

今日天氣

北部 27°-34° 多雲陣雨

中部 27°-33° 多雲

南部 28°-31° 多雲陰陣雨

東部 26°-31° 多雲陣雨

2 美衛部長抵台 將簽備忘錄

4 黎巴嫩民怨 立委辭職抗爭

6-7 多吃無效 營養素要吸收

8 《梁良談影》台灣政治電影

《今日靈修》健康的責任
今天 6-7 板提醒營養素的吸收比吃甚麼重要；9 版研究證明快速起身會頭暈，易造成失智症；也提醒工作若要專注可多用香氛陪伴。願我們多保養上帝賜予的身體。

洗腎中堅持來台 日前首相弔唁李登輝

日本前首相森喜朗 9 日率國會議員來台追思前總統李登輝，他表示自己身體已大不如前，但為了李前總統，必須前來致意。



▲▲ 日本前首相森喜朗（前中）9 日率日本國會議員來台追思前總統李登輝，先與總統蔡英文會談後，下午抵達台北賓館弔唁。（中央社）

【本報記者呂翔禾台北報導】「我其實不能離開東京太久，不過為了李前總統，我仍欣然到來。」日本前首相森喜朗 9 日接受首相安倍晉三的請託，代表他來台灣向前總統李登輝致意。他說，因為洗腎的關係，他其實不能離開東京超過 2 天，不過李登輝對日本民眾、政要都有很大的影響，因此仍堅持前來向他道別，總統蔡英文也希望台日關係能夠更加友好。

更加頻繁。蔡總統也很訝異自己居然會登上該國漫畫雜誌的封面。另外她也感謝日本駐台代表大橋光夫，常以中文表達對台灣的友善。

「日本還有 2 位滯留吐瓦魯的民眾，台灣也可以協助。」蔡英文表示，在這次新冠肺炎的疫情中，台日雙方有許多的工作、見證了雙方的友誼，希望未來在藥物、疫苗與專家資訊交流能有更深入的互動。她也向森喜朗表達對安倍晉三、副首相麻生太郎與官房長官菅義偉等人支持台灣加入 WHA、WHO 的感謝。

由於森喜朗也是東京奧運籌辦委員會的主席，蔡英文惋惜的

灣是非常有意義的活動。笑說是「產地直送、非常新鮮。」最後森喜朗拿出了有蔡英文封面的日本雜誌送給蔡英文，他直

隨後他便驅車前往台北賓館悼念李登輝，在總統府祕書長李大維、副祕書長李俊俋、外交部長吳釗燮等人的陪同下，向李登輝致意、並獻上白花束。

外交泡泡不只台灣 馬克宏、歐盟有前制

我國正因外交泡泡適當與否爭論不休，而國外有許多外交活動也採取外交泡泡早有先例，如歐盟會議、馬克宏出訪黎巴嫩。



▲我國正因外交泡泡適當與否爭論不休，不過歐盟、法國等國因事關緊要，因此有領袖出國的行程。圖為歐盟領袖們協商的過程 (Photo on EU Commission FB Fanspage under C.C License)

【本報記者呂翔禾台北報導】外交泡泡不是台灣獨有？美國衛生部長阿札爾與日本前首相森喜朗最近分別以防疫交流與悼念前總統李登輝為由來台，而台灣採用「外交泡泡」，無須 14 天檢疫直接入境的作法，引發國內輿論反彈。不過國外有許多外交活動也採取外交泡泡，如馬克宏近日訪問黎巴嫩，還有歐盟領袖開會都無須隔離檢疫。

訪時表示，相關責任由他來扛，兩人來之前都有作核酸檢測，並採取最少接觸原則，防疫不會因此鬆懈。

這也引發台灣民眾的討論，前外交官劉仕傑發文認為，現在是非常時期，雖然外交人員有外交豁免權，可是病毒不分國籍、官階，他認為在非常時期，防疫政策最好還是要保持謹慎。不過綠營立委陳亭妃在臉書發文肯定說，近來在中國打壓下，國際社會紛紛對台灣展現實質支持，是非常振奮的外交消息。

美國衛生部長阿札爾於 9 日下午抵達松山機場，為近年來訪台最高層級的美國官員，而森喜朗為日本前首相，兩人因為外交身分緣故，因此無須居家檢疫 14 天，衛福部長陳時中受

國之》報導，馬克宏在黎巴嫩首都貝魯特爆炸案發生後不到 2 天，隨即訪問黎巴嫩，雖然遭外界質疑想要再度託管黎巴嫩。他在黎巴嫩受災現場戴上白色口罩、與民眾近距離互動、許多民眾甚至當場希望法國能把黎巴嫩混亂的政經局勢好好整頓。

2 個禮拜前，由於歐盟需要各國領袖協商紓困振興計畫，會員國領袖們也紛紛在短時間內齊聚總部布魯塞爾，戴上口罩討論預算分配，雖然歐盟許多會議因為疫情緣故採用視訊，但事關歐盟重大政策辯論時，會員國們還是要透過面對面討論，會中皆須遵守社交距離規定，與會領袖戴著各式口罩並以新方式打招呼。



▲正值防疫期間，蔡總統和日本前首相森喜朗（右）、眾議員岸信夫（左）等人拱手致意。（中央社）

▼ 政研所學者認為，除非效法歐洲設立半數不分區席次，否則現行制度下小黨的生存空間將愈來愈小。（photo by Wikipedia）



在野黨淪泡沫難監督 網路媒體或成奇兵

【本報記者祝潤霖特稿】針對時代力量瀕臨解體，國民黨、民眾黨式微，台師大政研所教授曲兆祥接受本報專訪表示，除非效法歐洲設立半數不分區席次，否則現行制度下小黨的生存空間將愈來愈小；國民黨立委鄭麗文也指出，未來將仍是兩黨政治格局；新黨「21 青」發起人王炳忠則提出，未來網路媒體可針對議題聯盟，效益不輸小黨。

制度對小黨不利

曲兆祥指出，因為當前選舉制度的設計是民進黨跟國民黨聯手修改，小黨生存不易，因為在單一選區裡能爭的席次很少，能拚的就只有不分區席次。但倒回去 20 年，親民黨、新黨、台聯黨都還能在區域拿到席次，這是因為舊制是採取大選區（SNDV）。

「小黨人才大多是來自第一次選舉、剛剛參政的人。」曲兆祥表示，這些人透過小黨不分區取得參政權，第二次選舉可能就跳槽去大黨選區域立委了，小黨淪為「人才培養班」，沒有屬於自己長久的人才。照理說小黨要監

針對台灣在野黨監督力量式微，學者曲兆祥表示，除非設立半數不分區席次，否則現行制度下小黨的生存空間將萎縮。

督大黨，但由於這些人要是為自己留後路，某程度也不敢過份嚴厲批評大黨，「這個叫叢林法則。」曲兆祥表示，如果想培養小黨，要參考歐洲國家的政黨制度，國會席次總數有一半是不分區，並且增加政黨挑選人才的權利，「這會增加黨的權威，大家會遵守黨紀，這叫做資源分配權。」但當初時代力量指著別人鼻子罵貪瀆，這次發生貪瀆爭議反差太大，對於黨的威信、公信力衝擊劇烈，看起來機會是愈來愈小了。

小黨難逃泡沫

「時代力量跟其他小黨本質上差別並不大，貪瀆案只是讓本就殘弱的體質爆發。」鄭麗文說，新興小黨難免泡沫化命運，像親民黨沒有宋楚瑜就不存在，民眾黨也不能沒有柯文哲，時代力

量雖然沒有這樣的光環領袖，但必須要走比較偏激的路線，要不就是比民進黨獨，比國民黨統，或很左，但台灣左派的市場非常小，所以社民黨也被民進黨吸收了。

鄭麗文強調，要比民進黨獨、激進、衝，就很難成長，但時代力量的先天體質是這樣，這種黨就會內鬥非常激烈。因為要靠民進黨出頭很困難，寧為雞首不為牛後，徐永明就是民進黨初選沒過才去時代力量，急功好利鬥性會更堅強，跟民進黨妥協就變小綠，永遠長不大，不妥協就被輾壓，如果不是真的有理想的人，堅持不了太久。

「政黨政治在台灣還是以兩大黨為主，很難看到第三大黨，連中型的黨都看不到。」鄭麗文指出，想在 5 年之內就執政，怎麼可能？可能要經營 30 年小黨才

會開始有規模，也要有覺悟不會成為當權者，30 年對政黨很短，但對一個人來說人生就結束了，「因為不是真的有第三條路線可以快速取代兩大黨。」

網媒成最新監督趨勢

「時代力量市議員出走很正常，他們本來就是找個時機離開。」王炳忠質疑，像新黨當初是反李登輝台獨黑金，但時代力量的路線之爭到底是在爭什麼？比較像是給民進黨招安或不招安之爭；民進黨是有計畫要壓縮小綠空間，民眾黨也是鎖定目標，「李登輝當年也要打新黨，抓創黨者的小辮子，時代力量被抓到，要打當然就比較容易。」

王炳忠指出，《政治獻金法》講好聽是陽光法案，某程度是扼殺小黨，像財源不能單一化，每個人捐款有上限，讓很多人不願意捐，對小黨都是障礙。唯一能突破的一條路就是網路媒體，個人網路形成陣營會是新趨勢，雖然沒有政黨運作經驗，但比較靈活且跨黨派，可以在個別議題上做聯盟。

中方限制陸生來台 學者：政府應明說

【本報記者施凱文台北報導】政府不該用禁止陸生來台回應中國政策，沒有必要禁止陸生、導致大專院校受影響！亞太菁英交流協會秘書長王智盛受訪時表示，政府需思考更長期的策略，而非用短期的禁止陸生來台回應中國；台大政治系副教授陳世民則認為，政府不該由民間輿論發酵，應該將陸生是受中國限制來台的證據呈現給國人。

陸生因疫情無法來台，我國政府近期開放外籍生來台後又緊急排除陸生，導致許多大學失去財源陷入拮据狀態。根據陸委會說法，陸生返台是受到中國政府刻意阻擋，如刁難其辦理來台的往來台灣通行證，以及要求陸生出示的學生證不能出現「國立」字樣。

用證據說話

針對我國禁止陸生來台一事引起國內輿論、兩岸關係降溫，學者建議，政府必須拿出完整證據向國人說明問題在中國，也不該



▲ 陸生來台受阻影響兩岸關係，學者認為，中國可能是刻意將責任拋向我國，政府不該隨之起舞。（網路截圖）

隨之起舞。台灣大學政治系副教授陳世民進一步說，「中國很可能不想陸生來台，刻意推出台灣不可能接受的更改學校名稱，把陸生無法來台責任拋給我們。」

陳世民指出，中國主席習近平現在面臨國際壓力內外交迫，會有點擔心無法完全掌握來台陸生的思想，把在台灣看到的多元資訊帶回去，「這是他們所不樂見的。」他說：「我覺得他們這樣

做有點刻意，故意丟出這項台灣不可能接受的事，讓我們主動去禁止陸生來台，把責任都推到我們身上。」

應補償受影響學校

至於政府該如何化解民間疑慮？陳世民認為，目前看起來私立大學影響比較大，政府必須要對其提出相關補償措施，否則這些學校會陷入經費拮据的處境。

他補充說，即便問題是北京緊縮限制，但政府也有責任要把證據整理清楚、呈現給國人，而不是讓問題發酵，「這也看出民進黨政府的溝通方式還是偏保守。」

中華亞太菁英交流協會秘書長王智盛也同意其說法，認為陸委會或教育部等掌握相關事證的部門應該把證據秀出來，讓對方啞口無言。

他表示，未來中國可能會把這種忠誠度的概念強壓在兩岸交流的前提下，如何在陸生求學權跟統戰壓力間平衡，政府得將事情一碼歸一碼，「動作的是北京當局，有沒有必要去懲罰陸生？」

「超前部署把一中承諾戳破。」王智盛表示，如果政府有掌握相關案情的話，用具體論述讓民眾了解才能站得住腳，並化解輿論。他提醒，政府得規劃中長期的方案，而不是一味禁止陸生見招拆招。他說：「未來對陸客或台商該怎麼辦？難道要一體適用嗎？應該超前部署想辦法把美中間的一中承諾戳破。」

美衛生部長抵台 將簽合作備忘錄

【本報記者呂翔禾台北報導】斷交後最高層級官員因疫情訪台！美國衛生部長阿札爾 9 日傍晚率團抵台。訪問團專機下午快 5 點的時候抵達，阿札爾一行人在台灣 4 天的行程中，除了將晉見總統蔡英文、拜會疫情指揮官陳時中，也將在 10 日於疫情指揮中心簽署



▲ 美國衛生部長阿札爾於 9 日抵台，將在台、美的衛生合作備防疫等方面與台灣進行交流。（影片截圖）

分錄。阿札爾乘坐美國空軍的 C-40B 行政專機，機身上漆有美國星條國旗，9 日下午約 4 時 48 分抵達松山機場。訪團成員全數配戴口罩，阿札爾下機後對媒體揮手致意，與台灣接機代表不握手、稍微寒暄後，便前往機場指定地點進行檢疫。訪問團成員必須提出離美前 72 小時內 PCR 檢驗陰性的報告，抵台後還需通過檢測才能入境。

面對美國訪問團到訪，疫情指揮中心指揮官陳時中在 9 日下午的臨時記者會中表示，雖然指揮中心已有相關經驗，且再三演練過，訪團也已備有檢驗陰性證明，但最重要的還是動線

分離。陳時中指出，事前已有向美方確定機上會設有「間隔距離」加以防護，如果有發生緊急狀況，也會減少相關接觸來做出必要處理。

阿札爾訪團目前的預計行程為：10 日下午將赴疾管署，與陳時中共同見證「AIT-TECRO 衛生合作備忘錄」的簽署儀式；11 日將拜訪中央流行疫情指揮中心、參訪口罩國家隊，同日也將向台灣公衛學系的研究生及美國 CDC 學友發表演說，強化台美雙方合作。12 日將到訪台北賓館，弔唁前總統李登輝後隨即離台。

薔蜜掠過 中南部將有局部大雨



▲ 吳德榮說，西南氣流通過台灣附近，大氣不穩定，易有局部陣雨或雷雨。（本報資料照片）

【本報記者臧品安台北報導】颱風薔蜜對台無直接影響，但受西南氣流影響，中南部 10 日起將有局部大雨或短時豪雨。中央氣象局表示，輕颱薔蜜朝韓國方向移動，對台灣沒有直接影響。氣象專家吳德榮說，10 日至 12 日西南氣流通過台灣附近，大氣不穩定，易有局部陣雨或雷雨。

薔蜜無直接影響

中央氣象局指出，颱風薔蜜於 9 日凌晨 2 時生成，上午 8 時位於鵝鑾鼻東北東方約 620 公里的海面上，以偏北方向快速朝韓國移動，對台灣沒有直接影響，不過基隆北海岸、東半部（含蘭嶼、綠島）沿海地區及恆春半島有長浪發生的機率，民眾須注意海邊活動。

中央氣象局預報顯示，10 日至 12 日受低壓帶影響，10、11 日全台各地會有局部短暫陣雨或雷雨，中南部及東南部地區降雨範圍廣，有局部大雨或短時豪雨發生機率；12 日降雨稍

緩，但各地仍有局部短暫陣雨或雷雨，午後西半部地區有局部大雨發生的機率。

注意局部性雷雨

天氣風險公司總經理彭啟明表示，颱風薔蜜快速北上的同時，在菲律賓西側也有熱帶擾動正在發展，並且有往北方移動的趨勢，預估 10 日開始西半部和山區午後雷陣雨的機會變高，部分地區可能會有短時較大雨勢發生，「10 日下半天到 11 日整天，中部以南會有滿多的累積雨量。」

「8 月起至今（9 日）才 9 天，西北太平洋已有 3 個颱風生成。」中央大氣系兼任副教授吳德榮指出，其頻率遠高於氣候平均值，認為「颱風爆發期」已到。他說，10 日至 12 日，西南氣流通過台灣附近，大氣不穩定，易有局部陣雨或雷雨；10、11 日受低壓環流，其強度及位置會改變降雨的強度及區域，提醒民眾注意氣象局發布的即時訊息及特報。

菲國入境集中檢疫 美團若陽性將送醫

疫情指揮官陳時中表示，菲律賓檢出個案較多，下週三起所有從菲國入台者將集中檢疫，美國訪團若有陽性反應將送醫。



▲ 疫情中心指揮官陳時中 9 日表示，如果美國拜訪團有陽性確診會立刻送醫。（photo by 中央流行疫情指揮中心）

【本報記者施凱文台北報導】「自菲律賓赴台者一率集中檢疫，美國拜訪團來台檢測陽性直接送醫。」疫情中心指揮官陳時中 9 日表示，新增 1 例菲律賓境外移入確診，加上該國疫情嚴重，下週三起所有從菲律賓入台者將集中檢疫。而美國衛福部長拜訪團來台則要求成員 2 採陰才可入境，如果有陽性反應會立刻送醫，行程也會大幅簡化。

菲國入境集中檢疫

中央流行疫情指揮中心 9 日召開臨時記者會，指揮官陳時中指出，新增 1 例境外移入案例，是從菲律賓返國確診者。他說，從菲律賓檢出的個案相對多，且近 2 週該國每天確診數將近 3500 例，因此新增一項管制，「周三起，自菲律賓抵台旅客全部都要集中檢疫。」

有媒體問道，至集中檢疫所隔離與居家隔離有什麼差別？陳

時中表示，集中檢疫跟居家檢疫的區別，就是前者的入境國家陽性比例更高。他說，防疫旅館跟居家檢疫的管理強度跟完整性都沒有集中檢疫好，「因為這段期間菲律賓返台確診數提高的情況下，才將其納入嚴格管制，比較不會對社區有影響。」

美國拜訪團管控

陳時中強調，國人返台不用陰性證明，「因為我們對國人有醫療責任在」，境外人士除非在台灣感染，不然政府對其沒有醫療責任，還是都必須要出示 PCR 檢測陰性證明。他說：「證明當然沒有辦法阻絕全部，只能盡量降低可能性。」也呼籲國人有症狀要誠實以報，在旅途中做好自我防護、戴好口罩，利人利己。

至於近期很夯的偽出國行程，偽出國為搭飛機在空中繞一圈後再度於台灣落地，有民眾因此無法前往診所看醫生，被告知需居

家檢疫。莊人祥有點遲疑的表示，移民署跟健保署已針對案子特別處理，未來下飛機後直接就能看病沒有問題。他說：「這件事是特例啦，未來會確保這樣的事情不會再發生。」

而美國衛福部長阿薩即將來台拜訪，有媒體問到，其團隊成

員如果入境檢測為陽性該如何應對？陳時中回答，2 採陰未過的美國拜訪團的陽性病人我們會送醫，也會先在飛機上把他們間隔距離跟個人防護做出來，如果落地後有狀況，「減少相關接觸跟行程是有必要的。」

楊振昇：課綱要落實 教學態度很重要

【本報特派員劉東泉台中報導】「學生要學會開車，但不能闖紅燈！」台中市教育局長楊振昇對於 108 新課綱要帶給學生什麼樣的教育內容，用淺顯的意思說明「素養」應該表現在「態度」上。也就是學生除了學習知識、實作技能之外，正確的態度很重要。不過他也認為，學生是受教者，老師的心智模式也要重新設定！

新課綱實施至今，在推動過程，老師或學校真的能按新課綱按表操課、提升學生的自主學習與態度嗎？楊振昇指出，108 新課綱的提出，如同硬體工程的建置，但老師本身就是軟體工程，要能將課綱的內涵落實到具體的教學執行上，因此，老師也要進行心智模型設定（mind set），透過研習提升本身職能。

「教學的態度與方法，沒有最好，只有更好。」既然要讓學生具有自主學習與終身學習的素養，老師本身也要有此認知；不斷自我精進。因此，除了教育部推出的各項教師研習課程，教育局也開辦各項說明會與研習。否則，當有些家長問到老師新課綱要教什麼給子女？要如何教？老師不能答不出來。

新課綱除了強調觀念知識與實務技能的學習要並進外，楊振昇認為，更重要的是要教育學生「正確的態度」。學生的自主學習，不僅是在主動自修而已，還要能提出自己的學習計畫，包括目標及如何達成；而老師則要規



▲ 楊振昇指出，新課綱的實施要能落實，學生端必須有良好及正確態度，老師端需建立新的心智模式。（photo by 劉東泉／台灣醒報）

劃相關課幫助學習去達成學習目標。

然而多數老師沒有類似的教育經驗，而且負荷較過去的教學方式更重。但楊振昇指出，這些好的構想若能落實，對學生會有很大幫助。因此，各學校的輔導室也要加進來一起幫助學生，並協助老師達成學生所提的學習計畫。此外教育局也與市內的大學合作，在高中端就與大學連結，讓學生了解自己適性所在。

不過對於如何培養學生正確的態度、「能夠學會開車卻不闖紅燈」，楊振昇也免不了感慨，家庭教育與學校教育同等重要。很多家庭已欠缺親親孝順的倫理，一個孩子在家不懂孝順之意、連父母的話都聽不進去，到了十來歲的年齡，會聽老師的話嗎？若多數大人都沒有正確態度，小孩怎會學好正確態度？

學生受挫、老師不接納 青少年犯罪原因

【本報記者臧品安台北報導】讓學生喜歡上學，才能降低青少年犯罪！黃昆輝教授教育基金會 9 日發表青少年偏差行為民意調查，調查顯示，民眾認為青少年偏差行為產生的原因，有 78.3% 的人認為受同儕的不良影響；有 57% 的人認為因學習長期挫敗；有 51.3% 的人認為教師不接納學生。學者認為，讓學生喜歡上學才能解決青少年犯罪問題。



▲ 黃富源（左）呼籲，政府應重視青少年『自我傷害型』侵害的嚴重性，並儘快提出解決對策。右為黃昆輝教授。（中央社）

差行為。

另據調查顯示，針對目前校園中發生的言語霸凌、網路霸凌及肢體霸凌的嚴重性，有 77.6% 的民眾認為發生言語霸凌的問題嚴重；有 70.9% 的民眾認為發生網路霸凌的問題嚴重；有 61.3% 的民眾認為發生肢體霸凌的問題嚴重。另外，有超過 9 成受訪者對

青少年沉迷網路和過度依賴手機的問題感到嚴重。

政府加強重視

「民眾對『自我傷害型』的侵害的擔憂提高。」銘傳大學社會科學院講座教授兼院長黃富源表示，民眾對言語霸凌、網路霸凌及屬於自我傷害型侵害的網路沉

迷、依賴手機等問題的擔憂，已超過對肢體霸凌及屬於他人傷害型侵害的青少年犯罪問題，顯示傳統觀念已發生改變，呼籲政府應重視相關問題的嚴重性，並儘快提出解決對策。

黃富源也指出，分析調查結果，民眾明顯希望學校以學生的學習興趣留住青少年學生，以防治青少年偏差行為，也就是要讓學生喜歡上學，這與犯罪學有名的社會鍵理論相同，該理論認為，青少年如能與家庭、學校與參與的團體關係緊密，社會鍵強韌，青少年則越不會犯罪。

基金會董事長黃昆輝則呼籲，政府應多舉辦教學研討會，加強老師的在職教育，使得教學方式能與時俱進，以適當的教學方式增加學生的成就感、減少挫折感，讓學生對學習感興趣而喜歡上學。

醒報 12 周年 感恩音樂會

12 周年慶生邀約

對一份獨立創辦的新聞媒體而言，12 年真是四萬三千七百個漫長的日子，醒報每一天的出刊，都是那麼戰戰兢兢、舉步維艱。

今年九月一日前夕，我們回顧過去的 12 年，展望未來可能的第 13 年與更長久的日子，決定盛大舉行慶生會。**就在 8 月 29 日（六）下午 3：00，我們訂好在濟南路的台大校友會館舉行感恩音樂會**，很榮幸邀請到以台東前縣長黃健庭為首的「台東好男聲」首長四重唱專程前來，與愛護醒報的長官、朋友、牧者們，一起歡樂切蛋糕。

麻煩讀者們預留時間，來給同仁們打個氣吧！（場地有限，請先登記出席）

台灣醒報董事長 邱文福 社長 林意玲敬邀

他們天天閱讀醒報 ...



潔白的醒報，讓人眼目清亮，不被污染。（前總統府副秘書長／張祖詒）

台灣醒報 12 年來一貫堅持理想，戮力經營，客觀公正地提供新知，貢獻卓著，令人敬佩。（前總統府資政／胡為真）

台灣醒報報導客觀，立場公正，內容純潔，是我每天必讀的報紙。（前台大校長／孫震）

台灣需要伸張知的權利的報紙，期勉 12 周年的醒報。（前行政院長／毛治國）

以有限的資源與篇幅，客觀理性的方式，在各色媒體之間開闢出一條媒體關懷社會人群的新道路，令人感佩。（前外交部長／程建人）



日期：8 月 29 日（六）14：30 入場 15：00 開始

地點：台大校友會館四樓（濟南路一段 2 號）

▼ 貝魯特港爆炸案不僅重創長年政經動盪的黎巴嫩，也激起人民的怒火。（photo_by_Wikimedia）



黎巴嫩炸出民怨 抗爭下立委辭職

貝魯特港爆炸案不僅重創長年政經動盪的黎巴嫩，也激起人民的怒火，甚至有反對派立法委員以辭職表達對政府的不滿。

【本報記者王安棟綜合報導】「這場爆炸案是對人民最後的警訊。」黎巴嫩的貝魯特港4日發生嚴重爆炸案，至今已傳出158人死、數千人傷，也激起不滿國家政權腐敗、經濟危機的民眾的憤怒情緒，在8日紛紛走上街頭示威，甚至湧進幾棟政府部門，表示對政權的抗議和不信任。日前已有3為反對派立法委員以辭職表達抗議。

不滿政權腐化墮落

根據《德國之聲》的報導，黎巴嫩抗爭群眾8日湧進外交部的建築



內，宣洩對政府的憤怒。「我們佔領外交部，作為革命的基地，」參加示威的退休警官拉曼用擴音器宣示，「我們呼籲所有痛苦的黎巴嫩人民上街，要求對所有腐化墮落的制裁，」示威者也焚燒了一幅總統奧恩肖像，以示對統治黎巴嫩數十年的政治階級的不滿。

記者阿里迪指出，黎巴嫩社會對許多議題都有分歧的意見，對於這次爆炸案的原因也不例外，「有人相信是外部勢力造成的，有人認為是政府的腐化和不負責任，才造成這場大爆炸的意外。」另《法蘭西24》指出，當天

警方動用了催淚彈鎮壓，民眾則用爆竹和石頭回擊，整場衝突已造成超過110人受傷，1名警察意外喪命。

總理提議國會改選

面對排山倒海的民怨，總理迪亞布8日表示，會提議早日進行國會改選，「沒有提早舉行國會選舉，我們是無法走出國家的結構性危機的，」迪亞布呼籲朝野放下歧見齊心改革，但也提到，自己不是長年政經動盪的罪魁禍首。日前已有3位反對派的長槍黨立法委員辭職，



以示對政府造就的「災難」的抗議，黨魁傑馬耶勒也呼籲，每個「高尚的」國會議員都該辭職。

國際社會也持續關注爆炸案後續，法國總統馬克宏6日率先拜訪貝魯特，也將在9日與聯合國共同召開援助會議，此外，阿拉伯國家聯盟秘書長蓋特與歐洲高峰會主席米歇爾也拜會討論捐款事宜，美國駐黎巴嫩大使館則推文支持訴求政治改革的人民。不過，被問到是否願意讓國際社會對爆炸案進行獨立調查，總統奧恩則一口回絕。

北韓釀洪災 官員忙吹捧、無作為

【本報記者施凱文綜合報導】北韓暴雨成災，政府不救災忙宣傳？北韓連日暴雨導致上百間房屋遭摧毀，大面積農地遭淹沒，人民生活必需的糧食及住所等問題雪上加霜。然而，政府官員至當地視災時，對金正恩的防洪政策讚譽有加，更大開支票表示已調度資源進行援助，但卻未見相關的計劃提出。

水災雪上加霜

根據《韓聯社》報導，北韓遭受連日的豪大雨襲擊，導致民眾岌岌可危的糧食問題及生活環境更顯艱辛，包括多處種植稻米的農田及房屋都被淹沒。

朝鮮中央新聞社指出，週末將有更多大雨襲擊北韓，政府已對災情最嚴重的黃海道、江原道居民發出緊急通知。暴雨襲擊北韓造成多處堤防破裂，有近730間房屋



▲ 北韓面臨暴雨成災，民不聊生之際政府卻忙著做大內宣。圖中者為金正恩。（photo by Twitter）

和600公頃稻田遭到洪水淹沒，179間房屋被摧毀。北韓氣象局更指出，江原道的某些地區降雨量已超過800毫米。北韓年降雨量約為960毫米。

日前，北韓國務委員會副委員長朴奉珠視察受災的黃海道地區，不斷敦促地方官員要保護農作物免於洪水或暴雨侵擾。但專家指出，正是因為北韓的基礎建設貧乏，而導致民間容易遭受自然災害襲擊。北韓政府更曾做出

錯誤決策，打開位於邊界的黃江大壩以洩洪，卻使臨津江水位過高，週邊村落遭淹沒，也波及南韓。

政府忙做大內宣

據美國《北韓新聞網》報導，政府官員至開城進行疫情及水災慰問時，則將重點全部放在政府宣傳上。代表金正恩出訪的工業部部長李萬建為其親信，他召集當地居民舉行浮誇的大型會議，



屢屢讚揚金正恩防疫及防洪的表現。

演講中頻頻提及「堅決只相信黨中央」、「最高領導人的愛」等宣言。他說：「開城市民所遭受的不便就是黨的痛苦，我們將一直與你們站在一起。」並表示已調度油、米等生活必需品至該城市。但根據勞動新聞內容顯示，金正恩並無擬定任何分配國家儲備糧食的計劃。北韓官媒更未對各地詳細災情及雨勢多加報導。

川普繞國會提政策 法理無憑實行難

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對美國經濟受到疫情的嚴重打擊，川普9日提出4個經濟補救政策，包含緩徵薪資稅、失業每週津貼、購屋與租屋補貼，以及延長零利率助學貸款，但僅算是行政命令，且繞過國會批准，讓施政在法理上遭疑。其中僅購屋租屋補貼、助學貸款政策施行阻力較低，失業補貼細節受民主黨人的不滿，而緩徵薪資稅連共和黨同袍都不挺。

政策未經國會審核

根據《華盛頓郵報》報導，為了應對疫情傷害美國經濟體，川普一直試圖與國會溝通，商討經濟紓困方針，但在9日協商告吹後，川普直接繞過國會，頒布類似行政命令與備忘錄綜合體的4大經濟政策，包含緩徵薪資稅、失業每週津貼、購屋與租屋補貼，以及延長零利率助學貸款。

然而，這幾項政策涉及「越俎代庖」，搶奪國會審核、批准預算支出的權力，川普坦白承認「會遇到一定的阻礙」，但他會持續嘗試他認為是「對的政策」。按照《華盛頓郵報》的分析，先不談川普在這次命令在繞過國會後，會不會有越權的疑慮，光看他提的4大經濟政策，僅有後2項比較不會遇到阻力，尤其連民主黨的眾議院院長佩洛西都大讚購租屋補貼法，不希望租戶、購房者因為無力支付合約內容，而遭逐



出。

預算問題成效恐不彰

依照《富比世》的報導，美國憲法並未把聯邦支出權交給總統，而川普的失業救助津貼資金來源卻是聯邦國土安全災難基金的450億美元，以及呼籲各州政府自己也要負責掏出部分的疫情救助基金，說明資金來源「不合法理、不一定有」。

而國會中，2黨都有共識要設定每週津貼（只差在2黨提到國會的草案價碼不同，民主黨是每週600美元、共和黨400美元），但在協商互不相讓的情況下，川普命令有多少成效不被看好。

緩徵稅 2黨都不挺

至於緩徵薪資稅更荒謬，《路透社》即報導，由於美國薪資稅是雇主企業與員工都得支付，川普的確有下令免除員工支付薪資稅的能力，但企業免徵與否和川普無關，而川普也未表示這筆資金缺口要從哪裡補上，目前來說，這筆資金會用於國家社會福利、醫療保險。

而川普想免除薪資稅（針對低收入戶的）已非新聞，他長期想鼓吹國會認可，不說習於使絆子的民主黨，即便是自家人的共和黨都不挺川普的異想天開。



▲ 川普新提的4大疫情急難經濟補救計畫，不只法理上都遭到質疑，連實施的力道上，都僅有2項被認同，甚至緩徵低收薪資稅遭到2黨一同封殺。（photo from Wik media）

泰維權人士獲釋 難平眾怒續抗爭

【本報記者臧品安綜合報導】遭泰國警方逮捕的兩位維權人士於8日獲釋，但仍有逾千名示威者舉行反政府示威。眾多抗議者於8日聚集在曼谷法院前，要求釋放安農和帕努蓬兩位示威者，在兩人獲得保釋後，示威者並未罷休，逾千名示威者在曼谷購物區又舉行一次反政府示威遊行。示威組織自由人民運動表示，預計於16日再次舉行大規模抗議活動。

維權人士 8日獲釋

泰國自7月18日起，爆發多場反政府示威。據《路透社》報導，參與示威的35歲人權律師安農和23歲的學生領袖帕努蓬，於7日遭到警方逮捕，兩人被指控煽動叛亂及違反疫情期間頒布的緊急法令。

據《亞洲新聞台》報導，



眾多抗議者於8日聚集在曼谷法院前，要求釋放安農和帕努蓬兩位示威者，並揚言要升級反政府示威遊行，兩人之後於8日下午被保釋。安農在法院外對記者表示，民眾提出重新制憲及反對軍事政變的要求是符合憲法的。

持續示威活動

安農和帕努蓬兩人的保釋並無安撫泰國示威者，逾千名示威者在曼谷購物區又舉行一次反政府示威遊行，要求警方不要騷擾民眾，高喊「警察離開」和「獨裁政治將垮台」，並舉出電影《飢餓遊戲》中象徵反極權的三指禮。

另據《美國之音》報導，示威組織自由人民運動的8位領導人在曼谷標誌性的民主紀念碑前開會，其前身為自由青年，他們宣布將於16日再次舉行大規模抗議活動。



▼ 女性政治人物容易受到具有歧視、羞辱性及暴力威脅等言論針對。圖為斯貝爾(左1)與裴洛西(左3)等人出席一場會議。(網路截圖)



社群仇女言論多 美女政要籲抵制

【本報記者施凱文綜合報導】社群平台中女性常易受到歧視、羞辱，美國眾議院院長裴洛西與數名歐盟女政治人物及高級官員共同撰寫一封聲明信，要求社群巨頭Facebook得在平台上增加保護女性免受心理暴力傷害的措施。信中提到，社群軟體已取代電視，成為女性政治人物受到心理暴力傷害的第一名平台。

歐美女政要挺身

根據《歐洲動態》報導，美國眾議院院長裴洛西與數名歐盟女政治人物及高級官員共同撰寫一封聲明信，



社群平台充斥仇恨女性、物化女性的言論，美國眾議院長裴洛西與數名歐盟女政要共同呼籲，要求社群網站訂定相關規範。

要求社群巨頭Facebook得在平台上增加保護參政女性免受歧視及政治迫害的措施。

Facebook曾表態不對政治廣告進行事實查核而受到嚴厲批評，該決定使許多假消息及隱私在平台中散佈。信中寫道，「我們誠摯懇求Facebook必須加強行動，保護女性的言論自由及參政權，免受暴力和性別歧視的威脅，讓仇視性言論不要再出現在平台上。」起筆人斯貝爾是

美國參議員，也是民主女性會議的主席。

女性民意代表們進一步指出，Facebook應該移除那些對於女性政治人物出言不遜及鼓勵對女性施暴等不當言論，也要刪除物化女性的圖片、影片及從事散播相關想像的帳戶，並對仇女言論訂下規範制止。

社群平台心理暴力

信中也提到，社群軟體已

取代電視等媒介，成為女性政治人物受到心理暴力的第一名平台。據《Yahoo!》報導，針對女性的言語暴力有很多種，包括以女性照片加上仇女言論，煽動的羞辱性圖片配合具有威脅或恐嚇性等字眼。



Facebook負責保護女性權益的負責人索斯沃思則以聲明回應，社群中的女性受到心裡暴力傷害是一個嚴重的問題，公司會以多種方式面對解決。她說：「我們會研發相關技術排除情況，在那之前我們會先刪除這些濫製內容，並嚴格落實平權政策，也會與專家徵詢意見。」

疫情影響南極科研 各國決定縮減規模

【本報記者王慶宇綜合報導】新冠肺炎疫情肆虐全球，連南極洲都難逃其影響！各國決定要暫緩不必要的科學研究，避免疫情擴散。由於南極科研基地缺乏收治新冠病患的設施，再加上各國科學家前往南極洲的中轉國家多遭疫情重擊，因此決定只保留部分重要任務，如氣象資料搜集與基地設施維護，避免南極洲也淪陷。

醫療設施簡陋

根據《國家地理》報導，目前南極洲共擁有40座永久基地，各國科學家們通常會在氣候較不惡劣的夏季(10月至2月)到南極洲展開科學研究。但受限於當地環境，各研究站的醫療設施十分簡陋，再加上科學家們多以宿舍形式共同生活，幾乎不可能在南極洲維持社交距離。



德國南極計劃的物流協調員韋舍就指出，對所有在南極洲上進行科研的國家來說，今年的目標就是繼續讓南極洲

維持0確診。南極洲的主要協調組織「國家南極計劃管理委員會」也出面要求各國減少科研團隊人數。舉例來說，澳洲與德國的團隊規模將縮減50%，紐西蘭更可能縮減達66%。

轉機空窗恐染疫

《英國廣播公司》指出，除了南極洲基地本身的醫療條件不足外，科學家們平時仰賴的空中交通動線也可能造成疫情擴散。各國科學家們通常會先搭機前往南非、澳洲、紐西蘭與智利等靠近南極洲的國家，再從這些中轉地集中搭機或船前往南極洲。但在疫情肆虐下，全球航空大消退，且中轉地也多有疫情，使科學家在移動過程極可能染疫。

各國因此考慮直接讓科學家們自母國搭乘補給船，以直航的方式抵達南極洲。舉例來說，英國的科學家與基地維護專家，今年就會直接搭乘英國南極調查局的研究船前往。



▲ 南極洲科研活動因全球疫情肆虐，將大幅降低規模，避免疫情擴散至全球最後淨土。(photo by U.S. Department of State via flickr, used under CC License)

中國彩妝消費潛力大 本土品牌崛起

【本報記者陳是祈綜合報導】全世界的彩妝品牌都想進軍中國，然而中國本土彩妝品牌卻在迅速崛起。媒體分析，中國的彩妝消費力會在未來5年達到全球的6成以上，是所有品牌想爭相打入的市場，然而除了歐美和日韓的彩妝品牌，中國本土的新興彩妝品牌也在迅速崛起。受惠於龐大的本土消費力，讓中國彩妝品牌成長迅速，若行銷手法有所進步，將來甚至會躍上國際舞台。

《時尚商業》分析，過去12個月，幾大跨國美妝集團無不耗費數億併購，加上社群網站使得品牌無論大小都養出了一批忠實顧客。舉例而言，高檔化妝品巨頭柯蒂爾下共8億巨資，買下名媛金卡戴珊與凱莉詹娜的彩妝品牌。日本資生堂集團也持續積極併購，包括花費8.45億買下網紅保養品牌「醉象」，西班牙彩妝集團普伊格則買下英國知名化妝師的品牌Charlotte Tilbury。

各大集團爭相收購網紅品牌同時，也致力進攻全世界最大的美妝市場：中國，如開設網路商城、尋找中國網紅代言宣傳。報導分析，中國的化妝品消費力在未來5年，可能會佔據全球化妝品消費的6成以上。然而，中國本土的彩妝品牌卻在迅速崛起，「C-Beauty」(China Beauty)的勢力將是未來全球美妝市場的趨勢。

《精奢商業日報》報導，隸屬中國化妝品集團「逸仙」的品牌「完美日記」，約2年前曾傳出要被法國品牌巴黎萊雅



▲ 中國是全球最大的美妝消費市場。然而，不光是國際品牌想進攻，中國本土品牌也蠢蠢欲動。(Photo by Jazmin Quaynor on Unsplash)

買下，當時價碼已經突破2億美金，然而談判破局。媒體分析，可能「完美日記」比起與國外品牌合併，更想靠著本土龐大的消費力，好走上國際舞台與其他品牌一爭高下。

事後「完美日記」向媒體表示，他們的確有野心成為中國版的巴黎萊雅或雅詩蘭黛。然而中國品牌雖然狹帶龐大消費力和雄厚資金，但在行銷手法上與歷史悠久的日韓或歐美品牌仍有一段距離，要如何打動大部分中國消費者的心，仍是一大挑戰。

模里西斯燃油汙染 馬克宏派人馳援

【本報記者許雅筑綜合報導】印度洋最美海灘燃油外洩！日本商船三井集團營運的貨船「Wakashio」號於7月25日在模里西斯東南部海岸附近觸礁。模里西斯政府確認該貨輪外洩燃油後，在7日宣布全國進入環境緊急狀態。法國總統馬克宏於8日表示，會從附近的領地留尼旺派遣支援團隊。觀光業是模里西斯最主要的收入來源，此事件對其影響重大。

觀光業衝擊大

根據《半島電台》報導，貨船燃油外洩已是上個月的事，但到現在貨船仍停留在模里西斯附近海域，讓環保人士與模里西斯人民感到質疑。相關人士解釋，這是模里西斯近海第一次發生燃油外洩事件，打撈隊因為風浪太大進展緩慢，直到幾天前才發現燃油外洩。

模里西斯總理賈諾斯表示，模里西斯目前沒有足夠的技術處理擱淺的船隻，而這次燃油外洩事件很可能會重創模里西斯經濟。模里西斯以



觀光聞名，被譽為擁有印度洋最美海灘，觀光業去年總計為國家賺進16億美元的收入。而這次燃油外洩破壞了美麗的海岸，再加上新冠肺炎疫情衝擊，人民生計將會大受影響。

馬克宏願支援

根據《路透社》報導，模里西斯西邊約190公里處便是法國海外領地留尼旺島。



賈諾斯於是透過推特向法國總統馬克宏請求援助。馬克宏於8日承諾將派遣專業團隊支援模里西斯。

失事的貨船所有者為日本岡山縣的長鋪汽船旗下的OKIYO MARITIME社(他們將船租借給日本商船三井集團營運)，從中國運貨往巴西的途中不幸在模里西斯近海觸礁。長鋪汽船與商船三井集團均聲明，會與模里西斯政府合作移除船隻並清理海岸。

模里西斯共和國小檔案	
	方非◀ 洲地 半理 島位 東置 南
人口	136.4萬人(2018/07)
立國日期	1968年3月12日從英國獨立
面積	2040平方公里
政府體制	議會共和制

臧品安／製表



▲葡萄與葡萄乾不屬於鐵質含量豐富的食物。若以同重量的葡萄乾和豬血相比，吃葡萄乾攝取的鐵質不到豬血的 20 分之 1。(網路截圖)

▼實際上，膠原蛋白是蛋白質，因此必須經過消化酵素將胺基酸、胜肽分解才能被人體吸收，要直接吸收膠原蛋白是不可能的。(網路截圖)



■川島由起子

若營養攝取不足，會對健康產生極大的影響。舉例來說，若是缺乏蛋白質，孩童會發育不良，成人則會出現體重減輕、組織及臟器也會產生功能低下的情況。

一聽到「膳食纖維」，想到的一定是滿盤的蔬菜，雖然蔬菜是很健康，但膳食纖維吃太多，反而會造成貧血問題。

人體的維生素、礦物質的需要量雖然不大，但若不足也會引發各種如：夜盲症（缺乏維生素A）、骨質疏鬆症（缺乏鈣）等的缺乏症。

蛋白質營養不良

營養不良狀態中，最常見的，是低蛋白質能量營養不良狀態，稱之為 PEM (protein-energy malnutrition, PEM)，會出現消瘦、浮腫、低體溫、免疫力低下等症狀。PEM 的診斷方式有體重（體重低於標準體重 10% 以下）、血清白蛋白質（3.5 克／毫升以下）等。

而 PEM 又可分為水腫型（又稱「紅孩兒症」或「瓜西奧科兒症」）、消瘦型、兩者混合型三種，臨床最常見的是混合型。

水腫型是指熱量攝取足夠，但蛋白質卻明顯缺乏的狀態下，引發的低營養狀態。由於熱量充足，不致出現蛋白質異化（分解）的情況，體重上雖不會有太大的變化，但肝臟所合成的血清總蛋白質及血清白蛋白質，會因養分不足而呈現低數值，並引發浮

乳糖不耐症的原因

醣類分成三種，分別為單醣、由 2 至 10 個單醣所連結而成的低聚醣（寡糖，oligosaccharide），以及由單醣多數連結而成的多醣。低聚醣幾乎都是雙醣。多醣類中，最具代表的就是澱粉。

澱粉透過唾液、胰液內含的 α 澱粉酶、胰液裡含的麥芽糖酶 (maltase) 及異麥芽糖酶 (isomaltase) 等之酵素消化，最後分解成葡萄糖等的單醣。

這些完成消化的單醣接著會被小腸上皮細胞吸收，從毛細血管經門脈被送到心臟。

澱粉消化與運送

我們攝取的醣類大部分來自於澱粉。食物中的澱粉會先在口腔內，經咀嚼與唾液裡的 α 澱

粉酶混合，這就是消化的開端。之後向胃移動，然後抵達十二指腸，透過胰液中所含的 α 澱粉酶，分解成糊精、麥芽糖、異麥芽糖等的低聚醣。

這些低聚醣，在小腸透過存在於黏膜之微絨毛膜，其上的消化酵素，如麥芽糖酶 (maltase)、異麥芽糖酶，分解為葡萄糖、果糖、半乳糖等的單醣吸收。至此完成所有醣類的消化吸收，在小腸進行的醣類消化吸收過程，就是所謂的腸消化。

食物裡除了澱粉（多醣）外，也包含雙醣，而我們大部分攝取的雙醣，以蔗糖及乳糖為主。雙醣在小腸上皮細胞的微絨毛膜，才開始被分解（消化），成為單醣。

但這兩種醣類經分解後，產生的物質，並不相同，蔗糖透過酵素蔗糖酶，分解為葡萄糖及果糖；乳糖則透過乳糖分解酵素，分解成葡萄糖、半乳糖後被吸收。

單醣的吸收速度各有差異，若葡萄糖的吸收速度是 100 的話，那果糖的吸收速度就是 43，半乳糖的吸收速度就是 100。吸收速度之所以會不同，是因為吸收的方法不同。

葡萄糖、乳糖被主動運輸到小腸上皮細胞內時，葡萄糖共轉運載體蛋白 (Ssodium-dependent glucose transporter，簡稱 SGLT) 會主動參與，運內含鈉離子的熱量進行輸送。此時，葡萄糖、乳糖會跟鈉離子與水一起被吸收，故當人體在攝取醣類時，也會促進水分吸收。

蔬菜與膳食纖維攝取

大家一聽到「膳食纖維」，第一個想到的一定是滿盤的蔬菜，雖然蔬菜是很健康的食物，人體也需要膳食纖維幫助排便、增加

腸道益生菌的食物，但膳食纖維吃太多，也會阻擋礦物質像是鐵、鈣、鋅，還有維生素 B12 等微量元素吸收，對於反而會造成貧血等問題。

膳食纖維因為不會被小腸消化吸收，能吸附油脂，吸水後還會漲大、促進腸道蠕動，幫助排便，也是腸道益生菌的食物來源，甚至還能減少腸道內癌細胞的形成。但吃多了，不只會吸附油脂，也會吸附礦物質、維生素，讓吃進去的營養素也變成糞便排出。

雖然大部份人都沒有吃到正常的膳食纖維攝取量，不過還是有些人會因為吃素、或是追求健康，吃超過這個量；如果沒有注意礦物質的補充，可能就會有缺鐵性貧血、骨質流失、肌肉流失、疲勞等狀況出現。

鈣的吸收

鈣絕大部分是由十二指腸吸收，剩餘的一小部分，則由空腸上部吸收。鈣的吸收是透過主動運輸，及被動運輸等方式。但其吸收會受到食品成分影響，例如維生素 D 及乳糖，對鈣的吸收可非常有效，鈣：磷＝2：1 至 1：2 的範圍最能被有效吸收。

另一方面，膳食纖維攝取過剩，穀類裡含有的植酸 (phytic acid)、蔬菜裡所含的硝酸，則會阻礙鈣的吸收。鈣的吸收率也受到生物體的條件影響。懷孕及授乳婦女因鈣質需要量增加，因此鈣的吸收率也會提高。還有，適量的運動也會促進腸管的鈣吸收率。

鐵、銅的吸收

鐵大部分是在十二指腸被吸收。體內儲藏的鐵變少時，吸收率會提高。鐵的吸收受到其他成分的影響，能與維生素 C 同時攝取，鐵的吸收率也會提高。此外，植酸及硝酸等會與鐵離子結合，因難溶於水的關係，會妨礙吸收。

食物裡所含的鐵分為二價鐵（亞鐵，Fe²⁺）與三價鐵（非亞鐵，Fe³⁺），一般而言，動物性食品所含的二價鐵吸收率，會比植物性食品所含的三價鐵來得更高。三價鐵可透過類似維生素 C 的還原劑還原成二價鐵，促進吸收。

銅主要由十二指腸吸收，之後與白蛋白結合，經過門脈被運送至肝臟儲存。

營養素消化吸收率

我們平日所攝取的食物，並非全部都會做有效的利用，尤其是蛋白質會被熱量攝取量左右。熱量攝取不足時，蛋白質的利用效率會變低，被當成熱量源。



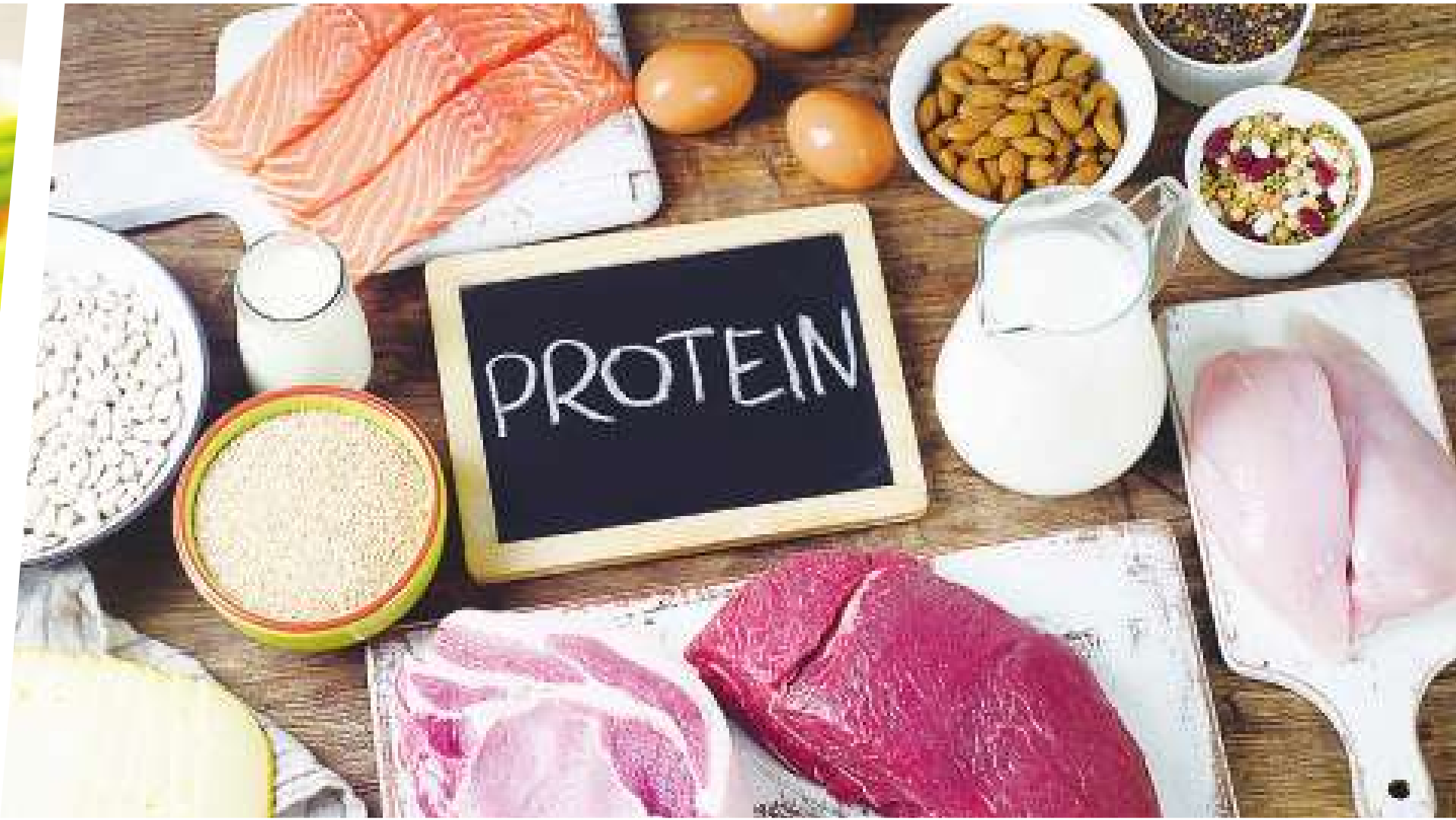
▲碘亦稱為碘酊，成人體內約含 20 至 25 毫克左右。其中 70% 到 80% 存在於甲狀腺，為甲狀腺素的構成成分，在體本中也有碘成分。(網路截圖)

食物營養能吸收 比吃什麼重要

聽到營養學大家都會以為是調查食物中所含的營養成分，事實上，食物只是營養學的一部分，「人類與營養」才是主要。



▲人體需要膳食纖維幫助增加腸道益生菌，但膳食纖維吃太多，也會阻擋礦物質像是鐵、鈣、鋅，還有維生素 B12 等微量元素的吸收。(網路截圖)



▲蛋白質攝取量過低，造成水腫型體態，雖然熱量攝取足夠，但蛋白質卻明顯缺乏的狀態下，引發的低營養狀態。(網路截圖)

膠原蛋白是蛋白質，因此必須經過消化酵素將胺基酸、胜肽分解才能被人體吸收，要直接吸收膠原蛋白是不可能的。

網站，出現越來越多，為了維持肌膚的美麗，建議攝取膠原蛋白 (collagen) 的文章。但是，膠原蛋白真的那麼神奇嗎？

膠原蛋白是由真皮、骨頭、軟骨、韌帶以及肌腱等，所構成的一種蛋白質，由三根結合甘胺酸 (glycine)、脯氨酸 (proline)、羧脯氨酸 (hydroxyproline) 等胺基酸的胜肽鏈所組成。而皮膚裡含有的膠原蛋白，這種說法是完全沒有科學根據的。

不過事實上，也有實驗報告指出「膠原蛋白胜肽」這種較大的分子狀會被老鼠吸收，甚至還在老鼠全身各部位檢測出這種胜

肽。雖然還沒有在人體實驗上證實，不過人體的確能合成膠原蛋白，只是無法指定運送到特定部位。為了有細緻漂亮的美肌，當然一定要補充構成膠原蛋白材料，因此不管有沒有吸收膠原蛋白，能夠補充蛋白質是最好不過了。

肽。雖然還沒有在人體實驗上證實，不過人體的確能合成膠原蛋白，只是無法指定運送到特定部位。為了有細緻漂亮的美肌，當然一定要補充構成膠原蛋白材料，因此不管有沒有吸收膠原蛋白，能夠補充蛋白質是最好不過了。

肽。雖然還沒有在人體實驗上證實，不過人體的確能合成膠原蛋白，只是無法指定運送到特定部位。為了有細緻漂亮的美肌，當然一定要補充構成膠原蛋白材料，因此不管有沒有吸收膠原蛋白，能夠補充蛋白質是最好不過了。

・Y!!! 書訊快報・

醒報編輯部／輯

《生存的 12 條法則》

作者：喬登·彼得森

出版社：大家出版

當討論嚴肅生存問題的 YouTube 頻道，也能擊敗網紅，創下 9 千 7 百萬點閱率；當心理學結合哲學及神學的著作成為全球暢銷書，我們知道，現代人需要的，不是虛假的勵志，無法帶來真實改變的安慰，而是直率到近乎殘酷地剖開生存的真相，讓我們看清人類這個物種有多麼擅長輕賤自己、傷害他人，也知道這一切不是無法改變。

人類的基因、大腦、生理和心理現狀，都是在漫長的



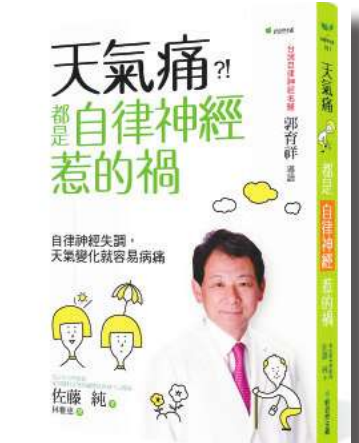
《天氣痛：都是自律神經惹的禍》

作者：佐藤純

出版社：新自然主義

身體狀況一變就知道「要下雨了」，搭乘交通工具容易暈車、暈船、暈機等等，每到春、秋兩季、梅雨季季節交替的時候，抵抗力就變弱，常坐在辦公桌前，有駝背的傾向，很容易感受到壓力。

以上敘述若有任一符合你的狀況，那麼可能已經是「自律神經失調」的預備軍，有朝一日，恐怕終將成為「自律神經失調症」的一員！氣喘、暈眩、憂鬱症、神經痛、頭頸部疼痛、梅尼爾氏症、



《食物、文化、與戰爭》

作者：湯姆·尼倫

出版社：王潔

在戰爭，瘟疫，革命和移民期間，人們也得吃飯。他們吃什麼和怎麼樣吃，引發了世界各地的動盪。

從長久以來被忽略的食物主題來描述歷史，如十字軍東征、黑死病、法國大革命、棕櫚以及同類相食，表述飢餓和味道其實是界定文明進程的雙重力量。歷史上的戰爭、新發現和恐懼讓我們轉移了注意力，就像魔術師把硬幣變不見又變出來一樣，使得我們在關鍵時刻，反而遺失了食物的線索。



《看的見的營養學》簡介

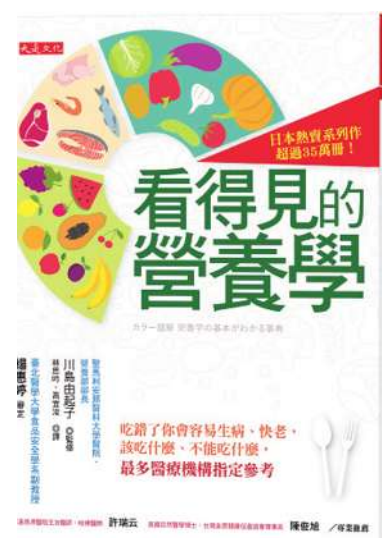
能與代謝。

以維持生命。人只要活著，就必須攝取必要的營養，讓身體得到足夠的能量，進行新陳代謝，並將不要的物質排出到體外。「營養吸收」指的便是這一連串，生物體為了生存所進行的運作。

聽道營養學，或許大家都會以為是餐桌上的營養餐點，或是調查食物中所含的營養成分，甚至會以為這是一門著眼於「食物與營養」的學問。但事實上，「食物與營養」不過只是營養學的一部分，「人類與營養」才是主要內容。

本書講的「人類與營養」是以入口後的食物為主要論點。像是營養素如何被消化吸收、能量在體內是如何產生、各營養素的功

作者：川島由起子
出版社：大是文化
出版日期：2020/07/30



► 去年 5 月，台灣公開上映了一部「奇片」——《幻術》，指名道姓說「三一九槍擊案」的幕後藏鏡人和設局者就是李登輝。（網路截圖）

▼2008 年，藍綠政權再次交替之後，香港導演劉國昌在台拍攝了《彈·道》一片，是首部企圖以影射方式對 318 事件提出幕後真相的電影。（網路截圖）



梁良談影



李登輝和政治電影

台灣對於政治電影的題材通常雷聲大雨點小，或許是話題敏感、有壓力而不敢過於大膽演出，但也為電影史上創造不少話題。

■ 梁良
（資深影評人）

已故總統李登輝有「民主先生」之譽，儘管有些人對此並不同意，但是李登輝對於那些以他為戲劇對象的影視作品所採取的寬容態度和不加干涉，的確反映出他本人具備民主素養。

天大指控無迴響

去年 5 月，台灣公開上映了一部「奇片」，指名道姓說「三一九槍擊案」的幕後藏鏡人和設局者就是李登輝，編導的指控是如此直接俐落，但是在社會上並沒有引起什麼特殊反應，也不見老李和其他在片中被指名道姓的真實政治人物站出來提告誹謗，真不知是反映了台灣社會的民主發展成熟？還是電影在台灣社會影

響力太薄弱？

總之，這部名為《幻術》（The Shooting of 319）的本土製作，就這樣默默的上片，默默的下片，製作者本以為丟出了一個震撼彈，結果卻是個啞巴彈，相當可惜。

319 槍擊案謎團

關於發生在 16 年前的「三一九槍擊案」，堪稱台灣政治史上的最大謎團，真相至今未解，官方以「黃衣禿頭男就是槍擊案的唯一真兇」的說法結案並沒有多少人信服。2008 年，藍綠政權再次交替之後，香港導演劉國昌在台拍攝了《彈·道》一片，是首

部企圖以影射方式對這個敏感事件提出幕後真相的電影。

影片描述任達華、張孝全、胡婷婷等幾位刑警追查槍擊案真兇，前半部還拍得煞有介事，令人有所期待，可惜後半部卻完全走了調，顧左右而言他，最後草草收場，據推測也許是製作方受到壓力之故。

在馬政府當政的八年期間，藍營並未仗著執政優勢對「三一九槍擊案」的翻案事宜有任何著墨，這段歷史似乎已經船過水無痕，誰都不願提起。

兩顆子彈的真相

沒想到在綠營再次執政之後，

卻有民間人士振臂而起，自行對此事件的前因後果提出了一個充滿想像力、並且虛實難分的推理詮釋，主要的政壇角色完全採用真名實姓，且在片中穿插了一些真實的新聞報導以作對照，歡迎觀眾直接對號入座，這種勇氣十足的大膽做法在國片中前所未見。

在蘇敬軾（編劇和出品人）和導演符昌鋒的詮釋下，直指前總統李登輝（石峰飾）就是幕後藏鏡人，他就像魔術師表演幻術，只讓世人看到炫目的「兩顆子彈」事實卻猜不透幕後真相。

影片前半部從日治時代曾經替日軍作戰並且熱愛劍道的「岩里

政男」開始講起，重點地以歷史演義方式刻劃這一位自認「二十歲之前是日本人」的李登輝，如何深懷「親日仇中」的思想進入了由外省權貴主導的台灣政壇，從原來不受重視。

台灣政治史濃縮版

但在中情局出身的美國駐台代表李潔明先對他「獨具慧眼」，後得時任國民黨副秘書長的宋楚瑜（竇智孔飾）對他鼎力相助，一路過關斬將，登上了總統和國民黨主席的權力最高峰，有如近四十年台灣政治史的戲劇化濃縮版。

導演拿青年李登輝的練劍道的場面切入他連續鬥倒總統路上三大黨政軍政敵的蒙太奇處理充分發揮了日本武士「穩狠準」的特色，手法深具巧思。

影片後半部才轉入正題，指李登輝為助競選連任的陳水扁（陳家達飾）挽回劣勢，他心生一計，從日本推理作家伴野朗小說《暗殺陳水扁：大衛王的密使》中獲得靈感，在親信的執行下完成了驚天大刺殺。

編導對這段「幻術」的推演過程雖然尚不夠嚴密，但已說得頭頭是道，足以成一家之言，但也是信不信由你。

圖文選粹

圖文 / 中央社

英劇刻劃離婚風暴 女性力量成推手



▲ 以離婚律師為題材的英倫影集「家變」，劇情圍繞於笛佛家族的 4 名女性離婚律師，在替客戶執行離婚官司的同時，背後卻隱藏許多自己無法解決的家庭紛爭與感情難題。



蕭旭岑談音樂

■ 蕭旭岑
（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

說來也很巧，我才剛在專欄談過李希特與佛洛鐸的舒伯特，上週好友徐鵬博就邀我上他與吳毓庭主持的《大叔聊古典》Podcast 頻道，主題居然就是舒伯特最後一首鋼琴奏鳴曲 D. 960 的版本比較。只能說，最近與舒伯特就是有緣，舒伯特總是不會讓你一個人孤獨面對人生。

齊瑪曼入魔道？

《大叔聊古典》Podcast 頻道在圈內頗受歡迎，很幸運的是，也許是在我後面登場的焦元溥有魔力，上週節目後，點擊數從五萬衝到六萬，原本小眾的頻道頓時熱門起來，我也與有榮焉。節目版本比較聊得很愉快，過程中我說了一句，鋼琴大師齊瑪曼近年入了「魔道」，以致前幾年演奏舒伯特 D. 960，成績頗為糟糕。沒想到節目播出後，接到樂友來訊詢問，什麼是「入了魔道」？我想了想，回答：「我 1997 年聽齊瑪曼的現場，那時應該是他的巔峰。非常自然，又非常精緻。每個細節都顧到，音色漂亮得不得了，又很有說服力。但近幾年，他的錄音越來越少，而且有『想太多』的傾向。」

入了魔道的鋼琴家

在古典音樂現場音樂會經驗裡，波哥雷利奇是唯一我三度現場聆聽的大師，而他的演奏也從令我從驚豔到嘆息。



當年的自然又完美不見了，變得很錙銖必較，但整體上卻沒有更多說服力，所以我說他入魔道，一直追求心中的音樂，卻離聽眾越來越遠。」

不過我轉念一想，我可能對齊瑪曼太苛刻，去年大師造訪台灣，我特地到新竹聽他的現場蕭邦，覺得還是很棒，看來他有可能只是在錄音室想太多。我在節目上講齊瑪曼「入魔道」，似不

太公允，真正「入了魔道」的鋼琴家，是曾被「鋼琴女王」阿格麗希譽為天才，甚至為他在蕭邦鋼琴大賽怒而退席，我年輕時非常非常喜歡的克羅埃西亞鋼琴家波哥雷利奇（Ivo Pogorelich）。

從驚豔到嘆息

在我的古典音樂現場音樂會經驗裡，「波哥」（波哥雷利奇

暱稱）是唯一我三度現場聆聽的大師，從青壯年到步入中老年前期，從第一次的驚才絕艷，到最後一次 2010 年 5 月 13 日晚上。少年聽兩歌樓上，壯年聽兩客舟中，最後聽波哥雷利奇，宛若「聽兩僧廬下，鬚已星星也」，留下的，是遺憾與嘆息。

那場音樂會，波哥技巧依然駭人，但藝術上卻鑽到雲深不知處去了。例如布拉姆斯間奏曲

► 在我的古典音樂現場音樂會經驗裡，「波哥」（波哥雷利奇暱稱）是唯一我三度現場聆聽的大師，從青壯年到步入中老年前期。（網路截圖）

◀ 節目版本比較聊得很愉快，過程中我說了一句，鋼琴大師齊瑪曼近年入了「魔道」，以致前幾年演奏舒伯特 D. 960，成績頗為糟糕。（網路截圖）



op. 118-2，讓我對波哥的美好記憶一瞬間崩解。這是多麼美麗深情的曲子，我還記得二十五年前把 CD 與樂譜，一起寄到彰化給學妹譚心的往事。然而，波哥竟然原本六分鐘的曲子演奏成十五分鐘，整首曲子幾乎等於被節節肢解，旋律線被拆成好幾個小節，美麗的曲子轉眼讓人昏睡，讓人難耐。

流於炫技不再感動

接下來蕭邦兩首晚期夜曲也是慢速度，但總算還有某種「蕭邦式」的美感，波蘭舞曲則完全喪失傳統波蘭舞曲的律動，到了最關鍵的第三號鋼琴奏鳴曲，我認

真聽完最後一個音，心裡只覺得：「自古美人如名將，不許人間見白頭」，這位在青壯年時期，曾經讓我拜服，認為不遜於李希特的天才，誠然已往我無法理解的方向遠去。再見了，大師！

近年波哥終於回到唱片公司，錄下包括拉赫曼尼諾夫第二號鋼琴奏鳴曲等。技巧仍然維持驚人的樣貌，但是在音樂思考與藝術上，已經超越一般人能理解的範圍。我更懷念二十五年前那動靜皆宜，快慢都驚人之至的波哥雷利奇。可惜的是，那個傳奇，已向歲月與時間揮揮手，一躍進入了歷史的洪流裡。

NBA 年度獎項提名 球員紛抱不平

NBA 公布年度各大獎項決選名單，其中球員對於最佳進步獎和年度防守獎入選名單有異議，為今年表現優異的小將葛拉漢抱屈。

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 為求公平，在泡泡賽事尚未完結就公布年度各大獎項的決選名單，主席斯普羅提到，由於泡泡賽事僅包含 22 隊參賽，不考慮這個賽事才能公平選出 19/20 賽季的獎項。但在聯盟公佈 6 大獎項（MVP、年度防守、新人王、最佳進步獎、最佳第六人、最佳主帥）決選單後，最佳進步獎與年度防守獎，葛拉漢和斯馬特未獲提名，部分球員對此抱不平，認為他們有資格出現在決選上。

公布年度獎項候選

根據《體育新聞網》報導，即便泡泡賽事尚未打完，NBA 官方 9 日就公佈 6 大年度獎項的決選名單，主席斯普羅解釋說，由於復賽後的泡泡賽事並非所有球隊都參與，為了公平起見，就忽略泡泡賽事的所有表現，單純以復賽前的成績來說話，如此一來，因戰績差而被排除在泡泡賽之外的球隊，都還有機會競爭年度獎項。總論 6 大獎項的決選名單，公認的最大獎：最有價值球員



▲NBA 年度獎項名單，幾家歡樂幾家愁，許多獎項都被認為有遺珠。（圖左三人為最佳進步獎候選、右邊二人則是防守獎候選）。(photo from NBA 官方臉書)

決選名單不出意外，包含 2 聯盟龍頭湖人、公鹿的王牌詹姆斯和字母哥，以及得分榜第一名的哈登；新人王和最佳第六人獎都較無爭議，前者由呼聲最高的錫安（鵜鶘）、莫蘭特（灰熊）以及努恩（熱火）爭搶，最佳第六人則包含快艇雙雄「盧長老」、哈瑞爾，與雷霆的施羅德，最佳主帥則由公路、暴龍、雷霆主帥來競爭。

黃蜂小將成遺珠

但另外 2 大獎最佳進步獎與年度防守獎都有其他聲音，先提最佳進步獎，據《雅虎體育網》報導，效力於賽爾提克的明星後衛沃克幫

前隊友講話，他認為，黃蜂時期的小老弟葛拉漢配得上入選最佳進步獎，去年是菜鳥年的葛拉漢負責當沃克的替補，在老大哥出走後，葛拉漢本季繳出爆炸般的好成績：場均 18.2 分、7.5 助攻（去年僅 4.7 分 2.6 助）。

葛拉漢同隊的戰友華盛頓、貝康都贊同沃克的觀點，他們認為年僅 25 歲的葛拉漢絕對不輸決選名單上的阿德巴約（熱火）、唐契奇（獨行俠）、英格蘭（鵜鶘），部分球迷也在官方臉書下留言，認為唐契奇本就是球星等級，雖然本季打第二年的成績更上一層樓，但不應該歸屬於「進步」的範疇。

年度防守獎忽略後衛

至於年度防守球員獎（DPOY）的競爭更是激烈，本季決選名單是公鹿王牌字母哥、湖人球星「一眉」戴維斯以及今年靠著防守入選明星賽的爵士內線戈貝特。但據《雅虎體育》報導，NBA 也有一大派球員都推薦「後場頂尖防守悍將」斯馬特，包含斯馬特的隊友布朗、前熱火球星韋德都替斯馬特抱不平，光看本季 DPOY 決選名單都集中在前場球員，斯馬特多次盯死敵對後場好手的表現都被忽略。

歐冠 16 強落馬 尤文教頭丟烏紗帽

【本報記者宋秉謙綜合報導】意甲豪門尤文圖斯走馬換帥！擁有當今足壇球王之一的 C 羅，「斑馬軍團」尤文卻在 8 日的歐冠 16 強賽就慘遭淘汰，敗給里昂而出局，寫下俱樂部首度在歐戰被法國球隊淘汰的紀錄，陣中王牌 C 羅也是自 2010 年以來，首次 16 強就出局，難堪的紀錄也讓尤文直接炒掉 61 歲的主帥薩里，9 日隨即公佈新帥上任，正是 10 天前剛接下尤文青年隊教鞭的前球星皮爾洛。

敗走歐冠、薩里走人

本季義甲冠軍隊「斑馬軍團」尤文圖斯在歐冠意外提前折翅，斑馬大軍首回合在客場 0：1 輸球，8 日回到主場雖然 2：1 贏球，但因為客場進球規則、同分卻得黯然出局。這是俱樂部史上首度在歐戰被法國球隊踢出局，更讓一人踢進 2 球、仍獨木難撐的王牌 C 羅寫下無奈紀錄，號稱歐冠之王的 C 羅自 2010 年以來，首度 16 強就出局。

《ESPN》報導，算上尤文整個賽季走得跌跌撞撞，表現本就不討球迷歡心，在歐冠輸球的當下，甚至出現球隊寵兒、C 羅不滿意球隊狀態的風聲，讓球迷更加統一戰線，「開除薩里」的呼聲在社群網站上蔓延，最終尤文在 8 日晚間就確定讓 61 歲的老師「下課」，

作法顯然有安撫球迷的成分。但更驚人的是，尤文不到一天就公布接手人選，人選更是打破眾人眼鏡，居然是剛接手尤文青年隊不到 10 天的前球星皮爾洛。這位 41 歲的「年輕」主帥曾在 2011 年至 15 年效力尤文，當時他與現任守門員布馮等人都當過隊友（有趣的是，42 歲的布馮比主帥年紀還老），皮爾洛收到的合約還是個 2 年約。

盼皮爾洛成下個席丹

雖然皮爾洛此前並未執教過任何一場球，但尤文體育總監帕拉蒂奇表示，希望皮爾洛能複製皇馬主帥「玄學」席丹的成功，當時席丹接掌兵符時也沒有執教經驗，但透過與球員溝通無障礙，又很得大牌球星的信任，甚至拿下歐冠三冠王，成為一代世界名帥。

如今皮爾洛在執教上正如同當年的席丹一樣，是一張白紙，但差別在於席丹的資歷更趨完整，席丹至少先帶過皇馬青年隊 2 年，但皮爾洛是在 10 天前才簽約要培養青年隊，卻在 10 天後直接上位。不過，帕拉蒂奇很看好這位前米蘭、尤文傳奇球星，他說：「皮爾洛的球員時期就是足壇不可多得的中場指揮官，這種頭腦清楚、球商高的選手擔任教練，有機會讓球隊走得更高更遠。」

「嗅」出工作效率 好氣味大腦更專注

【本報記者陳是祈綜合報導】在家工作想專心並提高效率，「味道」是關鍵！研究顯示，香氣有助於幫助人們更專心，刺激大腦思考，尤其對於因為疫情在家工作需要專注度的上班族，選擇適合的香氣是關鍵。美國的消費數據也顯示，自疫情爆發以來，香氣蠟燭銷售量比起去年同期攀升了 13%。迷迭香和鼠尾草，歐薄荷（或名為胡椒薄荷）的香氣適合需要集中精神的工作時段，薰衣草的氣味則適合結束工作後的放鬆時間。

《Quartz》報導，過去辦公室普遍希望營造「無氣味」環境，認為鄰座同事的菸味和香水味，或是茶水間的食物味，都會干擾人工作。然而因疫情轉為在家工作，舒適的氣味反而有助於提升工作專注度，刺激大腦思考。

《氣味的未來》的 CEO，同時也是香水研究專家 Olivia Jezler 表示，氣味會在無意間影響每個人，不管程度多寡。她在 2016 年的實驗中，提供香草味道和檸檬味道的黏土給受測者捏塑型狀，結果表示，有味道的黏土可以引導受測者捏出更整齊、完整的形狀，也證明氣味有助於提高人們的工作能力。

英國諾桑比亞大學的心理學教授 Mark Moss 也認為，香氣可以幫助人們更專注、更放鬆，刺激大腦運轉。他舉例，當人們呼吸到帶有融合迷迭香和鼠尾草的精油，其氣味分子會被血液吸收，進而幫助記憶力。不過 Mark 建議，在家工作不要全天候使用過於濃厚且單一的味道，應間歇性、根據時間選擇，免得造成反效果。



◀專家建議，在家工作時選擇適合的精油香氣，有助於提高工作效率。(Photo by Chel sea shapouri on Unsplash)

▼ 近期研究顯示，若快速站立時血壓「收縮壓」降低超過 15 毫米汞柱，會增加未來得到失智症的風險。(photo by PxHere, CC0 public domain)



快速起身會頭暈 失智症風險增加

【本報記者許雅筑綜合報導】突然起身會頭暈較容易得失智症！有些人在快速站立時會感到頭暈目眩，這是姿勢性低血壓造成的。姿勢性低血壓在台灣相當普遍，而近期研究顯示，若快速站立時血壓「收縮壓」降低超過 15 毫米汞柱，未來得到失智症的風險將提升。該研究發表於《神經病學》期刊中。根據《Medical Xpress》報導，研究團隊找了平均年齡約 73 歲的 2131 位受試者進行實驗，這

研究顯示，若快速站立時血壓「收縮壓」降低超過 15 毫米汞柱，導致頭暈者，在年老時得失智症的風險將增加。

些受試者最初都還未得到失智症。研究團隊在研究一開始以及 1 年、3 年、5 年後測量受試者血壓，其中有 15% 的人有姿勢性低血壓，快速站立時 9% 的人血壓收縮壓會降低超過 15 毫米汞柱，6% 的人血壓舒張壓會降低超過 15 毫米汞柱。

經過 12 年後，受試者當中共有 462 人得到失智症，比例

大約是 22%。而快速站立時血壓收縮壓降低超過 15 毫米汞柱的受試者，得到失智症的機率比起沒有此症狀者高出了 37%。

根據《Eurekalert》報導，此外，研究團隊也依據受試者 12 年間血壓變化的多寡將他們分成 3 組人馬。血壓收縮壓變化

最大的組別當中有 24% 的人最後得了失智症，收縮壓變化最少的組別中只有 19% 得到失智症。排除其他失智症危險因子後，研究團隊發現，血壓收縮壓在 12 年間變化最大的組別比起變化最少的組別，得到失智症的機率高了 35%。

不過研究人員表示，上述研究屬於觀察性研究，還不能得知因果關係。此外，研究另一個重要的不足點在於，研究團隊將阿茲海默症與血管性認知障礙症統稱為失智症，若做出區別研究結果會更準確。

鴻儒集

當反中成美國大選的日常

反中、抗中牌已經成為美國歷任總統參選人的選票提款機，此次的訪台或許也是其中的手段，台灣政府應當心。

■白丁

（退休教師）

美國衛生部長阿札爾（Alex Azar II）代表川普來訪，意外掀起兩岸敏感政治話題，中國外交部怒槓美國，這是繼雙方互相關閉對方領事館之後，另一次外交戰，川普運用台灣成為政治槓桿中那個支撐點，台灣政府小心不要把自己送上廚師的砧板。

訪台是為激怒中國？

令人好奇的是，新冠肺炎疫情肆虐美國，美國確診人數高達494萬人，死亡16.1萬人，災情全球第一。此時衛生部長應該坐鎮美國，全力協調解決疫情才對，怎麼有空跑到台灣訪問？真令人不可思議，此事如果發生在台灣，政治效應及後果，必定不堪想像。

即使是採行聯邦制，抗疫重任落在各州政府，聯邦衛生部長此時不忌諱遭對手批評失職，必然是經過川普精心規劃算計，政治利益大於抗疫需要，才會下這一步棋，用意當然是激怒中國反制，彰顯川普仇中、反中的決心，爭取美國選民的支持。

川普打擦邊球



▲疫情肆虐美國，災情全球第一，此時衛生部長阿札爾應該坐鎮美國，解決疫情才對，怎麼有空跑到台灣訪問？真令人不可思議。（網路截圖）

其實只要仔細觀察，川普手中的反中、仇中籌碼，已經越打越弱，鬥而不破，最後只剩局部軍事衝突一途，但是這猶如癌症末期的嗎啡，危險未必有效，行走江湖一生的川普豈會不知，他走到最後一途的可能性極低。

如果川普真要計後果挑釁中國，那他應該選擇中國駐華盛頓大使館，要求撤館，並且派遣國務卿或國防部長來台訪問，才是真正的攤牌，如今他只選擇休士頓撤館，並且派遣最不敏感職位，又預留自我解釋空間的衛生

部長訪台，可見他只想打擦邊球，深刻了解與中國徹底翻臉，未必符合美國利益。

歷任總統相同手法

總統大選打反中、仇中牌，川普根本不是創舉，他只是利用選民的健忘，依樣畫葫蘆，加油添醋而已。回憶柯林頓參選時，痛批中國政府是「北京屠夫」，揚言當選總統將在人權議題和貿易上攤牌，要其付出代價，只不過他當選後封口不提中國人權，而且貿易赤字飆升，且將中國定位

為戰略夥伴。聰明如柯林頓者，有誰會相信他會忘記競選諾言呢？

雷根在選舉時，痛批卡特與中國建交的不智，揚言當選後與台灣恢復正常關係，但是他在總統府任內首創與中國第一次軍事、情報合作，派軍艦訪問中國，並開放軍事科技出口中國，而且從此不提與台灣關係正常化。

反中成選票提款機

歐巴馬選舉時指責小布希對華政策是「COWARD」（懦夫），當選後卻以G2概念性名詞，創造與中國共同合作機制，而且在2013年公開支持「一中政策」。

民主黨總統參選人拜登現在的反中、抗中承諾是：一，追究川普「中國政策失誤」的責任，二、填補川普對中政策嘴砲巨人，行動侏儒留下的鴻溝。辛辣程度，不輸其他人。

面對歷任總統參選人的反中、抗中牌，中國應該已經習慣成為提款機的角色，台灣的自處之道呢？保持冷靜、理智，靜觀其變就好，對於中美雙方對抗戲碼，或美國總統候選人的言論「聽其言，觀其行」，千萬不要把自己送到廚師的砧板上，自找麻煩。

思念爸爸的日子

■黃健庭

（前台東縣長）

爸爸過世8年了，對他的思念從未間斷，尤其在父親節這天，更是強烈。爸爸在我心目中是一個完美的典範，他是一個孝順的兒子、體貼的丈夫、挺兒女的爸爸、不罵人的上司、愛人民的好公僕。

爸爸出生清寒，年幼喪父，由不識字的母親為人幫佣扶養長大，台東高中初中部畢業，便輟學就業，扛起家計。

然後一邊工作、一邊自修，通過普考、高考、更以第一名成績考取甲等特考，創下「三榜及第」的殊榮，1968年當選台東縣長、1970年當選十大傑出青年，爸爸的成就被傳為鄉里佳話，成為當時貧困子弟苦讀上進的楷模。

很多人以為我從政是父親的意思，其實不然，但1996年的國大代表選舉，卻是我們父子第一次合作完成一個目標，無比珍貴的回憶。意外踏入公職後，更加敬佩父親凡事忍耐、誠懇踏實的性格。

父親的身教對我影響深遠，2009年底我當選第十六屆台東縣長，爸爸已經臥病在床不能說話，我告訴他，我要跟他一樣成為令人懷念的縣長。當我遇到挫折時，總會想起父親39歲就擔起縣長重任，激勵自己勇往直前。不能和父親促膝長談、交換縣政心得，一直是我心中的遺憾。

感謝上帝讓我成為黃鏡峰的兒子，父親節的這一天，我要再一次跟他說：爸，謝謝你，我非常愛你！



▲黃健庭與父親黃鏡峰（左）一同唱歌，成了無比珍貴的回憶。（作者提供）

►安心亞舉辦新專輯《愛得起》簽唱會，開場大秀舞技獻粉絲。（photo by 于小宜／台灣醒報）

▼安心亞（中）舉辦新專輯《愛得起》簽唱會，開場大秀舞技獻粉絲。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



安心亞簽唱秀舞技 禾浩辰來「鬧場」

【本報記者祝潤霖台北報導】「我的朋友裡面，只有禾浩辰會這樣嚇我！」藝人安心亞9日舉辦新專輯《愛得起》簽唱會，開場大秀舞技獻粉絲；沒想到嘉賓禾浩辰登場後驚嚇3連發，先是玩水槍直接把她臉妝噴花，隨後拆禮物又出現「大強」抱枕，甜蜜餵完冰淇淋手裡又藏玩具蜘蛛，嚇得她花容失色，尖叫連連。



▲安心亞（左起）與禾浩辰大玩水槍，射中六宮格就揭開專輯大賣等祝賀語。（photo by 于小宜／台灣醒報）

安心亞舉辦新專輯簽唱會，開場大秀舞技獻粉絲，好友禾浩辰到場力挺，卻像在鬧場，「大強」抱枕嚇得她花容失色，尖叫連連。

是玩水槍直接把她臉妝噴花，隨後拆禮物又出現「大強」抱枕，甜蜜餵完冰淇淋手裡又藏玩具蜘蛛，嚇得她花容失色，尖叫連連。

「還是開心啦，因為我本身也喜歡刺激嘛！」安心亞說，其實禾浩辰的「驚喜」也是蠻好玩的，主要是她也被他嚇習慣了，想給粉絲看美美

的一面，怕被拍到一堆驚嚇很醜的照片。「那個腳一彈出來，我就想，『不妙，一定是蟑螂！』」本來就想到他送的禮物會搞怪，只是沒有想到竟然是「蟲的類型」。

安心亞說，8日在高雄簽唱會看到禾浩辰現身，「真的是驚嚇到一片空白，想說『我是誰？我在哪裡？』」想說不對啊，他應該是台北場來，怎麼會高雄場來？就很想哭，想說從北部來高雄這舉動也太貼心、太感人了

吧？結果禾浩辰說，「沒有啦，就隔壁《逃出立法院》特映會剛結束。」她就想說，「還好我剛剛沒哭！」

「其實還是很感動，因為特映會後應該也是蠻累的，說不定不是剛好跟我同個時間。」安心亞隨即抱怨說，本來說好玩水槍沒有要噴臉，沒想到禾浩辰第一發就招呼她臉，「我妝髮弄了2個小時耶，不是說好不打臉的嗎？」

安心亞還說，粉絲不像禾浩辰這麼搞怪，常惹到她感動想哭，有女生粉絲聽了她的《來追我男友吧》，用歌詞帶來的勇氣擊退情敵，「很高興我的歌可以帶給歌迷正能量！」

▼泱泱（前左）與現場粉絲比愛心互動。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）



泱泱推廣台灣精品 粉絲擠滿現場

【本報記者呂翔禾台北報導】一身鮮紅衣裳，搭配著仙氣逼人的白雪紡紗裙，木曜四超玩主持人、「國民老婆」泱泱來到三創，與外貿協會秘書長葉明水一起推廣台灣精品。泱泱在場介紹了許多產品，並與現場粉絲玩起快問快答的活動，現場非常熱鬧。葉明水笑說，希望大家可以響應泱泱，多利用動滋券、振興券支持台灣精品。

泱泱來到三創園區，讓小小的活動會場在活動開始前1小時就已經擠滿大批男粉絲等著拍照。泱泱一到會場更是全場鎂光燈的焦點。她表示，很開心來到台灣精品的活動，替台灣優質的產品進行推廣。葉明水則歡迎民眾，可以使用振興券或動滋券，支持台灣優良3C產品。

現場也邀請不同廠商與泱泱一起介紹各自的產品，有功能多樣的電競筆電、速度超快但是體積輕薄、易攜帶的外接行動硬碟，聽到硬碟可以將1小時的4K高

畫質影片在30秒就傳輸完畢，她下意識很興奮的說：「哇！那可以看很多部木曜四超玩的影片呢！」讓全場哈哈大笑、並齊聲歡呼。

泱泱在3樓會場大致介紹幾樣產品後，就往2樓去其它有獲得台灣精品的3C廠商進行宣傳，沿途吸引上百位粉絲圍觀、拍照，她也與現場粉絲快問快答，玩得不亦樂乎。另外她看到有廠商贈品是人體工學電腦椅時也忍不住坐下來，大喊「我不想起來，不想動了！」可愛的模樣讓現場男粉絲的心都融化了。



▲泱泱向粉絲說明電腦產品特色。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

天才藝術家 平凡成就了不凡

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。

電影回顧安東尼奧利加布震驚全義大利的戲劇性人生，自幼就展現繪畫天賦的他，童年卻十分坎坷，義大利父母非法到德瑞邊境打零工，母親過世後，被送給一對夫妻收養，但精神問題卻讓他不受歡迎，隨著身分問題被揭發，而被迫遣送回義大利。

一生顛沛流離，進出精神病院無數次，

直到認識了一名雕刻家，開始學習畫畫和雕塑，而成為了 20 世紀重要的素人藝術家。

身為一名古怪、獨特氣息的藝術家，一生中大部分時間並不知名，直到晚年才受人認可和讚賞。他穿透生命的黑暗、喚醒人性的光輝。



怪胎
i WEIR DO

導演 廖明毅
演員 林柏宏、謝欣穎
上映 2020-08-07

陳柏青是一名嚴重神經性強迫症患者，有非常嚴重的潔癖，非不得已要出門時都是全副武裝；穿防塵衣、戴手套、戴口罩，還會不停的洗手，所以他幾乎沒辦法正常社交生活。

在一般人眼中，柏青就是個異於常人的怪胎。每月的 15 號是柏青唯一一天出門採買的日子，就在某個命運的 15 號，他遇見了與他「同病相憐」的另一個怪胎—陳靜。

原本以為自己要永遠孤單活在這世界上的兩人，老天



爺讓他們相遇，發展出一塵不染的愛情，彷彿擁有了彼此就不再害怕被世界遺棄。



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 of Jolin Tsai



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

台中山海藝術之美 城市文化輕旅行

體驗台中山海之美，騎單車穿梭城市街頭，找尋各個公共藝術的蹤跡，再轉搭火車感受海線的明媚風光，濱海獨特的藝術風情

【台中訊】為推廣山海屯城藝術之美，台中市政府文化局從全市 510 件公共藝術作品中，挑選 26 件具在地代表性的傑作，結合知名景點規劃 4 條「公共藝術小旅行」路線，包含城市散步線、文青單車線、青春鐵道線及溫柔海岸線，今年 9 月 5 日到 20 日將舉辦 8 場小旅行，報名自 8 月 3 日起到 8 月 14 日止。

文化局表示，市府推動公共藝術超過 20 年，全市目前多達 510 件公共藝術作品，每項作品各具特色，展現不同文化。文化局此次挑選 26 個具有代表性的公共藝術作品，結合在地知名景點，推出 4 條路線，規劃 4 種不同的交通方式，舉辦 8 場小旅行活動。

「城市散步線」是此次 4 條路線中，公共藝術作品密度最高的地區，帶領民眾漫步西屯區，從台中國家歌劇院出發，途經夏綠地公園一探一只耳朵伏於地面的



▲台中火車站前廣場 Inges Idee 創作的《期待》，以兒童提著行李、拉著火車玩具的意象，象徵著人們期待旅行的童心。（臺中市政府提供）

《聆聽》，市政公園的《春曉》、《草地上的嬉遊》，到台中市議

會《共生共榮—林中鹿》、《花現台中》，細細品味座落於街角公園裡的公共藝術作品，串聯成一條台中市最具代表性的公共藝術廊道。

「文青單車線」邀請民眾騎單車穿梭在充滿人文氛圍的西區，從台中市中山地政事務所出發，欣賞牆面上的公共藝術作品《人與土地》，走訪歷史建築「台中文學館」及美食集散地「第五市場」，一同感受西區的歷史人文氣息，發掘台中市辦公場所及校園內的公共藝術作品，讓民眾在輕旅行途中，更加理解當地藝術文化。

「青春鐵道線」沿著台鐵台中段搭乘火車旅行，讓來自各地的旅人、通勤族與學生，在搭火車

的過程中體驗藝術饗宴，欣賞因應台中鐵路高架化工程而生的公共藝術作品。台中火車站前廣場 Inges Idee 創作的《期待》，以兒童提著行李、拉著火車玩具的意象，象徵著人們期待旅行的童心，各站的作品也將台中的歷史紋理、文化底蘊和產業特色濃縮在藝術作品中呈現。

「溫柔海岸線」搭乘接駁專車走台台中市濱海路段的梧棲觀光漁港及自然景觀的高美溼地，還有一系列藝術家將海線風情意象轉化成視覺藝術，例如有著童趣外表的《美麗的蟹逅》及《螺的呼喚》，將藝術與潮間帶濕地地景作一完美結合，呈現濱海地區獨特的公共藝術風情。



▲「文青單車線」台中市中山地政事務所牆面上的公共藝術作品《人與土地》。（臺中市政府提供）

阿里山隱藏玩法 復古健行「阿溪縱走」

【嘉義訊】說到嘉義阿里山，大部分的人都會想到阿里山森林遊樂區，不過其實阿里山還有一種「復古又現代」的玩法，那就是「阿溪縱走」，這是一條在 60-80 年代非常熱門的高山健行路線，後來因為各種原因漸漸沒落，終於在近幾年又打開了知名度。

近年阿溪縱走路線開始修復後，漸漸再度打起知名度，加上途中會經過阿里山眠月線森林鐵道、水漾森林等秘境景點，可見森林、神木群與鐵道等景觀，更在近期因疫情影響，大家紛紛往人少的山林去，而成為人氣健行路線。

在阿溪縱走路線中會經過許多美麗的景點，像是眠月線鐵道、神木群、塔山車站、石猴車站、明隧道等等，前往健行的時候千萬不要錯過囉！

位於阿里山遊樂區中的眠月線鐵道，建於西元 1915 年，是阿里山林場線的兩條鐵道之一，在 921 地震後坍方而封閉，直到近年來才重新修復開放，不過因為



▲石猴車站是阿里山眠月線的終點，同樣也在 921 大地震後坍方崩塌，因此現在只剩下廢棄的車站建築。（網路截圖）



目前是一葉蘭保育區，所以在進入前必須先到林管處申請許可證才能進入。眠月線鐵道的沿途有著蓊鬱

的林木，搭配時有白雲飄過的藍天，讓人心情瞬間好了起來，忘卻了徒步的勞累與艱辛，只一心沉醉在這片美好當中，再往前走可見明隧道，又是另一番全然不同的開闊風景。

石猴車站是阿里山眠月線的終點，同樣也在 921 大地震後坍方崩塌，因此現在只剩下廢棄的車站建築。兒石猴車站的名字由來，是因為在車站旁有一座高 30 公尺的巨石，看起來就像是坐著的猴子，栩栩如生宛如真的猴子而得名。

最後一個也是阿溪縱走路線中最吸引人的景點，正是那若隱若現，時而隱蔽在高山煙霧與水氣中的水漾森林，是因為 921 地震後而形成的堰塞湖，天氣好的話，能看見倒映在湖面上的高大杉木群，夢幻的景象讓許多人慕名而來，也因此而獲得了「水漾森林」這個的名字。

在炎熱的夏日裡，來趟消暑又健康的健行之旅，在森林裡大吸一口氣，忘卻所有煩惱；眺望高大的神木，開始新的目標吧。

旅遊看板

張庭維 / 輯

台東 大啖台東在地美食 星空下「大地餐桌」

【台東訊】台東唯美的「大地餐桌」曾在去年掀起熱烈迴響，今年 7 月首映順利完成後，本次宣佈 8 月加開限定 3 場，名額有限。由水保局臺東分局舉辦的「大地餐桌計劃」，讓民眾在美麗生態下，感受在地創意美食。入夜前可賞見翠綠的草坪，夜幕低垂後能在璀璨星空下

用餐，亮起燈更顯浪漫，睜眼就是天然版夜景。

而重頭戲正是匯集特色店家招牌料理，運用當地新鮮食材用心製成的獨特佳餚。從前菜、主菜、主食到甜點應有盡有，十幾道菜品讓人一次品嚐在地、原住民、客家及異國風味，加上精緻的擺盤，用餐桌美學大升級。



▲民眾在美麗生態下，感受在地創意美食。夜幕低垂後能在璀璨星空下用餐，亮起燈更顯浪漫。（網路截圖）

新北 白沙灣生活節 海洋、音樂雙重享受

【新北訊】「2020 北觀山海樂活節」是北觀處今年結合「樂活觀音山系列活動」所打造，活動將舉辦一系列豐富精采的北海岸樂活海灣活動，活動將於 8 月 15 日展開，活動內容結合「海洋、音樂、文化」，現場有浪人祭音樂會、APP 實境解謎、仲夏市集及沙灘泡泡足球活

動，邀請民眾體驗海洋熱鬧氛圍與趣味活動。

活動中還特別規劃以全新方式探索北海岸，推出結合 AR 擴增實境的解謎遊戲，民眾可以透過手機下載「蹦世界 APP」進入遊戲「漂流北海岸」，以趣味遊戲發掘北海岸不同樣貌！



▲生活節活動內容結合「海洋、音樂、文化」，現場有音樂會、APP 實境解謎活動等，體驗另種海洋風情。（網路截圖）

花蓮 太魯閣新景點 布洛灣山月吊橋

【花蓮訊】太魯閣布洛灣又有一處新景點，這座橫跨太魯閣國家公園立霧溪的山月吊橋，將於 8 月 12 日舉行啟用典禮，典禮後將正式對外試營運，採網路預約解說方式，每日上、下午各 2 場，每場 200 人，每天開放 800 人入場，預約系統預計 8 月

7 日上午 9 時正式上線！站在山月吊橋上，居高臨下，視野開闊，向東可以俯瞰燕子口的太魯閣峽谷；向西則立霧溪在山中蜿蜒向東流，布洛灣環流丘地形也一目了然，可以獲得從高處欣賞太魯閣峽谷全新的視覺體驗。



▲站在山月吊橋上，居高臨下，視野開闊，從高處欣賞太魯閣峽谷全新的視覺體驗。（網路截圖）