



喘息服務難 長照 2.0 落實不足

家庭照顧者有選擇由誰頂替自己原本工作的權利，以此帶動被照顧者如失能者、老人、身心障礙者的生活品質。



杜芙若獲諾貝爾獎 盼激勵女性

諾貝爾經濟學獎 14 日揭曉，由巴納吉、杜芙若、克雷默三位學者共同獲得，以表揚他們解決全球貧窮問題的貢獻。



別怕 AI 累積學習力與競爭力

人工智慧時代來臨，在累積工作經驗的同時，學習與 AI 分工合作，已成為新時代顯學。



從校長表態蔡總統學位談起

政府常以自由民主自傲於中共，但若政治氛圍卻讓大學校長們都不敢講真話，那台灣還是真的自由民主嗎？



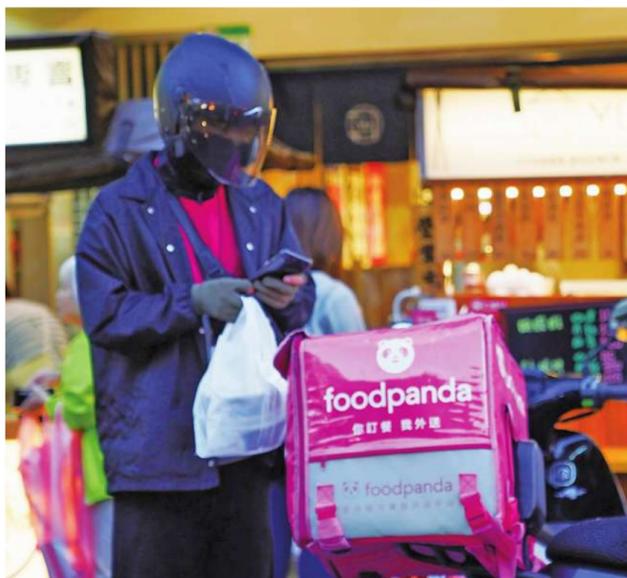
今天天氣

北部	21°-28°	多雲短暫雨
中部	21°-32°	晴時多雲
南部	22°-32°	晴時多雲
東部	20°-29°	多雲

助外送員組工會 營業機車保附加險

勞動部要求美食外送平台為外送員保第三人責任險、意外險，但許淑華表示，應強制業者每年再多付 2000 元，保營業機車附加險。

【本報記者張元融台北報導】勞動部日前已訂定出的「食物外送作業安全指引」，要求美食外送平台 外送員保第三人責任險、意外險，民進黨台北市議員許淑華 15 日表示，應強制業者每年再多付 2000 元，更具實質保障的「營業機車附加險。」立委黃國書則說，勞動部將雙法認定為僱傭關係值得肯定，但後續還規範勞動條件、協助組工會。



▲ 美食外送服務正熱門，但最近卻接連發生兩起外送員死亡車禍事故，也引發外界關注外送員勞動權益。(中央社)

外送員權益被看見

國慶連假期間的 2 起外送員車禍致死事件震驚社會後，勞動部 14 日初步勞檢結果認定 Foodpanda 及 Uber Eats 與外送員屬「僱傭關係」，「業者與外送員的契約關係一旦認定為僱傭關係後，外送員就得受到勞基法的保障。」當日，又發生一起外送員撞死行人的交通事故。

本身已有一份正職工作、把外送當兼差的 Uber Eats 華先生表示，為了讓客人在時限內拿到餐點，路上趕路有時候會特別急，若發生危險是沒有保障的，有同事早上工作發生車禍，或出動撞名貴汽車，因為是打工，這方面沒有保障到。

「希望勞動部為我們做該做的事情。」另一位 Uber Eats 外送員 Garry 則說，在路上常看到同行發生意外，得知保險無法理賠後，感受到這是「高風險行業」。他認為，平台業者是在藉著「合作夥伴」（承攬關係）之名，撇除「僱傭關係」。經過這幾天意外事件，希望外送員權益能被看見。

協助外送員組工會

「新興工作型態不斷在變化，政府應提供非典型勞工足夠的勞權保障。」針對 14 日勞動部宣布「外送平台勞雇雙方屬於僱傭關係」，黃國書肯定說，這是政府落實保障勞工權益的具體表現。然而，確認僱傭關係只是起點，將來還有「事故、受傷的賠償機制」、「薪資與勞動條件的規範」等討論事項。

黃國書對勞動部列出 5 點訴求：1. 全台實際營業的外送平台共有 7 家，應一家一家去逐一釐清平台與外送員的勞資（契約）關係；2. 輔導平台業者符合勞基法規範；3. 呼籲縣市政府硬起來捍衛外送員權益，嚴懲不守法業者；4. 盤點相關法規，提出必要修法；5. 協助外送員成立職業工會，讓工會與資方協商出具有產業特殊性的勞資協議。

營業附加險更具保障

「政府應強制外送平台每天多付 4 元，為外送員加保營業機車附加險。」許淑華表示，她的辦公室助理也很喜歡叫外送、常與外送員聊他們的工作處境，上個月在接獲多起外送員陳請，意識到問題的嚴重性，就已公開呼籲勞動部將「投保營業機車附加險」納入規範，並發函各縣市政府，強制平台業者執行，「這只是一紙行政命令而已，並不難。」

勞動部：僱傭關係

對此，列席記者會的勞動部勞動關係司科長許根魁回應，若外送員有成立工會的需求，勞動部會以相關輔導措施協助。至於是否將營業機車附加險納入食物外送作業安全指引裡，職業安全衛生署會再積極處理。(相關新聞見 2 版)

郭倡免抽籤公幼 蔡、韓敢承諾？

政府推出的「準公幼」品質欠佳，只是魚目混珠的撒幣政策；試問兩黨總統候選人，能否承諾在 4 年內讓孩子不必抽籤讀幼兒園？

【本報記者張元融台北報導】免抽籤進入公托，費用負擔低、品質有保障，是年輕父母夢寐以求的心願。全國教師工會總聯合會 15 日表示，政府去年推出的「準公幼」品質欠佳，只是魚目混珠的撒幣政策；而「免抽籤公托幼」政策早已由郭台銘於 6 月 24 日競選時提出，試問兩黨總統候選人，能否承諾在 4 年內讓孩子不必抽籤讀幼兒園？

祈神拜廟求中籤

公幼抽籤有多難被抽中？全教總幼教會主委楊逸飛表示，經調查各地的公幼中籤率從 4% 到 47% 不等，「中籤率低於 30% 者竟破半數。」對此，許多沒抽中籤的阿公阿嬤無奈笑說：「幼兒園比大學還難考。」因此要在排隊抽籤前，拿著孩子的健保卡到文昌帝君廟拜拜，祈求能抽到籤。全教總理事長張旭政幽默嘆道：「抽不到籤的年輕父母，不會比

候選人跑宮廟行程裡抽籤的人數少。」

準公共政策問題仍多

為此，政府去年端出「準公共化幼兒園」政策提升中籤率，但準公幼實際運作至今，本身已被媒體爆出許多問題：1. 私立幼兒園將「延托時間」額外收費，如同變相漲價；2. 竟有私立幼兒園縮減幼兒的營養午餐，甚至給孩子吃過期食物；3. 有幼兒園以躲避檢測，取巧超收。上述零零總總的弊端，被報載前，家長們都不知情，讓家長困擾，「我選的這家幼兒園到底有沒有問題？」

楊逸飛進一步指出，大部分的私立幼兒園以營利為目的，給教保專業人員的薪水待遇接近「最低基本工資」，以致留不住教保人才，最終讓幼教品質難以提升。也就是說，在準公幼政策之下，家長們還須費心力監督，這就是體現公幼政策必要性的地方了！楊逸飛也提到，發展遲緩等

特殊需求孩子，在準公幼政策底下，雖有祭出補助，但仍舊被排斥在外。

幼兒教育公共化

張旭政表示，「幼兒教育公共化」是一項前瞻教育政策，意旨由政府投入經費，廣設公立托嬰中心、幼兒園，讓每個家庭的孩子都能有幼兒園讀（免抽籤），且相較於私立營利幼兒園，公幼強調「公益」性質，會將「幼教理念規格化」，免去營利性質幼兒園只顧著營利的紛擾。根本改善現況下「受教權不平等」、「幼教品質參差不齊」2 大弊端。

此外，全教總 9 月時對總統候選人提出的第一問「全台中小學冷氣裝設問題」，蔡英文、韓國瑜競選團隊至今都未讀不回。張旭政說，總統候選人雙方都還在忙著賣芒果、政治惡鬥，但他們不知道，人民想要重視民生教育的總統。



▲「準公幼」品質欠佳，只是魚目混珠的撒幣政策。(photo by Tzuhsun Hsu on Flickr) ▲ 全國教師工會總聯合會理事長張旭政 15 日特別向總統候選人提問，能否承諾 4 年內讓幼兒免抽籤就可進公共化幼托和幼兒園，並提出具體規劃。(中央社)

社論

強烈颱風哈吉貝帶來的環境功課

今年西北太平洋的強烈颱風哈吉貝於10月12日晚間在日本靜岡縣登陸，當時風速雖然降為每小時160公里，仍然是60年來侵襲日本威力最強的颱風，可與1958年的颱風艾達相匹敵。

60年噩夢再現

1958年的強烈颱風艾達於9月26日登陸日本神奈川縣三浦半島，不但風力驚人，還在伊豆半島和關東地區創下破紀錄的暴雨，24小時的期間內伊豆半島中部的總降雨量達到750毫米，東京都中心也高達393毫米，導致各地洪水、土石流等災害發生，50多萬間房屋被

淹，共有1200多人喪生。

沒想到60年後關東地區噩夢再現。雖然哈吉貝登陸前已經聲勢驚人，日本全國上下嚴陣以待，政府向各地7百多萬民眾發佈了撤離預警，陸海空交通進行歷來最大規模的停運計劃，數以萬計的人在沿海城鎮設立的疏散中心避難。

只是這次的哈吉貝不單是風雨如事前預測十分強勁，還有龍捲風、地震相伴，給日本東部造成了巨大破壞，災情相當嚴重。據日本公共廣播公司NHK報導，颱風造成至少58人死亡，日本中部和東部的大片城鎮被洪水圍困；即使颱風已經遠颯，後續的救援工作還會持續相當

時日。

雨量達全年四成

由於颱風侵襲日本時剛好遇到大陸的冷高壓南下，颱風的偏南風與冷高壓的偏北風相碰造成了共伴效應，形成廣厚的雲帶並帶來破紀錄的豪大雨。颱風侵襲的二天期間所降下的雨量，竟然達到全年降雨量的四成。

在富士山附近的箱根町，12日的降雨量達到923毫米，刷新了日本國內24小時最高紀錄，許多地區的降雨量也紛紛打破當地觀測的歷史紀錄。

豪雨造成77條河流氾濫成災，導致許多城鎮嚴重淹水。

其中有37條河川的堤防被滔滔洪水沖毀，數千戶沿河的房舍全被淹沒在水中。更慘的是，位在長野的日本新幹線列車機廠也被波及，造價約3百多億日元的120節車廂全數泡水，這也是日本高鐵第一次發生這麼嚴重的淹水事件，嚴重衝擊新幹線的運能。

在颱風登陸的當日上午，日本千葉縣在12日早上突然發生龍捲風災害，造成人員傷亡及數棟房舍被毀；在傍晚颱風登陸前1小時，關東的勝浦地區外海55公里處又觀測到規模5.3的地震，所幸這起地震的深度近60公里，因此沒有明顯的震災。

另外一項引起關注的插曲是，

颱風的豪雨將福島第一核電站儲存的輻射垃圾袋（每個重約1噸）沖入河中，帶來輻射污染會再度擴散的隱憂。

這次在颱風哈吉貝來襲前，警戒地區連續出現龍捲風及地震；颱風過後又有輻射垃圾袋的流失，深深加劇人心的不安，這是過去沒有見過的情形。

為了因應颱風災害帶來的重創，日本已經動員數萬名自衛隊為受災地區進行救援及重建工作，清楚顯示自然災害的尺度及規模已經超出了過去的經驗，過去的防災作為已經遠遠不足，動員軍隊協助救災將會

成為常態。

氣候戰爭已開打

日本是天災頻發的國家，多年來已經建立了嚴格的防災安全標準及全面的災難預警系統，然而哈吉貝颱風不但帶來多元性的壓力，災情的衝擊更遠遠超過先前地估計，清楚地描繪出在氣候極端變化的今天，我們面臨的是威力日漸增強的氣候戰爭。

日本這次所受到的衝擊與慘況，有如一堂珍貴的課程，我們臺灣要好好吸取相關經驗與教訓，更完善的防範我們未來的挑戰。

時力批勞動部怠惰 促重罰外送平台

時代力量痛斥勞動部，要求勞動部應全面性的調查外送員的勞動條件，視情況重罰業者，提供消費者選擇保障員工的外送平台。



時代力量立法院黨團15日舉行記者會，討論外送員勞動權。立委徐永明（中）與立委參選人林佳瑋（左）及外送員李先生（右）出席。（中央社）

【本報記者林祐任台北報導】勞動部認定外送員為假承攬、真僱傭就沒事了嗎？時代力量15日早上召開記者會，痛斥勞動部怠惰，要求勞動部全面性的調查外送員的勞動條件，視情況重罰業者，並揭露資訊，提供消費者選擇保障員工的外送平台。

促全面調查

華航罷工的重要推手、時力立委參選人林佳瑋痛批，非得在5天內發生3起死亡車禍，勞動部才遲遲認定為僱傭關係。勞動部早在本月2日即發布「食物外送作業安全指引」，卻沒有對此規範。她更點名Foodpanda多次拒絕勞檢，地方的勞動局卻只輕罰

3萬，敦促勞動部視情況重罰。

桃園市產業工會理事長葉瑾瑜則表示，高爾夫球桿弟的處境跟外送員也很類似。雖然自1998年桿弟可適用勞基法，很多桿弟沒有受到應有的保障，而且桿弟意外死亡的事也時常發生，公司卻未為他們投保勞健保。葉瑾瑜強調，勞動部應該全面性的調

查所有假承攬、真僱傭的工作。

勞動條件恐降低

曾為Uber Eats和Lalamove工作外送員李先生坦言，他平均每天工作7到9小時還算少，很多同業都是9至13小時，而且天氣差時訂單反而增加，必須冒著風雨外送。他說，之前很多同事都是自己花錢投保，他樂見勞動部的認定可保障外送員的權益。

然而，林佳瑋表示，近來有聽到風聲外送平台要調降外送員獎金。葉瑾瑜補充，在桿弟的例子中，發生過雇主片面降低勞動條件，如果將承攬改為僱傭，則可能大砍薪水且不計入先前的年資。立委徐永明建議，除了勞檢與罰款，勞動部可以主動公布假承攬真僱傭的外送平台，提供消費者選擇，以淘汰無良業者。

陳學聖逼表態？ 論文門校長難接招

【本報記者張元融台北報導】藍委陳學聖14日在國會審查國立大學基金預算時，詢問在場的48名國立大學校長「是否相信蔡英文論文門的資料為真？」引發輿論正反批評，支持者認為此舉為立委職權並無不妥，反對者則痛批「立委利用審查預算之便，逼大學校長表態。」還原質詢前後文後，陳學聖的本意是想透過校長們對論文門的看法，平息各方爭議。

陳學聖發言內容

該段質詢約4分鐘，陳學聖表示，2日時已提出要求「去政大查閱蔡總統論文門的資料」，但卻被安排至16日才讓他前往調閱，那麼簡單的事情，為何還得拖那麼久？去了以後會不會是個陷阱？去政大看論文們資料後，不能碰又不能拍，怕會做出錯誤的背書，所以現在不敢答應前往。

「雖然總統府已將蔡總統遺失的論文、畢業證書找出來了，但我還是心有疑竇，想聽聽校長們對論文門的看法。」接著，陳學聖對列席的48位校長說：「在座各位校長，有沒有哪位校長，你願意幫小英總統來講幾句話，說你看了公開資料以後，相信它是真的？」「若有的話，我馬上請教育部長多加一點事務金費給你的學校，我立法院全力相挺！」

特別審政大的預算

數秒之間，場間有中山大學、中興大學等六位校長舉手，不包含政大校長郭明政。陳學聖質詢時間，為何沒舉手？郭明政說明，沒舉手是因為此事還在調查之中。陳學聖打岔說，一翻兩瞪眼，兩張紙的證據就在你手上，

若不公開資料，「這次審預算，我一定特別審政大預算！」

陳學聖又問48位校長，在座有誰「雙遺失」過你的論文與畢業證書？（無人舉手）陳學聖說，就是因為這是件從未見過的千古奇案，所以才期望來個公開透明化的直球對決，不要再推給國家資訊公開、個資法了。對此，郭明政強調，資料會交給司法機關，也尊重立委的調查權，歡迎陳學聖到政大親自看資料；陳學聖則回，除了公開資料，「我怕中計、信不過政大，所以不敢去。」

表態風波後續回應

當日，總統府立即發聲明譴責，國民黨於審查國立大學校務基金時，拿一個假新聞，要大學校長做政治表態，這是傷害學術自由的政治審查、政治勒索，也是陳學聖在羞辱自己的立委職權。

「校長的反應，只代表了學界對蔡總統論文、畢業證書風波的態度。」陳學聖於質詢被媒體大肆報導後，補充說明，自己質詢從來沒有威脅、勒索過任何人。這件事很單純，總統府最好同意政大、教育部直接解密，把所有原始資料公開，拿出來「直球對決」，讓社會公評。他也強調，教育文化委員會本就有調閱公文書的職權，所以不是濫用職權、勒索。

對此，民進黨15日也召開記者會抨擊。綠委李俊俛酸痛批，陳學聖利用審查預算做政治勒索，跟他意見一樣就加預算，意見不一樣就嚴格審查。綠委林靜儀則表示，陳學聖身為專業資深國會議員，預算總金額3033億元，難道真的找不到東西可以監督嗎？

鼠年銀幣金條問世 精鑄光潤多炫彩

【本報記者祝潤霖台北報導】台灣銀行委中央造幣廠設計、鑄造之庚子鼠年銀幣金條上市！「庚子鼠年彩色鍍金精鑄銀幣」及「台銀金鑽條塊鼠年生肖版」15日上架銷售。新一輪生肖系列銀幣推出首款，限量5萬枚；金鑽條塊重37.5克、含金成色999.9，限量5,000條，背景為幻彩防偽設計，可回售、流通性佳。



▲台灣銀行委託中央造幣廠製造「庚子鼠年彩色鍍金精鑄銀幣」及「台銀金鑽條塊鼠年生肖版」。（中央社）

碎步前進柿柿如意

台銀董事長呂桔誠表示，每年看到自由女神套幣的時候，一摸就感嘆：我們什麼時候能做到這種品質？黃金條塊限量5,000條發行，進入鼠年，倉鼠顯得特別可愛，從倉鼠身上的毛可以摸出它的細緻。期待台灣經濟能碎步前進，希望台商回來可以投資、建廠，各方面的人才就業、行銷，讓本土經濟碎步、快行。中央造幣廠長周盛商表示，台灣銀行一直是最重要的客戶，也

努力把最精湛的技術應用在合作計之外，還有張克齊繪製的「柿柿如意」，鍍金是採用9999純

金，倉鼠寓意是「招財進寶」，財鼠則有生財、聚財的寓意。另一款金鑽條塊「鼠來寶」，祝鼠年心有所屬，有數不盡的幸福。

鑄幣史也堪稱傑作

中央造幣廠企畫科主任林文解說，這次製造的不只是精品、更是藝術品，結合研發創新、品牌形象、工藝傳承，在世界造幣史上也會留下位置。建模雕塑用手工堆疊出樹脂盤，再由大縮小變成鋼模，逐枚鑄造。鏡面工法反射率高，層次愈清楚、轉移率愈高，紀念幣的品質就愈好。炫彩是由極細（頭髮的1/100）的光潤反射，不影響金條9999純度，放大後可辨識微小字，敢做就不怕偽造。

銀幣售價2,180元，自15日起至12月31日止為早鳥優惠期間，售價1,988元。由台灣銀行及其網站、土地銀行、中小企業銀行、華南銀行、玉山銀行、瑞興銀行及中華郵政發售。

▼家庭照顧者關懷總會15日的報告顯示「喘息服務」政策未落實並提出「喘息券」及「互助喘息」概念。(photo by 施凱文/台灣醒報)



喘息服務難申請 長照 2.0 落實不足

【本報記者施凱文台北報導】「照顧者也要喘息！」家庭照顧者總會15日提出「喘息券」及「互助喘息」概念，要讓家庭照顧者有選擇如何休息及由誰頂替自己原本工作的權利，以此提升照顧者士氣、減少孤立感，能帶動被照顧者如失能者、老人、身心障礙者的生活品質。

「喘息服務」未落實

「不是家庭有幫傭就不需喘息服務，他們也需要喘息空間。」家庭照顧者關懷總會秘書長陳景寧表示，全國有將近80萬的失能者，包括失能、老人及身心障礙者，被照顧者的生活品質常常取決於照顧者的心靈素質，政府

家庭照顧者有選擇如何休息及由誰頂替自己原本工作的權利，以此帶動被照顧者如失能者、老人、身心障礙者的生活品質。

提出「喘息服務」欲給照顧者幫助，但實際調查發現，資金跟提供服務單位遠遠不及需求數。

家照總常務理事陳正芬指出：「106年度喘息服務預算只有不到3億，潛在需求服務經費預估是120億，喘息服務是不可預期的，政府沒準備好，如何因應突如其來的需求？」長照2.0自107年起提供「照顧及專業服務」、「交通接送服務」、「輔具服務及居家無障礙環境改善服務」、「喘息服務」等4大項給付服務。

目前「喘息服務」提供的服務量僅足夠5萬照顧者使用，而六都中使用此服務量最多與最少者竟相差10倍，顯見中央及地方政府對政策落實並不同調，家照總建議，如鬆綁服務單位的設置標準，可以讓更多暫時替代照顧人力進場。

正視照顧者

政大社工所教授王增勇呼籲：「政府不能只丟政策獲得人民好感，後端財務及幫助都不管。」家照總提出了「喘息券」的概

念，照顧者長期提供照顧的服務，其生活上的無力感及能量損耗卻很容易被忽視，「喘息券」可以讓照顧者意識到自己存在的價值，實體化的券也會提醒照顧者要去使用；「互助喘息」機制則是讓同樣身為照顧者的同儕，可以獲得情緒支持、資訊交流等。

陳景寧最後強調，將以照顧者能夠週休1日為目標，監督政府落實「喘息服務」的設置，並且在旁以創意及互助概念幫助政府一起解決問題，她表示「家照總不只是監督政府而已，也在旁邊發想配套及對策提供政府解決問題，政府應該更有創意來面對長照政策後續的問題。」

美力台灣域見 3D 黃仲崑：保持童心

【本報記者祝潤霖台北報導】孩子就是size比較小的大人，大人就是size比較大的孩子。」自稱被戲謔的民歌手黃仲崑表示，以前文青時代愛看泰戈爾，他說：「每個孩子的誕生，都代表上帝沒有對世間失望的訊息。」美力台灣15日起展出童畫偏鄉之美，前新北市長朱立倫說最近輔選看了很多偏鄉之美，立委陳學聖說為了剝皮寮甘願勒索政府一次。

台北市文化基金會董事長小野則表示，政治是一時的，文化是永遠的，自己很幸運能扮演一個角色。還拿吳念真開玩笑說，「為什麼廣告都找他？其實我的聲音很好聽的。」(眾笑)

來剝皮寮關心偏鄉

前新北市長朱立倫說，最近走遍台灣各地很有感觸，美力台灣對偏鄉孩子付出非常多，讓大家能看見台灣各個地方的美，雖然自己暫時卸下職務，還是很感謝有機會來參與這個有意義的活動。

立委陳學聖表示，「以前當台北市議員的時候，街區曾經因為老松國小校舍不夠要被拆掉，我

當時主張剝皮寮有一天一定會變很好，有人說陳學聖會勒索行政部門做事，為了剝皮寮，這裡是我唯一承認該勒索的地方(眾鼓掌)」。

文化結合科技

3D協會理事長胡幼鳳表示，「美力台灣」是協會5年間跑遍全省偏鄉，收集了約1萬幅小朋友的畫作，場地只能展出其中部分，但數位展出可用平板觀賞，有耐心可以看到幾百張畫作。剝皮寮歷史街區總監趙鈞玲表示，歡迎大家來逛很少有機會來的剝皮寮，這裡沒有太多商業氣息，可以來享受文化結合科技的展覽。

美力台灣「域見，孩子的新視界」創辦人兼導演曲全立宣布，明年美力台灣將有創舉，全亞洲第1次有人用這麼大的LED螢幕做3D投影，配合5G時代來臨會很有趣。此次偏鄉巡迴成果展15日於剝皮寮歷史街區開幕，此次展覽有4大特色：偏鄉孩子的「美力畫台灣」、3D立體動感劇場、光雕互動新體驗、AR擴增實境影像。



▲黃仲崑說小孩子喜歡問：「Why Not?」保持童心是很重要的事情。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

國家公園新行銷 網紅員工拍影片

【本報記者林祐任台北報導】年輕人腦力激盪，找出恆春的在地方言「憨仔」，訪問外地人與觀光客，藉此辨別是否為恆春在地人。影片中顯示，「憨仔」指的是螃蟹，原來是排灣族對螃蟹的稱呼，久而久之融入閩南語成為當地特有的方言。

紀錄壽山國家自然公園的「軍事管制區請勿誤入」，則是以懸疑片的表現方式，提醒民眾避免誤入軍事管制區導致觸法，讓嚴肅的議題有了令人耳目一新的趣味性。

「Weekend We Care 太魯閣步道志工的假期」則紀錄了一條有溫度的步道，為了避免破壞山坡的穩定，太魯閣國家公園放棄以水泥重機械開發，學習原住民的步道修整技術，集合在地居民在大同大禮興建了一條友善環境的步道。

奪得最佳影片與最佳剪輯的「一秒分辨恆春人」，是由在地

年輕人腦力激盪，找出恆春的在地方言「憨仔」，訪問外地人與觀光客，藉此辨別是否為恆春在地人。影片中顯示，「憨仔」指的是螃蟹，原來是排灣族對螃蟹的稱呼，久而久之融入閩南語成為當地特有的方言。

紀錄壽山國家自然公園的「軍事管制區請勿誤入」，則是以懸疑片的表現方式，提醒民眾避免誤入軍事管制區導致觸法，讓嚴肅的議題有了令人耳目一新的趣味性。

「Weekend We Care 太魯閣步道志工的假期」則紀錄了一條有溫度的步道，為了避免破壞山坡的穩定，太魯閣國家公園放棄以水泥重機械開發，學習原住民的步道修整技術，集合在地居民在大同大禮興建了一條友善環境的步道。

前瞻水環境改善？公布金、爛蘋果獎

【本報記者祝潤霖台北報導】前瞻水環境改善有得有失？台灣河溪網15日選出台中黎明溝、新北老梅、中角、永興漁港為金蘋果獎；並選出台中南勢溪、苗栗大安溪、新北碧潭堰、大漢溪左岸、浮州河濱為爛蘋果獎。

環境營造優劣互見

台中市的「黎明溝水環境改善計畫」，除兼顧水質改善、水岸環境美質、親水設計、生物棲地改善，也具備相當程度公民參與精神。新北市北海岸的「老梅漁港水環境」、「中角漁港水環境」以及「已廢置永興漁港水環境」等3項營造改善因拆除不使用之碼頭，有助於回復海岸自然地景與生態，都被列為金蘋果計畫。

至於台中市「南勢溪環境營



▲台中市「南勢溪環境營造」以生態環境劣化換取有限的遊憩功能，被評為「最爛蘋果」之一(photo by 台灣河溪網)

造、苗栗縣「大安溪生態景觀改善」、新北市「碧潭堰上游至烏來沿線亮點營造」、新北市「大漢溪左岸鳶山堰上游段休憩廊道營造」、以及新北市「浮州

河濱環境營造」，不僅破壞生態環境，遊憩功能也有限。其中南勢溪、大安溪過度工程且不當施工，造成水質惡化及親水安全疑慮，可說是「最爛蘋果」。

評選嚴謹

整體而言，由於核准與施工過於倉促，在當初所應允的「生態檢核」、「資訊公開」、「民眾參與」的程序性環節多有疏漏；水環境改善所應創造的生態與社會性功能，整體成績並不理想。究其原因，應該在於缺乏系統性規劃、詳實調查、及跨域整合設計所需的制度條件與工作期程。

台灣河溪網事先研擬了完整的指標架構，包含生態功能改善(30分)、社會功能(30分)、計畫執行程序(30分)、設計(10分)等4大面向及細項。民間考評經歷23處場址逐一勘查，每到一個縣市必事先公開行程，並邀請在地NPO團體一同參與現勘與評分，呼籲水利署應痛加改革前瞻相關的政策及行政程序機制。

▼ 麻省理工學院教授杜芙若是諾貝爾經濟學獎第二位女性獲獎者。(photo by Wikipedia)



杜芙若獲諾貝爾經濟獎 盼激勵更多女性

【本報記者王安棟綜合報導】諾貝爾經濟學獎 14 日揭曉，由麻省理工學院的巴納吉、杜芙若、以及哈佛大學的克雷默三位學者共同獲得，以表揚他們解決全球貧窮問題的貢獻，其中杜芙若教授更是經濟學獎史上第二位女性獲獎者，她對此表示感到謙卑，同時希望能激勵更多女性。

諾貝爾經濟學獎由巴納吉、杜芙若、以及克雷默三位學者共同獲得，其中杜芙若教授更是經濟學獎史上第二位女性獲獎者。

的獲獎者。她在獲獎後表示，「展現女性也能成功並受到獲獎肯定，我希望這能激勵更多、更多努力工作的女性，並讓人們對所有性別給予一樣的尊重。」

最年輕女性獲獎者

《英國廣播公司》報導指出，杜芙若是諾貝爾經濟學獎 1969 年設獎以來，第二位女性獲獎者，而 46 歲的她也是該獎最年輕

杜芙若與巴納吉夫妻檔皆在麻省理工學院進行貧窮研究，探討如何利用投資對貧窮人口造成最大的影響。他們曾針對印度老師缺課率高的問題，找出短期合約聘僱、表現由則續聘的解決方

式，結果大大反映在學生進步的成績上。此外，他們也研究抗寄生藥物價格與市場需求的關係，進而協助健保藥物價格制定的決策。

拆解全球貧窮問題

根據《路透社》報導，頒獎的瑞典皇家科學院稱讚獲獎者都「引進了解決全球貧

窮問題的可靠方法，」將複雜的議題拆解成更小、卻也更可處理的問題。「他們研究的一個直接影響是，讓超過五百萬名印度兒童受益於有效的補救教學，」皇家科學院指出，「另一個例子則是預防性健保的補助，目前已在多國施行。」

諾貝爾經濟學獎的全名為「瑞典中央銀行紀念諾貝爾經濟學獎」，諾貝爾獎項並未包括經濟學獎，直到 1968 年瑞典中央銀行捐款增設經濟學獎，並於 1969 年首次頒發，也用以紀念創辦人阿佛烈·諾貝爾。

幾內亞反連任修憲 街頭抗議遭射殺

【本報記者文綜合報導】總統為了 3 度連任竟動手修憲，幾內亞人民走上街頭。數名民眾日前走上街頭，反對總統孔戴修取消連任限制，遭到政府派出的「國家憲兵」射殺。政府方則表示，人民上街頭是暴動，並指控媒體報導傷亡新聞是為了點燃衝突。

場示威很明顯就是一場暴動，而大量散播政府射傷人民的新聞，是有人心士為了要升級這場衝突。」據現場記者表示：「大部分的示威抗議者很年輕，他們想要改變，不只是經濟上的成長，還有政治上的自由，希望政府聽見人民的聲音，因此走上街頭。」

修憲鞏固權力

根據《半島電視台》報導，幾內亞人民日前走上街頭，抗議總統孔戴計畫修憲繼續掌權。孔戴已擔任總統長達 10 年，其計畫於明年 3 度參選。據幾內亞人權組織指出，至少有 4 名示威者在首都科奈克里的示威遊行中死亡。反政府方領導人狄亞洛說：「我們的訴求很簡單，但政府卻以子彈回應，目前在首都科奈克里及馬木，已知至少有 38 人傷亡。」

幾內亞政府發言人則說：「這

死傷者逾百

據《彭博社》報導，幾內亞總統孔戴已開始就修憲進行諮詢，並計畫於明年選舉前修憲完畢，此舉被人民視為其欲鞏固權力的動作，就幾內亞目前的憲法規定，總統只能擔任 2 次任期、每次 5 年。

幾內亞反對派及公民組織皆指控孔戴只是為了掌權，根本不是要修憲。前司法部長薩科因不同意孔戴修憲的計畫而請辭。從 2010 年孔戴上任以來，國內爆發各種衝突，導致超過百人的死亡。



▲ 孔戴已擔任幾內亞總統長達 10 年，並計畫於明年修憲。(photo by Wikimedia)

歐洲反猶太興起 學者促歐盟作為

【本報記者林祐任綜合報導】歐洲反猶太主義攻擊事件逐年增加！德國城市哈雷 11 日才發生對猶太教堂的槍擊事件，造成 2 人死亡。近年來反猶太的攻擊事件遍及全歐洲，特別是在德國、荷蘭、比利時等國為甚，學者認為，反猶太主義的興起與極右派勢力很有關連，並質疑歐盟對此無具體行動。

種族主義恐復辟

根據《德國之聲》報導，11 日哈雷槍擊案件的兇手已自首，年僅 27 歲，自行利用 3D 列印機製造槍械。《赫芬頓郵報》指出，這起事件直接促成了 13 日在柏林倍倍爾廣場上街萬人遊行，其中有民眾舉著「拒絕納粹」、「極右恐怖威脅到我們的社會」等標語。然而，反猶太正在歐洲蔓延。



◀ 歐洲反猶太主義的興起，恐怕會使得種族主義復辟。(影片截圖)

據《德國之聲》報導，年在布魯塞爾的猶太博物館，有 4 位民眾遭槍擊；2015 年一位穆斯林謀殺了猶太學校的 3 位學生與 1 位老師；2014 年 4 人死亡。

歐盟基本權利機構的科學顧問迪米特利科普洛斯表示，反猶太和極右派很有關連，因為極右派反對容忍，這樣的價值導致了反猶太的態度，並將延伸到其他種族或宗教，最終恐怕使得種族主義在歐洲復辟。

促歐盟行動

歐洲理事會的特別助理舒納本表示，歐洲各國應該有保護猶太人的具體作為，即使在 2018 年的歐洲高峰會中各國都表示，對反猶太主義會採取更嚴厲的立場，但舒納本批評，只有這樣的宣示是遠遠不夠的。

《德國之聲》也指出，德國政府向來都會補助對抗反猶太的組織，譬如 Exit，不過補助都只是短期的，政府從未有長期的補助計畫，使得這些組織前途茫茫，因而導致一些人才的出走。

圖文選粹

圖文 / 中央社

巴塞隆納警援獨派 萬人癱瘓機場



▲ 西班牙最高法院重判 9 名加泰隆尼亞獨立運動領袖 9 至 13 年不等的有期徒刑，引發數萬群眾上街抗議。(photo by facebook)

印尼學生當黑工 6 台灣人遭追查



◀ 印尼警察總局刑警督察局 6 日召開記者會，宣布近期逮捕 3 名印尼嫌犯，用獎學金名義騙取 6 名印尼年輕人到台灣工作。(印尼警察總局刑警督察局提供)

英淫魔赫克爾被刺 無期徒刑獄中身亡

性侵、虐待數以百計馬來幼童的英國淫魔理查·赫克爾，13日在牢房中被殺，據報是遭私製刀具所刺，已證實死亡。

【本報記者祝潤霖綜合報導】性侵、虐待數以百計馬來幼童的英國淫魔在獄中被刺死。理查·赫克爾（33歲）13日在牢房中被殺，據報是遭私製刀具所刺，獄方已證實赫克爾死亡。赫克爾2006年~2014年在馬來西亞當自由攝影師和英語教師，在此期間虐待、性侵200多名6個月至12歲的幼童。

22個無期徒刑

根據《BBC》報導，2016年赫克爾出庭，承認包括性侵和虐待兒童等71項指控罪名，遭法庭判處22個無期徒刑，被關至傅爾沙頓監獄受高度監管，該監獄關著最危險的A級和B級重刑犯。澳洲政府在2014年底舉報後，赫克爾於返回英國時在倫敦機場被捕，警方在他的電腦、相機中發現2萬多張性虐待兒童的照片，赫克爾當時還正編輯戀童癖相關的手冊，準備在地下網路散布。



▲ 性侵、虐待數以百計馬來幼童的英國淫魔理查·赫克爾在獄中被刺死。(photo by Pixabay 合成)

法官難以開恩

根據英國《太陽報》報導，法官彼得·魯克在法庭上曾對赫克爾說：「你在貧窮社區中特地親近這些孩童與其家人，無疑只是想憑你西方人的相對優越感取信於他們。」



赫克爾聽到法官這麼說時，雙手合十狀似乞求庭上開恩，這副模樣被庭邊聆判的人給畫了下來。根據英國《獨立報》報導，戀童癖者赫克爾將虐待歸咎於他的「不成熟」，他還撰



寫了一本名為《戀童癖與貧困：兒童戀人指南》的手冊和報表，針對不同類型的對兒童的性虐待給予積分。他甚至試圖通過募資視訊平台，藉由虐待一位受害女童來賺錢，凡此種種行徑都被法官視為罪大惡極。

同性戀死刑？烏干達大轉彎

【本報記者林祐任綜合報導】烏干達政府10日宣布要對同性戀性行為處以死刑，引發國際上強烈譴責，14日卻又改口沒有立法的計畫。

烏干達作為全非洲迫害同性戀最嚴重的國家之一，同性戀者被攻擊的事件時常發生，雖然政府已否認立法，恐懼仍籠罩在烏國的同性戀群體。

政策大轉彎

《非洲新聞台》指出，早在2014年烏干達政府就打算訂定暱稱「殺死同性戀」的法案，不過當時憲法法庭因死刑的程序性問題判定違憲。烏干達是一個以基督教為主的國家，道德與誠信國務部長洛科多曾表示，同性戀性行為是違反自然的。同時，這個國家也飽受愛滋病之苦，同性性行為也助長愛滋病的傳播。根據《非洲新聞台》的報導，烏干達總統府



的發言人14日急轉彎否認有訂定這個法案的計畫，可能是歐美對烏國愛滋病防治的捐贈者威脅停止捐贈，使得烏干達短期內不會重提此案。

烏國同性戀者恐懼

《CNN》報導指出，在三個月內烏干達就發生了3起針對同性戀者的兇殺案，上禮拜一位年輕的男同性戀被毒打致死，8月2日一位跨性別女性被圍毆致死，8月12日則有一位男同性戀遭到痛毆6天後過世。人權意識與推廣論壇的芭雅表示，政府歧視同性戀的言論會助長恐同和暴力。《路透社》報導，烏干達的同性戀社群也在教育、醫療、租屋、就業等領域全方位的受到歧視，在五年內上百位烏干達同性戀因為恐懼遷移至鄰近的肯亞，以尋求庇護。



▲ 烏干達政府在14日改口沒有同性戀死刑法的計畫，烏國的同性戀者仍處在恐懼之中。(影片截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

新加坡放寬貨幣政策 3年多來首次



▲ 新加坡14日宣布放寬貨幣政策，為3年多來首次。圖為新加坡一景。(photo by Pixabay)

詹姆斯批挺港推文 掀美中網友論戰



▲ 美國職籃球星「詹皇」詹姆斯推文批評摩瑞挺香港反送中的言論，引起大量轉貼與各界撻伐。

泡麵方便但缺營養 傷害亞洲兒童健康



▲ 部分專家說，常以泡麵等現代食物果腹但缺乏重要營養素的飲食方式，已造成東南亞數千萬名孩童不健康。圖為民眾選購泡麵商品。

觀眾票選最佳影片
獲選威尼斯影展
非競賽展映影片

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

CEO 對談

別怕 AI 降臨 多累積學習力與競爭力

人工智慧的時代來臨，如何在累積工作經驗的同時，學習與 AI 分工合作，已成為新時代顯學。



主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：陳玲玲（晶晶廣告公司總經理）
陳玉芬（藝柯人事顧問公司台灣韓國總經理）
整理：林桂如 攝影：施養正

主持人（以下簡稱「問」）：隨著科技發展，很多工作已經被電腦和機器人取代，像是自動提款機、無人商店等。許多工廠也從人工改以穩定的自動化生產，畢竟機器可以 24 小時不間斷地運作，而人力和機器相比卻有許多難以控制的變數。因此，很多人



陳玉芬女士

藝柯人事顧問股份有限公司韓國區、台灣區總經理。



陳玲玲女士

晶晶廣告公司總經理



林意玲女士

台灣醒報社長兼總編輯

會打電話的 AI

陳玉芬：隨著時代的進步，雇主使用科技減少人力成本，當然會影響各個行業。以自動化為例，工廠和製造業早已採用自動化生產，銀行業也有一些以電腦取代人力回答問題的做法。

所以，現在不管是銀行還是客服，打電話給我們的都不一定是客服人員，每一通電話很有可能是由機器自動撥打，這點對我們這種管理人力資源的人來說影響甚鉅。

問：這種情況的發展只會更嚴重，對吧？

運用科技是趨勢

陳玉芬：這是大勢所趨。改變並不是不好，但沒有那麼簡單。新科技的發展當然是為了節省人力成本。現在年輕人人口少，他們也不願意從事單調而重複性的工作，所以新科技的發明或出現應該是進步吧？無論是哪種行業，新科技的運用已經是一種普遍的現象。

AI 能取代的工作

問：請問一下玲玲，人工智慧也是一種專業的表现。坦白講，機器人的能力其實和一般人差不多。但以最基層的工作內容而言，恐怕機器還比人類聰明。

陳玲玲：我認為，人工智慧可以在五年內取代重複性的工作，像是電話銷售人員、洗碗及客服

人員等；十年後，人工智慧可以取代日常性的工作，好比卡車司機、快遞員、保安人員；人工智慧在十五年後應該就能勝任放射科醫生、律師助理等。

AI 也有限制

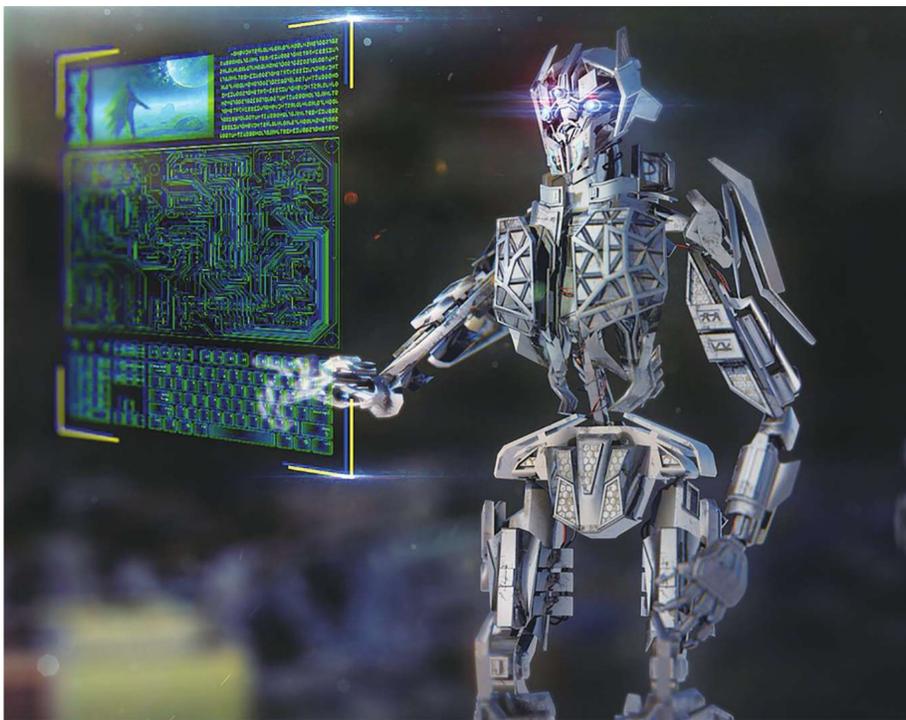
相對地，研究型工作像是併購專家和經濟學者，或者是發明類的工作像是專欄作家、科學家、藝術家等，這種需要創意的工是不會受影響的。

溝通、心理及創作創意，這種三個領域是機械永遠無法勝任的。當然，有些工作在科技的發展下容易消失，但還是有一些安全的工作不會被機器人取代。

面臨 AI 的恐慌

問：請各位朋友一起來思考，我們的溝通能力強不強？也許 AI 已經不會輸給我們了。還有，我們對人們的心理或語言活動是否了解？或許，我們還不夠熟悉。此外，我們可能沒有足夠的創意迎接人工智慧的時代，這是我們這一代人的挑戰。尋常的工作都可能被機器取代，人們會恐慌是很正常的。

陳玉芬：正如玲玲所言，如果你的工作重複性質比較高，被機器替代的機率也會比較高。不過，大家也無須恐慌，問題在於你的企業如何轉型。只要企業有轉型，就會有新的工作伴隨而生。



很多人擔心我們在新的時代裡會被機器取代。(photo by pixabay)

舊工作流失新工作增加

根據估計，人工智慧的發展大概會導致 7500 萬的工作流失。然而，因應相關的科技發明，可能會增加 1 億 3300 萬個工作，大概其中的七到八成都和科技有關，好比智慧財產、軟體和工程。

有人把未來的工作機會簡稱為「STEMA」：「S」是「Science」，科學；「T」是「Technical」，科技的部分；「E」是「Engineering」，工程學；「A」是「Art」，藝術；「M」是「Mathematics」，數學，而藝術會為科技帶來平衡的作用。

以學習面對 AI

將來，會有很多工作消失，卻也會有很多工作因應而生。企業要怎麼做轉型？留在職場上的人又要怎樣去「upskilling」（提升技能）？你可以多思考未來可能會發生的事，你需要有什麼樣的技能面對它？我們要怎麼做因應科技轉型的一個社會？

科技轉型只會多不會少，企業轉型也一樣。科技轉型就在我們眼前發生，很多企業也面臨著同樣的困難，用心的企業家自然更要去因應它，這是一場困難的挑戰。

問：綜合剛剛玉芬講的兩個重點：第一，科技的進步不會減少工作，它也增加了一些工作機會。我們要怎麼在 AI 的時代提昇自己？

第二，人工智慧的發明不僅挑戰個人，對企業的挑戰更大。對一個企業主而言，他要思考：哪些東西要利用自動化？哪些東西還是要利用人工？

和 AI 分工合作

陳玲玲：企業主應該去思考如何和 AI 分工合作。只要把重複性質高的瑣事交給人工智慧，便能騰出時間去做一些更需要思考的工作。

不管是需要想像、有決策力的工作，或者是需要感性與觀察力的工作，這些機器人都做不到。不如思考如何運用人工智慧為自己留出寶貴的時間，不要排斥 AI，要想想如何運用它、如何跟它共存。

開創想像和更有樂趣的事情才是你該做的，畢竟，你才是人生的主宰。

問：玲玲剛剛說了一個重點：AI 不是你的競爭對手，相反地，它是你的僕人，它只聽你的話做事。你要怎麼樣去指導它、指揮它或是運用它全憑你的選擇。否則，你只會因為 AI 的日新月異而著急。

與 AI 和平相處

陳玲玲：只要把自己從一個客人變成主人，從奴僕變為一位管理者管理 AI，你的人生就無限開闊。如此一來，活在 AI 的時代真的非常快樂。

問：科技有相當程度的取代人

工，但人不用害怕，因為它釋放出更多的工作，讓人能夠與他合作。再請教玉芬，除了機器人以外，自動時代又有哪些新增的科技類別？

面臨 AI 的挑戰

陳玉芬：很難說會多出哪些類別，因為人工智慧包羅萬象，像是數位轉型。不同科技有各種不同的應用方式，所以在各行各業裡面，很難說是一種新科技代替全部。

以自動化來說，數位轉型大部分都運用在工廠的生產線上。以一般的公司來說，社群媒體和分享經濟的興盛，改變了我們很多行銷產品的方法和商業模式。

對企業主也好，或者是有志於從事主管或老闆的人來說，消費者的模式、行銷的方法、管理公司人才的方式都已經改變，這種改變很難套用單一的模組獲得成功。這對中小企業而言是最大的挑戰。

中小企業不只要轉型，還要用新的人才協助公司做轉型，這點比較複雜。

問：謝謝玉芬非常詳細的告訴我們。自動化的時代改變了社會相當多的層面，人類該預備什麼樣的能力使用或協調自動化的設備，才能跟未來的科技共處？請玲玲跟我們分享。

新世代關鍵能力

陳玲玲：首先，我們很需要人

才去判斷、分析大數據。數據可以變成策略應用就是一種判斷的才能，然後人再去協助電腦發揮最大的效益。

其次，「非認知」的能力。人跟電腦最大的差異就是「非認知」的能力，它是一種人際和內省的智能，這是電腦沒辦法做到的。譬如說，我們會引導、關懷和啟發學生或員工，這是電腦不會做的。

還有很多像是跨文化的溝通力以及人類的感性、感覺等，這些機器人都做不好，因為它是執行者而非思考者。規劃力也是我們未來學習的重點，你必須懂得規劃，讓機器人執行。

編寫軟體的能力未來頗具前景，因為需要學習程式語言來增加思考能力。程式語言可能會變成一種國民的顯學吧？這是大家未來要做、要學習的。

以後就盡量投入自動化生產價值比較低的領域，而非學習自動化容易應用的領域。畢竟，你必須當一個永遠的學習者，一直讓自己有所成長，你才不會被大時代淘汰。

我想這些都是需要自己去加強、探索的能力。

問：再請教在人力資源公司工作的玉芬。在新的科技時代，您在面試或是挑選人才時比較注重什麼才能？

數位轉型的工作需求

陳玉芬：目前來看，因為台

灣開始推崇數位轉型，工程師或軟體工程師的需求量還是非常高的。他們幾乎每人手上都有好幾份不錯的工作，無論是在剛才您講的大數據分析或者是數據科學家，或者是跟運算相關的工作，這些工作都需要非常多的人。

當然，不是每一個人都是工程師，也不是每一個人都能輕鬆地把編碼（coding）學好，所以我也會建議大家至少不要排斥它。例如，有些人覺得自己生活中的朋友不多，所以臉書等新的社群媒體問世好像和自己沒有關係，或者覺得這些新的社群媒體是屬於年輕人的。

其實它不是年輕人的東西，它實實在在影響你的日常生活，你願不願意學習它？如果你的公司做了一個新的軟體，或者引進一套新系統，你會不會跟公司說這個系統很難用？但如果這些沒有開始的話，公司的轉型就沒有辦法成功。這也是在轉型裡面一個蠻大的困擾。

學習新科技的必要性

舊時代的員工明明具備許多舊時代的專業知識，但企業主在做公司轉型的時候可能會覺得他們不懂新科技，所以他另找一批具有科技專業的人。然而，這些學科技的新人往往欠缺相關產業的知識。所以我在想，如果我們的員工裡面能有一些人願意透過線上的訓練了解新科技的運作，那他們就可以擔任新世代和傳統員工的一座橋樑，協助公司轉型成功。

很可惜的是，很多人都會覺得那「不關我的事情。他們可能沒有想到，這些對他們未來的生活是有很大的影響，所以我們會鼓勵他們。剛開始，我們會請他們擁抱新的變化並改變傳統的思考。



只要把自己變成 AI 的主人，你的人生就無限開闊。(photo by pixabay)

好比說，這是什麼新的東西？我來學學看，我來試試看。如此一來，你比別人更有競爭力，因為你同時具備傳統和新科技的知識。

玲玲剛剛也有提到，你要學習比較有意義的管理或是溝通。不久後，你一定會有自己的心得，而不是說只有工程師比較有價值。

問：年輕人上了年紀的人在職場的競爭力有很大差別。像現在教育部推動從小學就開始學程式、程式語言、程式設計，所以，我們的下一代跟科技連結得更緊密，我相信我們的孩子會比我們更了解它。我們不妨跟這些孩子們學習。他們能夠做到的，他們從小就這樣長大的。

就算你什麼都不想學，至少要頭腦靈活一點，不要僵化及排斥新的方法。

靠自己學習相關技能

陳玲玲：儘管我們已經有不少工作經驗，但是有些事真的要向年輕人學習，兩者能相輔相成是

最好的。陳玉芬：是的。我們曾做過一份調查：有 62% 的員工認為當提升技能是自己的責任，因為不管是人工智慧也好，自動化也好，大家都知道這是未來的趨勢，剩下的人則認為員工技能升級的責任在政府或企業。



編寫軟體的能力未來頗具前景。(photo by pixabay)

實務上來說，你不能等人家來教你，你自己先有一些行動去擁抱新的科技，至少不要把他們推開。

訪談音檔請見《醒報人物現場》：



網路霸凌能致死 名人呼籲要正視

韓星雪莉日前於自宅輕生，其生前受到許多網友言語漫罵也讓「網路霸凌」的問題再次浮上檯面。



▲為梅根夫人挺身而出反霸凌的哈利王子。(photo by Defense.gov)

【本報記者施凱文綜合報導】韓星雪莉日前於自宅輕生，其生前受到許多網友言語漫罵也讓「網路霸凌」的問題再次浮上檯面。包括英國哈利王子、演藝圈黃路梓茵(Lulu)、周湯豪都曾同聲譴責霸凌，反霸凌主題的《漢娜的遺言》劇中演員也出聲反對不當言論。作家溫小平受訪時鼓勵說：「反霸凌為核心價值，面對霸凌要更堅持、更有自信。」

韓星之死

根據《華盛頓郵報》報導，韓星雪莉日前被發現陳屍於家中，其生前因挑戰韓國保守氛圍及父權社會規範，例如不穿內衣、表示自己受精神疾病所苦等，皆被視為有違韓國傳統，引來許多民眾至其社群軟體留言攻擊。

韓國社會對精神疾病的忽視往往讓大眾不敢求助，雪莉也因此受到許多網路上的輿論撻伐，其身亡後一名粉絲在推特上表示，「身為第一位勇敢表達有精神疾病存在及捍衛女權的藝人，我很愛你。」

各界名人呼籲停止霸凌

黃路梓茵(Lulu)也在《Instagram》上抒發，表示自己曾受



▲日前過世的韓星雪莉，生前受到許多網路霸凌。(photo by Glenn Baturong via Flickr)

到許多言語霸凌，諸如「她長這樣好醜!」、「歌壇毒瘤」及「難看死了，轉台」等，並收到「你們是公眾人物本來就應該接受任何評論」的意見等。她也表示，好的批評絕對虛心接受，但這個社會每天加諸給藝人太多莫名其妙的「建議」。

據《數位智慧》指出，美劇《漢娜的遺言》演員薩伊芙也因受到網路霸凌及性騷擾言論而關閉個人社交帳號，同劇演員提

莫西也出聲制止霸凌言論，他表示：「《漢娜的遺言》一直傳遞我們該多為他人著想的觀念，但最近看到很多令人不悅的言論，請大家多給演員一些溫柔及尊重。」

據《美國周刊》報導，英國的梅根公爵夫人從上任以來就受到許多保守人士及媒體的攻擊，攻擊言論接踵而至。哈利王子則出面表示，梅根從2人一開始交往時就面臨許多霸凌，現在更是

變本加厲。他說：「我已經對梅根遭遇的困境沉默太久，現在必須出聲反擊，反霸凌才是我一貫支持的立場。」呼籲大家重視任何形式的霸凌。

知名作家溫小平則表示，身為名人會有很多猝不及防的言論攻擊襲來，尤其是刻意詆毀者更是防不勝防，每個人都該對自己有自信，名人則是可少看少聽攻擊言論為佳，或者在看之前做好付出代價的準備，面對霸凌的底線就是以堅持面對。

鐵人三項世錦賽 德男女雙料冠軍

夏威夷鐵人三項世錦賽，男女組皆由德國選手奪下冠軍，德國選手弗雷德諾奪冠，同時也以7小時51秒成績打破賽事紀錄。

【本報記者施凱文綜合報導】夏威夷鐵人三項世錦賽，男女組皆由德國選手奪下冠軍。德國選手弗雷德諾奪冠同時也以7小時51秒成績打破賽事紀錄，美國選手歐唐納也繳出8小時內的好成績，但鐵羽而歸。女子組則由德國選手安妮登上寶座。

鐵人三項德國男女奪冠

根據《路透社》報導，弗雷德諾(Jan Frodeno)12日拿下鐵人三項世錦賽第3座冠軍，同樣來自德國的安妮(Ane Haug)也登上女子項目的冠軍寶座，德國成為本屆鐵人三項的雙料冠軍。

弗雷德諾是2008年奧運的三項全能冠軍，也是目前的世界紀錄保持人，他以7

小時35分保持此紀錄。夏威夷賽事中，弗雷德諾以優異的表現開場，游泳及單車項目結束後以2分鐘拉開領先差距，在夏威夷大島的艷陽下開跑馬拉松項目。

女子組冠軍安妮則以8分鐘的差距擊敗來自英國的巴克蕾及澳洲選手克勞蕾，後兩者分別拿下銀牌及銅牌。男子組項目已由德國選手宰制多年，女子項



▲2019 夏威夷超級鐵人三項世錦賽男女組皆由德國選手奪冠。(photo by Facebook)

目則首次由德國選手拿下冠軍，安妮2018年於同場賽事中僅拿下第3名，2019年捲土重來後，一舉拿下冠軍。

據《CNN》報導，38歲的弗雷德諾開始便以極快的步調配速，逐漸領先拉開差距，這也是他繼2015年及2016年後再次奪下鐵人三項世錦賽冠軍。「在勝利之前，記錄根本不值得

一顧。」弗雷德諾在賽後受訪時表示，這項於夏威夷舉辦的賽事就像鐵人三項界的「溫布頓」，只在乎拿下冠軍而不是破紀錄。

雖賽前各界一致看好去年冠軍蕾夫(Daniela Ryf)能成功衛冕，但安妮打破眾人眼鏡拿下冠軍，安妮在馬拉松項目中的驚人速度，使其確保拿下冠軍，於個人記錄中再添一筆成就。

原民會加碼方案【行動支付】台灣Pay

多「原」支付

最高回饋 500元

108/9/16-12/31止 (限Ayo!阿優依各門市)

108/10/1-12/31止 (全台灣原住民族委員會認證店家)

活動期間用戶每筆消費滿新臺幣(以下同)100元(含)，可獲得50元現金回饋(採非即時回饋)，滿200元(含)回饋100元，以此類推。用戶每筆最高回饋500元，每月每帳戶回饋上限5,000元，回饋金於消費發生之次月月底前(惟9月交易之回饋金，於11月月底前發放)，匯入符合資格之用戶帳戶。

※全台灣原住民族委員會認證店家請上「看見·太陽」官網最新消息查詢※ (https://www.exploresun.tw/)

原住民族委員會 COUNCIL OF INDIGENOUS PEOPLES

▼美國賓州大學心理學教授紐曼的研究顯示，試圖放鬆可能反而會讓一個人更加焦慮。(photo by pixabay)



畫虎不成反類犬？ 放鬆恐更焦慮

【本報記者王慶宇綜合報導】美國賓州大學心理學教授紐曼的研究顯示，試圖放鬆可能反而會讓一個人更加焦慮。研究指出，若試圖透過放鬆活動來降低焦慮，可能因為焦慮的過程被打斷而更加焦躁。紐曼表示，一般人擔心某事會發生而焦慮，但通常最後某事都不會發生，因此不強行阻斷焦慮，對身心比較有益。

焦慮失調症

根據《每日醫學新聞》報導，美國賓州大學心理學教授紐曼先讓受測



試圖放鬆可能反而會讓一個人更加焦慮，所以人們會刻意地保持焦慮，才不會讓自己陷入好情緒、壞情緒的循環當中。

者做放鬆運動，然後觀看了會挑起恐懼或悲傷情緒的影片。觀看影片後，每位受測者都填寫了問卷，紀錄自己的心情。爾後，研究者再要求受測者做放鬆運動，並再度填寫問卷。

結果顯示，患有焦慮失調症的受測者在情緒波動上幅度最大，而且在做完第二次的放鬆運動後，仍然明顯感到焦慮，

並沒有因此而舒緩心情。學者將此現象稱為「放鬆誘發性焦慮」，發現此種焦慮反而在理論上最需要放鬆活動的焦慮失調症患者身上出現。

焦慮能避免壞事發生？

《IFL 科學》指出，雖然學界仍不清楚放鬆誘發性焦慮的確

切成因，但他們認為可能與「對比避免理論」有關。對比避免理論認為，有焦慮症的患者，會懼怕從正向、中庸的情緒狀態中跌落到負面情緒中。

紐曼教授表示，人們因此會刻意地讓自己保持焦慮，如此一來才不會讓自己陷入好情緒、壞情緒的循環當中。「因為我們擔憂的事情大多不會發生，因此顯示我平常的擔憂是有用的，所以我該繼續擔憂，才能避免壞事發生」，紐曼如此解釋。



圖文選粹

圖文 / 中央社

腦齡估算模型 評估大腦健康狀態



▲ 國立陽明大學神經科學研究所團隊開發腦齡估算模型，可藉此評估個體大腦健康狀態。圖為陽明大學神經科學研究所教授林慶波。(陽明大學提供)

高階電腦斷層 掃描心臟僅 0.275 秒



▲ 三軍總醫院引進新型電腦斷層儀器，未來掃描一顆心臟僅需 0.275 秒，不僅降低失敗率，也能減少患者輻射量暴露。(三總提供)

抹牙膏消痘痘？醫：恐增發炎過敏



▲ 牙膏雖然含有微量抗菌成分，但醫師表示，牙膏抹在痘痘上無法消痘。(示意圖 / photo by Pixabay)



青春！歡笑！感動！ 旺盛口碑橫掃全法！

花樣年華的她們，見證了生命的強韌...

生命的美麗瞬間

EACH AND EVERY MOMENT

《山村猶有讀書聲》凱薩獎導演
尼可拉斯菲力柏特 感人新作

10.18 點滴都是愛

WITH THE STUDENTS AND TEACHERS OF THE FUNDATION UDOVRE DE LA CHAIX SAINT-SIMON (P.S. MONI RUIU). PRODUCEUR OLIVIER FREYD. COPRODUCEUR NORIYO MAIANO A COPRODUCTION ANCHIPPEL 26, FRANCE 3 CENLMA, LONCHUOL. WITH THE PARTICIPATION OF CINE+ FRANCE TELEVISIONS WITH THE SUPPORT OF LA REGION ILE-DE-FRANCE AND CREATIVE EUROPE PROGRAMME - MEDIA OF THE EUROPEAN UNION INTERNATIONAL SALES DOC AND FILM



從校長表態總統學位談起

政府常以自由民主自傲於中共，但若政治氛圍卻讓大學校長們都不敢講真話，那台灣還是真的自由民主嗎？



當場的舉手或不舉手讓校長們陷入一個很尷尬的場面。圖為示意圖。(photo by flickr)

■張瑞雄
(國立台北商業大學校長)

立委陳學聖14日在立院質詢，詢問在場多位國立大學校長是否相信蔡英文總統的博士論文和學位資料，48位校長僅6人表態相信。不過因為時間匆促，很多校長可能還來不及反應思考，陳立委就下結論了，所以這次的調查實在不代表甚麼，媒體也不用太作文章。

政治壓迫下的表態

其實這種牽涉到政治性的問題，立委們實在不宜當場在眾目睽睽之下叫校長們表態，如果真的要調查，可以當場發問卷，以無記名方式為之，這樣一定可以得到比較能代表校長心意的回答。

反之，當場的舉手或不舉手讓

校長們陷入一個很尷尬的場面，即使真心表態認為蔡總統博士學位是真的，也會被解讀為因為支持綠的才舉手。

媒體緊盯

其實昨天另一個重點是陳學聖說，民進黨為了阻撓管中閔擔任台大校長，用盡各種手段，現在管雖然已經上任了，他卻從原本意氣風發，「到今天變得像一尊菩薩」。

菩薩就是慈悲，不會隨便批評指責別人。陳學聖也要求大學校長要有所堅持，不要屈服於政治壓迫。但在現今的政治氛圍中，明的有媒體緊盯，暗的有人事、預算和各項計畫申請的壓力，要特立獨行談何容易！

不懼的文人風骨

學術自由和獨立的追求是一種理想，大家最津津樂道的是胡適和蔣中正的故事。1958年4月10日，胡適在台北南港就任中央研究院院長。就職典禮結束之後，旋即召開了中研院院士會議。

蔣介石總統與陳誠副總統都來到了院士會議現場。蔣介石先講話；接下來則是清華大學校長梅貽琦的來賓致詞。等到他們都講完話，輪回胡適致詞

時，胡適居然會和蔣介石「抬槓」，把蔣致詞時對中研院的「期望」（要反共抗俄），結結實實地反駁了一番。想必當場蔣中正很不高興，後來他在胡適任內再也沒有踏進中研院半步。

蔣中正雖然很反對胡適的「書生之見」，但表面上卻非常「歡迎」胡適提出意見和建議，且任其自由發言，只有在自己日記中抱怨，沒有找胡適去「算帳」，在那個時代可說是非常不簡單，也見證了胡適的敢言和老蔣對胡適的容忍。

自由民主淪為口號？

所以古有唐太宗和魏徵，民國有蔣中正和胡適，現今呢？大學校長和知識分子是否都可以憑著自己的良心發言？不受政治環境的壓力？這些其實都是掌握在當權者手裡，先有唐太宗和蔣中正，才有魏徵和胡適。否則知識分子的抵觸當道通常就是變成犧牲品，會變成歷史裡的烈士，而不是佳話。

正氣歌有言「在齊太史簡，在晉董狐筆」，台灣號稱自由民主，政府也往往以此自傲於中共，但如果政府的手法和政治的氛圍卻讓大學校長們都噤聲不敢講真話，那麼台灣是真的自由民主嗎？



學術自由和獨立的追求是一種理想，大家最津津樂道的是胡適（左）和蔣中正（右）的故事。(photo by wikipedia)

鴻儒集 國際情勢快速變化 美國可靠嗎？

■白丁
(退休教師)

中美貿易戰打了一年半，將在二週內達成第一階段協議，明眼人都知道，川普3年多的任期，除了掀起漫天烽火之關稅戰之外，其他沒有什麼值得美國人民稱道的政績。

尤其中美貿易戰直接擊中川普農業州的經濟，動搖他的選票，影響總統選情，這才是川普急於簽訂協議最重要的原因，否則以協議內容來看，並無重大突破，除了一年採購4、500億美元農、牧產品以外，至於維持匯率穩定，並無實質意義。

川普腹背受敵

這也難怪美國媒體及反對黨一片嘲諷聲浪，認為如果要達成這樣的協議內容，在2年前就可以簽了，不需要中美雙方付出那麼大的代價，浪費時間打這一仗。

川普現在不論在貿易戰、通烏門彈劾案、敘利亞撤軍案、香港反送中案，幾乎都倍受爭議，腹



▲川普夸夸其談花了數千億美元，造成近千美軍傷亡，卻避談庫德族戰士協助美國擊潰ISIS的貢獻，這就是國際政治的現實。(photo by wikipedia)

背受敵，此時只有拿中美貿易戰第一階段達成協議，還有一些抬選情，吹噓政績的機會，這也是美國境內一般對貿易戰達成協議的看法。

至於敘利亞撤軍，背棄庫德族戰友，連國防部長艾斯培都反

對，川普還是堅持到底，以至於美軍前腳剛走，土耳其的炮火立即造成敘利亞境內庫德族近百人傷亡。

盟友可靠？

川普在電視接受訪問，夸夸

其談花了數千億美元，造成近千美軍傷亡，但是卻避談庫德族戰士協助美國擊潰ISIS的貢獻，這就是國際政治的現實。至於香港的動亂，美國也許暗中煽風點火，但是公開場合，川普頂多只是放話和平解決香港問題，有利貿易協議，口惠而實不至。

看看國際政經情勢快速的變化，想想台灣，美國對台灣的承諾會堅定到什麼程度？是否會為了自身的利益，不惜出賣盟友？這是值得深思的問題。

政治沒有永遠的朋友

是不是至少保持像新加坡總理李顯龍的態度，在兩強相爭的時候，表達為難，不希望雙方撕破臉，勸和不勸離，而不要明確的選邊站，避免一旦政經情勢發生變化，人家和解了，台灣反而成為兩強談判下的犧牲品。

國際政治沒有永遠的敵人，也沒有永遠的朋友，只有永遠的利益。近期政經情勢演變所透露的訊息，還不夠清楚嗎？

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

別被社群媒體綁架 重拾你的快樂

害怕錯失通知的焦慮感對紓緩壓力沒有幫助。與其不停查閱手機，不如找出壓力的來源調整思考，讓自己能得到真正的快樂。

■ 潔西卡·艾寶

儘管我們的生活的確需要有意義的連結，但許多人一心想要從社群媒體尋求歸屬感，最後得到的卻是膚淺的表面支持。不論我們得到多少個讚，或是有多少追蹤與訂閱數，都不代表這些人真的會來參加我們的生日派對，或半夜時還陪在我們身邊。

獲得快樂的方法之一，是把時間投注在那些真正對你不離不棄的朋友身上，他們會在你不如意時鼓勵你，或是真的到你身邊安

榮譽教授；羅森鑽研科技心理學長達 30 多年。他在接受我的專訪時指出，他跟同事曾在 2016 年做過一項研究，觀察 200 多位學生的手機使用情形：學生們使用一款稱為 Instant 的應用程式，該程式會統計他們每一天解鎖手機的次數，並追蹤解鎖時間會持續多久。

預期收到通知的心理

羅森指出：「研究顯示學生平均每天會解鎖 56 次，總計維持 220 分鐘；那表示學生平均每 15

現象出版一本著作《科技精神失調症》，他把這種精神失調定義為過度使用科技對心理造成的負面衝擊，顯現出來的狀況包括壓力、焦慮、憂鬱症、強迫症。

簡言之，「害怕錯過任何訊息」的毛病，已然掌控我們使用社群媒體的習慣。這種現象是如何發生的呢？原本是為了讓我們生活更加便利的科技，是在何時成為壓力與分心的來源呢？

科技散播越來越快

這種現象雖然是逐漸發生的，但速度卻會愈來愈快。羅森指出，在還沒有網路的時代，科技對人類生活的影響是以實體產品的形式出現，像是收音機、電話以及電視。

為了讓各位了解現今科技滲透到世界的速度有多快，當初收音機是在問世 38 年之後，才達到 5,000 萬的使用人數，請各位猜猜看，寶可夢花多長時間達到這個門檻呢？如果你猜的是 1 星期，恭喜你，答對了！

社會性的比較心理

如果某個跟你很親近的人，過著人人稱羨的完美生活，令你感覺自己矮他一截，這是能夠理解的。但令人覺得莫名其妙的是，很多人一看到別人上傳的新貼文就火冒三丈，但其實雙方平常根本不曾說過話！為什麼會這樣呢？

羅森指出：「社會比較理論認為，身為社會性動物的人類，會比較自己與其他動物的地位。我們忘了人們只會貼出理想版的自己，再加上只想報喜不報憂，因此多半不會呈現真實的人生。我們鮮少看到人們貼出負面的消息，就連跟我們很有交情的熟人，我們也會把他們貼在網路上的狀況，當作是他們的真實人生。」

選擇性地接收消息

羅森舉例說明，就像我們跟某人共進午餐，席間那人聊起他家裡的事情，當中也有些不順心之

處。但 1 小時後，當他貼出令人艷羨的好消息時，我們仍會相信他的日子過得比較好，這種現象真的很莫名其妙！

人類的智慧之高，已經能打造手機與太空梭，為什麼我們寧可相信人們貼在社群媒體上的美麗假象，而無視於此人曾親口向我們坦承他的事業走下坡，或是夫妻關係瀕臨破裂？

正像心理學專家艾維亞·戈斯坦把這種只把好的那一面給人看的現象稱為「選擇性正向」(selectively positive)，而我們對此一行為的強烈反應，則與情緒有關。

身體不會忽視壓力

如果你不喜歡自己的外貌，或是你覺得你人生的某個地方被困住了，那是你的能量未達到最佳效果所致，羅拉這麼說道：「你完全不知道是什麼原因造成你身心失調、情緒不滿，且害你無法發揮最大的成效。」

我們很多人一直被社會教導要「保持冷靜、繼續前進」，但是我們的身體已經被壓力影響了，而那些壓力可能來自於身體、情緒或化學物質。如果同一時間有太多會引發壓力的事物落到你身上，你的身體就會告訴你，它負荷不了，而且你會感覺疲倦、體重增加、疼痛、不適、失眠、焦慮、憂鬱、挫折或不快樂。

身心反映自己情緒

你的生活方式與你的欲望不同步，因此你的身心要讓你知道，你並非走在通往快樂的道路上。

羅拉還指出，這種情況表示你的生活型態、人際關係或是心態，並不支持你想要追求的目標；「你的所作所為無法讓你獲得最大的利益，你的生活方式與你的欲望不同步，因此你的身心要讓你知道，你並非走在通往快樂的道路上。」



▲害怕錯過任何訊息的毛病已然掌控我們使用社群媒體的習慣。(photo by pixabay)

我們的身體時時刻刻都在對我身處的環境做出反應，而我們的反應會決定我們的感受，以及旁人對我們的回應。當你心情很好，你的作為肯定跟你心情不好時不一樣，對吧？當你心情不好時，是會表現出來的，而且讓你無法達到你的最佳狀態。

世界也反應你的感受

世界就像一面鏡子，它會反映出你的感受；而且人們對你的反應與判斷，會決定他們是否想要跟你約會，或是跟你做生意。你的下屬會覺得你瞧不起他們，而決定另謀他職。但這並不是你的錯，因為你根本不知道自己做錯了什麼。

當你受到壓力時，你會呈現特定的情緒、話語、味道及聲音，而你的身體和大腦，會記住這些反應。這種現象有時候能夠幫助你在未來做出更好的反應，但有時卻會阻止你做出最佳表現。

改變思維調適壓力

羅拉認為，與其把身體或情緒的不順視為災難，倒不如把它視為一個提升自己的契機，方法是用不同的方式管理你的能量。「只要簡單地改變你的思維與生活型態，就能夠幫你心情變好，而且用更少的能量發揮更大的效

能。」
「我們要學會掌控情緒、行動與能量，讓它們跟你的欲望同步，因為當你聚焦在你的能量、並且擁有它，你就可以過上自己喜愛的那種人生！」

(林桂如 / 輯)

《社群假象：不掉進與他人比較的絕望陷阱》簡介

社群媒體儼然已成為 21 世紀人類用來逃避日常生活的出口，當我們登入社群媒體，就能跟他人產生有意義的連結。像是找到失聯許久的兒時好友、疏於往來的親戚，甚至能找到工作、尋得真愛，就連已經分手的前男友或高中時的暗戀對象也都能找到，人際網路連結強大無比。

但是，為什麼我們會變得不快樂、患得患失，甚至焦躁不安、失眠頭痛？廣受歡迎的 TED 演講者潔西卡·艾寶以自身經驗分享職場、愛情、生涯規劃等各種面向容易遭遇的挫折，告訴我們如何能不掉進與人比較的絕望陷阱，一步一步在真實生活中重新找回屬於自己的快樂。



出版社 / 方舟文化

我們都明白，其實根本沒必要每 5 分鐘就滑一下手機，況且就算我們沒更新任何動態，人生也不會就此停頓。

慰你。

我們都明白，其實根本沒必要每 5 分鐘就滑一下手機，況且就算我們沒更新任何動態，人生也不會就此停頓。所以社群媒體顯然並非我們的痛點，而且一直掛在網上通常也無法解決問題。

人人害怕錯失新消息

我每個星期都會聽到各種年齡層的人抱怨：「我再也不想上社群媒體了。」雖然有人宣稱他們刪掉了手機上的某個應用程式，但那通常只會維持 1 天，因為他們深怕錯過了某些「要事」，最後終究會忍不住查看；這就是令人聞之色變的「害怕錯過任何訊息」毛病 (Fear Of Missing Out, 簡稱 FOMO, 錯失恐懼症)。

習慣不停查看手機

有一份名為「眼不見未必能淨：限制使用無線行動裝置，對低、中、重度使用者的焦慮程度之影響」的研究報告發現，當你拿走某人的手機，他們表示會感到焦慮，而且焦慮會一直持續到他們拿回手機為止。

其中一位研究者賴瑞·羅森是加州州立大學多明格茲山分校的

分鐘解鎖一次，並且持續不到 4 分鐘。隔年，我們針對一批新的同性質團體又做了一次研究，結果顯示學生每天會解鎖 50 次，不過持續時間長了些，約 5 分鐘又 15 秒，1 天下來總計達到 262 分鐘。學生們表示，盯著手機的時間變長，是因為在看社群媒體。」

不過羅森最感興趣的是，學生們為什麼會想要看社群媒體。學生說半數時間是因為收到通知，所以他們才會解鎖，看看是誰又張貼了什麼文章，或是回應一則新留言，又或者是看簡訊。

「另外一半時間，學生其實並沒有收到更新或通知，但他們卻解鎖手機，這表示他們體內的可體松或腎上腺素在緩慢累積，這些正是產生焦慮的化學物質。你的大腦開始充滿這些化學物質，並且告訴你：『有人可能貼了文，你最好看一下。』當它累積到一定程度時，人們就會採取行動，並解鎖查看手機。」

社群成癮的心理問題

羅森指出，這種深怕錯過任何「好戲」的情況，引發了許多健康問題，他在 2012 年針對此

祖孫二人攜手出門，在田埂上緩步慢行，二人沒有交談，似乎把一切無言地交諸命運。小孫女走在老人左側，緊緊握著爺爺左臂，唯恐失去再也抓不回來。祖孫親情充滿在默默無語之中，這是他們一老一小最後一次共同走在一起的生命歷程，陽光是他們唯一的伴侶。

兩人走到梅里鎮上，老人先在市集買了兩隻蘆花母雞，又到西街的日升茶食店買了兩盒著名的飯菜糕，算是送給章府的伴手禮物，然後趕到航船

碼頭，隨著眾人登船，進到船艙坐定，只聽船老大一聲「開船」，船後搖櫓的船伙，立刻開始搖擺船槳，船頭撐竿的使勁撐開碼頭，航船立即向前行進。

離別時刻來臨

大約申初時分，到了常熟南門城外的水運碼頭，等待放妥跳板，劉老頭攜著寶枝跟著大家登上堤岸，只見人來人往，煞是熱鬧。

祖孫上岸站定，舉目一望，

何南已在不遠處招手，頓時覺得安心。何南很快走上前來，一手搭在劉老頭肩上，另一手撫著寶枝的背，說道：「好啦，你們平安到達，三太太要我來接你們，現在就走吧，這兒去章府，走路不到一盞溫茶時刻。」

於是三人同行，何南在路上不時稱讚寶枝孝順，又勤又乖，真是個好姑娘。說說笑笑，不久就已走到西倉前大街章府門口。



▲祖孫二人攜手出門，在田埂上緩步慢行，二人沒有交談，似乎把一切無言地交諸命運。(網路截圖合成)

平穩得體不惶恐

這天寶枝穿著一身藍色棉布襖袴，外加一襲黑色嵌肩，樸素潔淨，頭上長髮，分梳著兩根辮子，綁著黃色線帶。臉龐

膚色略顯淡白，表情有幾分哀愁，就容貌看來，好似一枝秋後初開的梨花，經不起風吹雨打，有點楚楚惹人憐的模樣。
(待續)

長篇連載之十八

《寶枝》第四章 - 婚契賣身

■ 張祖詒

初冬的暖陽，照耀著江南大地。剛剛秋收以後的稻田，剩下曬乾的稻草，鋪成大片的金黃色毯，閃閃發亮，有些用稻草堆積成的圓塔，一個個散佈在田中四處，看來像是一座座黃金堡壘，構成一幅燦爛的圖畫。

最後一次走在一塊

十一月二十四日的早晨，

台灣自行車節 小鎮奇遇為活動主軸

今年以「台灣騎跡，小鎮奇遇」為主軸，結合多個縣市政府、國家風景區管理處等，含有六大主軸以及六大主題。

■ 余柏青 / 輯

【台北訊】台灣自行車節啟動！台灣自行車節自 2011 年舉辦至今，邁入第 9 年。今年活動除了搭配 2021 自行車旅遊年，還配合小鎮漫遊年主題，以「台灣騎跡，小鎮奇遇」為主軸，結合多個縣市政府、國家風景區管理處等相關單位共同舉辦，內含有六大主軸活動以及六大主題，各具特色。

六大主軸活動以及六大主題，分別以「產業」為主題的「2019 台中自行車嘉年華」，規劃豐富的產業設攤體驗，推廣低碳旅遊及介紹自行車產業品牌。經典款「台灣自行車登山王挑戰」則以「登山」為主題，將邀集國內外好手挑戰從花蓮七星潭太平洋濱，騎經太魯閣直達台灣公路最高點—合歡山武嶺。

至於適合各年齡層闖家參與的「日月潭 Come!Bikeday」，則以「環潭」為主題，將在全球名列十大最美車道的日月潭自行車道



▲▼今年台灣自行車節除搭配 2021 自行車旅遊年，並配合小鎮漫遊年主題，以「台灣騎跡，小鎮奇遇」為主軸。（觀光局提供）

舉行。頗受好評的「騎過福爾摩沙」，今年繼續以「環島」為主題，用環島的方式進行經典小鎮巡禮，漫遊欣賞沿途的美景。

「Light up Taiwan 極點慢旅」以「燈塔」為主題，結合國家風

景區與國家公園的 4 極點燈塔資源，向國內外遊客介紹位於東南西北 4 極點的燈塔與周邊的私房觀光景點。「花東海灣自行車漫旅」則以「漫遊」為主題，加入

充滿漫遊風情的小鎮元素，邀請

大家一同在「慢城」鳳林小鎮逍遙悠遊，發掘花東小鎮特色，體驗台 9 線及台 11 線之美。

觀光局指出，為宣示加強推廣自行車旅遊的決心，並配合「2021 自行車旅遊年」，將以 4 年為期，持續推動「環島自行車道升級計畫」，日前行政院也已通過這項計畫，初期將投入新台幣 16 億元，提升相關的硬體設施，邀請民眾騎進平常開車時容易略過的私房景點，漫遊各個經典小鎮，探訪台灣獨特的風土民情，用不同的方式來感受不同的台灣。

觀光局表示，去年台灣自行車節共吸引國內外 11 萬人參加，今年系列活動已自 9 月底開跑，活動至 11 月底止，預估將可吸引 13 萬人。



登龜山島周邊賞鯨 配合人數管制



▲▲東北角風管處強調，業者必須充分配合登島人數管制限制，免生意外。（東北角風管處提供）

【宜蘭訊】近年來炙手可熱的龜山島登島及周邊賞鯨行程，是這次國慶連假相當夯的旅遊安排，短短 2 天就將近 3400 人次登上龜山島，現今連假過了，仍然相當搶手。

交通部觀光局東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處統計，10 日及 11 日總計 3398 人申請登上龜山島，12 日也有 1800 人。

東北角風管處表示，龜山島每年 3 月 1 日至 11 月 30 日開放登島，進入 12 月因東北季風轉強，加上要讓龜山島上生態能充分休養生息管制不開放；適逢國慶連

假加上這 2 天宜蘭天氣不錯，東北季風尚未轉強，吸引許多遊客搶著登島遊覽。

每天遊客登島限額 1800 人是經過風管處與地方政府、業者、民意代表多次討論溝通後做出的決定，重點在於減少對龜山島上的生態破壞，想登島的遊客或業者都必須在預計登島日期前 20 天，上東北角暨宜蘭海岸國家風景區管理處網頁登錄，以完成登記時間為準。

東北角風管處強調，業者也必須充分配合登島人數管制限制，駐警及海巡人員在遊客於烏石港



登船時、船隻抵達龜山島碼頭下船時，都會逐一清點人數及名單，目前未曾發生偷載遊客登島情形。

【宜蘭訊】為了推展宜蘭在地特色與店家發展，宜蘭縣文化局籌劃親子文創活動「宜蘭很有事—好食市集」於冬山道之驛、冬山火車站下熱鬧開跑。從早到晚不間斷的音樂表演、體驗活動，並集結將近 20 組的在地攤商，從地方小吃到職人手作，帶領走進街區，認識宜蘭在地新鮮有趣的人事物。

在市集現場，有家長帶著小朋

友從早上 11 點就來到現場排隊，因此，冬山形象商圈的店家特地準備 200 碗米粉羹，來自冬山的五間米粉羹名店，要帶領遊客透過米食認識冬山。活動也結合在宜蘭經營多年的「新動市集」與在地新住民社群，從宜蘭風到南洋味要大家好好品嚐各處的好滋味。

除了尋訪純樸的傳統市場，也逛到街上新生的店家，再到新住民所經營的餐廳「IBU 廚房 x 冬瓜山書店」，品嚐由在地食材做成的南洋菜，體會冬山在地更多元的樣貌。

旅遊看板

新北 秋遊北海岸 品嚐茭白筍



【新北訊】時序入秋，北海岸茭白筍進入盛產期，新北市農業局表示，市府輔導北海岸農友投入友善耕作行列，並取得綠色保育標章，喜愛美食饕客可利用秋高氣爽季節到北海岸一遊，品嚐茭白筍欣賞田園風光。（見圖，新北市政府提供）

農業局表示，市府 2015 年起推動「友善田園區域計畫」，輔導農友加入友善耕

作行列，申請「綠色保育標章」，藉吸收因護鳥所產生的作物損耗，形成良性生態共生，目前已有 61 位農友取得綠色保育標章。

農業局說，除爽口美味茭白筍，還可順遊周邊景點，金山獅頭山公園可遠眺無邊際的海景與欣賞孤立在海中央的燭台雙嶼，友善農地吸引包括蒼鷹、黑鳶與鷺鷥駐足，是賞鳥人士的最愛。

高雄 田寮鹿埔社區 控土窯樂

【高雄訊】高雄市田寮區鹿埔社區日前在社區活動中心，推出田園土窯季活動，數百位民眾一起控土窯，同時發表最新研發成功的「玉文芒果沐浴露」及「玉文芒果面膜」，現場還有民眾「邊敷臉邊燒柴」，親自體驗面膜保濕程度，畫面相當有趣，也充分展現社區對農村再生的積極度。（見圖，高雄市政府提供）

「田園土窯季」體驗活動從土窯疊疊樂開始，在每組土窯團隊的巧思下，一座座兼具創意感及實用性，有像巨蛋、金字塔、煙囪等各式造型的土窯，羅列在這片田



中央，接著在經過乾柴烈火的熱情燃燒後，大家把玉米、地瓜、放山雞及雞蛋等在地新鮮食材，紛紛丟到燒的紅通通的土窯中，讓它們靜靜地躺著，繼續悶燒。

還有民眾現場「邊敷臉邊燒柴」，親自體驗「玉文芒果面膜」的保濕程度，也成為產品最生動的宣傳方式。

屏東 小琉球浮潛 秋冬照樣夯

【屏東訊】小琉球是台灣唯一全由珊瑚礁構成的島嶼，海水清澈見底，珊瑚礁生態豐富，更有大量綠蠵龜，在「浮潛就能遇到海龜」的宣傳下，觀光客人數年年成長，近年每年皆超過 40 萬觀光人次造訪。（見圖，琉球鄉公所提供）

小琉球也是全台唯一不受東北季風影響的離島，秋冬也不會太冷，仍可下水浮潛，雖有旅遊淡季之分，但不像墾丁落差那麼大。



由於船班限制，小琉球目前遊客數大致已到頂點，琉球鄉民了解觀光需永續發展，鄉公所也配合環保署相關綠能減碳政策，包括在島上各處設置飲水機、推廣電動機車、和店家合作推廣飲料流行杯等，希望打造小琉球為綠色之島。