

今日天氣 北部 27°-36° 多雲 中部 27°-35° 多雲 南部 27°-35° 多雲時晴 東部 27°-33° 晴時多雲



經濟成長修為 1.55% 應提高民間投資

台綜院預測 2020 年台灣經濟長率為 1.55%，創始人劉泰英提醒，政府刺激民間消費，應該搭配公共投資增加，才是最健全的措施。



▲ 台綜院長吳再益表示，台灣上半年因疫情因素，外需方面明顯放緩，內需消費也受衝擊，而國內投資活動則持續進行，維持成長動能。(網路截圖)

【本報記者祝潤霖台北報導】「全年經濟成長率下修為 1.55%！」台灣綜合研究院 9 日預測 2020 年台灣經濟，因疫情關係下修台灣經濟成長率為 1.55%。但院長吳再益看好半導體、電子零件、資通訊產品，可撐起台灣製造業及出口半邊天。創始人劉泰英則提醒，股市漲過頭也會跌過頭，提高民間投資金額才能振興經濟。

股市恐將泡沫化

「為了救經濟拚命印鈔，但

這也是拚命製造泡沫。」劉泰英認為，當前股市嚴重背離經濟基本面，主因是美、歐、日、中等主要國家央行大量印鈔，資金為尋求收益，使得近期各國股市強漲，「完全是資金行情在帶動」，無奈散戶往往盲目跟單，「股市漲會漲過頭、跌也會跌過頭。」他呼籲散戶留意、謹慎處理相關問題。

「未來台灣若面臨泡沫危機，對股市、經濟衝擊很大。」劉泰英示警，當前過度寬鬆的貨幣政策環境，企業運用資金成本大

幅下滑，有利於資本密集產業發展，但資本密集產業所創造的就業機會有限，隨著這樣的趨勢發展，未來所得分配將快速惡化，除了造成稅務問題，民眾購買力大幅下滑，也將衝擊未來經濟。

刺激消費應加強投資

劉泰英強調，政府刺激民間消費，應該搭配公共投資增加，才是最健全的措施，如果只提高民間消費，無助於提升生產力，「消費提高只是讓存貨減少，對整體經濟助益不大。」近年來低利環境，但民間投資金額卻未提高，「這是市場失靈，也是危險的狀況，」建議政府、公營事業提高投資，以帶動民間投資熱度。

「資通訊產業佔台灣製造業的一半，因此才能撐起一片天。」吳再益預測下半年台灣經濟，台股成長率在 6.21%-8.30% 間，3 倍券效應振興經濟，民間消費成長率減緩為 -0.29%。出口表現呈現兩極化，傳產製品仍負成長，但佔比最高的電子零組件與資通視聽品項維持兩位數成長，支撐上半年整體出口仍有 0.5% 正成長。



▲ 劉泰英強調，政府刺激民間消費，應該搭配公共投資增加，才是最健全的措施。(網路截圖)

出口疲弱，只靠資通

「出口成長集中於電子資通，整體外需疲弱，商品及勞務輸出成長率為 -3.08%，輸入

為 -4.26%。」吳再益強調，台灣上半年因疫情因素，外需方面明顯放緩，內需消費也受衝擊，而國內投資活動則持續進行，維持

成長動能。因國際景氣疲弱與疫情不確定因素，壓縮經濟成長空間，「預測 2020 年經濟成長率為 1.55%。」

中醫改台醫？ 醫界：不如稱國醫

中醫師公會理事長柯富揚表示，中醫是中華傳統醫學，改名不是主要問題，但如果要改還不如改成國醫。



▲ 中醫醫界認為，中醫可在長照、急診等方面有很大潛能，希望政府協助推動中醫發展。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

【本報記者呂翔禾台北報導】「與其改成台醫，不如改成國醫，讓國家更重視中醫！」中醫師公會全國聯合會理事長柯富揚 9 日在記者會上表示，中醫是中華傳統經過千年以來，不斷實踐的醫學，雖然改名不是主要問題，但如果要改還不如改成國醫。現場也有多位中醫分享中西醫會診、推拿與治療消化系統，中醫甚至可以看急診。

醫界促政府重視中醫

針對近日的「台醫」問題，柯富揚笑說，中醫是綿延千年留傳下來的中華傳統醫學，中醫師公會雖然沒有那麼在意改名的事，但是如果改的話，他希望改成「國醫」。他說，中醫現在可以與西醫一同會診、縮短療程，還可以因應高齡化社會，進入社區

教導民眾養生法、八段錦等，希望國家可以更重視中醫。

彰化基督教醫院中醫部主任黃頌儼表示，只要是腦血管、脊髓、腫瘤 4 大病徵都可以申請中西醫會診，主要可以改善治療後遺症的不適，如果顛腦損傷導致肌力減弱，住院過程搭配中醫會診，也可有效恢復肌力。宜蘭縣中醫公會名譽理事長劉德才分享說，透過熱敷、中藥薰蒸與推拿，讓原本因為糖尿病造成下肢潰瘍，可能要截肢的病友，經過 4 個月的療程後，肌肉再生無須截肢。

中醫新應用

「消化系統處理好，連難孕都有可能再生！」台中市中醫師公會理事長曹榮穎表示，消化道是吸收與代謝的根本，如果調理

好，很多背後的疾病也有可能一併解決，有病友透過中藥緩解腸胃症狀後，精子活動力增加，還讓妻子順利懷孕；中國醫藥大學中醫學院院長孫茂峰說，很多急診病友可能只是暈眩，但是打點滴後情況短時間仍難以改善，將中醫加入急診，可透過針灸等方式，快速改善患者暈眩狀態。

「四物飲不能亂喝！」台灣中醫品質學會理事長張景堯提醒，市面上許多標示著「四物飲」的「食品」，其實都是中藥的萃取物，但現行法規仍將其歸類為食品，如果長期或大量服用，容易影響體質，他建議民眾要調整體質的話，可以找中醫看診、喝「四物湯」，也呼籲食藥署要求四物飲的業者需要標示成分的百分比，讓民眾可以評估對身體影響的程度。

社論

總統有沒有喝斥大法官不是重點

日前，前大法官許玉秀投書媒體指出，蔡英文總統把大法官、司法院前秘書長呂太郎「叫到」官邸來，且當面「喝斥」他。

呂太郎在沉寂了3天後，8日公開表示，並沒聽到蔡英文「喝斥、訓斥、訓誡」任何人。

有人證實蔡動怒

蔡英文回應稱，當天對大法官該有的尊重和禮貌都有；還說，許玉秀當天並不在場。言下之意，蔡英文認為，有沒有「兇」呂太郎，許玉秀又沒有看到，怎能評論？

蔡英文究竟有沒有不悅、怒

斥，或許每個人的感受不同。呂太郎自認沒有被訓斥，當天也在場的民間司改會董事長林永頌則表示，當時蔡英文的「口氣真的很不好。」兒童權益促進會理事長王薇君也說，蔡英文的表情、口氣「就是動怒啊！」

傳訓大法官錯在先

其實這件事情的重點不在於許玉秀本人有沒有在現場，甚至蔡英文當天有沒有喝斥呂太郎，而是蔡英文根本就不可以「叫」進她的官邸。

這不是蔡英文當場對呂太郎

講話態度如何的問題，把大法官叫來問話的這件事情本身，就已經是極為不禮貌、不尊重，學法、教法的蔡英文不懂得嗎？

事實上，連把已經是大法官的呂太郎叫到總統府，都已經不合憲法分際，何況是叫到官邸？

依據《中華民國憲法增修條文》則規定，總統府是總統的幕僚機關，但官邸是總統私人的生活空間，並非行政機關，蔡英文當天在官邸接見司改會成員，談的是有關司法改革的公事，不是敘舊之類有關私人情誼的事，為什麼他們不能照

規矩來，在總統府會面？

逾越憲法分際

這件事情有3個層面可以談。第一是蔡英文的行為逾越憲法分際。

在憲政體制上，大法官與總統是站在對立面，因為依據《中華民國憲法增修條文》第二條，立法院提出總統、副總統彈劾案之後，聲請司法院大法官審理，經憲法法庭判決成立時，被彈劾人應即解職。

有人認為，因為當天討論的事情，與呂太郎過去曾擔任司法院秘書長任內的職權有關，所以蔡英文才會把他叫來，如

果此說成立，當立法院想了解蔡英文擔任陸委會主委時的政策，是不是也可以把現在已是總統的蔡英文叫來問話呢？

呂太郎自降格調

第二是呂太郎不知自重，看輕大法官的憲法地位，蔡英文一叫即來，還逆來順受、唾面自乾的說，沒有被罵。難怪外界批評呂太郎把大法官做成了小弟，丟臉極了。

這樣自降格調的大法官，能期待他善盡職責、秉公護憲嗎？

第三是整個民進黨竟然沒有一個人敢站出來指責蔡英文，

甚至民進黨立法院黨團總召柯建銘還為蔡英文辯解說，她身為總統，本來就有「院際調解權」，因此柯建銘認為蔡英文沒有做錯。

執政黨別硬凹

問題是，把大法官叫來對民間團體解釋，是哪門子的「院際調解」？柯建銘是在凹什麼？

執政黨不敢指責、在野黨講了沒用、社會也不在乎。民主制衡的力量沒了，蔡英文的權力將會越來越大，台灣，正在走向專制威權。

憂旅遊業倒閉潮 藍籲速推紓困 3.0

疫情衝擊導致國內旅遊業者接連倒閉，國民黨文傳會主委王育敏呼籲，政府盡速確立紓困3.0期程，讓業者緩解經營困境。



▲國民黨文傳會主委王育敏指出，2至5月出國遊客僅73萬3,207人次，比去年同期的574萬狂跌了87.23%。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】「1至6月解散及停業的旅行社高達31家，旅遊業急需紓困3.0。」國民黨9日邀集旅遊業者傾訴心聲，呼籲政府盡速確立紓困3.0期程，讓業者緩解經營困境；並盼能規劃暑期旅遊分流，避免國內旅遊過度集中；另應與防疫優等生國家建立「旅行泡泡」，讓國際旅遊營運緩步復甦。

淡旺季需要分流

「2至5月出國遊客僅73萬3,207人次，比去年同期的574萬狂跌了87.23%。」國民黨文傳會主委王育敏指出，入境人數雪崩下跌，對旅遊業的衝擊如同海嘯，業者被迫改賣餐點，甚至裁員、減薪，十分需要政府持續幫助，紓困3.0應該要趕快上路，且必須是比1.0、2.0更為

精進的方案，交通部要傾聽業者的聲音。

創新旅行社副總經理劉志強指出，端午連假每個景區都非常滿，很多民眾都自己去訂房了，旅行社根本訂不到房，導致安心旅遊補助看得到吃不到，建議政府不只對景區景點要分流，對暑假旺季的過度集中也要規劃，像年底尾牙是家庭旅遊的淡季，可以將團體旅遊的補助延長，否則國旅業者也未必比較做好。

旅行泡泡開放觀光

金字塔旅行社副總經理蔡國安指出，政府很多補助都只針對國內旅遊，但國際線要怎麼跟國旅業者競爭？希望政府能跟國外業者、大城市洽談，幫outbound(出國旅遊)的業者拓展。否則公司不裁員，即使有紓困2.0的補助也不夠，「從20幾坪搬到10幾

坪，19個人變成6個人，林佳龍部長還說自動淘汰，對我們非常不公平！」

「很感謝政府紓困，但只補助3個月還是緩不濟急。」飛雁旅行社董事長吳雁輝表示，建議對疫情較輕的國家開放旅遊，我國每年輸出到日本400萬人次遊客，希望北海道、九州、琉球能部分開放，並開立健康證明，入境後使用快篩，能營運比補助重要。如果邊境封鎖延續到年底，

半年下來旅遊業恐現倒閉潮。

「1至3月旅行社解散及停業共有19家，4至6月達12家，都較去年大幅增加。」王育敏強調，政府應與周邊國家洽談「旅遊泡泡」，或與疫情控制得當且能相互配合防疫作業的國家商議開放彼此觀光，在「防疫」與「觀光」之間取得相互並進的效益下，讓以國外旅遊線為主的旅行社能紓緩公司營運的困境。

中研院年輕學者獎 量子科技研究有成

【本報記者施凱文台北報導】「年輕學者研究有創意、具前瞻性，為全體人類做出貢獻！」中研院9日舉辦「年輕學者研究著作獎」頒獎典禮，研究員鐘楷閔謙虛說，從小跟在數學老師父親身旁耳濡目染，才因此被啟蒙，副研究員姚季光感性表示對老婆的謝意，他說：「因為有她，我才能無後顧之憂投入研究。」

鼓勵年輕學者創新

2020年年輕學者研究著作獎共有10人得獎，中研院副院長周美吟致詞時表示，得獎人來自量子科技、認知神經科學及歷史學等領域，「期待得獎人成為學術界的領導人。」她也說：「多年來一直鼓勵年輕學者做對全球人類都有貢獻的基礎研究，也用實質的獎金與獎項回饋促進學者的信心及動力。」

研究秦漢時期婚姻法律的劉欣寧受訪時指出，透過文獻可以發現，那時的家庭是以生育或培育下一代為目的的經濟團體，因此婚姻多半以利益考量，「例如有耕種力的男性被判刑，女性依然會跟隨男性，但女性如果被判刑就會立刻被拋棄。」她笑說：「當然那個時代就是比較大男人主義。」



▲中研院化學生物所副研究員姚季光9日獲頒「年輕學者研究著作獎」時，感性對老婆表達謝意。(photo by 施凱文/台灣醒報)

感謝家人支持

「每個成功的男人背後都有成功的女人，我雖然沒有很成功，但長得很美。」自嘲身形剽悍的中研院化學生物所副研究員姚季光感性表示對老婆的謝意，他說：「因為有她，才讓我無後顧之憂投入研究。」他以與人類運動神經類似的果蠅為研究對象，找出神經傳導物質失調是因為活性氧物累積有關等。

中研院資訊科學所研究員鐘楷閔則笑著說，自己會投入密碼學的研究，是因為爸爸是數學老師，「從小耳濡目染，也喜歡看相關書籍。」他謙虛說：「我一開始並不是以密碼學為主，事後來在哈佛讀書時被同學影響才投入，人生有許多偶然嘛，剛好在這個領域走得還不錯。」

蔡政府內外交攻 民主顯非一言堂

【本報記者呂翔禾特稿】政吳怡農說漢光演習只是表演，打臉蔡總統；林飛帆反對蔡總統提名的監察院副院長黃健庭；柯P直言3倍券無效；羅智強要陳時中改名陳時「台」；台中市長盧秀燕對中火重啟大動作開罰；時代力量呼籲政府撤回充滿爭議的「國民法官法」... 近來民進黨內外一片異音，令社會側目，不知是蔡政府提前跛鴨，還是彰顯民主並不是一言堂？

國軍演習變表演

漢光演習近日發生海軍陸戰隊翻覆意外，曾於美國陸戰隊受訓的新境界文教基金會副執行長吳怡農在臉書發文質疑，軍隊的訓練長期以來大多是為了「表演需求」，並稱漢光演習就是每年最大場的表演。先

前蔡英文在監察院副院長提名國民黨籍的黃健庭時，民進黨副秘書長林飛帆也不贊成監察院副院長提名黃健庭，使提名破局，引起軒然大波。

柯文哲近日出席活動時，針對3倍券的經濟效應，直批「長達5個半月，完全沒有振興的效果。」還砲轟行政院發放的振興3倍券，有高達7成民眾還是選擇申請紙本，卻為了印第1批就花費9億元，現在不夠還得再加1.5億元，反映我國的數位基礎建設還很薄弱。先前柯P也在臉書質疑民進黨，對台灣手足黨同伐異、非我族類從不手軟，只要不同調就是破壞團結、中共同路人，「這根本不是真正的民主。」

抵制中火、參審制

而在地方議題上，經濟部、

台電與環保署為了重啟中火，除了廢止《台中生煤條例》以外，還不顧中市府環保局裁罰，強行恢復中火2號機組運轉。但是台中市長盧秀燕也多次強硬重申，中火不能因為是國營事業而要求特權，她呼籲中火、台電整治空汙要有決心，不只打「蒼蠅」、更要打「老虎」。對此，時力立委陳椒華也曾質疑，台電的10%備轉容量率過高，沒必要「火力」全開衝高數字，應以人民健康為重。

「司法院國民審的制度設計，反而是『不讓人民參與審判』的制度！」近來在《國民法官法》上，曾擔任律師的時力立委邱顯智直言痛批，司法院之前送立法院審查的是7年以上的罪，今年竟退步為10年以上才適用國民法官，若10年以上才能適用人民參審，則

20萬件中僅有500件能適用，不到1%的適用率，根本無法實質達成所謂「國民參審」的精神。

諷刺綠營逢中必反

針對立法院長游錫堃先前曾表態「中醫」或許可以考慮改成「台醫」，令一向批評政府不手軟、臉書擁有百萬人氣的藍營台北市議員羅智強發文諷刺，乾脆把陳時中改成陳時「台」、陳致中改成陳致「台」、中秋節改成「台」秋節，要民進黨不要這麼怕用「中」這個字。

當民進黨行政、立法一把抓，在最大在野黨國民黨監督力道又減弱下，各界卻有敢言之士挺身而出，對民進黨的政策進行強力的監督與質疑，讓施政有異音，實在值得珍惜。

▼資誠企業領袖報告調查指出，在新冠肺炎時代，企業要比以往更加強風險管理，並增加與新創企業合作的幅度，加速數位轉型。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



8成企業憂衰退 需加速轉型分散風險

【本報記者呂翔禾台北報導】因為疫情導致消費模式改變，8成企業擔心衰退、59%企業認為需要加速數位轉型與風險管理！資誠9日發布「新冠時代企業領袖調查」指出，企業面對疫情、貿易衝突，開始從美、中分散風險至德國、越南或印尼。

另外，因應消費模式結合數位化的大幅改變，企業也要加速數位轉型，並增加與新創企業合作的幅度。

重視風險管理

資誠聯合會計師事務所所長周建宏表示，企業去年擔心的是美中貿易戰所帶來的匯率動盪與政策不確定性，但今年各產業擔心的則是因疫情造成的「全球性經濟衰退」，經濟不確定性(23%提升至48%)、保護主義、貿易衝突降為第3、第4名的傳染

疫情導致消費模式改變，8成企業擔心衰退，資誠聯合會計師事務所所長周建宏表示，企業應注重風險管理，並增加與新創企業合作的幅度、加速數位轉型。

病是今年企業新開始擔心的項目。台企擔心全球性經濟衰退的比例為83%，比起全球60%高，反應台灣經濟受全球連動的影響很大。

「許多企業因為疫情，開始更重視風險管理。」周建宏說，59%的台灣企業在接受調查時，也反應自己「既有風險管理架構不足」，他認為原因是今年的疫情加上氣候變遷的緣故，讓企業開始比以往更加重視風險控管，另外50%的科技業也因為疫情、貿易戰等原因，對於跨地域/部門的協調開始更加重視。另外他也呼籲政府，要對友好國家

開始討論開放邊境，讓民生、旅遊產業儘速恢復。

數位轉型是必須

由於，數位化造成的消費行為改變，讓企業擔心的比例從10%提升至34%、企業擔心失業率上升從1%至20%，危機應對能力不足從9%至20%。不過調查中，60%的企業多數認為疫情在現在結束的話，3個月內可以恢復營收。而台企在美、中的投資比例也都開始下降，轉往越南、德國的投資比例開始上升，這也代表企業開始注重風險分散。

雖然越南的投資幅度上升，

不過周建宏認為，越南市場開始趨近飽和，當地薪資水準也成長很快，企業布局越南時也要多觀望，反而是鄰國印尼也具有相當高的投資潛力。另外，如果企業自動化成本高的話，其實美國的投資成本沒有想像中的高；而德國在疫情中受損較少，加上技術優良，也是高端產業可以思考布局的地方。

最後，周建宏總結表示，台灣企業在疫情前就比較保守，因此目前還是著重在營運效率提升，並推出新產品與服務，不過因為商業模式需要加速改變，以前大家都抗拒數位、遠距工具，但是現在這已經變成必須的工具。

此外，調查中也發現，大企業願意與新創企業合作的比例也從9%提升至15%，代表企業更重視數位轉型的加速。

發展再生能源 環團：用電大戶勿規避

【本報記者臧品安台北報導】企業應負起社會責任，盡快裝設綠電！台灣再生能源推動聯盟9日表示，工總、工商日前對用電大戶條款中設置一定比例再生能源的規定表達諸多不滿，在面對極端氣候的挑戰下，使用綠能已成基本社會責任，呼籲用電大戶應進行能源轉型。

台灣再生能源推動聯盟理事長高茹萍表示，在全球面對極端氣候的挑戰下，許多全球知名品牌已加入使用百分之百綠電的行列，例如Apple、Google，

台積電也開始使用綠能，因此企業若欲延遲使用綠能的期程，恐給大眾不顧社會責任的形象，更將在國際品牌日趨重視供應鏈是否使用綠電的趨勢下，失去國際競爭力，甚至無法順利接單。

綠色和平組織特聘專案主任蔡篤慰指出，用電需求攀



升已造成一連串的社會爭議，例如鄰近燃煤電廠居民擔憂空汙、台灣與國際減碳目標距離遙遠、電力建設引發的社會對立與環境損害等。蔡篤慰說：「非常多使用綠能的科技大廠股票都節節高升，它的成本雖然增加，企業形

象卻更好。」綠色公民行動聯盟研究員吳澄澄說，近來台商回流，預估2021年至2023年台灣將出現用電高峰，隨著民眾愈來愈重視環境生態、氣候等議題，若用電大戶沒有負起應負的社會責任，盡快裝設綠電，

會使未來回流企業在台設廠的過程受到阻礙及遭遇民眾反彈。現場環團呼籲，用電大戶應負起裝設綠電的責任，對環境生態創造正面效益，也有助於企業的永續發展，並對中小企業做出良好示範。

會使未來回流企業在台設廠的過程受到阻礙及遭遇民眾反彈。現場環團呼籲，用電大戶應負起裝設綠電的責任，對環境生態創造正面效益，也有助於企業的永續發展，並對中小企業做出良好示範。

財經短波

500萬張農遊券 即起到7/18登記

【本報記者臧品安台北報導】三倍券+農遊券，可以玩農漁村、買農產品、吃農家菜，還有滿千送百的好康三重送。

農委會9日下午宣布，配合行政院振興方案，集結農會、酒莊、茶莊、森林遊樂區及休閒農場等場域，只選送500萬張面額250元的農遊券，即起到7/18開放登記。

農委會表示，振興三倍券到農林漁牧相關場域都可以使用，另外如果搭配農遊券還有好康三重送，第一重國人到農業場域購買限定優惠商品，

第二重使用農遊券消費加碼抽獎活動；第三重於農遊券合作業者場域消費，享滿千送百優惠，鼓勵國人前往農村旅遊並消費。

農委會表示，農遊券登記時間從7月9日下午3時至7月18日晚間11時59分截止，並分別於7月14日和7月19日中午12時，以電腦亂數分二梯次抽出500萬份，並於抽籤當日以手機簡訊通知中獎人票券連結，農遊券須在簡訊通知後



▲農委會配合行政院振興方案推出500萬份「農遊券」，每份價值新台幣250元，即起至18日開放民眾上網登錄。(中央社)

60日內使用，民眾應注意使用時間。

農委會輔導處科長楊欣佳表示，250元消費折扣券採電子式，會開設疫情專區，「只要上網登入自己的身份字號和手機號碼，就會取得一組簡訊連結，打開會是一個QR Code，屆時憑此條碼可以在全台景點使用。」

並且考慮到老人、小孩不會操作的情況，貼心設計1人可代領2張。

公益科普展 健康與防疫有成

【本報記者祝潤霖台北報導】用機器人噴酒精做防疫，公益科普教育展玩創意！元大公益圓夢計畫9日於華山文創展出成果，由彰化二林興華國小「哇苗科學服務團」開場，有創意防疫機器人物為入場民眾噴酒精。IPower培力學社也帶來北海岸孩子們的防疫皂與DIY口罩套，拿到自組DIY體驗作品的民眾直呼「好驚喜！」

6個圓夢單位中，ACE家族的王如璇、唐偉倫等大學生號召同學回鄉，陪伴雲林大埤嘉興國小學童，舉辦盛大的島語文化市集展覽，並與當地居民合作柑仔店展覽，傳承古早記憶，邀來16家攤商與7個高中學生團體，展示在地特色物產，並以活力十足的表演，帶領孩子認識在地文化的精采，建立對家鄉文化的自信。

「社福單位反映，疫情爆發後，捐款至少減少2~3成，大型募款與教學活動也受限制。」元大文教基金會執行長楊荊蓀表示，元大連續4年打造公益圓夢計畫，這次更突破疫情限制，像是把理財素養課程搬到線上，首創結合實體與網路社群的創意展出，民眾不但能安心來華山會場，在家也能身歷其境看展。

圓夢展運用8個月在北、宜、苗、彰、雲、屏推動的兒少課輔、五感創藝、島語文化、科普教育等公益教學題材，打造出創意突破逆境，以健康元氣防疫與生活應用的教育展。展場特別打造數位影音區，將展覽內容數位化，透過「元大愛無限」臉書粉專放送，傳遞圓夢故事與價值。



▲教育展由彰化二林興華國小「哇苗科學服務團」開場，有創意防疫機器人物為入場民眾噴酒精。(photo by 元大文教基金會)

全球 各大週刊頭條新聞

呂翔禾 / 輯

《周刊頭條國家利益》The National Interest

季辛吉老馬識途 川普應禮遇請益

97 歲的季辛吉被認為是美國史上最偉大的國務卿，連當時的英國外交部都稱他為「西方世界的巫師」，不過他在尼克森總統任內擔任國務卿時，他的外交政策其實廣受外界批評。左派認為他積極參加國際戰爭，是戰爭犯；右派卻認為他對共產主義太過姑息。

雖然他卸任已久，不過從小布希總統時期的副總統錢尼、歐巴馬時期的國務卿希拉蕊都還是會向季辛吉請教外交事務。而在川普主政下，美國過往積極扮演國際老大哥的形象正逐漸消失，雖然季辛吉的書過去都是大賣的保證，但近來也愈來愈多書開始以多方面的分析季辛吉的外交決策。

以紐時編輯葛溫的「無法避免的悲劇」為例，書中不單純讚揚季辛吉，而是分析他的外交手腕。葛溫將季辛吉與集權主義的崛起綜合分析，試圖去了解季辛吉。他在書中提到，雖然季辛吉是現實主義者，可是他從德國納粹政權逃脫的過程，使他明白美國必須要向外輸出民主制度，以維持美國的最大利益。

雖然政治學者史特勞斯、鄂蘭與摩根索等人不認為民主是一切的解答，但是他們也認同民主比起極權



統治還要好一點。季辛吉很積極與摩根索請益，這些現實主義者認為權力平衡是維持世界和平最好的方式，也讓季辛吉和尼克森與蘇聯休兵的同時，積極拉攏中共、恢復中東和平，這也是冷戰何以和平落幕的原因。

不同於近代幾位現實主義者，季辛吉希望避免美國與中、俄產生矛盾，否則中國就會像一戰前的德國，讓美國陷入大規模衝突的惡夢，喪失國際領先的地位。美國現在就如同二戰後的英國，雖然衰退難以避免，但美國將與中、俄制定核武裁減協議，反而增加了衝突的風險性，季辛吉的勸告言猶在耳，川普總統應該聽取教訓。

呂翔禾 / 輯

《旁觀者》The Spectator

強森不可能的任務：重塑英國政府

當政府說要重新啟動 (re-launch) 時，通常都不是個好兆頭，因防疫不力而飽受人民批評的英國政府，可能正在考慮政府結構重塑的可能性。但現任首相強森嘗試的重啟並不只是重塑政府形象，和重新制定政策，而是要解決國家核心功能失調的問題，這是過去領導者所認為的不可能的任務，亦即「政府重開機 (rewire)」。

英國前首相柴契爾夫人曾指出，個人比政府更能判斷自己的需求，並著手縮減政府權力。英國政府治理國家確實存在嚴重缺陷，甚至可說功能失調，但仍然需要依靠改革後的政府，來實現對英國未來繁榮至關重要的變革措施。

雖然英國如今面臨的問題與 1980 年代的問題相去甚遠，但強森的一個盟友總結說，「這台 (國家) 機器已經死了，讓我們重新打造一台機器，然後繼續前進。」

其實早在疫情之前，英國就處於生產力危機中，如果沒有政府的參與，要提高生產力幾乎是不可能的。

而要提高生產力，就需要對基礎設施及技術進行改造而這些都需要公共投資。

強森熱衷公共建設，他認為公部門沒有與民營企業爭利，但儘管如此，他還是必須停止讓這些公共投資繼續浪費大量金錢和時間。



部門首長們也承認，英國政府沒有通過疫情的壓力測試，也讓民眾對政府的不滿創下新低，確實需要改革。但這至少增強了政府高層人士的共識：「需要做出組織變革」，認為年輕一代的想法需要受到重視。但改革不是部長下令就能輕易落實，除非現有的公務員同意組織改造有其必要性，否則政府的革新恐不會奏效。

此外，比組織結構更重要的是觀念上的改變，需要更嚴格地檢驗政策的效益回報率，政府必須將數據公開化，以便更快地獲得回饋並導正航向。

同時，也要讓政府繼續扮演它最擅長的角色：建立基礎設施、加強公共衛生，並落實教育和技能培訓等功能。

▼ 美國名校哈佛與 MIT 為了抗議政府恣意揚言取消簽證，決定與政府打官司。(Photo by rp72 on flickr under CC License)



美撤國際生簽證 哈佛、MIT 狀告政府

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國名校不滿政府取消國際生簽證，憤而與政府打官司！美國政府近日宣布不再核發簽證給線上教學的在美國國際學生，總統川普甚至還威脅哈佛，如果不採用實體授課就無

總統川普威脅哈佛，如果不採用實體授課就無法獲得捐款，讓哈佛、MIT 非常不滿，決定與美國移民局打官司。

法獲得捐款，讓哈佛、MIT 非常不滿，決定與美國移民局打官司，抗議不合理的措施。先前參與民主黨總統初選的參議員華倫也痛批這項政策非常殘忍。

根據《英國廣播公司》報導，針對美國移民局的禁令，哈佛校長巴科痛批這是非常無理的行為，因此決定與同在波士頓的麻省理工學院 (MIT) 向移民局打行政官司。美國境內約有 5% 的學生

為國際學生，但因為疫情影響，很多人無法到學校上課，以哈佛為例，目前僅有 40% 的學生住在學校。

實體授課才有補助

哈佛也在 7 日宣布，秋季班將全面改採線上教學，但這讓川普總統非常不滿，發推文表示這是非常可笑的行為，他非常執著美國大學在秋季班一定要全面回歸實體授課，並揚言如果不回復實體授課，就要切斷對這些學校的捐款 (捐款是美國私立名校重要收入來源)。

「移民局的措施是壞的公共政策，雖然是政府的行政命令，

但它是非法的。」《哈佛學生報》相關新聞的報導也批評，移民局的措施沒有替國際學生的健康、權益著想，並讓至少 100 萬名國際學生無法獲得在美國受教育的權利，因此巴科也決定要與政府一搏。

跟政府打官司

儘管移民局政策如斯，美國仍有 9% 的大學秋季班要全面採取線上授課，也讓曾在民主黨總統初選競選中，曾提出大學免學費的華倫痛批，移民局的措施充滿混亂、殘忍的心態。

根據美國國際教育協會估計，國際生每年可對美國經濟貢獻 450 億美元，如果無法就學，也會對大學的財政造成重大影響。



▲ 圖為哈佛大學內的「哈佛先生」銅像。(維基百科)

政府防疫朝令夕改 塞國人上街抗議

【本報記者施凱文綜合報導】解封後又禁止，塞爾維亞防疫管制朝令夕改，人民不滿上街抗議！要求總統武契奇辭職負責！大幅度解封才滿 1 個月，塞爾維亞政府日前宣佈，將嚴格取締超過 5 人的聚會，「並將再度實施宵禁，以因應日漸上升的疫情。」在成千上萬民眾湧入街頭抗議後，塞爾維亞總統武契奇只好表示，將暫停實施管制。

塞國防疫宵禁

根據《歐洲新聞台》報導，在成千上萬民眾湧入街頭抗議後，塞爾維亞總統武契奇表示，將暫停實施第 2 次「防疫宵禁」。

大幅度解封才滿 1 個月，塞爾維亞政府日前宣佈，將嚴格取締超過 5 人的聚會，「並將再度實施宵禁，以因應日漸上升的疫情。」朝令夕改的政策讓民眾大為不滿，人群在日前



▲ 塞爾維亞強人武契奇的政策朝令夕改，日前宣佈將再度實施宵禁後，引起民眾不滿走上街頭示威抗議。(photo by Twitter)

湧入首都的國會大樓前廣場，大聲疾呼要求總統武契奇辭職以示負責，警方則使用催淚瓦斯驅逐示威者，至少有 43 名警察和 17 名抗議者受傷。

從執行歐洲國家中最嚴格的防疫管制「宵禁」，到成為開放程度最寬鬆的國家，現在又要再度限制人民自由，許多反對人士質疑，政府之前宣佈解封根本是為了進國會大選，武

契奇的政黨在該場選舉中大獲全勝。但武契奇表示，是因為專家示警及醫療體系逐漸不堪負荷，才又提出此法。

疫情再爆發

「如果不再度管制，只有發生奇蹟疫情才會好轉。」據《歐洲動態》報導，武契奇在 7 日的電視談話中表示，「首都貝爾

格勒的疫情正逐漸失控，另外 4 個城市的情況也很嚴重。」

他說：「這是疫情爆發以來塞爾維亞最黑暗的一天，因為過去 24 小時內有 13 人因此死亡，另外有 4000 名患者疑似或確診疫情而住院治療。」

但抗議這位政治強人決策的人潮日漸增加，他也隨後宣佈，將延遲本訂於 10 日執行的宵禁。

▼ 衣索比亞歌手哈恰魯的命案造成民眾群起示威，牽動國內長久以來的族群衝突。(photo by YouTube 影片截圖)



知名歌手遭槍殺 引發衣國族群衝突

【本報記者王安棟綜合報導】知名歌手槍殺案，牽動衣索比亞的族群對立情緒！6月29日奧羅莫族的知名歌手哈恰魯遭不明人士槍殺，造成衣索比亞國內的大規模的族群抗爭，目前死亡人數已攀升至239人，逮捕人數達3500人。當前的族群衝突，是現任總理阿比執政以來遇到的最大挑戰，恐影響到衣索比亞民主轉型的進程。

引爆奧羅莫族怨氣

根據《半島電視台》的報導，哈恰魯時常透過作品為奧羅莫族

衣索比亞歌手哈恰魯的命案引發民眾群起示威，牽動國內長久以來的族群衝突，也成了國家民主轉型的最大挑戰。

發聲，族人將他視為說出族群邊緣化心聲的英雄，他的命案發生後，示威抗爭先是在首都阿迪斯阿貝巴爆發，接著也蔓延至奧羅莫族主要居住的奧羅米亞州。奧羅米亞州警長馬斯塔發8日表示，「本次的暴動已造成9名警察、5名民兵以及215名平民已經去世。」《美聯社》的報導指出，為了

控制暴動的場面，有3500人遭警方逮捕，其中包括知名社運人士、奧羅莫解放陣線成員賈瓦爾，當地報導也指出，在許多地方發生奧羅莫族人攻擊阿姆哈拉族人的案件。

恐影響民主轉型

奧羅莫族是衣索比亞國內最大

的族群，但長年在政治與經濟上遭到邊緣化，直到2018年才迎來第一位奧羅莫族總理阿比。哈恰魯的命案也間接激起了奧羅莫族人長年不滿的怨氣。

然而，在這場族群衝突下，阿比被指控在走過往當權者的回頭路，因為在上週多位反對派政治人物都在暴動中遭到逮捕。在阿比的民主改革計畫下，衣索比亞原先將在今年8月進行公平公正的普選，但受到疫情影響宣告延後，如今又遭逢上任後最嚴重的示威抗爭，成了阿比的民主轉型之路所遇到的最大挑戰。

對抗違禁木材走私 跨國海運自主禁運

【本報記者宋秉謙綜合報導】非洲走私木材已成多年積習，如今全球第四大航運公司聲明不再助紂為孽！因應BBC非洲之眼上個月調查結果發現，價值百萬美元的玫瑰木從甘比亞運出，法國達飛海運集團9日聲明，將嚴厲調查是否有列管木材被私藏於正當貨品中運送，並且創建全球黑名單，封殺有走私前科的托運人。英國環境調查局表示，這將是航運公司自主全面禁止運輸的首例。

達飛海運對抗走私

據《英國廣播公司》報導，非洲走私木材的議題惹怒全球第四大航運公司法國達飛，在上個月BBC非洲之眼發布一項調查結果，發現有海運公司從甘比亞運出違禁木材（價值甚高的玫瑰木），遭到指控的達飛海運集團決定自主徹查運輸細則，推測是被走私客偷塞玫瑰木在正當貨物之間，在這之前，公司會自主停止海運事業，不再從甘比亞出口木材。

非洲走私木材並非新聞，各大出口國也都對應保護的自然資源立法，

但在非洲之眼發布調查後（甘比亞從巴羅總統上任以來，已經出口超過30萬噸的西非玫瑰木）。

木材走私一本萬利

英國環境調查局對此表示，相較於甘比亞當局的輕放態度，達飛海運面對走私產業的動作還更加積極，環調局讚美：這是航運公司因防治走私議題、自主禁運的首例。根據《航海關聯網》報導，為了防止走私宵小，達飛海運集團更決定成立全球通用的黑名單，只要有走私前科的托運集團或法人，都將全面封殺。這次走私事件的主角玫瑰木，盛產於東南亞與非洲，而最大的玫瑰木進口國就是中國，玫瑰木被用於製造仿古家具、雕塑，很受中國消費者歡迎，價格也隨之暴漲，在東南亞儲備幾乎耗盡後，中國就開始從非洲進口。



▲ 甘比亞被調查出涉及玫瑰木走私，引發全球第四大的海運公司不滿。(photo from Wikimedia)

後疫情的服裝消費 重舒適、品牌聲譽

【本報記者陳是祈綜合報導】疫情影響服裝市場！根據調查，因禁足令影響，消費者更傾向購買穿著舒適的衣著，因此瑜珈褲、棉質衛衣等成了熱賣商品；另外，由於受到BLM抗議聲浪影響，消費者也更關注衣服品牌是否涉及種族歧視等議題。

基本、舒適為主

根據《時尚達人》針對1300名在疫情期間居家工作或學習的消費者，調查服裝消費習慣。有40%的受調查者表示，他們大部分時間只穿著隨性的居家服，偶爾會稍加打扮，給自己換心情。另外，有32%的受調查者表示，他們已經習慣天天穿著隨性的衛衣、連帽衫了。

而針對有線上會議需求的受調查者，有超過50%的受調查者表示，他們還是會為了開會打扮著裝，簡單的化妝、戴個耳環，如此對老闆、同事或客戶，可以表現出禮貌和尊重。

《Yahoo》則報導，細問受調查者現在最常消費的衣服品項，大多數認為是內衣、胸衣等必要衣

著，或者T-shirt、牛仔褲等基礎、簡單的品項。也有部分受調查者表示，因為在居家令期間變胖了，導致需要買更大號的衣物。

重視品牌意義

《時尚達人》還發現，另一項服裝消費習慣的改變，可能和近期BLM抗議聲浪有關。超過60%的受調查者認為，品牌應對社會議題的態度和方式，都會影響他們的購買的意願，其中消費者最重視的議題，一是品牌在疫情期間對待員工的方式（73.77%），另一個則是應對BLM運動的態度（71.75%），當然，品牌在疫情期間的企業責任是否做到位，也是消費者在意的因素。

這樣的消費趨勢，讓服裝業更不敢忽視價值塑造以及公關危機處理。舉例而言，美國著名的女鞋品牌Everlane在6月初被前員工爆料，公司內部有嚴重的種族歧視，且歧視離過婚的女性，甚至被抗議在疫情間非法開除員工。

當指控在網路上傳開，品牌立刻出面澄清指，擔心若不善加處理，可能會毀了整個品牌的聲譽。

早於歐洲航海？土著曾橫渡太平洋

【本報記者宋秉謙綜合報導】西元1200年的美洲原住民和玻里尼西亞就已經能穿過太平洋海域航行？最新科學期刊研究指出，史丹佛大學學者透過DNA分析，查找每個族群特有的DNA片段，發現玻里尼西亞原住民血統與美洲原住民高度相似，加上過往曾在兩地發現有眾多類似的農作物、雕像建築，讓科學家推測：兩個群體之一在當時就有可能具備航海跨太平洋的能力。

學界爭論航海可能

根據《英國廣播公司》報導，位居在太平洋上的玻里尼西亞群島，距離美洲最近大約3600公里（復活節島到南美），早在過去就因兩地有類似的農作物、雕塑風格，成為學界數十年來爭論不休的話題：相隔太平洋數千公里的兩族群，竟然在歐洲人到達美洲前，就相互接觸過。

隨著1947年，挪威探險家海耶達爾靠著簡單的木筏，歷經



101天、穿過6900公里的太平洋，乘著順風和洋流，從南美航向玻里尼西亞，繼續增添學界的爭論。支持派認為，所有的證據的都指向兩個族群層層會面過，反對派則堅持，以發現的船隻來看，當時根本不可能渡過兇險的太平洋。

DNA證實相遇

日前最新科學雜誌Nature的

研究，更增加支持派的論點。史丹佛大學學者分析南美沿海與玻里尼西亞土著的DNA，找到相符的特徵片段，經過時間分析大概是西元1200年，代表此兩族群不只相遇，更相處過一定時間，才會出現兩族群的後代。

《亞特拉斯網》則補充，史丹

佛大學的DNA分析結果說明，兩個族群在西元1兩00年可能就相遇過，但很難說是哪方前往另一方，玻里尼西亞雖然有公認較高的航海技術，但他們得對抗逆風與逆洋流，反之，美洲土著雖然只有輕舟木筏，但卻有風向、洋流相助。無論如何，這次研究提供學界在探討美洲和太平洋的原始居民互動關係上，有更多能依循的證據。

▲ 西元1200年，在歐洲人都還沒來到這兩地時，洲原住民與玻里尼西亞人就能橫越太平洋交流了？(圖為舊時簡單輕筏示意圖)(photo from Wikimedia)

按摩伸展小部位 全身紓緩大關鍵

改善身體疼痛，一天只要五分鐘，一個簡單的小動作，是全身健康的大關鍵。



▲連結阿基里斯腱的小腿肚肌肉群，如果僵硬的話，會導致血液循環不良，很容易腳痠、水腫、腳踝卡卡；透過靜態和動態的伸展小腿肚，達到伸展跟腱的效果。（網路截圖）



▲跟腱在人體構造中扮演著很重要的角色，少了這個部位，就無法維持站立姿勢，步行、奔跑或跳躍等日常動作也會出現問題。（網路截圖）



▲從恢復肌肉力量、關節靈活度開始，到解除一天累積的疲勞，改善現在的健康，保養未來身體狀況，預防老年時臥床不起。（網路截圖）



▲只要藉由1次20秒的跟腱伸展運動，讓跟腱與小腿變柔軟，無論走路、跑步或活動身體，都會輕鬆許多。（網路截圖）

池村聰文

相信大家一定都伸展過阿基里斯腱（跟腱），尤其是為了避免阿基里斯腱斷裂，很多人會在運動前做伸展運動。

不過除此之外，阿基里斯腱伸

者們介紹各種有效的阿基里斯腱伸展運動。

若各位能透過阿基里斯腱伸展運動，日日照顧好自己的身體，進而得到健康，不易疲倦或受傷，活動自如的身體，就是我最

大的期望。

跟腱在人體構造中扮演著很重要的角色，少了這個部位，就無法維持站立姿勢，步行、奔跑或跳躍等，日常動作也會出現問題。

展運動其實還有很多效果，例如改善雙腳浮腫、虛寒體質、預防抽筋、肩膀僵硬、腰痛、膝蓋疼痛等等。

然而，知道如何正確伸展阿基里斯腱的人卻意外地少，很多人明明努力做完整伸展運動，卻無法得到充分的效果。

跟腱與伸展

本書除了將詳細說明為什麼伸展阿基里斯腱對身體有正面影響之外，還有「阿基里斯腱伸展運動」的示範動作，只需要花五～十分鐘，不分年齡、任何人都能夠做，簡單又有效的伸展。

依據不同的情況，還有不同的伸展方式，如果能在運動前透過有效的伸展，讓阿基里斯腱更容易發揮作用的話，運動成果也會有所提升，也能幫助運動愛好者維持體能；除此之外，還有專為孩童設計的伸展動作，幫助孩子提高運動能力、活動力。

書中的內容，是根據我在診所的診療經驗，或以運動教練身分在活動中得到的經驗，完整向讀

區分彈性僵硬跟腱

跟腱是連接小腿肌肉與後腳跟骨頭的部位，連接骨頭與肌肉的組織稱為「腱」，而跟腱則是人體當中最大的腱，扮演著強力的彈簧功能。

彈簧伸展後會開始收縮，收縮後又開始伸展。跟腱也一樣，伸展得愈大，收縮力就愈強；收縮得愈小，伸展時就會產生愈大的力量。

若跟腱有彈性，伸縮就會很順暢，能夠輕鬆完成走路、跑步、跳躍等動作。換言之，「柔軟的跟腱」就是有彈性的跟腱；反之，沒有彈性的「僵硬跟腱」不僅彈簧力道弱，還容易對膝蓋或腰部造成負擔，嚴重者更會出現膝蓋疼痛、腰痛，甚至肩膀僵硬等問題。

有跟腱才能行走跑跳

跟腱在人體構造中扮演著很重要的角色，少了這個部位，就無法維持站立姿勢，步行、奔跑或跳躍等日常動作也會出現問題。

跟腱的作用就像人體的彈簧，柔軟的跟腱，也就是有彈性的跟腱，走路、跑步、跳躍等動作都很順暢，對腿和腰的負擔也較輕。僵硬的跟腱，就是沒彈性的跟腱，走路或跑步的速度較慢，跳躍動作也有困難，對腿和腰會造成更大的負擔。

「跟腱斷裂」，就是「斷腳筋」嗎？跟腱一旦斷裂，由於小

腿的收縮力無法傳到腳跟，因此無法做出踏腳的動作。雖然跟腱斷裂時，還可以靠小腿以外的肌肉活動腳踝，完成站立或行走等動作，但姿勢會很不穩，也無法快速行走。另外，也難以做出跑步或跳躍等動作。

不過，即使萬一跟腱斷裂，只要立即去看復健科，並且確實接受治療，日後仍然有可能正常運

動，恢復行走跑跳的功能。

立刻自我檢查跟腱僵硬的4大特徵：接觸地面的腳底和連接腳底與身體的腳踝，不僅在行、走或跑步時發揮很重要的功能，連站立的時候也是不可或缺的重要部位，由於腳底與腳踝會直接受到跟腱的影響，如果跟腱僵硬，不僅會影響到步行、奔跑、跳躍等動作，連對站立的姿勢都有不

好的影響。

【特徵1】拖著腳走路：由於跟腱的彈簧力道弱，因此無法腳步輕快地行走。

拖著腳走路，會對膝蓋或腰部造成負擔，很可能都是因為跟腱僵硬無力導致的。

【特徵2】跳躍有困難：踢地的動作需要跟腱發揮彈簧的功

在壓力沉重或思緒混亂時，一定要試試看基本的跟腱伸展運動，這個簡單的伸展不僅能一掃神經疲勞，也能讓頭腦立刻清晰起來。

能，若跟腱僵硬的話，就無法順暢地完成跳躍或跑步的動作。

【特徵3】無法走太遠，走兩步就累了：跟腱僵硬時，會對小腿的肌肉造成負擔，肌肉在血液循環不良的情況下，很容易感到疲倦，也會讓人覺得走幾步或跑幾步就覺得累。

【特徵4】姿勢不良：與跟腱相連的比目魚肌，功能是修正重心偏移以維持身體姿勢的感應器，但若跟腱僵硬的話，比目魚肌也會隨之變僵硬，如此一來就難以保持良好的姿勢。

伸展運動的小叮嚀

跟腱是維持人體走動跑跳動

作的關鍵，若是這個部位僵硬，也會連帶影響小腿部位的肌肉，讓本應維持並運作人體一般日常動作的關節和肌肉平添負擔，這也是造成姿勢不良的原因。

而身體長期用不正確的姿勢行動，也自然會造成惱人的肩頸痛、腰痛和膝蓋痛。

所以，伸展跟腱的動作，看起來簡單，好像也不會流汗，卻是維持身體正常運作的重要保養步驟呢！1個動作，只要20秒，伸展跟腱，改善肩膀僵硬、腰痛、膝蓋疼痛。

不管從幾歲開始，都有可能提高肌力。同樣地，跟腱也能夠恢復柔軟度。只要藉由1次20秒

的原腱伸展運動，讓跟腱與小腿變柔軟，無論走路、跑步或活動身體，都會輕鬆許多。

活動身體有提高肌力、代謝和改善血液循環的效果，也有助於減肥或改善虛寒體質。

此外，還可以消除肌肉僵硬，使人更容易維持良好的姿勢。

只要改善姿勢不良、動作不良、血液循環不良，就能減輕肩膀僵硬、腰痛、膝蓋疼痛等症狀，藉由養成做跟腱伸展操的習慣，也可以預防足、腰、肩的疼痛。

伸展跟腱舒緩頭痛

現代人工作繁忙，有時待處理的事項一件接著一件來，每天都必須大量用腦，這也常導致我們覺得疲累、無法放鬆、太陽穴和下顎處緊繃作痛。

其實，這些疲累緊繃的狀態，也可以透過伸展跟腱來改善並緩解。頭部的緊張與跟腱的緊繃相互關聯，當壓力造成大腦緊張

時，跟腱也會變僵硬。

在壓力沉重或思緒混亂時，一定要試試看基本的跟腱伸展運動，這個簡單的伸展不僅能一掃神經疲勞，也能讓頭腦立刻清晰起來，如果再加上膀胱經的伸展運動，效果會更好。

伸展完跟腱，再用毛巾熱敷，效果加倍！將泡過熱水的毛巾擰乾後，敷在跟腱的部位。感覺毛巾不太熱、溫度降低的話，就再次泡進熱水中，重新擰乾，並熱敷5～10分鐘左右。

要準備熱毛巾，也可以活用微波爐的功能。先將毛巾完全浸濕、泡水後擰乾，然後捲起來放進微波爐中，以500W加熱30秒～1分鐘左右。

取出時，先用手確認一下會不會太燙；如果毛巾太燙的話，別急著徒手取出，先用家中的隔熱道具拿出來，等稍微涼一點之後再使用。

（于小宜／輯）

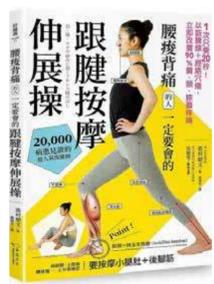
《腰痠背痛的人一定要會的跟腱按摩伸展操》簡介

連結小腿肌肉和腳掌的「跟腱」，正式名稱是「阿基里斯腱」，是讓人體能走與跳的重要部位。

這個部位一旦僵硬，會影響我們行動的靈敏度，走路變慢、跑跳反應降低、各種姿勢都會歪斜，導致關節負擔增加，成為膝蓋痛、腰痛、肩膀僵硬的病因。

連結阿基里斯腱的小腿肚肌肉群，如果僵硬的話，會導致血液循環不良，很容易腳痠、水腫、腳踝卡卡；透過靜態和動態的伸展小腿肚，達到伸展跟腱的效果。

解除一天累積的疲勞，改善現在的健康，保養未來身體狀況，預防老年時臥床不起。



作者：池村聰文

出版社：幸福文化

出版日期：2020/01/30

▼胡宗南的銅像在澎湖樹立，以表彰他「以繼往開來救國救民為職志，毅然從軍，畢生追隨總統蔣公。」（網路截圖）



長篇連載之 46

《情到深處》第十七章 終列正氣·母親再起

胡為真，汪士淳

父親逝世當天，蔣總統得知消息後，在國軍幹部會議訓話時，親自宣布了父親逝世的噩耗，並且沉痛地說：「胡宗南同志已經在今天去世了！他是本黨一個忠貞自勵、尚氣節、負責任、打硬仗、不避勞苦、不計毀譽，革命軍人的模範。大陸淪陷前後，他曾經屢次寫信給我，說至今還沒有能夠求得一個死所，其意若不勝遺憾者。後來當他在大陳調職的時候，他又寫信給我說：『今後我恐無死所了！』宗南同志現在竟未能如其所願，使他自己的生命得到一個轟轟烈烈壯烈戰死的

死所，實在令人追思不置。他死已附於正氣之列，自不失為正命，亦可瞑目於地下了！」

父親生前期待領袖肯定他寧可為國犧牲奉獻、甚至不顧生命的志節，逝後終於獲得。我記得，在尋找父親墓園位置時，是陸軍總司令劉安祺和副總長羅列陪著母親和我去的，到最後決定在陽明山彩虹窟山麓，蔣總統也同意了，墓園經劉安祺將軍督導構工完成，六月九日舉行葬禮。整個公祭結束，作為墳塋入口的墓碑一直未封，好像在等待什麼似的，我仍然可以見到父親棺木周遭擺滿了用來吸溼的木炭；突然間，蔣總統到了。

我和弟妹跪在墓園入口迎接，蔣總統肅穆地拾階而上，他繞著墓走了一圈，親自走入墓裡，看看有足夠的木炭，又低聲問了旁邊人一些問題，才點了頭。他一走，工人就裝上父親的墓碑，墓就此封住，原來是等蔣總統過來看最後一眼。後來我看到蔣總統在當天的日記這麼寫：「黃埔一、二期學生皆忠貞之士……，而胡宗南與鄭介民二子乃忠貞之尤者也，今皆在臺先我而逝去為憾。」

隔了些日子，他又來到父親墓園，並在墓旁靜坐了好一陣子才離去。我如今回想當年，這是多大的轉變啊——七十年前的一九五〇年

三月，當父親自西昌活著重新踏上臺灣時，蔣總裁甚至不願見父親一面！

父親逝後哀榮，不僅大陳島蔣部在馬祖東門建了「東昌閣」以示感念，國防部近來整修並改名為「胡宗南先生紀念館」，馬英九總統也曾參觀過；另外蔣中正總統還在世的一九六七年，父親的銅像在澎湖樹立，以表彰他「以繼往開來救國救民為職志，毅然從軍，畢生追隨總統蔣公，致力於三民主義國民革命大業」，並對澎湖做出貢獻。銅像當年揭幕時，母親親率我及為善弟參加。

（待續）

▼薩爾斯堡的攻擊手黃熹燦下賽季轉投德甲萊比錫，這也讓韓國球星在德甲人數增加到4人。(photo from Salzburg FC Facebook Fanpage)



黃熹燦轉投德甲 日韓球星的歐職路

【本報記者宋秉謙綜合報導】韓國足球壇又一球星登陸五大頂級聯賽！24歲的年輕前鋒黃熹燦8日晚間確定離開奧地利聯賽，將以價值1400萬歐元的轉會費前往德甲強權萊比錫，萊比錫與這位單季轟入16球的超級射手簽下5年約，這讓五大聯賽的韓國球員數增加為8人。而黃熹燦將歐陸第二線聯賽視為跳板，也是近年來日、韓球星大規模留歐的做法，不求一次就進進進，留在歐洲等待機會。

原在次級聯賽的韓國年輕前鋒黃熹燦，將前往德甲強權萊比錫效力，這也是近年來日韓球星大規模留歐的做法，不求一次就進進進，留在歐洲等待機會。

王牌前鋒維爾納（此前確定轉戰切爾西）後，決定以1400萬歐元的轉會費，補進本季於奧地利聯賽表現亮眼的黃熹燦。

萊比錫透過與黃熹燦簽下5年約，並把維爾納出走所空出的11號球衣，留給黃熹燦，表達對這位韓國年輕好手的看好。

黃熹燦留歐的第一個完整賽季（16/17）就展現出驚人的進球能力，23場先發就打进16球，但到了本季，黃熹燦的踢球風格才成長到全面，整個賽季進了平

生涯最多的16球，還送出17次助攻，過往最引人詬病的衝動態度也有所改進，整季僅吃下2張黃牌。

黃熹燦的進步與薩爾斯堡的另外2名搭檔有關：挪威天才小將哈蘭德與日本球星南野拓實，任何一人放在前場都是對手防線頭疼的威脅，本季薩爾斯堡組成三叉戟，3人相互成就、互補，讓這隻奧地利球隊在歐冠小組賽屢屢打出「雖敗猶榮」的表現，吸引頂級聯賽球隊的注意。

日、韓球星首選德甲

在黃熹燦登陸德甲後，五大聯賽的韓國球員已達8人，德甲賽場就佔了半數，這與德甲球團與聯盟風格有關，德甲注重團隊與配合，不像英超愛砸大錢買成名球星，德甲球團是願意買進歐陸二線聯賽的年輕球員慢慢培養，德國聯賽也成為日、韓球星加盟頂級聯賽的首選。

事實上，日、韓足球在亞洲迅速崛起，與這批旅歐球員很有關係，由於前面有成名前輩的例子（日本有香川真司、韓國有孫興慜），這些前輩回到國家隊都展現出與本土球員不同等級的技術，更多後起之秀就依照前輩的步調，能獲得歐洲球隊青睞就前往嘗試。

陶子網路陶口秀 與王陽明炎亞綸談心

【本報記者祝潤霖台北報導】「這也許是我最後一次主持節目囉！」藝人陶晶瑩8日回歸主持界，開設全新網路節目《陶口秀》，首集就重磅邀請王陽明、炎亞綸，揚言「尺度百無禁忌，話題包羅萬象，來賓無設限」。同時她也坦言，由於台灣電視環境不景氣，預算有限、製作辛苦，這也許是她最後一次做節目。

但台灣影視環境和預算，要做出完善的腳本，團隊跟後期製作都相當辛苦。她感嘆，最近和小孩一起經營Youtube，訂閱數才1.75萬，「要當網紅還真不容易啊！」在陶子正式錄影的首集節目嘉賓，請到型男王陽明與炎亞綸，她表示，在此之前已經有過幾次試錄，對象包括孫安佐、黃氏兄弟、博恩等網路紅人。她還透露博恩在節目中爆出了一個驚天大料，讓主持經驗豐富的她也當場臉歪：「不過現在要守口如瓶。」



▲王陽明（左）、炎亞綸（右）第一次上陶晶瑩（中）主持的節目，一見如故相談甚歡。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

圖文選粹

圖文 / 中央社

凱特布蘭琪自製自演 無界之殤探討難民



▲由奧斯卡影后凱特布蘭琪自製自演的澳洲迷你影集「無界之殤」9日在Netflix上檔，改編自2004年澳洲移民局的一則真實醜聞，探討移民與難民議題。

紀念配樂大師莫利柯內 新天堂樂園重映



▲義大利傳奇電影配樂大師莫利柯內6日辭世，為紀念這名傳奇大師，他與義大利導演朱賽貝托納多雷合作的電影「新天堂樂園」30週年紀念版將於24日重映。

沒有觀眾難發揮 高球對抗延賽1年

【本報記者宋秉謙綜合報導】球員無法接受無觀眾模式，歐美高爾夫球界的偶數年傳統對抗賽「萊德盃」將延後一年！2年一度的頂級對抗賽萊德盃，2020年原訂輪到美國隊做莊，但因美國疫情狀態惡化，閉門比賽成唯一選擇，但眾球星與高球協會都認為，傳統對抗賽少了球迷就變了味，寧願延後一年再打，9日消息一出，連下一屆主辦地羅馬共同表態，2022年萊德盃也推到2023年，偶數年萊德盃要變成「奇數年大戰」。

不願閉館比賽

根據《英國廣播公司》報導，2年一度高爾夫球界頂級對抗賽「萊德盃」賽程有變，今年是輪到美國隊主場，原定於9月25日到27日在威斯康辛州的惠斯林海峽球場舉行，但由於美國疫情惡化，每日恐增加10萬新確診案例，威斯康辛州的公衛組織與專家都不認同有



球迷進場。

主辦的美國高球協會（PGA）與兩支球隊很快達成共識，大家都無法接受閉館參賽，很快便決定延後一年，改到明年9月24日到26日。PGA主席提到，高球與其他運動不太一樣，有觀眾的參與會讓比賽增加獨有的一番風景，高球球迷的觀賽素質都不低，相當了解何時能給予球員歡

呼，何時該保持沈默，讓球員能冷靜完成揮竿。

變奇數年大戰

高球球星也樂見（延賽）其成，雖然延賽對今年度收入有著巨大影響（萊德盃商業價值甚高），但球星一來不缺比賽打，其次，他們也認同PGA主席的看法，對其他運動運用的「人造歡

呼聲」沒興趣，更想要球迷實際參與在3天的賽事內，BBC認為，球星的共同表態是延賽的關鍵。

而《體育新聞網》報導，9日不只萊德盃延賽，連原訂下一屆主辦地的羅馬，也決定延後到2023年，保持2年一戰的傳統，被戲稱，疫情讓偶數年大戰改為奇數年大戰。

▲高爾夫球界頂級的偶數年歐美對抗賽萊德盃確定延後一年，未來為了保持「一年一戰」的傳統，很可能從此變為奇數年大戰（圖為美國隊主場）。(photo from 萊德盃臉書粉絲專頁截圖)

▼印度國家科學院警告·任何不顧嚴格科學進程和準則的倉促疫苗研發·恐對民眾產生難以預見的傷害。(影片截圖)



印度趕8月量產疫苗 專家擔心風險大

【本報記者林祐任綜合報導】印度宣稱8月中可望量產新冠肺炎疫苗！但印度國家科學院卻警告，臨床試驗僅1個多月，如此倉促研發恐對人體造成難以預見的傷害。各國的專家預估，疫苗研發最快也需要12至18個月。印度政府趕在8月15日的印度獨立日量產，反對黨猜測，是為了提高總理莫迪的聲望。

臨床試驗僅1個月

根據《德國之聲》報導，印度醫藥研究委員會的總幹事巴加瓦，上週要求12間醫院展開新冠肺炎疫苗Covaxin的臨床試驗，目標是在一個多月後的「印度獨立日」開始量產。Covaxin



印度宣稱8月中可望量產新冠疫苗，但專家質疑疫苗研發最快也需要12至18個月，若倉促研發試驗，恐怕對民眾健康產生傷害。

是由巴拉特生技製藥公司和國家病毒學會共同研發，本週起的第一期臨床試驗約有300人參加，第二期預計會有1,000人。

參與臨床試驗的尼扎姆醫學科學研究所教授雷迪表示，疫苗研發是一場激烈的競賽，為此他們不眠不休的投入。巴拉特生技製藥過去研發輪狀病毒和肝炎的疫苗成效斐然，2015年生產出印度第一個輪狀病毒疫苗，每劑只需要1美元，被WHO納入免疫計畫中。

倉促研發恐有風險

然而，印度首屈一指的科研機構「國家科學院」卻發表聲明指出，任何不顧嚴格科學進程和準則的倉促疫苗研發，恐怕會對印度民眾產生難以預見的長期傷害。對比伊波拉疫苗，從2014年全球開始卯足全力研發，直到2019年才出現首個被歐盟和美國核准的疫苗Ervebo。

不少專家猜測，印度醫藥研究委員會之所以趕在8月15日的

印度獨立日量產，是為了讓印度總理莫迪在演說中宣布，藉此提高他的聲望。反對黨領袖查萬質疑，各國的專家都指出，疫苗研發最快也需要12至18個月，印度醫藥研究委員會訂在8月15日非常不切實際。

全球17疫苗試驗中

《印度斯坦時報》指出，印度醫藥研究委員會也在4日改口，宣稱8月15日不是最後期限，他們只是試圖打破核准疫苗的繁文縟節，並強調不會違背全球疫苗研發的準則。根據7日WHO的調查，目前全球共有超過100個候選疫苗，其中有17個進入臨床試驗。



乳癌治療人性化 醫病共找好方法

【本報記者施凱文台北報導】「乳癌手術不只聽醫生意見，也要照顧到病人的自尊心。」台北榮總9日舉辦記者會推廣「乳癌醫病共享機制」，乳房醫學中心主任曾令民表示，「醫生與病人開誠佈公就乳癌手術溝通，可以做出更符合人性的決策。」副院長陳適安則強調，家屬也可以一起參與討論治療計劃。

資訊共享最人性

「醫病共享機制可找出最人性的決策。」曾令民在北榮9日「溝通治療更靠近 治療成效不打折」記者會上說：「乳癌有各種治療方法，以往由於多數患者本身不是醫療人員，只能依賴醫生安排治療計劃。」因此推出醫病共享決策，彌補病人資訊不足的狀況，可諮詢內容包括手術選擇、乳房重建和未來生子等問題。

他說，針對生心理全方位照顧病人的「共享決策機制」，能促進醫生及病人之間的尊重與溝通，決策過程要有醫生和病人雙方共同參與，醫生先提

出各種處置方法的實證資料，病人則表達自身的喜好與價值觀，彼此交換資訊討論，共同選出最可行的治療方式。副院長陳適安則強調，家屬也可以一起參與討論治療計劃。

病人勇於表達

曾患乳癌後成功動乳房切除手術的陳小姐現身說，聽到乳癌確診的當下，腦子一片空白，「對於化療、乳房全切等說法，都是沒有概念的，然後上網搜尋，結果搞得自己越來越害怕，後來使用了醫病共享決策平台，才終於有正確的概念。」她也慶幸表示，「還好有先表達自己在意的地方，才沒在手術後留下遺憾。」

乳房是女生重要的身體象徵之一，更是外貌的自信來源。陳小姐說，當時雖然已經排好手術時間，「但遲遲沒有辦法跨出心房接受乳房重建」，後來又經醫生告知自身狀況可以先做化療，之後再以局部切除的方式，才把左乳保留下來，目前癌細胞也控制得非常好。



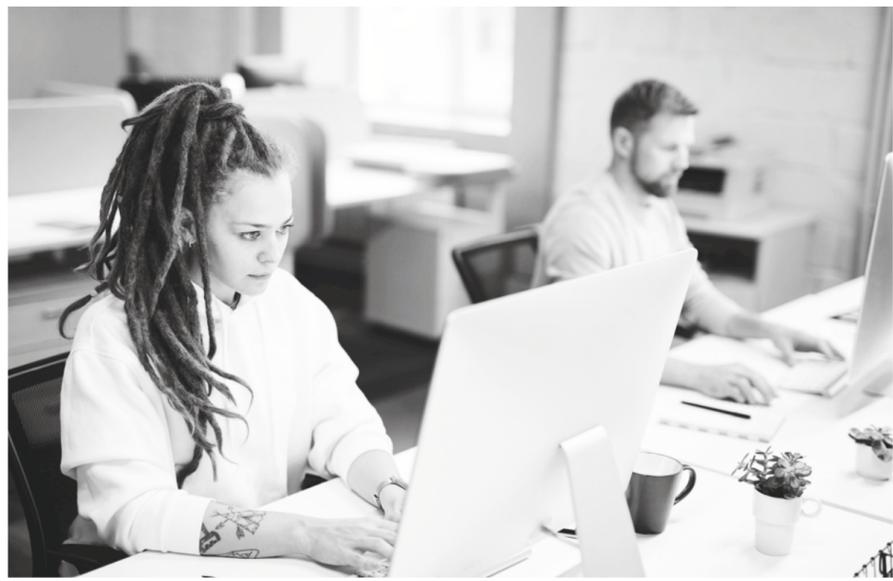
▲北榮推出乳癌醫病共享決策機制·邀病患表達自身意見·一起討論治療方式。(photo by 台北榮總醫院)

辦公室工作耗腦力 可減緩認知退化

【本報記者許雅筑綜合報導】在辦公室工作能減緩認知功能退化！一般認為成日坐在辦公室工作會對健康造成許多不良影響，但近期康橋大學一項研究顯示，從事靜態工作（多為辦公室工作）的人，不論教育程度如何，日後認知功能的退化速度較慢。目前研究人員推斷出的原因為，靜態工作多比較耗腦力，但還需要進一步的研究確認。

根據《每日科學》報導，為了解靜態工作對認知功能的利害關係，來自劍橋大學的研究團隊找了8500位年齡介於40-79歲的男女，分別來自不同社經、教育背景的受試者進行實驗。研究團隊讓受試者填寫一張關於健康與生活型態的問卷，問卷內容包括工作時、休閒時從事的體能活動強度等等，接著，也讓受試者接受健康檢查。

平均經過12年過後，研究團隊將受試者請回，並讓他們進行一連串的認知功能測試，其中包



括記憶力、注意力、視覺處理速度以及閱讀能力測驗。由於所有受試者都屬於EPIC-Norfolk隊列，因此研究團隊能夠對他們進行長期追蹤，也能排除原先已因認知功能受損而活動力低下的個案。

結果發現，工作上較不需要體力勞動的受試者（多為辦公室工

作者），不論教育程度如何，認知功能退化的現象較不明顯。而從事體力勞動者，日後認知功能退化的風險比工作較靜態的受試者高出了3倍。此研究發表於《國際流行病學雜誌》中。

根據《Medical Xpres》報導，研究人員猜測，工作中較不



需要體力勞動的受試者，之所以保有較好的認知功能，原因可能在大部分的靜態工作會需要用到較多的腦力，因此有助於避免認知功能退化。不過研究人員表示，靜態工作是否真的有益於認知功能，還需要進一步的研究，特別是針對社經背景與教育程度如何影響認知功能。

▲近期劍橋大學一項研究顯示·從事靜態工作(多為辦公室工作)的人·不論教育程度如何·日後認知功能的退化速度較慢。(Photo by Pexels)

圖文選粹

圖文 / 中央社

東京確診新增224例 創單日新高



▲日本東京都冠狀病毒疾病疫情有升溫傾向·9日單日新增224例創新高·接受PCR檢查人數逐漸增加·「陽性率」也增至5.8%。

台北電影節入圍影片系列之 1

日子愈慢長愈深刻 蔡明亮新驚奇

蔡明亮的電影就像一顆長效的藥劑，藥效常在電影結束後發作，緩慢的長鏡頭搭配出色的演員，成了他的作品特有的魔力。

胡幼鳳

(前台北電影節總監)

蔡明亮導演的新作〈日子〉無疑是台北電影節入圍影片中最另類風格的影片，片頭就標明「本片故意不打字幕」、反敘事、不到五句的對白、片長 127 分鐘用了 46 個長鏡頭、最長鏡頭達 20 分鐘之久，不用特效、配樂，但片尾有傑出的聲音設計。蔡明亮無疑是台北電影獎入圍者中最能表現創作自由的導演，也挑戰了一般觀眾的觀影經驗。

慢電影代表人物

蔡明亮在國際間已儼然是緩慢電影 Slow-Cinema 的代表人物，很會運用長鏡頭表達角色的感情，贏得威尼斯影展金獅獎的〈愛情萬歲〉(1994 年) 完全不用配樂，楊貴媚在片尾時面對鏡頭哭了 5 分鐘；2013 年獲威尼斯影展評審團大獎的〈郊遊〉，李康生面對鏡頭用 11 分鐘吃掉一整顆高麗菜，讓李康生贏得金馬獎最佳男主角，李康生在台北電影節再以〈日子〉入圍男主角。

在今年得到柏林影展泰迪熊獎評審團獎的〈日子〉裡，只有兩個人物的日常，泰國新人亞儂用古老的方式生火自炊自食，李康生則是面對歪脖怪病，針灸、刮痧、艾草薰療等真實求醫的過程，劇中只有不到五句的含糊對白。



▲ 蔡明亮導演的新作日子無疑是台北電影節入圍影片中最另類風格的影片，片頭就標明「本片故意不打字幕」，不用特效、配樂。(網路截圖)

兩條平行線

兩條平行線交會在泰國旅館中，亞儂為李康生溫柔地按摩，一場指尖傳遞感訊息，李康生眉目動情的戲足足花了 20 分鐘，之後兩人各自回到孤寂的生活，而一只奏著卓別林〈舞台春秋〉主題曲「永恆」的音樂盒，卻巧妙連結了彼此的懷念。

蔡明亮說：一切元素都來自日常生活中真實的紀錄，再經過剪輯與設計安排串連。他的創作形式愈來愈自由，他甚至安慰觀眾「看電影睡著也很好，看這部電影很自由，你就想像是站在美術館看展，選你喜歡看的欣賞就

好。」

一部 90 分鐘節奏明快、劇情高潮跌宕起伏的商業電影，用的鏡頭大約 1500 個左右，平均每個鏡頭長度 (Average Length Shot, ALS) 約 2.8 秒之間，最近重映 1942 年出品的經典老片〈北非諜影〉用了 812 個鏡頭，2010 年李奧納多狄卡皮歐主演的〈全面啟動〉是 2730 個，鏡頭數愈多，也表示鏡頭的變化多及節奏快。

鏡頭以分鐘計

本屆台北電影獎入圍劇情長片的另四部片節奏都很快，入

圍 14 項，以台灣高中籃球聯賽為背景，以「兄弟鬩牆，場上對決」為主題的青春勵志片〈下半場〉，光是特效鏡頭就有近五百個。由網路電玩改編、以白色恐怖為背景的校園驚悚片〈返校〉，以電影圈潛規則 me2 為背景的〈灼灼的秘密〉，都屬快節奏敘事。唯一節奏較慢的是以馬來西亞移工為背景的〈菠蘿蜜〉，他們的 ALS 多以秒計，只有蔡明亮的 ALS 不但以分鐘計，而且單一鏡頭多超過 5 分鐘以上。

蔡導的長鏡頭和侯孝賢的長鏡頭很不一樣，侯導的長鏡頭常把人物遠遠放在鏡框內，幾乎不用

特寫，讓觀眾猶如旁觀者注視事件發生，而蔡導的長鏡頭則是特寫演員的臉部表情，或是近距離的拍攝人物，讓觀眾專注凝視演員細微的情感變化，而演員也得以慢慢釋放感情，達到深刻的渲

染力。

就像一顆長效的藥劑，藥效常在電影結束後發作，在觀眾腦中迴盪久久不散，緩慢的長鏡頭搭配出色的演員，成了蔡導電影的特色魔力了。



▲ 唯一節奏較慢的是以馬來西亞移工為背景的菠蘿蜜，他們的 ALS 多以秒計，只有蔡明亮的 ALS 不但以分鐘計，而且單一鏡頭多超過 5 分鐘以上。(網路截圖)

台北電影節入圍影片系列之 2

不只紀錄困境 影片也找到釋放之途

胡幼鳳

(前台北電影節總監)

即將於 11 日舉行的台北電影獎頒獎典禮，去年百萬首獎是由創意紀錄短片〈去年火車經過時〉得到，之前曾一連五年由紀錄片奪此大獎，而今年在劇情片《返校》、《下半場》、《日子》等強片環伺下，是否還有小兵立大功的機會？

缺少令人驚艷之作

短片是新導演練兵之作，劇情長片的敲門磚，今年入圍的都是劇情短片，其中不乏國內電影科班學生的畢製《主管再見》描述少年監所的少年情懷、《家庭式》描述少女身處家庭式賭場面臨的誘惑掙扎。

也有國外留學電影科系畢業生的作品《幽魂之境》描述緬甸童兵兄妹被遺棄的悲慘命運、《第一鮪》帶出台灣外籍漁工的惡劣環境，還有拿下金穗獎首獎的《蟬鳴》，這些短片還入圍了新演員、配角及技術獎項，可見短片製作水準的提升，但未見如《去年火車經過時》那種令人驚艷的創意。

而入圍紀錄片多以人物的故事



帶動議題探討，其中罕見地，吳郁瑩以紀錄片《阿紫》入圍了最佳導演、攝影、剪輯等獎。《阿紫》紀錄了來自越南的新住民阿紫嫁給肢障的阿龍，和丈夫一起種蒜及兼差打工養蠅，忍受沒有愛情的婚姻為的是改善老家親人的生活，但無奈始於買賣式的婚姻，使得自食其力的她，始終在婆婆和親戚的歧視下，面對無形的壓力。

這部紀錄片採多視角訪問了所有關係人，很多私密且真實的對話場景呈現，使觀者有如觀賞劇情片的樂趣。

難得一見的虎鯨

而畫面最賞心悅目的《男人和他的海》，是曾拍過《一首搖滾上月球》的導演黃嘉俊用壯闊的海景搭配海洋文學家廖鴻基富含哲理詩意的文字論述，「海洋不能預約，只能期待」，黃嘉俊花了三年時間拍攝，其中紀錄了廖鴻基 2016 年乘無動力膠筏的黑潮漂流計畫，和水底攝影家金磊在全球追逐鯨豚蹤跡。片中難得一見的虎鯨、抹香鯨等水底攝影畫面呈現，在大銀幕觀賞尤為令人震撼。

藉由紀錄這兩個男人二十年在海洋逐夢與家庭生活的平衡，探討四面環海的台灣人民，因政治因素一直背對海洋、恐海心理。

難得一見的虎鯨、抹香鯨等水底攝影畫面呈現，在大銀幕觀賞尤為令人震撼。(網路截圖)

而廖鴻基當年因為逐夢面臨家庭破碎，女兒長大後，父女如何和解，成為一起逐夢的夥伴，過程相當令人動容。

紀錄片感情細膩

《回家的理由》是貼近當事人的紀錄，以母親涉及迷信邪教，虐殺了自己親生兒子的真實案件為背景，以受害人姊姊返回老家，面對母親即將入獄，自己即將臨盆等人生重大轉折，原本憎恨母親的姊姊，母女互動增加，她感受到母親的愛與悔憾，母女和解也是讓人感動的篇章。

觸及原住民文化傳承的《阿查依蘭的呼喚》，描述原本該繼承頭目的長女，因到都市求學、結婚錯過了繼承的時機，中年返鄉想要繼承頭目，卻遭到質疑，甚至本身對傳統禮俗不夠熟悉遭到責罵。《我的兒子是死刑犯》則以三個死刑犯的家人及個人訪談為主，探討廢死的議題。

熱門的紀錄片《阿紫》和《男人與他的海》都有院線上映的計畫，其中《男人與他的海》已透過群募募得一千萬，要贊助一萬名高中生去看這部紀錄海洋夢實踐的電影，不只紀錄追夢，也實踐推廣海洋文化的播種計畫。

漂在水上看電影 法國業者出奇招

【本報記者陳是祈綜合報導】「漂在法國聖馬丁運河上看露天電影」繼露天汽車電影院爆紅後，法國聖馬丁運河更推出「漂浮電影院」，觀眾可以坐在小型電動船上觀看電影，有趣又能與他人維持距離。這些在聖馬丁運河運行的紅白小船向來廣受觀光客歡迎，然而因疫情觀光客大減，因此業者將船隻改成一艘一艘「漂浮」的電影座位，希望藉此吸引人流。

《Time Out》報導，在聖馬丁運河運行的紅白小船，幾個月來，如今將運河以北的人工湖萊維特水道大池，改為「漂



▲ 聖馬丁運河與業者、政府合作，推出「漂浮電影院」。(網路截圖)

醒報國際現場

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：嚴震生（政大國關中心美歐所研究員）
記錄整理：呂翔禾

美高院祭出裁罰 選舉人不能「失信」

以州為單位的聯邦主義國家，各州一定要受到一定程度的尊重跟對待，選舉人團制度有其存在的必要。

主持人（以下簡稱「問」）：最近美國的總統選舉正在如火如荼的進行，這中間有一件意外的插曲出現，就是美國的最高法院以九票對零票表決通過，美國各州選舉人不可以憑自己的意願投票，也就是必須按照那一州大多數人支持的對象去投票。

換言之，美國的總統選制有間接選舉的味道，每個州的選民雖然已經投票，最後還是依賴各州的選舉人做最後的決定。按照各州哪一個候選人普選票多，該州所有的選舉人票就要投給那個總統，這是行之有年的規則。

但是在這麼多年的美國總統大選，竟然也有「失信」的「選舉人」，沒有按照大多數選民投票結果投票，因此引起訴訟，大法官就解釋說不允許跑票。

首先請教嚴老師，從整個制度來講，美國是一個很先進的民主國家，那我們台灣以前曾經有過國大代表選總統，這算是有一點間接選舉，我們先選國大代表再由代表選總統，那美國這個制度也算是改良，每州的人民可以投票，但就不用五十州一起加總，而是各州自己加總後誰票勝出，所有的選舉人票就歸他。

這種選舉制度行之有年，先請嚴老師分析這個制度好處在哪？為什麼美國這麼先進還要用這麼

間接的方式選總統？

選舉人團制度

嚴震生：首先我想大部分的台灣人都知道美國不是直接選舉，而是由選舉人團票，像2016年希拉蕊在普選當中贏了300萬票，但最後選舉人團票輸了，所以總統還是輸給川普，這個在台灣可能會暴動，但在美國就沒有問題。

我舉個例子，台灣2000年的總統大選如果用選舉人團的方式，把台灣各個縣分成一個代表，像美國一個州一樣的話，最後當選總統的會是宋楚瑜，如果你用那個制度去算的話，所以為什麼美國會有這樣的設計，很多人都認為不太好。

譬如在加州，只贏1票，加州55張的選舉人團票，全部都是贏者通拿。然後有些州，民主黨可能在馬里蘭州贏了好幾百萬票，但就還是只贏那10張選舉人票，並沒有多拿。所以有些人覺得，贏少的一下子拿那麼多張，好像贏多的拿了也沒有太多。

小州的票也是關鍵

所以有些人會有意見，第一，選舉人團票數是依據你這個州的眾議員與參議員人數，參議員人數每州2個，而眾議院人數最少

7、80萬有1個眾議員，人口低於這個，最少有1個眾議員，1個州加起來至少3張。

不要小看這三張，如果是關鍵州，剛好民主黨共和黨旗鼓相當，還得去爭取這三張選票，如果選舉很接近，這三張都是關鍵。

有人就說，我為什麼一定要維持有選舉人團票。小州如果完全沒有選舉人票，譬如說阿拉斯加州，大部分的候選人都不會去造勢，並不是因為阿拉斯加州只有3張選舉人團票，而是因為阿拉斯加基本上就是共和黨的州。共和黨的候選人覺得我幹嘛花時間去，民主黨覺得去那邊也沒有用，改變不了現實。

但假使阿拉斯加州是兩黨旗鼓相當的時候，這3張選舉人票就會受到重視。舉例，美國1個比較小的州算是搖擺州、新罕布什州，雖然只有4張選舉人團票，可是絕對不敢忽視它，因為高爾在2000年如果在新罕布什州贏的話，他就贏了，所以4張選舉人團票有多重要，這就是為什麼小州也不願意放棄選舉人團票。

聯邦主義各州平等

大部分的人就覺得，選舉人團看起來不太公平，因為美國歷史上出現過好幾次大問題，第一個就是，萬一沒有人過半怎麼辦？

假設今天有超過3個人，甚至2個人選都有可能。美國現在有435個眾議員，加100個參議員，然後再加上華盛頓特區，因為他們沒有眾議員和參議員，那大家給了他3張選舉人團票，最基本就538張。538除以二，剛好269，如果兩個人都拿266票怎麼辦？拿了269票就要到眾議院去投票。

雖然沒有剛好一樣的例子。但有過在1824年，首次4個總



▲2020 美國大選如火如荼，川普（左）與拜登（右）的對決，在美國的選舉制度下，又會擦出怎樣的火花呢？（網路截圖）

統候選人各得一些選舉人團票，沒有人過半，結果第2名的亞當斯與其他人聯手，在眾議院選舉當中，把第1名的傑克遜給幹掉了，傑克遜非常生氣。

後來當然是傑克遜總統，1828年回來贏了選舉，然後1832年又連任成功，但這就是一個明顯的例子，允許這樣的一個政治操作嗎？明顯第一名的結果沒當選，這是一個爭議。

普選票多卻輸大選

其實還有幾個爭議，就是選舉人團票多，但普選票少的。1888年當時民主黨的克利夫蘭總統競選連任，他普選票是贏了，但是在選舉人團票輸了，所以他也輸了，然後到了2000年的高爾，2016年的希拉蕊也是一樣，3次都是民主黨在選舉人團投票輸了，但普選票是贏的，所以很多人就說，這個制度到底值不值得信任？

最大的討論就是剛才講的，不值得信任的失信選舉人，就是有些人會跑票。2016年竟然有7個人沒有按照他們的州的規定去投，最後雖然對大選沒有影響。但是如果真的碰到選舉非常接近的時候，高爾的那一次，萬一有這麼多失信的選舉人那怎麼辦？

那就等於是選舉人就投了，結果本來贏的人就有可能會輸，所以才會有這次的大法官判決。

問：那再請教一下老師，美國的這些政治學專家有沒有想過修改這樣的制度，還是說繼續維持現狀？

選制改革聲浪不斷

嚴震生：最棒就是廢掉，普選選票多就誰贏，就是最佳的改革方式。很多人認為乾脆把選舉人團廢掉。可是也有人說，為了維持這個制度，現在美國有兩個小州，一個是內布拉斯加，一個是緬因州，就是這個候選人在哪

▼以州為單位的聯邦主義國家，各州一定要受到一定程度的尊重跟對待，有選舉人團對美國來講是有幫助的。（網路截圖）



個眾議員的選區贏了，那一張選舉人票就是他的，然後你全州贏了，2個參議員的選舉人票就是你的。

以內布拉斯加為例，2008年歐巴馬贏了1個選區的普選票，那1張選舉人團的票就給了歐巴馬。剩下的2個選舉區都是共和黨的麥肯贏，他就贏了。然後整個州是麥肯贏，就再加上參議員的那2張選舉人票，所以最後內布拉斯加5張選舉人票，4張是麥肯、1張是歐巴馬，這還比較合理。緬因州現在也是這樣，所以有人建議改成這種方式。

問：有沒有人反對？

嚴震生：當然也有人會覺得說，這樣的方式計算起來也是比較麻煩，其實我覺得不是很麻煩，比如說加州有53個眾議員，選區劃分很清楚，就像台北一樣，台北市立法委員選區，大安、文山什麼都很清楚的，你在這個選區贏了，這個地方就是你了，這不是最好的嗎？

法院強制規定

可是還是有各種反對，他們認為這樣子變成每一個選區，如果是五五波的選舉，很多人投入資源，不曉得要投入多少，假使加州也有共和黨比較強的地方，那共和黨也要投入選舉，德州也有民主黨比較強的地方或五五波的地方一定有。

這種55波大家全都要投入選舉，花費會更大、耗力更多，也有人說，那就乾脆加州有55張選舉人票，你希拉蕊拿6成，那就拿33張，然後川普拿4成22張，用這種方式到最後加起來也是可以啦。

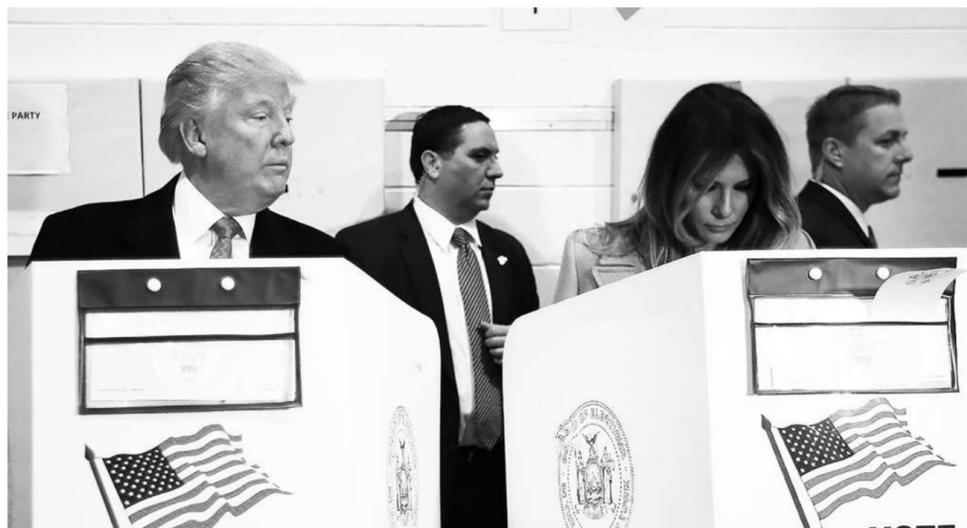
但是也有人認為說，選舉人團不能這樣子隨便亂動，那當然最大的批判就是失信的選舉人。在上次的大選中總共有7個失信選舉人，很多人就會覺得如果可以隨便投票的話，那還要選舉人團幹嘛？乾脆廢掉好了。

沒想到，最高法院9張票通過說不要強制執行，以後選舉人要按照規定投票。因此在未來就不會有失信選舉人的產生，那選舉人的可行性又能繼續延續下去了。

問：好在這麼多年來，失信選舉人從來沒有推翻過大選結果，換言之，少數的選舉人票就算臨時倒戈了，也無法影響大局。

嚴震生：我在懷疑，會不會就是因為對大局沒有任何影響，到最後就改投了。因為選舉人團票是在12月選舉結束之後才投的，所以大概他們也覺得說，選舉結果底定了，所以抱著開玩笑的心理去投自己認為做最合適的領導人吧。

訪談音檔請見《醒報國際現場》：



▲▲ 美國最高法院9張票通過要強制執行，以後選舉人要按照規定投票。因此未來不會再有失信選舉人的產生。（圖為2016年選舉人代表投票給川普）（網路截圖）
▲ 美國不是直接選舉，而是由選舉人團票，所以像2016年希拉蕊在普選當中贏了300萬票，但最後選舉人團票輸了，所以還是輸給川普。（網路截圖）



▼ 只要是情理之所至，即使眾口被一時噤聲，石頭也會引吭共鳴。(Photo by Valentin Salja on Unsplash)

石頭吭聲，慈心觸動

—香港教會看《港區國安法》

中國極速通過後港人才得知全文內容的「港區國安法」，確為香港社會帶來史無前例的挑戰，立法前後都波瀾處處：

有宗派網站收起之前回應時局的會長說話，有資深教牧想分享社會關懷也被臨場關切，亦有信徒在坊間報章刊登全版廣告明言「雖勢弱言輕決不虛作無聲」，有信徒教牧堅持舉行七一祈禱會祈求面對苦難的平安和勇氣，也有教牧站在警民對峙的街頭續唱「Sing Hallelujah to the Lord」以表同在。

恐慌的氛圍

當權者黑箱立法、鼓勵舉報、前言不對後語，營造出揣測與恐慌的社會氛圍，彰彰甚明，卻無法禁絕那發自大眾人心深處的吶喊與企盼；只要是情理之所至，即使眾口被一時噤聲，石頭也會引吭共鳴——特別在這一以以來珍視自由的香港社會。

畢竟，正如香港浸信會聯會會長羅耀才所言，「國安法」式的恐懼管理，更多的鬥爭與清算，

只要是情理之所至，即使眾口被一時噤聲，石頭也會引吭共鳴——特別在這一以以來珍視自由的香港社會。

均非達至長治久安之途；建基真理與真相的共融和接納，才是大家所樂見。

宗教自由唇亡齒寒

因著內地宗教迫害的歷史記憶與今天見證，香港教會群體比起其他本地公民社會成員，在面對港區國安法時似乎更見誠惶誠恐。公民自由權利備受侵蝕，宗教自由其實也唇亡齒寒，道理不難明白。

今天教會群體的不同反應，誰是先知先覺，誰是反應過敏，的確需要時間證明，只怕繼續無動於衷。然而，今天的香港社會並非九七年未經歷通識教育洗禮的世代，更不是幾十年前的內地社會。在總結昔日經驗、今天思潮以及眾人砥礪之後，香港教會群體（無論在堂會的牆內抑或牆外）會否走出不一樣的見證軌跡？

但願更多人因為好像基督一

樣，面對亂世無牧之羊，動了慈心，繼續委身同行天路，以不休止的禱告與行動在極權下宣揚天國價值。無論世代如何，「動了慈心」都是領受和回應召命的轉捩點。

無牧之羊盼慈心

內地替香港制訂港區國安法制，將香港社會帶進一個史無前例的新處境。但幾可肯定的，是基本人權既受侵蝕，宗教自由亦難以獨善其身。

與此同時，香港社會所面對的不確定還未知會延續至何時——一方面，既因著法例草案直到通過前一刻仍未見全文，法例通過後火速生效，最終執行及詮釋權力又在與港制度迥異的北京政府那一邊，再加上一輪輪文武攻嚇，社會震盪相信還有一段時間要在歷史的走廊裡反覆迴響。

另一方面，也因著國際政治的

張力還在不斷演變、拉扯不會戛然而止，一百七十多年來一直在國際政經夾縫下生存的香港，正面對一個又一個難以逆料的大變局，既無可奈何，其實也份屬自然。在這小城，變幻原本才是永恆。

變幻才是永恆？

今天香港作為一個國際城市，未來到底會否衰落至一蹶不振？無論是留是走，這都會是香港人心底對這家鄉的一個問號。不過對教會群體來說，最清晰不過的是：只要一天要聽福音的人還在，要牧養的人還在，香港的教會就一天也沒有離開的理由，要盡力與眾同走天路，在人世間作光明之子。

縱然最終跟上的多是少，沒有人能說得準，但上主一天沒有放棄我們這些在世寄居的，我們也就沒有放棄的理由——無論在教會牆內還是牆外。

這福音，不單單關乎個人靈魂是否得救，也關乎上帝國在地上得到多大程度的實踐。無論環境

敬告讀者：
本報為加強服務讀者，滿足生活需要，即日起12版大幅改版：
每周一「展演窗」（介紹國內各大表演藝術與展覽節目），
每周二「車世界」（報導車輛世界的最新動態）。
每週三「房與地」（探討房地產市場的趨勢與走向）。
每週四「遊樂園」（介紹國內旅遊景點的精彩活動），
每週五「香草山」（報導教會與信仰的屬靈消息）。敬請讀者拭目以待！



▲ 浸信會教牧關懷網絡十多名教牧及信徒到銅鑼灣一帶高唱 Sing Hallelujah to the Lord，希望以詩歌表達與民眾同在。憂慮《國安法》通過後，教會發聲空間會收窄。(網路截圖)

如何變遷，這份從上主所託付的使命和誠命，依然不變。

無論地上制度如何失衡，社群人性如何失控，我們所尊崇、所信靠的仍然只有耶穌基督，我們所需要活出的仍然是上主的公義與憐憫，就正如香港教牧網絡在月前所發表的《香港 2020 福音宣言》所說：耶穌基督正是福音本身，唯獨耶穌基督是教會群體的主；教會是傳揚福

音的見證群體，也是真理的柱石和根基。

拒絕謊言、堅守真理；教會在黑暗的時代中作光明之子，靈性與行動不可分割。餘下的問題，是我們可有為著眼前的無牧之羊動了慈心與憐憫（可六 34），認清一己召命，靠著基督勇往前行？

（香港時代論壇蒙允轉載）

因淫亂被捕？

張文亮

（台大教授）

同學，今天報紙若登我性淫亂被捕，會是真的嗎？

在罪惡的事上，我不敢以為自己是，罪惡的絕緣體。

不是我的聖潔，能自己保持聖潔。而是主耶穌時刻的保守，不然我的心會偏於邪。一個人自認安全，其實是最危險時。撐住許多大風大浪的人，可能下一波浪就帶走。

劣化一個人真實的喜樂，是讓他以污穢為享受；扭曲一個人對美好的品嘗，是讓他以錯謬為蔭庇。

上帝說：「那些分別為聖，潔淨自己的，進入園內，跟在其中一個人的後頭，喫豬肉，和倉鼠並可憎之物，他們必一同滅絕。」（以賽亞書 66:17）。這是上帝給我深深的警惕，一個分別為聖，聖



▲ 撐住許多大風大浪的人，可能下一波浪就帶走。(網路截圖)

潔自己的人，竟然會跟錯人，接觸可憎之物，最後滅亡。

我們要醒，不要跟到邪惡的人。我們要躲避，以免進入邪惡的園。我們要悔改，不以可憎為享受。我們要謹慎，表面的聖潔，不等於裡面聖潔。我們熱心開窗，若是開到別人的窗戶，那就太危險了。

同學，我多次告訴你，假如你今天看到報紙頭條，報導台大教授張文亮，在一隱密處，淫亂被捕。我頭上蓋著我的西裝，不敢見人狀，這會是假新聞嗎？不，這是真的。我過去一直沒做過，但如果我離開主，就有可能如此。

港區國安法壓抑下 教會基督徒憂心

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國打壓教會的模式，恐在香港發生！針對香港在7月正式實施國安法，多位基督教領袖表示，從中國共產黨持續對中國教會伸出黑手的前車之鑑可知，未來香港教會恐被中國政府同樣對待，香港基督徒將人人自危。

據《今日基督徒報》報導，支援受迫害基督徒的國際釋放組織發言人波伊德表示，新的國安法通過後，香港教會的未來令人擔心，以前中國教會被打壓的經驗恐在香港複製，基督徒受到迫害將更頻繁。

他說，「在中國，共產黨拆毀教會、十字架以及拘捕捍衛宗教自由的人權律師。」他同時指出，中國基督徒以及未來香港面臨的

根本問題就管理教會的人是誰。認為自由崇拜是基本人權的中國基督徒已開始逐漸被指控是顛覆以及威脅國家安全的同路人。」

美國福音家大衛·羅伯森則認為，西方教會負責任捍衛香港的基督徒，他表示，「共產黨討厭基督教會，我們真的擔心香港基督徒的未來。如果我們只是為自己的社會國家在政治上發聲，而沒時間關注遙遠地方的事情，我們如何回應基督要我們成為世上光與鹽的呼召呢？」

據《天主教石板週刊》報導，現年 88 歲的香港天主教樞機陳日君也表示，香港實施國安法後，他已有心理準備會被逮捕與受審。

他指出，「如果表達正確以及適當的話被認為違法，那我只好



▲ 未來香港的宗教自由備受外界擔心，尤其是基督徒。(網路截圖)

接受所有的起訴、審問以及逮捕，許多前例也都曾經歷類似的對待。」

針對香港國安法，天主教香港教區曾與 85 間社會正義組織在公

開信中連署，譴責國安法的制定。國際基督教關懷組織也曾警告，北京視去年 6 月開始的大規模抗爭是恐怖主義行為，任何呼籲香港獨立聲音是屬於煽動叛亂。