



今日天氣

北部 27°-36° 晴時多雲

中部 27°-34° 晴時多雲

南部 25°-32° 多雲

東部 26°-35° 晴時多雲



2 安倍仍具影響 菅義偉出線

3 交通大執法 尊重彼此路權

4 以阿首航 巴勒斯坦成隱憂

5 盧安達鬥士被捕 引發熱議

《今日靈修》

交通大執法
開車禮讓行人，在歐美文明國家是基本的禮貌，在台灣卻需要靠罰錢來執行；其實不禮讓是偏差的強凌弱的文化，願聖靈幫助我們俯就卑微者。(3 版)

日對我防疫鬆綁 下周開放商務人士

外交部 1 日表示，台灣與日本已同意相互開放商務人士入境，入境台人須出具登機前 72 小時內採檢 PCR 結果陰性證明。



▲ 入境台人須出具登機前 72 小時內採檢 PCR 結果陰性證明，並於抵日後在機場接受 PCR 採檢，入境日本後在自宅或指定機構檢疫 14 天。(網路截圖)

【本報記者呂翔禾台北報導】日本終於對台灣開放商務人士入境！外交部 1 日宣布，日本將於 8 日起開放台灣商務人士入境，成為台灣與外國政府就相互放寬境管事宜達成協議的首例。不過先前日本在考慮入境開放時，首波名單並沒有納入台灣，但經過 2 個月後，日本二波開放名單有

了台灣。

拖延 2 個月終開放

外交部 1 日表示，台灣與日本已同意相互開放商務人士入境。自日本政府 7 月 22 日宣布與台灣協商境管鬆綁事宜後，雙方即展開緊密洽商，終順利達成共識。此次開放對象僅限商務目的

外交部聲明，此次疫情期間，不論是鑽石公主號郵輪包機案，在台日攜手合作下，都能圓滿達成，足證雙邊友誼的緊密強韌，期待雙方深化防疫合作，攜手對抗疫情。

日本曾在 6 月時考慮鬆綁入境管制，第 1 波名單包含泰國、越南、澳洲、紐西蘭，卻沒有台灣。對此疫情指揮中心指揮官陳時中被媒體問到時回應，日本在邊境管制上當然有自己的考量，外交單位也在跟日本政府聯繫中，顯示外交上還沒有完全定案。

普篩與否非開放依據

當時外界有聲音質疑，因為台灣境內並沒有進行普篩，所以國際對台灣仍不放心。對此，中央流行疫情指揮中心發言人莊人祥當時也數度重申，並沒有一個



▲ 外交部 1 日表示，台灣與日本已同意相互開放商務人士入境。圖為外交部發言人歐江安。(網路截圖)

國家進行「普篩」，且台灣在最具公衛領先地位的霍普金斯學院網站，防疫成績名列前茅，因此「沒有普篩的必要。」當時還有南韓的中央日報表

示，台灣對日本鬆綁入境沒有太大的興趣，他們還聲稱，台灣其實曾在第 1 波解封名單，但是台灣政府並沒有太大興趣。對此，外交部回批，中央日報的報導錯

誤，並沒有向外交部查證、了解立場。台灣都有持續向本等理念相近國家爭取，將台灣列為境管解禁對象。

考試院長交接 黃榮村：秉超然獨立

新任考試院長黃榮村上任，他表示，會配合立法院等部會推動改革，但考試權獨立、公平性絕不會打折扣。



▲ 賴清德(中)將考試院長之位由伍錦霖(左)交接給黃榮村(右)。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

【本報記者呂翔禾台北報導】「考試院無論如何轉型，考試權都將保持超然獨立。」考試院 1 日進行人事交接，新任院長黃榮村、副院長周宏憲、秘書長劉建忻與 9 位考委等官員走馬上任。副總統賴清德監交時表示，伍錦霖前院長任內推動年金改革、成效卓越，希望新院長黃榮村可以繼續推動改革，並配合蔡總統推動修憲。

育部長、政務委員等官職時，表現都非常好，無論擔任學者或是官員都很稱職扮演角色、獲得社會高度肯定，因此希望未來在考試院轉型「人力資源部」的目標上，可以繼續努力。

考試權始終超然

伍前院長表示，感謝過去團隊的無私奉獻，考試院已經走過 90 年，已經向國人確立考試權的超然獨立，未來如果有任何變革，希望朝愈來愈好的方向前進，並以國家利益、全民福祉為考量。

黃榮村則說，伍前院長已經為年金、考試制度改革立下良好基礎，未來也將繼續，並增加退撫基金有效管理。

轉型，考試權都將維持以往的超然獨立。」面對此屆考試院可能是最後一屆，黃榮村也說，會配合立法院等部會推動改革，但是民眾最關心的考試權獨立、公平性絕不會打折扣。他說，考試院也會因應國家雙語發展，擴大國際交流，規劃新的退撫制度，未來也會持續向前輩們請教。



▲ 新任考試院長黃榮村(左)、總統府祕書長李大維(右)宣誓。(中央社)

社長的話

/ 林意玲

九一記者節省思

年輕人立志當記者、都是對國家社會有一份使命感，不能投身軍旅，自然會想以筆報效。

我也是年輕時從中文系硬轉系，在申請研究所時終於得償宿願，念了新聞、進入報社。

但西哲說：「人生中有兩大痛苦，一個是你想要的得不到，一個是你想要的得到了。(卻不過爾爾)」

做了記者，才發現媒體環境的複雜：有電影公司送紅包當見面禮、有黑道逼你寫有利的、有報社派你當狗仔隊、有要求你寫業配稿、有給你點閱率壓力、還有受訪對象威脅利誘你屈服。...

這時候，記者面對要理想還是要生存？家裡有經濟壓力，內心有特權、名望渴慕，包括政黨勸你出來從政、政府或企

業網羅你當發言人。...

能一直堅守記者崗位，富貴不能淫、威武不能屈大丈夫的終身記者，何其稀少？

醒報剛滿 12 周年社慶、在邁向第 13 年新里程碑的轉捩點上，我們可以無愧地說，我們不後悔選擇當記者，因為新聞工作是啟迪民智、終身學習的工作，能成為社會上的「益蟲」，我們於願足矣。

社論

極端氣候加劇 暴雨、野火恐成日常

今年世界各地不斷出現高溫熱浪、森林野火、暴風雨、洪澇、颶風等極端的天氣事件，都嚴肅的告訴我們，氣候學家最擔憂的暖化後果，正在地球每個角落此起彼落的發生；氣候變化的影響不再是遙遠的未來，而是慘烈的現在進行式，民眾不可不防。

大火、颶風摧殘美

就以 8 月份的美國為例，中西部愛荷華和伊利諾伊州正努力收拾近 40 億美元由劇烈雷暴天氣帶來的損失；加州則因閃電造成的森林大火，燒毀了

5000 多平方公里的土地，25 萬人被迫疏散，數百萬人呼吸著煙霧瀰漫的空氣；而南部墨西哥灣沿岸為 160 年來風力最強的蘿拉颶風形成的慘重破壞，開始進行災區的重建工作。

這些前所未見的極端事件都是相互關聯的：大氣層濃厚的溫室氣體正在增高地表的溫度，加速了水分的蒸發，導致乾旱、熱浪和野火；另一方面，高空豐沛的水汽，隨著鋒面系統降下破紀錄的豪大雨，給人口密集的城市造成可怕的洪澇。

氣候暖化的結果就是世界上

的每一個人都要經歷前所未有的災難，從威力強大的颶風、猛烈的野火、長期的熱浪和頻繁的洪水，都是我們無法迴避的衝擊，極端的天氣紀錄註定會一次又一次創新高。這些極端事件可視為新的常態，更重要的是，它不會停在這裡，而會朝更有破壞性的方向發展。以加州的森林野火而言，僅僅一周所燒毀的土地面積，比過去一整年都多，所需的消防資源幾乎是過去的 10 倍。

海溫升高助長風暴

另一方面，暖化使得整個

熱帶大西洋海水溫度都高於正常水準，海水表層的高溫助長了風暴的發展，並使得超級颶風的規模和頻率日益增高。今年大西洋的颶風季節到目前為止，已經有了 14 次熱帶風暴以上等級的颶風，預計到 11 月底，將多達 25 個，直追曾創紀錄的 2005 年。

回過頭來看今年西北太平洋的颱風季，雖然海溫也是同樣偏高，但受到副熱帶高壓系統的影響，在 7 月以前都異乎尋常的平靜。然而進入 8 月，副熱帶高壓系統逐漸消退，立即就出現了 7 個颱風，有的甚至

就在附近形成的門口颱風；我們前面還有至少 3 個月的颱風高發期，強颱風暴雨的危機重重，千萬不可輕心大意。

過度開發的後遺症

多年來，城市發展和脆弱性的增加，加上氣候變化導致的極端事件，造成更多元又複合式的氣候極端事件，給國家資源、財政預算和供應鏈帶來沉重的壓力，暴露了人類系統的脆弱性，再加上新冠肺炎疫情興起的第二波高峰，讓好不容易又喘口氣的各國社區，又面臨著更大的挑戰。

人類造成的氣候變化加速敲響了各種災難的警鐘，在許多層面的衝擊都比科學家預測的更快、更嚴重。如果我們的集體未來是一部電影，此刻所看見、所經歷的，正是未來生活的預告片。如果人類再不改變我們與自然世界的關係，控制溫室氣體排放，下一次的極端天氣事件，以及瘟疫的大流行將會更糟。這就是氣候暖化成為世界不穩定的最大因素，也是為什麼政府需要更加緊迫地推動減碳、能源轉型及防災因應建設，來降低社會所要面臨的風險。

安倍影響力仍在 菅義偉幾乎要出線

學者強調，細田派 98 人、麻生派 54 人都已經確定支持，加上二階派、竹下派各 54 人，菅義偉幾乎確定當選。



▲學者蔡東杰（右起）任耀庭、田弘茂、陳文甲、徐泮馨、吳博群一同參與國策研究院的安倍閃辭對日本國內外局勢之衝擊座談會。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

【本報記者祝潤霖台北報導】「細田派、麻生派都已表態，竹下派、二階派也傾向支持，安倍的接班人幾乎確定是菅義偉！」國策研究院 1 日舉辦安倍閃辭衝擊座談會，院長田弘茂指出，安倍補足美國沒扮演好的亞洲影響力，未來與美、中、韓關係都值得觀察，目前安倍接班人呼聲最高的是菅義偉，未來 1 年可望台日關係保持平穩。

安倍經濟學壯志未酬

「安倍晉三不管個性或命運，都有點像豐臣秀吉，也就是『壯志未酬』。」開南大學教授陳文

甲說，安倍經濟學的寬鬆貨幣及擴大內需把日本經濟從谷底帶上來，但長期執政也帶來獨斷與腐敗，忽略了結構改革，中美貿易戰和疫情衝擊也抵銷了他的功績，還有奧運延期、修改憲法、日俄關係等，導致他近期民調低落。

「安倍會不會以『大御所』的姿態在背後操控？檯面上應該不會下指導棋，但人情上不會完全跟眾議院斷鏈。」陳文甲說，那未來誰領風騷呢？有 4 個可能的人選，首先是麻生太郎，但他應該不會出來；再來就是菅義偉，還有石破茂，岸田文雄則排第 4。

菅義偉最有望接班

「安倍本來希望在奧運舉辦期間完成修憲，但疫情直接重創了安倍的政經藍圖，確實是壯志未酬。」淡大日本政經研究所教授徐泮馨表示，自民黨總裁只剩 1 年任期，當因緊急事態無法進行正規總裁選舉時，除國會參眾

議員 394 票外，另由 47 個道府縣各 3 票共 141 票，「當年安倍是靠國會票才贏石破茂，黨員票並沒有那麼吃香。」

徐泮馨指出，小泉進次郎 31 日已經表態支持河野太郎，岸田文雄本來呼聲也是很高，在 2017 年就準備要出馬競選自民黨總裁，但發現自己實力還不太夠而退出，安倍對此也感念於心，在日本新聞裡確實有提到「禪讓」。而黑馬則是菅義偉，在共同社民調高達 34.3%，二階派和竹下派都傾向支持無派閥的官房長官菅義偉。

「細田派 98 人、麻生派 54 人都已經確定支持菅義偉！」徐泮馨強調，加上二階派、竹下派各 54 人，當他出馬表態時幾乎已經確定當選；由於菅義偉高舉安倍的防疫政策和政治路線，也反映了安倍的支持意向，「本命候選」的意味濃厚。從台日關係的角度來看，可期待的是到這一屆任期結束，台日關係應該會平穩發展。

捷克議長立院演說 高喊「我是台灣人」

【本報記者祝潤霖台北報導】捷克議長 1 日上午用中文說「我是一個台灣人」感動全台民眾！捷克參議院議長韋德齊在立法院發表的演說中強調，捷克和台灣共享民主自由價值，應該共同捍衛它，他並用中文以「我是一個台灣人」表達對台灣的堅定支持；他稍早將演說內容公布在臉書上，台灣網友紛紛留言表示感謝。

時尚傳達民主價值

捷克參議院議長韋德齊(Miloš Vystrčil) 30 日來台參訪，與台北結為姊妹市的布拉格市長賀瑞普(Zdeněk Hrubý)也隨行，被時尚迷眼尖發現到，韋德齊、賀瑞普都戴上「圓點領帶」，原來捷克官員也穿時尚圈必備單品



▲捷克參議院議長韋德齊 1 日在立法院發表演說，強調「捷克和台灣共享民主自由價值，應該共同捍衛它。」（中央社）

搭配高規格西裝。31 日韋德齊出席台灣捷克經貿暨投資論壇時，則是戴上酒紅色的全圖案領帶。

而 1 日在立院時，韋德齊選了深藍色圓點領帶，搭配深藍色西裝有不同的時尚感。韋德齊以

「民主國家團結一致，致力捍衛共同價值」為題，講述兩國民主自由的共同信念；他強調，世界各地的議員，除了審查法律外，重要的精神還在於「捍衛民主原則」，「捍衛民主原則，就等於捍衛社會的自由民主精神！」

用中文挺台灣民主

「我是一個台灣人！」援引 1963 年美國總統甘迺迪在西柏林的演說，甘迺迪以德文說出「我是一個柏林人」的方式支持民主自由的價值；韋德齊在演說終場前，用中文來了這麼一句驚天結尾，讓全場感動起立鼓掌，成為最熱門的話題。

韋德齊下午將演說全文 P0 在個人臉書上，除捷克網友留言表達支持外；台灣網友紛紛也留言表示，「謝謝支持台灣！」「謝謝您！您說的：我是台灣人！很動容。」「今天這篇演講讓台灣許多人都被感動。台灣：我們是小國小民，我們是好國好民！」「精彩演說令人感動。願台灣、捷克人民友誼長存，為民主自由攜手同行。」



▲目前安倍接班人呼聲最高的是菅義偉，未來 1 年可望台日關係保持平穩。（中央社）



▶捷克參議院議長維特齊一行訪問團 1 日受邀到立法院參訪，立法院駐衛警戴上印有兩國國旗的口罩迎賓。



▲捷克參議院議長維特齊（右二）的 1 日上午應立法院長游錫堃（左二）的邀請，到立法院參訪並簽到。（中央社）

醒報廣告、訂報專線：
0800-011961
看完醒報，轉贈鄰居信箱

交通大執法 駕駛未禮讓行人罰 3600

因應 9 月交通大執法，內政部長徐國勇（左起）與交通部長林佳龍呼籲，尊重彼此路權，車子要禮讓、行人要依號誌行走。

【本報記者呂翔禾台北報導】「駕駛開車、騎車轉向時，記得要停讓行人 3 公尺，否則會罰 3600 元喔！」在 1 日交通宣導活動上，交通部長林佳龍對示範的民眾進行宣導。內政部長徐國勇也在現場提醒民眾，路口安全大執法的目的是為了民眾安全，汽

機車、行人都要尊重彼此路權，車子要禮讓、行人要依號誌走在穿越道上。

強化路權意識

現場也由吉祥物「交通安全熊平安」與警察寶寶、舞團們帶來「路口慢看停」的舞蹈演出，輕

鬆的氛圍讓林佳龍與徐國勇都忍不住跟著節奏拍手。林佳龍說，雖然透過教育、執法、工程等手段強化交通路權意識，不過台灣的路口車禍、行人意外仍頻傳，因此透過修法整治道路安全。

「汽機車在路口要禮讓行人 3 公尺，行人要依照指揮、號誌的

運作行走在穿越道上！」林佳龍說，雖然之前有宣導，不過台灣逐漸邁入高齡化社會、加上手機的普及，汽車科技的演進，讓民眾在路上更容易分心，因此希望在 9 月配合國中小開學，積極宣導交通安全。

執法確保安全

「政府不是為罰而罰，是為了讓民眾在路上更安全！」徐國勇笑說，大家都有在路上碰到行人自顧自滑手機，結果撞到人的事情。因此在路上走路也必須專心、眼光四方。雖然 9 月是執法重點月，但徐國勇向媒體保證，之後也會維持執法的強度，並儘可能降低「是否在 3 公尺禮讓」可能會產生的爭議。

交通新規自 9 月 1 日起，「汽機車不停讓行人」、「車輛轉向不暫停讓行人優先通行」，將會有 1200 元至 3600 元的罰鍰；行人未依規定穿越道路者將罰 300 元，而 2 歲以下幼童乘車時都須乘坐臥床或後向式幼童安全座椅，2 歲以上到 4 歲且體重 18 公斤以下幼童，應乘安全座椅並優先選後向式安全座椅。



▲因應 9 月交通大執法，內政部長徐國勇（左起）與交通部長林佳龍親自走到街上示範最新行人、汽機車應遵行的法規。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）



▲台東縣警察局關山分局員警在關山火車站前，取締 4 名未走在行人穿越道的高職學生，盼藉此強化民眾對路口安全的意識。（中央社）

▼交通部長林佳龍（右 3）、內政部長徐國勇（右 2）、警政署長陳家欽（右）宣布啟動全國路口安全大執法，現場並模擬道路狀況。（中央社）



▲高雄市警察局長劉柏良（中）及交通局長張淑娟（右）在建國、南華路口宣導，「車輛停讓行人」、「行人行走 車輛停讓」提醒用路人營造安全的路權。（中央社）

▼高雄市 1 日起展開「路口安全大執法」，呼籲用路人行經路口要慢、看、停。（中央社）



鴻儒集

「醜陋的美國人」再現 如何接招？

白丁
（退休教師）

還記得「醜陋的美國人」(The ugly American) 這本書嗎？描述美國人在世界各地為所欲為，引人反感。後來改編成電影，由馬龍白蘭度主演，甘迺迪總統為此自省。美國現在已成功打開台灣武器及瘦肉精牛豬肉大門，下一步是基改糧食，原因正是「暴利」，蔡英文要準備接招了。

基改糧食恐銷台

川普當選美國總統之後，喊出最響亮的口號「讓美國再度偉大」，自此不再承認全球暖

化危機，堅拒開徵碳稅，中止歐巴馬推動的潔淨電力計劃，全力開發污染地球的石油及煤碳，現在美國生產的頁岩油產速度，已遠超過全球需求，即使開採頁岩油破壞地球及環保最嚴重，也在所不惜。

眾人皆知毒品及武器是暴利行業，美國順利將含劇毒的瘦肉精包裝在牛豬肉中，以「微量不影響健康」為由，說服蔡英文，強迫台灣人吞下去。下一步還打算要賣台灣什麼？答案是基改糧食，原因也是暴利，國人要有心理準備，是否能夠抗拒，全民的智慧及態度很重要。

為暴利無視健康風險

曾經被評為「年度最惡劣公司」的孟山都種子公司，正是美國生產基改食物的大本營，即使引起 52 個國家，200 萬人聯合抗議，孟山都仍屹立不搖，壟斷歐美種子和部分國家的食物控制權，原因也是暴利讓美國政府包裝「微量不影響健康」糖衣，繼續開闢國際糧食市場。

研究人員發現，基改食物會導致基因突變，引發過敏反應，肝、腎內臟病變致癌。同時會滅絕植物、昆蟲、鳥類、土壤生物，影響深遠。全球最缺糧的國家肯亞，寧餓死也拒絕基改食物進口。美國已成功將基改鮭魚端上消費者的餐桌上，

這種鮭魚只要 16 個月，就能長成 30 個月的成熟度，至於是否毒害食用者，就不是美國人考慮的問題了，暴利誘人。

利益優先的醜態

打開瘦肉精牛豬肉銷台大門之後，下一步就是基改食物，將毒品包裝在食物中，合法逼迫台灣人吃下去，蔡英文自詡台美關係空前良好，這不是賣台，什麼才是賣台？

過去美國一直扮演台海兩岸關係的緩衝器，1996 年台海危機，中共在台灣首尾兩端試射飛彈，美國派出航母，居間協調，保護台灣安全，如今川普挑起中美衝突，台海動盪不安，



▲基改食物會導致基因突變，引發過敏反應，肝、腎內臟病變致癌。（網路截圖）

台灣正站在火線，準備戰爭。美國順利賣出戰機、飛彈、戰車，後續武器清單，必將源源不絕，暴利不斷，但是從不承諾派出子弟協防台灣。

「醜陋的美國人」是否再現，

是非自有公斷，不過輸出戰爭與毒品，就在台灣人的眼前，要怎麼抉擇呢？正考驗全民的智慧及態度，不能指望政客的道德及良知。

▼ 以色列日前進行了歷史性的阿拉伯首航，代表團飛往阿拉伯聯合大公國。左起為以色列國安顧問本沙巴特、白宮高級顧問暨美國總統川普女婿庫許納、白宮國安顧問歐布萊恩。（photo by 網路截圖）



以阿首航鞏固關係 巴勒斯坦成隱憂

以色列、阿聯首航歷史性的突破，也象徵兩國關係將邁向正常化，但專家指出，若以巴問題未解，和平恐未能如願。

【本報記者王安棟綜合報導】日前以色列與美國的高階代表團正式飛往阿拉伯聯合大公國，是沙烏地阿拉伯首度允許以色列通過領空，象徵兩國關係將邁向正常化。外媒評論指出，這次歷史性首航，有助於鞏固兩國與美國三方間的關係，但同時也代表阿拉伯國家對巴勒斯坦的態度，恐怕會產生動搖。

機接送，機上乘載包括白宮高級顧問暨美國總統川普女婿庫許納、白宮國安顧問歐布萊恩、以及以色列國安顧問本沙巴特的代表團。主導和談的庫許納表示，和平協議是「歷史性的突破」，且自己能搭上首航專機是「極大的榮譽」。

BBC 中東通訊記者巴特曼認為，31 日的以阿首航代表以色列與阿拉伯世界關係的新轉捩點，對三個關係國來說都「得到大獎」，以色列獲得了猶太國家的地區加持，

阿拉伯聯合大公國的金融中心受益於與區域的安全與網路大國的破冰，而美國總統川普則能宣揚自己是中東的和平推手。

巴勒斯坦問題未解

然而，巴特曼也指出，對巴勒斯坦而言，以阿關係正常化象徵阿拉伯世界的「背叛」，因為和平協議破壞了阿拉伯世界制衡以色列佔領土地的槓桿作用。《半島電視台》分析師比沙拉也認為，和平協議穩固

了美國在中東的影響力，以阿同盟則將進一步削減巴勒斯坦爭取建國的能力。

中東地區評論員米勒在《今日美國》評論指出，以阿關係正常化就紛亂的中東地區來說無疑是好消息，但這次庫許納與以色列代表團的出訪，充其量是個代表三國間利益的政治展演，未來能否真的帶來和平，還要觀察阿拉伯國家是否跟進阿拉伯聯合大公國的動作，以及以色列如何處理巴勒斯坦的問題。

波羅的海三國發難 對白俄祭出制裁



▲ 波羅的海三國愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛聯合於 31 日晚間宣布對盧卡申科（圖）與相關的 29 名官員祭出制裁，施行旅遊禁令。（photo by Serge Serebro, Vitebsk Popular News, license: CC BY-SA 4.0）

【本報記者許雅筑綜合報導】波羅的海三國宣布要制裁白俄總統盧卡申科！白俄人民對於盧卡申科在大選中作票的抗議行動，目前已進入第四週。波羅的海三國愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛 31 日晚間共同宣布，將對盧卡申科與相關的 29 名官員祭出制裁，施行旅遊禁令，以表達對抗議行動的支持。

有作票的嫌疑，再加上他們嚴厲打擊抗議行動，波羅的海三國決定在歐盟祭出制裁前，自行宣布對盧卡申科與 29 名相關官員施行旅遊禁令。歐盟對於制裁行動相當謹慎，甚至打算把盧卡申科排除在制裁名單外，以避免白俄羅斯盟友俄羅斯介入。

對於波羅的海三國的制裁，白俄羅斯政府表示感到失望，也會對這樣「輕率的行動」進行反擊。立陶宛總統璦塞

達（Gitanas Nausėda）表示，白俄羅斯還沒準備好要用和平對話的方式解決問題，那波羅的海三國就該展開行動，作為他國的榜樣。

盧卡申科反擊

另一方面，盧卡申科則以禁止歐洲國家過境白俄羅斯作為威脅，報復任何制裁手段。白俄羅斯內陸的商品佔立陶宛鐵路與港口運輸的貨品接近三分之一的量，而白俄也是歐洲商品運往俄羅斯的陸運必經路線。此外，白俄羅斯是前蘇聯國家中與俄羅斯關係最密切的盟友，有著俄羅斯的支持。俄羅斯總統普丁與盧卡申科將於 2 日在莫斯科進行談話。

根據《半島電視台》報導，盧卡申科一直試圖淡化抗

議行動的嚴重性，並表現出已控制局面的樣子。

他堅持，社會大眾有權表達自己的想法，但要求改變得人只佔少數。不過其實盧卡申科愈來愈孤立，在之前的抗議行動中連他認為理當支持他的藍領工人都將他噓下台。

許雅筑／製表

白俄羅斯小檔案



國土面積	207,600 平方公里
人口	約 950 萬人（2019 年）
立國日期	1991 年 8 月 25 日從蘇聯獨立 同年 9 月 19 日改稱「白俄羅斯共國」。
政府體制	總統制

白俄羅斯共和國地理位置
(photo by TUBS, CC BY-SA 3.0, from Wikimedia)

選舉前收買人心 馬杜羅政府釋放異己

【本報記者】大選即將來臨，委國政府釋放反對派人士盼攏絡人心，但反對派不領情！委內瑞拉 12 月將舉行議會選舉，該國社會黨政府近日宣布，釋放與特赦至少 50 名反對派，希望能夠即將到來的選舉增加投票率。不過該國目前仍陷入內亂對立，社會黨馬杜羅政府與反對派領袖瓜伊多互不承認，經濟陷入大幅度衰退。

鯉魚眼淚非真心

根據《半島電視台》報導，社會黨政府近日宣布，將至少 50 名政治犯釋放、取消通緝，這其中包括逃到智利尋求庇護的國會議員嘉瓦納，還有曾做為反對派領袖瓜伊多最得力助手的馬列羅都在這波名單內。他們都是因為 2019 年試圖推翻馬杜羅失敗而遭到逮捕、通緝的前政府官員。

社會黨的資訊部長羅德里奎茲說，希望透過這些措施，能讓該國的民主可以有更好的互動。不過也在特赦名單中的異議律師賈西亞認為，他本來就不是罪人，而馬杜羅也不應該再繼續擔任總統，「他最需要的是把他的權力交出來，這樣才能讓委內瑞拉真正和平。」

《衛報》提到，委內瑞拉在 2018 年大選中，瓜伊多等反對派認為馬杜羅干涉選舉，因此以瓜伊多為首的反對派另組新政府，並獲得美國等超過 50 國的承認，而馬杜羅則獲得中國、俄國與伊朗的支持。美國也對委內瑞拉發動經濟制裁，造成該國民生凋敝，許多民眾紛紛逃往鄰國哥倫比亞、中美地峽國家。

美將極限施壓

在制裁期間，馬杜羅也試圖突破封鎖，俄國、伊朗都曾經對委內瑞拉伸出援手。俄國曾經派遣大型飛機對委國運送物資，而伊朗也曾派 5 艘油輪前往委內瑞拉，委內瑞拉雖然是產油國，但是在長期的制裁下，設備已無力運作，只能向伊朗更新設備並購買原油。

美國雖然忙著選舉與處理中國、中東問題，但《路透社》報導，美國對委特別代表阿伯罕近日受訪時則透露，川普打算對委內瑞拉的石油出口施加更強力的制裁，委國目前的日產油量僅剩每天 40 萬桶，是該國產油 80 年以來最低的水準，加上偏低的油價與疫情，讓委國政府的處境非常艱難。

中、印再爆齟齬 邊界衝突一觸即發

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國、印度邊界軍方再起口角，衝突恐一觸即發！印度軍方 31 日突稱，中國軍方從 29 日開始在中印邊界進行軍事行動，有意進犯印度，但遭中國外交部否認，解放軍稍後還指控印度侵犯中國主權。先前雙方已發生多次衝突，造多人喪生，此次是自中印戰爭後最大的衝突，雖然後來衝突消停，但近期口角再起也讓外界擔憂。

中印雙方僵持不下

根據《半島電視台》報導，印度軍方 31 日發布聲明稱，中國軍隊在拉達克邦的班公錯湖，對印度領土進行挑釁式的軍事行動，因此印度軍方也隨軍觀察，避免中方突然襲擊。不過中國外交部隨即否認有此意圖，而解放軍也指控印軍侵犯中國領土。

中印從 5 月底開始就在拉達克邦一帶發生衝突，先前雙方以互相叫囂為主，但後來在 6 月 15 日爆發大規模衝突，印度軍方 20 人死亡，中國則遲遲沒有公佈解放軍的死亡人數。雖然之後衝突因為雙方傷亡、補給困難而暫緩，不過兩邊軍方會談遲遲沒有達到共識。

《半島》分析，2 個核武大國從中印戰爭後，再就沒有過大規模的衝突，但是未解多年的邊境問題，可能會讓 2 國處於戰爭的邊緣，加上印度先前禁止中國抖音等 50 多個 APP 在國內使用，也讓中印關係陷入前所未有的緊張。退休印度陸軍上校哈麥德舒克拉分析，印度官方雖然想談判，但是軍方已經準備好了。

龍象應和平共處

根據《環球網》報導，在歐洲訪問的中國外長王毅在受訪時被問到中印問題時說，中印關係最近引起各方關注，但中國政府不會主動採取使事態複雜化、擴大化的舉動，同時也堅定維護自身的主權和領土完整。

「中國、印度應該龍象共舞，而不是龍象相爭。」王毅指出，中印邊界還沒有劃定，所以總會有衝突，政府願意跟印方通過對話管控好各種問題。同時，這些問題應當放在雙邊關係的適當位置上。他說，中國和印度都是具有悠久文明的東方大國，彼此互補性很強。中方願意加強 2 國合作，以幫助印度加快自身發展。



▲ 印度軍方近日指控解放軍侵擾邊界，但中國也反控印度侵犯，雙方衝突恐再起。（photo by Tracy Hunter from Kabul, Afghanistan on Wikimedia Commons under C.C. License）

批評政府獨裁 盧安達人權鬥士被捕

盧安達人權英雄保羅遭政府逮捕，當局指稱他是民主變革運動的武裝煽動家，而保羅家人反駁，他是因批評當局的獨裁才被逮。

【本報記者宋秉謙綜合報導】在胡圖族與圖西族之間的種族仇殺中，扮演和平角色的胡圖族人保羅，31日出現在盧安達首都警察局，當局宣布，透過國際合作，他們以創辦極端主義為由抓到保羅，指涉他是盧安達民主變革運動的武裝煽動家。但保羅家人表示，他是因批評當局的獨裁才被視為眼中釘，人權基金會主席斯威特表示，這樣的人權運動家竟被捕，實在太可笑。

盧安達人權鬥士

根據《半島電視台》報導，被國際間視為盧安達人權英雄的保羅，31日被傳出現身在盧安達首都基加里的警局，當局同日宣布，歸功於國際相助，才將身處國外的保羅逮捕，罪名是他涉嫌推行

恐怖主義、極端主義，暗指保羅與武裝勢力盧安達民主變革運動有關。

事實上，保羅來頭不小，這位胡圖族人曾在1994年的盧安達大屠殺期間，運用其經營的酒店拯救1000多人（不分胡圖族與圖西族人），當時大屠殺就是針對種族的仇殺，起因是胡圖族人領導的政府軍針對種族性的鎮壓，但最終由圖西族的盧安達愛國陣線反擊，重掌政權，整起事件導致百萬人死亡，至少有200萬名胡圖族人因為懼怕執政的圖西族人報復，寧願逃難成為難民。

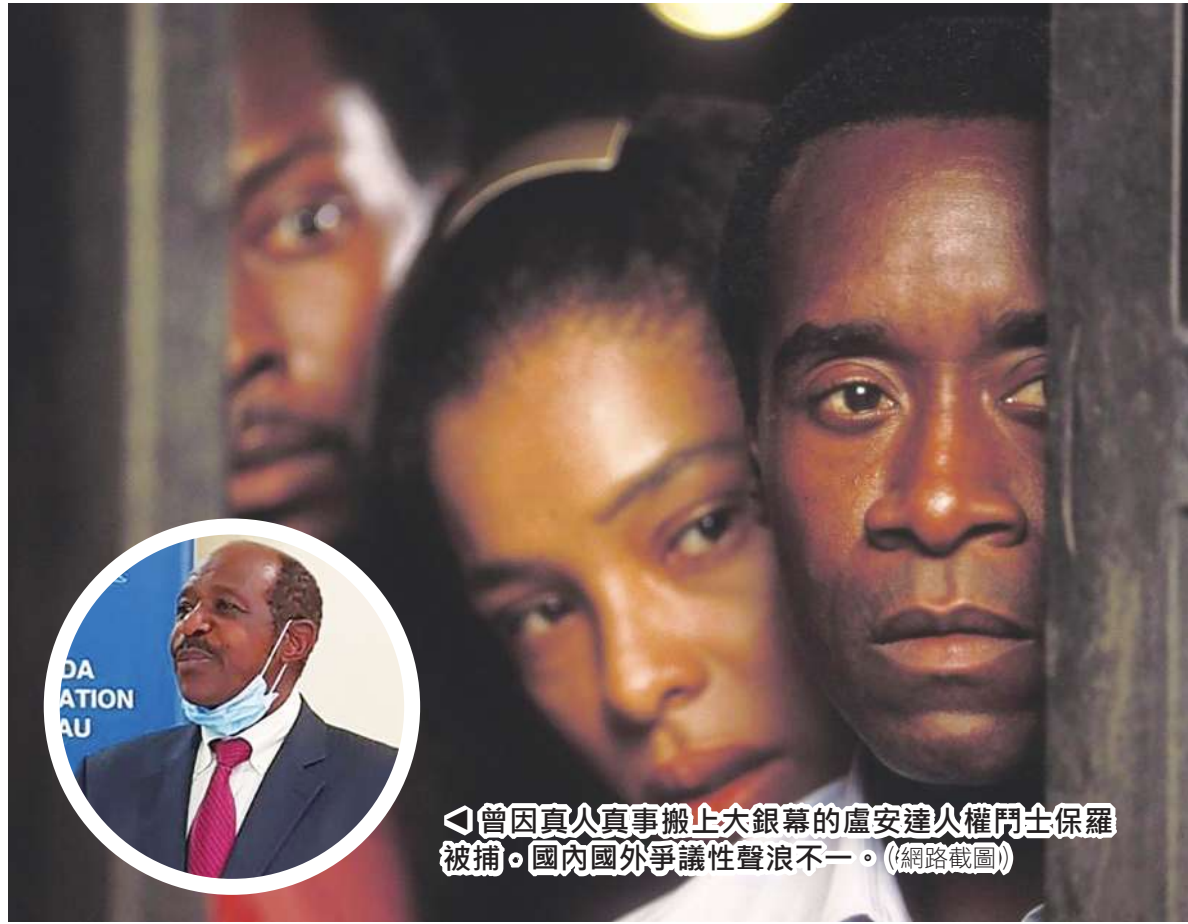
而當時保羅拯救很多人的故事04年也被搬上好萊塢大銀幕，成為評價很高的《盧安達飯店》，該電影就是以保羅為真實故事改編，雖然後續有被盧安達當局指稱，有誇大之嫌，但無論如何，作為人權

英雄，保羅獲得國際間多項榮譽與好名聲，包含美國總統布希05年授予的自由徽章。

國內外評價不一

《華盛頓郵報》補充，保羅的家人提到，他在國內的評價卻非如此，反而被現在執政的卡加梅視為眼中釘，保羅多次批評卡加梅的獨裁，不論是不是種族考量，但卡加梅一派確實從各方面打壓保羅的聲音。

對此，藍托斯人權與正義基金會的主席斯威特不滿說，像保羅這樣的人權鬥士，居然流落到被逮捕，這應該引起更多人關注這次議題，當局強硬作法應該被懷疑。



◀曾因真人真事搬上大銀幕的盧安達人權鬥士保羅被捕。國內國外爭議性聲浪不一。(網路截圖)

◀電影《盧安達飯店》中，胡圖族和圖西族兄弟族群窩裡鬥的驚心畫面。(電影截圖)

全球各大週刊頭條新聞

祝潤霖 / 輯

《旁觀者》The Spectator 美國大選詭譎多變 川普能再次偉大嗎？

「讓美國持續偉大」(Keep America Great)是美國總統川普2020年的大選口號，與他在2016年獲勝的口號「讓美國再次偉大」(Make America Great Again)相比較，縮寫KAG似乎比MAGA更為浮誇，但目前美國的處在疫情和抗爭中，近18萬美國人死於新冠病毒，舉國承受經濟衝擊時，還有人會叫好他嗎？

2020年大選會比2016年更加瘋狂，但最令人震驚的消息是，川普可能將再次挑戰劣勢賠率並獲勝！在最新民調中，儘管許多人對他操弄分裂表現出厭惡，但他的競選活動似乎比他的對手拜登順利得多。

比較兩大陣營舉行的競選集會。共和黨的提名大典比上週民主黨舉行的更加順暢；因為疫情的關係，兩場活動都是透過網路舉行的，而川普團隊的視訊演出比拜登的更加簡潔有力，儘管民主黨人擁有好萊塢和娛樂圈的力量在背後支持，但卻沒有在「表演」的較勁中佔到上風。

在龐培歐致詞之後，第一夫人梅蘭妮亞稱讚丈夫保護兒童免受社交媒體成癮危害的一席談話表現出色；當然，美國人可能會懷疑為什麼他們必須得聽第一家庭中的6個成員演說，許多人酸他們是「川普馬戲團」，但不可否認他們各個的才華不凡。

相對於川普家族一次次地談及經濟、中國、恢復法律和秩序，以及言論自由等；民主黨則按照傳統步調，批評川普的脫序性格及種族主義，激起美國人對川普讓國家分裂瓦解的憂心。但眼前選民更擔心的是工作及經濟，民調顯示，在修復經濟上，選民對川普的信任超過拜



登，而在疫情高峰期過去後，失業率也正在反彈。

川普在5、6月猛攻拜登的弱點，他在競選活動中嘲諷這位民主黨候選人「精神衰弱」，但美國選民中有一大部分超過65歲，並且對此種說法反應不佳。川普團隊隨後把措辭改為「沉睡的喬(拜登)」並說「激進的左派已經『接管』了拜登」，暗示這個可憐的老男孩被惡意的外星人所操控，這種說法正在社群發酵。

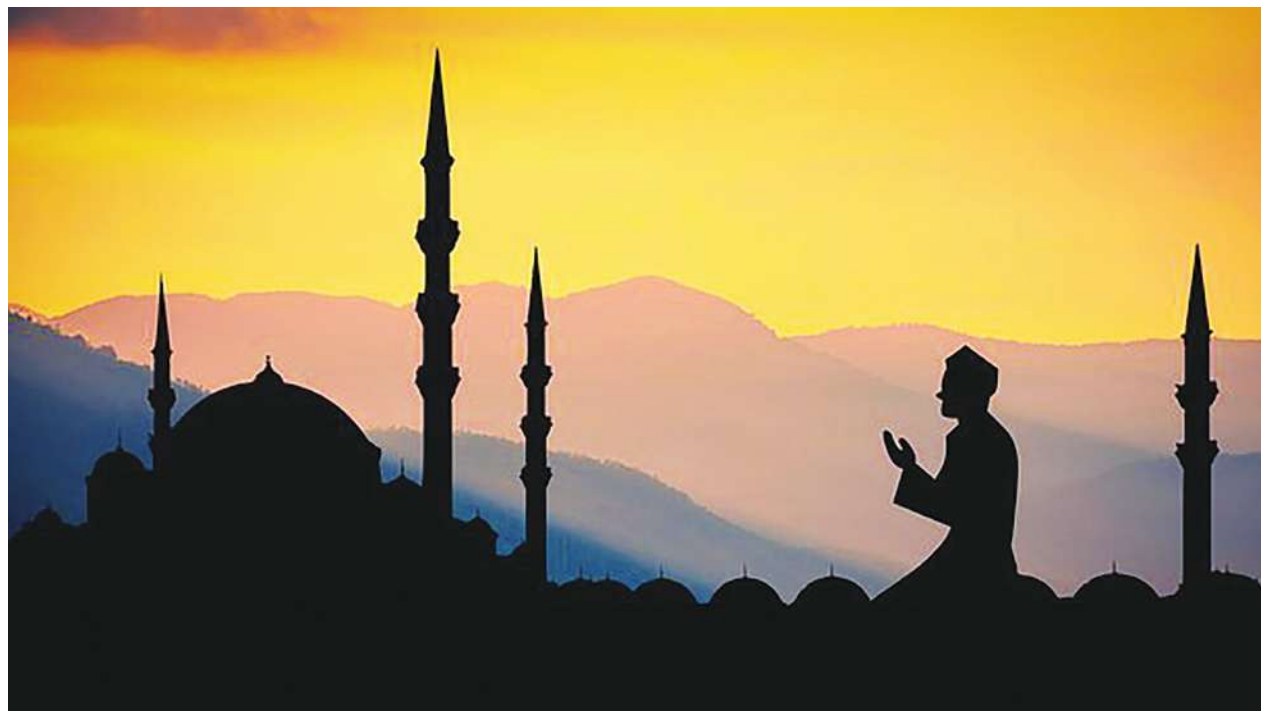
拜登缺乏川普的獨創性格，作為要領導自由世界的美國總統，大多數觀眾對他頻頻看讀稿機這點印象深刻，而且演講的內容極度近似他在2008年副總統提名的演講，加上拜登在整段談話中只提到中國一次，這些都可能成為他競選的絆腳石。

川普的批評者總喜歡說總統只對競選感興趣，他不在乎執政，這種說法不失公允，但別忘記他同時個精明而富有創造力的競選家，因為川普總是會想辦法贏。如果說短短的9個星期內，川普就能讓美國人再次投票選他當總統，也不要感到太驚訝。

【本報記者陳是祈綜合報導】伊斯蘭世界對個人自由的限制愈來愈嚴重。根據數據統計，即使古蘭經記載「宗教不可強迫」，但全球約18億穆斯林中，只有6000萬人生活在個人自由高於平均的地區，大多是在歐美國家，而大部分穆斯林的個人自由仍受到極度限制，自由度低的區域仍集中在中東和北非，從行動自由、法律訴訟到宗教自由，都處處受限。

《經濟學人》報導，土耳其出身的專欄作家Mustafa Akyol表示，伊斯蘭教不應該在犧牲個人自由的前提下發展，然而根據他與加圖研究所的數據表明，伊斯蘭世界的個人自由指數依然低迷，且越來越糟。

目前全球約有18億穆斯林，只有6000萬生活在個人自由超過平均的國家。加圖研究所根據人類自由指數去分析，這項指數包含衡量行動自由、表達



▲根據統計，大部分穆斯林的個人自由仍舊處處受限，甚至更糟。(Photo from Pixabay)

自由、身份自由、訴諸法律以及宗教的自由。這6000萬生活在歐美國家，或者較為自由的伊斯蘭國家如阿爾巴尼亞、波斯尼亞等。

令人訝異的是，個人自由生活在教義相當嚴苛的國家，

如埃及、伊拉克、蘇丹等，還有一些名義上的「民主國家」，對穆斯林的個人自由也相當不友善，如孟加拉國、印度、印尼和巴基斯坦。

還有一項驚人的指數，許多前共產國家裡如亞塞拜然、哈薩克等，這些地方對女權意外的保護，即使國家整體並不十

分自由，但至少尊重現今倡導女權的潮流。

Akyol表示，對於埃及、敘利亞等國家「急速惡化」的自由環境感到遺憾，而根據總體統計來看，自由度低的區域仍集中在中東和北非，中亞和西非地區則有微幅改善。

疫情翻轉辦公室用途 轉為交流中心

【本報記者陳是祈綜合報導】員工轉為在家工作，原本的辦公室空間該如何利用？日本許多企業即使逐漸以遠端工作為主，還是保留原有的辦公室空間，讓員工能有地方面對面開會或者創意發想，他們認為人與人直接討論更能激發創意、提升工作效率。另外，也有公司正將原有的空間重新整修、簡化，作為移動辦公室，甚至開放非公司的員工也能使用。

《Japan Time》報導，日本許多公司已經逐漸適應遠程辦公，但如何處理閒置的辦公室空間變成問題。有些公司認為，即使員工不用每天到辦公室報到，



還是需要提供空間給員工之間交流、開會，或者讓員工有轉換心情、提升效率的地方。

「我們認為，傳統上每天同時在一個地方工作的文化必須改變。」電子製造企業富士通的人資經理森川真武表示，現在公司傾向簡化辦公室裝潢，不用固定坐位，將座位距離拉大，員工若想從家裡換個環境就可以過來，也可以開小組會議，更鼓勵其他公司的員工一起來互相交流。

以富士通為例，公司在疫情前就已經開始允許員工遠程辦公，經過疫情後，已有高達75%的員工在家上班，因此改變舊有的公司文化勢在必行，其中之一就是多元的辦公模式。除了在家辦



公，原有的辦公室空間不再只是一格一格的個人座位，而是不固定的位子，更寬敞的空間，減少壓迫感，讓員工在個人辦公或者小組會議時，可以更有創意和生產力。

《Kyodo》報導，日本辦公文化在疫情前，比起歐美國家依然

十分傳統，如嚴格要求員工服儀、親自拜訪客戶交換名片等，因此疫情可說是完全翻轉了日本的辦公文化，即使是大型傳統企業，也不得不開始適應線上辦公、線上拜訪客戶的模式。

◀疫情後閒置的辦公室，被改造成創意交流以及開會的地方。(Photo by Nastin Abootaliebi on Unsplash)





▲就算是街上的小麵包店，也就是「自家烘焙坊」，也可以透過獨家技法烘烤出美味的麵包。（網路截圖）

■ 吉野精一

街上的好吃麵包店愈來愈多了，話題談到麵包時氣氛也很熱烈，就算是價格較高或比較遠的店，似乎也有很多人會為了買好吃的麵包而前去造訪。也常聽到

透過酵母進行酒精發酵產生的乙醇及二氧化碳，讓揉好的麵團適度地發酵。烘烤後便會成為香氣十足又飽滿的「發酵麵包」。

被麵包香氣誘惑而忍不住走進麵包店的事。就算是街上的小麵包店，也就是「自家烘焙坊」，也可以透過獨家技法烘烤出美味的麵包，家庭用的製麵包機賣量似乎也在成長。

那麼俘虜人心的「麵包」究竟是什麼呢？雖然理由有許多種，但我希望讀者們也可以透過「麵包科學」的角度來了解這個魅力，並能讓吃麵包這件事變得更美味及有趣。

麵包是什麼？

被問了麵包是什麼這個問題後，怎樣的回答才是正確的呢？這是個很困難的問題。學術上的廣義定義是「用小麥或其他穀物的粉當做主原料，並混合其他原料做出麵團，最後進行加熱的加工食品」，這樣的定義有些乏味，聽完後也只會用「哦」一聲就結束話題了吧！所以我們就來試著稍微詳細地定義我們每天吃的麵包吧。

如此一來，就會變成這樣：「大多使用小麥粉作為主原料，並加上水、鹽、酵母等基本材料，以

及其它副原料（砂糖、油脂、蛋、乳製品等）加以攪拌，製作成麵團。接下來，利用酵母進行酒精發酵後的二氧化碳氣體來讓麵團膨脹，將之分塊或整型後，經過

物的種子或豆中的胚乳及子葉的部分，通常含有相當豐富、對人類來說也很重要的三大營養素（蛋白質、脂質、醣類）之一的澱粉（醣類）。經由各種食品攝取的澱粉會在體內代謝後變成以肝糖的形式儲存在肝臟及骨骼肌中，成為人類生活所需的必要能量來源。如果把比喻為電車或汽車，肝糖就相當於是電或汽油吧。

粉體加工

那麼加工呢？雖然依據原料及做法、製作程序有許多種的區別及分類，但麵包是用小麥粉或穀物粉進行「粉體加工」的食品。其中根據最具代表性的做法可將麵包分為兩大類：

一是歷史最悠久、現代也還在食用的最單純的麵包。將小麥粉或穀物粉加入水和鹽，做成柔軟的麵團後稍微靜置一段時間後，拉成薄薄的圓形貼在灶的內側並用高溫烤成的「無發酵麵包」。

另一種則是二十世紀以來近代麵包工法作為始祖的麵包，將基本原料（小麥粉、水、鹽、酵母）加上其他副原料（醃類、油脂、蛋、乳製品等）揉製成麵團，接下來控制好透過酵母進行的酒精發酵過程中產生的乙醇（麵包口味的「胚」）及二氧化碳（麵包膨脹的原因），讓揉好的麵團適度地發酵。這樣的麵團烘烤後便會成為香氣十足又飽滿的「發酵麵包」。

蛋沙拉好吃十倍祕訣

說到家庭麵包料理的三種代表性三明治，就是火腿和蔬菜、鮪魚沙拉和蛋沙拉吧！而原因應該是因為這些食材不僅很少有人討厭，也很容易料理吧。像是有火腿跟高湯的話，只要把它夾到麵

包裡就可以做出火腿三明治，而罐頭鮪魚只要加上小黃瓜切片和美乃滋加以混合，就能做出鮪魚三明治。

順便一提，如果是想做蛋沙拉三明治，只靠食材本身的味道跟口感是不行的，必須先經過烹飪六法之一的「煮」這道程序才行。那麼，這次我們將聚焦在讀者們應該也都很喜歡的蛋沙拉三明治，來稍微用科學方式討論「讓蛋沙拉好吃十倍的祕訣」吧！

雖然蛋沙拉是將打散而煮好的蛋加上少許的鹽，再加上美乃滋的簡單料理，但如果想做出很棒又好吃的蛋沙拉，就需要再加上一道程序—要做出美味的蛋沙拉，最大的要訣是煮出顏色鮮麗又美味的半熟蛋。以下就解說煮的順序：

煮出美味的半熟蛋

好吃的蛋的料理方法：1. 準備好蛋（用水輕輕洗過）、鹽、胡椒及美乃滋。2. 將可以充分放入想煮的蛋的鍋子裡注入足量的水，將蛋浸入，並從常溫開始加熱（煮的時候希望能有充分的熱值）。

3. 注意水溫，到了七十五度後，一邊注意不要超過八十度一邊繼續煮，要控制溫度的話，可以透過火候控制或是加入水、少量的冰，如果煮的期間水溫都在七十五度的話，大約十二～十三分鐘就可以煮好。4. 將煮好的半熟蛋馬上浸入有充足水量的冰水中（大約泡二十～三十分鐘）。

5. 水煮蛋充分冷卻後，剝掉蛋殼並切成喜歡的

大小，加上鹽、胡椒、美乃滋。

用這種辦法煮蛋的話，蛋白及蛋黃的部分會熱凝固成適當的狀態，水煮蛋整體的口感也會變得柔軟滑順。原因是蛋白的蛋白質中，卵蛋白素大約占了百分之五十四，這種物質在七十五度時整體會凝固成有彈性的狀態，而蛋黃也會凝固成有黏黏性、但保持柔軟的狀態。

加上蛋黃不僅可以保有鮮艷的黃色，美味程度也不會降低。另一方面，如果用八十度以上的水煮蛋，卵蛋白素就會凝固成十分飽滿有彈力的硬皮。

另外，蛋白的蛋白質中含有具疏醇基的含硫胺基酸（甲硫胺酸、半胱胺酸等）會因加熱而分解，此時產生的硫化氫（H₂S）會大量變多，有硫磺味的硫化氫接下來就會和分布在蛋黃膜周遭的鐵質結合，而產生出暗綠色～青褐色的硫化鐵，這也是水煮蛋的蛋黃邊緣會變成淡綠色的原因。



▲就算是價格較高或比較遠的店，似乎也有很多人會為了買好吃的麵包而前去造訪。（網路截圖）

鬆軟、味濃香醇 麵包美味的關鍵

揉麵、發酵、拍打、整型、烘焙，了解麵包師傅的烘焙技巧中隱藏的科學，以及美味享用麵包的訣竅。



▲雖然依據原料及做法、製作程序有許多種的區別及分類，但麵包是用小麥粉或穀物粉進行「粉體加工」的食品。（網路截圖）



▲閃耀著鮮艷光澤的橘黃色、金色的麵包，還有惹人憐愛的茶褐色麵包都齊聚於托盤上。（網路截圖）

表面溫度達到一百九十～二百二十度後，麵包芯的糖分會焦糖化，使土司產生輕微燒焦的痕跡，也產生適度的燒焦味。

會變硬，而使得風味大減。

隨著時間的經過，麵包會因水分蒸發、澱粉老化、麩質硬化等原因而變得更硬，變成乾巴巴、鬆鬆散散的口感，而不太容易入口。但此時如果加熟老化、硬化的麵包，就會化身為跟麵包剛烤好時不太一樣的「烤土司」。那麼，為什麼土司烤過後會變得美味呢？簡單用一句話說明的話，就是再加熱會產生新的化學反應。

烤土司時到底發生了什麼事？首先因加熱，而使得麵包芯溫度升高到六十～七十度，這使得老

化（β化）的澱粉再度α化，而麵包芯的口感就會變軟。這是因為硬化的麩質變軟了，所以麵包芯的口感也跟著變軟。

繼續加熱的話，待表面溫度達到一百五十～一百六十度之後，麵包的表面會產生梅納反應，使得麵包芯跟著跟著變軟，香氣成分汽化，產生出烤土司的顏色跟香味；表面溫度達到一百九十～二百二十度後，麵包芯的糖分會焦糖化，使得土司產生出輕微燒焦的痕跡，也同時產生適度的燒焦味。



▲說到家庭麵包料理的三種代表性三明治，就是火腿和蔬菜、鮪魚沙拉和蛋沙拉吧！（網路截圖）



▲土司配咖啡可說是早餐的招牌搭配，表面有點酥脆，但內層卻鬆鬆軟軟的，讓我們感官洋溢著幸福。（網路截圖）

《麵包的科學》簡介

經過麵包店時，忍不住受到「喚起幸福感的麵包香味吸引」，彷彿被迷住一般走進店裡。踏入店裡後，店裡充滿香噴噴、甜甜的，各式各樣的麵包香。看向麵包架，接著是被「讓人想伸手去拿的烤麵包色」給誘惑，忍不住這個、那個都一一夾上托盤。

閃耀著鮮艷光澤的橘黃色、金色的麵包，還有惹人憐愛的茶褐色麵包都齊聚於托盤上。一回到公司或家裡，便馬上迫不及待地大口咬起柔軟的甜麵包，又或是賣力啃著充滿嚼勁又形狀工整的法式長棍麵包，最後邊發出噴噴聲邊讚嘆：「啊——好滿足，真好吃！」，這就是麵包所具有的魅力。

本書會介紹「麵包的魅力」背

後的科學祕密，從原料特性到做法、製作程序等，按照順序——解說。



作者：吉野精一

出版社：晨星

出版日期：2020/03/12

・T.M. 書訊・

醒報編輯部 / 輯

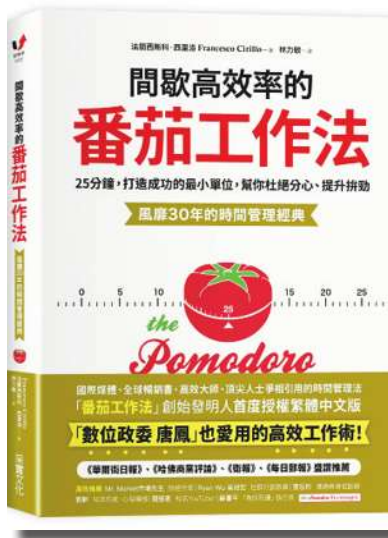
《高效率工作法》

作者：法蘭西斯柯·西里洛

出版社：采實文化

經過三十年，網路和社群媒體改變我們的習慣與行為，在資訊不眠不休的數位時代，番茄工作法如何發揮功效？

本書為最新增修版，除了解決頭腦與外部資訊干擾，提出團隊如何使用番茄工作法來節省時間和提高生產力，並附有大量圖表範例，詳細拆解番茄工作法的方法與架構，更完整分享達標的時間管理心法，產生改變人生的強大動力。



《為什麼我們想要的比需要的多？》

作者：布魯斯·胡德

出版社：商周出版

心理學家布魯斯·胡德以科學研究為本，解釋人類這種獨特心理如何控制我們的各種行為。結合社會、文化、政治、經濟層面的議題，從買手機到買飛機、從占有物到占有人，帶我們檢視「想要擁有更多」的心態如何讓人走錯了路，以及如何驅除這種不理性的天性。

克制，或者說控制自己的欲望，是一件必須終生學習的事。建立更多的自信心，學習不要透過他人的評價來肯定自己，不隨波逐流，不追求擁有



《物聯網生存指南》

作者：布魯斯·施奈爾

出版社：貓頭鷹

我們愈來愈依賴網路透過電子產品控制現實世界，包括智能家居、自動車、核能電廠與其他重要的基礎建設。在以上的前提下，依賴網路可能造成一些嚴重的後果，包括程式錯誤導致人身財產、交通安全，甚至國家安全問題。

這些危險的根源可能很難發覺，目前大部分對這類缺失的態度也傾向被動，這些漏洞被武器化的可能性，在戰略考量之下，造成的後果是百姓的生命財產安全會受到嚴重影響。



▼ 網紅視網膜（陳子見）（左）主持，瑪麗直呼兩人一見如故，兩人雖然才第2次見面，但很有默契，瑪麗也放話自己無地雷區，要視網膜大膽開玩笑。（中央社）



金鐘獎主持人公佈 視網膜、瑪麗鬥嘴鼓

【本報記者祝潤霖台北報導】「您好，我是主播視網膜，第55屆廣播金鐘獎頒獎典禮將於19日在國父紀念館盛大舉行！」金鐘獎主持人1日發布，今年將由網紅視網膜與瑪麗搭檔主持，

金鐘獎主持人1日發布，今年將由網紅視網膜與瑪麗搭檔主持，兩人僅見過兩次面，卻默契十足。

瑪麗一襲粉藍禮服優雅登場，「見紅」，視網膜則笑虧說，「版面都被妳搶走了」，顯示兩人迅

速建立了的好默契。「歡迎收聽今天的『青春點點點』，我是瑪麗！」瑪麗用以前節目的標語打招呼，笑說自己其實不太喜歡背稿子，所以主持就交給「膜膜」主導，主持人驚訝

問到，「你們已經這麼熟了嗎？」瑪麗笑說，其實兩人才第2次見面，但有聽眾在節目上說喜歡「膜膜」，「竟然在我的節目隔空告白」，所以就這樣稱呼視網膜。視網膜則爆料說，去年第54屆擔任頒獎人，但因為上台前太緊張了，竟然先跑去廁所拉肚子，「至於這次服裝就交給主辦單位來安排，只要妳的高跟鞋不要穿到我高就好。」瑪麗不甘示弱反擊笑說，「你那高高在上的眼神真討厭！」她說希望能在台上大鬧一場，讓大家享受這場

頒獎派對，主持人說，「妳們會不會嚇到忘記要頒獎吧？」瑪麗說，「我才第2次見面就對膜膜掏心掏肺了，因為記者會前不久我的生理期來了，整個大爆血！」視網膜虧說，「我覺得瑪麗就是用盡心機在搶版面，她講出來之後，今天新聞標題就只有她的名字，沒有我了！」瑪麗笑說，沒想到會被目睹自己的尷尬場面，「我覺得默契就是這樣建立起來的，一起經歷過事件之後，那種默契值會瞬間加倍成長！」



▲ 眼中央電視台主播視網膜（左）與廣播女神瑪麗（右）獲選成為金鐘獎頒獎主持。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

楊丞琳代言憨兒禮盒 揪眾中秋送愛心



▲ 全能天后楊丞琳出席「喜憨兒 X 幾米伸出擁抱愛 2020 中秋記者會」。（中央社）

【本報記者臧品安台北報導】全能天后楊丞琳一身白色上衣配牛仔長裙出席1日「喜憨兒 X 幾米伸出擁抱愛 2020 中秋記者會」。楊丞琳表示，今年喜憨兒基金會找她擔任中秋代言人，正

好幫她解決要送什麼中秋禮盒的煩惱，「今年就決定購買喜憨兒中秋禮盒，把愛心送給大家。」在公益記者會上，楊丞琳與憨兒一起分裝中秋禮盒。楊丞琳表示，每年中秋她都會送禮盒給工

作夥伴、親友，今年正愁著要送什麼樣的禮盒時，喜憨兒基金會就找上她擔任中秋代言人，「我就覺得真是太剛好了，今年就購買喜憨兒中秋禮盒，把愛心送給大家。」她也讚嘆，拿到中秋禮

盒時嚇了一跳，「精美到不行，除了包含憨兒的愛心以外，還跟幾米合作，充滿愛心又有藝術氣息。」楊丞琳也向媒體透露，她最喜歡金沙奶黃口味的月餅，「我本身就愛吃奶黃包和鹹蛋黃，這兩個東西加在一起，完全合乎我的口味。」面對主持人提問，會請「對岸李先生」品嚐一下嗎？楊丞琳笑說，暫時有困難。主持人又笑虧：「丞琳你知道喜憨兒基金會除了有中秋禮盒，還有彌月禮盒嗎？」楊丞琳立刻回，會先推薦給其他比較有機會的朋友，「我先不用，今年的中秋禮盒想好就夠了。」被問及會怎麼度過中秋節，楊丞琳表示，今年中秋節恰好接近她閉關準備演唱會的時間，可能會趁這個節日吃吃喝喝，讓自己放鬆一下，好迎接地獄式的排練。



▲▲ 藝人楊丞琳（圖右）擔任代言人，現場與憨兒一起互動遊戲，呼籲各界支持憨兒製作的月餅。（中央社）

假如您在高鐵商務艙上，閱讀台灣醒報，請拍照領獎！

（拍票根＋當天醒報＋商務艙車廂在內，寄 anntw.ad@gmail.com，主旨「高鐵商務艙的醒報」，就送醒報10周年紀念限量馬克杯一套價值500元，或電子報3個月價值1000元）



臺灣醒報
Awakening News Networks

▼ 疫情逐漸解封運動場所後，外媒也撰文提醒運動愛好者，運動成效取決於身體恢復的程度。(Photo by John Arano on Unsplash)



運動場館陸續解封 重返健身勿忘休息

【本報記者宋秉謙綜合報導】隨著疫情期間的禁令逐漸解封，民眾都很關注何時能回到健身房、運動場，《CNN》日前特別撰寫一系列的運動建議，其中最重要的章節是恢復與休息。運動的過程包含脂肪燃燒與肌肉重建，運動會破壞肌肉纖維，身體再透過融合纖維進行修復，而這段期間很仰賴休息，若恢復期不足恐造成 OTS（過度訓練綜合症），該文特別建議透過



各國疫情禁令逐漸解除，民眾終於能回歸運動中心、健身房，CNN 專欄指出，民眾回歸健身行列切勿心急，適度休息運動成效會更好。

飲食、作息，提升恢復的效果。

身體恢復至關重要

疫情期間多數健身房和室內運動場都緊閉，室外的訓練場也未開放，讓素有運動習慣的民眾

「悶在家很久」，隨著各國逐步解封，外媒也撰文建議「重回運動鍛鍊」須注意事項。

根據《CNN》建議，為了讓運動有效，必須讓身體有足夠時間「恢復」，由於運動成效就是脂肪燃燒到肌肉重建的過程，透過

高強度鍛鍊破壞肌肉纖維，隨後再透過身體自主復原能力，再塑肌肉纖維，若只有鍛鍊、忽略恢復期，遭到分解的肌肉纖維得不到復原時間，將變成反效果，這也是常聽見的過度訓練綜合症（OTS）。

飲食、作息提升恢復

除了這個注意點，該文也建議能從飲食、作息方面，提升「恢復」的成效，營養學專家安吉提到，營養恢復指導原則是 3R（修

復、加油、補充需求），修復肌肉組織就仰賴攝取蛋白質，建議是鍛鍊一小時後補充 24g 雞胸肉、酸奶、一勺乳清；加油則代表碳水化合物，每公斤體重需要 1g 的碳水化合物；最後的補充是指攝取水分。安吉也建議，有些人運動完會食慾不振，擁有上述三個元素的冰沙會是適合的替代品。

至於作息部分，該文提醒，恢復期不代表完全放掉訓練菜單，而是改為較輕鬆的運動，諸如騎

腳踏車或是嘗試瑜伽，最後，高質量的睡眠必不可少，睡眠是身體恢復最重要的時期。

此外，《身心網》的報導也提醒，若是在疫情流行期間完全拋下運動習慣的人，切記在短期內重啟過往的訓練菜單，恐讓身體超負荷，可以透過間歇訓練，例如在跑步期間穿插步行，慢慢調整回過往的鍛鍊水準。



圖文選粹

圖文／中央社

湖人朗多傷癒 季後賽次輪有望復出



▲NBA 洛杉磯湖人控衛朗多先前因傷缺陣，湖人教頭沃格爾今天捎來好消息，目前朗多訓練狀況不錯，有望在季後賽次輪復出。

張育成遭下放 剩林子偉留大聯盟



▲克里夫蘭印地安人隊野手張育成本季出賽 5 打數敲 1 安打，遭下放訓練基地；目前 MLB 台灣球員僅剩波士頓紅襪隊野手林子偉。

美網如期開打 莊吉生首輪止步



▲美國網球公開賽今天如期開打，台灣唯一參賽的男網選手莊吉生出師不利，輸給阿根廷籍對手柯利亞，首輪止步。

MLB 重磅交易案 教士、藍鳥補強獲讚

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB 交易大限截止前終於迎來重磅炸彈，教士與印地安人涉及 9 人的交易案中，教士引進強投克里文傑！MLB 專家 1 日分析，教士連同日前補強的牛棚和打線，陣容大幅升級，堪稱是今年最成功的操盤者。而保有季後賽希望的藍鳥隊則是以量取勝，專家稱讚，藍鳥一口氣進補 3 名先發投手，動作夠果斷。

因疫影響，本季擴軍的季後賽賽制讓多數球隊都不願意當賣家，市場的供需並不像往年這麼平衡、熱絡，但 1 日凌晨（美國時間還在 31 日）的壓線交易頻傳，先是教士與印地安人的一起 9 人重磅交易，把強投克里文傑

送到聖地牙哥，隨後藍鳥一天壓線連買 2 名不俗先發投手：「前蛇王」雷伊、道奇的史崔普林，運動家也從同區的遊擊兵手中拿到去年繳出 200K 的麥納。

教士交易操盤完美

根據《CBS 體育網》分析，教士隊是今年市場無庸置疑的第一名，暫居國聯西區老二的他們進季後賽十拿九穩，但想再進一步，就得把缺陷補齊，這也是他們仍舊落後陣容完整的道奇的原因。教士總管普雷勒操盤很有頭緒，分別針對火力較弱的捕手、DH，各補一名強打，從



皇家換來今年復活的羅森索補強牛棚，最後再壓線拿下印地安人的頂級強投克里文傑，團隊各部分都有所升級。

普雷勒更值得稱讚的是，他並未仗著「農場肥沃」就成為任人宰割的「盤子」，在這幾筆大交易中，普雷勒都沒有動到前段新秀，即便是換來控制權還長達 3 年半的頂級強投克里文傑，教士也只送出排名第 7 和第 9 的新秀，而且還是球隊較不需要的中線選手。

藍鳥交易果斷受好評

當然，暫居美聯中區次席的印地安人也並非是放棄，他們本

季先發輪值繳出全聯盟最佳的成績，而且是在克里文傑並未出賽太多的前提下，說明這位強投對他們也是「可交易的多餘資產」，這筆互惠交易雙方都不算虧，但教士再配合前述操盤，相對更完美。

「以量取勝」的藍鳥隊果斷交易也獲得讚美，他們在這段交易期間連續換來 3 名先發投手，全部都是曾有實績的好投手：水手的沃克、響尾蛇前王牌雷伊、曾入選全明星賽的道奇史崔普林，而且都是用等級較低的選手來換，除此之外，藍鳥也從馬林魚換來比拉爾，用以彌補主力先發小畢謝提受傷的缺口。

延緩失智症發生 規律運動、健康飲食

台灣 65 歲以上的人口中有 8% 是失智症患者，醫師表示，可透過良好的生活習慣、規律運動及健康飲食，延緩發生。

劉建良表示，若罹患輕度認知障礙，此階段仍有機會可逆。(photo by 臧品安／台灣醒報)



【本報記者臧品安台北報導】良好的生活習慣、規律運動及健康飲食，能有效延緩大腦功能減退！董氏基金會 1 日舉辦記者會，劉建良醫師表示，可以透過養成良好的生活習慣，如一天睡滿 8 小時、每天 30 分鐘的有氧運動，延緩失智症的發生。

營養師許惠玉則建議，應多吃蔬果、堅果種子、未精製全穀物、豆類及其製品等，可有效延緩大腦老化。

大腦隨年齡萎縮

台灣過去的調查發現，65 歲以上人口中有 18.8% 為輕度認知障礙（MCI）患者，而失智症患者則有 8%。董氏基金會表示，台灣 2018 年正式邁入高齡社會，每 7 人中就有 1 位是長者，而失智症目前無法治癒，雖然致死率不高，但會嚴重影響生活品質、增加家庭壓力及經濟負擔，因此應從吃、動、睡三方面延緩大腦萎縮的速度。

台北市立聯合醫院和平婦幼院

區神經內科主任劉建良說明，大腦會隨著年齡而逐漸萎縮，如果腦部持續萎縮、嚴重退化，會增加未來罹患認知功能障礙及憂鬱症的風險，甚至可能惡化成失智症。

吃動睡須兼顧

「根據研究，輕度認知障礙患者每年有 10～15% 的比例會轉為失智症。」劉建良表示，輕度認知障礙可能是失智症的前期表現，「若罹患輕度認知障礙，此階段仍有機會延緩，可以透過養

成良好的生活習慣、規律運動及健康飲食，延緩失智症的發生。」

在飲食方面，董氏基金會食品營養師中心營養師許惠玉建議，應多吃蔬果、堅果種子、未精製全穀物、豆類及其製品、魚類、家禽肉等；在動方面，劉建良表示，在日常生活增加活動／運動量，對腦部健康有益，尤其每天 30 分鐘的有氧運動更加重要；在睡眠方面，劉建良建議，每天睡眠時間應達 7～8 小時，可以增加腦部廢物排出與記憶強化，對於認知改善很有幫助。

▼ 擴大內需規模已成為中國經濟政策的核心，從中國「十四五」規劃產業發展項目中，包括：5G、大數據、AI 等科技項目發現其端倪。(網路截圖)



中國擴大內需循環 台商慎因應

中國推動國內循環政策，是在外部環境劇變之下被迫之選擇。在疫情緩和後，各國若要持續經濟發展，勢必更依賴擴大內需成長。

■ 戴肇洋
(台灣省商業會顧問)

中共中央政治局不久之前在例行會議中，除了決定今年下半年度政策工作目標之外，其中最為重要的是，提出未來中國經濟將以擴大內需的「國內循環」為主軸。

正值「十三五」計畫收官及「十四五」計畫定稿之年，尤其是在面對新冠肺炎疫情衝擊之下，中國經濟體領先全球其他主要經濟體開始復甦，其未來政策方向，更是受到國際社會矚目。

不穩定的 W 經濟

無庸置疑，新冠肺炎疫情是人類經濟歷史前所未見的「非典型」災難，而且是傳統經濟政策難以因應的「多發性」災難，全球許多學者專家再三指出，未來除非疫苗完成開發進行量化生產，進而有效控制疫情，否則全球經濟包括中國經濟在內，將呈現是一種不穩定性、不確定性的一個 W、抑或是多個 W「波浪」型態成長模式。

在此一背景下，中共中央政治局認為，未來中國經濟必須從「持久」的角度面對問題，以及形塑以擴大內需的「國內循環」為主軸，透過國內、國際雙重循環相互牽引成長格局。亦即將過去依賴國際需求轉移至未來依賴國內需求，以作為促進經濟持續成長之動能。

經濟受制國家震盪

事實而言，中國實施改革開放政策之後，其所推動依賴外需的「國際循環」政策以來，雖帶動對外貿易蓬勃發展，加速與全球各國之接軌成為「世界工廠」，但卻也因長期採取過度依賴外需促進經濟快速成長，而導致經濟體質極易受到國際經濟震盪衝擊。

再者，過去兩年以來，中美兩國從貿易至科技博弈之下，未來預估美國將選擇全面脫鉤之政策；此外，加上新冠肺炎疫情對全球產業體系的割裂，以及對全球需求之壓制，使得全球都將面對經濟動能滯緩及市場需求萎縮。因此，在疫情緩和後，各國

若要持續經濟發展，勢必更加需要依賴擴大內需成長。

擴大內需是跳板

從上述中很顯然地，中國推動以擴大內需的國內循環政策，是在外部環境劇變之下被迫之選擇。此一前所未有轉型，在衝擊中國市場結構的同時，將會是一個可以藉此加速經濟升級的跳板，甚至是成為創新經濟格局之引擎，其未來影響不容小覷。

在此可以預見的是，擴大內需規模已成為中國經濟政策的核心。然而，在此一過程中，除了必須面對落實穩定就業、縮短貧富差距等挑戰之外，需要加速優化擴大內需相關產品及服務內涵，這些從中國「十四五」規劃產業發展項目中，包括：5G、大數據、AI、工業互聯網、特高壓、城際軌道交通等科技項目發現其端倪。

因此，未來如何利用中國「十四五」規劃擴大內需發展相關產業機會，順利接軌其潮流，此將考驗著兩岸台商的智慧與選擇。

醒小說

桎梏

■ 溫小平
(作家)

她考慮好一陣子了，始終下不了決心。大概半年前吧！她開始四處尋找合宜的居處，兩房一廳，有陽台，邊間有窗，大樓附設中庭花園，附近有便利商店和超市，中意的就有兩處，真要搬家，她卻開始猶疑。

其實她和丈夫的生活早就形同分居，住在一個屋子裡，各自開伙、叫外賣，各自使用不同浴室，出門上班、下班回家，誰都不用跟誰報告，使用各自的鑰匙，只好按門鈴請對方開門。有個晚上，丈夫不曉得去了哪兒，手機也撥不通，她坐在門口等到凌晨兩點，才等到他回來開門。

他冷冷說了句，「你甚麼時候才會長記性。」沒有任何歉意，如同他在婚姻中虧欠她的許多年，從不覺得自己有錯。原本還想，女人有更年期，男人也會有吧！只是他時間提早了許多，或許過一陣子，他就重新有了溫度。

直到丈夫買了一張坐臥兩用的沙發床，放在書房裡，然後跟她說，「我最近睡眠品質不好，常常起床也會影響你，我就睡書房了。」只是告知，不是商量，就讓她獨自睡在主臥的雙人床上。

剛開始她會為了這事，窩在枕頭裡哭泣，還怕哭聲傳到隔壁的書房裡，哭得很憋屈，漸漸覺得自己的眼淚沒人會珍惜，就不哭了。改為每晚做問答題，自問自答，他為什麼變得如此冰冷？他到底喜歡過她嗎？愛過她嗎？他們之間到底是種甚麼樣的關係？如果愛過，怎麼可能變成陌生的仇人？

當她讀了馬克米勒書寫的〈幸福童年的真正秘密〉，提到他的母親愛麗絲米勒，即使是世界知名的心理學家，自己的婚姻卻不幸福。

米勒爸媽都是戰時從波蘭到瑞士求學，因為來自同樣的家鄉，彼此同病相憐，互相照顧，成為一種依賴和安全感，而走入婚姻，其實只是朋友，沒有愛情。婚後，兩人距離愈來愈遠，終至

分手。

她彷彿看到自己的身影。當年，她的要好同學紛紛結婚或出國，相依為命的母親心臟病突發去世，她在殯儀館守靈，他陪在旁邊，幫忙跑腿處理雜事，見到她身體虛弱，特地做飯煲湯給她吃，媽媽下葬那天，她在墓地抱著他大哭，然後就決定嫁給他。

起初以為那樣的陪伴就是愛。時間久了，從細微末節中，她漸漸發覺彼此之間沒有愛。譬如她產檢時，他從沒有陪過，她生孩子時，他只在出院時露臉；她偶而到國外出差或旅行，他接機時總是臭著一張臉；甚至孩子滿六歲，他就自作主張把孩子送到國外念寄宿學校，她想出國看孩子，他卻要她自己買機票。

更誇張的是，他開始獨來獨往，不跟她同時出門，她彷彿過著單身生活。甚至公公生病住院，他也跟她前後腳去探病，就像他無法忍受跟她同框的畫面。

她問他到底出了甚麼事？她甚麼地方表現不好？他卻不說，她氣得提高聲浪，甚至大吼，他一律冷戰對待。冰塊攔進熱水裡，融化了，還能成為一體，可她再

熱，卻化不了他這塊千年冰磚。一個婚前跟她有說有笑很能聊的男人，閉了嘴，就像入了熱鍋的蛤蟆，死都不開口。

後來，她才知道他在外面有了女人，可是，他又似乎只是逢場作戲，每天晚上照樣回家。她想找徵信社追蹤，卻擔心被人抓了把柄，影響丈夫考績。

她氣自己沒出息，丈夫如此待她，她卻踏不出這個門。如同母親媽媽牢牢抓著她，不讓她考外地學校，不讓她離家住校，甚至出國旅行都要帶著媽媽，她想飛出牢籠，卻像手腳被上了鎖鍊，直到媽媽過世。

她趴在床鋪上，枕巾上依舊有斑斑淚痕，她隱約嗅到悲傷的味道，眨眨眼睛，眼眶上的淚珠，模糊了她的視線，依稀看到那年深夜，爸爸悄悄關上她的房門的身影，然後從此遠離她和媽媽的生活。

她以前羨慕爸爸離家的勇氣，此刻，她卻覺得爸爸殘忍，他放棄所有的努力，只為滿足自己的私慾。

而今，她決定拒絕爸爸的殘忍、媽媽的悲情，要把孩子接回國，然後搬到那個新家去。即使她的身體依然被禁錮在另一個窗口裡，但她卻可以跟孩子各自擁有飛翔的翅膀。



◀ 她決定拒絕爸爸的殘忍、媽媽的悲情，要把孩子接回國，然後搬到那個新家去。(網路截圖)

我見我思稿約

歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。

請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休假如稿將無人處理。

唯有逃離家人，
才有暢快人生...

稱霸法國票房大贏3億台幣退休金

列日國際喜劇影展 參展影片
耶路撒冷國際影展 參展影片
《找藉口有限公司》喜劇天后 雪雪兒拉侯克
《外交達人出任務》喜劇影帝 提西勒米特

退休大贏家
JUST RETIRED!

《為你創造全世界》導演 法布里斯布拉奎 億鳴驚人喜劇

9.04 以退為進

NICOLE FERRONI OMAR MEBROUK JUDITH MAGRE

SCENARIO ORIGINAL GUILLAUME CLICQUOT ADAPTATION FABRICE BRACO DIALOGUES GUILLAUME CLICQUOT ET FABRICE BRACO

穿越時空 400 年 找尋自我之旅

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。

出身英國貴族的歐蘭朵，是伊麗莎白一世時的美少年，做過其侍衛深得寵幸，並被賜予「不凋零不老去」。在一次次的沉睡後，享有永恆青春的他／她，品嚐過愛情的甜蜜，面對創作的折磨，和戰爭的荒誕。

談過與俄羅斯公主的戀愛，也曾躲進文字裡尋求失戀的解脫；他為躲避煩擾自請

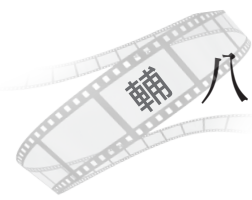
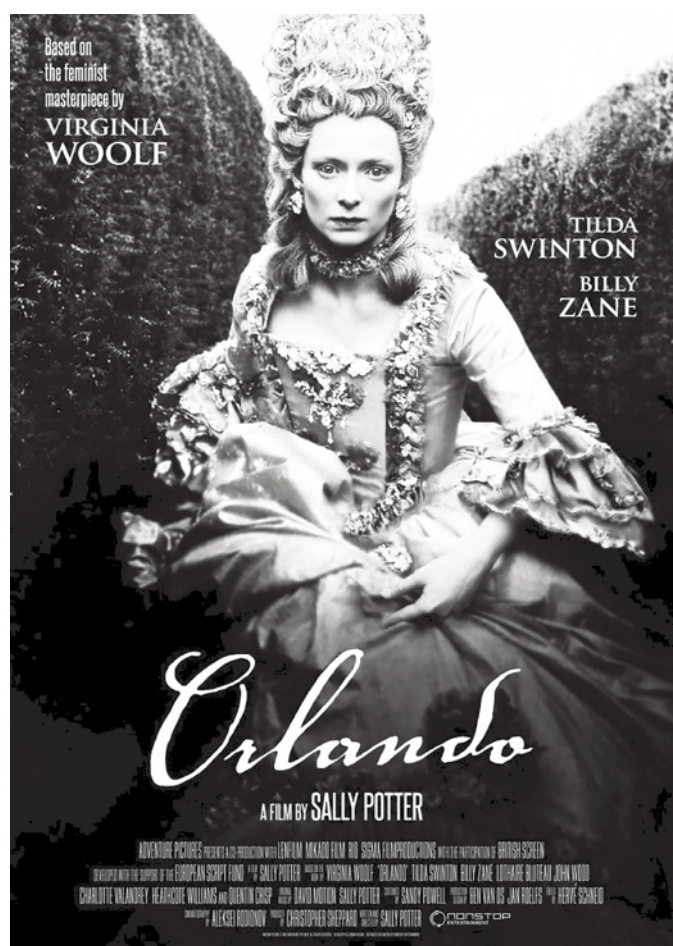
出使東方，還與可汗結下友誼，又因英國殖民主義的利益衝突而破裂。精神受到衝擊的他陷入昏睡，一覺醒來變成女性。

四百年後，歐蘭朵來到了現代，與單親撫養的女兒重回貴族時的古堡領地，雖然她不再擁有財富和地位，但卻終於擁有自由，成為一個二十世紀的獨立女性。



美麗佳人歐蘭朵
Orlando

導演 莎莉波特 (Sally Potter)
演員 蒂爾達史雲頓 (Tilda Swinton)
上映 2020-08-28



八月三十一日，我在奧斯陸
Oslo, August 31st

導演 尤沃金提爾
演員 安德斯丹尼爾森李、漢斯奧拉夫布雷內
上映 2020-08-28

即將戒毒期滿的安德斯，獲得一個面試機會。這天，奧斯陸陽光普照。回到城市的他，試圖和自己的過去重新搭上線。

他拜訪老友、參加派對、認識陌生人，也嘗試與前女友聯絡，像是在尋回熟悉，也像在尋找新的開始。但無從抹去的是，心中仍不斷為他所辜負過的人事物感到愧疚。雖還年輕，但總覺自己的生命逐漸剝落，甚至已然結束。

一個人、一座城市，在即將重獲新生與過往和解的



24 小時裡，伴隨著刺眼的陽光、凝結的空氣與潛伏的不安。在這結束和開始之間，他將如何迎向下一個明天？



公益



我拒菸
我驕傲

紙菸、水菸、嚼菸、含菸、雪茄菸、電子煙、加熱菸...

所有菸品都 *Get Out!*



拒菸Jolin-網路專區

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

Signature



衛生福利部國民健康署

健康九九



教育部國民及學前教育署

教育部



財團法人董氏基金會

華文戒菸網

雙北百貨激戰 周邊房市成熟區

百貨商場設點通常在交通便利且人潮眾多、生活機能方便的地方，也相對的帶動了周邊房市的熱潮。

● 近年來雙北百貨商場接二連三的開幕，從一級戰區信義計畫區，到北市蛋白區的南港區、內湖區以及新北市的主要都會區，都有百貨商場陸續插旗進駐，近三年新開幕的百貨商場就高達7家，而未來預計開幕的也有4家，戰況相當激烈。

永慶房產集團營業部表示，近年來網路購物崛起，實體店面體驗式經濟當道，而百貨商場將美食餐飲、親子設施及休閒娛樂等不同體驗模式融入商場，讓消費者在商場內滿足各式需求，增加消費者前往商場的意願及依賴度，使百貨商場逐漸成為生活中不可或缺的一環，進而成為區域生活機能的指標，並帶給周邊房價一股支撐力道。

根據內政部實價登錄資料，統計2020上半年雙北市百貨商場周邊800公尺範圍內住宅平均單價與交易量，其中平均單價最高的為北市信義計畫區周邊的住宅，平均單價為93.8萬/坪。信義計畫區為台北市的精華地帶，區內



▲ 內湖科技園區的就業人口也是當地房市的重要支撐，尤其大直的生活機能良好，是許多內科就業民眾的購屋熱門地區。（網路截圖）

共有14家百貨公司，是台灣百貨公司的聖地，每家都有各自的特色及吸引的客群。

而區內除了百貨公司外，還有部分住宅區，在地理位置、生活機能及生活環境等支撐下，許多豪宅都坐落於此，使此區單價突破9字頭。

而周邊住宅平均單價次高的百貨商場則為中山區的ATT 4 recharge，平均單價72.7萬元/坪。ATT 4 recharge 位於大直重

劃區中，周邊也有開業十餘年的美麗華百樂園，以及美福、萬豪等五星級飯店，再加上淡水河岸邊的豪宅，拉高了當地的住宅行情。

另一方面，內湖科技園區的就業人口也是當地房市的重要支撐，尤其大直的生活機能良好，是許多內科就業民眾的購屋熱門地區。

另從交易量來看，CITYLINK 內湖店為周邊住宅交易量最多的百

貨商場，2020年上半年交易量達148件。永慶房產集團營業部指出，CITYLINK 內湖店是與捷運內湖站的聯開共構案，具有捷運與商場的誘因，再加上原本就是日湖商圈，為內湖較早期開發的區域，商業機能十分活絡。此外，周邊住宅種類也相當多元，從住宅大樓至公寓都有可供選擇的物件，5字頭的房價就能擁有便利的交通及生活機能，可以說是相當實惠。

新北市周邊住宅交易量最多的百貨商場則是8月剛開幕的宏匯廣場，擁有三萬坪的空間，是新北市難得的大型百貨。住展表示，宏匯廣場位於新莊區新莊副都心內，除了宏匯廣場外，周邊還有2個BOT案正在開發，一次滿足百貨、飯店及辦公三大設施，相當具有發展前景。而新莊副都心也是建商推案的熱門地區，許多知名建商都有在此推案，在建設利多的加持下，近期房市交易也相當熱絡。

張庭維 / 輯

房地看板

不愛擁擠狹居 公園宅房價漲

● 都市人受限於空間環境，大樓間棟距狹小，深感壓迫，加上擔心疫情，因此公園、綠地或景觀周邊住宅就成了搶手貨，觀察桃園市8大綠地公園1公里內成交單價，桃園市8大公園宅近2年房價平均漲幅6.8%，其中以風禾公園周邊住宅房價漲勢最大居冠，2年房價成長15.8%，其次是埔頂公園周邊住宅漲13.9%，兩區漲幅超車青埔地區的

塘園的10.9%。台灣房屋集團趨勢中心表示，房價漲幅最多的這三大公園，共通點就是綠地廣達5~6公頃，視野遼闊活動空間大，健身運動概念興起，再加上交通便捷性佳，在地居民喜愛，也吸引外來客打卡拍照，讓綠地公園宅也成了現今家長購屋的參考指標，尤其房價在1字頭更是加倍受到購屋客喜愛，因此讓綠地公園概念宅走勢。



▲ 都市人受限於空間環境，大樓間棟距狹小，深感壓迫，加上擔心疫情，因此公園、綠地或景觀周邊住宅就成了搶手貨。（網路截圖）

內政部「雙管齊下」促都市老屋改建

● 為避免地震造成高樓倒塌，內政部於2020年8月27日部務會報通過「都市更新條例」第57、65條修正草案，對於都更案內危險建築物，在已取得多數共識，並有完善安置配套的前提下，可簡化地方政府代為拆除的程序。此外，也提高容積獎勵誘因，最高可達原容積1.3倍，希望雙管齊下，協助民間加速重建，讓國人住得安心。

內政部也強調，歷年發生過921大地震與0206等重

大地震災害，造成眾傷亡與財物損失，多屬高樓層集合住宅耐震度不足倒塌或傾頽影響救災所致，為避免此類事件再次發生及提升都市防救災能力。

因此這次提出「都市更新條例」第57、65條修正草案，希望加速更新進程，後續將依法制作業程序，陳報行政院審查後，儘速送請立法院審議，期望讓國人住得安心又安全，達到都市更新政策的核心目的。



▲ 內政部通過「都市更新條例」第57、65條修正草案，對於都更案內危險建築物，可簡化地方政府代為拆除的程序。（網路截圖）

台南高鐵特區起飛 建商卡位明星地段

● 重大建設匯聚又有台積電、聯電等科技大廠投資的台南，讓2020年即便全球遭遇新冠肺炎疫情影響，房市買氣仍十分活絡。上半年建物買賣交易量仍突破萬戶大關，土地成交筆數創2014年後近6年新高達2.64萬筆。

然而隨著市區土地開發殆盡，綠能新創產業聚集台南高鐵特區，也讓上市建商如達麗、遠雄、華友聯等積極購地開發，當中達麗建設取得區段緊鄰三井Outlet Park地王商業地，並領先業界於下半年推出個案銷售，未公開就吸引爆量洽詢，引領高鐵房市起飛。

台南高鐵特區面積近300公頃，總計劃人口達3.2萬人，其發展

以高鐵台南站為核心，車站與台鐵沙崙車站共站轉乘，目前台南市府已規劃捷運藍線延伸線設點，計劃中的捷運橘線亦以高鐵台南站做為起點站。

聯外交通可透過東西向86快速道路串聯國道1與3號，具交通便利之便。而區段產業發展已規劃「沙崙智慧綠能科學城」，內含8大指標建設，就國家發展定調台南高鐵特區屬建構創新綠能產業生態系，發展創能、儲能、節能與系統整合產業導向，並結合成功大學等高教產學資源，活化帶動綠能新創產業。

重大建設匯聚的台南高鐵特區，為滿足高科技人才對子女教育需求，規劃沙崙國中轉型市立



▲ 「沙崙智慧綠能科學城」內含8大指標建設，將打造台南特區成為創新綠能產業核心，並引入大量高科技人才職缺。（網路截圖）

K12雙語學校，預定2023年開始招生。而就民間投資中過去三井集團於林口與台中設點，每年吸引600-800萬遊客人次消費，集團已於緊鄰高鐵台南站設點，其總投資額30億元並將創造1500個職缺，未來將有上百家門市設櫃，預計2022年完工開幕。

看好台南高鐵特區發展，近年

來許多大型建商紛紛前至購地，如2019年5月交通部鐵道局舉辦土地標售，吸引高達55封標單搶地，脫標率達85%，當時包括三發地產、遠雄、華友聯、達麗、勝美、勝旺等建商均有得標紀錄，當日標售土地面積達3.5萬坪，標售總額達53.8億元，溢價率最高近47%。

台北地區 唯一河景名宅 獨家銷售

台北市萬華區環河南路一段大樓
建坪 105.9 (含 2 個坡平車位)
主+陽 52.44 四大房三廳 3 衛
7 樓 / 23 樓
有裝潢、有景觀、有前後大陽台
每坪 55 萬

兩座 V 型地標拔高 23 樓，河岸美景一覽無遺；進入社區中庭，濃密的園藝植栽及雕塑藝術大師楊柏林作品映入眼簾，與大泳池輝映出休閒渡假飯店之美。

賞屋專線
章小姐 0958-373009

公共設施：

1. 接待大廳 2. 交誼廳 3. 信箱區 4. SPA 池 5. 藝術廊廡 6. 頂樓空中花園 7. 31 米戶外游泳池 8. 一樓水花園，景觀面積廣達 550 坪，泳池方面設計 SPA、戲水、長泳三種不同機能規劃；園藝植栽部分大手筆移入 201 顆喬木，大樹綠蔭的風華，彷彿天天置身渡假酒店。

基地面積 1140 坪，為 2 棟 23 層大樓，皆為單層 2 戶設計，住家規劃 55~85 坪，3~4 房格局，樓高 3.2 米。大樓為 SRC 鋼骨鋼筋混凝土結構，建材選用 Low-E 玻璃、YKK 氣密窗，廚具配有 BOSCH 烤箱，衛浴選用 TOTO 系列。

