



AI 規範不同調 專家：建核心共識
Google 執行長皮查伊呼籲，美、歐雙方應在「核心價值」上達成共識。皮查伊也建議，延伸擴展現有的規範。



中國垃圾大作戰 禁一次性塑膠袋
中國政府指出，2020 年底前，主要城市將禁止使用無法分解的塑膠袋，餐廳業者也不得提供客戶塑膠吸管。



糖分上癮似毒品 過量危害健康
近期一項對豬大腦進行的實驗發現，攝取糖分時會改變大腦獎勵機制作用的迴路，其過程與使用毒品時的迴路相似。



以智慧調和 方可避免社會失控
唯有知識分子的風骨與媒體自覺，又能積極關切青老世代的矛盾被激化，才能以智慧調和，來避免社會失控可能。

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

今天天氣

北部 13°-25° 多雲時晴

中部 13°-26° 晴時多雲

南部 14°-28° 晴時多雲

東部 15°-24° 多雲短暫雨

武漢病毒首確診 戴口罩洗手預防

疾管署 21 日晚間指出，一名 50 多歲居住於南部的女性被確診為武漢肺炎首例。呼籲民眾戴口罩、勤洗手，不用恐慌。

【本報記者施凱文台北報導】台灣也淪陷，武漢肺炎現首例！疾管署 21 日晚間指出，一名 50 多歲居住於南部女性被確診為武漢肺炎首例。該女子於武漢工作結束後搭機入境，因有發燒、咳嗽、呼吸急促等症狀，由機場檢疫人員安排後送醫，確診為武漢肺炎，持續於醫院負壓隔離病房治療中。

「民眾只要有戴口罩、勤洗手，就可以不用恐慌。」針對武漢病毒疫情延燒，成大環醫研究所教授李俊璋 21 日受訪時強調，「預防是最重要的，一旦發燒，就趕快至醫院篩檢。」疾管署則表示，口罩數量備有 3500 萬個、衛生局有 575 萬個、醫療院所也有 800 萬個，民眾不需要搶購。

疾管署：有信心掌握

如何因應爆發的武漢病毒疫

情？成大環醫研究所教授李俊璋 21 日受訪時指出，「預防是最重要的」，也呼籲民眾一有發燒情況就去醫院篩檢，「快速判斷症狀才不會造成對病情延誤或拉長傳染期。」他也強調，政府的出入境控管已相當完善，提醒民眾出入醫院或到人多空間務必記得要戴口罩。

武漢肺炎疫情全球已確診 205 例，台灣目前則有 1 例。疾管署副署長莊人祥表示，目前國際各地的疫情都與武漢旅遊史相關。

WHO 世界衛生組織則評估後指出，疫情已發生有限性人傳人，還需關注是否發生持續性人傳人的現象。莊人祥表示，武漢病毒造成的肺炎目前看起來比 SARS 輕微，「大家不用太慌張。」擔任台大小兒部醫師李秉穎則說，機場檢疫不只針對武漢遊客，會對所有入境旅

客進行檢查。

他說：「有信心病例一入境台灣就能即時掌握。」

為防止疫情，疾管署已成立疫情指揮中心，署長周志浩表示：「這幾天其他國家肺炎的病例逐漸攀升，加上春節將至會有許多國人返台，疾病的威脅會再提升，已加強防護效果及力道。」

疫情防堵不懈怠

疾管署也再次呼籲，「民眾如需前往武漢及鄰近區域，保持個人良好衛生習慣，避免接觸野生動物、出入傳統市場及醫療場所。」口罩數量方面，疾管署備有 3500 萬個、衛生局也有 575 萬個、醫療院所 800 萬個，民眾不需要搶購。若民眾出現身體不適，應撥打防疫專線 1922 通報，並戴口罩儘速就醫。

陳師孟卸任前夕 糾正馬市府特偵組

陳師孟指出，特偵組限制郭清江出境，請法務部檢討改進；高涌誠則糾正，北市府貿然拆除中山橋的決策草率。



【本報記者林祐任台北報導】特偵組未經「訊問」的程序就限制出境；監察委員陳師孟、高涌誠 21 日召開記者會，提出對於特偵組的調查報告，以及台北市政府的糾正案，監察委員陳師孟指出，特偵組未給予被告郭清江詳細說明的機會，即予以限制出境，請法務部檢討改進；高涌誠則糾正，北市府貿然拆除中山橋的決策草率，且對於治洪「治標不治本」。

特偵組如酷吏？

陳師孟指出，時任美國華揚史威靈公司的董事長郭清江，於 2008 年的大選前遭特偵組以涉及瀆職等罪名，未經訊問的程序即「限制出境」，然而直到 5 年後，特偵組始承認郭清江因不屬公務員，故不適用《貪污治罪條例》，決定不予起訴。

陳師孟強調，特偵組未給予被告完整詳細說明，即逕為「限制

出境」之處分，有損被告依憲法保障之人權。之後郭清江不服，欲聲請撤銷限制出境，卻先後被最高法院、地方法院、高等法院以「無管轄權」為由駁回（事實上管轄法院為地方法院），不但耗時數個月，也造成郭清江無所適從。

「特偵組的行為有如酷吏一般！」陳師孟表示，承辦檢察官限制出境的理由是「被告犯罪嫌疑重大」，但當時並無限制出境之專章法律規定。不過陳師孟坦言，特偵組擁有特殊地位，加上業績壓力，間接鼓勵檢察官以超乎尋常的手段辦案。

被問到辭職的心境為何，陳師孟坦言他的年事已高，雖然改革司法的志向未變，卻看不到成功的可能性，或許是問題出在體制。

批中山橋草率拆遷

監委陳師孟和高涌誠 21 日也

對台北市政府提出「糾正案」，針對日治時期興建的中山橋拆除，當時的馬英九市府存在 3 大違失：第一，當時中央正在評估「基隆河整體治理計畫」、「員山子分洪工程計畫」及「圓山疏洪道」等 3 項方案，但北市府在未定案前，即貿然拆遷中山橋。

高涌誠強調，治本的方案為「減少上游水流」的「員山子分洪工程計畫」，而拆遷中山橋只是讓洪水方便通過，僅是治標。第二，高涌誠指出，在拆遷中山橋之後，北市府雖一再表示將儘速「易地重建，再現風華」，迄今已逾 16 年卻仍無具體方案。第三，基隆河整治方案，中央和地方政府令出多門、各自為政。

陳師孟表示，他曾調查扁政府時期秘密外交專案「安亞專案」，但過去監察院卻要求不得公開，希望一月底能夠有機會開記者會說明，否則只能等卸任後回到民間再透露。

▲監委陳師孟首度面對媒體，談到個人心境說，看不到成功的可能性，且年事已高，實在拚不下去，所以決定辭職。（中央社）

社長的話
／林意玲

節前的忙碌與喜悅

「一元復始，萬象更新。」先跟讀者拜個早年！
每年春節都是媒體界既忙碌又開心的時候，一方面為了明天將一股腦兒出兩份報紙（1月23日-26日與1月27日-2月2日春節報），大家真是忙得雞飛狗跳；一方面則將是媒體人一年一度的不出報長假，心中有說不出的開心與期待。
從事一輩子新聞工作，幾乎天天活在緊繃的情緒裡，因為你永遠不能預期下一秒鐘會發生甚麼驚天動地的事

情，以至於在出報日總需要提著心、全神戒備，並能及時作出反應。
說具體一點，是幾乎每天在跟同業打一場新聞戰，比賽誰寫得快、寫得完整、深入，對醒報而言，還需要考慮每一則新聞寫得有何意義、有何獨特的角度觀點，甚至，對讀者有無啟迪？
好在我們一創刊就決定把戰線限制在周一至週五出報，讓週末時刻，記者們可以休息充電，讀者們也享受家庭生活、不用事事關心。

至於一年一度的春節，我們更是要讓記者與讀者好好的放鬆，所以在這裡先行宣布，醒報從1月23日休到2月1日，我們2月2日（週日）會回來上班，好在2月3日（週一）一早讓您再看到醒報。
說到這裡，您可以知道我們心中是喜悅多於忙碌的疲倦，在這個可以闔家團圓或出國閒遊的難得假期裡，生命充滿可能、生活釀出美味，身心靈也將沐浴在屬天的感恩裡。
願與您共勉，新的一年幸福美滿。

社論

極端氣候影響大 倍增經濟風險

未來 10 年的全球經濟面臨最嚴重的五大風險，全部都與環境的議題相關。

每年 1 月吸引全球媒體目光的盛事，就是在瑞士達沃斯舉行的「世界經濟論壇」，今年恰逢舉辦 50 周年紀念，格外具有意義。

面對挑戰凝聚共識

聯合國秘書長去年 9 月就已提出警告，世界目前正處在危急之中：區域的軍事衝突、全球貿易緊張局勢、不平衡的經濟增長、不斷增加的債務問題、以及氣候的極端變化等，都是實現永續發展目標的重重障礙。其中氣候變化是全球當前

的決定性問題，也是永續發展的最大挑戰。

本屆世界經濟論壇的目標，就是在凝聚全球政界、企業界、學術界、公民社會群體等有關各方的力量，共同因應涉及生態環境、經濟、地緣政治等領域的挑戰，討論如何協調經濟發展與溫室氣體減排之間的矛盾，幫助各國政府和國際機構能夠趕上《巴黎氣候協議》的進程，和提供聯合國在推展永續發展目標上的助力。

會前該論壇發佈了《2020 年全球風險報告》，強力呼籲各

國儘快協同合作，降低可能加劇的經濟與政治風險，更重要的還需要共同因應氣候極端變化帶來的長期挑戰，因為氣候變化對世界的影響比過去科學界所預期還要更嚴重、更快速。

極端氣候全面影響

本次的《全球風險報告》明確指出，2020 年將是全球經濟分化加劇、增長放緩的一年。宏觀經濟的脆弱和貧富差距的惡化會使世界經濟下行的壓力加大，經濟增長有陷入停滯的風險，經濟與貿易對抗 及

國內政情不穩 會是 2020 年在政商層面的重大隱憂。

更值得注意的是，本次的報告首次將氣候極端變化的威脅列為世界經濟發展的重大長期風險。也就是說，未來 10 年的全球經濟面臨最嚴重的五大風險全部都與環境的議題相關；依序為：極端天氣事件的肆虐、減緩和適應氣候變化調適措施的失敗、重大自然災害的衝擊、生物多樣性喪失和生態系統崩潰、人為破壞環境的災難（如土壤、水質和放射性汙染）。聯合國政府間氣候變化專

門委員會去年的報告就提出警訊，如果不把全球升溫幅度控制在 1.5℃ 以內，2030 年之後，地球就要面對更具毀滅性的極端天氣變化，因此我們因應的期限只有 10 年左右；我們就如同在鐵達尼號上航行，災難的衝擊已無法避免，只能努力降低。

經濟應與環境並重

世界經濟論壇的《達沃斯宣言》明確定義企業存在的目的，應該承擔公平繳稅的義務，對腐敗採取零容忍，在全球供應

鏈中維護基本人權，並倡導公平競爭的環境，點出企業不單是要追求投資人財務回報，更要兼顧環境和社會共同利益，這是正確又有前瞻性的理念。

全球政治格局趨向兩極化、貧富差距日趨擴大、氣候變化的災難遍佈世界各地，這些都是亟待解決的重大議題。世界各國的政商領袖必須尊重利害關係人的立場，與社會各階層攜手，修復與振興世界的合作體系，這不只是為了短期的利益，更是解決深層地球環境風險的正確途徑。

10 條優質旅遊路線 台灣觀巴表揚

【本報記者祝潤霖台北報導】台灣觀巴台灣之光！交通部觀光局 21 日舉辦「『台灣觀巴』管理及服務品質頒獎典禮」，表揚屏東、金建、宏祥、怡容等旅行社提供的優質國內旅遊線。副局長張錫聰表示，台灣觀光巴士未來將發展更多套裝行程，例如，生態旅遊、小鎮漫遊等，要把餅做大，提供消費者更多、更好選擇。

1 人也成行

「來台旅客連續 5 年破千萬，去年底達到 1,186 萬的旅客中，有 8 成都是自由行旅客。」張錫聰表示，來台旅客數將近 68% 都是國際旅遊來台，是旅行業結合食宿呈現的服務，一下機場觀巴就去接駁，在旅遊行程也不斷突破，讓國際來台自由行的旅客占比愈來愈高。

「台灣觀巴不是一般巴士旅遊，它有套裝行程，1 人也可以成行。」張錫聰說，不只是來台旅遊的市場，也希望把國內旅遊路線做好，例如一日遊、半日遊，服務、WIFI 跟導覽解說等，如何能滿足民眾需要，建立貨價等值甚至超值的

台灣觀光巴士未來將發展更多套裝行程，例如，生態旅遊、小鎮漫遊等，要把餅做大，提供消費者更多、更好選擇。

服務，吸引更多旅遊消費者的認同。因為認識而喜歡，用口碑去推廣，讓更多人認識台灣觀巴。

張錫聰說，新的景點亮點也要融入包裝，例如生態旅遊、小鎮漫遊等，阿里山、奮起湖、梨山、清境、合歡山、武嶺、福壽山，北橫也有很多山岳旅遊景點。小鎮 2.0 從以前的 30 個小鎮景點又多了 10 個，產

品的發展設計應該與時俱進，市場的開拓也要多元化，不必集中在單一的旅遊市場，把餅做大，提供給消費者更多選擇。

台灣觀巴評比頒獎

《優質路線獎》（括號內為旅行社名）恆春半島一日（海生館線）（屏東）、夜遊港都（金建）、恆春半島西海岸半

日（屏東）、三峽鶯歌民俗半日（宏祥）、台南 & 烏山頭一日（金建）、台北市半日（宏祥）、金門－小金門生態半日（鄉村）、太魯閣半日（明利）、苗栗南庄一日（怡容）、基隆港野柳北海岸半日（利代）。

《最佳服務品質提升獎》怡容國際旅行社。《最佳服務人員獎》金建旅行社陳志嘉、東南旅行社唐妙芬、宏祥旅行社勞建明、飛行家旅行社李芷儀、金建旅行社林崇岳、怡容國際旅行社張家榮。



▲怡容國際旅行社董事長呂威德（右 2）表示，只有 1、2 家做得好不行，要 21 間觀巴一起努力才能創造口碑。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

過年吃得健康 營養師：多食高纖蔬果

【本報記者簡碧卿台北報導】台北市榮濱商店街 21 日熱鬧展開年貨大街活動，台北市副市長黃珊珊親自到達現場與民眾拜年，發送開運發財金，現場還請來營養師程涵宇與大家一同分享年節健康吃的秘訣，吸引大批民眾前來聽講。

「高纖蔬果可以排除身體過多的廢物！」營養師程涵宇 21 日在年貨大街活動現場表示，過年期間在食用大魚大肉的同时，也可攝取一些高膳食纖維的蔬菜、水果，幫助清理體內廢物。此外，吃東西要細嚼慢嚥，吃到七分飽就可以。

活動開始，程涵宇向大家分

享年節健康吃的秘訣表示，吃東西要細嚼慢嚥、吃到七分飽就可以。她說，細嚼慢嚥可以增加我們的飽足感，讓腸胃道跟大腦說我已經飽了；可是吃太快的話，腸胃道可能會等到吃過量才跟大腦說飽了，這時就會攝取的熱量過量。

「高纖蔬果可以排除身體過多的廢物。」程涵宇提到，宿便、過多的油脂，以及過多的膽固醇等，都可以靠高膳食纖維的蔬菜、水果將它排除。另外，油的部分，至於油的方面，她說少油不是要大家烹調的時候不要加油，或者用涼拌的，而是少飽和脂肪，例如：乳瑪琳、奶油、肥肉、蹄膀等。



▲程涵宇（右）表示，過年期間大魚大肉，可攝取一些高膳食纖維的蔬果，幫助清理體內廢物。（photo by 簡碧卿／台灣醒報）

生活短波

年關近 央行：週轉金、購車貸款增

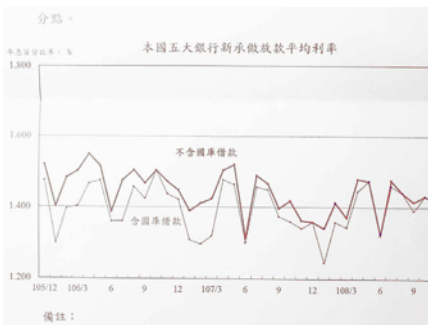
【本報記者祝潤霖台北報導】年關近，影響資金貸款需求大！中央銀行 21 日公告去年 12 月放款利率，2019 年 12 月台銀、合庫銀、土銀、華銀及一銀等 5 大銀行新承做放款加權平均利率為 1.398%，較 11 月的 1.415% 下降 0.017%，主要因為資本支出類的貸款利率下降所致。因應年關將近，週轉金跟購車貸款都增加。

中央銀行經研處副處長吳懿娟表示，12 月的 5 大銀行新承做放款金額，比 11 月增加 1,833 億元。4 類放款中，購屋貸款比 11 月增加，主要反映年底是購屋旺季，還有一些交屋潮。

在利率部分，12 月較 11 月份降低了 0.006%，各銀行都在承做房貸優惠，現在多半以自住為主，利率相較之下變動不大。吳懿娟說，資本支出貸款跟週

轉金一樣，因為年關到了有資金需求，不管是地方政府或公民營企業的貸款都增加。

利率有政府機關的大額貸款，基期比較低，12 月相較 11 月是微增。在消費性貸款的部分，就學貸款稍微減少；利率部分，因為年底是購車旺季，利率比較高的車貸會增加，12 月較 11 月稍微上揚。



▲中央銀行 21 日公告去年 12 月放款利率，因應年關將近，週轉金跟購車貸款都增加。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

8 成有年終獎金 金融、科技業亮眼

【本報記者簡碧卿台北報導】「金融業年終獎金 1.29 個月，表現最為亮眼，其次是資訊科技，1.24 個月，最後則是民生販售業，0.8 個月。」1111 人力銀行媒體中心總經理何啟聖表示，民生販售業在過去一整年，可能受到電商衝擊的影響，因此年終獎金領的較差。

根據 1111 人力銀行調查顯示，今年有 82.3% 上班族領的到年終獎金，和去年 8 成 3 相距不遠，在年終獎金基期上，今年平均可以拿到 1.19 個月，略低去年的

1.27 個月。交叉分析發現，以金融業為主的「工商業服務」表現最亮眼，1.29 個月，其次則是「資訊科技」，1.24 個月，而最差的是民生販售業，0.8 個月。

何啟聖表示，依產業別而言，以金融為主的工商業服務，所領到年終獎金的月份比例較高，其次是資訊科技業；而領的是比較差的則是民生販售業，在過去一整年，可能受到電商衝擊的影響，營收受到一些衝擊，因此年終獎金領的較差。



▲何啟聖（左 2）表示，民生販售業受到電商衝擊的影響，年終獎金領較差。（photo by 簡碧卿／台灣醒報）

▼ 近來歐盟考慮禁止臉部辨識技術，而美國則擔心過度管制 AI 的發展，恐怕會扼殺創意。（網路截圖）



AI 規範美歐不同調 專家：建構核心共識

【本報記者林祐任綜合報導】目前歐盟和美國都正在針對 AI 發展與運用制定相關規範，但兩方各行其是、沒有交集！近來歐盟考慮禁止 AI 臉部辨識技術，而美國則擔心過度管制 AI 的發展與運用會扼殺創意。對此，Google 執行長皮查伊呼籲，雙方

Google 執行長皮查伊呼籲，美歐應在「核心價值」上達成共識。皮查伊也建議，延伸擴展現有的規範。

應在「核心價值」上達成共識。皮查伊也建議，與其制定一體適用的規範，不如延伸擴展現有的規範。

核心價值應有共識

根據《歐洲動態》報導，皮查伊 20 日在



布魯塞爾的一場公開演講中表示，雖然目前歐盟和美國都正在針對 AI 發展與運用制定相關規範，但兩方各行其是、沒有交集，對此皮查伊建議，應在「核心價值」上達成共識，共同制定未來 AI 發展的規範。

《BBC》報導，歐盟執委會 17

日流出的官方文件中顯示，歐盟考慮禁止在公共場所使用「臉部辨識」技術，此禁令將為期 3 到 5 年。這項提議是來自於英國的政治人物和社運人士，他們批評，目前的臉部辨識技術不但不準確（特別是對亞洲人臉孔），更將侵犯到個人隱私。相較之下，美國對於未來 AI 的發展保持比較開放的態度，

既有規範再延伸

「制定 AI 的發展規範可先從既有規範延伸。」皮查伊建議，與其制定一體適用的規範，不如先從高風險的應用領域中，延伸已存在的規範，例如醫療領域。皮查伊也對是否限制臉部辨識持保留態度，因為 Google 正研發適用於個人用途的臉部辨識軟體，以應用在 Face ID 和 Google 圖片等程式。

根據《BBC》報導，普華永道的 AI 主管坦言，管制是 AI 發展的正確之道，但問題是如何在管制的同時不扼殺 AI 的創新？依靠企業內部的倫理委員會及其倫理規範恐怕是不夠的，Google 的殷鑑不遠，去年成立倫理委員會，卻在不到兩周的時間因人事爭議而解散。

圖文選粹

圖文 / 中央社

3 火箭轟巴格達 伊拉克：在美大使館附近



▲ 伊拉克軍警單位表示，伊拉克首都巴格達戒備森嚴的「綠區」21 日遭到攻擊，3 枚火箭落在美國大使館附近，目前並未傳出傷亡。

美簽證規範將變動 川普攔阻生育觀光



▲ 根據美國國務院官員，國務院簽證規範即將出現變化，預計將鎖定外籍人士在美國生產，以確保孩子取得美國公民身分的「生育觀光業」。

瑞士阻幣值攀升 避險天堂陷危機

【本報記者施凱文綜合報導】瑞士遭受美國指控其為「匯率操控國」，但專家分析，瑞士面臨大量湧入的資金，使瑞郎一度攀升至與歐元持平。瑞士有高達 4 成的出口依賴歐盟，貨幣的增值使瑞士的產品變得昂貴而失去競爭力。瑞士政府只能以負利率及大買外幣等措施平衡幣值。一般認為，瑞士會繼續進行干預貨幣上漲，投資人也正在測試。

遭美列觀察名單

根據《The Local》報導，美國財政部日前將瑞士列入貿易夥伴的「觀察名單」，並表示需要注意瑞士的「貨幣政策」，指其操縱匯率。瑞士國家銀行曾在 8 月以數十億瑞郎購買外幣，以遏止瑞郎的升值。國家的貨幣強勢照理來說是好



事，但為何瑞士要阻擋？原因是瑞士的經濟大量依賴出口，有超過 4 成產品輸出至歐盟，包括藥品、機械、科技儀器和手錶等。當瑞郎升值時，瑞士的產品在歐洲市場會顯得太過昂貴，競爭力就會大幅下降。

為避免貨幣強勢上漲，瑞士政府曾訂下瑞郎最高漲幅至 1.2 歐元的限制，但國家銀行已宣佈放棄此「不切實際」的政策。近期瑞士政府則開始大買外幣以平衡匯率，也將銀行利率調低，甚至推出 -0.75% 的利率，以防止外

法阻擋。(photo by YouTube)

國客戶將大量資金存入銀行。

穩定避險天堂

據《彭博社》指出，瑞士穩定的經濟曾數次抵擋對其他國家造成波動的金融危機，尤其在 2008 年全球金融危機後，瑞士成為世界各地投資者的資金「避難所」，他們將錢存在瑞士以獲得妥善保管。

由於資金大量湧入，加上瑞士有相較於歐洲各國較低的國債，瑞郎的價值正急速上升，更曾一度與歐元等值。三菱日聯銀行駐倫敦策略師哈德曼表示，美國將瑞士列入「觀察名單」的舉動，也使投資者紛紛挑戰瑞士的態度：「我們認為瑞士會繼續進行干預貨幣上漲，投資人也正在測試。」



溫柔而強大！橫掃全球最佳影片、觀眾票選獎

坎城影展 歐洲電影獎 獲選奧斯卡 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 GELBARKHANI, BACH VALISHEV, LISABETH FRIEDL, LEVAN AKIN, SIMON CARL GREN, DESO KACHARAVA, FRENCH QUARTER FILM TAKES FILM, AMA PRODUCTIONS, JULIEN PERET, RMV FILM, LUDVIG ANDERSSON, INLAND FILM, LEVAN AKIN, MATTHIAS J. SKOTGLUND, SVERIGES TELEVISION, ANNA CRONEMAN, THE SWEDISH FILM INSTITUTE, JUAN PABLO LIROSSART, MADELEINE EKMAN, LA REGION ILE DE FRANCE, THE CNC, L'AIDE AUX CINEMAS DU MONDE, CENTRE NATIONAL DU CINEMA ET DE L'IMAGE ANIMEE, INSTITUT FRANCAIS, KONSTNARSAMMEN, ENTERPRISE GEORGIA, MATTHIAS SANDSTROM, LUDVIG ANDERSSON, MATHIEU DE DEDE, KETIE DANIELA, LEVAN AKIN, FRENCH QUARTER FILM, ZEPH, OTSM, UNIAAD SVT, Reo France, PROXIMA, WITH SUPPORT FROM THE SWEDISH FILM INSTITUTE



以你的舞步撩動我

▼ 中國人口多，製造的垃圾量也相當驚人。(Photo by Sino-German Urbanisation Partnership on Flickr under Creative Commons license)



中國垃圾大作戰 決禁一次性塑膠袋

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國將禁止使用一次性塑膠袋。中國政府指出，2020 年底前，主要城市將禁止使用無法分解的塑膠袋，餐廳業者也不得提供客戶塑膠吸管。對中國 14 億人口製造驚人垃

物，從牛津大學公布的數據也發現，2010 年，中國製造 6,000 萬噸塑膠廢棄物，其次是美國的 3,800 萬噸。因此，中國國家發展改革委與環境部上週日表示，2022 年各地將禁止使用塑膠袋，但市

中國政府指出，2020 年底前，主要城市將禁止使用無法分解的塑膠袋，餐廳業者也不得提供客戶塑膠吸管。對中國 14 億人口製造驚人垃

大馬拒當世界垃圾場 退 150 塑料貨櫃

【本報記者祝潤霖綜合報導】「當我成塑膠的掩埋場？」馬來西亞 20 日表態，不願再淪為世界垃圾場，已將 150 個裝滿塑膠廢料的貨櫃退回法國、英國及美國，另預計將再退回 110 個貨櫃。在此之前，資源回收大國中國下令禁止進口塑膠垃圾，禁令生效後，許多回收業者搬遷到大馬，導致廢料充斥小社區。



◀ 馬來西亞表態不要再淪為世界垃圾場，將 150 個裝滿塑膠廢料的貨櫃退回法國、英國及美國。(photo by Pictel)

環境部態度強硬

根據《BBC》報導，「政府將持續對抗污染的戰爭，其中也包括塑膠廢料。」大馬能源科藝環境部長楊美盈在北海告訴媒體，大馬政府已把 150 個

貨櫃、重達 3,737 公噸的塑膠廢料退回英美法等國，並計畫再退回 110 個貨櫃，其中 60 個貨櫃來自美國。

「我們一毛錢都不會付」楊美盈強調，「別人把他們的垃圾倒在你的國家，不該由我們付錢把垃圾運回去。」北海是大馬北部

港口城市，裝載塑膠廢料的貨櫃從這裡被退貨，廢料出口國和航運公司將承擔退回貨櫃的所有費用。

貨櫃被退回至 13 個國家，其中 43 個運回法國，42 個運到英國，17 個送到美國，11 個送回加拿大。

中國禁令的連鎖效應

根據《CNN》報導，作為清潔環境倡議的一部分，中國 2 年前就禁止進口塑膠廢物。此舉引起了全球供應鏈的連鎖反應，因為中間商正在為其垃圾尋找新的目的地，包括馬來西亞。綠色和平組織最近的 1 份報告發現，在 2018 年前 7 個月中，從美國出口到馬來西亞的塑膠廢料與去年相比增加了 1 倍以上。

近幾個月來，部分東南亞國家已將不受歡迎的垃圾退回，印尼把數百個貨櫃退回原產國，菲律賓也把大批垃圾送回加拿大。去年，菲律賓因數噸的塑膠垃圾而與加拿大爭吵。

場販售生鮮例外，可豁免到 2025 年，生產與販售 0.025 公釐厚度的塑膠袋也在禁止之列，餐廳業者使用單次塑膠製品也必須減量 3 成。飯店則必須在 2025 年前，停止提供塑膠製品。

過去在 2008 年，中國曾開始禁止零售業者免費提供塑膠袋，但成效不佳。

據《紐約時報》報導，雖然中國每人製造塑膠廢棄物比美國人還少，但 4 分之 3 的塑膠廢棄物是流落到管理欠佳的掩埋場或任意暴露。對此，中國零廢棄物村莊組織發起人陳麗文（譯音）指出，「有鑑於中國污染的程度嚴重，政策當然有總比沒有好，拋棄式的產品應該被直接禁止使用。」



獎勵會更有效？

另外，綠色和平組織代表唐大旻也指出，「中國正在認真地面對該問題，並利用重複使用容器作為解決方法，但若透過獎勵措施將會更有效。」

伍德麥肯茲（Wood Mackenzie）顧問公司分析師劉威廉（譯音）表示，「雖然政策成效無法馬上出現，但只要禁令擴大到更多城市以及替代材料開始受到歡迎後，中國使用聚乙烯將會受到影響。」

泰國稍早也宣布大城市將禁止使用單次塑膠袋，2021 年將擴大到全國，印尼峇里島則也禁止使用單次塑膠袋。去年美國紐約州也跟進加州，同意禁止使用塑膠袋。

圖文選粹

圖文 / 中央社

蝗蟲肆虐東非 若不出招恐暴增 500 倍



▲ 聯合國今天警告，飢腸轆轆的沙漠蝗蟲入侵東非，規模和破壞力堪稱史無前例，若放任不管，蝗蟲數量數月後可能暴增 500 倍。

台灣燈會 加拿大海岸新年燈籠首參與



▲ 由加拿大原住民「海岸新年燈籠」大型藝術創作，將參與 2 月 8 日至 23 日在台中舉行的台灣燈會，這也是台灣燈會舉辦 31 年來，首度有北美國家參與。

榮獲奧斯卡最佳國際電影提名
榮獲金球獎最佳外語片提名

悲慘世界

坎城新銳導演 拉德利 震撼力作

2.21 撼動巴黎

LES MISÉRABLES

DAMIEN BONNARD ALEXIS MANENTI DJEBRIL ZONGA ISSA PERICA AL HASSAN LY STEVE TIENTCHEU ALMAMY KANOUTE
NIZAR BEN FATMA SCÉNARIO ET DIALOGUES DE LADJ LY GIORANO GEDERLINI ET ALEXIS MANENTI

▼近期研究發現,攝取糖分會改變大腦獎勵機制作用迴路,整個過程與毒品的作用很相似。(photo by Niet juhon Pixabay)

糖分上癮似毒品
攝取過多恐危害健康

【本報記者許雅筑綜合報導】攝取糖分時的大腦獎勵機制，竟與使用毒品相似！當人類學習到新知識或經歷開心的事，大腦的獎勵機制便會被啟動。近期一項對豬大腦進行的實驗發現，攝取糖分時會改變大腦獎勵機制作用的迴路，其過程與使用毒品時的迴路相似，且在12天內就會迅速產生變化，對糖分上癮。

與毒品上癮相似

根據《每日醫學新聞》報導，研究人員利用7隻迷你豬進行實驗，每天餵食牠們2公升的糖水，持續12天。接著利用斷層掃描在實驗進行的第一天與最後



近期一項對豬大腦進行的實驗發現，攝取糖分時會改變大腦獎勵機制作用的迴路，

一天進行掃描造影，結果發現，12天內迷你豬腦中的獎勵機制產生了很大的變化，其變化與毒品上癮者相似。

首席研究人員表示，他原先只是想破除大眾對糖分攝取的負面想法，沒想到最後卻證明攝取糖分確實對身體有害，且與毒品上癮者的大腦迴路相似。

大腦的獎勵機制主要透過人體愉悅的情緒而啟動，若啟動的機制被攝取糖分取代，恐產生不良後果。

選用豬腦原因

根據《Medical Xpress》報導，此次實驗利用豬進行的原因是人腦的多巴胺濃度很難掌握，因為涉及太多變因，例如新戀情的展開、玩手遊、吃下其他東西等等。至於不用老鼠的原因則是豬的大腦結構跟人腦又更相似些，且夠大，方便進行深入的斷層掃描技術。

我們嘴上都說這些高糖高脂肪的「垃圾食品」不利健康，容易



肥胖，但確實是「口是心非」，因為大腦渴求富含脂肪和糖分的食物，並不同意你的說法。最新一期的《細胞代謝》雜誌做了一項關於「脂肪和碳水化合物對食物額外獎勵效應」的研究，發現與富含碳水化合物的食物相比，高脂肪、高碳水化合物的食物（如薯條、薯片、漢堡包、甜甜圈等多種甜點）更受他們大腦的喜愛。

實驗過程中，當受測者看這些富含脂肪的照片的時候，大腦獎勵中心的神經元也被點亮。當研究人員問他們是否願意消費甚至是多花一點錢購買這些食物時，大多數人都說「會」。

圖文選粹

圖文 / 中央社

過年久坐傷健康 醫：小心中風找上門



▲物理治療師陳輝宇提醒：年關將屆，打牌娛樂聯繫感情之餘，千萬不要忘記，隨時全身伸展一下、起身簡單的動一動。

疫情還在高峰 新增 9 人流感亡



▲疾管署21日表示，流感疫情還在高峰，但已脫離最高點。上週經審查新增9人死亡，年齡介於40歲至79歲，6人有慢性病，全都是A流H1N1。

109年春節連續假期國道交通疏導措施一覽表					
日期	高乘載管制	匝道封閉	收費措施	開放路肩	匝道儀控
1/23 (四) 小年夜	—	—	1. 單一費率(即打75折，無每日20公里優惠里程)。 2. ③「新竹系統至燕巢系統」採單一費率再8折收費。 3. 0-5時全國道暫停收費。	1. 現有開放路肩措施照常實施。 2. 109年1月23日至29日，每日增加開放路肩路段與時段供小型車行駛。 3. ⑤宜蘭至頭城北向路段機動開放路肩，自35.3k至30.0k供大客車行駛至大型車攔查車道終點(29.5K)匯入頭城北向入口匝道。自32.7k至30.6k供往頭城北向出口小型車行駛。	1. 針對10個重點路段實施精進式匝道儀控。 ①楊梅至新竹南向 ①苗栗至豐原南向 ①彰化系統至埔鹽系統南向 ①台北至大華系統北向 ①三義至頭屋北向 ①彰化系統至后里北向 ①西螺至埔鹽系統北向 ③土城至大溪南向 ③快官至霧峰南向 ③後龍至西濱北向 2. 視高速公路主線交通狀況採取嚴格管制。
1/24 (五) 除夕	—	—			
1/25 (六) 初一	7-12時 ⑤南港系統、石碇及坪林，各交流道之南向入口匝道。	0-24時 封閉①平鎮系統南向入口及埔鹽系統南向入口。			
1/26 (日) 初二	7-12時 ⑤南港系統、石碇及坪林，各交流道之南向入口匝道。	0-24時 封閉①平鎮系統南向入口及埔鹽系統南向入口。			
1/27 (一) 初三	13-18時 ①高雄端至湖口、③九如至大溪路段，各交流道之北向入口匝道。 7-12時 ⑤南港系統、石碇及坪林，各交流道之南向入口匝道。 14-21時 ⑤蘇澳、羅東、宜蘭及頭城，各交流道之北向入口匝道。	0-24時 封閉①平鎮系統南向入口及埔鹽系統南向入口。 0-24時 封閉①臺南、虎尾及埔鹽系統北向入口、③中興系統、西濱北向及名間雙向入口。			
1/28 (二) 初四	13-18時 ①高雄端至湖口、③九如至大溪路段，各交流道之北向入口匝道。 14-21時 ⑤蘇澳、羅東、宜蘭及頭城，各交流道之北向入口匝道。	0-24時 封閉①臺南、虎尾及埔鹽系統北向入口、③中興系統、西濱北向及名間雙向入口。			
1/29 (三) 初五	14-21時 ⑤蘇澳、羅東、宜蘭及頭城，各交流道之北向入口匝道。	—			
註1 假期間⑤石碇南向及頭城、宜蘭與羅東北向大客車優先通行措施照常實施。 註2 高乘載管制方向、路段及時段內，除直接銜接①及③之新竹系統、彰化系統交流道以外，各系統交流道及一般交流道均進行管制；高乘載管制路段及時段內，原封閉之交流道入口仍維持封閉。 ①及③高乘載管制路段及時段內，僅允許大客車、計程車(含多元化計程車)、持有身心障礙證明、孕婦證明(同時出示孕婦健康手冊及附照片身分證)之小型車(駕駛或乘客)及乘載3人(含)以上(含駕駛及小孩)小型車駛入。另台灣中油、台塑石化運送汽柴油之制式油罐車輛、郵局郵務車輛(車身標註中華郵政字樣)、地方政府所屬之垃圾車(車身噴繪有縣市政府或鄉鎮市公所字樣)可不受管制進入。 註3 ⑤高乘載管制路段及時段內，僅允許大客車、計程車(含多元化計程車)、持有身心障礙證明、孕婦證明(同時出示孕婦健康手冊及附照片身分證)之小型車(駕駛或乘客)及乘載3人(含)以上(含駕駛及小孩)小型車駛入。另大貨車(總重逾3,500公斤)不受管制，惟依雪山隧道禁行大貨車之安全規定，南向大貨車應於石碇交流道(含)以前駛離⑤，北向大貨車應於頭城交流道(含)以前駛離⑤。 註5 連假期間實施智慧監控與管理：精進式匝道儀控、多管道路況訊息、發布服務區停車訊息及事故管理。					
			交通部高速公路局 廣告		



以智慧調和 方可避免社會失控

唯有知識分子的風骨與媒體自覺，又能積極關切青老世代的矛盾被激化，才能以智慧調和，來避免社會失控可能。

■ 盧信昌
(台大國際企業學系教授)

大選結束以來，因著政黨激烈對峙而帶起的動盪，迄今並未平息；隨著年關將近，親友團聚相互祝賀之外，正可以進行深度對話，完成必要的傾聽與意見融合。

何其有幸的，接連在 2018 年底和 2020 年初的兩次大選，間隔不到 14 個月的大工程，讓我們有了檢視民意動向的客觀空間。只要冷靜面對彼此的視角與終極關懷，就能有積極對話與修補歧見的可能。

政治應良性競爭

首先，健全政黨政治與良性競爭的終極追求，都必須在民主價

值的指引下進行；反之，任何行政專斷和敗壞體制的操弄，則是造成人心分離的最關鍵，必須果敢指陳和時時做檢討。

其次，過往當權者的私心自用，為了個人的歷史定位，或要漂白其軍方出身，而假教改鬆綁之名，縱容不肖的利益輸送。再假以偷天換日的手法，讓坊間傳聞替代必要的史實查證，才有今日國家分離與人心撕裂。

再則，從鳥籠公投的譏諷開始，包括投票的技術規範，一路到國家前途等重大議題，能否成案的現制；再加上歷經 30 年的統獨路線，爭論不休。仔細對比 2018 年的東奧正名與同婚民法兩案，以及此番催票成功的 2020，應該可以提供相當的解析。



▲在東奧正名的當時，正反票數短差足有 100 萬票以上；而同婚適用民法與否的正反立場，短差更達到 350 餘萬票。(photo by 網路截圖)

總統選票不應類比

在東奧正名的當時，正反票數

短差足有 100 萬票以上；而同婚

適用民法與否的正反立場，短差

更達到 350 餘萬票。這之外，尚有該次縣市長投票的選民，出席的約 140 萬人，未領取公投票或是直接投廢票。

選後在接受英國 BBC 電台的專訪時，小英總統提及新國號，以及提醒國人兩岸戰爭的不可測。但她卻忽略了多議題的總統選票，並不適合做統獨公投的類比。橫諸眼前的天塹，絕對過半的公投票數幾近 970 萬；然而支持小英連任的數字，817 萬，距離不惜代價的國家定位，尚短少 150 餘萬票。

這兩次選舉的選票解讀，背後的理路與因果參考姓，都必須嚴肅以對。

此外，介入政黨運作的策略性干擾，前有在 2016 年國民黨初選時，公然鼓動網路青年，唯一支持柱杜姊的翟神。晚近，則有接受民調受訪，鼓勵支持者蓋牌，全數挺小英；以及副總統當選人之尊，在媒體受訪時，卻建議最大反對黨改換黨

名。這些舉措，明顯違反政黨分際與政治倫理。

勿恣意改換身分

讓政黨專責於選舉和為國舉才，誠然是台灣擺脫黨國體制以來，做好民主深化的共同目標。至於楚材晉用的跨黨派遊走，不論在台灣或在美國都有。

然則，美國的政黨初選還是有法律規範的；像在德克薩斯州，一旦參與政黨初選投票，或宣誓登記成為某政黨黨員，就不能在該年度內，恣意改換身分。

總之，唯有知識分子的風骨與媒體自覺，時時檢視掌權者的投機倖進，又能積極關切青老世代的矛盾被激化，才能以智慧調和，來避免社會失控可能。

於帶起全面的自省與謙遜氛圍的同時，比對國際案例和提供深入解讀，是最為迫切的。



中美首階段協議 台產業恐受傷

■ 白丁
(退休教師)

中美貿易大戰達成第一階段貿易協議，中方承諾將在 2 年內，向美方採購價值 2 千億美元，約 5.9 兆元新台幣的產品，美國為向中國示好，將中國移出外匯操縱國名單。中美貿易大戰結束了嗎？當然沒有，後續還有更多、更複雜，涉及中國主權及共產體制的問題，還沒有談。

例如，國家補貼國營企業、網路監控、智慧財產權保護監督等，更大的涉及國家主權及共產政權體制問題，恐怕才是第二階段談判真正的難題所在。

台對中貿易仰賴度高

據經濟部貿易局統計，去(2019)年兩岸貿易金額達到 1505 億美元，較前年 加 8.3%，其中台灣對大陸出口 968 億美元，對大陸進口 538 億美元，台灣對大陸出超達 430 億美元，佔我國出超總額的 46% 強，兩岸貿易對台灣經濟的影響相當大，不容小



▲中美達成協議，中國承諾向美國購買各種產品達 2 千億美元，勢必要排擠掉向台灣採購的各種產品，直接對台灣經濟造成衝擊。(photo by 網路截圖)

觀。

在中美達成的第一階段貿易協議中，中國大陸將向美國採購 750 億美元工業產品，500 億美元能源，400 億美元農產品，350 億至 400 億美元的服務。

另外根據中國海關總署公布的進出口貿易數據顯示，去年中國對美國出口驟減 10.7%，美國摔落歐盟及東協，成為第三大貿易夥伴。

台灣產品遭排擠

問題是中美貿易衝突，台灣得到中國去美化轉單效益大增，而台商回流達 7 千億元，如今中美達成協議，中國承諾向美國購買各種產品達 2 千億美元，勢必要排擠掉向台灣採購的各種工業、農業產品，直接對台灣經濟造成衝擊。

據貿協估計，台灣現在 1 年對中國大陸出口 80 多億美元的機

械設備，200 多億美元的石化產品，恐深受影響。

雖然目前兩岸關係不佳，可是貿易是台灣的命脈，中美貿易牽一髮動全身，如今中國大陸大舉向美國採購，台灣商品勢必會受到嚴重排擠。

台灣政府應該要未雨綢繆，預作規劃以減輕傷害，否則台灣經濟未來兩年勢必受到衝擊，不容樂觀。



▲健全政黨政治與良性競爭的終極追求，都必須在民主價值的指引下進行；反之，任何行政專斷和敗壞體制的操弄，則是造成人心分離的最關鍵。(photo by 網路截圖)

我見我思稿約

我要投稿

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。



支持醒報，清流無敵

全台灣唯一開卷有益的報紙，
2020 年，為你的家人、公司訂閱，支持醒報吧！

台灣醒報有一群很年輕、不屈服世俗風氣、不喜歡煽色腥新聞的優秀記者，在艱難中為著理想奮鬥。

台灣醒報也有一群支持正派報紙平台，不計稿酬，努力守望時代的資深媒

體人、各界專家與大學教授，為醒報而寫。

當然，台灣醒報更有一群欣賞清流報紙的讀者不離不棄，... 至盼您多走一步、多訂一份，讓善發揚。



(一年 3600 元，可訂閱實體報或電子報，一律贈送 10 周年何懷碩題字的限量馬克杯一對，可劃撥 50216232 台灣醒報股份有限公司，或 ATM(004) 045001003167 台灣醒報，刷卡請將卡號、有效期限與末三碼寄 anntw.ad@gmail.com，讓台灣醒報更茁壯、更精彩)

學會拆解工作 10 分鐘就見成效

重要的不是拚死工作，而是聰明工作，要懂得自我管理，自然能提高工作速度與產出成果。

■ 森川亮

各位都有使用業務管理表追蹤 KPI 的經驗吧？我們公司當然也很注重 KPI，身為社長的我，每天都會檢視更新過的數字，致力於早期發現問題，才能盡快著手解決。與此相同，在促進自我成長時，我認為也應該以 KPI 為指標，經常回頭檢視數字。

思考自己的 KPI

不用說，每個人的 KPI 目標，端視你想成為什麼樣的人而不

樣，我也會用「時間分配表」、「金錢出入表（尤其是支出）」和「飲食管理表（主要管理熱量）」來管理我的人生 KPI。

我對金錢的使用是以「不妨礙自我成長」為目標，每個月固定會花一筆金額在自我投資上，並且使用記帳軟體「Money Forward」，將金錢的收支狀況以及花費用途記錄下來。

關於飲食，在熱量攝取上，我給自己訂了一個上限，並使用「FiNC」這個軟體管理我的體重，再搭配智慧型健身手環

間。只是，不管怎麼說，每個人一天還是只有二十四小時，無法增加任何一分一秒。

沒目標的過生活

在三十三歲左右時，讀了史蒂芬·柯維（Stephen Covey）的《與成功有約：高效能人士的七個習慣》後，才漸漸養成了這套自我管理術。那大約是我辭去在知名家電廠的工作，正進入上一家新創企業工作時。當時的我沒有董事身份，只是個電腦知識豐富、對新事物興致勃勃的普通上班族。

在那之前，我當然也知道反省的重要，明白要從失敗中記取經驗，學習教訓。但卻還不知道具體來說要用什麼有系統的方式進行。關於自己的人生與職涯，以及自己想成為什麼樣的人，當時的我仍然懵懵懂懂，頂多只有「要是能那樣就好」的籠統想像。

拿自己做實驗

但是，該在何時之前實現那些目標？為了實現目標，當下自己又該做什麼才好？我則從來沒有深入思考過。直到讀了那本書，我大受衝擊，學會了隨時從目標倒推回來，釐清當下該做的事，並將目標列舉出來，讓自己隨時可以查看、回顧及調整，漸漸促成了書中這套自我管理術。

按照不同項目分配時間，訂立自己的目標數字進行管理。想活得自由、不受束縛，就要管理你的時間。

當時的我感興趣的或許是，只是普通上班族的我，如果徹底實施自我管理的話，最後能獲得什麼成果。就某種意義來說，我是拿自己做了一場實驗。幾年後，我成為 LINE 的社長，成功從零打造了這套通訊軟體，之後又自行創業，創辦 C CHANNEL 這個廣受年輕女性支持的數位媒體。當



▲試著從「無論如何都想早點完成的工作」，或是「花掉自己最多時間的工作」開始提高你的工作效率吧。(photo by pixabay)

年的「實驗」，或許可以算是成功。

有效率的產出

在我過去的職涯中，也曾有過拚死工作的時期。可是，世界上有不拼死工作仍拿出成果的人，也有拚死工作卻拿不出成果的人。

然而，重要的不是拚死工作，而是聰明工作。要懂得自我管理，自然能提高工作速度與產出成果。

對訂定計畫或自我管理有所猶豫、躊躇不前的人，大概可以分成兩種。一種是認為「把時間拿來訂定計畫或自我管理太浪費時

間。

不過，這麼做是否就能達到想要的目標，還牽涉運氣問題，在此我無法斷言。所以，即使完全按照本書內容實踐，也不代表一定能成為新創企業的經營者。假設叫現在的我重出一次社會，一切從頭來過，我也不確定能否順利走到這裡。成功往往需要天時、地利、人和，許多要素都無法重現。

然而，只要持續自我管理（尤其是回顧、回頭檢視自己），至少可以降低重蹈覆轍的可能性。做得更多、更快、更有效率、更自在，隨時對「當下」存疑，經常準備好改變自己。人的成長，應該就是這麼一回事吧。

提升工作效率

不管怎麼說，先開始做就對了。為自己設定高一點的門檻，做不到就反省為什麼做不到，思考改善策略，然後再次挑戰。或許無法立刻看到成果，但相信一年之後，就能看見成效。在各種領域執行 PDCA。

十年之後，會發現自己處理工作的速度快得像是別人都停止不動似的。以結果來說，也能增加一定的工作量。

為了讓自己擁有源源不絕的動力，就要讓自己感受到改變的成果。因此，請先試著從「無論如

何都想早點完成的工作」，或是「花掉自己最多時間的工作」開始提高你的工作效率吧。

（張廷維／輯）

《10 分鐘完成每件工作》簡介

世界上有不拚死工作，仍拿出了成果的人，也有拚死工作，卻拿不出成果的人。所以重要的不是拚死工作，而是聰明工作！在商業快速變化的世界中，賺錢的方式會變，但每個人擁有的時間不變，比起賺錢的技巧，你更要學會的是有效運用時間，時間才是你創造價值的關鍵！

而職場單純就是個「做或不做」的世界，只要懂得將每個任務拆解成 10 分鐘可以完成的小工作，你一定也可以像刷牙洗臉一樣，速速解決堆積如山的繁瑣工作，讓你每天第一個走出辦公室！



出版社 / 天下文化

▼ 寶枝九時起床，第一個進來值勤的女傭，就把當天的報紙遞到面前，翻開一看，果然大幅報導，還都刊登她的照片，心中愉悅，不言可知。（網路截圖）



長篇連載之七十五

《寶枝》第十四章 — 十里洋場

■ 張祖詒

第二曲終了，舞客們鼓掌入座。此時露露方始站在臺前開口講話，她對著麥克風，先向賓客們道聲晚安，接著委婉地說：「今晚露露第一次在『七重天』登場，謝謝諸位貴賓熱情捧場，露露在此向諸位一鞠躬。剛才獻唱的二首歌曲，想必各位都很喜歡。可是下面一首，我想給我的父母獻唱，他們都已不在人世，所以我是以孤兒的心情，冒昧借此首唱的機會，來表達我對雙親的懷念，望諸位貴賓體諒。我要唱的是〈天倫〉。」

這時全場用掌聲代表歡迎，樂隊隨之響起前奏曲，露露展開歌喉，婉轉唱出：「人皆有

父，翳我獨無……」，歌聲淒美動人，氛圍轉入寧靜。大家都在凝神傾聽那孤兒唱出思親的心聲，為之感動，因之無一人下池跳舞，直到她全曲唱完，全場爆發出熱烈掌聲，久久不息，這在歐陽經理看來，是「七重天」從未有過的光景，證明露露的歌聲，已經攻佔了上海人的心田。之後，露露又再唱了五、六支歌，每首自始至終，都以全部感情投入，因之無一不有繞樑三日的美感。終場後讚美之聲不絕於耳。

第二天，上海各大日報和晚報的影藝版，一致都有極佳的好評，有譽為「玉女歌星」，或稱「金嗓歌后」，更有稱之為「七重天」的「天使歌后」，各種讚譽，不一而足。露露的

知名度，一夕之間，聲聞春申，代表她在上海歌臺，已經取得立足之地，看來似錦前程，已在眼前。

揚子大飯店的服務人員，看了報紙才知六樓的房客竟是一位歌壇巨星，無不歡欣奔相走告，特別是六樓的侍者，有較多接近機會，格外覺得榮幸。

日上三竿，寶枝九時起床，第一個進來值勤的女傭，就把當天的報紙遞到面前，翻開一看，果然大幅報導，還都刊登她的照片，心中愉悅，不言可知，於是順手從提包中拿出幾張鈔票，給那女傭作為賞錢。

此時房內電話鈴響，拿起話筒，知道羅福成已在一樓大廳等候，連忙梳妝完畢，乘電梯下樓，二人見面互道早安，並

一同走進揚子咖啡廳共用早餐。羅福成十分高興地給寶枝道賀，為她昨晚首唱成功欣喜。正用餐間，歐陽經理及時來到，也向寶枝賀喜，並說：

「今日一早，公司已經接到無數電話，要在『七重天』訂座，已有應接不暇之勢，可見露露小姐的號召力有多強大。所以今晚我們要在東亞酒樓設筵慶功，為露露小姐首場演唱成功慶賀，還邀請了上海幾位知名人士，共襄盛會。」

露露聽了，覺得登臺演唱並不怯場，但對交際應酬，反倒有些心慌，所以她回答說：

「謝謝經理盛情，但我對宴會不太適應，尤其見到知名人物，會不自在，慶功宴就請免啦！」（待續）

新年走春 聯合推薦 16 條旅遊路線

16 條新春建議遊程內容多元，從單車騎行、海岸漫遊、生態踏青、茶席體驗、原民藝術到溫泉美景、老街美食等等。

■余柏青 / 輯

【台北訊】精選 16 條新春旅遊路線報你知！春節連續假期出遊，熱門景區常見塞車及人潮眾多，為讓國人感受順暢且愉悅的走春旅遊，交通部觀光局各個國家風景區管理處特別聯合推薦 16 條新春旅遊路線、116 個建議景點，並製作懶人包供民眾規劃遊程時參考。

路線遊程內容多元

這 16 條新春旅遊路線除可作為春節出遊避開人潮的周邊替代選擇，也非常適合想要悠閒體驗在地特色的旅客。

16 條新春建議遊程，內容十分多元，從單車騎行、海岸漫遊、生態踏青、茶席體驗、原民藝術到溫泉美景、老街美食等等，皆以深度體驗、悠閒漫遊為設計概念。

景點更是涵蓋廣泛，如金山萬里、東北角海濱、桃園觀音山周邊、彰化八卦山周邊、南投金龍山及日月潭周邊、雲林海岸、嘉義曾文水庫及阿里山周邊、花蓮小鎮及東海岸、高雄寶來溫泉及茂林周邊、屏東大鵬灣及小琉球等等，遍及北中南東四區，更利於各地出遊時規劃做為替代景點。

東北角海岸熱呼呼

常是熱門旅遊路線的東北角海岸，可安排自福隆遊客中心出發，騎單車輕鬆漫遊 20 公里長的舊草嶺環狀線自行車道。沿途有舊草嶺隧道、菜菜地質區、三



▲▼▼ 這 16 條新春旅遊路線除可作為春節出遊避開人潮的周邊替代選擇，也非常適合想要悠閒體驗在地特色的旅客。（觀光局提供）

貂角燈塔等景觀，再夜宿龍門營地；第 2 日則走訪鹽寮自行車道、澳底海鮮街等，經九份、瑞芳回程，就能串成悠閒的 2 日遊。

宜蘭周邊則可以台二線為主，壯圍沙丘服務園區在新春期間正值地景藝術節展出，共有 12 組地景藝術點綴沙丘，盡展蘭陽風情。經烏石港享用海鮮餐，再探訪外澳、三貂角燈塔及鼻頭角步道，參觀全新啟用的休憩站「聽濤營區」，改造活化後以迷彩元素混搭粉色系，非常親民。

百果山樂園全方位

八卦山周邊可選擇前往適合親子共遊的灰面鵟鷹主題館、就是



愛荔枝樂園、清水岩生態展示中心及社頭樂活襪之鄉博物館等，亦有自然風光如落羽松森林、猴探井天空之橋及田中赤水崎公園，還有台灣唯一採用真實森林為場景、全方位展示史前恐龍姿態與棲地的百果山探索樂園，輕鬆創造滿滿親子歡樂回憶。

熱門景區日月潭周邊，位於南投縣道 131 線路旁的小山丘金龍山，即可觀賞低海拔山區日出及雲海景色。鄰近的林試所蓮華池研究中心則有藥用植物標本園、賞螢步道、生態教育館等，也很值得造訪。

探索原鄉藝術

此外，在日月潭與濁水溪相遇之處，邵族、布農族原民在此沉

積出豐厚的文化底蘊。可串聯雙龍、地利（達瑪巒）及潭南部落等布農族部落，深入認識台灣原民文化，體驗原鄉藝術。

阿里山周邊則可前往來吉，挑戰勇士養成任務旅行，感受豪氣萬千，再到太和喝杯茶，接著到觀日峰漫步茶園，放慢步調感受自然。也可規劃造訪邵族所在的逐鹿部落，相傳邵族祖先打獵時，會先將梅花鹿趕到此地再進行圍獵，為重現傳統，社區特別規劃射箭場，亦有假日市集、文化展示與歌舞表演，讓遊客親身感受部落文化。

馬沙溝特殊體驗

西南部海岸可安排馬蹄蛤生態休閒園區、成龍濕地、成龍集會所、東石漁人碼頭、魚丸一條街、雙春濱海遊憩區（忘憂森林）等等，好吃又好玩。而參觀東隆宮、將軍馬沙溝 3D 彩繪村及七股鹽山、潟湖遊船等海濱景區更會有諸多特殊體驗。

高雄寶來不老溫泉為南台灣知名溫泉區，以碳酸氫泉與山林之美聞名。以此展開，有旗山美濃地區可體驗客庄風情、順遊新興打卡景點；或是隨興漫步茂林生態公園、龍頭山遊憩區。

慢城小鎮旅人懷念

花東地區可前往國際慢城小鎮—鳳林，接著拜訪光復鄉的太巴望部落，品味部落特色風格料理，感受定點漫遊趣味。海岸線還有成功小鎮，可串聯小野柳、加路蘭遊憩區及三仙台遊憩區。



旅遊看板

台北

士林官邸落羽松 披上紅褐色新裝

【台北訊】台北民眾不用舟車勞頓了，在台北市內亦可以看到變色的落羽松，士林官邸擴建區高大矗立兩旁的落羽松現在已披上紅褐色新裝。（見圖，士林官邸提供）



到「落羽松」的美稱。

台北市公園處表示，落羽松來自於北美，又稱為落羽杉，為台灣少數在秋冬時黃葉、落葉的杉科植物，樹型高聳筆直，羽狀葉片的色澤隨著四季變化，春夏時由嫩芽的淺綠逐漸轉深，入秋後慢慢轉至紅褐色，進入冬季後紅褐色的葉片如羽毛般隨風飄落，美麗動人，因此得

落羽松耐濕及低溫，常種植於濕地及水邊，當紅褐色的落羽松倒映在流水中時，甚是美麗。士林官邸靠中山北路的落羽松群及公園親水區旁種植的整排落羽松圍繞在池畔旁，倒映在水中的景色，不只視覺上的享受，心靈也受到了療癒，也帶給遊客不同凡響的美麗景緻。

新北

平溪天燈節將登場 施放及早規劃

【新北訊】「新北市平溪天燈節」將於 2/1（六，正月初八）及 2/8（六，正月十五元宵節），分別於平溪國中及十分廣場登場。天燈節除了 2 場集體施放天燈晚會，還有平溪、雙溪體驗遊活動，這也是全國唯一超過 100 盞以上天燈同時施放。（見圖，主辦單位提供）

除了在活動當日現場排隊領取天燈施放券外，即日上午 10:00 起，特

別開放 800 個名額，讓民眾有一同參加平溪、雙溪體驗遊活動，預約參與晚上的數波百盞天燈施放活動，還能共同見證百盞天燈齊飛的壯觀畫面，新年祈福。



台中

武陵櫻花季將開鑼 注意車輛管制

【台中訊】雪霸國家公園 109 年「武陵櫻花季」期間登山隊伍車輛管制，訂於 2 月 8 日起實施，雪霸處呼籲前往武陵賞櫻遊客密切配合。（見圖，雪霸國家公園提供）雪霸國家公園管理處為因應 109 年武陵櫻花季交通疏運措施，預定於 2 月 8 日至

2 月 29 日（實際日期依退輔會武陵農場公告為準，並可能視花況調整延長）。

期間針對進入武陵地區之登山隊伍車輛實施部分管制，並協助退輔會武陵農場發放車輛通行證，敬請山友共同配合，才能擁有愉快的賞櫻行程。

