2008 年 9 月 1 日 創辦網路原生媒體
2012 年 9 月 1 日 創辦實體報
https://anntw.com/ 五媒合一．深度報導．極簡閱讀

臺灣醒報
重振中華何懼頹
Awakening News Networks

今日出報三大張
西元 2020.08.17（一）
中華民國 109 年 08 月 17 日（星期一）農曆六月廿八

今日天氣
北部 27°-35° 晴時多雲
中部 27°-33° 晴時多雲
南部 25°-33° 多雲短陣雨
東部 26°-33° 晴時多雲

2
高雄非大勝 藍綠白有隱憂

4
欲恢復死刑 各方反杜特蒂

6
網購不環保 包裝有害環境

8
聽楊莉瑩想到陳綺貞（蕭旭岑）

《今日靈修》

末日將至

以前看災難電影總覺得是無稽之談，如今再看末日電影不再只是危言聳聽，更有警世的意味。原來聖經這麼說：「天國近了，你們應當悔改」。（8 版）

陳其邁當選首務？ 葉匡時：向中央要錢

對於陳其邁當選後的首要任務，前高雄副市長葉匡時表示，陳上任後能最有貢獻的任務就是向中央要錢解決問題。

▲ 民進黨候選人陳其邁（左 2）當選高雄市長，他 15 日晚間於競選總部發表勝選感言，希望市民用最嚴格標準監督他，讓他有更好機會學習反省。（中央社）

【本報記者章文、施凱文台北報導】「高雄負債逾 3000 億、做自由貿易區、蓋捷運及國中小安裝雙機的後續費用，都需要中央大量撥款！」前高雄市副市長葉匡時 16 日接受本報專訪時表示，「陳其邁上任後能最有貢獻的任務就是向中央要錢解決問題。」因為韓國瑜擔任市長時向中央請款屢次碰壁，同一政黨的人執政應能有所作為。

落實大南方計劃

針對高雄市長陳其邁上任後亟需解決的問題有哪些？前高雄市副市長葉匡時直言，「請陳其邁上任後務必邀請蔡總統落實對南方的承諾。」蔡英文總統選前曾提出 4 年 9000 億的大南方計劃，他批，這項政策提出到現在都不見蹤影，也沒再被提起。

◀ 葉匡時指出，在他副市長任內推動的自由貿易區，陳其邁也應該繼續推動，並以新經濟進行產業轉型。（本報資料照片）

「大南方、大發展南台灣發展計畫」是蔡英文總統競選連任時提出的主要政見，針對提升濁水溪以南的區域發展，行政院匡列 9000 億經費投入租稅優惠、學研能量、人才及人力供給、創業協助、優質生活、公共建設等 6 項措施，由國發會統籌主責。重點方向是以聚落帶動發展，吸引產業投資、青年回流。

葉匡時指出，在他副市長任內推動的自由貿易區，陳其邁也應該繼續推動，並以新經濟進行產業轉型。他批，綠營長期執政下的高雄一直在講產業轉型，到現在都不見起色，「我們曾經積極做了 1 年多，但產業轉型需要時間，這不是能立刻完成的。」他認為，最重要的是招商引資，「轉型需要有人投資，新經濟要爭取企業界支持。」

空污利益錯綜複雜

至於交通部份，他表示，雖然捷運是一個問題，但國道 1 號壅塞問題一直都存在，相形之下更顯重要。他說：「上國道 1 號壅塞，旁邊能不能有一個貫穿高雄南北的替代道路系統，這些也都是要討論的。」先前高雄市政府曾規劃台 39 線從阿蓮往南延伸至仁武段，帶動橋頭科學園區交通便利性的南北向聯外道路。

至於陳其邁提出的解決空氣汙染，葉匡時指出，高雄 4 個焚化爐廠是否能關掉 2 個才是重點，目前不但自己燒還在燒外縣市的，如果真的愛高雄的話就要做。但知情人士指出，焚化爐產業內有很多地方關係及利益，所以不容易斷然處理。

（相關新聞見 2 版）

▲ 民進黨高雄市長補選候選人陳其邁（前右）當選市長後，16 日展開謝票行程，承諾把市長工作做好，全力建設高雄。（中央社）

新增 2 名境外確診 馬國個案妻為陰性

針對檢疫完篩檢為陽性的馬來西亞案例，指揮中心發言人莊人祥說，目前掌握密切接觸的親人 5 名，其中太太採檢為陰性。

▲關於是否對菲律賓等高風險的國家，在集中檢疫期滿前是否也應該要再做篩檢，以防漏網之魚？莊人祥表示並無此需要。（網路截圖）

► 指揮中心發言人莊人祥表示，目前馬來西亞籍個案還在追查中，密切接觸者的採檢報告將於明天出爐。（中央疫情指揮中心提供）

【本報記者呂翔禾綜合報導】指揮中心 16 日宣布新增 2 位境外移入確診案例，分別從澳洲、菲律賓返台。針對檢疫完篩檢為陽性的馬來西亞案例，指揮中心發言莊人祥說，目前已經掌握密切接觸的親人 5 名，其中最密切的太太採檢為陰性，其他明天會出爐。

菲、澳返國確診

莊人祥表示，案 483 今年 2 月至澳洲工作，8 月 6 日起出現症狀，14 日自澳洲返台，入境時主動告知曾有疑似症狀，於 16 日確診。已掌握個案接觸者共 55 人，其中 41 人為同班機前後 2 排乘客，列為居家隔離對象，12 人為同班機的機組員，因全程有適當防護，列為自主健康管理對象。

另外，案 484 於 2 月至菲律賓工作，8 月 8 日出現咳嗽，12 日發燒、頭痛及咳嗽加劇且味覺喪失，曾自行服藥未就醫，14 日返台後，於入境時主動告知曾有疑似症狀，機場採檢後送至集中檢疫所隔離，當晚出現發燒、呼吸喘症狀，由衛生局協助安排送醫收治住院，於 16 日確診，目前住院隔離治療。

移工入境會普篩

有媒體質疑，許多從菲律賓返台的確診個案都有出現症狀而未就醫，是否應該規定如果有症狀都要跟航空公司通報，讓其他乘客避開，以免同機者需要被居家隔離？莊人祥回說，現在搭飛機都要戴口罩，還是由航空公司安排位置，並沒有強制規定。

針對外界關注的馬來西亞籍個案，莊人祥說，他 8 月 2 日採檢時是陰性，而在馬來西亞居家檢疫快結束後採檢才成為陰性，是在哪裡感染的不好說，不過指揮中心已經聯絡到他在台灣的太太，每天碰面的太太經過核酸、血清與抗體檢測都是陰性，目前其他家人還在採檢，結果明天出爐。

由於該個案是在檢疫期滿確診，有記者詢問莊人祥，針對菲律賓等高風險的國家，在集中檢疫期滿前是否也應該要再做篩檢，以防漏網之魚？莊人祥表示並無此需要，不過如果是要照顧長者的移工，因此只要是相關產業，解隔離之前都會再做篩檢。

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 中華郵政台北閩字第 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

▼16 日民進黨舉辦的高雄市長補選座談會上，學者分析陳其邁的挑戰才剛開始。左起為郭育仁教授、游清鑫教授與董建宏教授。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

高雄獲勝非大勝 藍白綠各有隱憂

高雄補選落幕，學者指出，李眉蓁敗選，讓江啟臣地位漸失，而陳其邁雖然當選，要在 2 年半內做好 4 年的政績，是一大挑戰。

【本報記者呂翔禾綜合報導】

「高雄補選完後，國民黨主席江啟臣位置可能不保，而民眾黨也恐面臨泡沫化的危機！」中山教授郭育仁 16 日在高雄市長補選座談會上表示，李眉蓁的敗選，讓江啟臣的地位受到侯友宜威脅。政大教授游清鑫則指出，民進黨也不是高枕無憂，因為桃園、新竹 2022 年選舉目前並無強力候選人，而第三勢力需要從地方議會爭取發展空間。

其邁挑戰剛開始

「陳其邁未來的挑戰才剛開始。」郭育仁說，高雄市的情勢對於陳其邁仍然非常嚴峻，無論是負債、環境、青年人口外流問題，而且高雄的基礎建設相較台北還是不夠，再加上高雄市議會還是由泛藍掌握、議長也還是國民黨籍，因此陳其邁在選前聲稱要在 2 年半內做好 4 年的政績，其實不容易。

郭育仁也提到，李眉蓁的敗選，可能會讓江啟臣黨內的地位不保，而藍營年輕人受重用的機會也將會縮小，2022 年的地方大選對於國民黨執政的縣市也會是很大的挑戰。民眾黨原本想透過李眉蓁的論文醜聞、政策獲得選票，但結果看來是失敗了，民眾黨目前就是柯文哲 1 人政黨，未來容易有泡沫化危機。

綠營要有對中政策

政治大學選舉研究中心教授游清鑫說，這場選舉是「國家級的地方選舉」，根據他們的民調，韓國瑜曾是民粹式的政客，但是在高雄已逐漸無法吸引選民，選民仍認為他發言爭議性太高、違背不選總統的承諾，而李眉蓁在韓國瑜的壓力、國民黨中央無力、加上自己也有爭議下，選戰自然打得特別辛苦。

不過他也提醒民進黨，雖然親美的政策很明確，但對於中國如何互動的模式並沒有說清楚，而且疫情仍然持續中，如何維持先前的好表現也是挑戰。雖然高雄補選讓蔡英文鞏固黨內聲望，不過內部派系鬥爭問題仍然嚴重，黨內很多人不一定會聽蔡英文的話。

「2018 年很多年輕人都投韓，可是在 2020 卻也最先轉向反韓！」中興大學景觀與遊憩學程教授董建宏分析，根據長期資料統計，青壯選民愈來愈多、影響力也漸增，是未來選舉要積極爭取的地方。雖然總統、縣市長可能還是趨向兩大黨，但議員、立委也有小黨生存的空間。

非討論人事時機 朱立倫：黨應檢討反省

【本報記者祝潤霖台北報導】

「國民黨的力量要集結，現在不是紛爭吵人事異動的時候！」針對國民黨高雄市長補選敗選，被點名為黨主席挑戰者的前主席朱立倫 16 日受訪表示，現在完全不是談人事問題的時候，國民黨現階段只有不斷改革、檢討和反省；他也強調不會受特定媒體操作影響，並與侯友宜口徑一致。

團結是最高價值

朱立倫 16 日下午出席作家龍應台新書《大武山下》讀者見面會前受訪，被問到高雄補選敗選後，他被點名為黨主席江啟臣的首要挑戰者，朱立倫說，「希望江啟臣能做更多努力，大家一起加油！」被問到新北市長侯友宜在江啟臣與他之間，支持江啟臣繼續做主席，「我不會受特定媒體操作影響，跟侯友宜口徑一致。」

「15 日晚上大家心情都很難過，從年初到現在多次的失敗，是非常殘酷的事實。」朱立倫說，只有反省、只有檢討，讓國民黨回歸主流民意，「當然改革是很痛苦的，檢討是很殘酷的，但我必須要講，國民黨絕對不能在同溫層裡取暖，否則我們都會凍死在同溫層裡面！」

朱立倫強調，這個時候要更努力做好改革的工作，江啟臣主席要繼續努力在改革這方面，尤其國民黨的改革，真的需要大家一起來加油，未來還有修憲等非常多重要的議題，都需要大家一起來努力。

時機不宜談論人事

問到朱立倫 2024 年是否會與侯友宜競爭？朱立倫說，「我不清楚這件事耶，侯友宜是我永遠的好朋友跟夥伴。」而針對國民黨立院黨團總召林為洲點名應告別「韓流」，朱立倫強調，國民黨應該要把光譜不斷擴大，「任何聲音都是國民黨重要的力量，但要記得擁抱主流民意和價值，任何力量都要集結在一起。」

「現在完全不是談人事問題的時候！」對於有輿論黨內打招呼都問「朱主席找你吃飯沒？」似有強烈想回鍋黨主席的跡象，朱立倫說，大家其實都常聊天，一起互相學習。

媒體追問，國民黨有財務危機，有實力的人不願意現在逼宮，都在等明年的黨主席改選。朱立倫澄清說，「這倒也不是，是民眾現在都不希望看到國民黨陷入紛爭、內鬥。」

▲朱立倫 16 日受訪表示，國民黨現階段只有不斷改革、檢討和反省。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

高雄轉型救空污 學者都不看好

【本報記者施凱文台北報導】

「高雄如果不進行產業轉型，空污及人口外流問題都無法解決。」中山大學教授廖達琪 16 日接受採訪時表示，高雄需儘速進行產業轉型，目前由石油等重工業支撐的經濟，只會使空氣、環境持續惡化，但認為陳其邁 2 年半無法做到；東華大學教授施正鋒也說，改善高雄困境 2 年半太短。

重工業產生污染

國立中山大學政研所教授廖達琪 16 日受訪時表示，高雄的首要任務在於空污及產業轉型，但她懷疑陳其邁 2 年半是否有辦法做到。她指出，因為高雄的經濟都還是靠石化業等傳統重工業支撐，不止有焚化爐問題造成空氣汙染，還有煉油廠也會惡化環境品質，這是一連串的產業應該轉型的問題。

至於陳其邁是否能解決高雄金流問題？廖達琪表示，陳菊的 3000 多億還沒解決，但蘇貞昌已承諾要給陳其邁 4000 億，如果他信守承諾是可以解決負債問題，因為一樣是民進黨執政了，中央應該會全力配合。」她建議，陳其邁得先引入重大產業進駐，必須是有連鎖性的，才有週邊效應形成某種聚落，例如台中精密科技。

◀學者認為，高雄市新任市長陳其邁 2 年半的時間太少，無法做出立竿見影的政策。（photo by 陳其邁粉專）

她也指出，高雄有雙港優勢，最早的加工出口區曾帶來經濟發展就是一例，政府應多加利用。另外，舉辦國際大型活動或能吸引人流的節慶，例如宜蘭童玩節，建立這些軟性的氛圍，也能吸引年輕人返鄉或進駐，她說：「有人流才是最重要的，否則高雄人口不增反減，還讓我們失去 1 席立委，這些都歷歷在目。」

執政應不分色彩

國立東華大學民族發展與社會工作學系教授施正鋒則分析，綠營在陳其邁這次當選時都強調得票率有 7 成，但是投票率只有 4 成，加上高雄其實從年初總統大選至今已經多次動員，因此選民這次對陳其邁的期望也會提高，不過他也說，高雄許多問題需要解決，但是如果中央政策（如大南方計劃）持續跳票，那選民對陳其邁的失望感只會愈高。

「韓國瑜做不到的事，陳其邁真的能做得到嗎？」他認為陳其邁就是第 2 個蔡英文總統，但蔡總統施政無論司法改革、勞工等政策都紛紛跳票，而且高雄的問題短時間難解決，因此他也不看好陳其邁在施政這 2 年半下來，可以做出比較明顯改善高雄困境的施政。

被問到如果陳其邁上台，高雄是否就可以獲得較多中央補助？施正鋒不滿表示，那反而高雄人需要還韓國瑜公道，若要等陳其邁上台高雄才會有錢的話，中央對地方的建設就真的是看黨派執政，那以後只要誰執政、縣市長就用官派的就好，何必再選？他強調，重大基礎建設不應該分顏色。

新北祖父母節登場 畫作、影片表感謝

【本報記者臧品安台北報導】

現新北板橋 435 藝文特區浮洲館 16 日展出 121 件學生作品，類型多元，有描繪長輩的繽紛水彩畫和素描，有活潑生動的立體造型捏塑，也有敘述家中長輩生命故事的溫馨影片及富有歷史感的木屐等，勾起許多人對祖父母的思念，駐足欣賞。

為了慶祝祖父母節，新北板橋 435 藝文特區 16 日舉行第 1 屆「好漾爺爺奶奶」表揚活動，共 16 位 65 歲以上長輩接受推崇表揚。祖父母節是於 10 年前由總統馬英九及行政院院長吳敦義支持而成立，選在每年 8 月份第 4 個星期日為祖父母節。是希望在隔天開學日前，能全家共同慶祝，一起表達對祖父母的感恩和敬意。

「現在新北市 65 歲以上的長輩約 60 萬人，佔新北市人口 15％左右。」侯友宜表示，新北市政府積極推動關懷銀髮長者的政策及社會教育，要將新北市打造成青銀共融的友善城市，並期盼透過學校教育，培養下一代樂於親近與關懷長輩，「讓子世代能對長輩充滿愛與感恩，並將這樣的精神延續下去。」

本次大會除了表揚活動，中華祖父母關懷協會、新北市政府家庭教育中心及銀光未來創新協會，聯合舉辦「厝味的鹹酸甜」青銀共融祖孫作品展，共展出 121 件學生作品，類型多元，包括畫作、立體造型捏塑、影片、木屐及明信片等，從家的記憶出發，探詢世代間各式各樣的「鹹酸甜」生命故事，表達對爺爺奶奶的美好回憶及感恩懷念。

◀「厝味的鹹酸甜」青銀共融祖孫作品展中的立體造型捏塑作品，作者吳梅貴。（photo by 臧品安／台灣醒報）

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　中華郵政台北閩字第 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

參觀台鐵博物館

蘇貞昌：回憶湧現

台博館承載台灣文化的百年歷史，蘇貞昌表示，過去從屏東北上唸書及返鄉，都是坐火車，火車是他的成長記憶。

圖 / 中央社
文 / 庭維

行政院長蘇貞昌16日上午在文化部長李永得的陪同下，參觀國立台灣博物館鐵道部園區時表示，「鐵道對於台灣發展非常重要，不僅影響民眾生活文化，甚至都市發展程度也與鐵道經過與否息息相關。」鐵路到了新時代要有競爭力，過去經驗很重要，因此館方蒐集展示鐵道的百年記事，讓民眾參觀瞭解。

蘇貞昌說，他是坐火車長大的，過去沒有高速公路和客運，他從屏東北上唸書及返鄉，都是坐火車，一坐就是13個小時，所以火車是他的成長記憶，也是那時代許多學生的成長記憶。

為了讓遊客回顧鐵道歷史，園區內也重現過去木造車站景象，蘇貞昌與李永得一同坐在木椅上。蘇貞昌表示，當年屏東竹田火車站就是這樣的木板條椅，整體環境建築被複製，代表那時代的火車站環境真的很棒。

園區中也將莒光號車廂搬進展示廳，藉由窗外模擬光影搭配行駛音效，彷彿讓人身歷其境，蘇貞昌也回憶起當年搭乘火車時，車上販售的沖茶服務。

蘇貞昌除了在室內展區聽取導覽解說鐵道百年記事、參觀動態模型、立體石膏裝飾、信號傳送、鐵道旅館等展示外，也到戶外參觀八角樓、防空洞等；參觀過程中也有不少民眾上前與蘇貞昌合影留念。

◀行政院長蘇貞昌（右）參觀園區內防空洞。

◀園區內展示許多鐵道文物，行政院長蘇貞昌表示，回憶滿滿。

▲文化部長李永得（左）、行政院長蘇貞昌（中）、行政院秘書長李孟諺（右）16日參觀國立台灣博物館鐵道部園區，三人坐在仿古火車站候車室聊天。

◀ 國立台灣博物館鐵道部園區位於2樓展間的大型街道模型，是園區內不可錯過的看點之一，行政院長蘇貞昌（淺藍襯衫者）16日也前往參觀。

▼ 聽取導覽人員解說，行政院長蘇貞昌（前左）仔細的彎下腰觀察。（右2）為文化部長李永得。

金門料羅灣海泳 千人搶灘展泳技

愛好游泳者來到這裡，不僅可以展現高超的泳技，同時還可以讓大家感受早期在金門搶灘的場景。

圖 / 中央社
文 / 庭維

金門搶灘料羅灣海上長泳16日登場，700多名泳士在挑戰泳技之餘，同時感受當年國軍搶灘料羅灣場景，這也是金門今年首場開放水域重要運動賽事。

今年受到新冠肺炎疫情影響，金廈泳渡取消，搶灘料羅灣單獨登場，參賽人數雖然不如往年，但由於現場擴大辦理園遊會，熱鬧不減。

今天一大早，來自台灣各地和本地的泳士就蜂湧到八二據點暖身，準備大展身手。在金門縣長楊鎮浯、金門縣議會議長洪允典和中華民國體育運動總會會長張朝國鳴槍下，700多名選手依照750公尺、3000公尺、1000公尺陸續出發。

選手們各個拿出看家本領，往海中一躍，使勁的往前游去。有「鐵人界安心亞」之稱的活動代言人柳怡卉說，金門海邊很漂亮，從前不是隨時都可以游泳，這次首次參加，十分興奮；賽前她期待自己可以在1小時內完賽，結果繳出1小時2分54秒成績，展現國手實力。

賽前楊鎮浯致詞表示，今年上半年許多活動因疫情取消，但金門在大家努力下，下半年各項活動陸續恢復，搶灘料羅灣是後疫情時期推動的第一個重要運動賽事，代表逐漸邁入常軌。

楊鎮浯說，愛好游泳者來到這裡，不僅可以展現高超的泳技，同時還可以讓大家感受早期在金門搶灘的場景。洪允典也說，當年國軍與民防隊冒著烽火搶灘，保護台灣和金門，才有今天的成果，搶灘料羅灣海上長泳別具意義。

▶金門搶灘料羅灣海上長泳16日登場，來自台灣各地和本地的泳士一早就蜂湧到八二據點暖身，準備大展身手。

▲700多名選手依照750公尺、3000公尺、1000公尺陸續出發，這也是金門今年首場開放水域重要運動賽事。

▲選手們各個拿出看家本領，往海中一躍，使勁的往前游去。

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

杜特蒂欲恢復死刑 各方論點打臉反對

杜特蒂上台以來就崇尚峻法，不斷嘗試恢復死刑配合掃毒政策，近期更積極提出多項死刑配套法案，引起天主教會與國際人權組織的反對。

【本報記者宋秉謙綜合報導】菲律賓強人總統杜特蒂積極推動恢復死刑，盼以嚴刑峻法對抗毒販，但此舉在宗教、國際聲浪、甚至是數據層面都不被肯定！杜特蒂從上台以來就崇尚峻法，一直嘗試恢復定期死刑配合掃毒政策，近期更積極提出多項死刑配套法案，引起天主教會與國際人權組織的反對，教會對菲國有很大的影響力、更是二次廢死的主力，研究也指出，沒有證據能肯定死刑有威懾作用。

盼死刑加強掃毒力道

菲律賓強人總統杜特蒂自16年上任，就積極掃毒，更奉嚴刑峻法為圭臬，對武裝警察一律開綠燈，賦予他們擊殺毒販的權力，甚至鼓勵一般市民殺害毒蟲，菲律賓人權觀察組織發言人孔德就說，目前杜特蒂已經在掃毒大戰中握有很大權力，但他依然想進一步獲得新武器：恢復死刑。

根據《英國廣播公司》報導，杜特蒂之前一直呼籲死刑，總是會受上議院（參議院）的約束，但在去年年中選舉後，親杜派的盟友贏下參議院的多數席次，杜特蒂的恢復死刑論很可能成真，上週就已經有23項死刑配套法案進到委員審議會討論。

天主教會反對

此舉引發各層面的激烈辯論，按照民意調查機構的普查，認同杜特蒂恢復死刑的也有一大半人，但反對派理論點更多元，分成宗教、國際聲浪與名聲、數據各項說法。

《商業鏡像網》提到，宗教層面上，菲律賓歷史有過2次死刑、廢死的過程，第2次廢死是在06年，由天主教教會所領導，由於天主教對菲律賓人有著重大影響力，教會當時引用教宗方濟各的說法，認為死刑剝奪生命的不可被侵犯，以及生而為人的尊嚴，況且死刑是不可逆的，無法彌補司法出現失誤的問題。

▲隨著杜特蒂(右)的手段與鐵血政策，菲律賓恢復死刑議題一直備受討論，近期報導從各層面分析恢復死刑的弊端。(photo from Wikimedia)

研究數據也不贊同

如今，天主教會再度出面反對，也提到國際名譽的問題，該國主教指出，菲律賓曾做過國際承諾、不恢復死刑，一旦違背諾言會讓國際社會地位不受信任。至於常被杜特蒂駁斥的國際人權組織也補充，若通過這些法律，加上杜特蒂上任後，未受審判就擊殺超過2.7萬人，都將違反成堆的國際人權法。

最終，《英國廣播公司》也提到，至今未有任何菲律賓研究證據能說明「死刑嚇阻毒品濫用」，即便杜特蒂手段如此強硬，該國的毒品流通和走私絲毫未減，反之，以該國最高法院的資料，下級法院做出的死刑判決中就有高達7成是「誤判」，數據上也不贊同杜特蒂的恢復死刑說。

全球各大週刊頭條新聞

施凱文／輯

《旁觀者》The Spactator

蘇格蘭民族黨能「脫英」獨立嗎？

強森不是首位到蘇格蘭渡假的英國首相，前首相卡麥倫曾在汝拉島岳父岳母的莊園避暑，其他保守黨首相也曾在松雞沼地享受8月假期。但強森是第一個選擇在蘇格蘭特威德北部度假的人，他來到蘇格蘭時表明自己是對「魔術」聯盟的承諾。

「大概也是時候了。」蘇格蘭保守黨人可能會說，內閣終於意識到在英國北邊存在問題，因為愈來愈少的蘇格蘭人認為他們是英國公民。民調顯示，如果下個月舉行蘇格蘭獨立公投，投票贊成者將過半，好在今年或明年還不會舉行公投。

明年的蘇格蘭議會選舉對蘇格蘭民族黨（SNP）黨魁施特金來說，將非常具有挑戰性的，該黨已經執政13年了，幾乎耗盡選民追求獨立的耐心，分離主義淪為純粹的激情，不再是應該精密考量成本代價的細緻議題，有人批「笨蛋，問題不在經濟，不再是經濟。」

但現在支持獨立的實務論點，其實比2014年蘇格蘭人民提出這個議題時要弱。英國脫歐可能將蘇格蘭關進一個沒有出口可逃脫的箱子裡，蘇格蘭和英國之間存在重大貿易壁壘，足以影響蘇格蘭出口總額超過一半，這將使獨立變得更加艱鉅。但是，如果英國脫歐能代表在經濟上的主權勝利，那麼蘇格蘭獨立意義也相同。

迄今為止，SNP尚未就財務、匯率等諸多問題提出令人信服的答案。2014年，民族主義者聲稱蘇格蘭可以擁有一切：在不增加稅收的情況下增加支出。在當時，那是一種訴求，現在則已經成為幻想，因為石油價格下跌了一半以上。蘇格蘭的赤字遠高於歐盟對新成員國的要求，現在情況只會每況愈下。

但仍有3/5的蘇格蘭人反對英國脫歐，促使許多人考慮放下對獨立的戒心。疫情加強了這種趨勢，英國要脫歐卻無法控制好疫情，蘇格蘭人覺得自己能做得更好；有21%的蘇格蘭選民認為強森防疫做得好，而74%的人認為施特金做更得好。

在這種情況下，SNP在明年的蘇格蘭議會選舉中取得大勝就不足為奇了。根據民調，民族黨將在蘇格蘭議會（Hollyrood）的129個席位中佔據74個席位。如果是這樣，包括綠黨贏得9個席位在內，下屆蘇格蘭議會中將近2/3會支持獨立。

人民抗議、國際制裁 白俄釋囚尋支持

【本報記者施凱文綜合報導】白俄羅斯政府突然釋放32名俄籍囚犯，獲得俄羅斯軍事承諾支持！白俄羅斯強人總統盧卡申科因選舉不公面臨國內抗爭、國際譴責的內外交迫困境，日前無條件釋放俄羅斯囚犯已獲得普丁承諾軍事支持。一般認為，這是針對北約將在其週遭進行軍事演習及歐盟宣佈實施制裁的反應。

白俄突釋囚

根據《歐洲動態》報導，俄羅斯日前宣佈，白俄羅斯已釋放32名俄籍公民返國，這群人一度被白俄羅斯政府羈押，並指控其為俄羅斯的僱傭兵，意圖顛覆白俄羅斯政權。

俄羅斯檢察總長辦公室14日表示，「32名俄羅斯公民已經安全返國了。」大選後白俄羅斯人民走上街頭抗議選舉不公、爆發流血衝突，國際組織歐盟、聯合國及鄰國拉脫維亞、立陶宛則對白俄羅斯施壓，歐盟更已表明將對白俄羅斯政府實施制裁。

▲白俄羅斯總統盧卡申科面臨內外交迫窘境，日前釋囚換取俄羅斯在國際上的支持。人民高舉先前曾公投選出的騎士旗及象徵民主的白紅白前國旗。(photo by Twitter)

內外交迫之際突然釋囚，也讓許多人認為，白俄羅斯政府此舉是為了討好俄羅斯，換取其在國際上的支持。俄羅斯與白俄羅斯關係微妙，白俄羅斯將俄語納入官方語言，雙方更組成俄白聯盟使人民可自由在兩國間通行或居住。但近期俄羅斯欲併吞白俄羅斯的意圖明顯，也使兩國關係緊張。

尋求國際支持

白俄羅斯的抗議已持續7天，數以萬計的民眾與警方爆發流血衝突，至少6700人被捕。據《德國之聲》報導，盧卡申科週末表示，已與俄羅斯總統普丁通話，並獲得俄羅斯將確保其政府繼續運作的承諾。

《BBC》指出，盧卡申科說：「普丁總統已承諾在白俄羅斯受到外部軍事威脅時提供全面援助。」此舉被視為白俄羅斯對北約將在波蘭和立陶宛進行軍事演習的反應，先前緊急召開的歐盟外交部長會議上，決議對白俄羅斯政府官員進行制裁，美國也譴責這次選舉是「不自由、不公平」的。

拋棄德國？ 美與波蘭簽新防衛協定

【本報記者王慶宇綜合報導】美國日前與波蘭簽署新防衛協定，要將部分德國駐軍派駐到波蘭。美國總統川普上任以來就不斷批評北約盟國軍事開支過少，為了兌現支票，美國與軍事開支佔比較高的波蘭簽訂新防衛協定，將部分在德國的駐軍改駐波蘭，重新調整歐洲軍力部署。

根據美國《Politico》報導，美國國務卿龐培歐在日前訪問波蘭時，與波蘭簽訂「加強防禦合作協定」，為美國增加波蘭駐軍打下基礎。波蘭外長札普托維奇表示，這份協議將穩固波蘭的安全與發展。在這份協定下，美國將可以使用更多的波蘭軍事設施，並增加美軍駐紮員額。

美國目前與其他數個北約盟友如比利時、匈牙利與羅馬尼亞簽有類似協定。在該協定下，美國駐波蘭的軍隊總數將達到5,500人。若面對外來威脅，美軍最多能增援到2萬人。美國陸軍第五軍總部也將從德國搬遷到波蘭。

▲美國與波蘭簽訂新防衛協定，將增加駐軍波蘭的員額。(photo by Wikimedia)

《英國廣播公司》指出，目前美國在德國派有4萬人部隊，但將在未來撤出約1.2萬人。美國總統川普更直白地表示，這是因為德國並沒有達到國防預算佔GDP2%的要求。外界表示，削減德國軍力並將部分兵力部署至波蘭是否在戰略上能繼續維持對俄羅斯的壓力仍不得而知。

但這明顯地顯示，相較於德國而言，川普更喜歡「肌肉波蘭」，只因為他們有佔比較高的國防預算。而德國官員在得知撤軍與波蘭新協定後，則批評此舉會削弱北約的力量，並讓俄羅斯更肆無忌憚。據統計，美國總共將減少6,400名歐洲駐軍。

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

日星共組商務泡泡 移工普篩可入境

日本和新加坡達成協議，同意兩國商務人士互通組成「商務泡泡」，並免去14天的入境隔離限制。

【本報記者施凱文綜合報導】日本與新加坡開放商務人士互通，外籍移工將可申請入境！新加坡外交部長維文及日本外務大臣茂木敏充日前在一場會議中就「商務泡泡」討論，同意雙方商務人士互通及免去14天隔離限制。日本更提出計劃，讓先前長期待在國內的移工，只要接受入境普篩及隔離，也開放申請。

日星互惠關係

根據《日本時報》報導，日本和新加坡達成協議，同意兩國商務人士互通組成「商務泡泡」，並免去14天的入境隔離限制。

新加坡外交部長維文及日本外務大臣茂木敏充日前在一場會議中就恢復商務活動進行磋商，同意9月起開放雙邊商務人士入境免隔離的策略，但前提是必須出示PCR核酸檢測陰性證明。茂木敏充說：「我們只需要再確認一些小細節，就可以進行這項互惠措施。」

日本及新加坡的確診人數都約5萬5000人，但日本的死亡案例破千名，新加坡僅有27人死亡。日本首都東京近期更頻頻爆出破千確診案例，已連續12天超過200人確診，新加坡則在解決國內移工群聚感染問題後，疫情相對穩定。

移工可申請入境

這項協議也是日本自疫情爆發進行出入境管制後，首次與他國達成政策上的共識。據《日經新聞》報導，日本方面正積極與16個國家進行類似的磋商，包括中國及南韓。目前日本僅開放公民入境，且一律得隔離檢疫14天。

日本政府更擬定另一計劃，打算讓長期在日本居住的外籍人士也可依法入境，包括泰國及越南等移工族群。計劃將開放一定名額，讓撐起該國產業基礎的他們得以申請入境，但需要進行入境普篩檢測及隔離檢疫14天。

◀日本與新加坡達成商務人士入境免隔離協議，也針對移工提出開放申請的計劃。(photo by Pixabay)

全球各大週刊頭條新聞

陳是祈／輯

《消費者報告》consumer reports

購買營養品竟吃壞健康？

在美國，「氯化銫」曾是補品、維他命所含有的成分，然而在造成10多人因食用後死亡或產生嚴重的病癥，FDA（美國食藥署）才終於警告此成分不可隨便食用，有潛在風險，但卻沒有應民眾要求直接禁止有此成分的補品販售，因　這背後牽扯了高達460億的利潤。

比起成藥，在市面上的維他命或「補品」向來讓消費者比較沒有戒心，會認為「這又不是藥，只是補品」，尤其在疫情肆虐下，消費者更注重健康，因此趨向於購買大量補品。

公共健康研究專家Michael Carome表示，比起成藥、藥品管制，所謂膳食補充品、營養品、維他命等，其實存在嚴重的管理缺陷，因為該類商品存在很大的灰色地帶，廠商為著龐大利益也會蒙混過關，消費者應該更加注意。

以氯化銫為例，由於是被應用在營養品上，因此人們在查詢相關藥品資料庫時，很難搜尋到此類成分的相關風險，一般沒有化工知識的民眾也不會認知到此類成分的風險，因為是「營養品」，民眾會認為沒有藥性、效用溫和。

在台灣，營養品有依照功能分為「特殊營養品」、「機能性食品」、「膳食補充食品」和「健康食品」，醫生專家建議，即使這些食品標榜沒有藥性、效用溫和，仍須採納醫生建議評估後食用，或者將成分交予信任的藥師判斷，以免沒有吃出健康，反而吃出更大的問題。

每人贈訂一份報紙給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：
0800-011961
看完醒報，轉贈鄰居信箱

德國經濟受衝擊 工會提議週休3日

【本報記者許雅筑綜合報導】德國最大工會提議週休3日助成員保飯碗！新冠肺炎疫情持續肆虐，歐盟老大哥德國也受到衝擊。德國規模最大的德國金屬產業工會（IG Metall）於15日告訴德國媒體，受新冠肺炎疫情影響再加上德國部分產業在轉型，希望企業能推動週休3日，以避免裁員壓力。

週休三日

根據《德國之聲》報導，德國金屬產業工會是德國規模最大的工會，共有來自金屬加工、電器、汽車業等大約2300萬名成員，被分析師認為是談判中「引領潮流」的團體。它們於15日告訴《南德意志報（SüddeutscheZeitung）》，希望企業可以採行週休3日，讓勞工縮短工時並保住飯碗。

德國金屬產業工會很多的成員來自汽車業，包括奧迪、寶馬、保時捷等等，這些汽車產業近期正在轉型研發電動車，卻很不巧地碰上了新冠肺炎疫情造成的金融危機，讓情況更加複雜。工會主席霍夫曼（Jörg Hoffman）認為，減少一週的上班天數會是上述問題的解方，讓公司不必裁員。

◀德國規模最大的德國金屬產業工會（IG Metall）15日告訴德國媒體，希望企業推動週休3日以避免裁員壓力。(photo by BMW Werk Leipzig, license: CC BY-SA 2.0 DE)

工時少、薪水不可少

霍夫曼也表示，德國戴姆勒集團、采埃孚公司、博世家電等大公司都已同意減少員工工作時數，為其他公司開路。而雖然員工工時縮短，但霍夫曼希望公司能提供補償性工資，讓員工的薪水不要跟著減少以免影響生計，同時讓公司得以留下工作能力好的員工。

根據《路透社》報導，政府方面，德國政府也在新冠肺炎疫情期間實施了最長21個月的「短工補貼制度」，允許企業員工在經濟不景氣時縮短工時或放無薪假，由政府補貼部分薪資，減輕企業的裁員壓力，目前德國大約有560萬人受惠。霍夫曼希望，政府能將21個月改為24個月，提供員工更多保障。

地球超載日延後 食物浪費仍嚴重

【本報記者陳是祈綜合報導】2020年的「地球超載日」雖然受益於疫情比去年晚，但全球糧食浪費問題仍待改善。「地球超載日」為該年地球能負荷的資源被消耗殆盡的日子，2020年的地球超載日因疫情影響，延後到8月16日舉行，在碳足跡和森林足跡上都有下降趨勢，但食物足跡仍沒有改變，浪費問題嚴重。

地球超載日官方網站報導，今年的地球超載日（Earth Over Shoot Day）「受惠」於疫情，根據國家能源署數據，今年人類在碳足跡方面，由於飛機運輸量大減到近乎為零，人口流動也大幅降低，減少了交通運輸所產生的廢氣，因此比往年降低了14.5%，算是顯著的進步。

▲ 地球超載日今年因疫情延後來到，但專家分析，地球整體環境破壞依舊不容小覷。（Photo from Elena Mozhvilo via Unsplash）

在森林足跡方面，根據巴西國家太空研究所與加拿大林業組織的數據，因為碳排放減緩，進而讓亞馬遜雨林的採伐和消失速率減緩，因此森林足跡下降了8.4%，有微幅進步。

然而在食物足跡方面，卻沒有那麼樂觀。雖然人們減少外出飲食，但食物浪費依舊，且因貧富差距拉大，貧窮地區營養不均衡的問題也愈來愈嚴重，數據統計今年的食物足跡僅持平，沒有任何進步。

《INHABITAT》分析，雖然今年的地球超載日比去年晚了3週，因為疫情才減緩環境破壞。若沒有疫情，地球超載日從1970年代的12月底就一直在提前來到，整體趨勢依舊不樂觀。

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

▼ 疫情刺激網購消費，但同時也必須注意包裝浪費的問題。（網路截圖）

疫情網購不環保
包裝廢料有害環境

疫情導致消費者使用網購的頻率比以往高出3到4倍，雖然方便卻導致大量包裝垃圾汙染，環保團體呼籲消費者應重複利用包材。

【本報記者陳是祈綜合報導】疫情促使消費者大量使用網購，卻導致更嚴重的環境問題。據統計，由於疫情影響，消費者使用網購的頻率比以往高出3到4倍，雖然方便又避免傳染，卻導致大量包裝垃圾，以及運送過程中產生的廢氣。在環保團體呼籲下，企業和各國政府提倡消費者應重複利用包材、減少退貨次數，台灣也由環保署推出「網購認證標章」，推廣包裝減量。

運貨、包裝傷害環境

《時尚商業》報導，網購包裝減量、環保等議題已受到關注討論多年，然而因為疫情影響，網購量暴增，包裝廢棄物以及運輸車量來往產生的廢氣，造成了嚴重的環境汙染。

幸好消費者與電商之間都認知到這個問題，紛紛再次呼籲包材重複使用以及減少退貨次數。德國服飾電商網站Zalando的創辦人Kate Heiny表示，去年他們的調查發現，由電商製造出來的排放廢氣，60%來自於遞送以及退貨的運輸途中，因此致力於減少運輸車排放，例如集中送貨、呼籲消費者減少不必要的退貨，以降低運輸車來往的次數。

澳洲電商Iconic則表示，他們曾致力設置回收站，讓消費者可以回收包裝材料，然而由於澳洲過於廣大，多數消費者無法到達方便的回收站，最後改為由電商方使用重複性包材，但Iconic表示，為了要讓包裝美觀，如何讓重複使用的包材也能如新的一樣好看，是電商必須面臨的挑戰。

日本包裝再利用

在日本也面臨到關於包裝浪費的問題，Japan Times報導，日本電商網站將利用加強包裝收費，或者包裝重複利用可以折價的方式，讓消費者更重視包裝重複利用的重要性。

然而在退貨方面，由於網購退貨涉及到消費者相關法令，雖然呼籲要謹慎消費，卻還是難以阻止消費者退貨的行為。

台灣則由環保署則推出「網購包裝減量標章」，目前受認證的網購平台包括PChome線上購物、蝦皮24h、momo購物網、Yahoo奇摩購物中心、Yahoo奇摩超級商城、博客來、生活市集、PChome商店街等，通過標準例如包裝材料應以可回收材質製作、印刷面積不得大於特定大小，並期望能達到包裝材重量應低於包裹總重10%的目標。

點餐前需量體重
中國餐館遭抨擊

【本報記者呂翔禾綜合報導】吃飯前為了不要浪費食物，還要量體重？中國有餐廳聲稱為了配合習近平「不浪費食物」的政策，竟要求客人吃飯前量體重，餐廳再依據體重建議客人點餐份量，雖然這項措施很快因輿論抨擊而取消，不過外界對於中國國家主席習近平的政策存疑，認為中國可能正面臨糧食危機，但中國官方堅稱糧食供應絕無問題。

引公憤而道歉

根據《英國廣播公司》報導，這家位於長沙市的牛肉麵店在店門口放置2個巨大的體重計，上面貼著希望顧客將餐點吃完、強力響應「空盤運動」的標語，他們還研發APP，只要客人量完體重後將體重輸入APP，就會跳出建議餐點選項，提供客人選擇。

不過餐廳的行為在中國微博社群上引發公憤，關於此餐廳的標籤已經有3億次觀看數，這也讓餐廳及忙出面道歉，並取消相關措施。他們表示，對於習近平要求不要浪費食物的宣傳過度揣測，他們原本的意思只是希望客人可以不要浪費食物的同時，兼具健康思維的點餐。

糧食供應無虞

根據《環球網》報導，習近平7月在視察吉林省的糧食生產後，針對糧食問題表示，國內餐飲浪費現象怵目驚心、令人痛心，希望民眾確實培養節約習慣，在全社會營造「浪費可恥、節約為榮」的氛圍。他還要求加強立法、強化監管，採取有效措施並建立長效機制，「堅決制止餐飲浪費行為」。

雖然這讓外界擔心，中國是否面對缺糧的危機，但根據《央視網》的報導，中國農村農業部發布公告指出，今年的早期收糧停止連7年下降的趨勢，早到耕種面積比去年增加470多萬畝，可以增產超過15兆公斤的糧食，總體增加趨勢並未受到南方水災影響，可確保糧食供應無虞。

◀ 中國牛肉麵餐廳因應習近平呼應而行的節食措施引發網民撻伐，餐廳在壓力下向民眾道歉。(Photo on Pxfuel under C.C License)

巴西商業教會涉貪
安哥拉政府令關閉

◀ 非洲國家安哥拉主要宗教為天主教，不少地方蓋有教會建築（圖），但對於宗教涉及不法行為依舊零容忍。(photo by Flickr)

【本報記者祝潤霖綜合報導】巴西福音教會（UCKG）因為涉及貪腐，遭安哥拉政府下令關閉！安哥拉檢察官已下令關閉屬於巴西最大教堂之一的禮拜場所，並指控其貪污腐敗。在首都盧安達。至少查封了7座屬於「上帝王國環球教會」（UCKG）的建築物。

檢察官說，福音派教會參與了稅收欺詐和其他財政相關犯罪；而UCKG主事者則堅決否認有任何不當行為。

被視為商業教會

根據《Hidayatullah》報導，UCKG總部位於巴西聖保羅所羅門教堂，由主教埃迪爾・馬塞多於1977年在里約熱內盧建立，是擁有數十億電視公司RecordTV的所有者。1999年，UCKG聲稱在巴西有800萬成員，已經被認為是「商業教會」，並在英國，非洲和印度建立了會堂，該年全世界的成員總數超過1,200萬。

到2013年，該教堂也在紐約市布魯克林區擁有教會，根據美國環球教會的網站，截至2019年，該教會在美國33個州擁有300多個教會。後來該教會被指控從事類似於邪教的非法活動，包括洗錢、詐欺和巫術等，已經在幾個非洲國家被禁止。

涉及多項不法行為

根據《BBC》報導，去年，約有300名安哥拉UCKG主教脫離了巴西領導層，指責其管理不善，及「不夠非洲」等，UCKG主事者則稱這些指控為「誹謗」。爭端始於2019年，當時安哥拉主教先脫離了巴西教會，指責其「逃稅」，及違反「非洲和安哥拉現實」等做法。

12月，安哥拉當局開始調查，檢察長阿爾瓦羅・達席爾瓦・喬奧14日宣布查獲7座UCKG廟宇涉及不法。他聲明：「在紀錄中有足夠的跡象表明，UCKG涉及組織犯罪、稅收詐欺、資產非法出口、濫用信託及其他違反法律的不當行為。」

UCKG聲稱在巴西擁有約800萬會員，並在多個非洲國家設有分支機構。它提倡「成功神學」，信徒被告知「信徒的信仰、對教會的捐款將會帶來物質財富」。

安哥拉小檔案

◀ 安哥拉地理位置圖。（維基百科）

人口	28,061,000人（世界第49名）
國內生產總值	1,909.28億美元（第63名）
面積	1,246,700平方公里（世界第22名）
人均購買力	7,380美元（第117名）

祝潤霖／製表

愛妻遭鯊魚攻擊
澳男子揮拳擊退

【本報記者王慶宇綜合報導】澳洲一名男子奮不顧身地用肉拳打跑攻擊妻子的鯊魚。澳洲女子香特兒・道爾在麥格理港衝浪時，遭大白鯊襲擊右大腿，所幸其丈夫跳到鯊魚身上，不斷用拳頭揮擊將鯊魚打退。女子最後被空運到醫院，雖需開刀，但並無大礙。

根據《英國廣播公司》報導，香特兒當時與她的丈夫在新南威爾斯州麥格理港的雪莉海灘外衝浪。專家表示，攻擊香特兒的鯊魚應該是一隻未成年的大白鯊，但其總長可能已經達到3公尺。當香特兒被攻擊的當下，她的丈夫雷普利迅速地做出反應。

澳洲衝浪救生協會新南威爾斯分會理事長皮爾斯表示，雷普利當時很快地滑到大白鯊旁邊，並跳到大白鯊身上，瘋狂用拳頭打那隻大白鯊，直到牠放開香特兒。香特兒在被救上岸後，被空運後送至鄰近醫院進行手術，儘管需要開刀，但生命穩定，並無大礙。

《彭博》指出，這已經是澳洲2020年第5起嚴重的鯊魚攻擊事件，比澳洲年均3起攻擊事件高出許多。新南威爾斯救護車服務中心督察比佛利也特別讚揚當時在場的熱心民眾。多虧他們在醫護到達現場前，先行替香特兒進行急救，才沒有讓情況惡化。

◀ 澳洲一名男子用肉拳打跑一隻攻擊自己妻子的大白鯊。(photo by leasuqeaky via flickr, used under CC License)

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

▼ 歌手李芷婷輕鬆扛起重達 3 公斤的霹靂經典角色素還真戲偶合影，笑言不覺得重，有健身有差。（霹靂國際多媒體提供）

霹靂英雄戰紀再開 李芷婷唱遠走他鄉

霹靂英雄戰紀經典劇集復刻，現場也請來「中國好聲音」季軍的台灣小將李芷婷現場清唱片尾曲《遠走他鄉》。

【本報記者祝潤霖台北報導】燈蝶、魔龍鬧翻霹靂武林，看素還真如何力挽狂瀾！霹靂國際多媒體 16 日舉辦霹靂秀英雄時光演唱會，為 19 日即將上架的《霹靂英雄戰紀之蝶龍之亂》暖場，還有「中國好聲音」季軍的台灣小將李芷婷現場清唱片尾曲《遠走他鄉》，並說起當初離鄉背井參賽的心境。

霹靂英雄戰紀復刻經典劇集《霹靂異數》，首部曲《刀說異數》描述素還真成為天虎八將一員，與魔龍八奇為了爭奪龍骨聖刀大鬥法，過程中結識化名朱雀雲丹的江南才女風采鈴，也成為素還真一生當中唯一的摯愛，但風采鈴受到天蝶盟之主燈蝶修萬年的操控，最終風采鈴為愛將龍骨聖刀贈予素還真，自毀容貌遠走他鄉。

「唱這首歌的時候，心裡面很有共鳴，我都快哭了！」《遠走他鄉》講述風采鈴遠走他鄉的漂泊感，但心裡仍不忘緊握緣分，李芷婷說，因為她在中國參加比賽、四處征戰的過程裡，也很有這樣的漂泊感，雖然有時候會碰到困境與挑戰，但也不會放棄任何可能性，「對我來說，這樣的漂泊不是絕望的，反而可以看到希望！」

霹靂品牌總監黃政嘉表示，此次的演唱會不僅為了回饋粉絲，邀來風采輪、蔡佳瑩、賴富正等知名霹靂歌手獻唱，還延續上一部《刀說異數》的平行宇宙觀，片頭曲《Be A Hero》更是霹靂布袋戲 30 年來首創融入英語的台式搖滾歌曲。當場有戲迷看了 MV 驚嘆說，「這首片頭曲也太熱血了吧！」

▲《蝶龍之亂》講述天蝶盟之主燈蝶修萬年（左偶）與霹靂布袋戲一哥素還真（右偶）的爭鬥續章，中為歌手李芷婷。（中央社）

大武山下看見時間 龍應台詮釋小說意旨

▲ 作家龍應台 16 日出席新書「大武山下」讀者見面會，分享鄉居田野趣事和生命與土地的美好。（中央社）

【本報記者祝潤霖台北報導】「《大武山下》是在講如何看待時間，怎麼面對生命的本質。」前文化部長龍應台 16 日舉辦新書《大武山下》分享會，與讀者面對面分享她的第 1 部長篇小說，歌手蔡琴、政界朱立倫、葉匡時、好友魏國彥等名人都出席力挺，受到龍應台一一熱情擁抱；國家圖書館演講廳湧入近千書迷，許多粉絲的提問讓龍應台直讚，「問得很深入！」

有粉絲問到，小說中如何設計出「員外」的反差？龍應台提到 311 海嘯沒被沖走的電話亭，很多人跑去說來不及對親愛的人說的話。歐洲有間公司專門給坐牢的人寫信，其實是詐欺，但受刑人卻幫詐欺犯求情，因為有那些信才能度過監獄生活。員外會有幫獄友寫情書的善舉，因為她想呈現他身為人的多元面向。

被問到書中大嶼山跟大武山的連結，「太棒的問題！」龍應台說，這本書從香港大嶼山開始，也在此結束，其實完全可以是台灣另一座山，但這是她個人紀念、祝福香港的方式；另一個層次是 1949 年後，因為中國大陸推行唯物論，很多信徒到台灣開枝散葉，或去香港大嶼山修行，她想用這種方式去紀念這些人。

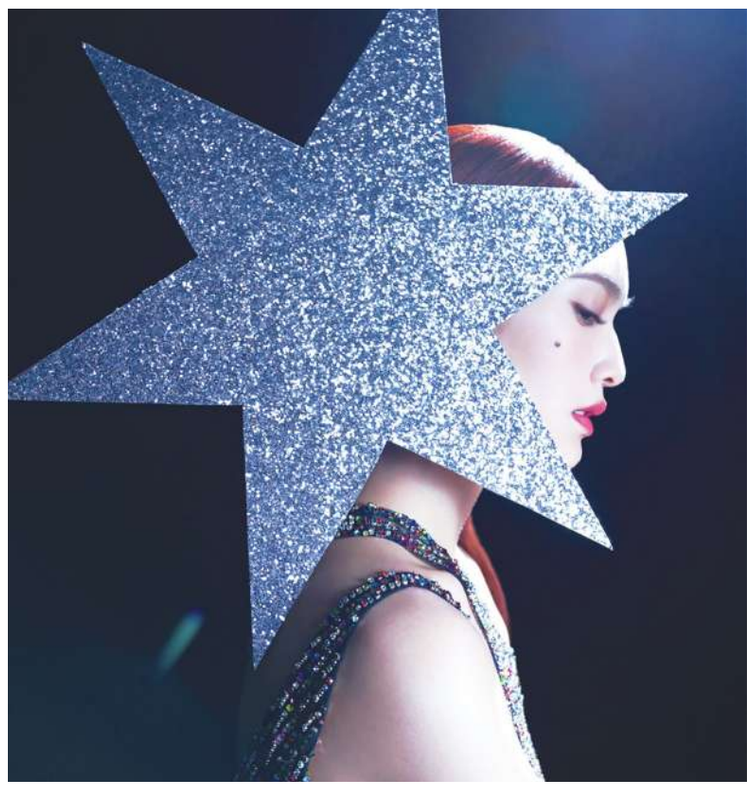
龍應台回應另一位讀者對時間維度的問題說，她作為作者本身有什麼經驗、領悟，並不重要，當這本書出版之後就有了獨立的生命，「只要讀者能看到這 400 頁當中的時空跨越，對我來說就很足夠了。」

▲ 前國民黨主席朱立倫（前右）16 日出席前文化部長、作家龍應台（前左）新書「大武山下」讀者見面會，兩人擁抱致意。（中央社）

圖文選粹

圖文／中央社

楊丞琳出道 20 週年 11 月小巨蛋連唱 3 天



▲ 歌手楊丞琳慶祝出道 20 年，宣布 11 月 6 日起將連 3 天在台北小巨蛋開唱，老公、音樂人李榮浩製作的新單曲也將成為演唱會主題曲。

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

梁良談影

那些末日電影教我們的事

災難電影在以前看來就是無稽之談，純粹看主角的英雄光環及特效，如今，末日電影不再只是危言聳聽，更有警世的意味。

■ 梁良
（資深影評人）

近日看了一場描寫彗星碎片肆虐地球的末日電影，旋即在一位香港好友的臉書上看到他寫下了這樣的一句話：「每一次見面，都可能是最後一面。每一次聚餐，都可能是最後一餐。」一種「末世感覺」頓時撲面而來。

末日災難片分三類

細數一下過去推出公映過的末日災難電影，總數當在百部以上，內容大致可分為三大類：1. 天災型－大地震、大海嘯、火山大爆發、彗星撞地球等等；2. 人禍型－病毒或瘟疫大流行、怪獸異變反撲人類、核子戰爭等等；3. 外星人侵略地球型。本文聚焦介紹幾部著名的彗星撞地球類作品，有興趣的讀者可按圖索驥。

流星劃過天際，隕石碎片散落大氣層中燃燒殆盡，偶有小隕石撞擊到地球表面，那是天文常態，不足為患，一般人也沒有特別關注。

直到 20 世紀末的 1998 年，好萊塢大片廠接連推出兩部性質類似的末日災難片《世界末日》（Armageddon）和《彗星撞地球》（Deep Impact），才廣泛的炒熱了這個話題。《世》片描述美國太空總署發現一顆大隕石正朝地球方向而來，將在 18 天之內撞上地球，遂派遣鑽油工人在隕石上鑽井並炸毀它。

這是個典型的美式英雄故事，從導演麥可貝和男主角布魯斯威利組合可以猜想到本片充滿放煙火般的燦爛特效，觀眾不會從寫實的角度去看待它。

米米利達執導和勞勃杜瓦主演的《彗》片則不同，它描述一支經過特殊訓練的太空人在彗星上設置核彈，藉爆炸的力量使彗星轉向，以避免地球災難的發生，但彗星分成大小兩塊後仍舊朝地球飛來，人人面臨生存考驗，陷入一片混亂，美國政府特意建造了一個如同諾亞方舟的地下掩體以保存物種並延續人類文明。

▶《天劫倒數》則把地球將遭隕石毀滅的危機弄得更切身，人類已無力對抗落下來的大小彗星碎片，能夠做的只是全力逃命。（網路截圖）

家庭是核心價值

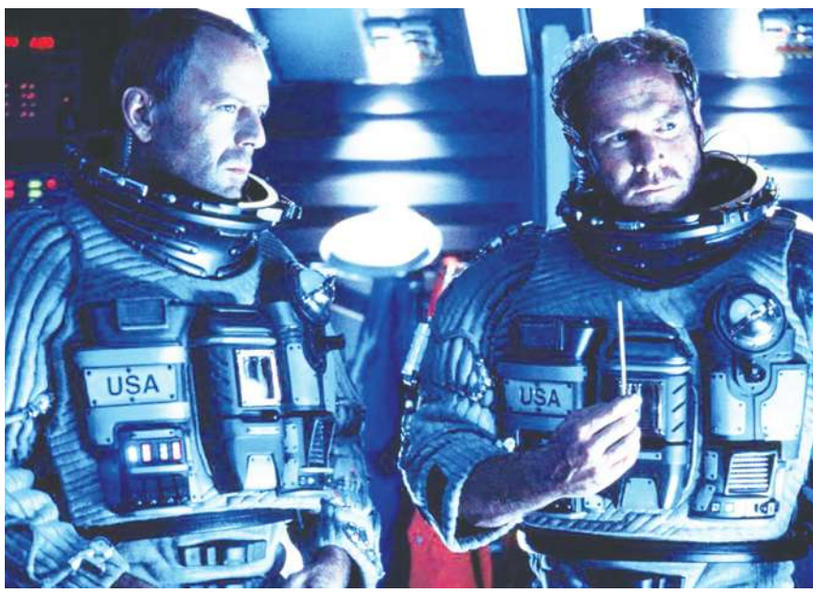
本片的敘事風格比較寫實，當年的確引起了一些比較嚴肅的討論。而今年剛在台上映的《天劫倒數》（Greenland），則把地球將遭隕石毀滅的危機弄得更切身，人類已無能力對抗那些一陣又一陣落下來的大小彗星碎片，能夠做的只是全力逃命，而美國政府的對策是挑選各行業的精英送進格陵蘭的地下庇護所，讓他們擔負劫後重建地球的大任。

至於根據瑪雅末日預言拍攝的《2012》，講太陽爆發導致地球核心的加熱，整個地表板塊將全部崩潰。八國峰會的元首一致決定在西藏高山上建築諾亞方舟，約翰庫薩克飾演的美國科幻小說家意外得知末日訊息，也是拼了命帶著家人逃向方舟，「家庭價值」始終是好萊塢主流電影的核心價值觀。

末日電影警世預言

以前看《世界末日》這種科幻類型的災難片，觀眾大多抱著好玩的心情隔岸觀火，認為那只是胡謅的戲劇故事，不可能真的發生在這個地球上。然而，如今正在肆虐全球的大瘟疫已經超過了百年前西班牙流感的規模，持續了大半年仍在疫情節節升高，看不到盡頭。

那麼像《彗星撞地球》這類末日電影就不再只是危言聳聽、販賣恐懼的娛樂商品，而變成了一種具憂患意識的「警世預言」，聰明人或許可以從其中學到一點應對災難的常識，起碼也可以先做好迎接末日的心理準備。



▲ 末日災難片《世界末日》從導演麥可貝和男主角布魯斯威利組合就可以猜想到本片充滿放煙火般的燦爛特效，典型的美式英雄故事。（網路截圖）

▲《彗星撞地球》這類末日電影就不再只是危言聳聽、販賣恐懼的娛樂商品，而變成了一種具憂患意識的「警世預言」。（網路截圖）

▼ 有人批評，陳綺貞是「一個帶著非主流面具的商業化歌手」，不過這種東西不必去在乎，音樂本身才是最重要的。（網路截圖）

▼ 陳綺貞的詞有時候也許會走入哲思的困境，但絕對不是無病呻吟或攬鏡自憐；曲則有一直貫穿的清新與不流俗感。（網路截圖）

聽楊莉瑩想到陳綺貞

有人說陳綺貞是「一個帶著非主流面具的商業化歌手」，我認為她的音樂一直保持著真誠，經得起時代檢驗的質素。

■ 蕭旭岑
（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

無意間聽到馬來西亞歌手楊莉瑩（yingz）唱陳昇的《不再讓你孤單》，大為驚艷。一是她唱得好，另一則是，她的歌聲真像陳綺貞！上網一查，她果然有「小陳綺貞」的稱號，儘管，年齡小了整整二十歲…

陳綺貞的死忠歌迷

這讓我想起了，這二十年來，我深深喜愛的歌手陳綺貞。她們兩位音質很像，尤其是唱歌的尾韻，相較起來，楊莉瑩聲音比較甜美，但現場比較不穩定；陳綺貞是創作才女，楊莉瑩目前均以翻唱他人歌曲見長。不過無論如何，能聽到兩個相似的好聲音，讓我欣喜不已。

人生的弔詭是，陳綺貞比我小一歲，同念政大。但在政大時，我不認識她，也沒聽過任何一場她參與的表演，彼時依稀有印象，她的手工製作 Demo1 在校園試賣，我根本毫無所悉，更想不到若干年後，會以一百倍的價格買下這張 Demo。

無關主流非主流

不過這是很正常的人生段落。你永遠不知道什麼時候，你會惋惜遺憾身邊擦肩而過的人、事、物，惋惜遺憾當時，你可以輕易接近擁有，但你當下必然毫不知情;等到你可以理解時，這些人、事、物已遠走高飛，再也搆不到、抓不著了。這是人生的無常性，無常才是常態，黃偉文不也說：「習慣無常，才會慶幸」！

我跟陳綺貞的結緣始於我的好友陳家康。1999 年，我跟家康「同居」，那時他開始聽陳綺貞的《還是會寂寞》，我跟著聽了起來，後來家康不聽了，我卻一直聽下去。直到現在，她成為我唯一持續關注追蹤的國語歌手（我跟昇哥在《風箏》後，即互道珍重再見）。

有人批評，陳綺貞是「一個帶著非主流面具的商業化歌手」，不過這種東西不必去在乎，天知道披頭四當年在商業上多成功，也不用說U２、滾石樂隊了，但他們的音樂卻雄踞史上最偉大經典專輯前茅。所謂主流非主流，賣得好不好而已，但音樂本身才是最重要的，披頭四的《胡椒軍曹的傷心俱樂部》與《白色專輯》賣得多好，但音樂多麼偉大恐怖！

音樂清新不流俗感

我認為，陳綺貞的音樂，一直保持著一種真誠，或者說，一種面對自己的完全坦誠；從某個角度，可以說她比較封閉自我，但那個創作者不是這樣呢？她的詞有時候也許會走入哲思的困境，但絕對不是無病呻吟或攬鏡自憐；曲則有一直貫穿的清新與不流俗感。以我的品味，陳綺貞的音樂，經得起時代檢驗。

2010 年 7 月 30 日，在陳綺貞演唱會中，背景布板一度放著應當是綺貞隨筆寫的一些詩句，裡頭有一句：「這是我生命中最大限度最能夠接近的美好」，我想，或許我們不會知道當時是不是她的創作顛峰，但這些年，她的生命與創作，應當已經接近一種完熟境地了吧。

實體唱片銷售慘 音樂產業線上發展

【本報記者王安棣綜合報導】疫情限制人們外出，對音樂產業衝擊甚鉅！傳統上的音樂產業，靠著實體銷售和演唱會獲得大量收益，但因應各國在疫情下封城、限制旅行，人們聽音樂的習慣隨之改變，音樂產業也被迫調整以求生存，如發行量大減的唱片公司需祭出優惠方案留住顧客，唱片行也得轉向線上銷售，而不受空間限制的串流平台後勢較被看好。

實體銷售量大減

根據《BBC》的報導，疫情對唱片公司最直接的影響，就是因為許多分銷商和批發商的關閉，導致許多歌手新專輯的發行計畫都被延遲。英國獨立唱片公司 Cherry Red Records 的總經理韋拉斯科表示，在疫情下，做任何發片規劃都可能徒勞，唱片公司只能祭出折扣、限時促銷和特殊方案等方式維繫粉絲。疫情讓許多人足不出戶，唱片行的營業額也大減，像是原先時常配合專輯促銷，舉辦店內演場會的英國獨立唱片行 Rough Trade，至今已被迫關閉了 4 間門市。現在英國逐漸開放商家，但顧客量仍較以往少，Rough Trade 不得不轉往線上銷售，並建立專屬線上訂單的批發倉庫。

串流平台後勢看漲

而較不受批發和銷售影響的串流音樂後勢看漲，串流平台 Deezer 指出，平台串流量英國在宣布封城後下降，但從 5 月底就開始回升。此外，人們聽音樂的習慣也改變，像是原先流量好的時段，從通勤時間 6 到 7 點，往後移到 9 到 10 點，除了原先的行動裝置外，使用者也開始用電視、遊戲機與智慧喇叭等裝置聽音樂。

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

有心事找人說 防憂鬱症有方法

憂鬱症是現代人常見的文明病，麻省總醫院研究發現，向他人傾訴心情、拜訪家人朋友的頻率提高，能有效預防憂鬱症。

◀近期麻省總醫院針對憂鬱症產生的原因進行研究後發現，社交連結是預防憂鬱症最好的方式。(Photo by Ben White on Unsplash)

【本報記者許雅筑綜合報導】多與人互動、向他人傾訴心情能預防憂鬱症！憂鬱症是現代人常見的文明病，也有愈來愈年輕化的趨勢。

近期麻省總醫院針對憂鬱症產生的原因進行大範圍的研究，結果發現，社交連結是預防憂鬱症最好的方式。該研究發表於《美國精神病學雜誌》中。

社交連結是關鍵

根據《每日科學》報導，為了全面了解預防憂鬱症的方式，研究團隊進行2階段的實驗。在研究的第一階段，研究團隊從英國生物樣本庫中收集到超過10萬名受試者的資料，系統性地觀察一系列可能與憂鬱症相關的可改變因子與憂鬱症之間的關聯性，其中包括社群媒體的使用、飲食習慣、環境因素等等。

接著在第二階段的實驗中，研究團隊將上一階段觀察到與憂鬱症關聯性最強的影響因子挑出來，利用孟德爾隨機化方法確定那些因子與憂鬱症之間的因果關係。結果發現，最重要的影響因子便是向他人傾訴心情、拜訪家人朋友的頻率等等，這些因子都與社交連結、社會凝聚力有關。

疫情隔離提高風險

根據《Medical Xpress》報導，即便是基因不健全或過去經歷過創傷的人，增加與人的社交連結也能稍微降低罹患憂鬱症的機率。不過在新冠肺炎疫情肆虐的狀況下，人與人之間被迫保持社交距離，因此憂鬱症高危險群更要注意調適身心。

憂鬱症會嚴重影響患者的生活，甚至連帶讓他們身邊的人也跟著不好受，但目前醫學界還未找到有效預防憂鬱症的方式。

研究團隊表示，上述研究證明現代技術已經能用數據進行大規模的研究，希望未來能研發出有效預防憂鬱症的行動策略，並找出其他疾病發生的原因。

流感疫苗保護力短 研究：漿細胞要找家

【本報記者許雅筑綜合報導】接種流感疫苗後產生的漿細胞「無處安身」，導致防護力逐漸降低。台灣衛福部建議國人每年都要接種流感疫苗，因為每年流行的病毒株都會變異，且接種4至6個月後保護效果可能下降。近期埃默里疫苗中心研究季節性流感疫苗保護力隨著時間下降的原因後發現，其關鍵在於新生成的漿細胞無法在骨髓中找到「定居」之處。

根據《Medical Xpress》報導，研究團隊招募了53位健康受試者，這些受試者均自願在接種季節性疫苗前、一個月後提供骨髓樣本，其中有些受試者也在一年後參與追蹤觀察。結果發現，一個月後受試者骨髓內針對流感疫苗而生的細胞增加了0.8％到1.9％，但一年過後就回到了原本的水平。

由於人體內原本也有製造抗體的漿細胞，因此研究團隊接著特別將受試者原本骨髓內的漿細胞與施打疫苗後產生的漿細胞區別開來做比較。研究第一作者戴維斯表示，施打疫苗後產生的漿細胞所製造的抗體會有一些不同之處，可以用定序法找出並追蹤。

結果證明，施打疫苗後產生的漿細胞經過1年後有70％到90％會消失，但人體原本的漿細胞則會一直存在並製造抗體。主導研究的艾哈邁德表示，造成這樣的差別主要的原因在於，施打疫苗後產生的漿細胞只到達骨髓內是不夠的，要真的在骨髓內「定居」並經歷基因與代謝系統上的改變，才能長久存活。

根據《Eurekalert》報導，找到原因之後，未來就比較有機會研發出保護力較持久的疫苗。艾哈邁德表示，現行的不活化流感疫苗都沒有添加佐劑，他認為佐劑應該能幫助漿細胞在骨髓中找到長久棲身之所，可以是後續研究重點。

▲季節性流感疫苗保護力隨著時間下降的原因，原來是新生成的漿細胞無法在骨髓中找到「定居」之處。(Photo by Pexels)

足壇歐冠再爆冷 4強成德、法大戰

歐冠賽事一再爆冷門，英超強權曼城慘敗給法甲本季僅第7名的里昂遭淘汰，4強被德甲、法甲包辦，英超、西甲、義甲球隊全淘汰。

【本報記者宋秉謙綜合報導】繼日前西甲豪門巴塞隆那遭拜仁狂灌8球淘汰後，歐冠賽果又再跌破眾人眼鏡，英超強權曼城以1：3不敵關注度低的里昂！曼城與里昂16日凌晨角逐歐冠4強最後一張門票，賽前被視為奪冠熱門的曼城因為一連串低級失誤，慘敗給法甲本季僅第7名的里昂，宣告英超球隊全軍覆沒於歐冠，4強被德甲、法甲包辦，這也是歐冠改制29年以來，首度發生四強賽沒有英超、西甲、義甲球隊。

英、西、義球隊淘汰

本季歐冠因為疫情打亂賽程，取消過往雙回合的賽制，改為一戰定勝負，讓球賽爆出許多冷門，先是14日歐冠新軍、來自德甲的紅牛隊險勝西甲強權馬競，接著15日西甲最後希望巴塞慘被德甲龍頭拜仁轟進8球，冷門不斷出現，同時宣告西甲全軍覆沒。至於去年一舉包辦歐冠與歐霸決賽組合的英超球隊，甚至喊出英超盛事，卻在8強賽剩下獨苗曼城隊。

而曼城也在16日爆出大冷門，根據《CNN》報導，曼城一直被視為奪冠熱門，但面對此前過關斬將的里昂，主帥瓜迪奧拉卻擺出團隊少用的3中衛陣型，加上球員連續犯下低級失誤，包含門神埃德森未能解圍、英國國腳斯特林空門放槍、後衛拉波爾特回防跌倒送分，讓攻守失序的曼城以1：3落敗，意味著瓜帥治下的曼城從未突破歐冠8強魔咒，也代表英超球隊俱無緣4強。

▲法甲黑馬里昂延續今年歐冠的冷門勢頭，以3:1擊敗英超強權曼城，成功闖進4強，也讓英超球隊全軍覆沒，賽後全員興奮慶祝。(photo from Olympique Lyonnais - OL Facebook Fanpage)

德、法球隊捉對廝殺

據《天空體育》報導，英超、西甲、義甲球隊過去長年統治歐冠，而今年也是歐冠1991/92賽季改制以來，首度出現上述3聯賽球隊同時無緣4強。

至於4強恰好由2個聯賽包辦的情況，也是12/13賽季以來再度出現，好不容易揚眉吐氣的德甲與法甲球迷，肯定都期待著歐冠決賽能由本國球隊包辦。

16日踢完8強賽也宣告4強對戰組合出爐，將由德甲與法甲各2支球隊包辦4強，一下子上升成奪冠熱門的德甲巨頭拜仁慕尼黑，將迎戰法甲黑馬里昂，而法甲龍頭大巴黎則要對決德甲黑馬紅牛，今年歐冠4強堪稱捉對廝殺的德法大戰。

NBA泡泡賽落幕 悲情灰熊葬送季後賽

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA季後賽席次16日提前確定，拓荒者搭上末班車！泡泡賽打完位列第8的拓荒者須依賽程與老9灰熊隊打附加賽，他們16日以4分差勝出，毫不拖泥帶水、搶下季後賽最終席。泡泡賽後，外媒也分別評選隊伍與球星，差一點殺進季後賽的太陽隊明年備受看好，拿下泡泡賽MVP的拓荒者王牌里拉德，被讚有大將之風；至於最慘的球隊則是最後關頭痛失季後賽的灰熊。

拓荒者搭上末班車

NBA16日迎來季後賽的附加賽，是針對疫情與泡泡賽的變通模式，讓戰績相距不遠的第8、第9名進行3戰2勝的附加賽，而握有一勝優勢的第8種子拓荒者並未浪費時間，末節靠著二哥麥卡倫挺身而出，輔以老將「甜瓜」安東尼的關鍵外線，拓荒者以126：122直接淘汰灰熊，以西區第8種子身份晉級季後賽，首輪將面對強悍的龍頭湖人隊。

附加賽的落幕等同於泡泡季賽結束，《今日美國報》特別撰文分析泡泡賽制中的贏家，該文認為，最大贏家明顯是一隻無緣季後賽、卻狀態火燙的太陽隊。太陽被復賽前太糟的戰績拖累，導致他們雖在泡泡賽保持不敗金身，仍難擠進季後賽窄門，但這支年輕球隊若能維持泡泡賽的表現，明年將大有可為。

殘陣灰熊最大輸家

榮獲泡泡賽MVP的明星後衛里拉德，以及他率領的拓荒者也都備受讚賞，雖然拓荒者勉強拿到季後賽門票稍嫌不符季初的預期，但復賽後打出6勝2負、附加賽一場KO灰熊的表現，讓龍頭湖人隊也不敢小覷。而里拉德的球風越來越具大將之風，諸如16日他反而替二當家麥卡倫打副手，里拉德利用吸引對手盯防，讓麥卡倫獲得更多好機會，盡顯領袖氣質。

至於最大輸家顯然是把季後賽送掉的灰熊隊，復賽前還牢牢卡住西區老8，但泡泡賽中打出淒慘的2勝6敗，與拓荒者的戰績形成「黃金交叉」，果然在16日的首場附加賽就出局。外媒認為，灰熊新人後衛莫蘭特已經傾盡全力，無奈復賽前表現不俗的小傑克森因傷報銷，殘陣灰熊的淘汰不難理解。

NBA隨後將在18日打響季後賽首輪的戰火，對戰組合依舊是高順位種子打低順位球隊，東區前4種子是公鹿、暴龍、賽爾提克、溜馬，依序對上魔術、籃網、76人、熱火；西區前4則是湖人、快艇、金塊、火箭，將依序迎來拓荒者、獨行俠、爵士、雷霆。

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

▲ 如今進入國際棋局，究竟台灣是棋局中的棋手還是棋子？關係台灣生死存亡。黎智英的眼淚，值得國人深思。（網路截圖）

鴻儒集

天下如棋，台灣究竟是棋手還是棋子？

美國頻頻釋出的善意是真的看重台灣，還是他們反中的策略？台灣政府也應深切省思，在國際棋局中是棋手還是棋子？

■白丁
（退休教師）

黎智英哭了。他現在父子3人處境危險，猶如籠中鳥，甕中鱉，怎麼可能不著急？美國副總統潘斯、國務卿龐培歐推文或發言聲援，乃至五眼聯盟譴責港府危害新聞自由，台灣發言力挺香港，這些對黎智英父子及其他民主派人士的處境究竟有幫助嗎？值得思考。

回憶去年此時，香港反送中活動如火如荼，百萬人上街頭，汽油彈、催淚瓦斯四處飛舞，美國何嘗沒有「力挺」？潘、龐二人不是在白宮高調接見黎智英，肯定他爭取香港自由、民主的努力嗎？一時之間，香港自由之火燎原之勢，震驚世界，甚至爆發香港理工大學警民嚴重衝突，終致悲壯收場。

如今港版國安法出爐，港府推遲立法會大選，撤銷民主派人士參選資格，美國除了取銷香港特別待遇地位，發聲譴責港府對自由的剝奪與冒犯之外，又能如何？有可能出兵拯救黎智英、或切斷港元與美元匯率聯繫制度嗎？且讓事實證明一切。

如今香港這張牌打完，換台灣上陣，美國衛生部長阿札爾專機訪台四天，總統府發言人張惇涵因為他口誤稱蔡英文為「習總統」，厲斥反對黨雞鳴狗盜，淺薄無知，貽笑大方，用字遣詞之重，史上罕見，總統府為了袒護阿札爾，犧牲廟堂之上應有的深度及高度，不知是否合適。

回憶宋朝蘇軾「留侯論」，有這麼三句話「天下有大勇者，卒然臨之而不驚，無故加之而不怒」，台灣如期待偉大的政治家誕生，這段話是不是值得主政者參考？

阿札爾在美國政壇究竟有多重要，此舉究竟是美國利用台灣下棋，刺激中國，還是果真重視台灣，各人看法不同，不過回想去年美國是由副總統及國務卿在白宮親見黎智英，特別透過媒體大肆宣傳，其重視的程度，豈是台灣可以比擬，顯見美國前國家安全顧問波頓說，川普眼中台灣只是筆尖而已，應非虛構。

阿札爾來台一陣旋風，揮一揮手，不帶走一片雲彩，留下的是中國立即在台海兩端實戰軍演，再次提昇台海緊張情勢，及台灣藍、綠陣營因其「蔡、習」發音不同解讀，更深的心結，得失之間又是如何？

龐培歐最近在捷克演說時，坦承中國是最難纏的對手。以美國強大國力，習於鬥爭，擊垮蘇聯、日本及敘利亞、伊拉克、阿富汗無數對手，如今尚有如此感受，台灣呢？怎麼考慮兩岸關係這道難題？

三國演義中，諸葛亮　：「天下如棋，三步一算，運籌帷幄，掌控全局。」民進黨摧枯拉朽輕易擊潰老化、分裂、腐敗的國民黨，不足為奇，如今進入國際棋局，究竟是棋局中的棋手還是棋子？關係台灣生死存亡。黎智英的眼淚，值得國人深思。

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。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

醒小說

等不到的等待

■溫小平
（小說作家）

她小一的時候，就被媽媽送到山上的私立學校住校，一週五天以學校為家，直到週五黃昏，媽媽才來接她回家。

其他同學的家長都是提早或準時來接，只有她的媽媽，卻經常遲到，她每次的理由都是塞車、臨時加班、肚子痛、扭到腳、臨出門老闆找她…，反正理由一大堆，好像媽媽做了一個籤筒擱在車上，每次閉著眼抽一個籤，看要找哪個理由搪塞她。

媽媽不愛

其實她都明白，媽媽根本不喜歡她，或許是把對那個讓媽媽懷孕卻又拋棄她的男人的怒氣轉移到她身上，也可能是媽媽覺得照顧她很費事，即使私立學校費用不便宜，媽媽還是把她丟在山上。

媽媽出現的時候，嘴裡總是有煙味、身上有酒味，眼睛紅紅的，明顯哭過，可是媽媽卻毫不掩飾，把所有情緒表露出來，逼著小小年紀的她，跟悲傷面對面，卻無力逃脫。

她好擔心媽媽有一天熬不住悲傷的煎熬，就不要她了，就像她新學會的成語，棄如敝屣。同學們都在比較誰的鞋多，有誰會在意一雙穿舊的鞋？

她唸初二那回，這種感覺尤其強烈。她在校門口等了許久，都沒等到媽媽。半小時前，媽媽就發訊息給她，五分鐘就到，可是，眼看著同學一個個被接走，只剩下她一個孤伶伶的單薄身影。

等不到媽媽

那天颱風，提早放學，偌大的校園只有呼哩嘩啦的風聲，卻突然停電，走廊外的樹影婆娑，好像惡婆婆伸出魔爪，她嚇得在空無一人的長廊裡狂奔，大哭著叫媽媽，可是她叫破了嗓子，媽媽也沒有出現…。

哭著哭著，她掙扎著醒來，枕頭上滿是淚痕，她又做惡夢了，夢到媽媽那次徹底忘了來接她回家。那次，她獨自回到宿舍，縮在角落裡抖索著，隔天才被人發現嚇暈的她，那以後，她就怕黑怕孤獨。

丈夫晚歸

她翻身坐起，床頭櫃上的手機顯示著11：50，摸摸床鋪另一半，是涼的，丈夫尚未回來。如果問他，理由也是一大堆，反正脫不了應酬、加班、跟老朋友唱歌、喝酒…，要她別等他，自己先睡覺。

這跟她想像的婚姻生活不同，她以為，雙人床上就應該躺著兩個人，可為什麼她總是被拋棄的那一個，好像守著樹等兔子的人，樹都倒了，還在傻傻等待。

她決定撥打丈夫的手機，響了很久，無人接聽，她一直打了十遍，終於放棄。未想，丈夫卻回撥過來，問她，「甚麼事？」

「你甚麼時候回來？今天颱風半夜登陸，路上會淹水。」

「我知道啦！美國公司臨時出了事，我必須留下，緊急處理，你先睡。」

她怎麼睡得著？即使開亮了整個屋子的燈，依然恐懼著。心裡不斷有聲音催促她去公司探班，送個消夜給他，陪著他通宵加班，做妻子的不該如此嗎？

她搭了計程車去他公司，大樓外觀看起來一片漆黑，警衛跟她說，「所有公司都下班了，我才巡過，沒人了。」

離開這個家

她繼續撥打他的手機，再給他一次說實話的機會，問他，「你在哪裡？」

「你煩不煩啊！跟你說了在公司。」

是在哪個女人床上？或是哪個被許多女人包圍的溫柔鄉？哪個紙醉金迷的酒廊？還是…無論他在哪兒，都不重要了，她也不在乎了。

她回家，望著結婚兩年的住屋，卻像颱風過境後的蒼涼、破敗，拎著早就整理好的行李，把腰挺得直直的踏出去，關上已經換了新鎖的門。明天新的屋主就會來，當丈夫發現，她已經把房子賣了，不曉得會是甚麼表情。

她去了墓園。風雨已略為停歇，她找到角落裡媽媽的墓，她想，這是她最後一次來，她即將離去，去她自己選擇的地方，一個有點遠的國家，陪伴一群偏鄉的孩子讀書。

飛機起飛前，她發了簡訊給丈夫，也沒拆穿他的謊言，只寫下「既然你不愛回家，這個家不要你了，我也不愛你了。」這幾句話。

童年時光，她把焦點放在等待媽媽身上，長大後又把眼光放在男人身上，從來不曾把關注放在自己心上，讓自己過得無比狹窄。

此刻，她從飛機的小窗望出去，突然覺得，她的天空無比遼闊。

▲她想像的婚姻生活不同，她以為，雙人床上就應該躺著兩個人，可為什麼她總是被拋棄的那一個，總是傻傻等待。（網路截圖）

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

正視童年創傷 治療有毒的壓力

童年的創傷和壓力，身體會記住，成為一顆不定時炸彈。幫助孩子抵禦毒性壓力的衝擊，扭轉成長命運。

■ 娜汀・哈里斯

在我行醫的過程中，一次又一次遇到有過恐怖經歷的孩子，有位病人令我印象深刻—這名十四歲女孩在放學回家的路上被流彈打傷，自此，她居住的整個社區成了她生命中的「熊」。

對我見過的許多病人來說，壓力反應已經是家常便飯，一天發生幾十次，甚至幾百次都不奇怪。

長期開啟惡性壓力反應，會阻礙大腦和其他器官系統發育，即使長大，也必須承擔罹患壓力相關疾病和認知障礙的風險。

壓力反應研究

想了解病人面對的問題、找到問題的本源，就得了解壓力反應會對身體造成什麼不良影響，還有它在「什麼情況下」會造成負面作用。遭遇這麼嚴苛的逆境時，孩子的大腦和身體究竟會發生什麼變化呢？幸好我不是唯一提出這個問題的人，已經有聰明的科學家做出相關研究。

我跳進研究界的汪洋，找到賈桂琳・布魯斯和菲利普・費雪等人的研究成果。他們在 2009 年一篇研究中，探討進入寄養家庭體系的學齡前孩童，身體的壓力反應系統—特別是 HPA 軸—會不會受痛苦的經歷影響。

皮質醇濃度失調

研究者找了 117 名寄養家庭中的孩子，與沒有遭受虐待的 60 名貧窮孩童，分析他們體內的皮質醇濃度。研究結果印證了我對病人的猜測：和沒有痛苦經歷的孩子比起來，那些養子、養女體內的皮質醇濃度失調了。

皮質醇濃度每天會規律變動。一大早濃度比較高，是為了幫助你起床迎接新的一天。然後隨時間過去，它的濃度會越來越低，在睡前降到最低點。了解皮質醇濃度變化的規律後，研究者就能看出一個人的生活是不是被打亂了。

費雪和布魯斯發現，整體來說，曾受虐的兒童皮質醇濃度比較高，一天下來的皮質醇分泌量也不規律—這些孩子一大早的皮質醇濃度不夠高，濃度隨時間下降的速率也不夠快，結果無論是夜間或整天的濃度都比別人高。

有趣的是，這篇研究中的養子養女和貧窮的孩子（控制組），不管是父母的教育程度或收入都差不多。兩組最大的差別是，控制組至少和爸爸或媽媽同住，他們既沒有接觸過兒童保護服務單位，也沒有被虐的經驗。

控制組的孩子家境清寒，他們當然也經歷過某種程度的逆境，可是這些孩子的皮質醇濃度很正常—這告訴我們，有些孩子就算遇到壓力，也不會導致壓力反應失調。

我們都很清楚，痛苦、災難與困難都是人生的一部分。我們都想保護孩子，不讓他們生病、不讓他們經歷爸媽離婚的痛苦，也不想讓他們受到傷害，但這些事情不可能完全避免。科學研究告訴我們，如果有關愛孩子、疼惜孩子的照護者一路支持孩子走下去，他們就可以克服生命中的難關。

回饋抑制中斷

完成上面這篇研究之後，費雪接著和美國兒童發展全國科學委員會合作，欲進行一項遠大的研究：他們想知道，逆境從什麼時期開始影響孩童發育中的身體與大腦。委員會之前的研究也指出，問題的核心是壓力反應失調。

關鍵問題是，一個人太常啟動壓力反應，或是造成壓力的刺激太激烈，身體可能會失去關閉 HPA 軸與 SAM 軸的能力。這種現象有個專有名詞，叫做「回饋抑制中斷」。其實這就像一個人的壓力調節器壞了，本來身體應該維持一定程度的壓力，結果過了平衡點，身體還一直分泌皮質醇，怎麼也停不下來。這就是費雪和布魯斯在寄養家庭子女身上看到的狀況。

壓力反應程度

美國兒童發展全國科學委員會最後提出三種不同的壓力反應程度：良性壓力反應：身體正常的壓力反應，也是孩童健康發育所需的身體機能。這種反應通常包括心跳短暫加速，以及激素濃度微幅上升。可能引發良性壓力反應的情境包括和新照護者相處的第一天，或施打預防針等等。

我舉一個良性壓力反應的例子好了：很多運動員賽前都會緊張，就算是田徑好手也會感受到焦慮。他的心跳會加速，胃裡感覺有什麼東西一直翻騰。這時候，腎上腺素正在做一些重要的準備，幫助運動員吸收更多氧氣、為肌肉供應更多血液，還有提高他的專注力。有了這樣的壓力反應，起步槍響時，就能全力以赴。

可容忍的壓力反應：指一個人遇到更嚴重、更長久的困境，例如失去摯愛的親友、遭遇自然災害或受重傷時，強烈刺激身體警報系統的反應。如果身體能在一段時間後關閉這樣的反應，且孩童身邊有成人幫助他們適應變化，孩子的大腦和其他器官就會逐漸修復，不受負面影響。

這就像我之前提到的槍擊事件，它雖然造成了不小的壓力，但只要孩子有穩固的人際支持網，逆境經驗的效果就不會太持久。

惡性壓力反應：當孩子面對強烈、頻繁或長期的負面經驗，又沒有大人支持時，身體產生的不良反應。這樣的負面經驗可能是身心虐待、忽視、照護者濫用藥物或患有心理疾病、暴力，或者家庭經濟困難造成的各種壓力。

◀童年逆境經驗對我們不只有心理層面的影響，還能改變細胞讀取 DNA 和複製的方式，長期改變我們的身體。（網路截圖）

孩子的身體長期開啟惡性壓力反應，會阻礙大腦和其他器官系統發育，即使孩子長大了，也必須承擔罹患壓力相關疾病和認知障礙的風險。

外交與免疫系統

免疫系統就像身體的外交部長和國防部長。人體會遇到很多不同的敵人和盟友，有時候辨別敵友很困難；免疫系統必須成為外交專家，知道細菌或病毒表面的蛋白質不好，有這些蛋白質的微生物是敵人；但它也要知道肺臟、神經和血球的蛋白質是好的，不能攻擊它們。

想了解病人面對的問題、找到問題的本源，就得了解壓力反應會對身體造成什麼不良影響，還有它在「什麼情況下」會造成負面作用。

當身體的外交部長兼國防部長對外交關係很滿意，它就會很低調地處理例行公事，時時刻刻檢查體內有沒有被感染、受傷或癌化的細胞。若找到這些細胞，免疫系統就會摧毀它們。但是，當壞人躲過免疫系統的例行檢查與防禦、害你生病時，身體的國防部長就會敲響警鐘、組織軍隊，對入侵者展開策略性攻擊。

免疫系統會用一些稱為「細胞因子」（cytokine，意指細胞移動者）的化學物質傳訊息，啟動身體受傷或疾病的反應。它們會催促身體產生更多白血球，抵禦外敵，並活化其他種類的細胞，刺激那些細胞產生抗體、吞噬細菌。除此之外，免疫系統也會引起發炎反應（例如我們被蟲子叮咬，皮膚會紅腫）。和體內的其他系統一樣，免疫系統也非常依賴平衡。

幾乎所有構成免疫系統的要素都受壓力激素影響，所以壓力反應失調會嚴重影響免疫反應和發炎反應。如果身體長期暴露在壓力激素中，免疫系統的一些部分會遭到抑制，另外一些部分則會被活化—壞消息是，這些都不是好事。壓力會減弱負責抵抗感冒、肺結核和一些腫瘤的免疫功能。

在瑞典，耶爾克・卡爾廉等研究者發現，經歷過三次以上壓迫事件的孩子，皮質醇濃度比較高，而且比較容易有上呼吸道感染（感冒）、腸胃炎、病毒感染等常見的兒童健康問題。我們也知道，壓力反應失調可能會讓發炎反應更嚴重、引起過敏反應（過敏、溼疹和氣喘），甚至是引起自體免疫疾病（免疫系統攻擊自己的身體，例如崔妮緹的葛瑞夫茲氏症）。 （于小宜／輯）

《深井效應》簡介

如果你是醫生，發現來看病的 100 名病人都取同一口井的水，其中有 98 人開始腹瀉，那麼你該一直開抗生素治療？還是停下來問：「那口井裡到底有什麼鬼東西？」你我都暴露在這種常見卻不曾察覺的危險之中，因為那口深井裡藏著的不是可見的有毒物質，而是：你我的童年逆境經驗。

我們不該把童年逆境經驗視為悲劇或童話故事，也不須克服、怪罪或選擇遺忘自己的童年。而是該找到直視這個問題的勇氣、打破惡性循環，進一步從而逐步改善整個國家、整個世界的健康。

出版社／究竟

書訊

醒報編輯部／輯

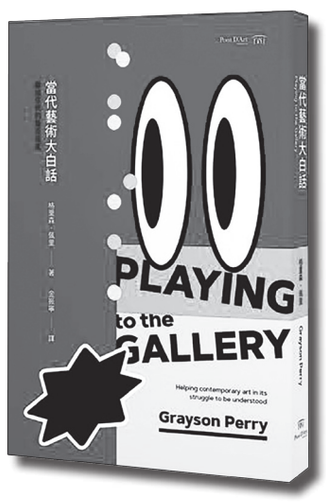
《當代藝術大白話：獻給你我的藝術指南》

作者：格里森・佩里　出版社：阿橋社文化

人人可以享受藝術帶來的樂趣，人人可以過上藝術的生活。

許多人在觀賞或嘗試了解藝術時，常常感到忐忑不安，好像沒有豐富的學術和歷史學養，就沒有能力享受看作品的樂趣。當藝術家不需要具備特定社會條件、屬於任何社會階層，只要通過練習，獲得鼓勵和有一點自信，你也可以擁有藝術的生活。」

進入佩里的文字中，閱讀許多拍案叫絕的真實故事、藝術圈中無奇不有的真實案例，免除對當代藝術的距離感，建立起自己對藝術欣賞的信心和新眼光。

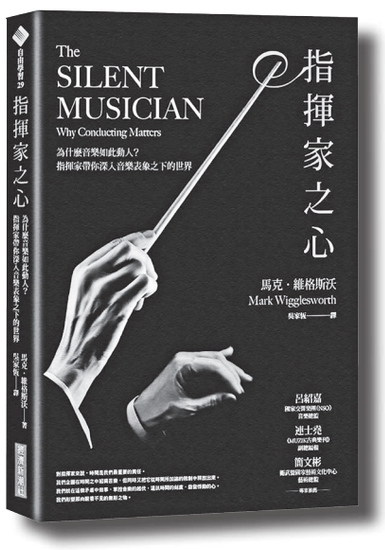


《指揮家之心：為什麼音樂如此動人？》

作者：馬克・維格斯沃　出版社：經濟新潮社

在一般的刻板印象中，指揮是個目中無人的自大狂，他自以為是，但在旁人看來，他的貢獻似乎跟樂手無法相比——這種滑稽的形象深入人心，但卻很老套。

他是那個最後登場的人，此人顯然擁有不尋常的能力，能掌握音樂開始的時間點，然後比出各種與音樂的動勢隱然相符的誇張手勢，讓人聯想到魔法師，用一根棍子調製出一鍋神奇的聲音，最後擺出一副謙卑順從的樣子，接受聽眾的掌聲，踏著凝重的步履離開舞台。

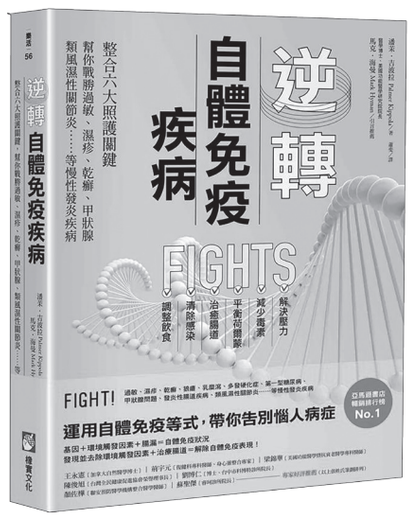


《逆轉自體免疫疾病》

作者：潘茉 ・ 吉波拉　出版社：橡實文化

深受自體免疫症狀困擾的你，請一定要知道：你並非無能為力、這些症狀不是你想出來的、你不必一輩子吃藥、飲食跟這件事很有關係。

每個人都透過數種自然解決之道，獲得完全的療癒。雖然每個人的情況不盡相同，但都透過正面迎擊根本原因，移除發炎的觸發，並添加營養元素而療癒。每個人也都治癒了腸道，因為腸道黏膜的完整性是健康與疾病的戰區原發點，一層介於你的身體和外在世界之間易受傷的黏膜。



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

月光下海邊聽音樂 樂活台東慢步生活

夏日台東樂悠悠，不僅能在絕美的星空下聽著音樂，還能體驗台東特有的原民美食，放慢腳步一起慢步生活。

張庭維/輯

【台東訊】「每到夏天～我要去海邊～」，暑假開始也就宣告夏天正式來臨，既然不能出國玩，就讓我們好好玩遍台灣，驅車前往台灣最美的東部，去看看台東的海、台東的月光與星空，感受夏天的浪漫吧！

說到台東夏天最美最浪漫的活動，絕非「台東最美星空」了！今年共有56場的星空導覽解說活動，以及7場星空音樂會，乘著夏夜的涼風，一同沉浸在音樂的美好中，簡單而快樂，放慢你的步調，來台東感受一下生活。

不讓台東海線專美於前，台東縱谷線也有「萬物糧倉大地慶典」的主題活動，沿著197縣道，從池上鄉綿延至卑南鄉，一路上都有可看的風景與藝術作品，四季皆有不同的活動，像是去年10月的《漂鳥197》地景藝術展就受到不少好評，今年夏天則有「大地餐桌」等活動，帶大家去了解食物的產地、料理過程，已味蕾感受大地給予的美好。

延伸「在地餐桌」的概念，台東許多在地朋友與店家，也成立了「臺東縣產地餐桌協會」，發想出「慢食臺東」的概念，每年都會在台東舉辦「臺東慢食節」，邀請在地商家參與，在特定時間聚集在鐵花村擺攤，希望可以將台東在地的食材、餐點推廣給更多人知道，讓大家都能一同感受台東的友善飲食文化。

◀桑樹溪距離台東市區僅需要30分鐘即可到達，在水質清澈的桑樹溪中可以體驗涉水、繩攀等活動。（網路截圖）

也有不少人是因為熱愛海鮮而特地來到台東的，不只有4~7月在富岡的黑鮪魚季，還有入秋之後在成功的東海岸旗魚季！十月過後，強烈的東北季風帶來旗魚，常見的旗魚種類有劍旗魚、白皮旗魚、黑皮旗魚、紅肉旗魚和芭蕉旗魚，無論是做成生魚片、煎炒煮炸都非常好吃，是老饕們每年秋季不可錯過的美食！

此外，成功漁港也是台東賞鯨非常有名的據點，早上七點開始就可以搭船出海賞鯨，欣賞鯨豚跳耀於海上嬉戲的可愛樣貌，順道遠眺台東知名地標三仙台，可說是來台東成功必體驗的玩法！

台東依著高聳海岸山脈、面對太平洋的台東，更孕育了豐富的部落文化，其中包含了傳統習俗、服飾，以及最吸引人的「食」文化。從料理的食材、烹煮過程、菜色擺盤，都可以看出部落在地文化的深藏蘊含，來到台東都歷，放慢你的腳步，好好感受一下吧。

▲台東夏天最美最浪漫的活動，絕非「台東最美星空」，乘著夏夜的涼風，一同沉浸在音樂的美好中。（網路截圖）

◀延伸「在地餐桌」的概念，「臺東慢食節」邀請在地商家參與，將台東在地的食材、餐點推廣給更多人知道。（網路截圖）

旅遊看板

台北 陽明山金針花祕境 台北也有「黃金海」

【台北訊】2020台東太麻里金針花季8月1日正式登場，一整片金黃花海壯觀又療癒，每年吸引不少遊客朝聖。事實上，台北陽明山上藏了一處金針花農園，座落於竹子湖路上的「竹子湖故鄉金針花農園」佔地1400坪，每年8月至9月為金針花花期，免去舟車勞頓之苦，對於台北人來說是處賞黃金花毯的秘境景點。

竹子湖故鄉金針花農園指出，由於氣候影響所致，今年金針花花期提早綻放且花期時間較短，想朝聖的遊客務必趕在8月底前。農園除了種植上千株金針花外，園區內還有各式農作物，並設置多樣裝置藝術供遊客拍照打卡，非常適合親子、情侶、朋友安排一趟台北小旅行，藉由大自然美景療癒身心。

◀北台灣民眾不用舟車勞頓跑到花東，也可以在陽明山欣賞1400坪的金針花海。（網路截圖）

桃園 竹圍漁港音樂派對 夕陽與海洋的約會

【桃園訊】2020竹圍漁港音樂派在竹圍漁港天幕廣場登場，活動除了邀請歌手以及樂團演出，讓大家於漁港風情下享受搖擺、浪漫的音樂派對外，活動中還可以品嚐到多樣化美食！

活動以「搖擺一夏」為主軸，將邀請火星樂團、Elin Lee李宜玲、後站人Made in back station及慢慢說MURMURSHOW等，帶來輕搖滾演出，讓大家夏日午後在竹圍漁港隨著音樂輕鬆搖擺！活動現場還將集結桃園在地多樣人氣美食，包括：超過40年歷史的達令大林手工冰棒、有著純粹甘甜滋味的好福黑糖等各種美食滋味！

▲竹圍漁港音樂派在竹圍漁港天幕廣場登場，讓大家於漁港風情下享受搖擺、浪漫的音樂派對外，活動中還可以品嚐到多樣化美食。（網路截圖）

馬祖 馬祖遊艇首航北竿 多元海上遊憩體驗

【馬祖訊】馬祖第一艘載客遊艇16日首航，載客前往北竿島周邊海域體驗賞鷗、賞鹿遊程，由鴻順船運打造遊艇載客船，開啟馬祖多元海上遊憩航線。

馬祖島際交通仰賴政府與民間業者合作的交通船，每天定期航線運輸乘客。鴻順船運董事長王俊傑認為，既有海上運輸以交通為主，缺乏服務觀光客的遊憩服務，決定經營不定期航線，未來將以客製化海上旅遊體驗，開發馬祖海上遊程新市場。

◀馬祖第一艘載客遊艇16日上午首航，載客前往北竿島周邊海域體驗賞鷗、賞鹿遊程，開啟馬祖多元海上遊憩航線。（中央社）

彰化王功光影燈季 不分晝夜同樣美麗

【彰化訊】邁入第16年的王功漁火節將在8月15、16日登場，今年王功漁火節有7大主題活動，包括千人烤蚵趣、祈福嘉年華、絢麗煙火秀、王功光影燈季，比較特殊的有刮刮樂雙重送，鄉親在合作店家消費滿200元即可現刮、現回饋，還有很嗨的海洋音樂會，更有結合在地特色的樂活輕旅行推薦給民眾，讓大家深度旅遊彰化芳苑，對於芳苑的好、芳苑的美有更深的印象。

王功夕照很有名，早上能帶著孩子在王功玩水，下午看夕照、聽演唱會、看煙火秀以及夜間的布燈，今年布燈以海洋為主題，要讓大家徜徉在王功的海港，隨處都能看到群聚的魚在周遭。

而今年擴大辦理千人烤蚵趣，因為很多民眾去年都沒有參與到，所以從去年的1千人擴增到今年的4千人，一樣報名秒殺，沒能參與烤蚵活動的鄉親一樣能到王功品嘗很多新鮮好吃的蚵仔。

彰化縣政府為了拚經濟且讓民眾晚上有地方可以遊玩，所以今年「王功光影燈季」為期將近一個月的時間，就是希望讓民眾到海邊走走，看看燈景，把錢留在彰化消費，縣府也配合振興三倍券推出觀光振興方案抽獎活動，讓你花越多、得獎的機會就越多。

為了帶動王功漁港區夜間觀光，今年以「海洋」為主題，在王功漁港、漁港路、王功橋及福海宮等4區進行光環境布置，營造璀璨光影藝術，遊客能從音樂、海洋、美食、煙火中找樂子，王功漁港以「搖滾海洋」及「海洋新世界」為意象，隨處可見海洋趣味，感受豐饒海洋的神奇光能量，王者之弓橋上的布燈更以奔放色彩展現王者朝氣，搭配驚艷獨特燈光秀，搖滾出今夏最熱情的王功漁火節。

▲王功漁港以「搖滾海洋」及「海洋新世界」為意象，隨處可見海洋趣味，感受豐饒海洋的神奇光能量。（網路截圖）

◀王者之弓橋上的布燈更以奔放色彩展現王者朝氣，搭配驚艷獨特燈光秀，搖滾出今夏最熱情的王功漁火節。（網路截圖）

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