



醫事紓困要到位 蘇：不會虧待

蘇貞昌表示，未來一定會加碼，預算通過後也會大力支持，不但有津貼，還特別免除所得稅，沒有虧待或漠視。



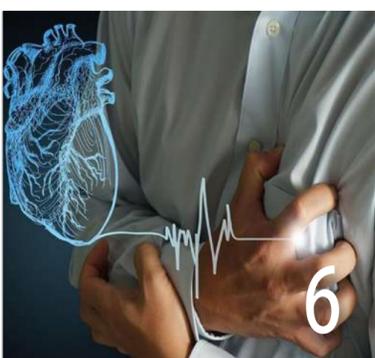
拜登、桑德斯同台 將團結抗川普

拜登 14 日在官方推特上直播，並邀請黨內總統初選對手桑德斯同台，兩人一同與民眾分享面對疫情的心得。



口罩融時尚元素 手工縫名人圖

越南時尚設計師華度權以手工繡製花朵、動物等精緻圖案的口罩，提升民眾戴口罩的意願。



奎寧療法有害心臟？專家籲謹慎

專家指出，不論是「氯奎寧」或「脛氯奎寧」，都可能引發致命心律不整。但醫院認為，劑量謹慎使用就不會出事。

今日天氣

北部	16°-26°	多雲時晴
中部	17°-26°	晴時多雲
南部	18°-26°	晴時多雲
東部	16°-26°	多雲時晴

農業紓困再加碼 紓困程序將溝通

農委會公布新紓困方案，將加碼 20 億補貼農民肥料、低利貸款與薪資。如紓困程序繁雜，政委龔明鑫表示會跟銀行溝通。



▲ 陳吉仲表示，由於中國封城、禁止農產品進口的措施，也讓鳳梨、釋迦等產業受損，農委會也會協助農民外銷轉向其他國家。(Photo by 網路截圖)

【本報記者呂翔禾台北報導】農業紓困加碼 20 億，擴大日本、新加坡農產出口管道，補貼薪資並擴展電商通路。農委會 14 日公布新的紓困方案，將加碼 20 億補貼農民肥料、低利貸款與薪資補貼。

農委會主委陳吉仲表示，將協助農產品外銷從中國轉移至日本、新加坡，並協助小農增加電商通路。針對外界反應紓困程序繁雜，政務委員龔明鑫表示，會跟銀行業溝通。

出口外銷轉日本

陳吉仲說，農委會目前的紓困預算執行度約 20%，算是部會中比較快的，第一階段的紓困在 5、6 月就可以執行完畢，而且高達 7 成以上的貸款核發率。另外他也提到，因應目前世界都在限額出口農產品，台灣目

前的戰備物資存量都有 3 個月以上。

陳吉仲提到，由於中國封城、禁止農產品進口的措施，也讓鳳梨、釋迦等產業受損，農委會也會協助農民外銷轉向其他國家，目前日本、新加坡的需求都有提高，希望藉此轉移市場。他也提到，美國現在電商購買農產品的比例提升，會協助小農進入電商，增加銷售通路。

申請補貼簡易

農委會企劃處處長蔡昇甫表示，農委會針對不同業別都有補助：農民從 15 日起就可以線上申請每包 20 元的肥料補助，並提供貸款補貼 1 年利息；休閒農場、養殖戶方面可以補助運費、加工費與租金，還有 6 個月、每人 1.5 萬元的薪資補

助；而我國魚業有許多外籍移工，農委會也會發放 1900 元的補助。

有媒體以民眾黨 14 日上午召開記者會所公布紓困需要 21 項文件的資料提問，農委會的紓困是否也需要那麼複雜？

將與銀行溝通

陳吉仲笑說不需要，以肥料補貼為例，只需要登入資料填寫基本資料，系統自動計算肥料的需求後，直接將現金匯入農民帳戶，其他如貸款等業務也只需要 3 項文件左右。

龔明鑫則補充，紓困文件的多寡需要視申請金額判斷，如果紓困金額大則需要填比較多資料，他們也看到相關問題，還在跟銀行界溝通，希望能簡化成用勾選方式，並減少文件數量作為目標。

睽違已久零確診 小童口罩可網購

中央疫情指揮中心 14 日宣佈睽違已久的零確診案例，另外也宣佈，16 歲以下的孩童增添「小童口罩」網購選項。

【本報記者施凱文台北報導】14 日全台零確診，小童 3D 口罩可上網購買，疫情中心宣佈好消息！中央疫情指揮中心 14 日宣佈睽違已久的零確診案例，指揮官陳時中強調，「疫情還沒過，不會因一天零確診就鬆懈，會繼續維持。」●另外他也宣佈，16 歲以下的孩童增添「小童口罩」網購選項，15 日起可預購。

社區相對安全

中央流行疫情指揮中心 14 日召開例行記者會，陳時中難得略顯放鬆地宣佈零確診，他說：「經過 25 天沒有零確診案例，每天平均都在 14 人，上一次零確診是 3 月 9 日。」不過他也強調，這並不代表疫情結束，他說：「值得開心一下，但疫情還沒過。」

至於如何是達到零確診的？陳時中表示，一直以來本土個案都維持在滿低的數量，他表示，「台灣社區裡面相對的是安全，前幾天比較高則是因為世界各



▲ 網購將試辦 4 至 8 歲小童立體口罩，家長購買將更加方便。(photo by 網路截圖)

16 歲以下才能購買

另外，口罩實名制 2.0 第 5 期網購 15 日起可開始預訂，陳時中表示，除原本成人口罩外，4 到 8 歲的「小童 3D 口罩」也可以網購，民眾一樣能透過 Emask 口罩預購系統預訂。他說：「小童口罩 16 歲以下的身份證都可

以登記預購，但其他兒童口罩尺寸還在規劃中。」

「現場領購兒童口罩恢復成 16 歲以下才能購買。」陳時中指出，經統計有近 4 分之 1 的兒童口罩由成人買走，為保障兒童優先使用兒童口罩的權利，23 日起恢復年齡購買限制。他說：「因為成人購買兒童口罩比例過高，大人買小孩的口罩相當多，有點不太平衡。」

醒報請訂戶看電影！

《抽屍剝繭》

電影特映場

2020 年 04 月 28 日 (二)
晚上 21:00 真善美戲院

醒報訂戶寄 anntw.ad@gmail.com 註明手機、訂報地址即贈 2 張

社論

減少碳排環境汙染 修復海洋生態

今年原本是個熱鬧的「超級海洋年」，預定舉行多場與海洋有關的會議和談判，包括第四次公海條約談判、聯合國海洋會議、摩納哥藍海倡議和國際海事組織會議。然而，由於新冠疫情的衝擊，這些重要的會議不是被取消就是延期，相當令人遺憾。但也因新冠疫情的發展，使海洋能從人類的各種壓力中得到一些短暫的緩解，而長期的影響還有待繼續觀察。

枯竭魚源重生跡象

數百年來，過度捕撈、汙染和沿海開發，人類的活動嚴重

破壞了海洋的生態環境。舉目環顧，農業和塑膠汙染持續進入海洋，海水溫度達到破紀錄的高值，許多海域進行的破壞性捕撈，耗竭了至少三分之一的魚類資源，世界海洋的未來看起來十分嚴峻。

然而就在黑暗中仍有光可看到一線曙光。本月上旬在國際期刊發表的一項研究探討了海洋的九項指標，包含鹽沼、紅樹林、海草、珊瑚礁、海帶、牡蠣礁、漁業、大型動物和深海區，觀察出扭轉海洋生態衰退的許多成功案例。

例如，全球《瀕危野生動物物種國際貿易公約》和1982年

啟動的暫停商業捕鯨活動，確實減少了對瀕危物種的捕獵，並保護了這些物種賴以生存的關鍵棲息地。

加上採用適當的管理技術，枯竭的魚類數量有了反彈的跡象。

在1990年初期，海洋保護區的課題是很冷門的領域，但現在已是國際最受重視的熱門議題，許多國家紛紛加入全球海洋保護區的設立計畫，保護區面積從2000年的0.9%快速上升到現在的7.4%。

這個趨勢明確指出，儘管當前的保育成果仍有區域的侷限性，卻能看出海洋展現了強韌

的生命復原力。

「生物幫浦」碳循環

另一方面，每年在北半球的春季，海洋表面都會大量繁殖浮游植物，這些單細胞生物藉由光合作用將陽光轉化為能量，消耗二氧化碳並且釋放氧氣。

當浮游植物死亡時，富含碳的殘骸會沉入更深的海洋裡，或埋藏到沉積物中；這個過程就是組成全球「生物幫浦」的碳循環，也是重要的吸碳機制之一。

因為浮游植物吸收碳的能力取決於能夠穿透海洋表層的陽

光量，而光合作用的陽光穿透的深度在整個海洋中有相當大的地理差異，確實非常不易探討。

本月初發表的另一項研究卻指出，經由更完整的陽光照射深度評估，發現每年可以被海洋吸收的碳匯大約是科學界先前估計的兩倍，顯示海洋的潛能比當初的想像更強大。

海洋生態永續發展

由這兩個新的研究結果看出，儘管面臨眾多壓力，海洋仍然具有令人難以想像的彈性，令人十分鼓舞。最重要的關鍵就在於我們能夠正面迎接

挑戰，持續減少導致氣候極端變化的碳排放，採取適當措施保護脆弱的海洋物種和環境，減輕對海洋的影響和壓力，重建受損的生態系統，整個海洋環境可以在本世紀中期恢復榮景；換句話說，修復海洋生態是一個可以實現的目標。

恢復海洋的生態健康當然絕非易事，需要穩定的政府政策、大量的財政投資，以及科技不斷進步的支持。

這是人類實現海洋永續發展的巨大的挑戰，也是我國甫成立2年的海洋委員會絕不可忽視的重要施政目標。

醫事紓困要到位 蘇揆：不會虧待

蘇貞昌表示，未來一定會加碼，預算通過後也會大力支持，不但有津貼，還特別免除所得稅，沒有虧待或漠視。

【本報記者祝潤霖台北報導】別讓醫療界做功德，津貼紓困要到位！國民黨立委張育美14日總質詢行政院長蘇貞昌，針對醫事人員可能因自主健康管理而不能上班，但相關醫療津貼編列預算有限，還有醫療院所也亟待政府紓困，但健保署暫付款配套未能跟上。對此，蘇貞昌回應，對防疫人員的付出絕不會虧待或漠視。



▲立委張育美呼籲，政府不應讓醫療界只做功德，相關自主隔離應給的補助與津貼都應到位。（網路截圖）

別讓醫療界做功德

張育美呼籲，政府不應讓醫療界只做功德，相關自主隔離應給的補助與津貼都應到位。蘇貞昌說，「不會讓醫護與防疫人員只有辛苦，不支持他。」醫療院所因疫情衝擊，應給醫療院所的補助與應給醫事人員的資源與津貼絕對不會少，津貼還特別免除所得稅，就算預算匡列時有所不足或規畫不周，一定會加碼做到。

何啟功表示，居家隔離檢疫14天期間有補助，但原有領薪

者原本就除外，相信對自主隔離醫事人員所有醫院都會正常給薪；所有醫療院所損失，在健保總額與紓困措施中都會考量，將款項公平合理分配給醫療工作從業人員。

救救醫療院所營運

「醫療院所也正面臨危急存

亡之秋。」張育美提到，第1期紓困預算中的醫療人員獎勵補助津貼最多只有77億，第2期只有60幾億，總共才130幾億。不少醫療院所在防疫期間看診人次明顯下降，申報點數減少下，可能面臨資金周轉不易，健保署比照去年同期核定的暫付款金額給付，能否協助院所維持正常營

運？蘇貞昌表示，未來一定會加碼，預算通過後也會大力支持，不但有津貼，還特別免除所得稅。

張育美則說，「暫付款的問題你沒有回答。」蘇貞昌強調，對防疫人員付出都肯定，沒有虧待或漠視。

能否回第一線服務

張育美問，百貨商團算不算人潮擁擠？醫療機構同事如果曾前往人潮擁擠場所，而依規定需

要自主健康管理，「是否還能回第一線服務？」

衛福部次長何啟功回應，從風險上考量，若醫護人員被列入自主健康管理，代表在整個防疫上是有確診風險，可能影響院內感染管轄，醫療院所應有所考量能否允許回去工作。不管哪一家醫療院所，如果人力吃緊，指揮中心會適度調整協助，不會讓所有醫療地區民眾受不到醫療照護。

歐美返台要提證明 不能居家就住旅館

【本報記者祝潤霖台北報導】18日零時起，除非出示居家檢疫證明，歐美返台者都要入住防疫旅館。「疫情中心指揮官陳時中14日表示，若經查不符合居家檢疫條件將會罰鍰，配合規範「誠實以對」才是上策。觀光局表示，自4月1日至6月30日，資助提供居家檢疫者入住防疫旅館，每房每日1,000元。

居家檢疫須提證明

疫情中心宣布，為確保國內防疫，自18日零時起，入境民眾過去14天（4日零時起）如有歐洲、美洲地區旅遊史，登機前應主動出示符合居家檢疫條件的資料，若同住者有65歲以上長者、6歲以下幼童、慢性病患者、無專用房間（含衛浴）者，入境後應入住防疫旅館；經查資料申報不實者，最高可罰15萬元。

「登機所填寫資料的居家檢疫條件資料，請以誠實、責任自負的原則來做。」陳時中說，過去歐美返台的居家檢疫者，造成了17例親密接觸者的傳播，雖然數目不是很大，但跟本土55例相比，已經佔了相當多的比

例，不得不慎重以對。

防疫旅館補助1,000元

「每人每日入住將補助1,000元。」由於先前曾傳出防疫旅館供不應求，交通部觀光局代理局長張錫聰澄清，全台防疫旅館房間數已超過6,000間，其中雙北、桃園約有2,500多間，整體住宿率約3成，防疫旅館間數可滿足居家檢疫者需求。觀光局協助旅宿業者加入防疫旅館，也感謝22縣市政府鼓勵轄內旅館參與。

張錫聰補充，為便利民眾查詢各地的防疫旅館，觀光局也在台灣旅宿網建置防疫旅館專區，公布同意公開的防疫旅館，約有11家旅宿業者，讓有需要民眾參考。其餘未公開的業者，也能在旅宿網直接聯繫地方窗口，由縣市政府進行媒合。

「不管是國人還是非國人，只要在台灣確診的，都會盡力來照顧。」陳時中強調，像鑽石公主號在日本確診就在日本治療，在台灣確診就在台灣治療，「避免確診者成為人球。」每個國家都把自己的責任盡好，肺炎在全世界的擴張就會比較慢。



▲觀光局表示，國內各縣市防疫旅館目前尚有4,703空房可供入住，相關資訊可至台灣旅宿網。（photo by Flickr）

基層診所陷經營困境 藍營：設立基金

【本報記者施凱文台北報導】診所陷入物資、藥品短缺困境，政府補助也不足！國民黨14日與診所協會代表們召開記者會，大聲疾呼要求政府重視基層診所防疫資源缺乏問題。林鈞尚醫師表示，「藥品原物料漲2到3成，卻未得到足夠的補助。」王育敏則說，「診所收入下降至少3成，政府應設立基金常駐補助。」

成立防疫基金

國民黨14日於中央黨部舉辦「籲政府重視基層醫護的心聲」記者會，文傳會主委王育敏指出：「疫情不但使基層診所收入下降3到4成，診所的個人防疫口罩、護目鏡及隔離衣也都是自費」

她呼籲，政府應成立「醫療、公衛緊急事件防疫基金」，讓診所面對突發性疫情事件時，能有



▲國民黨14日偕同基層診所協會代表舉辦記者會，要求政府重視診所物資缺乏情形。圖為文傳會主委王育敏。（photo by 施凱文/台灣醒報）

充足的資金做好第一線防疫的工作。

「每天面臨不明的病毒，全副武裝幫病人服務。」台灣耳鼻喉頭頸外科醫學會監事陳建良醫師表示，耳鼻喉科診所每天面臨

呼吸道症狀病患，員工陷入巨大的心理壓力。他說：「幫病患服務要全副武裝，回家還要與家人保持距離，有許多診所面臨員工跑掉的挑戰，人力運用上難上加難。」

診所承擔近7成的防疫醫療責任。」大台中診所協會理事長林鈞尚醫師則表示，台灣防疫之所以能比國外好，「最重要的關鍵就是我們的醫療院所密集度高，比711還多，民眾才能隨時去基層診所檢測。」他也指出，目前許多藥品都陷入短缺或成本高漲的情況，「包括來自中國的藥品原物料漲2到3成。」

人力、藥品成本困境

王育敏最後說，政府應依照疫情嚴重度為基層診所提供充裕的防疫裝備、診所醫療成本免稅額度則要從80%調到85%，「解決基層診所面臨如N95口罩從90元漲到200元的成本支出的困境。」她也強調，不能讓相關協會代墊金額，疲於奔命又要設法取得物資，「這不叫紓困 這叫政府必要的責任。」

▼時代力量立委陳椒華(右)表示,立院共識愈來愈夠了,希望礦業法能趕快提出來修訂。(photo by 直播截圖)



企業申貸程序繁雜 民眾黨籲分流補貼

【本報記者呂翔禾綜合報導】「向銀行申請紓困,整個流程跑完至少1個月,中小企業根本撐不下去!」民眾黨立委邱臣遠14日召開記者會表示,如果跟銀行融資要準備21項資料,而銀行面對龐大申請案件,也傾向優先處理跟銀行往來較密切的企業,也導致紓困貸款執行率只有27%,根本緩不濟急。因此他呼籲政府紓困分級分流,讓小企業直接領租金、水電補貼。

融資貸款緩不濟急

邱臣遠說,目前紓困貸款的執行率只有27%左右,銀行、企業的壓力都很大:銀行面對龐大案件量,也會因為資料繳交的關係,優先跟長期有往來的客戶進行紓困,但很多沒跟銀行打過交道的公司這次也損失慘重,而且租金、水電、薪資等開銷都很緊急,根本無法等這麼久。

他在現場也展示了所有申請紓困要交給銀行的資料,總共21項45張。他提到,企業光是在準備紓困文件就需要1到2個禮拜,如果沒有專業會計師或是事務所甚至更久,銀行審核又要10到15天,整個流程跑完就至少要1個月,

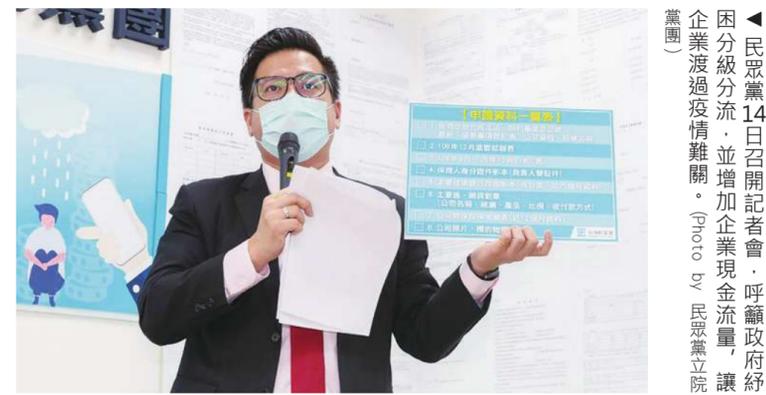
加上銀行現在負擔增加,申請更顯曠日廢時。

直接補貼、紓困分流

「房租、電費、薪水,這些成本都是用天數來計算的,我們希望政府簡化門檻,及時紓困!」現場也邀請到知名餐廳「灶紅了」總經理梁哲華現身說法,他坦承目前已經歇業,在歇業前業績只剩下1成,而跟3家銀行申請紓困2週左右,資金都還沒有核准。

因此邱臣遠希望經濟部可以分流紓困,降低銀行負擔外也可以讓小企業更方便。他也提到,雖然政府有設置1988紓困專線,但是目前跟1988申請紓困輔導的企業數只有2百多家,因此也要考慮增設更多輔導機關,緩解1988的量能。

民眾黨立委蔡壁如則認為,許多小企業最需要即時現金流,才能避免營運困難而倒閉,而5月開始報稅,很多企業只能用去年賺的錢渡過難關,因此她也呼籲財政部停收去年的「未分配盈餘」5%的營所稅,讓企業保有更多現金流,維持公司營運。



▲民眾黨14日召開記者會,呼籲政府紓困分級分流,並增加企業現金流量,讓企業渡過疫情難關。(photo by 民眾黨立法院團)

汙染罰鍰過低大廠無感 立委籲設環境資源部

【本報記者祝潤霖台北報導】汙染的罰鍰過低,對中鋼等大廠根本不痛不癢!時代力量立委陳椒華14日總質詢行政院長蘇貞昌,針對中鋼不配合緊急汙染防治減排,祭出罰鍰的效果也極低,且檢調人力不足,呼籲盡快成立環境資源部以管制汙染。蘇貞昌回應表示,《環境資源部組織法》早經行政院通過,本會期將再次送交立法院審議。

時力立委陳椒華針對中鋼不配合緊急汙染防治減排,祭出罰鍰效果也極低,呼籲盡快成立環境資源部以管制汙染。

法》上路是個契機,否則以環保署當前的人力是不夠的。歐盟9日向台灣徵收不銹鋼反傾銷稅生效,但中鋼等大廠沒有把外部汙染成本內部化,根本不痛不癢。

「燃煤發電就是中南部空氣汙染跟農地汙染的主要原因。」陳椒華指出,中鋼從不配合緊急防治汙染的減排,有賺錢沒錯但汙染也很嚴重,現在南部常常紫爆、紅爆,

空氣很差。「我要跟院長強調,現在就是要趕快成立環境資源部的時候了。」不只是空氣的問題、土壤的問題,還包括水資源的巡守管理,及山林保護問題等。

燃煤發電汙染農地

蘇貞昌回應,《環境資源部組織法》早經行政院通過,立法院法案很多,所以屆期不續審,相關斟酌整個情況,

經過行政院會後會再送立法院審議。

陳椒華問:「未來這些水源區巡守、環境汙染調查,是否透過行政院就可以馬上啟動?」蘇貞昌說,製造汙染物的相關產業工廠,國營事業要以身作則。

陳椒華指出,汙染廢棄物亂丟都會送檢調,但檢調人力不足,往往會拖延到調查時間,能否依照現況決定,若不需要就不要送檢調。蘇貞昌回應表示,「如果違法的話還是要送檢調,如果能行政處罰的部分就實施行政處罰。」

罰鍰低等於鼓勵傾倒

「汙染的罰鍰很低,等同變相鼓勵廢棄物傾倒。」陳椒華強調,配合《工廠輔導

《防疫破口系列9》

隔離通報有時間差 應建即時系統

【本報記者祝潤霖台北報導】「隔離通報,怎麼會有時間差?」針對日前清大有1例確診,及台師大2例確診導致全系停課,校方與疫情中心通報竟有時間差,以致帶病毒的學生趴趴走,引來外界質疑防疫有漏洞。事實上,從得知有案例確診,到接觸者被列為需隔離對象並開始隔離,這段時間內不受衛生局管制的時間與接觸史,恐成為防疫的高風險空窗期。

已掌握的資訊怎麼會出現時間差?

對此,指揮中心曾表示「前一天晚上7到8點結算確診個案,隔天才公布,是讓疫調人員有時間去處理。」教務長焦傳金則表示,24日早上學校接獲新竹市衛生局通報,學校有26位師生跟確診者有密切接觸就立刻應變。只是學校一早就知道,下午也發了新聞稿,但下午的指揮中心記者會,怎麼沒有提及這一例?

應建立 SOP 系統

繼3月底台灣師範大學1名大四學生確診後,4月9日再增第2例確診,是首例確診者3名同寢室室友之一。台師大校方對外稱,3月30日深夜接獲首例確診通知後,即安排3名室友移出宿舍居家隔離;但該校行政人員透露,3人當晚只是搬到校內另一棟大樓住宿,且同樓層還



▲繼3月底台灣師大1名大四學生確診後,9日再增第2例確診。(Wikipedia)

住了其他學生,隔天才搬去校外防疫旅館。

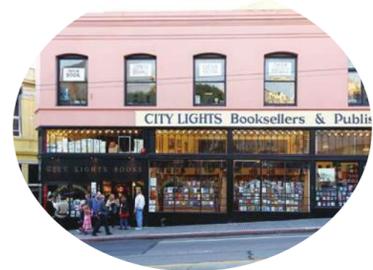
行政人員還說,30日晚上到31日之間,學校並沒有限制這3名學生的進出自由。而退房後是否有人陪同離校前往防疫旅館,校方也沒說清楚,造成危險的空窗期。對此,台師大人員和公衛學者建議,未來如果有學生深夜確診,指揮中心應建立一套SOP讓學校遵循,並明確提供相對應的防疫旅館,才能讓防疫更完備。

隔離通知要即時

事實上,不只通報確診者出現了時間差,就連包括與確診者接觸的需居家隔離者,在通報與進入隔離也有時間差。以澳洲音樂家為例,疫情中心宣布他確診是在3月5日晚間,同場採訪者曾主動詢問是否需要隔離?但直到3月6日傍晚當事人才接到隔離通知,並於3月7日早上開始居家隔離,時間差長達24小時以上。

全世界集氣書店 城市之光挺過歇業危機

【本報記者陳祈綜合報導】舊金山知名獨立書店「城市之光」受到來自全世界的捐助,成功挺過歇業危機。作為美國「垮掉的一代」思潮的聚集地,城市之光書店是舊金山的歷史文化地標之一,也是旅客到訪必去景點。但近期因為疫情影響,書店經營困難,本來即將面臨倒閉,然而書店發起的募資收到來自全世界的捐助,甚至募得超過46萬美金,成功挺過倒閉的危機。



▲舊金山知名書店「城市之光」受到來自全世界的資助,得以成功在疫情衝擊下生存。(Photo from Wikipedia.org)

來自全世界的幫助

根據《Deadline》報導,城市之光書店受到疫情影響,人潮大減加上政府禁令,書店執行長愛蓮·卡斯伯格表示,雖然書店努力支付員工完整的薪水以及健保福利,但在完全零收入的情況下,書店的生存面臨嚴峻考驗。

為了生存,書店團隊在募資平台[GoFundMe]發起計畫,希望能募得至少30萬美金以度過危機。沒想到募資計劃上線短短4天,就收到來自全世界超過9000名資助者、總共40萬美金的捐款。許多在地的捐助者表示城市之光是舊金山的象徵,也有來自國外的捐助者希望能在疫情過後,再次拜訪這間美麗的書店。

卡斯伯格隨後在募資網站發表感謝

文化與歷史瑰寶

城市之光(City Lights Bookstore)書店由名詩人勞倫斯·費林赫迪與學者彼得·馬丁於1953年創立於舊金山北灘,其店名取自卓別林的作品,是美國50、60年代「垮掉的一代」文人與思潮的發源與聚集地。

除了是書店,城市之光也是出版社,60多年以來致力發揚詩集和小眾文學,曾出版過嬉皮先驅艾倫·金斯伯格的詩作《嚎》以及多位知名自由派文人的作品,是「垮掉的一代」文學殿堂。

▼ 拜登 (左) 13 日與桑德斯直播，展現民主黨團結的氣氛。(網路截圖)



拜登、桑德斯線上同台 將團結打敗川普

【本報記者呂翔禾綜合報導】民主黨初選雙巨頭拜登、桑德斯合體，誓言共同打敗川普！拜登 14 日在官方推特上直播，並邀請黨內總統初選對手桑德斯同台，兩人一同與民眾分享面對疫情的心得。拜登事後也發文感謝桑德斯，對他全民健保等讓美國更平等的政策表示肯定。外界分析，比起 2016 年初選，桑德斯看起來更團結，對民主黨整合大有利。

表態支持拜登

根據《半島電視台》報導，拜登 13 日在推特、IG 等平台展開直



拜登 14 日在官方推特上直播，並邀請黨內總統初選對手桑德斯同台，兩人一同與民眾分享面對疫情的心得。

播，想透過社群媒體宣傳他要如何面對新冠肺炎疫情，強調醫護人員的重要，並希望對弱勢工人家庭設立健保，他也批評由於川普政府對中國疫情的忽略，加上行政團隊的決策混亂造成美國現在的大流行。

「我希望所有人、所有民主黨員，甚至是共和黨人一起支持拜登打敗川普！」隨後，他也邀請桑德斯加入直播，桑德斯也表態

支持拜登，並坦言不滿川普任內充滿種族主義、不科學的論述，讓美國施政顯得非常混亂。他也重申健保政策在疫情蔓延下的重要性，希望能跟拜登好好合作。

將左派政見納入

雖然民主黨初選仍然持續，拜登在阿拉斯加等州獲得勝利，但桑德斯尚未正式表態是否要完全退出，但《半島》也分析，桑德斯比起 2016 年初選直到最後一

刻，才不甘願的支持當時民主黨提名的希拉蕊，這次算是比較早與主要對手對話，他也強調會堅持他推出的政策，協助民主黨制定之後競選的政策大綱。

《紐約時報》分析，桑德斯此次站台對於拜登來說無疑是加分效果，雖然黨內拜登聲望、初選票數都居於領先，但希望他退出，甚至由民主黨籍紐約州州長谷莫出馬的雜音也一直出現，桑德斯也代表黨內不容忽視的自由派聲音，拜登在直播後也發文感謝桑德斯，並承諾會以不同程度採納桑德斯的政見，打造更平等的美國。



安倍決策竟增疫情 地方首長要自決

【本報記者施凱文綜合報導】日本政府宣佈緊急狀態後確診病例竟然倍增，首相決策遭人民質疑！日本厚生勞動大臣加藤勝信在一場媒體發佈會中表示，「過去一週日本全國的確診人數增加了 1 倍以上。」東京都知事小池百合子也決定採取比中央更強硬的立場，她宣佈：「為避免疫情再爆發，東京店家及企業全部不准營業。」

日本確診案例倍增

根據《日本時報》報導，日本厚生勞動大臣加藤勝信 14 日參加



地方中央不同調

據《朝日新聞》報導，上智大學政治學教授中野浩一即認為，小池百合子的公開喊話很不尋常。他說：「日本很少有地方首長會公開與中央政府持相反意見，這表示安倍政府正陷入無能及不受信任的狀態。」

一名東京居民藤井美紀子則說：「我認為小池百合子的決策才是對的，難道沒有人去告訴安倍晉三該這樣做嗎？」財經分析師柯爾補充，政府如果要發佈緊急狀態，「就得讓它成為一個健康的緊急狀態，而不是處於尷尬的中間值。」他也認為，小池百合子果斷的決策及領導能力是現在日本人民最想要的。



日本面臨中央及地方首長對於防疫態度不同調的情況。圖為東京都知事小池百合子。(網路截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

川普揚言扣世衛金援 想換取安插更多美方人員



▲ 美國總統川普揚言扣下援助 WHO 的經費，要拿美國支應各個國際組織的 120 億美元經費當籌碼，換取在組織內安插更多美方人員。

烏克蘭疫情延燒 當局關閉基輔洞窟修道院



▲ 烏克蘭首都基輔當局關閉有 1000 年歷史的東正教修道院，因為有 2 名神職人員死於新冠肺炎，90 多人染疫，占基輔確診病例總數的約 1/5。

美大手筆紓困勞工 社福大網可延續

【本報記者林祐任綜合報導】美國的紓困方案能夠扭轉經濟不平等的趨勢嗎？疫情受創最嚴重的族群莫過於底層勞工，在美國的紓困方案即包含不少可以照顧勞工的政策，如擴大失業救濟金給予兼職勞工，經濟政策研究所的顧爾德認為，即使疫情結束，這些政策仍有望延續，使美國社福出現結構性轉變。

底層勞工受害最重

根據《美聯社》報導，多年來美國的經濟不平等愈來愈嚴重，法國經濟學家皮凱提指出，2014 年前 1% 的人佔有超過 20% 的國民所得。美國的社會福利網絡也不健全，不但未要求雇主給員工帶薪病假，失業補助和最低工資也不如歐洲，據 2018 年的調查，美國最低工資相當於中等收入勞工的 33%，落後於德國 (46%)、英國 (54%)



▲ 經濟政策研究所的資深經濟學家顧爾德認為，美國可能會出現文化上的轉變，使得保護勞工的政策得以延續。(網路截圖)

和法國 (62%)。疫情也重創社會底層的生計，據《美聯社》的抽樣調查，在 3,300 名死於新冠肺炎的人中，黑人佔了 42%，約是人口比例中的 2 倍，原因不外乎較低的薪資和較高的失業率，此外，黑人也更常受到糖尿病和哮喘等慢性疾

病之苦。美國 3 月更減少 71 萬多個就業機會，其中佔 64% 的旅宿業勞工只領 16.83 美元的時薪，低於平均 41%。

日前美國朝野共同通過史上最大的紓困，包括強制 500 人以下的企業給員工帶薪病假；對於年收入低於 75,000 美元的人，

發放 1,200 美元的支票；以及擴大失業救濟金給予兼職勞工等措施。

疫情過後是否維持？

問題在於疫情結束後，美國是否還會維持這張史無前例的社福大網？顧爾德認為，美國可能會出現文化上的轉變，使得保護勞工的政策得以延續。美國進步中心的蓋恩斯也表示，大家期待的是長期的結構性轉變，不論是偏左的民主黨或偏右的共和黨都有可能支持。

在 1929 至 1933 年經濟大蕭條期間，當時的總統小羅斯福推行一系列新政，譬如建立社會安全退休金制度，以及給予工會更多協商的能力，保留至今。

然而，在 2008 年金融海嘯過後，除了刺激方案，歐巴馬也推動歐式健保，但保守派不斷反彈，在川普上任之後更被直接推翻。

▼居住在紐約的12歲小女孩艾許琳，替當地醫療院所人員手工縫製具有紐約時裝週元素的口罩。(photo by YouTube)



口罩融時尚元素 手工縫製名人圖

【本報記者施凱文綜合報導】戴口罩也可以很時尚！為扭轉人們戴口罩的負面觀感，越南時尚設計師華度權以手工繡製花朵、動物等精緻圖案的口罩，提升民眾戴口罩的意願。佛羅里達藝術家帕克則巧妙地將名人圖像融入口罩，居住於紐約的小女孩艾許琳也以手工縫製具紐約時裝週元素的口罩，引起一陣流行。

口罩也可以很時尚

根據《歐洲新聞台》報導，越南政府已宣佈民眾出入公共場



佛羅里達藝術家帕克巧妙地將碧昂絲等名人圖像融入口罩，引起一波流行。(photo by 網路截圖)

越南時尚設計師華度權以手工繡製花朵、動物等精緻圖案的口罩，提升民眾戴口罩的意願。

合必須戴口罩，違者會受到裁罰。一名越南設計師則將時尚元素融入口罩，提升民眾戴口罩的意願。

常駐在越南河內的時尚設計師華度權，以精湛的手工技巧在口罩上繡出細緻花朵圖案，還有栩栩如生的昆蟲樣態及傳神的動物神情，這些圖案出現在口罩上，也扭轉人們對戴口罩的不良觀感。她說：「有些外國人對於口

罩的想法依然不佳，認為這是身患重病的人才需要的，我希望用這些美麗的圖案改變大家的想法。」

「口罩不只是功能性用品，也可以成為男女的時尚配件。」設計每一片口罩都得耗上華度權3天的心力，雖然刺繡口罩比一般口罩價格高上許多，依然吸引許多客戶向她訂購。

繪製名人圖像

「據統計，美國僅有55%的民眾在疫情期間維持戴口



越南時尚設計師華度權以精湛的技巧在口罩上繡出細緻花朵圖案。(photo by Youtube)

罩的習慣。」《ABC子頻道》報導，佛羅里達藝術家帕克觀察到此現象，平常在街頭進行塗鴉創作的他，便巧妙地將名人圖像融入口罩，也引起一波流行。

在帕克繪製的口罩中可以看到碧昂絲、Lady Gaga或珍妮傑克森等名人的手繪圖像。他笑說：「既然大家都認為戴口罩不夠酷，那我們何不把酷一點的元素如入？」《ABC子頻道》則指出，紐約有12歲的小女孩艾許琳，替當地醫療院所人員手工縫製具有紐約時裝週元素的口罩。大大的紅唇及時裝週衣物上使用的造型貼片，都出現在她的作品中，也讓當地收到口罩的醫護人員大呼，「好可愛！」

各國接連封城鎖國 研究：都市噪音大幅減少

【本報記者莊瑞萌綜合報導】因疫情各國接連封城，人類噪音大幅減少！隨著世界各國為了防堵新冠肺炎疫情擴散，開始實施封鎖令後，人類活動製造噪音大幅減少，也讓科學家擁有難得機會進行更多研究。

偵測地震更容易

據《Tree Hugger》報導，自從各國實施封鎖令後，都市噪音幾乎減少到與每年聖誕節一樣的程度，也讓科學家更容易偵測地震活動。英國皇家學會院士寶拉科勒梅耶科學家表示，「一般來說，我們無法察覺到世界另一頭出現5.5級的地震，因為周圍有太多噪音，但隨著噪音減少後，我們的儀器已可在白天察覺更好的訊號而偵測到5.5級。」

據《路透社》報導，希臘帕特雷大學副教授索科斯表示，就在各國封鎖邊境後，

全球各地已觀察到人類製造的噪音已減少。他表示，「過去非常小規模的地震，容易被人類製造聲音掩蓋，但現在我們可以很輕易的追蹤到。」

目前除了雅典與北方的塞薩洛尼基偵測站已在收集數據範圍內，還有更多城市包含在這次研究中，等到封鎖後進一步分析的結果就可出爐。透過監測噪音，研究人員也可分析哪些地區並未嚴格遵守禁止移動命令。

海上輪船噪音減少

據《大西洋雜誌》報導，美國康乃爾大學海洋生物學家傅爾兒則趁著這段期間計劃在阿拉斯加與佛羅里達海外海放置水下麥克風，以便觀察輪船停止航行這段期間水位的改變，有助於研究座頭鯨與其他海洋生物生存模式。她表示，「海洋少掉這些輪船後，等於馬上降低全球海洋的噪音，這是數十年來難得的機會。」



疫情期間，許多海上航運也暫停，讓海洋出現短暫的安靜期。(Photo by dom follows on Flickr under Creative Commons license)

美漫實體經銷停擺 零售商拒網路化

【本報記者陳是祈綜合報導】美國漫畫業實體經銷商已全面停擺，零售商卻拒絕網路化！美國最大的漫畫經銷商Diamond因疫情前景不佳，宣布全面停止進貨。雖然網路漫畫商ComicHub提出解方，希望可以讓讀者購買漫畫書後，先在網路閱讀。然而實體零售商擔憂日後完全被網路取代，拒絕網路漫畫商提出買實體送線上的方案。

美漫零售首度停擺

根據《好萊塢報導者》報導，美國最大漫畫經銷商Diamond因疫情衝擊，於3月23日宣布全面停止進貨，這意味著漫畫無法出版，也無法送到零售商手上。

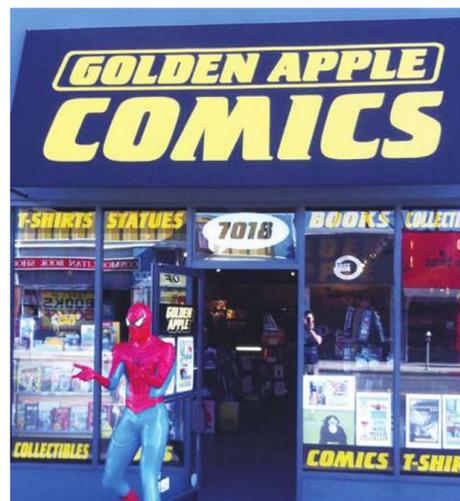
美國漫畫固定在週三出刊，而全面

停擺造成4月1日成為史上首次沒有任何新漫畫出刊的日子。《好萊塢報導者》報導，美國漫畫業挺過二戰、水門案和911恐怖攻擊，雖然有少量的線上版本跟實體店庫存可閱讀，但仍滿足不了廣大漫畫迷的需求。

拒絕全面網路化

實體零售停擺後，網路漫畫商ComicHub提出解方，希望能透過買實體送線上閱讀的方式，在漫畫書運送停擺的狀況下，讀者可以繼續享受漫畫。然而，根據[engaget]報導，零售商們拒絕此一提案，因為擔憂網路漫畫會取代實體零售。

在疫情依舊延燒時，美漫品牌與零售商正持續提出



復工後的新對策。[兩大美漫品牌之一的DC已宣布要拓展多元銷售管道]，而《Bleedingcool》也提到，零售商們還在持續研擬對策，希望未來不用依靠經銷商，也能順利販售漫畫。美國漫畫業目前全面停擺，而零售商拒絕網路漫畫商的提案，以防未來實體零售會全面被網路取代。(Photo by 網路截圖)

歐洲三月創高溫 疫情減碳沒減暖化

【本報記者呂翔禾綜合報導】疫情讓許多工廠停擺，但歐洲3月卻是1981年以來最熱，顯示氣候變遷仍非常嚴重！雖然疫情讓人類工業活動停止，各地空汙指數也都明顯下降，但是歐盟公布歐洲3月的月均溫卻比以往高出2度，而且大氣中二氧化碳的濃度也達到411ppm的超高濃度，疫情看似減緩人類對地球的破壞，但全球暖化的威脅仍非常嚴重。

歐洲3月均溫創新高

根據《歐洲新聞網》報導，雖然歐洲各國因為新冠肺炎疫情的關係，產業紛紛停工，這也讓歐洲的空氣品質明顯好轉，空汙物質含量平均都下降了3、4倍，有些地區甚至下降6到7倍，但是歐洲3月的氣溫卻比1981-2010年的平均高出2度，這也代表地球還是朝向愈來愈熱的趨勢。

《世界氣象組織》的報告也指出，許多已開發國家的汙染物排放量有顯著下降，

但是部分開發中國家卻沒有明顯下降的趨勢，推測可能是為了要維持產業運作，沒有停工造成的結果。歐洲環境總署之前的觀察數據也顯示，如波蘭等產煤國的空汙狀況跟之前還是差不多。

氣候變遷刻不容緩

不過，雖然3月的歐洲均溫比以往熱，但是目前全球的冰涵蓋量並沒有顯著減少，

減少的速度比以往還要慢，以北極來說也有不同差別，有些地方融冰減少，但靠近歐洲的許多地方融冰面積增加。

不過世界氣象組織科學家塔拉索瓦提醒，目前全世界的二氧化碳含量已經達到411ppm，暖化仍刻不容緩。

他也悲觀認為，疫情雖然讓今年碳排減少，但是人類長年累積下來的溫室效應卻已經難以回頭，不過現在卻是讓人類重新思考空汙議題的好時機。

奎寧療法有害心臟？專家：謹慎使用

專家指出，不論是「氣奎寧」或「羥氣奎寧」，都可能引發致命心律不整風險。但有醫院認為，劑量謹慎使用就不會出事。

【本報記者祝潤霖綜合報導】奎寧療法竟引發致命心臟病？巴西研究團隊近日指出，高達11名新冠肺炎確診的患者使用高劑量氣奎寧後，竟在第3天出現心律不整、第6天喪命，導致研究緊急終止。專家指出，不論是「氣奎寧」或「羥氣奎寧」，都可能引發致命心律不整風險。但也有紐約醫院認為，劑量謹慎使用就不會出事。

床實驗都是讓新冠患者使用低劑量「氣奎寧」及「羥氣奎寧」，並且僅使用一小段時間。

先前中國廣東省健康委員會建議，醫師可讓患者連續使用10天、每日2劑500毫克氣奎寧治療，不過參與巴西臨床實驗的醫師拉塞達表示，研究發現，

中國使用的劑量太高，毒性非常強，「這樣害死的病人可能比救活的更多。」

「醫院會密切監控患者的心臟情形。」紐約林諾克斯山醫院醫師蜜娜表示，她的醫院仍會以5天為一個單位，持續合併使用羥氣奎寧及阿奇黴素來治療不嚴重的新冠患者。



◀ 缺鎂的病徵之中就包含了頭痛、焦慮、心律失常等，若有這些徵兆，得盡快檢視自己的生活及飲食，並尋求醫生幫助。(網路截圖)

高劑量組實驗喊卡

根據《CNN》報導，該研究招募81名住院新冠患者參與，當中近半數患者連續5天、每日使用2劑450克氣奎寧治療，另外半數患者則是連續10天、每日使用1劑600毫克氣奎寧治療。實驗第3天，使用高劑量氣奎寧的患者出現心律不整；第6天，11名患者不幸死亡，高劑量組實驗緊急終止。

研究人員表示，由於低劑量組的受試患者人數不夠多，因此他們無法作出氣奎寧能夠有效治療新冠肺炎的結論，他們強調，未來還需要進行更多實驗。

實驗期間，研究人員也讓患者使用抗生素阿奇黴素治療，阿奇黴素也可能導致心臟疾病風險，不過美國許多醫院都有使用，通常是和羥氣奎寧合併使用。

傳染病醫生及醫藥專家指出，研究顯示，不論是「氣奎寧」或是「羥氣奎寧」，都對部分病患造成嚴重傷害，尤其可能引發致命心律不整。加拿大多倫多大學臨床藥理專家尤林克醫生表示，氣奎寧劑量愈大，愈可能導致患者心因性猝死。

謹慎使用不會出事

根據《愛爾蘭時報》報導，現階段多數臨



主食精白米 近7成台灣人缺鎂

編按：

陳甫州教授是美國奧克拉荷馬大學化學暨生化系博士，曾擔任台中榮民總醫院醫學研究部研究員30年，並兼任幹細胞中心主任；也是中興大學、東海大學、靜宜大學教授；專長為神經幹細胞治療研究。

由於關心「鎂」在人體的重要功能，陳教授和許多學者專家於2019年成立台灣鎂營養協會，並擔任第一屆的理事長。他表示，適當的補充鎂不僅可以預防糖尿病、癌症、心臟病及腦中風，更可以對抗生活的焦慮與壓力、提升睡眠的品質，讓身心健康，人生「鎂」麗。本報特邀他為讀者撰寫一系列《鎂麗人生》專欄，請讀者萬勿錯過。

■ 陳甫州博士

(台灣鎂營養協會理事長、前台中榮民總醫院幹細胞中心主任)

人體需要的鎂營養素只能從飲食中獲取，美國食物及藥物管理局近30年來飲食調查中發現，超過50%成年人的每日鎂攝入量(RDI)未能達標，尤其是少女(89%)及老年人(70-80%)更是缺乏。

男女老少都缺鎂

許多學術研究也證實，缺鎂對乙型糖尿病發病率、代謝症候群、心血管疾病和骨質疏鬆症等疾病有顯著的影響，美國並不是特例，全球各地包括英國、日本、中國大陸和台灣的飲食調查，結果也大致如此。

根據中央研究院國民營養健康狀況變遷調查(2013~2016年)顯示，台灣無論是

男女大都缺鎂，其中19-30歲(86-90%)；31-50歲(68-77%)；51-70歲(68-73%)，特別是71歲以上的老年人超過87-93%「鎂」的攝取量都不足，在多肉少菜西化飲食習慣的影響，主食中大量使用精白米與精白麵粉，使得現代人的缺鎂真是雪上加霜，問題是：你缺鎂嗎？缺鎂有何徵兆？

6大類食物不均衡

如果你按照飲食六大類食物(全穀雜糧類、蔬菜、豆魚蛋肉、乳品、水果、油脂與堅果種子)的份量均衡攝取，各種營養素應該很齊全，就能從日常飲食中獲得足夠的鎂，只是，我們的飲食習慣並未參照健康的指引，只要我喜歡，有甚麼不可以，結果就是超過68%的台灣人缺鎂。

卡洛琳·狄恩在「鎂的奇蹟」第一章中，她羅列了近百個可

能造成缺鎂的原因或病徵(可以詳閱原文)，你有這些病兆或病徵嗎？

憤怒、心絞痛、焦慮、心律失常、腦中風、高糖攝取、代謝症候群、哮喘、低血鈣、低血鉀、低血鎂、大便中有脂肪、便秘、腹瀉、腸躁症、結腸炎、腦部外傷、慢性支氣管炎、慢性疲勞綜合症、四肢冰冷、專注力困難、困倦、抽筋、抑鬱、糖尿病、纖維肌痛症。

頭痛、心臟病、心悸、高血壓、過度換氣、失眠、易激怒性、腎結石、尿毒症、服用抗生素、服用類固醇、服用口服避孕藥、服用腎上腺素、服用合成雌激素、記憶障礙、偏頭痛。

缺鎂後遺症多

補充鈣(或鋅)且不補充鎂、二尖瓣脫垂、肌肉抽筋或痙攣、肌肉無力、手或腳麻痺、



▲ 飲食習慣並未參照健康的指引，只要我喜歡，有甚麼不可以，結果就是超過68%的台灣人缺鎂。(網路截圖)

骨質疏鬆症、妄想狂、副甲狀腺功能亢進、不孕症、月經痛和抽筋、經前症候群、多囊卵巢疾病、懷孕、哺乳中、前子癲癇症、子癲癇症、產後抑鬱症、妊娠糖尿病、化學治療(鉑)、放射線治療、雷諾氏症候羣、焦躁不安、性功能減退。呼吸短促、吸菸、常喝酒、缺乏感情或興趣、甲狀腺功能亢進、腎臟移植、肝臟移植、

手部顫抖、飲水中含氟化物(或氯化物)、生活緊張、吃東西常噎到或窒息、容易被噪音驚醒、挑食(少吃綠葉蔬菜)或高蛋白飲食。

如果你有以上的這些徵兆之一，你有可能是缺鎂了。最近，還流行各式各樣的節食、斷食療法、減肥飲食、低糖飲食或是生酮飲食，我想台灣人缺鎂的現象也就不足為奇了。

▼ 大堂裡面高懸的十字架，始終是劉露心靈所繫的物體。(網路截圖)



長篇連載之一百一十八

《寶枝》第十八章 返璞歸真

■ 張祖詒

教堂門頂的鐘樓，大堂裡面高懸的十字架，始終是劉露心靈所繫的物體。她又回去教會，照常參加主日崇拜，回到詩班和大家合唱讚美詩歌，心境安寧，教會是她的家。

這天她去教堂，牧師證道的講題是「包容和寬恕」，引用了《箴言》第十九章第十一節「人有見識，就不輕發怒，寬恕人的過失，便是自己的榮耀」，又引《以西結書》第三十三章第十九節「惡人轉離了他的惡，行正直與合理的事，就必因之存活」，對她特別有所啟示，因之這天崇拜結束時，劉露懷著領悟和感恩的滿足，回到家中。

剛剛坐在客廳，小白貓很快跳到劉露身上，讓主人給牠撫摸。阿秀端來一杯清茶，正要啜飲，門鈴叮叮響起，阿秀去到玄關開門，看到一位未曾見過的男士，

要想進來，阿秀立即高聲說道：

「小姐，有位先生來啦！」

劉露一看，來者竟是章志安，她並不意外，但奇怪他怎會知道這裡地址，志安卻已開口說道：

「對不起，實在抱歉這樣冒昧過來拜訪。剛才我也去了教堂，坐在最後一排邊上，看著你離開時，悄悄隨在你的後面，來到這兒，請原諒我的造次。」

「你居然在跟蹤我？」劉露立即正經地反應。

「怎敢，我是來負荊請罪的，我可以進來嗎？」志安禮貌地問。

「請進。」劉露簡單地回答。章志安走進客廳，還未就坐，就對著劉露，深情地說：

「寶枝，請原諒我這樣叫你，儘管我以前從未這樣喚過你，而且你現在又改名為劉露，但我希望『劉寶枝』的過去可以遺忘，而你的真名真姓要在歷史中復活。」

劉露打斷志安的話，插口說道：

「慢著，我一樣珍惜我以前的名字，不過舊日的創傷，無法遺忘。你說今日是來負荊請罪，那就聽聽你的說法。」

於是志安在沙發上坐定，繼續說道：

「不錯，我必須承認，早年我對你的所作所為，全是絕對的錯誤，可以說是不能寬恕的罪過，理應得到懲罰，至今我仍無家無室，也許就是報應，但對受害者的你，並無任何報償，是不公平的。現在上天有眼，讓我們異地重逢，就是給我有報償的機會。我決定要用我生命的餘年，實心實意，真情真意來陪伴你，保護你。講白一點，我會永遠愛你，不再和你分離，來彌補我的罪愆和對你的虧欠。寶枝，我這些話，都是出自肺腑，可以說是我的誓言，請你相信，現在的我，不再是當年的章志安，我將信守我的

諾言，絕無異心。」

章志安經過幾天的反思自省，一股腦兒把想說的話傾吐而出，並且愈說愈興奮，倒讓劉露有點愧疚，也很感動，真是早知今日，何必當初。不過，劉露還是保持沉穩，緩緩說道：

「你既稱我寶枝，我就叫你志安。我相信你的真誠，也尊重你的誠意。人生之中，有很多等待，往往有人犧牲現在，等待一個不可知的未來。我寶枝等待了三十多年，等到了如今的現在，我豈能再作另一個等待？也罷！生命旅途已經走了一大半，既然註定還要走上同一條道路，那就應該小心腳步，但願一路平安。」

聽了寶枝含義深長的話，志安如獲大赦，他的願望未被拒絕，反有互勉的鼓勵，於是站起身來，感激地說道：

「謝謝寶枝，你的寬容，將是我重新做人最寶貴的資產。」

(待續)

▼不光是噪音，卡車、公共汽車、飛機、輪船、煉油廠、和發電廠等等的排放造成空氣汙染也降低了。(網路截圖)



暫時寂靜的春天 人類能記取教訓？

■張瑞雄

(國立臺北商業大學校長)

1962年美國自然文學作家瑞秋·卡森寫了一本自然文學大作「寂靜的春天」，敘述那時春天的大地陷入奇怪的寂靜，田野、樹林、沼澤到處了無聲息，鳥兒也不見了。當然她描述的是生態平衡遭到破壞的景致，這本書也促成了各國環境保護部門的陸續成立。

生態環境獲喘息

受到新冠病毒疫情影響，地球今年的春天也很寂靜，但是基於不同的理由。因為世界各國實施社交隔離和封城的措施，所以人類行為所產生的噪音和排放減少了，地球獲得了休養生息的機會。英文有一句諺語說「Every cloud has a silver lining.」意思是每朵雲都有一條銀邊，比喻有些日子雖然看

疫情讓世界暫時停止運轉，讓地球可以喘一口氣，讓動植物可以免除人類的種種干擾，讓我們知道大自然有多麼地美麗。

起來很不愉快、很不幸，但終歸都有一絲銀光（一線希望）的透現。

為了防堵疫情，世界各國不是封城就是要人民居家隔離，人類活動減少，也讓不少野生動物跨越了日常被壓迫的藩籬，像是在東倫敦就出現了馴鹿逛大街，威爾斯也有羊群自在散步，智利聖地牙哥更出現了難得一見的美洲獅前來覓食。從外太空看地球，空氣變清淨了，碳排放量也減少了。

噪音、空汙減少

對很多科學研究者來說，這正是觀察寂靜地球的最好機會。

例如地震學家的微型地震儀過去常受到交通工具的干擾，現在則可以測出遠方地殼的震動，明顯證明因人類活動產生的振動噪音已大幅減少。

不光是噪音，卡車、公共汽車、飛機、輪船、煉油廠、和發電廠等等的排放造成空氣汙染也降低了。空氣汙染會嚴重損害人類健康，世界衛生組織估計，由於暴露在環境汙染所引起的疾病（包括中風，心臟病和呼吸系統疾病）每年造成約420萬人死亡。

僅短期的好轉？

在與新型冠狀病毒的戰鬥

中，光中國就封城兩個月，不知減少多少碳排放，把世界各國減少的碳排放量加起來，對地球的環境當然有幫助。但卻也只是短暫的利益，除非新冠病毒持續肆虐，否則人類難免故態復萌，而且沒有人希望透過全球性的病毒大流行的方式，來解決氣候變化和地球汙染的問題。

現在在推特(Twitter)上搜索「鳥叫聲」，你會發現許多人都有同樣的感覺，最近鳥叫聲越來越擾人清夢。隨著北半球春季越來越明顯，周圍肯定會有更多的鳥類，只是以往的噪音讓人聽不到美妙的鳥叫蟲鳴聲。

人類能應記取教訓

其實海洋也很安靜，現在所有的郵輪幾乎都已停航，有研究說來自船舶和其他海上交通

的環境噪聲會增加海洋生物的壓力激素水平，從而影響其活動或繁殖功能。例如鯨魚在貨船靠近時會暫停唱歌，在船離開後才恢復。

疫情讓世界暫時停止運轉，讓地球

可以喘一口氣，讓動植物可以免除人類的種種干擾，讓我們知道大自然有多麼地美麗。只可惜這是以新冠肺炎的代價換來，疫情總會過去，人類是否記取教訓呢？

百歲雜談

養生要重營養、保養與涵養

■張祖詒

筆者上周寫了一篇「淺談養生」，蒙編輯部抬舉，換了一個「我的養生秘訣」標題，使我十分汗顏。因為我所寫的只是依個人粗淺的經驗，連「養生之道」都不敢說，何敢自詡「秘訣」。

聽太太的話

說實話，筆者年過九十以後，確實遇到很多朋友面詢養生之道。由於我真是無「道」，所以我一概以「聽太太話」四字回答，友人聽了無不哈哈大笑，或指我喜說笑話，或封我「PTT模範生」，我都欣然接受。實則那四個字並非戲言，乃是山人自有道理。

任何一個正常的家庭，若論親情關係，實際上夫婦勝過親子，其理至為簡單。因子女與父母相處不過二十年，儘管倫理孝道是顛撲不破的庭訓，但依現代生活型態，父母與子女勢必分居，但夫妻除非婚姻破裂，則要一輩子常相廝守，互稱「較好的一半」(better half)以示互敬互愛，到了老年更要相扶相持、不離不棄。

養生要重「三養」

夫妻數十年共同生活，任何細節都有默契、也都彼此信任，老伴成高齡養生過程中不可或缺的主要角色，尤其若干房內瑣事非子女所能代勞，老伴所為必定安全無虞，有益養生。以筆者和老伴45年共同生活體驗，認為養生要道，決不能忽視三個「養」的要素：

首先是營養。任何生物必須得到足夠營養的滋補，方能不斷生長。



▲張祖詒。(網路截圖)

人到老年，吸收消化功能自然衰退，營養補充需有調適，且要配合不同時節做營養食品的料理。老伴精擅廚藝且經常閱讀有關養生保健書籍文章，做調整食譜的參考，大有助於延年益壽。我當然非聽話不可。

其二是保養。人體如同機械，使用日久必須做維修保養。所以定期至醫院做全身檢查，依據檢驗數字，請醫師處方常服藥品，以維身體最低標準的正常運作，至屬必要。在日常生活中做些簡單體能活動、或隨著優美音樂的節奏，跳些輕柔舞步，也是老年保健的必修課。

涵養重在「忍」字

其三是涵養。人皆有不同個性，無人可臻於至善，中國古聖賢書中修身養性的教誨多矣，聖經中也有「不張狂、不自誇、不輕易發怒」的訓誡，但能篤實踐履者，只怕不多，而成功條件唯有「忍」字。

一個人具有包容能忍的雅量，事必不愠不怒，定能有益健康長壽，增進家庭和諧。有時可彼此測試、刺激涵養，亦添生趣。

一〇二歲老人侈談養生，如非誑言、便算貪生，然則生因我所欲也，死亦非我所畏也。一旦奉主之召喚，天國光明燦爛，即可不如歸去。

特權人事破壞體制 政府竟裝聾作啞

■白丁

(退休教師)

時代力量立委陳椒華最近質詢經濟部指出，國營事業中油公司透過不合理的聘用制度招募約聘人員，雖然一年一聘，但是薪水平均高達8.9萬元，一般依法考試合格晉用人員的平均薪資卻只有3萬元左右，令人不平。

靠關係走後門

陳委員的質詢，一針見血，揭開現在政府行政機關及國營事業用人不公的現象，只要有背景，有關係，不用考試及格，依然可以走後門，鑽漏洞，到行政機關或國營事業當黑官，坐高位，領高薪。

而一般沒有背景及關係的寒門子弟，憑真才實學考試及格任用，各種升遷考核或薪資待遇，卻遠不及特權階級優渥，這種破壞體制現象不僅沒有遏止，反而變本加厲的蔓延。

陳椒華的質詢是過去經濟部員工不平則鳴，向前立委黃國



▲只要有背景，有關係，不用考試及格，依然可以走後門，鑽漏洞，到行政機關或國營事業當黑官，坐高位，領高薪。(網路截圖)

昌陳情，兩度要求經濟部諮詢改正。經濟部長沈榮津也兩度承諾徹查改正，但是一年過去了，情況依舊，大批特權任用的約聘僱人員穩坐高位，享高薪，根本沒有改善。

國營機構成特權樂園

其實沈榮津並非沒有改善的能力，但是他卻不願意解決，因為每一位特權人士背後靠山

都很雄厚，都有活躍政商界的有力人士撐腰，沈榮津能得罪特權嗎？他又有魄力賭上自己烏紗帽，和特權對抗嗎？

不止經濟部所屬事業機構如此，財政部所屬國營銀行保險、交通部所屬航空及航海事業、國防部退輔會所屬欣字輩企業、中央銀行所屬金融事業或金管會管轄的證券保險機構等，不是都成為政界特權人士

塞人的樂園嗎？

這些國營事業進用特權人士的方法很多，例如中油會在媒體刊登人事廣告，以「某大型企業徵才」為名，不放中油名稱，進用人士包括媒體公關人員、企業形象塑造人員，這種量身打造的職稱，為特定人物開後門，其實類此工作社會上適合的年輕人不知凡幾，但是根本無緣謀此好缺，這就是社會現實環境。

執政黨難辭其咎

不止國營事業如此濫用特權，行政機關也不遑多讓，像立法院長任用落選，學經歷平常的前立委擔任13職等，月薪12萬元機要秘書，或沒有公務員資格卻可以擔任高職等外交職的口譯員，不都是破壞國家體制的典例嗎？

國家公務人員法制建立不易，原可提供全民公平競爭，為國舉才任賢的機會，如令卻被特權如此破壞，手握權柄的執政黨又該如何向人民解釋？



▲人到老年，吸收消化功能自然衰退，營養補充需有調適，且要配合四季不同時節營養食品的料理。(網路截圖)

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。

中社花市迎賓 賞花送向日葵花苗

中社花市鼓勵民眾走出戶外賞花，即起推出賞花可憑票根兌換好禮3選1，包括：向日葵種子、花苗、花朵。

■ 余柏青 / 輯

【台中訊】到中社賞花，還可以兌換好禮把花帶回家！新冠疫情延燒至今，民眾宅在家悶透了，以一年四季都有繽紛花海，熱門外拍景點聞名的后里中社花市，意外發現防疫期間，購買花卉盆栽的民眾變多了，在家時花弄草解悶的人也變多了。

中社花市表示，原本深受港、澳、馬、泰、菲、越等東協遊客喜愛的中社，因疫情影響現在只剩下國內家庭旅遊及零散的團客在支撐，卻意外發現園藝門市業績成長超過50%，民眾藉由花苗、樹苗及小品盆栽來療癒、解悶。

中社花市為鼓勵民眾走出戶外賞花，即日起至4/30日止，推出來中社賞花可憑票根兌換好禮3選1，包括：向日葵種子一包、3.5吋向日葵花苗一盆、或自行至向日葵花田採摘一株向日葵（每日限量200名）。

中社花市表示，如果選擇種子，可以先將種子放在冰箱2-3天後再播種，從撒下種子到開花大約是2個月左右。

如果是選擇盆栽，回家後可以更換大一點的盆子或採地植，只要有充足的陽光就能開出漂亮的



▲▼佔地8公頃的園區處處有驚喜，開得正燦爛的有向日葵、水生鳶尾花、鼠尾草、蜀葵花、矮牽牛、洋桔梗、一串紅...。(中社花市提供)

花朵。

如果是選擇向日葵，建議採割時最好是斜切，讓花莖吸水面積大，花期可持續可10-14天。

喜歡陽光、具有向光性的向日葵，花序會隨著陽光轉動，又名太陽花，代表花語是光輝、勇敢與愛慕，目前園區內栽種上萬株8個品種，有桔色黑心、綠心、紅黃雙色黑心、重瓣金黃、重瓣

深紅等品種，一片黃澄澄花海置身其中療癒又舒暢，怎麼拍怎麼美。

花期將持續到5月中旬的百合花是這個季節的主角，目前展出品種約15種，有多款顏色鮮豔的姬百合、多款粉色系的香水百合及單瓣花形像喇叭的鐵炮百合。

佔地8公頃的園區處處有驚喜，開得正燦爛的有向日葵、水生鳶尾花、鼠尾草、蜀葵花、矮牽牛、洋桔梗、大飛燕、一串紅、玫瑰花、麥桿菊、非洲菊、紫藤花、及玩具造型南瓜。即將上場的還有金針花及荷花，來中社花市賞花買花，是防疫期間最好的紓壓方式。



新竹尖石黃金香草部落 金盞花盛開

【新竹訊】新竹縣尖石鄉那羅部落種植數品種香草，面積廣達13公頃，適逢金盞花盛開，橫山地區農會輔導那羅灣休閒農業區即日起舉辦5場次系列活動，邀請民眾走入產地，認識金盞花及應用，也品嚐原民風味料理，認識在地文化及產業。

新竹縣政府原住民行政處表示，金盞花富含礦物質、維生素及葉黃素，那羅部落廣泛種植，不僅可作為保養品如純露等，也可入菜作為特色料理，甚至直接泡茶都可飲用。

新竹縣政府2006年起輔導那羅部落廣種香草，至今已有金盞花、迷迭香、薰衣草、薄荷、洋甘菊、甜菊等數十種之多，那羅部落亦有「黃金香草部落」的美名，其中金盞花種植面積約3公頃，近日逢開花期，一片金盞花海十分引人注目，花



期預計至5月結束。

尖石鄉特用作物產銷班也將各式香草制作為純露或是茶包，可用於保養及飲品，近年那羅部落也積極推廣休閒農業，辦理各項農遊體驗，如高麗菜泡菜DIY，利用在地生產的高麗菜入味，手作體驗更添美味。

除此之外，「尖石鄉那羅部

落109年香草產業行銷暨農特產品展售—金盞花系列活動」5場系列活動，包含金盞花之旅、小米種植活動、桂竹筍之旅。近日正逢新冠肺炎疫情，參與民眾也須做好防疫，平時勤洗手，出入密閉空間請戴上口罩，降低感染風險。

金盞花又名金盞菊，在古代西方作為藥用或染料，也可以

作為化妝品或食用，其葉和花瓣可以食用，因此可以用作菜餚的裝飾。由於金盞花是通知聖母瑪利亞懷孕的花朵，因此它的花語是一救濟。相傳，凡是受到這種花祝福而生的人，非常母性化，洋溢著能包容一切的溫柔光輝，但有時這種溫柔，也會被人誤以為是愛情。

料，也可以作為化妝品或食用，其葉和花瓣可以食用。(新竹縣政府提供)

旅遊看板

新北 新店青潭碧潭浮筒橋 重新開放

【新北訊】

新北市政府水利局為協助去年受米塔颱風侵襲，造成新店渡碼頭嚴重淤積影響人力擺渡營運，遂於109年2月中旬進行浮筒自行車牽引道



的封閉以利辦理渡船碼頭周邊清淤工程，現已改善完成，浮筒自行車牽引道即日起重新開放。(見圖，新北市政府提供)

水利局興建完成並開放通行的全台唯一浮筒自行車牽

引道，成功串連了青潭地區與碧潭風景區的生活與休憩空間，更延伸了碧潭觀光動線及提供民眾有一條安全之通勤路線，已成為來碧潭騎乘自行車的一個景點，假日遊客如織。

宜蘭 友善水鳥 瀕危鸕鷀科候鳥棲息

【宜蘭訊】

為了拯救近年快速減少的東亞澳洲遷徙線上的候鳥們，林務局羅東林區管理處與社團法人宜蘭縣生態農業發展協會合作，在宜蘭縣五結鄉季新、錦眾的

今年成功與4位養殖戶合

作，面積達2.6公頃，即日起至4月30日為止，鼓勵合作養殖戶延長曬池時間至30天，並維持泥灘地的面積，讓恰好在此時過境的稀有、國際瀕危的鸕鷀科候鳥們，如：大濱鸕、紅腹濱鸕等除了蘭陽溪口外，有更多的覓食與休憩泥灘地，讓他們有足夠的體力飛往下一站。



澎湖 放流燕魚 鎖港珊瑚礁花園好美

【澎湖訊】

好美麗的畫面！澎湖縣鎖港海域近年來成為重要的海洋遊憩景點，縣府打造了海底珊瑚礁花園，海洋的復育也讓這裡的生態越來越具多樣性。

近日，當地浮潛業者和縣府合作，一起放流燕魚，期待這一群具有定棲特性的燕魚，能成為嶄新的海底花園嬌客。(見圖，澎湖縣政府提供)

近日，縣府和當地浮潛業者合作，一起放流燕魚，燕魚十分的「憨厚」又親人，又喜歡在珊瑚礁附近活動，是潛水者最愛的珊瑚礁魚種之一，透過民眾多年來的努力，現在這一片海底花園，已經有越來越多生物造訪棲息，不但藉由多元的海洋生物亮點吸引觀光人潮，也希望藉此告訴民眾，保護海洋資源的重要性。

