



臭氧空品標準怠惰 環保署應檢討
換了 3 位總統，檢討超過 7,470 天了，臭氧標準還是不改，仍在使用不嚴格的標準，置國人健康於險境。



貿易戰僵持 全球經濟僅成長 2.4%
世銀表示，原因與中美貿易戰的僵持有關，單靠小型經濟體的反彈無法帶起全球經濟成長，整體而言仍脆弱。



養兒防老不時宜 陪老才是真
錢多錢少都不是大問題，最重要的是，父母跟孩子的心要緊緊繫在一起，這才是「養兒防老」的核心概念。



長效針劑抵服藥 失調患者要尊嚴
蘇東平表示，過去思覺失調症藥物伴隨難忍受的副作用，長效針劑則能有效降低住院的病人數，且副作用少。

4 7 1 0 9 6 1 1 3 8 7 3 1 2

今天天氣

北部 14°-25° 晴時多雲

中部 15°-26° 晴時多雲

南部 17°-27° 晴時多雲

東部 16°-25° 多雲

百萬人擠爆凱道 藍展實力綠跟進

韓國瑜與夫人、張善政與夫人晚間先後牽手現身，帶出最高潮。
韓痛批民進黨利用網軍扮演上帝的角色。



沒開始，下午四點多凱道就擠滿海內外湧入的人潮。(中央社)

【本報記者祝潤霖、簡碧卿台北報導】藍營台北最強造勢場 9 日號稱百萬人擠爆凱道！國民黨總統候選人韓國瑜與夫人、副總統候選人張善政與夫人先後牽手現身，帶出最高潮。韓國瑜痛批，民進黨利用網軍扮演上帝的角色，說誰是壞人就是壞人，台灣的民主已經瀕臨崩潰。同一時間，蔡英文在宜蘭與基隆造勢，同一地點，10 日晚間民進黨也將舉辦大型造勢活動。

人潮從 9 日上午開始湧入，下午 4 點，人潮已湧到景福門圓環，晚間 7 點主辦單位宣布人數破 50 萬，接近景福門人潮水洩不通，難以移動。晚間 8 點半，主辦單位宣布人數超過 90 萬。

在國民黨主席吳敦義，前主席馬英九、吳伯雄、連戰分別上台打氣後，知名媒體人趙少康站台掀起一波高潮，他直接向「知識藍、經濟藍」喊話，要他們投韓國瑜，並力呼鴻海

創辦人郭台銘的「郭粉」、親民黨主席宋楚瑜的「宋粉」將總統票投給韓國瑜，「因為投宋楚瑜一票，就是投蔡英文一票」，他並建議總統、區域立委請投藍，不分區隨你投！

縣市首長齊心相挺

國民黨執政的 15 個縣市長一字排開，展現大團結的架式，新北市長侯友宜與台中市長盧秀燕「漢燕合體」，新北市長侯友宜特別表示，眼看著中華民國漸漸陷入恐懼、仇恨、對立，維護治安的警察弟兄，都是跟隨著中華民國這面國旗的榮耀，不容許蔡政府否定中華民國跟中華文化。

韓國瑜晚上 8 點 40 分現身舞台，他致詞時引用狄更斯《雙城記》的開場白說：「這是最好的時代，也是最壞的時代，這是光明的季節，也是黑暗的季節，這是希望的春天，也是絕望的冬天，我們什麼都要他們投韓國瑜，並力呼鴻海

有，也一無所有。」問在場民眾說：「親愛的朋友，你快樂嗎？你滿足現況嗎？你擔心未來嗎？」

韓國瑜也說，整個中南部最相信民進黨的民眾，日子過得最苦，選舉剩 20 天才喊大南方，是否覺得南部鄉親已經不再疼惜民進黨？韓國瑜痛批，民進黨利用網軍扮演上帝的角色，說誰是壞人就是壞人，外交官蘇啟誠因此被逼到輕生。反滲透法竟然是總統下令立法院通過，台灣的民主已經瀕臨崩潰。

「2020，台灣要贏；台灣要贏，基隆先贏！」上萬名基隆市民，齊聲一起喊口號。總統候選人蔡英文一到基隆六合停車場，現場民眾尖叫声不斷，不僅如此，副總統候選人賴清德、基隆市長林右昌、立委陳亭妃、立委蔡適應和副總統陳建仁等人都前來造勢，現場反應非常熱絡，展現民進黨在基隆的群眾支持度。

器捐人數比例增 存活率直追歐美

隨著社會逐漸接受，捐贈人數呈現逐年上升的趨勢，去年已達到 375 人。而移植病人存活率，已和歐美並駕齊驅。

【本報記者林祐任台北報導】去年台灣的器官捐贈共 375 人，創下歷史新高！器官捐贈移植登錄中心 9 日召開記者會，歷數近年來的器捐人數、存活率以及民眾對器捐的態度，都展現出顯著的進步。生前填寫器官捐贈的比例從 2005 年的 9% 攀升至去年的 24%，而且高達 71.5% 的器捐者是「主動」表達捐贈的意願。

器捐態度逐漸開放

器官捐贈移植登錄中心董事長李伯璋表示，2002 年器官捐贈移植登錄中心成立之初，只有 91 人捐贈，但隨著社會逐漸接受，捐贈人數有呈現逐年上升的趨勢，至去年已達到 375 人。此外，台灣器官移植手術也接近歐美的水準，肝臟、腎臟和胰臟等器官的移植病人存活率，已和美國「器官勸募和移植網絡」並駕齊驅。

除了器捐人數和存活率的上升，李伯璋強調，民眾對於器捐的態度也漸趨開放，生前填寫器官捐贈的比率在 2005 年時只有 9%，去年已攀升到 24%，而且高

達 71.5% 的器捐者是「主動」表達捐贈的意願。

庇蔭親人

「華人社會的傳統是將遺產留予後代，而器官也可以庇蔭親人。」李伯璋表示，台灣於 2004 年領先世界推動「捨∞得」政策，器官捐贈者三親等內的血親及配偶，可優先獲得移植，目前共有 21 位病人帶著自己親人的器官活下去。

「每每有新聞事件造成器官捐贈的討論時，器捐的人數就會往上攀升！」執行長江仰仁指出，不論是 2011 年的愛滋病器官移植事件，或是 2018 年的葛特曼事件，雖然都是負面新聞，但器捐人數卻不減反增。

針對近年來國人到境外進行器官移植手術的情況，江仰仁表示，器官捐贈移植登錄中

心每 3 個月都會跟健保署、醫院持續追蹤，其中最多病人去的國家為中國，前年和去年都超過 9 成。李伯璋說，對於中國利用死刑犯器官進行移植的行為，他們並不認同，希望台灣人能夠「器而不捨」，造福更多因病所苦的同胞。

應培育器捐人才

李伯璋也提到人才培養的重要性，在歐美國家很多醫生專門進行器官移植，而台灣的醫生則必須身兼其他科別的看法，期望政府能夠加強器官移植人才的培育。



會，歷數近年來的器捐人數、存活率以及民眾對器捐態度，都展現出顯著的進步。(Photo by 林祐任／台灣醒報)(中央社)



社論

勝者低調、敗者冷靜 期許 1/11 大選

再過不久，2020 大選就要開始投票了，各候選人、各政黨乃至於各陣營的鐵粉和廣大的選民，歷經數月動員、甚至備戰經年的結果，很快就要揭曉了，許多人不免都陷入了緊張。

藍綠都打恐懼牌

雖然台灣每次大選的競爭都很激烈，不過，相較於前面的幾次總統大選，這次整體的社會氣氛顯得特別緊繃。

在外部環境上，從去年 6 月香港反送中動盪以來，台灣不但高度關注香港情勢的發展，執政的民進黨所鼓吹的「亡國感」也在青年族群中發酵，引

發相當強烈的危機意識。

而國民黨的韓陣營則大打綠色恐怖與「戒嚴 2.0」，訴求選民心中對台灣社會可能失去言論自由與新聞自由的擔憂和憤怒。

可以說，藍綠都打恐懼牌，希望透過激發人民把心中害怕的情緒——無論害怕的是台灣被外部勢力、即中共給併吞了，或是害怕內部勢力、即擁有權力的人會「沒收」台灣的法治與自由——轉化為出門投票的動力。

投票率越高，彰顯民意的正當性與能量就越高。

因此，選前各政黨密集推出

的廣告那是在呼籲 0111「回家投票！」

世代對立嚴重

不過，值得注意的是，這次 2020 大選，恐怕也是歷來世代爭執甚至對立最明顯、最嚴重的一次。已經有不少親子間因政治立場與投票意向不同而彼此反目的新聞報導，有年輕人說因為不想被父母一直叨念、洗腦，竟在選前憤而離家出走；還有家長表示，只要孩子在家就不敢收看某新聞台，因為怕被罵。

如果選前就有麼激烈的「家庭戰爭」，那選後要怎麼辦呢？

畢竟投票結果出來後，總是一定有輸有贏，如果所支持的人落選了，或是所支持的政黨選的不夠理想，那社會對立或是家庭戰爭，豈不更為嚴重、社會氣氛豈不會變得更加對立與肅殺？無論輸贏，各政黨與政治人物一定要做好紓導支持者情緒的工作，勝者低調、敗者冷靜，別讓台灣社會因為選舉而分裂。

政治性語言聽聽就好

從 1996 年第一次全民直選總統以來，台灣的直接民主已進行了二十多年，其間無論各政黨如何恐嚇與驚嚇民眾，誠如

總統蔡英文所說的，「中華民國一直都在」，也誠如國民黨總統候選人韓國瑜所說的，「台灣並沒有被賣掉」。許多政治性語言只是為了催化選票因而語不驚人死不休，實在不值得大家如此擔心吊膽、甚至於互相指控。

無論誰當選總統，都必須遵循《憲法》治理國家，朝野間存在著一定的制衡作用，大家應對台灣民主的機制和運作，應該要擁有足夠的信心，並保持理性。

選務單位和政府機構，要確保整個投票的過程合法、公平。台灣已歷經多次選舉，所

有人民都會睜大雙眼、全神貫注關注投票的過程，如果有選舉奧步，無論是消息面還是技術面，可以操作的空間其實極為有限，且反而會造成非常大的後座力，奉勸各大陣營不必心存僥倖。

嚴防選舉奧步

身為選民，我們的責任是盡自己的義務去投票，衝高投票率不僅僅是為了讓自己所支持的政黨或候選人，有更大的勝算，也讓台灣的民主再次寫下成熟、動人的篇章。

1 月 11 日，讓我們一起投票去！

蔡缺席國安會議掃街 藍批荒廢國政

韓國瑜競選辦公室發言人王淺秋、鄭照新 9 日質疑蔡總統，從 12 月開始，有 16 天沒有任何國政行程，且都免請假。

【本報記者祝潤霖台北報導】「三軍加上網軍，四軍統帥的蔡英文總統只顧選舉，該如何領導現在的國家？」韓國瑜競選辦公室發言人王淺秋、鄭照新 9 日質疑蔡總統，從 12 月開始，有 16 天沒有任何國政行程；最近 24 個工作日中，8 天無公開行程，且都免請假。對此，總統府發言人黃重諺回應說，蔡總統 8 日雖未參加國安會議，但 9 日一早有開國安會議。

只顧選舉不管國安？

「蹺課總統放牛吃草去了嗎？身為中華民國總統卻用納稅人荷包進行選舉，動用人力與公務預算是正確的嗎？」王淺秋列舉蔡曾說過的話：「勞工是心裡最軟的一塊」、「最會溝通的政府」、「謙卑、謙卑、再謙卑」、「有人需要為他的認同道歉」等話，指蔡早已把理念拋到腦後。

鄭照新表示，「小英返來哦！不要只有選舉算計，別忘記維護國家安全利益，才是總統職責。」之前質疑蔡總統連續沒有公開國政行程時，蔡英文臉書曾



▲鄭照新質疑，蔡總統不是說國政優先嗎？選舉不是空檔時間才做的嗎？（資料照）。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)



▲王淺秋強調，韓國瑜的大型造勢大會展現廣大庶民熱情，掃街未必是票房靈藥（資料照）。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)

於去年 12 月 9 日發文回應，「總統的工作是 24 小時的，隨時要掌握國內外的情勢，也要注意政務的推行。在國政優先的前提下，我們才會利用空檔的時間，進行選舉。」

「但因應美伊情勢緊張，對照昨天總統府召開國安首長會議，應該主持會議的蔡總統卻在台中車隊掃街。」鄭照新質疑，國家發生重大危機時，蔡總統不是說國政優先嗎？選舉不是空檔時間才做的嗎？難道發生重大美伊衝

突的時候，也是蔡總統的空檔時間嗎？美伊情勢瞬息萬變的情況下，蔡總統今早才參加會議，會不會太晚了？

庶民熱情不靠掃街

針對媒體詢問，蔡英文總統全台車隊大掃街，韓國瑜卻沒有掃街，是否會對選情不利？王淺秋表示，韓國瑜的選舉方式是台灣前所未有的，與傳統 1 天 20-30 個行程密集掃街的方式不同。

韓國瑜透過包括網路直播等不

同論述方式，讓民眾能更了解他的主張與理念，這種接地氣風格造成了 2018 年選戰大逆轉的傳奇。

總統府發言人黃重諺也在 9 日回應表示，為了掌握中東情勢最新動態，總統是在今日、也就是 9 日上午召開國安高層會議，這場會議是從今日早上 7 點半召開，一直到 8 點半，大概進行 1 個小時。至於韓辦所針對的「8 日早上掃街」則未提及。

確保投開票平順 警政署大動員

【本報記者簡碧卿台北報導】「希望有心人士不要再打擊、污蔑警察，磨滅警察對治安的貢獻和努力。」警政署長陳家欽 9 日在記者會上否定有警察查水表之事。接著又說，現在是選舉最後階段，選前維安工作務必要堅持到底，滴水不漏，並務必做到行政中立、公正執法。

警察遭受汙蔑

陳家欽表示，警察依法行政秉公辦案，卻在選舉期間遭到汙蔑，讓他覺得這個是在打擊警察的士氣。

他說，這段時間全國警察同仁為了這次的選舉犧牲奉獻，不眠不休地守護台灣、候選人安全和社會的秩序等各項的工作都做得



▲陳家欽 9 日在記者會表示，否認有警察查水表之事。(photo by 警政署)

完美無缺，所以希望不要再打擊警察、污蔑警察，磨滅警察對治安的貢獻和努力。

「選前維安工作務必要堅持到底，滴水不漏。」現在是選舉最後階段，陳家欽強調，第一、

警察必須行政中立、公正執法。在查假訊息的時候，要以涉及選罷法，會影響到候選人所謂的當選、不當選的這些假訊息為主。且受理後，也要積極的偵辦，避免影響選舉的正確性。

維安滴水不漏

第二、維安工作要嚴陣以待，做到滴水不漏。陳家欽說，每一場選舉造勢活動都必須縝密的規劃確實的執行，尤其是 11 日投票之前，一定要務必徹底貫徹到底。警政署也會全力支援警力來協助各警察局的維安工作。

第三、確保投、開票平順，在投票所那天，全國總共會投入 6 萬 5 千名的警力，最後，選舉結束以後，整個社會秩序的平穩是一個關鍵，包括政府重要機關、中央地方選務機關、政黨，警署都必須投入相當的警力來加強安全維護。必要時要提高見警率，加強巡邏，防範藉機滋事、破壞或是暴力事件的發生。



▲監察院 9 日公布調查報告指出，紅火蟻的疫情無法有效減少，原因在於中央和地方政府的事權分散。(Photo by Pixabay)

紅火蟻疫情難減 監院報告：政府不統合

【本報記者林祐任報導】紅火蟻入侵台灣已超過 16 年！監察院 9 日公布調查報告指出，紅火蟻的疫情一直無法有效減少，原因在於中央農委會和地方政府的事權分散、缺乏專責人力與整合不易。對此，監委認為，政府應增列經費和人力，並落實標準作業程序執行，未來才有機會將紅火蟻根除。

僅控制北部地區

監察委員包宗和、李月德指出，紅火蟻的防治工作是由農委會統籌推動，國家紅火蟻防治中心提供技術協助，各縣市政府負責實際執行工作。然而多年下來，受害區域面積一直無法有效減少，僅能勉強控制紅火蟻入侵

區域於北部地區。

「關鍵在於中央與各縣市政府各行其是、缺乏專責人力與整合不易。」包宗和和李月德調查發現，農委會雖訂有「紅火蟻標準作業程序」，但執行上問題重重，包含防治藥劑效能不足、土方及苗圃植栽移動管制不易、需防治面積資老舊及施藥廠商防治量能不足等缺失，對此應全面檢討。

人力不足施藥不當

兩位監委表示，農委會設立的國家紅火蟻防治中心，更出現專責人力不足的情況，卻必須負責全國紅火蟻防治工作技術研發、圖資供應及施藥面積、覆蓋率檢核等工作，對此，農委會應增列經費和人力，以使國內紅火蟻防治工作有效推動。

桃園市作為國內首遭紅火蟻入侵而且受災面積最大之行政區，至今需防治面積高達 4 萬 9,000 餘公頃。包宗和和李月德也指出諸多問題，例如預算編列分配欠妥、人力不足、施藥抽查不實等缺失，而且對於營建所用的土石方缺乏主動監督機制，使其成為紅火蟻防治的漏洞，

醒報廣告、訂報專線：

0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼以紐約為例，近 10 年的 PM2.5 得到控制，但臭氧濃度仍持續超標，是被忽視的健康殺手。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



臭氧空品標準怠惰 空盟：環保署應檢討

【本報記者祝潤霖台北報導】「已經換了 3 位總統，檢討超過 7,470 天了，臭氧標準還是不改。」健康空氣行動聯盟 9 日批評，台灣的臭氧空品標準仍在怠惰。國外權威期刊及台大長庚與國衛院研究都提到，40ppb 已經有危害。環保署 7 日也曾回報會務實檢討，但仍在使用不嚴格的標準，置國人健康於險境。

臭氧指數每況愈下

「2019 年美國肺臟醫學研究明確指出，2015~2017 年美國臭氧持續惡化。」台灣健康空氣行動聯盟理事長葉光芃醫師指出，高醫副校長楊俊毅教授的 2019 台北市研究也顯示，臭氧空汙會提高自

換了 3 位總統，檢討超過 7,470 天了，臭氧標準還是不改，仍在使用不嚴格的標準，置國人健康於險境。

殺死亡率，臭氧會造成干擾中樞神經系統功能，腦中多巴胺和或酪胺酸胺化酶濃度升高，血清素和色胺酸 化酶濃度降低等。

葉光芃指出，竹科、台南、台中、高雄、屏東等 14 站的臭氧指數都在惡化，燃煤電廠是因素之一，台南市從 2017 年的第 9 爬升到 2019 年的第 3 槽，屏東則連續 4 年第 1 槽。

依照 WHO 標準，高雄市 2019 年 48% 天數以上都超標。環保署一直說臭氧標準比美國嚴，可是 AQI（空品指標）

卻用最差的標準，根本欺騙國民。

臭氧跟自殺率相關

「2009 年美國學者發表，在美國每增加 10ppb 的臭氧，就會增加呼吸系統 8%~9% 的死亡率。」蘇醫師指出，2015 年南韓三星醫學中心發表全國性研究結果：臭氧濃度高於年均值 2 個標準差，就會增加自殺率達 7.8%！

台灣學者發表研究發現，以 2008~2012 年的台北市資料來看，臭氧含量每升高 1 個 4 分位數範圍（IQR），在溫暖

的季節，自殺未遂的風險增加 9%，在寒冷季節自殺未遂的風險會增加為 3 倍的 27%。

減氮氧化物、VOC

「檢討源頭，氮氧化物、VOC（揮發性有機物）是可以管制總量的，但台灣竟在都市裏面發展石化業，慚愧！」葉光芃表示，燃煤中多含氮氧化物，甚至天然氣還是有氮氧化物，因此化石燃料早晚都要除役。

氮氧化物和 VOC 不去除，臭氧會揮出不去，不要以為臭氧看不見就沒事。高汙染高耗產能需要轉型，減少耗電。

健康空氣行動聯盟批評，台灣的臭氧空品標準仍在怠惰，置國人健康於險境。

9 縣市助陣燈會 2 月 8 日后里共榮



▲台灣燈會主展區將於 2 月 8 日「燈」場，主打「好市共榮」，展出具地方文化風采的花燈組合。（photo by 劉東皋／台灣醒報）

【本報台中特派員劉東皋報導】「台灣燈會，好市共榮」。由台中市政府主辦的台灣燈會主展區，將於春節後 2 月 8 日登場。1 月 9 日，台中市政府號召桃園市、新竹縣、雲林縣、台南市與高雄市，及東部宜、花、東與金門縣等觀光旅遊局處長等，跨區到台中市，為后里主展區「好市共榮燈區」的助陣。

最多縣市參與

「這次將創下台灣燈會最多國內城市共同參與的新紀錄」，台中市副市長令狐榮達表示，2020 台灣燈會首度串連台灣東西及離島縣市，聚合了 9 大縣市的創意和能量，在台中市的舞台，展現各縣市文化、觀光與歷史特色，也實現傳統與藝術的交流。

此次參與的燈會縣市不分藍綠，桃園市以以大溪老街著名的巴洛克風格建築為展燈特色，桃園觀旅局長楊勝評說，民眾可近距離的體驗桃園浪漫氛圍與文化意象；新竹縣交通旅遊處長游志祥指出，竹縣花燈主要融合了

客家花布與彩繪神豬展現在地客家文化。

台南市觀旅局長陳信安表示，台南將以經典小鎮後壁、鹽水為主題，透過花燈的光影藝術勾勒經典小鎮的韻味。

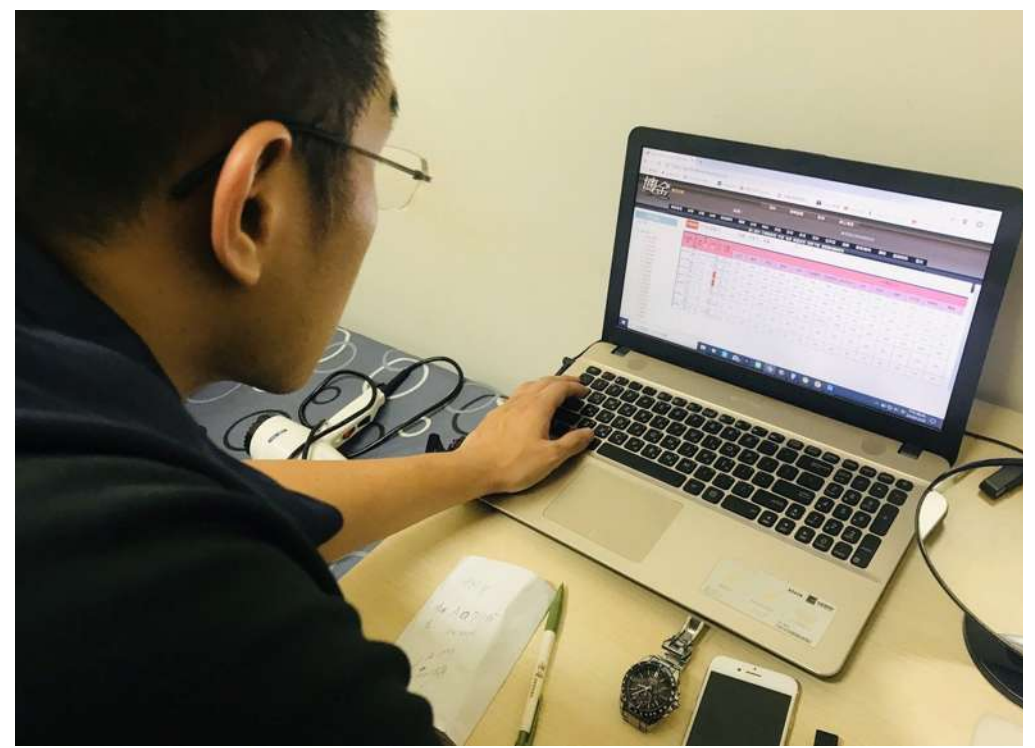
高雄市觀光局副局長葉欣雅說，高雄將以「百年風華打狗城」凸顯改名高雄即將滿百年的歷史痕跡與現代城市交互輝映的意趣。

副展區率先登場

宜蘭的花燈主題為「溫泉生命之樹」，象徵溫泉孕育豐盛的果實；花蓮則邀請在地藝術家創作「太平洋漫波」燈組；台東縣同樣邀請文化工藝創作者，以土地為靈感，以「圓」為意象象徵人與環境如同和諧的「圓」，生生不息且兼容並蓄。曾是戰地的金門，帶來的是自然、人文與戰地的歷史風情。

台灣燈會位於台中市區的文心森林公園副展區，已提前於上月下旬展燈，讓地區民眾可以在平時假日搶先賞燈遊玩。

中檢偵結 4 件選舉賭盤案 賭博罪起訴 4 人



▲台中地檢署 9 日偵結 4 件選舉賭盤案，將 4 名男子依賭博罪嫌起訴，案件以總統候選人得票數為賭博標的為主，下注金額逾新台幣 170 萬元。（中央社）

豆菜類農藥超標 恐危害人體健康

【本報記者祝潤霖台北報導】甜豆、敏豆農藥都超標？消基會 9 日發表農藥超標的豆菜類，在醃豆、豇豆、敏豆、豌豆及甜豆等 39 件樣品中，檢測 374 種農藥殘留結果發現，有 20 件樣品不符合「農藥殘留容許量標準」，不合格率超過 5 成。豆菜類為連續性採收作物，病蟲害多，常發生今日噴藥、明日採收的情形。

市場大賣場均淪陷

消基會於 2019 年 9~10 月間，至雙北、台中、台南及高雄購買醃豆、豇豆、敏豆、豌豆及甜豆，共計 39 件樣品。其中，醃豆 2 件雖檢出農藥殘留，但農藥含量符合標準；豇豆 8 件樣品中有 6 件檢出 1~11 種農藥殘留，其中有 1 件超標準。



敏豆 14 件樣品均檢出多種農藥，且有 5 件超量或不得檢出，檢出農藥殘留種類為 1~9 種，不合格比率為 35.7%。豌豆 8 件均有檢出多種農藥，且有 7 件超量或不得檢出，檢出農藥殘留種類為 2~13 種，不合格比率 87.5%。甜豆 7 件均有檢出多種農藥且超標，檢出農藥殘留種類為 7~14 種，不合格比率為 100%。

「大潤發採樣農藥殘留也超過標準，菜豆類農藥殘留

我們看到也非常吃驚。」清大化學系教授凌永健表示，豆菜類往往採收跟生長同時進行，今天採收完了，可能會再噴灑農藥，再長出作物後再採收，這 2~3 個月的採收期會有農藥殘留疑慮。在大潤發測到的農藥以殺菌類為主，但高達 14 種，主要是怕單一效果不佳，而採取雞尾酒農藥使用法。

「例如單一農藥含量合格，但雞尾酒施藥法加總起來，還是可能超出標準。」凌永健說，更令人擔心的是，這麼多種農藥如果吃進人體，彼此之間有協同的化學效應，過去的法規都沒有考慮到這些。建議政府要重新規劃採樣檢測，要比照戴奧辛，歸納出 17 種主要毒素後，去評估綜合可能對人體產生的毒害影響程度。

今日噴藥明日採收

「測出 50% 的不合格率，

▼ 由於美中貿易戰的僵持，全球預期景氣成長率下修。(photo by Pigsels)



貿易戰續僵持 世銀：經濟僅成長 2.4%

世銀表示，原因與中美貿易戰的僵持還是有關，單靠小型新興經濟體的反彈無法帶起全球經濟成長，整體而言仍是脆弱、緩慢復甦。

【本報記者宋秉謙綜合報導】今年全球經濟成長幅度也只會有 2.4%，勉強比疲軟的去年多增加 10 分之 1。世界銀行在最新的全球經濟前景報告中，再度做出悲觀的預測，今年全球經濟成長幅度也只會有 2.4%，勉強比疲軟的去年多增加 10 分之 1，對比去年年中的預測也是下修。

全球經濟成長有限
世銀解釋說，原因與中美貿易戰的僵持還是有關，單靠小型新興經濟體的反彈（如阿根廷）無法帶起全球經濟

成長，整體而言仍是市場呈現脆弱、緩慢復甦中。最新一期世界銀行發行的《全球經濟前景報告》顯示，雖然全球大多數的經濟體今年都會有緩慢成長，但增長幅度有限，世銀這次的預測是下修了去年 6 月的 2020 年預測，認為只會比去年進步 10 分之 1，大概是 2.4% 的經濟成長。

根據《曼谷日報》報導，世銀解釋，景氣復甦的緩慢是因中美貿易戰的僵持，這兩國合計佔全球

GDP 近 40%，雖然雙方爭論改善，但已經花太長的時間，美國預測經濟成長（預計 1.8%）甚至低於去年的 2.3%，而中國的預期增長率更可能寫 1990 年以來的紀錄，首度不到 6%。

世銀警告政治影響
由於兩大強國的復甦腳步太慢，全球景氣增長幅度自然被拖緩，目前只能靠一些小型新興經濟體反彈，譬如阿根廷等去年受到貿易戰波及、損失慘重但潛力不錯的新興市場，但無論如何，今年全球整體的預期經濟增長

率仍不及長期平均增長水平，世銀認為，遠遠達不到減輕貧困的目標。此外，這份報告的標題是「脆弱、小心以對」（Fragile, Handle With Care），他們之所以用此形容 2020 年的景氣預測，與近期政治風險有關。世銀警告說，最直接影響景氣增長率的還是中美貿易戰間的氛圍，其他事件則包含近期伊朗和美國的緊張氣氛，這些雙邊經濟關係都會因大國參與其中，而波及其他經濟體，最終拖累全球經濟成長。

脫歐仍有懸念 強森與歐盟隔空喊話

【本報記者施凱文綜合報導】「分歧越大，我們的關係就會越來越遠。」歐盟執委會主席近日馮德萊恩警告英國，須放寬脫歐細節的協議期限，以達成所有經貿細項的共識。英國首相強森則表示，2020 完全脫歐是「勢在必行」但願意與歐盟進行友善的合作。雙方隔空喊話後，隨後在倫敦會面進行磋商。

脫歐時間點矛盾
根據《BBC》報導，歐盟執委會主席馮德萊恩與英國首相強森會面提出警告，她指出，雙方要在 2020 年底前達成全面脫歐後的協議是「不可能的任務」。英國首相強森則表示，「2020 年底前完全脫歐是勢在必行。」2 人就脫歐細節進行磋商，1 月底英國將正式脫歐，之後便進入 11 個月的過

渡期。在這段過渡期間，英國依然會遵從歐盟大部份的貿易規定，但不會派員參與任何歐盟相關會議。強森則表明之後願意與歐盟繼續合作，因雙方有共同的價值觀及歷史。馮德萊恩對此則回應：「我們將盡力而為，但談判時間太過於緊湊，恐怕無法完全顧及所有貿易細節。」預計雙方的新貿易協議將朝「零關稅」、「零配額」及「零傾銷」的方向談判。

分歧將產生距離
據《美聯社》報導，馮德萊恩說，假如英國的立場強硬，歐盟將不再提供「高品質貿易服務」她說：「每個選擇都會產生後果，每個決定都來自權衡之後。」「分歧越大，我們的關係就會越來越遠，如果強森不將過渡期延長到 2020 年以



▲ 英國脫歐勢在必行，歐盟呼籲放寬期限，雙方正就完全脫歐後的經貿協議進行磋商。(photo by YouTube)

後，我們的新關係就無法在細節上達成共識。」馮德萊恩喊話。自英國 2016 年 6 月脫歐公投通過以來，脫歐談判延長了數次，英國終於敲定於 1 月 31 日離開歐盟。然而，強森堅定的期限內脫歐立場及歐盟一再重申的

底線，下一輪艱難的談判才正要展開。將探討的協議包括商品、服務、貿易、國安合作、數據共享、捕撈配額及在歐盟工作的英國人身份等。馮德萊恩表明，她不會採取拖延戰術，也會讓英國順利離開歐盟，「但那將是艱辛且充滿情緒的一天。」

屠殺紀念日被阻發言 波蘭總統怒退席

【本報記者施凱文綜合報導】以色列將舉辦大屠殺紀念日，但未邀波蘭上台發言惹議，如美國、俄羅斯等都被安排於當日致詞，但曾被納粹蹂躪及奧斯威辛集中營所在地的波蘭卻不能發言，總統杜達對此表達強烈不滿，並表示將不會出席該紀念活動。

另外，俄羅斯近期頻頻指控波蘭需對二戰負起部份責任，也激起 2 國紛爭。

波蘭不能發言？

根據《歐洲新聞台》報導，波蘭總統杜達表示，他不會參加 1 月下旬在以色列大屠殺紀念館舉行的紀念活動，原因是他沒被邀請於典禮上發言。外交部副部長賈布隆斯基則批評，大屠殺紀念日讓俄羅斯發言，卻沒有邀請波蘭總統，根本是一種「偽善」。

杜達在聲明中表示，美國、英國及俄羅斯等國領袖都將於耶路撒冷舉行的活動中致詞，波蘭沒有道理不能發言，他說：「大屠殺紀念日缺乏波蘭人的聲音根本就不完整。」納粹惡名昭彰的奧斯威辛集中營即位於波蘭，大屠殺期間有約 600 萬猶太人被謀殺，其中包含 250 萬非猶太裔的波蘭人。

普丁頻頻於近期的發言中表示：「波蘭也該對二戰爆發負起一些責任。」波蘭是二戰中第 1 個被納粹攻佔的國家，於 1939 年被入侵，時隔 2 週再被蘇聯



▲ 波蘭總統杜達（獻花者）對於不能在以色列舉辦的屠殺紀念日發言，表達強烈不滿。(photo by Twitter)



侵略。歐洲議會近期通過決議，指出蘇聯及納粹德國都需對二戰負起責任，俄羅斯總統普丁對此表達強烈不滿，他稱該決議「完全沒有道理」。

俄控波蘭軟弱

據《德國之聲》報導，普丁認為，西方各國在當時數次嘗試與希特勒和談，才是二戰爆發的主因。普丁還引用檔案文件，指出時任波蘭駐柏林大使曾讚揚希特勒的滅絕猶太人計劃，他說：「我蔑視當時軟弱的波蘭。」

「太多關於波蘭的不實言論流傳，指控我們在二戰中所扮演的角色疲軟。」杜達表示，波蘭人民已經受夠了，尤其是普丁最近的言論已對波蘭造成嚴重傷害。納粹德國大部分建造的死亡集中營都位於現在的波蘭境內，大量波蘭人也在當時命喪希特勒的戰爭機器下。



土、俄喊停戰 利比亞戰亂有望終結

【本報記者王安棟綜合報導】「利比亞已經承受太多的境外勢力干預！」位於歐非兩洲重要通道、蘊藏大量石油的利比亞近年飽受戰亂，國家分裂成官方政府與反對派國民軍兩大勢力，並各自接收境外各國的援助。近日土耳其與俄羅斯在歐盟國家的施壓下，喊出雙方勢力應該停戰，不過後續結果還有待觀察。

土俄兩國表態停戰

根據《英國廣播公司》報導，土耳其總統艾爾多安與俄羅斯總統普丁日前發表聲明，呼籲利比亞的內戰停戰，且預計從本週日（12 日）開始生效。據了解，雙方的聲明是在歐洲的壓迫下提出，德國外交部長馬斯日前就呼籲，利比亞不能成為下一個敘利亞。

土耳其上週才派遣軍隊到利比亞，援助由聯合國和西方國家支持的官方政府，並指責俄羅斯派出 2500 名傭兵支援反叛的國民軍的軍官哈夫塔，俄羅斯對指控予以否認。

此外，6 日也傳出國民軍佔領鄰近新月灣石油地區的港口城市蘇爾特，雙方勢力一度交火。



▲ 土耳其總統艾爾多安（右）與俄羅斯總統普丁（左）日前宣佈將在利比亞停戰。（網路截圖）



《德國之聲》的報導指出，土耳其駐軍的舉動引起歐盟強烈反彈，在 7 日於布魯塞爾的一場緊急會談後，英國、法國、的德國與義大利發表聯合聲明，呼籲利比亞停止內戰，「武力不是利比亞危機的解決辦法，一再拖延的衝突只會帶給平民更多痛苦。」

利比亞戰略位置重要

利比亞是個戰略位置重要的非洲國家，不僅鄰近非洲最大的石油儲備區，也處於非洲移民通往歐洲的門戶通道。利比亞自 2011 年格達費政權垮台後，陷入長期內戰，目前國內兩大主要勢力為聯合國支持的官方政府，以及由俄羅斯和部分中東國家支持的國民軍。





◀ 川普近年來提出不少具爭議的外交政策，包括退出全球氣候協定、退出伊朗核協議，受到其他國家人民的非議。(Photo by Wikimedia Commons)
▼ 美國和伊朗的軍事衝突尚未爆發時，就已有 64% 的民眾就已對執政 3 年多的川普投下不信任票。(Photo by Lucas Sankey on Unsplash)



川普外交顧人怨 不信任度超過中、俄

民調顯示，川普許多具爭議性的外交政策，包含退出全球氣候協定等，受到其他很多國家人民的非議。

【本報記者林祐任綜合報導】全球有三分之二的人不信任川普，甚至超過不信任習近平和俄羅斯總統普丁！美國獨立智庫皮尤研究中心 8 日公布一份民調，顯示出川普許多具爭議性的外交政策，包含退出全球氣候協定，受到其他國家人民的非議。相反

的，德國總理梅克爾是大國中最受信任的領導人，呈現出西歐支持、東歐反對的現象。

僅右翼分子挺川普

根據《衛報》報導，皮尤研究中心從去年 5 月到 10 月進行民



調，受訪者共 3 萬多人橫跨 33 個國家。雖然當時美國和伊朗的軍事衝突尚未爆發，但有 64% 的民眾就已對執政 3 年多的川普投下不信任票（信任度為 29%）。

川普近年來提出不少具爭議的外交政策，包括退出全球氣候協定、退出伊朗核協議、在美墨

邊境建築圍牆以及對外來移民實施更嚴厲的管制等，都受到其他國家多數人民的反對，而與北韓破冰的川金會受到最多人肯定。在西歐諸國（包含德國、法國、西班牙），超過 75% 的民眾對川普表達不信任，墨西哥更高達 89%。



▲▲▲▲《全國公共廣播電台》指出，法國總統馬克宏信任度略輸（左 1）梅克爾（左二）（不信任度 41%）；習近平（右二）信任度敬陪末座（28%）但不信任度只有 43%；俄羅斯總統普丁（右一），則有 33% 的信任度以及 57% 的不信任度。（網路截圖）

全球野火肆虐 96% 是人為引起

【本報記者林祐任綜合報導】2019 年是全球野火嚴重肆虐的一年，據統計，去年全球共有超過 450 萬起森林大火，每一起的焚燒面積都在一平方公里以上，包括澳洲、西非、亞馬遜雨林甚至北極等地。專家指出，高達 96% 的野火都是人為活動引起的，例如為了耕種的目的，而極端氣候更與野火形成惡性循環。

人為引火佔多數

根據《德國之聲》和《BBC》報導，從去年 9 月延燒至今的澳洲野火，已經襲捲了 800 萬公頃的土地，造成 26 人以及上億隻動物喪生。維多利亞省 9 日宣布



根據 NGO「全球森林觀察」的統計，去年全球共有超過 450 萬起森林大火。（影片截圖）

延長「災難狀態」，當地政府要求民眾盡速離開東部地區，根據天氣預報，氣溫可能在 10 日飆升至攝氏 41 度，並伴隨強風和閃電。

然而這場大火僅是冰山一角，根據 NGO「全球森林觀察」的統計，去年全球共有超過 450 萬起森林大火，每一起的焚燒面積都在一平方公里以上，為 2001 年的兩倍半。

「高達 96% 的野火都是人為引起的！」世界自然基金會指出，至今仍有許多地方會以砍伐或焚燒的方式削減森林面積，有利於農耕、畜牧或工業的發展，例如印尼自 1990 年起為了發展造紙業和產製棕櫚油，摧毀超過 2,700 萬公頃的森林；在西非則盛行火耕，除了清除雜草，也使土地能夠在短時間內恢復肥沃。

「海洋好比地球的空調。」阿爾弗雷德·魏格納研究所的副主任威爾特郡形容，當海洋溫度愈來愈高，就會造成極端溫度、暴雨、乾旱等異常氣候。由於極端氣候加劇，除了澳洲、西非和亞馬遜雨林等地也出現大規模的野火，甚至連北極都難以倖免。

極端氣候惡性循環

綠色和平估計，每年的野火排放 80 億噸的二氧化碳，約略是人類燃燒化石燃料排碳量的一半，進而加速全球暖化，成為氣候變遷與野火的惡性循環。

皮尤研究中心大國領導人信任度調查

	信任度	不信任度	不清楚
梅克爾 (德國)	46%	29%	12%
馬克宏 (法國)	41%	36%	19%
普丁 (俄羅斯)	33%	57%	8%
川普 (美國)	29%	64%	7%
習近平 (中國)	28%	43%	23%

製表：林祐任

然而，在以色列、菲律賓、肯亞、奈及利亞和印度等國，川普受到過半的信任度，而且以右翼分子居多。針對皮尤研究中心的民調，川普只說：「若我變得更受歡迎，那代表我並沒有做我該做的事。」

東歐不信任西歐

《全國公共廣播電台》指出，在所有大國領導人當中，德國總理梅克爾獲得最多民眾的信任



（46%），僅 29% 的民眾不信任，在西歐約有 7 成上下的信任度，而東南歐包含希臘、捷克等國，梅克爾僅獲得 2 成的信任度。而法國總統馬克宏略輸梅克爾（信任度 41%），兩人的分布很類似，顯示出東南歐國家不信任西歐的領導人的現象。

此外，習近平的信任度敬陪末座（28%），但不信任度只有 43%。同為政治強人、掌權 20 年的俄羅斯總統普丁，則有 33% 的信任度以及 57% 的不信任度。

永凍土加速融化 促使暖化惡性循環

【本報記者宋秉謙綜合報導】氣候暖化是種惡性循環的過程！權威雜誌 Nature 上刊登一篇研究，從海冰與永凍土關聯探討氣候暖化，研究發現永凍土的減少與海冰呈現正相關，永凍土融化會釋放大氣中的碳，導致氣候更加暖熱，該文推測循環的連接點是北極海的海冰，暖化加速海冰融化，增加的水分讓秋季降雪增加，這讓春夏期地面變暖，加速永凍土融化，形成惡性循環。

永凍土融化釋放碳

永凍土泛指凍土層處於結冰點以下超過兩年的地層，形成永凍土的條件包含氣溫長年極低，而北半球有 4 分之 1 的面積都是永凍土，根據《英國廣播公司》報導，過往研究就曾指出，永凍土與氣候深有關聯，因其含有大量碳，一旦融化，碳排放以二氧化碳和甲烷形式進到大氣中會加速地球暖化。

而本次牛津大學研究發表在《Nature 雜誌》上，發現氣候暖化不只跟永凍土有關，其實更與北極海的海冰有關，研

究學者亨德森說，過往研究指談到永凍土的融化直接影響暖化，但事實上北極海的海冰若減少，會直接影響永凍土，而永凍土又自然會影響到暖化，呈現惡性循環。

北極海將無海冰？

該研究的理論是指，海冰消失後，會有更多熱量和水分從海洋轉移到大气，而暖空氣進入內陸隨著雨水滴落，會加速永凍土融化，這項理論也與一些老一輩的經驗論相符。習於在下雪環境進行莊稼的農民都知道，一旦秋季降雪量上升，春、夏季的地面更暖，永凍土或被破壞，而海冰消失後的水分可能就是導致秋季降雪的原因，因此這項假說理論似乎很合理，但當然還需要後續實驗佐證。

最後，該研究預計，在幾十年後，北極海將完全失去海冰，會讓永凍土以極快的速度崩潰、消失，亨德森無奈的說：「即便全球實現淨排放為零，大自然的機制依然會讓永凍土融化釋放出碳，幾乎沒有辦法讓大自然吸收回現在大氣中存在的碳量，等於暖化腳步難被停止。」



▲ 氣候暖化與北極海海冰和永凍土都有關。(photo by Wikimedia)



野火分布圖。（網路截圖）

三角談愛

主持人：林意玲（台灣醒報社長） 與談人：溫小平（資深作家）、蘇家宏（恩典法律事務所律師）、樊雪春（台師大心理諮商教授）

文字整理：張庭維

養兒防老不時宜 陪老才是真

錢多錢少都不是大問題，最重要的是，父母跟孩子的心要緊緊繫在一起，這才是「養兒防老」的核心概念。

主持人（以下簡稱「問」）：養兒防老是很傳統的一句話，但是事實上，現在的父母親大概都不會對自己的孩子有所冀望、奢求，只覺得把孩子養大，盡完父母的義務就好，其他不會再多想。在這樣的社會環境下，養兒防老如果不再成為必然，那長輩們該怎麼樣來自我調適？先請小平老師分析。

財產不要急著分配

溫小平：這題目應該改成「養兒防啃老」〈眾笑〉其實整個社會組織及架構都在變動，以前孩子生得多，父母老了之後，有很多孩子共同分擔照顧，但現在一個家庭只生1到2個，孩子的負擔更重了，且景氣沒以前好，小孩都不見得能過得下去。

所以我覺得，夫妻結婚有了孩子，等孩子長大以後，兩夫妻要懂得去規劃，如何跟孩子保持一點距離，然後避免孩子未來還要依附在父母身上。現在40歲左右的夫妻就應該要有這種觀念，50歲開始，想辦法老本一定要抓在手裡，千萬不要想說把財產先分給子女，盼子女撫養自己。

聽過太多的例子，一把把財產分出去後，孩子再也不孝順，到最後每天對長輩像踢皮球一樣，到最後只好去住養老院，但養老院也要錢，一個月至少3萬。因此如果有房子或是存款的夫妻，千萬不要太早就賣掉，或將財產贈與孩子，在這過程中也要防止自己被啃老。

觀念對方法錯

問：這完全顛覆了大家的印象，本來是養兒防老，現在相反了，防孩子像防賊一樣？相信蘇律師一定有碰過這種案例，在幫助一些人立遺產分配時，會不會發現有些子女的心態是不是真的不得不提防？

蘇家宏：我跟大家分享一個案例，這位老先生很有錢，有房子、有股票，幾個兒子跟媳婦都非常孝順，尤其其他的大兒子，每天嘘寒問暖。老先生年紀也大了，80多歲心臟不好，進了醫院住院要開刀，但是怕手術的風險，因此就先把財產做一些處理，把房產跟存款都分給了子女。

錢和孝心混為一談

也有很多案例告訴我們，養兒可以防老的觀念明明就行不通，我的孩子一個月賺3萬塊，我看個病就要6萬塊一個月，根本不敷出，還怎麼去仰賴他們？

聽了這麼多之後，我認為養兒防老最重要精神是，「誰來照顧」而不是錢的問題，養兒防老真正的涵義是，父母不是希望孩子能給你錢，而是希望你老的時候，孩子是真心想要照顧你。不要把錢看得太重，要注重孩子的愛心，或許孩子真的沒有賺很多錢，但他願意幫你把屎、把尿，大家不要把錢跟孝心混在一起。

所以我認為養兒防老的觀念是對的，但是要著重在真心，而不是金錢、物質上的防老，畢竟真正的照顧以及陪伴，遠比金錢來的重要太多了。

問：根據國發會的統計，大概只有22%的孩子，會去照顧他們的父母，也就是有78%的父母親是沒有人照顧的，另一項統計發現，台灣65歲以上老人的勞動參與率超過8%，創下新高紀錄，顯示長期以來「養兒防老」的觀念已漸漸瓦解，且老年生活也要自求多福。請教樊老師，您怎麼看待養兒防老以及養兒防啃老？

別給子女太多壓力

樊雪春：我很同意蘇律師所講的概念，其實我們防老，這個「防老」是希望老的時候有人照顧，以前的思維是把錢先分給孩子，讓孩子來照顧自己，但不妨換個想法，屆孩子來照顧你，其實是有個方法，如果孩子真的賺不多，一個月只能賺3萬塊，那不如把3萬塊給看病的錢，拿來雇子女照顧自己，其實也是可行的方法。

我有個老師60幾歲了，媽媽活到90幾，他退休後花了18年照顧母親，他每月的退休基金



只夠照顧他媽媽，所以60幾歲了，他還要額外的去工作，賺他自己的生計，真的讓人非常的欽佩。

當然這是特殊的例子，但很重要是的，現在父母在心態上要有個調適，兒女能夠每個禮拜來看你，嘮寒問暖，就很足夠了，彼此的經濟關係獨立，不要給予太多的寄望及壓力。

問：大環境不好，薪資普遍不高，因此我們的下一代都說自己是青貧族，為了生活，壓力都非常大，現在的下一代跟我們這一代不太一樣，上一代多少買過房子，做過一些投資，經歷了台灣錢淹腳目的年代，到了晚年基本上還能夠自理，所以也不能說是年輕人是啃老，因為現實的環境就是這樣，請教小平老師，您怎麼看？

經濟自主 兒女來相陪

溫小平：其實以我自己來講，到了某個年紀，自己有一點儲蓄也有房子的時候，那養兒防老就不用太糾結了，不管養兒養女，其實多的只是希望他們的陪伴，我們可以負擔自己基本的開銷，不用寄望子女，這樣也減少很多摩擦。

所以說，如果能到老的時候，兒女都願意陪伴你，我覺得那是非常重要的一件事情，年紀大以後，朋友會慢慢減少，這時候如果兒女很願意常常來看你，打電話跟你嘮寒問暖，我覺得做父母的都要帶著一個感激的心，而不是計較子女不給錢、賺不夠多。

我也聽過有些朋友退休以後，

一下子生活失去了重心，無法調適過來，脾氣就會比較不好，面對兒女的關心都會比較冷淡，或是更嚴重一點就鬧得不歡而散。我覺得到了一個年紀，要讓自己成為一個可愛的老人，面對子女的慰問要高興，他不來看你，也不要生氣打電話去罵，小時候媽媽把屎把尿什麼的翻舊帳，要保持雙方美好的關係。

先給孩子心理準備

我媽媽年紀大以後，我就規畫每年都會帶她出國去旅行，她就會很高興到處跟朋友炫耀，這是我跟我母親的相處之道。所以要去仔細思考，當你在年紀大的時候，最希望你的兒女為你做什麼？即便平常不能頻繁見面。

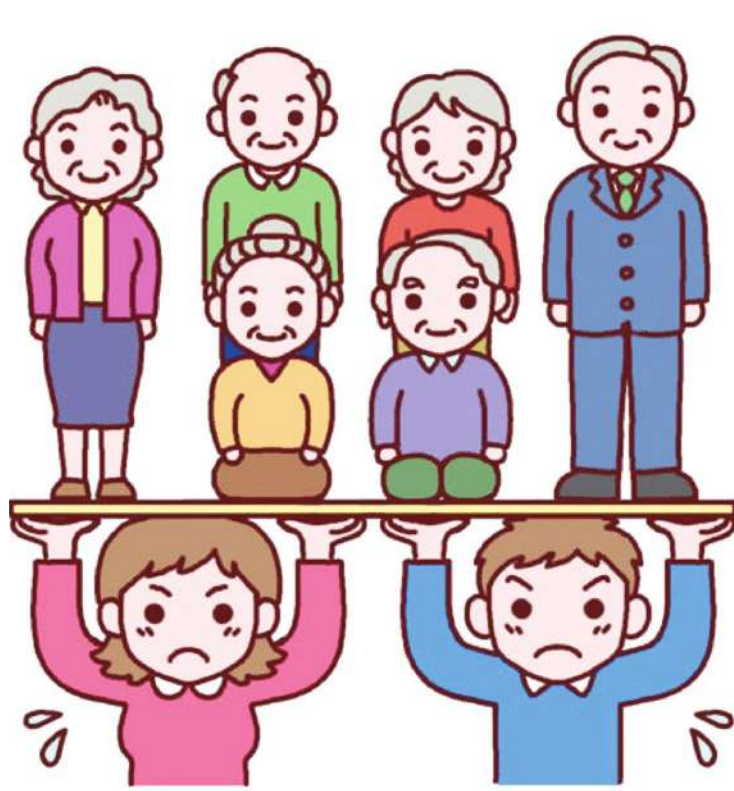
我很早就跟我兒女講，我說我對物質的慾望不高，到時候萬一我真的錢都花光了，你們只要每天讓我吃飯吃就好了，若行有餘力，每年讓我可以出國旅行一次，不管哪哩，只要能出國都好，先告訴子女，所以他們有心理準備，就不會很有壓力。

也要體諒年輕人的收入，他們也有家庭要維持，買房子正在繳貸款。如果做為一個老人基本上要有這樣的觀念，然後你的兒女也願意陪伴你，我覺得倒不一定真要一個月給你多少錢。

問：現在少子化小孩又少，爸媽加上本身自己的家庭也要顧，那加起來的壓力真的很大。蘇律師您怎麼看？

觀念從小教起

蘇家宏：其實，我覺得養兒



防老的話，一定要從小開始做，像我現在每天都會跟我兒子說，「爸爸很愛你，會好好照顧爸爸。」最近冬天很冷，我就說「爸爸手冷冰冰的，好喜歡牽你的手還溫暖爸爸的手。」

最近，他早上都會過來用他的小手來握我得手。

所以常常告訴孩子，我是需要他的，其實他們都會聽得懂，久而久之會有潛移默化的效果，而且就某種程度上，和孩子之間的情感是一直在交流的。我覺得養兒防老的議題，對我來說是很重要的，我也鼓勵每個人都養兒防老，如果你有小孩，請不要放棄那一絲希望。

老人照護工作

現在台灣進入高齡化社會，其實有非常多老人需要照護的工

院。所以除了養兒陪老外，還要「養友防老」，老了跟自己的朋友聚在一起，一起度過晚年，也不一定三餐都要有子女問候。我覺得我老的時候，會希望請傭人來照顧我，我的孩子只要偶爾來看我就好，就像剛才蘇律師提的，如果他是一個很棒的人才，他應該在外面奮鬥，那如果他不是是一個很棒的人才，工作也只有兩、三萬的話，那不如就雇他來照顧自己。

所以這還是要看每個人情況不同。

問：小平老師您接觸過非常多上一代、下一代，您覺得做為長輩該如何自處？

體諒子女的負擔

溫小平：長輩真的不要給太多壓力，尤其不要常放在嘴巴上，以前年長一輩都會期待子女每個月給多少錢，但時代在變，我認為為子女能夠在過年過節包個紅包給我，都已經要很感謝了。

我有個朋友，兒女賺錢以後每個月都會給他錢，可是他都幫他們各自開戶存起來。到後來他年紀大了，他把那些錢全部還給給兒女，兒女都嚇一跳，媽媽爸爸居然都沒有用他們的錢，所以父母站在體諒兒女的立場的時候，雙方的感情才會更好，才能有更好的互動關係。

機會教育把愛傳承

在兒女從小時候開始，正確的教育子女，做他們的榜樣，讓他們看到自己如何對待父母的，孩子從小耳濡目染，長大以後，他就知道該怎麼樣去做，才是正確的態度，只有很少數的小孩會不孝。

就像我現在跟我媽出門的時候，我的孫子也就是我媽媽的曾孫，他都會去牽著太婆，我覺得從小就讓他有這種概念，我們老了需要你們年輕人的來照顧，像這種關係就是種機會教育，也是一種傳承。

問：請蘇律師做結論。

養兒防止自己老化

蘇家宏：對我來說養兒防老的觀念，我是支持的，我結婚10年，第11年才有孩子，從我有了孩子之後，我更注意我自己的健康，我希望能陪他一起遊戲、一起活動，就會注意防止自己老化，「養兒防老」。

我想錢多錢少都不是問題，最重要的是，父母跟孩子的心要緊緊繫在一起，這才是養兒防老最核心的概念，把這份愛永遠傳承下去。

訪談音檔請見《醒報人物現場》：



▲《三角談愛》單元林意玲社長（右二）、蘇家宏律師（左一）、樊雪春教授（右一）與作家溫小平（左二）。（本報資料照片）



▲現在台灣進入高齡化社會，其實有非常多老人需要照護的工作，一個月開價5萬的都有，有很多年輕人說找不到工作，不妨嘗試看看。（網路截圖）

For You, 酒粕保養專家
For Beauty!

Sake Kasu & Hyaluronic Moisture System Mask
Sake Kasu & Vitamin System Mask

熱銷超過20萬片的MIT台灣面膜

台灣清酒釀母精華
將國產清酒釀製清酒所產生的清酒粕，經蛋白質酵素水解而得，含小分子胺基及胺基酸等活性成分，溫和調理膚質，為VINATA成為國產酒粕保養第一品牌之核心成分。

經第三方公正單位功能評估平台，證實具有美白、抗老化功效，溫和不易刺激
成功登錄國際INCI，國際認可化妝品原料

歡迎至「台灣生技VINATA」粉絲團留言索取試用包
(須負擔50元物流處理費，數量有限，送完即止)

試用包索取

台灣生技 VINATA

台灣東奧資格總覽 女排資格本周開打

距離東京奧運越來越近，台灣目前從國際資格賽中拿到的奧運入場卷有 23 席，本周女排可望能再添一張門票。

【本報記者記者宋秉謙綜合報導】中華代表團針對東京奧運資格兵分多路，目前已鎖定 23 張門票，而團體競技的部分，本週打得如火如荼的排球奧運資格賽成焦點，台男排 8 日敗給中國後，確定無緣奧運，但女排仍有一線生機，可望與另外 3 強爭奪亞太區最後一張門票。至於其他團體資格賽，最接近的則是下個月的女足資格賽，接著是 3 月的女籃 3X3 與 4 月的六搶一棒球。

目前 23 張東奧門票

距離東京奧運越來越近（距離 9 日剩 197 天），總計 33 大項運動賽事的資格門票一一發出，先談非團體競技項目，我國到目前從國際資格賽中拿到的奧運入場卷有 23 席，包含射箭 6 席、射擊 5 席、體操 5 席、游泳 2 席、桌球 2 席、田徑 1 席、自由車 1 席，以及最新由陳少曼搶下的馬術 1 席（個人障礙賽）。

其中，射箭、射擊與競技體操的出戰名單還需要透過選拔，選出狀態最佳的選手出戰，剩下項

目都是搶到資格的選手各自出戰。

此外，還有很多項資格賽尚未出爐，包含羽球、網球、舉重、高球、游泳、柔道、跆拳道等項目，例如羽球好手們如女單「小戴」、男單「小天」等人都還在等未來資格積分賽賺分數、搶門票，而我國優勢項目跆拳道想拿票也得等亞太資格賽。

台籃球差世界太多

至於團體項目部份則有籃球、足球、棒壘球、排球，目前確定無緣奧運的項目包含剛輸球的男排、實力差距過大的男足，還有去年遺憾落敗的女壘，而籃球正規 5X5，我國男籃與女籃早早無緣奧運。

不談我國，連亞太前段班的中國與南韓男籃面對 6 月最終資格賽都不被看好，男籃最終資格賽是 24 搶 4，一個賽區只有一張門票，譬如在加拿大賽區的中國隊光分組就不見得有望，他們得面對 NBA 等級的巨星夾擊，由 MVP「字母哥」安泰托昆波率領的希



臘和選秀探花巴雷特率領的加拿大；南韓則在該賽區分組雖舒服一點，但要過同賽區的斯洛維尼亞那關也不被看好。

仍有望東奧的項目

回到還有望一拼資格的團體賽事，首先是女排則靠著 8 日直落三擊敗澳洲，仍有望挺進 4 強，不過艱困的是，女排的奧運席次在去年就發出 6 張（而我國自然沒拿到），現在打的亞太資格賽只剩一張門票。

《奧運賽場新聞網》就報導，就算我國女排殺進 4 強，得與黃金世代的泰國、



◀ 中華代表團兵分多路搶奧運資格。(photo by 中華奧會臉書截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

ITTF 官網露餡 莊智淵重返國家隊



▲ 台灣桌球名將莊智淵去年 9 月宣布退出國家隊，如今出現轉機。國際桌球總會官網上奧運資格賽參賽名單，莊智淵赫然在列。

幼童易遭界外球擊中 大聯盟加強防護



▲ 美國職棒大聯盟的比賽場上，一記界外球擊中 2 歲半的幼童，畫面之震撼使得球員激動落淚。9 日有報導指出，幼童腦部恐有永久性傷害。

阻湖人得分 尼克波蒂斯惡意犯規遭罰



▲ 美國職籃 NBA 紐約尼克昨天出戰洛杉磯湖人時，尼克前鋒波蒂斯因對湖人後衛卡德威爾·波普惡意犯規，9 日挨罰 2 萬 5000 美元。

傷病也會傳染！ 拜仁傷兵陣容超豪華

【本報記者宋秉謙綜合報導】德甲豪門拜仁慕尼黑可謂流年不順，9 日主力攻擊手格納布里也進入傷兵名單，拜仁的傷兵多到能組出一隊先發陣容。拜仁進攻群部分，邊路好手科曼在歐戰受傷、王牌前鋒萊萬多夫斯基也需要手術，進攻壓力都在格納布里身上，但隨著他阿基里斯腱傷勢加劇，讓即將迎來下半季賽程的拜仁，面臨無主力可用的窘境。

格納布里也受傷

根據《拜仁隊報》報導，足壇德甲強權拜仁慕尼黑本季要應付三線賽事（德甲聯賽、歐冠、德國盃），雖然在歐冠賽場打出不錯的成績，但陣中卻流傳著「傷病流感」，從後場到前場球員通通傷過一輪。



伍可組目前。 (photo by FC Bayern Munich Facebook)



在冬歇期之前的幾場球賽，都是靠攻擊手格納布里和一群小將撐著，才能勉強維持在聯賽第 3 名。

但 9 日拜仁又迎來壞消息，整隊趁著德甲聯賽的冬歇期到卡達進行冬訓，卻傳出格納布里的阿基里斯腱傷勢加重，這位德國年輕好手只能進行跑步訓練，考慮到下半季即將開打，他只能提前結束冬訓、飛回慕尼黑養傷，目前隊醫認為他可能無法趕上 19

日的下半季首戰。

對拜仁來說，傷兵陣容超豪華，目前躺在傷兵的選手幾乎能組一支頂級隊。

傷病主力名單豪華

從王牌前鋒萊萬多夫斯基（腹股溝手術恢復中），兩個邊路攻擊手科曼和格納布里，中場球星托利索與格瑞茨卡，以及德國後防大將聚勒、西班牙防守好手哈維·馬丁尼茲，還有法國世冠

軍成員盧卡斯、小將屈桑斯等人，總計傷兵人數高達 10 人，團隊幾乎是用整套替補陣容上場，而替補陣容只能拉上青訓選手撐場。

雪上加霜的是，據《雅虎新聞網》報導，拜仁 19 日對決柏林赫塔的聯賽，也是下半季首戰，還不能派出一肩挑起防守重任的德國國腳基米希，這位年僅 24 歲的天才防守巨星因為累積達 5 張黃牌被禁賽，中場或許又只能靠巴西球星庫提尼奧單人苦撐。

拜仁在下個月還得迎來歐冠淘汰賽，他們得面對英超強權切爾西，能否力抗藍軍的一票年輕才俊，得看球隊傷兵的恢復狀態，因為拜仁冬窗交易方針相當明確：即便傷兵滿營，依然沒打算買人。



溫柔而強大！橫掃全球最佳影片、觀眾票選獎

坎城影展 導演雙週 入選影片 歐洲電影獎 最佳男主角提名 獲選奧斯卡 最佳國際影片 瑞典代表 3 觀眾票選獎 3 最佳影片 5 最佳男主角

然後我們跳了舞

瑞典新銳導演 雷凡阿金 驚世奇作

LEVAN GELBAHIANI, BACH VALISHVILI, LISABETH FRIDELL, LEVAN AKIN, SIMON CARLISSEN, DESO KACHARAVA, FRENCH QUARTER FILM, TAKES FILM, AMA PRODUCTIONS, JULIEN FÉRET, NINA FILM, LUDVIG ANDERSSON, INLAND FILM, LEVAN AKIN, MATTHIAS J. SKOGLUND, SVERIGES TELEVISION, ANNA CRONEMAN, THE SWEDISH FILM INSTITUTE, JUAN PABLO LIOSSART, MADELINE EXMAN, LA REGION ÎLE DE FRANCE, THE CNC, LE CADRE AUX CINÉMAS DU MONDE, CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGÉ ANIMÉE, INSTITUT FRANÇAIS, KONSTHAUSMANN, ENTERPRISE GEORGIA, MATTHIAS SANDSTRÖM, LUDVIG ANDERSSON, MATTHIAS DE GÉO, KETIE DANIELA, LEVAN AKIN, FRENCH QUARTER FILM, JESPER TOTTEN, INILAND SVT, France 3, Institut Français, WITH SUPPORT FROM THE SWEDISH FILM INSTITUTE



長效針劑抵服藥 失調患者要尊嚴

蘇東平表示，過去思覺失調症藥物伴隨難忍受的副作用，長效針劑則能有效降低住院的病人數，且副作用少。

【本報記者施凱文台北報導】「每天吃藥像在提醒思覺失調患者是個病人。」台大國際會議中心9日舉辦「思覺失調從長計議」研討會，彰基鹿東分院院長邱南英表示，病友每天服藥像是提醒自己是病人，心理層面會變差，「長效針劑」只要3個月打1次且副作用少，也能讓病友回歸常態生活。

患者現身說法

「會有聲音告訴你該沿著指標走，走一走就誤闖軍事禁地了。」思覺失調患者李先生於台上表示，當時症狀來得又猛又兇，曾一度無法分別幻覺與現實。他說：「一開始想說要打針好像很嚴重，但其實這對我們更好。」彰化基督教醫院基鹿東分院院長蘇南英也呼籲，鼓勵患者勇敢站出來接受治療。

思覺失調是慢性病

邱南英提醒，精神疾病不是大



▲彰基鹿東分院院長邱南英表示，思覺失調是一種慢性病，長效針劑的藥物治療能提升病患的尊嚴，不用因為定期服藥被歧視。(photo by 施凱文/台灣醒報)

家想像中的那種神經病，比較像是慢性病。「思覺失調主要是在思想跟感官上會有病變，生病後大腦灰質會萎縮。」

他指出，太晚發現或服用藥物都會傷害大腦灰質，有如癲癇發作時的電波釋放一樣，長久下來都會傷害腦袋結構，建議可多與

人交談或找醫師早點接受治療以免症狀變嚴重。

全球每百人就有1人罹患「思覺失調症」，全台約有1/3的患者，但大多數未遵從醫囑規律按時服藥。

「治療的最大困難是用藥，精神用藥會造成身體無形的負擔。

每天吃藥很像在提醒我們是病患，但一劑針打完後就可以讓生活功能恢復正常。」邱南英表示。

免服藥提尊嚴

「長效針劑在台灣不常見，是因為社會還有許多迷思。」振興醫院精神科醫師蘇東平表示，民眾應以開放的思想面對患者，且病友治療滿1年就有近6成的人恢復良好，他們的生活水準提升，社會功能也會跟著恢復。

而長效針劑則是越早施打越好，能有效降低住院的病人數，治療黃金期是病徵出現的前5年左右。

蘇東平表示，過去思覺失調症藥物可能伴隨令人難忍受的副作用，像是面部扭曲、講話語意不清等，近年出現的新藥已大幅減少副作用，試驗期間病友精神狀況惡化的更不到5%。

他補充說，「此藥物目前有健保給付，提醒民眾要有『病識感』，儘早治療。」

圖文選粹

圖文 / 中央社

年節打掃 環保署提醒清潔劑勿混用

▲環保署毒物及化學物質局官員表示，不同的化學物質在相容性上也不同，若是兩種不相容的物質混合，很容易就產生如有毒氣體。

台南今年首例境外移入登革熱 感染者曾往印尼

▲台南市政府衛生局9日宣布，確診台南市今年首例境外移入登革熱病例，感染者住在下營區，衛生局已展開病媒蚊孳生源清除。

男童從武漢回台 發燒咳嗽被通報檢驗

▲疾管署9日宣布最新中國武漢旅遊史檢疫通報，晚間一名學齡前男童從武漢回台，登機檢疫時發現有發燒、咳嗽症狀，立即後送醫院隔離治療。

白爆患「萊姆病」 小賈：我沒有染毒！

【本報記者祝潤霖綜合報導】小賈斯汀患「萊姆病」，這是什麼病？賈斯汀·比伯（俗稱小賈斯汀）近日透露被診斷出患有萊姆病，這是由壁蝨叮咬攜帶的細菌感染引起的疾病。每年大約有30萬美國人被診斷出患有萊姆病，感染未經治療會影響到關節、心臟和神經系統，導致關節疼痛和腫脹，但並不會有人際間傳染。

小賈斯汀患萊姆病

根據《CNN》報導，25歲的小賈斯汀在8日的IG發文分享了此一消息。他說：「雖然很多人說我氣色看起來像吸了冰毒，但他們不明白我最近其實被診斷出患有萊姆病，不僅如此，而且還有慢性傳染性單核白血球增多症（mono），影響到我的皮膚、大

腦功能、活力跟整個健康。」

根據《BBC》報導，小賈斯汀說，這幾年過得很艱難的，在他被拍到皮膚上有斑點時，他明白社群媒體都猜測他染毒。「您可以了解我一直在奮鬥和克服的一切！」小賈告訴他的1.24億Instagram粉絲，「我會回來的，且會比過去任何時候都更好。」

什麼是萊姆病？

萊姆病是由某些壁蝨所攜帶的細菌引起的，在英國，大約13%的人曾被壁蝨感染，此病並不能在人人之間傳遞。症狀包括牛眼皮疹、疲勞和發燒，通常在被咬後3週左右發病。大多數人服用3週抗生素療程都可以完全康復，但少數人的症狀會持續數年。

根據《疾管署》萊

姆病防治工作手冊，萊姆病是由伯氏疏螺旋體感染的蜱（俗稱壁蝨）叮咬而傳播的人畜共通傳染病，多發生於哺乳類動物，包括人、犬、貓、牛及馬等。

臨床症狀包括在皮膚組織、循環系統、神經系統及肌肉骨骼系



統出現的異常症狀。

感染初期症狀類似感冒，會有頭痛、發燒、全身疲勞、寒顫、噁心、嘔吐、頭部僵硬、肌肉疼痛及淋巴腺腫脹等症狀。

在被蜱叮咬後3~30日（平均約7日）出現游走性紅斑，其特徵為紅斑性環狀丘疹且中央泛白、局部灼熱，無痛感，紅斑會逐漸擴散成牛眼狀，約70~80%病患會出現此病徵，感染後不具終生免疫力，但並不會有人際間傳染。

▲賈斯汀·比伯自爆患有萊姆病，這是由壁蝨叮咬感染引起的疾病，未經治療會影響到關節、心臟和神經系統。(photo by Wikimedia Commons)

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）



揭開「夢幻中國」的面紗

中國在政策上，提供諸般便利，但整體環境仍對外籍人士不友善，也缺乏法治精神，中國或許不是大家所想像的那般夢幻。

► 錢花在中國。這對於家人仍居住在境外的外籍人士來說，非常不友善。(photo by 網路截圖)



路克

(大學教授)

我是台灣人，目前以外籍身分在中國工作。

最近幾次回台灣發現，到現在還是有很多台灣人會羨慕在中國發展的機會。許多計程車司機得知我在中國工作，都說他們也勸兒女離開台灣，去中國打拼。

中國看起來很有活力，商機蓬勃，年輕人充滿幹勁。我不是經濟學家，我也不去重複大多數經濟學家對中國經濟的觀點。我就談談個人經歷吧！

多數商家「割韭菜」

我家人在 2017 年跟朋友創業，在上海法治建設最先進的行政區之一租了一間工作坊，位於信譽優良的創意園區。園區經理特別照顧我們，不只是因為我們用心裝修，美化園區，給他留下良好的第一印象。

他告訴我們，他在這園區那麼久，我們是極少數老實從事實業的商家。中國民間大多數人都是勤勤懇懇的百姓，譬如巷子裡的

雜貨店、小區裡的清潔工，但是在這種高檔園區，絕大多數商家都是來「割韭菜」的。

經理告訴我們，園區內大多數商家，都是經營幾個月，就違約退租，譬如某培訓機構，招了大批會員，收了大筆會員費，三個月後就關門了。

開店先「打好關係」

經理還說，我們隔壁的餐廳，本來是一個德國人開的 salad bar。那德國人很認真，為了保證食材新鮮，蔬菜都是每天直接從農場用小包裝送到的。結果，他因為沒有先跟相關政府部門「打好關係」，該部門就來找麻煩，說廚房太小，違反規定，必須開罰或勒令停業。他被罰了一大筆錢，心灰意冷，把店家收了。

現在進駐的餐廳，廚房一樣小，卻因事先疏通關係而能正常營業，顯見當初政府部門根本不是依法辦事。

中國政府破壞契約

一年多前，我們接到地方政府通知，說我們的樓梯違建，必須

拆除。這是園區業主的責任，經濟損失由園區承擔，對我們造成麻煩，也就算了。想不到，政府此舉另有目的。

半個月前，我們收到園區通知，說地方政府看上我們工作坊的閣樓，要徵收作黨建辦公室，限我們一週內搬離。

這無非是迫使園區違約，園區也很無奈。民間契約本來應該是由政府監督保護的，想不到在堂堂大上海，地方政府都能這樣主動令民間法人破壞契約。而由於我們不是業主，我們的損失不會從政府得到任何賠償。

中國目前仍缺乏健全的法治來保護老百姓，我們辛苦經營的空間，為了讓給地方政府作黨建辦公室，被迫接到通知後一週內撤離。現在我們二樓已經清空，準備搬到園區另一個空間，目前才剛開始裝修。

不尊重契約精神

說到契約精神，這至少在體制內的單位裡是可以信賴的吧？我自己在中國，是在體制內的科研單位任職，入職的時候，合約上

寫著，只要符合相關條件，就可以申請人材專項房。

當初這專項房吸引了很多外籍人才，單位人員在招攬我的時候，也多次拿人才專項房當亮點，試圖吸引我去申請。入職後，單位人才辦、人事處的人員也都特別提醒我，留意建築封頂後的分房通知。

當時我問單位行政人員，所謂「符合相關條件」，究竟是什麼條件。對方告知，這必須到分房的階段才會公佈。我當時就非常納悶，怎麼有這樣制定契約的？簽約就表示我同意合約上的條件，但這條件居然是待發佈的。

果不其然，分房的時候，我不在人才專項房的申購名單上。我打電話去相關部門詢問，原來之後發佈的條件要求，必須是中國公民才能申請專項房；外籍人員只能購買商品房。

專項房位於精華地區，類似台北信義區的概念，而商品房位於開發中的郊區，類似新竹；商品房價格比人才房高了幾倍，與市價幾乎無異，沒有什麼優惠，還附加一堆限制。

最後，考慮到中國房市以及整體經濟的泡沫危機，我們決定放棄單位提供的商品房。

無法申請國內信用卡

作為外籍人士在中國的經歷，我在中國入職的時候，外籍人士申請信用卡，非常困難。銀行還是很願意協助我，但是遞出幾次申請，多方修改，仍舊無果。而現在，外籍人士已經完全無法申請中國國內的信用卡。而中國對外國換匯、轉帳的諸多限制，大家應該都有耳聞。

這意味什麼？這意味，外籍人士、境外人士在中國賺的錢，只有小部分能換成本國的貨幣，而他們又沒有中國的信用卡來支付

境外的開銷。

像我，境外收入微乎其微，賺的都是人民幣。問題是，我沒有中國信用卡，只有台灣信用卡。這樣，我在國外網路書店買書的開銷、出國參加會議的開銷，都是用台幣信用卡支付的，而我唯一還款的途徑，就是每次回台灣，隨身攜帶不超過兩萬人民幣的現金，回台灣換成台幣使用。

取於中國用於中國

這樣一來，信用卡很容易入不敷出，以致我到後來都盡量用支付寶，少用信用卡。問題是，外籍人士的支付寶、微信帳號，都不支持境外支付，所以每次我出國或回台灣，都只能使用台幣信用卡或現金。

這意思是，中國政府的政策就是逼在中國工作的外籍人士把在中國賺到的錢花在中國。這對於家人仍居住在境外的外籍人士來

說，非常不友善。我一人在中國工作所以還好，但家人都在台灣的親戚，賺的錢很難匯回台灣，為了養家，得費盡心思託人幫忙，小筆小筆攜帶。

中國沒有想像美好

這幾年，我們身邊好多外國人都回流了。中國就算在出入境政策上，提供諸般便利，整體環境仍然對外籍人士不友善。

這樣的經濟政策令我我不禁納悶，既然鼓吹「多邊主義」，不就應該開通境內外資金自由流通的管道嗎？這種政策，不正是保護主義嗎？

從身邊朋友的故事，還有新聞沸沸揚揚的杭州 P2P 信貸事件、上訪者遭受的壓迫，到國內經濟學家都在講，國家打房政策難以應付的房市泡沫，我們必須好好想想，中國或許不是大家所想像的那般夢幻。

▼ 民間契約本來應該是由政府監督保護的，想不到在堂堂大上海，地方政府都能這樣主動令民間法人破壞契約。(photo by pixabay)



貴上極則反賤 股市投資人要冷靜

白丁

(退休教師)

中東戰火烏雲密布，這隻今年開春以來，股市最大的黑天鵝，絕對威脅市場的安全，不容小覷，政府不僅要審慎面對，而且不宜過度護盤，甚或發表任何鼓勵投資人進場的言論，扭曲市場機制。

居高應思危

股市在去(2019)年突破 12000 點，並創下 29 年新高，其實指數已高，雖然都是高科技股如台積電、鴻海、聯發科等類股，所帶動的指數，許多傳產、金融、營建等類股，價格並沒有什麼變化。

整體而言，台股已進入高風險區，應該是投資人共同的認知，

而且壽險法人釋股不斷，更可以看出其居高思危，並不認為未來還有更大的上漲空間。

司馬遷在史記貨殖列傳中，說的很好，他說，「貴上極反賤，賤下極反貴，貴出如糞土，賤取如珠玉」，這段話用在股市，真是至理名言。

全球股市 2019 年初才 70 兆美元，但是到年底已激增至 86 兆美元，增加 17 兆美元，其中台股幅有 87 億美元，不容小覷。

無預警巨變

但是邁入 2020 年初，元月三日凌晨 1 點 45 分，伊朗革命衛隊「聖城軍」指揮官蘇雷曼尼剛下飛機，離開巴格達機場，立即被美軍無人機射出的數枚精準導彈直接命中，蘇雷曼尼將軍當場斃命。

聖城軍是伊朗革命衛隊中最精銳的部隊，蘇雷曼尼是伊朗最有實力的將軍，也是伊朗建構中東，最有影響力的關鍵人物。

他不僅是軍事家，也是外交家，在中東地區影響力之大，連美國國務卿蓬佩奧也將之視為伊斯蘭國 (ISIS) 頭目一樣的危險人物。

川普更說，好幾年前，美國就想殺他，只是遲遲沒有動手而已。

然而，殺了蘇雷曼尼以後，問題就解決了嗎？怎麼可能，現在全世界都在擔心更大的地緣政治風暴還在後頭。

護盤要量力而為

美國陸、海、空三軍正快速往中東集結，後續還會有什麼更大的衝突發生，無人能料，不過

伊朗也明言，只要美國再發動攻擊，那他們將直接用飛彈轟炸杜拜、以色列等美國盟邦，屆時軍事衝突會演變成何種情境，無人能料。

正由於戰爭的不可預測性，台灣方面政府護盤要量力而為，同時官方不宜再以基本面良好、經濟成長率佳等空泛口號，誘使投資人陷入不可知的風險，那是極不負責任的做法。

以民為本

總統大選即將到來，不論誰當選，都必須以民為本，任何為了一黨之私，一己之利的言行都不應發生，股市現正面臨「貴上極反賤」高風險的時刻，投資人要保持冷靜，睜大眼睛，千萬不要聽官僚不負責任的言論，跟自己的鈔票過意不去。



◀ 戰爭有不可預測性，台灣方面政府護盤要量力而為，同時官方不宜再以基本面良好、經濟成長率佳等口號，誘使投資人陷入不可知的風險。(photo by pixabay)

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。

到老都健康 60 歲要這樣吃

從許多抗老研究中，發現能夠讓我們不會隨著年紀而老化、依然保有健康身體的重要關鍵，就是飲食。

■滿尾正

我想有些人可能會認為「膽固醇太高就容易生病」。如果在健康檢查時被指出膽固醇數值有問題，應該有人就會開始思考「如何重新檢視飲食，設法控制膽固醇」，或是收到醫院開立的降膽固醇處方。

膽固醇不要太低

但大家知道嗎？關於膽固醇的數值，你認為是「常識」的資訊是錯誤的。首先，膽固醇是維

的。換言之，因為生活習慣混亂造成 LDL 增加這件事，應該解釋成「因為全身組織都受傷了，為了加以修復，需要膽固醇」。

飲食膽固醇不會升

現在，讓我們來談談飲食對膽固醇的影響。美國的飲食建議方針，已經廢除攝取膽固醇的標準值。因為專家委員會認為「即使膽固醇攝取過多，也不會對健康造成影響」。

目前這一點尚未廣泛為人所知。血液中的膽固醇約有八成是

大腦血流就會減緩，成為罹患腦梗塞的原因，此外也可能造成視力下降。

健康檢查時，若被告知血壓偏高，大家可能都會有些在意。但請各位不要只注意血壓，應該將重點放在可以健康長壽的「整體狀態」來思考。

在電視等媒體中經常可以看到，「吃了○○，就會XX」的說法，彷彿光吃某一種食物，就可以解決健康問題。但是，我想大家應該已經發現，並沒有「只要吃這個就好」的萬能食物，飲食營養均衡才能健康長壽。

吃「日式飲食」養生

那麼，什麼樣的飲食才能說是營養均衡的呢？簡而言之，就是傳統的「日式飲食」。很多人的餐桌上都會出現歐美國食物，但過了六十歲之後，盡量以米飯為主食，且最好是以「三菜一湯」為基本。

一湯，指的是味噌湯。三菜，則是指以魚、肉、蛋、豆腐等含

大量分泌胰島素。胰島素又稱為「促老化荷爾蒙」，如果持續過度分泌，就會導致肥胖與血管老化。

剛煮好的白飯雖然非常美味，但請大家想想之前提到的「用餐順序」，務必請在吃過蔬菜之後，再吃白米飯。而且，請務必遵守接下來要傳授給大家的「可長壽的」適當分量。

攝取足夠蛋白質

主菜的魚或肉，一餐以 80 公克至 100 公克為適量。如果說從主食攝取的醣是身體活動能量的來源，打造身體的原料就是蛋白質。蛋白質是血液和肌肉等的主要成分，同時也是掌管體內代謝的酵素和荷爾蒙等物質所需的原料。

人體內的蛋白質經常替換。



▲ 從許多抗老研究中，發現能夠讓我們不會隨著年紀而老化、依然保有健康身體的重要關鍵，就是飲食。（photo by 網路截圖）

期更積極攝取蛋白質。一天需要的蛋白質量，大約一公斤的體重需要一公克至 1.5 公克。換句話說，體重 60 公斤的人，每天就需要攝取 60 — 90 公克的蛋白質，若換算成食物的重量，也就是說，每一餐需要吃八十至一百公克的肉或魚。

飲食分量紀錄

之前，我一直強調要適量、適量、適量。習慣烹飪的人可能沒有問題，但若不會烹飪，應該也有很多人「即使告訴他要吃多少公克，也完全沒有概念」。因此，我建議大家務必試著實際測量看看平常所吃食物的重量。

幾年前，非常流行把自己吃下去的食物全部記錄下來的「記錄式減肥法」。這種方法是將自己進食的食物分量變成看得見的圖表，改變你的認知和意識，以提高減肥的效果。我也認為將分量變得用看就知道，是一種很有效的方法。

請試著讓「長壽飲食的分量」變得用看就知道。只要知道適量看起來應該是多少分量，就會發現「啊，再吃下去就太多了」或

「完全不夠喔」。當然，不用每餐都測量，只要量一次就夠了。（張庭維／輯）

《60 歲之後的健康飲食和你想的不一樣！》簡介

60 歲，是第二次人體急遽發生變化時期，身體分泌的荷爾蒙量急遽減少。

代謝能力快速下降，心臟、大腦、骨骼發生問題的風險上升，面對這樣的變化，需要的是和中壯年時期不同的飲食方式。

台灣人的平均壽命是 80 歲，但健康壽命只有 71 歲，也就是說，年長者的壽命約有 9 年可能需要被照護。如何能夠到老都健康，享受快樂且高品質的人生？

第一步，就要從正確攝取營養開始。



出版社 / 如果

許多人深信不疑的「吃了蛋、蝦子、鮭魚卵後，膽固醇值就會上升，所以不能吃」，這是錯誤的資訊。

持健康的重要營養素。膽固醇可以製造細胞膜，是荷爾蒙和維生素 D 的原料。此外，也是製造腦神經細胞不可或缺的成分。

如果膽固醇低太多，從維持健康的角度來說是非常危險的。關心膽固醇數值的人應該聽過「LDL」或「HDL」這些字眼吧。一般來說，LDL 指的是壞膽固醇，HDL 指的是好膽固醇。過去的理論認為，一旦 LDL 變高，就容易罹患心臟疾病，但事實上，根據最新研究，導致心血管疾病的真正原因是組織發炎。

身體修復需膽固醇

LDL 之所以會增加，是為了運送要救助受傷組織的膽固醇。LDL 是將膽固醇從肝臟運送到組織的卡車，HDL 則是將膽固醇從組織送回肝臟的卡車。換句話說，不管是被稱為壞膽固醇的 LDL 或是被稱為好膽固醇的 HDL，都會努力保護我們的身體、預防組織發炎。

所以，就理論上來說，當全身細胞都需要膽固醇的時候，LDL 就會增加；不需要的時候，HDL 就會增加，這樣的想法才是合理

肝臟製造的，從食物中攝取的僅占全體的兩成。許多人深信不疑的「吃了蛋、蝦子、鮭魚卵後，膽固醇值就會上升，所以不能吃」這件事，事實上是錯誤的資訊。並沒有證據顯示食物會增加膽固醇。

血壓「稍微偏高」

步入中高年之後，大部分人都會開始在意自己的血壓。醫院會對這些血壓偏高的人，開立降血壓藥物。但是，血壓對維持人體大腦健康來說是非常重要的，事實上，「稍微偏高」的血壓才能讓人保持年輕。

如果因為服用藥物而讓血壓過度下降，大腦的血流也會跟著減緩。近年來罹患腦梗塞的比率持續增加，而腦出血和神經萎縮等的併發症卻有不斷減少的傾向，其中一個原因就是降血壓藥物來抑制血壓。

特別是糖尿病患者，收縮壓不能低於 140。這是因為糖尿病患者的心脈會逐漸硬化，為了將足夠的血液送到大腦，需要稍微偏高的血壓。如果透過藥物降低身體基於這個需求而變高的血壓，

血壓對維持人體大腦健康來說，是非常重要的，事實上，「稍微偏高」的血壓才能讓人保持年輕。

蛋白質的食材做的主菜，加上兩道以蔬菜、菇類、海藻、豆類、小魚乾等食材料理的配菜。這種傳統日式飲食可以均衡攝取碳水化合物、脂肪、蛋白質、維生素、礦物質、膳食纖維這六大營養素。

除了以日式飲食為基本，還要注意什麼？雖然每個人的活動量和體格都不一樣，但是要謹記主食、主菜和配菜都要適量攝取。

先吃菜再吃飯

主食的米飯，一餐以一碗（約 150 公克）為標準。不過，正如前面所說，白米會讓血糖急速上升。血糖急速上升後，胰臟就會

蛋白質損壞後、製造新蛋白質所需的天數，大致由身體的各個組織來決定。皮膚大約是二十天，運送氧氣的紅血球則以一百二十天為週期來進行替換。

如果製造新蛋白質的速度太慢，損壞又不斷進行，蛋白質的數量就會大量減少。如果出現肌膚失去彈性、指甲容易斷裂、頭髮變得毛躁等症狀，就有可能是蛋白質不足。當然，除了眼睛看得到的部分，內臟和骨骼也會不斷更替為新的細胞。

想減緩全身性的老化，就必須每天攝取蛋白質。特別是高齡者，因為製造新蛋白質的功能會不斷衰退，所以必須遠比年輕時

▼ 由於日本發動了太平洋戰爭，英、美、法等國都成了日本的交戰國。（網路截圖）



長篇連載之六十七

《寶枝》第十四章 — 十里洋場

■張祖詒

輪船定時啟航，寶枝獨坐艙房，想到三年前帶著一歲不到的嬰兒，由章志剛陪同乘坐海輪從上海到溫州，進入內地，往事歷歷在目，只是不堪回首。如今一人坐著江輪，又回上海，不禁百感交集，點點滴滴，俱是淒淒切切，只能搖頭嘆息。罷啦！罷啦！不能也不忍再去多想，免給愁腸再添千千結。

招商局航輪，次日傍晚按預定時間到達上海，同樣停靠在十六鋪碼頭。寶枝下得船來，舉目四望景物依舊，碼頭周圍，仍是喧譁闐闐，工人們扛著笨重的貨箱，裝的卸的，哼唷哼唷，忙個不停。劉寶枝無心觀看，就在十六鋪附近掛著「悅來」招牌的

客棧，租了一個房間，暫作歇腳處所。

巧遇、巧合、巧事，世間萬象，都是無巧不成書。劉寶枝回到上海，之後接連發生一些巧遇和傳奇。

由於日本發動了太平洋戰爭，英、美、法等國都成了日本的交戰國，於是汪偽政府在日本卵翼之下，接管了上海的公共租界和法租界。上海市依舊是十里洋場，有錢人照樣醉生夢死，過著燈紅酒綠、紙醉金迷的靡爛生活。而平民們也依舊在貧困中掙扎過著苦日子，沒有指望，沒有未來。

劉寶枝幾天來到處走走，到處看看，覺得眼前的上海，和她所演《日出》劇本中描寫「損不足以奉有餘」的社會型態沒有什麼

不同，是淪陷區人民的苦海，更是中國人的時代悲劇。她思潮起伏，要重返內地？她無能為力。要隨波逐流？她實是心有未甘！

如同過去幾年中，她的人生命運，屢次在偶然間起了改變。有一天，她在南京路的永安百貨公司閒逛，看看玻璃櫥櫃裡的商品，突然對面迎見一位男士，向她注目，立刻兩人同時說道：

「你是劉寶枝？」
「你是羅福成教官？」
這樣意外的不期而遇，兩人都覺得十分驚訝，又同樣發出問話：「你怎會來到上海？」

事情當然說來話長，羅福成隨即邀請劉寶枝走進同層樓的咖啡廳就座，以便長談。

原來羅福成是廣東人，香港出生，高中畢業後，考進上海藝術

學院，興趣是音樂、劇藝和繪畫，藝院畢業，在中學教書，抗戰軍興，進入內地。他父親是永安公司的常務董事，在上海算是個商界聞人。

去年他在上饒，接到父親病重消息，那時文康團剛剛演完《日出》，因之他向團方請了長假，回滬探望父病，幸而現在父親病癒，今天來到公司辦點小事，乃有此巧遇。

劉寶枝則把林圓誣告她思想左傾，身陷囹圄，以及後來浙東戰局危急，倉惶逃出的經過，詳細敘述那些羅福成離開上饒後發生的事，羅聞後頗表憤慨，也就問起崔子希目前情況，引起寶枝感傷，只能黯然答道：

「完全失去聯繫，不知他人在何處。」（待續）

「梅」飛色舞真浪漫 全台各地雪花片片

1月正是梅花盛開的季節，最近連續幾天在氣溫驟降之下，各地紛紛換上雪白新妝，造就了冬季詩情畫意的美景。

■余柏青／輯

【台北訊】每年1月正是梅花盛開的季節，最近連續幾天在氣溫驟降之下，各地紛紛換上雪白新妝，儼然造就了冬季詩情畫意的美景，茲將著名的「梅」景簡介如後。

台中：武陵農場

臘梅花香過後，現在正是白梅、紅梅輪番登場的時刻，成為冬日上山遊客賞花焦點。梅花季時間長，賞梅人潮不會特別集中，可以輕鬆欣賞清麗的梅花姿態。

台中：梅林親水岸

冷風颼颼，梅花含苞待放即將盛開，這一波花開無意外會持續到過年，住宿客房外就是梅花美景，露營雨棚區是最佳賞花點。地址：台中市新社區南華街。

南投：柳家梅園

南投牛稠坑「柳家梅園」，位在信義鄉陽和巷87號，梅樹栽培沿自日治時代開始，每到冬季寒梅飄雪，景色優美。現在除了梅花綻放之外，還有白雪木盛開，觀賞期可至一月下旬左右。

南投：烏松崙石家梅園

位於信義鄉自強村，是一處賞梅秘境，滿山遍野梅花盛開之際壯麗無比，漫步於幽香梅林裡，尤其山區清晨還能欣賞到雲海，有如置身仙境一般。

南投：風櫃斗

信義鄉是台灣最大的青梅產區，其中又以風櫃斗地區的梅園頗負盛名，能欣賞到依著海拔高低陸續盛開的滿山花海，風櫃斗梅樹的特色是表皮粗黑，枝幹盤繞，姿態蒼勁挺拔，其中自強國小附近的老梅王最著名。

台南：梅嶺

梅嶺風景區海拔約在500~1100公尺之間，一年四季都有不同的風貌，冬季時，梅花盛開時整個白色覆蓋山頭，如果運氣好還可看見遠方的雲瀑相伴，加上谷間翠綠如鏡面的曾文水庫，景緻有如人間仙境。

高雄：寶來溫泉公園

冬天是六龜最詩情畫意的季節，一起來寶來一竹林休閒農業區，賞梅、泡湯、品山茶，目前梅花已從寶來竹林休閒農業區一瞭望台，往下開到百年梅樹了。

苗栗：鬚鬚梅園文物館

園內栽植梅花的面積約有0.6



▲▼▼▼ 梅花季時間較長，賞梅人潮不會特別集中，民眾可以輕鬆欣賞清麗的梅花姿態。（網路截圖）

公頃，種類超過20種，其中不乏百年紅梅、金線垂梅等珍品，還有許多梅花精品盆栽，開滿枝桠的梅花非常美麗。賞梅之餘，還可品嚐用含苞梅花泡成的梅花茶。地址：苗栗縣南庄鄉東村3鄰東江29之3號。

嘉義：梅山公園

嘉義人最佳的賞梅景點，梅山公園依山勢闢建，景色宜人，全年花開滿山園，景緻繽紛迷人，尤其在梅花盛開時節，登上梅亭、賞梅花、飲梅花，三千株梅樹滿山遍野的白色花海，頗具詩情畫意。地址：嘉義縣梅山鄉梅仔山9-1號。

桃園：角板山梅花季

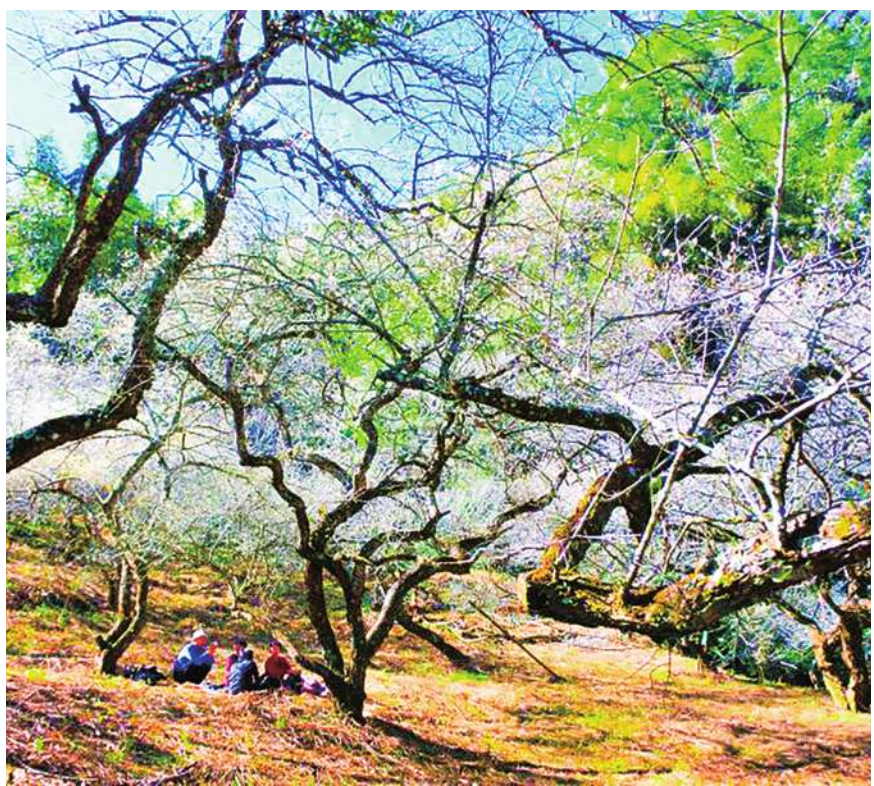
角板山行館的梅花陸續綻放，枝頭點綴白色花瓣，散發陣陣清香，角板山行館梅園仿若降雪，進入最佳賞梅時機，並於109年1/12、1/18、1/19舉辦「2020角板山行館園區梅花季」活動。

台北：士林官邸

官邸內玫瑰園中的梅花開始綻放了，官邸內的梅花多以白色為主，「動蕊凝香色艷新」正是形容她的特質，朵朵寒梅開在枝頭，清新脫俗。

台北：逸仙公園

又名國父史蹟紀念館，園內主要建物為約50坪的「梅屋敷」。因庭園栽種「梅樹」而得名的梅屋敷興建於1900年，本為日人大和宗吉所經營的料亭。



賞梅看板

苗栗

華陶窯植物園內 梅枝蒼勁挺拔

【苗栗訊】

華陶窯園區位於苗栗縣苑裡鎮，火炎山西側的半山腰佔地十公頃，內含人文庭園、柴燒登窯及工作室、景觀陶植物園等三大區域。整體設計理念從園林、建築、民俗植栽、生態、陶藝創作等元素，呈現台灣多元文化相融的在地生活美學。（見圖，華陶窯提供）

梅花景點位於窯場後山植物園內，今年梅花花期較往年提早一周開花，賞花、更賞枝條之蒼勁。地址：苑裡



鎮南勢里2鄰31號。華陶窯成立於1984年，是家族式的窯場，致力於文化與生態保育教育的努力，2013年受文化部認定為國際藝術家駐村點，2018年於第48屆「國際陶藝學會」會員大會被選定為主展館之外的衛星展參展窯場。

高雄

漫活六龜登場 賞梅賞蝶暖湯遊

【高雄訊】連日低溫加上充足水氣，六龜梅花花期提前報到，250甲寶來竹林休區的梅樹已陸續綻放四到五成，整片山頭雪白梅花齊放，美不勝收。（見圖，六龜區公所提供）

六龜區公所指出，元月18、19日舉辦的「漫活六龜－賞蝶賞梅暖湯遊」系列活動之「泡



湯賞冬梅」活動，這波梅花綻放為活動注入強心針，春節前搶先踏雪尋梅，歡迎民眾2020年相揪上山泡暖湯賞花。

花蓮

太魯閣冬季戀歌 天祥梅開顏笑

【花蓮訊】太魯閣因為峽谷和斷崖，讓山、石、水形成清幽景緻，是台灣著名的美景之一，近日氣溫漸降，天祥地區綻放梅景，猶如整片白雪覆蓋枝頭。（見圖，太魯閣晶英提供）

太魯閣晶英邀請旅人們前往度假賞花，走出飯店整片梅園即在眼前，人們走在其間，如同漫步在梅花弄之間，抬頭仰望還可欣賞山嵐舞曳，有時空氣還陣陣飄來淡

然花香，讓時光被妝點的好不愜意。

太魯閣的追花之旅，白日除了有山、石、水、花的自然美景外，夜晚的太魯閣也相當精彩，飯店裡可以聆聽原住民演唱會，圍繞於溫暖營火，仰頭即是靜謐的滿天星空，整座國家公園都沉浸在暖心的冬日浪漫氛圍與詩情畫意中，適合情侶及家庭一同前往，來感受這一場限定款冬季戀歌。

