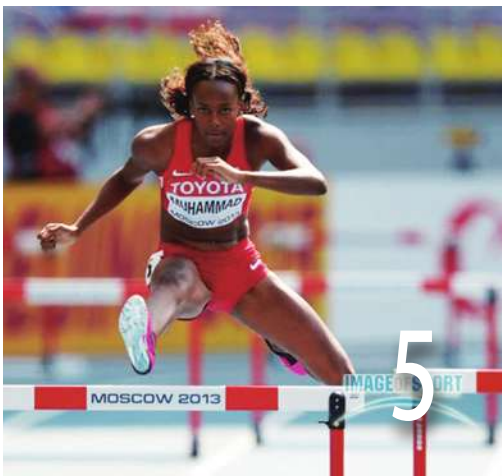




時力對高潞下通牒 恐除黨籍
時力發言人李兆立證實，確有違反利益迴避原則之虞，要求高潞於31日到會說明，若逾期未說明將開除黨籍。



臉書洩個資？歐洲法院決規範
未來企業若要在網站上架設臉書置入，需提醒使用者個資將被回傳至臉書總部，也需主動告知所有網路規範。



不懼雨天 金牌跨欄女將破紀錄
美國跨欄女將穆哈梅德 29日於全美錦標賽跨欄跑出 52 秒 20 的佳績，29日當天天氣並不佳。



不要鼓勵加班 準時下班是王道
加班是一種惡性循環，硬是要加班，員工早上的精神就不會好，員工若是經常過勞，這家公司也會提早老化。



今天天氣

北部	26°-36°	晴時多雲
中部	26°-35°	晴短暫陣雨
南部	26°-35°	多雲時陰
東部	26°-35°	晴時多雲

總統府調查私菸 無政務、機要涉案

總統府發言人黃重諺強調，初步確認，總統府及國安會並無政務人員、機要人員參與免稅菸品購買。



▲國安局私菸案持續延燒，為釐清涉案國安人員，總統府30日下午再度召開記者會，由總統府發言人黃重諺進行說明。（中央社）

【本報記者張元融台北報導】「無政務、機要人員涉案！」30日總統府第3度召開私菸案記者會，公布行政調查進度。調查發現，國安局、總統府侍衛室、憲兵指揮部和離退人員等，共82人購買9786條菸，包括已確認的自清者79人共買8074條。總統府發言人黃重諺表示，調查也發現，本案之訂購運作模式已行之有年。

「綽號」8組未查明

黃重諺表示，經府方清查涉案人員後發現，當事人自清部分，目前確認共有79人，購買菸品8074條。其中，國安局25人訂購2625條，侍衛室52人訂購4999條，憲兵指揮部2人450條。

此外，據本案起獲之「華航香菸訂購統計表」與自清部分交叉比對，另有收押與離退人員3人450條，及尚無法查明身份之綽號8組、1,262條。綽號部分因吳宗憲遭收押，行政調查無法向其確認，有待司法單位調查釐清。

黃重諺說明，「綽號」部分因本案承辦人吳宗憲遭在押，政風行政調查無法向其詢問，仍有待司法單位調查釐清。

黃重諺表示，本案侍衛室是於6月5日接獲外交部專案出訪任務，於6月20日華航公司行政聯繫窗口聯繫侍衛官吳宗憲，並寄送商品目錄及訂購清單。吳宗憲接獲相關訂購清單後，便「循例」將免稅菸品目錄及訂購單，分交各單位值日人員，由各組同仁自行填寫訂購，於指定時間交回。而相關菸品訂購並無「數量限制」。

調整涉案特勤職務

「並無總統府政務人員涉案」，黃重諺強調，總統府及國安會也就相關人員是否涉入本案免稅菸品訂購進行清查，初步確認本府及國安會並無政務人員、機要人員參與免稅菸品購買。

相關免稅菸品訂購之運作模式行之有年，黃重諺指出，在行政調查的訪談中，多位曾於各前任總統時期任職勤務人員表示，過去即曾聽聞此一洽購免稅菸品的運作，或曾參與購買，購買數量亦超過法定免稅額度。

配合檢方偵辦
在後續作為方面，黃重諺表示，專案小組將持續約談相關人員，並釐清過去歷屆的違法購菸情況。專案小組繼續配合檢方偵辦，並將調查資訊將完整提供檢方。黃重諺說，相關涉案人員部分，除就所涉情節進行懲處外，另考量元首維安，將由特勤中心視整體維安任務需要，進行必要的職務調整。

府頻開記者會自清 律師：恐誘導串證

律師葉慶元認為，政府單位應尊重檢方職權，偵查中之案件就不得再自行對外放話，否則就有誘導串證之嫌。

【本報記者張元融專訪】「總統府公布私菸案行政調查結果，恐有指導檢方辦案與誘導串證之嫌！」律師葉慶元30日接受本報專訪表示，既然私菸案還在司法調查當中，總統府就不宜再對外公佈「調查進度」，引導調查人員辦案方向。他認為，政府單位應尊重檢方職權，偵查中之案件就不得再自行對外放話，若有資料可逕交檢方；否則就有誘導串證之嫌。

此時不宜對外發言

曾任北市府法規委員會主委的葉慶元說，通常正在調查階段的司法案件，檢察官都會告訴相關人員：「請你出去後，不要對媒體發言。」而府方現在正在做的事，就是「拿著總統府公器，向媒體發新聞稿」，這不就是「目前我們被查到這裡了，請大家盡量串供」，而誘導串證嗎？

至於總統府此舉可否解釋為「因國人急於瞭解最新案情，總統府是好意提供進度，讓民眾安心？」葉慶元表示，按慣例還是得由地檢署公布，檢方會自行評估偵查進度，適度向媒體公開，且總統府侍衛室也是被調查機關，本身即不適合對外發言。所以，總統府行政調查階段性結果出爐後，最好的處理方式就是直接將資料移交給檢方。

自己怎能說「未涉案」

葉慶元指出，行政機關雖有內部調查權限，但在檢調單位已介入的情況下，當然是以檢方優先。至於，總統府發言人黃重諺表示調查結果「無政務、機要人員涉案」，他則認為，由一個被調查的機關自己說沒涉案，應無公信力。

葉慶元強調，現階段事實都尚未被釐清，府方應尊重檢調偵查權限，而非劃一條線，告訴檢

調「哪些人沒涉案」。他反問，若是後來發現有此名單外的人員、政務或機要涉案，總統府又該如何負責？

「近萬條的香菸，數量如此龐大，政務、機要居然無一人知情，這是巨大的統治危機。」葉慶元說，總之，總統府一再召開記者會自清，明顯是想切割責任，以免傷及總統選情。經總統指示，總統府會同國安會、國安局各由政風單位於本月23日組成專案小組，蔡英文曾於23日會同國安會、國安局，指示由政風單位組成專案小組展開內部行政調查。30日為總統府第3度為私菸案召開記者會，第1次為24日，宣佈由退輔會主委邱國正接任新國安局長；第2次為26日，說明維安人員長期藉由出訪，超量訂購免稅菸品案件的調查進度。



▲總統特勤人員涉及走私菸，總統府公布調查結果惹議。（維基百科）

▼綠黨於臉書爆料，時代力量立委高潞，以用的國會助理陳恩澤，利用職務之便獲取經濟部 400 萬綠能補助。圖為綠能發電設備（中央社）



高潞助理獲補助案 經濟部：無違法

高潞，以用說個人未利用立委職權獲取補助，助理陳恩澤也表示，申請於法有據。經濟部回應，沒有利益迴避問題。

【本報記者張元融台北報導】綠黨 29 日晚於臉書爆料，時代力量立委高潞，以用的國會助理陳恩澤，利用職務之便獲取經濟部 400 萬補助。隨後時力黨中央速發聲明表示，如屬實，將請高潞委員主動辭去立委。高潞，以用回應，個人未利用立委職權獲取補助。陳恩澤表示，申請於法有據。經濟部回應，沒有利益迴避問題。

而由她的助理所經營的 2 個單位，在沒有實績的狀況下，竟於 1 月獲經濟部「民間團體於偏遠地區設置綠能發電設備」最高 400 萬元的綠能補助，讓很多無法獲得核定的單位私下議論紛紛。

「高舉新政治大旗的時代力量，長期以最高道德標準來要求別的政黨，那對自己的委員跟助理呢？」綠黨指出，高潞對經濟部有監督權，由其助理陳恩澤擔任負責人的 2 個單位，卻承攬經濟部數百萬元計畫，明顯違反利益迴避法規定。

高潞：本人並無濫權
「立委助理權力源自於立

委，黨中央會以最高標準要求高潞自清。」時代力量黨中央 29 晚發表聲明，即刻啟動黨紀調查，如有違法會主動移送檢調單位。時代力量立法院黨團也表示，會先要求高潞委員停止其副總召職務與黨團職權，如違反《立委行為法》、《公職人員利益衝突迴避法》，黨團絕不護短。

接著，高潞，以用於 29 深夜發聲明：「『本人』自擔任立委以來，並未利用任何職權獲取補助，面對不實指控，對我及時代力量的政治形象都造成損害。」

陳恩澤發聲明表示，自己服務族人，舉凡對於原鄉部

落有助的政府資源都依法申請、於法有據。對於外界質疑他應「主動申報與立委的關係」，他則解釋，當時實施的相關規範並無法源，不應混淆視聽。

經濟部：無違法

經濟部於 30 日清查該申請文件後強調，雖然申請文件上確實有陳恩澤名字，且並未主動揭露申請人與高潞之關係，但程序仍符合規定，沒有利益迴避的問題，因《公職人員利益衝突迴避法》去年 12 月上路，但該案件審查在去年 8 月申請截止、10 月進行審查，尚不適用。

765 萬人受漠視！ 幸福盟催公投第 10 案

【本報記者吳婉瑜台北報導】「請政府即刻落實公投第 10 案，別民主淪為口號，」第 10 案內容：「你是否同意民法婚姻規定應限定一男一女的結合」領銜人游信義 30 日指出，公投通過後一直等不到行政院回覆未落實的緣由，反而先收到地檢署的傳票，指控有關公投案有死人連署。游信義質疑，政府藉此迴避公投 765 萬的民意，並呼籲全民共同發聲監督政府。

游：政府無視民意

蔡總統海外宣揚民主自由國家，但去年公投結果政府卻不願落實，實在諷刺，游信義表示，憲法第 17 條賦予民選舉、罷免、創制、複決權，公投正是民意展現的最高性，政府不願落實公投等同棄民意於不顧。

游信義進一步說明，政府應先落實公投第 10 案，在此前提才能進一步擬定專法，實際上政府卻本末倒置。他

說，如果行政院未就婚姻定義入法，將使同性結合之關係，存在許多模糊解釋的空間，專法目前大量「準用配偶、夫妻」等規定，實將造成未來親屬法適用的解釋模糊。

游呼籲全民發聲

游信義提出被檢調傳喚的過程，6 月他請求監察院調查行政院未依法回應公投第 10 案的失職，並予以彈劾、糾舉及糾正，但行政院不僅至今未回覆，所屬的法務部的主任檢察官於 7 月 12 日向他發出傳票，檢察官告知基於中選會告發公投案有死人連署情事，於是展開調查並將他列為被告。

「無視公投第 10 案 765 萬 8008 位台灣人民依法表達的直接民意，」游信義認為，政府不尊重公投民意，甚至再次修改公投法，將公投關入鐵籠，傷害了台灣的自由和民主，他要求政府落實公投，並呼籲全民一起發聲。



▲游信義 30 日指出，公投通過後一直等不到行政院回函未落實公投第 10 案的緣由，反而先收到地檢署控告死亡連署的傳票。(Photo by 吳婉瑜／台灣醒報)

支持韓國瑜 台中派系大老總動員

【本報記者特派員劉東泉台中報導】台中市地方派系動起來！國民黨正式提名韓國瑜為總統候選人後，台中縣前縣長廖了以、前議長林敏霖與前副議長何泗聰、前縣黨部主委李耀群等人，預計在 8 月中下旬具名邀請原縣區地方泛藍人士在豐原聚會。雖然是以秋季聯誼餐會為名，但實際上是為了表達對韓國瑜的支持。

日前韓國瑜原訂到台中拜會紅、黑派大老，但因高雄豪大雨需要親自坐鎮，而未能成行。由於韓國瑜已確定由國民黨提名，地方人士決定在八月中下旬以聚餐為名，表達對韓國瑜的支持。

由廖了以、林敏霖等人共同具名的邀請對象，主要是廖了以擔任兩屆縣長、及林敏霖擔任兩屆縣議長期間的縣議員、地方農會理事長及總幹事、鄉鎮市長及代表會主席等。雖然這些地方人士有不少已經退出政壇、或不再參與地方事務，但林敏霖受訪時指出，「我們這些老的還是可以互相走動走動，連繫舊有感情」，並共同表達對韓國瑜的支



▲台中縣前議長林敏霖證實將和前縣長廖了以邀訪地方人士，表達對韓的支持。(Photo by 劉東泉／台灣醒報)

持。

林敏霖表示，這場餐會只是與舊有藍營同僚一起聚餐。前縣長廖了以曾任第 11、12 屆縣長，他則擔任過第 12、13 屆議長。透過邀請大家聯誼，不分地方紅黑派或第三勢力，大家互相連繫感情。雖然不是一場正式的支持造勢活動，但確實是為表達對韓的支持。後續的大型支持活動，會再擇適當時機推動。

據了解，曾經與胡志強競選第一屆台中直轄市長的立法院長蘇嘉全，上周即到霧峰邀請地方農會人士聚餐。曾任農委會主委的蘇嘉全，在與胡志強競選時，差點讓胡志強翻船，胡僅小贏蘇 3 萬餘票。顯然，兩黨私底下的動員開始大力動起來。

時力對高潞下通牒 31 日恐除黨籍



▲時代力量立委高潞，以用於 29 日夜間急發聲明表示，本人自擔任立委以來，並未利用任何職權獲取補助。(中央社)

【本報記者吳婉瑜、張元融綜合報導】時代力量黨部下通牒！針對時力立委高潞，以用助理涉嫌利用職務之便，獲得 400 萬元的綠能補助案，時力紀律委員會 30 日開會後做出 3 點決議，時力發言人李兆立證實，確有違反利益迴避原則之虞，要求高潞於 31 日 17 時前到會說明，若逾期未說明，最嚴重不排除將開除黨籍處分。

高潞 30 日仍未出面向時代力量黨中央說明，李兆立指出，根據現有資料認定申請補助案確有其事，已涉嫌違反《立法委員行

為法》第 19 條及 20 條，將請時代力量立法院黨團移送立法院紀律委員會調查。

李兆立說，目前掌握事證，本案已有違反利益迴避原則之虞，影響時力黨聲譽情節重大，依程序仍應給予高潞陳述之機會，但 30 日紀律委員會多次聯繫高潞不成，將會另再通知，並要求當事人於 31 日下午 5 點前到會說明。

李兆立表示，若高潞在規定期限前未提出說明，將逕依目前掌握之事證進行決議，不排除以開除黨籍處分。

▼ 為了孤立伊朗，川普盼透過出售軍武給沙烏地阿拉伯，用以維繫和沙國的關係。30 日確定軍售案拍板定案，這被認為是國會監督一大失利。（中央社）



▲ 川普成功否決國會對出售沙國軍武的否決案，強行繞過參議院和沙國「稱兄道弟」。(photo by 美國海軍官方)

川普護航軍售案成功 賣武器越過國會

【本報記者宋秉謙綜合報導】川普最近霸氣繞過參議院，強行通過對沙國軍售案！為了孤立伊朗，川普盼透過出售軍武給沙烏地阿拉伯，用以維繫和沙國的關係，即便民主黨和共和黨都有喊停軍售案的聲音，但國會最終於 30 日確定無法改變川普動用否決權，軍售案被拍板定案，這被認為是國會監督一大失利。

擋軍售為人道考量

根據《英國廣播公司》報導，美國對沙國的 80 億美元軍售案在本月經歷多次拉扯，川普聲稱，伊朗是中東局勢不穩



即便民主黨和共和黨都有喊停軍售案的聲音，但國會最終於 30 日確定無法改變川普動用否決權，軍售案被拍板定案。

的一大主因，為了制衡伊朗，川普願意選擇和沙國建立更緊密關係，決定透過出售軍武來釋出善意，而這項軍售先被眾議院擋下過一次，但川普打算與國會死磕，祭出否決權來「否決國會的否決」，最終結果在 30 日揭曉，勝利者是川普。

由於國會的否決案遭到川普行使否決權退回後，想再度通過需要極高門檻（3 分之 2），無力二度否決的結果自然可預見。民主黨的卡定無奈表示，國會 2 大黨

考慮的點，是沙國恐拿美國出售的軍武，用在葉門內戰等中東事務，出自人道主義考量，軍售案得被擋下來，國會的失敗也代表著共和黨員放棄監督之責，意即放任行政權強行壓過立法權，使川普能繞過國會行事。

沙國有發展核武隱憂

《以色列國土報》報導，此舉也暗示川普政府打算在中東佈局的方針，在伊朗多



次提出和緩雙方關係的要求後，川普仍然選擇孤立伊朗，改為轉向對沙國熱絡，顯然已放下對沙國殺害記者卡紹吉案、以及其參與葉門內戰的不快，川政府於中東外交的核心幾乎能確定是沙國。

此外，民主黨參議員梅南德斯憂心忡忡說，川普的沙國軍售交易案更包含敏感的軍事技術問題，川普批准的 7 項申請中，讓沙國得以向美國公司購買核電技術，這已不只在軍武層面，更涉及到沙國可能正大光明獲得發展核武的技術，他擔憂川普此舉無疑於「與虎謀皮」，為了狙擊伊朗的隱藏代價不小。

強森脫歐協議 蘇格蘭：恐帶來災難

【本報記者王安棟台北報導】強森首次出訪蘇格蘭就碰壁！英國首相強森上任後提倡與歐盟重新協商脫歐協議，讓國家的未來充滿不確定性。蘇格蘭首席部長施特金 29 日與強森會面時，對其脫歐協議與蘇格蘭主權的立場皆表達反對，凸顯兩方政府的歧見。

施特金不贊成脫歐

新任英國首相強森近日展開參訪大英聯合王國的行程，此行目的在於鞏固聯合王國內的團結。他在 29 日前往蘇格蘭與首席部長施特金進行會談，討論脫歐協議與蘇格蘭主權等多項議題。然而，強森追求新的脫歐協議、甚至考慮無協議脫歐的主張並不受施特金的青睞，她在會中多次表示反對強森的訴求。

蘇格蘭政府指出，強森沒有一個明確的計畫來達成新的脫歐協議，施特金在接受《BBC》訪問時推測，表面上強森不斷提倡新的脫歐協議，但他真正在尋求的其實是無協議脫歐。施特金表示：「強森目前的強硬姿態很難和歐盟達成協議，再這樣下去，不管對蘇格蘭還是聯合王國，都會造成災難性的後果」



▲ 英國首相強森（左）29 日與蘇格蘭首席部長施特金（右）會談。（影片截圖）

10 月 31 日一定脫歐？

根據《Euro News》報導，針對強森希望統合聯合王國的期許，斯特金也在會談中強調蘇格蘭的人民有權決定國家的未來。雖然蘇格蘭在 2014 年的獨立公投的結果是反對派獲勝，但是 2016 年英國脫歐公投時，人民反而是決定留在歐盟，自此國內開始出現要求舉行第二次獨立公投的聲浪。

強森曾承諾無論有沒有達成協議，都會讓英國在 10 月 31 日前正式離開歐盟，目前歐盟仍拒絕重啟脫歐協議的談判。



脫歐不確定性 英鎊幣值創 28 月新低

【本報記者許雅筑綜合報導】受脫歐影響，英鎊幣值創 28 個月以來新低！新的英國首相強森於 24 日上台，對脫歐開始採取強硬的手段，承諾將會在 10 月 31 日正式脫歐，且不排除「無條件脫歐」的可能性。受此影響，英鎊於 29 日貶值 1.1%，幣值是這 28 個月以來最低。

貶值情形

根據《愛爾蘭獨立報》報導，強森表示，他會在 10 月 31 日讓英國正式脫歐，且不排除「無條件脫歐」，若歐盟領袖不同意重議和首首相梅伊達成的協議，將不開脫歐談判。受此影響，英國時間 29 日下午 1 點半，英鎊幣值貶值 1.1%，兌美元匯率來到 1 比 1.2242，兌歐元匯率則來到 1 比 0.90855。從 5 月開始，英鎊兌美元的匯率已貶值了 7 個百分點，未來仍



貶值影響

根據《英國廣播公司》報導，許多商業遊說集團要求撤銷「無條件脫歐」以利投資資金持續流入英國。負責籌畫「無條件脫歐」的丈夫（Michael Gove）表示，他的團隊正努力與歐盟進行溝通，但「無條件脫歐」的可能性相當高，對這樣的狀況政府已著手進行準備。

英鎊貶值雖對出口以及旅遊業有益，但對許多產業來說，必須先向外進口原料才有辦法製造出產品對外銷售，且貨幣貶值也會造成國內物價上漲，目前看來脫歐對市場造成的影響有可能是弊多於利。



川普反法西斯發言惹議 Cuso 標籤瘋傳

【本報記者許雅筑綜合報導】說反法西斯主義團體應是恐怖組織，川普言論遭反彈！美國總統川普 28 日在推特上表示，認為應將反法西斯主義（Antifa）的團體歸為恐怖組織。這樣的發言引來許多來自美國與德國的反彈，也造成「IchBinAntifa」（我是反法西斯主義份子）的主題標籤在推特上瘋傳。不過即便如此，德國境內仍有支持川普的聲

推特標籤抵制川普

根據《CNN》報導，川普於 28 日在推特上發布一則推文，說反法西斯份子盡是拿著球棒到處打別人頭的殘忍激進左派瘋子，正考慮要將這些團體列為恐怖組織，如此一來也能方便警方行事。他的貼文在共和黨參議員的決議之後發布。

根據《德國之聲》報導，針對川普的言論，許多德國的社群媒體使用者以及政治家在推特上著手進行反擊。他們創了



▲ 川普反法西斯發言惹議 Cuso 標籤瘋傳。(photo by antifa on Flickr)

「IchBinAntifa」（我是反法西斯主義份子）的主題標籤，而這個標籤也成了推特熱門搜尋排行第一名。標籤使用者會說明自己反法西斯主義的原因，其中有人也提到了德國納粹時期的黑歷史。

仍有人支持川普言論

「反法西斯主義（Antifa）」一詞被用以定義一群政治思想傾向左（通常是極左），但並非民主黨支持者的份子。這個團體並無正式領袖或總部，只有特定幾個州內的團體會進行定期的會議。大部分的反法西斯主義份子進行的是和平的抗爭，但他們「可以使用暴力實現正義」的想法也

遭受到批評。雖然推特上支持反法西斯主義份子的人數眾多，但在德國仍有支持川普的聲。除了右派政黨之外，德國警察聯盟在漢堡的分部也發布反法西斯主義份子示威時威脅要對警察使用暴力的照片，表現對反法西斯主義份子的不認同。



▲ 英國新首相脫歐手段強硬，且不排除「無條件脫歐」，造成英鎊貶值超過 1 個百分點。(photo by Pxhere)

▼歐洲法院昨日裁決，未來企業若要在網路上植入臉書按讚，須提醒告知洩漏個資的風險，並主動告知企業網路規範。(Photo on Wikipedia under CC license)



臉書按讚洩個資？歐洲法院要規範

未來企業若要在網站上架設臉書置入，需提醒使用者個資將被回傳至臉書總部，也需主動告知所有網路規範。

【本報記者郭詠琳綜合報導】逛網購平台也會有洩漏個資的風險？德國近日一名消費者在衣物網購平台瀏覽商品，按下平台上臉書的「讚」卻立即洩漏所有個資。歐洲法院 29 日裁決，未來企業若要在網站上架設臉書置入，需提醒使用者個資將被回傳至臉書總部，也需要主動告知企業的所有網路規範。

網路消費洩個資

據《路透社》報導，一名消費者近日對德國的網購衣物平台提出控訴，因為他在平台上點下臉書「讚」的同時，該平台竟洩漏了他的個資。德國法院上呈至歐洲法院，歐洲法院週一裁決臉書與平台需共同負責。

《德國之聲》報導指出，歐洲法院也提出，未來公司若要在網

站上植入臉書按讚，必須警告使用者相關個資（如 IP 位址）會傳到美國臉書的總部，也需要清楚告知使用者公司所有的網路使用規範。

裁決成判例

臉書的副總法律顧問吉爾伯特表示，這項裁決將成為未來網路需具備的重要特質，也替網站置入 (website plugins) 立下規範。他也說明，「臉書正積極

和企業夥伴研究相關規範以確保不會再觸法，探討企業如何能繼續從臉書網站置入獲利」。

將網購平台上呈至法院的消保團體表態樂見其成，並表示透過消費者個資獲利的公司未來必須負起全責。德國主要網路產業協會 Bitkom 領導人則感嘆，未來網路公司將需要承擔更多責任，因為不只是臉書會受影響，而是所有社群媒體。

貫徹減碳理念 桑伯格將乘小船赴美

【本報記者王安棟綜合報導】在歐洲積極倡導全球暖化議題的社運領袖桑伯格，將在下個月前往紐約參加聯合國氣候高峰會。年僅 16 歲的她在 29 日宣佈，為了貫徹她的環保理念，這趟旅程並不會搭乘飛機，而是回歸最老派的方式，搭船橫跨太平洋。

以行動傳達理念

根據《美聯社》報導，桑伯格花了數月的時間尋找飛機以外的交通工具，因為她不想搭乘排放大量溫室氣體的飛機，最後她選擇搭乘一艘遊艇，將在父親及紀

錄片攝影師等人的陪同下，從南英格蘭前往紐約，預計耗時兩週。在這趟美國行中，桑伯格不僅會參加氣候高峰會，也會在 12 月時出席同樣由聯合國舉辦的聖地牙哥氣候變遷會議。

桑伯格表示，由於仍有許多人反對全球暖化的證據，她並不確定自己的理念會如何傳達到美國。接受《CBS》訪問時，她表示自己會像以前一樣持續嘗試，也希望人們相信科學根據，正視氣候變遷帶來的影響。

不同的反抗方式

力推種樹抗暖化 衣國種樹破金氏紀錄

【本報記者宋秉謙綜合報導】對抗氣候暖化不只是嘴巴上說說！衣索比亞在總理阿比大力推廣下，盼透過種樹，彌補森林過度砍伐所導致的暖化，該國日前宣佈單日狂種 3.5 億棵樹打破金氏世界紀錄。阿比強調這是他的綠色政策其中一環，旨在改善衣國森林覆蓋率劇減問題，恰好配合國際間對抗氣候暖化的動作。

隨著氣候暖化帶來的異常氣候問題肆虐全球（如近期歐洲熱浪），聯合國將矛頭指向其中一個導致氣候暖化的原因：森林過度砍伐。

而根據《英國鐵路速報》報導，衣索比亞恰好是全球森林覆蓋率銳減率數一數二的國家，他們從 20 世紀初森林佔總土地面積的 35%，到千禧年後僅剩 4% 初頭，衣國森林已成為經濟發展的一大犧牲品。

衣國總理阿比對此推出綠色政策，努力推廣種樹運動，該國 30 日發表聲明，在綠色政策期間曾創下單日（實際上僅 12 小時內）就種了 3.5 億棵樹，這將改寫印度於 2016 年寫下的單日種植 5000 萬棵樹紀錄，當時印度共號召高達 80 萬名志願者才完成的紀錄。

陰謀論？

據該國林業部官員表示，阿比的綠色計劃於 5 月到 10 月間，在該國 1000 多個地點種植至少 40 億棵樹，目前已



▲桑伯格自 2018 年開始積極倡導氣候變遷的重要性。(Photo on Wikipedia)

桑伯格自 2018 年 8 月發起星期五氣候罷課活動 (Fridays For Future)，在數個星期五前往瑞典國會前抗議，高喊口號「沒有未來何必上課」，表達她對於減少溫室氣體的訴求，此倡議運動也引起了歐洲各地學生的效仿，並進一步引起全球的關注，這個運動至今已有超過 100 個國家、至少 5 萬名學生響應。針對反對者稱她為極端左派的指控，桑伯格表示：「反抗的方式有很多種，我認為只要是和平進行的，公民不服從也是一種好的方式。」這位 16 歲的青少年計畫休學一年，持續奔走各地，喚起人們對氣候變遷的意識。

人類已耗盡地球資源？專家示警

【本報記者莊瑞萌綜合報導】地球資源正快速消失。根據全球足跡網路最新報告指出，人類從地球支取的資源速度已較往常加快 1.75 倍，換言之，在今年 7 月底，人類就已將今年一整年地球可供應給人類的所有資源使用完畢。

據《英國獨立報》報導，由全球足跡網路設計的地球超載日，今年落在 7 月 29 日，相較 2017 年為 8 月 2 日以及 2018 年為 8 月 1 日，今年不只又提前達標，若與 20 年前相比足足提早 2 個月，顯示人類今年就耗盡地球可提供給人類的所有資源。

隨著消費增加與人口成長，人類消耗資源的速度已是地球生態系統再生速度的 1.75 倍，換句話說，人類把地球當 1.75 顆地球在用。

據《德國之聲》報導，全球足跡網路從 1986 年開始計算地球超載日，這次報告也



指出，部分國家達到超載的速度比其他國家還早。

例如卡達與盧森堡今年不到 3 月就已超標，阿拉伯聯合大公國、科威特、美國、加拿大、丹麥與澳洲在 3 月底前達標，以色列與德國是在 3 月 3 日，只有古巴、尼

加拉瓜、伊拉克、厄瓜多與印尼在 12 月達到超載。

人類消耗地球的行為，從毀林、土壤侵蝕、生物多樣性消失與二氧化碳在大氣中堆積可見一斑。該組織創辦人瓦克納格爾指出，「我們只有一個地球，這也是人類存在的絕對要素之一。」地

球之友代表基利也指出，「地球資源是有限的，我們正處於一個氣候危機中。」

全球足跡網路也指出，假如人類將食用的 5 成肉品以素食食物取代，地球超載日可以往後退 15 天，減少全球排碳 5 成則可往回調 93 天。

也跟著加快。(Photo by dare on Flickr under Creative Commons license)



▲衣索比亞官方表示阿比的綠色計畫很成功，更寫下單日種樹數量的金氏世界紀錄。(影片截圖)

達標 26 億棵樹，依照進度算，綠色計畫達標有譜。

然而，在這個正面新聞的背後仍存在陰謀論，根據《BBC》報導，阿比的批評者則認為，這個種樹運動和整個綠色計劃根本是「煙霧彈」，目的是分散群眾對該國近期內政爭議事件的關注度。

衣國日前傳出種族衝突事件，至少 250 萬人流離失所；無論是否為轉移話題，至少阿比提倡的種樹運動有別於多數國家只是嘴巴講講「抗暖化」，是有實際作為的。

不懼雨天場地 美金牌跨欄女將破紀錄

美國跨欄女將穆哈梅德 29 日於全美錦標賽跨欄跑出 52 秒 20 的佳績，除了奪冠之外也刷破世界紀錄。29 日當天天氣並不佳。

【本報記者宋秉謙綜合報導】美國金牌女將以毫釐之差的 0.14 秒，打破 400 公尺跨欄高懸 16 年的紀錄！美國跨欄女將穆哈梅德 29 日於全美錦標賽跨欄跑出 52 秒 20 的佳績，除了奪冠之外也刷破世界紀錄；由於 29 日當天天氣並不佳，過去部分跨欄選手都不愛雨天比賽，認為場地打滑和重踩不利表現，但穆哈梅德在里約奧運奪金當時也是雨天，如今又在雨天破紀錄，雨天也被戲稱為她的專屬主場。

根據《NBC 體育網》報導，美國金牌跨欄女王、穆哈梅德於台灣時間 29 日晚間的全美錦標賽寫下歷史，她在 400 公尺跨欄繳出 52 秒 20，毫無懸念拿下冠軍，更打破俄羅斯女將佩科尼卡在 2003 年寫下的 52 秒 34 的世界紀錄，差距小到只有 0.14 秒。

穆哈梅德表示，打破這項紀錄很幸運，並認為未來訓練系統精進、跑者身體素質更佳，打破



▲美國金牌跨欄女將穆哈梅德在雨天跑出世界紀錄，成為該國出戰東奧的一大王牌。(photo by Wikimedia)
紀錄是早晚的（只是沒想到是自己），即便她對精彩表現如此謙虛，仍掩蓋不了這次紀錄的亮點：雨天破紀錄。一般認為，不佳

天氣對跨欄很不利，畢竟天雨路滑，為了不發生打滑失誤，選手不免會改變跑法，改為重踩，雖然失誤率下降，但無形會減慢速度。

然而，穆哈梅德卻好像不受雨天影響，她 2016 年在里約奧運奪金當時也是潮濕天氣，如今又在雨天跑出世界紀錄，不懼怕爛天氣顯然是她一大優勢。外媒開玩笑說，想在明年東奧擊敗穆哈梅德，先查看當天的天氣預報。

此外，這次的全美錦標賽也可說是美國東奧代表隊的模擬考。據《日本時報》報導，除了 29 歲正值巔峰期的不動王牌穆哈梅德以外，美國應該會重視本次奪亞軍的麥可勞琳。這位不滿 20 歲的超年輕新秀首度參戰職業級大賽，就跑出 52 秒 88 的精彩成績，很可能會是未來美國隊接班好手，明年的東奧也可能看到她隨隊出戰、累積經驗。



▲美國金牌跨欄女將穆哈梅德。(photo by PGA 官網)

圖文選粹

圖文 / 中央社

中信兄弟彭政閔引退賽 門票 10 分鐘搶空



▲中信兄弟隊老將「恰恰」彭政閔(左)9月29日在台中洲際球場的引退賽，門票29日開賣10分鐘就搶空，引退週9月28、29日兩場賽事共4萬張都已售罄。右為中職會長吳志揚。

黃天賜余硯誠開轟 U12 少棒中華勝捷克



▲U12世界盃棒球賽預賽，中華隊29日與捷克隊交手，黃天賜、余硯誠(右)都開轟，中華隊最終以16比0、5局拿勝。(photo by 中華民國棒球協會)

高球美巡賽更嚴格 新制少人分獎金

【本報記者宋秉謙綜合報導】明年賽季的高爾夫球美巡賽難度上升！美巡賽 30 日公布下賽季實施新賽制，為了解決最終輪賽事人數太多、太拖戲，淘汰線將會更嚴格。過往賽制讓前 70 名能晉級最後兩輪，但未來限縮為前 65 名，高球界對新制看法不一，但現任美巡賽協會成員凱西大力讚賞，這不只解決人多進展慢的問題，更讓分獎金的人數減少，「打的越好、排越前面、獎賞越誘人！」

淘汰標準更高、更嚴

根據《CBS 體育網》報導，高爾夫球界四大滿貫賽事之一的美巡賽(PGA)確定改制會於 19/20 新賽季上路，美巡協會表示，現在觀眾的流失與球賽太拖有關，在越關鍵的最末幾天球



▲高爾夫球美巡賽確定改制，未來淘汰線更嚴苛。(photo by PGA 官網)
賽應該要是精彩的，應該達到去蕪存菁，把淘汰標準調高，讓最終兩輪的參賽者都是強者。

美巡協會進一步解釋說，巡迴賽一般打 4 輪、總計 72 洞，舊制是從半程的 36 輪開始拉淘汰

線，前 70 名(與並列者)之後的選手將被淘汰，而新制將限縮成前 65 名。此舉顯然讓最終兩輪選手數更少，變相讓選手容錯率更低，球賽更加精彩，每一洞都得謹慎、一旦打不進前 65 名

就沒有追趕的機會。

一如繼往，改制都會引來不同看法。據《高爾夫球文摘》報導，現役選手斯尼德克受訪時表態反對，他認為原制度並無太大缺陷，更何況把前 70 變成前 65 影響不算巨幅，要說一下就提升賽事精彩度有點過頭。

獎勵相對更高額

不過，美巡賽協會成員凱西極度讚揚新制，他認為，精彩度的改變不只是因最終兩輪參賽者更少、更強，重點還是動機，由於高球界獎金制度是依照最終輪排名依序分下去，新制讓最終輪參賽者變少(淘汰者領不到)，人少、分到的獎金就越高，這也激勵著球員「打更好、拿更優渥的獎金」。

橫掃全球億萬票房《佈局》懸疑改編
榮獲義大利奧斯卡 最佳改編劇本提名

★★★★★
—Recensioni

“腎上腺素直線飆高!”
—Trama

“深得希區考克精髓”
—Cineropa

魔高一尺，道高一丈

8/23
百密一疏

THE INVISIBLE WITNESS

義大利金獎導演 史蒂芬諾莫迪尼 燒腦新作

《上海世界》影帝
里卡多史卡馬西奧

義大利女星
米麗安利歐尼

威尼斯影帝
費比奇歐班提佛格里歐

《我愛顧我在》義大利女星
瑪麗亞佩亞多

CEO 對談

加班不值得鼓勵 準時下班是王道

台灣工作超時，在全世界相當有名。原因可能來自時間跟生產力成正比的觀念，認為付出時間越多的人，生產力就越大。

主持人（以下簡稱「問」）：工作到底該不該準時下班？這是上班族最關心的問題。從農業到工業再到科技社會，整個大環境都在變化，究竟上班幾小時才算合理，又能合乎人性化？

準時下班不是常態？



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

以勞基法為準，每天8小時、一週40小時，理論上才能稱為正常、合法的僱用關係。但事實上，整個社會不僅民營企業不能準時下班，現在就連公務員都很難準時下班了。

以前採訪行政院時，常看見行政院的秘書一次提著3、4個公文

袋，與主管隨行上車批公文，下班時間等同是中場休息，部分官員甚至回到家後還需要接聽記者來電，等到記者截稿時間結束，又要準備批一大堆公文。

無論是民營企業跟公家機構都面臨超時工作的問題，台灣工作超時，在全世界相當有名。原因可能來自時間跟生產力成正比的觀念，認為付出時間越多的人，生產力就越大。

公司文化影響加班

陳玲玲：我所處的行業為廣告業，在廣告業還無法令規範時，的確屬於時常加班的產業之一。但據我的觀察，這跟公司的文化非常相關，總經理加班往往員工也加班。舉例來說，總經理會帶領大家在晚上開會，而創意總監下午才會開始工作的習性，在早期非常普遍。

尤其年輕人剛進這種型態的公司，通常都會跟著老闆的習性走，日以繼夜的加班，所以我認為這與公司的風氣有關。老闆帶領員工加班，大家就得加班，而且老闆還會覺得有在加班的，才是對公司忠誠、努力付出的員工。

倘若老闆抱持著這種看法，即便工作再有效率，他也不見得會認同。甚至有老闆是需要員工24小時開機待命，隨時都要能找到下屬處理問題。

8小時生產力

陳玉芬：這也是舊經濟與新經濟的差別。對老闆來說，員工如果聰明又負責任，還能視公司為重心，老闆會認為這是他想要培養的人才。但20幾歲的年輕世代，與40歲以上的人是有差別的。

兩者差別在於，年輕人認為工作時間長短該掌握在8小時，工作只是他們生活的一部分，其餘時間該拿來做其它事務，在工作上取得的成就感也就不會太高；可是40歲以上的人，通常會把工作視為生活重心，在工作上取得的成就感也較高。

這也導致現代的老闆跟員工價值觀產生衝突。我認為，想要在兩者間取得平衡，除了調整對工作的心態，也能透過觀察公司的治理方式是否完善，老闆的理念有沒有合乎常理等。

上有政策、下有對策



再回來觀察，年輕人8個小時是在認真工作，還是在打混摸魚、直到快要下班時才開始工作？因為上有政策、下有對策，我認為，工作上班的重點是在於員工的工作效能是否有合理發揮，以及老闆是否有明確的基準去評斷，員工在8小時內的生產力多寡。

問：玉芬說到一個重點，究竟什麼樣的產業處於某種結構下，會要求什麼樣的員工。從大環境來看，整個市場是自由市場，什麼叫自由市場？就是大家都能自由選擇自己想要的工作，沒有人會刻意拿刀架著對方脖子說，你不准在那家公司工作。如果公司請你配合加班你不願意，大可一走了之，老闆也無法留你。

但價老闆卻總能找到替代者，員工辭職他還是能以同樣的價碼找到另一位員工。倘若原本的自由市場變成如此，員工也無法辭職，當然，實力堅強的人肯定有得選，沒有實力就沒有選擇權。

千金難買好員工

好在政府面對這般的自由市場，有勞基法能夠給予協助，讓工時不會太超過，即便加班也會有合理的加班費補償。請問兩位專家，有部分的人工作並不是為了錢，也不在乎老闆把錢扔進垃圾筒，只是因為自己的理想而工作。

我自己有一句名言，「對一位認真的員工，再高的薪水也是不夠的。」你可以買一個人的8小時，卻買不起一個人的真心。一個員工願意為你真心真意的工作，8小時的品質是非比尋常的。

所以我鼓勵年輕人，找一個願意奉獻自己的工作。好比婚姻，如果真要計較，那可以選擇不要跟對方結婚，但真的愛上了對方，即便沒錢也會努力去追求對方，如果真的找到合適的工作，薪水不高也能快樂的做下去。否則每天工作只是指望下班時間的到來，久而久之自己應該也會生病。但投入廣告界的人，工作真的是日以繼夜，要怎麼計算對方的薪水呢？

有自主權與選擇餘地的，有公司要他就去，甚至還有可能面臨公司無法發薪水的狀況。

陳玉芬：確實！選擇好的公司也很重要。我相信每一個在職場上工作的人，都希望明天會比昨天好，明天比今天更好，但通常處在同一個環境裡太久，會逐漸否定自己在工作自由市場的價值，進而強迫自己選擇待在相同的環境工作。

重視與主管的溝通

這樣的狀況變成一種習慣，雖然也有可能是曾想要改變卻無法改變，只好不得不放棄轉換跑道。可是我認為這一切都跟選擇有關，如果你認為自己是迫於無奈，也不願意學習新技能，遇見新事物也不願意改變現狀，倘若只剩下抱怨，對於你跟工作都沒有好處。

每個人應該重視自己跟工作以及主管間的溝通。我會建議我的員工，即便你已經20幾歲，但還



當員工被要求長期加班時，如果連自己都沒有向老闆提出異見，沒有為此嘗試奮鬥或溝通，最終難以改變現況。(photo by too shero)

法能解決的。

為薪水忍老闆？

問：再來有兩個問題，第一、現在的老闆若是可以溝通，就不是老闆了，因為老闆通常對自己的主觀想法都很有自信；第二、對員工來講，基本上還是看在薪水的份上，才願意配合老闆要求、忍受加班。

畢竟許多員工都還年輕，需要累積自己的財富，沒辦法隨便便就說：「我要辭職，不幹了！」輕易得罪老闆，他需要擁有一份穩定的工作，累積人生第一桶金。

也就是說，員工在跟老闆談判溝通時的籌碼本身有限；再者，他們為何要「忍」？又為何不換工作？多數情況是因為他們需要一份穩定的薪水養家，而且換工作也不見得能找到更好的新工作，在這兩個壓力下，只好當痛苦的加班族。玉芬，您如何看待這個現象？

員工要與老闆協商

陳玉芬：當員工被要求長期加班時，如果連自己都沒有向老闆提出異議，沒有嘗試為此奮鬥或溝通，最終難以改變現況。雖然說，現在有加班費規定，可是對許多年輕人而言，他們其實更在意自己的工作彈性，加班費制度反而只是作為一種抑制手段，希望能藉此讓老闆因成本考量，不讓員工過度加班。

與此同時，做老闆的企業主，有必要考量員工的工作量是否合理，假設1個人得超負荷2個人的工作量，若只是短期狀況或許還好，但長期而言勢必會造成員工離職，這對經營企業而言，也是一種風險。

取得平衡點

應該試著將自己的工作做個分析，或者是找尋自己對於工作的價值在哪，進而去跟老闆溝通，如果不願意長時間加班，就問清楚老闆的需求是什麼，試著在這中間取得一個平衡點。

但也有人是因為主管不敢下班，自己也不敢走，如果被迫加班的原因在於不敢比主管先離開，那更要審慎的去看，否則只是浪費自己的時間而已。

總的來講，還是要看自己如何去看待自己的工作。如果工作的確是需要犧牲奉獻，譬如說因為客戶通常集中在下午、傍晚，導致自己的下班時間被影響，那你可以改變自己的工作時間，去配合真正的工作量，這都有很多方

問：去配合真正的工作量。(photo by pixabay)

司沒辦法傳承等問題。

新舊世代看法不一

陳玉芬：過去時代就是如此，然而，現在企業要的員工一定會越來越年輕，不會只想要資深老員工。當員工年齡層越來越年輕的時候，你還不尊重新世代注重自身權益的價值，不願意承認年輕世代對事業有不同的看法，那勢必就會惡性循環，留不住員工。

陳玲玲：關於加班，我也有觀察出幾種現象。例如，我有個朋友的公司一直加班，我就問他，為什麼你們公司一直加班？他解釋，因為他的客戶下午5點才告知他工作內容。

他的客戶並不習慣一早就告知工作內容，通常會在下午5點以後才跟他聯繫。5點才得到資訊，倘若這個案子有時效性，員工晚上就得加班。

客戶時間難配合

還有另一種客戶，因為白天會議太多，總有開不完的會，所以他上班時間都在開各種協調會議，等到有空跟外界聯絡的時候，已經是下班時間了。所以，有時候並不是公司老闆刻意要讓員工加班，問題出自客戶端時間沒辦法配合，而老闆總不能告訴客戶，「我沒辦法做你這個案子。」

除非老闆覺得這客戶對公司而言不重要，或者願意找客戶好好約談，才能解決時間配合的問題。然而，此舉也有可能讓公司失去這位客戶。

陳玉芬：那有沒有可能就工作方案改成，讓晚上加班的同事晚一點進公司？

陳玲玲：對！以前我們會分成夜班與日班，讓員工可以就個人狀況彈性選擇。

問：接著我們來討論「如何避免加班？」我相信，員工有員工扮演的角色、當老闆的有老闆角色、客戶也有客戶的角色，到底該怎麼做才能讓員工不必加班？

之前已經提到許多加班的弊病，從我們的討論中可以發現，加班是一種惡性循環，硬是要加班，員工早上的精神就不會好，員工若是經常過勞，這家公司也會提早老化，所以加班本身並不是一個值得鼓勵的現象。讓我們一起來防備加班，大家一起提解決方案，想想該如何做才能減少加班？

老闆以身作則

陳玉芬：我想，從老闆的角色出發，老闆自己可「以身作則」，因為有些老闆本身是中階主管，他自己其實也不太敢提早下班，他會害怕他前腳剛走，員工後腳

就跟著走。

可是他得正視「主管前腳剛走，員工後腳就跟著走」的現象。我認為如果你能給員工多點空間，員工也會給你更多的回饋。

如果老闆6點走，一般員工大概7點前走都算是普遍現象，從6點開始整理工作，6、7點之間下班，時間點差不多。如果說6點後，才收到客戶Line訊息，員工也會比較願意完成工作，雖然在家工作也算是一種加班，不過早下班會讓同事們大部分都比較能夠接受，在家還要應付客戶。

因此，我認為公司「6點準時下班」作為一種指標，讓老闆來檢驗，會不會因為「6點可以準時下班」，就讓生產力減少。但在我看來，生產力並不會減少。

員工也須換位思考

從員工的角色來看，我建議員工可以試著換位思考，用商業頭腦去思考老闆的立場，不要自以為是地認為「只要時間到點，就可以走。」這是沒有溝通與體諒的想法。員工應該清楚地跟老闆討論好，每週、每月、每年的工作目標與績效。

當老闆清楚掌握員工的工作進度後，進而就會比較願意相信員工。老闆之所以會不信任員工，常常是因為害怕他們把事情搞砸，得幫他們「收拾殘局」。

陳玲玲：我也認為老闆扮演的角色至關重要，因為老闆是掌控全局的人，經驗老道的主管，會預測未來一個月的工作量，如果下個月工作量過重，就可以挪一些到這個月，提前分擔壓力。

做錯、重做必須加班

我觀察到，許多加班是來自於「做錯」與「重做」。因為員工自己在跟客戶對接的時候，對於客戶的要求沒有溝通清楚，所以常常得重做。所以，一開始的溝



▲ 慣老闆總能找到替代品，即便有員工辭職，還是能以同樣的價碼找到另一位員工，變成在市場上待價而沽。(photo by google)

通愈是清楚，抓住客戶的要領，愈能減少修改的時間。也就是說，與客戶的精準溝通必不可少。

問：談到溝通，我也有個建議，假如員工可以在下班前2個小時，主動去詢問主管還有無待做事項，展現「今日事，今日畢」的態度，或許可以讓雙方的溝通更順暢。

陳玉芬：這點很好，但是要提防5點去問老闆有沒有事要做，就算沒事，也經常變成有事，老闆總想找事給你做。而真正能解決問題的辦法，是雙方要清楚的訂定工作進度與工作目標。

問：這就像是「管理你的上司」，預先弄清楚老闆的要求，提早滿足他，就能讓他無話可說。上述也有提到，老闆可以自己以身作則，自己先離開公司後，員工卸下心裡壓力，也比較方便跟著下班，若是老闆想讓員工提早下班，可以試著自己先從自己做起，會有示範效果。

工作中的彈性空間

另外，我曾有一次經驗，就是公司公告「今日清潔人員要整理辦公室環境，請同仁提早1小時離開公司。」員工在有時間壓力的同時，也會提高員工效能，我保證當天公司運作效率一定特別高，都可以提早一小時完成工



▲ 慣老闆總能找到替代品，即便有員工辭職，還是能以同樣的價碼找到另一位員工，變成在市場上待價而沽。(photo by google)

▼ 納斯小子今年神曲《鄉村老街》已霸佔告示牌冠軍長達 17 週，改寫了小賈斯汀等眾多流行音樂巨星的紀錄。(photo by Youtube 影片截圖)



饒舌神曲超火

《鄉村老街》連 17 週冠軍

今年最狂神曲《鄉村老街》霸佔告示牌冠軍已達 17 週，成為史上霸榜最久的單曲！

外媒分析其火紅原因與互聯網的傳唱密不可分。

【本報記者宋秉謙綜合報導】改寫流行歌星小賈斯汀和瑪麗亞凱莉的紀錄，今年最狂神曲《鄉村老街》霸佔告示牌冠軍已達 17 週，成為史上霸榜最久的單曲！饒舌歌手納斯小子的《鄉村老街》從一釋出就獲得流行音樂兩大權威（英國金榜與 Billboard 告示牌）的雙重認證，而 30 日更連續佔告示牌冠軍歌曲長達 17 週、改寫新紀錄，外媒分析其火紅原因與互聯網的傳唱密不可分。

鄉村饒舌曲風神作

根據《BBC》報導，納斯小子（Lil Nas X）



的鄉村風饒舌歌曲《鄉村老街》（Old Town Road）位居告示牌流行音樂排行榜冠軍達 17 週，成為史上霸榜最久的神曲，擊敗流行巨星小賈斯汀的《Despacito》與瑪麗亞凱莉的《One Sweet Day》，這兩首歌冠軍週都是 16 週。

嚴格說起來，《鄉村老街》原版最一開始是於 2018 年 12 月以數字單曲問世，當初是以鄉村曲風釋出，但因不完全符合曲風（帶有 R&B 味道）而被取消參加排行榜資格，隨後納斯小子乾脆重置，與席拉斯合作後推出混音版，曲風也變成 R&B/嘻哈（又被稱為鄉村饒舌歌曲），隨後混音版一出就獲得熱評，迅速登上

流行音樂雙榜冠軍，開始了 17 週的霸榜之旅。

即便經過長達 17 週，《鄉村老街》依然火熱，截至過去七天內擁有高達 7250 萬的串流平台總播放量，下載數也有 4.6 萬次，再度印證這首神曲經得起時間錘鍊。

互聯網宣傳建功

外媒也談論到《鄉村老街》霸榜的原因，據《Quartz》與《紐約時報》報導，這首歌如病毒般推廣得歸功於互聯網；首先是歌手納斯小子的身份，他本就是常玩社群網站



的網紅，透過他有意為之的推廣下，粉絲很快就在 IG 等社交軟體上聽到這首歌，迅速打響歌曲知名度。

其次，邁出良好的第一步後，《鄉村老街》歌曲本質也是重點，音樂分析師斯隆表示，這首歌音域不算廣，旋律又非常抓耳，總結下來傳唱度高，不只吸引到喜愛嘻哈的青少年，連更低年紀的小孩都會被「洗腦」，他們主動傳唱的結果，讓互聯網的音樂社交媒體（如抖音）充斥著《鄉村老街》，一不小心就會聽到，一聽到就忘不掉，互聯網宣傳性助《鄉村老街》擊敗過往霸榜常客如蕾哈納、亞莉安娜等人的歌曲。



納斯小子。(Wikimedia)

圖文選粹

圖文 / 中央社

傀儡花將開拍 曹瑞原坦言完整還原有難度



▲公視歷史劇「傀儡花」開拍在即，導演曹瑞原率劇組成員在台北出席增資募資暨前導影片發布會，坦言若要完整還原歷史場景，目前預算仍無法負荷。(photo by 公視)

宜蘭員山結頭份歌仔戲節 8月3、4日登場



▲2019 結頭份歌仔戲文化節將於 8 月 3、4 日在宜蘭縣員山鄉登場，活動至今邁入第 10 年，將有蘭陽戲劇團、宜蘭佑聲戲劇協會等歌仔戲團隊帶來精彩演出。(photo by 宜蘭縣文化局)

青年指揮廖元宏 獲羅馬尼亞指揮大賽季軍



▲台灣青年指揮廖元宏（右）獲羅馬尼亞第 2 屆布加勒斯特指揮大賽季軍，芬蘭國寶級指揮帕努拉（Jorma Panula）（左）勉勵廖元宏再接再厲。(photo by 廖元宏)

動力學和歐普藝術之父 迭斯逝世留思

【本報記者周楷翔綜合報導】高齡 95 歲的委內瑞拉藝術家，克魯茲·迭斯近日在法國巴黎逝世。曾經被譽為 21 世紀最偉大的藝術創新者之一，並且在動力學和歐普藝術領域有強烈的開創性，其豐富的創作生涯讓作品在世界各知名博物館展演。巨型展品也是克魯茲·迭斯的強項，規模最大的作品即是一艘 760 噸的退役領航船。

歐普藝術（OP Art）通常以線條、形狀、色彩排列的變換，運用光學技術營造視覺錯覺，達成藝術效果，是 20 世紀興起的藝術思潮。觀看者會因為所處位置的變化而欣賞到藝術品各種不同的呈現方式，如同藝術家的表示：「作品變換不息正如光的姿態。」而迭斯是此藝術流派的佼佼者。

根據《英國廣播公司》報導，迭斯的作品不僅在室內的展演空間呈現，許多室外場所也成為他揮灑藝術天份的畫布。位於委內瑞拉首都的玻利瓦爾國際機



孩童在克魯茲·迭斯的作品中遊玩。(photo by 網路截圖)



場，就有大面積的牆面覆蓋著克魯茲·迭斯的作品；洛杉磯布洛德博物館周圍的斑馬線，原本黑白二色單調的設計變成螢光藍綠幾何圖形的交疊，也是其創作之一。

想像無疆，巨船重生

最著名、規模最大的創作位於利物浦，吸引了許多藝術愛好

者。根據另一篇《英國廣播公司》報導，歐普藝術及相關的立體主義創作，並非首次由克魯茲·迭斯在船艦上實現，其藝術迷幻、改變感知的能力曾在一次大戰被用以戰鬥目的而非審美目的，繪製在軍艦上以混淆敵人視聽。過去原本有濃烈死亡意圖的設計，百年後卻成為



藝術家對美的禮讚，讓觀賞者深感和平的可貴。

泊於默西塞德郡海事博物館的百歲領航船，因為參與過第一次世界大戰被賦予特殊歷史地位。原本這個令人頭疼該如何處理、陳舊灰白的 760 噸巨大船身，被迭斯轉化為令人目眩神迷的夢幻船艦而獲得重生機會，抑豐富了利物浦市民的生活美感。

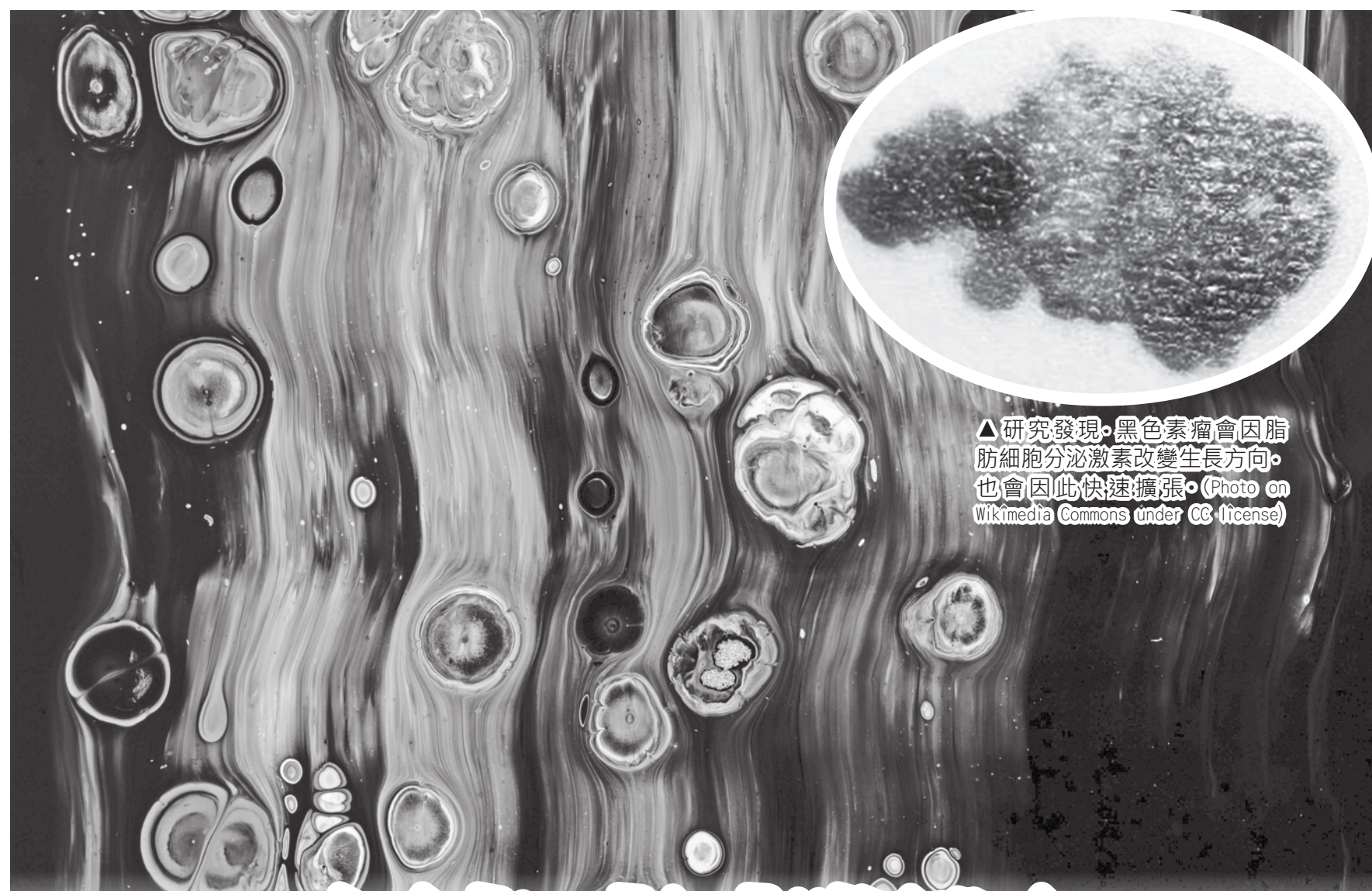
醒報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼ 學者發現，造成黑色素瘤快速成長的原因是脂肪細胞會分泌細胞激素。(Photo by Paweł Czerwiński on Unsplash)



▲ 研究發現，黑色素瘤會因脂肪細胞分泌激素改變生長方向，也會因此快速擴張。(Photo on Wikimedia Commons under CC license)

黑色素瘤猖獗 移除脂肪細胞可改善

【本報記者郭詠琳綜合報導】黑色素瘤是最致命的皮膚癌，感染初期黑色素瘤會水平在皮膚表層生長，後期卻會加速垂直擴張。學者發現，造成黑色素瘤快速成長的原因是脂肪細胞會分泌細胞激素。然而，研究也證明「可逆現象」，若移除脂肪細胞，就能減緩黑色素瘤擴張速度，為臨床治療開了一扇窗。

脂肪細胞影響蔓延方向

據《News Atlas》報導，黑色素瘤初期是橫向在表皮細胞擴



研究證明一種「可逆現象」，若移除脂肪細胞，就能減緩黑色素瘤擴張速度，為臨床治療開了一扇窗。

散，而這個階段是最好治癒的階段。當黑色素瘤蔓延至一定程度後，腫瘤會加速擴張，垂直向朝有脂肪的底層細胞生長。醫學界因此提出一個問題：為什麼黑色素瘤會改變生長方向？

為進行研究，學者觀察許多具有黑色素瘤的皮膚組織樣本。研究顯示，當皮膚感染黑色素瘤後，原本在下面的脂肪細胞會上

移到較上方的真皮層，非常靠近黑色素瘤，然而，脂肪細胞會分泌兩種細胞激素，造成黑色素瘤迅速擴張。

擴張階段可逆

據《Medical News Daily》報導，學者也以老鼠做實驗，發現黑色素瘤的擴張階段



是可以被逆轉的。當脂肪細胞被移除後，黑色素瘤竟然停止蔓延。他們更進一步表示，這種療法或許可以納入未來臨床上使用。

《台灣癌症防治》官網指出，黑色素瘤黑色素細胞演變而來，惡性黑色素瘤雖然只佔皮膚癌的5%，卻是致死率最高的皮膚癌。當大腳趾指甲下出現外觀不對稱、大小超過0.6公分的黑色斑點時，變需多加觀察。



醫院成溫床 歐洲憂出現超級細菌

【本報記者宋秉謙綜合報導】高耐藥性的「肺炎克雷伯菌」難防堵，恐成為下一個歐洲醫院裡傳播的「超級細菌」！外媒30日報導，肺炎克雷伯菌8年內在歐洲的致死率激增了5倍，由於它與其他細菌結合性高，能透過細菌群迅速傳播，因此醫院成為這類菌種完美溫床，最危險的是肺炎克雷伯菌不怕殺手鐮、碳青黴烯類藥物，歐洲學者開始擔心，連最後一道關卡都擋不住，恐變成無解的超級細菌。

致死率激增5倍

根據《英國廣播公司》報導，歐洲醫學界開始提防肺炎克雷伯菌，據30日的一份歐洲健康研究指出，這種本身就是高耐藥性的細菌若在腸道活動，對人體健康無害，但只要身體不適、免疫力下降時，肺炎克雷伯菌就會見縫插針，感染肺部引起肺炎，或是在大腦內側引發腦膜炎，致死率高。

依照資料顯示，肺炎克雷伯菌的致死率從2007年起，8年間狂漲了5倍，而高致死率被確定與高傳染率呈正相關，由於肺炎克雷伯菌本質結合性高，容易搭其他細菌「便車」，藉



由人與人接觸間傳播，醫院因此成為肺炎克雷伯菌的完美傳染途徑。

然而，高速的傳染性還不是最恐怖的一點，歐洲學者更擔心，肺炎克雷伯菌會蛻變成新一代的超級細菌，據《電訊報》報導，超級細菌泛指抗藥性超強的細菌，但超級細菌並非自然產生，通常是由高耐藥性的細菌，經歷過多項抗生素抑制，成功存活下的獲得超強抗藥性而成。



不怕碳青黴烯類

而《每日科學網》則指出，對於一般細菌有效的抗生素碳青黴烯類，常被當成治療最後關卡，但近期發現卻對部分肺炎克雷伯菌起不了作用，這些肺炎克雷伯菌已具備超級細菌的潛力。

面對肺炎克雷伯菌的超級抗藥性，學者也想不到什麼有效解法，目前只能落實良好的醫院衛生，包含隔離攜帶肺炎克雷伯菌的患者，防患於未然，不讓肺炎克雷伯菌長出抗藥性，未來也得尋找對抗肺炎克雷伯菌有效的抗生素。



▲ 具備超級細菌潛力的肺炎克雷伯菌把歐洲醫院當成最佳溫床。(photo by Flickr)

早發現早治療 一滴血檢測敗血症

【本報記者許雅筑綜合報導】最新醫療裝置只要透過一滴血就能檢測敗血症！為避免敗血症引發敗血性休克而導致死亡，提早發現提早治療相當重要，但目前醫學上必須等症狀出現才能診斷出敗血症。為解決這樣的問題，近期麻省理工學院研究人員研發出能透過檢測一小滴血診斷敗血症的裝置，在今年的醫學與生物工程國際研討會中將其亮相。

根據《Medical Xpress》報導，雖說提早發現提早治療相當重要，目前醫學上必須等症狀出現才能診斷出敗血症，且敗血症的許多症狀與其他疾病類似，例如發燒、呼吸困難等等，導致敗血症的診斷更加困難。

先前有研究人員發現，透過檢測血液中是否含有發炎時，身體會製造的白細胞介素-6，能夠更準確且快速地診斷出敗血症。白細胞介素-6在血液中的濃度



的上升，比敗血症症狀的出現要快，因此研究人員認為它能让醫生更有效且快速地診斷出敗血症。不過白細胞介素-6在血液中的濃度過低，很難用於當前的醫療設備。

根據《每日醫學新聞》報導，新發明的檢驗工具是一種微流



體元件，有著許多塗滿抗體的塑膠微粒。當研究人員用移液器讓其與血液接觸後，抗體會纏上血液中的白細胞介素-6，接著在裝置的另一部分，電極與附有白細胞介素-6的微珠會作用，在白細胞介素-6出現時發射電子信號。

如此一來，研究人員便能了解

血液中白細胞介素-6的濃度有多高。整個檢驗過程只需花25分鐘，並且只需5微升的血液，也就是刺破指尖滴出的血液25%的量。研究人員也表示，經過改造後該裝置也能檢測與敗血症相關的其他指標物，像是白細胞介素-8、C-反應蛋白和降鈣素原等等。

▲ 麻省理工學院研究人員研發出能透過一滴血檢測出敗血症的醫療裝置。(photo by Pire)

偵測外來病菌感染 皮膚神經立大功

【本報記者郭詠琳綜合報導】皮膚神經不再只與觸覺有關，也能偵測病菌感染，甚至能預防病菌擴張！最新研究指出，學者以老鼠實驗，表示當神經元受到刺激，會釋放吸引免疫細胞的降鈣素。此外，皮膚神經能在幾毫秒內，將感染訊息傳給脊髓神經，通知免疫細胞備戰，比免疫細胞自主發現感染快上許多。

據《MR Tribune》報導，匹茲堡大學研究團隊在《細胞》期刊中發布研究結果，指出皮膚神經除了能感受痛覺外，還能偵測外來病菌感染，預防病菌進一步擴散。

為了進行研究，研究團隊以老鼠做實驗對象，刺激牠的痛覺神經元。當老鼠的神經元遭受刺激，便會釋放降鈣素（CGRP，

一種蛋白質），而降鈣素會吸引許多免疫細胞聚集。學者表示，這代表神經可以快速激起免疫反應。

除此之外，學者也注射白色念珠菌至老鼠體內。結果顯示，皮膚神經除了會快速引起傷口附近的免疫反應外，還會將訊息傳至脊髓神經。脊髓神經會迅速通知身體各部位免疫細胞，讓免疫細胞做好「打仗」的準備。

《Medical News Daily》也指出，研究團隊說明，這項發現的亮點是神經細胞能參與免疫反應過程。研究團隊領導人可汗說明，「神經最大的優勢是可以在幾毫秒之內，透過神經元傳達感染訊息。免疫細胞若靠自己發現感染源，則可能耗費數小時，甚至數天」。





網路假消息陰魂不散

在這些變化中，我們看到科技，尤其是網路，對人類帶來的好處與便利，但是我們也看到網路和科技所帶來的隱憂。

► 假消息即使查出來源或已經澄清，它還是隱藏在網路的某處，像感冒病毒一樣，四季都有。(photo by pixabay)



■張瑞雄

(國立臺北商業大學校長)

今年是人類登陸月球 50 周年紀念，大家不知道的是今年也是互聯網 (Internet) 發明的 50 周年紀念，這半個世紀來，人類的生活產生了極大的變化。在這些變化中，我們看到科技，尤其是網路，對人類帶來的好處與便利，但是我們也看到網路和科技所帶來的隱憂。

網路成罪惡溫床

1960 年代美國國防部高等研究計畫署 (ARPA) 出於冷戰考慮，希望在核戰後能有一個可以存活的通訊系統，因而建立了一個稱之為 ARPANET 的網路系統，然後將此網路也提供給學術界，

後來更提供給商業界，於是發展到今天的規模。

當初設計互聯網的科學家希望網路是為了人類溝通的更加快速和方便，他們萬萬沒有想到網路今天也變成罪惡的溫床，各種詐騙、謊言、霸凌和假消息隨著網路四處流竄，變成現代社會的一個嚴重問題。

陰魂不散的假消息

從好的一方面來看，資訊的透明是民主政治一個很重要的元素，當政府或官僚無法掩蓋任何消息時，權力才能得到監督和節制。互聯網的發明和發展的最大貢獻就是讓資訊可以在網路上快速地流通，讓政府的任何資訊封鎖、愚民、煙霧彈或聲東擊西等策略不容易奏效。

反之來看，假消息亦可以透過網路迅速的流通，即使經過澄清亦然。麥克阿瑟曾經說過「老兵不死，只是逐漸凋零」，而假消息也是不死，它們更不會凋零，只會陰魂不散，例如一個有關板橋收容所的各式純種名犬認養的假消息，即使經過多年，仍在網路上四處流竄，且還是有人當真。

假消息不像動物，有個窩或巢，把窩巢摘除消滅之後，基

本上就可以安枕無憂。假消息即使查出來源或已經澄清，它還是隱藏在網路的某處，會隨時出來，而且像感冒病毒一樣，四季都有，時常變形，防不勝防。

互聯網讓政治更透明

各國政府通常對假消息是恨得牙癢癢的，有的試圖控制網路或封鎖消息，但任何封鎖的舉動反而會造成民眾對此內容的好奇，而且大家可以輕易地透過網路的各種 APP 得到消息，其結果通常是封鎖後想看且看到的人反而更多，不僅沒有效果，且要承受警察國家和網路箝制的惡名，得不償失。

美國電子邊疆基金會的創辦人吉爾摩就曾說過：「互聯網視內容箝制為網路故障，會找另一條路繞過它。」

最後大家應該謹記英國作家蕭伯納的一段話，「檢查箝制是為了避免人們挑戰現有的概念和機構，而所有的進步都是起源於挑戰現有的概念，完成於取代現有的機構；所以社會要進步的第一個要務就是要根除檢查箝制。」互聯網的發明讓資訊可以暢其流，讓消息更容易散布，也讓政治能夠更透明，更進步，善哉網路。

新萊比錫畫派為何快速崛起？

■簡秀枝

(典藏藝術家庭雜誌社長)

近來曾到旅居巴黎的蒂姆艾特爾畫室，在那強烈感受到快速發酵的萊比錫視覺藝術學院的魅力，這或可作為苦無對策、走不出去的台灣當代藝術界參考。

作品自己會說話

比尼奧勞赫小 11 歲的蒂姆艾特爾，作品素以靜謐、疏離、冷絕見長，他從生活周遭，感動的人、事、物、與景，透過快門定格，捕捉瞬間即逝的感動，在時間的沈澱思考過後，截取其中的片段，搬上畫布，重新佈局。

從事出版的爸爸，圖書館員的媽媽，給了他從小一讀靜思的訓練，成年後，哲學與文學陶冶，加上熱愛旅行，行腳北京、杭州及各大小城，柏林、巴黎、洛杉磯、紐約定居經驗，串接出他源源不絕的創作靈感，似遠若近，猶疏還濃的種種創意境，令人神往。

「創作自由熟悉的東西，而非迷信傳統或流行，甚至沈迷於一個什麼都不知道的事！」蒂姆



▲ 誠實面對自己，建立自己獨特創作語彙，是一名負責任藝術家的基本要求。(簡秀枝提供)

艾特爾始終相信，作品自己會說話，多少創作者的真誠，會一眼被看出，裝是裝不來的。

新萊比錫畫派鵲起

近來「新萊比錫畫派」派聲名大噪，藝術市場表現亮麗。蒂姆艾特爾分析新萊比錫畫派的鵲起，得力於兩個關鍵因素：一、拜了東西德統一的大環境改變之賜。

德國鐵幕時期，東德的封閉，反而意味著創作環境，沒有被污

染與破壞，十足的新鮮感。

就像出生、成長在西德的蒂姆艾特爾來說，他雖然參加過多所藝術學校，但他渴望體驗東德的原汁原味，鏗而不捨，一頭栽進萊比錫的學術源頭，萊比錫學院與新萊比錫畫派，彷彿畫上等號，遠近馳名。

二、藝術家自組畫廊受矚目。回溯到 2002 年到 2004 年期間，柏林「里格集體藝術畫廊」的成立，破天荒地由 11 位萊比錫學

院畢業的年輕藝術家，出錢出力出畫，誤打誤撞，成立了自己畫廊。

雖然 2 年就告夭折，但此舉彷彿是德國藝術發展上，極具儀式性的運動，於是「新萊比錫畫派」名已被留下來，2 年的展覽內容被行銷國際，終於被國際策展人發現，同時給予高度肯定，後來邀請其中藝術家，參加國際重要美術館的展出。

台灣的國際品牌呢？

無獨有偶，求才 (明星) 若渴的國際重要畫廊，也視該批藝術，代表東德孕育出來的潛力明星藝術家，因簽走其中多位藝術家，埋下後續在國際藝壇推廣發展上，大開大闢的善緣與成果。

安靜的畫室被聆聽蒂姆艾特爾談笑用兵式的追憶「新萊比錫畫派」的過往點滴，說是無心插柳，卻也是大時代留下產物。頂著老教育殿堂的傳統美名，加上集體包裝行銷的歷史機遇，成功打造出「新萊比錫畫派」的國際品牌。德國能，那台灣呢？



▲ 網路假新聞充斥，閱聽人要擦亮眼。(網路截圖)

我見我思稿約



歡迎來稿增篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

假如您在高鐵商務艙上，閱讀台灣醒報，請拍照領獎！

(拍票根+當天醒報+商務艙車廂在內，寄 anntw.ad@gmail.com，主旨「高鐵商務艙的醒報」，就送醒報 10 周年紀念限量馬克杯一套價值 500 元，或電子報 3 個月價值 1000 元)



臺灣醒報
Awakening News Networks

停止不重要的事 選擇更好的人生

每個人都有權利追求自己想要的生活，但這並不是指要去做每件事。當我們願意停止做那些不重要的事，就能創造一個更好的人生。

■ 夏·瓦茲蒙德

我熱愛寫作。那是創意及理念的出口，也是與陌生人連結的媒介，它是我最大的樂趣之一。然而假如你回頭去看我幾年前的部落格，或許會隱約感覺到，我試圖在逃避這件事。這就是現代生活的危機之一。

夢想擺在最後一位？

當我們的待辦事項似乎沒完沒了，又要如何做完所有的事呢？我們要如何辨認重要的事與當務之急？又要如何承擔責任，同時還能確保那些令我們內心高歌的事項，不會在優先順序上不斷往後推呢？

「排在後面的事項似乎永遠無法前進……」

忙碌不一定是好事，你可以選擇更好的生活方式；你無法控制每一件事，但是能決定哪件事對自己來說才是重要！

我不會假裝這麼做很簡單，或是自己已經全都搞清楚了。不過可以確定的是，我已經意識到如果我不能做自己所熱愛的事，其他的每件事就會變成像是討厭的例行公事而已。

當我把熱愛的人事物擺在先後順序的最後一位時，結果就是我會感到洩氣、疲憊，狀態不佳。這樣工作會給我帶來什麼好處呢？沒有。這對其他人來說也是。

創造雙贏的局面

為了能在巔峰狀態運作，我們就像運動員一樣，需要餵食滋養我們的全部，而不只是工作賺錢的那一部分。如此一來，我們得以更快解決問題，激發更多創意，產生更多靈感，並且得到更好的結果。我們會感到更快樂、更健康，而且和人相處起來更有趣。這是雙贏的局面。

現在我找出時間和空間來寫作，部落格也不再是幾年前誤以

為的那種「奢侈享受」。這是我和人產生連結、打造豐富的新夥伴關係的機會。而我們之所以會熱愛自己做的這些事，通常有個很好的理由：因為這些都是能帶來成功與幸福的事，只差我們給它們一個機會。

見樹如見林

我也相信，當陷入忙碌的泥沼，真的很難找到解脫的方法。腦海中夢想的生活可能是能夠辭掉工作，或是休個假，甚至是偶爾能準時下班去接小孩放學而已。可是萬一你得一天到晚工作來付貸款，又能怎麼辦呢？是否有可能把現實生活變得更貼近理想生活？在這種時候，你很難相信自己能抽空去做想做的事，更遑論把那些事排在優先順

序了。

要開始能看得更清楚，並且看見另一種作法的唯一方式是：給自己空間。可能僅僅只是在開始一天的工作前的五分鐘——沒錯，假如你願意的話，一定可以找出這五分鐘的時間。

這是屬於你的時間，用來檢視自己的生活和你自己，以及欣賞所有美好的事物。這時自問一個簡單的問題：假如你今天可以去

停止 即使 1 天也好

停止：世界不會走到盡頭。你的「忙碌」通常只是製造出更多的混亂而已。你需要保持清晰。為了做到這點，你必須停下腳步，讓自己脫離你的日常慣例，即使只有一天也好。

專注：在生活中令你感到失控，而你想重新掌控的某一個部分。你無須一肩挑起所有職責，

只要專注在一件事情上。事情會接二連三延續下去；尋求協助：別忘了，替他人找出解決方法及幫助他人，總是比較容易。所以要換手讓他人來幫助你。

責任的罪惡感

當你要付貸款及養家，同事又需要你的幫忙時，專注在自己的生活和需求上感覺會有點自私。這樣的想法，對許多承受責任的人來說是常見的問題。不過要有能力應付全家人的需求，你必須先照顧好自己才行。

回想你最美好的時光，無論是在家陪伴家人或在工作場合和同事相處，想想那些你真正開懷大笑或攜手團結的時刻。你在那種時刻會感到有負擔嗎？然後再回想一下你做了某些特別出色，或是最成功的那些時刻。你做的是否是樂在其中、特別擅長，並且懷抱熱情的那些事？

當你讓責任的罪惡感過度增長，它會壓垮你，拖慢你的步伐，讓你覺得時間更少了。相反地，當我們專注在那些所抱持熱情的事，那些配合我們的能力、讓我們發揮才華、帶來喜樂的事，我們會進入心流的狀態，變得比往常更有效率。在這種狀況下，我們不僅有時間照顧好自己，也更有能力去照顧我們周遭的人。

有時我們會利用「責任」當作藉口，維持現況不動，而事實是失敗的恐懼讓我們裹足不前，拒絕冒險。假如每天保持忙碌，我們就不會責怪自己不去追求夢想或理想。因為根本就沒有這種時間。這時恐懼成了安撫人心的慰藉，想要放掉可就不容易了。

取悅他人問題

如果你是從外來的認可而取得自我價值感（需要受到喜愛、敬重、感謝或讚美），那麼可能就是得到了取悅他人的毛病，或者換言之，你沒辦法說不。當然在有些時候，這樣似乎行得通，你覺得自己是大家可以託付完成任務的那個人。你可以當別人脆



▲ 人生有限，很多事切勿做得過頭。(photo by pixabay)

弱時的依靠，為家人提供接送、做飯、打掃，以及包羅萬象的服務。們再也不確定哪裡才能找到這些夢想。

一旦看清楚自己的「忙碌」

直覺並非毫無根據，你的直覺是來自大量的研究及生活的總結，當猶豫不決時，請聽從自己的直覺，它會幫助你踏出另外一步。

我們之中有許多人都陷入了「拒絕他人是件壞事」的窠臼裡。萬一我讓別人不開心怎麼辦？萬一他們認為我不夠好呢？萬一這麼做很自私，或者會因此害自己錯失良機呢？

我們的反應不是去學習過濾，而是設法大包大攬，希望自己夠幸運能在這樣的過程中遇上好事。不過事實上，我們是被他人的事給絆住了，自己的夢想反而一再地被逼退到角落，直到我

習慣的真面目（通常是一種潛在恐懼、模式及制約的掩護），就能開始轉換觀點。給自己空間去探索及了解在生活中真正重要的是什麼，以及你需要做些什麼來讓自己快速地位居優先順序。有了理解及渴望，便能培養出過濾的力量，包括何時拒絕及何時應允。不要去取悅每個人，著重在取悅重要的人；盡量不要包攬每件事，多去做那些重要的事。

（林怡均／輯）

《你只要做好一件事就夠了：愈複雜的人生，愈需要用簡單來解題》簡介

原來我做得太多！停止想要做好每件事的念頭，擺脫總是做得過頭的日子，開始簡單，擁有理想生活，這本書，寫給總是忙個不停，但卻什麼都沒完成的你。

你是否老是在追趕進度，到頭來卻發現沒有完成任何事？你是否讓自己承受太多壓力，結果反而使目標更難達成？完成事情的重點不在於做更多，而是有能力選擇做一件對的事就好。



出版社／麥田

· 書訊快報 ·

醒報編輯部／輯

《那些電影教我的事》

作者：水尤／水某

出版社：商周出版

還有一對愛看電影的小夫妻有夢、敢追，化不可能為可能的事。請翻開、收藏、塗鴉這本與水某、水尤共享回憶、分享心得的電影筆記書。某天，電視上正播著一部感人的電影《忠犬小八》，我們領養的流浪犬小米正躺在水某懷中可愛地撒著嬌。水尤突然有感而發說：「對你來說，牠可能只是你生命的一部分；但對牠來說，你卻是牠的全世界。」一句簡短的話似乎就與這部電影緊密地結合了，造就了我們



《你，很好：接受過去的你，喜歡現在的自己》

作者：艾爾文

出版社：方智

艾爾文說：「我想寫一本可以支持自己，讓人願意對自己說『我很好』的書。在陷入沒人會習慣的低谷時，仍相信自己會好；在別人數落你時，仍有勇氣追求變好；在你的努力無法趕上別人的期待時，在生活只剩徬徨失措時，在即使需要一個人面對時，也不會感到害怕，會想起自己的好。」他的文字，帶給許多人支持與力量；他的影片，受到熱烈迴響。書中，他再次掏心掏肺的跟你訴說



《不要在該奮鬥時選擇安逸》

作者：老楊的貓頭鷹

出版社：：高寶

這些故事可不是為了「哄你玩」、「逗你開心」，它們是讓碌碌無為的你看清自己的「照妖鏡」，是打在虛榮的你的臉上的巴掌，是澆在渾渾噩噩過日子的你的頭上的一盆涼水。過著小確幸的生活，這樣的人生你就滿足了嗎？別催眠自己了，那是因為你只想偷懶，只想停在原地不動！這本書，就是要來喚醒你的！如果你自己示弱了，別人憑什麼給你機會？還在迷惘什麼？這趟人生，要平庸或卓越都是——你



全台首創郵輪觀光專車 暢遊全基隆

郵輪觀光專車巡迴旅遊服務中心、基港大樓、正濱漁港、和平島公園、海科館…郵輪客一出海關，就可以一日券暢遊基隆。

【基隆訊】全台首創郵輪觀光專車開拔！基隆港為亞洲第三大郵輪港，近年旅客人次不斷創新高，基隆市政府推出全國首創郵輪觀光專車，並將配合鑽石公主號進港時正式上路。

郵輪觀光專車路線巡迴旅遊服務中心、基港大樓、正濱漁港、和平島公園、海科館，讓郵輪客一出海關，就可以購買一日乘車券，暢遊基隆名勝古蹟。

因應越來越多郵輪客到訪，市府和港公司、郵輪業者、海科館及餐飲業者合作推出的新嘗試，搭乘掛靠港郵輪主要以國外遊客居多，下船後透過乘車券、套票券，讓遊客自由搭配選購暢遊。

一日乘車券，內容包含隨車外語導覽解說，憑券免費兌換一份遠東泡泡冰；另結合和平島公園及海科館，整合乘車券、門票、語音導覽 APP、餐飲與下午茶推出「和平島下午茶一日券」、「和平島美食一日券」及「海科館潮境一日券」三組套票，供遊客自由搭配選購。

基市府今年也製作新版日文版觀光旅遊與景點宣傳 DM，除送到日本，遊客在船上就可看到，從基港大樓大廳出境也拿得到。在郵輪專車文宣中，透過四十分一班的專車，搭配和平島、正濱漁港色彩屋、潮境公園等觀光旅遊



▲▼▼ 郵輪觀光專車巡迴旅遊服務中心、基港大樓、正濱漁港、和平島公園、海科館...可暢遊基隆。(基隆市政府提供)

據點介紹，讓旅遊資訊、發車時間，一目了然。

為便利自由行遊客旅行基隆，交旅處表示，市府攜手和基港分公司試行推出郵輪觀光專車，於郵輪掛靠基隆港時發車，每 40 分鐘一班，無縫接駁郵輪遊客暢遊基隆。專車從旅服中心發車，行經基港大樓、正濱漁港、和平島公園及海科館。

無論郵輪停靠東、西岸碼頭，遊客一出海關，即可購票搭乘觀光專車暢遊基隆知名景點。除一日乘車券外，還整合景點門票、周邊美食店家的三款套票，並派駐外語導覽人員隨車解說，提供最貼心服務。

此外，還貼心印製客製化觀光專車摺頁，推薦「文化 X 美食—城市漫遊」、「復古漁港 X 百年

遺蹟—懷舊之旅」、「海岸景觀 X 奇岩怪石—秘境之旅」、「絕美海景 X 藝術裝置—療癒之旅」等遊程，遊客按圖索驥，將景點周邊美食美景一網打盡。

目前推出郵輪掛靠日服務郵輪旅客試辦遊程外，未來也將考慮推出每日定時定點常態發車，提供國際市場與國內自由行旅客輕鬆探訪基隆。



花蓮夏季輕旅行 農遊體驗樂學習

【花蓮訊】花蓮夏季農遊輕旅行啟動！暑假期間很多人會安排不同的旅遊行程，花蓮縣政府推動串聯的 7-8 月夏季農遊輕旅行，結合食農教育體驗，讓遊客在遊玩的同时深入了解花蓮在地特色物產。

夏季農遊輕旅行共有瑞穗、玉里、富里三條主題路線，可客製化安排行程，全遊程不限日期小團出發，一日遊每人只要 999 元起，優惠限量 120 名，額滿為止。

花蓮縣府表示，這次推出的輕旅行，從花蓮火車站專車接送出發，一日遊包含一食二體驗，體驗內容皆是各地區特色物產之延伸，希望讓遊客了解花蓮最在地的魅力，同時也鼓勵更多孩童接觸食農教育，特別提供優惠補助與客製化出團方案，歡迎洽詢報名。

遊程體驗項目可彈性調整，內容包括：「瑞穗親子食農樂」吉蒸牧場—鮮奶布丁 DIY、瑞穗有

機生態農場—製茶與茶飲特調、親染工坊—親染 DIY；「玉里饗食金針宴」搶在金針花季前體驗採摘食用金針、清優嶺—認識有機農業、檸檬醋 DIY、紐澳華溫泉山莊—茶樹精油 DIY、米 86（織羅部落）—葛鬱金雪花糕 DIY。

「富有農趣愛上泥」羅山有機村認識在地特色泥火山、大自然體驗農家—豆腐乳 DIY、竹子斗笠 DIY、竹炭液溫泉泡腳體驗等等。

花蓮縣政府推動的這項夏季農遊輕旅行一日遊補助優惠價 999 元起，費用含一食二體驗、花蓮車站出發之交通接駁、導覽、保險，遊程內容豐富多元且超值，限量 120 名。

以上方案不限日期，6 人以上即成行（不滿 6 人可併團），如需其他交通協助或兩日以上遊程也可客製服務，歡迎散客、團體洽詢報名。



▲▼ 夏季農遊輕旅行共有瑞穗、玉里、富里三條主題路線，可客製化安排行程，全遊程不限日期小團出發。(花蓮縣政府提供)



報馬仔

余柏青 / 輯

漁人碼頭仲夏繽紛樂 免費遊玩

【新北訊】淡水漁人碼頭又有新活動，新北市政府與淡水區漁會特別在漁人碼頭舉辦「2019 仲夏繽紛樂活動」，以水陸遊樂園形式提供免費遊樂設施，包括 3 層樓高的滑水道、摩天輪、旋轉木馬等，8 月還有情人節煙火活動，歡迎民眾一起來淡水漁人碼頭遊玩。

漁人碼頭在漁港功能多元化的政策下，一直是全國漁港多元化的指標，在新北市政府、漁會及港區商家共同用心經營下，讓漁人碼頭成為北台灣知名的國際景點之一。

此次活動在漁人碼頭設置多樣性、設備設施先進、以及休閒的體驗性等遊樂設

施，提供民眾免費遊玩，相信一定可以吸引人潮來淡水漁人碼頭玩，也希望民眾在觀光遊憩的同時，也能在港區消費，帶動碼頭港灣商店經濟，享受暑假消暑嬉戲玩樂的無限魅力。

暑假期間設置遊樂設施，供民眾免費遊玩，水陸遊樂設施包括 3 層樓高的滑水道、手搖船、摩天輪、旋轉木馬、熱氣球、遊園小火車、金鋼戰士等，即日起至 9 月 30 日止每天上午 11 時到下午 6 時開放民眾免費使用。

再結合漁人碼頭夕陽、海景，港區各商家特色及資源，能透過仲夏繽紛樂的活動，讓大家認識淡水的美，希望提升漁人碼頭觀光新印象。



▲水陸遊樂設施包括 3 層樓高的滑水道、手搖船、摩天輪、旋轉木馬、熱氣球、遊園小火車、金鋼戰士等。(新北市政府提供)

卓蘭水果季 螢光音樂會卡司強

【苗栗訊】「卓蘭水果季」登場。苗栗縣政府與卓蘭鎮公所訂 8 月 10 日在卓蘭鎮獅子會館前廣場，舉辦卓蘭水果季促銷活動，不僅有客家美食品免費品嚐，還準備四千份免費手作 DIY 活動與民同樂；也安排水果禮盒限量買一送一系列活動，歡迎民眾盛夏時節到卓蘭踏青採果，體驗客家人文之美。

卓蘭鎮擁有日夜溫差大、土壤肥沃等適果樹生長自然環境，一年四季均有高品質風味水果生產，因此享有「水果之鄉」美譽，卓蘭水果季促銷暨展售活動欲將美名行銷出去。

活動記者會現場安排水果雕雕及水果三角圓現場製作，由果雕大師將水果雕課程貓頭鷹意象；三角圓創意大師更將卓蘭水果融入了客

家料理，變成今夏最消暑的甜品—水果三角圓。

卓蘭目前正值高接梨、葡萄、火龍果產季，鎮內處處可見累累果袋、果實滿佈枝頭，瀰漫著清新果香，又以葡萄與水梨更是香甜可口，卓蘭水果多元且品質優異，縣府傾全力協助打開國內外通路，盼增加果農收益。

活動當天在會場購買當季葡萄與水梨者買一送一，參與活動還可以領取集點卡，集滿三點可以兌換卓蘭四大金剛水果公仔和摸彩券，還有特色水果美食 DIY 及童玩手作 DIY 活動，適合闔家及親子共同參與。晚上螢光音樂會還邀請邱兆邦、向蕙玲、朱海君、施智興等知名歌手到場接力演唱，還有沖繩來回雙人行機票等豐富贈品。



▲卓蘭目前正值高接梨、葡萄、火龍果產季，鎮內處處可見累累果袋、果實滿佈枝頭，瀰漫著清新果香。(苗栗縣政府提供)