

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

五媒合一 · 深度報導 · 極簡閱讀

清晨展讀台灣醒報，開啟您的智慧與遠見。



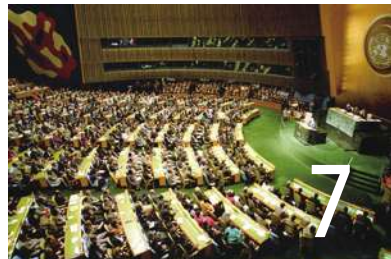
萊豬便宜 弱勢受害恐最深



親手做料理 回家像上館子



楊烈演總舖師 詮釋父子情



各領袖喊話 化紛爭齊抗疫



我是天國人
人無法選擇國籍，父母把我們生在哪裡，我們就必須跟那個國家、那塊土地認同。好在不論生在台灣、大陸、美國，我們都可以選擇當個天國人。(3版)

藍遞反萊豬公投連署 籲中選會勿卡民意

國民黨主席江啟臣率多位立委前往中選會，遞交反萊豬公投連署書，呼籲重大議題由人民自決，中選會勿卡案。



▲ 國民黨主席江啟臣(中)率多位立委及黨內人士前往中選會，遞交「反萊克多巴胺豬肉進口」及「公投綁大選 2 項公投案」連署書。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】「當間接民主失能時，公投就是直接民權的展現，重要議題應讓人民決定！」國民黨主席江啟臣、立法院黨團總召林為洲及革實院長羅智強 23 日率多位立委前往中選會，遞交「反萊克多巴胺豬肉進口」及「公投綁大選 2 項公投案」的第 1 階段連署書，並齊聲高呼「請中選會不要卡案！」

呼籲中選會勿卡案

「今天送到中選會的公投綁大選連署書共有 1 萬 2,519 份，反萊豬公投連署書更有 2 萬 170

份。」江啟臣指出，兩項公投案只經過約 1 週時間就完成第 1 階段連署，而且實際收到的連署書還遠遠超過這個數字，已達到約 4 萬份。第 2 階段能不能過，就要看中選會的態度，「呼籲中選會依法審查、不要卡案。」

江啟臣強調，重要議題應讓人民公決，而 2021 年 8 月 28 日就是民進黨修法後唯一能公投的日子，呼籲民進黨政府別再阻擋公投。25 日有多項萊豬相關行政命令要送到立法院備查，國民黨將會提案把這些備查案改為審查案，「希望民進黨立委拿出道德良心相挺！」

「若政府卡案卡的不是國民黨，而是超過 7 成反對萊豬進口的民意！」羅智強強調，全體國人都在看中選會敢不敢卡案，當年高喊還權於民、公投綁大選的人就是總統蔡英文、行政院長蘇貞昌及高雄市長陳其邁等，如今讓公投與大選脫勾的也是他們，「請中選會好好面對民進黨『公投綁大選』神主牌的列祖列宗！」

蘇貞昌反質詢立委

「蘇貞昌在質詢台上態度不佳，反質詢立委，至今仍未道歉！」林為洲說，蘇貞昌甚至

還壓下農委會主委陳吉仲與衛福部長陳時中的麥克風，不讓 2 位部長回答，所以國民黨團才會在 22 日阻擋蘇上台報告，不過這並不會影響總質詢，只是時程往後

延，只要蘇願意為自己「昨非今是」的態度道歉，未來還有機會讓他說清楚講明白。
林為洲強調，不管是多數黨、總統還是行政院長，面對民意時

都應該要謙卑，而最直接的民意展現就是透過公投，交由人民的直接民意決定，希望民眾的力量能集結起來，讓萊豬無法進口台灣。

開放陸配及子女入境 阿中：要循序漸進

陸配及子女終於能入境一家團聚了，疫情指揮中心表示，自 24 日零時起，可向內政部移民署申請入境。



▲ 中央流行疫情指揮中心 23 日表示，國人的團聚陸籍配偶，自 24 日零時起可向內政部移民署申請入境。(網路截圖)

【本報記者祝潤霖台北報導】陸配及未成年子女終於可以來台灣了！中央流行疫情指揮中心 23 日表示，國人的團聚陸籍配偶，自 24 日零時起可向內政部移民署申請入境，外國人隨行團聚的陸籍配偶及未成年子女亦同，入境人員需依規定完成 14 天居家檢疫；目前有 666 位取得有效證

件，加上隨行團聚者共 740 位。
「經考量國內疫情防控能量，兼顧人道倫理需求，也聽取各方意見，決定宣布陸配可申請入境。」疫情中心指揮官陳時中強調，為確保國人健康福祉，防疫的調整均是循序漸進，希望各界能夠體諒，而對於邊境管制的開放，在不衝擊疫情防控下，會再



▲ 指揮官陳時中強調，為確保國人健康福祉，防疫的調整均是循序漸進，望各界能夠體諒。(中央社)

進一步積極評估，推動下階段的調整措施。

副指揮官陳宗彥表示，開放的陸配身分是在中國完成結婚登記，已經取得有效親屬團聚者，根據之前統計，已經完成程序、取得親屬團聚有效證件的人數共有 666 位，涵蓋外國人；而配偶是中國籍的隨行團聚者有 74 位，加起來總共有 740 位。



▲ 在中國的陸配及家人，團圓路迢迢，終於盼到開放入境。示意圖(網路截圖)



立院召委選舉 綠拿 9 席藍獲 7 席

立法院 23 日舉行各委員會召委選舉，民進黨共拿下 9 席、國民黨則獲 7 席召委。(中央社)

社論

高層爆氣、政客施壓 公僕日子難過

公僕難為？確實，當今讓公僕感到難為最大的亂源有兩種。其一是上司動輒亂發脾氣，亂罵人，自以為有魄力的長官，常讓公僕寧可掛冠求去，也不再為五斗米折腰。另一是政客濫施壓力，關說、圖利，強迫公務員違法亂紀，吃上官司，身陷囹圄，後悔吃公家飯。

最近海巡署長陳國恩因為在向行政院長蘇貞昌做業務簡報時，遭到蘇院長斥責，憤而辭職，提前退休，再度引發話題。如果要公僕票選歷任脾氣最壞、最喜歡亂罵人的行政院長，大家應該會一致指向現任行政

院長蘇貞昌。

孫運璿待下屬如家人

回憶歷任行政院長，最受公僕尊敬及懷念的應該是孫運璿。在9年經濟部長、6年行政院長任內，和風熙日，從來沒有人看過他發脾氣，或責備過任何一位部屬。他在71歲時中風，仍然活到2006年92歲高壽過世，醫生認為能那麼高壽，跟他的好脾氣有關。

出殯當天，一位88歲老部屬，特別從美國趕回來，爬行到靈堂向孫運璿靈位磕頭，說

出不為人知的往事，原來孫運璿將所有的特支費及獎金，全部都分配給家境欠佳部屬作為子女教育費用，可知同仁對他的敬愛。孫運璿從來不需要用斥責方式推動政務，但只要是孫院長在意的業務及交辦事項，無人不会全力以赴，使命必達，因此創造台灣的奇蹟。

蘇貞昌爆脾氣出名

曾經被蘇貞昌當面痛斥不在少數，警察局長、海巡署長、榮民總醫院院長、海關官員、甚至連隨扈、祕書，村里長…，

都吃過排頭。西哲有言：「亂發脾氣只是顯示自己無能」，前美國總統林肯也曾說：「當領導者開始脅迫部屬時，就已揚棄領導力而去了」，就讓喜歡亂發脾氣的領導者自己思考是否有道理吧！

另一種令公僕難為，最典型的案例，應該是最近經濟部商業司長李錕，因為太流公司行賄案，接受檢察官偵訊時，相當感傷，直言10年來同仁受到「利委」蘇震清、廖國棟等人威逼，要求配合變更法令，把SOGO經營權交還李恆隆，逼迫她們多年來一再說、一再寫同

的事情，使得基層公僕失眠、頭痛、恐懼，真的很可憐。

不只「利委」本人如此，連國會助理、顧問、特助、主任，都狐假虎威，威逼公僕。基層公僕的尊嚴就這樣被消耗掉了。

政客施壓基層難受

不止太百案，現在威逼公僕的政客太多了，否則公營行庫不會爆發那麼多超貸弊案，動輒上百億元，而國發基金胡亂紓困，公款一再被濫用，金額動輒數十億元計，每一個弊案，

都牽扯政客關說、施壓。

更有許多國營事業抱怨，常受到「高層」指示，配合選舉辦活動分攤經費，或挪用業務宣傳費用給特定媒體，假文宣，真收買。基層公僕只為了保住自己飯碗，不得不委屈配合，公僕當然難為。

要改善現在工作環境，讓公僕好好為國家、人民服務，當今有賴最有權力的兩人：總統及行政院長上行下效。如能克己復禮，尊重公僕，並且端正政風，讓公僕就可有尊嚴地工作下去，不再難為，全國人民及公僕都在看這兩個人了。

萊豬加工變台灣肉 弱勢家庭淪試驗場

民團表示，美豬和國產豬價差高達25%以上，成本低及售價低的瘦肉精食品恐將進到許多弱勢家庭的餐桌上。

【本報記者祝潤霖台北報導】「政府勿忽視國人健康權益，恐讓台灣經濟能力較差的弱勢家庭成為美豬的人體試驗場！」幸福盟等民團23日痛批，美豬和台豬價差高達25%以上，成本低及售價低的瘦肉精食品恐將進到許多弱勢家庭的餐桌上，加工肉品隨著貢丸、魯肉飯、水餃、絞肉進入孩子肚裡，淪為萊豬的人體試驗場。

萊豬的人體試驗場

「進口豬肉多為冷凍豬肉，解凍後會出水，在台灣消費市場上接受度較低。」家庭主流化聯盟召集人曾獻瑩表示，因此未來美豬可能多半用在食品加工業，例如肉鬆、火腿等，市面上炸豬排等調味較重的豬肉，也很可能是用進口美豬肉。

曾獻瑩認為，雖然政府表示



▲媽媽盟新北專員鄭珮瑾秀出孩子們繪製的「萊豬危害樹狀圖」，強調家庭、孕婦、兒童不該接觸風險性高的瘦肉精美豬。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

會要求所有豬肉都要標示產地來源，範圍包括超市、傳統市場所販賣的肉品、攤販、加工品肉類等。但根據《進口貨物原產地認定標準》第7條，進口肉品若在台灣進行主要加工，也可以標

示為台灣豬肉，「這是很大的爭議！況且標示需要大量人力把關，現有的人力、設備與經費是否足以推動此一政策？」

「希望所有政府的計畫與法律都應該要考慮到對家庭影響，

具備有家庭的觀點。」曾獻瑩強調，開放美豬政策應該要有針對家庭的健康影響評估，來幫助政府各部門及國人了解美豬對國人家庭健康的影響。

產婦、孩童健康隱憂

「坐月子的媽媽，傳統上會吃杜仲腰花、歸耆豬肝、茶油豬肝、四神豬肚、茶油豬心等大量豬內臟。」媽媽盟新北專員鄭珮瑾指出，若坐月子期間每日攝取超過一副腎臟和肝臟，就可能超過可接受安全量，何況產婦還要哺乳，質疑開放瘦肉精進口的政策會侵害產婦和小寶寶的健康，期望政府提供

27日起全台有雨 中秋賞月有變數

【本報記者臧品安台北報導】週末好天氣，週日開始變天，全台有雨。氣象專家賈新興指出，27、28日華南雲雨區移入，全台有局部短暫陣雨。中央氣象局主任預報員李孟軒預測，中秋假期從10月1日開始，受東北風影響，北部、東半部有局部短暫雨，看到月亮的機會較小，中南部看到月亮的機會比較大。

24日東北風增強

中央氣象局主任預報員李孟軒受訪時表示，24日東北風增強，北部及東北部有局部短暫陣雨，花東地區有局部較大雨勢，其他地區午後有局部短暫雷陣雨。25、26日受東北風影響，水氣較少，大台北及東半部有局部短暫陣雨，其他地區為多雲到晴，午後南部及中部山區有局部短暫雷陣雨；26日北部也有局部短暫陣雨。

27、28日華南雲雨區移入台灣，全台有雨，南部以午後雷陣雨天氣型態為主。29、30日東北風減弱，北部、東北部氣溫回升，有局部短暫雨，中南部午後有局部短暫雷陣雨。

天氣風險管理公司總監賈新興指出，24日微弱鋒面報到，北部、東北部有局部短暫陣雨，



▲本周末好天，但周日開始要下兩天雨。(本報資料照片)

東南部有局部較大雨勢。25、26日受東北風影響，北部、東半部局部零星短暫雨，中南部山區午後有局部短暫雷陣雨。27、28日華南雲雨區移入台灣，全台有局部短暫陣雨。24至28日北部、東北部早晚天氣涼，中南部日夜溫差大。

北部中秋賞月有難度

賈新興說，今年梅雨季提早結束，7月沒有颱風生成，8、9月颱風過門不入，導致降雨少了4成，目前石門水庫及翡翠水庫的蓄水率都不足5成，提醒民眾節約用水。

對於中秋連假天氣預測，李孟軒說，10月1日受東北風影響，北部、東半部有局部短暫雨，看到月亮的機會較低，中南部的天氣相對穩定，看到月亮的機會比較大。

搶救青年大兵就業 中央地方商良策

【本報特派員劉東泉台中報導】青年初次就業延緩，恐影響未來的職涯發展。新冠肺炎疫情重創各國就業市場，台中市勞工局舉辦「2020亞太地區就業促進政策交流研討會」，研討勞工就業保障與權益。勞動部勞動力發展署副署長蔡孟良到場表示，部分青年受疫情衝擊，就業積極性降低，若大學畢業後初次就業一再延緩，恐降低就業意願，影響未來發展。

依據主計處資料，受疫情影響，造成疫情期間失業率略增，在疫情初爆發時，有一波較大衝擊，從4月至8月的疫情發生期間，平均約上升0.3個百分點，相較台灣發生金融海嘯危機時的短期失業率曾高達6%以上，目前尚稱平穩。不過20-24歲青年失業率仍偏高，達12%以上。

蔡孟良認為，青年就業問題是全球普遍現象，但仍需提供協助



解決就業。勞動力發展署綜合規劃組長謝青雲指出，青年初次就業拖得愈久，日後將愈難以順利就業。政府在5、6月間陸續推出青年就業政策以及培訓機制，蔡孟良希望中央與地方合作，讓

青年畢業後能儘早找到理想工作。

台中市勞工局長吳威志表示，市府爭取台商回流投資台中，金額累計達1800億元；加上民間投資旺盛，台中市持續開發4萬

多個職缺，並成功媒合2萬多個工作機會。副市長令狐榮達則指出，市府並陸續推出青創貸款利息延長補貼、勞工大學產業員工專班、非自願失業勞工生活補助，提供青年就業安全保障。

▲台中市勞工局舉辦就業促進政策研討會，在後疫情時期，研商對青年與一般勞工如何提供就業安全保障。(photo by 劉東泉/台灣醒報)

▼▼元大寶華綜合經濟研究院董事長梁國源（中）預測，台灣 2021 年經濟成長 3.10%、消費者物價上漲率 0.90%、美元匯率 28.93。（photo by 祝潤霖／台灣醒報、中央社）



台灣 Q3Q4 拉尾盤 料明年經濟成長 3.10%

【本報記者祝潤霖台北報導】「今年上修 2020 年經濟成長率為 1.63%，預測 2021 年經濟成長率為 3.10%！」元大寶華綜合經濟研究院董事長梁國源 23 日預測，台灣第 3、4 季成長率為 2.58%、2.28%，2021 年經濟成長 3.10%、消費者物價上漲率 0.90%、美元匯率 28.93。梁國源分析，全球經濟差距拉大，走向「長 U 型」復甦的機率較高。

基本面抵銷外資匯出

「新冠疫情對全球是危機，但台灣或許反而多多少少受惠。」梁國源表示，包括宅經濟及遠端商機，加上美中貿易戰，對台灣電子產業也有正面影響，2021 年的出口還是會富有彈性，成長力道

元大寶華綜合經濟研究院董事長
梁國源預測，台灣第 3、4 季
成長率為 2.58%、2.28%，2021
年經濟成長 3.10%。

將會延續。經常帳餘額大就會支撐台幣匯率，從台股買賣潮可以看出，外資正在匯出，但這個匯出可以被抵銷掉。」

「為何外資匯出可以抵消掉？因為台灣經濟基本面是好的，台商回流多少也帶了些資金回來。」梁國源強調，22 日才看到出口訂單的數字非常好，從近 30 週交易資料顯示，新台幣與美元指數相關性最高，央行透明度漸趨向 IMF 標準，綜合考量下，將 2020 年美元兌台幣匯率修正為 29.65，並預測 2021 年匯率為 28.93。

全球長 U 型復甦

「悲觀者認為疫苗開發到 2021 年中才能完成，屆時經濟才會步上正軌。」梁國源進一步表示，樂觀者則著眼於製造業與服務業 PMI 走出谷底，站回景氣擴張線，反映主要國家有限度解封後，經濟出現顯著反彈。但贏家與輸家差距拉大的 K 型復甦型態，將決定復原樣態，「本院認為全球走向長 U 型復甦的機率較高。」

梁國源指出，美中貿易戰開打後，部分廠商將生產基地移回台灣，尤其是電子類，

從投資台灣 3 大方案總金額持續成長可見一斑。「故本院將 2020 年民間投資成長率預測上修至 2.82%，第 3、4 季為 6.14%、-0.02%，預測 2021 年民間投資成長率為 2.50%，並預測各季成長率為 0.56%、3.09%、2.40%、4.00%。」

「對外貿易上 ICT 出口表現優異，增速明顯優於中、韓。」梁國源強調，台灣出超金額優於預期，加大對 GDP 的貢獻，但邊境管制也衝擊整體輸出表現，預測 2021 年輸出成長率為 5.00%，輸入成長率為 4.07%。農產品價格持穩有助於物價維持平穩，2020 年消費者物價上漲率下修至 -0.20%，2021 年預測為 0.90%。

捷克議長一句話 我是台灣人出 T 恤

【本報記者游清淵報導】由於捷克參議院議長維特齊訪台期間曾在立法院演說結尾以中文說出「我是台灣人」，引發熱烈迴響。捷克廠商特別設計、生產「我是台灣人」T 恤，已經在華人界爆紅。設計廠商說，台灣民眾踴躍透過電商平台預購，廠商感謝台灣民眾的熱情，並希望有機會造訪台灣這個美麗的島嶼。

捷克網站 politikumatriku.cz（政治學）專賣傳達政治理念的 T 恤，9 月初開賣「我是台灣人」T 恤，以捷克文及英文拼音傳達「我是台灣人」的寓意。

開賣不到一星期，商家接到的訂單及相關詢問多到讓他們忙不過來。商家 8 日表示，為滿足台灣民眾需求，正尋找可在台灣製作 T 恤的在地夥伴。

商家今天透過電郵告訴中央社記者，T 恤已交由捷克知名攀岩登山裝備品牌 Ocun 台灣代理商，在蝦皮購物網站的銷售平台預購，每件新台幣 290 元。

蝦皮資訊顯示，這款唯一官方授權的捷克設計「我是台灣人」T 恤每件新台幣 290 元，外加運費 60 至 150 元，備貨時間較長，訂購之後約需 15 天才能交貨，且目前只有白色款。

捷克參議院議長維特齊（Miloš Vystrčil）訪台期間於 9 月 1 日在立法院演說結尾，以中文說出「我是台灣人」，表達支持台灣追求民主自由，引發熱烈迴響。相隔兩天，politikumatriku.cz 便推出「我是台灣人」T 恤，引發台灣民眾高度興趣。



▲捷克網站 politikumatriku.cz（政治學）9 月初開賣「我是台灣人」T 恤，吸引大批台灣民眾詢問，捷克廠商說，台灣民眾已可透過電商平台預購。（圖取自 Facebook.com/politikumatriku）

圖文選粹

圖文／中央社

蘇貞昌參觀國際半導體展



▲SEMICON Taiwan 2020 國際半導體展開幕典禮 23 日在南港展覽館舉行，行政院長蘇貞昌（前左 2）出席並參觀展出攤位。

實名制雙鋼印口罩 藥局趕工分裝



▲實名制雙鋼印口罩將於 24 日開賣，全台實名制藥局已陸續收到口罩，除了要拍照留存、逐一檢查有無問題外，藥師也得加緊趕工分裝。

再生醫療產業升級 醫界：掌握半導體

【本報記者臧品安台北報導】「學習半導體製程自動化，是再生醫療產業化的關鍵！」台灣醫界聯盟基金會執行長林世嘉 23 日指出，台灣再生醫療產業化的挑戰在於製造成本、治療費用高等，但因為再生醫療產業優勢與半導體產業優勢相近，掌握半導體使用自動化設備及高規格的品質管控，將是台灣未來生技發展及國際醫療的一大亮點。

類半導體產業鏈

「台灣再生醫療產業化的挑戰在於製造成本、治療費用高，且多集中於製程中的人力成本，進行細胞製作與操作。」林世嘉說，未來發展方向包括發展細胞製成的關鍵性技術及確保品質與規格的一致性、發展自動化及封閉式細胞製程、發展高規



格量產設備及大規模細胞分化技術、發展上位專利技術等。

「台灣再生醫療產業的優勢與半導體產業的優勢相近。」林世嘉指出，半導體產業鏈的優勢在人才及品管與製造，擁有經驗豐富的半導體人才、晶圓製程中的良率管控、高規格的無菌室等；而再生醫療產業鏈的優勢也在人才及品管與製造，擁有

優異醫療技術與高品質醫療服務的醫事人員、發展具一致性品質保證的高規格細胞製備場所等，可以藉此學習。

再生醫療跨部整合
林世嘉強調，建構台灣發展再生醫療的有利環境，須跨部會整合，成立跨部會機制與推動醫學國家產學聯盟，如同疫情時有口罩國家隊，若能由國家制定戰略性的目

標，推動研究、轉譯及產業化，形成台灣的再生醫療國家隊，將使全民受惠。

「再生醫療不僅是生醫產業，還能帶動周邊產業。」林世嘉指出，如物流、保險業、資通訊產業及自動化與精密機械，再加上利益攸關方的投入，將能發揮價值鏈最大效益。最後，台灣須持續與先進國家，如美國、日本進行定期交流，透過國際參與發揮影響力，共同制定國際標準，成為全球再生醫療重要夥伴。

▲台灣醫界聯盟基金會執行長林世嘉指出，學習半導體製程自動化，是再生醫療產業化的關鍵。（photo by 臧品安／台灣醒報）

台灣研發型生技新藥發展協會聲秘書長表示，2012 年成立的 TRPMA 是產業協會，在 2019 年成立再生醫學及細胞治療委員會，希望可以跟政府合作建構法規，發展好的產業模式，與 TFDA 及 CDE 合作細胞製備輔導及後續追蹤等計畫。

台灣研發型生技新藥發展協會聲秘書長表示，2012 年成立的 TRPMA 是產業協會，在 2019 年成立再生醫學及細胞治療委員會，希望可以跟政府合作建構法規，發展好的產業模式，與 TFDA 及 CDE 合作細胞製備輔導及後續追蹤等計畫。

台灣研發型生技新藥發展協會聲秘書長表示，2012 年成立的 TRPMA 是產業協會，在 2019 年成立再生醫學及細胞治療委員會，希望可以跟政府合作建構法規，發展好的產業模式，與 TFDA 及 CDE 合作細胞製備輔導及後續追蹤等計畫。

手做料理很療癒 回家就像上館子

調味料是為了提升食物本身的美味，而不是去搶食材的味道；在印度，每個家庭都會隨心情喜好調味，風情千百種。



▲我自己特別喜歡早摘的綠橄欖油，帶有青草香，果實中所含的橄欖多酚含量比成熟果實榨的還要多。(photo by pixabay)

■ 羅潔塔

居家磨刀方法很多，可以用磨刀棒、磨刀器……但建議還是使用磨刀石，家裡準備一塊磨刀石，刀子不利隨時都可以磨。磨刀石跟砂紙一樣，有粗細的規格，「目數」越大代表可以磨越細。只要選 600 目至 1200 目左右就可以把刀磨得很利，有些磨刀石會有粗細兩面，大原則就是先磨粗面再磨細面。

磨刀小學問

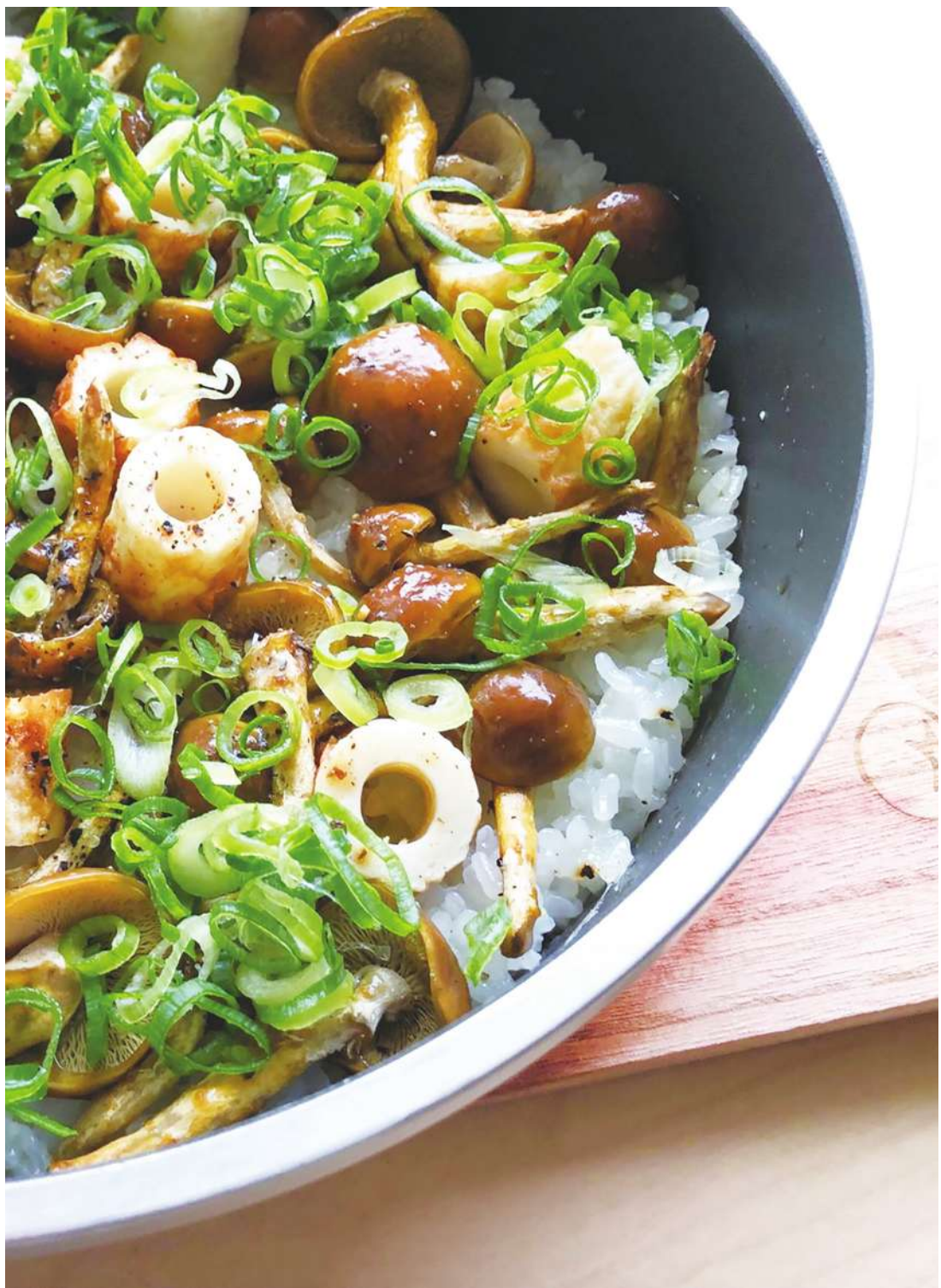
1. 磨刀之前將磨刀石浸泡於水中，浸泡時間大約半小時。泡水的目的是讓磨刀石中的氣泡去



▲在台灣，每個媽媽都會做滷肉，而每個家庭做出來的滷肉味道都不太一樣，做法也不太一樣。(網路截圖)



▲想吃西班牙海鮮燉飯不用大費周章到餐廳，在家動手自己做。(photo by facebook)



▲早上隨意煮的菇荳飯，沒想到沒帶鍋蓋也可以做炊飯！（網路截圖）

《100 道家庭療癒料理，每天都想進廚房》簡介

烹飪學校就在自己家，沒有拜師學藝，不妨礙你做好一手好菜！這是一個自學烹調邁向家庭料理研究家的心法分享，羅潔塔把繁複的料理技法轉化成新手也能照樣操作的家常菜，從剖魚、切菜、調香料、揉麵糰開始，依食材種類整理出好用的料理提案。

食材處理如何更細緻？先以冷油煎薑片，讓蔥燒雞風味更突出豐富；魚湯怎麼熬成像老館子那樣又白又濃又香？很簡單，先煎魚頭魚骨，沖滾水乳化湯頭；肉湯料理的祕密武器：加雞難熬底，清燉牛肉湯喝起來更舒服潤口。

以「好吃到全家把飯搶光光的滷肉飯」讓蔥燒雞暴動，紛紛前往中樂行搶購茴香籽，羅潔塔搭



作者：羅潔塔
出版社：寫樂文化
出版日期：2019/07/02

橄欖油有三等級

現在由於網購很方便，如果超市買不到，基本上網路上都可以買到，只要謹記一分錢一分貨的道理，市面上同類型調味料很多種，價格差異大，很大一部分也是因為成分純度比例不同。

橄欖油、玄米油和芝麻油是塔塔廚房的三大愛用料理油。品質好的橄欖油會有淡淡的草香味，入喉後會感覺辣辣的，那都是好油！而橄欖油又分為三個等級，初榨冷壓橄欖油、純橄欖油與橄欖和油三種等級。

通常我都會買初榨冷壓橄欖油，低酸值的，當酸價越底的時候單元不飽和脂肪酸就會越高，油質也就越穩定，不易起油煙。雖然很多人都說橄欖油不能高溫料理只能淋沙拉，其實一半正確一半不正確。冷著的橄欖油可以攝取到橄欖多酚，一遇熱，油裡的橄欖多酚及維他命 E 會流失，不只橄欖油，很多好油都是一樣的，例如芝麻油。

基礎五法寶

對於不太常開伙的人，我建議家裡只要有：鹽巴、黑胡椒、白胡椒、醬油、白芝麻油、醋這五種基本法寶，就很夠了！成分單純、保存期限長，簡單清爽，對我們身體也好。

正因為需要的調味料不多，所以選擇好的調味料非常重要，例如鹽巴我習慣選擇沒有精製過的；黑、白胡椒不妨試試看去中藥行或食材行買完整的胡椒顆粒，而非一般罐裝的胡椒粉。

每次要使用時，只要用研磨罐或是研磨鉢稍微磨細再加入，其實也不麻煩，現磨的香氣絕對會讓你一試愛上，以後就不會想再買罐裝胡椒粉了！至於醬油、芝麻油、醋的選擇，就要看個人偏好，選擇自己喜歡的味道，多試幾種，有了比較你就能挑出好味道。

如果只是偶爾心血來潮想做些特殊口味的料理，需要用到某些調味品例如豆瓣醬、豆豉等，盡量挑小罐裝好，千萬別為了貪便宜買大容量的，一般家庭十之八九都用不完的。

自己特別喜歡早摘的綠橄欖油，除了風味帶有青草香，果實中所含的橄欖多酚含量比成熟果實榨的還要多。

如果購買橄欖油不能試用，就先購買小罐裝嘗試看看。如果不敢單吃橄欖油，也可以加一點巴薩米克醋混合放到嘴裡，感受一下橄欖油的風味。如果還是不敢直接嘗試喝油，還可以這樣做：

鍋內加入一些橄欖油，小火加熱到微溫，橄欖香氣會散發出來，理應可以聞到很棒的橄欖香氣，如果你買的橄欖油沒有特別的香氣或是不喜歡，那下次就不用回購了。

玄米油則適合煎炸類，因為成分是糙米，不會有特殊風味，在煎炸時，不會因為油的味道而影響料理。

芝麻油可添香

另外白芝麻油也是讓料理添香的好幫手，只是很多市售的香油會以不同油款調合而成，如果是 100% 的芝麻油（香油），會帶有淡雅的芝麻油香！很多超市或有機食材店都有賣冷壓的白麻油，



▲很多人認為香料是掩蓋食物的本味，實際上使用香料入菜餚，除了增加香氣，還能增強免疫力。(photo by AlexP)

人偏好甜味有人愛發酵豆味，大家可以挑選喜歡的即可。其實塔塔從小就沒有特別愛醬油的味

不多。還有醬油和魚露：常聽到很多粉絲謝絕魚露，因為對濃濃的

每個媽媽都會做滷肉飯，但每個家庭做出來的滷肉味道都不太一樣，做法也不太一樣。

海味實在很難接受。塔塔使用的魚露（Megachef 萬能主廚），是我唯一喜歡用的魚露，價格上或許跟東南亞商店的魚露價格差很大，但是風味絕佳，有些料理灑點魚露可以創造不同的風味！

腳臭味醬油？

醬油我個人偏好「豆油伯」，偏甜的配方適合沾醬，較濃郁的口味就當料理用。其實對醬油的風味的挑選人人喜好不同，有

· 下廚書訊 ·

橡皮擦計畫：天才心理學家

作者：麥可·路易士

有人形容他們是心理學界的「約翰·藍儂與保羅·麥卡尼」。特沃斯基個性外向，無論走到哪裡，必定是所有人注目的焦點；康納曼個性內向，習慣自我懷疑。

有天，康納曼手寫了一則便條給特沃斯基，他稱之為「橡皮擦計畫」——他想知道，遭遇人生中的挫折，我們是如何面對的？

他們的研究成果，不僅贏得一座諾貝爾經濟學

出版社：早安財經

獎，更為經濟、醫學、政治、社會眾人帶來深遠的影響與改革——包含觸動麥可·路易士寫這本書的念頭。

橡皮擦計畫

UNDOING THE PROJECT

橡皮擦計畫

入料理中。另外有些料理，我還會用這兩樣來熬高湯搭配使用。

除了黑白胡椒粒、花椒，我有陣子很愛研究香料，中式香料如孜然、丁香、肉桂、八角、小茴香；西式香草類最常用迷迭香、月桂葉、百里香、羅勒。香草可以買盆栽在庭院種植，有需要就剪一小段，味道最好，如果沒時間照顧，買乾燥的香草也可以。

香料的作用是：1. 除去肉的騷味。2. 增添香氣、促進食慾、幫助消化、增加抵抗力。3. 利用天然的色素，增添料理的顏色。

滷肉百百種

塔塔覺得使用香料做菜，就好像變魔法一樣，在印度每個家庭都會備上好幾種香料來烹調，自行調配咖哩的香料比例，他們做

《陪伴孩子的情緒行為障礙》

陪伴孩子的情緒行為障礙

作者：王意中

當過動兒被老師、同學嫌：上課坐不住，動不動大暴走，當選藏兒不開口遭刁難：「你瞧不起我！」「你是啞巴嗎？」；當憂鬱症的孩子惹人厭：沒事就愛哭，有他在好悶，當對上反抗小孩激怒老師：「你孩子態度惡劣！建議回家管教。」

本書，根據情障的病症源頭分門別類，針對情緒、行為、人際、生活與學習的常見困境，貼近孩子真正需求，切入大人最需解答的問題核心。最重要的是，與孩

出版社：寶瓶文化

子同心，這些方法才能發揮關鍵成效。

陪伴孩子的情緒行為障礙

書名：Kiki & Lala 讀幸福論

作者：SANRIO

法國哲學家阿蘭（Alain）最重要的著作《幸福論》，被譽為「世界三大幸福論」。阿蘭認為「生命的味道，就是幸福。」但要如何追尋幸福呢？阿蘭所誕生的時代，發生了高達兩次的嚴重世界大戰。社會應有的狀態與原有的價值觀受到震撼。在所有人都只認為灰暗的那個時代，眾人只願沉浸於深藏自己不幸的思緒之中。

本書由三麗鷗人氣角色 Kiki & Lala 姊弟，帶領讀者了解——就靠自己的行動而不假他人之

出版社：尖端

手，來學習尋找「幸福」的方法！

Kiki & Lala 讀幸福論

▼楊烈(左)演歌俱佳詮釋總鋪師人生，與蔡昌憲(右)當場試演父子情橋段。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)



十二碗菜歌再辦桌 楊烈唱演總鋪師

【本報記者祝潤霖台北報導】撒嬌喜全機、八絲繪肝屯、珠貝佛跳牆，總鋪師好菜讓貪吃囤仔流嘴涎！兩廳院藝術出走大作《十二碗菜歌》23日宣告巡演再啟，楊烈演歌俱佳詮釋總鋪師人生，與蔡昌憲當場試演父子情橋段，阿燦師不時客串登場，觀眾邊吃辦桌好菜，邊欣賞感人親情戲碼在身邊穿梭時光。

父子雙雙入圍金鐘

楊烈對《十二碗菜歌》的

《十二碗菜歌》觀眾邊吃辦桌好菜，邊欣賞感人親情戲碼在身邊穿梭時光，楊烈演歌俱佳詮釋總鋪師人生。

音樂性給出許多意見，大展歌喉國台日語三頻齊開，包括經典名曲《另一種鄉愁》、《夕陽西沉》、《昂首向前走》等。「跟著情節走就能自然表現角色情感，唱到後來我自己都想哭了！」(笑)時隔34年再度入圍金鐘獎，楊烈笑說「算是首次憑戲劇入圍，憑良心說，我會有期待！」

「能巡演到台東很開心，因為都蘭是我很愛去衝浪的地方！」演兒子的蔡昌憲說，時空交錯的場景很有挑戰性，但跟著故事走就能湧現情緒。對於入圍金鐘視帝，「知道自己是前五名，就覺得是很大的肯定啦！」楊烈透露，他也曾當過金鐘評審，覺得要選出最優秀作品真的很難，「要觸動觀眾共同的情感。」

情感。」

探討辦桌文化回憶

「食物的滋味可以包住記憶與情感。」導演樊宗錡說，這齣戲特別做成辦桌形式，希望讓空氣中瀰漫著對辦桌文化的回憶；透過阿燦師與其父親林添盛分享，將幾十年的故事精華濃縮成《十二碗菜歌》，編織八慶一殤」9種場合、9個場景，藉由時空穿梭的手法呈現，「探討消逝的記憶對人會有什麼感受。」

蔡依林停工享受生活 演唱會年底有望

【本報記者臧品安台北報導】天后蔡依林以白衣配白褲的清爽幹練造型出席23日的代言慶功記者會。Jolin表示，出道至今第一次休息這麼長的時間，以前習慣忙碌的生活，工作一個接一個，所以剛開始還有點不適應，現在慢慢習慣以後，覺得悠閒的生活也挺好的，她還笑說：「在家最常做的事情是躺在地板上。」

Jolin在不久前度過40歲生日，被問及邁入4字頭有什麼願望，Jolin說，沒有什麼比較大的願望，「如果能睡得好，能吃到美味的食物，就覺得很幸福。」關於新專輯的籌備狀況，Jolin表示，有慢慢在準備，但沒有給自己時間壓力。

媒體追問，休息時間有沒有在準備新作品，還是真的只有休息？Jolin說：「我真的在休息。」引起眾笑。在家中最常做的事情？「最常躺在地板上，躺在地板上很幸福。」Jolin笑答，在家也會做一會兒運動、看書、跟家中



▲藝人蔡依林23日亮麗出席品牌記者會擔任代言人，面對鏡頭比出愛心手勢，展現親和力。(中央社)

的狗狗玩等。

談到先前被迫延期的演唱會，Jolin說，很希望趕快在高雄跟大家見面，已經在安排後續的事情，如果確定好會馬上公布給大家。有媒體問：「年底能有希望嗎？」Jolin笑說：「今年年底能有希望！」



▲藝人蔡依林23日在台北出席品牌記者會擔任代言人，開心慶祝產品銷售創佳績。(中央社)

喬丹轉行經營賽車 要進軍北美市場

NBA傳奇巨星喬丹宣布，與好兄弟哈姆林共同組織新車隊
征戰北美賽車聯盟NASCAR，經營副業版圖廣闊。

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA傳奇退役球星「飛人」喬丹經營副業有成，將再跨足北美賽車聯盟(NASCAR)！6屆NBA總冠軍的傳奇喬丹日前宣佈，將與前北美賽車明星哈姆林合夥，預計於2021年推出新車隊，而他們簽下首位車手巴巴意義重大，巴巴是NASCAR首位黑人車手，而喬丹自己就是首位黑人球員出身的NBA

老闆(黃蜂隊)，也是當今NBA持股隊伍最高的黑人老闆。

飛人與老友合作創隊

根據《ESPN》報導，NBA傳奇退役球星「飛人」喬丹日前宣佈，將與老朋友、NASCAR巨星哈姆林合作，將於2021年推出新車隊爭戰



NASCAR，未來會公布車隊名稱與商標，而如今他們很快公佈首名參戰車手：巴巴·華勒斯。

巴巴是NASCAR首名黑人車手，除了擁有首個站穩NASCAR賽事的非裔車手地位，他更是一名潛力無窮的車手，喬丹曾表示，自己會跨足NASCAR領域與巴巴有很大關係，他深信這位26歲

車手有奪冠潛力，一旦巴巴更加成功，可以更刺激各地新車手，也有助於推廣NASCAR。

副業賺很大

事實上，喬丹手中的副業相當之多，除了固定擁有大量收益的Jordan品牌(NIKE旗下)，去年整年收入達1.8億美元，另外還有眾多跨領域的副業包含車廠等等，至於體壇副業，喬丹擁有MLB邁阿密馬林魚隊的少部分股權，而他更是NBA夏洛特黃蜂隊的老闆，是全NBA持有球隊股權最高的黑人，當年購買球隊時僅花費1.75億美元，如今估計他持有的股權換成現金約有9億美元。

有意思的是，喬丹購買NBA隊伍就促成這段緣分，他06年還在嘗試購買夏洛特山貓隊時，認識超級籃球迷哈姆林，2人緣分就這樣延續下來，哈姆林常在比賽、公開場合穿上喬丹品牌的服飾，也常邀請喬丹去看比賽，2人14年好兄弟緣分將組織新車隊席捲NASCAR。

戴資穎玩鏡式健身 潘若迪白薦當教練

【本報記者祝潤霖台北報導】疫情打造新型態健身互動模式，戴資穎竟可以教戴資穎打羽球！羽球天后戴資穎23日久違亮相，在最新科技「鏡式健身」裝置前揮舞球拍，只見鏡中的「教練戴資穎」示範標準動作，戴資穎緊跟動作認真練習，同台藝人袁艾菲驚嘆小戴的完美線條，潘若迪則自薦，要小戴「來上潘老師的課程！」



▲羽球天后戴資穎(右)在最新科技「鏡式健身」裝置前揮舞球拍，主持人徐展元笑說：「好想贏小戴！」(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

魔鏡教自己打球

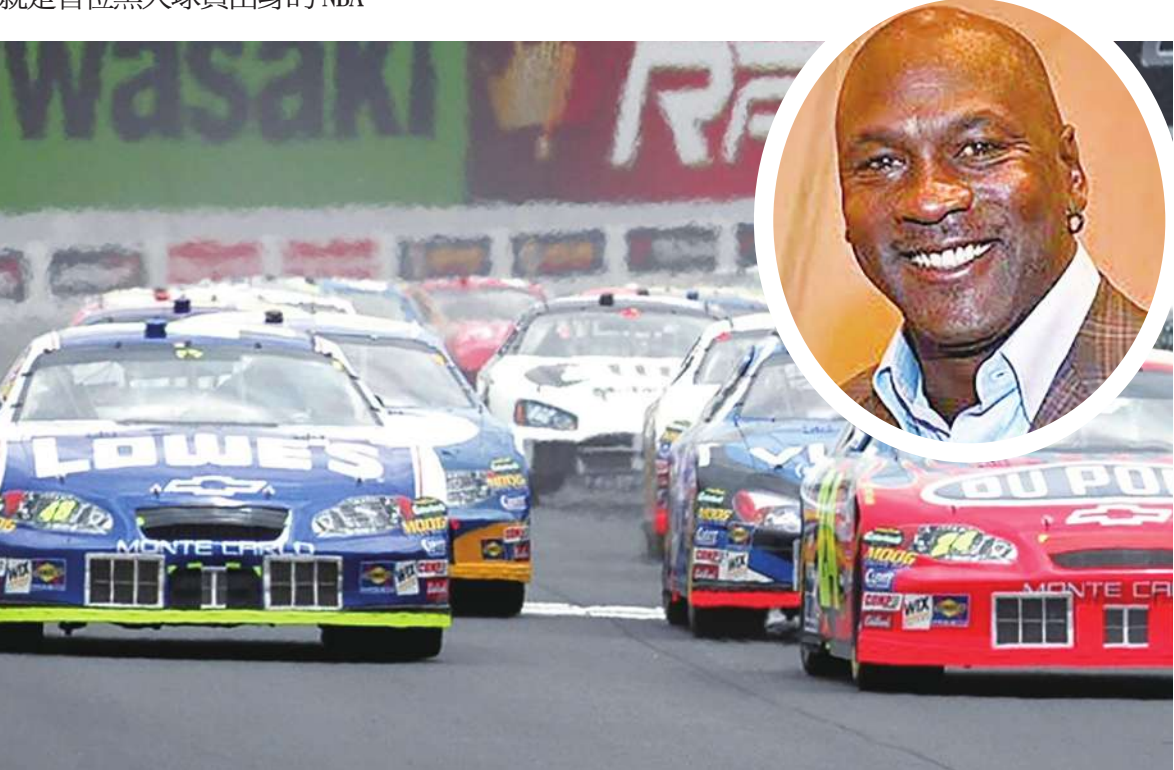
「運動不一定非要練出線條，有各種課程可以幫助自我提升。」戴資穎說，包括拉筋、拳擊有氧、肌力訓練等，藉由健身魔鏡課程的輔助，讓體能變得更好，不需負重就可達成，該有的線條自然會出來。她說，藉由擺放鏡式互動裝置，週末在家也能達到運動效果，有空的話，甚至每天都可以做運動。

戴資穎說，因為自己拍攝了教練影片，再用自己的標準動作來糾正自己，「的確是蠻特別的體驗！」因為平常並不會看著自己練習，有時候動作難免沒那麼標準，「所以示範的當下也會聚精會神，去反應怎樣的動作才是

最正確的。」她說，這樣的課程是真的能用在打球訓練上，至於國家隊級的強度還要再測試。

專業教練線上授課

「羽球注重心肺功能，心肺若好，其他什麼都OK！」潘若迪強調，疫情衍生出鏡式健身的新科技，不用再擔心出門健身有風險，「不只小戴，包括我，還有在場的林可彤、祖雄，還有十幾位專業健身教練，都會提供很多健身課程，陸續上線。」他並推薦小戴來上他自己的課，戴資穎說，「好啊！我打算都上一輪。」



▲NBA傳奇巨星喬丹擴展副業，與好兄弟哈姆林共同組織新車隊爭戰NASCAR，21年將公佈所有訊息。(photo from Wikimedia)

▼ 聯合國大會近日登場，各國領袖藉此發表看法與不同的訴求。（Photo by Jacques Paquier on Wikimedia Commons under the Creative Commons Attribution 2.0 Generic license）



各國領袖聯大喊話 化紛爭齊心抗疫

【本報記者呂翔禾綜合報導】世界領袖近日紛透過聯合國大會，呼籲敵對國家不要再起衝突！聯合國大會於近日登場，美國總統川普重申中國要為傳播新冠肺炎負責，習近平則希望各國維護聯合國多邊主義傳統。俄國總統普丁期許國際能設立禁武條約，並採用俄製新冠疫苗，而巴西總統波索納諾希望各國不要再對巴西的內政指手畫腳。

美、中針鋒相對

根據《半島電視台》報導，川普在大會上仍採取強硬論述，認為中國要負起新冠肺炎在全世界大流行的責任，並呼籲聯合國要積極調查，他也為美國的抗疫政策辯護說，美國跟其他 188 個國家一樣，努力對抗新冠肺炎造成的危害，雖然情況逐漸好轉，「但是中國還是要負責。」但中國國家主席習近平則採

聯合國大會近日登場，各國領袖藉此發表看法與不同的訴求，美國總統川普強力要求中國為疫情負責，而習近平則走溫和路線，呼籲各國齊心抗疫。

比較溫和的論述《新華網》，他呼籲各國在疫情間要互相合作，也多次重申中國沒有意圖要跟「任何一個國家」進行「冷戰、甚至是熱戰。」他希望疫情不要再被政治化，並表示，中國是世界上最大的發展中國家，未來會以和平、開放、多邊主義與世界命運共同體的形式發展。

減緩衝突、取消制裁

「我們已經準備提供各國疫苗了，無論是免費或是收少許費用都行。」據《美聯社》報導，俄國總統普丁希望全世界可以簽訂禁武條約，

減少區域衝突。而且他希望聯合國各國能夠採用俄國最新的新冠肺炎疫苗，「各位駐聯合國的使節、員工們都可以優先施打。」他也呼籲各國面對疫情造成的經濟蕭條，取消對俄國的貿易制裁。

《法蘭西 24》提到，法國總統馬克宏在大會上直接否定川普延續制裁伊朗的計畫，他說，歐洲各國都不會與美國妥協，如果制裁到期不取消，將使聯合國安理會的信譽受損，也會讓中東的區域局勢更加劍拔弩張。伊朗總統魯哈尼雖然不對美國總統大選選邊站，但他希望「下一任」美國總統了解，伊朗

不會輕易屈服於美國的淫威。

不要干涉內政

韓國總統文在寅則希望中國、日本、蒙古與北韓能夠組成區域抗疫聯盟，以人道援助為契機，讓朝鮮半島和平有更好的發展；土耳其則希望與希臘舉行對話，解決雙方在愛琴海開採石油的紛爭；卡達國王塔米姆呼籲中東各國取消自 2017 年以來對卡達的經濟制裁，並希望各國不要忽略巴勒斯坦的權益。

「我們是假訊息的受害者」，巴西總統波索納諾辯說：「適度開發亞馬遜雨林很正常，我們不該背負環境惡人的罪名。」持續為他抗疫不力、加速開發雨林的政策辯護。而且他也指控，國際社會都知道巴西雨林天然資源豐富，所以透過支持不愛國團體（環團等），傷害巴西政府治權，非常不應該。

中國首度確立減排 誓言 2060 碳中和

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國將展開 30 年的龐大減碳計畫！中國國家主席習近平 22 日在聯合國大會上宣布，2060 年中國要達成「碳中和」的目標，意即排放的量會等於吸收的量。中國是目前最大碳排國，佔全球碳排 28%，這是中國第 1 次設立明確的減碳長期計畫，外界認為中國也想藉此代替美國，成為全球抗暖化先鋒。

明確宣示減排目標

根據《英國廣播公司》報導，這次的聯合國大會，習近平並沒有到紐約，而是以遠端視訊的方式發表演說。他直言，2030 年中國的碳排將會達到高峰，但也承諾之後便不再增加排碳，並以 30 年的時間達成碳中和的目標。身為世界最大碳排國的中國，這是首次明確的減排計畫。



今年的氣候大會因為疫情緣故延宕至 2021 年，原本外界對於各國在減碳議題上不會有太多著墨，但習近平不但要中國減碳，還希望各國能一起加入綠色經濟的復甦，在疫情減緩下，以綠色、乾淨的能源、產業帶動經濟復甦。中國的碳排今年雖因疫情下跌，但 6 月復工以來又增加了

不少。

中國帶頭抗暖化

在綠色和平－亞洲工作的李碩認為，中國希望透過帶頭宣誓減碳，造成地緣政治上的優勢，他認為減碳也是中國爭取國際地位的大戰略之一，中國的宣示會讓抗暖化的動能增加，但同時也是

◀ 中國國家主席習近平宣布，將帶領中國於 2060 年達成碳中和的目標。（Photo by www.krenlin.ru on Wikimedia Commons under the Creative Commons Attribution 4.0 International license）

詢問各國的信號：「中國已經在減碳了，美國要跟上嗎？其他國要跟上嗎？」

李碩也指出，習近平在川普發表完演講沒多久就提到這件事，是精心策畫的安排。美國氣候前特使史騰分析，雖然很高興看到中國提出明確的計畫，但之後可能還要有具體的措施陸續推出才能讓各國信服，畢竟中國碳排的趨勢仍在增加，如果可以的話，時程最好要提早，以 2050 年為限比較適當。

《新華社》提到，習近平希望，各國面對新冠肺炎疫情，要踐行人民至上、生命至上、命運共同體意識和合作共贏理念，尊重各國自主選擇的發展道路和模式，秉持創新、協調、綠色、開放、共享的新發展理念，推動疫情後世界經濟「綠色復甦」，堅持走多邊主義道路，維護以聯合國為核心的國際體系。

以色列烏龍防疫 確診竟出國趴趴造

【本報記者郭淑鳳綜合報導】以色列衛生部搞烏龍，竟放 5 名確診者出國度假！由於政府部門間缺乏聯繫加上民眾不喜愛拘束，讓以色列確診人數迭創新高，即便封城也出現近 7000 起違規案件。按人口比例來看，以色列確診人數已經超過美國，也在世界上名列前茅。

確診者出國度假

報導指出，以色列衛生部並沒有將確診者名單通報給警察或邊境管制局，因此機場和航空公司並不知道乘客中有人染疫，也沒有阻止他們登機。一名健保診所體系的高級主管表示，他們與當局之間多次開會都提出這個問題，但到目前為止，情況並未改善。

根據《以色列時報》報導，一對應該居家隔離的新冠肺炎確診夫妻，接到追蹤電話時已經飛往塞爾維亞度假，另一個確診孩童的父母在接到電話時表示，全家人正在土耳其的安那托利亞度假。

以色列警方說，他們曾經提議要協助衛生部建立一個控制中心，並負責跨部會的信息傳輸，但衛生部拒絕。這並不是以色列防疫出現的第一次烏龍事件，之

前也出現過染疫者離境的事件。

封城違規者多

《猶太通訊社》指出，猶太新年期間以色列違反封城令的案例將近 7000 件，交通壅塞和人民違規是這次封城的特色。為了控制疫情，以色列宣布從上周五 18 日下午開始封城 3 周，除了特許開工的行業員工可以工作，其他人只能待在住家周圍 1 公里的範圍內。

21 日新年假期結束，許多上班族在路上遭遇攔路盤查的警察，造成大塞車。警方大執法也造成近 7000 起違法事件，多數是居民未能待在限定範圍內，還有一間在特拉維夫的餐廳非法開業，裡面擠進了 50 名客人。

以色列新年假期後每天檢測近 6 萬人，23 日驗出 6861 人確診，創歷史新高。21 日，耶路撒冷的 Shaare Zedek 醫療中心和亞實突的 Assuta 醫療中心都表示無法容納更多的新冠病毒患者。同時，衛生部次長謝茲·利末下令所有醫院暫停非必要手術。

以色列只有約 900 萬人口，確診人數接近 20 萬，從人口比例來看幾天前已經超過美國。《耶路撒冷郵報》21 日報導，以色列每百萬人 有 20,562 人確診，美國則是 20,475 人。



◀ 以色列確診人數創新高，單日驗出 6861 名確診個案。（Photo by 紅大衛星會）

社群內容審查機制 恐掩蓋戰爭罪行

【本報記者陳是祈綜合報導】社群平台的內容審核機制，恐讓戰爭犯罪被掩蓋。戰爭現場的影片或者照片常因暴力、血腥等理由遭到社群媒體下架封鎖，卻可能錯失讓戰爭罪行的犯人曝光，喚醒外界關注救援的機會，且這些照片或影片可作為將來的證據。

《經濟學人》報導，社群媒體在調查戰爭罪行上，成了新的證據搜集領域。人權觀察組織報導，2016 年德國在審理一名戰爭罪囚犯時，就使用他放在臉書上一張兇殘的照片，作為證據之一。

然而這讓社群媒體平台處於尷尬地位，一方面他們必須保護用戶免於暴力、血腥等信息的侵擾，因此制定嚴格的審核機制，但這也有可能讓侵犯人權的犯罪行為證據消失，更可能錯失將犯人繩之以法的機會。

從社群媒體網羅戰爭罪行的證



◀ 審核機制，可能讓證據被抹消。（Photo from 經濟學人）

據，對於調查團隊來講可信度高且風險小，不必像過去親自冒著生命危險進入現場蒐證，且目擊證人的錯誤率很高，從網絡遠程搜集信息不但安全且精準率高，因為犯下戰爭罪的士兵極有可能上傳相關影像炫耀，或者透過與他人的對話中大談戰爭，這些都會成為呈堂證供。此種調查方法對國際刑事法庭之類的組織特別有利，他們沒有龐大資金和強大的法律效力，但是透過社群媒體的力量可以掌握證據，進而訴諸更高階層的法律單位。

不過從社群媒體網羅證據，除了很有可能遭到平台審查機制迅速刪除外，網絡搜羅來的證據是否在法庭上具有同等可信度，也仍是爭議的灰色地帶。

▼「顏家的蚵仔麵線」最大的特色就是蚵仔又大顆又飽滿，裹薄粉下鍋川燙，非常新鮮且沒有腥味。（網路截圖）

▼永和文和路的老姐弟麵線的「海底麵線」一天只賣 50 份！（作者提供）



簡單的美好——蚵仔麵線

蚵仔麵線是現代人無法忘懷的家鄉味，加點烏醋、辣椒，配著大腸和蚵仔一口入嘴，滿滿幸福。

感謝自己身邊那些小小的、美好的事物，例如家附近蚵仔麵線攤，口味似乎從來沒有改變過！

小攤在，只要我想，就永遠都有蚵仔麵線可吃。「陳記蚵仔麵線」是一家會令你感動的蚵仔麵線！大台北地區四大麵線之一，還有阿宗麵線（西門町）、油庫口麵線（板橋）與顏家麵線（延平北路）。

這幾間麵線各有春秋，特別喜歡在和平西路上的，陳記麵線總店（靠龍山寺捷運站），只有四張桌子，蚵仔份量不少，顆顆鮮嫩肥美，麵線由柴魚和蝦米熬煮每碗都有大腸和蚵仔和蒜末及香菜，蚵仔很飽滿鮮甜，大腸滷到極致入味越嚼越香，大腸給的量，超豪邁，每碗麵線配料都相當有誠意，是吃了幾十年不變的傳奇美味！

阿宗麵線不復當年

「阿宗麵線」堪稱台灣美食小吃的一大奇蹟，每到周末假日，看到一群人站著捧著吃麵線的奇觀。麵線湯頭有很濃厚的柴魚甘甜滋味，麵線的料只有加入大腸，沒有蚵仔。

湯頭十分鮮香，柴魚為底清爽喝來絕無負擔，麵線本體有韌

度，不易斷，吃起來柔軟滑順，滷豬大腸也Q彈脆口！

阿宗麵線的「辣椒醬、烏醋、蒜泥」就是它們出了名的秘密三寶！加上一匙辣椒、蒜泥和烏醋，可增添不少麵線本身的香氣，而且渾厚的辣味配上回甘的酸味，層次豐富！

可能太觀光化，許多早期吃過阿宗麵線的人認為當年驚豔的感覺，已消失的無影無蹤！

板橋油庫口有美食

油庫口麵線是著名的板橋美食，隱身在新埔站附近巷弄，是在地非常知名的老店，最大特色是除了有麵線外，還兼賣烤香腸。

油庫口大腸蚵仔綜合麵線用的是手工麵線，所以麵線的粗細不一樣，綜合口味是大腸加蚵仔，蚵仔很大顆也很鮮，都有裹粉，吃起來有一種爆漿感，大腸是走帶有Q度的大腸，不是軟嫩重鹹的魯大腸，吃起來很有口感！

它的香腸更是厲害，鮮明的碳烤香氣、搭配多汁紮實的肉餡，混著蚵仔麵線一塊享用，無敵對味。板橋在地人都會稱這為「全套」！

四十多年歷史的「顏家的蚵

仔麵線」最大的特色就是蚵仔又大顆又飽滿，裹薄粉下鍋川燙，非常新鮮且沒有腥味；大腸則是事先滷入味，又香又Q，等舀完麵線再舀入蚵仔和大腸，非常豪氣！它的料超多的，蚵仔又大又肥，腸子也是好有味，麵線滑溜順口，吃完全滿足！

阿水麵線三小時賣光

士林「阿水麵線」早上六點開賣不到三小時就賣完，想要吃到他們的麵線就需要早起，蚵仔吃起來新鮮，肉羹的口感很扎實，大腸到位，湯頭清爽，是不少老士林人喜歡的味道，吃的是一種懷念感吧！

晴光市場「晴懷麵線」，已經經營五十多年的老攤子湯頭是柴魚加大骨湯底，蚵仔大顆又新鮮，麵線口感軟硬適中，勾芡的剛好的大腸以白醋，清洗後以香料滷製，掌控軟爛適中帶有Q勁嚼感，麵線裝碗之後，再舀上一點特製肉羹湯，加點自製辣椒，更添滋味！

創立於1937年饒河夜市「東發號」蚵仔麵線，連續三年都獲得台北米其林餐盤推薦，不同於一般濃厚勾芡的口味，東發號的湯底是由大骨提煉湯汁，同時採用新鮮大腸頭與嘉義東石蚵仔精製而成，清爽的湯頭

喝得出甘甜，且由於味道不厚重，更能吃出口蚵仔的新鮮與滷大腸的細工入味！鎮店之寶有三樣，油飯、麵線、肉羹！

阿輝麵線幾十年不變

士林慈誠宮廟口阿輝麵線，幾十年不變的好味道，這裡沒有桌子，只有擺放一些椅子，料就是花枝跟大腸兩種，麵線口感不錯之外，湯汁有經典柴魚香！大腸超入味！今年又獲米其林餐盤美食推薦！

麵線內加了花枝漿和大腸的雙料，小碗只要30元，醬料台有黑醋和辣醬豆瓣、特製黑辣醬，當然也有蒜泥，拿著麵線，坐在廟前享用是一大特色！

寧夏夜市「阿川蚵仔麵線」湯頭嚐起來格外甘甜味，是以燙蚵仔的清湯為底，湯底鮮甜回甘，麵線軟而有咬勁，湯頭足味大腸入味，竟然與壽司同賣，讓不管是想吃飯、還是吃麵線的人都能滿足！

泰山全興大腸麵線，好多人心目中No.1的大腸麵線，料好實在，根本是料比麵線還多了，將滿滿好料偷放碗底入味，滷大腸、鮮蚵和肉羹塊，令人驚喜！

永和文和路的老姐弟麵線，它的「海底麵線」小卷是燒烤過再擺在麵線上的，烤得恰到好

處的小卷，脆甜香都能吃得到，蝦仁也是一樣燒過後，經由燒烤的過程，更提出蝦仁的鮮甜，而且蝦肉緊實Q彈燒烤過的小卷、蝦仁，尺寸不小且富含甜味，柴魚湯底的麵線加入沙茶調味，味道真的很不錯喔！海底麵線一天準備50份，所以晚來可能就吃不到了喔！店裡也有販售經典的大腸、蚵仔、肉羹麵線！

此外丁記、傳奇、大橋頭麵線也有許多鐵粉！各有各的擁護者！

蚵仔麵線源自於台灣早期的農業社會的麵線羹，是當時的烹煮給農耕者的點心。為了便利多人享用，通常將麵線煮成一大鍋，並沒有加入任何配料，不過由於靠海地區盛產蚵仔，所以丟入蚵仔來補充營養，於是演變成現在我們吃到的蚵仔麵線，也成了台灣出國遊子會想念的「家鄉味」！

大兒子每次從美國回來，到家後第一件事就是「我去吃碗蚵仔麵線！」



▲阿宗麵線的「辣椒醬、烏醋、蒜泥」就是它們出了名的秘密三寶！加上一匙辣椒、蒜泥和烏醋，可增添不少麵線本身的香氣。（網路截圖）



▲油庫口麵線是著名的板橋美食，隱身在新埔站附近巷弄，是在地非常知名的老店，最大特色是除了有麵線外，還兼賣烤香腸。（網路截圖）



▲阿輝麵線內加了花枝漿和大腸的雙料，小碗只要30元。（網路截圖）

店家資訊：

陳記蚵仔麵線
地址：台北市萬華區和平西路三段166號
電話：0223041979

油庫口麵線
地址：新北市板橋區文化路一段188巷44號
電話：0222576445

顏家的蚵仔麵線
地址：台北市大同區延平北路四段253之1號
電話：0225987820

阿水麵線
地址：台北市士林區美崙街2號

士林廟口阿輝麵線
地址：台北市士林區大南路52號
電話：0952672655