

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

清晨看好報，全家愉快積極的面對今天。



萊豬宣傳進校園 藍批洗腦



沒收美齡樓 婦聯會批違憲



禁微信影響大 美華人反對



「新北極」出現 未來堪憂



《今日靈修》

向天求雨

上帝每年透過梅雨季與颱風，帶來充沛的雨水，但是我們的水資源都沒有涵容而流失不少，求主繼續賜下春雨秋雨，也賜政府儲水的智慧。(1版)

# 全台水情吃緊 桃竹苗台中減壓供水

颱風沒來，缺水嚴重，水庫蓄水率拉警報，經濟部開會決定，因水情緊張，桃園、新竹、苗栗及台中，自來水須減壓供水。



▲翡翠水庫目前水位創 2020 年新低，石門水庫蓄水量也低於近 5 年平均值。圖為石門水庫。(中央社檔案照片)

【本報記者章文台北報導】無颱風，為審慎因應明年用水需求，桃園、新竹、苗栗及台中供水區水情燈號，14 日起將由水情提醒綠燈，轉為實施自來水減壓供水黃燈，自來水公司將於夜間 11 時至隔日早上 5 時，實施減壓供水，其他地區水情尚屬正常。

## 各大水庫乾渴

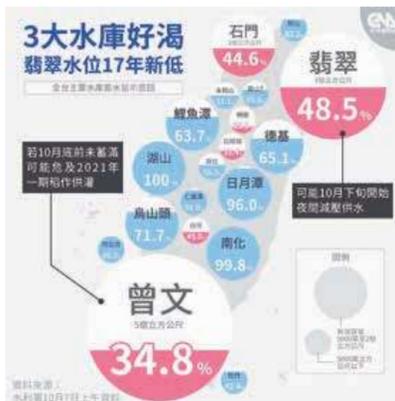
今年夏季無颱風進入台灣，雖陸續有鋒面及午後陣雨帶來雨量，但下雨範圍多為局部地區，導致水庫蓄水量較往年偏低。截至 7 日中午 12 時，石門水庫蓄水量 44.63%，翡翠水庫蓄水量 48.52%，曾文水庫蓄水率 34.72%，3 大水庫存量皆低於 5 成。

水利署副署長王藝峰表示，今年是 1964 年以來，第一次汛期

無颱風，為審慎因應明年用水需求，桃園、新竹、苗栗及台中供水區水情燈號，14 日起將由水情提醒綠燈，轉為實施自來水減壓供水黃燈，自來水公司將於夜間 11 時至隔日早上 5 時，實施減壓供水，其他地區水情尚屬正常。

## 晚 11 時到早 5 時減壓

經濟部 7 日另開會決定，因水情緊張，台中地區 14 日起水情燈號進入黃燈，自來水須減壓供水。負責台中地區的水公司第四區管理處處長穆岳鈞指出，配合的制度就是從每晚的 11 時至隔天清晨 5 時減壓供水；民眾實際的感受不大，但用意是在提醒民眾應該節約用水。



▲雖陸續有鋒面及午後陣雨帶來雨量，但下雨範圍多為局部地區，導致水庫蓄水量較往年偏低。(中央社製圖)

穆岳鈞說，在市區大樓都有蓄水池以及一般房屋也有水塔而言，民眾不太感得到晚上減壓供水，而實際上減壓這段時間，也只不過是讓蓄水池和水塔進水慢一些而已，對生活而言幾乎

感受不到。

## 提醒民眾節約用水

但是，因為減壓供水，可以使水公司的給水廠出水少一些，也就會使水庫的水更省一些，而

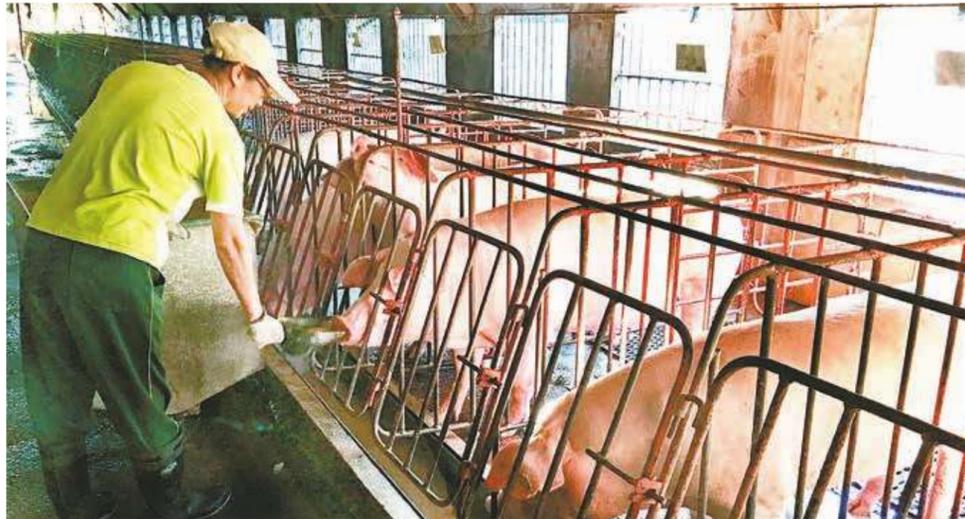
經濟部此時宣布此政策，重點仍在提醒民眾，在長期未下雨下，仍有缺水之虞，希望民眾提高警覺，一同節約用水。

北水局表示，目前民生和工業用水每天約 120 萬噸，農業灌溉

用水以旬(10天)計算，10月上旬、中旬預估合計供水量 1000 萬噸，以埤塘供水優先，到了 10 月 20 日(下旬)以後二期稻作抽穗用水量會增加，會再視需求情況調節供水。

## 疑濫用行銷費用 監委調查農委會

農委會辦理媒體宣導採購案沒有以「專項」方式編列預算有明顯缺失，監察院將持續關切農委會是否違法。



▲農委會於「科學人」雜誌刊登廣告，宣稱養豬加入萊克多巴胺「可以增加收益又環保」等爭議，監委已申請調查。(網路截圖)

【本報記者游清淵台北報導】農委會疑濫用政策行銷費用，引發社會爭議、輿論抨擊，監察委員陳景峻 7 日申請自動調查。

監察院 7 日發布新聞稿指出，農委會 109 年政策行銷費用達 8 千餘萬元，惟自 108 年起，陸續爆發以 1,450 萬元購買網軍行銷，以及今(109)年 9 月於「科

學人」雜誌刊登廣告，宣稱養豬加入萊克多巴胺「可以增加收益又環保」等爭議，監察委員陳景峻甚表重視，已申請自動調查。

農委會同時掌管各項農業特別收入基金，近年宣傳之支出名目繁多，標案預算執行亦引發外界關注，審計部曾就購買廣告未經審認提出質疑，並要求農委會改善。農委會各項政策行銷之採購，有無經過審核，並載明是「廣告」？另預算科目與支出是否相符？

有無行政上糾錯究責之必要？相關疑義，將予以調查釐清。

農委會在「科學人」

雜誌 FB 刊登美豬廣告引發抨擊，除了審計部點名農委會的政策行銷經費編列問題嚴重，監察院今(7)日也指出，農委會辦理媒體宣導採購案沒有以「專項」方式編列預算有明顯缺失，監察院會持續關切農委會是否違法。

監察院稍早指出，今年 5 月 6 日就已經通過監委王幼玲的調查報告，要求農委會應該以專項預算辦理政令宣導採購，但是農委會到今年為止的宣導預算，還是由各單位在計畫項下分列，沒有以「專項」方式編列，不利國會與社會大眾監督，監察院為此要求農委會應該依照調查報告的意見確實改正。

監察院表示，農委會在科學人雜誌刊登廣告的預算來源是「農產品受進口損害救助基金」，監察院會持續關切這項作法的適法性。



▲監察委員陳景峻(站立者)今年獲總統提名時的照片。(本報資料照片)

## 《焦點圖文》



為迎接雙十國慶，國軍 7 日上午實施旋翼機、快速機全兵力預演校閱 5 架 F-16V 戰機編隊衝場，通過總統府上空。(中央社)

## F-16V 衝場 飛越總統府上空

# 電動車世代來臨 台灣政府沒反應？

社論

電動汽車即將取代燃油車成為下一個世代的交通工具，特斯拉發展了17年的時間，今年上半年生產第100萬輛，股價飆漲，成就驚人。然而台灣各級政府在電動車發展過程，各行其是，欠缺統合步調，政策方向不明，坐失了產業轉型商機，也對環保及國人健康造成極大傷害。

## 健康與環境損害

「巴黎氣候協定」將於今年11月4日生效，每五年檢討一次成效，身為地球村一份子，台灣不能置身事外。WHO將PM10、PM2.5列為一級致癌物，其中交通工具佔境內污染比例

高達30至37%，比工業、燃煤電廠污染更嚴重。台灣每年因肺腺癌死亡高達8000人，環境污染傷害，不容漠視。

燃油汽車從油井到汽車消耗總能量是電動車3倍，碳排放量是電動車4倍，比工業、燃煤電廠更嚴重，電動車的能有效使用率是燃油車的4倍，這也是世界各國全力發展電動車的主因。

## 各國強推電動車

各國已明訂電動車推動時間，如挪威、荷蘭訂2025年全面禁售燃油車；日本經濟產業省訂「2025年新乘用車全面電動化」；英國2040年禁售燃油

車。中國大力協助特斯拉在上海設廠，並規定所有汽機車廠必須生產一定比例的電動車，特斯拉回報中國是70%產業鏈由當地廠商提供。台灣政府迄今對電動汽車發展，未有長期規劃及遠見，任令業者自生自滅。

兩岸曾經在經貿文化論壇熱烈討論過電動車合作發展，然而現在雙方陷入冰點，除非是無法生產之項目，否則不會找台商供應，例外找台商的項目如：晶片HW4.0找台積電代工；網通IC晶片由瑞昱(2379)提供；和大(1536)減速齒輪；長春集團銅箔；美琪瑪(4721)、康普(4739)鈷、錳、鎳貴金屬；巧新(1563)鍛造輪圈，都是

當地企業無法生產之材料或零組件，才找台商供應。

台灣ICT產業強大，本應在電動車發展過程中，取得極佳優勢地位，但是政府沒有遠見，並未規劃具體可行之電動汽車發展方案，任令商機流失，結果不是台商憑自己本事及努力，辛苦搶單存活，政府只會收割成果，根本不會協助業者擴展市場。問題是兩岸關係如果再冷戰下去，未來特斯拉供應鏈的訂單，只會少不會多，遑論其他電動汽車廠的發展商機。

電動車市場預估2030年全球將達9000萬輛，特斯拉打算包辦2000萬輛，雄心壯志令人佩

服。台灣政府企圖心在那裡？沒有人看到。特斯拉今年第三季在台灣總掛牌數已經突破1850輛，超越第一季的1714輛紀錄，而且在台灣已經設立25個充電站，未來將持續增加。預料特斯拉電動車在台灣未來發展，遠景不可限量。

## 充電樁統一規格

台灣本土車廠裕隆最近完成大幅減資改造，找來鴻海合作華創車電，資本額127億元，將啟動電動汽車發展，打算將汽車產業與ICT資料通產業整合，帶來新創模式。並積極研究電動車充電設備「Yes！來電」，將導入電動四輪及二輪

充電樁，為各類汽車業者解決充電難題。

而政府早就該統一規格，卻遲遲不協調汽車業者規範。導致台灣現在充電樁規格紊亂，設置標準不一，加上電動車與一般車位劃分不清，也讓廠商安裝充電樁困難重重。

電動汽車風潮已在全球興起，台灣瞠乎其後，全國政策不明，沒有遠見，不僅沒有產業政策，對產業鏈轉型發展甚至形成阻礙，環境污染更直接傷害全民健康，政府究竟要什麼時候覺醒，加速推動電動車發展？難道台灣除了半導體產業之外，其他產業都不需要了？

# 國小菜單宣傳菜豬 藍批：洗腦下一代

國小菜單背面竟有菜豬文宣，且隻字不提瘦肉精對人體的危害。國民黨痛批政府意圖用偏頗資訊洗腦國人及孩童。



▲國民黨文傳會主委王育敏(中)、副主委王鴻薇(左)、發言人陳偉杰(右)7日痛批，質疑國小營養午餐背面出現瘦肉精美豬的宣導文宣。(photo by 國民黨文傳會)

【本報記者祝潤霖台北報導】「國小菜單印菜豬廣告，蔡政府不顧食安，還想要洗腦下一代？」國民黨文傳會主委王育敏、副主委王鴻薇、發言人陳偉杰7日痛批，質疑國小營養午餐背面出現瘦肉精美豬的宣導文宣，隻字不提瘦肉精對人體的危害，用偏頗資訊洗腦國人及孩童，政府相關單位應全面徹查。

## 單面資訊洗腦學童

「據媒體報導有讀者投訴，小孩從學校帶回家的營養午餐菜單，背面竟有菜豬文宣！」王育敏質疑，宣導內文僅說明，「萊克多巴胺能提高畜禽的瘦肉比例，減少飼料成本，並使賣相更

好、提高售價，增加養豬戶的利潤」，卻完全不提瘦肉精對人體的危害，「用偏頗資訊洗腦下一代，這讓家長們如何能安心？」

王鴻薇進一步指出，該文宣內容更離譜表明，「姑且不論政府對美豬瘦肉精的風險評估結果」的字眼，完全幫政府推卸責任，難道這不會讓孩童們懷疑，若政府風險評估屬於有害的食品，為什麼我們國家還要進口呢？為什麼要讓國人吃到有害的食品？

「校園出現這樣的宣導文宣令人訝異，但因為是民進黨執政，不意外！」王鴻薇說，政府從上到下為菜豬辯護，營造出偏頗的社會氛圍，為了蔡英文總統片面的宣示，全力護航硬凹，導致社會瀰漫吃了瘦肉精也無關緊要的錯誤氛圍，若國人或學童得不到正確資訊，恐導致食安問題被忽視，影響

到國人及下一代的健康安全。

## 民進黨不提零檢出

陳偉杰也指出，民進黨立委還在立法院封殺國民黨提出的進口含瘦肉精美豬應落實「源頭管理」，及修法禁止校園或相關照顧場所的膳食使用含瘦肉精美豬及加工品的提案。「民進黨辯稱早已有提案，但內容完全未提及校園內『瘦肉精零檢出』，這樣的提案內容根本是『假提案、真護航！』」

王育敏強調，民進黨應該支持國民黨立委的提案，「各級學校、幼兒園、課後照顧中心、托嬰中心之膳食禁用含瘦肉精美豬及加工品，要求瘦肉精『零檢出』，並訂出相關管理規範及罰則」、「要求禁止公、私立托嬰中心、居家式托育場所使用含瘦肉精的學齡前幼兒主食、副食品」，才能保障下一代的食品安全。

# 備詢簡報未完成 陳吉仲：再給1分鐘

【本報記者祝潤霖台北報導】「可不可以等我簡報檔完成時再來報告？只要再1分鐘！」農委會主委陳吉仲報告沒準備好，成立院砲轟焦點！立法院經濟委員會7日邀農委會主委陳吉仲備詢，但陳吉仲上台報告前會議資料卻沒準備好，召委楊瓊瓔斥責「太離譜」；之後國民黨團總召林為洲要求陳吉仲道歉、下台，並大罵「無恥」，陳吉仲則反擊說不能人身攻擊。



▲國民黨團總召林為洲(右)要求農委會主委陳吉仲(左)道歉、下台，並大罵「無恥」，陳吉仲則反擊說不能人身攻擊。(直播截圖)



▲林為洲(左)在立法院備詢時，要求陳吉仲道歉、下台，並大罵「無恥」。

報告？只要再1分鐘！」  
「大家可以看到，一定要繼續加油。」等待時，楊瓊瓔說，因為國人健康大家都很重視，一定要好好讓食安能夠安全，她也呼籲農委會，請一定要做好相關配套，「連今天來做報告，都還沒有準備完成，真是離譜至極。」等到9時12分，會議簡報檔才

準備完成。  
**遭罵無恥爆口角**  
「請你道歉、下台！」林為洲質詢說，2013年7月5日CODEX通過標準，當年2月份陳吉仲還是教授的時候說「瘦肉精美豬進口，政府打死也要擋下來，一旦退讓，中國農產品跟著開放，台

灣將沒有農業，產業會全盤崩潰」；如今卻說開放菜豬進口雖然對產業有影響，但不會造成巨大衝擊，「態度大改變，要不要道歉？」

「一開始報告的時候就有提到，2012年和2020年時空背景不同。」陳吉仲回應強調，2012年的時候美國養豬產業用萊克多巴胺比例是6到8成，現在只剩下2成使用於豬隻，因為用在豬隻的身上效果有限，美國豬肉佔我國豬肉進口量的比例，從2012年25.5%降到13.1%，美國進口豬肉只佔總需求量的百分之一。

林為洲仍質疑其昨非今是，曾經的反美豬大將現在卻護美豬，質詢結束時大罵陳吉仲「無恥」；陳吉仲表示「無法接受」，並強調「做不好，我可以接受批評，但是不能人身攻擊！」氣氛一度火爆；主席楊瓊瓔則在台上要求肅靜，不要有情緒性發言。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 黑面琵鷺抵台 南台灣調查將啟動



▲黑面琵鷺先頭部隊9月中旬飛抵台南沿海，再度掀起追鳥熱潮，嘉義、台南及高雄黑面琵鷺調查也將於10日啟動。

▼ 婦聯會曾因黨產會做出的嚴厲處分而率眾走上街頭抗爭，中為婦聯會主委雷倩。(中央社)



# 黨產會要沒收美齡樓 婦聯會痛批違憲

【本報記者祝潤霖台北報導】「婦聯會並非國民黨的附隨組織，美齡樓不應被黨產會沒收！」行政院不當黨產處理委員會7日召開「婦聯社福基金會名下美齡樓房地是否為婦聯會不當取得財產之現存利益案」聽證會，婦聯會主委雷倩堅定主張，

婦聯會主委雷倩主張，婦聯會受捐財產並非「不當取得財產」，黨產會以尚未確定的處分為基礎，追索美齡樓，實屬違法。

婦聯會受捐財產並非「不當取得財產」；黨產會則認為婦聯會是以不當財產勞軍捐

向國民黨購地興建美齡樓。

## 黨產會提土地爭議

「婦聯社福基金會資產總額22億6,048萬元。」黨產會指出，不動產/美齡樓建物4億3,429萬元、土地6億元(帳面價值)，民國45年國民黨婦工會無償使用，57~58年婦工會使用國防部補助款550萬元購買成功段95、97地號；69~71年分區變更94-1地號為住宅用地，72年婦工會向國家購買；88年基金會以6億向國民黨購買。

黨產會認為，爭點在於：1. 婦聯會捐助婦聯社福基金會購買系爭土地經費及興建系爭建物款項，是否為婦聯會之不當取得財產？系爭

土地及系爭建物是否為前述不當取得財產之現存利益？2. 婦聯社福基金會是否無正當理由無償自婦聯會取得前述不當取得財產？3. 是否應該命婦聯社福基金會移轉系爭土地及系爭建物為國有？

## 稱購買過程合理合法

「婦聯會的人事、財務及業務都沒有受到國民黨控制，我們並不是國民黨的附隨組織！」雷倩強調，婦聯社福基金會由婦聯會捐助成立，是辦理社會公益的組織，與婦聯會的創會精神及理念一致，並無不當；而婦聯會財產也非不當取得，既沒有用不當財產捐贈購地，也沒有所謂勞軍捐財產變形的問題。

雷倩指出，黨產會以不知何法律依據與客觀標準，自行計算婦聯會現存利益現金部分高達465億，經提證據更正仍不予採納，是以行政權代行司法權，嚴重侵害人民受憲法保護之財產權。



▲ 聽證會會前婦聯會主委雷倩戴著口罩虔誠祈禱。(中央社)

她說，國民黨並非婦聯會上位組織，黨產會卻妄以尚未確定的處分為基礎，急於追索美齡樓，違反《行政訴訟法》第116條第5項規定，實屬違法濫權。

## 雷倩：聽證會不合法

「聽證會沒請國民黨到場說明，剝奪國民黨答辯權，意圖使本會背負負面原罪！」雷倩表示，再退一萬步說，婦聯會捐款婦聯社福基金會向國民黨購買土地，並非國民黨撥用，購買價格格鑑價與市價相當，且興建資金、

設計、營造、監造等都與國民黨無關；「今天的聽證會不合理、不合法，美齡樓受憲法財產權保護，不應被黨產會沒收！」

黨產會則認為，婦聯會是以勞軍捐結餘及孳息，捐贈6億元給婦聯社福基金會向國民黨購買婦女之家土地，另捐贈4.5億元給婦聯社福基金會興建美齡樓；該筆資金來自婦聯會定存單10億餘元，關於婦聯會勞軍捐款及孳息該會已認定為不當黨產，美齡樓系爭土地及建物乃婦聯會不當取得財產的現存利益。

▼ 為偏鄉老人供餐的行動廚房。(主辦單位提供)



# 送餐餵飽偏鄉長者 捐零錢添營養

【本報記者祝潤霖台北報導】「不只給偏鄉長者好好吃飯，更要讓他們吃營養的飯！」一粒麥子基金會董事長呂信雄7日宣布，延續6年來與7-11攜手送餐給偏鄉長者已達180萬餐次，今年更導入營養均衡概念，加入乳製品、堅果、水果等，民眾只要到7-11以零錢捐款，貢獻「一幣」之力(或ibon捐款)，就能讓弱勢長者吃得飽又兼顧營養。

現場來自台東的阿嬤說，去供餐中心不只能吃個飽，「也很熱鬧啦！不會無聊。」同樣來自台東關山的67歲林阿伯說，他年紀大了，行動不像年輕時那麼方便，有段時間因為自己備餐不方便，都吃得很簡單；自從基金會開始送餐，精神與心情都變得很好。主持人說林阿伯是供餐中心的歌王，林阿伯說：「不敢當啦！(眾笑)」

## 補充長者營養

一粒麥子台東服務中心營養師林恩如表示，老年人因年紀漸增，腸胃道及骨骼方面的問題很常見；腸胃道因酵素及消化液分泌減少，影響營養素的消化吸收功能，腸胃蠕動也逐漸變慢，常有排便不順等問題發生；骨骼方面，骨質流失導致密度漸減，若加上肌力不足，可能增加長輩跌倒、骨折的潛在風險。

## 長者吃飽心情變好

「在宜蘭、花蓮、台東3縣，每6位居民就有1位老人，每10位老人就有1位面臨備餐困難的生活難題！」一粒麥子基金會執行長林木泉表示，一粒麥子與7-11合作，過去5年設立行動廚房、部落廚房、家庭廚房、送餐保溫車、老幼共餐等服務，7-11透過花東12家門市組成好鄰居送餐隊，今年更首度拓展至綠島地區。



▲ 來自台東關山的67歲林阿伯(右)說，自從基金會開始送餐，精神與心情都變得很好。左為台東阿嬤。(Photo by 祝潤霖/台灣醒報)



▼ 鹿野部落廚房。(主辦單位提供)

# 空污季來臨 環保署啟動跨區應變

【本報記者臧品安台北報導】因應秋冬季易出現空品不良的情形，環保署推跨區聯合稽查！環保署7日宣布已啟動「空氣品質不良季節空氣污染跨區合作預防應變專案」，空氣品質保護及噪音管制處處長蔡孟裕表示，會根據不同季節的指標汙染物進行查核，並在今年10月至明年3月間，每月展開1次跨區聯合稽查，以精準改善空氣汙染。

## 全國空品大幅改善

每年10月至隔年3月秋冬季是空氣品質不良季節，環保署自去年10月首次「啟動跨區合作應變專案」，整合西半部16縣市定期召開



會議，強化管制力道。蔡孟裕表示，自去年展開跨區稽查，加上109年上半年氣象條件良好，108年秋冬季全國PM2.5紅色警示較前年同期減少231次，僅24次，改善率達91%，其中雲嘉南、高屏改善率分別達91%、100%。

蔡孟裕強調，今年跨區合作應變會將重點放在「以

區域防制強化上風處汙染管控制」，加強上風處外縣市工業區的汙染管控制，例如屏東、潮州站測出汙染超標，就會跨縣市稽查高雄市楠梓加工出口區、大社工業區、林園工業區等，精進區域防制措施。

區域防制強化上風處汙染管控制」，加強上風處外縣市工業區的汙染管控制，例如屏東、潮州站測出汙染超標，就會跨縣市稽查高雄市楠梓加工出口區、大社工業區、林園工業區等，精進區域防制措施。

## 精準執行應變措施

「會根據不同季節的指標汙染物進行查核。」蔡孟裕指出，10月、11月易有臭氧汙染，因此會加強主要前驅物VOCs、NOx的管制，也會嚴格規範石化廠及移動汙染源，如老舊車輛、柴油車等的查核工作；12月至隔年2月，則是粒狀物為主要汙染物，因此會注重河川揚塵、營建工地、裸露地管控制等工作。

蔡孟裕表示，環保署將持續落實「減煤增氣調度」，並首度將麥寮電廠納入空品不良期間的降載對象，也規劃今年10月至明年3月間，每月展開1次跨區跨單位聯合稽查作業；此外，針對敏感族群所在區域，地方政府也將列為優先執行重點。

▼無論川普或拜登都在爭取印度裔選民的關鍵少數選票。圖為拜登副手賀錦麗 (Photo by Gage Skidmore on Wikimedia Commons under the Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic license)



## 美國大選關鍵少數 兩黨搶印裔選票

美國總統大選進入白熱化，印度裔美人成了關鍵少數，尤其在印度裔很多的搖擺州佛羅里達，有 29 張選舉人團票，成了兩黨搶攻的重點。

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國總統大選中，無論共和或民主黨，都希望爭取僅 200 萬的印裔美人選票，尤其是在關鍵搖擺州！以共和黨為例，川普持續推動打擊伊斯蘭恐怖主義就很對印裔選民的胃口，且川普與印度總理穆迪的交情甚篤。不過民主黨因副總統候選人賀錦麗有印度血統，加上民主黨一向對喀什米爾人權的關注，也在競爭印裔選票可有優勢。

### 共和黨搶攻關鍵少數

根據《英國廣播公司》報導，兩大黨在大選中都在全力搶攻少數族群的選票，雖然根據民

調，以亞裔美國人來看約有 65% 支持拜登、僅 28% 支持川普，但川普陣營也獲得不少印度選民的支持，尤其川普向來對伊斯蘭強硬的態度，也吸引許多印裔選民的支持。

以佛羅里達的賈旺德為例，他是個反伊斯蘭、有私人射擊場的佛羅里達印裔選民，就是川普的死忠支持者。《坦帕灣時報》提到，佛州的印裔美人數量比其他州還多，川普 2016 年在此僅險勝希拉蕊不到 1%，因此任何少數族群都是川普與拜登想要爭取的對象，拜登近日也回訪佛州，希望能拿下這關鍵的 29 張選舉人團票。



### 民主黨強力催票

拜登的副手賀錦麗雖然被多數選民定義為黑人（因為她父親是牙買加移民），不過她近來也開始強調與印度裔母親的互動，試圖將少數族群普遍支持民主黨的效應發揮到最大。有關印度的敏感議題還包括喀什米爾（與巴基斯坦有主權爭議），外界普遍認為在喀什米爾議題上，川普向來支持莫迪的表態對選情較有利。

不過從 1988 年就長期為民主黨募集選舉經費的印度移民克普爾受訪時透露，因為賀錦麗參選的關係，他從印裔美人募集到的捐款明顯變多，他認為民主黨在喀什米爾問題上，並不會輸給川

普，雖然當地會有人權是否因紛爭受損的議題，不過民主黨也認知到喀什米爾之於印度，就像耶路撒冷之於猶太裔選民，也不會輕易觸碰。

近日川普確診，印度總理莫迪也是最早祝福川普早日康復的國際領袖，芝加哥還有印裔美籍選民幫川普祈福，這也對川普爭取少數族群支持有利。

在共和黨開始強力爭取少數族群選票下，民主黨這次大選要克服的挑戰，是要將少數族群的高支持率轉化為高投票率，例如鼓勵投票、協助取得選舉資格等。

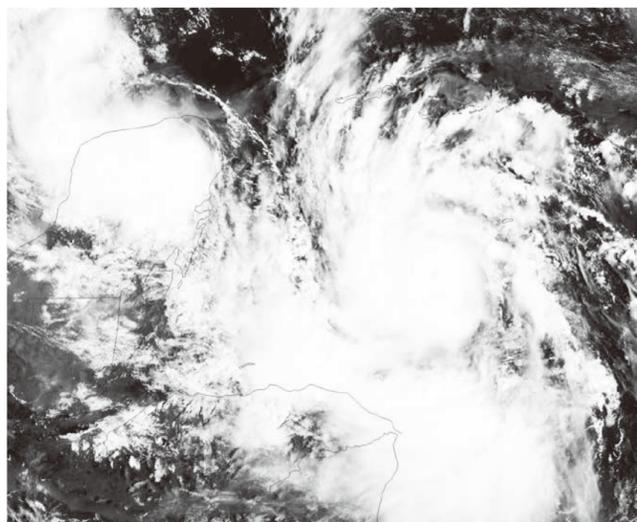
## 4 級颶風德爾塔來襲 美宣布緊急狀態

【本報記者郭淑鳳綜合報導】4 級颶風德爾塔侵襲墨西哥灣，墨西哥發布警報，美國路易斯安那州和阿拉巴馬州都宣布進入緊急狀態！由於大氣條件配合，德爾塔登陸美國時很可能維持 4 級，今年特別多的颶風也造成美國的石油減產。

### 大氣條件助強度增加

根據《紐約時報》的報導，今年在大西洋生成的第 9 個颶風德爾塔 (Delta) 預計 7 日會抵達墨西哥，6 日晚上的最大持續風速接近每小時 210 公里，陣風的速度更快。颶風在接觸到尤卡坦半島後，很可能減弱至 3 級，可是大氣的條件很可能讓他再度增強為 4 級，恐對美國造成極大威脅。

美國國家颶風中心表示，墨西哥政府已經發布颶風警報，勒令



▲4 級颶風德爾塔侵襲墨西哥灣，墨西哥發布警報，美國 2 個州宣布進入緊急狀態，也造成石油減產！（Photo by 美國國家海洋暨大氣總署）

非必要的企業歇業，並派出緊急救援隊協助靠近海岸低窪地區的居民撤離。氣象學家、美國國家颶風中心發言人費爾特根表示，

現有的條件相當理想，可以讓颶風快速增強，「這已經成為一個危險且嚴重的颶風」。

### 今年颶風特別多

今年 5 月，美國國家海洋和大氣管理局預測大西洋將出現的風暴會高於正常值，預估會有 19 個命名風暴，其中有 10 個可能成為颶風，且恐多達 6 個颶風會發展到 3 級以上，最高是 5 級。往年通常是 12 個命名風暴，其中 3 個發展成主要颶風。

根據《彭博社》報導，颶風德爾塔 7 日掃過尤卡坦半島時，可能造成 4 公尺高的大浪，周末可能在路易斯安那州登陸。德爾塔在 24 小時內的風速由每小時 70 哩增加到 110 哩，這是繼 2005 年的颶風威爾瑪之後，最快速增強的 10 月颶風。

安全與環保局說，運營商關閉了大約百分之 29 的原油產量和百分之 8.6 的天然氣產量。美國在墨西哥灣的石油產量占全國百分之 17。



## 吉爾吉斯暴動升溫 反對派決組新政府

【本報記者呂翔禾綜合報導】吉爾吉斯近日議會大選出爐，反對派僅 1 個黨獲得議會席次，不滿選舉結果因此發動抗爭，近 5000 人上街抗議選舉不公，還將許多牢中的前政府官員放出來，一起組成新政府，而軍隊似乎也不再效忠政府，現任總統熱恩別科夫更不見蹤影。不過他透過秘密管道向外界表示，他還是會想辦法重新掌握權力。

根據《英國廣播公司》報導，吉爾吉斯近日大選結果揭曉，在比例代表制的選舉中，超過 16 個政黨參與選舉，只有 4 個黨進入議會獲得席次，而支持現任總統熱恩別科夫就有 3 個，只有 1 個反對黨跨過能獲得席次的 7% 門檻，引發反對派不滿，發動民眾上街抗爭，隨後更攻下了國會大廈。

《CNN》提到，警察原本使用水砲、鎮暴彈與催淚瓦斯鎮壓群

眾，不過後來抗議群眾人數愈來愈多，最終國會大廈遭到突破，許多民眾紛紛衝進去搞破壞，或是慶祝熱恩別科夫政權垮台，而反對派則在吉爾吉斯首都比什凱克的飯店召開議會。

反對派指控親總統的政黨在選舉時舞弊，因此發動政變，將許多以前執政黨的官員從牢中放出來（因政治鬥爭等原因入獄），根據當地記者稱，反對派已經全面掌握了首都的雜安，但眾多反對派還在協商，無法決定誰要出頭選總統，目前他們先選出了傑帕洛夫（也是被關的前官員）擔任總理（議會最高領袖）。

熱恩別科夫透過秘密管道對外表示，反對派的目的就是要推翻他，而非單純釐清選舉結果，他的政黨向群眾呼籲，應回歸到體制內解決問題。不過很多當地觀察家認為，熱恩別科夫基本上已經失去他所有的權力，只是目前尚未明瞭誰將會取代他領導吉爾吉斯。



▲吉爾吉斯總統熱恩別科夫（中）近日在政變中大勢已去。（Photo by government.ru on Wikimedia Commons under the Creative Commons Attribution 4.0 International license）

### 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 印尼就業新法 勞工抗議延燒



▲印尼國會 5 日通過創造就業綜合法案，影響勞工的最低工資、資遣費等勞動條件。一名唐格朗工業區的勞工加入罷工示威。

### 美兩黨停止協商 紓困案選前無望



▲美國總統川普結束與國會協商大規模冠狀病毒紓困案，在疫假期間掙扎求生的美國人，及美國航空公司，現在無望獲得更多援助。

▼ 微信不只是一個通訊軟體，更是在美華人重要的生活交流以及聯繫管道。(網路截圖)



# 禁用微信影響生活 美華人社交斷線

【本報記者陳是祈綜合報導】川普政府禁用微信，等同於斬斷了在美華人的生活連結。微信對於在美國的眾多中國移民來說，不只是聯繫家鄉同胞的重要管道，也是中國商家聯繫顧客的平台，讓身在異鄉的中國人生活較不孤獨。但也有在美中國人認為，太過依賴微信以及微信上發布的消息，反而讓很多在美國的中國人失去與外界交流的機會。

## 微信「充滿家鄉味」

《商業內幕》報導，一名在紐約唐人街做裁縫的居民表示，1982年還沒有微信時，她花了很長的時間才得知父親去世的消息，但自從有微信後，她再也不

微信在美國的眾多中國移民來說，是聯繫家鄉的重要管道，也讓異鄉的中國人不孤單，然而禁用恐讓在美華人生活受影響。

會錯過家鄉的大小事，不會和親友失去聯繫，微信讓她在美國的退休生活「充滿家鄉味」。

然而美國政府禁用微信，斬斷了遍佈全球的數億中國移民們之間的歸屬感和連結。事實上，移民用熟悉的通訊軟體在異地找到歸屬感並不是新鮮事，如韓國移民喜歡使用Kakao，台灣移民喜歡使用Line等。

但微信無疑塑造了美國成長最快速的移民族群的生活型態。從就學開始，留學生在微信群組找到老鄉，中國商家用微信當作

客服平台，移民運用微信互通消息，互相幫助，並且隨時掌握中國老家的任何動態。

## 不贊成禁用微信

如今，由於與中國關係日漸惡化，美國政府認為微信會不法竊取個人資訊，且直指微信上充滿錯誤的資訊和假消息，甚至形塑錯誤的觀念給中國移民。《紐約時報》報導，的確有部分中國移民坦承，微信上錯誤消息很多，會誤導年長者，

且讓中國人失去和外界交流的機會，但他們並不贊成直接禁止使用微信，尤其對老一輩的移民來說，微信可以讓長輩聯繫那些可能一輩子再也沒機會見面的親友。

據統計，微信在美國擁有1900萬用戶，而微信中流竄的訊息是否對言論自由有害，仍在爭論中，但不可否認的是微信是中國移民生活中重要的部分，和親友老鄉交流，在過年時互送「紅包」，甚至免於疫情的災難。

以災情一度十分慘烈的紐約為例，當地的中國人由於從微信互通消息，因此比任何族群都還要早開始防範，也讓亞裔美國人成為所有族群中，新冠死亡率最低的。

# 法院犬助童說真相 日民團籌資力挺

【本報記者陳是祈綜合報導】在日本法庭上用以安撫兒童的法院犬，由於訓練費用高昂，數量越來越少，因此民間發起群眾籌資，支持更多犬隻投入訓練。法院犬主要是陪伴並且撫慰兒童出庭時的情緒，研究也證實若有法院犬的陪伴下，兒童會更願意說出真相，幫助釐清案情，然而由於訓練費用高昂，犬隻越來越少，民間遂發起募資，希望讓法院犬繼續存在。

Japan Times 報導，一隻訓練良好的法院犬在法庭上可以帶給受害者極大的安慰，尤其是兒童在面對法官的詢問，或者與加害者對峙時，恐懼感會降低，可以更勇於說出真相，幫助釐清案件。

Japan New24 則報導，法院犬的設立最早可以追溯到2012年，由美國開始推行完整的訓練系統，至今全美國已經有約240隻法院犬。帝京大學的講師，同時也是法院犬

訓練組織的研究員山本真理子表示，研究證實受虐兒童對於陌生人極度不信任，自然不願意輕易開口，但訓練有素的犬隻可以安撫他們的心情，讓他們願意開口闡述真相。

例如在日本，有一名受虐的少女最初拒絕出庭作證，甚至有精神疾病的病史，若貿然出庭只會刺激她的創傷，但在法院犬的陪伴下，才鼓起勇氣走進法庭與施暴者對峙，法庭人員也對於法院犬的功用稱讚不已。一隻訓練有素的法院犬，是絕對不會在法庭上吵鬧，只是靜靜陪伴受害者。

然而，全日本的法院犬目前僅剩4隻，訓練組織也強調，由於受虐兒案件日漸增加，需要更多法院犬，可是訓練一隻法院犬至少要耗費2萬4000美金，對訓練組織來講是沈重的經濟壓力，因此發起民間眾籌，希望讓法院犬的存在不要在日本消失。



▲ 法院犬可以幫助出庭的兒童降低恐懼，勇於說出真相。(網路截圖)

# 歐洲民眾防疫倦怠 WHO：疫情恐升溫

【本報記者宋秉謙綜合報導】防疫措施執行超過半年，歐洲人民可能出現防疫疲勞！7日有民調數據指出，預計已有6成民眾開始對防疫措施感到疲勞，WHO也提到，各國或多或少都有類似情況，市民對於嚴厲的社交距離、遲遲未恢復的娛樂場所等規範，感到疲倦懈怠，不再確實遵循防疫要點。WHO歐洲負責人克魯格博士建議，各國應提供人民一些適當的放寬，諸如特別規劃節慶或是室外流動性電影院。

## 歐洲疫情反撲

根據《英國廣播公司》報導，自從抗大疫大戰打響已超過半年，各國遲遲無法恢復到疫情前的社會狀態，7日有新數據指出，各國人民或多或少都出現「防疫疲勞」的問題，估計有6成民眾對防疫手段流露出懈怠之意，不再對疫情感到緊張，特別發生在歐洲



最為嚴重，也反映在確診數據的回升上。

透過《歐洲防務中央單位》圖表顯示，歐洲確診人數從3月爆發大流行時暴漲，到5月初逐漸掌握在穩定水準，增長率不再明顯，甚至到6月有下滑跡象，但到8月底、9月初卻又迎來一波爆發，時至今日增加率仍提升，其中英、法、西等大國每日確診案例都以萬人增加。

隨著歐洲區疫情復甦，加上此

前8月底《電訊報》就預測過歐洲防疫大戰，冬季會是重要的關鍵期，該報當初提到最大原因是人民的動作，防疫期拉長，會讓人民對防疫方針越來越麻木，冬季又有節慶假期到來，當局很難阻止人們群聚，即便禁令規範室外群聚，但多數年輕人依舊照常群聚，在假期更易傳染給抵抗力不足、易染疫的老年人。

## 適當規劃社區活動

對此，《網媒》報導，WHO歐

洲負責人克魯格博士表示，即便新聞每天播報疫情問題、網路實時更新確診數，但仍無法讓所有人保持謹慎的防疫心態。

所以他建議各國當局，可以針對目前限縮的社會活動作為突破口，例如在防疫準備工作完善為前提，特別配合一些節慶規劃活動(文中他舉齊月為例，調整過往習慣群聚吃飯過節的活動)，或是準備室外、移動式電影院，彌補多數電影院依舊關閉的娛樂生活缺乏。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 東奧延期經費增 盼減 200 億日圓



▲ 延期到2021年舉行的東京奧運，與帕運預期將增加支出數千億日圓，大會組織委員會試算簡化方案，將可縮減支出超過200億日圓。

### 批科技4巨頭壟斷 美議員要求分拆



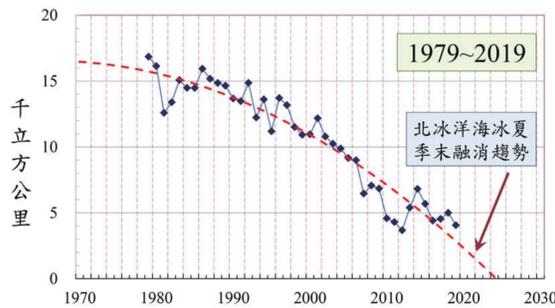
▲ 美國聯邦眾議院司法委員會今天在報告中指控科技4巨頭的行事作風像「獨占事業」，呼籲全面改革反托拉斯法，並分拆這些科技巨頭。

● 環境論壇

# 「新北極」出現了 人類未來堪憂

北極圈經過氣候暖化的影響，它的氣候在改變，海洋裡面的海冰也在急速的變化，帶動了整個生態環境有劇烈影響。

主持人：林意玲（台灣醒報社長）  
與談人：汪中和（中研院地球科學研究所兼任研究員）  
賈新興（天氣風險公司總監）  
整理：楊澍



主持人（以下簡稱「問」）：我們今天要關心，離我們比較遠的地方—北極。北極最近有一個名詞叫做「新北極」，什麼叫做新北極，這新北極不是個地方，而是一種氣候狀況，先請汪教授分析，到底新北極是什麼？

冰在快速縮減，而過去以降雪為主的天氣型態，現在也慢慢轉變為降雨為主的氣候。所以不管是在大氣、在生態環境，北極現在都在轉型，跟過去我們所熟知的北極已經完全不同，所以學者給它一個新的名詞叫做「新北極」，地理位置其實還在同樣的地方。

問：原來，「新北極」是一個現象，是一個狀態。賈博士有沒有要補充的？

### 極端氣候的常態

賈新興：確實，這跟整個地球的暖化有關，因為地球的發燒產生一種新的氣候常態，什麼是常態呢？比如說，在地球發燒的影響之下，一些極端天氣的事件，

發生的頻率或強度可能會越來越多，越來越明顯。舉例來說，像高溫事件的熱浪、森林野火的事件都會越來越多。這樣的氣候狀況跟以往過去二十年、三十年的氣候型態是非常不一樣，所以我們常常就是用這種方式來稱它是一個新的氣候常態。

受到地球發燒的影響之下，北極以前長年低溫，冰雪覆蓋的氣候已經不復以往，而是變成現在受到暖化的影響，海冰融化的速度也會越來越明顯，所以用這種方式來稱它是一個新北極。

問：剛剛賈博士提到，森林大火、乾旱、洪澇、這些氣候異常的現象，請問汪老師，不知道這



▲北極熊冬眠之後要出來覓食的時候，海冰變薄了，恐沒有辦法支撐他的重量。（網路截圖）

是否跟新北極的形成有關？也就是北極的變化所造成的「蝴蝶效應」？

汪中和：是。北極區跟南極大陸最大的不同就是一個是大陸，一個是海洋，所以就稱為北冰洋。所以全球90%的冰雪都在南極大陸，北極因為是北冰洋，所以它的低溫就讓北冰洋裡面的海水結冰就形成了海冰，而且是面積、體積都非常巨大的海冰，它就像海裡面的冰庫一樣。

由於暖化的關係，海水、大氣不斷在升溫，導致海冰的面積、體積都在快速的縮減，今年當然達到了一個歷史的里程碑，就是有衛星觀測以來，從1979年至今第二低，而且是第二次我們海冰的面積在夏天最小面積的時候，已經低到400萬平方公里以下。

過去衛星剛剛開始觀測的時候，夏天海冰最小的面積，大約還是在差不多700萬到900平方公里，現在已經幾乎消失了一半以上。所以我們知道對於北極來說，這個海冰，它本來就固有存在的，但是受到現在暖化的影響，已經開始慢慢的減少，而且最終會消失。

問：那我們現在讀者大概有一個印象，就是所謂的「新北極」不是好事，而是一個環境受破壞的警訊。

### 暖化的影響

### 地球溫度的調節器

### 北極熊、野狼很辛苦

一些極區的動物像北極熊，冬眠之後要出來覓食的時候，海冰

變短，可能變成二十幾天。航運時間、貨運的時間會縮短，但整體來講新北極的負面效應，還是比較大。

問：好的，謝謝賈博士的分析。接著請教一下汪老師，您剛剛有特別提到說北極有可能完全無冰。大概多久，會發生完全無冰的狀態？

### 逐漸消失的北冰洋

汪中和：北冰洋的衝擊現在已經越來越明顯，然後隨著暖化，夏季末的冰雪終有一天會消失。北冰洋過去是全年都有冰的，只是在每一年的春天三月的時候，它會長到最大，因為經過一個冬天的累積，它最大的時候概有16000多平方公里的面積。

然後過了春分，太陽開始照到北極，有半年的日照，所以從三月到九月都是升溫，夏天就越來越小。到了九月秋分的時候，過去大概是900萬到700萬，現在我們就看它一直遞減，600、500、400，現在已經到300多萬平方公里，按照這樣子的一個趨勢，估計最晚不會超過2040年，北冰洋在夏季末，也就是九月中的時候，大概就看不到冰了。

但是新的一個估計還說，大概2030年就沒有了，距離我們現在非常的近；沒有海冰是說，整個夏季末海冰的面積，會低於100萬平方公里，現在只有三百多萬，所以是非常非常的快速。所以我們估計，十年、二十年之內，北冰洋的夏天就會沒有冰，冬天還是會有。但是夏天沒有冰的話，帶來的衝擊就是非常的可怕了。

問：剛剛賈博士已經提到，對動物影響是很大的，當地人都這樣講，北極可能換一批動物，不

變薄了，沒有辦法支撐他的重量。因為原先北極很冷，野狼沒辦法到那個地方去，現在變得越來越暖，也可能會讓所謂的機會性動物，如野狼跑到那個地方去，影響當地的生態系。

除此之外北極的結冰越來越少，我們也知道，北極是有很重要天然資源的地區，像石油的開

採，天然氣的開採。也有可能影響各國開採原油的區域會往北移，所以對環境是很大衝擊，而海冰變少的好處，最主要是對航運，歐亞海運的路線可能因為極區暖化而縮短航行時間。

本來從歐美到亞洲，以前可能要三、四十天，可是因為北極的無冰暖化之後，航行的時間就



▲全球暖化愈趨嚴重，海溫不斷上升，北極海冰消融嚴重。（網路截圖）



▲碳排放量逐年增加，也導致氣候暖化狀況嚴重。（網路截圖）

能適應暖化的動物就走了，消失了，新的動物又產生了。

最後談一下，大家最關心怎樣能夠阻止新北極對氣候造成的傷害。當然，我想我們的結論都是剛剛提到的暖化，但我們如何能夠採取一些行動，讓溫室氣體效應的排放能夠減少。

### 碳捕捉跟碳封存

賈新興：確實，其實就是因為過多的人為溫室氣體排放造成暖化，雖然減少溫室氣體的排放就是唯一的辦法，這是第一隻箭。剛好國際能源組織有又提出另外一個看法，我們除了在新能源、綠能的積極發展以外，另外一隻箭，我覺得蠻重要的應該就是我們在科學、技術上，所謂碳捕捉跟碳封存的技術，其實都要並進才有辦法。

就是這兩隻箭，綠能跟碳捕捉、碳封存，這個技術的開發跟發展，才能夠有效地去遏止溫室氣體排放，為什麼？因為第一個我們現在整個能源發展的策略實在太慢、來不及。

所以除了要減少溫室氣體排放，還要把過去我們排放到大氣，或是在這自然界當中，這些溫室氣體要利用一些技術把它捕捉、封存才有辦法。這兩支箭要同時並進，才有辦法去達到真的讓地球發燒減緩最重要的兩個策略。

問：所以人類造成問題要去收拾，很辛苦，汪老師也作一個結論。

### 防患未然

汪中和：我的結論是說，北冰洋的消失就像鐵達尼號一定會撞上冰山一樣，這個結局當然沒有辦法改變，但是它撞上冰山的程度的高與



汪中和 博士（中研院地球科學研究所兼任研究員）



賈新興 博士（天氣風險公司總監）

低，就看現在能不能轉變。如果能夠調整航向，將來撞上冰川的那種程度會減輕，受到的傷害會減小。我們今天就要避免暖化。

剛剛賈老師有說了，節能減碳是唯一的解方。另外，我們還要做好防災調適，也就是要把救生艇準備好，一旦撞上的時候，我們有足夠的救生艇，讓大家可以逃命，可以保全我們自己。

問：好，非常謝謝兩位專家學者提供精彩的意見。我們只有一

個地球，未來的世界正在往我們所不樂見、悲觀的情況發展，所以大家一定要早一點未雨綢繆，我們節目就到這裡，再會。

訪談音檔請見

《醒報人現現場》：



▼ 湖人全隊表現優於熱火，克服前一戰被熱火球星士官長痛宰的陰霾，以 6 分差率先聽牌，準備在 G5 力拼封王。(photo from NBA Facebook Fanpage)



# NBA 湖人率先聽牌 熱火難逆轉戰局

【本報記者宋秉謙綜合報導】N 熄滅熱火反撲力量，湖人宰制全場，率先聽牌！NBA 總冠軍賽 G4 於 7 日上演，即便熱火在 G3 逆襲成功，又有球星阿德巴約傷癒歸隊，但仍不敵湖人雙星的表现，詹皇全面成績寫下破紀錄的總冠軍賽 25 分、10 板次數，戴維斯繳出 22 分、命中關鍵三分球，率隊 102：96 勝出，把熱火逼到絕境，過往 35 支在冠軍賽 3 勝 1 敗聽牌的隊伍，僅 16 年騎士逆轉成功，而當年逆轉的那人就是詹皇。

## 湖人團隊佔優勢

根據《華盛頓郵報》報導，NBA 總冠軍賽前 2 戰戰罷，湖人一路碾壓看似已無懸念，但熱火在 G3 靠著球星「士官長」巴特勒繳出生涯最精彩的



湖人靠著團隊優異的攻防表現，在 G4 力退熱火，以 3-1 率先聽牌，從歷史力錄來看，熱火逆轉的機會渺茫。

一戰，個人寫下生涯首度季後賽大三元，更是史上第 3 位全場不靠任何一顆三分球，就單場轟進 40 分以上的選手。士官長以一己之力扛著熱火前進，加上 7 日 G4 另外一名球星阿德巴約得以從傷勢歸隊，一度讓湖人備感威脅。

雙方 7 日上演防守戰，外線都不準的情況，末節關鍵時刻分差不大，湖人除了靠雙星，還有綠葉球員跳出來屢建功，熱火末節遭到外圍打點，羅賓森遭到湖人波普與朗多針對，連番切入取得關鍵進球，最後再由湖人球星戴維斯一記三分彈「殺死」比賽，反觀熱火關鍵時刻進攻拖沓，除

了球星士官長以外，後場選手持球與出手都顯得猶豫，也難像湖人製造出出手空擋。

最終，湖人雙星都繳出全場最高效率值，詹皇打出全面的 28 分、12 籃板、8 助攻，戴維斯繳出 22 分、9 籃板，比賽尾聲跳出來的波普也有 15 分進帳。熱火雖然靠士官長發揮穩健、全面，拿出 22 分、10 板、9 助攻的準大三元成績，但隊友、尤其是後場表現低了一截，小將努恩低迷的進攻表現與後場防守都趨於下風。

## 熱火難逆轉戰局

湖人 G4 也寫下諸多紀錄，包

含詹皇個人繳出的全面數據，成為總冠軍賽史上，拿到最多次 25 分、10 籃板以上的選手（24 次），超越湖人隊傳奇球星、亞軍王貝勒。湖人團隊也把「不隨意搞丟領先」的紀錄推高，本季在前三節領先之下戰績是 56 勝 0 敗，NBA 歷史最佳；若算上騎士隊 18 年前三節領先後的 50 勝 1 敗，詹皇個人連續 2 個完整球季在領先三節後總和是 106 勝 1 敗，可以說是有詹皇的隊伍，只要打完三節好球，就幾乎篤定不被翻盤。

而這項很難被逆轉的紀錄也訴說著熱火處於困境之中，按照統計，NBA 史上總冠軍賽出現過 35 次 3 勝 1 敗的聽牌，34 度都成功奪冠，只有一次史詩級逆轉，就是詹皇參與其中的 16 年騎士隊，當年詹皇率領騎士與勇士殺到生死第 7 戰，逆轉成功。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 城市盃田徑賽摘金 鄭兆村：不滿意



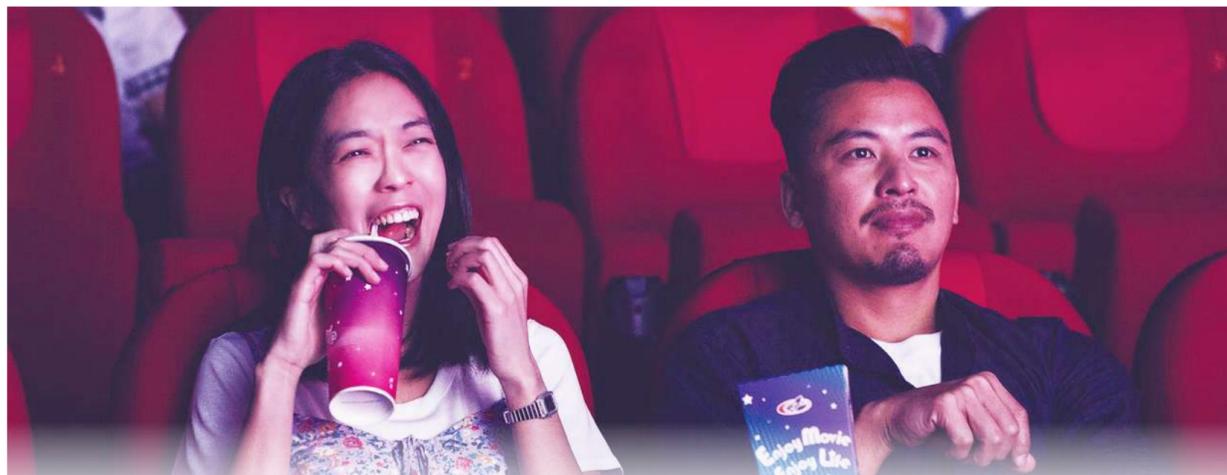
▲ 亞洲男子標槍紀錄保持人鄭兆村 7 日在新北城市盃全國田徑公開賽以 79 公尺 48 摘金，但他自認表現差強人意。

### 光芒狂敲 4 轟 擊敗洋基扳回一城



▲ MLB 光芒隊 7 日有 4 發全壘打演出，投手群合計飆 18 次三振創紀錄，最終以 7 比 5 擊敗洋基。圖為 6 局下轟出陽春砲的梅多斯。

▼ 李霈瑜 (左) 在《消失的情人節》中飾演「快一拍」女生 就連笑點都比別人快 (右為第二男主角 Duncan)。(網路截圖)



# 消失的是情人節還是情人？

## 胡幼鳳

(影評人)

陳玉勳編導的浪漫喜劇《消失的情人節》入圍了十一項金馬獎，這部輕喜劇讓人在輕鬆幽默的節奏中笑完之後，卻有著淡淡的哀傷，開始懷疑消失的是情人節還是情人？

## 整體表現出色

影片的亮點不僅是男主角 (劉冠廷飾) 開著巴士走在夜晚水上小徑的奇幻景象，或是女主角李霈瑜跟櫃中壁虎 (顧寶明飾) 頗有人生哲理的有趣對話。攝影、剪輯、美術設計都相當出色。

影片最大的亮點是陳玉勳立體打造了一個令人為之驚艷的女主角 (李霈瑜飾演)，她看似世故，在郵局有著規律的工作，生活、說話步調都比別

人快半拍，已是大齡剩女 (逾 30 歲)，在陋巷蝸居仍有著綺麗少女心，期待著她的白馬王子。於是當外表高帥陽光的第二男主角 (Duncan 飾) 向她大獻殷勤時，她的少女心立刻被啟動，迅速開始冒出粉紅泡泡，期待著和他的情人節之約，完全未料可能墜入被騙財騙色的陷阱。

## 李霈瑜演技精彩

李霈瑜是由模特兒出身，是得過金鐘獎的主持人，在這部電影初挑大樑，演出渾然天成，猶如久經磨練的演員，細膩討喜，相當精彩。

第一男主角 (劉冠廷飾) 一開始只是一期一會定時到郵局寄出一封信的木訥男，很少與女主角互

動，有關他的主戲是到影片進行到一半才開始，男主角如此慢登場，是很罕見的設計，他演的公車司機每天都走著固定路線，但為了搭救暗戀的情人卻步出常軌，開到了不尋常的路線，有了意外的奇幻之旅。

## 男女主角快、慢對比

陳玉勳刻意把男主角的慢和女主角的快做了截然不同的人設，用一場兩人在觀看同部電影時笑點差很久來做詮釋。

克里斯多夫諾蘭的《天能》大玩平行時空的正敘與倒敘，讓很多觀眾看得一頭霧水，有些人還

▼ 劉冠廷飾演痴情木訥的男主角，而女主角未設防的天真愚蠢，還是得靠男主角發揮騎士精神救援，多少套用著愛情童話王子公主的模式。(網路截圖)



▲ 李霈瑜由模特兒出身，是得過金鐘獎的主持人，在這部電影初挑大樑，演出渾然天成，相當精彩。(網路截圖)

得一看再來看解謎，網路上甚至還有看了 9 遍才寫出觀影攻略的文章。而陳玉勳的《消失的情人節》則採取男女主角的各自觀點，相對簡單許多。

除了李霈瑜這塊璞玉被陳玉勳琢磨發亮外，大家熟悉的演員例如顧寶明、劉冠廷在這部片子也都有著與以前不同的表演方式。只是劉冠廷飾演痴情木訥的男主角，還是較流於刻板印象。而女主角未設防的天真愚蠢，還是得靠男主角發揮騎士精神搏命救援，多少也還套用著愛情童話王子公主的模式。

情人節早已被商人操作成大發利市的商品，但永遠痴心守護的情人，似乎也只是存在女人心中的幻夢罷了。

▼ 雙眼明眼科李怡萱醫師提醒，若家長發現孩子近視，應及早介入檢查與治療，以避免惡化成高度近視。(主辦單位提供)



# 7成小學生有近視 醫籲及早治療

【本報記者戚品安台北報導】學童視力惡化情況嚴重，7成小學生有近視問題！據國健署統計顯示，小學六年級以下的學齡兒童中，每10人中有7人有近視問題，而國三以下學童，則惡化至每10人中近9人有近視。雙眼明眼科李怡萱醫師7日提醒，若家長發現孩子近視，應及早介入檢查與治療，以避免惡化成高度近視。

## 10人有7人近視

台灣兒童近視狀況相當嚴重，據國健署統計顯示，小學六年級以下的學齡兒童中，每10人就

據國健署統計顯示，台灣兒童視力惡化的情形愈來愈嚴重，10位小學生中就有7位被近視問題所困擾。

有7人有近視問題，若擴大至國三以下學童，則惡化至每10人中近9人有近視，同時還呈現每5年提早1歲的趨勢。然而家長常有迷思，擔心孩子們一旦開始戴眼鏡，就必須戴一輩子，或是認為孩子平常佩戴眼鏡，就會加深近視度數，甚至不願意帶孩子去配眼鏡。

雙眼明眼科李怡萱醫師表示，7-10歲是孩子視力發育的第一個高峰期，也是學齡近視的關鍵發

生時期，若家長發現孩子近視，應及早介入檢查與治療，尤其年齡越小發生的近視，如果沒有及早介入，惡化成高度近視的比例越高。

## 提供視力改善補助

基隆長庚醫院眼科助理教授劉春甫指出，造成近視加深的元凶，與基因、環境最為相關，而國內學齡兒童多是軸性近視增加。近年來眾多研究指出，「周

邊視網膜成像離焦」在抑制近視加深的過程中扮演重要的角色，其中角膜塑形片被認為是利用這項原理控制近視，並經研究證實有效，但角膜塑形片為侵入性治療，需定期監控角膜狀況，且須每日清洗鏡片，因此造成一定的不便與風險。

中華民國愛盲協會理事長何一滔則表示，愛盲協會將在全國推出「兒童視力教練」公益計畫，為具有近視困擾的6-15歲學齡兒童，提供長期的視力全程照護及全額補助，包括視力檢查與定期追蹤、近視前期維護與治療、就診交通往返補助等。

# 護眼大使出任務 吳鳳現身說法



▲ 吳鳳希望透過自己的影響力，讓更多人看見偏鄉的需要。(photo by 楊澍 / 台灣醒報)

【本報記者楊澍台北報導】藝人吳鳳今日一身清爽身穿簡單的白襯衫，出席「世界視覺日」的記者會，擔任護眼大使。他曾在9月份跟著基金會到屏東旭海村做偏鄉視力篩檢，提供偏鄉居民專業的診療、免費配鏡矯治、醫院轉診等完善眼睛照護服務。

吳鳳說「當這些醫療資源進到偏鄉的時候，看到當地人們開心的畫面，讓我覺得很感動。」感性表達擔任大使的心路歷程。吳鳳隨基金會的影像紀錄，

也剪輯成30秒的電視廣告，將於10月份在電視台播出，希望透過吳鳳的視角，讓更多人看見偏鄉生活的點滴，號召更多國人加入關懷偏鄉，讓EYE看得見的行列。

台灣防盲基金會也邀請前副總統、中研院院士陳建仁與國民健康署長王英偉，以及多位眼科權威醫師到場相挺，陳建仁也表示，「感謝台灣防盲基金會，為有需要的人帶來光明與希望。」



▲ 前副總統陳建仁非常讚賞台灣防盲基金會對眼疾預防的貢獻。(photo by 楊澍 / 台灣醒報)

# 賈靜雯過生日 煮麵搏小朋友歡心

【本報記者戚品安台北報導】女神賈靜雯身穿格子裙配紫灰色西裝外套，以優雅幹練造型出席7日賈以食日新品上市記者會。賈靜雯難得大展廚藝，為3位小評審烹調肉醬麵，成功搏得小朋友的歡心，她笑說：「這是對我最好的鼓勵！」

記者會上，賈靜雯難得大展廚藝，現場烹調肉醬麵，被主持人黃子佼笑虧平時不下廚，都是修杰楷在帶小孩，賈靜雯笑回：「我忙著工作呀！」隨後她也反問佼佼新婚生活如何，佼佼無奈地說：「我都已經結婚半年，早就不是新婚了！」

麵食料理完成後，邀請了3位小評審進行試吃，料理成功博



▲ 賈靜雯(右)與小朋友嘉賓一同互動。圖左為佼佼(photo by 楊澍 / 台灣醒報)

得小朋友們的歡心，被佼佼問及好不好吃，小朋友紛紛大聲表示好吃，佼佼笑說：「小朋友們不會說謊，看來麵是真的好吃！」

賈靜雯笑回，這是對她最好的鼓勵。

隨後，賈靜雯的弟弟衛斯理也驚喜現身，為賈靜雯送上生日大

禮「最佳精神領袖」匾額，令她哭笑不得。



▲ 賈靜雯親自示範料理。(photo by 楊澍 / 台灣醒報、中央社)

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 台灣出境者確診 日本3例、法國1例



▲ 疫情指揮中心7日宣布，接獲日本通報新增3例從台灣入境的確診個案，法國也通報1例個案，將視為本土個案啟動相關疫調。

### 致癌疑慮不純物 回收糖尿病藥



▲ 食藥署要求所有含二甲雙胍成分降血糖藥逐批檢驗致癌疑慮不純物。計將4300萬顆藥回收。(photo by 楊澍 / 台灣醒報、中央社)

▼ 很多從中國或是外國回來的年輕孩子，他們的口音帶著大陸腔調，在台灣，因為政治氛圍的關係，常被人家指指點點。(網路截圖)



多雲時晴

# 沒有人需要為出身抱歉

許多來自對岸的人，選擇在台灣扎下了根，但因身上帶著故鄉的痕跡，講話帶著鄉音，而被輕易的歸類，這種分法並不合理。

■ 蔡又晴 (媒體人)

從小在松山機場邊長大，我的許多鄰居都是來自1945年來台的各省居民，但是我們家族是從嘉義南遷上來，不同的鄉音交雜，另外在教會當中還有許多朋友都是原住民，讓我養成對各省各族發音很敏感的习惯。日後在北京念研究所，同學更是五湖四海，還有不少外國人，讓我對發音更加有心得。

## 不願談出身背景

我往往會聽到別人說話，就反射性地問別人的口音來源。但不少人其實

不太願意別人知道自己的家族背景，對於被分類也覺得不禮貌。

為什麼不願意談起出身呢？其實理由很多，現在來說，最多的是從中國大陸或是外國回來的年輕一輩的孩子，他們的口音帶著濃濃的大陸腔調，在台灣，因為政治氛圍的關係，這樣的孩子往往會比較不願意開口，怕被人家指指點點。

對比之下，美國學校或是日僑學校、或是從國外回來講話帶著英文腔的孩子，就比較沒有這個問題。雖然同樣國語不標準，反而這樣的腔調是比較受到歡迎的。我的妻子來自北

京，嫁來台灣也已經十幾年了，有一次我們去吃火鍋，裡面的服務員國語有一點點的大陸腔，當她知道我太太是來自北京，她居然羨慕地說：「真好，妳的國語都聽不出大陸腔。」

## 在統獨夾縫之中

當下我實在感覺有點難過，這個孩子才不到二十歲，依親來台灣，努力打工養活自己，卻要擔心自己的腔調會帶來不便。這其實不該發生在民主自由的台灣，但是我們卻不得不承認，這樣的現象正在發生。這樣統獨議題下的夾縫者，到底在台灣有多少呢？我們其實要準備防止更多的歧視發生。

不可否認，兩岸正在走向更激烈的對立，台灣不少人動輒就喊中國人滾回去，這一句短短的口號，其實代表了可能要拆散很多的家庭，那是父母跟孩子，也是丈夫跟妻子。

每個家庭在組成

之前，不太會設政治前提，只不過兩個人相愛了，決定廝守終身，選擇了其中一邊的故鄉來定居。這些人未必有傷害台灣的行徑或是談話，但卻可能因為自己的出身、口音，而被輕易的歸類到另一邊去，這種分法既粗糙也不合理。

## 接納選擇台灣的人

談到忠誠，其實各國都有一些彈性之道。例如說台灣允許雙重國籍，你可以一方面愛著台灣，一方面宣誓效忠美國，雖然邏輯上這是矛盾的，但是我們也理解，畢竟出國遊子會想要跟故鄉有更多聯繫。

這就是家鄉跟遊子的關係，許多來自對岸的人，在台灣扎下了根，選擇了這裡做為生活的地方，但是他們身上帶著故鄉的痕跡，講話帶著當地的鄉音，這都是我們應該欣賞跟尊重的部分。

政治要分敵我，人性卻不該撕裂。因為對立之下難免誤傷他人，我們該努力伸出援手，讓這些被誤傷的人減到最低。



# 大師遺愛池上惜情 臺靜農老師收藏展

■ 簡秀枝

(典藏藝術家庭雜誌社長)

去台東池上穀倉藝術館看臺靜農(1903—1990)收藏展，心中有滿滿的感動，一來驚豔於民國時代重量級書法家的風華，再者更感佩於台灣藝文界的有情有義。

俗語說，畫如其人，字見其魂，在臺靜農身上，一點都不為過。今年適逢書法家臺靜農逝世30周年，台灣藝文界這樣的追悼、分享，是對一代文化前輩最恰得其分的追封。而選擇展覽的地點，不是台北等都會所在，而是偏鄉的台東池上「穀倉藝術館」，更具有不凡意涵。

## 藝術圈提供作品

這個展覽名稱，就叫「我們敬愛的臺靜農老師」收藏展，由藝術圈的年輕才子谷浩宇擔任策展人，提供臺靜農遺作的對象包括林懷民、蔣勳、林文月、施淑等藝文圈學生和晚輩，另外，還有借自兩廳院、故宮博物院、歷史博物館，展場小而精緻，泛著熠熠輝光。

提起臺靜農，大家直接的聯想是，他是具代表性的作家、文學評論家，更是著名的書法家，其書法廣泛涉獵金文、刻石、碑版和各家墨跡，篆、隸、草、行、楷諸體，無不精通，同時也擅長篆刻、繪畫。

## 鄉土文學代表人物

1925年，臺靜農初識魯

迅，此後兩人關係密切，友誼深厚，臺靜農不但成為魯迅的研究專家，同時是許多理念內涵的詮釋代言人。1946年臺靜農來台，出任台灣大學中文系教授，在任20年間，奠定了台大中文系學術傳統，桃李滿天下，貢獻卓著，可說是五四運動以來，深受兩岸尊敬的文化耆宿。

臺靜農筆下的人間閉塞、灰冷、殘酷有若傳說中的陰曹，到處是邪氣撲撲，鬼影幢幢。作者在描寫中，融進異常深摯的悲憤之情，這就更增加了其小說的悲劇色彩。

## 寄情於書畫篆刻

在文字筆耕上，臺靜農的小說「師法魯迅」，格調沉鬱陰冷，手法質樸圓熟，出色地寫出了當時農村社會的環境氣氛。因此，香港的文學家劉以尊曾說，20年代，中國小說家能夠將舊社會的病態，作深刻描繪，魯迅之

外，就只有臺靜農。

在兩岸高度政治敏感氛圍下，臺靜農曾3次被捕，幾番掙扎之後，他選擇與政治漸行漸遠，最後寄情於書畫金石與篆刻，經過40年的苦練，臺靜農的書法，卓然成為名家，深受肯定。

## 新文學燃燈人

這次在池上穀倉藝術館的臺靜農作品展覽，集中在書法，深具特色，簡單來說，台靜農的書法，廣取前人墨意，變化倪書筆致，由行書而草書，以晉唐人為典則，于奇肆古雅中，顯出個人風格。

臺靜農曾被媒體形容是「台灣新文學的燃燈人」。

1985年臺靜農曾獲得行政院文化獎，除對他獻身教育事業垂50餘年，表示贊揚外，並盛讚他的文學創作，評語中畫龍點睛地強調，他的文風兼具犀利批判與悲憫胸襟。



▲ 兩岸正在走向更激烈的對立，台灣不少人動輒就喊中國人滾回去，這一句短短的口號，可能要拆散很多的家庭。(網路截圖)

## 時尚藝術富豪和他的傳奇人生

他的帝國，他的愛情，他究竟是誰？

# 皮爾卡登

house of carlin

# 迷戀未來的人

美國電影學院獎得主 大衛艾伯索 陶德休斯 聯合執導

THE EBERSOLE HUGHES COMPANY and UTOPIA DISTRIBUTION present a CUBA COPPOLA PRODUCTION of a P. DAVID EBERSOLE & TODD HUGHES film

HOUSE OF CARLIN starring pierre CARLIN jean-paul GAULTIER philippe STARCK naomi CAMPBELL sharon STONE jean-michel JARRE alice COOPER dionne WARWICK kenzo TAKADA house MORI guo PEI jenny SHIMIZU trina TURK vanni KATSURA amy FINE COLLINS and featuring rodrigo BASILICATI CARON mayse GASPARD jean-pascal HESSE rende TAPONIER score JAMES PETER MOFFATT editors MEL MEL SIKKAWA-MOORING · BRAD COMFORT director of photography LAURENT KING co-producers T. BANKOLE · ALISON MARTINO CAROL ANO SHINE MARC SMOLOWITZ DANIEL THOM · BEN WILKINS executive producers MATTHEW GONDER · MARGHERIT RAVEN producer CUBA COPPOLA produced and directed by P. DAVID EBERSOLE & TODD HUGHES

10.8 絕美登場

皮爾卡登  
珍妮摩露  
莎朗史東  
娜歐蜜坎貝爾  
清水珍妮  
尚保羅高堤耶  
狄昂華薇克  
艾利斯庫柏  
菲利普史塔克  
約翰狄雷爾  
森英惠  
高田賢三  
桂由美  
鄭培  
聯合演出

# 在家運動練肌肉 可減壓提升自信

想健身卻有百百種藉口嗎？怕去健身房那倒不如在家運動，從基礎的肌力訓練做起，一起迎向健康人生。

## 山本圭一

工作太忙沒時間？沒閒錢？害羞？沒必要？縱使你已經擁有健身房會籍，但總有諸多因素阻礙你前往健身。根據研究機構統

良好的飲食和睡眠，結果就是讓身體狀況變好，光是這樣就可說是讓大腦處於最佳狀態。

另外希望大家記住，做自己喜歡的事情能讓大腦充滿活力，反之勉強做討厭的事情會讓腦部

那麼就來簡單說明釋放壓力的原理。舉例來說，惹怒他人時心跳會加快。這時候大腦會失去思考能力，愈是惹對方生氣，自己就會做出慌亂的行動而再次惹對方生氣，因此進入惡性循環而造成壓力。然而平常就有在運動的人，本身就在訓練自己增加心跳數，所以大腦較不容易陷入慌亂，能夠冷靜地對應。因此就能迅速逃離壓力的陷阱。

此外，運動時所伴隨的韻律動作、深呼吸、加快的心跳數和血流等，能夠刺激腦部，調整自律神經，促進精神面的安定，光是一次的運動就具有消除壓力的作用。另外也有研究指出，持續運動能提高大腦處理壓力的能力。

不需要想得太複雜。簡單來說，就是「嘿咻！」這樣使出全力的感覺，就是能夠讓心情舒暢。

### 先從基本跑步開始

近年來，由於運動不足或飲食過剩而罹患糖尿病、高血壓的人，多到已經被稱為國民病，為日本人的健康壽命覆蓋了一層陰影。

也許有人會這樣想，我已經有在運動了所以沒關係。其實已經有研究結果得知，日本人在遺傳特性上，因為飲食過度而得到糖尿病或高血壓的可能性極高。研究指出這很可能是因為日本人在過去數千年間，都是以粗食維生的民族，因此基因也逐漸強化成能夠節約能源的結構。

反而在歐美各國，能抵抗肥胖（飲食過度）體質的人則居多。到了國外，由日本人的角度來看肥胖的人非常多，但是在遺傳上耐肥胖體質的可能性高，就算肥胖也不用擔心生病，對日本人而言是非常不可思議的體質。

由於這種遺傳特性無法輕易改變，所以我們日本人除了要避免過度飲食外，為了能生存在飲食過度的社會中，運動也是不可或缺的。而運動的內容並不需要如



▲ 運動時所伴隨的韻律動作、深呼吸、加快的心跳數和血流等，能夠刺激腦部，調整自律神經，促進精神面的安定。(網路截圖)

此激烈。重複過度激烈的運動，反而還會增加體內的自由基，甚

狀態下結束生涯，健康過著每一

的笨蛋」，這就是如今日本的現狀，此文化仍待發展。不過，我認為有運動和沒有運動的人，其大腦和內心甚至人生都會有很大的差別。

## 一個人進行肌力訓練不需要擔心複雜的人際關係，自己想做的時候就可以進行，盡情釋放壓力。

至有可能會危害健康。

適合的運動量因人而異，每週2~3次，每次30~40分鐘的簡單慢跑，加上配合自己體重的肌力訓練，也足以帶來相當的效果。不需要勉強自己立刻開始運動，不妨先從運動時試著走一段路開始。

### 增加自我肯定

可惜的是，目前並沒有研究證明長壽和運動的直接關係，並不是運動就能長命百歲。然而有運動習慣的人和並非如此的人，在自我肯定感、命運感（能自我控制人生的感覺）、積極性和社會地位等都有所差異。

這有可能是因為有在運動的人，能夠更加積極、冷靜判斷，以及自主行動所造成。而我個人的價值觀認為，若單單只是長壽能得到幸福嗎？比起無法在健康

較輕鬆吧。就好像並非纖弱長久，而是努力活出寬壯長久的感覺。

### 鍛鍊精神層面

雖然精神或內心是由腦部構成，而運動則是能直接對於腦部帶來影響。前面也有說明，運動能提高集中度、記憶力、自我肯定感和抗壓性，能讓人各種場面變得能夠積極行動。話雖如此，我在小學生的時候也是個愛擔心的小孩，缺乏自信，在他人面前朗讀課本時總是會口吃，甚至會因為太討厭而從一早就開始肚子痛。然而，自從開始肌力訓練後，不但自信心增加，在他人面前說話時也不再緊張。

很可惜的是，若提到「我正在肌力訓練」，許多人還是會聯想到「肌肉發達，頭腦簡單

## 《超高效居家肌肉訓練大全》簡介

本書是為了苦惱於「想要鍛鍊肌肉卻不知道方法」、「附近沒有健身房，想要在家鍛鍊」或是「想盡量在短時間內鍛鍊」的人而編寫的書籍。

肌力訓練絕對不只是少數人的愛好，而是不分男女老少、所有人都應該實踐的活動。肌力訓練不像運動一樣有複雜的動作，場地也不需要多大，更不用擔心會被天氣所影響。最重要的就是能夠獨自完成，不用在意其他人，可根據自己的步調進行。

和年齡、性別或運動細胞一點關係都沒有，只要持之以恆就絕對會有回報。



出版社/台灣東販

## 早起去鍛鍊，會讓一整天更有動力 保持在健康積極的模式，在飲食上更傾向選擇健康、營養均衡的食物，行動力也會加倍。

計，大約2/3有健身房會籍的人從未真正使用過，而其他1/3的人平均每週只上健身房2次。與其花錢不去健身房使用器材，那倒不如在家好好運動。

### 運動對大腦正面影響

目前已得知肌力訓練和有氧運動，能為身體帶來各種效果，而最近研究發現對於大腦也有正面的影響。

舉例來說，在一項以小學生為對象的研究調查指出，上課前進行20分鐘慢跑或健行的組別，在成績上有顯著的差異。另外，在70歲以上的調查對象中，有定期進行肌力訓練或健行的人，其認知功能和記憶力較高等等，由此可得知運動和大腦的活化有關。

### 記憶力提升

針對在日常生活中規律運動的人進行問卷調查，結果得知比起瘦身或長出肌肉，更多人回答能感受到集中力和記憶力的提升。我經常擔任許多企業經營者的訓練指導，沒有運動的人反而佔少數。我想許多人都是為了活化思考、藉由強化腦部安定精神層面，釋放壓力等目的而運動。

另外在部分教育機構當中，也有實驗性地在上課前實施簡單的體育（長跑等）課程。除此之外，為了達到運動成效，也需要兼顧

機能降低，這也是不爭的事實。我想不論誰都曾有過這種經驗，當你受到他人指使而心不甘情不願地工作時，通常會出現許多過錯。而興趣等主動去做的事情，反而能產生最佳的結果。

運動也是一樣，自己主動規劃實施能為腦部帶來正面的影響。如果是受到他人強迫，反而會讓腦部劣化。也許不做還比較好。無論如何，在退休後仍持續工作的現代社會中，必須要保持健康的大腦直到人生的最後。為此，運動也絕對是不可或缺的。

### 盡情釋放壓力

前面有提到運動能幫助壓力釋放，在最近和團體運動等的比較結果得知，能獨自進行的肌力訓練其釋放壓力的效果較明顯。

這是因為多人數在進行運動時，會需要調整日程、預約場地，或是在比賽後聚餐喝酒，應付和運動無關的事物等等，反而會感到壓力的人愈漸增多所致。雖然生活方式及思考模式和30年前並無太大差異，但是如今價值觀變得多元，要配合每個人的需求也變得更加困難，這也是造成壓力的原因。

這時候能一個人進行的肌力訓練或慢跑就此登場。不需要擔心複雜的人際關係，自己想做的時候就可以進行，所以能直接帶來釋放壓力的效果。

## 書訊

醒報編輯部 / 輯

### 《走進自然：滋養身心》

作者：歐騰·圖同，亞里珊卓·凡瑞 出版社：時報出版

當你試圖用正念的方式探索自然時，請讓這本書成為你的嚮導、日誌和靈感來源。在這趟自然旅程中，正念將是你的護照，你不需要遠行，自然就在這裡，在我們身邊，只要我們放緩步調，喚醒感官與心靈，去關注並接近它。

只要花一點時間仰望天空，讓風拂過臉龐，或是凝聽窗外的鳥語……即使是短暫的片刻，都能讓我們的感官與這些微小奧妙的自然建立連結，提醒我



### 《聖母峰馬拉松全紀錄》

作者：陸承蔚 出版社：大田

一個18歲後沒有再踏進操場的人；一個對跑步幾乎零概念，對極限運動，核心肌群這些名詞完全陌生的人，沒想到當第一台公路車入手後，第一次參加路跑後，她的人生，越跑越勇敢！

陸承蔚，一個運動素人，卻在46歲那年完賽聖母峰馬拉松，成為台灣史上第一位女性完賽者。開始運動的四年期間，她挑戰一項比一項更困難的目標。不是因為想要取得多麼亮眼的成績，而是發現在努



### 《解決問題的三大思考法：快速破解各種職場難題》

作者：吉澤準特 出版社：日出出版

不想遇到突發狀況就毫無頭緒？面對雜亂資訊想快速分析？商場瞬息萬變如何不斷創新？工作，就是不斷遇到問題、解決問題的過程，想完成任務，甚至闖出一番成績，你需要分析與解決問題的能力。

談到思考方式，大部分人都會想到邏輯思考。這種思考方式非常基礎，有邏輯性且思路明確，不僅經常運用於商務世界，也在社會生活中廣泛使用。但邏輯思考並非萬能。

唯有突破邏輯束縛、努力探尋史無前例的新想法，學會提

出質疑並加以驗證，我們才能百分之百地活用邏輯思考，解決各種情況下的難題。



▼ 高雄美術館區巷弄內的咖啡店 Stain 漬，有許多珍貴有趣的收藏，獨特的冰滴咖啡、酒釀咖啡，單品咖啡很出色。(網路截圖)

▼ 老樹咖啡懷舊復古的裝潢，三十幾年的歷史痕跡，完全使用虹吸式煮咖啡。(網路截圖)



文 / 陳玲玲  
(資深廣告人)

## 再忙也要喝杯咖啡 (上)

一杯咖啡開啟每日早晨，美式咖啡入口苦澀回甘的美好，拿鐵濃郁奶香多變的味覺層次。再忙，也要留一杯咖啡時間愛自己！

把自己安放在一個舒服的角落，給自己一杯手工 syphon 咖啡，喜歡這樣的 Me time!

### 老派啡館風情

明星咖啡館是動人的文學傳奇，近七十年了，黃春明白先勇年輕時流連於此，有些時代有些世代，已經走遠，一杯明星咖啡及蔣方良最愛的俄羅斯軟糖，追憶似水年華。

南美咖啡則走過近 50 年的歲月...

越來越念舊，越來越喜歡「老派」，今天還是帶媽媽上南美咖啡吃早餐，手工現煮南美咖啡搭兩個蛋 現烤土司 火腿三明治 鬆餅都是佛心價！再帶上峰大桃酥給老爸！特別喜歡老味道的咖啡店，老式磨豆機，磨石子地，每個角落充滿復古味道..

感謝南美咖啡老闆每天清晨七點到店裡開冷氣，峰大老奶奶每天準時八點多來上班，她負責桃酥區！偶而會少算帳，我和奶奶說算錯了，她總是不好意思的對著我笑！老店靠老人的堅持！

### 手工現煮把關品質



▲「伊莉的店」小小一間房子無處不散發鄉村風格，推開厚重的木製大門後，迎接你的是滿室的法式薄餅香與咖啡香。(網路截圖)

感謝台北的幾間老咖啡館，老闆堅持用手工現煮，把關每一杯的品質，守著時代無法沖淡的人情味！

今天陪老媽西門町半日遊，老媽最愛來西門町，她小時候在紅樓聽紹興戲！平劇紹興戲都式微了，美好的老東西漸漸在消失...

還好一條龍餃子店還在、還好鴨肉扁還在、還好美觀園還在，最重要的還好南美大峰咖啡店還在。

店是老的好！

媽媽說 來走走 真好！

### 永遠的老樹咖啡

老樹咖啡懷舊復古的裝潢，三十幾年的歷史痕跡，完全使用虹吸式煮咖啡。

柔和溫暖的黃光，空氣中飄散著咖啡香氣，音樂放得是一條很老的法國香頌，法國導演克勞德雷路許情海浮生錄的主題曲 que rest-t-il de nos amours 《愛留下些什麼》，很搭我點的咖啡，夠味的深烘焙路線，內斂且充滿了許多層次。

難怪有人 喝過這裡的咖啡，才是真的算喝過咖啡哪...

台南「魚羊鮮豆」是一家深藏不露的咖啡館，店內有少見的咖啡小點 mafia，叫「嚼咖啡」也叫「黑手黨食物」，其實是以檸檬片加上咖啡豆渣，還有長的像棕色水晶的糖沙顆粒一起吃下去的點心！

魚羊鮮豆是間很有個性的店，咖啡的高品質讓人感受到老闆的堅持，來喝過一次很難不愛上這裡的咖啡！

### 鄉村風格很老派

「伊莉的店」小小一間房子無處不散發鄉村風格，推開厚重的木製大門後，迎接你的是滿室的法式薄餅香與咖啡香。「樹有風」李安也來過的「樹有風」咖啡店，名字是一種意境的表現，像一棵樹很安靜地隨風搖擺，希望來店裡消費的客人能感受到片刻的安靜。在這享用了一杯很有水準的 Geisha (藝妓) 咖啡！



▲一杯明星咖啡及蔣方良最愛的俄羅斯軟糖，回憶湧現。(網路截圖)

「巷門」咖啡有 38 公分寬的窄門巷口(胖子進不去)的「巷門咖啡」，中古歐風的燈飾、老舊的風扇、充滿擦痕的椅子、老式留聲機、繽紛的油畫，老牆面保留了時間的痕跡.....

### 珍貴的收藏

在老屋裡喝咖啡，充滿歷史氛圍的空間裡，會讓咖啡更有味道...

難怪台南出身的美食作家葉怡蘭曾說：「台南，是個適合咖啡居住的城市。」

高雄美術館區巷弄內的咖啡店 Stain 漬，有許多珍貴有趣的收藏，香港十大設計師鄒盈 (Carrie Chau) 黑羊畫展的作品，奈良美智的作品，還有獨特的冰滴咖啡、酒釀咖啡，單品咖啡很出色，在高雄享受一個有文藝氛圍的早晨！

好咖啡館決定一個城市的文化品質！



▲是動人的文學傳奇，近七十年了，黃春明白先勇年輕時流連於明星咖啡館，有些時代有些世代，已經走遠，追憶似水年華。(網路截圖)



▲台南「魚羊鮮豆」是一家深藏不露的咖啡館，有少見的咖啡小點 mafia，叫「嚼咖啡」也叫「黑手黨食物」。(網路截圖)

### 店家資訊：

明星咖啡館  
地址：台北市中正區武昌街一段 5 號  
電話：0223815589

南美咖啡館  
地址：台北市士林區文林路 446 號  
電話：0228351502

老樹咖啡  
地址：台北市中正區新生南路一段 60 號  
電話：0223516452

魚羊鮮豆  
地址：台南市北區東豐路 275 號  
電話：062748718

伊莉的店  
地址：台南市中西區慶中街 108 號  
電話：062148701