



新主席出爐 國民黨應找回靈魂

學者曲兆祥表示，國民黨現在沒有主要價值觀，就像沒有靈魂的黨，難獲選民支持，當務之急是找出核心價值。



疫情衝擊助減碳 學者籲國際合作

學者強調，與其在面對危機時被迫減碳，不如將經濟轉型成低碳產業，為此需要與防疫類似的國際合作。



白宮幕僚長又換將 國會盟友上位

白宮代理幕僚長穆瓦尼因頻頻失言，再加上大選將近，川普決定換將。改任命在國會的堅定盟友梅多斯成為幕僚長。



電影女力攀升 女主角數成長 2 倍

一項報告指出，2019 年有 48% 的熱門家庭電影是由女性擔任女主角，比起 2007 年的 24% 成長 1 倍。



今天天氣

北部	18°-29°	晴時多雲
中部	21°-31°	晴時多雲
南部	22°-31°	晴時多雲
東部	20°-29°	晴時多雲

長照申請太困難 看護常無法喘息

「喘息服務」至今僅實現 2%，政府應重視家庭照顧者高工時、低薪資的處境，特別是不受勞基法保障的外籍看護。



▲「喘息服務」至今僅實現 2%，政府應重視家庭照顧者的高工時、低薪資的處境，特別是不受勞基法保障的外籍看護。(photo by 網路截圖)

【本報記者林祐任台北報導】長照資源難申請，看護處境艱難！婦女新知基金會等團體於 3 月 8 日婦女節在記者會中批評蔡總統承諾的「喘息服務」，至今僅實現 2%，並要求政府重視家庭照顧者的高工時、低薪資的處境，特別是不受勞基法保障的外籍看護。民團也感嘆，他們提出的《家事服務法》草案已在立法院躺了 17 年。

弱勢或外勞當看護

「今天是 3 月 8 日婦女節，延續百年前婦女爭取勞動權益，我們要求政府正視家庭照顧者的需求。」婦女新知基金會秘書長周于萱表示，台灣長照最大困境在於，照顧者不是家中經濟最弱勢的人（7 成為女性），就是缺乏勞基法保障的外籍看護（3 成），因申請不便、服務不親民等原因，只有 2 成

使用政府的長照資源。

天主教會新竹教區移民移工服務中心主任劉曉櫻指出，相較於政府的長照服務，一般家庭比較負擔的起找外籍看護，然而這些移工不僅工時長（因週日通常被雇主買斷，一個月常常只能休一天）、工資低（2015 年因印尼政府抗議微幅上漲至 1 萬 7），當意外染病時（如新冠肺炎第 32 例）更無法受到職災的保障。

劉曉櫻強調，他們自 2004 年提出《家事服務法》草案，企圖保障本國籍和外籍看護的權益，譬如每日工作時間不得超過 8 小時（目前平均 13.6 小時）、每日需有連續 10 小時休息，不料草案卻在立法院躺了 17 年之久。

劉曉櫻也批評，蔡英文選前承諾給予家庭照顧者「喘息服務」，至今使用率僅不到 2%。

對此，台灣國際勞工協會專員許淳淮提出 3 大訴求：第一，

政府的長照制度應有固定財源，而非以於捐、菸稅等機會稅來支應。

第二，政府應廢除本國籍和外籍看護的雙軌制，整合人力進行長照「公共化」；第三，不應由個別家庭聘僱看護，而是由居家服務機構負責。

廢除雙軌制

一位 34 歲菲律賓看護表示，她從 2018 年起在養老院工作，雖然受勞基法保障，卻被迫簽下責任制，每天都要工作 14 到 16 小時，有時候甚至沒有休假，當生病不舒服時還得工作，期望能獲得比較好的工作條件。

民團也在現場上演一齣行動劇，在一顆彩球上張貼政府數十年來各種對長照的承諾，不料彩球一拉開，卻只有一小張的喘息服務（蔡政府對外籍看護納入勞基法的承諾也未實現）。

15 分鐘快篩試劑 可望 4 個月內量產

試劑可讓目前病毒篩檢時間從 4 小時縮短至 15 分鐘，研究團隊希望能跟廠商談好合作後，4 個月內將產品量產。

【本報記者呂翔禾台北報導】新冠肺炎篩檢將更加快速！由中研院基因體研究中心研究員楊安綏帶領的團隊，近日成功合成辨識新冠肺炎病毒的試劑，可讓目前病毒篩檢時間從 4 小時縮短至 15 分鐘，研究團隊希望能跟廠商談好合作後，4 個月內將快篩檢測的產品量產。中研院院長廖俊智表示，希望透過這次試劑研發，提升新冠病毒採檢量能。

抗體有效辨認病毒

楊安綏表示，快篩的關鍵在於其抗體試劑需能準確辨識新冠病毒。他率領研究團隊在短短 19 天內，製造出第一批毫克等級產量的單株抗體，其中有 1 株抗體有極佳的單一辨識性，只對新冠病毒有反應，並不會與 SARS、MERS 或其他冠狀病毒有交叉反應，可於快篩時有效判別是否感染新冠病毒。

中研院院長廖俊智說，此次的成果是由於本院各團隊已於 2 月初便開始通力合作，快速合成新



◀ 中研院研發出新快篩抗體，如能成功量產，將能大幅縮短檢驗時間，提升檢疫效能。(photo by 網路截圖)

冠病毒核蛋白抗原，這些抗原讓楊安綏的團隊運用數十年來累積的技術，日以繼夜進行抗體合成及篩選，才有此項重要成就。本次成果也將在「COVID-19 合作平台」上共享，有助加速各界研發快篩工具、藥物與疫苗。

3 到 4 個月內量產

研究團隊在經濟部安排下，將儘快與數家廠商討論生產快篩檢測的原型產品。若一切順利，希

望廠商能在 3 到 4 個月內通過衛福部驗證並量產。廖俊智也說，學研單位、廠商及衛福部仍需緊密溝通聯繫，加快病人檢體的驗證，以便大規模臨床應用。

如果能成功量產，屆時新冠肺炎檢測方式將可比照流感快篩，在 15 至 20 分鐘內就能篩檢出結果。相較於目前的核酸檢測至少花上 4 小時，將有效提升採檢量能，加快篩檢時間，為疫情變化做準備。



▲ 快篩只對新冠病毒有反應，並不會與 SARS、MERS 或其他冠狀病毒有交叉反應，可於快篩時有效判別是否感染新冠病毒。(photo by 網路截圖)

▼ 針對江啟臣擔任國民黨主席，學者普遍認為，他現階段最重要的任務是找回國民黨的價值觀。（Photo on 江啟臣臉書粉絲團）



國民黨新主席出爐 應找回黨的靈魂

【本報記者呂翔禾綜合報導】「國民黨現在是個沒有靈魂的政黨！」國民黨黨主席補選出爐，由立委江啟臣當選。台師大教授曲兆祥提醒江啟臣，國民黨現在沒有主要價值觀，就像沒有靈魂的黨，很難獲得選民支持，因此江的當務之急就是找出國民黨的核心價值。彰師大教授劉兆隆則分析，國民黨的組織架構是江啟臣應優先改革的地方。

缺錢更缺黨魂

「國民黨現在就是沒有『靈魂』！」曲兆祥認為，錢不是國民黨目前的最大難題，現在最大的困境是沒有可以堅持的價值觀。他提到，即使過去國民黨的論述「三

台師大教授曲兆祥表示，國民黨現在沒有主要價值觀，就像沒有靈魂的黨，很難獲選民支持，當務之急是找出核心價值。

民主義，統一中國」不可能達成，但還是吸引了許多支持者，對比現在民進黨堅持台獨是一樣的道理，需要透過黨內辯論找回「黨魂」。

曲兆祥相信，只要國民黨找回自己的「黨魂」，並重新吸引選民支持，資金就不會是問題。東華大學教授施正鋒則提到，從這次黨主席補選結果來看，江啟臣台中、彰化的票開得還不錯，顯示他除了可以吸引中間、年輕選民外，還能找回對國民黨選舉影響很大的地方派系支

持。

組織改革最急

「國民黨改革的當務之急是組織！」劉兆隆說，國民黨的決策機構需要納入有民意壓力的公職，如縣市長、立委，甚至是地方的議員，決策時才不會出現脫離民意的情况。國民黨也要利用這次機會進行黨內的大辯論，根據現況思考應該持有什麼樣的論述，重新找回支持者。

在財務方面，劉兆隆分析，地方黨部精簡化也是值得討

論的議題，而且國民黨的智庫是一筆沉重的負擔（民進黨是無給職），這些是「節流」方面需要思考的地方。開源部分，不能都靠黨主席煩惱財務問題，他建議可以仿效民進黨，「民進黨在不分區立委提供政黨的捐款上落實得很徹底。」

曾表態參選黨主席的張亞中表示，他對江啟臣數位化等政見蠻支持的，不過最要緊的還是找回黨內的兩岸論述。針對中國國家主席習近平並沒有按照之前慣例，給江啟臣賀電，他認為除了國內新冠肺炎疫情影響外，也代表習近平還是對江啟臣持觀望態度。此外，中常委、黨主席的產生方式，也是他需要改革的地方。

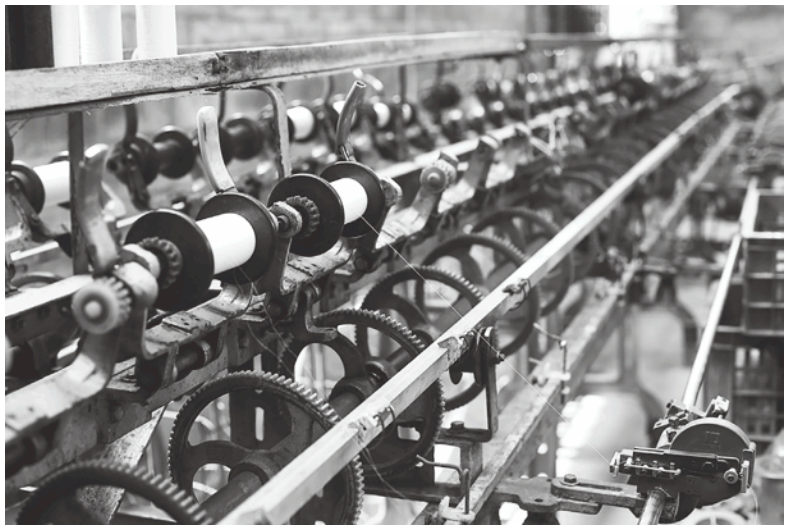
防疫可促減碳？學者：關鍵在低碳能源

【本報記者林祐任台北報導】疫情助減碳？台灣近來採取的遠距教學和通訊診療等科技，有沒有可能帶台灣走向低碳經濟之路？中央研究院地球科學研究所研究員汪中和受訪時認為，關鍵在於必須轉型成「低碳能源」，並終止浪費行為，否則恐怕在疫情過後又重回過去的排碳水準，他也感嘆政府注意力只放在紓困，沒有藉機保護環境。

低碳能源才是解方

汪中和指出，中國今年第一季的碳排放量減少了四分之一之多，NASA 日前釋出的衛星拍攝照也可看到，華北地區二氧化氮的排放量顯著下降。

台灣目前不少學校如台大、台科大等正在推動遠距教學，慈濟和北醫等醫院更提供通



▲ 汪中和感嘆，政府紓困的作為主要是在挽救經濟，沒有藉機保護環境很可惜。（Photo by Pixabay）

訊診療的服務，也有企業鼓勵員工在家上班（如安侯建業）或以視訊取代傳統會議。新科技的使用可望降低交通運輸，進一步減少排碳量，但是當疫情結束之後，還有可能繼續維持嗎？

「傳統的經濟手段必須改變，否則減碳的結果只是短期的。」汪中和指出，中國今年第一季的碳排放量減少

了四分之一之多，但一旦企業復工加速生產，恐怕在一年之內回復原有的排碳水準。因此，根本解決之道是轉型成低碳或零碳的能源，將化石燃料投資降为零，並改變掠奪式的消費行為。

空汙改善不顯著

對於當前政府的紓困條例和預算，汪中和也感嘆，政

府的作為主要是在挽救經濟，沒有同時思考保護環境非常可惜，他說，這次疫情是一個反省當前生活和產業型態的良機。

近來台灣的空氣品質是否因經濟活動趨緩而變好？汪中和表示，今年迄今為止紅色警告天數確實降低，但空氣品質變好的趨勢不如中國明顯。另外，台灣健康空氣行動聯盟執行長楊澤民也指出，台灣空氣汙染的主要是因為吹東風時，位於背風處的西部無風，擴散條件不佳所致，而非中國的境外汙染。

楊澤民引述「爭好氣聯盟」的資料表示，2月曾在網路流傳「中國停工，台灣空品改善」的言論是沒有根據的，譬如2月2日全台25站空品橘色警報，但當時中國正值停工，顯示本土汙染難辭其咎。

台灣相對安全 陳時中：無必要前往他國

【本報記者施凱文台北報導】「沒有必要，別前往疫情更危險的地方！」中央疫情指揮中心指揮官陳時中8日宣佈無新增確診案例，並表示台灣疫情案例數國際間排第30，是相對安全的地方，請民眾避免前往他國。他說：「有29國確診數高於台灣，我們是相對安全的地方，民眾如無必要勿前往更危險的地區。」

中央流行疫情指揮中心8日針對疫情召開記者會，指揮官陳時中宣佈國內並無新增確診個案，目前則有15個案例康復出院。「有高達94個國家發現確診案例，並有持續擴張的可能。」陳時中轉而強調，若非必要，盡量避免在國際間移動，未來也會持續因應疫情，對區域進行警升級。

根據指揮中心統計，國際間累計確診病例達2萬4579例，分散在94個國家，病例數有韓國6767例、義大利5883例、伊朗5823例、德國795例及法國716例。确诊病例中共有489例死亡，包括義大利233例、伊朗145例、韓國44例、美國17例及法國10例。

另外，因澳籍音樂家確診案例，使各界懷疑記者將成防疫破口，陳時中表示，為保持「與會者間適當距離」



▲ 指揮官、衛福部長陳時中表示，台灣今天沒有新增確診病例，且已有15名案例康復出院。（中央社）

及「場地通風」，將於9日起調整中央流行疫情指揮中心記者會辦理方式，從原本約150人的規模改採登記制85人，也呼籲記者保持距離、勿近身採訪。

有媒體詢問埃及返台確診的案39是否為感染源，專家召集人張上淳表示，該名旅客是從埃及旅遊返台才確診的。經台大醫學院教授葉秀慧的研究團隊查證，案39的病毒基因體定序與台灣病毒的差別巨大，她說：「該案病毒與歐洲、奈及利亞、巴西及義大利等地的病毒屬同一種，因此可確定案39是在國外受到感染。」

圖文選粹

圖文 / 中央社

超級月亮將現身 3/10 凌晨可見



▲ 台北市天文館表示，10日凌晨1時48分將出現超級月亮（Supermoon），與一般情況相比，此時的月亮視直徑增加約7%，亮度增加15%。（台北市天文館提供）

潤寅詐貸主嫌王音之 押解返台



▲ 潤寅集團詐貸案主嫌楊文虎與妻子王音之涉嫌詐貸新台幣386億多元。王音之8日清晨被押解返台，她表示「感謝上帝安排，讓我回到台灣」。



疫情衝擊下的改變 勞資雙方轉型契機

■ 盧信昌

(台大國際企業學系教授)

原本主計總處的預測，2020年GDP成長率為2.72%；因為遭逢新冠肺炎的衝擊而向下調降到2.37%。因著先進國家方才開始的疫情傳播，於假設這波疫情持續影響超過半年，經濟成長動能必然要更加減緩，因此延遲的投資更迭和帶動的消費恐慌，都會導致供應鏈的

不順遂與生產效率的下降。

總要素生產力

就經濟成長的貢獻因子，根據學者鄒至莊、林永樂的研究，於上世紀台灣的資料解析當中，約有4成是來自研發創新、管理效能和組織改良等的技術突破與素質改善，通稱為總要素生產力；其次，投資形成的貢獻占4成；另外的2成，則是增加人力投入所帶動的成

長。

一旦就業困難，或是民眾改變生活哲學，當真力行起自然簡約，那時候的經濟萎縮壓力就更大。屆時，與高所得階層消費習性相關的服務，以及價位偏高的耐久財商品提供都會減少，經濟成長當然就會掉更多。

保守一些的估計，台灣經濟成長的擴大減速，可能落在0.6%至1%之譜。

誠然，危機就是轉機；古有云：「禍兮福之所倚，福兮禍之所伏」。無論在何種情境下，追求生活素質的整體改善，總是人情之常；只要人力的應用方式能做出調整，只要有通盤規劃與積極引導，創匯生財的可能，其實事在人為。

人才調配投入抗疫

以醫療體系為例，早一陣子就屬醫美最賺錢，當時還盛行

醫療觀光。現在因為邊境隔絕與疫情防治的需要，優秀生技人才、醫療場所與研究單位，都可以投入到新冠病毒疫苗的開發，或是擴大檢疫和精緻治療的服務能量。

聞聲救苦。以生技研發和防疫做為優先目標，有研發人才與資源的投入，才能減少驚怖恐慌和疫情的最終傷亡。於相當程度上，這就是在改變人力素質和應用的價值開發；換言

之，不僅會擴張總要素生產力的表現，專業深入的精進，還能改變台灣的國家競爭力和生財創匯的想像。

眼前的事實是，社會的驚怖恐慌必然帶起消費行為的改變；而消費期待與服務提供的調整，則有賴產業的更張與重組。唯有勞資一體的夥伴關係，才能一起來捉摸和能有敏銳眼光，透過應對提案來弭平生產解組，和消費動向的重大變異。

▼比利時的電影工作者弗洛指出，各國政府確實有能力去動員應對氣候危機，「是不為也，非不能也」。(影片截圖)



疫情衝擊助減碳 學者籲國際合作

【本報記者林祐任綜合報導】新冠肺炎肆虐全球，長期來看有助於對抗氣候變遷？專家指出，諸如在家工作、視訊會議或上下班錯開等防疫行為，均可以減緩氣候變遷。從各國政府近來紛紛動員防疫可見，對抗氣候變遷「是不為也，非不能也」。學者強調，與其在面對危機時被迫減碳，不如將經濟轉型成低碳產業，為此需要與防疫類似的國際合作。

經濟停擺助減碳

根據《半島電視台》報導，瑞典氣候少女童貝里和數千名示威者6日走上布魯塞爾的街頭，譴責各國政府當前對新冠肺炎紛紛採取緊急措



學者強調，與其在面對危機時被迫減碳，不如將經濟轉型成低碳產業，為此需要與防疫類似的國際合作。

施，卻始終不把氣候變遷當一回事。

「我們處在一個不被承認是危機的危機當中。」童貝里表示。比利時的電影工作者弗洛指出，各國政府確實有能力去動員應對危機，「是不為也，非不能也」。氣候變遷帶走的人命遠高於新冠肺炎。

根據綠色和平的研究，每年光是空汙就造成450萬人死亡，新冠肺炎目前僅3,000多人，更別提其他的氣候災難。

然而，新冠肺炎肆虐全球雖造成許多經濟活動停擺，卻也可能

幫助我們長期對抗氣候變遷。《德國之聲》報導，美國外交關係協會的主任傑飛指出，諸如在家工作、視訊會議、工時縮短或上下班錯開等防疫行為，都可以減緩氣候變遷。此外，為了因應全球供應鏈斷裂，企業或許考慮將生產「在地化」，此舉也可避免受到氣候變遷的衝擊。



國際合作經濟轉型

不過，赫爾辛基大學能源和清潔空氣中心的梅利維爾擔心，當疫情過去後工商業復甦又恢復

到以往的排碳量，以中國為例，2008年金融海嘯一度造成排碳量大減，但之後政府大興土木以刺激經濟，使得排碳量不減反增。

梅利維爾期望中國政府能夠將重心放在服務業、家庭消費以及對綠能的投資，以實現較慢但低污染的經濟成長。

雖然經濟衰退有助於減碳，但對一般勞工來說卻是一件壞事，特別是底層的勞工更難以過活。佛蒙特大學岡德環境研究所埃里克森指出，與其在面對危機時被迫減碳，我們還有5至10年的時間，將經濟轉型成低碳產業，同時令經濟衝擊降到最低。對此，埃里克森認為，對抗氣候變遷需要與抗疫相同程度的國際合作。

義情蔓延深鎖米蘭 經濟損失恐破千億

【本報記者施凱文綜合報導】

義大利首相孔蒂8日宣佈封鎖米蘭、威尼斯等城市，包括教堂禮拜等活動都遭到禁止，最熱門的足球賽事也得閉門開打，不開放觀眾入場。此次疫情嚴重衝擊義大利經濟，政府初估觀光地區防疫期間損失高達74億歐元（約2508億新台幣），計1600萬人受影響。

1600萬居民受影響

根據《BBC》報導，因應疫情爆發，義大利首相孔蒂8日簽署行政命令，即日起將封鎖北部倫巴底大區等地，共1600萬人受影響。

歐洲疫情爆發最嚴重的國家義大利，其北部區域為感染最盛的地方，政府宣佈將倫巴底大區及其他區域的11個省份封鎖至4月初，市民未經申請核可不許進入，包括金融中心米蘭及觀光勝地威尼斯、帕爾瑪及摩德納等城市都在封鎖行列中。目前義大利已累計233死亡及5883起確診



案例。

義大利疫情未見趨緩的跡象，日前更有50例死亡及1200起確診案例在短短24小時內暴增，而這次封鎖的「紅色警戒」倫巴底、艾米利亞羅馬涅及威尼托大區等地即佔感染人數的85%，死亡人數更佔逾9成。

全面性停擺

據《衛報》報導，封鎖期間包括博物館、健身房、度假村及電影院等都暫停營業，葬禮及教堂的禮拜活動也遭到明令禁止，政府也正考慮將全國性的停課令延至4月3日。

義大利最熱門的足球賽事也得閉門開打，不開放觀眾入場。此次疫情嚴重衝擊義大利經濟，政府初估觀光地區防疫期間損失高達74億歐元（約2508億新台幣）。負責執行封鎖任務的「義大利緊急民防部」部長波雷利表示：「我們將能挺過這場浩劫，只要人民配合政策並改變習以為常的生活習慣即可。」



▲義大利為歐洲疫情最嚴重的國家，日前更在短短24小時內激增50例死亡及1200例確診。(影片截圖)

@股市漫談

■ 丁一擊

(退休證券業者)

受到中國新冠肺炎疫情影響，原預估今年全球將有3億支5G手機需求，現在將可能減少1億支，剩下2億支市場需求量。

而為了搶奪市場，一場惡性競爭已由高通率先點燃戰火，

聯發科、高通 價格戰提前開打

在中高階晶片開出每支40美元的流血價，高通與聯發科雙雄一場價格戰將正式開打。

各大廠掀價格戰

在高通率先點燃價格戰之後，立即取得華為、OPPO、Vivo等大廠的部分訂單，嚴重威脅聯發科的市占率。

中國去年即宣布開放5G市場，各大品牌積極推出中階機種，紅米的K305G破盤價格殺到人民幣1999元起跳，比VivoZ6不到3000元人民幣還低，一場市占率爭奪戰已然展開。

值得聯發科警惕的是，這兩款手機都是使用高通驍龍

765G，顯示高通捷足先登的企圖心。

由於市場需求大幅下滑，包括三星、華為、Vivo、OPPO等大廠牌手機，迫不及待推出旗艦產品，以搶先吸引消費者目光，爭奪5G手機市場。

5G市場惡性競爭

高通的低價策略是否正確，還難預料，不過已經對聯發科造成極大的壓力。由於下半年才是兩強搶奪5G市場的決戰時刻，因此預料聯發科屆時才會真正攤牌，拿出必殺技，搶奪市場。

以目前情勢觀察，聯發科計畫下半年推出的天璣600系列，對上高通600手機單晶片，恐怕要降價才有機會搶市。5G價格戰在今年將相當慘烈。

聯發科原預定毛利率訂在40%，天璣1000高端產品訂價120美元是否能守住，尚在未定之天，不過至少比4G價格打爛，毛利率節節下滑好，因為5G畢竟是新品，即使要殺價，下滑速度還沒有那麼快。

不過長期來看，變化仍大，聯發科面對今年經濟不景氣，加上市場惡性競爭，一刻不敢大意，否則其獲利將受嚴重挑戰。

白宮幕僚長又換將 國會護川盟友上位

白宮代理幕僚長穆瓦尼因頻頻失言，再加上大選將近，讓川普決定換將。改任命自己在國會的堅定盟友梅多斯成為幕僚長。

【本報記者王慶宇綜合報導】白宮代理幕僚長穆瓦尼因最近頻頻失言，再加上逼近大選，讓美國總統川普決定換將。雖然穆瓦尼自上任以來就因選擇不約東川普而備受重用，但川普還是決定改任命自己在國會的堅定盟友梅多斯成為幕僚長，為自己的連任做準備。

頻換將各有原因

根據《英國廣播公司》報導，白宮幕僚長傳統上需要以強大嚴謹的效率和組織性來管理白宮員工，並與美國總統合作。但因川普並非典型的美國總統，行事上多依其直覺，因此讓前兩任幕僚長蒲博思與凱利相當頭痛。蒲博思無法調解白宮內的派系鬥爭，將軍出身的凱利則是因其強硬管理作風常與川

普起衝突，兩人最終都黯然離職。

穆瓦尼自去年上任以來，在前兩任幕僚長的前車之鑑下，工作上對川普採取放任態度，過去 14 個月以來，頗受川普好評。但他近來也因為數次的失言，讓川普有所顧慮。舉例來說，穆瓦尼在去年 10 月通烏門的記者會上，就不小心脫口表示，政府一直以來與烏克蘭政府有交換條件，雖然隨後透過書面聲明更正，但仍引發外界熱議。

在替川普辯護為何 G7 高峰會想辦在川普的度假村時，穆瓦尼也曾向福斯新聞主持人表示，「（川普）到頭來仍認為自己在餐旅業內工作」，讓主持人忍不住指出，川普現在是美國總統，而非飯店總裁。穆瓦尼下台後將轉任美國駐北愛爾蘭特使。

新任是國會護川戰將

將走馬上任的眾議員梅多斯，是 4 屆美國眾議員。但他去年 12 月就宣布不再尋求連任，並在當時暗示會加入美國政府或是川普競選團隊。美國《華盛頓郵報》指出，梅多斯在當議員的時候，就是川普的堅定支持者，時常在國會中為川普辯護。而在川普與共和黨高層逐漸不合之後，川普也與梅多斯越走越近，兩人時常通電話。

由於大選逐步逼近，梅多斯的任職將有助於川普整合國會與行政資源。但一名川普團隊的顧問則質疑，川普真正需要的是一個能幫他管理白宮龐大團隊的人，而不是另一個跟他一樣很會搏版面的政客。由於梅多斯並沒有管理如此龐大團隊的經驗，他是否能夠勝任，外界都在關注。



▲ 美國白宮幕僚長一職由眾議員梅多斯(圖)接任，梅多斯一直是總統川普的支持者。(photo by Gage Skidmore via flickr, used under CC License)

全球各大週刊頭條新聞

林祐任 / 輯

《經濟學人》The Economist 疫情倍增下 全球經濟的解藥

當你拿到下一期經濟學人週刊時，理論上全球新冠肺炎的感染人數可能是今日的两倍。根據經濟學人的分析，許多國家儘管只有數十個確診病例，卻可能有數百例未被檢驗出來，譬如美國一天只檢驗 472 人，相較之下南韓多達 1 萬人。

WHO 從中國的抗疫經驗中汲取了幾個啟示，第一，政府需要對醫院投注大量人力和資金，例如中國曾將 4 萬名醫護人員調派至疫情重災區湖北省，世界銀行和國際貨幣基金在本周也分別為抗疫挹注 120 億和 500 億美元；第二，愈多人接受檢驗，愈能減緩疫情的傳播，特別是在疫情爆發之初。

第三，當病人接受隔離時，能否領取薪水是相當重要的，根據研究，帶薪病假在美國可減少流感 40% 的病例，而且可以減緩對需求和供給的經濟衝擊。

目前全球的經濟情勢相當不樂觀，OECD 國家預期今年的經濟成長是自 2008 年以來的新低，澳洲國立大學預估，美國和歐洲的 GDP 恐會比無疫



情時的情況還低 8%。已開發國家紛紛採取措施穩定金融市場。

如美國聯準會 3 日罕見的降息 2 碼，澳洲、加拿大和印尼的央行也實施寬鬆的貨幣政策。

然而，這些貨幣政策都無法修復斷掉的供應鏈，也無法讓人們在商業上更加冒險。更直接幫助經濟的手段是對企業進行紓困、融資或減稅，對個別員工則是給予帶薪病假。

不過政府一方面為了降低感染人數，不得不減緩經濟活動，另一方面也希望將經濟衝擊降到最低，兩方面如何達到平衡是當前各國政府必須面臨的課題。

土國難民超負荷 欲開邊境任湧入歐

【本報記者呂翔禾綜合報導】土耳其打算違反協議，放難民進歐洲！總統艾爾段近日跟歐盟抱怨，該國邊境的敘利亞難民數量已過飽和，希望能重談難民協議。不過，希臘總理米佐塔基斯反駁，土耳其打算違反協議，偷偷開放邊境讓難民遷移至歐洲，而首當其衝的希臘更無法收容這麼多人，他批評土耳其利用難民當成跟歐盟談判籌碼是不對的行為。

土耳其違反約定

根據《歐洲新聞網》報導，米佐塔基斯表示，由於敘利亞戰爭短期內難消停，土耳其已經打算開放邊境，讓大量難民從希臘湧入歐洲，但希臘已經收容大量難民，無法再接收更多難民。不過艾爾段發出聲明反駁，海岸防衛隊都有在巡守，可防止難民從愛琴海偷渡到希臘。

「我不認為土耳其有在處理難民問題。」米佐塔基斯批評艾爾

段利用難民作為地緣政治跟歐盟談判的手段，而且還一直放出希臘對難民很不人道的假新聞，實際上希臘是在維護主權，而且很多跨越邊境的難民也不是敘利亞人。希臘官方則宣布，由於難民過多對國安造成影響，延長難民簽證申請 1 個月。

需要金援收容難民



◀ 希臘抱怨土耳其放縱難民跨越邊境，土耳其則希望重新跟歐盟談判難民協議。(Photo on Wikimedia Commons)

土耳其雖然一直堅持他們有落實跟歐盟簽訂的難民協定，但《美聯社》也提到，仍有許多難民從土耳其前往希臘，甚至有難民受訪時表示，土耳其警察跟他說可以往邊境走，結果希臘警察把他們的錢、手機通通沒收後，要他們再回去土耳其，以致歐洲各國呼籲土耳其，要控制難民不要進入歐洲。

但艾爾段也反擊，宣稱該國已經收容 360 萬難民，沒有辦法再容納更多了。他也將於 9 日跟德國總理梅克爾等歐盟高層會面，決定要設置新的難民協議。2016 年，歐盟跟土耳其簽訂難民協議，土耳其負責收容往歐洲難民，歐盟會提供金援，不過現在土耳其表示，還需要更多金援，以維持難民營運作。

葉門陷戰爭泥淖 聯合國籲速對話

【本報記者呂翔禾綜合報導】葉門短暫的和平再度因內戰消失！聯合國近日警告，葉門內戰正處於劍拔弩張之際，雙方需要



▲ 葉門最近可能又要爆發嚴重內戰衝突。(Photo on Wikimedia Commons)

趕快儘快冷靜、恢復對話，不然之前好不容易達成的停戰狀態將功虧一簣，讓葉門再度陷入戰火。葉門叛軍胡賽組織與政府軍自 2014 年爆發衝突，加上鄰國沙烏地阿拉伯的干涉，讓葉門內戰成為全世界人道危機最嚴重的區域。

根據《半島電視台》報導，聯合國戰爭特使葛里芬表示，目前葉門內戰處於崩潰的邊緣，聯合國會想辦法禁止雙方動武並恢復對話，如果沒有辦法成功，葉門又將陷入多年內戰的困擾。國際紅十字會組織表示，雙方在葉門北部的阿加夫交戰已造成上萬人流離失所。

由於叛軍攻下關鍵的戰略城市阿哈茲，將劍指產石油大省瑪利布，而至少有 2100 個離散的家庭逃往瑪利布，這也讓聯合國擔心會有更多平民傷亡。雖然紅十字會已經幫助 7 萬人暫時安置，但對於內戰而言所造成的傷亡，仍為杯水車薪。

《約旦時報》提到，葉門政府軍跟境內胡賽叛軍於 2014 年開始爆發嚴重內戰衝突，到 2015 年，沙烏地阿拉伯為了石油出口利益，干涉該國內戰，出兵攻打葉門，還提供叛軍武器，企圖顛覆跟沙國立場相左的葉國政府，使得葉門成為全球人道危機最嚴重的地方。

每人介紹 / 代訂一份報紙給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961
看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼ 女性電影主角人數雖然比過去顯著上升，但女權仍有漫漫長路要走。(Photo by BagoGames on Flickr under C.C License)



電影女力有進步 女主角數成長 2 倍

【本報記者呂翔禾綜合報導】演藝圈男女平權又進一步！美國 NGO 戴維斯媒體性別研究院近日的報告指出，2019 年有 48% 的熱門家庭電影是由女性擔任女主角，比起 2007 年的 24% 成長 1 倍。研究院也表示，媒體對人的觀念想法影響很大，他們希望電影圈能持續進步，讓男、女彼此更加認識，潛移默化性別平等的觀念。

根據《CNN》報導，根據研究院調查，2019 年是電影界性別



一項報告指出，2019 年有 48% 的熱門家庭電影是由女性擔任女主角，比起 2007 年的 24% 成長 1 倍。

平等很重要的 1 年，今年首次在百大熱門家庭電影中，首次女主角的比例這麼接近男主角。研究院表示，傳媒對人的心理作用影響很大，尤其是小孩子，容易將電影中的情節投身到自我經驗，這可以讓小孩子接收正確價值觀，了解世界的不同面向。

除了性別外，他們也針對電影中種族、LGBTQ 族群、身心障

礙跟老年人方面進行調查，這些族群的保障跟演出機會都有逐漸提升。以種族為例，比例也從 2007 年的 22% 提升至 30%；身心障礙人士則從 1% 提升到 8%。

不過研究院執行長迪諾諾認為，女性常被導演要求穿比較暴露的裝扮，而且大多女主角的年齡都在 40 歲以下，幾乎沒有 50 歲以上女性的演出空間。

此外，身材比較胖的女性也比較少獲得演出機會，這讓她們擔心無法打破對女性身材的刻板印象。

英國《郵報》也提到，3 月 8 日是婦女節，雖然現在性別多元、平權的觀念比起過去都有進步，但是許多刻板印象與偏見都還需要克服，也因此今年婦女節的主題便是「每個妳都是平等的（#EachforEqual）」，希望女生可以不畏世俗眼光，勇敢走出自己的路。



巴國女性無懼威脅 國際婦女節再上街

【本報記者王慶宇綜合報導】巴基斯坦女權遊行（Aurat March）自 2018 年舉辦以來，在保守的巴基斯坦引發很大的反彈，但主辦團體表示，今年仍將無懼威脅，以「經濟正義」為主軸上路。雖然參與去年遊行的許多女性都曾陸續收到死亡與性威脅，甚至有團體向法院申請禁止遊行，但女權遊行仍將在 8 日如期舉行。

散播世俗化與褻瀆？

根據《英國廣播公司》報導，巴基斯坦自 2018 年國際婦女節起，就會在各大城市聯合舉辦女權遊行，向保守的伊斯蘭社會爭取女性應有的權利。由於巴基斯坦社會仍極度保守，每年的 3 月 8 日大遊行都會引來極大的反彈。

國內許多宗教與右派團體都表示，女權遊行與伊斯蘭信仰背道而馳，就連溫和派都認為該遊行部分手段過於激進。

2019 年的部分手持海報要求「我的身體，我的選擇」，就引發了極大的爭議。女權主義者原本是希望女性應該對自己的身體有主控權，但批評者卻認為此一



▲ 儘管保守社會反彈聲浪大，巴基斯坦女權遊行仍將如期在國際婦女節舉行。(photo by @AuratAzadiMarch via Twitter)

標語十分淫穢，除了具有性暗示，更違背伊斯蘭對女性所高度期待的內斂特質，認為這一理念過於西方化。

去年一名女大生手持的「開腿女」海報，原意是要挑戰社會對女性身體的控制，卻也被保守團體認為是挑釁。拉合爾法院因此也在上個月收到請願，希望法庭能禁止遊行，因為申請人認為該遊行「旨在散播對無政府主義、世俗化和對伊斯蘭的褻瀆與仇

恨」。雖然法院最終仍准許遊行繼續，但也表示主辦方應要求參加者遵守「正直且傳統的道德價值觀」。

經濟不公做主軸

而面對部分批評認為該遊行實際上由國家的菁英（高等教育份子）把持，主辦單位也有備而來。《阿拉伯新聞》指出，今年的主軸將會聚焦在



「經濟正義」。一名遊行組織者瑪麗克就表示，今年的遊行核心將由貧民窟、律師、護士和學生所組成。木爾坦市的主辦方也表示，他們將邀請該區最弱勢的磚窯工人一同加入遊行。

值得慶幸的是，儘管保守派的反彈十分劇烈，巴基斯坦政界並未特別阻撓。聯邦人權部長馬札里與反對黨議會領袖雷曼都紛紛支持，表示人民有權舉行和平遊行。

雙語環境有益嬰兒發展 反應能力變快

【本報記者王慶宇綜合報導】英國一項研究發現，在雙語環境下長大的嬰兒，對新事物的適應力較強也較快速。研究團隊認為，嬰兒因為在雙語環境下需習慣不同的語言輸入，因此在面對新事物時，可較快速的轉換注意力，且更能適應較為複雜的環境。

根據《每日醫學新聞》報導，英國安格里亞魯斯金大學的一組研究團隊針對 7-9 個月大，仍不會說話的嬰兒進行研究，希望能證實在雙語環境下長大的嬰兒，在發展上能獲得額外的好處。該研究主要作者，心理系的資深講師德蘇薩假設，嬰兒在複雜的語言環境刺激下，應能夠較快速的轉移注意力。

德蘇薩表示，嬰兒已知能快速且輕鬆的學會多個語言，因此他們想知道嬰兒是如何辦到的。德蘇薩的團隊利用眼球追蹤器與相

機，對 102 名介於 7-9 個月大的嬰兒進行注意力測試，透過對他們展示許多不同的照片，來看看嬰兒要花多久的時間才會轉換其注意力。

《每日科學新聞》指出，結果發現，沈浸在雙語環境下的嬰兒，在轉換注意力表

現上，比單語環境的嬰兒還要好。舉例來說，當團隊將兩張不同的圖片一起呈現時，在雙語環境下長大的嬰兒較頻繁地在兩張圖片之間轉換注意力；當新的圖片出現在螢幕上時，也能夠比較快地將注意力集中在新圖片上。

研究指出，嬰兒若能較快且頻繁的偵測到環境上的改變，對嬰兒的學習能力有所助益。舉例來說，嬰兒能較快地將自己的注意力從玩具轉移到大人的嘴形，試圖將所聽到的語言和嘴形做配對，讓學習語言的過程更加快速。



▲ 研究發現，雙語環境下長大的嬰兒對周遭環境改變的反應力較佳，有助於學習力的增強。(photo by @andresrojas via Pxfire, used under CC License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

美保守聯盟會議有人染武漢肺炎 川普、彭斯與會



▲ 美國保守聯盟 7 日表示，一位出席年度會議的與會者確認感染武漢肺炎。美國總統川普、副總統彭斯等白宮高層都出席這場會議。

拉長防疫戰線 星推公筷母匙改變社交習慣



▲ 2019 年冠狀病毒疾病全球病例暴增，新加坡防疫大作，推動餐廳用餐公筷母匙、勿共食、穩固防疫前線。



▲拉威爾的《波麗路》(Bolero)是最肉慾的音樂。在拉威爾的巧手下，感官迷離，情慾流動，最後在機械般地節奏下推至高潮。(網路截圖)

▼聽拉威爾，我建議丟掉教科書上「瑞士鐘錶匠」的刻板印象。他的音樂有最純粹而渾然天成的美麗。(網路截圖)



無以倫比的美麗：拉威爾

■蕭旭岑
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

世界上最美麗的音樂是什麼？每個人答案不一樣。有人認為是莫札特，有人認為是葛利果聖歌，也有人認為是魯多維柯·艾奧迪(Ludovico Einaudi)；或者，很多人會覺得，是媽媽抱著嬰兒時口中哼的歌。

我從很年輕時就認為，世界上最美麗的音樂，無論如何都會有拉威爾在裡頭。

渾然天成的美

拉威爾跟德布西，同屬法系印象樂派，一直被拿來比較，但其實兩人大不相同。就像兩位師兄

世上最美麗的音樂是什麼？有人認為是莫札特，有人認為是葛利果聖歌，而我認為，世上最美麗的音樂，一定有拉威爾。

弟同門同派，但內功心法大異，招式路數也不同。德布西通透，拉威爾精美，前者是需要一點悟性才會愛上的絕美空靈少女，後者是美貌放諸四海皆準的大家閨秀。

聽拉威爾，我建議丟掉教科書上「瑞士鐘錶匠」的刻板印象。他的音樂有最純粹而渾然天成的美麗，也許是世俗的美，感官的美，但保證讓你念念不忘。

波麗路感官迷離

剛入門古典音樂時，有前輩說，拉威爾的《波麗路》(Bolero)是最肉慾的音樂。整首曲子長達17分鐘，同樣的旋律卻反覆演奏了9次，小鼓更是從頭到尾不間斷單調枯燥地重複敲169次，僅有樂器不斷堆疊。

但這些看來乏味無聊的數字，卻在拉威爾的巧手下，感官迷離，情慾流動，最後在機械般地節奏下推至高潮，成為古典音樂史上絕無僅有的瑰美之作。

年紀漸長，更能體會拉威爾音

樂的絕美。尤其是《悼念已逝公主的孔雀舞》、《水之嬉戲》、《庫普蘭之墓》、《高貴與感傷的圓舞曲》等鋼琴曲(後兩闕還被拉威爾本人改編成管弦樂版本)，可說是每一個音符都美到極點。《鏡子》組曲與《夜晚之加斯巴》，可觀的技巧與想像空間，都將鋼琴演奏的歷史往前翻了新頁。

作曲家拉威爾的神奇

尤其是兩首鋼琴協奏曲，對我來說，當屬美之極致。20年前，我對當時結識不久的妻子說，拉威爾G大調鋼琴協奏曲的慢板樂章，適合獻給自己心愛的女子，那9分鐘的時間，音符進行之際，時空彷彿凝結，即便是二流的鋼



▲拉威爾兩首鋼琴協奏曲最好的版本：齊瑪曼。(網路截圖)

琴家，演奏起來也會有纏綿之效，這難以解釋，只能說是作曲家拉威爾太神奇偉大了。

《左手》成代表作

至於另外一首左手鋼琴協奏曲(失去右手臂的鋼琴家保羅·維根斯坦委託創作，他弟弟就是我心中最偉大的哲學家維根斯坦)，跟G大調鋼琴協奏曲幾乎同時期創作。不同的是，《左手》乍聽晦澀，但當你進入其中，沉浸到每一個音符裡頭，你會被曲中無盡的美麗所震懾，一次又一次。

如果讓我選一闕拉威爾的代表作，我會選擇左手鋼琴協奏曲。拉威爾的其他音樂當然都很美，然而《左手》更是歷經深邃的陰暗後，才綻放出無與倫比的美麗，更為刻骨銘心，也留得更長更久。

融合爵士樂元素

另外值得一提的是，《左手》融入了許多爵士樂的元素，也讓曲子更豐富與多元，這與美國史上最偉大的古典音樂家蓋西文有關，起因於兩人的相遇，乃至於相互激盪、啟發。

當時蓋西文已小有名氣，作品能夠完美地融合美國剛興起的爵士樂與藍調，但是蓋西文非常崇拜拉威爾，還親赴巴黎拜師，拉威爾對著蓋西文開玩笑說：「你作曲收入比我高，應該是我拜你為師吧？」玩笑歸玩笑，拉威爾也對蓋西文提出忠告：「你為什麼要當個二流的拉威爾，卻不當個一流的蓋西文？」

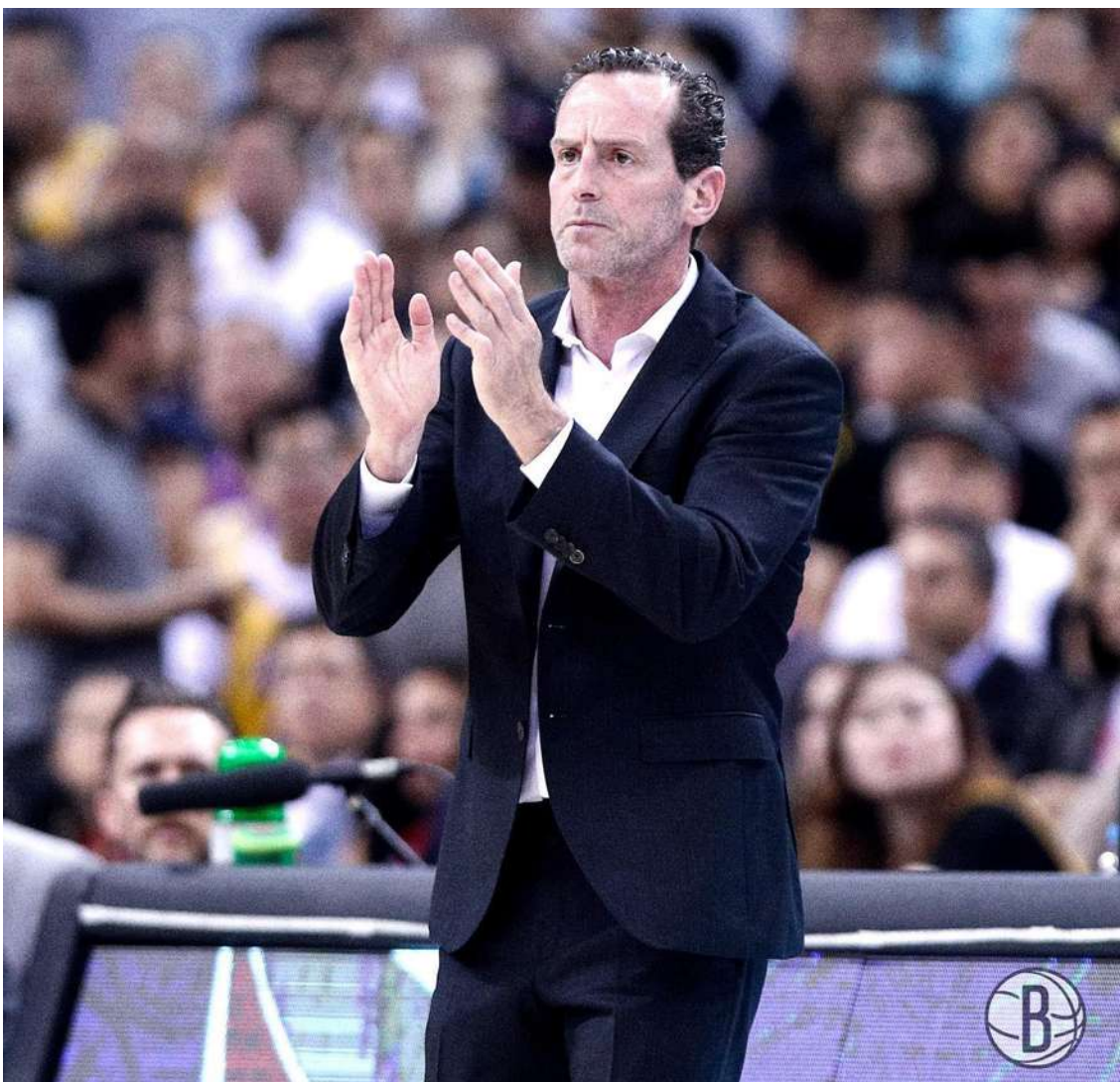
百年之後，看見兩位大作曲家惺惺相惜，不禁神往那個熱鬧非凡的美好年代，也為當前科技進步、文明倒退的人類社會，格外悲憫而感傷。

籃網冒茶壺風暴？功勳教頭「下課」

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 籃網隊開釗，開除功勳教練阿特金森！籃網本季休賽期斥資引進2名頂級球星「KD」杜蘭特與「KI」厄文，雖然KD因受傷得休一季，但籃網仍有季後賽可打，也顯示少了雙星加持的主帥阿特金森帶隊功力不差，但7日深夜傳出有球員希望開除他，隨後籃網官網就發布阿特金森遭開除的消息，此舉也讓球迷懷疑，籃網更衣室氣氛似乎籠罩着一股低氣壓。

根據《紐約時報》報導，籃網隊7日深夜突然官宣，要開除執教第4個賽季的主帥阿特金森，依照官方說法，阿特金森是與籃網高層得到共識「雙方不適合持續合作」，籃網的目標不僅是季後賽，還想更上一層樓，所以讓他交出籃網隊的教鞭，將由代理教練馮恩上任。

然而，此舉引發球迷猜測是否發生茶壺風暴，意指更衣室內部有球員不看好阿特金森的執教能力，據《BleacherReport》報導，阿特金森失去部分球員的信任，雖然目前尚未得知究竟



▲籃網隊主帥阿特金森突傳被開釗，卸下接近4個賽季的教鞭。(photo by Brooklyn Nets Facebook Fanpage)

是誰，但曾經有鬥走主帥「前科」的全明星後衛厄文被部分球迷點名，認為他就是鬥走阿特金森的人。

客觀來說，阿特金森前3季開始執教籃網時，該隊處於百廢待舉的情況，而阿特金森過往以培養新血著名，也曾大膽採用丁威迪、勒維特、哈里斯

與艾倫等新人扛主力，上季甚至在陣中沒有巨星的情況，打進季後賽，雖然僅止於「一輪遊」，但執教功力備受讚賞。加上王牌杜蘭特曾說過，主帥阿特金森是他加盟籃網的其中一個原因。

外媒也指出，更衣室風暴似乎與「阿特金森不適合帶領

強隊獲勝」有關，但無論這個輿論是否為真、抑或主角是誰，唯一能確定的是目前已拿28勝的籃網幾乎拿到季後賽門票，阿特金森的執教深獲球迷肯定，可惜的就是，無法看到阿特金森親自率領目前都養傷中的雙星KD與KI，力拼下賽季的后後賽。

六搶一資格靠土投 中職選手仍可期待

【本報記者宋秉謙綜合報導】中職熱身賽開打砲火連天，多數本土投手被轟得灰頭土臉，由於未來六搶一奧運資格賽要徵召到旅外選手的機率不高，得仰賴中職土投扛起先發輪值，但目前較被看好的本土強投如王溢正、曾經單季十勝的施子謙、12強賽的廖乙忠都不太穩。不過，熱身賽也有少數異軍突起的選手，諸如轉先發的黃子鵬、中信兄弟新秀黃恩賜，搭配幾名左手強投陳仕朋、江辰晏，中華隊輪值仍能期待。

攸關東京奧運棒球的六搶一資格賽因武漢疫情影響，被迫延後到6月下旬，全力配合備戰的中華職棒季賽也將延後，開幕戰延到月底28日，而為了讓選手維持手感，官方熱身賽也多辦一週。由於六搶一時間卡到各國聯賽，徵招旅外好手助拳機率低，六搶一的5連戰先發重任得靠中職土投們一肩扛起。

依照近期熱身賽的表現，幾名重點考察的本土投手表現都不佳，包含樂天的老將王溢正、統一的施子謙、中信年輕好手廖乙忠，在熱身賽都遭到打者打爆。

不過，熱身賽也有幾名狀態不差、可能扮演「黑馬」的選手，包含轉任先發的樂天側投黃子鵬，綽號老虎的他，靠著怪異的投球動作讓他以後援



▲六搶一先發該交給誰，有賴中職季賽開打後看狀況。(photo by CPBL 粉專)

身份被選入12強，本季轉任先發若投出佳績，將是能先發、能後援的重要即戰力；而中信少年強投黃恩賜去年就備受期待，今年熱身賽登板狀態不俗，若能穩定保持到6月底，也有機會挑戰六搶一名額。

總言之，六搶一的5個先發名單中，征戰國際賽經驗豐富的業餘怪投吳昇峰幾乎已鎖定一個席次，老將王溢正可說是年年保持穩定的代表，在「打優於投」的中職能生存這麼久，與他的大心臟有關，屬於大賽型投手的他預期也能扛一個先發，至於去年表現超級亮眼的富邦悍將陳仕朋，更被期待是能對決強敵的ACE級投手，統一的王牌江辰晏熱身賽狀況很出色，照理也能扛下一席。

剩下的一個名額應該會落在曾入選12強的中信新秀廖乙忠身上，其餘由黃子鵬、施子謙、黃恩賜等人競爭，畢竟先發三席(王溢正、陳仕朋、江辰晏)都是左投，中華隊也需要一名強力右投手「鎮場面」。

改變自己的習慣 成功機會較大

人的一生不過是無數習慣的總合。當我們不斷努力，寫下新年願望之時，倒不如好好思考如何培養一個好習慣。

■ 古川武士

「決定一件事之後持續做，人生就會改變。」相信沒有人對這句話有異議。問題是，若你想要以意志力或毅力來克服習慣養成的問題，習慣的養成將變成一件苦差事，最終將落得後繼無力。

想要成功培養一個新習慣，重點在於準確掌握妨礙習慣養成的瓶頸，看它在什麼地方，並且對症下藥。事實上，有非常多的個案因為只將焦點放在無法養成習慣的表面行為上，因而始終無法

因而變得遲緩。

如果出現一、兩天沒有持續做的情況，他們就容易陷入自我嫌惡，覺得「我不行了」而放棄。這些人只要採取鬆動完美主義思考的方法，就能動起來。我將在第2章介紹十八個針對思考習慣對症下藥的方法。

感受層次

每次我在執行習慣養成顧問工作時總覺得，將焦點放在感受上至關重要。極端一點來說，開心、不開心的感受法則道盡了何



◀ 人的一生不過是無數習慣的總合。當我們不斷努力，寫下新年願望之時，倒不如好好思考如何培養一個好習慣。（網路截圖）

為什麼我們總難達成所設定的目標，最主要的原因是，三分鐘熱度，缺乏堅持，惰性或看不見成果，以致最後造成放棄。

解決問題。

行動層次

「無法行動」、「無法持續」的現象，在冰山模型中是屬於表面的行動層次，浮在海平面。「無法持續學習英文」、「無法早起」、「戒不了酒」等問題，都可以從小小的行動開始，透過設定例外規則等行動習慣的技巧來加以解決。

如果從行動層次來著手，並且能夠養成習慣的話，事情就簡單了。類似的技巧，我將在第1章中介紹二十六個。不過在有些情況下，妨礙習慣養成的瓶頸藏在更深的層次裡。在這些情況下，會將焦點放在第二個層次以後的對策裡。

思考層次

對於事物的想法或看法，是人們無意識一再重複的思考習慣。遲遲無法採取行動或無法持續做一件事，這樣的人最具代表性的思考習慣，就是只能以零分或一百分來評價事情的極端完美主義。這些人在採取行動時會感受到想要拿滿分的強烈壓力，行動

謂習慣養成，「開心就能持續，痛苦就做不到！」

只要感覺愉快就能持續，因此我將說明要怎麼做才能運用感受的力量持續養成好習慣、改掉壞習慣。此外，也要來看看我們的人生和生活被什麼樣的感受所推動，來觀察我們的感受模式。如同行動和思考都有模式一般，我們的心所感受到的情感也有模式，我稱為「感受的習慣」。

信念層次

試著思考「感受從何而來？」以冰山模型來說，是來自位於第四層的「信念」（我們無意識地相信是正確的事情）。舉例來說，如果我們相信自己「什麼事都做不好」、「不如別人」，我們的心就會被無力、自我嫌惡、絕望等感受占據。這樣的負面信念會創造出感受，使我們停止行動，不再繼續。

相反地，如果抱持著「有志者事竟成」、「努力決不會白費」的正向信念，自我肯定感和希望、勇氣就會湧現，成為採取行動的原動力。就像這樣，只要將感受轉為積極正向，行動就會隨

之邁進向前。

幸福的定義

「幸福」是什麼呢？是變有錢？還是出人頭地獲得聲譽？或是走入美好的婚姻？定義相當困難。雖然這個問題沒有答案，然而有一個觀點簡明易懂地傳達出何謂幸福，那就是正向心理學的「幸福公式」。我將帶入我自己的解釋來加以說明。

所謂正向心理學，並不是將心理學拿來治療心病，而是運用心

多大變化。

正向心理學認為遺傳是難以改變的，然而我認為設定值會依思考習慣的不同產生變化。我們確實會受到遺傳和雙親強烈的影響，但透過訓練，後天還是有相當大的改變空間。不過無論設定值是否可以改變，比起所發生的事實，針對這個事實我們如何解釋，將更能左右我們40%的幸福程度。

幸福的程度

人們之所以願意早起，不是因為上班不得不起床，而是因為透過自己決定的時間起床，可以找回事情「操之在我」的感受。

理學來提升人生豐富的程度。也可以說，幸福是被「設定值」、「生活狀態」和「自發性活動」這三項要素所左右。

90%的幸福來自習慣

這裡指的是在一般情況下你可以感覺有多幸福，這是你思考的設定值。即使遭遇同樣的情況，有的人會解釋為困境，也有人會視為機會。思考方式的差異會90%的幸福是來自於你的習慣根植腦海，並且不會隨著時間產生

在這個理論中，發生的事情對於幸福感的影響程度約占10%。舉例來說，就算中樂透，對幸福程度的影響也不會長久。相反地，遇上公司倒閉或生病等不幸的情況發生，雖然短時間內會降低幸福的程度，然而最終還是取決於這個人所抱持的想法的設定值。

也就是說，無論發生什麼樣的事，依設定值以積極心態來面對的人，最終還是能在逆境中看見正向收穫，而以負面心態看待事

情的人即使身處幸運之中，意識也會集中在恐懼和不安之上。我們的感受確實會因為發生的事情不同而暫時高漲或低落，然而對於幸福程度的影響卻不會長久。

自發性活動

被周遭的人事物耍得團團轉，或受到心情影響而失去了生活的規律，在感覺喪失自我掌控的狀態中，幸福感會下降。

在生活、人生、工作、家庭裡，不是「被迫去做……」而是「我正在做……」，透過找回自主性、主動、積極等特質，就能提升豐富的程度。自發性活動對於我們的幸福感受竟有高達50%的影響力。

人們之所以願意早起，不是因為公司的上班時間不得不起床，而是因為透過在自己決定的時間起床，可以找回了事情操之在我的感受。此外，在人生中，以自己喜歡的、有使命感的工作也很重要。如果感覺到「人生可以由自己選擇」幸福感就會一下子快速提升。實際感覺到生活中保有自主性非常重要。

綜合前述，幸福感的結構是設定值40%、生活狀態10%、自發性活動50%。而「設定值

（40%）」指的是思考習慣，「自發性活動（50%）」指的則是行動習慣，感覺到自己做著自己喜歡的事情，會對幸福感帶來影響。

《打造理想人生的習慣大全》簡介

好習慣可以提升效率、改善健康，讓自己過上理想生活，這毋庸置疑。

但培養好習慣會遇到的實際狀況總是三分鐘熱度，因為多數人培養好習慣的策略是靠意念和毅力，這樣反而讓培養好習慣變成一件苦差事，更是力不從心。

我們總是希望能維持「安全、安心、安定」，抗拒新變化，如果覺得一成不變，想成長，就必須改變朋友和環境，才是有效手段。

找個讓自己憧憬、可以做為模範的人，提升自己覺察機會的敏感度，獲取最佳反饋意見。



▼ 人民政府對小資產階級的清算、鬥爭和壓迫，只會愈來愈強，打著愛國和人民的招牌，實際是為消滅階級敵人。（網路截圖）



《寶枝》第十六章 改朝換代

■ 張祖詒

不僅工廠發生問題，劉寶枝的住家，也開始受到干擾。一個週日下午，大廈管理員用電話傳達，說有二個客人要和她見面，她知道無法避免，只好請他們上樓。女傭開門請到客廳，寶枝出來表示歡迎，請問尊姓大名。其中一個先說：

「我姓姚，名字天民，是本區黨部書記。」

另一個跟著說：「我姓洪，名字大德，是這裡居民團體的幹事，以後應該會常見面。」

於是劉寶枝接著問道：「兩位光臨，不知有何貴幹？有什麼指教？」姚書記說：

「劉寶枝女士，你曾是上海演藝界的知名人物，我奉上级命令，要和你密切聯繫，希望你在解放工作上和我們的黨與人民政府多多配合，尤其在思想改造方面，要跟著我們黨的路線，切實好好學習。至於生活方面，更要徹底改進。」

「我是一個守法的公民，凡是法律規定應盡的義務和責任，我必定遵守。我也是一個愛國的國民，只要是對國家有利的事，我會全力以赴。至於思想和意識型態的問題，我不太有研究，你們如有指教，只要在合理範圍內，我會接受。」寶枝答道。

姚書記的態度，開始有些強硬，又說：

「請注意，你能言善道，很會說話，但你沒有條件和我辯論該

或不該的事情。我今天是傳達命令，你必須遵守。還有，你今後不得再去提籃橋監獄探望你的同居人魏人傑，就從今天開始，這是善意的忠告，好自為之。」

劉寶枝再次回答說：

「魏人傑不是我的同居人，他不住在這裡，但他是我的朋友，也是事業的合夥人，我去探監，是盡朋友的人情道義，如果人民政府有明令規定不准探監，我當然就不去。」

「對啦，照命令辦事，識時務者為俊傑。今天談話到此為止，改日再見。」姚書記講完話，逕自起身向房門走去。

那個姓洪的幹事，跟著出門，回頭補了一句：

「劉小姐，我就在這街坊辦公，有事請找我。」

寶枝看著他們相偕離去。當天，劉寶枝約了羅福成來家晚餐，兩人作了很長的懇談。羅福成充分瞭解寶枝目前的處境，仔細思考，然後審慎地說道：

「依我看來，現在的人民政府對小資產階級的清算、鬥爭和壓迫，只會愈來愈強，範圍愈來愈大，裕綸紗廠和你個人，都是整肅的目標和對象。以最近他們的行動來說，還只是個起步，往後必定一步更緊一步，而在手段和名義上還要裝得冠冕堂皇，打著愛國和人民的招牌，實際目的都是為了消滅階級敵人，說白了就是要『共』掉你的財產，而你根本無力反抗。如果你想找理由抗拒，那你受到的折磨，必定愈來愈深，最後結果，把你整得一乾二淨。」（待續）

台灣國際藝術節 兩廳院推百餘場演出

2020 TIFA 共帶來 17 檔話題之作、102 場精彩演出，共 10 國藝術家參與，還設計了 40 場以上的周邊活動。

■ 余柏青 / 輯

【台北訊】邁入第 12 年的「TIFA 台灣國際藝術節」，即日起至 4 月 26 日於兩廳院（台北市中山南路）登場。2020TIFA 延續「人人的藝術嘉年華」的想像，提出以「To Inspire. For All.」的規劃信念，聚焦於藝術予人們的啟發，要藉著藝術作品與各種周邊活動讓人人「腦洞大開」。

2020 TIFA 共帶來 17 檔話題之作、102 場精彩演出，共 10 國藝術家參與，另針對不同族群的藝文參與者，還設計了 40 場以上的周邊活動，希望打造台灣最重量級的表演藝術盛會。

在節目規劃上，選擇聚焦「未來」，推出引領趨勢的當代與未來大師之作、顛覆現在既定的創作框架、重新定義藝術的規則，從而找到願意一同探索未知的觀眾。

在 17 檔節目中，集結了各國當代與未來大師們的重量之作。首度來台的有義大利國寶級鋼琴家魯多維柯·艾奧迪（Ludovico Einaudi）、日本鬼才劇作家野田秀樹（Hideki Noda）、英國著名共融舞團肯杜可舞團（Candoco Dance Company）、三度獲得亞維儂藝術節邀請的法國新銳



▲▼「TIFA 台灣國際藝術節」聚焦於藝術予人們的啟發，要藉著藝術作品與各種周邊活動讓人人「腦洞大開」。（兩廳院提供）

導演朱利安·戈瑟蘭（Julien Gosselin）與曾多次榮獲英國奧利佛獎提名的愛爾蘭編舞家麥可·基根多藍（Michael Keegan-Dolan）。

茲將重要節目清單整理如下：（3 月 6 日之前的節目省略）

3/13 陳建騏「一人之海」音樂會

3/14 NSO 總監系列《牧之神·森之靈》

3/20 ~ 2020/03/22 巴希瓦現代舞團《委內瑞拉》

3/20 假聲男高音賈洛斯基與阿塔瑟斯古樂合奏團「粹金之聲」

3/20 ~3/22 肯杜可舞團《透視》&《讓我們來談談 Dis》

4/3 ~ 4/4 朱利安·戈瑟蘭《玩家、毛二世、名字》

4/10 ~ 4/12 王景生、魏海敏、陳界仁、張照堂《千年舞臺，

我卻沒怎麼活過》

4/10 ~ 4/11 王佩瑤「浮光流影」音樂會

4/17 ~4/19 動見体 x 王仲堃 x 自由擊《共鳴體》

04/17 ~ 4/19 布拉瑞揚舞團《沒有害怕太陽和下雨》

4/18 魯多維柯·艾奧迪《散策七日》音樂會

4/24 ~ 4/26 舞蹈空間 x 東京 鷹《月球水 2.0》



「拉拉熊懶萌日常」特展 顛覆觀眾視覺

【台北訊】睽違 4 年，萌翻天的拉拉熊與它的好朋友們，再度登台與粉絲見面。「拉拉熊懶萌日常」特展即日起在台北松山文創園區登場，展至 3 月 22 日止。

「拉拉熊懶萌日常」全新展覽，顛覆你的視覺，完整呈現截然不同的拉拉熊生活日常，等著你來搶先體驗，用心感動一天中不同的「拉拉熊」。

「食」區：美味時光

拉拉熊與美味可口的食物們膩在一起的美味時光，最棒的甜點及美食氛圍，邀請粉絲們一起沈浸美食世界。

「衣」區：變裝派對

拉拉熊各種變裝造型模樣，可愛呈現。

「住」區：慵懶的窩

除了慵懶、放鬆的模樣，你還能想像拉拉熊日常懶萌的有趣生活嗎？分享更多拉拉熊的生活模樣，與拉拉熊窩在一起。

「行」區：火車之遊

跟著拉拉熊與它的好朋友們遊



樂趣，在櫻花樹下賞櫻，在森林中品嚐可口蜂蜜。邀小朋友們與拉拉熊來趟小火車之遊。

Always with Rilakkuma 主題特區：最大亮點

台灣限定場景拉拉熊「Always with Rilakkuma」，公開亮相，精心打造出專屬特區，讓喜歡拉拉熊的粉絲們帶著拉拉熊隨時拍、隨意拍、永遠陪在身邊。

紀念品商店：



不只要讓喜歡拉拉熊粉絲們看個夠、玩個夠、拍個夠，還要讓你滿載而歸，帶走一堆最療癒可愛的拉拉熊商品。除了買得到近

千種的拉拉熊商品外，此次還規劃獨一無二的展場限定全新系列商品，讓粉絲們一次擁有。

▲「拉拉熊懶萌日常」全新展覽，顛覆你的視覺，完整呈現截然不同的拉拉熊生活日常。（主辦單位提供）

展演看板

新竹 陳榮輝《空城計》映照失落的東北

【新竹訊】陳榮輝目前在耶魯大學攻讀攝影碩士學位，是一名中國攝影師和善於說故事的人，常駐於上海和紐哈芬兩地。他的作品



主要關注中國的城市化，探討個體經驗與城市化、工業化中的關係。（見圖，絕版影像館提供）

創作於 2016 年至 2019 年之間，它不僅通過紀實攝影的方式深入探究中國年輕人的潛在社會問題，同時揭開了當今社群媒體的力量以及中國年輕一代新的溝通模式。

每件圖像都是一個小人物或是中國東北地區當前困境與故事。藝術家以簡潔的標題為輔，強制觀眾仰賴作品本身圖像來揭露東北地區當前狀況與背景。《空城計》甚至展現出失落「中國夢」的一面。展覽時間自 3 月 21 日至 6 月 20 日，地點在絕版影像館（新竹市東區東南街 53 巷 47 號-1）。

台中 山光嵐影 台灣寫實風景繪畫展

【台中訊】亞米藝術 2020 年新春首展「山光嵐影——台灣寫實風景繪畫聯展」，邀請 5 位藝術家們透過創作詮釋，將台灣的風景帶進更多元及更貼近人們生活的樣貌。（見圖，亞米藝術提供）

5 位藝術家包括陳明德、楊奕軒、張泉豐、廖英捷、廖震平，他們透過實際感受這塊土地的情感，體會台灣風景的特質與



原貌，用繪畫紀錄我們所處的當下生活，藉藉由他們的雙眼看台灣，會發現比想像中更美麗而迷人的境地。展期即日起至 4 月 3 日止，地點在亞米藝術（台中市西區民生北路 138 號）。

高雄 躲貓貓 小貓秘密基地展超吸睛

【高雄訊】「躲貓貓：小貓秘密基地展」彷彿走入電影《小貓巴克里》，發現一個無人知曉的秘密基地，一座屬於動物的城市，另一方面也是 studio2 動畫團隊的秘密基地，為觀眾揭開電影幕後的動畫創作紀錄，從角色設計、場景設計到電影背後所傳達的含義與議題。（見圖，駁二藝術特區提供）

「小貓在哪裡？」透過尋找巴克里的過程，一步步走入電影，從動物城市基地到朱大人馬戲園宮殿，發現朱大人的秘密，思索動物與人的關係，以「躲貓貓」反思動物議題。

展期即日起至 8 月 31 日止，地點在高雄駁二藝術特區大義區 C7 動漫倉庫（大義街 2 號）。

