



2

### 紓困變相擾民 藍籲簡化發現金

立委蔣萬安痛批政府紓困程序繁雜，民眾申請紓困要提出戶口名簿、謄本、同居人財產證明等，導致效率不彰。



3

### 瑞德西韋神藥？專家：須增療效

慕尼黑的感染科醫師溫特納認為，未來研究的方向應為瑞德西韋和何種藥物結合，才能夠增強療效。



5

### 紐澳聯手雙向旅遊 澳洲特開邊界

為復甦旅遊經濟，紐西蘭總理阿爾登以視訊參加澳洲的內閣會議，雙方就建立「旅遊泡泡」的觀光安全區交換意見。



9

### 檢測配 AI 分析 提早發現青光眼

近期研究證實，用稱為 DARC 的測試方式，再搭配 AI 技術進行評估，可比現有技術提早 18 個月發現青光眼。



今日天氣

北部 24°-32° 多雲

中部 24°-35° 多雲

南部 24°-34° 晴時多雲

東部 24°-33° 晴時多雲

# 回台投資將破兆 紓困亂象決改善

龔明鑫表示，回台投資可望拉抬經濟成長。針對各地區公所發放現金引發的亂象，龔也表達歉意，願加強中央地方聯繫。

【本報記者林祐任台北報導】「希望 520 之前台商回台投資金額可以破兆！」政務委員龔明鑫 5 日在行政院紓困記者會中表示，2019 年回台投資的大宗「伺服器及筆電產業」，剛好搭上遠距工作的需求成長，可望拉抬經濟成長。

另外，針對 4 日在各地區公所發放現金引發的亂象，龔明鑫也表達歉意，願加強中央和地方聯繫。

## 伺服器、筆電夯

「投資是支撐經濟成長率的重要角色。」政務委員龔明鑫指出，美國、日本近來都在考慮移出在中國生產的企業，而台灣早在 2019 年美中貿易戰之際展開「超超前部署」。

台商回台投資方案 2019 年已落實 2,000 多億元，今年預估可達 3,253 億，佔 1.7% 的 GDP，外國直接投資 726 億與去

年同期相比也成長 136%，可望支撐今年的經濟成長。

「觀光、服務業受疫情影響最大，但製造業有機會拉抬經濟發展。」經濟部次長王美花強調，疫情期間遠距工作相關產業蓬勃發展，剛好去年回台投資的大宗是伺服器網通產業和筆電產業，得以藉疫情大幅成長，不過汽車零組件、工具機產業因國際需求減少，業績因而下滑。

除了台商回台投資方案，財政部賦稅署副署長李怡慧指出，從 2019 年 8 月開始施行的《境外資金匯回專法》，目前已有 875 億申請、764 億匯回專戶，以實質投資為主，主要在電子資訊業、電信業和民生化工業。

有記者質疑，是否與財政部當初預估的 1,300 億有落差，財政部次長吳自心回應，1,300 億是 8 月的目標，目前每月平

均增加 100 億的投資，還有努力空間。

## 願改進發放亂象

針對行政院 4 日宣布對「無保弱勢勞工和農漁民」發放 1 萬元，在各地區公所引發的亂象。

龔明鑫除了對民眾表達歉意，坦言也要加強中央和地方聯繫，並有很大改進空間，6 日正式開放申請，在此之前民眾可以先上網看需要那些文件。

龔明鑫也強調，無保弱勢勞工方案和衛福部的急難救助不能重複申請，不過現金補貼和貸款申請可以並行。

有記者詢問，衛福部的急難救助需要多少時間核准？龔明鑫表示約為 5 至 7 天，會跟衛福部溝通是否可更快，未來也朝向更簡便的方式，需民眾拿出證明的比例愈低愈好，譬如存款考慮使用聯徵中心資料。

# 復陽會再傳染？張上淳：免擔心

台灣、韓國都有出現解除隔離病患出現復陽的狀況，但是他們體內的病毒量已經非常低，張上淳呼籲民眾不要恐懼。



▲ 疫情中心專家小組召集人張上淳 5 日呼籲民眾，不要歧視曾經確診過的人。(photo by 呂翔禾/台灣醒報)

▲ 指揮中心建議，球團可以開放 1000 人入場，並要規劃完整購票、社交距離等資訊，目前就等 5 日領隊會議的結果。(中央社)

【本報記者呂翔禾台北報導】「目前復陽的案例看來傳染力都降到很低，民眾不用過度恐慌。」

## 無需擔心復陽

專家小組召集人張上淳 5 日於疫情中心記者會表示，台灣、韓國都有出現解除隔離病患出現復陽的狀況，但是他們體內的病毒量已經非常低，而且韓國的案例並沒有再傳染給其他人，張上淳呼籲民眾不要歧視、恐懼解除隔離的確診病患。

有媒體表示，有確診病患的家屬向他們反應，在病患解除隔離出院回家後，被周遭鄰居歧視，擔心這位曾經確診的人可能會復

陽，並將新冠肺炎帶入社區，因此希望指揮中心導正視聽。張上淳表示，台灣的解除隔離標準非常嚴格，除了 3 採陰才能出院外，如果第 3 次驗到弱陽性，也會採取高標準繼續留院觀察。

他分析，台灣目前有出現 3 例復陽的狀況，專家小組近日也在討論解除隔離後，如果出現復陽的情況要怎麼處理，不過目前看起來這些人體內的病毒量都不高，而且雖然復陽，但是以韓國 100 多位復陽患者的資料來看，幾乎都沒有傳染力了，「所以請民眾無須恐慌，也不要汙名化這些曾經確診的人。」

## 預計開放千人進場

針對警石艦 4 日新增確診病患的狀況，指揮中心發言人莊人祥說，4 日新增 1 例警石艦確診案例，其實在 2 採的時候就出現弱陽性、介於尷尬臨界值的狀況，「其實前天就想要公布」，不過保險起見他們還是做了第 3 次檢驗，最後還是確定為確診病患。

針對外界關心的中職開放觀眾進場，副指揮官陳宗彥表示，由於 4 隊球團主場最低的觀眾數是 11000 人，因此指揮中心建議球團開放 1000 人進場，並且要規劃完整購票、社交距離資訊，並確保球迷可以維持個人衛生狀況後做出決議，就等 5 日領隊會議開完的結果。



▲ 經濟部次長王美花強調，觀光、服務業受疫情影響最大，但製造業有機會拉抬經濟發展。(photo by Wikimedia Commons)

# 全球環境難民潮 恐成病毒傳播溫床

社論

在4月底，位於瑞士日內瓦的國境內流離失所監測中心 (Internal Displacement Monitoring Centre) 發佈了最新的《全球國境內流離失所問題報告》指出，過去的10年中，因自然的災害(如風暴、洪澇、地震、森林野火)而失去家園的人，比戰爭衝突造成的還要多。

## 氣候難民增加

以2019年而言，全世界共有5080萬人因區域戰爭衝突和自然的環境災難而被迫離開家園，成為在國境內的流離失所者。這是有史以來最高的數字，

比2018年整整多了1000萬。在這些眾多的災民當中，約有2500萬人是與極端天氣的災害有關。

當然有些是短期的，例如歐洲的災民通常在自然災害過去後就可以重返家園；但是有些則是長期的，例如去年非洲因為被伊代和肯尼斯氣旋風暴掃，以及巴哈馬受多利亞颶風造成的重大破壞，數十萬人至今仍在流離失所。

除此以外，在較貧窮的地區，如摩爾多瓦、波士尼亞與赫塞哥維納，以及西班牙、葡萄牙的農村地區，自然災害還引發災民向其他國家越境避難，這

些都是發生在世界各處的典型氣候難民。

## 疫情造成難民潮

即使是國力富強的美國去年也是蒙受了十分嚴重的自然災害。8月底至9月初，因颶風的侵襲而導致北卡羅來納、南卡羅來納、佛羅里達、喬治亞和維吉尼亞等州超過45萬人必須撤離，10月份的加州森林野火又導致至少40萬人被迫離開家園。

整個2019年在全美受極端氣候影響的人數超過了90萬，比飽受戰爭蹂躪的阿富汗災民還多了一倍。

今年突然出現的新型冠狀病毒的疫情，也造成另一種過去少見的難民型態。

由於各國都紛紛採取旅行及社交活動的限制，這次的新冠疫情不像一般的自然災害可以跨區或跨國避難，基本上只能在本國境內流離。

例如印度為防堵疫情蔓延，多達100萬的農工民眾被迫離開工作的城市，跋涉長途回到自己的村莊，可說是疫情造成的難民潮。

基本上，這些國境內的流離失所者往往被安置在擁擠的營地、緊急避難中心和非正規的住宅區，不但生活十分不便，

居住條件也擁擠不堪，而且往往缺乏完善醫療照顧的保護。如今全球大流行的新冠疫情所帶來的經濟下滑、交通停頓，物流嚴重斷鏈，更使得這些流離失所者的脆弱性增高，並可能成為病毒擴大肆虐及傳播的溫床。

## 建立防災社區

臺灣先天就是自然災害的多發之地，如今兩岸局勢緊張，新冠疫情又方興未艾，這些不利的因素交互影響之下，使得我們成為戰爭及自然災難風險極高的地區。

如今新的《全球國境內流離

失所問題報告》顯示未來的挑戰還會更高，我們一定要提高警覺、認真面對。

以臺灣的地理環境來看，由於四面環海外援不易進入，發生了任何不幸的災難，直接或間接的衝擊都非常嚴重，民眾也只能在島內移動尋求避難所，可說是真正的國境內流離失所者。

因此，就國家的長治久安的策略而言，建設我們的城市成為一個擁有韌性的防災社區，從周詳的事前準備、積極減輕災害、迅捷動員回應衝擊、與快速恢復的能力，都是要努力推動的工作。

# 紓困條件變相擾民 藍籲簡化發現金

立委蔣萬安痛批政府紓困程序繁雜，民眾申請紓困要提出戶口名簿、謄本、同居人財產證明等，導致效率不彰。

【本報記者呂翔禾綜合報導】

「紓困種類繁雜，不僅造成民眾困擾，也讓銀行、公務員壓力倍增，不如直接排富、廣發現金！」國民黨團5日召開記者會，立委蔣萬安痛批政府紓困程序繁雜，民眾申請紓困要提出戶口名簿、謄本、同居人財產證明等，而接受申請的公所人員、銀行員也要處理推積如山的案件，紓困效率不彰，不如直接排富、廣發現金，讓真正有需要的人獲得幫助。

## 紓困方案沒準備妥當

蔣萬安不滿的說，新的紓困方案一直推出來，可是民眾對於紓困方案仍抱怨不斷，代表政府現行的方案不得民心。以4日蘇貞昌宣布的無加保補助1萬元方案為例，民眾看到新聞以為即日起就可以申請，結果申請的公文根本還沒下來，要5日才開始執行。他痛批沒有準備妥當便公告討讚，只是徒增民眾、公務員麻煩。

他也拿出基層公務員的陳情照



▲國民黨團5日召開記者會，痛批紓困政策混亂，讓民眾、基層公務員無所適從。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

片表示，申請文件堆積如山，而且原本在急難紓困中，所得在縣市基本收入1.5倍以下的紓困案都尚未完全處理，如今又把紓困條件方寬到2倍以下，完全是急就章、沒有配套措施。另外，現行的紓困方案也是要準備很多文件，如戶口名簿、父母存款證明等，限制太多根本不便。

## 滾動式折騰？

「政府說滾動式檢討紓困方案，但現在看起來是滾動式折磨民眾！」國民黨立委林奕華也說，雖然蘇貞昌昨天說擴大紓困，可是無加保者還要符合1.5倍到2倍的限制，實際受惠的人數大約只有18-30萬人，大部分的民眾還是沒有獲得政府的幫助，「紓困方案一直變來變去，只會造成全民困擾而已。」

國民黨立委林為洲建議，應該

參考投保薪資24000元以下、或是年收入40.8萬以下，而且投保國民保險的族群進行排富發現金，他說這可以包含很多沒有勞健保的弱勢族群、轉職學生與家庭主婦，預估至少250萬人受惠，並且將申請程序簡化，只要符合條件就可以獲得紓困。

林為洲說，先前民眾為了買口罩排隊他可以理解，但是現在紓困預算都編列了，卻還是出現該

領的人領不到、大排長龍等亂象，民眾為了補齊證明文件、公務員為了查證、核對等程序不斷

奔波，他呼籲蘇貞昌要傾聽民意，簡化申請程序並排富發現金。

# 罷韓借不到場地？李進勇：使命要必達

【本報記者祝潤霖台北報導】中選會對地方機關語帶威脅？中選會主委李進勇5日說明韓國瑜罷免案時表示，1,823個投開票所的目標「使命必達」。被問到若不借場地可能被懲處的傳言，李進勇語帶玄機說，「有個坑洞在那邊，不好看他掉下去」，被媒體追問卻說「已經講得很清楚了」，此語也被質疑是否不公正。

## 1,823目標不變

「目前已完成洽借1,313個，洽借比率達72%。」李進勇表示，預估需要動員2萬名工作人員，目前招募比率已達80%。中選會遵照疫情中心相關指引，自2月開始已舉辦30場以上公職人員補選，因累積相當多防疫經驗，提醒民眾進投票所要戴口罩，保持社交距離排隊，但居家隔離檢疫的民眾不得投票或參觀開票。

「1,823這個數目是不會改變的，跟霸不霸氣無關。」李進勇指出，還有510個開投票所的缺口，對選務工作是很大的困擾，包括人員的招募與訓練，選舉人名冊的編造，通知單的派送，選舉公報的印製等，都很重要，為了避免日後的困難，選務工作仍

請高雄市政府相關局處、區公所及戶政事務所等配合協助。

## 跳坑比喻語帶玄機

關於備援計畫，李進勇說，會繼續盤點請各區公所全力配合，看哪些中央所屬機構跟國立學校能提供使用；也公開向高雄市民間徵借場地，會公布徵借計畫，有專門電話、專人處理；並且不排除在可使用的空間搭帳棚作為投開票所使用，希望即日起到在5月9日前達成1,823的目標，希望大家能支持並相信中選會。

記者問到，高雄藥師職業公會曾抗議，不該由學校承擔不借場地被懲處的責任。李進勇說，對於同僚有愛心非常重要，怎麼表現出愛心？在旁邊有個坑有個洞，要跟他講「你不要跳下去」。媒體表示聽不懂，李又說，同仁盡到職責很重要，自身安全也非常重要，希望所有同仁都能在安全的環境下克盡職責完成任務。

針對李進勇答問時提到「選務國家隊已經成立」，被媒體質疑選務機關不公正，李進勇說，「我聽不懂捏！選務就是一個團隊，不是第三者，這跟中立有什麼瓜葛呢？(笑三聲)」

# 擴大紓困難計算 陳：一人住也能領

【本報記者施凱文台北報導】

「擴大急難救助方案，一個人住也可以申請。」日前行政院宣佈擴大急難紓困實施方案上路，疫情中心指揮官陳時中5日強調，該擴大方案以「家戶單位」的對象不限同一報稅戶或者同一戶口名簿上才能申請，而是以有居住事實的家戶為單位，「一個人居住也可以申請。」另外，他也宣佈，5日無新增確診。

## 擴大急難紓困難算

中央疫情指揮中心5日舉辦例行記者會，指揮官陳時中在解釋擴大急難救助紓困方案時，因計算過程複雜還一度驚嘆：「這很困難。」

但他強調，補助所寫的「家戶單位」對象不限同一報稅戶或

者同一戶口名簿上才能申請，而是以有居住事實的家戶為單位，「一個人居住也可以申請。」

陳時中5日表示：「今日無新增病例，累計334人解除隔離。」他進一步指出，4日晚上從印度回來的包機，129人已抵台，其中9名有症狀者經採檢後，已與其他人一起送往集中檢疫所隔

離。針對武漢包機返台者，陳時中補充說，4月20日專機共231名返台的民眾，目前有1人就醫治療中、1人陪同就醫，「其餘監測期滿解隔，第4班武漢包機的229人則持續集中檢疫。」

「防疫五月天」，陳時中、陳宗彥、張上淳等人也在現場以綠色洗手液示範洗手正確過程，呼應WHO訂定的5月5日「世界手部衛生日」。

而WHO世界衛生組織在瑞士日內瓦總部召開記者會時，對於台灣加入WHO一事回應表示：「49年前我們就決定了，中國是唯一的合法代表，我們會維持這個決定。」

陳時中語氣略顯嚴肅地回應：「這是一種官僚式的回答，不要說過了49年，就算過7年、2年，根據世界形勢的不同及人權的需求，有錯當然要改嘛，其實這是一個不負責任的答案。」

## 回應 WHO 不變說法



「防疫五月天」，陳時中、陳宗彥、張上淳等人也在現場以綠色洗手液示範洗手正確過程，呼應WHO訂定的5月5日「世界手部衛生日」。

更健康的這眼光來看待，團隊關係大家應該用什麼呢？(Photo by 祝潤霖/台灣醒報)



▼ 慕尼黑的感染科主治醫師溫特納指出，未來研究的方向應為瑞德西韋和何種藥物結合，才能夠增強其療效。(Photo by 影片截圖)



# 瑞德西韋是神藥？ 專家：須增強療效

【本報記者林祐任綜合報導】瑞德西韋是治療新冠肺炎的神藥嗎？4月中在動物試驗中的成效不錯，但4月底在中美兩國的人體試驗卻大不同。

在美國的試驗中，服用瑞德西韋的患者康復時間加快了31%，中國卻沒有出現具統計意義的試驗結果。慕尼黑的感染科醫師溫特納認為，未來研究的方向應為瑞德西韋和何種藥物結合才能夠增強療效。

## 動物試驗成效不錯

根據《德國之聲》報導，瑞德西韋最初是作為抗伊波拉病毒的藥物，雖然療效不如預期，卻在細胞培養實驗和獼猴的動物實驗中，對SARS和MERS病毒出現

慕尼黑的感染科醫師溫特納認為，未來研究的方向應為瑞德西韋和何種藥物結合，才能夠增強療效。

療效。瑞德西韋屬於一種「核苷類似物」，若病毒的RNA聚合酶在複製RNA模板時選擇了瑞德西韋，那麼病毒就無法成功複製，可阻止病毒擴散。

《德國之聲》指出，瑞德西韋在美國4月中中的動物試驗中成效不錯，在短短12小時後，獼猴的症狀即出現顯著改善，唯該研究尚未經過同儕審查的階段。《新英格蘭醫學雜誌》4月中曾有一篇研究報告顯示，53位低血氧的重症患者在服用瑞德西韋後，36人狀況改善，30位插管病人中也有17人拔管。

## 中美試驗結果不同

然而，在人體臨床試驗，中國和美國卻出現不盡相同的結果。美國在4月29日公布一項雙盲的臨床試驗，但未經同儕審查，將1,063位受試者分為兩組，實驗組服用瑞德西韋，對照組則只拿到安慰劑。

結果發現，服用瑞德西韋的康復時間快了31%，死亡率8%也低於對照組的11%。國家過敏及傳染病研究所長佛奇樂觀表示：「瑞德西韋將成為標準的治療藥物。」

另一方面，中國武漢的試驗卻沒有出現具有統計意義的結果。《BBC》報導，共有

237位病人受試，以2:1的比例分為實驗組和對照組，經過一個月後，服用瑞德西韋的死亡率高達13.9%，甚至高於安慰劑的12.8%；瑞德西韋的康復時間的中位數為21天，略短於對照組的23天。

## 如何增強療效

《德國之聲》報導，德國感染科權威費特格豪雅表示，對重症患者來說，美國的研究帶來好消息，但他擔心短期間原料藥（須經加工才能服用）將短缺，必須趕快研發其他藥物。

慕尼黑的感染科主治醫師溫特納指出，未來研究的方向應為瑞德西韋和何種藥物結合，才能夠增強其療效。

# 黑客松推公民參與 採平方投票法

【本報記者祝潤霖台北報導】「想藉由黑客的金頭腦解決問題？可用手上的99點投出好議題！」經濟部中小企業處5日舉辦「總統盃黑客松」記者會，副處長胡貝蒂表示，黑客松延續採用平方投票法，單一議題最高可投9\*9=81點，今年聚焦聯合國「永續發展」主題，6-13日開放民眾投出理想的議題解決方案。

## 平方投票加權意見

胡貝蒂表示，傳統的1人1票不容易反映意見強度，也無法防止大量灌票，黑客松為擴大民眾參與，繼續採用QV平方投票法，每位參與者一開始就有99點，如果要投



2票就要花4點，3票9點，依此類推。今年聚焦聯合國17項永續目標，國際松也以永續發展為主軸，可行性配分最高40%，社會影響民眾參與30%，創新性30%。

「在132個公民許願池的願望中，民眾最關心的是『健全生活品質』。」胡貝蒂指

出，總統盃黑客松的精神在於鼓勵公務人員跟民間高手協作，運用開放資料與科技創新方式，協助政府施政更有效率。競賽選出前5名卓越團隊之提案，將會落實於政策執行，至5日止提案件數為199件，有許多是跨部會的提案。

胡貝蒂指出，公民許願池包括健全生活品質21件、優良教育16件、永續城鄉15件、消弭不平等12件等，還有許多好議題，其中當然也有防疫相關，但為了避免有導引性，就不特別提出強調。

## 黑客松落實實務面

並補充，提案為跨國、跨院、跨部會，中央地方政府合作者，可加分10%，提案回應公民許願池之願望者，也可加分10%。

「過去兩屆選出10隊的卓越團隊，已經有9案落實在政策面上。」科長張淑茹說，除了國內黑客，也希望有國外高手加入解決全球區域性問題。

## 《紓困漏網系列6》

# 公文未發先宣布 政府急表功惹民怨

【本報記者祝潤霖台北報導】農漁紓困未起跑先鳴槍，政府急著表功，卻不顧民怨！行政院長蘇貞昌4日宣布，將對農漁民排富發放紓困金1萬元，消息一出，各地區鄉鎮市公所、農會、漁會詢問電話全被打爆，問題是，公文、政策細節及表格都還沒出來，行政人員都不知該如何解答，政府過早宣布措施，美意徒惹民怨。

## 農漁會電話被打爆

「蘇貞昌都說可以申請補助了，為什麼你們都不知道？」民眾打電話到潮州鎮公所，也有人直接拿身分證就要到公所領1萬元，即便公所人員不斷解釋，仍無法平息眾怒。潮州鎮公所主祕王建元說，以潮州為例，預估約1萬人可申請，但鎮公所定存只有6,000萬，「屆時民眾搶著領，公所無法代墊，問題會很大。」

琉球區漁會總幹事蔡寶興說，漁會電話被打爆，質疑政府為何不等到政策執行內容及方法完備後才公布？草率公告只會造成基層困擾。嘉縣農漁會也湧入大量詢問電話，竹崎鄉農會總幹事林孟怡說，因未收到公文，只能請民眾稍等，嘉義區漁會顧問林俊雄也說，本會及分部電話全被打爆，漁民都想盡速領到補助。

## 實際受惠不到半數

政府雖稱漁民每人可補助3萬元，但因申請門檻過高，許多人領不到而

生怨。東港區漁會會員共9,377人，僅2成3能領到，琉球區漁會更只有1成3符合資格。蘇澳區漁會常務監事林月英指出，漁會約有1.7萬會員，估計半數受惠，頭城區漁會總幹事陳秀瓊則說，漁會有6,000人可獲補助，錢不多但不無小補。

雲林北港鎮農會總幹事林翠香表示，許多農民詢問1萬元的補助，但農會並未收到公文，向農委會查詢，卻只說已訂好細節，將寄公文給各農會，「如此沒頭沒尾，讓大家無所適從。」林翠香指出，不少農民反映為何漁民有3萬元，還有養殖漁業生產調節獎勵，農民卻只有1萬元，希望農委會提供更多選項。

## 政府未起跑先鳴槍

「怎麼可能只需要身分證就好！」高雄農會基層Peggy抱怨說，「都還沒有正確資料內容和申請書，就直接講。」政府只發訊息到LINE：「政策新聞先出來，還沒寫明申請開始日期，農民一定會詢問各位，所以各位若接到農民提出申請請說明：『中央目前正在規劃，預計11日才開始受理。』」

政府紓困的用心措施都是美意，但在急著表功的背後，民眾渴望紓困的心理更為急切，實在不應該吊著胡蘿蔔，讓人看得到卻吃不到。事實上，因為資格不符而被假性排富的民眾仍多，政府應該急的是擬好通盤配套，而非急功近利。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 5G 布建 中磊攜手印度電信商打造基地台



▲ 搶搭5G商機，電信寬頻設備廠中磊電子與印度最大整合電信公司Bharti Airtel共同發表全球首座虛擬化分時長程演進(TDD)小型基地台。

## 外國人買房首季創 16 年新高 新北台中受青睞



▲ 外國人買房創16年新高，以新北市1棟最多。業者分析，外國人取得不動產以都會區為主，新北市生活機能佳，房價較北市低是主因。

# 義黑手黨拉攏民心 紓困借貸效率快

牛津大學犯罪學教授瓦雷斯示警說：「黑手黨正利用疫情期間，賺取存在的正當性及民眾的支持。」

【本報記者施凱文綜合報導】「義大利黑幫趁疫拉攏民心，對民眾金援要求來者不拒！」義大利因疫情蔓延而經濟停擺，黑手黨則不斷對西西里島民眾伸出金錢援手及提供協助，趁疫情期間拉攏人心及圖利。牛津大學犯罪學教授瓦雷斯示警說：「黑手黨正利用疫情期間，賺取存在的正當性及民眾的支持。」

## 黑手黨貸款支援

根據《BBC》報導，義大利西西里島搖搖欲墜的經濟因疫情蔓延更顯掙扎，提供黑手黨趁勢崛起的機會。一名不具名黑手黨成員

說，「愈來愈多人向我們尋求金錢支援，我們也很樂意伸出援手。」前黑手黨成員穆托洛則向媒體表示：「這就是我以前的操作方式，在大家需要錢的時候，我就會以一副迷人的姿態出現。」但他直言，幫助他人渡過難關從來就不是黑手黨所關心的，「有利可圖及拉攏民心才是。」

在當地經營肉舖的安東尼奧及其妻子在生意慘澹不久後，即有黑手黨成員登門詢問是否需要貸款協助，儘管他們拒絕了，但內心依然感到不安。據統計，義大利封城以來，針對黑幫威脅的申訴電話增加逾2倍。專線服務員瑟蜜歐尼說：「如果義

大利政府無法幫助這些陷於困境的人，他們將被迫投入黑幫的懷抱。」

## 金援效率更快

據《外交政策》報導，首都羅馬以南地區及2座島嶼的經濟在疫情擴散之前就形勢堪憂，一般民眾失業率來到17%，其中青年失業率更達50%，遠高於全國平均值。

穆托洛表示，黑手黨有大量可動用的資金，「能即時幫助有需要的人，他們甚至比大區政府還要有效率。」牛津大學犯罪學教授瓦雷斯也表示，黑手黨在西西里島提供金錢幫助是一種常見的做法，「這現象提醒我們，犯罪集團正利用危機期間賺取珍貴的無形貨幣，那就是存在的正當性及民眾的支持。」



▲義大利西西里島的黑手黨正在疫情期間利用民眾的經濟需求而崛起。(photo by Twitter)

## 全球各大週刊頭條新聞

施凱文／輯

### 《國家雜誌》The Nation 疫情下的環保戰爭

許多公司看準疫情成為全球社會焦點的此刻，趁機推動平時會遭大力反彈的計劃，疫情持續低迷，卻成為他們觸底反彈的好時機。美國環保界政治人物克麗布表示，她正在幫忙農民、牧場主人、部落及環保人士組織一聯盟，抵擋試圖捲土重來Keystone XL輸油管計劃。



「我們似乎正受到大自然的反噬，現在人們又要趁機推動破壞環境的情事。」知名環保人士麥基本認為，大企業把持著國家的能源系統及經濟命脈，說客們也能利用疫情帶來的混亂，輕而易舉地說服當地人民支持有利經濟的興建計劃，「他們要民眾保持安靜，以便感受小確幸。」

Keystone XL輸油管是美國中部一項規模、風險極高的石油管道建造計劃，該計劃會對內布拉斯加等州造成嚴重的環境危害。克麗布曾以許多創意的吸睛手法，讓政府高層正視氣候變遷的危害，包括在農田中間架設以南瓜雕刻的環保訊息裝置藝術，吸引電視向全國民眾轉播，以讓大家正視化石燃料的危害。

此舉也成功吸引時任美國總統的歐巴馬至管道建造的中心點拜訪，並於2015年下令使計劃擱置。但在疫情開始蔓延後，各國經濟體持續潰散，輸油管計劃能帶來許多工作機會及龐大經濟效益，Keystone XL公司、支持者及背後的金主更提出高達數十億美元的補貼誘因來振興該項目。

## 解禁規範多頭馬車 義政府惹民怨

【本報記者王安棟綜合報導】義大利逐步解封，解禁政策卻讓民眾看得一頭霧水？義大利自1日起，終止為期8週的全面封城，初步開放部分的戶外活動，但限制人民能夠登門拜訪的對象。

然而，因為中央政策的規範模糊，另也有地方政府自行頒布解禁規定，讓不少民眾感到無所適從。

## 義大利逐步解封

根據《路透社》的報導，義大利人民目前可以在各自區域內自由活動。在遵守社交距離的前提下，人們可以前往重新開放的工作場所、公園，以及進行慢跑等戶外運動，若處在任何密閉空間中，則需要強制戴上口罩。大部分的商家預計會在18日後恢復營業，



而餐廳和酒吧目前只能提供外帶服務。

新冠肺炎在義大利造成逾2萬9千人死亡，全世界僅次美國，雖然近期每日確診數和死亡人數已開始下降，但趨緩幅度比政府預

## 解禁規定不清

然而《法新社》指出，政府目前的解禁規定，在許可的戶外活動以及可拜訪對象的規範上不夠明確，讓許多人民有看沒有懂。據政府規定，家庭拜訪的對象限定在親戚（congiunti），又稱「有穩定情感關係的人」，讓人民紛紛詢問，這樣伴侶或是朋友是否也算數？政府隨後才澄清表示，只有具血緣關係的親戚才符合條件。

此外，義大利的20個行政區也都推出各自的封城解禁規定，像是威尼托和卡波法亞就提早開放餐廳與酒吧的戶外餐桌，利古里亞與馬凱則正準備開放海灘，但在海灘上允許進行的活動有不同的規定，而艾米利亞-羅馬涅則是仍嚴格關閉海灘，各式不同的規範使民眾感到困惑。

## 抗議群眾遭酷刑 黎巴嫩軍方否認

【本報記者祝潤霖綜合報導】黎巴嫩群眾為疫情影響了生計上街抗議，卻遭逮捕刑求，但軍方一再否認！黎巴嫩原本就因金融危機導致貨幣貶值，防疫封鎖措施更讓經濟雪上加霜，4月25日起抗議群眾開始攻擊銀行，軍方試圖驅散並逮捕動亂的群眾，據悉有被捕者遭棍棒毆打甚至電擊，但軍方否認，且表示歡迎投訴。

## 被捕者遭電擊毆打

根據《半島電視台》報導，有7名被拘留者於4月29日在南部港口城市西頓被陸軍情報部門逮捕，兩名被拘留者的醫檢報告記錄了他們的瘀傷、腫脹和反覆嘔吐症狀。代表被拘留者的律師拉明·阿

敏說，西頓被拘留者遭指控參加暴亂並襲擊士兵，到1日為止，大多數人都被禁止與律師或家庭聯繫。阿敏是捍衛抗議者律師委員會的成員，該委員會的誕生是針對黎巴嫩於2019年10月前所未有的民眾起義。

「他們感到害怕、恐懼，並被毆打。」她說，「他們告訴我遭到軍方的酷刑，甚至電擊。」律師委員會說，許多人被電擊、用棍棒毆打、侮辱和威脅。仍在住院的年輕人之一阿拉·安塔拒絕評論他的病況。軍方說，經調查沒有發生酷刑，「若不服調查結果，歡迎投訴，我們的大門是敞開的。」

## 人民生計堪憂

根據《外國政策》



報導，36歲的抗議者拉德萬說：「鱈魚罐頭本來是2,000里拉，現在是5,000，而且還在上漲。」貝魯特愈來愈多銀行用金屬板加固外牆，以防止其被砸和燒毀。每天早晨，沮喪的客戶在外面徘徊，戴著口罩等著進來，試圖談判以討回他們的錢。

「想像一下，你無法養活孩子，你有錢，卻無法進入銀行領錢。」貝魯特三角智囊團研究主任尼扎爾·加納姆說，「銀行投資了龐氏騙局，但現在已經全面崩潰。」在另一場抗議中，示威者大喊：「我餓了！」一名軍官回擊：「我比你更餓！」

每人贈訂一份醒報給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：0800-011961 看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼紐西蘭總理阿爾登(左)與澳洲總理莫里森(右)正就建立區域交流一事進行討論,並承諾彼此將儘速向對方開放邊界。(影片截圖)



## 紐、澳聯手雙向旅遊 澳洲特開放邊界

【本報記者施凱文綜合報導】紐西蘭、澳洲將開放雙向旅遊,設立「旅遊泡泡」安全區。紐西蘭總理阿爾登5日以視訊參加澳洲的內閣會議,雙方就建立觀光安全區交換意見。阿爾登表示:「恢復雙方的旅遊關係,能對經濟復甦帶來很大的作用。」澳洲莫里森則強調,紐西蘭將會是澳洲第一個開放邊界的國家。

### 雙方開放邊界

據《衛報》指出,為復甦旅遊經濟,紐西蘭總理阿爾登5日以視訊參加澳洲的內閣會議,雙方就



為復甦旅遊經濟,紐西蘭總理阿爾登5日以視訊參加澳洲的內閣會議,雙方就建立「旅遊泡泡」的觀光安全區交換意見。

紐西蘭與澳洲互為彼此的旅遊大國,每年分別有1200萬及1600萬人前往對方國家旅遊。

阿爾登於媒體會議中表示:「我們討論要怎麼從這場疫情中復甦,恢復雙方的旅遊關係,能對經濟復甦帶來很大的作用。」她說,「在確保雙方沒有交互感染的確診病例後,我們就能進行下一

步的開放邊界,建立『旅遊泡泡』。」

澳洲目前累計逾6000人感染新冠肺炎,有96人死亡,紐西蘭則已連續2天無新增病例,累計1137起確診,20例死亡,兩國的死亡率約維持在1%左右。

### 球隊入境打先鋒

澳洲莫里森則表示,紐西蘭將會是澳洲第一個開放邊界的國家,他說:「世界各

國將會再次建立連結,最快的將是我們與紐西蘭。」

根據《今日日本》報導,莫里森與阿爾登在內閣會議後也發表聯合聲明,共同承諾「將在疫情安全明朗的情況下儘快建立旅行區。」

該聲明說:「跨塔斯曼海的安全旅行區將是互惠互利的,有助於我們的經貿復甦及旅遊產業活絡,也能增進體育賽事交流,並使家人和朋友團聚。」澳洲政府日前曾特別允許紐西蘭球隊「紐西蘭勇士」入境,球員進行自主隔離2個星期後,於5月重返澳洲的全國橄欖球聯賽。



## 石油跌、觀光凍 中東經濟受重創

【本報記者林祐任綜合報導】疫情重創中東,經濟成長下滑3.3%,恐是近40年經濟最嚴峻的情況!葉門、敘利亞和利比亞的醫療體系脆弱,葉門更飽受糧食短缺之苦,而近來油價大跌,也讓許多國家的財政捉襟見絀,例如伊拉克就損失500億美元的預算。不過有部分國家的疫情已趨緩,如伊朗、約旦和以色列都紛紛復工、復學和開店。

### 各階級經濟損失大

根據《BBC》報導,中東地區的醫療量能相差甚大,以色列最好的醫院是世界頂尖的,但葉門、敘利亞和利比亞的醫療體系,歷經多年的內戰而脆弱不堪,其中葉門更飽受糧食短缺之苦,被聯合國世界糧食計畫署認定為「人道緊急狀態」,第2大城亞丁正處於政治動亂中,民眾不願宵禁擁擠至市集和清真寺,染疫風險大增。

經濟衝擊涵蓋中東各階級,從波斯灣的億萬富翁到埃及的底層勞工無一倖免,在比較貧困的國家,上百萬的勞工領著日薪,一旦處於封城狀態即喪失收入來源。近來油價大跌,也讓許多國家的財政捉襟見絀,《BBC》指出,伊拉克將損失500億美元的預



算,阿爾及利亞則減少60%的財政收入,被迫削減三分之一的政府支出。

往年帶來可觀經濟收入的朝聖之旅,也因疫情紛紛取消,例如沙烏地阿拉伯對麥加實施宵禁,以色列也關閉耶路撒冷的阿克薩清真寺,伊拉克也減少了上百萬來自伊朗的什葉派教徒。《中東之眼》報導,國際貨幣基金預估,中東和北非地區的經濟成長率將下滑3.3%,為近40年以來最嚴峻的情況。

### 重新思考地緣戰略

「沙烏地阿拉伯和伊朗正重新思考地緣政治戰略。」英國智庫皇家國際事務研究所的哈蒂布指出,過去伊朗常在國外發動代理人戰爭,沙國則是砸大錢買朋友,然而在疫情期間,這些手段都不管用了,可能會將拯救葉門、敘利亞等國免於疫情肆虐視為要務。

《半島電視台》報導,好消息是中東不少國家的疫情近來出現緩和的跡象,伊朗三分之一的縣市將開放清真寺;約旦政府開始允許企業復工;阿拉伯聯合大公國首都阿布達比的購物中心,也開放3成的顧客容量;以色列則宣布8成的學校重新開學。



▲皇家國際事務研究所的哈蒂布指出,沙烏地阿拉伯和伊朗可能會將拯救葉門、敘利亞等國免於疫情肆虐視為要務。(影片截圖)

## 沙國建核電廠 美國會：勿以核彈交易

【本報記者呂翔禾綜合報導】「不要為了拿到沙烏地的核電廠訂單,就開放核武技術給他們,否則中東局勢只會更加動盪!」沙烏地阿拉伯今年預計要蓋2座核電廠,美國、中國、法國、俄國與南韓等國都想要這筆訂單,美國國會特別呼籲政府要定期報告與沙國的談判進展,不能以買電廠送核彈的方案爭取訂單,否則只會讓中東局勢更加不穩。

### 核電計畫需公開透明

根據《路透社》報導,隸屬美國國務院的「美國政府問責署」近日發布報告稱,美國能源部沒有跟國會坦承報告與沙烏地談判核電廠建造的進度,能源部必須依據美國的《1954年原子能法》定期向美國眾議院外交委員會報告談判內容。沙國預計將在今年建造2個商轉核電場,中、法、俄、韓都欲爭取這筆訂單。



▲美國國會要求政府公開沙烏地核電廠計畫,以免沙國假借發展核電,實則製造核彈,破壞中東區域穩定。(Photo on Wikimedia Commons)

美國政府從2018年就與沙國討論核電廠的事情,但是川普與前任能源部長佩瑞對於這件事都沒有公開向國會說明清楚,早讓許多民主黨國會議員感到不滿,連共和黨中一向最挺川普的參議員盧比歐,都曾於2019年要求政府問責署調查能源部的核電廠計畫。

### 擔心沙國研發核武

《歐亞回顧》提到,實際

掌政的沙國王儲薩勒曼曾於2018年公開表態沙國不會發展核武,但他堅持如果伊朗有研發核彈,沙國也必須跟上腳步、發展核武。

加上沙國王儲決策的透明度很低,也讓外界擔心沙國在暗中發展核武。如果兩個主要敵對的國家,再加上以色列都有核武的話,中東的區域局勢將會陷入高度緊繃。

自1970年《核武禁擴條約》生效後,全世界除了少數國家外都停止發展核武,擁核大國美國、俄羅斯(當時為蘇聯)也紛紛裁減核武數量。

但是,近年來,伊朗與美國在核協議談判破裂,隨後伊朗宣稱擁有超標濃縮鈾的情況下,各國也開始擔心沙國是否會製造大規模毀滅性武器。



## 超過一世紀 棕熊再現身西班牙

【本報記者莊瑞萌綜合報導】超過百年,棕熊再度現身西班牙。根據當地一支拍攝團隊指出,稍早在西班牙北部一處國家公園內,透過攝影機發現棕熊。這是150年後,當地首度發現棕熊的蹤影。

據《英國衛報》報導,這次發現棕熊的地點是在西班牙西北部的因弗納德羅國家公園,當地也是野狼、鹿與野豬的棲息地。拍攝團隊指出,「這隻公熊約35歲,是首度在當地被拍攝到,也可能是過去150年來,第一隻橫跨當地的棕熊。」

擔任這次拍攝團隊顧問的野生動物

效,數量已在增加中。(Photo by Guillaume Gasas on Flickr under Creative Commons license)

保育員指出,這隻棕熊去年整個冬季應該都在公園內活動。保育員羅沙斯認為,棕熊在個時機點出現在公園,顯示當地可能也有其他動物棲息。

棕熊從1973年起就在西班牙被列為保護物種,為了增加法國與西班牙中間庇里牛斯山的棕熊族群數量,過去20年來,相關單位已從斯洛維尼亞引進棕熊。

據《新聞週刊》報導,位在西班牙北部的坎塔布里亞棕熊是棲息在西南歐洲2種棕熊之一,另一種是棲息在庇里牛斯山。雖然被西班牙列為瀕危物種,但其數量受到保育努力帶動下,在近期已開始出現增加。過去在1980年代,由於人類干擾導致數量大降至70~80隻,目前估計已有320~350隻坎塔布里亞棕熊。

去年也有一隻棕熊在葡萄牙被發現,當地保育單位指出,該隻棕熊應該是從西班牙北部跨越邊境到當地,從19世紀末開始,棕熊在葡萄牙早已絕種,這次也是當地首度在100年後再度看見棕熊。

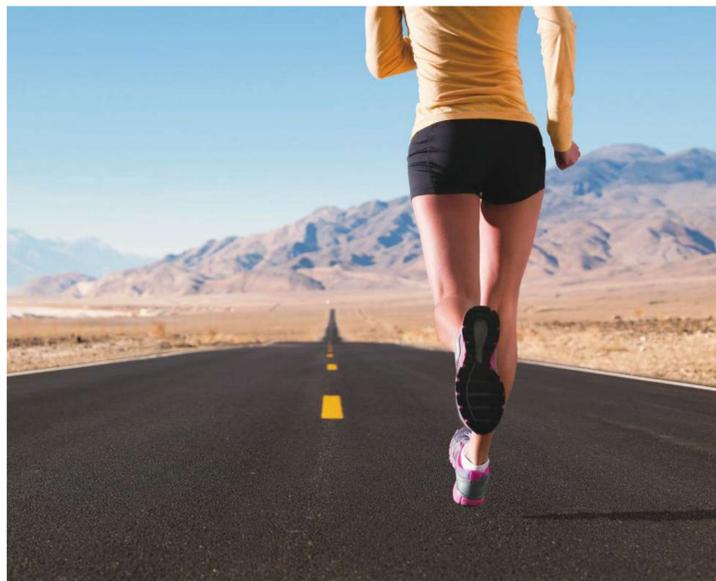




▲如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」。(Photo by Kari Shea on Unsplash)

# 92 組肌肉訓練

跟著專業醫師的指引，沿著 8 個主要關節，喚醒身體 10 大肌群，不但能有效運動，還能避免運動傷害。



▶「人體也是這樣，如果我們可以好好鍛鍊身體，就像是一步一步地提升軟體。」(Photo by Ev on Unsplash)

# 聰明運動可不受傷



▶藉由居家運動，來提高肌肉與骨骼的質量，減少關節的磨損，延長關節使用壽命。(Photo by 藍路攝影)



▲一般民眾可以利用簡單的道具（掃帚、小啞鈴、彈力帶等），輕鬆地開始居家運動。(Photo by Kelly Sikkema on Unsplash)



## 《運動功能修復全書》簡介

更多人遠離疼痛和受傷，讓辦公室、勞動族、市民運動員、健身愛好者，只要有在「動」，都能放心地活動和運動。



作者：涂俐雯

出版社：幸福文化

出版日期：2019/08/07

## 涂俐雯

有一位英國的跑者艾德·惠特洛克，他在 74 歲的時候，跑出全程馬拉松 2 小時 54 分 49 秒的成績。相信有接觸長跑運動的人都知曉，在 3 小時之內完成全馬，並不是件容易的事情，對很多人來說甚至是一個目標和里程碑。

但是，艾德·惠特洛克卻能以 74 歲之齡，跑出這麼好的成績，更可怕的是，他在 86 歲的時候，還能在 4 小時之內完成全馬，並創下世界紀錄。除了艾德之外，還有很多 90 歲以上的高齡跑者，仍然能夠完成全程的馬拉松。

在驚訝並羨慕這些高齡跑者擁有絕佳體能狀態的同時，我們不是應該反思，為什麼每個人擁有一樣的身體構造、一樣的肌肉數量，但是運動的能力卻天差地遠呢？

## 體力基本功

這就像是發給每個人一台硬體設備相同的電腦，但是卻未必人人都能讓這台電腦的功能發揮得淋漓盡致，有的人只會使用簡單基礎的功能，有的人卻能將之發

## 勞動不等於「運動」，運動不等於「訓練」，跑步會讓關節磨損？不鍛鍊的話關節一樣會退化。

揮到極致，這其中的差別就取決於「使用方式」，如果使用得宜，靠著好用的軟體，硬體設備也能用得很久。

人體也是這樣，如果我們可以好好鍛鍊身體，就像是一步一步地提升軟體，即使在不更換硬體的狀況之下，一樣可以（讓身體）正常運作；反之，如果沒有好好鍛鍊，那麼就像永遠不更新軟體一樣，電腦（身體）速度就

會越來越慢，也越來越容易當機故障。

所以，如果想要活到老、動到老、健康到老，我的建議就是要持續不斷地堅持鍛鍊下去！

## 生病？還是缺少運動？

一旦活動量不足，身體機能也會慢慢退化，而且活動量嚴重不足的話，也容易導致健康狀態快速的崩壞，例如：血壓不穩定、血糖上升導致脂肪堆積在血管、關節開始莫名其妙的發炎、腦神經活力降低、動作變慢、變鈍，以及肥胖等等。

現在就開始找個喜歡的運動吧！即使再怎麼忙碌，即使每週能動的時間不多，即使要花點錢在運動的場地與設備上，運動的好處都遠遠比你生病了還要花錢去治療，來得划算很多很多。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

現在就開始找個喜歡的運動吧！即使再怎麼忙碌，即使每週能動的時間不多，即使要花點錢在運動的場地與設備上，運動的好處都遠遠比你生病了還要花錢去治療，來得划算很多很多。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

現在就開始找個喜歡的運動吧！即使再怎麼忙碌，即使每週能動的時間不多，即使要花點錢在運動的場地與設備上，運動的好處都遠遠比你生病了還要花錢去治療，來得划算很多很多。

現在就開始找個喜歡的運動吧！即使再怎麼忙碌，即使每週能動的時間不多，即使要花點錢在運動的場地與設備上，運動的好處都遠遠比你生病了還要花錢去治療，來得划算很多很多。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

## 不缺乏營養但缺乏運動

運動是良藥，可以治療許多慢性疾病，改善免疫，心血管和新陳代謝功能，甚至對心智狀態都會有幫助。除此之外，運動還有一個很棒的好處，但一直被大家忽略，那就是保護肌肉、骨骼和關節。

## 吃藥的後遺症

然而，當出現這些問題的時候，聰明的人類當然有辦法應付，最簡單的方式就是開發新藥，不管什麼問題都嘗試先用藥物來對抗。因此，不斷有新的藥物出現，除了最簡單的抗發炎、降血壓、降血糖和降血脂都不成問題；藥物也可以壓制免疫反應、減肥，或增加腦部循環等等，人體產生的許多問題，幾乎都可以用藥物來控制。

也因此，我們已經習慣吃藥來解決身體的各種病症，而不是強迫自己改變生活形態。不過，藥物可以解決問題，也會製造新的問題，那就是藥物的副作用，例如某些降血脂的藥物會導致血糖不穩或者智力退化，某些廠牌降血壓藥物被查出有致癌成分，吃消炎藥吃到胃潰瘍，某些消炎止痛藥有對心血管的不良副作用等。

大家漸漸開始正視這些問題，並尋求除了藥物之外的治療方式，而回過頭來檢視導致疾病發生的根本原因時，才發現很多疾病，其實都與「缺乏運動」有關係。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

## 預防傷害的訓練動作

現代社會中的大多數人，仍然沒有「運動才是良藥」的概念；我在書中所提出的四大類運動方式：熱身、訓練、按摩、伸展，一方面想讓一般民眾，利用簡單的道具（掃帚、小啞鈴、彈力帶等），輕鬆地開始居家運動。

## 練肌力的好處

如果能夠堅持練肌力，就可以長久維持骨骼和關節的健康，聽起來好像很簡單，不過，問題就在於鍛鍊肌力需要時間的確，

## 就算肌肉再強壯有力，若不具備一定的收縮張力、慢慢拉長，就很容易因為衝擊的力量而受傷。

按摩伸展整條筋線，可以比較快速地改善沿線身體部位因僵硬緊繃所造成的疼痛，但是要明顯感受到肌力訓練後帶來的疼痛改善，是需要耐心等待的。

很多人往往在鍛鍊的初期，只感受到肌力訓練的痠痛，都還沒來得及感受到肌力訓練的好處就放棄，這些是最可惜的事情。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

## 預防傷害的訓練動作

現代社會中的大多數人，仍然沒有「運動才是良藥」的概念；我在書中所提出的四大類運動方式：熱身、訓練、按摩、伸展，一方面想讓一般民眾，利用簡單的道具（掃帚、小啞鈴、彈力帶等），輕鬆地開始居家運動。

## 練肌力的好處

如果能夠堅持練肌力，就可以長久維持骨骼和關節的健康，聽起來好像很簡單，不過，問題就在於鍛鍊肌力需要時間的確，

## 就算肌肉再強壯有力，若不具備一定的收縮張力、慢慢拉長，就很容易因為衝擊的力量而受傷。

按摩伸展整條筋線，可以比較快速地改善沿線身體部位因僵硬緊繃所造成的疼痛，但是要明顯感受到肌力訓練後帶來的疼痛改善，是需要耐心等待的。

很多人往往在鍛鍊的初期，只感受到肌力訓練的痠痛，都還沒來得及感受到肌力訓練的好處就放棄，這些是最可惜的事情。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

其實我剛剛提到的「肌力訓練」，並不是要大家都像運動選手一樣練出一塊塊明顯的肌肉；練肌力最主要的目的，就是避免隨著年齡增長造成的退化，影響身體各種動作的運動功能。

## 預防傷害的訓練動作

現代社會中的大多數人，仍然沒有「運動才是良藥」的概念；我在書中所提出的四大類運動方式：熱身、訓練、按摩、伸展，一方面想讓一般民眾，利用簡單的道具（掃帚、小啞鈴、彈力帶等），輕鬆地開始居家運動。

## 練肌力的好處

如果能夠堅持練肌力，就可以長久維持骨骼和關節的健康，聽起來好像很簡單，不過，問題就在於鍛鍊肌力需要時間的確，

## 就算肌肉再強壯有力，若不具備一定的收縮張力、慢慢拉長，就很容易因為衝擊的力量而受傷。

按摩伸展整條筋線，可以比較快速地改善沿線身體部位因僵硬緊繃所造成的疼痛，但是要明顯感受到肌力訓練後帶來的疼痛改善，是需要耐心等待的。

很多人往往在鍛鍊的初期，只感受到肌力訓練的痠痛，都還沒來得及感受到肌力訓練的好處就放棄，這些是最可惜的事情。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

## 預防傷害的訓練動作

現代社會中的大多數人，仍然沒有「運動才是良藥」的概念；我在書中所提出的四大類運動方式：熱身、訓練、按摩、伸展，一方面想讓一般民眾，利用簡單的道具（掃帚、小啞鈴、彈力帶等），輕鬆地開始居家運動。

## 練肌力的好處

如果能夠堅持練肌力，就可以長久維持骨骼和關節的健康，聽起來好像很簡單，不過，問題就在於鍛鍊肌力需要時間的確，

## 就算肌肉再強壯有力，若不具備一定的收縮張力、慢慢拉長，就很容易因為衝擊的力量而受傷。

按摩伸展整條筋線，可以比較快速地改善沿線身體部位因僵硬緊繃所造成的疼痛，但是要明顯感受到肌力訓練後帶來的疼痛改善，是需要耐心等待的。

很多人往往在鍛鍊的初期，只感受到肌力訓練的痠痛，都還沒來得及感受到肌力訓練的好處就放棄，這些是最可惜的事情。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

## 預防傷害的訓練動作

現代社會中的大多數人，仍然沒有「運動才是良藥」的概念；我在書中所提出的四大類運動方式：熱身、訓練、按摩、伸展，一方面想讓一般民眾，利用簡單的道具（掃帚、小啞鈴、彈力帶等），輕鬆地開始居家運動。

## 練肌力的好處

如果能夠堅持練肌力，就可以長久維持骨骼和關節的健康，聽起來好像很簡單，不過，問題就在於鍛鍊肌力需要時間的確，

## 就算肌肉再強壯有力，若不具備一定的收縮張力、慢慢拉長，就很容易因為衝擊的力量而受傷。

按摩伸展整條筋線，可以比較快速地改善沿線身體部位因僵硬緊繃所造成的疼痛，但是要明顯感受到肌力訓練後帶來的疼痛改善，是需要耐心等待的。

很多人往往在鍛鍊的初期，只感受到肌力訓練的痠痛，都還沒來得及感受到肌力訓練的好處就放棄，這些是最可惜的事情。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

## 預防傷害的訓練動作

現代社會中的大多數人，仍然沒有「運動才是良藥」的概念；我在書中所提出的四大類運動方式：熱身、訓練、按摩、伸展，一方面想讓一般民眾，利用簡單的道具（掃帚、小啞鈴、彈力帶等），輕鬆地開始居家運動。

## 練肌力的好處

如果能夠堅持練肌力，就可以長久維持骨骼和關節的健康，聽起來好像很簡單，不過，問題就在於鍛鍊肌力需要時間的確，

## 就算肌肉再強壯有力，若不具備一定的收縮張力、慢慢拉長，就很容易因為衝擊的力量而受傷。

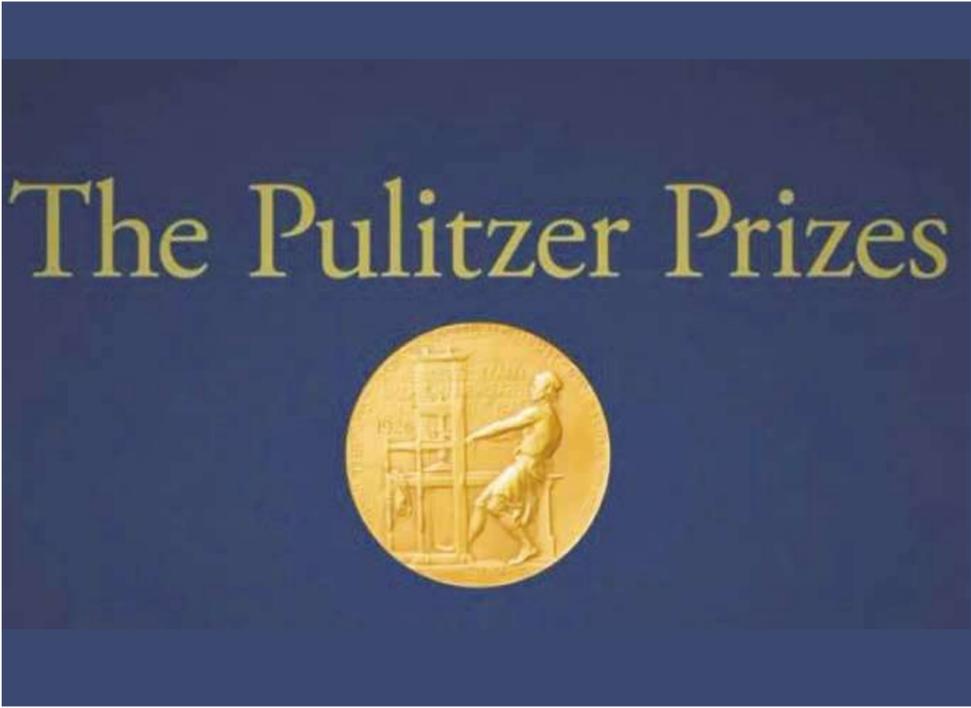
按摩伸展整條筋線，可以比較快速地改善沿線身體部位因僵硬緊繃所造成的疼痛，但是要明顯感受到肌力訓練後帶來的疼痛改善，是需要耐心等待的。

很多人往往在鍛鍊的初期，只感受到肌力訓練的痠痛，都還沒來得及感受到肌力訓練的好處就放棄，這些是最可惜的事情。

如果可以增加運動量的話，許多慢性疾病都會改善，於是近來開始倡導「運動是良藥」(Exercise is medicine)，希望社會大眾一個新觀念，用「運動」來取代藥物。運動不僅便宜、沒有副作用，還可以提升身體機能，一次對抗多種慢性疾病。

# 壓線作品更易獲獎？ 受「近因效應」影響

受到「近因效應」影響，越接近截止日交付的作品，讓評審印象深刻的機會越大，同樣的現象也出現在奧斯卡的得獎名單中。



▲ 普立茲獎被稱為「新聞界的奧斯卡」。(網路截圖)

【本報記者陳是祈綜合報導】普立茲獎和奧斯卡獎的得獎作品，大多傾向在截止日前交付，因為這樣讓評審印象較深，更易受青睞。5日公布得獎名單的普立茲新聞獎，獲獎作品有18%都是在去年12月、接近「死線」前鎖發表的作品。分析指出，可能是受到「近因效應」影響，越接近截止日交付的作品，讓評審印象深刻的機會越大，同樣的現象也出現在奧斯卡的得獎名單中。

## 受「近因效應」影響

根據《經濟學人》分析，2014年到2018年的普立茲得獎作品和參加作品，有將近四分之一都是在12月（截止交付通常為12/31）發表。同樣的現象也發生在奧斯卡。



奧斯卡通常在1月到2月之間舉辦，想要角逐的電影會傾向在前一年的第四季度上映，甚至搶佔跨年檔期，「為得是讓評審們有新鮮的印象」。深度分析奧斯卡歷年最受矚目的4大獎項：最佳影片、最佳導演、最佳男主角和最佳女主角，其得獎者大多來自於年底上映的電影。

這可能是受到心理學上的「近因效應」(recency effect, 也稱為新穎效應)所影響，指在多種刺激一次出現的時候，印象的形成主要取決於後來出現的刺激。此一學說由美國心理學家盧欽斯於1957年提出。

## 新聞界的奧斯卡

但這樣的說法引起部分普立茲獎得獎人反對。他們認為，自己整年發表的新聞都是普立茲獎水準，只是為了配合參賽規則，才從中挑選最新的報導文件，並不是為了比賽才刻意挑年底刊登報導。

普立茲獎被稱為「新聞界的奧斯卡」，2020年由於疫情影響，改為線上發表得獎名單。普立茲獎包含新聞類的15個獎項，以及音樂、戲劇報導類型的7個獎項。今年紐約時報獨攬新聞類的3個獎項成最大贏家，且今年首度頒發廣播節目新聞獎，由《這個美國人的生活》獲獎，其內容因深度報導受移民政策影響的市井小民而獲得評審青睞。

# 線上時裝秀拚轉型 名模在家走台步

【本報記者陳是祈綜合報導】時裝秀改線上舉辦，模特兒把客廳當成伸展台，引發熱議。因為疫情影響，各大時裝秀無法如期舉辦，因此英國、莫斯科、上海等城市先後推出線上時裝秀，融合科技，讓設計師仍可以發表作品，模特兒也發揮創意將自家廚房或客廳打造成伸展台，意外造成討論。然而也有報導擔心，這樣新鮮有趣的模式恐會讓觀眾失焦於服裝本身。

▲ 男模查德·懷特帶兒子一同走秀。(影片截圖)



▲ 模特兒卡莉·克勞斯在自家客廳走秀。(影片截圖)

和自由，讓我可以直接把時尚秀搬到人們家裡。」

## 一窺名模的家

根據《紐約時報》報導，這樣的時尚秀有別於以往的時尚秀直播，沒有大型場館和千人聚集的壯觀。觀眾會看到LV和Off-White的時尚總監維吉爾·阿伯拉赫直接向觀眾說話，超模如卡莉·克勞斯、溫妮·哈洛等，發揮創意用自己家的廚房和客廳打造伸展台，化妝師、髮型師或者舞台設計師等，則會遠端指導。



【本報記者施凱文台北報導】饒舌歌手婁峻碩以長版白T搭配淺藍牛仔外套的輕鬆裝扮與身著紅色細肩短版上衣、米白色寬褲的歌手陳忻玥一同出席5日的紅心字會的母親節公益活動。婁峻碩也暖心喊話：「媽媽是全天下最偉大的人，感謝他在我生病時無微不至的照顧。」兩人也在現場手繪巨型母親節卡片。



▲ 新生代饒舌歌手婁峻碩(右)及歌手陳忻玥(左)擔任公益大使。(photo by 施凱文/台灣醒報)

母親節即將到來，為幫助弱勢家庭的媽媽也能歡度母親節，紅心字會發起愛心捐款活動。公益大使婁峻碩5日在記者會上有感而發地說，很難想像一個人要身兼多職，「照顧孩子、又要賺錢真的非常辛苦。」他也舉例表示，自己曾因肺活量過低，需要在身體內裝支架而開刀時，「也是媽媽在身邊無微不至地照顧。」

「媽媽都是扮演支持我的角色。」歌手陳忻玥則回應表示，

自己興趣比較多元，一直轉換嘗試想做的事情，但媽媽都全力支持。她笑說：「媽媽很希望小孩要做什麼就趕快做，雖然現在有點吃土，但還是會包紅包給媽媽感謝她的付出。」

兩人也當場手繪寬200公分的巨大卡片，分別畫上城堡及太陽等，象徵媽媽一直陪伴的溫暖及堅強身影。紅心字會秘書長李顯文表示，受到疫情影響，弱勢家庭更是首當其衝，盼社會大眾一起小額捐款。

## 綜合實體、數位



根據《Yahoo》報導，義大利的奢華男裝巨頭傑尼亞(Emmenegildo Zegna)於日前宣布，7月的品牌發表秀將全面改為線上，並將此概念命名為「Phygital」，為Physical(實體的)和Digital(數位)兩個詞的融合，象徵一股新潮流即將席捲時尚界。

除了傑尼亞，英國時裝協會則推出線上時裝周平台，供接下來12月所有倫敦時尚週的活動使用，無論是設計師或者與會者都可以註冊使用。在此之前，上海和莫斯科的時裝週(分別為3月底和4月底)也都轉移到線上舉辦。

報導指出，各大奢華時尚品

牌要面對的不只是當前的疫情危機，還得為後疫情時代做打算。如在時尚界佔有重要地位的時尚秀，在避免群聚的顧慮下，線上時尚秀不只是因應疫情危機，也是轉型契機。傑尼亞的創意總監薩托瑞表示，「我一直想要以新的形式將我的創作傳遞給更多的觀眾。數位工具給我這樣的力量

# NFL 傳奇主帥過世 無敵不敗唐蘇拉

綜觀生涯，他以347場執教勝利且毫無爭議在1997年入選名人堂，他帶領海豚在1972、1973連續奪得超級盃冠軍。

享壽90歲，目前他擁有史上最多勝利、以及唯一的完美賽季保持人。(photo from Miami Dolphins Facebook Fanpage)



【本報記者宋秉謙綜合報導】NFL史上最傳奇的主帥唐蘇拉過世，享壽90歲。外媒5日報導，NFL史上最多勝、同時也是海豚隊史上最偉大的教練唐蘇拉，以90歲高齡在家中過世，留下妻子與5個孩子。綜觀生涯，他以347場執教勝利且毫無爭議在1997年入選名人堂，他帶領海豚在1972、1973連續奪得超級盃冠軍，也是球隊唯二的冠軍，海豚也將他的雕像立在家主場硬石體育館外，彰顯唐蘇拉在海豚、乃至於全聯盟的崇高地位。

## 邁阿密的榮耀

根據《BBC》報導，邁阿密海豚傳奇主帥唐蘇拉5日在家中過世，他的過世在社群軟體上引起軒然大波，專業體育網Bleacher Report在Instagram貼文緬懷，眾多球迷在底下留言「無敵不敗」，致敬唐蘇拉在1972年率領海豚打出14勝0敗的例行賽戰績、最終一路奪得超級盃冠軍，寫下聯盟至今唯一的一次「完美賽季」，讓唐蘇拉拿到Undefeated(無敵不敗)的稱號。

聯盟主席古德爾也推文致敬，稱唐蘇拉是史上最偉大的教練，對很多後輩產生積極的影響，更



是邁阿密的榮耀。而翻開唐蘇拉幾年前受訪時所說的，他暢談自己的完美賽季與生涯最多勝場，說過：「看看我所留下的一切紀錄，未來後人追趕時必然會多次提起，而那時大家又會想起當時的我們，那支唐蘇拉的海豚隊。」

## 入選名人堂

談及唐蘇拉是NFL最傳奇的主帥似乎沒什麼爭議，唐蘇拉的最多勝並非只是很多年的累積，這與他33年執教生涯的高勝率也有關，他在帶領海豚與小馬的33年間，只有2年勝率沒過半，1980年代海豚主場甚至被球迷懸掛著

「唐蘇拉是神」的標語。

另據《邁阿密當地體育網》補充報導，唐蘇拉在邁阿密的地位更是極為崇高，不只是因為他在1972的不敗賽季與那2年的2連冠，更因為在他離去之後的海豚隊就此一蹶不振，再也沒有打進超級盃決賽過。

在他退休後隔年就入選隊史名人堂，海豚主場硬石體育館也放上他的雕像，更把附近的一條主要高速公路幹道以唐蘇拉命名，佛羅里達國際大學與佛羅里達大西洋大學年度的美式足球對決，就被稱為唐蘇拉盃。



# 檢測搭配 AI 分析 可提早發現青光眼

近期研究證實，用一種稱為 DARC 的測試方式，再搭配 AI 技術進行結果評估，可比現有技術提早 18 個月發現青光眼。



▲用一種稱為 DARC 的測試方式，再搭配 AI 技術進行結果評估，可比現有技術提早 18 個月發現青光眼。(Photo by Quentin Lagache on Unsplash)

【本報記者許雅筑綜合報導】視神經細胞檢測搭配 AI 技術分析，能提早 18 個月發現青光眼！青光眼是一種因視網膜上細胞受損導致失明的眼疾，又分為急性與慢性。其中，慢性青光眼早期症狀不明顯，等到出現症狀時已相當嚴重。近期研究證實，用一種稱為 DARC 的測試方式，再搭配 AI 技術進行結果評估，可比現有技術提早 18 個月發現青光眼。

根據《Medical Xpress》報導，在 DARC（檢測凋亡的視神經細胞）測試中，研究人員會將螢光染料經由手臂注射到血液中，接著該螢光染料便會附著在視網膜細胞上，凋零中的細胞會呈螢光，透過肉眼觀察時為亮白色。由於研究人員肉眼評估結果不夠準確，因此團隊便加入 AI 演算法分析結果。

在 DARC 的第二階段的臨床試驗中，研究人員用 AI 對 60 位受試者進行評估，其中 20 位受試

者有青光眼，另外 40 位為健康對照者。研究人員在試驗的 18 週後追蹤這些受試者的眼睛狀況是否惡化。結果發現，DARC 計算超過一定門檻的受試者，均有慢性青光眼。與現有的 OCT（光學同調層掃描）技術相比，DARC 能提早 18 個月發現青光眼。

根據《myScience》報導，科爾代魯教授表示，上述研究結果顯示，DARC 與 AI 結合能成為更

準確的生物標記，而這對青光眼的診斷很重要，因為等到慢性青光眼患者出現症狀，可能要過好幾年。愈早發現、愈早治療，愈能避免患者失明。

DARC 近期才被英國藥品和醫療產品監管署與美國食品藥品監督管理局批准進行青光眼研究。由於研究的成功，研究團隊也希望將 DARC 用在其他疾病的研究上，例如失智症、新冠肺炎等等。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 中正大學研發敗血症快篩 一小時知結果



▲中正大學研發敗血症快篩平台感測器，獲得重大突破，只要一小時檢測結果就能出爐，可及時輔助醫生對症下藥，預計 2 年內申請醫療法規認證。

### 籌設司法精神病院 衛福部面臨 2 大難題



▲衛福部心司司長諶立中 4 日說，「司法精神病院」收治患者大多有攻擊性，不僅管理有難度，不論設在哪居民都會群起抗議，相當兩難。

# 蚊蟲體內微生物 成杜絕瘧疾曙光

【本報記者呂翔禾綜合報導】蚊子體內的真菌能 100% 阻擋瘧疾！英國科學家近日發現，蚊子體內有新品種微生物可以抑制瘧疾寄生蟲在蚊子體內生長，只要蚊子內有該種微生物，就不會有瘧疾帶原蟲。但由於瘧疾在非洲等地的死亡率仍相當高，5 歲以下有 40% 會死於瘧疾，如果能擴大應用，將有助於人類擺脫瘧疾超過 2000 年來的困擾。



▲英國科學家近日發現，蚊子體內有新品種微生物可以抑制瘧疾寄生蟲在蚊子體內生長。(Photo from Pixabay)

100% 完全阻擋瘧疾是非常不可思議的事情，如果可以想辦法大量培養這些真菌，讓每年造成 40 萬人死亡的瘧疾有消失的機會，「這會是科學界與醫界非常大的突破。」

《紐西蘭國家廣播電台》報導，目前可行的方案有 2 種，首先可以透過大量培養孢子，並直接將真菌散播在空氣中，讓真菌自然寄生到蚊子體內。還有另外一種方法是透過大量養殖帶有真菌，且不會叮人的公蚊，將其野放後透過交配的方式，讓公蚊將真菌散播到母蚊與子嗣上。

此篇研究發表於之名科學期刊《自然通訊》，研究團隊希望透過這種真菌，將長久以來糾纏人類的瘧疾消失。

## 完全消滅瘧疾

根據《英國廣播公司》報導，英國與肯亞聯合的研究團隊在非洲最大的維多利亞湖附近找到的蚊子中發現這種微生物，它們會寄生在蚊子的腸道與生殖器，重要的是它們可以透過蚊子叮咬及交配等方式進行傳播，只要體

內有這種真菌，就不會有瘧疾的帶原蟲出現。

瘧疾是由蚊蟲叮咬，將帶有病原的單細胞生物傳至人類體內的致命疾病，人類存在至今長年飽受瘧疾困擾，雖然瘧疾在歐亞大陸、美國等地都已陸續絕跡，不過在非洲、因為公衛環境差，目

前還是當地的重大疾病。但是根據團隊的實驗結果，這種真菌可以有效防止蚊子得到瘧疾。

## 利用生物防治

雖然這種真菌目前只能在 5% 的昆蟲中找到，但研究團隊科學家海倫還是很興奮表示，能夠

# 震驚世界脫罪懸案！揭開動搖國本的秘密真相！

最佳影片大獎 柏林超越影展觀眾票選 | 最佳影片提名 德國巴伐利亞國際影展 | 最佳男主角提名 奧地利 Romy Gala | 最佳影片提名 以色列海法國際影展

# 罪人的控訴

THE COLLINI CASE

德國律師作家 費迪南馮席拉赫 最暢銷小說改編

法律，在保護誰？

5.29 全面翻案

CONSTANTIN FILM AND GLOBAL SCREEN PRESENT A CONSTANTIN FILM PRODUCTION IN CO-PRODUCTION WITH SEVEN PICTURES AND MYTHOS FILM. "THE COLLINI CASE" BY FELIX M. BARCK. ALEXANDRA MARIA LARA, HEINER LAUTERBACH, MANFRED ZAPATKA, JANNIS NIEMÖHNER, RAINER BOCK, CATRIN STROEBCK, PIA STUTZENSTEIN, AND FRANCO NERO AS FABRIZIO COLLINI. CASTING: FRANZISKA ANCHER COSTUME: CHLOE RASPE PRODUCTION DESIGNER: JOSEF SPANKLOHANSER MUSIC: BEN LUKAS BOYSEN EDITOR: JOHANNES HUBRICH DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY: JAKUB BELANOVICZ PRODUCTION EXECUTIVE: CHRISTINE ROTHKE CO-PRODUCER: STEFAN CARLNER EXECUTIVE PRODUCER: MARTIN MOSKOWITZ PRODUCED BY CHRISTOPH MÜLLER KERSTIN SCHMIDHAUER MARCEL HARTIG'S SCREENPLAY: CHRISTIAN ZÜRCHER ROBERT GOLD JENS FREIBERK OTTO BASIO ON "THE COLLINI CASE" BY FERDINAND VON SCHIRACH DIRECTED BY MARCO KRELLPANTNER. Constantin Film Vertrieb GmbH is the exclusive owner of all exploitation rights.

▼唯一可靠的是制訂隱私保護法律，另外大家應該積極組成公民團體，監督政府和企業對於隱私的侵犯和不當使用。(網路截圖)



# 疫情下政府可以侵犯隱私？

## 張瑞雄

(國立臺北商業大學校長)

清明連假，很多有去過熱門景區的人，都曾收到細胞簡訊的提醒。五一連假，交通部的1968App會公佈旅遊熱點的人潮數目大概，提醒國人不要湧進人潮多的地方。

### 監控侵犯隱私？

請問國家怎麼知道我去了甚麼地方？即時人潮數目是怎麼統計的？應該是用到手機向基地台註冊的資訊，但這種做法竟然沒有個資、通訊資料保障的法律來管？有沒有侵犯人權和違反隱私的問題？

對於居家隔離或檢疫的人，政府的監控更是嚴密，一離開家門口馬上有警察蒞臨關切。

唯一可靠的是制訂隱私保護法律，另外大家應該積極組成公民團體，監督政府和企業對於隱私的侵犯和不當使用。

在國外，同樣地越來越多的人臉辨識鏡頭和體溫熱像儀出現在公共場所，無人機巡視街頭，政府收集手機位置數據監視隔離狀況，多少美其名為監控病毒的舉措，是在借防疫行侵犯隱私權之實？

### 蘋果和谷歌表態

蘋果和谷歌在5月4日表示，他們將禁止在接觸追蹤系統的應用程式中使用到GPS位置的資訊，蘋果和谷歌為99%的智慧型手機提供作業系統。兩家公司正在構建一套用來減緩新型冠狀病毒傳播的系統，若有

冠狀病毒呈陽性反應的病例，這套系統會通知附近的人。公民隱私和防止政府使用該系統以收集有關公民的行蹤數據是主要目標之一。

蘋果和谷歌號稱它們使用來自手機電話的藍牙信號來檢測是否近距離接觸，但是上個月，美國多個州的冠狀病毒相關應用程式的開發人員告訴媒體，至關重要的是允許程式將位置資訊與新的接觸者追蹤系統結合使用，以便追蹤病毒的發展和移動，並識別危險熱點。

### 開啟手機即受掌握

即使蘋果和谷歌幫老百姓守住隱私資料，還有各國的電信公司的基地台資料。電信公司可以知道每個手機目前在哪个基地台的勢力範圍，還好基地台的距離位置較遠，所以準確度不如GPS，另外如果你利用Wi-Fi無線網路，也會被透過Wi-Fi存取點被定位。

而且電信公司通常是特許事業，對於國家的資料要求是不可能拒絕的。

所以只要你開啟手機，很有可能你的行蹤就會被掌握，只是過去大家沒有特別去注意。

這次透過新冠病毒的流行，大家才突然發覺自己的行蹤那麼容易被監控，以後要去秘密的地方，記得先將手機關機。但這樣就無法及時的聯絡通訊，陷入兩難。

## 制定隱私保護法律

唯一能保護老百姓的就是制定嚴格的隱私保護法律，讓企業和政府不敢亂來。但目前台灣只有「個人資料保護法」，裡面也找不到隱私兩個字，甚至沒有一個法律的名稱含有隱私兩個字。因此現在政府為防疫的種種措

施，是否都有法律的依據呢？

政府和企業都是不可相信的，尤其是政府為了掌握權力和打擊異己，一定會侵犯老百姓的隱私，寄望政府和企業守護我們的隱私是癡人說夢。唯一可靠的是制訂隱私保護法律，另外大家應該積極組成公民團體，監督政府和企業對隱私的侵犯和不當使用。

# 借鏡各國賽事經驗 台灣職業運動待革新

## 陶以哲

(高中教師)

上周SBL最終戰，台啤笑納冠軍金盃，惟過程慘不忍睹，老牌球隊裕隆慘遭血洗39分，感覺是兩個不同等級球隊交流，完全沒有冠軍賽該有的對抗張力。優質職業賽事應要讓觀眾進入渾然忘我境界，捨不得離開運動現場，在家直盯電視轉播不放、賽後持續熱切追蹤相關報導，種種環節是專業，仰賴經營頭腦，更需現代運動深度理解。這次SBL打成大比分差距，對裕隆球隊本身是不想記住黑歷史，讓籃球迷搖頭失望，也引發筆者有著些本國職業運動發展想法。

### 仿效他國成功經驗

西方強國透過自身強項、創造歷史與文明。奠基於高度資本社會信仰，歐美過去發明眾多經濟活動與金融商品，近年「金融資本主義」轉向「數據資本主義」，講求透過大數據(big data)重新定義市場、商品、利益與價值；其中，美國是箇中實作之王，而職業運動產業為其資本主義極致展現。

光以北美四大職業運動(NBA、MLB、NFL、NHL)一年四季驚人室內外運動賽事場次，經年累月數不盡攻守數據累積，反映山姆大叔自我不斷顛覆與創新。

談全世界最吸睛籃球賽，非NBA莫屬；論全球頂級球星，無人能出Lebron James、Stephen Curry其右。有比較、有傷害，許多人願意熬夜看NBA、花幾萬元看現場，然而，對SBL興趣缺缺，甚至獲贈免費賽票，也未必有意願進場。本國職業運動困境，技術與軟硬體是原因，但在別人早訂好遊戲規則下玩，能走多遠？

### 走出自我獨特性

19世紀末麻州春田學院體育教師James Naismith因冬季戶外酷寒，受命發展新型體育運動，以俾學生室內活動需要，他巧妙運用現有資源，發明籃球運動，誰能料到100年後籃球已是風靡全球主流活動，甚至成為可維生職業。

再舉1960年代前跳高運動，主技術為腹滾式、剪式，美國選手Dick Fosbury自創「背向式」技術，被當時人們認為可笑，甚至被媒體形容成「全世界最懶跳高動作、如同魚在甲板上打挺」，但Dick不斷精進助跑與跳高技術，1968年墨西哥奧運跳過2.24公尺拿下金牌，讓背向式成為後來跳高主流動作。

### 吸收內化創新

筆者幾年參加台日韓運動教育國際年會，在韓國梨花女子大學研討並聽取分享，頗有學習心得；特別注意到一群韓國體育工作者，有著對西方主宰下主流運動之反思，並勇於提出新創運動構想並努力推展著。

他山之石，可以攻錯；臺灣推職業運動，應深思吸取西方運動精髓後，如何進一步內化、甚至反芻新意。「複製學習、反思實踐、提出新解、由邊陲到主流、區域外甚至全球化。」終究，當固有模式下競爭無法超越，自創新局或能找到自我與真正解放。

近期臺灣職業運動因疫情受世界運動迷、媒體關注；惟短利長空、應可預期。長期來看，本國職業運動發展仍需有志之士，伯樂千里馬，能思、肯試、敢作，除透過產官學端集思廣益、跨界合作，更需解構現代運動元素、透過跨領域科學工藝角度，進一步建構新興運動項目可能。藍海無限，事在人為。



▲上周SBL最終戰，台啤笑納冠軍金盃，惟過程慘不忍睹，老牌球隊裕隆慘遭血洗39分，完全沒有冠軍賽該有的對抗張力。(網路截圖)

## 多雲時晴

# 疫情減少開銷 什麼是不必要的？

## 蔡又晴

(資深媒體人)

三十多年前，父親騎著偉士牌機車載著一家到處跑，站在機車前面的我，張著嘴巴吸著風，雙手握著後照鏡，心裡面覺得站在機車的前踏墊真是一種特權。直到近年，我自己買了一台豐田小客車，看著車中許多電動的裝備，倒車還有螢幕顯示跟雷達，心中更是滿滿的喜悅。

### 生活性質的改變

生活改變的不只是我，還有整個社會。台灣的經濟成長在這半世紀是有感的，我們的消費習慣也跟著改變。除了生活必需品，奢侈品跟各種非必需品的開銷也不斷上升。

例如手機，其實現在很少人是用到壞才換，大部分的人都是因為廠牌有新出手機就換，手機的容量越來越大，功能越來越複雜，但是直到換手機的那一天，很多的功能或許根本都沒有使用過。不過我們依然換手機，依然購買奢侈品，至於為什麼要換，為什麼要買？已經成了大哉問，只能



▲消費促進經濟是事實，但太多人把它拿來當作瘋狂消費的藉口。如果疫情能讓我們停止消費，那我們過去為什麼一定要花這些錢？(網路截圖)

說順著感覺走。

### 審視不必要的消費

這次的疫情重創了經濟，也減少了消費。我們開始懷疑過去到底為什麼要買這麼多的奢侈品？我們的確需要消費來促進經濟，因為消費才能讓更多的熱錢進入社會循環當中，在這波疫情當中，很多人為了降低風險，將消費減到最低，避免不必要的花費，以免導致財務危機，卻也讓人發現，很多過去以為必要的消費，其實並不需要。

我有一個朋友，腦袋很靈活，工作是自由接案，專門翻譯各種會議、文件或書籍，很早就實現了經濟自由。但因為這波疫情，幾乎所有國際會議或商業貿易都喊停，讓她瞬間感到十分緊張。她過去每天下午都要去大飯店吃下午茶，享受不同飯店的風格，現在連飯店都把下午茶暫停了。

### 幸福兜了一個圈

她天天在家下午泡咖啡，買巷口麵包店的泡芙搭配。傳了訊息來說，原來巷口的師傅口

味不輸大飯店。其實麵包店從她國小就在，只是這幾年有錢了。她只看得見大飯店，看不見巷子口的小麵包店。

很多時候我們也是一樣，消費為的不是物質，而是炫耀跟滿足精神上的需要。實際工作了二十年，其實我最深刻的感受就是，我們常常不知道自己要的是甚麼？所以花了非常多的時間走彎路，浪費了很多錢，買自己不需要的東西，甚至交錯了朋友或伴侶。人要真的了解自己，知道的需要什麼，比想像中難的多。

### 自己到底想要什麼

疫情當中，很多人的消費都瞬間砍了好幾成，這的確是個好時機，讓我們停下來看看自己的書櫃、衣櫃跟五斗櫃，有多少是買了用不到的東西，有多少是用了一次就再也不用的東西。

消費促進經濟是事實，卻有太多人把它拿來當作瘋狂消費的藉口。好好想想自己到底要甚麼？如果疫情能讓我們停止消費，那我們過去為什麼一定要花這些錢？

## 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。

# 驚心動魄的關鍵救援 18天分秒必爭

### 大家來看好電影

醒報編輯部 / 輯

本報推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。

取材自泰國真實事件，

12位少年足球隊「野豬隊」的隊員及教練在完成訓練後，來到泰國北部的「睡美人洞」探險。

卻不幸遇上暴雨，13人因而受困於洞內18天。

泰國政府隨即向國際求援，數千名來自泰國當地及各國素未謀面的救援人員陸續加入搜救行動，一場與時間賽跑的救援行動就此展開。

焦急的家屬以及與時間競賽的救難人員，該如何化解這場危機？

## 奇蹟救援 The Cave

導演 湯姆沃勒  
演員 梅泰微布拉帕辛、朗史慕藍伯格、艾恩歐布萊恩  
上映 2020-05-15



## 海邊走走 Hope Gap

導演 威廉尼克森  
演員 比爾奈伊、安妮特班寧、喬許歐康納  
上映 2020-05-15

葛瑞絲和艾德華共結連理長達30年，就在他們邀請長年定居倫敦的兒子傑米回到家相聚慶祝時，艾德華卻偷偷告訴傑米，他已經計畫好隔天就要離開葛瑞絲、離開這個點淡又邊緣的海濱小鎮！

原來這對夫妻的關係早已來到地獄般的最低潮，葛瑞絲成天碎唸艾德華對於生活缺乏熱情，艾德華卻覺得在婚姻裡從未得到滿足，隱忍多年，終於決定奔向另一個溫柔鄉……

三人一起走過衝突、憤怒、悲傷，卻也交織著溫柔、



嬉笑，最終歸於平靜的真實；人生從來就不簡單，通往救贖的路也沒有捷徑，這是一個關於重生、關於希望的故事。



2020  
Quit&Win  
戒菸就贏  
www.e-quit.org

# 戒菸，增加抵抗力！ 抗疫，報名戒菸就贏！



## 4月底前

吸菸「參賽者」+ 不吸菸「見證人」兩人一組

立即上 [華文戒菸網](#) 報名「戒菸就贏比賽」

# 成功戒菸組就有機會抽中獎金 30萬元

獎金贊助：和碩聯合科技

主辦單位將主動聯絡所有「準得獎組」；準得獎組必須配合主辦單位之訪視安排、公開檢測及相關記者會。

衛生福利部國民健康署 | 各地方政府衛生局 | 財團法人董氏基金會 | 戒菸專線：0800-636363

# 花蓮 12 條登山林道 踏青健身好去處

花蓮地區登山林道各有異趣，如詩如畫般的景色，是民眾郊外踏青的好去處，更能感受芬多精的洗禮。

■ 余柏青 / 輯

【彰化訊】花蓮地區一向好山好水，登山林道也各有異趣，如詩如畫般的景色，是民眾郊外踏青的好去處，更能感受芬多精的洗禮。尤其現今疫情當頭，登山林道可是遠離塵囂、遠離病毒的好所在。茲一一介紹如後：

**大石鼻山步道：**大石鼻山登山步道規劃相當完善，沿途設有里程指標及涼亭，階梯大部分為枕木及石頭，階梯起伏不大，走起來相當舒適，沿步道上行，十分適合觀察動植物生態和地形景觀，是一條親子共遊的自然生態地區。

## 砂卡礑原名神祕谷

**砂卡礑步道：**砂卡礑步道源自日據時期日人為了建造立霧電廠，從砂卡礑溪沿岸的岩壁開鑿出一條長約 4.5 公里、寬 1 公尺的步道，原名為「神祕谷步道」，往返全程約需 4 到 6 小時。

**白楊步道：**白楊步道為台電施工便道演變而來，路徑大致平坦好走，沿途景色優美多變，一般行程走到水簾洞折返，從入口到水簾洞，短短 2.1 公里的行程就有 7 個隧道，最好攜帶手電筒備用。

## 九曲洞精華路段

**九曲洞步道：**九曲洞步道是中橫公路舊道改建而成，全長 700 公尺，需原路折返，和燕子口步道都是太魯閣峽谷地形精華的路段。立霧溪水切穿厚層大理岩，雕鑿出溪谷狹窄、兩岸山壁垂直陡峭的峽谷地形，令人嘆為觀止。

## 小錐麓常見獼猴跳躍

**小錐麓步道：**小錐麓步道原是過去太魯閣族原住民來往太魯閣台地與砂卡礑之間的山徑，因有類似「錐麓古道」的斷崖地形而得名。沿途景觀以立霧溪下游景色為主，左側大理岩斷崖保有豐富物種；不時可見獼猴跳躍。

**鯉魚山步道：**海拔 601 公尺的鯉魚山頂位於遠眺步道與賞鳥步道岔路附近，名列臺灣小百岳行列，擁有一座三等三角點，山頂觀景平台展望極佳，縱谷間恬適的農村田園、層疊起伏的海岸山脈稜線，浩瀚無垠。



▲▲▲▲ 花蓮多處步道沿途盡是蒼鬱成蔭的原始山林，鋪設木棧板的道路帶你窺探古道的秀麗風光。（圖片來源：花蓮觀光資訊網）

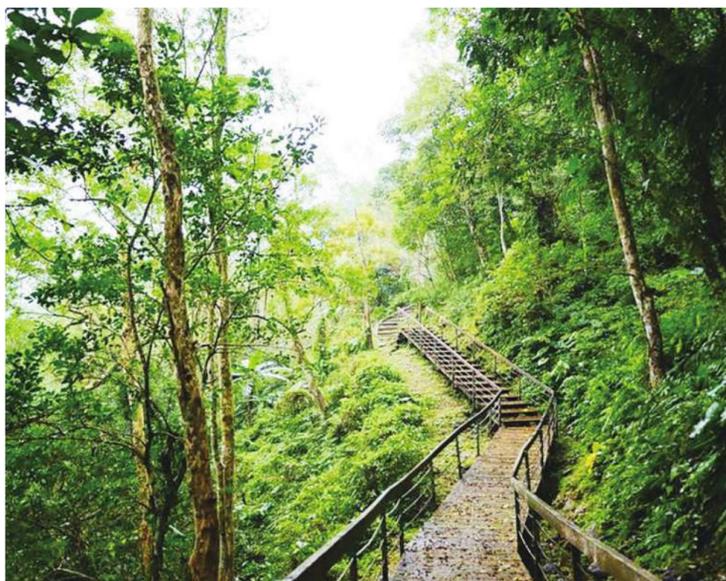
## 佐倉鳥瞰水天連

**瓦拉米步道：**瓦拉米步道位於玉山國家公園範圍內，健行前可先至南安遊客中心認識八通關越嶺道的歷史，還可順遊南安瀑布。目前從登山口至佳心共 4.5 公里不需申請即可健行，後段的佳心至瓦拉米則需要辦理入山許可證。

**佐倉步道：**佐倉步道頂端的觀景休憩平臺，可以鳥瞰遠端水天連成一線，佐倉瀑布約三層樓高，水量適中，瀑布下方還有一座岩石平臺，可以享受天然 SPA，洗去平時的疲憊，或是在瀑布邊吸收負離子，讓整個身體舒暢無比。

**米棧古道：**米棧古道位在 193 縣道 42 公里處，米棧國小旁，米棧國小廢校後改建為休息區，以往是水璉地區運送商品至花蓮的重要道路，由於貨物大部分都是米為主，一棧一棧的堆放後，「米棧」這個名字便成立了。

**楓林步道：**位於花蓮縣吉安鄉福興村全長近 3 公里的「楓林步道」，沿途種植了各種花卉，春天一



到，杜鵑、梅花、桃花相繼盛開，花丁子及馬櫻丹相互爭豔；到了

秋季，漫步在火紅色的楓葉林中，有如置身於詩畫之中。

## 安通越嶺道分西東段

**綠水合流步道：**位於太魯閣國家公園天祥遊憩區中，由「綠水步道」與「合流步道」兩個步道組成。綠水步道入口位於綠水地質館旁，兩層樓的展示館介紹地球演化及大地外貌演變等主題。

**安通越嶺道：**步道分為西段與東段，東西段全長 13 公里。多數健行者會從西段入口出發，沿途是蒼鬱成蔭的原始山林，鋪設木棧板的道路窺探古道的秀麗風光，步道設有兩處觀景臺，往東側可俯瞰蔚然寧靜的太平洋。

（資料來源：

花蓮觀光資訊網）



## 旅遊看板

### 台北「懸日」無雲可賞美妙景象

【台北訊】去年沒跟到「台北懸日」的民眾，這次可別錯過啦！

中央氣象局表示，在台北市忠孝東西路（新生高架以西）與峨眉街（西寧南路以西）等路段，傍晚都有機會在無雲遮的狀態下賞到懸日景象。（見圖，中央氣象局提供）

氣象局提醒，觀測者若較長時間目視，應戴深色太陽眼鏡護目，以避免強光傷眼，



同時觀測者也應注意交通秩序的維持。

且由於如今新冠肺炎疫情期間，氣象局也呼籲民眾應遵守防疫相關規定，以免害人害己。

### 大安森林公園中浮島 群鳥聚集

【台北訊】台北市中心的大安森林公園，不僅擁有蓊鬱鬱鬱的樹木，樹蔭提供了民眾及小動物們最佳的休憩場所，若久未到過大安公園內，看到生態池中眾多的鳥群，絕對會目瞪口呆，無法置信竟然在台北的都會區，竟有如此龐大的鳥群。（見圖，台北市政府提供）

公園內中央的浮島是鳥類棲息的天堂，也是多種鸞科鳥類的繁殖地，能看到夜鷺、白鷺、黃頭鷺、蒼鷺、黑冠麻鷺、綠頭鴨、

紅冠水雞與喜鵲等。伴隨著春暖花開，目前鳥類開始進入育雛季節，也成為賞鳥或愛好攝影的民眾，最佳景點之一。

青年公園管理所表示，為了避免驚嚇到鳥類，建議不要穿著過度鮮豔的服裝、交談保持輕聲細語，當野鳥已擺出警戒姿勢時請不要靠近牠們。



### 台中 外埔桐花季停辦 遊客仍來賞花

【台中訊】台中市外埔區水流東桐花盛開，遊客走在落花的樹下行走，猶如踏「四月雪」之感，令人流連忘返。（見圖，台中市政府提供）

因受新冠肺炎影響，外埔區公所停辦一年一度桐花季，然最近因桐花綻開，假

節日仍出現不少民眾來賞花。

由於一般的水流是東向西，而這條圳水卻是西向東流，成為地方奇景，加上如營雪的油桐花樹群，每天除晨昏有區民運動休閒之外，前來賞花的自行車隊更是絡繹不絕。

