



今日天氣

北部 27°-36° 晴短雷陣雨

中部 26°-35° 晴短雷陣雨

南部 26°-35° 多雲短陣雨

東部 26°-35° 多雲時晴



藍營廢考監 缺乏有力論述



蘇格蘭防疫佳 獨立聲浪增



食品過度包裝 日生連署反



奏鳴曲 D960 讓時間凝結

《今日靈修》



良藥何處尋

九成的藥不用吃？藥物副作用是疾病的來源？專家說：「藥物的副作用是治不好疾病的根源。」這話有一點道理，因為聖經說：「喜樂的心，乃是良藥。」(6-7 版)

6 成不滿監委人事 過半不信任陳菊

時代力量 26 日公布政情民調，結果顯示超過 6 成民眾不滿意監委名單，且有過半民眾不期待準院長陳菊能超越黨派行使職權。



▲ 時力公布政情民調，超過 6 成民眾不滿意監委名單。圖為國民黨團結反對監委人事。(網路截圖)

【本報記者呂翔禾台北報導】「61.7% 民眾不滿民進黨通過監察院人事，過半民眾不相信陳菊可以超越黨派行使職權！」時代力量 26 日公布政情民調，結果顯示超過 6 成民眾不滿意監察院人事案、53.3% 民眾不期待準院長陳菊可以超越黨派行使職權。時力黨主席徐永明分析，民進黨需要思考以後碰到重大議題，是否還要再用人數優勢，強勢通過

有爭議的決議案。

監院難獲人民信任

時代力量民調資料顯示，總統蔡英文、行政院長蘇貞昌的滿意度雖然跟上個月一樣維持 60% 與 56% 的高點，不過不滿意度都分別上升 5% 與 4.1%。徐永明分析，這有可能是因為監察院人事案引發有關利益迴避的爭議，根據調查，有 57.1% 的民眾認為民進黨國會需要負最大的責任，民進黨也要思考未來重大爭議下，是否能再用人數優勢強渡關山。

「人民還是不信任陳菊！」徐永明說，有 53.3% 的民眾對陳菊擔任院長後，是否能超越黨派行使職權沒有信心；49.5% 民眾認為蘇貞昌女兒蘇巧純，在蘇貞昌擔任閣揆期間應該利益迴避，不能接政府的案子，所以民眾對於利益迴避

的要求非常重視，除了相關原則要落實，陳菊也必須表明她對廢考監的立場。

台灣北社副理事長曾建元說，在監察院人事案中，無論是問券、審查會等正式場合，各提名監察委員都沒有對監察權行使、廢考監後的權力歸屬有任何明確回答，藍、綠都沒有實質行使監督程序，因此民調顯示對於廢考監沒有信心，之後還要轉型成國家人權委員會，這樣交代不清下，如何讓人民期待人權受到保障？

留意港版國安法

「陸委會需要積極迎戰港版國安法。」時力媒體部主任劉仕傑呼籲陸委會要隨時注意香港局勢變化。他指出，有 53.1% 的民眾會因為國安法影響去香港的意願，而陸委會在港澳也有設立辦事處，近來美國川普選舉、美中互打的情況下，蔡政府與陸委會需要設想最壞狀況進行沙盤推演，將台灣在美中的損害降

至最低。

他也希望陸委會儘速制定有關駐港官員的撤離 SOP，目前美、

中互撤總領事館的情況下，陸委會的駐港澳辦事處、在港台人都需要政府保障，免受國安法侵

害。劉仕傑提醒蔡政府，要針對港版國安法對台灣民眾造成的實體衝擊也要儘速部署。

政院再提紓困 3.0 在野黨：缺乏規劃

行政院日前通過紓困 3.0，以紓困製造業及疫苗研發，在野黨表示，方案缺乏規劃；學者也直言，現在才要擴大紓因為時已晚。



▲ 行政院會通過「紓困 3.0」武漢肺炎特別預算的第 2 次追加預算，送請立法院審議。民眾黨立法院黨團總召賴香伶(右 2) 24 日舉行記者會提出相關質疑。(中央社、網路截圖合成)

【本報記者呂翔禾、臧品安台北報導】「政院連 2.0 的成效報告都還沒出來就推 3.0，完全是浪費公帑且不尊重立法院！」行政院 23 日通過紓困 3.0，將再舉債 2100 億用來紓困製造業、研發疫苗。國民黨立委曾銘宗痛批，之前紓困 2.0 的預算執行報告都還沒出來就要推 3.0，顯然缺乏整體規劃。民眾黨立委賴香伶質疑，「紓困 3.0」追加 2100 億元預算，但回補金額達 1235 億，這樣的操作是否符合財政紀律？文大副教授杜震華認為，需要紓困的是國內的服務業，並非製造業。

他直言，蔡政府的防疫、紓困、振興方案缺乏整體性規劃，而且截至 7 月 13 日時，之前紓困 2.0 的 2100 億的預算中目前僅執行 1162 億(55%)，而且政院也未提出之前預算評估的效應報告，就要急著繼續舉債。在《紓困振興條例》第 11 條中規定因應疫情需要提出預算，現在也看不出來有那麼急迫的需求。

太晚擴大規模

文化大學全球商務學位學程兼任副教授杜震華受訪時表示，這波紓困預算主要是協助製造業，可是製造業在疫情中的受害程度不高，最需要救的還是服務業，如觀光、零售、餐飲等行業，製造業現在會受傷是因為產業轉型的陣痛期，但是拿疫情紓困的錢去救產業轉型是不適合的做法，無法真的讓紓困發揮作用。杜震華分析，「紓困」和「振興」根本就是同一件事；因產業若得以振興，連帶就會對企業和雇員產生紓困效果，故歐美國家不會去分別紓困和振興。但蔡政府卻自創一格且沾沾自喜，堅持

必須紓困完畢後才進行振興，徒然浪費寶貴救命時間、讓很多觀光業等不到振興券、補助措施而紛紛倒閉，現在才要擴大紓因為時已晚。

紓困報告過於粗糙

「提出的預算報告很粗糙，而且沒有勞工影響程度調查和效益評估。」賴香伶說，「紓困 3.0」追加 2100 億元預算，但回補金額達 1235 億，她質疑，這樣的操作是否符合財政紀律。而且送達國會的報告書只有 5 頁，裡面沒有勞工影響程度調查、撥補預算效益評估等內容，行政院應提出更詳細的預算報告。

不過針對回補金額問題，主計總長朱澤民先前受訪時表示，這是誤解，把許多預算項目編列的「不敷數」都誤以為是回補，但真正歸墊，也就是媒體所謂回補的金額是 223 億元，沒有 1235 億元這麼多。民進黨立委鍾佳濱受訪時僅表示，尚未看到預算書內容，但是會善盡立院監督預算的義務。



▲ 民調顯示，53.3% 民眾不期待準院長陳菊可以超越黨派行使職權。(時代力量提供)

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

醒報請訂戶看電影！
《失眠的北風 吹來愛情》

國民黨廢考監主張 學者：應提出論述

藍營廢考監立場怎麼選？學者表示，國民黨過去為五權憲法的受益者，不應跟隨綠營起舞，必須在「舊基礎上提出新論述」。



►政治學者認為，政黨的基礎是理念，不該因為民粹而改變基本立場，必須在論述上完整詮釋自己的價值。（中央社）

【本報記者施凱文台北報導】「國民黨要處理廢考監議題，必須先確立自己的政黨價值為何！」台師大教授曲兆祥 26 日受訪時表示，國民黨過去為五權憲法的受益者，不應跟隨廢考監立場，必須在「舊基礎上提出新論述」，否則失去理念也會流失更多選民。彰師大教授劉兆隆則認為，國民黨內部已浮現路線之爭了。

政黨不該跟風

國民黨將在下週確定黨團對廢考監等修憲案的立場，對此，台師大政治學研究所教授曲兆祥 26 日受訪時表示，國民黨把廢考監

議題當作短時間政策性的工具，不是真的要廢考監，「國民黨似乎已放棄過去的價值，我不知道他們對國父創立的五權憲法是怎麼想的，但顯然他們對這個問題沒有深入思考，只跟著民進黨的政策走。」

「國民黨政治理念雜亂無章！」曲兆祥認為，廢考監與九二共識議題一樣都是理念層級的政策，國民黨不該因為現階段發展困難，就把理念拋諸腦後，他大呼：「理念是一個政黨最基礎的價值，選民之所以支持是因為政黨有理念、有組織，如果國民黨拿香跟拜成為『山寨版』，那人民為什麼要支持你？」

堅持才有理念

曲兆祥舉例，民進黨 30 多年前主張三權分立時，沒有因為當時時空背景不受到支持就改弦易轍，也付出很大的生命風險，「但人家一路堅持到今天才有現

在的支持者。」他認為，如果國民黨真的認同自己的價值，就站在「舊立場上找出新論述」，否則乾脆另立新政黨或拋棄國民黨招牌，還可以少掉歷史包袱。

彰師大公共事務與公民教育學系教授劉兆隆則指出：「國民黨長期以來主張五權憲法，過去從來沒有提過廢考監的主張，突然間轉變風向恐怕是政治策略考量。」他也補充說，國民黨已浮現內部的路線之爭，青壯派支持三權分立憲法，但傳統保守派還是擁護五權憲法。

「國民黨得先針對論述完整討論。」劉兆隆表示，將來討論憲改還可以把到底是要內閣制還是總統制一併立列入，以達成讓總統權責相符，但國民黨還是得先提出一套完整的論述，才能說服選民，「民進黨長期立場就是三權分立，國民黨今天突然要廢考監，看出本身並沒有非常清楚的論述。」

安心旅遊應分流 花東離島假日勿補助

【本報記者祝潤霖特稿】「振興券我們都收，但希望安心旅遊的熱區、假日，政府要規劃分流。」針對振興券與安心旅遊補助計畫對旅遊業的效益，永恆旅行社董事長梁榮堯 26 日接受本報專訪表示，花東與離島人潮太熱，希望多分流給北部及西部市區；佳瑛旅行社董事長林玉華則指出，假日景點太擁擠，建議只補助平日就好。

振興券佔比有限

「振興券，我們是有收，反應是還好啦，沒有什麼特別的。」梁榮堯說，因為本來是做日本的 inbound（來台旅遊），目前暫時改做國旅，偶爾有人會問振興券，都說會收。但因為旅行社的折扣本身是來自飯店，旅客也

傾向把振興券用在消費的場所，用在包裝產品的旅行社的情況較少，大約只佔總營業額的 1/4 到 1/5。

林玉華則說，振興券對旅遊業多少有些幫助，佔比多少目前還看不出來，因為才剛開始，也有些客人有詢問，「我們都是說 OK 的、沒問題、可以使用。」至於綁定的優惠部分，有推行 9 折並送旅遊折價券 3,000 元等，吸引消費者加碼。

分流避開旅遊熱區

「我覺得安心旅遊補助的效果比較好！」梁榮堯指出，其實安心旅遊不一定要補助到離島、花東，「像花東、澎湖、金門都已經滿了，連我們旅行社都訂不到房了。」現在缺客人的是台北、

基隆、台中、跟西部的市區，離島假日都幾乎已經完全客滿，應該儘量疏導遊客去住西部跟北部的飯店，因為這些地方確實是缺觀光客。

林玉華表示，安心旅遊補助的效益 7 月還看不出來，尤其旅遊業要有時間發酵，沒辦法說政策上路馬上就有效果，要有至少半個月以上的時間。國旅目前散客居多，熱區集中在離島、花東，但政策推出來卻沒有分平日、假日，政府應該要多一點規劃去疏導，只能用在平日會比較好。

先求生存等待時機

梁榮堯感嘆，「像我們過去做日本的 inbound，現在不管怎麼推國旅，都無法彌補過去業績的損失，連過去 1/10 的金額都做

不到。」但現在邊境沒有開放，也只能邊做國旅邊等待，原本做日本 inbound 的業者，能轉做國旅的也很少，他強調，「因為現在國旅商機，主要是掌握原本 outbound（出國旅遊）的客人。」

「比方說雄獅現在做跳島郵輪，是因為他們掌握了這些客源。」但梁榮堯也提醒，聽說有些是香港籍的郵輪，如果是的話就要小心，因為現在通過《國安法》，怕跟台灣旅客安全會扯上關係，政府也要注意一下，商業行為不要變成政治問題。

至於被問到觀光發展基金耗用快速，「當然會擔心！」梁榮堯說，備金紓困補助 6 月份還沒有下來，應該快點讓業者知道能得到多少補助，業者才能生存下去。



■白丁
（退休教師）

金管會硬起來了，繼嚴厲將大同公司股東會爭議案，依特別背信罪將董事長林郭文艷等人移送檢調，依法究辦之後，最近又嚴詞拒絕金融科技業者「街口託付寶」試行營運計劃，且採取斷絕保管銀行金流模式，相當罕見，黃天牧主委嚴格執法的魄力，令人讚賞。

長期以來，黃天牧予人的印象是謙謙君子，溫文儒雅，跟金融業者溝通業務時，耐心聆聽，且儘量協助業者解決困難，深受金融界的肯定及支持。但是，在此同時，業界也擔心複雜且利益充斥的金融環境，黃主委是否能夠鎮壓的住？能否維持金融秩序及保護投資人的基本要求？如今金管會第二度重手出擊，已直接回應了金融界的疑慮。

街口、大同態度傲慢

斬大同、斷街口 金管會重拾尊嚴

其實大同公司及街口託付寶與金管會溝通，態度都相當強硬，根本不把主管機關放在眼裡，大同公司股東會引發爭議當天晚間，林郭文艷率律師到台灣證券交易所召開記者會時，公開宣稱「經營權之爭屬民事糾紛，非行政裁判權決定」，竟然傲慢地自行決定主管機關業務管轄範圍，目無法紀，可見一斑。

街口託付寶也一樣，金管會先指託付寶違法，街口居然高分貝回嗆託付寶不只無違法之虞，更不需要核准，對於金管會所指違反誠信原則，加碼痛批是濫用職權逼迫，假造罪名給予業者。

甚至還把街口投信董事長高武忠撤換，由街口執行長胡亦嘉自己暫代，而且用字遣詞之重，根本不把金管會放在眼裡，一時之間，法律及主管機關之威信，受到嚴厲挑戰，黃天牧如果不出重手，日後將管不了複雜的金融環境及業者。

金管會下重手斷金流

金管會 23 日由副主委邱淑貞親上火線，直接挑明託付寶已經踩到紅線，其中保證收益、墊款能力統統都有疑慮，所以保管銀行（彰化銀行）不會收款。

此舉斷絕託付寶金流，等於宣告託付寶生意都甬做了。使出撒手鐐之後，不到 2 小時，街口才改口表示，對於法規無法判定的灰色地帶，願意有條件式運行託付寶服務，並同時關閉申購，期望盡快解決金管會疑慮。態度 180 度轉變，使金管會重拾法律及主管機關的尊嚴。

平心而論，金融科技在台灣正要踏出試驗的第一步，對台灣金融環境的改變及投資人保護，大家都在摸索之中，金管會嚴格把關的態度值得肯定，其質疑託付寶有保證收益，還有投資人退場機制是否可行，都有相當道理。

嚴格執法把關

依照託付寶宣傳的規劃，強調可享最高 2.5% 的預期增長率，而且隨時提領不用手續費，這是金管會最擔心的問題，因為前者有保證獲利之嫌，後者如果可以隨時提領，如遇股市不景氣，投資人同天要提領百億元資金，請問街口要如何支付？

街口託付寶還未得到金管會的同意，竟逕自從本 7 月 20 日推出業務，一天就吸金 1 億 5000 萬元，街口還宣稱其與客戶的關係是「債權與債務」，金管會管不著。一連串的動作及談話，都重踩金管會紅線，挑戰政府與法律。

黃天牧上任甫 2 個月，二度面對業界嚴厲挑戰，他能夠挺直腰桿，嚴格執法，值得國人共同為他鼓掌，否則法紀不彰，金融界充斥怪獸，吃虧倒霉的一定是投資人，乃至最後國家金融體系的崩壞，都是大家所不願見的結果。

環境教育向下扎根 親子觀劇愛地球

【本報記者藏品安台北報導】

「所以我們要愛護地球，拯救北極熊喔！」環保署「氣候行動」環境教育親子舞台劇於 26 日在台北市兒童新樂園展開首場表演，吸引眾多父母帶著孩子前來觀賞，現場氣氛熱烈，小孩



▲「四季奇幻之旅」藉由戲劇演出讓孩童學習如何與大自然共存共榮。（中央社）

紛紛舉雙手與台上演員互動。

「小嘟！我一定會幫助你，因為我們是好朋友。」小巫女薇薇安為了拯救北極熊朋友小嘟，進行減少開冷氣等一連串減碳行動，成功守護住小嘟及小嘟孩子的家園；太陽先生與北風小姐進行比賽，「我們來看誰能製造出更多乾淨的資源，製造出更多的人就是贏家。」舞台劇以活潑的方式，讓小朋友了解氣候變遷、再生能源政策等議題。

環保署「氣候行動」環境教育親子舞台劇，串聯《北極熊小嘟》、《小鷹與老鷹》、《光與風的力量》及《哇比與莎比》

4 本繪本編撰成《四季奇幻之旅》，表演採取互動式演出，演員們會在舞台上向觀眾提問問題，像是「開冷氣對環境有什麼不好？」、「如何拯救北極熊？」，讓觀眾在觀賞演出的同時，一起思考如何保護大自然。

環保署「氣候行動」環境教育親子舞台劇於 26 日在台北市兒童新樂園展開首場表演，之後將陸續於台北市、高雄市、宜蘭縣、嘉義縣、台中市、台南市、桃園市及新竹市各再免費演出。每場次於演出前 1 週，在網路開放親子登記，每人限登記 2 張，現場憑票入場。



4 本環境教育繪本改編成「四季奇幻之旅」親子舞台劇，26 日在台北兒童新樂園開演。（中央社）

蘇格蘭政府防疫受認可 獨立聲浪再起

相較於英國防疫漏洞百出，蘇格蘭政府務實的防疫措施獲得人民的支持，蘇格蘭的獨立聲浪再起。

【本報記者王安棟綜合報導】「蘇格蘭政府防疫措施優於英國，再次打擊了人民對聯合王國的支持。」英國首相強森 23 日拜訪蘇格蘭的奧克尼群島，想宣示他對聯合王國的投入，然而，隨著蘇格蘭在處理疫情得當，採用務實防疫措施的首席部長施特金支持度激增，人民對強森政府的認同感則再降低，將有助於施特金的蘇格蘭民族黨再度推動獨立議題。

施特金主打務實防疫

根據《CNN》的報導，英國與蘇格蘭在處理疫情的方式大不同，強森是直到自己確診後才正視疫情問題，近期則因為讓人困惑的解封措施受批



評，他 5 月 10 日時指示，國人若無法在家工作，則「強烈鼓勵出門上班，」但同時仍須「保持警覺，」施特金則是對這個宣導不以為然，「我不懂『保持警覺』是什麼意思。」

強森政府日前頒布規定，開放居民拜訪特定國家，歸國後不需隔離，施特金則稱此決定過程「混亂無章，」蘇格蘭則未開放不受限的境外旅遊。此外，蘇格蘭在口軍政策上也較英國嚴謹，施特金比唐寧街搶先兩週就規定，在商家內必須戴口罩，自己在公開場合也多戴著口罩示人。

獨立聲浪與日俱增

《路透社》的報導指出，蘇格蘭政府製造出防



疫成績較佳的形象，與聯合王國的關係再度動搖，最新的民調顯示，蘇格蘭獨立的支持率已來到 54%。施特金確實在解封過程中，採取更謹慎的做法，蘇格蘭也在過去一週都沒有新的死亡案例。

蘇格蘭曾在 2014 年進行獨立公投，雖然以 10% 的差距沒有通過，但支持獨立的蘇格蘭民族黨在隔年的英國大選中，在下議院拿下 56 個席次，2016 年英國脫歐公投的結果，也讓多數蘇格蘭人感到不滿，民調經辦人柯提斯日前表示，蘇格蘭的獨立支持度，已在最近一年攀升，連當初投下脫歐同意票的蘇格蘭人，也開始導向支持獨立。

民眾對於蘇格蘭防疫作為讚譽有加，讓蘇格蘭民族黨更推動獨立議題。(photo by Wikimedia)



全球各大週刊頭條新聞

呂翔禾／輯

《經濟學人》The Economists 政府史無前例的舉債與干涉

雖然在 2007-2009 年金融海嘯時，外界普遍認為全球政府並沒有藉此準備好面對新的經濟型態。但是疫情帶來的衝擊，讓各國政府開始以凱因斯經濟學積極應對危機：擴大政府干涉市場的幅度、大規模的財政政策與舉債，而且是史無前例的大規模介入。

在這樣的趨勢下帶來 4 項特徵：首先是政府借錢的比例愈來愈高，IMF 預測已開發國家將利用 17% 的 GDP 籌措 42 兆美元用來減稅、刺激經濟。美國正在討論更大規模的紓困案，而歐盟早就通過 7500 億的歐洲紓困。再來是瘋狂的印鈔票，美國、英國、歐元區與日圓今年已經憑空創造了 37 兆美元。

這些錢多數都拿來買政府公債以刺激經濟，將造成長期低利率與政府債務飆升。第 3 是中央干涉的幅度增加，美國聯準會與財政部已經買了 AT&T、蘋果與可口可樂的債券，並將這些錢借給非營利的醫院，他們總共持有美國公司 11% 的股票。

最後是現在的通膨率不高。這也給政府更多印鈔票救經濟的動機，無須擔心政府公債壓垮財政，配合目前的貨幣政策，政府印出來的錢看起來好像是免費的。但不要對此太過樂觀，好像透過財政政策就可以解決問題，如果繼續維持低



通膨，印鈔票將可能變成未來救經濟的主流政策，但會讓金融機構過於依賴政府。

許多潛在的金融問題，如影子銀行、金融槓桿操作等，變成政府也要分擔風險；擴大基礎建設可以刺激經濟、增加社福支出，但如果通膨率因為其他因素上揚，經濟體便顯得特別脆弱。市場上的錢愈來愈多，也會讓政客可以有更多大撒幣的機會，這反而讓央行淪為政府的債務管理機構。

每個年代面對的挑戰不同，1930 年代要防止大衰退，70-80 年代則是克服通貨緊縮。

現在的挑戰是要防止政治過度干涉經濟，其中包含授信科技巨擘財務防火牆的尺度、是否能讓央行始終維持負利率、並帶領消費者進入數位金融與行動支付的新經濟型態，「天下並沒有白吃的午餐和免費的錢。」

【本報記者許雅筑綜合報導】移工批評馬國政府遭驅逐！半島電視台於 3 日推出新聞紀錄片，報導了馬來西亞政府在抗疫期間逮捕、監禁外來移工的總總行為，其中受訪的孟加拉移工拉央卡比，因指稱馬國政府有歧視嫌疑而遭到調查。馬國政府於 26 日表示，已逮捕拉央卡比，並準備將其驅逐出境，永不得返回馬來西亞。

逮捕批評者

根據《英國廣播公司》報導，馬國政府在抗疫期間已逮捕了超過 2000 名移工，其中包括幼童與羅興亞難民。但半島電視台紀錄片“Locked up in Malaysia's Lockdown”於 3 日公開後，馬國政府與當地媒體譴責該紀錄片不屬實、資訊過度片面。

紀錄片公開後，馬國政府展開



▲ 據報導指出，馬國政府在抗疫期間已逮捕了超過 2000 名移工，其中包括幼童與羅興亞難民。(網路截圖)

調查，於 24 將拉央卡比逮捕。馬國移民局於 26 日公開聲明，拉央卡比將被驅逐出境且永不得返回馬國，不過並未解釋逮捕拉央卡

比的原因。拉央卡比則表示，他並沒有說謊，只是希望馬國能還給移工尊嚴。

半島電視台則表示，希望馬國



匈國打壓新聞自由 記者集體離職抗議

【本報記者施凱文綜合報導】匈牙利新聞自由遭政府箝制，逾 80 名記者集體離職、上千民眾湧入首都街頭抗議！匈牙利新聞自由從總理奧班上任後，自第 23 名大跌至 89 名，在歐盟中敬佩末座。日前國內最大的獨立媒體總編輯受到政治壓力遭解雇，大量員工不滿爆發離職潮，也有上千位民眾上街力挺。

新聞自由驟降

根據《歐洲動態》報導，匈牙利總理奧班上任後，該國新聞自由指數從第 23 名大跌至 89 名，在歐盟中敬佩末座，僅高於排名第 111 名的保加利亞。

匈牙利最大的獨立新聞網站 Index 股份在 2020 年被一位親政府商人大量購入，Index 編輯部隨



後向讀者示警，表示「其獨立性正受到外部壓力而處於危險中」，引起各界關注，前主編杜勒甚至因此遭到解雇。但公司董事長波多萊表示，「杜勒是因為無法掌握員工及市場狀況，才將他開除。」

然而，一份員工支持杜勒復職

的連署書高達 90 人簽署，日前更有上千人走上街頭抗議政府干涉新聞自由，種種跡象顯示，杜勒遭解雇的原因是因為勇於發聲。

匈牙利外交部長西雅爾多出訪葡萄牙時，被他國媒體問到其新聞自由正受到危害的問題時，他說：「沒有證據的指控是一個國

打壓從業人員，逐漸引起反彈及不滿，記者與人民走上街頭抗議。(photo by Twitter)

家，乃至於人民都無法接受的事情。」

國際組織示警

據《歐洲新聞台》報導，目前 Index 包括副總編輯蒙克等人在內，已有數十人提出離職。

匈牙利公民自由聯盟主席卡普龍潔依表示：「新聞工作者的聯合辭職釋放出一個訊息，那就是新聞的獨立精神必須延續。我們對政府的作為感到遺憾。」

歐盟負責監督各國落實價值觀及新聞透明度的委員會副主席朱羅瓦則也發表聲明支持記者，她說：「Index 代表的價值觀是民主制度中不可少的，媒體管理者不該因為經濟壓力而接受政治干涉。」

國際新聞協會則嘆道，「匈牙利的媒體正遭受毀滅性的打擊。」



反食品過度包裝 日學生連署萬人挺

日本食品為吸引顧客目光，過度的包裝造成大量的塑膠浪費，日本高中生發起連署，獲得萬人響應，廠商也承諾將改進。

全球各大週刊頭條新聞

祝潤霖 / 輯

《麻省理工科技評論》MIT Technology Review 科技第一、民生第二 美國疫情省思

新冠病毒仍在全球肆虐，但已經來到 AI、基因醫療與自駕車的時代，如今面對疫情最有效的應對措施，卻仍是大規模隔離，這是從中世紀沿用至今的公衛措施。科技最重要的功能應是保護人們的生命和健康，然而現在科技卻未能讓世人擺脫新冠病毒，如美國防疫的失能，也揭示了該國如何看待創新的根本缺陷。

最失敗的莫過於篩檢。聚合酶連鎖反應（PCR）是 30 多年前的傳染病篩檢法，然而，儘管科學家在 12 月下旬新冠病毒出現後的幾週內就進行了鑑定和測序，但美國和其他國家卻冒失地把 PCR 定為通用且唯一的篩檢手段；美國疾病控制中心（CDC）等官僚體制的僵化，導致推出了無效的篩檢措施，未能有效防疫。

處理樣本所需的化學試劑也供不應求，在關鍵的早期幾週內，許多美國人、甚至連重病患者都無法接受篩檢；即使在疫情爆發的 4 個月後，美國仍然沒有能力進行安全解封所需的大規模篩檢。

流行病學家和醫院對感染的傳播情形知之甚少。在大數據時代，當 Google 和 Amazon 這類大企業在廣告和購物平台中分析各種個資數據時，衛生部門卻很落後、缺乏資訊，一直在盲目做出決策。

美國不但缺乏足夠的呼吸器或防疫口罩，也沒有能製造這些防疫物資的工廠。卡內基美隆大學製造專家艾莉卡·福克斯說，「新冠疫情顯示，美國製造能力大量向海外轉移。」

僅僅將責任歸咎於川普政府無能，



是很廉價而誘人的政治語言。但哈佛大學經濟管理專家蕾貝卡·韓德森指出，問題要比缺乏政府干預更為深層，美國曾經健康的創新體系已經腐蝕了數十年，該體系能識別並創造對美國福利至關重要的新科技。

在美國，對製造業、新材料及疫苗和診斷的公共投資並不是優先事項，並且幾乎沒有政府指導系統、資金支持或許多重要的新科技的加持，如此面對疫情當然會措手不及。

麻省理工經濟學家范·雷恩說，美國政府資助的研發活動已從 1960 年代中期頂峰的 GDP 的 1.8%，跌至現在的 0.7%。單靠私人投資來推動創新的問題是，資金會流向利潤最高的市場，而現在迫切需要的疫苗和診斷篩檢的利潤則明顯較低。

矽谷的標誌人物馬克·安德森認為，美國製造業的下滑是由於多年的金融市場壓力、政府的冷漠態度、以及來自低薪經濟體（國家）的競爭所致。

【本報記者施凱文綜合報導】日本食品過度包裝不利環保，高中生已發起連署，引起萬人關注！日本伴手禮及食物產品的精美包裝及貼心設計，導致大量塑膠浪費，一名 16 歲的高中生在疫情期間與母親在家享用餅乾時，意識到此情況對環境危害的嚴重性，並發起連署，已經得到超過萬人的支持及廠商承諾改善。

包裝精美卻浪費

根據《今日日本》報導，去過日本的民眾常常隨身帶上一盒和菓子或是米菓伴手禮，並被其精美包裝及貼心的設計所吸引。

擁有精緻外觀的餅乾盒內，每塊餅乾再分別以包裝紙裹好，還有容易撕下的設計巧思或使用餐具等。然而一名 16 歲的高中生發現，這些繁雜的包裝使用了大量塑膠，或許讓送、收禮的人感覺良好，



◀日本最近掀起一股檢討塑膠包裝過剩的討論風潮，許多廠商紛紛承諾將改善。圖為日式餅乾巧克力的戀人，內裝的每塊小餅乾再分別有包裝。（網路截圖）

但對自然環境恐造成不可逆的危害。因此他決定，要透過發起連署書，讓日本人意識到這件事情的嚴重性。

這位來自東京的高中生表示，在疫情期間與母親在家享用 Bourbon 做的巧克力及龜田製菓的米菓餅乾時，發現每次吃完都會剩下許多包裝紙，「就是這些多餘的廢物引起了我的注意。」要求上述品牌停止多餘塑料包裝的請願書在 5 月時發佈，目前已得到將近 2

萬人的連署支持。但也遭到支持傳統的人士表示反對。

廠商承諾改善

日本 80 年代曾發生過「固力果森永事件」的食安危機，歹徒向多家日本食品企業發出在旗下產品投毒的犯罪案件，目前仍是懸案。據《天空新聞網》報導，有民眾認為，每個食物使用單獨包裝能確保食安，但研究人員抨擊說：



「這麼薄的包材根本沒辦法防止外力注射毒物。」

龜田製菓發言人說，公司方認同高中生的減少塑料浪費請求，目前正在推廣不含一次性餐具的新包裝。Bourbon 公司也發聲明表示，未來將改用植物性塑料為目標。預期會有更多廠商跟進。請願連署公司 Change.org 則表示，很高興幫助日本的高中生在國內掀起一陣討論塑膠浪費的議題，「小至個人都能做出改變。」

遏止藥物濫用法總理推現場開罰

【本報記者王慶宇綜合報導】為了遏止日益猖獗的藥物濫用與衍生的暴力問題，法國政府宣布將在全國推行當場罰款。近年來法國濫用大麻與古柯鹼的情形日益嚴重，而伴隨的槍械暴力也層出不窮。總理卡斯泰因此宣布，使用者若被抓到將當場被處以 200 歐元的罰鍰，希望透過巨額罰款來遏止歪風。

法國藥物濫用嚴重

根據《歐洲新聞》報導，法國是歐洲最大的娛樂性大麻使用國之一，在古柯鹼使用上則排名第三，藥物濫用問題相當嚴重。不同於部分歐盟國家已將娛樂性大麻除罪



◀法國濫用藥物問題日益嚴重，迫使總理卡斯泰宣布將會執行更嚴格的罰則。（photo by Kristoffer Trolle via flickr, used under CC License）

化，目前在法國持有或食用娛樂性大麻仍屬非法行為，且一直是警方的重點關注項目之一。

警方在數個城市如雷恩與馬賽試行新制後，法國總理卡斯泰於 25 日宣布，將自 9 月起於法國全境推行新罰則。

任何遭警方查獲持有或使用非法藥物者，將會被處以當場罰鍰 200 歐元。若犯罪人在當場或 15 日內繳納，就可以減免為 150 歐元。若超過 45 天仍未繳納，就會提高到 450 歐元。

暴力事件頻傳

《英國廣播公司》指出，總理卡斯泰會選擇在此時公告新罰則，與近日以來不斷攀升的暴力事件有關。舉例來說，尼斯最近與藥物相關的暴力事件層出不窮，甚至在大白天傳出有人在超市外開槍，行徑相當囂張。

卡斯泰表示，他希望能「終止暴力對日常生活的威脅」，因此除了新的當場罰款政策外，他也另外採取措施來加強對尼斯犯罪的控制。法國警方將在未來數周內陸續增添 60 名警力，當局也正在規劃擴大尼斯警方的職權，也要整修監獄，目的就是要對犯罪起到嚇阻作用。



英特爾龍頭恐易主 生產技術落後台積電

【本報記者王慶宇綜合報導】英特爾 24 日宣布，考慮將 7 奈米晶片製作外包，外界分析，英特爾目前在研發上已落後台積電 24-30 個月，半導體龍頭恐易主為台積電。由於英特爾 7 奈米晶片製程卡關，台積電則早已在研發 3 奈米晶片，再加上手握 AMD、NVIDIA 與高通等設計大廠的生產訂單，恐讓英特爾在未來五年跌落神壇。

IC 產業分為設計與生產兩環節，在產業上則有只設計的廠商如 AMD、NVIDIA、高通與聯發科等，只負責製造的廠商如台積電與中芯國際，和兩者皆包辦的 IDM 廠商如三星和英特爾。

根據《金融時報》報導，一直以來處於半導體產業領導地位的英特爾，25 日宣布考慮將 7 奈米的晶片外包，不再堅持自己生產，讓英特爾股價重挫 16%，市值蒸發 410 億美元，台積電則變相受惠，上漲 10%，市值增加 330 億美元。

BMO 利時證券的分析師斯里瓦斯塔瓦表示，英特爾的晶圓製造廠一直以



◀英特爾 25 日宣布考慮將 7 奈米的晶片外包。（photo by lungstruck via flickr, used under CC License）

來是美國在 IC 產業仍處於霸主地位的象征，但那個時代已經結束。他表示，英特爾的 IC 製造技術目前可能已經落後台積電 24-30 個月。而此差距換算到市場營運上，代表著 5 年的領先地位。

美國《彭博》指出，英特爾這些年來一直專注於電腦與伺服器的晶片設計和生產，但隨著智慧型手機爆炸性的成長，手機大廠紛紛改選擇使用高通的晶片，或是自行研發，且大部分的 IC 代工訂單都落到台積電手中。

雷蒙詹姆斯金融公司的分析師加索表示，英特爾在此時發生致命的失誤，可能代表著他的霸主地位將結束。



幽默面對社交距離

【本報記者王慶宇綜合報導】隨著公衛專家呼籲人們保持社交距離，世界各地出現許多以動物為意象的幽默標語，在提醒人們保持距離為前提下，也能讓緊張的抗疫氣氛緩解許多。這些標語包含了 7 隻吉娃娃、6 個回力鏢、5 隻海龜、鱷魚與駱馬等有趣的單位，讓人在排隊時能緩解緊張無聊的氣氛。

根據《英國廣播公司》報導，英國威爾斯蒙哥馬利郡的藝術家威廉斯與柯林斯，為了緩解政府規定的 2 公尺社交距離限制，因此自發性設計了許多有趣的單位標語。



他們也針對不同商家，在外面的排隊線上創造了不同的標語。

舉例來說，咖啡店外的排隊線就有「22 個司康」與「33.7 個胡蘿蔔蛋糕」。其他的標語包含了 7 隻吉娃娃、14.3 把剪刀、1.1 片門鉸鍊、85.36 個一英鎊硬幣與 153.85 顆彈珠。當地民眾在排隊時看到腳下的標語也多會會心一笑，讓原本因疫情而沈重的生活氛圍，緩解不少。

除了英國外，英國《衛報》指出，世界各地也出現許多相關標語。澳洲北領地就結合原住民文化，將

海龜、鱷魚成示範

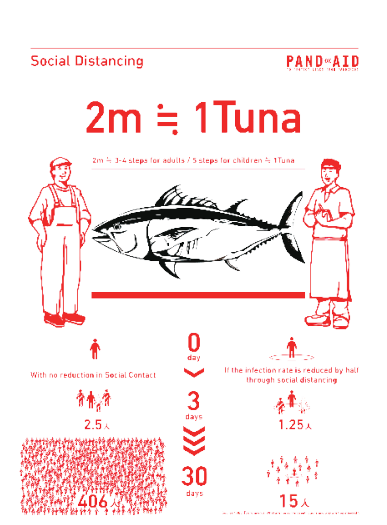


▲美國一家餐廳提醒用餐民眾應保持 9 條三明治或 12 袋薯片的社交距離。（網路截圖）

►日本插畫家太刀川英輔提醒民眾應保持 1 鮪魚的社交距離。（網路截圖）

社交距離變成 10 顆美式足球、6 個回力鏢、5 隻海龜或是 1 隻小灣鱷。雪梨大學的獸醫教學醫院則是用 4 隻無尾熊來代替。

俄亥俄州克勞福德縣的駱



馬養殖場則理所當然的用 1 隻駱馬來標示社交距離。美國一處野生動物公園更用時下流行的 4 格漫畫來警告，人不止要跟人保持社交距離，也要跟動物保持距離。

►李希特演奏舒伯特最後一首鋼琴奏鳴曲 D960 的慢板，就是讓時間暫時凝結的完美典範。（網路截圖）

▼鋼琴大師顧爾德(Glenn Gould)就抱怨，舒伯特太重複、太囉嗦，所以他很早就「不演奏舒伯特」。（網路截圖）



奏鳴曲 D960 讓時間暫時凝結

■蕭旭岑

（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

上週，我與好友羅醫師、blue97 餐敘，餐後到羅醫師家聽音樂。羅醫師拿出俄羅斯鋼琴家佛洛鐸斯（Arcadi Volodos）最新的錄音，舒伯特倒數第二首的 A 大調鋼琴奏鳴曲 D. 959。羅醫師認真地說：「這是我今年聽過最好的唱片！」

不炫技鑽研小品

唱片放上唱盤，第二樂章緩緩流瀉而出，一時間，讓人渾然忘了身之所在。佛洛鐸斯用非常慢的速度，塑造出寬廣的空間，音符進行的時候，時間彷彿暫時凝結，起承轉合，情緒與節奏掌握得近乎完美，讓我聽得失了神。

演奏舒伯特作品，考驗著鋼琴家的功力，極少數的鋼琴家，已臻化境、道以忘技，使聽眾進入另一個時空，讓人的靈魂都被喚醒。

佛洛鐸斯被譽為「新一代霍洛維茲」，技巧如火球般滾燙，但他近年潛心修練，刻意不碰炫技大曲，選擇內涵深遠、詩意濃郁的小品，例如布拉姆斯與舒伯特生命晚期的傑作，佛洛鐸斯用心鑽研，帶聽眾走向音樂內裡的更深處。這張舒伯特奏鳴曲新作，成就更是斐然，我可以理解羅醫師的讚賞。

舒伯特作品樸實無華

舒伯特鋼琴曲很難演奏得好，不是因為曲子寫得艱難，而是要表現出絕妙的音樂性，並不容易。舒伯特的作曲技法，過去

甚至引發一些人批評，認為以鋼琴表現性來說，寫得冗長笨拙了些；鋼琴大師顧爾德（Glenn Gould）就抱怨，舒伯特太重複、太囉嗦，所以他很早就「不演奏舒伯特」。

顧爾德的抱怨，不能說無的放矢，確實舒伯特的鋼琴曲有許多反覆樂段，也沒有華麗的裝飾音或炫技的技法。如果以人比喻，這些鋼琴作品就像樸實而略顯笨拙的朋友，也許口才不好，但內涵豐富，絲毫不浮誇，真正深入認識，才能一點一滴領略到無比的真誠與動人處，是可以結交一輩子的老朋友。

因此，演奏舒伯特，技巧不是

問題，音樂才是考驗。一般平庸的鋼琴家，演奏起舒伯特鋼琴奏鳴曲，多數會給聽眾「無聊得要死」的印象，耐不住性子的可能早早就離席。但是極少數偉大的鋼琴家，已臻化境、道以忘技，演奏起舒伯特，會使聽眾進入另一個時空，讓人的靈魂都被喚醒。

D960 慢板勾起回憶

有這樣的鋼琴家嗎？有，「證人」就是曾抱怨舒伯特作品很無聊的鋼琴大師顧爾德。顧爾德一次提到，他在另一位俄國鋼琴大師李希特的音樂會裡，聽到李希

特演奏舒伯特 D 大調奏鳴曲，顧爾德說：「那曲目很糟糕，我原本想閃，但李希特演奏如此迷人，所以我留了下來。」他稱讚李希特，透過自身的力量，把音樂（舒伯特）與聽眾融合在一起，創造出獨一無二的聆聽經驗。

顧爾德的稱讚，事後傳到李希特耳裡。但是李希特的反應是：「他為什麼不說，從此之後我（顧爾德）要開始重新評估舒伯特呢？」他認為，顧爾德應該是為舒伯特留下來，不是為了他。

這段兩位鋼琴大師之間的趣事，始終讓我津津樂道，對我而言，無論是顧爾德、李希特與舒伯特，三者都已經不朽。

那一天在羅醫師家聽到佛洛鐸斯演奏舒伯特 D959 的慢板，當下確實讓我想起了李希特。李希特演奏舒伯特最後一首鋼琴奏鳴曲 D960 的慢板，就是讓時間暫時凝結的完美典範。

在我們這個紛擾喧囂的年代，還能夠聽到佛洛鐸斯演奏出這樣的音樂，這種超然物外的舒伯特，是極其幸福的事。

感應人群安全距離 德辦演唱會實驗

【本報記者陳是祈綜合報導】如何安全地聚集人群？德國科學家辦演唱會做實驗。多名德國科學家將於 8 月 22 日舉辦一場演唱會，招募 4200 名「樂迷」前來參與，藉由參與者身上的感應器偵測人的移動距離，並使用噴霧模擬病毒散播模型，希望找出能安全聚集人群的方法，也是為德國在 9 月 30 日將開放的體育文化活動做預演。

《Dazed》報導，實驗計畫招募 4200 名 18 歲到 50 歲的健

康人士，參與歌手蒂姆·本德斯科在萊比錫的演唱會，並讓所有參與者穿戴感應器，偵測參與者的移動軌跡和人與人之間的距離。

另外，實驗中還會使用噴霧，

藉此驗證病毒的散播模型和既有的防疫做法是否有效。參與者進場之前也會使用酒精消毒雙手，並在演唱會結束後使用 UV 光線掃描，藉此追蹤哪些地方或平面最常被人們碰觸。

《衛報》報導，這場實驗耗資高達 99 萬歐元，名為「Restart-19」的實驗計畫是因應德國政府宣佈，將在 9 月 30 日重新開放體育文化活動做提前試驗。

「我們嘗試找出中庸之道，希望享受音樂同時不會擴大疫情。」計畫主持人、哈勒大學醫院臨床流行病主任莫里茲表示。目前此實驗計畫已經招募到超過 1000 人，而計劃結果預計在 10 月發表。



以電影為題材的電影

電影製作的進程，從默片到有聲電影、從實境到特效，科技的進步為電影工業帶來更多元的呈現。

■梁良

（資深影評人）

疫情過後的電影業除了發行和放映的環節出現極大變化，連電影的製作、拍電影的方法也有很多改變，譬如現在已經復工的電影劇組就盡量避免讓好幾百人的製作團隊穿州過省的拍外景。

過去在大片中常見的跨越國境拍攝更加想都不用想，因為很多國家的海關還沒開禁，大都會用綠幕拍攝加上 VR 特效等科技化方式來取代，「真人」的作用會越來越淡化。而曾幾何時，電影製作中最關鍵、最難搞的因素就是「人」。我們不妨看看這些關於「拍電影」的電影，回味一下百年來的電影製作風貌。

從默片到有聲電影

電影自 1895 年誕生以來，最初的 30 年都是製作無聲電影，也稱為「默片」。1926 年，《爵士歌王》一片橫空出世，將電影帶進了「有聲片」的新時代。從此，演員的聲線如何？會不會講對白？就成了他（她）能否獲得工作乃至能否走紅的重要因素。

被公認為史上最偉大歌舞片的《萬花嬉春》（Singin' in



▲被公認為史上最偉大歌舞片的《萬花嬉春》（Singin' in the Rain, 1952），就描述好萊塢影壇從無聲時代過渡到有聲片的幕後故事。（網路截圖）

the Rain, 1952），就描述好萊塢影壇從無聲時代過渡到有聲片的幕後故事。片中主角唐和萊蒙是一對受歡迎的銀幕情侶，當時好萊塢正為進入有聲電影時代作各種嘗試，電影公司打算把唐和萊蒙主演的默片《決鬥騎士》拍成有聲片，而且增加了許多歌舞場面，改為《歌舞騎士》上映，獲得熱烈成功。

當萊蒙隨片登台向觀眾致詞感謝時，觀眾發現她的聲音和影片中的不同，於是要求她唱一首片中插曲。唐要求在拍片時真正幕後代唱的凱西對嘴演出，化解了萊蒙的尷尬，但當帷幕拉開，觀眾發現了唐等三人同台，對嘴

的騙拆穿，才明白凱西是真正的明星。當年的玉女黛比雷諾憑本片走紅，舞王金凱利持傘在雨中歌唱獨舞的場面已成為經典中的經典。

拍片現場的甘苦談

演員通常會獨攬電影的幕前風光，但是在拍片現場的真正靈魂人物是導演，人人都得聽從他的指揮——只有超級巨星例外！法國新浪潮巨匠楚浮在 1973 年執導的法國電影《日以作夜》（Day for Night），親自飾演片中的電影導演費朗，對導演不得不費神伺候那些大明星互相吐糟和幕後工作人員的複雜人事

糾紛而大吐苦水。

本片講述費朗的劇組在拍攝一部名為《遇見潘蜜拉》的古裝通俗劇，描述一名美國女子與法國男友的父親相愛還要娶的奇情故事。本片的故事性不強，但枝葉和細節十分豐富，如實地將拍電影的甘苦娓娓道來，尤其對導演工作中不足為外人道之處有深刻的呈現，應該是史上第一部正面講述「拍電影」的重要電影作品，曾獲奧斯卡最佳外語片獎。

人生如戲、戲如人生

40 年後，另一部講述「拍電影」的作品獲得了奧斯卡最佳影片獎和最佳導演獎，那是由班艾佛列克自導自演的《亞果出任務》（Argo, 2012），但「拍電影」在本片中只是一個騙局，真實的故事是描述在 1979 年的伊朗人質危機中，美國中情局特工東尼曼德茲想出了救人妙計，在好萊塢監製和特效化妝師協助下，組成了一個劇組申請進入伊朗拍電影，藉機進行金蟬脫殼，把躲藏起來的大使館員工偷運出境。

這部政治驚悚片拍得十分緊湊逼真，開場片段看到在幾千名伊朗民眾包圍美國大使館抗議下，員工緊急用焚化爐和碎紙機



銷毀重要文件的場景，對照近日中美對抗下，美國下令緊急關閉休士頓中國領事館，隨即傳出中

領館人員用大火焚毀文件的新聞報導，真是印證了「人生如戲、戲如人生」的說法。

圖文選粹

圖文／中央社

阿根廷盲人劇團 黑暗中演出 19 年



▲阿根廷導演曼恰卡邀請視障人士加入劇團，並讓觀眾在漆黑中透過嗅覺、聽覺、觸覺融入戲劇，「在黑暗中關上燈那一刻，沒有人是盲人」，感官刺激了想像力。

性早熟又肥胖 婦女更年期狀況多

澳洲昆士蘭大學研究顯示，現代女性發育過快導致性早熟，若中年身材肥胖，停經後出現頻繁熱潮紅與盜汗的機率倍增。

【本報記者許雅筑綜合報導】婦女性早熟與肥胖會讓更年期的症狀更頻繁！現代人吃得太好，許多女孩發育過快導致性早熟。近期澳洲昆士蘭大學一項研究顯示，初經太早來且中年肥胖的婦女，停經後出現頻繁熱潮紅與夜間盜汗的機率會增加一倍。因此，注意體重與健康，即使從中年開始，也有機會避免不適。

盜汗、熱潮紅頻繁

根據《Medical Xpress》報導，研究團隊收集了超過18000名來自英國、美國與澳洲的婦女之資料進行分析。他們挑出了初經來潮時間在11歲以前、初經在14歲以後才來的婦女資料進行比較，結果發現，前者停經後出現頻繁血管舒縮症狀（包括熱潮紅與夜間盜汗）的機率比後者高了50%。

此外，計畫主持人吉塔教授表示，肥胖也是此次研究中

重要的影響因子之一。從數據中可以看出，BMI高者，性早熟的機率也較高，且在停經後的婦女中，肥胖者出現夜間盜汗、熱潮紅等症狀之頻率也較高。不過BMI與停經後血管舒縮症狀的嚴重程度並沒有太大的關聯性。

糖尿病、心血管疾病

根據《每日科學》報導，吉塔教授表示，當婦女中年時的BMI過高再加上初經來潮時間過早，在更年期後，頻繁出現血管舒縮症狀的機率，比起初經在14歲以後來潮且BMI正常者，高出了一倍。此外，性早熟在過去研究中也常被與心

血管疾病、糖尿病等疾病作出連結。

吉塔教授表示，此研究的目的是希望初經太早來潮的女性，到了中年能更注意體重與健康，除了避免疾病，也有機會減少更年期後的不適。

該研究發表於《國際婦產科學雜誌》中。

▲近期澳洲昆士蘭大學一項研究顯示，初經太早來且中年肥胖的婦女，停經後出現頻繁熱潮紅與夜間盜汗的機率會增加一倍。(photo by Pxtuel)



一次性暴食勿擔心 身體代謝能處理

【本報記者許雅筑綜合報導】久久一次的暴食不會影響健康！即便是注重健康的人，在特定節日、場合也可能會有暴飲暴食的時候。但偶一為之的暴食並不需要太擔心，近期一項研究顯示，健康男性的代謝系統能妥善處理一次性的暴食行為，其血糖與血脂濃度在暴食披薩過後與正常飲食過後沒有太大的差別。

根據《Medical Xpress》報導，來自英國巴斯大學的研究團隊找到了14位年齡介於22到37歲的健康男性進行實驗。研究團隊提供披薩，要受試者盡情地吃，直到再也吃不下為止，平均每位受試者吃下的熱量大約是3000大卡，遠超過成年人一天所需的熱量。

研究結果顯示，受試者在暴食過後，其體內胰島素分泌量比平常高出50%，讓其血糖濃度達成中和與正常飲食過後無異。而即便受試者吃下

比平時多兩倍以上的脂肪量，其體內血脂增加的濃度卻不高。此外，4個小時過後，受試者感到疲累且沒有食欲，就連俗話說「另一個胃」裝的甜點也吃不下。

根據《每日科學》報導，上述研究證明，人類有吃下兩倍食物的潛能，且健康的身體能妥善處理暴食後過多的養分，血糖與血脂濃度不會有太大的改變。不過暴食還是會增加體內脂肪的存量，如果每天都暴飲暴食就會造成肥胖。但如果只是偶爾在過年、聖誕節等重要節日大吃就不需太擔心。

該研究發表於《英國營養學雜誌》中。研究人員表示，此研究僅找了健康的年輕男性受試者，未來也會對女性、體重過重或老年人進行實驗，了解暴飲暴食會如何影響每個年齡層的人。



▲近期一項研究顯示，健康男性的代謝系統能妥善處理一次性的暴食行為。(photo by Pxtuel)

不畏疫情回鄉行醫 NFL 球員棄賽救人

NFL 球員塔蒂夫發表聲明，將不參加新賽季，轉而投身家鄉蒙特婁的為疫情醫療服務，此舉也獲得隊友力挺。

【本報記者宋秉謙綜合報導】NFL 球員塔蒂夫表態因疫情而不參與新賽季的球賽，轉而投入家鄉醫療服務！衛冕軍先發進攻線衛塔蒂夫25日晚間發表聲明不參賽，這位好手不只是美式足球員、更是一名醫師，塔蒂夫從疫情流行後就自願前往家鄉蒙特婁幫忙，他認為，看了這麼多疫情案例，自己做不到為自利打球，若要冒險，寧願深入第一線為家鄉醫療貢獻心力，塔蒂夫的抉擇也獲得隊友力挺，傳為佳話。

是球員、也是醫生

根據《BBC 體育》報導，NFL 上賽季冠軍隊的先發進攻線衛塔蒂夫，25日晚間表態不會參與新賽季的NFL賽事，成為首名不參賽的NFL選手，依照聯盟與球員工會的協定，塔蒂夫只會拿到遠少於自己合約表定薪水的15萬美元，作為補償，但塔蒂夫決定不參賽的原因，以及他的身份都令人尊重。

29歲的塔蒂夫來自加拿大，他不只是一名進攻組的好球員，更是一名醫生，也是目前聯盟現役唯一的雙職業者，塔



▲身為一名醫師與球員，塔蒂夫(中)面臨職業上的糾結，最終他選擇了幫助病患，隊友們都能夠理解。(網路截圖)

蒂夫此前常在休賽季自主進修，更曾在賽事期間請假前往考試。

而本次疫情大爆發後，正值休賽期的塔蒂夫自願前往家鄉蒙特婁的醫療院所服務，這段經歷讓他感觸良多。

隊友力挺塔蒂夫

《ESPN》報導，塔蒂夫在推特上寫道，看到這麼多疫情案例，他無法置身事外，不能因為自利，而冒著傳遞病毒的風險去打球，若要冒著染疫風險，他寧願前往醫療第一線助人。

對於塔蒂夫的決定，雖然會

讓衛冕軍酋長隊缺少一名先發等級的好手，但陣中剛簽下超級長約的王牌四分衛馬洪姆斯表態該尊重，馬洪姆斯提到，身為一名醫師與球員，塔蒂夫面臨職業上的糾結，最終他選擇了幫助病患，這是相當令人尊重的行為，隊友們都能夠理解。

圖文選粹

圖文 / 中央社

王柏融遭下放二軍 教頭盼調整手感



▲日職火腿隊台將王柏融遭球團下放二軍，王柏融本季打擊不振，目前打擊率不到1成，很少獲得先發機會，教頭盼調整打擊手感。

NBA 戴維斯傷退 湖人仍收熱身賽首勝



▲NBA 湖人隊「一眉哥」戴維斯今天熱身賽出戰魔術隊，首節因眼睛遭戳傷提前退場，所幸湖人仍以119比112勝出，收下熱身賽首勝。

破除用藥迷思 減藥、斷藥可治病

九成藥，幾乎不用吃！問題出在：健檢標準嚴苛、藥物副作用、新藥創新疾病，世界上沒有要吃一輩子的藥。

■ 松田史彥

當你到醫院求診，診斷結束時醫生完全沒有開出任何的藥物處方，只說：「先觀察一段時間看看。」這時你會做何反應呢？

我想大部分的病患應該會感到萬分錯愕，隨之產生滿滿的不安，有的人可能會對醫生提出要求：「不要說觀察什麼的，可以開個藥給我嗎？」我們現在的醫療現場，已然形成「看病就是要拿藥、吃藥」的不成文規定。

服用的。然而，我們現在的醫療實況是：

「膽固醇稍微高了一點！先吃藥看看吧！」「血糖值很高！是糖尿病沒錯，先吃降血糖的藥看看吧！」「睡不著？先開點安眠藥吃看看吧！」「覺得悶悶的？吃點會讓心情開朗的藥看看吧！」

像上述這些例子一樣，只要病患一抱怨自己哪裡不舒服，醫生馬上開藥處置，醫生像極了藥房推銷藥品的店員……。這就是現今的醫療常態。而病患也早已

現副作用。

第三個理由則是一個令人瞠目結舌的怪異現象，那就是我們的周遭突然出現○○症候群、○○病等新的病名，無巧不巧，電視也開始熱播某種新藥剛好可以治這些新的疾病，時序上完全配合得天衣無縫。

越來越多的人被診斷為得了這些新的疾病，簡直就像是為了配合這些新藥一般。吃了這些藥，副作用終究會如影隨形。

憂鬱患者暴增藥廠得益

「你的心感冒了！」暗藏玄機的製藥廠廣告，據厚生勞動省的「患者調查（二零一四年）」報告，包括躁鬱症在內的精神疾病患者的總人數，由1996年的43萬3000人快速竄升到111萬6000人，近十八年來精神疾病人口成長了2.6倍。

讀者的周遭或許有一、兩位正在看憂鬱症等身心科門診的人，或許也有症狀嚴重到留職停薪在家休養或住院治療的人，不是嗎？罹患精神疾病的患者之所以從1990年代開始快速增加，當然有它的原因，主要有以下兩個。

病患也早已對這種有病就吃藥的醫療習以為常，人的生理和心理也就在不知不覺間產生了「無藥不成醫」的定見。

藥廠行銷策略

一是藥廠把憂鬱症比作是「心靈感冒」，重複不斷的舉辦盛大的造勢活動。這樣的廣告有效的降低了民眾前往精神科或身心科求診的心理門檻，「每個人的心靈都可能傷風感冒，當然要找醫生看病，哪裡丟臉了？」

曾幾何時有煩惱就找醫生的觀念悄悄的在人們的心裡紮了根，不再諱疾忌醫。憂鬱症的宣傳活動可說是成功到位。

藥廠是營利單位，不是公益



▲只要病患一抱怨自己哪裡不舒服，醫生馬上開藥處置，醫生像極了藥房推銷藥品的店員。（網路截圖）

慈善團體，造勢的目的當然是為了賣新上市的抗憂鬱症藥。除憂錠（Paroxetine）、百憂解（Fluoxetine）等被稱為SSRI的選擇性血清素回收抑制劑，剛好都在這個時期出現。

心病要靠時間藥醫

回過來看看比日本更早廣泛使用抗憂鬱藥物的歐美國家，如何看待憂鬱症呢？在那個不使用抗憂鬱藥物作為憂鬱症的治療方式的時代，也就是以「典型憂鬱症」病患為主。

症、精神病、阿茲海默症等專有名詞皆由其命名）就曾說過：「憂鬱症患者即使沒有經過治療，通常也都能夠在六到八個月內恢復正常的生活。」

一意孤行患者翻倍

這份報告同樣出自美國國家精神衛生研究院，報告上說：「憂鬱症患者當中，無法扮演好社會角色的可能性，接受藥物治療者比未接受藥物治療者高出三倍。無法就業工作的可能性則高出七倍。」也就是說，無論是「典型的憂鬱症」或是「擴大解釋的憂鬱症」，在不使用抗憂鬱症藥物的條件下，恢復正常的速度最快。

儘管如此，美國的精神醫學界並未正視該報告，仍然持續使用抗憂鬱症藥物。結果，美國境內被診斷為憂鬱症的患者人數，從1955年的3萬8200人翻了好幾番，來到了2008年的900萬人。

診斷結果暗藏玄機

日本彷彿不落人後似的，也製造出了超過一百萬名的憂鬱症患者。「所謂醫療的進步」，暗藏了「疾病的定義改一下，服藥的人口多更多」的玄機，不是嗎？

這六十年來，精神醫學製

造出超過三百種的精神病，線上就能做的量表評估根本包藏禍心。

（于小宜／輯）

《九成的藥不用吃》簡介

日本醫療現況被冠上「藥罐子醫療」輕蔑之詞，而健保醫療給付居高不下的台灣，用藥浮濫的處境和日本不遑多讓。看完醫生就要領藥吃，已經成了天經地義的事。總有遵循醫囑按時吃藥才是好病人的迷思，吃藥得一直吃到死為止。不禁令人質疑，這樣的醫療方式到底對不對？

作者早在二〇〇七年，毅然成立了全日本首創的「停藥專科門診」（減藥、斷藥）」，從事其他醫生不願為患者做的減藥、停藥、排藥毒的診療服務。這十年來，他指導無數受藥害所苦的患者，從他們身上體悟到的事實是：「藥物的副作用是治不好疾病的大根源！」



出版社 / 新自然主義

・Yin 書訊快報・

《我決定簡單的生活》

作者：佐佐木典士

出版社：三采

「擁有 = 幸福」的唯一答案，已然崩解，人，其實有更自由的選擇。從斷捨離到極簡主義，暫時跟無止盡的物欲保持距離，開始思考「幸福的形式」。

我36歲，單身。在出版社擔任編輯，明明沒結婚，卻也沒存下什麼錢。以前那一點也不值錢的自尊，現在也沒了。對工作失去熱情、連女友也跑了。大概就是世人說的人生失敗組吧！我沒有豐功偉業，也沒什麼值得炫耀，但接觸「極簡主義」後



《活化大腦的15個習慣》

作者：飛松省三

出版社：遠流

假如你認為「年紀大了，沒辦法」的話，就必須注意囉！你的大腦說不定已經開始老化。持續放任不管的話，腦子會越來越退化。有些人在40多歲，已經提早出現大腦老化的徵兆！有一種劃時代的方法，不需要吃藥或任何醫療器具，就可以抑制大腦老化，活化大腦，使大腦保持年輕活力。

隨著年紀增長，大腦逐漸老化，然而現代人頻繁使用智慧手機、飲食習慣不良、生活作息紊亂，以及運動量不足，



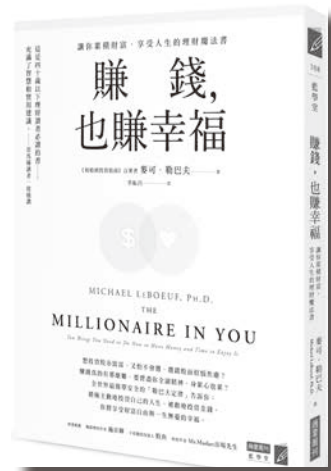
《賺錢，也賺幸福》

作者：麥可·勒巴夫

出版社：商業周刊

沒有人不愛錢、不需要錢，但如果只花在加班賺錢和鑽研投資上，人生是不是少了心安和幸福——享受自由閒適的時間、學一門樂趣盎然的技藝、陪伴逐漸年邁的爸媽、和孩子好好相處、保養身心健康、來場放鬆的旅遊……都是不可割捨的幸福快樂。你得好好掌握，別讓滿心賺錢驅走你的幸福。

主動積極投資自己的人生，過你自己想要的生活；被動地投資金錢：將投資主要放在最不使你勞神的指數型基金，並以最簡單的方法配置其他標的，



創作中找到自己 張蓬潔水墨雕塑展

【本報記者張庭維綜合報導】曾入圍漫畫金像獎及獲得全國針筆插畫獎等多項特獎的藝術工作者張蓬潔，在音樂、廣播及繪本都有所斬獲，今年將首次舉辦「奔墨雕文」個人水墨雕塑展，在此次的展覽中，也邀請知名藝

評家蕭瓊瑞教授擔任策展人，他說：「水墨和書法是東方傳統創作體系中的兩大支柱，張蓬潔此次的個展正是對這兩大支柱的重新挑戰與詮釋」。

水晶雕塑耀眼奪目

「第一次辦個展，心情上是蠻

緊張的。」歷經多樣化的工作生涯後，現任台灣好主意藝術協合理事長的張蓬潔最近幾年將職場重心放在連結策展與藝術創作。雕塑創作已進行多年但進度緩慢，水墨則是來自忽有的創意，但礙於作品尺寸大不容易找到展場，在朋友的建議下，好不容易鼓起勇氣辦個展，卻碰上疫情，好在疫情逐漸趨緩，終於促成這次的水墨雕塑展。

而這次除了巨型的「奔墨」作品外，此次也展出「雕文」立體書法文字，張蓬潔以文字的造型表達對自身文化的敬崇與反思，用不鏽鋼、黃銅、水晶等多媒材呈現；其中「水晶山」雕塑作品，以施華洛世奇水晶元素貼製而成，水晶切面光亮閃爍、耀眼奪目，但製作時過於傷眼，耗費許久才終於完成。

走過低潮更富生命力

在外人眼中，張蓬潔總是充滿生命力，透過漫畫、兒童繪本、歌曲、文字、... 等藝術創作，幫助許許多多傷心受壓制的的朋友，走出憂鬱，迎向陽光。往往重度憂鬱症患者，都必須選擇是否要持續倚賴藥物而使生活行為瓦解？或是戒藥，以增加個人的壓力免疫。而她痊癒卻透過上帝的愛與恩典與醫治的大能。

曾經得過憂鬱症，痊癒之後，

世界各處分享心路歷程，鼓舞更多的人走出情緒低潮，她的生命似乎經過高山低谷之後，更加圓融美好。

首次個展心情緊張

對於此次的個展，她也坦言，是首次舉辦個展心情很緊張，但能將自己多年來的創作分享給大家，是一件很榮幸的事，希望透過藝術作品和與會的來賓進行更深度的交流、分享自己的人生觀點並表達祝福之心。

展覽於8月15日至29日在國泰世華藝術中心舉辦（110台北市信義區信義路五段108號B1），在15日及22日畫展期間也分別邀請雲河藝術創辦人黃河，與台灣美術史研究者蕭瓊瑞教授到場開講，介紹橫跨水墨與雕塑的藝術實踐過程。

網友回應：

吳素玟：從創作中找到自己，再次擁抱人生新體驗。

劉文倫：愈趨直道，向著標竿直跑！上帝的祝福滿滿。

劉水玉：加油，祝畫展順利，上帝賜給的滿滿恩典，我會為你禱告，安心。

Winnie Sea：我家兩個兒子，都是你的忠實讀者，非常高興能夠看到你舉辦個展，展出作品。

Nancy Wang：遙祝首次個展順利成功，衷心期盼未來能看到更多你的個展！

教會消息

第八屆「真理之光」培靈會延明年五月

【本報記者章文報導】新冠肺炎疫情從去年底延燒至今；雖然我們期盼疫情能早日平息，第八屆「真理之光」研經培靈會行程（台北／高雄／東京）能夠照原訂日期五月舉行，或者延至八月初；然而至今並未如願，全球有數百萬人確診感染，情勢仍艱難。

近月來，我們嚴密的關注各國疫情發展，全球防疫措施的变化，並且禱告尋求主保守帶領，耐心等待主；然而基於現實狀況，國內疫情雖已趨緩，但邊境仍受嚴

格管制，國外旅客不能入境，致使講員黃牧師無法成行；因此決定第八屆「真理之光」經培靈會延至明年（2021年）五月舉行。敬請期待明年再相見！盼您及教會每位同工，保重身體健康，期待明年再一起配搭事奉。謝謝您們的支持與代禱。

在這艱難時刻，敬請做好防疫，勤洗手，避免病毒入侵；並請大家為疫情代禱，為受難的人求主記念、憐憫醫治。

台角屋網羅高齡就業 紓壓兼傳福音

【本報記者章文報導】「台角拉筋紓壓中心」招募65歲以上的基督徒，參與兼職抬腳紓壓、傳揚福音，利人利己。中心預定在九月一日開幕，即日起招募與訓練10名高齡台角師。

抬腳拉筋健身可促進肝解毒、腎排毒，打通任督二脈，讓氣血暢通，並可護脊椎、防關節退化，還可舒緩神經系統，有助睡眠。

據悉，招募65歲以上老人，將訓練基本動作與見習一週，取得證書。未來該中



心前三個月將針對牧師、師母、傳道人等給予免費體驗券，服事神的僕人。

據了解，台角屋的合夥人包括牧師、長老、中醫師、經理與平信徒。有心報名者電0910-235261與董牧師登記聯絡，八月10日截止。

中主書坊

基督教教育，師資培訓，兒童事工，兒童教材，基督教禮品，賀卡，程序單，讚美詩集CD，福音見證DVD，教會書籍，聖經，...。屬於全家的購物站



重新開始：得勝的基督徒生活

英文書名

HOW TO BEGIN THE CHRISTIAN LIFE

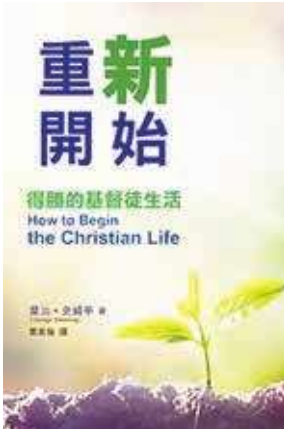
作者喬治·史威亨

(GEORGE SWEETING) 著

譯者 喬美崙

適合對象初信基督徒+牧者輔導

定價：200元



《一眼看懂聖經》

全球最重要的基督教師之一，其最有名的著作《雅比斯的禱告》曾榮登紐約時報銷售第一名，其他幾本著作也是暢銷書，包括《永恆的獎賞》(A LIFE GOD REWARDS)、《葡萄樹的秘密》(SECRETS OF THE VINE)……等。

出版社：中國主日學協會

適合每位研讀聖經者暨授課老師參考，也是主日學老師不可或缺的工具書。

作者：魏肯生 & 鮑肯尼

出版日期：2019-10-01

譯者：魏玉琴

定價：780元



願你平安

英文書名 SHALOM

作者 中主教育出版部編輯組

類別 禮物書

推廣對象 基督徒買來送給尚未信主朋友的禮物書

定價：80元