



今日天氣

北部 26°-35° 多雲時晴

中部 26°-34° 多雲時晴

南部 25°-35° 多雲

東部 27°-33° 多雲短陣雨



時力籲設機構 媒改國是會議



打造生醫 林全翁啟惠獻策



反巨頭壟斷 眾院聽證質問



兩岸執政黨越來越像 (白丁)



《今日靈修》

蓋棺論定
「功過留歷史，靈魂歸上帝。」前總統李登輝辭世，感慨一代人物終歸黃土，慶幸的是，他與同年離世的前行政院長郝柏村都是基督徒，天家必將重逢。(1版)

前總統李登輝病逝 馬、蔡肯定貢獻

李前總統於 30 日晚間過世，享壽 98 歲。總統蔡英文表示，「這是國家莫大的損失！」前總統馬英九說，歷史將給李前總統應有的肯定。

98 歲 李前總統登輝先生已於 30 日晚間 7 時 24 分過世，享壽 98 歲。他是中華民國首位直接民選總統。(中央社)

動民情，李登輝任命郝柏村為行政院長，但 1992 年立院改選大敗，李登輝迫郝柏村辭職，兩人終形成勢不兩立局面。郝柏村於今年 3 月 30 日過世，比李登輝早了 4 個月，但郝柏村享百歲嵩壽，比宿敵李登輝多活近 3 年。

馬、蔡紛表追悼

「總統聞訊表達最深的哀悼與不捨，也期望家屬節哀。」蔡英文表示，在李前總統的任內，台灣結束了威權體制、邁向民主轉型，開創今日民主政治的基礎格局，終成為亞洲民主典範、傲然立世。李前總統致力推動強化中華民國主權國家地位，對於建構台灣主體性、凝聚國家認同，有

歷史性的貢獻。對於李前總統辭世，馬前總統也感到不捨，並對李夫人及家屬致上誠摯哀悼之意。馬英九表示，李前總統繼經國先生解除戒嚴、開放組黨後，進一步推動國會全面改選、總統直選，對台灣民主化有其貢獻，值得國人肯定。

金管會推大平台 整合各種電子支付

金管會主委黃天牧說，不同支付方式將可同步整合，並開放金融商品可用電子支付平台進行投資，以加速數位支付在民間流通。

【本報記者呂翔禾台北報導】「透過電子平台的整合，禮券可以存入載具，悠遊卡也可以轉帳！」金管會 30 日宣布，將推動《電子支付機構管理條例修正草案》，法規將整合行動支付與電子票證，金管會主委黃天牧說，信用卡、支付寶、悠遊卡等不同支付方式將可以同步整合，並開放金融商品可用電子支付平台進行投資，以加速數位支付在民間流通。

結合不同電子支付

金管會銀行局局長莊琇媛表示，悠遊卡剛開始僅有支付車票的功能，不過隨著平台陸續開放，悠遊卡也可以開始到便利超商消費，因此這次的修法是希望透過建立跨廠商的整合平台，未

來悠遊卡也將會帳戶，民眾可以將悠遊卡等電子票證的錢轉到支付寶，「未來甚至連百貨公司禮券都可以存到悠遊卡。」以後商家的電子支付只需要 1 家就好。」莊琇媛說，現在商家的電子支付機器包括街口、LINE PAY 等不同平台需要設立不同機器，如果修法順利通過的話，只需單一機器就可以聯結不同平台的轉換，讓實體消費加入電子支付的比上升，藉此刺激電子支付的成長。

法規中還將會開放利用電子支付進行金融投資，莊琇媛指出，過去只有保險等少數業務可以透過電子支付進行投資，但現在只要在平台內設置帳戶，同一個帳戶內就會外幣、台幣並存的狀況，民眾可以依據匯率、金融狀況的不同隨時進行投資。

盼促進數位經濟

針對之前曾表示盼在 2020 年達成 52% 電子支付普及率，黃天牧坦言，會與立法院積極溝通，希望能在此會期通過這項修正案，加速推動台灣電子支付、數位金融的普及。針對跨平台將會產生手續費的爭議，黃天牧說，相關的法子也還在制定，手續費要收多少、如何收取都還會再跟央行討論。

法規也將開放移工可以進行小額外幣貸款，但黃天牧補充說，貸款額度也會有限制。針對記者問到振興券數位普及率低的問題，經濟部次長林全能坦言，雖然多元領取、方便的原則還是有達成，不過未來如果有類似優惠的方案提出後，會再進行檢討與規劃。

▲ 透過電子平台的整合，禮券可以存入載具，悠遊卡也可以轉帳。(網路截圖)

【本報記者祝潤霖台北報導】前總統李登輝 30 日晚間與世長辭！台北榮民總醫院證實，李前總統已於晚間 7 時 24 分過世，享壽 98 歲。李登輝是中華民國首位直接民選總統，曾被《時代》雜誌稱為「民主先生」。總統蔡英文表示，「這是國家莫大的損失！」前總統馬英九則說，歷史終將給李前總統應有的肯定。

首位民選總統

李登輝是今年 2 月 8 日晚間在家中喝牛奶補充營養時噎到、

咳個不停，緊急送往北榮，發現有肺部浸潤現象，以致住院近半年。總統蔡英文 29 日曾偕同副總統賴清德、行政院長蘇貞昌前往北榮探視；李夫人曾文惠也於 29、30 日親往探視，外界多認為有去見「最後一面」的意味。

李登輝生於 1923 年，畢業於台大農經系，後取得美國康乃爾大學博士學位；1984 年當選副總統；1988 年 1 月前總統蔣經國過世後，繼任為第 7 任總統；1990 年 3 月經國民大會選舉為第 8 任總統；1996 年 3 月舉行中華民國首次總統直接選舉，當選第 9 任

總統，2000 年 5 月 19 日任期屆滿。

李登輝一生評價

但李登輝一生評價毀譽參半，在民進黨眼中，李登輝「政權和平轉移」被譽為他的功績，並有「台灣民主之父」美譽。但 2000 年總統大選國民黨落敗，藍營支持者對其十分不諒解，認為他從蔣經國時代便懷有二心；但馬英九參選台北市長時，李登輝曾表態支持，稱馬為「新台灣人」，與藍營的情結糾葛。

蔣經國逝世後，為安撫藍營浮

三降茶冒名黃璫寧 主管機關坐視？

【本報記者臧品安台北報導】網路不實廣告猖獗，消基會籲全民舉報。消基會與馬偕醫院小兒科醫師黃璫寧於 30 日召開記者會，黃璫寧在記者會上表示，三降茶廣告不實，自己並無代言。消基會秘書長吳榮達則呼籲行政院，應整合行政、司法等相關主管與檢調單位，將「一頁式廣告」完整納管，以確保消費者合理權益。

廣告受騙者眾多

「我是小兒科醫師，不是治療糖尿病的專家。」黃璫寧無奈表示，「三降茶」廣告盜用照片，將他改名成黃一寧，又結合「內容農場」編撰感人肺腑的故事，塑造他拯救幾十萬糖尿病病友的形象，導致許多

長輩向他父親詢問相關消息。他也表示，已在個人臉書、個人 YouTube 頻道再三澄清，也向衛生單位檢舉、警察單位備案，希望不要再有人受騙。

黃璫寧表示，三降茶一案，警察單位也表示無奈，網頁伺服器在新加坡，email 位置設於中國大陸，所有產品都從中國海外寄送，所以台灣境內找不到犯罪人，無法可管。他也說，曾看到病友在購買三降茶後，在業者網頁留言「小便的頻率變高、尿變多」，但業者竟回覆「正常現象，請繼續服用」，「這根本是草菅人命。黃璫寧說。

籲主管機關主動調查

消基會副秘書長黃鈺斌受訪時表示，業者販售食品若宣稱

療效、誇大不實，違反《食安法》第 28 條，可依同法第 45 條處新台幣 60 萬至 500 萬元；平台業者依《食安法》規定不得陳列違規廣告商品，主管機關也可依同法要求限期停刊，若不停止刊登，處 12 萬至 60 萬元，可連續處罰。另外，《藥事法》規定未經主管機關核准不得刊播藥物廣告，違者可處 20 萬元至 500 萬元罰鍰，兩法擇一懲處。

吳榮達呼籲，主管機關應主動調查，整合行政、司法等相關主管與檢調單位，透過國際合作打擊跨國犯罪集團，並針對資金流向進行調查，以及給予刊登平台廣告審查機制與責任。(消基會不實廣告蒐集站網址：)

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站: www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閱字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元

訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶: 50216232 投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

社論

政府對大陸災民應懷悲憫

近日中國大陸長江一帶發生嚴重的洪災，有 27 省區的 5481.1 萬人次受災、158 人死亡失蹤、376 萬人次緊急轉移安置；農作物受災面積達 528 萬 3300 公頃，直接成經濟損失累計 1444.3 億人民幣（約台幣 6066 億），災情可謂相當嚴重。

我未對陸關懷救災

大陸這波洪災始於 5 月下旬長江流域的連續強降雨。很遺憾的是，民進黨蔡政府遲遲未公開表達慰問或關懷之意，也未捐助金錢或物資，遑論派遣人員協助救災。

直到 7 月初，日本九州地區也開始出現超級大雨，並造成人命和財產重大損失，總統蔡英文才透過推特貼文指出，連日嚴重豪雨重創長江流域和九州地區，希望天候能回復正常，為逝者祈福的同時，她也盼受損的家園能早日重建。

關心日本勝於大陸

簡單講，大陸災情已經 2 個月了，蔡政府不聞不問，日本九州發生災情不到一個禮拜，蔡英文即發推慰問，雖然推文中也提到了長江流域的災情，然明眼人一看即知，蔡英文對

大陸的關心只是對日本的附帶；坦率的說，或許大陸是沾了日本的光，才能得到蔡英文的關愛吧。如果這場大雨沒有在日本造成災情，蔡英文會發推關心嗎？

更殘忍的是，長江洪災發生以來，綠營政治人物、名嘴、網紅和一些外圍的臉書粉專，甚至還三不五時發出像是在「看好戲」一般的言論，似乎巴不得洪水造成中國大陸更大的災損；預言、詛咒三峽大壩崩塌的言論，更是層出不窮。

洪災影響台商生計

事實上，長江流域的洪災，對台灣人可能造成的損害比起日本九州，來得更大、更直接。因為長江流域附近台商林立，洪災之前的新冠疫情已經造成供應鏈中斷，好不容易剛剛恢復，連續強降雨又進一步重創當地的產業，台商的損失很大。部份台灣人怎麼說的出那些冷漠殘酷的言論呢？難道他們不知道，當他們戲謔嘲諷時，當地有多少台商、台胞也正承受著洪災肆虐、正在受苦嗎？老實說，即使不考慮當地眾多的台灣人，從「人溺己溺」這種最基本的人性來說，我們

就不應該對他人的苦難，抱持著這種幸災樂禍的心情和心態。

扮演黑白郎君？

這些年來，受到政治人物的操弄，黑白郎君式的政治氛圍充斥台灣。黑白郎君是霹靂布袋戲裡的一個角色，他有一句非常知名的口頭禪是：「別人的失敗，就是我的快樂啦！」（通常講完後還會狂妄大笑）。面對大陸的一切，似乎不少台灣人也會如此。不論是自覺還是不自覺，部

份台灣人總是希望大陸的處境可以更爛更壞些，彷彿大陸不好，對台灣就是好事。這不但冷酷，更是無知，因為以兩岸之間如此密切的關連性，大陸如果很糟、很慘，台灣肯定也會受到牽累，很難事不關己，更難獨善其身。

如果蔡政府願意適當地表現對中國大陸的善意，或許可以帶動台灣社會不一樣的心態和氣氛。在這個世界上，多一個朋友總比多一人個敵人好，何況大陸與台灣靠的如此之近。

時力促設數位專責機構 召開媒改國是會議

黨主席徐永明說，既然執政黨大權在握、又有支持，近來媒體有外包、公視平台爭議下，正是推動媒體改革的時機。

【本報記者呂翔禾台北報導】「除了應該成立數位發展機構外，還要全力強化 NCC 獨立性，

並召開媒體改革國是會議！」時力 30 日針對最近公視等問題造成的紛擾提出訴求，包括成立數

位專責機關、境外 OTT 納管、公開換照與召開媒改國是會議。黨主席徐永明說，既然執政黨大權在握、又有支持，近來媒體有外包、平台爭議下，正是推動媒體改革的時機。

媒體改革好時機

徐永明表示，新的 NCC 委員將於 8 月 1 日上任，除了近來的公視糾紛，更早還有反紅媒、中天撤照與 OTT 的問題，現在正是推動媒體改革的好時機。在數位化浪潮發展下，政府應該儘速成立數位發展專責機構，但是不能只以監督功能的 NCC 進行組織改造，否則就會有球員兼裁判的狀況。

「NCC 獨立監管的能力反而要更加強！」媒體觀察基金會董事邱家宜也認為，這就會像環保署隸屬經濟部管轄一樣，這完全

是精神分裂。她指出，現在民眾觀看陸劇、韓劇都很夯，但是都沒有台劇，「因為我們完全沒有子彈可以出擊。」

因此她希望可以成立數位發展部門，並向 OTT 課徵數位稅，用來發展本土平台。

NCC 要更積極

「台灣的 PTT、PChome 其實都是領先世界的創意，但是我們欠缺產業面的發展。」網路公民暨民主協會理事長戴季全表示，從過去的經驗來看，台灣非常有創意，但是後續的發展環境不佳，無法像 FB、谷歌一樣壯大，他呼籲政府儘速召開媒改國是會議，讓台灣早日跟上世界加速數位化的趨勢。

時力立委邱顯智則提到，NCC 在 6 年就應該要對紅媒開罰，可是直到去年 6 月 19 日時對該

媒體開罰 50 萬，許多專家都提到 NCC 其實可以透過要求限期改善、連續處罰或廢照的手段，阻絕紅媒入侵，但是近年來的

NCC 都消極不作為，因此他希望的 NCC 委員上任後，可以讓 NCC 發揮更積極的功能。



▲時代力量 30 日提出媒體改革訴求，包括成立數位部門、強化 NCC 獨立、納管 OTT 與召開媒改國是會議。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

公共媒體急速染綠 藍批：吃相難看

【本報記者祝潤霖台北報導】「綠色勢力汙染公共媒體，蔡英文總統要說清楚，踹共！」國民黨 30 日質疑公視董事長爭議未歇，總統蔡英文、閣揆蘇貞昌分別屬意江春男、胡元輝，形成綠營瓜分公視大內鬥，且前後任文化部長鄭麗君與李永得，也讓曾任綠媒的新頭殼要員陸續進入公共媒體，痛批吃相難看。



▲國民黨文傳會主委王育敏(中)質疑，蔡英屬意江春男、蘇貞昌屬意胡元輝，讓公視淪為政治鬥爭戰場。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

公視成大內鬥戰場

國民黨文傳會主委王育敏指出，根據 5 月間總統府流出的「密參」資料，「蘇可能藉鄭麗君之口反對司馬(江春男)」，與現在正發生的事不謀而合。「蔡英文屬意江春男、蘇貞昌屬意胡元輝，這是否就是民進黨內部大內鬥，讓公視淪為政治鬥爭戰場？」董事會還沒有產生，就想要運作董事長，蔡總統應說明清楚。

「依照《公視法》，董事長應該由董事會互推。」王育敏質

疑，不是說立場挺綠就可以來當董事長，像是中央社視那樣，這違反公共電視存在的意義價值，蔡總統不應該漠視，更不可以把手伸進去，目前公視董事尚未補提名，各路人馬爭董事長爭成如此，「未來公視還是獨立媒體，可以公正運作嗎？」

文傳會副主委王鴻薇也指出，買下新頭殼的蕭政豪與立法院副院長蔡其昌交情深厚；新頭殼的創辦人胡元輝、蘇正平擔任優質新聞發展協會理事長與理事，

地址與新頭殼相同、顯見關係密切；台灣事實查核中心委員胡元輝、蘇正平與羅世宏也都是央廣董事，新頭殼創辦人莊豐嘉擔任華視總經理、前總編審黃兆徽還擔任華視新聞部經理，所謂第三方公正機構角色早已備受質疑。

瓜田李下吃相難看

國民黨文傳會副主委李永萍表示，文化部長李永得身為新頭殼發起人，前文化部長鄭麗君的

先生沈學榮是慕哲社會企業代表人，慕哲過去也是投資新頭殼的大股東。因這些關係，原本應利益迴避、避免瓜田李下的文化部長前後任部長鄭麗君與李永得，卻讓曾任新頭殼要職的人物一個個進入公共媒體，吃相極為難看。

「假裝公正客觀的事實查核中心，會址早就已經設在華視辦公室裡面了。」李永萍引華視內部人士爆料指出，9,600 萬的錢到華視不走公開招標，違反政府採購法，就是「新頭殼幫」全力護航的總經理莊豐嘉所主導，前任文化部長鄭麗君竟然去函說可以不受採購法限制，把政府公廣集團全部變成執政黨囊中物。

國民黨政策會副主委、公視審議委員陳學聖強調，未來將要求可能是董事名單的人，要具體說明黨政軍如何退出媒體；還要質問對於財團干涉政治，任用媒體圈人的惡質行徑，「要擔任公視董事的人，不能對綠營介入媒體的行為沒有任何的反擊！」

律師考試淪為樂透

「律師考試制度在 107 年以前，參加第 2 試成績排名在應試考生前 33% 者即可通過。」高嘉瑜表示，但 107 年之後，考選部新增公、民、刑、商 4 大核心科目的「400 分門檻」，由於申論題無標準答案，導致考生錄取與否取決於「考題難易」及「給分寬嚴」，缺乏客觀標準。

高嘉瑜指出，前考選部長蔡宗珍曾表示「加了 400 分門檻，不希望錄取率低於 8%」，且「不會實質影響應考人的權益」；但 107 年錄取率下降到 8.58%，108 年更跌至 6.12%，實質影響 462 名考生的權益，且各科分數差異最高介於 20~37 分間，兩閱分數差異平均值介於 4.49~8.33 分，可見申論題給分標準不一已造成考生權益受損。

「每張考卷閱卷分數變成是賭運氣，而不是看實力！」高嘉瑜質疑，國家律師考試要變成簽樂透嗎？因為 400 分門檻讓考生 10 年寒窗苦讀白費，投入律師市場的人數減少，但出現這麼多高分落榜的亂象，對於篩檢出好律師真的有助嗎？



▲高嘉瑜指出，各科分數差異最高介於 20.37 分間，申論題給分標準不一造成考生權益受損。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

門檻與多元相違背

律師謝良駿也表示，104 年考選部增加選考科目的理由是「因應法律專業分工及全球化國際競爭趨勢」、「鼓勵律師多元發展特定領域專業職能」，但增設 400 分門檻後，考生被迫專注在核心領域科目，跟分工、多元等訴求背道而馳。他說，提升律師專業執業能力應該交給法務部或律師公會，這樣會比考試制度修正更有效率。

「雖然考選部說沒這個意思，但實質上就是減少了律師人數！」律師考試改革陣線湯竣羽說，律師考試第 1 試是測驗法律基本知能，第 2 試考評律師專業執業能力，但這些能透過申論題跟 400 分門檻就提升嗎？也曾高分落榜的現任考生的他質疑，這無非就是妨礙更多年輕律師進入市場，好避免擠壓到既得利益者的生存空間。

對此，在場的考選部相關承辦科長王睿君表示，自己剛到這個單位，會再研議，謝謝大家的意見。

▼今周刊發行人梁永煌（左起）、生策會長翁啟惠、前閣揆林全、醣基生醫總經理林鴻達為生醫產業比讚。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



打造生醫環境 林全、翁啟惠有信心

【本報記者祝潤霖台北報導】「醣類研究的重要性不亞於蛋白質，像失落的拼圖，可望寫下生醫嶄新一頁！」前行政院長林全 30 日談生技醫療的創新與機遇說，透過再生醫療與免疫療法，台灣生醫有機會迎頭追上國際製藥大廠。生策會長翁啟惠則說，新冠疫苗研發要面對突變的難關，但相信明年必能獲得控制。

打造環境迎頭趕上

前閣揆也是現任東洋藥品董事長林全在今周刊舉辦的「10 年新變局」高峰會上說，疾病不分國籍，藥物如果有效，在全世界都有效，在國內實際上不到百分之一的生醫產業，在全球化角度就不是競爭而是合作，而且機會無限。不只新藥研發，這幾年也看到有些製造公司走向國際，做得非常優

林全比喻，把政府跟產業看成親子關係的話，產業一開始最需要的是政府協助，之後需要的是讓它成長的環境。

秀，但要如何從市場切入？獲得能見度也很重要。

「台灣在人的素質、處理問題的效率跟靈活度，全世界都很罕見，要把長處發揮。」林全比喻，把政府跟產業看成親子關係的話，很多父母都是從小陪讀，但在他看來，遲至小學以後就不會有效，等小孩有自主想法之後，就要看他自己願不願意努力，產業一開始最需要的是政府協助，之後需要的是讓它成長的環境。

生醫產業嶄新機會

林全指出，生技產業走向國際化是更重要的事情，在環境上需要鬆綁，讓業界有更多發揮空間。現在小分子藥物多集中在大製藥公司，台灣花很多

時間都追不上百年大廠，製造研發技術也掌握在大廠手上，機會在哪裡？要運用新的治療方法，例如再生醫療或免疫療法，新療法結合藥物，就有機會走捷徑迎頭趕上。

醣基生醫總經理林鴻達表示，這幾年生醫研究發現醣類的重要性，其實不亞於大家熟知的蛋白質、DNA、RNA，而且可能是現在遺失的最大一塊拼圖，希望能寫下生醫嶄新一頁。他也提到前線作戰者的期望，有紀錄片講聯電蓋第 2 年就賺錢，政府喜歡獲利時間壓得很短，但也要接受生技產業高風險高報酬的特性。

翁：疫情將獲控制

「台灣因為規模小，人才就

被稀釋掉，本來經理人才就缺乏，現在又很多小規模公司，國際競爭力就受影響。」翁啟惠談到新冠病毒疫苗說，主要研發抗原是棘突蛋白，不是用去活性病毒來研發，因為傳染性蠻高的，用來研發疫苗可能會有副作用，牛津的研究就是使用棘突蛋白 RNA，已經進入第 3 階段人體試驗。

「將來需要考慮到突變。」翁啟惠強調，棘突蛋白有 1,300 個 DNA，光在台灣就發現有 800 種突變，造成疫苗研發的困難度，研發出能應付持久突變的疫苗很重要。但他認為疫情明年應該就能得到控制，病毒為了生存，也不會像 SARS 把人類傷害到那樣的程度，過陣子對整個基因序列弄清楚後，就能有進一步的控制。

烘焙展香味飄散 柯文哲驚訝人潮多

【本報記者施凱文台北報導】麵包香味四溢、奶油香瀰漫，南港展覽館 30 日舉辦烘焙展，有傳統糕餅擺在設計感十足又明亮的木桌上，風格搖身一變成年輕人最喜愛的攤販，也有各大酒廠設攤讓民眾逐一試喝，「環島餐車」則賣著充滿肉汁漢堡，攤前擠滿人潮，民眾吃得津津有味。台北市長柯文哲出席時訝異表示：「也太多人了吧。」



▲會展現場許多烘焙業者展出自家的麵包產品，香味四溢讓民眾一一上前詢問。（photo by 施凱文／台灣醒報）

香氣撲鼻異國美食

南港展覽 2 館 30 日化身食物市集，一進展場空間就被撲鼻而來的香腸、培根等味道吸引，肉類攤販有充滿躍躍欲試神祕的民眾，也有 200 年招牌、以大型橡木桶釀製的林德曼酒廠啤酒商、賣著來自威尼斯、草莓風味氣泡酒的進口酒商等。還有以在地鐵觀音茶製作冰淇淋的茶類商及麵包商，食品種類目不暇給。

大批民眾擠滿攤位一窺麵包名店的一之軒如何用人工智慧系統幫客人結帳，只要把在選好的一盤麵包，放到盤狀系統裡，AI 智慧就能協助你付款找零。應景的中秋一條街則有百年糕餅老店李亨香、鄭興珍，烘焙名店拉菲樂、丹麥之屋、法蘭司、丹蜜爾、二和珍等店進駐。

台北市長柯文哲上台致詞時表示，2020 年許多國外廠商無法來台參展，但因為台灣食品產業發達，仍可以正常舉辦，「這是防疫最了不起的地

方。」現場滿坑滿谷的人也讓他驚訝說：「今天不是禮拜四嗎？人怎麼會這麼多？」他補充說，台灣烘焙業 1 年有 600 億產值，還有像吳寶春透過麵包征服全世界的例子。

台北市糕餅商業同業公會理事長周正訓則表示，參展廠商都十分珍惜這個機會，因為這可能是 2020 年世界上唯一一場的烘焙展。現場充滿各種食物香氣，也吸引不少民眾排隊等看廚師現身教學的食譜書攤、麵粉香溢四溢的麵包攤位，還有月餅 DIY 體驗、中秋一條街等攤販，鼓勵民眾使用振興券消費，振興烘焙業。

現場也特別規劃疫情後消費趨勢的攤販，讓烘焙餐飲業者進行產業創新的轉型思考。如曾完成餐車環島創舉，如今搖身一變成大型餐車的「巧克熊」環島餐車，可愛的外觀讓小朋友直呼好可愛，還有一手包辦賣咖啡、原物料、甜點複合式餐飲的「咖啡島 Coffeeland」等。



▲環保餐車巧克熊的攤位有現場手做漢堡，香味四溢吸引許多民眾排隊。」（photo by 施凱文／台灣醒報）

運動、陪伴、重拾興趣 藝人相挺銀髮族

【本報記者祝潤霖台北報導】「重拾興趣、有人陪伴，銀髮族一個人也能快樂生活！」藝人譚艾珍、唐從聖、陳季霞、任明廷（任爸）、陶傳正 30 日與寶佳、董氏一同代言銀髮族公益，黃子佼、卜學亮、郎祖筠等也在影片中分享快樂秘訣，陶爸陶傳正說，「一件就好，每天為自己找到一件快樂的事！」

藝人們分享快樂秘方

「我每天走 60 分鐘去上課，練瑜伽 90 分鐘，再走 60 分鐘下課，為了圓我的 800 公里健行旅遊夢！」陳季霞在影片中飾演獨居阿嬤，在孫女的鼓勵下走入社群，交到新朋友也重拾開心生活。愛爬山的任爸則建議人要有 5 老：老伴、老友、老本、老嗜好和老運動，並不忘打趣說，「做自己愛做的事，就



▲藝人唐從聖（右起）、譚艾珍、陳季霞、任明廷、陶傳正與醫師蔡佳芬一同分享銀髮族快樂秘方。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

會有快樂！」

「調查 60 歲以上民眾，有 7.9% 長者總是感到孤單、寂寞。」董氏心理衛生中心主任葉雅馨說明，長者想創造幸福經驗的前 5 名為：鍛鍊身體保持健康、學習新興趣、

當志工、到各地旅遊、與孩子／孫子一起生活。她建議長者，透過重拾嗜好增添生活樂趣，善用科技維持親友聯繫，並參與活動嘗試新鮮事物。

「從從」唐從聖把快樂

秘方寫在手板上：「活著就要動，多活動，就能找到樂子。」並不俗地模仿阿扁語氣說，「手抖也能散播快樂，我幫每個人按讚！（全場鼓掌）」他說如果退休，最想把時間拿來學習語言或到各國體驗交流。主持人譚艾珍則笑說，打電動「抓寶可夢」，有趣又能到處走動，是她的快樂秘方。

親友陪伴更快樂

榮總老年精神科醫師蔡佳芬指出，長者退休後生活重心消失，常發生社交退縮甚至憂鬱症，但不管醫生開甚麼處方，「能回到一個有陪伴的環境比藥物更重要！」董氏基金會心理衛生中心即日起每週一、四將釋出新影片，有葉金川、林美秀、聶雲及上述藝人分享銀髮族快樂秘訣。

糖尿病三撇步 醫師提醒控制飲食

【本報記者臧品安台北報導】糖尿病管理從早晨開始！中華民國糖尿病衛教學會理事長杜思德 30 日在記者會上表示，糖尿病患者應控制飲食中的醣量、保持血糖平穩及規律運動。敏盛綜合醫院營養師劉香蘭則建議，糖友應多選擇低升糖指數和膳食纖維的食物，並增加運動量，有助於對抗糖尿病疲勞症候群。

根據糖尿病患者疲勞大調查顯示，9 成糖友曾出現糖尿病疲勞症候群症狀，8 成糖友的生活被疲勞打亂，影響工作、社交、規律運動等。杜思德表示，血糖劇烈波動除了與心血管病變、腎臟病變等併發症風險相關，也是糖尿病疲勞症候群產生的主因之一，並建議糖友控制飲食、規律運動，以保持

血糖平穩。

東元綜合醫院家庭醫學科醫師黃慧倫指出，血糖在清晨接近黎明時間，因體內相關荷爾蒙分布不平衡，會有血糖逐漸升高的狀況，即「黎明現象」，因此糖尿病管理必須從早晨就開始。

劉香蘭建議，糖尿病患者應注意醣量攝取和熱量控制，多選擇低升糖指數和膳食纖維的食物，包括全穀類、蔬菜類、水果類等，有助於降低血糖劇烈波動，減少糖尿病疲勞症候群及併發症的風險；增加運動量，每週進行中等強度以上的運動至少 150 分鐘，再搭配飲食管理，有助於對抗糖尿病疲勞症候群的惡性循環。

▼ 臉書創辦人祖克柏表示，臉書很努力且公平的與同業競爭，並強調該併購案當時有獲得公平交易委員會的批准。(Getty images)



反四大科技巨頭壟斷 美眾院辦聽證質疑

國會議員認為，這四大企業在發展的過程都涉嫌壟斷，
透過打壓競爭對手的方式來協助自己企業成長。

【本報記者王慶宇綜合報導】美國眾議院 29 日針對亞馬遜、蘋果、臉書與谷歌等四大網路企業召開反壟斷聽證會。國會議員認為，這四大企業在發展的過程都涉嫌壟斷，透過打壓競爭對手的方式來協助自己企業成長。透過視訊出席聽證的巨頭們，一方面否認此一指控，也強調他們對美國就業與經濟貢獻良多。

根據美國《華盛頓郵報》報導，眾議院反壟斷小組主席，民主黨籍的眾議員西西里尼，去年針對亞馬遜、蘋果、臉書與谷歌展



開國會調查，要釐清他們是否涉嫌利用壟斷或打壓的方式來讓企業成長。西西里尼表示，美國開國元勳都能拒絕向國王低頭，我們也不該向網路經濟的皇帝們低頭。作為調查的一部分，在 29 日召開視訊聽證會，邀請執行長們出席作證。

臉書在併購 Instagram 時，因為執行長祖克柏曾在一封電子郵件中公開表示他想要買下當時是競爭對手的 Instagram，「因為他們會傷害我們（的利益）」。

柏則表示，臉書很努力且公平的與同業競爭，並強調該併購案當時有獲得公平交易委員會的批准。

谷歌也被控訴利用監控數據的方式來消除競爭上的威脅，會透過選擇性地呈現搜尋結果，來削弱競爭對手。對此，谷歌執行長皮查伊則搬出數據表示，谷歌協助扶持了 1,400 萬家小企業，間接協助維持了超過 3,850 億美元的產值，並沒有打壓任何企業的舉動。

相較於其他企業，《CNN》指出，蘋果受到的砲火相對較小。蘋果僅被懷疑較偏好

特定 App 開發商，且在 App Store 收取過高的抽成費。對此，執行長庫克則表示，蘋果自 2008 年 App Store 上架以來，就不曾調整過抽成比例，並表示該費用對於支撐整個應用程式體系至關重要。

亞馬遜執行長貝佐斯則是第一次出席國會聽證，他的一舉一動備受外界關注。眾議員們也很尖銳地質問他關於亞馬遜的定價策略，與如何搜集和使用第三方資料。對此，貝佐斯僅表示，亞馬遜有政策禁止自家品牌使用第三方資料來行銷，但他也不敢保證相關規範有沒有人違反。



澳洲最慘野火季 30 億動物受影響

【本報記者王安棟綜合報導】「這是當代歷史上，最嚴重的野火災難之一。」從去年末到今年初，澳洲逾 11 萬平方公里的灌木與森林受到野火肆虐，一份由世界自然基金會（WWF）委託進行的研究估計，這段期間有近 30 億動物被迫遷或是死亡。參與研究的專家呼籲，唯有減少碳排放，限制全球氣溫的上升，才能避免悲劇持續發生。

野生爬蟲類衝擊最大

《德國之聲》的報導指出，這份由多位當地大學的科學家進行的報告揭露，橫跨近兩年的野火季，使得當地 1.43 億哺乳類、1.8 億鳥類、5100 萬蛙類以及 25 億的爬蟲類受影響。雖然並非所有動物都死於大火，但報告共同作者狄克曼指出，剩餘存活下來的動物「大概也不會多好，」因為它們失去了食物來源、原生棲息地及躲避掠食者的遮蔽物。

根據《衛報》的報導，這個研究結果就算對學者來說，也是十分震驚，狄

克曼表示，「這個數字（30 億動物）大到難以理解，這幾乎是地球上一般的人口數了。」他也表示，這個研究顯示出大火對澳洲生態多樣性的傷害多大，也顯示人們需要處理氣候危機，以及停止清出土地以作農業或是開發使用。

專家呼籲減少碳排放

早在 1980 年代末期，澳洲的科學家便不斷警告，若將更多溫室氣體排入大氣層，會增加森林大火的風險。今年 3 月的一份分析指出，出現會造成澳洲野火的乾旱情況的風險，自 1900 年至今已成長了超過 4 倍，且若全球氣溫上升超過前工業化時期達 2 度，機率將增加 8 倍。

世界自然基金會的物種保護專家科恩克表示，駭人的森林大火有可能成為新常態，如果我們無法控制全球氣溫上升幅度在攝氏 1.5 度以內的話，這將僅僅是一個對未來的短暫體驗。」



▲澳洲從去年末到今年初的野火季，對當地生態衝擊甚鉅。(photo by Bruce Detorres via Flickr, used under CC license)

象徵性隔板防作弊 研究：改變環境有效

【本報記者許雅筑綜合報導】來自美國、中國、加拿大的跨國研究團隊近期研究顯示，教室隔板可以有效防治孩童的作弊行為，即便是透明的隔板也有效，證明環境中的「暗示」可以影響人的行為。該研究發表於《美國國家科學院院刊》中。

根據《每日科學》報導，來自美國加州大學聖地牙哥分校、中國杭州師範大學、加拿大多倫多大學的研究團隊，找了 350 位 5-6 歲的中國孩童進行數學測驗。他們在孩童與測驗解答卷中間放置「障礙物」，包括透明塑膠隔板、金屬框等等，為了考驗孩童作弊慾望，研究人員特地在測驗中設計孩童絕對答不出的難題。

而研究結果發現，雖然「障礙物」不能真的阻礙孩童作弊，但將其放在孩童與解答卷之間時，孩童作弊的機率從原本的 50% 降低到 20% - 30%。研究第一作者海曼教授表示，該研究結果意

味著人們的道德認知跟他們對空間的想像有很大的關係，這也是 cross the line（越界，表示太過分）這樣的俚語會出現的原因。

根據《Medical Xpress》報導，上述研究證實了環境可以影響人的行為，這也是為什麼許多企業願意花許多時間與金錢為員工打造適合工作的環境。此外，該研究也證明環境中的「暗示」對人們日常生活有很大的影響，例如超商中排隊結帳時地板上的指示，讓人們自然而然知道該保持社交距離。

海曼教授表示，可以善加利用環境中的「暗示」來改變大眾行為，例如在地上畫出從馬桶走到洗手台的路線以推廣勤洗手的習慣等等。

而家長與老師可以善用環境中的「暗示」教育孩子，像是考試時在學生之間劃出界線等等，畢竟從小培養好習慣有助於未來的人格養成。



孟買貧民窟染疫多 正可群體免疫？

【本報記者王安棟綜合報導】貧民窟染疫反而有達成全體免疫的可能？孟買是印度疫情最嚴重的城市之一，人口密集的貧民窟更是重災區。市政府委託研究顯示，孟買貧民窟有 57% 居民感染新冠肺炎，比率遠高於非貧民窟居民，專家分析，貧民窟難以實施社交距離，難免造成群聚感染。不過，研究也發現，雖然感染率高，死亡率反而較低，讓專家覺得有機會達成群體免疫。

人口稠密增加傳染率

根據《德國之聲》的報導，這份由大孟買市政機構（BMC）委託智庫進行的研究，在孟買三個人口稠密的貧民窟區域，隨機抽樣近 7000 人的檢測中發現，57% 貧民窟居民已帶有新冠肺炎的抗體，高於非貧民窟居民的 16%。人口數有 1250 萬的孟買是印



度的疫情震央之一，目前已累積 11 萬人確診、6184 人死。

塔塔基礎科學研究所（TIFR）研究員高瑟認為，貧民窟確診率高的主因，在於「因為人口密度的關係，難以實施社交距離。」《BBC》的報導也指出，孟買貧民窟居民共用廁所等公共設施，增加了感染機會，研究員朱尼亞表示，「研究結果顯示，人口群聚是疫情

傳染的關鍵因素。」

孟買接近群體免疫？

在這批高感染率的檢測結果中，無症狀感染的案例也佔了很大比例，顯示死亡率可能「非常低」。此外，用來分辨帶有抗體的無確診歷史案例的血清學調查也顯示，抗體帶有着比例較印度其他區域還要高，讓研究員認為，孟買貧民窟有達成群體免疫的可能性。

孟買的確數也在近來逐漸趨緩，週二（28 日）的單日確診數來到近三個月最低的 717 人。不過，高瑟表示，是否達成群體免疫仍待日後觀察，「我們不知道免疫會維持多久，要經過日後重複檢測才能知道答案。」

科學界也認為抗體的存在不等同於完全免疫，功效還要取決於強大的中和抗體數量有多少。

▲人口稠密的印度孟買貧民窟難實施社交距離，連帶拉高確診率。(photo by Wikimedia)



▲近期研究顯示，即便是透明的隔板也能有效防治作弊，證明環境中的「暗示」可以影響人的行為。(photo by Wikimedia Commons)

▼今年艾美獎提名呈現串流平台百家爭鳴的盛況。圖為Netflix最受矚目的提名聚集《黑錢勝地》。(Photo from Netflix)

提名多不見得勝 艾美獎 HBO 機會大

Netflix 拿下 160 項提名創下歷史紀錄，

但緊迫在後的 HBO 可能會是最大贏家，

原因在於 Netflix 被寄與厚望，

因此評比標準會更高，反而不容易獲獎。

【本報記者陳是祈綜合報導】艾美獎提名名單，HBO 或成最大贏家。媒體分析，由於評審對 Netflix 期待高，即使入圍獎項破紀錄，卻不易拿獎，反而入圍數緊迫在後的 HBO 可能成為最大贏家。影評部落客則分析，由於種族議題，今年入圍的作品和入圍演員也呈現多元化。

HBO 可能是最大贏家

《Indie Wire》分析，Netflix 拿下 160 項提名創下歷史紀錄，但緊迫在後的 HBO 可能會是最大贏家，原因在於 Netflix 就



像「優秀的學生」，被寄與厚望，拿下一堆提名，因此評比標準會更高，反而不容易獲獎。而 HBO 由於已經結束《權力遊戲》系列，從零開始，因此評審對其不像對 Netflix 寄與厚望，因此更可能拿下獎項。

舉例而言，Netflix 雖然總提名數多，但單部作品的提名數卻可能不及 HBO，如 Netflix 獲得最多提名的犯罪驚悚劇《黑錢勝

地 (Ozark)》雖獲得 18 項提名，但 HBO 光是改編 DC 的劇集《守護者 (Watchmen)》就拿下 26 項提名。

入圍多元化

另外，除了 Netflix 和 HBO 爭霸戰，多家串流平台也首度登上提名名單。CNN 報導，由於《權力的遊戲》完結，因此 Disney+



的星際大戰番外篇《曼達洛人》、蘋果 TV 推出的職場劇《晨間直播秀》趁勢而入，首度登上艾美獎提名。另外，幾家傳統電視台推出的熱門網路劇依舊表現不俗，如 NBC 的奇幻喜劇《良善之地 (The Good Place)》拿下 16 項提名，ABC 的《喜新不厭舊 (Black-ish)》也榜上有名。

劇評部落客理查表示，由於種族議題熱門，今年的提名名單也呈現多元化，多名亞裔、非裔人士都提名上榜，如加拿大籍韓裔演員吳珊卓、美籍非裔演員千黛雅等。



疫情劃下 34 年句點 《歌劇魅影》將停演

【本報記者陳是祈綜合報導】受到疫情影響，連演 34 年的經典音樂劇《歌劇魅影》宣布停演。製作人卡麥隆麥金塔透過報紙專欄表示，在倫敦西區「女王陛下戲院」連演了 34 年的《歌劇魅影》，因疫情衝擊，不堪負荷演出成本，和劇作者安德魯·洛伊·韋伯共同決定永久停演。不過韋伯隨即在隔日表示，還是有可能重演。外界推測，停演是為了推出製作更省成本的版本。

《綜藝》報導，《歌劇魅影》的製作人卡麥隆麥金塔日前在報紙專欄表示，由於疫情影響，重啟舞台遙遙無期，嚴重影響財務狀況，於是決定「永久」在倫敦停演，但還是會努力在



未來重新出演，沒有把話說死。

劇作者安德魯·洛伊·韋伯也在麥金塔撰文隔日在推特上樂觀表示，等狀況趨緩，未來還是有機會把《歌劇魅影》再帶到觀眾面前。

《Deadline》報導，麥金塔在專欄上還痛批英國政府對藝文紓困又慢又久，說好的 1.9 億紓困根本看不到影子，對已經數個月零收入的劇院、劇場工作者來說，遠水救不了近火。

不過也有粉絲推測，麥金塔和韋伯決定停演，但並沒有把話說死，其實是為了下架舊版本，以製作新版本，且永久停演舊版本，可以將陣容、相關工作人員全部大洗牌一次，好攸節成本。



▲在倫敦連演了 34 年的《歌劇魅影》，不堪疫情影響，決定永久停演。(Photo from Wikimedia Commons, the free media repository)

慢性病患控制心跳 死亡風險可下降

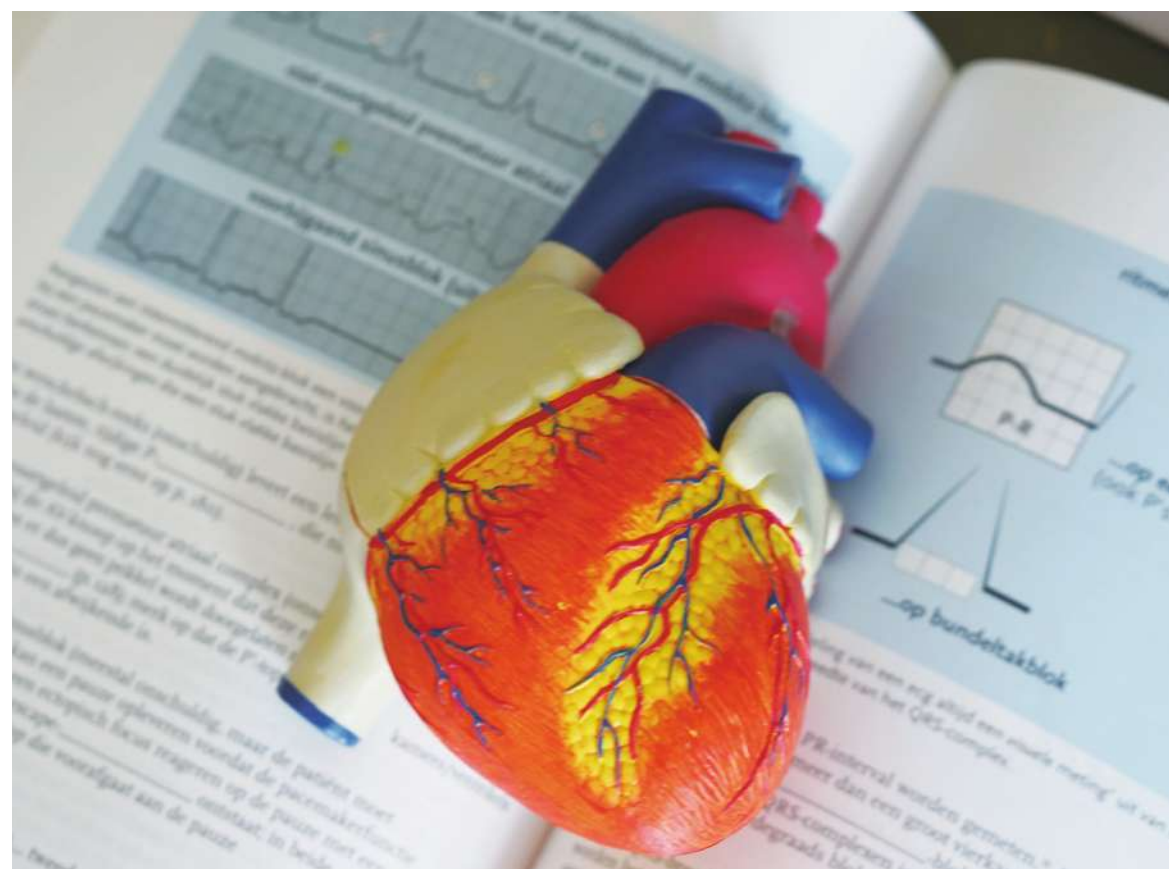
新光醫院心臟內科醫師魏承駿指出，心跳變化的軌跡和死亡率有密切關係，心跳越快、死亡率也呈線性增加。

【本報記者祝潤霖台北報導】「平均心跳數 10 年內不斷上升的群眾，死亡率是心跳穩定群眾的 2 倍以上！」新光醫院心臟內科醫師魏承駿 30 日發表研究成果，發現心跳變化的軌跡和死亡率有密切關係，心跳越快、死亡率也呈線性增加；而原本心跳很快者若能夠把心跳控制下來，死亡風險可望下降到。

心跳增加死亡率倍增

魏承駿指出，早年醫學期刊曾報導，哺乳類壽命和心跳快慢成反比，哺乳動物一生心跳總數約 10 億下，如果心跳越快，壽命就越短。心跳對人類的影響雖不像一般哺乳類動物這麼明顯，但根據推估，平均心跳 70 下的人，比起心跳只有 60 下的，平均壽命會少 10 年左右，甚至有的研究還發現心跳和癌症、糖尿病，心血管疾病均有密切相關。

「根據最近台灣本土的心衰竭調查，絕大多數的病患心跳都偏高，即使有規率在門診追蹤的病患也是如此。」魏承駿說明，理想上最好的心跳是控制在 55～60 下。過去也許藥物選擇有限，控制不是那麼容易，而造成低血壓，甚至休克，但近年新



藥物不但可有效短時間內降低心跳，且對血壓也不會有影響，是病人一大福音。

心跳變快身體亮紅燈

「突然的心跳增加，可能要合理懷疑身體出了問題，貧血、甲狀腺異常、心臟病、糖尿病，甚至癌症都有可能。」魏承駿強調，心跳變快絕對是身體亮紅燈的警訊，不可輕忽。

就目前的醫學研究，心跳的快

慢對以下三種病人影響最大，分別是：高血壓，心臟衰竭，及缺血性心臟病（冠心病）。

「尤其是心臟衰竭的病人，一般典型的表現就是血壓低，心跳快。」魏承駿指出，因為心臟的功能好比一個馬達，心臟衰竭就像是馬達故障乏力了，每收縮一次只能送出少量血液，所以必須加快它跳的次數（心跳）來補足它的功能，而加快的心跳又會更加消耗已經疲累不堪的心臟，

像是一個惡性循環，必須要打斷它，讓心臟休息，病人才能有好轉的機會。

魏承駿提醒，培養健康的生活與運動習慣，改善心肺功能，除了每天監測自己的血壓外，更要注意心跳，尤其是高危險群的患者，即高血壓、心臟衰竭、缺血性心臟病，這些病人的心跳要控制的更嚴格，心跳大於 70 下死亡風險就開始增加了。

▲魏承駿醫師分析金山地區 3400 名居民 20 年間的心跳軌跡，發現心跳變快跟致死率的正相關。(Photo by Robina Weerneijer on Unsplash)

減重降 BMI 不見得好 有氧力恐下降

【本報記者宋秉謙綜合報導】減重竟無助於身體健康？日前美國 2020 心血管科學會議上新研究指出，多數健身者過往觀念都認為減重有助於身體表現，但追蹤人體有氧運動能力 (VO2) 指數發現，在 BMI 值高低兩端、VO2 值反而會隨之下降。研究員古塞解釋說，高度健康女性（於 VO2 定義下的前 20%）平均 BMI 是 23.2，雖然稍高於 WHO 的推薦 BMI，但其實很健康，若想減重降低 BMI，反而讓身體機能下滑。

衡量有氧運動機能

過往運動員或甚至一般積極健身的年輕人，都有著「BMI 是重要的身體指標」觀念，很多人會想透過減重（降低 BMI），以求身體機能進步，對此，美國研究員盼運用有氧運動能力 (VO2)，增加對一個運動人士健康與否的判斷，日前將 9 年的追蹤結果發表在科學會議上。

在觀看研究結果前，得先瞭解研究員提到的 VO2，根據《健康線》解

釋，VO2 是一種有氧健身的閥值，代表人在運動時最多可以消耗的氧氣量，能消耗的量越多，有氧適應能力就更強，更能支撐身體機能負擔運動，研究員認為這樣是對運動人士更加健康的證明。

BMI 不好看但健康

《ScienceMag》報導，日前的研究歷時近 9 年，共追蹤 2 千多個受試者的有氧運動能力 (VO2) 後卻發現，BMI 的高低數值兩端反映在 VO2 上都會下降，這相當合理，過高過低的人都不算健康。

但當研究員反過來測量 VO2 的女性高健康人士（前 20%），發現這些健康女性的平均 BMI 高達 23.2，若依照 WHO 推薦的成人 BMI（18.5 到 24），是接近推薦區段的稍高部分，古塞認為，這些女性運動人士若因為不滿意自己的 BMI 較高，仍積極想透過減重降低 BMI，反而可能降低身體機能，因為她們本來就已經是 VO2 值裡的「頂尖健康人士」。



2012年9月1日創刊 深度報導、極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站: www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 郵政劃撥帳戶: 50216232 投稿與新聞信箱/ anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址/(10049)台北市中正區北平東路20號9樓之1

金錢不再會縮水 成功理財這麼做

投資理財成功的關鍵，不在 IQ，也不在 EQ，而是學校不教的 FQ，將難懂的理財術語化繁為簡，破解迷思。

■ 柴鼠兄弟

我們經常被問到：投資理財應該怎麼開始？要先存一桶金？還是要學會記帳？或是要設定一個目標？這些在過去可能都成立，但一進入 2020 年代，我們認為要學好投資做好理財，當務之急可能不是怎麼管理錢，而是得先學會管理你的注意力！因為那正是每個人身上最有商業價值的天然資源，可是卻很少人發現。

注意力就是錢

很多人總喜歡用沒錢當不理財的藉口，卻忘記自己還擁有比錢更具價值的注意力貨幣。

就以臉書來說，這幾年最明顯的改變就是影音，從直播、動態消息到提高長影片的觸及與開放營利，鼓勵用戶透過影片更新動態。

所以我們現在打開塗鴉牆一滑過去，似乎越來越少看到過去熟悉的照片和文字，更經常是自動播放的各種 GIF 或影音，因為會動的東西對動物的視覺更具有吸引力，只要每個用戶願意多停留一秒，累積起來的能量對社群平台來說，都會產生巨大的意義，演算法自然更願意提高影片的觸及，來增加臉書的黏性。

但為什麼圍繞在我們周遭這些新聞媒體、商品服務、消費訊息和網路社群，都要無所不用其極地，想盡一切辦法獲取我們的注意力？答案很簡單，因為注意力就是錢！不用懷疑，我們每個人的注意力現在都非常值錢。

當我們點了一則新聞、看了一支影片或是已讀了一條留言，這些訊息藉由注意力進到腦袋裡，默默地影響各種行為，包含消費行為、投資行為、甚至是投票行為。

而，透過意想不到的關聯，在陌生人身上被變現，不一定需要

我們花錢，因為「不買」這個行為在大數據和 AI 的環境裡，其實也具有分析意義。

廣告系統就可以演算出各種行為歷程和我們「相似」的人，避免投遞不適合的廣告，給可能也不買的另一個「我們」，強化了演算法對這群人的瞭解，就間接增加了其他商品被買單的機會。

注意力貨幣水漲船高

這時候你或許會想：一天到

底有多少注意力可以用？假設以最簡單的二分法，只要醒著我們就算有注意力好了，那扣掉睡著的時間假設 6 小時，剩下的 18 個小時就是有注意力供給的時候。

如果們把這 18 小時的注意力當成一種貨幣，把它拿去跟 2000 年或 1990 年對比，現在這個注意力的幣值應該已經升值到破錶了，因為供給在過去幾十年，沒有劇烈的改變，即便有了智慧手機，也無法改變生理極限，該睡的時間還是要睡，可是現在對於注意力需求，卻已經隨著科技發展而瘋狂暴增，供需不匹配，嚴重失衡。

很多人總喜歡用沒錢當不理財的藉口，卻忘記自己還擁有比錢更具價值的注意力貨幣，也從來不管關心他們用在哪裡，結果這裡偷你一些、那個騙你一點，完全不知不覺，一分一秒就這樣過去。

用投資的角度來看，如果我們非常確定手上的稀缺資源正在水漲船高，而且將來大家都會搶著要，那現在應該要隨便亂給，還是要想辦法儲存呢？不需要懷疑，既然我們說注意力是一種貨

幣，它可以拿來消費，當然就可以被儲存、也可以被拿來投資。

把它拿去玩遊戲追八卦就是一種消費，可以換來短暫的療癒休閒，要是把它拿去認真上班就是一種儲存，因為下個月它會轉換成薪水，而如果把注意力用來累積對未來有幫助東西，就是一種投資，因為它會變成無形的能力，回報給將來的你。

但話說回來，我們畢竟是人不是神，是要吃喝拉撒的血肉之軀，會有七情六欲、也會有貪嗔痴慢疑，不可能完全不消費，也不可能完全沒休閒，所以這時候注意力的管理就變得非常地關鍵。

避免落入感官陷阱

即便如此，投資理財仍然是一輩子無法迴避的課題，因為生存在一個資本主義掛帥的時代，金錢不一定是通往夢想和理想的唯一道路，但卻是一條可以節省大量時間的快速道路，沒有麵包，又何來詩與遠方？這聽來或許苟且銅臭，卻也是這麼地活生生血淋淋。

泡在一個感官膨脹的數位環境裡，我們不得不承認，現在簡易速效才抓得住人心，視覺震撼才是硬道理，動輒月撈數百萬、一招年賺數十趴，人人都有被動收入，個個在講財務自由，滿是嘆為觀止的精采結論，卻沒人察覺矛盾的前後邏輯。

很多人寧願沉迷在粉紅濾鏡的甜蜜夢境裡，吸食一個又一個致富祕笈，最後變得不求勝解又好高騖遠，只想伸手要答案卻懶得問原因，最後麻木得像失落的日本經濟，實施負利率也提振不起。如果想擺脫這種無處不在感官陷阱，就得養成習慣回到原點，實事求是地追求真確。

每人都需要有 FQ

IQ (Intelligence Quotient) 智商，一種透過測驗將人類智力量化的概念，源自於 19 世紀的歐洲，而大家所熟知的 EQ



(Emotion Quotient, 情緒商數)，則是直到 1991 年才由美國心理學家提出，代表一個人對自我情緒的控制能力，一般人常將 IQ 和 EQ 相提並論，甚至認為情緒管理能力遠比與生俱來的智力更重要。

但在貧富差距持續擴大，中產階級不斷向下流動的時候，未來多數人其實更需要的是 FQ (Financial Quotient) 財務智商，這廣義的可以代表一個人對金錢的整體價值觀和創造財富的能力，狹義的可以說是對金融世界的各種商品、工具和運作邏輯的根本認識。

但很可惜地，許多人的原生家庭和教育環境並不那麼注重理財教育，有開郵局帳戶在存壓歲錢就已經很了不起，以致於離開學

在貧富差距持續擴大，中產階級不斷向下流動的時候，未來多數人其實更需要的是 FQ 財務智商。

校、進入社會之後都沒有 FQ 抗體，連最基本的定存、活存都分不清，更不用說在層層的商業包裝裡，搞懂自己的真正義務和權利。

提高 FQ 的秘密

鼠念大學時，在補習班打工教

了三年的兒童美語，我發現學習表現特別突出的那些學生往往有兩個共同點：

1. 家長自己也很投入在學習，有的還會主動跟你討論文法句型，比旁邊的小孩還認真。鼠後來發現，這其實是一種高明的引導策略，因為人類天生就是靠模仿其他人來快速適應環境，而父母就是小孩的最關鍵的模仿來源，如果要把求知情境寫入孩童的潛意識裡，最直接深刻的辦法就是不斷地在他們面前重現。
2. 這些學生已經找到學習英文的樂趣，所以作業考試完全不用人家盯，這種由內在動機主導的力量非常驚人，一旦被有效地觸發，就會不斷地自我強化，在環境反饋當中不斷調整再強化，最後慢慢形成一種價值信仰。對

老師來說，原生環境可能難以改變，但樂趣的開發卻大有機會。

但要如何讓一般人對硬梆梆的投資理財產生樂趣，除了題材的軟化方法與轉譯的設計創意之外，更核心的關鍵是求真思維，這是一種非常適合大多數人練習，具有三層深度的思考方法，

◀我們花錢買東西，其實只是注意力被提領的其中一種的形式而已，更多時候，這些注意力是被轉換成各種演算數據。（網路截圖）

也是召喚內在動機的必經過程，我用 What-Why-How 是什麼？為什麼？怎麼樣？來代表。

任何時候只要不斷地依序挖掘這三個問題，在大部分的領域都能找到樂趣，這就是提高 FQ 的祕密。

《跟著柴鼠學 FQ，做自己的提款機》簡介

什麼是 FQ (Financial Quotient)？FQ 就是「財務智商、理財知識」，是一個人駕馭金錢的能力。過去，大家以為 FQ 是財經相關人員的必修學分，一提到「投資理財」，許多人不覺得是自己的事，但其實，FQ 是每個人的人生必修學分。

特別是在這厭、悶、窮忙、低薪的世代，學 FQ，不僅能解除你的理財焦慮，還能讓你駕馭金錢，擁有建構被動收入機器的能力，從此不靠兼差，也能為自己加薪！



出版社 / 采實文化

· 書訊快報 ·

醒報編輯部 / 輯

《天天微毅力》

作者：劉桂榮

出版社：大都會文化事業有限公司

對於繁忙的現代人來說，五穀雜糧和豆豆或許是餐桌上最簡單的一部分，它們有著最普通的顏色，即使如小米、黃米的豔麗也是透著一股穩重的絢麗。匆忙的時候，疲累的時候，鍋裡多放點水，扔一把豆和米，不用多費什麼心思，30 分鐘或 1 個小時後，就能吃到香甜綿糯的米粥了。

或許是由於我們對五穀雜糧太過於熟悉，以致人們一度追尋著細膩而舒滑的口感，開始「食不厭精，膾不



《活出自我肯定力》

作者：中島輝

出版社：三采

遭受挫折時，為什麼會情緒低落？為什麼有的人好像天生就有自信？打不倒的人，究竟與其他人有何不同？不論工作、人際關係、戀愛、結婚、育兒，人生決勝點就在「自我肯定感」！

自我肯定感強的人，人生是幸福的。因為這樣的人有「無論發生什麼都沒關係」的自信！自我肯定感是開拓人生的強大力量，任何人都能透過書中淺顯易懂的心理技巧，逐步增加自我肯定感，讓人生變沉重的煩惱也會一掃而空！人的



《飄移的起跑線》

作者：歐陽立中

出版社：悅知文化

「你可以不愛讀書，但不能放棄學習」。開啟孩子的天賦，從來就不是下指導棋，而是並肩前行。如此才有機會被愛、被接納，當個有價值的人。身為老師，我們最大的矛盾，就在於：一方面渴望找到孩子們的天賦，二方面希望成績能撐起他的夢想。

有些孩子，不知道遠方在哪，未來對他們而言，是一片虛無：趕快畢業、找個大學唸、找份勉強的工作、過著不太滿意的人生，卻也無力突圍。在人生路、教學場，按下快門所留下



澎湖海灣燈光節 海陸水舞秀吸睛

主題燈區有高達 8 公尺的美人魚主燈「海島之歌」，搭配「蓬勃之海」海上燈光水舞，打造海陸燈光展演秀。

■余柏青／輯

【澎湖訊】邁入第三年的「2020 澎湖國際海灣燈光節」，訂 9 月 12 日至 11 月 14 日在澎湖金龍頭登場。今年海灣燈光節藉澎湖海洋為意象，以「海島樂園」為策展主軸，打造澎湖大型燈光展演。

在主題燈區將有高達 8 公尺的美人魚主燈「海島之歌」，搭配「蓬勃之海」海上燈光水舞秀，推出海陸燈光展演秀。另外，在藝術燈區作品中則運用了現代科技打造大型互動燈飾讓人彷彿徜徉在海底世界，也為澎湖秋天注入一劑旅遊活力。

「2020 澎湖國際海灣燈光節」將區內分為主題燈區與藝術燈區，主題燈區由埴釘藝術有限公司策展規劃，藝術總監彭力真老師親自操刀設計，高達 8 公尺的美人魚主燈「海島之歌」是今年最大亮點。

它將以海洋故事中的美人魚做為主角，同時在最具澎湖代表性雙心石滬的襯托下，將帶來的主燈作品。主燈展演將搭配了海上燈光水舞秀「蓬勃之海」，運用了位於金龍頭港口絕佳海景與水域的優勢，將水舞的呈現拉高至海平面上 3 至 4 公尺，呈現更廣



▲▼澎湖國際海灣燈光節將區內分為主題燈區與藝術燈區，主題燈區有高達 8 公尺的美人魚主燈「海島之歌」，是今年最大亮點。（澎湖國家風景區管理處提供）

闊的水舞視覺。

而且在燈光展演時美人魚時，會搭配著水舞燈光秀轉動，隨風飄揚的髮與閃耀繽紛色彩的魚尾身軀，襯托出碧海藍天的海島風情，躍起於雙心石滬上，訴說著海島樂園最浪漫的故事，在夜間燈光秀演出時段締造出一場震撼五官的大型海洋燈光展演秀。

藝術燈區展演由藝達科技有

限公司負責策展規劃，其作品大量使用了互動科技元素，顛覆人們對於燈光裝置印象，並導入了澎湖島嶼特色與海洋生態元素，結合光雕秀、互動裝置、浮空投影等新媒體互動科技，讓遊客能與燈飾做互動，展現科技力與藝術的結合。包括：以復古帆船為造型的「菊島奇幻探險」等。

今年澎湖國際海灣燈光節也邀請到國外藝術家前來參展，如：來自澳州的 Amigo&Amigo 藝術團隊所設計的「搖滾章魚」外型相當酷似澎湖的石鉅章魚，除了獨特搶眼的造型外，章魚的八隻觸手則是會隨著民眾打擊放置在周圍的鼓而律動，讓每個打擊者都可以是燈光展演的規劃師。



採訪苗栗 6 大新景點 擁抱自然好療癒

【苗栗訊】苗栗屬山城，擁有許多國家級的山水地貌，自然美景更是數不勝數，其中有 6 大新景點，較不為人知，民眾可趁週末假期前往大自然懷抱，沉浸在療癒氛圍中。

香格里拉樂園：樂園內的「勤美學」，翻轉了大家對於原有樂園的記憶，讓旅人們感受不一樣的遊樂園，體驗屬於苗栗的迷人風情，一同擁抱苗栗的好山好水。地址：造橋鄉豐湖村 1 鄰乳姑山 15 之 3 號。

民宿卓也小屋：坐落於一處芭蕉葉掩映下的小徑內，一進入園區，茂密的樹叢與成排的木造建築，恍如步入時光隧道，反璞歸真仿造 1960 年代台灣農村常見的獨棟竹屋，將園區營造出過往農村聚落的概念。地址：三義鄉雙潭村 13 鄰崩山下 1-5 號。

漫時光咖啡：位於三義，不僅園內充滿異國風情，園外還有鐵道美景，以歐式鄉村風格融合了在地的懷舊風

情，外頭草皮能讓孩子們放電奔跑，店內餐食咖啡讓大人們能好好享受難得的悠閒時光。地址：三義鄉龍騰村 9 之 5 號。

莫內秘密花園：以莫內印象派畫風為概念，設計出復古、異國、鄉村、浪漫等主題式情境，讓即將步入禮堂的新人不用出國取景就能在台灣一次蒐集絕美景色。這裡是熱門的婚紗拍攝景點，以往只開放給包場攝影，如今也開放給一般遊客入園遊玩拍照。地址：三義鄉龍騰村 13 鄰 6-7 號。

明德水庫：

湖中央有著

湖中三島，分

別為日新島、

鴛鴦島和海棠

島，其中日新島視野寬闊、風景明媚，面積約有 3 到 4 公頃大，以壹號吊橋及貳號吊橋銜接對外交通，島內四面環湖、視野寬闊，設置有戶外展演場、彎月型草坡、咖啡廳、餐廳、景觀台、觀景步道、遊客服務中心以及圓弧型的休息區。地點：頭屋鄉明德

水庫。

綠意山莊：

規劃了童話般的夢幻小屋、秒飛紐西蘭的魔戒電影場景、網美系純白泡泡屋，還有彷彿置身日本神社的鳥居等，如同身處台版迪士尼，隨便一個角落都超好拍。地址：苑裡鎮 9 鄰 96-5 號。



▲苗栗擁有許多國家級的山水地貌，自然美景更是數不勝數，其中有 6 大新景點，較不為人知，值得一探究竟。（網路截圖）

旅遊看板

台北 野生蘭台灣白及 花朵雪白粉嫩集

【台北訊】台北花博公園新生園區區內的高山植物區，目前有一種長像雪白姿態清雅秀麗的蘭花叫，雖然此種蘭花名稱並無「蘭」字，但它可是在平地就可觀賞到最有看頭的野生蘭花，花朵雪白，花瓣微透嫩粉光澤，而且也富有藥用價值。（見圖，台北市公園處提供）

台北市公園處表示，台灣白及屬多年生宿根性草本，分布於東亞。台灣從平地到海拔 3000m 的高山都有分佈，通常長在屋頂、草坪、道路



邊坡等光照與水分充足的環境。花期為春末至夏季，近年常運用於庭園造景，甚至做為美白保健相關用途。

台灣白及結果率甚高，黃褐色的果皮讓果實外型就像顆迷你香蕉，頗具特色及鑑別度。

台南 來關子嶺蝴蝶遊樂園 賞紫斑蝶

【台南訊】為了讓遊客了解、認識，更進一步愛護紫斑蝶，西拉雅已連續 10 年舉辦的「蝴蝶遊樂園」活動開鑼，時間自即日起至 8 月 23 日每週六、日上午 9:00 到下午 3:30，民眾可完全免費自由參加。（見圖，西拉雅國家風景區管理處提供）

關子嶺管理處邀請民眾一

起來觀賞紫斑蝶，活潑有趣的蝴蝶遊樂園除了有專業的老師為您解說蝴蝶及幼蟲的小秘密外，還可以玩闖關遊戲領取紀念品。

另外，配合台灣紫斑蝶生態保育協會的紫斑蝶遷移調查「公民科學」活動，每個活動日，預約報名都能參與一場紫斑蝶標放體驗課程。



宜蘭 泰雅式漂漂河 消暑戲水新秘境

【宜蘭訊】宜蘭南澳鄉為宜蘭面積最大鄉鎮，域內多山、溪河瀑布亦多，廣受溯溪、攀岩、瀑布戲水為戶外活動玩家的秘密基地。尤其南澳南溪沿途蓊鬱翠綠、溪水清澈見底，更是泰雅族人及戶外玩家的消暑戲水秘境。（見圖，瓏山林蘇澳冷熱泉度假

飯店提供）

今年蘇澳五星級飯店業者特別結合宜蘭在地特色，在炎夏酷熱之際規劃了別具特色的館外探索體驗活動，由飯店「旅遊保姆」專人陪同旅客一起前往泰雅部落，體驗南澳南溪的「泰雅式漂漂河」活動。

