



4

壓力大 三成韓學生想過自殺

超過三成的韓國青少年因學業壓力曾考慮自殺，過四成的人每天休息不到兩小時，校園霸凌更是學生困擾來源。



5

迎戰 2020 東奧 中華好手如雲

中華健兒近幾年在體壇各項賽事都表現甚佳，距離 2020 年的東京奧運僅剩一年，中華代表團選手背負著奪牌期望。



6

京阿尼遭縱火 動漫協會表哀悼

中華動漫出版同業協會將於漫畫博覽會，捐贈日本京都動畫公司 10 萬元支票，並設立「京阿尼留言祈福專區」。



7

睡眠呼吸中止症 恐成憂鬱症

睡眠呼吸中止症可能是造成治療困難型憂鬱症的罪魁禍首，透過改善睡眠呼吸中止症或許能減緩憂鬱症症狀。



今日天氣

北部 27°-35° 多雲時晴

中部 26°-34° 多雲短陣雨

南部 26°-34° 多雲

東部 27°-34° 多雲短陣雨

否認菸進官邸發貨 總統為失焦道歉

針對總統永和官邸淪為「菸品發貨中心」一事，總統府嚴正否認，指出報導刻意混淆「勤員職務宿舍」為「總統寓所」。

【本報記者張元融台北報導】針對媒體報導，總統永和官邸淪為「菸品發貨中心」一事。總統府嚴正否認此事表示，檢方是去特勤宿舍偵辦，並強調該報導刻意混淆「勤員職務宿舍」為「總統寓所」。另外，蔡總統也於 25 日中午首度召開記者會表示，此事是長期累積陋習，看到國家管理體制鬆散，令人難以忍受。

媒體爆料：官邸發貨

中國時報 25 日上午發布《總統府派車運菸菸！總統官邸淪發貨中心》一文指出，國安局少校吳宗憲、張恒嘉在蔡出訪前 2 周就開放登記下訂，且這 9800 條菸原計畫運往官邸暫放，再通知下訂單位到官邸「領貨」，總統永和官邸儼然淪為「菸品發貨中心」。

此文指出，「到機場接運貨物與免稅菸的車輛」，原訂路線是直接開回總統官邸，再分

裝出貨。並表示，24 日當晚接獲爆料後，即向總統府副秘書長劉建忻、總統府發言人張惇涵等人求證，均未獲回應。總統府發言人丁允恭 24 日曾表示：「當日相關勤務車輛（總統府借用、特勤車輛）是由總統府侍衛室調派；至於細節，因涉及司法調查，由司法機關說明。」

蔡：外交表現很好

總統府 25 日早上發聲明表示，蔡總統已在事發第一時間下令配合司法調查，因此為配合檢方調查國安局人員超買免稅菸品案，24 日晚在經台北地檢署聯繫後，本府政風人員協助檢察官等人員，前往特勤人員之職務宿舍，取得遭聲押者的個人相關物品，協助檢方的偵辦行動。總統府強調，會不迴避、不護短配合司法。

「外交人員表現非常好，社會要給肯定。」蔡英文表示，

這次出訪 12 天，是有史以來最長的一次出訪，成果相當豐碩，第一線外交人員都非常辛苦，卻因為此事導致努力的成果被失焦，甚至被掩蓋，她對此表達歉意。

蔡英文表示，已要求新任國安局長邱國正在一週內提出完整報告。她強調，已指示全部涉案的機關接受司法機關徹底清查，並進行內部檢討、人事調整，她下令所有的單位都要配合司法機關的偵查跟辦理。

此外，交部次長王國材於 24 日晚進駐華航 3 小時後，華航終於交出相關資料。據蘋果日報引述華航資料，總統專機 2014 年迄今，出訪時訂購的免稅菸總數達 3.5 萬條；至於更早期的資料，華航稱因「2013 年更換電腦系統」，資料庫內已找不到。蘋果日報指出，若以市價轉售 3.5 萬條免稅菸，估算可獲利約 2 千萬元。

私菸實際數破萬 華航提 4 步止血

華航董事長謝世謙為私菸事件兩度致歉，並表示未來無論專機或 VIP 包機都不再開放菸品預購、也不會再有機邊交易。

【本報記者吳婉瑜綜合報導】「總統專機私菸案實際銷售為 10009 條，」應交通部要求，華航董事長謝世謙 25 日出面為私菸事件說明，並兩度致歉表示，未來無論專機或 VIP 包機都不再開放菸品預購、也不會再有機邊交易，並嚴限 1 人 1 條。」

董座提改善措施

應交通部要求，謝世謙與資深副總羅雅美、空品處副總邱彰信 25 日召開記者會說明，但會中華航並未提出 2014 年之前私運免稅菸菸於實際數字，且為改變對空品處副總邱彰信記過 1 次，兩位協理于堯、高淑娟各記過 2 次之懲處。

謝世謙會中兩度道歉，強調這段時間他並非不處理，而是要釐清事實。至於懲處，他說，已請資深副總張揚組成人評會。他說，公司歷年配合專案任務需求，一項秉持認真態度，已經承辦很多次，20 多年來無論專機任務、APEC 等元首任務，



▲檢調晚間約談華航負責免稅品業務的黃姓小組長（左二），釐清總統出訪大量採購菸品細節及次數，新北地檢處 25 日將他移送台北地檢署。（中央社）

都按專案小組指示盡力達成任務，且非常圓滿。

謝世謙說，此次私菸銷售數量為 10009 條，包含預購 9274 條、機上購買 735 條，」他也提出改善措施，未來無論專機或 VIP 包機都不再開放菸品預購，並且機上購菸以 1 人 1 條為限，同時也將建立專機免稅品數量管控措施，確實在航機空間、載重等各項限制內進行免稅品裝載，且限於機上完成交貨，不再有機邊交易。

華航：屬境外交易

針對外界傳言刷卡刷了 5 筆，且金額高達數百萬，都是在國內完成，謝世謙澄清，所有交易都在飛機上完成，已屬「境外交易」。他指出，免稅品都是由華膳保稅倉庫處理，對於華膳空廚違反保稅倉庫的規定，海關已做處分，華膳也已發布聲明稿並將做改善。

謝世謙進一步說明，有關「華航高層開放後台系統」都不是事實，承辦人員都是一般承辦人員，作業流程也都按照一般正常業務執行，所謂「監盤」只是派駐保稅倉庫管理師。



▲檢方持續偵辦國安人員走私菸菸案，總統蔡英文（前左）回應表示，這起事件顯示出長期累積的陋習。（中央社）

電影特映場

2019年8月07日(三)
晚上9:00 真善美戲院

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

醒報請訂戶看電影！

《出發吧！我的脫單假期》

社論

國安私菸風暴一時難了

最國安局特勤人員利用總統蔡英文出訪的專機，偷帶私菸，數量高達萬條，引發震撼。從目前民進黨政府處理的態度可以推測，除了一方面懲處相關人員，更重要的是，蔡政府會將此案定調為「前朝以來即存在的陋習」。

前朝即有的陋習

在國安私菸醜聞爆發的當天，即有媒體取得馬英九政府時期的總統專機偷渡私菸資料。儘管數量不及這次之多，但同樣也是違法行為。為什麼相關媒體可以這麼快就得到前朝資訊，

實在耐人尋味。

有人說，只有華航有每次專機偷渡私菸的所有記錄，因此這個資訊應該是華航主動洩露出來的。不過，站在華航的立場，讓外界知道他們不只這一次違法，其實早就有很多次協助國安人員挾帶私菸進口的不法行為，這對華航有什麼好處呢？

正常來說，華航的態度應該是儘量大事化小、讓案情鎖死這一次就好才對吧！怎麼會樂意昭告天下「華航不只這一次喔，還有很多次啦！」這並不合理。不妨想想，抖出前朝也是這麼做，誰會得利？那麼究

竟是誰想讓馬政府出場，答案或許就呼之欲出了吧。

蔡政府的盲點

知名的學運和社運人士妖西，日前針對蔡英文指國安私菸過去即存在一事感到憤怒。曾經是太陽花學運要角的妖西說，如果這事也要推給馬英九，「那我們投給妳做什麼？」這話說的很白，直接點出蔡政府的盲點，更指出了民主政治的價值與意義。

蔡英文執政以來，出了不少問題和狀況，但幾乎無一例外的是，民進黨政府總是在第一

時間把責任推給前朝，要不是說這是前朝做的決策，就是說以前國民黨時代也是這樣，甚至還有一種說法是「我們民進黨比較倒霉，被抓到了啦！」云云。

從施政是連續進行的觀點來看，今日所出現的許多問題確實有可能是積弊、是歷史共業，但是就責任政治而言，不論問題是不是過去長期累積而來，今天既然是民進黨執政，民進黨當然就應該要負責。

國安不斷出包

推到前朝的做法，至少犯了2

個錯誤。第一，主管不夠細心。以國安私菸的問題來說，這次已是蔡英文總統任內第6次，且一次比一次更嚴重，國安局特勤中心、總統府侍衛室相關主管，實在難辭督導不周、甚至放縱之責。

其次，如果相關長官認為，反正以前也這樣做，現在前規後隨又何妨，這就表示國安主管們根本沒有法治觀念，如此便宜行事的心態難道沒有延伸至其他領域嗎？而對執政的掌權者來說，推給前朝更是不可取。

老實說，國民黨就是因為所作所為無法得到大多數人民的

認同，所以才會被輪替下台；如果蔡政府跟國民黨一樣，那人民又何必選出蔡英文呢？

事實上，蔡政府3年多以來，國安團隊出包不斷，幾乎每一件都可說是駭人聽聞，這到底是三軍統帥的指揮權根本無法及於國安團隊，以致於軍軍相護、紀律廢弛；還是從上而下皆充斥著無所謂的態度、任意行事，結果自然就是乖謬事端頻出。

一萬條國安私菸不是小事，也絕非華航扛得起來的，處理不好，蔡英文的2020也別玩了。
(彭蕙仙)

民間投資成長 台經院估 GDP 保 2

：2019年總體經濟預測指出，今年國內實質GDP成長率為2.12%，民間投資成長率達5.20%，優於4月預測值。

【本報記者吳婉瑜台北報導】今年經濟成長率保2無虞，台經院25日公布2019年總體經濟預測指出，今年國內實質GDP成長率為2.12%，與4月預測相同維持不變。台經院院長張建一表示，除非國際政經局勢急遽惡化，否則下半年台灣的經濟成長率將高於上半年；台經院景氣預測中心主任孫明德表示，民間投資成長率達5.20%，優於預測值。



▲孫明德指出：我國民間投資成長率達5.20%，優於4月的預測值 (Photo by Taiwan Scenery Gallery on Flickr)

台經院估 GDP 保 2

「我國的經濟數據不像國際那麼悲觀，」孫明德提到，儘管全球政經不確定性導致全球成長動能疲弱、主要國家外貿表現多呈頹勢，但是近期國內進出口年增率由負轉正，外銷訂單減幅略微限縮，外需指標微幅改善，下半年外貿表現將優於上半年。

孫明德指出，我國民間投資成長率達5.20%，優於4月的預測值，加上受惠於轉單效益、供應鏈生產基地轉移與半導體庫存調整接近尾聲，使得6月製造業相關數據表現獲得改善。

貿易戰、Fed 降息指標

張建一則提到，國內經濟成長率逐月好轉，包括生產和消費，短期因轉單效應，特別是資通訊產品、網路設備，明顯有從中國轉移到台灣生產、出口到美國的現象。他表示，只要美中貿易戰盡早落幕、英國脫歐不要有太激情的變化，全球貿易成長衰退幅度就不會太大。

談到今年經濟成長率保2的關鍵，張建一強調，除了中美貿易戰是否惡化是指標之一，美國聯準會(Fed)下周揭曉是否降息也是關鍵，若聯準會採取預防性降息，市場可以接受，但如果是連續性降息，代表經濟出現惡化。整體來看，儘管歐洲、日本、大陸經濟成長仍有隱憂，但不至於出現進一步惡化，也不會間接影響美國經濟，整體而言Fed若

▲台經院院長張建一預估，除非國際政經局勢急遽惡化，否則下半年台灣的經濟成長率將高於上半年。(Photo by 吳婉瑜/台灣醒報)

美國脫歐也是「今年下半年經濟情勢的不確定因素，」台經院景氣預測中心副主任邱達生指出，在梅伊辭職、強生上任期間，比起脫歐公投結果公布時市場的震盪，這次市場已有所因應，他認為，後續仍要觀察英國國會9月開議前，強生與EU談判是否提出新的脫歐協議，英國脫歐不確定性仍大。

屏東 3 億台中 180 萬 辦燈會台中夠委屈

【本報記者特派員劉東泉台中報導】「台中市民不是次等公民」、「林佳龍還是台中人嗎？」國民黨台中市議會黨團25日中午召開記者會，抨擊交通部至前一天才核准台中市提出的台灣燈會補助案180萬元，相較今年屏東縣主辦台灣燈會中央補助3億元，簡直將台中市民當次等公民。

現在又要自己找包商自辦后里燈會嗎？

台中自己辦燈會

由於后里區立委洪慈庸是在前市長林佳龍力拱之下才贏過國民黨資深立委楊瓊瑤。如今交通部裡一票林佳龍人馬，交通部觀光局竟要「自責」后里燈區，自引起地方人士的聯想。

市議員楊正中、劉士州、陳政顯等人，對於交通部的「打韓卡盧」作為表達相當的不滿。台灣燈會是全台民眾的燈會，交通部如此狹隘心態，是台灣的悲哀。副議長顏莉敏也出席記者會說，補助屏東3億元，補助台中才1000多萬元，差了15、6倍，如此差別待遇，台中人不能接受，不如不用受中央委託，寧願自己辦燈會。

不讓中央占名主導

台中市觀光旅遊局原期望向交通部觀光局申請台灣燈會補助約1億元，其餘自籌，以經費5億元左右舉辦明年初的台灣燈會。但市議員李中指出，自今年5月就向中央提出申請，但會議一再拖延，直到24日才發出會議記錄，而非正式公文，補助僅1800萬元，黨團寧願市府乾脆全部自籌，自己主辦燈會；不必拿這區區1000多萬元，還要讓中央占名主導。

台中市觀光旅遊局長林筱淇對於國民黨議員建議自辦台中燈會，表示目前可能緩不濟急。以已投入的規劃與作業，市府將依據既定計畫，就中央所提供的1800萬元補助，提出相關墊付案。另對於交通部觀光局要「自責」后里燈區的會議紀錄說明，林筱淇也表示，各項規劃都已進行中，不可能讓交通部去主導后里燈區的執行。

另外，交通部觀光局回給市府的會議紀錄，註明后里園區燈區原申請補助2160萬元，交通部觀光局表示要自行「主責」，如此可擷節市府經費支出。對此，黨團書記長張滸分不平的說，后里主燈區交通部要拿去自辦，這是什麼心態？台中花博搞了80多億還不夠，



▲交通部觀光局只補助台中1800萬元辦燈會，議員痛批林佳龍不是台中人了嗎？(photo by 劉東泉/台灣醒報)

王金平出席全代會 黨部等郭回國



▲歐陽龍25日說明全代會流程，並表示王金平確定出席，但尚未與郭台銘聯繫。(Photo by 吳婉瑜/台灣醒報)

【本報記者吳婉瑜台北報導】國民黨25日舉行全代會說明會，發言人歐陽龍證實，王金平28日將出席全代會，不過被問到郭台銘缺席，如何團結？歐陽龍語帶保留表示，現階段不急，相信問題終將迎刃而解。記者於會後追問，黨中央是否私下有與郭台銘聯繫？歐陽龍說沒有，一切要等郭回國才談。

針對郭台銘日前表態不出席28日全代會，歐陽龍強調，初選過程公平、公正、公開，他形容「初選過程像天體營」，他呼籲，總統候選人確定出線後應團結一致，郭台銘與國民黨現階段不用急，他相信會迎刃而解，他表示，郭台銘需要一些沉澱的時

間，他也喊話：希望他回到我們的懷抱！

當天出席人員有王金平、朱立倫、周錫瑋、張亞中以及國民黨5位前主席連戰、馬英九、吳伯雄、朱立倫、洪秀柱都將共同出席全代會；另外也邀請國民黨執政的15縣市長出席，他強調，要為國民黨明年的勝選營造團結氛圍。

國民黨第全國代表大會將28日舉行，會中將正式通過總統提名人韓國瑜，25日召開記者會，歐陽龍說明此次全代會主軸為「拚經濟，找出路」、「革新團結，重返執政」，並介紹將於當日提供與會者購買的新版文創小物。

▼ 新上任的英國首相強森進行內閣成員大換血，並將著手為脫歐做出許多準備。(Photo by Arno Mikkor on Flickr)



大量起用脫歐官員 英國新首相新政

【本報記者許雅筑綜合報導】英國內閣成員大換血！承諾打破脫歐僵局的新英國首相強森於 24 日，將許多梅伊政府的內閣成員替換成支持脫歐的官員。

強硬手段

除此之外，強森也承諾會進行許多內政上的改革，並且團結四個構成國英格蘭、蘇格蘭、威爾斯與北愛爾蘭，一同為脫歐後的英國努力。

根據《海峽時報》報導，上任

強森將許多梅伊政府的內閣成員替換成支持脫歐的官員，並信心表示 99 天後，英國一定會脫歐，打破僵局。

後不久，強森便將內閣成員大換血，展現他將以強硬的手段脫

歐。他在唐寧街的演講中承諾，將於 10 月 31 日正式脫歐。他也表示，已有心理準備，若與歐盟談判不妥可能會被迫無條件脫歐。

根據《BBC》報導，繼大換血之後，數百人聚集在唐寧街抗議

強森這樣的做法。

做好準備

BBC 的首席政治記者薇琪認為，強森大換血的行為似乎意味著，即便做法有爭議，他也要直接建立一個支持他想法的團隊，而非進行溝通獲得認可。

強森在唐寧街的演講中也提

到，未來會重新正視老年照護問題、改善基礎建設、增加警察人力、確保國民保健署經費妥善運用、促進英國生物科技與太空技術的發展，並更改稅收制度促進投資等等。

另外，強森也表示，將致力於團結四個構成國，讓英國在脫歐後有足夠的能力站穩腳步。他說，有信心 99 天後英國一定會脫歐，而對於「無條件脫歐」的可能性，他會加緊腳步進行準備。

素人選總統正夯 烏國流行歌手拚改變



▲ 流行歌手維恩決定代表反對派出馬參選總統，盼能徹底終結烏國長達十年的獨裁強人統治。(Photo by 網路截圖 of Youtube)

【本報記者宋秉謙綜合報導】不只烏克蘭有諧星總統，烏干達流行歌手維恩 24 日也正式宣佈投入 2021 年的總統參選，盼把烏國帶向自由與正義的新時代。維恩領導的反對派、人民力量運動黨在議會選舉終結現任總統穆塞韋尼的 33 年統治，隨著穆塞韋尼不打算 2021 大選，維恩上位幾乎成真，這位以音樂關心社會問題的歌手被稱為貧民窟總統，他矢言打擊前朝遺留的腐敗。

貧民窟總統出馬

根據《CNN》報導，烏干達的流行歌手、甫轉投仕途的維恩在其所屬在野黨於議會大選勝後，決定代表黨出馬參選 2021 年的總統大位。烏干達自 1986 年罷黜掉前任總統奧凱洛後進入穆塞韋尼時代，這位 2 度修憲延長總統任期的強人總統已在位超過 30 年，被媒體披露內政腐敗問題一籬筐。

隨著執政黨在議會大選嚐到敗仗，人民力量運動黨帶著民望，聲勢衝到最高點，其中的關鍵人物正是被稱為「貧民窟總統」的 37 歲歌星維恩，他常將社會正義

與貧困現況寫入歌曲中，獲該國大部分受到貧窮所苦的年輕人所擁戴；在穆塞韋尼暫時表態不參戰 2021 年大選後，帶著議會大勝戰績背書的維恩看來勢不可擋。

不畏迫害、拼改革

權威非洲新聞《眼見為憑網》報導，維恩表示，自己不受政黨操弄，出來競選是為了幫助更多人、改善烏干達的社會現狀；他打著「改革」大旗，政策會著重於推動經濟發展，並逐漸把前朝官場腐敗的蛀蟲一一抓出，徹底改善烏國財政。

這樣直言不諱的風格讓維恩曾被當局針對，去年 8 月他與反對派被依叛國罪逮捕，在拘留期間還遭安全部隊毆打，但當局矢口否認。維恩表示知道挑戰強人執政的風險，但為了結該國長年的獨裁統治，維恩盼能成為引導國家轉捩點的人。

在未來大選階段，維恩也宣佈了他的合作對象是志同道合的前軍隊負責人蒙圖，蒙圖也是卸下舊職後就組建自己的政黨，他推文表示，將和維恩一起為實現民主、社會、政治變革而努力。

伊朗向英國示好 願釋出扣押油輪

【本報記者許雅筑綜合報導】油輪換油輪，伊朗向英釋出善意！美國總統川普在今年 5 月宣布撤出伊朗核協議，並且對伊朗進行石油禁運等制裁。自此之後，美伊關係愈演愈烈，而支持美國的英國也被捲入紛爭。英國與伊朗在 7 月相繼扣押了對方的油輪，伊朗於 24 日釋出善意，暗示若英國願意釋放扣押的油

輪，便願意釋放扣押的英國油輪做交換。

伊朗示好

根據《CNN》報導，7 月初，英國海外領地直布羅陀當局與英國海軍一同扣押了裝載伊朗石油的「格雷斯一號」油輪。英國政府指稱該油輪違反歐盟制裁規

定，意圖將石油運往敘利亞。之後，伊朗也聲稱英國的「斯坦納帝國號」與漁船相撞，違反國際法，因此將其扣押。

伊朗總統羅哈尼於 24 日，在每週一次的內閣會議中說道，不希望繼續與某些歐洲國家

保持緊張的關係，若他們願意遵守國際上的規矩並停止某些行動，包括在直布羅陀海峽的所作所為，伊朗將會給予適當的回應。這番話被認為是在對英國釋出善意。

美伊關係

根據《半島電視台》報導，至於伊朗與美國的關係，自 5 月以來，美國指稱伊朗對許多美國船隻發動攻擊，但伊朗並未承認。不過伊朗確實於上個月擊落美國一架監控用的無人機，伊朗的說法是該無人機已侵犯伊朗領空，雖然華府聲稱並非如此。

川普原打算進行軍事報復行動，但在最後一秒說那樣做不符合比例原則，於是作罷。羅哈尼透過個人官方網站表示，伊朗願意進行公正、合法且有誠信的談判，但若談判意味著必須向美國低頭，他便不接受。



波多黎各總督辭職 基督徒為國禱告

【本報記者莊瑞萌綜合報導】面對政府官員失言與行為不當，波多黎各基督徒禱告尋求解套。波多黎各總督瑞奇·羅塞尤日前遭發現對災民言語嘲諷，引發民眾不滿並進行超過 10 天以上的抗議活動，其中也包括許多基督徒在市區禱告，呼籲政府悔改並專心治理政務。今日稍早羅塞尤則已對外宣布辭職。

據《基督徒郵報》報導，上週在社群媒體上傳出一支影片，當中出現數百名波多黎各民眾跪地禱告，呼求上帝憐憫波多黎各，而在另一處的舊聖胡安街道上也有基督徒手牽手一起禱告。

今年 7 月 13 日時，社群網站上流傳羅塞尤與同黨人士針對颶風災民與聖胡安市長等人發表詆毀的談話，事後引發數萬人上街抗議並要求羅塞尤下台，其中加入抗議行列的人士還包括壞痞兔、雷納佩雷斯培塔茲與瑞奇·馬汀等藝人。在外流的影片中，出現嘲笑颶風瑪莉亞的受災戶，



▲ 羅塞尤不敵民眾抗議聲浪，已宣布辭職。(Photo by 羅塞尤 Facebook)

2017 年的風災重創當地並造成 4,000 人死亡。對此，全美西班牙裔基督教領袖會議牧師羅德里格茲也表示，「身為波多黎各血統的美國人，我對波多黎各聯邦最近的事態發展感到相當不安。我們呼籲總督及政府採取一切必要措施，修復創傷並創造能帶來信任與追求和解的政治環境。」羅德里格茲也指出，他會向上帝禱告，希望透過這次危機能讓波多黎各更加團結。

據《BBC》報導，上週日才表示將會繼續堅守崗位的羅塞尤已在今(25)日宣布辭職並待到 8 月 2 日以便順利交接。



▲▲ 伊朗與英國相繼扣押對方的油船，伊朗總統於 24 日釋出善意，暗示願意與英國進行條件交換。(photo by Wikimedia Commons)

▼韓國人學習壓力大，13 歲開始就得開始準備大學聯考。(photo by Osan Air Base under CC license)



課業壓力大

三成韓國學生想過自殺

超過三成的韓國青少年因學業壓力曾考慮自殺，過四成的人每天休息時間不到兩小時，校園霸凌更是學生困擾來源。

【本報記者王秋燕綜合報導】比起日本、中國、台灣，韓國學生課業壓力、考試壓力更高。根據最新調查，超過三成的韓國青少年因為學業壓力曾經考慮自殺過，超過四成的人指出每天休息時間不到兩小時。不僅限於學生時代，韓國人進入職場後，政府、民間企業還設有更多升職考試，沈重的壓力在一生中都揮之不去。

休閒時間不到 2 小時

韓國國家青年政策研究所在 2018 年 6 至 8 月針對 9060 名小學、國高中生進行調查發現，33.8% 的受訪學生表示因為學業成績壓力過大會考慮過自殺，這其中又有

37.2% 的人一度有自殺衝動。有 21.9% 的受訪學生表示，對於未來職業生涯感到焦慮，有 17.9% 的受訪者認為家庭衝突是主要壓力來源。

根據《韓聯社》引述韓國國家青年政策研究所報告報導，45.6% 的韓國青少年每天課外學習時間超過 3 小時，44.2% 的人指出每天休閒時間不到 2 小時。超過 12% 的受訪者表示曾受過老師的體罰，28.8% 受訪學生表示曾想放棄學業。近四分之一的受訪者表示從不運動，這凸顯出許多青少年都過著極壓抑的生活。

校園霸凌、暴力問題也是學生的困擾來源。約 5% 的受訪者表示，過去一年中曾被

同學性騷擾或戲弄，大多數人都無法得到協助來解決問題。超過 44% 的青少年受訪學生表示，不知道聯合國兒童權利公約的存在；30% 受訪者不知道韓國國家人權委員會。

考試衡量人生價值

該份報告凸顯出韓國學生學習壓力沈重的嚴重問題，這與韓國競爭激烈的大學聯考有關。根據《南華早報》報導，韓國學生從 13 歲開始為大學聯考「修能」做準備，每天學習時間平均達到 16 個小時，他們希望進入韓國「長春藤大學」包括首爾國立大學、韓國大學、延世

大學。不過，韓國人就算順利念大學，畢業後進入職場依舊擺脫不了學習、考試壓力。不論進入公務員體系、民間企業，都得不斷學習，想辦法通過升職考試，才能保持自己的競爭力。

史丹福大學韓國社會學教授吳星吉(音譯)表示，「韓國人喜歡用標準化考試作為一個人資格客觀衡量標準。韓國人很重視團結，當每個人都以同樣標準進行評判時，他們會比較自在，因為辯論空間和主觀性降低。在韓國考試，如獲得好成績可提高人的價值，這是一個階級清楚的社會中，確保自己未來最簡單的方法。」

自己垃圾自己解決！斯國拒絕英國垃圾

【本報記者宋秉謙綜合報導】「東亞並非任何人的垃圾場！」斯里蘭卡媒體 25 日表示，發現 111 個裝滿垃圾的集裝箱堆積在港口，據上週檢查結果，指控這些是來自於 2017 年英國的垃圾，呼籲英國收回自家垃圾，此案讓過去的垃圾亂倒議題再度浮上檯面，近期是柬埔寨要美、加收回自己的垃圾，今年 5 月菲律賓要求加拿大收回塑料垃圾也鬧很大，東亞國家呼籲歐美別再亂丟垃圾的聲浪已加大。

斯里蘭卡不做垃圾場

根據《英國廣播公司》報導，斯里蘭卡 25 日媒體披露，英國涉及把該國 2017 年製造的 111 個垃圾集裝箱，透過不肖商人送至斯國境內，簡直是把東南亞國家當成西方國家的垃圾場。此案也在斯里蘭卡的社群網站上延燒，

該國人民與環保主義者聯合發表怨恨的宣言，以斗大標語「斯里蘭卡不是你家垃圾場」回擊。

然而，英國對此沒有正面回應，他們僅表示，若真的查證是來自英國，才有收回的可能，雖說重申若被發現有人非法出口廢物垃圾，會面臨 2 年監禁或是罰款，但不積極、也不承認的態度顯得很不負責任。

據《Time》報導，這也不是第一次傳出東亞國家發現進口到跨國垃圾，本月早前就傳出柬埔寨接收到來自美、加的 83 個集裝箱垃圾，5 月更是菲律賓接到加拿大的塑膠垃圾，雙方爆發激烈爭執，加拿大當時聲稱那是 69 箱的塑膠回收，堅持不認是無用垃圾，前幾個月在印尼與馬來西亞也都時有所見。

已開發國家列黑名單

起，呼籲英國收回自己製造的垃圾。(photo by Flickr)



依照綠色和平組織說法，這些出口垃圾的黑名單國家包含 10 幾個已開發國家，如美國、加拿大、法國、比利時、德國、西班牙、荷蘭及英國；其中，歐盟是最大的廢物出口區域，而美國則是單一國家最會亂丟垃圾的。之所以送出跨國垃圾是因成本考量，綠色和平組織表示，已開發國家當地法律較嚴苛，處理廢物垃圾更為昂貴，出口、亂丟則幾乎不用付多少錢。

正因發展中國家的法規較鬆散，即便是依法處理垃圾成本都較低，東亞成為「靠

回收垃圾賺錢」的最大區域，過往的大戶是中國，但該國發展趨迅速的情況下，在去年 1 月就表示不再接收外國塑料廢物，撿垃圾、處理廢物的髒活就平均增加到其他東亞國家。

目前這些發展中國家並非全部都決定不收垃圾，官方態度仍不明朗，但民間抗議聲浪加溫，抗議人士表示，第三世界國家本身就有很多問題待解，已開發國家居然還火上加油，把垃圾送過來，打算眼不見為淨，這對解決垃圾能力本就不佳的國家來說，是環境一大負擔。

德國再生能源發電 超越傳統發電

【本報記者莊瑞萌綜合報導】德國再生能源發展傳捷報！據統計，今年上半年，德國風力與太陽能等再生能源發電量近 5 成，首度超越燃煤與核能等傳統方式發電量。對此，專家指出，再生能源發電創新高應與今年當地氣候條件適合再生能源發電以及市場因素有關。

據《英國獨立報》報導，弗勞恩霍夫太陽能系統研究所(Fraunhofer ISE)指出，今年上半年德國太陽能、風力、生質能與水力發電佔 47.3%，反觀燃煤與核能發電佔 43.4%，相較前一年同期碳排放也減少 15%。另外，太陽能發電也增加 6%，天然氣增加 10%，風力發電增加 2 成，核能則幾乎未改變。

對此，智庫 Agora Energiewende 研究人員海恩表示，風力發電之所以增加 2 成是因為 2019 年風力條件適合。

據《Interesting Engineering》報導，德國在

今年為止，陽光與風力相當充足，大量陽光與風力也幫助再生能源發電，進而提升其發電量。數據也發現，今年上半年燃煤也減少 3 成，部分燃煤電廠也已關廠。不過，海恩仍表示，目前這種能源類型發展尚未一致，是否是長期再生能源使用增加或目前市場局勢需求不多造成仍待觀察。

德國政府數據指出，2018 年再生能源發電為 4 成，當地計劃 2022 年淘汰核能電廠，受到《再生能源法》帶動，德國過去 20 年再生能源已穩定增加。

據《離岸風力發電網站》報導，德國太陽能與氫能研究中心董事史特司指出，雖然這次再生能源發電數據亮眼，但德國仍需要多發展再生能源，以達到歐盟《2030 年氣候與能源綱要》要求。

去年多家德國風力發電業者也呼籲，政府如果要達到 2030 年再生能源發電佔比達 65%，必須改善離岸風力投資環境。



受到氣候條件帶動，德國上半年再生能源發電表現亮眼。(Photo by Andreas Klirke Johansson Flickr under Creative Commons license)

首推水下博物館 約旦發展創意旅遊

【本報記者宋秉謙綜合報導】約旦用創意結合旅遊，在港灣之都建造首個水下軍事博物館！外媒 25 日報導，約旦在紅海沿岸、該國唯一的靠海之都亞喀巴開設水下博物館，先丟下航空母艦、直升機各一與不少坦克，盼能透過這次噱頭，刺激遊客前往亞喀巴這個潛水勝地，並強調這是遊客從未經歷過的新式博物館體驗，一次包辦潛水與導覽兩種享受。

根據《英國廣播公司》報導，約旦於週三舉行的亞喀巴水下軍事博物館啟用儀式上，沈下幾輛軍用運輸車與坦克，以及

航母、直升機各一架，未來打算在亞喀巴海岸、紅海珊瑚礁中組成水下戰鬥車隊，將把陸地上的編制完整搬過來。

約旦表示，此舉不只歷史地位創新(首個水下軍事博物館)，他們結合了

潛水與導覽，讓常見的博物館參觀也成了一件新奇事，並保證已把這些軍事單位可能含有的有害物質都清除掉，讓遊客若電影劇情般，直接潛到最近距離觀看。

據《以色列時報》報導，這個水下軍事博物館想法獲得外媒肯定，若觀過往亞喀巴地區，多被視為約旦南方最大的出口港城(因為是該國唯一港口、能接紅海鄰國)，以出口貝殼和磷酸鹽為主，其次則是渡假勝地。此舉助亞喀巴的旅遊發展一臂之力，對推廣旅遊業行程是一大噱頭。

負責的主管機關、亞喀巴經濟特區管理局(ASEZA)很看好水下博物館，並表示目標是盡快把 19 艘除役的軍事單位沉入水深約 28 公尺區，認為能以此大發觀光財。



約旦將除役的軍事單位(坦克車、航空母艦、直升機及軍事運輸車)沉入紅海沿岸，打造出首個水下軍事博物館。(photo by 影片截圖 of Youtube 影片)

and now all the pieces form a special underwater museum in Aqaba



▷國訓中心25日舉行「倒數計時器」揭幕儀式。前排左為體操名將李智凱，前排右為田徑陳傑，後排左為跆拳道劉威廷，後排右是田徑鄭兆村。(中央社)

迎戰2020 東奧 中華隊好手如雲

【本報記者宋秉謙綜合報導】距離2020年的東京奧運僅剩一年，中華代表團不少選手背負著奪牌期望。上屆里約奧運我國總計打下1金、2銅，日前體育署也盼能以此為基礎再突破，而觀近幾年我國各項賽事都有人冒出，包含里約奪牌老班底、舉重的郭婞淳，連奪2屆世大運金牌的「鞍馬王子」李智凱，以及羽球球王和球后、周天成與「小戴」戴資穎都是奪牌大熱門。

競體與羽球是主力

隨著東京奧運邁向倒數，體育署日前表示，盼能以里約奧運為底盤，以史上最佳戰績、04年雅典奧運的2金、2銀、1銅為目標。回看里約奧運奪牌選手，舉重女將郭婞淳與射箭女團都還

中華健兒近幾年在體壇各項賽事都表現甚佳，距離2020年的東京奧運僅剩一年，中華代表團不少選手背負著奪牌期望。

有再戰機會，本屆被視為率領一票有天賦的後輩，瞄準更多獎牌數。

中華健兒近幾年在體壇各項賽事都表現甚佳，首先談論從17年世大運開始搶佔國人焦點的競技體操，過去「吊環王子」陳智郁單人獨撐的時代將落幕，人才輩出的後輩由連拿2屆金牌的「鞍馬王子」李智凱領銜，他被視為狙擊金牌的關鍵人物，而其他競體成隊中，專攻單槓的唐嘉鴻經歷拿坡里世大運的磨練也有望挑戰獎牌，全能好手徐秉謙也有望透過近2年的國際賽進步。

潛在奪牌希望

而羽球更是國人關注的一大奪牌焦點，我國坐擁男、女各一位頂尖選手，世界排名第三的一哥「小天」周天成以及「球后小戴」戴資穎。周天成的主要對手是世界另外三大球星：日本的球王桃田賢斗、中國石宇奇與丹麥的安賽龍，小天雖然對戰三強的成績都不佳，但近期國際賽手感正熱，有望打破奧運個人紀錄。而巡迴賽寫下各項紀錄的小戴更是急需一個奧運獎牌，讓她的歷史地位攀上高峰。

除了以上這些單項賽事的奪牌希望之外，中華代表團還有一些潛在奪牌的選手，包含跆拳道女將們、反曲弓女團以及旅日柔道女將連珍玲。我國跆拳道最巔峰時期正是雅典奧運，當時靠著陳詩欣與「戰神」朱木炎包辦雙金，經歷戰力下滑的幾屆後，又在世大運迎來新世代，本屆世大運踴躍下金牌、率領女團擊敗南韓的女戰神蘇柏亞將是重點人物。

而反曲弓女團則在荷蘭世錦賽表現精彩，柔道女將連珍玲上屆里約奧運57公斤級打下台灣史上最佳成績，可惜與銅牌擦肩而過，目前正積極為8月的世錦賽備戰，爭取奧運門票的積分戰，透過各項賽事越顯成熟的連珍玲值得期待。

紅人肯定出售 普伊格至少吸引6隊

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB交易市場最具話題性的重砲手普伊格，有高機率成交易籌碼。由於紅人戰績不如預期，為了榨乾本季打完就要變成自由身的普伊格的所有價值，趁著他近期打擊表現火燙，紅人將「努力推銷」。外媒25日指出，普伊格是市場上現有裡火力最強的打者，而潛在下家幾乎囊括各分區次名，如急需補強攻擊的印地安人、受傷病缺戰力的費城人與運動家等。

紅人表現不佳

若說本賽季國聯中區最令人失望的球隊，大概要屬紅人隊。他們休賽季的補強動作給人一種「輸夠、想拼了」的態度，過了明星戰績都在後段班，在打擊火力嚴重不足的狀態下，幾乎確定該當賣家，放眼未來賽季。

紅人去年火力旺盛的二壘砲傑納特本季打打停停，功勳老將佛托的成績受年紀摧殘顯著，外野潛力新人山澤似乎還在「繳學費」、還需要一點時間適應聯盟，可以說整隊打線都靠內野手蘇亞雷斯和外野砲手普伊格在扛，在前者被紅人視為中生代打線的中流砥柱後，合約剩下半年賽季的普伊格就成該隊「頭號商

品」，看能不能換來一些潛力新秀，為明年做打算。

印地安人最為積極

根據《MLB官網》報導，25日傳出的消息中，高達6隊都被視為潛在買家，包含多個想搶龍頭、欠缺一點火力的分區次名，其中以最需要補強外野砲的印地安人最為積極，比起目前的奈坤，普伊格顯然高出好幾個檔次，這讓他們有望追趕該區龍頭的雙城隊。

而美聯西區次名運動家和國聯中區第三名的費城人外野手都有傷病問題，運動家傷了穩定的砲手皮斯卡提，費城人則先是交易布魯斯來補上受傷的麥考臣，但現在換布魯斯也受傷，在競爭激烈的國中區要竄出頭，費城人只能繼續拼交易。其餘潛在下家包含美東雙雄洋基與光芒，以及紅人同區次名紅雀隊。

對紅人隊來說，把普伊格擺上交易桌並非新聞、也是意料之內的事，普伊格吸引人的點包含剩餘合約適合半年打工仔，近期火力爆發、能用在高點，再加上目前市場上的優質打者不多，無論最終普伊格獎落誰家，都會幫助該隊升級外野火力。



◀紅人隊右外野砲手普伊格被交易機率幾乎是100%，幾乎各區的次名都被點名對他有興趣。(photo by Reds Fanpage via Facebook)

剩一年時間 東奧籌備緊鑼密鼓

【本報記者王秋燕分析報導】距離日本東奧正式開幕時間剩下一年，主辦單位仍面對著數個重大挑戰：除法國仍窮追猛打日本是否「買下」東奧主辦權外，東京還有交通阻塞、門票銷售，以及是否要打破以往規範，讓觀賽者可以自攜飲料入場消暑、解渴等問題。

日本買下主辦權？

東奧將在2020年7月24日至8月9日舉行，為期兩週的比賽將有33項體育項目和339項活動。殘障奧運會緊接著也會在8月25日至9月6日舉行。根據《共同社》報導，東奧共有43個比賽地，其中包括8個永久新場地，主場館目前仍在興建中，主辦單位已經多次對外表示，有信心按時完工、順利開幕。

距離東奧開幕剩一年時間，法國司法單位卻緊鑼密鼓地進行日本是否涉嫌「買下」東奧主辦權。法國檢察官調查國際奧委會委員迪亞克因涉嫌金融犯罪時，



▲東京奧運會準備工作繁多，日本政府在離開幕式剩一年的時間努力衝刺。(photo by Wikipedia under CC license)

發現迪亞克兒子設於新加坡顧問公司帳戶收到總額2億3000萬日圓款項。

對此，日本奧委會主席竹田恆強調絕無行賄「買下」2020年東奧主辦權。竹田恆已經下台，以降低對東奧的負面影響。

將減少10%交通量

竹田恆事件並不影響東奧準備工作進度。根據《每日新聞》報導，東奧獎牌設計、

服務志工制服，國家隊徵選工作正在陸續完成中。但最讓人頭痛的問題是東京交通擁擠、國道塞車的問題。東奧籌組委員會、殘障奧運委員會希望在比賽期間，減少10%東京及其周邊地區的交通量。

東京政府24日先試辦全天候關閉進入新國家體育場附近的大都會高速公路。考慮到東奧比賽期間東京地區交通阻塞問題會更嚴重，東京政府要求企業避開交通混亂的時間進行移動；也計劃

在8月30日前以約1萬名職員為對象，採取不在上午8~10點的尖峰時段通勤，或是遠程辦公的措施。

考慮讓民眾帶飲料入場

過去的奧運會以反恐措施為由，禁止觀眾攜帶自己的飲料進入比賽場地。不過，東奧、殘奧委員會正在考慮放寬規定，以滿足觀賽民眾補充足夠水量的需求。另外，東奧期間外國旅客將會大量增加，如何向外國觀光客傳達有關天氣資訊，也是一項挑戰。

東奧的門票銷售更是一大問題。第一次東奧開放日本國內民眾抽籤買票，傳出買不到票、票價太貴的抱怨聲浪。為補不足之處，東奧主辦單位將會再辦第二次抽籤買票，之後剩餘的門票將會在明年春季開始銷售。不過，沒有具體措施解決熱門賽事門票有限，卻又有引發民眾瘋狂搶票的措施。上述挑戰仍有待日本政府、東奧委員會、民眾一起合作克服。

圖文選粹

圖文 / 中央社

球場防治秋行軍蟲成功 U12少棒賽將如期開打



▲台南市亞太國際棒球訓練中心遭秋行軍蟲入侵，經列管進行防治工作後，25日宣布防治成功，將申請解除列管。U12世界盃棒球錦標賽26日也將如期開打。(photo by 台南市農業局)

▼最新研究指出，睡眠呼吸中止症可能是造成治療困難型憂鬱症的罪魁禍首，透過改善睡眠呼吸中止症或許能減緩憂鬱症症狀。(photo by Wikimedia Commons)



睡眠呼吸中止症 恐成憂鬱症之凶

【本報記者許雅筑綜合報導】憂鬱症是睡眠呼吸中止症惹的禍！憂鬱症患者當中，有20%至30%的人患有治療困難型憂鬱症，無法透過現有的治療改善病症。最新研究指出，睡眠呼吸中止症可能是造成治療困難型憂鬱症的罪魁禍首，透過改善睡眠呼吸中止症或許可以減緩憂鬱症症狀。

根據《每日科學》報導，研究人員招募了125名憂鬱症患者參與實驗，最初招募他們的原



研究指出，睡眠呼吸中止症可能是造成治療困難型憂鬱症的罪魁禍首，透過改善睡眠呼吸中止症或許能減緩憂鬱症症狀

因，是要研究治療他們的失眠問題是否能有效減輕憂鬱症症狀。這125人當中排除睡眠呼吸中止症的高危險群，包括服用安眠藥者、肥胖者與不寧腿症候群患者，但結果顯示，這125人當中仍有17人還有睡眠呼吸中止症。常見的睡眠呼吸中止症患者為過重男性，他們會打呼並且抱怨

白天精神不濟，不過上述17人當中，並沒有白天精神不濟的狀況，而且其中有6人是非過重的女性。另外，參與者當中有52人患的是治療困難型憂鬱症，其中有8人患有睡眠呼吸中止症。

根據《每日醫學新聞》報導，造成治療



困難型憂鬱症還有許多原因，包括甲狀腺機能低下症、癌症與頸動脈疾病等。許多治療困難型憂鬱症患者都會進行許多有害且昂貴的身體檢查，了解為何他們進行的憂鬱症治療會失敗。經過這次實驗後，研究人員認為在進行那些檢查之前，應該先進行睡眠狀況相關檢測。

除此之外，與憂鬱症有關的自殺傾向也是醫學界相當關心的問題，研究人員表示，可進一步探討睡眠呼吸中止症的治療是否能消除患者自殺的念頭。

Run 伴 Taiwan 開跑 失智症不再恐懼

【本報記者郭詠琳綜合報導】「陪伴智者，讓愛同行！」台灣居家服務聯盟25日發表「Run 伴 Taiwan 2019」活動內容，邀請所有民眾共同參與。擔任活動大使的白女士表示，希望活動後可以改變大眾對失智的看法，讓失智症不再被污名化，進而能穩定、長期陪伴身邊患有失智症的病友。

「Run 伴 Taiwan 2019」活動源自日本法人認知症協會舉辦的「RUN TOMORROW」，日本每年都有超過15萬人次報名，陪伴失智症患者走遍社區鄰里，也促進日本企業及團體更重視失智者的陪伴。豐田汽車因此僱用更多失智者為員工，星巴克也不定期舉辦展覽，讓民眾更認識失智症。今年則為在臺灣舉辦的第三年，全台及離島3縣市都將響應參加活動。

「Run 伴 Taiwan 2019」將於9月1日在基隆登場，由各縣市接力，進行至11月30日於新北市舉辦大會師結束。活動期間，各地失智症患者將在陪伴者的幫助下走進社區，讓居民更認

識自己身邊的患者。台灣居家服務策略聯盟理事長林金立表示，現今大眾遇到失智症患者容易感到慌張，因此希望能「透過陪伴、參與活動、理解失智，希望可以讓大眾認識失智症」。

今年活動的標語是「陪伴智者，讓愛同行」，聯盟表示，希望能透過活動傳遞兩則重要訊息。第一是民眾不應用自己的眼光評斷失智者，失智者之所以容易感到緊張，是因為對環境的陌生感強烈，而這股陌生感其實和迷路一樣。第二則是希望能藉由活動推廣「共生社區」的概念：除照護醫療外，失智者最需要的是陪伴。

今年活動代表大使白婉芝女士患有輕度失智症，她說「失智症患者只是心靈迷路了」。雖然她有時衣服會穿錯邊、會忘記身邊人的名字，但還是可以在親友的陪伴下追尋夢想，參加舞蹈課程並至各處表演。「所以希望身邊的人多關懷失智症患者，陪他們發展自己的潛能」，白女士笑說。



▲Run 伴 Taiwan-2019 即將於9月1日開跑，希望能藉活動讓大眾更認識失智患者。(Photo by 社團法人居家服務策略聯盟)

數位陪伴病人 肺癌專用 Line 攻略

【本報記者張元融台北報導】有Line專業機器人引導，肺癌患者與醫師溝通不卡關！國民健康署正致力於推動醫病共享決策，為讓醫病溝通更加順暢，癌症希望基金會設計出一款提供肺癌病友專業指引的客服機器人《肺癌攻略》，肺癌患者只要加《肺癌攻略》為Line好友，就可在聊天頁面上習得專業抗癌知識，並獲得一步步的治療路徑指引。

身偏好與價值、醫病溝通為核心，共同討論出醫療決策。他說，達成醫病共享決策的前提是「提升病人知能」。

半數肺癌太晚發現

肺癌學會理事長陳育民醫師表示，癌症已連37年居國人十大死因榜首，而癌症之中，又以肺癌為死因之冠；據2016年報告，台灣每年增1.3萬肺癌患者。

「肺癌太晚發現、太晚治療者佔多數！」陳育民說明，因為大多數的肺癌好發位置並沒有痛覺神經，常常要等到癌細胞已吞噬肋膜了，才讓人感覺到疼痛。臨床上他發現，過半數肺癌患者在確診時，已是癌症晚期或局部轉移。

「勿延誤治療、勿尋求偏方！」陳育民舉診間案例說明，他2月時，有一位無抽菸習慣的50歲女病人來看診，當時懷疑是肺腺癌，在被告知要做「切片檢查」時，她被嚇得不敢再回診，甚至尋求傳統草藥，導致病情惡化，短短4個月，已多處腦轉移，目前仍在住院治療中。

提升病人知能

《肺癌攻略》是一款專為肺癌病友設計的Line智慧客服程式，由醫療記者出身的惠敏，在自身罹患肺癌後參與設計而成。她說：「罹患肺腺癌住院時，與醫生溝通治療決策經常手忙腳亂。」只要肺癌病友有了《肺癌攻略》的指引，一步步了解到治療路徑，面臨治療決策時，就可與醫療團隊有效溝通。

癌症希望基金會表示，希望《肺癌攻略》能成為「醫病共享決策」的最佳輔助工具。國民健康署署長王英偉解釋，「醫病共享決策」就是醫生與病人透過共享治療資訊，以病人自

攝取過量辣椒 患失智機率恐增加

【本報記者郭詠琳綜合報導】吃太辣可能會增加罹患失智症的風險！研究發現，雖然辛辣食物中的辣椒素可以促進心血管健康及血液循環，每日食用50克以上辣椒卻會倍增患失智症機率。此外，學者也指出BMI正常者及教育程度較低者失智率較高。

據《New York Post》報導，南澳大學及卡達大學研究發現，若攝取過量辛辣食物可能增加罹患失智症風險。先前與辣椒相關的研究多指出，辣椒可以促進新陳代謝、維持血壓穩定及控制體重，讓人看起來更年輕，但近日發現辣椒可能會影響認知功能。

學者以4582名超過55歲的實驗者進行研究，要求他們每天背誦10個單字、由20數到1、再算幾道簡易的減法問題，同時追蹤他們的飲食狀況長達15年。研究發現，習慣每天攝取超過50公克辣椒的人罹患失智症的風險高達其他人的兩倍。



▲辣椒雖然可以促進新陳代謝，但最新研究發現攝取過量辛辣食物可能導致失智症。(Photo by pixabay)

據《Medical News Daily》則指出，研究也發現BMI正常者相較過重者會對辣椒素更敏感。因此，學者推斷BMI正常者罹患失智症的風險又更高。



此外，研究也顯示，辣椒攝取量與教育程度高低呈反比，教育程度較低的人攝取較多辛辣食物，失智風險較教育程度高者更大。研究團隊指出，可能導致失智症的食物包括新鮮及乾燥辣椒，

但不包含甜椒及黑胡椒。這些食物的共通點就是都有辛辣素，辛辣素是使人感到舌頭痛、麻的主要原因，但也可以讓心血管較不容易堵塞。

熱氣球嘉年華繽紛 光雕音樂會超炫

包括海綿寶寶、三隻小蜜蜂等 26 顆熱氣球，另有 17 顆球自由飛，將台東縱谷的天空點綴得色彩繽紛。

■ 余柏青 / 輯

【台東訊】邁入第 9 年的「國際熱氣球嘉年華」，即日起在台東縣鹿野高台盛大展開，今年總共有 40 多顆熱氣球在台東的天空飛翔。

在布農族報戰功、點燃阿美族竹砲儀式後，鹿野高台大草原陸續立起包括海綿寶寶、三隻小蜜蜂等 26 顆熱氣球，另有 17 顆球自由飛，將台東縱谷的天空點綴得色彩繽紛。同時也宣告為期 45 天的熱氣球嘉年華，正式開始。

今年也同樣邀請世界各地受歡迎的明星造型球，有海綿寶寶、彼得鸚鵡海盜、日本惠比壽、啄木鳥伍迪，還有潑水企鵝與帕逗企鵝雙組合，迎合豬年的豬農夫、墨鏡小豬等 40 顆造型球陸續登場，還有 60 年代知名卡通人物的隱藏版造型球。

熱氣球嘉年華也特別結合部落特色，有布農族的八部合音及電光社區特有竹炮，相當精采，甚至連台灣獼猴也忍不住跑來「參一脚」。

頭戴著白色帽子經典卡通人物，藍色小精靈，這次遠從比利時來來台。來自荷蘭的梵谷熱氣



計了 6 場光雕音樂會活動，包括一場太麻里的曙光光雕音樂會。(主辦單位提供)

球把畫家梵谷的頭像，3D 呈現在民眾眼前。

【台東訊】台灣國際熱氣球嘉年華已登場，其中還設計了 9 場光雕音樂會活動，包括一場太麻里的曙光光雕音樂會，民眾若計劃參與曙光音樂會，不妨參與「東河鄉 108 年瑪洛阿瀧聯合豐年祭暨農特產展售系列活動」，可以藉機參與壯觀具文化傳承 10 大部落聯合大會舞蹈、感受一下由在地各部落的特色舞蹈展演。

「東河鄉 108 年瑪洛阿瀧聯合豐年祭暨農特產展售系列活動」

內容規劃：壯觀具文化傳承 10 大部落聯合大會舞蹈、由在地各部落各自體現部落特色舞蹈展演與阿美族傳統競技，除此之外，還邀請知名樂團現場演唱及特色地方產業行銷市集等系列活動。

系列活動以「727 親愛情繫東河瑪洛阿瀧」為主題，還設置了特色精品攤位，當天上午 9 時由主辦單位邀請在地舞團表演，並在部落耆老以傳統儀式祈福下揭開序幕，現場將發放限量活動摸彩券，凡現場參與的民眾填寫票券後即可活動摸彩。

除熱鬧市集外，還邀請資深藝人——蔡閻擔任嘉賓現場同歡，及在地樂團七赤郎與卡美度爾現場展演，參與民眾也能感受原民的阿美族豐年祭文化歡樂氣息。

為能吸引更多民眾親臨現場體驗阿美族文化之美，主辦單位特辦理「現場摸彩活動」，摸彩券限量 2,000 張，獎項豐富約 60 組以上，最大獎為 49 吋液晶電視機，摸彩中獎民眾即現場發放獎項；另外結合當地民宿業，於活動當日蒞臨現場住宿遊客即贈送精美禮品。



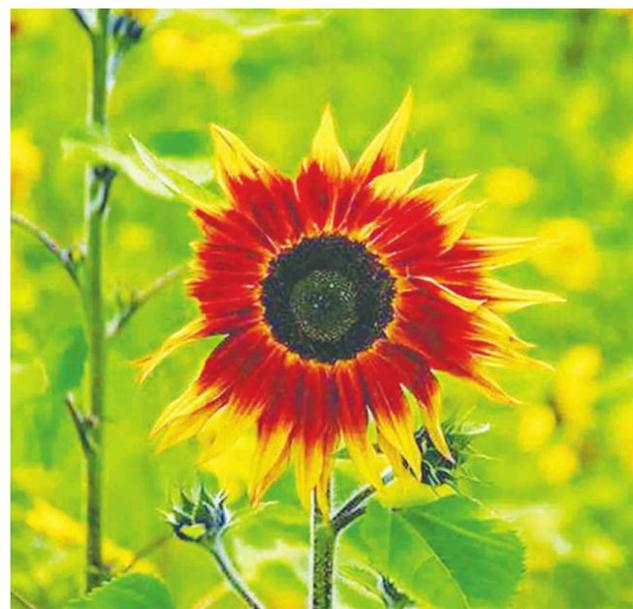
黑心金光向日葵 閃耀福壽山農場

【台中訊】你看過黑心向日葵嗎？避暑聖地福壽山農場引進「黑心金光向日葵」，獨特的巧克力色花瓣令人嘖嘖稱奇，該品種高約 150 公分。農場表示，「黑心金光向日葵」已進入盛開期，是最佳的賞花時機，花期預計持續到 8 月初。

福壽山農場特殊品種「黑心金光向日葵」，獨特的巧克力色花瓣，小朋友見了開心大喊烤焦的向日葵，花田裡傳出一陣歡笑聲，也讓遊客進行一場視聽新享受。

福壽山農場表示，「黑心金光向日葵」的花蕊呈現黑曜色，靠近花蕊的花瓣為暗褐色，且清晨的「黑心金光向日葵」，真的每朵花都向著太陽，不論近看或遠觀都相當漂亮。

向日葵是世界第二大油料作物，因外形酷似太陽，花朵明亮大方，種子更具經濟價值，葵瓜子可榨出低膽固醇的高級食用葵花油。



▲避暑聖地福壽山農場引進「黑心金光向日葵」，獨特的巧克力色花瓣令人嘖嘖稱奇。(福壽山農場提供)

農場具有黑心金光菊品種，很少人知道向日葵還是俄羅斯的國花。

【台中訊】正值福壽山農場巧克力向日葵及貓耳葉菊同時盛

開，福壽山農場歡迎民眾前往賞花之餘也來農場品嚐鮮嫩多汁的水蜜桃。

位於露營區藍茵湖的貓耳葉菊正朵朵盛開中，鮮黃的花與藍天

相呼應，而 7 月份正好是水蜜桃產季，今年的水蜜桃果型較小，但甜度及風味卻比以往更佳，目前已開始採收，福壽山農場的水蜜桃不提供宅配訂購，歡迎到現場選購（現場依實際採收數量上架銷售）。

【台中訊】台中市福壽山農場出產的福壽長春茶品質很好，一台斤甚至可以要價一萬元，被譽為「LV 茶」，而且長春茶就跟精品一樣，也出現了劣質仿冒品，農場為了捍衛聲譽，砸錢百萬研發防偽標籤，好讓消費者「驗明正身」。

消費者先摸標籤上的立體浮紋，要有凸感，再掃描 QR CODE，比對防偽絲，最後就能看到福壽長春茶獨家編號，就能確定買到正港的。

倒出來的茶湯是淡淡的金黃色，高品質的茶葉來自雲霧繚繞的福壽山農場，這裡的茶一年只有產兩批，今年的第一批正是現在採收。

倒出來的茶湯是淡淡的金黃色，高品質的茶葉來自雲霧繚繞的福壽山農場，這裡的茶一年只有產兩批，今年的第一批正是現在採收。

倒出來的茶湯是淡淡的金黃色，高品質的茶葉來自雲霧繚繞的福壽山農場，這裡的茶一年只有產兩批，今年的第一批正是現在採收。

倒出來的茶湯是淡淡的金黃色，高品質的茶葉來自雲霧繚繞的福壽山農場，這裡的茶一年只有產兩批，今年的第一批正是現在採收。

倒出來的茶湯是淡淡的金黃色，高品質的茶葉來自雲霧繚繞的福壽山農場，這裡的茶一年只有產兩批，今年的第一批正是現在採收。

報馬仔 | 二水青農有創意 絲瓜變工藝品

【彰化訊】除了吃以外，絲瓜還可以變成文創商品！彰化縣二水鄉青農許慈良運用巧思，將看似不起眼、價格時好時壞的絲瓜，創造更高附加價值的商品，絲瓜對許慈良而言，可說全身都是寶。

除了新鮮絲瓜可採來販賣外，過熟的絲瓜可留當「菜瓜布」，採收完成後可剪斷藤蔓接絲瓜水當做保養品，最近許慈良又不斷開發以絲瓜布透氣絲瓜帽、筆筒、貓頭鷹、古亭畚等手工藝品，產值比新鮮瓜果還要好。

許慈良看到絲瓜的附加價值高，大手筆增添設備，一共種植 9 分地。

目前除了新品種蘋果絲瓜價格俏之外，其餘還有中型

絲瓜及長形絲瓜，其中長形絲瓜專門留做絲瓜布使用，絲瓜布除了可以刷洗清潔餐具外，老一輩的人也很喜歡用來洗澡，用途很廣。

許慈良說，絲瓜從開花到採收僅需 10 來天，再留 45 天即成過熟的菜瓜布，最後瓜果全部採收完成後，即可切斷藤蔓用容器接菜瓜水，再賣給生技公司做保養品，將絲瓜的附加價值運用到淋漓盡致。

許慈良種植各式品種絲瓜，以長型絲瓜留作絲瓜絡（即菜瓜布），每年生產上萬條、成功進軍都會區百貨；剝去外殼以山泉水清洗後，整串成排吊掛在自家門前曬乾，還意外成為拍照打卡熱點。



▲絲瓜絡可製作成小巧的遮陽帽、筆筒、貓頭鷹和古亭畚等文創小物，吸引民眾駐足。(網路截圖)

台南夏日音樂節 將軍吼嗨翻天

【台南訊】國「台南夏日音樂節—將軍吼」熱情開唱！重量級卡司嗨翻將軍漁港，與民眾共同享受台南西濱音樂饗宴。

演唱會伴隨將軍漁港的涼爽海風登場，先由全球百大 DJ RAY RAY 拉開序幕，炒熱現場氣氛，接著實力派女歌手 Kimberley 陳芳語甜蜜開唱，以及同樣是選秀出道的聲林之王冠軍新秀李友廷接力演唱，還有令人引頸期盼的金曲浪子茄子蛋，讓現場歌迷聽得如癡如醉。

創作情歌王子蕭秉治與唱跳小天王鼓鼓 2 人合唱新曲「K.O.」為歌迷朋友送上大彩蛋，引起現場粉絲瘋狂尖叫。壓軸登場的搖滾樂團八三天，將小巨蛋演唱會規模搬到將軍漁港，讓演唱會

現場氣氛嗨到最高點。

將軍漁港同時提供海鮮美食攤位及九叔公餐廳給在地小吃及尚青海鮮，深受年輕人喜愛的邊緣人文創市集、吸睛可愛的胖卡車隊與台南在地攤商市集提供手作商品、創意美食、各式冰品及特色小吃，讓民眾邊吃美食邊聽音樂。

台南市府觀旅局也與雄獅旅遊、台灣大車隊、馬沙溝觀光休閒協會合作推出音樂節專屬遊程與包車小旅行，並與在地的九叔公餐廳合作推出活動限定的海鮮塔，大獲好評。

觀旅局說，台南夏季活動一連串，有雲嘉南濱海國家風景區一見雙離藝術季及七股海鮮節，歡迎民眾來台南玩瘋夏天。



▲重量級卡司嗨翻將軍漁港，與民眾共同享受台南西濱音樂饗宴。(台南市政府提供)