



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

為您報導每日必讀新聞，是 CP 值最高的質報



北北基軌道升級 跨域治理



歐洲疫情再起 防疫措施升



日本員工 抗議同工不同酬



美國民調兩極? 拜登領先



心情影響健康
心情差影響健康，別讓情緒主導生活。由於情緒是透過自主神經與內分泌系統產生生理影響，活在喜悅平安的世界裡，自然少煩惱、不生病。(11版)

限速系統配雙駕駛 台鐵：提升鐵道安全

台鐵落實總體檢，裝載最新限速備援系統可以把時速控制在 60 公里以下，搭配雙駕駛制度，大幅提升行車安全。



台鐵運輸安全，也是打造鐵道國產化與技術自主的新進程，中科院有非常高的研發及製造能量，藉由跨域合作導入到交通部，從陸海空、鐵公路、電信郵政，都將看到具體成果。

林佳龍強調，當行車速度過快時，限速備援系統可以把時速控制在 60 公里以下，搭配雙駕駛制度，大幅提升行車安全；在中科院張忠誠院長不計成本、預算不變之下，安裝總數由 350 套

提升至 400 套，讓目前所有主力車型都能安裝限速備援系統，為社會大眾提供一條「安全回家的路」，重新找回社會大眾對台鐵的信任。

填問卷行銷糾紛多 籲落實定型化契約

近來常有消費者受到填問卷可提供免費商品等行銷策略引誘，花大錢買美容保養品及課程卻難以退費。



▲ 消基會發行人徐則鈺 (右起)、副董事長陳智義、秘書長吳榮達指出路邊行銷退費糾紛多，呼籲落實定型化契約。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

▶ 消費者被填寫問卷可提供免費商品引誘，花大錢買美容保養品及課程卻難以退費。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

▲ 當行車速度過快時，限速備援系統可以把時速控制在 60 公里以下，搭配雙駕駛制度，大幅提升行車安全。(photo by 台鐵局)

▶ 台鐵局長張政源 (左起)、交通部長林佳龍、國防部次長李宗孝、中科院長張忠誠為「限速備援系統」比讚。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】「限速備援系統」可控制台鐵車速在 60 公里以下，確保普悠瑪事故不再現！台鐵局與中科院 14 日簽訂「限速備援系統」合約，中科院將於簽約後 1,020 天內，完成普悠瑪號等列車 400 套限速備援系統的供應、安裝與測試驗證，並於年底前優先完成普悠瑪號及太魯閣號列車 52 套系統安裝。

依據行政院「台鐵總體檢報告」所提出的 144 項改善建議，從強化安全管控，成立安全專責單位，推動安全管理系統 (SMS)，從落實安全關鍵改善事項考核，到修正 ATP 管理辦法、檢討車輛保養程序及強化司機員訓練等，逐一檢討改善。「如何善用現代科技來減少人為疏失以確保行車安全，也是本局持續努力的目標之一。」張政源強調，台鐵局 2019 年 8 月起與中科院合作開發「限速備援系統」，主要功能是讓 ATP 遭關閉



後，列車速度被限制在 60 公里以下避免超速。因涉及原 ATP 系統專利保護限制，技術困難度較高，而系統得以研發成功，並能順利量產安裝。

跨域提升行的安全

「在普悠瑪事故即將滿 2 週年的前夕，這項合約的簽定格外具有意義！」見證人交通部長林佳龍表示，限速備援系統不但提升

落實台鐵總體檢

台鐵局長張政源表示，107 年 10 月 21 日普悠瑪事故造成重大傷亡，台鐵在痛定思痛之餘，也

《焦點圖文》



張惠妹返鄉跨年演唱 台東訂房率破 8 成

歌手張惠妹日前宣佈跨年要回台東開演唱會，台東旅客湧入訂房潮，截至目前業者反映跨年夜前後的訂房率都有超過 8 成。(中央社)

【本報記者祝潤霖台北報導】瘦身美容用填問券送商品的策略銷售高價產品，退費標準混淆造成消費糾紛不斷！消基會 14 日指出，近 5 年受理了 45 件對芸妮公司 (愛妮雅化妝品) 的正式書面申訴，消費者受到填寫問卷可提供免費商品等行銷策略引誘，花大錢買美容保養品及課程卻難以退費，呼籲政府落實《瘦身美容定型化契約》。

高價買券無下文

消基會舉例，消費者在分店購買體驗券消費 8 萬元，隔年該店不營業了，要求至總店繼續消費，但常常時間無法配合或換美容師，要求退訂金 7,000 元，業者說可換產品，但要用 2 倍價格計算。業者常以問卷或免費商品吸引消費者上門，再推銷高價商

品，並採取人海戰術輪番上陣，讓消費者在體力不濟下，勉強就範。

「當消費者想辦退費時，業者卻不用優惠價，而以原價計算。」消基會副董事長陳智義表示，愈來愈多瘦身美容業者為了規避法令的退費標準，紛紛改採以商品銷售為主，再搭配免費送課程的方式行銷，造成退費標準含混不清糾紛不斷；甚至以檢視美容產品為名義，當場將消費者購買的產品全數拆封，並以此為由不予退款。

以交易價為退費標準

「行政院消保處 9 月 24 日已通過《瘦身美容定型化契約應記載事項及不得記載事項》。」消基會秘書長吳榮達指出，美容課程實施前解除契約收取手續費不

能超過 5%，實施後則就接受服務及已購買商品的部分才可扣除手續費，總計不能超過 10%。如果整組如果只拆其中一小瓶，那就只能針對已使用的這一小瓶不能退，其他都可以計算入退費範圍。

吳榮達說，不限問卷，如果在逛街時被拉去行銷，不是消費者主動進入實體商店，都可以歸類為「訪問交易」，都適用 7 天可解除契約的規定；最常見的手法除了問卷，其次就是免費體驗，在捷運、火車站都常見美容業者做類似行銷。提醒消費者不要衝動購買，以免退費時大費周章，若真的購買，記得在 7 天內用書面或退回商品的方式解除契約。「消基會主張依照契約所約定的價格作為退費計算標準。」吳榮達強調。

社論

增加國防戰力 不是單靠買軍火

兩岸軍事對峙急遽升高，台灣取經以色列，規劃建立「全民皆兵」制度，隨時準備與對岸發生軍事衝突時，一較高下。然而國防是國家總體力量的表現，只靠軍事武力，極易誤判，造成年輕人枉死，不如調和鼎鼐，息兵止戰，厚植國力，保護國家安全，更切實際。

要和平還是要戰爭？

台灣會走到這一步，必須師法以色列，強化後備戰力，準備送年輕人上戰場，怎麼不令人感慨？蔡英文總統在雙十國慶中，強調「我們堅守原則，

決心維持兩岸關係穩定，但這是彼此共同的責任。」看似遞出和平橄欖枝，然而，這究竟是再次展現文青式語言魅力，還是有具體規劃，準備與對岸建立良好互信，維護和平，全民都關心。

美國「商業內幕」刊物依據全球軍力排名「全球火力」每年公布的全球軍力指數排名，結果美國第一，俄羅斯第二，中國第三，台灣從2015年第15名，急劇下滑到第27名，以色列現在是第15名。

軍費增、軍力下滑

台灣每年花費驚人預算，採購美國軍火，軍力卻一路下滑，令人不解的是，多年來美國究竟如何評估台灣防衛需要，提供軍事裝備？或只是商業利益導向，只想賣軍火賺錢，不管效益如何？否則台灣軍力怎麼會一路下滑？這樣的軍力，如何與對岸一較高下？

台灣準備取經以色列建立「全民皆兵」制度，立意甚佳，但是兩岸國力、軍力顯不對稱，軍事終究不是保護台灣最佳安全方式。衡諸以色列國力，絕對是猶太人在全球總體力量的表現，不僅是軍事而已。

國力不只軍力一端

一國國防力量總體表現，絕不可只倚恃軍事力量，猶太人在全球掌握最重要且關鍵資源，例如軍火、能源、貴金屬、媒體、高科技、金融體系，甚至縱橫美國政壇，政界太多猶太人身居要津，一呼百諾，充分提供以色列各種資源，只要以色列需要，絕對充分供應，不虞匱乏。

更重要的是猶太人非常重視教育，全世界國家只有以色列沒有文盲，父母在孩子開始受教育之初，將蜂蜜塗在書本上，

叫孩子舔食，體悟書的香甜，一定要好好讀書。

諾貝爾獎創始迄今，已有800多位得獎人，猶太人只佔全球人口0.3%，竟然有20%以上得獎人是猶太人，成就驚人，知識就是力量，這就是力量的展現。愛因斯坦是猶太人，季辛吉是猶太人，索羅斯、洛克菲勒、比爾蓋茨、戴爾、艾利森...，太多的猶太人默默回饋祖國，因為那是他們的根，他們飽嘗亡國之痛，以色列才有今天的國防力量。

買軍火不是重點

台灣政府如果只想購買軍火，動員後備軍人，把年輕人送上戰場，以軍事力量與對岸一較長短，認為就可以保家衛國，恐怕太低估戰爭的複雜性，只是讓年輕人枉死而已。

還不如勤修內政，和睦友邦，修好兩岸關係，戮力發展科技，強化教育，厚植經濟實力，團結全球華人，一致支持台灣，應該更能創造台灣龐大的無形國防力量，保護台灣安全。蔡英文不宜錯誤解讀「國防」真實的意涵。

談北北基軌道建設 林佳龍：跨域治理

針對北北基軌道建設會議，林佳龍表示，大家集思廣益創造多贏，不只幫助基隆，也增進台北、新北市的都市發展。

【本報記者祝潤霖台北報導】「北北基軌道路網就像解數學的聯立方程式，分開來難解，合作就有解！」交通部長林佳龍14日被問到關於北北基首長會議，達成基隆輕軌升級為中運量捷運、基隆捷運和民生汐止線捷運整合共軌等共識，他強調跨域治理是問題的解方。

北北基各取所需

媒體問到北北基首長會議，被認為是幫基隆市長林佑昌「拆彈」，是否在培養接班梯隊？林佳龍回應說，北北基就是首都圈軌道路網，是大家集思廣益來創造多贏，不只幫助基隆，也增進台北、新北市的都市發展，首長會

議提供跨區域治理的平台，可以說是各取所需、創造多贏，不只是針對哪一位市長有好處。

「柯文哲市長、侯友宜市長也都很高興，能把都市間的競爭，發展成為合作關係。」林佳龍比喻，可以把它想成是解聯立方程式，每一條方程式各自都很難解，當把這幾條方程式放在一起的時候，就能得出最佳解；包括基隆捷運、汐止民生線及北宜直鐵，整合之後以這個路網來打造首都圈的軌道生活圈，將會是成功的案例。

促成跨域治理

「我們也會利用這樣的案例促成各縣市的跨域治理。」林

佳龍強調，交通部的角色就是要對全國的路網提出規劃，過去相對來說都比較由地方來發動，但這一年多來不只是北北基的軌道路網，包括一些縣市的鐵路立體化，或像桃園、宜蘭、新竹、彰化、嘉義，過去無法審查通過

的，都會設身處地來協助他們解決。

面對媒體追問是否政治凌駕專業？林佳龍說，專業有兩種，一種是宏觀的「見林」，另一種是更深入的「見樹」，他作為政務官既要見樹又見林，也要見林又

見樹，「所以外界的很多寶貴意見，我已經請同仁把它彙整，不管是正面的肯定或負面的批評，都會納入參考，讓我們可以做得更好！」

關於未來基隆到八堵是否班次變少？出席同場記者會的台鐵

局長張政源表示，交通部做成的北北基決議還沒有細部的規畫出來，台鐵除了因應準備之外，也會先就現況做好台鐵應有的服務，未來即使新車到達，也不會放棄基隆到台北的通勤服務。

萊豬審查爆衝突 林為洲推陳吉仲下台

▼有關含萊劑 美豬牛進口行政命令，在野黨訴求先開公聽會、經濟部長王美花列席審查，會議開始前進行朝野協商。(中央社)

▼國民黨團總召林為洲(右2)衝上備詢台搶下麥克風，民進黨立委莊瑞雄(左起)及總召柯建銘也上前緩頰。(直播截圖)



【本報記者祝潤霖台北報導】由於認為立院委員會應先進行程序發言，立委林為洲14日為阻止農委會主委陳吉仲先上台報告，爆發肢體衝突！立法院財政委員會聯席審查萊豬進口行政命令，但召委賴瑞隆違反程序讓農委會主委陳吉仲報告，國民黨團總召林為洲衝上備詢台搶下麥克風，民進黨立委莊瑞雄則試圖抱林為洲下台，氣氛一度火爆。

審查違反程序正義

林為洲表示，國民黨團訴求先開公聽會再審查；民眾黨團總召賴香伶則要求經濟部長王美花列席審查會，說明新增萊豬貨品分類號為何不行。但當在野黨逐一訴求程序問題時，陳吉仲卻正在報告當日審查的農防字第1011473960號公告，引發在野黨不滿，林為洲及立委楊瓊瑋當即衝向發言台，意圖阻擋陳吉仲發言。



▲國民黨團總召林為洲(左2)阻止農委會主委陳吉仲(右)報告，民進黨立委莊瑞雄(左)上前理論。(中央社)

擔任召委的民進黨立委賴瑞隆在會議開始時，先裁示委員會先進行程序發言，但也同步表示陳吉仲可先行報告。此舉引發國民黨立委不滿，林為洲率先衝上備詢台搶下麥克風，批評會議應先進行程序發言，怎麼能夠直接報告？莊瑞雄則上前雙手環抱林為洲，試圖把林為洲抱下發言台，柯建銘趕緊上前關切緩和火爆氣氛。

進行審查，沒有公聽會就沒有審查！」

委員會充滿火藥味

而針對經濟部長王美花13日說「含萊克多巴胺豬肉新增『貨號』就行政管理上應不可行」，賴香伶則痛批，「這是什麼行政單位？對於新增貨號有估算過嗎？這種傲慢部長，非常不適合。」要求王美花儘快趕到經濟委員會，解釋其不當發言。

時代力量立委陳椒華在衛環委員會質詢衛福部長陳時中時，要求政府應在美國出口肉品上標示是否含萊克多巴胺；但陳時中不願允諾，主張肉品進口本就有商業契約，用藥殘留野有相關規定，「我不會向美方做這樣的要求。」國民黨立委蔣萬安對此不滿高喊：「為什麼不能要求？如果做不到1月1號就不要開放！」



▲交通部長林佳龍(左起)與台鐵局長張政源分別就基隆軌道建設的北北基首長會議新共識做出回應。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

帛琉可望旅遊解封 業者推薦好玩景點

旅遊業者推薦水母湖、大斷層、牛奶湖、洛克群島等地點，也可以體驗當地特色料理蝙蝠湯。



▲遊客可以在水母湖跟水母共游，這裡也是全世界唯一可以浮潛看水母的景點。▶牛奶湖。(網路截圖)

【本報記者臧品安台北報導】帛琉將成為台灣第一個旅遊解封的國家！指揮中心擬16日上午討論帛琉旅遊泡，未來旅行團有機會前往帛琉旅遊，旅遊業者推薦水母湖、大斷層、牛奶湖、洛克群島等地點，也可以體驗當地特色料理蝙蝠湯。依行程安排，每人價格約2萬5000元至5萬元不等。

好玩景點推薦

旅遊業者表示，當地有名的景點包括水母湖、牛奶湖、干貝城、洛克群島等，其中水母湖聚集成千上萬的透明水母，遊客可以跟水母共游，這裡也是全世界唯一可以浮潛看水母的景點；干貝城的浮潛區能看到長達1公尺的巨型干貝；洛克群島是最受觀光客青睞的景

點之一，不只適合浮淺，也可以體驗水上摩托車、香蕉船等水上活動。

另外，到帛琉絕不能錯過的景點之一就是牛奶湖，由於牛奶湖是洛克群島中的一個山中湖，湖底沉澱大量火山泥，因此湖水呈乳白色猶如牛奶，故稱「牛奶湖」，湖底撈上的火山泥可以塗抹在身上，據傳有美白的功效，塗抹後膚質能變得更細嫩；鯊魚共游也是一個很受歡迎的行程，導遊會讓遊客抓著浮板，再用食物將鯊魚引來，讓遊客可以在近距離觀賞鯊魚。

美食、伴手禮

飲食方面，蝙蝠湯是當地的特色料理，一般行程則是船家開船到島上，現烤海鮮、烤肉；L' Amarena Gelato Shop是當地一家純手工義式冰淇淋店，店內每天提供20到30種口味的現做冰淇淋，不論是清爽的水果口味、濃郁的巧克力系列或是香醇的奶類都有，還可以選擇要餅乾

裝還是盒裝。

伴手禮方面，旅遊業者表示，如果買一些屬於當地特色的伴手禮，可以選擇牛奶湖香皂，在帛琉大飯店裡的免稅店有販售不同味道的牛奶湖香皂，而機場的則是沒有多加香味的牛奶湖香皂，可以依照喜好選擇；GODIVA巧克力在帛琉也是遊客必買的伴手禮，比國內便宜許多，適合多買一些分享給親朋好友。

目前雄獅旅遊開出一系列帛琉旅遊團體方案，行程分成4天和5天，依照旅遊行程安排，每人價格約2萬5000元至5萬元不等。



輕颱南卡離開 未來一週北東多雨

【本報記者臧品安台北報導】菲律賓東方的熱帶低壓有機會成為颱風「沙德爾」，但對台灣無直接影響，未來一週迎風面北部、東半部有雨。氣象專家吳德榮表示，未來一週東北風迎風面易降雨，背風面晴朗穩定，迎風面範圍視水氣量的多寡略有變化。天氣風險公司總經理彭啟明預測，未來幾天台灣仍以東北風到偏東風的天氣為主。

輕颱南卡離開

中央氣象局指出，輕颱南卡14日下午2時的中心位置在北緯19.9度，東經106.2度，即鵝

鑾鼻西方1520公里之處，向西南西移動。儘管輕颱南卡對台灣沒有直接影響，但中央氣象局表示，目前在太平洋地區有一個熱帶性低氣壓TD19，中心位置在北緯13.0度，東經123.4度，向西移動，若屆時成颱，將是今年第17號颱風「沙德爾」。

15日、16日受東北風影響，大台北、基隆北海岸及東半部有局部短暫雨，其他地區則為多雲到晴，16日桃園地區也有局部短暫雨，基隆北海岸及東北部轉為局部短暫陣雨，並有局部較大雨勢發生的機率。

北東整週有雨

中央大氣系兼任教授吳德榮表示，颱風南卡的中心剛通過海南島，繼續朝越南北部前進，菲律賓東方的擾動也已增強為熱帶低壓，朝菲律賓中部前進，也有發展成颱風的機率，不過距離台灣更為遙遠，不會有直接影響。

未來一週東北風迎風面易降雨，背風面晴朗穩定，迎風面範圍視水氣量的多寡略有變化，當水氣較多時，擴及桃園以北及東半部，水氣較少時，則僅包括東半部及北部山區。

天氣風險公司總經理彭啟明預測，未來幾天台灣仍然是以東北風到偏東風的天氣為主，14日下半年隨著台灣附近水氣減少之



▲天氣風險公司總經理彭啟明預測，未來幾天台灣仍然是以東北風到偏東風的天氣為主。(本報資料照片)

後，降雨將逐漸緩和，但16日還會再有一波東北風增強，迎風面的降雨機率還會再增加，也仍然會有相當明顯的涼意，提醒民眾在規劃週末活動時，須留意台灣東部與西半部的天氣及溫度差異。

發展地方慢經濟 翻轉池上成文化之鄉

【本報記者楊澍台北報導】稻米之鄉「池上」成在地創生指標，蔣勳分享駐村經驗，細細描述池上的風景、人物、四季。台灣好基金會與天下雜誌合作出版《慢經濟—遇見池上·心風景》一書，邀請了台灣好基金會柯文昌董事長、作家蔣勳老師、文化藝術協會梁正賢理事長等人，以不同的角度分享池上創生成功的經驗。

近年地方創生成為台灣最熱門的課題，從2009年開始，台灣好基金會在池上駐點，融入在地生活，將藝術文化與農村生活結合，利用閒置空間打造池上藝術村；邀請藝術家在此創作，並成立穀倉美書館，藉此讓更多人看見東部小鎮的藝術活力，讓池上不僅是稻米之鄉，更是以美為基底的「文化之鄉」。

蔣勳表示，因疫情關係，3月初從倫敦返台，許多行程都被取消，感覺像是老天給的啟示。值得我們深思現代人強調的快效率，是不是出了問題？「慢下來，才是真正穩紮穩打的的經濟。」更透過在池上的駐村，



▲作家蔣勳出席慢經濟—遇見池上·心風景新書發表會。(photo by 楊澍/台灣醒報)

觀察到當地的農友是如何與土地建立連結，因此下定決心要更好認識這片大自然。

文化藝術協會梁正賢理事長以及池上鄉長張堯城也表示，鄉親將池上米註冊為地理標示品牌，且將標章收入的2成用於地方教育、公益與慈善事業，打破收購單價統一，提升農民的收入，讓農民可以真正享受「慢經濟」。

iPhone 12 進軍 5G 市場 瞄準中國勢必熱銷

曾逸凡 (北咸專欄)

美國時間週二(10/13)下午一點，蘋果舉辦了今年第二場新品發表會，終於公開發佈眾所矚目的iPhone 12(見圖)系列。此次公布的手機總共有七種型號，從最基本的iPhone SE，一直到蘋果有史以來最大尺寸，價位也最高的iPhone 12 Pro Max，總價差超過700元美金(2萬台幣)。

多種價位更親民

此次公布的系列，從400美元高至1110美元，每100美元就有一種型號可以選擇。這樣的安排絕對不是巧合；蘋果的商品一直以高價位聞名，雖因為這樣而無法觸及更廣泛的客群，但也不願意屈就降價。這樣的定價策略讓蘋果在中低

端市場的競爭力大大提升，卻仍然能夠顧及其高端手機的品質與形象。

事實上，蘋果這樣的定價策略在今年似乎是主流。上個月的新品發佈會中，蘋果推出了價位較低的Apple Watch SE，為其顧客創造出第三種價位選擇。這樣的現象對投資者來說是個好消息，因它代表蘋果正著手準備擴大客群、加強顧客細分，解決他們長期以來面對的大問題之一。

蘋果首款 5G 手機

除此之外，iPhone 12系列是蘋果推出的第一款5G手機。雖然5G在美國尚未普及，但是這對中國市場來說是極重大的消息。中國是全世界最大的5G市場(佔全球7成)，並且擁有全世界最多的5G基地台；在中國售出的手機在今年第二

季度中有將近一半搭載5G。Wedbush Securities估計，此次的iPhone升級銷售量將有至少20%來自中國。

雖然中美貿易戰是現在進行式，蘋果手機在中國市場中魅力不減，而中國消費者更佔了蘋果產品總銷量的15%。今年三月至六月的季度，iPhone在中國達到了740萬隻的銷售量，較前一年相比成長了32%，為中國同一季度內成長幅度最大的手機品牌。同季度中，華為雖售出3660萬隻手機，與一年前相比卻只成長14%。

中國銷量勢必驚人

值得一提的是，在中國手機市場的五大品牌中，只有蘋果尚未提供5G；在這樣的情況



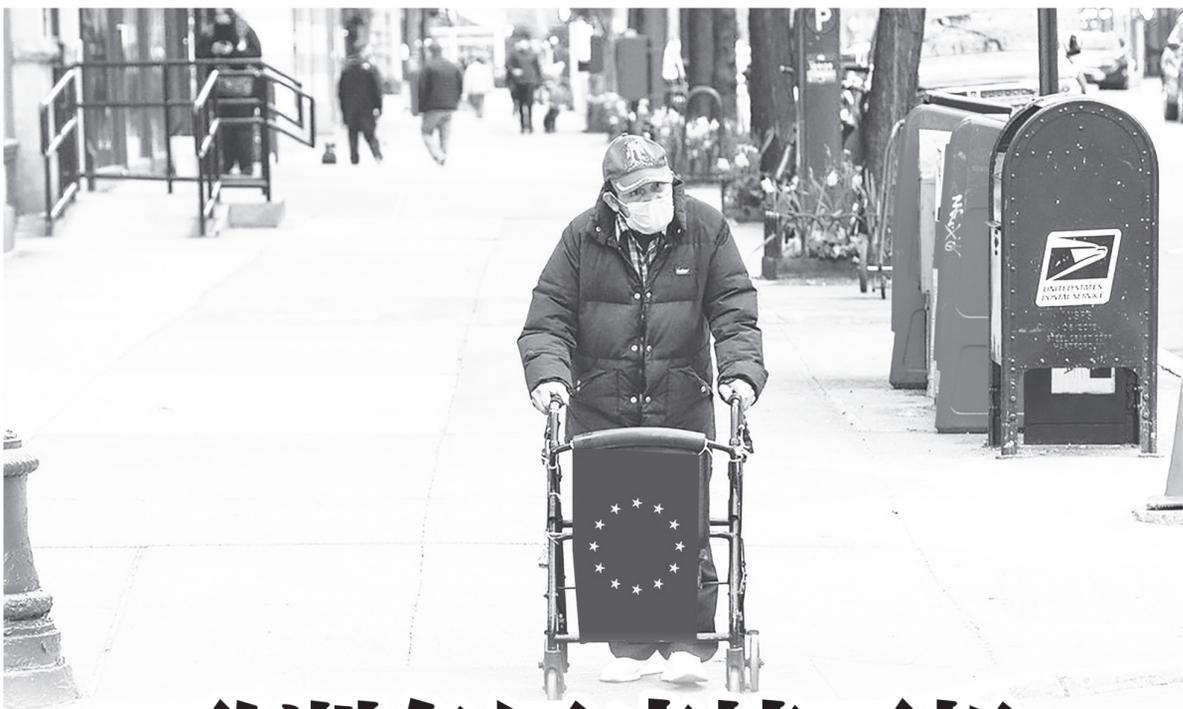
加上疫情影響下，蘋果仍然能夠有如此驚人的銷量，足以顯示其在中國客群中的地位。如今，蘋果加入了5G行列，配上多種價位選擇，幾乎一定在中國市場中吃香。

新品發佈會前一天，Apple股價大漲超過6%，卻在發佈會後下跌2.7%作收。分析師認為這是正常現象，因近年來的蘋果發佈會愈發缺乏驚喜感。以長期來看，Wedbush Securities認為此次新手機將會為蘋果創造出「前所未見的手機升級潮」。



▲「台灣好基金會柯文昌董事長出席《慢經濟—遇見池上·心風景》新書發表會。(photo by 楊澍/台灣醒報)」

▼ 歐洲疫情近日又再次升溫，各國紛紛開始實施封鎖政策。(Photo by Anthony Quintano on Flickr CC BY 2.0)



歐洲各國疫情再起 紛提高防疫措施

【本報記者呂翔禾綜合報導】歐洲各國近日都面臨二波疫情再起。捷克由於確診率極速惡化已成歐盟最差，宣布11月前學校、酒吧都暫時關閉；荷蘭要求民眾公共室內場合一定要戴口罩；而面對巴黎疫情再度升溫，法國總統馬克宏甚至考慮實施宵禁，義大利則要求室內集會僅限6人。

捷克疫情嚴重惡化

根據《英國廣播公司》報導，歐盟許多國家都面臨嚴重的二波疫情，醫院病床使用率也不斷攀升。捷克近幾日都出現非常嚴重的確診潮，

歐洲疫情近日又再次升溫，捷克確診率急速攀升繩為歐盟之最，而法國巴黎疫情也讓總理馬克宏考慮實施宵禁。

9日單日確診8617例、10日4631例等，因此政府隨即宣布長達3周的嚴格禁令，全國的學校、酒吧與俱樂部都將關閉。

《歐洲疾管署》指出，捷克過去2個禮拜的確診數(55538人)超越德國(42032人)，但是德國的人口是捷克的8倍。捷克曾在3月時快速實施封鎖，不過到了6月政府因為疫情趨緩而解除封鎖，無須強制戴口罩，這

也讓總理巴比斯的決策受到質疑。

法國恐實施宵禁

荷蘭10月初也開始出現確診潮，每天至少有6000人確診，已累積19萬例確診，因此荷蘭政府也開始規範民眾在室內公共場合必須要戴口罩。目前巴黎加護病房的病床使用率爆增，恐將在下周達90%，因此馬克宏也考慮在14日宣布更嚴格的防疫措施，外傳甚至考慮晚上要實

施宵禁。而義大利的確診數約36萬，雖然疫情在7到9月有稍微降溫，但9月底又開始升溫，因此禁止學校舉辦畢業旅行，以及有肢體接觸的體育(如足球、籃球)，私人派對也遭到國家禁止，家庭聚會最多也只能6人。

德國目前還在觀望，但總理梅克爾再次提醒國人，若不遵守防疫規範，疫情情況只會更加嚴重。而俄國雖然近日出現14000人的單日確診新高，但俄國並打算再次封城。

澳洲近日有報告出爐，批評總理庫爾茲允許觀光客進入滑雪勝地3天的政策風險

俄國資訊戰橫行 挪威控遭入侵議會

【本報記者呂翔禾綜合報導】挪威政府近日指控俄國操縱駭客，在8月時攻擊挪威國會的電子信箱，許多國會議員的資訊都有被竊取下載的痕跡，但俄國否認有進行攻擊，並稱相關指控毫無證據，是非常嚴重的挑釁。兩國在8月時關係就開始惡化，還相互驅逐外交官，挪威指控是俄國透過資訊戰，讓政府公信下降、影響選舉。

根據《英國廣播公司》報導，挪威外交部長索雷德指控，俄國操縱駭客入侵挪威國會的網路系統，而挪威的情報單位會將此事提升至國安危機進行調查與處理，根據調查，許多資料都有被下載過的跡象，但這些資料目前尚未被駭客公開。對此，莫斯科、俄國駐奧斯陸大使館雙雙否認犯行，認為挪威的指控毫無根據。

俄國駐奧斯陸大使館發出聲明強調，俄國每年也要面對上百萬次外來的網路攻擊，但俄國不會輕易懷疑這些攻擊

可能來源的國家，因此也希望各國不要受到網路攻擊就說是俄國做的。不過挪威與俄國近來因為北極主權與區域軍事對峙的問題(挪威是北約成員國)，雙方關係也逐漸緊張。

挪威曾於8月指控俄國外交官在當地進行諜報行動，而將其驅逐出境，俄國隨即也將數名挪威外交官驅離，而在今年稍早的挪威情報單位報告顯示，俄國試圖利用網軍對外國政府滲透，讓政府施政的公信力降低，影響選舉與媒體。德國總理梅克爾與德國官員的個資於1月遭到竊取，目前還未確定兇手是誰。

《旁觀者》提到，俄國過去便曾涉嫌干涉美國總統大選，利用演算法、假新聞頭條的多元方式影響選民的投票意願。近來許多歐洲國家紛紛指控俄國與中國對其發動資訊戰，澳洲便指控中國網軍想駭進澳洲國會，但遭到中國否認。



▲ 挪威指控俄國人侵該國國會網路盜取資料，但遭到俄國否認。(Photo by Magnus916 on Wikimedia Commons under the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International license)

印拍攝異教婚姻廣告 引保守派反彈

【本報記者陳是祈綜合報導】印度因為一部以不同宗教背景通婚的珠寶廣告，引發保守派人士抗議反彈。印度知名珠寶品牌Tanishq日前推出一則廣告，一名穆斯林婦女為信奉印度教的媳婦舉辦嬰兒禮，印度教與穆斯林共同出現，引發雙方保守派人士抗議不滿，並呼籲抵制該品牌，但也有民眾表示這有違宗教寬容的原則，在推特上形成罵戰。

《BBC》報導，反對該廣告的印度教保守派支持者認為，這則珠寶廣告是在提倡「愛聖戰」，而這正是印度教激進團體指責穆斯林男子與印度教女性結婚的術語。

對此，人權團體認為，宗教寬容在印度實行一向很困難，這起風波更讓宗教自由寬容的權利受到威脅。在印度，印度教與穆斯林之間的婚姻一直受到激進保守派的譴責，也有許多保守派的社交帳號呼籲抵制該珠寶品牌，甚至吵上推特趨勢，也有支持者加入罵戰。

《CNN》報導，這則43秒的廣告在其Youtube

頻道的說明欄寫道，廣告中的印度媳婦嫁入一個愛她如自己孩子的穆斯林家庭，而穆斯林婆婆秉持著愛，包容彼此的宗教和傳統文化，一同慶祝美好的事物，也是呼應珠寶系列「Ekavtam(印度語的統一)」，然而這樣的善意並沒有被保守派人士接受。

承受不了抨擊言論，該品牌還是刪除了廣告，也發表聲明表示，該廣告只是為了推行多元和包容，但由於引起嚴重的分歧和爭吵，並不符合廣告立意。國會議員塔羅爾在推特表示支持這則廣告，讚賞這則廣告凸顯印度與穆斯林之間的團結，也譴責反對者，「如果這則廣告讓你們這麼反感，為何不抵制象徵印度教與穆斯林團結的最高象徵，也就是印度本身呢？」



▲ 一則拍攝出印度教與穆斯林婚姻的珠寶廣告，引發保守派的強烈反彈。(Photo from Youtube)

30年來首次 以、黎商討海域爭議

【本報記者郭淑鳳綜合報導】30年來首次！以色列和黎巴嫩14日進行非軍事會談，商討雙方海域邊界爭議。這是兩國海域於2011年發生爭議、各說各話後，首次見面會談。拖延了近10年的爭端使兩國對海洋資源的開發落後他國，每年造成的損失高達數十億美元。

三方各有盤算

根據《半島電視台》報導，黎巴嫩拒絕正式承認以色列，兩國還屬於敵對狀態。這次會談各有不同盤算：川普政府希望藉此拉抬川普選情；黎巴嫩領導人由於貝魯特大爆炸和經濟困境，受到國內外極大改革壓力；以色列想確定經濟海域範圍。

2011年，以色列通過與塞浦路斯的海上邊界協定，該協定以黎巴嫩和塞浦路斯於2007年同意的海上邊界作為



▲ 30年來首次！以色列和黎巴嫩14日進行非軍事會談，商討雙方海域邊界爭議。圖為以色列海域天然氣田工作站。(網路截圖)

參考點，但黎巴嫩議會表示他們從未批准。後來，黎巴嫩向聯合國澄清，宣稱他們的海上邊界在以色列認定的2007年邊界以南，多了860平方公里的範圍。以色列不同意，兩國的海域爭端就此產生。

針對經濟 無關政治

根據《耶路撒冷郵報》報導，以色列能源部高級官員

透露，這次對話與以色列和阿聯酋的對話不同，「我們有明確的目標來解決分歧，為我們的經濟水域劃定界限。這個目標非常有限和明確。」能源部長尤瓦爾·斯坦尼茨表示，談判只會涉及兩國經濟水域，「不是在爭取和平與正常化。」

消息來源指出，多年來這項爭端讓兩國延誤開發天然氣田，每年造成的損失可能高達美金數十億。由於以

列在自己海域已經開發出2個天然氣田，解決爭議對黎巴嫩的經濟利益更大。

此次會談將由美國駐阿爾及利亞大使德斯羅契爾扮演中介者，以色列派出能源部司長烏迪·阿迪里領軍，黎巴嫩則是外交部官員哈迪·哈申姆，他們將在黎巴嫩納庫拉聯合國駐黎部隊(INFIL)總部的帳棚內會談。

全球 各大週刊頭條新聞

陳是祈 / 輯

《新聞週刊》Newsweek 在黑暗中摸索前進的疫苗研發

為了徹底解決新冠肺炎，全球醫學界為其研發疫苗的速度和積極是空前絕後的。當科學家分析 SARS 並針對其遺傳密碼進行測序後，就出現了實驗疫苗。大學和大型製藥公司組成團隊，只求在最快的時間內發展出疫苗。

然而疫苗現在已經不單是醫學問題，而是政治問題，更可悲的是即使有效疫苗的機會在增加，公眾對於疫苗的不信任感也在增加。

沒有民眾信任基礎的疫苗，再有用都會是一場悲劇。因為疫苗的成功不只是科學和醫學的付出，還要大眾的信任和購買，並且願意接種，才是一個成功的疫苗。如果民眾根本不買單，再有效都是徒勞。然而疫苗背後的政治鬥爭讓民眾看得反感，也破壞公眾對於疫苗的信心。

更糟的是執政部門與公衛單位之間的衝突，公衛和醫學部門、官員也因著政治因素，將原本單純的醫病科學溝通變得複雜。另一方面，疫苗也成了國際間的一種權力鬥爭。



在 7 月，麻州製藥公司 Moderna 的實驗疫苗獲得美國國立衛生研究院 10 億美金的資助，目前已經順利轉入三期臨床試驗，也是醫學中的黃金標準期，然後食藥署 FDA 才能評估是否能夠擴大生產。

俄羅斯的加馬利亞研究所也緊跟在 Moderna 後面，但是沒有發布第一階段和第二階段試驗的結果，只有密切監視少量志願接種者的反應和數據，這遭到科學和醫學界的譴責，認為為了爭奪權力倉促研發，將只會讓公眾對於疫苗更加恐懼。

▼東京最高法院的判決結果引起非正式員工的不滿，並於當日在法院外舉行集會抗議。(photo by twitter)



日本非正式員工集會 抗議同工不同酬

日本東京最高法院 13 日駁回提供非正式員工獎金和退休金的法案，非正式員工在法院前集會，抗議與正職同工不同酬。

【本報記者臧品安綜合報導】非正式員工在東京最高法院前集會，抗議與正職同工不同酬！日本東京最高法院 13 日駁回提供非正式員工獎金和退休金，推翻先前高等法院判決大阪醫學院應支付一名女性前非正式員工約 109 萬日圓（約新台幣 29.8 萬元），引起非正式員工不滿，在東京最高法院前集會抗議。

根據《共同社》報導，日本東京最高法院 13 日駁回提供非正式員工獎金和退休

金，表示兩個受密切關注的新酬差距案中，非正式雇員與正職員工的不同待遇並非不合理，推翻先前高等法院的判決，該判決判大阪醫學院應支付一名女性前非正式員工約 109 萬日圓（約新台幣 29.8 萬元），其中大部分是未付的獎金。

此外，日本最高法院還推翻一項類似的判決，該判決認為

東京地鐵公司的子公司 Metro Commerce 需發放部分退休金給與該公司簽訂定期合同的前非正式員工。根據日本政府八月份的最新數據，這一判決令人數不斷增長的日本非正式員工非常失望，目前非正式員工數已增至 2,000 萬，僱員總數則為 5,600 萬。

東京最高法院的判決結果引起非正式員工的不滿，在法院前舉

行集會抗議。兩新酬差距案都是由大法官宮崎主持的五名大法官組成的小組，透過協商的方式，所作出判決。他表示，不給從事輕鬆職務、不需輪班的時薪工人任何獎金，並不構成法律禁止的不合理差距。

根據《每日新聞》報導，日本政府已制定非正職與正職同工同酬的政策，但批評人士說，目前尚不清楚它在何種程度上阻止非正式和正式勞工的不同待遇。

圖文選粹

圖文 / 中央社

日本新潛艦下水 服役組抗中編制



▲日本海上自衛隊預定 2022 年 3 月起服役的新型潛艦「大鯨」，今天進行命名暨下水典禮。日本為對抗中國往海上發展，計畫將潛艦擴編到 22 艘。

加、中建交 50 年 杜魯道警告勿脅迫



▲加拿大總理杜魯道 13 日警告中國，「脅迫式外交」對中國自身、對世界其他國家而言都是適得其反。

順應後疫情時代 迪士尼將串流列為優先

【本報記者陳是祈綜合報導】順應疫情影響，迪士尼將改組，以串流服務為優先業務。受到疫情重創的迪士尼，由執行長查佩克宣布將改組整個集團，並將經營重心轉向串流服務的發展，減少對傳統電影院和電視頻道的依賴。未來迪士尼製作出來的內容將以供應串流為第一優先。

媒體分析，迪士尼作為影視龍頭，這項決定會徹底顛覆好萊塢的運作模式，但也因此會使慘淡的電影院推向更崩潰的邊緣。

《好萊塢報導者》報導，迪士尼執行長鮑伯·查佩克於 12 日正式宣佈，將改組整個集團，集中精力發展 DTC (direct-to-consumer, 直面消費者) 的產品，也就是串流服務 Disney+。此項改革昭示著未來，迪士尼所製作的內容將不再以電影院上映以及電視頻道播放為優先。報導指出，未來迪士尼的資



深主管 Kareem Daniel 將負責領導一個新的部門，主管電影、電視節目和體育競賽節目的製作發行，且一律以上架串流平台為優先。《IndieWire》報導，查佩克在另一個訪談中也談到，消費

者才是真正做決定的人，即使珍惜電影院的價值，還是得以賺錢為首要目標，「若要先在電影院上映，我們得先知道這樣是否比先上架串流賺錢。」分析認為，身為好萊塢影視龍頭的迪士尼，這次改組將徹底翻

轉好萊塢的運作模式，其他片廠只會陸續跟上，或許將來有一天串流服務將稱霸整個影視產業，而迪士尼此舉也將已經岌岌可危的電影院產業，變得更加孤獨。

醒報國際現場

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：嚴震生（政大國關中心美歐所研究員）
記錄整理：張庭維

美國民調兩極化？ 拜登領先 10 個百分點

美國大選民調五花八門，拜登果真的勝券在握？還是川普將上演「10月驚奇」逆轉局勢？

主持人（以下簡稱「問」）：
每次只要接近大選，大家都關心候選人之間的民調差距，到底誰領先誰落後？但事實上，民調也並不是完全準確。而這次美國大選的民調呈現出非常奇妙的模式。

不同的媒體的民調結果，居然是不同的人領先，而且差距很大，所以就讓選民及讀者，有點無所適從。到底誰的民調才是準確的？有的說川普領先、有的說拜登穩操勝券，甚至連選舉人票都還算好了。請教嚴老師關於美國大選的民調應該怎麼看？

拜登民調領先擴大

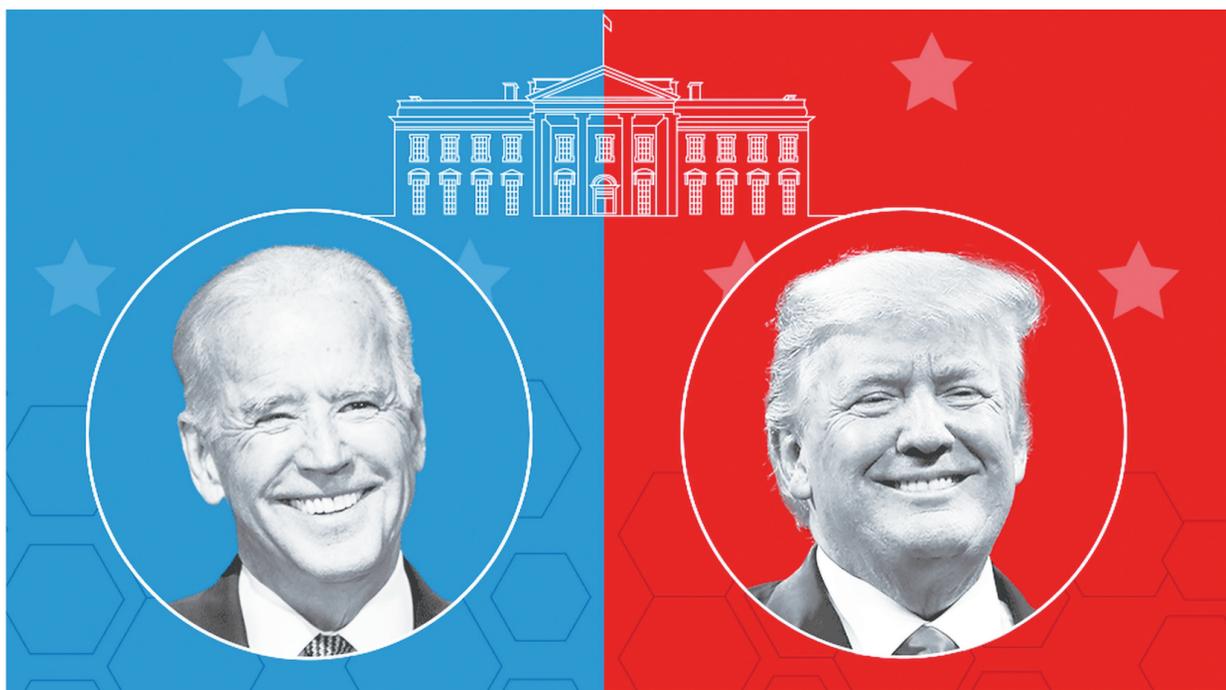
嚴震生：美國有個網站叫做真清晰政治 (Real Clear Politics)，這個網站會收集所有相關重要的民調，包括美國的總統選舉雙方民調、在關鍵的搖擺州的支持度、參、眾議員、州長等重要的選舉。

裡面不會只有比較偏袒某一方的資訊，會有親共和黨的福斯、哈里斯、華爾街日報，也有偏民主黨 CNN 的民調等等。之前的資料可以看到，在暑假的時候拜登的平均支持度是領先川普 7-8 個百分點。

但最新數據顯示，主流的民調拜登的平均支持度已經領先川普到 10 個百分點，最多還達到 16 個百分點，差距已經開始拉大。自從第一次總統候選人辯論後，川普有點暴走，然後大家都在觀望他得了新冠病毒之後，會不會有同情票導致民調提升，但看起來也沒有增加太多。

川普須把握辯論機會

川普現在開始進行造勢，或許可以鞏固基本盤，但或許很難再開拓新的選票，我曾強調，美國人口是台灣的 14 倍，如果按照



台灣的新冠病毒確診死亡的病例僅 7 人來算，美國大概是 100 人左右，但美國目前卻有高達 21 萬人死亡。川普眼中卻認為自己已經做得很好了，還說若不是他主政，美國可能死 200 萬人，說法太誇大又缺乏同理心，導致選民對他很灰心。

此外拜登已經 77 歲了，他健康問題一直是公眾議論的點，從現在開始到選前，有不間斷的造勢活動跟行程，他的身體是不是能撐得住？這也值得我們繼續觀察。

問：美國大選時都會有一些所謂的搖擺州，照您剛才的分析來看，目前這些搖擺州是不是已經不搖擺，或是說大致底定了？

嚴震生：如果從川普上次贏得大選的三個搖擺州，賓州、密西根州、威斯康辛州來看，目前都是由拜登領先 5% 左右，拜登只要贏下這三個州，看起來就很穩了，反過來講，萬一川普輸掉了

拜登健康成隱憂

也有外部的隱憂是，拜登目前領先的幅度擴大，共和黨的參議員可能為了自保，怕川普若沒當選會影響到他們的選情，會開始進行切割，對川普的選情來講更加不利。

問：美國大選時都會有一些所謂的搖擺州，照您剛才的分析來看，目前這些搖擺州是不是已經不搖擺，或是說大致底定了？

嚴震生：如果從川普上次贏得大選的三個搖擺州，賓州、密西根州、威斯康辛州來看，目前都是由拜登領先 5% 左右，拜登只要贏下這三個州，看起來就很穩了，反過來講，萬一川普輸掉了

佛州、俄州是關鍵

佛羅里達州、亞利桑那州，那處境就更艱難了。特別是佛羅里達州跟俄亥俄州，川普上次的大選在俄亥俄州贏了 8 個百分點，大家都認為這已經是共和黨的票區，結果這次又成了搖擺州，拜登在俄亥俄州的民調幾乎與川普打平。

佛羅里達州、亞利桑那州，那處境就更艱難了。特別是佛羅里達州跟俄亥俄州，川普上次的大選在俄亥俄州贏了 8 個百分點，大家都認為這已經是共和黨的票區，結果這次又成了搖擺州，拜登在俄亥俄州的民調幾乎與川普打平。

俄亥俄州和佛羅里達之所以重要是因為，這兩州當天晚上可能就可以開完票的。如果結果出來川普輸了，大概就會有個底了，因為密西根跟威斯康辛還有賓州，有很多的通訊投票，所以會開的慢一點。

問：請教嚴老師，到底川普這些年的執政是怎麼樣失去民心的？其實他上任時，許多民眾還蠻支持他的，他也一副非常了解選民的樣子，或許做法看起來好像很荒誕，但卻是爭取選票的方法，他是輸在哪裡？

嚴震生：我認為，他沒有搞清楚自己是執政者，川普過去 3 年的政績其實並不差，從經濟的表現，美國的失業率降低、股票市場指數創新高等。但因為新冠病毒的衝擊，這些全都被打回原形，或是受到重創。

但川普應該要懂得換個說法去說服選民，像是如果今天我再當選，將帶領美國好好對抗疫情，然後再創經濟的榮景，讓選民來信任他帶領美國經濟反彈的能力。再加上他對企業實施減稅、大法官的任命讓他獲得很多基督教福音派的支持，包括外交上，促成以色列與阿聯酋等國家建交等，都是很好的政績。



▲ 川普上次的大選在俄亥俄州贏了 8 個百分點，大家都認為這已經是共和黨的票區，結果這次又成了搖擺州。（網路截圖）



將上演「10月驚奇」逆轉局勢？（網路截圖）

每個人都能獲得總統級的醫療照顧。所以他不肯承認政府抗疫不力，也缺乏同理心，這是對他選情最大的傷害。

問：最後請教嚴老師，雖然美國現在還沒有投票，鹿死誰手還不知道。不過美國總統的更迭，或對於國家未來的文官制度或是發展會產生巨幅的改變嗎？這是目前全球外交界都很關注的事情。

拜登上任重返國際

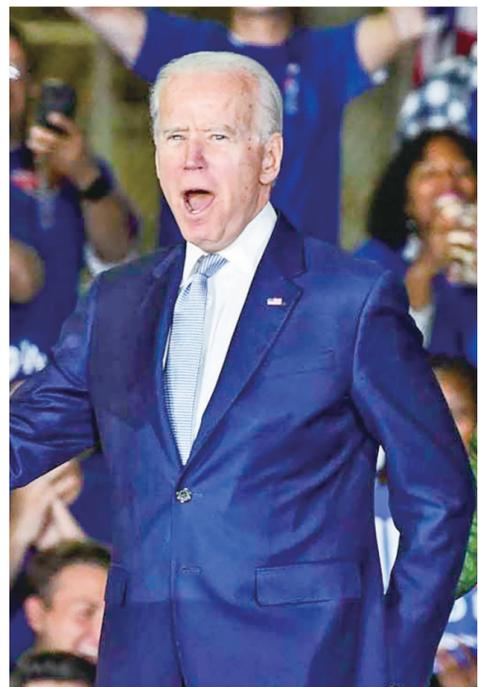
嚴震生：美國在 1800 年，220 年前就發生了第一次政黨輪替，當時的總統亞當斯輸給了傑佛遜，也是很和平的轉移政權，唯一被詬病的是說，他在卸任前 4 個月的期間，任命了一堆法官，但是基本上是沒有太大的問題。

美國歷史上已經發生過很多次的政黨輪替了，他們有成立一個不隸屬任何黨派監督交接的組織，所以若這次真的是由拜登當選，應該也不會發生問題。現在比較擔心的是萬一選舉結果，川普認為說過程有問題，他會不會不願意交出政權？這是大家比較擔心的部分。

問：如果川普很和平的轉交政權，在拜登的任內，美國會是什麼樣子？

嚴震生：美國將重返國際社會，會再一次擔任國際社會的領袖角色，不會讓國際社會好像是無政府的狀態，且陷入無止境的鬥爭狀態，我覺得國際社會缺乏一個有威信的領導者，如果拜登當選的話，我想美國將有機會重建國際地位。

訪談音檔請見《醒報國際現場》：



▲ 主流的民調拜登的平均支持度已經領先川普到 10 個百分點，最多還達到 16 個百分點，差距已經開始拉大。（網路截圖）



▲ 自從第一次總統候選人辯論後，川普與拜登的民調開始拉大，拜登持續領先。（網路截圖）



▲ 思覺失調症患者鄭彥(化名)在展覽作品前描述創作心境。(伊甸基金會提供)

▼ 精障者鄭彥(化名)的作品《笑與怒的自己》。(photo by 臧品安/台灣醒報)



精障者繪畫訴心聲 病人房間展關懷

伊甸基金會所舉辦的「精神病人的房間」展覽，精障朋友以繪畫方式表達自我心聲，盼望能被大眾所理解。

【本報記者臧品安台北報導】運用色彩豐富的圖文，呈現精障朋友們所面臨的困境。由伊甸基金會所舉辦的「精神病人的房間」展覽，分成4個不同的展區，可以看到色彩繽紛的水彩畫、貼滿與精障者相關報導的牆面、不停播放與精障者相關新聞的電視等，帶領參觀者看見精障者的多元面貌。

伊甸基金會 14 日指出，即日起至 10 月 18 日，將在台北剝皮

寮歷史街區 173-13、15、17 號房間舉辦「精神病人的房間」展覽。展覽以「房間」為名，分成 4 個不同的展區。「看不見的圍籬」是透過一個集體創作的空間，傳達人們常因片面的報導或輿論，草率地為精神障礙者貼上標籤。

另外，在「以生存為名的房間」裡，展示 4 個獨特的房間，呈現精神障礙者不同的生活方式，讓觀展者感受他們生存的痕跡；「門縫裡的風景」由 8 位精障朋友以文字及圖畫陳述心底真實的聲音；「找不到回家的路」則呈現精神障礙者在生活裡會面

臨的各種困境，希望有一天社會不再排斥精神病人，每個人都能自在的生活著。

記者會上，伊甸基金會副執行長鍾彥彬表示，舉辦這個展覽不只是為了精障朋友，也是為了一般民眾，期望民眾能藉著參觀不同的展區與空間場所，看見精神障礙者的多元面貌，「希望精障朋友能獲得更多社會上的支持，每一個人都能活得更好。」



▲ 伊甸基金會副執行長鍾彥彬期盼，民眾能藉著參觀不同的展區與空間場所，看見精神障礙者的多元面貌。(伊甸基金會提供)



▲ 伊甸「精神病人的房間」展覽 14 日至 18 於台北剝皮寮歷史街區舉辦。(伊甸基金會提供)

全民加場演同學會 張玉嬾玉女靚國罵

【本報記者祝潤霖台北報導】為了表現在戲中對蕭艾的怒氣，張玉嬾第一次在戲劇裡罵髒話！全民大劇團 14 日排演經典劇目《同學會！同鞋～》，以轉學生身份加入加演場的張玉嬾直呼，發現身邊「同學們」排練時都是 3 分力就駕輕就熟，讓她這個科班出身的演員「真想逃跑」，劇中還因為好友要跟前夫交往，對蕭艾怒罵單字國罵。

「我要挑起原來由方芳芳飾演的角色，很怕被台上這群厲害『同鞋』的演技淹沒。」前國立藝術學院(現為台北藝術大學)戲劇系畢業的張玉嬾說，從影 20 多年後重新返回劇場，第一齣舞台劇就接下重擔，要跟一群金鐘演員拚氣場；「戲剛開始畢業生致詞時還不緊張，後來看到大家排戲都火力全開，真的『想要逃』！」

導演謝念祖說，在下半場有一場戲大家會亂成一團，夏靖庭跟洪都拉斯在吵架，在最劍拔弩張的時刻，張玉嬾竟然發現自己最好的閨密蕭艾，竟然和自己的前夫在一起。為了讓角色情緒完整，要求張玉嬾要很生氣地罵出



▲ 蕭艾(右起)、張玉嬾、楊麗音、王琄在劇中是好閨密，但也會有爭吵的衝突場面。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

髒話，雖然張玉嬾一開始有點抗拒，但為了劇情張力需要，也是要让古基派仙女國罵的。(眾笑)

巧虎男神呂紹齊頂替凱爾演出，飾演蕭艾的暖男男友，他說下半場有一段《愛的代價》的獨唱，「好像再度聽到(王)偉忠哥首演那年，拍著我的肩膀說『好好唱啊!』的聲音。」《同學會！同鞋～》還有王琄、楊麗音、湯志偉、吳世偉等同台飆戲，藉由爭吵的過程讓友情更加堅固，勾起觀眾對同學的懷舊回憶。



▲ 蕭艾(下排右起)、張玉嬾、楊麗音、王琄、洪都拉斯(上排左起)、吳世偉、夏靖庭、湯志偉、呂紹齊在《同學會！同鞋～》同台飆戲。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

公主復仇渣男 魏海敏吳興國飆戲

【本報記者祝潤霖台北報導】《樓蘭女》重新搬演樓蘭公主美蒂雅復仇，對渣男王子的反擊大快人心！當代傳奇劇場 14 日宣告復刻搬演經典劇目《樓蘭女》，吳興國飾演為了復仇而改娶敦煌千金的大宛王子「頓生」，魏海敏飾演的美蒂雅公主有愛恨交織的激情演出，並當場演唱迥異於傳統京劇的唱腔。

「平常都是演正人君子，舉手投足都要講究，難得演一次渣男(眾笑)，反而比較能自由發揮。」吳興國說，本來頓生帶著

美蒂雅私奔，並生下一對兒女，後來為了復仇而攀附權勢，竟然想與敦煌郡侯的千金成親，而應允妻兒流落在外；美蒂雅在悲痛欲絕下，不但毒死郡侯父女，還親手刺死一對兒女，讓頓生留下一生的悔恨。

魏海敏說，不能以現代人的標準來看劇中人物，頓生的行為固然像個渣男，但是他也有復國的苦衷；美蒂雅的行為在女性裡算是特例，她是想要表達「你帶給我多大的痛苦，那我也把同樣的痛苦帶給你。」



▲ 建築師羅興華(右起)打造舞台，讓演員魏海敏、吳興國、導演林秀偉、音樂監製許博允能盡情揮灑。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

獻愛心不落人後 林心如任公益大使

【本報記者臧品安台北報導】演員林心如身穿白T恤搭配黑褲，出席 14 日的《分享 愛無限》募款活動。擔任本年度的愛無限公益大使的林心如表示，此次公益活動跟過去許多公益活動非常不一樣，一次募款可幫助 20 家不同類型的社福機構，呼籲大家捐出自己的愛心，將溫暖送達全台 20 家最弱勢的社福機構。

過去在《還珠格格》、《地下鐵》中飾演過盲人的林心如表示，在演《還珠格格》時，她近視達 450 度，靠拉下隱形眼鏡來演出失明的情況；出演《地下鐵》時已做雷射，所以無度數，靠著讓自己眼神失焦來表演，「花了很多時間來揣摩，像是關燈在家中走、觀看視障者的影片，以



及學習使用盲人手杖。」她也呼籲社會大眾捐出愛心，「希望募款金額能超過 1500 萬元。」最近戲劇開拍，這個月底又

要回去上課，林心如的生活非常忙碌。林心如笑說，她今天沒有戲要拍，所以趕緊來做愛心，被問及《華燈初上》的拍攝狀況，

她表示目前拍攝順利，預計明年 1 月全劇殺青。她也透露，還有很多人會來客串，「你們想得到的、想不到的都有。」

TVBS 信望愛永續基金會執行長阮淑祥表示，今年新冠疫情影響的不仅是旅遊、航空等產業，非營利機構也受到重大衝擊，尤其是身心障礙、疾病患者或是老人族群受到最大挑戰，因此決定發起《分享 愛無限》募款，「我們挑了其中很認真照護弱勢團體，但知名度較低的 20 家社福機構，希望藉由新聞報導、名人訪視等方式，讓他們的故事被更多人了解。」

募款活動自 2020 年 10 月起跑，為期一年，所得善款將均分予合作的 20 家社福機構。

(photo by 臧品安/台灣醒報) 愛無限公益大使林心如呼籲，大家捐出自己的愛心，將溫暖送達全台 20 家最弱勢的社福機構。



遲來的性侵正義—— 《愛潑斯坦：上流濁水》

經在紀錄片中可以看到富豪如何運用自己的權勢，為自己脫罪，或許逃得了一時，但最終仍敵不過正義的判決。



■ 梁良
(資深媒體人)

兩年多前，「#我也是」(#MeToo)的女權運動風起雲湧，各行各業都有女性勇敢的站出

來，指證在她們還是未成年少女的時候曾經遭受「權勢人士」的性侵犯或騷擾，不少名人被點名後中箭落馬，名譽大損甚至鋃鐺入獄。

日前看了NETFLIX的紀錄片《愛潑斯坦：上流濁水》(Jeffrey Epstein: Filthy Rich)，看到傑弗里愛潑斯坦這位神秘的美國富豪如何建構他「層壓式變童網絡」的「驚人成就」。

如何利用十幾歲女性的年少無知和對金錢、個人前途或上流生活等的渴望而引誘數以百計的人成為「性奴」；如何依仗他的財

雄勢大和人脈通天把執法機構視同無物，隨意玩弄法體制。

黑箱作業獲輕判

從多名受害當事人到佛州棕櫚灘的警察局長都感嘆美國的公權力淪喪，犯下重罪的惡人可以二十多年來都不必受到應有懲罰，用黑箱作業縱放惡人的佛州檢察官還可以升大官被總統川普任命為勞工部長！號稱「全球第一民主大國」的美國還有正義可言嗎？原來好萊塢商業電影中最不可思議的政經黑幕橋段很可能都是真實的！

議而被輕判入獄18個月(原被告最少判15年的重罪)但只坐了13個月便出獄的縱放案被重新檢視，因為有良心的聯邦法官推翻了原來的判決，認為佛州檢方隱瞞著受害者並犧牲被害權益跟被告所作的認罪協議無效，聯邦有權重新起訴愛潑斯坦。

惡行終遭揭穿

由Lisa Bryant執導的紀錄片《愛潑斯坦：上流濁水》全長4小時，共分4集播出。最初是一位調查記者在2003年受「浮華世界」雜誌邀稿，要她寫一篇名字經常被提起、身邊又老是圍繞著名人年輕美女、但沒有人知道他如何發家致富的

神秘富豪傑弗里愛潑斯坦的商業報導。

不料在採訪過程中找到了兩姐妹，她們曾在未成年時受到愛潑斯坦的引誘和性侵，於是整個報導改變了方向，愛潑斯坦的神秘面紗被掀開，他在20多年來犯下的惡行也逐一暴露。

法律只保障有錢人

本片採調查報導風格拍攝，甚為緊湊有力。多達9名女性受害者面對鏡頭訴說她們「誤上賊船」的故事和心路歷程，情真意切，能讓人感受到她們的痛。片中採訪的律師和警方也不少，其

中以棕櫚灘的警察局長在掌握證據的情況卻未能善盡職責保護到受害少女的感嘆令人最感無奈，司法從來都是偏向有權有勢的人，古今中外皆然！

至於美國總統克林頓和英國安德魯王子，接受愛潑斯坦用私人飛機招待到加勒比海的私人「戀童癖島」上狂歡既已不該，兩人在照片和飛行紀錄均無可抵賴的情況下仍厚顏否認一切，簡直把世人當白痴，十分可鄙。

現任總統川普跟愛潑斯坦也曾經是哥倆好，在他落難後便說已十多年沒見，生怕影響選情，政客的現實無情可見一斑。

性侵犯或騷擾。(網路截圖)



愛潑斯坦在2008年6月依認罪協議

▲美國富商傑弗里愛潑斯坦(右二)位高权重，是美國總統川普(左一)的好友，他利用權性侵犯大量少女，更用人脈順利逃過法律制裁。(網路截圖)



▲富豪們利用少女的無知和對金錢、個人前途或上流生活等的渴望而引誘數以百計的人成為「性奴」。(網路截圖)

跨越日本 台灣 馬來西亞三地拍攝
根據岡本加乃子短篇《過年》《家靈》改編

獲選 2020高雄電影節 特別放映 | 獲選 日本山形電影節 觀摩電影

戀愛好好說

LOVE TALK

天生歌姬A-Lin為愛獻聲《抱歉 我不抱歉》

金馬獎得主 郭珍弟 真情執導

姚愛寯 邱志宇 | 峯田和伸 橋本愛實 | 余佩真 吳宏修 主演

10.23 愛不用說抱歉

秋天的故事

文、圖 / 林彧 (作家)



【秋分兩首】

【虛擬替身】

秋風／點閱／銀杏金扇
湖面／下載／幾行雁影
秋風／複製／銀杏金扇
湖面／貼上／幾行雁影
本尊／連結／替身
替身／標記／本尊
本尊／剪下／替身
替身／清除／本尊
季節總是誠實地重複著景象
網路卻帶領我們到處亂鑽
替身另存新檔
本尊竟認不出替身

【顯示較少內容】

長瀑之下，立有警示：
水深危險。滔滔雄辯之文
網頁會自動攔截，加註：
顯示較少內容。是釣餌嗎
還是勸阻閱讀者止步？
說明，辯解，或爭論，都是船邊水紋
生命的卷軸快垂放到末端
我已不愛多言了
詩也，愈，寫，愈，短



【偷光】

他用力抖掉黑色背心
趁夜，踩響空空的山路
鳥獸都不作聲
我也把心事藏到芒花底下
風聲卻不慎掉落荒溪
他，忙著彎腰，撿拾遍地流金

不理會屋中燭火微弱的呼喚
人間的囁語與癡味也，全捨棄
扛起金綢的包袱
自銀針閃閃的松林上
月亮，縱身而逃

【浮游寄世】

◎※ 躲避球

閃過傷春。躲過悲秋。避不完的人情世事。這場球賽。我輩接得扎實。

※ 養樂多

父親有六兄弟兩姊妹。母親有七姊妹。三兄弟兩夭折。多戰禍的昭和時代。細細品酌。酸中帶甜。養，樂多，不苦。

※ 北海道

北海道是我的心靈故鄉。去過日本多次。從來不曾造訪。心靈插翅。故鄉如浮雲。

※ 惜字亭

拾荒者揹著竹簍。將印有文字的紙張逐頁焚化。我一字一字刻劃著。在每一張日曆的背後。意象蝶飛。

※ 訪舊半為鬼

蒼鬚者不再煩惱。剃刀或鉸剪。穿慣大袍衫的阿婆。有用不完的膨粉。被溫暖懷抱的童年。在相片中。燦笑。林梢初陽。

※ 車軌察天主堂

踮起腳尖。在望彌撒的木窗外。我們是異教徒。從神父的手上。接下美援的麵粉。以及害羞的紅蘋果。夏蟬齊唱。哈利路亞。我們都是上帝的兒子。



【鈎沉】

臉書的小鈴鐺通知我：

○○○覺得你的照片很讚。於是我點開了這則通知，原來是 2013 年的一篇舊文。

(那是在 1983 年任職聯合報駐竹山記者時所寫的散文。)

重新閱讀自己的往事，卻順便在舊餐桌的縫隙裡拍出了幾粒芝麻來，我來鈎沉一些小事情吧。

1. 在鄉下當記者真是既輕鬆又沉重。輕鬆的是，每天山青水綠，騎車到處逛，喝茶喝到茶醉；沉重的是，每個黃昏回南投辦事處的途中，一路的流雲霞光，暮色蒼茫，我的採訪筆記簿一片空白！

2. 有天，在名間鄉的馬路旁，看見兩個警察在開罰單，小販苦苦哀求告饒。原來他販賣的是：地球儀！那是 1983 年秋天的事，但我至今仍不明白：賣個地球儀犯了什麼天條？

3. 鄉下無大事，只好往人群壅擠的車站跑。在竹山的員林車站前，我遇見了國中同學，見他滿頭金髮，我笑他學年輕人時髦。他苦笑：我們做竹器業的哪個不是這樣？原來為了防蛀、增

加鮮白好賣相，竹器都要燻硫磺，硫磺氣也把頭髮燻黃了。這則"小新聞"上了聯合報第三版。

4. 採訪過一個養羊、賣羊乳的年輕人，他住在"番仔田"的山坡上，做了訪談，拍些照片，推卻一大瓶新鮮羊乳，我要下山回辦事處發稿了。跨坐在摩托車上，我動也不敢動 70 坡度的山路，讓我有直墜雲霄的腿麻感！只好央求受訪者載著記者我下山。

5. 車禍受傷後，我繼續跑新聞搭同業便車，或坐鄉下巴士。那天，車過南雲大橋，瞥見路旁一堆群眾與警察，驚覺不妙，趕快與司機商量：我是記者，請讓我下車！是四個年輕男女夜遊溪頭完畢，快車飛奔回都市上班，卻撞到路邊芒果樹，箱型車爆燃，四人全都往生。我報社的老前輩已經處理完畢，叫我拍些災後照片即可。

一個禮拜以後，我坐在台北市時報周刊的辦公室中下著標題焚車事件前一天，我是去洽談跳槽的事；當天早上搭車南下，才遇見大新聞，晚上回辦事處即遞上辭呈：再會啦聯合報！

振興三倍券怎麼用？加入紓困台灣醒報如何？

三倍券訂閱醒報、捐贈醒報！

-- 讓醒報同仁感動一下吧...))

方法一：振興三倍券 3000 元可訂醒報一年，原價 3600 元，其實你總共只支付 1000 元訂報一年。

方法二：續訂 3 年或 3 份醒報，原價 10,800 元，您用振興三倍券 3000 元可以抵用 5000 元，您只要再付 5,800 元現金（或刷卡），換算您總共只花 6800 就訂了 3 年或三份醒報。

方法三：捐贈振興三倍券 3000 元給中華基督徒新媒體協會，我們會開給您 3000 元（其實您只花了一千元換振興三倍券）的抵稅收據，等於積財寶在天上。

三倍券愛心專線：02-23581961 專人服務)))



線上訂閱

▼ 法醫說：「女性健身愛好者努力健身獲得新的肌肉組織時，也會在骨骼上創造出結節突起。」(網路截圖)



書林打獵

《秋季系列之三》

兩本書的對話

法醫與保健醫生持續對話，雙方在我的夢中對於人體的構造進行爭辯，而腰酸背痛的我忍不住睡意沉入夢鄉。

■魏國彥

(台灣大學地質系兼任教授)

平滑，少節片。男性的叫「粗壯型」(robustus)，粗厚，表面不規則結節突起，形成嶙峋的坑窪與棘凸，用以附著肌肉。

陳醫師說：很多人說「多吃點，多長點肌肉」，其實人體的肌肉總共有 260 塊，你吃再多，也不會因此多長一塊肉。

肌肉怎麼來？

「那，健美先生；相撲選手讓人嘆為觀止的肌肉怎麼來的？」我加入戰團。

陳醫生：「加強鍛鍊，個別的肌肉纖維變強變壯，比原來粗，累積起來，肌肉就變大了。」

法醫說：「女性健身愛好者努力健身獲得新的肌肉組織時，也會在骨骼上創造出結節突起。」

他說，曾經處理過一個令人費解的案件，看來明明是優雅纖細型的，後來證實是一個亞裔 28 歲男性，因為他生前不運動。

保健醫師說：大家都以為要多吃鈣來健骨，當然也沒錯，但是更重要的要靠你鍛鍊骨骼周邊的肌肉。坐著少動，背部、腰部、肩胛骨附近的肌肉就越來越鬆

弛。

骨頭癒合成一塊

法醫說：「你問，人有多少塊骨頭？和肌肉數目有對應關係嗎？我希望我說，有 260 塊嗎？」

我說：「你不只會看骨頭，你還會讀心術。」

法醫說：「問人有多少塊骨頭，是一個很不科學的問法。」他說，你要問，嬰兒有多少塊骨頭，老先生有多少塊，因為人越老，骨頭之間癒合的越厲害，最厲害的能癒合成一塊，到末了，你可能要選擇是以坐姿或躺臥度過餘生，因為，所有關節都固結了，你只能選擇一種姿勢。

我說：我想選擇坐姿。
「為什麼？」
「我可以坐著看書。」

不能只坐不動

陳醫師大聲疾呼：「快出去做運動啦！」強化背部肌肉訓練，做有氧運動，每天抬頭挺胸快步走路 30 分鐘和深呼吸，把肋骨和關節疏遠開來，同時增加肺活量。無論坐著讀書、書桌前打電腦，要擺個鬧鐘，每個鐘頭響個下課鈴，出去走走，做幾個伸展操。

法醫說：骨骼中有機的部份叫骨膠原 (collagen)，它賦予骨骼彈性，讓骨骼承受限度內的彎曲與變形，和肌肉合力起來應變。缺少骨膠原的話，我們一摔倒就像瓷娃娃般粉身碎骨，營養和運動都會影響骨膠原多寡。

保健醫生和法醫持續對話。我沈入夢鄉。

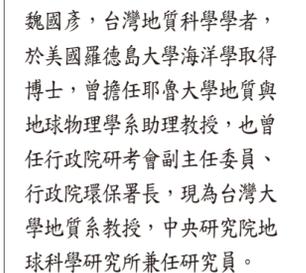
夢中，我在後山走路，收下巴，縮小腹，肩胛股微微向後縮、

噢！草叢間白白的是什麼？我彎下腰去看，似乎是人骨，看來是女性，曾經懷孕，沒有分娩。

別擔心！原來女法醫派翠西亞·康薇爾的故事也闖入了夢境。



▲ 右邊靠著脊椎神經醫學博士陳家恩的「脊椎保健全書」。(網路截圖)



魏國彥，台灣地質科學學者，於美國羅德島大學海洋學取得博士，曾擔任耶魯大學地質與地球物理學系助理教授，也曾任行政院研考會副主任委員、行政院環保署長，現為台灣大學地質系教授，中央研究院地球科學研究所兼任研究員。

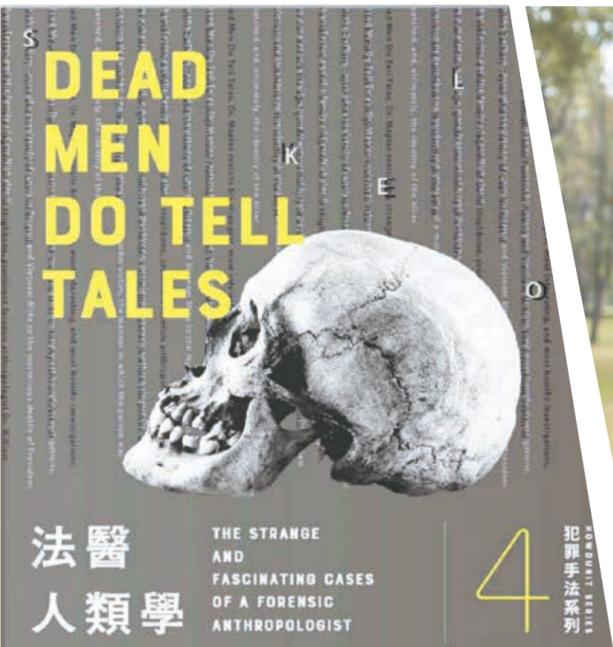
枕頭左邊倚著美國法醫梅普斯博士寫的「法醫人類學」，右邊靠著脊椎神經醫學博士陳家恩的「脊椎保健全書」，中間躺著腰酸背痛的我，兩位醫生有一場對話。

兩科醫師對話

法醫說：「死人會說故事 (Dead Men Do Tell Tales)」，噫！我不想做惡夢。

陳醫師說：「80% 以上的上班族，都會腰酸背痛。」這還用你說嗎？

法醫說：「情人眼裡出西施」。女性的骨頭表面漂亮多了，教科書上稱做「優雅型」(gracilis)，



▲ 枕頭左邊倚著美國法醫梅普斯博士寫的「法醫人類學」。(網路截圖)



▲ 強化背部肌肉訓練，做有氧運動，每天抬頭挺胸快步走路 30 分鐘和深呼吸，把肋骨和關節疏遠開來，同時增加肺活量。(網路截圖)

多雲時晴

龍應台反戰 評論平議

■蔡又晴

(資深媒體人)

「戰爭是可以把人民當籌碼、豪賭一盤的嗎？戰爭是可以當綜藝茶餘飯後隨便聊聊的嗎？怎麼我看見的卻是文明所有細節的毀滅呢？不管你說什麼，我反戰。」——龍應台

作家龍應台在臉書粉絲專業寫了一篇文章，起頭寫著「我在讀的一本書，不管你說什麼，我反戰。」，文章不長，短短六千字。沒想到卻在網路上炸開了鍋，台灣香港有許多知識分子與民眾點名批判這篇文章，當然還有這個作者——龍應台。

反戰說矯情？

香港作家李怡連續痛罵龍應台：「又不是台灣要進攻大陸，你在台灣喊甚麼反戰？你的反戰不就是以虛偽的言辭要台灣接受屈辱嗎？但別忘了，『屈辱過後，你仍得面對戰爭！』」台灣文學權威、政大台文所教授陳芳明也批評龍應台矯情、虛偽，「故意不面對殘酷的現實」。

其實細讀龍應台的文章，她並沒有點出戰爭的人事時地物，她反覆強調的是藝術來自於藝術家的創造，藝術家的創作需要環境，所以好的氛圍才能塑造藝術跟文明。戰爭卻是你死我活的廝殺，可不是坐在房內輕鬆聊天的，一旦戰爭就必然會毀滅文明，因為這兩者是互斥的。

超譯民意

香港跟台灣的民意是否有些「超譯」了呢？站在台灣跟香港的立場，因為正在跟中國大陸鬥爭，很自然會把反戰連想成反對跟中國開戰，再推演成台灣或香港必須投降。這個推論不能說沒

有道理，但是真的可以把這樣的「想當然爾」直接套在龍應台的頭上嗎？就算龍應台是台灣人，曾經住在香港，就可以這樣預設龍應台的立場跟寫作結論嗎？

曾經，台灣跟香港是把「誓死捍衛你說話的權利」當作圭臬的，曾幾何時，用這樣的方式去質疑批判一名作家，甚至還連帶攻擊到她的個人，這是民主社會應該有的正常現象嗎？

為作家強做解人？

一位作家的寫作，必然有其背景。但是創作本來就有無限寬廣的可能，在作家病沒有具體寫明的前提下，直接幫作家的想法定調，這本身就不合理。如果要談反戰，現在亞美尼亞跟亞塞拜然的戰爭打得正激烈，拜現在手機跟網路科技的發達，數百人的死傷鏡頭不斷在各種螢幕呈現。

利比亞的戰爭打了好幾年，美國、俄國跟土耳其紛紛介入，死傷不知繁幾。這個世界天天有戰爭，指是你知不知道而已，一名作家要反戰，需要指涉特定地區嗎？

退一步說，我們就說她指涉的是香港、台灣好了，反對戰爭也是一句中性的話，可以說指的是不斷揚言開戰的中國大陸，也可以指涉台灣。但是這樣的勸告並沒有價值判斷，反對戰爭是一句價值，她並沒有說怎麼樣的反戰是應該的。

權利跟自由是爭取來的，寬容同樣也是爭取來的。如果一個社會只會爭取權利，卻忽略寬容也是同樣需要爭取跟捍衛，那漸漸的，就會變成喊最大聲的就是真理，但是這種比拳頭比聲量的自由，恐怕長出來的是畸形的民主自由。



▲ 利比亞的戰爭打了好幾年，美國、俄國跟土耳其紛紛介入，死傷不知繁幾。(網路截圖)

我要投稿

我見我思稿約

歡迎來稿增篇幅，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。

心情差影響健康 別讓情緒左右生活

老是被負面情緒所困擾？跟著心理學大師轉換心態，獲得真正的心靈自由。

■ 約翰·辛德勒

也許你很難相信這個事實，但實際上諸多的事例已經證明了這一結論的真實性。幾年之前，位於新紐奧良的奧切斯勒醫學中心發表了一篇論文，文章表明在五百名連續接受腸胃疾病治療的病人中，有百分之七十四的人都患有情緒性疾病。

而在 20 世紀中葉，耶魯大學門診部的一篇論文中也顯示，到醫院就診的病人中有百分之 76 患有情緒性疾病。

情緒大致上通過自主神經和內分泌系統對人體產生生理上的影響，常見的神經作用是肌肉緊張。

「病由心生」是事實

有一位校長，他頭腦冷靜，適應能力也很強，看上去一點也不像那種會得情緒性疾病的人，然而有一天，他開始感到頭暈目眩，只有躺下才會覺得好一點。每當他試著坐起來的時候，頭暈就會加重，甚至嘔吐。

就這樣過了好幾天，他的病一直不見好轉。醫生對此束手無策，無論怎樣也不能讓他好起來。但有一天，他仿佛是著了魔一樣，突然就痊癒了。過了幾天，他去找醫生，對他說：「我從來沒想過情緒會讓我生病，但我非常肯定，這次的生病完全是由煩惱的情緒所引起的。」

煩惱沒了病也好了

「你怎麼會這麼說呢？」他的醫生問道。「前段時間，我的一位好友請我給他做貸款擔保，可是這筆貸款數目太大，我一直很猶豫，因為我很清楚如果他還不起這筆錢，那我的房子和所有存款也就都沒了。但是我不能拒絕他，因為他是我的好朋友，所以最終還是簽字做了擔保。」

「可是，過了沒多久，我這個朋友就在車禍中受了重傷，在醫

院裡住了好幾個月。在這期間，他的生意也一落千丈，四處碰壁，我就是因為擔心這件事才頭暈目眩的。」

「但是，你怎麼就確定是這個原因呢？」醫生又問道。

「噢，醫生，」校長接著說道：「在我臥床養病的時候，這個朋友來探望我。他告訴我他已經到銀行還清了所有貸款。從那一刻起，我就一下子康復了。第二天我就去學校上班了。」

憤怒情緒最危險

最危險的情緒莫過於憤怒。人

見的頭痛、偏頭痛，讓你不得不去做一大堆臨床檢查。

另一種情緒性後果是引起皮膚疾病。很多疾病，包括皮膚病，都會由於消極情緒而惡化。我們通常所說的「脹氣」現象，事實上有時就是消化道中的情緒性肌肉痙攣。打嗝絕大多數時候是胃部的情緒性肌肉反應。胃腸道也是情緒性疾病的一個好發地。

不良情緒 肌肉會緊張

不良情緒常常通過骨骼肌以及體內器官的肌肉緊張表現出來，如果這些讓肌肉緊張的情緒持續很長時間，或者這種情緒機械性地不斷重複，便會引起相關部位的肌肉疼痛，痙攣時造成的強烈疼痛就可以很好地說明這一點。

你可以試著握緊拳頭，不必太緊，然後你會發現剛開始的時候並不感覺疼痛，但過一會後，握緊拳頭時所造成的肌肉緊張會讓你感到越來越痛。

緊張情緒通常表現在頸部肌肉，在我接觸到的病例中，頭後部疼痛轉變為頸部疼痛的病人，有百分之八十五是由於情緒性肌肉緊張造成的。俗話說「這件事真讓我頭疼」的意思其實就是「這事真讓我脖子疼」，實際上這句俗語的發明權屬於一位生理學家。

我們不妨來做一個試驗，在一張舒服的椅子上坐下，專心地「憂慮」某件事情，堅持一個小時後，你再站起來時一定會覺得脖子僵硬，而且極有可能會感到疼痛。

心態平和很容易

我們每個人都有不成熟的一面，也會有情緒壓抑的時刻。

但我們不必自責，因為我們是環境的犧牲品，從來沒有人教過我們如何變得成熟，如何獲得平和的心態。

我們學過的東西沒有教我們如何平衡自己的心態，而能讓我們平衡心態的東西我們卻沒有機會學。

至少有一點是肯定的，我們無法讓一切從頭再來，然後再慢慢改變自己。如果我們要改變自己，就得從這一刻開始，從解決我們所面臨的問題開始，從解脫困擾我們的不良情緒開始，除此之外沒有別的辦法。

精神壓力糾纏不休，讓我們疲憊不堪的時候，正是我們需要改變自己的時候。如果有人對你說：「嘿，朋友，別那麼愁眉苦臉的！」但你所面臨的麻煩事卻是堆積如山，讓人頭暈眼花。在這樣的情況下，想要獲得平和的心態，簡直是讓你在湍急洶湧的河裡學游泳！

但事實上，擺脫情緒壓抑，達到情緒平衡是很簡單的事，這個過程還能讓你身心愉悅，你甚至可以在一夜之間變得成熟起來。

實際上，你現在就可以開始了！

有意識地調整自己的心態停下來，靜心地想一想。

健康的思維方式

假設亨利·史密斯學習了如何擁有平和的心態，他與別人會有什麼不同？答案是亨利會在遇到麻煩時冷靜地思考並保持平和的心態。而同樣情況下，毫無經驗的山姆·鐘斯就會胡思亂想，產生憂懼、氣餒及各種消極情緒。

你要時刻關注自己的情緒，就好像你站在一個小小的瞭望台上，俯視著一切進入你思想的東西。

因為接受過系統學習，亨利·史密斯會不自覺地運用健康的思維方式，對不良情緒做出適當反應。如果了解了他的思維方式以及心態，不用接受任何訓練，我們也能像他一樣隨時調整心態，處理好各種麻煩——也就是說，

你要時刻關注自己的情緒，



▼ 情緒大致上通過自主神經和內分泌系統對人體產生生理上的影響，常見的神經作用是肌肉緊張（網路截圖）。

就好像你站在一個小小的瞭望台上，俯視著一切進入你思想的東西。

你必須對情緒瞭若指掌，並且在情緒壓力產生時迅速反應。

當自己情緒壓抑時，你就要保持平和的心態，並冷靜思考。這樣，你就能夠像亨利·史密斯那樣成熟、平和。這種行為被稱為「有意識的思想控制」。任何人都可以做到。比如，你坐在椅子上，專注地想你去年的假期或者今年的假期安排。你可以隨意地想任何東西。

現在，試著想想任何快樂的事情。如何？這並不是騙人的吧？

下一步我們要學習的重點，就是如果要變得成熟、平和，我

好心態並不那麼「簡單」。很多時候你需要給自己施加壓力，促使自己努力。但是，因為這涉及到你如何成熟，涉及到你的幸福和健康，你的努力絕對值得。

《好好活著：不再受負面情緒綁架的 14 個練習》簡介

人生在世，求富貴是人之常情。連孔老夫子這樣的聖人都說「富貴我所欲也」。古羅馬大詩人維吉爾說過「健康是最大的財富」，別撿了金錢的芝麻，丟了健康的西瓜，悔之晚矣。

英語中流行著一個公式：W = H + H，翻譯成中文就是，財富 = 健康 + 快樂。快樂無非是一種良好的情緒和心態。本書宣稱：超過百分之七十六的疾病是不良情緒引起的，只要有良好的心態，就會有良好的健康。

出版社 / 大都會文化事業有限公司



· 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

《張愛玲往來書信集》

作者：張愛玲、宋淇、宋鄭文美

出版社：皇冠

一九五二年，張愛玲為了完成學業，從上海來到香港，因緣際會結識了宋淇、宋鄭文美夫婦。一九五五年，張愛玲離港赴美，就此開始三人長達四十年的往來通信。

張愛玲視宋淇和宋鄭文美為下半生最信任的好友：「我的信除了業務方面，不過是把腦子裏長篇大論對你們說的話揀必要的寫一點。」她在信裡和他們討論文學創作、出版業務，更詳實記下在美國生活的種種瑣事：她惦記



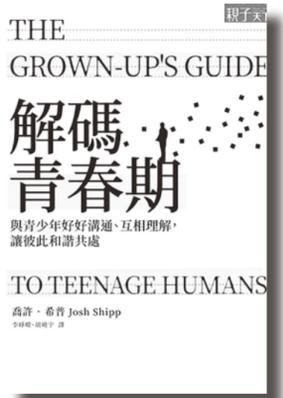
《解碼青春期》

作者：喬許·希普

出版社：親子天下

親愛的爸媽，請不要把青少年視為難題，而是應該當成機會：一個養成健全人格孩子的機會，一個讓你們重新好好了解彼此的機會。

作者喬許是全球青少年勵志專家，常受邀至各大專院校與知名媒體演講，幫助許多家長認識青少年，也幫助無數青少年找尋自我。事實上，從小在寄養家庭長大的他，曾一度放棄自己，但因為有個人從未放棄過他，才讓喬許有了今天的成就，並將自身的經驗與心



《就怕平庸成為你人生的注解》

作者：歐陽立中

出版社：天下文化

為了成就暢銷作家的夢想，歐陽立中刷下了一張神祕的信用卡，此後為了償還積欠的卡債，他逼自己瘋狂閱讀，每日寫作，沒有人比他更懂得什麼叫做「努力」，因為他完全就是個為夢想不計代價的瘋子。

如今，他以暢銷作家握有的那枝生花妙筆，寫出他與學生共同經歷的校園生活點滴以及他們共同走過的成長之道，也寫出他在帶領學生翻轉古文、為張愛玲做履歷健檢、為園遊會寫吸晴文案、為青春譜戰歌的同時，如何在各種機會教育

的場合裡，向學生業配這張神祕的「夢想信用卡」。



▼Gabee 咖啡館·用地瓜、奶泡及咖啡結合的創意飲品 - 「啡你莫薯」。(網路截圖)

▼Gabee 咖啡館·融合 tequila 的喝法以及咖啡的層次感 - 「羅馬帝國」。(網路截圖)

文 / 陳玲玲
(資深廣告人)

再忙也要喝杯咖啡 (下)

比起連鎖咖啡店，更讓人嚮往的是像落在城市巷弄中的小咖啡館，每家都有自己的特色，不光比拼品質，更比拼意。

台北有數百家獨立小咖啡館，豐富了台北的城市風情，不光比拼咖啡的品質，更在比拼各家的創意...

FikaFika

在落地窗灑進來的暖暖陽光下，品嚐香醇濃郁的黑糖拿鐵，搭配一份哈伐第起司帕尼尼、伯爵奶茶磅蛋糕，輕鬆自在！

店名 Fika 來自瑞典語中的「一起喝咖啡的休憩時間」，簡約北歐風格，老闆 James 更曾獲北歐盃咖啡烘豆大賽雙料冠軍。店內極簡北歐風格設計，大片的落地窗，陽光自然灑進，走進店裡，純白簡約風格搭配木質桌椅，清新、宜人！

飲品，相當驚人。

身高 192 的 Rufous 六年級店長楊博智，幾乎不太說話，表情溫和嚴肅，專注的製作咖啡。手沖、塞風、冰滴、義式通通都一應俱全，還獨創「雙溫暖」，一種咖啡豆用不同溫度沖煮，出來的味道完全不同...

「康寶藍」層次多元，琉璃杯中黑白分明的外型，又被稱為雪山咖啡，espresso 熱咖啡為基底，上面是冰奶油，最底層還有蜂蜜，層層味覺堆疊起來的變化，會令人迷戀...

喜歡咖啡香，喜歡的是咖啡館的氛圍，喜歡咖啡館的主人...



▲店名 Fika 來自瑞典語中的「一起喝咖啡的休憩時間」，老闆 James 曾獲北歐盃咖啡烘豆大賽雙料冠軍。(網路截圖)

今有 700 年時光的老木材，運用樹木的中上段製作而成；座位上方即是天井，仰起頭，還能欣賞設計師李霽設計的裝置作品「Stair」！咖啡有底蘊，蛋糕的質量都掌握得十分精妙。特別品嚐了 Big 7 Travel 網站更特別推薦卡布奇諾和黑糖拿鐵！

喝完咖啡 看到天氣正好 走到旁邊華山 晒晒太阳...

Gabee 咖啡館

Gabee 咖啡館的老闆是台灣第



▲Big 7 Travel 特別推薦 Fika Fika cafe 的拿鐵，美麗的拉花讓人留下深刻印象...(網路截圖)

一屆咖啡大師比賽的冠軍得主，他的咖啡充滿熱情和創意！

「啡你莫薯」上頭是新鮮薯片佐糖烤過之後，佐著咖啡享用，中間是焦糖，最底層是蕃薯泥，從上面一層一層慢慢吃



▲Rufous Coffee 手沖、塞風、冰滴、義式通通都一應俱全，一種咖啡豆用不同溫度沖煮，味道截然不同。(網路截圖)

下去，最後全部攪拌，每一口的香甜都充滿幸福感！

靈感來自哈利波特的「奶油啤酒咖啡」，選用貓頭鷹啤酒，加上香醇的咖啡泡沫，組合有趣！

「羅馬帝國」是義大利最經典的蒸餾酒融入咖啡，表現出羅馬帝國澎湃激昂的精神。

「酷咖啡」是有聲音的咖啡，微妙的口感，以葡萄冰沙搭上

新鮮葡萄，再灑上跳跳糖，佐冰咖啡，真的是很 cool。「櫻桃惡魔」是義大利野生酒釀黑櫻桃與咖啡。

店內咖啡豆有分兩種「南義」，香氣是果香或可可香，和「北義」，比較偏花香或果皮香....。這裡的咖啡 驚艷不斷！

咖啡愛好者們，幾乎被台北咖啡廳寵壞了！台北真的是過日子的好地方！



▲Simple Kaffe 2019 年曾被 Big 7 Travel 評選為「2019 亞洲 50 間最棒咖啡館」第一名。(作者提供)

被到過北歐的客人形容：「有如斯德哥爾摩街角的咖啡館」。包括國際頂尖咖啡莊園豆、全世界最熱門的競標豆，在 Fika Fika Cafe 都可能喝到！

Big 7 Travel 特別推薦 Fika Fika cafe 的拿鐵，美麗的拉花讓人留下深刻的印象... 搭著窗外的公園綠意，我又續杯了！

Rufous Coffee

這裏有復古懷舊的氣氛，尤其是暖黃色燈光、深木色家具、皮質座椅、彩繪燈罩、老闆收藏的老式磨豆機手沖壺等等搭配在一起，小小 12 坪，有超過 50 種製作方式和風味的咖啡類

Big 7 Travel 將 RUFIOUS COFFEE 評為全亞洲第 16 名，最大的特色就是他們的自家烘焙咖啡，堅持生豆來源品質烘焙新鮮的咖啡為初衷。

Simple Kaffa

很多人到 Simple Kaffa 朝聖，因為 2019 年曾被 Big 7 Travel 評選為「2019 亞洲 50 間最棒咖啡館」第一名及「全球 50 間最棒咖啡館」第一名！

絕佳的視覺空間，店內中間漂浮著藝術作品。以濃厚的工業風搭配老宅元素，又處處看得見精緻的巧思！

木製大長桌，選用了宋朝至



▲Rufous Coffee 復古懷舊的氣氛，暖黃色燈光、深木色家具、皮質座椅，超過 50 種製作方式和風味的咖啡類飲品，相當驚人。(網路截圖)

店家資訊：

Fika Fika Cafe
地址：台北市中山區伊通街 33 號
電話：0225070633

Simple Kaffa Flagship 興波咖啡
地址：台北市中正區忠孝東路二段 27 號
電話：0233221888

GABEE. 咖啡店
地址：台北市松山區民生東路三段 113 巷 21 號
電話：0227138772

RUFIOUS COFFEE
地址：台北市大安區復興南路二段 339 號
電話：0227366880