



鄭要東部高鐵 交通部：規劃快鐵
花東過往提出交通建設，都被財政單位以經濟效益、營運成本為由回絕，高鐵延伸屏東，未來這2理由不存在。



中市府控礮汙染 台電認找碴
中火因「礮」造成的水污染，預計可能被罰2000萬元。台電雖聲明表示「歉意」，但卻暗指市府「找麻煩」。



與自然共存 配合生理時鐘作息
當生活步調違反自然的生理節律的時候，不僅會讓百病叢生，亦容易導致精神疾病，我們應該「與時間共生息」。



林子偉歸建中華隊 不忘初衷
林子偉強調「一定要快樂打球，莫忘初衷！」8日將去中華隊報到歸建，也將秉持熱愛棒球的初心投身亞錦賽。



今日天氣

北部 23°-31° 多雲時陰

中部 24°-32° 晴時多雲

南部 24°-32° 多雲時晴

東部 23°-30° 多雲

高鐵南延賠錢？ 交通部：絕不補貼

江耀宗承諾：「左營案的營運收入一定多於營運成本。」
黃玉霖也表示，交通部不會補貼左營案的營運成本。



▲ 高鐵將南延。(photo by flickr)

【本報記者張元融台北報導】政府將不補助高鐵左營案營運成本！立法院財委會7日進行「高鐵南延財源及財務規劃」專題報告，立委曾銘宗詢問，交通部將來會補貼高鐵營運費用嗎？代替部長林佳龍出席的交通部次長黃玉霖打包票說，左營案將採取OT營運模式，「營運收入會大於營運成本。」立委林德福則質疑，經濟效益都還未公佈，政府就要強推此案？

尚未算出班次、車程

立法院7日氣勢洶洶的追問高鐵南延的種種問題，針對曾銘宗詢問，興建高鐵左營案後可比現行的搭台鐵快幾分鐘？黃玉霖僅模糊回答，可快10分鐘以上，曾銘宗要求盡快計算出精準的班次表與節省時間數據。

立委王榮璋則替交通部緩頰表示，計算高鐵效益，不能只看縮減的車程時間，還需算上台鐵轉車、候車的時間，更重要的是，「要等到屏東繁榮後再考慮蓋高鐵，那什麼時候屏

東才能繁榮？」

政府不補助高鐵營運

曾銘宗詢問，在政府不補貼的情況下，左營案預估票價數字為何？江耀宗表示，票價屬於後續的營運收入，將考量營運成本，讓營運不虧損。計算公式為17公里乘以4塊多，預估約為「60元出頭」。曾銘宗提醒，高鐵需顧及8萬多名股東的權益，屆時的票價需合理才行。

江耀宗說，「將來的高鐵營運細節」諸如「運量與班次的搭配」、「人力」等都還未計算出來，但以運量最低的苗彰雲3車站（佔總運量4.4%）來看，連目前運量墊底的彰化（每日1900人次），營運收入都足以支付營運成本，左營案一定也可。

在曾銘宗的逼問下，江耀宗承諾「左營案的營運收入一定多於營運成本。」黃玉霖也承諾「不算入折舊與財務成本的情況下，交通部不會補貼左營案的營運成本。」曾銘宗更進一步要求，「不只是營運成本，

政府就是不可以補助高鐵公司任何一塊錢。」他將在今年交通部預算案主決議主張「交通部不可補貼高鐵任何一毛錢。」

OT案注定虧損？

「為何高鐵過去是BOT案，現在卻變成OT案？因為民間不願意投資嘛！」林德福表示，OT案的意思是政府出資、民間營運，經濟效益不足就注定會虧損。國發會主委陳美伶回答，交通部財務評估報告的僅是財務自償率（-2.1%）與營運益本比約（0.961），可行性評估的「綜合經濟效益」還未正式公佈。林德福追問，「那為何可行性評估的經濟效益都還未公佈，政府就要強推此案？」

蘇系立委吳秉叡質詢時對交通部喊話，可以再建快一點嗎？屏東人要等9年太久了，希望交通部能加速興建速度。黃玉霖說，左營案已定案，確定不會再更改路線，經行政院核定後，會加速辦理，預計在綜合規劃階段時，會平行作業啟動環評。

（相關新聞見2版）

大港言論脫序？ 鄭：尊重創作自主

文化部長鄭麗君表示，社會自有它的創作跟自主性。
至於中國退出對金馬獎是否有影響？她說：「金馬夠強壯！」

【本報記者祝潤霖台北報導】文化產業是欣欣向榮？或弊端叢生？文化部長鄭麗君7日到立法院報告施政，立委柯志恩質詢大港開唱中「呱吉」（邱威傑議員）的脫序言論，民眾反彈很大。鄭麗君回應：「我很少針對藝術表演內容發言，社會自有它的創作跟自主性。」立委蘇巧慧則擔心中國退出對金馬獎的影響，鄭回應今年報名有588件，「金馬夠強壯！」

藝術銀行不利藝術家

柯志恩質詢提到，建宏書店熄燈後重慶南路剩9間書店，台灣圖書市場去年銷售9.63億美元，每年負成長0.4%，文策院如何因應出版寒冬？修訂文化藝術事業減免營業稅及娛樂稅辦法，進度在哪裡？鄭麗君表示，圖書市場2017年已止跌回升，每年成長1%-1.7%；而減免營業稅方法的設計在規劃中，需要財政部同意。

關於「藝術銀行」是鼓勵還是剝削？柯志恩質疑，政府議價時壓價到五折以下，藝術家要自行負擔交通費及運費，破壞藝術品的行情，藝術家還有未來嗎？鄭麗君回應，藝文採購部內還在訂定辦法，將進一步指示國美館等負責機構改善。

柯志恩再提，蘇貞昌院長曾說上任100天要把板橋停車位活化，但上任257天了，兒童親子博物館在哪裡？國家電影中心土地產權歸新北市、市府出錢幫文化部蓋硬體，板橋土地產權屬文化部，新北市可否分一半規劃？鄭麗君表示，7月跟8月都有會商，新北市提出一半土地給文化部、一半給市府，希望能整合出共識。

憂心影視產業

蘇巧慧接著質詢，在中國政治因素影響下，至少有97部作品退出本屆金馬獎。鄭麗君回應，「今年金馬獎報名588件，是

歷屆第2高，金馬夠強壯」，她說，金馬精神不會受中國退出影響，並將力保藝術創作者的言論自由。

關於《返校》電影名稱在對岸新聞裡被馬賽克變成「XX」，蘇巧慧呼籲社會不要再用中國角度來嘲笑金馬獎；鄭麗君表示，政府會保障藝術工作者的創作跟言論自由。

蘇巧慧質詢，本屆金馬獎動畫長片又從缺，很多獎項都僅單項入圍，台灣動畫製作費用不變、票房又不看好，誰敢投資？鄭麗君則表示，動畫長片從缺不代表沒有作品、只是沒入圍，前瞻建設有提出新媒體跨ACG方案，文策院計畫已經啟動。

蘇巧慧並說，張小燕的第一部作品《歸來》，想看也找不到來源，國片修復計畫是否有更多的資源？鄭麗君指出，隨著國家電影中心的轉型與擴大，設置條例已進入初審，將讓行政法人設置條例盡速進入三讀。



▲大港開唱策展團隊11日在臉書發文表示，由於明顯感受不到高市府對大港的支持，在長時間思考後，做出大港開唱2020年將停辦決定。(photo by facebook)

社論

大港是創意還是低俗？ 媽媽該發聲

藍營總統候選人韓國瑜的妻子李佳芬日前表示，在新北市跑選舉行程時遇到一群媽媽，她們談到近日引發議論的高雄「大港開唱」時，竟抱著李佳芬痛哭，因為這些媽媽們認為表演的內容實在太粗俗、低劣，讓她們對孩子的教育感到極為憂心。

大港開唱惹爭議

從部份在網路上流傳的「大港開唱」表演內容看來，恐怕會有不少人認為新北媽媽們的憂心其來有自，因為一些政治人物在其中的表演用「不堪入

目」來形容，都不為過。

然而，不少綠營支持者認為這種表演方式和內容是創意的表現，而創作自由正是大港開唱最重視也最寶貴的特質，不應設限。

婚外性行為汙名化

這樣的爭議令人想起另一樁與政治和教育相關的「媽媽新聞」。日前時代力量指控彩虹媽媽在校園裡教授偏頗的性別與家庭教育，例如，時力北市議員黃郁芬就表示，彩虹愛家的教材污名化婚外性行為。

針對時力對彩虹媽媽不當性

別教育的指控，「台灣彩虹愛家生命教育協會」透過律師函已做了澄清，在彩虹媽媽的教材和教導中，並沒有「有過性行為的女生，就像被嚼爛的口香糖」這種荒謬的內容，政治人物要做這麼嚴重的指控，應該要拿出證據來。

至於黃郁芬指彩虹媽媽污名化婚外性行為，則應屬可受公評之事。即使不論倫理道德，以目前《刑法》中「妨害婚姻及家庭罪」仍訂有「通姦罪」的情況下，社會確實不宜以「正面角度」看待婚外性行為。既然如此，又何來「污名化」這

種說法呢？

學校遭政治力介入

在此之前，一位竹東的綠黨議員余筱菁，堅持進入學校檢查彩虹愛家的生命教育教材，引發學校、家長和彩虹愛家協會的憂慮。之後「興隆國小生命教育志工團隊」表示，因不堪政治力三番兩次的介入、打壓，目前已暫停進入學校的晨光時間。

小學每周有一天早上長約30分鐘的「晨光時間」，原本是設計給每位孩子的家長可以輪流跟班上學生分享自己的興趣或專長，讓孩子有增廣見聞的

機會。但並不是每位家長都可以參與，後來慢慢變成志工媽媽說故事、帶活動的時間。

故事媽媽影響孩童

除了彩虹媽媽之外，包括慈濟也有大愛媽媽進入校園，擔任故事媽媽。她們傳授生命教育課程，以傳遞正面的價值為主軸，補充目前學校教育大多偏考試教學的教育內容，也分擔了老師教學、備課的辛勞。照理說應該受到歡迎才對。

不過因為教材內容被認為過於保守，且帶有宗教色彩，因此受到部份政治人物的關切甚

至阻撓。而隨著故事媽媽的活動被迫停止後，新進入校園擔任晨光老師的人，會教授小學生們什麼樣的生命教育？這是許多媽媽們擔心的事。

就像新北媽媽們憂心大港開唱流出的節目內容一樣，有多少媽媽能夠欣然接受把謊話、羞辱他人的表演內容當作是創意，把性開放當作是自由呢？政治並不遙遠，因為一票一票選出來的政治人物就會決定孩子們未來要接受的教育方式和內容。

該是媽媽們用力發聲的時候了！

鄭天財要東部高鐵 交通部：已規劃快鐵

花東過往提出交通建設，都被財政單位以經濟效益、營運成本為由回絕，如今高鐵延伸屏東，未來這2個理由不存在。

【本報記者張元融台北報導】「花東過往提出交通建設，都被財政單位以經濟效益、營運成本為由回絕，如今交通部已板釘資讓高鐵延伸屏東，我以後不要再聽到上述2個理由。」平地原住民立委鄭天財7日說。交通部次長黃玉霖在財政委員會備詢時安撫說，政府已規劃宜花東快鐵；除了已完成可行性評估的屏東段，其餘路段，也將會啟動可行性評估。

財政標準應一致

據交通部最新報告，高鐵延伸左營案的財務評估總工程經費554億元，以30年營運期間評估，營運益本比約0.961，財務自償率約-2.1%。交通部坦言，「財務效益略顯不足」，但考慮此路段為到環島高快速鐵路網的必要連結，高鐵南延案不宜以個別路段效益來看，應從國土規劃、國家長期發展角度衡量。鄭天財質詢劈頭表示，我們花



東沒有要求高速公路，退而求其次要求快速公路，但都被財政單位以「經濟效益」與「營運成本」否決。既然交通部在高鐵南延已不再談這2因素了，「從今以後，東部高鐵、埔里至花蓮的高速公路、花東快速公路等花東建設，交通部、國發會、主計總處請不要再以同樣的理由回絕。」

適當時機推動東部高鐵

交通部次長黃玉霖回覆，第一、以雙軌電氣化提速的宜花東快鐵目前已在執行；第二、已規劃宜花東快鐵，將來在「環島高快速鐵路網」下，台北至花蓮80分、台北至台東140分、高雄至台東90分。至於，屏東至台東的高鐵推動進度，「會在適當的時機，啟動可行性評估。」

鄭天財抨擊，黃玉霖回應「適當的時機」，太籠統、是在泛政治化。此外，反對高鐵延伸屏東

的立委賴士葆在前段質詢時也表示，既然不考慮經濟效益與賺不賺錢，站在公平的角度來看，花東也應該要蓋高鐵，高鐵乾脆繞著台灣跑才公平。

花東應比照屏東案

「希望花東也能盡快有高鐵，交通部應該要據理力爭，比照南延屏東說服國發與主計總處。」鄭天財進一步質詢說：「以現在的工程技術，要達成環島高鐵

交通部已拍板高鐵延伸屏東，對花東高鐵也該據理力爭。(photo by 國會頻道)

圖文選粹

圖文 / 中央社

華府國慶升旗典禮 國旗並肩飄揚



▲華府最大僑社「美京中華會館」6日在華府市中心舉辦升旗典禮，提前慶祝中華民國108年國慶。典禮中來賓齊唱中華民國國歌和美國國歌，並升起兩國國旗象徵雙方關係緊密。

駐美代表：與華府溝通非常順暢



▲駐美代表高碩泰(右3)6日出席華府僑界舉辦的國慶升旗典禮時表示，台美雙方就台灣邦交關係一直保持密切聯繫，而且溝通非常順暢。

華府僑界賀國慶 多位僑胞搖旗唱國歌



▲華府僑社9日在華府市中心舉辦升旗典禮，典禮吸引許多僑胞共襄盛舉。

台旅遊競爭力降 立委促拓展客源

【本報記者林祐任台北報導】交通部為了發展觀光，7日在立法院備詢時報告「Tourism2020」發展方案，包含開拓多元市場、活絡國民旅遊、輔導產業轉型、發展智慧觀光、推廣體驗觀光等策略。對此，立委童惠珍質疑撒錢的效果有限，因國內旅遊自由居多，立委鄭寶清則呼籲因應陸客減少，應努力拓展客源。

今年台灣在世界經濟論壇的旅遊競爭力報告中，由兩年前的30名降至37名。

《世界經濟論壇》指出，台灣的旅遊競爭力下滑主要因素有三，一是簽證門檻的上升，雖然台灣這兩年陸續放寬對東南亞人民的簽證門檻，與其他國家相比仍不足；二是文化資源與商務旅行的降低；三是自然保留區面積的大幅縮減。近年來更因為兩岸關係緊張，



▲交通部決定努力拓展穆斯林旅遊市場。(台北市觀傳局提供)

導致陸客來台人數銳減，自由行也於今年8月無預警喊停。立委鄭寶清呼籲，台灣前往大陸旅遊人數竟是陸客來台人數的1,000多倍，急需拓展客源。交通部王國財次長回應，為了補足陸客的

缺額，台灣應放眼東南亞的穆斯林市場，並提出MMT(大馬穆斯林)倍增計畫。

報告說，交通部為了活絡國民旅遊，自9月1日起推出「擴大秋冬國民旅遊獎勵計畫」，涵蓋

食、宿、遊、購、行等層面。交通也分別投入了3億8,720萬輔導產業轉型，以及3億5,390萬元發展智慧觀光，建構台灣觀光大數據資料庫，以及整合電子商務系統。

在「2019小鎮漫遊年」之後，交通部也持續在接下來3年依序推出「2020脊梁山脈旅遊年」、「2021自行車旅遊年」以及「2022鐵道觀光旅遊年」，推廣體驗觀光。

不過立委童惠珍懷疑，撒錢的政策恐治標不治本，並指出交通部之前補助飯店和旅行社的效果有限，因為國內旅遊中有一大部分都是自由行，而且不見得會住在飯店。她也懷疑交通部每年一個旅遊主題的策略，使得各個主題間沒有連貫性，不利旅遊業的永續發展。

▼ 台中環保局長吳志超說明中火排放水的硼污染嚴重超標，若陳述不合理，將祭出重罰。（photo by 劉東皋／台灣醒報）



中市府控「硼」汙染 台電認是「找碴」

【本報台中特派記者劉東皋報導】台中市長盧秀燕「空污季」開罰不手軟，第一個被動大刀的還是台電中火。不過，中火被處罰的原因是「硼」造成的水污染，預計可能被罰 2000 萬元。台電雖聲明表示「歉意」，但卻暗指市府「找麻煩」說，環保局明知廢水處理廠尚未完工，卻仍往中火取樣，「檢測結果超標即無法避免，台電對此刻意作法深感遺憾」。

硼濃度達 121 毫克

環保局上半年查獲中火廢水 4 次超標，共累計開罰 2562 萬元。中火為了減少空氣污染，因此透

中火因「硼」造成的水污染，預計可能被罰 2000 萬元。台電雖聲明表示「歉意」，但卻暗指市府「找麻煩」。

過設備防污處理，但反而造成排放水內含污染物超標。環保局長吳志超表示，今年上半年查獲的多數屬硝酸鹽氮超標。9 月 19 日環保局再針對中火 5 至 8 號機放流水採樣送驗，又發現「硼」濃度高達 121 毫克／公升，遠超出標準 5 毫克的 24 倍。

因環保局今年 1 至 9 月針對中火三處排放口隨機檢測水質 15 次，就查獲 5 次不標準，已屬重大違規。吳志超說，環保局已於

5 日行文，要求台電依法提出陳述意見；若陳述未具正當充分理由，將依違規情節處罰，最高可罰 2000 萬元，或勒令停工；月底前會做出裁決。

明知故「查」？

台電聲明說，自 5 月起，中火已配合硼酸鹽氮排放的改善工程，而環保署是在今年公布，「硼」排放是明年才開始要納入發電廠必須主動申報的新增項

目；台電也已配合改善工程進行硼排放的減排。環保局明知中火廢水處理廠改善工程尚未完成，就進廠檢測，「令人遺憾」。

盧秀燕最近一再要求中央及台電，中火如要增加 2 部燃氣機組，依其新增總發電電，可以減少 4 部燃煤機組的發電量，因此必須讓 4 部燃煤機組除役，而不是當成備用機組。就是考慮到，不能一直以犧牲中部民眾的健康，還拿高污染的燃煤機組作為發電不足時的備用機組。新聞局長黃國瑜亦重批，「中火是雙污事業！」嚴重影響市民健康。

園區開發缺環評 環團批政府包庇

【本報記者施凱文台北報導】面積達 400 公頃的開發案竟無完整環評，環保團體抨政府包庇！包括竹北璞玉自救會及農村陣線等數個團體，今赴環保署遞交公民告知書，痛批台知園區對水源、農民生計及客家文化帶來重大衝擊，要求環保署以「正確」法條進行政策評估。環保署受訪表示，須由地方政府評估即可。

要「政策環評」

璞玉自救會、環境權保護協會、荒野保護協會及台灣農民陣線等團體，7 日一同現身環保署，遞交公民告知書。要求環保署依政策環評作業辦法第 4 條第 1 項，命新竹縣針對《台灣知識經濟旗艦園區計畫》進行「政策環評」，而非之前引用錯誤的第 2 項使新竹縣政府有藉口規避。

環境權保障律師黃馨雯表示，台知計畫已送內政部十年，是有嚴重影響環境之虞的政策，本來就該「政策環評」，她表示：



▲ 環境權保障基金會、台灣農村陣線等多個環保團體 7 日到環保署前召開「大規模變更優良農地台知案應作政策環評」記者會。（中央社）

「根據環保署的《應實施環境影響評估之政策細項》，都市計畫達 10 公頃以上就該辦理政策影響評估，何況是台知園區 400 公頃的土地。」

「徵收及變更將近 400 公頃的

特定農業區，農民生計及水源污染都會受到嚴重影響。」璞玉自救會副會長陳義旭表示：「台知計畫一過會造成包括居民財產的損失、農民失去工作權，甚至客家文化方面都會受到很大影響。

配套還沒做好就先要居民遷徙，居民完全處於被動狀態。」

文化、稻米及水源消失

農業面積徵收 300 多公頃，不只農民受影響，本區的優秀稻農更是全國十大好米的常勝軍，如此一來冠軍米也會消失。陳義旭表示：「竹北是全台最完整的客家文化區域，大量外來人口滲入稀釋，客家人口便成少數人口，對文化的保留無法落實。」

新竹縣議員連郁婷到場表示：「一個國家級的都市計畫，新竹縣政府環保局評估就可以通過，豈不是球員兼裁判？」議員余筱菁則說：「農地是涵養水源最重要的地方，開發案沒經政策環評就要將水源地開發，將讓新竹地區已不足的水量更趨拮据。」

環保署受訪則表示，根據舊法規，台知計畫只須通過地方政府的環評，將會對公民團體提出的「政策環評」進一步細查後回覆，以減少爭議。

紡織展逾 1000 個攤位 值得驕傲的產業

【本報記者游清淵綜合報導】「台灣紡織業不斷超越自己，從設計、環保與技術創新，宛如科技業，是台灣值得驕傲的產業。」經濟部次長王美花在台北紡織展（TITAS）開幕典禮中如此表示。本屆參展廠商 423 家共使用逾 1000 個攤位，創下開展規模之最。TITAS 向來是台灣紡織產業年度重要盛會，產業大老包括遠東集團董事長徐旭東、台塑集團總裁王文淵、聚陽董事長周理平、南紡董事長侯博明與力麗集團董事長郭紹儀、廣越總經理吳朝筆等重量級大咖參與盛會。

王文淵說，猶記得徐董曾經介

紹遠東製作的內褲很好，徐旭東快速反應說，「來來來，我看你內褲穿什麼」。兩人互動讓現場增添不少輕鬆氣氛。

紡拓會董事長詹正田表示，過去紡織業被稱為夕陽產業，然而放眼全球國際賽事，Nike、Adidas 贊助的球隊球衣，多半是台灣紡織業供應，在機能布料紡織產業，台灣廠商堪稱位居龍頭地位。

他說，自動化與智慧化生產是當前趨勢，今年展覽也邀請紡織設備廠商共襄盛舉，希望大家一起努力讓台灣紡織業邁入工業 4.0。



▲ 第 23 屆台北紡織展 (TITAS) 展出各式機能與環保兼具的紡織品。（中央社）



▲ 今年參展廠商共計 423 家，使用逾 1000 個攤位，創下開展規模之最。（中央社）



▲ 現場展示輕薄、耐磨等多功能的複合機能紡織品。（中央社）



▲ 第 23 屆台北紡織展，台灣紡織業者開發出的複合機能紡織品，受到國際買主的讚賞。（中央社）

▼ 解放軍直接舉旗警告遊行民眾，是反送中遊行以來第一次的軍民接觸。(photo byTomoaki INABA via flickr, used under CC License)



解放軍大聲公示警告 反送中遊行緊繃

【本報記者王慶宇綜合報導】香港抗議遊行經過解放軍軍營時，因有人以雷射光照射軍營，遭解放軍舉旗輔以大聲公警告，是解放軍第一次直接在現場回應遊行。儘管現場態勢一度十分緊張，遊行群眾最終並未和解放軍發生衝突，但解放軍直接警告行為已被外界解讀為北京正在逐漸失去耐心，未來恐直接介入。

解放軍首度出面警告

根據《路透社》報導，香港反蒙面法大遊行行經九龍東的解



香港抗議遊行經過解放軍軍營時，遭解放軍舉旗輔以大聲公警告。此舉被外界解讀為北京正在逐漸失去耐心。

放軍軍營時，有數人以雷射光直射解放軍軍營。此舉導致解放軍先舉黃旗警告，旗上標示「你正在違反法例，可能被檢控」，隨後又有軍官持大聲公，用廣東話向群眾大喊「切勿衝擊，後果自負」，現場態勢一度十分嚴峻。

但遊行群眾最後並未有任何加深衝突的行為，在解放軍反以探照燈照射群眾，並且有軍人持錄影機蒐證的狀況下，魚貫的經過

軍營，雙方並沒有直接發生接觸或衝突。自從北京8月執行「解放軍輪調」後，解放軍並未實際出面協助香港當局鎮壓遊行，都待在軍營內，將局面留給香港警方處理。

北京漸失耐心？

澳洲《雪梨早報》指出，儘管此次解放軍並沒有實際出營與民眾接觸，外界仍擔心，解放軍

此舉代表北京當局已經對香港的混亂局面逐漸無法忍受，可能會在不久的未來接手。



香港《基本法》中，准許解放軍在行政首長的要求下，實際部署到街頭上，協助恢復社會秩序。因為林鄭月娥在上個月外洩的錄音檔中表示她擔心有約3萬名警力的香港警察恐無法負荷如此頻繁且龐大的示威抗議，外界紛紛擔憂香港或北京當局最終是否會出動駐港約1萬名的解放軍，協助平息示威。

葡社會黨贏國會大選 籌組左派政府



◀ 社會黨黨魁安東尼奧·科斯塔。(Photo by Wikimedia Commons)

【本報記者林祐任綜合報導】雖然近年來因難民問題，歐洲極右派興起，在許多國家的得票率皆創下其政黨的歷史新高，然而在葡萄牙大選中仍由現任總理安東尼奧·科斯塔領導的社會黨領先，並躍為第一大黨，不過由於得票率並未過半，得和其他左翼政黨合作籌組聯合政府。

根據《葡萄牙廣播電視公司》的統計，社會黨的得票率為36.65%，取得106席，而中間偏右的第二大黨社會民主黨僅為27.90%。2015年社會民主黨為第一大黨，卻在以社會黨為首的左翼政黨的支持下選出現任總理安東尼奧·科斯塔，四年後順利連任。



報導，葡萄牙經濟在2001年開始走下坡，但接受國際貨幣基金等組織的紓困後，於2014年重新站穩了腳步，旅遊業蓬勃發展，幫助國家將失業率降到2002年的水準。在穩定的經濟成長步伐中，社會黨也不像其他左翼政黨大增政府支出，而是謹守著歐盟的預算規定。

站在極右浪潮下

《德國之聲》也指出，受到極右派浪潮的衝擊，當前歐洲的左翼政黨大多不得民心，德國、法國、荷蘭、奧地利等國的左翼政黨萎靡不振，英國的工黨正為了脫歐的議題爭執不休，僅在北歐福利國家如丹麥和瑞典，與伊比利半島的西班牙和葡萄牙，左翼政黨才有足夠力量。



葡萄牙經濟起飛

根據《德國之聲》



第二吹哨者出現 烏克蘭門白熱化

【本報記者林祐任台北報導】川普的「烏克蘭門」6日出現了第二位吹哨者，據信與第一位吹哨者同為情報人員的他，對於7月25日川普與烏克蘭總統澤倫斯基的關鍵電話，握有第一手資料。至於彈劾案是否能通過最後門檻，則有賴共和黨議員的支持。

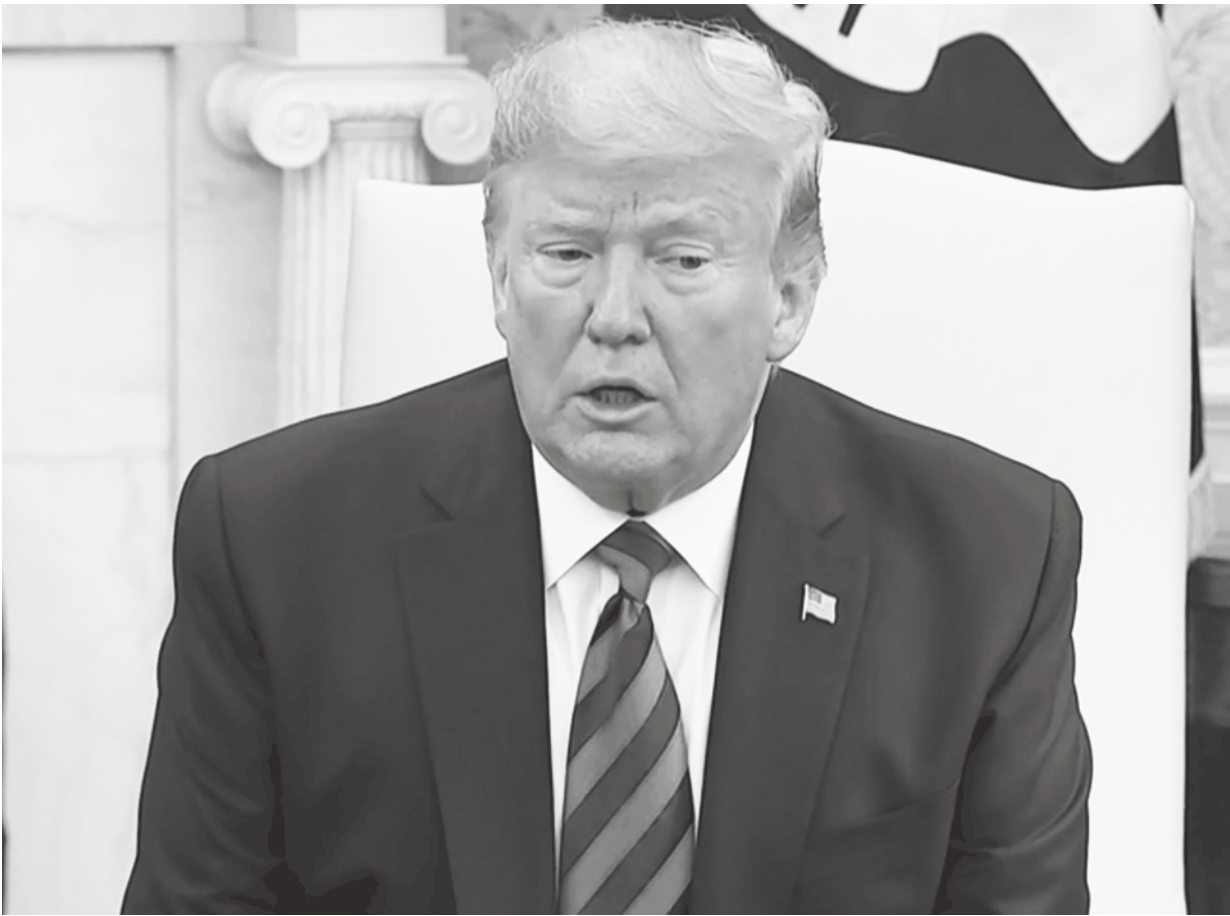
據《英國廣播公司》報導，目前第二位吹哨者還未正式向調查委員會提出檢舉，僅和監察長談過。



川普嗤之以鼻

對此，川普曾在推特上稱這些吹哨者都是有嚴重的政黨傾向，他的私人律師朱利安尼也在推特上表示，他並不意外還存在另外的消息來源，稱彈劾案是政治力驅動的，他也譴責嗜血的媒體。

《紐約時報》報導，川普3日曾直接向中國喊話，要求中國同烏克蘭一樣協助調查拜登父子的醜聞，川普的公開喊話嘗試將



◀ 川普對於烏克蘭門的吹哨者，向來是嗤之以鼻。(網路截圖)

烏克蘭門的行為合理化。9月30日更要求澳洲出面否認穆勒的通俄門調查報告的可信度。

共和黨態度成關鍵

少數的共和黨員如羅姆尼、柯琳絲和薩斯對此風波都曾表示關

切，川普則是在推特上嘲諷他們說，還好民主黨沒有像羅姆尼一樣不合群的黨員。然而，多數的黨員都是保持沉默抑或是力挺川普。

由眾議院發起的彈劾案預計會通過第一階段，也就是過半的票

數。

然而第二階段的定罪需過三分之二的門檻，關鍵在於共和黨員是否倒戈。接下來若是不利川普的證據更多，將川普定罪的可能性也就愈高。

圖文選粹

圖文 / 中央社

布拉格 解除與北京姐妹市關係



▲捷克首都布拉格市長賀瑞普表示，市府就刪除姊妹市協定「一中條款」一事，多次向中方交涉，卻得不到任何回應，市政會議7日決定解除與北京的姐妹市關係。

伊拉克反政府示威 6000多人受傷



▲伊拉克反政府示威自1日爆發後持續延燒，伊拉克內政部發言人馬安6日表示至少有104人遭殺害、6000多人受傷。圖為5日伊拉克示威者在街上燒輪胎並封鎖道路。

▼ 網路交友使得擇偶變得更多元，也影響了下一代及家庭組成，彌合了現今最大教育與社會階層的鴻溝。（網路截圖）



網路交友助婚配 學者：還要更透明

【本報記者曲隆昌綜合報導】網路交友修成正果幾乎佔了結婚率的三分之一。家庭研究學者，羅伯特·韋爾布魯格根，在最近的一次研究表示，過去網路只是幫助人們與家人、同事和朋友保持聯絡的媒介；如今，它卻是幫助陌生人與陌生人建議關係的重要工具。然而，網路交友出狀況的事件依然時有所聞。

打破傳統相親制度

過去網路只是幫助人們與家人、同事和朋友保持聯絡的媒介；如今，它卻是幫助陌生人與陌生人建立關係的重要工具。

網路交友打破了傳統的介紹制度，更能讓人與人在沒有認識共同朋友的狀況下發展一段關係，成為了最新趨勢。

據《IFS》的研究指出，網路已成為陌生人與陌生人建立關係



的重要工具。專家指出，90% 從網路認識的情侶中，除了網路，彼此之間沒有其他關係。不可否認的，現代人越來越傾向於透過網路社交軟體及其演算法來認識另一半。

新墨西哥大學社會學魯本·托

瑪斯教授對《NBC》表示，網路交友成功的案例在 90 年代還屬罕見，但自世紀交替以來，網路交友成功的案例已大幅增長，佔據了總新婚率的三分之一，成了主流。

用多元打破階層鴻溝

在美國，網路交友使擇偶變得更多元，也影響了下一代及家庭組成。據《NewScientist》的研



究指出，只需要少數的多元家庭就可以大幅提高社會系統的整體多元性。間接地，這種打破「門當戶對」的家庭更是漸漸模糊了社會階級的界線，不同種族、宗教、教育背景的組合越來越常見，彌合了現今最大教育與社會階層的鴻溝。

透過越來越多多元家庭的組成也使他們反過來改變了社區、工作場所、宗教團體及子女學校的環境特徵。多元化的家庭可以成為幫助降低社會種族隔離的強大力量。

網路交界 VS 現實社會

但是網路交友確實是有它的缺點。根據《華南早報》訪

問的 21 歲香港學生 Grace 表示：「透過網路認識人會使你有一種很了解對方的錯覺，他們可以透過文字及照片來掩飾自己的缺點，然後當你發現他是怎樣的人時卻為時已晚。」她也透露她從網路認識的澳洲男友在讓她懷孕後就消失了。

軟體配對受關注

隨著網路交友越來越普遍化，網路交友軟體公司的配對制度與後台演算法程式的運作也越來越受到關注。但迄今為止，該行業們感覺多有保留且迴避深入審查。隨著時代進步，網路交友公司的經營可能被期待越來越透明。



圖文選粹

圖文 / 中央社

諾貝爾醫學獎 英美 3 學者共獲殊榮



▲ 2019 年諾貝爾獎 7 日揭曉醫學獎得主，由學者塞門薩（左）、雷克里夫（中）及凱林獲得殊榮。（photo by Nobel Prize YouTube）

鮮于貞娥訪台開唱 最愛夜市美食

韓流 K-POP 創作天后鮮于貞娥細數臭豆腐、蚵仔煎等夜市美食，讚不絕口外，也很樂意多住幾天。

▶ 主持人拿鮮于貞娥的名字開玩笑，並送上魚、鵝兩種可愛玩偶陪唱。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）
▼ 台灣熱情粉絲能聽懂鮮于貞娥的韓語，對天后來台開唱興奮不已。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



【本報記者祝潤霖台北報導】韓流 K-POP 創作天后鮮于貞娥將來台開唱！韓國美聲創作天后鮮于貞娥 7 日來台，宣傳自己月底將舉辦的演唱會，粉絲不用翻譯就能聽懂她說的話。鮮于貞娥細數臭豆腐、蚵仔煎等夜市美食，讚不絕口也很樂意多住幾天。現場還唱了《我心上下顛倒》、《Same Same》等 3 首歌，美聲唱功讓主持人直呼不想下班。

貞娥愛上夜市美食

鮮于貞娥一開口說話，不待翻

譯說明，台下粉絲已經驚呼聲連連，主持人打趣說翻譯可以休息了，翻譯馬上轉身作勢要離開，現場氣氛歡樂。鮮于貞娥說臭豆腐吃起來很像韓式味噌鍋，還有蚵仔煎等夜市食物都讚不絕口，主持人笑說要不要 long stay 到月底演唱會，鮮于貞娥也笑說自己非常樂意這麼做。

主持人拿鮮于貞娥的名字開玩笑，說她的名字包含兩種美食，一是鮮魚、一是蒸鵝，鮮于貞娥聽說還特別詢問，發現只是音同字不同才鬆了口氣（眾人笑），因為娥這個字有美麗的意思。鮮于貞娥唱完《我心上下顛倒》，選用中文唱了一次歌名，引來台下又一片驚喜；又說《Same Same》指小孩分享東西會幼稚吵架，就像資本主義社會的競爭。

K-Pop 音樂天后

在韓國流行音樂一直佔有特別的地位，擁有橫跨 K-Pop、K-Indie 的獨特才能，鮮于貞娥的音樂玩遍爵士、靈魂、搖滾，像是蘊含了超標的破壞力，最後拋出 Indie-Pop 的最佳模樣。

鮮于貞娥說，「如果一意孤行只做自己想做的事情，會有比想像中多的人無法理解我的音樂，關於我可以做到的事、我很擅長的事、人們希望我做的，我想要好好抓住這三者間的平衡。」



圖文選粹

圖文 / 中央社

新版暗戀桃花源 邱澤演出經典角色



▲ 導演賴聲川（左）邀請演員邱澤（右）出演舞台劇「暗戀桃花源」男主角江濱柳，賴聲川說這個角色是個動盪時代中的文藝青年，執著、倔強，他在邱澤身上都看到這些特色。（表演工作坊提供）

每人介紹 / 代訂一份報紙給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961



看完醒報，轉贈鄰居信箱



彼得·史波克

雖然中歐人民的生活變得前所未有的優越，平均壽命持續攀升，環境汙染日益減少，食物品質提高，人們勤於運動鍛鍊體能，醫療科技也趨近完善，但多數人卻覺得自己的健康每況愈下。

輕微頭痛、腹痛、睡眠欠佳等林林總總的小毛病通常都找不出病因。這讓服人們更加相信：自己罹患了現代病，因為自己不舒服的症狀和現代文明病的病徵幾乎完全相同。越質不耐症、果糖或乳糖不耐症就是近來特別流行的文盲病。

另外，許多人也擔心蔬菜的農藥殘存問題以及肉類的抗生素殘存問題，憂慮電磁波汙染，並擔憂基因科技帶來的真正風險。

天然成扭曲

2014年3月《南德意志報》刊登了一篇精采文章。他提到，眾人的擔憂當然都不假，都是「其來有自」。但多數案例或許只是個案，源自於個人對自己身體症狀的擔心，卻高估了其中的真正風險。

赫曼教授一針見血地指出：「天然的圖像被扭曲了，它的反面卻占盡優勢。」天然就是夯。愈來愈多人只購買貼著「天然」或「有機」標籤的食物。幾乎所有政黨皆利用生態議題來替自己加分。

飲食回歸自然

當今最重要的風潮之一即在於「回歸自然」。這股對於天然食物的偏愛卻衍生出奇怪的結果，那就是：只要食物包裝上面掛著閃亮的「天然」尚好」的有機標籤，那麼一切就天下太平了。

但試問，質贊也是天然成分，為什麼眾人卻迷信「無麩質食物」能夠改善身體狀況呢？一直到目前為止，科學研究依然無法證實有機天然食物具



▲為何不縮減工作時數，並加以適當調整？為什麼不依班表時段調整薪？睡眠不足的問題，才是勞工朋友們最迫切需要的改革。（photo by pixabay）

與自然共存 配合生理時鐘作息

當生活步調違反自然的生理節律的時候，不僅會讓百病叢生，亦容易導致精神疾病，我們應該學習「與時間共生息」。

◀員工應當有權提出自己迫切需要的休息及睡眠時段。如此，方可營造個人家庭、企業與國家的三贏局面。（photo by Flickr）

▶若能順應自然，做好時間管理，即可讓人不再忙亂，能夠重新面對壓力。（photo by pixabay）

◀在時間管理方面，現代人卻很難做到「回歸自然」。許多人的生活完全違背自然，甚至「反其道而行」。（網路截圖）



▼個人化工作時段與分配的原則需要詳加規範，避免企業剝削或強迫員工。近年來，某些現代化大型企業已開始衡量此事，並與工會聯手推動時間生物學理念。（photo by wikipedia）

▼可憐又可愛的寶枝，無人可以求助，只能求助上蒼，於是作了她生命中第一次少女的祈禱。（網路截圖）



長篇連載之十四

《寶枝》第三章 一禍福無常

■ 張祖詒

何南深受感動，而寶枝卻失聲哭了起來，一面拭淚，一面說道：「爺爺，我捨不得離開你，更捨不得爺爺為我痛苦煩惱，她實在還太年幼，真不知如何是好。」

於是她想起，曾經陪媽到過四神廟，看過媽在神佛前跪拜的樣子，她就雙手合十，在床前跪下，閉著眼喃喃地說：「菩薩，求你保佑爺爺健康，求你

自己命運不祥，現在又要面臨不得不做一個抉擇，對她小小心靈來說，真是一個極大難題，到底該不該去章家當童養媳？

她沒有哭泣，沒有流淚，虔誠祈求，再對著門外夜空，拜了三下，然後關門回房入睡。可憐又可愛的寶枝，無人可以求助，只能求助上蒼，於是作了她生命中第一次少女的祈禱。

《寶枝》第四章 一婚契賣身

自己有多大能耐？

劉老爹微微點頭，表示同意。寶枝也用她的小手，緊握何叔叔的胳膊，等於是默許。何南離開之後，寶枝依偎爺爺身旁，靠得更加緊密。她不知道自己有多大能力，但她一心希望爺爺要過好的日子。

她看著爺爺沒有表情的臉，心頭有點沉重，又看著天色將晚，趕忙去把一隻鐵製淺碟，倒進一些菜油，用兩根通草做燈芯，再用兩塊石片互擊，發出火花，點燃了菜油燈，發出微弱的光亮。

這些從她媽媽學到的一點小本事，做得十分熟練，看在爺爺眼裡，格外疼惜。而這時寶枝又很貼心地問道：「爺爺，你餓了吧，我去把剩下的冷飯，加水燒一鍋熱粥當做晚飯，可以嗎？」

爺爺點頭，感到孫女的孝心，拍拍寶枝的背，說：「好，阿寶，謝謝你。」一鍋熱粥，加上一碟醃菜，幾根醬蘿蔔，和孫二人吃完了晚飯，寶枝收拾停當，已是西時三刻，她伺候爺爺就寢，回到自己臥房休息，腦袋卻不停地在想。

只能求助上蒼

她才十歲，父母雙亡，是否

讓我爹媽在天上好好安息，也求你幫我作主，讓我去到一個新家，繼續上學讀書，保佑我平安。」

她沒有哭泣，沒有流淚，虔誠祈求，再對著門外夜空，拜了三下，然後關門回房入睡。可憐又可愛的寶枝，無人可以求助，只能求助上蒼，於是作了她生命中第一次少女的祈禱。

控制著我的日常生活，但它們完全違反生物本身和諧的生理節律。

易有精神疾病

多數人都察覺出這些規定不太對勁，有些人甚至出現長期失眠、內在

違反內在生理時鐘會消耗體內重要的能量存摺，並破壞新陳代謝平衡。科學證實：日夜輪班制會提高罹病風險並減少壽命。

節律失衡等嚴重後果，甚至開始生病。而且壓力一旦變大，容易誘發兒童出現過動症狀，並導致成年人罹患過勞、憂鬱、睡眠障礙或上癮等精神疾病。

同時，精神與心理失調也會提高糖尿病、肥胖、癌症與心肌梗塞等疾病的罹病風險，亦即導致人們出現健康問題。

時間生物學研究出理想的人類生活節律，以及遵循自然節律的優點。經過媒體報導之後，社會大眾可能開始遵守其中一些簡單瑣碎的建議，但並非全面身體力行完整的時間生物學理念。

變化積少成多

生活上林林總總微小的變化加總起來，積少成多，效果並不比激進的一次改變來得差。例如：如果大家放棄使用鬧鐘，那麼夏令時間的規定就不會造成生活困擾。未來我們可能無法偷懶賴床，暢所欲言「睡」。

而且如果大家白天裡都能長時間待在戶外，那麼人與人之間生理時鐘節律的差別便將消失殆盡，也就不需要額外去遵守時間生物學的發現了。這本書希望引發諸位集思廣益。透過範圍寬廣的深度討論，大步邁向「睡眠充足」的社會。

下班後能夠玩久一點，這比準時上床休息來得更加重要。雖然自己的生理節律及能力表現皆已降至谷底，卻仍然努力保持清醒。這些現象早已成為常態。

在這些日常狀況下，真正的「回歸自然」乃在於：瞭解作息的晝夜差異，瞭解休息與活躍的不同，並明瞭個人與生俱來應有的生活節律。唯有做到這一步，方可好好地投資自己的健康。這絕對不是小題大做。

管理時間面對壓力

不論生活速度具體指的是什麼，它就像電磁波或是非有機飲食，很難確定它們的具體影響。生活忙亂或可能來自於臨時的行程異動，並非來自於整體的生活步調加速。但是，忙亂或許和自然節律有關。

知易行難，這究竟該如何做呢？建議大家，切勿只是制式地分割工作與休息時間；工作步調最好是能夠配合個人的生理節律，並將困難的工作任務平均分配在一天裡的各個時段。

縮減工作時數

早上時段裡，常去戶外走走，呼吸新鮮空氣，曬曬太陽；晚上時段則早下班，並減少工作量；縮減整體工作時數。不將上班地點侷限在辦公室裡，亦可在家工作或在戶外工作；如果在家工作，請留意不被過度壓榨。實踐上述時間管理策略，不僅效果好，更是順應自然。

我也重視「自然」這個流行詞彙，原因卻跟大家不同。我發現，社會大眾在身體及生活節律方面傾向於「不自然」，傾向於認為自己不受自然生物法則約束，輕忽身體警訊，行為依然故我。

長期缺乏睡眠要注意！

多數人完全無視自己的「時間節律類型」，同時也忽略一項事實：各時間節律類型者的活躍時段及疲倦時段其實大不相同。多數人認為長期缺乏睡眠的問題並不算嚴重。

有健康促進效果（並有益社會）。

生活習性不規律

在時間管理方面，現代人卻很難做到「回歸自然」。許多人的生活完全違背自然，甚至「反其道而行」。例如生活日夜顛倒，不重視當今，不依循四季的自然更迭。愈來愈多證據顯示：違反自然規律，後果勢必不堪設想。

例如：當身體需要休息的時候，我們卻希望它衝鋒上陣；身體狀況最艱難的時候，我們卻放緩步調準備休息。身體尚未啟動消化功能，我們卻開始用餐。對於身體的休息需求，我

睡眠不足「會對人體新陳代謝造成額外的負面影響」。持續忽略內在生理節律、忽略自己的晝夜作息時間，將更有害健康。

們總是不屑一顧。簡而言之，我們早已遺忘如何隨著自然節律過生活。

這讓我們變得肥胖、經常生病，體力變差、思考能力下降、容易被感染、學習能力差、反應力及專注力下降、缺乏創造力、容易被激怒、缺少對生

命的喜悅，甚至罹患憂鬱症。

時間生物學

這本書希望能夠力挽狂瀾。藉助睡眠研究以及與「生理時鐘」有關的時間生物學（Chronobiologie）知識，研擬出一整套關於日常生活的應用計畫，並期待藉以具體改變政府政策及企業決策。

因為當你我的生活步調違反自然的生理節律的時候，不僅會讓百病叢生，亦容易導致精神疾病。我們不能讓這種情況繼續下去。你我可以學習，依據人體生理模式來「與時間共生息」。現代科學研究可以提供我們

恰當的方法。

提早退休的原因

「與時間共生息」談的並非加速生活步調及休閒。當今社會裡，憂鬱症、行為問題、上癮問題或人格障礙



◀旅美紅襪隊野手林子偉返台，身著白色襯衫清爽現身，和球迷朋友分享在美點滴。(中央社)

林子偉歸建中華隊 快樂打球不忘初衷

【本報記者祝潤霖台北報導】林子偉披中華隊戰袍、將出戰亞錦賽！波士頓紅襪隊旅美棒球好手林子偉返台，7日帶著陽光笑容參與座談，談到今年因受傷而無緣上大聯盟，腦震盪養傷期間什麼都不能做，妻子女兒是最大的撫慰力量。林子偉強調「一定要快樂打球，莫忘初衷！」8日

林子偉強調「一定要快樂打球，莫忘初衷！」8日將去中華隊報到歸建，也將秉持熱愛棒球的初心投身亞錦賽。

將去中華隊報到歸建，也將秉持熱愛棒球的初心投身亞錦賽。

不能上大聯盟很難過

林子偉說，今年的傷算比較輕

微的腦震盪，可能因為2014年有過腦震盪，這次撞到馬上就跟防護員反應。醫生就說去睡覺，手機、電子用品都不能用，睡到不想睡還是要睡，不能想事情也不能做事情，要完全放空。「球團也是為我的健康著想，但要擴編了卻不能上大聯盟，那時也是蠻想哭的」，林子偉紅了眼眶說著。

如果能再選一次，林子偉還會奮力去救那顆球嗎？林子偉開玩笑：「能再選一次的話，我不要守外野（眾笑）。」養傷期間比較多時間跟老婆講話，老婆說受傷不是自己能控制的，「她的支持是很大的後盾」，林子偉說。

老婆女兒是穩定力量

談到現在已經不是新手爸爸，「是中手了（眾笑）。」林子偉說，「家庭真的是很大的鼓勵跟安慰，一場兩場打不好雖然心情差，但回到家裡有老婆女兒在，對自己是很大的穩定力量。」今年慢慢學習當爸爸的角色，跟老婆輪流幫小孩包尿布，但「哄睡覺還是最難的，因為不知道她什麼時候真的睡著。」林子偉說。

今年林子偉春訓热身賽28打數擊出9支安打，包括4支二壘打、1發全壘打及6分打點，打擊率3成21，攻擊指數達9成58，可惜未能擠進開季25人名單，從小聯盟重新起步，教練柯拉對林子偉有信心。

另外，林子偉11月10日將參加台中夏綠地公園的迷你棒球嘉年華。

調，「一定要快樂打球，莫忘初衷。」(photo by 祝潤霖/台灣醒報)



菲利克斯破紀錄！奪13金超越波爾特

【本報記者祝潤霖綜合報導】超越波爾特的「女人」出現了！6日在杜哈舉行的世界田徑錦標賽最終日，短跑選手艾麗森·菲利克斯甩開了美國波爾特的國際田徑聯盟（IAAF）11金世界紀錄，以13金成為IAAF賽史上最多面金牌的選手。而美國女子400公尺接力賽及跨欄接連奪冠，豐碩成功使美國獲得14面金牌及29面獎牌。

刷新世界紀錄

根據《CNN》報導，現年33歲的艾麗森·菲利克斯是新科400公尺接力賽中美國金牌成員，現在她已經擁有13面國際田徑聯盟金牌，超越了當代傳奇波爾特的11面紀錄。

對於菲利克斯來說，這是一次非凡的復出賽，她去年11月因懷孕嚴重併發症，通過剖腹產術生下了女兒凱姆。新媽媽「艾麗」更證明懷孕對田徑場爭榮耀

特的11面紀錄。艾麗森·菲利克斯現在已經擁有13面國際田徑聯盟金牌，超越了當代傳奇波爾特。(photo by Flickr)



沒影響，在短跑跨欄決賽中與同森拉開了差距；她以12.34秒的胞世界紀錄保持者肯德拉·哈里個人最佳時間獲勝，然後與她13

個月大的女兒尤莉和4歲的提圖斯在哈里發運動場慶祝。

美國田徑女將德萊拉·穆罕默德在4日的女子400公尺跨欄賽中奪金，在卡達的哈里發運動場以52.16秒成績，刷新她7月在美國創下的52.20秒世界紀錄。同屬美國隊的麥勞克林以52.23秒拿下銀牌，牙買加的克雷頓以53.74秒獲得銅牌。在杜拜為期10天大賽的獎牌榜上，肯亞和牙買加也名列前茅。

跳進歷史排名

根據《IAAF》報導，在杜哈世界田徑錦標賽最終日女子跳遠決賽中，瑪萊卡·米漢博躋身歷史排名的行列；這位25歲的德國選手在第2輪試跳後失常地落在第7位，在跑道上進行第3次試跳時，她比以往任何時刻都更深遠地落進沙坑，那是一記7.3公尺的飛躍，距離歷史最高排名前10的位置僅1厘米。

詹姆斯大器晚成 領導低潮曼聯如C羅

【本報記者施凱文綜合報導】詹姆斯2年前曾質疑自己在足球界是否能有一席之地，1年前更因低潮，主動向教練請求加入低層級聯賽磨練。然而詹姆斯現在是「英超」曼聯的一員。曼聯近期積弱不振的戰績表現及鬥志，也使詹姆斯的奮戰精神深受球迷喜愛。

常自我懷疑

根據《BBC》報導，來自威爾斯的詹姆斯，只在「英格蘭足球冠軍聯賽」為斯旺



西城足球俱樂部出賽28場，就被「英格蘭足球超級聯賽」的老牌球隊曼聯以1500萬歐元挖角，使其擠身頂級聯賽。這名腳程飛快的21歲年輕球員，在轉入英超後表現優異，在前4場頂級賽事中，共得了3分。詹姆斯初期並不是一位天賦滿點的球員，也沒得到任何一級球隊的青睞，直到20歲才為斯旺西城出賽。2017年本該被「英格蘭足球甲級聯賽」梳士貝利足球會租借的他，卻遭無預警取消，使其陷入自我懷疑。詹姆斯說：「我回到斯旺西後想，我真的適合踢足球嗎，我有辦

法做到嗎？」而懷疑更延續到2018球季。

「2018球季的第一場比賽對上伯明翰城足球俱樂部，我踢得不好。」詹姆斯接著說：「那時我告訴總教練波特，能把我租借給『英格蘭足球乙級聯賽』的約維爾足球俱樂部嗎？層級低可能比較適合我。」

但提議隨後遭否決，斯旺西城教練波特說：「我認為你在這裡會有機會證明自己。」

奮戰精神顯反差

根據《MediaWales》報導，總教練索爾斯克亞帶領下的曼聯本季表現差強人意，近4場賽事正規比賽時間都未獲勝，雖然至今僅失7球，但7場球賽只攻進9球。使其執教能力備受質疑。

詹姆斯在較低層級的西冠聯賽便是以過人的速度吸引球迷的目光，被曼聯簽下之後依然維持這種風格，目前已有3球的成績進帳。

詹姆斯在曼聯的優異表現也使他被拿來跟傳奇球星做比較，有些人則認為他有機會達到葡萄牙金童「C羅」的層級。



◀年僅21歲的詹姆斯是曼聯的明日之星。(photo by Twitter 截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

世界田徑錦標賽 鄭兆村標槍名列第10



▲台灣「黃金右臂」鄭兆村，7日凌晨在2019年世界田徑錦標賽標槍決賽繳出事與願違的77公尺99、名列第10，但這仍是台灣在世錦賽的最佳名次。(photo by twitter)

▼ 深綠蔬菜是很好的鈣質來源。(本報資料照片)



國人鈣流失嚴重 醫：多吃深綠蔬菜

【本報記者施凱文綜合報導】國人平均鈣質攝取只有 600 毫克，是國際標準的一半。調查指出，中斷補鈣後更容易流失鈣質，40-60 歲民眾更是「高危險群」。

骨質疏鬆症學會理事長林高田表示：「從飲食下手多吃蔬菜，日曬及運動也可以促進維生素 D 吸收。」

鈣質流失需注意

中華民國骨質疏鬆症學會 7 日主辦的「輕鬆補鈣不中斷」記者

中斷補鈣後更容易流失鈣質，40-60 歲民眾更是高危險群。平時可從飲食下手多吃蔬菜，日曬及運動也可以促進維生素 D 吸收。

會上，理事長林高田提到，40 歲到 60 歲的國人是鈣質流失的高危險群，許多人在補充鈣質後又停滯一段時間沒補充，其實會讓骨頭鈣質流失更快。

「補充鈣質要像喝水一樣，每天都得補充，不能三天打魚，兩天曬網。」也是醫師的林高田表

示，長期反覆補充鈣質又中斷，會加速骨骼中鈣質的代謝。

補鈣方法多種

已補充過鈣的身體，停止補充後，骨頭會釋放更多鈣以維持血鈣濃度。

至於該如何有效補鈣，他則強

調，光補鈣是不夠的，還要增加鈣吸收，要以運動、曬太陽及透過每日的飲食補充。

林高田指出：「像是花椰菜裡面就有很多的鈣質，深綠食物都是很好的鈣質來源，每天 2 杯的高鈣牛奶搭配其他穀類沖泡，也能有很好的吸收。」

他表示，國際鈣補充標準是 1000-1200 毫克，台灣人平均只有 600 毫克嚴重未達標。而人體超過 29 歲鈣質就容易流失，停經後的女性更要知道補充鈣質的重要性。

父母支持性語調 可獲孩子正面回饋

【本報記者王安棟綜合報導】對青少年來說，父母說話的語調會影響他們的情緒與回應！英國最新研究指出，家長在請孩子做事時，若用控制性語調要求常常會得到反效果，相對的，若使用支持性語調來鼓勵孩子，更能得到正面的回饋，研究員表示，選擇正確的語調溝通，對任何對話都是有助益的。

支持性語調效果佳

根據《英國廣播公司》報導，英國卡地夫大學研究團隊針對 1000 逾名 14 至 15 歲的青少年進行實驗，讓這些孩童接受不同語調的指示並觀察其反應。這些指示是由孩童的母親們錄音，分別有控制性、中立、支持性三種不同語調，指示內容也是家庭中常見的爭吵對話，例如叫青少年去做功課，或是早晨時催促孩子去上學等。

在完成所有實驗，並記錄下受試者的感受後，發現在三種

語調中，青少年對聽起來像是在對抗的控制性語調反應最差，容易使青少年發怒，並進而給出負面的回應。相反的，聽到比較溫暖的支持性語調時，青少年會受到鼓勵，也更願意完成母親的請求。

影響感受與回饋

根據《Medical News Today》報導，研究團隊最後總結指出，會影響到說話者用不同的語調傳達一樣的訊息，青少年會產生情緒上、關係上、行為上不同的回應。研究團隊領導人溫斯坦表示，這個實驗展現出聲音的影響力，以及溝通時選擇語調的重要性。

溫斯坦強調，無論是家長或是教育工作者都須注意，對青少年說話的語調會影響到他們的感受與回應，「相較於控制性的語調，當家長或老師用支持性的語調說話時，青少年更會感到被關心與快樂，也自然更願意在學校努力。」



配隱形眼鏡應慎重 醫師提醒 5 步驟

【本報記者張元融台北報導】民眾輕忽選配隱形眼鏡前的驗光檢查，93% 的民眾不曉得自身的眼球弧度！台灣眼視光學會 7 日公布「隱形眼鏡星級驗光所」名單，將全台近百家的驗光所（眼鏡行）依專業度分三級認證。

眼科醫學會隱形眼鏡及角膜塑型組召集人鄭惠川醫師說，標準的隱形眼鏡驗配流程有「問、驗、推、戴、追」5 步驟。

隱形眼鏡屬醫療器材

「找驗光師驗配隱形眼鏡很重要，可大幅降低選錯隱形眼鏡的相關併發症風險。」馬偕醫院眼科主治醫師鄭惠川說明，美國購買隱形眼鏡須前往驗光所（或眼科）進行驗光檢查，取得驗光師開立的驗光證明後，才能買到隱形眼鏡。鄭惠川強調，「隱形眼鏡是醫療器材，須經過正確的驗光流程，配戴才會安全。」

台灣眼視光學會表示，2016 年《驗光人員法》正式上路，驗光師也屬於醫事人員，已有上萬人報考成為專業醫療人員。根據落日條款，2026 年前，眼鏡行若無持有證照的驗光人員，只能賣眼鏡，不能驗光。為此，眼視光學會與眼科醫學會在 2018 年制定出標準的隱形眼鏡驗配流程，「問、驗、推、戴、追」5 步驟。

正確隱眼驗配流程



▲標準的隱形眼鏡驗配流程有「問、驗、推、戴、追」5 步驟。(photo by 精萃公關)

「每個人適合的隱形眼鏡品牌都不相同。」鄭惠川說明正確的驗配流程，「問」民眾根據自身需求，如配戴時數、佩戴環境等詢問驗光師；「驗」驗光不只是驗度數，含有外眼部的角膜弧度、淚液量、眨眼睛是否完整等。

「推」根據上述 2 者，驗光師會推薦符合角膜弧度的隱形眼鏡基弧。例如，偶爾打打球的人，選擇水膠日拋即可；工作族須戴 10 小時的人，就得戴矽水膠日拋。過敏嚴重者，得選擇日拋；淚液嚴重者，須配戴含水量低、與淚膜相處較好的鏡片。

「戴」民眾試戴隱眼時的「鏡片置中度、鬆緊度」不可緊緊地把角膜包住、同樣弧度但不同大小的鏡片，在眼睛上的鬆緊度就會不一樣，所以驗光師會透過裂隙燈檢查試戴後眼睛的滑動現象，確認鏡片適合眼睛。「追」後續的配戴衛教須由驗光師追蹤。例如，確認民眾有確實用專用藥水保養鏡片等。

天然果汁也有罹癌風險 含糖飲料宜少碰

【本報記者王慶宇綜合報導】最新研究發現，就算是天然果汁也會增加糖尿病風險！含糖飲料長期以來就被認為是罹患糖尿病的一大危險因子，但最近的一份研究顯示，除了人工的飲料如氣泡飲和含糖茶類會增加罹患糖尿病的機率外，天然的含糖飲料如果汁也會增加風險。科學家建議還是水或無糖的茶與咖啡替代為妙。

天然含糖飲料有風險

根據《印度快報》報導，一組由哈佛公共衛生學院和上海復旦大學共同組成的研究團隊在研究三份 1990 年代紀錄到 2010 年代初期的資料後發現，任何含有糖份的飲料，包含天然果汁或是人工加糖的飲料，都會增加罹患糖尿病的風險。

研究團隊請被調查者填寫問卷，詳實紀錄自己平常攝取特定食物與飲料的習慣。資料蒐集完成後，該團隊透過資料分析就得以了解這些受試者攝取含糖飲料的習慣，並從量的變動上找出他



們攝取含糖飲料的模式，評估這對罹患糖尿病的風險。

無糖茶飲降糖尿病

《每日醫學新聞》指出，研究團隊發現，一個人若平均在 4 年

內每日多攝取 120 毫升的含糖飲料，就會在接下來的 4 年內，罹患糖尿病的機率就會增加 16%。但若是攝取人工甜味劑的飲料如無糖可樂，機率就會變成 18%。

研究團隊建議，若要降低罹患糖尿病的機率，大家應該要避免

攝取任何形式的含糖飲料。對於已經習慣攝取飲料的民眾，研究團隊則建議可以改喝不含糖的飲料如無糖茶飲或是咖啡。他們的研究顯示，將每日攝取的含糖飲料替換為不含糖飲料，就能將罹患糖尿病的機率降低 2-10%。

研究顯示，任何類型的含糖飲料都會增加罹患糖尿病的機率。(photo by Max Pixel, used under CC License)

多雲時晴

反送中衝撞法治 文明社會恐瓦解

南方澳跨港大橋垮塌，讓台灣社會不得不面對外籍漁工的悲慘處境，在為香港義憤填膺時，別忘了身邊也還有不少需要幫忙的人。



▲香港過去是一個以法制健全、自由開放的亞洲模範城市，沒想到短短五個月，居然整個城市會變得面目全非。(photo by wikimedia)

■ 蔡又晴
(資深媒體人)

南方澳跨港大橋垮塌，讓台灣社會不得不面對外籍漁工的悲慘處境，在為香港義憤填膺時，別忘了身邊也還有不少需要幫忙的人。

香港連日的抗爭，著實令人憂心。警察動用的武力正在不斷的升級，從過去的催淚彈、布袋彈，升級到了鎮暴車、高壓水槍車，接著到了動用實彈的地步。

社會逐漸崩解

相對應的抗議民眾的行動也越加激烈，為了反制警方，採取蜂群戰術，以多打一包圍落單警察，拋擲汽油彈攻擊的畫面讓人怵目驚心。如今，警民的對峙，也讓暴力的氛圍正在香港社會不斷蔓延。

從當初的福建白衣幫亂砍人，當時香港社會還是一片撻伐之聲，但是近日卻也出現部分抗爭者毆打中國內地民眾的事件，其實事發原因往往是一句挺中的口號，或是幾句口角，但是不斷出現的衝突，再再都能看出香港社會的互信互賴正在崩解，朝向人人為敵的「蒼蠅王」(Lord of the Flies)世界。

公共服務停擺

星星之火可以燎原，尤其香港特區政府始終拿不出有效手段，又無力約束警隊做出過當舉動，只會讓撕裂的香港更加分裂。近來包括提款機跟地鐵等攸關民生的公共服務，都出現了停擺現象，甚至連購買民生物品都可能碰上集體關店，香港的未來到底如何善了，恐怕沒有人說得清楚。

隨著公共服務的停擺，加上不斷發生的停班停課，香港的經濟還能承受多久這樣的亂象？從民生角度思考，這將是對香港民眾更大的考驗，畢竟柴米油鹽缺一日不可。

人民成了陪葬品

香港過去是一個以法制健全、自由開放的亞洲模範城市，可以說過去的一百年，香港都在世界城市中名列前茅，沒想到短短五個月，居然整個城市會變得面目全非，這當中固然有爭民主與警察執法過當的反撲，但整個城市的互信，還有香港跟內地民眾的對立，都無可避免地成了陪葬品。這也讓人不禁思考，所謂的

文明表現，要維持是有多麼困難。

沉默中黑暗橫行

台灣從民主化到現在 20 多年，對於文明的要求，更是從龍應台當年的野火集開始，熊熊的燒向台灣社會，在這幾十年中，台灣的文明指標、生活習慣、兩性互動都有了越來越好的進步。不過，前幾天卻有報導，一名空軍少將長期對女部屬性騷擾，動作之大，全單位皆知，範圍之廣，多名女兵都遭毒手。

但是，在受害女兵不得以退伍之際，才能安全進行舉報爆料，讓這件事情攤在陽光下之前，國防部對此一無所知，相關機制付之闕如，受害同事無人伸手。如此高級別的將官，這麼多見證者，居然都躲在沉默當中，放任惡狼橫行。這才是文明社會的黑暗角落，是人心的不堪一面。

勿忽略台灣的哀鳴

除此之外，在上禮拜剛發生的南方澳跨港大橋垮塌，壓死了六名外籍漁工。也讓台灣社會不得不面對外籍漁工的悲慘處境，其實外籍漁工棲身漁船，薪水短少，環境惡劣都是長期的社會之惡，但在台灣社會這一切依然是公家單位迴避的角落，台灣的文明還遠遠不夠稱得上合格。

看看世界，想想台灣，當你為了香港義憤填膺，熱血沸騰的時候，也別忘了就在我身邊，還有不少需要幫忙搶救的脆弱靈魂。千萬別放眼全球，卻遺忘了身邊的哀鳴。

國內觀光旅遊 春燕幾時來？

■ 蕭思源
(自由業)

大陸十一假期已然結束，這個假期號稱全中國大陸有八億人出遊，市面所見與媒體鏡頭下，各處景點都是人山人海，熱鬧滾滾。這當然也就創造出龐大商機，商業活動因而顯得活絡特別興旺。

藉十一長假赴海外旅遊的大陸客人數也絕對不會少，全世界旅遊熱點國家莫不競相招徠，視大陸遊客來到為發大財機會。台灣旅遊業者自然也早早做好迎接貴客準備，如大旱望雲霓般，殷殷期盼能分得大陸十一旅遊商機的一杯羹。

可惜大陸政府早前宣布禁止大陸旅遊團與自由行個人赴台旅遊，這個政策宣布第一個受衝擊的不就是十一旅遊假期？少了大陸客人，喪失了十一旅遊商機，台灣旅遊市場因而愈漸蕭條，甚

▶ 國內旅遊市場蕭條，相關業者營生難以為繼，這已經是延續好長一段時間了。(photo by 台北旅遊網)

至造成旅遊相關業者生存危機。可見政府不承認九二共識，造成兩岸關係緊張，對台灣旅遊市場影響是何其嚴重。

我們的雙十國慶假期緊接著也將來到，國人在秋冬旅遊補助鼓勵下，或許也會興起雙十假期外出旅遊念頭，但很明顯地，所創造出的國內旅遊商機與氣勢，都難以和十一假期大陸內地景象相

比擬。

說實在地，國內很多人出外旅遊都是衝著旅遊住宿補助，只是想到外地去住一晚免費飯店，在用餐與交通費用之外並沒有太多額外消費，也因此只是創造出旅遊熱絡假象，並沒有帶來太多旅遊經濟效益，這迥然有異於大陸旅遊團的驚人消費力。

國內旅遊市場蕭條，相關業者



我見我思稿約



歡迎來稿增光篇幅，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。

觀眾票選最佳影片
榮獲西班牙瓦拉多利德影展
獲選威尼斯影展
非競賽觀摩影片

他的命在旦夕，
他的賣畫良機...

畫題精彩！創阿根廷破億票房
狂吸70萬觀影人次

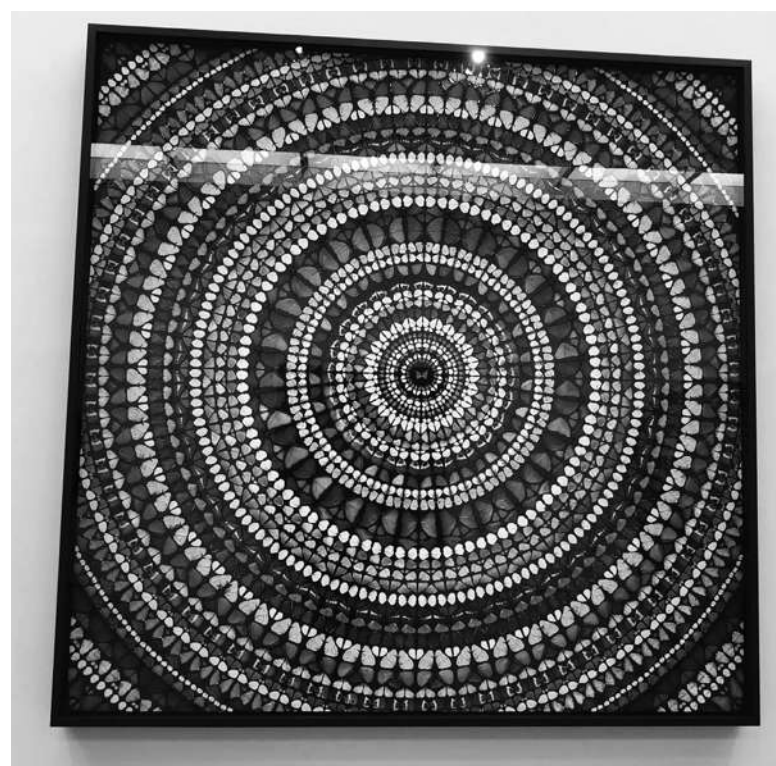
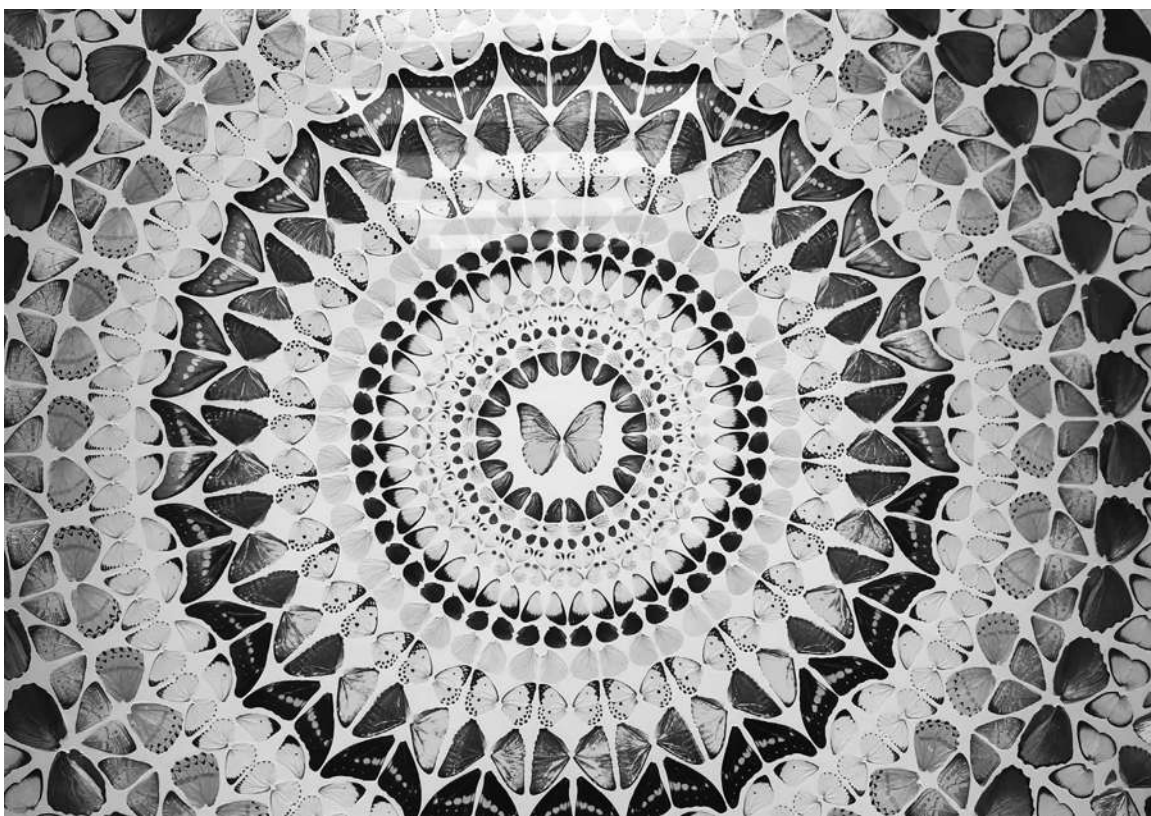
計高一籌
My Masterpiece

10.09 藝高人膽大



▲藝術家透過創作，留住蝴蝶殘骸，留住人生美艷。（簡秀枝提供）

▼無數的蝶翼被釘牢在了亮度極高的彩墊上，迎賓待客。（簡秀枝提供）



▲大量的蝴蝶精心排列於畫布上，藉此引發觀眾對生與死問題的探討。（簡秀枝提供）

達米恩·赫斯特 藝術創作迎市場高價

達米恩·赫斯特是西方備受爭議的前衛藝術家之一，曾以動物屍體形象化地探討人類死亡問題，表達方式極端且直接。

簡秀枝

（典藏藝術家庭雜誌社社長）

生命的終了，是萬花筒，是佛教的曼陀羅？還是天主哥德教堂裡的多彩窗花？

那是大家追求的「永生」嗎？

亮眼的蝴蝶藝術品

到倫敦，拜訪位於倫敦Manson Yard 白立方畫廊，現正展出知名英國藝術家達米恩·赫斯特作品，一幅幅色彩瑰麗，造型工整，或圓或方的各種幾何圖形，令人眼睛一亮，當走進畫作前仔細端詳，是一片片上了顏色的蝴蝶羽翼，薄如紙片，但被釘牢在了上了亮度極高的彩墊上，迎賓待客。

這是達米恩·赫斯特名聞遐邇的「蝴蝶標本」畫作，從2000年代初期問世，迄今仍廣被收藏市場歡迎。畫廊提供作品售價，從美金55萬元到250萬元，依作品大小樣貌不等。

承載死亡的作品

今年54歲的達米恩·赫斯特，生於布里斯托，1986年就讀於倫敦大學金匠學院。1995年獲得英國當代藝術大獎特納獎，是英國青年藝術家的主要代表人物之一，由他主導了90年



▲蝶翼如同煙火綻放一般規律地排列著，令人目眩神迷。（簡秀枝提供）

代的英國藝術發展，並享有很高的國際聲譽。

達米恩·赫斯特是西方最備受爭議的前衛藝術家之一，以極

端且直接的方式來表達死亡與生命的意義，他曾經將母牛、山羊及鯊魚浸泡在注滿甲醛溶液的玻璃缸內，以動物屍體形象化

地探討人類的死亡問題。例如，在取名為《安寧》畫作中，他把逾千活的蝴蝶放置在畫布上，展示蝴蝶從孵化到死亡的過程，讓外界瞠目結舌，反應兩極。

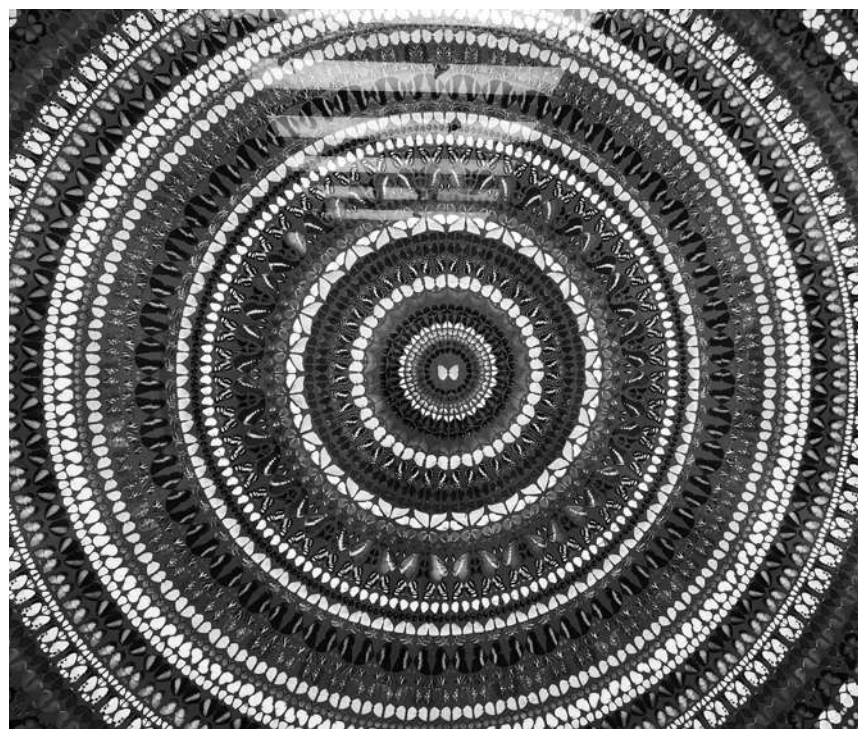
詮釋生命的蝶翼

有關白立方這回展出的達米恩·赫斯特蝴蝶標本系列，還是以更大量的蝴蝶，精心排列於畫布上，藉此引發觀眾對生與死問題的探討，「縱使羽翼斑斕，難逃死亡。」彷彿讓藝術家透過創作，留住蝴蝶殘骸，留住人生美艷。

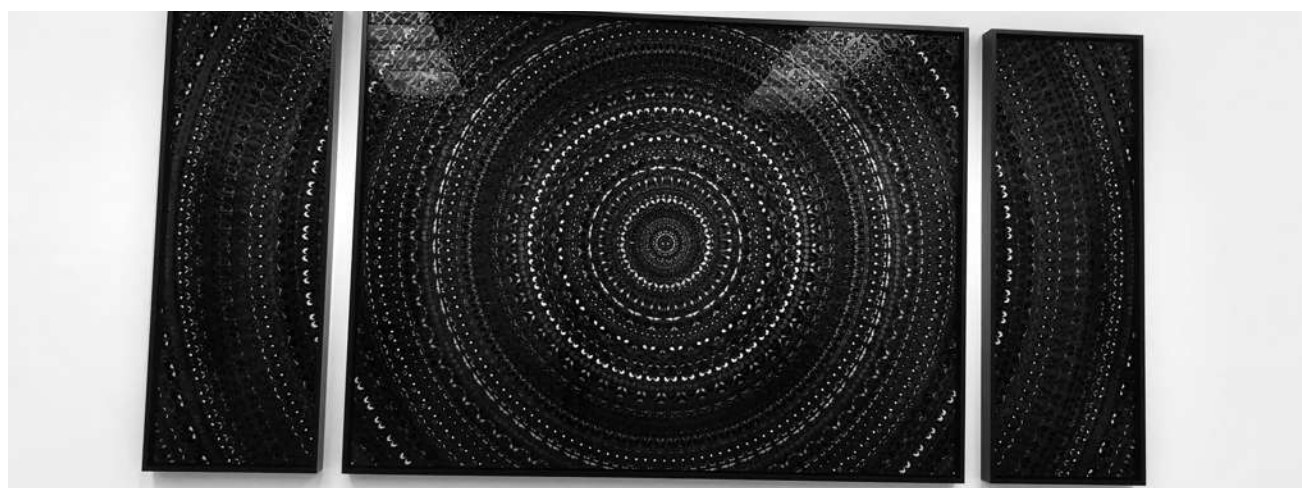
然而，無數蝴蝶翅膀並置，猶如萬花筒一般，構圖看似佛教的曼陀羅，更像天主教堂窗花。藝術，果真被承載？永恆的生命，被詮釋了嗎！？我，目眩神迷，欲訴無語。



▲薄如紙片的蝶翼。（簡秀枝提供）



▲無數蝴蝶翅膀並置，猶如萬花筒一般。（簡秀枝提供）



▲「蝴蝶標本」畫作，從2000年代初期問世，迄今仍廣被收藏市場歡迎。（簡秀枝提供）

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

雙十國慶假期 主題遊樂園擴大優惠

雙十國慶有連續 4 天假期，全台主題遊樂園都看好今年最後一個連假商機，紛紛推出「期間限定擴大優惠」。

■ 余柏青 / 輯

【台北訊】歡慶雙十，全台遊樂區推出優惠活動。雙十國慶有連續 4 天假期，全台主題遊樂園都看好今年最後一個連假商機，紛紛推出「期間限定擴大優惠」，譬如十月壽星免費入園、2 人同行 1 人免費、身分證指定號碼門票優惠…等等，以下是簡單的介紹。

六福村表示，今年剛好歡慶 40 周年，預估 4 天遊園人次至少有 4 萬。劍湖山也表示，今年國慶連續假期長達 4 天，對業績成長相當樂觀。其他主題樂園也都擴大推出優惠吸引人潮。

烏來雲仙樂園結合雲仙纜車全票 175 元、野柳海洋世界 10 月壽星免費、六福村主題遊樂園門票優惠 499 元、小叮噹科學主題樂園 350 元再享 8 項免費活動、桃園埔心牧場上午 11 點前入園門票 100 元。

至於關西六福莊，則自 10 月起，推出耗資百萬的非洲面具嘉年華，來自非洲藝術表演家、期間限定的非洲 Jambo 餐及面具節主題活動，讓住客體驗最原汁原味的非洲百年文化慶典，成功帶動 10 月連假住房率達 9 成。

整個 10 月關西六福莊的非洲面具嘉年華慶典活動，天天都有非洲面具人快閃表演、非洲面具彩繪 DIY 及營火晚會，並推出「小小非洲表演家」兩天一夜 3 人住房專案，由來非洲烏干達的藝術表演家，教導非洲擊鼓、童謠與微特技。

位於桃園的埔心牧場，更在



▲▼ 劍湖山等遊樂園表示，今年國慶連續假期長達 4 天，對業績成長相當樂觀。（網路截圖）

雙十連假推出「慶雙十寵物總動員」活動，將打造一場專屬全家人與寵物的運動會，邀請大家一起和毛小孩盡情奔跑、瘋狂玩樂，化身貼心陪跑員，陪著你的寵物選手來參賽，共創專屬的美好回憶。

此外，西湖渡假村贈槌染 DIY 優惠券、麗寶樂園搭配 12 歲以下入園免費方案送摩天輪，加價 100 元升級水陸暢玩加碼再送 1 張入園券、東勢林場遊樂區車牌有 9 全車每人 160 元、九族文化村全民特價 650 元再送日月潭纜車、劍湖山世界身分證號「1」或「0」享最低票價 33 折起。

劍湖山主題樂園指出，身分證字號只要有「1」或「0」，就能以 299 元的優惠票價入園，一

票可暢玩摩天樂園及水樂園。尖山埤江南渡假村身分證末 8 碼有「10」或「20」門票只要 75 元、大路觀主題樂園 2 人同行 298 元。綠舞莊園日式主題遊樂區 3 人

同行 1 人免費、遠雄海洋公園使用 12 歲以下免費入園方案之同行購票者贈 200 元抵用券、怡園渡假村 2 人同行 1 人免費、原生應用植物園滿額加價購。



山上水道博物館免費 連假台南超嗨

【台南訊】國慶怎麼玩台南？台南市觀光旅遊局特別蒐集必玩活動全攻略，供遊客參考：

關子嶺泡湯吃美食：10 月 12 日晚上將舉辦「和風浴衣野餐納涼日」活動，以夜間野餐方式推出野餐達人佈置大賽。當天還邀請到療癒系創作才女魏嘉瑩、箏好玩樂團現場演出。

山上花園水道博物館免費：位於山上區的原台南水道是全國面積最大的國定古蹟，結合緊鄰的山上苗圃，華麗變身成為國內最大的水道博物館。10 月 10 日開園將舉辦「箏篴日上一風箏表演」、「街頭雜耍表演」等活動，並與奇美食品合作推出開幕野餐趴。10 月 12 日及 10 月 13 日安排「身聲劇場」帶來互動式演出。

2019 台南藝術節：以「穿越看不見的城市」為主題，將部分藝術表演拉出文化中心及觀光景點，共有來自 9 個國家共 23 檔、97 場展演活動。結合鼓隊、當代舞蹈、電音、歌仔戲、獨立樂團等熱鬧開場，上演一場瘋狂的上萊歌舞秀。

熱血水上活動：「2019 台南市水域遊憩體驗活動」最後一場免費活動，將於 10 月 10 日至



▲▲ 位於山上區的原台南水道是全國面積最大的國定古蹟，結合緊鄰的山上苗圃，華麗變身成為國內最大的水道博物館。（台南市政府提供）

13 日及 10 月 19 日至 20 日在柳營區德元埤荷蘭村展開。

北門夕陽音樂會：「北門小鎮、鹽約夕陽下」浪漫音樂會即將在 10 月 11 日至 10 月 12 日登場。11 日下午二點半的北門水晶教堂夕陽音樂會，邀請歌手吳汶芳、Party i、胖貓星球等 3 組樂團表演，12 日下午三點舉辦的井仔腳瓦盤鹽田夕陽音樂會則由國立台灣交響樂團、飛魚、夜行鳥等 3 組樂團接續登場。

賞彩稻吃好米：「2019 台南好米季」也將在 10 月 10 日登場，歷年眾所期待的彩繪稻田，今年再次選在六甲林鳳陸橋下的 1.5 公頃稻田，稻田彩繪主角是很有人氣的貼圖「ㄇㄣˇ 幾兔」。

台南虱 (SA) 很大：「2019 台南虱目魚文化季」將於 10 月 10 日在沿海的北門區水晶教堂旁登場，現場台南虱 (SA) 很大千人海宴活動開幕邀集千人共桌享用當季虱目魚料理。

連假限定優惠：台南運河沿線總計有 11 座橋梁，均設置有夜間 LED 光雕，運用夜間景觀燈光照明效果點綴運河沿途夜景，讓台南的夜色更精彩，乘船均有優惠。

旅遊看板

新北 全台首座杜鵑公園 在金山

【新北訊】新北市金山區為提升觀光發展，耗時一年半，建造 3 座「在地花卉式全齡化共融性特色公園」，5 號正式啟用。三座主題公園分別是杜鵑公園、櫻花公園、流蘇公園，其中杜鵑公園更是全台唯一以杜鵑為主題的特色公園（見圖，金山區公所提供）。

金山區杜鵑公園日前舉辦公園啟用典禮，主辦單位邀請金山國小學生，表演中國風舞蹈開場，優美舞姿吸引觀眾目光，主辦單位設置多項遊戲，包括「杜鵑知識骰子樂」、「記憶力大考驗」、「青鱗魚旗 DIY」等，還有小朋友玩到不想回家，直呼每天都要來，活動現場熱鬧滾滾。

金山區公所表示，3 座公園皆是以金山在地花卉流



蘇、杜鵑及櫻花為主題，將地方風情與農特產品融入遊憩生活中，其中杜鵑公園更是全國首座以杜鵑為主題的特色公園，裡頭共種植 12 種杜鵑。

此次建造的 3 座「全齡化共融性特色公園」共 1.69 公頃，耗時一年半，園內遊具包括溜滑梯、攀爬繩、漫步機等，完工後深受民喜愛。

桃園 石門水庫楓半馬 秘境開跑

【桃園訊】石門水庫為了邀請民眾前往賞楓，特舉辦「2019 桃園半程馬拉松－石門水庫楓半馬」，相關賽事今年邁入第五屆，將在 11 月 30 日開跑。



（見圖，石門水庫提供）。

參加「2019 桃園半程馬拉松－石門水庫楓半馬」的跑者們，可獲得挑戰桃園路跑賽事最高之總獎金 44 萬，以及總價值近 3,000 元高 CP 值贈禮。

「2019 桃園半程馬拉松－石門水庫楓半馬」為特殊生態馬拉松類型賽事，規劃有 4K 休閒組、9.4K 路跑組及

21K 半馬組共三個組別，報名費分別僅 NT \$ 300、NT \$ 500、NT \$ 700。

民眾在跑馬的過程不僅提供絕美楓林芬多精、近距離生態體驗、挑戰桃園路跑賽事最高 44 萬總獎金、超高 CP 值紀念贈禮、特色在地美食補給，賽後更有原住民舞集、當地表演團體及藝人壓軸演唱等精采表演。

苗栗 西湖溪景觀橋 銅鑼夜閃爍

【苗栗訊】苗栗縣政府執行西湖溪整體環境營造計畫，在竹森橋至樟九大橋高灘地間，建置自行車道及營造水岸環境，其中新設景觀橋已完工並先行開放通行，以燈光投射設備，妝點西湖溪河道，打造銅鑼新亮點。

縣府以「西湖溪整體環境營造計畫」，向經濟部水利署爭取前瞻基礎建設全國水環境改善補助，總共投入 2.47 億元執行營造工程，已於去年中旬動工，預計今年 12 月完工。

水利處說明，工程將執行後龍、銅鑼段自行車道、橋梁及水岸環境改善，目前施工進度 93%，進度超前。



其中銅鑼段竹森橋上游新設景觀橋，為利用毀損農路橋改建為三跨曲線鋼索橋，串連兩岸自行車道，而橋上景觀平台可觀賞西湖溪出海口的夕陽美景與豐富的濕地生態。

他說，為免去 LED 串燈易故障且維修不易問題，景觀橋採用投射式地景照明設備，妝點西湖溪河道美景，目前已完工並先行開放通行。