣，因此將赴美國就讀社會計算學。她希望未來可以探討國際環境法的訂定過程，及如何增進法條效益，進一步促進台灣的政治、環境外交。

安心亞代言食物包 讓弱勢家庭有飯吃

【本報記者林怡均台北報導】「讓每個家庭晚餐有飯吃！」藝人安心亞打扮成廚師模樣，16日逗趣出場公益記者會。安心亞表示，為了讓許多弱勢家庭三餐不斷炊，民眾可以到7-Eleven的ibon認捐1919救助套餐。希望到明年6月底前能募集到6萬套助套，讓4500戶家庭都有飯吃。

五千多邊緣戶

基督教救助協會夏忠堅秘書長指出，2018全台可獲政府生活補助之低收/中低收入戶人口只佔全台2.97%。若比照日韓美約16%的補助標準，則台灣還有13%的人，即300多萬人(約100多萬戶)需要被補助。5,334戶受助戶中，有7成是無法列入政府救助中的「社福邊緣戶」。



▲安心亞(右二)16日出席2019「食食來相助、餐餐有飯吃」公益記者會。(Photo by 救助協會)

「看見老人高興的表情，我自己也深深觸動！」安心亞說，她做過許多公益，有次去探訪一位住鶯歌小山坡上的獨居老人，他是孤苦無依的，行動不便，沒人照顧，很需要人照看。鐵皮搭建的房子異味很重，夏天很熱，連支電風扇都沒有。那天，安心亞陪著社工將便當送給老人時，老

人喜樂的表情讓她好感傷。

統一超商協理徐光宇表示，現在常聽到「庶民經濟」，但仍有許多人生活在底層、三餐都吃不飽的民眾，幫助這些家庭獲得溫飽是當務之急。他提到，有些個案必須要省吃儉用，才能看病。有對夫婦都得癌症，他們必須要輪流看病，輪流吃藥，這是非常

悲慘的，不希望看到這樣的事在台灣發生。

重生的啟示

現場有播放紀錄片，紀錄片的主角張志城也到現場支持。張志城說，他歷經當兵入獄的歲月，因少小離家，30年未曾與家人連絡，因一場車禍導致左腳骨折，兩次手術都未能治癒，失能的他只能四處流浪，靠著申請補助過活，直到有一天身無分文的他，走進了桃園市府1919服務中心。

服務中心不但為他申請了1919食物包和急難救助金，讓他有基本溫飽，還幫助他回家。現在張志城在醫院擔任服務員，有了固定收入，自今年6月起，他已不再領食物包了，甚至還成為服務中心的志工。

CEO 對談

新人轉職與中年轉職 考量大不同

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：林怡均、吳婉瑜 攝影：施養正

如果你勇於吸收新知，讓自己在公司成為有價值的人，這能夠成為你日後要轉換工作時，擁有較佳競爭力。



主持人（以下簡稱「問」）：上班族如果想轉職、轉換跑道可行嗎？談到轉職有兩種，一種是年輕的時候，不斷的多方嘗試，每次轉職薪水都不斷上升；另一種是中年轉職，遭遇到中年危機時，能選擇的機會越來越少，變得瞻前顧後，害怕離開現有的工

作，就沒有別的機會了。請兩位來賓針對這兩種狀況做分析。
首先，是否該趁年輕時多換工作？有很多年輕人在剛畢業時，不知道哪個工作是自己喜歡的，也不知道自己能做什麼，只好過到什麼工作就做什麼，抱持著一種「逛櫥窗」的工作態度？



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

不斷轉職 不斷學習

陳玲玲：我所看見的部分年輕人，他們的心態是我要快速學習，我來到一家公司，我要學習這公司最精華的部分，等學成之後，我就會去另外一家公司，再學習另一家公司的精華、優點，隔個幾年，就能將自己鍛鍊得非常強。

這種人不僅可以自行創業，也能前往更好的公司、拿更多的薪水。這是轉職的動機之一，員工想要多方面學習，希望自己能了解各個領域，而且並不是只在一家公司待兩、三個月就離開，通常會扎扎實實的學習一至兩年，等到培養出很強的能力，這樣所有能力加起來，會是非常有價值的。

可長期發展的工作

陳玉芬：年輕人有些運氣比較好，大學所讀的科系與出社會找的工作志向相同。如此一來，工作方向也會比較固定，例如念會計系的就想當會計，出社會後成為會計師，方向非常明確。

但也有很多人，是在念大學、指考或聯考時，無法決定自己未來要從事的工作，真的出社會時，卻無法確定當初設定的工作是否能讓自己有一個長期、好的發展。
所以剛畢業的學生們，通常會在半年、一年或兩年間換工作，我認為這是必要的，但在換工作這樣的一個背景下，必須要有有意識的觀察，以及有意識的去找尋工作，才能好好培養屬於自己的技能。

把握自己的人脈

我認為，如果在 26、27 歲以前，還沒找到自己的興趣，就應該要利用跳槽等方式轉換新工作。但前提是，在找工作時不能抱持自己不會久待、學完該學的就離開的現實態度，因為在職場上，人脈是很重要的。

你的老闆或者是公司的同事，都有可能成為你未來的貴人，



▲ 如果在 26、27 歲以前，如果還沒找到自己的興趣，就應該要利用跳槽等方式轉換新工作。（photo by pixabay）

也許會意外對你之後的工作、生活提供幫助，所以一定要廣結善緣，即使將來會離開現在所處的公司，也要維持很好的人際關係。

轉業名聲很重要

總而言之，年輕人剛出社會轉換幾個工作是可以被理解的，但也因為大家會去注意你曾經做過什麼，檢查你的履歷與過往，為了讓自己未來能夠被賞識、看見，需要保持自己的名聲，這對年輕人來說很重要。

問：沒錯，工作的確可以想換就換，但也不能利用別人給你的機會不做貢獻。

我個人是鼓勵年輕人先決定方向，再去找工作，而不是在工作間不斷的跳來跳去，這不僅是浪費自己的時間，也是在浪費別人

的訓練，應該要在念大學時提早規劃未來目標。

志向明確有目標

浪石不生苔，應該要不斷累積自己的實力，而不是一下做東一下做西，這樣到 30 歲，別人已經當主管了，你還要從零開始。

現在一個人 25 歲，5 年後他有可能成為你的主管，而你卻永遠都在換工作，還在基層。通常有這種狀況的人，大部分是因為個性使然，容易做一行怨一行。

陳玉芬：我覺得年輕人在觀察一個工作時，所看到的全面性及深度可能都較有限，以新世代的年輕人來說，如果要他們做重複性的工作，或是長久待在同一個工作上，興趣是沒有辦法那麼強的。

我們應該要鼓勵年輕人多嘗試，等他們到一個階段，例如在 28、29 歲，或成立家庭後，他們也會明白工作與工作間差異性其實是不大的，之後更能慢慢穩定下來。

切換工作的不同角度

不斷切換工作不代表過程就沒有學習，而且你在一個工作上跟一個人學習，你也會不清楚這個教導你的人，是不是一位合適的學習對象，所以我主張大家剛畢業的時候，必須要嘗試一到兩個工作。

但如果每次轉換的工作類型都相同，甚至沒有一個能好好學習

的機會，或者是晉升的可能性，肯定會比較辛苦。轉換工作不應該是跳 2、3 個公司，每到一家公司就從零開始。

切換工作時，應該要以不同的角度進去，可能剛工作 2、3 年，換到第三份工作就可以嘗試小主管的職缺，這不代表 30 歲才重新開始是件錯誤的事情，而是你應該要在前面的職涯有一定的累積，承擔一定的責任。

願意扛責任

在商業工作方面，我認為最大的差異就是你能不能扛責任。因為年輕人往往就比較不願意背負責任，他們會認為生活不該那麼複雜，反正做就對了，卻沒有想過隨著年齡成長，只有學會扛責任才能往主管的職位邁進，也才有可能拿到長期工作的機會，這部分是必須要付出的。

問：這方面再請玲玲補充年輕人的例子。

陳玲玲：譬如說，有個年輕人他未來的目標是想做一個大品牌的行銷主管，於是他先到數位廣告公司去學數位行銷；再去公關公司了解公關的操作模式，或是到傳統的廣告公司學品牌操作；最後去網路行銷公司學數據分析等。

其中有個重點，這年輕人不是在每個公司都只待短暫的時間，而是平均待上 1、2 年，並不是很隨便的去嘗試、學習，而是讓自己真的去了解這產業的各個領

域，等到熟悉上手後，成為一位非常稱職的行銷人員，甚至未來想創業，也不會有太大的問題。

朝終極目標邁進

但有些人跳槽是毫無目的的亂跳，例如畢業後跑去賣衣服，賣了 3 年的期間才說要轉到行銷業，可是這 3 年的時間，對行銷業來說仍算是沒有任何經驗。

因此公司也不會錄取一位 3 年沒有經驗，又 3 年沒有接觸相關行業的人，因為切換的工作彼此不相關，也就沒有累積經驗的價值，在職場上是相當吃虧的。

問：剛剛提到應該要目標性的學習，那想再請教一點，要如何將自己的目標跟公司的目標做結合？畢竟年輕人求職也好、轉職也好，能夠雙贏才好。

陳玉芬：我相信不管什麼職業，找尋目標都是很重要的。至於經驗的累積，像財務會計或人力源等，範圍大多是固定的，就能藉此去找尋相關的工作，累積某個特定行業的經驗。

勇於吸收新知

再來，是要看個人有沒有領導力，讓自己可以不斷往上進步，否則就只是一再重複相同的工作。如果沒有辦法往上爬，即使長期與公司在一起，就算薪資變高，但貢獻度也不會跟著提升。

職場是很多變的，未來的工作及職場變化我們沒有辦法準確預測，到時候也只能藉由不斷學習，

與資源，那我相信客戶也會需要他，所以有能力的人，中年轉職不會太困難。

轉職應慎選公司

不過轉職非常辛苦，因為必須要嘗試不同工作。另外，有些人是屬於被挖角，看起來好像比較容易，實際上也可能搞錯方向，譬如老闆原本承諾你可以當副總、承諾各種福利，但因為公司不穩定，可能跳槽一、兩年內公司就收了。離開了一份穩定的工作，反而轉到了不穩定的工作。

問：很多人想去新創公司，卻發現原來的工作比較好？

陳玉芬：所以如果要轉職，你要確定自己的技能和能耐轉到其他職場是可行的，只要努力就會有機會。

思考自我優勢

陳玲玲：我認為永遠要思考自己有什麼價值？轉職後對新公司能有什麼貢獻？尤其是中年這個年紀因素，像 Google 的員工平均年齡 30 歲，Facebook 才 28 歲。30 歲的員工對這些公司來說已經年輕了。我有個朋友在遊戲公司工作，38 歲離開的時候，他已是公司排名第二老的人。

問：我大概歸納兩位講的話，有實力有一定的實力，你想要轉職了，就別來找你，不是你找別人。二要穩扎穩打，若純粹只是個性不合，不要輕易的離職，順便這是你學習的地方，因為你走了到時候石頭越滾越小，有一天會很懊惱。

轉職前考慮財務

陳玉芬：對，那就是想說中年轉職不容易，當然實力與努力都很重要，但是轉職過程不會一帆

風順。因為中年面臨蠟燭兩頭燒，要負擔家中老小，所以我認為，中年前一定要三思，一方面要考慮財務問題，另一方面要思考到底為何轉職？

此外，轉職分為同業、跨行和創業。我認為同業轉職如果轉到比較不好的公司，擔任一個比較好的職位，也算是一個高升，但是必須思考的是，你是否已經準備好將要帶領同業與老東家競爭？再者，若你有這樣的鬥志，為什麼你在目前的公司無法發揮、無法幫老闆開創新，而要選擇轉職，重新打下另一片江山。

同業與跨行的差異

另外，若轉到不同的行業，隔行如隔山、困難重重，除非有相同興趣，比如 HR、人力資源，或者是有共通性的會計財務、業務，比較有可能跨行轉職成功，否則則須要費很大的功夫證明自己的能力。

第三種是創業，如果也是自己擅長或熟悉的領域，便可以考慮嘗試，像是先從創一個小公司開始。有些平台式的公司也有一些資源，因此也可以選擇創一個平台式的公司。但如果你是被資遣，或者因為公司倒閉而遭資遣，需要透過再學習或是諮商，重新了解職業與職場。

是否符合雙方期待

陳玲玲：中年轉職所預期的薪水絕對不低，因為你是資深人員。但是相對的，你拿這麼高的薪水去別的公司，公司對你的期待也不會低，所以要先問自己有什麼價值？自己的貢獻是否符合對方期待？

中年轉職我看過幾個不好的案例，就是文化不合。例如從外商

公司轉到一個本土公司，公司文化是要喝酒應酬、拍馬屁，老闆說了算，但原來外商的文化不是如此，當然完全不能適應。

還有就是與公司團體的融合度。公司裡各立山頭，各有各的團體，當你空降到新公司，可能面臨孤掌難鳴的狀況。所以中年轉職要注意企業文化、與公司的融合性、掌握度。

問：家人的也支持是否也是關鍵因素，否則可能會讓自己兩頭燒？

最好有家庭支持

陳玉芬：對！我認為家庭對中年轉職影響很大，因為一旦沒有工作都是半年、一年的事情。我記得早年在職場，有一些年輕人轉職是因為公司的狀況，或是跟主管不合，我們反而會建議他留在原來的公司，提升工作和溝通技能，會比換工作好。

我曾面試過一位業務主管，發現他的職涯有許多重複，像是他在某家公司待 5 年的時間，但是升遷的時候沒有升到他，他負氣離職，跑到另外一個同樣行業的通司，一做又是 5 年，但是又沒

有被升遷，他來找我說又想要換工作。

應理性與老闆溝通

從這個案例可以看出，從業務經理到協理這一關缺乏宏觀的觀念，所以如果剛開始他可以再穩定一點，不要因為生氣就離開，進而去討論為什麼升遷時沒有被挑選到，我相信他在原來公司升主管一定不需要再浪費下一個 5 年。所以有時候和老闆保持好的溝通，對他們在職場上才有幫助。

陳玲玲：有一種叫做老土官長，就是說你永遠都是在那個第一的位子坐很久很久就這樣，輪不到升遷，這種員工也蠻多的，那就可能在很多層面上沒有提升，

陳玉芬：至少可以對公司有奉獻、對公司很有價值。

主持人：謝謝兩位專家學者一起提供寶貴的意見，讓讀者不管是年輕人還是中年人，都有可以參考的資訊。

訪談音檔請見《醒報人物現場》：



▲ 有很多人剛畢業時，不知道哪個工作是自己喜歡的，只好遇到什麼工作就做什么。（photo by pixabay）



▲ 應該以不同的角度切換工作，第三份工作可以嘗試小主管的職缺。（photo by pixabay）

▼ 澎湖潘氏鱷。(Photo by 台大古脊椎-Fossil Lab 508 臉書粉絲團)



台灣古生物多發展 台版侏羅紀有前途

【本報記者呂翔禾綜合報導】「台灣古生物很多，也可以拍出像《侏羅紀世界》一樣充滿古生物的電影！」民眾對於古生物的普遍想像都是國外的恐龍，或是「侏羅紀公園」電影系列。台灣大學生科系助理教授蔡政修指出，台灣很多地方都有化石，只是欠缺人力與基礎研究，如果可以做更多調查與整理，將這些發現應用在不同產業，能讓更多民眾了解古生物。

鑑古知今的古生物

著名英國小說家歐威爾曾在著作《1984》說：「誰控制了過去，就控制了未來；誰控制了現在，就控制了過去。」雖然歐威爾這句話的意義比較偏向「歷史的詮釋權會影響未來人們」的看法，但在地質學／古生物學中，卻也有類似的諺語：「過去是通往未來的鑰匙。」地質學家透過過去的化石判斷環境，預測未來地球可能發生什麼事。

台灣的形成年代約在 5、6 百萬年前，由板塊擠壓而成，由於形成的時間較短加上島嶼腹地較小，台灣的沉積環境比較不穩

台灣很多地方都有化石，只是欠缺人力與基礎研究，如果可以做更多調查與整理，甚至有機會拍攝台灣版「侏羅紀世界」。

定，因此出土的化石多以小型、易保存的貝類、有孔蟲及小型哺乳類為主。不過近年來許多在台灣的研發發現犀牛、長毛象、豪豬等現在沒有的生物，甚至還發現理論上在高緯度才會出現的鯨魚。

為何這些物種消失

台灣古生物學家更從澎湖海溝漁民的底拖網、其他的化石紀錄中找到許多大型動物，如德氏水牛、淮河古菱齒象、澎湖潘氏鱷不同種類的化石，這些都是台灣現在沒有的生物，這些化石讓古生物學家能了解更多台灣過去發生什麼事，以及什麼原因可能導致這些生物在短時間內從台灣消失。

除了大型的古生物外，台灣也有許多小到要用顯微鏡才能觀察到的「微體古生物」，這些古生物雖然小，可是由於它們的殼體

是由生前週遭海水所含的碳酸鈣組成，因此可透過觀察不同物種在哪些地方出土，進行互相比對後，建立出台灣地質史。

野外探勘尋覓

在儀器還沒那麼先進的年代，台灣地層何時形成，都是靠微體古生物鑑定才知道。另外，台灣曾經在苗栗「出磺坑」地區有石油開採紀錄，石油形成的年代、油質條件都可以透過微體古生物、花粉等肉眼難以看清的物質見微知著，揭開台灣島形成的前因後果。

記者也曾參與自然科學博物館科教組組長張鈞翔博士在台灣挖掘化石的野外調查。只見張老師的學生用刮勺、地質錘等工具，仔細且謹慎的處理每個露出土表的骨頭，每個步驟都需要非常小心，如果不小心動作太大破壞到化石，可能會讓研究人員後續清修時難以判斷是何種生物。

台灣古生物比想像中多

「為什麼台灣會有這些生物，背後一定有它的道理。」蔡政修提到，現在生物多樣性因為氣候變遷、人類等因素快速消失，除了從現生動物的保育開始做起，還可以將「保育古生物學」的觀念應用在現代的保育研究，意即透過調查古生物的滅絕原因，推論現代生物可能因為什麼原因導致數量減少，從根源解決問題。

「台灣的古生物比大家想像的還要多！」蔡政修說，台灣有許多地方還有潛在古生物化石的地方，如果能將這些物種都找出來，對於台灣過去的環境、物種分佈、遷移可能都有更多認識，甚至可以結合考古，研究以前的生物是否會跟人類有互動。他提到，現在研究還可以發現有 2 億多年前的海龜類得癌症，因此，在很多地方都還沒挖掘下，可以預期台灣的古生物充滿無限可能。



▲ 蔡政修表示，台灣的古生物潛力比想像中還高，甚至有機會拍攝台灣自己的「侏羅紀世界」。(Photo by 台大古脊椎-Fossil Lab 508 臉書粉絲團)



▲ 德氏水牛。(Photo from Wikipedia)



▲ 淮河古菱齒象。(Photo from Wikipedia)

張大春新詩集問世 朱立倫到場取暖

鉛字活版印刷地位對台灣文化的貢獻更是奇蹟，張大春以他 32 首詩作為橋樑，期待展現活版印刷的工藝與志氣。

【本報記者吳婉瑜台北報導】家與鉛字成為好伴侶！作家張大春 15 日出席新書活動時表示，這是他是有史以來最薄的詩集，這次與「日星鑄字行」合作出版，他感性地說：「寫詩這一行裡終於找到了伴侶」。前新北市長朱立倫也出席活動，他笑說：「感謝大家對我的歡迎，讓我在寒（韓）流中獲得一絲溫暖。」

張大春致詞提到，新書挑選他 8 千首詩作中的 32 首詩，是有史以來最薄的詩集。他表示，鉛字活版印刷在台灣碩果僅存，其地位和對台灣文化的貢獻是更奇蹟，這次能與鑄字廠合作，他說：「終於在寫詩這一行裡，找到可以成為伴侶的對象。」

「它像詩人一樣寂寞，」張大春以詩人比喻說，鑄字工作是台灣文化關鍵的一環，但卻無人知曉，他希望藉由以他 32 首詩作

為橋樑，展現活版印刷的工藝、匠藝、與志氣。張大春透露，前幾天才得知活動當天巧遇國民黨初選公布，原本擔心新聞會被擠壓，但他強調，政治輕若鴻毛，

文化重如泰山。

「讓我們掌聲歡迎朱讀者！」朱立倫坐在台下，被點到時一臉驚訝地接過主持人的麥克風，他說：「謝謝大家讓我在『寒流』

中獲得一點溫暖。」朱立倫自嘲說，身為張大春的書法學生，這半年來卻沒有努力，都在忙初選，從現在開始要好好寫書法。張大春回說：現在很多職業在等

朱！兩人互動令全場笑聲不斷。

鑄字行老闆張介冠表示，他承接父親事業以來已歷經 50 年，過去印刷品是將鉛字排成活字版，再上油墨進行印製而成，近年活版印刷已被電腦印刷取代，

然而這項技術的特殊性卻很難代替，且呈現出來的溫度，唯有知者才知道它的美。他強調，這項多年的文化資產應被愛護、保存，流傳下去成為後代的驕傲。



▲◀ 張大春 (左) 新詩集發表，朱立倫 (右) 出席。(中央社)

阻礙發育 WHO 推嬰食品不加糖

市售嬰兒食品的含糖量過高，嬰兒食用過多糖類食品將阻礙乳牙生長，因此世界衛生組織將推動 36 個月以下嬰幼兒食品不准添加糖禁令。

【本報記者王秋燕綜合報導】許多家長會用嬰兒食品作為母乳外的補充食物。不過世界衛生組織(WHO) 報告發現，市售嬰兒食品的含糖量過高，嬰兒食用過多糖類食品將阻礙乳牙生長、長大後容易偏食，因此將推動 36 個月以下嬰幼兒食品不准添加糖的禁令。

阻礙乳牙生產

根據《衛報》報導，世界衛生組織歐洲分部在英國、丹麥、西班牙進行研究發現，市售嬰兒食品的鹽、蛋白質、脂肪、碳水化合物含量雖符合規定，但含糖量卻偏高。

報告指出，水果泥食物卡路里有高達 70% 來自糖，不少在英國、丹麥銷售的嬰兒食



▲世界衛生組織建議，嬰兒食品不該添加糖。(photo by PxHere under CC license)

品有 15% 熱量亦來自糖；在嬰兒時期食用過多糖，不僅阻礙乳牙發育，更會影響孩子長大後的食物偏好。

世界衛生組織建議，所有商業嬰兒食品都應禁止所有添加的糖，包括濃縮果汁。根據總重量，任何食物都不應含有超過 5% 的水果，特別

是鹹味食物。乾燥的鹹味休閒食品，如餅乾，糖提供的卡路里不該超過 15%；果汁飲料和果汁，以及加糖牛奶、牛奶替代品，糖果和甜點不被 36 個月的嬰幼兒食用。

業者違反 WHO 指南

世界衛生組織歐洲非傳染

性疾病預防辦公室負責人布蘭達說，非常擔心嬰兒食品中的高糖含量，以及產品標示不清楚；不少嬰兒食品業者在行銷上也完全違反 WHO 指南。她指出，雖然嬰兒喜歡母乳中的甜味，但讓他們在 6 個月後探索不同的味道非常重要，如果嬰兒從一開始就接觸到不同的口味，他們就會更願意嘗試其他的東西。

根據《彭博》報導，嬰幼兒食用太多糖，日後會偏好甜味食物，罹患肥胖症、糖尿病的風險自然會增加。世界衛生組織指出，60% 市售嬰兒食品都被業者宣傳成適合被 6 個月以下的嬰兒食用，儘管這符合歐盟法規，卻不符合世界衛生組織的指南；建議 6 個月以下的嬰兒最好都採用母乳餵養。



健康短波

疫苗施打比率低 兒童有感染風險

【本報記者郭詠琳綜合報導】聯合國兒童基金會報告指出，許多兒童沒有接種疫苗，導致破傷風、麻疹等傳染病盛行。疫苗被視為防止疾病傳染最有效的手段之一，因此各國會加強宣傳施打疫苗。

據《衛報》報導指出，去年全球約有十分之一的孩童未施打疫苗，面臨破傷風、麻疹等疾病

感染分險。目前全球接種疫苗的比率為 86%，但若有效防止疾病大規模爆發接種率須達 95%。

《聯合國兒童基金會》指出，聯合國將麻疹視為感染病的指標，因為它的感染率最強。

烏克蘭為 2018 年麻疹案例最多的國家，因為先前長年未推廣麻疹疫苗，青少年與成人仍面臨極高患病風險。



▲施打疫苗為有效防止感染病的方式，但 2018 年全球約有 2000 萬兒童未施打疫苗。(Photo on Mountain Home Air Base under CC license)

心臟病誤當胃病 醫師：恐心肌梗塞

【本報記者吳婉瑜台北報導】誤把心臟病當胃病，延誤醫治恐造成急性心肌梗塞！國泰綜合醫院心血管中心醫師陳玠宇指出，有名患有胃食道逆流的患者長期上腹疼痛，經詳細檢查為嚴重的冠狀動脈阻疾病，幸好手術後已無大礙。陳玠宇也提醒，有 1 成缺氧性心臟病患者有上腹部、下牙床疼痛等非典型症狀。

60 歲的陳先生現身分享經驗，他本身從事業務，經常三餐不正常，幾年前不時出現上腹部及下胸口悶痛，

開始被診斷為胃食道逆流，經治療後略有改善。但是走路、運動時仍有上腹部及下胸口不適感，經醫院詳細檢查發現，冠狀動脈阻塞嚴重，才緊急進行手術治療。



▲陳玠宇(右)與病患陳先生(左)現身分享手術經歷。(Photo by 吳婉瑜/台灣醒報)

陳玠宇引用衛福部 2018 年最新國人十大死因指出，心臟疾病排名第二，僅次於惡性腫瘤。他特別提醒，心臟病變的高危險群有高血壓、高血脂、糖尿病、肥胖、抽

菸、有心血管病史。陳玠宇也提到，心臟缺氧的警訊症狀有：胸悶(重物壓迫緊縮感)、胸痛、沒走幾步路就喘、冒冷汗、頭暈、身體疲累等症狀。

談到如何區分心臟病的腹痛與胃痛的差異，陳玠宇指出，兩者疼痛位置雖然都位於上腹部、下胸口，也都有嘔酸水逆流症狀，但心臟病的腹痛不會伴隨火燒心症狀，且兩者發生時機也不同，心臟病的腹痛常發生在行走、爬樓梯、運動時，胃痛則是發生在飯前或飯後。

「心血管疾病不是老年人或冬天的專利！」陳玠宇說，夏天也容易因大量流汗、脫水，造成血液黏稠度增加，進而導致原本就狹窄的血管形成血液凝固、血栓堵塞；另外，長時間待在冷氣房，室內外溫差大，容易使血管粥狀動脈硬化斑塊不穩定，導致斑塊破裂促使急性血管阻塞。

5G 是否會導致癌症？WHO：無須擔心

【本報記者郭詠琳綜合報導】日前在科技界掀起炫風的 5G 技術，是否可能致癌？癌症專家指出，5G 的頻率並不比微波爐高。此外，手機輻射也屬於非游離輻射，並不會有傷害人體的風險。

據《BBC》報導，5G 相較 4G 電波頻率較高，因此可以讓更多人使用訊號、網路速度更快。然而，5G 的波長比 4G 短，需要更多基地台以

固定訊號。但是正因為基地台需求數目多，每一個基地台所傳輸的能量相對較小，代表人類接觸到的輻射其實更少。

據《My Healthy Clic》報導，世界衛生組織於 2014 年時曾暫時將手機歸類於「可能致癌」。但專家指出，5G 的頻率其實比為微波爐低，而且手機輻射屬於非游離輻射，並不會破壞人體 DNA。



SAÏD BEN SAÏD et MICHEL MERKT

勇奪2019柏林影展金熊獎

榮獲國際影評人費比西獎

SYNONYMS

出走巴黎

金熊獎導演 那達夫拉匹 最爭議電影

湯姆梅西 / 昆汀多馬爾 / 露易絲謝維洛特 三角戀演出

7 / 26 追尋完美世界

© 2019 S&S Films

▼ 屏東縣長潘孟安更曾誇下海口，只要高鐵跨過高屏溪，一切細節都好談。(photo by 台灣交通部觀光局)



靠高鐵救台灣尾？ 平權帽子太沉重

■李得為

高鐵延伸屏東計畫引發關注，至今總共出現多達四個方案，工程經費因方案路線差異，從新台幣 600 多億元到 1500 億元不等。把高鐵延伸至屏東視為其任內重要政見支票的屏東縣長潘孟安更曾誇下海口，只要高鐵跨過高屏溪，一切細節都好談。

別人有，我也要有？

潘縣長聲稱通車已有十多年的台灣高鐵在雲林、苗栗等縣都已設站，屏東人卻還在痴等高鐵跨越高屏溪。出身民進黨學運世代，曾任屏東縣副縣長的某現任屏東縣區域立委，甚至主張評估興建第二條高鐵的效益，和現有的高

屏東在地經濟景氣與民眾收入，並未能因高鐵延伸受惠分霑邊際利益，反倒是民代建商透過消息面，炒高地價房價。

路線相互競爭求進步。

筆者對這種「別人有，所以我也要有的」粗糙民粹反智齊頭式平等主義決策思維十分不以為然。若屏東縣長、中央與地方民代認為把高鐵延伸到屏東設站就能繁榮地方，甚至挽救屏東縣空氣品質比高雄惡劣、人口老化指數排名高居全台第五、青壯齡人口流失持續惡化趨勢，恐怕太過樂觀甚至適得其反，加速被邊緣化的不歸路。

苗、彰、嘉、雲例子

屏東縣長和立委認為把高鐵拉到屏東能促進區域平衡發展繁榮地方說詞，根本是一廂情願缺乏說服力。苗栗、彰化、嘉義和雲林高鐵設站同樣是血淋淋現成教訓，設站前也有一堆民選公職拍胸脯保證設站後客源不絕。

但高鐵在當地設站啟用營運後，除了長天數連假外，幾乎都淪為門前冷落車馬稀的大型蚊子館營運呈現赤字，且適得其反地令在地青壯齡人口外移和在地人口老化問題更形惡化，相關硬體設施維修保養的鉅大沉澱成本如

無底洞般由全民買單，甚至得靠中央持續加碼下注企圖掩飾政策作為失敗爛攤子。

如同樣經費用在改善高雄市到屏東縣的鐵公路交通（譬如加開列車班次與電氣化）接駁轉運效能，在公共資源有限情況下，成效比是否更大呢？

不合公平正義

令筆者擔憂的是，屏東在地經濟景氣與民眾收入並未能因高鐵延伸受惠分霑邊際利益，反倒是民代建商透過高鐵延伸至屏東的消息面，點土成金炒高地價房價。少數人因寡占競租行為牟取暴利，但政策作為衍生的沉澱成本卻得由全民買單，這樣的利益重分配，合乎社會公平正義嗎？

勿引外力影響台灣選舉

■蔡孟峰

2016 年九合一選舉過後，執政黨一再釋出有「外力」干擾台灣選舉，所指的是誰不言而喻，2020 大選藍綠兩黨正式推舉的對象已經明朗，除了中國以外，美國的言論及立場是否也試圖影響台灣大選，同樣也值得觀察，如果一再強調台灣的命運掌握在台灣人自己的手裡，任何政黨都不得借助外力介入總統大選。

美中兩國角力

總統蔡英文出訪友邦期間，國內外外時間也發生不少令人耐人尋味的事，在國內方面當然是國民黨宣布初選結果，國外則是中共國防部發布近日將在東南沿海實施大規模聯合演習，以及美國國務院批准對台軍售案，預計 1 個月後生效，看來都是個別事件，時間上的巧合也不得不令人憂心美中兩國的角力，正在風起雲湧在台灣醞釀著。

蔡英文此次過境美國停留之久，以及在美國會晤媒體等舉措，都被認為是台美關係的一大突破，也是具有能夠在明年總統大選有加分效果，相信也是執政黨方面檯面下的運作著力甚深的結果，相對的，美方雖然未正式以官方立場發表對台灣 2020 大

選的看法，但是美方此次的高規格對待，顯見對於蔡英文的支持度有增無減。

別讓台灣淪為籌碼

以台美中三方關係而言，不管台灣是否成為美中談判的籌碼，美國需要台灣成為制衡中國大陸的角色，不希望台灣傾中甚至受到併吞的危機，所以即使美國官方在韓國瑜獲得國民黨初選勝選時未表明態度，但美國方面對於韓國瑜在兩岸的立場上已有憂慮的聲音出現，顯然已經對台灣大選出現左右情勢的訊息，未來是否會有實質的言論和政策介入，則有待觀察。

當然中國大陸試圖影響的手法，也從揚言軍演展開，雖說是例行性的演習，但時機敏感，又是大陸國防部主動宣布，也是明顯提高台海兩岸緊張情勢的作為，尤其是對於美方批准對台軍售表達強烈抗議的舉措，勢必對台灣民心和大選產生一定的左右作用。

不論朝野各黨在兩岸關係的立場如何，台灣大選是由台灣人民共同來決定，這也是藍綠一貫強調的最高原則，都不允許有人刻意引用外力製造緊張情勢，藉機來影響選舉，也不要因為刻意傾向那一方，而讓台灣淪為籌碼。

懷念暖暖黃麵

■游常山

第一次吃到暖暖黃麵是被阿美族的陳文章牧師招待的。

老市場的傳統黃麵，店面簡陋，隨意寫個「黃麵」兩個大字，那滋味意外的可口，中低價位的消費，成為鄰里的廚房。而這滾燙鮮美的鹹香湯麵，我掐指一算，從故鄉桃園縣農村有記憶起算，竟是睽違了四十多年的口味。

睽違四十年的口味

黃麵不是什麼豪華料理，二三片燙熟的瘦豬肉，高湯呈現暗黃色，湯水澄清，引人食慾，此外別無其他配料，老式的陽春麵的作法。肉片非常新鮮，因此呈現豬肉的香氣，令人食指大動。

溫熱的湯頭，感受到時空的錯亂。黃麵用的湯頭是豬大骨湯，因此店裡的黑白切也都是當日的分量，簡陋的麵店湯頭意外鮮美，熱騰騰泛著水氣端上來，切些滷菜豆干，豪華些配些嘴邊肉、肝連，意外的滿足。

國家級游泳教練

跟著陳文章牧師吃暖暖湯麵與



▲ 暖暖黃麵。(臉書截圖)

多雲時晴

香港抗議不斷升級 政府民衆要節制

■拾穗 (資深媒體人)

香港的遊行示威抗議已經持續了一個月，目前每周幾乎都還是有抗議示威，跟警方的對峙衝突也越趨激烈，值得關注的，香港民眾抗爭主軸正在轉變。

逃犯條例已死

一開始的訴求是撤回「逃犯條例」，由於民眾反彈太過激烈，港府已經在上周宣布條例已死，等同於逃犯條例壽終正寢，理論上抗爭也該告一段落，可是抗爭卻是越演越烈，香港的局勢恐怕將進一步升級。

讓人憂慮的有兩個部分：

(1) 與警方的衝突規模正在提升，活動在警方改採守勢之時，並沒有降溫，反而跟警方衝突越來越加劇，包括追逐落單的便衣警察、包圍警察局衝撞門口，甚至傳出咬掉警方的手指這樣的情況。

警方畢竟是擁有強勢武力的武裝部隊，當衝突不斷升級，尤其香港警方比起台灣人數跟比例都相對要少，台灣警察可以用人數優勢壓制，不需要動用到武器。

香港的警隊人數不夠，只能用辣椒水、催淚彈跟豆包彈來彌補人數的不足，群眾運動的激烈化，會驅使香港警隊動用到更多武器，也讓政府跟人民之間持續撕裂。

(2) 訴求從逃犯條例轉向更模糊的目標，這也讓彼此的溝通更加困難。之前的訴求一直都是反對條例，但是香港政府已經一再宣布不再送件，但是香港民眾持續上街還是訴求同樣的反逃犯。這其實就等於兩邊已經沒有辦法溝通，只能用抗爭與鎮壓來表示各自的態度。

無法解決人民焦慮

香港民眾最終的訴求，應該還是要真普選。這樣的訴求沒有中國中央的點頭是不可能達成的，雖然現在不斷傳出要撤換特首林鄭月娥，但是這種層次的政治議題，根本就不是特首等級可以解決的。

用錯誤的方法解決問題，那只會距離目標越來越遠。當香港特區政府已經註定無法也無能解決香港人民的焦慮時，那香港人



▲ 香港民眾最終的訴求，應該還是要真普選。(photo by wikipedia)

民的抗爭就只能不斷升級。

最為讓人憂慮的，是目前一直傳出香港抗爭民眾轉往中國觀光客聚集的區域來示威，其實香港的問題跟中國內地人民是無關的。

當一群抗爭人士靠近手無寸鐵的觀光客，那樣的恐懼與惴惴感，不但無助於解決香港的選舉問題，更可能殃及池魚，傷害到

無辜第三者，尤其觀光客當中很多還是老人跟小孩。

一旦真的爆發衝突，到時中國內地一定也會發動相對應的示威跟抗議，那在內地的香港居民不是更倒楣，這種會不斷蔓延到無辜人士的行為一定要加以克制，不能把傷害無辜人士變成鬥爭的常態。

做喜歡的事 富豪的成功心法

人是無法只靠金錢變幸福的。最重要的是要能自由支配「金錢」、「時間」、「健康」與「人脈」的平衡。

■ 東尼・野中

「你的夢想，到底是什麼呢？」「我的夢想嗎？當然是成為像你一樣成功的人啊。」「原來如此。那麼，成功對你來說，是怎麼一回事呢？」「是……哪個，嗯？」

成功是怎麼一回事

當有人問你「具體來說，成功是怎麼一回事呢？」時，你會怎樣回答？有很多人當被問到夢想是什麼的時候，明明就能馬上回答：「功成名就！」卻無法明確地描繪出最關鍵的「成功」模樣。

那些出現在媒體上「千篇一律

當旁人對你說：「這樣比較幸福吧？」的時候，你如果立刻心生動搖，還附和著說：「說的也是呢！」那麼這絕對說不上是你真正的夢想。

「成功」也是一樣，無論世間如何定義這個名詞，只要你無法由衷認為「可以這樣就太幸福了」的成功願景，那就不能算是真正的成功。那麼，成功到底是怎麼一回事呢？

屬於自己的成功

大富豪們給了我們這個提示：「人生只有一次，你想成為怎樣的自己？」

就算現在對於成功仍然模糊不清也沒有關係，首先請先試著



因為即使擁有再多的錢，如果一輩子坐牢，就無法用這筆錢做些開心的事情了啊。就算買了遊艇和珠寶，如果沒有機會開船出海、沒有機會把珠寶穿戴在身上出門，那一點也不會感到滿足。

金錢只是一項工具

也就是說，就算得到再多的錢、買了再棒的東西，如果只是單純的購物，卻無法自由地享受其中的樂趣，那麼我們便無法從中感到幸福。那麼，可以不追求財富嗎？……這樣說也不對。

金錢是得到富足人生的一項重要工具，但，僅僅只是如此而已。大富豪們之所以擁有大筆財富，只是因為他們不希望感覺到，因為經濟上的限制，得逼迫自己放棄所有想做的事情的不幸。

而且除了金錢之外，如果能建立起可以一同感受幸福的人際關係；能自由支配自己的時間，無論何時都能做自己想做的事；還有不會因為健康因素，不能做想做的事情，你不覺得這才是最理想的人生嗎？

換言之，得到「金錢」、「人際關係」（人脈）、「時間」、「健康」這「四個自由」，才算得上是真正的成功。接下來，只要你逐步完成本書第二幕中的所有工作單，循序漸進地培養出幸福大富豪們的思考、感性與習慣之後，自然能夠均衡地得到這「四個自由」。

使周遭的人幸福

如果不能了解均衡得到「四個

自由」的重要性，只知道將賺大錢視為唯一目的，那我們不但無法成為成功人士，可能連幸福都得不到，這樣反而更加不幸吧！你現在是不是正想著「這怎麼可能」呢？

實際上，因為中了彩券，在一夜之間成為億萬富豪的人當中，幾乎有九十五%的人都是因為這樣變得不幸的。根據美國電視節目的調查，有許多人因這筆獎金而在紛爭中死去，也有中獎者不只是失去了大把金錢，甚至連家人、朋友也都離開了。

為了家人的幸福而勤奮工作賺錢，結果卻因為不注意身體的健康，反而讓家人傷心的例子更是不勝枚舉。但是，在腦中明確地描繪出自己衷心期盼的成功模樣，並朝著目標邁進，在這個過程中逐步獲得財富的人，也可以

無論世間如何定義「成功」，只要你無法由衷認為「可以這樣就太幸福了」，那就不能算是真正的成功。

因為這些財富讓「自己與周遭的人」變得幸福，並從中得到力量。

不幸的成功人士

再舉另一個例子，假設你是個非常珍惜家人，強烈希望家人總是能陪伴在身邊。然後，為了能讓家人過著富裕的生活，你擴展自己的事業，創造出巨大的財富。但實際上你卻是過著「得一直工作到天明」，或是「有很多麻煩的應酬，完全沒有時間與家

人共度」的生活，這樣真的可以讓你自認是個「幸福的成功人士」嗎？

「人類只能在自己喜歡的事情中獲得成功。做一些討厭的事情，根本不可能成功！（No one can do it!）」當我與哈福・艾克這位全美第一富有的教練見面時，他的這一番話令我印象深

▲無論世間如何定義「成功」，只要你無法由衷認為「可以這樣就太幸福了」，那就不能算是真正的成功。（photo by pixabay）

刻。哈福・艾克僅僅用了二年半的時間，就從一貧如洗的日子，累積了億萬財富。

若將他的這句話反過來說，「持續忍耐做自己討厭的事，不斷勉強自己，最終達成目標的人，只會變成心中充滿壓力，完全無法平靜的『不幸的成功人士』」。

在工作中，當然會遇到非做不可的工作。或許也沒有辦法要你「從明天開始不做那件事」。但可以肯定的是，只要不試著努力去把「不想做的事、不得不為的狀況」做些改變，就無法往自己真正期待的未來邁進一步。

吃掉不敢吃的紅蘿蔔

幸福的成功人士，早已獲得了「時間」與「金錢上的自由」。也就是說，他們的時間和金錢充足，沒有必要在一刻不得閒的行程中，做些討厭及辛苦的事情來賺錢。

昨天在上海參加餐會、今天到摩納哥參加宴會等等，依照自己的心情安排行程，享受每一分每一秒。不但如此，他明明就只做了喜歡的事情，卻因為對相遇的人脈進行了投資，資產

又在不知不覺中增加不少。

但非常可惜，正在為成為一個幸福成功人士而努力的人，現在還無法得到這種舒適的生活吧。在公司上班的人，當然得要聽從上司的指示，就算是位經營者，也不得不配合客戶的行程。

可以一整天都做自己喜歡的事情的人，除了超級成功人士之外，也只有已經退休、可以自由運用時間的人吧。但是，在此希望大家即便有著這樣的束縛，也要過著如同大富豪們般「沒有壓力、幸福的一天」為目標，想辦法去改善每一天吧。

（廖亭雅／輯）

《做討厭的事，永遠不可能成功》簡介

人生只有一次，你想要成為怎樣的自己？和昨天做同樣的事，明天也不會有any改變，能夠改變自己的人，只有自己！

世界上最貴重的東西是什麼？比起天分、家世、教養來得更重要的是？可以得到金錢、幸福、健康、時間、自由，最棒的生活方法是？如何才能讓自己變成一個幸運的人？

「不管看再多如何成功的書，都無法成功的人」與「馬上就能成功的人」的差別是什麼？其實成功的方法很簡單，是任何人都能做到的微小事物。但是大部分的人雖然腦袋可以理解其中的道理，卻無法吸收轉化為己用，以致無法落實在行動上，所以才會無法成功。



出版社 / 平安文化

・Y書訊快報・

醒報編輯部／輯

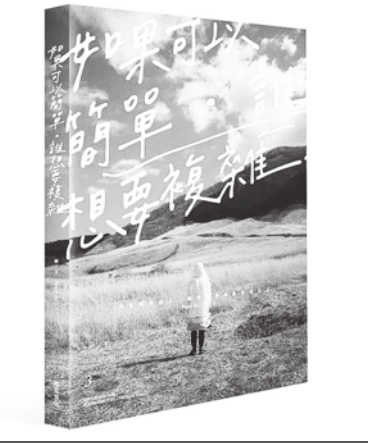
《如果可以簡單，誰想要複雜》

作者：Peter Su

出版社：布克文化

走了那麼多地方，才知道家的重要，遇過了那麼多人，才知道朋友的溫暖，經歷了那麼多複雜的問題，才知道簡單的難得。誰都喜歡簡單的人、簡單的事，但面對那麼多討人厭的事情，如果可以簡單，誰又想要複雜。

PeterSu 將真實生活裡遇見的討人厭的過程、情緒、結局給記錄了下來，裡面的故事主角可能是你，也可能是你身邊的人，無論那件事情在你的真實



《你所煩惱的事，有九成都不會發生》

作者：耕野俊明

出版社：春天出版社

進屋之前，把脫下的鞋子放整齊。這就是在日常生活中實踐禪宗思想，禪語中的「照顧腳下」，也就是腳下留神，正是在說這件事。禪語「吃飯喝茶」，告訴我們不必胡思亂想，自尋煩惱，喝茶時專心喝茶，吃飯的時候只想吃飯的事。

雖然乍看之下，覺得這些道理「理所當然」，但認真、仔細地實現這些「理所當然」的事，將精力集中在「當下」、「眼前」，就可以消除不必要的煩惱和不安，讓心情更輕



《拋開過去，做你喜歡的自己》

作者：岸見一郎

出版社：方舟文化

重要的不是你有些什麼，而是如何運用你所擁有的東西。你不需要變得特別，只要接受現在的自己；你不必被過去羈絆，因為人生永遠都有選擇的可能性。

當我們可以放下過去，以往的種種就不會再糾纏自己，我們和某些人相處的時空才不會凝滯在最糟的地方，而會重新開始流動，今天的這段時間，也不再是昨天的重複及延長。

倘若太在意別人的觀感，或許贏得了所有人的喜歡，但這樣假裝或勉強自己，人生就會



大安沙雕季近尾聲 揪眾找「海翁君」

沙雕藝術展持續至 7 月 21 日止，民眾可把握時間，攜家帶眷一同來大安賞沙雕、饗美食、觀夕陽，享受夏日沙灘戲水的樂趣。

【台中訊】堪稱台灣暑期最大的海洋盛事—2019 大安沙雕音樂季，目前已近尾聲。自活動開幕至今，已吸引超過 30 萬人前往大安濱海樂園參觀。

今年除了沙雕藝術展及開幕晚會外，台中市府觀旅局團隊貼心規劃適合親子及年輕族群的限定活動，在「尋找『海翁君』送 LINE 貼圖」活動揪高潮，民眾紛紛拍照打卡分享大安沙雕音樂季的動人美景，就讓 3D 創意沙雕及夢幻的濱海露營區把大家相簿塞好塞滿。

「尋找『海翁君』送 LINE 貼圖」活動，參加民眾只要前往沙雕區或大安濱海露營區，與你最喜歡的沙雕或海翁君貼圖合照上傳到個人臉書或 Instagram，並打卡或 tag# 大安沙雕音樂季，前 500 名完成任務的朋友即可免費兌換沙雕音樂季專屬的超萌海翁君限量 LINE 貼圖乙組（8 張貼圖）。

另外，在 IG 標記 @taichungtravels 還有機會讓您的美照在大玩台中 FB、IG 及微博上刊登，獲得免費業配一秒變網紅，歡迎大小朋友一起來大安濱海樂園拍照打卡拿限量 LINE 貼圖。



▲▼▼2019 大安沙雕音樂季今以「嗨 ON 大安~鯨奇狂想派對」為主題，結合海洋生態特色，更首次展出 3D 立體沙雕。（台中市政府提供）

於大安濱海露營區舉辦「海洋之聲音樂會」，則邀請清新好聲音—葉翊忻現場演唱，以優美歌聲傳遞對大安海洋的熱情與懷念，讓民眾伴著徐徐海風與夕陽美景享受海洋音樂饗宴；活動期間大安濱海旅客服務中心一併開放免費游泳池及噴水池供遊客游泳消暑（每週一公休），提供民眾感受大安濱海樂園的仲夏熱情。

尚未一睹巨大超萌「海翁君」主雕與 3D 創意沙雕的朋友們，不妨安排一趟甲安埔玩海線輕旅

行，沙雕藝術展持續至 7 月 21 日止，歡迎大家把握時間、攜家帶眷一同來大安賞沙雕、饗美食、觀夕陽，享受夏日沙灘戲水的樂趣。

【台中訊】「2019 大安沙雕音樂季」在大安濱海樂園盛大展開，台中市政府今年以「嗨 ON 大安~鯨奇狂想派對」為主題，結合台中特色及大安海洋生態，首次「3D 立體沙雕」雕法，用沙雕說故事，打造一系列創意沙雕展。

今年的沙雕創作以大安海陸生

態、海神故事結合大安港鯨魚意象為主軸，規劃 18 座精緻的 3D 沙雕作品相互串聯，破紀錄打造中台灣最大型鯨魚沙雕，另外還有呼應即將於 7 月到來的首屆台中購物節及 2020 台灣燈會沙雕創作。

明代稱「大安港」為「海翁窟港」，所謂「海翁」即為鯨魚的閩南語發音，據傳大安港曾經有鯨魚出沒，所以今年突破以往沙雕尺寸規格打造特大型海翁主雕（鯨魚頭及尾 2 座總長 20 米、寬 6 米、高 3.5 米）。



王功漁火節登場 牛隻下海超有梗

【彰化訊】「王功漁火節」登場！彰化「王功」夕照是彰化著名的八景之一，其中王功的「珍珠蚵」

也以精實飽滿的口感深受民眾喜愛，為了邀請民眾到王功來感受王功的美好，彰化縣政府每一年都會舉辦的「王功漁火節」活動，至今已邁入第 15 年。

今年「王功漁火節」甚至結合了「海牛」，將於 7 月 20、21 日一連兩天展開，讓民眾不僅顛覆水牛下田的即有印象，還能看牛隻下海等限定景觀。

今年活動內容規劃四大主軸，包括海洋音樂會、祈福嘉年華、絢麗煙火秀及地方美食饗宴，尤其今年首次整合周邊店家，民眾不妨藉由活動之際，至彰化品美食、賞美景、聽音樂、暢遊漁村，來一場尋寶探訪。

「王功漁火節」也把動線拉到街區和商家串聯，王功海產新鮮，這次活動把商家帶進來，與



商家配合，提供免費的蚵仔體會券，民眾可以親自來剝蚵、烤蚵，品嚐當地新鮮的海鮮。

還有海牛是芳苑特有的文化，今年將海牛文化串連，民眾白天可以至王功看海玩水，甚至至王功芳苑乘坐海牛車慢慢駛往海邊潮間帶，到海邊散步、到蚵棚剝蚵，品嚐新鮮的蚵仔，體驗芳苑王功漂亮的海景。

今年王功漁火節，民眾除了可

化身為「蚵」男、「蚵」女外，還能感受一場海洋音樂會表演、煙火秀。

此外，福海宮也準備好萬份的美食，以及準備好幾百斤的蚵仔要煮蚵仔粥與大眾分享，活動期間還有設置千坪童玩區、親子遊戲及闖關遊戲、水上遊樂設施等。

而值得一提的是，今年王功漁火節結合國際海牛文化節，將主

題定調為「踏浪食蚵齊步奏」，就是要大力行銷「芳苑海牛」及王功的「珍珠蚵」。

因此這次特別推出了「百米烤蚵廊道」、「剝蚵大賽」、「海牛體驗券」等活動，參與的遊客至芳苑王功免費大啖新鮮烤蚵，享受剝蚵比賽帶來的刺激。除此之外，活動期間也提供限量蛋塔、茶葉蛋、菇菇雞湯、雞翅、雞排等美食供免費品嚐。

▲今年王功漁火節結合國際海牛文化節，將主題定調為「踏浪食蚵齊步奏」。（彰化縣政府提供）

報馬仔

余柏青 / 輯

慢遊石碇尋秘境 驚見鱷魚島

【新北訊】來到石碇絕不能錯過天然的山水之美—秘境「鱷魚島」，石碇鱷魚島是翡翠水庫集中區、北勢溪中上游碧山村遺址的山頭，後因翡翠水庫興建蓄水，碧山村整個被淹沒在水庫下，溪岸峰巒被水圍繞著，露出水面的部份，竟形成像似鱷魚浮於湖面的景觀，配上遠處的朦朧的山巒，景色更是壯闊。

欣賞「鱷魚島」美景之後，推薦大家一定要再來走走附近的永安景觀步道，步道簡短好走全程親民，又風景優美，是一條適合民眾散心散步的路線，步道前段是以石板鋪設，經過第一座木橋之後，步道變為泥土路，維持著自然樸實的風貌，頗有些

古意。

沿途會經過四座木橋跨越小溪溝，步道迂迴於山林之間，有林蔭的遮蔽，沿途走來頗為舒適，北勢溪則被樹林遮蔽著，景色若隱若現，只有來到林間開闊處，才又見湖景美色。石碇境內還有紅到國外的淡蘭古道，不僅是國家級綠道的先行示範，地形風貌更是多變，來一趟石碇，能讓你走在步道中，體驗到石碇小鎮漫漫的魅力。

擁抱青山綠水之餘，建議同時走訪附近的石碇老街，有必吃的豆腐蛋糕、有曾獲選台北市點心米食嘉年華麻糬大賽獎「最佳特色獎」的阿嬤麻糬、有保留古早建築特色的吊腳樓等景點。



▲趁著假日來趟石碇慢活之旅，在茶鄉中尋慢味、踏溪中尋古道，感受石碇山林溪流水氣的洗禮。（新北市政府提供）

遊曾文水庫 探訪峽谷划立槳

【台南訊】很多人以為到曾文水庫旅遊就只是看看湖光山色美景，或是壩頂、觀景台拍拍照打打卡，曾文水庫內的台南趣淘漫旅飯店，是全台首創冒險飯店，暑假及假日一房難求，攀岩、高空漫步設施受年輕人喜愛，今年飯店更帶領房客前進曾文水庫私房祕境，在峽谷河道滑水、挑戰划 SUP 立槳，清涼消暑。

台南趣淘漫旅飯店每月依季節設計特色旅遊行程，帶房客走古道、採果、溯溪、遊湖，今年結合最夯的 SUP 立槳，帶遊客探訪曾文水庫祕境，清涼玩水學划 SUP 立槳，順道欣賞湖山山色、壯闊河岸峽谷。

嘉義縣六腳鄉蒜頭糖廠蔗

五分仔小火車或欣賞日式宿舍建築等，單車族最愛沿著自行車道騎到「六家佃長壽橋」。

白天沿途可飽覽田園風景，夜晚在燈光點綴下，從遠處看如同一串珍珠項鍊在黑夜星空閃爍，增添浪漫氣氛。

六家佃長壽橋為台灣最長的自行車專用吊橋，全長 390 公尺，吊橋主跨 250 公尺，兩端副跨各 70 公尺，原為運送甘蔗至蒜頭糖廠的五分車鐵道橋，因糖業沒落，停止製糖，轉型發展觀光。

從橋上可盡覽嘉南平原和朴子溪，此外還設計拍照打卡區，遊客可站在最佳取景點，拍下萬里的天空和橋相互映襯景象，同時，也是觀賞夕陽好地方。



▲今年結合最夯的 SUP 立槳，帶遊客探訪曾文水庫祕境，清涼玩水學划 SUP 立槳，順道欣賞湖山山色、壯闊河岸峽谷。（曾文水庫提供）