



今日天氣

北部 27°-36° 晴時多雲

中部 26°-35° 多雲短陣雨

南部 26°-34° 多雲短陣雨

東部 26°-34° 晴時多雲



遭 WHO 列名單 瑞典怒駁斥



大壩注水尼羅河 安全引顧慮



《被遺忘的人生》中的女性



滾石槓川普 拒為其競選音樂



《今日靈修》

人類生活進入浩劫期，除了
新冠疫情教人時時戴著口罩
難以呼吸，還有高溫酷暑，
每天出門都投入熱騰騰的火
爐一般，若再加上失業的、
不景氣的、家庭糾紛的...
誰能帶來盼望？唯有你，讓
我每天沁涼又消暑！

拒監委人事酬庸 國民黨佔領立院

國民黨團 28 日下午闖進立法院佔領議場指出，民進黨讓陳菊等充滿爭議的人選就任，根本沒有要真心廢考、監。



▲立法院 29 日將召開談話會，討論是否召開臨時會，國民黨立法院黨團 28 日下午破門進入議場，占據主席台。（中央社）

【本報記者呂翔禾台北報導】
拒絕臨時會通過監察院人事案，
國民黨佔領立法院議場表達抗議！
國民黨團 28 日下午 4 時闖
進立法院佔領議場抗議指出，民
進黨將脅持絕對多數通過任命，
讓陳菊等充滿爭議的人選就任，
根本沒有要真心廢考、監。不過
民進黨則譴責，過去政黨都是利
用冗長程序抵制，國民黨的手法
粗魯又廉價。

做為最大在野黨的國民黨，
只能以最激烈的方式向蔡英文及
民進黨政府表達最深沉的抗議，
國民黨並痛批，提名一個乾乾淨
淨、有社會清望之士為監察院
長，對蔡總統有這麼難嗎？民進
黨嘴巴說要廢考監，執政後卻將
考、監委員提飽、提滿，這就是

民進黨給台灣人民的「民主改
革」？

綠批藍手法粗暴

民進黨立法院黨團書記長鍾佳
濱反酸說，國民黨團先說民進黨
監委提名亂搞，後來又說要廢考
試院、監察院，卻又不提案、跑

不滿綠獨斷監院人事

國民黨團 28 日下午 4 時破門
立法院議場，向蔡政府發出最
強烈的抗議。國民黨聲明表示，
民進黨口口聲聲要廢考、監，現
在卻又把人事補好、補滿，不顧
外界質疑，將在 29 日強行召開
為期 3 周的臨時會，全力為陳菊
護航，他們堅決反對，拒絕召開
臨時會，要求蔡英文總統撤換陳
菊，否則國民黨團決不退出議場。

「此次任命讓監察委員清廉、
公正形象將蕩然無存！」國民
黨聲明指出，此次監委被提名
人，從陳菊接任監察院長，就引
起社會強烈反彈。

陳菊的市府團隊過去遭到監察
院糾正案 30 案、彈劾案 3 案；
27 位監委中，有 24 位與民進黨
關係密切或具有黨籍，且在確定
提名後才宣示退出政黨，具有高
度爭議。



▲國民黨團於 28 日闖入立法院，透過封鎖議場表達對監察院人事案的抗議。（photo by 洪孟楷 facebook）

去占據議場。他說，如果要退回
立法院最原始的議事抗爭，那麼
國民黨團要先了解社會對監察院
提名案的理解是什麼，抗爭的正

當性又在哪裡？
民進黨立法院黨團幹事長鄭運鵬
也在臉書上痛批，過去幾年在議
案上再怎麼衝突，各黨立委都是

用冗長排隊，以時間換取程序優
勢，這次國民黨團用破壞議場的
方式想省時省力，真是粗魯又廉
價的手法。

中火重啟的秘密 李敏：缺電問題無解

清大原科院長李敏接受本報專訪說，全台缺電是事實，
必須靠中火 2 號機撐著，但即使中火火力全開也不敷使用。



▲學者指出，政府的能源政策有問題，目前必須靠
中火 2 號機撐著，未來限電甚至斷電的危機恐怕無
解。（中央社）

【本報記者祝潤霖專訪】「我
們的政府一直在騙人，因為台電
的備轉容量根本不夠！」清大原
科院長李敏 28 日接受本報專訪
憂心說，全台缺電是事實，主要
是政府的能源政策有問題，必須
靠中火 2 號機撐著，並做為 7、
8 月更大備轉容量的測試，但即
使中火火力全開也不敷使用，未
來限電甚至斷電的危機恐無解。

備轉容量出大問題

「政府的能源政策有問題，
它不願意面對，也不肯承認她錯
了。」李敏指出，當下還沒有到
限電或停電的地步，但備轉容量
就是為了防止斷電、缺電，如今
備轉容量很明顯無法達到 15%，
政府必須要做一些準備，否則事
態會更嚴重，如果現在不測試中
火 2 號機能不能用，萬一有故障
的時候，台灣可能就會缺電、限
電。

「政府啟動 2 號機會被罵，為
什麼還要？」李敏說，因為如
果不做，中火 2 號機無法備援，

萬一出了什麼事情，中火又不能
用，「全台灣會斷電的！」政府
不敢承受那麼大的後果，所以現
在要預作準備，要把中火 2 號機
點火試試看，測試備轉，顯然目
前備轉容量率有很大的問題，但
不願意承認，中央與地方對鑽，
真正的問題出在此。

「不是未來怎麼部署的問題，
現在已經來不及了，大家應該一
起來面對這場災難！」李敏強
調，政府前面很多事情可以做，
她都不做，核四可以重啟它不
要，核一可以延役它不延，很多
事情可以做它不做，現在已經來
不及了。

需量競價將大增

「今夏天氣如果熱得超過預
期，機組再有一些故障，你等著
看（悲劇）！」李敏指出，台電
公司有一個東西叫做「需量反
應」（或「需量競價」），就是
預期明天用電太多，就請大的用
戶來商談，「你明天別用電，我
給你錢」，那麼明天的用電量就

能降下來。「可以觀察這幾個月
台電會做多少這方面的安排？這
些錢誰出？若民眾出，就會反映
在電價裡面，今年的用電會有很
大的問題！」

李敏說，只需要做一件事情，
叫台電每天公布第二天的需量反
應是多少，台電可能會說網頁上
都有，但網頁上的訊息不太能相
信，要看它實際操作的時候是多
少？其實令人蠻訝異 6 月就要動
用到 2 號機，「為什麼要啟動備
用？因為其他的不夠了，為什麼
2 號機、3 號機，堅持要用？因
為電根本不夠，只是政府不肯承
認。」

「夜路走多了總會碰到鬼，24
日碰到的只是隻小鬼。」李敏強
調，等著看 7 月、8 月這隻大鬼，
今年夏天供電會有很大的問題，
短期內已經沒有其他辦法，大家
只能祈禱，「火力全開你開嘛，
開了也不夠。」到時候就是有電
就得用，重啟中火 2 號機，就是
準備火力全開了，但以後怎麼
辦？「無解，看我們大家的命。」

▼對於林佳龍的雪隧塞車失言風波，前交通部長賀陳旦說，提醒大家要理性用路是正確的態度，「但語氣上面得再修飾。」（中央社）



▲針對連假塞車議題，前交通部長賀陳旦表示，應設法分流為主。（本報資料照片）

連假塞車怎解？ 賀陳旦：重預約分流

對於林佳龍的失言風波，前交通部長賀陳旦說，提醒大家要理性用路是正確的態度，「但語氣上面得再修飾，以免造成不必要的誤會。」



▲賀陳旦指出：「雪隧也應該要有容量及安全性限制。」（中央社）

【本報記者施凱文台北報導】「解決塞車應以預約制、調漲觀光區停車費等方式管制。」前交通部長賀陳旦28日受訪時表示，政府應該以調漲觀光景點停車費、開放雪隧預約登記管制出入數量等方法來紓解車潮。對於林佳龍的失言風波，他說，提醒大家要理性用路是正確的態度，「但語氣上面得再修飾，以免造成不必要的誤會。」

讓民眾分流上路

交通部長林佳龍針對連假塞車潮一句「要做個聰明的用路人」說法，讓國道容易壅塞的問題再次浮上檯面。對此，前交通部長賀陳旦表示，遇到連假情況應該

要讓民眾分時段上路，「有些是到宜蘭玩，有些是固定的要到宜蘭去的居民，如果出發跟活動時間都擠在一起的話就一定會塞車，應該要想辦法讓他們的時間區分開來。」

賀陳旦認為，應該讓民眾有一點明顯的財務壓力，以遏止一窩蜂的出遊現象。「把某一時段停車費用調漲，能夠把時間及費用做點區隔的話，讓大家財務壓力比較明顯，否則僅通行費加乘沒什麼壓力。」他認為，這樣能讓民眾上路的時間不會過於集中，車潮也會紓解開來。

「雪隧也應該要有容量及安全性限制。」賀陳旦指出，雪隧出入口是容量最低的地方，「可以

▼專家認為，如果讓民眾有一點明顯的財務壓力，可以遏止一窩蜂的出遊現象。（中央社）



用預約方式，例如放假前一天開放登記，7點到8點半期間沒有經過預約的話，你無法進入，這樣就會把尖峰時刻拉開來。」此舉也不會侵犯到個資，而是車資的問題。

預警系統失靈？

賀陳旦表示，怎麼樣能讓民眾感受到好處或壓力，以心理因素來引導他們才是重點，「例如本來要1點出門，如果在這段期間將過路費級數增加，就能讓他們早點出門。」

「政府的預警系統出了問

題。」開南大學交通運輸學系教授黃文吉表示，理論上塞車情況不可能發生，政府都有預警系統，預估多少量、會達到多少都有管制，「擁擠程度一達到就該管制了。」他認為，交通部去看管制系統數據看有沒有異常，看系統有沒有執行，而不是責怪民眾。

他說：「因為民眾是信任政府的，政府不能說你老百姓自己去判斷，政府有偵測系統，知道總量多少，應該要發出警訊要人家不要上去，上去的話要儘快採取管制。」

共機1月內10次擾台 專家各有解讀

【本報記者呂翔禾綜合報導】共機1月內10次擾台，有專家認為警告台灣，也有人認為是中共內部權鬥！共機近日擾台頻率創新高，淡江大學教授黃介正表示，台灣需要降低與中國衝突的氛圍，並積極加強軍隊素質提升。不過台大政治系副教授陳世民認為，中國希望透過頻繁擾台，正當化「台灣海峽內水化」的主張，政府必須積極面對、不能鬆懈。

少挑釁並強身備戰

淡江大學國防與戰略研究所教授黃介正認為，共機擾台可是有4個原因，一是中國從2015年開始加速軍隊現代化後，需要測試新型裝備的能力；第二是向美國「秀肌肉」，因為近來美、中對抗加劇，因此中國也要透過軍隊演練、任務，向美國展現遠程戰力投射的能力。

第三是中國對我國政局發展有意見，希望藉此警告台灣不要台獨，透過共機頻繁擾台對台灣政黨進行警告。最後則是中國可能尚未放棄以武力攻台，因此也要透過任務，熟悉未來台海爆發戰爭時，可能的戰場環境。他呼籲台灣應該以「少惹事、練身體」的方式應對共機擾台。

「要戴好口罩，不要亂講話！」黃介正提醒，鍵盤與鄉民無法拯救台灣，因此無論政府、人民需要少一點刺激性的言論，避免造成台海危機。而練身體的

部分則是要更加強化軍事訓練、提升國軍素質，並加強發展經濟實力，讓我國軍民在心理上不畏戰。

習近平權力受挑戰？

陳世民則認為，中國在貿易戰、香港國安法等問題已跟美國激烈衝突，為何還會在此時透過共機擾台的活動向美方挑釁。他認為除了美、中戰略上的對抗以外，有可能習近平的權力再次受到挑戰，因此需要透過軍演煽動民族主義情緒，強化自己的聲望與權力，否則現在也不是刺激美國的好時機。

「中國近來也面臨經濟下滑、三峽大壩、中印衝突等重大問題。」陳世民說，由於內在與外部的麻煩很多，中國可能也希望透過軍事行動轉移焦點。他也提醒民眾，不能對中國越線的行為感到麻木，否則中國近日益發積極打破台海過往的軍事默契成為慣例，就會加強中方過往宣稱台灣海峽是中國領土的主張。

「台灣除了持續應對以外，也要思考兩岸論述走向。」陳世民擔心，過去希特勒採用「切香腸」戰術，得寸進尺導致歐洲諸國淪陷，雖然蔡英文提出了穩定、不挑釁的兩岸主張，但中國看起來沒有在理會蔡英文的論述，如果不提出新的主張或是積極行動，對於台灣的國家地位與台灣海峽的中立都有巨大損害，因此不能輕忽共機擾台頻率上升。

連假防疫漏洞多 專家籲限制景點人數

【本報記者呂翔禾、臧品安聯合報導】「台灣還是有病毒潛伏，防疫措施仍不得馬虎！」針對端午連假出遊人數爆表，且觀光景點仍有許多民眾不遵守防疫新生活指引，長庚大學新興病毒感染研究中心主任施信如說，台灣境內可能還有病毒潛伏，如果沒做好防疫仍有本土群聚感染的可能。

台大醫院小兒科主任黃立民建議，連假期間觀光景點最好還是管制人數，避免成為防疫破口。

增加病毒傳染機會

端午連假期間，無論是墾丁、宜蘭五峰旗瀑布、台北市立動物園等景點都充滿了人潮，儘管各場館都宣稱有進行防疫、消毒措施，不過以花蓮海洋公園為例，現場表演時觀眾皆比鄰而坐，沒有保持社交距離且沒戴口罩，從防疫角度看來令人怵目驚心，而且連假前還傳出日本女大生在台確診，破了台灣連73天無本土感染的紀錄。

黃立民分析，這代表台灣境內

還是有病毒存在，民眾若沒有遵守防疫新生活指引，容易增加病毒傳染的機會，因此此波連假後有機會出現小規模的群聚感染，他希望醫院與診所能夠進行廣篩，意即只要有人看病就要進行篩檢。

他也建議政府，之後如果遇到連假，最好還是將一些場所的最高人數進行限制，防疫措施比端午連假還要緊一點，避免人潮聚集，「就像之前的防疫措施，比如說某個遊樂場，最多可以幾個人入場這樣。」

景點、活動限制人數

「病毒可能在一般人身上不興盛，不見得會診斷出症狀，但是時間久了，少量感染未被檢測出來，會感染抵抗力差、有慢性病的人。」施信如表示，連假許多民眾未保持社交距離及戴口罩，恐成為防疫破口，因為有少量的病毒存在，若大家未保持社交距離又沒有戴口罩，很可能導致病毒傳播。

「隔離14天不能完全確保安



▲台大醫院小兒科主任黃立民建議，連假期間觀光景點最好還是管制人數，避免成為防疫破口。（本報資料照片）

全，時間久了可能會比較鬆懈，有可能成為防疫破口。」她認為，是否成為防疫破口要在14天後觀察，如果14天後國內有少量群聚、確診案例，她不會太意外。

對於政府之後的連假應有的政策，施信如呼籲政府，應加強宣導保持社距離，讓民眾少參加

大型活動。她強調，疫情中心從未表示台灣沒有病毒或沒有社區感染，只說沒有確診案例，民眾還是少參加大型活動，並不建議舉辦夏令營等大型活動，如果還是要舉辦，必須限制參加人數，及確定參加者的身體狀況，確定沒有潛伏期，再舉辦不遲。

▼高雄市長補選，各界普遍看好前行政院副院長陳其邁（中）當選。（中央社）



陳其邁勝出無懸念？ 學者：仍有變數

【本報記者施凱文台北報導】高雄市長補選三腳督，各界普遍看好民進黨提名的陳其邁當選，中山大學教授廖達琪 28 日受訪時提醒，民進黨得小心「驕兵必敗」的道理，民眾黨吳益政有可能瓜分其票源。



▲ 民進黨與民眾黨主打的年輕形象重疊，李眉蓁的票則與兩者有明顯區別。（中央社）

中山大學教授廖達琪 28 日受訪時提醒，民進黨得小心「驕兵必敗」的道理，民眾黨吳益政有可能瓜分其票源。

驕兵必敗？

高雄市長補選將在 8 月 15 日登場，各界一片看好前行政院副院長陳其邁當選，但中山大學政治系教授廖達琪 28 日受訪時表示，民進黨得小心「驕兵必敗」的道理。她說：「當然他從各種客觀條件看當然是勝出機會大，但之前 2018 年也是勝券在握，歷史有時候是很弔詭的。」

廖達琪指出，陳其邁這次表現得比上次還要謙卑，但民眾黨徵召參選的吳益政也投入一點變數，「他的特色是淺藍、淺綠，對於國民黨有影響，但對於民進黨影響可能更大，尤其年輕知識階層的選民會喜歡他。」她認為，民進黨推年輕都會型的吳怡農助選，與民眾黨主打的年輕形象重疊，李眉蓁的票則與兩者有明顯區別。

「李眉蓁的票數能不能撐起當選有待商榷。」廖達琪表示，高雄市民現在的心情是對政治厭

倦，「沒有投票熱情。」人選出來雖有一點新聞話題，但一般民眾的投票率恐怕很低迷。她補充說：「大家都說你會贏的時候，團隊會鬆懈，支持者也會覺得沒關係就比較冷靜，選戰還沒開始就被看好的一方是要緊張的。」

民進黨毫無懸念

「陳其邁當選高雄市長無懸念！」章師大公共事務與公民教育學系副教授劉兆隆斷言，高雄傳統就是綠大於藍，陳其邁地方經營又紮實，吳益政的影響力不大，李眉蓁的基礎是在地方、宮廟、軍眷等傳統泛藍選民，但是其中也有部份綠營的勢力在裡面。

劉兆隆表示，民眾黨及國民黨的選情並不樂觀，高雄市立委也已經是一片綠，換言之，樁腳都在綠營這邊。他認為，高雄市民雖有求新求變的慾望，但韓國瑜讓他們失望，有可能因此大改投

票習慣，走回保守路線。

「國民黨應該思考的是未來如何在高雄佈局。」他表示，國民黨應該放大框架看 4、8 年以後，因為韓國瑜現象只是曇花一現，他並沒有在高雄扎根，「國民黨在高雄還是很空的狀況。」他認為，市議員層級政黨取向是很弱的，國民黨應該重新佈局，把腳跟站穩，慢慢將一席都沒有的立委拚回來，「才能延續政黨生命。」



▲ 民眾黨徵召參選的吳益政為選戰投入了一點變數。（中央社）

資安防護系列 1

速訂資安 SOP 演習並設備援系統

【本報記者祝潤霖台北報導】政府應有資安準則 SOP，定期演練並有備援系統！針對政府資安洩密事件頻傳，科技立委高虹安受訪指出，政府應從上到下建立 SOP 標準作業流程，留意 USB 及 WIFI 網路等資安破口。資訊專家林火燈受訪時建議，除具備資安人員、技術、設備外，定期資安演練及設備援系統都很重要。

常見的資安破口

「公家機關一般對資安都還蠻重視的，做得不會比民營機構要差。」林火燈強調，封閉性的網路比較不容易攻破，但現在網路發展的趨勢就是網際網路，尤其現在科技進步太快，駭客技術也發展飛速，包括病毒、木馬程式，甚至這一兩年最常見「阻斷式攻擊」，也就是用很多的流量來癱瘓系統，都容易造成資訊安全破口。

高虹安則強調，這跟個人和企業的資訊安全有關，舉例來講，現在有很多人會去咖啡廳辦公，咖啡廳可能會提供免費的 WIFI 網路，這會有一些比較危險的部分，「駭客如果有心的話，可以從這些免費的 WIFI 中去取得你的帳號密碼，你只是到咖啡廳去用個免費網路，但接下來可能會面對很多麻煩的資安風險。」

調查局報告中，提到 4 種資安外洩途徑：一、人員將文件以隨身碟（如 USB）攜出，或 USB 遭植入惡意程式（俗稱 USB 攏渡手法）；二、機關內有 WIFI 無線網路分享器遭駭客鎖定入侵，以

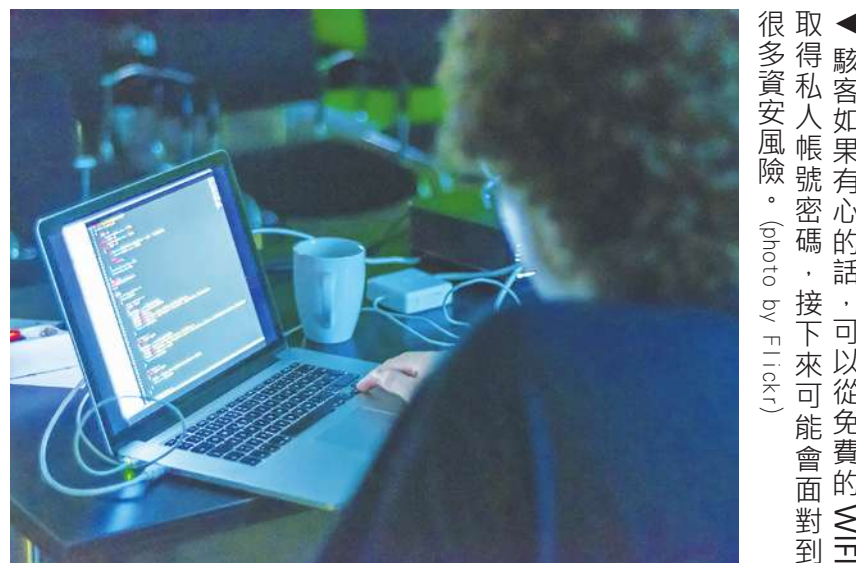
此做為跳板攻擊；三、駭客鎖定機關內人員，以社交工程手法如假冒郵件或釣魚網站等，騙取員工資訊竊取文件；四、透過特定人士故意竊取文件。

資安需要超前部署

「像張麗善前助理涉共諜案，這又跟資安議題不太一樣。」高虹安提到，這有點像是內神通外鬼把資料直接送出去，算是「治安事件」。至於總統府洩密，目前有種說法，有官員為了在下班後還可以處理公事，把個人筆電攜出總統府的內網，帶出去使用，當時就已經被駭客入侵，還被放了一些後門程式，導致文件洩漏。

高虹安透露，總統府資安事件發生後，包括國防部、調查局等部會，共提出了 9 份報告，「如果讓各部會自己去進行，可能就只是看到一個問題才補一下。」高虹安說，資安應該是把整體的框架框出來之後，讓它變成一個準則，所有部會就遵循這個準則去進行，可能要包含 SOP 標準作業流程的通報要怎麼去做。

「應該配備足夠的資安人員，也要有防堵駭客攻擊該有的技術與設備。」林火燈建議，重要的是要定期去做演練，但道高一尺、魔高一丈，駭客永遠在進步，自己本身要跟著進步。最要緊是有備援的設備，如果被攻擊了至少還有備援系統可啟動。「會發生資安外洩就是有個哪個環節出了差錯，可以當作大家的一個教訓。」他說。



▲ 駭客如果有心的話，可以從免費的 WIFI 取得私人帳號密碼，接下來可能會面對很多資安風險。（photo by Flickr）

鴻儒集

白丁
(退休教師)

金管會長期以來重視台灣每年有多少新上市櫃公司，但是卻不重視品質控管，諸多問題公司未強制下市櫃，導致許多每股 值只剩 1、2 元，長期虧損，不配發股利，業務、營收不振，負債累累，資產幾乎快要被變賣殆盡的公司，還能在市場上常利用小道消息炒作股票，坑殺散戶，造成投資人的損失。

以上市公司倫飛為例，資本額 19.95 億元，每股淨值只剩下 1.22 元，股東權益報酬率 (ROE) 是 -4.81%，已經連續

只衝刺上市櫃家數 不顧公司品質？

10 年不配發任何股利，108 年 eps (每股獲利) -0.3 元，107 年 eps -0.35，106 年 eps -1.24 元，105 年 eps -1.95 元，股價跌到剩下每股 2 元，每天成交量還有 150 多張，顯見還是有不明究裡的投資人在買賣，令人不得不捏一把冷汗。

究竟倫飛投資目的為何？血本無歸的可能性極高，難道投資人自己不心疼自己的血汗錢嗎？

再以東訊為例，資本額 14.78 億元，每股淨值只剩 0.5 元，同樣連續 10 年發不出股利，也是年年虧損，股東權益報酬率為 -5.4%，每月營收都是大幅負成長，每日成交量也有 150 張左右，價格只剩 1.55

元，問題是近 3 個月股價還上漲 33.62%，究竟是誰在炒作股價？主管機關應該詳查。

天瀚的狀況也很糟糕，資本額 12.71 億元，每股淨值只剩 0.16 元，公司資產幾乎都要賠光了，年年虧損，股價在 3 元左右，也是 10 年發不出股利，近 3 個月竟然還上漲 79%，真是令人不可思議，又是誰在炒股？股市監視制度不難查明，難道這樣炒股，不傷害投資人嗎？

又例如千興，資本額 28.12 億元，每股淨值只剩下 1.85 元，毛利率竟然是 -27.43%，股東權益報酬率 -16.65%，10 年不發股利，現在股價剩下

1.7 元左右，每天成交量不到百張，財務、業務狀況均不理想，但是近 3 個月有 17% 的漲幅，也是令人奇怪。

主管機關口口聲聲重視公司治理，重視投資人保護，強調股市監視制度防止人為炒作或內線交易，但是面對這些財務、業務均有嚴重問題的上市櫃公司，為何不依法依規嚴格處理，建立下市、櫃制度，而非每年只是忙著增加上市櫃公司家數，好看而已，即使濫于充數也在所不惜。

這樣的股市，投資人安心嗎？會得到國際的重視嗎？金管會應該要好好檢討。

圖文選粹

圖文 / 中央社

北市半邊雨半邊晴

▲ 中央氣象局 28 日指出，西南部地區、東北部地區及花蓮、台東的山區可能有局部午後雷雨。台北市午後天空雲層增厚，半邊籠罩在大雨中。

遭 WHO 列疫情名單 瑞典專家怒駁斥

WHO 示警瑞典恐面臨第 2 波疫情，但瑞典駁斥其資訊錯誤，使 WHO 專業性再度受質疑。



▲WHO 提出的示警名單受到瑞典專家騰內爾質疑其專業性。(photo by Jonathan Brinkhorst on Unsplash、影片截圖)

【本報記者施凱文綜合報導】WHO 示警瑞典，但因「資訊錯誤」遭專家打臉！WHO 日前釋出恐面臨第 2 波疫情爆發的 11 國名單，包括瑞典、北馬其頓、烏克蘭、阿爾巴尼亞等，但瑞典流行病學家騰內爾駁斥，「WHO 給出的資訊不正確，瑞典疫情重症及致死率都明顯下降。」使 WHO 專業性再度受質疑。

專家控 WHO 失職

根據《The Local》報導，WHO 世界衛生組織日前釋出 11 國名單，



示警有疫情爆發趨勢的各國，但瑞典國家防疫官騰內爾出面說明，指 WHO 分析不精準。

負責監測瑞典疫情發展的流行病學家騰內爾 27 日表示，「WHO 完全誤解瑞典的疫情數字。」他指出，瑞典目前確診人數增加是因為過去一週瑞典政府執行更全面的採檢。他說：「所有參數都顯示，我們的重症病例明顯減少，加護病房病人數量也下降，連死亡人數也開始遞減。」

「瑞典不該在疫情惡化名單內。」瑞典公共衛生局數據指出，目前每天約 10 名新冠肺炎患者住

進加護病房，而在疫情高峰的 4 月，則是每天 45 人到 50 人。儘管如此，WHO 仍將瑞典、亞塞拜然、哈薩克等 11 個國家列入「傳染速度加快」名單，並表示「如果置之不理，衛生系統將再度岌岌可危」。

WHO 內部論調不一

瑞典在疫情期間選擇不實施嚴格的邊境封鎖及封城等措施，致其感染及死亡人數遠比其他北歐國家多，因此屢登各國新聞版面。據《法蘭西 24》報導，瑞

典目前約 6 萬 5000 人感染、5280 人病故。

除了瑞典之外，其他被警告的國家大多來自較貧困的東歐及中亞國家，包括阿爾巴尼亞、波赫、吉爾吉斯、亞美尼亞、摩爾多瓦、北馬其頓、亞塞拜然、哈薩克、烏克蘭及科索沃。

WHO 歐洲分部則在回覆法新社的信件中坦言，瑞典政府是因為擴大採檢，6 月的確診數才會比之前高，「而且瑞典有許多正向趨勢，包括全面採檢以來確診數正持續減少。」



全球 各大週刊頭條新聞

祝潤霖／輯

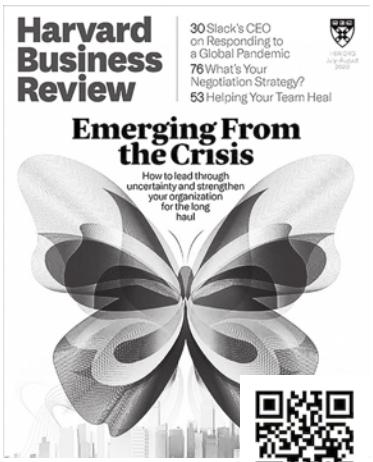
《哈佛商業評論》Harvard Business Review 重整談判策略 需宏觀視野

當顧問公司為客戶提供談判建議時，經常問他們如何制定談判策略。大多數人會回答，他們會從談判協議出最佳替代方案（BATNA），或研究對方的主要利益。但除此之外，其實他們準備談判的能力有限，最常聽到的是「這取決於對方怎麼做。」

當風險很低時，熟練的談判人員可以在對方採取行動時，輕鬆地從一種策略轉向另一種策略，通常這能確保最終交易為他們帶來最佳利益。但交易者有時會發現，自己在複雜的談判中要下更高的賭注，於是他們需要更可靠的策略。

例如，在與重要供應商的談判中，客戶可能認為自己處於不利地位，因為它只佔該供應商整體業務的一小部分。但仔細研究可能會發現，它在該供應商的一家工廠或特定單位的特定地理市場中，佔相當大的業務比例。儘管供應商的公司負責人可能認為客戶微不足道，但依賴客戶的工廠經理或部門負責人卻認為這很關鍵。

交易者常常將談判能力、BATNA 和傷害對方的能力混為一談，他們通常認為：「我們不需要與你達成協議，而你卻需要與我們達成協議，因此我們可以決定條款。」這種心態導致了壓力戰術。缺乏有吸



引力的替代方案的談判者得出的結論是，他們沒有權力，以致湧現負面情緒，從而導致計算失誤和不必要的讓步。

以下有 5 個問題可以幫助談判者整理策略：1. 外部市場的哪些變化，可能會增加或減少交易對雙方的價值或重要性？2. 我方可以在多大程度上利用時間爭取加強替代方案？3. 對方可以在多大程度上利用時間來增加籌碼？4. 與其他方談判達成的交易可能如何影響此次談判？5. 外部市場發生什麼變化，可能會對我方或對方產生不利影響，或創造互利的機會？

高風險的談判會引發焦慮情緒，導致交易者將注意力集中在（感知到的）威脅上，而不是確定所有可能的策略選擇，並廣泛考慮各種選擇。談判者有可能做出錯誤的戰略選擇，屈服於對方的壓力。

【本報記者呂翔禾綜合報導】

馬拉威反對派罕見在重新大選中獲勝，實現政黨輪替！馬拉威近日大選結果出爐，由反對黨大會黨領袖查克沃拉以近 6 成的得票率，打敗執政 8 年的現任總統穆薩里卡。今年馬國最高法院判決穆薩里卡有作票嫌疑，因此罕見進行重新大選。媒體肯定，這是非洲少數不畏執政黨、完整彰顯司法制衡的例子。

作票導致重新大選

根據《美國之聲》報導，查克沃拉以 58.57% 的得票率獲得這次重新大選的勝利，他在確定獲勝的當

下表示，這是該國民主與法治的勝利，因此內心充滿了喜悅。他的支持者也在首都利隆圭以遊行、放煙火慶祝這次的大勝。這是非洲繼 2017 年的肯亞後，第二次進行重新大選。

《英國廣播公司》分析，這也展現非洲少數



▲馬拉威反對黨領袖查克沃拉近日在重新大選中，以 6 成得票率罕見贏得重新選舉。(Photo on Lazarus Chakwera's FB)

能夠正常運作的司法體系。2019 年 5 月，馬拉威舉行總統大選，當時穆薩里卡以些微差距獲勝，不過查克沃拉堅持，穆薩里卡所屬的民主進步黨陣營有作票之嫌，而重新驗票的結果也顯示穆薩里卡少了將近 16 萬票，引發許多民眾上街抗議選舉不公。

司法體系無懼壓力

馬拉威憲法法庭 3 月時裁定選舉無效，穆薩里卡雖然提出上訴，但憲法法庭無懼執政黨壓力，5 月再度駁回總統的上訴，必須要重新大選。而這也是少見在重新大選中，由反對派獲勝的選舉，非洲大選通常是反對派贏得選舉，

中印衝突不用槍 中國部隊加練武術

【本報記者呂翔禾綜合報導】中印軍隊近日衝突不斷，但雙方早已約定不能用槍打仗，中國軍方只好加強武術訓練獲取優勢！中國軍方近日宣布，將派遣 20 位武術教官至西藏高原，加強部隊的肉搏技能。

練武術因應邊境衝突

根據《英國廣播公司》報導，中國軍方近日宣布，將派遣 20 名武術教官，前往西藏高原訓練部隊，雖然軍方並未說明詳細原因，但外界普遍認為中國正在為邊境防務加強準備。中印雙方先前在加拉萬河谷一帶爆發嚴重衝突，印方宣稱有 20 位軍人死亡，是近年中印爆發最嚴重的衝突。



此次衝突中，中國軍方並沒有公佈確切的傷亡數據（印軍稱有 76 人受傷），一方面不希望激起中土方傷亡數比較多，所以不想公佈。根據《新華社》報導，中

國國防部發言人吳謙近日表示，是因為印度邊防部隊越線進入中國領土施工，阻攔中方邊防部隊正常巡邏，不得不採取必要措施。



領土紛爭為區域火藥庫

在 1962 年中印戰爭中，雙方共計萬人傷亡或遭虜，雖然中國打贏戰爭，但因為邊境補給困難加上冷戰美、蘇的壓力，因此最後雙方停戰並維持邊界駐軍。而在 1996 年雙方簽訂協議，因為補給、醫療困難所以雙方避免用槍、爆裂物打仗，但是中方佔領的阿克賽欽與印方的拉達克，仍舊是雙方喬不攏的爭議地區。

印度《Zee 新聞》分析，中印衝突如果沒有處理好，可能會造成第 3 次世界大戰，即使美國可能會支持印度，但巴基斯坦、北韓將會跟隨中國，到時候俄國的角色會很尷尬，因為他與中、印雙方都有交好。



▼ 衣索比亞在 2011 年 4 月於距離青尼羅河上游，開始興建蓄水量達 740 億立方公尺的「大衣索比亞復興水壩」。(photo by Wikimedia Commons)



大壩將注水尼羅河 安全問題引顧慮

【本報記者祝潤霖綜合報導】衣索比亞、埃及和蘇丹將協議為尼羅河大壩注水！尼羅河主流「青尼羅河」上游「大衣索比亞復興水壩」爭議多年，衣索比亞 27 日表示，將按照進度在數週內開始對大壩注水，並承諾會設法與河流中游鄰國蘇丹，以及下游國埃及共商解決水資源紛爭，但埃及與蘇丹仍對安全有所顧慮。

以非洲模式解決

根據《半島電視台》報導，衣索比亞、埃及和蘇丹歷經多年談判，仍未能就青尼羅河（Blue Nile）上游「大衣索比亞復興水壩」（Grand Ethiopian Renaissance Dam）的爭端達成協議，以規範衣索比亞如何操作這座大壩並為其注水，同時保障埃及能獲得尼羅河的稀有水資源供應。

在南非總統兼非洲聯盟主席拉瑪佛沙居中斡旋下，3 國領袖 27 日晚間召開線上峰會。衣索比亞總理阿里辦公室 27 日發表聲明：「衣索比亞預定在未來 2 週內開始為復興大壩注水，在此期間，剩餘的興建工程將繼續進行。」衣索比亞、埃及和蘇丹同意在這段期間，就幾個懸而未決的議題達成最終協議。

歐部分國家開綠燈

根據《BBC》報導，英國官方表示，因應防疫工作持續有成，7 月 6 日起，海外旅行的限制會寬鬆化，等同於上次會議提到的幾個旅遊國家清單，如：西班牙、德國、挪威、希臘、義大利等，遊客都能前往，且回國不需經過 2 週的隔離，在這波清單中，只有狀態不佳的葡萄牙與瑞典被排除在外。旅遊公司也表示，隨著限

衣索比亞表示，將在數週內對尼羅河大壩注水，承諾會共商解決水資源紛爭，但埃及與蘇丹仍對安全有所顧慮。

衣索比亞表示，將在數週內對尼羅河大壩注水，承諾會共商解決水資源紛爭，但埃及與蘇丹仍對安全有所顧慮。

衣索比亞表示，將在數週內對尼羅河大壩注水，承諾會共商解決水資源紛爭，但埃及與蘇丹仍對安全有所顧慮。

衣索比亞表示，將在數週內對尼羅河大壩注水，承諾會共商解決水資源紛爭，但埃及與蘇丹仍對安全有所顧慮。

衣索比亞表示，將在數週內對尼羅河大壩注水，承諾會共商解決水資源紛爭，但埃及與蘇丹仍對安全有所顧慮。

衣索比亞表示，將在數週內對尼羅河大壩注水，承諾會共商解決水資源紛爭，但埃及與蘇丹仍對安全有所顧慮。

埃及蘇丹仍有顧慮

根據《阿拉伯新聞》報導，衣索比亞在 2011 年 4 月於距離蘇丹邊界 15 公里處的

青尼羅河上游，開始興建蓄水量達 740 億立方公尺的「大衣索比亞復興水壩」。不過，在此之前，開羅已做出最後的外交反擊，向聯合國安全理事會提出申訴，要求阻止衣索比亞對尼羅河大壩注水，安理會將可能受理而在 29 日開會討論埃及提出的申訴案。

衣索比亞強調大壩對該國經濟發展的重要性，希望藉由水壩工程成為非洲最大的電力輸出國。但埃及擔心供應該國 90% 用水的尼羅河水流將在水壩竣工後減少，蘇丹則認為復興大壩距蘇丹邊界僅約 15 公里，可能對首都喀土木「造成重大風險」，危及中下游數百萬人的生命安全，也使蘇丹本身的羅賽雷斯水壩面臨風險。

農業抗議聲浪大 英恢復對外經貿

【本報記者施凱文綜合報導】英國政府力推「農業重生」計劃，以消弭抗議聲浪！英國最大的農業及食品加工業受疫情波及，日前英國 30 家協會發起連署，要求政府提出作為復興農業，眼看抗議態勢一觸即發，政府緊急提出恢復與他國貿易等回應。英國農業相關產值約 4.5 兆新台幣，並提供超過 400 萬個工作機會。

農業再生計劃

根據《歐洲動態》報導，英國政府 23 日推出「農業重生」計劃，大力振興農業及向外延伸的食品加工業等。

計劃主要聚焦於恢復與主要農產大國的經貿往來，包括美國、日本、澳洲、及紐西蘭，其中美國每年向英國進口超過 24 億鎊（約新台幣 4090 億），日本及澳洲也都進口超過 3 億英鎊（約新台幣 111 億）的產品，政府將對上述國家

解除所有因防疫產生的限制。

農業及食品加工業是英國最大的產業之一，約有 1210 億鎊（約新台幣 4 兆 4579 億）的產值，也提供超過 400 萬個工作機會。國貿部副大臣斯圖爾特表示：「與愈多國家簽署農業貿易協議，愈有利於我們之後的產業復興。」在國內逐漸興起農業改革的聲浪下，英國也隨即提出政策安撫人民。

重新與各國聯絡

日前約有 30 個英國農業協會發起連署，呼籲政府儘速調整疫情後的貿易出口戰略，並要求儘快恢復與他國農產品、食品的貿易。據《CNBC》報導，環境、食品和鄉村事務部及國際貿易部將跨部會合作，以挹注大量資金等措

施加速產業復興。斯圖爾特表示，增加貿易量對英國的農業、食品加工業擺脫新冠病毒疫情的傷害至關重要。



英國政府面臨國內最大產業農業等相關貿易政策回應。(photo by Shutterstock)

現代忍者誕生！ 日大學首頒忍者學位

【本報記者臧品安綜合報導】日本出現首位「合格」忍者！日本男子三橋源一通過為期 2 年的忍者及其博鬥技術研究的碩士課程後，獲得日本三重大學頒發的忍者研究學位，成為一位真正的現代忍者，也是獲得忍者研究學位第一人，目前決定繼續攻讀博士學位，目標將忍者產業發揚光大。

根據《今日日本》報導，日本三重大學在 2017 年成立全球首座忍者研究中心，並在翌年開設忍者研究課程，三重縣位處日本的近畿地區，山巒環

繞，其中的伊賀市被譽為忍者的故鄉。

現年 45 歲的三橋源一，花了兩年完成三重大學忍者研究中心的忍者研究課程，成為首位獲頒忍者研究學位者，也是同時報名的三位學生中，唯一通過課程的學生。三橋說：「除了研究歷史文獻，我一直把實踐忍者放在心上。」他不只在教室學習忍者課程，還有種菜及研究武術的技巧。他補充說，「忍者以神秘和隱身著稱，被譽為黑衣刺客，要具有『全面的生存技能』。」

根據《朝日》報導，三橋在就讀忍者研究課程期間，在伊賀開設一間道場，教授忍術及搏鬥技巧，2019 年又經營一間旅館。三橋在研究課程期間完成一篇碩士論文，內容涉及江戶時代（1603-1867 年）忍者在伊賀地區的山林管理中如何發揮重要作用，獲得三重大學人文學院教授山田裕次的讚賞，認為他已與當地社區融為一體。

三橋目前決定繼續攻讀忍者研究課程的博士學位，他表示，他決定讓忍者成為「地方資源」，並希望自己經營的旅館能提供給當地居民或遊客使用，幫助振興當地社區及忍者的相關遺址，將忍者產業發揚光大。

▲ 日本忍者。(photo by pixabay)

防疫成效勝美國 歐旅遊業看好復甦

【本報記者宋秉謙綜合報導】防疫成效美、歐兩樣情！外媒報導，英國對應疫情相當滿意，隨著英超開賽，政府決定在旅遊產業加強力道，官方部門表態，7 月 6 日起，英國會放寬不必要的海外旅遊限制。但相對的是，美國因為疫情重新在旅遊勝地佛羅里達州爆發，決定加強旅遊限制，甚至副總統也得前往該州闢切。

歐部分國家開綠燈

根據《BBC》報導，英國官方表示，因應防疫工作持續有成，7 月 6 日起，海外旅行的限制會寬鬆化，等同於上次會議提到的幾個旅遊國家清單，如：西班牙、德國、挪威、希臘、義大利等，遊客都能前往，且回國不需經過 2 週的隔離，在這波清單中，只有狀態不佳的葡萄牙與瑞典被排除在外。旅遊公司也表示，隨著限



燈。歐洲部分國家防疫工作做得不錯，相互開旅遊綠燈。(photo from Wikimedia)

制政策寬鬆，假日旅遊飯店訂房率不斷攀升，與上週相比，大約上升 80%，主要是因為西班牙宣布取消對英國人的限制，相對的，英國也對西班牙開綠燈，旅遊業業績被看好能回歸。

不過，英國政府也強調，一旦疫情情況惡化，政策也會馬上踩煞車，他們會盡力嚴防第二波疫情再起。

美旅遊大州亮紅燈

不同於歐洲國家相互開綠燈，歐洲國家對美國亮紅燈，據《半島電視台》報導，美國的防疫狀態相當不樂觀，尤其是旅遊最興盛的佛羅里達州，最新數據指出，27 日佛州確診新例又比前一天多 600 例（達到近萬例），這讓佛州不得不重新關閉海灘，

禁止人民前往酒吧、聚會。

白宮也證實，副總統彭斯近期將前往佛州，與該州州長、力挺川普的德桑蒂斯，還有防疫團隊會面，巡查疫情的報導，除了佛州之外，彭斯此行也會訪問幾個防疫問題較大的地區，包含德州和亞利桑那州；因此，川普要宣傳競選造勢的佛州之行，還得再延期。



▲番茄具有降溫散熱的效果，是夏天一定要吃的蔬菜。(Photo by Josephine Baran on Unsplash)

▼青背魚含有促進血液循環、修復神經細胞的油脂。(網路截圖)



■大久保愛

我們的心為何會有失調的感覺呢？心情躁動、思緒混沌，腦袋不聽使喚，莫名感到焦慮，想做點什麼卻提不起勁，漸漸不太想跟別人碰面……

「反正我的個性就是這

負責吸收食物中的養分，將其轉化為製造荷爾蒙的原料，是「腸胃」的工作。因此，避免增加腸胃的負擔，使其維持在最佳狀態，才能讓心確實吸收到所需的營養。

此外，當體內堆積了太多沒有用處的廢物，卻無法排出體外

夏、長夏、秋、冬」五季息息相關。春季時肝偏弱，特徵是容易生氣，眼睛常感疲勞等，這些特徵就等於是身體上的弱點，只要根據每個季節容易出現的特徵來調整日常飲食，就能順利消解因季節變化造成的心緒失調困擾。

不同的季節，陽光照射地球的角度都不一樣，也因此形成了日照長短、氣溫高低等變化。陽光的力量遠遠超乎我們的想像，例如維生素D這種心所需的養分，不可或缺的脂溶性維生素，在不同日照條件下生成的量，也會有所差異。缺乏維生素D會導致心失調，這也是在日照較短的冬天，我們的心特別容易出狀況的原因之一。

相信大家都聽過「腸道不適的「壞菌」與「腸漏症」吧？這是因為吃下太多不該吃的東西，造成腸胃的負擔，未消化的食物、細菌、重金屬等有害物質被人體吸收後，便引起了「發炎症狀」。這種明顯的腸道環境失調，會導致身體不適，也會擾亂心的正常運作。

腸道環境若是惡化，心就無法順利取得需要的養分，因而產生了情緒不穩、過度興奮或精神恍惚等症狀。

大自然的變化

人類也跟其他生物一樣，深受大自然的影響而使身心產生變化。具體來說，以下三種自然界的要素，特別容易對心造成影響：1. 以中醫「陰陽五行」理論為本的四季轉換、2. 每個季節的日照時間、3. 不同季節的雨、風、氣壓變化。

人體的「心、肝、脾、肺、腎」五臟特性與五行中所說的「春、

發揮正常功能，熱氣於是全聚集在身體裡了。這種狀況在中醫裡稱為「痰熱內擾」。

腸胃運作受到干擾，無法完整吸收養分；體內又堆積了毒素及熱氣，整個人心浮氣躁，睡眠品質也大打折扣，心失調的各種症狀陸續浮上檯面。此外，腸胃功能一旦低下，除了無法為心補足養分，供給全身的能量也會不敷使用，人於是變得有氣無力，失去幹勁。

多吃當季蔬菜

要清除積蓄在體內的熱氣，可以多攝取當令的夏季蔬菜。在此同時，也要少喝冷飲，避免對腸胃造成進一步的傷害。

一般提到消暑，大家率先想到的就是冰冰涼的食物。其實，冰冷的食物反而會使腸胃受寒，造成腸胃的負擔。中醫則是利用食材的特性，以避免腸胃受寒的方式來驅散體內的熱氣。應時當令的

夏季蔬菜非常多，包括埃及國王菜、秋葵、苦瓜、芹菜、番茄、小黃瓜、茄子等，都是理想的選擇。

讓腦與心正常運作

這段時間很容易食欲不振，所以必須有效率地供給身體所需的能量。建議大家在這個月攝取椰子油、MCT 油（高精煉食用油）等中鏈脂肪酸，這種脂肪酸很快就可以分解，在極短的時間內轉變或能量，供應身體所需。

痰熱內擾是因為體內蓄積熱氣，造成身體發炎，中鏈脂肪酸不但能迅速補充能量，還能預防細菌或病毒侵擾，有效抑制痰熱內擾的症狀。換言之，中鏈脂肪酸可以幫助去除念珠菌、幽門螺旋桿菌等，預防身體不適進而引起發炎，讓心維持正常運作。

此外，中鏈脂肪酸在體內還可以轉換成一種稱為「酮體」的物質。除了葡萄糖之外，酮體是

唯一可以供給大腦做為能量使用的物質，所以也是補充腦能量的超優質來源。

降溫小撇步

蔬菜在酷熱的季節裡容易腐敗，吃生菜的機會也跟著降低。為了避免蔬菜攝取量不足，大家不妨將吃剩的蔬菜加些醋，做成醃漬泡菜吧。放進薄荷、薑、茴香等任何喜歡的辛香料一起醃漬，還能幫助身體降溫。

另外，精油的怡人香氣，可以有效紓壓。

五感之中，唯一能夠直通腦部的就是嗅覺。嗅覺會影響與情緒相關的大腦邊緣系統及自律神經，每當這個季節覺得消沉、沮喪時，不妨善用精油，怡人的香氣可以有效紓壓。此外，選擇適合的精油還能預防家中孳生黴菌，甚至可以驅蟲。

在便條紙或大約5公分長的紙條上滴幾滴喜歡的精油，以透



▲人類也跟其他生物一樣，深受大自然的影響而使身心產生變化。(Photo by Johann Siemens on Unsplash)

善用解憂食材 舒緩身心靈創傷

從好食材、簡易食譜、持之以恆的飲食小技巧，到相輔相成的日常運動、穴道按壓等，有效舒緩情緒。



▲要清除積蓄在體內的熱氣，可以多攝取當令的夏季蔬菜。(Photo by Anna Pelzer on Unsplash)

疲累、憂鬱或躁動的心，更需要適宜的飲食來滋養、活化與安撫，避免身心靈生病。

明膠帶貼在冷氣的出風口或電風扇上。只要打開冷氣或電風扇，就能讓室內環境變得清新舒適。

善用降溫食材

擺脫陰濕的梅雨後，取而代之的是強烈的紫外線，容易讓人腦袋昏沈、心悸、頭痛、眼花、有眩暈感。在這個開始邁入夏季氣候的時期，身體容易積熱，一不小心就可能中暑了。

以中醫來看，當天氣逐漸變熱時，心容易虛弱，身體也會蓄積熱氣，情緒會因此浮躁不安，或是過度亢奮而難以入眠。此外，

白天要是躲在冷氣房裡睡覺，使部分身體受寒，也可能擾亂自律神經，導致消化不良。

因此，7月第3週的食療計畫，建議大家多攝取有助於鎮定心緒、散發體內多餘熱氣的食物。除了中暑之外，當體內蓄積熱氣時，一般人多半會躲在冷氣房裡消暑，這時候請記得吃溫熱的食物。

番茄具有降溫散熱的效果，是夏天一定要吃的蔬菜，其中具有抗氧化功能的維生素A、維生素C、維生素E、枸橼酸、蘋果酸等，都能抑制胃黏膜發炎。新

鮮的番茄，也可以直接放進冷凍庫保存。

青背魚含有促進血液循環、修復神經細胞的油脂；貝類富含礦物質；章魚、花枝等則含有強健身心的牛磺酸。這些魚貝類都很適合在此時與夏季蔬菜搭配食用。

善用油漬沙丁魚、鯖魚、帆立貝、蛤蜊等食材的罐頭及冷凍食品，不但便於料理，也能增加食用的意願。

夏季時蔬的清爽

「普羅旺斯燉菜」是一道以番茄為首、加入大量夏季蔬菜的料理，而且可以冷凍保存。這道菜熱熱地吃對腸胃比較好，但冷的吃起來也相當美味，要是食欲不振或者怕麻煩，這倒是一道非常適合的料理。

有時候也可以試著加入章魚、

蝦、貝類，在冰箱裡準備一些冷凍綜合海鮮，要使用時就更方便了。在京調的最後步驟淋上椰子油，可以為消沉的心點燃動力之火。

推薦大家先將番茄冷凍後再進行烹調。冷凍可以讓番茄釋出更多製造鮮美的成分——麩醌胺酸，嘗起來味道更好。此外，透過加熱方式來烹調番茄，其中的抗氧化成分番茄紅素的吸收率將可增加3倍。

看見喜歡的自己

隨身帶著鏡子，偶爾看看自己的臉吧。尤其是心煩、焦慮或疲倦時，就拿出鏡子看一下自己。人們在照鏡子的時候，會下意識地擺出「好看」的表情，畢竟鮮少有人能一直看著自己擺臭臉。經常照鏡子，會漸漸變得心平氣和，情緒自然也會放鬆下來。



▲「普羅旺斯燉菜」熱熱地吃對腸胃比較好，但冷的吃起來也相當美味。(Photo by amirimirhashemian on Unsplash)

▼暑熱又躁動的心，就在這個月好好地鎮靜、安撫吧！(Photo by Ethan Robertson on Unsplash)



《1週2食材，讓心不發炎的解憂飲食》簡介

營養的缺失、發炎的症狀、季節氣候的變化，都會對我們的心造成壓力，引發情緒適應的問題。

從每日的飲食與作息著手，供給心所需要的能源，以與生俱來的力量，找回「神采奕奕的自己」！

現代人總是承受著各種內、外壓力，長此以往，不僅會引發身體不適，也容易累積負面情緒。心的健康，深受營養攝取、腸道活動和自然變化的影響，你吃下了什麼，身心就會反映出相應的結果。

日本身心保養專家大久保愛醫師，根據整合性的醫療理論，分析身心之間的連動關係。



作者：大久保愛
出版社：仲聞出版
出版日期：2020/06/24

樣」……你可能會這樣認為，但先別急著下結論喔。心之所以失調，或許是這三個原因造成的：1. 缺乏讓心維持開朗活躍的「營養」、2. 體內堆積了無用廢物，難以排除而引起「發炎」，擾亂了心緒、3. 「大自然」對我們的心造成深刻的影響。

心也會營養不良

看到原因1，或許有人會很驚訝：「心也會營養不良？」沒錯，確實如此！心的健康，必須要仰賴各種「荷爾蒙」（正式醫學名稱為「激素」）確實發揮作用，維持身體各方面的均衡。心所需要的荷爾蒙並不會源源不絕地自然產生，若是少了用來製造這些荷爾蒙的必要「養分」，就無法穩定地分泌。

荷爾蒙一旦停止分泌，身體或大腦的運作將會失衡，並直接對心理狀態造成影響，讓我們情緒低落、悶悶不樂、有憂鬱傾向，做什麼都提不起勁。即便是平時開朗樂觀的人，也可能因此無法承受壓力，變得負面、消極。

島的門戶，因此建議擴建機場，一九五七年起，馬公機場由民航空運公司以C—46型飛機開始營運，嘉惠了澎湖軍民。

鎮守澎湖期間，父親有個佳話，是接待了昔日部屬、現任參謀總長彭孟緝。彭總長原是父親的三級部屬，父親在西安任三十四集團軍總司令時，彭孟緝是砲兵旅少將團長；但如今彭已升為上將參謀總長，為澎防部司令的直屬長官。當彭總長赴澎湖視察時，父親堅持依體制接待，要求各副司令官一同到機場列隊迎接，並喊敬禮，彭總長在大禮堂向官兵講話時，請父親上臺坐，但父親堅持坐臺下第一排。這種尊重體制的謙沖作風，一時傳遍軍中。

（待續）

▼澎湖的跨海大橋，也在父親的任內開始籌劃。(網路截圖)



長篇連載之 38

■胡為真，汪士淳

奉令接澎防部司令

參加高階軍事研究班，是蔣總統在臺灣所立下的軍職晉用必要條件。蔣總統對父親亦有深切的期待，特別是日後的反攻作戰，事實上，從蔣總統日記顯示，他在聯戰班第二期尚未結束時，於二月二十六日已在思考父親的職務出處；六月及八月間，蔣總統召見父親數次，垂詢軍事意見與近況，然後命令他接到安徽出任澎湖防衛司令官。由於澎湖防區首長階級較低，只是軍長級的職位，又有些軍方人士認為父親未必願意前往，卻沒想到父親欣然赴任。

九月九日上午八點，他抵達松山機場，交通部長袁守謙、陸軍總司

令黃杰等多位將領到機場歡送，空軍總司令王叔銘則登機親送，陪他在澎湖機場落地。就在這一天，父親又開始寫日記，展現了他重新燃起對軍職報國的期待，他不在乎這只是中將軍長階的職務。

第十七章 終列正氣・母親再起

澎湖位處臺灣與福建之間的海域，對於防衛臺灣本島具有戰略關鍵地位，父親出任澎防部司令官，把全副心力放在經營澎湖，先在周圍離島如望安、七美、虎井等處加強火力，然後在馬公掛北山籌劃構建堅強的核心陣地，足可抵禦強大的來犯共軍，作死守待援之準備；不過澎湖防區相較於父親過去三十年前線作戰的軍旅生涯，已算暫離

戰火，父親無論生活、心情及任務都較往年輕鬆，他會打打橋牌、持續運動，也加強進修英文，與美軍顧問團保持密切連繫，一九五六年四月父親並奉令參加國軍將領參訪團，赴美參訪軍事。父親特別重視部隊訓練及軍紀，所以軍民相處融洽，他也支持李玉林縣長和地方士紳，建設澎湖。為了改進澎湖居民的生活環境，下令部隊植樹，數以萬計的喬木遍植各處；他也協助地方建設，舉凡修築馬路、裝設自來水、增建防風牆，他都照顧到了，增進漁民福利方面，尤有建樹，澎湖的跨海大橋，也在他的任內開始籌劃。父親並且籌建奉舍數十幢，讓有眷官兵得以安棲。澎湖原有飛機場狹小簡陋，父親認為澎湖實際上是支援反攻作戰的前進基地，也是拱衛臺灣本

台北電影節系列 之3

談《被遺忘的人生》與《凝視蕾妮瑪莉佛森》

兩部類型不同的影片，卻不約而同地描述女性追求自我成就感的成長經歷，如泣血杜鵑般，總是充滿荊棘。



▲巴西名導凱里阿努茲在《被遺忘的人生》用通俗劇的手法，描述在1950的保守年代巴西一對姊妹花的故事。（《被遺忘的人生》劇照）



▲《凝視蕾妮瑪莉佛森》是一部花了八年時間拍攝罹患厭食症的挪威攝影家蕾妮的紀錄片。（《被遺忘的人生》劇照）

■胡幼鳳

（資深媒體人）

兩部類型不同的電影，卻同樣描述女性追求自我的成長經歷，如泣血杜鵑般，一路披荊斬棘。

女人一生最大的渴望是追求圓滿的家庭？幸福的愛情？還是自我成就感？

在戲劇性十足的巴西電影《被遺忘的人生》、花了八年跟拍的挪威紀錄片《凝視蕾妮瑪莉佛森》中，都可窺見女主角窮其一生在追求自我成就感。

姐妹花的遭遇

巴西名導凱里阿努茲在《被遺忘的人生》用通俗劇的手法，描述在1950的保守年代巴西一對姊妹花的故事，姊妹花達追求愛情，半夜偕水手情人私奔異鄉，與有鋼琴演奏天賦的妹妹尤莉絲一別竟成永訣。

尤莉絲後來遵從父命，嫁給了生活穩定的郵局公務員，但在食之無味的婚姻中，始終不肯放棄去維也納音樂學院深造的夢想，並託人找尋日思夜想的姊妹花達的下落。

陰錯陽差

姬達愛情夢碎，當她挺肚返鄉求父原諒，卻因敗壞門風被父逐出家門，母親欲阻無力，父並謊稱尤莉絲已赴歐洲深造音樂。姬達誕下一子，自食其力養家，唯一的慰藉就是寫信寄給遠方圓夢的妹妹，還指望將來與妹妹相聚一起生活，但寄出的信如石沈大海。

猶如尋親的肥皂劇一般，姊妹倆儘管生活在同一個城市里約，但總陰錯陽差地錯過彼此。而未放棄音樂夢的尤莉絲，無視於丈夫與父親的反對，終於在當媽媽後，還以第一名考上了音樂學院。

這部電影有不少露骨的性愛畫

面，且都以女性為成就男性快感而忍受的角度拍攝，怨念累積爆發，呼應後來尤莉絲以激烈手段向男性沙文主義抗議及反擊的情節。

女性厭食症

而《凝視蕾妮瑪莉佛森》則花八年時間拍攝罹患厭食症的挪威攝影家蕾妮的紀錄片。厭食症自上世紀七〇年代中葉開始，就高踞歐洲青春女性死因的前三名，她們多半因對身材過於在意，不敢進食而飲食失調致死。而蕾妮則是十歲時想讓時間停駐，拒絕長大，抗拒進食而罹患厭食症，終生受此疾病所苦。

十五歲她找到了用鏡頭鎖住時間的魔法，也展現了她不凡的藝術天份，她在希臘拍攝很多難民及兒童的照片，成為時代的紀錄者，知名挪威攝影家、作家莫頓 Morten Krogvold 盛讚她是具有世界水準的攝影藝術家。

苦痛寫實令人淚下

這些難民和如同活骷髏的她初見時，反應猶如見鬼般嚇得尖叫逃跑，但後來她透過傾聽、交談贏得信任，她不但用鏡頭呈現他們的生命故事，更找到以自己身體說故事的方式。她毫不掩飾地呈現自己的苦痛來幫助別人，當瘦骨嶙嶙的自拍裸照展出時，痛苦與美麗並存的衝擊，令很多人感動落淚。

在TED安排莫頓和她對談時，莫頓問她如果可以選擇身體健康如常人或是成為藝術家，她會選擇哪一樣？她毫不猶豫地選擇要成為藝術家，她因車禍後身體日衰為病所苦，在去年10/22去世，得年33歲。

兩部類型不同的影片，卻不約而同地描述女性追求自我成就感的成長經歷，如泣血杜鵑般，總是充滿荊棘。

偏鄉故事電影 刻劃愛心老師



■梁良

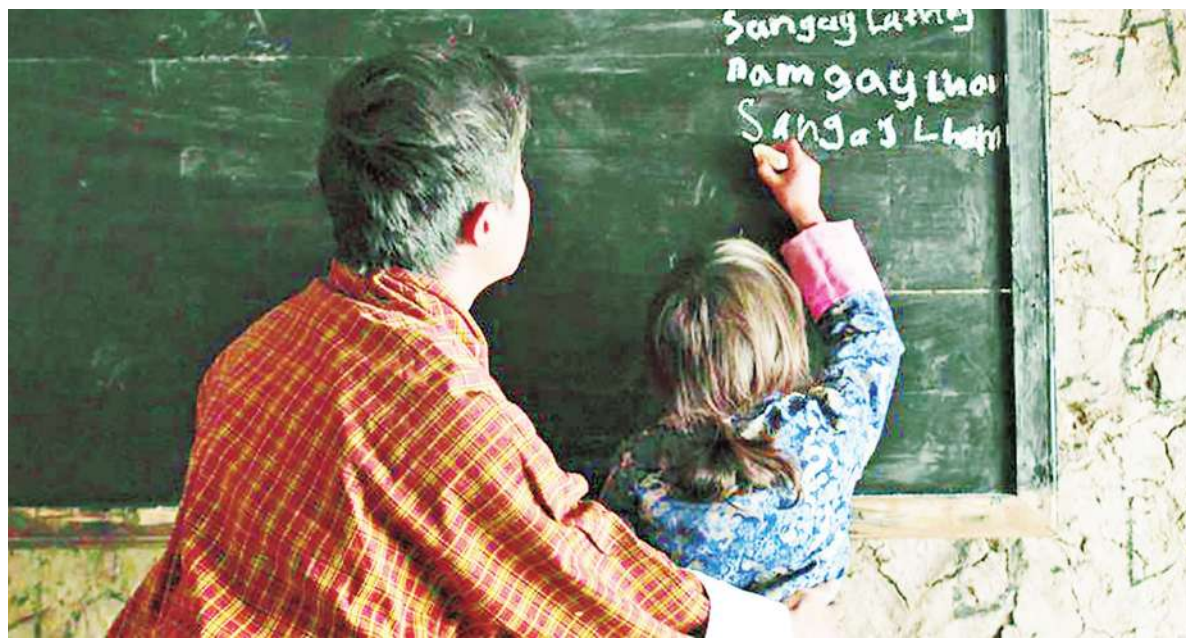
（資深影評人）

最近台灣女婿巴沃·邱寧·多傑編導的不丹電影《不丹是教室》，再次引起人們對偏鄉老師問題的重視。片中的魯納納學校，位於五千公尺高山上一個幾乎與世隔絕的小村落，需要在下車後徒步八天爬坡才能抵達。

動人的《不丹是教室》

原在不丹首都教書的年輕老師烏金（由不丹創作歌手西勒·多吉飾演），因醉心音樂，一心要到西方當流浪歌手而寧捨鐵飯碗的教職，卻在最後一年的教師合約期間被派到「世界最高學府」的魯納納國小任教。

他本來十分不情願，在目睹當地的落後環境後登時打了退堂鼓，表示要馬上下山。然而，當地小孩天真無邪的期盼眼神，溶化了烏金原來善良的本性，他同意留下任教，並且越教越認真。



一個學期過去，等冰雪將要封村他不得不走的時候，烏金的心裡已經充滿不捨。

國片2部代表作

偏鄉愛心老師當然不會只出現在不丹電影，本地的國片近年也起碼有兩部代表作受到關注，一是《老師，你會不會回來？》（2017），二是《只有大海知道》（2018）。陳大璞導演的《老師，你會不會回來？》亦改編自真人真事，主人翁王政忠於高師大畢業當年公費實習、分發至南投縣中寮鄉爽文國中，在看到偏鄉缺乏資源的窘境後想調回城市，卻因921大地震的發生而讓他下定決心留下，在偏鄉「翻轉教育」。

整部電影製作相當認真，投下新台幣7000萬元重現地震場景，

在台灣影壇難可貴，可惜票房未如理想。

女導演崔永徽的首部劇情長片《只有大海知道》是田野採集的真實故事，講述一名蘭嶼男孩為了跟在台灣工作的父親見面，決定參加傳統舞蹈，穿上丁字褲來台演出。黃尚禾飾演的偏鄉老師一心想爭取記功嘉獎，期待早日調回台灣。本片除了男主角外，其餘均由達悟族素人演員演出，用另一角度反映偏鄉生態，被譽為「最能代表蘭嶼的電影」。

中國也有佳構

中國大陸地大人多，農村經濟落後，偏鄉教育的惡劣情況比台灣嚴重很多，在「希望小學」的年代大家應有所耳聞。以偏鄉老師為主題的大陸電影拍過不少，

其中最著名的應推《鳳凰琴》（1994）和《一個都不能少》（1999）。

何群執導的《鳳凰琴》根據劉醒龍同名小說改編，講述李保田等一群鄉村教師無私奉獻的故事，雖拍得相當感人，但不脫主旋律電影的宣傳味道，曾獲金雞獎最佳故事片獎。

《一個都不能少》是張藝謀執導名作，改編自施祥生的小說《天上有個太陽》。本片使用一群非專業的素人演員和像紀錄片的手法製作，忠實反映大陸農村的貧窮及文盲問題，時年13歲的魏敏芝因為演出片中個性倔強的小老師而一舉成名。本片曾獲威尼斯影展的金獅獎，5年後魏敏芝因考上西影影視傳媒學院而終成為職業演員亦傳為佳話。

▲台灣女婿巴沃·邱寧·多傑編導的不丹電影《不丹是教室》，再次引起人們對偏鄉老師問題的重視。（《不丹是教室》劇照）



▲《一個都不能少》是張藝謀執導名作，改編自施祥生的小說《天上有個太陽》。（《一個都不能少》劇照）



▲《只有大海知道》是田野採集的真實故事，用另一角度反映偏鄉生態，被譽為「最能代表蘭嶼的電影」。（《只有大海知道》劇照）



▲陳大璞導演的《老師，你會不會回來？》亦改編自真人真事。（《老師，你會不會回來？》劇照）



▲在戲劇性十足的巴西電影《被遺忘的人生》（左）、花了八年跟拍的挪威紀錄片《凝視蕾妮瑪莉佛森》（右）中，可窺見女主角窮其一生追求自我成就。（《被遺忘的人生》、《凝視蕾妮瑪莉佛森》電影劇照）



醒報客服專線：

訂戶收報若不正常 · 與派報生對話

02-23581806

有專人為您服務



看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼英國傳奇搖滾樂隊滾石樂團發表聲明，禁川普競選時使用其歌曲。(photo on wikipedia)



滾石樂團槓川普 拒為其競選音樂

據報導，BMI 代表已通知川普，若在總統競選活動時繼續使用他們的歌曲，將面臨法律訴訟。

【本報記者臧品安綜合報導】滾石樂團警告川普，不要在競選活動中使用他們的歌曲，否則將提出訴訟！英國知名的滾石樂團在一份聲明中表示，目前正在與音樂表演權組織（BMI）合作，以阻止未經授權者使用其音樂。據報導，BMI 代表已通知川普，若在總統競選活動時繼續使用他們的歌曲，將面臨法律訴訟。

川普已是「累犯」

根據《BBC》報導，川普在上週的奧克拉荷馬州塔爾薩競選造勢會上，播放了滾石樂團的歌



曲〈You Can't Always Get What You Want〉，實際上早在 2016 年美國總統大選期間，川普就曾用過這首歌曲，BMI 已代表滾石樂團通知川普，若未經許可使用他們的歌曲，將會違反其許可協議，面臨法律訴訟。

《NME》提到，川普除了使用滾石樂團的歌曲〈You Can't Always Get What You Want〉，還曾播放〈Start Me Up〉和〈Heart Of Stone〉。此外，自 2016 年川普使用滾石樂團的歌曲以來，滾石樂團已多次向川普傳達停止使用他們歌曲的要求，但皆遭川普忽視。BMI 表示，如果川普繼續

無視滾石樂團和 BMI 的警告，將面臨「違反阻止和未經許可播放音樂」的訴訟。



滾石樂團素負盛名

滾石樂團（The Rolling Stones）是一支英國搖滾樂隊，於 1962 年 4 月在倫敦成立，由吉他手萊恩·瓊斯、鋼琴手伊恩·史都華、主唱兼口琴手麥克·傑格、主唱兼吉他手基思·理查茲，以及貝斯手比爾·懷曼和鼓手查理·沃茨組成了初期的滾石樂團，後來歷經數次成員變動，現任成員為麥克·傑格、基思·

理查茲、查理·沃茨和羅尼·伍德 4 人。

滾石樂團在 1960 年代被視為反叛、青春的象徵，1968 年至 1972 年期間發行了《乞丐盛宴》、《任血流淌》、《偷竊的手指》和《流亡大街》4 張專輯，這 4 張專輯被公認為樂隊隊史上最棒的專輯。滾石樂團在 1989 年入選美國搖滾名人堂，在 2004 年入選英國音樂名人堂，被《滾石》評為史上最偉大的 100 位藝人中第 4 位。今年 4 月，發行了 8 年來首支新單曲〈Living In A Ghost Town〉。

圖文選粹

圖文 / 中央社

中華書道學會 庚子年會員展



▲中華書道學會庚子年會員展 28 日在國父紀念館舉行，在疫情舒緩之際，展出近 150 幅作品。

2020 國慶焰火 定案漁光島



▲國慶籌備會 28 日宣布，2020 年國慶焰火擇定於台南市漁光島進行施放，漁光島沙灘港灣有「月牙灣」美名，是很受歡迎的景點。

▼KJ 最有名的，當然是他的即興獨奏，尤其是 1975 年的「柯隆音樂會」。(photo from 網路截圖)



▲KJ 應該是寂寞的，他年輕就是如此，即使到了後來，仍然是「千山我獨行」。(Photo from 網路截圖)



▲我認為真正留給世人最珍貴的「遺產」，是鋼琴三重奏的芭樂曲。(Photo from 網路截圖)

也來談談奇斯·傑瑞特

生命中常常會有那種時刻，不需要原創也不需要新鮮感，我就要非常芭樂，非常好聽的 KJ 三重奏。

蕭旭岑

（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

有時候我會想到，應該談談 Keith Jarrett（奇斯·傑瑞特）。

KJ 在我聆聽爵士樂的過程中，扮演非常重要的角色，即使到現在，我仍然一遍又一遍地聽著他的唱片，而且不斷地從中獲得了，一次比一次還要豐富莫名的東西。

即興演奏的靈光

KJ 最有名的，當然是他的即興獨奏，尤其是 1975 年的「柯隆音樂會」，據說引導了後來新

世紀（New Age）音樂發展的若干形式。確實，這場獨奏會靈光乍現，充滿巧思與流動性的旋律源源不絕，混合著古典與爵士的各項元素，是非常迷人的現場演奏。

聽 KJ 二十幾年後，再回頭看，他十幾張的即興獨奏，多半我不是那麼深愛，但這場柯隆音樂會，的確是「人間罕能幾回聞」的天才之作，永遠歷久彌新。

關於柯隆音樂會，可以說的太多了，瘋狂崇拜 KJ 如日本人，竟有兩個樂迷（岸波由貴子、山下國彥）聽著錄音帶，一個音一個音記下來，把七十幾分鐘的完全即興演奏，完完整整地記錄了下來，還出版了樂譜。（國內知

名演員、也是爵士樂迷的湯志偉，在他的爵士樂著作裡頭，有記述到他當年到日本旅遊，意外買到這本樂譜的過程。）

絕對不要鼓掌！

其實不只柯隆音樂會，關於 KJ，可以說的，也太多了。他在狂飆遠颺的七〇年代，與幾個前衛樂手拼命地演奏著自由爵士樂，還在公開演奏前，因為難忍樂迷的喧嘩，站起來叫樂迷閉嘴，要求他們「絕對，絕對不要鼓掌！」有樂迷不知是否故意挑釁再次鼓掌，KJ 大聲說：「請你們只要專心聽這個房間的聲音就好了！」

我的爵士啟蒙樂友小威老師

在她精彩的文章中，曾經寫過這般強悍不妥協的 KJ。也許因為曾經有過這般棱角分明的時期，才會有後來那樣自由自在的蛻變。

KJ 應該是寂寞的，他年輕就是如此，即使到了後來，仍然是「千山我獨行」。2001 年，他投書紐約時報，批評 Ken Burns 拍攝的爵士樂紀錄片，與主導該片的爵士小號巨匠溫頓·馬沙利斯（Wynton Marsalis），批評他們的爵士樂史觀，根本刻意忽略了七〇年代以後爵士樂的發展。KJ 犀利直接，不客氣地批評了把爵士樂帶入林肯中心的同行，依舊是毫無妥協之貌。

KJ 音樂怪里怪氣

我猜想，或許是 KJ 對 Wynton Marsalis 的批評，引起了村上春樹的不以為然吧。我至少在村上的書看過兩次，三言兩語地，但卻相當嚴厲地批評了 KJ。村上欣賞 KJ，應該是很明顯的，在他討論到 Wynton Marsalis 的文章裡，即使說馬沙利斯的音樂「無趣」，但也回馬槍地打了 KJ，說 KJ 的音樂「怪里怪氣」。到目前為止，在爵士樂這件事情上面，我唯一不太同意村上的，就是 KJ 了吧。然而我猜測，村上應該是不太欣賞 KJ 汗牛充棟般的鋼琴即興演出。我也承認，除了柯隆，還有半場的史卡

拉之外，我也不是太能融入 KJ 的鋼琴即興獨奏。

鋼琴三重奏最經典

我認為 KJ 真正留給世人最珍貴的「遺產」，是鋼琴三重奏的芭樂曲（Ballads）。近二十年他與 Gary Peacock、Jack DeJohnette 的組合，三位技巧藝術已臻化境的老仙角，留下的爵士標準取三重奏錄音，註定將名垂青史（其實這三個名字分開來看，都早已是爵士樂史上不可能遺漏的名字）。

生命中常常會有那種時刻，不需要原創也不需要新鮮感，我就要非常芭樂，非常好聽的 KJ 三重奏。



網路小編闖禍 政府該怎麼辦？

不論你喜不喜歡網路這樣的環境，政府小編對政府角色和社會禁忌應該要具備基本認知，別碰禁忌、善用政治風向。

■ 陳敦源
(政治大學公行系教授)

最近海巡署有幅網路長輩圖，是花了公款請一位著名網路漫畫家所創作的，不過，網民回應卻是大亂戰，使得這個圖的初衷完全不見了，現在大家看見的圖也是修改過的。

因為原圖只有媽媽，被性別平權意識的網民給罵翻了，漫畫家本身也 po 文氣憤地說，我愛怎麼畫就怎麼畫，但到後來，可能是政府方面（出資方）抵不過壓力，他只好修改過來。

公務員無小編能耐

前一陣子看見網路上有一篇文章討論政府網路文宣小編化的問題，目前在政府當中一直存在雙重兩難的困境，相對於傳統的新聞公關，網路小編對公部門的困境有二，第一，現在國考制度下出身的公務人員，很難有目前網紅小編的能力（畫圖、拍片、剪片、上網回應...），因此，需要雇用外人。

第二，網路的溝通模式本來就不是正經八百，更有語不驚人死不休的宣傳能量，但政府用八卦誇大來引讚的工作必有風險。

上網路行銷公關的課程時，我常提醒公部門的人員不能作

的事，我最喜歡討論的議題也是性平，我說拿女性身體當作附屬包裝來販賣商品的行為到處都是，看看許多手遊的廣告就會知道，雖然廣告行銷也告訴我們 3B(baby, beast, & beauty) 是廣告溝通最好的調味劑，但是公部門在用 beauty 時最好只用到脖子以上，脖子以下的性元素政府部門就是不能去碰，台北悠遊卡波多野結衣事件就有前例。

不可有錯誤示範

這次海巡署的 po 圖也是犯了類似錯誤，韓劇中演母親為孩子出事而自責的橋段不會有問題，那些都是編劇要社會的反思，但是政府部門的 po 圖就必須要在這種政治正確的議題上完全正確，不可以有錯誤的示範。

事實上家務分擔一直是平權者對婚姻的基本要求，更何況是孩子出事到底誰的責任較多的問題，基本上是整個爭論的焦點與痛點，海巡署與創作者對於政府自我角

色以及對這個社會想法的敏感度都嫌不足。

千萬別碰禁忌

最後，政府網路小編化的成就最重要在於政治領導的對話上，行政院蘇院長的小編群在歷次的政策推展過程中的 po 圖溝通是一個特例，不過，碰觸到社會氛圍中的禁忌 (taboo) 天條，

在網路上誰都可以喊殺喊打的環境中，基本上連行銷的效果都被海嘯給淹沒了。

因此，不論你喜不喜歡網路這樣的環境，這就是政府小編對政府角色和社會禁忌應該要具備的基本認知，別碰禁忌、善用政治風向、專注議題傳播效果是三個小提醒。



▲政府小編對政府角色和社會禁忌應該要具備基本認知。(海巡署長室 facebook)

大學學歷有助就業？

■ 趙南星
(國中教師)

教育部 2003 年起開始要求各大學辦理畢業生流向調查，但不僅未特別分析運用、進一步作為政策參考，必問題數也從約 70 題簡化成 13 題，只求提高回收率，納入高教深耕計畫指標，遭外界批評畢業生追蹤淪為形式，有學校也跟著將調查視為例行公事。

學歷有幫助？

台師大教育系教授王麗雲分析，減少題數確實有助提升回收率，不過看不出青年求職歷程和就業困難等細節。教育部高教司表示，有學校反映問卷冗長耗時、涉及家庭收入等敏感議題，因此調整為如今 13 題公版問卷。此調查對象為畢業一、三、五年學生，目的是了解畢業生學用合一情形，去年平均回收率在六到七成間。

筆者針對此事件，有兩點看法：第一、社會觀感普遍認定，擁有大學學歷對就業有幫助，是找到好工作的基本門檻，但真是如此嗎？

南韓知名經濟學家張夏準提出不同看法，他認為隨著機械化的普及，富裕國家大多數工作對知識的要求水平說不定都下降，真正攸關國家榮景的並非個人教

育水準，而是國家動員個人組織高生產力企業的能力。教育是寶貴的，但主要價值並非提升生產力，而是協助我們培養本身的潛力，擁有更為充實和獨立的人生。

我們過度重視高等教育，花費大量時間和金錢取得學位，造成一種不良效果：當上大學的人口跨過某個關鍵性門檻，人們就得去上大學，才能獲得好的工作，造成學歷通貨膨脹，學歷反而變不值錢。

忽略技職學生

第二、若政府一如宣傳所言，也同等重視技職體系，為何不將技職體系的畢業生流向一併調查，納入統計？製造業是一國經濟的根基，這世界沒有哪個國家是光靠服務業達到極高的經濟水準，我們必須破除「萬般皆下品，唯有讀書高」的過時迷思，才能讓社會達到均衡健康的全面發展。

筆者身為國中教師超過十年，看過形形色色的學生，也關注畢業生們的後來發展，深感在大多數的行業，真正重要的是一般的智慧、紀律和自我組織的能力，而非專家級的知識。企盼教育部能把資源用在正確的地方，而非只為漂亮數字去做事。



▲社會觀感普遍認定，擁有大學學歷對就業有幫助，是找到好工作的基本門檻，但真是如此嗎？(Photo from 網路截圖)

我見我思稿約



歡迎來稿增篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

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 Network

被迫分離的姊妹 最曲折的重逢

大家來看
好電影

■ 醒報編輯部 / 輯

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

尤莉絲從小和姊姊姬達感情深厚，兩人在這個里約熱內盧的傳統家庭裡相互倚賴。氣質文靜、擅長彈琴的尤莉絲，一心想離家赴維也納深造，成為一名鋼琴家。

明媚嬌豔的姊姊姬達，對妹妹無話不談，她想談場轟轟烈烈的戀愛，並找到一個能終身廝守的男人。

數個月後，姬達的愛情美夢破滅了。她

獨自挺著便便大肚返家，才得知妹妹尤莉絲早她一步赴維也納攻讀音樂了。

始終沒有忘記妹妹的她，不斷寫信到維也納卻都石沉大海。其實妹妹尤莉絲早在父親安排下嫁為人婦，音樂夢想也從此束之高閣。

即使人生艱難，這對姊妹從未放棄重逢的希望。



遇見世界上另一個你
Colors of Wind

導演 郭在容
演員 古川雄輝、藤井武美
上映 2020-07-03

如果存在著和我們世界相同的另一個次元，在那個次元的我會否以同樣的方式生存？在以流冰聞名的北海道知床，及櫻花紛飛的東京，兩對男女劃破次元的平行線，交織出超越想像的神祕愛戀。

生活於東京的青年涼不停地想著過世的戀人百合，在某個機緣之下他決定成為魔術師。某天，涼發現自己有個分身存在，在百合生前留下的謎樣話語之下，他決定前往北海道。

旅行途中他遇到了和百合



長得一模一樣的女子亞矢，亞矢在兩年前也失去了行蹤不明的戀人隆，而且竟然也跟涼長得一模一樣……



驚歎感人！榮獲美國棕櫚泉國際影展雙料大獎
繼《高山上的世界盃》巴沃邱寧多傑 遠征喜瑪拉雅力作

人生最豐盛的收穫，總是在意料之外

不丹是教室

Lunana A YAK IN THE CLASSROOM

最佳影片大獎
美國棕櫚泉國際影展

觀眾票選獎
美國棕櫚泉國際影展

最佳影片提名
開羅國際影展

最佳首部電影提名
開羅國際影展

7.17

造訪最高學府

DANCEPHU DINGPHU, SPIES PRODUCTION PRESENTS A FILM BY PAVO CHOWNING DORJI "LUNANA: A YAK IN THE CLASSROOM" CASTING BY JIGMEI TENZING MUSIC BY KUI HSIAO YUN COSTUME DESIGNER YU DOR CHHACHANG YI CHEN EDITOR PAVO CHOWNING DORJI

欢喜传媒

DANCEPHU DINGPHU

海鵬電影 處處真情

台北藝術節 推 13 檔作品 55 場展演

今年邀請來自日本、法國、菲律賓、中國、泰國、加拿大、美國等藝術家，攜手台灣創作者，推出 55 場展演。

■ 余柏青 / 輯



▲▲▲ 台北表演藝術中心表示，北藝中心秉持著「開創所有可能，挑起觀眾對藝術的好奇心」的理念籌備台北藝術節。（主辦單位提供）

【台北訊】2020 第 22 屆台北藝術節將於 7 月 31 日展開，今年特別邀請來自日本、法國、菲律賓、中國、泰國、加拿大、美國等 7 國的跨領域藝術家，攜手台灣創作者，共同推出 13 檔作品共 55 場展演。

第 22 屆台北藝術節以「Super@#%?」為策展主題，透過藝術創作思考疫情前後，人類追求 Super 的意義和後果。

台北藝術節策展人表示，Super 是人類想再超越人類的慾望，但近年世界的各種大崩潰，資源的過度消耗一一現形，現在就是在承擔這個後 Super 的狀態。今年主題「Super@#%?」使用各種符號，是希望透過符號，探討現今人類的能力如何超越標籤化。

策展人說，因為 2019 冠狀病毒疾病疫情場館關閉，全球大量做線上直播，更凸顯現場表演的價值正被重新檢視，這次台北藝術節不會選擇轉播演出，希望能讓劇場持續成為大眾相遇與群聚的場所。

台北表演藝術中心表示，北藝中心秉持著「開創所有可能，挑起觀眾對藝術的好奇心」的理念籌備台北藝術節，以線上融合線下的方式呈現節目，期待各個年齡層都能找到與藝術共玩的樂趣。

台北表演藝術中心說，今年展演涵蓋舞蹈、戲劇、馬戲、跨界及多媒體劇場等形式，其中法國當代指標性編舞家傑宏·貝爾（Jerome Bel）將帶來全新的委託製作，繼去年的「非跳不可」之後，再度攜手台灣編舞家陳武康合作「攏是為著·陳武康」。新作中貝爾放下了作為編舞家的掌控，將部分作品寫成譜交給陳武康自由詮釋與導演。

在「馬尼拉動物園」則由享譽歐陸的菲律賓編舞家伊薩·江森（Eisa Jolson）與德國電子音樂家夏洛特·西蒙（Charlotte Simon）合作，與 4 名菲律賓表演者化身為迪士尼動物群，在線上會議軟體 Zoom 舉辦一場演唱會，邀請觀眾親身進到劇場，和他們遠端相遇。

第 22 屆台北藝術節將於 7 月 31 日至 9 月 13 日登場，分別在中山堂、水源劇場、空總 C-LAB、社子島、台北試演場等場所演出。



EAGLE 藝術中心 舉辦大南方 ing 聯展

【高雄訊】由知名藝術家洪明爵策展的「大南方 ing」，結合高雄 11 位當代藝術家精彩畫作，即日起至 7 月 31 日止，在雄崗信義美術館建案 2 樓的 EAGLE 藝術中心展出，策展人洪明爵邀請藝術愛好者前往欣賞藝術家經典作品。

雄崗建設董事長表示，他個人從年輕時代即接觸藝術，長年收藏藝術作品，旗下 EAGLE 藝術中心繼南屏路的藝術空間，持續邀請藝術家舉辦藝術個展及聯展。

雄崗建設指出，為了提升高雄人文藝術氣息，因此擴大藝術中心規模，將「雄崗信義美術館」三角窗店面二樓做為藝術中心的大型展覽館，希望提供藝術家與藝術愛好者更寬廣交流平台。

擁有國立澳洲皇家墨爾本科技大學藝術博士、現為國立臺南大學視覺藝術與設計系專任副教授的策展人洪明爵說，「大南方」區域藝術的概念，早在

高美館前館長李俊賢時代就在啟動。而今 2020 年高美館正延續著這樣的一個精神策劃了大南方多元史觀的特展，並展出了諸多高雄前輩畫家的典藏作品。

洪明爵身為高雄的當代藝術家，真實存在的藝術家，為了共襄盛舉並呼應大南方精神，乃特別策劃了「大南方 ing」這個展覽。

洪明爵表示，感謝雄崗建設長期支持南台灣藝術活動以及提供絕佳的藝術空間，之後特別逐一為每位藝術家的定位做了貼切的詮釋，他說，王武森「孤獨的畫面中散發孤傲的氣質」、阿卜極「修煉內化之後的外顯」、林煒俊「再創世界的新空間美學」。

以及林純用「濃厚的台灣情、台灣味」、

周耀東「神話般的化身專注存在」、洪明爵「望向海洋享受不確定的海洋基因」、柳依蘭「走入詩書的生命哲學探索」、楊仁明「內化外在形象探究生命本質」、賴新龍「用色彩測

量大地」、蔡獻友「溯源植物幻化自然」、瀨力村男「獨到 2.5D 當代微水墨」等等。

「大南方 ing」聯展地點在 EAGLE 藝術中心（高雄市鼓山區富農路 328 號 2F）。



▲「大南方」區域藝術的概念，早在之前啟動，而今年正延續著這樣的一個精神策劃了大南方多元史觀的特展。（EAGLE 藝術中心提供）

展演看板

台北

歌劇魅影 4 度來訪 台北小巨蛋登場

【台北訊】睽違 6 年，百老匯音樂劇「歌劇魅影」將於年底 4 度訪台，台北小巨蛋將再度化身巴黎歌劇院，舞台特效機關都將原裝來台，展現魅影與女歌手的癡情愛戀，音樂劇「歌劇魅影」訂 11 月 19 日至 12 月 6 日，在台北小巨蛋演出 22 場。（見圖，主辦單位提供）

音樂劇迷必看的百老匯音樂

劇「歌劇魅影」上演至今超過 30 年，1988 年獲東尼獎最佳音樂劇、最佳導演、最佳布景設計等 7 座獎項。劇中經典樂曲 The Music of the Night、All I Ask of You 等柔情似水的歌曲，不斷被傳唱。經典場面包括假面舞會、歌劇院地底湖以及璀璨亮麗的水晶燈一落而下，都是魅影迷掛在嘴邊的精彩記憶。



台中

風神寶寶兒童劇團 演出搶救牛魔王

【台中訊】久違的風神寶寶兒童劇團將於 7 月推出新作「風神寶寶與悟空叔叔的地府歷險記」，融合孫悟空遊地府的經歷，要把牛魔王救出來。該劇 7 月 11 日起到 12 日在台中國家歌劇院，8 月 8 日在台灣戲曲中心，8 月 16 日在台南新營文化中心演出。（見圖，風神寶寶兒童劇團提供）

風神寶寶兒童劇團是台灣第一個用傳統藝術為小朋友說故事的劇團。「風神寶寶與悟空叔叔的



地府歷險記」則是由歌仔戲新生代演員吳米娜扮演風神寶寶、喜劇小王子林東緒飾演牛魔王。陳昭賢由於懷孕中，這次擔任「全職製作人」，全心監督新戲的製作。

台南

乾隆石碑仿製重現 見證平埔族移墾

【台南訊】台南市政府整修清乾隆年間設置於白河區的「哆囉囑社番管業碑」，完成後進行妥善典藏，並將仿製碑體重立於白河區岩前教會前的小花園，盼讓民眾了解立碑的歷史意義。（見圖，台南市政府提供）

台南市府表示，考量番管業碑所代表的歷史意義，文資處將原碑完整復刻，仿製碑體重立於岩前教會前的小花園中，旁邊並設置解說牌。此碑見證哆囉囑社族人移

墾及保護平埔族傳統領域的史實，透過仿製石碑重立再現，不僅可將珍貴石碑原件完整保存，並可讓民眾了解這段歷史文化。

