



馬任榮譽主委 朱籲總統辯論

韓國瑜競選總幹事朱立倫力邀，前總統馬英九出任競總榮譽主委，團結力量打贏選戰，且呼籲要兩場總統辯論。



反性侵歌曲 墨嘲諷影片惹議

智利反性侵歌曲「強暴犯就在路上」瘋傳拉丁美洲，在墨西哥卻出現多部影片嘲弄這首歌曲，引發女權主義者不滿。



《蕭旭岑談音樂》美好的告別

舊編曲把李泰祥作品的純粹與美好，打了折扣。是我的個人偏好，聽音樂總離不開偏見，沒有偏見，音樂也無從美麗。



泰國簽證案 外交部乖乖挨打？

泰國簽證被要求增列財產證明，外交部從頭到尾採取低調迴避的態度，這樣的外交屈辱，恐怕還會繼續發生。

藍籲第三方查 IP 恐蘇嘉全不敢簽

藍委王育敏、許毓仁 9 日召開「民進黨網軍治國」記者會，籲國會 113 位立委都簽下《自願清查 IP 連署書》以示清白。

【本報記者張元融台北報導】國會不能成為網軍基地！因國民黨團不信任上週立法院資訊處對網軍帳號 IP 出自立法院之說明，藍委許毓仁 9 日立下一紙《自願清查 IP 連署書》，要求國會 113 位立委以「自願接受第三方 IP 清查」自清！立委王育敏則強調，日前被指涉的綠委黃國書，更有必要簽下此切結書。

籲接受第三方 IP 調查

許毓仁首先說明，目前查出的幾個網軍 IP，包括「210.69.138.169」等，已確定是出自立法院中興大樓 2、3 樓研究室之中，而上週遭指涉的綠委黃國書否認此項污衊，並揚言要告。對此，許毓仁拿出《自願清查 IP 連署書》：「本人願意接受公正第三方，調查本人公務辦公室所使用之 IP 位置。」並要求黃國書、管碧玲等有嫌疑的綠委積極簽署以自清。

許毓仁進一步解釋，因為立法院「資訊處」被院長蘇嘉全掌控，「資訊處對外的 IP 說明並不可信」，因此要求啟動「公



▲藍委王育敏（左）、許毓仁（右）9日召開「民進黨網軍治國」記者會，籲國會 113 位立委都簽下《自願清查 IP 連署書》，讓外部第三方機構進立法院清查 IP。（photo by 張元融／台灣醒報）

正第三方機制」執行全立法院的 IP 清查。許說：「只有全院立委敢簽下切結書自清，才能確保立委們行使職權是真的在為民發聲，而非利用網軍操控民意。」更表示，將把此份《自願清查 IP 連署書》發送給國會共 113 位立委。

李：院長簽就發雞排

「若蘇嘉全簽了自清書，我在立法院門口發 1000 份雞

排！」北市議員李明賢指稱，蘇嘉全的辦公室主任張嘉玲不只曾幫楊蕙如召開 7 次協調會，從臉書照片來看，兩人關係密切簡直是閨蜜，由此可知，蘇嘉全有包庇楊蕙如的嫌疑。

王育敏：洪耀福涉案？

藍委王育敏則強調，北檢起訴書中的 Line 群組「反統義勇軍」、「福－特別小組」，其中的「福」與民進黨有無關係？而關西機場事件爆發時，時任民進黨秘書長就是洪耀福，尤其是洪耀福擔任蔡英文總統競選的操盤手，蔡總統的黨內初選與楊蕙如有無關係，有必要交代清楚。

檢調偵辦方面，許毓仁也害怕楊蕙如在偵辦中變成「與民進黨高層的斷點」，且楊蕙如可能出國避風頭。為此，許毓仁呼籲，檢調應將楊蕙如限制出境，目標是把她留在國內，轉為污點證人，抓出民進黨高層。

PM10 標準太落後 環團促比照 WHO

台灣管制標準竟然 20 年不變，甚至落後敘利亞！政府將標準訂太高的問題在於，民眾對 PM10 的健康危害意識不足。

【本報記者林祐任台北報導】台灣對 PM10 的管制標準竟然 20 年不變，甚至落後敘利亞！台灣健康空氣行動聯盟 9 日指出，PM10 的標準太高（年均值 65 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ），然而根據國外研究，光是短期暴露在 40 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 便會造成死亡率增加，期望環保署下修至 WHO 標準（年均值 20 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ）。

標準輸拉美

台灣健康空氣行動聯盟理事長葉光芃指出，PM10 為小於或等於 10 微米的懸浮微粒，台灣現行 PM10 的標準為年均值 65 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ，日均值 125 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 。不但落後中南美洲共 23 國及亞洲 7 國，甚至輸給南非、敘利亞，更別提歐盟、世界衛生組織的標準，令人咋舌的是，台灣的「年均值」標準 65 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 竟然還高於世界衛生組織的「日均值」50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ！

葉光芃感嘆，早在 2012 年他和立委陳學聖、田秋堇等人即



▲歐洲 2013 年的跨國研究指出，每增加 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 的 PM10 暴露，會增加 22% 罹患肺癌的風險。（photo by 中央社）

要求環保署調降 PM10 的標準，多年下來還是不動如山，而證實 PM10 危害的研究卻增加不少。雖然環保署今年提出空品標準修正草案，卻是拉丁美洲 7 年前訂的標準（年均值 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ；日均值 100 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ）。

批官方粉飾太平



▲台灣健康空氣行動聯盟 9 日指出，PM10 的標準太高「形同虛設」，期望下修至 WHO 標準。立委徐永明表示，本會期修法恐無望。（photo by 林祐任／台灣醒報）

至於 PM10 造成的人體危害，葉光芃指出，不光是長期暴露，連「短期暴露」也會增加死亡率。根據《新格蘭醫學期刊》的最新研究，PM10 濃度每增加 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ，短期內死亡率便增加 0.44%。歐洲 2013 年的跨國研究指出，每增加 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 的 PM10 暴露，會增加 22% 罹患肺癌的風險。

「官方長年在粉飾太平！」葉光芃表示，政府將標準訂太高的問題在於，民眾對 PM10 的健康危害意識不足。2018 年台灣僅 3 個測站超過年均值 65 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ ，分別是雲林麥寮、嘉義朴子與高雄楠梓，然而以英國的標準來看，大於 50 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 即屬於黃色的不健康等級，更不用提台灣的日均值 125 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 已屬於英國的「紫爆」等級。

「下一個猝死的恐怕是你身邊的親友！」台灣健康空氣行動聯盟執行長楊澤民指出，空汙造成早逝是統計的相關分析，在個案的診斷上未必和空汙有關，所以大部分的人都沒有這個意識。

▼ 朱立倫強調，台灣不需要更多負面選舉，應該回歸政策議題討論。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



請馬出任榮譽主委 朱立倫籲總統辯論

【本報記者祝潤霖台北報導】朱立倫一顧茅廬賺得馬英九！在韓國瑜競選總幹事朱立倫力邀下，前總統馬英九首肯出任競總榮譽主委，將團結各界力量打贏選戰，同時呼籲要有兩場總統辯論、1場副總統辯論。朱立倫說，要以爭取最多朋友、減少更多敵人為方針打這場選戰。

甫於周日獲國民黨總統參選人韓國瑜聘為競選總幹事的朱立倫立刻展開行動力，9日下午他首先前往拜會前總統馬英九，情商他出任競選總部的榮譽主委。在會後他接受媒體聯訪內容如下：

問：跟馬英九前總統談了些什麼？

朱立倫：特別來敦請馬英九前總統來擔任全國競選總部的榮譽主委，馬總統也欣然接受，現在需要團結一切可以團結的力量。而連戰前主席已經擔任後援總會的總會長。

韓國瑜競選總幹事朱立倫力邀下，前總統馬英九出任競總榮譽主委，將團結各界力量打贏選戰，且呼籲要有兩場總統辯論。

明天早上我會去拜會吳主席，商量怎麼樣團結競選總部跟黨部，讓它們能2合1發揮最大的戰力。

未來一定要進行總統大選辯論，過去來說，2場總統辯論、1場副總統辯論，這個慣例一定要能夠繼續，希望蔡英文總統不要改變這麼好的慣例，真理跟政策是愈辯愈明。另外，我們也會結合15個縣市長，希望在各地能把基層的力量發揮起來。並結合年輕世代議員的力量，大家團結在一起。

問：剛接主委的心情為何？新的選戰策略定了嗎？

朱立倫：只能說盡最大的努力，在過程中爭取最多的朋友，能減少更多的敵人，

讓朋友多多、敵人少少，能有更多的支持，這就是我努力的。

我剛才也跟馬總統談到各地方，應分進合擊，希望幫很多立委候選人跟總統候選人，在地方上如果還有需要化解的、溝通的，盡量去化解溝通，也希望每位立委候選人能發揮最大的戰力。

問：陳宜民委員對保六女警的道歉，誠意夠嗎？

朱立倫：我有看到陳宜民委員前天跟昨天的道歉文，相信我們是尊重陳宜民委員，最重要就是誠摯地表達對這位女警的道歉。一定要誠摯道歉，不要再橫生枝節。

問：什麼樣的辯論題目能加分？

朱立倫：其實大家真正非常關心的是國家的未來，包括整個國際情勢，包括兩岸關係、國防政策、社福、環保，還有很多的公共建設議題等等。這些都是希望透過真正的辯論，能夠來進行討論，所以2場總統大選的辯論是一定要舉辦的，相信媒體一定可以依照過去的慣例，彙整起各候選人的主張。

問：對韓國瑜照片遭到合成不雅照事件的看法為何？

朱立倫：我只能說台灣選舉，負面的選戰夠了啦！這樣的抹黑、抹黃，或者是各種的造謠，我覺得都不必了。現在選戰進入最後一個月的時刻，應該大家提出好的政策，在地方上面能夠爭取更多的支持，我想這才是正途，我想不要再搞這類抹黑抹黃，或者是任何的造謠等負面選舉。我指的不只是總統大選本身，針對各地的立法委員也應該如此。

前外交部長批外交部 應令謝返台備詢

【本報記者簡碧卿台北報導】外交部駐大阪辦事處長蘇啟誠自殺案震驚社會！前外交部長歐鴻鍊9日在「蘇啟誠事件看蔡英文政府的外交政策與作為」記者會中表示，他跟蘇啟誠不僅是同仁，也是親戚，非常痛心外交部因此失去這麼優秀的一位同仁。

他說，自己在任職外交部45年來，都不知道在原來部裡面有一位同仁是自己的親戚。直到卸任後，在東京的一場餐會，才知道原來蘇啟誠是自己堂姐的女婿。接著又說，蘇啟誠是一位這非常有骨氣，不願意攀關係自己打拼的人，少了這樣的人才，是我們的損失。

楊蕙如受指使不道德

北檢調查蘇啟誠案後，起



訴楊蕙如，針對此案件，歐鴻鍊指出有幾點需要被譴責：第一，楊蕙如，她與蘇啟誠沒有任何的恩怨，為什麼要製造假消息害人，顯然她得到某種的利益，這是非常不道德的一件事。

第二，外交部根據這個假消息就採取懲處措施，因此讓一個責任心很強的一位外交官很大的壓力，所以才會造成令人遺憾的情形發生，所以外交部應該也要受到譴責。

謝長廷不應切割

歐鴻鍊提到，最應該受到譴責的就是駐日代表謝長廷，他在得到這個消息的第一反應是切割，而且切割的方式非常的荒謬。歐鴻鍊指出，謝長廷曾說，「大阪辦事處不歸他管，其實外交部組織規定非常清楚，我國代表處只負責指揮監督轄區內的所有辦事處，所以大阪市歸駐日代表處指揮監督。」

歐鴻鍊認為，謝長廷說

建言。（中央社）

「自己管不到蘇啟誠」表示他連自己的職責在哪裡都搞不清楚，這完全是失職。至於，謝長廷說，「大阪在500多公里以外，我怎麼管，那麼請問外交部，有100多個辦事處在外面，那都是幾百公里，甚至是幾千公里，甚至是上萬公里，外交部怎麼管？」歐鴻鍊質疑，現在管一個處需要人在現場嗎？很明顯的，謝長廷就是要切割，只不過此切割的方式非常愚蠢、荒謬。

謝長廷無視外交部

他表示，立法院知道此事發生以後，立即要求謝長廷返國備詢，卻被謝長廷無視。截至今日，謝的代表一職還是幹得好好的；建議外交部應該命令謝長廷即刻返台。

總統號次9日抽籤 宋楚瑜中1號

【本報記者簡碧卿台北報導】2020大選總統、副總統候選人號次抽籤，宋楚瑜、余湘抽中1號、韓國瑜和張善政抽中2號、民進黨則抽中3號。其中，國民黨韓國瑜和張善政親自到抽籤，引來數十名韓粉前來支持；民進黨則由副總統候選人賴清德代表抽籤；親民黨由立委李鴻鈞和發言人于美人代為抽籤。

韓唱歌出場

「我們倆牽著手啊！選總統啊！選總統！哥呀的台灣圈！哥呀人民有錢！就好像兩兄弟呀！為人民呀！我倆一條心。」韓國瑜和張善政在媒體聯訪時，唱著歌曲，隨即又喊「2支穿雲箭、台灣安全，人民有錢，中華民國萬歲！」引來現場數十名韓粉尖叫聲不斷，甚至高喊「庶民選總統，總統選2號」。一度被中選會副主委陳朝建制止，引發爭議。

綠營高喊口號

民進黨由副總統候選人賴清德代替「英德配」抽籤，隨即高喊口號「3張選票顧台灣，票投3號英德配，政黨票投民進黨」，並派出3位北、中、南青



▲第15任總統、副總統參選人號次抽籤，國民黨總統參選人韓國瑜（左）、副總統參選人張善政（右）抽中2號籤，高唱改編版「採紅菱」強調「為人民，我倆一條心」。（中央社）

逃犯橫行查不到 黃國昌批各自為政

【本報記者施凱文台北報導】「徐享崑被通緝1年無人問聞，等到輿論沸騰，24小時就逮到人，是抓不到，還是不想抓？」時代力量立委黃國昌9日召開「貪污通緝犯趴趴走 反貪腐淪為笑話」記者會，指出法務部、警政署等單位建立的平台都未完整揭露通緝犯資訊，更質疑政府縱容貪污犯。

現場法務部、警政署及刑警局代表被問及相關問題時都避重就輕，刑警局更委婉表示，身為最底層的執法機構，因未從法務部得到相關資料，才無法將犯人資訊完整揭露於平台。

通緝犯資訊查不到

黃國昌表示，現有查詢通緝犯平台的機構包括法務部、調查局、刑警局及警政署，理應完整揭露通緝犯資訊。然而4個平台不但資訊不同步，民眾欲查詢時更需要輸入通緝犯的身分證字號，「請問有誰會知道嫌犯的身分證字號的？」他更指出，向法務部申請通緝犯資料時，也只拿到一堆姓氏及代碼。

他表示，根據刑事訴訟法第86條，通緝犯資料應該被完整公告，「若要尊重無罪推定原則，就把客觀事實呈現出來。」只要將被起訴原因及目前嫌疑狀



▲黃國昌9日召開記者會，質疑政府縱容具政治背景的通緝犯潛逃。（影片截圖）

況完整顯示，根本就不存在法務部堵塞的「隱私權」問題。

政府放任通緝犯？

「像是李慶華潛逃，法務部就把手任推卸給基層警員。」黃國昌也質疑政府特別縱容具政治背景的通緝犯，例如前自來水公司董事長徐享崑及前高雄市新聞局機要秘書趙家寶等，都因貪污罪被通緝，卻在外逍遙多年才被逮捕到案。

最後黃國昌則點出4機構的行政效能低落的問題，他說：「納稅人花錢建構4套通緝犯系統，卻沒有一個可以完整查詢？」呼籲各單位不該多頭馬車，應儘速將查詢平台整合，以免提供資訊不足及不正確。



姚嘉文回顧美麗島 改選修憲犯禁忌

【本報記者祝潤霖台北報導】美麗島事件來龍去脈，姚嘉文說分明。美麗島事件 9 日舉行 40 周年紀念，受難者姚嘉文解說其發生的歷史背景，是因為國民黨政府不肯揚棄大中國思想，導致台灣人民參政權被壓縮，在高雄發生激烈衝突，政府逮人，但在法庭上卻避談發生的原因。受難者楊青矗更呼籲蔡賴趕快建立台灣國。

姚：戳破大中國幻象

總統府資政姚嘉文表示，要了

美麗島事件 40 周年，受難者姚嘉文解說其歷史背景，是因為國民黨政府不肯揚棄大中國思想，導致台灣人參政權被壓縮。

解美麗島事件的意義，就要了解當時的國內外情勢，當時統治台灣的國民黨，還抱持著大中國思想，台灣人民只能享受少部分權利，這體現在國會內，國會 90% 以上都是中國過來的人。1971 年聯合國通過中國代表權法案，以及 1979 年美國決定與中國建交後，國民黨政府的立場就搖搖欲墜。

「所以其實最可憐的是國民黨！」姚嘉文指出，美麗島當時提出 3 個主張，希望台灣不要再執著於虛幻的大中國，第 1 解除戒嚴，第 2 國會全面改選，第 3 修改憲法。為什麼會被說是叛亂？因為主張「台澎金馬」，就被認為是分裂國土，因為國家要包括外蒙古、新疆、西藏，敢主張以台澎金馬為選區選出國會，

在當時就是叛亂。

姚：正視美麗島運動

「這個說法沒有人聽得下去，國民黨自己講也很心虛。」姚嘉文說，各位可以注意到，美麗島審判不談這些問題，對外只宣稱是「暴民」，打軍人、打憲兵，不談美麗島為何是叛亂？尤其那時已經宣布要公開審判，美國國務院也說只算妨礙社會秩序。現在很多政府檔案都寫「高雄事件」，其實高雄事件只是美麗島運動的一小部分。

美麗島 40 周年 陳菊感恩人性光輝

【本報記者祝潤霖台北報導】美麗島 40 周年，黨外前輩雲集齊紀念！民進黨 9 日於圓山飯店紀念美麗島 40 周年，黨主席卓榮泰推崇美麗島「不怕抓、不怕關、不怕死」的精神，並向民主前輩深深 90 度鞠躬。受難者代表陳菊感恩台灣人性光輝，不害怕挺身而出捍衛民主人權。當年事件主角之一施明德則未到場。

菊：勇敢的台灣人

總統府祕書長陳菊表示，40 年前美麗島事件軍法審判，用的是《懲治叛亂條例》第 2 條第 1 款「唯一死刑」，那時候自己 29 歲。今天看到無數台灣人對民主人權的堅持跟追求，有許多應該出席的朋友沒出席，希望明年 41 周年能集合更多昔年同伴來盛大紀念。

「那樣驚嚇恐怖的時代，我們都經歷過了，現在還有什麼問題不能討論磨合的？」陳菊說，要是當年沒有辯護律師挺身而出，今天台灣社會會覺得很遺憾。所幸台灣人這樣的精神很多，不害怕當年的氣氛，願意站出來為美麗島事件辯護，感謝這些律師。

菊：勇敢堅強台灣

「在美麗島事件被抓走，不是丟臉的事情，大家願意為台灣



▲ 民進黨主辦美麗島 40 週年紀念活動 9 日上午在台北圓山大飯店舉行，總統府祕書長陳菊出席。（中央社）

打拚，這樣的勇敢讓台灣社會堅強。」陳菊回憶，當年 12 月 13 日大逮捕時，跟施明德、艾琳達、呂秀蓮住在義光教會樓頂，隱約知道施明德沒被當場逮捕，那時台灣社會風聲鶴唳，充滿恐怖氛圍，如果當時沒人出來救援施明德，台灣這段歷史不知道該怎麼寫？

陳菊說，「最後，感謝大家記得美麗島事件，但美麗島事件只是一個開始，台灣未來的挑戰還很多，大家要一起加油。」

賴：不能讓歷史重演

民進黨副總統候選人賴清德



▲ 民進黨副總統參選人賴清德（前）出席。（中央社）



表示，1979 年 12 月 10 日世界人權日，許多英雄好漢聚集爭取自由人權，但受到國民黨的打壓、逮捕。施明德前主席等人受到審判，蘇貞昌前院長等人擔任

律師團，充分展現出美麗島的精神，影響到當時的社會甚至下一代。再度執政後成立國家人權博物館，開放政治檔案，不能讓 228、白色恐怖在台灣再次發生。

◀ 紀念美麗島 40 週年，國家人權博物館 7 日起在歷史現場第一法庭舉辦「台灣有一站—美麗島」特展，總統府資政姚嘉文（右）出席參觀，回憶當年感觸良多。（中央社）



▶ 美麗島辯護律師尤清表示，40 年前冒著生命危險反抗當時的戒嚴惡法，國會改選運動掀開政權假面具。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

「美麗島事件是有組織、有訴求的行動，不只是高雄，基隆、台中、屏東、台南都有活動。」姚嘉文說，所以才發生力量，從黨外到民進黨時代，慢慢把台灣推進到今天的樣子。

楊青矗：台灣建國

前台北縣長、美麗島辯護律師尤清表示，40 年前冒著生命危

險反抗當時的戒嚴惡法，國會改選運動掀開政權假面具，後美麗島世代組黨延續對抗不公不義，造就了 2000 年的政黨輪替。美麗島的轉型指標精神，就是希望能以台灣的名字走上國際政治舞台。同樣希望明年能盛大舉辦紀念活動，對受難家屬表達最高的敬意。

冷氣團休兵將回暖 週五感受最明顯



◀ 氣象專家賈新興 9 日受訪說：「週四前民眾還是得稍微保暖，週五之後明顯回暖，感受到的溫度落差就會很明顯了！」（photo by 張元融／台灣醒報）

【本報記者張元融台北報導】冷空氣暫時休兵，本週氣溫逐步回暖！天氣風險公司總監賈新興 9 日（週一）受訪指出，上週的冷氣團減弱後，本週天氣逐漸回暖，唯週三、週四受東北季風影響，迎風面稍轉涼，週五後全台氣溫又再升高。賈說：「週四前民眾還是得稍微保暖，週五之後明顯回暖，感受到的溫度落差就會很明顯了！」

週三冷空氣強度弱

「週一白天冷空氣逐漸減弱後，隨著各地陽光露臉，溫度逐漸回升！」氣象主播賴忠瑋詳細說明，週三下半天東北風雖增強，但較偏乾，不至於帶來顯著降雨，雖然強度也不算很強，不過「迎風面的北部和東北部還是會因為風速增強而有變冷的感覺」，主要影響時間則到週四；週五起又會轉為相對較溫暖的偏東風，溫度也將再回升。

本週水氣偏少！天氣即時預報表示：「週二～週三在迎風面稍

有陣雨，其他時間全台以多雲為主；新竹以南、外島整週都是好天氣。」賴忠瑋說明，週二下半天起，迎風面的水氣略微增加，東北部要留意有局部零星短暫陣雨。

賈新興：暖冬年

「雖然回暖，週四前仍需注意單日溫差！」天氣即時預報提醒，上週是寒冷的一週，本週是溫暖的一週，穿搭可用「薄內搭+厚外套」來應付一整天的溫度。賈新興也澄清，本週的回暖程度還不至於到外傳的「類似夏天天氣」那麼誇張，只是說，「週五與前幾日的溼冷天氣相比，落差確實會很大。」週五後南部民眾可換上短袖，北部則適合穿薄長袖。

此外，賈新興指出，未來 10 天左右都不會有大陸冷氣團襲台。他說：「以長遠天氣來看，今年屬於暖冬，12 月～2 月的氣溫將會是正常偏暖。」

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

▼智利的反性侵示威歌曲「強暴犯就在路上」近來瘋傳拉丁美洲，在墨西哥卻出現多部影片嘲弄這首歌曲，引發女權主義者的強烈不滿。圖為智利女性在首都蒙眼合唱這首歌曲。(影片截圖)



反性侵歌曲風行 墨嘲諷影片惹議

【本報記者林祐任綜合報導】智利的反性侵示威歌曲「強暴犯就在路上」近來瘋傳拉丁美洲，在墨西哥卻出現多部影片嘲弄這首反性侵的歌曲，引發女權主義者的強烈不滿。根據調查，平均每天就有10位女性在墨西哥被殺害，而僅有十分之一的案件能夠破案。

嘲弄影片引發不滿

根據《半島電視台》報導，第一部影片是由美洲足球俱樂部中幾位小於17歲的青少年足球隊員所拍攝，他們在更衣室中裸著上半身，手舞足蹈唱著改編的歌詞：「錯不在我（指受害者），也不在我去哪裡，更不



智利反性侵示威歌曲「強暴犯就在路上」瘋傳拉丁美洲，在墨西哥卻出現多部影片嘲弄這首歌曲，引發女權主義者不滿。

在我穿什麼，但無論如何強暴犯就是你。」

第二部影片出現兩位海軍陸戰隊員，隨著「強暴犯就在路上」的音樂扭腰擺臀。第三部影片則是以饒舌歌手Babo為主角，在影片中男性唱著「強暴犯就在路上」，幾位女性在旁穿著深V服裝載歌載舞，在中央，一群戴面具的男性圍繞一位雙手被綁綁的女性，而Babo在其中遊蕩。

第一部的青少年或許可用年少輕狂開脫，第二部的墨西哥軍人向來聲名狼藉，性侵與虐待事件頻傳，第三部則在墨西哥引發最

大的風波。美洲足球俱樂部立刻宣稱，他們將會調查並懲處，同時對這些青少年開設性別課程。墨西哥海軍也承諾進行調查，並強調這只是個人行為。Babo則是喊冤，他並沒有拍攝影片，純粹只是分享而已。

對此，6日有一群反性侵女性走上街頭，穿著一身黑並戴上綠色眼罩，高唱「強暴犯就在路上」，並焚燒美洲足球俱樂部的旗幟。女權運動者萊科納表示，她們要求這些年輕足球員公開道歉，並坦承他們錯在哪裡，才能真正學到教訓。

唱出肺腑之言

根據NGO「殺害女性國民觀測站」的調查，平均每天都有10位女性在墨西哥被殺害，而僅有十分之一的案件能夠破案。墨西哥聯邦政府曾宣示對性別暴力採取「零容忍」政策，首位墨西哥女市長夏恩包姆上個月更宣布，墨西哥城已進入性別暴力的警戒狀態。

女權主義者、也是心理學家的科爾特斯指出，近來拉丁美洲反性侵的風潮有如海嘯一般，「當她們走上街頭，她們唱出的不只是那首歌而已，由於很多示威者過去都曾遭受到性別暴力而身心受創，她們其實是唱出肺腑之言。」

天龍號對接太空站 載實驗鼠測試肌力

【本報記者祝潤霖綜合報導】「太空飛鼠」！民間航太科技公司SpaceX製造的「天龍號」太空船，8日與太空站完成對接，上面載運著2,500多公斤的物資，除了太空人補給品和實驗原料、器材、機器人外，還有40隻經過基因改造，肌肉和骨骼異常強壯的實驗鼠，科學家戲稱牠們是「太空飛鼠（Mighty Mouse）」。

「華生」建立的IBM人工智慧。它旨在與人類互動，並於太空人在太空站上進行自動導航研究時幫助他們執行任務。

可做38種實驗

根據《Space.com》報導，Dragon的其他實驗包括百威啤酒的啤酒實驗，用於測試大麥種子如何在太空中生長。這是百威公司在太空站進行的第4次太空實驗。美國太空總署未來將在太空站上為其激光動力的冷原子實驗室提供升級服務，該實驗室旨在創造太空中最冷的環境，以研究對原子的量子反應。

天龍號重達2,585公斤，搭載貨物重量超過952公斤，可在軌道實驗室進行38種不同的實驗。天龍號的CRS-19任務將於2020年1月6日結束，屆時太空船將返回地球並在加州海岸附近的太平洋落海。太空船將帶回約816公斤科學樣本。



▲天龍號重達2,585公斤，搭載貨物重量超過952公斤，可在軌道實驗室進行38種不同的實驗（示意圖）。（photo by Wikipedia）

圖文選粹

圖文／中央社

新疆宣布再教育營結業 外媒持保留態度



▲新疆自治區主席雪克來提·扎克爾今天表示，再教育營內的教培學員已全部結業，日後對學員將採「尊重意願、來去自由」培訓。國外媒體在報導相關新聞時持保留態度。

監視北韓動向 美軍偵察機飛臨朝鮮半島



▲北韓昨天宣布7日在平安北道鐵山郡東倉里西海衛星發射基地進行「重大試驗」，美軍RC-135W主力偵察機今天出現在朝鮮半島上空，加強對北韓監視。

烏人民走上街頭 籲總統防範俄國

【本報記者施凱文綜合報導】繼日前白俄羅斯人民走上街頭，抗議政府的親俄立場之後，烏克蘭人民也對新總統澤蘭斯基即將與政治強人普丁就頓巴斯戰爭的停火談判一事感到憂心，上千名烏克蘭人走上首都基輔高舉「遠離俄羅斯」、「不要讓步」等標語，呼籲總統以國家利益為核心進行磋商。

頓巴斯戰爭停火談判

根據《半島電視台》報導，烏克蘭將在本週末與俄羅斯進行頓巴斯戰爭的停火談判，對於政治新澤蘭斯基即將首度面對強人普丁，各界人士紛紛表示憂心，逾5000位民眾走上首都基輔街頭，高舉「遠離俄羅斯」、「不要讓步」及「俄羅斯提供能源像毒藥」等標語，呼籲總統澤蘭斯基以維護國家利益為主。

烏克蘭總統發言人曼德爾則表示：「我們會以3項條件與俄羅



斯談判，包括釋放烏克蘭人質、簽署實質停火協議及軍隊撤離頓巴斯地區。」談判將在本週末於巴黎舉行，法國總統馬克宏及德國總理梅克爾都會以調停國身份一同出席。

發生於烏克蘭東部的頓巴斯戰爭，從2014年爆發至今已有超過1萬4000人死亡，該地區叛軍由俄羅斯所支持。俄羅斯希望烏克蘭依照「明斯克協議」讓該衝突地區舉行公投決議是否脫離



烏克蘭，烏克蘭則表示要先拿回該地區掌控權才會放行公投。

烏克蘭人反普丁

據《法國國際廣播電台》報導，前總統波洛申科也在抗議人群中，他表示：「我們的訴求很簡單，就是不要相信普丁說的任何話。」波洛申科任內曾面臨俄羅斯多次的侵占領土行動，包括克里米亞及頓巴斯等



◀俄羅斯與烏克蘭將於本週末進行頓巴斯戰爭停火磋商，這也是澤蘭斯基與普丁的首次會面。（photo by Twitter）

地皆因此引發戰事，前者已實質被俄羅斯併吞，後者則深陷戰火至今。

遊行隊伍中，農夫尼里茲卡表示：「很怕自己的國家遭到背叛。」另一名61歲的已退休人士祖巴臣科則說：「為了從俄羅斯那得到便宜的能源，澤蘭斯基很有可能會放棄我們的土地。」大部份烏克蘭人民皆對於頓巴斯地區將會像克里米亞一樣落入俄羅斯的手中感到憂心。

►我年輕的時候，還沒能真正去欣賞李泰祥的音樂，直到將近十年前，陳永龍推出一張全部演唱李泰祥的作品，我才豁然開朗。(photo by 蕭旭岑)

▼夏宇寫了許多精采絕倫的好詩，也以「李格弟、童大龍、李廢」等筆名，寫了不少讓人拍案叫絕的歌詞，例如趙傳的「我很醜，可是我很溫柔」。(影片截圖)



■蕭旭岑
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

陳永龍唱李泰祥的「告別」，對我而言，不朽。我年輕的時候，還沒能真正去欣賞李泰祥的音樂，直到將近十年前，陳永龍推出一張全部演唱李泰祥的作品，我才豁然開朗。

對音樂的執著

以前的編曲，把李泰祥作品的純粹與美好，打了多少折扣。當然我這是個人偏好，聽音樂總是離不開偏見，沒有偏見，音樂也無從美麗。

我的偏見很固執，聽爵士樂人聲，這麼多年來，我只要看到「Orchestrated by…」，總是自動跳過；我總認為，人聲唯有透過小編制的伴奏，才能有真正美好的突顯，例如鋼琴、貝斯、鼓或吉他，甚至純粹鋼琴伴奏的Duo。

李泰祥的音樂是非常純粹美感的音樂，可惜過去的編曲有時會遮蓋了些許美感。陳永龍的版本毫無這個問題。例如「告別」，我聽過李泰祥與唐曉詩的原唱，也聽過王城在民歌卅年的演唱，

那多麼美好的告別

以前的編曲，把李泰祥作品的純粹與美好，打了折扣。這是我的個人偏好，聽音樂總是離不開偏見，沒有偏見，音樂也無從美麗。

但，都不如陳永龍這個版本的美好。

誤打誤撞的作品

關於「告別」的故事(與「不要告別」)，眾所周知，在此不再贅述。特別要一提的是，詩人夏宇臨危授命，為李泰祥「不要告別」重新填詞，誤打誤撞，寫出另外一首完全不同的美麗作品，而且，境界更高出不知凡幾，我想應當是近代文壇／樂壇值得一書的佳例。

有意思的是，李泰祥因夏宇新作的詞，也半被迫地重新寫曲，用「不要告別」全部的和弦，結果卻創造出更好的音樂！我很喜歡一位網友的評論：千萬不要得罪一位音樂家，你阻止他發行舊曲的下場就是，「再創造一首更好的新歌！」

原本「不要告別」作詞人、已故作家三毛寫的：夏宇保留了第一句「我醉了 我的愛人」，但接下來的承接與發想，卻拋下原作，走得更深更遠。我完全同意

樂評人馬世芳兄說的：「夏宇保留了第一句，和「燈火輝煌」這個形容詞(她說這首歌的第一句太美了)，但是她把『燈火輝煌的夜裡』改成了『燈火輝煌的眼裡』，才氣高下立判。」

「在這燈火輝煌的夜裡」，一轉筆，轉為「在你燈火輝煌的眼裡」，改了兩個字，但整個意境完全不同！值得所有愛詞人細細品味。據說，夏宇臨危授命開始寫，只花了一個下午的時間，果然天才之作這回事，就跟王家衛的《重慶森林》一樣。

有別以往的版本

夏宇寫了許多精采絕倫的好詩，也以「李格弟、童大龍、李廢」等筆名，寫了不少讓人拍案叫絕的歌詞，例如趙傳的「我很醜，可是我很溫柔」。但這麼多作品裡，我認為「告別」的神妙與靈光，最接近她寫的詩，卻有她新詩作品中沒有的平易，與豐美動人的世俗情感：

我醉了 我的愛人
在你燈火輝煌的眼裡
多想啊 就這樣沉沉地睡去
淚流到夢裡 醒了不再想起
在曾經同向的航行後
你的歸你 我的歸我
請聽我說 請靠著我
請不要畏懼此刻的沉默
再看一眼 一眼就要老了
再笑一笑 一笑就走了
在曾經同向的航行後
嗚～(各自曲折)各自寂寞
原來的歸原來 往後的歸往後

再回到陳永龍，他用悠揚深情的唱腔，將「告別」做了更進一層的詮釋。卓越的編曲(偉哉賴家慶、陳主惠！)，用簡單的鋼琴、豎笛，把李泰祥的動人旋律，圈點地如此純粹而美麗；陳永龍的唱腔，較之過去版本，多了現代感，演唱的七分多鐘裡，空氣中都飄著溫暖又寂寞的感覺。

我認為，陳永龍用嶄新、更傑出的編曲，重新讓現代愛樂者有機會欣賞到李泰祥美好的音樂，是功德一件；值得更多人好好去認識他、認識李泰祥的音樂，或像我，開始懂得且喜愛李泰祥的音樂。

女性譜寫歌劇 維也納 150 年首例

【本報記者施凱文綜合報導】維也納國立歌劇院將上演 150 年來首場由女性譜曲的歌劇。奧地利女作曲家紐沃斯改編英國文學家吳爾芙作品《奧蘭多》，將其以歌劇形式呈現。《奧蘭多》一劇則仔細刻畫主人翁的性別認同掙扎的心路歷程，也釋出世界應具有更多包容性的訊息。

150 年來首部女劇作

根據《BBC》報導，奧地利劇作家紐沃斯根據英國文學家吳爾芙作品，將《奧蘭多》改編成歌劇形式躍上舞台。劇中主要描述主角英格蘭從男性轉變為女性的心路歷程，也以「跨性別」及「性別可變性」為主題，釋出世界不該只有「非男即女」2 分法的訊息。

紐沃斯指出，《奧蘭多》一劇

象徵著人性及言論表達的自由。她表示很榮幸成為維也納歌劇院 150 年來的首位女性劇作家，相信會有更多人前仆後繼。此劇將由美國次女高音凱特琳賽主演，美國跨性別歌手龐德也會在劇中擔任配角。

女權意識抬頭

據《衛報》報導，「《奧蘭多》不只是一部經典文學，它也提醒著我們，社會中有許多無形的框架強加於人們身上，而社會通常是由男性所建構。」

《奧蘭多》劇中的主要角色都由女性擔綱演出，服裝則由日本的女服裝設計師川久保玲操刀。「非常開心能夠參與這一刻，看到女權及跨性別議題能登上歷史悠久的奧地利國立歌劇院。」她說。



◀維也納國立歌劇院將上演 150 年來首部由女性譜曲的作品《奧蘭多》。圖為作曲家紐沃斯。(影片截圖)

小松美羽 VR 特展 黃韻玲聽覺助陣

【本報記者祝潤霖台北報導】神獸繪畫才女來台展出！小松美羽 VR 數位繪畫創作特展《祈禱》，9 日起在台北跟藝術愛好者見面。本次 VR 特展由音樂精靈黃韻玲打造聽覺效果，全球限量版 20 款典藏創作迅速售罄。在採訪時小松美羽笑說，創作是最幸福的事情，在路邊有靈感就會隨時動筆。

畫前冥想不打草稿

「人愈成長，心靈就很容易被汙染，最重要是讓自己能愈來愈純潔。」小松美羽分享，有時候會設定說要畫某種神獸，但從來不打草稿，所有畫作都是直接繪畫，凹凸不平的部分是使用貝殼粉。

小松美羽作畫前會先冥想，會先點一根蠟燭，原本看不到整幅作品，但經由冥想就可以看到

整幅作品，所以冥想是非常重要的。打底要花 2 天，完成大約 1 個禮拜，畫的時候非常集中，1 天大概 10 個小時，工作人員都要提醒她吃東西。小松只要作畫就會非常亢奮，目前為止靈感源源不絕，沒有遇到瓶頸的問題。

從小立志成為畫家

小松美羽很希望作品能讓更多人看到，所以賣出的條件是希望展示在大家能看到的地方。有關注林志玲在台灣世紀婚禮，有感覺到那股幸福感。在台灣過生日時，工作人員有買 1 個小蛋糕送進工作室。

「聽到黃韻玲老師的音樂，就知道她了解自己想要傳達的東西。」小松說，從有記憶就開始拿畫筆，小時候在樹下做了一個夢，那時起就知道自己可以成為畫家，跟夥伴高橋紀成合作之後，才知道夢到的就是這張臉。



◀小松美羽分享，有時候會設定說要畫某種神獸，但從來不打草稿，所有畫作都是直接繪畫。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)

貝多芬慶 250 冥誕 AI 完成 10 號交響曲

【本報記者林祐任綜合報導】樂聖貝多芬的 250 歲冥誕在即，AI 演算法續作貝多芬未完成的第 10 號交響曲，將在明年 4 月首度由波昂貝多芬交響樂團演奏！軟體開發人員表示，只要觀眾分辨不出貝多芬和 AI 譜寫的樂曲，就可以算是成功了。早在今年 5 月，第一張由 AI「演唱」的流行音樂專輯問世，大多媒體皆給予好評。

讓觀眾分不出來

根據《德國之聲》報導，奧地利的音樂科技聚落「卡拉揚學院」自今年夏天起，聚集一群來自各國的音樂學家、作曲家與資



訊科技專家，共同開發一套 AI 演算法，嘗試學習貝多芬的樂風，為其續作第 10 號交響曲，以慶祝明年貝多芬 250 歲冥誕。

這個演算法的基礎是語言識別技術，由程式設計師「餵」貝多芬的曲子給 AI，AI 學習過後

再即興創作，不斷重複此過程，直到演算法創作的樂曲愈來愈有貝多芬的風格。羅德表示，最初 AI 創作的曲風比較像史特拉汶斯基，而非貝多芬，不過現在已經有貝多芬之風，他們的目標是讓觀眾分辨不出貝多芬本人和

AI 創作的樂曲。

「我們也不知道最終版的樂曲聽起來如何。」軟體首席開發人員羅德坦言，這個演算法難以預測，每天都帶給他們驚喜，「有如孩童在探索貝多芬的世界」。

AI 專輯竟獲好評

《紐約》報導，早在 5 月美國電子音樂家赫倫登創造出的 AI「Spawn」，「演唱」了第一張流行音樂專輯「Proto」。赫倫登指出，Spawn 的歌聲類似節奏口技，利用嘴巴去模仿出有節奏、韻律的打擊樂效果。

這張專輯在大多數媒體的評論中皆獲得好評，其中《觀察家報》更給予 5 星的評價。



國際金融環境惡化 政府要防金融風暴

白丁 (退休教師)

擔憂後續是否還會連環爆。

國際經濟因受中美貿易大戰影響，衝擊層面愈來愈大！據了解，新加坡商 MMI 聯貸 5 億 8 千萬美元案，今年底到期，9 月底原應按季攤還本金之款項，已違約未付，如果再加上日前上海國儲聯貸逾貸 51 億元案，及其他隱藏未曝光的違約案，台灣金融體系恐怕正面臨嚴峻的國際經濟不景氣、系統性風險的挑戰。

台 14 家銀行涉及

MMI 是新加坡的儲存硬碟 (SSD) 驅動元件廠商，目前正由國際私募基金 KKR 出面，與各債權銀行協商還款展延，希望先解決逾放問題，再談債務重組。台灣方面有 14 家銀行涉及其中，各家銀行金額從 2 千萬美元至 3 千萬美元不等，最少也有 1 千萬美元。

MMI 與上海國儲聯貸，當初都是由歐系老銀行出面主辦，國內銀銀行再參與聯貸。由於歐系老銀行動輒都是百年以上歷史，風險控管及貸款案評估都是老手，出現違約狀況極少，使得國銀行庫警覺性較低，通常都會願意參與聯貸，如今連爆二起違約案，國管行庫擔心是否因為國際經濟不景氣，所導致系統性風險，甚至

多起事件政府應警覺

不僅 MMI 及上海國儲聯貸案出問題，新南向國家的狀況也不好，據了解，包括印度、印尼的放款風險正大幅昇高。消息指出，去年 6 月即傳出某大民營國銀在印度的放款，有數千萬美元呆帳，另外公營行庫配合新南向政策的放款，在印尼發生上億美元的呆帳危機，而這家印尼公司還是著名的大型企業。

由於接連發生國際聯貸放款違約案，國銀行庫紛紛提高警覺，不僅對全球經濟景氣看法轉趨保守，也對歐美外資銀行主辦的聯貸案，不再那麼信任，甚至私下建立信用評等，如其主辦之聯貸案發生違約紀錄，日後將從嚴考慮是否將參與其聯貸案。

一位國銀董事長坦承，他們正嚴密監控國際經濟及金融狀況，不排除有可能已經產生金融體系系統性的風險，對於放款案將從嚴審查，以防止後續可能的危機。

台灣政府方面，要密切注意國際經濟是否持續下行，及可能造成國家經濟及金融體系的風險，並及早因應防範，以避免傷害擴大，影響國家安全。



▲ 新加坡商 MMI 聯貸 5 億 8 千萬美元案，今年底到期，已違約未付。台灣有 14 家銀行涉及其中，金額從 2 千萬美元至 3 千萬美元不等，最少也有 1 千萬美元。(photo by youtube)

泰簽加收財力證明 外交部竟乖乖挨打？

泰國簽證被要求增列財產證明，外交部採取低調迴避的態度，從頭到尾不了解狀況，這樣的外交屈辱，恐怕還會繼續發生。



蔡又晴

(資深媒體人)

短短一個禮拜，外交部多次成為日光的焦點，影響最大的就是台灣赴泰國簽證，被要求增列財產證明，在台灣引發旅行業大反彈，主要是台灣早已開放泰國入台免簽證，非但沒有對等優惠，甚至還進一步需要附上三個月財產證明，等同台灣拿熱臉貼冷屁股。

可惜的是，外交部從頭到尾不但掌握不住泰國的正確訊息，甚至姿態相當低，僅僅對於泰國簽證政策表示「尊重」，讓外交部處於內外交逼的狀態。

外交不正常狀態

外交部的處境，在台灣一向都很尷尬。台灣的外交長期處於不正常狀態，幾乎跟所有的國家都沒有正式邦交關係，幾乎所有的外交活動都處於檯面下，能說

不能做。對於外交部同仁來說，肯定倍加辛苦，也因為如此，外交活動化明為暗，增加了外界檢視監督的難度。

一般而言，同意對方國家免簽入台，通常都是基於雙方互惠的原則下才會進行，外交部之所以會開放泰國免簽，也絕非外交部層級可以決定，外交在中華民國體制內乃是總統職責，要不是有總統府跟國安會點頭指示，泰國免簽絕對下不來。因為蔡政府力推新南向政策，為了增加赴台觀光客人數，才會開放泰國免簽入台，可惜的是，台灣的善意似乎並沒有換來泰國的互惠。

真心換絕情

根據移民署在 2019 年四月的統計，入境人數增加最多前 5 名分別為菲律賓、越南、日本、泰國及印尼。內政部統計，菲律賓來台旅客人數大增 12 萬餘人次，越南增加 10 萬餘人次，泰國則

增加 2 萬餘人次。

泰國觀光簽證大約是一千多元，唯一不同的就是入境時，你要準備大約等值兩萬塊錢的台幣，泰國還會要求三個月的存摺的財力證明。關鍵就是這個「存摺證明」，連菲律賓跟越南都沒有要求。

泰國作為觀光大國，給予 62 個國家免簽入泰 (5 個國家 90 日免簽，6 個國家 30 日互免簽，51 個國家 30 日免簽。)，也就是只有免簽之外的國家才需要附上財力證明。關鍵是台灣在 2019 年的赴泰人數，已經有了 66 萬人，名列泰國入台人數第十五位，怎能受到這樣的待遇？這是台灣人的不平之處，也是外

交部應該要處理的問題關鍵。

從頭到尾不在狀況

可惜對於台灣的民憤，外交部採取低調迴避的態度，從一開始就對於到底是否加收，一問三不知，泰國簽證是泰國外交部的權責，政策發佈都屬於官方層次，怎麼會受到影響的中華民國外交部，從頭到尾不了解狀況？最後反而是民間的旅行業發動抵制，泰國才宣布政策延後三個月，外交部的存在彷彿雞肋。

外交部如果不能改變心態，一味屈就順服，不了解自己代表的是中華民國人民，那這樣的外交屈辱，恐怕還會繼續發生。



▲ 台灣在 2019 年的赴泰人數，已經有了 66 萬人，名列泰國入台人數第十五位，怎能受到這樣的待遇？這是台灣人的不平之處，也是外交部應該要處理的問題關鍵。(中央社)

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。



假如您在星巴克拍到有人閱讀台灣醒報，請來領獎！

(拍到當天醒報+讀報的側影+星巴克店照片，寄 anntw.ad@gmail.com，主旨「星巴克裡的醒報」，就送您醒報 10 周年限量馬克杯一套價值 500 元，或醒報掛耳咖啡一盒，價值 300 元)



已有
多位讀者寄來領
獎了喔！

臺灣醒報
Awakening News Networks

情緒影響健康 食物治療有撇步

壓抑的情緒，容易累積成疾，思維模式影響情緒模式，情緒會反映在身體健康上，透過食療，打破致病情緒的惡性循環。

■謝無愁、謝小浪

古人對於情緒的主題描述的並不多，或許是社會型態的差異，讓人不先以情緒失調為主要就醫的方向，若是自體虛損引起的情志低落，是以藥食補益的調理為主。

若是情志為主要失調（例如外界刺激或遭受打擊等），則多以針刺療法調理。

情與志，是一體的兩面，肉體就是一間五臟廟，廟中供奉著主神（心主神），其次為肝藏魂、

同程度的疾病症狀產生，這就是可以透過氣機的失調判斷是哪些情緒、是否內傷七情為致病因素來決定調養方式。

五臟有不同習性

除此之外，每個臟腑都有自己喜好的氣的運動方式，例如肺氣喜降、肝氣宜調和、胃氣喜降，脾氣喜升等等，只要是讓它逆向，或是瘀阻，就會產生病理現象。

例如憤怒的時候氣機向上，影響肺與胃的功能，而出現肺胃失調的胸悶、胃納失調、胃食道逆

角度，不會局限在某些特定食物才具備改善情緒的思惟，一切的判斷仍會以體質失調的程度來選擇相應的食材，而不以所謂悅性食物或情性食物做為分類標準。

「沒有好或不好的食物，只有適不適合的體質」，調理情志的食材是以顏色、氣味來決定，例如憂慮型偏好選紅橙黃色系，配合氣味是甘甜的食材，食材選擇就會有方向可以依循了，中醫對於情緒調理的方式是調動體內之氣，不通則通、氣虛則補、氣亂則安、氣亢則降，不拘泥於特定營養成分的攝取。

季節對應食材

物質、訊息和能量，需要同時看待，無法將三者分開選擇，如同想要溫補腎臟，桂圓雖溫補，卻是針對心臟而非腎臟。

所以即使每個季節都有相類似屬性的食材，也會有對應不同臟腑的選擇，往往取捨以後，適合當下體質的只會有一、兩種，若能對自己身體狀態了解愈清楚，

生理需求大都會選擇天然或酵素豐富的食材，而心情的喜好則是以口味偏好和再製加工品為主。

以及觀察食物攝取後的反應，就愈能選出適合自己的食物。

久而久之更會發展直覺力，生命的視野會從純粹的物質型態，拓展到訊息和能量的層次，情緒雖然能透過飲食的氣味疏導鬱結的病氣，倘若自身有思惟的慣性，對於某些人事物已經有先入為主的看法時，即便持續使用飲食或針灸調理，也可能會反覆出現情緒失調。

情緒失調

所以最好的方式是不被自己思惟的慣性所影響，把主觀的概念導向成客觀的第三人稱角度，不讓自己陷入鑽牛角尖的處境，對



◀在葉子、花、果實中儲存了光折射後的能量，這個能量少了熱能，多了顏色的頻率，當我們攝取了不同顏色的蔬果時，也攝取到不同顏色的光的頻率。

於食療或物理治療的作用會事半功倍，也更能擺脫情緒帶來的內傷雜病。

光束本是白色，透過樹木接收光源，在葉子、花、果實中儲存了光折射後的能量，這個能量少了熱能，多了顏色的頻率，當我

的部位。

熱是凝聚向上的能量，光是創造與自我展現的能量，光與熱從本體產出，自給自足、不假他人，所以也只能分享自己所擁有的事物或特質，比如傳遞溫暖、同理心、正念等等。

攝取能量

一般而言，若想要多攝取光的能量，得靠植物（木屬性）吸收轉化，以視覺來說，吃什麼顏色的食物是一種選擇題，而不是是非題，我們所做的任何選擇，對於養生的角度來說，是以生理需求為優先，倘若是情緒的影響，則會以心情喜好來決定，二者最大的分辨方式是以食材本身來鑒定。

生理需求大都會選擇天然或酵素豐富的食材，而心情的喜好則是以口味偏好和再製加工品為主。

除了眼睛所看以外，另一個是心眼的觀照，眼睛所喜的，不一定是適合自己的。

所以與心氣虛有關的症狀，其中之一就是有選擇困難症的表現，對於別無選擇的事反而有認命的傾向，即使有所抱怨也不應養分，這樣就不會支援到心肺

曾想過要改變，生命也會失去創造能力而日漸凋零。

（張庭維／輯）

《情緒食療：吃回身心健康》簡介

中醫並沒有把心理學與情緒額外區分出來成為一個新的專科，某方面來說，中醫在診斷的過程中，已把情緒的失調「一起算」進病症中了，沒有因單純的情緒失調而臟腑健康的狀態。

因此調理體質，必須從調理情緒下手。

飲食在情緒的紓解上，大致分成補氣和養血二個大方向，情緒在人體中是以「氣」的變化對人體產生影響，所以食療對於氣的調理，不外乎理氣和補氣的方式。

從情緒的困境中，有意識的改變過程中可以透過飲食的調整，協助氣機運作，讓身體較快解除失調的狀態。



出版社 / 橡實文化

▼一位佩著三朵梅花領章的軍官，過來招呼說：「考官對你的評分很高，希望你能成為本工作團的中堅團員。」(photo by flickr)



長篇連載之五十

《寶枝》第十一章 — 還我自由身

■張祖詒

第二天清晨七時以前十分鐘，她就到達指定地點。那時已有多位穿著軍服的辦事人員忙著打點行程事宜，她上前報出姓名，有一位佩著三朵梅花領章的軍官，過來招呼說：

「你是劉寶枝，很好，我看到你的考試成績，考官對你的評分很高，希望你能成為本工作團的中堅團員。我的名字是齊國榮，是本團團長，等會兒各位新團員到齊之後，再來讓你們一一自我介紹。」

寶枝一聽他是文康工作團的團長，立即肅然起敬，行了個鞠躬禮，說：「是，我在此等候。」

不久，所有錄取人員陸續全部到齊，於是齊國榮團長吹了一下哨子，宣布說：

「我是團長齊國榮，現在請大家

注意，再過二十分鐘，我們就要集體出發，到金華火車站，坐八點十分班車，到上饒團本部，請各位辦理正式報到手續。此刻想利用等待的時間，請各位簡單自我介紹，好讓彼此有個認識。我依次唱名，請各位依次發言。」

大家安靜無聲，齊團長唱出的第一個名字，就是劉寶枝，並且補充說道：

「今天是劉寶枝第一個到這兒，又因她的考試成績，名列前茅，所以請她首先發言。」

劉寶枝被點第一名發言，有點不好意思，但只好立刻遵命出列，平靜地報告：

「我姓劉，名寶枝，寶貴的寶，樹枝的枝，現年二十二歲又六個月，江蘇常熟人，蘇州女子家政高級職業學校畢業，請多指教。」

新進團員十人，六男四女，每人依著點名次序自我介紹，寶枝一時無法記住每個人的姓名，但對其中兩人印象較深，一個是男生，姓崔名子希，長得相當挺拔，臉色略黝黑，發聲有英氣。另一個是女生，姓林名圓，頗有姿色，眼波不斷四周流轉，說話有嗲氣。

當大家自我介紹完畢，齊團長下令整隊出發，連同執事官兵一行十八人，準時到達金華火車站，搭上浙贛鐵路西行八點十分班車，於十一時半抵達上饒火車站，齊團長下令整隊出站，已有一輛軍用有篷卡車在站前等候。

團長坐到駕駛兵旁的前座，其餘皆從後面跳進車廂，女生則用一張木凳墊腳爬上車內，兩旁各有一條長板座位，大家坐定開車。

車子經過饒河大橋，駛上一座小

山，繞了幾個山坡，轉了幾個曲彎，大約不到中午十二時，車輛進到原是一座廟宇、現在用作團部前庭的一片空場停下，大家下車進到屋內大堂，看到已經擺好三桌飯菜，還有團部的工作人員十餘人，已在屋內列隊歡迎，等待一同午餐。

團長請大家入座之後，開始講話：「今天文康工作團，歡迎十位新團員加入本團，他們是本團的新血，是本團的生力軍，給本團注入新的力量，我們熱誠歡迎（鼓掌）。抗日戰爭已經進行三年，戰事愈來愈艱苦，我們將士的鬥志愈來愈高昂，全國民心愈來愈振奮，因為蔣委員長已經明白昭示，抗戰必勝，建國必成，所以大家的信念愈堅強。現在前線將士奮勇殺敵，正用熱血在築我們新的長城，後方全國同胞誓為抗戰英雄做後盾。」（待續）

迎聖誕 北市捷運站設花卉展示平台

為了讓搭乘捷運的旅客可以感受到聖誕氣氛，帶有祝福含意花卉即日起在捷運西門站、市府站展示。

■余柏青／輯



▲▲ 為協助推廣花卉，透過在捷運市府站設置花卉展示平台，讓花藝進入市民生活。(台北市政府提供)

【台北訊】迎接聖誕節，台北市與台北捷運合作，即日起在捷運西門站、市府站設置花卉展示平台及販售聖誕紅的小花車，希望搭乘捷運的旅客可以在捷運站內買到帶有祝福含意花卉。

台北花市表示，為協助推廣花卉，希望能進入捷運站、學校、社區設點，讓花藝變成民眾生活一部分，也因為捷運站是人潮最多地方，透過在捷運市府站設置花卉展示平台，讓

花藝進入市民生活，也期望市府站可成為捷運站設置花卉示範點。

【台北訊】在捷運站裡，也可以欣賞到花卉的展示哦！其實，在日本，捷運站內設置花店相當普及。台北花市取經日本，並在農委會農糧署和台北捷運公司的支持下，於捷運中山站設置實驗性的花卉展示行動平台。

台北花卉產銷公司表示，年底以前仍是實驗性質，若實驗

成功，預計明年可以開賣，也希望藉此讓更多民眾支持台灣國產花卉。

台北花市在捷運站所設立的花卉展示行動平台，擺設和陳列主打歐洲風格的小花店，希望藉此能夠融入捷運地下街的背景環境。至於花卉的陳列，以小花束、小型組合盆栽為主，希望消費者採購後，可以無負擔的攜帶搭乘捷運。

目前是試辦期間還不能販售，不過，台北花市也希望透

過展示期間，讓民眾先一睹花卉展示平台的風格和樣貌。

台北花卉公司指出，台北市和日本一樣，都擁有健全的捷運網絡系統，但卻不見花店的蹤跡，透過農糧署和台北捷運公司的支持，讓民眾也可以很輕鬆方便的接觸到國產花卉。進入年底就是花卉的需求旺季，12月展示與聖誕節相關花卉，讓民眾在捷運站也能感受滿滿的聖誕節氣氛。

展演看板

新北

烏來溫泉季 原 Band 音樂一起嗨

【新北訊】烏來溫泉季暨泰雅聖誕歡樂城系列活動熱鬧登場，其中「溫泉推廣暨原 Band high 起來」活動期間，與當地溫泉業者結合泡湯券大方送，廣邀民眾到烏來歡度浪漫繽紛聖誕月。(見圖，主辦單位提供)



激烈競爭脫穎而出的得獎者們進行演出。

本次包含社會組前三名得獎樂團，三十而立樂團、摩登原人樂團、Mace\`pa(瑪滋滿)樂團，以及學生組第三名得獎者無定義樂團皆會來到現場熱力開唱。除了原 Band 之外，烏來之光贊薇也將壓軸獻唱。

彰化

賞蕎麥吃芭樂 襪子展琳瑯滿目



【彰化訊】連續舉辦18年的「彰化社頭鄉除襪子特賣會」，在社頭鄉果菜市場登場，擁有全國最大襪子特賣會及農特產品展售。二林香田國小也有二林鎮公所舉辦「二林蕎麥文化季」，以蕎麥文化號召各界同樂，讓鄉親好吃、好玩、撿便宜，還能參與文化饗宴。(見圖，彰化縣政府提供)

社頭鄉除襪子特賣會、MIT精品展售、地方農特產品，還提供上千份芭樂創意料理，要讓民眾吃免驚，並有有趣競賽及小遊戲，可玩遊戲拿好禮。

二林蕎麥文化季活動除了千人控窯及在地蕎麥美食品嘗，也邀日本達人展示台灣特有的特殊製麵道具及材料，進行手打蕎麥麵教學。

台南

「上品豚」促展會 搭配舞台表演

【台南訊】為推廣台南市自有品牌「上品豚」各式加工食品，南市肉品市場在東區假日農市(大東夜市)及佳里區中山公園，舉辦「上品豚實在好豬加工品促銷展售會」，強調台南豬肉好吃希望民眾消費青睞。(見圖，台南市政府提供)



展售會中安排精彩舞台表演、農畜產品展售、民俗技藝及手作

體驗，還有免費貢丸湯和豬肉香腸提供民眾品嚐。

台南市政府表示，「上品豚」不僅是全國有名，也有望成為國際知名的名牌，希望國人都能努力防堵疫情，也能安心享用台灣在地豬肉料理。

淡海輕軌迎週年 幾米藝術上列車

【新北訊】幾米公共藝術作品走進車廂。淡海輕軌綠山線在通車屆滿週年之際，特別將幾米的公共藝術作品，從車站再走入列車之中。日前3列幾米主題列車正式亮相，其中在紅樹林站月台，每日還有固定時段將安排一列主題列車停放，可供民眾拍照打卡。

新北捷運公司表示，綠山線11個車站皆由幾米量身打造成公共藝術作品，成為淡水最新的觀光亮點，適逢輕軌通車即將滿週年，淡海輕軌延續幾米創作的公共藝術「閉上眼睛一下」主題，再推出3列幾米主題列車與數位導覽系統，讓淡海輕軌化身成為移動式的藝術展演空間。

新北捷運公司說，為慶祝通車週年，新北捷運公司與新北捷運工程局合作推出「奇幻森林」、「動物樂園」與「漂浮城市」等3列幾米主題列車，將公共藝術從月台延伸到列車上，其中漂浮城市主題列車正式開箱，車身內外結合小女孩、漂浮帽子與城市意象等繪本圖像裝飾，列車裡還有超可愛的實體繪本主角娃娃，讓遊客搭上輕軌列車就好像走入幾米的繪本世界之中。

為提升乘客的搭乘體驗，新北捷運公司也特別將淡海輕軌特色、幾米公共藝術介紹及周邊景點與商家等資訊以多元方式呈現，同時推出2款與Facebook及Instagram結合的AR



特效相機與2款數位互動小遊戲，讓乘客在搭乘輕軌時更添趣味。

新北捷運公司表示，數位導覽系統現有已開發的功能即日起上線，乘客只要掃一下列車上的導覽系統專屬QR code，便可輕鬆使用數位導覽服務，未來也將持續整合淡海輕軌沿線周邊景點與美食資訊，提供給乘客豐富且具深度的旅遊選擇，讓輕軌不僅是觀光通勤的交通運具。

淡海輕軌通車週年幾米主題列車已正式上線服務，於整點時於輕軌紅樹林站發車，為方便遊客參觀拍照，每日的固定時段將安排一列主題列車停放於紅樹林站月台，平日是下午1點~下午4點、假日是早上9點~下午5點，車上還備有網美拍照小物，供民眾使用。



▲▲▲ 為慶祝通車週年，淡海輕軌綠山線推出「奇幻森林」、「動物樂園」與「漂浮城市」等3列幾米主題列車。(新北捷運公司提供)