

今日天氣 北部 27°-36° 晴時多雲 中部 26°-33° 多雲短陣雨 南部 26°-34° 多雲短陣雨 東部 27°-33° 晴時多雲



小英向學子承諾縮城鄉差距



西國拚觀光 開放英旅客入境



銀髮規律運動 邁向健康人生



台北電影節 在片海尋找金沙

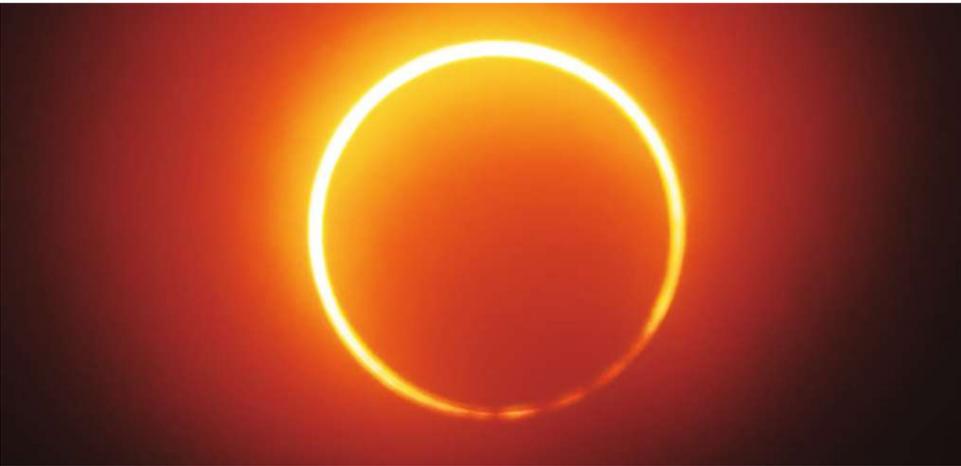


今日靈修

『身為加護病房的護理師，其實一直離死亡很近。』小鄧表示，她現在可以平靜地接受病人死亡，因為她以尊重的態度對待每一位病患，讓他們安詳離開。」(3版財經)

上帝的金戒指！日環食全台驚豔

21日的艷陽高照及好天氣，讓出門的民眾沒白跑一趟，紛紛觀看「上帝的金戒指」日環食天文奇景。



▲▲▲▲ 難得一見的日環食天文現象 21日下午登場，台灣本島下午2時48分起陸續進入日食可見範圍內。(中央社、戴舜仁攝)

【本報記者施凱文台北報導】「日出日落天天有，但錯過這次日環食下次就要等很久！」台北天文館21日萬頭攢動，場館內外擠滿的人潮只為一睹下次要再看到得隔195年的「日環食」。活動舞台上的主持人則趁機跟大家補充天文知識，主持人說：「有什麼特別形式的日食？」台下小朋友大喊：「複合日食！」

上帝的金戒指

「上帝的金戒指」日環食是百年難得一見的天文奇景，21日下午2時44分由金門的「初虧」開啟本次日環食序幕，除了嘉義全市可見完整日環食過程，台

灣各地區約可見58秒至1分不等的環食景象。日環食月球穿過太陽和地球之間，但距離地球較遠，月球本影覆蓋的範圍直徑小於太陽，就形成此奇景。

台北市天文館21日現場萬頭攢動，主持人則在活動台上進行有獎徵答活動，詢問小朋友，「除了日環食、日偏食及日全食外，還有什麼樣形式的日食？」小朋友十分雀躍且尖叫著搶答說：「叫複合日蝕！」館內則有大螢幕播放每一刻的日環食景象，民眾一一卡位、緊盯螢幕，深怕錯過每一個細節。

主持人再介紹說，2點50分開始日食的第1個接觸點稱為

「初虧」、浮現第2個接觸點叫「食甚」月面最深入日面的時刻，此時日面與月面的中心點最為接近。最後月面開始移出日面的恢復原形階段則稱為「復圓」，豐富的天文知識也讓台下的大小朋友們聽得嘖嘖稱奇。

百年難得一見

本次環食帶幾乎通過金門、嘉義全境，以及雲林、南投、台南、高雄、花蓮、台東、澎湖的部分地區，台灣其他地區則可見大範圍的日偏食。台灣下一次發生日環食得等到2215年，亦即195年後才可再見的天文奇觀。至於下一次較特殊的天文現象「日全



▲ 台北市立天文館湧入大批民眾，搶看這難得天文景象。(中央社)

食」通過台灣，則要等到2070年。

氣象專家吳聖宇先前預測說，日環食形成當日高空有些高層卷

雲下來，有可能形成天然的遮光鏡，會讓太陽有點霧濛濛，所以還是要碰點運氣。但21日的艷陽高照及好天氣，也讓出門的民

眾沒白跑一趟，民眾受訪時說：「這是疫情後第一次出來人擠人的戶外觀測，遇到大太陽好天氣，真的很幸運。」

疫情5月已控制 阿中：要振興7月天

陳時中表示，「防疫5月天」很好，代表疫情到5月就差不多了，未來期待「振興7月天」，「疫苗12月天」。



【本報記者呂翔禾台北報導】「防疫到5月天就好，接下來是振興7月天！」台大醫院20日舉辦125週年院慶研討會，衛福部長陳時中出席致詞時欣慰表示，「防疫5月天」的稱號很好，代表疫情到5月就差不多了，未來期待「振興7月天」，「疫苗12月天」。台大醫院贈送特別設計的醫師熊給陳時中，多位專家也在現場分享智慧醫療的實務運用。

台大醫院院長陳石池在開場致詞時，除了分享台大醫院一百多年來的努力及未來將致力發展智慧醫療的展望，更開心表示，邀請到當今最紅團體防疫5月天之一的陳時中，更要全場以掌聲向部長防疫有成致敬。

陳時中致詞時，提到「防疫5月天」代表我國疫情到5月就差不多全面控制，也期待未來的紓困、振興6月天、7月天，一路到疫苗研發的12月天，全場報

▲台大醫院贈送特別設計的醫師熊給陳時中，多位專家也分享智慧醫療的實務運用。(台大醫院提供)

▼「防疫5月天」代表我國疫情到5月就差不多全面控制，期待未來的紓困、振興6月天、7月天，一路到疫苗研發的12月天。(中央社)



以熱烈掌聲。台大醫院也邀請了臺北榮民總醫院、中國醫藥大學附設醫院、林口長庚醫院、奇美醫院、台大醫學院附設癌醫中心醫院、廣達電腦公司等代表到場祝賀。

多位智慧醫療領域專家在會中，分享近年醫療與科技之實務運用。

如台大內科部主任何亦倫談到「第4代及時同步遠距照護之智慧醫療」，台大小兒科副主任胡

務亮則分享如何「運用『高速次世代基因診斷輔助系統』快速確診精準醫療」。

另外，台大癌醫中心副院長譚慶鼎也在研討會分析智慧醫療基礎建設中的「跨域合作新世代智慧醫院」；在智慧醫療可能產生的倫理與法律問題上，台大醫院研究倫理委員會主任委員蔡甫昌也解釋了「人工智慧醫療研究之倫理與審查」。

(相關新聞見3版)

▼ 總統蔡英文(中) 21日在華南銀行總行大樓國際會議中心，出席「小英總統與高中生面對面論壇」活動，與高中生對話。(中央社)



小英面見高中生 承諾打破城鄉差距

總統蔡英文 21日與高中生對談，面對教育不平等問題，她承諾會給予更多資源，讓更多偏鄉同學可以遠距學習，不受城鄉差距限制。

【本報記者呂翔禾台北報導】「政府會用科技改善教育不平等，並增加更多雙語環境！」總統蔡英文 21日與高中生對談，面對教育不平等問題，她承諾會給予更多資源，讓更多偏鄉同學可以遠距學習，不受城鄉差距限制。她也以自己不顧家裡意見而參政做例子，鼓勵學生自主學習，扛起更多社會責任。

承諾僑生留台發展

對談中，來自莊敬高職的緬甸僑生分享在台灣求學的過程，他們提案希望蔡英文讓僑生未來可以在台灣工作、申請創業補助。蔡英文稱讚他們非常勇敢，跨越語言與文化的障礙來台灣學習，願意嘗試完全不同文化背景的環境。小英也說，新的《經濟移民法》通過以後，可以

讓年輕人讀書工作，並留下來發展生涯，待遇會跟台灣年輕人一樣。

台北美國學校的學生代表則希望蔡英文可以增加高中生出國參加競賽的機會，許多國際競賽有助提升台灣學生視野，像是生物競賽、寫程式大賽等對於日後的職涯也很有幫助。蔡英文說，這是已經在做的事情，她承諾會請教育部與外交部合作，加強這方面的資訊宣傳，小英並鼓勵學生勇於自我學習，擺脫傳統教科書的內容。

達成 2030 雙語國家

「我並沒有說服我的父母，而是我用自己的表現證

明自己。」面對學生問到當初為何沒聽父母的話而跑來參政，小英也希望學生們多自我嘗試學習不同的事物，感受國際的氛圍，觀察其他國家的人如何面對挑戰。清水高中的學生則直接以釣魚台、太平島的例子，問小英要如何彰顯台灣的主權？小英回答時也先笑說，這幾位學生問到台灣面對最艱困的挑戰。

但隨後小英正色表示，現在最重要的是堅定國民集體意志，台灣是我們很驕傲的國家，在民主原則下保護國家不受疫情侵害，國民團結力量展現給全世界看，在大家團結、意志堅定下，讓世

界將目光轉向台灣，將所有東西展現給全世界，隨時把自己鍛鍊好，讓世界看到最好的台灣。有學生希望小英加強國內英語環境建置，讓學英文更生活化，小英回應，她在就職演說中已提到「2030 雙語國家」的目標。

讓學生更多參與

學生們問小英的問題五花八門。麗山高中的代表希望增加學校國際交流補助，並設置平台讓交流學校資訊明瞭，讓台灣學校減少到處尋找的成本。他們還希望設置影音平台，透過專責單位分門別類管理，以科技、藝術、文化等面向吸引外國人，蔡英文也當場要求教育部將相關方案帶回去討論，「如果需要的話，教育部也可以請這些學生來幫忙。」

國民黨要重生 學者：先學會當在野黨

【本報記者施凱文台北報導】國民黨要重生，得先扮演好在野黨職責！彰師大副教授劉兆隆 21日受訪時直言，國民黨不會當在野黨，得先學習將監督角色扮演好。中山大學教授廖達琪強調，「國民黨不該再跟地方派系合作找新血，而是要靠小規模的活動吸引年輕人加入。」文化政治系副教授林忠山則表示，應超前部署針對地方公職佈局，創造位置留才。

吸引年輕人

中山大學政治系教授廖達琪 21日對國民黨人才流失情況表示，像是謝立功去民眾黨及黃健庭被提名都不會有太大影響，前者已進攻基隆市長 2次都沒成功，算是抑鬱不得志的小將，後者則在提名事件中受到民進黨極大的反彈，「可以看出綠營的權位自己都不夠分怎麼可能給別人？」

但廖達琪也強調，國民黨要加強跟青年結合，但不能只跟著的家族結合，她說：「不要再跟地方派系合作尋找新人，而是要靠小規模的活動吸引年輕人。」她表示，民進黨一黨獨大後，民間風向其實會慢慢轉變為監督他們，「如果國民黨現在站出來，提出讓年輕人能夠接受的論述，我覺得國民黨還有發展空間。」

人才游移需注意



▲學者認為，其實民進黨有很多政策有爭議，例如防疫其實忽略很多人權問題。現任黨主席江啟臣(見圖)應該好好打這些議題。(Photo from 江啟臣臉書)

財務捉襟見肘

阿中：健保費勢必調漲

【本報記者施凱文台北報導】準備金已逐漸減少，估算明年底安全準備金將低於 1.5 個月，須考慮調漲健保費率。衛福部長陳時中 20 日表示，年底將研議的調漲健保費率方案，規模勢必要增加。社會保險司司長商東福指出，2021 年底準備金將低於 1.5 個月，須考慮調漲健保費率。國健署署長王英偉補充說，人口持續老化，健保支出一定會繼續上漲。

健保調漲勢在必行

衛福部部長陳時中 20 日出席台大醫院「智慧醫療現況與展望」研討會，針對其拋出年底將研議的調漲健保費率方案，他表示，勢必要增加健保規模，也得爭取更多的保費，但方案還是要符合社會期待。

社會保險司司長商東福則解釋，2013 年二代健保上路後，健保署開始收補充保費，使得 2016 年底的健保安全準備金有 4 個多月，超過最低 1 至 3 個月規定，因此決議健保費率從 4.91% 調降至 4.69%，「但健保持續支出，安全準

「人才一直在外面游移，你不去跟他接觸他就會覺得被忽略。」文化政治系副教授林忠山指出，國民黨本身的問題是，忽略人才的組織建立，不把重要的事情跟他們討論，功能沒地方發揮，不管是智慧或經驗都沒被看重，形成虛耗，「其他黨只要給個冠冕堂皇的理由，很容易就吸引他們過去，形成離心離德的局面。」

他認為，國民黨最該做的是針對地方公職「超前部署」，他說：「國民黨應該要超前部署，針對地方公職佈局安排，像是基隆以後要怎麼動、雙北以後怎麼動，人才要怎麼部署到各地方去運作，這些運作後的團隊也都是你以後的執政團隊。」

國民黨要懂當在野黨

彰師大公共事務與公民教育學系副教授劉兆隆則指出，人才流失是在野黨難免會有的悲劇，因為執政黨有許多位置能吸引他黨政治精英。他說：「國民黨最嚴重的問題是進退失據，像是罷韓之後的罷免黃捷等人的活動，立場跟正當性都不足，卻沒有做出切割。」

「國民黨好像不會當在野黨，只會當執政黨。」他表示，其實民進黨有很多政策有爭議，例如防疫其實忽略很多人權問題，但國民黨卻鮮少在打這些議題，「在野黨連監督執政黨都不會，那人民對你還有什麼期望？」

藍人才外流嚴重 張亞中：須找回理念

【本報記者呂翔禾台北報導】「國民黨需要找回自己的理念與論述，吸引年輕人才能避免人才外流！」近日有國民黨籍前台東縣長黃健庭被提名為監察院副院長，更早之前還有謝立功被挖角擔任民眾黨秘書長，國民黨似乎出現人才外流的現象。對此，前台大政治系教授張亞中分析，國民黨需要找到理念避免人才外流。不過東華大學教授施正鋒卻直言國民黨已經沒救了。

須找到明確理念

張亞中表示，政黨需有 3 個要素讓黨員留下，首先是有共同的理念，再來是有足夠的權力、利益(現實因素)分配給黨員，最後是政黨需要展現有未來性，才能讓黨員確保政黨長存。現在國民黨沒有執政，現實因素缺乏，加上黨產幾乎都已遭到凍結，



▲黃健庭(左)被提名為監察院副院長、謝立功(右)被挖角擔任民眾黨秘書長，百年老店的國民黨人才凋零。(Photo from 臉書)

因此就需要利用理念，創造未來性，避免人才外流，並吸引年輕人加入。

「國民黨不要被外界認為親中賣台，就跟著認為自己親中賣台！」他直言，國民黨 19 日改革委員會提出的兩岸論述，還是跟隨民進黨的路線，這會讓想加入國民黨的有志之士卻步，而對年輕人而言，如果跟民進黨主張類似，也沒有想要加入國民黨的動機。他更提到，國民黨過重視經濟而擱置政治

問題，就被外界指責為買辦。張亞中說，國民黨需要深刻反省為何無法提出核心論述吸引選民，是黨職結構上還是遭到少數人把持？或是整體的想法就是錯誤的？該堅持的事情(如深化九二共識)沒有好好堅持，「國民黨應該強調的是，他可以比民進黨更有能力解決政治問題，使兩岸和平。」

國民黨沒救了？

不過東華大學民族發展與

社會工作學系教授施正鋒則認為，國民黨現在就像賣不出東西的企業，沒有商品(核心論述)，董事長(江啟臣)看起來軟弱無力，沒有論述就無法包裝，九二共識現在也失去作用，先前韓國瑜曾讓黨內軍公教 VS. 傳統菁英的對立加劇，整個國民黨現在就陷入群龍無首的狀態，讓價值光譜相近但較溫和的民眾黨得利。

「我認為國民黨沒救了！」施正鋒不諱言的說，年輕人現在寧願加入掌握國家機器的民進黨，即使國民黨內有年輕人，可是大多都是官二代，比起街頭出身的民進黨戰力差太多，而且還是有給外界權貴的形象，誰還想加入國民黨？而民進黨拉攏黃健庭的動作，也有向國民黨本土派招手的意味，在其他黨夾殺下，施正鋒不認為國民黨還有未來。

▼以往，病患僅在生病時才會尋求治療與協助，未來由於醫療科技的演進，病患有機會透過5G物聯網與穿戴式裝置，擁有更多個人健康數據。(網路截圖)

▼臺大醫院慶祝125週年院慶，舉辦「智慧醫療現況與展望」研討會，邀請學者探討關於醫療的改變與展望。(臺大醫院提供)



智慧醫療前景夯 台大醫集思廣益

【本報記者張庭維綜合報導】未來不是「有才去看醫生」，而是更「注重個人健康數據與預防」。臺大醫院慶祝125週年院慶，舉辦「智慧醫療現況與展望」研討會，邀請學者探討關於醫療的改變與展望。以往，病患僅在生病時才會尋求治療與協助，未來由於醫療科技的演進，病患有機會透過5G物聯網與穿戴式裝置，擁有更多個人健康數據。

特別邀請臺北榮民總醫院、中國醫藥大學附設醫院、林口長庚醫院、奇美醫院、臺大醫學院附設癌醫中心醫院、臺大醫院雲林分院及廣達電腦公司等多位智慧醫療領域專家，分享近年醫療與科技之實務運用，透過整合大數據與人工智慧分析進而做到精準醫療之成果，以建立友善醫療環境，減少人為疏失、

未來由於醫療科技的演進，病患有機會透過5G物聯網與穿戴式裝置，擁有更多個人健康數據。

提升醫療服務品質及整體效率。

追蹤及預防的挑戰

廣達電智慧醫療領域專家指出，正如近期爆發的新冠疫情，除了發病後「治療」以外，即時「追蹤」民眾健康及「預防」疫情發生，也是未來醫療照護體系的一大挑戰，綜觀醫療照護產業的發展趨勢，我們期待運用醫療創新技術為產業帶來更多突破，實踐維持健康與預防疾病的願景。

利用5G高速率、低時延與大規模物聯網的特性，未來也可運用在「遠距醫療」場景。遠距醫療將擴大醫療場

域，打通院與院之間、院與病患之間的距離，讓醫療資源分布不均之區域，能享有整體醫療資源。如遠端開刀，即是以高速的串流特性傳送畫面，讓遠端手術支援成為可能。

而救護車也能運用5G的高速率與低遲延特性，提前將病患影像、生命體徵等數據傳送至醫院，使醫院急診醫師與護理師能將所需器材及病歷提前準備好，提升緊急救護服務的品質。

穿戴式裝置協助復健

此外，臺大智慧醫療中心也預期人工智慧、機器學習與區塊鏈等技術將有效運用

「高度互通的資料」，未來醫療產業將能做到結合患者個人基因、生理、環境與行為等數據，實現「精準與預防醫療」的潛力。例如運用患者本人的健康存摺、病歷資料與穿戴式裝置數據，結合AI模型有效預測疾病發生風險，使醫療照護資源獲得更妥善的利用。

又或者利用穿戴式裝置協助患者復健，實現遠距復健並即時檢測病患復健恢復的情況，加速病患康復的歷程。除此之外，透過科技的輔助，未來更將醫療保險、醫院系統、製藥公司與醫療器材製造商納入「醫療生態圈」，提供更好的醫療品質。如醫療保險公司，即可透過健康數據的偵測進行保費的動態調整，使醫療保險能得到更妥善的運用。

加護病房看盡生死 護理師：願當志業

【本報記者臧品安台北報導】「要當病房中的第一線，也要當最後一線！」小鄧從去年9月開始在南部某間醫學中心的加護病房擔任護理師，現在已快要做滿10個月。她說，「在加護病房可以學習到更深入的知識，因此選擇先進入加護病房。」

「身為加護病房的護理師，其實一直離死亡很近。」小鄧表示，她現在可以平靜地接受病人死亡，因為她以尊重的態度對待每一位病患，並且都悉心照料，若還是無法拯救患者的生命，加護病房護理師最後能做的就是讓他們安詳離開。

是憧憬也是志業

小鄧回憶說，「小時候很崇拜護理師，看他們幫病患打針覺得很好玩；長大後覺得護理師的工作是幫助人，加上對工作內容也感興趣，所以決定成為一位護理師。」對於選擇成為加護病房護理師的理由，小鄧坦言，「其實我比較想去急診室，但是在加護病房可以學習到更深入的知識，因此選擇先進入加護病房。」

小鄧說，加護病房護理師的例行工作可以區分成簡單和專業兩種說明，「簡單地說，每天的例行工作有幫病人翻身、處理大小便、抽血和打護理紀錄等；專業地說，要當病房中的第一線，也要當最後一線！必須第一個發現病人有什麼狀況，以及確認醫生對病患的處治是否合理，當最後的把關者。」

辛苦的代價

談到加護病房護理師的薪水，小鄧表示，要看醫院的體制而定，她扣完勞健保月領35~36K，每月還有6000元的績效獎金，而排班則還需注意排班連貫性，除突發狀況，要避免有白班、小夜班和大夜班參雜，一旦排了大夜班，就必須一整週過日夜顛倒的生活。至於國內護理師執業環境的現況，小鄧指出，超時工作、薪資與工時不成比例的情形還是一直存在，「還必須處理護理外的雜事和行政工作。」不過，她還是熱愛著護理師的工作，因為不只能幫助人，她還可以從中獲得成就感。

面對死亡

安樂死合法化是目前的趨勢，小鄧對此說，「如果站在病患家屬的立場，我會支持合法化，希望可以減少他們的痛苦；若是站在醫護人員的立場，我反對安樂死合法化。」指出兩個主要原因，一是擔心有醫療糾紛，二是她覺得執行安樂死是殺人，她不願意執行這項動作，然而小鄧也說，「若安樂死法案對醫護人員有充分保障，我也會考慮支持相關法案合法化。」



▲從去年9月開始在南部某間醫學中心的加護病房擔任護理師的小鄧，現在已快要做滿10個月。(本報資料照片)

台中中山堂重開館 楊貴媚：再辦金馬

【本報特派員劉東泉台中報導】台中市中山堂慶30周年，再現風華！在還沒有台中國家歌劇院之前，中山堂一直是台中市最主要的展演場所，然而，歷經30年的風吹日曬，已顯凋落。文化局去年共花費9000餘萬元進行封館整修，21日重新開館。

市長盧秀燕說，中山堂帶給眾多台中人美好的藝文回憶；她當年擔任電視台記者時，就曾到此採訪過許多藝文活動新聞。

2004年的第41屆金馬獎曾在台中中山堂舉行，首位在中山堂獲頒並領取金馬獎的影后楊貴媚最近特別出席「中山堂風華三十」開館活動，她期許未來30年中山堂持續帶來豐富美好的藝文表演，並期待中山堂能再次舉辦金馬獎活動。

中山堂是30年前所建，很多設施難免老舊，空間規劃也較落後，盧秀燕指出，過

去舞台懸吊系統長期以來都是手動，今已新增與世界同步的電腦操作系統；無障礙空間及男女洗手間的比例也進行調整，舞台設施與後台環境及設備等都加以整修，也強化了消防設施。

盧秀燕強調，「今後要讓台中及中部民眾再到中山堂享受安全、舒適與專業的展演環境」。文化部主任秘書陳登欽指出，台中文化局推動爭取文化部補助中山堂更新的工程推動很快。

未來針對大台中其他區域文化生活圈的文化展演館之整修，如葫蘆墩文化中心、海線與太平的藝文中心等，文化部都會給予支持。



▲已有30年歷史的台中市中山堂去年10月起斥資新台幣9030萬元展開封館修繕，21日宣布將重新開館。(台中市政府提供)



▲台中中山堂帶給許多人美麗的藝文生活回憶，大整修後重新開館，金馬獎影后楊貴媚期許中山堂有機會再辦金馬活動。(photo by 劉東泉/台灣醒報)

圖文選粹

圖文 / 中央社

日環食登場 小朋友開心觀測



▲台灣本島21日下午2時48分起陸續進入日環食可見範圍內，本次環食帶幾乎通過金門、嘉義全境，許多小朋友跟著父母到嘉義北香湖公園觀測日環食。

利比亞內戰升溫 埃及也磨拳擦掌

近日因為土國參戰程度上升，讓埃及相當緊張，有意出兵，這也讓外界擔心利比亞內戰恐擴大為區域衝突。

【本報記者呂翔禾綜合報導】繼俄國、土耳其後，埃及也將派兵參加利比亞內戰？埃及總統塞西近日對國內軍隊下令，要隨時準備好進行國內、外的軍事行動，以因應鄰國利比亞內戰隨時擴大的可能。

土耳其與聯合國支持政府軍，而埃及、俄國則支持叛軍國民軍，不過近日因為土國參戰程度上升，讓埃及相當緊張，有意出兵，這也讓外界擔心利比亞內戰恐擴大為區域衝突。

埃及態度轉強硬

根據《半島電視台》報導，國防部長出身的塞西近日命令軍方為了避免土耳其參加

利國內戰程度上升，影響到埃及的國家安全，所有部隊必須隨時待命，準備執行國內、外的軍事任務。他也警告正與國民軍談判的利比亞政府，不要輕易跨越現在雙方僵持的蘇爾特—祖法戰線。

原本國民軍一路從東往西打，戰無不勝，但面對政府軍所控制的首都的黎波里卻久攻不下，隨後在土耳其以僱傭兵、軍武援助下，政府軍開始擺脫長達近 14 個月的劣勢，開始反攻並逐步收復首都周遭的軍事要地，這也讓塞西開始警覺土耳其的軍事干涉，並展開強烈表態。

「蘇爾特—祖法戰線就是

埃及的紅線，如果有政府軍或是支持政府的部落敢跨過這條線，埃及軍隊就會讓你們好看。」他在軍事基地演講時說，埃及的軍隊是區域強大、理性的武裝力量，雖然他也希望利比亞問題可以用政治、談判的手法解決，不過隨著戰況改變，埃及也需要調整策略。

土國不願停戰

不過土耳其呼籲哈夫塔儘速從蘇爾特撤退，這樣才顯示出哈夫塔在停火談判的誠意，不是打不過就詐敗。土國總統府發言人卡林說，希望雙方回到 2015 年談判時的界線。埃及曾於之前提出停戰倡議，獲得美國、俄國與阿聯酋歡迎，不過土國拒絕這項計畫，認為埃及只是在為哈夫塔開脫。

根據《阿拉伯新聞

網》報導，阿聯酋外長加爾加什發推文批評土耳其總統艾爾段，

只是想藉由干涉阿拉伯事務，試圖恢復過去鄂圖曼帝國的榮光，

但現在這樣做只會讓經濟與阿拉伯密切連結的土耳其受害。



▲ 埃及總統塞西(中)近日對利比亞內戰態度轉趨強硬，要求部隊隨時為土耳其過度干涉內戰做好準備。(Photo by President of Russia)

全球各大週刊頭條新聞

呂翔禾／輯

《外交》Foreign Affairs

疫情原罪不是全球化 是國際各自為政

其實從 SARS 與 H5N1 開始，公衛專家、學者就已經警覺大流行疾病的可怕威力，到後來的 MERS、伊波拉與茲卡病毒，公衛界或雜誌業都紛紛警告，需要提早準備應對下一次的大流行，尤其是看似領導無方的川普政府。但公衛界大聲疾呼聲徹雲霄，卻總難吸引關切的眼神。

就像希臘神話中，預言百分百命中但無人相信的卡桑德拉，美國傳染病學家奧斯特霍姆與美國作家歐爾薛克的著作老早就提醒，21 世紀人類面對大流行疾病的應變能力，與 1918 年造成 1700 萬人死亡的西班牙大流感相差不遠，也就是人類雖然過了 100 年，在面對大型傳染病上仍束手無策。

根據知名政治學者福山對各國的壓力測試評估，只有少數國家通過，而這些國家的特徵包括：國家局勢穩定、社會連結很強與擁有穩定的領導階層。美國政治學家艾倫也分析，美國早期對新冠疫情的應變，除了聯邦主義與差勁的領導外，還有缺乏共同的社會目標。國際關係學者派崔克則分析，國際各自為政、瘋狂尋找代罪羔羊的情況也一直非常類似。



許多國家的政客都將疫情蔓延歸咎於可怕的外國人移入，以掩飾政府的防疫無能，甚至歸納出全球化就是新冠肺炎的罪魁禍首，每個國家應該要像北韓一樣自我封鎖才能減少疫情帶給各國的衝擊。現在都已經是 21 世紀，全球經濟、知識比過往普及方便、連結更加快速的年代，卻出現這樣反智的浪潮。

事實上，殺死人類的並不是彼此連結，而是互相漠不關心、沒有合作所產生的連結。因此疫情的解方並非各國漸行漸遠，而是在醫療、普世抗疫的社會共識上有更多交流，全世界的醫生與科學家針對「抗疫」這個共同目的分頭行動，發揮他們的天賦與資源，彼此互相交流、討論，讓人類團結起來，面對新冠病毒共業。

曾調查川普親信 聯邦檢察官被辭職

【本報記者臧品安綜合報導】曾調查過川普親信涉案的聯邦檢察官伯曼，遭川普強迫辭職！伯曼是因調查與川普潛在利益案有關的私人律師朱利安尼，而「被請辭」。他於 19 日表示，從新聞稿中得知自己「正在辭職」，但他堅稱會繼續任職。然而美國司法部長巴爾 20 日宣布，川普已開除伯曼，「我已請求總統將他革職，他也同意了。」

無理由被迫辭職

聯邦檢察官伯曼曾調查川普的私人律師朱利安尼和烏克蘭官員的交涉是否違反選說法，發現其商業夥伴帕那斯曾從烏克蘭大亨佛爾塔希收取 100 萬美元，涉嫌違法收取政治獻金，已在 2019 年 12 月 17 日起訴待審。此外，朱利

安尼涉嫌幫助川普向烏克蘭總統澤倫斯基施壓，進行對政敵拜登的調查，目前伯曼也正持續調查相關案件。

根據(BBC)報導，19 日晚上，美國司法部長巴爾對外聲明，任職 2 年半的聯邦檢察官伯曼正在辭職，以及總統川普打算提名未擔任過聯邦檢察官的證券交易委員會主席克萊頓，作為伯曼的繼任者。不久後，伯曼也聲明表示，從新聞稿中得知自己「正在辭職」，對此，他堅稱：「我沒有辭職，也無意辭職。」

現任美國眾議院議長佩洛西表示，她認為解雇伯曼是「不正當的動機」，司法部長巴爾無法解釋解除伯曼職務的理由，他必須對自

己的行為負責。

伯曼確定離職

《衛報》提到，美國司法部長巴爾 20 日表示，他對伯曼感到失望，認為伯曼 19 日晚上的發言是選擇將公然作秀擺在公共事務上，以及錯誤地暗示自己應繼續任職的必要，並說：「我已請求總統將他革職，他也已做了。」

伯曼後來證實自己確定離職，他說：「鑑於巴爾總檢察長的決定，會尊重法律的正常運作。」至於伯曼的職位確定由他的副手史特勞斯暫時代理，直到國會參議院正式通過他的繼任者為止。



▲ 曾調查及起訴美國總統川普親信的聯邦檢察官伯曼，證實已被迫辭職。(Photo nowikipedia)

貪污暴力成習 民主剛果定罪內閣長

【本報記者宋秉謙綜合報導】民主剛果政府高層再度扯上貪腐，內閣長卡默爾 20 日被宣判挪用公款罪名成立，將處以 20 年勞苦工作刑責、10 年不得參選總統，成為該國遭定貪污罪的最高層級政客。追溯歷史，民主剛果從比利時殖民時期到「太上皇」卡比拉政權，官方高層不斷涉入金錢貪污與暴力，將國家財富私有化，榨乾出口天然資源的高額收入。

內閣長 10 年不得參政

根據《半島電視台》報導，民主剛果內閣長卡默爾涉嫌貪污公款案 20 日判決出爐，卡默爾被定罪，將處以辛苦勞動 20 年，更嚴重的是 10 年內禁止參選總統。辛苦勞動 20 年的嚴判超過該國憲法的規定範圍，也讓卡默爾成為該國史

上牽涉貪腐案的最高層級人員。對此，卡默爾一派的人員表示不平，將以違反憲法規定為由持續上訴，但相對的，反貪人士卻讚揚本次判決，甚至大讚接手本案的替補法官群很有「膽識」，原本負責此案的法官延義於 5 月過世，但死因很是弔詭，《當時報導》指出，法醫公開真實死因是死於暴力襲擊，讓本案背後的黑暗面不斷受猜測。

民主剛果涉貪、暴

雖然本案引起軒然大波，但民主剛果政府方長年與貪腐、暴力畫上等號，因歷史淵源所致，該國從比國殖民時期，就養成「輸出豐富天然資源、換取財富流進領導者口袋」的惡習，導致該國雖然擁有豐富礦產資源，也因

殖民原因與已開發國家、跨國公司都有合作淵源，卻仍難發展經濟。貪污風氣到長年執政的卡比拉時期更嚴重，高層聯手海外野心家、金融投資者，將民主剛果的國家財富私有化，期間伴隨著大規模賄賂、收回扣的不光明手段，甚至與國際上的軍火商合作密切，大量財富都掌握在統治階級手中。

卡默爾成反貪信號

本案的卡默爾正是前總統卡比拉的關鍵盟友，雖然卡默爾在前一次總統大選前，就選擇脫離卡比拉，但過去參與貪污活動的傳聞被認為可信度很高。民主剛果要擺脫官僚體



▲ 民主剛果定罪史上涉貪的最高層級人物卡默爾，是否能成為終結該國多年的貪污惡習，還需各方持續觀察。(photo from Wikimedia)

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

▼ 西班牙政府為活絡即將來臨的夏季觀光潮，決對佔其觀光旅遊業最大宗的英國旅客開放邊境。(photo by Pixabay)



西國拚夏季觀光 開放英旅客入境

【本報記者施凱文綜合報導】西班牙為活絡夏季觀光業，不畏疫情嚴峻竟開放英國旅客入境！儘管英國確診人數超過 30 萬，死亡人數逾 4 萬，更有單日 173 例死亡的情況，但西班牙政府為活絡即將來臨的夏季觀光潮，依然選擇開放佔觀光人次最大宗的英國旅客無限制入境，不受 14 天隔離管制。

西班牙救觀光

根據《衛報》報導，西班牙決定取消長達 3 個月的邊境管制，宣

西班牙政府為活絡即將來臨的夏季觀光潮，依然選擇開放佔觀光人次最大宗的英國旅客無限制入境。

佈自 21 日起，開放歐盟及申根區各國公民入境，也包括脫歐中的英國。

英國是疫情最嚴重的西歐國家，確診人數來到 30 萬 4000 多人，死亡人數突破 4 萬大關，18 日更有單日 173 例確診案例死亡的情況。儘管西班牙政府對英國的疫情有諸多疑慮，一度打算繼續對其入境者實施 14 天的居家隔離限制，但最終還是決定「歡

迎」英國公民無限制入境。一般認為，這是西班牙政府為活絡即將來臨的夏季觀光潮做出的選擇，觀光旅遊業約佔西班牙 GDP 的 12%。2019 年數據指出，西班牙 8370 萬名國際觀光客中，最多的是來自英國的旅客，有 1800 萬人次。西班牙外交大臣拉亞表示：「我們也要提醒，英國也有 25 萬西班牙公民，呼籲英國儘快實施對等的開放邊境政

策。」

多國對英設防

西班牙政府進一步表示，將在 7 月 1 日讓歐盟、申根區外的其他國家旅客入境，葡萄牙則選在同一天宣佈恢復與西班牙的邊境開放。

據《歐洲新聞台》報導，大部份歐盟國家已逐漸對彼此撤銷邊境管制，但對英國都有所防範，像是法國、捷克、希臘及荷蘭等依然要求自英國入境者需進行隔離。

人類目前僅及 1/5 海洋 籲加速探索

【本報記者呂翔禾綜合報導】「海底蘊含豐富資源，可惜人類目前僅探索 1/5，希望能加速探索！」近日由日本財團資助的「2030 探索海洋計畫 (GEBCO)」宣布，他們今年將達到地球海域 19% 的探勘目標，不過計畫主持人菲利浦說，這還代表有 81% 的海域尚未探索，海洋中有許多資

源與生物，除了開發以外也有研究、保育用途，他希望更多人可以加入、加速計畫。

根據《英國廣播公司》報導，這個計畫從 2017 年開始時，全世界僅有 6% 的海域被人類完全探索，直到去年才變成 15%，今年將預計達到 19%，約有 1450 萬

平方公里的海域被人類探索完全，這大約是 2 個澳洲的大小，海底地形呈現非常不均質的狀態，因此探索海域對於海底纜線架設、漁業與保育都具有非常重要的意義。

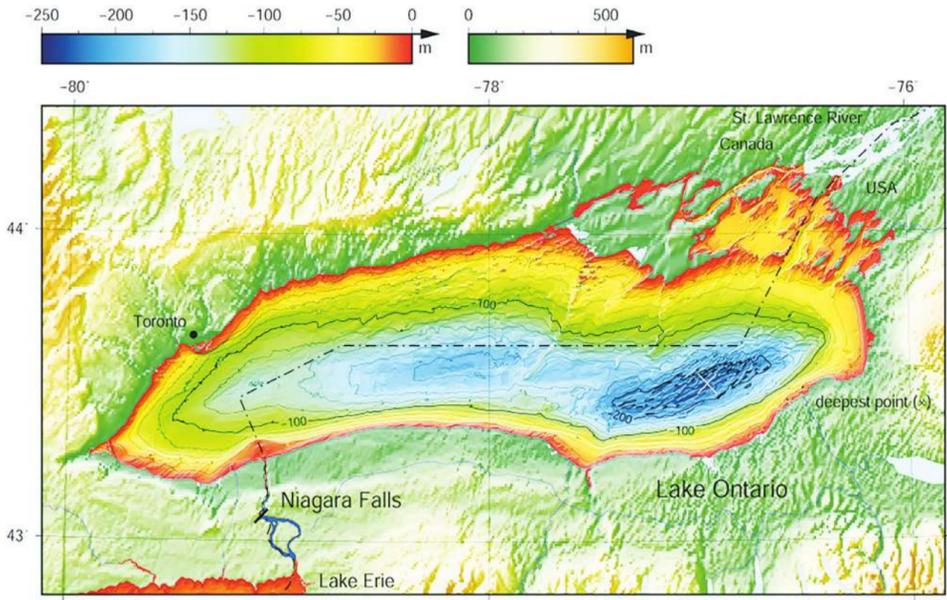
在海洋研究上，海地地形的不同也影響著洋流與海水的走向，這有關不同溫度、鹽度的海水如

何混合，帶動地表與海洋的溫度交換，也有助於預測未來氣候變遷可能的氣候模型，如果要知道各地受到海平面上升不同的影響，有個好的海床圖也是非常重要的。

「無論是大船還是小船，都可以幫助我們研究海床！」菲利浦呼籲政府、民間可以一起來幫助人類建置全世界的海床圖。

最近最好的例子就是德累克海峽的海床圖，由於它位於南非與南極之間，是許多海研船、南極科學家研究與必經之路，經過探索後開放，讓研究可以更順利，船行其中也可更了解海流狀況，更加安全。

日本資助研究團隊近日發布探索海域近 20% 的成果，但他們希望可以獲得更多幫助。(Photo on Wikimedia Commons)



日 AI 新技術 能監測洗手是否合格



▲ 日本富士通 公開 AI 新技術，可監測洗手方式是否合格。(Photo from 富士通研究所)

【本報記者臧品安綜合報導】日本富士通發表 AI 新技術，能監測民眾洗手方式是否合格！日本富士通表示，這種 AI 技術可以識別複雜的手部動作，甚至可以檢測人們何時沒有使用肥皂。富士通的高級研究員鈴木說，「為了訓練機器學習，我和其他開發人員使用不同的肥皂和洗手盆創建了 2,000 種洗手方式進行模擬測試。」

指間、手腕間和指甲。鈴木表示，AI 無法由手部辨別人的身分，但是它可以與身份識別技術結合使用，以便公司追蹤員工的洗手習慣。

還說：「為了訓練機器學習，我和其他開發人員使用不同的肥皂和洗手盆創建了 2,000 種洗手方式進行模擬測試。」

AI 客製化

鈴木說：「食品業的官員以及與新冠病毒相關業務的人員都想要使用它，而且已經有人在詢問價格。」他補充說，「可以依據客戶的意願，在 AI 編程中設定洗手時播放生日快樂歌或是其他客戶喜歡的音樂。」

除了此項 AI 新技術，《產經》提到，日本富士通 16 日公開將正在開發中的超級電腦「富岳」試用於新冠病毒的相關研究，預計 2021 年全面啟用。日本富士通中心主任松岡聰說：「目標在醫療、防災和簡清貧困等各方面應用和普及。」

可識別複雜動作

根據《今日日本》報導，日本富士通發表的 AI 新技術，稱可以識別複雜的手部動作，甚至可以檢測人們何時沒有使用肥皂，而在冠狀疫情爆發前，這種 AI 是為了實施嚴格衛生規定的日本公司所開發。此外，此技術基於犯罪監視技術，因此也可以檢測可疑的身體動作。

此 AI 會檢查人們是否完成日本厚生勞動省的洗手 6 步驟，就像世界衛生組織發布的準則一樣，要求民眾洗淨手掌、拇指手

圖文選粹

圖文 / 中央社

疫情改變通勤 雅加達自行車需求漲



▲ 雅加達因疫情暫停 2 個月的週日無車日活動，21 日起恢復部分活動，大批自行車族利用無車日上街運動健身。

德肉品加工廠破千人群聚感染 全數隔離



▲ 德國肉品加工業者托尼斯傳出 1000 多名員工對武漢肺炎採檢陽性之後，衛生當局 20 日要求加工廠 6500 名員工及其眷屬全數隔離。

資深公民健身 從輕量有氧開始

均衡飲食，規律運動，活躍社交生活，提高教育水準，能降低罹患阿茲海默症和其他老年失智症的風險。



▲過脊椎拉直的動作，有效用自體的力量增加脊椎間的空間，達到延緩退化的目的。(網路截圖)



▲銀髮族先養成自身的運動習慣，從不需要太複雜的器材開始，例如走路、廣場舞等運動，慢慢地再增加些運動的挑戰性。(網路截圖)



▲可以透過身體大範圍旋轉的動作，活動筋膜；生活中亦可以透過伸展肌肉增加更多筋膜柔軟度。(網路截圖)



▲可以用拉力繩透過身體大範圍旋轉的動作，活動筋膜；生活中亦可以透過伸展肌肉增加更多筋膜柔軟度。(網路截圖)
▼強化肌肉力量，讓身體可以在正確的時間點用正確的力量，不再給關節負擔，並挑戰更高難度的運動，讓肌肉有更好的血液循環、新陳代謝，讓身體不再容易受傷。(網路截圖)



林冠廷

運動不是只有提升體力，連腦力和免疫力都提升提起運動會提升肌肉力量，肌肉量，耐力與爆發力等等素質，應該沒有人會反對，且大覺得這是很正常的結果！提到運動會提升大腦能力，增加反應跟靈敏，甚至對於記憶力的促進都有幫助，你相信嗎？

銀髮族要有效的提升身體免疫能力，可以從簡單的，輕量化有氧運動開始進行，再逐步進行重量訓練。

運動降低失智風險

「芬蘭老年醫學介入研究：認知損傷與失能的預防」指出均衡飲食，規律運動，活躍社交生活，提高教育水準，能降低罹患阿茲海默症和其他老年失智症的風險；而當中提到運動，除了一般的有氧運動，例如健走或者是游泳，更加上肌肉力量的訓練，例如：針對腿部的重量訓練，身體的核心訓練等。

藉由運動不斷給予大腦刺激與活化，結果是不僅僅在運動的操作上，更對於日常生活認知有明顯進步，這就是藉由運動提升腦力的最佳案例。

提升免疫新陳代謝

提升免疫力又是怎麼一回事呢？除了運動過程中可以促進新陳代謝，加速相關的蛋白質合成並把身體廢物排出體外，更重要的是可以藉由肌肉量的增長，長時間也可以提升身體的免疫能力，而這些免疫系統平時除了可以抵抗外來的細菌與病毒，更可以殺死藏在身體內部的不良細

胞，例如癌症等細胞。

而這些身體的免疫能力，會在青少年時期發展到高峰，中壯年的時候維持免疫能力，但過了40歲之後，其免疫系統的能力就會慢慢地下降，這也是我們常常看到長輩有較多疾病纏身的因素之一。

肌肉是內分泌器官

傳統的認知，肌肉主要功能就

的關鍵，所以請務必增加些重量訓練的課表，建議先從大肌群開始，例如整個下肢蹲的動作訓練，再慢慢進行到單一肌肉的強化，例如單純針對股四頭肌前側的直膝運動。

下肢深蹲

如果沒有練過「蹲」動作的朋友，建議可以在每次坐椅子的時候給自己一點點小小的挑戰，讓我們在生活中就可以做到肌力鍛鍊的效果，以下就提供兩種不同的椅子蹲坐訓練給大家參考，當然，安全第一，請先找個堅固的椅子，然後鍛鍊時也請家人在旁邊以防意外的發生！

試著，雙手放置在胸前，不要扶任何的物品，即便扶著自己的腳也不行，慢慢地下蹲，直到屁股坐到椅子上，然後再慢慢站起來，在這過程當中雙手保持放在胸前的狀態，完全運用核心力量與腿部力量操作

太空椅：試著在坐下的過程當中停頓，讓自己的屁股距離椅子5公分，然後收緊核心力量，維持住腿部肌力，挑戰自己維持30秒，藉此鍛鍊下肢肌力，假設真的撐不住，就直接坐到椅子上重新再挑戰。

先從輕量有氧開始

銀髮族應該要做什麼樣的運動才能有效的提升身體免疫能力呢？針對初學者，可以從簡單的，輕量化有氧運動開始進行，先養成自身的運動習慣，從不需要太複雜的器材開始，例如走路、廣場舞等運動，慢慢地再增加些運動的挑戰性，例如三鐵運動，或者各種球類的運動，藉由簡單的有氧運動讓身體活化起來。

提升代謝能力之後，別忘了，肌肉量的提升才是增強免疫能力

這些疼痛的人都容易觀察到心情比較容易沮喪、焦慮，活動量相對較少的狀況，所以對於這些疼痛的人要改善疼痛的狀況，重點應該擺在怎麼改變現況及改變生活習慣，因為肩頸痠痛通常是一個多因的結果，其危險因子又可以分為六大類，以下將這六大危險因子列出，並給予適當的運動建議。

跟頸椎病說再見

自覺頭部可以活動的範圍變小、容易活動時容易有咕咕的聲音或是有疼痛感、有放射到背或手指頭的痠痛麻，甚至是無力感。脊椎就像積木一樣疊高，每節脊椎之間存在有椎間盤，骨頭會隨著年紀越來越脆弱，椎間盤裡的水份也會隨之流失，椎間間的距離過於靠近，甚至摩擦產生骨刺，就是常說的退化。

退化後，最直接引起的就是

關節不穩定的問題，因為肌肉在用力時，無法有適當的穩定性；根據研究，頸椎部與頸椎連結的位置，內含密度極高的張力感測器，當我們頭部的穩定下降，張力感測器就會亮起紅燈，進而引發頸頸痠痛，這也可以算是我們自我保護的方式之一。

【頂天立地】：雙腳與肩同寬，手臂向下垂放，肩頸保持放鬆，微夾臀並且小腹收穩，最後做出縮下顎，使頭部向天空延長，並維持10-15秒。

TIPS：此運動是透過脊椎拉直的動作，有效用自體的力量增加脊椎間的空間，達到延緩退化的目的。當隨著年紀增長經歷肌力退化後，就有可能在一次頭後仰或是抱孫子的動作中，產生了肩頸不舒服，開始會覺得頸子特別容易痠痛。

【聳肩】：手拿水瓶當重物，一開始手臂向下垂放，透過聳肩的動作，將肩關節拉起，抬到最高點後，慢慢的放下，連續做6次為一循環，共5次循環。

TIPS：做肩關節運動時，不建議一開始拿太重的重量，避免受傷的風險。

◆姿勢不良圓肩駝背 最常見的姿勢不良就是頭部前傾伴隨圓肩駝背，當頭部往前移一吋，研究上會發現在頸椎上增加9公斤以上的力矩；而頭前彎

的動作，亦會增加頸椎的壓力。頭前彎30度，頸椎上就約有18公斤的力量，身體就必須消耗更

容易覺得累、偶爾就想動一下脖子，藉此解開不舒服的感覺。根據科學研究，肌肉本身是不會

可以透過伸展肌肉增加更多筋膜柔軟度。

會覺得胸悶、血壓有逐年增加的狀況。銀髮族的鼻頸肌肉弱化，導致身體沒辦法做出鼻吸氣的動作，身體容易會帶動更多肩頸的力量呼吸，可以稱為胸式呼吸或頸式呼吸。

而頸部呼吸的動作常常是短促的，容易過度換氣或憋氣，身體就無法得到適當的放鬆，產生更多痠痛的可能性。

【挺胸後拉】：在站姿或坐姿下做運動都可以，將雙手舉高呈V字型，保持身體挺直的姿勢，做深吸氣的動作，夾背並且將雙手往斜後方延伸，伸展身體前側的筋膜，同時訓練頸背肌肉群。

TIPS：做運動時，如果手無法抬到V字型，可以從水平漸進抬高。

筋膜的神經訊號

直接痠痛的，而是經由筋膜的神經訊號而生，筋膜是一層貼覆在肌肉外圍的薄膜，功能是促進身體的代謝及增強血液循環；身體會隨著老化，筋膜出現脫水現象，變得非常脆弱，產生皮膚皺紋；喪失筋膜的機能後，組織內會累積很多代謝廢物，種下肌肉痠痛的因子。

【雙手繞圈】：雙手持彈力帶，手肘打直由身體前側舉起，並帶到後方，來回各一次為一圈，動作可以執行10次。

TIPS：可以透過身體大範圍旋轉的動作，活動筋膜；生活中亦

可以透過伸展肌肉增加更多筋膜柔軟度。

血糖不穩定、口腔有異味產生。根據研究，咀嚼咬合時，會帶動肩頸的肌肉，當咬合能力退化時，身體必須啟動更多的肩頸肌肉幫忙，有時候甚至連講話都會明顯看到肩頸明顯的用力。

有些人可能因為咀嚼能力不足，加上有內分泌及長期累積的情緒問題，晚上容易有咬牙的問題，睡眠品質下降，也會使肩頸循環變差，周邊肌肉痛覺敏感化。在咀嚼時，咬東西那邊的頸部屈肌會產生電訊號，藉以幫忙咀嚼東西；而對側的三角肌和上斜方肌肌力會下降，協助更有利的咀嚼動作。

【打齒】：有意識的做左邊白齒敲擊的動作10次，接著做門牙打齒10次，最後輪到右邊的白齒敲擊的動作10次，為一回合，共6次。

TIPS：適當的咬硬物，藉以訓練咀嚼肌群，更是一個有效針對有肩頸僵硬或痠痛的妙招！

容易覺得累、偶爾就想動一下脖子，藉此解開不舒服的感覺。根據科學研究，肌肉本身是不會

可以透過伸展肌肉增加更多筋膜柔軟度。

會覺得胸悶、血壓有逐年增加的狀況。銀髮族的鼻頸肌肉弱化，導致身體沒辦法做出鼻吸氣的動作，身體容易會帶動更多肩頸的力量呼吸，可以稱為胸式呼吸或頸式呼吸。

而頸部呼吸的動作常常是短促的，容易過度換氣或憋氣，身體就無法得到適當的放鬆，產生更多痠痛的可能性。

【挺胸後拉】：在站姿或坐姿下做運動都可以，將雙手舉高呈V字型，保持身體挺直的姿勢，做深吸氣的動作，夾背並且將雙手往斜後方延伸，伸展身體前側的筋膜，同時訓練頸背肌肉群。

TIPS：做運動時，如果手無法抬到V字型，可以從水平漸進抬高。

訓練咀嚼肌群

咬合力差、容易噁到或噁到、

血糖不穩定、口腔有異味產生。根據研究，咀嚼咬合時，會帶動肩頸的肌肉，當咬合能力退化時，身體必須啟動更多的肩頸肌肉幫忙，有時候甚至連講話都會明顯看到肩頸明顯的用力。

有些人可能因為咀嚼能力不足，加上有內分泌及長期累積的情緒問題，晚上容易有咬牙的問題，睡眠品質下降，也會使肩頸循環變差，周邊肌肉痛覺敏感化。在咀嚼時，咬東西那邊的頸部屈肌會產生電訊號，藉以幫忙咀嚼東西；而對側的三角肌和上斜方肌肌力會下降，協助更有利的咀嚼動作。

【打齒】：有意識的做左邊白齒敲擊的動作10次，接著做門牙打齒10次，最後輪到右邊的白齒敲擊的動作10次，為一回合，共6次。

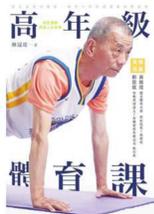
TIPS：適當的咬硬物，藉以訓練咀嚼肌群，更是一個有效針對有肩頸僵硬或痠痛的妙招！

《高年級體育課》簡介

中年人知道老了一定會得的症狀，就算去復健科也是刷單到老沒幫助運動對於健康的幫助，並不亞於藥物，但我們吃藥之前必須經過專業醫師與藥師的把關，那運動呢？我們該如何選擇適合我們的運動？又或者，有哪些運動是我們可以選擇的？

本書會藉由不同領域的專業人士分享親身經驗，讓各位讀者知道，運動是如何影響與改變生命，如何提升生活品質，這不僅僅是身體層面，更從心理與社交層面讓人生更加的精采。

從近幾年來運動賽事的興起可以不難看出，大家對於運動的參與程度有越來越火熱的情況，但同時間也可以在醫院復健科或骨科當中發現越來越多的運動傷害門診，而更深入去了解，發現



作者：林冠廷
出版社：遠流
出版日期：2020/04/29



▲負重訓練需循序漸進地提升肌耐力，舉重得起來，也蹲得下去。(網路截圖)



▲他想要美方第七艦隊協助防務，但美方不可能同意。(網路截圖)

《情到深處》第十六章 大陳反攻·領洗歸主

胡為真，汪士淳

以後親自參加反攻鹿耳門戰役的池蘭森將軍回憶，他當年是二十四歲，是主攻第四次擊大隊的政治室主任，那場戰役打得血肉橫飛，二十一日晚上在披山地區司令部召開戰鬥檢討會，「秦先生訓示大略為：一、我游擊隊以這樣的裝備，能打勝仗，是值得高興和欣慰的事；二、大小鹿山共軍是三野陸戰部的一個加強營，他們才抗美援韓戰撤回來不久，我們四大隊能打共黨的王牌部隊而得勝，值得驕傲；三、我要你們撤回來，是因為情報發現，昨天晚上共軍增援部隊已到，船團正運送砲火到鹿，我游擊隊絕不改堅，打勝就走；四、

突擊大小鹿山，其實我們這就是反攻大陸。」

一個月之後，父親奉命調回臺灣，鹿山之役成為他反攻大陸的最後一役。

隔了兩天，共軍在強烈砲火掩護下，登陸了積谷山，父親儘管命令陸戰隊增援，但海浪太大，運兵的舢舨被打散，連太平艦也無法靠岸，以致增援部隊無法出動，積谷山島因而失陷。

積谷山位於大陳西方，距離僅十餘公里，失陷後，西方公司人員顯然擔心留在大陳可能會受到砲火波及，馬上就有部分成員飛回臺北；七月八日，美軍顧問團一行八人由麥克唐納將軍率領飛抵大陳，陸軍總司令孫立人也率隊一起來評估，一行人看了一整天

工事之後，十日在上大陳開會。孫立人指出，大陳當前面對的匪情嚴重，希望能增加正規師及大砲，否則可以撤退。他看出目前大陳的兵力以及設施，已經很難防守。不過父親回答，這是一般人的意見，但此地重要，不可撤退，必須增加部隊及砲兵。

午後顧問團飛回臺北後，西方公司在大陳的負責人 Robert Barrow 派派告訴父親，他們已奉令撤退。「一些你們國防部的人希望你被共產黨抓走，他們不給您部隊及裝備，卻要您守住這個地方及扛起重任！」

十二日，西方公司在沒有協商的情況下，所有人全部撤離。當天，蔣總統決定調一個師赴大陳，

（待續）



在片海中尋找金沙 - 台北電影節選片筆記

台北電影節從 6/25 到 7/11 舉行實體放映，成為 2020 年全球第一個成功舉辦的電影展，在電影史上留下光榮的紀錄。

■ 梁良

(資深影評人)

在全球大多數地區仍然受到疫情影響、不能進行正常的文化娛樂活動時，台北電影節竟然能夠衝出重圍，從 6/25 到 7/11 連續兩週半的時間舉行線下的實體放映，成為 2020 年全球第一個

成功舉辦的電影展，在電影史上留下了一筆光榮的紀錄。

報復性完售

台灣的影迷也掌握這個難得的機會，紛紛採取「報復性消費」，在 14 日開賣早鳥預售票時，於一小時內即有 19 場次完售，開幕片《無聲》和閉幕片《日子》更於開賣後 20 分鐘內先後完售，反應的熱烈為歷屆之最。

其他在半小時內全數完售的電影包括：《打噴嚏》、《逃出立法院》、《怪胎》、《刻在你心底的名字》、《親愛的房客》，均為台灣本土製作的新片，希望這些影片改天正式在台上演時，觀眾也有同樣的熱情反映在它們的票房上。



▲日本片《記得雨，不記得你》值得關注，假如你對日本電影特別感興趣，那麼「焦點影人：大林宣彥」單元就不容錯過。(網路截圖)



▲今年台北電影節由柯貞年的《無聲》世界首映揭幕，該片改編自真實事件，描述失聰少年發現校車最後一排的「遊戲」。(網路截圖)

此外，去年已經公映但票房普通的《下半場》，因為本屆台北電影獎入圍大贏家亦受觀眾追捧，和本土紀錄片《我的兒子是死刑犯》也成為首批完售的作品。由這個現象可以反映出台灣觀眾對本土電影特別情有獨鍾。值得捧場的台灣片還有將在台北電影節作世界首映的《惡之畫》和《破處》，兩片是入選今年國際新導演競賽的台灣代表。

亞洲片各有特色

要是你願意將觀影的視野拉開一點，在「亞洲鏡鏡」單元有幾部片子各有特色，包括：香港片《幻愛》、不丹電影《不丹是教

室》、韓國片《原罪森林》、日本片《記得雨，不記得你》，都值得關注。假如你對日本電影特別感興趣，那麼「焦點影人：大林宣彥」單元就不容錯過。

今年四月才病逝的日本導演大林宣彥，有「影像魔術師」之稱，他的電影頗多奇幻莫測的故事，並常有幽靈出現，但總是傳達出熱愛生活與自由的精神，期望觀眾能理解與認同世界和平的希望。本專題從他 41 部劇情長片中選取了《噬者》、《鬼怪屋》、《穿越時空的少女》等經典，以及他在抗癌期間完成的集大成遺作《大林宣彥：電影藏寶盒》等共 9 部作品公映。

本文最後給各位介紹我看過試片的 4 部冷門佳作，希望你買票時也能關注一下。首先是挪威紀錄片《凝視蕾妮瑪莉佛森》，它紀錄了從 10 歲開始就受到精神性厭食症折磨的奇女子蕾妮瑪莉佛森自學成家的攝影歷程，她在鏡頭前自拍「骨感」裸體照的映像十分震撼。

推薦冷門佳構

墨西哥片《下落》，講述一位母親到美墨邊尋找意圖偷渡美國卻落得下落不明的愛兒，過程充滿驚險傳奇，真是一步一驚心。《她是我爸爸》改編自挪威導演瑪魯雷曼的真實家庭經歷，她 11 歲時，爸爸決定離婚，動手術變性當女人，但他手術後仍然對兩個女兒盡責照顧，全片的焦點放在小女兒面對此一變化的困惑、悲傷與憤怒，是從倫理角度出發的「跨性別電影」。

韓國片《六十九歲》題材獨特，描述一個 69 歲的老女人被一個 29 歲的年輕警務助理強姦，她和同居人書店老闆都想站出來提告，但小夥子說那只是兩情相悅，這一宗明顯不對等的官司會如何收場？同樣的題材在台灣有人敢拍嗎？

經典老片耐回味

到電影節看片的好處，除了能夠看到世界各地平常很少能在台發行的非主流新片之外，還能讓你重拾曾經錯過的經典舊片，在大銀幕上回味一番。其中，由台灣幾位錄音師選片的「電影正發生：聲音設計」單元，有幾個選擇很不錯，我尤其要推薦柯波拉的傳世之作《現代啟示錄》、奇士勞斯基首部劇情長片《傷痕》、法國浪漫喜劇經典《艾蜜莉的異想世界》、以及大陸導演婁燁揚威金馬獎的《推拿》。



閉幕片《日子》沒有過多複雜的劇情，只有生活影像的鋪排，洗菜、洗澡、生火、煮飯這些再日常不過的瑣事，休閒的生活氣息瀰漫於影像中。(網路截圖)



《凝視蕾妮瑪莉佛森》紀錄了精神性厭食症患者蕾妮的攝影夢在心理醫生的陪伴下走入藝術創作，卻又因為無比的才華被看見，而焦慮、終至自我毀滅。(網路截圖)

▶墨西哥片《下落》，講述一位母親到美墨邊尋找意圖偷渡美國卻落得下落不明的愛兒，過程充滿驚險傳奇，真是一步一驚心。(網路截圖)



▲全片太陽能發電拍攝的《不丹是教室》遠赴海拔 5000 公尺喜馬拉雅山脈的與世隔絕村落取景。(網路截圖)

台北電影節系列之 1

《六十九歲》揭發年長女性遭性侵故事

■ 胡幼鳳

(資深媒體人)

台北電影節在台灣疫情控制不錯的情況下，成為少數可以讓影迷實際進戲院參與的國際影展，在今年台北電影節選映的上百部中外影片，有不少跟女性議題有關的影片，筆者將就面對性侵害、閨蜜情誼的考驗與背叛、追求自我成就感等不同面向，分三篇來探討。

女性性侵主題

女性遭性侵害去報案常遭二度傷害，甚至要背負社會的歧視，明明是受害者，卻常被指責言行不檢點、服裝暴露等，以致於很多受害者選擇緘默，而讓受暴陰影籠罩終生。而年長的受害人更因受暴驚嚇過度，提不出確切證據，被認為是年老失智、藥物引起幻覺，報案後能成案的不到 1%，而使加害人沒有得到應有的懲罰，甚至持續犯行，成為社會的暗流。

韓國新秀導演林善愛的首部劇情長片《六十九歲》就以此為主題，用內斂寫實的手法敘述六十九歲氣質優雅的「背影殺手」孝庭在醫院復健時，遭到二十九歲的復健師助理性侵犯。她報案時，警員的態度輕忽，當外表高大俊挺的男復健師到案說明



時，警員還諷笑他為何這麼做？男子未否認發生關係卻辯稱是兩情相悅，而受害的孝庭則被懷疑是老年失智，飽受周遭異樣眼光對待。孝庭不甘受辱，堅持為自己的尊嚴而戰。

高齡受害女性

其實各國都有發生年輕男子性侵犯可以當他們祖母的女子的案例，而年長女性成為罪犯親親對象更有逐年增加趨勢，根據我國衛福部統計 2008~2019 年性侵害案件被害人年齡與性別，每年通報性侵害的案件有 7000~11000 人，女性占八九成，未成年 (18 歲以下) 占受害女性的一半，而令人震驚的是 50 歲以上受害女性有增加的趨勢，比例由 2008

年的 1.7%，2019 年增加至 2.8%，據估計實際的數據遠超過於此。2017 年 CNN 曾完成一項美國養老院性侵犯的調查報導，在北卡羅萊納州一名 58 歲的男看護性侵犯多位 60-80 的老年女性，其中有些需坐輪椅、中風、罹患老年痴呆，這名看護工在多家養老機構做事，曾多次被通報性侵犯，但都因老人說不清當時的狀況，證據不足未成案，以致於他並無前科，得以繼續在養老院工作，直到一位護士去報案，多位受害老人出庭作證，才讓他被判了 23 年徒刑，不過仗義的護士卻被養老院開除了。

匪夷所思的不幸

在明尼蘇達州的一家養老院發

法。◀「年輕男人沒有性侵犯年長女性的可能性。」這是韓國電影《六十九歲》中，法院駁回拘票申請的理由，亦是整個社會對於這類案件的直觀想法。(網路截圖)

生 28 歲的男看護工強暴了 89 歲老婦，但他辯稱是經她同意而發生關係，養老院相信了男看護工所言，把老婦送進精神病院。在佛羅里達州還發生一位看護工性侵犯罹患阿茲海默症的百歲婦人，儘管看護承認犯行，但因受害老人記不得當時發生的遭遇，檢察官後來撤銷了所有對他的控訴。

這些真實發生的案件令人匪夷所思，為何老齡化的社會帶來女性更多的不安？尊重性自主權的觀念若不能從小養成，狼爪勢必會持續伸向弱勢女性，女性一輩子都得活在不安中，而「你看起來怎麼這麼年輕？」本該是悅耳的恭維話，看完電影卻覺得有如一記令人悚然而驚的警鐘。

圖文選粹

圖文 / 中央社

PGA 傳承高球賽衛冕 潘政琮第3輪繳70桿



▲旅美高球好手潘政琮尋求PGA美國高爾夫職業巡迴賽的RBC傳承高球賽衛冕，21日在第3輪繳出70桿，總計以低於標準7桿的206桿，排名並列56。

林界卿代打建功 華南青少棒台東拿季軍



▲華南青少棒賽季軍戰，台東縣扛住壓力，張峻璋中繼3.1局好投，林界卿代打建功，台東後半段翻轉戰局，以6比4擊敗台北市隊。

▼英超火熱復賽，收看人數預期打破有線電視台的紀錄，但網路上的非法收視問題也成為防不勝防的頭痛難題。(photo from Premier League Facebook 截圖)



英超復賽收視破紀錄

嚴打非法轉播

英國反盜版聯盟表示，將與執法單位合作，加強掃蕩侵害版權的業者，同時也鼓勵支持者購買官方直播收看。

【本報記者宋秉謙綜合報導】

因疫情而延宕3個多月的英超足球聯賽，在全球球迷的期待下終於要閉館復賽，電視收看數據相當火熱，據外媒報導，有線電視台預期在本週，打破單場400萬收看人數的紀錄。但隨著收看人數需求暴增，線上非法轉播連結也逐漸猖獗，英國反盜版聯盟(FACT)日前便表示，將與執法單位合作，加強掃蕩侵害版權的業者，同時也鼓勵支持者購買官方直播收看。

預期打破收視紀錄

受到疫情影響，英超聯賽歷經多次全面節檢、密集賽程制定，

以及球場防疫等前置作業，終於在這週重啟，從18日起，聯盟賽事首度回歸就排上強強對決的戲碼「曼城對陣兵工廠」，根據《衛報》報導，英國本土各隊死忠球迷紛紛透過社群，轉發他們的期待心情。

而《每日郵報》報導，因停賽等了球賽許久，加上閉館賽事，所有球迷都選擇透過電視或網路收看，為了服務廣大的球迷數，英國有線電視台相繼轉播，BBC

甚至首度於電視上轉播球賽。

天空體育台更決定在週末(台灣時間21日凌晨與22日凌晨)免費轉播賽事，其中包含歐西賽德世仇對決「利物浦對鎮艾佛頓」，預期收視被認為能挑戰該電視台在2011/12賽季由曼徹斯特德比(曼聯對曼城)，當時直播期間平均觀戰人數達400多萬的歷史紀錄。

嚴防非法轉播

英超目前最大收視來源為線上直播，據官方媒體《倫敦憲報》

報導，英超長久以來的問題：盜版日益嚴重，由於海外觀眾要收看英超，多只能透過購買版權的各國轉播平台，難以直接收看英國本土的轉播源，因此導致盜版連結猖獗。

因應本次復賽，英國反盜版聯盟(FACT)20日便表示，正積極與執法單位合作，首席執行官夏普就警告，去年已經掃蕩多個非法轉播連結，甚至判決業者17年的入獄服刑(有史以來最長的侵權刑責)，今年不希望再出現相關案例，夏普鼓勵，球迷能透過購買官方直播，表達對英超的支持。



不來也不去

不來也不去 人生亦復如是

最終你會醒悟，從來，你沒有種上什麼，也沒有摘下什麼，你沒有來過，也沒有離去過。



蕭旭岑談音樂

蕭旭岑

(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

上個禮拜，我們欣賞黃偉文為香港歌神陳奕迅寫的《落花流水》，今天我們來欣賞另一位香港作詞好手林夕，為陳奕迅寫的《不來也不去》。這是首談愛情的詞(其實人生亦復如是)，也是林夕最具哲理的作品，最美，也最超脫。

一開始林夕寫了：揚帆時人潮沒有你 我是我和途人一起 停頓時在你笑開的眼眉望穿秋

水之美

人生路途上，就像落花與流水，你會遇到很多事，可能你啟程的時候，某人還沒出現，等你啟程了，你遇上很多人，與更多人交會。也許在交會的停頓間，你看過了畢生難忘的美，「望穿秋水之美」，然而更可能，大江東去浪淘盡，美麗是一瞬間的，然而你還要繼續向前走。

隨著一直不斷前進，有些人進來，有些人離開，有些對你造成影響，這時又是一種選擇：你可以假裝沒有影響，「沒有刺痛便懶知」；但也可能真的沒有感受

到影響，人來人往，潮漲潮退，皆無所住，應無所住而生其心，你也只剩下你自己。

人生是一條線，一位深諳卜卦的朋友曾跟我說，神通者論命斷運，看人生是一條線，但易經論卦，看的是線上面每一段，串起來才是人生。

人生在每個關口，都有選擇與故事，如果以無常才是常理，那麼，不管怎麼選擇，不管什麼故事，人生都在一條線地往前走，你選擇了，你沒有選擇，你就一樣在這條線上走。

曾經，交會的瞬間，如起火生

煙，煙既沒能迷惑你，火也沒有熔化掉你，你失去了什麼，也得到了什麼，你可以像驢歌一樣痛苦，也可以像兒歌一樣快樂，端視你的一念之間。

如花超生了沒有果 如果過路能重踏過 就當最初是碎步湖上不可不種下甚麼摘來甚麼 像我沒來過沒去過

然而，就像人出生，本來就沒有帶著什麼來到這世間一般，你開始你的旅程時，也是沒有帶著什麼，就輕快地踏上旅程。途中你相遇的美麗，在山谷岔口，

落花流水般地道別離，那也沒什麼，你繼續向前走，那些風景就是在那邊，彷彿行經了你的人生光景，就像他們沒有來過，沒有離開過。

因為，你就算沒有遇上某甲，你還是會遇上某乙，相遇是避不掉的，只是剛好碰上某甲，至於為什麼是某甲不是某乙？那是只有天知道的事，不該是人要費心去思索的事，因為不會有答案，也不需要費工夫去論述。你沒有浪費青春，也沒有浪費生命，因為若不是這樣，生命/青春也會以其他形式浪費掉。

很多時候，是不會開花結果的，即使花完美地綻放，卻沒有結果；有時候即使結成果實，還是會熟落地上，任人踏過。就像易經教我們的道理一樣，得失互見，沒有絕對的好壞，沒有絕對的快樂難過，了悟到這一層，得即是失，失也是得了。

這是林夕教導了我的人生道理，值得一書。

畢竟，最終你會醒悟，從來，你沒有種上什麼，也沒有摘下什麼，你沒有來過，也沒有離去過。

▲香港作詞好手林夕，為陳奕迅寫的《不來也不去》。這是首談愛情的詞(其實人生亦復如是)，也是林夕最具哲理的作品，最美，也最超脫。(網路截圖)

▼也許在交會的停頓間，你看過了畢生難忘的美，「望穿秋水之美」，然而更可能，大江東去浪淘盡，美麗是一瞬間的，然而你還要繼續向前走。(網路截圖)



▼用油大戶基本上都是買期貨來控制成本，當時期貨油價成本，比現今油價貴太多了，造成其進貨成本大增，營運更加困難。(網路截圖)



政府介入醫材市場 健保的宿命

健保就像是一張公共政策的藍色蜘蛛網，所有的人不論算計或無知，政治還是經濟，都是命運共同體。

■ 陳敦源
(政大公共行政系教授)

「政府會去管民眾去哪家餐廳吃？或是開什麼廠牌的车子嗎？」前健保局總經理、陽明大學公共衛生研究所兼任教授張鴻仁說：「政府不會管這些事是因為相信民眾有能力做選擇，但面對醫療行為時，衛福部和健保署仍存有『政府要全包』，以及『保障民眾』的觀念。」

張鴻仁直言，衛福部和健保署卻忽略了現今健保財務吃緊，無法給予醫療院所和醫療人員合理給付和待遇的問題，而民眾要使用較好的醫材也是健保財務負擔不起，而必須開放讓民眾自由選擇。

健保回不去了

我很佩服的台灣健保功臣之一，就是這位健保局前總經理張鴻仁，他說出醫界一直想對健保這個政策說的話：「健保如果真的付不起，就不要用限制醫界獲利能力的方式來持續台灣『全民』健保的神話！」

我想，這一點健保目前財務狀況因為少子化包括長照資源的排擠，基本上是回不去的前提下，真正的健保政策問題應該

是：「政府是否就應該鬆開利用健保給付制度對醫療進行的『價格』管制？」

從政治經濟學的角度來看，醫病關係可以被視為一種買賣的互動關係，政府在完全競爭市場下如果沒有市場失靈的因子，基本上是不用介入的。

介入是因不對稱？

但是，國家為何要介入醫病關係，嚴格管控醫師資格的取得，並且以「國家證照」的方式對每一位執業醫師進行管控，主要的因子就是「資訊(or 專業)不對稱」再加上醫療風險的分擔問題，如果政府不介入，病人方因為資訊與專業不對稱，將會獨自負擔絕大多數的醫療風險。

因此，如果政府要開始承認健保已經無法完全控制整個醫療市場，而應該讓醫療的買賣雙方自行進行價格協商，透明的政策只是第一步而已，這正是資訊與專業不對稱最重要的差異所在。

如果醫病間只是資訊不對稱，那只要公佈各大醫院的醫材自付價格，市場就會自己協調到最適當的水平，但是，醫病之間不只是資訊不對稱，還有專業不對稱的問題，也就是說，即便資訊公



▲衛福部和健保署忽略健保財務吃緊，無法給予醫療人員合理給付和待遇的問題，而民眾要使用較好的醫材也是健保財務負擔不起，而必須開放讓民眾自由選擇。(網路截圖)

開，病人仍然對「好」的選擇是無知的狀態。

公布醫療「成績單」

這樣來看，如果不要政府作價格管制，政府就應該不只公佈價格，還要公佈該醫院用這個醫材後整個醫療的「成績單」(report card)，這個概念最早發跡的地點之一，就是紐約州開心手術的醫療資訊公開所建構起來的，當時紐約州的心臟病患如果需要開心，網上可以看見所有醫院與醫生的開心存活率記錄，提供給病人參考，這樣所公佈的資訊對於身處專業不對稱的弱勢方才有機會做出正確的決定，不是價格而已。

像蜘蛛網攪和在一起

健保目前被大家喜愛的地方(平等)，也可能因此會消失，但弔詭的是，醫界有能力說服政治人物壓著行政組織收手不管制價格，但是透明公開仍然無法解決醫病之間專業不對稱的問題，政府的角色理論上無法從健保無感開脫，只不過，醫界無力壓著政治人物去說服民眾要對健保「合理」付費，因為，這些都是選舉時候會投票的驢呀！

健保就像是一張公共政策的藍色蜘蛛網，所有的人不論善意或惡意，算計或無知，政治還是經濟，都攪和在一起的命運共同體呀！

鴻儒集

傳賢不傳子！ 金融業應防家族壟斷

■ 白丁
(退休教師)

新光金及王道銀行最近完成接班程序。其中新光金吳東進辭任董事長，由許澎接任，其次女吳欣儒接任總經理；王道銀行駱錦明卸任董事長，由女兒駱怡君接任。兩家上市公司分別完成家庭傳承程序，但也同時掀起家族企業爭議，尤其金融業是社會公器，影響國家社會甚鉅，是否適宜由家族長期掌控，頗具爭議性。

股份已公有化

家族企業問題存在華人社會已久，現在上市櫃加上興櫃，以及公開發行公司，至少達3000家以上，股份大幅釋出成為公有化，投資人至少也有1000萬人，尤其是金融業，銀行牽涉存款人，保險公司又涉及要保人、被保險人、受益人等社會大眾的權益，是否適宜再視為家族私產，長期由家族掌控，傳子(女)不傳賢，更值得討論。

嚴格說來，新光金近10年經營績效實在值得檢討，它在創辦人吳火獅手上，與國泰人壽的冠軍賽之爭，一直受到同業肯定，但是新光人壽近幾年根本是靠賣大樓祖產，才能美化帳面，避免辦理現金增資。

賣樓虛飾帳面

新光金近年賣出的不動產包括聯勤信義土地、新光三越A11館及土地、內湖漢諾威大樓、寶慶路總部土地、敦南凌雲大樓、新光敦南大樓。同行間也常擲論，新光金不賣大樓才是新聞。金管會將其從過去的優等生，如改為「監管生」並不讓人意外。

這樣的經營績效，還要成為代代傳承的家族企業，甚至成為社會沉重的包袱，金管會能同意嗎？

台積電選賢舉能

再看看宏泰人壽也一樣，這幾年都是靠出賣祖產，彌補資本適足率的不足，3月金融風暴資產從93.03億元，暴跌到15.07億元，減幅達83.12%，它是由創辦人林培磷傳承給林鴻南，經營績效同不堪，已經被主管機關列為下一波最可能被政府接管的壽險公司。

台灣最令人津津樂道的是台積電的傳承，創辦人張忠謀退休，毫無懸念交棒給新任董事長劉德音及總經理魏哲家，完成世代交棒，讓這座護國神山永遠在台灣發光發熱。傳賢不傳子(或女)，張忠謀能，為什麼其他企業家不能？家族企業在台灣需要重新思考。



▲上市公司完成家庭傳承程序，但也同時掀起家族企業爭議，尤其金融業是社會公器，影響國家社會甚鉅，是否適宜由家族長期掌控，頗具爭議性。(網路截圖)

勇奪坎城影展一種注目最佳影片
繼《我想有個家》後最感動人心的電影
最親愛的姊妹，最曲折的重逢...

被遺忘的人生

THE INVISIBLE LIFE OF EURÍDICE GUSMÃO

坎城名導 凱里阿努茲 最感人新作

4 最佳影片、最佳女主角、社會文化獎、影評人獎、比西獎、榮獲西班牙國際影展4項大獎

3 觀眾票選獎、最佳攝影、秘魯榮譽獎、拉丁美洲電影節3項大獎

2 雙料最佳女主角、巴西聖保羅影評協會獎

1 最佳外語片、美國國家影評協會

7.03 在回憶重逢



江賢二的下一步 奉獻台東藝術園？

江賢二經常自問，藝術家能為社會做什麼？為什麼社會需要養這麼多藝術家。他會回歸藝術園區嗎？



簡秀枝

(典藏藝術家雜誌社社長)

第3度呼朋引伴到北美館，品賞江賢二展覽，因為疫情，人潮更聚集，再加上展覽擲地有聲，口碑相傳之下，看第2次、第3次的回頭客也湧現。從3月28日開展，本應在19日結束，只好加長了的展期，將在6月底結束。

挑戰還是回歸？

展覽主角江賢二與公益平台文化基金會董事長嚴長壽，親自在現場，開場解說，答覆粉絲問題，同時也忙著接受民眾拍照簽名的要求，倍為溫馨。這場展覽，因為疫情，關閉邊防，阻隔了許多海外重要館博界人士的看展，是最大的遺憾，因為這是非常難得的完整展覽，許多借自藏家的作品，一旦畫歸原主，再聚甚難。

然而，展覽之初，沒有意料到的是，原來江賢二也是明星、網紅，在台灣寶島，有那麼多藝術知音。愛藝者接踵而至，展場打卡，社群貼文宣傳，有如倒吃甘蔗般，越來越熱鬧。

大家面對78歲的江賢二，不免要問，展覽激情過後，下一步呢？骨感清瘦的江賢二，與瑞士藝術家賈克梅蒂(Alberto Giacometti, 1901-1966)外型神似，江賢二以賈克梅蒂為師，艱苦卓絕，展現創作質量與續航力。

成熟藝術家該在有生之年，挑戰藝術的極致化，積累學術能量？還是該回歸社群，在美育分享與推廣中，廣結善緣，滋養母國土地？

迎向國際累積厚度

依照美術界思維與俗例，江賢二經歷過國內公私立美術館展覽之後，最迫切的是，應該邁出國門，迎向國際館博界，累積更多展覽資歷與學術厚度，成為國際級藝術家。我們期待江賢二成為「世界的江賢二」

或「台灣的賈克梅蒂」。

以目前看來，在海外的重要展覽，除了1965年獲選巴西聖保羅雙年展，或者早年在紐約地區畫廊的零星展出，比較缺乏大型重要美術館的展覽紀錄。大家都知道，江賢二本身不與拍賣市場打交道，也厭惡拍賣市場的操作模式，所以比起許多藝術同儕，他的拍賣紀錄，乏善可陳。

不喜歡拍賣市場

其實，國外許多藝術大師也不喜歡作品被送進拍賣市場「攪和」，但是藝術家不能給人直銷的印象。意思是，藝術家需要專業經紀人。江賢二雖然不多話，但人緣奇佳，他的作品，一直深受藏家喜歡，不只來自台灣的粉絲群，連在紐約期間，每年夏秋季節，聯合國相關會議期間，常有使節夫人，循線前來要求買畫。

然而，這樣的收藏軌跡，很容易讓江賢二，成為「台灣的江賢二」，過度「在地化」的收藏群分佈，對於有心成為國際級藝術家的江賢二，比較狹隘。

反觀國際藝術交易習慣，一個藝術家的展覽經歷，以及收藏對象的代表性與分佈，舉足輕重。尤其，那些重要美術館、名



列前矛的重要收藏大家，都具指標意義。

藝術家如何回饋社會？

同時，這也是江賢二相當私密的夢想所在。江賢二經常自問，藝術家能為社會做什麼？為什麼社會需要養這麼多藝術家。所以，以「江賢二藝術園區」為軸心，打造花東海岸藝術節慶，

成為他直覺中的「回饋社會」所在，因為這樣，城鄉差距嚴重的東部地區，可以因為藝術文化增值，形成廊帶，作為推動觀光，活絡在地經濟的有效手段。

激情過後，江賢二的下一步？是要奉獻夾帶觀光與美學推廣的藝術園？還是該屏氣凝神、以拔尖出群挑戰創作極限，去擠美術史定位？值得細思。



台東新北馬祖結盟 推夏日三縣市看海

新北市、連江縣及臺東縣都是靠海城市，響應夏日三三三主題：三個海洋城市、三種夏日風情與三種不同遊程。

■余柏青 / 輯

【台東訊】振興國旅大結盟！臺東縣長饒慶鈴與新北市長侯友宜、連江縣長劉增應，日前在新北市府以「夏日三三三，一起看海趣」為主題，共同向民眾宣告：新北、馬祖、臺東三個海洋城市，以及陸海空三種不同的夏日海洋風情，值得民眾今夏好好體驗。

三地相關業者，包括易飛網、立榮航空等代表，都帶來超值「縣市限定優惠」，臺東縣長饒慶鈴歡迎民眾或企業機關團體「島內出國來臺東」。

記者會中，臺東縣長饒慶鈴、新北市長侯友宜、連江縣長劉增應三人以海灣的金沙共同宣誓閃亮結盟，並且互贈禮品，其中新北市準備新北好茶、連江縣準備馬祖陳高大藍寶，臺東縣則帶去近來最夯的夏雪芒果。

這次參與互惠合作的三個縣市（新北市、連江縣（馬祖）及臺東縣）都是靠海城市，響應夏日三三三主題：「三個海洋城市」、「三種夏日風情」與「三種不同遊程」。

臺東縣擁有全台最長海岸線、全台唯一可體驗熱氣球自由飛活動以及最平易近人的方式，抬頭



▲▼新北、馬祖、臺東三個海洋城市，以及陸海空三種不同的夏日海洋風情，值得民眾今夏好好體驗。（主辦單位提供）

就可以觀賞夜晚星空的無光害環境等觀光資源，以及推薦台東好玩卡精選三條好玩三天兩夜遊程：台東部落尋寶趣、台東秘境打卡趣及幸福台東農遊趣。

針對本次結盟，新北市政府以觀光品牌「青春山海線」策劃了「山海經典之旅二日遊」、「海陸全席三日遊」、「機+酒山海逍遙自由行」三條遊程，可一口氣搜羅北台灣的山海風光、美景

美食一應俱全，並走訪小鎮、老街，探尋動人的歷史故事。

侯市長說，「可以不出國，不能不旅行」，大家都在台灣旅行，應該要往過去比較少去的地方走，例如馬祖；也會想在景點增加不一樣的體驗，例如搭乘熱氣球，換個高度看臺東。

馬祖這次除了帶來了「跳島秘境慢活自由行」、「戰地風情自

由行」及「慢活風情芹壁自由行」三條自由行路線，3天2夜機加酒5500元起。

縣長劉增應也當場加碼，只要臺東和新北民眾，在南北竿租電動機車，1天只要300元，同時下個月開始，只要到莒光（東、西莒）住宿一晚，就加碼送限量方塊海紀念酒1瓶，兩縣市各限量三三三瓶。



口耳相傳黃金雨 阿勃勒花海3秘境



【台南訊】每年五、六月期間，是阿勃勒盛開的季節，漫步在金黃鮮豔的大道上，感受浪漫氣息，旅人們準備迎接夏日特色美景。除了新營體育館、屏東榮譽國民之家等熱門的阿勃勒景點外，這次介紹相對較少人知的阿勃勒秘境。

白河大山宮附近：在台南白河區的大山宮附近，有棵百年的巨型阿勃勒，矗立在竹管厝旁，在大片稻田與藍天白雲的映襯下，顯得十分顯眼閃

耀，可輕鬆拍出壯觀的花海美景。

地址：台南市白河區蓮潭里7鄰山子腳53號

旱溪河堤：

旱溪河堤的自行車道橫跨大里、太平、北屯、潭子、豐原等五個行政區。

其中松竹路與旱溪東路口的海天橋，是不少人的外拍景點。適逢阿勃勒花季，不僅白天有金黃花道，夜晚還能看見發光的海天橋。

自行車道沿著橋邊設置得相當完善，午後涼爽的微風吹拂，旅人可享受溪水流動的音律，許多人也愛來這裡慢跑、散步，悠哉地享受早溪邊令心情平靜的片刻。地址：台中市北屯區松竹五路一段

雙溪河濱公園：

位在雙溪河濱公園自行車道上，可以看見顯眼的阿勃勒盛開，一路到彩虹河濱公園堤內近

麥帥一橋，都可以看見點點金黃花瓣隨風翩翩飄飛，形成浪漫黃金雨美景。

景色優美的雙溪河畔，引領平日生活繁忙的都市人，找到一條解放疲憊身心的綠色隧道，由雙溪左岸在銜接百齡橋右岸自行車道，單車族群可加入這片青青草原，一路踏騎到承德橋下，順路造訪台北市最後舢舨碼頭「三腳渡」。



▲▲每年五、六月期間，是阿勃勒盛開的季節，漫步在金黃鮮豔的大道上，感受浪漫氣息，旅人們準備迎接夏日特色美景。（網路截圖）

旅遊看板

台北 國家公園微旅行護照 可享優惠

【台北訊】

【台北訊】

內政部

表示，隨

著國內

疫情趨

穩，歡

迎民眾

走出戶

外，體

驗國

家公

園之

美。國

家公

園將

於本

月

下

旬發

行新

版「

微

旅

行

護

照」，

民

眾持

護

照

參

加遊

程

或

到

周

邊

消

費，

即

有

優

惠

折

扣，

歡

迎

民

眾

一

同

體

驗

國

家

公

園

之

美。

（

見

圖，

內

政

部

提

供）

內

政

部

指

出，



山樂水、國家公園」宣導計畫，6月至12月搭配季節變化，每月推出不同主題國家公園遊程。為促進地方產業發展，國家公園將於6月下旬發行新版《遇見、最好的季節—臺灣國家公園微旅行護照》，民眾只要持護照參加園區遊程或到周邊商店消費，都享有優惠。

屏東 雙流國家森林遊樂區 親子共享

【屏東訊】雙流國家森林遊樂區，因楓港溪上游內文溪與雙流溪兩大支流匯聚穿越而得名。園區設有瀑布、沿山、白榕、帽子山4條步道，登高望遠、親水觀瀑各有特色，生態資源豐富，有蝴蝶天堂的美稱。園內特設涉水區，是親子家庭共遊的不二選擇。（見圖，屏東縣政府提供）

從步道放眼望去，一片欣欣向榮，夏季南部的豔陽透過樹葉間隙穿過，印成一小片一小片光影，漫步在林蔭下，一旁紅、黃、紫的野花將大片綠意點綴得更為活潑可愛，還有結實累累的珊瑚樹，更是紅艷地令人感動從3歲幼兒到80歲長者，都能在安全的環境中享受森林浴，豐盈感官。



澎湖 高鐵開賣離島交通聯票 澎湖嗨

【澎湖訊】隨著端午連假和暑假的來臨，高鐵開賣「高鐵+澎湖」、「高鐵+小琉球」交通聯票，搭配政府安心旅遊的專案，把優惠效益再放大。

趁夏天到海島享受沙灘、海水和陽光。並和長榮連鎖酒店共同提出住房加車票優惠專案，來場國內輕旅行，好好放鬆心情。（見圖，澎湖縣政府提供）

高鐵路日起至9月30日販售「高鐵+澎湖」交通聯票，包含高鐵嘉義來回車票6.5折優惠，以及澎湖套票優惠價1,850元，原價2,250元，內有高鐵嘉義站-嘉義布袋港-澎湖馬公港來回接駁車與船票，憑票可再享台灣好行、汽機車租賃等澎湖當地交通折扣，到充滿新鮮海產和無敵海景的澎湖大玩一場。

