



今日天氣

北部 27°-37° 晴時多雲

中部 26°-36° 多雲時晴

南部 26°-36° 多雲

東部 25°-35° 多雲時晴



在台北電影找回金馬失落



川普首戴口罩 稱像獨行俠



聰明享食物 打造健康人生



後疫情時代的電影院角色

《今日靈修》



甚麼更重要？

美國奧蘭多的迪士尼決定重啟，但敬告旅客防疫風險必須自行承擔，遊樂重要還是健康重要？就像經濟重要還是健康重要一樣，大家都陷入魚與熊掌的兩難。(5版)

# 三倍券到郵局領 13日開放網路登記

中華郵政公司 12 日宣布，為紓解領取紙本振興三倍券人潮，13 日上午 9 時起即開放網路及電話預約。

中華郵政為紓解領取紙本振興三倍券人潮，13 日上午 9 時起開放網路及電話預約 20 日以後購券的郵局及時段。(中央社)



股票、保單等金融商品。第四，不得繳納罰金、罰鍰、稅捐、勞務費或其他公法上金錢給付義務。第五，不得購買菸品、禮券或用於儲值交易。第六，不得作為抵銷、扣押、供擔保或強制執行的標的。此外，「行動裝置的 APP 應用程式」、「線上教學課程的學費」與「線上遊戲的點數卡」、「健身房會員點數」也都不得使用三倍券支付。

## 3倍券 15日啟用 專家不看好振興力

施威全認為，許多產業倒了才發放實在太晚；林建山指 3 倍券預算支出額佔零售業總營收約 1.2%，難彌補半年來營業虧損。



3倍券將於15日開跑，不過國內經濟專家多不看好3倍券帶來的經濟效應。(中央社)

【本報記者游清淵台北報導】振興三倍券將於 15 日起正式上路使用，當全球仍深陷疫情泥淖之際，台灣將迎接新一波消費熱潮。中華郵政公司 12 日宣布，為紓解領取紙本振興三倍券人潮，13 日上午 9 時起即開放網路及電話預約 20 日以後購券的郵局及時段。

末碼單號者，可在週一、週三、週五購買，雙號在週二、週四購買，週六則單、雙號均可購買，每一民眾（含代領）至多可領 5 份，分流是依代領人的身分證字號末碼為準，領券期間至 12 月 31 日止。

### 紙本數位兩種

為了振興經濟，行政院發放的振興三倍券分為有紙本券與數位券兩種，使用期間為 7 月 15 日至 12 月 31 日為止。紙本券的取得方式可分成兩種：

第一，若民眾在 7 月 1 日到 7 日間，預約紙本券，15 日起可以到指定的通路領券，並開始消費。7 月 8 日到 12 日預購第二輪的民眾，領券時間則從 7 月 22 日到 7 月 31 日止。

第二，若民眾未在 7 月 1 日到 7 日間，預約首波紙本券，同時也沒有在 7 月 8 日到 12 日預購第二波紙本券，15 日起可親赴郵局購買，購入後即可開始使用。

選用數位券的民眾，包括綁定信用卡、電子票證以及行動支付的民眾，15 日起就能開始累積消費，消費滿新台幣 3000 元可以取得 2000 元回饋，而且會依照個人選擇的工具不同，以帳單折抵或回存等方式回饋。

不少民眾拿到三倍券後，面臨的第一個問題是，可以用在那些地方，經濟部表示，全台的實體店家皆可用，市場買菜、夜市吃宵夜、逛街購衣、旅遊住宿都沒有限制。

同時，「醫療院所的掛號費、醫藥費」、「有使用期限的台鐵回數票、北捷 1280 定期票」、「電信、瓦斯、天然氣及有線電視等費用」、「學校、社區大學學雜費、私立補習班學費」，也都可以使用振興三倍券支付。

### 有 6 項限制

三倍券使用的限制有 6 大項：第一，不得繳納水電費。第二，不得繳納金融機構的利息或信用卡費。第三，不得購買或投資

【本報記者呂翔禾綜合報導】「3 倍券太晚發了！」、「3 倍券規模太小，無法帶動，難有實質救助感！」針對 7 月 15 日將開始領取 3 倍券，倫敦大學伯貝克法律學校博士施威全受訪時表示，此次 3 倍券等到許多產業倒閉、放無薪假才開始發放實在太晚。

### 最低最慢成本最高

環球經濟社社長林建山則在臉書發文指出，3 倍券預算支出額佔零售業總營收約 1.2%，難彌補這半年來因為疫情產生的無營業虧損。

林建山則認為，對應一般國家紓困振興的財政支出比例應該有 2%，蔡政府這次紓困提列的特別預算已佔比 7.3%，但是其中卻有 62% 作為銀行紓困專用，再扣除紓困工商產業部門與一般民眾的預算，真正振興經濟的預算不足 1%。振興 3 倍券總預算支出佔國

民消費 9.92 兆元連 0.5% 都不到，也僅佔零售業總銷售額 1.2%，很難發揮大效用。

「就算全部的 3 倍券都被花完，也無法消化掉半年以來的累積庫存！」林建山分析，休閒旅遊業、餐飲業與百貨業半年來無營業產生的虧損缺口，也很難利用 3 倍券進行填補。

他還列出 3 倍券有全世界「最低的發放金額」、「最高的發放成本」、「最慢發放的的國家」、「最複雜的使用方法」等，都讓他不好 3 倍券。

### 現在發放為時已晚

「蔡政府就是不想跟馬英九一樣發消費券。」施威全指出，當時消費券雖然有消費替代效應，而且 GDP 的刺激也沒有當初馬政府想的那麼好，可是在國外經濟尚未恢復下，消費券可以穩定國內的消費信心，讓以內銷為主的服務業可以暫時度過難

關。但現在的 3 倍券跟消費券看起來差不多，但是領用程序複雜、不便民，所以他不好。

他也提到，3 倍券當初的原型就是去年底的夜市券，可是當初夜市券發出去 100 元僅回收 70 元，經濟效率非常差，因此這次 3 倍券才希望透過延長時間，讓回收率提高。

### 須留意製造業

施威全認為，還不如產業正在倒的時候發 3 倍券或大幅紓困，等到現在許多大連鎖餐廳開始裁員、放無薪假時才發放，以前的服務業很多都回不來了。

施威全提醒，雖然國內服務業多少可透過 3 倍券穩住，但是台灣經濟仍以外貿為主，最依賴外銷的製造業困難才剛開始，政府也應該積極紓困製造業，而且紓困要從更實質的面向，否則台灣銀行大部分比較保守、放貸速度慢，不容易讓廠商有感。

### 醒報請訂戶看電影！

## 《不丹是教室》

### 電影特映場

2020年07月14日(二)  
晚上09:00長春國賓影城  
醒報訂戶寄anntw.ad@gmail.com 註明手機、訂報地址即贈2張

# 約聘人員晉升 學者：標準、資格待釐清

政大公行系教授陳敦源表示，必須將晉升標準及適用的部門範圍清楚說明，透明化才能減少人民疑慮。



▲ 行政院人事總處日前拋出增訂「聘約人員人事條例」，引起一陣討論，有學者認為，政府應該將約聘人員晉升條件及範圍再進一步說明清楚。（網路截圖）

【本報記者施凱文台北報導】針對行政院人事總處拋出約聘人員在公家機關待3年後，就能晉升成為「準公務員」引發的熱議，政大公行系教授陳敦源12日受訪時表示，必須將晉升標準及適用的部門範圍清楚說明，透明化才能減少人民疑慮。民眾黨立委張其祿則批，政府不該只以簡單的年資當作晉升標準。

## 雙軌制部門應條列

行政院人事總處日前拋出增訂「聘約人員人事條例」引起一陣討論，政大公行系教授陳敦源指出，主要是現行的公務機關體系，試圖從國家考試延攬所有人才，但考上的人數遠不及政府部門需要的人手。他說：「我們有一個總員額法，10年前卡了這16萬數字，但法律本身並沒有因

為政府部門工作量增加而將數字擴大。」

他補充，勞權意識高漲也是問題浮現的原因，「公務機關內主管如果將一樣的事務分別指派給公務員及非公務員，非典型的公務員會說，為什麼做一樣的事情卻同工不同酬，另位公務員會認為，怎麼我考試進來卻不如一個約聘人員。」還有，法治化之後，沒經過考試即錄取的「非典型公務員」這些人的淘汰機制為何？

「雙軌制部門應條列出來，讓人民看清楚並討論。」陳敦源舉例，如警政署、調查局等機密程度較高的部門就不可能採取約聘制度，政府必須將適用的部門範圍清楚說明。他提醒：「不分黨派民眾最痛恨的，就是沒能力又因為背景而上位的人，政府必須想辦法讓大家感覺到說不是這麼回事。」

## 適用範圍說清楚

陳敦源表示，目前政府僅說將約聘人員範圍限縮在低職等的專業需要，這中間也有矛盾，他說：「約聘人員如果長期待在同一部門裡會有一定的權力，通常不太可能是低職等。」他無

奈表示，「人事適用範圍不寫清楚，人民不太可能信任政府的自由心證，但是國考制度也已經用到了他的極限了。」

曾在中山大學政經系任教的民眾黨立委張其祿受訪時則說，現行的公務人員制度的確很僵固，雖然任用機制該彈性化，但還是應該要把配套說清楚一點，「而不是簡單的說任用滿幾年這樣很容易就轉正，這些都必須要更清楚的討論。」他認為，決策過程太簡單，對千辛萬苦考進公家機關的人不公平，也會破壞文官制度。

「約聘制人員待遇的確有待加強，但與公務員本質不一樣。」張其祿指出，公立大學跟私立大學的行政人員做一樣的事，但前者的待遇跟薪資好上許多。他認為，政府可以思考的是，公部門的業務，是不是一定都要公務人員來執行。

師大政研所教授曲兆祥則表示，公務機關內的聘用、約僱人員長年無明確管理辦法，導致有權勢者容易安插親信進入，的確有必要建立制度性規範，但修法內容涉及有職等職務等公職相關細節，需要再審慎評估，「以免有後門可鑽。」

# 賴清德探重傷官兵 撫家屬盼續挺國軍

【本報記者呂翔禾台北報導】

「國軍演習雖有意外，但我們仍要保有信心，與國軍站在同陣線上！」副總統賴清德近日南下探望因漢光演習預演受傷的官兵，並向罹難官兵的家屬表達致哀之意。他強調，除了協助罹難的官兵料理後事，對後續家屬的生活也會給予必要幫助。希望大家都支持國軍，團結與國軍共同守護家園，這是最重要的。

## 賴清德前往探視

海軍陸戰隊99旅3日進行漢光演習預演時，疑因海象不佳導致膠艇翻覆，艇上7名官兵全數落海，4人送醫，最後導致2人死亡、2人重傷的悲劇。繼國防部長嚴德發當天即刻南下探視後，副總統賴清德也於11日前往醫院、官兵家中探望，由國安



▲ 副總統賴清德近日前往探視漢光演習預演受傷與殉職的官兵，並呼籲民眾為官兵集氣，要對國軍保有信心。（中央社）

會副秘書長陳文政、海軍陸戰隊指揮官王瑞麟等人陪同出席。

他當天先後前往高雄及雲林，首先抵達國軍高雄總醫院左營分院，探視因漢光演習預演意外受

重傷、仍靠葉克膜搏命的中士道卡杜與陳若盈，除慰問家屬，賴也請院方提供最佳醫療照護，讓受傷官兵能盡快復原。隨後前往在此次演訓意外中殉職的士上陳

志榮、蔡博宇的家中，向家屬深致哀悼之意。

## 要對國軍保持信心

賴清德說，國軍保家衛國，是國家的安全支柱，海軍陸戰隊更是水上蛟龍、路上的雄兵。此次漢光演習預演卻發生了不幸的意外，大家都非常不捨。目前道卡杜中士的情況還算穩定；他受到醫療團隊很好的照顧，希望民眾一起集氣，讓道卡杜中士度過難關。

「特別是在當前的環境之下，大家團結與國軍共同守護國家是最重要的。」賴清德指出，針對此次不幸的意外，總統蔡英文也不斷強調，除了協助罹難的士官料理後事之外，對後續家屬的生活也會給予必要幫助，務必請家屬保重身體。

## 《資安防護系列4》

# 雲端資安成趨勢 中小企業利用低

【本報記者祝潤霖台北報導】「雲端需要的資安防護，可能比放在自家更高！」華碩雲端總經理吳漢章接受本報專訪表示，近年雲端與資安幾乎劃上等號，由於大型企業多有IT部門經營私有雲，中小企業資源相對稀缺，所以利用公有雲將成趨勢。博斯資安創始人黃啟誠也說，透過客製化的雲端服務，將是未來資安普遍性的做法。

## 雲端更能維護資安

「雲端跟資安在這兩年愈來愈被當成一回事。」吳漢章說，因為雲端的特性就是把數據或計算能量集中處理，如果民眾自己管自己的系統，一般的使用者或公司管理能量不夠高，很容易有資安問題，為了要提高資安的防禦或利用能力，導入雲端是一個方法，近年不論大型公有雲或私有雲，「此趨勢已不可擋。」

吳漢章指出，「過去是為了省錢或方便才去利用雲端，這兩年資安算是另外一個推動力道。」以前大家會想說，「我的東西放在別人家裡（雲端），會不會有資安問題？」現在是反過來，資料放在自己家裡，可能還比不過放在雲端上，管理得更好，尤其現在資安的威脅愈來愈高，防護跟管理都需要專業。

## 鼓勵中小企業跟進

「台灣也正在積極去擁抱雲

端，走向整體資安升級。」吳漢章表示，如果資安都自己去管，可能沒有人也沒有技術，因為資安本身的技術難度比較高，員工還要有足夠的技能，人才也愈來愈稀缺。所以，中小企業未來運用雲端服務的比例愈來愈高，大型企業也會在自己的數據中心導入私有雲，「這是一個趨勢。」

吳漢章強調，「雲端服務商在市場機制下，規模一定會愈來愈大，品牌跟能力要夠好，才會被信任。」他指出，大型企業的IT部門人才多，能力比較高；而中小企業能量低，更需要雲端。但目前中小企業在雲端的利用率上，相對來說還是不夠高，「國家隊的話要搭配政府的政策，鼓勵中小企業利用雲端來增強資安。」

## 雲端資安可客製化

「我們日前已和華碩運端合作標下國網中心，成為區塊鏈-雲端國家隊。」黃啟誠表示，雲端資安有各種客製化的規模做服務。他建議，如果是大企業，甚至跨國企業，也可以架設一套很大的系統，透過雲端技術就可以服務轄下所有的企業。

黃啟誠舉例，「如果是像臉書這樣的大企業，就要架設一個很大的雲端供應鏈，來服務上億的用戶。」一般雲端服務則會朝向「客製化」努力。

鴻儒集

## 白丁

（退休教師）

台灣綜合研究院創辦人劉泰英最近表示，現在台股蟻蟻雄兵又回來了，台股一定會漲過頭，跌也會跌過頭，散戶投資必須格外注意風險。

## 散戶逆勢激增

劉泰英的談話非常值得警惕，據統計，2019年每季成交值在5億元以上大戶是1274人，成交值在1至5億元中實戶是1萬428人，成交值1億元以下散戶是238萬6429人，但是到了2020年第一季，大戶減為1216人，中實戶為1萬1380人，散戶卻激增到283萬744人。充分顯示大戶在首

# 股市漲過頭？散戶要防失序風險

季開始，投資就非常保守，螞蟻雄兵的散戶正逆勢快速崛起，驗證劉泰英的談話正確。

分析去年第四季因中美貿易緊張氣氛緩和，以及台商回流，外資大量湧入，再加上外資大舉買超，市場一片看好，所以大戶、中實戶、散戶全面歸隊，行情火熱。但是第一季開始，由於新冠肺炎疫情嚴重，衝擊台股表現，單季指數重挫2289點。

## 台股物美價廉

到了第二季，因為各國政府大幅實施貨幣寬鬆政策，台灣也不例外，再加上海外游資因避疫情湧入，政府禁止保險公司再販售投資型保單，即連最受一般市井小民歡迎的郵局

儲蓄型保單，也不可以販賣，散戶游資充斥，遂大幅湧入股市，螞蟻雄兵崛起，但是大戶的想法不同，此刻他們操作反而保守，擔心國際經濟變化。

分析散戶投資人熱情激起的另一個原因，正是台股罕見跌回10年線，諸多績優股價廉物美，激發散戶進場撿便宜的熱情，甚至有許多沉寂已久的證券靜止戶，此時也心情悸動，跟著這波回檔進場投資。市場上ETF現在逐漸受到定存投資人的重視，目前成交值占比12.75%，也是促成散戶增加的原因之一。

## 泡沫化的警訊

台股10日收盤是12073點，距離1990年的12682點的歷

史高峰，已經差距不遠，但是國際經濟情勢之險惡，人盡皆知，散戶在股市的熱情持續加溫，現在難以評估泡沫究竟會漲到什麼程度，但是，誠如劉泰英所言「一定會漲過頭，但是跌也會跌過頭」，他更擔心經濟基本面的問題，因為利率降到那麼低，民間投資卻沒有增加，顯示市場失序，是危險的訊號。

如果股市一味大漲，國際及國內經濟情勢卻不樂觀，一個沒有基本面支撐的股市，當價格狂飆到大戶紛紛退出，甚或拋售，只剩盲目追漲的散戶，此時政府難道不該出面大搖警鈴，提醒散戶投資人注意嗎？還有在背後炒作的人究竟是誰？金管會還能裝聾作啞嗎？

▼在百萬首獎揭曉前很多人預測紀錄片〈阿紫〉有望得獎，導演得到最佳紀錄片和剪輯。(網路截圖)

▼13歲的李英銓(左)以生動的演出，打敗小鮮肉朱軒洋和老戲骨戴立忍、游安順。(網路截圖)



# 在台北電影獎 找回金馬的失落

若攤開金馬獎去年和台北電影獎今年入圍及得獎名單

比對一下，會發現很多在金馬失利的台灣電影，在台北電影獎找到了掌聲。

■胡幼鳳 (資深媒體人)

因疫情影響，大陸很多影視工作停滯，反而使台北電影獎11日的星光特別燦爛，常出現在金馬頒獎典禮的林志玲一開場擔任引言人，就給大家一個大大的驚喜。百萬首獎及最佳劇情片給了去年口碑和票房兩得意的〈返校〉，不免讓人有錦上添花之感。

而紀錄片〈阿紫〉不但風光拿下最佳紀錄片及剪輯獎，還險些成為百萬首獎得主。

## 兩獎得獎比一比

若攤開金馬獎去年和台北電影獎今年入圍及得獎名單比對一下，會發現很多在金馬失利的台灣電影，在台北電影獎找到了掌聲，包括票房2.6億的最佳劇情

片〈返校〉，在金馬獎及台北電影獎都入圍12項，最後都得到了六項大獎，金馬最佳劇情片敗給了〈陽光普照〉，但初執導演筒的徐漢強得到最佳新導演獎，而在台北電影節雖然導演及編劇大獎都落入他手，仍因整體表現成了最大贏家，得到百萬首獎、最佳劇情片、女主角、美術設計、聲音設計、視覺效果等6項大獎及會外賽的最佳電影行銷獎。

## 李烈培養新人大豐收

不只〈返校〉頻獲大獎，李烈監製的短片〈主管再見〉也讓15歲的李曆融獲得了新演員獎，培養新人慧眼獨具的李烈，今年真是豐收年。

製作精良、叫好不叫座的〈下半場〉(票房2290萬)去年在金馬入圍6項，僅范少勳得到新人獎。今年在台北電影節風光入

圍14項：最後得到4項獎，包括張榮吉得到最佳導演、傑出技術：動作設計獎、攝影獎、會外賽的觀眾票選獎。

## 姚以緹上駟對下駟

叫好不叫座的喜劇片〈江湖無難事〉(票房900萬)，金馬獎入圍2項，在片中一人分飾男女二角的姚以緹，原本報名女主角，被金馬主動改為競逐女配角獎，打敗強敵〈最親愛的房客〉的陳淑芳，還得到最佳造型設計、會外賽的台灣電影行銷獎的最佳海報獎。

在台北電影獎風光入圍8項，報名時沿用金馬模式報名女配角，姚以緹最後以女主角的戲份，評審認為她完美詮釋角色的性別轉換過程，得到了最佳女配角獎，打敗強敵〈最親愛的房客〉的陳淑芳，還得到最佳造型設計、會外賽的台灣電影行銷獎的最佳海報獎。

## 編劇獎很驚艷

以及最令製作團隊喜出望外的是得到最佳編劇獎：馮勃棣、蔡顛禾、高炳權，這部結合台灣電影圈奇特現象及活屍片的荒謬喜劇，評審為之驚艷，認為它融合多重類型的元素與風格，橋段設計精彩，相互扣合，高潮迭起。

在金馬和台北電影獎都風光入圍8項的〈灼人的秘密〉，金馬僅獲最佳音效獎，台北也僅以林強獲最佳配樂。

張作驥導的〈那個最親愛的陌生人〉，金馬入圍4項，最後掛零，台北電影節入圍3項，13歲的李英銓卻以生動的演出，打敗小鮮肉朱軒洋和老戲骨戴立忍、游安順。

## 紀錄片與劇情片的弔詭

在百萬首獎揭曉前很多人預測

兩得意的〈返校〉，不免讓人有錦上添花之感。(網路截圖)



▲製作精良、叫好不叫座的〈下半場〉，在台北電影節得到4項獎，包括張榮吉得到最佳導演、傑出技術動作設計獎、攝影獎、會外賽的觀眾票選獎。(網路截圖)

紀錄片〈阿紫〉有望得獎，因為在金馬她敗給蔡明亮的最佳紀錄片〈你的臉〉，且在台北電影節入圍4項是破天荒的紀錄，這部描述越南新住民阿紫嫁到台灣，面對底層生活困境的紀錄片，導演吳郁登得到最佳紀錄片和剪輯。評審認為她同理心，充份運用田野調查的功底，發揮紀錄片剪輯建構敘事的特性。

而蔡明亮入圍最佳劇情片的〈日子〉，有如紀錄片般用長鏡頭紀錄了兩位主角的日常，緩慢電影的獨特風格，充分表現了導演的創作自由。

但〈日子〉雖然在最佳劇情片的競逐中曾被討論，但是評審最後認為〈返校〉開啟台灣電影新局，創下獨特IP，結合精良技術與人文歷史的〈返校〉，才是他們要鼓勵台灣電影未來要走的方向。

# 好戲捧人 演員遇好劇本喜掄元

■胡幼鳳 (資深媒體人)

戲捧人，演員要遇上好劇本中立體具人性弱點的角色，才有機會讓表演更上層樓。這次台北電影獎的演技項目得主也證明這



▲莫子儀在影視舞台幕前幕後都有相當豐富的經驗，這次得獎可謂實至名歸。(網路截圖)

點。莫子儀是此次演員入圍者名單中，最眾望所歸的，因為他在新片〈親愛的房客〉中，他飾演一位同志，在愛人死後一肩挑起撫養愛人的老母(陳淑芳飾演)、稚子，卻屢遭誤解被控侵佔家



▲第一次演電影〈返校〉就入圍最佳女主角的王淨，贏得評審的青睞。(網路截圖)

產，曲折的劇情也塑造出他是個立體且飽滿的角色。

## 莫子儀角色層次多

鄭有傑編導的這部新片，有如〈斷背山〉和〈誰先愛上他的〉的綜合體，莫子儀在不知情的情況下愛上有婦之夫(姚淳耀飾)，當了三小，但是在姚與妻離婚後，也未能修成正果，只能搬去當房客共同照顧家庭，兩人為避人耳目，只有在人煙罕至的原野一解相思，但卻在登上風景絕美的合歡山發生令人斷腸的意外，此後他獨力養「家」，不但面臨陳淑芳的挑剔與責難...

在片中，他不但很嫺淑地料理家務，面對稚子有動人的親情，面對情人久病的母親有悔恨自責的內心戲，情人死後面對孤寂，也有激烈的情慾戲，是個轉折甚多，情緒豐富很有表現的角色。

北藝大戲劇系畢業的莫子儀出道已24年，在影視舞台幕前幕後都有相當豐富的經驗，而為人處事相當謹慎好禮，是個幾無負評的藝人，這次得獎可謂實至名歸。

## 王淨跳脫傻白甜

而第一次演電影〈返校〉就入圍最佳女主角的王淨，在金馬獎入圍時呼聲即甚高，最終敗給了以〈熱帶雨〉封后的楊雁雁。在台北電影節再戰(那個最親愛的陌生人)中強勁的呂雪鳳，終於贏得評審的青睞。

在這部以電玩遊戲改編的電影，她的角色跳脫一般圖片傻白甜的女主角人物設定，是位追求愛情不得的少女，因妒生恨，在白色恐怖時代檢舉了所愛，面對了永遠的悔恨，猶如威權時代的冤魂。

這次台北電影獎評審過程中討論甚久的是「最佳新演員獎」，因為五位新人都表現相當出色，年僅15歲的李曆融竟能以短片〈主管再見〉打敗三位「小鮮肉」(下半場)的「小鮮肉」范少勳和朱軒洋、〈刻在心底的名字〉陳昊森，及以短片〈家庭式〉身兼編導演的游珈瑄，就是因他飾演少年觀護所的小流氓，正邪難分又有人性，被評審視為他在節制的演出細節中展現豐富的表演層次，獨具特色與潛力。

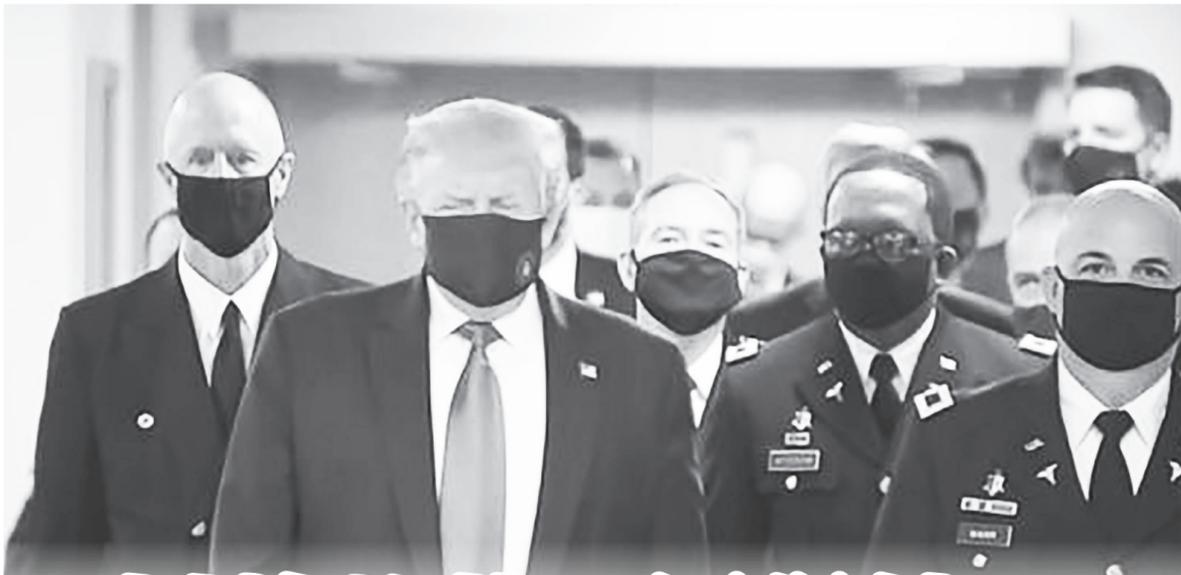


▲莫子儀在新片〈親愛的房客〉中，他飾演一位同志，在愛人死後一肩挑起撫養愛人的老母、稚子，卻屢遭誤解被控侵佔家產，曲折的劇情也塑造出立體且飽滿的角色。(網路截圖)



▲年僅15歲的李曆融(右)竟在短片〈主管再見〉中飾演少年觀護所的小流氓，正邪難分又有人性，被評審視為他在節制的演出細節中展現豐富的表演層次，獨具特色與潛力。(網路截圖)

▼ 隨著各州解封但疫情又急轉直下，川普（左2）也只好在公開場合戴上口罩。（影片截圖）



# 川普首戴口罩很帥？ 辯稱：像獨行俠

川普近日在華盛頓視察軍隊醫療中心時戴上口罩，他受訪時曾表示，戴口罩可以讓他變得跟西部片英雄一樣帥。

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國總統川普居然認為戴口罩很帥？過往不願意在公開場合戴口罩的川普，近日卻在華盛頓視察軍隊醫療中心時戴上口罩，他受訪時曾表示，戴口罩可以讓他變得跟西部片英雄一樣帥。近來美國許多州為了重啟經濟逐步解封，但卻也造成疫情2度爆發，美國在10日1天內就超過69000萬人確診，是疫情爆發以來第3高的紀錄。

根據《美國國家公廣》報導，川普在前往德國軍醫中心探望受傷官兵前，在白宮記者會向媒體透露，他「可能」會戴口罩，

他接著說：「我想在適當的地方戴口罩是很棒的事情。」並辯稱他從來沒有反對戴口罩，只是認為需要適當的地點與時間。

川普過去在公開場合幾乎不戴口罩，即使身旁的競選團隊與白宮幕僚團都有傳出確診的消息，不過他都還是非常抗拒戴上口罩。《美國公廣》提到，即使美國疾病管制局（CDC）要求民眾在公共場合要帶上口罩並罩住耳鼻，但川普就是不聽勸，仍將戴口罩與否的選擇視為政治議題。

不過《英國廣播公司》提到，隨著疫情因為解封再度升溫，川普不得不開始重視

口罩問題。他在上禮拜接受福斯新聞訪問時還說，如果自己戴口罩，就會很像美國知名廣播劇《獨行俠》的主角，戴著面罩與他的原住民夥伴湯頭，一起在大西部打擊非法暴徒。

《路透社》提到，全世界超過1000萬的確診人數中，美國至少就佔了300萬，先前加州、亞利桑納等州為了恢復經濟而解封，

但是疫情卻隨著各州解封而

惡化，美國在10日至少有69000人確診，是疫情爆發以來，單日第3高的數量。



▲ 圖為電影獨行俠。（Photo on Flickr）

# 馬利國會選舉爭議 總統解散憲法法庭

【本報記者王慶宇綜合報導】不滿憲法法庭推翻國會大選結果，馬利總統凱塔決定強勢解散憲法法庭。馬利3月國會大選出現爭議，使反對派上街抗議，要求政府改革。儘管凱塔承諾會進行改革，但也同時解散憲法法庭並對抗議者展開調查與施壓。

根據《英國廣播公司》報導，馬利這起政治動盪起因於3月的國會大選。反對派與凱塔自大選後就不斷協商，但反對派最終在6月拒絕凱塔的方案，並組織數次遊行抗議。反對派一開始要求政府進行改革，且要凱塔總統下台負責，但最近已經放棄要凱塔下台此一訴求。

反對派此次上街示威也在首都巴馬科引發暴力衝突。抗議民眾在主要幹道上設置路障、焚燒輪胎，甚至佔領國家電台，導致其一度暫停營運。相關的騷亂也讓馬利當局出動安全部隊掃蕩。反對派就表示，當局逮捕數位領袖，也突擊反對派在各地的總部，局勢相當緊繃。

《半島電視台》指出，除了國會大選爭議外，反對派也是對凱塔上任以來

遲遲無法解決國內數個危機感到不滿，才會選擇暴力抗議。自2012年起，馬利北部區域就有聖戰士崛起，在馬利數個區域製造暴力衝突，並擴散到布吉納法索與尼日。

馬利也長期籠罩在經濟不振與政府貪污疑雲中，讓反對派領袖發布10點行動摘要，呼籲民眾對政府展開「公民不服從」運動，內容包含拒絕繳單、封鎖政府機構出入口、佔領十字路口等，希望迫使政府屈服。

## 馬利小檔案



國土面積	約124萬平方公里（世界第24名）
人口	19,517,000人（世界第60名）
人均GDP	844美元（第162名）
官方語言	法語

王慶宇／製表

# 聖索菲亞去世俗化 博物館改為清真寺

【本報記者王慶宇綜合報導】土耳其總統艾爾段決定將聖索菲亞大教堂去世俗化，從博物館改為清真寺，引發外界關注與爭論。各國與其他組織都對此一決定表達遺憾與批評。土耳其民眾則分裂成兩派，土耳其穆斯林基本上支持此一決定，而世俗派則認為大教堂屬於全人類共有，不應將其宗教化。

位於伊斯坦堡的聖索菲亞大教堂興建於1500年前，最初作為東正教教堂，但在鄂圖曼土耳其人於1453年攻陷伊斯坦堡（時稱君士坦丁堡）後，被轉換為清真寺。直至1934年，土耳其國父凱末爾才決定將其去世俗化，轉換為博物館並對外開放。

## 應屬於全人類

根據《半島電視台》報導，土耳其最高法院在10日宣布廢止1934年的政府政策，取消聖索菲亞大教堂的博物館地位。而土耳其總統艾爾段也在數小時後火速宣布，聖索菲亞大教堂將自24日起提供穆斯林禱告服務，再度變為清真寺。

此消息一出，立馬引來國際關注。美國、俄羅斯、法國與希臘紛紛表達遺憾或反對，俄羅斯副外長格魯什科就表示，儘管大教堂在土耳其境內，這但是全人類的遺產，反對之意不言而喻。土耳其國內則分成兩派。支持者認為這是穆斯林的重大勝利，反對者則認為，聖索菲亞大教堂已經跨越時間與宗派，應該屬於歷史與全人類。

## 行使國家主權

《英國廣播公司》指出，基督教世界尤其反對此一決定。普世教會協會就特別致函給總統艾爾段，希望他能收回成命。信中表示，此一決定讓土耳其開放的形象轉變為對立與保守。他們因而呼籲艾爾段收回成命，避免繼續挑起不必要的對立與衝突。

對此，總統艾爾段表示，這是土耳其在行使國家主權，且聖索菲亞大教堂在之後仍會對所有人，包含外國人士或非穆斯林開放。他也特別指出，土耳其在境內仍有另外435座基督教堂與猶太教堂提供服務。



▲ 土耳其總統艾爾段決定要將聖索菲亞大教堂改為清真寺，引發外界關注。（photo by Wikimedia）

# 印度疫情一發不可收拾 82萬人確診

【本報記者呂翔禾綜合報導】印度在3月執行封鎖、5月解封，在世界上算是對疫情部署較早的國家，不過目前政府的檢疫量能依舊不足，1個實驗室平均要負責3000萬人口，讓公衛單位很難追查疫情現已成為世界第3嚴重的國家！當地專家希望政府要讓民眾更重視新冠疫情，否則大城市會有更嚴重的群聚感染。

## 檢疫所負擔過大

根據《商業內幕》報導，原本世界疫情前3嚴重的國家分別為美國、巴西與俄羅斯，不過印度近來疫情逐漸失控，疫情從6月開始幾乎以每天至少1萬人的確診速度蔓延，由20萬人確診成長到82萬人，因此超越俄國成為第3。

印度當地公衛專家擔心，如果印度民眾不重視新冠疫



▲ 印度疫情目前正處於失控的狀態，已有超過82萬人確診。（Photo from Pixabay）

情，到時候大城市的疫情便無法減緩。

印度總理莫迪雖於3月至5月對印度進行大規模的嚴格封鎖，但是因為民眾反彈生計受到影響，莫迪為了恢復經濟運行而逐漸解封，但是封城期間，印度的檢疫量能並沒有很大的進步。

在印度人口最多的北方邦，每個檢疫所平均需要負擔

3000萬的人口，印度政府也沒有足夠人力進行疫調。

## 抗疫仍為漫漫長路

《新聞周刊》提到，印度韋洛爾基督醫學院流行病學家穆伊利分析，許多印度人對於新冠肺炎還是太過自滿，沒有意識到疫情的嚴重性。但如果要再向之前一樣的大

規模封鎖是不可能的事情，因為底層人民在第一次封鎖已遍體鱗傷、無法工作，雖然有些邦希望重新實施封鎖，但經濟的風險也非常高。

印度公衛基金會副主席庫瑪擔心，孟買、德里與欽奈等大城，人潮眾多下難以保持社交距離，疫情在大城市下只會愈來愈慘。



▼ 歷經 4 個月因疫情被迫關閉後，「地球上最神奇的地方」迪士尼世界重新開放，首波對遊客開放的是神奇王國和動物王國。(photo by Flickr)



# 佛州迪士尼重啟 遊客玩樂需自擔風險

【本報記者祝潤霖綜合報導】佛州迪士尼不畏疫情，睽違 4 個月重啟遊樂園！美國迪士尼樂園歷經 4 個月關閉後，位於佛羅里達州奧蘭多的迪士尼世界 11 日重啟，開放神奇王國 (Magic Kingdom) 和動物王國 (Animal Kingdom)。迪士尼世界官網聲明表示，遊客造訪表示自願承擔風險，而急於開放的做法也引來各界批評。

## 園內嚴守防疫規範

根據《BBC》報導，歷經 4 個月因疫情被迫關閉後，「地球上最神奇的地方」迪士尼世界 (Disney World) 11 日重新開放，除神奇王國和動物王國正式對遊客開放外，艾普



科特中心 (Epcot) 和迪士尼好萊塢夢工廠 (Disney Hollywood Studios) 也預定將於 15 日開放遊玩。

數百名遊客不畏佛州的炎熱天氣，排隊在迪士尼世界大門前等候開園，部分遊客頭戴米老鼠耳朵頭飾，但全都戴上口罩；這是迪士尼世界的新規定，要求「入園遊客及樂園員工全都得戴口罩」。首日造訪的遊客都已事先預約購票，這讓迪士尼官方得以控制入園人數，並兼顧社交距

## 因疫情縮小規模

【本報記者王安棟綜合報導】「我們必須誠實的面對過去，以及帶著支持下一代的決心展望未來。」波士尼亞與赫塞哥維納 (簡稱「波赫」) 11 日舉行斯雷布雷尼察大屠殺 25 週年紀念儀式，今年的儀式因為疫情縮小規模，不過仍安葬了過去一年辨識出的 9 名受害者遺體，各國領袖也紛紛錄影片致哀，並呼籲至今仍否認大屠殺的人負起責任。

根據《半島電視台》的報導，斯雷布雷尼察大屠殺發生在 1995 年，當時塞族共和國軍隊佔領波黑境內、由聯合國保護的穆斯林飛地，殺害了超過 8000 名穆斯林成年男性和男童，並在犯行後棄屍隱藏證據。而在國際社會的努力下，已從超過 80 個萬人塚中，找到並辨識出

歷經 4 個月因疫情關閉後，佛州迪士尼世界重新開放，並在官網發聲明表示，遊客造訪表示自願承擔風險，做法引來各界批評。

離；而 7 月的門票早已售罄。「在各景點和商店內，嚴格執行維持 2 公尺社交距離措施。」迪士尼表示，園方會在入口處為遊客量體溫，且到處可見手部消毒設備。迪士尼醫療總監本週稍早表示，她相信這些規定有助遊客安全入園遊玩。迪士尼世界並在官網表示：「當造訪迪士尼世界時，表示您自願承擔暴露於新冠病毒的一切相關風險。」

## 開放時機遭質疑

根據《紐約時報》報導，許多孩童造訪迪士尼，最期待的便是與米老鼠等經典角色熱情擁抱，合影留念；但為避免病毒傳播，迪士尼規定訪客在園內對於扮成各種角色的演出人物，一律禁止擁抱。此外，著名的能讓遊客與角色扮演人物打成一片的遊行，以及晚間煙火秀也都暫時取消。

而在社群媒體上，有許多人批評迪士尼世界於佛州疫情加速升溫之際重新開放。包括主題樂園員工在內，約 1 萬 9,000 人連署要求迪士尼延後開園。代表 750 名迪士尼世界表演者的工會已對公司投訴，指工會要求公司讓員工接受檢測，有工會成員遭報復。



# 抖音遭禁市場真空 臉書成最大贏家

【本報記者陳是祈綜合報導】平台被禁的狀況，也早就另闢 Instagram、Youtube 等平台，繼續維持人氣。報導分析，多年前另一個短影音平台 Vine 無預警關閉，使得許多網紅學到教訓，知道要及早佈局多元平台，如從 Vine 竄紅的網紅 Logan Paul 就因為及早在 Youtube 經營，即使 Vine 關閉，依舊不影響人氣，反而訂閱數愈來愈高。

## 網紅另闢戰場

《TechCrunch》報導，由於美國政府威脅要封鎖抖音的動作不斷，以及網路流量大國印度下架了抖音，再加上許多公司開始禁止員工使用抖音，平台上的網紅們開始警覺，比以往更加力度的宣傳替代平台，以免人氣受到平台波動影響。

一名 21 歲的網紅 Pierson Wodzynski 表示，雖然她是從抖音竄紅，且抖音是她大部分的收益來源，但她已經準備好面對

平台被禁的狀況，也早就另闢 Instagram、Youtube 等平台，繼續維持人氣。

報導分析，多年前另一個短影音平台 Vine 無預警關閉，使得許多網紅學到教訓，知道要及早佈局多元平台，如從 Vine 竄紅的網紅 Logan Paul 就因為及早在 Youtube 經營，即使 Vine 關閉，依舊不影響人氣，反而訂閱數愈來愈高。

## 臉書推新平台

當抖音開始被禁，臉書則推出新平台接收空出來的市場。《ET tech.com》報導，印度大動作宣布封鎖抖音及 50 多個中國的手機應用程式後，臉書迅速推出類似抖音的短影音平台 Reels，為的是接收龐大的抖音粉絲。另外，此平台在歐洲、南美都已經陸續上架。

報導認為，臉書本身就有 Instagram 等平台，可以做為網紅們的「避難所」，若美國真的對抖音開刀，臉書也是最能迅速填補市場空缺的有力選擇。



▲ 美國放話要禁止抖音，使得抖音網紅們開始另闢新平台維持人氣，而臉書有可能成為市場空出來後的最大贏家。(Photo from 網路截圖)

# 大屠殺 25 週年 疫情無阻民眾悼念



▲ 斯雷布雷尼察大屠殺在 11 日邁入第 25 週年，圖為一位婦女在受害者的墓地哭泣。(photo by 路透社 Instagram 截圖)

近 6900 具受害者的屍體。因為疫情下的隔離措施，11 日的紀念活動參加人數比較少，不如往年紀念儀式都有數萬人參與。半島駐地記者表示，疫情也影響到安葬的受害者人數，由於部分家屬不克前往，也收回了安葬的同意權，最終僅有 9 位受害者的遺體被安葬。

## 否認「種族滅絕」

各國領袖則多透過發布影片或聲明的方式，紀念這場被國際定義為「種族滅絕 (genocide)」的惡行。歐盟在聲明中指出，這個週年紀念是「沈痛的提醒」，歐盟當時未能實現在歐陸避免這類悲劇的承諾，德國外交部長馬斯則表示，斯雷布雷尼察代表著 1990 年代波士尼亞戰爭中，所發生違反人性的暴行和犯罪。

《美聯社》的報導指出，塞族共和國的戰時政治領袖卡拉季奇以及軍事將軍

穆拉迪奇，都經過海牙的國際刑事法院裁決後，因種族滅絕等戰爭罪被判無期徒刑，另有餘 50 名國戰時官員也都遭到判刑。然而，賽爾維亞族至今仍將卡拉季奇和穆拉迪奇當作英雄崇拜，並對種族滅絕的用詞矢口否認。

## 波赫小檔案

國名	波士尼亞與赫塞哥維納 (簡稱「波赫」)
人口	約 353 萬人
面積	51,129 平方公里
GDP	201.6 億美元
宗教信仰	伊斯蘭教、東正教、天主教
種族	波士尼亞穆斯林人、克羅埃西亞人、塞爾維亞人

王安棟／製表

# 抗暖化利器 岩石灰可吸二氧化碳

【本報記者莊瑞萌綜合報導】微小塵土也能吸收二氧化碳，可幫助減緩地球暖化。歐美科學家研究發現，粉碎後岩石的粉末可灑在農田上，藉此吸收大氣中的二氧化碳，據推估，每年可吸收二氧化碳多達數十億公噸，科學家認為，這是短期對抗溫室氣體最有用方法之一。

## ERW 功用多

據《衛報》報導，科學家指出，這種所謂增強岩石風化 (ERW) 作法有多項益處，首先許多農民已將石灰岩灰加入土壤減少酸化，而且加入其他岩粉也可提升肥沃度與作物收成。

另外，玄武岩是吸收二氧化碳最佳岩石，而且許多礦場已可取得，因此，例如中國大陸與美國及印度等全球最大污染國，由於境內有大範圍農田與相對溫暖的氣候，因此相當適合採用 ERW。據《華盛頓郵報》報導，ERW

是指將粉碎後的岩石灑在土壤上，當岩粉中的矽酸鹽或碳酸鹽抗物質在雨水中溶解會吸入大氣中的二氧化碳而形成碳酸氫鹽離子，之後再被沖刷至海洋一直儲存著碳。

## 幫助作物收成

英國謝菲爾德大學教授博林表示，「除了大幅減少碳排放之外，可以擴大規模以及與現有土地使用相容的減碳作法確實有迫切需要，以便用來對抗氣候遷。」美國哥倫比亞大學教授漢森認為，「當多數的碳酸鹽最終會被沖刷到海洋，成為河床的石灰岩。風化作用是一種天然、永久的儲碳槽。」

博林也認為，ERW 無須新的技術，而且農民會支持，他表示，「如果可以向中國與印度的農民展示，此舉可以幫助作物收成增加以及藉由移除二氧化碳還有額外收入，這是非常有吸引力的。」

# 聰明吃、健康活 專家分析美味內涵

要延命養壽，除培養良好生活型態，日常飲食更為關鍵，有了食材基礎知識，便能攝取均衡的營養、擁有健康的身體。



▲各位不但能從中學習食材的營養與療效，還能透過飲食改善日常生活，實為現代版醫食同源入門指南。(網路截圖)

▼購買生鮮蔬果，你可曾好奇高麗菜、番茄等，究竟對身體有什麼好處？(Photo by Ayesha Firdaus on Unsplash)



## 池上文雄、加藤光敏、河野博、三浦理代、山本謙治

自古有云：「醫食同源」，人吃下了什麼，就會逐步決定身體

## 想要延命養壽，除了培養良好的生活型態，日常飲食更是重要關鍵，而一旦有了基礎知識，便能攝取均衡的營養、打造健康的身體。

的樣貌。換句話說，想要延命養壽，除了培養良好的生活型態，日常飲食更是重要關鍵，而一旦有了基礎知識，便能攝取均衡的營養、擁有健康的身體。

近來很常看到各種討論「健康壽命」的議題，所謂健康壽命，指的是身心獨立、能夠健康生活的期間。人人都希望健康活到老，本書除了詳盡介紹各類食材的營養價值，如何利用這些知識聰明地享用食物，也是全書欲傳達的要點。

各位不但能從中學習食材的營養與療效，還能透過飲食改善日常生活，實為現代版醫食同源入門指南。

### 高麗菜讓營養加分

高麗菜富含維生素，營養價值極高。包括可增強免疫力、調整肌膚狀態的維生素C、可止血或製造骨骼的維生素K，以及保護胃腸功能的維生素U(又稱Cabagin，高麗菜精)，是許多胃腸藥的必要成分。

無論維生素C或U皆屬水溶性，泡水過久容易流失且不耐熱，故建議快速洗淨後生吃較為營養。除此之外，高麗菜也含有殺菌、防癌效果的異硫氰酸烯丙甙。

高麗菜於江戶時傳入日本，最初的品種有著葉牡丹的外型，並不會結球。到了明治時期後，

高麗菜線內的異硫氰酸烯丙甙容易揮發，要食用時再切較能留住養分。話雖如此，腸胃蠕動較差或容易脹氣的人，建議還是將高麗菜煮熟再吃。

菜芯比葉菜還要營養，一般人都是食用高麗菜的葉子，但若仔細比較營養成分，高麗菜芯的鈣、鉀、磷、鎂等礦物質含量皆為葉子的兩倍，營養更高。換句話說，食用高麗菜芯既不浪費食材，同時還能攝取更多營養。烹煮時建議將菜芯切成薄片或細絲會更容易軟化。

吃日式炸豬排時，店家通常都會搭配高麗菜絲一起上桌。這是因為高麗菜含有豐富的膳食纖維，可避免身體吸收過多油質，也能幫助消化。

### 營養成分的保健效果

高麗菜含有麩胺酸、天門冬胺酸和尿酸酸三種胺基酸。麩胺酸和天門冬胺酸可作為即時的熱量來源，消除身體疲憊感；蘇胺酸則可幫助酵素合成。高麗菜亦含有山奈酚，具消炎、抗癌、抗過敏、抗憂鬱等許多功效。另外，高麗菜還含有異硫氰酸鹽，可降低致癌物的毒性，有效預防肺癌和食道癌。

維生素U——純天然的腸胃藥成分，維生素U是從高麗菜發現的維生素，故又稱高麗菜精。維生素U的學名是碘甲基甲硫基丁氨酸，可作為抗潰瘍藥劑，並促進細胞分裂、活化蛋白質合成，加速修復受損的胃黏膜組織。此外，維生素U還能抑制胃酸過度分泌，可預防、改善胃潰瘍或十二指腸潰瘍，是許多胃腸藥的必要成分。值得注意的是，甲狀腺功能失調者及腹脹者不宜大

量食用高麗菜。將高麗菜葉當作貼布，是世界各地的民俗療法之一。當腰痛、關節痛或扭挫傷導致發炎時，先貼上高麗菜生葉；後續再以泡過熱水的葉子敷於患部，就能使有效成分透過皮膚滲透至體內，達到舒緩症狀的效果。以袋裝高麗菜絲為攝取基準，每日所需的蔬菜攝取量是350公克，但光是知道數字還是很難想像具體分量有多少。這時可用袋裝高麗菜絲作為基準，每袋的重量差不多是100~150公克，一天蔬菜攝取量大約是三袋高麗菜絲。

量食用高麗菜。

將高麗菜葉當作貼布，是世界各地的民俗療法之一。當腰痛、關節痛或扭挫傷導致發炎時，先貼上高麗菜生葉；後續再以泡過熱水的葉子敷於患部，就能使有效成分透過皮膚滲透至體內，達到舒緩症狀的效果。

以袋裝高麗菜絲為攝取基準，每日所需的蔬菜攝取量是350公克，但光是知道數字還是很難想像具體分量有多少。這時可用袋裝高麗菜絲作為基準，每袋的重量差不多是100~150公克，一天蔬菜攝取量大約是三袋高麗菜絲。

### 薑黃護肝營養多

薑黃的種類眾多，包括秋天開花的秋薑黃、春天開花的春薑黃，以及切口為紫色的紫薑黃等。一般指稱的薑黃是秋薑黃，將秋薑黃肥厚的地下莖磨成粉後，就是咖哩香料常用的黃色薑黃粉。

薑黃大約於室町時期引進沖繩，當時稱之為「鬱金」，但與鬱金香並無關係。當地人將薑黃視為珍貴的藥草，至今沖繩地區仍會喝薑黃茶防宿醉。薑黃除了含有可促進肝功能的薑黃素，也富含膳食纖維、鈣、鎂、鐵、鉀等礦物質。

薑黃素為脂溶性，與油脂一起烹煮可提高吸收率；若與黑胡椒一同食用，胡椒鹼亦可提高薑黃素的吸收率。

選購要點：表皮

有光澤。保存方法：用濕報紙包起來後，放入塑膠袋內置於冷藏室保鮮。也可洗淨後磨成泥，分成小袋冷凍保存。

### 薑黃粉取代番紅花

烹煮西班牙海鮮燉飯需要使用昂貴的番紅花，目的是為了上色，可取薑黃粉代替。烹調時加點薑黃粉、奶油和鹽巴，就能煮出色香味俱全的薑黃飯。

### 薑黃粉與薑黃酒

將洗淨的薑黃切薄片，曬乾後碎成粉末，篩掉粗纖維就成了薑黃粉，可放密封罐保存。若將切片薑黃加上砂糖和酒浸泡，就成了薑黃酒。浸泡約一年左右就能飲用，可消除疲勞、強身健胃。

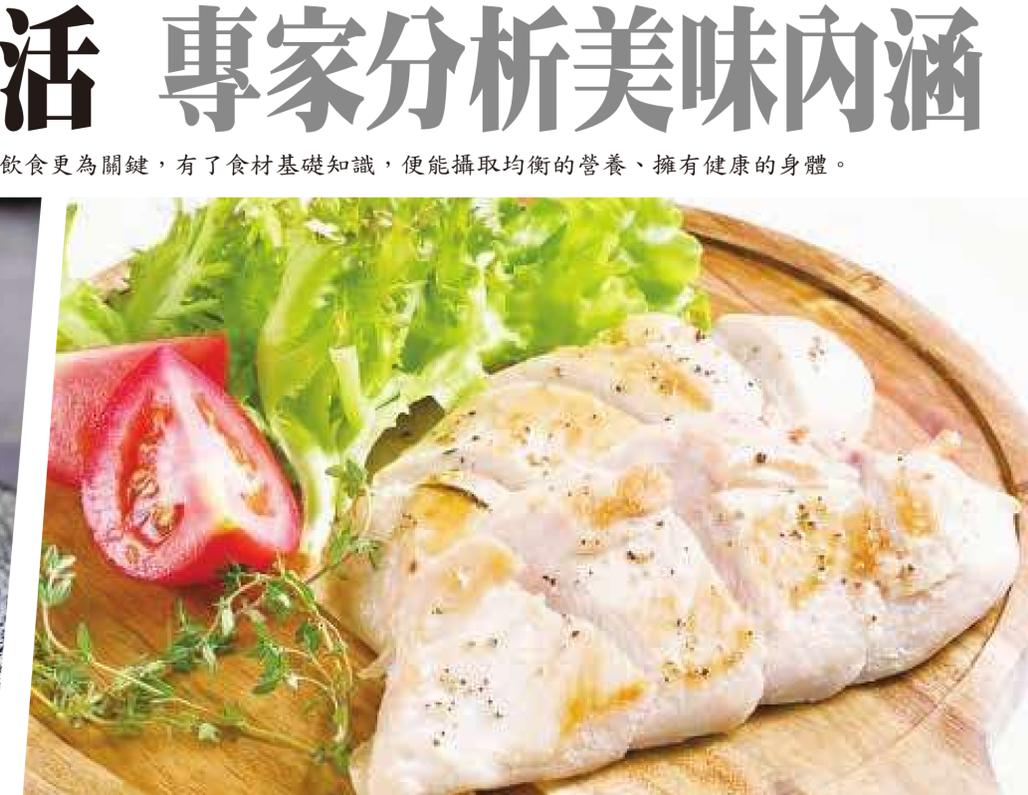
### ## 薑黃防宿醉、失智

薑黃素是一種多酚化合物，尤其秋薑黃裡含量特別多。薑黃素除了抗氧化，還能預防高血壓。櫻桃裡的紅色色素為多酚化合物花青素，可抗氧化、消除眼部疲勞，同時預防生活習慣病，延緩老化。

櫻桃的鐵質與葉酸含量較多，不僅可防貧血、促進細胞生長，還能活化新陳代謝。此外，櫻桃還富含山梨醇醇，可促進排便並美化肌膚。

櫻桃的鐵質與葉酸含量較多，不僅可防貧血、促進細胞生長，還能活化新陳代謝。此外，櫻桃還富含山梨醇醇，可促進排便並美化肌膚。

選購要點：表皮



▲雞肉富含優質蛋白質蛋胺酸，同時也是人體的必需胺基酸。(網路截圖)

射線危害，故也被應用於太空食物的咖哩中。薑黃素一日的成人攝取量，建議以每公斤體重3毫克計算。在安全考量下，每日攝取量在200毫克內較為保險，可避免攝取過多產生反效果。

### 美麗配方抗老化

日夜溫差若不夠大，即使只有一天，櫻桃就不容易變甜，且產地受限、栽種費時，因此櫻桃一直都是高價位的水果，被譽為紅寶石。

櫻桃的蘋果酸、檸檬酸、葡萄糖與果糖等營養成分含量平均，此外，櫻桃還富含可生成膠原蛋白的維生素C、排除體內多餘鈉的鉀，具有消除疲勞、美化肌膚的效果，還能預防高血壓。櫻桃裡的紅色色素為多酚化合物花青素，可抗氧化、消除眼部疲勞，同時預防生活習慣病，延緩老化。

櫻桃的鐵質與葉酸含量較多，不僅可防貧血、促進細胞生長，還能活化新陳代謝。此外，櫻桃還富含山梨醇醇，可促進排便並美化肌膚。

選購要點：果梗新鮮，有彈性與光澤，未見黑點。保存方法：用保鮮膜密封後放冷藏室保鮮。因風味流失得快，應盡早食用完畢。

選人的櫻桃香氣實為人工香料？市面上充滿櫻桃風味的飲

## 人人都希望健康活到老，除了要了解各類食材的營養價值，更要知道如何聰明的享用食物。

### 櫻桃功用多

日本的櫻桃品種很多，但流通期有限，選購時盡量以當季品種為主。世界上大多數地區的水果市場，都是銷售歐洲甜櫻桃(Prunus avium)。儘管歐洲酸櫻桃(Prunus cerasus)的栽培較廣，但不適合直接食用，一般多加工成罐頭、飲料、甜點等。

選購要點：果梗新鮮，有彈性與光澤，未見黑點。保存方法：用保鮮膜密封後放冷藏室保鮮。因風味流失得快，應盡早食用完畢。

選人的櫻桃香氣實為人工香料？市面上充滿櫻桃風味的飲

▼母親一九六七年春又奉派出任省立臺北師專校長，作育英才無數。(網路截圖)



## 《情到深處》第十七章 終列正氣·母親再起

含量少，罹患生活習慣病的機率較低，可說是現代人最常食用的肉類。早在西元前六世紀，巴比倫便已有食用雞肉的記載，但日本在江戶時代末期前，都將雞隻視為報時鳥，或當作鬥雞賞玩娛樂。直到一八五四年開港通商，卡斯提拉蛋糕(Castella)與圓鬆餅等西式點心傳入後，人們開始廣泛食用雞蛋，並積極培養適合取蛋飼育的雞隻品種。

第二次世界大戰後，日本開始食用雞肉；後續更引進肉雞(Broiler)，使品質優異的雞肉更趨平價，各式雞肉料理紛紛出現，並普及於一般家庭。

### 有效攝取雞肉營養

在營養方面，雞肉富含優質蛋白質蛋胺酸，同時也是人體的必需胺基酸。雞隻各部位的營養素都不太一樣。例如雞胸富含可抗老化、消除疲勞的咪唑二肽(又

## ■胡為真，汪士淳

母親再起，重返學術界到病逝 父親突然過世那年，我才十四歲，就讀師大附中初三，年底受洗為基督徒。而哀恸逾恆的母親，這輩子可謂盡人聞奇楚，她靠主得勝，並為我們四個兒女奮勇而起，她協助張其均先生籌辦中國文化研究所及中國文化學院，就此重回學術界，擔任家政研究所主任、家政系主任，並歷任訓導和教務主任，及副院長；一九六七年春又奉派出任省立臺北師專校長，作育英才無數。

母親非常照顧學生，特別是僑生，因為知道僑生隻身來臺，她是寂寞無依。她沒有什麼儲蓄概念，只要學生向她開口，她是有

肌脂肪或甲肌

肪)；雞皮或雞軟骨則富含膠原蛋白，可維護血管或皮膚的健康；雞冠則含有天然的玻尿酸，有助肌膚保溫與美容。

雞肉帶骨煮時可加些醋或檸檬汁，以酸性成分溶出骨骼內的鈣質，連同雞湯一起享用。又因維生素C可增加膠原蛋白的吸收率，因此吃炸雞時建議先淋上檸檬汁。

### 雞肉不分等級

要將牛隻養肥需花14~20個月；豬隻則需6個月左右，飼養環境、水質、飼料、出貨時機等都會影響肉質。此外，肉品的外觀或油花(脂肪)多寡、步留率(各部位可供食用的肉量)等因素，亦會決定等級。相較之下，雞的飼養天數較短，特別是肉雞之間幾乎沒有明顯差異，故雞肉並無等級之分。

## 《打造健康身體的食材大全》簡介

購買生鮮蔬果，你可曾好奇高麗菜、番茄等，究竟對身體有什麼好處？上館子吃牛排，沙朗、菲力、肋眼是指哪些部位？何以價差會這麼大？晚餐想吃魚，但你分得出青背魚、紅肉魚、白肉魚的差別嗎？想降低精緻澱粉攝取，主食中的大麥與白米比例怎樣搭配更健康？

本書由全日本最具公信力的NIK出版策畫，更是《NIK今日料理》月刊創刊60週年紀念大作；聯合知名營養師、藥劑師、醫學、農學博士、飲食記者等權威，以深入淺出的筆法，告訴你每天吃下肚的食物，究竟藏有什麼祕密？以及各類食材該怎麼選購、烹煮、保存，才能吃得美味又健康？



作者：池上文雄、加藤光敏、河野博、三浦理代、山本謙治  
出版社：方舟文化  
出版日期：2020/04/01

準啊。」我緊緊握著她的手，無話可說。母親於一九八一年八月十日逝世，那是我一生最痛苦的時刻。我們兄妹在母親的銀行保險箱最底層，找到她於父親去世那年、四十八歲生日之時寫的遺囑，要孩子們在她去世後，於墓



◀母親於一九八一年八月十日逝世，那是我一生最痛苦的時刻。(網路截圖)

►莫利克奈有一個同儕難以企及的絕技，就是他能賦予配樂一兩段渾身天成、難以模仿，但後來都能傳唱多年的絕美旋律。(網路截圖)

▼莫利克奈僅以『Main theme』與兒子 Andrea Morricone 寫的『Love theme』撐完全場。管絃樂、室內樂交錯，反覆演奏這兩段旋律，深植人心。(網路截圖)



# 新天堂樂園的莫利克奈與我

■蕭旭岑  
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

莫利克奈是我認識第一個，可能也是極少數，能夠讓配樂作獨立於電影之外，傲然而毫無愧色的配樂大師。

電影配樂大師顏尼歐·莫利克奈(Ennio Morricone)以91高齡去世了，我的青春歲月回憶也被帶走了一半。但他創造過的絕美旋律，絕對會永遠地存留下來。

30年前，我就讀高中，認識一位同窗好友黃仁志，我都敬稱他為志哥。當時他引領我看了一部電影《新天堂樂園》，印象中那是我第一次看電影到有渾身顫抖的感動體驗(片尾有著名的男主角看著老放映師留給他的剪接鏡頭)。

## 配樂烘托電影層次

電影動人，配樂更是打動人心。志哥對我說，這是義大利電

影配樂家顏尼歐·莫利克奈的作品。那個時候，搖滾樂還是我聽音樂的主旋律，古典音樂文藝復興時期更還未到來，但是志哥帶著我，聆聽莫利克奈的各種電影配樂，那些絕美的音符在我心中生根發芽，其後30年更是不斷成長深化。

莫利克奈是我認識第一個，可能也是極少數，能夠讓配樂作品獨立於電影之外，傲然而毫無愧色的配樂大師。拿《新天堂樂園》來說吧，很多人曾指出，如果沒有配樂的烘托加持，電影本身的感動會少掉一半。我認為或許不到那麼誇張，然而從中即可窺見莫利克奈的驚人功力。

## 刪減版意外獲獎

而《新天堂樂園》確實也是影史上難得的一個「意外」。據說最原始的版本為183分鐘長，但上映後成績不佳，該片導演吉斯皮托那多利(Giuseppe Tornatore)非常氣憤灰心，在自怨自艾的情緒下，大刀一砍為123分鐘版，卻意外地在坎城得到了評審團大獎，後來更贏得1990年美國金球獎與奧斯卡最佳外語片。功成名就後，導演讓原始版本還原，評價卻遠遠不如得獎的刪減版。

無論如何，這世上的影迷/樂迷(包括我)，都是透過《新天堂樂園》，才第一次認識到莫利克奈感人至深的旋律功力。當然，後來我才發現，莫利克奈的

作品早年的《狂沙十萬里》、《教會》、《四海兄弟》早已是經典，小時候狂熱喜愛的霹靂布袋戲人物「荒野金刀獨眼龍」出場，用的就是《荒野大鏢客》的配樂，更讓我驚嘆：原來我與大師的結緣如此之早。

## 朗朗上口的主旋律

莫利克奈有一個同儕難以企及的絕技，就是他能賦予配樂一兩段渾身天成、難以模仿，但後來都能傳唱多年的絕美旋律。例如《教會》、《四海兄弟》、《新天堂樂園》等，到後來的《海上鋼琴師》，幾乎每一代樂迷一想到，就會自然哼出該片的主旋律出來。可以這麼說，每一部電影

都留有莫利克奈的印記，獨一無二。

三十年下來，對我影響最深的，當然首推《新天堂樂園》。特別的是，除了失火場景、華爾滋等少數片段，莫利克奈僅以『Main theme』(主題曲)與兒子 Andrea Morricone 寫的『Love theme』(愛情主題)撐完全場。

## 美好音樂永流傳

他用管絃樂、室內樂交錯，反

覆演奏這兩段旋律，結果卻超乎預期，不但深植人心，更是傳唱千古。多年來，只要有演奏《新天堂樂園》配樂的各種版本，包括爵士改編版、鋼琴獨奏版，我都毫不猶豫買下，這音樂歷久彌新，永遠都是感動如初。

在大師逝世的此刻，也容我用《新天堂樂園》的「愛情主題」旋律，來感謝並悼念他，為這個世界曾經帶來的所有美好，美好也成為了永恆。

## 彩墨寶島特展 台灣山海一一入畫

【本報記者臧品安台北報導】體驗彩墨下的台灣之美！國立歷史博物館10日起於文化部南棟一樓藝廊舉辦「彩墨寶島-國立歷史博物館館藏特展」。本次特展分別以北部人文蒼翠的蒼綠、中部森林蓊鬱的濃綠、南部物產豐饒的翠綠，以及東部依山傍海的碧綠，作為四大單元的主色調，展現臺灣山水的「長青」意象。

「彩墨寶島」是透過前輩藝術家以水墨媒材畫出臺灣的美好風景。近年，文化部致力於推動重建臺灣藝術史，透過藝術家作品，知曉藝術家的創作歷程，讓民眾得以對臺灣藝術史的面貌愈來愈清晰，愈來愈立體。

文化部表示，臺灣被譽為「福爾摩沙」，兼具山海勝景，屢屢成為藝術家彩筆描繪的對象。

國立歷史博物館有許多以臺灣地景為主題的館藏，因此特別規劃「彩墨寶島」為這次特展的主題，透過25幅複製作品，輔以「寶島長春圖」造景意境，展現臺灣彩墨創作之藝術美感，就藝術家的視野，展現臺灣地景的豐富樣貌。

例如，「彩墨寶島」展出作品如張毅年的《烏來觀瀑》，以寫生描繪各地風景，人物穿著新樣，更將臺車繪入畫中，貼近人們的日常生活；傅狷夫的《大里濤聲》，以「點澆法」描繪洶湧波濤，自創「裂罅皴」描繪臺灣特有的山石景觀。藝術前輩以真摯的情感，描繪對這片土地的熱愛，值得參展者細細品味。

「彩墨寶島-國立歷史博物館館藏特展」於10日起展出至110年1月3日。

# 「後疫情時代」的電影院角色

串流平台取代電影院，成為人們觀賞影片的主要通道，已成為無法逆轉的新趨勢。

■梁良  
(資深影評人)

電影院就像一個大型的黑盒子，一大群觀眾在這個密閉空間內同哭同笑，在疫情期間正是「群聚感染」的大好溫床，因此在疫情管制下業績大受影響，世界上很多地區都下令關閉電影院或令其暫停營業，放映業苦不堪言。

## 重回汽車電影院

由於疫情時人們普遍抱有防疫心理，加上票房大片紛紛撤檔改期，戲院只能靠放映小片和舊片來支撐，這對於追求娛樂和熱鬧的普羅大眾來說缺乏消費誘因，寧可留在家裡安全而隨意的看電影。

在美國，開車的人多，本來已經沒落的汽車電影院能夠在疫情期間敗部復活，成為了生意最好的一種電影院，兼顧了防疫和娛樂的需求。(網路截圖)



▲在美國，開車的人多，本來已經沒落的汽車電影院能夠在疫情期間敗部復活，成為了生意最好的一種電影院，兼顧了防疫和娛樂的需求。(網路截圖)

## 電影院股票大跌

沃爾瑪顯然是看準了美國的疫情不會在短期內結束，傳統電影院的重啟計畫會延後，著重聲光效果的大片也會跟著延後上映，這對於汽車電影院的經營是有利的。

相對的，全美最大的幾個連鎖電影院集團就十分悲情，華爾街日報發現三家股票上市的

院線巨頭：AMC Entertainment、Cineworld 和 Cinemark，5月份的股價平均下跌了23%，相較同樣在零收入狀態的主題樂園業者股價只跌了16%，而曾經滿載確診遊客的遊輪業者股價甚至只跌了6%，可見投資人對電影院業的前景很不樂觀。

## 從院線改上網路

中國大陸的電影院慘情猶有過之。七部賀歲大片原來協議集體取消院線發行，不料徐錚導演兼主演的《囧媽》偷跑，以6億人民幣的高價賣出版權，卻改為串流平台免費播出。此舉引發傳統電影業者集體抗議。

但《囧媽》自1月22日上線首三日即獲得1.8億個帳號播放，若是折換為電影票房可高達6、7億人民幣。《囧媽》打響了第一槍後，甄子丹主演的《肥龍過江》也放棄電影院，改在網絡平台播出，「院線片」與「網大」的區隔線已經模糊。

如今，大陸的電影院仍復業無期，最大的兩條院線「萬達」和「大地」都在喊救命，「大地」的老闆傳媒大亨于品海日前還要抵押股權應急，彷彿其影業帝國將面臨覆亡危機。

## 遊戲規則已改變

據統計，今年上半年中國已經有133家電影院註銷公司，還有3200家影視公司辦了註銷手續。另一全球製片量第一的電影大國印度亦正受疫情激增影響，電影業者被迫接受電影院短期內無法開門的事實，開始有大量電影直接拿上串流平台播放。

## 跟隨奧斯卡 棕櫚泉影展也要延期



▲芮妮·齊薇格獲得第31屆棕櫚泉國際影展「沙漠棕櫚女演員成就獎」。不過，這項頒獎日期確定延後。(影片截圖)

【本報記者臧品安綜合報導】影展檔期大風吹，棕櫚泉國際影展也延期！疫情席捲全球，影視產業受到強烈衝擊，許多影展、頒獎典禮被迫延期或改為線上舉辦，包括奧斯卡、美國演員工會獎等。而棕櫚泉國際影展的主辦方於10日宣布，原定2021年1月7日開幕的第32屆棕櫚泉國際影展，將推遲至2021年2月25日舉行。

據《綜藝》報導，棕櫚泉國際影展的主辦方10日宣布，原定2021年1月7日至1月18日舉行的第32屆棕櫚泉國際影展，將推遲近兩個月，改為2021年2月25日至3月8日舉行。主辦方表示，更改日期是為了確保參展者、工作人員、電影製片嘉

賓等人的健康和安。據《Outlook India》報導，在新冠疫情的肆虐下，棕櫚泉國際影展也決定跟隨奧斯卡、美國演員工會獎等頒獎典禮，將活動日期延後，延至2021年2月25日至3月8日舉行。而第32屆棕櫚泉國際影展的電影提交活動將於8月1日通過FilmFreeway網站報名，影展門票則從10月開始發售。

棕櫚泉國際影展，創辦於1989年，每年1月份在美國加利福尼亞州棕櫚泉舉行，歷史上許多獲得奧斯卡提名的外語片都曾在這裡展映。影展由棕櫚泉國際電影社團舉辦，該社團還舉辦6月份的棕櫚泉國際短片影展。

# 剖腹產再孕難 胎兒夭折機率高

進行自然產者，再次懷孕的比例為 78%。

剖腹生產者，下一胎胎兒在母親腹中夭折的比例會提高。



▲ 近期一項包括超過 2000 名受試者的研究顯示，剖腹產也會增加懷下一胎的困難度，但目前並不能確定原因。(photo by Pixabay)

【本報記者許雅筑綜合報導】孕婦剖腹產後，再次受孕的困難度增加！現代女性害怕生產的疼痛，會主動要求剖腹產。但賓州大學醫學院研究顯示，行剖腹產後的婦女再次懷孕的比例為 69%；進行自然產者，再次懷孕的比例為 78%。

且剖腹生產者，下一胎胎兒在母親腹中夭折的比例也提高了。

## 自然產再孕高

根據《Medical Xpress》報導，賓州州立大學醫學院研究團隊找了超過 2000 名受試者，從她們生下第一胎後，每半年對她們進行一次訪談，持續追蹤 3 年。每次訪談中，研究人員均會詢問受試者，過去半年進行無保護性行為

的頻率。

最終研究團隊利用 2021 位 18 到 35 歲的受試者所提供之資料進行分析，其中有將近 600 位受試者進行剖腹產。結果發現，進行剖腹產的婦女在進行無保護性行為之後，再次懷孕的比例為 69%；進行自然產者，再次懷孕的比例為 78%。此外，受試者當中，剖腹生產者，下一胎胎兒在母親腹中夭折的比例也提高了。

## 剖腹傷疤後遺症

根據《每日科學》報導，該研究共同作者理查博士推測，造成剖腹產婦

女再次懷孕困難的原因可能在於，剖腹產時骨盆或輸卵管的傷痕接觸到空氣中的汗液而導致懷孕困難，也有可能是子宮內的傷疤對往後受孕有持續性的影響。此研究還待更多後續研究進行補充。

研究人員表示，讓選擇剖腹產的婦女了解剖腹產對其外來生育能力之影響很重要，而 35 歲以上的婦女若曾進行過剖腹產，嘗試懷孕長達一年未果後，應尋求醫生協助。



# 待在室內也會中暑 小心居家熱傷害



▲ 國健署提醒民眾，在溫度高的夏季，待在家也要注意熱傷害情況。(photo by Twitter)

【本報記者施凱文台北報導】在室內不開冷氣，即便沒被太陽曬也會造成熱傷害？民眾待在家穿著要寬鬆、室內應保持低溫、通風。」國健署組長羅素英指出，「7 月才過短短 10 天，因熱傷害急診的人次已高於去年。」

署長王英偉則強調，夏天民眾如果長時間待在室內不開冷氣，「要多喝白開水、穿著寬鬆及注意空氣流通等。」

「室內熱傷害情況增加！」社區健康組組長羅素英引述中央氣象局天氣預報資料表示，近期台灣夏季室外氣溫動輒攝氏 35 度以上，在高溫豔陽的照射下，熱傷害就診人數屢創新高，「7 月才過短短 10 天，因熱傷害急診的人次就高於去年，且許多是發生在室內。」

造成室內熱傷害的主要原因是空氣不流動，產熱速度大過於散熱速度，室內熱能無法排出，導致環境溫度不

斷升高，再加上人體溫度調節不佳，就容易產生熱傷害的症狀，特別是老人和兒童對溫度的調節能力相對比較差。

至於該如何避免室內熱傷害？署長王英偉強調，要多喝白開水，「定時的喝水，不要等到口渴才喝，以白開水最好，也要避免喝含有酒精及大量糖份的飲料。」

再來是冷氣設定在 26 到 27 度，否則經常進出冷氣房，身體頻繁地適應溫差，容易有打噴嚏、流鼻涕等不適症狀，「不開冷氣時則要記得保持室內良好通風。」

羅素英補充，穿著寬鬆及透氣的衣服也很有用，「人體內的熱量是通過輻射、傳導、對流和蒸發向外擴散的，寬鬆的衣服內可以形成對流，將人體部份熱量帶走。」尤其衣領、袖口等處最好要敞開些，有助於散熱，穿起來也更涼快。

# 常春藤秋季停賽 五大聯盟齊跟進

並非是傳統五強聯盟的常春藤聯盟日前開第一槍，決定秋季全面停止體育賽事，五強聯盟 12 日跟進。

【本報記者宋秉謙綜合報導】常春藤盟校不只學術上是領頭羊，對體育聯賽的決策也特別果斷，領導其餘盟校。在疫情打擊下，美國大專體育聯賽 (NCAA) 陷入秋季停賽與否的兩難，並非是傳統五強聯盟的常春藤聯盟 (哈佛、普林斯頓等名校組成) 日前開第一槍，決定秋季全面停止體育賽事，五強聯盟 12 日跟進，大十聯盟與大十二聯盟暫定只打分區內賽事，其餘聯盟也正加緊腳步討論停賽事宜。

美國境內防疫成效不彰，秋季 NCAA 賽事如期開打與否，備受質疑，對 NCAA 來說，旗下最賺錢的運動賽事 FBS (美式足球) 很仰賴轉播權利金，若不開賽的虧損極大，而各大專美足賽事的收益也會用來補貼其餘賽事，等於是專聯賽的金雞母，這讓各大盟校不敢隨意做出決策。

## 常春藤率先停賽

然而，據《CBS 體育網》報導，由哈佛、普林斯頓等名校所組成的常春藤聯盟日前很有魄力的表態，8 間學校一致認為秋季賽事得



▲ 常春藤聯盟宣布不打秋季賽事，成為各聯盟的領頭羊，已影響 2 個傳統五強聯盟。圖為常春藤聯盟中普林斯頓大學的主場。(photo from Wikimedia)

取消，至少得延到明年再討論。

事實上，常春藤聯盟並非 NCAA 的指標聯盟，他們雖然也是第一級賽事聯盟，但論地位比不上傳統五強聯盟 (東南聯盟、太平洋 12 聯盟、大十聯盟、大西洋聯盟以及大十二聯盟)，傳統五強是靠著旗下學校不斷在全美賽事奪取好成績，才獲得青睞成為美國大專賽事的指標聯盟，按照商業價值，五強聯盟的校隊受到的關注度較高，也更有話語權。

## 傳統五強跟進

但根據《網路新聞》報導，在常春藤聯盟表態「秋季我們不玩」之後，大十與大十二聯盟相繼表態，只打聯盟內的賽事，聯盟內比賽也得遵守各州的防疫指導原則。聯盟外賽事意指，大十聯盟內的 14 支校隊，在賽程上本來都有 3 戰會與其餘五強聯盟校隊對決 (像眾所矚目的密西根州立對決大西洋聯盟的邁阿密大學等)，但在本



次聲明後，大十與大十二的校隊都不會參與傳統五強跨聯盟大戰。

《CBS 體育網》認為，連傳統五強聯盟都紛紛表態不跨區打比賽，一旦更多第一級聯盟跟進，那全美轉播收益最高的 FBS (全美美式足球大賽) 極高機率打不成，常春藤聯盟近年來實力大約排在傳統五強之後，目前來看前 6 強的聯盟校隊過半都不參與，即便秋季硬打，收視與關注度也會大打折扣。

# 中職球賽湧萬人 外媒讚：台灣防疫好

【本報記者宋秉謙綜合報導】我國防疫成效佳也帶動體育賽事復甦，讓海外媒體看得眼饞！11 日中職上半季爭冠來到「賽末點」，中信兄弟有望在主場封王，吸引破萬觀眾入場見證，11 日該戰國際球場最終湧入破本季紀錄的 10591 人，也引來美最大棒球新聞網「球場報」的盛讚，該報寫道，從中職的入場，我們能看到 (擊退疫情) 希望，盼各地防疫都能盡快有成、迎回各國棒球聯賽。

## 桃園球場望破萬人

中職上半季爭冠幾乎明朗化，在本週開始的關鍵中信、樂天之戰，樂天未能全贏，讓中信兄弟點亮封王燈，11 日要是中信在主場擊敗富邦，同時樂天在桃園敗給統一，中信就能在主場拋下封王彩帶，因此吸引破本季紀錄的 10591 人入場觀看。

最終中信雖然勝出，但另一地的樂天頂住壓力贏球，讓中信無緣拋彩帶，但在桃園主場賽果一出，代表 12 日晚間，中信作客桃園的球賽很可能是封王戰，更可能是在宿敵主場拋彩帶的戲碼，桃園客隊外野席 11 日晚賽後就馬上售罄，甚至加開左外野，按照售票情況，桃園球場 12 日高機率能繼續破萬人、甚至刷新 11 日的紀錄。

## 海外媒體稱羨中職

在中職很可能連兩場破萬的情況下，其實疫情仍流行，據拉美最大的棒球網站《球場報》報導，中職破萬人的入場，讓海外看到疫情後復甦的希望，報導也寫道，從直播賽事上能看到的，球場內觀眾已無需戴著口罩、保持沈默，顯見台灣防疫的成效，也期盼各地有效防疫、迎回缺席已久的棒球賽季。

12 日晚間的關鍵戰，樂天為了防止中信在桃園主場封王，推出本土強投、關鍵戰役表現更好的「姊姊」王溢正登板，中信則派出最高薪洋投手蘭達搶勝，由於桃園主場已是一票難求，球迷若想鎖定這場可能的封王戰，可透過網路直播，包含 ElevenSports 的 Twitch 平台、麥卡貝、Line TODAY 等等。



▲ 中信 11 日主場湧入破萬的本季紀錄入場數，引來外媒稱讚「防疫希望」。(photo from 中信兄弟臉書粉絲專頁)

▼ 天氣晴朗炎熱，中央氣象局持續針對 14 縣市發出高溫資訊，台北也出現攝氏 37.7 度高溫。台北自來水園區來了許多小朋友戲水。



▲ 民眾應注意防曬、多補充水份。小朋友在自來水園區玩得很開心。

# 暑熱難消 來去泳池打水仗



▲ 各地天氣大多為多雲到晴、高溫炎熱，小朋友到游泳池玩水消暑。

▶ 小朋友在台北自來水園區戲水，水花四濺。

▼ 氣象局提醒民眾外出注意防曬、多補充水份。



圖 / 中央社文 / 庭維

實在有夠熱，玩水消暑是一大享受！中央氣象局發布未來一周 17 縣市高溫燈號，預估台北市可能出現攝氏 38 度高溫，不少民眾趁著週末假期到戶外玩水消暑。

日頭赤炎炎，氣溫不斷飆升，又恰逢疫情解封，民眾再也按耐不住酷暑的折磨，帶著全家大小往戶外海水域場、游泳池奔去，透過冰涼的水徹底降溫。

在親子池中不時能聽見孩子剛入水時，被沁涼的水刺激皮膚的尖叫聲，以及父母不時在後頭疲於奔命的喊著：「不要跑，會滑倒！」

池裡擠滿了許多家庭，水槍、泳圈、蛙鏡成了必備的行頭。

全身泡在冰涼的水池中，大家都好像暫時忘卻了烈日的嚴酷，大人、小孩都展開笑顏，甚至有的家長玩得比小孩子還開心，不斷用手激起水花，與孩子來一場水中蛟龍大賽。

氣象局提醒民眾，盡量避免非必要的戶外活動、勞動及運動，注意防曬、多補充水份、慎防熱傷害。若在家中室內保持通風及涼爽，建議採取人體或環境降溫的方法，如搧風或利用冰袋降溫等。



▲ 天氣酷熱，民眾到游泳池消暑降溫，大人小孩都樂陶陶。



▲ 不少民眾趁著週末假期到戶外玩水消暑。

## 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](mailto:anntw.ad@gmail.com)，主旨「高鐵商務艙的醒報」，就送醒報 10 周年紀念限量馬克杯一套價值 500 元，或電子報 3 個月價值 1000 元)



臺灣醒報  
Awakening News Networks



# 呂紹嘉指揮 NSO 唱活《蝴蝶夫人》

即將卸任的呂紹嘉，11日告別指揮與 NSO，再次把《蝴蝶夫人》搬上國家音樂廳，愛、激情與衝突 發揮得淋漓盡致。

## 簡秀枝 (典藏藝術家雜誌社社長)

「寧可光榮赴死，決不忍辱偷生」，用生命祭奠愛情的感人故事，成為昨日 NSO 歌劇音樂會的淒美結尾，令全場觀眾為之動容，疫情中唯一還能上演的台灣特殊風情與音樂盛宴。

## 展現台灣歌劇水平

11日晚上是國家交響樂團(NSO)首開疫情解禁後的第一場「歌劇音樂會」，音樂總監暨指揮呂紹嘉，攜手 NSO 聲樂家林玲慧、崔勝震(韓國籍、在台任教)、石易巧、蔡文浩與國內聲樂家群、台北愛樂合唱團及製作團隊，聯手打造舞台陣容，以歌劇音樂會型式呈現浦契尼經典作品《蝴蝶夫人》。

## 可說是可圈可點。 靠聲音詮釋故事

除了些許燈光搭配外，沒有舞台佈景，只是把音樂廳前7排淨空，把音樂舞台景深加長，樂團與聲樂家一起在舞台上展藝。

## 《蝴蝶夫人》膾炙人口

NSO 樂季結束前的歌劇大戲，一向是採國際聲樂家與本地聲樂家合作，但這一回疫情，國際聲樂家進不來。原本以為少了洋兵洋將，演出效果會打折扣，但沒想到昨晚首場演出，高潮迭起，出奇的好，讓觀眾善出望外。

姻婿客五郎介紹，娶了年僅 15 歲的日本年輕藝妓秋秋桑(即蝴蝶夫人)為妻。短期駐紮的美國軍人，享有美軍軍事於當地所帶來的各項特權，加上玩世不恭個性使然，對於婚事，只抱持嚐鮮的遊戲態度。新婚之後，隨艦隊返回美國，將她留在日本長崎，告訴她知更鳥啼，他就回到身邊。對愛情從一而終秋秋桑，生下兒子，不改初衷，終日癡心等待，日復一日臨海遙望，朝思暮想苦等 3 年後，好不容易等到平克頓的美軍船艦靠港，她開心雀躍，以為團圓的日子來臨。然而，萬萬沒想到，平克頓已結婚，美國妻子與他同行，並要求帶走兒子。

椎心泣血的斷腸人，體認到理想破滅，在與孩子做了最後永別之後，她選擇自殺，讓平克頓順利帶走孩子，留下這齣賺人熱淚的大時代異國婚姻悲劇...

## 樂迷力挺到底

呂紹嘉倉促成軍，但樂迷一聽到是故事淒楚、音樂好聽的《蝴蝶夫人》，十分捧場，踴躍買票。樂迷開心的是，女高音人選，正是呂紹嘉於 2012 年



指揮 NSO 演出該劇的女高音林玲慧，因此，力挺到底，很快就讓票房長紅。昨晚 NSO 各個聲部，都展現專業水平，不僅讓音樂流暢好聽，更透過聲樂家的音樂才華，把劇中人性的高貴情操，與纖細情感，著墨入味，感人肺腑。還有台北愛樂合唱團，也發揮綠葉襯紅花效果，漫漫長夜苦等夫君的悶聲合唱，太揪心感人。呂紹嘉對於《蝴蝶夫人》已經是熟門熟路，據說，第一次指揮此作是在挪威，第二次則在澳洲，總計他已指揮過 4、50 場。這次雖為音樂會型式，把樂團與聲樂家並置在舞台上，一身黑襯衫打扮呂紹嘉，顯得輕鬆，他指揮若定，並且帶著豐富肢體



動作。而演員不靠佈景，專注於情感的表達，再搭配燈光走位，觀眾仍感受到強烈戲劇性。飾演女主角蝴蝶夫人的聲樂家林玲慧，從 2012 年第一次演出《蝴蝶夫人》到現在，自我

成長快速，不但聲音、肌肉和體力已，與從前不同，而技巧的轉換也不一樣，雖然是沈重的戲份，她舉重若輕，與石易巧等在下半場，嘶聲力竭，幾乎逼出現場觀眾眼淚。



最佳影片大獎 觀眾票選獎 最佳影片提名 最佳首部電影提名 最佳影片提名

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 遠征喜馬拉雅力作

# 不丹是教室

Lunana A YAK IN THE CLASSROOM

7.17 造訪最高學府

歡喜傳媒 DANCPU DINGPHU 海島電影 處處真情

## 敬告讀者：

本報已大幅改版：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「美食地圖」（介紹北部私房美食小點），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！

# 澎湖海上花火節登場 新增 6 處可觀賞

除觀音亭園區，還有赤馬安檢站、金龜頭礮臺文化園區、風櫃蛇頭山、案山漁港、第三漁港、重光海堤等處可觀賞。



▲澎湖國際海上花火節於觀音亭園區施放，美麗的煙火與得天獨厚的海灣環境、浪漫的西瀛虹橋相得益彰。（澎湖縣政府提供）



【澎湖訊】2020 澎湖國際海上花火節璀璨登場，活動至 9 月 3 日。

今年花火節總共 21 場煙火以及無人機燈光秀，除了於 7/13、7/20、7/27、8/3、8/10、8/27 與 9/3 加入多場漫威活動專場外，離島場次則訂於 7 月 18 日（吉貝）、8 月 1 日（七美）及 8 月 15 日（望安）等共三場次。

海上花火節施放時將搭配愛情主題音樂、小島旅行和勵志主題樂曲等，其中主場地馬公

市觀音亭園區中，澎湖旅遊處同時公告 6 處花火節觀賞地點，包括：

西嶼鄉赤馬安檢站、馬公金龜頭礮臺文化園區、風櫃蛇頭山、案山漁港、第三漁港、重光海堤等，都是適合觀賞花火的地點，鼓勵民眾以分流方式，前往不同據點欣賞璀璨煙火，又可保持社交距離。

今年澎湖國際海上花火節搭上 2020 年諧音——「愛你愛你」，除了雙心造型的砲管裝置藝術，也打造一系列愛情專

屬活動，民眾可以藉機報名登上花火舞台求婚，也鼓勵曾在花火舞台求婚成功的民眾「回娘家」，在 7/20 重返花火節，感受愛情的悸動。

為了迎接 2020 澎湖國際海上花火節開幕及到來，澎湖縣政府於史蹟公園中，特別使用廢棄煙火砲管重新上漆，組成大型地景藝術，並配上夜間燈光，無論是白天或是晚上都可以讓民眾拍出美照，為花火節打造高達 3 米的裝置藝術以 2020 雙心為概念設計，搭配

砲管組合的天人菊營造蔚島意象，夜間還會配上燈光的的砲管裝置藝術。

【澎湖訊】澎湖國際海上花火節於觀音亭園區施放，美麗的煙火與得天獨厚的海灣環境、浪漫的西瀛虹橋相得益彰，由於煙火施放地點與觀觀眾區只有約 300 公尺距離，遊客可以近距離欣賞煙火，高空煙火在海上夜空中震撼演出。

除了炫麗煙火外，舞台活動則邀請許多知名藝人及在地表演團體輪番精采演出。

■ 余柏青 / 輯

## 展演看板

新北

### 環狀線幸福站 仁愛彩繪村好美



【新北訊】新北環狀線捷運正式通車，帶動捷運站週邊發展，位在新莊的幸福站，剛好跟偶像劇《下一站幸福》同名，透過車廂廣播，乘客倍感溫馨。週遭中的仁愛里彩繪村，更值得一看。（見圖，新北市政府提供）

愛彩繪村，以農村意象，也是以過去的新莊來做出發點。仁愛里每戶人家彩繪都各有特色，讓愛拍照的民眾可以盡情發想創意網美照。另外，中港大排親水步道、十四張站陽光運動公園，也可順整個主題就叫做新莊仁道一遊。

## 高雄庄頭藝穗節 好戲接連演至 10 月底



【高雄訊】庄頭藝穗節是高雄歷史悠久的藝術活動，今年已堂堂邁入第十年，場場均獲得觀眾熱烈迴響。為因應疫情趨緩，展開新生活，增加表演團隊動能並將廳堂表演格局搬到廟埕、學校、街道及活動中心等庶民空間，今年特別擴大辦理，期望在後疫情時代藉由表演藝術提振大家的信心。

今年的庄頭藝穗節將從七月一路熱鬧到十月，表演團隊帶來庄頭藝穗節這三年來僅演出過一次，或前所未見的劇碼，提供民眾不一樣的感受！

內容包括極受歡迎的「庄頭歌仔戲」，網羅春美歌劇團、明華園天字戲劇團、勝秋戲劇團、明華園日字戲劇團、尚和歌仔戲劇團、秀琴歌劇團等天王天后領銜演出經典劇碼，讓戲迷看個過癮。「庄頭親子劇」則邀請豆子劇團、蘋果劇團及奇巧劇團等高雄傑出演藝團隊，除了帶來大小朋友都喜歡的親子劇外，也新加入暖場活動帶動現場歡樂氣氛。

「庄頭音樂會（劇）」集結音樂劇、國樂、交響樂、打擊樂及古典樂等不同類型的演出，

由唱歌集音樂劇場、高雄市國樂團、高市交附屬青少交、新古典室內樂團、薪傳打擊樂團帶領民眾進入笙歌鼎沸的美好氛圍。

而首次列入庄頭系列活動的「庄頭偶戲」則是讓傳統文化藝術走進民眾生活中，錦飛鳳傀儡戲劇團、永興樂皮影劇團、天宏園掌中劇團、新世界掌中劇團及金鷹閣電視木偶劇團將

帶來精彩劇碼，重現老傳統的魅力。

最後，最讓人亮眼期待的就是藝術逗鬧熱的表演專場，邀請行動雕塑（鄭奇昌）、立方體與接觸棍（張嘉洛）、扯鈴與溜溜球（楊元慶）、劍玉與雜耍（小螺絲）及馬戲之門等，讓民眾對演出者有更多的認識與感受，拉近人與人之間的距離。



▲▲庄頭藝穗節希望能讓民眾感受在庄頭看表演的幸福，從七月開始到十月的週末晚上，庄頭就是作夥幸福相聚的舞台。（高雄市政府提供）

桃園

### 中大崑劇特展 文物呈當代美學



【桃園訊】中央大學崑曲博物館首次推出以「台灣當代」為主題的新編崑劇特展，除了手稿、製作紀錄、典藏文物外，劇作家白先勇的青春版「牡丹亭」戲服也將一併展出。展覽時間即日起，同時也展示畫家許美玲新編崑劇的油畫作品，以不同藝術形式，呈現新編崑劇豐富的樣貌。

特展」以不同單位的創作，搭配崑曲博物館的典藏文物，如台灣首度演出的新編崑劇，1997 年國光劇團「鈺頭鳳」的戲服與點翠頭面，以及蘭庭崑劇團「故宮新韻長生殿」的戲服等，同時也展示畫家許美玲新編崑劇的油畫作品，以不同藝術形式，呈現新編崑劇豐富的樣貌。

「蓬萊新韻—台灣新編崑劇