



2

藍綠白跑宮廟 選舉固樁開跑
地方派系的宮廟經常是政治人物募款來源、社區區民活動中心與訊息散播中心，且中南部尤為明顯。



3

不用反對聲浪 英新相作風強勢
強森說，讓犯罪者畏懼的方式就是加強警方權力，以工黨為首的反對派則認為，這會導致騷亂，且警權有濫用之虞。



6-7

12 社會生存法則 專家開解方
我們比誰都能看清自己殘缺，也比誰都為自己不符合理想厭棄自己，然而正是這樣的不足，給我們目標與生存意義。



8

助適性發展 蔡依林再代言家扶
第2度擔任代言人的啞姐蔡依林說，知識很容易擷取，但孩子們的創意才是未來。



今日天氣

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

網路課程將嚴管 違法最高罰 50 萬

消保處簡任秘書陳星宏表示，日後將要求業者依法退費，業者也不可將債權轉讓給第三人，以避免假貸款真借貸情形。

【本報記者郭詠琳綜合報導】為了解決網路課程爭議，行政院消保處訂定更明確的相關規範，若業者違法，將祭出3萬至50萬罰鍰制裁！消保處簡任秘書陳星宏說明，先前因相關法規不完整，導致消費者在補習班倒閉後求助無門，日後將要求業者依法退費，業者也不可將債權轉讓給第三人，以避免假貸款真借貸情形。

網路課程訴訟多

近年網路教學日益普及，但補習班業者的訴訟案件也因此大增。據行政院消保處調查，民國105年網路課程訴訟案近1000件，有892件源自TUTORWELL維爾科技惡意倒閉，導致線上課程學員權益受損。對此，行政院消保處將明訂網路學習課程契約規定，希

望新法規能在3月前正式上路，若業者違法將處予3萬至50萬的罰鍰。

履約保證應明確

消保處表示，現今研擬的法規有二大方向，分別為事前預防的履約保證及事後保障的貸款抗辯。對於履約保障，新法規規定企業主若提供消費者優惠價課程，退費也需以優惠價計算。

舉例而言，若原價10萬元的線上課程以9折促銷，消費者課程已上一半，應得退費4萬5000元（優惠價計算），而非4萬元（原價計算）。

若企業經營者授權消費者預付時間超過一年，且預付金額多餘5萬元，業主應就超過金額部分，提供消費者信託或金融機構等履約保證。此外，

消費者隨時終止契約，雙方也可以自行約定退款方式（比例退費或定期定額返還）。新法規也將禁止契約中明訂「預付費用購買點數或堂數之使用期限」，企業主不得限定消費者應在特定日期前用完堂數與點數。

貸款抗辯防爭議

新法規的另一大方向「貸款抗辯」則旨在避免假分期真貸款的現象。消保處說明，目前部分坊間企業由融資公司貸款給學生，甚至私下將債權轉讓給公司（第三人），若企業倒閉公司無需負責。

新法規將規範業者與融資公司具「經濟一體性」，消費者可同時對業者與融資公司抗辯，且規定企業不得將債權轉讓給第三人。

基本工資明審議 勞團喊至少漲5%

團結工聯要求調漲基本工資至少5%、反對移工工資與基本工資脫鉤、就「最低工資法」立法，儘速進行政策辯論。

【本報記者吳婉瑜台北報導】「調升基本工資！改善勞工低薪！」團結工聯12日於勞動部前提出三大訴求：要求調漲基本工資至少5%、反對移工工資與基本工資脫鉤、就「最低工資法」立法，儘速進行政策辯論。對此，勞動部將於14日召開基本工資審議委員會決議。

「薪資趕不上物價的節節高升！」團結工聯秘書長黃育德指出，從2002年到2014年，台灣勞動生產力持續成長累積34%，但薪資漲幅卻遠遠落後於勞動生產力的成長，勞動生產力對比實質薪資增長了將近一倍，實質薪資更呈現停滯甚至倒退的狀態，勞工感受「萬物皆漲」但薪水不漲。

宜蘭縣產業總會理事長呂學民，以宜蘭為例指出，從雪隧自民國96年通車後，物價水平上漲50%以上，許多勞工的工資是跟隨政府所訂的基本工資調升，造成薪資趕不上物價，他呼籲基本工資審議委員為勞估爭取最低調升5%，讓勞工能維持基本生



▲勞工團體提出調漲基本工資至少5%、本外勞薪資不能脫鉤、最低工資法盡速立法等3大訴求。（中央社）

活。基本工資在1997年到2006年停止調整，月薪維持在15840元；到2007年重啟調整，歷經陳水扁、馬英九、蔡英文三位總統，在去年基本工資月薪調至23100元，時薪調至150元。但團結工聯認為，這12年來的調整，仍然不足以滿足低薪勞工的生活。



◀消保處簡任秘書陳星宏表示，將訂定更明確法規，避免線上課程業者引發爭議。（Photo by 郭詠琳/台灣醒報）

▲因相關法規不完整，導致消費者在倒閉後求助無門，日後將要求業者依法退費，業者也不可將債權轉讓給第三人，以避免假貸款真借貸情形。（Photo by HeIloquence on Unsplash）

電影特映場
2019年8月20日(二)
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！
《偵兇》

社論

酷吏領導學的災難

日前利奇馬颱風來襲，行政院長蘇貞昌9日一早就到「中央災害應變中心」聽取各部會報告。結果當天的風雨並不大，氣象局人員解釋原因後，竟惹得蘇貞昌不太高興，當場斥責氣象局人員的說明太多術語，一般民眾根本聽不懂。

民眾聽不懂？

蘇貞昌還充當即席「翻譯」，將氣象局人員的說明轉化為自認一般人比較容易理解的「白話文」；蘇揆詢問他這樣的翻譯，意思對不對？現場揚起一陣笑聲，但沒有人敢評論。即

使蘇貞昌的轉述未必正確，氣象局人員大概不會也不敢當場吐槽吧！

氣象新聞被重視

台灣多颱風、多地震，民眾對氣象新聞向來非常關注，尤其是自2004年國內開放民間氣象產業以來，已出現所謂的天氣風險管理開發公司，民間人士可以公開預報天氣，電視台和廣播電台也越來越重視氣象新聞，氣象主播的播報風格各擅勝場，閱聽大眾早已被訓練得熟悉相關資訊，對部份術語也不陌生。

因此，蘇貞昌實在不必那麼擔心氣象局人員的播報會太複雜難懂；閱聽大眾可能沒有蘇揆想的那麼無知。有網友暗諷，照蘇貞昌的要求，氣象局人員的報告還要更為口語化的話，那是不是乾脆直接說「雨很大，風很大，大家別亂跑。」就好了呢？這樣大家就一定聽得懂啦！

管理風格 格格不入

其實，蘇貞昌可能忘了，當天氣象局是對行政院長及同僚做簡報，並不是在對一般民眾播報氣象。這是兩種功能不同、

對象不同的活動，是否可以用同樣的標準來評斷表達是否適切，蘇揆可能還須再多斟酌。蘇貞昌上任以來，動輒喜歡公開責備下屬的管理風格，在講究人權與尊嚴的現代社會，未免顯得有些格格不入；而經常讓部屬難堪，是否能夠帶人帶心，也值得商榷。

懾於官威不敢反駁

今年1月14日，蘇貞昌就任行政院長首日，因為非洲豬瘟來勢洶洶，因此他到桃園機場視察防疫措施。聽完防檢局新竹分局長柯榮輝的簡報後，蘇

揆當場飆罵他對自己的工作內容太不熟悉，「根本不適任！」蘇貞昌要求即日起旅客手提行李必須百分之百檢查。

施政災難

事實證明，蘇貞昌的這個指示根本不可行，因為這樣會造成機場行李檢查的流程大排長龍，嚴重影響民眾入境的時間，引發大量民怨。想必第一線的防疫人員基於多年經驗，應該能夠預測百分之百檢查手提行李的後果。

但不知是否是懾於蘇貞昌的官威，沒有人敢於或願意反駁，

等出事再說。

一個自以為什麼都懂又愛耍官威的長官，不但會影響團隊的士氣，也往往不容易聽到真話，部屬為求自保，不是寧可順著長官的意思、逢迎拍馬，要不就是報喜不報憂，以求明哲保身。

如果在蘇貞昌領導下，行政團隊都變的唯長官是從，不願有個人的想法，免得多做事，那蘇揆的酷吏領導，將會是國家施政的災難。

(彭蕙仙)

藍綠白週日搶跑宮廟 選舉固樁開跑

學者劉兆隆指出，地方派系的宮廟經常是政治人物募款來源、社區區民活動中心與訊息散播中心，且中南部尤為明顯。

【本報記者張元融台北報導】週日假日(11日)蔡英文一口氣在雙北跑了5間宮廟、韓國瑜則到南投議會座談兼跑7間宮廟、未宣布參選總統的柯文哲也到台南騎單車參拜10間廟！藍、綠、白皆在週日勤跑廟宇，學者劉兆隆接受本報專訪指出，地方派系的宮廟經常是政治人物募款來源、社區區民活動中心與訊息散播中心，且中南部尤為明顯。另外，廖達琪說，宮廟是選舉陸戰必爭之地。

蔡、韓、柯都跑廟宇

11日，蔡英文從10日高雄造勢回防北部，一早從接連走訪雙北5間宮廟，其中1間還是郭董的發跡廟板橋慈惠宮。首站蘆洲湧蓮寺就由廟方主委、現任國民黨中評委陳宏昌陪同，並批韓國瑜「整天打麻將、整天吃喝玩樂又抱女人」，並祝蔡英文高票當選。

國民黨總統參選人韓國瑜10



▲總統蔡英文前往蘆洲湧蓮寺參香祈福，向鄉親宣傳政績。(中央社)

日晚出席高雄杉林區大愛村「莫拉克風災十周年紀念晚會」後，11日則赴南投縣，展開繼桃園後的第2場總統大選造勢行程，上午2場、下午5場，連訪7座宮廟，並於中午南投縣議會座談時回應陳宏昌：「那是20年前

的我，現在的我不一樣。」柯文哲也忙著於11日安排台南「風騎雲湧」祈福漫遊行程，率近百人的自行車隊，上午8點從台南中西區的開基永華宮出發，以騎自行車方式造訪台南市中心的10間主要廟宇，與民眾

搏感情。柯受訪時回應郭柯王結盟，「是該找個時間好好坐下來談一談」，會讓幕僚安排。

學者：陸戰必爭之地

「宮廟是台灣選舉上非常重要的訊息散佈點與組織動員基地。」中山大學政治所教授廖達琪表示，廟方代表經常代表地方權威，因此是選戰陸軍經家必爭之地。而民間信仰中，佛道文化至少占6成左右，代表信眾人口群體龐大，且恰逢鬼月，許多人皆會前往拜拜，因此成為人氣的集散地。彰師大公民教育系教授劉兆隆也說，中南部地方宮廟尤為明顯。

此外，廖達琪認為，候選人可藉機將政治訊息包裝成神明的旨意等，確實有實質宣傳功效。她舉前總統陳水扁2004年競選連任為例，陳水扁於2003年開始，即勤跑廟宇、贈匾額、參拜，在全台廟宇留下許多痕跡，讓他從不利的情勢中獲勝。

打造循環經濟 柯P：可借鏡荷蘭

【本報記者吳婉瑜台北報導】「台北市對環保的滿意度達到80分，但對市長滿意度卻只有40%！」台北市長柯文哲11日出席能源永續、循環共享論壇演講時自嘲市長滿意度，並指出北市資源回收率居全國之冠，柯文哲表示，過去40年全球物質使用是過去的3倍，發展循環經濟勢在必行，他提出擴大鋪設透水性鋪面、擴大設置太陽光電系統、廚餘減量等。

他提到，台北一天廚餘量達170噸，預計從公家機關、餐廳、學校、大賣場等開始實施廚餘減量計畫。針對剩食利用，柯文哲提到「盛食交流平台」，自2016年起開辦，至今已累積6處市場，截至今年6月底已捐贈超過2萬公斤的生鮮食材，近5萬人次受益。

台灣首座循環建築

「台灣第一座100%循環式建築誕生！」荷蘭駐台代表紀維德演說時以台中花博荷蘭館為例指出，營建業落實循環經濟的效果最好、影響最大，因為營建業每年消耗全球50%的能源，製造全球40%的廢棄物，因此，荷蘭政府正推動「水泥協議」，繼計畫營建業2030年達到100%回收水泥。

紀維德也提出對台灣循環經濟的六大建議參考，包括使用可拆卸的設計與耐久性的設計、增加建材重複使用、建立評估的制度以獎勵業者、打造共享商業模式等。

效法荷蘭循環經濟

「短期內將與荷蘭政府討論，引進荷蘭推行幾年的循環經濟。」柯文哲表示，荷蘭是我國發展循環經濟很好的借鏡，荷蘭2012年啟動循環經濟計畫，預計2030年原始資源消耗比重將低於1成、2030年全國半數材料使用回收製造、2050年成為100%全循環經濟模式的國家。柯文哲提出重疊資源利用的方式，例如廣泛鋪設透水性鋪面：包含人行道與公園透水性鋪面工程、再生水利用與水資中心、擴大設置太陽光電系統、設置智慧電網、廚餘減量等。



▲台北市長柯文哲出席能源永續、循環共享論壇。(Photo by 吳婉瑜/台灣醒報)

開放總統府住一晚 評審：網紅優先

【本報記者張元融台北報導】總統府也拼國際觀光宣傳！5月底推出，由總統蔡英文任代言人的「來去總統府住一晚」活動，12日起開放外國旅客至NightAtTaiwan網站報名。由文化人詹偉雄、行腳作家吳鳳、旅遊部落客許傑擔任評審。吳鳳公佈他的評判標準說，以社群影響力達百萬點閱為優先，希望能藉此向國際宣傳台灣友善的一面。

「從機場開始接待，抵台後第1晚直接入住總統府！」文化總會副秘書長李厚慶解釋活動規劃說，預計於十月開始接待，每組限2人，共徵集十組，屆時將安排精通該國語言的專業管家陪伴。住房、退房時間為下午3時與翌日11時，但翌日5時就會有升旗等府內導覽，退房後即讓賓客自己跑行程，感受台灣的親切與友善。

至於5月底文化總會發佈活



▲旅遊部落客許傑(左)、行腳作家吳鳳(中)、文化人詹偉雄(右)3位評審於總統府敞廳說明評選標準。(photo by 張元融/台灣醒報)

動訊息時，外界矚目、卻又保密到家的「安排旅客住總統府哪裡？」總統府發言人張惇涵說，將安排於總統府園區的力行樓(非主建築)，將2樓其中一間約14坪的備勤室修繕為外國旅客住處。他補充，門禁時間為晚上十點至清晨五點，相關衛哨維安一樣不會馬虎。

活動的報名資格為「非持有中華民國國籍的旅客」，那是否陸客也可來報名？張惇涵肯定說，活動目的是透過免費入住總統府，讓外國旅客將台灣的親切友善宣傳出去，「想要認識台灣美好、體驗台灣魅力的外國旅客都歡迎。」

報名關卡為何？李厚慶表示，

首先要錄製一支自己的宣傳影片，並回答3個問題：為何想來台灣？台灣何處吸引你？評審為何要選你(你有什麼影響力)？

「總統府不是普通的地方，進到這個空間，你會遭遇到時間。」受張鐵志之邀而擔任評審的詹偉雄說，百年歷史的總統府，經歷過動盪起伏的歲月，值得旅行者用身體去遭遇。他也說明他的品選角度，注重於條件者對「運用身體力量的多寡與深度」的描述，是否能淋漓盡致感受到人文意念。

3位評審在總統府敞廳12日記者會前，並未事先討論過，因此各有評判標準。台灣女婿吳鳳說，他來台13年，台灣的好處多到說不完，國際朋友最常見的說法是「台灣太安全、太舒服了吧！」台灣雖不大，但台灣是學中文的好地方，每個角落各有特色。

▼英國新首相強森手段強硬的特點逐漸顯示，不論外交或內政都展現霸氣。(photo by Wikimedia)



不用反對聲浪 英新相作風強勢

【本報記者宋秉謙綜合報導】英國新首相強森不只對外（歐盟）強勢，對內政、打擊犯罪也很嚴苛！強森日前表示，將一步步落實加強打擊犯罪方針，重提褒貶不一的警方「隨機抽查」制度，並斥資30億美元增加1萬席監獄空間作為配套措施；強森說，讓犯罪者畏懼的方式就是加強警方權力，不過，以工黨為首的反對派則認為，這會導致公眾不必要的騷亂，且警權恐有濫用之虞。

強森支持警權提升

根據《英國廣播公司》專欄報導，強森於11日表態支持警方的隨機抽查制度（stop-and-search），將賦予英格蘭與威爾

強森說，讓犯罪者畏懼的方式就是加強警方權力，以工黨為首的反對派則認為，這會導致公眾不必要的騷亂，且警權恐有濫用之虞。

士所有43個警察當局行使權力，強森相信這是打擊犯罪必要之舉，讓計畫犯罪者畏懼警方權威。

強森也補充配套計畫，表示他明白陡然加溫的徹查犯罪行為會讓監獄負擔變重，因此他已於12日和財政部長賈維德談妥，決定撥款30億美元擴增監獄空間，預估能增加1萬個席次；強森同時也呼籲，嚴重性暴力犯罪與攜帶刀器等判決都過輕，需要實施嚴刑峻法威嚇，才能避免

再度犯罪行為。

不畏反對聲音

不提斥資高預算的監獄擴增計畫，反對聲音最響亮的是針對警方隨機抽查制度，據《鏡報》報導，在野的工黨警告，增加警方權力恐導致地方社區的騷亂。

首先，此制度是讓警方在「不需要理由」就能對路人隨機攔截搜查，雖然僅限於搜索高危險用品如刀具、槍枝，但依然會破壞

公眾安寧。

影子內政大臣、工黨籍的黛安娜更警告，在無法確保警權不會有濫用之虞，隨機抽查會惡化警方與人民的信任關係，雖然膚色議題在英國已不是很敏感，但去年地區性試用資料顯示，黑人被抽查的機率仍遠高於白人9倍。

對於反對聲浪高漲，強森表示早在自己的預料之中，他說，左翼犯罪派肯定會反對此政策，但依然不改其施政強硬立場。

強森更制定了警察招募計畫，預計於3年內增加2萬新血，並信誓旦旦說：「強勢手段與威嚇都是打擊犯罪的必要之舉，但威嚇和手段都是針對犯罪者，而不是針對公眾良民。」

普丁視察克里米亞 疑為鞏固主權

【本報記者宋秉謙綜合報導】若談克里米亞半島的歷史，其實雙方所言都有理，首先，半島在正當性上是屬俄，他們在獨立後5天不到，就因境內多數居民為俄國人，並於2013年趁著對烏克蘭親歐新政權不滿之際，選擇自行公投「脫烏入俄」。

烏克蘭則強調法理，表示依照本國憲法，領土變更需經過全民公投，13年克里米亞半島的公投僅是地方公投，應以違憲無效論，同時聯合國大會也投票同意該次公投不符國際法、因而不算數。

政治意味濃

但不管烏克蘭於法理上怎麼說，克里米亞就是在俄國治理下，該國已經蓋了克里米亞大橋，加深與本土連結。

而如今，據《BBC》後續報導，俄羅斯的動作背後隱含的政治意味更是明顯，夜狼車隊被起底是個右翼民族主義的俱樂部，成員可說是俄國吞下克里米亞半島的擁護者，本次在克里米亞舉辦活動選在戰略價值高的軍事港都塞凡堡（Sevastopol），不免引人猜測是否為普丁導演的一齣鞏固主權戲碼。

普丁到克島「視察」

根據《天空新聞網》報導，普丁12日前往俄國附屬的克里米亞半島，參與一個名為「夜狼車隊」的機車展的開幕儀式，普丁甚至與該團成員一同騎車，並對自拍來者不拒，展現出不同於面對莫斯科示威時的強硬、狠辣形象。

俄國媒體則將這次活動塑造造成「對境內活動所做的平凡視察」，此舉被烏克蘭外交部質疑想「矇混過關」，由於克里米亞所屬權爭議未完全落幕，烏國外交部提出抗議，聲稱普丁此舉是侵犯主權。



▲普丁（坐車者）撤下後院抗爭活動，另闢戰場？他前往與烏克蘭的爭議地區克里米亞視察活動。(photo by Putin Life 粉絲專頁臉書)

怕激起仇視屠殺 挪威挺穆斯林社區

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對日前的挪威清真寺槍擊案，被捕槍手於網路發表過「極右翼」、「反移民」言論，警方表示正積極調查，不排除定調為個人恐怖主義行為。

反穆斯林仇恨有先例

挪威其實對極右翼的新保守派思維極為敏感，因為2011年屠殺77人的「挪威殺人魔」布列維克就是上述思維的擁護派。為了防止反穆斯林、反「歐洲敵人」的仇視思維，挪威總理索爾貝格表示要與穆斯林社區站在一起。

根據《英國廣播公司》報導，一名20歲槍手日前攜帶熱武器，闖入挪威首都奧斯陸郊區的清真寺，雖然他很快就被附近平民制服，並未造成大傷亡，但他的親戚同日傳出被謀殺身亡，警方仍未確定這位槍手就是殺親戚的兇嫌；而無論如何，時逢西方社會前陣子才



▲針對挪威日前發生的清真寺槍擊案，挪威總理索爾貝格提到，新保守派的仇視主義不能被激起。(photo by Flickr)

陸續發生帶有個人恐怖主義色彩的槍擊案，挪威依舊謹慎對待。

警方在蒐證後發現，這位白人槍手曾在網路發表過含有恐怖主義的發言，包含「極右翼」與「反移民」的新保守派觀點，這讓挪威當局不得不嚴陣以待，因為8年前犯下2起爆炸、槍擊案的殺人魔布列維克就是堅定的新保守派人士，當年他在爆炸案後

前往工黨青年營掃射，共計殺害77人，對該國族群間造成嚴重傷痕。

然而，儘管布列維克行為乖張，依照作家貝拉迪著作《英雄：大屠殺、自殺與現代人精神困境》一書指出，他的仇視主張居然在歐洲獲得超過1億人的認同。布列維克的極右翼論點是指，他擔心全球多元文化主義讓

歐洲走向伊斯蘭化，伊斯蘭會透過人口戰爭對歐洲變相「殖民」，若不做出激進行動反制，未來會被伊斯蘭以多數統治，這種觀點也被稱為帶有個人恐怖主義的新保守派。

全球都不能置身事外

鑑於前例，據《福斯新聞網》報導，挪威總理索爾貝格擔心這類的仇視主義持續發酵，她12日於推特推文表示，近期是穆斯林與親人一同慶祝開齋節的時刻，在慶祝活動遇到針對性的恐攻並非好事，挪威也將與穆斯林社群站在同一戰線，對抗反穆斯林的仇恨主義。

索爾貝格也提到，極右翼的仇視主義攻擊不只是針對挪威境內的20萬名穆斯林，也不僅僅是族群間的國內事務，更是一項全球得謹慎以對的挑戰，一項從保守主義吹向新保守與仇視的大挑戰。

圖文選粹

圖文 / 中央社

不滿抗議畫面遭直播 俄要求 Google 制止



▲6萬名俄羅斯民眾上街抗議的畫面在影音平台YouTube多個頻道直播後，俄羅斯國家傳播監督單位表示已要求谷歌停止他們旗下平台宣傳「非法群眾活動」。(YouTube 截圖)

韓媒：北韓新飛彈 足以夷平4個足球場



▲北韓10日在咸鏡南道咸興一帶向半島東部海域上空發射2枚新型短程彈道飛彈。(photo by 北韓中央通訊社)

德國肉品稅提高 為難低收入家庭

歐洲各國擔憂調高肉品稅，會剝奪消費者自由選擇產品的權利，更讓低收入戶家庭無法攝取足夠熱量。



▲ 德國近日將提高肉品稅額比率至 19%，但背後潛藏不少隱憂。(影片截圖)

【本報記者郭詠琳綜合報導】德國肉品稅將提升到 19%！除德國外，丹麥與瑞典也希望藉由提高稅額，達到保護環境、促進健康的功效。然而，歐洲各國同時擔憂對肉品課稅將影響畜牧業收穫，也會剝奪消費者自由選擇產品的權利，更讓低收入戶家庭無法攝取足夠熱量。

德提倡肉稅增加 12%

據《Vox》報導，德國各黨提倡將肉品加稅，表示此舉可以減少消費者購買量，保護環境又可促進國人身體健康。目前德國的肉品稅為 7%，與國內大多數食品相仿，許多議員近來則表示希望可以將肉品稅提升到 19%。



其實德國不是第一個提倡將肉

品加稅的國家，丹麥與瑞典也有考慮過施行肉稅。支持加稅的人士主張，對肉類產品課稅可以減少生物排放甲烷量（造成溫室效應的氣體之一）、減少畜牧用地，也可以降低全球罹患肥胖及心臟病的比率。《Vox》也推測，若各國實行肉稅，美國、澳洲等畜牧大會首當其衝。

肉稅引爭議

雖然對肉品課稅的益處看似不少，卻也引發三大隱憂。據《德國之聲》報導，課稅對畜牧業者的經濟效益傷害極

大。對此，德國基督教民主黨農業發言人表示，政府可以用稅收彌補業者的損失。也有許多人認為課稅剝奪消費者自由選擇的權利，因此不應該施行。

此外，課稅引發的最大爭議是對低收入戶家庭的影響，無法滿足他們的最低熱量需求。以歐美國家來說，貧窮住戶最容易補充熱量的來源是速食店漢堡，因為他們無法負擔超市的肉價，若日後肉品被課稅，勢必將造成巨大的負擔。

為了解決這三大隱憂，德國政府仍在探討如何施行肉品的課稅政策。

圖文選粹

圖文 / 中央社

貿易戰餘波赴日遊客減 濟州航空縮減航線



▲ 南韓濟州航空 8 月將新增 6 條往返中國的航線，取代赴日遊客劇減的日本航線。圖為濟州航空班機。(photo by facebook)

百年來第一次 英國皇家空軍准留鬍鬚



▲ 英國皇家空軍成立 101 年來，將首次全面開放「鬍鬚」，允許空軍留鬍鬚。(photo by facebook)

音樂電台大限將至 業者：節目分眾化

【本報記者宋秉謙綜合報導】還記得曾經透過廣播電台收聽音樂的時光嗎？外媒報導，隨著音樂愛好者主打個性化服務的 Spotify、Apple Music 等串流平台，廣播收聽率下降，影響廣告主的投資意願，預測未來 10 年內廣播將再無音樂電台。然而，廣播大牌 iHeartMedia 執行長皮特曼表示，這並非指廣播電台沒有存在的必要，只是音樂聽眾市場被吸走後，目標轉向於用來陪伴聽眾。



▲ 未來廣播很可能不再有音樂電台，但 iHeartMedia 執行長皮特曼表示會以別的方式生存。(photo by iHeartRadio 官方臉書)

音樂電台收聽率下降

根據《CNBC》報導，外媒引用專業唱片騎師米勒所言，廣播電台估值近幾年的下滑趨勢證明音樂聽眾的喜好轉變，他說，隨著音樂串流平台 Spotify 的發展，強勢瓜分過往鎖定音樂電台的聽眾市場，今年就有多起廣播電台被賤賣的消息，包含 Cumulus Media 以 1.03 億美元出售、亞特蘭大與舊金山旗艦廣播電台甚至



被轉手到非營利組織，說明昔日重要的傳媒已不再風光。

音樂廣播電台的聽眾市場被分走後，影響到的是收聽率，而偏偏廣播電台最大收益來源（除

能在廣播頻道生存。

不過網路媒體《The Verge》報導，皮特曼也強調「廣播上的音樂電台消失，不代表廣播不再重要」，相反的，皮特曼認為廣播電台的目的性與客群恰好與串流音樂平台呈現



「分眾化」，廣播電台主打的是電台 DJ 的陪伴，可以透過訊息或 call in 與聽眾互動、達到陪伴的功用，反而播放音樂變成次要的。

廣播與串流分眾化

皮特曼也提到自家未來公司方針，他們將主打多樣「自產頻道」，他舉例大概是 800 多個頻道讓聽眾隨選自己喜歡的，最終目標將是建立自己的品牌頻道，這個想法吸引更多廣告主與業主嗅到商機，一旦聽眾數增加，業主順勢推出其他宣傳片，就能得到一票觀眾，同理在廣告主也是，這將是皮特曼表示的「未來廣播存活之道」。

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

美國隊縱無明星 綠葉不見得會輸

現代籃球與過往球星主義不同，NBA 也慢慢走向專業化分工，若能善用綠葉球員，實力不見得弱於明星組團。

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對男籃世界盃頂級強權、美國隊爆發「大退隊潮」，明星都以備戰 NBA 為由退隊成骨牌效應，因為少了巨星的美國隊被認為輸球機率增，若真的輸球、參賽的明星便會變成眾矢之的，導致目前陣容不搶眼。但體育專家 12 日分析，現代籃球與過往球星主義不同，NBA 也慢慢走向專業化分工，若美國隊能善用目前的綠葉球員，實力不見得弱於明星組團。



美國隊雖然面臨球星大退隊潮，但若能夠好好運用綠葉球員，依舊是頂級強權。(photo by Team USA臉書)

馬特仍因傷勢，狀況待定。談及本屆美國隊的退隊雪球，得從領軍巨星哈登、戴維斯等人的退隊說起，今年 NBA 休賽季的風風雨雨，讓聯盟過半巨星都轉隊，為了盡快適應新球隊、聯盟新勢力版圖，大牌球星會選擇備戰 NBA，而隨著一線明星退隊後引發骨牌效應，如今美國隊面上名單充斥著新秀與綠葉球員。

波波維奇善用球員

雖然多數球迷、媒體都不看好美國隊，但《每日新聞網》的



分析卻替這支美國隊打上強心針，專家表示，身為籃球最高殿堂的 NBA 是引領球賽潮流的先驅，若看近幾年 NBA 的打法，替補球員專業分工的重要性不比球星低，好比說今年總冠軍的暴龍隊要說巨星僅有「可愛」里歐納德，明星也只有羅瑞和西亞肯，但包含范弗利特等綠葉的挺身而出都居功厥偉。

而這支美國隊雖然沒有巨星（最大牌要屬後場側翼的沃克、米切爾和米道頓等人），但有望能靠專業分工彌補這項短板。舉例來說，綠葉球員哈里斯是最被

低估的外線好手，近幾年磨練出 Catch & Shoot 的能力；而馬刺隊的懷特在名帥波波維奇執教下，成為聯盟中防守最頂級的好手之一，戰術涵養也不低，在綠衫軍明星防守悍將斯馬特傷病不確定時，懷特會是美國隊需要的一環。

若美國隊能把這些綠葉球員發揮長才，在截長補短的應用下，拼裝車陣容不見得會輸給全巨星陣容，畢竟球也就只有一顆。再加上本屆主帥正是聯盟中最會用綠葉組合的波波維奇，美國隊依然是世界盃冠軍大熱門。

圖文選粹

圖文 / 中央社

U19 世界盃中華女壘 1 勝 1 敗 再拚晉級



▲2019 年 U19 女壘世界盃開打，中華女壘隊（圖）一日兩戰，12 日首戰與紐西蘭隊交手展現韌性奪勝，下午與加拿大隊比賽以 0 比 7 吞敗，13 日與荷蘭是爭取晉級的關鍵戰。（中華民國壘球協會提供）

網球名將納達爾花 70 分鐘 羅傑斯盃奪冠



▲西班牙網球名將納達爾（圖）11 日在羅傑斯盃（Rogers Cup）男單決賽，直落二擊敗俄羅斯選手梅迪維夫，拿下他在羅傑斯盃的第 5 座冠軍。（photo by Facebook）

小威羅傑斯盃女單傷退 安德里斯庫首封后



▲美國網球名將小威羅傑斯盃 11 日在羅傑斯盃女單決賽傷退，19 歲安德里斯庫（前）成為 50 年來首位在羅傑斯盃封后的加拿大選手。（photo by 羅傑斯盃網）

MLB 韓籍強投傷癒 成績居聯盟榜首

【本報記者宋秉謙綜合報導】美職韓籍強投柳賢振一傷癒就歸隊趕進度。柳胖 12 日以 7 局、無失分的好表現繼續降低自責分率，目標挑戰老前輩馬奎德在 1916 年寫下的隊史先發投手單季最低自責分率。道奇主帥羅伯茨表示，在這個系列賽 3 役，3 大先發前田健太、布勒與柳胖合演 20 局無失分，再加上不動王牌柯蕭，先發投手戰力能與美聯王者太空人的 5 王牌互別苗頭。

柳胖領銜聯盟投手榜

根據《MLB 官網》報導，道奇左手強投柳賢振克服頸部傷勢歸隊後，12 日登板就拿出百分百復原的狀態，封鎖響尾蛇打線 7 局，打線也很給力轟下 4 發全壘打護航而勝出，柳胖不只趕進度拿下個人本季第 12 勝，更把自責分率下修到 1.45，居聯



▲道奇隊韓籍強投「柳胖」傷癒復出，目前居聯盟榜首。（photo by LA Dodgers 臉書）

盟之冠，第二低的勇士仲卡球新秀強投、索羅卡完全看不到柳胖的車尾燈，從他以後都超過 2.3。柳胖若持續保持高水準的投球內容，挑戰道奇隊史先發投手單季最低自責分率紀錄有望，當時由馬奎德在 1916 年寫下的 1.58，隊史其他人的紀錄則包含目前隊友柯蕭創過的 1.69，被稱為

「上帝左手」的考夫斯單季最佳則是 1.73。

先發投手群狀態火燙

然而，若非柳胖在 6 月底於洛磯隊打者主場被打爆，他自責分率應會更低，扣掉該場他主投 4 局就狂失 7 分的數據，柳胖自責

分率僅 1.04。但柳胖受訪時卻表示，不認為那場球很可惜，他抱持正面態度說：「其實被打爆對我反而是有利的，漫長的例行賽常會失去專注度，偶而爆炸一下，讓我更能重拾專注度面對未來更緊繃的賽程。」

而對道奇主帥羅伯茨來說，道奇隊在這個系列賽收穫不只有柳胖的回歸，陣中另外 2 位強投齊爆發，日籍強投前田健太與「洛城少主」布勒在這個系列賽分別上演 7 局、6 局無失分，加上柳胖的成績，響尾蛇打線被先發投手封鎖長達 20 局。

算上本季表現一直沈穩、自責分率也是聯盟前十名的強投柯蕭，道奇隊應戰季後賽的先發投手群選擇眾多，與美聯之王太空人能排出的 5 大王牌先發有分庭抗禮的資格，這 2 支 2017 年的世界大賽老對手本季有望從各自聯盟脫穎而出，再碰頭。

WARNER BROS. PICTURES PRESENTA UNA PRODUZIONE WARNER BROS. ENTERTAINMENT ITALIA E PICOMEDIA

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

偵兇

THE INVISIBLE WITNESS

義大利金獎導演 史蒂芬諾莫迪尼 燒腦新作

8/23 百密一疏

★★★★★
-Recensioni

“腎上腺素直線飆高!”
-Trama

“深得希區考克精髓”
-Cineropa

《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



▲ 普萊斯定律可用一個近乎 L 形的曲線圖來表示，縱軸是人數，橫軸是生產力或資源。(photo by wikipedia)

喬登·彼得森

根據統計，當戰敗的龍蝦重新鼓起勇氣再次出戰，再度敗北的可能性會高於你根據牠先前的戰績所做的預估。相對的，勝方則更可能再度獲勝。龍蝦的世界是贏家通吃的世界，和人類社會一樣，金字塔頂端 1% 人口拿到的戰利品與底層 50% 拿到的一樣多，而且最富有的 85 個人擁有的財富相當於 350 萬個低端人口的資產。

分配不均原理

這個殘酷的分配不均原理在財務之外的領域也成立。實際上，所有需要創意的產業都是如此。一小群科學家發表了大多數的科學研究成果，極少數作曲家幾乎創作了所有錄製的商業音樂作品，一小撮作家壟斷整個書市。美國每年發售 150 萬種書籍，但銷售超過 10 萬冊的只有 500 種。

同樣的，四位古典音樂作曲家（巴赫、貝多芬、莫札特、柴可夫斯基）譜寫的樂曲幾乎包辦現今管弦樂團演出的所有曲目，而巴赫一個人的作曲量之龐大，單是要抄寫他的樂譜就得耗掉數十年，但如此龐大的產量卻只有極小部分經常被演奏。



▲ 錢也會令你成為掠奪者和精神病質人格者的目標。這些人就是靠剝削社會底層人士發達致富。(photo by pixabay)

12 條社會生存法則 專家開解方

我們比誰都能看清自己的殘缺，也比誰都為自己的不符合理想厭棄自己，然而正是這樣的不足，給我們目標與生存意義。



▲ 此定律適用於許多情形，且每個受過研究的社會都適用，像是城市人口數（極少數城市裡幾乎住著所有居民）。(photo by pixabay)

言中常用的字彙（九成的溝通只用到五百個字詞）等。有時這也稱為「馬太效應」，出自《馬太福音》第二十五章第二十九節，是基督講過最嚴酷的一段話：「因為凡有的，還要加給他，叫他有餘；沒有的，連他所有的也要奪過來。」

頂端與底層

在你大腦深處的基底，有一個原始到無法形容的計算機，它深埋在你的想法和感受的下方，準確監測你在社會上處於什麼地位。為了方便討論，以下用 1 到 10 的量表來說明。

假如你位居第一，處在最高階的

你很可能會病倒、快速老化、早逝，而且只有幾個人會為你哀悼（如果有的話）。即使有錢也可能沒什麼用，你不知道怎麼花錢，因為要妥善運用金錢並不容易，尤其是你跟錢很不熟的話。如果你長期不快樂，錢會害你一下子便落入毒品和酒精的危險誘惑中，因為這些東西會帶來更多立即的滿足。

錢也會令你成為掠奪者和精神病質人格者的目標，這些人就是靠剝削社會底層人士發達致富。權力階層的底層是可怕又危險的地方。大腦那個專門評估地位的古老區域，會觀察你受到怎樣的對待，然後據此決定你的價值，分配你的地位。

如果同情認定你微不足道，這個計算機便會假設你可獲得的血清素，導致你在任何會引發情緒（尤其是負面情緒）的情境或事件發生時，出現更大量的身體或心理反應。然而你需要這樣的反應，突發狀況在底層生活早已司空見慣，你必須隨時準備求生。

不幸的是，身體的過度反應，也就是持續的警戒，會燃燒大量的寶貴能量和身體資源。這種反應就是所謂的壓力，而且絕對不只關乎心理，甚至主要也不是影響心理層面。壓力反映的是惡劣處境的真實限制。

古老的大腦計算機在底層運作時，會假設即使是最小的意外阻礙也可能產生一連串無法控制的負面事件，而你只能獨自應付，畢竟處在社會邊緣，的確沒多少朋友能幫忙。

因此你將不斷犧牲掉實際上是為日後所儲備的資源，將這些全耗在加強戒備及屆時可能出現的驚慌舉動上。當你不知該如何是好，你會為了以防萬一，做足準備去應付任何事情，就好像坐在汽車駕駛座，把油門和煞車都踩到底，做過頭反而導致一切崩毀。

這個古老的計算機甚至會關閉你的免疫系統，在危機出現當下耗盡身體什麼興趣跟你交往，除非跟你一樣窮途末路。這樣你才能摸過去抓住任

何短暫的交配機會，或是任何享樂的可能性，無論那有多麼低俗、可恥或不合法。

結果是，當千載難逢的享樂機會出現了，你卻很有可能因此而這活得不大意，死得草率。為突發狀況備戰的身體需求，會在各方面削弱你的力量。

相反的，如果你的地位很高，這個計算機冷漠的前爬蟲類機制便認定你處的環境穩固、安全又富饒，也有充分的社會支持，於是覺得你受到損害的風險很低，低到你完全可以安全地忽略。

這機制也會認為改變可能是機會，而非災難。你的血清素分泌充裕，讓你既自信又沈著，站得又直又挺，更不會持續處於警戒狀態。由於你的地位穩固，因此前途很可能大有可為，值得長遠思考、規畫更美好的未來。

你不必急迫地抓緊眼前的殘羹剩飯，因為你確實可以指望美好事物將源源不絕。你能夠延宕滿足，不用永遠放棄滿足。你有能力當可靠又深思熟慮的好公民。

功能障礙



▲ 我通常建議個案早上醒來後盡快食用富含脂肪和蛋白質的早餐，但不要吃單一碳水化合物和糖類。這些東西消化得太快，會造成血糖驟升又暴跌。(photo by pixabay)

然而，計算機有時會出錯。睡眠和飲食習慣不規律會干擾它的功能，不確定性會令它驚慌失措。整具身體及身體的各個部位都需要像充分排練過的管弦樂團那樣運作，每個系統都必須在一絲不差的恰當時間善盡職責，

一個人要處理自身受苦的問題，會是多麼孤獨、偏頗又困難。可是人卻能夠從個人的、內在的層面，生發出力量去改變困境。

否則會造成噪音和混亂。

因此必須要有規律的作息，讓每天重複的日常活動變得自動化，成為穩定又確實的習慣，才能去除這些活動的複雜性，達到可預測性和簡易性。

這一點能在幼童身上清楚觀察到：如果他們按時吃飯和睡覺，就會可愛有趣又活潑，否則就會暴躁、煩人又粗魯。

所以我都先詢問臨床個案有關睡眠的問題：早上醒來時頭暈是不是跟一般人差不多？是不是每天都一樣？如



▲ 如果妳是女性，就會有許多優秀的追求者，他們身材高壯勻稱，具開創性又可靠，誠實且慷慨。(photo by pixabay)

果答案是否定的，我會建議先處理這個問題。每天晚上是否按時就寢比較不那麼重要，但是必須按時起床。患者的日常作息如果無法預測，焦慮和憂鬱就不容易治癒。調解負面情緒的系統，與循環得宜的晝夜節律是緊密相關的。

一個人要處理自身受苦的問題，會是多麼孤獨、偏頗又困難。可是人卻能夠從個人的、內在的層面，生發出力量去改變困境。

接下來我會問到早餐。我通常建議

個案早上醒來後盡快食用富含脂肪和蛋白質的早餐（不要吃單一碳水化合物和糖類，這些東西消化得太快，會造成血糖驟升又暴跌），這是因為焦慮和憂鬱的人已經很緊張，尤其是當他們的生活已經失控了好一陣子。

因此，如果他們進行複雜或吃力的

《生存的 12 條法則：當代最具影響力的公共知識分子，對混亂生活開出的解方》簡介

當討論嚴肅生存問題的 YouTube 頻道，也能擊取網紅，創下 9 千 7 百萬點閱率；當心理學結合哲學及神學的著作成為全球暢銷書，我們知道，現代人需要的，不是虛假的勵志，無法帶來真實改變的安慰。直率到近乎殘酷地剖開生存的真相，才能讓我們看清人類這個物種有多麼擅長輕視自己、傷害他人，也知道這一切不是無法改變。而解決之道，就藏在生物幾近永恆的演化史、人類亙古以來的集體智慧，以及嶄新的科學成果中。

受苦來自對自己的偏見及不完美，也來自外界社會的嚴苛和評斷。然而，這一切並不是毫無意義。事實是，人類並不會因為完美而感到幸福。「除非看到自己正在進步，否則我們不會快樂。」



作者：喬登·彼得森
出版社：大家出版
出版日期：2019/05/08

THE FILM PRESENTS
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！



助弱勢適性發展 蔡依林再代言家扶

第2度擔任代言人的啾姐蔡依林說，知識很容易擷取，但孩子們的創意才是未來。



▲剛與姊淘淘從歐洲度假回台的蔡依林，今年第2度擔任台灣兒童暨家庭扶助基金會代言人。(photo by 張元融/台灣醒報)

【本報記者張元融台北報導】「家扶助弱勢孩子培養興趣，我當然要義不容辭再來當代言人！」家扶基金會12日在《無窮世代計畫》座談會中表示，弱勢兒少無法妥善運用學習資源，不只影響適性發展，也使脫貧機會渺茫，希望社會能伸出援手。第2度擔任代言人的啾姐蔡依林說，知識很容易擷取，但孩子們的創意才是未來。

弱勢適性教育困境

新上路的108年課綱強調「從小探索自我興趣」與「適性學習」，但弱勢要落實很難！家扶基金會針對國小5年級至國中3年級間的受扶助兒少進行《弱勢兒少適性教育資源調查》顯示，弱勢家庭孩子對學習資源擔憂，有65%的孩子擔憂無法負擔學費、51%擔憂無法負擔補習費、42%家長沒辦法指導課業。

針對弱勢適性教育的困境，家扶指出，2018年的扶助家庭中，有68%是單親家庭、10.3%為隔代教養，而每月工作收入未滿2.5萬元的家庭佔69%，他們扣除生活開銷後，教育經費已所剩

無幾。「《無窮世代計畫》意在培力弱勢學生適性學習，提高學習動機、才藝培育的機會。」家扶基金會董事長趙翠民表示，12年國教新課綱本月上路，要求學生多元學習，而家扶服務的弱勢家庭，多數家長沒辦法陪伴孩子學習，因此希望大眾一起資助「無窮世代計畫」，幫助弱勢兒少。

蔡依林：一起掏零錢

「興趣，讓未來工作中的成就感不會被奪走！」髮妝、眼妝、臉妝，三裝都特地與家扶宣傳海報同步的蔡依林現身力挺說，以前就讀景美女中的時候，只知道補習和考試成績，忽略發展興趣；後來才從熱音社中發展出演唱興趣。她說，希望孩子們可以透過適性教育，「從小發現自己喜歡的東西，創造不一樣的自己。」

「知識容易擷取的時代，創意才是我們的未來！」蔡依林也說，現在知識很容易獲得，但孩子們的創意才是我們的未來，她呼籲，社會大眾一起「掏掏口袋零錢、幫幫孩子童年」，填補補弱勢孩子們的教育和成長空缺。



▲歌手蔡依林擔任無窮世代計畫畫代言人，12日出席台灣兒童暨家庭扶助基金會舉行的記者會。(中央社)

圖文選粹

圖文 / 中央社

弘光科大義剪團 海外實習學生不落人後



▲弘光科技大學美髮造型設計系學生組成的「弘髮少年」環台義剪團，今年邁入第七屆，在海外實習的學生也利用空檔在當地辦義剪活動。(弘光科大提供)

兄妹返澎探親兼義剪 數年來獲長者稱讚



▲在高雄經營美髮事業的陳邦輝(左)與妹妹陳曉惠，趁暑假回澎湖探親時，默默在偏鄉小漁村為長者義剪，陳邦輝說，未來每年都會持續為長者服務。

社區舞蹈樂活秀 阿公阿嬤鬥陣來

【本報記者林怡均台北報導】「阿公阿嬤要多運動！樂齡要參加表演喔！」

留著濃密白髮的林川阿公說到衛生福利部辦理的樂活show舞蹈大賽，能讓很多老人聚在一起，有助健康。

衛福部國健署署長王英偉日表示，去年參與全國舞蹈競賽長者累計總歲數超過10萬歲，平均年齡68歲、超過90歲者更多達79人，顯見這個活動深受社區長輩喜愛；特別的是，今年全國總決賽原住民委員會更推派原住民隊伍一起參與。樂活舞蹈大賽已進入第九年，累積超過53萬人次參加。

國健署社區健康組科長鍾遠芳表示，截至今年6月，台灣65歲以上老年人口已達352萬人。



▲樂齡者參加「阿公阿嬤健康活力show」記者會。(photo by 林怡均/台灣醒報)

臺灣從7%高齡化社會到達14%「高齡社會」需要25年的時間，從「高齡社會」到達20%老人人口比例「超高齡社會」只要8年的時間，因此，提升老年人生活品質很重要，以預防老人失

能，這也是活動初衷。國健署部門的陳時中補充說，其實社區的長者非常需要社工，提供照顧疾病的網絡，維持老人獨立生活和決策的能力，提供一些對高齡友善的社區課程，促進

老人身心健康。來自宜蘭縣羅東鎮社區的不倒翁活力隊中，83歲的阿公林川原本和太太都熱衷於社區活動，但去年太太離開後一直走不出傷痛。經過社區團隊及志工的關懷鼓勵，讓林川重新走入社區，和大家一起動起來，去年還獲選長青會會長，同隊的67歲獨居阿嬤也在大家鼓勵下，把時間奉獻給社區，她說參與社區活動，可以讓她獲得身心靈健康與歡笑。另外，遠從宜蘭樹林社區來的代表蔡莉雯表示，前贈計畫有300萬補助用在樹林社區的無障礙空間，如今電梯快設置完成，原本空間只有一樓平房，現在將擴充到二樓。未來可以廣納300多位的長者，並且有提供長青食堂供長者飲食。

TTL 台酒生技 BIO-TECH

易洗樂

環保愛地球

啤酒花
專利配方

不含有害
化學物質

95%
可生物分解

溫和
不傷手

雙重國家級
品質認證

PChome 24h購物

台糖量販 Taisuco

全聯福利中心

Carrefour

愛買 amart

▼妥善的計劃·能幫助擺脫拖延症候群。(photo by Flickr)



拖延症可自我診斷 專家：先跨一小步

【本報記者祝潤霖綜合報導】
拖延症是現代人的文明病之一，舉凡電腦、網路、手機、社群，有太多干擾注意力的事物存在，拖垮了人們原本打算完成的項目。專家認為這跟情緒控管有關，逃避負面情緒往往成為拖延的關鍵，而透過計劃則能有效推動人們前進，並可利用數種自我診斷法對抗拖延症。

先學自我對話

根據《BBC Future》日前報導，專家提供了幾種拖延症的自我診斷：首先別一味仰賴意志力，試著把目標想成使命必達的任務。檢視是否害怕失敗而延遲行動，尋找解決方法與回饋的正能量。



專家認為逃避負面情緒往往成為拖延的關鍵，透過計劃則能有效推動人們前進，並可利用數種自我診斷法對抗拖延症。

預先計劃會是個好的開始，且比沒計劃者多出兩到三倍的行動力。排除任何讓你分心的事物，如手機鬧鈴、社群網站通知等等。

搶在逃避負面感覺的安慰之前，先設法獲得即時的自我獎勵。別把自己當成未來的超級英雄，認為以後會有更多時間是不切實際。務必善待自己、原諒自己曾經的失敗，會是面對下個挑戰的良好心理建設。用正確的方式跟自己對話，把自己說服為要

去跑步的人，或是把自己定位為一個跑者，實踐的結果會大大不同。

完美主義者愛拖延

另根據《Fast Company》專文談到，拖延症患者也有不同類型：第一種是完美主義者，花太多時間專注在細節，自我期望過高、害怕表現不夠好，建議把自我期許從「應該如何」換成「能夠如何」。

第二種是缺乏實踐力的夢想



家，跨不出第一步、總想著「某天會做」，試著每天邁出一小步會是良藥。第三種是憂慮者，等待著突破點事件發生而不行動，其實不如做些別的事來更接近目標。

第四種是危機製造者，愛撐到最後一刻才找藉口，說一直沒有動機去做，建議多用理性思考來取代情緒感覺論。

第五種是反抗者，又分成兩類，前者不願意屈從於他人的期望，後者甚至透過違抗來激怒對方，這種人應把心態稍作修正，從被動反應調整為自己要採取行動。

第六種是討好者，往往承諾太多、能力沒跟上而做不到，應該學會適時說不的拒絕藝術。

吃白肉不吃紅肉 研究：降乳癌風險

【本報記者郭詠琳綜合報導】最新研究發現，常吃紅肉的女性罹患乳癌的比率高，食用較多白肉的女性罹癌比率則較低！學者指出，這是醫學界首次以數據顯示飲食習慣對乳癌造成的影響，也說明若民眾能改變飲食習慣，以白肉取代紅肉，就可以降低罹患乳癌的風險。

癌風險，但鮮少研究著墨於乳癌。因此，研究團隊找來4萬名女性當受測者，追蹤她們7年的飲食習慣。學者要求受測者詳細記錄家族病史、紅肉及白肉攝取量與烹調方式等資訊。

紅白肉影響大不同

研究結果顯示，食用最多紅肉的女性相較食用最少的女性罹患乳癌機率高出23%。但當學者研究白肉對乳癌的影響時竟發現，相較食用最少白肉的女性，吃最多白肉的女性罹癌機率竟然減少15%。學者表示，這是醫學界首次能清楚以數據呈現紅白肉對乳癌的影響。

研究團隊的領導者珊德勒也表示，雖然目前這些數據呈現出飲食習慣與患乳癌的機率，但不代表紅肉就是導致乳癌的直接因素。然而，若能將原先的飲食習慣改變，由白肉替代紅肉，或許是預防乳癌最簡便的方式。

乳癌盛行率高

據《Medical News Today》報導，相較於食用白肉，常吃紅肉的女性罹患乳癌比率更高。《衛福部》官網指出，台灣每年有近一萬名婦女罹患乳癌，尤其好發於45-69歲婦女，居婦女癌症首位，民眾應該要積極防治。

據《Fox News》報導，先前已有研究指出，攝取紅肉可能會增加大腸



研究指出，食用白肉的女性罹患乳癌機率較低。(影片截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

公費流感疫苗分批開打 學生醫事人員優先



▲疾病管制署宣布，今年公費流感疫苗全為4價疫苗，11月15日開打並採分批接種，國小至高中生及醫事人員優先接種。

健保用藥排行 心肌梗塞降血壓藥居冠



▲健保署醫審及藥材組副組長黃兆杰(中)表示，民國107年全台灣共吃掉新台幣25.1億元心肌梗塞藥物，更有多達150萬人使用降血壓藥物，分居用藥金額、人數冠軍。

味蕾可以改變 愛吃健康飲食不難

【本報記者郭詠琳綜合報導】
味覺是有可能被改變的！學者表示，人類的味覺不是天生養成的，而且數天就會改變一次。美國水牛城大學研究結果指出，若老鼠長期被餵食苦味較重的食物，牠們就會對苦味較無感。因此，若人類可以頻繁接觸健康飲食，排斥感就可以大大降低。

對食物喜好非天生

據《Healthline》報導，美國史丹佛大學營養學家賈德納表示，當人類認定自己不喜歡某種食物時，味蕾細胞其實還沒判定對這種食物的感受。

《Longevity》則指出，人類的味覺數天就會改變一次，對食物的偏好就會因此產生差異。

營養學家凱瑟琳說明，味覺受母乳影響最大。因母乳中甜味與鹹味居多，所以多數人最能接受



▲研究發現，味覺或許可以透過飲食習慣重新培養。(影片截圖)

這兩種味道。反之，人類嚐到苦味較重的食物時，因不熟悉這種味道，腦部會釋放警訊，判定這種食物可能有毒。

味覺可被改變

《Healthline》提及，為了研究味覺是否是固定的，美國水牛

城大學以老鼠為實驗對象，改變老鼠唾液中的蛋白酶分子(相當於長期餵食實驗鼠苦味較重的食物)，再讓老鼠選擇兩種不同的水溶液，辨別出具有苦味的水溶液。研究結果顯示，味覺被改變的老鼠嘗不出水中的苦味。

學者解釋，當重複接觸某種

不喜歡的食物，唾液成分就會改變，對那種食物改觀。因此，人類或許可以透過高頻率接觸的方式，重新培養味蕾對健康食物的喜好，同時若能減少攝取高鹽高油的食物及飲料，經過一段時間後，可能就會發現自己已經不再嗜吃這種不健康的食物。

▼ 華航事件令人省思，台灣真需要那麼多國營事業嗎？當然不用，但現在連台灣菸酒公司（圖）、國營銀行、中油、台電，包山包海，到處都是國營事業。（網路截圖）



國營事業沉痾 華航只是冰山一角

白丁
(退休教師)

在總統蔡英文出訪之際，意外引爆相關人員走私香菸 10008 條被逮，新聞轟動，喧騰一時，全案已進入司法程序，我們不予置評，值得檢討的是，華航為什麼願意甘冒風險，去做這麼一件丟人的事？

國營事業曲意奉承

其實講穿了華航意外涉案，正因為它是國營事業，政府掌握它的人事升遷任免及預算經費大權，最近華航要晉升一位

國營事業如果能夠徹底民營化，真正徹底推動轉型正義，斬斷政客的
黑手，台灣經濟才能真正步向
自由公平競爭

總經理，由五位副總經理當中，拔擢一位，又是由交通部來決定。華航處處受制於人，仰人鼻息，能不曲意奉承，乖乖聽話嗎？

吃定國營事業的包括政府行政單位：總統府、行政院、部次長級高官，即連立法委員、各級行政高官等，只要有一點

門路的，哪一個不在要求特權，享受特權？

從訂票要求升等開始，到優遇通關、享受免費貴賓室、劃位、行李超重免驗、專人陪同侍候，太多的特權都是平民百姓無法想像的。

這種陋習的養成，最該檢討的，當然是達官顯貴，特權份

子及那些政客。華航每天忙著送往迎來，當然疲累不堪，又無可奈何。

華航官商共存

攤開來華航現在的高層人士背景，太多都是依賴政界力量實緣而上的，專業品德不重要，完全依賴背景，以權謀私、謀位。這樣政商結合的共存關係，甚至連購機，都有高層政界人士介入，還想要華航跟民營航公司競爭，而且弊絕風清嗎？簡直是緣木求魚。

此次蔡英文出訪購於弊案，

也許正好提供政府一個絕佳的自省機會，從根本的制度面著手，考慮台灣有那麼多國營事業，究竟有什麼意義？為什麼政黨輪替，再怎麼樣提出轉型正義的口號，寧改造政敵國民黨，卻偏偏就是不肯改造國營事業，也不願完全開放民營化？

國營事業過去當然有它發展及成長的歷史背景，但是，現在時空移轉，這些國營事業是否還有存在的必要？甚至已經淪為政客濫權安插私人，掏空國營事業資產的牟利工具，它的轉型，更是迫不及待。

5000 個高位供分贓

據了解，在台灣一個政黨取得中央政府執政權，竟然有五千多個國營事業的高階主管職位，可以安插競選功臣，分贓國營事業的利益。

以至於現在台海兩地，台灣及中國，政治體制或許截然不同，但是，各都存在著大量的國營事業，正是兩地異曲同工之妙，政客享受利益，誰也不肯拿出魄力解決沉痾。因為主政者正可以享受國營事業大量資源，不論人事、預算，大權在握，利益也隨之而來。

平心而論，國營事業存在的人事不

公問題，早已受人垢病，這幾年政界浮濫要求捐款、分攤各類費用，或贊助莫名其妙的政治活動，根本就視國營事業為禁脔。阻礙國營事業進步，最大的障礙，說穿了正是政客的自私與貪婪。

鯨吞蠶食，無力經管

台灣真需要那麼多國營事業嗎？當然不用，但現在連台北 101 大樓、農田水利會、台灣菸酒公司、正聲廣播公司、漢聲電台、各地瓦斯公司、自來水公司、欣欣客運、國營銀行、中油、台電，包山包海，到處都是國營事業，政客掌握國家龐大的資源，卻沒有經營的能力及效益，只是提供主政者分配資源，享受資源，貪婪啃蝕國家資產的機會而已。

從這起總統蔡英文出訪引伸出的私菸弊醜聞開始，政府如果能痛定思痛，徹底從制度面著手，杜絕台灣現存政客上下其手，營私舞弊，濫權貪婪的黑洞，尤其是無所不在的國營事業，如果能夠徹底民營化，真正徹底推動轉型正義，斬斷政客的手，台灣經濟才能真正步向自由健康，走向公平競爭之途，社會也才有真正的自由、民主、公道可言。

保安保全保險 推智慧防災制度

黃萬翔

(前台灣省建設廳副廳長)

近日全台灣連續暴雨及颱風肆虐，時雨量瞬間超越 120-150 毫米，造成多處淹水災情，足見全球氣候極速變遷的時代已經來臨。

世界銀行統計，全球每年災害損失達 5200 億美元，使 2600 萬民眾陷入貧困，臺灣天然災害風險名列全球第一名，2018 年全球發生 281 件極端氣候災害，造成 10373 人死亡。

一個人可以倖免於難！台灣將在八個面向上造成傷害：1. 自然災害 2. 公共設施 3. 水資源管理 4. 土地使用 5. 海岸保育 6. 能源供給 7. 農業及生物多樣性 8. 健康疾疫。

經濟學人 8 月 1 日報導：巴西亞馬遜森林自 2015 年以來，以 60% 的加速度大量的流失，亞馬遜盆地蘊涵了世界一半森林生物，如今乾旱、森林野火及其他不當的行為，引發了令人驚駭的複合性災害。

氣候變遷為常態化

全球氣候變遷已經常態化，節能減碳的進度趕不上氣候變遷的速度。僅提幾個具體政策與作法，供執政者參考：

1. 建立高韌性與快速回復力的國土規劃與城市規劃，建構智慧防救災系統。
2. 以國土生態規劃，推動流域綜合治理，加速推動「保安」「保全」「保險」的三保智慧防災風險管理制度。
3. 整合公私部門資源，提升全民的調適能力，如節能減碳、智慧城市、海綿城市、循環經濟等。
4. 建構大數據與國家地理資訊系統 (NGIS) 的整合應用，推動中央與地方，政府與民間的跨域整合治理制度。

地球氣候失控

全球熱浪侵襲下，法國、希臘、義大利等歐洲國家超過 42 度，日本超過 41 度，西伯利亞火災延燒 82 萬公頃森林！北極圈溫度達 21 度，均溫超過 10 度。

格陵蘭冰層快速融化，印度、日本暴雨成災，莫三比克、辛巴威、馬拉威地區水災乾旱影響 300 萬人口，死亡人數高達 1000 人！全球氣候已經發生大失控的現象。

台灣防洪排水治理系統界面繁多，高山地區權屬林務局，中海拔山區屬水保局，低海拔屬於水利署權責，都市地區歸屬各縣市政府，每次災患都演變成一個政治推責大秀。

無人可以倖免

全球暖化氣候變遷的侵襲，有



莫三比克、辛巴威、馬拉威地區水災乾旱影響 300 萬人口，死亡人數高達 1000 人！(Photo by flickr)

多雲時晴 香港情勢緊繃 特區政府已難收尾

拾穗

(資深媒體人)

當香港警察鎮暴槍射出的子彈，打爆了示威者的眼球時，香港的危機又往無以彌補的深淵，再下探了一大步，往昔香港的和諧越來越難回頭了。

香港抗爭不斷

香港警察還有多少「理性」，成為接下來抗爭的最大變數。香港的抗爭遊行，從六月開始到現在，發動次數越來越頻密，衝突的範疇不斷擴大。從最開始的民眾持傘跟警方的辣椒水對抗，逐步升級到丟磚頭拿瓶子丟，警方的武器也從辣椒水，變成布袋彈、塑膠彈。

雙方攻擊的距離也越來越近，過去可能彼此還相隔幾十公尺，叫囂謾罵也就夠了，現在已經到了近距離的毆打，最麻煩的是，衝突的形式還在不斷複雜當中。

兩方衝突「肉搏化」

過去的衝突，就是警察跟抗議民眾，但是隨著白衣人的出現，又變成了白衣人跟黑衣人的衝突，甚至有警察袒護白衣人、警察跟白衣人合作的消息。現在又加入了警察化身成黑衣抗議群眾，在民眾當中扮

數越來越頻密，衝突的範疇不斷擴大。(中央社)



演起了「反問」角色。

過去民眾可以撤退到地鐵站，但現在警察已經衝入地鐵站，催淚彈不只在空曠的場地爆炸，硝煙也飄進了鄰近的住宅跟老人院，也因為警方衝進了過去的緩衝區，導致民眾跟警方的衝突更加肉搏化，隨著彼此「貼肉」程度的迫近，激烈的肢體動作必定會無限升級，對身體傷害的增加，最後只能用生命的代價來畫下句點。

這是香港警民正在一步步邁向的紛亂結局？

革命行動遍地烽火

香港警察的動作一再被指出缺乏克制與正當性，但這幾個禮拜的發展，這類的控訴卻是

有增無減，一旦民怨累積到一個程度，警方將會失去執法的正當性。

當民眾對警方的權威失去信賴，又加上衝突的不斷發生，香港警方的人數劣勢就會變成民眾攻擊的缺口。

如果民眾轉而挾持甚至對警方繳械，到時的衝突就不再只是爭取權力的和平遊行，而是顛覆公權力的準革命，這樣的升級將遠遠超過香港特區政府的控制等級。此次香港的遊行的特色，是沒有「大台」，也就是沒有明顯的領頭人，也沒有清楚的指揮體系，更像是遍地烽火的革命行動。

香港政府沒有談判的對象，也沒有可以約束群眾的領導機制。香港警方還在不斷製造新

的社會衝突，尤其福建幫跟白衣人的不斷加入，又增加了香港內部社會的撕裂。

解放軍恐接手

實在無法想像，特區政府如何為衝突收尾，也難以知道，香港民眾如何收回心中的怒火。如果衝突繼續升級，對於參與在當中的每一方，恐怕都會是一場三輸的賽局。

對於中國政府來說，維持香港穩定是必然的，嚴刑峻法將會是必經的手段。當香港警力無以負荷的時候，解放軍恐怕就得承接管控的責任，到時候衝突會升級到甚麼樣的程度，真是讓人不敢想像，更讓人對於香港未來的發展憂心。

▲ 我的名字不只是稱謂，它還是一種隱喻和暗示，甚至會潛移默化地影響我的一生。（簡秀枝提供）

▼ 常沙娜從小在父親耳提面命、又在敦煌工程的耳濡目染下，成為敦煌詮釋與發揚專家，在繪畫、設計與教學上，成就顯赫。（簡秀枝提供）



常書鴻、常沙娜父女 敦煌守護神

大漠孤煙，生活條件非常簡陋，常書鴻一邊持續敦煌國寶的整建工程，同時單手撫育常沙娜與常嘉陵姐弟成人。

■ 簡秀枝
(典藏藝術家雜誌社社長)

31日專程到北京清華大學藝術博物館，欣賞「花開敦煌－常書鴻、常沙娜父女作品展」，展品一般，但情意感人。

中國畫家常書鴻，曾任敦煌藝術研究所所長、敦煌研究院所長。一生致力於敦煌藝術研究保護等工作，外界尊他為「敦煌的守護神」；常沙娜是常書鴻女兒，承傳父業，把敦煌藝術發揚光大。

非常簡陋，加上常書鴻沒日沒夜投入整建工作，元配陳芝秀不堪辛苦與孤獨，與人私奔。常書鴻騎車追妻不得，含辛茹苦，一邊持續敦煌國寶的整建工程，同時單手撫育常沙娜與常嘉陵姐弟成人。

中國最大的大學博物館

北京清華大學，是1900年6月，「八國聯軍」侵略中國。1901年9月，清政府被迫簽訂《辛丑條約》，賠償白銀4.5億兩，史稱「庚子賠款」。1904年美國表示所得賠款「原屬過多」，後來以該退款辦學，於1906年成立的標誌性優質大學。

2013年初，世紀金源集團董事局主席黃如論出資2億元人民幣，由中國建築科學研究院及馬里奧·博塔建築師事務所聯合設計，建築面積2萬9912平方公尺，高度25.331公尺，是中國最大的大學博物館。

大漠中不忘使命

常沙娜師承梁思成林徽音等中國建築才子，也在清華大學任教。此次展覽選在建築高峯

宏偉的清華博物館展出，特別具意義。

佇立展場，細細咀嚼那一代人的歷史、行誼，敦煌人面對

凋零老邁的必然結果，但敦煌精神，永垂不朽，尤其常書鴻在大漠中堅持使命，勇於承擔的精神，令人動容。



騎車追妻不得

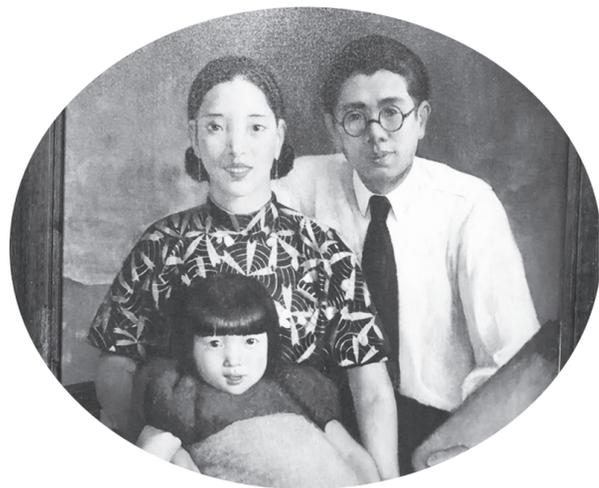
早在1920、30年代，中國保送大批菁英到法國勤工儉學，學習國際新思潮與才藝，赴法留學的常書鴻目睹大批敦煌國寶被盜採盜印出境，在理解敦煌窟穴博大精深涵藏後，發願返回中國，一心期待守護、整理、研究敦煌蒙塵瑰寶。

大漠孤煙，生活條件，

一人撫育姐弟

常沙娜在法國里昂出生，沙娜即取音於塞納河的塞納，從小在父親耳提面命、又在敦煌工程的耳濡目染下，成為敦煌詮釋與發揚專家，在繪畫、設計與教學上，成就顯赫。

常沙娜自詡，「我的名字不只是稱謂，它還是一種隱喻和暗示，甚至會潛移默化地影響我的一生。」



▲ 常書鴻沒日沒夜投入整建工作，元配陳芝秀不堪辛苦與孤獨，與人私奔。（簡秀枝提供）

◀ 佇立展場，細細咀嚼那一代人的歷史、行誼。（簡秀枝提供）



郵政HCE 手機VISA卡

開辦囉!

嗶付全球通



台灣Pay行動支付

寶島仲夏節掀高潮 夏日魅力無窮

今年寶島仲夏節以吃冰、夏至 235、沙雕藝術音樂及鐵道旅遊等 4 大主題，並以 12 大在地特色冰品為號召。

■ 余柏青 / 輯

【台北訊】「2019 寶島仲夏節 Formosa Summer Festival」正在各地掀起高潮！今年寶島仲夏節以吃冰、夏至 235、沙雕藝術音樂及鐵道旅遊等 4 大主題，整合台灣北、中、南、東等地多項夏日特色活動，並以 12 大在地特色冰品為號召，邀請民眾一同來感受寶島台灣的夏日魅力。

交通部觀光局今年持續推動夏日活動品牌「寶島仲夏節 Formosa Summer Festival」，以「消暑上山、清涼下海」為主軸，整合全各地夏日活動。

譬如結合 12 項在地特色冰品，代表不同旅遊地區，如基隆北海岸石花凍、新竹關西仙草冰、新竹北埔擂茶冰、台中珍珠奶茶冰、南投集集山蕉冰、嘉義愛玉冰、台南芒果冰、高雄大碗公冰、屏東櫻花蝦霜淇淋、台東釋迦冰、花蓮糖廠冰及澎湖仙人掌冰等，民眾至活動配合店家吃冰，打卡上傳至指定粉絲團，還有機會中獎。

今年寶島仲夏節也結合 2019 小鎮漫遊年，以秘境食旅為體驗，邀請知名網紅「千千進食中」帶路至南投集集、「韓國歐巴」



▲▼ 觀光局今年持續推動夏日活動品牌「寶島仲夏節 Formosa Summer Festival」，以「消暑上山、清涼下海」為主軸。（觀光局提供）

帶路嘉義梅山鄉及「酷的夢」帶路台東成功鎮，帶領大家品嚐在地冰品及遊玩經典小鎮。

寶島仲夏節系列活動多元，民眾到嘉義吃清涼愛玉冰，還可參加太陽館的雙鐵微旅行體驗科學活動，憑高鐵票根可兌換寶島仲夏節的特色帽 1 頂；到澎湖吃仙人掌冰，也能來一趟虎井嶼音樂會活動，以及參加有趣科普設計夏令營；或是往花蓮搭乘仲夏寶島號來趟懷舊鐵道之旅；到高雄

參加愛河水漾嘉年華活動，以及旗津黑沙玩藝節，或是挑戰在地特色大碗公冰。

台灣觀巴業者也推出「2019 寶島仲夏節 Formosa Summer Festival」特色行程，還有全台多達 114 家住宿業者共襄盛舉，提供多項旅遊住宿優惠方案，有興趣的民眾可把握難得機會，暢玩台灣；系列活動自即日起至 9 月 30 日止。

【新北訊】觀光局北觀處表

示，配合「2019 年寶島仲夏節」活動，民眾即日起至 31 日，至該處六個遊客中心（包括白沙灣、金山、野柳、和平島、觀音山、三芝）與寶島仲夏節關東旗合照並上傳北觀粉絲團臉書，即可兌換限量小禮物。

如至寶島仲夏節北海岸石花凍冰的 7 家仲夏冰品店家吃石花凍並打卡拍照上傳臉書，各遊客中心再加碼贈送涼感毛巾，數量有限，送完為止。

夏天來到北海岸遊覽，除可遠眺碧波盪漾壯麗海景、觀賞燦爛晚霞，更不可錯過在地特色消暑聖品石花凍（又稱海燕窩、寒天），北觀處轄區內仲夏冰品店家計有和平島公園、北海岸愛之船、中葉飯店、貓頭鷹窯烤披薩屋、伊莎貝拉海濱咖啡館、舊金山總管溫泉及劉家肉粽共 7 家，均有販售特色石花凍冰。

例如選用鳳尾等級石花配上脆梅的鳳尾脆梅石花凍，還有以石門特色美食肉粽為造型的水果寒天石花凍冰，以及加入各式當季水果的石花凍冰等等，繽紛多彩的石花凍冰，不僅賞心悅目，更是炎夏消暑妙品。

報馬仔 新北雙溪一日遊 晝夜都好玩

【新北訊】新北市的後花園—雙溪，有山有水，蝙蝠山可遠眺雙溪美景，虎豹潭可欣賞水色清透之美，到了晚上還可以欣賞各色燈飾與睡蓮相互輝映的璀璨畫面，來雙溪愉快又浪漫。

新北市府表示，雙溪區境內多山，因位於牡丹溪及平林溪的交會處而得名，第一站可以來到蝙蝠山，蝙蝠山因山的形狀酷似一隻振翅欲飛的蝙蝠而得名，同時因山上建有國父銅像，也被稱為「逸仙山」，遠近景色盡收眼底，令人心曠神怡。

民眾午餐後，可至虎豹潭欣賞湖光山色，此地位於北勢溪北支流源頭，潭邊兩座

山丘形似猛虎與雲豹，故稱虎豹潭，由於長期實施封溪護漁，如今已魚群豐碩。朝潭中望去，只要墨綠深邃的水中魚兒悠遊，同時倒映著四周的山色樹影，形成夢幻又生氣勃勃的美麗畫面；民眾可於湖邊漫步，或至觀景平台眺望美景，享受浮生半日閒。

傍晚，則可轉往士林荷花田，迎接入夜後的重頭戲—夜賞睡蓮；士林荷花田約有 1/3 是睡蓮區，每年的七至八月是睡蓮綻放的季節，因應睡蓮晚間及清晨綻放的特性，新北市政府今年特地於睡蓮區架設各式各樣燈飾，就是要營造美與浪漫氛圍。



▲ 新北市後花園—雙溪，有水、蝙蝠山可遠眺雙溪美景，虎豹潭可欣賞水色清透之美。（新北市政府提供）

屏東伴手禮暨好店 徵選啟動

【屏東訊】「2019 屏東伴手禮暨好店徵選」活動開跑了！今年有 131 件品項報名參賽，相較上屆的 115 件逐次成長，產品內容包羅萬象，十足呈現出屏東不同的風情。

徵選活動除了邀請專家評審外，也有網路票選，票選活動已開跑，至 18 日下午 5 點止，每日可在每一組別投下一票。參加的民眾，還有機會可將 Apple iPad、Go-Pro 等 40 樣好禮帶回家。

徵選組別分別為食品組、非食品組及好店組，每一組均別具一格，食品組「結合屏東在地農漁特產，創造出風味獨特的美食」，非食品組「融入屏東在地標誌意象，以及文化特色形塑創意，加上精緻富有巧思的包

裝，充分展現屏東豐富多采的伴手禮、風韻獨特的多元文化」，好店組「利用建築物本身特色，營造出異國氛圍，搭配美食用餐彷彿置身熱情國度」。

屏東縣政府表示，每兩年舉辦一次的「屏東伴手禮暨好店徵選」，至今已來到第 5 屆，參賽件數分別有「食品組」67 件、「非食品組」25 件及「好店組」39 件，期能藉由活動發掘許多屏東在地的優質店家，讓民眾知道屏東不只好山好水可以賞玩，更有五花八門、充滿人文韻味的屏東好禮。

2019 屏東伴手禮暨好店徵選，除了有專家評審評選機制，網路投票更是一大重點，有興趣的民眾，可前往投票。



▲ 今年有 131 件品項報名參賽，產品內容包羅萬象，十足呈現出屏東不同的風情。（屏東縣政府提供）

台灣自行車節「極點慢遊」探秘境

【台南訊】自行車節極點漫遊登場！由交通部觀光局、航港局、內政部營建署主辦，雲嘉南濱海國家風景區管理處、東北角暨宜蘭海岸風景管處、北海岸及觀音山風景管處、墾丁國家公園管理處承辦的「2019 台灣自行車節—極點漫遊」系列活動，日昨在台南七股進行「極西點—國聖港燈塔—七股鹽田慢旅行車騎遊」活動，乘風漫遊七股濱海沿海，體驗極西點國聖港燈塔秘境。

七股有豐盛美味海鮮、特色農漁產及伴手禮、網友推薦的燈塔秘境及鹽業文化，暑假還有海鮮節，好吃好玩，值得民眾體驗。

極點慢旅以四處極點燈塔規劃特色自行車旅遊路線，引領民眾尋訪燈塔美麗身影及壯闊海景，今年極西點報名人數超過預期；雲林濱海小鎮慢旅行車活動，則是推廣雲林四海、口湖自行車路線、特色餐點及農特產品，歡迎各地車友來感受雲嘉南濱海風光。

【台東訊】「2019 East of



▲ 極點慢旅以四處極點燈塔規劃特色自行車旅遊路線，引領民眾尋訪燈塔美麗身影及壯闊海景。（觀光局提供）

Taiwan 海灣自行車漫旅」即日起開拔！

活動推出親子共騎、身心障礙人士或競速騎士適宜的路線，還可抽旅英藝術家優席夫紀念車衣和 POLO 衫，邀請熱愛自行車玩家、大小朋友慢騎風光明媚的東台灣。

海灣自行車漫旅系列活動重點不在騎乘的速度、距離的遠近，

而是要推廣民眾以單車慢旅，騎進花東私房景點。

今年的活動加入小鎮旅遊元素，規畫「關山小鎮 27KM 自行車逍遙遊」、「無障礙自行車漫旅」、「East of Taiwan 海灣 320KM 及 175KM 自行車挑戰賽」及「鳳林小鎮 28KM 自行車逍遙遊」等 4 大主題路線，即日起至 11 月陸續推出。

民眾可視自身體能負荷的里程數報名，參加者以自行車定向活動透過地圖集章、DIY 體驗及打卡方式，發掘東台灣美麗山海景緻及特色小鎮風情。

活動也邀請花蓮玉里阿美族留英畫家優席夫，以原住民圖騰「豐收」設計限定款紀念車衣及活動 POLO 衫，做為活動加購及完騎抽獎贈品。