



批北卡神南尹立 韓辦各個擊破
蔡總統說韓國瑜沒有政策，鄭照新強調，韓國瑜 3 次政見會提出共 24 項政見及 6 塊肌計畫，蔡總統卻裝沒聽到。



普丁掌權二十載 政治強、經濟弱
俄羅斯總統普丁掌權 20 年，歷經過西方制裁，最終帶領俄羅斯重回世界舞台，在軍事及經濟上的表現也可圈可點。



26 萬聯署取消 澳政府：照常燃放
澳洲超過 26 萬人連署，要求取消今年的雪梨跨年煙火，市府考量到 27.7 億台幣龐大的經濟效益，宣布照常舉辦。



不良飲食觀念 成疾病的根源？
生活更舒適了，但是飲食條件卻每況愈下，不健康的食物、快速進食等，是生活在這自由便捷時代所要付出的代價。

47109611387312

今天天氣

北部 15°-18° 陰短暫雨

中部 17°-20° 陰時多雲

南部 19°-24° 多雲短暫雨

東部 16°-22° 陰短暫雨

反滲透法朝野協商 主要條文無共識

立法院 30 日舉辦《反滲透法》最後一次朝野協商，經整天討論後仍沒有共識，將在明天表決。

【本報記者林祐任台北報導】立法院 30 日舉辦《反滲透法》最後一次朝野協商，最終除了第一條跟最後一條之外，主要條文經歷整天討論仍沒有共識，將在明天表決。時代力量立委黃國昌認為，應區分「收受」境外敵對勢力和一般外國人政治獻金的差異。國民黨立委曾銘宗和親民黨李鴻鈞也批評，指示、委託等概念定義不清，如何安人民的心？

黃：應加重收受刑責

黃國昌表示，《反滲透法》的立法應有兩個目的，第一、是補足其他法律沒有規範的行為，第二、是針對其他法律懲罰過輕的部分加重刑責。黃國昌指出，在《政治獻金法》中，假使中共透過中間人資助政治人物，這個中間人竟然不會受到任何刑責。而《反滲透法》針對作為中間人的「滲透來源」

訂出罰則，他認為是合理的。

然而，黃國昌也指出，從「境外敵對勢力」或一般外國人收受政治獻金，由於刑法上的「實害」大不同，法律上應有差別待遇。黃國昌說，對此《政治獻金法》只懲罰 5 年以下有期徒刑，和普通竊盜罪相當，而《反滲透法》沒有加重刑責，是不合理的。

民進黨立委周春米回應，《政治獻金法》是規範「擬參選人」，《反滲透法》則是針對「滲透來源」，民進黨立委管碧玲補充，這是立法架構的選擇，《反滲透法》暫時只處理「滲透端」。對此，黃國昌指出，原來的法律只懲罰「收受端」，一旦《反滲透法》通過，「滲透端」的刑責反而重於「收受端」，因此也應該隨之調整。

曾：有必要這麼重？

國民黨立委曾銘宗和親民黨

立委李鴻鈞都指出，《反滲透法》第 3 條中提到「任何人不得受滲透來源之指示、委託或資助…」其中的「指示、委託或資助」定義不清，在構成要件的執行上恐怕有模糊空間。李鴻鈞表示，《反滲透法》的執行橫跨許多部會，容易造成台商的恐慌，因此法案必須審慎，他也質疑為何不修已有的法律？

司法院副秘書長葉麗霞回應，實務操作上應該沒有問題，第一，「指示、委託或資助」等名詞也有出現其他法律；第二，法官必須依照「嚴格證明法則」判決，主觀、客觀構成要件都要滿足才能入罪。管碧玲也回應，違反《反滲透法》的刑期最低刑期只有 2 個月，而且是罰「故意犯」，其實並不重。



▲ 立委黃國昌認為，應區分「收受」境外敵對勢力和一般外國人政治獻金的差異，對於前者應加重刑責。(中央社)

北中南 13 場跨年 藝人煙火共歡慶

從台北到屏東，全台 13 場跨年活動爭奇鬥艷；各縣市另有超長煙火助陣，努力迎接 2020 新氣象。



▲ 迎接跨年時刻，5 大電信均針對跨年熱區布建行動基地台，緩解今年最高可能暴增 5 倍的行動上網數據量。(亞太電信提供)

【本報記者章文綜合報導】從 2019 跨到 2020，從台北到屏東，全台 13 場跨年活動爭奇鬥艷。要看五月天在台北，看蕭煌奇去花蓮，台中有楊丞琳、曾佩慈、安心亞與周興哲、畢書盡、李玖哲、蕭敬騰在高雄，炎亞綸到台南，屏東則有李聖傑、玖壹壹與滅火器。各縣市另有超長煙火助陣，努力迎接 2020 新氣象。

台北有重量級卡司

黃子佼、Lulu 黃路梓茵師徒兩人攜手主持「臺北最 High 新年城-2020 跨年晚會」，重量級卡司搖滾天團五月天將擔任晚間 6 點半就開唱的開場表演嘉賓，為跨年晚會帶來第一波高潮。其餘卡司包括韓國天團 Super Junior D&E、搖滾天團獅子 LION、創作才女魏如萱、金曲饒舌歌王 Leo 王等。

大直美麗華百貨舉辦的盛大跨年演唱會「Enjoy love, enjoy life」，從暖場表演就開始一

連串的精采表演，更將施放長達 300 秒的浪漫星空煙火，迎接 2020 的歡樂節奏！

基隆跨年晚會將於 12 月 31 日晚上 19 點 45 分展開，四分衛將壓軸演出，卡司陣容另有 DJ E-Turn 楊立鈞、鏞鉦釘、拾叁樂團、TOBE 樂團、血肉果汁機、隨性、美秀集團、旺福。

愛在桃園大牌雲集

桃園市跨年晚會 12/31 晚間 7 點在高鐵桃園站前廣場熱鬧登場，主持群由綜藝天王胡瓜、浩角翔起、白家綺攜手合作，包括宅男女神郭書瑤、氣質女神李千那、No.1 女神白家綺，與戲劇小天后-張家瑋，時尚女神-鬼鬼吳映潔，甜美女神新銳歌手-蔡家蓁，還有南韓帝王天團 SUPER JUNIOR-K.R.Y.、電音女神姐姐-謝金燕壓軸，以及亞洲新天王周湯豪擔任壓軸後演出。

2020 年台灣唯一的跨年極光煙火秀，將在劍湖山世界上演。

現場觀眾可近距離觀賞主題樂園長達 566 秒幸福摩天輪的璀璨煙火，以及媲美極地美景的極光秀。而跨年晚會節目自 2019 年 12 月 31 日晚上 7 時起，包括李佳歡、許淨淳、張孟權、艾文同學等藝人。

南投縣政府今年跨年晚會主題「愛在南投星光閃耀」，以 2020 諧音（愛你愛你）為活動特色，由幽默趣味的梁赫群與邱慧雯擔任主持人，年輕世代瘋狂的《BOXING》、《草屯囡仔》與《臭屁嬰仔》將帶著上萬民眾一起嗨起來。

蕭煌奇花蓮唱獨家

高雄夢時代跨年派對的卡司陣容由「老鷹三少」Bii 畢書盡、李玉璽、陳彥允合體開場，金曲歌王蕭敬騰壓軸演出，主辦單位並邀請安心亞、劉艾立、宋念宇、鄭可強、Gail 蓋兒、李艾薇、Noovy、陳勢安、李玖哲、丁噹等卡司陣容。(節目表格見 3 版)

社論

反滲透法強行通過 綠小心呷緊弄破碗

雖然時間已到了歲末，但是政治的驚奇大戲未歇。民進黨立院黨團預計在12月31日三讀通過《反滲透法》，包括國民黨在內，各界對民進黨、尤其總統蔡英文強勢主導《反滲透法》的立法時程，有不少意見。不過，看來民進黨心意已決。

應讓新民意決定

國民黨韓國瑜和親民黨宋楚瑜，這2位在野黨總統候選人，在過去的3場總統政見發表會和1場辯論會，反覆對《反滲透法》提出質疑，認為如此事

關重大的法案，實在沒有必要趕著在這麼短的時間裡完成立法，應該留給即將選出來的新任總統和立委來決定，畢竟他們代表的是最新的民意。

對此，總統蔡英文回應表示，《反滲透法》已經提出半年多了，為什麼之前不表示反對的意見，到了選前才不斷阻撓呢？蔡英文的這個說法很奇怪，不知她是真的不清楚《反滲透法》時程的來龍去脈，還是刻意誤導？

過程粗糙匆促

11月25日，立法院民進黨團

首次公布了《反滲透法》草案，4天後的11月29日逕付二讀；12月14日，蔡英文在某場立委造勢晚會上表示，《反滲透法》預計要在12月31日通過。讓外界感覺總統強行介入立法時程。

由此可知，《反滲透法》從推出到民進黨規畫要三讀通過的時間，總共只有一個月多一點，並沒有蔡英文所說的「半年多的時間」。蔡英文一再強調《反滲透法》的重要性，既然如此，為什麼逕付二讀，不經立法院的委會審查，又為什麼一定要在這麼短的時間裡

「限期通過」，實在令人不解。

屆期不續審原則

蔡英文表示這是她總統任內，國安相關法令的最後一塊拼圖，非要在本會期通過不可，因為下個會期又是一批新的立委，在「屆期不續審」的原則下，如果這個會期沒有通過，該法案在立法院新會期就要從頭來過。

根據《立法院職權行使法》第13條：「每屆立法委員任期屆滿時，除預（決）算案及人民請願案外，尚未議決之議案，下屆不予繼續審議。」這項法

規的立法考量，正是不要讓「過去的方案」束縛新立委所代表的新民意。這是民主治理的原則，蔡英文和民進黨政府應該遵守和尊重。

一部這麼敏感的法令，在朝野和社會仍有一大堆意見的情況下，硬要三讀，就算最後闖關成功，也埋下了爭議和紛爭，一旦未來翻案或是被迫重修，社會付出的代價更大，規定一例一休的《勞基法》曾在一個年度裡2次修法，搞到人仰馬翻，執政的蔡政府沒有學到教訓嗎？

呷緊弄破碗

蔡政府從今年6月趁著香港反送中運動，推出芒果乾選舉法，所能得到的政治利益應該已經極大化了，再繼續下去，恐怕會隨著邊際效益遞減，特別是《反滲透法》已引起人民的憂慮與反感，投射到選舉上，民進黨真能再創造更多的政治紅利嗎？

提醒民進黨，在社會對《反滲透法》沒有有更多了解、建立足夠的共識之前，強推恐怕只會呷緊弄破碗。

批北卡神南尹立 韓辦各個擊破

【本報記者祝潤霖台北報導】「蔡英文裝聾作啞，聽不到人民聲音！」韓國瑜競選辦公室30日針對辯論會重點回應，韓辦發言人王淺秋、鄭照新強調，韓國瑜3次政見會共提出24項政見及6塊肌計畫，蔡總統卻裝沒聽到。市議員張斯綱、李明賢、陳麗娜則砲轟綠營網軍頭目尹立，發動罷韓We care只是在關心他的標案。

韓提政見蔡裝聽不見

針對蔡總統說韓國瑜沒有政策的部分，發言人鄭照新強調，目前舉辦過3次電視政政策發表會，韓國瑜共提出包括教育、經貿、教育、經濟、國防、族群與醫療等24項政見，國政顧問團也多次說明，只有蔡英文裝聽不見，而不是韓國瑜沒有說。

王淺秋強調，韓國瑜多次說過未來將發展可以強化台灣的「6塊肌計畫」，包括北北基推動政治、教育、金融，桃竹苗發展科技、文創與農業，中台灣主打文化、教育、娛樂、運輸、製造等。

針對蔡總統說韓國瑜沒有政策，鄭照新強調，韓國瑜3次政見會提出共24項政見及6塊肌計畫，蔡總統卻裝沒聽到。

韓辦駁斥抹黑

「蔡總統昨天突然提到『邱議瑩是網軍霸凌的受害者』，更是莫名其妙。」鄭照新說，當時邱議瑩在LINE群抹黑韓國瑜，被罵以後開記者會說「老婆陪睡說」沒錯，堅持不道歉，引發網友憤怒，不分藍綠湧上她的臉書留言，對錯分明並非霸凌。王淺秋強調，在指別人的時候請想想自己，謝

謝蔡英文總統提起了邱議瑩的不當言論。

關於辯論會中蔡英文回應韓提問，說扯信仰是退步思維，王淺秋表示，個人是基督徒，自己認為真正的老闆是上帝，會監督跟把關自己的言行。蔡總統有她的價值判斷，予以尊重，但如果她有信仰，就不會放任派系把台灣搞得亂七八糟，才是信仰的價值。

另外，近日網路出現一張

把韓國瑜參加博恩夜夜秀的片段移花接木到政見會背景的圖片，韓辦呼籲網軍停止惡意污衊轉發，否則將訴諸法律。

南尹立北卡神

「WECARE發起人尹立一直說愛高雄，大力批評韓國瑜，看似是為高雄人發聲，其實都是在替民進黨助政。」台北市議員張斯綱表示，尹立2016年11月接任高雄市政府文化局長，2018年11月離職，2005年到2013年間尹立曾擔任設計師協會理事長，追查發現2008到2013年在高雄市文化



▲市議員陳麗娜(右起)、李明賢、張斯綱則砲轟綠營網軍頭目尹立，罷韓We care只是在關心他的標案。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

中選會選務恐不公？ 藍籲民眾可監票

【本報記者施凱文台北報導】投票要公平、公正、公開，讓全民信賴！國民黨30日召開「全民監票防奧步」記者會，國民黨副秘書長杜建德質疑中選會主委李進勇為少見的擁有黨籍者，恐對選務不中立，他呼籲民眾踴躍加入監票行列，「在開票所監票覺得有爭議時要勇於提出意見。」



▲國民黨30日召開「全民監票防奧步」記者會，副秘書長杜建德呼籲民眾可留至最後監票。(photo by YouTube)

選務不中立？

「2020總統大選是有史以來最不對稱的選舉。」杜建德指出，中選會應是超然中立的機關，但主委李進勇卻是少見的擁有黨籍者，質疑中選會對選務作業將無法保持中立，也呼

籲民進黨尊重投票結果。

他表示，蔡英文曾於輔選時公開表示，12月31日將會通過反滲透法，是總統公然把手伸進立法院的案例。杜建德忿忿說道：「急著讓《反滲透法》

通過，是不是要製造綠色恐怖？誠摯呼籲蔡英文尊重投票結果，請民進黨不要成為民主退步黨。」

投票過程須注意

2020總統副總統及第立法委員選舉將於1月11日舉行，時間為上午8點至下午4點，每一位民眾有3張票須領取，分別為總統票、政黨票及區域立委票。杜建德提醒民眾可於開票後留下來監票，以手機錄影或拍照等方式留證，「若覺得開票過程有爭議時就勇於提出問題。」

需注意的是，根據中選會官網顯示，投票時攜帶手機入投票所會觸法。投票當天則不得透過社群媒體或任何方式，為候選人或政黨助選及宣傳，違反者處新台幣50萬以上500萬元以下罰鍰。

生活短波

蔡陣營選前衝刺 路口站點說早安

【本報記者林祐任台北報導】「接下來要把聲量轉化為扎扎實實的選票！」距離大選不到兩個禮拜，蔡英文總統連任辦公室發言人莊瑞雄表示，造勢以「勇敢自信 護台同行」為名，第一站選在屏東潮州，接下來在全台大部分的縣市遍地開花，選前之夜則是在高雄市、新北市與台

北市同步舉行。莊瑞雄說，民進黨各個候選人也將在各地的路口駐點，從早上7點半至8點半，向路過的民眾問聲早安。針對蔡英文和賴清德駐點的詳細位置 and 時間，莊瑞雄則是賣起關子，只透露在台北市，而其他候選人也將陸續公告在競選官網。

民進黨不分區立委候選人林楚茵強調，眼見社會上對國民黨的不分區名單有很多質疑，民進黨也要更加努力，以爭取國會過半的席次。莊瑞雄說，蔡英文總統的聲量雖高，但也不敢鬆懈，選前盡力將聲量化為選票。

2019 代表字「囍」 反映同婚法新聞

【本報記者簡碧卿台北報導】公民監督國會聯盟30日公布2019年立院年度代表字「囍」，主要是748施行法三讀通過，亞洲第一同志婚姻專法，台灣往平權邁向一步。另外，前10大新聞票選結果，公布第一名為「748施行法三讀通過，台灣成為亞洲第一個同婚合法國家」。

中國豬瘟的防治措施，以及食安法防止散播食安及疫情謠言。第2名則為「翹」，年初拚黨內初選，年底拚連任，任期最後1年，拚選舉不開會。第一名是「囍」，748施行法三讀通過，亞洲第一同志婚姻專法，台灣往平權邁向一步。

藍綠譴責反送中

至於10大新聞票選結果，張宏林說，第3名是民進黨提「反滲透法」，國民黨提「反併吞中華民國法」對應，國民黨和其他黨團以提案後討論不足為由，表達強烈不滿，遭民進黨無視，力求通過；第2名「立院聲明『挺反送中』」，並譴責港府武力處理，對此立院有3點聲明，第1是，譴責抗議港府武力處理。

第2，立院聲援港人，呼籲港府應撤回逃犯條例草案。第3，對港人以行動支持，並給予關懷及援助。第1名為「748施行法三讀通過，台灣成為亞洲第一個同婚合法國家」。

豬瘟防治有成

公都盟執行長張宏林指出，年度代表字第8名為「鬧」，鬧議場、鬧關說、鬧失言等，國會鬧劇不斷；第7名為「禦」，台各種假訊息流竄，擾亂社會秩序，國會忙著增訂各種防假法條；第6名為「鬥」，朝野共同聲明「挺反送中」，譴責港府；第5名為「挺」，國會頻道網站9月正式上線，民眾隨時掌握最新訊息。

第4名為「怠」，國營事業預算案延宕近1年。立委脫序行為不斷，紀律委員會都不處理。第3名為「防」，立院通過80億美元，美對台最大軍售案並加強對

跨年冷空氣超強 民眾冒寒先卡位

「台北最 HIGH 新年城－2020 跨年晚會」31 日晚間將在台北市政府前廣場舉辦，不少歌迷 30 日下午便在寒風中到場卡位。

【本報記者游清淵報導】中央氣象局預報，31 日白天台灣附近水氣開始逐漸減少，因此中南部地區降雨將可望停歇，而北部、東半部地區仍受東北季風影響，仍有局部降雨發生。中部以北及宜蘭地區，在跨年夜當晚氣溫將下探 14 至 15 度，在跨年夜從事戶外活動的民眾需注意防風及保暖。



溫度偏低，戶外活動請多加注意防風與保暖。

天氣風險公司總經理彭啟明表示，31 日跨年夜晚上到週三元旦清晨，會是這波冷空氣最冷的時候，台北的溫度約 15 至 16 度，還不到習慣稱之的冷氣團的標準，空曠地區可能降到 13 至 14 度，還是稍有點冷的感覺。

從元旦開始的未來幾天，氣溫將逐步回溫，轉為像前陣子偏暖有陽光、穩定的天氣類型。彭啟明表示，這兩天的天氣變化，從濕涼逐漸轉為偏乾冷，是典型東北風的型態，因此北部、東北部的迎風面。尤其是東北角雲量較多，要看到曙光或日出，得要碰點運氣。

與之前相比有明顯轉好的趨勢。但仍要看水氣消散幅度，或東北角地形因素造成的地形雲，這一兩天內還有變動空間，但的確是轉好當中。



【2020 跨年】嗨翻天！全台跨年晚會資訊

（游清淵／輯）

場次	說明	藝人
2020 臺北最 HIGH 新年城	全臺最具指標的跨年活動「臺北最 High 新年城-2020 跨年晚會」將有重量級卡司搖滾天團五月天擔任臺北跨年晚會開場表演嘉賓，從 12 月 31 日晚間 6 點半就開唱，將為跨年晚會帶來第一波高潮。	●主持人：黃子佼、黃路梓茵 ●藝人卡司：白安、茄子蛋、鼓鼓、蘇慧倫、D&E(SUPER JUNIOR)、獅子合唱團、LEO 王、ØZI 陳奕凡、這群人 TGOP、七月半、魏佳瑩...等陸續公布
2020 美麗華跨年晚會	大直地區指標商場美麗華百貨舉辦盛大跨年演唱會「Enjoy love, enjoy life」，將施放長達 300 秒的浪漫星空煙火，迎接 2020 的歡樂節奏！	●主持人：DJ Dennis ●暖場表演：馮玟璇、賀薇、呂學翰，薩克斯風樂團錦豐樂團、好樣樂團、笙愛樂團 ●卡司陣容：國際薩克斯風大師胡笙、ICRT 優勝樂團老破麻樂團、白安、陳忻玥、呂士軒、李友庭 ●時間：18:00 暖場表演 20:00 演唱會準時開唱 ●地點：大直美麗華百樂園 1F 水舞廣場
2020 基隆市跨年晚會「音浪太強大！基隆嗨跨年」	2019 基隆跨年晚會將於 12 月 31 日晚上 19 點 45 分盛大展開，邀請獲得金曲獎及金音獎肯定的眾多樂團前來參與盛會，用獨立音樂的熱力音浪以及膾炙人口的歌曲。	●主持人：郭彥均●卡司陣容：DJ E-Turn 楊立鈺、鏽鉚釘、拾叁樂團、TOBE 樂團、血肉果汁機、隨性、美秀集團、旺福、四分衛（壓軸）●時間：19:45 ●地點：基隆港西三倉庫旁停車場
2020 桃園市跨年晚會【愛在桃園 幸福美好】	2020 桃園跨年晚會主持群由綜藝天王胡瓜、浩角翔起、白家綺攜手合作，超級重量級南韓帝王天團 SUPER JUNIOR-K.R.Y.、電音女神姐姐－謝金燕壓軸，以及亞洲新天王周湯豪擔任壓軸後演出。	●主持人：胡瓜、白家綺、浩角翔起●卡司陣容：郭書瑤、李千那、白家綺、張家瑋、郭亞棠、夏宇禾、邱子芯、鬼鬼吳映潔、蔡家蓁、孫盛希、LamiGirls ●時間：19:00 ●地點：桃園市中壢區桃園高鐵站站前廣場●轉播：★民視無線台 LIVE 12/31(二) 21:30-24:40 ★民視第一台 LIVE 12/31(二) 19:00-24:40 ★四季線上影視 LIVE 12/31(二) 18:00-24:40 ★ YOUTUBE『2020 愛在桃園幸福美好跨年晚會』 LIVE 12/31(二) 18:00-24:40
2020 Shining！嗨玩台中 2020 跨年狂歡夜（麗寶）		●主持人：于美人、蔡昌憲、許志豪●卡司陣容：楊丞琳、曾沛慈、安心亞、徐佳瑩、茄子蛋、周興哲（陸續公布）
2020 Shining！嗨玩台中 2020 跨年狂歡夜（太平區）		●主持人：Sandy 吳姍儒、阿 Ken、夏語心●卡司陣容：茄子蛋、高爾宣、吳卓源、JR 紀言愷、周興哲、翁立友、Ric 荒山亮（陸續公布）●時間：18:00 ●地點：太平運動中心
劍湖山世界首創 2020 跨年極光煙火秀	2020 年台灣唯一的跨年極光煙火秀，將在劍湖山世界轟動上演。現場觀眾可近距離觀賞主題樂園幸福摩天輪獨特的璀璨煙火，長達 566 秒，以及媲美極地美景的極光秀。	●卡司陣容：李佳歡、許淨淳、張孟權、艾文、唐貓樂團、耶魯布萊克樂團、呂薔、陳芳語，壓軸則是 J. Sheon。●時間：19:00 ●地
2020 南投閃耀新年心 跨年晚會	南投縣政府今年跨年晚會主題「愛在南投星光閃耀」，以 2020 諧音（愛你愛你）為活動特色，盼讓愛延續迎接閃耀的 2020 年，晚會由幽默風趣的梁赫群與邱慧雯擔任主持人，揪縣民們徹夜狂歡到凌晨。	●主持人：梁赫群、邱慧雯●卡司陣容：飛揚樂團、曼暉舞團、BOXING、草屯因仔、臭屁嬰仔、RED 芮德、Chris 唐仲堯、潘裕文、閻奕格、曹雅雯、甲子慧、鬼鬼－吳映潔、世界美顏小姐－高曼容●時間：19:00
2020 台南好 young 耶誕跨年系列活動	台南市政府跨年晚會在 12 月 31 日晚間於台南市美術館二館前登場！	●主持人：莎莎、吳建恆●卡司陣容：Astro、炎亞綸、高爾軒 OSN、鄭茵聲、閻奕格、流氓阿德、文慧如、Karencici ●時
2020 愛·Sharing 高雄夢時代跨年派對	2020 愛·Sharing 高雄夢時代跨年派對的卡司陣容由「老鷹三少」Bii 畢書盡、李玉璽、陳彥允合體開場，將帶來 70 分鐘的精彩組曲表演，現場並演唱自創曲〈想〉，讓大家聽得如癡如醉。	●主持人：曾國城、王仁甫、路嘉怡、郭靜●卡司陣容：Bii 畢書盡、李玉璽、陳彥允、安心亞、劉艾立、宋念宇、鄭可強、Gail 蓋兒、李艾薇、Noovy、陳勢安、李玖哲、丁噹、蕭敬騰●時間：19:00 ●地點：夢時代大道●轉播：中天綜合台 36 頻道、MOMO TV 全程 Live 轉播、中視無線台 ●廣播：My Video、Hit Fm
2020 耶誕跨年煙火秀「紫耀義大 享樂由你」	義大世界 12/31(二) 跨年夜施放 999 秒大型藝術煙火秀，以震撼煙火點亮南台灣的夜空，今年更加入科技新亮點『無人機展演秀』，於跨年煙火前帶來最華麗的暖場表演。	●內容：999 秒大型藝術煙火秀＋無人機展演秀●地點：高雄
2020 屏東跨年晚會-K 歌之夜	屏東縣政府跨年晚會 K 歌之夜」，首度移師至屏市千禧公園辦理，平民天團玖壹壹、以及台灣最具代表性的龐克搖滾樂團－滅火器樂團、台語天后黃妃、孫淑媚等卡司。	●主持：楊程鈞、FiFi ●卡司陣容：李聖傑、玖壹壹、孫淑媚、滅火器、黃妃、李子森、茅草屋樂團、吳男濱、林俞玟●時間：2019/12/31 19:30 ●地點：屏東市千禧公園
2020 花蓮太平洋觀光節跨年晚會	東台灣最大場「2020 花蓮太平洋觀光節跨年晚會」卡司公布，剛在開完個人演唱會的蕭煌奇獨家壓軸！金曲歌王首度與全方位樂團合唱跨年，原汁原味呈現小巨蛋演唱會的超強內容。	●卡司陣容：蕭煌奇、阿喜、小鬼黃鴻升、吳汶芳、鄭心慈、小男俠樂團、李唯楓、曾靜玟、林威良、Masha、金曲樂團鹹豬肉●時間：20:00 ●地點：花蓮市六期重劃區東大門廣場●轉播：三立台灣台 22:30

▼ 在政治方面，普丁達成了重返世界舞台的承諾，在軍事實力成長的同時擴大地緣政治的影響力。(Photo by Wikimedia Commons)



普丁掌權二十載 政治強勢、經濟疲軟

俄羅斯強人總統普丁掌權 20 年，歷經過西方制裁，最終帶領俄羅斯重回世界舞台，在軍事及經濟上的表現也可圈可點。

【本報記者林祐任台北報導】俄羅斯強人總統普丁掌權即將屆滿 20 年！1999 年時任聯邦安全局局長的普丁，被總統葉爾欽拔擢，自此一直處身權力核心。在政治方面，普丁達成了重返世界舞台的承諾，在軍事實力成長的同時，也擴大地緣政治的影響力。至於經濟方面，俄國在 2013 年前表現亮眼，但之後成長卻走勢疲軟。

強硬態度贏得民心

根據《路透社》報導，1999 年 8 月 9 日，正為俄羅斯經濟危機忙得焦頭爛額的總統葉爾欽，任命了鮮為人知的聯邦安全局局長普丁作為總理，同時宣布普



丁將繼承他的衣鉢。

在隨後的幾個禮拜，俄羅斯各地的公寓大樓發生了炸彈事件，造成超過 300 人死亡，當下普丁將矛頭指向車臣分離主義分子，強硬的態度為他帶來廣泛的聲譽，也順理成章在年底葉爾欽辭職之後繼任總統，自此普丁從來沒有離開過權力核心。

重返世界舞台

《德國之聲》指出，普丁在就任之初承諾，要將俄羅斯帶回世界的舞台上，他也真的做到了，儘管多次受到西方的制裁，例如遭 G8 其他國家凍結會籍，但在敘利亞、烏克蘭、伊朗等國的衝突之中，俄羅斯都扮演舉足輕重的角色。



相較於 2000 年，俄羅斯的軍事實力成長有目共睹，據估計軍備升級共花了 3,150 億美元，從 2008 年與喬治亞的戰爭、2014 年占領克里米亞，到 2015 年進軍敘利亞，俄羅斯持續透過軍事擴張地緣政治的影響力。

跟上葡萄牙？

1998 年俄羅斯爆發國債危機，許多俄羅斯人的財產在一夕之間化為烏有。普丁上任之後即宣示將提高生活水準以及確保經濟成長，目標是 15 年後人均 GDP 與葡萄牙比肩，為此，俄羅斯必須維持 8% 的高速經濟成長。

1999 至 2007 年俄羅斯的經濟成長率約為 7.1%，2008 年時，因金融海嘯暫時跌了一

跤，到了 2013 年人均 GDP 2 萬 4,300 美元，已逼近葡萄牙的 2 萬 5,600 美元。但好景不常，2013 年之後俄羅斯的經濟成長疲乏，許多經濟學家指出，俄國太依賴於原物料的出口，例如石油、天然氣，普丁雖承諾轉型高科技產業，卻只聞其聲。

俄羅斯的人口成長下滑也是一大問題，普丁稱之為「俄羅斯的存在危機」。在普丁就任之時約每年減少一百萬人，不過隨著 1999 年起經濟狀況好轉，出生率也節節高升，普丁於 2011 年宣稱問題已得到緩解，在 2013 至 2015 年間甚至出現人口正成長。然而情況又在 2016 年後急轉直下，今年前 9 個月死亡人數已超過出生 25 萬人。



▲川普罕見與國會同步發表意見，宣示要消弭反猶主義，也能看出歧視的影響層面深遠。(photo by 網路截圖)

反猶暴力事件多 川普強力譴責

【本報記者施凱文綜合報導】連川普也看不下去的歧視行為！反猶主義近期在美國崛起，據統計，2019 年因歧視犯罪的受害者增幅達 22%，歐洲包括法國及英國等地有店家遭反猶標誌塗鴉，也有猶太墓園遭破壞。對此，川普罕見動怒譴責歧視行為，並與美國國會共同發聲「將盡一切力量制止反猶主義。」

川普罕見與國會同步

根據《華盛頓郵報》報導，川普與美國國會議員同聲譴責反猶主義，呼籲民眾勇於制止歧視事件發生，「我們強烈反對任何形式的歧視及最近蔓延的反猶主義，我們應該要勇敢站出來制止。」眾議院議長裴洛西表示。距離紐約市 20 公里遠的蒙西鎮，上週末發生一名男子



持刀闖進猶太人的光明節慶典，刺殺「猶太拉比」兒子在內等 5 人，隨後駕車逃逸，目前仍有 2 位傷勢較嚴重的傷者住院中。嫌犯於 30 日清晨落網，但他依然否認犯罪，其交保金高達 500 萬美元。

這已不是美國近期第一起刺殺猶太人的事件，4 月時，一名猶太婦女在聖地牙哥遭射殺身亡，歐洲更有反猶主義崛起的跡象，包括英國倫敦多處店家遭塗上反猶標誌及法國猶太墓園被破壞。川普於最近的一則推文中表示，「我們必須團結起來對抗反猶主義，杜絕極端邪惡興起。」川普的女婿庫許納即為一名猶太人。

反猶主義嚴重

據《BBC》報導，以色列總統李佛林對紐約反猶刺殺事



件表示「震驚及憤怒」。猶太聯合協會成員哥爾德則沉痛表示：「我的父母是納粹大屠殺的倖存者，我曾答應他們要避免類似事件發生，我及所有美國人都失敗了，這再也不能繼續發生了。」

紐約警方表示，12 月獲報的歧視性犯罪就有 8 起，其中包括一名男子走進布魯克

林的猶太教堂揚言將於此開槍，另一起則是一名年約 30 歲的女子無故賞猶太婦女巴掌。紐約警察局局長史雅指出，紐約市 2019 年歧視犯罪的比例已升高 22%，「城市現在因反猶主義陷入一片混亂。」

調查弊案遭報復？

根據《CNN》報導，現年 33 歲的拉迪曾得過無數獎項，是一名調查記者，常與國際媒體合作揭發摩洛哥政府的貪污弊案。對於摩洛哥近期許多記者及意見領袖被捕一事，他也勇於發言對抗。

今年 4 月，摩洛哥里夫山脈地區的社運領袖澤夫扎菲被判刑 20 年入獄，拉迪隨即以推文聲援寫道：「別忘記這些恐龍法官的樣貌，他們總是在真相大白後才求饒。」隨後即遭到警方約談，時間長達數天，之後更因「藐視法官」罪名羈押至今。



►摩洛哥人民走上街頭聲援勇於揭弊的記者拉迪，要求政府將其釋放。(photo by Twitter)



川普棄中東不顧 俄填補權力真空

【本報記者林祐任綜合報導】美國遠離中東事務遺留下來的權力真空，將由俄羅斯人填補？川普在上任的第 3 年後開始實踐的孤立主義，引發美國其他盟友的疑惑。而另一方面，俄羅斯的勢力也正悄悄進入中東，援助遍及黎巴嫩、伊拉克等國。

純粹生意往來？

根據《衛報》報導，在中東的現代史上，美國向來扮演舉足輕重的角色，細數波斯灣的君主制、以色列的民主制、阿拉伯的民族主義警察國家獨領風騷，美國都不曾缺席。

然而，當川普在任期的第 3 年開始實踐「孤立主義」，中東的情勢不變。《衛報》指出，9 月葉門的恐怖組織「胡塞運動」出動 10 架無人機和飛彈攻擊沙烏地阿拉伯的首都利雅德，摧毀了沙國一半的產油能力，而胡塞運動受到伊朗的資助。

沙國政府本來期待美國將依據非正式的防禦協議，向伊朗報復，但川普卻無動於衷，於是沙國政府在短短幾天內決定，透過伊拉克跟伊朗調解。過去沙烏地阿拉伯都向美國購買武器，是美國重要的盟友。一位伊拉克領導人直言：「若美國人只想把一切互動當作生意上的往來，那就如此。」



▲10 月美國宣布自敘利亞撤軍，拋棄了並肩對抗伊斯蘭國 5 年的庫德族民兵，震驚了許多盟友，特別是以色列。

此外，10 月美國宣布自敘利亞撤軍，拋棄了並肩對抗伊斯蘭國 5 年的庫德族民兵。相較於不替沙國出兵報復，美國此舉更是震驚了許多盟友，特別是以色列，他們疑惑：若是川普可以說撤軍就撤軍，美國會不會拋棄數十年來的盟友？

俄羅斯趁勢而入

美國離開之後的真空很快地被俄羅斯所填補。總統普丁日前才造訪利雅德，俄羅斯的援助也遍及黎巴嫩、敘利亞、伊拉克等國。

在敘利亞過去的美軍基地，現在換上俄羅斯的國旗隨風飄揚，一位敘利亞的財閥 11 月中坦言，有許多生意上的朋友都認為美國人已經遠去，「俄羅斯人才是未來」。

摩洛哥揭弊記者受審 民眾媒體齊聲援

【本報記者施凱文綜合報導】非洲大陸又掀白色恐怖？繼阿爾及利亞插畫家以繪畫暗諷政府高層勾結被捕後，再有記者因發文支持示威抗議而被捕入獄。勇於揭弊的摩洛哥記者拉迪因「藐視法官」罪名遭到羈押，將面臨 1 年的有期徒刑審判，大批人民聚集首都拉巴特的國會大樓前，要求政府將其釋放。

參與抗議的民眾蒙古布表示：「拉迪會被捕是因為敢寫、敢講、敢揭穿，他勇於對抗那些腐敗的統治階級。」國際人權觀察組織中東及北非地區主任惠特森指出，媒體監督政府天經地義，「也沒有人該為了言論自由而入獄。」她說：「針對拉迪的起訴明顯是一種政治報復，我們要求摩洛哥政府立刻釋放他，並撤銷所有告訴。」

箝制言論惹眾怒

據《摩洛哥世界新聞》報導，令摩洛哥政府始料未及的是，逮捕及審判拉迪一事竟引起軒然大波。民眾紛紛走上街頭抗議，社群媒體上「釋放拉迪」的標記瘋傳，媒體界也發起聲援。摩洛哥新聞集團發出聲明表示，對於政府羅織罪名逮捕拉迪「無法接受」。

摩洛哥政治學家班齊恩表示，拉迪的審判罪名若成立將使政府失信於民，他說：「在政府宣示將進行民主改革之時，卻又打壓言論自由，這很矛盾。」摩洛哥政府在過去 2 個月已逮捕或判刑 1 名饒舌歌手、2 名 YouTuber 及 1 位張貼抗爭歌詞的學生，其中一名 YouTuber 更遭判處 4 年有期徒刑。



26 萬聯署取消煙火 澳政府：要照常燃放

澳洲民間超過 26 萬人連署，要求取消今年的雪梨跨年煙火，市府考量到 27.7 億台幣龐大的經濟效益，宣布照常舉辦。

【本報記者祝潤霖綜合報導】澳洲野火恐再肆虐，政府仍執意要放煙火？澳洲新南威爾斯省歷史上最嚴重野火災情，造成 9 人死亡並焚毀超過 900 棟房屋。澳洲民間超過 26 萬人連署，要求取消今年的雪梨歌劇院跨年煙火秀，將經費用於撲滅野火。但雪梨市府強調，15 個月前已開始籌備，臨時喊卡不符經濟效益，將照常舉辦。

龐大經濟效益

根據《CNN》報導，雪梨跨年煙火每年吸



引超過 100 萬人現場觀看，跟全球 10 億人收看轉播。今年耗資台幣近 1.4 億元，將燃放 10 萬發煙火。雪梨市府考量到 27.7 億台幣龐大的經濟效益，儘管澳洲已全面禁止明火，雪梨除夕夜的天際將再度點亮。煙火秀主管譚雅·高德伯格表示，「在這個時間點，禁令例外是可以被允許的」。

然而，新南威爾斯省屬消防局仍可能在最後關頭喊卡。消防局長尚·菲茲蒙斯表示，如果風險太高將不會允許煙火燃放。媒體報導，屆時將加派 1,100 名消防

隊員待命。跨年夜預計會有極高火勢風險，氣溫預報顯示，市中心將達到攝氏 35 度高溫、西部郊區甚至可能飆升至攝氏 45 度高溫。

政府補償打火弟兄

根據英國《電報》報導，總理莫里森支持議會的決定，他說：「每年新年夜，全世界都在觀看著雪梨。對我們所面臨的挑戰，我認為沒有比現在更好的時間，向全世界表達我們國家的樂觀和積極。」儘管消防



部門警告說，如果宣布發生災難性事件，則可以取消煙火，但雪梨市議會還是批准了該措施。

宣布此消息之際，澳洲政府向消防員提供財政補助，以補償長期對抗森林大火危機期間損失的收入。在新南威爾斯省至少花了 10 天撲滅大火的農村消防服務志願者將立即有資格獲得補助，該計劃每天最多支付 300 澳幣（合 6,302 台幣），每人最多支付 6,000 澳幣（約 12.5 萬台幣）。



▲雪梨市府強調，15 個月前已開始籌備，臨時喊卡不符經濟效益，將照常舉辦雪梨歌劇院跨年煙火。(photo by Wikipedia)

蘇慧倫自嘲是長輩 跨年演唱秀三首

蘇慧倫跨年現場演唱開心緊張，彩排時自我調侃說，自己好像是唯一的長輩。31 號晚上也將帶來 3 首經典歌曲。

【本報記者祝潤霖台北報導】「自己會害怕台下有一些年輕的小朋友，他們不認識我怎麼辦？」凍齡玉女蘇慧倫將在台北跨年現場演唱，30 日彩排時表示很開心也很緊張，還自我調侃：「這場台北跨年的演出，我好像

是唯一的長輩（大笑）。」跨年演出將帶來經典主打歌 3 部曲：《檸檬樹》、《鴨子》、《傻瓜》。「就想說把之前大家熟悉的歌曲呈現，當成新歌唱給他們聽好了。」蘇慧倫說，真的很久沒有站在跨年的舞台，不免擔心台下

有些小朋友會不會不認識她。被問到會不會跟眾家女星爭豔？蘇慧倫說：「跨年就是很歡樂的氣氛嘛，所以還是會選擇比較亮色系的服裝。」

喚起歌迷的記憶

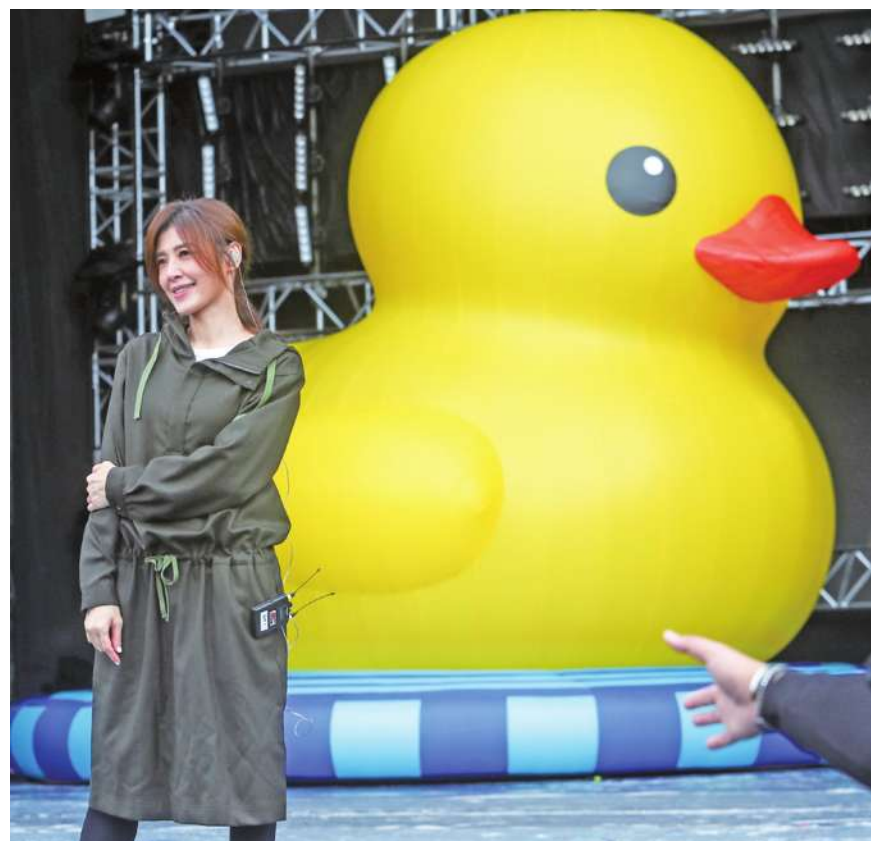
「那個就是我演出時的特別來賓，小黃鴨鴨（指），是一個比較流行又特別的 icon 對不對？」蘇慧倫說，這次覺得很幸福，跨年的團隊特地幫她找來了黃色小鴨，因為這次有唱到《鴨子》這

首歌，或許有人之前想去黃色小鴨但沒看到，也可以利用這次機會在台北市政府的跨年廣場看到。

關於近況，蘇慧倫說，目前還沒有到全面復出，就是先出 1 首單曲，把之前歌迷青春裡的記憶喚起，新專輯在明年農曆年後會做好。談到現階段的幸福，就是可以跟家人到處去玩，帶著小孩去玩的時候，小孩看到什麼都覺得新鮮、新奇，有些本來覺得沒那麼好玩的事情，都變得很好玩了。



▲蘇慧倫說，目前還沒有到全面復出，就是先出 1 首單曲，把之前歌迷青春裡的記憶喚起。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)



▲▲2020 台北最 High 新年城跨年晚會 31 日晚間將在台北市民廣場舉辦，歌手蘇慧倫（圖）30 日在雨中彩排，並與小鴨合影。(中央社)



開水小姐發行單曲 化身水公主響應公益

【本報記者簡碧卿台北報導】「一開口就讓人耳朵懷孕。」Miss Water 開水小姐 30 日推出全新數位歌曲《冰與水》，並擔任公益團體「紅心字會」弱勢兒童關懷大使。她在記者會上指出，這次發行的單曲冰與水是第一次陳彥衡（陳老師）合作，他們挑戰他們兩個以前都不熟悉的曲風。

記者會一開始開水小姐先以她的單曲《冰跟水》開場，接者進行愛有水加冕儀式化身「水公主」。整個記者會過程中，開水小姐的好友艾美、白癡公主、宵小 M、魚乾、廖文強、陳慕和洪琪都到場為她加油打氣，現場氣憤不僅溫馨，還和樂融融，歡笑不斷。

關於《冰與水》歌曲的涵義，她表示，大家知道冰跟水他們本質的型態都是一樣的，但是在經過不同的化學作用後會發現。



▲開水小姐在全新數位歌曲《冰與水》公益記者會上，化身水公主響應公益。(photo by 簡碧卿/台灣醒報)

以人際關係來說，即使你本來好像沒有親近的人，在相處過後，都會發現大家其實本質上我們都是一樣的，都是需要愛跟被愛的人。

全家都是小熊迷 福原愛背出 11 隻小熊

【本報記者祝潤霖台北報導】「這個展場裡面跟繪本的世界完全一樣！」台灣媳婦福原愛 30 日參觀松菸「小熊學校特展」，和大型小熊人偶同台卡哇依合影，小愛還炫耀好記憶力，一口氣背出 11 隻小熊兄弟的名字。小愛說，「我比較喜歡迪奇，因為他是大哥，當小妹有什麼困難時都會去安慰開導她，我覺得很厲害。」

「今天非常開心，我本身就很喜歡小熊學校，女兒也每天都看，一本繪本裡的 3 分之 2 都會唸了。」福原愛說，女兒已經看到滾瓜爛熟，像是這個畫面裡有什麼，她全都可以背出來。老公有時候也會一起參與，「因為我有時候唸的是日語嘛，他們父女



倆有點像學生，我就會說你們兩個不要鬧，要聽老師的話。」

談到最近陪老公去參加學長的婚禮，福原愛說，因為跟老公

是從小就認識，學長也是從小學就認識的，所以就一起去參加婚禮。「每次參加婚禮的時候，我都會很注意，因為新娘是主角

嘛。」小愛說，日本有很多習俗，不能穿這個顏色，長度什麼的都要小心，不管在日本或台灣都會很注意穿法。

▲福原愛說，就像是來到繪本的世界裡一樣，非常可愛，一定會帶女兒來看展。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)



▲垃圾食物絕對不是肥胖的唯一因素，背後原因複雜且多面向。不論是在家自己煮、還是買速食當晚餐，相較於以前，我們的確吃得更多。(photo by 網路截圖)

▼每天攝取 100 毫升果汁或汽水，罹患各類癌症風險就會提高 18%，罹患乳癌風險則升高 22%。(photo by 網路截圖)



■碧・威爾森

現在基本上找不到不甜的葡萄了，葡萄經過人為細心育種、熟化，以滿足消費者嗜甜的慾望。不過培育出較甜的水果，並非一定代表犧牲水果的營養價值，但是現代「去苦味」的水果大多含有較少的植物營養素，使得現代蔬果較缺乏防衛抵抗力。

綠葡萄中的植物營養素多存在於葡萄籽中，所以無籽綠葡萄基本上不含任何植物營養素，而現代的無籽紅及紫葡萄仍含有高單位的酚類化合物，是因其多存在於果皮的色素中（酚類化合物有助於降低某些癌症的罹患風險）；這類缺乏植物營養素的蔬果依舊能提供我們身體運作的能量，但是對於我們期望的健康益處就毫無助益了。

不良的飲食習慣

對當今世界上絕大多數的人來

加工肉製品及含糖飲料等。

飲食風險概念

說真的，「飲食風險」概念既矛盾又哀傷，因為好的食物，從風味到營養兼顧的食物，曾經是我們用來評量生活品質的重要指標，要是沒有好的食物，邏輯上人類不可能獲得有品質的人生。人類曾一度活在瘟疫或結核病的恐懼陰影下，而今世界上最主要的死因則是飲食。

飲食上絕大部分的問題都來自於我們尚未適應的狀況，無論是生理或心理上的，許多舊時代的飲食觀念不再適用，不過我們也不清楚因應現代生活步調調整飲食模式所代表的真正意涵，只能接收大環境釋出的訊息，然而此時食物供給方近乎洗腦地告訴我們什麼才是「正常食物」，這就是問題。

無法適可而止

「適可而止」一詞似乎在一般

不良飲食觀念 成現代疾病的根源？

現代生活更舒適了，但是飲食條件卻每況愈下，不健康的食物、快速進食等，是生活在這自由便捷時代所要付出的代價。



▲大型食品公司並不會考量消費者的健康幸福，「他們所在意的僅僅只有擴張市場以及公司的底線」。(photo by pixabay)



▲我們的對於垃圾食物愛好者傾向過於嚴苛的批評，但對於產出垃圾食物而獲利的大廠反而相對寬容。(photo by youtube)

營養聖品。

飲食便利成雙面刃

不久之前，要是想吃口道地的拿坡里披薩，唯一的方法就是親自去拿坡里一趟，才能享受那周圍因高溫炙燒而膨脹的餅皮；現在不論是首爾還是杜拜，都可以找到使用披薩窯烤的拿坡里披薩。又因新型送餐到府應用程式如戶戶送 (Deliveroo) 的普及，任何餐點都能在短促的時間裡送上門。

採集者不曾如此輕鬆愜意過；在採集捕獵時代，如果想要吃些比水果還要甜的食物，必須召集勇者踏上九死一生的遠征，攀登陡峭岩壁採取岩縫中的野生蜂蜜，絕大多數時刻蜂蜜獵人會無功而返；現在想嘗點蜂蜜，只要出門、走進附近商店，預備一些零錢，不曾無功而返。

雖然食物容易取得有許多好處，但也代表著面對食物的網羅我們無處可逃。

被食物獵捕的時代

我們是史上第一個需要擔憂被我們所吃的食物獵捕的世代！自數萬年前起農耕誕生，多數人即非捕獵者，但我們從來不曾受到食物這般致命的追獵；卡路里悄悄地從視野死角接近，在超市結帳通道及咖啡店櫃檯上誘惑我們，轉開電視就會聽到朗朗上口的廣告歌，各式社群媒體持續放送誘人短片，讓我們難以逃離食物的魔爪。

甚至還以免費試吃的模式直接送進我們的嘴裡，高熱量食物撫慰痛苦的同时，只會同時變成新的癮癮，偽裝在「健康零食」標籤下欺騙父母與孩童，實際含糖量跟其他所謂「不健康」的零食一模一樣。

食品公司也應檢討

談論現代飲食的缺失需要謹慎小心，因為食物是個相當敏感的議題；沒有人喜歡自己的飲食方式受到批評！這也是許多健康飲食倡議失敗的主因。容易摧毀身體健康的食物大多與人們過往記憶有深厚的情感連結，通常是孩童時期最快樂的回憶，甚至有人提倡應該停止使用「垃圾食物」一詞，因為不宜用偏頗的負面字眼描述他人的喜悅來源。

全世界不斷攀升的肥胖率及飲食相關疾病，與速食、含糖汽水飲料、加工肉品及大廠牌零嘴行銷全球息息相關。我們的對於垃圾食物愛好者傾向過於嚴苛的批評，但對於產出垃圾食物而獲

利的大廠反而相對寬容，社會花了許多篇幅討論個人面對不健康食物的意志力與罪惡感，卻不檢討大型食品公司的道德缺失，也不追究放任這些大公司的政府責任。

食品公司行銷策略

巨無霸巧克力棒隨處可見；最近一次我去逛超市時，簡直不敢相信我所看到的——士力架巧克力棒不是一條一條賣，甚至不是以巨無霸巧克力棒賣，而是以 10 條一組的方式在賣，一組特價才 1 英鎊！如果這不是一種過度飲食的誘因，那什麼才是！？

誘使大眾購買超過所需的或最



▲全世界不斷攀升的肥胖率及飲食相關疾病，與速食、含糖汽水飲料、加工肉品及大廠牌零嘴行銷全球息息相關。(photo by twitter)

走，這些「重度使用者」其實就是「狂歡飲食失調症」(BED) 患者。

排毒蔬果汁及排毒手工汽水；不用懷疑，不論是昂貴有機手作蘋果塔還是大杯牛奶咖啡都會讓你體重增加，與便宜的速食炸雞、

「適可而止」一詞似乎在一般超級市場裡格格不入，每樣產品不是太甜就是過度調味，現代人到底該怎麼吃才好？

肥胖的原因

不過垃圾食物絕對不是肥胖的唯一因素，背後原因複雜且多面向。不論國籍、社經地位，也不論我們是在家自己煮、還是買速食當晚餐，相較於祖父母那一輩，我們的確吃得比較多。

現在的盤子、酒杯也都比五十年前大的多，我們對於食物分量的拿捏也相對失控；現在除了三餐之外，我們還多了一些點心時刻、飲料時間，找理由灌進一堆高熱量的液體，其中也包含號稱

可樂效果一樣。

就如同先前葡萄的例子，比起祖父母輩，我們多吃的不只是漢堡、薯條等速食之流，我們也吃進更多的水果、堅果雜糧棒、酪梨吐司、優格冰淇淋、沙拉醬及更多更多的「無罪惡感」甘藍薯片。

地中海地區也淪陷

世界上大部分的國家都在過去 5 年、10 年或是 50 年間，經歷巨大的飲食習慣改變，多年來營養師致力推廣「地中海式飲食」

作為健康飲食的典範，希望各國人們都應該效法。

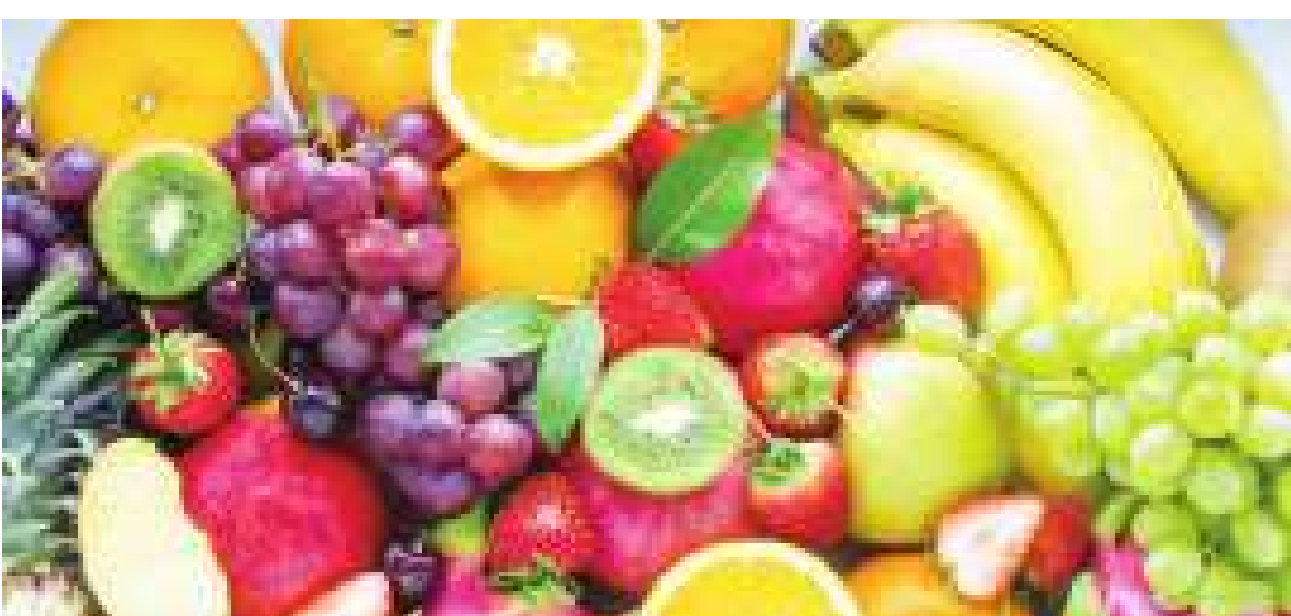
不過近期世界衛生組織 (WHO) 報告顯示，即便是生活於西班牙、義大利及希臘克里特的孩童，飲食中也不見富含橄欖油、海產及番茄，完全看不到任何「地中海式飲食」的影子。

根據 2017 年統計，地中海區域的孩子是歐洲地區體重過重問題最嚴重的一群，他們不吃吃鮮魚與橄欖油，開始嗜食高糖分汽水及包裝點心食品。不論在哪片大陸上，普遍可見飲食習慣的變遷，從喜愛食物原味變成只愛甜食、從正餐變成點心、從小型獨立食品行變成大型連鎖超市、從自家烹調的晚餐變成外食或外帶餐點。

這個問題，一部分可歸咎於我們不再信任自己選擇食物的品味，如果我們可以辨識眼前食物，我們就不會輕易落入極端飲食的陷阱。但無論是集體或個人，現今人們對食物的辨別能力似乎變得相當不足，這有可能是因為現在飲食文化中，食物呈現的樣貌不再以裝飾為主，而是透過層層包裝及整形。

選擇食物的品味

擁有幸福的餐桌意味著你與食物要能相處融洽，所以目前的發展令人擔憂；飲食像是一場零和遊戲，各類食物極度兩極化；好與壞、萬靈丹或是毒藥。在同一



▲現在基本上找不到不甜的水果了，經過人為細心育種、熟化，以滿足消費者嗜甜的慾望，以至於犧牲了水果的營養素。(photo by 網路截圖)

▼經歷巨大的飲食習慣改變，多年來營養師致力推廣「地中海式飲食」作為健康飲食的典範，希望各國人們都應該效法。(photo by pxhere)



《飲食大未來：全球飲食變遷年代，最佳指南》簡介

開始吧！

目前新的難題是全球數十億人口吃外食的頻率史上最高，同時飲食過量，份量多到已經超乎我們身體與心智所有過往經驗，但諷刺的是卻普遍營養不足。

全球新型標準化飲食窄化了我們的飲食光譜。全球各地孩童不論貧窮或富足，都熟悉並且攝取相同的東西，如炸薯條、汽水、甜甜圈、薯片、蛋糕、冰淇淋、高度加工食品等。

我們需要新的飲食思維模式，去面對富足、快速變遷的環境，打造出較好的飲食方式。而這個飲食思維模式的建立，不只是一場場片段激情的促銷，更是一場自文化徹底翻轉的改革。你準備好翻轉了嗎？那就從每一天的吃



作者：碧・威爾森

出版社：常常生活文創

出版日期：2019/12/16

我們的對於垃圾食物愛好者傾向過於嚴苛的批評，但對於產出垃圾食物而獲利的大廠反而相對寬容。

說，生活的確更舒適了，但是飲食條件卻每況愈下，這正是我們現代人面臨的飲食大哉問，不健康的食物、快速進食等，似乎是生活在這自由便捷時代所要付出的代價，即便單純如葡萄，如此甜、便利又隨手可得，也代表著食物供給失控的警訊。

飲食習慣導致的疾病與死亡已經遠遠超過吸菸及飲酒；2015 年約有 700 萬人死於菸菸、330 萬人死於酒精，但是有 1,200 萬人死於「飲食風險」，如鮮少攝取蔬菜、堅果及海產，或是過度攝取

超級市場裡格格不入，每樣產品不是太甜就是過度調味，現代人已經不知道到底該怎麼吃才好，有些人放縱需求無度、有些人則過度限制飲食、有些人篤信昂貴的「超級食物」(superfoods) 能夠帶來一般食物無法提供的好處。

另外還有些人徹底走向另一個極端，對於固體食物完全喪失信心，只願意食用新型的代餐飲品，曾幾何時，一杯令人起疑的米色飲品竟能狗變成人人渴望的

「多謝大媽。」寶枝一面說，一面接過那棉被。看到小牢房內地上有個小矮凳，上面放了一盞菜油燈，另有兩塊木板，攤在兩條長條凳上，木板上鋪著一些稻草，大概就是床鋪，她把棉被放到稻草上，心中一陣心酸，不知這無端橫禍從何而來，不禁流下幾滴眼淚，立即用衣袖擦拭一下，牢房門外的大媽，看在眼裡，唉了一聲，快步離開。

寶枝被折騰了大半夜，身心俱疲。她左思右想，百思不得其解，究竟犯了什麼大罪，會落得如此地步。她舉目無親，求天不應，求地無門，她和崔子希的熟戀，猝然之間，從雲霄墜到泥壤，今後是否還能見面，不得而知，因之悲從中來，獨自啜泣，直到天明。

文康工作團內一片慌亂，誰也不知禍從何來。齊國榮是團長，最為擔心，深怕因此受到牽累，所以急著四處探聽案情，但得不到要領。崔子希更是心急如焚，跟著團長到處奔波，幸從政戰部一位上校高參那兒得到一些口風，似乎劉寶枝被人檢舉，具有左傾思想色彩，並藉演劇鼓吹左派論調，政戰部認為情節重大，交由情報部門加以逮捕，目前拘押在鉛山的軍中臨時監獄。於是齊團長多方尋找關係，設法疏通，希望儘可能助寶枝一臂之力。

過了幾天，情報部門派了調查人員來到團部，詢問團長及有關人員，都說看不出劉寶枝有過任何左傾言行，同室張亞莉的證詞更為確切，直說從未聽過劉寶枝有左傾言

論，也未見過她閱讀任何左傾思想的書刊。問到林團，則說一概不知情。最後搜查劉的寢室，除了拿走劉寶枝的兩本日記之外，一無所獲而離去。

劉寶枝被拘禁期間，除了大媽每天早晚例行的巡視探望之外，並無一人對她詢問或和她談話。她覺得已經與世完全隔離，也已走到人生絕路，因之萬念俱灰，不作任何指望。不過她又記得，她在離開祁門前夕最後一篇日記中，她曾勉勵自己，「在絕望的邊上，一定會有一個露出笑容的臉龐，靠到你的邊上，那就是希望」，於是她又提起勇氣，打起精神，鞭策自己，要為自己的未來勇敢地活下去，更要為她和崔子希的美夢，堅強地活下去。(待續)

▼劉寶枝被拘禁期間，曾覺得已與世完全隔離，因之萬念俱灰，不作任何指望。(網路截圖)



《寶枝》第十三章 - 醋海興波

■張祖詒

那個婦女看了寶枝一眼，操著北方口音問道：「你就是劉寶枝？好端端的不是話劇演得很好嗎？怎麼也會來到這個地方？幹了什麼犯法的事嗎？」

寶枝看著這個中年婦女還不算兇惡的樣子，便答道：「大媽，我也不知道，我只知道我沒有犯法。說真的，我不做犯法的事。」

那個管監的婦女又說：「你的嘴倒蠻甜的，稱我大媽，好吧，看樣子，你真也不像做壞事的姑娘。這兒天氣很冷，這條棉被你拿去蓋著，將就點，歇著罷。」



圖文 / 曾建華

(華語導遊與英語領隊, 山岳嚮導)

◀ 上下太平山不開車也無妨, 有每天開行的國光客運帶你上山。

▶ ▼ 購買台鐵的三日卷是小站下車之旅最優惠的交通工具之一。



鐘擺式行程規劃 體驗小站風情

小站下車是以不開車出遊為前提, 而小站的交通不太方便, 要配合住宿地點, 在規劃時不妨考慮「鐘擺式」的行程。

小站下車是以不開車出遊為前提的, 因此, 需要精心規畫攻略, 因為小站的交通一般不太方便, 且要配合住宿地點, 在規劃時不妨考慮「鐘擺式」的行程: 以三天兩夜的行程為例, 建議在同一地點住兩晚, 如此, 第二天的出行時不必再背著所有的行李, 背包輕了, 路, 可以走的遠一點。

鐘擺式玩法

何謂「鐘擺式」的走法? 比如枋寮可以延伸到南迴鐵路往台東的各站, 如太麻里、金崙、太武等站, 但不要延遠到台東。為何? 如果要去台東那就住台東也行, 由台東延遠到其他地方。枋寮也可以延遠到墾丁。這兩個點由枋寮延伸出去再回來, 都不會花費太多時間。

而「鐘擺式」的玩法一定要了解往返延遠點的交通時間與便利性。走南迴到台東或墾丁單程都只要約一個小時。當然, 你也可以反過來走, 選擇住在

台東的太麻里或金崙, 往南延遠到枋寮、墾丁, 或往北延遠到台東、鹿野。

如果有人問為何不住墾丁這類知名景點? 那我的看法是: 1. 多數人對墾丁都很熟了。2. 可能比較貴。3. 墾丁怎麼說也不是「小站」了。更重要的是小地方會有比較多的心情味, 在我多年的遊行經歷來看很少例外, 而感受小地方風情正是小站之站旅人內心的渴望。

到太平山不開車

「鐘擺式」玩法現在有個關於節省車費的優惠。台鐵三日券 (TR Pass) 原價 1,800, 在 2020 年元月底前 (春節假期除外) 可享受 1,200 元的好康。三天以內用坐火車「吃到飽」的概念, 當然坐的愈遠賺的愈多, 四人同行還有更多的優惠。

上下太平山不開車也無妨, 有每天開行的國光客運帶你上山, 下山時會特別停留鳩之澤溫泉讓旅客下車泡湯, 客運車就

在原處等候, 一張票玩兩個景點。包括車資、入園費、泡湯票價都有折扣, 超優惠好康的。當然, 這樣的安排, 在羅東住兩晚也是合理的。

小站住宿攻略

再來就是旅館的選擇, 以住宿兩晚為準, 有一個指標可以參考, 就是當地有沒有有一定水平以上的旅館, 最好品質在 3.5 到 4 星, 如此住兩晚也不委屈自己, 而兩晚還有一個好處, 就是小地方訂房時口氣軟一點, 有時可以得到更優惠的房價。當然住民宿也是一種選擇, 但各地的落差會比較大, 要多留意才是。

省下吃的時間

至於吃的部份, 雖然可以特別找些當地的美食, 但不一定每個地方都有美食, 如果是利用火車做為移動工具, 在火車上嗑一個鐵路便當就是一種滿足,



▲ 玩宜蘭也可用鐘擺式走法, 特別是上太平山方便又實惠。

把多餘的時間用在探索這久久才來一次的小地方。

別忘了在離開前, 照顧一下當地小農或藝術工作者, 買一些當地農作物或手作小物, 傳遞旅人對努力生活與工作者的支持。

有了完整的攻略順利滿意的回到家, 打開背包拿出此行的戰利品真的非常豐富, 有火車三日券及各乘車區段的車票, 有參觀各個場所拿到的簡介, 有一個蓋上印章的筆記本…。不只讓自己回味許久, 又可以和朋友分享見證自己生活的小感動。

▶ 各種收穫小物可以让你回味良久。



◀ 各地方政府現官網上都提供多樣性的旅遊資訊, 規劃行程前可先參考。



▲ 太麻里「比亞的草原」工作室, 是一個原住民琉璃珠工坊。



◀ ▲ 小地方也會有不錯的住宿地點, 圖為太麻里車站附近的旅店。

台人4成肥胖 AI可揪出原因

台灣有過重或肥胖問題的人超過4成，國衛院、宏基公司及長庚醫院，將以AI結合醫學，協助民眾找出肥胖成因。

【本報記者施凱文台北報導】AI人工智慧能解決肥胖疾病？台灣有過重或肥胖問題的人超過4成，而肥胖又會導致許多慢性疾病發生，因此成為國衛院研究防治重點。國衛院、宏基公司及長庚醫院30日共同簽署「肥胖症智慧預測系統」計畫，將以AI智慧結合醫學，協助民眾找出肥胖成因且及早預防慢性病。

肥胖疾病 AI找

衛生福利部部長陳時中說：「肥胖疾病產生是多重基因產生的多重結果。」他指出，宏基高端的智慧科技結合長庚醫學，加上國衛院的研究成果，3大產官研機構合作，大數據交叉比對後，系統能預測會衍生的疾病，提供高危險群病患防治建議。「不只解決肥胖疾病，更要建立事前預防的方法。」他補充。

宏基創辦人施振榮致詞時表示，台灣是將通訊產品全世界普及化的主要國家，醫療資源也很成熟，將2者結合可以對人類文明可以做出更具體的貢獻，他還幽默說：「電子業賺的錢比你們多，是因為我們用在國際上，雖然你們水準比



▲國衛院、宏基公司及長庚醫院30日共同簽署「肥胖症智慧預測系統」計畫，將以AI智慧結合醫學，協助民眾找出肥胖成因且及早預防慢性病。（網路截圖）

我們高。」引起現場眾人一陣大笑。

精準醫療不浪費

根據世界癌症基金會報告，肥胖與疾病發展息息相關，會引起包括心血管疾病、代謝症候群及多數癌症，更是全球

第5大死亡風險原因，台灣有過重、肥胖問題的人則超過4成。國家衛生研究院、長庚醫院及宏基的跨領域合作，獲得衛福部經費支持，預計109年系統正式完成建置。

「避免無效醫療，減少資源浪費。」國衛院副院長司徒

惠康表示，透過生技醫藥、醫療體系及科技產業的合作，完整搜集國人肥胖基因及環境因子數據，能有效發展「精準醫療」，民眾不用浪費金錢做無效的治療，政府也能節省醫療資源支出。

40歲就要保骨 調查：8成國人鈣不足

【本報記者游清洲報導】根據國民營養調查顯示，約有81至97%以上的國人鈣質攝取不足，而男、女性的平均攝取量，僅達建議量的50至70%，鈣質攝取明顯過低，使得骨質流失狀況提早發生。40歲正是「保骨」的關鍵時刻，及早保養骨質密度及關節靈活，人生才會持續精彩。

關節退化年輕化

與骨質健康正相關的就是關節軟骨，隨著熱衷運動的風潮興起，及工作久坐造成肌力降低等原因，導致關節退化情形也逐漸有年輕化趨勢，而關節退化是不可逆的，不可不慎！

營養師顏敏恆表示，骨質疏鬆與關節退化對於生活品質的影響不容小覷。當骨質逐漸流失，遇到嚴重跌倒或重力撞擊時，骨折風險將大幅提升；而關節軟骨的退化，則會使關節僵硬、無力、疼痛不適等，行動力受到限制。

顏敏恆提醒，骨質和關節保健應提早開始，早日建立日常保養觀念，才能有助於延緩骨質流失及關節退化等症狀發生，別等問題發生才來補救，只是亡羊補牢、徒勞無功罷了！

保骨關鍵 運動增肌力

骨骼會隨著年紀增長而變得脆弱，研究證實，利用負重運動，能減緩骨質流失的速度，促進骨細胞的增生，並有助預防骨質疏鬆和骨折；此外，運動能夠強壯關節周邊肌肉，降低關節負擔，也能促進關節組織血液循環，供給關節潤滑的養分，維持關節活動度。

顏敏恆說，多補充含有維生素D的食物，像是深海魚類，如鮭魚、鮪魚等，並搭配鈣質含量高的食物，如奶製品、豆腐、豆干、小魚乾等；關節保養則可選擇有添加葡萄糖胺的營養品中攝取，或每天飲用機能型牛奶2杯。

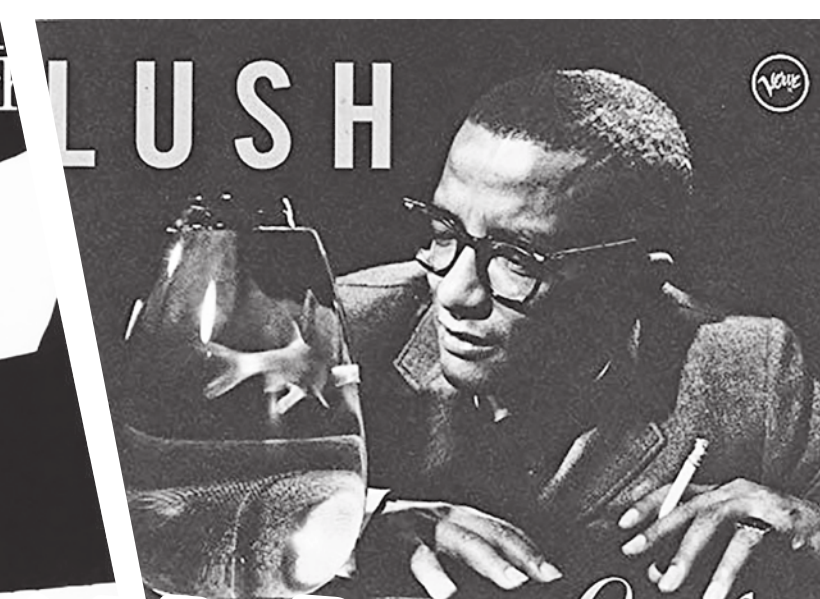


▲營養師顏敏恆表示，骨質疏鬆與關節退化對於生活品質的影響不容小覷。（本報資料照片）

▼曾經有人說，《國境之南，太陽之西》是村上唯一的一流作品。我不做如是觀，然而，《國境之南，太陽之西》確是我最深愛的小說。（photo by 蕭旭岑）



▼我永遠難忘村上怎麼形容偉大的Thelonious Monk：「從奇妙角度有效削鑿堅硬冰塊的鋼琴聲」，那是真正體會Monk音樂的人，才寫得出來的東西。（photo by twitter）



▼我永遠難忘村上怎麼形容偉大的Thelonious Monk：「從奇妙角度有效削鑿堅硬冰塊的鋼琴聲」，那是真正體會Monk音樂的人，才寫得出來的東西。（photo by twitter）

村上春樹與惡星情人

村上春樹，他不是專業樂評家，但他寫爵士樂的那種品味，遠遠超過我看過其他評論爵士樂的作者。

蕭旭岑

（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

曾經有人說，村上是一流的小說家，但《國境之南，太陽之西》是他唯一的一流作品。我不做如是觀，然而，《國境之南，太陽之西》確是我最深愛的小說。

籠罩懷舊與傷感

怎麼說呢？這部小說中籠罩著一股濃濃的、化不開的情緒，是懷舊，是感傷，是人生的缺憾，也是自我的迷惘。村上用第一人稱，把許多難以述說的幽暗

情懷，描寫得淋漓盡致，我每段時間讀一遍，常常在夜半難以自己。

扣緊這部小說的是爵士樂，而主題曲，則是艾靈頓公爵（Duke Ellington）和Billy Strayhorn寫的抒情敘事曲「惡星情人」（Star-crossed lovers）。

資料顯示，這首曲子其實是Billy Strayhorn的創作，一個早逝的天才，在公爵大樂團默默盡自己的本分，雖說低調，但才華卻耀眼奪目。我常聽一張他和公爵的雙鋼琴唱片（Fantasy），從中可以聽到Billy Strayhorn的琴藝。

宛如中國的牛郎織女

《國境之南，太陽之西》裡，每次阿始在「知更鳥巢」，等待島本的到來，那時店裡的鋼琴三重奏，會演奏著「惡星情人」這首曲子。島本認為，這首曲子就是描寫他們兩個人之間的愛情，宛如牛郎織女，受盡折磨卻不得相遇的戀人。她講這些的時候，想來阿始還是懵懵懂懂的吧。

於是我去找了這首曲子的原版唱片來聽，那是公爵在五〇年代末期，於哥倫比亞唱片錄製的「Such Sweet Thunder」。這張老LP，在美國並不貴，我是透過網購，即使年代久遠，還是可以聽

到Johnny Hodge那種殺死人不償命的甜蜜Sax聲。

「知更鳥巢」的鋼琴曲

但是村上的小說裡，這首曲子都是以鋼琴三重奏的形式出現。我那時常常想，如果有一張唱片，能夠把這部小說裡頭，「知更鳥巢」店裡演奏的鋼琴三重奏曲目都收錄起來，讀這部小說時邊聽著這些曲目，應該是很有意思的事。

想不到真有這種事，而且還是五、六〇年代，來自西岸的爵士鋼琴大師Claude Williamson親自錄製的。原來Claude Williamson

很喜歡村上這部小說（譯本），他和喜找爵士鋼琴大師錄製鋼琴三重奏唱片的日本Venus唱片一拍即合，在1992年錄製了和村上小說同名的唱片。包括As time goes by等書中出現過的標準曲目，Claude Williamson還親自寫了一首「太陽之西」。

「惡星情人」的旋律非常美，淡淡中帶有濃濃的哀傷，由鋼琴、貝斯和鼓的組合，聽來別有一番清爽的深刻。而鋼琴獨奏版本，如夢似幻，情意無限，尤其是罹病多年的鋼琴家Fred Hersch的演奏（Elektra），更是我深愛的版本。Fred Hersch的兩次版本，早年的三重奏（concord）、近年

的獨奏，均是傳世之作。

村上的爵士樂品味

談到村上春樹，他不是樂評家，但他寫爵士樂，那種品味，遠遠超過我看過其他評論爵士樂的作者。我永遠難忘村上怎麼形容偉大的Thelonious Monk：「從奇妙角度有效削鑿堅硬冰塊的鋼琴聲」，對我而言，那是只有真正深深體會Monk音樂的人，才寫得出來的東西。

村上春樹最終會不會獲得諾貝爾獎，我不知道，但也許不是太重要。重要的是，村上春樹跟他的小說都會留存下來，就像「惡星情人」這首曲子一樣。

▼ 全球貿易活動的進行，能否維繫在多邊架構之下，進行彼此勸服與利益交通？抑或在雙邊談判的威逼之下，回歸到以上對下的權勢開展？(photo by twitter)



2020 年全球貿易 預期審慎樂觀

醒世談

■ 盧信昌
(台大國際企業學系教授)

僵持超過一年半的美、中貿易戰，已經走入緩和期。雖然中、美的鷹派策士，各個無不摩拳擦掌，甚至做出最壞情況下的盤算；然而中美高層的談判氛圍，與川、習兩人親自的電話問候，在在給全球投資人注入信心。

貿易戰與脫歐影響大

純就發展歷程與衝擊影響來看，印度與東南亞國家最早感受到貿易戰的溫度，因為他們既是原物料的供應來源，也是東亞生產鏈的延伸基地。相對而言，台灣廠商在中國大陸的耕耘扎實，因而享有在貨物調度上的自主性；更為了貿易事實好取得跨域的資金流動，在

中、美對壘的意願漸消除，有助於跨國投資活動發生，明年的貿易與經濟展望，仍在審慎當中的樂觀預期。

供貨來源的選擇上自然有利於台灣出口。

伴隨著中、美對峙的幾個問題面向，細細觀察和解讀，或許能對於明年的貿易活動，窺其梗概。首先，貿易戰的惡化和英國脫歐，是否會波及到多邊貿易體系的運作？由川普總統所倡議的美國第一，其背後邏輯就是沒明說的單邊主義；而英國脫歐的必然發展，則衝擊著歐盟多年來的努力，所亟欲建立的環境品質、人權信念與高規格的生產貿易。

WTO 找到新切入點

全球貿易活動的進行，究竟能否維繫在多邊架構之下，進行彼此勸服與利益交通？抑或在雙邊談判的威逼之下，回歸到以上對下的權勢開展呢？這部份的微妙變化，於世局影響非常重大。

從2018年起，世貿組織(WTO)即嘗試調整其制度設計，希望能在強權對峙之間，磨合歧見和找尋共同出路。包括中國大陸與美國，都沒被邀請與聞；而是由加拿大為首的大英國協成員，以及日、韓、歐盟和巴西在內，來就整個WTO的架構與美、中相互糾葛，重新找到

切入的制高位置。

美也對日、韓下手

在上個世紀末，由WTO談判所開展出的多邊體制，即是要以集體獎懲的機制化進行，來促成國際合作與交互信任，包括：在市場開放的承諾與增加民間部門的自主。更何況中美貿易戰如果持續惡化，而導致個國家的互信降低，當真再有一次金融風暴發生，勢將讓集體決策與作為行動無法進行，哪還能挽救全球信心與經濟動能呢！

其次，除開川、習兩人的握手言和，另一個不錯的發展就是美國對歐盟和日、韓，原擬加徵的國安關稅，行政命令卻因為過期而自動失效。於上個世紀初所發生的貿易戰，歷史經驗就是先從擴大的關稅壁壘，

終而導致30年代的經濟大恐慌；一路再到政治動員與利益分歧之下，發生了慘絕人寰的第二次世界大戰。

美與歐盟的質變

晚近的觀察，就是歐盟、中國大陸與美國，各自做出高明的轉向：美國選擇不再與歐盟直接做對衝；歐盟則是放軟口氣，重新對於英國脫歐談判，表示善意。至於中國大陸對外的說辭反應，雖然看似嚴峻，不論對於部分歐洲國家、美國國會，甚至是川普總統都被高聲斥責過；但實際作為仍然選擇做深化開放。

強權國家之間保有這樣的決策彈性，其實符合經濟思維；該在乎的不是所得分配的公平性，而是如何繼續抱團做好投資規劃，一起共築世局大業。畢竟，美、中貿易衝突如果不在短期內解決，可能因為對峙激情的惡化，甚至轉成為局部的軍事對撞。

醒小說

平凡女孩 不平凡的夜晚

■ 溫小平 (作家)

她望著手機上他line的四個字「我喜歡你」，身軀彷彿一股電流倏地竄過，可是，也不過是剎那的悸動，她很快就冷靜下來，他純粹就是尋她開心吧！她，28歲，大學畢業，擔任服裝設計師助理，雖然始終沒有機會升任設計師，她還是很快樂。但她心裡依然有夢想，可以設計一款讓人驚豔的婚紗。

不可置信的告白

從小，她就不是出色的人，成績中等、相貌平凡、家世普通，跟同學逛街、去KTV，多半都是陪襯的角色；伴娘的最佳人選，不會搶走新娘的鋒頭，婚禮過後，沒有哪個爸媽或單身男子會注意到擔任伴娘的她。中學、大學沒人跟她表白、在街上也沒被搭訕過，她早就習慣這種平靜無波的生活。

現在卻有人說喜歡她，怎麼可能？她笑得眼淚從眼角竄出來，卻又帶著幾分苦澀。

留言的男人眾所周知的優秀，32歲，國外留學歸來，儀表堂堂，是那種走在街上都會有女生回頭看的出色男人，他更是他們關係企業的副總，怎麼看，兩人條件都是天差地別。

鼓起勇氣赴約

擔任設計師以後，她得到出國參加服裝發表會的機會，在機場時，意外遇見出差參加金融會議的他，他請她喝了一杯咖啡，兩人簡單聊聊近況，僅此而已。

這封訊息既沒稱呼，也沒署名，他應該是line錯對象了。她關上手機，卻捨不得刪掉他的留言，留在記事本裡，彷彿藏著一個秘密，在冬天的夜晚，帶給她一絲絲溫暖。

就在幾天前，他的line又來了，這次多了幾個字，「一起跨年，好嗎？」32歲的男人也會想要跨年，連她28歲都已經少了這股熱勁。為了確認他是否戲弄她，她終於鼓起勇氣問他「你邀的真的是我嗎？」他很快就回復，「就是你啊！婉真。」她又問了「時間、地點？」她決定給自己一個機會，即使他欺騙她，

尤其是在世局維護上，像是委內瑞拉、玻利維亞等產油國家，以及因為總統選舉而陷入不穩的巴西、阿根廷等，都是中國、美國與俄羅斯，長期在做勢力爭奪的範圍。

審慎中有樂觀

之所以要發生局部衝突，一方面是彼此在做兵力展示；另一方面，則是能產生威嚇作用，以針對部分國家做出結盟和選邊的暗示。如今的發展看來，一則是石化與原物料的價格，欲漲不易；其次，中、美對壘的意願正漸次消除，有助於跨國投資活動的發生；再則，各國選情的走勢，包括台灣和美國在內，似乎正浮出主流信念，而能選擇避免社會動盪的持續擴大。

因此，明年的貿易與經濟展望，仍可在審慎當中的樂觀預期。

她也沒有損失，只不過依舊回到她的平凡生活。

原來早見過

他們坐在涼亭的台階上，她忍不住問他「為什麼約我？我們好像沒有那麼熟？」

「你真的不記得了？差不多一年前，冬天的夜晚，將近十一點，你陪著一個喝醉酒的男人，坐在路邊等他清醒過來？」

她有絲恍然。「啊？那人是你？」那晚她加班，下了公車，就看到不遠處有個男人坐在路邊，歪歪倒倒的，她關心的問，「先生，你不舒服嗎？」靠近了才聞到嗆鼻的酒味，遂又問，「要我幫你打電話叫代駕嗎？」他搖搖頭拒絕了，沒想，他竟然搗著臉哭了，很少看男人哭的她頓時同情心氾濫，「你要不要我陪你坐一會兒？」

他點點頭。她不曉得如何安慰他，猜測著問，「你是失戀了嗎？那你比我幸運多了，我連一次戀愛都沒談過，你至少嘗過愛情滋味。」陪了他一小時多，她覺得疲累，跟他說再見。誰想，竟然真的再見了。

一見鍾情

那晚，路邊有些暗，她沒看清楚他的面容。他卻說，「我記得你，隱約車燈過去，照亮你的臉，我記得你的笑容，還有發光的眼眸…」但是再走那條路，都沒遇見你…。」

因為她後來改搭捷運上下班了。他看似雲淡風輕地說，「有時候，喜歡只是一種感覺，她跟我談了兩年戀愛，卻只帶給我無窮的壓力…」可是妳只陪了我一小時，只要想到你，好像肩頭的壓力都減輕了。」

她說出心中的掛慮，「我跟你的差距很大，我那麼平凡，你那麼優秀…」他卻笑了，「天上的星星很高嗎？地上的河水很矮嗎？人的距離不是這樣測量的。」

午夜十二點，煙火閃亮天空，她不必像灰姑娘急著跑走，他很自然地牽著她的手，扶她起身觀賞，她沒有拒絕，感覺到掌心傳來一種安定，她也回握了他，心想，這是一個平凡女孩的不平凡夜晚啊！

多雲時晴

矛盾的價值觀 質變的台灣民主

■ 蔡又晴
(資深媒體人)

總統大選唯一的辯論在昨天結束了，國民黨總統候選人韓國瑜全場砲火四射，尤其是針對媒體的一番批判，立刻登上各大媒體版面，不過很多人忽略了，辯論只是選舉策略的一部分，選舉的目的是求勝。

韓的選戰策略

韓國瑜一路打到現在，對自己的市場也很了解，在選前十幾天訴求中間選民不易，乾脆透過轉播，痛批不利於己的媒體，鞏固基本盤，戰術顯然十分奏效，中部挺韓造勢場合一片叫好，甚至到了晚上的造勢現場，場面更是火熱沸騰。

跳脫選舉策略，回到更嚴肅的民主本質議題，這次選舉已經曝露出台灣民主嚴重缺乏「典範」的隱憂。

罵媒體的始祖川普

韓國瑜批判媒體，從媒體第四權的角度來說，都會認為不



▲ 韓國瑜批判媒體，因此綠營痛批韓國瑜沒有水準。不過別忘了，最愛罵媒體，正是民進黨最重視的盟友 - 美國總統川普。(中央社)

合宜。因此綠營痛批韓國瑜沒有水準，不過別忘了，最愛罵媒體、罵得最難聽，正是民進黨現在最重視的盟友 - 美國總統川普。

川普不但公然痛罵媒體，甚至動輒拒絕媒體採訪，日前還因為拿國家援助要脅烏克蘭總統調查對手拜登，遭到眾議院高票通過彈劾，氣急敗壞的川普居然還公開吹哨者的資料，挑戰著法律底線。

這樣的一位美國總統，卻是民進黨不敢得罪的盟友，也是台灣民主的學習對象，這當中的弔詭不言可喻。

對民主追捧卻無反思

當綠營選擇讚美川普的反共，卻忽略川普的反民主。這樣的價值選擇本身就是混亂跟矛盾，這個矛盾是無法用國際政治的現實去解釋的，畢竟就算是美國自己，對於外交政策的現實，內部充滿了批判，但對於自己在國際上的蠻橫舉措，美國也依然需要擦脂抹粉的聲稱正當。

但台灣只學到了民主的表面，跟從了這個表面民主的川普，卻不敢對於川普的反民主進行批判跟思考，長久下來讓

台灣的民主變成了一個矛盾的機器怪人。

對美國的樂觀幻想

當台灣以為川普的挺台，是基於對民主的支持，這個假設本身就是錯誤的。綠營中的國際學者會堅稱，政府知道國際政治有現實的一面，不會這麼天真，但是卻在對民眾的宣傳上，充斥著對川普跟美國的樂觀幻想，跟對美國外交舉動的支持。

政府不會質疑美國背棄庫德族，也不會思考美國在伊拉克跟阿富汗軍事行動的正當性。當民眾只看得到對美國的歌功頌德，其實也默默地吸收了川普對民主的輕蔑與謾罵，也逐漸的質變了台灣的民主。

民進黨對於川普的全盤接受，到韓國瑜對媒體的開戰，在在都代表了台灣民主教育中有越來越多的缺失，只是不同陣營出現的問題不同，但是當這樣的缺角越來越多，民主如同一台破爛的汽車，如果不進廠大修，恐怕對駕駛或是行人都是不定時炸彈。

那個錯亂的小腦袋

大家來看
好電影

■ 醒報編輯部 / 輯

本報推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。

兔嘲男孩

Jojo Rabbit

導演 塔伊加維迪提

演員 史嘉蕾喬韓森、瑞貝爾威爾森、山姆洛

克威爾、史蒂芬默錢特

上映 2020-01-03



一個 10 歲的小男孩在大時代的動盪下，他要面對國家機器的操弄、意識型態的禁錮、家庭信仰的衝突…他的小腦袋開始錯亂。

喬喬身為一個希特勒青年團學員，除了滿腔愛國熱血外，還有個神秘的幻想好友，只是他長的竟然和元首—阿道夫希特勒一樣！

某天當他赫然發現母親竟然在家私藏一名猶太少女時，而這名陌生的猶太人並沒有像青年團教官們說的那麼糟糕。

喬喬心中的價值觀陷入一片混亂，他只能靠著他那幻想神秘



好友，幫助他面對那盲目的愛國情操。



真愛裁會贏

Sui Dhaaga: Made in India

導演 沙拉特卡塔里亞

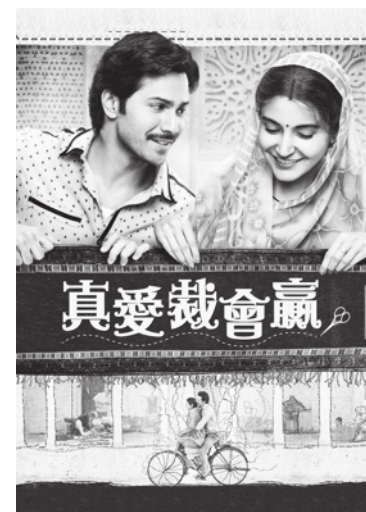
演員 艾魯絲卡沙瑪、瓦倫達瓦

上映 2020-01-03

幫助叔叔經營縫紉機店的大毛生性樂觀開朗，善於取悅別人，一次在姪子婚禮上嘩眾取寵的搞笑，讓妻子小孟深感羞恥與傷心。

以淚洗面的小孟勸丈夫利用自己裁縫的技能自力更生，不要再因依賴別人而受屈辱，但大毛不願重蹈家族不見光明的老路。

可是隨著叔叔對大毛的戲謔愈發嚴重，終於在一次激烈爭吵後，大毛憤而離職，於此同時，母親又生了重病，大毛決定接受妻子的鼓勵，經營一間屬於自己的縫紉攤，從一針一線開始做



起。原本各忙各的夫妻兩人，也在共同合作互相陪伴下，重新貼近彼此的心，遇到重重阻礙後，終於憑藉著他的才能獲得最終成功。



公益



我拒菸 我驕傲

紙菸、水菸、嚼菸、含菸、雪茄菸、電子煙、加熱菸...

所有菸品都 *Get Out!*



拒菸Jolin-網路專區

Yes, Get Out~
No smoking, no vaping,
no drugs, no harm.
Get your right choice.
Say no to all tobacco products!

Signature



衛生福利部國民健康署

健康九九



教育部國民及學前教育署

教育部



財團法人董氏基金會

華文戒菸網

元旦升旗 防疫英雄、棒球國手領唱國歌

主辦單位台灣扶輪人表示，元旦升旗主題定調為「2020 攜手同心 台灣前進」，讓世界看到台灣與世界交朋友的決心。

■余柏青／輯

【台北訊】「2020 攜手同心 台灣前進」！總統府公布 2020 年元旦升旗典禮活動規劃，主題為「2020 攜手同心 台灣前進」，以普普風的柔和線條設計升旗典禮的主視覺，象徵社會多元融合與包容。

特別的是，元旦升旗將由鎮守國家邊境關卡的防疫英雄、表現優異的棒球國手，以及青春洋溢的交換學生領唱國歌。

每年的元旦升旗典禮都是民眾熱情參加的活動，2020 年的總統府前元旦升旗典禮由台灣扶輪人元旦升旗典禮委員會主辦，主題定調為「2020 攜手同心 台灣前進」。主辦單位表示，代表台灣雖然在過去一年備受打壓與挑戰，但仍堅定守護民主價值，新的一年更要攜手同心、團結努力，讓世界看到台灣與世界交朋友的決心。

台灣扶輪人元旦升旗典禮委員會表示，2021 年扶輪社世界大會將在台北舉辦，這是睽違 20 多年後再次於台灣舉辦，因此希望用 2020 年迎接第一道曙光的方式，歡迎 2021 的世界大會。

主辦單位表示，防治非洲豬瘟是政府努力不懈的工作，2020 年



▲元旦升旗典禮，有北一女中和建中樂旗隊，以及南強工商、啟英高中街舞團共同演出。（主辦單位提供）

元旦升旗典禮也邀請 5 名防檢局的防疫英雄領唱國歌。同時，台灣棒球好手在世界各級比賽大放異彩，明年元旦升旗典禮也邀請了 15 位棒球國手，加上 40 位扶輪社的交換學生，一起領唱國歌。

U18 投手陳柏毓和余謙表示，能參加元旦升旗典禮非常光榮，

心情很興奮也很緊張。防檢局新竹分局秘書徐萬德除了感謝總統府邀請之外，也不忘再次宣導春節防疫政策。

2020 元旦升旗主視覺以柔和線條表現流動的流體世界，象徵多元社會的包容與融合。配色與設計走普普風，以大面積色塊營造熱鬧、有生命力的氛圍。

在節目安排方面，北一女中和建中樂旗隊，以及曾獲日本中學生排舞比賽的南強工商、全國中等學校熱舞大賽高中混合組冠軍的啟英高中街舞團將共同演出。此外，金曲獎最佳演唱組合 VOX 玩聲樂團負責暖場開唱，以年輕人的活力與創新，迎接新的一年。



一次出動 400 台 高雄無人機煙火秀嗨

【高雄訊】迎接新的一年，高雄義大世界打造全台規模最大的無人機燈光展演秀，一次出動 400 台無人機，加上 999 秒特效煙火，震撼夜空。

大魯閣草衙道則天黑倒數狂歡不閉眼，鈴鹿賽道樂園、遊戲愛樂園、肖跳等，大小朋友都能免費暢遊。

今年義大世界「紫耀義大·享樂由你」打造全台規模最大的無人機燈光展演秀，一次出動 400 台無人機，很是驚人。除了跨年夜精彩演出，義大世界大草坪也有劇團、樂團演出。

義大世界 31 日的跨年活動，今年最佳觀賞點同樣推薦皇家酒店、天悅飯店、義大世界摩天輪，以及義守大學。

400 台無人機先帶來華麗暖場，接著午夜 12 點，跨年重頭戲將施放「999 秒大型藝術跨年煙火秀」帶觀眾感受大型煙火的震撼魅力。

今年煙火設計講求「最純粹的



感動」，施放「12 吋煙火彈」，超大尺寸的煙火綻放時震撼驚人，煙花是摩天輪的至少兩倍大；今年煙火另一亮點，是採用冷光煙火在夜空詮釋台灣山嵐之美，全長達 400 米，如同一幅潑墨山水畫，劃亮百岳、場景壯闊。

大魯閣草衙道天黑倒數狂歡不

閉眼，31 日晚上 6 點後，首度聚集 4 大娛樂天王，大小朋友都能免費暢遊，遊戲愛樂園、肖跳到晚上 10 點；鈴鹿賽道樂園全園區、還有滾吧保齡球館，則是讓民眾一路玩到跨年不打烊。

下午 5 點開始草衙道 x 雄店「天黑漫遊市集」開張，特色三輪餐

車、風格選物等 50 家市集齊聚；晚上 6 至 11 點「天黑樂飲酒-露臺音樂會」有限量銅板價啤酒；晚上 8 點「2020 天黑瘋跨年演唱會」邀請生炒鴨肉羹樂團、迷幻搖滾樂團-告五人等輪番上陣，創作歌手陳零九將壓軸登場一起倒數狂歡。

▲今年義大世界「紫耀義大·享樂由你」打造全台規模最大的無人機燈光展演秀，一次出動 400 台無人機。（義大世界提供）

跨年看板

南投 愛你愛你 星光閃耀晚會卡司強

【南投訊】南投在 2019 年最後一天（31 日）晚間 7 點於縣立體育場也舉行「2020 愛在南投星光閃耀」跨年晚會，今年以「2020 諧音愛你愛你」為活動特色，讓愛延續迎接 2020 年。（見圖，南投縣政府提供）

「2020 愛在南投星光閃耀」跨年晚會表演卡司名單已公布，將由幽默風趣的梁赫群、邱慧雯擔任主持人，由在地表演團體飛揚樂團、曼暉舞蹈團打頭陣，呈現南投的音樂、舞蹈之美。

接著年輕世代喜愛的 BOXING、草屯囂仔、臭屁嬰



仔上場帶動氣氛，知名歌手 RED 芮德、Chris 唐仲旻、潘裕文、閻奕格、曹雅雯、甲子慧也將輪番上陣，而跨年活動壓軸將由鬼鬼—吳映潔與世界美顏小姐才藝第一名的高晏容擔綱倒數演出，與南投縣民一起迎接 2020 年。

屏東 5 架戰機衝場 迎接第一道曙光

【屏東訊】台灣本島第一道曙光在台東三仙台與屏東鵝鑾鼻，最早升起時間均落在 06:35。因此三仙台與屏東皆舉辦相關活動，邀請民眾一起「陪你看日出」。

三仙台以「三仙台迎曙光」，舉辦「曙光音樂會」、「曙光抽抽樂」、「曙光幸福傳遞、三仙台島無人島郵筒、曙光套裝行程等。屏東縣政

府則廣邀民眾到屏東墾丁龍磐公園迎接 2020 屏安曙光。

2020 年屏東為邀請民眾至墾丁龍磐公園迎接屏安曙光，特別與國防部合作，力邀五架 IDF 戰機衝場，在國境之南第一道曙光中劃破天際，現場還有貨櫃舞台表演等。

（見圖，屏東縣政府提供）



花蓮 瑞穗春天 住宿賞絢麗跨年煙火

【花蓮訊】被譽為「台版迪士尼城堡」的花蓮瑞穗春天國際觀光酒店，今年首次與房客一起跨年，12 月 31 日下午 4 點至 9 點於廣場有限定市集，結集原住民手工藝品、在地小農產品等近 10 個攤位。（見圖，參山國家風景區管理處提供）

10 點過後則邀請歌手於大

廳酒吧演唱，住客可進行啤酒比賽、誰是拳王等多樣趣味性遊戲，優勝者還可獲得酒店專屬紀念小物、文旅商品等獎品。

跨年倒數之際，酒店邀請房客齊聚廣場觀賞長達 3 分鐘的煙火秀，仰望絢麗的煙火綻開又落下，將花蓮的夜晚襯得更迷人。

