



2

三倍券少慢亂久 不如消費券

3倍券實惠消費者的金額，只有消費券的一半；消費券從規劃到發放只花了1個月，3倍券拖到7月中太慢了。



4

川普撤駐德軍隊 北約防務恐受挫

川普希望歐洲國家負擔更多北約的軍防，開始撤軍。在歐、俄仍對峙的情況下，此次美國撤軍讓歐洲各國非常擔心。



8

疫情戲院鬧片荒 舊片重映仍賣座

在疫情影響下，大片全部改檔延期，新片上映也大幅縮減，卻也引發一股舊片重映潮，讓觀眾重溫舊電影的魅力。



10

中美爭霸戰 台灣過度親美風險高

避戰才是台灣國防最高原則，在現今遭撕裂的國際社會，台灣絕對不可以被逼應戰，那對兩岸都是歷史悲劇。



今天天氣

北部 25°-32° 多雲短雨

中部 26°-31° 多雲短雨

南部 26°-33° 多雲短雨

東部 26°-32° 陰時短雨

罷韓後續效應 學者：政治狂熱難止

廖達琪表示，高市議會藍大於綠，新市長恐難產。劉兆隆指出，陳其邁可能不會下來選。曲兆祥認為，民進黨若出紕漏國民黨仍有機會。

【本報記者呂翔禾、施凱文台北報導】高雄將被政治議題糾纏不休！針對高雄罷韓成功，中山大學教授廖達琪7日受訪時表示，高雄市議會藍大於綠，民進黨的人選會有一番顧慮，新市長恐將難產。彰師大副教授劉兆隆亦指出，「陳其邁等人可能不會下來選，因為連要組閣都不見得有人。」台師大教授曲兆祥則說，「民進黨在代理期間若出紕漏，國民黨應有機會再拿下高雄。」

各政黨佈局高雄

中山大學政治系教授廖達琪7日受訪時感慨說，此次罷韓可以看到民進黨的高度動員與派系的強力整合，「最後加上小英的親自下動員令，因此這次罷韓的票數比預期的還要多。」至於罷韓過後，廖達琪分析，外界看來呼聲甚高的行政院副院長陳其邁不一定會出馬參選。首先，他已位居副院長，且有很大的機會問鼎院長。

另外，這次補選之後，高雄市長的任期只剩2年3個月，且高雄市議會還是藍大於綠，因此民進黨的內部人選會有一番角力。她補充說，國民黨方面也沒有明顯人選可以參加，加上3位副市長李四川、葉匡時與陳雄文的戶籍都不在高雄，比較可能會找當地政治人物參選。其他政黨也有可能投入，但大多應是培養基層性質，如民眾黨。

政績不突出致命

台師大政研所教授曲兆祥說，根據過往的經驗來說，罷免案投票率都不會太高，但是這次韓國瑜的例子可以看出，高雄民眾對他的不滿情緒是非常高的，「會被罷免不意外，但是票數卻是出乎意料的高。」

他說，民進黨在各方面積極動員，甚至利用行政資源「大砲打

小鳥」，高雄從韓國瑜當選至今被高度政治動員，以致人民對政治參與的程度增加不少，是值得關注的部份。不過他認為，政治還是有不確定性，如果民進黨在初選或是施政上有重大錯誤，國民黨或許還有一搏的機會。

罷免門檻過低釀危機

彰師大副教授劉兆隆分析，罷免門檻應該要提高，否則此次事件後將引發新的政治問題。他說：「以後票數也很高的落選頭後選人是不是可以直接發起罷免，以求自己當選？這樣是不是會引發新的政治動盪。」高雄前

立委王天競也補充說，1/4門檻太低，應以被罷免人當初的得票數再加10%為門檻。

劉兆隆表示，目前民進黨要派小將還是老將是一大問題，例如經營高雄多年的管碧玲即便不會選總統，但也不見得會下來參選，而陳其邁有過大位經驗，可能顧及前途不下來選，「因為即便下來了，內閣都不一定有人接。」而國民黨則要苦惱是以現有團隊還是在地政治人物參選。國民黨、民進黨內部現在都在各自盤算及角力。

人民成主流意見

「罷韓對於人民來說是一件好事。」劉兆隆說，這次看出支持他的是年輕人，但拉他下來的也是年輕人，「會讓之後的政治人物意識到，信守承諾是非常重要的事」，加上政治人物「保鮮期」急速縮短，例如蔡英文在香港事件之前急速萎靡的支持度，以及

韓國瑜表態參選總統之後跌落的支持率，政治人物如果不順應民意改變，很容易被淘汰。

「韓粉應該要檢討，他們是幫韓國瑜還是在害他？」劉兆隆表示，韓國瑜也該好好思考與韓粉的關係，「他們自認為是紀律部隊，凡對韓國瑜有意見的人一律

攻擊」，且這次的罷免票數還大於當初當選的票數，多出來的票極有可能是藍營的選民。他說：「這些藍營的人會想，我推你上位結果你們韓粉一直霸凌我，那我不如讓你下台。」

邊境要持續管制

阿中：觀旅朝內需轉型

陳時中表示，暫不考慮邊境旅遊開放，他說，內需市場也是非常重要的經濟活動，為什麼不把1700萬的市場經營起來？

【本報記者施凱文台北報導】「旅遊、觀光應先著重國內1700萬人市場！」針對本報提問「指揮中心是否有逐步的邊境解封計劃？」陳時中回應表示，暫不考慮邊境旅遊開放，此波疫情也剛好能改善內需結構市場，他說：「內需市場也是非常重要的經濟活動，為什麼不好好把1700萬的市場經營起來？」

疫情回歸週報

中央疫情指揮中心7日舉辦最後一次的每日例行記者會，之後將改為每週三召開的週報會議。會場出入口展有巨型的團結勝利蛋糕，指揮中心也發給每位記者一盒蛋糕，頗有慶祝疫情暫告一段落的意味。

針對本報提問旅遊、觀光業反應賺外國旅客的錢才能振興產業，指揮中心是否有逐步邊境解封計劃？陳時中回應表示，此波疫情剛好能改善內需結構市場，他說：「內需市場也是非常重要的經濟活動，為什麼不好好把1700萬的市場經營好來？目前出去的感染風險及進來的風險都還很高，邊境旅遊順序會在比較後面考慮。」

陳時中也在會中進行「期中報



▲指揮官陳時中7日表示，解封後民眾需繼續做好個人防護，疫情遵從度高社會才會更安全。(photo by 中央疫情指揮中心)

告」，一一述說指揮中心成立以來的所有決策及細節，如連絡廠商及軍方加入製造口罩的過程及以電子表單登記出入境人士等，「現在口罩倉庫裡大概有3億片，總庫存共有10億片。」另外他強調，即日起境內解封後，「假如大家防疫遵從度高，之後就能將邊境做更大的解封。」

7成戴口罩及格

至於防疫遵從度要達多少才會有效？陳時中表示，只要7成民眾有戴口罩的習慣就算及格，8、9成以上就會很安全。許多地方宗教邊境活動將舉行，副指揮官

陳宗彥表示：「從今天開始以後，繞境可以在1000人左右的規模，當地的陣頭及神轎等採報名制的活動，也不會對他們設下限制。」

指揮官陳時中表示，7日無新增病例，累計430位解隔離，「目前還有6位住院中。」他說：「由於這禮拜都非常平順，已經8周沒有本土個案，之後會以境內解封、邊境嚴管，這樣的目標往下監控疫情。」他指出，為了因應之後記者會等頻率減少，做了「關鍵決策網」讓民眾查詢重要政策延續及決策方向。

(相關新聞見2版)



▲學者們認為，罷韓過後的高雄市長一職將是燙手山芋，大黨內部會產生許多角力，小黨則會趁勢佈局。(photo by 臉書截圖)



▲前立委王天競(右)二月底曾與韓國瑜(左)分享他的信仰見證。(王天競提供)

社論

罷韓過關 國民黨責人不如責己

高雄市長韓國瑜確定遭到罷免後沒多久，高雄市議會會長許昆源墜樓身亡。儘管外界對許墜樓的理由有不同的揣測，然而從他在過世前分享韓國瑜的臉書，並引用韓國瑜該篇臉書貼文的標題，留下最後一句話：「這一次，誰會是贏家？」即可見出端倪。

罷韓已成共識

再加上許妻事後悲痛的表示，在得知罷韓過關後，許昆源的情緒十分低落，還曾表示，「社會這麼沒有是非」、「活著有什麼意思」等。可以理解，

罷韓一事對許造成相當大的影響，甚至因而造成了遺憾，令人痛心。

另外值得注意的是，韓國瑜以「130萬高雄人選擇不投票」表達感謝，未免太過阿Q。畢竟，罷免是所謂的負面動員，而且只是一個單項投票，理論上投票率會比一般選舉低很多，再加上當天高雄下大雨，會冒雨專程出門投票的人，本來就不會是多數。然而，罷韓投票卻創下4成2的高投票率，看來罷韓在高雄已是一個具有一定程度共識的主流議題。

事實上，最終結果，同意

罷免韓國瑜的票數遠遠超過當初投票支持他當選高市長的票數，而不是僅僅低空掠過門檻，可見想要讓韓國瑜下台的高雄人確實非常多。

致命要害「背叛感」

這是韓國瑜及國民黨必須嚴肅認真面對的：為什麼才上任18個月、明明政績不算太差，但就是有這麼多高雄人想要把韓國瑜拉下台？這全然是「政治操作」的結果嗎？有人說，韓國瑜中途落跑去選總統，固然不對，但應該「罪不致死」，畢竟前高雄市長陳菊、前台南

市長賴清德等人，不也都曾如此？

首先，一個政治人物在第二任轉任他職，與第一任上任4個月後就妄圖琵琶別抱，在選民心中的「背叛感」，有非常大的差異，韓國瑜拿前述民進黨人的例子進行自我辯解，不盡恰當。

支持者的反彈

其次，以南台灣的選民結構，2018年願意給掛國民黨招牌且又非在地的韓國瑜機會，當選民進黨最在意的高雄市長，恐怕很多高雄選民心裡都認為，

這可是一個天大的恩惠，沒想到到韓國瑜到手之後，居然不當回事，馬上就見異思遷，這等於污辱了把票投給韓國瑜的人。

自從韓國瑜宣佈選總統後，這些人可能就成了親朋好友的笑柄甚至責難的對象，你說，他們會有多氣？！又怎麼會不想投下罷免的一票以「雪恥」呢？

韓國瑜和藍營支持者，都指責「罷韓國家隊」，執政黨肆無忌憚地運用權力和資源，投入罷韓，當然必須持續譴責。然而，事情有因果關係，若非

韓國瑜失去正當性，罷韓國家隊又如何能夠引發那麼高的共鳴呢？

培養在地年輕人

國民黨必須認清錯誤，並快速修正。第一步，別再讓到現在戶籍都還不在高雄的人投入市長補選，這是對高雄人的二次傷害；請紮紮實實培養在地的年輕人，投入南台灣的選舉。其次，別再鼓動韓國瑜參選國民黨的黨主席或是台北市長，這是對國民黨支持者的蔑視；請讓韓國瑜先行退下吧，他太累了，藍營支持者，也累了。

《振興牛步系列5》

林祖嘉：少慢亂久 3倍券不如消費券

3倍券實惠消費者的金額，只有消費券的一半；消費券從規劃到發放只花了1個月，3倍券拖到7月中太慢了。

【本報記者祝潤霖台北報導】「『3倍券』的問題有4：太少、太慢、太亂、太久。」曾參與馬英九時代規劃消費券的林祖嘉教授接受本報專訪表示，3倍券實惠消費者的金額，只有消費券的一半；消費券從規劃到發放只花了1個月，3倍券拖到7月中太慢；且消費券利用投開票所，1天就發出90%，可免去3倍券可能的排隊之亂。

「首先是3倍券發放的金額太少。」前國發會主委、政大教授林祖嘉表示，當年馬英九政府的消費券是3,600元，現在3倍券是先付1,000元才賺2,000元，實領金額上只有大約消費券的一半，「美國、日本發放的金額都大很多，台灣的金額實在是太少。」

金額太少、發放太晚

林祖嘉說，「其次是太慢。」



▲消費券利用1,900個投開票所，1天就發出90%；3倍券實領金額比消費券少約一半，且替代效應高，對GDP貢獻有限。(photo by Wikimedia Commons)

2008年9月金融風暴爆發，後來愈來愈嚴重，12月初時，行政院與國發會開會研商，決定要發行消費券，2009年1月19日就發出來了，2009年第1季就是金融海嘯最嚴重的時候，那時剛好要過年，大家拿到錢以後，假設4口之家可以拿到1萬4,400元，撐過過年就沒問題。

這次疫情最嚴重的時間是在4月、5月，現在不只台灣疫情趨緩，其他國家也逐漸解封了，因為拖了很久，現在可能有爆發性的消費出來，如果本來就規劃要出去玩，有沒有這個錢其實根本沒差，3倍券的發放太慢，實體發放還要等到7月中，真的拖太久了。



▲前國發會主委、政大教授林祖嘉表示，3倍券替代效應高、經濟效益低，對GDP貢獻有限。(photo by Wikimedia Commons)

好的沒學、錯的沒改

「第三是太亂，也就是發放效率的問題。」林祖嘉指出，消費券在2008年12月初決定發放，如何發到每個人手裡？那時動用了1,900多個投開票所，「因為投開票所都在住家附近。」

此外，一家4口只需要1人出面領取，當天就發放了90%，非

紙風車大火焚毀 新北市府：需異地重建

【本報記者臧品安報導】遭大火損毀的紙風車八里幕後工作室竟然是違建，不得原地重建！今天凌晨新北市八里區的紙風車工作室遭遇大火，新北市政府事後調查發現當地屬於違建，只是未經查報，對此，文化局表示可比照雲門舞集模式協助重建，以紙風車的意願為主。

早在2008年，雲門舞集的新北市八里排練場也曾遭大火侵襲，35年來累積的重要資料付之一炬，但該排練場屬於違建，後來經營時台北縣政府的協助下，取得淡水中央廣播電台的舊址40年使用權，在當地重建雲門舞集的排練場。

新北市工務局表示，紙風車劇團的八里工作室位在「林口特

定計畫區」，使用分區為第二種保護區，屬於既存違章建築，因無人舉報，所以從來沒有查報記錄。

今遭大火損毀就不得原地重建，否則將強制拆除，工務局會列管追蹤。

副局長于玟表示，紙風車劇團原本和新北市政府有合作計畫，將在兒童藝術節表演節目，欲訂7月要登場，如今遭逢大火，新北市將全力協助劇團度過難關。至於是否比照雲門舞集模式協助重建，仍以紙風車的意願為主。

紙風車劇團執行長李永豐表示，7日將與文化部長李永得碰面，討論紙風車劇團的實際情況。



▲新北市八里區的紙風車工作室遭遇大火，調查發現當地屬於違建，只是未經查報，對此，文化局表示可比照雲門舞集模式協助重建，以紙風車的意願為主。(網路截圖)

解封日造訪 101 阿中：防地震如防疫



▲台北101董事長張學舜(右)表示，台灣這次的防疫是全世界最高規格，讓全世界看到台灣的防疫表現及高度文明。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】「風阻尼器讓101大樓保持安全，就像台灣在此次防疫作為中的表現。」防疫總指揮官陳時中7日造訪台北101觀景台，因稍早台北發生有感地震，阿中部長也機會教育說，風阻尼球讓101大樓保持安全，就像台灣在此次

防疫作為中的表現，不論強風或地震來襲，仍屹立不倒。

台北101董事長張學舜表示，台灣這次的防疫是全世界最高規格，讓國人得到最好的安全保護，也讓全世界看到台灣的防疫表現及高度文明。

解封後101觀景台將提早至



▲阿中部長(中)品嘗雲朵咖啡，號召大家常來101，可以讓視野更高、看得更遠，「但個人的防護還是要做好。」(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

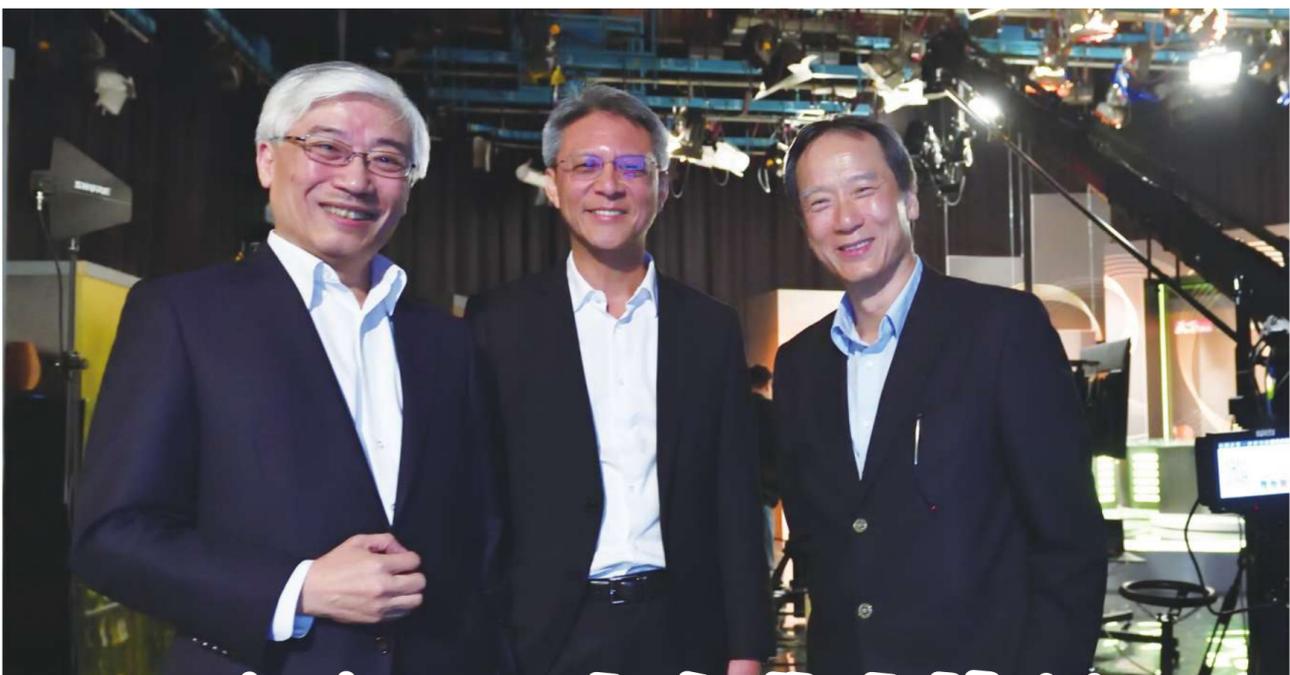
10點，開放更多人進場，讓更多國人能夠來一起欣賞台北之美。

「但排隊上觀景台也要遵守1.5公尺社交距離。」陳時中與學童共同欣賞全台最高觀景台Skyline460，也品嚐了Bar88招牌的雲朵咖啡，他號召大家常來

101，可以讓視野更高、看得更遠。

「今天特地安排跟小朋友互動，因為我們大人一切的努力都是為了下一代，讓他們能安全健康長大。」陳時中表示，登上觀景台重新審視台北盆地的山川之美，國人應該要更有自信。

▼台灣 50 大企業集團，面臨新型態的經濟，要如何面臨轉型。由左至右為聯強總裁杜書伍、資誠所長周建宏、台大教授李吉仁。(主辦單位提供)



天下：50 大企業交棒遲 轉型面臨挑戰

【本報記者章文台北報導】「台灣已有許多企業集團將近百年，但領導人卻少見中壯年人，反而有不少超過 70 歲，集團的傳承將挑戰未來發展。」《天下雜誌》調查中心總監熊毅晰報告兩大企業調查結果說。聯強國際總裁杜書伍也分享聯強 30 年來管理模式遇到瓶頸，如何啟動組織改革的心路歷程。

隨時迎接「未來」

AWS 王定愷總經理也應邀以「洞悉科技債 跨越新舊經濟的鴻溝」分享股價由 \$15 到 \$2478-165 倍亞馬遜 20 年的成長。他說，現今市場隨時可能因環境與事件，引發爆量需求，未準備而無法因應的企業就會被拋下。

令人憂心的是，大型企業近年成長趨緩，投資也相對保守、留存盈餘多。學者專家認為，轉型才能再創價值並成長。

「企業轉型面對新經濟時代，IT 必需由後勤轉為市場前線部隊才能因應。」王定愷特別分享亞馬遜二個企業文化：允許試錯來找到新立基、莫忘初衷保持興奮與探索的心情。

專題論壇由台灣大學 EM BA 兼任教授李吉仁教授、杜書伍總裁與資誠聯合會計師事務所周建宏所長一起討論台灣企業轉型議題。三位剖析資通訊產業特性使「勝者全拿」，成為最後贏家，擺脫競爭時就能大幅提高利潤。杜書伍認為企業的管理能力，

是生存、發展的重要基礎，值得投資人才與時間；周建宏則建議企業可利用傳承來做轉型，打好制度的基礎，以擺脫人治的發展風險；當企業內部來不及時，併購也是加快轉型的方法，但必需目標明確，並輔以適當管理方法來融合。

轉型再創價值

《天下》兩十大調查出爐，今年內容特別進行睽違 20 年的「台灣 50 大企業集團」調查，歷經 .com 泡沫化、金融海嘯、

中美貿易大戰與新冠肺炎，對比 20 年前後的差異，可以看出台灣產業的發展走向。

李吉仁教授在報告中指出，許多集團在排行的消漲，比起本身經營更受產業變化的影響；但當集團發展得規模更大、更集中、更有效能的同時，盈利卻降低了，顯示台灣硬體製造的經濟結構並無明顯改變。

他也說，令人憂心的是，大型企業近年來成長趨緩，但投資相對保守、留存盈餘多；李教授認為轉型才能再創價值成長，但發現有 48% 企業未啟動數位轉型，他提出經營典範轉移 (Paradigm Shift) 的概念，與飛利浦歷經 23 年的轉型經驗，供與會者思考。



▲由左至右為，天下雜誌調熊毅晰總監、AWS 王定愷總經理、台大李吉仁教授、聯強杜書伍總裁、資誠周建宏所長、天下雜誌吳迎春社長、天下雜誌呂國禎副總主筆。(主辦單位提供)

今明嚴防強降雨 週三起炎如盛夏



▲鋒面掠過北部海面，雖不致直接南下，但對流雲系仍將在鋒面附近發展，有影響台灣的機率，帶來局部性陣雨或雷雨。(photo by 資料照片)

【本報記者祝潤霖台北報導】今明防大雨，週三炎如夏！氣象專家預報，8 日鋒面掠過北部海面，帶來局部性陣雨或雷雨，應注意「劇烈天氣」如雷擊、強風、瞬間大雨的機率。9 日鋒面東移，午後仍有局部短暫雷雨的機率。10 至 12 日暖氣團增強，各地恢復晴朗、「炎如盛夏」，最高溫又回到 36 度左右，要注意防曬、防中暑；山區午後有局部短暫陣雨或雷雨的機率。

炎如盛夏須防中暑

氣象專家吳德榮指出，8 日(週一)鋒面掠過北部海面，雖不致直接南下，但對流雲系仍將在鋒面附近發展，有影響台灣的機率，帶來局部性陣雨或雷雨；因天氣不穩定，仍應注意「劇烈天氣」(雷擊、強風、瞬間大雨)的發生。由於屬中小尺度的天氣變化，應注意氣象局的即時訊息及特報。「9 日(週二)鋒面東移，脫

離台灣附近，各地轉為多雲時晴，午後仍有局部短暫陣雨或雷雨的機率。」吳德榮表示，10 至 12 日(週三~週五)暖氣團增強，各地恢復晴朗、「炎如盛夏」，最高溫又回到 36 度左右，要注意防曬、防中暑；山區午後有局部短暫陣雨或雷雨的機率。吳德榮補充，13 日(週六)仍為「炎如盛夏」的天氣，低層水氣略增，不穩定度略提高，山區午後有局部短暫陣雨或雷雨，並擴展至部分平地。

9 日是否「出梅」?

「9 日後太平洋高壓增強，鋒面又將往北遠離台灣，天氣將逐漸恢復夏季山區午後雷雨的型態。」天氣分析師吳聖宇也在臉書發文寫道，短時間內來看，一直到下週末(13-14 日)為止，鋒面似乎都將不再南下，今年是否就此「出梅」(梅雨季結束，專家認為提早出梅不是好現象)值得觀察。

沈榮津勉學弟妹 拚外語、數位與創新力

【本報記者章文台北報導】經濟部長沈榮津曾在 40 年前畢業於北科大前身臺北工專，6 月 6 日他應邀在臺北科技大學畢業典禮致詞時勉勵學弟妹說，要具備外語、數位與創新能力。北科大校長王錫福也表示，疫情為人類社會帶來挑戰，畢業生必須從各種考驗中進化，能迅速重組、補強既有能力，並且「永不放棄」，屢敗屢戰。

沈榮津：須具前瞻能力

沈榮津 1978 年畢業於北科大前身臺北工專電機工程科，2001 年取得北科大商管所碩士後，從經濟部工業局基層開始，一路勤懇耕耘，2017 年任經濟部長至今，今年更與工具機業者攜手推動「口罩國家隊」，3 個月內即將臺灣口罩產能推升近 10 倍，把臺灣打造成全球防疫戰略物資的生產重鎮。

後疫情時代，沈榮津期許學弟妹具備前瞻能力，特別是外語能力、數位能力及創新能力；數位



能力包括雲端運算、物聯網、大數據、AI，確保職場競爭力。

他更提醒應屆畢業生，離開學校步入職場，首先要有進取心，保持學習新知、因應未來挑戰；第二要有歡喜心，愁眉苦臉也要做，何不開心地地面對。第三要有同理心，工作上不要有本位主義，一定要用同理心幫對方設想。最重要的，要常懷感恩的心，事務才能順利推動。

王錫福：要有同理心

北科大校長王錫福表示，疫情為人類社會帶來挑戰，隨時會有無法預期的潛在風險，個人與社會都必須從各種考驗中進化，解決眼前的急迫問題之外，也要迅速重組、補強既有能力，超前部署未來環境的生存調適能力。

王錫福也指出，短期內這一屆畢業生求職必定更難。無論投

入工作或繼續升學，他期勉大家「永不放棄」，屢敗屢戰，在每一次挫折中找到茁壯自己的養分。(台北科大提供)



入工作或繼續升學，他期勉大家「永不放棄」，屢敗屢戰，在每一次挫折中找到茁壯自己的養分。

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

▼ 美國將從德國撤走近 1/3 的部隊，是川普對北約體系不滿與政治因素下做的決定。(Photo from Pxhere)



川普撤駐德軍隊 北約防務恐受挫

【本報記者呂翔禾綜合報導】為了希望歐洲負擔更多北約防務，川普開始將軍隊撤離歐洲！美國總統川普近日宣布將駐紮德國的 9500 名軍人在 9 月以前撤離。2 戰結束後，美國為防止蘇聯東擴，在德國、英國等國部署軍隊，並主導北約的成立。不過在川普上台後，希望歐洲國家負擔更多北約的軍防責任，並開始砍預算、撤軍。在歐、俄仍處對峙的情況下，此次美國撤軍讓歐洲各國非常擔心。

川普上台後，希望歐洲國家負擔更多北約的軍防責任，並開始砍預算、撤軍。在歐、俄仍處對峙的情況下，此次美國撤軍讓歐洲各國非常擔心。

美大規模撤軍

根據《英國廣播電台》報導，長期抱怨歐洲要多為自己國防負責的川普，開始進行從歐洲撤軍計畫，宣布將從德國境內的美軍基地撤走 9500 名軍人，未來

德國的美軍數量將維持在 25000 人左右的規模。對此，德國國防部雖然尚未有回應，但執政黨基民盟的官員已經表達關切之意，認為川普此舉「充滿政治意味。」

不過，波蘭總統莫拉維奇聽聞消息後，馬上毛遂自薦，希望川

普可以把這些軍隊轉移到波蘭，他很願意配合。《華盛頓郵報》分析，美國在冷戰時期在西德至少駐軍 25 萬人，與親蘇聯的東德隔空遙望，是冷戰的最前線，當時的德國官員甚至還認為，美軍不是防蘇聯，而是怕納粹再次崛起。

撤軍反使布局受限

但在蘇聯解體後，美軍的數量就逐漸減少，規模以不超過 5 萬人為原則。不過自川普上任後，

就一直希望歐洲國家不要太依賴美國，至少要以 GDP 的 2% 作為支付北約的預算，加上近來川普邀請德國總理梅克爾來美國開 G7 會議，還邀請被除名的俄國總統普丁參加，讓梅克爾直接拒絕川普邀請，讓川普非常不滿。

但約翰霍普金斯美德里德研究院的教授拉斯克認為，川普撤軍對美國傷害甚大，因為美軍在當地除了協防德國外，既可以牽制俄國，有需要的話還可以對中東、北非進行軍事投射，戰略意義從

冷戰至今，都還是非常重要。川普雖然在任前 3 年多對撤軍多半只是放話威脅，不過美國年底也將要舉行總統大選，「未來還很難說。」

《衛報》報導，對於川普撤軍，德國內部意見兩極。右派執政黨以基民盟為首，提醒川普，中國、俄國仍有軍事威脅，美國不能從北約抽身太多。左派則以德國反對黨左翼黨為首，呼籲德國儘速為川普撤軍做好準備，不要再花那麼多錢「養」美軍。

國民軍要求停火 利比亞內戰現曙光

【本報記者呂翔禾綜合報導】歷經 1 年多的利比亞內戰，出現停戰契機！支持利比亞國民軍的埃及總統塞西，近日替國民軍強人哈夫塔宣布，希望聯合國可以為雙方促成停火談判。此前，國民軍勢如破竹，把政府軍的領地打到僅剩首都的黎波底，不過之後戰況就一直僵持不下，還淪為列強的軍武實驗場。

昔喊打、現叫停

根據《半島電視台》報導，塞西與哈夫塔在埃及會面後，向外界轉述哈夫塔的想法，雖然國民軍兵臨城下首都約 1 年左右，還佔領許多生產石油的港口與基地，但在低油價、國際制裁的情況下，使得國民軍遲遲無法獲得關鍵性勝利，近來還被由聯合國、西方國家支持的政府軍倒打一波，失去首都附近的重要據點。

根據《國家報》報導，這也使得哈夫塔向背後支持他的埃及、俄國討論未來的戰局部署，塞西隨後便出面呼籲聯合國，應邀請

內戰雙方進行停火的協商，並呼籲外國的雇傭兵、軍武儘速退出利比亞。俄國、阿聯酋隨後也表態支持停火協議，並希望儘速解決利比亞內戰問題。

先前談判難有共識

國民軍雖然在內戰初期節節進逼，不過今年開始戰局逐漸逆轉，政府軍近日更收復戰略大城蘇爾特，由於當地軍閥 1 月向哈夫塔投降，他不費吹灰之力就獲得這個直指首都的重要軍事樞紐，在政府軍接連的空襲、國民軍劣勢逐漸浮現，政府軍開始打贏好幾場戰役，收復失土。

先前法國、聯合國都曾為內戰雙方進行調停，但幾次談判下來都無法取得共識，更慘的是內戰演變成強權的代理人戰爭，政府軍背後有聯合國、土耳其與西方國家，國民軍的背後主要是埃及、俄國、阿聯酋等國，法國看起來是幫政府軍，不過政府軍也曾指控在國民軍交戰中赫見法製武器。

總之，外界對於此次停火多抱持觀望態度。

科索沃向政敵示好 解封塞國貿易禁令

【本報記者施凱文綜合報導】科索沃新任總理霍蒂宣佈，將解除與長年政敵塞爾維亞的貿易禁令，雙方關係逐漸回溫。塞爾維亞曾聯手俄羅斯阻止科索沃加入

歐盟，科索沃則對塞國貨品一律加收 100% 關稅。霍蒂為設法改善疫情後的經濟及與塞國的關係，上任僅 3 天就向政敵拋出鬆綁貿易政策釋出善意。

科索沃解除貿易限制

根據《歐洲新聞台》報導，科索沃新總理霍蒂日前才剛就職，就立刻著手改善與政敵塞爾維亞的貿易關係，並在 7 日宣佈，即刻起解除雙方貿易限制及關稅壁壘。

霍蒂說：「無論如何我們先釋出善意，現在就等塞爾維亞給我們回應。」但他也強調，如果塞爾維亞堅持不肯承認科索沃的獨立事實，禁令仍有可能再次實施。塞爾維亞總統武契奇則表示，對於科索沃開放貿易樂見其成，並稱此舉有助於提升雙方的「外交關係」。

科索沃於 2008 年宣佈脫離塞爾維亞獨立建國，包括美國、英國、法國、德國和土耳其等 100 多個國家已經承認其獨立並建立外交關係，而塞爾維亞、俄羅斯及中國則否認至今。科索沃總理霍蒂則在 3 日上任時表示，「新政府將基於我國憲法與塞爾維亞進行談判，我們不會允許邊境及國土發生任何變化。」

關係一度緊繃

塞爾維亞曾聯手俄羅斯，阻止科索沃加入歐盟。《布魯塞爾時報》報導，科索沃前總理克爾蒂則以掀起貿易戰作為回應，對所有自塞國進口的商品無條件加收 100% 的關稅。塞爾維亞出口至科索沃的貨物約為每年 4 億歐元。

霍蒂上任後即設法改善與塞國的關係，他表示，「希望藉由貿易鬆綁，能與塞爾維亞重啟溝通的管道。」加上塞爾維亞曾承諾不會以武力解決與科索沃的問題，雙方關係可望進一步的提升。塞爾維亞總統武契奇也補充說：「我相信塞爾維亞人跟阿爾巴尼亞人可以建立良好的關係。」



▲ 科索沃新總理霍蒂上任後即大打經濟牌，也努力改善與塞爾維亞的政敵關係。圖為霍蒂。(Photo by Twitter)



▲ 利比亞內戰再度傳出邀停火的消息，不過雙方先前多次談判未果、打打停停，因此國際對此仍謹慎觀望。(Photo on Flickr)

圖文選粹

圖文 / 中央社

巴西疫情官網數據全刪光 僅剩 24 小時內數字



▲ 巴西撤下官方機構數月來公布的疫情相關數據，總統波索納洛也為官方延遲發布數據和修改公布內容提出辯護。

人力、財力短缺 瀕危動物保育困難

巴西、非洲等地的國家公園因疫情關閉，研究員無法進入保育，加上國家公園門票收入銳減，保育園內物種的經費短缺。

【本報記者呂翔禾綜合報導】雖然疫情讓大自然獲得喘息，但需要人類保育的物種卻可能因為缺乏照顧，反而加速滅絕。巴西、非洲等

地的國家公園因疫情緣故關閉，研究員無法進入保育，外加國家公園門票收入銳減，保育園內物種的經費短缺。巴西的保育學家受訪時表

示，今年對於瀕臨滅絕的物種來說，將會非常難熬。

保育進程受阻

根據《美聯社》報導，路易茲是巴西金獅面狨協會的科學家，他表示，金獅面狨在巴西野生數量大概只剩下1000隻，是瀕臨滅絕的物種，而且去年牠們在黃熱病的疫情中傷亡慘重，今年又因新冠疫情影響，政府將國家公園關閉，不許任何人進入，許多國家公園的員工也有染疫風險而居家檢疫。

沒有人類的照顧，他很怕金獅面狨熬不過今年黃熱病的侵襲。而且即使政府有禁令，很多非法捕捉稀有動物的販子也照樣闖入公園、濫捕動物，這使得保育的工作更加艱鉅。在瓜地馬拉，當地原住民也正遭受近20年來最嚴重的森林大火季，當地NGO不諱言，這種森林大火99%都是人為，現在因為疫情沒人管理這些森林，山老鼠就更加猖獗。



▲ 疫情讓許多瀕臨滅絕的物種失去人類保護，可能讓牠們滅絕的機率大幅增加。圖為金獅面狨。(Photo from Wikimedia Commons)

面臨盜獵危機

而在非洲，許多保護區、國家公園都依賴門票觀光收入，做為保育物種的主要經費來源，在疫情蔓延之下，他們的收入幾乎為零，當地的非洲象、長頸鹿與犀牛都是瀕臨滅絕的

保育類，如果沒錢管理，牠們除了面臨可能的天災以外，也有遭大量盜獵的危機。

《Vox》提到，單一物種的滅絕，影響範圍比人類想像中還要廣。每個物種在生態系中都扮演不同角色，如狐狸可能

是獵食者、羊是初級消費者等等，如果生態系中其中一個物種滅絕，會導致生態鏈失去循環，牽連其他物種跟著滅絕。另外，有些物種數量少到一場森林野火就可能讓牠們全面滅絕，這都是需要人類幫忙的物種。

全球各大週刊頭條新聞

祝潤霖 / 輯

《科學人》The Scientist

有效利用雙歧桿菌 改善嬰兒健康

人類能否利用益生菌來改善嬰兒的健康？在2018年秋季的乳酸桿菌和雙歧桿菌的綜合研究顯示，大多數益生菌（據稱對人類宿主有益的活微生物）無法在人體腸道中常駐或持續發揮作用，一些批評家甚至說，益生菌也許根本無助於治療疾病或改善腸道健康狀況，這也引發了後續雙歧桿菌對嬰兒影響更深入的研究。

現在已有證據表明，嬰兒的腸道菌群對特定的雙歧桿菌呈現非常良好的反應，問題是「為什麼？」愛丁堡皇家醫學院臨床病理學家羅根100年的研究透露，用母乳餵養的嬰兒的糞便中的細菌，與當今母乳餵養嬰兒中的微生物多樣性相似。

在幼年時期，兒童持續從母親和其他人身上獲得腸道微生物菌種，與成年人的腸道微生物組成形成對比，成年人的穩定並且可以抵抗變化，這主要是因為現有的微生物充分利用了可用的空間和營養，照理說，益生菌有更好的機會保留在嬰兒腸道中，競爭既少，又有可生長的地方，益生菌會是嬰兒接觸新細菌的一種途徑。

為了使益生菌能在嬰兒中發揮作用，應妥善選擇腸道微生物，並確保它們有效吸收營養。母乳是數百萬年以來唯一可以在嬰兒出生後6個月內滋養並保護嬰兒的食品。母乳不僅提供營養素，還提供非營養性生物活性分子，包括稱為人乳寡糖（HMO）的碳水化合物，其中雙歧桿菌出現在人類嬰兒腸道是獨一無二的情形。

HMO是由乳腺合成的多種複雜的碳水化合物分子，它們具有大約



200種不同的營養分子，是繼乳糖和脂肪之後人類乳汁中第3多的豐富固體營養來源。由於HMO複雜且結構不同，因此製造成本高昂，嬰兒配方奶粉缺乏HMO的豐富多元性，無法有效地有益的腸道微生物營養，並中和減弱腸道的病原體的危害。

數據顯示，作為母乳餵養的嬰兒的益生菌，這種嬰兒身上特有的雙歧桿菌在中和害菌後，還會常駐在嬰兒腸道微生物群中，並妥善地形塑了嬰兒腸道中的微生物、生化和免疫環境。世界上許多嬰兒並未特地攝取雙歧桿菌，但是母乳的營養讓益生菌與雙歧桿菌能結合，從兒確確營養充分吸收，同時也保護嬰兒的腸道環境。

許多科學家正在努力了解嬰兒腸道微生物群，對幼兒健康的發展有些什麼幫助，哪些食物可以支援健康的腸道和免疫系統？最終目標是規劃飲食中的碳水化合物組成，如何能在嬰兒免疫發展的關鍵期間為他們提供有益的腸道微生物。

圖文選粹

「黑人的命也是命」全球反種族歧視



▲ 美國非裔男子佛洛伊德遭白人警察以膝蓋壓頸致死，引爆全球示威潮。數千人7日走上歐洲和亞洲各地城市街頭遊行，聲援「黑人的命也是命」維權運動。

反對吞併約旦河西岸 以色列示威



▲ 數千名以色列民眾7日晚間在以色列第二大城特拉維夫(Tel Aviv)進行示威，反對政府打算吞併已遭占領的約旦河西岸(West Bank)部分地區的計畫。

假如您在高鐵商務艙上，閱讀台灣醒報，請拍照領獎！

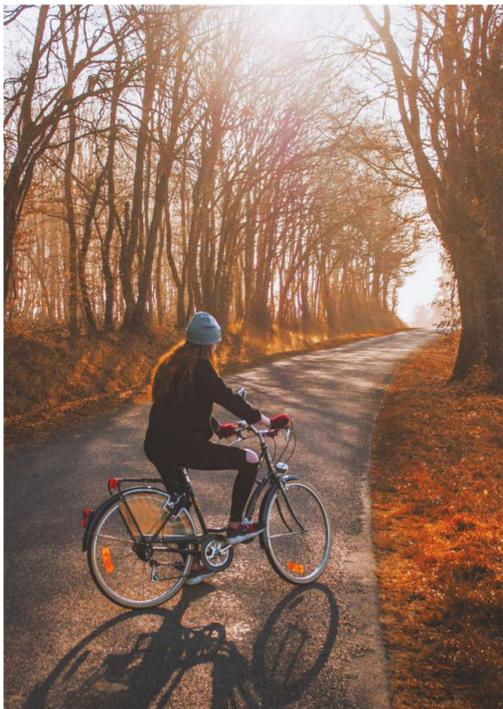
(拍票根+當天醒報+商務艙車廂在內，寄 anntw.ad@gmail.com，主旨「高鐵商務艙的醒報」，就送醒報10周年紀念限量馬克杯一套價值500元，或電子報3個月價值1000元)



臺灣醒報 Awakening News Networks

在家運動 50 招 鍛鍊身體按部就班

強化身體、快速有效訓練肌肉不需要多餘的道具，只要願意按部就班，就可以讓身材健美。



▲每週安排 2 到 3 次運動，每次只要 15 到 45 分鐘，可以做徒手訓練或其他運動，例如慢跑、騎腳踏車。(Photo by Mat Reding on Unsplash)

馬歇爾·道爾

為什麼有很多人可以輕易達成訓練目標，有人卻達不到自己設定的運動目標呢？下面這些原則是訓練成功的關鍵。

持之以恆。我不會沒有理由就把這個要求放在第一位，就像滴水穿石一樣，規律運動也可以讓身體產生巨大的改變，讓你把運動變成一種生活方式。我的意

為什麼有很多人可以輕易達成訓練目標，有人卻達不到自己設定的運動目標呢？

不是每個人都要成為專業的運動員，每天應該要投入多少時間運動。

你每個禮拜需要的時間可能比你願意付出的時間還要少。我建議你每週安排 2 到 3 次運動，每次只要 15 到 45 分鐘，可以做徒手訓練或者其他運動，例如慢跑、騎腳踏車。

規律訓練的重要性

訓練時你該注意動作的完整性，因為這兩件事很重要：不只能增加訓練效率，同時也降低了運動的危險性。身體的活動度會因為你確實的動作而達到最好的效果。在做動態動作時也要以控制好的節奏進行，盡量避免搖晃。

站在鏡子前訓練也十分有幫助，可以讓你更能控制動作。另外一種方式就是從訓練夥伴身上獲得回饋。建立正確的動作模式，多體會身體的感覺。如果你無法順利完成一個動作，試著再看一次說明和動作的文字敘述。如果這樣還是沒有幫助的話，可

以找一個你能做的（較簡單）動作來代替。

決定正確的運動強度

為了達到最好的效果，訓練刺激是必要的。這個專業的運動術語要怎麼實踐呢？答案就是，你必須要在過度訓練與訓練過少之間取得平衡。總言之，動作對你來說要是個挑戰，強度太低不會讓你有進步。每次訓練過後都要做回顧，看你是否確實踏出了自

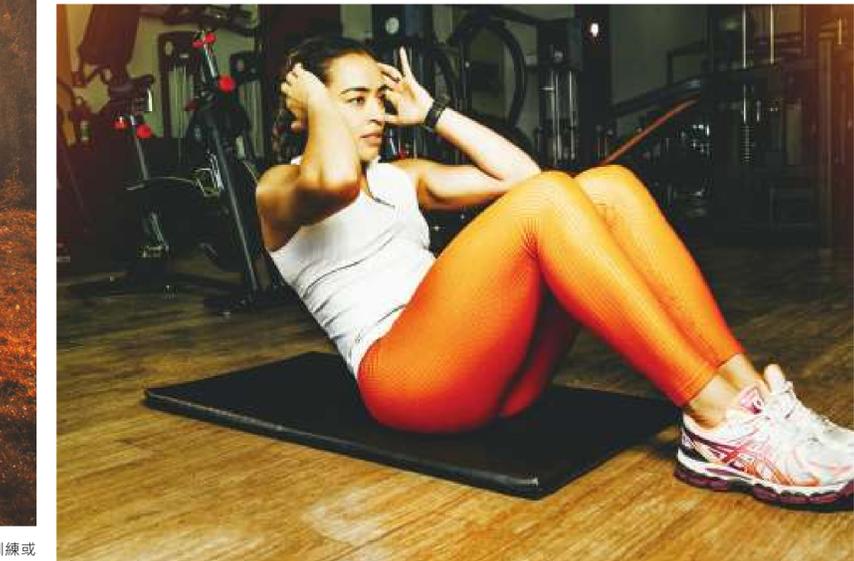
己的運動舒適圈。

為了增加你的訓練強度，所有動作都有依照難度分為 1 到 3 級，讓你在每個訓練階段都能依序調整強度。但是反過來想，野心太大也不好，運動強度過高跟過低一樣沒有意義。

當你覺得無法負荷或是不想做設定的動作，或者無法完成設定的次數時，我會建議你暫時選擇稍微簡單一點的難度。你會發現自己突然猛進，然後可以順利地提高難度。

與前面那些訓練原則比較起來，我的忠告是：動作品質是最重要的。不要一味地不顧一切，犧牲了動作完整度，只為了完成課表設定的訓練時間與次數。你要選擇自己可以克服的訓練強度。

沒有固定的訓練模



有系統的訓練就是最好的訓練方式。(Photo by Jonathan Borba on Unsplash)

式，但每個訓練階段都給予肌肉必要的新刺激，還有非常多元的動作變化。我們的身體很聰明，很快就會習慣舊有的模式。這個優點有時候卻會讓我們在嘗試新動作時不會那麼輕鬆。

擔心動作一成不變嗎？

不同的動作、不同的強度、不同的重複次數、較短的休息時間、不同的組數，都是訓練多樣性的表現。每個訓練都有自己的特色，我很肯定你一定會喜歡嘗試這些變化。只要去做新嘗試，訓練就不會無聊！

說完了正確的運動強度，現在要來談同樣重要的伸展。在運動後不管是短時間伸展放鬆，或者是去洗個三溫暖，訓練和伸展

是密不可分的，唯有訓練和伸展並進，才能達到最好的訓練效果。訓練給肌肉密集的刺激，伸展可以讓身體進入重要的調整期，讓你長期保持良好的訓練成效。

不管做什麼事之前都要設定目標，而且應該盡可能設得具體，自己才會有個遵循方向。也許你對自己的訓練目標還沒有明確的構想，但是有股動力驅使你，想去達成一個目標。這時候不如先問問自己：你有哪些具體的健身目標？想要減重嗎？你的腹肌不夠緊實嗎？想要練出壯碩的二頭肌嗎？想要恢復苗條身材？還是因為工作長期久坐，想做些什麼來平衡呢？

每個人設定的目標可能截然不同，要找出能驅動你的目標來。我的建議是：把目標清楚地寫下來，並訂下完成的時間。另外也記下是什麼給你動力去實現這個目標。總而言之：為什麼這個目標值得你追求？

專注是一切

在你寫下之後，把它貼在一個你常常會看到的地方，例如把它放在餐桌上、釘在牆上，或是放在你的包包裡面，讓你隨時都能看到。不斷這樣激勵自己，提醒自己為什麼要開始訓練。我相信，有了這些小技巧的幫助，你會更容易達成你的目標。

訓練時只有一件重要事情，就是訓練這件事！我發現很多在健身房的人常常在訓練的時候分心

去做其他事情，手機尤其是注意力殺手。

訓練的時候我只在乎一件事：用計時器留意運動時間。訓練時要把所有注意力集中在動作上，只有這樣才能激發出所有的能力。只有這樣才能建立身體記憶，這是做出正確動作的基礎。

有系統的訓練就是最好的訓練方式。訓練的一開始包括一些伸展以及啟動關節活動度的動作，用意是加速血液循環，並且為即將到來的訓練做好準備。訓練時你必須全力以赴，才能給身體必要的運動刺激。最後再透過伸展強化身體靈活性，並且用較快的舒緩動作來結束訓練。

除了動作的選擇外，運動強

度跟其他四個因素息息相關，也事關你的訓練計畫架構。你可以把這些因素當成調整強度高低

就像滴水穿石一樣，規律運動也可以讓身體產生巨大的改變。

的依據。首先要討論的是重複次數與運動時間。

每份課表都給了重複次數，你在練習時一定要留意自己做的次數。另外還有單邊與雙邊、身體部位的訓練，例如說手跟腿，分開訓練的時候，次數也要分別計算。假設你在做弓步蹲，如果右邊做 15 下，那左邊也要做 15 下。

有些動作較著重持續時間，特別是耐力訓練或是固定姿勢（像是棒式或是側棒式），次數就不是那麼重要了。課表裡都有規範每一個動作的重複次數與持續時間。如果是雙邊運動，課表

上要求的持續時間也代表了單邊的期間。

除此之外，你會在課表中發

現，每個動作結束之後都會有休息時間。休息一下是沒問題的，例如說，做完規定次數的深蹲後，在做下一個動作（例如伏地挺身）之前插入休息時間。

額外的器材

接著要談動作順序。動作有很多不同的可能組合，我選擇的是循環訓練原則。在這個情況下，你要照著課表安排的動作順序做。當你完成最後一個動作時，你就完成了一組訓練。然後再從第一個動作開始。每份課表都有詳細標示要做的組數。

徒手訓練計畫不需要任何器材。但是在某些動作中還是會用到一些輔助器材，但我向你保證，這些東西在你家中都有。例如我們要做一個雙槓撐體，我們需要一張椅子，或者是差不多高度的桌子。

就算你是在外訓練也不用放棄這個動作，例如公園的長椅就是一個非常好的訓練輔助器材。你會注意到，許多動作的輔助器材都是毛巾。在光滑的磁磚或木頭地板上適合動態的動作，例如弓步蹲和登山者。

在做大多數動作的時候，我會建議你準備一張瑜珈墊。至於計時，我建議準備一個有暫停功能的時鐘。現在手機也有非常多的應用程式可以幫助你計時。

做徒手訓練時不會額外增加負重，因此可以降低受傷的風險。但如果你不做暖身，反而會提高受傷風險。就算是徒手訓練，還是能達到高強度。

為了在訓練中全力以赴並且預防運動傷害，因此有必要讓身體

在運動前做好準備。

暖身很重要

在訓練前活動肌肉、關節、肌腱、韌帶，只需要短短幾分鐘就可以讓身體準備好。可能你家裡有踏步機、固定式腳踏車或是跑步機，這些都是很好的暖身方式，花個 5 到 10 分鐘促進血液循環。

一個好的暖身當然也可以不需要任何器材，因此你在書中會找到一個章節都是針對耐力的動作，這些動作都是每一個訓練的基礎。

書中所有初級強度的耐力運動也都都很適合當作不需要器材的暖身運動。除此之外，我還另外整理出六個動作，可以在訓練前暖開重要的關節，每個動作大約做 30 秒。

我建議在每個訓練之前都從這些暖身動作開始。但是不管你用什麼方式暖身，拿出幾分鐘時間，就可以讓訓練效率達到最高。



▲徒手訓練計畫不需要任何器材，但是在某些動作中還是會用到一些輔助器材。(Photo by Victor Freitas on Unsplash)
▼如果你不做暖身，反而會提高受傷風險。(Photo by Scott Broome on Unsplash)



《50 組在家徒手健身計畫》簡介

不管在哪裡，身體都會是你最值得投資的健身工具，善用身體，讓你的身體擁有自主權，讓你未來不管何時何地都能動的更健康與強壯。

這是一本教你利用身體訓練的工具書，帶你學習認識如何使用身體的重量，做循序漸進的鍛鍊。書裡圖文清晰明瞭，你可以從課表及動作解說下，安全有效率地做合適的課表。簡單有規律的訓練可以創造出更好的成效，用在這本書上最貼切不過。

作者本身是位德國的專業健身研究專家，在健康管理及傷害預防擁有碩士學位，並且善於學員的心智與健康成長，可以在這本用心規劃的書裡面，嘗試挑戰自己，並學習 50 種變

化課表，甚至想超過 50 種都是有可能的。



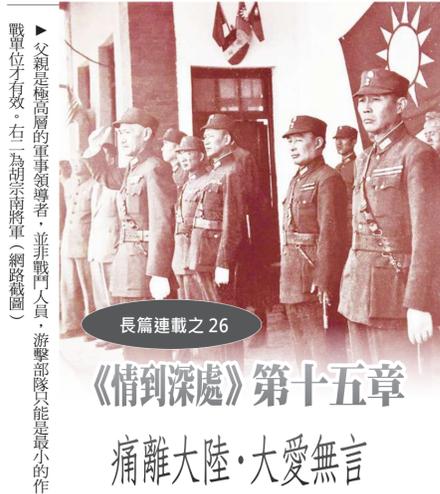
作者：馬歇爾·道爾

出版社：商周出版

出版日期：2020/03/07



▲不管做什麼事之前都要設定目標，而且應該盡可能設得具體，自己才會有個遵循方向。(Photo by Luis Quintero on Unsplash)



▶父親是極高層軍事領導者，並非戰鬥人員，游擊部隊只是最小的作戰單位才有效。右二為胡宗南將軍（網路截圖）

長篇連載之 26

《情到深處》第十五章

痛離大陸·大愛無言

胡為真，汪士淳

至於如何把自己的生命獻在中國大陸最後的據點，首先就是依父親在黃埔軍校的初心一戰死，其次就是隱入山區打游擊。

父親是極高層的軍事領導者，並非戰鬥人員，游擊部隊只是最小的作戰單位才有效，他的龐大指揮機構不論要隱藏或維持都很困難，而且游擊的條件是熟悉當地環境，以及當地百姓願意配合，但父親部隊久戍西北，對西南完全陌生，而四川、西康山地係劉文輝盤踞多年之地，彝人又無忠誠度，所以完全沒有游擊的條件，在沒有外援的情況下，游擊遲早會送命，或者被俘受辱。

還有一種選擇，就是自裁—but 這是母親最反對的，她認為只要國家未亡，留得將才一命，就可繼續報國；相反的，就是便宜了敵方。

父親一向對於「死」並不排斥，他已經把自己的生命和國家的命運相連。

一甲子之後，當我開始追尋父親腳蹤，看到母親的信，這才體認到，當年父親如果以死明志的話，會造成我家全然不同的處境。而這正是中華民國處於存亡關鍵之際，我們全家也就面臨生死關頭的抉擇。

蔣總統雖然以不怕死的志節期勉國軍幹部死守，沒多久也在五月間安排自海南、舟山大撤退以集中部隊保衛臺灣；七月間並且

一度打算自金門撤退。

湯恩伯為父親安排住在花蓮港口之花蓮賓館，隔了幾天，我們一家三口以及少數隨從就乘吉普車到花蓮住下來。

張政遠回憶，在花蓮的日子，每天下午他都陪著父親到花蓮海邊散步，父親常常面對大海一站就是十幾分鐘到半小時，也曾兩度問他這個年輕小伙子：「我是應該在西昌成仁呢？還是應該在成都成仁呢？我是不應該出來的，現在整個大陸的問題，何以對得起領袖，何以對得起國家。」

李夢龍對父親提彈劾案

在花蓮待了一個多月，陝西籍監察委員李夢龍竟然發動監委對父親提出彈劾案，案由為：「胡

宗南喪師失地，貽誤軍國，依法提出彈劾，以肅綱紀，而振軍威。」

彈劾文列舉了父親於一九四九年種種「敗績」、「罪責」，第一是不戰而棄西安；第二是未能盡心盡力聯合馬家軍反撲西安收復關中；三是不能積極援救蘭州；四、倉皇逃離陝南；五、在川西全軍覆滅，到西昌掙扎又遭失敗，最後喪師失地返回臺灣。

全文數千言，四十五位監察委員簽署，於五月二十六日提交監察院會，經院會推派劉永濟等十一位委員審查成立，移送公務員懲戒委員會審議，有關刑事部分則移送國防部備辦。

（待續）



疫情戲院鬧片荒 舊片重映仍賣座

在新冠肺炎疫情影響下，大片全部改檔延期，新片上映也大幅縮減，卻也引發一股舊片重映潮，讓觀眾能重溫舊電影的魅力。



編按：即日起每周一邀請資深影評人梁良開設電影專欄，請讀者勿錯過。

■ 梁良 (資深影評人)

在新冠肺炎疫情影響下，全球大多數的電影院被迫關門，台灣

的戲院是極少數從頭到尾沒有被政府下令停業的例外。不過，沒有停業不代表就有生意上門，新拍的大片全部改檔延期，新片的上映數量也大幅縮減，其中更多的是缺乏市場吸引力的中小型電影或是獨立製片。

文青朝聖翻紅

在台灣，進戲院欣賞主流商業片是一般觀眾樂於選擇的娛樂方式，圖的主要是一個「熱鬧」，但是在防疫期間，進戲院會增加群聚感染的風險，那就能免則免了。

在此情況下，仍然願意「冒險」，堅持走進戲院看片的觀眾，多半是真正的影迷和文青，

他們的觀影口味偏向藝術片和影史經典，而非追求娛樂的好萊塢大片。

因此，在IMDB網站上居影史評分冠軍的《刺激1995》，要比同期上映的賣座大片《第六感生死戀》票房好得多。

《新天堂樂園》導演朱賽貝托納多雷在1998年執導的義大利片《海上鋼琴師》，當年在台灣戲院上映的成績頗為慘澹，如今舊片重映時因產生「文青朝聖」現象，竟使它成為重映潮唯一比首次上台片還要賣座的電影，堪稱影市逆境下的奇蹟。

另一類比較具有競爭優勢的舊片，就是那些在電視上或串流平臺的小螢幕上無法盡情感受影片在聲光畫面上的優越表現的大格

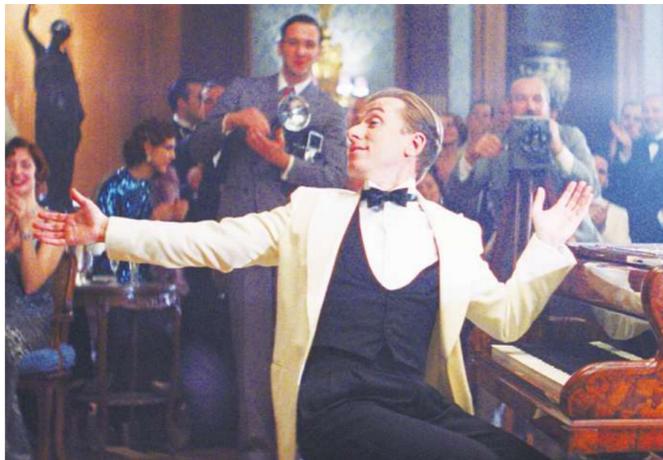
局電影，像是榮獲九項奧斯卡金像獎的經典傳記片《末代皇帝》，觀眾也願意走進戲院去好好感受一下「大電影」的藝術魅力。

電影三部曲一次看完

還有一種也能引起觀眾興趣的舊片，就是高知名度的「三部曲電影」，這些影片在首映時都是一部分分開上映，有時候每一部隔開一、兩年乃至好幾年，觀眾在接續欣賞時已對前面一部的內容有點印象模糊，難以產生一氣呵成的完整感。

舊片重映時能將「三部曲電影」作為一個整體的作品供觀眾一口氣欣賞，可謂功德一件。奇士勞斯基的藝術經典「藍白紅三部曲」（《藍色情挑》、《白色情迷》、《紅色情深》）在台灣重映已不止一次，始終維持著不錯的票房，其來有自。

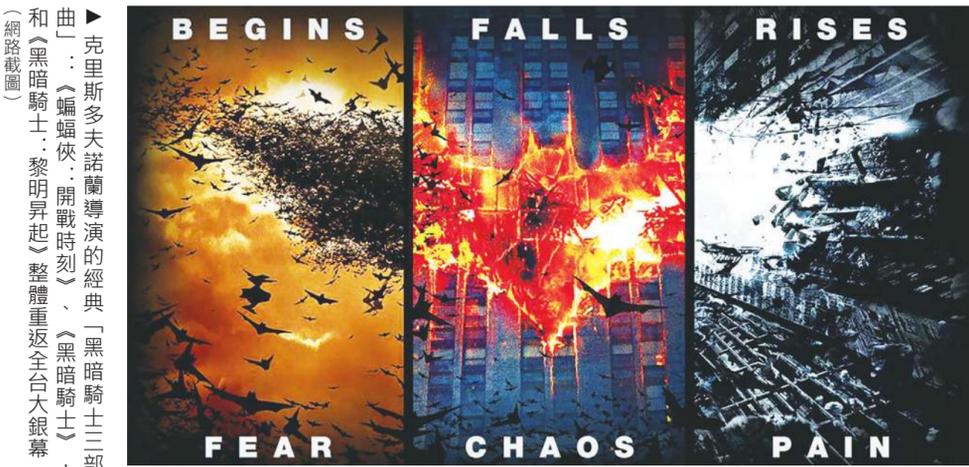
在五月底，克里斯多夫諾蘭導演的經典「黑暗騎士三部曲」：《蝙蝠俠：開戰時刻》、《黑暗騎士》、和《黑暗騎士：黎明昇起》首次作為一個整體重返全台大銀幕，果然讓觀眾雀躍捧場。三部曲的每個影片都進入首週票房前十大，分居三、六、九名，較同檔新片毫不遜色。



▲ 義大利片《海上鋼琴師》，當年在台灣戲院上映的成績頗為慘澹，如今舊片重映比首次上台片還要賣座，堪稱影市逆境下的奇蹟。（網路截圖）



▲ 榮獲九項奧斯卡金像獎的經典傳記片《末代皇帝》重映後，觀眾也願意走進戲院去好好感受一下藝術魅力。（網路截圖）



► 克里斯多夫諾蘭導演的經典「黑暗騎士三部曲」：《蝙蝠俠：開戰時刻》、《黑暗騎士》、和《黑暗騎士：黎明昇起》整體重返全台大銀幕。（網路截圖）

收藏克倫培勒唱片過程的回憶，同樣讓我難以忘懷。當我開始懂得欣賞克倫培勒時，他的唱片已經不是那麼好買了，許多演出也散落在各廠牌。（網路截圖）

德國大指揮家克倫培勒，在第二次世界大戰之前，不但是德奧音樂的權威，還有「貝多芬化身」的美譽。（網路截圖）



▲ 克倫培勒是音樂巨人，指揮起貝多芬的《命運》，幾乎就是個人的吟詠詩篇，體現了貝多芬奮鬥卓絕的精神，都盈滿了巨浪般的能量，非常偉大。（網路截圖）

曲，也幾乎都是擲地有聲的經典；例如他的白遼士《幻想交響曲》，曾被華裔「鋼琴詩人」傅聰認為是最偉大的詮釋。

確實，聆賞、理解克倫培勒的藝術，需要時間與耐性，與現代太多光滑漂亮的演奏相較，他的指揮有如耐嚼、健腸胃的粗糧，但一但嚐得箇中滋味，對自身聽音樂，乃至於生命的深度與厚度，會有難以形容的飽足。

「不合時宜」顯獨特

克倫培勒的不凡之處，就在我先前提過的「不合時宜」這四個字上：就是因為不妥協、不迎合、不退讓，才讓他的音樂，顯得如此獨特，如此孤傲，又如此不朽。這也是克倫培勒給我的啟發，人生於世，無法討好每個人，尤其在這個資訊流通已轉向全面開散的時代，堅持自己，才能走出一條可長可久的道路。

另外，收藏克倫培勒唱片過程

的回憶，同樣讓我難以忘懷。當我開始懂得欣賞克倫培勒時，他的唱片已經不是那麼好買了，許多演出也散落在各廠牌。那時結識的兩位樂友老皮與老周，除了引領我欣賞克倫培勒，也主動幫我到各地搜尋唱片，那時台北市許多唱片行（現已乎都已歇業），甚至遠至南坎，台中的東海之音、葛萊美、逢甲大眾等，一張一張，幫我買全了他的錄音。

20年了心仍炙熱

二十幾年過去，老皮早已移居美國教書，老周現在也在高雄義守大學任教，久未聯繫，但我還是清清楚楚記得，當年他們幫我買到唱片時，興奮地聯繫我，電話線那頭發自內心高興的笑聲。現在想起來，兩位樂友單純的熱情，以及共同對音樂的熱愛，那種感動，有時還超越了音樂本身。時隔二十餘年，心頭猶還感到炙熱。

克倫培勒的啟發與美好回憶

■ 蕭旭岑 (前總統府副秘書長、資深愛樂者)

二十幾年前，我有一段瘋狂追尋唱片的日子。蒐藏的重點是德國大指揮家克倫培勒 (Otto Klemperer, 1885-1973)，這個如今新世代樂迷已經不太探詢的名字，但是在第二次世界大戰之前，他可是與福特萬格勒、托斯卡尼尼齊名的五大指揮家之一，不但是德奧音樂的權威，還有「貝多芬化身」的美譽。

癱瘓仍堅持不懈

克倫培勒給我的啟發是，人生於世，無法討好每個人，堅持自己，才能

當時，身邊幾位愛樂朋友燃起一陣「OK (Otto Klemperer) 熱」，「你今天 OK 了嗎？」，變成我們相互見面的問候語。曾幾何時，克倫培勒那種堅硬強韌、稜角鮮明、不討喜也不討好的聲音，經歷過時代的變化，似乎已不符當代新樂迷的口味，有那麼一點的不合時宜，他的多數唱片也因此絕版蒙塵。想到這點，是有些讓人感傷的。

對我來說，聆聽克倫培勒的音樂，就如同他的一樣，是一種奮鬥的過程。老大師一生崎嶇，歷經許多磨難，包括曾燒傷、腦瘤、跌落舞台、摔傷、患有躁鬱症等，晚年還部分癱瘓。即使如此，他仍活躍於樂壇，「人生七十才開始」，與知名製作人李格合作，在立體聲時代錄下了大量唱片，直到1971年高齡86歲才退休，有「不死鳥」的稱號。

指揮飽含生命厚度

也許人生歷盡滄桑磨難，克倫培勒的音樂，無論如何都散發出不可磨滅的力量。例如1968年5月25日指揮維也納愛樂的貝多芬第五號交響曲，是這首曲子的最高名演，是人類文明精神力量的完美匯萃。

克倫培勒是音樂巨人，指揮起貝多芬的《命運》，幾乎就是個人的吟詠詩篇，體現了貝多芬奮鬥卓絕的精神，聆聽這個演出的每一個段落，都盈滿了巨浪般的能量，非常偉大。此外，克倫培勒指揮浪漫派時期的交響曲與序

圖文選粹

圖文 / 中央社

有疫苗就沒事？專家：病毒免疫難過1年



▲美國聯邦首席傳染病學家、白宮健康顧問·Anthony Fauci表示，他擔心潛在新冠疫苗的「持久性」。他說，有可能疫苗不能提供長期免疫。

東京單日新增14例 連7天破10例



▲日本東京都今天單日新增14例確診病例，連續7天單日新增病例逾10例。疫情有升溫跡象，東京都政府2日獨自發布「東京警報」，籲請民眾提高警覺持續防疫。

▼孤寂可以理解為「實際和期望的社會關係之間的差異」，可藉由比較而區分出程度多寡。(photo by Flickr)



年輕人比老人孤寂 關鍵在期望值

【本報記者祝潤霖綜合報導】年輕人比老人更容易感到孤寂？研究發現，孤寂感可能會隨著年齡的增長而降低；此外，比起傾向集體主義的社會，此孤寂感在個人主義社會中更為普遍；且比起女性，這種現象在男性中更為普遍。孤寂可以理解為「實際和期望的社會關係之間的差異」，可藉由比較而區分出程度多寡。

男人比女人更孤寂

根據《今日醫學新聞》報導，這項研究發表在《個性與個體差異》雜誌，該研究借鑒了英國



孤寂可以理解為「實際和期望的社會關係之間的差異」，可藉由比較而區分出程度多寡。

廣播公司(BBC)為「寂寞實驗」而收集並新發布的重要全球數據庫。

近年來，孤寂感已成為心理學研究重點，證明其對個人和社會的影響證據不斷增加。孤寂對人們的福祉和經濟產生負面影響，增加人們對醫療可能的需求。

「孤寂可以理解為『實際和期望的社會關係之間的差異』。」本研究的作者指出，根據此定義，如果一個人比另一個人想要更多的社會關係，那麼具有相同

社會關係數的兩個人的孤寂感可能會有不同。

相反，如果兩個人希望擁有相同數量的社會關係，則其中一個人擁有更多的社會關係，他們會經歷不同程度的孤寂感。

「事實上，孤寂並不只是老年人的困境。」英國埃克塞特大學的巴雷托教授說，「實際上，年輕人有更多的孤寂感。」

由於孤寂感源於人們的社交關係不如所願，這可能是由於年輕人和老年人持有不同的期望。

英國曼徹斯特大學教授夸特則指出，比起女性，「孤寂感」往往會給男人帶來更多的恥辱感。

獨立自主反而孤寂

根據《今日科學》報導，該研究來自全球4萬6,000多名參與者的反饋，參與者的年齡介於16-99歲之間，根據調查結果，生活在個人主義社會中的年輕人(例如英國或美國)比集體主義社會中的老年婦女(例如中國或巴西)更有可能感到孤寂。

在個人主義社會中，承認孤寂感也是一種不可承受之重，因為人們背負了能夠獨立自主的社會期望。



▼英超足球聯賽日前確定復賽時間，為了讓觀看轉播的球迷，也能有參與閉門比賽的感覺，考慮推出轉播線上的現場音版本。(Photo by Emilio Garcia on Unsplash)



英超閉門賽新點子 播現場音添鬥志

【本報記者宋秉謙綜合報導】由於英國階段性鬆綁，加上7日最新出爐的英超聯盟第6次全面篩檢零確診，英超聯賽即將於本月17日復賽，為了讓閉門球賽多一點「生氣」，天空體育台與BT體育台在轉播中加入「人造現場音」(crowd noise)，讓看轉播的球迷自行隨選，以類似雙語切換的模式，任意切換「添加現場音」或是「維持閉門賽事」版本。

閉門賽要現場音

英超聯賽於日前宣佈，將於

天空體育台與BT體育台在轉播中加入「人造現場音」，讓看轉播的球迷自行隨選，類似雙語切換的模式。

17日當週復賽，而根據《雅虎新聞網》報導，英超7日同時公佈最新的全面篩檢，總計1195人參與檢測，結果是令人興奮的「零確診」，更提升了聯盟與俱樂部準備復賽的信心。

針對復賽細節，雖然不免俗仍得以「閉門作戰」的形式，但英超也考慮比照德甲，在場館內添加現場音，在閉門賽事中，播



放各種不同情況下可能出現的噪音，例如裁判吹響犯規時響起噓聲、球員進球時響起鼓譟與慶祝聲浪，增加球員激情、塑造出「以往比賽的氛圍」。

合作足球遊戲公司

轉播方7日還提出另一項新想法，據《技術雷達網》報導，聯賽轉播方、天空體育台打算將現場音系統導入轉播，



天空體育台表示，目前的構想是學習FIFA足球遊戲，該足球遊戲有著人造的球評聲音與球場人群噪音，甚至能做到讓球迷自行選擇切換，選擇聽現場音版本、或是只聽球評聲音的閉門版本。

天空體育與BT體育都表態，想在轉播中引入上述系統，而合作夥伴就是製作FIFA遊戲的幕後公司EA Sports，EA Sports在製作足球遊戲的經歷超過14年，他們的加盟，讓這項新奇的系統成真機率提高不少。

圖文選粹

圖文 / 中央社

球王砲轟美網 規定繁瑣難以接受



▲球王喬科維奇(Djokovic)表示，參加美網是不可能的任務，因為大會對球員的規定十分嚴格，不但只能帶一名隨行人員，每周還要接受兩到三次檢測。

陳委聖中繼穩守 玉山盃裁定高雄晉冠軍戰



▲玉山盃棒球賽4強，高雄市隊今天與台東縣隊交手，高雄市隊投打發揮，陳委聖中繼4.1局好投壓制，比賽7局打完因雨裁定，高雄6比0拿勝，晉級冠軍戰。

▼ 面對遭撕裂的美國社會，台灣無需置喙，但是在美中兩大強權之間，目前政府的政策一面倒向美國，是否正確，需要審慎考慮。(網路截圖)



中美爭霸戰 台灣太親美風險高

避戰、止戰應該是台灣國防最高原則，在現今遭撕裂的國際社會，台灣絕對不可以被逼應戰，那對兩岸都是歷史悲劇。

白丁
(退休教師)

「撕裂」似乎是美國總統川普最受爭議的問題，不論處理國際或國內事務，只要他一出手，就是「撕裂」。台灣面對撕裂的國際社會究竟應該如何自處，需要高度智慧，避免兵燹之災。

川普總在撕裂社會

長期以來，鮮少針對國際事務發言的新加坡總理李顯龍，最近投書「外交事務」(Foreign Affairs) 刊物，以「岌岌可危的亞洲世紀」為題，直指面對美中兩強爭霸戰，亞太國家如何選邊站，成為一大難題。他的文章受到廣泛重視。

李顯龍認為，雖然中國取代不了美國，然而，美國很難或者幾乎不可能取代中國，亞太國家不希望被迫在美中之間作出選擇。

川普總統最近打算在6月份邀集G7國家，甚至擴大邀請俄羅斯、印度、澳洲、南韓成為G11，共商對付中國之策，此舉立即遭到德國總理梅克爾拒絕，

雙方甚至還在電話中大吵一架，此事白宮無人證實，但也無人否認。不止撕裂國際社會，川普在處理黑人佛洛伊德遭白人警察虐死案，態度也相當粗暴，連前國防部長馬提斯都提出嚴厲譴責，認為他不團結美國人，反而在撕裂民心，是史上第一個不試圖團結，反而想分裂美國人民的總統。

台灣一面倒向美國

面對遭撕裂的美國社會，台灣無需置喙，但是在美中兩大強權之間，目前政府的政策一面倒向美國，是否正確，需要審慎考慮。

尤其最近美國國防部前中國、台灣、蒙古科長唐安竹直指，目前中國內部武統台灣聲浪越來越強烈，他預測在2024年以前，中國會對台灣武力侵犯。這已經不是美國高層官員第一次警告台灣，中國武力侵犯的可能性。

如果兩岸真到兵戎相向時刻，美國對台灣的態度會如何？看



▲ 在社群媒體貼文表態支持 #BlackLivesMatter 有用嗎？再等一兩年也沒用！因為這個問題是多面向。(網路截圖)

看最近香港的情勢，一葉知秋。不論川普如何恫嚇要制裁中國，但是迄今什麼實質有效的動作都沒有，眼看香港一國兩制馬上就要變成一國一制，美國面對自身經濟利益考量，根本若無其事，任令中國執行香港國安法。

避戰才是最高原則

台灣難道不需警惕嗎？如果台灣成為下一個香港，我們該怎麼辦？指望國際人士口惠而實不至的「聲援」？有用嗎？記得電影「教父」嗎？有一句名言：「Keep your friends close, but your enemies closer」，就是要親近你的友人們，但是更要

接近你的敵人。台灣親近美國了，但是對中國呢？如果連我們的國安局長在立法院答覆質詢時，談到中國摯友朝鮮領導人金正恩死活狀況時，竟然還囁嚅表示「他生病」了，顯見我們不僅沒有更接近敵人，甚至連敵人的摯友一點情報都掌握不到，完全狀況外，遑論其他。

避戰、止戰應該是台灣國防最高原則，在現今遭撕裂的國際社會，台灣絕對不可以被逼應戰，那對兩岸都是歷史悲劇。如何親近了解敵人？總統蔡英文要有高度智慧了。

美國黑人的命運

辛穗

(旅美人)

來美國久了，才知道美國的非裔黑人其實有兩種。一種因為黑奴的存在，百年前就來到美洲大陸，早就落地生根，現在是百分百的美國公民，享有任何公民都能享有的福利。

還有一種是近期才從非洲各地或拉丁美洲來美國，或求學或公幹或是尋求政治庇護，當然也有為了更美好的生活，偷渡進來的，這些黑人大都還沒拿到綠卡，當然也還不是美國公民。

兩種黑人

我在紐約坐 Lyft 碰到的司機，幾乎都是第二種，有些拉丁美洲或非洲國家的名字我還是生平第一次聽到，回到家查 Google 才知道是在地球的哪個東西南北！

第一種黑人，因為黑奴的歷史背景，到今天在美國還是普遍處於中下階層，收入低，教育水準低，社經地位自然也低，但是犯罪率相比其他族裔卻很高，尤以黑人男性為甚！所以很多黑人小孩是在單親或隔代教養的環境長大的。

跟這類黑人有關的社會問題，因為人數龐大，資源需求遠勝於其他族裔，所以從來沒人敢認真地找出解方。就算歐巴馬已經當了八年美國總統，還是史上第一個非洲裔美國總統，仍然沒改善多少！

川普大小眼

那第二種黑人呢？要知道，

在美國，有綠卡或成為美國公民之前，能靠的就是自己！所以這類黑人，基本上就跟所以的移民一樣，努力工作，到處兼差，為的就是能養家活口，有的還得寄錢回家去幫更窮苦的家人。所有這一類的黑人比較少製造社會問題，能不引人注意是最高指導原則。

但川普很糟糕，對這幫人超級不友善，處心積慮想要把他們通通抓起來遣送回國！但他的各種事業體，一定用過這類的黑人，因為「物美價廉」啊！

不花錢解決不了

所以現在遊行示威有用嗎？在社群媒體貼文表態支持 #BlackLivesMatter 有用嗎？我覺得再等一百年也不會有用，因為這個問題是多面向的，要有人帶頭從社會，經濟，教育，法律多面向多層面的擬出可行的方案，訂出十年或二十年的計畫，也許有可能改善一些不公不義的現象。但是，為什麼黑人越來越多，百年來他們的社經地位卻改善得如此緩慢？是錢！這個問題不花錢絕對成不了事！

我現在在美國的小南方工作，理論上社區裡黑人應該比較多，但是組裡將近30個人，卻只用一個美國黑人，比例太低了。這黑人老兄已經在公司將近八年，和藹可親，他的太太是給人治病的醫生，所以算得上是「出頭天」類的黑人。其實不止我的部門，我們在這裡的總部，也很少看到黑人，我是新來的，當然不敢隨便問為什麼？大家都知道原因吧！



▲ 川普很糟糕，對這幫偷渡黑人超級不友善，處心積慮想要把他們通通抓起來遣送回國！(網路截圖)

稀有骨董瓷版畫限時義賣 贊助醒報媒體事工 (之三)

茲有法國華裔牧師夫婦愛心捐贈歐洲珍貴骨董作品，割愛給支持媒體宣教事工人士，作品稀有，先開價先得。

本會將開具抵稅收據與感謝狀。支持專線：02-23581961



耶穌戴荊棘冠冕十字繡

作品時間推估：

1950年

作者：佚名(巴黎)

尺寸：58X47公分

義賣底價：35,000元

醫生畫家陳持平 藝術自我療癒與助人

藝術即醫療、醫療即藝術，藉由繪畫創作帶著自己進入無拘無束的另類空間，經由想像徹底發洩個人情感。



圖 / 主辦單位提供

【本報記者張庭維綜合報導】「用色大膽、線條狂野，作品從祈禱中的修女到動物山景，無所不包。」這是外界對於陳持平畫作的印象。既是醫生也是畫家的馬偕醫院副院長陳持平，受訪時談到，即將在8日舉辦「採菊東籬下，悠然見南山，壽人壽世」畫展，希望用藝術治療自己的同時，也透過分享的創作帶給他人快樂。

詩畫交相輝映

陳持平的畫作中有明顯的色彩對比、狂野的線條表現，繪畫的主題包羅萬象，既有祈禱的修女，也有裸女與大自然動物和山景。在眾多的畫作中，最讓人印象深刻的是《再回首》，橘紅色的色調象徵著秋天萬物離去的氣息，而回首的不是人，卻是一隻貓，牠的眼神彷彿能洞悉一切，格外的引人注目。

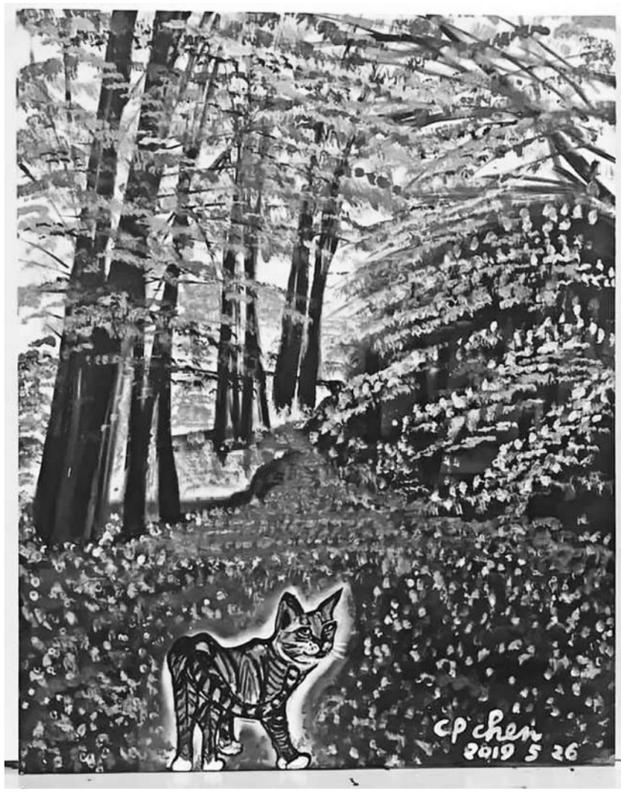
他幾乎每一幅畫都會有一首詩或詞搭配，陳持平說，將抽象的詩詞化為具體的畫作，這是他的特色，沒有其他畫家這麼

做。「悄悄的我走了，正如我悄悄的來。」昏黃的夕陽餘暉反映在湖上，在湖上空無一人，隨波搖曳的小船，正像這首徐志摩的詩一樣，悄悄的來悄悄的走，無聲無息。

透過作畫發洩壓力

在這次的展覽會場中，總計展出800幅油彩畫作，陳持平笑說，這是他生涯中最大規模的一次畫展。從最初的蠟筆畫，到後來的壓克力油顏料，隨著心境轉變，他的作畫技巧也不斷成長。他坦言，每完成一幅畫都會和家人及朋友分享，親朋好友的鼓勵讓他在一次次創作中累積信心，幫助他慢慢走出人生的低谷。

「藝術即醫療、醫療即藝術，藝術能讓人獲得平靜的力量、釋放負面情緒，有強大的療癒效果。」陳持平在訪談中透露，在醫院看過太多的生死瞬間，久了無形間成了看不見的壓力，而藉由繪畫創作，能讓圖案、色彩、線條及光影帶著自己進入無拘無束的另類空間，經由想像徹底發洩個人情感、慾望、痛苦與快樂。



專業 醫療防疫級 空氣除菌淨化機

可有效去除病毒、細菌、黴菌、過敏原、甲醛、PM2.5



MORIK-18

■ 高效率包覆氣流，將離子傳遞至每個角落。

從左、右吹送氣流，將PICO PURE釋放到空間的每個角落。不論人潮擁擠之場所、處理食品或用餐之空間，皆能保持環境潔淨。

* 提示台灣醒報均可享優惠



FU-551KT-W

■ 壁掛式 專業醫療防疫級 空氣淨化機



■ 一通電話解疑難！02-5569-0777 王副總

隱藏式 專業 醫療防疫級 離子元件

■ 安裝空調系統內抑菌

IG-001DCT



IG-001DDT



適用於醫療院所、大型商辦、廠房、公車車廂、電梯車廂、狹窄密閉空間……

另有大型空間導入、工程系統型規劃

總代理(技術綜合支援與服務) 森銓數位科技股份有限公司

電話(02)5569-0777 傳真(02)5569-0509 台北市大安區信義路三段150之1號2樓之1

MORIK

台北 5 大賞鳥處 社子島冬候鳥北返

台北市大安森林公園、關渡自然公園、華江雁鴨公園、內溝溪生態步道、社子島等 5 處，是絕佳賞鳥之地。

■ 余柏青 / 輯

【台北訊】台北是一座都會城市，但近來綠化，有時街邊可能會看到燕子，或是都市三俠「麻雀、綠繡眼、白頭翁」等飛身一現，甚至河濱也不難看到鷺鷥、八哥鳥之類。

但若要好好觀賞鳥類生態，台北市大安森林公園、關渡自然公園、華江雁鴨公園、內溝溪生態步道等都是觀察鳥類生態的重要聚點，但別忘了還有「社子島」也是一處賞鳥之地。

負責管理維護社子島濕地的台北市水利處表示，坐落在東亞鳥類遷徙路徑上的臺灣，其實是候鳥們在南遷北返途中重要的中繼站。每年初春，養精蓄銳、吃飽喝足的旅客，一批批啟程長途飛行，趕赴春、夏時節日照時間長、食物豐沛的北方繁衍下一代。

社子島濕地經過近幾年滾動式的棲地營造與維護管理，前來棲地棲息、覓食的鳥類數量穩定，觀察到的鳥種持續增加中，顯示社子島周邊濕地的棲地營造效果佳，多樣性的棲地環境滿足不同需求的鳥類，更有豐富的螃蟹、彈塗魚等，成為鳥類們充沛的食物來源。

水利處呼籲民眾共同維護、守護臺北市難得可貴的濕地生態，也歡迎民眾利用閒餘時間，前來社子島濕地親近生命力豐沛的濕



▲▼位於社子島濕地旁河堤上(近社子大橋)，還有解說小築，供鳥友使用觀察。(台北市水利工程處提供)

地生態，及歡送北返的鳥朋友。

這個候鳥過境的時節，不定時盤旋、巡弋溼地上方的魚鷹已幾乎不見蹤影，取而代之，則是偶爾沿著河道飛過的澤鶯；天天報到的蒼鷺已鮮少現蹤，然而若是運氣好、眼力佳，說不定可以觀察到池鷺正飛過上空。

以及幾乎不會進到內陸區域的鸕類、燕鷗、黑面琵鷺、白琵鷺等，都有機會在社子島濕地觀察

得到。

位於社子島濕地旁河堤上(近社子大橋)，還有解說小築，供

鳥友使用觀察，開放時間為每週六、日上午 9 時至下午 5 時，中午 12:00-14:00 則為休息時間。



南台灣溫泉區體驗旅遊 創造專屬回憶



▲親身參與，創造既深刻又獨特的回憶。(西拉雅國家風景區管理處提供)

【台南訊】體驗式旅遊從國外紅到國內，目前在台灣可說是越來越興盛，吹起了一股深度體驗的旅遊風氣，比起在熱門景點走馬看花，遊客更偏好創造自己專屬的旅遊體驗以及回憶，其中以文化特色的體驗行程中更是受到遊客的喜愛。

為了創造旅遊型態的多樣性，豐富遊客對於旅遊的新感受。交通部觀光局西拉雅國家風景區管理處也特別在關子嶺、寶來、不老、四重溪溫泉區等區規劃了不同的豐富特色體驗行程。

關子嶺的溫泉是台灣特有的泥漿溫泉，視覺上的泥巴水有點貌似驚人，但泉質細緻柔滑，除了泡湯還可以用天然湧出的泥漿敷臉，是泥漿溫泉區非常具代表性的特色體驗。

除此之外，關子嶺的甕仔雞、東山咖啡、六龜的原生茶、愛玉以及四重溪的鴨蛋、原住民部落美食等，都是非常具代表性，除了品嚐地方特產，還能實際體驗手工愛玉的從無到有、DIY 鹹鴨

蛋甚至可以還能依據個人口味調整鹹度。

另外，關子嶺近期剛修復完的六溪香路古道，其中設有兩段攀岩工法的木樁陡坡，非常適合喜歡冒險的山友、遊客來探索。

位於六龜的十八羅漢山有專屬的解說團隊，提供保護區內以及保護區外的導覽解說，解說員各個都身懷絕技、談吐幽默、沿途解說員不時會隨身變出小道具吸引遊客目光。

八田與一紀念園區不僅僅只是日式時期的舊宅，同時也是台南重要的水圳文化代表之一，其園區內還有和菓子、浴衣的體驗，更可以聆聽古琴的優雅以及古琴文學。

另外，美濃的油紙傘、客家擂茶體驗更是耳熟能詳，是美濃的客家文化中非常具代表性的特色體驗。

體驗式的行程多樣且具有地方的獨特性，可以透過親身的參與，可以創造既深刻又獨特的回憶。

旅遊看板

新北 金山牡丹蓮 雍容華貴綻放

【新北訊】新北市金山清水農地，位於磺溪出海口與清水溪交匯處，屬於河口農地，也是候鳥遷徙路線的中繼站。



夏季是清水農地友善牡丹蓮盛開期，總是湧入遊客來賞花、拍照與購買友善無農藥蓮花相關農產品。(見圖，新北市政府提供)

牡丹蓮花朵碩大狀似牡丹，花瓣多片且全天開花，顏色有純白、粉紅和白底紅

邊等多種。由於造型與蓮花相似，多重花瓣的外型富貴喜氣，狀如雍容華貴的牡丹花令人驚豔。

兼顧防疫與旅遊，可結合「青春山海線」路線，到美拍景點清水農地觀賞牡丹蓮，花期可以持續到 8 月底。

新北 汐止騎車到南港 串連北北基

【新北訊】新北市政府水利局辦理的「基隆河自行車道串連計畫(基隆河左岸南陽大橋至台北南港自行車道串連工程-自行車道新建)」，向北到基隆，往南接南港，109 年 6 月 3 日配合世界單車日，同步啟用通車。(見圖，新北市政府提供)

汐止地區基隆河濱現已建置全線長達 13 公里自行車道路網，並以石籠厚培基礎及橋下挖挖等方式，於左岸興建長 1,300 公尺之自行車道。

它可完整串連北北基自行車路網，提供民眾力行節能減碳運動及親近水環境的新選擇。



台中 高美濕地免費生態體驗 起跑

【台中訊】高美濕地具豐富的自然與人文資源，是台中知名生態旅遊景點，隨著疫情趨緩，為讓更多民眾了解高美濕地的歷史現況，台中市政府農業局委託台灣野鳥協會在落實防疫原則下，將舉辦高美濕地生態體驗活動，期間將規劃 8 場次。活動內容包括導覽濕地生態、鳥類、植物、燈塔、高美社區文史景觀等，每梯次約採 45 位限額。(見圖，台中市

政府提供)

「高美野生動物保護區生物多樣性生態體驗活動」，從 6 月份開始至 8 月份止，每個月舉辦 2 到 3 梯次的免費導覽活動，由台灣野鳥協會高美濕地導覽解說人員帶領市民走入高美濕地，除了感受高美濕地美麗的景色外，同時還會介紹濕地內的動植物生態，讓參與民眾了解生物生態與多樣的重要性。

