2008 年 9 月 1 日 創辦網路原生媒體
2012 年 9 月 1 日 創辦實體報
https://anntw.com/ 五媒合一．深度報導．極簡閱讀

臺灣醒報
Awakening News Networks

今日出報三大張
西元 2020.01.16（三）
中華民國 109 年 01 月 16 日（星期四）農曆十二月廿二

2

中國釋出善意 料蔡將冷處理

ECFA 屆滿 10 年雙方必須再度協商，非自動續約，若是蔡政府不接受九二共識，恐怕連協商的機會都不存在。

3

eID 缺配套 易曝隱私侵害人權

民團 15 日表示，現行法規不足以因應換發新身分證後的資安風險，切勿草率通過，讓人民陷入隱私權遭侵犯的風險。

5

任天堂樂園開幕 真實遊戲體驗

任天堂樂園即將在日本大阪開幕，藉由穿戴式裝置，讓遊戲迷彷彿置身超級瑪利歐的遊戲世界。

6-7

跑步有學問 工程師的訓練法

不練習不會進步、練習又怕受傷，到底是哪裡出了問題？練習自然沒有錯，但其中最關鍵的是：你不能每次都用全力。

今日天氣

北部 14°-22° 陰時多雲
中部 14°-26° 晴時多雲
南部 15°-28° 晴時多雲
東部 16°-26° 晴時多雲

淡北道路環評過 民代挺聯外暢通

侯友宜說，淡北道路除了解決台 2 線、竹圍路段的塞車，淡水每月 729 次救災、救護案件，也是淡水人救命的道路。

▲ 淡北道路除了解決台 2 線、竹圍路段的塞車，淡水每月 729 次救災、救護案件，也是淡水人救命的道路。（photo by 網路截圖）

【本報記者祝潤霖台北報導】「這是一條救命的道路，也是一條安全回家的路。」環保署 15 日舉行淡北道路的環評會議，新北市長侯友宜會前表示，希望在文化資產、水質保護、紅樹林生態、空氣品質及交通衝擊等各方面，都能做到讓所有委員滿意。經過下午正反意見充分表達後，最終淡北二階環評順利通過。但此舉引起交通界與環保界強烈反彈。

「淡北道路也是三芝、石門未來大發展的契機！」侯友宜會後說，淡北道路除了解決台 2 線、竹圍路段的塞車，淡水每月 729 次救災、救護案件，這是淡水人救命的道路，讓淡水居民能安心地交通。

兼顧生態永續發展

「競選公報第 1 點，我就提到了淡北聯外道路的興建！」新科立法委員洪孟楷表示，淡北聯外道路的需求已經毋庸置疑。經過多次修正、評估、討論、再計畫，新北市工務局所提出的方案，已經是環評委員一再要求下所折衷的版本。現在所推出的方案，是兼顧生態永續發展跟道路用路順暢雙方面的主張。

「政府的態度很重要。」洪孟楷說，上次環評大會贊成反對各半，最終由主席裁示退回再議；反觀深澳電廠票數平手，卻是主席已 1 票裁示通過。如果環評通過，也只是一個開始，立委、議員、鄉親都將好好監督，讓新北市政府持續做好生態永續。

請專家重視民意

「民意尊重專業，但也請專業重視民意！」新北市議員陳偉杰表示，今天淡水區所有的里長全部站出來，因為民眾真的需要這條道路。執政黨包括桃園鐵路地下化等交通建設，都可以在 50 分鐘內表決通過，但淡北道路卻一拖拖了 30 年，這對淡水人公平嗎？不管是聯外或救護車的通過，滿足人民需求有這麼困難嗎？

「消防車塞在關渡大橋，從五股、台北、淡水都開不進來救火。」新北市議員蔡錦賢強調，關渡到登輝大道這一段，大約有 4~5 萬人，因為塞車、空汙而得肺癌的人很多，明明有醫院在那邊，但病人卻愈來愈多，救護車也因為塞車進不來。連醫院都建議要開通，從外環道路直接切進來，不要塞在中正路、台 2 線這一條。

「紅樹林的生態那麼重要，人民生命財產安全難道不重要嗎？」新北市議員鄭戴麗香表示，當車輛怠速的時候，二氧化碳跟空汙被人們吸入，救護車、消防車塞在路上的那種無奈，希望環評委員能苦民所苦。

增關道路仍塞車 淡北道路引反彈

淡海新市鎮未來仍有的發展量體，快速道路遲早也會在尖峰時段成為「停車場」，仍然會面臨交通擁擠，成為雙輸結果。

【本報記者祝潤霖台北報導】「新北市是不是想把自己的交通問題轉移給台北市？」住在淡水的前台北市交通局長濮大威 15 日在淡北道路環評會前反對說，原本淡水堵車問題會轉移到北投、士林。以淡海新市鎮未來仍有的發展量體，快速道路遲早也會在尖峰時段成為「停車場」，淡水的居民仍然會面對交通擁擠，成為雙輸結果。他主張運輸理念應著眼大眾而非小車。

濮大威提替代方案

「這項計畫將沿著淡水河邊拉 1 條 4 線道的快速道路，從紅樹林直通到台北市的大度路。」濮大威針對交通面向表示，這完全是違反「大眾運輸優先」基本理念的工程構想，短期受益者是違反環保、浪費都市道路空間的私人小汽車使用者，也是擁有最多經濟優勢的人，這是減損大眾運輸相對競爭力的濟富工程，缺乏公平正義。

濮大威提出 3 項建議：第 1，協同中央相關部會成立大台北都會區（北北基）運輸計劃委員會，尊重專業的都會區整體運輸規劃。第 2，在淡北運輸走廊裡優先提升大眾運輸服務，並實施淡北運輸走廊的擁擠收費制度。第 3，在淡水及八里地區鼓勵產業發展，不要讓住宅角色過重，而使淡北走廊單方向尖峰交通量過高。

破壞生態擔心回堵

「這是個多年來不斷重考，卻要硬要量身打造考到及格的環評惡例。」綠色公民行動聯盟秘書長崔愫欣也指出，開發單位始終無視許多交通專家的警告，這條道路並無法真正解決交通問題，但新北市卻堅持只有開路一個方案，在淡水輕軌已經運行，淡江大橋也已核准興建的情況下，為何還要再加開一條快速道路？

「乾脆把淡水河整個加蓋算了！」竹圍居民魏伯任擔心，淡北道路不但會破壞河岸的自然生態跟休閒環境、觀光資源，並造成沿岸低窪地淹水更難排除的危機。淡北道路在大度路端為兩車道匯流為一車道，蓋下去只是讓車子全部在淡北道上回堵。他強烈質疑新北市只是想幫助淡海新市鎮賣不出去的房子造勢，圖利財團。

關渡大橋欠缺匝道

「若因道路壅塞而闢建新道路，新闢的道路將會吸引更多的車輛，最終導致同樣面臨壅塞狀況。」交通安全協會理事吳祥瑀提到，新北市府雖表示僅會增加 8% 車流，但若加總聯外道路數據，卻恐增加 75%。有關竹圍站前路口規劃不良所造成的壅塞，新北市府仍堅持要在淡北道路完工後再重新規劃，僅是推託之辭。

「短期或許有助於紓解台 2 線紅樹林到竹圍段的尖峰車流，但長期來看只會帶來更多車流。」環境法律人協會理事長張譽尹律師強調，甚至會連累到北投與社子的居民，要承受更大量湧進的淡水車流。淡水明明有約 40% 在尖峰時刻要通過關渡大橋，淡北道卻沒有任何通往關渡大橋的紓解匝道，明顯欠缺整體交通規劃。

▲ 環境法律人協會 EJA 齊聲反對淡北道路環評通過，認為淡水的居民仍然會面對交通擁擠。（Photo by 祝潤霖 / 台灣醒報）

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

社論

極端氣候具體化 才能防止僥倖心態

最近數月以來的環境新聞焦點都是澳洲的森林大火，臺灣醒報日前報導該國總理已經低頭認錯，承認這場火災與氣候暖化息息相關，而政府在因應措施方面太輕忽大意，以致火災演變成燎原之勢，一發不可收拾，如今只能寄望天降豪雨澆熄一望無際的火勢。

氣候警訊視而不見

自去年 9 月開始延燒的澳洲大火，已經燒毀了 700 多萬公頃的林地，不但造成數十億美元的損失，難以估量的生態傷害，還排放了大約 4 億噸的二氧化碳進入大氣層；這個量級是加州 2018 年創紀錄森林火災排放量的 9 倍，也相當於全世界 116 個低排放量國家的年度總和，將會進一步加劇地球的暖化。

自從邁入 21 世紀，世界就充斥在一系列可怕的熱浪、乾旱、強烈風暴、洪水的災難新聞之中，顯示全球暖化帶來的極端氣候變化正在大幅的影響地球的每個角落，然而這些災難的圖像往往在不斷更迭的新聞事件中被很快的遺忘。去年 12 月在西班牙馬德里舉行的聯合國氣候變化綱要公約締約方大會無法達成具體結果，就知道氣候變化的災難雖然危險，眾多國家仍然無視不斷浮現的警訊，排斥採取深層的節能減碳方案，以減緩全球暖化的腳步。

為什麼氣候極端變化的危機步步逼近，但是上自政府機構，下至一般民眾都難以立即動員起來採取有效的行動呢？歸納起來，有幾個關鍵的因素。

全球的僥倖心態

首先是全球暖化的漸進與不確定性，大幅降低了氣候極端變化的急迫與危機感。在傳統科學上，不可能斷定任何一場可怕的災難完全是人為的暖化所造成的。雖然澳洲森林大火的規模很驚人，歐洲的高溫熱浪奪去數萬人的生命，美國德州在兩年內連續遭到風暴與洪災，但是這類自然災害在全球暖化之前也曾發生過。

縱然科學的研究明確指出，地表的快速升溫會有很高的機率造成翻天覆地的環境災難，仍是無法百分之百的肯定，因此帶來了模糊的空間與預期災難不會那麼嚴重的僥倖心態。

第二個障礙是人性。一般人總是迴避大問題，先去解決面前的小問題再說；在全球的層面上更是如此。比起區域性的問題，全球暖化要解決的難度實在太大了，超越了一個國家可以掌握的範圍，因此必須聯合國這樣的機構才能協調各國一起協力去完成。然而溝通與協調的工作曠日廢時，等到大家終於達成了共識，往往時不我予，難以挽回頹局了。

極端氣候具體化

最後，目前世界的主流思想是民主政治，必須透過選舉來組成政府。然而政治人士很難超越選舉的短暫週期，而將眼光投注在數十年甚至百年的長遠規劃上。因此需要跨世代來完成的溫室氣體減排行動，就難以受到青睞，這也是「巴黎氣候協議」至今仍難以落實的主要困難。

要避免以上的不幸宿命，氣候極端變化的抽象概念要改弦更張，盡量回歸眾人關心的經濟層面。例如 2018 年的森林火災估計給加州造成了 4 千億美元損失，超過了美國年度國防預算的一半，這種經濟損失是具體可見的。如果我們多年努力打拼的成果會一夕消失，加上寶貴生命的代價，我們還有理由不努力對抗氣候戰爭嗎？

中國釋 ECFA 善意 料蔡將冷處理

ECFA 屆滿 10 年之時雙方必須再度協商，而非自動續約，然而若是蔡政府不接受九二共識，恐怕連協商的機會都不存在。

【本報記者林祐任台北報導】針對屆滿 10 年必須再度協商的 ECFA，國台辦發言人馬曉光 15 日釋出善意指出，兩岸都不希望 ECFA 的成果得而復失，10 年來台灣從早收清單獲利超過 1,800 億。對此，學者曲兆祥受訪時判斷，蔡政府恐不會接招，而是將希望寄託在與美、日、東南亞等國發展經貿關係。學者嚴震生也說，蔡政府或許會將台美 FTA，視為更重要的政績。

▲曲兆祥指出，馬曉光的話就算對蔡政府是善意，蔡英文也不會接招。(Photo by 影片截圖)

馬曉光欲續協商

「ECFA 得來不易，相信兩岸同胞都不希望看到這一重要成果得而復失。」國台辦發言人馬曉光 15 日指出，ECFA 簽署以來，大陸方面切實履行承諾，保障 ECFA 順利生效實施，貨貿的早收清單給台灣中小企業及農民帶來了實實在在的利益，中國已成為台灣農產品外銷第一大市場。

但馬曉光也意有所指地說，遺憾的是，ECFA 後續服務貿易簽署未能生效，貨物貿易協議商談被迫中斷，ECFA 無法惠及到更多的台灣同胞。

蔡政府恐不接招

但台灣師大政治學研究所教授曲兆祥受訪時指出，在 ECFA 屆滿 10 年之時雙方必須再度協商，而非自動續約，然而若是蔡政府不接受九二共識，恐怕連協商的機會都不存在。針對已存在的貨貿早收清單，曲兆祥認為，中國有可能單方面宣稱因為 ECFA 失效，而逕自中止早收清單。

曲兆祥指出，台灣從早收清單獲利超過 1,800 億台幣，其中農產品與製造業產品獲益最多。蔡政府承受的起這樣的損失嗎？曲兆祥說，「馬曉光的話就算對蔡政府是善意，蔡英文也不會接招。」蔡英文可能會賭一把，或許在中美貿易戰之際能夠開出一條路，由美國、日本與東南亞等國補上 ECFA 的缺口。

美豬美牛更優先

政治大學國際關係研究中心研究員嚴震生受訪時則指出，制定《兩岸協議監督條例》是 2014 年太陽花學運的主要訴求之一，有監督條例才有可能進一步談服貿、貨貿。然而 4 年過去了，民進黨過半的國會卻毫無動靜，台灣人也逐漸忘了這件事。他認為，蔡政府對於 ECFA 應該是採取不理會的態度，因此 ECFA 有可能在今年中止。

嚴震生表示，對蔡政府來說，當前最為優先的就是與美國談美豬、美牛進口的問題，由於美國在大選期間對蔡政府非常友善，若是蔡政府先和中國協商服貿、貨貿，對美國說不過去，況且選後 AIT 主席莫健也立即向蔡政府喊話。嚴震生說，台美 FTA 若是順利談成，對蔡英文來說，是比 ECFA 更漂亮的成績單。

吳敦義請辭獲准 林榮德代理國民黨主席

【本報記者施凱文台北報導】國民黨黨主席吳敦義請辭獲准，由中常委林榮德代理維持黨務運作！國民黨 15 日召開中常會，通過吳敦義率一級主管請辭案，原本決議黨主席從缺，黨務交由黨團總召曾銘宗主持，隨後中常會再召開臨時會，決議由林榮德代理黨主席、曾銘宗接下代理秘書長一職。

臨時會推舉林榮德

國民黨 15 日舉行中常會，國民黨副發言人黃心華隨後召開會後記者會說明，但就在記者會進行的同時，中常委們在吳敦義離開後，以及黨部發言人不知情的狀況下，再召開一場臨時會，推舉中常委林榮德擔任代理黨主席。

國民黨 2020 總統、立委選舉大敗後，內部掀起改革聲浪，青壯派中常委辭職施壓。國民黨副發言人黃心華表示，會中正式通過黨主席吳敦義的請辭案，他說：「並沒有代理主席的產生，會由立委曾銘宗代理秘書長，黨務也交由他處理。」

然而，大約在黃心華召開記者會後 10 幾分鐘，曾銘宗以代理秘書長的身分陪同中常委林榮德召開另一場記者會。曾銘宗表示，各界一定有疑問，為何他本來應該是代理黨主席，又變成代理秘書長？他說：「主要原因就是依照黨章規定，我不是中常委，無法代理主席，經由中常委們推舉林榮德擔任代理主席。」

第一次會議結果黃心華曾統一對外報告，他表示，國民黨已提出初步的書面檢討報告，包括選戰策略不敵民進黨的「亡國感」操作、兩岸論述不受選民青睞、未能得到年輕選民支持、黨內不團結、遭惡質網軍帶風向、不分區名單備受質疑及高雄市長勝選模式無法成功複製等 7 大原因。

▲國民黨中常會 15 日通過黨主席吳敦義請辭一案，由林榮德代理，吳敦義會後迅速離去，未接受媒體採訪。（photo by 施凱文 / 台灣醒報）

國民黨檢討敗選

他也引述吳敦義在會中表示：「國民黨選戰未達預期，身為黨主席的他要負起最大責任。」吳敦義也特別強調，國民黨是歷史悠久的政黨，曾失敗過，會從失敗當中找尋團結的契機，「一心一德，重返執政」也誠摯的向支持者表達歉意。吳敦義在第一次會議後即離去，未接受記者訪問。

選後蔡思對話 學者：需逐步建互信

【本報記者林祐任台北報導】選後台灣近 6 成民意希望兩岸重啟對話，然而中國領情嗎？兩岸政策協會 15 日召開記者會，席間不少學者提到蔡英文已在勝選感言中釋出善意，而北京可能是礙於面子，只選擇在檯面下對話。針對武統發生的可能性，學者張宇韶認為，若是民進黨不冒進台獨，武統便不是議題。

▲兩岸政策協會 15 日上午舉辦「2020 總統大選選後政局與兩岸關係」民調座談會。（中央社）

個案中建立互信

針對蔡英文在勝選感言中提出的 8 字箴言：和平、對等、民主、對話，兩岸政策協會研究員兼副秘書長張宇韶認為，這承繼了陳水扁執政時倡議的和平、對等、民主、主權，但以「對話」二字取代「主權」，一方面台灣主權在國際間已是客觀事實（由多達 66 國的賀電可以看出）；另一方面，也顯示出蔡政府欲重啟對話的心意。

張宇韶預測，北京當局或許放不下身段，才會在選後重申和平統一的立場，但檯面下仍可能與蔡政府對話。張宇韶分析，習近平在 2022 年將面臨總書記任期是否展延的問題，對台政策的順利與否是關鍵，對習近平來說，若民進黨政府願意與其對話，雖不到和平統一的理想，但也可以算得上是「次佳」的進展。

「蔡英文不僅釋出超乎預期的善意，北京最近也有正面的回應。」台灣世代教育基金會執行長張百達分析指出，針對武漢肺炎疫情，台灣疾管署年初提出訪查要求，也獲得陸方允諾。張百達說，這件事雖然不涉及政治，但仍是重要的善意，他也強調，未來兩岸的交流應在「一件件個案中建立互信」。

兩岸政策協會理事長譚耀南則呼籲，中國必須正視「中華民國存在的事實」，並希望以此取代九二共識，作為兩岸協商的政治基礎。張宇韶說，國民黨青壯派近來也主張重新檢討九二共識，由於九二共識和一中原則漸漸分不開來，雙方需要更有彈性的兩岸論述。

武統真假議題

針對蔡英文連任之後發生武統的可能性，張百達表示，中國對台的軍事準備一直都在，包括飛彈佈署，但武統並非目前共產黨內部的主流聲音。

張宇韶表示，武統既是「真議題」也是「假議題」，之所以為假議題，是因為武統是中共為了維護統治正當性「對內」的文宣，包括環球時報等鷹派官媒的放話，或是容許網路上出現武統的言論。張宇韶指出，除非民進黨過於躁進推動台獨，使中共武力阻止，武統不會成為真議題。

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232** 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

▼ 數位身分證恐有個資保護及資安不足的風險，呼籲曾提案刪減身分證預算的在野黨團要堅守立場；執政的民進黨團，不要輕易放行。（中央社）

新身分證缺配套 易曝隱私侵害人權

民團15日表示，現行法規不足以因應換發新身分證後的資安風險，切勿草率通過，讓人民陷入隱私權遭侵犯的風險。

【本報記者祝潤霖台北報導】「連民進黨4位優秀的立法委員都站出來反對eID的法律配套時，為何內政部堅持要編列預算在今年馬上通過新身分證？」民間團體15日表示，現行法規不足以因應換發身分證後的資安風險，呼籲在野黨堅持把關，執政黨勿輕易放行，切勿草率通過預算，讓人民陷入隱私權遭到侵犯的風險。

立法院本週召開總預算案臨時會，朝野協商包括內政部所提晶片身分證（eID）的4億2,000萬預算，國民黨、親民黨、時代力量皆就該預算提出了全數刪除或凍結的提案。

專法限制有必要

「反對eID並不是要回到原始時代，現行的自然人憑證其實就很夠用。」開放文化基金會董事長李柏鋒表示，雖然eID像萬能鑰匙，號稱可以開政府的各種服務很方便，但如果這個卡可以開車、開家門，透過讀卡機，eID有可能幾公尺外被遠端讀取側錄，難道沒有任何風險嗎？所衍生的數位足跡，一般人要如何查詢並刪除？

「其實我們可以選擇不要晶片護照，但為何不能選擇不要晶片身分證？」李柏鋒表示，以1998年行政院研考會的國民卡計畫為例，當時已完成招標程序的國民卡計畫，是在民間團體和立委的連署壓力下才暫停實施，當時領銜發起連署的，正是民進黨柯建銘委員，而當時的訴求之一，正是訂定法律規範。

法條配套付之闕如

「數位服務的資安防護，卡片使用上的資安防護教育，也看不見規劃。」李柏鋒表示，以日前台北市國中小裝設自動販賣機為例，當時以悠遊卡付費，也引發民進黨秘書長羅文嘉等人對個資保護的質疑，並認同北市府訂定專法來規範晶片卡衍生資料的使用與刪除的想法。「為何換成eID，民進黨的立場就髮夾彎？」

台灣永社秘書彭至誠則表示，目前戶籍法並未就晶片身分證所涉的個資及隱私權加以規範，個資法第16條有關公務機關將個人資料做目的外利用的規範，在面對eID的衍生資料是否可被使用的爭議時，也欠缺更一步的具體規範及審查基準，「法定程序」則更是完全闕如，可能有違憲法法律保留原則及法律明確性原則。

巨型彩虹高掛天際 民眾紛紛駐足拍照

【本報記者祝潤霖台北報導】「應該不算非常特別，大概就是驚喜吧！」針對15日下午約4點前後出現的巨型彩虹，民眾紛紛在路邊停下拍照。交通部中央氣象局氣象預報中心預報課長黃椿喜表示，原因主要是東北季風較強，台北東側水氣雲量偏多，陽光照射雲滴，經過折射和反射後所產生的美景。

前財政部長劉憶如也在臉書上貼文說：「今天(1/15)下午4:30，台北上空出現了這道極為美麗完整的彩虹；不但是我曾經看過最大的彩虹，更是雙彩虹。到辦公室屋頂上拍下這難得的畫面，各位朋友你們看到了嗎？然後有看到照片上這道主彩虹外圍，顏色較淡，但卻更大的第二道彩虹嗎？」

▲ 巨型彩虹是台北東側水氣雲量偏多，陽光照射雲滴，經過折射和反射後所產生的美景。（photo by 前財政部長劉憶如）

圖文選粹

圖文／中央社

哀悼黑鷹殉職將士 總統府降半旗

◀ 參謀總長沈一鳴上將等8名將士因黑鷹失事殉職，14日上午舉行聯合公奠儀式，總統府降半旗以表哀悼。

韓國瑜出席高雄燈會藝術節記者會

◀ 高雄市長韓國瑜（圖）14日在鳳山行政中心出席高雄燈會藝術節記者會，向與會來賓揮手致意。

武陵櫻花季春節後開跑

◀ 武陵農場櫻花季將在春節過後開跑，交通部公路總局14日公布櫻花季疏運期2月8日至29日，共22天，每天總量管制6000人。

轉職潮5年新高 年前15萬人找工作

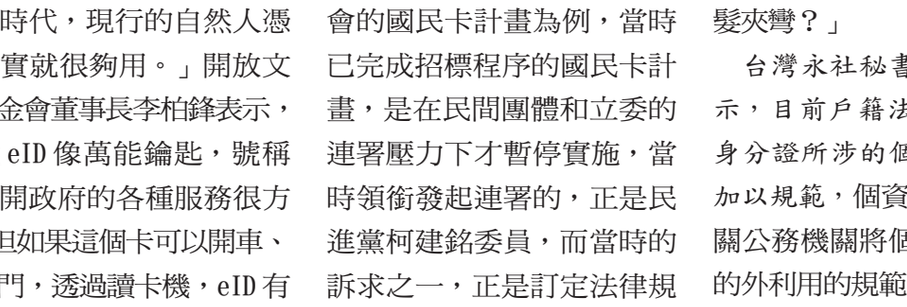
【本報記者簡碧卿台北報導】轉職人數創五年來新高！104人力銀行總經理黃于純15日表示，農曆年前將有14.6萬人「騎驢找馬」找工作，其中以電子資訊／軟體／半導體相關業最多，3.1萬人、其次是一般製造業，2.5萬人，以及批發／零售／傳直銷業，1.7萬人，占目前轉職潮人數的5成。

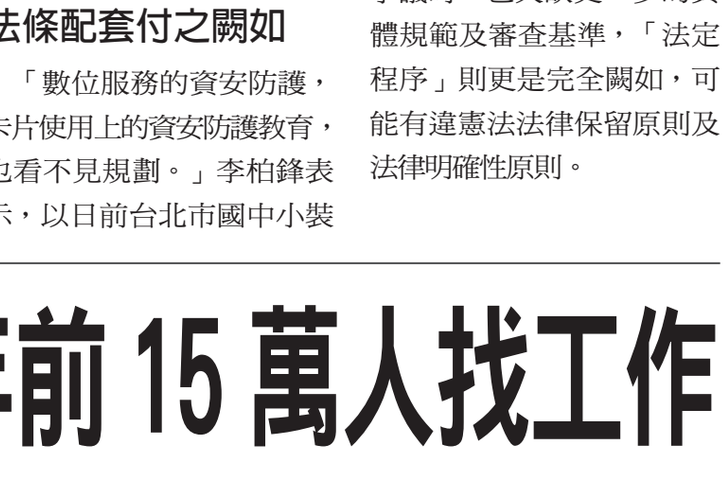
轉職者主要來自哪些職務？黃于純指出，以客服／門市／業務／貿易類人員最多，約2.6萬人、其次是餐飲／旅遊／美容美髮類，2.3萬人、批發／零售／傳直銷業、1.2萬人。她說，這三大職務的流動率高，創下5年來最多，且招募不易，建議業者應調整薪資與福利因應。

至於2020景氣方面，29%企業悲觀，24%企業樂觀，47%企業持平；將樂觀佔比（24%）減掉悲觀佔比（29%），得出「淨樂觀」為負5個百分點，已比去年同時的負12個百分點縮減。

企業最看好2020年景氣前三項分別為，中美貿易大戰可望緩解（28.7%）、總統大選結束、可望兌現經濟支票（28.2%）、科技創新，創造新的商機與買氣（27.3%）。但最看壞前三項則為國內經濟成長不如預期（40%）、全球景氣復甦不如預期（39%）、中美貿易大戰遲遲未解（38%）。

黃于純分析，近年來台灣IC產值不斷提升，帶起AI與大數據等人才缺口，近期5G即將釋照，各大電信角逐廝殺外，已提前延攬相關人才，人才成長持續看俏。





◀▼ 黃于純表示，農曆年前將有14.6萬人騎驢找馬找工作，創5年來新高。（photo by104人力銀行）

2012年9月1日創刊 深度報導·極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱／anntw.ad@gmail.com 其他服務／ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049) 台北市中正區北平東路20號9樓之1

▼ 在 2017 年頒布的新法中，賦予德國聯邦情報局蒐集外國人資訊的權力，而無須事先經過法院的同意。(Photo by Flickr)

德國監聽恐懼再起

NGO 批：違反人權

被監聽的風險恐怕對記者造成寒蟬效應，前德國聯邦情報局長則回應，若沒有監聽的權力，在海外的軍人將受到危害。

【本報記者林祐任綜合報導】竊聽風暴在德國真實上演！針對 2017 年新法賦予德國聯邦情報局蒐集外國人資訊的權力，自由權利協會等團體一狀告上最高法院，指出此舉違反人權，判決預計將在今年出爐。無國界記者表示，被監聽的風險恐怕對記者造成寒蟬效應。前德國聯邦情報局長則回應，若沒有監聽的權力，在海外的德國軍人將受到危害。

監聽引起德國恐懼

根據《德國之聲》和《紐約時報》報導，在 2017 年頒布的新法中，賦予德國聯邦情報局蒐集外國人資訊的權力，且無須事先經過法院的同意。對此，德國的自由權利協會（GFF）和無國界記者等組織，對最高法院提起訴訟，指控德國聯邦情報局此舉違反公民和記者的人權，於 14 至 15 日進行聽證會，預計在今年判決就會出爐。

「監聽」在德國歷史中一直是具爭議性的行為，早在納粹和東德時期，無數人民曾被政府監聽，在兩德統一之後，這個議題一度淡出人們的視野，但在 2013 年美國國家安全局被爆出監聽各國政要，包括德國總理梅克爾，被監聽的可能再度激起德國民眾的恐懼。

媒體人人自危

「我們受夠了情報機構毫無根據的保證了！」自由權利協會的總裁布米爾痛批。法律顧問貝克指出，在德國聯邦情報局「戰略訊息蒐集」的架構之下，所有外國人都有可能是被監聽的對象。

無國界記者德國分部的執行長米爾表示，德國聯邦情報局雖然是監聽外國人，但也會對國內的記者造成寒蟬效應，因不少德國媒體在海外雇用外籍記者，甚至有許多國外的「線民」，若是他們受到監聽，也將造成德國媒體界的恐慌。無國界記者也引述《明鏡週刊》的報告指出，過去至少 50 位記者受到德國聯邦情報局的監聽。

「倘若 1949 年制定憲法的國父們地下有知，我們以保護人權為名，終止對塔利班或伊斯蘭國的監聽，他們必會從墳墓裡跳出來。」前德國聯邦情報局長辛德勒強調，停止對外國人的監聽將危害到在阿富汗等地的德國軍人。

學生拍片倡女權

挑戰柬埔寨傳統社會

【本報記者施凱文綜合報導】柬埔寨正掀起隱形的「女權革命」！一名傳播科系的女學生哈利，以拍攝 YouTube 影片提倡女權及女性對身體的自主權，最高的影片點閱率達 200 萬人觀看，在僅有 1600 萬人口的柬埔寨掀起一陣波瀾。她表示：「文化並非一成不變的，就像科技一樣，總是一直在變化中進步。」

女學生挑戰社會

根據《半島日報》報導，哈利是一名傳播科系的學生，她在 YouTube 開啟名為「每日一哈利」的頻道，提倡女權及鼓勵女性勇敢表達自我，最高的影片點閱率達 200 萬人觀看，試圖逐步改變柬埔寨的性別不平等氛圍。

2019 年，聯合國曾要求柬埔寨進行校園改革，刪除課本中關於性別歧視的內容，包括柬埔寨的女性在學習階段常常被灌輸的「如何成為一名好老婆、好女人及該怎麼取悅老公」等。聲明中指出，「柬埔寨女性的不利處境，是因為人民從小時候就被灌輸錯誤的兩性觀念。」

哈利致力於改變柬埔寨文化，她表示，女性常被教導「在他人面前少說家務事」、「要隱藏性慾」，然而男性卻不用遵從相同的原則。她也指出，根深柢固的女權低落使許多人忽略家庭暴力，尤其是針對女性的暴力行為，「他們將這現象合法化，並視為理所當然。」

文化並非一成不變

據《路透社》報導，哈利表示，自己是一個內向的人，但柬埔寨社會過於保守，「必須要有人跳出來挑戰。」一份聯合國的報告調查顯示，有高達 5 分之 1 的柬埔寨男子表示，他們曾經性侵過女性。近期更有政府官員指責女歌手及演員穿著不當，違反傳統文化，有些甚至被禁止表演。

哈利表示，當有人想要操控他人時，總會說出那是因為「文化」。「但是他們到底了解了什麼樣的柬埔寨文化？我認為，文化並非一成不變的，就像科技一樣，總是一直在變化才有進步。」她補充。

◀ 25 歲的哈利是個女權主義者，她的影片在保守的柬埔寨掀起一陣波瀾。(photo by YouTube)

歐洲三國聯合聲明　批伊朗破壞核協議

【本報記者王安棣綜合報導】「我們想要維護核協議，並取得外交上的解決方案！」因應近來美伊緊張情勢升溫，伊朗月初表示將不遵守核協議中對鈾濃縮作業的限制，英國、德國、法國 14 日發佈聯合聲明表示，將啟動核協議中的「爭議機制」，呼籲伊朗遵守核協議，希望用外交手段解決這次的紛爭。

歐洲三國籲伊回頭

根據《德國之聲》的報導，由於黑德蘭當局沒能遵守 2015 年伊朗核協議的限制，英國、德國、法國 14 日宣布啟動核協議的「爭議機制」。歐洲三國在聯合生聲明中提到，這是個「別無選擇」的決定，但也表明這個決定不代表他們會加入美國總統川普以「最大施壓」的方式制裁伊朗，而是希望藉由外交手段解決問題。

▲ 伊朗近來以違背核協議的方式反抗美國的制裁。（網路截圖）

聲明中也透露，「有鑒於近期的事件，隨著當前區域的威脅升溫，不要再出現核武擴散的危機可說是事關重要。」月初伊朗高階將領蘇雷曼尼遇刺案爆發後，伊朗當局 6 日表示將不遵守核協議的限制，繼續進行鈾濃縮的作業。

德國外交部長馬斯表示，「我們呼籲伊朗加入現在正要啟動的建設型的協商程序，」歐洲外交政策代表波瑞爾也呼籲，希望黑德爾當局能「真誠的」參與接下來的協商程序，也強調維護核協議是「前所未有的」重要。

協議國家意見分歧

《英國廣播公司》的報導指出，目前簽署國對於伊朗核協議的看法有很大分歧，美國的川普總統堅持要達成一個新的協定，以無期限限制伊朗的核武計畫，並停止彈道飛彈的開發，但被伊朗拒絕。至於歐洲三國、中國、及俄羅斯等國則傾向於維護原先的協議。

目前美國施加的制裁已造成伊朗石油出口崩盤、匯率暴跌、與通貨膨脹的結果。國防評論家馬科斯認為，核協議目前恐怕已處在被放棄的邊緣，因為伊朗很難接受一個對飛彈計畫有更多限制的新協議，川普也不太可能解除對伊朗「最大施壓」的制裁。

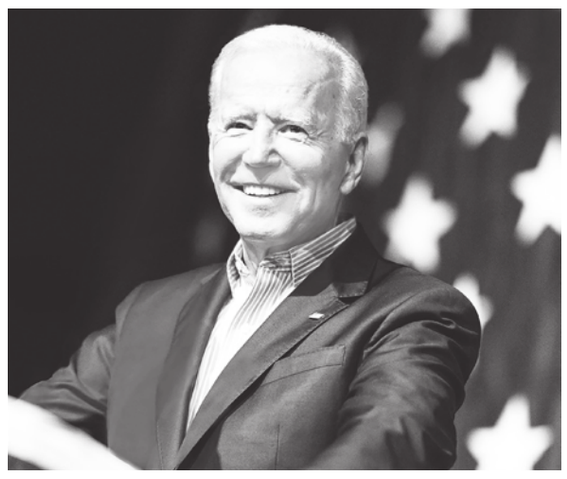
圖文選粹

圖文／中央社

卸任官員爭官卡位 瓜國總統延 5 個小時就職

▲ 瓜地馬拉總統賈麥岱宣誓就職。由於即將卸任的官員為了取得豁免權策劃爭奪官位，總統就職典禮延誤 5 個小時才展開，凸顯政治貪腐情況。

美民主黨初選辯論 拜登挨轟曾挺伊拉克戰爭



◀ 美國民主黨初選參選人桑德斯 14 日在辯論中鎖定民調居於領先地位的前副總統拜登（圖），抨擊他過去擔任參議員時，曾投票支持美國出兵伊拉克。

2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導 · 極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232**　投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com　其他服務 / ceo@anntw.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

▼ 藉由任天堂主題樂園設立與穿戴式裝置的協助，玩家能彷彿置身超級瑪利歐的遊戲世界來暢遊對戰。（photo byPikrepo）

任天堂樂園日本開幕
互動手環添樂趣

任天堂樂園即將在日本大阪開幕，藉由穿戴式裝置，讓遊戲迷彷彿置身超級瑪利歐的遊戲世界。

【本報記者祝潤霖綜合報導】任天堂樂園實境降臨！《超級任天堂世界》將趕在2020年東京奧運之前的大阪開幕，預計將吸引大量遊客前往日本。日本環球影城14日首度曝光任天堂園區的互動手環，能搭配專用 app 進行虛實連動，在真實世界裡解任務和蒐集金幣、挑戰闖關打Boss，讓遊玩體驗更真實也更添樂趣。

真人版馬力歐遊戲

根據《CNN》報導，日本環球影城14日推出了官網和宣傳影片，並宣稱主題公園能讓遊客「彷彿正在玩自己喜歡的任天堂電子遊戲一樣」。遊園者還可使用可穿戴裝置「力量提升帶」，來參加基於瑪利歐的「蘑菇王國宇宙」虛擬體驗。

遊戲分數上傳雲端

根據英國《太陽報》報導，穿戴式互動遊戲時有6個角色能選擇：瑪利歐（Mario），路易吉（Luigi），碧姬公主（Princess Peach），黛西公主（Princess Daisy），奇諾比奧（Toad）和耀西（Yoshi）。遊戲會對訪問者顯示在哪裡可以找到金幣，及特色景點地圖等。完成個人設定後，遊戲迷們就可以互相對戰擊敗對手。

環球公園及度假區董事長兼首席執行官湯姆・威廉斯說，遊戲分數甚至可以傳輸回任天堂遊戲機雲端，以供再次遊覽公園使用。任天堂粉絲還能玩「耀西的冒險」，這是一種全方位的遊樂設施（有如迪士尼遊樂設施《鬼屋》和《巴斯光年》的Astro Blaster玩法），帶乘客沿著公園景觀軌道欣賞目不暇給的動畫場景。

東京奧運會將於7月24日開始，屆時將吸引大量遊客前往日本。據統計，從2013年到2018年，日本每年外國遊客人數增加了2倍，達到3,100萬，預計2020年將突破4000萬。

海洋溫度創新高
海洋生物恐消失

【本報記者莊瑞萌綜合報導】海水溫度又創新高。美國科學家指出，從世界各地海上浮標測得的數據分析後發現，去年海水溫度已是過去十年來新高，顯示地球變熱速度加快，海水越熱，海冰融化的越迅速，導致海平面上升，地勢較低的地區恐頻繁遭遇洪水、暴風雨等災情。

海洋10年來最熱

據《英國衛報》報導，地球海洋是觀測氣候緊急性最明顯的指標，因為海洋會吸收9成被溫室氣體吸收的熱。這次研究發現，過去5年是人類有紀錄以來海洋最熱的5年，過去十年也是地球最熱的十年，海洋增加的熱量，相當於地球上每個人整天使用100個微波爐。

聖湯瑪斯大學亞伯拉罕教授表示，「海洋正告訴人類地球暖化的速度多快，從海洋我們發現，地球暖化速度正在加快。」賓夕法尼亞州立大學曼恩教授也指出，「2019年不只是最熱的一年，也是過去十年單年增幅最大的一年。」

這次研究是使用3,800個散佈在各地海洋的Argo浮標與深溫儀收集數據，結果顯示，由於溫室氣體在大氣中聚集，讓變熱的速度在加快。1987到2019年變暖速度比1955至1986年加快4.5倍，而且溫度變熱的海水也會擴張並融化海冰而導致海平面上升。

海洋生物大量消失

據《Fast Company》報導，科學家也指出，去年海洋溫度相較1981至2010年平均值高出攝氏0.075度，改變幅度看似微小，但所增加的量，代表被過程中全球海洋吸收的焦耳熱量比廣島原子彈爆炸釋出的熱量還要高。而且熱是在全球海洋擴散，其中又以大西洋與南冰洋相較其他地區變熱程度較高。

研究人員指出，海洋暖化的後果之一就是導致海洋生物大量消失，從浮游生物到鯨魚恐無一倖免。

本次研究結果刊登在《大氣科學進展期刊》。

◀ 海洋變暖會讓融冰愈多，進而導致海平面上升。(Photo by Neville Woottonon Flicker under Creative Commons license)

哈利梅根住加國 杜魯道：維安費誰付？

【本報記者王慶宇綜合報導】針對英國女王同意哈利與梅根在英國與加拿大兩地跑，加拿大總理杜魯道表示，多數加拿大人歡迎皇室長住，但針對兩人的維安或是稅收問題，他則認為要多方討論。加拿大政府會尊重英國皇室的決定，但沒有明確表示相關費用與維安將由誰負責。

根據《英國廣播公司》報導，在英國皇室13日的家庭會議後，女王發布聲明表示，儘管她希望哈利與梅根能繼續當全職皇室成員，但支持他們想要在兩地間定居並追求財務獨立的想法。女王也表示，在接下來的數天中，英國皇室將會協調與公布相關的計畫。

杜魯道語帶保留

面對這樣的震撼彈，由於哈利與梅根傾向不當全職的皇室成員，外界最大的問題就是，兩人的維安或是其他費用將由誰支付。在過去，兩人因為是全職的皇室成員，因此生活上的一切開銷皆由英國納稅人買單，但若兩人要自主，則勢必得另覓財源。

《CNBC》指出，面對兩人可能在加國定居的情況，加拿大總理杜魯道則語帶保留，表示「還有很多要談」。他說，他尊重英國皇室家庭的決定，也表示多數的加拿大人應該都會歡迎有英國皇室成員在此定居。

但在歡迎的同時，杜魯道也指出，加拿大聯邦政府將開始與皇室進行溝通，就哈利與梅根的定居計畫展開談判，特別是研擬保全規模與相關費用將由誰承擔。哈利與梅根追求自由不受皇室拘束的代價，恐會讓他們必須在財務上獨立。

▲ 加拿大總理杜魯道歡迎哈利與梅根夫婦在加國定居，但並未承諾將支付維安費用。（photo by Wikipedia）

達美航空未依規洩油
波及6所學校

【本報記者許雅筑綜合報導】客機釋放燃油導致至少60人受影響！一架飛往上海的達美客機於14日起飛後，因引擎問題隨即折返洛杉磯機場，在降落前曾在學校附近上空釋放燃油，波及6所學校師生。美國聯邦航空總署正對此進行調查，並表示客機在釋放燃油應在指定的空曠處，並且得處於一定的高度。

6所學校遭波及

根據《CNN》報導，事件發生於14日午後，受影響的6所學校包括5所國小與1所高中。其中受害最嚴重的小學在洛杉磯國際機場東邊約19英里處，共有20位學生與11位成人受輕傷，主要是皮膚與眼睛不適。

除了用肥皂與水進行去汙外，學生也拿到袍子換下髒掉的衣服。達美航空表示，釋放燃油的為89號班機，從洛杉磯飛往上海的過程發現引擎出問題，於是緊急折返，並根據正常程序釋放燃油以確保安全降落。該客機的機型為波音777-200，共載有288名乘客。

未依規定釋放燃油

航空安全分析師大衛說明，飛機起降時都必須在規定的重量下進行，因此該客機必須釋放燃油，以避免在降落時墜毀。不過當地市長卡德希表示，他感到相當不愉快，因為受燃油波及的大多是年紀幼小的小學生。

根據《英國廣播公司》報導，美國聯邦航空總署發言人艾倫表示，飛機釋放燃油要經過規定的程序，包括釋放於人煙稀少的指定地區，釋放時的高度也要夠才能在到達地面前霧化並散開，因此美國聯邦航空總署正在進行全面的調查。

▲ 一架飛往上海的達美客機於14日因引擎問題折返洛杉磯緊急降落，並於降落前在學校附近上空釋放燃油，波及6所學校。（photo by youtube影片截圖）

2012年9月1日創刊 深度報導・極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱/anntw.ad@gmail.com 其他服務/ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址/(10049)台北市中正區北平東路20號9樓之1

跑步有學問 工程師教特別訓練法

迄今為止，我已經成了完成 22 場馬拉松，包含了紐約、芝加哥、東京，以及跑者的夢想之地波士頓。

▲跑步生活到最後，感覺最好的就是：即使你人不在跑步、心也在跑步的路上。(photo by 網路截圖)

▼臨近畢業時，作為給自己的畢業禮物，我報名了一場馬拉松。(photo by 網路截圖)

▲就跟人生的所有事情一樣，跑步終究會遇到瓶頸，現實生活五花八門的挑戰，堅持下去，總有一天你會跨過。(photo by 網路截圖)

▲此時我覺得馬拉松人生已經提前抵達了巔峰，而無法再進步下去了。(photo by 網路截圖)

▲於是我僅存的休閒活動，就正式剩下了跑步，因為這是種不需要別人陪，也能夠自己抽空練習的運動。(photo by 網路截圖)

▼第一次參加路跑賽，是退伍後跟幾位大學同學一起報名了在台北的亞瑟士路跑，地點在仁愛路上。(photo by 網路截圖)

■許立杰

如果你是抱著「想看馬拉松選手的訓練秘笈」的心情翻開這本書，那恐怕要失望了。因為就如同多數正在閱讀這本書的你一樣，我一開始就只是跑著玩的。

第一次路跑

> 雖然我不能告訴你「馬拉松選手的訓練秘笈」是什麼，但我可以告訴你，一個市民跑者的跑步生活。

第一次參加路跑賽，是退伍後跟幾位大學同學一起報名了在台北的亞瑟士路跑，地點在仁愛路上，距離還是很令人納悶的 9 公里，最終跑了 65 分鐘。

那時候對成績也沒有什麼想法，只覺得人生第一次跑了這麼長的距離非常高興。後來一行人帶著一身臭汗去信義區的電影院，印象中睡成了一片是因為在台北的路跑比賽，總是太早起。

匹茲堡壓力

隔年我離開台灣來到美國求學，降落的城市叫匹茲堡，是個在賓州西部的中型城市。它曾以「世界鋼都」聞名於世，但在鋼鐵業淡出後，城市也隨之蕭條，近期則是轉往醫療、金融，還有以兩所研究型大學：卡內基梅隆大學、匹茲堡大學為主體的高科技產業。

不過老實說，這些都是我離開匹茲堡才知道的事。初來乍到，我只覺得這地方跟想像中的美國很不一樣，街上不是老人家就是小孩，而能看到的年輕人，絕大多數都是外地來的學生。我仍清晰記得開學時教授開的玩笑：「你們別期待在匹茲堡有什麼好玩的，就好好讀書吧。」後來才發現一點都不好笑。

在卡內基梅隆大學唸書的壓力確實很大，來自中國、印度、南美、以及世界各地的留學生們，每個都像是來拚命的。在這種氛圍下，要找個人聊個天、打場球都難，於是我僅存的休閒活動，就正式剩下了跑步，因為這是種不需要別人陪，也能夠自己抽空練習的運動。

畢業禮物馬拉松

臨近畢業時，作為給自己的畢業禮物，我報名了一場馬拉松，想著這可能是我唯一一場馬拉松了，當時沒有人告訴我，這是個糟糕的主意。比賽當天我因為前晚太過緊張而睡過頭，抵達起跑線時早已鳴槍起跑，但工作人員還是很好心地讓我從隊伍的最尾端溜進去。

比賽的過程就如同每個參加初馬的跑者一樣苦不堪言，但當我首次跨過了馬拉松的終點線，雖然疲憊無比、雙腿抖到幾乎不能走，臉上卻掛著大大的笑容。「也許，我還會再跑下一個馬拉松。」我這麼對自己說。

畢業後因為工作的緣故，搬到了舊金山南邊的灣區，也就是俗稱的矽谷。這裡的天氣很好，夏季高溫雖然會有攝氏 30 多度，不過清晨起床時鮮少超過 20 度，冬季最冷約是攝氏 5 度，而且不常下雨，戶外活動尤為盛行。

這時候的我，就是把跑步當作興趣來經營。猶記得第一次月跑步真切地變成生活中的一部分，我已不記得那個覺醒時刻的時間點。或者就僅是很簡單地套上雙運動鞋、穿上運動褲。找個離家最近的操場或河濱，或走或跑 30 分鐘，跟自己打賭不要輕易回頭。隔了兩天、再來一次、再隔兩天、再一次。

就跟人生的所有事情一樣，跑步終究會遇到瓶頸，現實生活五花八門的挑戰，堅持下去，總有一天你會跨過。跑步的人不見得都很能成功，但是日復一日克服惰性，在一樣的時間要求自己做一樣的事，其實就是種修行。學會了不要輕言放棄，就像每個人天份有高有低，先左腳再右腳，無論快慢，總有一天會到達終點。

新手建議

如果要給新手一點跑步的建議的話，我會說，別把目標訂太高太高，不切實際的計畫會把自己嚇壞，先從簡單的來：

1. 挑雙合適的運動鞋、出門跑個 30 分鐘，跑不了全程就用走的，不須在意速度跟距離。
2. 慢慢增加運動天數，從一週兩天開始、每兩週再增加一天。
3. 每週能跑個五天，持續一兩個月，其中一兩天就可以拉長時間，增加一點距離變化。
4. 設一個合理的目標，無論是累積天數、每月距離、或總和時間，你也可以報名一場比賽。
5. 堅持訓練，每個月回顧自己的成長、欣賞自己小小的進步，發現自己遠比想像中要強。
6. 跟別人分享你的進步，一旦這麼做個幾次，開始會有很多人幫忙督促你，最後被你說服。

不跑了變老

當你很專注在把這些事情做好，發現人生的路，會隨著跑步的路越來越寬廣。健康的身體甚至只是副產品，而正面生活的態度，在不知不覺中會影響身邊的很多人，同學朋友家人，包含年紀漸長的父母親，偶爾會透露著笑意問你：「下一次跑什麼？」

每個人的一天都是 24 小時，你可以決定把時間用在哪裡。無腦放空不會讓你比較輕鬆，而出門運動流點汗，往往還能讓你比較好過。

並非跑了步難題就不見了，恰恰相反。反正難題始終就在那，讓我分泌一些腦內啡、集中思緒再來對付你。

操場上、河堤邊、甚至每個比賽的賽場，總是會有比你跑得更快的大哥、大姊，甚至是阿伯、阿姨，這真的說明了：人不是因為老了所以跑不動，而是因為不跑了所以變老。

▲如果要給新手一點跑步的建議的話，我會說，別把目標訂太高。(photo by 網路截圖)

> 跑步生活到最後，感覺最好的就是：即使你人不在跑步、心也在跑步的路上。無論你是跑步為了吃飯，還是吃飯為了跑步。

跑步是種修行

跑步生活到最後，感覺最好的就是：即使你人不在跑步、心也在跑步的路上。無論你是跑步為了吃飯，還是吃飯為了跑步。起床、跑步、吃飯、睡覺，聽起來都很簡單，但是簡單的事情一直做，做久了就很不簡單。

跑步是種修行，而修行的目的不是為了遇見神佛，而是為了遇見更好的自己。當你打從心底給了自己承諾，那個當下，你就已是更好的自己。不是明天、不是以後，就是現在，跑起來吧！

傾聽身體的聲音

當兵的人都聽過一句話：合理的是訓練，不合理的是磨練。我生平第一次跑超過 3 公里，正是在台中成功嶺的新訓中心。一年的義務役役期，那套所謂「進去是男孩，出來變男人」的鋼鐵教育，無疑是對我剛起步的跑步生涯造成了不小的影響。剛開始跑步時，我總是設定一個目標，比方說 3 公里跑 15 分鐘，那下次訓練時，3 公里我就要跑進 14 分 30 秒，總而言之不能比上次慢。

當時的想法很單純：如果不能一次跑得比一次快，我就是沒有在進步、就是在原地踏步。

這種如同少年漫畫般的劇情，起初是很熱血沒錯，每週、甚至每天都你都覺得自己在進步，看著成長曲線、一度以為自己是百年難得的跑步天才。然而，現實永遠不如漫畫中美好，我不是百年一見的跑步天才，跟大家一樣，我也是個平凡人。

不能用全力

前者還好，就是訓練沒有到位而已，但如果很不幸地進了傷兵名單，運氣不好就是一兩個月後才能回來。可是很抱歉，耐力運動如果中止訓練一個月，大概要花兩倍的時間才能練回來。

不練習就不會進步、練習了又怕受傷，所以到底是哪裡出了問題？練習自然沒有錯，但其中最關鍵的是：你不能每次都用全力。

這句話乍聽之下有點不合理。很多新手常常會有這樣的疑問：練習不用全力，那難道到比賽，我就跑得快？這關係到課表細節的設計和原理，你就先姑且聽之吧，更詳細的內容可以看書中的訓練文章。

雖然我不能告訴你「馬拉松選手的訓練秘笈」是什麼，但我可以告訴你，一個市民跑者的跑步生活。

《Jay 的跑步筆記：矽谷工程師的生活哲學》簡介

定居於加州 Jay 在美國矽谷工作，競爭壓力很大，但跑步帶給他很多的樂趣與自信，所以很早期就在 PTT 以及臉書上分享自己的訓練以及生活，引起廣大跑友共鳴。

扎實的科學化訓練提供跑友實用的訓練資訊，幽默風趣的跑步日常是更是激勵人心。

他從沒有受過一天正式的馬拉松訓練，但在 24 歲跑了第一場馬拉松後，一頭栽進跑步的世界。

剛開始跑步知識不盛行的時候，Jay 也是毫無章法的傻跑，過程中也撞過牆、受過傷，他就認真研究各種跑步訓練法。

秉持著身體力行的實驗精神，與身體對話，累積了數年，廣泛涉獵各種訓練系統後，從中提煉出有益的資訊，分享給讀者。

作者：許立杰
出版社：一心文化
出版日期：2019/11/13

▼劉寶枝緩緩地說道：「藝名如屬必需，我想取名『露露』，因為我演過陳白露，而我喜歡那個角色，不知各位以為如何？」(網路截圖)

長篇連載之七十一

《寶枝》第十四章 －十里洋場

■ 張祖詒

不過到職之前，有些例行手續，要先辦好。第一，要請劉小姐到我們指定的雪憬攝影社拍幾張藝術照相，供我們發海報和廣告之用；第二，我們雙方要簽訂一份契約，規定雙方的權利和義務和契約期間，詳細內容文字，這裡有份範本，待會兒請你過目；第三，劉小姐要找個保證人，為你履約作保證；第四，正式登臺之前，要有一週時間和我們樂隊每天作二小時的演練，以求演出時能夠密切配合，以後的經常演唱時間，契約內會有規定；第五，也是最後有個要求，劉小姐需要取個藝名，替代你的真實芳名，使得文宣推廣更具吸引力。」

羅福成首先輕輕鼓掌，說道：

「歐陽經理不愧為是第一流的專業經理人，所提意見，說得有條有理，也都合情合理，其中保人一節，只要劉小姐同意，我願擔任。」

Tom One 接著說話：

「演練時間愈早愈好，如果劉小姐方便，下週一就可開始。說到劉小姐的藝名，我有個建議，她的聲音，如同出谷黃鶯，那就取名『鶯鶯』，怎樣？」

歐陽經理立即接著說道：

「名字雖好，但歌壇已經有位小姐取了這個藝名，雖然姓氏不同，還是不能重複。」

Tom One 馬上又說：

「對，對，我倒忘了，不能重複。」

最後輪到該由劉寶枝表示意見，她緩緩地說道：

「謝謝各位厚愛，我真不知用什麼言語來表達我的感激。首先，歐陽經理所講五點，我都接受，不過我要坦白說明，我不是一個音樂家，不是一個歌唱家，只是從小喜歡唱歌，在學校歌詠比賽也常獲冠軍，但終究不是一個職業演唱者，現在讓我擔任常駐歌星，我怕專業歷練不足，壞了『七重天』的招牌，我會擔當不起。至於藝名，如屬必需，我想取名『露露』，因為我演過陳白露，而我喜歡那個角色，不知各位以為如何？」

羅福成開口說道：

「我知道你的實力，這點歐陽經理可以放心。」

然後與歐陽交換一下意見，歐陽便說：

「好，『露露』兩字，叫起來、聽起來都很響亮，就這樣決定，以後任何場合，我們都稱劉小姐為露露小姐。」

晚餐即將結束，要討論的事情大致都已就緒，Tom One 看看腕錶，已快八點卅分，立即站起說道：

「我要去隔壁上班了。露露小姐，下週一下午三時見。」

此時歐陽提議說：

「羅先生和劉小姐，何不現在一同去看看『七重天』的場面風光？有什麼需要改進的地方，還請指教。」

（待續）

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北開字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北開字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

MLB 偷暗號門延燒 專家籲除冠軍頭銜

美職休賽季太空人隊用高科技偷暗號事件喧騰不休，外媒作家指出，若作弊屬實，太空人及紅襪的冠軍該被剝奪。

【本報記者記者宋秉謙綜合報導】美職休賽季太空人隊用高科技偷暗號事件喧騰不休，由於17年偷暗號的太空人的板凳教練是柯拉，如今延燒到18年柯拉執教的紅襪隊也涉案，15日還處於調查期，紅襪就先炒掉他。外媒作家指出，無論是太空人的罰則，或是紅襪可能面臨的罰則都不算重，若作弊屬實，他們的冠軍該被剝奪，正如當年破壞風氣的黑襪假球事件一樣得嚴逞。

◀紅襪在聯盟還沒調查完就火速炒掉主帥柯拉，但可能難躲涉入高科技偷暗號事件的事實。(photo by Red Sox Facebook Fanpage)

靠高科技偷暗號？

美職規定，破解暗號是可以接受的競技行為，但嚴禁用高科技（例如即時攝影機）偷暗號，根據《CBS體育網》報導，17年的冠軍太空人和18年冠軍紅襪隊都因為用高科技偷敵對暗號，破壞比賽公平性，前者遭聯盟調查屬實，14日已遭到聯盟開罰，涉案教練和總管都禁賽一年，團隊連帶要被罰錢，並賠上連兩年的選秀權，隨後球隊也開除主帥和總管。

而紅襪在調查還沒出來前，如同外媒所預測的「別等到聯盟叫你幹嘛才做」，他們15日立即炒掉待過17年太空人、球團18年功勳主帥的柯拉，但目前紅襪案尚未調查完畢，但就算屬實，開罰也不會比太空人重多少。

道奇、洋基受害

對此，《雅虎新聞網》引用ESPN專家史密斯所說，這樣的罰則已經是聯盟規範中最重的，但似乎還不夠，不少評論員們都認為應該剝奪作弊拿來的冠軍頭銜，畢竟高科技破解暗號已經完全破壞棒球文化，以及球迷的觀賽感受。

依照推論，受害者就是連兩年敗給涉入暗號鬥的道奇隊和洋基隊，最慘的道奇隊連兩年倒在世界大賽（輸給17年太空人、18年紅襪），而洋基是沖不出美聯，17年在美聯冠軍賽敗給太空人，18年在分區賽敗給紅襪（該年有趣的是紅襪與太空人在美聯冠軍賽相遇，最終紅襪勝出）。

舉黑襪事件對比

洛杉磯時報專家普拉施克氣憤寫道，道奇本該在17年終結29年無冠的難堪期，最終卻被以作弊手段「騙走」冠軍，傷害已經造成，太空人應該把該年獎盃和所有獎項退還給聯盟，聯盟也該刪除該年紀錄。

華郵記者博斯維爾則翻出1919年聯盟最惡名昭彰的「黑襪事件」對比，當時白襪隊涉嫌打假球，最終聯盟重罰、永久開除涉案的8名球員，畢竟他們深深傷害美職的運動精神和觀感，即便如此，外媒仍不認為美職主席曼弗瑞德會這麼做。

野火空污嚴重 澳網選手人人自危

【本報記者宋秉謙綜合報導】澳洲連日野火導致空氣品質糟糕，也讓澳網打不下去！網壇四大滿貫賽最早登場的澳網資格賽於本週開打，但連兩天賽程都受到空氣品質太差影響，導致15日的賽事延後3小時，最慘的是，14日更有球員因為呼吸困難、不得不放棄球賽。澳網官員表示，他們配合科學人員與醫療人員隨時監控環境，承諾以球員的生命安全為優先考量。

空污嚴重選手棄賽

根據《國家廣播新聞》報導，澳網公開賽的資格賽於本週率先開打，因為野火肆虐，澳網的室外場地受到嚴重的空污影響，澳網官方宣佈暫停練習，卻因賽程問題，不得不如期舉行排位賽，導致斯洛維尼亞球員達莉拉14日在領先時，發生咳嗽與呼吸困難的危險，只能含恨放棄比賽。

而空氣品質一直到15日仍未改善，澳網官方先是讓球賽延後3小時再舉行，官方表示，配合空氣預報，該地在下過雨後，空氣品質會回到中等，球賽勉強能夠開打。

官方謹慎以對

官方保證他們將謹慎應對空氣品質問題，雖然部分球員在資格賽因環境影響退賽，抗議不公平，但畢竟還只是資格賽，若是到後續的澳網正賽，參賽選手包含頂級好手的喬帥、蠻牛等人，比賽取消與否影響重大，官方承諾會與科學、醫療團隊配合，隨時監控環境，並謹慎討論球賽能否舉行，以球員安全為優先考量，也會謹慎考慮球賽結果。

目前因環境問題被喊卡的比賽中，多數球員「級數」都不大，不過，根據《英國廣播公司》報導，曾是世界球后的俄羅斯美女、莎拉波娃恰好也在其中，莎娃與德國老牌女將西格蒙的對陣，莎娃在落後時遇到煙霧和高溫，隨後官方決定喊停比賽，莎娃後續受訪也稱讚，官方的決定非常果斷，停賽是正確選擇。

2012年9月1日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱／anntw.ad@gmail.com 其他服務／ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049) 台北市中正區北平東路20號9樓之1

B流疫苗對兒童效用低 需開發通用疫苗

根據資料顯示，流感疫苗對B型流感的匹配率為58%，即使有42%的機率無法倖免於感染，接種疫苗還是可以降低病狀。

▶一般在市面上流通的流感疫苗對B型流感有一定機率的不適配。(photo by twitter)

【本報記者張允慈綜合報導】以為接踵流感疫苗後就無懸念？對兒童最容易感染的B型流感來說，可能沒有預期中有效！據《CNN》報導，美國國家過敏及傳染病研究所所長安東尼・福西表示，近年來的流感疫苗接種對於常見流行性感冒的病毒株沒有特別匹配，尤其對於兒童病患更是。醫生補充：「流感疫苗對B型流感的病毒株匹配性較低，而兒童是特別容易感染B型流感的群體。」

雖然流感疫苗和B型流感病菌之間的匹配性比較低，接種流感疫苗還是能保住孩子一命。根據美國國家過敏及傳染病研究所上週的資料顯示，流感疫苗對B型流感的匹配率為58%，即使有42%的機率無法倖免於感染，接種疫苗還是可以降低病狀，保護孩童脫離可能致命的併發症。另外，接種疫苗還能防止其他主要的流行性感冒，例如匹配性相較很高的H1N1流感。

在這個季度結束以前，流感疫苗的最終效益評估還無法出爐，不過今年流感疫苗對B型流感的不適配非常常見。科學家們耗費心力嘗試讓流感疫苗能夠對當今流行的流感具有高度匹配性。每年春天，他們都會預測當年十月以後會開始流行的流感，但這非常困難，某種程度而言，這就是一場大型的賭博。舉例來說，今年的流感疫苗對H3N2

蘭流感的匹配率只有34%，但是以結果論而言，今年H3N2流感沒有盛行，對全球的影響就比較低。

每年的流感疫苗還是會根據流行病的情況，出現一定程度的不適配。開發通用流感疫苗，理想上可以覆蓋所有的病毒株，然而開發上難度很高。像是荷蘭的葛素史克(GSK)藥廠，最近才因臨床試驗的失敗，放棄了一種泛用型疫苗(GSK3816302A)的開發。

而根據《Fierce Biotech》的報導顯示，美國埃默里大學(Emory University)藥物發展研究所最近也發現一種名為EIDD-2801的疫苗候選化合物，其展現出抑制多種流感病毒株的效果，包括在2009年造成大流行的H1N1豬流感、流感病毒和新型流感。研究團隊指出，EIDD-2801的病毒突變抗性門檻很高，目前還沒有特定的抗性突變出現，是很有希望的流感疫苗候選。

▲開發通用流感疫苗，理想上可以覆蓋所有的病毒株，然而開發上難度很高。(網路截圖)

簡文仁鼠年如意操 過年4招甩肥胖

【本報記者張允慈台北報導】為了避免年節時，滿桌的豐盛菜餚讓身材走樣，國泰醫院的物理治療師簡文仁推出四招八式「鼠年如意操」，他提醒，每天十分鐘，隨時隨地多做運動，才能保持身體狀態的平衡和協調！他也透漏，今年是他20年來最後一次教導健康操，將來就會「退隱江湖」。

「鼠年如意操」饒富創意的四招八式分別為：「鼠來非寶快跑衛生要好」透過雙臂上下飛翔的動作強化臂力，小跑步強化心肺功能，比讚向前弓箭步能強化及伸展腰背及下半身；「鼠膽非小怕吵安全要保」透過雙手雙腳變化，考驗反應能力。雙手雙腳開合，扭身、抱肩，則有強化腰肩及下肢的作用。

「鼠體最巧用腦運動要角」從頭頂摸到腳下，做全身性的伸展按摩。單腳站立考驗身體平衡和下肢肌力，弓箭步、配合雙手大開，腰部挺直，是強化肩背及腰臀部最好的姿勢；最後一招「鼠年最好挖寶開運要早」打躬作揖的動作，可以伸展上背。身體大字型打開，單腳站立，雙手頭上合圓，可以訓練平衡功能及肩膀的靈活性，同時確保挺拔的姿勢不走樣。

▲▲▲▲◀國泰醫院物理治療師簡文仁親自示範鼠年如意操。(photo by 國泰醫院)

簡文仁醫師也強調，現代人多缺乏運動，不過近幾年，有規律運動的民眾比率逐漸提升。他表示，健康是由正確的運動、均衡飲食、愉快心情、良好睡眠、規律作息、和良好習慣六大項組成，缺一不可。

他特別提醒，許多上班族習慣坐辦公室無法時常運動，但只要願意從改變自己的生活型態做起，養成動的習慣，就能夠保持健康強壯。

2012年9月1日創刊 深度報導・極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232** 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路20號9樓之1

▼ 隔天的蜜月旅行，她和他去了機場，但是他和那女人去了巴黎，她卻一個人去了雪梨，演也要演給別人看。(photo by pixabay)

台灣 50 ETF 後勢看漲 受益人數達 10 萬

鴻儒集

據統計，台灣 50 規模已達到 656 億元，歷年平均配息 1.81 元，填息天數 46 天，頗受到市場歡迎。

■ 白丁
（退休教師）

股市投資風險高，散戶在股市面對詭譎多變的市場，更難長期　當獲利。要想戰勝大盤，當常勝軍，ETF 是值得考慮的標的，其中目前最夯的應該是元大台灣 50 ETF。

50 ETF 表現優異

台灣 50 ETF 是以完全複製的指數化操作策略，追蹤台灣 50 指數績效表現，成分股是從上市股票中，評選出 50 檔市值最大，符合篩選條件的上市股票。由於去年台灣股市熱絡，企業獲利表現佳，全體上市公司發放現金股息高達 1.5 兆元，尤其龍頭企業如台積電、大立光、鴻海獲利更為優異，帶動台灣 50 配息金額衝高。

去年甚至連元大高股息 ETF(0056)，因為國巨配息高，連帶使 0056 的配息，衝高到 1.8 元，除息當時價格為 30 元，殖利率高於達 6%，創下近年新高，受益人最高達 10 萬人，引起市場轟動。

年年填息紀錄

自從 2016 年調整每年兩次分配收益以來，今 (2020) 年 1 月 7 日公布，第一階段每股預計配發 2.9 元，以最新收盤價 97.6 元計算，殖利率為 2.97%，另外，元大投信將於 20 日進行第二階段公告，確認每股配息金額，除息日訂在 31 日。

今年度第一階段每股預計配發 2.9 元，是 2016 年調整兩次分配以來最高紀錄，年度合併計算，創歷年次高。台灣 50 去年 7 月 19 日配息 0.7 元，立即秒填息加上以年度計算，仍保持年年填息紀錄，成為股民高度關注的標的。

由於 ETF 的設計大多採取配息機制，所以投資人應該先瞭解相關配息規定，以及預估配息公告等，才能掌握 ETF 的除息狀況。

逐步投資降低風險

以台灣 50 為例，今年第二階段配息金額 20 日公告，正好是封關當天，進入春節休市期間，除息日訂在 1 月 31 日，因此如果要等到確定配息金額後，才選擇進場，等於僅有在 30 日開紅盤當日買入台灣 50，才具有參加除權除息資格，投資人可透過不同的 ETF 建置組合，降低市場波動影響，掌握除權除息行情。

為了降低風險，並且逐步建立持股部位，投資人可以採取定期定額，或是定期不定額方式，逐步投資，增加持股，風險將可降至最低。

不能說的秘密 健保財務的世代問題

■ 陳敦源
（政大公行系教授）

選舉結果揭曉，蔡英文總統連任。關心醫療及健保的民間團體暨學者說，選舉大勝並不代表四年執政做得好，這次執政黨總統政見，獨缺醫療健保部分。

2016 年蔡英文總統競選時曾提出但迄今未實現的政見包括：健保保費徵收依據家戶總所得、《醫療法》醫院治理改革相關修正案、《醫療事故預防及爭議處理法》。上述法案能改變醫糾中醫病雙輸的局面，並要求醫療財團法人落實醫護加薪條款、設立勞工董事、設立薪酬委員會。

在蔡英文執政的過去 4 年一拖再拖，每個會期都排不進優先法案，結果都未完成立法，下屆立委得全部重頭來過。

台灣扶老比惡化

健保表面上是個成功的社會保險，但是在制度上面對台灣人口老化的不可逆趨勢，財務上仍然必須面對險峻的問題，人口學家口中台灣扶老比惡化的問題，平均起來越來越少的年輕人可以扶養老人，這個趨勢最重要的顯示點就是越來越少的工作人口，必須支付越來越多老年退休人口的健保費。

因此，健保法第 18 條中規定，「保險費率，以百分之六為上限」的規定，將會在 10 年內必須打破並且調高，這個問題許多健保的財務專家都看見了，由於健保財務問題很早就政治化了，目前很難去面對，然而，以目前民進黨寵愛年輕世代的主軸政策價值來看，這會是一個比年金改革還棘手的問題。

社會互助與世代割裂

年金改革打老人救青年的策略選擇，目前仍在發酵當中，上周去國家文官學院上課，課間問了幾位新進公務人員對於下一步年金改革的看法，他們一致的意見都是「我為何要每個月交退撫基金去養別人的爸媽」，這種社會互助與世代的割裂，將會讓台灣很多年金的制度都瀕臨崩解，包括健保在內。

當然，健保更大的財務問題是成本，醫療隨著科技的發展日新月異，沒有人不想讓健保給付可以救自己罹癌親人的新藥，這幾年在健保藥材相關審議委員會的運作狀況顯示，面對新藥會強佔總額的狀況，大家都傾向不決定而交給行政首長用專款投入，這種政治作法不是長久之計。

環保署與教育部合作辦理

第二屆 大專校院綠色化學創意競賽 開鑼！

參賽對象：

凡對「綠色化學創意競賽」有興趣的大專校院學生（含碩、博士研究生都可報名參賽。）

競賽將於 2020年1月正式起跑

詳細競賽辦法請至化學局官網、FB搜尋環保署或生活中的化學物質chem life，以獲取更多資訊！

行政院環境保護署毒物及化學物質局（下稱環保署化學局）為完善管理化學物質並建立全民教育，106 年起開始積極推動綠色化學教育，107 年更結合國內專家學者凝聚共識，與教育部合辦「第 1 屆大專校院綠色化學創意競賽活動」。

今（109）年繼續辦理「第 2 屆大專校院綠色化學創意競賽」，以鼓勵學生創造發明的潛力與探索科學的精神，培養學生多元學習、靈活思考的精神，將安全、環保、永續的綠色化學觀念建立教學中，期使學界能確實的感受到綠色化學的可行性與重要性。

環保署化學局表示，綠色化學觀念藉由競賽與校園傳播方式推廣，讓大家共同努力尋找永續、綠色的生活價值，共創低毒、防廢、節能、健康、安全的環境。因此，「第 2 屆大專校院綠色化學創意競賽」已於 109 年 1 月正式開跑，競賽活動資訊已公告於環保署化學局網站，參賽同學及對綠色化學有興趣之民眾可以連上環保署化學局 / 主題專區 / 綠色化學整合專區，點進教育推廣 / 競賽活動，有詳細資料可供參閱。

「第 2 屆大專校院綠色化學創意競賽」主題內容包含綠色化學 12 原則、綠色化學教育及化學局相關業務。分組方式共分為「大專組」和「研究組」共二組，每組參賽隊伍須有一名指導教授，每組參賽以 3 人為限（可跨校組隊）。今年度競賽將選出各組別金牌 1 名、銀牌 1 名、銅牌 2 名與佳作若干名，並頒發特別獎項「實驗安全獎」。

107 年「第 1 屆大專校院綠色化學創意競賽活動」從 107 年 8 月起開始徵件，報名作品共有 46 件，於競爭激烈下由設計及化學領域等專家組成競賽評審，歷經嚴謹程序評審後，各組選出金牌 1 名、銀牌 2 名、銅牌 3 名與佳作若干名。無論是學生自行依照綠色化學 12 原則進行創作設計，或是在教師的指導下創作，皆產出許多創意性作品，表現相當令人驚艷。

環保署化學局與教育部並於 107 年 12 月 18 日邀請得獎的大專校院學生、指導老師及競賽評審委員分享參與心得，闡述對綠色化學從陌生到熟悉之經驗及成果，並進行頒獎典禮，深獲各界好評。其中實驗組前 3 名作品分別為「稻殼再利用之生物可降解親膚性循環敷材」、「開發具高度藥物活性的喹唑啉 (Quinazoline) 與喹唑啉 -4- 酮 (Quinazolin-4-one) 碳, 氮 - 雜環衍生物與其綠色永續合成反應」、「以綠色溶劑與環保觸媒快速轉化廢棄木質纖維素為平臺化學品」，評審委員肯定入圍決選作品的可行性和創意性。

「稻殼再利用之生物可降解親膚性循環敷材」為宜蘭大學團隊開發並設計，為減少農業廢棄物之稻穀的浪費，透過靜電紡絲製成循環材料，並製作無毒且具有可生物降解的敷材並與細胞具有良好的相容性，此敷材可應用於醫學敷料（人工皮、貼布）等與美容面膜基材，稻殼回收後亦可能透過適當微生物分解程序，轉化為肥料再度回到稻田中。

經過環保署化學局持續地推廣綠色化學，相信 109 年「第 2 屆大專校院綠色化學創意競賽」會更加精采，作品亦會更加豐富可期，歡迎各界共襄盛舉。

綠色化學十二項原則
The 12 Principles of GREEN CHEMISTRY

2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導 · 極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北閩字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232**　投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com　其他服務 / ceo@anntw.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

英國王室震撼彈
哈利夫婦退出有因

哈利王子夫婦沒有完全退出王室，而是減少王室的活動，讓整個家庭有一些私人的空間，減輕不必要的壓力。

醒報國際現場

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：嚴震生 （政大國關中心美歐所研究員）
記錄整理：張庭維

主持人（以下簡稱「問」）：英國王室最近發生非常大的風波，英國哈利王子夫婦宣布退出資深王室成員身分，並且尋求財務獨立，這樣的決定震撼了事前沒有接獲通知的英國女王及整個英國王室。這無疑是非常大的家變。

幾百年來，英國王室一直保持它在英國相當穩定且被尊崇的地位，而這件事情對英國來講，簡直是驚天動地的消息。這事情究竟是否有跡可循？以及對整個英國的王室制度將會產生怎樣的衝擊？請嚴老師分析。

歷久不衰的原因

嚴震生：有人說英國的王室比起其他國家的王室，還更保有一般人民對王室的愛戴，受到人民擁護，也是英國王室能夠歷久不衰的原因。

雖然也曾有要廢王室的聲浪，在 21 世紀大部份國家都是民主共和國，英國也曾有組織提倡過，想要廢掉王室，最後沒有成功。

我個人認為，英國王室是因為伊麗莎白女王能夠從 1952 年到現在 2020 年，在擔任英國王室的大家長的這 68 年間，雖然王室沒有實權，不介入政治，但在國家遇到問題時，像是去年脫歐的狀況，當國會和保守黨僵持不下的時候，她也站出來呼籲解決。

王室雖然說是象徵的虛位元首，可是也在政治扮演一定角色，某種程度做一個平衡和中間人，所以英國王室能夠長期穩定，我想這也佔了很重要的因素。

王室繼承順序

做為王室的成員，哈利王子目前的繼承排序，排第六，第一個當然還是查爾斯王子，很多人認為說，威廉王子應該比他爸爸查爾斯更合適當首位繼承人，因為查爾斯因為黛安娜王妃的關係，人民對他的觀感就打折扣了，再加上，查爾斯都已經 70 歲了，本身應該也沒多大的興趣繼承了。

假設真的由威廉王子繼承，他下面還有三個孩子，有兩個兒子跟一個女兒，他們繼承順序都在排在哈利的前面，所以基本上繼承王室對於哈利來講根本不太可能，且哈利跟威廉相比起來，威廉給人的形象比較穩重，而哈利就是比較愛冒險，比較調皮搗蛋，甚至在國外還穿過比較極右派的服裝出席派對，所以風評不是很好。

退出的主因

但我相信，這次哈利夫婦宣布退出王室的主要的原因，就是英國的王室常受到媒體小報的追蹤。哈利自己的媽媽，黛安娜王妃生前就常遭到「狗仔隊」貼身追訪而死，而她的打扮、衣著甚至舉止都成為英國女性模仿對象，最後受不住巨大壓力，黛安娜王妃常傳出與王室家人不和的消息。

黛安娜王妃最後也是被狗仔追蹤，最終車子失控車禍喪生，所以從這樣子來看的話，哈利王子當然不希望他的太太梅根王妃也要承受這種巨大的壓力。

對於梅根王妃來講，英國是相對保守一點的國家，不太容易接受她一個算是混血不是純白人，再加上她又離過婚，年紀也比哈利還要大一些。綜合這些因素，也讓梅根在英國很受到歧視，大家都會拿她跟凱特王妃做比較，這也造成妯娌之間的不合與嫌隙。

半退引爭議

哈利王子夫婦並沒有說完全要退出王室，而是相對減少一些王室的活動，將來這些義務會減半，然後接下來他們會平均分配待在英國和加拿大的時間，也能讓整個家庭有一些私人的空間，不要有這麼大的壓力。

▲ 有人說英國的王室比起其他國家的王室，還更保有一般人民對王室的愛戴，受到人民擁護，也是英國王室能夠歷久不衰的原因。（網路截圖）

哈利王子夫婦所做的決定，我認為在大部分的美國人眼中是給予同情的。但在英國有些批判很兇，認為哈利夫婦是魚與熊掌都想兼得，不完全放棄王室身分，挑適合且相對輕鬆的王室責任來履行，但又不會停止跟大眾拿錢，倘若真的搬到加拿大住，那誰要負擔他們的保鏢費用？引起很多的爭議。

能否財務獨立？

大家都在猜測，哈利夫婦到底有沒有可能達到財務獨立，許多人都認為哈利若脫離王室後，沒了「主權補助資金」，就沒辦法過奢侈的生活了。但我認為大概是可以的，當然首先，要取決於他們要過什麼樣的生活。

哈利王子也有繼承自他的母親黛安娜王妃的一些遺產，他個人的資本包括頭銜、一定程度的魅力，以及有能力駕駛直升機，而梅根至少可以重拾演員生涯，兩人也創辦了新的慈善機構，包括他們的孩子，將來都會是時尚產業爭相想邀請代言的對象，我認為不怕賺不到錢，財務獨立完全沒有問題。

最好的結局

大家都會聯想到當年溫莎公爵愛德華八世不愛江山愛美人的故事，我想這是有差別，愛德華是王位直接不要了，但哈利是排名第 6 順位根本不可能輪到他。但很巧合的是，愛德華八世愛上的是一個離過婚的，然後包括哈利王子的爸爸查爾斯在黛安娜王妃過世後，取了一個也是離過婚的，真的是一件很巧合的事。

這件事最後，伊莉莎白女王還是應允了哈利王子夫婦，支持哈利及梅根兩人，希望以年輕家庭的形式建立新生活的願望。英國女王認為完全可以支持，但事情剛發生時有點生氣，認為應該先跟王室報告跟商量，但我認為這樣的結局，總比泰國王室鬥爭的事件要來的好多了。

問：以一個旁觀者的角度來看，哈利還是保留了王室的面子，無論如何，他沒有完全的退出，還是願意履行一些王室所託付的任務，我想整體來看，比例上英國人應該是支持的人多吧？

妯娌比較壓力山大

嚴震生：現在支持的稍為多一點，但也有人認為，是不是梅根在後面搞鬼？認為哈利是被梅根慫恿了，但從另外一個角度，英國的小報對梅根真的不是很公平，包括她跟她父親關係不好，小報還將他們互相的通信曝光出來。

然後普遍人認為，梅根不是出身於貴族，也不是純種白人，雖然黛安娜王妃也是平民出身 19 歲嫁給查爾斯，但至少黛安娜王妃是英國女孩，然後梅根更大的壓力還自於凱特王妃，什麼都得被比較，我覺得她壓力實在是很大。

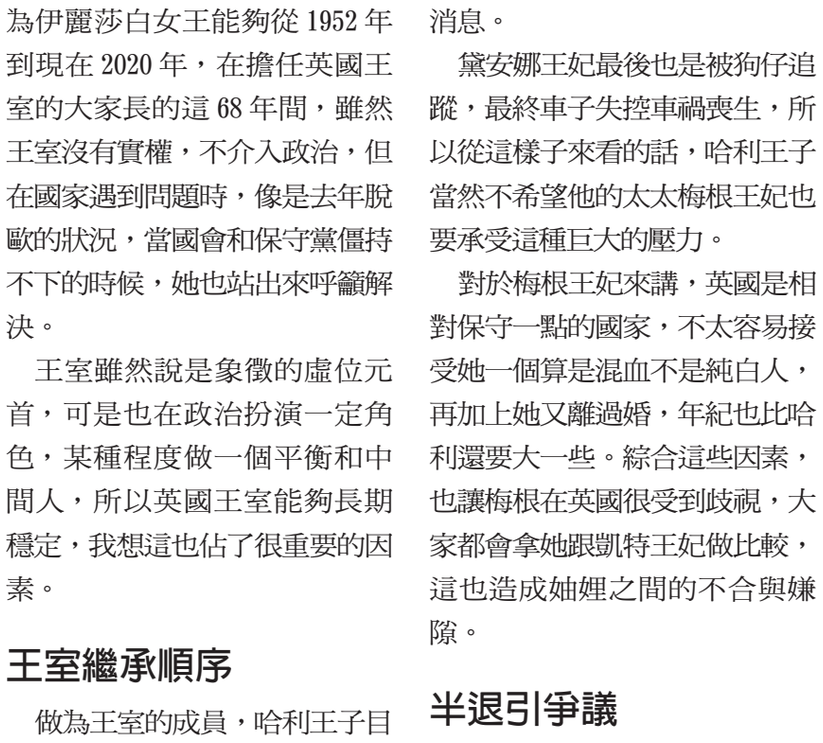
問：有人說他們是兩階段的撤退了，第一階段先這樣，然後第二階段準備更大的抽身？嚴老師您怎麼看？

嚴震生：我相信他們應該是兩階段，他們第一階段可能先發展自己的事業，然後梅根還是可以繼續自己的演藝生涯，如果都沒問題，站穩腳步後，那第二階段就會全面撤出。

問：無論如何，我想英國王室的故事永遠都是電影公司很好的題材。

訪談音檔請見《醒報國際現場》：

▼ 哈利王子夫婦沒有要完全退出王室，而是減少王室的活動，讓整個家庭有一些私人的空間，減輕不必要的壓力。（網路截圖）



▲ 英國王室最近發生非常大的風波，英國哈利王子夫婦 (中、左) 宣布退出資深王室成員身分，並且尋求財務獨立。（網路截圖）

▲ 梅根 (左) 在英國很受到歧視，大家都會拿她跟凱特王妃做比較，這也造成妯娌之間的不合，彼此之間產生嫌隙。(photo by twitter)

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232** 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

內需驅動經濟成長
離岸風電將成投資主力

台電規劃 2020 年示範風場將完工並聯，部分民營電廠也將於 2020 年完工，勢必加速投資生產，挹注經濟成長。

● 離岸風電正夯！在國際情勢充滿不確定性的情況下，台灣經濟仍能逆勢上修，除了台商回流、轉單效應等因素，主計總處指出，離岸風電投資逐步到位也是關鍵之一，2020 年開始，在國內投資會扮演愈來愈重要的角色。

◀▼ 美國商會提醒，再生能源成本相對高昂，發展同時，須注意對於電價成本的影響。（中央社、網路截圖）

台商回流增風電投資

主計總處表示，由於台商回流成效超乎預期，2019 年經濟成長率上修至 2.64%，民間投資實質成長 7.61%，不只較預測數上修 2.6 個百分點，成長率也創下 2014 年以來最高紀錄，預測 2020 年經濟成長率為 2.72%。

2020 年因半導體維持一定資本支出規模，台商回流熱度持續，加上離岸風電等投資建置漸入高峰，投資熱度可望延續，雖然基期偏高，民間投資成長率仍有 4.05% 的佳績，公營事業投資成長率更一舉衝上 16.91% 的高點。

綠電是未來市場

主計總處指出，，台電規劃 2020 年示範風場將完工並聯，部分民營電廠也將於 2020 年完工，在這之前，勢必會有規模不小的投資生產，進一步挹注經濟成長。

而且隨著第一階段、第二階段離岸風場建置完成，對於民間投資的貢獻會愈來愈明顯。

「綠電是台灣的未來市場」台經院表示，發展離岸風電對台灣有兩大關鍵意義，一是讓台灣投資動能更多元，二是讓產業升級，進而有機會取得更廣大的市場。

台經院說，過去講到民間投資，幾乎都看台積電，但若要強化國內投資動能、延續投資能量，一定要有新產業、新方向進來，而綠電就是很好的方向，也是全球趨勢。

難得的機遇

歐洲商會向來關注台灣能源發展的議題，對於台灣投入離岸風電的發展，曾以「難得的機遇」來形容，直指台灣擁有豐富再生能源的完美條件，台灣政府擁抱這個趨勢值得讚揚。

政府如火如荼的推動離岸風電，除了借重外國開發商的技術與經驗，也透過「國產化」的要求，希望達到「母雞帶小雞」的目的，扶植台灣廠商於風電供應鏈卡位。

商會示警電價成本

不過，台灣發展離岸風電能否一帆風順，台經院認為，重點在於「國產化」能不能落實；台灣市場規模有限，但生產管理能力、智慧財產權的保護具有優勢，可以透過這些強項來說服外商，讓台灣廠商能取得授權、技術認證。

歐洲商會指出，為了確保離岸風力電場能順利增建，希望主管機關採取合理的在地化規定，尤其是台灣還無法提供的設備與技術，例如風場營建工程所需的海上船隻等。

美國商會也提醒，再生能源成本相對高昂，發展同時，須注意對於電價成本的影響；台灣政府應以提升台灣電力供應的充足性及穩定性作為能源政策的上位優先目標，並以競價制度等市場機制，降低再生能源成本。

理財看板

景氣漸回溫 總薪資成長 2.26%

◀ 去年 11 月薪資統計，全體受僱員工經常性薪資平均為 4 萬 2130 元，年增率 2.26%。（中央社）

● 勞動數據透露出好消息，一是去年前 11 月全體受僱員工平均總薪資年增率突破 2%，反映下半年景氣好轉，二是去年 11 月，製造業加班工時終止連 13 個月年減，轉呈正成長。

主計總處發布 2019 年 11 月薪資統計，全體受僱員工經常性薪資平均為 4 萬 2130 元，年增率 2.16%；加計獎金及加班費等非經常性薪資後，總薪資平均為 4 萬 7998 元，年增率 2.26%。

2019 年 11 月製造業加班工時和去年同月相比，增加 0.4 小時，終止連續 13 個月呈現年減，主因是製造業生產增加，以及工作天數減少，使得加班工時較長所致。

行動支付交易額大增 衝破千億

▲ 市面上支付工具愈來愈多元，消費者習慣也逐漸轉變，使行動支付交易呈現跳躍式成長。（中央社）

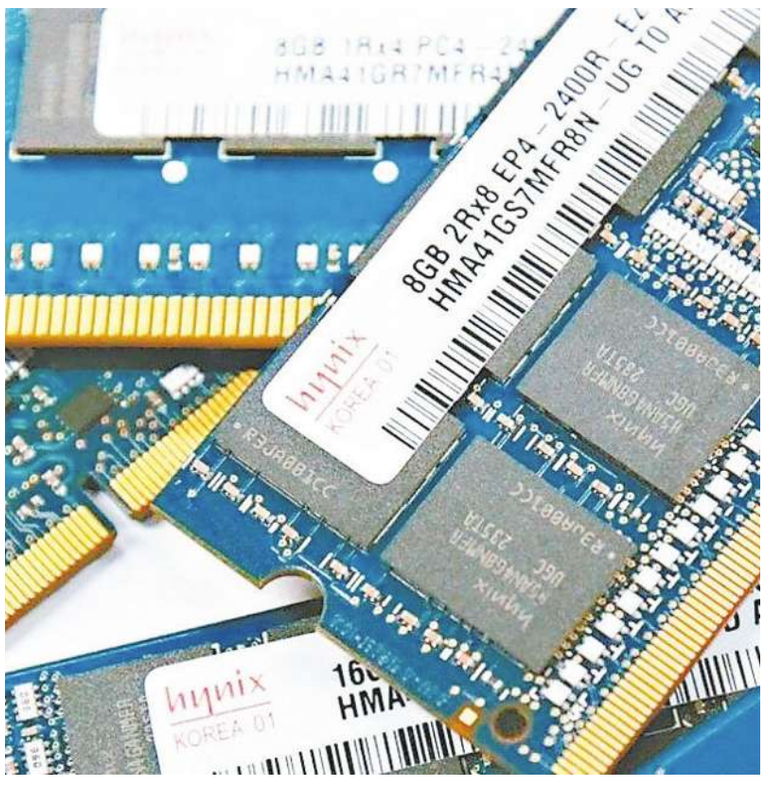
● 行動支付強強滾！金管會銀行局統計，去 9 年 1 月到 11 月底止，行動支付總交易額已達 1003 億元，較 2018 年同期的 418 億元，大幅成長 1.4 倍，預估全年交易金額將創下新高。

為推動具普及性、安全性與多元行動的支付環境，滿足消費者支付需求，金管會 2016 年起積極推動各項行動支付服務。

行動支付包括手機綁信用卡（TSM）、行動金融卡、手機綁電子票證（如悠遊卡）、掃碼支付（QR code）、電子支付機構 020 及行動收單機（mPOS）等。

DRAM 自主技術 業者成功開發 10 奈米

● 國內 DRAM 自主技術發展往前邁進一大步！繼華邦電成功開發 25 奈米製程技術後，南亞科成功開發出 10 奈米級 DRAM 新型記憶胞技術，第一代產品預計下半年試產。



◀ 南亞科成為國內首家成功自主開發 10 奈米製程技術的 DRAM 廠。（中央社）

後市看好

南亞科公布去年第 4 季營運結果，並說明對動態隨機存取記憶體（DRAM）後市的看法。

南亞科對於今年 DRAM 市況保持樂觀看法，預期需求可望明顯改善，供給成長有限，供需情況將趨於健康；第 1 季銷量與價格將同步成長，第 2 季預料有機會更好。

不再向美光授權

更受市場關注的是，南亞科成功開發出 10 奈米級 DRAM 新型記憶胞技術，DRAM 產品可持續微縮至少 3 個世代。南亞科宣布， 10 奈米製程技術將採用自主開發的技術，不再向美光（Micron）授權。

南亞科第一代的 10 奈米級前導產品 8Gb DDR4、LPDDR4 及 DDR5 預計今年下半年陸續進入試產。第二代的 10 奈米級製程技術目前進入研發階段，預計 2022 年前導入試產階段。

南亞科至今已轉換過 15 個世代製程技術，10 奈米是南亞科自行開發 99 奈米製程技術後，多年來再度自行開發的製程技術；南亞科期間曾與美光共同研發 40 奈米與 30 奈米製程，也參與 20 奈米製程初期共同開發。

自主開發里程碑

李培瑛說，除了可以改善成本，南亞科成功自主開發 10 奈米製程技術，將有助掌握朝高密度新產品發展的機會，與技術進展的步調。

南亞科成功自主開發 10 奈米製程技術，成為國內首家成功自主開發 10 奈米製程技術的 DRAM 廠，不僅對南亞科是一重大里程碑，同時象徵國內 DRAM 自主技術發展往前邁進一大步。

六都去年房屋交易量 逾 20 萬棟

▲ 現階段市場中房屋供給量大，屬於買方市場，屋主若抬高價格，恐會影響買方的購屋意願。（中央社）

● 根據六都地方政府公布 2019 年 12 月「建物買賣移轉棟數」，新北市交易 5754 棟居冠，桃園市 4466 棟第 2，年增率暴增 5 成，累計六都全年度移轉棟數達 23.19 萬棟，年增 9.3%。

永慶房屋分析，第 4 季向來為傳統房市旺季，加上 12 月又有年底交屋潮挹注，帶動六都合計 12 月交易量為 2.23 萬棟，年增 24%、月增 13%，有望支撐全台 2019 年度買賣移轉棟數破 30 萬棟的榮枯線。

現階段市場中房屋供給量大，屬於買方市場，屋主若抬高價格，恐會影響買方的購屋意願，拉長房屋的銷售期，因此建議屋主切勿過度樂觀看待房市。

■ 余柏青 / 輯

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1