



郭韓怎修復？學者：化解心結
文大政治系副教授林忠山認為，目前韓郭雙方的互信不夠，韓應先處理「面子問題」，了解到郭的心結是什麼。



俄禁反對派參選 引發示威
反對派候選人表示，他們符合法律程序規定的4500份連署簽名，執政黨得停止插手。



太空競賽不落後 中國追美趕俄
在中國奮力追趕美國下，以往太空競賽中居領先地位的俄羅斯表現相對黯淡許多，要能夠重居領導地位將非常困難。



鍛鍊職場恢復力 調整身與心
藉由19個職場上的實際案例，教你如何鍛鍊「恢復力」肌群，有效地調整心理狀態，獲得馬上振作起來的力量！



今天天氣

北部	26°-35°	晴短暫陣雨
中部	26°-34°	多雲短陣雨
南部	25°-33°	多雲短陣雨
東部	27°-34°	多雲短陣雨

蔡外交有突破？ 學者：未見到官員

政治大學國際關係研究中心研究員嚴震生指出，此行沒見到聯邦政府官員，在政治上無實質突破。

【本報記者張元融、吳婉瑜台北報導】總統蔡英文結束為期12天的外交行，她強調，「此次美國政府確實給予很多的空間跟時間。」民進黨立委郭正亮肯定說，這次過境美國的行程不但提前揭露、公開採訪，也讓總統與台灣僑民在美國自然互動，屬於國是訪問的層次。不過政治大學國際關係研究中心研究員嚴震生指出，此行沒見到聯邦政府官員，在政治上無實質突破。

採訪，也讓總統與台灣僑民在美國自然互動，屬於國是訪問的層次，美方照顧到很多細節，讓蔡總統賓至如歸。
嚴震生也說，蔡此行和以往有三大不同的行程和作法，像是首次過境美國心臟地帶一丹佛、首次在駐紐約經貿文化辦公室有公開活動，以及首次過境科羅拉多州市，他認為這些都是比較出格的做法，讓我國元首出訪有更多元的選擇。

未見聯邦層級人士

「但前總統陳水扁及馬英九過境紐約都曾見市長，蔡卻沒有。」嚴震生指出，此行還缺少與聯邦政府層級的人員會面，政治上的實質意義不大，且蔡

總統過境的克羅拉多州與紐約兩城市都有美國總統候選人，但都沒能安排見面，實屬可惜。
政治大學名譽教授丁樹範也在媒體上表示，蔡總統參訪美國國家大氣中心及地球觀測實驗室，兩者都屬於功能性單位，政治敏感度低，顯示台美關係雖然不錯，但美方還是謹慎安排行程。
至於蔡總統首次踏上克國尼維斯島，嚴震生認為，聖克里斯多福及尼維斯是我國的邦交國，本來就該去。針對海地的行程，嚴震生認為，待的天數很短卻撒那麼多錢，不如多待幾天，否則名義上出訪邦交國，實際上則是利用邦交國來過境美國，邦交國會不知道嗎？

蔡：美給足空間時間

蔡英文21日過境美國丹佛的最後一晚，打破慣例公開與隨團記者進行媒體茶敘，蔡英文強調：「這次出訪在過境安排上，美國政府確實給予比較多空間跟時間，讓我們可以更深入而且更實質的進行交流，也可以和美國很多不同部門及層面的人，能夠有互動跟交換意見的機會。」

談到參觀聯邦級科學機構—美國國家大氣中心及地球觀測實驗室，蔡英文表示，兩個研究單位在福衛七號衛星等計畫，都與台灣有密切合作可持續深化，提升對天然災害的觀測跟掌握能力。她還說，氣候變遷是各國挑戰，台灣也要加強氣象觀測、預告、防治天然災害，尤其是颱風研究。

外交創新作法

郭正亮在媒體上表示，總統這次過境美國的規格形同準正式訪問，給台灣國家元首正常的尊嚴，以前過境美國，記者都是臨時才知道總統行程，這次不但提前揭露，讓記者公開



▲總統蔡英文於境美國丹佛的最後一晚，與隨團記者進行媒體茶敘，回應各家媒體提問。（photo by 總統府官網）

專家談藍營整合 卡在韓與國民黨

廖達琪教授表示，韓國瑜應充分發揮郭台銘競選時的政策理念，像是0至6歲國家養、課徵富人稅等，才能做到真整合。



▲學者認為，韓國瑜（左）應充分發揮郭台銘（右）競選時的政策理念，像是0至6歲國家養、課徵富人稅。（網路截圖）

【本報記者吳婉瑜台北報導】國民黨下一步該如何整合？孫文學學校總校長張亞中接受本報專訪時指出，整合關鍵在高雄市長韓國瑜與國民黨高層，他們不只要整合人事，更要找到共同理念與價值；國立中山大學政治所特聘教授廖達琪受訪時則表示，韓國瑜應充分發揮郭台銘競選時的政策理念，像是0至6歲國家養、課徵富人稅等，才能做到真整合。

找出共同理念

張亞中表示，團結主導者有兩大主角，一是高雄市長韓國瑜，二則是國民黨高層。其次，為何團結、如何團結是最關鍵的問題。他進一步說明，雖然打敗民進黨是目標之一，但未來台灣怎麼走、國民黨共同價值為何等問題更是關鍵，也就是說，團結不只在於人，而是團結共同理念。

另外，前鴻海董事長郭台銘是目前國民黨整合的最迫切問題，張亞中有兩大建議，一是韓國瑜必須要用最大的耐心誠意，包括影響韓粉及親韓媒體，他認為，這是韓國瑜作為領導人必須處理的問題；其次，國民黨高層也要有最大的耐心來整合各方。

實踐郭競選政見

「郭台銘愛國的心還在，韓國瑜應該和郭好好談，共同為中華民國的存續努力，」廖達琪提到，郭競選時的理念很多，像是0-6歲國家養、課徵富人稅等，郭韓應合作，研究政策落實的細節。

廖達琪認為，郭的政策方向很好，理念具有實踐價值，以富人稅來說，如何在台灣稅收上符合社會正義的作法，讓有錢人多繳稅，並專款專用，郭競選時曾充分表達實踐理念的

意願，韓國瑜競選總統應將郭報國的心充分發揮出來。

媒體阻擾整合

「成也韓粉，敗也韓粉。」廖達琪分析，韓國瑜整合內部的重要一步為：如何跟韓粉進行更好的溝通，展現愛和包容的價值。另外，她也提到，對郭而言，某些電視台很明確對他不友善，廖達琪呼籲，媒體如果能客觀公正，不要將個人仇恨放在國家大事，實在不宜到現在還在針對郭，破壞藍營的整合。（相關新聞見2版）



▲張亞中表示，整合關鍵是高雄市長韓國瑜與國民黨高層。（Photo by 吳婉瑜 / 台灣醒報）

▼ 師大政治系教授曲兆祥於 17 日接受本報專訪表示，為團結泛藍陣營，韓國瑜（右）必須向郭台銘（左）展現最大的誠意，且可能與郭達成經濟政策聯合協議。（網路截圖、吳婉瑜攝）



郭、韓如何修復？ 學者：先化解心結

【本報記者張元融台北報導】國民黨總統初選競逐過程中，郭、韓陣營對立嚴重，國民黨與韓國瑜該如何修補裂痕？文化大學政治系副教授林忠山認為，目前韓郭雙方的互信基礎還不夠，韓應先處理「面子問題」，了解到郭的心結是什麼。

文大政治系副教授林忠山認為，目前韓郭雙方的互信基礎還不夠，韓應先處理「面子問題」，了解到郭的心結是什麼。

並且釋出最大的誠意」。究竟郭台銘的需求為何？曲兆祥認為，郭台銘參選的動機是拯救台灣經濟，因為經濟長期被悶住了，所以要「帶台灣走出去」。郭台銘爭取的未必是沒有保障的行政院長一職，而是他始終堅持的經濟政策。曲兆祥舉例，擔任陳水扁就職總統後第一任行政院長的唐飛，當時被陳視為石頭，僅就職百天即被清走。

關鍵在韓國瑜自己

「核心關鍵還是在於韓國瑜本身，」曲兆祥指出，國民黨只能從中扮演第二順位角色，國民黨即使讓出黨主席之位，也未必能打動郭董。因此，韓國瑜必須對症下藥，「深刻地理解郭台銘的需求，

人，所以韓應該承接郭提出的 0-6 國家養、身障保險等政策。他也認為，目前韓郭雙方的互信基礎還不夠，韓應先處理「面子問題」，了解到郭的感受，才有機會敞開心胸互動。

郭、韓談聯合協議

「韓目前還不願被郭的政策綁住，」曲兆祥認為，韓國瑜若真有心說服郭台銘，並非拿政治職位為籌碼，而是以「合作政策」說服，此舉將與歐洲聯合政府的政治

聯合協議雷同。他補充，此聯合協議的內容為何，目前無從得知，不過其中的政策性內容勢必與韓粉的理念相左。

「郭、韓兩人經濟政策差異，就是總體經濟與庶民經濟。」曲兆祥表示，郭董是帶領企業往前走的公司董事長，韓國瑜是只管銷售產品的行銷部門主管。換言之，問題應是，台灣人想要的是有領導力的老闆，還是有能力的銷售員。

至於，韓國瑜該如何化解郭、韓粉對立，曲兆祥強調，韓國瑜一方面太放任韓粉黑郭，一方面又不沒有以身作則，對郭釋出最大誠意。他形容，兩家小朋友在吵架，不該由小朋友自己化解糾紛，而是兩家家長出面和談。

19 屆金矽獎揭曉 人聲分離團隊奪冠

【本報記者張元融台北報導】讓傳統助聽器大幅降噪！第 19 屆金矽獎於 21 日揭曉，由南台科大團隊以「基於波束成型技術之人工智慧人聲分離系統」從 272 件競爭者中脫穎而出，抱走應用組鑽石大賞。19 屆以來，年年參與頒獎的李遠哲感嘆說，當年有些獲獎的同學，如今已成為帶領學生參賽的導師了。

電子系奧斯卡獎

「拍攝黑洞於計畫 20 後成功，讓我與榮焉；更驚喜的是，團隊裡竟有一位 22 歲台灣學生。」李遠哲表示，今年 4 月人類首度拍攝黑洞的照片，是由台、美、日等六國合作的事件視界望遠鏡透過原子鐘校正拍攝而得，此項計畫源自他 1996 年擔任中研院院長時，與美國史密松天文台合作世界首座「次毫米波陣列望遠鏡」。

「擔任科技部長之前，我都是帶學生來領獎的！」科技部長陳良基表示，感謝金

矽獎讓學校師生有機會在半導體設計應用上切磋，半導體是台灣透過科技對全世界做出貢獻的重要技術，科技



▲ 旺宏教育基金會 21 日舉行第 19 屆旺宏金矽獎頒獎典禮，南臺科技大學團隊結合人工智慧技術，改善傳統助聽器的缺點，獲得旺宏金矽獎應用組鑽石大賞。（中央社）

部持續深耕半導體技術，希望更進一步發揮台灣實力，協助全球做更多科技突破。

助聽器應用獲冠軍

「克服傳統助聽器的多重人聲技術瓶頸！」本屆鑽石大賞團隊「清聽」表示，傳統助聽器僅能將周遭所有人聲、環境聲無差別地放大。他們透過在視障者的眼鏡上加裝微型鏡頭與波束成型麥克風，並對眼前的人臉、嘴唇識別以 AI 演算法運算，設計出能放大眼前目標人聲、剔除環境噪音的「人工智慧人聲分離系統」。

就讀南台科大電機工程研究所的團隊長邱緯翔表示，此配戴裝置可放大助聽器中 30%-50% 的人聲，並降低 6db-10db 的噪音。他說，團隊花 5 年時間投入這項研究，目前已取得台灣、美國、歐盟等多國專利，目前已與業界 CEO 接洽，有望於明年上市，讓聽障者能清楚聽到自己眼前的人生。

護理體驗營扎根幼童 與下一代分享專業

【本報記者鄭吉峻台北報導】「我要成為護理師！」南丁格爾護理體驗營 21 日開跑，100 名額一開放報名立刻爆滿。參與活動的羅于恩表示，她對於病人急救特別感興趣，未來希望能朝成為護理師的方向前進。全聯會常務監事陳淑娟說，盼藉由這項活動，讓護理專業受注意，同時也鼓勵對於護理專業有興趣的下一代投入。

六年扎根護理教育

護理師護士公會全國聯合會（全聯會）常務監事陳淑娟表示，今年已是連續第六年舉辦體驗營，主要藉由推動護理扎根教育，並在北中南的中小學及高中辦理不同營隊，讓學生體驗到護理行業的專業特性，每年都獲得相當不錯的肯定及回饋。

陳淑娟說，護理專業的養成是非常不容易的，若醫療產業缺乏護理將難以持續經營；因此盼藉由這項活動，讓護理專業被群眾看見，同時也鼓勵對於護理專業有興趣的下一代投入，並讓現職護理師了解到自我專業的特質。

國泰綜合醫院護理部部長趙慧玲表示，藉由遊戲的方式，能讓小孩學習與人相處的能力，不僅能對護理專業更加認識，也學會尊重別人並擁有感恩的心願意回饋。

參與活動的羅于恩小妹妹說，出於對護理師職業的好奇而報名活動，她



▲ 2019 小小南丁格爾體驗營今日登場，學童認真學習急救術。（Photo by 中華民國護理師護士公會）

對於病人急救特別有興趣，因為可以救人、幫助別人，未來可以朝向成為護理師的方向前進。她認為護理師很重要，因為當人們生病的時候，必須倚賴護理師的專業照顧。

推護理教育大學制

陳淑娟指出，外界對於護理行業的瞭解還是很有限的，它是一項需要花費很多時間培育的專業，目前希望爭取全國護理教育均能實施大學制，如此才能與國外護理教育連結。

短期內無颱風 高溫炎熱防中暑

【本報記者吳婉瑜綜合報導】颱風不來，炎熱來！中央氣象局預估，22、23 日水氣逐漸減少，但受西南風影響，中南部地區仍有局部短暫陣雨，其他地區則為多雲；氣象專家吳聖宇則提醒，大台北、花東地區高溫仍可能達 35 至 36 度以上，需特別注意熱傷害。

南部晨、午後有雨

南部結束多雨的一周，氣象局指出，24 日至 27 日各地大多為多雲到晴，僅僅在清晨至上午中南部地區可能有零星短暫陣雨，午後各地也有局部短暫雷陣雨。

氣象專家柯幸寧也表示，本週西南風將逐漸減弱，南部地區降雨出現的時間將比較固定，分別是清晨至上午和午後對流，西南部沿海在西南風偏弱時，夜間至清晨陸風從陸地往外吹，與西南風輻合，容易生成降雨系統，再隨著白天陸風減弱，降雨系統被西南風推入沿海地區造成比較明顯的雨勢。

溫度方面，吳聖宇提醒，22 日起在偏南風情況下，高溫狀況將持續，高溫仍可能

達 35 至 36 度以上，務必注意中暑等熱傷害可能發生的機會。

月底後颱風活躍期

另外，天氣風險公司指出，南方熱帶海域短時間內將恢復平靜，太平洋高壓重新佔據低緯度海面，暫時沒有新的熱帶低壓或颱風發展趨勢，短時間內應該不必擔心再有颱風威脅台灣。下一輪颱風再度活躍的時間可能要等到月底之後，不過時間尚早，有待持續觀察後續預報的變化情況。



▲ 中央氣象局預估，受西南風影響，周一起中南部地區仍有局部短暫陣雨，大台北、花東地區高溫可能達 35 度以上。（Photo by 吳婉瑜 / 台灣醒報）

▼ 莫斯科市議會選舉將至，但卻傳出執政黨迫使選委會禁 30 多位反對人士參選，導致 2 萬多人上街抗議。(photo by 網路截圖 of Youtube)



俄禁反對派登記參選 引發反政府示威

【本報記者宋秉謙綜合報導】執政黨怕選不贏？統一俄羅斯黨不讓反對派候選人登記參選，引發 2 萬多人上街抗議。莫斯科將於 9 月迎來議會選舉，但日前卻傳出統一俄羅斯黨擔心聲勢下滑，官方支持的候選人會選輸，而不讓民意聲勢高漲的候選人參選，21 日引發 2 萬多人上街力挺反對派的遊行，反對派候選人表示，他們符合法律程序規定的 4500 份連署簽名，執政黨得停止插手。

質疑普丁插手立法權

根據《半島電視台》報導，由於莫斯科即將迎來 9 月市議會大選，但卻傳出執政黨壓迫選委會，禁止 30 名候選人（多為反對派人士）參與競選，理由是支持者簽名數未達標。但反對派卻喊冤說，他們都依照程序，繳交法律規定的至少 4500 份連署，並質疑是普丁把手伸入

反對派候選人表示，他們符合法律程序規定的 4500 份連署簽名，執政黨應停止插手。

立法權，排除掉有力競爭者的手段。

對此，反對派高呼支持者做出自己決定，21 日便傳出超過 2 萬人上街抗議，該國著名反對派政治家納瓦爾尼也是強力的候選人之一，他表示，若官方打算繼續插手議會參選的公平性，示威肯定會有下一波行動。

選委會則透過《俄國公廣》表示，他們禁止參選的理由都是有憑有據，那些連署支持單的人名、地址或護照資訊只要有其不完整，就被視為無效簽署。

反對派力量仍分散

雖然選委會如此回覆，但該國政治評論家引述民調指出，統一俄羅斯黨高機率是刻意杯葛候選人登記，因為他們擔心官方

推出的人選不贏。據《莫斯科時報》報導，執政黨的支持度在 7 月初降到歷史最低點，聲勢下滑從去年 6 月普丁改革退休年齡受到民怨開始，當時普丁強勢提高退休年齡，一個月內支持度狂降 10%（49% 滑到 39%，目前已下探到 32.2% 的最低點）。



▲ 反對派喊冤說，他們依法規定繳交至少 4500 份連署，並質疑是普丁（圖）把手伸入立法權，排除掉有力競爭者的手段。(photo by wikipedia)

烏克蘭政治新人多 財團仍隱身幕後

【本報記者呂翔禾綜合報導】越來越多素人投入烏克蘭政壇！烏克蘭隨著新總統、喜劇演員澤倫斯基當選，加上 21 日將舉行國會改選下，越來越多沒有政治經驗的素人參加選舉。不過外媒分析，這些素人的背後卻還有以往烏克蘭政客跟當地有錢財閥友好的影子，雖然有許多新面孔出現，但背後仍有貪汙腐敗的政治陋習。

素人參政風潮

根據《歐洲新聞網》報導，既喜劇總統澤倫斯基當選後，他將許多過往的建置派官員換掉，改成以前跟自己在劇組有合作的許多同事合作，烏克蘭 44 歲的搖滾歌手瓦卡丘克也想要參政，瓦卡丘克領導的團隊正在該國各地巡迴造勢，高舉變革傳



統政治的大旗，一時間引發素人參政的風潮。

「這是我們的訴求！」瓦卡丘克領導的「聲音」黨中，負責策畫活動的執行長庫塔表示，

他們設立許多標準要烏克蘭其他政黨都要遵守：不能反對烏克蘭革命、不能支持俄羅斯、不能有貪污、腐敗的醜聞再度發生。《歐新網》訪問當地觀選的

非政府組織代表埃佛絲卡，她提到，雖然許多政治新人加入政局，不過如果他們要爭取更多曝光機會，就要跟該國媒體大亨合作，這些大亨過往都跟政客合作，沒有合作就沒有曝光，因此該國長期以來政商勾結的情況就很嚴重，新人們很難跳脫這個體制。

遭疑舊酒新裝

《每周時代網》提到，澤倫斯基跟瓦卡丘克分別位居民調 1、3 名，選舉後同屬非建置派的兩人可能會尋求合作。不過澤倫斯基最大的隱憂在於，他與 1+1 電視台老闆科洛莫伊斯基關係匪淺，許多人也懷疑他也是寡頭的利益代言人，雖然新人從政，但仍難擺脫過往官商勾結、貪腐橫行的舊政治包袱。

澤倫斯基雖開啟烏克蘭素人參政浪潮，但外界對於他能否帶領烏克蘭走出新氣象抱持疑慮。(Photo on Wikipedia)

郵輪被扣押很失望 英籲遠離海峽

【本報記者郭詠琳綜合報導】失蹤的英國油輪終於傳出消息！伊朗 19 日扣押史坦納帝國號，宣稱其違反規範。伊斯蘭革命衛隊今也發出影片，曝光油輪被扣押的過程。

英國政府則對伊朗感到失望，並呼籲英國船隻避免行經荷莫茲海峽，也不排除將可能對伊朗使用外交手段。

船隻扣押影片釋出

據《半島電視台》指出，伊斯蘭革命衛隊（ICRG）日前釋出相關影片。影片中，伊朗士兵帶著頭套，從直升機降落至史坦納帝國號。此外，數艘革命衛隊的船隻也緊緊包圍史坦納帝國，使之不得動彈。

據《衛報》報導，英國郵輪梅斯達與史坦納帝國 19 日遭伊朗以「違反國際海事法規」扣押，日前梅斯達爾雖已被釋放，但史坦納帝國仍被規定停駐在阿巴斯

港（伊朗南部城市）。英國防部長表示：「郵輪公司已聯繫上阿巴斯港的海洋局長，他向我們保證船員都安然無恙」。

一般認為，英國輪船被扣押的導火線是英海軍巡邏艇 4 日在直布羅陀海峽扣押伊朗油輪葛雷斯，原因是伊朗違反歐盟制裁，供給敘利亞原油。

伊朗監委會發言人卡達霍爾表示，「在國際法的基本原則中，平等是一項非常重要的原則，所以對英船隻採取同樣手段」。

政府籲遠離海峽

英國政府 20 日已要求與德黑蘭（伊朗首都）的外交官會晤談，並呼籲英國所有船隻離荷莫茲海峽。英外交及國協事務大臣杭特已跟伊朗外交官札里夫表態「極度失望」，並誓言保護英國船隻，可能將運用外交手段解決。德國與法國也要求伊朗儘速釋放史坦納帝國，因為這場扣押事件已嚴重削弱伊朗與西方國家為和平所付出的努力。



▲ 伊朗扣押史坦納帝國號油輪影片釋出，英國政府表示可能對伊朗外交制裁。(Photo by TRT World Now on Youtube under CC license)

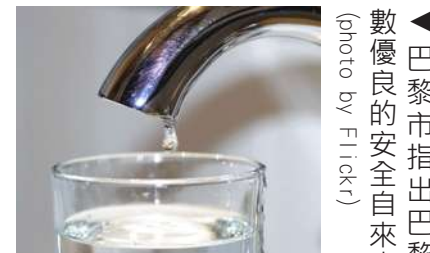
有毒自來水是假新聞 巴黎標準嚴謹

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對日前法國媒體引述放射性環境組織 ACRO 的報告，質疑巴黎地區高達 600 多萬人正飲用著受氫污染的自來水，該市保證說，自來水檢測未超標，目前的氫含量極低，而且該國氫含量標準值本身已比世界衛生組織的標準更嚴苛，媒體的指控是一則假新聞，盼該區人民能放心飲用自來水。

法媒：氫含量超標

根據《歐洲新聞網》報導，日前法國各家媒體陸續報導，從放射性環境觀察組織 ACRO 本週發布的報告能看出，巴黎地區、盧瓦爾河以及維埃納區，總計 600 多萬人正在不知情的情況下，飲用著受氫污染的自來水，這項消息很快在社交媒體上散佈，甚至直接寫著巴黎自來水含有毒性不低的「鈦存在」（Titanium Presence）。

然而，巴黎市 21 日推文回擊說，ACRO 的報告是基於衛生部數據，若看當初的報告原文是說「在包含巴黎市等 3 地區的自來水含氫含量較高」，但仍在當局規範的 100Bq/L 之內，這樣微量的氫含量根本不會對健康造成影響，網路上流傳的言論顯然是受到媒

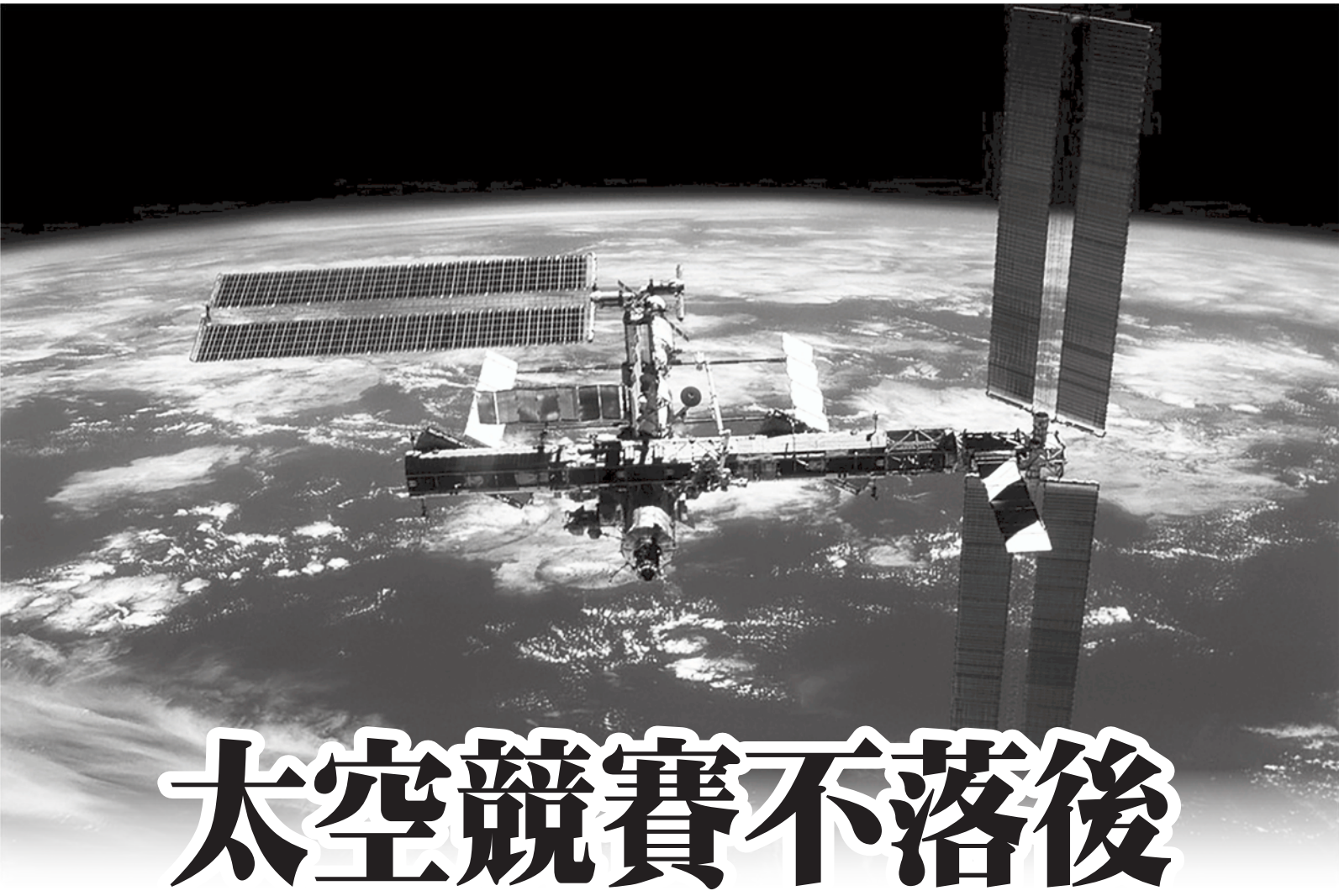


體的假新聞誤導。巴黎市更補充說，法國的氫含量標準訂為 100Bq/L，本就遠低於世界衛生組織所推薦的 10000Bq/L，意指法國本身就是「嚴以律己」的代表，還受到放射性物質含量超標的質疑非常不合理，該市盼透過推文把假新聞蓋過，讓人民能像過去一樣、放心飲用自來水。

巴黎反擊假新聞此外，雖然巴黎地區已證明他們是被污蔑的，但其實歐洲自來水不全然都是安全的，據《UN 水資源網》報導，歐洲總計超過數百萬人飲用著受污染的水而不自知，依照 WHO 數據指出，每天約有 14 人因不衛生的水而致腹瀉病死；對一些當局沒能拿出令人民放心飲用的證據，也會造成額外成本，缺乏安全飲水的管道迫使人民只能購買瓶裝水，歐洲家庭每年總計會多支出 6 億歐元。

▲ 巴黎市指出巴黎絕對是少數優良的安全自來水提供區。(photo by Flickr)

▼中國重視太空探索計畫，積極投資、緊迫美國。(photo by Pixbay flickr under CC license)



太空競賽不落後 中國追美趕俄

在中國奮力追趕美國下，以往太空競賽中居領先地位的俄羅斯表現相對黯淡許多，要能夠重居領導地位將非常困難。

【本報記者王秋燕綜合報導】50年前人類首度登月時，中國在太空競賽中幾乎沒有分量，隨中國壯大、富強，中國的太空探索進度正快速追趕美國，預期2020年將開始探索火星、設立永久太空站，2030年讓中國太空人登上月球。在中國奮力追趕下，以往太空競賽中居領先地位的俄羅斯表現相對黯淡許多，要能夠重居領導地位將非常困難。

預算僅美國 1/4

根據《CNN》報導，中國沒有官方太空探索計畫預算，但外界估算2019年預算約58億美元，這僅是美國太空總署(NASA)2020年預算226億美元的四分之一，不過中國發展企圖心可不會因為



預算較小而縮減。在中國的「十三五」計畫中，太空探索計畫是首要研發計畫，尤其是深度太空探險。

鑑於美國、俄羅斯同在太空競賽中會有戒心，中國最新的太空計畫研發夥伴是巴基斯坦，雙方已經簽署協議要興建衛星、實驗室，希望進一步落實月球、太空站、火星計畫。中國不僅官方投入太空研發，包括OneSpace等60家民間家企業也積極參與，OneSpace在2018年成為第一家成功發射火箭的民間企業，該公司僅營運3年，還屬於新創企業。

日、印也探索太空

亞洲國家中，不僅中國積極參與太空競賽，日本、印度也各自發揮其研發實力探索太空，但表現仍不及中國

強。日本宇宙航空研究開發機構表示，日本的隼鳥2號小行星探測器今天在一顆遙遠的小行星「龍宮」著陸，這趟任務是在蒐集相關樣本，以協助科學家瞭解太陽系演化歷史。印度太空探測船「月球飛船二號」原本15日要發射升空，但因為燃料技術問題，發射前不到1小時緊急喊停。

在太空競賽中，把亞洲各國拋在腦後，甚至一度居領先地位的俄羅斯，現在卻沒有讓人驚艷的表現。根據《華爾街日報》報導，俄羅斯太空產業近年來發生腐敗、缺乏專業知識，以及多起機件故障的醜聞，都讓觀察家認為，俄羅斯太空產業危機更深了。俄羅斯太空政策與防務專家魯辛表



示，很難想像俄羅斯將再次成為太空探索的領導者。

俄國實力變弱

俄羅斯近年因為入侵烏克蘭、敘利亞衝突，以及控制2016年美國總統大選等問題，與美國關係緊張，不過還是仍維持在太空領域的合作關係。美國依賴租用從哈薩克的火箭發射場發射俄羅斯聯盟號火箭，把太空人送上國際太空站。

俄羅斯知名太空研究博士葉戈羅夫指出，俄羅斯太空計劃顯然不再與美國NASA有明顯競爭目標，俄羅斯政界人士有時會使用，美國人乘坐我們的發動機，乘坐我們的船隻作為內部宣傳，用意僅是在增強俄羅斯的自豪感。他強調，競爭已經不像蘇聯時期一樣那麼重要。



在位最久總理 納坦雅胡醜聞漸增

【本報記者王秋燕綜合報導】以色列總理納坦雅胡已經成為在位最久的領導人，超過13年的時間，帶領捍衛國家安全、提振經濟，更重要的是邊緣化巴勒斯坦。儘管納坦雅胡長年受到支持，但他近年被指控貪腐，並把個人利益凌駕國家利益，這些都將成為他能否贏得9月17日大選的挑戰。

在位超過 13 年

《以色列時報》報導，至20日，現年69歲的納坦雅胡擔任以色列總理已經4876天，超過13年之久。長年支持他的以色列選民認可他把一個最爾小國做有效管理，在中東地區突破外交困境，



▲以色列總理納坦雅胡在位已超過13年之久。(photo by Wikipedia under CC license)

又能讓經濟明顯成長。

但是反對者卻指責，他長年讓以色列控管巴勒斯坦的領土、人民，尤其是宣布把首都遷到耶路薩冷的決定，更引發國際譁然，然而上述

舉措卻一直獲得美國政府的支持。此外，他在以色列社會製造分裂，以污衊少數民族方式贏得選舉，阻礙進步、人權活動，鼓勵極右派政治勢力崛起。

納坦雅胡向來發言強硬，尤其在外交政策上，但在使用武力方面表現得相對溫和。在過去一年裡，他一直試圖緩解強硬派選民呼籲，不升高以色列與鄰國的緊張關係。近期針對納坦雅胡的貪污指控持續增加，目前他已經面臨三起貪腐案準備起訴。

不會輕易下台

其中之一是，納坦雅胡收受富豪的雪茄、香檳等禮物。另一個案件，納坦雅胡被指控與媒體勾結，要求刊登對

自己有利的報導。第三起案件是他向以色列電信商Bezeq提供獎勵，以換取有利的新聞報導。以色列司法部已經建議起訴納坦雅胡，對此他當然否認以上所有指控，並聲稱這是政敵精心策劃陰謀。

耶路撒冷希伯來大學政治學教授拉哈特接受《衛報》訪問時表示，納坦雅胡讓很多選民相信他是不可替代的。所屬政黨內的支持度，他仍持續領先，更擅於讓政敵被踢出權力範圍。就算未來可能遭起訴，以色列也很少有人相信，納坦雅胡會想要自請下台。如果真被起訴，他會強力奮戰到底，一直到被定罪，他才會真的下台。



到月球開採稀土 NASA 要找經費

【本報記者王秋燕綜合報導】美中貿易戰暫時休兵，但外界對中國要拿稀土做武器，對應美國下一步的關稅戰疑慮從沒斷過。美國太空總署(NASA)幫川普政府想出奇招，要從月球表面開採稀土，預期本世紀就可能達成目標。不過，NASA面臨預算不足難題，希望能夠找到有錢的商業夥伴降低成本，確保新登月計畫能順利達標。

美國 8 成稀土靠中國

中國稀土產量2018年達12萬公噸，佔全球62%，稀土礦物一直是美中貿易戰中關鍵點，美國高達8成以上的稀土來自中國，稀土廣泛用在包括手機、電動汽車電池、軍用設備等產品。美國要找到中國以外的稀土替代來源國十分困難，因此現在把目標放在礦物資源豐富的月球上。

NASA署長布萊登斯汀接受美國財經媒體《CNBC》訪問時說，月球上可能存在大量白金、稀土礦物，這在地球上非常有價值。



科學家證實，月球表面除了白金、稀土礦物，還有矽，這是半導體主要原料，鈦、鋁含量也很豐富。

NASA將執行創新高階概念計畫，實驗機器人在月球上採礦可行性，將運用光學採礦技術，以雷射光擊碎月球表面，並採集礦石碎片。白宮指示下，NASA已經制定了新登月計畫，目的不

僅是在2024年送女太空人上月球而已，而是能夠在月球上進行長期探索計畫。

不過，NASA新登月計畫目前正面臨研發預算不足的問題，預期要完成新登月計畫，還需要額外的200億美元資金。除爭取國會編列額外預算支持外，NASA也釋出要尋求有足夠資金實力的商業夥伴的訊息。

富豪投資太空探索

布萊登斯汀指出，目前不僅各國對於太空進行大量投資與研發，包括超級富豪如特斯拉、SpaceX創辦人馬斯克，以及亞馬遜創辦人貝佐斯也對太空資源與探索興趣盎然，這對NASA有好處，他們可以是未來NASA的合作夥伴，NASA將因此節省很多成本。



根據《每日郵報》報導，全球首富貝佐斯擁有太空船公司Blue Origin，進行過多次火箭試射計畫，具有強烈的太空探索企圖心。貝佐斯認為，月球與地球間的運輸如果可以更快速，將有利月球上的產業發展。

NASA除2024年的新登月計畫外，還會執行另一項名為「阿爾米斯」的月球計畫，估計未來10年將有37次火箭單獨發射時程，2028年會在月球上建造基地。

NASA已與波音、洛克希德馬丁簽訂合約，以製造「太空發射系統」火箭以及獵戶座太空船。



▲NASA署長布萊登斯汀認為，人類本世紀就能夠上月球採礦。(photo by NASA Administrator Visits Goddard under CC license)

不只歐洲燠熱 美半壁江山陷蒸籠

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國最近也很熱！繼歐洲、中國等地陸續爆發40度以上高溫熱浪後，美國近日也開始受災，約有一半人口受到熱浪影響，目前已造成至少6人因太熱死亡。美國近年來夏季越來越熱，根據報告，熱浪是美國所有天災中最致命的，除了民眾太熱外，也會造成加州等地森林大火，波及許多靠近森林的城鎮。

根據《CBS新聞網》報導，從美國中部到東部，都陷入了非常熱的局面，溫度幾乎飆升至攝氏40度以上，中部的堪薩斯城甚至達到42度，目前全美國至少6人因為太熱而喪生。

根據《美國國家天氣預報》，官方警告，每天最危險的時間是當天下午到太陽落日前，因為溫度、濕度都會達到最高峰，是最悶熱、容易中暑的時間，民



眾需要盡量減少相關時間的戶外活動。在紐約，許多民眾都熱到紛紛在公共池塘直接淋浴解悶。另外除了人類，動物（紐約警察養的馬）也需要降暑。

根據《CNN》報導，在底特律城，目前的困境是當地有20萬人因為一場暴雨後斷電，可是當地氣溫目前高達攝氏42度左右，當地亟需恢復電力開啟空調，現階段已經讓7萬人恢復供電，當地政府仍在努力中。

《CNN》提到，國際紅十字會主席羅卡受訪時表示，隨著氣候變遷加劇，熱浪往後會變成全世界最嚴重的氣候災害。

CNN氣象主播卡布雷拉也提到，美國每年因為熱浪致死的機率比其他天災還要高。益發嚴重的熱浪也會加劇森林大火，除了讓人類財產損失外，動物的生態也遭受危害，並增加大氣更多碳排放。



歸化洋將仍無解 瓊斯盃練兵失良機

本屆瓊斯盃是中華男籃練洋將和團隊的最佳機會，但從籃協對歸化洋將的選擇不上心來看，男籃確實是浪費了練兵、收穫的良機。



►中華男籃其實有很多有效法對象，但不論出自什麼原因，選擇2位顯然不符戰力的洋將，看來已淪為做表面工夫。(photo by 中華籃協)

【本報記者宋秉謙綜合報導】夏季籃球盛會瓊斯盃於21日晚間落幕，對中華男籃來說收穫卻沒想像的大！瓊斯盃僅是邀請賽水準，每年受邀球隊水準不一，而中華隊則以國家隊陣容上陣，曾被戲稱為白爽盃；但本屆如強權日本及南韓都是誠意滿滿的派出國家隊陣容來練兵，相較於這幾國都有歸化球員，提升團隊戰力，中華男籃雖有部分本土好手打出風采，但歸化球員部分卻成效不彰。

洋將重要性大增

瓊斯盃多以推廣、號召進場為概念，過往曾因邀請球隊過強而發生地主屢敗，被諷為「窮輸盃」，隨後為了不讓球迷喪失觀賽動力，籃協在邀請球隊時會平

衡戰力水平，意指賽會總有幾支不那麼強的球隊，而各大強權如約旦、伊朗及加國每屆派出的陣容水平也很不一，偶爾是大學隊、偶爾卻強如國家培訓隊。

但近年來日本及南韓只要遇到備戰大型國際賽，就會在瓊斯盃派出不差的陣容，透過比賽練兵，增加瓊斯盃觀賞性及精彩度。而本屆恰好卡在8月底的男籃世界盃之前，包含日本、南韓及伊朗等強權，都派出部分國家隊球員，其中又以南韓最為捧場。

透過本屆賽事能看出洋將的成效，目前仍未輪過球的菲律賓是因陣中有太多傭兵，如NBA等級洋將柏克曼、英國國手理查德等人；而誠意滿滿的南韓則有該國史上首位歸化洋將羅健兒，他雖

然身高不如傳統長人的2米多，但勝在移動速度快、準度夠，更能搭配南韓球風，讓南韓備戰世界盃更有底氣。

中華男籃浪費良機

反觀中華男籃，雖然中華藍目前拿下5勝，陣中核心CBA四少發揮都不差，其中更以「新任台灣隊長」陳盈駿和「龍貓」胡璿賀表現最為搶眼，但無奈禁區戰力又發生老問題：身高矮、爆發力弱，原本中華藍、白隊都要各試訓洋將皮特曼和佛羅維斯，但前者賽前突傳傷勢，

後者臨時被借到藍隊後表現也不佳，主帥帕克暗示過2人在賽事結束會走人。

對男籃來說，到明年亞洲盃資格賽之前都不會再有國際賽，其實本屆瓊斯盃碰上其他要備戰世界盃的球隊，本該是練洋將和團隊的最佳機會，但從籃協對歸化洋將的選擇不上心來看（皮特曼和老佛無論從年紀、實力或是球風顯然都不像能成為戴維斯的接班人），男籃確實是浪費了一次練兵、收穫的良機，未來的歸化洋將在哪裡也還是未知數。



▲第41屆威廉瓊斯盃籃球邀請賽21日來到最後一天，許多觀眾在比賽開始前1小時就排隊進場。(中央社)

英超準備好了！VAR 於新賽季上路

【本報記者宋秉謙綜合報導】保證新賽季啟用VAR，英超拍胸脯稱「這是必須灌入的新元素」！不同於其他頂級聯賽和國際賽早已啟用VAR，英超僅於國內盃賽採用，但21日聲稱，聯盟已花費2年準備期，統計數據顯示VAR準確率很高，新賽季確定上路；對此，外媒認為英超也是頂著極大壓力，畢竟英格蘭傳統球迷很「老派」，不喜因觀看回放判決而中斷球賽節奏。

英超VAR尺度較特別

據《歐洲新聞網》報導，英超21日終於確認VAR（視頻助理裁判系統）得以於新賽季上路，聯盟表示，前陣子落幕的女足世界盃使用VAR成效甚佳，成為英超願意加入VAR的關鍵原因，女足世界盃決策準度高達98%，顯示這項技術已證明其價值。同時，英超更認為「替球賽添加新元素會很有趣」，聯盟有信心能應付隨之而來的爭論。



►作為歷史最悠久、球迷最死忠老派的英超聯賽終於要改變，宣稱新賽季會引入VAR技術。(photo by Premier League Facebook)



分析師則盼望英超觀看VAR能挑重要的看，他們舉出德甲曾經單場比賽看了12次重放，導致球賽節奏拖沓，但在英超這種高水準、肢體碰撞更加開放的聯賽，VAR尺度得與其他聯賽不同，這樣才能達到球迷要的「精準、

但不降低球賽精彩度」。

VAR各地啟用歷史

VAR於2016年獲得國際足壇批准，最早上路的頂級聯賽包含德甲與義甲，隨後國際賽和各國盃賽紛紛採用，足壇最重要的賽

事、2018年世界盃也成首個採用此電子技術的世足賽，俱樂部最頂級賽事歐冠也於18/19賽季淘汰賽階段開始啟用，確定新賽季（19/20）全面使用。

VAR在全球足壇通用時，卻唯獨足球發源地、英超聯賽絲毫沒有確定的消息，這與該國球賽文化有關。根據《英國廣播公司》報導，VAR最大爭議就是「暫停球賽」，由於觀看回放需要時間，而且只要與進球有關的爭議都歸VAR管，導致球員一進球後不再像過往直奔慶祝，反而要先看一眼VAR確定進球有效與否，這讓重視球賽節奏的英國球迷難以接受。

作為最傳統、老派的英格蘭球迷，多半認為裁判地位與權威是不可挑戰的，對他們而言，賽後雙方球迷寧願為了爭議判決相互爭執、甚至大打出手，但也不願意把裁判的「人治」轉為機器，他們認為「誤判也是球賽的一環」，這也導致英超聯盟評估期遠比其他聯賽更久。

圖文選粹

圖文 / 中央社

港口盃不敵日本 中華隊拿下第三名



►2019年荷蘭港口盃台灣時間21日凌晨由中華隊對日本，中華隊終場以1比8敗陣，拿下第三名，無緣衛冕冠軍，賽後總教練李盈南（中）勉勵球員繼續努力。(photo by 中華棒協)

OBSCENE
IGNORANT
ODIOUS
OLD
SORDID
CRUDE
ABOMINABLE
FETID
LAMENTABLE
REPUGNANT
DETESTABLE
IDIOTIC

SAID BEN SAID vs 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

鍛鍊職場「恢復力」有效調整身與心

藉由 19 個職場上的實際案例，教你如何鍛鍊「恢復力」肌群，有效地調整心理狀態，獲得馬上振作起來的力量！



▲B 社長總是壓抑不住怒氣，即使知道對員工發脾氣會影響工作氣氛，卻無法控制自己。(photo by pixabay)

■ 久世浩司

我認為，恢復力高的人即使勤奮工作，也很少發生心理疲勞的狀態。那麼，到底該怎麼訓練，才能培養出追求工作成果的人所必備的恢復力呢？

職場必備「恢復力」

其實，每個人都具備恢復力。突破困境的能力、不屈服於困難的強韌心志，雖然每個人的程度不同，但確實是我們與生俱來的能力之一。重點在於，如何將這份力量引導出來，在必要時能充分發揮。

更進一步地，還可以強化這份恢復力。從過去三十年的研究累積出的成果可以明白：「人確實可以學習恢復力」。這對於像我這樣，無法充分發揮恢復力，身受工作壓力之苦的人來說，真是個佳音。

「恢復力訓練」即是為了訓練出對抗困境的能力，所開發出來的方法。由我擔任講師所教授的恢復力訓練課程，以歐洲正向心理學第一把交椅的伊洛娜·博尼韋爾博士恢復力長年研究為基礎，統合憂鬱症治療中效果卓越的認知行為療法、二十一世紀心理學新潮流的正向心理學以及創傷後成長的研究後，所開發出來的課程。

「恢復力訓練」即是為了訓練出對抗困境的能力，所開發出來的方法。由我擔任講師所教授的恢復力訓練課程，以歐洲正向心理學第一把交椅的伊洛娜·博尼韋爾博士恢復力長年研究為基礎，統合憂鬱症治療中效果卓越的認知行為療法、二十一世紀心理學新潮流的正向心理學以及創傷後成長的研究後，所開發出來的課程。

正向心理學

許多學員都非常積極地參加這個訓練課程，因為大家都是為了想提升工作能力，才想要訓練自己對抗困境的能力，自然會產生積極心情。上完研習課程後，令人驚訝的是，每位學員都露出神采奕奕的表情。這就是體驗並學習活用正向心理學手法的實作課程的結果。

「找到處理壓力的新方法。」、「開始覺得困境也不是太糟的東西。」、「了解自己的感情，以及心理制約的壞習慣。」、「發現自己無法察覺的強項。」、「因為是基於科學根據的方法，所以很快就能接受。」學員們參加訓練課程後，說出這些積極的感言，並在學到新技術後，回到職場挑戰工作！

第一、走出負面情緒的惡性循環；第二、馴服派不上用場的「制約想法」；第三、建立相信「自己能做到」的「自我效能感」。第四、活用自我特徵的「強項」；第五、尋找可成為心靈支柱的「支持者」；第六、提升「感謝」這個正向情緒；第七、從痛苦經驗中學習意義。

勤奮工作的人，特別是認真又努力的



▲G 小姐的上司人長得漂亮，工作能力又強，但她每次跟上司接觸後，都會覺得喪失了所有自信。(photo by pixabay)

自己。如果透過遊玩可以消除壓力的話則還好，但他反而在週末又為身體累積額外的疲勞。這是因為他沒有建立起在週末好好消除當週壓力的節奏。

而且，他自己隱約感覺到，若在覺得

一旦養成「慢性不滿」，就會變得非常麻煩，會將焦點擺在不足的地方，就無法注意自己所受到的恩惠。

煩躁時飲酒過量，就會變得容易生氣或是纏著周遭的人不放，做出一些一點用都沒有、非常衝動的行為。雖然他也曾下工夫讓自己不要飲酒過量，但總是輕易輸給可以消除壓力的美酒魅力，遲遲無法找到飲酒以外的有效抒壓法，而讓同樣的事情重複發生。他開始擔心起自己的年齡已經無法用相同方法工作，對現在的生活形態產生了嚴重的危機感。

轉換負面情緒

在繁重工作中累積壓力，靠飲酒來抒壓的 A 先生，他的問題是源自於消耗身心後的「疲勞」。除了壓力累積外，還擔心自己過去因為過勞引起的疾病會不會復發，進而誘發「不安」產生。

「有辦法繼續維持健康嗎？」會如此不安也是理所當然的。很多企業都已把退休年齡提高到六十五歲，A 先生的公司也是如此。假設他現在三十五歲，那還需要工作三十年，他甚至還沒走到職涯折返點。如果還要繼續這種馬拉松式的長時間工作，就需要強健的體魄與健康；除此之外，也需要管理心靈健康狀態。

因此，目前最緊急的課題，就是要養成「轉換負面情緒」的習慣，糾正自己的工作方法，特別是像 A 先生一樣曾經搞壞過身體的人，在壞習慣定型之前得盡快矯正才行。

容易對上司不耐煩？

F 小姐正為自己會對上司感到不耐煩這件事困擾，這個上司正是促使她按下



▲G 小姐的上司人長得漂亮，工作能力又強，但她每次跟上司接觸後，都會覺得喪失了所有自信。(photo by pixabay)

當「加熱鍵」被按下時，憤怒或不耐煩等「覺醒型」的負面情緒隨之出現，此時血液會往頭部集中，自己也無法控制這些滿溢出來的能量。如果只是蓋子視而不見，而不積極消除這些負面情緒，容易出現腸胃疼痛等健康狀況亮紅燈的危機。但是另一方面，如果想要發散覺醒型情緒，又可能產生危害到他人或破壞周遭物品的問題。

而且，不斷累積不耐煩情緒的人，容易陷入「慢性不滿」，這會讓自己一直處在不滿的狀態中。遇到好事也沒辦法開心，總是把焦點放在事物不好的那一面，然後讓自己更加不滿，這種負面連鎖效應將不斷持續下去。

切斷負面連鎖效應

F 小姐必須要先「發現」，她與這位會按下「加熱鍵」的上司間的關係，是她目前面臨的困境。接著，她必須了解，突破這個困境，正是一個讓自己成長為更上一層的人才的機會。她只要能夠改變這個充滿壓力的關係，就能提升自己的恢復力。

F 小姐需要馬上切斷負面連鎖效應。在加熱鍵被按下，開始對上司不耐煩，進而有衝動行為出現之前，馬上平復自己的呼吸，讓自己冷靜下來。此時「正念呼吸法」可以幫上很大的忙。

這項正念技術中最基本的，就是平復呼吸、舒緩緊張感的技巧。做法非常簡單，只要比平常花上更多的時間，反覆緩慢呼吸即可，一分鐘大約呼吸四到六次。

正念呼吸法

正念呼吸法的重點，就是把注意力放在平常不怎麼在意的氣息流動上。如此一來，就能注意到自己按下「加熱鍵」，腦袋充血時，氣息流動速度比平常還快，相當急促，由此可知呼吸有多麼混亂。

當情緒因為上司按下「加熱鍵」而產生混亂，呼吸開始不穩時，就是正

念呼吸法登場的時刻。有意識地平復呼吸，不只能夠緩和壓力及緊張情緒，更能安定自律神經及血流速度，這也能夠預防高血壓，特別對容易氣血衝心的「類型 A」的人很有效。

撕下情緒標籤

平靜心情之後，接下來要「為情緒貼標籤」，發掘自己在「加熱鍵」按下時會出現怎樣的負面情緒。F 小姐在每次與上司接觸時，都會產生「憤怒」情緒。憤怒是在自己的所有物或是權利被奪走

小小的感謝長期累積後，就會將正向情緒常存心中，它是對抗壓力時的緩衝力，還能鍛鍊我們的恢復力肌群。

時，或是對他人不道德的行為而產生的情緒。

F 小姐在感到自己珍視的調查工作被輕視，交代工作時的方法遠離自己的期待，即使認真對上司提出改善方法，也不被當作一回事，上司甚至還嘆氣時，



▲F 小姐的主管常錯估工作的難易度，卻將所有工作都丟給她去解決，讓 F 小姐感到十分不滿。(photo by pixabay)



▲◀ 上完研習課程後，令人驚訝的是，每位學員都露出神采奕奕的表情。(photo by pixabay) 為什麼有些人即使拼命工作，也不會感到身心疲累呢？(photo by pixabay)

出在自己無法尊重的上司身上。一旦養成「慢性不滿」的習慣，就會變得非常麻煩，這是因為她總是把焦點擺在不足的地方上，而無法注意到自己所受到的恩惠。實際上她已經夠幸運了，還覺得自己運氣很差、非常不幸。

客觀來看，F 小姐在現在的職場上，可說是相當幸運的人。舉例來說，她在所屬的部門裡獲獎、被上司認同、依賴；在市調這個專業領域中也有卓越表現，周遭的人對她的評價也很高。

但是即使得獎，她也開心不起來，甚至會認為，上司大概心想：「只要頒個獎給她，她大概就不會繼續抱怨，能夠專心工作吧。」這點就是慢性不滿的表徵。

被誇讚後開心就好，但她卻無法真誠地感到喜悅，全因為她的心已經習慣總是處在不滿狀態中。

F 小姐之所以會感到不滿，就是因為她對自己是幸運兒這件事沒有太真實的感覺。也就是說，她欠缺心存感謝的習慣，這不只是不夠感謝他人，也是不夠感謝自己的表現。

隨時心存感謝吧！

感謝這個正向情緒能夠穩定血壓、改善免疫力、減少感冒或是頭痛，增進身體健康，還能督促使自已做出有幫助或有道德的行為，在職場或家庭的關係更加圓融。

感謝研究中最讓人感到有趣的，是即

《不疲累的工作術：一流企業精英都在做的「恢復力」訓練！》簡介

B 社長非常煩惱自己總是壓抑不住怒氣，他知道對員工發脾氣會影響工作氣氛，卻無法控制自己；C 小姐的同事人手不足，導致業務量多到爆，但考量換工作不易，她一想到今後都會是這種狀況，就不禁很憂鬱。

為什麼有些人即使拼命工作，也不會感到身心疲累呢？曾經擔任 SK-II 市場行銷負責人的久世浩司，在研究眾多國際企業精英的工作秘訣後，發現他們的共通點就是都具備「恢復力」！所謂「恢復力」，是指人在遭遇困難和強大壓力時，能夠有效地調整心理狀態，讓自己馬上振作起來的力量。

想獲得「恢復力」並不難，只需要三個簡單的習慣：當天馬上切斷負面連鎖反應，一有壓力就鍛鍊「恢復力」肌群，確保回頭審視的時間。久世浩司還提供了 7 種強化「恢復力」訓練的技術，並藉由 19 個職場上最常遇到的實際案例，



作者：久世浩司
出版社：平安文化
出版日期：2016/07/11

「首席指揮家」的生命抉擇

女主角從擔任演奏廳服務生當上女指揮的艱辛過程，包括家人不諒解，眾人嘲笑及她如何在愛情與夢想之間的選擇與決定…。



▲ 那怕是終有後悔的一日，最終她仍然堅持，展現努力不懈地朝著夢想走下去。（《首席指揮家》劇照）



▲ 她歷經性別歧視普遍存在的 20 年代，家人不諒解，眾人嘲笑... 本片述說她如何在愛情與夢想之間的選擇與決定，最終成為享譽國際的女指揮家。（《首席指揮家》劇照）

■ 張美慧

（自由撰稿者）

光看到紐約上流社會人的日常，豪華的莊園，穿著華服的男女，聽到為數不少又極為優美的舒伯特、巴哈、馬勒、德布西等名家的名曲，現場女伶精彩絕倫的演唱，高級的美食佳肴、輝煌奪目的演奏廳，這部電影「首席指揮家」就值回票價了。

職場性騷擾的故事

電影中相對的也看到社會最底層的人們面對生活窮困的窘境，住在貧民窟，馬路就是小孩的遊戲場、從事清潔工的父親、不如流的表演場地。以及好朋友在身後默默的支持她念書的堅定友情。更看到男女在不平權的時代，面對身分階級懸殊以及職場性騷擾的故事。

改編自「史上最偉大女指揮家」的安東尼婭布麗可 (Antonia Brico) 奮鬥的故事。本片從女主角擔任演奏廳服務生開始，並且一心夢想當上女指揮的艱辛過程，其中她歷經性別歧視普遍存在的 20 年代，家人的不諒解，眾人的嘲笑及她如何在愛情與夢想之間的選擇與決定，最終成為享譽國際的女指揮家的過程。

我對於在這部電影當中



▲ 本片改編自「史上最偉大女指揮家」的安東尼婭布麗可 (Antonia Brico) 奮鬥的故事。（《首席指揮家》劇照）



▲ Antonia 告訴他摯愛的男友，指揮家孟格爾堡的太太自從嫁給他之後，就不再唱歌了。（《首席指揮家》劇照）

Antonia 告訴他摯愛的男友，指揮家孟格爾堡的太太在還沒嫁給他的時候，是個很有名的歌手，但自從嫁給他之後，他就不再唱歌了。

愛情的抉擇

我認為這一幕是 Antonia 認清自己從小的夢想要當位指揮，並且明白她與男友之間身分的懸殊，終將會造成很多的遺憾，因此在愛情與夢想之間忍痛地做出抉擇。

這個抉擇那怕是終有後悔的一日，但最終她仍然堅持，展現

努力不懈地朝著夢想走下去。人生在世總有很多事，是不能事事完美與如意，但能在各種不利與己的情況之下，仍然堅持自己的理想走到最後，就是最值得我們學習與效法的。首席指揮家 Antonia Brico 的生命故事，非常值得推薦給大家。

Antonia Brico 一生成就介紹：

1. 世界首位獲封「史上最偉大女指揮家」的指揮家。
2. 首位獲邀紐約愛樂、柏林愛樂等頂尖樂團演出的女指揮。
3. 一手創辦由女性組成的交響樂團。
4. 榮獲當時美國第一夫人羅斯福女士親臨演奏會的女指揮。



首席指揮家 The Conductor

導演 瑪利亞彼得斯
演員 克利斯汀德布恩、班傑明溫賴特
上映 2019-07-19

瘋狂勁爆！榮登法國首周新片票房冠軍

出發吧！ 我的 脫單假期

Our Happy Holiday

✗最落漆風景 ✗最陽春民宿 ✗最雷的旅伴

卻擦出愛的火花！

8/09 不只是炮友

CAMILLE COTTIN JÉRÉMIE ELKAÏM VINCENT DEDIEENNE

SVETLANA GERGOVA BAR LEVY SAGI HALPERIN ALEX ALEXIEV JEAN-CHARLES CLICHET ZOE BRUNEAU ÉMILIE CAEN CAROLINE ANGLADE AVEC LA PARTICIPATION DE DOMINIQUE VALADIÉ
DIRECTEUR DE LA PRODUCTION YANNICK RESSIGNEAU AVEC SAMANTHA GIRONDOUX AVEC STEPHANE BOUCHER NICOLAS PROUST JEAN-PAUL HERRIER AVEC EMANUELLE THOUVENOT AVEC BRUNO PIREZ AVEC PIERRE-EMILIE SAINT-BEZAN AVEC STEPHAN COUTURIER AVEC ROMAN LONJ ALEXANDRE LAB STEPHAN DIERRE NICOLAS WEBER
DIRECTEUR DE PRODUCTION FRANCIS LAMOTTE PRODUCTEUR ASSOCIÉ DAVID PERRET SCÉNARIO CAMILLE COTTIN PATRICK CASSIN RÉALISÉ PAR MICHAEL GENTILE AU COURS DU FILM ILLU ENTERTAINMENT LE PROJET A ÉTÉ FILMÉ AVEC LA PARTICIPATION CANAL+ CMC + CQ M.J.J. EMI CASSETTES CMC + CQ

台灣電影 4K 數位修復 4K 數位修復 4K 數位修復

▼ 作家裴在美 (右) 與詩人鴻鴻對談。(Photo by 林怡均 / 台灣醒報)



寫後現代台北 裴在美批判資本主義

【本報記者林怡均台北報導】「台北就是一個有歷史的都會城市！」裴在美 21 日在紀州庵舉辦新書發表會。她表示寫書的契機是 10 年以前只是一個 idea，然而在寫的過程，不斷刷新對台北的記憶與想像。這是寫小說的一系列過程－她對後現代、光怪路奇的台北、整個台北地貌的改變，乃至於對身處其中的中產階級有一個期待，因而寫成此書。

聯合文學總編輯周昭翊表示，書中最吸引她的部分，就是後現代的台北，一開始的故事就像是賣了一個關子。隨著翻開書頁逐漸深入故事的核心，書中的男主角，一個中年的男人，他小時候住在東區，經過時代的變遷，他想再買東區的

新書是對有關於資本主義的批判，時間感跟歷史感都呈現一個很迷人立體的感覺。

房子，但他買不起，經過介紹住在跟一位女士同一個屋簷下。作品是有關於資本主義的批判，時間感跟歷史感都呈現一個很迷人立體的感覺。

文化象徵轉變

裴在美回憶，書中男主角扎根處跟她童年成長有關，裴在美生於台北東區，小時候她家的房子有郵政總局的倉庫，日本時代的鐵工廠還有成千上萬隻的蟬，是很日本風味的房子。

她父親是 1949 年以前的人，本身蘊含古老中國的文化，不曉得如何住在日本房

子，這附近都是軍公教的生活範圍，她描寫她小時候印象的台北是一個很奇怪的綜合體。而台北的住宅區，軍公教分得很清楚，隨著台北在發展，忽然蓋起一片市民住宅。

她從父母口中聽到他們是中產階級，跟軍公教拘謹的態度不一樣，她母親因而在新社區交了幾個朋友，並且也把裴在美送去社區學鋼琴，台灣的中產階級對鋼琴有特殊的迷戀，她的鋼琴老師，跟書裡的鋼琴老師一樣受日本教育，很沉默，跟太太用日語交談。

裴在美提到，她寫本書時，走在台北街頭一面走一

面想，想台北的街頭過去與現在，不同的台北人在不同的年代，形成一個巨大的想像，這本小說就是個想像的投射。

中產階級幻想

作家鴻鴻說，裴在美是寫情感關係的專家，書中哥哥對中產階級有附加上的幻想，被賦予高於一般人的社會責任。很多很有趣的主題，都連結在這個男人上，非常完美的結合成一個故事。

裴在美回應她很習慣用男性角色，因為她是女性，受限於自己本身的經驗，很難發展想像，墜入自己的生命經驗。如果是男性，應可以發展想像的關係，拓展書內容的幅度。

圖文選粹

圖文 / 中央社

楊書涵指揮巴雀室內樂集演出



▲ 巴雀室內樂集由中提琴家張皓翔號召成立，邀請波蘭費 特伯格國際指揮大賽首獎楊書涵返台擔任指揮，8 月將 攜手巡迴台灣北、中、南演出。(photo by 巴雀室內樂集)

維也納國際音樂節 青葉國小奪金獎



▲ 屏東縣三地門鄉青葉國小合唱團首度出國比賽，參加「維也納國際合唱比賽暨音樂節」，以魯凱族歌謠「採百香果」、「緬懷」2 首歌拿下民謠類金獎第一名。(photo by 青葉國小)

Omega-6 有望降脂肪堆積 助心臟健康

omega-6 可降低動脈粥狀硬化風險，有效促進心臟健康，還可以避免過多脂肪在血管中堆積，促進細胞粒線體功能。

【本報記者郭詠琳綜合報導】動脈粥狀硬化向來是造成心臟病的主因之一，導致青壯年人口死亡。近日研究發現，omega-6 可降低動脈粥狀硬化風險，能有效促進心臟健康。此外，omega-6 還可以避免過多脂肪在血管中堆積，甚至可以促進細胞粒線體功能。

動脈粥狀硬化

根據《衛福部國健署》指出，動脈粥狀硬化造成主因是脂肪堆積。若脂肪在血管中堆積，將會影響血液通過的流量，血管壁纖維將變厚。當脂肪堆積過多，血管會窄化，血流量會大幅減少，心臟肌肉因而壞死，造成冠狀動脈心臟病。

據《Drug Target Review》報導，現在的動脈粥狀硬化手術多帶有副作用，因此英國卡迪夫大學與以色列古里安大學試圖以 omega-6 進行研究，希望能藉由飲食減緩硬化情形。研究結果發現，omega-6 的確有助心臟健康，也帶來許多好處。

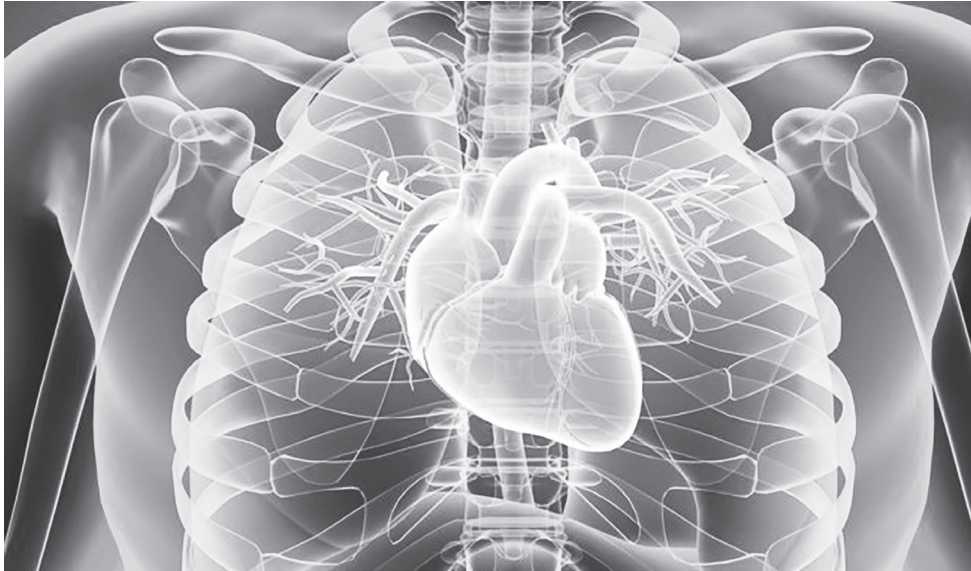
減少血管脂肪堆積

《Medical News Daily》指出，先前的研究以老鼠為實驗，學者讓老鼠膽固醇高後，再讓牠攝取 omega-6，但研究結果無法解釋 omega-6 對老鼠造成的影響。今日的研究則改由老鼠的巨噬細胞進行實驗，最終發現 omega-6 的確可以幫助處理膽固醇分子，避免動脈粥狀硬化。

學者發現，omega-6 能有效使血管內皮細胞更平滑，避免動脈內脂肪堆積過多。Omega-6 甚至還能促進粒線體功能，因為質子外洩情況減少。研究的領導人之一狄帕說，「我們現在可以做的就是人體實驗，看 omega-6 是否也對人類有效」。



▲ 研究發現，omega-6 可能避免血管脂肪堆積，減緩動脈粥狀硬化情形。(Photo on Pexels)



▲ 心臟需要好的營養挹注。(網路截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

暢銷作家提倡慢活 指現當老人最好時代



▲ 卡爾·歐諾黑(Carl Hone)的最新著作「終極慢活」，開宗明義點出「現在是當老人最好的時代」，變老的方式正在發生革命。圖為長者示意。

高市府調發漂白水家到戶消毒防疫



▲ 高雄市政府衛生局表示，已調發 8848 瓶漂白水透過各衛生所及里長發送給受災戶執行消毒及防疫衛教，並呼籲市民清除孳生源防範登革熱。(里長李朝清提供)

▼ 物價指數年年調漲，只有薪水沒跟著漲，薪資低卻物價高，讓生活苦哈哈又養家壓力重。(photo by pixabay)



調薪審議應法制化

薪資低卻物價高，生活壓力引發勞力人口衰退現象，對台灣經濟和國家發展影響甚鉅，應予以法制化建立合理調薪機制。

■ 郎英

(家庭主婦)

行政院拍板定案，軍公教明年確定不加薪了。行政院發言人表示，去年軍公教調薪百分之三，預估今年全年物價指數年增率僅百分之零點七，故決定不予調整。

調薪形同減薪

今年元旦起，基本工資月薪和時薪雙漲，約有兩百多萬名勞工和打工族受惠，而當時勞動部積極協商時，是以「十七項重要民生物資年增率」作為首要考量參據，因為民生物資和生活消費息息相關。

同理推論，在討論軍公教

調薪議案，也應該引用「重要民生物資指數」而非「消費者物價指數」，才能真正反映大眾階層面對物價飛漲的合理機制。

依據主計總處於七月初公佈的重要民生物資CPI上半年(前六個月)價格年增率已達1.69%，且觀察以往年平均漲幅都落在1%-3%之間，若薪水調整沒有跟隨物價漲幅等比成長，那就跟年年變相減薪沒啥兩樣。

薪資造成人口衰退

全國教師工會總聯合會(全教總)向行政院陳情，「軍公教員工待遇審議委員會」應該納入軍公教團體代表並推動審議法制化，此項建言不但合情

合理也更能貼近民意，政府應抱持尊重採納態度。透過公開透明充分討論，可以讓基層心聲無礙表達，官員了解民間疾苦，才能決策出合乎民情的合宜政策。

軍公教加薪從民國90年度至今歷經四次調整，每回調幅都是3%基準，然而在這二十餘年間，物價指數年年調漲，只有薪水沒跟著漲，薪資低卻物價高，不管哪個階層人民，生活苦哈哈又養家壓力重，故而引發晚婚不婚、晚生不生的勞力人口衰退現象，對台灣經濟和國家發展影響甚鉅。

不可諱言，政府部門帶頭調薪定能帶動民間調薪及促進經濟活絡，所以若因考量政府及地方財政負擔而裹足不前，並

非明智之舉。

只要是在國家能夠負擔的範疇內，加薪額度比率隨著物價上漲幅度採取溫和漸進調升步調，1%也行，實在無須自縛深陷不達3%薪資不漲的迂腐迷思，而讓整個經濟環境呈現死氣沉沉態樣。

調薪法制化

面對明年總統大選敏感時機，行政院調不調薪都會被作文章，倘若贊成調薪就要承受「政策買票」沉重包袱，不贊成調薪又會落個「民心背離，選票流失」下場，裡外不是人。所以，最明智的作法就是予以法制化建立合理調薪機制，對政府對人民都是最好的解決民生、提振經濟之道。

掏肝掏肺相挺 誰讓韓流勢起？

■ 蕭思源 (自由撰稿人)

蔡英文在國外訪途中意有所指，酸言北高市長：「任何政治人物都應該在現在崗位上做自己的工作，才不會辜負選民的付託和期待」。此話一出，卻遭柯文哲打槍回應，「如果蔡英文有把她自己的工作做好，會出現韓流嗎？您自己都沒有把總統工作做好。」柯文哲的神回應，韓流何以勢起？確實拜蔡英文所賜。

韓流因蔡而起

韓流之所以出現，的確是因蔡英文沒把總統工作做好，施政上迷失了方向，強加霸凌民主，把台灣置身險境中。難怪國人心中憤怒至極，非要把蔡英文趕下台不可。

韓潮之所以一次又一次聚集，展現驚人氣勢，與其說韓國瑜有庶民魅力，倒不如說是廣大庶民藉著幫韓國瑜造勢的機會，一股腦兒把心中怨氣傾洩出來。所以，柯



▲ 與其說韓國瑜有庶民魅力，倒不如說是廣大庶民藉著幫韓國瑜造勢的機會，一股腦兒把心中怨氣傾洩出來。(台灣醒報資料照)

文哲的說法也沒錯，韓流聲勢是因蔡英文而起，蔡英文失職，給了韓國瑜創造時代的機會。

台灣意識上的對決

2020總統大選的選戰即將正式開打，無論柯文哲參選與否，郭台銘脫黨與否，甚或說還有其他意想不到的變數，但選戰最重要的戲碼必

然會是保衛中華民國與台灣獨立分離意識上的對決。

藍綠陣營所舉辦的造勢大會很可能會出現兩種明顯對比的畫面，一方將是國旗飛舞，一片紅海，口號震天，誓言要贏回中華民國。另一方卻是不見半面國旗，雖不敢把台灣獨立喊出口，卻是強調著台灣要做自己的主人，繼續打出恐共牌，想藉紅色

恐懼助攻，繼續保住政權。

如此一場南轅北轍路線之爭，有如內戰的總統選戰戲碼，國人看在眼裡，心情可是無比緊張且沉重。

選戰之後，不知我們贏了甚麼？輸了甚麼？更不知我們還剩下甚麼？國家又將變得何等面貌？一切都是問號，就暫且拭目以待，看看國人究竟作何抉擇？



陳映瞳

(台大眼科教授)

我認識一位才華出眾，長相俊美的男醫師：每當他穿著帥氣西裝，配合熱情舞伴，在國內學術餐會上表演的時候，總能把氣氛拉到最嗨點。但這位醫師私下說，他的氣質其實偏向內向。

內向不善社交

別看他在社交場合吸引很多目光，他其實更喜歡關在密室做研究，連續好幾天都不厭倦，而且很享受孤單的美感。但他只要出國開會，就會遇到一個問題，就是猶豫要不要參加主辦單位舉辦的國際大型社交場合。

那種場合，我參加過很多次了。幾百位甚至上千位各國醫師混雜一起，每個人都嘶喊著喉嚨交談著，大笑著，用各種排列組合拍照著。絕大部份的人你並不認識，內向敏感氣質的人出現其中，內心會出現很大的衝擊；往往一場社交場合參加下來，不但沒認識到太多新朋友，酒醒之後反而有被榨乾的空虛感受。

過去我好幾次是台灣唯一代表到國外演講；次數一多，突然明白到為什麼國際大師受訪出國，總是要帶著太太或學生同行。畢竟在陌生的國家，陌生的場合，熱鬧的人群中特別讓人感到孤獨。

自己的生存模式

人的工作能力不同，也許可以靠後天努力修正；但是氣質這件事，卻真的很

跨越氣質臨界線

難改變。外向的人覺得輕鬆愉快的社交場合，對內向氣質的人卻如千斤重擔。我當了很多年國內外學術活動的籌辦委員，為了炒熱氣氛，大學時代拒絕參加舞會的我，好幾次在社交餐會下海跳舞；為了必要的公關，有些社交場合也是盡量參加。

一直到現在，還不時和自己偏好安靜的氣質臨界線拔河。我羨慕過不少類型的人，但最佩服的，是可以輕鬆殺進各種社交場合，而且樂在其中的嗨咖。

每個人都有自己生存的進化模式；後來我也發展出自己應付社交的模式。最重要的，不外是接納自己，看重他人，保持誠懇，並且不糾結於社交後的成果。

如果是一定得參加的場合，就大大方方參加，即便過程不自在，離開場合後也要立馬忘掉。如果過程感到開心，就要記住那美好的時光，強化自己再次參加活動的勇氣。但如果可以拒絕，就開開心心躲進自己恬靜的小世界裡，也不用感到一絲愧疚或遺憾。

團結就是力量

這位男醫師後來問我該不該參加國外一個上千人的社交餐會？於是我告訴他自己最後一招社交戰略「團結就是力量」。社交場合如果可以找到活潑外向的朋友帶隊，那就放心把社交第一棒交給他們。但其實很多人並不擅長社交；就算只能找到內向氣質的朋友，還是手牽手一起前進吧！在氣質臨界線上，只要能找隊友，還是比單打獨鬥容易。



◀ 外向的人覺得輕鬆愉快的社交場合，對內向氣質的人卻如千斤重擔。(photo by pixabay)

蝸牛的家

■ 郭怡君

(神學學者)

颱風要來的時候，政府常宣導民眾做好防颱工作、準備防災用品，「非必要請減少外出」。換言之，颱風來了請乖乖躲在家裡。

好想有個「家」

這幾天和朋友容容一起為「家」這個主題禱告的時候，她的意念裡出現一隻大蝸牛，慢慢地向前走。筆者想起台灣在1989年曾發起無殼蝸牛社會運動，當時有歌曲這麼唱著：「無殼蝸牛置咧街頭抗議，伊講想要租嘛租抹起(無殼蝸牛在街頭抗議，他們說想要租也租不起)；若照這薪水來買厝，嚟吃嚟喝嘛著愛等幾十年(若照這種薪水來買房，不吃不喝也要等幾十年)」

人要擁有一個「家」實屬不易，對自然界的蝸牛來說，他們也需要時時吃菜吃草補充鈣質，來製造碳酸鈣的「殼」，因此常常不受農人歡迎。容容說，她老家是個三合院，合院中間的廣場是曬農作物的地方，也是孩子們安全的遊戲場，大人與孩子坐長凳乘涼，玩踢罐子，蓋房子、棒球。

從細胞膜、壁，植物種子果實的內在隔間，甲殼類的外骨骼，蠶蛹、鳥巢、蜂窩、蝸牛殼、人軀體的皮與筋骨，胎生動物的子宮，到人類文明的搖籃，

兩河流域的第一個聚落，中國式的三合院、四合院、客家的土樓，我們構築各種不同型的房子，社區、城市，在結構上都呈現出「家」的基本模式：圍合的空間具有防禦性(to resist)，守護著內部生養休息恢復的空間(to recover)。這個原始的家屋結構，在大小不同的尺度上呈現出生命最根本、最純粹的需求。

從一個有神的觀點來看，是賜生命的主讓生命成為可能。無數的太空探險，無盡的荒涼，數不盡的漂浮塵埃，讓我們驚嘆地球這顆藍藍綠綠的宜居星球，何以這麼美麗又可愛。

讓生命成為可能

《聖經創世記》勾勒了世界的起初，是一個純真的花園，然而耶穌在世的時候，卻選擇了不安穩、沒有保障，四處流浪的生活。《路加福音》中，耶穌說「狐狸有洞，天空的飛鳥有窩，人子卻沒有枕頭的地方。」甘心成為居無定所的「無殼蝸牛」，年紀輕輕的耶穌究竟是看破了什麼，堅持著什麼？

或許，正如《詩篇》作者感嘆，「上帝是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。所以，地雖改變，山雖搖動到海心，其中的水雖旬旬翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。」能讓我們傾心投靠，堅強起來而平安的，是上帝的家。



◀ 道格拉斯戈登在帶天窗的空間，作出現成物作品。（簡秀枝提供）

▼ 為明戒酒心志，砍掉一截葡萄老樹，去除菓子，回歸聖經精神，轉化成金屬雕塑品。（簡秀枝提供）



道格拉斯·戈登 找回創作救贖的路

道格拉斯·戈登用藝術創作救贖自己，也找到自己蛻變再起的路子。不少新作再現驚蟄過後的藝術蛻變，十分吸睛。

■ 簡秀枝

（典藏藝術家庭雜誌社長）

早年成名，有過輝煌戰績的英國藝術家道格拉斯·戈登（Douglas Gordon, 1966），近年因為酗酒過度，創作陷入低潮。如今，大夢乍醒，回歸創作，以真誠試圖改寫形象與命運。

風光成過眼煙雲

出生英國格拉斯哥的道格拉斯·戈登，今年 52 歲，擁有漂亮學歷，從斯萊德藝術學院、敦巴頓學院、格拉斯哥藝術學院、倫敦大學學院等，接受完整訓練，一直被認為是引響國際的英國藝術家，獲獎無數。

如透納獎、雨果博斯獎，藝術與文學勳章。

因為多才多藝，跨足電影領域，也迭有佳績，像《24 小時驚魂記》、《Zidane: A 21st Century Portrait》、《I Had Nowhere To Go》、《The God Question》。

在藝術界也是一帆風順，很早就被高古軒畫廊代理，大家印象最深刻的是，他以明星肖像再製，帶來搶購與收藏風潮。正是因為仕途太順遂，生活開始失序，酗酒、桃色風波不斷。最後離開高古軒畫廊，一切桂冠風華，成為過眼煙雲。

驚蟄後的蛻變

為此，他更加憂鬱，封閉自己。直到有一天聽到自己內心深處的吶喊，他回歸畫室，埋首創作。惜才如金，有情有義的歐洲畫廊新卡邁勒·門努爾邀請他重新加盟「卡邁勒·門努爾畫廊」，認真為他策劃展覽，他從此戒酒，投入新作。

果然，卡邁勒·門努爾誠意感人，冷灶重燒，把已經遠離市場的道格拉斯·戈登，刻意在巴黎精華區所在的兩棟畫廊空間，分別安排展覽，部分舊作拉回大家記憶；不少新作再現驚蟄過後的藝術蛻變，十分吸睛。

例如，《The Red balloon》電影中，褪色路燈下，小男孩爬上梯子撿紅氣球，在帶天窗的空間裡，作出現成物作品；馬龍白蘭度在《最後探戈》的駝黃色大衣與藍毛衫，呈現一大一小的意像展覽；帶著墮落回憶的格子墊行軍床，寒夜淚天窗；為明戒酒心志，砍掉一截葡萄老樹，去除菓子，回歸聖經精神，轉化成金屬雕塑品。

藝術創作救贖自身

吹漲吹破氣球，剪下有如肚臍的氣球吹頭，再製成硬質金銀色小雕塑，今年 52 歲的道格拉斯·戈登，希望把這件作品，留給美術館或機構收藏，而且言明一年加製一個，直到死亡，收藏該作品者享有不加價增收權；歷歷往事，盡在一件件作品中，如訴如泣。

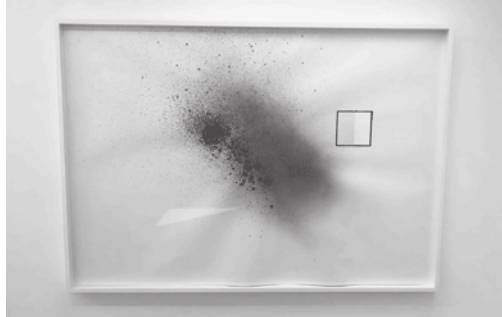
道格拉斯·戈登，用藝術創作救贖自己，也找到自己蛻變再起的路子。縱然，往事並不如煙，走訪巴黎畫廊，在作品面前，彷彿親炙藝術家受傷的靈魂，格外令人感動。



▲《The Red balloon》電影中，褪色路燈下，小男孩爬上梯子撿紅氣球。（簡秀枝提供）

◀ 直到有一天聽到自己內心深處的吶喊，他回歸畫室，埋首創作。（簡秀枝提供）

▶ 道格拉斯戈登在藝術界也是一帆風順，很早就被高古軒畫廊代理。（簡秀枝提供）



▲《The Red balloon》電影中，褪色路燈下，小男孩爬上梯子撿紅氣球。（簡秀枝提供）

◀ 帶著墮落回憶的格子墊行軍床，寒夜淚天窗。（簡秀枝提供）

▶ 道格拉斯以真誠試圖改寫形象與命運。（簡秀枝提供）



桃園機場願景 15 萬塊積木打造

使用 15 萬塊各式樂高積木，打造 18 平方公尺的迷你樂高機場，為即將完工的第三航廈等重要機場建築完整呈現。

【桃園訊】你能想像，桃園機場未來是怎樣的形貌嗎？桃機公司正在第二航廈入境大廳舉辦「機場未來願景，樂高特展」，使用 15 萬塊各式樂高積木，打造 18 平方公尺的迷你樂高機場，為來即將完工的第三航廈和已經規劃、未來將興建的衛星廊廳、第三跑道及第二塔台等重要機場建築都完整的呈現，特展將先在第二航廈展出二個月，再由第一航廈接力展出二個月。

桃園國際機場以「月月有活動、時時有驚喜」為前提，致力打造成為旅客及民眾喜愛的場所，讓機場不再只是機場，也是一個休閒的好地方。

桃園機場是名列全球前十大的機場，這次推出樂高特展，完整呈現出政府對機場未來的願景，這是由台灣唯一的樂高認證大師黃彥智花費半年的時間，以 15 萬片樂高堆疊設計，讓機場除了美食與購物，也能為旅客帶來溫暖的藝文展示。

台灣是依靠航空進出的海島國家，航運成長量大，除滿足基本需求，機場幾乎是 24 小時使用，負荷過重難免會有些狀況，除了做好維修，也會有新的建設，期盼大家忍一時不便，等到新航廈與跑道、塔台完工後，台灣的國門會更漂亮。

樂高大師黃彥智表示，樂高



▲▼樂高大師耗時半年，以 15 萬塊各式樂高積木，打造了 18 平方公尺的迷你樂高桃園機場。(桃機公司提供)

是小朋友與大人都喜歡的素材，但是因為積木不可切割，要用這種方正的零件去模擬出漂亮的機場，要花費很多時間設計思考。尤其像第三航廈是還未完成的建築，因此相對的比例需花時間與機場公司溝通，再利用既有零件創作，希望旅客能發現作品的故事劇情、小巧思、人物代表的意義，以及 3 個航廈的功能。

這座迷你樂高桃園機場，總面積約 18 平方公尺，建置了三個航廈，還有規劃中的衛星廊廳、第三跑道及第二塔台等重要機場建築，一旁還有二座 80 公分高的機師和旅客樂高人偶，歡迎家

長帶著小朋友，在暑假期間一起到第二航廈入境大廳參觀。

依據「桃園國際機場園區實施計畫」，未來桃園機場有三大願景。首先，利用台灣地利優勢、拓展機場軟硬體，鼓勵轉機旅客量成長，成為客貨起迄轉運均衡發展的東亞樞紐機場；第二，因應全球氣候變遷與能源轉型，桃機已獲國際綠機場認證，未來更要打造「低碳、韌性、智慧」的世界級國際機場；最後，階段性強化機場客貨運服務設施容量，以持續提供優質便捷之客貨流通環境，同步協助台灣產業發展。

桃機去年旅客運量已達 4,653

萬，未來第三航廈完工，將可滿足旅客進出、交通運輸及購物休憩等多樣化需求，第三航廈與第二航廈中間的多功能大樓，更將整合觀光、藝術、商務辦公等多項服務，機場北側用地也將新建衛星廊廳、第三跑道以大幅提升航機運作效率。

桃園國際機場園區 2042 年的營運目標，預估達到每年 8,660 萬旅客運量、500 萬公噸貨運量，49 萬航機起降架次。在分階段完成系列建設之後，桃園機場將創造出 19.2 萬個就業機會、增加超過 1 千億中央稅收，帶動超過 2 兆元經濟發展效益。



除了藍眼淚 馬祖戰地風光一樣吸睛

【馬祖訊】不只藍眼淚，馬祖事實上還有蔚藍海景、戰地風光、文化風情與飲食文化等，都具備不同的吸引力，夏日的馬祖四鄉五島，也都有不少可看之處，如島嶼環海度假風情外，天氣晴朗時也有肉眼即能看到的銀河與星辰，西莒也有方塊海、鳳頭燕鷗、大坵也有梅花鹿，此外，馬管處更在北竿機場出境大廳內，舉辦 6 場「經典小鎮仲夏音樂饗宴」。

北竿鄉已被交通部觀光局「小鎮漫遊年」選為經典小鎮之一，今年又適逢馬祖國家風景區管理處成立 20 年，另外也是北海坑道開鑿 50 週年，藉此時機，特別推動三大主題辦理系列活動，展現馬祖豐富的觀光資源。首波系列活動即日起登場，相關活動至 8 月 17 日止，活動期間每週五、六，將在北竿機場出境大廳



▲馬祖四鄉五島，除了藍眼淚，事實上還有蔚藍海景、戰地風光、文化風情與飲食文化等，都具備不同的吸引力。(連江縣政府提供)

內，舉辦「經典小鎮仲夏音樂饗宴」，6 場活動中將邀請不同風格主題的街頭藝人演奏表演。

【馬祖訊】相傳宋朝時，福建省興化府莆田縣湄州島東螺村，漁民林愿之六女默娘，秉性嫻淑，事親至孝。

某日父出海捕魚，不幸遇風罹難，默娘痛不欲生，乃投海尋父，

卒負父屍漂流至南竿島。鄉人感其孝行，厚葬立廟祭祀，尊稱為媽祖，並以其名作為列島總名以示紀念。

至於「媽祖」如何變成「馬祖」，普遍則有兩種說法，一說是為避媽祖名諱，乃改為「馬祖」，另一說則是軍管時期，軍方認為「媽祖」無法突顯出戰地

前線精神，故去「女」字邊，增加剛猛之氣。

馬祖最早的遺跡出現在東莒，鑑定為新石器時代的文物，南竿、東引等地也曾採集到宋、元時期的生活用品，如陶、貝等，具體的事蹟則記錄在南竿仁愛村（昔稱鐵板）大王宮，石碑上寫著「林西才喜捨中統鈔二十貫」，中統鈔是元世祖時流通的貨幣，由此推斷南竿當時已有聚落形成。

清嘉慶年間，連江縣居民看中馬祖島嶼豐富的漁產資源，離鄉背井移民於此，民國初年又一波移民自福建長樂縣渡海定居，為便於捕漁作業，以灣澳為原點，發展出一澳一村之聚落模式，也為島上帶來閩東文化及信仰。後來切斷與大陸的臍帶，馬祖地區在原來文化架構下逐漸發展出屬於自己的特色。

報馬仔

余柏青 / 輯

淡蘭古道步旅行 3 路線好食光

【新北訊】淡蘭古道被譽為療癒系步道，更被視做此生必訪步道之一，新北市觀旅局在暑期推出 3 條適合親子同遊的「步旅行」路線，走訪雞母嶺、雙溪、貢寮聚落，在地方高手帶領下，體驗隱藏版庶民食材、美食及地景，體會淡蘭古道聚落上精采「食光」。

「淡蘭古道」是清代淡水廳到噶瑪蘭廳主要交通路線，橫跨目前的台北基宜 4 縣市。新北市觀旅局日前舉行記者會，將淡蘭古道野味餐桌搬到現場，地方媽媽吳月圓利用在地食材，帶來最具家鄉風味淡蘭美味手路菜，在雞母嶺致力復育家鄉水梯田的

蕭學苑，也以古早筆筒樹磨板製作吮指點心「番薯粿」。

新北市府觀旅局指出，這次 3 條步旅行路線，「梯田餐桌食光」可體驗水梯田、埤塘中及山林田野，還有絹印 DIY，與現做「番薯粿」。

「手路菜淡蘭食旅」則參訪雙溪早市、北白川宮遺跡、保我黎民碑，還有手沖咖啡體驗；「古道曼羅時光」走訪遠望坑溪、古渡船頭、古圳等，還可到埕地「尋鳥」。

8 月 17 日，市府也將在板橋府中 15 推出「淡蘭時光劇場」，推廣全球最新興長距離步道健行旅遊；旅程都可透過 ACCUPASS 活動通網路平台報名，各場次名額有限。



▲新北市觀旅局在暑期推出 3 條適合親子同遊的「步旅行」路線。(新北市政府提供)

太平山檜木彩繪客運 精彩上路

【宜蘭訊】為順應節能減碳綠色運輸及平日遊客交通需求，特別推出的太平山檜木森林彩繪客運專車，日前滿載 40 位乘客首發上路，將一直試辦到 12 月 31 日，每個星期一到星期五，每天加開一個班次，歡迎遊客多加運用。

太平山國家森林遊樂區長久以來，公共運輸只有在周末假日，才有國光客運行駛上下山。這次檜木森林彩繪客運專車，由林務局羅東林區管理處、宜蘭縣政府、國光客運共同合作試辦半年。首班專車日前已展開太平山之旅。

為了鼓勵民眾多加利用公共運輸遊訪太平山，客運專車試辦期間，特別推出相關優惠：(1) 不分平假日門票全票優惠價 100 元；(2) 不分平

假日及季節在鳩之澤大眾池泡湯均為 50 元；(3) 平日可預購蹦蹦車 11:30 車次的座位。

另外，為了讓民眾一日遊的行程中，都能在太平山莊及鳩之澤等據點駐足，自即日起，國光客運也同步調整太平山路線班車的發車時間，即提早於 7:40 在宜蘭轉運站、8:00 於羅東轉運站發車，回程下山於鳩之澤停留 1 小時。

羅東林管處更與知名畫家湯賓合作，將太平山的檜木森林情境彩繪在平日客運專車的車體，呈現出小小的檜木種子散落下來，睡在土地及森林裡，經過百年後，在雲霧繚繞的太平山中茁壯挺拔，林中除了有長鬚山羊、帝雉、飛鳥等動物外，樹寶精靈也出沒其中。



▲檜木森林情境彩繪內容，包括長鬚山羊、帝雉、飛鳥等動物外，樹寶精靈也出沒其中。(羅東林管處提供)