



蔡緊咬主權說 韓宋打沒收公投
親民黨宋楚瑜說蔡政府沒收公投民意，韓國瑜則懷念推動公投的蔡同榮。蔡認為當前最重要是捍衛國家主權。



回應空汙訴求 遊行民衆不買單
藍綠副總統候選人到場回應訴求，賴表示，很難單獨討論，社會必須要有共識，張則強調以核養綠、逐步減煤。



海豹部隊涉戰爭罪 川普要寬赦
美國海軍海豹部隊 (SEAL) 排長艾迪・蓋拉格被指控犯下戰爭罪，卻獲總統川普介入要求寬赦，引發爭議。



《小站下車》除了知本，還有金崙
在這裡特別推薦「聖若瑟天主堂」。教堂是歡迎旅人參觀的，完全的原民風，有一點也不影響神聖的宗教氛圍。



4 710961 387312

今天天氣

北部 17°-21° 陰短暫雨

中部 17°-24° 多雲短暫雨

南部 19°-27° 多雲

東部 17°-22° 陰短暫雨

韓痛批媒體無良 宋勸他勿學川普

宋楚瑜表示，自己曾遭藍綠誣讟，但從未對媒體發脾氣，指韓國瑜不該學川普對媒體的壞例子。

【本報記者施凱文台北報導】韓國瑜在辯論會上痛批媒體無良，包括蘋果日報、三立、中央社都中槍！針對韓國瑜大罵蘋果日報「良心被狗吃掉」，隨後又將怒氣噴向中央社及三立等媒體。宋楚瑜表示，自己曾遭誣讟「被藍的說綠的、紅的，被綠的說藍的」，也都未對媒體發脾氣，指韓不該學川普對媒體的壞例子。

宋指韓應尊重媒體

2020 總統大選辯論會於 29 日下午舉行，蘋果日報副總編輯蔡日雲分別提問，問及蔡英文因勞基法怨聲載道、韓國瑜短暫就任市長即請假、因王小姐事件失信於選民等，及宋楚瑜是否僅為延續政黨生命而在最後關頭參選？

韓國瑜回應時爆衝，大肆批評蘋果日報「良心被狗吃掉」、「沒有水準的媒體」及「無聊」，並表示自己在講大海的問題，是國家發展、總統領導、政黨派系及未來國家的前途。更批蘋果日報與壹週刊進入台灣之後將台灣變得腥風血雨，「我知道你們喜歡八卦，要不要乾脆問我幾歲前是處男？」

輪到宋楚瑜回答時，宋緩頰表示，國家領導人應該對媒體監督保持尊重，並請韓國瑜不要學習美國總統川普對媒體錯誤的態度，他說：「言論的自由要尊重，事實的真相要主動拿出證據溝通。」

韓國瑜在另一提問回應此題，自己絕對尊重媒體自由，但台灣 2020 年總統大選太過骯髒，「如果百分之 90 是攻擊宋楚瑜主席，黑你的岳父、黑老婆萬水女士干政、黑你的孩子不是你生的、黑你是流氓，你還會這麼說嗎？」韓表示：「宋主席，看到韓國瑜被黑被打，你呼籲要風度、尊重？看著別人挨打挨揍覺得很輕鬆啊？」

針對韓國瑜質疑，宋楚瑜再反駁：「如果你嫌廚房太熱，就不要進廚房。」指出自己曾受民進黨及國民黨陣營誣讟，但也都未對媒體口出惡言。「我曾被藍的說成綠的，被綠的說成藍的、紅的。」宋再表示，人只要行得正，最後民眾自然會給出公評。

韓僅譴責惡劣媒體

「惡劣的媒體全民譴責」，

韓國瑜還呼籲三立改成兩立，就會接受其採訪，表示該台只剩下造謠及抹黑，「為什麼少一立？是因為沒有良心。」韓手指台下的民進黨副總統候選人賴清德，表示賴於民進黨初選時也被大量抹黑，「你自己做證，你今年 5 月被網軍打成什麼樣子，不也是氣得叫爺爺叫奶奶嗎？」

韓國瑜再批中央社總編輯陳正杰，反駁其提問中共「一國兩制」、「一帶一路」等威脅。他回答：「可憐啊，被意識形態綁起來。」直言明白背叛國家的罪行比貪污還嚴重，身為總統候選人會維護中華民國憲政體制，也指出不該在無聊、設計過的意識形態上浪費時間，「一天到晚說國民黨賣台，馬英九執政 8 年有賣台嗎？」（相關新聞見 2 版）



▲ 親民黨總統候選人宋楚瑜 (中) 在回答媒體提問時，指韓 (左)「是壞的例子」，認為國家領導人應對新聞界尊重、要尊重言論自由。(中央社)

辯論顯人格特質 宋穩蔡推韓爆氣

人們在不假思索下的反應下，最接近其真實人格，總統辯論賽讓民眾近身看見三位候選人的人格特質，都必然反映在選票上。



▲ 2020 總統大選唯一辯論會，民進黨候選人蔡英文 (左)、國民黨候選人韓國瑜 (中)、親民黨候選人宋楚瑜 (右)，三人正面交鋒。(中央社)



【本報記者林意玲特稿】看完總統競選電視辯論會令人有很複雜的感受。一方面為三人願意同台互相質問，足以欣慰台灣的民主，一方面也感嘆直球對決是一面照妖鏡，讓候選人的人格特質無所遁形。這次辯論最令人印象深刻的是國民黨參選人韓國瑜的情緒性發言，包括罵媒體沒有水準，也包括嘲諷歷屆總統五短身材。

宋最穩重

老實說，三位總統候選人的稿子與臨場答問的反應都在水準之上，對各項議題的攻防也都刀光見影。只是由於藍綠對決強烈，問與答之間，蔡、韓詰問交鋒的多，宋則明顯被冷落。

但宋楚瑜也是三人中最理性平和、具總統層次、風度與內涵表現都佳的一人。他一方面勸戒韓國瑜應當尊重媒體，一方面提醒蔡英文不當聽任派系巧取豪奪，

霸佔國家名器，撿到反送中的槍，竟然以「反滲透法」製造人民畏懼感。宋也擔心兩岸關係不能「知己知彼」、「換位思考」，以及選前人民是「頭家」，選後變「冤家」。

蔡推與躲

蔡英文總統明顯選擇不正面反駁派系問題指控，也把記者質問陳水扁趴趴走、陳師孟失職、謝長廷問題、慶富案等，分別推給法務部、監察院、外交部、高雄市政府與前朝，以致民眾無法聽見什麼新意。

聽眾印象較深刻的，反而是蔡兩度批韓國瑜「用膝蓋走路不重要」（「博恩夜夜秀」節目），以及三次指責韓是「信口開河」。

至於韓國瑜的發言口才便給、機鋒處處，三次舉余天為例，講到蔡被新潮流架空之事在黨內人盡皆知，以及朗度強調賴清德初

選時被蔡網軍打趴的例子，可謂「以夷制夷」。

韓被激怒

然而，本場辯論最大的敗筆，卻也是韓國瑜在蘋果日報追問與王小姐的金錢往來、家人不知情的問題時，明顯被激怒。他爆氣指責蘋果日報「是沒有水準的媒體」，並斥責該媒體抹黑、造謠、無聊，「記者良心給狗吃了」，有失總統高度。

此外，韓國瑜也以「五短身材」形容前總統蔣經國、陳水扁，來為自己被批評沒有「總統像」辯駁，使人感到他的粗糙、口不擇言。

辯論是最容易教人暴露缺點的活動，人們在不假思索（沒有時間思索）下的反應，最接近他的真實人格，總統辯論賽讓民眾近身看見三位總統候選人的人格特質，這些都必然反映在 1 月 11 日的選票上。（相關新聞見 2 版）

▼2020 總統大選電視辯論會，民進黨 總統候選人蔡英文（右）、國民黨總統候選人韓國瑜（左）、親民黨總統候選人宋楚瑜（中）出席與會。（中央社）



蔡辯論緊咬主權 韓、宋打沒收公投

親民黨宋楚瑜藉機說蔡政府沒收公投民意，韓國瑜則懷念推動公投的蔡同榮。蔡認為當前最重要是捍衛國家主權。

【本報記者祝潤霖台北報導】總統辯論誰得分、誰失分？總統候選人辯論會 29 日開戰，中央社問及兩岸外交，國民黨韓國瑜說這是民進黨灌輸亡國毒素，反問馬英九 8 年執政有賣台嗎？台灣不能自裹小腳。聯合報問公投，親民黨宋楚瑜藉機說蔡政府沒收公投民意，韓國瑜則懷念推動公投的蔡同榮。自由時報問宋對 20 年來的觀察，宋答熱鬧有餘，紮根不足。

聯合報問法治公投

蔡英文回應聯合報提問，關於中監對保外就醫的縱容，以及陳水扁的脫序言行表示，這是法務部規定。針對 1,000 位

法官反對陳師孟，蔡回應說監察院行使職權，總統不介入。韓國瑜則說蔡同榮為公投法東奔西走，蔡英文卻沒收公投，妨礙直接民權。宋楚瑜則說，因為公投、陳師孟、陳水扁等案，所以大家討厭民進黨。「當年民進黨詬病國民黨 4 件事。第 1 政治干涉司法，第 2 國庫通黨庫，第 3 干涉媒體，第 4 多數暴力忽略程序正義，何時開始民進黨也如此墮落？」韓國瑜如此回應聯合報提問。宋楚瑜則說，當年民進黨說公投門檻要下降，卻沒有按照 2018 年公投的民意去調整施政，核能發電跟同婚議題，政府為何不好好處理？

中央社問兩岸外交

中央社提問關於兩岸外交，中共實現強人領導後，對內加強言論管制，對外搶走台灣邦交國，提一國兩制台灣方案，新疆教育營及香港反送中，世界各國對中國威權統治的疑慮加深，有何看法？韓國瑜答，習近平說孝順父母，台灣人要不要聽？我們是中華民國，我們生在台灣，不維護台灣主權，誰來維護？叛國的罪行比貪汙還嚴重，民進黨灌輸亡國毒素，馬英九執政時有賣台嗎？高雄市有一面 5 星旗嗎？台灣要像裏小腳一樣把自己限制起來嗎？他第 1 個政見捍衛中華民國、熱愛中華文化，因此維護中華民國憲政

體制是一定要的。

宋楚瑜答，要穩定兩岸和平，他跟對岸也談過這個問題，他主張對等分治、兩岸和平發展，台灣絕對主張維持現狀，任何現狀改變要由 2,300 萬人以民主方式決定，要有 4 個安全保障：台灣要有軍隊，台灣可參加國際組織，兩岸經濟互動確保台商公平發展機會，台灣民主自由制度要確保。

蔡英文說，當習近平說一國兩制的時候，韓市長卻跑去中聯辦，應該在人民之前就當機立斷，不是有了壓力才拒絕一國兩制，政府沒有限縮兩岸交流，是中共用觀光交流當成政治籌碼，當前最重要是捍衛國

家主權，防止台灣被併吞是第一優先，形成國家團結態勢，共同盡最大努力維持兩岸關係和平穩定，她相信北京當局終究要和台灣打交道的。

自由時報問未來方向

自由時報提問宋主席，台灣 20 年來一路走來的得失成敗，應該走何方向？又問蔡總統下一個 4 年，要怎麼做？

宋楚瑜答，台灣 20 年來熱鬧有餘，紮根不足，台灣不需要強人，需要

堅強的領導，要有團隊紀律，要把人民期待的事情好好兌現。蔡總統做壞的事情都沒有問過我（眾笑）。

蔡英文答，當下的領導人要窮盡所有辦法保護主權，讓台灣民主自由生活方式能繼續下去。美中貿易戰帶來世界經濟體系調整，領導人要主導成為未來供應鏈的核心，讓台灣能佔重要的一席之地。

韓國瑜則說，支持中華民國是他的信念，不是選票考量，蔡總統離 2,300 萬台灣人民很遙遠，但他選擇跟所有庶民站在一起。

韓提信仰神明問題 蔡諷國民黨封建

【本報記者施凱文台北報導】「總統貪污，會上天堂還是下地獄？你們到底相不相信世界上有神？」2020 總統大選辯論會交叉詰問階段，韓國瑜提起哲學問題表示，總統候選人應受更高層次的自我要求，以避免貪污弊案。蔡英文回應時，諷韓國瑜心態封建；宋楚瑜說政治本為良心事業，有「舉頭三尺有神明」信念。

為人民服務及受神監督

「請問 2 位總統候選人是有神論還是無神論？我拜媽祖、拜關公、拜觀世音菩薩，若是無神論者不必回答我問題。」韓國瑜表示，身為權力極大的總統，有宗教信仰使自己有更高層次的使命感，才能不辜負人民的期待，免除貪污弊案纏身疑慮。

宋楚瑜回應，自己是以「舉頭三尺有神明」的信念從政，認為政治是良心事業，要真正關心人民疾苦。他說：「坦白講人在做天在看，人民不會忘記你的努力，走遍台灣沒有人不曉得路標是宋楚瑜做的。」

「人民的小事就是政府的大事。」宋楚瑜表示，自己離開政府核心多年無政治包袱、更無官僚心態。他說，我不需要保鏢，我到街上去走，好多人跟我打招呼，只要有認真做事，都會得到民眾稱讚，「台灣人是良心

蔡：封建心態

「威權、封建及退步的國民黨就要回來了。」蔡英文針對信仰問題表示，身為總統當然要有敬畏神明的心態，但全民都有責任讓良善的力量普及化。隨後蔡英文話鋒一轉，直指韓國瑜心態封建，且歧視女性、原住民、新住民等言論層出不窮，加上在辯論會上提及信仰，根本是退步的思維。

蔡英文又表示，韓國瑜及國民黨威權成性，已習慣將競爭看為鬥爭。她說：「民進黨內部有競爭被你說成架空，怎麼不想想你們的國民黨離選舉只剩下兩個禮拜，內部還團結不起來。」她並指出，民進黨的初選競爭激烈是民主政黨的常態，直言韓國瑜身為總統候選人，須多了解民主競爭的真諦。

韓國瑜感性的說，自己父親生前為無神論者，但在過世前一個星期對其殷殷表示世界上真的有神，讓他頓感敬畏神的重要性。他質疑，蔡英文領導的執政團隊貪污腐敗事件層出不窮，人民觀感不佳，他說：「人民把票投給你們，你們在那裡為非作歹，貪污舞弊，造孽的人有可能會下地獄。」

蔡詰問韓信口開河 韓轟新潮流與網軍

【本報記者祝潤霖台北報導】總統辯論交叉詰問更形激烈！蔡英文詰問韓國瑜簽無色覺醒時唱和「台灣是中國的一部分」，韓立即拿出手板檢視歷史，指蔡在陸委會主委時曾表示支持 92 共識、1 個中國原則。宋楚瑜則說，要遵守國父孫中山的民有民治民享路線，底線則是台灣前途要由 2,300 萬人決定。

韓追問蔡清廉議題

韓國瑜提問：蔡的團隊夠清廉嗎？派系問題嚴重嗎？要重新啟動特偵組嗎？連余天都承認蔡總統被新潮流架空綁架，請問如果連任要讓台灣繼續這種惡夢嗎？

蔡英文答，因為韓市長拿不出證據，所以每次政見會都只會提特偵組。但特偵組只是檢察體系的一部份，其實檢察一體是大原則，並沒有特偵組的

必要。特偵組在馬王政爭時扮演東廠的角色，干預司法是最壞的典範。

「他沒有問我有沒有貪汙，感謝韓市長的肯定（眾笑）。」宋楚瑜答，省政府每年的預算上兆，經手的預算案超過 10 萬件，上樑正下樑就不會歪。連對岸都要求清廉，難道台灣不能有同樣的標準嗎？為何人民懷念蔣經國時代？因為廉能。

宋楚瑜：給個承諾

宋楚瑜提問：相信台灣人從來不要芒果乾或芭樂票，宋楚瑜省長時期兌現支票達 89.7%，做不到承諾就請辭，蔡韓做得到嗎？蔡總統願意到立法院報告國情嗎？

韓說，「我承諾上任後馬上成立特偵組，有貪污舞弊請馬上偵辦韓國瑜。蔡總統就是在演布袋戲，新潮流就在架空操縱妳。」不是民進黨在執政，

是新潮流在執政，蔡英文一個字都不敢說，太可怕了。

「韓市長好像在講武俠小說，總統是我，院長是我任命的，你用道聽塗說想像出來的宮廷政治，顯現你對民主政治的不瞭解。」蔡英文答，國情報告是可以的，都可以盡力來做，但必須要注意主權的問題。

蔡：韓信口開河

蔡英文提問：政治人物不可以信口開河，我們聽到韓市長很多信口開河的說法，關於市長不會落跑，總統被迫參選，請問你要如何重建已經殘破不堪的誠信？

宋楚瑜回蔡英文：「一例一休、年改問題，你都沒有請教過我。」必須要讓人民覺得我們不是超級大總統，兩岸問題應該要向人民好好說明，所以才說要到立法院向人民報告。

「幫妳寫讀稿機這些幕僚格

局太小，從太平島到摩天輪，一個指頭指我，三個指頭指妳自己。」韓國瑜答，不缺電、反滲透法，都違背了人民承諾。小編從網路上剪貼意見來修理韓國瑜，蔡英文照唸，格局之小，請大家看清楚。

柯文哲批新潮流

韓國瑜提問時說：柯文哲市長曾說 2018 年民進黨慘敗，執政沒半步，只有網軍有進步。新潮流不倒、台灣不會好，還有網軍的可怕，他說出人民心中的實話，請表述。

宋楚瑜答，要尊重人民發言的自由，但要有秩序，無規矩不成方圓，沒有規範的台灣會自己內亂。台灣在資訊業非常發達，網路規範不是執政者單方面下決定。不管誰當選，要建立新的規範。

蔡英文答，中國網軍介入高雄的選舉，而給了韓市長最大

的助力，你是最大的受益者，卻從來沒有回應過。邱議瑩的臉書被上百萬人洗版，這是何等嚴重的事情。

宋問國家定位

宋楚瑜提問：蔡總統曾經宣示，要依據中華民國憲法跟兩岸人民關係條例來處理兩岸關係，妳對國家定位跟兩岸關係要如何表述？韓市長如何回應大陸買辦？

「我們國名叫中華民國，主權在 2,300 萬人民，還不夠清楚嗎？」蔡英文答，台灣是民主社會，人民的意見最重要，憲法條文要尊重人民意志跟大法官解釋，當總統也要依此做執政基礎。

韓國瑜答，「賴清德被妳的網軍打趴在地上時，妳怎麼不說？楊蕙如網軍逼死外交官，妳怎麼不說？說曾永權網軍借給我，玩笑簡直開大了。妳完

全狀況外，妳就是網軍最大受益者。」

蔡問核能宋回 5 缺

蔡英文提問：你的計劃中核能要佔 25%，勢必要再蓋核 5、核 6，要蓋在哪裡，核廢料又要放在哪裡？

韓國瑜答，連歐盟都通過了，核能要視為綠能，連德國環境部長都在考慮，放棄核能是正確還是錯誤。核能有 2 個條件，安全絕對不能有問題，廣大人民要同意。結果公投通過了，我就是要恢復核能。

「蔡總統妳的大南方計畫，我們也沒有水、也沒有勞工、人才也缺、土地取得也困難，5 缺最缺的是領導。」宋楚瑜答，台灣沉淪就是因為沒有掌握正確方向。

▼現場民眾對於賴清德(左)大多不買單，紛紛搶賴清德講「空話」，至於張善政(右)在發言時，也有不少民眾質疑「核電是要怎麼養綠？」(中央社)



藍綠回應反空污訴求 遊行民眾不買單

【本報記者林祐任台北報導】「我們要無煤總統！我們要氣候總統！」台北反空污抗暖化遊行29日在陰雨綿綿的天氣下登場，呼籲政府制訂具體時程，在2035年前達成「無煤台灣」。

藍綠副總統候選人都到場回應環團訴求，賴清德表示，很難單獨討論空污議題，社會必須要有共識；張善政則強調以核養綠、逐步減煤。對此，在場民眾都不買單。

綠空話藍以核養綠

「能源的轉型是牽一髮動全身。」賴清德坦言，因此空污的議題很難單獨討論，且社會必須要有共識。賴表示，政府將在4大原則下解決氣候變遷問題，第一，行政院國家永續發展委員會與企業、民間團體更密切的合作；第二，推動低碳產業，提出台灣碳中和的期程；第三，強化減災的能力；第四，

藍綠副總統候選人都到場回應訴求，賴表示，很難單獨討論空污議題，社會必須要有共識，張則強調以核養綠、逐步減煤。

把減災的概念融入國土規劃中。

「不支持躁進的綠能！」張善政指出，國民黨的能源政策有兩大方向，第一，燃煤發電的比例必須逐年降低；第二，落實以核養綠，應尊重去年公投的結果，循序漸進推動綠能。

張善政說，目標為2035年將化石燃料跟天然氣降到50%，並比照日本，2075年達到零碳社會，將環保署升格為環境生態部，設有氣候變遷司，專門處理溫室氣體的問題。

現場民眾對於賴清德和張善政的回應大多不買單，紛紛搶賴清德講「空話」，至

於張善政在發言時，也有不少民眾表達對非核家園的支持，質疑「核電是要怎麼養綠？」、「核廢料要怎麼處理？」而親民黨副總統候選人余湘則未到場。

錯誤產業政策

「產業有五缺，政府是缺良心！」彰化醫界聯盟錢建文醫師批評，國民黨過去發展錯誤的產業政策，而民進黨則是蕭規曹隨，產業消耗大量電力同時也製造許多污染，受惠的只極少部分的人，然而台灣平均每年花1700多億治療肺線癌，受害的卻是多數人。

南部反空污大聯盟總召洪

秀菊直言，賴清德說的是空話，不過她肯定張善政至少有提出具體減碳時程，但對於以核養綠也抱持懷疑態度，特別是核廢料如何處理。政大傳播學院院長郭力昕教授認為，能源不是在核能跟燃煤的二選一，綠能才是解決的辦法。

環保署：已訂目標

環保署稍晚回應，已於2018年核定國家整體的「溫室氣體減量推動方案」，並由能源、製造、運輸、住商、農業及環境等6大部門共同承擔減碳責任，今年9月更完成22個直轄市及縣政府提交因地制宜的「溫室氣體管制執行方案」。

以台北市為例，中程目標是2030年溫室氣體排放量較2005年減少25%，長期目標2050年溫室氣體排放量較2005年減少50%。

南部鄉親北上請願 籲總統改善空污

【本報記者林祐任台北報導】「總統，我們想和您呼吸一樣的空氣！」來自南部的鄉親29日早上頂著綿綿細雨，在總統府前請願，並將參與下午舉行的台北反空污抗暖化大遊行。環團表示，高雄空汙超過半數是來自於國營事業排放的汙染，希望總統提出具體的改善目標與時程，否則「國民沒了健康，要發展什麼產業？」

環保署制式回應

每逢秋冬時節，雲嘉南高屏地區的空氣品質始終不良，這個禮拜以來，高雄的AQI空品時常顯示橘色警戒，PM2.5濃度更超標至50-60微克/立方米的不良空氣。來自屏東的一位媽媽說：「每



天出門都要給小孩戴口罩，在空汙霾害中還要送小孩上學實在很不忍心。」

多數研究報告均已指出，南部民眾罹患肺腺癌的比率節節攀升，高達北部的15倍之多！然而，針對環團提出的減煤等訴求，行政部門一貫的回應則是：空氣品質已有大幅改善。

南部反空污大聯盟總召洪秀菊直言，對於15日高雄反空汙大遊行的5大訴求（包括興達燃煤電廠2020年前除役），環保署的回應令人失望。例如環保署宣稱，興達燃煤電廠於秋冬季節停止2部機組運作，洪秀菊指出：「其實只是將例行檢修的時程移到秋冬。」希望總統能

◀多個環保團體29日在台北聯合舉辦反空汙大遊行，邀請藝文團體在環保署前演出行動劇呈現空污的嚴重性。(中央社)

夠具體回應5大訴求。

大南方要健康

高雄健康空氣行動聯盟理事長黃義英表示，蔡英文總統14日在高雄宣布「大南方、大發展」計劃，推動南北均衡、縮小城鄉差距問題的南方發展戰略計劃，但對南部居民來說，基本健康的生活環境才是最迫切需要的議題，他們更希望看到總統能提出「大南方永續健康計劃」，並提出具體的改善目標與時程。

「南部的空氣和水都是不及格，沒有國民健康要發展什麼產業？罹癌治療藥錢一個月要15萬，賺的錢給醫院都不夠。」屏東環保聯盟理事洪輝祥感嘆。

時力全台巡迴拜票 徐：政黨票衝百萬

【本報記者簡碧卿台北報導】「下架國民黨，監督民進黨。」時代力量黨主席徐永明29日在《百萬人民挺時代力量》記者會上表示，時代力量1月1日將從基隆開啟全台巡迴拜票活動，希望政黨票可以破百萬。他指出，此次巡迴拜票活動，不僅要傾聽民意，也希望公平正義，改變台灣。

徐：政黨票破百萬

徐永明表示，他接主席時就已訂下目標，希望時代力量不分區政黨票可以破百萬。他提到，以一個新興政黨的發展和過去4年在立法院的表現，包括地方議員、地方問政來看，相信選民都有目共睹，他認為政黨票應有機會能夠破百萬。

徐永明也坦言，自己對於過去4年民進黨執政是有意見的，很多弊案還持續延燒，包括亞泥仍然在挖採、礦業法延宕已久沒通過；普悠瑪事件尚未釐清真相；台鐵待改革；養雞場撤照，卻未

拆除；慶富案並未結束，因此希望透過此次巡台的機會，到各地方去看，傾聽民意。

巡迴巴士首亮相

「下架林為洲、下架鄭宏輝、下架吳斯懷！」「下架國民黨，國民黨連擔任在野黨的資格都沒有。」不分區立委候選人邱顯智提到，國民黨在發生普悠瑪翻車事件，和南方澳斷橋事件時，都未曾站出來監督政府。此外，他批評國民黨，慶富案、永豐金弊案、兆豐弊案等都在丟水球玩假的，接著又酸，立委陳玉珍夾到手真是演很大。

立委黃國昌說，首先感謝後援會志工們的無私奉獻，不管早市還夜市都著他一起掃街拜票，甚至還有一名後援會的成員，提供車輛當作全國巡迴巴士使用。他還說，全台巡迴拜票活動將於1月1日正式啟航，不過在這之前，他們會先到三貂角迎日出，到了八點在從基隆市出發，屆時全國巡迴巴士也會跟大家見面亮相。



◀搶攻政黨票，時代力量29日宣布，元旦起將展開巡迴活動。(photo:時代力量臉書)

遠哲趣味科學競賽 新營高中拿首獎

【本報記者祝潤霖台北報導】從實作中學學習！遠哲趣味科學競賽29日舉行，冠軍是來自新營高中的新東國中β隊伍，在「漂浮飛行器」項目展現精準操控能力，更在「紙橋大力士」項目以僅僅17張A4影印紙就撐起了39公斤。面對隱藏題「彈珠雲霄飛車」也沉著應戰拿下高分，最終以總積分最優異順利拿下第一。

「能夠在遠哲科學趣味競賽拿下好成績的隊伍，未必都是來自名列前茅的學校。」遠哲科學教育基金會董事李遠哲指出，但是他們能專心致志地練習，並在過程中一步步培養出自己面對挑戰，和解決問題的能力，這也是遠哲科學趣味競賽最重要的精神。

「『探究與實作』課綱最核心的原

則就是『問題導向教學』，引導學生從『發現問題』著手。」遠哲科學教育基金會董事長陳竹亭表示，有問題才有探究，實作是手段，探究才是目標。遠哲科學趣味競賽恰好非常符合這個精神。今年看到有這麼多學生參與，感覺25年來的堅持很有價值的，參加過競賽的學生讓人超放心。

連續多年參與，並多次帶領學生拿下總錦標賽第一名的中山工商王冠智老師表示：「雖然中山工商並非外界認定的學業表現優異的學校，但根據長年推廣這項活動的經驗，參加過遠哲科學趣味競賽的學生，不僅更可以用『解決問題』的正向心態面對難題，在碰到未知的挑戰時，更能懂得沉穩以對，學生的成長絕對是肉眼可見的。」



◀「彈珠雲霄飛車」從切割寶特瓶開始手做，導向最終軌道大戰的趣味競賽。(photo:祝潤霖/台灣醒報)

全球各大週刊頭條新聞

施凱文 / 輯

National Geographic《國家地理雜誌》 耶路撒冷城底下的秘密

跟著以色列考古學家烏基爾走進位於耶路撒冷舊城的狹窄通道，細長的山脊上，耶路撒冷的遺跡就埋藏在巴勒斯坦居民的房屋之下，包括曾經的羅馬採石場、迦南水道及猶大地道。這些區域是最近期的考古地點，約於 1890 年被 2 位英國考古學家所發現。

這一座 5 世紀建成的教堂，據說是為了紀念耶穌在西羅亞水池治癒一名盲人所建造的。但隨著時間流逝，這座聖殿因為屋頂坍塌變成一座廢墟，也漸漸地成為地下空間的一部分。烏基爾的任務是找到猶太神廟，這處曾吸引無數商人、朝聖者及遊客匯聚的古巴勒斯坦聖地。

烏基爾表示，探索神廟的過程比想像中複雜而艱難，因為不時會遇到許多遺跡，像是古猶太人儀式場所、一棟晚期羅馬建築物及伊斯蘭宮殿的地基。以色列古物局主任巴魯克，常被稱為耶路撒冷的「地下」市長，他指出，耶路撒冷的考古學不只是研究，也與大眾及政治利益息息相關，幾乎是一門政治學。

《詩篇》說「真理必現於地上。」然而「真理」正是困擾著耶路撒冷的問題，在這座 3 大一神信仰的中心（伊斯蘭教、基督教、猶太教），一件考古成果就可以引起極大的迴響，例如 1996 年造成 120 人死亡，阿拉伯人及猶太人之間的「聖殿山衝突」。



「六日戰爭」期間，以色列佔據東耶路撒冷，大規模的考古研究發現 1 世紀精美的猶太人房屋遺址及 500 年後龐大的穆斯林建築群。之後，以色列政府曾試圖將西牆的完整長度重現，予以挖掘，但被許多穆斯林認為，政府此舉是在破壞他們的聖殿。在耶路撒冷，歷史、宗教及政治早已密不可分。

「關於耶路撒冷地底下的辯論經常發生。」以色列考古學家布朵拉說明，考古進行一定程度上會影響地面的居民，許多房屋已因此產生裂痕。「在探究歷史的進程中，究竟我們應該犧牲什麼或保留什麼？」她補充。

The Economist《經濟學人週刊》 誰將贏得串流影音戰爭？

美國正湧現一波驚人的投資熱潮，猶如 1860 年代崛起的鐵路工業、1940 年代繁榮的底特律汽車工業，或本世紀爆發的開採石油、天然氣等現象級狂潮。如今，新型態的獲利之道已不僅限於鋼鐵和砂石，還包含劇本、聲音、影像及知名人物。

本週迪士尼推出了一項影音串流服務，在其龐大且齊全的商業頻道中收錄了包括「星際大戰系列」等熱門電影，每個月只需花費 6.99 美元，遠低於購買 DVD 的價格。迪士尼影音的揭幕典禮上，吸引了大量人潮，第一天結束後便有超過 1 億人申請註冊。

隨著數十家競爭對手模仿網飛（Netflix）成功的商業模式，現今，全球線上串流媒體產業總計已有超過 7 億的訂戶，金額超過 1000 億美元，大概等於美國石油產業的投資額，過去五年，娛樂產業在收購及製作節目的過程中，至少花費了 6500 億美元。

這種狂熱的經濟現象會發生，起因於過去 20 年來的時代劇變，創造力及破壞力同時崛起也因此衝撞，像是新科技一改音樂、遊戲及現時的電視產業等傳統產業樣貌。也有專家將此經濟現象崛起，



鏈結於現代生活水準低落，像是失業、被剝削的生活，使現代人類活在搜尋引擎與社交網路壟斷的虛擬世界之中。

然而，這一波興起的商業風潮也讓民眾從中獲利，現在的消費者能以低廉的價格享受到更好的品質。串流影音商業發展至今，政府並未在這繁榮的發展中扮演任何角色，甚至是坐視其自然發生。產業會繼續邁向頂峰幾乎是可以預期的，政府得在過程中逐漸介入，確保市場保持開放及維持活力。

▼ 美國海軍海豹部隊排長被指控犯下戰爭罪，卻獲總統介入寬赦，引發爭議（示意圖）。（photo by Wikimedia Commons）



海豹部隊排長涉戰爭罪 川普要求寬赦

美國海軍海豹部隊（SEAL）排長艾迪·蓋拉格被指控犯下戰爭罪，卻獲總統川普介入要求寬赦，引發爭議。

恢復軍階。川普上週還在佛州的俱樂部宴請蓋拉格夫婦。

同袍出面指控謀殺

根據《CNN》報導，40 歲的蓋拉格身兼狙擊手及隨軍救護人員，同排成員指控他對 12 歲少年開槍射擊，稱蓋拉格為「精神變態者」，並指控他是故意射擊平民。蓋拉格在聲明中表示：「我對觀看這些影片的第一反應是驚訝和厭惡，他們竟公然編造謊言，但我很快意識到，他們是在害怕對駐軍任務怯懦的事實浮上檯面。」

一級特種兵克雷格·米勒告訴海軍犯罪調查局（NCIS）：「那傢伙極其邪惡。」同屬 Alpha 排的成員柯瑞·史考特說：「看得出來，他完全殺人不眨眼。」一級特種兵約書亞·維瑞思補刀說：「他是個惡毒的傢伙。」

根據英國《Metro》報導，現年 40 歲的蓋拉格最初被指控為蓄意謀殺。據稱，他在 2017 年 5 月在伊拉克刺死一名被俘並受傷的 17 歲的 ISIS 戰士。

他在 2019 年的審判使保守派媒體陷入瘋狂，而川普站出來支持海豹突擊隊，更在 3 月份進行干預，將蓋拉格從監獄中釋放，並將他安置在擁有更多自由的海軍醫院中。

撤銷徽章引爭議

7 月，軍事陪審團宣判蓋拉格的謀殺指控無罪，但因在 ISIS 戰鬥機屍體旁擺姿勢拍照而被定罪，並被降職，海軍依規定要收回他的海豹部隊三叉戟徽章。但是川普再次干預，堅持要求 11 月 21 日蓋拉格的職務和徽章不應被取消。當時海軍部長理查·斯賓塞揚言要為此事請辭。後來海軍發言人 11 月 24 日說，白宮最終將不會干預此事。

索馬利亞汽車炸彈 78 死傷亡慘重

【本報記者許雅筑綜合報導】索馬利亞首都 28 日發生汽車炸彈攻擊！索馬利亞首都摩加迪休的十字路口，炸彈在汽車內引爆，造成超過 78 死 90 傷。目前未有組織承認犯案，不過青年黨受到最多的懷疑。索馬利亞總統馬荷認為，此次攻擊事件是為了要讓索馬利亞人民對政府失去信心，但他也表示，這無法阻止國家的重建。

尖峰時段傷亡慘重

根據《CNN》報導，裝有炸彈的汽車被駕駛到「Ex-control Afgoye」檢查站。該檢查站位於摩加迪休與索馬利亞南部交界之處，位置相當重要，再加上炸彈爆炸的時間為當地時間早上 8 點，屬尖峰時段，因此造成的傷害相當慘重。

雖說警察會在「Ex-control Afgoye」檢查站進行安全檢



查，卻仍未能阻止此次的攻擊。在事發現場的照片中可以看到，許多已毀壞的車輛、扭曲的金屬碎片，以及血跡斑斑的小巴士。顯示出，當時檢查站附近人潮眾多，而經過土耳其外交部長確認，這當中也包括兩位土耳其人。

打擊信心

根據《半島電視台》報導，沒有團體在爆炸過後立即承認此爆炸事件為他們作為，但總統馬荷認為青年黨應是幕後黑手，並指責此攻擊事件「喪盡天良」。青年黨曾控制索馬利亞大片疆土，但於 2011 年被逐出摩加迪休，同時也失去了許多其他據點。至今青年黨的戰士仍頻繁在索馬利亞與鄰近的肯亞等地發動攻擊事件。

索馬利亞自從 1991 年發生內戰之後就被撕裂，不過近幾年來國內政治有趨向穩定的跡象。索馬利亞軍隊幾個月後將接替非洲聯盟特派部隊，負責國家安全，但 28 日的攻擊事件讓大眾對此事產生了疑慮。

◀ 28 日索馬利亞首都摩加迪休的十字路口，炸彈在汽車內引爆，造成超過 78 死 90 傷。（影片截圖）

圖文選粹 印尼記協：暴力威脅近 6 成來自警察

而的案，有 10 項條文可能威脅新聞自由。印尼政府與國會正推動的刑法修正案，其中 30 件的施暴者是警察。印尼今年有 53 件記者遭暴力脅迫的案列，其中 30 件的施暴者是警察。



圖文 / 中央社

▼台大醫院復健科醫師陳信穎介紹不同程度中風，之後的復健改善狀況也會有所不同。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)



腦中風十大死因 前3名篩檢能預防

【本報記者祝潤霖台北報導】「覺得不對勁的話，打119先送醫院吧，把握黃金3小時。」三總神經外科主任馬辛一29日在首屆未來醫學論壇表示，台灣每年死於腦中風人數超過1萬3,000人，長年位居10大死因前3名。想要達到健康極大化、罹病極小化，對頸動脈、心電圖的預防篩檢，是國人都應具備的養生意識。

頸動脈超音波篩檢

「為什麼頸動脈的篩檢重要？因為它能及早發現中風徵兆。」台大醫院神經科主治醫師湯頌君表示，腦中風最重要的決定因子是年齡，無法改變的危險因子則是氣候變化，腦中風病患的一等親家屬，腦中風機會較一般人增加2倍。高血壓、糖尿病都是可以改變的危險因子，預防上要改變生活習慣，且按時服藥。

想要達到健康極大化、罹病極小化，對頸動脈、心電圖的預防篩檢，是國人都應具備的養生意識。

湯頌君指出，臨床上導致頸動脈病變的原因，最常見的是粥狀動脈硬化，或相對少見的動脈剝離、放射治療後血管病變及動脈發炎等。粥狀動脈硬化過程漫長漸進，從一開始的血管內膜增厚，血管壁出現動脈硬化斑塊，血管內徑狹窄，到最後血管完全阻塞。這些都可藉由頸動脈超音波篩檢，與核磁掃描、電腦斷層等方式確診。

篩檢技術預防中風

「篩選中風高危險群，利用神經學檢查、心電圖、頸動脈超音波檢查，從高危險群中找出可能發病者。」腦血管疾病防治基金會董

事長高明見表示，根據篩檢結果，對於血壓、血糖、血脂及心律不整等，其他如體重、戒菸等危險因子控制，使中風防治線往前移，可減少致殘或致死的發生率。

高明見說，長照病患100個裡面有70個跟中風後遺症有關，心房顫動跟頸動脈狹窄病變，在10個病患裡可能各佔2個，但都是可以預防篩檢治療的。中風分為短暫性缺血（小中風）、缺血性及出血性中風，其中缺血性的治療近年有突破性發展，包括血栓溶解劑及動脈取栓術的普及，新型口服抗凝血劑（NOAC）療效更備受肯定。

「第1次罹患腦中風並接受完

整復健治療後，70%以上可以恢復居家生活功能，約5~10%完全恢復可以回職場工作。」台大醫院復健科醫師陳信穎表示，復健治療分為急性期、急性後期及慢性期3階段，針對可能產生的認知功能、情緒功能、視覺、吞嚥機能、溝通及運動功能等障礙。外骨骼動力服是有效的復健輔助新科技之一。

中風復健可客製化

陳信穎介紹，急性期除了靜脈血栓溶解劑及動脈取栓術外，還有小分子肽治療，及自由基清除劑治療等方式。急性後期可使用功能性電刺激、小分子肽治療、復健機器人、人工智慧虛擬實境訓練、抗血小板藥物治療，顱外磁刺激術及功能性輔具等。

他說，慢性期有幹細胞治療、螺旋氣功儀替代治療等，並可遠距追蹤預防復發。

代謝症候群新解方 間歇性斷食有效

【本報記者許雅筑綜合報導】間歇性斷食能幫助代謝症候群患者！代謝症候群是一群容易導致糖尿病、心血管疾病等的危險因子總稱，而這些危險因子包括高血壓、肥胖等等。若被診斷有代謝症候群，應及早改變生活習慣以免上述疾病找上門。近期研究針對間歇性斷食對控制血糖與血壓的效果進行人體實驗，發現效果顯著。

10小時限制

根據《每日醫學新聞》與《[Medical Xpress]》報導，過去實驗證實老鼠進行間歇性斷食，能有效因應屬代謝症候群的危險因子，因此研究人員決定進行臨床實驗。

研究人員找了19位受試者，而大部分的受試者均過胖，其中甚至有84%的人在服用至少一種藥物以上，像是降血壓藥或史他汀。

雖然受試者一天只有10小時能進食，但這段時間內要吃多少東西、什麼時

間吃東西都是受試者的自由。研究人員表示，統體來說，受試者均感到有辦法遵照這樣的規則進食。

間歇性斷食效果好

受試者反應，進行10小時的間歇性斷食後，他們感到更有活力，也能睡得更好。大部分的參與者為因應10小時的進食時間，將早餐延後吃（起床後2小時）晚餐提前吃（睡前3小時）。實驗進行了3個月，在這段期間內參與者的體重與BMI均下降了3%，腹部（或內臟）的脂肪含量也下降了3%。

研究人員表示，這些改變均降低了受試者患心血管疾病的風險。另外，許多參與者的血壓與膽固醇量均下降，空腹血糖值也漸趨正常。

受試者表示，這樣的間歇性斷食法比起熱量限制、運動等減重方式容易多了，實驗過後超過3分之2的受試者均保持著此習慣。

不過研究人員也表示，代謝症候群患者若要進行間歇性斷食，最好還是要先跟醫護人員商量。

英超聖誕特快車 密集賽程易受傷

英超聖誕特快車經常導致球員在48小時內踢2場比賽，高強度的賽程也被科學證明英超過勞，受傷率較高。

【本報記者宋秉謙綜合報導】足壇很具特色的英超「聖誕特快車」賽程再度引起爭議，眾多教練齊聲抗議賽程太過緊密。歐洲足壇絕大多數都有冬歇期，但轉播銷售海外的英超一直保留傳統，配合當地「節禮日」，讓球迷從聖誕節到跨年天天都有賽事看。

但這樣的聖誕特快車經常導致球員在48小時內踢2場比賽，高強度的賽程也被科學證明英超過勞，受傷率較高。

英超地獄賽程

有別於歐洲其他頂級聯賽都有冬季休戰期，英超從聖誕節開始、到當地著名的節禮日、再到跨年，不間斷的地獄賽程被稱為「聖誕特快車」。

本賽季的聖誕特快車依舊排出很多慘烈賽程，總計有5隊面臨3天2戰的賽程，黑馬竄升的狼隊尤其淒慘，他們得在28日與30日之間、48小時不到就得踢2場球，更分別要迎戰兩支傳統強權曼城、利物浦，1月1日

還得再戰沃特福德。

根據《足球專欄》報導，利物浦主帥克洛普就為此憤憤不平，他說：「節禮日（26日）有比賽沒關係，但28日也還有比賽就是罪過。」事實上，英超主帥對聖誕特快車的厭惡早已不是新聞，但英超為了全球球迷的連假收視考量，加上其餘頂級聯賽的休兵，高額的收益讓聯盟堅持著聖誕特快車的存在。

而英超球隊討厭聖誕特快車

還有別的理由，照道理說，緊密的聖誕賽程應該會讓英超球隊在後續的某段時間得到休息期，但各式各樣的盃賽將填滿休息期，簡言之英超球隊每年的初賽量遠多於歐洲其他聯賽，這形成英超球隊在歐戰上的劣勢。

疲憊導致受傷率上升

《電訊報》也引用研究指出，運動員疲憊與受傷率有關，研究發現，高強度比賽後的48小時是人體肌肉恢復期，肌肉酸痛在24到48小時之間達到高峰，48小時到120小時自然恢復正常。比照英超球員得在48小時內再度上場，正處於肌肉最脆弱的時期，不只影響到表現，更提升受傷機率。

研究也提及，球員受傷時間不會是近期，通常會在後續幾週陸續產生傷情，總計英超隊伍每年比其他歐洲球隊受傷日數多303天，這也是英超球隊每年在後半程遇上的壓力，得在球員疲憊度攀升的情況下，應戰後半程聯賽，強隊還得分神打歐戰，而農曆年後的歐冠更是強度高的淘汰賽階段。

尼克無力重建 老將、潛力股恐端上桌

【本報記者宋秉謙綜合報導】又是一個失敗的賽季，NBA紐約尼克繼續踏上重建之旅！尼克季初才做著重建完畢的美夢，打算引進厄文等明星、再抽籤搶狀元錫安，但最終只是「一場空」，尼克一個球星都沒補強到。

截至目前，尼克的成績排名全聯盟倒數第二，外傳陣中有價值的球員們想儘速被交易到強隊，外媒直指老經驗好手莫里斯與潛力股小史密斯都在交易名單內。

戰績疲軟球迷嘲諷

尼克隊位於深受矚目且資本額高的城市、紐約，但疲軟表現總受紐約人嘲諷，相較於另外三大聯賽（棒球MLB、美足NFL、冰球NHL），籃球領域的尼克隊就像扶不起的阿斗。

不說像MLB洋基隊、NFL巨人隊近十幾年來都有奪冠紀錄，連NHL過往戰績普通的紐約島人今年都振作、暫居都會區次名，而NBA尼克隊01年以來僅打進季後賽4次，從來沒有闖過第二輪。

而尼克隊的惡夢本季持續上演，根據《CBS體育網》報導，尼克去年冬季交易大刀闊斧交易頭號戰將「柯P」

波辛格斯，薪資空間大幅釋放到能負荷2名頂薪球員，原本打算一鼓作氣買下厄文與杜蘭特，順便再抽狀元郎錫安，但最終卻沒吸引到任何球星加盟。

尼克帶著平庸陣容開季後表現果然淒慘，至今打出8勝24敗的成績，僅勝過穩坐爐主的老鷹隊，近期SNY記者貝格利就透露，尼克有不少球員私下談到想盡快被交易，雖然不確定這些球員是否已正式向球隊提出交易要求。

但外媒認為，有多支球隊關注著尼克隊的狀況、等著交易，例如老經驗選手莫里斯和潛力股後衛「DSJ」小史密斯都是交易清單上的「搶手貨」。

老將、潛力股交易熱門

首先，今年30歲的莫里斯本就有不錯的單打能力，本季獲得更多開火權，他繳出場均18.5分的佳績，三分命中率更高達46.1%、暫居聯盟第4，雖然莫里斯的缺點很明顯：身材不足以宰制內線，但他優秀的攻擊火力能彌補這項缺陷，同時，他擁有眾多季後賽經驗，且身上僅一年短約（不卡薪資空間），對一些志在季後賽的強隊來說，莫里斯的吸引力十足。



▲ 英超聖誕特快車賽程讓球迷看得滿足、球員卻很疲憊，本季狼隊運氣特差，得在3天內連戰雙強隊。(photo by Wolverhampton Facebook)



圖文 / 曾建華

(華語導遊與英語領隊, 山岳嚮導)

▼離開金崙時正好有人來賣農產品，用力買，談地方創生還不如實際支持在地農家。



◀聖若瑟天主堂請安靜地進入參觀。



▲出了金崙站打電話請溫泉旅館的車來接，招牌就在站外。

除了知本，還有金崙

在這裡特別推薦「聖若瑟天主堂」。教堂是歡迎旅人參觀的，完全的原民風，又一點也不影響神聖的宗教氛圍。

小站下車之旅是我一直想做的，南迴真的好久沒有逆行了，天空依然晴好。進了枋寮站抬頭一看，才發現名詩人余光中老師的詩「車過枋寮」：「雨落在屏東的甘蔗田裡 多少甘蔗多少甘美的希冀。」一時間讓我更期待這次的南迴之行，往台東前進。

鐵道旁的風景

由於枋寮站現在是西部鐵路幹線電氣化的終點站，所有往南迴電力機車頭，都必須在本站更換為柴油機車頭，月台上異常忙碌。列車再度啟動後不久，路基的高程高出西側的屏鵝公路甚多，坐在車上可以清楚地看見台灣海峽，真是美極了。

很快的，火車往東駛入中央山脈的尾段，中央隧道長達8,000多公尺，是環島鐵路網中第二長的隧道，這一段路與站間的距離最多達到30公里，也是全台灣鐵路最長的站距了。

金崙站原民部落

今天的目的地是金崙站，是位在台東縣太麻里鄉的一處排灣族原住民族部落，聽說當地溫泉很好，因為有自強號的停靠，讓這南迴小站雖偏遠卻不難企及，算是極少數村級站裡自強



▼聖若瑟天主堂是歡迎旅人參觀的，完全的風，又一點也不影響神聖的宗教氛圍。更何況車頭對台北人來說並不容易看到，相當有趣。

號有停靠的。

下了火車才知道，一直走向溫泉區可是會走到金峰鄉哦，我猜很多人沒聽過金峰鄉，而金崙溫泉區也有在金峰鄉內的。不過千萬別用走的，路很遠。在火車站門口就有各溫泉旅館的廣告，打電話會有接駁車來接。

原民風格教堂

在等待接駁車來之前，不妨先看看火車站大廳的「內在美」，義大利的藝術家艾斯特史塔克為金崙站設計了一幅叫「線性空間」的壁面裝飾。為這偏遠小站增色不少。

在這裡有一個一定要推薦的地方「聖若瑟天主堂」。教堂

是歡迎旅人參觀的。完全的原民風，又一點也不影響神聖的宗教氛圍。這座教堂呈正方形是少有的設計。教堂內的耶穌與聖母瑪利亞立像是採原住民的形象雕刻的。這才是接地氣呀。

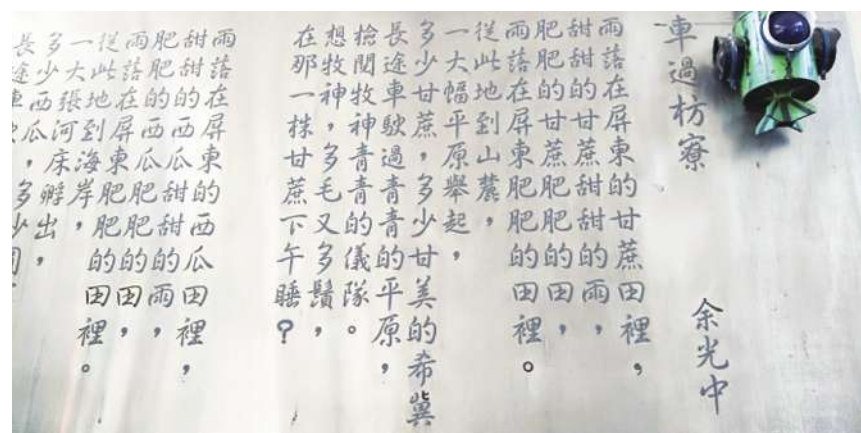
溫泉之旅尾聲

我找了一家位置較高的溫泉旅館，可以看到太平洋與南迴鐵、公路，泉質與知本差不多，但男士泡湯多意在放鬆心情，這點與女士略有不同，也就別太計較了。

回程的路上很好睡，醒來時，火車又在枋寮站換機車頭了。



▲南迴鐵路往台東，在進入中央山脈之前，可以清楚看見往墾丁的屏鵝公路與台灣海峽，太美了。



▲讀著余光中老師的詩「車過枋寮」，心已經迫不及待的想看看，車過了枋寮後的景緻。



◀線性空間什麼意思，大家就各自體會罷。

◀在一處能俯瞰太平洋的溫泉旅館泡湯，是一種難得的體驗。



▼ 台灣網紅不遑多讓，理科太太上個月宣布停更影片，因為先生長期得憂鬱症，自己在身邊照顧著也生病了，而小孩兩歲，時在分身乏術。(photo by youtube)



網路爆紅後的辛酸 一夕用盡生命力

楊艾俐
(大學教授)

許多網紅不但覺得身體被掏空、心靈被掏空，甚至靈魂被掏空，成功是來了，但他們不覺得快樂，得憂鬱症的更是不計其數。

今年似乎是網紅的多事之秋，6月下旬，以遊戲直播出名的美國網紅 Etika 失蹤近一週後，陳屍於紐約東河。失蹤前一天，他還上傳一支8分鐘影片標題是「我很抱歉」，Etika 走在紐約街頭談論自己將要自殺，因為在網上成名讓他並不感到快樂，「它可以為你提供你想要的生活形象，并且完全不成比例。不幸的是，

專注和投入在現在功利、炒短線的時代
似乎過時，但人生方向比速度重要，
方向對了，速度比別人慢些，最終
還是會達到目的地。

它消耗了我。」

網紅背後的辛酸

台灣網紅也不遑多讓，理科太太上個月宣布停更影片，因為先生長期得憂鬱症，自己在身邊照顧著也生病了，而小孩兩歲，時在分身乏術。一年多來她以癱屍笑容迅速竄紅，普及科學知識，上電視、參與公益活動、還在節目中，與蔡康

永及蔡依林對話，儼然影藝圈的大人物。

但她也累了，她在冬眠宣言影片中提到：「我想，影片是騙不了人的。我很長一段時間寫不出好腳本了，拍影片的時候，臉也跟殭屍差不多。這些網紅紅的時間最長不到兩年，已經受不了乍起乍落，要不時創新形象，內容、調性，否則粉絲就毫不留情走人，沒有品牌忠誠度。」

年輕人嚮往當網紅

但是越來越多台灣年輕人醉心於做網紅，前仆後繼，根據 yes123 求職網做的調查指出，一半上班族都有網紅夢，其中8年級生意願最高達到6成，但是2/3以上的人都無法靠網紅事業過活。

網紅的悲劇，乍看起來是個人悲劇，但也是時代的悲劇很多人對自殺息影的網紅固然有感情，但也有很多人覺得無所謂，沒有人強迫你要做網紅，「你喜歡出風頭，做老大」、「你發了大財，得了便宜還賣乖」。

天堂地獄一瞬間

的確，作網紅沒有被強迫，在在這個社群時代，每個人都有機會爆紅十分鐘。為了得到這「十分鐘」，有多少人付出了多少努力在汲汲營營那十分鐘。網紅是個十足的創作者，平台賦予創作者無限大的舞台，然後也可以瞬間奪走它，對創作者來說，天堂、地獄是在一瞬間。

難怪許多網紅不但覺得身體被掏空、心靈被掏空，甚至靈魂被掏空，成功是來了，實現了自己的願望，但他們不覺得快樂，得憂鬱症的更是不計其數。

「娛樂至死」現代人

我們看傳統管道走紅的創作者，就能看出網紅的悲劇從何而來。網紅可說有才華，不是嬉笑怒罵，就是學有專精，技藝高超，尤其把極深的學問及解決人生難題藏在嬉笑怒罵中，這是尋求「娛樂至死」的現代人所需。

傳統管道走紅的創作人一樣有走下坡的危險，作家的座右銘是，你的身價是你上一本書，沒有過去，沒有未來，每開始寫一篇文章，你和別人是同等地位。但是他們有時間醞釀、沉澱，琢磨、努力、進步才能繼續走下去。網紅沒有此等奢侈每天等著你上傳影片，要不然就過時。

成功沒有捷徑

不管哪一種專業，成功的最大前提，都是要有一萬個小時的不斷練習。因為任何的複雜性認知工作，都要經過不斷練習，才能成為頂尖高手。莫扎特6歲時就如鋼琴，小

提琴，運動（足球，籃球），作曲，下棋，無一不是。

有人會問，神童莫札特有經過一萬個小時嗎？的確莫扎特從6歲起就能在眾人面前彈琴，而且能背著身彈，倒立著彈，被譽為天才，如果他就只靠此本領，終生可能就是在酒吧彈鋼琴的泛泛之輩。

他從11歲就開始作曲，但作品的水準並不好，莫札特寫出第一首偉大的作品——降E大調第九號鋼琴協奏曲時，已經22歲，他花上11年練習。所以，他也是「一萬個小時」定律的代表人物。

炒短線的時代

我證諸自己在記者生涯裡的資歷，還真準。我進入天下雜誌開始記者生涯，每天工作8個小時，（其實記者是1天24小時的工作，這裡是保守的估計）每星期40個小時，每年大約2000個小時，5年累積1萬個小時。

這時，我也覺得自己能夠處理各種題材，與人建立關係，工作開始得心應手，也從菜鳥記者成熟。期間，我從跑消息稿的記者，變成寫特寫，專題，接著寫書，至國外採訪，寫專題採訪，我享受每個專題，每樣工作都樂在其中，其實最重要就是專注和投入。

雖然這些質素在現在功利，炒短線的時代似乎過時，但我深信人生方向比速度重要，方向對了，速度比別人慢些，最終還是會達到目的地。

未來年輕人，活到100歲不成問題，何必一夕就將生命力用盡？

大自然的信號



郭怡君

(神學學者)

在歐洲時很受靜靜地看雪。看雪地裡跳動的小鳥，看針葉樹樹枝彎下腰，讓堆積在身上的積雪自然滑落，保持一身清爽。隆冬對許多生物而言是冬眠的季節。在嚴寒中，許多人自然地活動力降低，躲在家裡。

然而，人也是意義感很重的動物，在愛丁堡的時候，天在下午就黑了，如果那天沒有什麼生產力，我的罪惡感和無力感也就會隨著天色加深，掉進無邊的暗黑裡面旋轉，停不下來。

台灣人整年忙不停

在英國，冬季的短日照和漫長的黑夜引發的憂鬱，被稱為冬季憂鬱(winter depression)。為了避免全國性的冬季憂鬱，政府鼓勵人民多外出曬太陽。

若已經陷於憂鬱，則可接受照光治療、藥物治療或心理輔導諮商，最重要的是找到自然和自身的節律，該休息就好好休息。許多人也有自身的抗憂鬱方案，如常在家裡點蠟燭製造溫馨氣氛，多找朋友約會等。

亞熱帶的台灣沒有明顯的季節變化，十二月的時候，除了聖誕節期，也是選舉熱潮翻天之時，夾雜著新年的逼近，尾牙和跨年也成了新聞焦點。

沒有冬季憂鬱，沒有大雪阻止人出門，沒有讓萬物休息的隆冬，人們終年忙碌準備從今年嗨翻到明

寫在「台北新官場現形記」之前

魏國彥
(前環保署署長)

這本集子收了我2018年到2019年在媒體發表的十二篇文章，都是政治評論，但是，它們的外觀打扮都像都是小說，可以說，我開創了一種政治評論的新文類。

網路時代，自媒體如潮似湧，形成多個同溫層、舒適圈。傳統媒體的政治評論看似多樣，但閱讀人少，在網路上的傳佈往往只限於政治狂熱者之間，限縮於同溫層內。作為一個30年的業餘評論者，我想突破這個困境。

採儒林外史體裁

2018年年初發生「卡管」事件，校園自主與學術自由受到政治黑手的侵擾，我身為台大教授，急切地想呼喚社會注意，然而，關心的人與談論的人似乎停留在部份學術人之間；願意表態的人，很快就藍綠二分，而更多不想表態的、明哲保身的人選擇了冷漠，甚至也不觀看，不理會。我在傳統平面媒體上寫了幾篇評論

文章，如同小石頭丟擲到大海裡，洶湧敵不過大浪。

苦悶之中，想到「儒林外史」，寫的是一群儒生的小心機、小確幸；想到「水滸傳」，一群走投無路的人在瀟灑風浪中建立自己的珊瑚礁。然後，就開始了我借用章回小說中的場景、人物、情節來寄託感嘆、澆灌塊壘的寫作；嬉笑怒罵無非是宣洩的託辭，藉古喻今成了評論的轉譯。

殘存著有機連結

這樣的文章很適合網路的傳媒環境，因為文章可以稍長，而不受限於平面媒體約略六百到一千兩百字的限制；更重要的是，文章基本上靠「分享」傳出去，而網路媒體歡迎「異軍突起」的文章，把遠方的讀者帶進來，尤其，要帶進來原來並不關心，或並不嗜讀新聞及評論的閱聽人，甚至，還能創造出新的粉絲與黏著度。

出版前夕，回顧一年多前的文章，它們還「活」著，在網路空間，一抓就一串，還帶著相關文章的連結，很容易就能重溫當時事件的背景，以及各家評論的烽火。網路賦予文章

一種永恆的生命，總殘存著有機的連結。

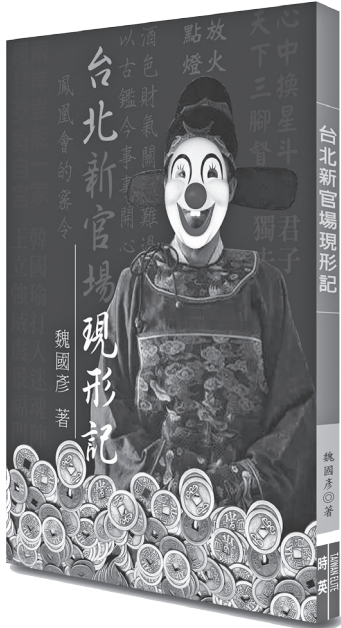
揭露官場現形

刊登這些文章的風傳媒上總共有40幾萬人看過我文章，人數最多的一篇是民國107年4月28日的「台北新官場現形記」，共有八萬九千多人點閱，我就把這一篇文章的標題拿來領軍，印在封面上當作書名，貼切地提煉出這12篇文章的總旨意。

各位看官，有一篇現改名為「潘文正公倉皇辭官，花木茂坤粉墨登場」（第二章）的文體渾似傳統的白話章回小說，情節轉折中我連用了「倚天屠龍記」、「笑傲江湖」和「鏡花緣」三個包袱，像是一個說書人，以浮想聯翩的寄託，笑談今天的台北政壇。

知我者謂我心憂

收在集子的諸篇文章，戲謔，無厘頭，最適茶餘飯後品



提供)「台北新官場現形記封面。」一書封面。(作者

評時事，談笑用兵，也不必像網路上某些淺人，口出惡言，喧嘩洗版。

不過，在寫作之時，我總是憂鬱的，如同劉鶚寫「老殘遊記」：「基局將殘，吾人已老，欲不哭也得乎？」。

付梓之際，心中浮上兩千多年前詩經·國風的詩句：「彼黍離離，彼稷之穗。行邁靡靡，中心如醉。知我者謂我心憂，不知我者謂我何求？」

做為中華文化撫育長大的文老，寫這些文字，也算是上友古人，古今同歡、同歌、同醉吧！

號稱全台最美公路 南迴沿線宛如仙境

南迴號稱「全台最美公路」，由台九線貫串台灣東部，除南迴公路本身就是美景之外，周邊也藏著各種美拍景點。

■余柏青／輯

【台東訊】南迴公路與周邊美景宛如仙境，現在南迴改通車了，各界眼光重新聚焦在這條「全台最美公路」上。台九線貫串台灣東部，除了南迴公路本身就是美景之外，南迴公路本身、周邊也藏著各種美拍景點。

多良車站與天使之翼

紅色欄杆、綠色山坡、藍色海水、灰色海灘，鮮豔的色彩共譜「台灣最美車站」多良車站經典景色，離海超近，一次攝入山、海、火車，讓多良車站成為南迴上的明珠。天使之翼翅膀背對著無敵海景，站在羽翼下拍照時，以海洋、藍天為背景一同入鏡，夢幻的構圖像是漫畫場景。

南田觀景台

觀景台位於台 26 線的山路，有如突出的小岬角，人憑依著欄杆，背景一望無際的汪洋給人一種美麗的孤獨感，有絕佳的視野。

太麻里車站

現在最夯的就是「櫻木平交道」。平交道正對海面，神似日本經典漫畫／動畫灌籃高手，主角櫻木花道在鎌昌高校前車站等車的場景，這個角度被發現後立刻湧入許多人來此地朝聖。太麻里車站前也有好風景，車站前就是筆直通向海洋的馬路，用長焦



▲▼ 紅色欄杆、綠色山坡、藍色海水、灰色海灘，鮮豔的色彩共譜「台灣最美車站」。(台東觀光旅遊網)

段鏡頭拍攝可製造壓縮感，海面成了最單純又最美的天然布景。

頂岩灣四格山

四格山名字起源於卑南語的「檳榔四格」，有「種植檳榔樹之地」的意思。四格山可說是真正意義上的小秘境，坐擁 360 度全景高地視野。四格山海拔雖然不高，卻是台東平原制高點，想抵達山頂，需先攀登 200 多階棧道，流一些汗水才得以收穫美景。

富山漁業資源保育區

富山漁業資源保育區(富山護漁區)就是以前的杉原海水浴場，早期這裡漁業資源豐富，但因為過度捕撈生態嚴重遭受破



壞。2005 年政府將富山公告為禁漁區後，生態復育有成，成為新興的觀光景點，尤其是以生態工法打造的海上步道最吸睛。珊瑚

礁阻擋了大浪打進來，因此可以安心步行在海面上，步道兩旁不時可見魚兒竄游，海上步道體驗非常獨特。

旅遊看板

新北

五股水碓觀景公園 踏青好去處

【新北訊】水碓觀景公園位於新北市五股區水碓路底，佔地 10.50 公頃。沿著地勢共有十層平台，外寮路可以到第三層附設的停車場，是適合開車出遊的好去處。(見圖，新北市政府提供)

公園內種植羊蹄甲、艷紫荊、台灣欒樹、櫻花、九芎、流蘇等，每層平台各有不同美景。在樹蔭遮蔽的步道，賞景途中享受微風吹拂，平

台橫向步道間設置坡度平緩的「之字階梯」，適合帶小孩來此地健行，更可以挑戰跨度更高的石階步道。

在第六層 180 度無死角觀景平台，坐在「SDWUGU」彩色高腳座位區，可以眺望台北 101、大屯山、七星山，無遮攔俯瞰新北、台北美景，這裡還有設置健康休閒設施，可以一邊賞景一邊活動健身。



道路燙平

20 升級計畫

以人為本

提升品質

減少挖補

智慧管理

綠色路網

以各區主、次要道路及人行道為改善主軸，同時改善寬度 6 米以下鄰里巷道、人行道，三者併進，並納入更多元方式精進道路品質。

完成

300 條道路改善

長度 150 公里

更多資訊請至台中市政府建設局官網搜尋，或掃描左方 QR code 查詢

台中燙平專案

臺中市政府新聞局