

今日天氣

北部 27°-36° 晴時多雲

中部 28°-34° 晴時多雲

南部 28°-30° 多雲陰陣雨

東部 27°-33° 晴時多雲

2 防新疫病 阿中：持續投資

4 南海資源多 中美都想插旗

5 阿聯嘗試轉型 推火星任務

6-7 強化核心肌肉 緩四肢僵硬

《今日靈修》

疫情急需諮商
疫情爆發後，美國民眾出現情緒問題的人數爆增 3 倍。對此，當地教會積極提供心靈諮商以及協助的管道，幫助心靈沮喪的人重振生氣，願我們多多代禱。(5 版)

育兒津貼加碼無助 廣設公托是正解

托育政策催生聯盟劉毓秀呼籲，政府將育兒津貼加至 5000 元是錯誤的政策，廣設公托才能真正替父母分勞分憂。



▲▼ 托育政策催生聯盟劉毓秀呼籲，政府應持續擴建公共托育，為家長分勞，才是解決少子化的唯一解方。(網路截圖)

【本報記者戚品安台北報導】「政府應停止加碼育兒津貼，將預算投注於建置平價、優質、普及的公共托育服務！」托育政策催生聯盟 15 日召開記者會，托育政策催生聯盟劉毓秀指出，總統蔡英文提出將 2500 元的育兒津貼加至 5000 元是錯誤政策，恐讓家庭育兒量能下降，呼籲政府將預算投注於建設公共托育。

加碼育兒津貼隱憂

台灣今年上半年新生兒數僅 7 萬 9760 人，今年新生兒總數恐

跌破 16 萬。

劉毓秀表示，台灣 2019 年生育率是 1.05，今年恐跌破 1，這是會亡國滅種的數字。她強調，5000 元津貼是錯誤政策，用公共托育服務支持育兒父母工作，才是解決少子化的唯一解方。

「育兒津貼政策無助於提高生育率。」劉毓秀指出，育兒津貼一旦加碼至 5000 元，會產生許多問題，一是在台灣女性薪資低，及職場上對育兒不友善的情況下，將迫使許多女性回家育兒，導致家庭收入驟減、勞動人

口下降。

二是讓托育離開政府管制，使托育費用增加、托育人員品質下降，服務品質參差不齊。

普及公共托育

劉毓秀呼籲，政府應停止加碼育兒津貼，將預算投注於建置平價、優質、普及的公共托育服務，用公共托育服務支持父母工作，藉雙薪家庭提升家庭收入，擴增稅收，用以持續擴建公共托育，才是解決少子化的唯一解方。

托育政策催生聯盟專員黃喬鈴也表示，公共托育服務能讓爸爸、媽媽都工作，同時創造大量

合宜勞動條件的公共托育機會，讓每位公民充分就業，並兼顧育兒。而父母共同工作，不只提升

家庭收入，也能共同分擔育兒勞務，增加家庭生養二孩的能力。

小小明先准入境 口罩逾期可補領

指揮官陳時中表示，即日起開放國人之 2 歲（含）以下持居留證的陸籍子女申請入境，逾期口罩可補領。



▲ 指揮中心表示，考量國內疫情防控量能、人道衡平及各方意見後，優先開放 2 歲以下持居留證的陸籍子女申請入境。(photo by 網路截圖)

【本報記者祝潤霖綜合報導】「16 日起，2 歲以下持我國居留證的陸籍子女可申請入境。」疫情中心指揮官陳時中 15 日表示，開放國人之 2 歲（含）以下持居留證的陸籍子女申請入境，入境後須依規定完成 14 天居家檢疫。針對逾期未領取口罩的補領作業，首次逾期補領費用由政府負擔，若再逾期則須自行負擔。

情況。「陸委會是指 107 年 7 月 7 日含以後出生的子女。」考量中國疫情不明，後續如何安排分批入境，要謹慎穩健的腳步，「目前沒有時間表。」

首次補領政府負擔

「逾期未領實名制口罩的民眾，請依簡訊通知時間至原指定通路補領。」陳時中表示，民眾於口罩實名制 2.0/3.0 線上預購並完成繳費後，卻逾期未領口罩，經邀集各超商通路及關貿公司商討結論後，將以簡訊通知民眾至原指定通路及門市補領。

如遇原門市有關轉店情形，可循原訂購通路另選擇門市補領口罩。

陳時中說，為落實防疫措施簡化補領程序，本次補領口罩需支付超商等通路的處理費 7.35 元將由政府負擔，但本次補領民眾若仍逾期未領，該次處理費及簡訊等相關費用則由民眾自行負

擔。

政策要配合執行面

「緬甸新增為低感染風險；香港、澳洲由低調整為中低感染風險地區。」陳時中報告，針對開放短期商務人士入境可有條件申請縮短居家檢疫時間，低感染風險國家/地區包括：紐西蘭、澳門、帛琉、斐濟、汶萊、越南、泰國、蒙古、不丹、寮國、柬埔寨、緬甸；中低感染風險包括韓、日、馬、星、斯里蘭卡、香港、澳洲等。

針對 WHO 秘書長「有些國家走錯方向導致疫情加劇」言論，陳時中表示，各國對防疫都各自有專家見解，每種策略的方向不同，最重要是執行度能否配合社會情勢。有些國家防疫失控，主要是政策跟執行沒有配合好，導致疫情沒有辦法很快控制下來。

醒報請訂戶看電影！

《失眠的北風 吹來愛情》

電影特映場

2020 年 07 月 28 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

社論

垃圾堆積、碳排過量 政府無視環保問題？

還記得齊柏林嗎？這位以生命提醒台灣環保問題嚴重的鬥士，拍下「看見台灣」影片後，曾經引起總統蔡英文的重視，她曾說：「看到台灣千瘡百孔，我知道我的責任，齊導演看見了台灣的問題，我則是要幫台灣解決問題。」

蔡總統未兌現承諾

現在已經是第二任總統了，4年多總統任期過去，蔡英文對她自己的承諾，早已拋到腦後，

台灣繼續垃圾堆積如山，河水照樣充斥五顏六色的污染，空氣污濁，碳排放居高不下，今年夏天高溫飆升到38、9度，全台猶如大蒸籠，環保問題沒有一樣解決，蔡英文食言而肥，背棄台灣，必須負最大責任。

最近中國洪災，至少已經造成27省，近4千萬人受災，地貌水文大幅改變，經濟損失已達4千億元，災難沒有結束，仍在持續中。今年初澳洲大火，延燒240天，受災達5個台灣

大的面積，10億隻動物死亡，野火產生的煙霧甚至遠飄到南美洲，災情慘重。大自然正在反撲，政府視若無睹，裝聾作啞？

台灣碳排目標倒數

聯合國氣候峰會締約方第25次會議於去(108)年12月19日落幕，引起各國的重視，台灣對國際組織的態度是志在參加，讓大家「看見台灣」，達到政治宣傳的目的，至於如

何盡到國際責任，也就是台灣應該推動溫室氣體總量管制問題，根本不當一回事。

以致台灣在聯合國氣候綱要公約締約國大會(COP)氣候變遷績效指標中，成績列為第52名，評等為「非常差」，尤其在「二氧化碳排放量與目標」，排名竟然是倒數第三。

廢棄垃圾堆積如山

不止碳排放量問題，台灣每年產生12億支廢鋁罐、8億支

廢鐵罐、塑膠廢料1百萬公噸、廢寶特瓶2億4千萬支，再加上廢棄冷氣、電視、床墊、家具、11萬輛廢汽車、14萬機車、廢輪胎727萬條，還有工業廢棄物及家庭產生的垃圾，各縣市垃圾焚化爐根本來不及焚燒，垃圾山各地可見，怎麼解決？政府有整體規劃嗎？

最近行政院宣布要在全國中小學裝冷氣，以目前台灣的高溫，可以理解學生的需求，但是政府考慮到會增加多少碳排放量嗎？

政府施政必須整體考量，行政院有必要制訂週延的環保政策，從台灣溫室氣體總量管制、事業廢棄物、家庭垃圾處理、河川整治、空氣污染管制、道路建物佔國家面積比例，到植樹造林，改善環境品質等，都要有全面規劃，才能為台灣創造永續生存的環境，政客們絕對沒有透支後代子孫生存環境的權力。蔡英文更有責任履行自己的承諾。

為新疫病超前部署 陳時中：應持續投資

不能遇到大規模疾病才臨時抱佛腳，衛福部長陳時中表示，面對不可知的傳染病，國家要持續投資研發，及早預防新型疫病。

【本報記者祝潤霖台北報導】「不能只有疫情肆虐的時候才重視公衛醫療，疫情過了就不再關心。」衛福部長陳時中15日在「後疫情時代生醫新策略」研討會上說，面對未來不可知的傳染病，國家要持續重視並投資研發，才能及早預防新型疫病。前副總統陳建仁強調，醫療研發與人文關懷不可偏廢，才能戰勝不斷爆發的傳染病。

不能放鬆戒備

陳時中指出，在疫情肆虐的當下，不管對快篩檢測、治療藥物或疫苗研發都會非常重視，「重視的程度甚至可能會超越我們的能力。」但疫情過後有可能再度不受重視，過了兩三年就被大家淡忘，然後新疫病過十年後又捲土重來。雖然多少會有一些防疫經驗，但對未來能超前部署的部分其實不多。

「WHO提出10個未來可能的威脅，其中X就是未知疾病如細菌等的威脅。」陳時中說，公衛體系其實處在政府的角落，發生疫情時才有機會站出來變成功臣，疫情後能否持續有高度關注？國家是否會挹注更多投資？這不能碰運氣，要長年累積，才能在需要的時候幫助到大家。



▲陳時中說，面對未來不可知的傳染病，國家要持續重視並投資，才能及早因應新型疫病。（中央社）

永恆的競賽

「人類對抗傳染病是一場永恆的競賽，甚至會影響到民族興衰與科技發展。」陳建仁表示，抗生素發明後，很多人不再認為傳染病對人類是最大的危害，但21世紀面臨了新挑戰，就是「新興與再浮現傳染病」，這與高度全球化、交通頻繁、人口爆炸、土地濫墾、環境汙染、全球暖化、性開放、病原演化及濫用藥物等都有關。

關於人類抗疫史，陳建仁舉例，當年344個村民在伊姆村隔離，才沒有把黑死病傳到英格蘭北部，「可見隔離對防治傳染病的效果。」又如從擠牛奶的婦女發現牛痘疫苗，解決了從法老王時代肆虐至近代的天花頑疾；巴斯德、柯霍、李斯特是消毒學三傑眾所周知，但勤洗手（漂白水）的發明人卻被人毆打致死，「先知往往在鄉里間不受歡迎。」他說。

「要感謝台灣人，每個人都

是英雄，」陳建仁強調，因為能保持良好衛生習慣，14萬人犧牲14天自由，換來2,300萬人能正常生活。

科技研發與人文關懷是防疫的兩隻腳，透過預防接種提升群體免疫力，居家隔離降低感染率，搭配抗病毒藥物治療；更要照顧弱勢族群，並幫助防疫較落後的國家，世界防疫好，台灣才會好，「人人為我，我為人人。」

上千警力護衛陳菊？藍批民主已死

【本報記者呂翔禾綜合報導】

「陳菊已經是平民，怎能動用上千警力擋38位在野黨立委？」國民黨15日在記者會痛批，民進黨動用警察「在立院內」阻擋在野黨民意代表行動自由。總召林為洲說，執政黨如要捍衛陳菊，應派自家立委而非警力，民主國家居然在國會動用警察權，民主已死。藍委吳怡玳說，如果員警用意是要保護立委，那14日她被5、6個民進黨立委圍攻時，怎麼不見警察護駕？綠營應說明是誰動用警察權。

警察不該干涉立院

「其他官員進入議場都沒這麼大陣仗！」林為洲不滿表示，以前都是執政黨立委護衛，被立委阻擋無法抗議就算了，但是昨天從陳菊下車，2個幫他拿雨傘、不明的黑衣人是誰？現在陳菊尚未就任，她是以平民身分進入立法院，為何有這樣的維安規格？將來官員或大法官任命時要不要也比照辦理？而且動用警察時，依規定立法院秘書長要在旁指揮，而且要保護的是立委不是官員。

林為洲指出，過去他身為民進黨立委時，曾請問大前輩、已逝的立委蔡同榮是否應該修法限制國會議於的言論免責權，但蔡同榮正告他，國會的言論自由是經過100多年來不斷爭取而得，即使民進黨執政也不能輕易限制，他對這番話相當佩服，但是現在民進黨卻動用警察權進入國會限制立委的行動，「這樣的民主基礎是很多人用生命換來的，不能因為自己執政就毀掉。」

誰下令調動警察？

「到底是誰調動警察進國會的？」藍委林奕華痛批，在國會動用警察權已經觸犯民主國家的紅線，

這代表警察以後可以任意侵害人民權益，上次立院動用警察權已是30年前，她要求立法院院長游錫堃出面說明是誰下的令。

「立法院不是警政署轄下機關。」藍委陳玉珍諷刺，38個反對黨的立委就要動用港務局警察、國道警察、保4、保5、保6來護衛陳菊，以後官員任命都要照辦嗎？利用如此強硬的手段對付國會議員，如何讓人民相信政府不會任意限制人民自由？

綠：沒有動用警察權

但民進黨立院黨團幹事長鄭運鵬在臉書上回擊，保警是協助保護所有立委，當然包含國民黨立委的安全，並不是議場內的警察權，民進黨團也不會答應議場內動員警察權。而14日最可恥的是國民黨，動員助理充人數加入議事衝突，「這是完全不可接受的事情。」

他提到，民進黨團立委比較多，當然合法助理也絕對不會比國民黨少，但是民進黨團絕不會要求助理加入衝突，這樣以後會沒完沒了，民進黨要求嚴格依法送辦。他強調，民主政治議事衝突難免，但是民主就是「數人頭代替砍人頭」，衝突都是立委自己來處理，不會拖助理下水，他希望這次國民黨鬧事不但要依法送辦，未來立法院也不能再發生這種亂象。



▲國民黨立院黨團15日質疑民進黨動用警察權，限制在野黨立委的行動自由。（Photo by 呂翔禾/台灣醒報）

圖文選粹

圖文 / 中央社

高雄市長補選號次 陳1 吳2 李3



▲高雄市長第3屆市長補選參選人號次1日抽籤確定，民進黨陳其邁（左）抽中1號、民眾黨吳子嘉（中）2號、國民黨李眉蓁（右）3號。

國民參審不該草率 學者籲加強溝通



▲學者與民間團體今天在立法院推動觀摩審判失敗的經驗，不應在臨時倉促促審。

藍批發 3 倍券當機 籲分流體諒老弱

【本報記者祝潤霖台北報導】「郵局、超商、存量地圖都大當機，害民眾買個 3 倍券要大排長龍，累壞年長者與身障者！」針對振興 3 倍券開賣首日亂象，國民黨文傳會主委王育敏指出，郵局、超商系統不意外大當機，存量地圖也無法即時反應，害年長及身障族群頂著大熱天辛苦排隊，呼籲政府盡速修正缺失。

亂象重演當機頻傳

「全台郵局重現民眾大排長龍，意外嗎？」王育敏指出，早已錯失振興時機的 3 倍券終於上路，第一天開放領取卻是亂象頻傳，一早郵局、超商系統接連大當機，徒增民眾領取時間與困擾。政府應保障系統的穩定性，不讓當機事件一再重演。

此外，所謂「3 倍券即時存量地圖」網頁，直至中午，多數郵局數字都沒更新，無法反應真實數字；之後還出現電腦版當機無法進入的情況，形同虛設。王育敏質疑，行政院長蘇貞昌當初說「唯唐鳳是問」，「但現在恐怕不是一個唐鳳就能解決的。」

「全台熱浪來襲，民眾在郵局外頂著太陽大排長龍領券，恐怕危及健康！」王育敏指出，許多郵局並未開設愛心櫃檯，未能顧及年長者、身心障礙者的

需求；建議郵局應設置專人協助弱勢者領券。

不運用超商 24 小時優勢

預購 3 倍券在超商僅開放領取時間為上午 9 時到晚上 10 時止，「為何口罩可以 24 小時領取，3 倍券卻不行？」王育敏批，要人潮分流，卻不運用超商全日營業的優勢，「神邏輯，令人費解！」

國民黨強調，行政院預估會有 1,700 萬人預約領取紙本券，經濟部則推估紙本券將上看 2,100 萬份。此外，中華郵政估計會有 1,340 萬人領取紙本券，全台郵局至少要花 21 天才能全部辦完。

面對未來幾天的領券人潮，王育敏呼籲，民進黨政府應苦民所苦，儘速設法改正目前的亂象，減少民眾的領券困擾。



▲ 郵局購領紙本振興三倍券，新莊區郵局一早就出現排隊領取三倍券的人潮。（中央社）

凌晨郵局外卡位 民眾：熱天排隊苦

【本報記者祝潤霖台北報導】振興 3 倍券開賣，民眾怕重演口罩之亂，凌晨就排隊！振興 3 倍券 15 日起正式開賣，全台郵局還沒開門就已湧現排隊人龍，有民眾凌晨 4 點就來排隊搶頭香，也有民眾抱怨大熱天排隊，振興 3 倍券政策整慘老百姓。郵局提醒，帶健保卡、1000 元才能購買 3 倍券，進入郵局記得要戴口罩。

除了記得帶健保卡、1000 元與戴口罩，郵局並提醒民眾，3 倍券購買以身分證末碼單雙號作為分流基準，單號者週一、三、五購買，雙號者週二、四購買，週六則是單雙號均可購買，每人（含代領）最多可領 5 份，領券期間至 12 月 31 日止。

民眾排隊買 3 倍券

基隆郵局總局一大早就湧現排隊人潮，局方趕緊加派人手支援；雲林郵局

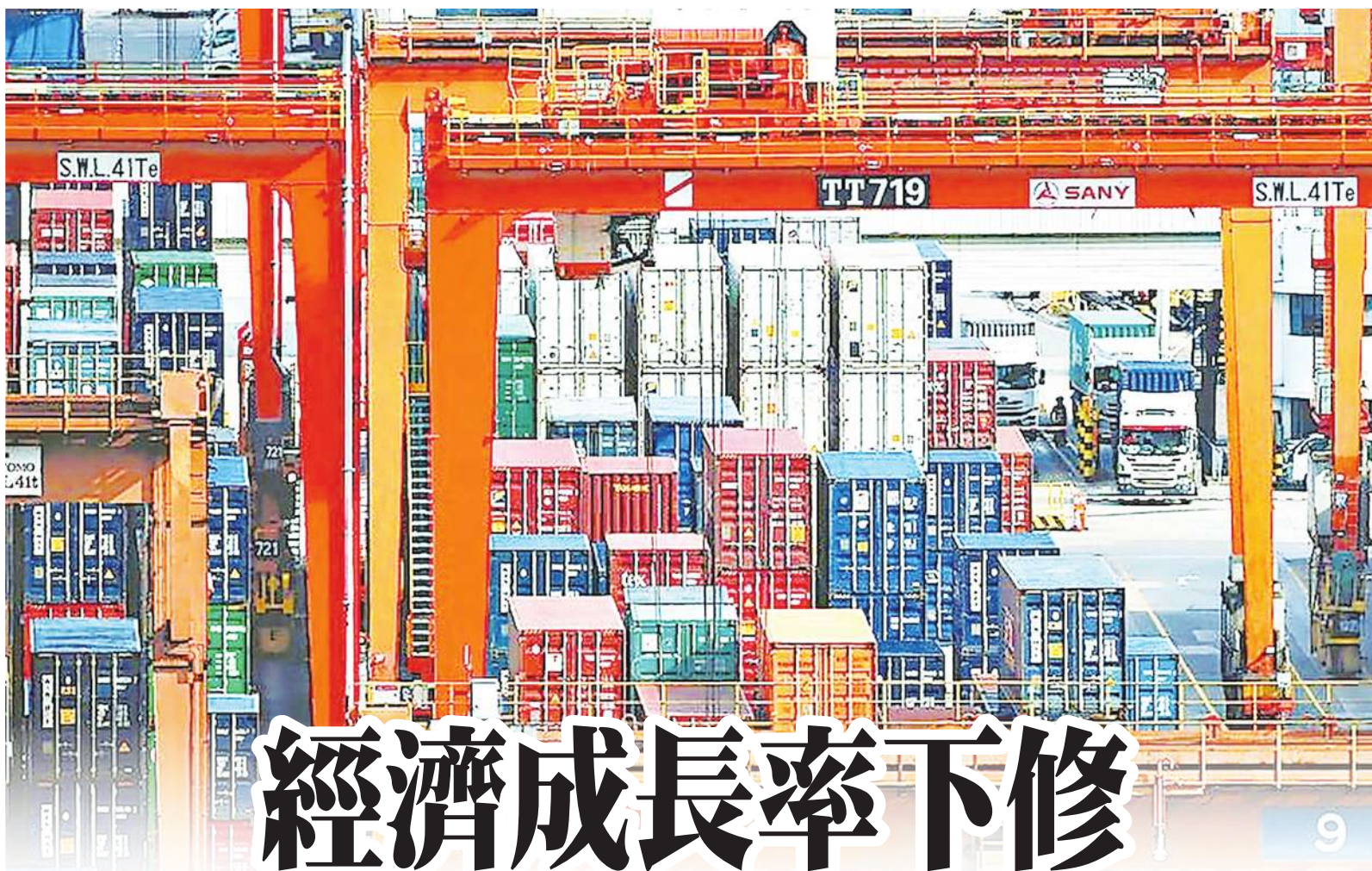
則是門還沒開就已有民眾大排長龍，局方貼心搭設帳篷讓排隊民眾遮陽，並提供杯水和扇子消暑。

台北北門郵局凌晨 4 點就有民眾排隊，搶得北門郵局頭香的是 66 歲家住萬華區的吳姓阿伯，凌晨 4 點多就已抵達，對於自己「搶頭香」，他直言有點意外，當初因擔心會像買口罩一樣大排長龍，所以乾脆早點來，天還沒亮就出門，沒想到居然是第一個買到的。

57 歲的趙小姐是輪椅族，今天一早就到北門郵局排隊。趙小姐表示，很希望郵局可以針對身障者規畫特別場次，不然行動不便又要買券很麻煩。趙小姐說，她過去在南陽街補習，知道北門郵局有無障礙設施，所以才選擇到這邊買券；3000 元的振興券目前規畫一半拿來買日用品，一半用來買醫材、保健食品等。



▲ 阿伯在台北北門郵局買到振興 3 倍券興奮展示，並說要用來去金門旅遊。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



經濟成長率下修 1.15% 生機在科技業

【本報記者施凱文台北報導】「台灣的經濟生機在投資、科技資通訊產業！」中研院 15 日下修經濟成長率至 1.15%，研究員周雨田表示，「國際疫情狀況愈來愈糟，大情勢非常嚴峻，經濟面唯一正向的只有投資，而民間消費及進出口都是持續消退。」但受台商回流擴廠、轉單效應持續及 5G 發展影響，科技資通訊業都可望恢復正常。

經濟成長下修

「預測 GDP 全年成長率 1.15%，比去年 12 月預測的 2.58% 下修 1.5 個百分點。」中研院經濟所研究員周雨田指出，台灣的零售餐飲上個月開始回升，但還是負成長，5 月份失業率則來到 4%。他說：「國際疫情狀況愈來愈糟，大情勢非常嚴峻，經濟面唯一正向的只有投資，而

中研院 15 日下調經濟成長率至 1.15%，但受台商回流擴廠、轉單效應持續及 5G 發展影響，科技資通訊業都望恢復正常。

民間消費及進出口都是持續消退。」

他認為，未來經濟狀況基於疫情的反覆無常，預測事實上都應該偏低。據世界銀行報告指出，超過 9 成國家會經濟衰退，先進經濟體規模縮減 7%，超過 1 億人會因為新冠肺炎陷入極端貧困。周雨田說，部份發展中國家會有主權債務危機，歐美多地已再度封鎖，「中國資礎建設投資轉弱，日本國債達 257%，都是隱憂。」

至於台灣經濟的生機在哪裡？周雨田表示，會是在投資的部份，他說：「中國產能陸續回台，企業擴大資本支出，轉單效應還在持續，

這是台灣的經濟生機。」他認為，全球外貿大幅下跌，台灣沒辦法置身事外，「但我們高科技跟電子產品工業強，半導體大廠也擴增」，因此科技業不受影響，傳統業則會受到負面衝擊。

經濟不穩因政府涉入

副院長黃進興表示，近期國際情勢變化多端，包括地緣政治局勢摩擦頻傳、中美貿易戰持續進行，經濟前景充滿不確定性。他說：「疫情也釀成史上罕見的工業危機，世界受到很大的創傷，促使國際組織不斷下調全球經濟增長預測。他認為，經濟不穩定主因是各國的防疫

措施涉入，才對經濟發展造成動盪的威脅。

「疫情是本世紀的經濟黑天鵝。」經濟研究所所長陳恭平說，大家非常關心中美貿易戰會不會往負面的擴散發展？歐美是否再度發生次貸風暴？「但當初根本沒辦法預料，是名符其實的黑天鵝，目前看起來疫情發展很可能成為 21 世紀人類世界最不可預測的黑天鵝。」

周雨田補充，目前全球總確診平均每分鐘有 75 人確診、3.3 人死亡，速度也在加速，不只大經濟體受害，連發展中的經濟體也受創，如印度就是負成長。

但他指出，受惠遠距商機與 5G 等新興科技應用發酵加速，「資通產品接單金額已屢創新高」，但 2020 年全年實質商品及服務的輸出與輸入分別會減 3.72% 及 4.13%。

投資率創 10 年新高 國際人才大廠紛至

【本報記者呂翔禾台北報導】「我國投資率不畏疫情持續成長，要持續吸引國際大廠來台設立研發中心！」國發會主委鄭貞茂 15 日表示，全世界的直接投資（FDI）將會下降 4 成，但是台灣因為應對疫情得宜，投資率仍創下 10 年來新高的 23.4%，除了發展半導體、綠能吸引國際人才外，我國高科技人才也可吸引 FB、亞馬遜來台設立研發中心。

國發會經濟處處長吳明憲表示，今年投資率會達到 23.4%，希望能到 2024 年落實台商回台、半導體、AI 與 5G 建設、綠能與前瞻二期總共達 6 兆元的投資規模，聯合國今年因為疫情，預測 FDI 將會降至 1 兆美金，是 15 年

來最低，主要大國（中國、美國等）也下跌。

但是根據投審會統計，台灣今年 1-5 月的投資成長 12%，因此國發會樂觀預估今年投資仍然是正成長，除了離岸峰電沃旭、半導體的投資以外，谷歌、微軟、臉書與亞馬遜都將在台灣設置研發中心。鄭貞茂表示，因為疫情讓國外看見台灣的投資安全性，也會吸引大公司來台投資。

「台灣的高階人才在國際中仍相對便宜。」鄭貞茂感嘆，大公司也發現，與其在國際以高薪吸引台灣人才，不如來台設廠直接招募在地高階人才，面對國際大廠挖角，政府目前也積極吸引其他地區（如香港）的人才



▲國發會副主委鄭貞茂（圖）表示，台灣投資率創 10 年來新高，要把國際大廠投資、積極吸引、培育人才。（photo by 呂翔禾／台灣醒報）

面對外國公司的挑戰，未來在資通訊產業、資安產業都可以吸引到更多外國廠商。

有記者質疑，經濟部對於下半年的經濟預估比較保守，中經院公佈的 PMI 指數也顯示廠商多仍在觀望狀態，國發會對經濟還是保持比較樂

觀的態度嗎？

鄭貞茂認為，雖然廠商多在看望，但 PMI 指數已呈現逐步往 50 榮枯線恢復的趨勢，加上台灣防疫得當，未來也會將經驗輸出國外，因此對投資還是比較樂觀。

▼ 美國近日宣布中國對南海的海權主張「不法」，並派遣軍艦護衛航行自由權，讓該區域緊張局勢升溫。（Photo on Picryl）



美稱南海航行自由 中批美未加入海洋法

美國稱中國在南海的資源均不法，中國外交部發言人趙立堅反駁，美國並沒有加入《海洋法公約》，一直以軍艦挑釁，才是區域和平的破壞者。

【本報記者呂翔禾綜合報導】「美國沒批准海洋法，怎麼可以用海洋法的原則限制中國？」美國近日宣布中國在南海的離岸資源均為不法，並派遣美軍艦通過南海，聲稱擁有海上航行自由權。不過中國外交部發言人趙立堅反駁，美國並沒有加入《海洋法公約》，而且一直以軍艦航行進行挑釁，才是區域和平的破壞者。

中方南海主張不法

根據《英國廣播公司》報導，隨著美國國務卿龐培歐近日宣布中國在南海的離岸資源與領土主張都

為不法行為，違反 2016 年荷蘭海牙仲裁法院中國南海主權的主張，美、中除了貿易戰與疫情外，又挑起了開戰機率極高，被美國前太平洋指揮官哈里森形容為「沙堡萬里長城」的南海諸島區域的緊張局勢。

根據《商業內幕》報導，在龐培歐強力宣示後，美國隨即也派遣海軍驅逐艦拉爾福強森 14 日在南海附近航行，藉此挑戰中國、越南與台灣對於「無害通過」的限制，來捍衛國際法中承認的海上航行自由權。

南海為關鍵戰略區

南海是近來主權紛爭最多的區域之一，越南、中國、台灣、菲律賓等國都宣稱對南海島嶼擁有主權，南中國海對於中國來說，是可以穩住國內物資供給與海防的重要分界線，如果掌握住南海，對於中國「一帶一路」的戰略推行更加順利，因此中國近來永暑礁等區域積極擴建人工島嶼，試圖藉此宣示擁有附近海域主權。

龐培歐在聲明中指出，中國為聯合國海洋法公約締約國，而依據此公約組成的仲裁庭於 2016 年作出裁決，一致認為中國對南海海權的主張（南海九段線）缺乏國際法基礎，「我們今天就中國

南海主張，讓美國立場與仲裁庭裁決達成一致」。不過趙立堅反駁，早在 1948 年，中國就已正式公布了南海九段線，但都沒有受到任何國家質疑。

南海除了是世界上最繁忙的航線之一外，海底下也潛藏具有龐大潛力的石油、天然氣資源，尤其我國探勘船曾於南海海域挖掘到「可燃冰」，其能源效率比起一般油頁岩氣高，頗具開發潛能，這也讓各國對於該區島嶼的主權宣示更加在意。

《BBC》分析，美國可能將會對中國的開發作為有所反制，但是如果沒拿捏好尺度，恐引發大戰。

訴訟纏鬥 4 年 澳洲「解僱門」終解密

【本報記者王慶宇綜合報導】在澳洲被廣為人知的 1975 年憲政危機相關機密文件，在賀金教授的努力下，終透過法律途徑解密。「1975 解僱門」儘管是澳洲憲政史上重要課題，相關信函卻因「屬私人且機密」的皇室文件而被封塵在澳洲國家檔案館中。賀金教授在經歷多年法律訴訟後，終於讓澳洲高院宣布相關文件應解密，讓事件得以重見天日。

1975 憲政危機影響大

1975 年參眾兩院因為對一財政法案不同調出現僵局，時任總督克爾在當時反對派領袖弗雷澤的建議下，解除惠特蘭的職務，並任命弗雷澤為看守內閣總理。惠特蘭最終在 18 個月後的補選大獲全勝。

儘管惠特蘭最終仍續任總理，非民選的澳洲總督解僱民選總理一事仍在澳洲政治圈與民間掀起巨大浪潮，因為總督雖然代表女王，但理應按照總理的建議行事，而不是與之對抗。時至今日，儘管再無總督行使這項權利，澳洲法律專家對於總督是否能解僱總理，仍無定見。

高院宣布應解密

根據《英國廣播公司》報導，「1975 解僱門」是澳洲憲政史上最為戲劇化的一幕，也是澳洲歷史課的必談經典，但相關文件竟因為屬於時任總督克爾與英女王伊麗莎白二世之間的私人機密信函，因而被鎖在澳洲國家檔案館內。

賀金教授於 2012 年開始研究時任總理惠特蘭的生平，並於 2015 年出版「1975 解僱門卷宗」（The Dismissal Dossier）後發現，大量重要的關鍵資料都被歸為機密文件，留下很大一片空白。憤怒的賀金教授因此會同幾名澳洲最出色的律師如布倫南、資深大律師沃克與前聯邦法官暨前總理高夫·惠特蘭的長子東尼·惠特蘭向聯邦法院提起訴訟。

為了贏得訴訟，賀金教授甚至不計成本地飛至位於倫敦的英國國家檔案館，親自調閱並整理相關紀錄與證據。儘管他們在一審中敗訴，高院最終在 5 月的上訴中判決賀金等人勝訴，相關文件應向大眾解密。



▲ 經過多年訴訟，震驚澳洲的 1975 憲政危機文件終於解密。（photo by Wikimedia）

大選因疫情難造勢 美大買選舉廣告

【本報記者陳是祈綜合報導】因疫情影響，造勢活動減少，廣告預算大增，美國今年總統大選的廣告支出恐破 70 億美金。專家預測，今年總統大選的廣告採購支出從原本預測的 60 億，上修到 70 億，理由為因為疫情影響，傳統造勢活動大幅減少，因此選舉團隊必須花更多錢採購廣告，無論是電視廣告或者網路廣告，以達到宣傳效果。

《華爾街日報》報導，市場調查機構 Kantar Media 每次都會預測總統大選的廣告預算，此次總統大選原本預測的廣告支出為 60 億美金，於 2 月上修到 65 億，最新一次上修則是 70 億。

預測認為，會二度上修最重要的原因是受疫情影響，造勢活動無法辦得如以往盛大，民眾也盡可能待在家，因此鋪天蓋地的廣告成為候選人能夠接觸選民的機會，而兩黨競選團隊也被迫大量採購廣告。相對的，當廣告支出增加，差旅和造勢活動的支出則會大幅下降。

另外，報導提及美國選舉

有所謂的「超級政治行動委員會（Super PAC）」，由民間企業、工會等組成的選舉募資委員會，而這通常是候選人的資金重要來源。例如根據《華盛頓郵報》報導，光是 2 名支持民主黨的超級政治行動委員會成員，就為民主黨總統候選人拜登募得了約 1.07 億。

而在川普陣營，則是試圖在搖擺州取得先機。上個月，川普陣營已經花了 1400 萬美金在 2016 年大選支持他的州，包括亞利桑那州、佛羅里達州、喬治亞州、北卡羅萊納州、愛荷華州、俄亥俄州、德州和威斯康辛州，不過拜登陣營的廣告花費目前還不及川普的一半。



▲ 因疫情影响，無法舉辦大型造勢，專家預測兩黨選舉廣告花費會超過 70 億美金。圖為拜登競選廣告車輛。（Photo from 網路截圖）

川普取消香港地位 稱比拜登更果決

【本報記者呂翔禾綜合報導】「我比拜登更有心對抗中國、對抗新冠肺炎！」川普近日簽署「香港自治法」，停止美國對香港的優惠待遇，香港將等同於中國大陸，不再視為特區。川普在記者會上宣稱，這展現他比拜登更有能力，如果美國像拜登一樣態度軟弱，新冠肺炎會在美國造成更多傷亡。拜登的發言人反駁，川普只是藉此騙選票。

中國譴責干預內政

根據《英國廣播公司》報導，川普在記者會上表示，香港不再享有金融、出口貿易上的特殊地位，將與中國一樣，他還簽署可以制裁壓迫香港人權官員的法案，聲稱這可以讓美國政府有更好的工具，可以制裁那些干涉香港民主的官員，他目前不打算跟中國國家主

席習近平通話，並要中國對新冠肺炎負責。

中國外交部發表聲明譴責美國的舉動，希望美國不要干涉中國內政，否則會採取必要措施反制。《BBC》分析，川普採取行動只是時間早晚的問題，在香港的公司都要開始思考是否繼續留在香港，雖然香港的地理位置好、稅率也還是很低，但如果在香港做生意愈來愈難的話，企業也會加速撤往中國與新加坡。

川普用香港騙選票？

「如果讓拜登當選，會有多人因新冠疫情喪命。」《今日美國》提到，川普在接下來的演說卻把砲火對準將代表民主黨出征、與他在 11 月總統大選對決的拜登。他指責拜登過去當副總統時，與時任總統歐巴馬過於溫和的貿易政策，



▲ 川普近日簽署「香港自治法」，取消香港特殊地位，但被反對派批評一切還是為了選舉。（Photo from Donald J. Trump's FB Fanpage）

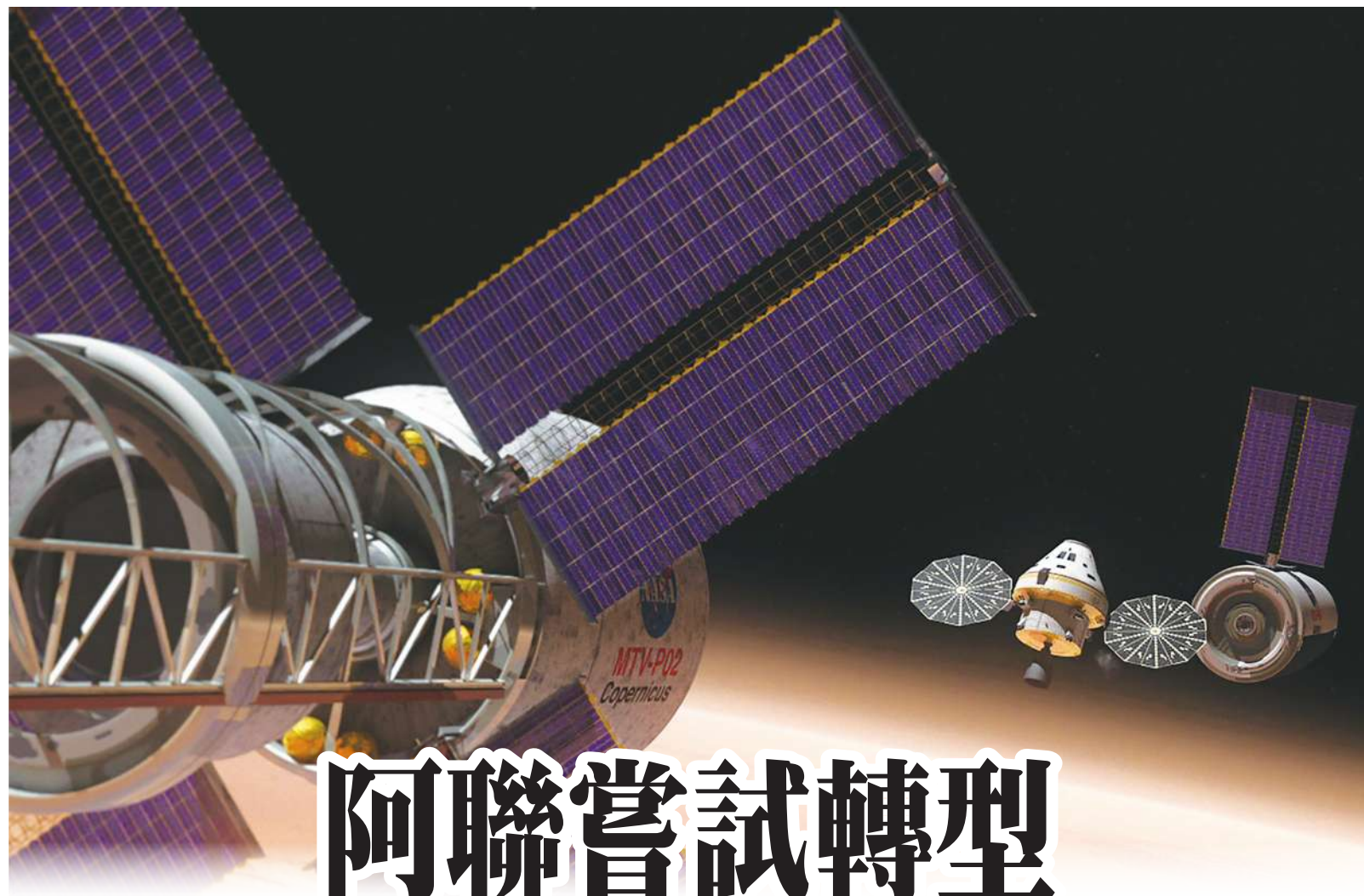
讓中國剽竊美國工廠的技術、讓美國衰敗、最珍貴的東西都被中國拿光。

《今日美國》分析，川普在講完香港沒多久，就馬上長篇大論的攻擊拜登，是因為他在 2016 年總統大選獲勝的搖擺州，如密西根與賓州，目前民調都逐漸衰退，落後給拜登。這也讓拜登的競選發言人貝汀菲兒不滿表示，川普濫用行政資源批評拜登，

明明是要針對中國的記者會也可以扯到拜登。

貝汀菲兒認為，川普此舉只是想要透過香港騙選票。政治分析員羅森伯格也批評，川普把白宮記者會當成選舉造勢，川普持續對北京強力的批評讓美、中關係惡化，一直怪罪中國隱匿疫情，這些都讓美、中自 2018 年貿易戰後又多了一層緊張的衝突局勢。

▼ 阿聯國即將發射該國首次火星任務，被視為是該國發展航太高科技產業的第一步。(photo from Wikimedia)



阿聯嘗試轉型 推火星任務拚航太

【本報記者宋秉謙綜合報導】中東國家阿拉伯聯合大公國的火星任務17日將啟動，展現發展航太的雄心壯志！阿聯國將負責探測火星的任務命名為「希望號」，目標讓希望號圍繞火星，搜集火星的大氣數據，外媒認為，阿聯國豪擲逾2億美元執行火星任務，雖然只是跟在美、俄等國屁股之後，但對該國的航太、高科技產業來說，都是一次的升級。

阿聯首度火星任務

根據《英國廣播公司》報導，阿聯國的火星任務將在

阿聯國豪擲逾2億美元執行火星任務，任務命名為「希望號」，盼從「石油業樞紐，轉變為太空旅遊的樞紐」。

17日登場，他們將發射火星探測飛行器「希望號」，讓其飛行在火星周遭一個火星年，搜集火星大氣層的數據，觀測火星如何損失空氣與水分的運作，增加學界對火星的知識，所有資料也會與200多個太空研究機構共享。

雖然希望號是阿聯國首次嘗試火星任務，但在各國航太產業上，阿聯國不算是領

先群，包含美、俄、歐、印都早就做過不少嘗試。

報導認為，阿聯國是想透過本次任務，提升該國的航太與高科技發展與重視，按照該國手中資本（產油國），他們大可以豪擲千金直接買太空船，但他們選擇請美國專家指導，自行學習製作，最終僅花短短6年，就造出這次任務的精密飛行器。

盼打破對石油的依賴

阿聯國一直以來都想擺脫對天然資源的依賴（諸如石油、天然氣），而航太就是該國產業升級主打的其中一個領域，盼從「石油業樞紐，轉變為太空旅遊的樞紐」。

《國家網》也報導另一觀點，當面臨逆境時，消費者會更容易接受一些創新，他們舉出08/09年的金融危機後，諸如Airbnb等公司如雨後春筍般崛起，而近期阿聯國可能嗅到類似的感覺，在全球受到疫情籠罩下，該國如火如荼推行產業目標轉換，被稱讚是「聰明的時間點」。



睽違17年再執行死刑 美聯邦14日一人伏法

【本報記者王慶宇綜合報導】睽違17年，美國再度在聯邦層級執行死刑。經歷一系列的司法變革後，美國自1988年起可在全國執行地方或聯邦層級的死刑，一名殺人犯甫於14日伏法。扣掉剛被處決的死刑犯，目前共有62名死刑犯在等待名單上。因川普政權決心恢復死刑，未來應會看到更多執行案例。

根據《ABC新聞》報導，此次被執行死刑的是一名叫做丹尼爾·李的犯人。他因為在1996年對一家三口實施酷刑並將其殺害，遭聯邦法院判處死刑。丹尼爾·李在24年後的7月14日被聯邦監獄以藥物注射方式伏法。

但在行刑前，華盛頓特區巡迴法官下令暫緩執行，迫使最高法院漏夜表決，以5比4推翻巡迴法院的決定。丹尼爾·李的律師另外向第八巡迴法庭申

請暫緩執行也以失敗告終，才讓司法部得以執行死刑。司法部長巴爾表示，美國民眾允許死刑的存在，而丹尼爾·李的死刑讓正義得以伸張。

《英國廣播公司》指出，美國最高法院曾於1972年宣布所有聯邦與地方層級的死刑違憲。但高院後來於1976年推翻自己的決定，改讓各州決定是否要恢復死刑。聯邦政府最終也於1988年通過立法，恢復聯邦層級的死刑。

根據司法部的資料，接下來將執行的死刑，與丹尼爾·李都是兒童殺人犯。布爾基於2003年涉嫌殺害16歲女孩，預計將於15日伏法。霍根於2004年涉嫌殺害5人，包含兩名6歲與10歲的女童，預計將於17日伏法。尼爾森於2001年涉嫌殺害10歲女孩，則將於下個月伏法。



▲美國14日睽違17年再度執行聯邦層級死刑，且未來將繼續處決死刑犯。(photo by 網路截圖)

疫情增隔閡 美教會提供心靈協助

【本報記者莊瑞萌綜合報導】疫情爆發後，美國民眾出現情緒問題的人數爆增3倍。對此，當地教會牧師指出，新冠肺炎疫情或是接連爆發白人警察壓制黑人的脫序行為，已導致種族歧視話題持續升溫而讓美國人增加心理負擔，教會均可提供心靈諮商以及協助的管道。

據《基督徒頭條網》報導，芝加哥恩典與和平教會牧師凡歐瑟絲塔指出，疫情爆發後，許多會友因為政策而面臨失業以及經濟問題，部分會友則因為上班環境可能暴露在病毒風險下而必須遠離家人，除此之外，更有會友的親友死於這次新冠肺炎病毒，加上不久前的黑人佛洛伊德死亡事件，也再度暴露長年存在於美國國內體制種族歧視以及對於黑人群體帶來的創傷。

凡歐瑟絲塔表示，「我們實在不能低估大家所經歷的創傷程度。」她也認

為，教會在幫助人們面對危機帶來的焦慮與恐懼扮演重要角色。她指出，「這給了人們希望，不只是透過我們的話語，教會也有機會透過我們的的生活方式給與人們盼望。」

美國普查局調查發現，自從疫情開始後，通報出現焦慮與沮喪症狀的美國人增加超過3倍。聯合循道會旗下的影響力教會牧師布朗今年5月在線上佈道中，則提供了如何在疫情期間管理壓力的秘訣。

據《福斯電視台》報導，美國凱澤家庭基金會研究發現，2019年，11%美國成人通報出現焦慮與沮喪症狀，但2020年，比率已增加到36.5%。對於在人口較少的地區，由於心理健康資源不易取得，情況應該更糟糕。

凡歐瑟絲塔也指出，「我相信教會可以做很多，提醒民眾他們有被看見，他們沒有被遺忘。」



戴口罩喬不定？歐洲一體掀質疑

【本報記者施凱文綜合報導】連戴口罩都無法有共識，歐洲一體化倍受質疑！歐盟不斷維護共同價值及區域安全的一體化理念，但在疫情期間的防疫措施卻相當不同，連最基本的戴口罩都無法達成共識。愛丁堡大學公衛學院教授波德表示，「各國政府只『建議』民眾養成戴口罩習慣根本無效，政策必須要有一致性。」

各國防疫不溝通

根據《歐洲新聞台》報導，歐洲各國連實施基本的戴口罩防疫都遲遲未有共識，可看出歐洲要真正實現一體化還是有相當難度，各國政府實際上還是缺乏橫向溝通。

倫敦帝國學院及YouGov合作調查29國民眾疫情期間的行為後發現，歐洲各國人民對於戴口罩的態度大相逕庭。芬蘭、瑞典及丹麥等北歐國家僅有不到1成的民眾有戴



口罩習慣，並普遍表示「在公共場合不會戴」，法國、德國、義大利等國戴口罩的人數則超過8成。

歐盟不斷倡導一體化維護區域安全，但在疫情危機卻完全看不到各國合作的身影。3月時，捷克及斯洛伐克成為第一個要求人民戴口罩的國家，實施地點包括商店、藥局及大眾運輸，波士尼亞則在隨後跟進，並將範圍擴大至戶外空間。奧地利強制所有人民需在任何場合戴上口

罩，遭民眾抨擊太嚴格後宣佈放寬。

各自宣傳效果差

「從戴口罩這件事，已看出歐洲各國並不團結。」據《PBS》報導，愛丁堡大學公衛學院教授波德指出，已有許多研究顯示，戴口罩能有效降低人與人間的病毒傳染。她說：「只『建議』民眾養成戴口罩習慣是沒有用的，各國政府必須要

口徑一致強調重要性。」

第2波疫情爆發後，西班牙政府規定凡是超過6歲的公民，在無法保持安全距離的情況下都需戴口罩，室內空間一率強制執行。英國首相強森至今仍不願意公開要求民眾戴口罩，英格蘭及北愛爾蘭則宣佈將跟進蘇格蘭，實施一致的防疫政策。各國口徑不一致的情況，也引起許多專家質疑「歐洲一體化是不是出現了問題？」



▲歐盟倡導的一體化理念，在疫情期間各國的防疫政策不一即可看出成效不佳。(photo by 網路截圖)



▲疫情政策迫使人際疏離，讓心理負擔無處宣洩。(Photo by Nirin Reid on Flickr under Creative Commons license)



▲脊椎是一個強壯有力的支撐結構，由脊椎骨、椎間盤、脊髓與神經根，以及支撐脊椎骨的肌肉和韌帶共同組成。（網路截圖）

■艾利克·古德曼、彼得·帕克

利用核心基礎運動鍛鍊成功的案例比比皆是，對象不僅有 NBA 球星與世界衝浪冠軍等職業運動員，也包括一般人，我們在他們身上看到顯著的改變，例如：

肌耐力。核心基礎運動重新定義身體的核心，把焦點從腹部與身體的正面，轉移到背部與身體後方肌肉群。彼得可以說是接受過最頂級訓練

運動的目的是為了健身而非懲罰自己，運動過度反倒會累垮身體，我們提倡的運動是要追求身心平衡而非拚命。

一名五十多歲的學員，在 2 年內動了 2 次手術，卻還是為背痛所苦，他幾乎快想不起從前自在的生活。但接受核心基礎運動才短短 2 個月，他的疼痛幾乎完全消失，恢復生龍活虎般的活動力。一名育有 2 個孩子的媽媽，因為椎間盤突出動了手術，做了好幾個月的復健卻未見改善，但是才進行短短幾週的核心基礎運動，就有很大的進步。由於進步實在太過神速，她還呼朋引伴參加一對一訓練課程。

核心運動減緩疼痛

勇奪 2010 年 NBA 總冠軍的前洛杉磯湖人隊控球後衛德瑞克·費雪（Derek Fisher），馳騁球場 13 年的代價是一身的病痛，但在進行核心基礎運動後，他感覺現在身體的狀況甚至比剛進 NBA 時還棒。核心基礎運動的設計重點在於強化下背部與身體後方肌肉群，透過導正核心肌群的失衡與衰弱無力，減輕背部疼痛，並鍛鍊身體獲得最大的爆發力、靈活度與

練的運動員，但直到核心基礎運動，才徹底從根本改變他的動作模式，同時明白了過去那麼多年來不斷執行的運動根本對自己無益。經過這次的測試，艾利克和彼得明白核心基礎運動可以真正幫助到別人，於是決定一起努力把這套運動修改到盡善盡美。我們的目標是要幫助每個人，不論哪個等級的健身人士，都能免於疼痛的干擾並提升運動的功效。

做對動作強健身體

多數人在做動作時，例如前彎、側彎或是走路，多半使用的肌肉都不正確，結果導致關節和脊椎退化。只要身體能夠做出正確的動作，做任何事情就會變得易如反掌。各位可以把核心基礎運動當作基本核心，向外延伸到你感興趣的任何一項體能活動，



▲核心基礎運動的設計重點在於強化下背部與身體後方肌肉群，透過導正核心肌群的失衡與衰弱無力，減輕背部疼痛或跳躍等日常動作也會出現問題。（網路截圖）

例如瑜伽、彼拉提斯、舉重、網球、高爾夫球、P90X（編按：結合運動、瑜伽與武術的美國熱門健身運動）。本書其實就像一本人體使用手冊，包含 3 個難度漸增的課程，可在 6 週內逐步完成。每一套課程針對不同程度的背痛與復健，安排適當難度的動作：應付急性背痛的基本課程、對付長期背痛的進階課程，以及用來強健身體的高階課程。當你每 2 週做完一套課程，並在 6 週後如期完成全數 3 種課程時，不僅可減輕疼痛，而且不管做什麼都會覺得比以前更得心應手。另外，還教大家進行有助提升身體彈性的動作，有效消除臀部、骨盆和大腿的緊繃與疼痛，這都是現代人久坐不動的生活型態所導致的常見症狀。

重新定義身體核心

把腹部當作身體核心的想法已經過時，從前不管遇到什麼問題，傳統智慧總是教我們：「做仰臥起坐就對了。」平坦腹部或人人都想要的大塊腹肌，或許看起來美觀，但它們跟身體的動作及穩定度關係並不大。過去專家認為強化腹部可以幫忙分攤脊椎承受的部分壓力，但其實把訓練重點放在腹部，反倒會造成協助脊椎執行動作與保持穩定的背部肌肉變弱。簡單的膝蓋微彎，就能運動到對的肌肉，人體的腰椎必須保持穩定，因此核心基礎運動會先教大家如何保持腰椎穩定，並進一步強化腰椎的穩定度。在矯正不良的動作模式後，核心基礎運動會讓我們正確使用全身最有力的肌肉群，加強鍛鍊身體最重要部位的耐力與彈性。保持許多小肌肉的適當平衡，

收上半身的重量。如果你不是由臀部而是由腰部進行前彎動作，就會造成上半身的重量落到腰椎，用這樣的方式做動作，會讓原本就需負責穩定脊椎的下背部，承受很大的負擔。核心基礎運動就是要教大家如何順著脊椎的自然曲線做動作，減輕下背部承受的壓力。職業網球選手：核心基礎運動改變了我在職業網壇的表現，不但治好了我的傷，並且還提升了我重返球場後的表現。自從我在 1999 年參加溫布頓大賽正式轉戰職網，一直到 2010 年為止，我曾數度受傷，也動過多次手術，更歷經長達 3 年的復健。幸好在遇到彼得與艾利克之後，我的人生終於又從黑白變回彩色了。

運動別拚命過頭

別讓自己淪為照表操課的運動奴隸，如果你才運動 10 分鐘就覺得不舒服，應立刻停下來，我們不只要學習運動，還要學會如何管理疲勞。如果你運動後覺得不舒服，就應該好好評估一下自己在做什麼，訓練的強度是否太過頭了？還是身體修復的時間不夠充裕？運動的目的是為了健身而非懲罰自己，運動過度反倒會累垮身

上半身重量不放腰

脊椎是一個強壯有力的支撐結構，由脊椎骨、椎間盤、脊髓與神經根，以及支撐脊椎骨的肌肉和韌帶共同組成，使人能挺直站立、展現體態，並且保護在大腦與身體部位間傳遞訊息的神經。人體有 24 節脊椎骨，加上一節骶骨及一節尾骨，脊椎骨一塊一塊堆疊，形成一個有彈性的支撐結構，保護脊髓不受傷害。上下兩節脊椎之間有小面關節（facet joints）連結，讓脊椎可以移動。而脊椎骨由凍膠狀的椎間盤相隔，可緩和外力對脊椎的震盪傷害；附著在脊椎後側的韌帶和肌肉，提供力量支撐脊椎，並讓脊椎可以靈活動作。脊椎下方則是薦椎與骨盆相連接，並且位於下背部的五節腰椎（L1 ～ 5，也就是第一節腰椎到第五節）是大多數背痛的源頭，主要是因為上半身的重量根本不應該由腰椎承載，腰椎的功能是支撐背部，而由臀肌負責吸

▲核心基礎運動重新定義身體的核心，把焦點從腹部與身體的正面，轉移到背部與身體後方肌肉群。（網路截圖）



▲不論你喜歡何種運動項目，你都會因為學會了核心基礎運動，讓你的運動表現變好、更有成就感，心情也會更愉快，人生也會因此更快樂幸福。（網路截圖）

核心基礎運動會讓我們正確使用全身最有力的肌肉群，加強鍛鍊身體最重要部位的耐力與彈性，保持許多小肌肉的適當平衡。

以發球強勁而聞名：第一發球時連達 192 公里，第二發球也有 168 ～ 184 公里。不用比賽時，我的生活就是周而復始的訓練、跑步、舉重、伸展，在我剛進入職網的前 5 年，根本沒有私人生活，因為我全身上下都是傷。ESPN 體育台有一張我 18 歲時的檔案照，照片中的我正從練習場離開，右肩掛著一個冰袋，兩個膝蓋和大腿也都綁上冰敷包。教練告訴我，繼續練習舉重、跑步及伸展，問題自然會迎刃而解。2002 年 10 月，我打進林茲（Linz）大賽的決賽，那是世界女子網球協會球季季末的一項比賽，當時我的世界排名攀升到有史以來最佳成績—第 18 名，但問題是我左大腿的內收肌拉傷了，第一節薦椎關節也受傷。決賽吸引了 5000 名觀眾，無論如何我必須出賽，訓練員把我全身貼滿繃帶，簡直像個木乃伊。但那場比賽我終究還是輸了，比賽結束時，我的身體沒辦法向左邊轉，手臂也完全失去知覺。我帶著漂亮的亞軍獎盃、拖著傷勢嚴重的身體回家，沒有人知道該怎麼辦，所以我只好繼續

・T.M. 書訊・

《照護的邏輯》
作者：安瑪莉·摩爾
出版社：左岸文化
我們以為，醫護人員給予病人越多的資訊、越詳盡的解釋、越透明的知情同意，醫病關係就越順暢，病人越能做出正確的決定，過著更理想的生活，但實情比這個還複雜。過去，我們共同抵抗醫療霸權，擊出更多病人的主動性，但「選擇的邏輯」並沒有打造出對病人最適合的照護情境。在「選擇的邏輯」下，病人表達了意願，做出了選擇之後，一切就要自行負責，無論疾病多麼不可預

《社企是門好生意？》
作者：徐沛然
出版社：時報出版
社會企業主張「用商業模式解決社會問題」，其「邊賺錢邊做好事」的口號，描繪了一個美好的願景，它告訴我們，光靠善意跟消費，就可以拯救世界。在各種振奮人心的成功案例下，卻鮮少人討論，這套神奇的商業模式，有沒有任何潛在的風險或問題？社會企業真的能解決社會問題？本書作者徐沛然用批判之筆，深入社會企業的本質進行剖析，並提出質疑：「將社會問題商品化，並不能解決任何問題，甚至可能僅是靠著社會

《我們為何從眾，何時又不？》
作者：蜜雪兒·貝德利
出版社：商周出版
暴動的青少年、上下震盪的股市和宗教恐怖主義的散播，這三者看似無關，但背後都源自同樣的本能：人類習於群聚、跟隨和模仿他人。而現今無遠弗屆的網路，讓刻意反潮流的人士和暴民領袖有機可趁，史無前例的攪縱群眾行為。資訊以驚人的速度於世界各地流竄，也讓團體意見的風向瞬息萬變。而可能的後果包括：出人意料的政治選舉結果、不理性的誹謗科學家和各界專家及金融崩盤。作者結合社會科學與自然科



▲只要身體能夠做出正確的動作，做任何事情就會變得易如反掌。動身體，都會輕鬆許多。（網路截圖）

《頂尖運動員都在偷練的核心基礎運動》簡介

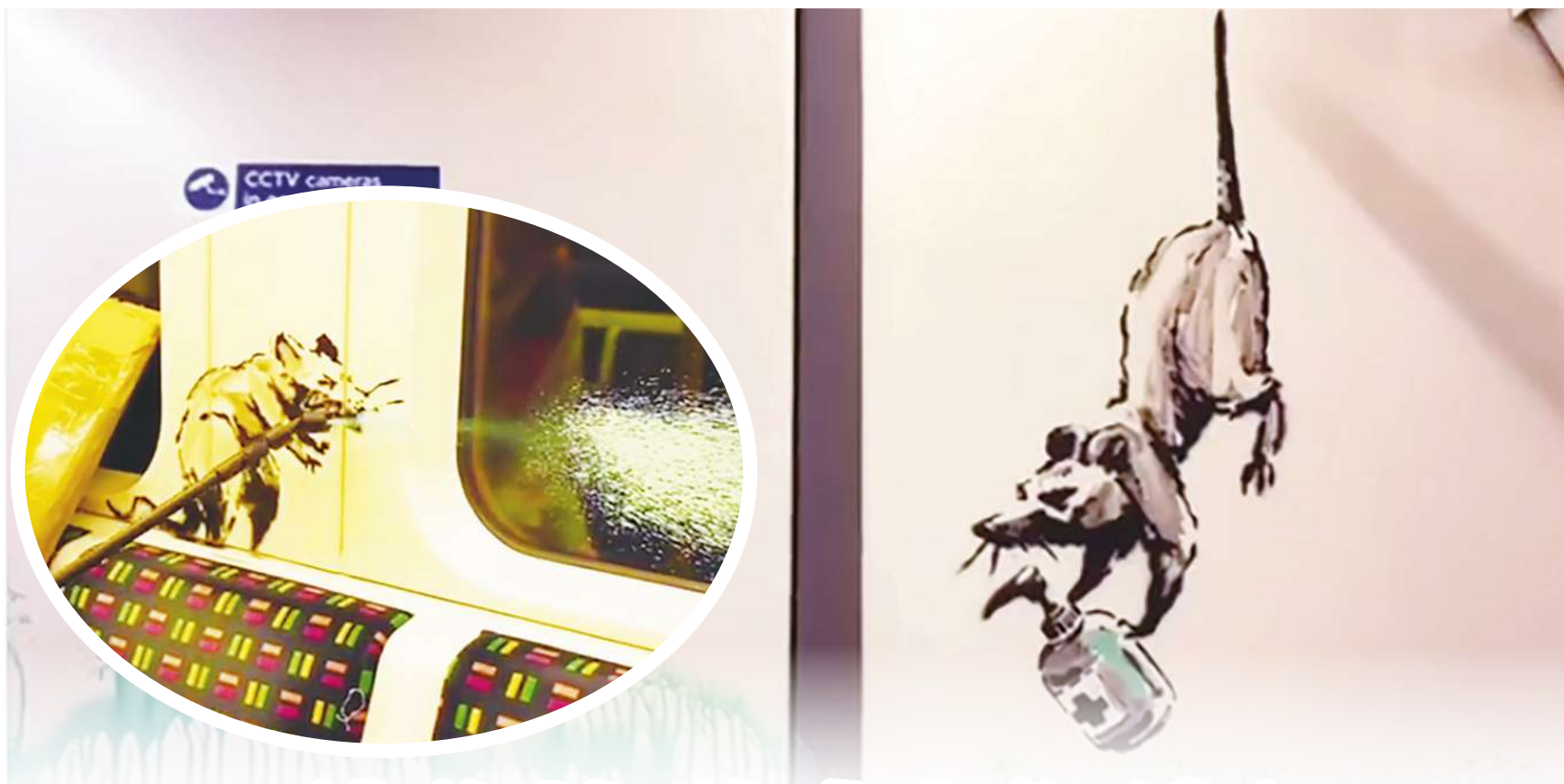
不管你喜不喜歡運動，或喜歡什麼運動，書中所說的「核心基礎運動」是每一個人都應該要學的基礎能力，它可以讓你走路、上下樓梯，甚至坐著、躺著都能優遊自在、免於痠痛，促進身體基本功能的健康。因為，我們過去太過強調表面的肌肉而忽視了身體最重要的核心能力，這同時是所有運動的根本。現代人就是缺少這樣的基礎能力，才會讓我們的身體一直遭受痠痛的困擾，不斷在治療運動傷害的診間進出，吃一些肌肉鬆弛劑、消炎藥、止痛劑或維骨力，但依然不能避免身體的不適與傷痛。讓身體的表現變好，避免不必要的痠痛，最重要的就是好好練



作者：艾利克·古德曼、彼得·帕克
出版社：大是文化
出版日期：2012/12/26

▼英國神秘塗鴉大師班克斯（Banksy）14日在個人Instagram中，上傳了自己偽裝成清潔人員，於倫敦地鐵塗鴉的影片。（photo from 影片截圖）

▼英國神秘塗鴉大師班克斯，在影片中繪製了一隻老鼠正在打噴嚏。（photo from 影片截圖）



神秘塗鴉大師回歸 新作主題：戴口罩

【本報記者臧品安綜合報導】神秘塗鴉大師班克斯以新作品呼籲民眾戴口罩。據報導，英國神秘塗鴉大師班克斯（Banksy）14日時，上傳了自己在倫敦地鐵塗鴉的影片。

影片繪製了一隻老鼠正在打噴嚏，另一隻老鼠掙扎著戴口罩等一系列圖鴉，傳遞記得戴口罩的訊息給民眾。

據《BBC》報導，英國神秘塗鴉大師班克斯14日時，在個人Instagram上，上傳了自己偽裝成清潔人員，於倫敦地鐵塗鴉的

英國神秘塗鴉大師班克斯，在影片中繪製了一隻老鼠正在打噴嚏，另一隻老鼠掙扎著戴口罩等一系列塗鴉，呼籲民眾戴口罩。

影片。影片中，他繪製了一隻老鼠正在打噴嚏，另一隻老鼠掙扎著戴口罩等一系列圖鴉，也不忘留下自己的簽名在地鐵司機的車門上。

另外，班克斯還引用英國合唱

團洽巴王八（Chumbawamba）1997年的經典歌曲《Tubthumping》的歌詞在影片結尾，將歌詞 I get knocked down, but I get up again.

改成 I get lockdown, but I get up again. 對此，倫敦交通局稱，根據嚴格的反塗鴉政策，

已在幾天前清除該藝術作品，又補充說：「它確實產生了鼓勵民眾戴口罩的情感。」

據《CNN》報導，這不是班克斯第一次發表關於新冠病毒的作品。

4月份時，班克斯上傳一張他在家工作的照片，照片中畫了老鼠在浴室周圍徘徊，表達他因封鎖政策待在家中的反應；5月份時，班克斯創作出名為「遊戲改變者」的作品，表達對英國醫療人員的感謝。



▲駐團藝術家陳毓襄說，新樂季挑戰困難的鋼琴5重奏，聽眾可以欣賞到古典、浪漫、現代等不同樂派風格。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

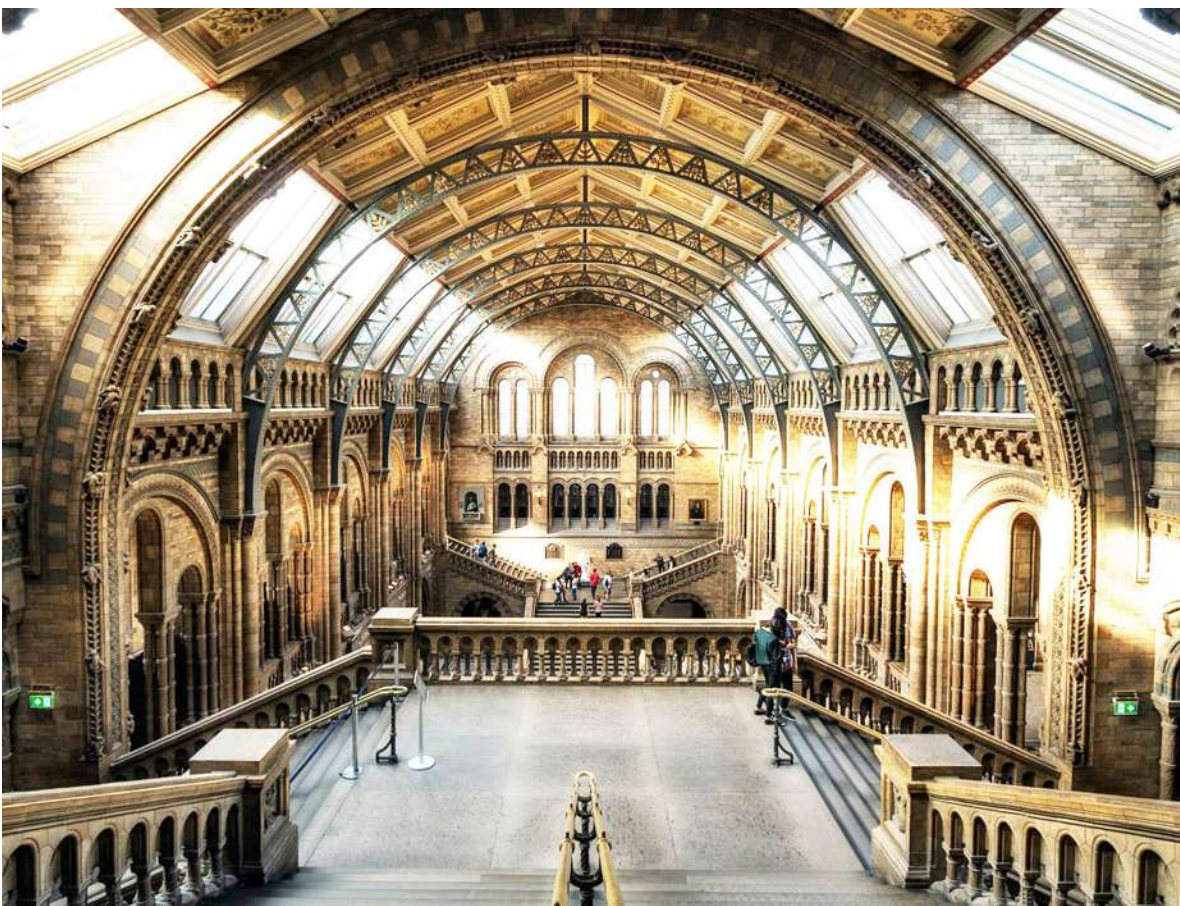
倫敦博物館解禁 不收門票賣商品

【本報記者許雅筑綜合報導】倫敦的三家免費大型博物館，自然歷史博物館、維多利亞與艾伯特博物館、科學博物館將於8月解禁。目前預估的參觀人數將會比以往少8成。由於觀眾減少導致館內咖啡廳、商店營收減少，博物館開館將造成預算赤字，但科學博物館館長布拉奇福德表示，必須排除收取門票的可能性，否則他將辭職。

參觀人數限制

根據《衛報》報導，自然歷史博物館、維多利亞與艾伯特博物館、科學博物館均位於倫敦南肯辛頓地鐵站附近，前段時間因新冠肺炎疫情影響閉館，但已於14日聯合對外發表公告，將分別於8月5日（自然歷史博物館）、6日（維多利亞與艾伯特博物館）、19日（科學博物館）重新開館。

分成3天重新開館是為了避免大眾運輸工具過於壅塞，而博物館方除了建議參觀者要戴口罩外，也要求他們預約時段參觀。自然歷史博物館館長狄克遜表示，會將每日參觀人數限制在



2800人以內，大約是過往平均參觀人數的五分之一。維多利亞與艾伯特博物館館長也表示，人數減少便能慢慢欣賞館藏，不會被人群推著走。

開館入不敷出

根據《英國廣播公司》報導，重新開館的花費會比閉館多出許

多，科學博物館館長布萊齊福德表示，英國政府針對藝文產業的15億英鎊紓困方案或許能讓他們撐過今年，但三位館長均認為，由於參觀人數減少導致館內咖啡廳與商店的營收減少，明年開始可能會需要更多補助才能持續運行。

針對明年的財務問題，今年秋



天博物館高層將會與英國政府進行協商。

布萊齊福德承諾，決不會因為經費不足而開始對外收取門票費用，畢竟他們正努力讓參觀博物館的觀眾組成更加多元，收取門票會反其道而行。布萊齊福德表示，若政府執意要收取門票費用，他將辭職。

▲倫敦的三家免費大型博物館將於8月解禁，目前預估的參觀人數將會比以往少8成。（Photo by Claudio Testa on Unsplash）

圖文選粹

圖文／中央社

江奕勳在台首次策展 展現工地美學



▲工地也可以很時尚，工家美術館邀請新銳服裝設計師江奕勳策展「師仔ㄟ走從視界」，以台灣工地精神為靈感來源，用最直白的方式呈現工地文化。

日本文學芥川賞 馳星周奪直木賞



▲日本文學振興會主辦的芥川賞（芥川獎）與直木賞（直木獎），今天公布第163屆得獎名單，前者由高山羽根子與遠野遼共同獲獎，後者由馳星周（圖）拿下。

▼ 中職上半季爭冠大賽於落幕，由中信兄弟擊敗統一，自力封王，拿下隊史第 16 座季冠軍，確保季後賽至少有挑戰賽能打。(photo from 中信兄弟臉書粉專)



中職季冠提前落幕 各隊轉拚年度勝率

【本報記者宋秉謙綜合報導】中職上半季爭冠大賽於 14 日晚間落幕，由中信兄弟擊敗統一，自力封王，拿下隊史第 16 座季冠軍，確保季後賽至少有挑戰賽能打。但因中職特殊的賽制，年度勝率依舊非常重要，上半季所剩的幾場補賽不能用「垃圾時間」對待，除了統一之外，都還有剩餘場次，以目前墊底的富邦悍將最多（還有 4 戰），爭冠失敗的樂天也還有 3 戰，在調整戰力之餘，搶勝仍舊重要。

第 16 座季冠軍

中信兄弟 14 日晚間作客統一獅的台南主場，靠著洋投德保拉延續火燙狀態繳出「完投勝」（延續保留比賽），挑戰自力封王成功，拿下隊史第 16 座季冠軍（連同前身兄弟象），持續推高聯盟紀錄，確保有季後賽挑戰賽能打。但這只是中信兄弟隊史第 5 次拿到上半季冠軍，過往習慣慢熱的黃衫軍總在下半季才發

上半季雖是中信兄弟奪冠，但中職賽制特殊，年度勝率依舊非常重要，之後的幾場賽事仍不能鬆懈，衝擊總冠軍各隊都有機會。

力，今年是繼 2016 年以來，再度攻頂上半季。

目前除了統一打完所有賽事之外，其餘球隊都還有場次，雖然上半季爭冠戲碼提前落幕，但由於中職特殊的季後賽賽制，全年勝率相對重要，剩餘的比賽也不能輕易「拱手讓勝」。

中職特殊賽制

中職賽制分為上、下半季，整年會產出 2 個季冠軍，若 2 個季冠軍為不同球隊，那就要看 2 個季冠軍有沒有年度勝率第一，擁有勝率第一的季冠軍將與另一個季冠軍直接進行台灣大賽（總冠軍系列賽），並享有主場優勢，若 2 個季冠軍都不是年度勝率第一，那麼年度勝率第一將與 2 個季冠軍中全年勝率較低者，

先打挑戰賽，勝者才能迎戰勝率較高的另一個季冠軍。

前述為季冠軍不同隊，但要是球隊通包上、下半季冠軍（俗稱的金冠軍，顯然也是年度勝率第一），那年度勝率 2、3 名先打挑戰賽，金冠軍能以逸待勞，帶著一勝優勢，在台灣大賽等待挑戰賽勝者，簡言之，無論哪種情形發生，都得看年度勝率。對提前拿到季冠軍的中信兄弟來說，挑戰金冠軍的吸引力絕對不小；對其餘球隊來說，備戰下半季的同時，若能把年度勝率打高，就算最終無緣下半季冠軍，仍有進軍挑戰賽的機會。

各隊備戰選擇

攤開近 9 年歷史，9 支率先拿到上半季冠軍的球隊，共有 6 次

贏得台灣大賽冠軍，但中信兄弟卻是錯失總冠軍的其中一隊，他們在 16 年拿到上半年度季冠軍，該年卻被義大（富邦悍將前身）翻盤，今年的中信不想重蹈覆轍，肯定會以金冠軍為目標。在洋投萊福力傷勢未明的情況，為了下半季戰績考量，主帥丘昌榮在剩餘的最後一場，有高機率會推出待在二軍的洋投羅傑斯登板，測試他能不能在下半季扛起萊福力的空缺。

至於其餘幾隊也得積極拼年度勝率，富邦悍將雖然暫時墊底，但他們去年差點就靠著全年勝率第一衝入挑戰賽，剩下 4 場球，在一邊練新接班的年輕一代之餘，也得積極爭勝；錯失上半季的樂天也還有 3 場，他們要考慮的就更多，上半季為了與中信爭冠，多次調動先發輪值，究竟是選擇讓疲累的投手群暫時休息，備戰下半季爭冠，亦或是持續搶奪年度勝率，都有待教練團抉擇。

紅皮改名受關注 商人爭註冊可能名稱

【本報記者宋秉謙綜合報導】NFL 華盛頓紅皮隊未來將改叫什麼？紅皮隊因隊名被認為涉及種族議題，不堪輿論與背後金主要求，確定在新賽季開幕前完成更名與隊徽，引發眾人猜測、或是推薦更名。外媒 15 日報導，紅皮隊一直未公布更名選項可能是不得已的，因為有市井小民持續註冊一堆「疑似紅皮更名」的商標，諸如「華盛頓勇敢之心」、「紅狼」、「紅尾」等，這個動作被推測是想要撈一筆商標權費用。



▲NFL 球隊華盛頓紅皮的改名案備受關注，不僅博奕網站相當重視，連市井小民都在搶註冊商標。(photo from NFL Washington Redskins Facebook Fanpage)

兵」、「紀念」、「叛徒」、「自由抗爭者」等，甚至包含最近呼聲颯高的「紅狼」。

改成紅狼的呼聲高

紅狼之所以呼聲高，原因有 2 點，據《華盛頓當地新聞網》報導，密西根高中美足隊日前才決定從紅皮隊改為「紅狼」，很可能獲得球團參考，而《TheSpun 網》也引用 ESPN 分析師威廉姆斯的看法，他認為「紅狼」在原民文化也包含著忠誠、力量、勇氣等象徵，相當適合。

而麥考利的做法也引來非議，不少球迷認為他就是想趁機大撈一筆，他註冊的商標之中肯定有球團相當中意的，而《CBS 體育網》則表示，麥考利的做法值得商榷，法理上註冊商標應該要有商業動作，而非像麥考利一樣，把商標當成產品「囤貨」。

註冊紅皮可能更名商標

美式足球隊伍華盛頓紅皮日前才公開表態，因應輿論考量，球團尊重族群的觀點，會趕在新賽季開打之前完成更名，但距離新賽季所剩時間不多，球團卻一直未公布可能選項、或透露更名進度，引發球迷討論，甚至還有博奕網站開賭盤，來猜紅皮的新隊名，最被看好的包含「紅尾」、「將軍」、「總裁」。

根據《CBS 體育網》報導，該網的記者杜賓列出一長串可能的更名列表，但這些名稱中有許多數存在商標問題，因為一名叫做麥考利的華盛頓人花了數萬美元，註冊可能的商標。過往麥考利就很熱衷於註冊商標，包含「華盛頓勇敢之心」、「華盛頓熊貓」等商標都在他手中。近期隨著紅皮確定改名，麥考利更加大註冊隊名商標的力道，他加註了「紅尾」、「老

肝指數正常？應搭配 2 檢測才可靠

台灣肝臟研究學會會長林漢傑指出，肝功能指數正常不代表沒有慢性肝炎等疾患，應搭配超音波等輔助手段，做全面檢測。



▲ 肝功能指數正常，不代表肝臟健康，30 歲以上民眾除了以 ALT/AST 指數檢驗肝臟健康，也應該透過 B 肝病毒量檢測、肝臟超音波等輔助手段，進行更全面的檢測。（網路截圖）

【本報記者戚品安台北報導】肝指數正常不代表肝臟健康？台灣肝臟研究學會會長林漢傑 15 日在記者會上指出，肝功能指數正常，不代表自己沒有感染到慢性肝炎病毒，也不代表沒肝纖維化、肝硬化，應搭配 B 肝病毒量檢測、肝臟超音波等輔助手段，進行更全面的檢測。

台灣 B 型肝炎病毒感染者約有 220 萬人，其中未妥善治療慢性 B 型肝炎的病患預計有 30 至 40 萬人，多為 35 歲以上族群，當中不乏尚未發病、未出現病徵的 B 肝病毒帶原者。

林漢傑建議，30 歲以上民眾除了以 ALT/AST 指數檢驗肝臟健康，也應該透過 B 肝病毒量檢測、肝臟超音波等輔助手段，進行更全面的檢測。

台大醫院內科部主治醫師蘇東弘表示，目前尚無根治 B 型肝炎病毒的藥物，因此現在的治療以抑制病毒複製為主，在治療慢性 B 型肝炎過程中，醫師會定期為病患進行病毒量檢測，以確

保治療效果並追蹤是否出現抗藥性，9 成以上病情可獲得良好控制。

「停用慢性 B 型肝炎的藥物後，病毒復發率不盡相同。」蘇東弘醫師說，平均停藥 1 年的病患出現病毒復發的機率高達 6 至 7 成，其中約有 5% 的病患會出現嚴重復發的情況，如肝功能指數飆高、出現黃疸，但也會有幸運的患者穩定控制病毒，因此他建議民眾在停藥期間仍需定期回診，請專業醫師協助監測病毒量，以及早發現復發。

台灣肝病醫療策進會會長高嘉宏提醒，病患在病情穩定或完成治療後，除了定期回診，患者仍應每年進行肝癌篩檢。另外，今年「全民回肝計畫」持續進行中，凡 30 歲以上，未接受 B 肝抗病毒治療、表面抗原 HBsAg 為陽性的 B 型肝炎帶原者，以及 3 個月內肝功能指數（ALT）大於 80 U/L，即可免費參加 B 肝病毒檢測。

圖文選粹

圖文／中央社

夏日飲品抽驗 檢出花茶殘留農藥



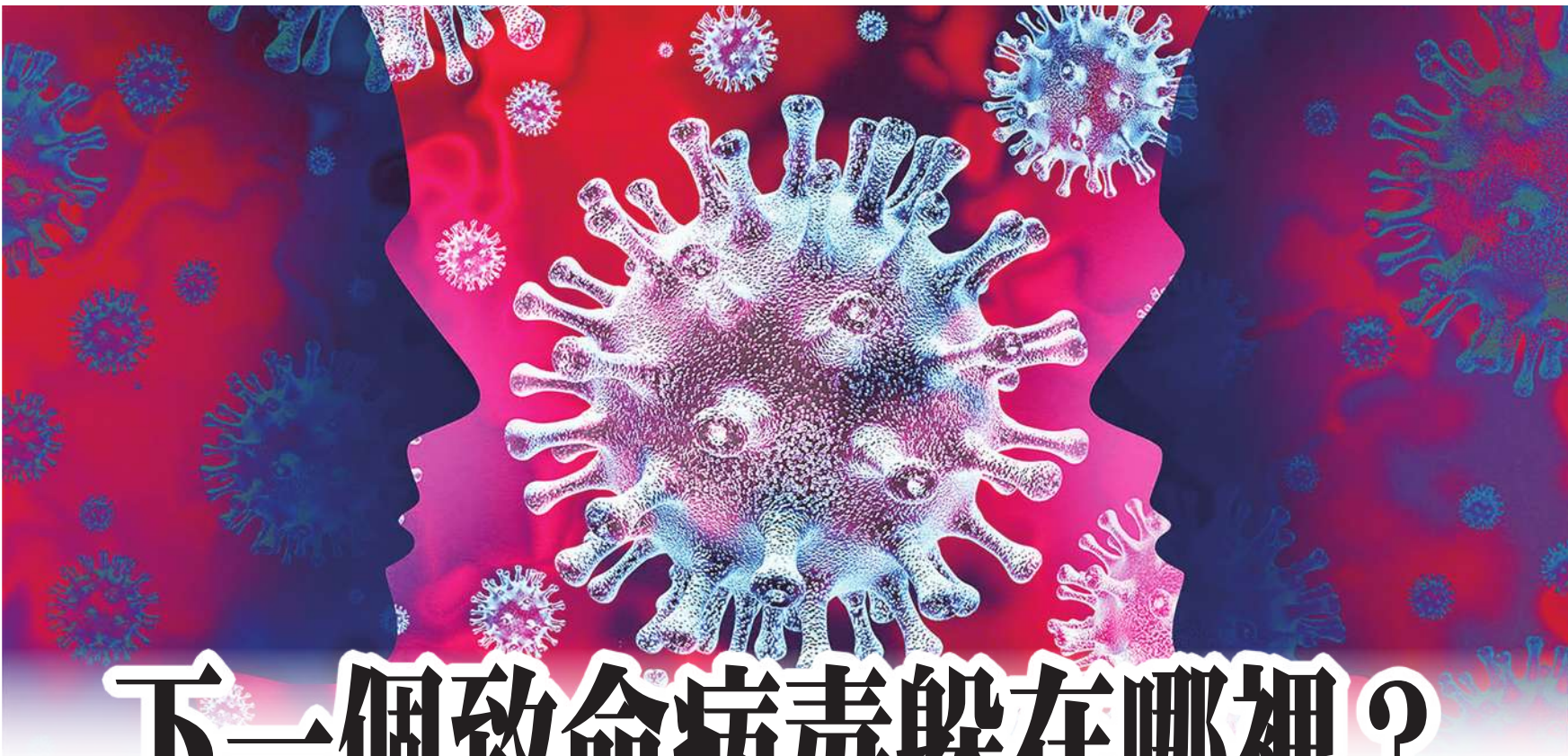
▲ 為維護飲品衛生安全，高市府衛生稽查抽驗，首波手搖飲等共抽驗 250 件檢體結果，2 件玫瑰花、2 件青果茶原料有農藥殘留等，不合格率 1.6%。

境外取採檢有難度 指揮中心擬入境採



▲ 疫情指揮中心指揮官陳時中今天說，有接獲要在國外取得 3 天前檢驗證明有困難的陳情，若有些國家無法取得證明，有考慮入境採檢，正在研議。

▼COVID-19 帶給人類重大損害，再度驗證了動物、人類與環境三者之間相互依存度高。(網路截圖)



下一個致命病毒躲在哪裡？

新冠肺炎帶給人類重大損害，再度驗證了動物、人類與環境三者之間相互依存度高，而人類破壞環境，也助漲病毒跨越物種的機會。

■ 李武忠
(農漁經學者)

防衛裝備並注重個人及環境衛生等。

括知識 權分享、共同採購新冠疫苗等)並透過資訊透明化共同撐起全球防疫安全網。

據，讓民眾提高警覺不是壞事，但不應造成過度恐慌，自己嚇自己。

由於人類和魚類的親緣關係遠(與哺乳類不同)生活環境差異大、病原在宿主間的傳播增殖存在天然障礙等原因，目前尚未發現有來自水產品的人魚共患疾病，需持續監控但不宜泛政治化，應讓事實及科學證據說話。

動物、人與環境

COVID-19 帶給人類重大損害，再度驗證了動物、人類與環境三者之間相互依存度高，特別是環境遭汙染、破壞後帶來的災難如水災、旱災、颶風、暴雨、大火、非洲蝗災等等，殺傷力不亞於病毒，也會助漲病毒跨越物種的機會。

為此人類想避開下一個病毒的肆虐，不要只追求經濟成長忽略環境保護，應該善待動物(如重視動物福祉(Animal Welfare)，符合人道飼養，避免動物藥物濫用等)並積極維護生態系統完整，停止對自然環境的破壞性開發，才能有效因應，生態環境惡化帶來人類生存的威脅與挑戰。

畢竟我們只有一個地球，面對沒有國界的病毒，需要全球共攜手應對，最該對 COVID-19 大流行負責的物種是人類，問題是我們有此領悟嗎？

動物易傳染病毒

這些年全球爆發的養殖及人類疾病(現存人類感染疾病60%屬人畜共通如SARS病毒的源頭果蝠，漢他病毒是老鼠，至少75%人類新疾病感染源始於動物)，說明動物跟人類疾病關係越來越緊密，下一個致命病毒來自動物的機率很高，因此對於動物尤其哺乳類疾病的嚴密監控實屬必要，但也不必杯弓蛇影。

由於該工程浩大，需要相當的人力物力，非一國可以獨力為之，因此需要各國通力合作(包

病毒出現養蝦場

日前國內有養殖蝦被檢出含有「十足目虹彩病毒 Decapod iridescent virus 1 (DIV1)」，該病毒2014年首發於中國大陸南方螞蝦養殖場，發病後死亡相當快速，死亡率高達8成以上，有關該病毒出現原因、傳播途徑、傳播方式及離開蝦體後可存活天數均未知，目前並沒有可治療的疫苗藥物，一旦感染處理起來將相當棘手，引發養殖業者緊張屬正常反應。

解決之道應貫徹「預防為主，防重於治」的原則，朝向生態養殖或採取高端智慧養殖模式，透過先進科技建立蝦類綠色產業鏈，朝向綠能產業發展，並嚴格規範所有進口種蝦、蝦苗、生餌等都應該附上健康證明做好境外管控。

還不會傳給人

國內媒體憂心DIV1可能會如新冠肺炎般由動物傳染給人類，也有學者不排除這樣的可能性。該病毒並非世界動物衛生組織(OIE)2020表列(Article 1.3.3.)之甲殼類疾病(現有九種)，且「非人畜共通」傳染病，迄今沒有會「傳染給人」的證

2019 冠狀病毒(COVID-19)疫情持續擴散全球前所未見，不僅嚴重危害人類生命(全球確診病例高達1千3百多萬例，死亡人數已超過57萬人)，迄今還沒有緩解的徵兆，慘況前所未見，讓人聞病毒而色變。

尤其近日有關動物身上的病毒(如中國大陸豬隻帶原的新型流感病毒「G4 EA H1N1」，養殖蝦類感染DIV1等)，可能感染人類的傳聞，更是讓人膽戰心驚，但與其擔心害怕，不如儘早防範(包括培養良好的衛生習慣，禽畜工作者平時應穿戴適當



我見我思稿約

歡迎來稿增光篇幅，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。

請儘量於週日至周四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

話說
STEAM
Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics

淺談遠距演講的技巧與落差

■ 張瑞雄

(國立臺北商業大學校長)

新冠疫情實施的封城和社交隔離，造成很多工作和生活習慣的改變，其中最重要的改變之一就是很多原本面對面的演講或會議改成透過網路的遠距，從實體場所轉移到虛擬的網路空間。但很多人沒有體會或注意到實體和網路虛擬的不同，照樣以實體演講或說話的方式來進行網路活動，造成活動的效果不佳。

了解網媒體特色

虛擬網路世界與實體物理世界，在很多方面大不相同。在平常時期許擬世界提供廠商額外的機會，但在社交隔離時期卻是唯一的機會，儘管沒有免費的點心和咖啡，如果使用得宜，也是廠商宣傳其服務和品牌的理想方式。

但是在觀眾端卻會有很多變化，人們更容易和更有可能參加會議或活動，因為畢竟只是簡單的網站登錄一下，不過如果講話或活動不夠吸引人，網路上的觀眾沒有留下來的責任，離開會議甚至比實體更容易引人注目，畢竟離開只是一個瀏覽器轉移的動作而已。

所以所有的遠距演講者需要學習如何充分利用這種網路新媒體，以確保他們以最有效的方式傳達信息，從而保持聽眾的興趣、關注與參與。

線上演講的技巧

在自己的私密空間用手機或電腦鏡頭講話與在舞台上對擠滿觀眾的大廳演講體驗截然不同，而且可能需要一些時間來適應。為了幫助您正確的使用遠距系統並避免陷阱，以下有幾個技巧是在遠距演講或活動眾都可以用到的。

首先要了解你的觀眾。他們是誰？他們需要瞭解什麼問題？您如何利用網路媒體來回



▲ 保持觀眾的好奇心，可以請經驗豐富的舞台表演者與你互動。(網路截圖)

答？觀眾不是全能的捕手，不管你投甚麼球他都可以接得住，你必須給捕手暗示，講一個好故事，並嘗試在螢幕上保持可見，以保持人與人之間的聯繫。

與觀眾建立互動

遠距演講也需要好好準備。最好的現場演講者會花很多時間和精力進行現場表演，但是在網路遠距中，舞台上的表演工作可能不起作用。太多的花招可能讓觀眾產生反感，因此您需要扮演類似電視節目主持人的角色。而不是自吹自擂的來賓。

其次要保持觀眾的好奇心，可以用自問自答的方式來吸引注意力和建立參與度。可以請經驗豐富的舞台表演者與你互動，以即時的問答來提高活動的精采度，或者您也可以透過幻燈片或其他特效如大字報等來對觀眾提出問題。

打扮合宜語調輕鬆

雖然是網路遠距，也要像在現場表演中一樣打扮自己，並儘量不穿與背景衝突的上衣。然後放鬆自己，類似自然的講話，不要因為方便或鏡頭照不到而低頭看筆記。

總之網路會忠實地呈現你在鏡頭的表現，而且可能很多人會即時錄影，萬一出鏡就會遺臭萬年，所以網路上演講不求有功但求無過，並盡量展現與觀眾互動的熱情與語氣，否則到時可能你在大放厥詞，網路的另一端大家都走掉了。

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
美國國際影展

最佳首部電影提名
美國國際影展

最佳影片提名
加拿大國際影展

人生最豐盛的收穫，總是在意料之外



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



DARGPU DINGPHU



海鹽電影



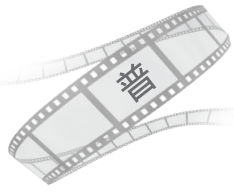
處處真情

在「最高學府」 體會生命的真諦

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。



不丹是教室
Lunana: A Yak in the Classroom
導演 巴沃邱寧多傑
演員 希拉布多吉、烏顏諾布蘭迪普
上映 2020-07-17

驚歎感人！榮獲美國棕櫚泉國際影展雙料大獎
全片海拔5000公尺喜馬拉雅山脈拍攝完成

最佳影片提名 最佳攝影提名 最佳導演提名 最佳影片提名 最佳攝影提名 最佳導演提名

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

《高山上的世界屋脊》巴沃邱寧多傑 遠征喜馬拉雅力作
7.17 造訪最高學府

THE 2020 PINEAPPLE AWARDS WINNER
BEST FILM, BEST DIRECTOR, BEST CINEMATOGRAPHY, BEST MUSIC, BEST EDITING, BEST PRODUCTION DESIGN, BEST COSTUME DESIGN, BEST MAKEUP DESIGN, BEST HAIR DESIGN, BEST PRODUCTION DESIGN, BEST COSTUME DESIGN, BEST MAKEUP DESIGN, BEST HAIR DESIGN

烏金是不丹一位年輕老師，但他不想教書，反而嚮往能去澳洲，成為一名流浪歌手。教育部為了安撫他，派他到「世界最高學府」任教，一個位於海拔 5000 公尺的「魯納納國小」。

經過 8 天長途跋涉後，烏金終於抵達「魯納納國小」，才發現自己被放逐在一個完全遠離舒適生活圈的環境中。當地沒

有電力、聽不見流行音樂，最誇張的是，教室裡竟連「黑板」都沒有…

苦無退路之下，烏金只得硬著頭皮，展開他在「最高學府」的教學生涯。

當孩子們的讀書聲，重新迴盪在雪山上，他竟從他們的學習渴望中，找到了從事教職的價值與快樂。



誰偷了班克西？
The Man Who Stole Banksy

導演 馬可普羅瑟皮歐
上映 2020-07-17

2007 年，班克西和他的團隊進入伯利恆和巴勒斯坦佔領區域，開始在西岸地區的牆面留下標誌性的塗鴉創作，然而有一幅位在伯利恆街頭的壁畫，描繪一頭驢子正在向以色列軍官出示通行證，原是以此荒謬行徑諷刺政府苛政，卻引起了莫大的爭議。

本地計程車司機瓦利德介入此事，在社區的支持之下，用切割機毀壞了這面惹是生非的牆面，並聲稱自己要將這面牆放上拍賣網站，賣給出價最高的買家。

本片將跟隨這面曠世之作的旅程，從塵土飛揚的中



東街頭遠渡重洋，來到西半球隆重豪華的拍賣場地，見證它被賣給私人收藏家的那一刻，並在過程中逐漸揭露藝術市場的混亂怪象。



公益



我拒菸 我驕傲

紙菸、水菸、嚼菸、含菸、雪茄菸、電子煙、加熱菸…

所有菸品都 *Get Out!*



拒菸Jolin-網路專區

Yes, Get Out~
No smoking, no vaping,
no drugs, no harm.
Get your right choice.
Say no to all tobacco products!

Signature



衛生福利部國民健康署

健康九九



教育部國民及學前教育署

教育部



財團法人董氏基金會

華文戒菸網

► 秒殺野上麵包在桃園，土司（要預定）質地非常細緻，在嘴裡愈嚼愈香。（網路截圖）

▼ 麵包埠 Yoshi Bakery 店裡有台式經典奶酥炸彈（奶酥炸彈麵包是小時候的回憶）與經典可頌，跟在法國吃的一樣美味！（網路截圖）



文／陳玲玲
（資深廣告人）

麵包王國 香氣撲鼻

好的麵包、好的早餐是一天好的開始！麵包什麼都不用抹，好吃到流淚，店面卻相當低調。

70 年歷史的福利麵包店，除了招牌奶油大蒜麵包，還保留了台式傳統麵包的口味，蔥花麵包、花生麵包波蘿麵包，都有懷舊的味道！

歐式麵包風味佳

也喜歡歐式麵包，在咀嚼之

間感受小麥香氣……。吳寶春的酒釀桂圓麵包，枕頭般的大小，以紅酒替代米酒，用台灣東山百年古法龍眼乾，加上老麵、胚芽、核桃等所烘焙出新式的麵包。麵包充滿嚼勁，滿口龍眼香，真的很好吃！

另外，明太子法國麵包也很



▲ Purebread 真的很像是在歐洲看到的麵包店 purebread，專做歐式可頌跟酸麵包，可頌的種類超多。（網路截圖）

驚艷，法國麵包上和對切開來的裡頭，都塗著美味的明太子，令人愛不釋口！

一禾堂麵包正好在公司旁邊，常常買到剛出爐的熱麵包，是上班時的小確幸！

它是全植物烘焙店，提供全植物商品，以環保愛地球為訴求，除了曾經人人瘋搶的海鹽奶油捲，近期推出以羚羊角造型結合松露餡，製成的「海鹽羊角」造型麵包，光是這超萌的外型就深得喜愛，而中間圓滾滾的部位有海鹽豆乳奶油捲的口感，包覆著松露餡、波特菇，相當豐富！

日本麵粉加鮮奶油

此外，紅豆土司 質地超乎想像的柔軟，老母的最愛！內湖的「LE GOUT 麵包店」發售的「台灣古昔麵包九宮格禮盒」，真是滿滿的一盒童年，！招牌的「公主生吐司」使用日本麵粉、北海道純生鮮奶油製作而成，柔軟口感中帶有咬勁，細緻甜味中又能嚐到天然乳香的美好生吐司風味，尺寸雖然只有一般吐司的一半，但柔軟飽滿！

Purebread 真的很像是在歐洲

看到的麵包店 purebread，專做歐式可頌跟酸麵包，可頌的種類超多的，土司也好吃，就像是去法國旅行時看到的麵包店。

台北除了悄悄好食，好吃的司康在 Rise Bakery 也找得到，葡萄乾司康，什麼都不用抹，好吃到流淚，店面卻相當低調，麵包表現卻很不俗，每天使用老麵酵母製作，招牌品項肉桂捲淋上一層 cream cheese，甜辛香料融入麵團，酥脆又鬆軟，顧客幾乎人手一個！

吹起吐司熱潮

近期台灣吹起吐司熱潮，Cafe Mumi 的平崎吐司（每日限量販售 30 條生吐司）、麵包界的 LV 寄高級生吐司專門店，都是最近很紅的吐司店！

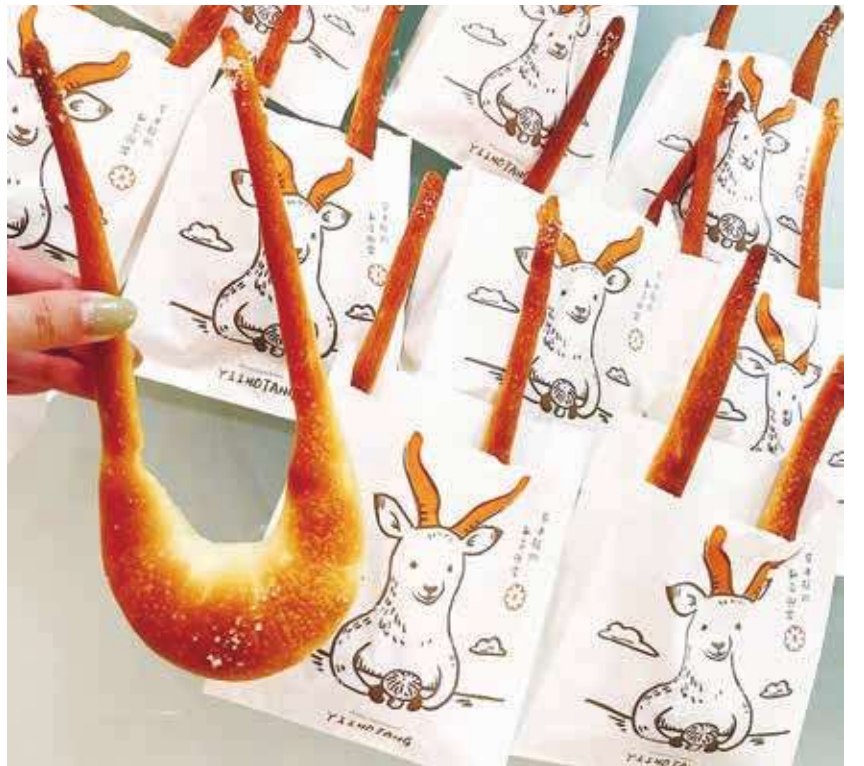
秒殺野上麵包在桃園，土司（要預定）質地非常細緻，在嘴裡愈嚼愈香，法式長棍種類滿多種的，「拐杖」吃起來含有的水分感覺得到，不似其他地方買到的都是乾乾的，米其林二星西班牙餐廳就是選用這家的麵包。

經典奶酥炸彈

敬告讀者：

本版已大幅改版：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！

▼吳寶春的酒釀桂圓麵包。枕頭般的大小。以紅酒替代米酒。用台灣東山百年古法龍眼乾。加上老麵、胚芽、核桃等所烘焙出新式的麵包。（網路截圖）



▲ 一禾堂麵包「海鹽羊角」造型麵包，超萌的外型就深得喜愛，而中間圓滾滾的部位有海鹽豆乳奶油捲的口感，包覆著松露餡、波特菇，相當豐富。（網路截圖）

麵包埠 Yoshi Bakery 是 2017 第六屆世界麵包冠軍陳耀訓師的店，店裡有台式經典奶酥炸彈（奶酥炸彈麵包是小時候的回憶）與經典可頌，跟我在法國吃的一樣美味！

另外，麵茶維也納麵包選用鹿港家鄉代表「麵茶」，花生

夾心挑選雲林 9 號花生混合奶油霜為內餡，蜂蜜吐司，來自田寮「月照農場」紅柴蜜（又稱厚皮香蜂蜜）製成。他的麵包真的很不一樣！

好的麵包、好的早餐是一天好的開始！

店家資訊：

吳寶春（麥方）店 臺北信義旗艦店
地址：110 台北市信義區信義路五段 124 號 126 號 1F
電話：0227235520
一禾堂麵包本舖 YIHOTANG
地址：台北市大安區敦化南路一段 233 巷 34 號 1 樓
電話：0287736965
LE GOUT 麵包店
地址：台北市內湖區瑞光路 188 巷 58 號 1 樓
電話：0226587316
Purebread Bakery
地址：台北市大安區四維路 154 巷 15 號
電話：0222191335
Rise Bakery
地址：台北市大安區信義路四段 164 號
電話：0227075767
cafemumi
地址：台北市大安區瑞安街 31 巷 1 號
電話：暫無
野上麵包坊
地址：桃園市蘆竹區南平街 58 號
電話：033120433
麵包埠 YOSHI BAKERY
地址：台北市松山區民權東路三段 160 巷 19 弄 36 號
電話：0227182728



▲ 內湖的「LE GOUT 麵包店」發售的「台灣古昔麵包九宮格禮盒」，真是滿滿的一盒童年。（網路截圖）