2008 年 9 月 1 日 創辦網路原生媒體
2012 年 9 月 1 日 創辦實體報
https://anntw.com/ 五媒合一 · 深度報導 · 極簡閱讀

臺灣醒報
Awakening News Networks

今日出報三大張
西元 2020.06.18（四）
中華民國 109 年 06 月 18 日（星期四）農曆四月廿六

今日天氣　北部 31°-36° 晴時多雲　中部 30°-34° 晴時多雲　南部 30°-35° 晴時多雲　東部 30°-35° 多雲時晴

陳其邁拚補選 蔡譽：最強戰將 2

疫情加孤獨 美快樂程度新低 5

英球星發聲 貧童獲免費午餐 8

美首核准 電玩治兒童過動 9

《今日靈修》

民調顯示，只有 14% 的美國人覺得「非常快樂」，而「不太快樂」的人佔 23%，更有一半的美國人感覺到自己很孤立。「在祢面前才有滿足的喜樂。」（5 版，國際新聞）

夏日電價負擔重 藍促取消振經濟

藍委認為，製造業、餐飲業面臨嚴重虧損，台電應該取消僅為期 4 個月的夏季電價；但經濟部認為，取消有失公平。

▲ 夏季電價是為了呼籲民眾節電，然而疫情影響，許多企業難以負荷高昂電價。（中央社）

【本報記者呂翔禾台北報導】「電價對餐飲業、製造業負擔大，台電此時不應再收夏季電價！」國民黨 17 日召開記者會，立委鄭麗文質疑，國內製造業、餐飲業面臨嚴重虧損，現在進入振興階段，台電應該取消僅為期 4 個月的夏季電價，不要造成產業負擔。

但經濟部長沈榮津表示，目前已有水電費打折的優惠，取消夏季電價會有公平性的問題。

夏季電價雪上加霜

鄭麗文指出，全球油價、天然氣價格從 2 月開始大幅下跌，台電的成本已沒有過去高，雖然目前進入解封階段，但製造業訂單很多還是出不去，餐廳也還沒開始賺到錢，台電應該配合政府推動振興，不要連 4 個月的調漲電費都不願意取消，「澳門政府為了紓困，目前都宣布暫緩徵收電價了。」

鄭麗文說，平常推動夏季電價的原因是希望民眾節電，可是疫情導致很多工廠停擺，該節約的都已經節約了，此刻是需要刺激經濟、儘速解封的階段。雖然經濟部有說要給產業電價打 7 折、85 折，可是效益不大，大家都還是苦哈哈，她希望台電不要趁現在要全民替他們分擔虧損。

紓困政策思慮不周

國民黨立委蔣萬安也說，除了夏季電價，很快就要端午連假了，正是國旅、消費的好時機，可是政府卻要等到 7 月中才推出 3 倍券，很多產業根本撐不過這 1 個月。

還有勞動部推出的「青年穩定就業獎勵」，說只要應屆畢業生穩定工作 6 個月就給 3 萬，也是思慮不周的政策。

他提到，雖然短期內可以刺激就業，但勞動部卻沒有對相關的職涯規畫進行配套、輔導，現在最基本的問題是職缺少，而且年輕人可能為了獎金屈就低薪，這樣真的有助改善長久以來，應屆畢業生失業率高的問題嗎？因此他與鄭麗文都呼籲，政府紓困要儘速、相關配套措施要完善。

沈榮津先前受訪時曾表示，針對受疫情影響企業，目前已有水電費打折的優惠，如果夏季電價再取消的話，等於是加碼補貼，讓沒有受到疫情影響的企業也搭了便車，將對台電的財務負擔造成壓力，有公平性的問題。

▲ 國民黨呼籲政府取消夏季電價，並儘速紓困、發放 3 倍券。（中央社）

租賃 2.0 訂 7 月上路 電費有限制、停租要先說

租賃定型化契約 2.0 預計於 7 月中上路，電費、押金擔保範圍、修繕等都將被列在新的契約規定中。

【本報記者陳是祈台北報導】為遏止惡房東和惡房客，租賃定型化契約 2.0 預計於 7 月中上路。行政院消保處 17 日舉辦「房屋租賃 2.0，權益保障再升級」記者會，租賃定型化契約 2.0 內容將包括，電費須以台電價格為主，房東不得任意加價；若要終止租約，須至少一個月前通知。另外，為避免日租型租賃產生的管理弊端，租賃期間至少為 30 日起跳。

▲ 租賃定型化契約 2.0 預計於 7 月中上路，期盼能遏止惡房東和惡房客。（中央社）

電費以台電為主

租賃定型化契約 2.0 其中一項改革，就是明令房東收電費不可任意漲價，尤其台灣夏日高溫，用電量大漲，因此台電有特別制定夏月電價（6 月 1 日到 9 月 30 日），目前最高每度為 6.41 元，非夏月最高每度則為 5.03 元，房東收取電費時應以台電為主。

此外，現行租賃契約對於押金的擔保範圍，只有針對未期前通知解約、房客為返回租金以及欠繳費用。

新版本將擴大擔保範圍，若房客損毀住宅或者搬離後有遺留物，房東也可沒收押金。

會後消保處也強調，租賃契約 2.0 明定租約至少要 30 天起跳，是為了遏止日租型租屋，因日租型租屋管理弊端多，且會影響到旅宿產業，因此希望透過新的租賃契約，打擊日租型租賃。

修繕需有雙方同意

房客租屋期間，難免遇到洗手間或設施需要修繕的狀況。租賃 2.0 規定，住宅及設備的修繕原則上是房東要負責，而若是必要的修繕，房客不可以無端拒絕。

相對的，若因為修繕導致房客短時間無法居住，房東也需要以減免租金來補償。

若是房客自己想增設或者修繕，一定要有房東同意，且修繕後若有損壞，房客要自行負擔。

契約也規定，在租賃契約結束後，雙方應該要共同完成住宅點交，但房客或者房東若故意不出現拖延點交，可自動視為點交完成，且租客遺留在住宅的物品若在房東催促後沒有帶走，房東可自行處理，若產生處理費用，也可以從押金扣除。

保障租賃雙方

消保處統計顯示，全台灣目前約有 257 萬租房人口，其中 28 萬是學生，近年又屢見如張姓惡房東的租賃衝突事件，有必要升級現行的租賃契約定型化契約。

另外，雖然房客看似弱勢，但是房東也可能會面臨惡房客，因此在契約上必須平衡雙方權益。

消保處補充，由於暑假是學生尋找租屋的高峰期，因此會盡快趕在 7 月中施行上路，希望現在正在尋找租屋的人能夠暫緩到契約 2.0 上路。待 9 月大專院校開學後，也會透過租賃博覽會等活動，推廣新型契約。

2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導 · 極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北誌字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806　郵政劃撥帳戶：50216232　投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com　其他服務 / ceo@anntw.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

▼ 陳其邁辭行政院副院長的陳其邁（右）將投入高雄市長補選，蔡英文並表示，是最適合的候選人」。（中央社）

陳其邁辭官拚補選 蔡譽：最強戰將

陳其邁表示，對2018年選舉失利需要深刻檢討，重新再出發盼獲得選民支持。蔡英文說，中常會毫無懸念徵召陳其邁，他是最好的人選。

【本報記者呂翔禾台北報導】陳其邁將代表民進黨參選高雄市長補選，總統蔡英文更到場力挺陳其邁，譽為民進黨不二人選！民進黨17日公布高雄市長補選人選，由行政院副院長陳其邁代表參選，他也於17日正式卸下副院長職位。陳其邁表示，對2018年選舉失利需要深刻檢討，重新再出發盼獲得選民支持。蔡英文說，中常會毫無懸念徵召陳其邁，他是最愛高雄的人，也是最好的人選。

綠營盼收復高雄

蔡英文說，民進黨派出陳其邁參加補選，毫無懸念是最強戰將。他當過立委、政務官、代理市長，從基層到中央歷練完整。上次參選時一直碎念橋頭科學園區，他愛高雄的心始終不變。而且歷經非洲豬瘟、新冠疫情後，大家看到他在各部會折衝協調的努力，格局比之前更高、歷練更完整，因此再次上陣毫無懸念。

桃園市長鄭文燦與台南市長黃偉哲也到場祝福。鄭文燦說，陳其邁跟他一樣是學運世代出身，政治人物都有生命原點，他對高雄有熱情，政治人物會遇到挫折，常常來自原點的呼喚，能讓他們重新找到希望，他表示，陳其邁準備好了，將可讓高雄重新出發。

果斷辭副院長

陳其邁透露，他確定接受徵召時有點哽咽，因為他真的深愛高雄。感謝蔡英文與蘇貞昌對他的信任，上任以來歷經減稅、前瞻建設、新冠肺炎疫情與最近的口蹄疫除名，都是執政團隊「有政府、會做事」的結果。他也深刻檢討自己2018年敗選的原因，希望在補選期間，更加謙卑的傾聽民意，贏得這一戰。

行政院發言人丁怡銘表示，院長蘇貞昌已於17日早批准陳其邁辭呈。辭呈將於19日正式生效，陳其邁仍將參與18日的行政院院會。丁怡銘說，蘇貞昌批示「多幫忙，非常感謝，辭職照准，自19日生效。祝福前程，珍重加油！」向陳其邁表達祝福，也感謝他一年多來對於防疫等各項政務的貢獻。

仍有政二代包袱

針對藍營批評陳其邁是政二代、貪二代，民進黨立委趙天麟在高雄受訪時表示，現在的陳其邁，是經過淬煉和民意洗禮的「陳其邁2.0」，相信高雄人心目中，最好的市長人選就是陳其邁。他還說，期待國民黨對高雄在地人才的培育要多用點心，一定要熱愛高雄、對高雄有願景，選舉方式不要都用負面的人身攻擊。

不過國民黨立委鄭麗文質疑陳其邁的出身、爸爸都跟以前一樣，他看不出來陳其邁現在與過去有什麼區別。至於外傳沈榮津將接任陳其邁副閣揆位置，鄭麗文也不滿表示，沈榮津只是因為聽話才升任，經濟部在紓困、3倍券上屢遭民怨，她呼籲行政院的高官們要多為受疫情所苦的民眾著想。

陸配孩童無法返台就學 民團批食古不化

【本報記者施凱文台北報導】「孩子不會選國籍，而是申請台灣國籍的程序本來就要花時間！」台灣新住民發展協會與大批陸配17日於疾管署前大聲疾呼，要求政府儘快開放入籍中孩童返台就學。理事長徐春鶯表示：「受教是孩子的基本權利，回來不是國籍選擇的問題，而是申請本來就要時間。」

受教是基本權利

衛福部疾管署大門口17日擠滿大批陸配，特意選在指揮中心召開例行記者會前聚集，就是要請求政府儘速開放讓身份模糊的小孩返台就學及與家人團圓。台灣新住民發展協會理事長徐春鶯表示：「受教是孩子的基本權利，回來不是國籍選擇的問題，而是申請程序本來就要時間。」呼籲陳時中別搞錯重點。

父母一方為中國大陸人士的小孩，得以在台灣以居留證身份留下，而許多小孩更是從小就在台灣長大，但是12歲以上孩子要申請台灣身份證要連續住滿2年及通過申請，「目前面臨類似情況的有超過400位孩子。」徐春鶯怒批，正處於入籍程序中的孩子卻不能夠入境，就算下機了還是被遣返。

滯留中國的「小明們」也自拍影片，向陳時中及蘇貞昌喊出想回台灣的願望。影片中，就讀高中的女孩哽咽地表示，真的好想回家，另一位男孩則說，很想念台灣同學和老師。一名女童則拿著自己畫的「我愛台灣」，表示很想回學校和老師同學們一起讀書，「希望陳伯伯（陳時中）和蘇伯伯（蘇貞昌）幫忙。」

下機卻不能入境？

「一個10歲小朋友而已，機場移民署官員有必要罵小朋友嗎？」老婆是陸配的阿郎則忿忿指控，機場海關人員面對小孩子資格不符在機場沒辦法入境，竟然破口大罵，「罵完小孩還罵我老婆，之後還要我們自費買機票返回中國。」他也直指陸委會與指揮中心不同調，導致能上機卻不能入境，後果竟要民眾承擔。

徐春鶯指出：「孩子要住滿183天才能拿到居留證，現在不能入境，那這一年就不能拿了？還有學生錄取大學卻一直沒有辦法回來報到，只是回中國換證就要被這樣對待嗎？」她認為，政府面對如中國配偶需回台陪產及孩子就學權利等特殊個案時，一律以申請程序及面談才能得到許可，是食古不化。

◀ 老婆是陸配的阿郎直批政府無情，訴說孩子老婆下機後被海關人員辱罵等情事。（photo by 施凱文／台灣醒報）

外交、經濟新人上位 蔡政府終重用女性

【本報記者呂翔禾特稿】蔡政府女力崛起？總統府16日深夜正式任命前立委蕭美琴為駐美代表，加上經濟部次長王美花盛傳將接任部長、楊翠就任促轉會主委，女力似乎開始在蔡政府漸漸出頭。2020年蔡政府甫上任提出的內閣名單中，因有95%是男性曾引發爭議。其實早在2016年蔡英文就曾因女性閣員比例過低在壓力下承諾檢討，如今總算稍有「改善」。

女權開倒車？

2016年，蔡英文首次就任時，就曾因女性閣員比例過低承諾檢討，今年蔡政府甫上任提出的內閣名單，有95%是男性也引發爭議。如今新內閣名單在文化部長鄭麗君、國發會主委陳美伶都不續任下，內閣42位官員內竟只剩2位女性，引發外界痛批女權倒退。

在野黨也紛紛批評，過去在陳水扁、馬英九政府任內，女性官員的比例大約都有20%左右，馬英九任內甚至一度逼近25%，可是身為台灣第1位女性總統的蔡英文，內閣官員卻僅有5%，之前的林全內閣就已經夠少了，現在蘇貞昌內閣女性甚至幾乎絕跡。

須重用更多女性

不過以目前的人事任命來看，蔡英文政府也逐漸提升政府內女性官員的比例。首先立法院6月初通過促轉會主委楊翠的任命案，接著在16日深夜，總統府發布命令，由蕭美琴擔任駐美代表。另外，由於行政院副院長陳其邁將辭職參選高雄市長補選，副閣揆位置據傳由經濟部長沈榮津接任，原本的次長王美花也很可能升任部長。

此外，已掛冠求去的鄭麗君，也有可能再度出馬擔任要職。雖然如此，女性官員的比例仍然太少，比起世界其他國家亦然。或許因為疫情緣故，政府任命官員希望以現任為主，方便上手，但身為台灣首位女性總統的小英，也應該著手任命半數女性官員，以促進男女實質平權。

▲ 蔡英文逐漸增加女性官員任用比例，但仍有很大改善空間。圖為新科駐美代表蕭美琴。（Photo by 黃譯萱／台灣醒報）

路樹斷頭無法罰 立委：修法終結亂象

【本報記者祝潤霖台北報導】「各縣市的樹木不當修剪，主要是沒有法源統一規範。」時代力量立委陳椒華17日召開公聽會指出，全台發生多起行道樹路倒的工安意外，突顯各地方政府相關規範與管理量能參差不齊，呼籲增修《森林法》第38-7條，讓包商不再便宜行事將樹木斷頭。

統一管理罰則

台灣護樹協會發起人張美惠也說，幾年前曾檢舉廠商亂修剪路樹，讓廠商被罰90幾萬，但隨後廠商又去找立委關說，這牽涉到地方利益。不當種植是最大的問題，目前很多管理經費都淪為包商獲利，長年來花了預算卻未追蹤成效，希望護樹不要淪為紙上談兵。

大地心環境關懷協會執行長徐宛鈴表示，台中市在管理公園行道樹方面，所訂定的自治條例和修剪移植規範都走在前面，但生活中的樹木慘案多發生在校園、國有財產署所屬土地上。這次民間提出《森林法》增修第38-7條，以中央層級提升全台一般公有樹木的管理及罰則機制，是必要且極其急迫的。

「《森林法》專章目前只保護百年以上的老樹，但百年以下的公有樹木有幾百萬棵，被隨意斷頭修剪都無法可罰。」高雄愛樹人執行長莊傑任強調，以高雄中油潤滑油事業部樹木無風自倒壓傷3名騎士的事件，歸咎原因是樹木沒有定期安檢，廠方把所有健康樹都斷頭處理，無法源讓國營事業7天之內做錯2件事情。

珍惜綠色資源

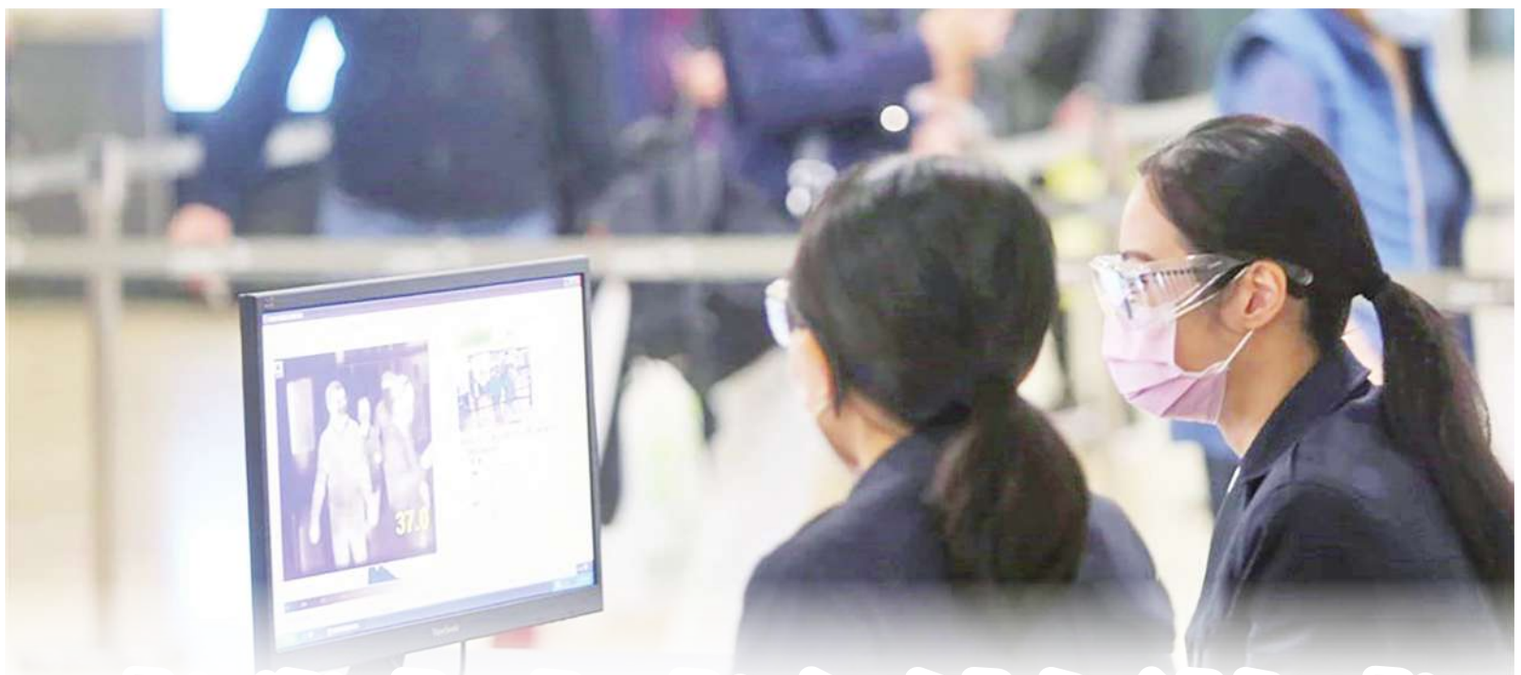
台北市樹保委員何承翰則指出，5月5日有師大老師曾控訴，「要當樹就別來師大」，在達到受保護年齡之前，中階、初階的準受保護樹被隨意斷頭修剪，不只不科學，更是在製造樹口老化（樹木只留老的不留小的）的高齡海嘯，當極端氣候的暴雨洪汛等危害明顯時，等於是在自斷後路。

台北市有《樹木自治條例》等保護法規，看似已領先全國，然而近年來公園處（管路樹）移植多於維護，輕鬆批准移植以配合開發工程；台北市幸町百年老樹保護行動陳冬華表示，文化局（管受保護樹木）則試圖移除列管條件「樹高15公尺以上者」，逕自廢止修剪先送審的規定，中央不應放任地方政府專斷無為。

「這不是政府對日益珍貴的綠色資源所應有的態度和作為。」陳椒華強調，希望透過《森林法》修法，納入一般樹木修剪規範，可提升全台對公有土地上樹木修剪與維護管理的品質，讓中央與地方政府負起轄內土地上對於樹木應有的重視和保護。

2012年9月1日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱／anntw.ad@gmail.com 其他服務／ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049) 台北市中正區北平東路20號9樓之1

▼ 疫情中心指揮官陳時中宣佈 14 國商務人士來台可縮短檢疫。(中央社)



商務人士來台縮短檢疫「小明」還要再等

14 國商務人士來台居家檢疫時間將縮短，確診者從 3 採陰恢復 2 採陰解除隔離。滯留中國的「小明」視疫情發展再說。

【本報記者施凱文台北報導】14 國商務人士來台可縮短檢疫期程，「小明」返台再等等！疫情中心指揮官陳時中於 17 日記者會上宣佈，澳洲、紐西蘭、日本等 14 國的商務人士來台居家檢疫時間將縮短，確診者從 3 採陰恢復 2 採陰解除隔離。針對滯留中國的「小明」要返台就學，阿中回應，「需再視疫情發展。」

商務人士縮短檢疫

疫情中心指揮官陳時中 17 日表示，為促進相關境外商務活動開啟，部份境外可以鬆綁，「大概從風險低的地方先簡化檢疫，再看後續管理效果及量能，再來放寬辦理。」低感染風險名單包括紐西蘭、澳洲、澳門、帛琉、斐濟、汶萊、越南、香港、泰國、蒙古、不丹。中低感染風險國家為韓國、日本、馬來西亞、新加坡。

他表示，從低風險感染名單入境的商務人士只要 5 天居家檢疫，再經採檢後是陰性就可以改成自主健康管理，中低感染風險國家韓國、日本、馬來西亞、新加坡商務人事則是要在 7 天後自費篩檢，採陰後一樣恢復自主管理。他說：「相關名單之後會每 2 週調整一次。」

「商務人士申請長期留台超過 90 天還是維持 14 天居家檢疫。」陳時中強調，入境的人必須在登機前 14 天無其他國家旅遊史，並以飛機出發地為限，「要沒有離開名單內的低風險或中低風險的國家才可以。」另外也需備妥 PCR 檢疫陰性證明、行程表及計劃書，實施時間訂 6 月 22 日開始。

北京疫情待觀望

另外，陳時中表示，根據調查研究結果顯示，經 2 次採檢陰性解除隔離個案，已無傳播風險。因此指揮中心於諮詢專家意見後，確診個案同時滿足「住院隔離至症狀緩解至少 3 天」、「連續 2 次呼吸道檢體、每次檢驗間隔 24 小時為陰性」及「距發病日至少達 10 天」等條件，即可解除隔離。

教育部長潘文忠針對境外大學生返台議題說明，他表示，與指揮中心評估各國疫情後，境外生返台擬定 3 原則，低風險國家學生優先，再來是應屆畢業生，之後才會逐步考量依序讓其他學生返台，「目前我們是以 11 個低風險國家為優先，分批逐步讓大家來台就學。」

針對疫情記者會前陸配於疾管署前大聲疾呼陳情，希望滯留在大陸的「小明們」能返台上學，並將赴行政院進一步抗議，陳時中回應表示，不管是開放「小明」或陸生入境，都要觀察近期中國的疫情變化，才有辦法進一步討論。他補充說：「北京疫情還在發展中，但入境檢疫方法跟其他國家一樣，不會特地篩檢。」

金融科技須整合 機器人幫退休族理財

【本報記者祝潤霖台北報導】「金融科技需要跨部會整合管理。」金管會 17 日邀 4 大科技協會及專家座談金融科技，主委黃天牧特別採方型座位以示對等。業者希望虛擬貨幣、智能合約等都有對應主管機關，學者則認為，與其島內競爭不如放眼國際，甚至利用機器人理財造福退休族。

17 日的金融科技座談會中，業者針對虛擬貨幣、洗錢防治機制、風險分級、對 STO 證券型代幣發行的規範，區塊鏈、智能合約，還有跨部會的協調合作，以及監理沙盒等，各紓意見。

資料儲存認證授權

「澳洲獨角獸蠻多的，台灣島雖然小，也要志氣高。」金融科技產促會理事長楊瑞芬說，金融科技發展是為了跟數位經濟接軌，期望幫助國家的金融資料被創新做法來加值運用，讓國家的金融體系能夠提升。金融科技業者還是希望業務都能找到對應的主管機關，因為許多問題民間單位無法自行處理。

博斯資訊安全執行長黃啟誠指出，資訊安全市場每年都持續在成長，每個業者都投入很多資源，大家對區塊鏈的了解多半是虛擬貨幣，但「鏈圈」有非常多領域，其中「資料儲存、認證、授權」最重要，簡訊認證已經在國際上被認證非常不安全，能否建立新的 POC 概念認證？用創新科技手段來解決資訊安全問題。

金融科技發展路徑圖

「為什麼要推動金融科技？」台大法律系教授楊岳平說，如果只是在島內競爭很難有大突破，應該希望在國際上去做進展，法律上必須要先界定清楚管轄權，金管會保護國內投資者，可以適度開放對國外投資者的服務。考量到比例原則，規模有限所以風險有限，分級牌照可以再大膽一點，成功的例子就是第三方支付。

台大財金系教授張森林指出，機器人理財可以提供小資族，用很少的錢就可以做多元投資理財，在台灣因為費用率太高所以發展不是很好，共同基金加上信託管理費，總費用率高達 3%，投資人可期待多少獲利？美國使用被動式，只有 0.2%，甚至有免費的，很少超過 0.5%，不但嘉惠業者，還可以協助民眾養老問題。

▲ 金管會主委黃天牧（中）與科技業者座談，針對虛擬貨幣、區塊鏈及監理沙盒等各紓意見。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

虛擬貨幣詐騙又起 民眾小心科技話術

【本報記者祝潤霖台北報導】「加密貨幣去中心化、交易可追蹤，本金隨進隨出。」這是詐騙科技話術。立委高虹安與台北市議員鍾沛君 17 日揭露，不肖份子利用話術包裝龐式騙局，引誘民眾購買虛擬貨幣來詐財吸金，呼籲行政機關應盡速釐清權責，善盡督導管理職責，避免再有民眾上當。

詐騙話術大公開

一位男性受害人代表出席記者會表示，詐騙分子用加密貨幣去中心化、交易可追蹤、本金隨進隨出等話術，引導他們自行購買市面常見之虛擬貨幣後，將冷錢包（離線錢包，只有需要交易的時候才會連網）交付名為「Cloud Token」平台，以投資「賈維斯計畫－機器人操作套利」。

民眾黨立委高虹安指出，不肖業者號稱發行 CTO 代幣，可投資獲利，還設計出定期獲利、推薦獎金、兌現匯率波動等機制，塑造出投資確有獲利，代幣熾手可熱之形象。CTO 代幣初期確實曾兌換到國外旅遊、飯店住宿、商品禮券等，讓被害人相信帳戶中的 CTO 可兌可用。

國民黨台北市議員鍾沛君補充，平台業者並設計出多層次的介紹獎金，承諾對加入「計畫」者發放利息收益，導致被害人不僅投入自身積蓄，更呼朋引伴、集資參加，總計約有千人加入，吸收資金達九億元之多。直到今年年初，業者以「平台更新」為由，無預警停止兌換，才發現已經上當。

拒絕區塊鏈騙局

受害人代表也指出，去年業者曾對他們發放「信用卡」，但表示由於「反送中」，位於香港之發卡銀行業務受阻，無法刷卡。今年也用疫情等藉口，遲遲不開放兌換商品或提領現金，解約退款等。4 月時，多名被害人代表至台中向業者對質，要求兌現還款，現場遭威脅將刪除全部資料，魚死網破，隨後平台停止運作。

高虹安強調，近年來區塊鏈科技與虛擬貨幣交易投資興起，許多以此為名的詐騙吸金案也如雨後春筍出現。本起案件雖以科技理財，區塊鏈投資為名，實際上恐怕還是典型的老鼠會吸金。行政機關應盡速釐清權責，善盡督導管理職責，以免民眾受此類科技話術所惑，導致更多人上當受騙。

▲ 立委高虹安（右 2）與市議員鍾沛君（左 2）揭露，有不肖份子利用科技話術詐財吸金，呼籲行政機關盡速釐清權責。（photo by 高虹安立委辦公室）

成大找出都市熱源 促政府規劃降溫

【本報記者施凱文台北報導】都市「熱點」無所遁形，民眾不必再躲大太陽！科技部 17 日舉辦「都市降溫通風遮蔭政策」成果發表記者會。成大研究團隊以「微氣候監測系統」測得都市氣溫熱點，供政府進行都市規劃，設立城市建築物間距規範及建置人行道通風、遮蔭等措施降溫，以避免民眾躲在陰影處或人手一傘遮陽等窘境。

人習慣避掉熱源

成大建築學系教授林子平 17 日說明報告成果，其研究團隊以密集的「微氣候監測系統」監測城市溫度，先將 IoT 溫度感測器綁在電線桿上等方式廣布在城市中，再將收集來的數據上傳雲端，再製成熱點地圖，並將資料提供給地方政府及建築業者，以讓「都市熱島」效應降低，做更宏觀的城市規劃及設計考量。

◀ 成大教授林子平指出「都市熱島」效應問題根源，及建議如何進行城市設計與計劃。（photo by 施凱文／台灣醒報）

專長是環境研究的林子平，有 20 年的「都市熱島」研究經驗。他舉例，像是台中國美館前空曠的廣場，路人都人手一傘想辦法遮陽，也曾在高鐵站看到行李箱遺落在站牌前，發現民眾躲在陰影處遮陽，就連貓也會裂成一排在陰影處休息。他說：「太陽每天出來的時間點都是固定的，設計者應該要去想到這些事情。

「北極的冰層離我們很遠，但是都市暖化就在你我身邊。」曾在聯合國氣候會議發表過心得的他表示，城市過熱效應不僅影響氣候變遷，也影響到我們的舒適、健康及荷包。他也建議，政府對建蔽率跟容積率的規定都要再重新檢討，「頂棚遮罩等相關建築技術規針對也需放寬，氣候調適下的政策改變是相當重要的。」

都市規劃與設計

台灣城市計劃有許多通風不良區，高樓一面的樹被吹到快歪了，另一面卻連衛生紙都吹不動，許多大樓間距都無法讓風通過，法規也沒有規定這件事情。林子平說：「過去縣市政府不懂，只能雙手一攤說大家都很熱，但現在我告訴你熱在哪裡、哪邊比別人熱，他們就會去思考能怎麼改善。」

林子平引述數據表示，「風的秒速僅需增加 5 公尺，就能降低 1 度的氣溫。」像如東京上野公園周遭的建築物間距規劃良好，新加坡則是一條短短的人行天橋就佈滿遮蔽及通風設計，越南的胡志明市及新加坡更有許多建築物開了一個洞，「這些都是政府的政策影響。」

「讓路給風走、遮蔭供人行、建築物要有遮蔭。」林子平強調，像是美國紐約跟德國佛萊堡等地，溫度也不低，但大太陽一出來人人都會跑出來曬，顯示台灣建築及設計的遮陰問題上沒有著力，「人在陰影跟太陽之間生活比較自由，如果不去設計空間，我們就只能依附環境。」

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

▼ 中、印在拉德克邦爆發嚴重衝突，區域局勢升溫讓外界擔心兩個核武大國開戰。（維基百科）

中印和談徒勞 衝突加劇軍人身亡

雖然中印雙方的指揮官近期為邊境問題經常密集談判，不過緊張局勢反而加劇，也讓外界擔心雙方衝突一觸即發。

【本報記者呂翔禾綜合報導】中、印和談沒多久，又爆發嚴重衝突！印度軍方 16 日宣布，邊界至少 20 名軍人被中國軍方擊斃。這是自 1967 年中印戰爭以來，首起發生軍人死亡的衝突事件。雖然中印雙方的指揮官近期為邊境問題經常密集談判，不過緊張局勢反而加劇，也讓外界擔心雙方衝突一觸即發，後果將不堪設想。

雙方互控越界

根據《英國廣播公司》報導，中、印軍隊雙方位於偏遠的拉達克邦發生嚴重衝突，以往雙方多以叫罵、丟擲石塊為主，自從 1967 年中印戰爭後，就沒有發生致命衝突，但 16 日的衝突至少讓 20 名印度軍人喪生，中國尚未確認傷亡人數。中國外交部發言人趙立堅聲稱印度跨越邊境 2 次，他們才會開火。

而印度內政部則指控中國軍方，撕毀之前雙方指揮官協議好的邊界範圍，所以才會爆發衝突。雙方已至少 45 年沒有嚴重衝突，不過印度近來在拉達克省開闢道路，加上當地的邊境在印度獨立後，其實一直混亂不清，雖然近日中、印軍方都有在協調，不過近來衝突反而升溫，也引發外界關注。

大國擦槍走火可怕

根據《多維新聞網》報導，局勢升溫有可能使 6 月 22 日俄羅斯－印度－中國峰會上印度和中國外長的會晤被打亂，也有可能使中國國家主席習近平和印度總理莫迪於 2019 年 10 月，在印度舉行的兩次非正式峰會，所取得的外交進展出現倒退。

《多維》引述美國彭博社的報導中稱，印、中之間的軍事對峙，40 多年來首次升級為致命衝突，表明兩大國的關係急劇惡化。

新加坡拉惹勒南國際關係學院助理教授穆克吉說，這種造成人員傷亡的僵局是很嚴重的事，未來，隨著陣亡將士的公開葬禮，將會引發民眾對國家施壓的聲浪，讓雙方政府舉步維艱。

匈國解除緊急狀態 總理遭質疑作戲

▲ 匈牙利國會雖然廢除疫情期間賦予總理奧爾班的莫大權力，但外媒和人民依舊擔心奧爾班隨時可能奪回威權政治。(photo from Wikimedia)

【本報記者宋秉謙綜合報導】匈牙利終於解除緊急狀態，國會 17 日廢除疫情期間賦予總理奧爾班的極大權力。因應疫情，匈國從 3 月底就進入緊急狀態，但該國緊急狀態法案賦予總理過大權力，包含凍結法令，能以總理行政命令取代，當時奧爾班就被國際間廣泛批評是在利用疫情取得政治權勢，如今雖然取消，但外媒擔心政府依舊能再次通過法令重拾威權。

根據《英國廣播公司》報導，針對該國因應疫情的緊急狀態法案，匈牙利國會 17 日以 192 贊成票，廢除這項法案賦予總理奧爾班的過大權力，奧爾班同日也表態將在本週末結束緊急狀態，交還權力、重歸於法治政府。

匈牙利是在 3 月底疫情嚴重爆發時，通過緊急措施法案，賦予奧爾班政府凍結法令的權力，能改以行政命令取代，當時奧爾班就已經被國際聲浪討伐過，認為他是假藉疫情期間，濫用緊急狀態、擴大權力。

對此，《歐洲觀察家報》報導，評論家與該國部分人民都認為，奧爾班此舉只是欺騙人民的假象，雖然他表面上交還權力，但期間所立的新法令有提到，只要政府遇到醫療危機，隨時都能恢復緊急狀態，且不需經過國會批准，代表奧爾班只要願意，隨時能再次拿回被廢除的威權。

事實上，人民對奧爾班的不信任其來有自，早在奧爾班於 2010 年上任總理後，他抱持著社會保守主義與懷疑主義，以及強調「非自由國家」的主張就引發過國際間關注，他的 Fidesz（青年民主主義者聯盟黨）就不斷蠶食匈牙利的民主，試圖將權力握在手中，讓該國民主開倒車。

疫情預演氣候危機 UN 籲重視人權

【本報記者莊瑞萌綜合報導】「新冠肺炎疫情將成為一場未來氣候危機爆發的預習。」聯合國旗下負責企業永續發展事務主管麗絲・金戈日前指出，這一波疫情蔓延發展，將可以作為日後氣候危機演變的借鏡，因為疫情凸顯出人類生活方式不永續，也導致社會不公平的問題越加嚴重。

據《衛報》報導，全球盟約組織執行董事金戈指出，「整體問題就是人類在地球上的居住與生產方式並不環保永續。唯一的出路是打造彼此照顧的世界。」

她認為，因為疫情與氣候危機，甚至日前聲援美國黑人佛洛依德之死的抗議活動，三者之間都緊密關聯。

她表示，「我們已經向所有人說明，社會不平等問題是永續發展議程的一部分。」

聯合國秘書長古特瑞斯也指出，打造更公平的社會將是達到世界健康以及拯救地球不受氣候崩解及生態毀壞衝擊的必備要件。英格蘭銀行前總裁卡尼則表示，新冠肺炎疫情顯示，人類解決全球暖化的急迫性。

他表示，「這是涉及整個世界的事，而且沒有人能置身事外。」因此，他呼籲所有企業應對消費者、大眾與投資人提供清楚資訊，指出企業在 2050 年如何達到零排放溫室氣體的目標。

據《今日俄羅斯》報導，金戈表示，「政府用來阻止疫情擴散的作為已傷害了全球經濟，也導致社會動盪不安。」在面對氣候崩解議題上，人權也是無法分割的。因此，金戈鼓勵執行長與企業老闆抱持社會運動家心態去了解社會公平的發展脈絡，才能吸引年輕人加入其組織。

目前已有超過一萬家企業加入全球盟約組織，一同承諾加強減少污染排放的努力。

◀ 金戈認為人類生活方式不夠永續，已為自己帶來災難。(Photo by Web Summit on Flickr under Creative Commons license)

圖文選粹

圖文／中央社

兩韓關係惡化 南韓統一部長請辭負責

▲ 兩韓緊張情勢升溫，南韓統一部長金煉鐵 17 日表示，會為兩韓關係惡化負起責任，已向南韓總統府青瓦台請辭。

土耳其剿庫德族 伊拉克北部陸空聯合

◀ 土耳其國防部 17 日在伊拉克北部進行代號「虎爪行動」的軍事任務，打擊庫德族武裝勢力。此舉為土耳其對當地已知的首次陸空聯合行動。

2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導・極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北閩字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232**　投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com　其他服務 / ceo@anntw.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

▼ 在 2020 年只有 14% 的美國人表示自己「非常快樂」，而「不太快樂」的人佔了 23%，暴增 10%。（Photo by whoislimos on Unsplash）

疫情加上孤獨感 美國人快樂程度新低

據芝加哥民意研究中心調查發現，疫情加上封城影響，2020 年美國人的快樂程度下降，只有 14% 的人認為自己快樂。

【本報記者林祐任綜合報導】2020 年的美國人是近 50 年來最不快樂的！芝加哥大學全國民意研究中心所做的民調顯示，只有 14% 的美國人表示自己「非常快樂」，而「不太快樂」的人佔 23%。僅 42% 的美國人相信，當下一代達到自己的年齡之際，生活水準將會更好。此外，更有一半的美國人感覺到自己很孤立。

美國人更不快樂

根據《美聯社》報導，在 2020 年只有 14% 的美國人表示自己「非常快樂」，與 2018 年相比驟降了 17%，「很快樂」的人微幅增加至 62%，而「不太快樂」的人佔了 23%，暴增 10%。美國綜合社會調查顯示，自 1972 年起「非常快樂」的美國人從來沒有低於 29% 過，創下近 50 年來的新低。

對於下一代的生活水準，美國人也愈來愈不樂觀，僅 42% 的美國人相信，當下一代達到自己的年齡之際，生活水準將會更好，為 1994 年調查開始這個問題以來的最低。

由芝加哥大學全國民意研究中心所做的民調，是在 5 月 21 日至 29 日間進行，大部分的訪談都在國內種族示威爆發之前，只呈現出疫情對美國人的影響。然而，相較於 1963 年約翰甘迺迪總統遇刺以及 2001 年的 911 事件，美國人在面對疫情出現較少的心理壓力反應，如抽菸抽得更兇、哭泣或覺得暈眩。

《華盛頓郵報》報導，2018 年的美國綜合社會調查指出，在疫情之前，美國人的快樂已跌至新低，在滿分 3 分中平均只有 2.178。世界快樂報告顯示，過度使用社群網路、鴉片類藥物以及不健康的身體狀態都是美國人不快樂的因素之一。

孤獨感增加

美國人的孤獨感也在增長，50% 的受訪者感到孤立，37% 感受到被社會排斥，45% 表示缺乏人陪伴，都是 2018 年的兩倍左右。不過全國民意研究中心的資深研究員霍克利表示，有鑑於美國各大城市紛紛實施封城，這些數字比預期的低，可見人們仍試圖透過各種方法與他人保持聯繫。

「人類的韌性非常驚人，有很多證據顯示我們有能力適應各種情況。」加州大學河濱分校的心理教授盧波米爾斯基表示，根據她的研究，發現在疫情爆發之後，甚至有些人比去年稍微更加快樂。

亞馬遜防疫保創意 「距離助手」防越雷池

【本報記者施凱文綜合報導】亞馬遜設計富有遊戲感的監視系統「距離助手」，可提醒員工留意保持安全距離！電商巨擘亞馬遜投入數十億美金改造疫情後的工作場所，日前在倉庫內廣設大型屏幕，讓每位員工抬頭就能注意到自己腳下有著綠色圈圈，與他人距離過近時則會轉為紅色警示，充滿遊戲感的畫面讓員工們大呼有趣。

到處可見距離提醒

根據《今日日本》報導，電商巨擘亞馬遜逐漸復工後，為了防止疫情再度爆發，投入數十億美金重新改造工作場所，廣設「距離助手系統」，時刻提醒員工保持安全距離。

影片中，倉庫內部到處都有大型屏幕，每位員工一抬頭則能注意到自己腳下顯示著一個類似電玩裡人物會有的綠色圈圈，與同事擦肩而過時會迅速轉為警戒的紅色，如果員工間在討論事務時距離過近，屏幕則會發出提示聲響。充滿遊戲感的畫面顯得十分有趣，以此方式鼓勵員工保持安全距離。

全球有近 70 萬名員工的亞馬遜針對防疫作為不得不謹慎，目前公司至少有 600 名員工確診染疫，並有數十人因此死亡。亞馬遜的聲明中指出，「『距離助手系統』就像是雷達偵測及測速照相一樣的即時。」

視覺改變行為

據《ABC》報導，「這項新科技可以讓重啟後的工業環境更加安全。」俄勒岡大學建築能源實驗室主任威梅倫伯格表示，人類的確很難改變長期的行為模式，但透過視覺提示，能夠有效幫助人們做出改變。

帶領團隊研發亞馬遜工作場所安全科技的工程師、也是副總裁的波特說，「距離助手系統只是過去幾個月中浮出的眾多創意之一。」交貨機器人跟無人機快遞等計畫也正在進行。他說：「為了員工的安全及健康，我們將繼續在安全科技上保持創新。」

▲ 亞馬遜逐漸復工後，為防止疫情再度爆發，投入數十億美金改造工作場所，並廣設「距離助手系統」。（photo by 亞馬遜官網）

黑人作家協會呼籲 英出版業調高報酬

【本報記者臧品安綜合報導】黑人作家協會最近呼籲英國出版業，對於黑人報酬較低等問題進行改革！黑人作家協會 15 日寫信給五大出版商，呼籲英國所有主要出版社對干預黑人作家創作和黑人作家報酬低於白人作家等問題進行改革，並提出為黑人作家設立市場營銷和專業宣傳的基金、建立黑人文學經紀人和人才探詢的網絡等建言。

業內的種族歧視

根據《衛報》報導，黑人作家協會 15 日下午寄信給企鵝蘭登書屋、西蒙與舒斯特、阿歇特、哈潑柯林斯和麥克米倫等五大出版商，包含布克獎獲獎作家埃瓦里斯托、澤凡尼亞和布萊克曼在內的 100 多位作家，呼籲英國主要出版社進行全面改革，使在行業中有壓倒性地位的白人在各個層面上更具包容性。

有部分簽署者分享了他們受種族歧視的經歷，包括編輯們要求在書中增加白人或種族主義的人物，以及與白人相比，他們獲得的報酬比較低。信中還指出，主要出版商的董事會中沒有任何黑人，「這件事在 2020 年的現代社會中難以想像，也不被接受，我們要求出版商立即解決並糾正這一個問題。」

◀ 黑人作家協會呼籲，英出版業須全面改革，簽署者之一的埃瓦里斯托。（Photo by flickr）

訴求出版業改革

《獨立報》提到，黑人作家協會在信中的訴求，包括呼籲出版商在其公司的各個層級僱用黑人專員；為黑人作家設立市場營銷和專業宣傳的基金，以支持新興黑人作家的書籍；出版商幫助黑人作家群體擴大文學經紀人的數量，並建立黑人文學經紀人和人才探詢的網絡，吸引新興的黑人人才等。

此外，黑人作家協會在信中表示，要求有助於防止普遍存在的種族歧視現象，而且還能發掘更多的人才，有助於英國文學文化的蓬勃發展，希望與五大出版商建立合作夥伴的關係。

札幌雪祭推簡易版 取消大型冰塑雕像

【本報記者臧品安綜合報導】明年 2 月的日本北海道冬季特色活動「札幌雪祭」確定簡辦！札幌雪祭執行委員會 16 日宣布，受到新冠疫情的影響，難以與贊助商的溝通合作，決定取消慣例的大型冰塑雕像，以中小型冰雕展出為主，「改成主要以招待當地居民的雪祭。」

「日本札幌雪祭」與中國哈爾濱國際冰雪節、加拿大魁北克冬季狂歡節和挪威滑雪節並稱世界四大冰雪節，是北海道最大的冬季慶典，每年都會吸引大批海外及日本國內遊客到訪。今年的日本札幌雪祭受疫情和暖冬影響，參觀人數約 202 萬人，比去年少了近 3 成。

根據《讀賣》報導，北海道札幌市長秋原克廣 16 日受訪時說：「很遺憾沒有大型冰雕來象徵雪祭，但我想以居民和國內游客可以開心地參加活動為目標。」至於明年的札幌雪祭則定於 1 月 31 日至 2 月 11 日。

根據《日經》報導，札幌雪祭執行委員會 16 日宣布，受到新冠疫情的影響，難以與贊助商的合作，決定取消慣例的大型冰塑雕像，以中小型冰雕展出為主。據札幌雪祭執行委員會的說法，這是 1955 年以來第一次札幌雪祭沒有自衛隊製作的大型冰雕。

此外，受新冠疫情的影響，今年日本北海道札幌市的大型活動依序停辦，原先預計在 7 月至 8 月舉行的「札幌夏祭」、「札幌大通啤酒節」也被取消。

▲ 往年在日本札幌雪祭的大通會場。（Photo from 札幌雪祭官方網站）

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

聲音讓你放鬆 助眠要靠知覺高潮

睡眠攸關免疫功能，而透過各種聲音、Podcast 等，可以成為助眠的好幫手。

▲ 唯有了解失眠的各種樣態，才能解開睡眠迷思。（Photo by Dakota Corbin on Unsplash）

▲近半數的人一生中都會經歷某種睡眠失調的情況。（Photo by Alexandra Gorn on Unsplash）

▲猝睡症的人除了無法好好保持清醒之外，偏偏真正睡眠的時候品質也很差。（Photo by Megan te Boekhorst on Unsplash）

▲ 我們可以依照自己的興趣，在夜晚或是睡前挑選能讓自己放鬆跟療癒的節目收聽。（Photo by William Iven on Unsplash）

▼猝睡症患者通常在早上起床時會感到獲得充足休息，但是白天活動一小段時間後，又會迅速感到異常地困倦。（Photo by zhenzhong liu on Unsplash）

■鄭淳予

我長期關注能幫助睡眠跟療癒大腦的各種方法，最近幾年，網路上興起一個新興的行業「聲音療癒師」，光是在 YouTube 上播放生活音或環境音，包括梳頭髮、撫摸床單、寫字、捏碎洋芋片、揉塑膠袋、手指輕敲桌面、對著麥克風輕語，或者是大吃脆皮炸雞的聲音，就獲得了上百萬名粉絲的追蹤。

酥酥麻麻的幸福感

隨選隨播的廣播音頻「Podcast 播客」也變成熱門的媒體平台，各式聊心理、科技、新聞、文化歷史、說書的節目大量湧現，代表著有許多人真的透過這些「聲音」和「聽覺」享受得到了療癒，這些日常生活中常被忽略的小聲音有什麼魔力？先不論這些聲音到底能不能對你產生作用，我們一起來了解，為什麼「ASMR」受到了這麼多人的關注呢？

你也曾經歷過這種「聲音療癒體驗」嗎？「就像有人在耳朵邊輕語時，頭皮會出現一種酥酥麻麻的感覺，或是靜心聆聽貓咪咕嚕嚕的撒嬌聲、閉起眼睛聽著窗外雨滴落在屋簷上滴滴答答的聲音、鉛筆在粗糙的紙上寫字沙沙沙的書寫聲，有人形容聽到這些聲音的當下，心中會充滿溫暖、平靜，甚至有一種酥麻感遍佈頭皮，最後留下一種滿足、療癒的感覺，這種感覺開始在近幾年被稱為 ASMR，又稱「自發性知覺高潮反應」。

直到最近幾年，科學領域才開始出現一些 ASMR 的相關研究，透過腦部功能和影像監測、量表分析，試圖去找出 ASMR 到底引起了什麼樣的生、心理效應？

ASMR 被定義為一種受到特定聽覺、視覺或感官刺激所觸發的身心反應，聽覺的影響通常大於視覺，每個人的 ASMR 觸發點都不同，因此同一種聲音對不同人會引起不同的強弱反應，有些人會產生類似冥想時愉悅而平靜的感受。

> 經過憂鬱量表分析，顯示 ASMR 有助改善受試者憂鬱情緒，也可舒緩慢性疼痛所帶來的不適感。

一些小型的研究指出，當 ASMR 機制被觸發時，大腦下視丘會分泌催產素等讓我們感覺放鬆和美好的激素，美國 Shenandoah 大學生理學教授 Craig Richard 從演化生物學的角度來探討 ASMR，認為會引發 ASMR 反應的聲音、畫面，和人類在嬰兒時期被撫慰的記憶相似，不過這個論點，仍舊尚未被進一步證實。

ASMR 舒緩情緒

有不少人會將聆聽或觀看 ASMR 影片當作放鬆的方式，甚至做為改善失眠、焦慮、憂鬱的方法。於是 2015 年英國 Swansea 大學進行了一項研究，募集了 475 位的受試者，年齡範圍從 18 至 54 歲，希望用科學量化的分析，找出 ASMR 對身心的改變是什麼？

研究發現，受試者中，有八成的人會利用 ASMR 來幫助他們睡眠，有七成的人則會利用 ASMR 幫助他們面對壓力、舒緩情緒。這些受試者認為最有效的五個觸發因素包括：「輕柔的耳語、感受自己被特別關注的內容、清脆清楚的聲音、緩慢的動作，或聽見看見重複規律的片段」。

在情緒方面，經過憂鬱量表分析，也顯示 ASMR 有助改善受試者憂鬱情緒，此外，ASMR 也可舒緩慢性疼痛所帶來的不適感。

2019 年加拿大心理學家以功能性核磁共振檢查，觀察受試者感受 ASMR 時的腦部變化，發現 ASMR 發生時，受試者與專注力、聽覺、情感相關的腦區神經活化度增加，而沒有出現 ASMR 的對照者，即使觀看相同影片，也不會出現神經活性的變化，這顯示了 ASMR 可能不僅僅是情緒現象，也真實引發了感官和專注力相關的腦部反應。

小提醒，ASMR 目前欠缺科學實證，記得將它當作一般的放鬆輔助即可，千萬不要相信具有療效的課程或收費療程，若有長期失眠或情緒問題，也要適時尋求專業醫護的協助！

雖然 ASMR 相關的研究尚未成熟，不過全球已有越來越多人將觀看或聆聽 ASMR、Podcast 廣播音頻當成放鬆、助眠的方式，不妨給自己幾分鐘，戴上耳機，找一部自己最「有感」的 ASMR 影片，或是你聽起來最舒服的 Podcast 廣播音頻節目吧。

以往收聽廣播，我們總是無法選擇自己喜歡的收聽時間或節目，就像以前收看電視，電視台播什麼我們就只能看什麼，所以後來有了 YouTube，就像是手機裡的電視台，但你多了選擇自己想看的節目和隨時觀看的自由。

隨選隨播的睡前廣播

同樣的，「Podcast 播客」就是你手機裡的廣播電台，我們便可以依照自己的興趣，在夜晚或是睡前挑選能讓自己放鬆跟療癒的節目收聽，而且這些節目目前都是可以免費收聽的。

如果是 Apple iPhone 手機，我推薦大家可以用手機內建的「Apple Podcast」這個 App 收聽，裡面有各式節目可以挑選、免費訂閱，如果是 Android 安卓手機則可以利用「Google 播客」也就是 Google Podcast 收聽。或是你也可以下載一些好用的 Podcast 平台軟體，像是：SoundCloud、Spotify 等等也是我常用的收聽介面。

被誤會的懶惰嗜睡病

林同學是化工方面研究所的高材生，這天，他非常沮喪地走進我的診間，因為他似乎覺得自己得了絕症，他說：「鄭醫師，我想我應該得了很嚴重的病，我的意識不清，差點炸掉整個實驗室，現在連學籍都不保，指導教授完全無法原諒我！」

一問之下才知道，因為他不久前在操作重要實驗的時候，居然在實驗進行當中意外睡著了，釀成了一次不小的火災，這使得同研究室的同學以及指導教授非常難以接受。

而且，這已經不是他第一次無法控制自己想睡的念頭，他說，從唸書以來，就覺得自己很難專心，只要精神專注，就會開始想睡，這也使得他才不到三十歲，就已經因為騎機車打瞌睡，出了不下六、七次大大小小的車禍，所幸到現在還沒有真的傷及無辜。

我覺得這真的很不對勁，通常再怎麼疲倦的人，也不太可能會在這麼重要的時刻，譬如說實驗的當中，或是行駛交通工具時就這樣睡著了。於是我繼續追問他晚上睡眠的狀況，林同學說，他每每入睡都非常地快，幾乎沒有任何障礙，而且起床後精神都還不錯，但往往起床不久後，尤其需要專心或等待的時刻，就會開始克制不住地想打瞌睡。

這時我對這隻瞌睡蟲的身分已經大概有底，我繼續追問：「那除了白天異常嗜睡，你在晚上睡覺會不會有怪異的現象發生？」

▲ 睡好才能提升免疫功能。（Photo by Yuris Alhumaydy on Unsplash）

他說，自己不太會作惡夢，倒是在早上快要清醒的時候，常常感覺會聽到一些說話跟大叫的聲音，有時甚至會像鬼壓床那樣，身體動也不能動。

高中的時候原本很害怕，媽媽還會帶著他跑廟裡去收驚，現在久了也習慣了，他知道那就像幻覺，久久發生一次卻會讓他十分不舒服。

這麼難纏的瞌睡蟲，可不像我們平常喜歡補眠、偷睡一下，那麼好對付，就讓我來揭曉這隻瞌睡蟲，到底是誰？

無法抑制睡眠衝動

原來這隻藏在林同學身體裡的出問題的疾病，好發於 10 到 30 歲間，與腓功能異常、失眠淺眠、睡眠呼吸中止導致睡眠不足引起的疲倦嗜睡不一樣。

猝睡症患者通常在早上起床時會感到獲得充足休息，但是白天活動一小段時間後，又會迅速感到異常地困倦，常會不自主地打瞌睡，如果發生在吃飯、開車、工作途中，就會非常危險，常會引起不小的意外事件，譬如林同學這次的實驗室失火意外以及車禍，都是因為猝睡症發作而引起。

「我拿尖銳物品戳自己、原地蹦跳蟲叫做「猝睡症」（又名發作性嗜睡症），猝睡症是一種大腦中樞控制「睡眠—覺醒」功能的疾病，病患通常很難在單調的氛圍中保持覺醒，所以作者曾經在與教授面談時打瞌睡，又在工作中突然失去意識，產生類似夢遊的自發性行為。他又這樣寫道：「睡眠剝奪是一種酷刑！」

你或許會想，嗜睡症的人怎麼會懂睡眠被剝奪的感受？他們應該睡得再飽足不過了？事實剛好相反，猝睡症的人除了無法好好保持清醒之外，偏偏真正睡眠的時候品質也很差；另外生活中也容易出現腦霧現象，記憶、專注和理解力下降，大大影響生活品質。

下視丘分泌素不足

你或許會想，嗜睡症的人怎麼會懂睡眠被剝奪的感受？他們應該睡得再飽足不過了？事實剛好相反，猝睡症的人除了無法好好保持清醒之外，偏偏真正睡眠的時候品質也很差；另外生活中也容易出現腦霧現象，記憶、專注和理解力下降，大大影響生活品質。

下視丘分泌素不足

除了白天過度嗜睡，猝睡症的人時常伴隨著睡眠癱瘓或幻覺，這是因為他們的睡眠快速動眼期出現異常。一般人入睡後大約要 60 到 90 分鐘，才會進入快速動眼期，也就是最常作夢的睡眠階段，大腦在此階段會使肌肉放鬆，避免人們隨著夢境起身行動，但猝睡症病患經常在入睡十五分鐘內就異常迅速進入快速動眼期睡眠。

這是因為科學家發現，猝睡症患者腦中的下視丘分泌素分泌不足，下視丘分泌素對睡眠和清醒控制，以及快速動眼期睡眠狀態很重要，缺乏時就可能導致清醒時，突然出現睡眠與作夢的相關反應，產生睡眠麻痺（又稱睡眠癱瘓）和幻覺，例如在快要清醒時出現肌肉無力或是夢境幻覺，也就是俗稱的「鬼壓床」現象。

另一種相反狀況，則是進入快速動眼期時肌肉沒有跟著放鬆，患者就容易隨著夢境行動，造成睡眠中肢體揮舞和大叫。

睡好才能提升免疫功能，對抗流感、肺炎病毒和各種感染，睡眠障礙，將讓我們更接近心臟病和中風，失智症或死亡的風險也會增加！

ASMR，又稱「自發性知覺高潮反應」，為一種受到特定聽覺、視覺或感官刺激所觸發的身心反應，聽覺的影響通常大於視覺，每個人的 ASMR 觸發點都不同，因此同一種聲音對不同人會引起不同的強弱反應，有些人會產生類似冥想時愉悅而平靜的感受。

近半數的人一生中都會經歷某種睡眠失調的情況，書中 23 則故事，背後隱藏著 23 份心事、23 個人生難關，而唯有了解失眠的各種樣態，才能解開睡眠迷思，深入解碼睡眠知識，啟動改善失眠的第一步！

作者：鄭淳予
出版社：三采
出版日期：2020/02/27

▶圖為胡宗南將軍（左）與妻子葉霞翟合照。（網路截圖）

長篇連載之 32

《情到深處》第十六章

大陳反攻・領洗歸主

■ 胡為真，汪士淳

父親游擊隊突擊大陸期待成仁

五月，父親搭乘美軍水上飛機返臺，母親與我終於盼到父親。父親隔了兩天趕士林謁見蔣總統，並花了三十分鐘報告大陳工作情況，總統跟父親講，你辛苦了。父親也在蔣總統主持的總統府軍事會談中報告大陳游擊隊的組訓情形以及期待包括一個正規師駐防在內的支援。不過隔天周至柔總長主持的國防會議，把父親的期望打了一個大折，除了九千人的補給可望獲得之外，海軍不願再增加駐防大陳、陸軍則僅決定派出兩個「軍官戰鬥團」接替海島防守之任務。

由於大陳各方面已逐漸上軌道，父親於是積極準備作戰。六月的第一戰由父親自己率領，十日以數百人乘永壽、信陽兩艦及十餘艘機帆船，突擊溫嶺縣的黃礁，當地由共軍正規軍六十二師一八六團防守，配有各種火炮，但游擊隊在幾個小時內即攻下五八高地，此時颱風將臨，父親下令撤退，白晝時敵前撤離而共軍未能追擊。此戰證明反共救國軍已實施登陸戰並熟練使用火砲，不亞於正規軍；父親再發動一連串的突擊作戰，其中較大的行動包括八月突擊南鹿島、北鹿島，俘獲共軍共幹近百人，當地百姓紛紛主動協助反共救國軍；接續突擊平陽、下馬海、福建沙埕港等，均獲相當戰果。母親過了好一陣子才聽說父親幾度親自登艇出擊，她擔心了，委婉地寫信勸父親：「……聽說你最近又到前面去了一趟，我覺得你的冒險精神也真大，其實有的時候也不一定要親自去的，你何必每次都自己去呢？我每聽見一次消息，總要擔心好幾天，直到打聽到你已平安返防才安了心。今天程太太來說你本星期一已有信給程先生，可見你已平安回防，大家也都放心了！」

其實父親如此做，除了作戰之外，有個人生目的——他希望能夠在前線成仁！以後有他的部屬在回憶文章中記載，父親率艇出去作戰，往往直挺挺地站在船頭，讓部屬擔心不已。可敵人的子彈也好像長眼睛似的，父親這輩子參加過無數多次戰役，卻從來沒有受過傷。

對於戰勝歸來的游擊隊，父親犒賞豬一頭以鼓舞士氣。值得一提的是，十月突擊寨頭、雞冠山、羊嶼等島的各戰役中，消滅了當地的共軍諜報根據地，擊斃共軍營長及官兵數百人，而且俘獲各式槍砲多種，也逼得共軍多人集體投降，俘虜達百人以上，各種戰利品隨即運回臺灣，在新公園博物館展示。事後指揮官馮龍獲頒寶鼎獎章，反共救國軍四十五位戰士獲選為民國四十三年戰鬥英雄，國內士氣大振，西方公司在臺總負責人杜蘭尼（Bob Dullaney）並發賀電給父親指出，「此為近年來國民政府對中共的首次及最大勝利。」

（待續）

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導・極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北開字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

▼ 在英超球星拉許福德登高一呼下，英國政府讓 130 萬學童暑假可以到學校吃午餐。（Photo on Wikimedia Common）

英超球星向政府爭取 貧童獲免費午餐

英超足球明星拉許福帶頭號召、寫公開信給國會，為英國 130 萬貧童爭取到免費的暑假學校午餐。

【台灣醒報記者呂翔禾綜合報導】英超足球明星拉許福德最近為英國 130 萬貧童爭取到免費的暑假學校午餐！貧童在學期間可在學校吃飯，但暑假就會取消營養午餐，對家長負擔大。在拉許福德帶頭號召、寫公開信給國會下，英國政府最終決定開放暑假可讓貧童到學校免費吃飯。

善舉受跨黨派推崇

拉許福德現效力於英超老牌豪門「紅魔」曼聯。他年僅 18 歲時，便首次在曼聯 1 軍登場，集正式比賽中第 1 腳射門就進球、英超第 1 腳射門就進球、國際賽第 1 腳射門就進球的記錄於一身，是英格蘭國家隊史上最年輕、世界第 3 年輕的進球紀錄保持人，也是外界非常看好的新星。

根據《英國廣播公司》報導，由於疫情影響，英國政府尚未完全解封，英國政府原本就有提供低收入戶獲符合資格者，可在學校用免費的食物券換取營養午餐，但英國政府原本堅持，學期以外的時間無法免費供餐，這也讓拉許福德決定寫公開信給政府，呼籲他們要苦民所苦。

球星籲政府傾聽民意

在這位 22 歲的英超曼聯當家前鋒帶頭號召下，讓英國政府態度大轉彎，讓 130 萬名（15.4%）的學童在暑假時，也可以憑免費食物券換取午餐，他這樣的善舉獲得英國跨黨派的讚賞。首相強森感謝他對打擊貧窮的努力，工黨黨魁斯塔摩也對他能影響政府政策轉彎感到非常高興。

拉許福德也說，他跟強森通過電話，認為政府這次改變政策很棒，不過這也顯示政府需要更多傾聽民意的平台。

英國目前疫情雖有稍微減緩，不過目前已近 30 萬人確診、42054 人死亡，全國陷入很低迷的氛圍，但《BBC》分析，拉許福德的行為為社會帶來了一絲溫暖。

種族歧視議題延燒 NFL 主席大轉彎

【本報記者宋秉謙綜合報導】NFL 向平權抗爭英雄低頭了？近期美國發生的佛洛伊德之死，全美燃起對種族議題的支持，這讓凱普尼克案也被重新翻出，凱普尼克 4 年前因為抗議種族歧視議題，遭到 NFL 封殺，如今重獲支持，NFL 主席古德爾 17 日表示，他鼓勵聯盟球隊重新簽約這位平權抗爭英雄，此舉被視為聯盟受迫於「要求平權抗議」的民意，才向凱普尼克妥協，但古德爾仍未正式表達歉意。

平權抗爭鬥士

全美多處仍在為佛洛伊德之死，進行平權的和平抗議，而這起種族議題相關的案例，也讓

▲ 前 NFL 球星凱普尼克 4 年前就抗議過種族議題，被視為是平權抗爭鬥士。（photo from Twitter 截圖）

NFL 重新正視 4 年前的凱普尼克案，根據《英國廣播公司》報導，當時效力於舊金山 49 人隊的美足明星凱普尼克，為了表達對種族歧視的不滿，在賽前唱國歌時單膝下跪，雖然此舉是和平抗議的一部份，但在當時卻引燃 NFL 聯盟、甚至總統川普的不滿。

川普那時甚至頻頻推文，表示若球員不尊重國歌時間，他寧願不看比賽，最終凱普尼克遭到聯盟封殺。

但凱普尼克的作為獲得不少人的稱讚，他更獲得 NIKE 的代言人邀請，被譽為「平權抗爭鬥士」。

NFL 欠一句道歉

此案在 17 日迎來一大轉機，聯盟主席古德爾一改一週前，不聞不問的態度，突然表態鼓勵球隊簽下凱普尼克，這個舉動被視為受迫於民意的妥協。《今日美國報》就報導，古德爾突然改變立場的時間太短，就像是跟風的表態。

而根據《日前一篇今日美國報》報導，現役美足球員、聖徒的安全衛詹金斯當時受訪時就提過，在種族議題上，NFL 不能置身事外，而他們至今仍欠凱普尼克一個道歉，在道歉之前，聯盟的封殺會持續被視為是錯誤的黑歷史。

圖文選粹

圖文 / 中央社

百米世界冠軍柯爾曼面臨 2 年禁賽 恐錯過東奧

▲ 現任 100 公尺短跑世界冠軍柯爾曼（右）2019 年 12 月錯過藥檢，若此案成立，他將面臨 2 年禁賽，並因此錯過 2021 年的東京奧運。

紐約州長放行 美網 8/31 登場採閉門賽

▲ 美國紐約州州長古莫（Andrew Cuomo）17 日宣布，美國網球公開賽將如期在 8 月 31 日至 9 月 13 日舉行，不過現場將不開放球迷觀戰。

台中首辦 3X3.EXE 國際籃賽 登 FIBA 官網

▲ 台中市政府運動局 17 日公布，成功爭取「3X3.EXE PREMIER 2020 聯盟賽」到台中市舉辦，而且國際籃球總會（FIBA）也在官網刊登專文，肯定台中市政府推廣籃球運動。

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

電玩治療兒童過動 美國FDA首次核准

美國FDA首次核准用電玩治療兒童過動症，過動兒童每天玩25分鐘的躲避障礙物、收集獎勵等遊戲關卡，可以有效提升注意力。

▲美國FDA首次核准用電玩治療兒童過動症。（網路截圖）

【本報記者陳是祈綜合報導】電玩竟能治療兒童過動！美國食藥監管局（FDA）核准一款以闖關為主題的電玩EndeavorRX，用以治療兒童的注意力不足過動症（ADHD）。研究顯示，過動兒童每天玩25分鐘的躲避障礙物、收集獎勵等遊戲關卡，可以有效提升注意力，雖然會有頭痛、沮喪等副作用，但比起傳統治療藥物，這樣的副作用已經相當輕微。

首款電玩藥物

根據《BusinessWire》報導，EndeavorRX是由遊戲公司Akili Interactive所開發，內容以虛擬角色踩著氣墊版，躲避障礙物、闖關收集獎勵為主，日前被美國食藥監管局（FDA）核准可以用來治療8到12歲、有過動症狀的兒童。

此項核准歷經長達7年的研究，並且多達600名兒童參與實驗，結果顯示，有三分之一的兒童接受為期4週、每週5天，一天25分鐘的電玩治療後，在評估注意力的量測數據上，至少有一項是明顯提升的，且症狀改善效果可達1個月。受測兒童的父母也大多表示，孩子的動作障礙有所減輕。此研究於2月首度發表在期刊《The Lancet Digital Health》。

虛擬治療的進步

《The Verge》報導，電玩治療的原理在於，透過闖關遊戲提升孩子的注意力、減少分心的機會，而矯正分心問題可以幫助孩童在日常生活和學校生活更得心應手。然而，目前電玩還是只能作為輔助治療，且要有醫生評估才可進行，不過電玩治療的副作用如頭痛、沮喪等，還是比傳統藥物治療的副作用溫和。

其實虛擬治療的研究行之有年，最早可追溯到2014年，就有研究團隊認為電動可能是治療過動的方法之一，也有研究者試圖用電玩舒緩燒燙燒患者的疼痛，或者治療阿茲海默症，不過這是電玩治療首次被美國FDA認可，堪為虛擬治療的里程碑。

餐廳關、賽事停 糖類需求40年首降

【本報記者陳是祈綜合報導】疫情造成娛樂活動停擺，導致對含糖飲食需求40年來首度下降。根據可口可樂的數據報告顯示，今年4月前三週的銷售額減少了25%，而百事可樂也預估第二季銷售無法回溫。分析認為，含糖飲食的銷售與體育賽事、看電影等娛樂活動習習相關，一旦娛樂活動因疫情停擺，對含糖飲食的需求也跟著大幅下降。

▲沒有了娛樂活動，人們對糖類的需求也下降，進而導致食用糖銷售出現40年首見的下跌。（網路截圖）

40年首度下降

根據《彭博》報導，可口可樂今年4月前三週的銷售大跌25%，百事可樂也對第二季銷售抱持悲觀態度。美國政府和花旗分析都指出，本季度全球對糖份的消費需求下滑是40年來首見，而可口可樂母公司集團Czarnikow則推估，本季度全球糖類的消費需求將下滑1.2%。

國際糖業組織則認為，今年原本預期食用糖銷售會持續上漲，然而疫情打亂了一切，且最糟糕的時刻還沒到來，甚至可能影響到明年的銷售。

和娛樂活動相關

含糖飲食向來娛樂活動息息相關，然而體育和娛樂活動因疫情停擺，人們待在家，可樂、甜食零嘴的需求也跟著下降。交易商集團Sopex的分析師John Stansfield表示，現在對糖的需求下降甚至可能讓明年的食用糖過剩，即使人們在家或許會尋求冰淇淋等甜食的安慰，依舊無法彌補含糖飲食銷售下降的缺口。

以倫敦知名的淇淋品牌Oddono’s為例，除了人們不再視甜食為必需品，被政府要求要社交距離以及減少的員工，都對銷售產生負面影響。

圖文選粹

圖文／中央社

口蹄疫後拓展外銷 將增養百萬頭豬

▲農委會17日召開「台灣獲OIE認定口蹄疫非疫區」記者會，正式公布世界動物衛生組織(OIE)官網宣布台灣（台、澎、馬，不含金門），改列口蹄疫不打疫苗的非疫區；農委會預估增養100萬頭豬作為出口專用。

北京疫情防控升級 社區封閉式管理

▲6月16日，北京市宣布突發公共衛生事件應急響應由三級調整為二級。圖為16日晚，北京一處臨時核酸採樣點，工作人員為社區居民進行核酸檢測。

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
PM2.5 99.88% 甲醛 99%
SGS
■ 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
SHARP原裝
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

2012年9月1日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閩字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱／anntw.ad@gmail.com 其他服務／ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049) 台北市中正區北平東路20號9樓之1

名人加持手搖飲 本土原料更吸睛

包括藝人NONO充滿中華元素的《花羨沐嵐》，陳漢典投資的《Hugdayday烈奶茶》及黑人陳建州的《春陽茶事》等。

藝人飲料店品牌評比

	哪位藝人加持？	品牌	評價（整理自網民意見）
1.	「Y頭」詹子晴	不要對我尖叫 不要對我尖叫 {,日常茶間,}	上
2.	「無尊」謝駿毅	無飲 Tea Room	上
3.	「NONO」陳宣裕	花羨沐嵐	中上
4.	陳漢典	Hugdayday 烈奶茶	中上
5.	「滴妹」都冠伶	再睡5分鐘	中上
6.	蕭敬騰	署茗職茶	中上
7.	「黑人」陳建州、王信凱	春陽茶事	中上
8.	「納豆」林郁智	良辰吉時	中

製表：施凱文／台灣醒報

▶藝人NONO開了一間富含詩意的《花羨沐嵐》，以花木蘭拿著飲料騎馬的鮮明視覺及主打台灣茶葉的賣點吸引民眾。（網路截圖）

【本報記者施凱文特稿】飲料品牌眼花撩亂，名人光環加持製造鑑別度！炎炎夏日看準商機，許多名人紛紛以自身光環加持開設飲料店。包括藝人NONO充滿中華元素的《花羨沐嵐》，以台灣茶葉為主軸、陳漢典投資的《Hugdayday烈奶茶》及諧星「無尊」的《無飲Tea Room》還有黑人陳建州廣為宣傳的《春陽茶事》等，都有各自的粉絲擁戴。

藝人性格成特色

藝人NONO經營副業雞排店有聲有色，出了名的好人緣及謙虛的作風，也讓他的品牌在電視上曝光度極高。現在他也跨足賣飲料，店名《花羨沐嵐》取自諧音「發現木蘭」，以飲料騎乘馬匹的繽紛元素設計Logo，加上結合本土牧場所產出的鮮乳、在地小農的茶葉及水果為主的用料，十分吸引民眾。

《Hugdayday烈奶茶》是台語「喝茶茶」的意思，是愛喝奶茶的藝人陳漢典所投資的飲料店，明亮活潑的店面及精緻的飲料瓶裝，4款獨特的「烈奶茶」以不同口感的茶製成，標示細微到顯示發酵程度如「100%全發酵仲夏紅韻、45%半發酵秋分焙香」，也讓愛喝奶茶的民眾愛不釋手。

本名為謝駿毅的諧星「無尊」，下節目後收起模仿的戲謔神情，和朋友一起開了《無飲Tea Room》，討論度雖不高，不過主打台灣茶葉所製成的冷泡茶，以冷水浸泡6個小時後才能販售的費力過程，包括四季春和蜜香紅都有不少愛好者，價格平易近人，喝過後還能再回沖等特點，也吸引一票粉絲跟隨。

跨界合作吸睛

黑人陳建州與前SBL球員王信凱合資的《春陽茶事》，則在名人們力推下，成功攻佔社群版面，曝光度及討論度極高。與其他品牌合推的限定飲品更是抓住民眾追隨潮流的心情，像是與台南霜淇淋名店《蜷尾家》攜手推出的限量「黑糖珍珠奶蓋加抹茶冰棒」，以及聯名《飛燕煉乳》的「花生奶茶」都頗受好評。

愛開副業的納豆則是繼燒肉店之後，再開了《良辰吉時 Good Day Good Time Boba Tea》飲品店，獨特的彩色珍珠、粉色火龍果、白玉珍珠、抹茶珍珠和黑糖珍珠任選，加上使用豐樂、嘉明和高大牧場的牛奶。剛開店就話題十足，爆紅並快速展店，雖然前陣子收了許多店家，想嚐鮮還是可以朝聖一下。

曾是「黑澀會美眉」一員的Y頭詹子晴開的《不要對我尖叫》成為飲料店的典範，親自投入管理也讓她的能力廣受好評，店內風格走的是文青風，純白的色調襯托出高冷感。憑藉簡單又獨特的風格加上藝人光環快速爆紅，其中大家最推的就是神蜂蜜菊花和冬瓜菊花。

▲諧星藝人無尊也跨足飲料界開設《無飲Tea Room》，主打主打台灣茶葉所製成的冷泡茶。（網路截圖）

名氣加持人潮湧

唱遍兩岸的蕭敬騰，跨足飲料業後從不在《署茗職茶》店內播放自己的歌曲，要走的是專業飲料風，也沒有網美飲料店誇張的裝潢，僅有一個簡單的大橘色符號招牌，頗有靠實力而非著重外在的含意。杯身上的空格欄位設計則可以讓人將對方的名字或想說的話寫在上面，可以用在探班、送禮，收到的人一定很開心。

YouTube粉絲人數超過百萬的「滴妹」最近也開了一間名叫《再睡5分鐘》的飲料店，飲料品名如棉被午茶綠等，加上店內牆壁也以擬真的床做裝飾，讓人內心湧現一股慵懶感，使用米其林指南認證的「鮮乳坊」牛奶也受到消費者一陣好評，開幕第一天更因材料用罄而提早關店。

名人跨足飲料店，用自身的光環加持吸引粉絲朝聖，雖然能夠在短時間促進買氣，但也容易招致批評也讓名人們無時無刻都戰戰兢兢，就怕一不小心遭到民眾淘汰還損及自身名譽。愛喝飲料的民眾即提醒：「用包裝跟名氣可以吸引到的人氣只是一時的，有料沒料，時間久了就知道。」

▶藝人陳漢典投資的飲料店《Hugdayday烈奶茶》，飲料包裝精緻的風格也讓許多愛喝奶茶的人愛不釋手。（photo by Hugdayday烈奶茶 facebook）

◀曾是「黑澀會美眉」一員的Y頭詹子晴開的《不要對我尖叫》成為飲料店的典範。（網路截圖）

2012年9月1日創刊 深度報導·極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱／anntw.ad@gmail.com 其他服務／ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049) 台北市中正區北平東路20號9樓之1

時光履行者劉永仁 不悔際遇彩繪生命

以「時光履行者」自我期許的劉永仁，透過一次又一次藝術創作與展覽，應證著時光行旅的孜矻與豐盈，無怨無悔。

■ 簡秀枝
（典藏藝術家庭雜誌社社長）

從出生台北，客次米蘭，再回歸台北，他繞了地球大半圈；從藝術雜誌作者，到美術館策展人，再到專業藝術創作者，他嘗試生命的各種角色；從思古水墨，到實體媒材，再到抽象油彩與立體雕塑　，他更跨大步闊，展現創作風華，62 歲的劉永仁，串寫著自己的不悔人生篇章。

會場妻女相伴

各方友朋簇擁、藝術同好滙聚，妻女會場相伴，劉永仁讓「時光履行者－劉永仁」的開展，洋溢著濃濃人情味，絕好人緣，與時光步履同行的切切初心，都展露無遺。

錯過 6 月 13 日的開幕盛會，翌日近午，在大直采泥畫廊的展覽現場，見到劉永仁一家人。從事珠寶設計的太太張修然，是劉永仁在文化大學美術系的班對；獨生女兒劉蘭辰，受疫情影響，延後赴英深造，母女倆以藝術家的創作成果為榮，她們鎮守現場，幫忙做起接待與導覽工作。

用繪畫訴說人生價值

浸淫藝術圈超過 40 年，從美術系學生、出國拿學位，經歷了書寫、評論、策展的角色，目前退出公職，全心投入創作，是很不一樣的感覺。劉永仁把這個過程，形容為「呼吸‧穿梭‧時光」。

劉永仁在自序中說，繪畫，對他來而言，不在於畫什麼。畫什麼的角度，在於創作者怎麼想，怎麼看待世界？怎麼把自己的內在投諸於客觀的視覺事物上，或者說，如何去表達自己的人生價值觀。

從抒情到抽象

對於繪畫風格，很明顯的，劉永仁係由抒情演變到抽象構成，在他不斷自我叩問，探索時空中，看似倏忽變化，實則恆常的經驗。劉永仁提出了吐納與繪畫互為表裡的呼吸概念，尤其他在油畫中，加蜂蠟和鉛片，產生半透明光澤與溫潤感，藉以表現猶如封存記憶的獨特精神性，成為展覽現場，大家咀嚼品覽的重心。

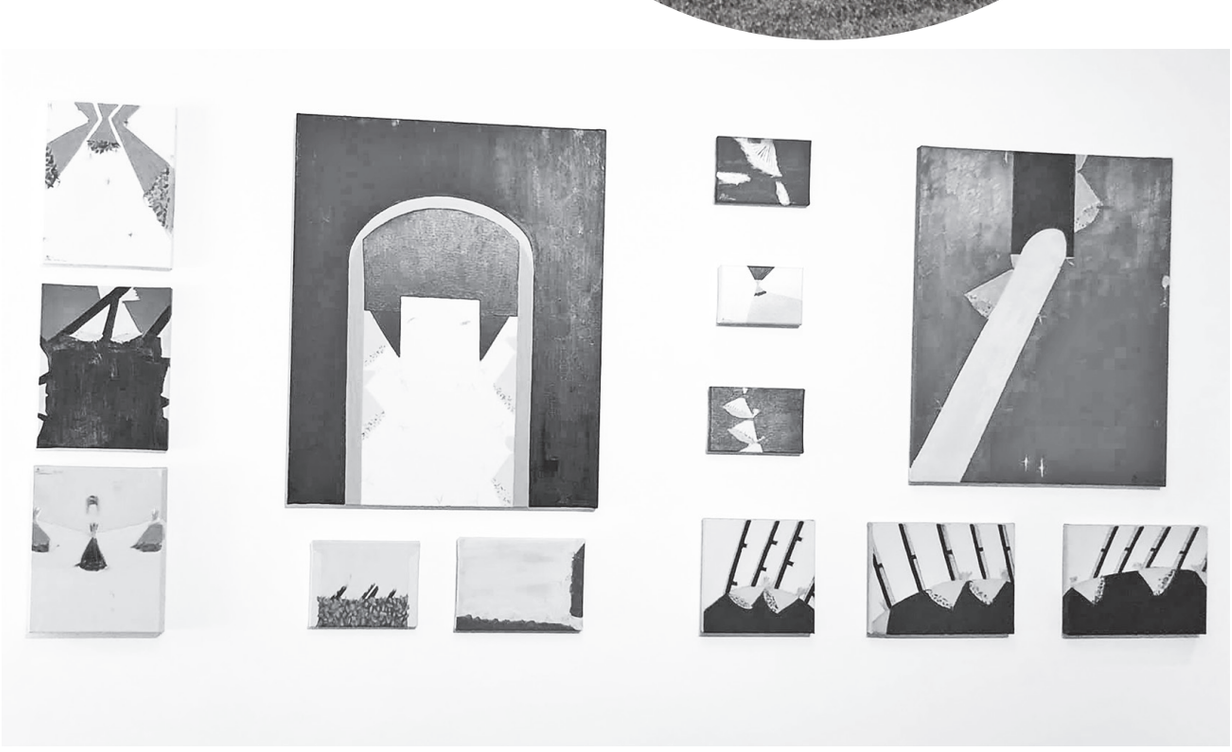
出生於台東的劉永仁，不失鄉下子弟的草莽土根之心，他把藝術原生命記憶中的稻草堆和蓮蓬，加以符號化，成為類三角形，穿梭於創作時的圓孤之間，平面立體，虛實整合，自然天成。

3D 列印立體作品

然而，田野自然的緩慢蛻變，如宇宙幽靜和緩，當點綴星光，畫面切片，顯現時空的浩瀚無垠，在那一呼一吸之間，生命循環，汩汩不息。劉永仁很技巧地自畫面中提煉具弧度，和空間孔隙感的兩大元素：蓮蓬和座椅，創作出姿態搖曳，靈巧動人的新雕塑系列。

由紅銅亮銀打造的幾件立體創作，散置在展場中，小巧雅緻，令人莞爾。3D 列印而來的立體座椅作品，玲瓏有致，與牆上原作，虛實呼應，非常吸睛。蓮藕化骨，打破封存，思及履及，成為許永仁在浩瀚藝海，拼搏實驗的創意與動力所在。

飽滿色彩，熠熠輝光，相映成趣，以「時光履行者」自我期許的劉永仁，透過一次又一次藝術創作與展覽，應證著時光行旅的孜矻與豐盈，無怨無悔。



2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導 · 極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232**　投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com　其他服務 / ceo@anntw.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

後灣人文輕旅 涼夏輕舟享受寧謐

後灣是墾丁國家公園境內首個合法發展無動力水上活動的水域，適合推廣獨木舟、立槳等休閒遊憩活動。

■ 余柏青 / 輯

【屏東訊】夏日玩水趣，想在山海擁抱的海灣中享受悠遊划槳的樂趣，或是在幽靜的微光草地，品味自製的鹽滷豆花…民眾可以報名參與墾丁國家公園管理處於 6 月 21 日與後灣社區發展協會合作舉辦「人文輕旅—涼夏輕舟游後灣」活動。

臺灣雖然四面環海的島國，但國民普遍缺乏海洋生態教育和水域安全的觀念。

後灣海域是墾丁國家公園境內第一個合法發展無動力水上活動的水域，美麗的海灣經常平靜無浪，相當適合推廣獨木舟、立槳（SUP）等水上休閒遊憩活動，也是推廣海洋生態教育和水域安全的優質場域。

後灣社區在墾管處的輔導下，成為墾丁國家公園第 9 個生態旅遊社區，並結合在地文化和生態特色，推出一系列生態旅遊遊程，也完成了聚落中「微光草地」親和土地的社區空間建置，希望與遊人分享遠離塵囂的寧謐與綠意。

活動將由充滿年輕活力、並領有專業證照的後灣社區團隊帶領遊客操作獨木舟，體驗藍天碧海御風行舟的樂趣；並手作「鹽滷豆腐及鹽平安瓶 DIY」，重現硓咕石鹽的傳統生活智慧。參與活動的民眾可以或坐或臥在舒服的草地上，品嚐剛剛自製的海鹽豆腐和豆漿等，感受後灣小漁村恬適寧謐的氛圍。

▲▼▼ 活動將由充滿年輕活力、並領有專業證照的後灣社區團隊帶領遊客操作獨木舟，體驗藍天碧海御風行舟的樂趣。（墾管處提供）

「人文輕旅—涼夏輕舟游後灣」於 6 月 21 日下午 1400，於屏東縣車城鄉後灣社區活動中心報到，活動內容包括後灣硓咕石鹽豆腐及平安瓶 DIY、獨木舟活動、微光草地上，品嚐自製的海鹽豆腐和豆漿等，活動至晚間 6 點結束。

【屏東訊】新冠肺炎逐漸趨緩，墾丁國家公園管理處 4 月底至 5 月關閉的生態保護區自即日起日開放，包括南仁山、鼻頭草原、溪仔口和龍坑等生態保護區，目前官網申請已經開始接受預約。

除了生態保護區外，其他社區的生態旅遊也在 4 月和 5 月停止遊程，6 月 1 日開始，也都將開放遊程預約。每年生態保護區在關閉期間會請社區解說員進行環境的監測，今年因新冠肺炎疫情，觀光受創，墾管處特別因應各社區需要，補助社區解說員進行增能課程培訓。

墾管處表示，社區解說員至少完成 64 小時的訓練課程和 16 小時的跟團助理工作，才得以向墾管處申請生態旅遊社區解說員的初級考試資格，今年各生態旅遊社區安排不同講師授課，包括環境教育的實務訓練、生物調查和服務禮儀等，特別值得一提的是還有英文會話實務演練。

中市設賞樹景點專區 供民眾尋秘

【台中訊】為了邀請民眾看看美麗美「漾」，台中市政府在官網新設「賞樹景點」專區，專區下又分為兩大主題，包括「賞樹景點」及「賞樹最前線」，針對台中市公園綠地、園道等開放空間，整理賞樹種類、照片、花期等資訊，提供民眾出外踏青的選擇。

「美麗的景觀市容，也是豐富心靈的一種建設！」台中市府表示，建設局除了工程建設，景觀植栽美化市容更是不餘遺力，特別成立「賞樹景點」線上專區，內含兩大主題。

其中「賞樹景點」以圖說介紹各地樹種、外型、花季、典故及交通方式，「賞樹最前線」則不定期更新目前正夯的賞樹賞花熱點，例如近期盛開的「黃金雨」阿勃勒與大花紫薇。

「賞樹最前線」最新一期，介紹如被稱之為「黃金雨」的阿勃勒，於每年 5 至 6 月間，在街道上展現不同於黃花風鈴木的串串金黃身影。

「爆炸樹」大花紫薇，於每年 6 至 8 月間綻放，遠處觀看如同從樹頂爆炸開來，紫色花朵除引人注目外，還有變妝本領，清晨花瓣初開時呈現鮮紫色，午間轉變成玫瑰紅，至傍晚則呈現粉紫色。

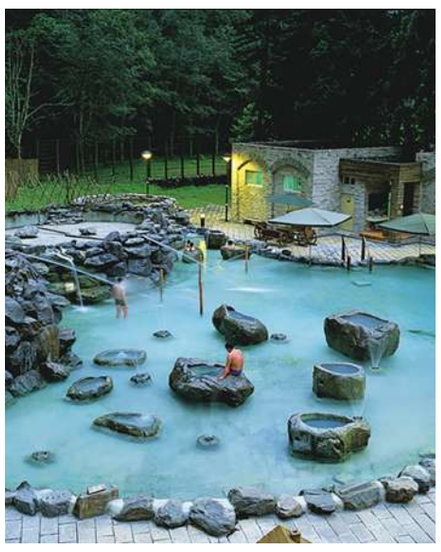
主要位於旱溪東西路、龍德路一段、梅川園道、興大園道及環中路四段等道路，以及中區、東區、北區、西屯區、北屯區、南屯區等大小公園內。

台中市府表示，後疫情時期，適度出遊可紓解身心靈，賞樹景點涵蓋山、海、屯、城各區的公園綠地及園道等開放空間，民眾出遊前可先查看選擇賞樹景點，來場輕旅行。

▲▲台中市府表示，後疫情時期，適度出遊可紓解身心靈，賞樹景點涵蓋山、海、屯、城各區的公園綠地及園道等開放空間。（台中市政府提供）

旅遊看板

宜蘭 鳩之澤溫泉區 休園至 9 月中旬



【宜蘭訊】太平山國家森林遊樂區內的鳩之澤溫泉區，因為唯一通往該處的道路邊坡於日前發生邊坡崩塌，近日因午後雷陣雨不斷，因此開始發生持續性落石，並造成道路上邊坡擋土牆龜裂及半傾倒。（見圖，林務局羅東林區管理處提供）

鳩之澤溫泉區係位於太平山國家森林遊樂區內宜專一線 4.1k 處延伸之支線道路，該支線道路長度 1.3k，是唯一通往鳩之澤溫泉區的道路。因此，考量 1.2k 支線道路上邊坡近期無預警持續性落石，影響行車及旅遊安全，將進行災害復建工程，鳩之澤溫泉區預計全面休園至 9 月中旬。

花蓮 友善賞鯨 「驚」豚恐觸保育法

【花蓮訊】每年 4-10 月是最適合台灣賞鯨的季節，臺灣東部海岸具有豐富的鯨豚資源，賞鯨更是享有盛名的海上遊憩活動。在國內疫情趨緩之際，正是國人走出戶外參與海洋遊憩活動的好時機。（見圖，海洋保育署提供）

海保署為鼓勵消費者及業者能夠自發遵守賞鯨規範，奠定永續生態觀光的根基，即日起至 10 月底以前，只要前往宜蘭、花蓮及臺東地區，參加支持友善賞鯨精神業者的活動及行程，就有機會獲得限定款的「賞鯨徽章」。

民眾除瞭解正確的賞鯨行為外，也要避免因不當賞鯨行為，影響鯨豚生態恐觸犯野生動物保育法。

台東 蘭嶼舊機場跑道 擁蔚藍海岸

【台東訊】蘭嶼與太平洋緊鄰，坐擁碧海藍天的壯闊景緻和濃厚的原住民文化，毫無光害的自然環境非常適合旅人來此放鬆度假，而這隱藏版的海之聲秘境，真的美到讓人哭出來。（見圖，網路截圖）

藏在蘭嶼廢棄的舊機場跑道，如今只剩殘留下來的堤防，而這堤防就成了隱藏版的夢幻海之聲。不管是豔陽高照還是落日時分，美麗景色與浪濤拍岸形成一幅如夢似幻的療癒畫作。這遺落在世界一角的海濱秘境，除了能賞美景、拍美照外，更是放鬆身心、治癒情緒的好地方，如果來到這裡記得保留它原有的寧靜。

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿信箱 / anntw.ad@gmail.com 其他服務 / ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1