



### 消防職災認定模糊 盼長追蹤

調查機制應效法美國消防員癌症登入系統，長期健檢追蹤、建立資料庫，並引入「明確的職業病認定機制」。



### 達文西草圖現世 將做科學研究

達文西「岩間聖母」草圖現世，但卻與成品間有許多明顯的不同之處，專家表示，達文西這樣做的原因仍需探究。



### 《郝柏村回憶錄》長篇連載一

我在歷史上固是一無名小卒，但在變動巨大的二十世紀中，確親歷親見若干重要歷史事實，本書或有參考佐證價值。



### 運動治療憂鬱症降 17% 風險

憂鬱症的治療方式多為藥物治療或心理輔導，但近期研究發現，運動對預防和治療憂鬱症都有顯著的功效。



今日天氣

北部 26°-34° 多雲短陣雨

中部 25°-29° 多雲陰陣雨

南部 25°-28° 陰多雲陣雨

東部 26°-34° 多雲短陣雨

# 高鐵延宜蘭有譜 交長：行車 15 分

交通部長林佳龍表示，北宜直鐵若用高鐵延伸，時間較快，拆遷也不多，預算不會比原來直鐵的高。

▶ 交通部長林佳龍受訪表示，若高鐵延伸到宜蘭能成行，南港到宜蘭只要 15 分鐘。(中央社)

【本報記者章文台北報導】高鐵從南港延伸到宜蘭已經納入交通部評估！交通部推動「西高鐵路、東快鐵路」，除了評估中的高鐵延伸屏東外，北端曾規劃北宜直鐵，其中一條路線雖較長，若用高鐵延伸，時間反而較快，拆遷也不多，預算不會比原來直鐵的規劃高，交通部長林佳龍 15 日接受媒體聯訪表示，若能成行，南港到宜蘭只要 15 分鐘。

## 西部高鐵路、東部快鐵路

林佳龍 15 日中午參加交通部中元普渡接受媒體聯訪談到高鐵延伸宜蘭表示，他擔任交通部長後，就針對整個環島的大眾運輸系統進一步規劃，盼能縮短東西部及城鄉差距，鐵道部分規劃西部高鐵路、東部快鐵路，盼能串聯全島的鐵路網。

鐵道局先前規劃的北宜直鐵有 2 個方案，一是沿國道 5 號路廊，經過翡翠水庫水源特定區，路線長 36.3 公里，南港到宜蘭頭城的自強號列車，行駛時間為 37 分鐘，費用約新台幣 470 多億元；另一方案是避開水庫，在宜蘭大溪匯入台鐵舊線，路線長 53 公里，自強號列車行駛時間 47 分鐘，經費超過 550 億元。

## 高鐵路到宜蘭有譜

北宜直線鐵路經多年爭取，目前有兩方案，方案一是從台鐵南港站直接往南，切過翡翠水庫集水區到頭城，幾乎與國道五號平行，長度約 36 公里，



自強號從台北到宜蘭 37 分鐘，經費 476 億元。但因翡翠水庫管理局與環團反對路線通過集水區，全案卡關仍無具體進展。

方案二是從南港站直接往東到雙溪站，不經過福隆直接往南到大溪接到頭城，全長 53 公里，自強號從台北到宜蘭約 47 分鐘，經費 553 億元。林佳龍

說，這一條路線雖較長，若用高鐵路延伸時間反而較快，拆遷也不多，預算不會比原來直鐵的規劃高。

縣府交通處指出，北宜直鐵是東部鐵路提速計畫一環，完成後，台北到台東只要三個半小時，台北到花蓮只要一個半小時。

# 動團籲修野保法 讓保育動物脫困

台灣的野生動物保育法成效不彰，不僅復育數量遠低於目標，甚至有瀕危絕跡的動物棲息地遭沿海工業開發嚴重破壞。

【本報記者郭詠琳綜合報導】據統計，台灣的黑嘴鷗只剩 50 隻，瀕臨絕種！動保團體及學者 15 日齊聚一堂，指出台灣的野生動物保育法成效不彰，不僅復育數量遠低於目標，甚至也沒有明確規劃復育期限。農委會則說明，日後會繼續擴大環境給付政策，除了政府將致力保育工作外，也會聯合農漁民一同保護環境。

## 瀕臨絕種動物面危機

屏東科大動保所教授裴家駿說明，台灣的保育類動物分為瀕臨絕種、珍貴稀有及其他應保育類三種，但前兩類並沒有獲得足夠關注，保育資源也不足。因此，政府相關單位應立法，明定野生保育類動物的保育期限目標，再依照動物類別設計不同目標。

舉例而言，黑嘴鷗（目前只剩 50 隻）因為棲地與漁民捕撈海域重疊，被復育的數量遠低於死亡個體的數量，所以可以先制定數量止跌計畫，再進行復育。中華鳥會秘書長李益鑫則說明，歸

類為「瀕危絕跡」的黑嘴鷗已剩不到 200 隻，棲息地還被沿海工業開發嚴重破壞，顯示野保法的成效極差。

## 野保法規不足

立法委員王育敏表示，野保法至今已推行 30 年，但政府多著重在調查野生動物分佈與生態習慣等，並沒有重視保育工作。透過《全國法規資料庫》中的野生動物保育法中可發現，條文多是

定義野生動物類別、消極禁止人民獵殺等，對於積極復育動物的

相關法規極少。此外，保育預算也由 2017 年的 7874 萬降至今年的 3000 萬，對保育工程影響巨大。

## 生態給付合作案

農委會林務局保育組長夏榮生則回應，林務局近日進行處室更動，將把野生動物保育計畫交由海域組及陸生組處理，以利更全面保育野生動物。此外，日後也會與地方政府合作，藉由「生態給付」方式頒發 2 萬元獎金給對棲地保護有助益的農漁民，擴大環境保育的觸及面積。



▲ 國民黨立委王育敏（前右 2）、民進黨立委陳曼麗（前左 2）與台灣動保行政監督聯盟等團體指出台灣野保法成效不彰。(中央社)



▲ 台灣動保行政監督聯盟 15 日在立法院舉辦「促進我國瀕臨絕種生物之復育」公聽會，要求政府必須針對瀕危野生動物的復育採取積極有效作為。(中央社)

社論

# 美國利率倒掛 全球經濟拉警報

周三(14日)美國標準普爾500、那斯達克以及道瓊工業三大指數跌幅都近3%，其中，道瓊工業指數更大跌800點，創2019年初以來最大跌點。亞股受到拖累也普遍表現不佳，15日台股指數以下跌100.6點作收，跌破年線。

## 股市大跌！

美國才剛剛宣佈，對中國大陸3000億商品加徵關稅的時間點，由原來的9月延後到12月，以降低對美國消費者聖誕節前採購的衝擊，這對中美雙方乃至於全球經濟來說，都是個讓人暫時鬆一口氣的好消息。

然而，美國公債市場隨即出現10年期利率低於2年期利率的所謂「利率倒掛」現象，引發投資人憂心，大量賣壓湧出，造成股市大跌。

## 利率倒掛

所謂利率倒掛，是指長天期債券的殖利率低於短天期的殖利率。在債券市場中，殖利率是指投資債券至到期日這段期間的投資報酬率，通常就是指市場利率。

一般來說，由於還款期限較長、通貨膨脹風險較高以及其他不確定因素較多等理由，長天期債券的殖利率會高於短天

期的殖利率，這是風險貼水的概念，也就是一種補償。

然而，有時會出現相反的情況。例如投資人擔心經濟前景轉差，未來的利率還會走跌，避險需求增加，反而壓低了長天期的利率，因此出現短天期的殖利率高於長期，這就是所謂的「殖利率曲線倒掛」，簡稱為利率倒掛。

## 恐經濟衰退

儘管前美國聯準會主席葉倫以及葛林斯潘，都不認為這回的利率倒掛必然意味著經濟衰退，不過，從過往的經驗來看，當美國經濟步入衰退前，公債

殖利率都曾經發生倒掛的情形。

根據中央行的資料，自1955年以來，美國公債殖利率曾出現10次倒掛情況，其中9次在倒掛後的2年內美國經濟就進入了衰退；最近一次倒掛是在2005年12月，之後2007年至2008年就出現了嚴重的金融海嘯，進一步引發全球經濟衰退。當時台灣也受到嚴重波及。新上任的馬英九總統立即面臨GDP成長率從前一年的6.52%遽降為0.7%的窘狀，2009年更慘，GDP成長率跌為-1.57%，創史上最大衰退幅度。

## 將有千億資金挹注

在這次美國出現利率倒掛前，台股已出現外資連續賣超的現象。八月外資累計淨賣超台股金額達835.17億元，且15日仍持續賣超。外資法人為何一路減持台股，值得注意。

針對日昨美股及台股大跌，政府宣傳台商資金回流已超過5千億元，金管會主委顧立雄表示，台商資金對金融市場、實體經濟和內需擴大應該都有幫助。按規定，回流資金中的25%可以投資金融商品。有投資專家樂觀預期，台股會因此至少得到千億資金的挹注，因此投資人可以不以太憂慮。

## 負面訊號應注意

問題是，目前政府發佈的台商回流資金都只是「意向」，並非正式到位的金額，最終究竟會有多少資金真正落地，還是未定之數。

其次，政府應該要儘可能鼓勵、引導這些回流的資金進行生產性投資，如果以熱錢的姿態流入股市、甚至炒房，非但無益於台灣經濟健康發展，更會形成極不公平的現象，因為這些資金都享有相當大的稅賦優惠。

總之，國際經濟已出現負面訊號，投資人還是謹慎為宜。

(彭蕙仙)

# 消防員職災認定模糊 基層盼長期追蹤

調查機制應效法美國消防員癌症登入系統，長期健檢追蹤、建立資料庫，並引入「明確的職業病認定機制」。

【本報記者張元融台北報導】「任務圓滿完成，不代表任務過程中沒有吸入粉塵等有害物質。」消防員工作權益促進會理事長楊適璋於15日記者會指出，基層消防員們雖然肯定保訓會推動修法，但仍有「危勞健檢追蹤職災」、「開放基層向第3方監督單位申訴」等疑慮，建議中央也效法美國建立職災認定量表，讓法規更完善。

## 盼修法單位納建議

現況對於消防員職災的保障，僅以「因公、執行職務中」作為賠償範圍，忽略基層消防員暴露在火場等有害環境下的「長期職業疾病」。而為建立照護制度，公務員保障暨培訓委員會(保訓會)正推動修正《公務人員安全及衛生防護辦法》。

「辦法修訂過程中，保訓會應全面檢討防護小組落實情形。」楊適璋表示，促進會長期接獲「消防員未有2套防護衣」、「救

場警援。(photo by 張元融/台灣醒報)



護車鳴笛分貝影響聽力」、「火場除污」等申訴，而未見檢視職安防護的單位(防護小組)有積極作為。他呼籲，中央須以通案處理上述3通病，而非以個案看待。

## 訂職災認定量表

台灣公務革新力量聯盟何均峯

指出，公務人員被排除適用《職安法》，並無職災認定機制，留下模糊的認定空間。楊適璋說：「促進會認同保訓會引入的健康風險評估等新觀念，但缺乏第3方介入監督下，將難以落實。」他認為，應引入勞動檢查、裁罰機制進入現有公務員職安法規，讓基層有第3方申訴管道。

消防員肺部病變機率高，若得肺癌該如何認定是否為消防員職災？楊適璋說，現況調查機制，應效法美國消防員癌症登入系統、消防員癌症列表等，長期健檢追蹤、建立資料庫，並引入「明確的職業病認定機制」。比方說，任職5年後若得某種病，將可被認定為職災；也用以判斷

消防員退休後身體出的狀況是否屬於職災。

## 地方應提高健檢補助

「中央應建立更進階的健檢機制，保障危勞族群。」楊適璋指出，為建立認定職災的健檢資料庫，各縣市每1、2年補助消防員進行「基本的健康檢查」，但若健檢查不出的職災怎

麼辦？他舉促進會3個申訴個案為例，一名消防員自費做進階檢查，經核磁共振後，才發現疑似腫瘤，另一名個案則是多年未抽菸，卻檢查出肺部疾病。

楊適璋也感嘆，5月政府雖已有推行醫療減免，但現有的補償機制，常常淪為募款、基金會等類似補助金的一次性補償，未能完全保障。

# 點心師傅農糧署過招 以米製皮奪冠軍！

【本報記者張元融台北報導】經過15日一整天的評選鑒賞戰，「特色米製伴手禮創意賽」冠軍出爐，由來自桃園八德的美得食品以含米量52%「果香貝殼酥」與60%「蕾萌酥」，技壓君品酒店、雅聖食品等伴手禮界群雄。揭曉冠軍得主時，農糧署長胡忠一俏皮說，「唸出得獎者前，要拖久一點，因為心跳加速有助於血液循環」，讓台下50家業者又愛又恨。

糕點師傅鍾芯誼奪冠後，抱著自家禮品盒受訪說，「果香貝殼酥」是以鳳梨酥概念為發想，採用金鑽鳳梨、百香果文火熬煮內餡，外皮包覆檸檬巧克力，讓外觀跳脫傳統餅類外型。

「以米做外皮的挑戰性很高！」鍾芯誼說，2項參賽作品皆將米類成分用於製作外皮上，

經過2個月時間的嘗試，讓口感達到「外酥內軟」境界。她解釋說，一般甜點的製程都是採用高筋、低筋麵粉，而米穀粉具有吸水度佳、吸油較低的特性，因此相較於一般麵粉禮品，口感層次變化更豐富且不會油膩。

評審團說明，評審團依國產原料使用比例、產品攜帶便利性、市場潛力與官能品評進行評審，參賽者除須充分掌握國產稻米和米穀粉的加工特性外，要能控制產品活性，讓米製伴手禮能保持超過14天也是一大挑戰。

胡忠一也說，農糧署每年為業者舉辦創意賽，除帶動餐業業者提高平均2成的營業額外，也確實為台灣每年3萬公畝地的水稻消耗量做出貢獻，讓消費者除了主食外，有享用食米的新選擇。他也預告，未來農糧署也將陸續推出肉粽、菜頭糕、碗粿等特色競賽。



糕點師傅鍾芯誼製2個月的「果香貝殼酥」與「蕾萌酥」。(photo by 張元融/台灣醒報)

# 台灣燈會在台中 預算一波三折終通過

【本報記者劉東泉台中報導】「台灣燈會在台中」一波三折，終於通過預算。台中市議會召開臨時會討論台灣燈會墊付金額共3億5千餘萬元。民進黨議員紛紛指責市府未提出燈會計畫項目明細就要求議會同意墊付案，全體綠營議員要求退回墊付案，但在議長張清堂請觀光局長林筱淇說明並為規劃內容延遲送達向議員致歉後，仍裁示通過，市府另應提規劃細目給議會。

## 墊付內容粗糙

台灣燈會在中央核定補助1800萬元後，市府以墊付案方式提請議會召開臨時會，包括中央補助的1800萬元，要求議會通過3億多元墊付案，而非追加減預算案。議會15日召開第三屆第2次臨時會第3次會議，民進黨議



員一再要求觀旅局，即使是墊付案，也要提出詳細項目的規劃，才願審查通過。

上午開議後，民進黨議員陳淑華、謝明源、何文海、李天生、何敏誠紛紛發言，認為市府自1、2月就主動說要承辦台灣燈會；在野黨議員也樂觀其成，但到了5月底才要求相關單位提出規劃。而報給議會的墊付案內容，又只有很粗糙的項目，沒有細項計畫。何文海指出，如一個主燈

## 主燈區是共同決定

民進黨議員認為市府以中央補助1800萬元，就要偷渡3億多元的墊付案，由議會背書，實不合理；而且不論中央補助多少，既然今年初就主動說要承辦燈會，早就應該規劃燈會的細項計畫內容。如今遲至8月召開議會

臨時會，還沒有細項計畫內容，指責市府「到底有沒有心要辦(燈會)？」

國民黨議員則在黨團書記長張滄分帶領下，支持並維護市府的墊付案。張滄分提出市府燈會工作日程表為觀光局護駕表示，市府已很積極推動燈會。另對於中央想要主責主燈區的作法，她說，市府最多只能給中央一個主燈，不能將主燈區都交給交通部辦理，這是國民黨團的共同決定；她質疑，難道交通部還要自己都拿去發包嗎？

在一片吵鬧爭執聲中，張清堂於近中午裁示通過此一墊付案；並請觀光旅遊局應後續提出詳細計畫內容送議會及所有議員。而在林筱淇道歉後，民進黨議員就未再加以阻擋。

▼葉門高官表示，若阿聯支持的分離主義份子不願撤出亞丁，便不會進行談話。(photo by Wikipedia)



# 分離派不撤退免談 葉門政府態度強硬

【本報記者許雅筑綜合報導】葉門聯軍內閣，政府表示不撤退免談！原一起打擊葉門境內「青年運動」反抗軍的聯軍於8日起內閣，聯軍當中由阿拉伯聯合大公國領導的分離派控制了葉門臨時政府所位於的亞丁。一位葉門高官於14日聲明，這些分離派份子必須先撤出亞丁，受國際承認的葉門政府才會與他們進行談話。

## 事件背景

根據《半島電視台》



自從2014年葉門爆發內戰以來，已有成千上萬的百姓與戰士喪生。現在葉門聯軍卻傳出內閣，成三雄鼎立的狀態。

報導，自2014年由伊朗支持的「青年運動」奪下葉門首都沙那以來，受國際社會普遍認同的哈迪政權便一直以亞丁城為臨時首都。葉門南方的分離主義軍（STC），由阿拉伯聯合大公國支持，於上週奪下哈迪政權在亞丁城的臨時總統府和軍營。

阿拉伯聯合大公國呼應了沙國要求其與葉門政府進行對話的

呼籲，卻並未讓分離主義份子交出對亞丁的控制權。內閣的結果造成原本青年運動的勢力、分離派份子、葉門政府三雄鼎立的狀態，讓葉門情勢相當混亂。

## 撤軍否則免談

根據《紐約時報》報導，葉門外交部副



部長穆罕默德·阿卜杜拉·哈德拉米表示，阿聯所掌控的分離主義份子，必須承諾完全撤出強行占領的區域，一位葉門高官也在推特發文表示，只有分離主義份子撤出亞丁，才願意進行談話。

相關人士透露，分離主義份子已表示願意進行談話，但仍未表明願意撤軍。自從2014年葉門爆發內戰以來，已有成千上萬的百姓與戰士喪生，也有8萬5000多名孩童飢餓而死。

# 塑膠微粒污染擴散 積雪攜帶有害物質

【本報記者許雅筑綜合報導】據研究結果顯示，北極到阿爾卑斯山一帶的積雪中均發現大量的微型塑料污染。科學家發出警告，大氣層正遭受嚴重污染，極需進行研究，了解這些污染對人體有何危害。

## 污染易擴散

根據《衛報》報導，研究發現，雪會在空中捕獲微粒，而科學家從格陵蘭島與斯瓦爾巴群島之間的海洋上採的浮冰樣品中，平均每公升含有1760顆塑膠微粒，在歐洲地區甚至每公升便有2萬4600顆塑膠微粒。科學家指出，風力是微型塑膠粒在全球擴散污染的元凶。

每年有數百萬噸的塑膠被丟棄到環境中再變成無法進行生物分解的細小微粒與纖維。在高山、

深海中都可以發現這些塑膠微粒的蹤影，而它們則攜帶有毒化學物與有害的微生物。

## 該研究對健康影響

根據《金融時報》報導，德國阿爾弗雷德韋格納極地與海洋研究所的梅蘭妮博士

認為，當前有許多關於塑膠微粒的研究，但卻沒有任何關於這些微粒如何影響人體健康的研究，這樣的情況非常奇怪。梅蘭妮博士表示，對空氣污染監控的計畫中，必須將塑膠微粒納入考量。

6月另一項研究顯示，平均每人每年會將5萬顆塑膠微粒吃下肚中。既然已知塑膠微粒會靠著風力四處散播，那人體吃下後會有哪些影響，便是當前必須了解與解決的問題。



▲北極到阿爾卑斯山一帶的積雪中均發現大量的微型塑料污染，它們對人體健康的影響是當前科學家必須研究的重要議題。(photo by PxHere)

# 擊落敘利亞空軍 禍首：沙姆解放組織

【本報記者郭詠琳綜合報導】敘利亞的軍機14日傳在伊德利卜的汗謝洪被反抗軍擊落！人權組織表示，飛行員遭沙姆解放組織挾持，而伊德利卜近日的連續事件造成多人流離失所，甚至喪失性命。沙姆解放組織去年就已奪取敘利亞內部20多個城鎮，是敘利亞官方迫切需要解決的難題。

## 據《英國廣播公司》

報導，敘利亞人權瞭望台組織表示，敘利亞軍機14日在伊德利卜的汗謝洪（敘利亞西北部）遭反抗軍擊落，軍機飛行員已被聖戰士團體沙姆解放組織（Hayat Tahrir al-Sham）挾持，但不確定飛行員是否有機會被釋放。敘利亞當地新聞機構指出，這架軍機是被地對空飛彈炸毀，而軍機原先的目的是「銷毀征服沙姆陣線的總部。」

## 伊德利卜長期動盪不安

根據《半島電視台》報導，伊德利卜近150萬的居民已因內戰流離失所，500名敘利亞人民也



▲敘利亞傳出軍機被反叛軍擊落，並指出沙姆解放組織是指使者。(Photo by wikipedia)

因此喪失性命，但敘利亞總統阿薩德已在俄羅斯的幫助下，收復軍事位置較重要的領土。

《半島電視台》也指出，汗謝洪自2014年就落入反抗軍手中，2018年政府軍為了收復領地使用化學武器，造成

超過40名反對派人士喪命。川普也表示，會發射導彈作為回應，俄羅斯則認為西方媒體渲染此事件，影響俄羅斯與敘利亞的關係。

## 沙姆解放組織

沙姆解放組織由蓋達組織中的

分支努斯拉陣線演變而成，組織內部也實施伊斯蘭教法，組織領袖約拉尼募集聖戰成員，號召奪回自己的領土。沙姆解放組織在去年便拿下敘利亞的伊德利卜等20幾個城鎮，目前仍是讓敘利亞政府極為頭痛的組織。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 日官方辦二戰戰歿者追悼式



▲日本於74年前的8月15日投降，日本官方15日在東京舉辦全國戰歿者追悼式，約5300人參加，追悼約310萬戰歿者。

## 印度莫迪宣布新國防參謀長



▲印度總理莫迪（前左）15日於獨立日在德里紅堡發表演說時，宣布印度國防指揮架構新變革，增設國防參謀長一職。(photo by twitter)

# 達文西作品草圖現世 將做科學研究

達文西「岩間聖母」草圖現世，但卻與成品間有許多明顯的不同之處，專家表示，達文西這樣做的原因仍需探究。

【本報記者許雅筑綜合報導】達文西作品暗藏玄機！藏了500多年，達文西作品「岩間聖母」的草圖樣貌終於為世人所知。由於畫作中有鋅的成分，專家便能透過成像技術得出其草圖樣貌。專家表示，岩間聖母的草圖與成品有許多明顯的不同之處，而達文西這樣做的原因仍持續探究中。



達文西作品「岩間聖母」的草圖與成品有許多不同之處，專家仍在持續探究達文西這樣做的目的。(photo by Wikipedia)

羅浮宮；第二個版本大約在1495到1508年完成，現展示於倫敦國家美術館。

## 草圖與原圖不同

由於該畫作的材料中含有少量的鋅，因此能透過宏觀X射線螢光光譜儀、高光譜與紅外光譜等儀器進行分析。專家花費數個月對第二版岩間聖母的草圖進行研究，他們發現，畫中天使與耶穌在草圖中的位置均比成品來的高，除此之外，許多小細節也有所不同。但達文西這樣做的目的目前仍不明。

今年稍早舉辦過是達文西過世的500周年紀念，同時身為藝術家、科學家與發明家的達文西，在歷史上擁有歷久不衰的魅力。他所留下的藝術作品不多，僅不到20件，但其影響力仍深遠，像是「蒙娜麗莎的微笑」與「最後的晚餐」這兩件作品，便在藝術界占有舉足輕重的地位。

## 將深入研究達文西

根據《太陽報》報導，倫敦國家美術館準備對文藝復興藝術大師達文西的作品做深入的探究，預計將會把一樓的畫廊完全改造成研究達文西畫作的空間，目前已著手對他的「岩間聖母」進行科學研究。

根據《CNN》報導，達文西的岩間聖母有兩個版本，第一個版本完成於1483年，目前展示於法國巴黎的



## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 港示威與貿易戰掛鉤 川普試風向



▲美國總統川普(圖)14日晚間推文連發，將香港示威與美中仍在進行的貿易戰掛鉤，並釋出似想與中國領導人習近平私人會面的風向球。(photo by wikipedia)

### 迎合基督徒 川普對中關稅移除聖經



▲美國貿易代表署14日表示，聖經在內的25種中國輸美商品類別從9月1日和12月15日起生效的加徵10%關稅名單中移除。(photo by Pixabay)

### 香港機場抗爭 日東京知事取消訪港



▲日本東京都知事小池百合子受到香港機場抗爭造成混亂等影響，決定取消訪港行程。(photo by wikipedia)

# 外送 App 商機蓬勃 虛擬餐廳拚經濟

【本報記者祝潤霖綜合報導】食物外送 App 正急速改變餐飲業，甚至重塑人們的飲食習慣！數位時代啟發的這項新營運模式，僅需要做餐的廚房與出餐櫃檯，不再需要用餐區跟服務生。包括 Uber Eats 等知名外送平台，串聯各大小餐飲業者，把食物直接送到消費者手中，是成長潛力耀眼的新興商機，以致近來網路甚至流傳「當外送員超賺！」一派說法。

## 虛擬餐廳 & 幽靈廚房

根據《紐約時報》報導，美國餐飲業約有8630億美元產值，而知名外送服務如 Uber Eats、DoorDash 與 Grubhub 等，正快速瓜分這塊市場大餅。當愈多民眾在家訂購食物，而外送服務也愈來愈方便快速，連「餐廳營運」的定義都會本質性變革。



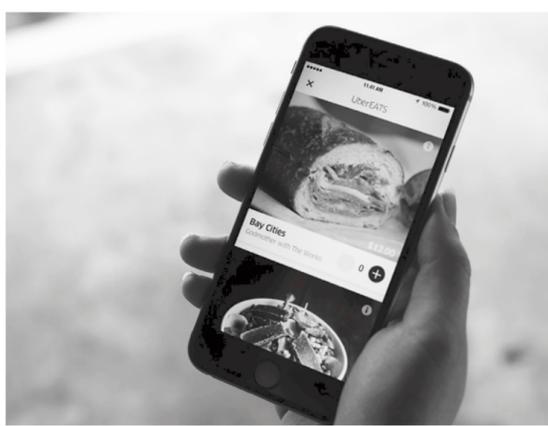
這波變革催生出兩種新餐飲型態：一種是所謂的「虛擬餐廳」，即傳統餐廳的 App 特製化業務；另一種可稱為「幽靈廚房」，即無零售櫃檯而只做 App 外送。

「轉型為網路訂餐不盡然是一件壞事，而是大家躍躍欲試的機會。」洛杉磯熱食業者艾利克斯坎特這麼說：「若不使用外送 App，你可能會沒戲唱。」Uber 等企業引領這波潮流，自2017年起4000多間虛擬餐廳開業，很多都是跟 Uber Eats 獨家合作。

Uber Eats 的北美營運長 Janelle Salleneve 採大數據分析，找出尚未被滿足的特定餐飲需求，並鼓勵合作的餐飲業者增開虛擬餐廳，迎合潛在需求創造新商機。

## 外送商機不可限量

根據《Balance Small



▲外送 App 便利兼降低營運成本，對餐飲業跟消費者是雙贏。(photo by Flickr)

Business》報導，雖然6成的新餐廳難撐過5年，但2016年美國的熟食消費額首度超越自己煮飯。瑞士銀行預測，食物外送營業額將每年大增2成，而目前全球約350億美元的商機，2030前可望增長十倍至3650億美元！

對消費者而言，外送服務提供了餐飲多樣化選擇，又可嘗試新餐廳，省去電話外送服務的繁瑣

溝通，兼顧了便利性跟品質。對虛擬餐廳業者而言，節省服務生跟店租成本外，既不必煩惱翻桌率，又大幅降低開業成本，還能不時嘗試開發新菜單，可與消費者互利共贏。

未來開業者一旦規劃好營業區位、運費、投資報酬率、及行銷策略等因素，便可投入分食這塊外送市場大餅。



# 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



SNQ  
雙重國家級  
品質認證








PChome 24h 購物

台豐量販 Taisuco

全聯福利中心

Carrefour

愛買 x amart

# 球衣顏色增受傷風險 與熱感應有關

穿黑衣的球員受傷風險竟大於穿亮橙色衣服的球員！學者指出，衣服會吸收熱量，影響到小球員的身體狀態。

【本報記者宋秉謙綜合報導】球衣顏色是球隊給新球迷的第一印象，不少球團的配色都與黑色有關，但近期外媒《ABC網》卻報導，身著黑色球衣的球員較穿亮色系球員容易受傷。澳洲橄欖球聯盟日前表示，穿黑衣的球員受傷風險大於穿亮橙色衣服的球员。學者指出，這可能與熱感應有關，黑衣服會吸收熱量，影響到小球員的身體狀態。

根據《ABC新聞網》報導，日前他們對澳洲青少年橄欖球聯盟的球員做出統計，球團配色是黑色的球隊小球員容易受傷，每1000小時可能出現69.9次受傷，而相較之下，亮橙色球衣的小球員只會55次。

澳洲運動傷害專家多瑪提出假說表示，這應該是熱感應影響，由於深色衣服較易吸收熱量，而暴露在大量熱量時，將同時影響身、心理狀態，小球員身體上的平衡感與移動都會較遲緩，腦



中判斷與決策也會比平時還慢一拍。

### 球團歷史配色不易改

由於橄欖球更是最易暴露在大太陽下的運動，也是運動碰撞最直接的一項（不像美式足球員全身都包著護具），不得不讓球

團仔細考慮顏色問題。屬於該聯盟其中一隊的昆士蘭牛仔隊教練巴特利特表示，這個結果是對球團的預警（該隊主場配色正是黑色），雖然目前研究樣本數還不高，但由於運動賽事習慣於一深色、一淺色，總會有該隊穿到淡色系的時候，就能慢慢搜集實驗樣本。

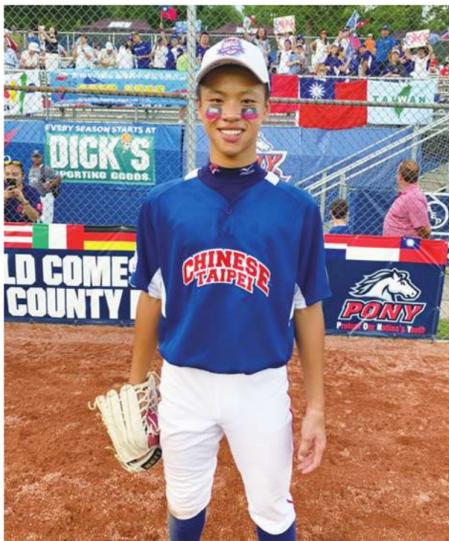
巴特利特之所以說還需要等待的原因，與球團文化有關。球衣和隊徽可說是球團（俱樂部）的文化歷史，要改動這些具歷史性的東西不是一朝一夕的，主要得等球迷投票同意。澳洲青少年橄欖球聯盟則表示，將繼續研究這個結果是否一樣適用於成年人組。

破壞俱樂部與球迷的文化認同。(photo by Pixner, under CC licensed)

### 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 孫易磊超前轟 中華隊 3 連勝晉決賽



小馬聯盟小馬級世界青少年棒球錦標賽，亞太區中華隊15日與俄亥俄州揚斯敦隊交手，7局上中華隊孫易磊(圖)轟出超前全壘打，以5比4奪3連勝，進軍決賽。(photo by 中華棒協)

## 吳羽昕場內全壘打 中華女壘勝波多黎各



U19世界盃女壘賽8強循環賽，中華隊於美西當地時間14日遭遇波多黎各，9棒外野手吳羽昕(左)敲出一支場內全壘打，幫助球隊率先攻下分數，終場9比1獲勝。

## 東京奧運跆拳道裁判採4D錄影判讀



世界跆拳道聯盟(WTF)主席趙正源發表跆拳道現代化計畫，為確保裁判公正性，2020年東京奧運現場將設置100台環繞賽場的4D攝影機，5秒內就可重播。(影片截圖)

# 紅人新秀猛破紀錄 14場9轟史上最快

【本報記者宋秉謙綜合報導】美職紅人隊外野手艾奎諾破新人全壘打紀錄像喝水一樣容易！綽號「懲罰者」的紅人新秀艾奎諾15日再度開轟，繼日前打破生涯前8轟最快紀錄，15日的陽春砲讓他成為史上最快9轟的新人，僅花14場。由於紅人隊還剩下43場比賽，隊史單季只打60場內最多轟則是傳奇巨星小葛瑞菲於2003年寫下的13轟，依照進度，艾奎諾能輕鬆打破這紀錄。



15日又開轟，目前刷新生涯最快9轟的場數紀錄。(photo by Reds臉書粉絲專頁)

錄，他15日更繼續推高「艾奎諾障礙」，前14場就轟9發全壘打，所用的打席數也是史上最少，恐怖的火力讓他贏得「懲罰者」的綽號(The Punisher)。

艾奎諾接著要挑戰的隊史紀錄就是小葛瑞菲的單季60場13轟，依照懲罰者目前的進度，有望在賽季結束前揮出30發以上的成績，他也將是本季國聯新人王的黑馬，目前聲勢最高的是大都會

隊的「北極熊」阿隆索，這名超級重砲本季全壘打數(38)目前僅落後給3名39轟的怪物貝林傑、葉利齊、楚勞特，同時也首年就打明星賽，還拿到全壘打大賽冠軍。

### 紅人不願揠苗助長

艾奎諾本季初仍留在小聯盟3A，而他終於把天賦兌現，在3A

瘋狂屠殺投手，91戰繳出37轟，才讓紅人隊放心升上這位年紀不小(25歲)的重砲，在交易大限前送走普伊格，把外野位置留給艾奎諾。而他一上大聯盟絲毫沒有水土不服的問題，一頓狂轟濫炸後，目前打擊率是驚人的3成86，攻擊指數更來到誇張的1.448(不考慮打席過少的話，算是聯盟第一)。

不過，艾奎諾依然有弱點，《Fansided》專家就撰文說，艾奎諾得出棒慾望還是太高，把握投手普遍會想先搶好球數的思維，他會先攻擊好球帶的直球，但只要投手願意全程用變化球與他周旋，別給他太甜的球，艾奎諾會忍不住攻擊較沒那麼甜的球，結果就不會太好，至少不會那麼容易被他開轟，這也是未來艾奎諾要成為聯盟無弱點打者該克服的弱點。

### 懲罰者狂破紀錄

根據《紅人隊報》報導，本季紅人隊最大收穫就是被球團期待已久的艾奎諾，這位超級菜鳥本季只打44個打席，就扛出9轟，其中還有一場是打出三響砲；艾奎諾一路上打破前輩「故事哥」史托瑞的生涯前8轟最快紀

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”  
-Cineroa

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

# 《郝柏村回憶錄》自序

我在歷史上固是一無名小卒，但在變動巨大的二十世紀中，確親歷親見若干重要歷史事實，本書或有參考佐證價值。

出版：天下文化 售價：850元  
(各大書店均售)



▲ 這本回憶錄是根據郝柏村自己的日記，以及觀察歷史和時事的心得，親手一字一寫成，完全未假手他人。(photo by Facebook 戰雲)

## ■ 郝柏村

胡適之先生鼓勵人寫自傳，俞大維先生卻誓不寫回憶錄，僅對年輕人訴說他的往事。

究竟該不該寫回憶錄，是見仁見智的問題。

我生於一九一九年，在二十世紀過了八十一年，基本上我的一生以二十世紀為主；然無論社會、政治、經濟、科技及國際局勢均變動快速，可能是有史以來，戰爭最多且規模最大的一個世紀，也是科技進步最突出的一個世紀。

## 生於戰爭與科技世紀

就戰爭而言，有一九〇四年到一九〇五年的日俄戰爭；一九一四年到一九一八年的第一次世界大戰；一九三七年到一九四五年的第二次世界大戰；以及隨後的中國內戰、韓戰、越戰。另如兩次大戰間的西班牙內戰及義大利侵略衣索比亞之戰；

會，電力與生活無關，而將終老在工商社會，斷電一日人民即無法正常生活，目睹了從農業社會到工商社會的變遷。

我們二十世紀初年的這一代，是中華民族幾千年來最悲壯慘烈的一代，生離死別的悲劇數以幾千萬計，我為其中之一。但我又何幸而生在這時代，經過有史以來規模最大、範圍最廣、人類苦難最慘的第二次世界大戰，洗雪了中華民族百年來奇恥大辱，重振了中華民族為世界強權的聲望，我們真是中華民族承先啟後，成就最輝煌的一代，我是其中的一員。

## 60年戰爭歲月

從我出生的一九一九年，到一九七九年兩岸實質停火為止，是六十年的戰爭歲月；從一九三七年至一九七九年的四十二年，包括對日抗戰、國共內戰及保臺戰役，是我親身參與的戰爭。

保臺戰役是內戰的一部分，自一九四九年至一九七九年三十年間，我肩負重要的責任；中華民國治權以臺灣為主體已七十年，保臺戰役的首要目標是在阻止中共統治臺灣，遠程目標則是建設臺灣為三民主義模範省，作為統一中國的範本，絕非為了臺灣獨立。保臺反獨更是我六十年來奮鬥的目標。

抗戰勝利，內戰終止了，應是共享和平盛世，但事實不然，由於科學進步，地球實質縮小為地球村，任何一個民族不能再獨善其身，必須走向世界大同，要看年輕世代菁英的智慧了，我現在是不樂觀的看待。

孟子說，「生，我所欲也，義，我所欲也，二者不可兼得，捨生而取義也。」這是我們這一代年輕時候的觀念，所以贏得八年抗日義戰的勝利，上對得起列祖列宗，下無愧後子孫。整體利益



▲ 我總難以忘懷戰場上血流遍地、屍體橫陳、人民流離失所、逃難顛沛的慘象；更無法抹去政權敗亡時社會分崩離析、人民怨斯法幣的記憶。(photo by wikimedia)

觀念第一，國家至上、民族至上是抗戰時代的思想。

## 雪恥圖強的志業

民主政治如果失去整體利益觀念，必為上下交征利，而國危矣。這是今後年輕世代所應深切思考的，年長一代應為年輕世代打下幸福基礎，但年輕世代的幸福要靠年輕世代的智慧。

我逃過飢荒及文化大革命劫難，但手足分隔五十年才能重逢，父母廬墓離鄉六十一年後才能親謁。凡此都是一般人生不尋常的遭遇。

我從權力的高峰到一介平民，個人際遇起伏是巨大的，我在起伏中體察世事人情，所幸心如止水。歷史真相依附於權力似乎是幾千年來的定則；因此，歷史的真實性時不免令人懷疑。

縱然現在是言論自由、資訊發達的時代，為依附權力而掩蓋歷史或扭曲歷史，仍屢見不鮮。

權力只能創造當權以後的歷史，卻無權改變過去的歷史。中華民國黨義激烈的八年對日抗戰歷史，在大陸幾乎不見；先總統蔣公在大陸失敗後，保衛了臺灣的經濟建設、政治民主的成就，隨著蔣氏權力的消退，也被扭曲醜化得面目全非，幾一無是處。

## 盡力寫下史實

中華民族與中華民國是我基本堅定的立場。我在歷史上固是一無名小卒，但在變動巨大的二十世紀中，確親歷親見若干重要歷史事實，將它發表出來，也許後世歷史家重新檢討海峽兩岸巨變真相，平反扭曲的歷史時，本書或有參考佐證價值。這是我終於提筆寫回憶錄的動機，其內容是我個人的記憶，有些微數字錯失在所難免，但大事變遷深信不疑，謹慎無偏。

## 歷史依附權力

去政權敗亡時社會分崩離析、人民怨斯法幣的記憶。

雪恥圖強是我這一代中國人的共同志業，我們曾經由恥辱到光榮，但初嘗抗戰勝利果實四年後，又陷入失敗的深淵，中國人的苦難並未隨抗戰勝利而結束，至少又延長了三十年。

## 主權棄獨、保臺、緩統

他也清楚表明：「統的意義，絕非中共吃掉臺灣」；又說：「和平統一非以『強統弱』，亦非以『大統小』，而為『是統非』，唯有雙方同意的『是』，才是和平統一的時候。我們只要站在『是』的一邊，和平統一對我們是有利的。」

從父親對統獨的論述可以看出，身為一位曾擔任行政院長和參謀總長的人，他的「棄獨、保臺、緩統」是一種積極面對中共挑戰的信心；他對中華民國在軍隊素質、民主、法治以及經濟均富等方面都有絕對的信心，認為這些都是臺灣決勝大陸的戰略優勢。直白地說，在父親心中，臺灣只要遵循《中華民國憲法》體制，實現三民主義，就絕對沒有被中共併吞的可能性！

父親有寫日記的習慣，這本回憶錄是他根據自己的日記，

去政權敗亡時社會分崩離析、人民怨斯法幣的記憶。

雪恥圖強是我這一代中國人的共同志業，我們曾經由恥辱到光榮，但初嘗抗戰勝利果實四年後，又陷入失敗的深淵，中國人的苦難並未隨抗戰勝利而結束，至少又延長了三十年。

然而，我總難以忘懷戰場上血流遍地、屍體橫陳、人民流離失所、逃難顛沛的慘象；更無法抹

## 主權棄獨、保臺、緩統

他也清楚表明：「統的意義，絕非中共吃掉臺灣」；又說：「和平統一非以『強統弱』，亦非以『大統小』，而為『是統非』，唯有雙方同意的『是』，才是和平統一的時候。我們只要站在『是』的一邊，和平統一對我們是有利的。」

從父親對統獨的論述可以看出，身為一位曾擔任行政院長和參謀總長的人，他的「棄獨、保臺、緩統」是一種積極面對中共挑戰的信心；他對中華民國在軍隊素質、民主、法治以及經濟均富等方面都有絕對的信心，認為這些都是臺灣決勝大陸的戰略優勢。直白地說，在父親心中，臺灣只要遵循《中華民國憲法》體制，實現三民主義，就絕對沒有被中共併吞的可能性！

父親有寫日記的習慣，這本回憶錄是他根據自己的日記，

## 總辭止慣例

鑑於李總統在政治路線與政策手段上的爭議不斷，政壇上「主流」、「非主流」爭執日益激烈，父親開始思考堅守原則，不合則去。還記得那段時間家中常有黨政大老前來勸說父親不要請辭，繼續在行政院

## 總辭止慣例

鑑於李總統在政治路線與政策手段上的爭議不斷，政壇上「主流」、「非主流」爭執日益激烈，父親開始思考堅守原則，不合則去。還記得那段時間家中常有黨政大老前來勸說父親不要請辭，繼續在行政院

我逃過飢荒及文化大革命劫難，但手足分隔五十年才能重逢，父母廬墓離鄉六十一年後才能親謁。凡此都是一般人生不尋常的遭遇。

我從權力的高峰到一介平民，個人際遇起伏是巨大的，我在起伏中體察世事人情，所幸心如止水。歷史真相依附於權力似乎是幾千年來的定則；因此，歷史的真實性時不免令人懷疑。

縱然現在是言論自由、資訊發達的時代，為依附權力而掩蓋歷史或扭曲歷史，仍屢見不鮮。

權力只能創造當權以後的歷史，卻無權改變過去的歷史。中華民國黨義激烈的八年對日抗戰歷史，在大陸幾乎不見；先總統蔣公在大陸失敗後，保衛了臺灣的經濟建設、政治民主的成就，隨著蔣氏權力的消退，也被扭曲醜化得面目全非，幾一無是處。

## 盡力寫下史實

中華民族與中華民國是我基本堅定的立場。我在歷史上固是一無名小卒，但在變動巨大的二十世紀中，確親歷親見若干重要歷史事實，將它發表出來，也許後世歷史家重新檢討海峽兩岸巨變真相，平反扭曲的歷史時，本書或有參考佐證價值。這是我終於提筆寫回憶錄的動機，其內容是我個人的記憶，有些微數字錯失在所難免，但大事變遷深信不疑，謹慎無偏。

## 歷史依附權力

去政權敗亡時社會分崩離析、人民怨斯法幣的記憶。

雪恥圖強是我這一代中國人的共同志業，我們曾經由恥辱到光榮，但初嘗抗戰勝利果實四年後，又陷入失敗的深淵，中國人的苦難並未隨抗戰勝利而結束，至少又延長了三十年。

然而，我總難以忘懷戰場上血流遍地、屍體橫陳、人民流離失所、逃難顛沛的慘象；更無法抹

## 主權棄獨、保臺、緩統

他也清楚表明：「統的意義，絕非中共吃掉臺灣」；又說：「和平統一非以『強統弱』，亦非以『大統小』，而為『是統非』，唯有雙方同意的『是』，才是和平統一的時候。我們只要站在『是』的一邊，和平統一對我們是有利的。」

從父親對統獨的論述可以看出，身為一位曾擔任行政院長和參謀總長的人，他的「棄獨、保臺、緩統」是一種積極面對中共挑戰的信心；他對中華民國在軍隊素質、民主、法治以及經濟均富等方面都有絕對的信心，認為這些都是臺灣決勝大陸的戰略優勢。直白地說，在父親心中，臺灣只要遵循《中華民國憲法》體制，實現三民主義，就絕對沒有被中共併吞的可能性！

父親有寫日記的習慣，這本回憶錄是他根據自己的日記，

無論我個人或所處時代，歷經危難而倖存，只能以命運解釋之，但我不是宿命論者，我的一生經歷了生死、榮辱、貧富及權力的巨大波瀾起伏，但我自省應為一個盡責的公職人員。

我退休後遍遊世界及大陸名勝古蹟，對海峽兩岸中國人的成就深具信心。中華民族已經強了，但全體中國人生活達到富裕境地，至少尚待三十到五十年努力。和平、民主、均富、統一是一擋不住的歷史洪流，中國必然躋身於富強之列，但不能獨善其身，在地球村時代，應循中華文化傳統，善盡濟弱扶傾的世界大同主義，這就是孫中山路線。

## 紀念抗戰英靈

中華民族若能走向孫中山路線，必為世界大同的領頭羊，而臺灣人不認同中華民族，必將帶來無窮災害，最令我憂心。

八年全面抗戰期間，生離死別的悲劇數以千萬計，我為其中之一，我一生僅有的遺憾是父母早逝且未能喪葬，子欲養而親不待是我的最痛。謹以此書紀念兩千餘萬為抗戰而犧牲的無名英烈在天之靈，致哀！致敬！並思念我的父母，勸勉我的子孫後代，乃仿陸游詩作：

保臺反獨絕非空，但悲不見中華同；

兩岸和平統一，家祭毋忘告乃翁。

▼ 台獨份子四處破壞蔣公銅像，政府負責人士尤其李總統無人表示關懷，我對此至為痛心。(photo by wikimedia)



# 《郝柏村回憶錄》

## 二月政潮

## ■ 郝柏村

我擔任國防部長為時雖僅半年，但卻遭逢國民黨來台後首次的權力鬥爭風暴。

1990年2月11日，國民黨於陽明山中山樓召開的臨全會，出現了一場選台40年最為激烈且極面化的內部鬥爭，宋楚瑜以秘書長身分在會議主席謝東閔身旁掌控會場，決定以起立方式推選總統候選人。我在會場未表示任何態度，我的立場是，支持民主方式與支持李總統是兩回事，因此在起立表決時支持了李總統。

## 勸退林蔭

臨全會後，李登輝雖經黨員推選為總統候選人，但林洋港與蔣緯國搭配競選的意念仍未打消，我則完全不介入。2月24日，我與李總統談話90分鐘，他顯露他只做下一任總統，並詢問我對於他不任黨主席的看法，但顯然不是真心話。我並未表示意見，但強調，黨的團結主動在他。

3月5日，所謂「八大老」，包括謝東閔、黃少谷、陳立夫、倪文亞、袁守謙、辜振甫、蔣彥士與李國鼎，邀請林洋港、蔣緯國、李煥及我在台北賓館共進午餐，勸林洋港、蔣緯國退出選賽。我不願參加，因為我並非參選者，但蔣彥士堅邀我出席。

3月9日，林洋港接受蔡鴻文勸說，單獨宣布退選，這場政爭始告落幕。李總統當選第八任總統，政治生涯算是過了重要的一關，其當選前後的心態與姿態也明顯有別。由於經國先生過世才兩年，他的權力基礎並不穩固，尤其二月政潮的衝擊極為猛烈，因此他在當選前儘可能採低姿態。

自經國先生過世後，我即深有體認，今後台灣的政治領導權應落在本省政治菁英手裡，外省人士只應居於輔助與共治地位；但無論如何，必須堅守反共與反台獨的立場，如是而已。

## 起立支持李總統

鑑於李總統領導作風傾向獨裁與獨台，黨內有人主張勸林洋港退出馬競選總統，林答應了，但要求我支持。我對李總統並無個人好惡，但我主張：一、未來總統必為本省籍人士；二、為避免獨裁，總統與黨主席以兩人分別出任為宜。總統寶座既有李登輝和林洋港兩人競選，就黨內民主而

言應屬正常現象，選舉方式以秘密投票為宜。我既未涉及副總統的爭取，實力無個人得失的局外人的權力鬥爭風暴。

1990年2月11日，國民黨於陽明山中山樓召開的臨全會，出現了一場選台40年最為激烈且極面化的內部鬥爭，宋楚瑜以秘書長身分在會議主席謝東閔身旁掌控會場，決定以起立方式推選總統候選人。我在會場未表示任何態度，我的立場是，支持民主方式與支持李總統是兩回事，因此在起立表決時支持了李總統。

李總統另與民進黨共籌召開所謂國是會議，研討民主改革的共識。4月12日晚間，《聯合報》創辦人王惕吾到我家，據他與蔣彥士談話瞭解，蔣彥士極力主張由我組織新聞，李總統亦正在考慮中。我素無政治欲望，亦從未出任行政院長打算，因為我軍人色彩太濃厚，反對份子必定裁誣此為軍人干政。

## 獲提名行政院長

果然，李總統於4月30日告知，擬任我為行政院長；我頗為驚異，而未立即應命，允考慮兩日後回報。當日下午我告知蔣彥士先生李總統擬提名之事，蔣極高興，並謂他已應李總統要求出任總統府秘書長，全力與我配合，並一再鼓勵我出任。

應否出任行政院長，家人多表反對；尤其當時無論政治、社會或經濟情勢均極為反常，真可謂居於安或危、治或亂的分歧點上，我何德何能當此重任？但蔣彥士先生一再鼓勵我，甚至表示願意出任總統府秘書長與我配合，完全出於救國救國之忱。

我既決定接受行政院長一職，回報李總統前，先告知李煥院長，他說「你做等於我做」；在他無法續任情形下，我應是他所支持的繼任者。1990年5月2日中常會前，我會見李主席，回報勉為其難願任，李總統說，「心中一百斤的石頭放下了」，他出乎內心的話語確實使我感動。

(待續)

## 《郝柏村回憶錄》序 2

## ■ 郝龍斌

二〇一九年四月二日，父親中風，送醫後一度因肺部積水，病況危急，之後一段時間睡醒醒醒，所幸治療得當，漸漸恢復。

五月二十日，父親長睡六十七小時，醒來張開眼睛，目光炯炯看我說：「這輩子有三件事我要一直做下去，就是守護中華民國，發揚黃埔精神，反對臺灣！」

## 一生三信念

父親的回憶錄，就是他記錄自己這一生，為這三件事所付出的心血和努力，其中守護中華民國是重中之重；發揚黃埔精神，目的是守護中華民國；反對臺灣，也是為了守護中華民國。父親是一個心中認定了目標，就勇往直前，絕不妥協的人；他這種只問是非，不問個人利益的精神，貫穿整本回憶錄。

父親在回憶錄中自述，十七歲從軍，展開他「守護中華民國」的生命之旅。從黃埔建軍以來，國軍歷經北伐、抗日、剿共、八二三砲戰保衛臺灣，其中除了北伐，無役不與。對父親來說，黃埔精神就是保衛中華民國！

今日許多人不懂解國軍，常以黃埔精神為黨國遺緒而汗顏國軍，這是父親心中的最痛。在他的回憶錄中一再強調，國軍效忠的是中華民國和《中華民國憲法》，因此「國軍沒有『黨指揮槍』，或『槍指揮黨』的問題，只有『《中華民國憲法》指揮槍』的問題，任何效忠《中華民國憲法》的三軍統帥，不必擔心三軍的服從。」

之後一段時間，對於李登輝總統接任國民黨主席一事，在黨內頗多雜音，國內政局暗潮洶湧，父親卻多次公開表達堅決支持李總統，使一場政爭消弭於無形，政局迅速穩定下來。

曾經父親因為擔任參謀總長時間過長，被外界視為軍事強人，甚至認為有軍人干政的疑慮；但事實上，在蔣經國總統去世前後，美方多次派人來問

## 效忠領袖的強人

曾經父親因為擔任參謀總長時間過長，被外界視為軍事強人，甚至認為有軍人干政的疑慮；但事實上，在蔣經國總統去世前後，美方多次派人來問

## 拿槍桿子沒野心

父親相信的是，槍桿子出政

# 我的父親郝柏村 守護中華民國的生命之旅

權只是一時的，建立優良的政治制度才是長久的；他寫道：「拿槍桿子的人沒有政治野心，是民主政治的重要基礎；與槍桿子沒有淵源的人能主政，是政治民主化的第一步。」因此父親對於因他與軍方一致堅守立場，成為穩定政局的關鍵力量，使李登輝總統成為中華民國第一位與槍桿子無淵源的總統，是極為欣慰的。

一九九〇年，李登輝總統經國民大會推舉為第八任總統；四月三十日，李登輝總統告知父親，準備任命他為行政院長，這是出乎父親意料之外的安排，全家人都反對父親接任，但父親選擇相信李登輝總統宣示反對分裂國土的政策宣言。

事實上，對於李登輝總統的民主改革，包括終止動員戡亂時期、特赦美麗島事件受刑人乃至於修憲，父親都是贊同並且全力促成，唯獨在國家認同上，父親對於李總統的獨臺傾向，是寸步不讓的。

父親在回憶錄中所揭櫫的「棄獨、保臺、緩統」，是他守護中華民國的一種信念。現今許多主張棄獨者認為反對臺灣獨就是要與中共統一，但是父親的主張在回憶錄寫得很清楚：「保臺的初衷是不容中共統治臺灣，是反共而非反中（中華民族），觀中是觀中華民族。」

## 總辭止慣例

鑑於李總統在政治路線與政策手段上的爭議不斷，政壇上「主流」、「非主流」爭執日益激烈，父親開始思考堅守原則，不合則去。還記得那段時間家中常有黨政大老前來勸說父親不要請辭，繼續在行政院

## 總辭止慣例

鑑於李總統在政治路線與政策手段上的爭議不斷，政壇上「主流」、「非主流」爭執日益激烈，父親開始思考堅守原則，不合則去。還記得那段時間家中常有黨政大老前來勸說父親不要請辭，繼續在行政院

▼ 豐美的台灣農產品，將賣往經濟大國俄羅斯。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)



# 烏龍茶拚外交！ 我農產首航莫斯科

此次農產出航為單向，由台灣賣出好評產品到俄羅斯，至於俄羅斯是否進口產品來台，則有待後續的外交貿易接洽。

【本報記者祝潤霖台北報導】農委會北向政策首度將航賣農產給俄羅斯，本月 21、22 日將與多家農產廠商赴莫斯科舉辦推廣會與媒合會。計劃精選芒果、高麗菜等蔬果與烏龍茶赴會，要讓北國民眾品嚐南方的好風味。

## 經濟大國市場可觀

俄羅斯是全球面積最大的國家，人口多達 1.5 億人，礙於其獨特環境氣候條件，農產品相

當程度仰賴進口。2018 年水果進口額 50.8 億美元。因經濟好轉帶動收入增加，農委會特地瞄準俄國市場對熱帶水果等需求，組織我國水產、蔬果、食品、茶葉、花卉等潛力產品，建構首次外銷通關實績，並期許加速未來貿易洽談。

## 俄羅斯人愛烏龍茶

記者會由農委會陳添壽副主委、洪忠修國際處長開場。陳主委表示，台灣的烏龍茶很受俄羅斯歡迎，好評價促成本次出口契機。廠商代表將豐美農產陳列於會場，有台華的凱特芒果（愛文產季已過）、谷芳的有機碧螺春、加霖古邁茶園、花壇鄉農會的茉莉花（蜜茶）、雲林十八甲合作

社的高麗菜（櫻櫻花蝦美味）跟苦瓜、花卉輸出同業公會的蝴蝶蘭，還有蔬果輸出同業公會、圓山大飯店（許耀光主廚）等，美不勝收。

據悉，此次農產出航為單向，由台灣賣出好評產品到俄羅斯，至於俄羅斯是否進口產品來台，則有待後續的外交貿易接洽。與會單位包括外交部司長楊心怡、經濟部國貿局組長張淑逸、對外貿易發展協會副處長顏銘燁。

# 台灣之光 8 品牌進擊巴黎設計展

【本報記者祝潤霖台北報導】本土工藝設計將在巴黎閃耀！9 月 8 大品牌將代表台灣進駐巴黎時尚家居設計展，要讓全世界看見台灣之美。其中亮點之一在於「利希亞」品牌，深膚色的史瓦帝尼姊妹花擔任創意大使，把原住民與友邦傳統融為一體。另有新奇的軟水泥小物，利用橡膠混製結合設計感，做成零錢包、名片夾甚至筆筒，可賞可玩，手感充滿驚喜。

## 友邦設計師愛台灣

代言「利希亞」(LIHIYA)的姊妹是史瓦帝尼人，因父親是外交官而學得流利中文，姐姐「多美麗」(音譯)、妹妹「特別美麗」(Tivamile)，解說紅色系是古代史瓦帝尼(舊名史瓦濟蘭)國王的代表色，與原住民風格結合的特殊設計，展現對母國與友邦同等的熱愛。

## 全球三大設計展之一

法國巴黎時尚家居設計展迄今超過 24 年歷史，是全球家具家飾精品的指標展會也是頂級



買家、藝術經紀人及設計師必朝聖的展覽，為全球三大設計展之一。來自 144 個國家的參與者(比法國本地人更多)，3000 個以上參展品牌、高達 9 萬名參觀訪客。臺灣館「Taiwan Crafts & Design」位於 5A 館的指標設計展區，展期為 9 月 6 日至 10 日，會場接近戴高樂機場。

本次參展 8 大品牌：「寶象」多以自然界作為發想，典雅輪廓搭配艷麗陶瓷釉燒工法；「軟水泥生活實驗室」獨家的軟水泥材質，顛覆視覺觸覺既定印象；「魂生製器」極簡純粹美學，傳遞臺灣東岸生活工藝美學；「木趣設計」用動物來和世界溝通，傳達出無國界的保育概念。

「獨樹依織」結合樹皮布與當代織物，再現阿美族樹皮衣文化；「弟朋」來自臺灣的阿美族，呈現部落與崇尚自然；「利希亞」致力時尚服飾設計，幫助全球原住民與弱勢婦女；「暖石心」強調調花蓮在地媒材技術，小量精製石材的永續精神。

父親是外交官的史瓦帝尼姊妹花，獨鍾原住民風格服飾設計。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

# 原民當代藝術創作 原文會自推 Pulima

【本報記者張元融台北報導】提升原住民族在當代藝術的能见度！過往只補助藝文團體的原住民族文化事業基金會，決定推出「Pulima 表演新藝站—奔放」，演出卡司為去年 Pulima 的 3 位潛力新秀：幽法、朱克遠與高旻辰。原文會董事長 Amaya・Sayfik 於 15 日致詞說，推出這個專案，比起追求售票率，我們更追求「讓更多人看到這些創作者。」

## 蘇達：飽滿個人色彩

「排灣族語 Pulima 意為手藝精細之人；Pulima Link，象徵手與手相連，引發無限而多元的文化創造力。」Amaya・Sayfik 說，他在旻辰的作品中，看見用身體去思考並實踐傳統符號之於現代的抵觸與延伸；朱克遠詩意橫流的「舞蹈」中，則有原住民文學創作的軌跡實踐；而幽法揉合傳統與前衛的電子音樂，「理直氣壯地乘載傳統」。

2016 年 Pulima 藝術節藝術總監蘇達表示，3 組創作者不約而同地透過作品反映世界帶來的個人影響，盡情揮灑其不受拘束、奔放的想像力，充分展現個人色

彩與創作能量。

## 生活經驗創作藝術

「以當代音樂與部落舞蹈營造出部落婚禮氣氛！」目前人在澳洲藝術駐村的高旻辰，將演出作品《粉紅色》，以「粉紅色」做為作品的主調性與意象，並賦予粉紅色各種不同的意義，表現出創作者愉快又帶有個人風格的生命故事。

TAI 身體劇場舞者朱克遠將演出《semupu 數》，詮釋他對於宗教儀禮經文與原住民族傳統樂舞的觀察，他發現 2 者看似差異大，但經過仔細爬梳後，得出儀式中常有重複、反覆循環進行的相似之處，且都能帶來內心平靜。

「aynuko 在阿美族語中『混血』的意思。」幽法則以電子音樂結合原住民傳統音樂演出《aynuko》，她認為，這個時代每個人都不再是單一文化的個體，因此從創作內容到創作形式都是一種混血，藉此傳達大世界裡的融合。

演出將於 11 月 9 日至 10 日於台北華山鳥梅劇場、11 月 23 日至 24 日於高雄駁二正港小劇場登場。

# 管風琴尬打擊樂 戰慄樂曲懸疑、浪漫



《顫慄夜曲》打擊樂 - 約瑟夫·葛萊利 (Joseph Granley)

【本報記者郭詠琳綜合報導】在一片寧靜中，音樂家著手演奏管風琴及打擊樂，意圖營造舞會的優雅與浪漫，卻也同時呈現出鬼魅般懸疑的氛圍。英國管風琴名家克萊與美國打擊樂家葛萊利再次攜手編曲，並配合台灣中元節文化，16 日將在兩廳院演奏各種電影中與交響樂的改編曲目。

英國著名管風琴家克萊及美國打擊樂手葛萊利組成 Organized Rhythm 樂團，融合管風琴厚實的聲響，與鐵琴、手鼓的清脆聲音。兩人曾在 2016 年登台表演，呈現行星組曲與狂歡節樂曲。此次歸台，兩人重新改編許多曲目，以「魔性」與「神性」打造不同曲風。

## 設計概念

兩廳院節目企劃部組織鄒鳳芝表示，此次樂曲設計恰好碰上台灣中元節，表演將會以鬼魅為主題，以管風琴及打擊樂呈現陰森氣氛。此外，兩廳院技術部也裝

設 80 顆燈，由不同光線交錯出恐怖感，兩旁也會架設投影幕，觀眾能仔細觀察音樂家演奏樂曲的手部姿勢。

「馬友友與絲路合奏團」創始團員葛萊利則表示，他與克萊喜歡根據不同文化設計出不同主題，因為融入當地文化可以拉近與觀眾的距離。本次演出概括 9 首曲目，將營造出不同的鬼魂與吸血鬼的氛圍，希望能完整呈現樂曲的旋律，與不同曲目所要傳達的情感。

## 優雅打擊樂

演出中的名曲之一《優雅的鬼魅散拍》呈現美國 1920 年流行的音樂散拍風格。經過改編後，雖然是由打擊樂及管風琴演奏，卻不像中國傳統打擊樂般喧鬧，反倒十分悠揚。曲風起初和諧一致，至中期加入許多高音以呈現鬼魅氣氛，漸而轉成猶如夢境般的夢幻，最後回歸優雅的圓舞曲風格作結，令人意猶未盡。

▼ 在日常生活中培養運動的習慣，可達到預防憂鬱症的功效。(Photo by Pixnio)



# 運動治療憂鬱症 研究：降 17% 風險

【本報記者王安棟綜合報導】預防憂鬱症，從日常生活中的運動就可以做起！一般而言，憂鬱症的治疗方式多為藥物治療或心理輔導，不過近期研究發現，運動對預防和治療憂鬱症都有顯著的功效，是一劑最自然的「良藥」。專家鼓勵人們培養運動的習慣，並將其當成興趣，得以減少憂鬱症的發生機率。

## 運動可抗憂鬱

根據《Medical News》報導，在比對超過 26 萬名憂鬱



憂鬱症的治療方式多為藥物治療或心理輔導，但近期研究發現，運動對預防和治療憂鬱症都有顯著的功效。

症患者紀錄的研究後發現，在扣除一些影響變因（例如年齡、性別、吸煙狀況等）後，運動可以降低 17% 的憂鬱症風險，而先前也已有研究顯示，運動可有效治療憂鬱症。

經過數據比對後結果顯示，運動確實可以帶來抗憂鬱的效果，研究者舒赫與史塔布指出，雖然這個結果不一定適用於每個人，

但可以經由專科醫師進行心理評估後，判斷出運動是否能對患者帶來功效。

## 自動自發為關鍵

根據《Medical News Today》報導，舒赫與史塔布說明，所謂的運動應是自發性、有樂趣的運動，如果是把運動當作一項



義務，或是沒有持之以恆，還是可能失去預防憂鬱症的效果。兩人也建議，如果與運動專業人士或是身邊的人一起運動，可以幫助人維持去運動慾望。

舒赫與史塔布表示，自發性的動力（例如在運動中找到樂趣或是挑戰）是保持心理健康的關鍵，會趨使人自動自發的活動，而保持心理狀態的活躍，便可以減少憂鬱的機會。

憂鬱症是現代人常見的疾病，衛福部曾在 2018 年統計，台灣一年有超過 121 萬人服用抗憂鬱藥物，其中女性佔約 6 成。

# 骨質疏鬆症藥物 健骨骼兼降死亡率

【本報記者許雅筑綜合報導】骨質疏鬆症藥物能降低死亡率！骨質疏鬆症是一種年齡增加後易出現的症狀，會使骨頭變得較脆弱且易骨折。一般來說女性較易患骨質疏鬆症，不過男性也並非完全不受影響。最新研究顯示，含氮二膦酸鹽及阿崙膦酸鹽、治療骨質疏鬆症的藥物不只能改善骨頭狀態，還能因為減少骨質流失而降低死亡風險。

根據《每日醫學新聞》報導，當老年人因骨質疏鬆而骨折時，醫生通常會開出能增進骨頭健康的藥物，例如氮二膦酸鹽或羧基乙叉二膦酸（一種非氮二膦酸鹽）。不過許多人不會遵守醫生所開的藥方，因為他們以為骨質疏鬆症只會發生在女生身上。

研究人員表示，骨質疏鬆症所導致的骨折並非無傷大雅，服用骨質疏鬆症藥物不只能避免骨質進一步惡化，還能在未來 15 年間降低死亡率。研究人員希望能藉以下研究結果，讓骨質疏鬆者更願意聽取醫生建議服用藥物。



根據《每日科學》報導，在最初的研究中，研究人員分析了 6120 位參與者的資料，這些參與者加入了加拿大多醫療研究中心骨質疏鬆症研究，他們的年齡均為 50 歲以上。

此次研究結果顯示，服用雙

膦酸鹽（阿崙膦酸鹽和利塞膦酸鹽）的參與者，過早死亡的風險降低了 34%。不過後來研究人員分別觀察服用阿崙膦酸鹽與利塞膦酸鹽的效果後發現，只有阿崙膦酸鹽有降低死亡風險的效果。

第二次研究，該團隊取得了加拿大多醫療研究中心骨質疏鬆症

研究的群組研究資料，進行更深入的分析，他們這次只分析了 50 歲以上的 1735 位女性參與者的資料，排除了男性參與者，因為他們不符合研究條件。這次，研究結果顯示，服用氮二膦酸鹽者脛骨與頸骨的骨質流失率較低，讓死亡率降低了約 39%。

最新研究顯示，骨質疏鬆症藥物不只能改善骨頭狀態，還能降低死亡率。(photo by rampixel.com on Phterie)

# 治療自閉症語言失能 核心反應訓練佳

【本報記者郭詠琳綜合報導】美國近期研究發現，核心反應訓練（PRT）是治療自閉症兒童語言失能的最好方法。目前台灣的主流治療方式是透過模仿行為，讓患者逐字表達意圖。研究指出，核心反應訓練能透過兒童強烈的內在動機，配合階段性訓練，讓他們能使用更完整的句型。

據《Healthline》報導，美國史丹佛行為疾病學教授葛雷斯指出，核心反應訓練（Pivotal Response Treatment, PRT）是治療自閉症兒童最有效的方式。語言治療師波科維茲表示，25% 至 40% 的自閉症兒童患有語言失能症，因此家長與醫學界都應積極探索治療方式。

《台灣兒童青少年精神醫學會》官網指出，目前自閉症患者的語言治療主要是透過模仿行為，由父母或醫師猜測

患者的意圖，再幫助他們講出企圖表達的想法，讓患者可以由單音模仿到複雜句構。

為了進行研究，葛雷斯以 48 名 2 至 5 歲的自閉症兒童為受測者，且這些兒童都患有嚴重的語言失能。學者將受測者分為兩組，第一組使用核心反應訓練，另一組則用其他方式治療。研究發現，使用核心反應訓練的兒童講話次數較多，而且他們所使用的詞彙及句型變化也更完整。

據《WebMD》報導說明，促使核心反應訓練成功的關鍵是患者的動機強烈與否。舉例而言，若患有自閉症的小孩想要玩玩具，則父母不應該直接要求小孩重複「拿玩具」的句型。反之，應該讓孩子產生強烈的內在行為動機（想要玩具），讓孩子發出聲音，階段性訓練說出正確的句型。

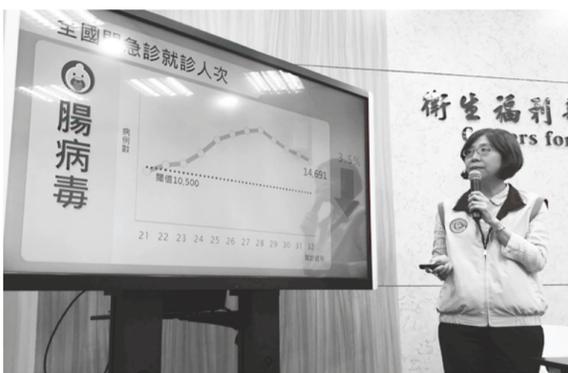


美國研究指出，核心反應訓練能夠過自閉症患者的動機治療語言失能。(影片截圖)

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 疾管署：腸病毒病例數緩降 仍處高峰期



▲ 衛福部疾管署疫情中心主任劉定萍表示，8月4日至10日國內腸病毒就診約 1.4 萬人次，雖連續 4 週下降，但仍處於流行高峰期。

### 酒精成癮可治癒 醫：採藥物與團體治療



▲ 台中榮民總醫院精神部醫師陳逸群(左)15日表示，「酒精成癮」除藥物治療外，也可透過團體治療，讓有飲酒問題民眾，達到自我管理效果。(photo by 台中榮民總醫院)

▼ 當台積電把台、成、清、交學歷當成面試門檻，學生可能差那麼一分就進不了，不知道這些團體為何可以雲淡風輕的要學生跟家長不要分分計較？(photo by wikimedia)



# 分數模糊化 VS 分分計較

## 皮諾丘

(國中教師)

各縣市高中職入學的成績計算方式，是採計志願成績、多元表現跟會考成績，其中志願成績跟多元表現在大家都幾乎同分的情況下，會考成績成了關鍵。

### 0.1分也很重要

原本會考成績指分為ABC分別給予6、4、2的分數，在台北基一級戰區，這樣的計分方式，顯然會造成同分，進而分

舊聯考時代造就了填鴨式的教育，學生也被剝奪了多元發展的權利，如今分數模糊化，卻又出現多元入學同分爆量的問題。

不出高下的窘境，所以發明出各科按三等級四標示分別將A++、A+、A、B++、B+、B、C轉換積分為7至1分；作文從一級分至六級分轉換成積分0.1分至1分的計分方式。

如今大學申請入學也面臨到一樣的困境，大學申請入學改

採學測五選四，引發同分爆量之亂，其中同分爆量的學生多集中在頂大熱門科系，於是大考中心及家長建議招聯會將15級分再細分為A、A+、A++，在分數模糊化，避免分分計較的大框架下，可解決熱門科系同分爆量的問題。

## 招聯會背道而馳

但我們偉大的招聯會竟回應：「同分超額情況，不會採增加級分數的方案，而會研擬增加『3科總和』作為同分超額比序，今年個人申請有多所科系僅採計1到2科學測成績，導致同級分者過多。明年起，這些系若通過篩選的人次太多，必須增加採計科目，以「3科總和」級分再篩選一次。」

大學學測改採五選四的目的，是為了減輕學生的壓力，按照招聯會的回應，同級分者必須增加採計科目，今天考生

在不確定該科系要加採的科目是哪一科的情況下，勢必五科都要準備，這樣不就跟學測改採五選四的目的背道而馳。

## 應避免「一試定終身」

全教總日前指出，教育部推動大學多元入學方案，目的就是不要再「一試定終身」，也避免以考試分數作為評量學生能力的單一標準。若未來學測走向增加級分或細分級分的等第，等於是走回「分分計較」的老路。

今天家長並不是要求招聯會全面回復聯考，只是要求15級分再細分為三等第，我贊成不要分分計較落實在學校平時考，筆者經常跟學生分享82法則的概念，就是用8成的心力去應付學校的考試，2成用來探索你的性向跟發展多元興趣，今天你花一個小時看書可以考到80分，花3個小時做艱澀鑽牛角尖的題目，只能從80分進步到90幾分，在邊際效應遞減的情況下，不用去分分計較。

但面對入學考試(學測、指考)事涉分發權益，考生及家長怎麼可能「不要計較」？然後全教總搬出「不要走回分分計較」這面大旗反對到底，按照全教總的邏輯，年金破產在即，退休的少領，在職的延遲，讓年輕人以後都領的到退休金，你們為何要「斤斤計較」呢？

## 為何會分分計較？

當台積電把台、成、清、交學歷當成面試門檻，學生可能只差那麼一分進不了台成清交，我不知道這些團體為何可以雲淡風輕的要學生跟家長不要分分計較？

過去的舊聯考時代，造就了填鴨式的教育，大家對於分數斤斤計較，學生沒有餘力去探索自己的性向，被剝奪了多元發展的權利，如今分數模糊化，卻又出現了多元入學同分爆量的問題，在分數模糊化與不要分分計較之間，如何取得最大公約數，看來還有很長的一段路要走。

# 民眾為何對經濟發展無感？



▲ 蔡英文總統(圖)為求連任，細數許多改革政績，除了實施減稅有感外，也致力改善台灣投資環境。(photo by flickr)

## 戴肇洋

(台灣省商業會顧問)

隨著2020年角逐總統大選即將開跑，蔡總統為求連任，她細數許多改革政績，包括實施減稅有感外，也致力改善台灣投資環境，迄今台商回流投資超過5千億元，創造4萬個就業機會，是翻轉台灣經濟體質的最佳機會，其中第二季經濟成長更是亞洲四條小龍之首。

## 小數字難成大關鍵

但陳前總統卻在臉書批判指出，雖今年第二季經濟成長2.41%，但主計總處預估2019年全年僅有2.19%，是三年以來的最低；此外，如果更進一步比較2000年以來國內GDP成長狀況，蔡總統執政是GDP成長最低的時期，4年平均可能低於2.5%，不如其執政8年平均4.8%，甚至遜於馬前總統執政8年平均2.8%。

其實，陳前總統意有所指，執政政績與經濟表現，民眾的感受是最為直接、真實。畢竟，數字冰冷，本身不會說話。探究民眾為何對經濟的無感，個人認為癥結在於，部分經濟指標因比較角度的相異，而呈現不同之論述，使得執政團隊所公布的「小數字」，難以讓民眾有所感受之「大關鍵」。

## 經濟成長非孤芳自賞

舉例來說，經濟成長表現如何，必須以全球整體或相同發展水準國家情形為比較；民間投資成長表現如何，並非招商承諾規模自我拉抬，而是必須以實際投資到位或購置機械設備金額為基礎。

外資來台發展表現如何，並非資本市場頻繁進出交易量值自我吹噓，而是必須以直接投資產業狀況為依歸；製造產品出口貿易表現如何，並非過去或去年同期比較創下新高自我宣揚，而是必須以全球貿易量值占比為評估。

## 報喜不報憂？

再者，財政收支狀況如何，並非稅賦收入具有減稅空間自我肯定，而是必須以國債未償餘額累計是否減少為本位；受僱勞工薪資狀況如何，必須以薪資實質是否停滯為檢視。

家戶所得收入狀況如何，並非國民儲蓄率成長自我讚譽，而是必須以家庭儲蓄率占比是否下降為基礎；物價動向狀況如何，並非躉售物價穩定自我掩飾，而是必須以消費物價是否上揚為衡量。

換句話說，台灣在政治轉型民主的同時，許多與民眾相關的經濟作為，在上有所好、下必甚焉之下，將「數字管理」調整為「管理數字」，無形之中造成官僚體系報喜卻不報憂，將國家經濟實力的衰退以不同的統計論述方法，呈現四海昇平。

## 沒法取得社會共鳴

很顯然地，目前台灣經濟所面對的困境，並非一朝一夕造成的現象，而是長期累積的結果。這些對台灣未來發展的不利因素不斷延伸、糾葛，雖政府再三細數許多改革政績，重申各項經濟表現，但卻又難以取得社會各界產生共鳴，更加無法說服民眾有所感受，此乃是台灣真正危機之所在。

# 勿消費香港抗爭 政客應哀矜勿喜

## 李武忠

(農漁經學者)

這些日子以來蔡總統運用香港反送中的紛擾，成功的讓自己在年輕族群的支持度上升。而台灣社會普遍支持香港人民追求民主自由的行動，也感同身受，問題是，香港人準備好要革命了嗎？政黨不應見獵心喜。

## 鼓勵與中硬碰硬？

隨著香港局勢的惡化，中國官方可能出現強力壓制，可預期「顧台灣、護主權」會是接下來民進黨的選戰主軸，希望形塑自己是最能護台灣主權的政黨及總統候選人，或可掩蓋施政的無能，如因此鼓勵兩岸持續硬碰硬，可能帶來政治、經濟、外交甚至軍事衝突的風險，已經不是這個國家領導人最在乎的事，問題是台灣民眾同意嗎？

蔡總統在就任之初，即迫不及待的高舉改革大旗，大刀揮向軍公教退休俸，所持理由是國家財政困難，今日不做明日後悔，不能預支年輕人的未來。只是事後蔡政府卻花費大筆的經費，去做前瞻建設、養肥貓，去做政治酬庸，去綁外交，去購買武器，絲毫看不出台灣財政有困難之處，讓改革失去正當性，也不思如何將國



▲ 台灣年輕人不想成為第二個香港，不僅要有誓死捍衛台灣主權的勇氣和決心。(photo by wikimedia)

家財政的餅做大，讓多數民眾過好日子。

## 簽自貿協定更重要

明明知道台灣經貿需要靠出口，與各國簽訂自由貿易協定(FTA)，對台灣經貿發展至關重要，這些年蔡政府積極向美日靠攏，也獲得美國川普政府同意出售大批精銳武器及蔡總統在過境美國時給予諸多禮遇，卻沒有簽下一個對台灣產品外銷有顯著幫助的自由貿易協定(如台美FTA、台日FTA)，讓台灣產品的國際競爭力受到影響，而這是台灣生存的根本。

如今到了選舉政府各部門又挖空心思，推出一系列的「惠民」措施(連項目未定就答應撥錢)，撒錢救選情，許多項

目早就該做沒做，難怪被外界質疑是政策性買票。這些花的都是老百姓的辛苦納稅錢，對促進國內經濟成長幫助極為有限，遺憾的是許多知青無法看清問題的本質，對於政府這樣花錢的方式卻無感，似乎又重回「巴肚扁扁也要挺阿扁」的時代。

## 假改革，真鬥爭

兩岸統一是一是中國大陸當局的一貫主張，而台灣迄今仍屹立不搖，關鍵在於團結的民心以及渴望民主自由的決心。然而蔡總統面對美中兩強對抗(美國要力阻2025中國夢的實現)，一直採取「親美抗中」政策，恐將台灣推向美中戰場。這樣的做法是否符合台灣人民最大利益，從未經過公開

討論，也未尋求共識，造成台灣內部的紛亂，令人擔心禍起蕭牆。

## 捍衛台灣主權

兩岸關係該如何走下去，攸關台灣兩千三百萬人民的未來，想成為國家領導人對此必須要有清楚的論述並權衡利弊得失，畢竟「革命不是請客吃飯」，台灣年輕人不想成為第二個香港，不僅要壯大台灣經濟實力，更要如以色列青年般，有誓死捍衛台灣主權的勇氣和決心，這些都不是打打嘴砲，敲敲鍵盤，上街喊喊口號而已。

讓年輕人決定國家的未來，政客不能只利用年輕人的純真與熱血，而不為他們審慎籌謀。

# 每天「做一下就好」培養好習慣

蓋斯這套方法很容易上手，每天只要做一下就好，就算你再忙也能養成新的好習慣，幫你擴大你的舒適圈，駕馭自己的生活。

## ■史蒂芬·蓋斯

開始培養第一個迷你習慣吧！在你把本書這看完之前，每天至少要少看個兩頁。你可以看更多頁，但是絕對不能少於兩頁。看兩頁的內容不會花你太多的時間或力氣，所以別找藉口。隨著你一邊讀著有關迷你習慣的內容，現在你可以體驗到擁有迷你習慣是什麼感覺。

## 迷你好習慣

現在立刻摸一下你的鼻子，我是說真的，之後我會解釋為什麼要這麼做。好了，現在想想下列的事實對你的生活有什麼意義：

1. 如果沒有成果，訂下大目標也是白搭一場。舉例來說，我可以說，每天我要運動兩小時，

吧？精采的地方才正要開始呢！你有沒有覺得毫無進展？你以前有沒有試著想要讓自己變得更好，卻失敗了？這種事有沒有一再發生在你身上，甚至你把計畫擱在一邊，好久沒有去嘗試？

## 採取行動堅持計畫

我想大家都有這種經驗，但是我要問你一些更有意思的問題。有沒有可能，你無法採取行動、堅持計畫，問題是不出在你身上，而是你的策略出了問題，而這種策略卻又是大部分世人所使用和背書的呢？

如果有關人類行為、意志力和大腦的科學研究指出，計畫要能堅持下去，其實有其他更好的方法，而這個方法卻很少有人去實行或推廣？如果你改換成這種新

會一而再、再而三地試著讓舊策略成功。但是，重點就在這裡，如果特定的策略用了好幾次，卻都失敗了，你就應該試試別的策略。若這個策略對你沒用，就算用在其他人身上都有效，也都對你不重要了！我真希望能在幾年前就學到這個教訓。

先前我要你摸摸鼻子，因為我想要你自己驗證一下。首先，想想看，摸自己的鼻子沒有獎賞。第二，就想反正做得到，摸一下鼻子也不會少塊肉。如果你剛才沒有摸鼻子，現在去摸一下，這樣接下來的內容才能套用在你身上（如果你是那種很頑固的人，也可以選其他的小動作來做）。

## 意志力基礎練習

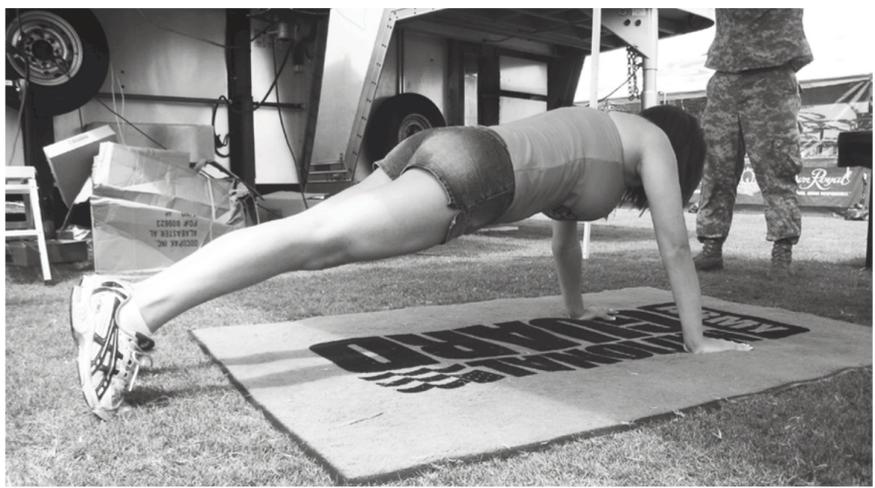
你可以摸摸鼻子，因為做這個動作的抗拒力比意志力來的小。恭喜你！現在你已經通過迷你習慣的測驗了。剛才那是意志力基礎的練習。如果你可以強迫自己摸摸鼻子，那麼你運用本書的策略就能夠成功。

我不是在開玩笑，這本書之所以存在，是因為我在2012年12月28日做了伏地挺身一下。從那次的伏地挺身到現在，我可以連續做到伏地挺身16下，我的身材也因此變好了。我可以每天看書、寫稿就因為那次的伏地挺身。那個伏地挺身是我人生之中所有的大變化的第一小步。

每項大成就都是由先前的事情所累積而來的。當你回過頭來看，會發現這些成就是由一個小動作引起的。若不是有那下伏地挺身，要我現在去健身房、持續不懈地看書和寫稿，內心仍舊會掙扎，要被激勵才會去做。那下伏地挺身讓我發現到這個新的策略，進而帶來這些絕佳的好處。這個小動作徹底改變我人生，你準備好要聽這個故事了嗎？

## 建立新習慣花時間

時間的長短要看情況，若有人跟你講其他確切的時間，那是在重複他們聽過的說法（而且是錯的）。答案不是21天或30天。



只要做一下就好，小到不會失敗，讓生活、工作、健康大加分的好習慣養成術。(Photo by Jixabay)

為了替大家做好事的份上，我想把這句話寫在每個看板上！

建立習慣要二十一天，這個迷思大概是美國整形醫師麥斯威爾·瑪爾茲所起的頭，據說馬爾茲醫生發現截肢的人要花21天來習慣殘廢的身體，所以他主張，適應任何的生活變化要花21天。醫生，真的是這樣嗎？我認為，克服截肢的事實和試著多喝水，這兩種經驗是不一樣的。我還認為，這兩種經驗和每天要做150下伏地挺身是全然不同。

## 66天行為變習慣

關於習慣養成所需時間的研究，最常被引用的資料是2009

是很多習慣若想要靠這種方式建立，其實成功的機率很低。每天喝一杯水屬於21天的可養成的習慣，但其他比較困難的習慣，像是每天做一百下仰臥起坐，可能就需要幾百天，或更長的時間才能養成。

這可是個壞消息啊，好消息是，習慣不是隨隨便便，可以以建立或戒除的。如果你連續60天、仰臥起坐做了100下，就算還沒有變成完全自動的行為，到了第61天，要你再做可是比第一天來的容易多了。

建立習慣就像把腳踏車騎上陡峭的上坡，坡度慢慢減緩，到達高點，然後就是下坡路段。剛開始時，你的雙腿要使出全部力

這個概念，大腦會選擇去執行習慣，因為有現成的神經路徑和已知的獎賞。

但新的習慣還沒被驗證過、有風險，也沒有神經路徑，所以當新的行為還沒有確實的路徑時，你必須抑制自己平常的行為，強迫自己做出新的行為。隨著你做的次數增加，「新生的神經路徑」會開始成長，一段時間後，就可以和先前的習慣一爭高下。

(林怡均/輯)

## 《驚人習慣力：做一下就好！微不足道的小習慣創造大奇蹟》簡介

你覺得培養好習慣，連一天5分鐘或1分鐘的時間都沒有嗎？其實，養成好習慣的最好方法，竟然是「做一下就好！」只要做一下就好，小到不會失敗，讓生活、工作、健康大加分的好習慣養成術。

美國自我成長暢銷書作家史蒂芬·蓋斯指出，許多人常常高估自己的能力，企圖完成大改變，這樣不僅浪費時間、達不到成果，反而有損自信心。



出版社/三采

## 培養好習慣的最好方法，不是靠意志力和動機，而是從「微不足道」的地方開始，設定非常簡單的目標，才能持續培養好習慣。

年出版的《歐洲社會心理學期刊》。每位受試者選擇「在相同的情景下，像是吃完早餐後，在為期12週的時間，選擇一項每天要做的吃、喝或行為活動。」研究發現什麼結果？

不過，歷時的範圍很廣，從18天到254天都有，表示每個人養成自動自發的習慣所需的時間差別很大，所以有些情形是要花很長的時間才能建立習慣。21天和30天的挑戰計畫很常見，但

氣，之後會漸漸變得輕鬆，但在到達山頂前，你一定要繼續腳踏車，不然你就會往後溜回去，成功盡棄了。

## 與「以前」一爭高下

我的經驗是，習慣建立起來時，第一個徵兆是抵抗力變小，這麼說非常合理。人類的大腦和身體的內部溝通，是靠這些神經路徑傳送電脈衝，我們知道電流一定會走阻力最小的路徑。如同

## 蓋斯靠「做一下就好」的概念，設計出「簡單到爆」的八步驟，讓你不再半途而廢，進而持續下去，終究有所成就。

但是如果我從來不這麼做，目標的大小根本沒有差。事實上，光說不練有損自信心。

2. 研究顯示，人們習慣高估自我控制的能力。這兩點顯示為什麼有太多人想要改變都很難，他們都很有抱負，但常高估自己做出改變的能力，因為想要的結果和實際的能力兩者之間是有差距的。

## 做一點點小事

另外，還有兩項事實需要考慮：1. 從數學統計和實際的角度而言，就算是做一點點小事，也比什麼都多沒做來的強太多了。2. 每天做一點點的效果，比一天之內做很多來的大。大多少？非常之大，因為每天一點點就足以養成可以持續一生的基本習慣，而且之後你就會知道，這可是很了不起的事。

如果這些說法聽起來似乎合理，結論的重點是設立小目標比大目標來的好。聽起來很有趣

的策略，就會完全改觀，不管你的心情怎樣，你都知道自己可以採取行動、達到目標、養成好習慣，並且改變你的人生，那麼會怎樣？那只有迷你習慣辦得到！

我知道，這聽起來很誇張，但剛才你讀到的情形就是我的迷你自傳，這是2012年年底，開始發生在我身上的真實事件和啟示，在這之前的10年間，我為了想要改變，一直在尋找不同的方式和在過程當中掙扎，但結果都令人洩氣。

## 恰到好處

不過，我後來嘗試的方式有突破性的結果，是我以前從未經驗的，所以我拚命地想知道到底為什麼這種奇怪的策略會這麼有效，而且我（到現在還是）對事情配合地恰到好處感到驚訝，所以這本書才會問世。

若事情沒有進展，我們很容易直接怪罪自己，但不容易想到要把帳算在策略的身上。然後，就

## 書訊快報

醒報編輯部/輯

### 《麥肯錫新人邏輯思考5堂課》

作者：大祥譽

出版社：遠流

世界最強的管理顧問公司麥肯錫，教育新人的「邏輯思考」非常創新。它能幫助你產生「理所當然」吸引眾人、有價值的意見，讓眾人不禁脫口對你說出：「那個意見很好！」

麥肯錫式邏輯思考，簡單地來說，就是：批判性地思考（透過深度洞察，擁有自己的想法）、邏輯性地發展（淺顯易懂地傳達）透過歸零發想與假設思考，創新地創造當下最佳並且切中要點的「新答案」。



### 《賽局意識》

作者：大衛·麥克亞當斯

出版社：天下雜誌

全球飯店旅遊市場飽和，為什麼Airbnb可以異軍突起？比價網站本該提供消費者低價商品的資訊，為什麼零售商可以因此將商品維持高價？

網路詐騙這麼多，eBay怎麼克服賣家詐欺、買家勒索的問題？賣房子時，如何讓房仲幫你賣得更高的價錢？

在日常生活中，我們都經常碰到優劣難判、進退兩難的情況。沒有誰是天生贏家，但是總有人能先一步看到機會點、創造優勢。這種認清情勢的技巧，就是人人該具備的賽局意



### 《每天最重要的2小時》

作者：喬許·戴維斯

出版社：大塊文化

不論我們喜歡或討厭自己的工作，多數人每天的工作量已經達到難以負荷的程度。當工作多到難以招架時，即使是才幹令人望塵莫及、成就令人驚嘆的一流人才也會落入「效率陷阱」中：設法擠出更多時間工作，強迫自己長時間持續工作、不中斷休息，如果有部屬的話，也讓他們這麼做。

本書作者喬許·戴維斯博士曾任哥倫比亞大學心理學助理教授，現任紐約神經領導力研究院研究總監暨首席教授，長年研究神經科學與心理學，文



# 新北登山旅遊節 9 條行程任遨遊

9 條行程包含崩山坑古道、坪溪古道、枋山坑古道、中坑古道、燦光寮古道...等，體驗不同森林美學。

■ 余柏青 / 輯

【新北訊】九條森林古道任君遨遊。新北市政府觀旅局即日起全面擴大各項觀光旅遊活動，以「活動帶動消費」，邀旅宿業及伴手禮業者一起合作。

結合新北境內大自然賜與的山海美景，配合步道、古道或是鐵道，及在地各種有機農作或食材，規劃一日或多日的旅遊行程。

首先登場的是新北「登山旅遊節」，由市政府觀光旅遊局與「那米哥旅行社」及「深·旅行」，共同規劃，以「遇見深山美學」為主題，精選 9 條具代表性的森林古道及郊山健走路線，盼能帶著遊客一起走入新北山林，感受不同的森林美學體驗。

9 條行程包含崩山坑古道、坪溪古道、枋山坑古道、中坑古道、燦光寮古道...等，體驗不同森林美學。

九條行程除了目前非常熱門的淡蘭古道北路外，今年才陸續完成的淡蘭古道中路，也將首度推出套裝體驗行程，另外還包括橫跨新北、桃園兩市的「走過大大（新北大棟山，桃園大湖頂山）」行程等，各種不同的組合選擇和優惠價格，希望全台各地遊客都能來新北，感受不同的山海體驗。

新北登山旅遊節是第一槍，後續還有以「青春山海線」，也就是包括北海岸和東北角在內的熱門海岸線遊程、在貢寮海灘的大型戶外電音趴、碧潭的水上公共藝術裝置、淡水的螢光粉紅夜跑等，一直延續到 11 月中旬的「新北歡樂耶誕城」開城。



▲ 結合新北境內大自然賜與的山海美景，配合步道、古道或是鐵道，及在地各種有機農作或食材，規劃一日或多日的旅遊行程。（新北市政府提供）

新北市月月有活動，處處有驚喜，歡迎來新北，玩新北，買新北。

以荒廢多年的崩山坑古道為例，它是雙溪柑腳村與泰平村居民的共同回憶。為了重新串

起古今記憶，近年志工與雙溪在地團體以手作精神進行古道修繕，新北市政府更將崩山坑古道選擇成為第一條淡蘭手作步道示範點。一起與跟隨先人足跡，行走在崩山坑古道中，

展開淡蘭時光之旅，回到 200 年前的清治時代。

又如坪溪古道擁有一片高聳參天的柳杉林，走在其中，彷彿來到了溪頭。美麗清幽的古道，是尚未被發現的山林秘境，適合全家大小一同前來遊玩。



## 卦山親子嘉年華 日夜活動都精采

【彰化訊】卦山親子嘉年華即將開鑼。為帶動八卦山風景區觀光商機發展，並吸引假日觀光人潮，彰化縣政府將於 8 月 24、25 日在八卦山廣場舉辦「2019 卦山親子嘉年華」活動，從白天到晚上，活動內容非常精采。

活動內容有夏日童樂會、有 30 公尺長划水道、懷舊童玩特色市集、小小警消大體驗、街頭藝人表演及卦山集章闖關遊戲，另在彰化縣立體育場還有如果兒童劇團演出「大野狼拯救小紅帽」等，藉由八卦山風景區與彰化市各觀光景點的串聯，吸引親子遊客到彰化深度旅遊，享受歡樂的親子時光。

彰縣府除了幫孩子規劃 15 個觀光工廠、14 個休閒農場及 40 幾個遊憩場所之外，在 8/24、8/25 這兩天在八卦山的風景區將舉辦令人印象深刻的親子嘉年華，設置 30 公尺長的滑水道



▲ 2019 卦山親子嘉年華活動豐富又精采，在八卦山風景區首創設置 30 公尺長的滑水道、兒童戲水池遊戲氣墊，讓孩童清涼一夏。（彰化縣政府提供）

及兒童戲水池給孩子們好好的消暑一下，周圍還有特色市集以及許多童玩，讓大人們可以回味過去，並與孩子分享以前的樂趣。

另外，會定時在現場發送冰棒與棉花糖，除此之外，還有夜

間導覽、剪紙、以及許多 DIY 的課程，節目相當精彩，歡迎親子一起參加。25 日晚上在縣立體育場，還有由台化公司贊助的「如果兒童劇場」演出大野狼拯救小紅帽的劇碼，歡迎民眾來共襄盛

舉。最近，交通部觀光局參山國家風景區管理處也在八卦山舉辦「清涼下海、消暑上山」的 2019 寶島仲夏節活動，讓民眾同時來參與卦山親子嘉年華的盛會，讓八卦風景更熱鬧。

台化公司表示，為這次響應縣府「2019 卦山親子嘉年華」活動，贊助「如果兒童劇場」演出，歡迎家長帶著小朋友一起前來觀賞。

另外，配合縣府馬拉松嘉年華活動，於 11 月 24 日辦理福爾摩沙樂活杯馬拉松活動，邀請大家一起跑出活力，跑出健康。

另外，8 月 17 日起至 9 月 8 日每週六、日，將由專業的解說員帶領漫步走讀彰化在地風貌，賞析彰化人文、古城以及 8 月 24、25 日夜間導覽活動，免費參加還有精美小禮物。

### 報馬仔

## 玩拓印、與鹿共舞 墾丁超嗨

【屏東訊】墾丁國家公園管理處在暑假安排系列精緻活動，讓民眾體驗不一樣的墾丁風情，其中包括以珊瑚進行拓印的「珊瑚拓印趣」活動，利用珊瑚的骨骼和紋路拓印棉布袋及方巾；「與鹿共舞」活動則是到墾丁社頂復育區舉辦 2 天 1 夜的「與鹿共舞」活動。

一般常見的拓印有魚拓、葉拓、花拓等，以珊瑚拓印十分少見。墾管處表示，珊瑚是大自然的建築師，不同種類的珊瑚骨骼紋路各異其趣，有的像小花，有的像迷宮路徑，有的呈現放射狀，非常適合用來拓印。

墾管處訂 8 月 24 日舉辦

「珊瑚拓印趣」活動，帶民眾將珊瑚繁複形態及奇異多樣的紋路，拓印到棉布袋及方巾上，成為美麗的用品，既創意時尚又友善環境，也讓民眾更了解珊瑚的生態。

墾丁國家公園自 1992 年至 2009 年間，共成功野放 233 隻梅花鹿，目前鹿群已從國家公園範圍散布至整個恆春半島，許多地方都能見到鹿蹤。墾管處訂 8 月 24 日在墾丁社頂復育區舉辦 2 天 1 夜的「與鹿共舞」活動。

活動內容包括鹿境搜秘、變身大自然、循跡識鹿、夜間觀察等，體驗梅花鹿生活模式，歡迎 10 歲以上民眾參加，一律採取網路報名。



▲ 墾丁風情包括以珊瑚進行拓印的「珊瑚拓印趣」、「與鹿共舞」的與梅花鹿共度生命旅程。（墾管處提供）

## e 騎玩馬祖 租機車暢遊全島

【馬祖訊】租機車遊馬祖，好好玩！經濟部與連江縣政府共同推動智慧低碳旅遊，透過導入重型電動機車、快速充電站、行動支付店家，民眾只要從「e 騎玩馬祖」APP 線上租車、掌握即時旅遊資訊，就可以用行動支付暢遊馬祖。

隨著行動科技的成熟與普及，無現金交易是未來趨勢，馬祖店家即日起將以大型園遊會概念進行行動支付行銷推廣活動。

包括發放電子園遊會優惠券、Line pay、Google Pay 行動支付優惠，讓消費者更有感。

除了透過行動支付免裝機車、免手續費、免月租費等方案，鼓勵商家踴躍參與，

還加碼幫各商家的商品資訊上架宣傳，增加曝光機會，另免費提供 WiFi 機台給合作商家，並同時利用 WiFi 登入頁面加入馬祖最新資訊，加速在地商家智慧化。

連江縣南、北竿二島將引進 100 台中華電動機車 IE125 提供租借，並建設 11 座電動機車充電站，透過智慧商家及綠能電動車的結合，期望將馬祖打造成一個具有環保意識的智慧城市。

民眾可下載使用「e 騎玩馬祖」APP，快速得到馬祖旅遊觀光、景點購物、優惠活動等多元資訊，APP 還有真人翻譯隨選服務，讓外國旅客跨越語言隔閡，了解更多馬祖的歷史、地理、人文風情。



▲ 民眾可下載「e 騎玩馬祖」APP，快速得到旅遊觀光、景點購物、優惠活動等資訊。（連江縣政府提供）