



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

一份最適合客廳的好報紙，全家老小都受益



2 中天審照 NCC 政府打手



3 特斯拉來台投資 接近十億



4 泰王返國 示威行動再升溫



11 吉爾吉斯動亂 無政府狀態



《今日靈修》

人生馬拉松
要跑好馬拉松，需設定個人目標，如突破 5 小時關卡，或是中途不停下腳步等。聖經上鼓勵人們以跑步的精神，贏得天上的冠冕，祝你成功。(6-7 版)

校園禁菜豬要入法 民團家長尬執政黨

學生吃營養午餐並沒有自由選擇是否食用的權利？民團要求政府立法明定校園禁菜豬，學童食安要入法保障。



▲ 學生吃營養午餐並沒有自由選擇是否食用的權利，民團要求政府立法明定校園禁菜豬，學童食安要入法保障。(網路截圖)

► 桃教產理事長熊書顯(右起)、全教產總理事長林碩杰、台灣民間反瘦肉精毒豬聯盟發言人李建誠等團體 15 日舉行記者會，要求立法明定校園禁菜豬。(網路截圖)

【本報記者祝潤霖台北報導】「邀請民進黨幹事長鄭運鵬，代表民進黨與民團公開論辯菜豬的健康風險與立法職責！」民團 15 日與教育、家長團體等聯合要求立法明定校園禁菜豬，學童食安要入法保障。並對民進黨委員只提案督導，卻不積極立法規範表達不滿，呼籲執政黨將對菜豬的食安立場說清楚。

僅督導卻未訂罰則

「日前教育委員會否決校園禁用瘦肉精提案，另由民進黨委員提案加強督導食安，立法院難道只是行政部門的督導機關？」全

教產總理事長林碩杰認為，政府不能用話術糊弄學生營養午餐的健康問題，加工肉品難以溯源是最大問題，立法院應明令禁止瘦肉精進入校園食材，並加重處罰嚴守學童健康。桃教產理事長熊書顯指出，學生餐費大多每人 30 至 50 元間，在成本考量下，學生午餐的豬肉部分常以「肉塊、肉絲及肉末」的方式供應，「這是最容易混入含有菜豬的部分！」以負責學校午餐人員的立場而言，並無法檢驗學生食用的豬肉是否都是國產豬，只能完全依賴供應午餐或提

供食材廠商所給的保證資料。

「教育部的函文也難以避免菜豬混入午餐食材。」熊書顯強調，但政府對於「未依規定提供各級學校國產豬的廠商」並沒有訂定罰則，包括全國中小學校長協會都認為相關部會應嚴格稽核學校午餐供應之食材與相關罰則，並確保午餐供應能安全無虞，「至今教育部只是在宣示嗎？立委不能有所作為嗎？」

菜豬政策家長難信任

高教工會研究員陳柏謙表示，對校園內的多數學童而言，根本沒有所謂「自由選擇」是否食用的可能性。而對政府驟然宣布開放萊克多巴胺的豬肉決策程序與過程，一再拒絕與社會大眾、民間團體、專家學者進行對

話辯論，反而採取獨斷的粗暴行徑，「嚴厲譴責執政黨重回威權的退步行為！」「根本源頭是不該開放進口瘦肉精美豬！」全國家長會長聯盟代表吳青芬強調，而不是讓行政機關四處補漏洞，三申五令發函

學校和業者不要使用，使得家長都難以信任政策可落實。高雄市家長協會洪志和理事長也說，這是禍延子孫的錯誤政策，立委應將禁用規範明定於法律中，並嚴謹配套和罰則以保障食安。

加強防範中資滲透 經民連籲儘速修法

中資假借外資、港資名義來台，最大的漏洞在於不必經投審會審查的證券投資，呼籲金管會應儘速採取行動改正。



▲ 資假借外資、港資名義來台，其最大漏洞是《華僑及外國人投資證券管理辦法》不必經投審會審查的證券投資。(網路截圖) ► 經濟民主連合研究員江旻謔(右)與經濟民主連合智庫召集人賴中強(左)出席記者會，籲經濟部儘速修法。(photo by 臧品安/台灣醒報)

【本報記者臧品安台北報導】屬於中資可投資業別項目，應將陸資投資業別項目必須限縮納入修正。「『控制能力』四字造成實務上認定中資門檻過高。」經濟民主連合智庫召集人賴中強表示，第三地中資認定，應以「重大影響力」取代「控制能力」；提供一年期以上貸款，只要具備「重大影響力」，就應視為投資加以規範；對於上市(櫃)、興櫃公司進協議或併購，必須於條文明文禁止，「經濟部怕麻煩不管，就是讓中資大搖大擺控制台灣上市(櫃)、興櫃公司！」

修正草案仍有不足

經濟民主連合研究員江旻謔表示，經濟部這次預告修正《陸資辦法》，採用「分層認定計算法」、擴大認定中資投資行為態樣、限制「黨政軍所投資之企業」來台投資，這 3 點值得肯定，但還有 7 點是經濟部該改卻沒有改。他指出，由於馬政府時期輕率的決策，導致目前包括製造業、服務業及重大公共建設都

屬於中資可投資業別項目，應將陸資投資業別項目必須限縮納入修正。「『控制能力』四字造成實務上認定中資門檻過高。」經濟民主連合智庫召集人賴中強表示，第三地中資認定，應以「重大影響力」取代「控制能力」；提供一年期以上貸款，只要具備「重大影響力」，就應視為投資加以規範；對於上市(櫃)、興櫃公司進協議或併購，必須於條文明文禁止，「經濟部怕麻煩不管，就是讓中資大搖大擺控制台灣上市(櫃)、興櫃公司！」

金管會應儘速修法

賴中強指出，新舊法規的過渡條款，應該從經濟部草案的「不溯及既往」，修正為 6 個月內限期修正；許可辦法將陸資投資的申報義務者限縮為「實收資本額

達新台幣 3000 萬元以上之陸資投資事業(持股三分之一以上的或具控制能力)」，違背母法規定「所有陸資投資之事業」，應立即修正；大陸地區人民來台擔任董事或監察人職務，應回歸母法第七十二條之許可制。

賴中強表示，1995 年廢除《華僑及外國人投資證券管理辦法》外資持股上限，導致中資以外資、港資名義，不用經過投審會的審查，卻可取得台灣上市(櫃)公司股票，但主管機關金管會至今仍未有制度上的因應對策，他建議財務性投資人若要行使投票權，應揭露最終受益人，並以法規區分中資跟一般外資，以防範中國經濟滲透。「經民連將繼續聯合立委王定宇、陳柏惟推動後續修法。」江旻謔說。

《焦點圖文》



武陵農場 櫻花紛飛美景

武陵農場 15 日公告，2021 年的櫻花季疏運管制時程自 2 月 12 日至 2 月 28 日，共 17 天。適逢農曆春節，武陵國民賓館將在 11 月 1 日開放民眾以網路方式訂房。(中央社)

社論

後備制度比買武器更重要

美國軍方的研究報告已經指出，美國海軍期待未來海軍船艦的數字必須大幅增加，預計最多達到 534 艘，包含更多小型水面艦、無人艦和潛艇，這個數字比之前規劃的「2030 年達 355 艘」的目標還多了 35%。

在美國的國防預算當中，空軍將花 151 億美元採購新式戰鬥機，海軍要花 193 億美元用於採購 10 艘新型作戰艦隊 (battle force) 和無人艦 (unmanned ship)，美國 2020 會計年度軍事預算法案，編列金額高達 7380 億美元，創下歷史新高，較 2019 年度預算大增 210 億美元。

中美軍備比賽

中國大陸 2020 年國防預算也不遑多讓，總額為人民幣 1 兆 2680 億元 (約新台幣 5.34 兆元)，比 2019 年成長 6.6%，約為台灣國防預算的 15 倍。中國第三艘航空母艦正在快馬加鞭製造，另外的海面大型艦艇也在建造當中，中國的航空母艦造價一艘至少要 200-300 億人民幣，這些天價的武器讓人很難想像。

台灣夾在中美之間，當然也難以避免國防支出的增加。立法院九月開始審新年度預算，這次國防預算創下新高，編列達 3668 億元，較去年度增加 156 億元，約增 4.4%。

我國防支出逼近 5%

不過還得加計新式戰機 F-16V 採購特別預算 290 億元，因此合計達 3958 億元，如果再加計基金等等，整體約占 GDP 比率 2.36%。就算台灣花了這麼多錢，美國依然覺得台灣支出不足，國防經費至少要達到 GDP3%

台灣當然也努力不讓美國失望，美國正在陸續宣布對台灣的新一波軍售，包含 MQ-9 無人偵查機，岸置魚叉 (Harpoon) 反艦飛彈。這次軍售的總額約為 50 億美元 (約新台幣 1437 億元)，其中魚叉飛彈約有 100 枚，預計花費 20 億美元 (約新台幣 575 億元)。

其他還有「高機動性多管火箭系統」(HIMARS)、「增程型距外陸攻飛彈」(SLAM-ER)、F-16 戰機上的外部傳感器吊艙等。

從防禦型到攻擊型

這麼大手筆的國防支出，買的不只是武器的硬體，還有美國未來的後援，更關鍵的，這些武器將改變台灣的戰略角色，從過去的防守型，逐漸轉化為攻擊型。這些新武器的特點是攻擊範圍已經可以擴及到大陸沿海一帶，大約七十到一百公里，台灣從刺蝟變成了虎頭蜂，台灣要付出的成本也肯定會增加。

這個變化來得很急促，因為

許多高價的武器，過去台灣沒有機會買，美國沒有想要賣，但是就在這短短一年，因為中美衝突，導致台灣能購買的武器大量增加。不過這個轉變國人是否有真正的心理準備？國防部是否有真正的規劃？我們真的需要再思考。

後備制度難應急

看看光是後備制度如何推動，民進黨內部就能看到智庫的吳怡農，與退輔會主委馮世寬意見不一，馮世寬甚至用「渣男」這樣不雅的詞彙形容吳怡農。因為變化太快，台灣來不及消化這些突發的國防變化，大家都還沒有頭緒，卻已經要掏錢買大量武器。

國民黨議員徐巧芯前陣子推出了全民恢復義務兵制度，甚至連女性都應該參軍，也立刻激起了許多討論。因為台灣兵源不足的現況，是美國一再表示憂心的國防危機，但是在爭吵一陣之後，國防部出面強調現行制度沒有問題，媒體也漸漸收手。應該說，台灣沒有任何一個政黨真的有提出一個方案，來解決這個棘手的兵役跟後備動員問題。

鬥心自問，台灣多了很多新武器，但是更關鍵的基層人力跟動員制度，真的有答案了嗎？再華麗的武器，少了關鍵的人力，其實跟裝飾品是沒有兩樣的。

中天審照早有劇本？ NCC 成政府打手

NCC 中天新聞台換照聽證會，由兩位反旺中的委員主持，未審先判的意味濃厚，也引起藍營批評政府打壓言論自由。

【本報記者祝潤霖台北報導】「民進黨黑手伸進 NCC，意圖利用媒體審查關掉中天新聞台，排除異己打壓言論自由！」國民黨 14 日痛批質疑 NCC 舉行中天新聞台換照聽證會，且由反旺中最力的林麗雲、王維菁兩委員主持，未審先判的意味濃厚，關中天的劇本早已寫好，將讓台灣民主自由走上倒退之路。



▲國民黨 15 日在中央黨部舉行記者會，文傳會主委王育敏 (左 2) 呼籲政府 不要把黑手伸入 NCC，希望 NCC 能公正審理。(中央社)

後就要負責溝通。」令人懷疑中天新聞台撤照的劇本早已寫好，NCC 只是配合演出的演員。

「行政院長蘇貞昌曾把 NCC 主委陳耀祥叫來訓話，現在還要他去『溝通』比較有理想的委員，

難道 NCC 主委變成幫執政黨喬事的角色？」副主委戴錫欽質疑，若林麗雲、王維菁的背景沒有疑慮，為何兩人要主動申請迴避審議？顯然自知無法公正客觀；但 NCC 卻以無具體事證，一致同意

不需迴避，根本是演一齣「假公正」的戲。

副主委鄭照新強調，馬英九 8 年任期內也從未干涉 NCC 運作，「26 日將舉行的聽證會是否只是個過場？營造撤照的社會氛

圍，來合理化撤照行為？台灣號稱是民主自由的國家，反而要成為關電視台開風氣之先的國家，這樣豈不是回到了威權時代？呼籲民進黨懸崖勒馬。

討厭中天要有底線

「討厭媒體也要有底線，習近平沒有關掉蘋果日報，陳水扁也沒有關掉 TVBS。」副主委王鴻薇指出，陳水扁近日特別把跟鄭南榕的合照 PO 出來，因

為鄭南榕當年所主張的是百分之百的言論自由，民進黨在野時爭取百分之百的言論自由，當它得到權力的時候只照顧自己的言論自由，呼籲蔡英文總統不要因為一己之私讓台灣的法治人權自由蒙上汙點。

針對民進黨秘書長林錫耀表示，6 年前馬英九執政時，NCC 委員就非常勉強地通過，才讓中天拿到執照，王育敏反擊說，民進黨又再次祭出「馬維拉」當藉口，更坐實了黨意凌駕專業，尚未進行 NCC 的專業審查，民進黨中央就先下指導棋，充份顯露民進黨決心要廢照的立場，令人無法對審照有公正公平的樂觀期待。

撤照劇本早寫好

文傳會主委王育敏指出，5 月爆發的總統府密件中提及，「在 NCC 其他委員方面，3 位新任委員中，一位是現任主秘，另外 2 人是媒改學者，『致達說，2 人偏綠，可以配合處理中天』，但其中一位比較理想色彩；政院的思考是，主委提出委員人選，日

農委會新檢驗技術 拍賣前查驗民眾安心

【本報記者呂翔禾台北報導】「利用新技術檢驗合格的農產品，可以賣比較好，附加價值也高！」農委會 15 日公布轄下農藥毒試所研發的質譜快檢技術，農委會主委陳吉仲說，新的快檢技術讓不合格率大幅下降至少 10%，程序也比過去快很多，且通過快檢可獲得品質保證，歡迎農友申請。針對桃竹苗將停耕 1.9 萬公頃，陳吉仲宣布，16 日起至 25 日可申請補償。

所副所長徐慈鴻指出，過去化學分析方法雖然精準，但需要花非常久的時間獲得篩檢結果，現在甚至選跟大數據據連結，快檢完成農民透過 LINE 就可以馬上知道結果。

她說，農委會透過資料庫也更容易找到有問題的農友，進行用藥輔導，讓這農友可以更快回歸果菜市場。陳吉仲也感謝成大、中興等學校參與這項計畫，並宣布如果還有研究單位或業者想要加入計畫，都可以向農委會反應，農委會也希望更多人參與快檢，確保農產品品質與食安環境。

快檢提升農產價值

陳吉仲說，配合這項新技術，農委會也推出相應的特製紙箱與防偽標章，如果在送到果菜市場前進行檢驗合格者，在果菜市場無須接受隨機抽查，而且可以特製紙箱包裝。

這代表農產品品質的保證，試行時單位拍賣價都可成長 40 元左右，因此農委會也要求農會鼓勵農友多參與快檢。

「未來將會做到蔬菜類產銷實名制，建立用藥資料庫方便農委會掌握農民用藥！」農藥毒試

16 日開放停灌補償

面對今年水情險峻，農委會將於桃竹苗地區 1 萬 9 千公頃農田實施停灌措施，陳吉仲受訪時表示，此次停灌範圍位於桃竹苗部分區域，以栽種水稻為大宗，政府將發放補償金，受影響農友可於 16 日至 25 日向農委會申請。其他作物亦將依作物類別及受影響程度，給予適度補償。

馮世寬 VS 吳怡農 全民當兵是渣男？

【本報記者游清淵台北報導】新境界基金會副執行長吳怡農主張「全民在家當兵」遭退輔會主委馮世寬指「渣男」後又改口稱是指吳所提計畫不值得考慮；但吳怡農表示，在這麼關鍵的時刻，大家不妨就事論事，回到主題，找出最好的方案。



▲吳怡農發布自錄影片表示，保家衛國是大家共同的目標。(網路截圖)

家可以就事論事，回到主題的探討：從各個方案中，找出最好的方向。

他說，「在家當兵」就是在我們居住的地方，保護自己、家人、鄰居，讓每個社區都有應變和抵抗的能力；一支由公民組成、不分性別、跨年齡層的「國

土防衛部隊」。

馮：是指計畫不佳

吳怡農表示，「防衛國土」的任務需要全民投入，和軍隊站在一起，強化國防的能力跟決心，才有嚇阻敵軍的效果。如果社會在這一點有共識，我們可以一起

來討論技術面的細節，從組織到訓練到裝備。

民進黨新境界文教基金會副執行長吳怡農日前提出「全民皆兵論」，今天在立法院引發熱議。退輔會主委馮世寬上午一度以「那個渣男啦，不要聽他的」，隨後在立委質詢時口氣放緩。吳怡農表示，保家衛國是大家共同的目標。希望大家可以就事論事，找出最好的方案。

原來新境界文教基金會副執行長吳怡農曾公開主張「全民皆兵」，呼籲後備軍力應以社區為單位，讓敵軍知道登陸之後仍有一場硬仗要打。但曾任國防部長的馮世寬上午立法院批評吳「那個渣男啦，不要聽他的」，他說，任何離開全民國防主題都是錯誤的。

▼知名電動車大廠特斯拉最近已在台投資至少 1000 億。(Photo by Mario Duran-Ortiz on Flickr under C.C License)



特斯拉來台投資千億 盼發展智慧運輸

【本報記者呂翔禾台北報導】知名電動車大廠特斯拉最近已在台投資至少 1000 億，經濟部 15 日表示，希望透過疫情與美中貿易戰的供應鏈重組，持續吸引外資與台商來台投資，不過面對民間團體質疑政府法律無法規範中資，經濟部僅表示，由於事關兩岸人民條例、金管會與投資專法，會聽取外界意見後進行法規調整。

特斯拉投資 1000 億

經濟部投資業務處代理處長張銘斌表示，經濟部 3 大投資台灣方案目前執行成果預計都可將達標，台商回台投資總額高達 7885 億，主要聚焦在資通訊產業，而留在台灣的廠商投資規模也 1688

億、中小企業則達到 1662 億元。其中，台灣有 15 家企業在這 3 大方案中，與特斯拉合作產出高達 1000 億的產值。

有媒體詢問跟特斯拉的合作細節，經濟部長曾文生表示，主要是在特斯拉產業中充電馬達等 5 大面向進行合作，未來希望可以跟高階智慧製造中心的目標結合，提升台灣的智慧製造動能，而電動車也是未來產業發展趨勢，如果能跟特斯拉有更好的合作，未來無人駕駛等智慧領域將可有國際更多提升

的機會。

的機會。

結合人才培育

「在產業回台同時，科技人才培育也需要跟上。」國發會副主委高仙桂表示，台灣目前科技領域 (STEM) 人才供給大約有 9.7 萬人次，但市場實際需求可能會達到 13.6 萬人次，因此希望透過加設數位課程、開放外國大學畢業生實習，讓台灣吸納更多高科技人才。

不過有媒體質疑，目前國內法規不允許外國畢業生實習，如果是外國學生實習就

只會是打工，這方面法規要如何修正？高仙桂表示，會與法務部、經濟部與教育部等部會協調企業法人申請實習要點的修訂即可，會有相關配套措施，如明定申請資格、許可人數與津貼門檻等，促進外國畢業生留台就業意願。

針對稍早經濟民主連合召開記者會，呼籲經濟部擴大限制中資，曾文生表示，中資來台投資不只《大陸地區人民來台投資許可辦法》會進行管制，還會牽涉到金管會、《兩岸人民關係條例》，因此會與相關部會討論是否要修法。至於淘寶台灣將於年底退出台灣，曾文生僅表示，一切都是依法辦理。

美國商機日開幕 盼增加雙邊投資

【本報記者呂翔禾台北報導】「希望透過美國商機日，讓台美雙方增加互相投資的幅度！」美國商機日於 15 日開幕，美國在臺協會 (AIT) 處長鄺英傑表示，台美不只民主價值相通，經濟也有互利，希望透過商機日增加雙邊互相投資的幅度。外貿協會董事長黃志芳則表示，美國很需要台灣的資通訊、體育產品，雙方都可透過商機日獲利。

歡迎台灣赴美投資

美國商務部次長沙姆薩也透過影片對這次美國商機日的開幕表達祝賀，他說，在川普推動公平貿易、增加美國就業機會的政策下，歡迎台灣的廠商到美國各州進行投資，他以台積電在亞利桑那設廠為例，希望無論任何規模大小的台灣企業對美進行直接投資。

「台灣與美國不只民主價值共享，也同時共享經濟價值。」鄺英傑也提到，這次美國商機日總共有 18 家美國大企業參加，分別來自佛羅里達、猶他、愛荷華等州，希望透過美國商機日與台灣廠商進行合作。從去年底開始的台美投資架構更讓台灣與美國的

廠商互動增加，台美之間是「真朋友、真進展」的關係。

增加雙邊貿易合作

外貿協會董事長黃志芳指出，這是第 9 年的美國商機日，今年參與的規模和官員層級都比以往還要高，從去年開始就逐漸增強與美國供應鏈的溝通，而近年的疫情讓世界經濟面臨如棒球第 9 局下半的危機，「但台美的經濟合作將會讓我們守下這局。」

國貿局局長江文若也說，美國從中央到地方都對台灣展開更緊密的貿易合作，雙方的貿易幅度比過去成長 11%，去年底的貿易數據也達到歷史次佳，其實美國不只需要台灣的高科技產業，台灣過往擅長的傳統製造業、精密機械、化工業與建材業都是美方希望合作的目標，希望透過商機日促進台美更多經貿發展。

記者會結束前，美國包括佛羅里達、猶他、亞利桑那等州的貿易官員也紛紛以事前錄製的影片，對美國商機日的交流，以及台美之間更深化的合作表達期待。



▲外貿協會董事長黃志芳 (左)、AIT 處長鄺英傑 (右) 表示，希望透過商機日，讓我國優質的資通訊產品、體育用品等產業深化與美國的合作。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

賴英照為人民做事 黃天牧讚悲憫胸懷

【本報記者祝潤霖台北報導】「當年的證券金融就像現在的 FinTech 金融科技，法制化的轉型很重要！」前司法院長賴英照 15 日獲頒金融貢獻獎致詞表示，他當金融人時民營銀行正要開放，他任省財政廳長時大規模修正證券法制，當司法院長時也設立金融專廳，為金融財報案預先準備，只是想為人民做點事；金管會主委黃天牧大讚他充滿悲憫胸懷。

念念不忘金融改革

「比我有資格得金融貢獻獎的大有人在！」賴英照說，他在中興大學教書時還沒有金管會，金融、證券、保險業都隸屬於財政部證券管理委員會，證券市場發展需要法制化，他在任職台灣省財政廳長時首次接觸到證券金融實務，「那是到目前為止規模最大的一次修正，也為證券法制化初步奠定基礎。」

賴英照強調，銀行曾經是高度管制的行業，不發新執照，開放新銀行設立是很大的事情，那時金融主力是台銀、土銀、合庫等囊括前 7 名，與現在大不同；他跟陳冲等同仁每天都在研究怎麼開放新銀行，吃便當時從銀行法的第一條研究到最後一條，很多老同事讓他非常感動、感謝。

賴英照指出，1985 年十信案發生時，台灣沒有一毛錢預算能處理相關問題，「以前法律系學生不會去讀會計學，等碰到財報案審理時，臨表涕泣，不知所云 (眾笑)。」後來他到司法院也沒忘記金融業，在法院裡設立金融專廳，提高金融企業財報案的處理效率。

金融人要心懷悲憫

「他說『我不想做很久的院長，我想做有意義的事情，做人民需要的事情。』這就是他做事的本質。」現場播放影片中，國策顧問何美瑛這麼描述賴英照。中信銀副董事長唐庭楨也說，當時研習證券交易法的人不多，他讓財法成為顯學，奉獻非常大，是啟蒙者也是開拓者。政大法學教授劉連煜則稱讚，「他認為要透過併購成為大企業來面對國際競爭，很有遠見！」

「雖然沒受業於賴院長，也在他指導下工作過。」黃天牧說，幾年前保險法研討會邀賴院長專題演講企業社會責任，他治學嚴謹，引用杜甫的詩「安得廣廈千萬間，大庇天下寒士俱歡顏」，展現悲天憫人的胸懷；這幾年金融科技風起雲湧，「任何金融人都要有悲憫胸懷，因為我們的資金來自於社會大眾。」

表彰賴英照貢獻 金融強台灣經濟才強

【本報記者祝潤霖台北報導】「傑出的金融服務對社會貢獻良多，金融強，經濟才會強！」副總統賴清德 15 日出席財訊金融獎頒獎表示，公司治理不能偏廢綠色環保，發展經濟兼顧環境永續需要資金，金融單位需要政策法令鬆綁配合；他並推崇金融貢獻獎得主賴英照，讚揚其為《公司法》的泰山北斗。

兼顧社會環保責任

「世界銀行評估今年 5 大風險，包括人為環境災害、生物多樣性流失等，都跟環境與氣候變遷有關。」賴清德說，金融業除了傑出的公司治理，還要重視社會責任與綠色環保；台灣今年是 50 年來第 1 次颱風沒有來，連續 2~3 年遇到乾梅雨季，如果要等到明年六七月，因應缺水狀況的挑戰可想而知，要提出對策因應。

賴清德表示，政府 2017 年

與金管會推出綠色金融行動方案，讓綠能產業更加順遂，使台灣能源轉型成功上路，一併因應氣候相關問題；經濟發展兼顧環境永續需要錢，金融單位的角色非常重要，

國家政策法令鬆綁也很重要，就像總統就職演說引用謝銘祐的歌詞：「有路我們沿路唱歌，沒路我們翻溪越山嶺。」

跟著趨勢提升績效

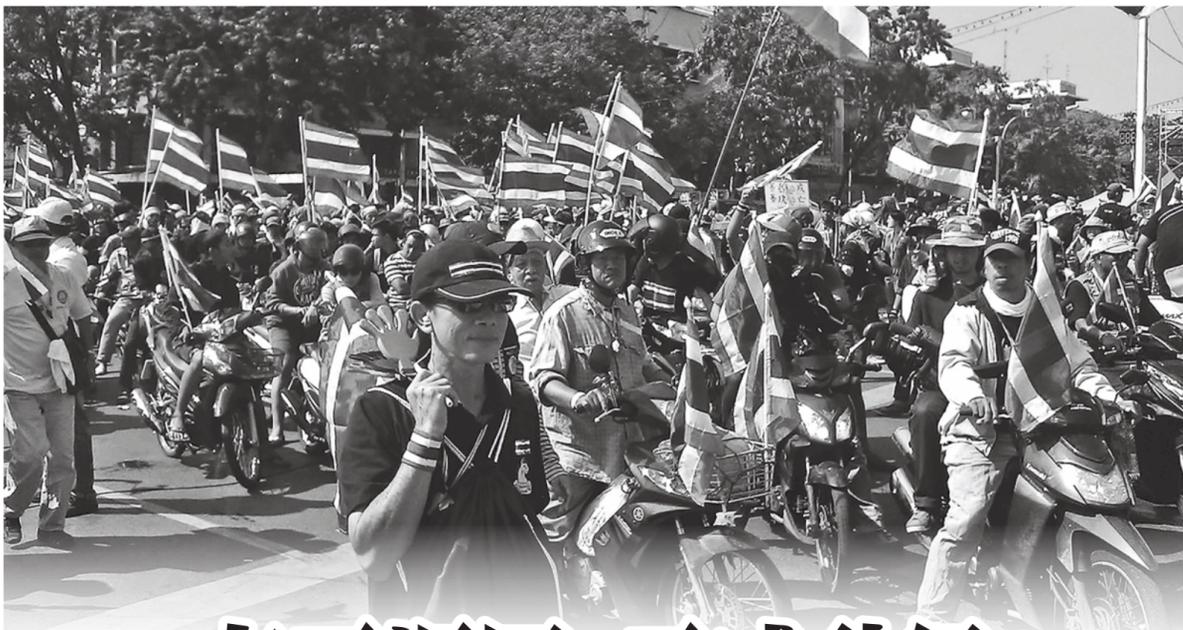
「金融業強，台灣才會強，這是我們一直以來的初衷！」財訊董事長謝金河說，賴英照先生長年在金融圈作育英才，後來從司法院長退下來，始終重視金融業的社會責任；他這一生自我要求非常嚴格，不斷在閱讀，不斷貢獻他的想法，金融貢獻獎頒給賴院長是實至名歸，要肯定走在前頭的老前輩。

資誠聯合會計師事務所長暨聯盟事業執行長周建宏指出，據調查，大多數 CEO 認為後疫情時代 3 個趨勢會留下來，一是工作模式的改變，如遠距經濟、自動化、數位化等；全球化集中經濟也將改為強調穩定與彈性；第三是強調產品的安全性與永續，金融業作為產業最堅實的後盾要跟著趨勢走，「如果抓住趨勢，金融業長期績效一定會好！」



▲副總統賴清德 (左) 推崇金融貢獻獎得主賴英照 (右)，讚揚其為《公司法》泰山北斗。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

▼ 泰國民眾在國王回來時紛紛上街抗議，要求王室進行改革、由軍事政變上台的總理帕育育下台。(Photo by ilf_ on Wikimedia Commons under the Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic license)



泰王返國 示威升級 總理宣布緊急狀態

【本報記者呂翔禾綜合報導】在國外避風頭的泰王近日終於返國，但在他從機場回到王宮的路上，遭到許多民眾（以學生為主）高舉三指標誌，抗議泰國王室權力過大，並要求泰國總理帕育育下台，但支持政府的群眾也身穿黃衫在旁邊抗議，雙方衝突一觸即發，大量遊行也讓泰國政府宣布進入緊急狀態，外界擔心學生恐將遭強力鎮壓。

泰國政府宣布宵禁

根據《衛報》報導，泰國國王瓦集拉隆功與他的王后素提達之前都待在德國「避



出國避風頭的泰王返國，在回王宮的路上，遭民眾高舉三指抗議，大量民眾聚集，泰國政府宣布進入緊急狀態。

暑」，在14日返國時，街上聚集大量民眾，以電影《飢餓遊戲》中的三指禮表達對王室、總理的不滿，因此帕育晚上9點宣布曼谷實施宵禁，並派遣軍警上街驅趕民眾，禁止大型集會遊行，最多只能4人進行聚會。

不過《英國廣播公司》提到，後來瓦集拉隆功與素提達出來巡視時，沿途經過的路線已遭到警方封鎖，之前佔據街道的民眾也

都被警方驅離。除了希望王室改革的群眾抗議以外，也有身穿代表支持王室的黃衫民眾在附近聚集，雙方一度爆發衝突，但警方很快將雙方分開，不讓衝突升溫。

改革抗議延燒

由學生為主體發起的抗爭行動，是泰國建制派近年來面臨最嚴峻的政治挑戰，過去泰國政爭多限於黃、紅衫之間的紛爭，象徵泰國城鄉勢力之間的角力，但由於今

年疫情，加上泰國新興政黨遭到解散，讓許多學生開始出現檢討王室改革的聲浪，但泰國社會對於談論王室議題非常敏感。

不過近日來幾乎每天都有抗議行動，警方估計10日、11日甚至有至少18000人上街進行示威。

對此泰國政府也逐步收緊輿論，媒體對外都稱抗議非常混亂、非法聚集造成許多衝突等。

因此警方的鎮壓措施是為了維護治安的必要，這也讓外界擔心會持續動盪，短時間難以平息。

瓜地馬拉抗議美國 偷渡宏都拉斯難民

【本報記者呂翔禾綜合報導】「美國居然在瓜地馬拉境內偷渡宏都拉斯難民，這對我國主權非常不尊重！」瓜地馬拉政府近日宣布要調查美國政府疑似未經該國政府授權，就聚集宏都拉斯難民的行動。瓜國政府指控，美國海關局違法在該國境內將宏國難民秘密聚集並運往邊境，這對難民權益造成危害，並侵犯他們主權。

根據《半島電視台》報導，美國參議院外交委員會近日公布一份報告，指控美國政府違法將瓜地馬拉境內的宏都拉斯難民違法送到美國，因為多數宏都拉斯難民北上至墨西哥時會遭到墨國政府阻擋，也讓事前完全不知情的瓜國政府非常生氣，要求美國海關配合調查。

瓜地馬拉的外交部、司法部、移民局與警方也將加入調查行列。由於中美洲瓜地馬拉、宏都拉斯、薩爾瓦多與尼加拉瓜開放邊境互通，



▲ 美國近日有報告指出，海關局未經瓜地馬拉政府許可，就將境內宏都拉斯難民帶往美國，引發瓜國政府極度不滿。(Photo by EU Civil Protection and Humanitarian Aid on Flickr under CC BY-ND 2.0)

今年1月有200名宏都拉斯難民試圖逃到美國，但前瓜地馬拉內政部長梅諾可表示，瓜國與美國並沒有相關難民協議，美國就在他們境內亂帶人出境是非常冒犯的行為。中美洲長期以來政局、治安動盪下，許多民眾都會透過中美地峽諸國，逃到美國

生存，不過位於中介的墨西哥政府去年開始加派許多國民警衛隊駐防邊境，因此中美洲地區的難民或移民想到美國更加困難，但美國基於長年積極參與拉丁美洲事務的慣例，因此常常會透過非法方式幫助難民逃往美國。

《外交政策》分析，美國

海關局的官方公開計畫則是協助瓜國警方防堵移民越境，但美國私下的行為完全違反兩國之間的約定，而且並未經過瓜國政府授權，因此經由參議院曝光這份報告，才會讓瓜國政府如此氣憤。



伊朗 11 歲男童自殺 凸顯疫情、貧窮問題

【本報記者郭淑鳳綜合報導】伊朗11歲男童因為沒有手機上網課作業，上吊自殺，引發社會譁然！伊朗是中東新冠疫情最嚴重國家，疫情讓學童必須用手機或電腦上課，但伊朗國會公共教育委員會發言人表示，全國1400萬學童中有300萬人缺乏資源無法上課，凸顯伊朗疫情和貧窮問題。

貧病家庭的悲劇

根據中東觀察網站《AI-Monitor》報導，11歲男童穆罕默德·穆撒維扎迪與家人住在布舍赫省大葉鎮南區租來的房子，他11日在自家廚房上吊自殺，消息傳出，伊朗社會難以置信，群情激憤。

穆罕默德的母親法蒂瑪指控學校校長，幾次答應要給兒子和另外兩個孩子手機，可是從未兌現承諾。校長否認，說手機已經給了，母親指控校方撒謊，表示兒子拿到的是壞掉的手機，不能上網。穆罕默德的老師支持母親的說法，表示孩子一再發訊息跟老師說，自己的手機無法收發圖片，不能作功課。

法蒂瑪表示，她丈夫生病，4個小孩中又有1人殘疾，家裡只有她當清潔工供養全家，需要親友接濟。她說穆罕默德自殺前一晚堅持要睡在母親懷裡，

母親隔天再看到兒子，已經青紫著臉躺在廚房地面上。

制裁、疫情加劇經濟困境

這起自殺悲劇不是單一事件，上週在貧困地區也有兩起上吊自殺事件。根據《消費者新聞與商業頻道》報導，受到美國制裁影響，伊朗貧窮問題加劇，新冠肺炎大流行更令情況雪上加霜。伊朗目前已經超過50萬人確診，接近3萬人死亡。

伊朗的石油出口在美國的經濟制裁下大受影響，現在因為疫情，油價又大跌，使伊朗貨幣里亞爾(Rial)兌美元持續貶值。上週，川普政府宣布對伊朗18家銀行進行制裁，這是伊朗僅存可以與國際接軌的金融機構，目前美國只接受人道救援的金融往來。



▲ 伊朗 11 歲男童因為沒有手機上網課作業，上吊自殺，凸顯伊朗疫情和貧窮問題。(Photo by TwitterIranIntl)

為死傷道歉拒停火 兩亞戰火難息

【本報記者許雅筑綜合報導】亞美尼亞與亞塞拜然兩大宿敵因納國諾-卡拉巴地區主權爭議於9月27日開戰，即使俄羅斯介入調停，但戰火仍難平息。亞美尼亞總理帕辛揚(Nikol Pashinyan)於14日表示，戰爭造成死傷慘重，並向傷亡者的家屬致歉，但他仍希望持續對抗亞塞拜然、取得勝利。

道歉不停火

根據《英國廣播公司》與《路透社》報導，亞美尼亞與亞塞拜然是歷史上的宿敵，兩國於1980年代末期就已為納國諾-卡拉巴地區主權爭議大打出手，即使雙方於1994年暫時停火，卻未能簽定和平條約。今年兩國在9月27日再度爆發戰爭，雙方死傷慘重。在亞美尼亞駐有軍隊的俄羅斯在上週緊急介入，協調停火，但效果不彰。

亞美尼亞總理帕辛揚於14日向全國人民承認，亞美尼亞因此次衝突死傷慘

重，並向所有受害者、為戰爭犧牲的烈士以及他們的家人道歉。但帕辛揚接著表示，一切仍在亞美尼亞軍方的掌控之中，他認為亞美尼亞必須打贏這場戰爭，創造歷史。

俄、土居中協調

同樣在14日，亞塞拜然總統阿利耶夫(Ilham Aliyev)指控亞美尼亞試圖攻擊、控制亞塞拜然的油管與瓦斯管，並表示亞美尼亞若真的這樣做，將會付出慘痛代價。支持亞塞拜然的土耳其與在亞美尼亞駐有軍隊的俄羅斯也於14日通電話，表示讓兩國協調停火是當務之急。

納國諾-卡拉巴克位於高加索地區，總面積約4400平方公里，最初的居民以信仰基督教的亞美尼亞人與信仰伊斯蘭教的土耳其人為多。蘇聯時期，納國諾-卡拉巴克成為亞塞拜然的一個自治區，現在國際上也承認它屬於亞塞拜然，但其人口還是以亞美尼亞人為多。

許雅筑/製表

亞美尼亞共和國小檔案



人口	303 萬 (2018年)
立國日期	1991 年 9 月 21 日
面積	29,743 平方公里
政府體制	共和制

亞塞拜然共和國小檔案



人口	約 998 萬人 (2019年)
立國日期	1991 年 8 月 30 日 (宣布脫離蘇聯)
面積	86,600 平方公里
政府體制	半總統制

手機重拍攝功能 可改變電影拍攝技術

現代手機功能不斷推陳出新，其強大的拍攝能力，甚至被拿來拍電影，或許在未來將成為常態，顛覆電影產業。

【本報記者陳是祈綜合報導】將來的電影可以全程用智慧型手機拍攝！日前蘋果在 iPhone12 發表會上，請來以《神鬼獵人》獲得奧斯卡最佳攝影獎的得主 Emmanuel Lubezki 來背書，宣傳新機強大的拍攝功能。影視界認為，不只是 iPhone，各品牌手機都在精進拍攝功能，或許在不遠的將來可以為影視拍攝省下大量設備成本，且拍攝的影片效果可以直接上傳雲端處理，大幅縮短拍攝時程。

《好萊塢報導者》報導，蘋果發表的新款 iPhone 除了以 5G 通訊功能為主打，另一個亮點就是旗艦等級的拍攝功能，號稱可以媲美電影拍攝水準。

發表會上甚至請來以電影《神鬼獵人》獲得奧斯卡最佳攝影的 Emmanuel Lubezki 背書，預言這支能支援杜比畫質、HDR10，且可用 4K 規格拍攝的手機，會取代過去繁複笨重的專業攝影器材。

另外，以電影《雨果》獲得奧斯卡最佳特效獎的 Ben Grossmann 則認為，新款 iPhone 不只讓影視拍攝省下大量設備資金和人力，也將

改變影視拍攝的協作關係。由於手機直接對接雲端，不只是攝影師，現場任何一個工作人員都可以參與拍攝，並且將片段全數在雲端整理編輯。

《The Film Stage》則報導，一家從事電影雲端工作系統開發的公司則表示，5G 的高速網路可以讓拍攝到的畫面快速上傳雲端，大幅減少後製剪輯的時間。不只是蘋果，各家手機大廠在開發新款手機時，都在朝高規格攝影和快速連接雲端為方向研發，不只是大幅減少拍攝的器材，也能縮短拍攝時程。

該公司還提到，過往拍攝都需要有中間儲存檔案的媒介，如最早的底片到現在普遍使用的硬碟、USB 等，然而當手機拍攝可以直接上傳雲端進行剪輯，或許有一天將完全消滅傳統儲存影像的媒介。

雖然以 iPhone 為主拍攝的電影早有先例，例如台灣便有一部電影《怪胎》便是以三部 iPhone 拍攝而成，但未來加上 5G 網速和日益精進的規格，都可以大幅提升手機拍攝的品質和剪輯製作的速度。



▲手機的拍攝功能日益精進，或許有一天將完全取代傳統的相機。(Photo from Apple)

小習慣改變個人 也能阻止大堡礁消失

【本報記者陳是祈綜合報導】根據研究，澳洲大堡礁珊瑚群自 1995 年以來已經因氣候變遷消失了整整一半，科學家呼籲，要減緩大堡礁消失，個人也能努力貢獻，只要做到減塑生活、養成環保習慣、多關注環保相關的新聞科學研究、加入在地的環保推廣社團，與了解氣候變遷不只是科學問題，甚至會造成更大規模的貧富不均、難民等人權議題。

《BBC》報導，一項由昆士蘭珊瑚研究中心進行的調查，發現澳洲大堡礁自 1995 年以來，由於全球暖化導致海水溫度上升，讓大堡礁的珊瑚已經消失了一半以上，且在 2016 和 2017 年，連續兩年都發生大規模的珊瑚白化。

這項研究結果發表在《皇家學會學報》，文中呼籲阻止暖化「十分迫切，沒有任何時間可以浪費」，並且呼籲阻止氣候暖化，可以從個人的生活習慣中養成，從小細節做到大改變。



▲要阻止大堡礁繼續消失，只要遵循五項原則，個人也能做到大改變。(Photo From Wikimedia Commons, the free media repository)

《Yahoo Finance》報導，科學團隊提出 5 項具體對策，讓一般人都可以遵行，為阻止大堡礁消失盡一份心力。第一項為「減塑生活」，如減少吃肉，減少塑膠用品（如塑膠袋、餐具等），考慮在家換裝省電燈泡或者太陽能發電；第二為「與親友一同進行環保生活」，這是根據社會科學家長

期的共識，認為在同儕壓力下，會使人更有動力和執行力，尤其在推行環保生活上，有朋友或親人一起互相督促，效果會更好。

第三為「養成閱讀習慣」，隨時更新關注和環保、氣候變遷相關的新聞和研究；第四為「加入在地的環保社團」，甚至可以加入遊說組織，影響當地政府的決策，如對加裝太陽

能板提供補助、禁止超市免費提供塑膠袋等。

最後一項為「理解氣候變遷帶來的影響」，因為氣候變遷並不單止是科學或者環境問題，一旦持續暖化，將會進一步影響到健康和經濟，例如出現越來越多氣候難民，而這些難民都有可能成為國際人權的難題。

全球各大週刊頭條新聞

陳是祈 / 輯

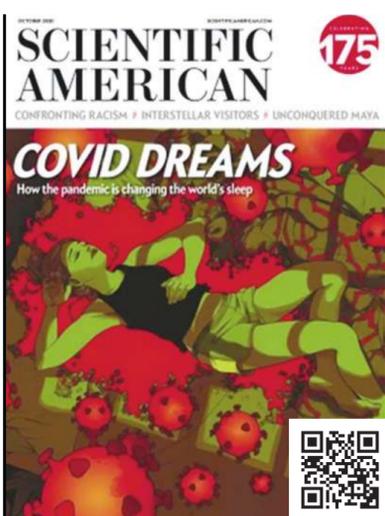
《美國科學人》Scientific American 疫情如何影響我們的夢境？

疫情下的世界一切都變了，讓人們多麼希望只是一場噩夢，然而在疫情壓抑的環境下，真的會影響人們的夢境。從歷史角度記錄來看，每當有世界性的大事發生，如 911 事件、舊金山大地震等，當下人們的夢境都會出現變化，甚至會出現有趣的一致性。

為何會有這種現象？為何人們在大事件發生後會頻繁做夢？哈佛大學助教、《夢境》雜誌主編 Deirdre Barrett 從 3 月開始於網上發起調查，讓人們描述自己在這期間做的夢，舊金山的藝術家 Erin 和 Grace Gravley 則創立網站 DreamofCovid.com，用以紀錄疾病大流行期間，人們所夢到的內容。

宗教心理學家，也是睡眠和夢境數據庫的負責人 Kelly Bulkeley 也曾發起對 2477 名美國人的調查，主要從夢境內容追蹤記錄、分析，來了解疫情究竟對人的潛在心理影響有多大。

Bulkeley 進行為期三天的集中調查搜集資料顯示，在 3 月份，有 29% 的美國人在夢中回憶起比平常更多的往事，另一項研究則發現，有 37% 的受調者都夢到有關於失控的內容（如車輛失去控制、受到威脅等），也有大量網友在推特上分享夢境時，表示自己夢見了許多「不可控的事情」，如夢到突然被



授與一項毫無準備的工作，或者手機忽然中毒無法使用，而這讓他們十分焦慮。

來自巴西的夢境分析報告中，發現與悲傷、憤怒、清潔等內容相關的夢境很多，也有芬蘭的研究顯示，研究對象的夢境大多充滿焦慮，甚至有人直接夢到有關疫情的可怕場景（如親友疏離、老人死去等）。

以基本的生物學角度來看，當大環境充滿某一種特定氛圍，帶來的心理壓力會清楚顯示在夢境中，而至少有三個因素觸發這類型的夢境激增，第一為社會疏離帶來的情緒影響，第二為社群媒體以及主流媒體不斷播送相關消息，第三為正常的睡眠週期中，快速動眼期時間拉長，近而增加夢境量。

閃粉汙染海洋生態 可分解閃粉也不例外

【本報記者臧品安綜合報導】化妝品中的閃粉（亮粉）會汙染海洋，所有類型都不例外！近日科學家證實，所有類型的閃粉，包括可生物降解的閃粉，都會對初級生產者產生負面影響，衝擊生物網絡，科學家們也表示，未來將進行更詳細、深入的研究。

根據《BBC》報導，化妝品中的閃粉含有微塑料，已被證實會汙染河川、湖泊，若流入海洋，將是一大環境災難，需要花費多年才可以分解，從去年開始，科學家們便呼籲全球禁用閃粉。傳統閃粉是由聚對苯二甲酸乙

酯製成的塑膠芯組成，該芯會先塗上鋁，然後再覆蓋上一層薄塑膠。

由於傳統閃粉難以分解，所以人們一直致力於尋找可經生物降解的閃粉，來逐步淘汰傳統閃粉，其中一種以纖維素芯取代塑膠芯，另一種則是從天然礦石雲母中提取閃粉，目前已愈來愈多使用於化妝品中。但據科學家們最新的研究顯示，可生物降解的閃粉，對環境的影響並沒有比傳統閃粉好，所有類型的閃粉都會降低浮萍與微藻的生長。

根據《每日科學》

報導，安格里亞魯斯金大學生物學系高級講師丹妮爾·格林說，所有類型，包括可生物降解的閃粉，都會對初級生產者產生負面影響，其中可生物降解的纖維素芯閃粉還具有促進入侵生物種

西蘭泥鵝生長的影響。格林表示，這些影響可能是由閃光產生的滲濾液引起，也可能是由其塑膠塗層或生產中涉及的其他材料引起，我們未來將對此進行更詳細的研究。



▲化妝品中的閃粉含有微塑料，已被證實會汙染河川、湖泊，若流入海洋，將是一大環境災難。(photo by flickr)

全程馬拉松並不難 跟隨名師跑出佳績

訓練缺乏條理，注定走向失敗一途。好好思考定下目標，先設下小目標一一達成，最終必能完成終極目標。



▲在比賽開始前千萬要記得拉筋，讓全身都熱開。(photo by 網路截圖)

▼要完成全程馬拉松需要運用到腿部肌肉，平時就應加強訓練。(photo by 網路截圖)



盧克·漢弗萊

針對漢森訓練課程的新手跑者，我們首要任務是協助他們選擇比賽目標。目標不明確會讓馬拉松體驗大打折扣。市面上多數課表只求幫助跑者完賽，它們最大的問題在於無法讓跑者逐漸適應高跑量，這會讓訓練與比賽充滿挫折，甚至痛苦無比。

選擇比賽挑戰自我

而我們只求完賽課表不僅能幫助你完成賽事，更希望你也能挑戰自己的潛能極限。其他課表通常週間跑量極低，週末卻安排艱

想要跑好馬拉松，寧願少練也不要訓練過度。當跑者健康且精神飽滿地站上起跑線時，才有可能突破個人紀錄。

苦無比的長跑（占週跑量50%以上）。只求完賽課表則提供你首次接觸漢森訓練法的機會，作為你日後更高難度訓練的基礎。我們建議你沿用企業慣用的「聰明」（SMART）原則設定目標，也就是具體（Specific）、可量化（Measurable）、可達成（Achievable）、實際（Realistic）與有期限（Timely）。具體的目標必須定義明確，跑者不能說「自己只求完賽」，而是應該訂下特定目標。

此目標必須是可量化的，完賽時間3小時25分便是一例。此外，你也得確認該目標是可達成的。對於3小時40分紀錄的跑者來說，3小時25分算是合理目標，但對最佳成績5小時25分的人來說就過於困難。而實際的目標應將你的體能狀況與行程

請記住，我們的新手與進階課表專為跑者達成特定目標而設計，不僅是完成比賽而已。即使你只是想要跨越馬拉松終點線，這些課表設定的目標會比你想的更明確，安排也更扎實。對於只求完賽的跑者，他們不一定得在課表開始前就設定明確的時間目標。

設定目標及訓練

許多人的完賽時間不是重點，只是想完賽而已。但他們當中也有不少人會設定個人目標，像是突破5小時關卡或是中途不停下腳步等，這類目標能激勵跑者更加努力。簡言之，雖然設定時間目標並非絕對必要，但我也不同意跑者在訓練過程中找到自己的目標。

對於使用新手與進階課表的人，訂定特定目標有助於他們釐

提升有氧能力

我們鼓勵跑者在挑戰馬拉松前先設定短期目標。當跑者從跑5公里、10公里晉級至半馬、全馬，他們的有氧能力提升，能忍受更大訓練量。此外，較短距離賽事能提升馬拉松訓練配速基準，幫助跑者設定合理完賽目標。

限制考慮在內。若你一週僅能訓練4天，那就不太可能達到2小時25分成績。最後，目標必須在一定期限內，這點很簡單，這就是你開始訓練到賽事舉辦的時間。遵循「聰明」原則，讓你更可能達到預設目標。

我們常看到，跑者立志跑進5小時、4小時或3小時的關卡。雖然我們鼓勵你把目標設高，但也請確認它在能力範圍內，且足以讓你維持訓練動機。我們提供以下幾項準則，讓你在設定「聰明」目標時可以參考。

目前最佳成績

你的目標應建立於當前的訓練基礎。舉例來說，受傷6個月與週跑量高達50英里的跑者，兩人設定的目標不會一樣。同樣地，新手與老鳥的目標也截然不同。

若你曾跑過馬拉松但跑量很低，即使只是略為增加跑量，都能大幅提升個人最佳成績。但若你完賽成績是2小時30分，每週跑量達80~100英里，那進步幅度不可能太大。試想一下，4小時完賽跑者進步5%是12分鐘，這能讓他跑進3小時50分，而2小時30分完賽跑者進步5%是7分30秒，這能讓他從地區選手晉身全國賽事。同樣是5%進步，對於不同速度的跑者卻有很大差別。

投入訓練時間

你投入訓練的時間長短，對於訓練品質、訓練量與最終結果影響很大。選擇目標時，請仔細算一下自己能投入多

少時間訓練。這不只決定你每天可訓練時間長短或努力程度，也影響你能持續多久。比方說，一名跑者的週跑量是30~40英里，或許每週練3~4天加上一小時長跑，便足以讓他在5公里比賽表現突出。

雖然這對於短距離賽事有用，但如果他參加的是半馬或全馬，相同的訓練時間可能無法讓他獲得足夠訓練量。週跑量40英里的跑者能完成馬拉松比賽嗎？多數可以。他們能在全馬跑出個人最佳成績嗎？絕對不可能。

設定比賽目標時，另一個考量重點是：現在距離比賽時間多久。如果你是新手或不曾接觸過馬拉松，較長時間、逐漸增加跑量的課表會比較適合。但如果你是老鳥，訓練經驗豐富，或許訓練期可以短上許多，畢竟你跑量基礎絕佳。有些跑者偏好逐漸累積跑量的課表，有些人則傾向選擇

累積經驗持續進步

這取決於你的起點。不論年紀大小，只要馬拉松經驗越少，進步幅度就會越大。舉例來說，我有辦法指導一位新手，從首次馬

拉松5小時完賽進步到第二次4

小時（若他能走完兩個完整的訓練週期），那可是20%的進步幅度。

但若是一位資深跑者想從2小時15分縮短至2小時14分完賽，就需要更多規畫並注意細節，才能得到少少的1%進步。5小時完賽跑者只要多跑一點便能進步神速。但2小時15分完賽跑者必須注意更多，包括營養、伸展與肌力訓練等，才能獲得少許進步。你必須了解自己的起點位置與過去經驗，才能推估兩次馬拉松訓練間的進步幅度。

外在因素的挑戰

設定馬拉松目標時，也得考量到地形、溫度與比賽規模等外在因素。若你習慣在寒冷乾燥的天氣下跑步，比賽卻是在炎熱潮溼的氣候登場，你絕對得調整比賽目標。同樣地，你在平坦地形比崎嶇路線跑得快，兩者完賽時間當然不同。

若你參加的馬拉松規模龐大，你卡在一大群跑者後頭，完賽時間自然會慢上幾分鐘。儘管計時晶片在跨越起跑線後才會啟動，但若是前方擠著一群礙路的跑者，那你的大會完賽成績勢必會受到影響。



▲當跑者從跑5公里、10公里晉級至半馬、全馬，他們的有氧能力提升，能忍受更大訓練量。(photo by 網路截圖)



▲在馬拉松的比賽中，一開始的落後並不要緊，最重要的是配速，要有策略的進行。(photo by 網路截圖)

來，應該也無法完成比賽當天剩餘的18英里。在這種情況下，你最好稍微調低目標完賽時間，以確保自己有充足信心迎接比賽。

另一種情況是，有些跑者開

設定個人目標，像是突破5小時關卡或是中途不停下腳步等，這類目標能激勵跑者更加努力。

始素質練習後希望提高目標。或許你一開始認為3小時30分是合理目標，如今卻覺得3小時15分更適合。這種情況確實有點麻煩。儘管我們鼓勵跑者發揮最大潛能，但我們不希望將他們推向失敗道路。

若你太過熱衷地投入於訓練，過度訓練與受傷風險便會攀升，這意味著你可能無法

站上起跑線，更別說是完成比賽。請扪心自問，當你一開始訓練時，你對於最初設定的目標是否滿意？若答案是肯定的，為何要冒著搞砸訓練的風險？尤其是當比賽日逼近，貿然

提高訓練的質量形同未知災難。請記住一點，想要跑好馬拉松，寧願少練一點也不要訓練過度。當跑者健康且精神飽滿地站上起跑線時，他們才有可能打破個人紀錄。

發揮最大潛能

部分跑者（特別是新手）展開訓練後卻發現他們必須調整目標。若你高估的自己能力，在進入較長節奏跑與強度跑課表時一定會察覺到。如果你以目標配速跑8英里節奏跑時已經應付不

來，你的進步幅度取決於馬拉松經驗多少，而非年紀

《Google 必修的圖表簡報術》

作者：柯爾·諾瑟姆、娜菲克
出版社：商業周刊
Google 前人力分析團隊總監柯爾·諾瑟姆、娜菲克，為 Google 開發一套資料視覺化課程，透過多年經驗累積，將 Google 人改造為「用圖表做簡報」體質之後，她將功力化為《Google 必修的圖表簡報術》一書，並至各地教學及寫作，完成自己「消滅世上 PPT」的偉大使命。

《Google 必修的圖表簡報術》廣獲好評之後，作者接到成千上萬的感謝以及疑問：自己手上的簡報到底怎麼做、圖表怎麼改，才能掌握「故事力」、「圖表力」，讓觀眾看懂、聽懂訴求，接受講者的主張。



大小。你在首場至第二場馬拉松之間的進步空間最大，之後賽事進步幅度（如第五至第六場）就少許多。在此事上頭，年紀因素不如你想像中重要。但如果你已是經驗豐富的菁英跑者，最終仍得面對歲月考驗。這並不是說，你的表現會大幅滑落，而是訓練課表需要調整以維持你的表現。每個人情況不一，但所有資深跑者勢必都得面對體能趨於平緩、而後緩慢進步的時刻。

切勿好高騖遠

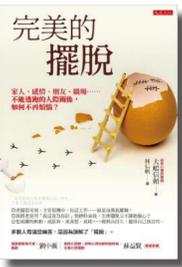
除了比賽時間這個大目標，你在訓練過程可能也會設下其他小目標。舉例來說，許多跑者之前從未嘗試30、40或50英里週跑量，或許這是他們循序征服的關卡。達到週跑量的階段目標，將能大大地激勵跑者，特別是當他們疲憊不堪、累到懷疑人生的時候。

這不僅能恢復你的跑步精神，讓你繼續前進，更證明你確實在有進步。你也可以針對輔助訓練設下目標，許多跑者便靠著交叉訓練、伸展與肌力訓練目標來獲得動力。這些目標可能很籠統，像是「每次訓練後都要伸展」等。你設定的目標越大，達成小目標就越重要。

《完美的擺脫：不能逃跑的人際關係》

作者：大嶋信賴
出版社：大是文化
你是否曾遇到一些事情，很想擺脫，可是做不到？爛情人、霸凌者、壞同事、機車主管、情緒勒索的父母？在本書中作者解釋，我們腦中所創造的「孤獨」，正是主因。因為無法擺脫的痛苦會刺激孤獨，進而分泌出腦內啡嗎啡，讓人無法逃避。

那些難相處的家人、不愉快的感情、痛苦的職場……這些不能立刻逃跑的人際關係，如何不煩惱？作者大嶋信賴是有25年執業經驗的日本知名心理諮商師，他說，多數人會有這些痛苦，是因為誤解了「擺脫」的



▲設定個人目標，像是突破5小時關卡或是中途不停下腳步等，這類目標能激勵跑者更加努力。(photo by 網路截圖)
▼想要跑好馬拉松，寧願少練也不要訓練過度。當跑者健康且精神飽滿地站上起跑線時，才有可能突破個人紀錄。(photo by 網路截圖)

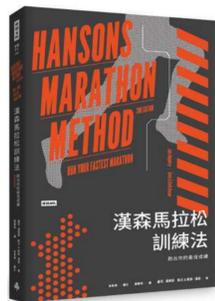


《漢森馬拉松訓練法》簡介

漢森訓練法源自1992年，當時漢森兄弟認為當時的馬拉松訓練計畫已經過時，都是在週間做些小訓練、在週末進行大量訓練，他們想要規畫一個更整體更全面的訓練計畫，1999年時，他們的教練事業成功，而且還在底特律都會區經營跑步商店。

他們擁有改變美國長跑課程的願景，並在美國跑步運動品牌布魯克斯的協助下，展開漢森-布魯克斯長跑專案，這是為大學後運動員提供的奧林匹克訓練計畫。這項計畫15年後在多數菁英級運動中獲得聲量與一席之地，並鍛鍊出許多大圈奧運和世界盃半馬和全馬長跑的跑者。

漢森訓練法被稱為「鐵血訓練法」，它幫助了很多菁英跑者進入了奧運舞臺，其中最為熟知的就是16英里（約25.6公里）長跑，



作者：盧克·漢弗萊
出版社：時報出版
出版日期：2020/09/15

《咖啡學人》

作者：羅皓祥
出版社：日日學
透過喝咖啡你也可以更了解自己。後來我深深地了解到，現在我的咖啡裡面什麼都不加就是最完美的，黑咖啡單純完美。但是要喝哪一種口味你也要找好久好久！

咖啡學人不是單一品牌的連鎖思維，在咖啡學人品牌下有著不同名稱的咖啡館，期望創造出各自的獨特靈魂與存在價值。我們以學為名，期許自己在咖啡的領域中好學而時習。謙謙學習，不斷成長。我們對於品質、知識，以及細節的堅持專注，讓人們自然的注意到那些豐富層次與細緻的風味。希望在許多角落營造



英本世紀最強車手 明年再戰不退役

英國頂級自行車手、35歲的冠軍收割者凱文迪許澄清退役論，明年將繼續穿著巴林麥拉倫車隊戰袍在場上奮戰。

【本報記者宋秉謙綜合報導】英國頂級自行車運動員凱文迪許仍未放棄職業生涯！日前35歲的老牌自行車明星凱文迪許暗指將退役，這位21世紀以來最強車手近年來遭遇傷病打擊，又因為疫情流行，部分賽段比賽能否順利進行尚未可知，才讓他萌生退意。但凱文迪許15日澄清，現在很確定自己還對賽場抱有熱情，雖然從前年2月巡迴賽後就沒有拿過冠軍，但這位英國車手堅信，多的是贏不了的選手，這不代表未來奪冠無望。

本世紀最強車手

英國本世紀以來最強悍的明星車手凱文迪許，從出道以來就是冠軍收割者，他在環法分站拿過26個冠軍，環西賽拿下15個分站，環義則是3次，其中，環法分站冠軍數量僅次於前一個世紀的2大傳奇人物（「食人魔」馬斯以及「羅」伊諾）。除了3大自行車環賽，凱文迪許職業生涯真正登頂是在2011年的世界公路自行車賽奪冠。

但根據《全球自行車新聞網》上週末報導，凱文迪許被爆出新聞，這位35歲的車手疑似萌生退意，他在比完週末的賽事後，得知14日開跑的比利時海爾德大獎賽可能因疫情影響而取消，海爾德大獎賽對凱文迪許意義很深遠，他出道

首冠就是07年拿下本賽事，這讓積極準備該賽事的凱文迪許感到心灰意冷，遂傳出可能掛靴。但在海爾德大獎賽確定開跑後，凱文迪許的車隊巴林麥拉倫將他擺在出賽的7人陣容中，凱文迪許隨後也受訪表態「還有熱忱」，據15日的《BBC體育

網》報導，凱文迪許澄清提到日前的「退役說」，表示自己還未放棄生涯，也敘述近幾年的苦苦掙扎，他深受傷病影響（中了疱疹病毒），年齡又增長，才會導致狀態差。

母隊盼他明年繼續征戰

被問到前一次奪冠已經是前年2月，凱文迪許表示，本來拿不到冠軍的車手就是多數，單純只是因為自己是凱文迪許，就獲得更多議論與猜疑，有時拿到次名跟冠軍只是失之毫釐，不能因此

就定論未來冠軍無望。

凱文迪許也談到未來規劃，本賽季他並未打算參加環法自行車賽，所以海爾德大獎賽比完應該就是賽季提前告終，雖然身上

合約僅到今年，但母隊巴林麥拉倫不斷與凱文迪許談判，明年高機率留隊，只要這位英國明星車手還有意願延續職業生涯，相信車隊不可能放棄他。



▲英國頂級自行車手、35歲的冠軍收割者凱文迪許澄清退役論，明年應該會繼續穿著巴林麥拉倫車隊戰袍繼續拼。(photo from Wikimedia)

圖文選粹

圖文 / 中央社

太空人奪勝 美聯冠軍賽續命



▲美國職棒大聯盟 MLB 休士頓太空人 14 日在無路可退情況下奮力一搏，普林格（左）5 局下轟出兩分砲，終場 4 比 3 擊敗坦帕灣光芒。

新竹攻城獅 砸千萬整修主場



▲台灣籃球新聯盟 P.League+ 新竹攻城獅隊斥資整修主場新竹縣立體育館，球場引進美國職籃 NBA 等級地板，可容納約 8000 人。



▲陳昇宣布今年跨年演唱會的名稱為「起風了」。(photo by 臧品安/台灣醒報)

▼歌手陳昇（中）推出全新專輯「末日遺緒」，15日在記者會中宣布跨年演唱會細節，現場演唱新歌並分享創作理念。(中央社)



陳昇新專將發行 今年演唱會連唱2天

【本報記者臧品安台北報導】「今年跨年演唱會連續舉辦兩天，把春天沒玩到的 party 在跨年一次補齊！」歌手陳昇身穿拼接襯衫配卡其色長褲，出席15日《末日遺緒》專輯+2021《起風了》跨年演唱會記者會，在記者會中不斷對攝影大哥擺出俏皮的姿勢，並且不服老地說：「60幾歲還是青壯年，要到9旬才能稱老翁！」

陳昇不服老，今年跨年將連續兩天舉辦演唱會。他笑說，要把春天沒玩到的 party 在跨年一次補齊！

面如此設計的理由，陳昇笑說，其實照片是他出《華人公寓》專輯時，示範給女模特的裸照，沒想到這次新專封面竟然用上。對於16日將發行的新專《末日遺緒》的英文名稱為「Finale」，陳昇解釋，代表一個音樂或戲劇接近尾聲的高潮，「但不表示是

最後一張專輯，我還會繼續下去！」陳昇也特別邀請老友蕭言中在新專輯《末日遺緒》中，合唱〈鯨魚聊天〉、〈像我們這樣的人〉。蕭言中錄音當天因剛結束化療沒幾天，所以嗓子還是啞的，身體稍有不適，陳昇表示，過去他與

蕭言中約定好，兩人要不斷發表作品，「這次他只是『小感冒』，當然不能食言。」被問及今年跨年演唱會的內容，陳昇說，唯一可以確定的是蕭言中會擔任特別來賓，其他的還沒有規劃。黃子佼追問：「大概什麼時候會知道？」陳昇無奈表示，有27張專輯，再加上新寶島的11張專輯，總共有38張專輯，實在很難抉擇，但他也說：「和尚練功到時候就會自然出招，請大家期待。」

周凱劇場給合東西方 布袋戲也能演魔笛

【本報特派員劉東臯台中報導】魔笛也可以用台灣布袋戲表演？周凱劇場基金會與雲林五州小桃園掌中劇團合作布袋戲創新計畫，預計在台中國家歌劇院上演莫札特經典歌劇「魔笛」。導演許嘉芬表示，全新創作的劇本，除保留故事原型，也加入現代新的元素。這是一場由戲偶演出的歌劇。

中歌劇院場次延至年底才演出。許嘉芬指出，為配合劇情人物，戲偶全數新作；且為符合歌劇的特色，戲偶的衣服要具有華麗風格，也全新製做。魔笛布袋戲的演出為吸引小朋友，編劇內容與原作樂曲都重新改編，由後場樂團演奏及演唱，除保存歌劇主要特色，許嘉芬指出，由於布袋戲多以口白表達人物感情，不像真人演出可透過肢體及面部表情表達，因此對白比重更高。配樂還以北管樂作加以延伸，並結合現代打擊樂、輔以管絃樂器伴奏。



▲周凱劇場基金會以布袋戲演出魔笛，展演出全新的布袋戲路。(photo by 劉東臯/台灣醒報)

▼眼科醫師王孟祺(左起)指出,超過半數民眾無定期驗光習慣,與寶島眼鏡總經理蔡宜珊、驗光師楊瓊瑤一同呼籲驗光3原則。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)



6成民眾霧裡看花 眼科醫籲1年1驗光

【本報記者祝潤霖台北報導】「近7成民眾不知道自己眼睛的正確度數,最好做到1年1次驗光!」眼科醫師王孟祺15日表示,近7成民眾不知道正確眼睛度數,逾6成民眾長期霧裡看花,長期下來會因眩暈的錯誤習慣導致視力惡化;驗光師楊瓊瑤呼籲民眾掌握驗光3原則:「1年1驗光,至少30分鐘。」

據最新全民視力保健習慣調查,有逾6成民眾對視線模糊習以為常,醫師呼籲民眾至少1年1驗光,以防眼睛病變。

眾對長期視線模糊習以為常,其中更有高達近8成不以為意;「若帶錯誤度數的眼鏡,過高或過低都會造成視線模糊,長期眩暈恐使視力惡化,攀升為高度近視,提高眼睛病變的機率。」

錯誤配鏡增眼疾風險

王孟祺指出,根據最新全民視力保健習慣調查,超過半數民眾無定期驗光習慣,超過7成民眾曾戴錯誤度數的眼鏡;逾6成民

「別因為僅差50度就不以為意!」王孟祺強調,現代人因長期使用3C產品,尤其上班族長期近距離用眼,過度用眼易造成視線模糊,卻錯把疲勞解讀為近

視度數增加,甚至擅自調高眼鏡度數;「臨床曾收治一位38歲陳小姐,她說起床後頭暈、想吐,誤以為長腦瘤,檢查後才發現竟是鏡片多配了200多度!」

驗光涉及全民健康

「民眾有時誤以為是散光度數增加,檢測後才發現原來已經老花。」寶島眼鏡驗光師楊瓊瑤指出,隱形眼鏡普及也改變消費者的視力矯正習慣,但因為配戴

習慣不正確、配戴時間過長等因素,常出現血絲、不舒服等狀況;「逾5成民眾沒有定期驗光習慣,其實有效掌握潛在視力問題,才能把握黃金處理時間。」

楊瓊瑤分享驗光3原則:1.一年一驗光:每年定期至有專業儀器設備和專業驗光人員的眼鏡行或眼科驗光;2.每次至少30分鐘:驗光流程應至少30分鐘,透過專業儀器驗光搭配不同鏡片測量組合和視力觀測表等確認主觀感受;3.試戴時確保看遠、看近、明亮、昏暗皆清楚,且確保在眼睛肌肉充分放鬆下進行。

圖文選粹

圖文/中央社

公費流感疫苗 10天打掉4成



▲公費流感疫苗短短10天全台已打了250萬劑,占疫苗總數4成。疾管署副署長莊人祥今天坦言,目前正和國內4家廠商洽詢添購。

糖尿病藥「立糖清」 停產回收



▲因應國際間NDMA事件,食藥署要求所有含「二甲雙胍」成分降血糖藥須逐批檢驗NDMA。「立糖清膜衣錠」將全面回收235萬顆市售藥品。

笑中帶淚!橫掃義大利3億票房榮登春季冠軍



勇奪義大利奧斯卡最佳女主角 最佳歌曲 雙料大獎

榮獲義大利銀緞帶獎 最佳影片 8項大獎提名

該如何讓你愛的人,永遠跟你在一起?

幸運女神

THE GODDESS OF FORTUNE

《完美陌生人》影帝 艾多阿爾多里奧

《燦爛時光》影后 潔絲敏婷卡

威尼斯影帝 史蒂芬努阿科西

《外慾》導演 佛森歐茲派克 登峰新作

10.30 許下心願

WARNER BROS. PICTURES PRESENTA TILDE CORSI & GIANNI ROMOLI PRESENTANO "LA DEA FORTUNA" UN FILM DI FERZAN OZPETEK UNA PRODUZIONE WARNER BROS. ENTERTAINMENT ITALIA, RAC PRODUZIONI & FAROS FILM STEFANO ACCORSI EDUARDO LEO JASMINA TRINCA FOTOGRAFIA GIANNI FILIPPO CORTICELLI MONTAGGIO PIETRO MORIANA MUSICA PASQUALE CATALANO SCENARIATA GIULIA BUSINENGO COSTRUTTO ALESSANDRO LANI & MONICA GAETANI CASTING PINO PELLEGRINO ORGANIZZAZIONE LUCIANO LUCCHI SOGGETTO DI GIANNI ROMOLI & FERZAN OZPETEK SCENEGGIATURA DI GIANNI ROMOLI SILVIA RANAGNI FERZAN OZPETEK PRODOTTO DA TILDE CORSI & GIANNI ROMOLI REGIA DI FERZAN OZPETEK

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：郭淑鳳

吉爾吉斯選後動亂 民主不成熟前景堪憂

這個位於中亞的前蘇聯共和國成員歷經多次顏色革命、月份革命，不成熟的民主過程和選舉無效讓國內失序。

主持人（以下簡稱「問」）：吉爾吉斯是中國的鄰國，最近的議會大選竟然變天了，反對黨贏得政權，要組織一個新政府，卻引起很大的暴動，請嚴老師為我們分析一下。

經濟困境引發民怨

嚴震生：吉爾吉斯過去是蘇聯底下的一個共和國，在90年代蘇聯解體之後，這些共和國紛紛獨立。它是5個中亞共和國之一，其他包括哈薩克、土庫曼、塔吉克和烏茲別克，吉爾吉斯是其中比較小的。這個國家跟其他周圍國家不太一樣的地方是，其他國家的領導人都做得蠻久的，都不夠民主。

吉爾吉斯經歷過幾次的顏色革命、月份革命，就是人民希望換掉不好的政府，可是後繼的政府仍有貪腐、專權的情形，都不是很滿意。本來按照吉爾吉斯去年的經濟表現，應該是有史以來最好的一次，但是碰到了新冠病毒，受到很大的傷害，所以在經濟倒退的情況，工作機會不多。

他們本來就有大概五分之一的人口在外面工作，現在俄羅斯也受到新冠病毒影響，能夠出去工作的機會少了，國內的經濟不振。老百姓這次抗爭，主要是針對國會大選。它的大選比較奇怪，如果按照政黨的的比例代表制，大部分的國家是百分之5的門檻，台灣也是，政黨票達到百分之5的門檻，在立法委員選舉就可以分配席次。

台灣還有百分之3的門檻，就是你如果過了百分之3，還有政黨補助費，但是吉爾吉斯百分之7是很高的，所以他有很多政黨參選，但最後只有4個政黨能

夠分配到席次，其中3個都是跟執政黨有關的，只有1個是反對黨，只分到一席。

民眾就認為可能有舞弊，所以上街頭抗爭。抗爭的時候軍隊的態度很重要，我們看過不少非洲的國家，最近這幾年的抗爭都是軍隊起了關鍵因素，我不一定要捍衛總統，但至少要保持中立。保持中立其實就是暗中在鼓勵群眾繼續走上街頭，所以在這個情況之下，吉爾吉斯的總理也辭職了，只剩下總統還繼續在捍衛他的職務。

國會亂局 選舉無效

然後因為總理辭職職務之後，要由國會的多數黨來選，結果現在他們就很亂，又選了一個過去是反對黨的人來帶，變成程序上也有問題，各個政黨自己任命，說我現在是什麼職務，又被推翻掉，幾乎成了無政府狀態。他們的中選會也發現這次選舉的結果真的很糟糕，所以宣布選舉無效。

如果選舉無效，就還要再重新選舉，所以國家非常亂。因為我兒子曾經在那邊做過志工兩年，我也去過吉爾吉斯，我對這個國家其實有一點感情，但又有一點點失望，就是你去到那邊，看到的是鐵路已經廢掉了，然後工廠擺在那裡荒廢了。為什麼？

當初蘇聯解體之後，俄羅斯人把該帶的東西都帶走了，留下來的就是弱勢的俄羅斯人跟吉爾吉人。所以這個國家一開始就不夠健全，全得靠自己，真是不容易。

他不像北邊的哈薩克有石油，但是他跟俄羅斯關係還可以，再加上美國也希望在中亞有一個據

點，所以有一陣子美國在那邊建了一個基地，跟美國的關係還好，那才有後續2005、2010幾次革命，把一些比較專制的統治者推翻了，但是推翻完了之後，也沒有太多的改善。

一旦經濟不好，再加上普遍老百姓認為選舉作弊，就會走上街頭抗爭，而且抗爭的過程竟把很多過去的政治犯都放出來了，那些政治犯出來以後，就各領他們的支持者，變成有點像軍閥割據，互相在較勁。

問：這樣是不是顯示，吉爾吉斯的民主很脆弱，沒有在很穩定的基礎下？

未達民主鞏固階段

嚴震生：前蘇聯的共和國，之前白俄羅斯我們也討論過，都是有這樣的情況。白俄羅斯，有的時候回頭來看，搞不好一個專制、長久一點（的政府），還比較有穩定的作用。過去的吉爾吉斯總統，我去的時候還是一個物理學家，後來被推翻了，逃到俄羅斯去了，這些就是它沒辦法穩定政局之後，就不斷地重複一個民主化的過程，民主一直沒有辦法鞏固。

總之，先要有一個自由化、民主化，然後轉型，民主轉型完了以後呢？可能經過政黨輪替一次或兩次之後，達到民主鞏固。我們發現，吉爾吉斯這種國家始終在這個惡性循環當中，一直沒有辦法達成民主鞏固，這是比較可惜的。這也讓我們研究後蘇聯時代這些新興國家，到底可不可以朝著民主的方向發展？

但是同樣的，前蘇聯共和國波羅的海三小國：愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛就沒有這個問題，



▲吉爾吉斯的當前政爭與動盪，始因於10月4日的國會大選結果。圖為吉爾吉斯警方出動驅離示威。（網路截圖）

可能他們是歐洲的國家。然後其他的國家都是問題，包括我們最常關注到的烏克蘭，也是進展到顏色革命，有很大的專制、貪腐問題，似乎都沒辦法改掉。

問：請問嚴老師，因為吉爾吉斯離中國很近，中國政府之前也推銷一帶一路，那麼吉爾吉斯動亂對中國是好還是壞？

中國一帶一路首站

嚴震生：吉爾吉斯在中國當然有它特殊的地位，因為李白就是吉爾吉斯的漢人，他是從西域來的，就是從吉爾吉斯。吉爾吉斯接壤新疆，兩邊都有很多維吾爾族人，所以關係很密切。吉爾吉斯感覺上也不是俄羅斯現代的勢力範圍，比較算是中國的勢力範圍。

而且，中國跟吉爾吉斯有一個上海合作組織，是跟中亞國家的同盟，不能說是正式同盟，但是有這樣的關係。習近平去年才去開會，關係應該是好，中國應該要表態吧，現在看起來只有普丁在表態，反而是中國並沒有表態。

中國因為過去長

期講不干涉內政，可是我認為在這種情況之下，特別你是一帶一路的第一站，出新疆的第一站。我們說，西出陽關無故人，那他是西出新疆之後，往歐洲的第一站。中國有鐵路從這裡經過吉爾吉斯到烏茲別克，所以應該中國要出面，要更關心才是。

▼中國與吉爾吉斯兩國關係密切。圖為吉爾吉斯總統恩別科夫（右）、中國領導人習近平（左）。（網路截圖）



果真的要調停的話？

調停還要靠俄羅斯

嚴震生：我覺得應該是由俄羅斯來主導，中國也要有些參與，而不是中國袖手旁觀。俄羅斯畢竟過去是他的宗主國，發生了這樣的情況，義不容辭。就像俄羅斯過去在白俄羅斯扮演過一些角色，當他前共和國亞塞拜然跟亞美尼亞發生衝突的時候，也是他要出來調停。所以，我覺得普丁應該要更積極的介入。

主持人：總之我們還是要多關心跟瞭解吉爾吉斯，

嚴震生：因為他的（民族）看起來就是維吾爾族，看起來像新疆人一樣，他主要的民族跟亞裔比較接近，而不是像我們常常想到的，烏茲別克那種比較白人的，他不是，他是東方人的。

主持人：它有80幾個民族，卻只有六百多萬人，這樣的一個國家怎樣獨立以後往前走，值得大家關注。非常謝謝嚴老師接受我們的訪問。

訪談音檔請見
《醒報國際現場》：



▲數千名示威者就以首都比斯凱克為主要舞台，包圍並試圖攻佔吉爾吉斯的政府總部。（網路截圖）

▶吉爾吉斯共和國，自周日開始就陷入了全國性的政治動亂。圖為5日，首都比斯凱克抗議大選結果的示威民眾。（網路截圖）



華人牧師節 高齡牧師獲德高望重獎

中華民國牧師協會慶祝全球華人牧師節，高齡 104 歲的中華國際神學院院長洪文山牧師到場領德高望眾獎。



▲屏東同鄉會的成員們，帶來花好月圓的舞蹈表演。(photo by 楊澍 / 台灣醒報)
▼榮光團契的團員均穿禮服、頭戴花冠，盛裝出席。(photo by 楊澍 / 台灣醒報)



【本報記者楊澍台北報導】來自各地的基督教牧師身穿禮服、頭戴花冠，用詩歌、舞蹈慶祝全球華人牧師節。國民黨黨主席江啟臣也親臨現場致意；高齡 104 歲的中華國際神學院院長洪文山牧師、97 歲的劉大杆牧師、94 歲的榮譽博士吳恩光牧師、以及 91 歲的李荷生老師，均獲頒德高望重獎，現場還有老牧師、師母穿上禮服，一同再走紅毯。

中華民國牧師協會為慶祝全球華人牧師節，12 日上午於馬來亞餐廳盛大舉行，牧師協會理事長郭玉植牧師不僅帶領現場的大家一同唱詩；生命關懷教會也以口琴、烏克蘭麗麗帶來精采的演奏；隨後，屏東同鄉會的成員們更穿著精心製作的禮服，帶來花好月圓的舞蹈表演，將氣氛炒到最高點！

大會也頒發德高望重獎予洪文山牧師、劉大杆牧師、吳恩光牧師、李荷生老師；藝術獎予劉建軍中將以及張德良姐妹；菁英獎予彭瑞卿牧師，給予殊榮及肯定。另外，也按立蔡順永傳道、陳建文醫師、沈郭華傳道為牧師。

每年十月第二個主日為美國倡導設立的「牧師節」，是為了表揚牧者的辛勞以表達對其關懷。

國民黨主席江啟臣在現場也表示，感謝這些長期投入基督教事工的牧師、長老以及同工。「在

疫情期間不僅扮演了安撫人心的

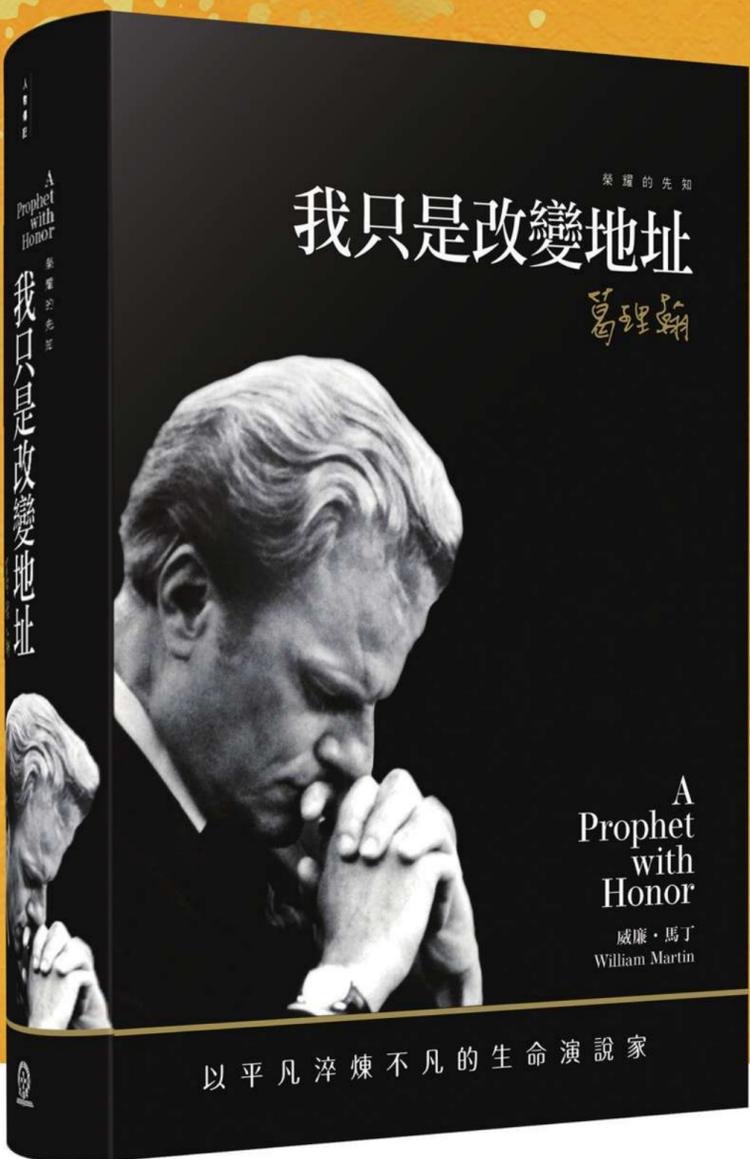
揮功能及價值。」會後大家圍坐聚餐交談，現場氣氛喜樂熱情。



▲國民黨主席江啟臣(中)出席全球華人牧師節活動。(photo by 楊澍 / 台灣醒報)



▲山地五燈獎歌后溫梅桂牧師(右)與牧師協會理事長郭玉植牧師(中)帶領與會者唱詩。(photo by 楊澍 / 台灣醒報)



我只是改變地址
葛理翰

A Prophet with Honor
威廉·馬丁
William Martin

以平凡淬煉不凡的生命演說家

896頁·硬皮精裝 威廉·馬丁著 NT\$ 990

如果是你 你會怎麼做？

面對記者刁鑽犀利的提問，公然挑釁、存心要你出糗難堪、下不了台，素質和無腦隨時等著被畫上等號……
舉世聞名、魅力爆表的葛理翰，機智、幽默，沉著冷靜的應對，令人擊節稱賞、拍案叫絕！

「本書立論嚴謹、深入剖析，既留存了葛理翰的榮光，也讓這位性格既勇敢又軟弱的凡人，得與世人坦誠相見。」—— 洛杉磯時報書評

79折 特價NT\$782元

卓越神工，成就不凡！全台書房，上市熱賣！

道聲出版社

