



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

讓所有公共場所都有醒報，每日喚醒台灣



1.2 億大內宣 司法院遭批



伊斯蘭化的法國 內外撻伐



英、美塑膠垃圾傾銷窮國



《RBG：不恐龍大法官》



《今日靈修》

為法國禱告
法國正遭受伊斯蘭世界的全面攻擊，法國總統不得不出面致歉。法國境內有 500 萬穆斯林移民，政府卻助長對移民的歧視，值得我們關切代禱。(4版)

兒童遊戲場藏危機 籲建立事故 SOP

兒童遊樂場設施備查率偏低，發生意外後，也未有停止使用的 SOP，立委要求主管機關負起責任，以保障幼兒安全。



▲ 兒童遊樂場的稽查率偏低，且孩童發生相關事故時，政府職責散落在各個主管機關，未有完整 SOP。(網路截圖)

▶ 時代力量立委邱顯智(左)、王婉諭(右)及新竹市議員蔡惠婷(中)呼籲相關單位強化遊戲設施安全管理，守護兒童安全。(中央社)

【本報記者祝潤霖台北報導】「兒童遊戲場設施備查率偏低，孩童發生意外後也未有處置 SOP，政府應把關！」針對日前於新竹市發生遊樂設施兒童斷指事件，時代力量新竹市議員蔡惠婷與立委邱顯智、王婉諭 2 日指出，兒童遊樂場設施備查率偏低，發生意外後，也未有停止使用的 SOP，要求主管機關負起責任，以保障幼兒安全。

意外後仍繼續營業

當事人 10 歲男童媽媽在電話連線中說，10 月 9 日帶孩子去

新竹巨城百貨 8 樓奇幻島遊樂場玩，突然被工作人員告知小孩的手受傷流血，送到新竹台大醫院，醫生把傷口打開，就看到左手大拇指整個斷肢，「因為他是左撇子，真的讓人很痛心！」後來有去新竹做備案，到溜滑梯現場拍照，發現棉線就像一把鋒利的刀把手指切斷，小朋友的手指接合狀況仍在持續觀察中。

媽媽說，「業者有詢問需要什麼？廠商有保公共意外責任險，把理賠明細列出來再請他們處理。」媽媽說，她們當天跟員

警到遊樂場，溜滑梯有棉線的部分出口已經封起來了，但到隔週 10 月 15 日業者仍沒有對溜滑梯做彌補動作，依舊繼續營業，「讓非常多孩子持續暴露在危險之中！」

明確劃分責任歸屬

「CNS15913 有針對封閉式軟質遊戲設備做規範。」蔡惠婷指出，如果因為檢驗管理不當而造成孩子受傷，是全台灣相關業者及主管機關要密切關注，遊戲場的耗損率很高，有沒有足夠的人

力檢驗？哪些合格？哪些不符合規範？希望全台灣遊樂場都能守護孩童遊玩安全，讓家長帶孩子出門遊玩能安心。

「如果工作人員缺乏急救訓練，發生危險可能會錯失急救時機。」王婉諭表示，由於卻缺乏相關罰則，現場場勘已經過了

14 天才停止使用，有安全疑慮卻還能繼續營業，難以防止相關意外再次發生。

邱顯智指出，幼兒園歸國教署、公園歸營建署、百貨賣場歸經濟部、農場甚至歸退輔會管，「退輔會怎麼會熟悉兒童遊戲場？」；但根據社家署資料，要

到 2023 年才會完成全部備查，稽查率也偏低；像商場適用消保法、幼兒園適用幼照法，責任散布在各主管機關，適用法規及罰則不一，「如果沒有 SOP，家長還敢放心帶孩子去玩遊樂設施嗎？」

小心散裝香菇！ 標示多不實、農藥超標

消基會抽查市售乾香菇和巴西蘑菇，結果發現多數農藥殘留不合規定及重金屬含量超標，呼籲消費者要注意。

【本報記者臧品安台北報導】「應盡量選擇購買有標示產地的菇類產品。」消基會 2 日公布新市政府委託檢測的市售乾香菇與巴西蘑菇的農藥殘留和重金屬檢驗結果，25 件樣品中，有 7 件標示不合格、2 件農藥殘留不合規定及 9 件重金屬含量超標；提醒民眾選購有標示產地的產品，以及食用菇類前應先沖洗、泡水，才能保障自己的食安。

散裝不合格率偏高

消基會 8 月接受新市政府委託，進行市售乾香菇與巴西蘑菇的檢驗。樣品都購自台北市及新北市的量販店、雜糧行、傳統

市場、蔘藥行、食品行及網路等地，共計購得 25 件，其中 13 件為乾香菇，12 件為巴西蘑菇，結果發現有 7 件標示不合格、2 件農藥殘留不合規定及 9 件重金屬含量超標，重金屬含量超標的都是巴西蘑菇，其中又以散裝產品的不合格率偏高，有 6 件超標。

新北市法制局消費者保護官室主任王治宇指出，依據《食品中污染物質及毒素衛生標準》中的「食品中重金屬之限量」規範，乾香菇和巴西蘑菇都為「菇蕈類」，鉛(以乾重計)限量為 3 毫克/公斤，鎘的限量為 2 毫克/公斤；鉛、鎘等重金屬於攝入人體後，如未能排出體外，則會累積於器官及骨骼，造成各種病變；遭禁用的農藥，則可

能導致胎兒腦部缺陷等問題。

食用菇類前先泡水

食品科技博士汪曉琪建議，消費者購買菇蕈產品時，應選擇有 CAS 優良產品、產銷履歷、「台灣香菇」標章等的菇蕈類包裝產品，才能保障自己的食安，「這次檢驗中出問題的幾乎都是散裝產品，如果非要購買散裝菇蕈，最好找有信譽的商家採購。」

「菇類食用前應先沖洗、泡水。」汪曉琪提醒，大部分的農藥都屬於水溶性，因此泡過菇的水切記要倒掉，「否則等於把農藥又吃進肚中。」此外，菇類含有豐富的鉀及普林，需要控制飲食的慢性病患，食用前最好能先諮詢專業營養師的意見。



▲ 食品科技博士汪曉琪提醒，菇類食用前應先沖洗泡水，因為大部分的農藥都屬於水溶性，泡過菇的水切記要倒掉。(photo by 臧品安/台灣醒報)

▼ 消基會抽查市售乾香菇和巴西蘑菇，結果發現多數農藥殘留不合規定及重金屬含量超標，呼籲消費者要注意。(網路截圖)



社長的話

/ 林意玲

生命的終極

我們的社會最近籠罩在悲切的氣氛裏，一個台灣母親失去了她飛官的兒子、一個馬來西亞母親失去了她來台灣讀大學的女兒...

雖說生死有命，看見還沒有經歷太多人生的年輕人枉死，還是叫人扼腕。

他們可以是不死的，如果大人們更提防一些，我們總覺得，這兩場死亡有如死諫，要喚醒這個社會：

1. 飛官可以因為戰爭而死，

不該在訓練時以命相搏。

2. 社會有許多邊緣人需要輔導，不該讓陰暗的角落助長犯罪。

死亡離我們不遠，失去的年輕人有如我們的子女親人，我們悲憫兩家，也反省自己。

聖經上記載年輕的拉撒路死了，他兩個姐姐悲傷不已，耶穌看見她們的傷痛，忍不住留下眼淚。「耶穌哭了！」是聖經上最生動傳神的記載之一，因為耶穌能感傷逝者，向喪家

致意。(約翰福音 11 章)

最神奇的，是耶穌到拉撒路的墓前喊：「拉撒路，出來！」拉撒路竟包著裹屍布走了出來。是的，耶穌能安慰受傷心靈，也能叫人復活，是值得信靠的真神。

願主安慰兩個家庭，也提醒每個人生命之道：「求祢叫我曉得我身之終，我的壽數幾何，叫我知道我的生命不長...」(詩篇 39 章 4 節)好讓我們及早覺悟、得救！

社論 美大選結果難料 我須做好因應之道

離美國總統選舉越近，預測越困難。

美國選舉跟台灣有很多的不一樣，首先台灣最習慣看的民調，美國到選前都還是可以發布，加上各個機構林立，台灣對這些機構的調研方法、權威性跟政治傾向並不熟悉，很容易造成誤判。

美大選對台影響巨

同時美國的選舉制度跟台灣截然不同，各州先投票，最後勝者全拿，再由選舉人團以州的民意投票，跟總統大選一同舉行的還有參眾兩院部分席次的選舉，這也可能影響國會多

數黨的產生。

距離會讓觀察顯得更加困難。總統蔡英文在10月31日召開國安高層會議，特別對中國軍事威脅、穩定兩岸關係、深化台美關係、國內政經安全穩定以及未來經濟發展做討論。這代表國安團隊已經對美選可能造成的變化，在預先進行討論。

現在許多討論，還只是將焦點集中在執政團隊押錯邊，憂心一旦民主黨拜登勝選，如果民主黨同時在參議院也取得多數，加上原本民主黨在眾院就是多數，恐怕將導致台灣過去的佈建關係全面失效，甚至得

罪了新當政的民主黨。

拜登勝選變局

這其實只是觀察的一部分，還不是全貌。對於外交的整體規劃，台灣不只需要考慮到美國誰執政，還要考慮美國接下來在國際的佈置上，會不會跟過去有極大的不同？畢竟台灣也需要跟這些國家繼續來往。

國安會討論的五大主題中，不只談台美關係，也強調中國軍事威脅跟兩岸關係的穩定，另外政經安全跟未來經濟發展也列入議題。因為過去台灣是執意跟中國切割，所以對中國的關係，以強硬為基調，經濟

互動也傾向越低越好。

但是這些前提都可能因為民主黨上台，帶來全方位的改變，國安會議的召開已經暗示了台灣的外交準備，已經在悄悄啟動。

將中國拉回國際規則

民主黨總統候選人拜登，最主要的政見之一，就是要將中國拉回到國際規則當中，因此假設民主黨勝選，台灣的外交佈局要應對的還有對中國的轉變，畢竟川普的戰略是將中國全面孤立，甚至斷絕來往，民主黨不會在美中對抗的機調上改變，但是做法上會調整成，

與中國來往並且將國際組織的規範，這將會是台灣將面對的一大變局。

台灣不只可能要改變對美的佈建，也可能要連帶改變跟中國的互動模式，這對台灣的影響跟衝擊更大，畢竟中國比起美國距離台灣要近得多。

切勿單壓一邊

在美國選前48小時，這個瞬息萬變的當下，深刻感覺到，民意如流水，初一十五真的一樣。台灣的外交高度依賴美國，不可能不對美國執政當局言聽計從，因此近來採取跟中國全面對抗的戰略也是可以理

解。

但是台灣畢竟有自我的利益跟情勢需要考慮，或許在跟隨美國對抗的同時，也可以讓自己的外交保有一定的彈性，為的就是防止美國選情驟然變天，將可能讓台灣從大手大腳，瞬間變成綁手綁腳。

台灣有否選邊，政府單位從未明講，但是從我方的態度，難免也是猜得出我方的屬意，如今雖然勝負未定，但是能提早召開國安會，讓國內對未來台美跟兩岸關係預作準備，其實才是真正的未雨綢繆。

司法院花 1.2 億大內宣 民團批顧此失彼

司法院為推廣國民法官，宣傳費高達 1.2 億，立委批評司法改革的其他事項相對更重要，1.2 億大內宣根本是浪費資源。

【本報記者祝潤霖台北報導】為推廣國民法官，宣傳費高達 1.2 億，遠多於冤獄賠償、刑

事鑑定與法扶律師！陪審團協會與時力立委邱顯智 2 日痛批，司法改革有更重要的刑事補償、

鑑定費用及法扶辯護等都需要資源，但司法院只關注發包國民法官的大內宣，莫怪自辦民調也有

6 成民眾不信任司法已獨立。

浪費資源擦脂抹粉

「這 1.2 億到底要怎麼花？司法院應該要說清楚講明白！」時代力量立委邱顯智說，為何司法被人叫做血汗司法？人事費、加班費是否充足？設備該買的有沒有買？會不會因為沒經費而無法做鑑定？法扶制度也要更充實，讓經濟弱勢能主張他的權利，更重要的是刑事補償，投入誠意才是重拾人民對司法信賴的捷徑。

「刑事案件抓 500 件好了，1.2 億分配給個案的宣傳費約 24 萬。」陪審團協會創會理事長鄭文龍指出，《刑事補償法》的個案資源約 16 萬~34 萬，此外，刑事案鑑定也要 10 萬~30 萬；

國民法官制裡辯護律師很重要，但司法院連法扶 1 個月 3 萬元都不肯花，而找更便宜的公設辯護人，「人命還不如司法院的大內宣費用嗎？」

法治時報社長黃越宏比喻，陪審制才是民進黨的元配，本來要安排元配跟小三住一起（即兩制併行），但司法院長許宗力堅持要把元配趕出去，所以寧願編列預算幫小三買化妝品，也不願意花錢在賠償、鑑定、法扶等更重要的事務上；「未來只要一個恐龍判決出來，就等於一桶水把擦脂抹粉化為烏有。」

國民法官無決定權

「對於提升裁判品質的事情一件都沒做，許宗力這叫一皮天下無難事！」陪審團協會副理事長張靜質疑，要推國民法官

一定要有好的律師，找公設辯護人對被告是公平的嗎？司法根本捨本逐末，「司法的核心在審判，審判的核心在獨立，獨立的核心在良心；沒有了這個核心，台灣司法就是屁！」

「司法院 7-8 月所作的民調，仍有近 6 成民眾不相信法官有辦法獨立審判！」鄭文龍強調，許宗力看到這份自家民調，竟然還不羞愧下台？果不其然，9 月即爆發法官等司法人員涉及不當飲宴事件；連司法院裡面的人和也出問題，公共關係室秘書長就質疑司法院已經有公關中心，為何要外調空降部隊發言人？

陪審團協會理事長吳景欽指出，回歸制度面，包括法條檢視、證據調查及要不要送請鑑定，國民法官都沒有決定權，比較像在做法治教育。如果 6 個國民法官都認為有罪，但只要 3 名職業法官認為無罪，就還是會判無罪；量刑方面，3 分之 2 當中也要有 1 票職業法官的意見。「可見這產品本身就是個瑕疵品。」



▲時代力量立委邱顯智（右 2）說：「這 1.2 億到底要怎麼花？能達成什麼樣的效果？司法院應該要說清楚講明白！」（photo by 祝潤霖/台灣醒報）

反萊豬進入校園！跨黨派立委都支持

【本報記者臧品安台北報導】「反對萊豬進入校園！」全國家長會長聯盟、台灣民間反瘦肉精毒豬聯盟等團體 2 日上午在立法院群賢樓外召開「反萊豬入校園」記者會，批評政府只以口頭承諾不會讓萊豬進入校園，卻沒有實際作為，呼籲正在審理《學校衛生法》的教育委員會儘速修法通過。國民黨主席江啟臣也到場支持，要求蔡政府以實際行動顧食安。

跨黨派反萊豬

立法院教育及文化委員 2 日審查《學校衛生法》修正案，而立法院群賢樓外，也聚集大批人潮，民眾高舉著「拒絕萊豬殘害學童」及「標示不清膽顫心驚」等標語，抗議政府只以口頭承諾不會讓萊豬進入校園，並呼籲政府傾聽民意，儘速修正《學校衛生法》。江啟臣、國民黨立法院黨團總召林為洲、立委林奕華、費



鴻泰及民眾黨立委蔡壁如等人，也都到場聲援家長團體，支持反萊豬進校園。

台灣民間反瘦肉精毒豬聯盟發言人李建誠表示，此案攸關台灣下一代孩童的成長健康，朝野立委應不分黨派，共同立法明定校園禁用萊豬，而不該以文字規章或行政契約搪塞，尤其執政黨多數委員都要明確表態，全民都

在關注誰是禍延子孫政策的擁護者，同時邀請家長和教育團體在 11 月 22 日一同上凱道反毒豬，當天也將公布反對立法禁止萊豬入校園的立委大名。

籲修正《學校衛生法》

全國家長會長聯盟指出，在《學校衛生法》中明定禁止乙型受體素（含萊克多巴胺）與再製

品或者加工品僅是基本要求，距離開放萊豬進口剩下兩個月，卻連法源都沒有，家長要如何安心？要求教育部、政府單位立刻通過《學校衛生法》修法及後續採購範本。

「食安不是用嘴巴來顧，而是要用行動來顧！」江啟臣說，就是因為已經不信任政府和執政黨立委，希望民進黨不要再阻擋立法。林奕華則表示，希望修正《學校衛生法》第 23 條，比照基改食品，把乙型受體素納入禁止項目，地方政府才有辦法訂定相關罰則。

「8 月 28 日蔡總統以一紙行政命令開放萊豬，讓大家這兩個月來一直吵吵鬧鬧。」蔡壁如強調，為了確保萊豬不會進入校園，民眾黨主張溯源管理，要求明確標示進口萊豬，「所有含萊克多巴胺的豬進口後，一律都要標示 CCC Code。」

守護後疫情勞工權益 柯 P：有規範條例

【本報記者祝潤霖台北報導】「1 週內居然有 3 件外送員車禍致死事故，佔北市車禍傷亡人數的 4.7%！」台北市長柯文哲 2 日在後疫情時代勞動論壇指出，疫情讓遠距經濟、外送業蓬勃發展，但也衍生工時認定、戶外作業高溫及交通安全等問題，為了維護新型態勞動者的權益，從政府的角度應搶先一步規劃相關條例來挺勞工。

「新冠肺炎衝擊了整個產業，也影響了勞動關係。」柯 P 說，北市府從去年開始實施「高氣溫戶外作業宣導及勞動檢查」，維護外送員或是高溫戶外作業人員的工作權益、也注重例行勞檢及校園內的勞動教育推廣。因為疫情的關係，出現了「遠距或在家工作」等新議題：像是工時認定、

職業安全、資安問題或是臨時性勞動工作者數量增加等。

柯文哲說，北市首創《台北市外送平台業者管理自治條例》，要求企業應善盡企業責任、做好職前訓練，讓事故下降，要求業者應負擔的保險，以及要給員工相關的保護訓練，以及颱風天不准外送等規定。

柯 P 說，今年也有提供「勞條（勞動條件）健檢師」免費法令的輔導服務，有需要的事業單位都可以主動申請，由專業勞動條件檢查員進入事業單位現場，針對管理制度進行體檢和給改善跟建議。怎麼建立新的勞動關係？北市府會思考在所謂的新常態下，從政府角度該如何做好充分準備、繼續做勞工的後盾。

▼蘇建榮於會後受訪時表示，行政院已成立跨部會小組，內政部、財政部、中央銀行會通力合作，不是要打房，而是要讓房市發展更穩健，抑制投資炒作。(網路截圖)



囤房稅暫不考慮 財長：查稅會有選擇

【本報記者章文報導】針對如何抑制房市炒作亂象，財政部長蘇建榮2日表示，會請五區國稅局加強留意預售屋及紅單交易，讓房市穩健，「該做事情都會做」。查稅是短期措施，囤房稅稅率或稅基的調整則納入中長期房市調控措施的考量，由行政院統一決定。

不懼海外資金

財政部2日舉辦「國庫史鏡 鑑往知來」檔案巡迴展覽開幕記者會，對外界關心的房市問題，蘇建榮於會後受訪時表示，行政院已成立跨部會小組，內政部、財政部、中央銀行會通力合作，不是

財政部長蘇建榮受訪說，查稅是短期措施，囤房稅稅率或稅基的調整則納入中長期房市調控措施的考量。

要打房，而是要讓房市發展更穩健，抑制投資炒作。

「不是一直查下去，」蘇建榮強調，財政部雖成立房地稅專案查核小組，但不是全面性，只是針對特定房地交易熱區，也不會一直查，只是對房市健全發展，配合內政部做必要措施，未來查核成果將由行政院統一公布。央行理事憂心海外資金匯回投入房市，蘇建榮說，若台商不透過專法、沒享有租稅優惠，以正常方式匯回資

金，財政部不能限制或管理資金的流向。

各部會通力出招

他重申，房市問題要跨部會來解決，行政院是一個團隊，不是要打房而是要讓房市穩健發展，投機性的買盤不能太過度，以免影響房市健全，若造成資產泡沫化，對國內金融面、實體經濟都會有影響，特別是現在經濟仍受疫情影響，不希望因為資金投機炒作造成房市不健

全發展。

蘇建榮補充，希望各地方政府按照現行房屋稅條例規定，對多屋者訂定較高的稅率，重新合理評定新成屋的稅基，以抑制囤房。未來考慮跟主計總處討論，看看在補助款上是否有獎懲機制，或在未來稅捐稽徵考核上納入考核依據。

財政部長蘇建榮表示，會配合內政部，請國稅局針對特殊情形加強查核，如預售屋交易；至於是否調高囤房稅，他認為，是中長期可考慮的措施，但要依行政院整體方案來做。

農委會助青農行銷 簽約契作提高收益

【本報記者游清淵報導】「專業生產、穩定供貨！」農委會2日媒合百名青農與漢光果菜生產合作社契作，建立專業生產模式，讓通路業者與在地青農分工合作，青農只需專注生產優質農產，不需煩惱行銷，以提高收益。有上百名青農2日參加簽約儀式。

作模式，青農可以安心生產，不用擔心銷售問題，以提高收益。

陳吉仲表示，除了協助打通行銷通路，青農在生產過程遭遇的問題，包括資金需求、種植技術、冷藏設備、農藥的快篩等，農委會都可提供幫助。

感謝法務部配合

問到如何解決農業人力短缺問題，陳吉仲指出，農委會未來會規畫補助整個生產、集貨、運輸的自動化設備，以提升農業生產競爭力。也感謝法務部矯正署，把將要假釋或接近服刑期滿的受刑人，讓他們無戒護外出工作，增加農業的勞動力。

上百名青農2日參加簽約儀式，來自南投的青農張耿豪表示，在農委會幫助下，改變傳統生產方式，以設施農業生產履歷牛番茄，他不用擔心通路，只要好好種植，就能增加收入。

有機認證加生產履歷

行政院農委會2日媒合百名通過有機認證與生產履歷的青年農民，與位於西螺的漢光果菜生產合作社契作簽約，供應全聯等連鎖超市優質農產品；消費者使用手機掃描包裝上的QR Code，就能看到生產過程的紀錄影片。

農委會主委陳吉仲表示，青農返鄉面臨最大的問題，就是「行銷通路」的不確定性；與生產合作社契作，成立「專業生產、穩定供貨」的分工合



▲行政院農委會媒合百名青年農民與位於西螺的漢光果菜生產合作社契作簽約，供應全聯等連鎖超市優質農產品，農委會主委陳吉仲(2排中)、民進黨立委劉建國(2排左3)等人出席。(中央社)

軍事採購要透明 應嚴禁回扣收佣



白丁 (退休教師)

兩岸軍事情勢緊張，台灣進入軍火採購旺季，算算近10年對美採購軍火近7000億元新台幣，金額龐大，但是台灣在「全球火力」排名卻從5年前第15名，快速下滑至第26名，美國究竟把台灣軍火採購當商業買賣，還是保護台灣安全，值得探究。

台灣軍購費用驚人

國際軍火買賣向來是暴利、骯髒、黑暗的交易。台灣過去軍火採購弊案已經爆發的就夠令人瞠目結舌，遑論未知、未爆發黑幕。有關軍火採購如何防弊、監督，政府要負責透明、公開讓國人充分了解，並且嚴格防止弊端發生。

今年截至10月21日為止，台灣向美國採購軍火，包括MK48魚雷、愛國者三型飛彈零組件、海馬斯多管火箭系統、F-16新式偵照莖艙、AGM-84H飛彈，即已達26.33億美元，約新台

幣883億元，這僅是揭開美國安顧問歐布萊恩所言，要使台灣變成令獅子不敢接近之豪豬，後續源源不斷軍購清單，如何嚴格把關監督，已成當務之急。

10年花7000億

台灣去年對美採購軍備，含F-16V戰機，共達107.24億美元，約合3217.2億元新台幣；2018年採購3.3億美元，約合99億元新台幣；2017年採購14.2億美元，約合426億元新台幣；2015年採購18.31億美元，約合549.3億元新台幣；2011年採購58.52億美元，約合1755.6億元新台幣。

如以近10年計算，對美軍購共計228.2億美元，約合新台幣6930.1億元，平均每年對美軍備採購費用達693.01億元，對台灣中央政府今年中央政府總預算2.1兆元，不是一筆小數目，已佔3.3%，不是歐布萊恩所言不到1%。

軍火排名下滑？

但花了那麼多經費採購軍火，台灣在軍事網站「全球火力」排名中，從2015年第15名，快速下滑到今年的26名，比去年再跌4名，排名較越南、泰國、北韓、波蘭、巴基斯坦都不如。投入那麼多資源，軍力卻每況愈下，美國似乎並不如想像，那麼在乎台灣國防安全，令人詫異。

台灣過去爆發軍購弊案不在少數，最有名的是拉法葉艦、幻象機軍購弊案，至少逾13億美元回扣，折合新台幣390億元，金額之龐大，令人不可思議。全案自2001年迄今已經19年，被扣在法國法院之不法回扣，迄今還是追討不回來，本案被搬上大銀幕，法國名導演森賈洪(Vincent Gardenaq)特別來台拍攝「解密風暴」，真是丟臉。

軍火採購不容弊端

多年來美國對台軍售，屢有裝備老舊且有人收取佣金傳聞，最大的問題出在美國，因為美國聯邦法

令原則上是禁止軍火商支付軍售回扣，但是台灣及少數國家例外，美國政府將此作為國防工業促進軍火外銷補貼，等於變相鼓勵台灣政客及軍方採購人員貪污。

據指出，美國對台軍售分「軍售」、「商售」兩種，軍售是透過美國政府採購軍火，一般會加計合理手續費，商售則是美國政府批准，台灣向軍火商採購，花樣很多，也導致花鉅資採購到美國淘汰報廢軍品，回扣動輒上億元，美國實在不宜將台灣軍火採購收取回扣舞弊，視同合法，台灣成為「大盤子」，難怪軍事武力每況愈下。

政府有必要要求美國將軍事採購收取回扣，視同嚴重舞弊，依法嚴懲，絕對不容許相關政客或軍方採購人員上下其手，貪污腐化，大發國難財，而台灣更應建立嚴密監督機制，從軍事裝備需求評估，至完成採購流程，全部透明、公開，務必還台灣一個安全、乾淨的軍事採購環境。

生活短波

邱月琴接第一銀董座 要開拓東南亞市場

【本報記者祝潤霖台北報導】「非常榮幸加入第一金控、第一銀行，對我來說好像美夢成真！」第一金控暨第一銀行董事長邱月琴2日正式上任，提出配合政府政策、加強中小企業融資、開拓東南亞市場、強化金控功能、強化風險控管、落實法律遵循、加強人才培育等7大策略，「希望能跟台股銀行兆豐看齊！」

邱月琴表示，第一金控自2003年成立至今已有17年，集團主體第一銀行則成立於1899年，迄今也邁向第121個年頭，是一家歷史

悠久的銀行；第一金控業務種類更為多元，譬如租賃與創投資務，均為她過去服務的台灣金控所無；第一銀行海外據點高達39處，為國內公股之冠，其數量與規模令人驚艷。

在配合政府政策方面，邱月琴說，包含提供5+2新創產業、台商回台投資及綠色能源產業所需資金的融資，第一銀行連續10年蟬聯中小企業放款第1名寶座。因應中美貿易衝突加劇，台商供應鏈有移轉至東南亞的趨勢，未來將進一步增加該市場的布局。

東海慶65周年 王茂駿期望成台灣耶魯

【本報特派員劉東泉台中報導】「東海大學招生率逆勢成長！」擔任東海校長4年的王茂駿1日晚間在全球校友會慶祝校慶65周年餐會上，自信的對近千位來自全球的校友說，「期望東海大學成為台灣的耶魯。」

每年11月2日是東海校慶，因1日適逢假日，校慶活動提前一天舉行，2日則舉辦校慶運動會。1日晚間，東海各地校友齊聚新完工的風雨球場，在由柯達文牧師帶領舉辦風雨球場奉獻儀式後，餐會

才正式開始。王茂駿致詞表示，面對少子化趨勢下，東海招生率達97.85%，是這幾年來最好的成績，而且是逆勢成長。

他指出，依據2020年英國泰晤士高等教育排名，東海為全球200名內，是台灣第3名，私校第1名。且獲得典範通識學校獎，代表東海博雅教育獲得肯定。

立法院副院長蔡其昌回母校致詞時說，他身受到東海的培育，大學及研究所在東海生活了8年，是他青春歲月中最美好的一段回憶。

全球各大週刊頭條新聞

陳謙 / 輯

The Spectator 《觀察者》 漫漫長冬，疫情封鎖可能到明年四月？

近幾個禮拜，全球新冠疫情再度升溫，封鎖政策無法有效控制疫情，英國政府未來對人們的限制恐會越來越嚴格。然而，這些令人喘不過氣的政策竟基於不公開的資料而制定的。人們都在問，疫情會持續到什麼時候？我們真的準備好度過接下來可能持續非常久的寒冬了嗎？

對於上述問題的答案，英國都交給 SAGE (Scientific Advisory Group for Emergencies 緊急科學顧問團隊) 來研究，他們使用英國政府體系慣用的「最壞打算」模式來進行分析，並做出相對應的決策，但問題又來了，SAGE 所分析出的資料大多也屬於非公開資訊，甚至有些連政府內的高階官員都無法得知，這樣要如何取信於人民？

SAGE 提出了一個重要的前提：報告是針對最壞情況的建議，而不是針對最可能狀況所提出的結論。這也解釋了為什麼英國從報告發布的 7 月 30 日至今，國內封鎖的政策從未適時放鬆。



然而，根據 SAGE 提出的建議，入冬後的確診數將會以每兩週翻倍的速度上升，這時，最嚴格的「禁足令」就必須頒布，且時間將持續到明年三月，或甚至更晚。這對英國居民來說無疑是不能接受的消息。

無論是 SAGE 或是專家學者，都預測疫情將在入冬後以更驚人的姿態席捲英國，而對英國首相強森來說，他日前那「聖誕節前回歸正常生活」的言論，可能性也逐日下滑，現在連政府內的人們都戲稱：「看來是要等到明年的聖誕節了。」

Newsweek 《新聞週刊》 美國大選前 中國網軍的攻擊套路

陳是祈 / 輯

美國大選將至，但多數人卻尚未意識到來自中國的勢力正悄然滲透於網路中。根據調查統計，有時推特或者臉書會出現類似家庭主婦的帳號，抒發對當今美國政治和社會情勢的不滿，但仔細對照，許多帳號的發言模式十分相似，語法也十分不尋常。仔細探究，可能是來自中國的網軍，在美國網域進行分裂和言論散佈。

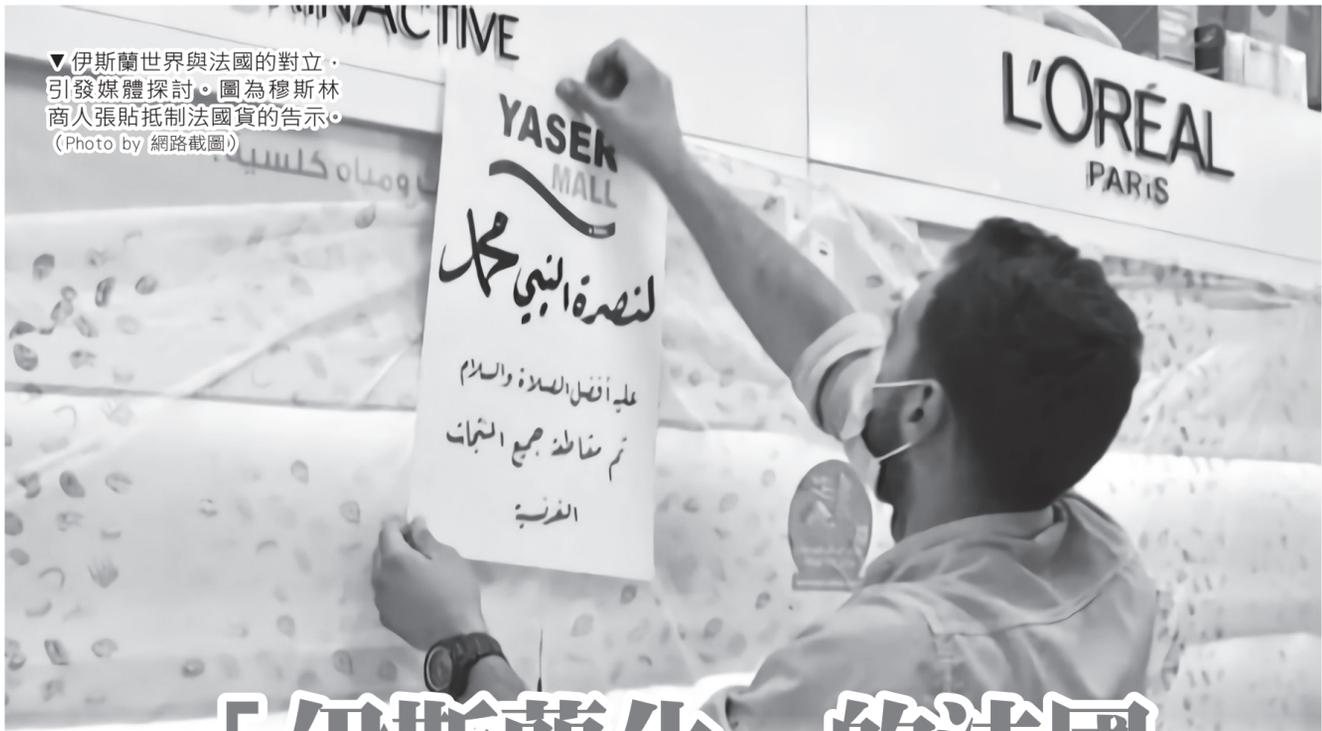
澳洲戰略政策研究所在今年夏天，根據數千個推特和臉書貼文進行研究分析，並將其形容為「由華語演員進行的跨平台言論干擾活動，以達到貶低美國地位的目標」，然而假帳號不過是臨近選舉日，與中國有關的網軍攻擊行動的行動之一。在過去六週，Google 和微軟都曾指出受到來自北京的網路攻擊，雖然未有太大影響，但足以讓人警惕，且網路攻擊都針對和川普以及拜登競選活動有關的個人。

和 2016 年俄羅斯干擾美國選舉的方法不同，大多數來自中國的行動並不針對單一候選



人。美國 CIA 的主任之一威廉·埃文納表示，他相信中國網軍攻擊的目的是「製造恐慌和不信任的氛圍，讓人們認為某些政治人物不利於中國，因此人們會群起攻擊這些對象」。

《新聞週刊》長達為期四個月調查中顯示，與選舉有關的網軍攻擊，可能只是很小的一部分，美國當局要擔心的是長期的滲透和干預，不管選舉前後，這才是最讓人擔憂的部分。20 多位分析師的結果表明，中國共產黨的滲透管道從政府到私人企業，最終目的都是要從言論散佈和控制著手，營造對中國有利的輿論環境。



▼ 伊斯蘭世界與法國的對立，引發媒體探討。圖為穆斯林商人張貼抵制法國貨的告示。(Photo by 網路截圖)

「伊斯蘭化」的法國 內外撻伐其來有自

法國社會對言論自由和穆斯林移民文化的放任政策，已造成國內伊斯蘭化的隱憂，也是這次遭到伊斯蘭世界攻擊的原因。

【本報記者郭淑鳳綜合報導】伊斯蘭世界與法國總統馬克宏的對立，引發媒體探討法國社會的伊斯蘭化問題，和穆斯林國家中為何只針對法國開炮？分析者認為法國社會對言論自由和穆斯林移民文化的放任政策，已造成國內伊斯蘭化的隱憂，而法國的世俗主義路線及對外軍事干預，也是這次遭到伊斯蘭世界攻擊的原因。

法國正被伊斯蘭化

根據《以色列今日報》報導，29 日在尼斯市聖母院發生的恐怖攻擊，令人想起 4 年前同樣發生在尼斯的類似事件，兩次的襲擊者都是突尼西亞青年。2016 年事件發生在國慶日，一名非法移民開車衝撞街頭群眾，造成近百人死亡。10 月 31 日下午，里昂市一名希臘東正教牧師遭到槍擊，但不確定該事件是否為恐怖攻擊。

2004 年，法國驅逐了里昂著名的伊瑪目（伊斯蘭教長）阿布德卡德·布濟安，將他遣返回他的祖國阿爾及利亞。但民權組織對此表示抗議，後來法院根據言論自由，最終判決他有煽動自由。在報導中表示，法國必須醒來，否則將成為伊斯蘭化的國家。該名記者在尼斯的親戚表示，北非來的年輕人為地區帶來許多暴力。

許多法國人認為，法國是建立在自由民主價值觀上的世俗共和國。它應該要求移民尊重這些價值，否則他們就該回到其原籍國。

為何只針對法國

同樣是西方民主自由國家，但為什麼最近只有法國被穆斯林世

界針對和攻擊？根據《美聯社》分析報導，原因有三：法國的海外政策，堅定的世俗政策和一位坦率直言的總統。

法國是西歐穆斯林人口最多的國家，在 6700 萬人口中，穆斯林超過 500 萬。但是，政府沒有考慮移民的宗教背景，也沒有採取相應措施，變相助長了社會對移民的歧視。在法國最貧窮、最疏遠的社區及監獄中，穆斯林所佔比例過高。

軍事干預、世俗主義

近年來，法國部隊干預了馬利和敘利亞的伊斯蘭極端分子，兩國都曾是前法國殖民地。現在，成千上萬的法國士兵被派往非洲薩赫勒地區。這些軍事干預加

劇了「伊斯蘭國組織」，蓋達和其他極端分子在網上鼓吹對法國本土的報復行動，以迫使法國撤軍。

法國極強調世俗主義，政教分離。民意測驗顯示，法國是世界上宗教最少的國家之一。隨著法國穆斯林人數的增加，國家對他們的行為施加了世俗的規則。2004 年禁止在學校使用穆斯林頭巾和其他誇張的宗教符號，2011 年立法禁止面紗，這些都使穆斯林感到一再受到侮辱。

在本週多個國家的抗議活動中，憤怒的穆斯林踐踏或焚燒了馬克宏的肖像。在計畫推出的新政中，馬克宏決定打壓伊斯蘭原教旨主義者，驅逐某些穆斯林領袖，關閉部分宗教團體。他說，新政是針對伊斯蘭「分裂主義」者。

馬克宏在公開演說時說：「我們不會放棄諷刺漫畫」，而法國應該「減少伊斯蘭主義者」。

佛奇讚拜登防疫政策 白宮怒批站邊

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國大選前，防疫專家佛奇再次成為選戰焦點。美國白宮近日控訴佛奇在受訪時將防疫政治化，身為防疫小組成員不向總統提政策還到處放話，甚至稱讚拜登的防疫政策。對此，佛奇僅回應，請白宮要注意秋冬季疫情可能會加劇蔓延，美國 30 日有近 10 萬人確診，31 日雖降至 81227 人，但疫情仍嚴峻。

白宮批行政不中立

根據《英國廣播公司》報導，白宮不滿佛奇接受《華盛頓郵報》專訪時對華爾說的話。佛奇受訪時表示，疫情讓美國陷入沉重傷害，總統川普與民主黨候選人拜登相較起來，他認為拜登對於防疫看起來較有準備，但是川普只想著經濟復甦與重啟邊界。



▲ 美國防疫專家佛奇在選戰前再度成為選戰的焦點。(Photo by NIAID on Wikimedia under cc-by-2.0)

《CNN》提到，這讓白宮發言人德埃爾痛批，佛奇這樣說是為了要讓拜登當選，身為白宮防疫小組的成員，應該是對組內提出意見、推動政策改

變，而非透過媒體放話批評總統，還稱讚總統的競選對手。

但川普近日在關鍵搖擺州亞利桑那州的造勢會上，向群眾宣稱

如果拜登當選，他的封鎖政策會讓美國的經濟陷入悲劇，他將選戰定調為這是場「川普復甦 vs. 拜登衰退」的選戰。佛奇在聽聞白宮的批評時僅表示，希望白宮可以注意美國近日疫情升溫的趨勢。

根據資料，美國目前確診人數已突破 919 萬、23 萬人死亡，10 月初的確診人數下降至單日 5 萬人左右，但 10 月底疫情再度升溫，30 日有近 10 萬人確診，31 日雖然降回 81227 人，還是非常嚴重的狀況。

而美國的大選也充滿不確定性，雖然拜登在全國總體領先，但在搖擺州差距逐漸縮小，讓選戰倒數 2 天充滿著許多變數，雙方在選戰倒數都在搖擺州爭取選票。

每人贈訂一份醒報給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：0800-011961 看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼美、英兩國製造的塑膠垃圾對於海洋污染影響不容小覷。(示意圖/取自Pixabay圖庫)



英、美惡名在外 成塑膠垃圾製造大國

【本報記者莊瑞萌綜合報導】美國人是全球塑膠垃圾最大貢獻者。最新研究發現，美國人每人一年製造的塑膠廢棄物高居全球之冠，其次則是英國人，兩國製造的塑膠垃圾對於海洋污染影響不容小覷。至於中國大陸與印度則是在塑膠製造總量上位居前兩名。

據《衛報》報導，科學家是從世界銀行針對217個國家製造垃圾的數據進行分析，主要針對美國並利用亂丟垃圾與非法傾倒以及出口塑膠的污染等額外資料。

美國3,400萬公噸 結果發現，2016年美國製

研究發現，美國人一年製造的塑膠廢棄物高居全球之冠，其次則是英國人，而其垃圾最終都傾銷往貧窮國家。

造塑膠廢棄物來到3,400萬公噸高居全球之冠，如果加入其他資料，總量來到4,200萬公噸，其次是印度與中國，但由於中印兩國人口之多，換算每人製造量後，不到美國消費者貢獻的20%。

據《The Verge》報導，美國人平均製造127公斤塑膠垃圾，歐洲人54公斤，其次則是印度的19公斤。在製造塑膠廢棄物前20國中，英國人每人製造量僅次於美國。

另外，2016年美國國內回

收的塑膠有一半以上出口到其他國家，多年來透過這種方式，讓美國逐漸被誤以為與塑膠污染無關。海洋保護協會研究人員馬洛斯指出，「美國只佔全球4%人口，但製造塑膠垃圾量佔比卻高達17%。美國在全球塑膠污染問題上應扮演更多角色。」至於美國製造塑膠垃圾量之高，可能源自於當地高收入與消費程度有關。

塑膠垃圾出口至窮國

中國在2018年禁止進口塑膠垃圾後，馬來西亞、越南、

泰國、印度與印尼隨後也跟進。不過，調查也發現，美國製造的垃圾還是被出口到孟加拉、寮國、衣索比亞與塞內加爾等較貧窮國家。

塑膠依舊是龐大環境問題，透過回收再利用仍不足以解決該問題。根據2017年研究發現，全球只有9%的塑膠廢棄物被回收利用。除非處於問題核心的國家開始正視，否則絕大多數垃圾都將在垃圾掩埋場或環境待上數百年之久。

馬洛斯指出，「解決方法必須從本國開始，藉由減少使用拋棄式塑膠來減量。」

本次研究結果刊登在《科學進展》期刊。

印度為香米申請專權 巴基斯坦向歐盟抗議

【本報記者陳是祈綜合報導】【台灣醒報記者陳是祈綜合報導】印、巴之間的衝突延燒到印度香米(basmati rice, 比白米細長, 據說可以養生)兩國爭奪誰才是歐盟認證的正宗出口國。印度和巴基斯坦之間的關係緊繃, 巴基斯坦當局強烈反對印度將印度香米送往歐盟認證, 若歐盟通過其地理專有權, 等同於認證印度生產的香米才是正宗產品, 屆時印度將完全掌握印度香米的價格制定。

衛報報導, 在歐美被廣泛使用並大受歡迎的印度香米, 成了印巴政爭的新

戰場。印度香米只在印度次大陸的特定區域種植, 而進口到歐盟的印度香米約有三分之二來自印度, 其餘則來自北部鄰國。巴基斯坦的反對聲浪, 來自於印度要向歐盟申請為印度香米的正宗出口國, 等於是獨家地理標誌(GI)身份。自2006年以來, 歐盟對於印度香米的進口實施零關稅, 因此獲利頗豐, 又由於大部分的產地位於印度境內, 因此印度才想申請自己為香米正宗出口國。

「印度香米的在旁遮普邦、哈里亞納邦、德里、喜瑪拉爾邦等特定地區都有種植和生產。」印度的申請文件中這樣表明。地理標誌(GI)產品在歐盟認證中, 需有「與其產地相關的質量、聲譽或者特徵」, 最著名的例子有帕爾瑪火腿以及香檳酒, 都是產品本身和產地有著獨特性, 且通常冠上地理標誌的產品, 定價會更高昂, 就像大吉嶺茶在2011年獲得地理標誌專有權後, 價格可飆升。

《newsbreak》報導, 若印度提出的印度香米認證通過, 會對巴基斯坦出產同一品種的米商造成打擊, 因此巴基斯坦商務部部長以及該國知識產權主席、法律顧問等, 已經成立緊急會議, 準備向歐盟提出正式抗議。



▲美味的印度香米, 成為印巴政爭的新戰場。(Photo From Wikimedia Commons, the free media repository)

象牙海岸執政黨大勝 反對派揚言抵制

【本報記者呂翔禾綜合報導】非洲象牙海岸近日舉行總統大選, 由執政黨總統瓦塔拉暫時拿下所有選區的領先, 但也引起反對派不滿, 因為瓦塔拉已經當過2任總統, 但他宣稱2016年的修憲讓他任期限制消失, 這也讓反對派選舉結果出爐時表示, 不承認選舉結果, 並呼籲民眾走上街頭抗議, 目前抗議已造成至少30人身亡。

反對派質疑濫權

根據《半島電視台》報導, 目前已經開票的20個選區中, 瓦塔拉通通拿下勝利, 雖然陸續還有88個選區的票還在開, 但是這已經讓反對派領袖們高度不滿, 指控他違反象牙海岸總統只能當2屆的限制, 但瓦塔拉聲稱2016年的修憲已經讓他不受2屆任期的限制。

這也讓外界擔心象牙海岸將會重演過去的選舉動亂, 2010年, 時任總統巴波敗選時, 拒絕將政權轉移給現在的總統瓦塔拉, 因此引發雙方陣營衝突, 至少3000名民眾在選舉衝突中喪生。而至2020年選前的衝突已經造成至少30人身亡, 反對派候選人貝迪埃呼籲民眾走上街頭進行抗爭。

動盪西非大國

貝迪埃(前總統)與前總理恩蓋桑聯合對這次選舉發表聲明, 不過他們的很多指控都沒有依據, 像是他們宣



▲象牙海岸2020年大選也如過去非洲的選舉一般, 出現混亂的狀況。(Photo by s t on Wikimedia under cc-by-2.0)

稱僅不到10%的選民在這次大選投票, 也對於抗議傷亡的人數並未交代詳細的細節, 根據當地觀察家表示, 目前恐有23%的投票票所因為反對派的干擾而無法開票。

根據《非洲新聞網》報導, 反對派已經公開否定瓦塔拉政府的存在, 並希望組成過渡政府、重新大選, 不過瓦塔拉反批他們破壞維安秩序。象牙海岸過去曾是最強盛的西非國家之一, 但1985年後因政治腐敗及缺乏改革, 加上2002-2011年爆發內戰, 使得經濟一蹶不振。

實現2050淨零碳排 日本能源公司卯足力

【本報記者臧品安綜合報導】為實現首相菅義偉的承諾, 在2050年達到國內溫室氣體淨零排放, 日本主要的電力公司紛紛進行改革, 目標加強電網、增加太陽能和風力發電, 以及開發技術, 包括擴大對下一代能源的使用, 例如氫和氨, 因為它們在燃燒時, 不會排放二氧化碳。

根據《每日新聞》報導, 日本是《巴黎協定》的簽署國之一, 但與其他國家相比, 日本對可再生能源的依賴程度較低, 在2018年僅佔該國總發電量的16.9%。相比之下, 根據日本政府統計的數據, 2017年意大利的綠色能源份額與其總量相比為35.3%, 德國為33.4%, 英國則為29.6%。

四國電力公司在1日成立辦事處, 負責在2030年將公用事業公司在國內和海外的可再生能源產量提高3倍, 至50萬千瓦。日本電源開發

公司(J-Power)則正在開發碳回收技術, 以捕捉二氧化碳, 將它轉化為商品, 像是化學製品、燃料和混凝土產品, J-Power總裁渡邊俊文說, 「我們將使用技術實現淨零碳排。」

另外, 東京電力公司與中

部電力公司合資的合資企業Jera公司, 計劃在未來將發電方式轉為僅使用氫燃料。

除了能源公司相繼進行改革, 日本政府也從1日起推動「Warm Biz」(暖裝)運動。據《共同社》



▲為實現2050年淨零碳排, 日本主要的電力公司紛紛進行改革, 目標加強電網、增加太陽能和風力發電等。圖為太陽能板(photo by pxhere)



▲肌肉也會隨著年齡萎縮，因此銀髮也要保持良好的運動習慣，不要求強度，先從基礎的慢慢來。(網路截圖)

►如果所做的活動所需要的力量，大於相關肌肉所能輸出的力量，肌肉就會拉傷，導致疼痛。(網路截圖)

■米契爾·亞斯

在醫學院學的是物理治療的學程，當時我就立刻發現，不論身體的哪個部位疼痛，辨別疼痛起因的方式都缺乏邏輯和理論依據。那個強調是「結構問題造成疼痛」的思維，主要源於使用MRI來做為診斷疼痛起因的工具。

疼痛哪裡來？

我畢業之後開始擔任物理治療師不到一年，首次有研究針對沒有下背痛的人進行MRI檢查。這項一九九四年的研究發現，沒有背痛的人之中，幾乎有四分之三有椎間盤突出！這個結果進一步證實了我的理論：「其實結構變異並不是大部分人的疼痛起因。」

打從我開始受物理治療師訓練那時起，我遇到的絕大多數慢性疼痛患者，疼痛的罪魁禍首似乎都是肌肉，即使他們根據MRI結果診斷出結構性成因，其實罪魁禍首似乎也還是肌肉。

肌力不足或肌肉失衡可能導致肌肉拉傷、引發疼痛，而這些失衡也可能導致關節面對位不良。

肌肉不夠強壯易受傷

受疼痛折磨的人，大多是因為負責日常活動的肌肉不夠強壯，不勝負荷，肌肉因此拉傷，產生疼痛。這也可能導致肌肉無力或失衡，進而造成關節面對位不良。每個人功能性活動的量都不同，所以重點是搞清楚自身肌力和活動所需肌力之間的差異。

並不是說活動量大的人就不

會疼痛，只是，他們從事的活動比較需要出力，因此用到的那些肌肉一定比較強壯。生活靜態的人，肌肉顯然用得少，所以如果突然要他們從事一些活動，例如爬樓梯或久站，他們會比較容易拉傷、疼痛；相較之下，活動量大、體能好，肌肉準備好進行這些活動的人，就比較不會拉傷。

肌群是互相輔助的

很多病患告訴我，他們不明白為什麼自己數十年來活動自如、不曾有疼痛問題，近幾年卻開始疼痛。我總是設法讓他們了解，現有的疼痛和肌肉過去能做什麼完全無關。簡單來說，如果你今天做的活動所需要的力量，大於相關肌肉所能輸出的力量，肌肉就會拉傷，導致疼痛。

功能性動作是由肌肉群共同產生的，所以，進行某項活動時，就算肌肉群之中只有一塊肌肉的問題，社會上也認為，應當把這些結構變異視為像癌症一樣的問題，因此診斷出來之後需要立即介入治療。然而，證據非常清楚地證明，這些結構變異通常存在於數年，甚至數十年之後，個人才開始有疼痛問題，所以不可能只因為找到與疼痛有關的結構變異，就一口咬定是結構變異造成了疼痛症狀。

社會大眾普遍認為，走路是鍛鍊肌肉的絕佳辦法，但這根本是謬論。如果你嘗試走路運動，但某塊肌肉很弱，身體就會改變走路的方式，讓其他肌肉代償，慢慢地，肌肉就會開始做起本來不應該由它們做的功。

還有像是騎單車、水中有氧運動、皮拉提斯和瑜伽等，都是會運用到許多肌肉的運動類型。唯一一種會強化個別肌肉的運動，就是針對性的漸進式肌力訓練，這正是亞斯診療法的根本原則。

用MRI找發現原因

疼痛本來能預防，卻持續發生，罪魁禍首之一就是醫療機構用MRI來找疼痛的起因。這種做法根據的理論是，由於患者疼痛發作期間，有用MRI發現到結構變異，所以一定是那個結構變異造成了疼痛。

此外，社會上也認為，應當把這些結構變異視為像癌症一樣的問題，因此診斷出來之後需要立即介入治療。然而，證據非常清楚地證明，這些結構變異通常存在於數年，甚至數十年之後，個人才開始有疼痛問題，所以不可能只因為找到與疼痛有關的結構變異，就一口咬定是結構變異造成了疼痛症狀。

肌力不足易拉傷發炎

肌力不足或肌肉失衡可能導致肌肉拉傷、引發疼痛，而這些失衡也可能導致關節面對位不良。關節的表面積倘若減少，關節就比較不能承受活動時的全部力量，可能因而導致關節結構組成的劣化。

所以大多時候，關節炎、脊椎狹窄、椎間盤突出和半月板破裂其實是肌肉無力或失衡造成的。常見用來診斷慢性疼痛的方法，

鍛鍊好肌肉 20 組動作打造曲線

每塊肌肉都有自己的工作，有任何一塊肌肉強度不足，它就會拉傷、疼痛；想避免疼痛的辦法就是「獨立鍛鍊」。



▲每次的訓練只鍛鍊一塊肌肉，身體也能較好的適應強度，否則一次太多項目恐怕會吃不消。(網路截圖)

往往將結構變異當成疼痛的成因，而非肌肉無力或失衡造成的退化，這其實是一大缺失，而且可能造成危害。

亞斯診療法

我們的身體為了讓人意識到疼痛的成因，自有一套系統，亞斯診療法利用的正式這套系統。倘若好好解讀它所提供的一系列症狀，你就會知道是哪個組織引發了疼痛。不過這套系統要把焦點放在成因，而不是症狀本身。這麼做，你便能找到問題的根源；找到了問題的根源，你就很有機會消除疼痛。

大多數的人都會同意，如果他們胸口和左臂疼痛，他們絕不會忽視這些症狀，因為民眾普遍知道，這些症狀有個非常明確的成因，那就是心臟病。而我們的脖子、背部和四肢也是同樣的情形。不同的組織在出問題、出現症狀時，每種症狀都代表了不同的成因。

大家以為，疼痛沒什麼特定特徵，需要靠診斷檢定才能找出是哪個組織出了問題，但這是錯誤觀念。最常見與四肢、頸部、背

部疼痛有關的組織是肌肉、神經和骨骼，我們能從這些部位所表現出的特定症狀，來看出是哪個組織引發了疼痛。

比方說，假設你肩膀痛。如果起因是肌肉拉傷，那你的肩關節活動起來應該會有點困難，因為拉傷的肌肉會阻礙活動，並且引發疼痛。但假設是有人拉著你、試著做出同樣的關節運動，那就應該不會有困難，因為這時你沒有用到你的肌肉。從亞斯診療法的觀點，這就表示疼痛是肌肉造成的。

判斷疼痛結構

相反的，如果疼痛是關節炎造成的，那麼不論是自行活動肩膀，還是在別人的協助之下做動作，關節活動度都不好。這是因為關節炎發生於關節，會妨礙肩膀動作，不論是主動或被动地做動作都一樣。

這說明了亞斯診療法的主要原則之一：第一步，先判斷疼痛到底是結構出問題，還是肌肉出問題。如果問題出在結構，你再怎麼強化肌力也不能解決成因，通常只能靠手術。



▲健身器材若是使用不當，很可能造成肌肉的拉傷，愈練愈受傷。(網路截圖)

相反的，如果原因出在肌肉，不管動多少刀都無法消除症狀，只有找出正確的肌肉，加以鍛鍊，才能消除疼痛，因此動手術完全不合理（就算是走投無路才動刀也一樣）。如果成因確實是肌肉，即使其他治療方式都不成功，也都完全不應該考慮手術。

如果周邊關節的疼痛是結構異常造成的，你關節的活動度會變差，到某個程度時，甚至會感覺像一個骨頭卡到另一個骨頭，進一步限制了活動度。既然疼痛代表有某個組織出了問題，那麼，如果你的關節活動度完全不受影響，就沒理由認為疼痛是關節結構造成的。亞斯診療法和醫療診斷法不同，因為亞斯診療法考慮到了這件事：身體為了讓人發現是哪個組織出問題，會引發該組織特有的疼痛症狀。

旋轉肌拉傷

比方說，當MRI發現旋轉肌撕裂傷時，人們會立刻把肩部的疼痛和MRI的檢查結果聯想在一起。這種做法的問題是，辨識出撕裂傷非常可能是退化性的狀況。要是我們在疼痛發生之前做

MRI，也同樣會檢查出有撕裂傷。

眼見為憑，我遇過的那些被MRI診斷出有旋轉肌撕裂傷的案例，絕大多數人的肩關節都能做

走路、跑步、健身這些運動都會同時用到多塊肌肉，不只無法針對性地增強肌力，還可能因為代償問題而愈做愈受傷。

出幾近全角度的活動。但如果是真正的旋轉肌撕裂傷，關節活動度會嚴重縮小。如果撕裂傷是疼痛的起因，我們應該能指認出一個造成撕裂傷的事件，關節活動度在事發之前很正常，而事後嚴重下降；在那之前不會痛，事後則會痛。

我治療的幾乎每一個個案中，旋轉肌拉傷時，也會有其他肌肉

跟著拉傷，症狀的種種表現方式（包括疼痛部位、哪類活動會引發症狀，以及活動肩膀時，肩膀和肩胛骨會如何動作）都是我

解疼痛成因的重要指標，在這種情況下，疼痛最可能源自旋轉肌拉傷。

所有人都適用嗎？

如果評估法顯示疼痛是肌肉造成的，那麼要消除疼痛，唯一的辦法就是針對性的肌力訓練。如果評估法顯示疼痛的成因是結構問題，例如椎間盤突出、脊椎狹

窄、半月板破裂或關節炎，那麼再怎樣訓練肌力，也無法解決成因。

遇到這種情況，我贊成愈早動手術愈好，並且配合術後的物理治療來處理術後症狀，確保所有肌肉都能均衡、擁有完整的肌力，預防未來再有症狀出現。亞斯診療法設計的目的是，藉著找出慢性疼痛背後的原因，來避免不當的運動和手術治療。如果疼痛是結構造成的，那麼手術就是唯一的解方。如果疼痛是肌肉造成的，那麼針對性的肌力訓練就是唯一的解方。

我身為醫療人員的終極目標之一，就是解決疼痛的成因，讓我的患者能過著最美滿的人生。二十多年來，我看著人們多年來一再受到不必要的折磨，有那麼多人不得不再向我求救，期望我幫助他們重拾失去以久的人生，令我既謙卑又榮幸。



▲跑步會同時用到多塊肌肉，不只無法針對性地增強肌力，還可能因為代償問題而受傷。(網路截圖)



▲肌肉群是共進退的，若有一塊肌肉的強度不足，會導致其餘肌肉必須承擔起那塊無力肌肉的工作，進而產生疼痛。(網路截圖)

針對訓練代替開刀

有些人動過手術卻仍然受疼痛折磨，別擔心，亞斯診療法對你仍然有效。如果動手術前，你疼痛的成因是肌肉，這表示，現在的疼痛仍將是肌肉造成的，因此可以用針對性的肌力訓練來解決疼痛成因。我的目標是，在進行不必要的手術之前，找出肌肉成因，以免手術造成手術部位肌肉缺乏使用的問題惡化，進一步阻礙肌肉鍛鍊出足夠的肌力來消除疼痛、恢復完整功能。

所以，如果你動過手術，但症狀卻完全沒減輕，甚至惡化了，別擔心，你還是可以消除疼痛，重拾你值得享有的生活。開刀之前的症狀在開刀後依然存在，很可能是因為治療錯組織了，也就是說希望應能重新點燃；只要找到組織、加以治療，症狀就會消失。（張庭維／輯）

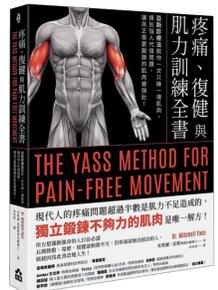
《疼痛、復健與肌力訓練書》簡介

每塊肌肉都有自己的工作，做任何活動，如果有任何一塊肌肉強度不足，它就會拉傷、疼痛；其他肌肉為了幫忙，也會拉傷。因此，不論想解決疼痛或避免疼痛，唯一的辦法就是「獨立鍛鍊不夠力的肌肉」。

走路、跑步、上健身房，這些運動都會同時用到多塊肌肉，不只無法針對性地增強肌力，還可能因為代償問題而愈做愈受傷。「亞斯診療法」是簡單易行的針對性肌力運動，將現代人日常與運動最常用到的肌肉，一塊一塊分別進行漸進式鍛鍊，幫你為各種肌力需求做好準備。

亞斯物理治療博士執業二十多年，深入鑽研疼痛開發而成。涵蓋8組伸展運動，拉開過度收縮的問題肌肉，疼痛立即緩解；

20 組肌力訓練動作，針對肌力不足的肌肉加強訓練，徹底根除疼痛。



作者：米契爾·亞斯
出版社：如果出版社
出版日期：2020/10/26

· 2020 書訊 ·

醒報編輯部／輯

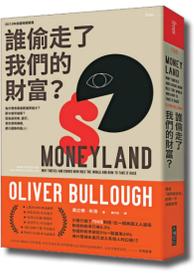
《誰偷走了我們的財富？》

作者：奧立佛·布洛

出版社：大塊文化

人們深信開放資本主義是人人都能發揮自己所長，憑藉實力賺取錢財，一步步走向均富；然而現實卻是百分之六十五的民眾對於縮短貧富差距毫無信心，甚至不認為自己能找到一份高薪工作。

國家頂層的百分之五，握有國家百分之五十的資產，一般的平民百姓則較從前更感相對貧窮。為什麼資本主義與民主沒有帶來大家期盼的榮景，反而在 2020 年的今日，助長了集權與民粹，讓



《未來科技的 15 道難題》

作者：布萊德·史密斯

出版社：周周出版

「當你的科技正在改變世界，你就有責任協助世人面對你所創造的新世界。」懷抱著這樣的理念，微軟總裁借執行公開親筆詳述，微軟作為科技巨頭一路對抗這些難題的故事，包括：

如果執法單位要求調閱綁架的電子郵件，企業應該同意嗎？當駭客可能控制選舉、左右國安，民主體制會因此岌岌可危嗎？當人工智能反而強化人類的偏見，它是否還適合代替我們做決策？當雲端中



《在不完美的生活裡 找到完整的自己》

作者：艾爾文

出版社：三采

完整的自己，來自我們接納完整的自己。全部的自己，在不完美

的生活中，看見自己最好的樣子。人生之所以值得期待，在於它注定不會完美，卻又充滿各種可能。在不完美的生活裡，用真實而完整的自己，找到熱愛的生活方式。那些想到會痛的過去，雖然帶來的是負面情緒，但也提醒了自己當初如何走過來，這些痕跡並不完美，卻讓我們變得





梁良談影

爭回來的平等 - 看《RBG：不恐龍大法官》的啟示

美國最高法院自由派大法官金斯伯格，一生都致力於爭取女性平權，嬌小的身軀卻擁有過人的勇氣。

■ 梁良

(資深影評人)

「人皆生而平等」(All men are created equal) 只是一個崇高的理想，在現實世界從來不存在。美國獨立戰爭時期的建國先賢托馬斯·傑佛遜在《獨立宣言》最早提出的這句話，在20多年後的今天仍然無法完全做到。

而其中有一些能做到「人人平等」的部分，都不是天上掉下來的禮物，而是需要人們不斷的用力爭取而來。例如：黑人向白人爭取不再種族歧視，女性向男性爭取不再性別歧視，同性戀者向異性戀佔多數的社會爭取婚姻平權……等等等等。

在本屆美國總統選舉即將揭曉的前夕，把甫於今年9月18日過世，享壽87歲的美國最高法院自由派大法官金斯伯格(Ruth Bader Ginsburg)的生平紀錄片《RBG：不恐龍大法官》(2018)找出來看，覺得特別有意義。

歷史的關鍵時刻

她好幾次患了癌症都挺過去了，卻在民主、共和兩黨的總統大選正趨向白熱化的關鍵時刻在大法官任上去世，使川普抓到機

會，迅速提名跟金斯伯格的立場相反的保守派大法官巴雷特填補她的空缺，彷彿是一種天意。

而當前正在競選新聞(和醜聞)熱頭上的幾位總統級人物：川普、拜登、歐巴馬、克林頓，全都在金斯伯格出任大法官的路上扮演過關鍵角色。1993年克林頓總統提名已經60歲的金斯伯格出任最高法院大法官，而當時任參議員的喬拜登擔任大法官聽證會的主席。

敢言的金斯伯格

1998年，固特異輪胎女性員工莉莉·萊德貝特爭取「男女同工同酬」而提出上訴，最高法院在2006年宣判時以訴訟效期已過駁回了她的起訴。金斯伯格發表了異議意見，認為最高法院在迴避問題，要求國會糾正此案錯誤。2009年歐巴馬在上任總統10天後就簽署了法案修正，風光獨攬金斯伯格出席新聞發佈會。

金斯伯格在任上多次以發表鏗鏘有力的「異議意見」的方式為少數派發聲，並爭取到自己想要的東西。不過，金斯伯格過度愛恨分明的性格也有失去分寸的時候，2016年川普選上了美國

總統，身為大法官的金斯伯格出言痛批，此舉引來諸多批評，認為她失格，金斯伯後來也為此道歉。

諸如此類的新聞，都增添了觀賞此片時的樂趣。

性別平權法律先驅

金斯伯格一生最鮮明的形象和最大的成就，是性別平權的法律先驅。她主要的貢獻，是從1960年代初即已起步的美國女權運動中身體力行，在當時幾乎全由白人男性把持的政治和社會體制中努力突破不斷爭取，透過多個法律官司和釋憲案例逐漸落實了「男女平等」的真諦。

金斯伯格能夠建立這不世之功，首先當然是靠自己過人的專業實力和堅持不懈的精神，而她在康乃爾大學就讀時即碰到畢生摯愛並一直支持她向前衝的丈夫馬丁·金斯伯格(Martin D. Ginsburg)，則是這位女權先驅的幸運，否則她不可能在已為人妻而且育有一歲兩個月孩子的情況下進入哈佛法學院就讀，從而展開其日後非凡的功業。

有人味的紀錄片

馬丁的幽默感和包容在影片中

◀ 金斯伯格(中)的個子嬌小，但她的力量無窮，在美國很受到各方人次的尊敬。(網路截圖)

▼ 金斯伯格(左)一生最鮮明的形象和最大的成就，是性別平權的法律先驅。(網路截圖)



◀ 憑藉著仗義執言的鮮明性格，人們稱她為「聲名狼藉的金斯伯格」(The Notorious R.B.G.)，原為負面的詞彙卻變成大膽、勇敢的代名詞。(網路截圖)

均有鮮明的表現，他們家兩位子女在訪時對母親從來不會煮飯等等的一些吐槽也相當有趣，反映出性格比較嚴肅的露絲平凡人的一面。

此外，金斯伯格跟政治立場相左但是同樣喜愛歌劇的保守派男性大法官交情深厚相約出遊共乘大象；高齡80多的金斯伯格在總統發表國情咨文時打瞌睡等有趣畫面，都使本片成為一部有

「人味」而非光是想推銷政治理念的枯燥紀錄片。

次文化形塑偶像

本片介紹的重要案例有很多都相當有趣，例如1975年單親爸爸申請育兒津貼被拒一案說明了男性也有可能是「男女不平權」的受害者；1977年女性陪審員一案，男性大法官竟公然嘲笑金斯伯格：「難道你要女性頭像也出

現在鈔票上嗎？」；1996年女生報考全男生的維吉尼亞軍校引發的釋憲案更使「男女平等」走前了一大步。

導演在影片後段用相當多的篇幅，介紹時下的年輕人為金斯伯格取了「惡名昭彰的R.B.G.」的外號，並不斷用次文化方式把一個80幾歲的老太太炒成「潮人偶像」，則是顛覆成規的有趣案例。

三大交響樂團一把抓，他讓全世界仰望...

一趟遠征歐洲 8天7場的交響巡演

指揮巨星亞尼克

ENSEMBLE

「最強發電機」亞尼克·聶澤-賽金
「最佳國際巡演」蒙特婁大都會管弦樂團
加拿大詩人導演 尚尼可拉斯歐宏

FILMS IAD et LES FILMS DU 3 MARS présentent ENSEMBLE un film de JEAN-NICOLAS ORHON Produit par SANDRA-DALHIE GOYER
Montage JEAN-NICOLAS ORHON en collaboration avec HUBERT HAYAUD Son SIMON BELLEFEUR
Conception sonore BANDE À PART Mixage LOUIS GIGNAC Conception visuelle ALAIN OMER DURANCEAU Productrice exécutive JO LÉGARE

IFC TELEFILM Québec Canad 11.13 掌聲雷動

榮獲提名
最佳紀錄電影



▼C 羅在對上升班馬斯佩齊亞的比賽下半場替補出戰，上場三分鐘就破門，幫助球隊 4 比 1 贏球，強勢回歸。(網路截圖)



C 羅確診後強勢回歸 替補出賽梅開二度

葡萄牙球星 C 羅在 10 月中旬確診新冠肺炎，終於在 1 日的比賽替補重回賽場，隨即攻下兩分率領球隊拿下勝利。

【本報記者陳謙綜合報導】葡萄牙足球巨星 C 羅十月中確診新冠肺炎後就缺席了多場比賽，其中包括與阿根廷球星梅西的對決。前日 C 羅所屬球隊尤文圖斯終於宣布了他病毒檢測陰性的消息，他也在昨日對上升班馬斯佩齊亞的比賽下半場替補出戰，上場三分鐘就破門，隨後更靠著點球奪下本場的第二分，幫助球隊 4 比 1 贏球，強勢回歸。

缺席期間戰績慘澹

C 羅的上一場義甲比賽是在 9 月 27 號對陣 AS 羅馬，兩週後就傳出他確診的消息，總計缺席了兩場義甲比賽、兩場歐冠盃小組賽，球隊在他缺席期間的戰績是 0 勝 2 負 2 和，且只攻進 2 球，雖然對他們在歐冠盃和義甲的排名影響不大，但由此可見尤文圖斯對 C 羅進攻火力的仰賴。
《CNN》報導，球迷們原本期

待可以在歐冠盃小組賽看到 C 羅和梅西的正面交鋒，不料 C 羅在賽前的病毒檢測仍然呈現陽性，頓失進攻主力的尤文圖斯也因此慘遭完封。不過隔離期間 C 羅依然在社群媒體上分享自己在家訓練的影片，看起來受病毒影響不大。

替補回歸攻下 2 分

C 羅在昨日對上升班馬斯佩齊亞的比賽中第 55 分鐘出場，59 分鐘他在接獲隊友莫拉塔的傳球後向禁區突破，甚至繞過守門員後起腳得分，得分企圖心旺盛。隨後在第 76 分鐘，尤文圖斯球員奇薩在禁區遭犯規，C 羅獲得點球機會，順利為球隊踢進第四分，也是個人單場第二顆進球。
《Yahoo! sports》報導，除了出場三分鐘的精彩過人射門外，

C 羅在 76 分鐘的罰球更是使用了經典的「帕年卡罰球」技巧。「帕年卡罰球」是為了致敬捷克足球員安東寧·帕年卡巧妙的罰球技巧而命名，這個技巧在現代仍然是常見的罰球招式之一。
尤文圖斯此戰 4 比 1 的大勝幫



助他們在聯賽中的排名上升到第二位，僅次於 AC 米蘭，尤文圖斯今年要挑戰義甲的十連霸傳奇紀錄，當家球星 C 羅能否健康出賽對球隊來說十分重要，他們的下一場義甲比賽將在當地時間周日對上聯賽第九的拉齊奧。



▲C 羅確診新冠肺炎後首次回歸就梅開二度。(網路截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

喬丹女婿加盟 SBL 最快觀護盃亮相



▲裕隆 2 日證實，喬丹女婿克里斯斯斯加盟超級籃球聯賽(SBL)裕隆納智捷，克里斯斯斯最快在 11 日起花蓮觀護盃亮相。

臉部辨識監控人流 日棒賽追蹤入場觀眾

【本報記者陳是祈綜合報導】日本棒球場最近運用高科技，追蹤場內戴口罩的人數以及人員流動情況，以便未來開放更多人入場觀賽。日本神奈川縣和橫濱市政府，與科技開發商合作，在橫濱棒球場展開為期三天的實驗，包括以高精度攝像鏡頭和人脸识别技術，追蹤場內人員流動情況和戴口罩的人數比，藉此控制病毒散播失控的可能性。
《Japan Time》報

導，神奈川縣與橫濱市政府從 10 月 31 日開始，在橫濱球場，也是明年東奧棒球和壘球賽的主場地，展開為期三天的實驗，旨在掌握人流並掌握減少病毒傳播的方法，將大型場館的入場人數提高到目前的 50% 以上。

上週五 10 月 31 日，是橫濱 DeNA 灣星隊和阪神虎的比賽，觀眾人數約為可容納人數的 50%，但當地政府還是希望能夠持續提高，甚至達成滿座的理想。為了促銷球賽，許多場地甚至開出票

價 75 折的優惠。在實驗進行中，使用了科技公司 NEC 的臉部辨識技術，搭載 13 部高精度攝影鏡頭，研究無屋頂體育場內的人員流通情況，以及戴口罩的人的百分比，為了是掌握人們走動的方向，研究抑制病毒傳播的方法。

根據《Kearny Hub》報導，除了攝影機追蹤人群，當地政府還希望利用日本人慣用的 Line，來搜集球場附近的商

店等人們會自然聚集的地方，掌握行蹤。實驗團隊還打算使用二氧化碳分析和風速計進行檢查，分析唾液飛沫的速度，因為新冠肺炎主要是透過飛沫傳播。

結束此次實驗後，實驗團隊還計畫在 11 月讀賣巨人和東京養樂多燕子隊的比賽時，再繼續類似的實驗，除了希望能逐步開放比賽觀眾席，更為明年東奧超前部署。

笑中帶淚！橫掃義大利 3 億票房榮登春季冠軍

幸運女神

THE GODDESS OF FORTUNE

勇奪義大利奧斯卡 最佳女主角 最佳歌曲 雙料大獎

《外慾》導演 佛森歐茲派克 登峰新作

《完美陌生人》影帝 艾多阿爾多里奧

《燦爛時光》影后 潔絲敏妮卡

威尼斯影帝 史蒂芬努阿科西

榮獲義大利銀帶獎 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?

10.30 許下心願

▼空軍一架 F-5E 戰機失事墜海，飛行員朱冠堯不幸殉職，同事在靈堂前布置他的生活剪影，剛滿周歲的女兒摸著父親照片，牙牙學語地喊著「爸爸」，場面令人鼻酸。(網路截圖)



我想我知道怎麼感謝你了，

朱冠堯上尉

■蔡詩萍

(廣播主持人)

第一時間，聽到空軍上尉飛行員朱冠堯墜海，我第一個反應是，希望他沒事。

不久，知道他傷重不治後，我很難過，他才不到三十歲。

再不久，更多消息傳來。他留下妻子，與一個週歲的女兒。家裡還有個老母親。

啊~那瞬間，我毫不爭氣的眼眶濕了。

更深沉的傷痛

一個飛官墜海，殉職，不止是損失一名優秀的飛行員，還是一個家庭，或兩個家庭的破碎。那個傷口，是時間再長也無法彌補的，永遠的痛。

你在空中飛翔，而家人的心也在那懸著！駕駛的飛機，是那麼樣的老舊。但他的一顆心，卻是少年台灣的豪情與壯志。

我在當天傍晚的廣播，抽出十幾分鐘，談了我的感觸。但我還不知道，如果轉換成文字，我可以寫些什麼。我總感覺，直接的，我們很容易感受到的，是關於失去一位飛官的傷痛。但那之外，一定還有一些更深沉的，不僅僅是痛，還是「某種關於愛」的深意在。

早知飛官風險

清晨，我看到媒體上朱冠堯的母親，沉痛的說：平常他兒子就說了 F5 遲早要出事。她還

說，若再看到一位飛官失事，她就要去跳海。我望著她的畫面。一位痛苦的母親，由衷的吶喊。她失去了一個兒子。生他，育他，養他，也可能罵過他，打過他的，一手拉拔大的兒子。就這樣，從空中，墜海，消失在人間了。

朱冠堯的母親，現在才知道飛官有風險嗎？不會的。打從朱冠堯有飛官夢那一天起，她就知道會有風險的。她只是無法接受這個殘酷的事實，發生在她眼前而已。

朱冠堯的妻子，選擇嫁給這個男人，會不知道風險嗎？不會的。她同樣知道，必然有風險。但她仍然選擇愛，選擇嫁了。

朱冠堯平日對母親妻子，一定是誠實的。他自己飛了七百小時，他會不知道飛機的狀況，不知道飛上去的風險嗎？他知道的。但他依然繼續飛。他的妻子，母親，知道的，但依然支持他飛。

兒子的夢想

這如果沒有愛，沒有相信飛上青空，是兒子的夢想，是老公的志願，所以她們支持他，即便她們每一天，都提心吊膽的看他出門，執勤，受訓。每

一晚，看他笑盈盈走回家，或來通電話，說平安落地了，才放下心頭的糾結。

這樣忐忑，這樣不安的日子，為的是什麼？絕不會，僅僅是空軍飛官的待遇不錯而已。必然是，她們理解，朱冠堯心裡有個「飛官夢」啊~

但，在台灣，飛官夢是多麼的艱辛啊~朱冠堯飛的 F5E，機齡比他還大！他才 29 歲，但這些值勤中的 F5E，至少都超過三十年，乃至四十多年。

家屬的噩夢

雖說台灣空軍的維修能力，首屈一指，是長年以來，台灣無法及時購得最新機種，而被迫培養出來的技術能力，但駕著老舊機種，巡弋台海，捍衛領空，其中有多少「心酸」，有多少「驚嚇」，是這些飛官們，他們心底的恐懼，他們家屬

心頭的噩夢？！

我要向朱冠堯上尉致上我最大的謝意。你知道飛機老舊，但你依舊勇敢飛上去。

我只想向朱媽媽致上我最大的感謝。您知道兒子的擔憂，但您沒有阻攔他英勇的空軍夢。我只想向朱太太，朱家的小女兒致敬。

妳們有一個了不起的先生，了不起的父親，他捍衛了台灣的天空，即使，他駕駛的飛機，是那麼樣的老舊。但他的一顆心，卻是少年台灣的豪情與壯志。

我知道朱冠堯的殉職，真正的意義了。你必須為自己選擇的人生，勇敢去付出。儘管現實，不一定那麼如你所願。

台灣買不到即時需要的新戰機。但台灣有很多像朱冠堯一樣了不起的年輕飛官，他們欲上青天攬明月，壯志總能穿越雲霄。

感謝你，朱冠堯上尉。



■胡為美

(女作家)

我參加的衛理女中校友合唱團 24 日剛表演完慶祝 60 周年校慶的三首歌曲：「奇異恩典」、「台北的天空」、「感恩的心」，結束了近三個月的練習。

我的心開始更加專注在 12/12 號即將到來的另一場合唱練習。這場表演是世界女記者與作家協會中華民國分會的年會演唱，已經行之有 8 年，每年年底舉辦一次。去年我坐在台下欣賞，就感覺到歌聲悅耳，選曲意境高。團員們紅上衣，黑長褲，胸前一抹豹紋圍巾的團服簡單俐落，相當亮眼。很符合她們曾是記者，又會寫作編審的知性職業婦女形象。

優美的旋律

今年合唱團長是曾任聯合晚報總編輯的傅依萍女士，邀請我加入合唱團唱第一部，每個月練習兩次，年底驗收成果，需要上台合唱三首歌曲，外加一首安可曲。

我從小喜歡音樂，對節拍、音感相當敏，對歌唱本身卻缺乏專業訓練，但是她熱誠鼓勵，而且排出了「守著陽光守著妳」、「秋蟬」、「Do Re Mi」與「Yesterday」等幾首歌曲，第一次練唱，當鋼琴前奏響起，「讓我，執起妳的手，在等待的歲月中，我已經學會了不絕望……」我已經陶醉在這優美的旋律中。

紀念那似水年華

閉上眼睛，「夢境，會成為過去，一如黑夜要躲藏……」隨著第一部和音結束，我睜大眼睛，聚精會神的一字一音，「什麼樣的信約，

可以等候三世？…什麼樣的思念，可以不怕滄桑？……守著陽光，守著妳……」

一口氣唱完這首歌，真是盪氣迴腸，這首我們的歌，與其他幾首一樣，我們熟悉的，我們喜愛的，不只是旋律，不只是歌詞，不只是寫詞作曲的人或是他/她們的戀情，而是這些歌曲唱出了我們共同的感情，寫出了我們共同的心聲，它譜出了最挑動我們心弦的曲調，這些歌，就是我們的歌，紀念我們逝去的愛，我們的似水年華。

唱詩歌頌、感恩的心

兩場演唱的團員都不到二十人，衛理合唱團站在台上，一排 14 人，呈半月彎面向聽眾。我所在的第二部，總共五人，我們有鋼琴伴奏，也有老師在台下指揮。手上的歌譜只是擺設，我們隨著指揮的手勢及表情精益求精地調整音量節拍。「台北的天空。有我年輕的笑容，還有我們休息、共享的角落……，多少風雨的歲月，我只願與你共度……。」

在演唱的同時，我們聽到第一部高亢的美聲，也聽到第二部自己洪亮準確的發音。「感恩的心，感謝有你，伴我一生，讓我有勇氣做我自己。……」唱完下台，感覺像是做了一場夢。同學們蜂擁而至，拉著我們的手：「我們只聽到一個聲音，一個好和諧的聲音，妳們唱的太棒了！」

是嗎？我們只感覺到已盡全力釋放出歌詞裏感同身受，無處躲藏的情感，聖經詩篇 105 篇 2 節：「我們要向他唱詩歌頌。談論他一切奇妙的作為！」感恩的心，我們的歌！



▲右一為榮總名醫夫人何舜瑾、右二為毛治國夫人錢瑩瑩、左一為企業家黃綵妝、左二為作者。(作者提供)



■朱全斌

(大學教授)

我成長於五〇、六〇年代，在那個公辦營養午餐還不普及的時候，帶便當上學是同輩共有的集體記憶。那時候的便當多是長方形，少部分是有圓形，材質大多是由鋁製或鐵製，學生上學除了背書包，手上還要提著個便當。

一到學校就把便當集中放在四方的木籃裡，由輪值的值日生抬到蒸飯室去，稱之為「抬便當」。一個木籃約可盛放三十個便當，我至今還記得那沈重的感覺。

中午時分，蒸好的便當再由值日生抬回來，一到教室，已經飢腸轆轆的同學們一湧而上，因為便當都長得很像，大家都會在便當上繫上寫有自己名字的布條。

中午吃便當的時光可以是歡樂的，也可能是充滿壓力的。當幾位好同學圍在一起享用時，互相比較並交換自己便當裡的菜色，本來是挺有趣的事，然而每個同學家境不同，有比較清寒的便當裡乏善可成，可能只是幾塊豆腐青菜再

屬於我的便當

新專欄！



▲5、60年代，公辦營養午餐還不普及的時候，帶便當上學是同輩共有的集體記憶。學生上學除了背書包，手上還要提著個便當。(網路截圖)

加少許蘿蔔乾，就不太願意讓別人看見。

我曾經聽朋友說過一個她自己的故事，她說小時候因為父母太忙，又吃齋信佛，自己的便當菜總是簡單的可憐，當時一位跟她要好的同學就跟母親央求多準備一份自己的葷菜，有時是排骨，有時是雞腿，帶到學校裡幫她加菜，她開始接受同學的好意，也嚐到了自己過去沒有吃過的肉的滋味。

但有一天，被家人發現了，

把她責罰了一頓，她感到深深的罪咎感，不但再也不肯吃同學的食物，兩人從此也漸行漸遠。

母親的便當菜基本上總是一主菜兩配菜，另外加上一蛋一小菜，常見的主菜有排骨肉、糖醋排骨、滷雞腿、滷牛肉、醬燻雞、蘿蔔燒肉、梅乾菜燒肉、粉蒸肉等，配菜多是快炒類，一葷一素，葷菜常見的有青椒牛肉絲、回鍋肉、豆干肉絲、客家小炒、酸缸豆炒牛肉

等。

素菜除了炒青菜之外，也包括豆類、根莖類、菇類等的搭配，蛋則會是滷蛋、荷包蛋或番茄炒蛋，小菜則是小魚乾、雪菜、干絲、蘿蔔乾、油渣、衝菜等，小小的飯盒裡的豐富菜色總能引起我的食慾而將之一掃而光。

現在滿街都可以買到各式各樣的便當，但是包容著愛與關心的母親便當才是最令我懷念的。



改善建築界虛矯容顏 徐明松從誠懇出發

時間荏苒，一甲子的時間過去，今天以現代的眼光來品評公東教堂帶著滄桑與斑駁的建築，仍具指標性。

簡秀枝
 (典藏藝術家庭雜誌社社長)

誠懇，是建築的靈魂。建築界才子徐明松，從台北專程趕到台東，為典藏藝術行腳團，講解東台灣建築。面對已經 60 歲的「公東的教堂」，他感慨萬千。他有感而發地問著「為什麼 1960 年代以來，在台灣所有教堂建築，未能超越台東公東的教堂！」

公東教堂簡樸美學

公東教堂是台灣戰後現代主義建築思潮的典範，天主教白冷會錫質平神父，邀請瑞士籍建築師達興登 (Justus Dahinden, 1925-) 設計並建造。人沒來過台灣的達興登，隔洋指導下，辛苦建成。

如眾所皆知，1950、60 年代，台灣非常貧窮，別說窮 僻壤的台東，連一般城市，建材稀

少且昂貴，但在宗教的大愛中，展現質樸的思維，以清水模工法，獨特板結構設計，重視自然光影與簡潔線條的內部設計，既擷取柯比意建築神髓，實用、鮮明的幾何線條、簡潔的裝飾，加上源自立體派藝術的影響，所謂粗獷詩意，呈現簡約見樸質的功力與美學特色。

「板結構」手法

時間荏苒，一甲子的時間過去，今天以現代的眼光來品評這幢帶著滄桑與斑駁的建築，仍具指標性。難怪在世界文化遺產基金會 (World Monument Fund, WMF) 舉辦的現代建築網路票選，與國際數十個重要建築同框下，依舊脫穎而出，獲得 1 萬 0524 票，令人振奮。

為了合乎工廠、教室與宿舍各有其不同尺寸與需求，也為了節省建造經費，達興登大膽使用台灣少見的「板結構」，嘗試以最經濟有效的方法將需要不同的各式空間整合，而由此具現為清水混凝土直接裸露的粗獷造型，最終達到結構、空間與形式三者明晰合一的現代建築理想。



彩色玻璃營造莊嚴感

然而在面對教室大樓頂層的小教堂，可能是為了反映其宗教性格，達興登一反下面三層的理性原則，以情感性的象徵主義手法來設計。他充分運用斜屋頂、噴上粗面水泥的牆面、微明而戲劇地貫穿教堂主軸向的天光，以及牆面鑲彩色玻璃等方式，製造出一種厚重、幽暗、充滿宗教象徵性、沈思

靜謐的聖堂空間，一如柯比意於 1950 年代運用在廊香教堂與拉圖黑修道院的空間手法。

尤其，該教堂的成就，不只在建築方面，當年白冷會神父、修士為改善在地居民艱困的生活，引進德國二元教育制，理論與實務並重，成為台灣技職教育，紮實的濫觴。

性意義，令人引以為傲。然而，技職教育在台灣扭曲的教育制度下，被棄之如敝屣，公東學園傲人的木工技法，漸行漸遠。而台灣建築，從貧困落後，走入虛榮浮誇，虛矯文化，充斥各地。

徐明松以惶惑恐懼的心情，帶領我們追憶 60 年前，遠來神職人員的良苦用心，與崇高洞見。「誠懇」，是公東教堂留給我們的當頭棒喝。

現代建築虛榮浮誇

建築本身的出眾，蘊含歷史

金歐利多®黃金益生元 King-Prebiotics
 黃金雙寡糖
 Galacto-oligosaccharides + Fructo-oligosaccharides
 美國 FDA 4重認證
 幫助維持消化道機能 改變細菌叢生態
 半乳糖糖 + 果寡糖 無添加人工甜味劑

- ✓ 益生元是能夠提供益生菌養分的物質，幫助初始化益菌的生長。
- ✓ 平衡體內細菌生態，可以幫助維持消化道機能。
- ✓ 益生元的特性能在一級生存，且又不會被中間體給吸收，能夠幫助初級益生菌的生長。
- ✓ 協助益生菌與壞菌競爭，是維持益生菌生長不可替代的物質，保持體內的康，提升人體的保護力。

什麼是益生元?

糖芯生活館

訂購資訊
 電話：0918-271799
 地址：台北市南京東路2段150號10樓

每份 5g/6x30包
 成份：半乳糖糖+果寡糖
 適用對象：兒童與一般成人
 製造日期：標明於外包裝盒上
 保存期限：本產品可能含有微量牛乳成分，過敏者可食用。
 食用方法：每日成人一包，小兒半包，開水或溫開水送服，並多嚼爛開水或配合各種冷熱飲品飲用最佳。

項目	每份 (5公克)	每包 (30公克)
熱量	18.4大卡	248大卡
蛋白質	0公克	0公克
脂肪	0公克	0公克
飽和脂肪	0公克	0公克
反式脂肪	0公克	0公克
碳水化合物	4.9公克	97公克
糖	1.4公克	27公克
糖質纖維	3.5公克	70公克
鈉	0公克	0公克

具有國際ISO22000及HACCP雙認證
 本產品係保潔邦產物產品100%食品責任險
 0500字第19AML000347-1號

榮獲多項國際認證

- SGS FSC-22000 食品安全體系認證
- SGS ISO 22000 HACCP 食品安全體系認證
- SGS ISO 9001 質量管理體系認證
- MUI 清真食品認證
- SHC 清真食品認證
- U 猶太潔食認證
- FDA 美國食藥監局認證
- SGS NON-GMO IP 非轉基因認證

汽車咖啡坊

說大話的馬斯克？上天下地產業大開展

儘管人們笑話他是說謊者、大話家，事實上，人類所有的先驅者幾乎都是「夢幻說謊家」，問題是在誰實現這個夢想？

■ 邱文福

(資深汽車人)

特斯拉執行長馬斯克是個說大話的人，或是個具備遠見的宏觀者？幾個月前，當馬斯克宣布發展全新電池 4680，已促使日本松下全力投注，卻有人說他說謊，其實他當然有憑有據。當馬斯克宣稱其自動駕駛系統軟體因為更完善要漲價，也有人不信，但是他確實在逐步完成。而另外一個太空事業 SpaceX 帶 60 顆衛星上太空後，已啟動試用服務。至於地下超級公路，如今也在試運營了。

全自動駕駛成真

新型 4680 電池的松下研發負責人梅田博和稱該圓柱型 (cylindrical) 電池已準備建構成生產線。梅田指出，特斯拉電池的需求量不可能靠單一廠商滿足，所以特斯拉即使自行投產，松下仍具有供應優勢。

談到全自動駕駛科技與交通現狀的衝突，雖然存在各方的存疑與爭議，但馬斯克宣稱特斯拉已經達成 L5 自動駕駛技術所需的大部分基礎，他表示，有望在 2020 年底完成一些基本功能設置。因為特斯拉自 2014 年推出輔助駕駛系統以來，在全系列車種中都建有外置鏡頭、感測器和雷達等，並且透過系統從已售的百萬輛車輛中，獲取行駛資料並不斷更新，朝向全自動駕駛目標邁進，至今已累計超過 160 億公里行車數據。



▲ 馬斯克星鏈完成後的太空。(圖：特斯拉官網)

自駕系統的競爭對手非常多，從 Google 的 Waymo、通用汽車 Cruise，還有 Uber 等企業總計投入數十億美元。至於中國不知名的企業也宣稱涉入極深。BloombergNEF 預計，到 2040 年全球自動駕駛車輛將增至 2700 萬輛，Cruise 執行長也說美國自駕潛在市場規模將達到 1 兆美元。產業界人士則認為，無論技術還是大眾信心，自駕系統仍需一段時間才能成熟。

地面到太空星鏈計畫

除了地面上的，馬斯克還有太空事業。從可回收火箭預備載人遊太空，「星鏈」計畫是馬斯克的全球超級 6G 業務。日前已經公開徵求「測試用戶」，月租金 99 美元。SpaceX 的創辦人也是馬斯

克，多年來除了致力發射火箭、提出太空旅遊計畫，及投入衛星寬頻服務，初期訂價月租費 99 美元。

太空火箭是 2015 年 1 月馬斯克正式宣布的，最終目的是組建全球最大 Wi-Fi 網路，並於 2020 年正式服務全人類。馬斯克終極目標是讓無線網路包圍整個地球，預計發射 4.2 萬顆衛星，屆時他的「星鏈」就能提供全球高速無線網路。SpaceX 能自製火箭並重覆利用，馬斯克表示，星鏈建成後預計年收入可達 300 億美元。

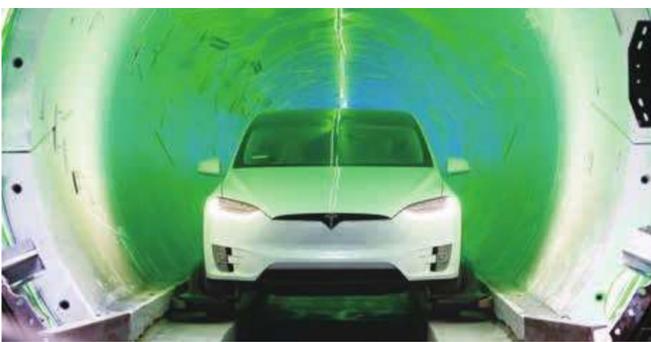
地底下的發展

2016 年底，因為洛杉磯的嚴重交通擁擠，迫使馬斯克在推特說要成立名為 Boring 的隧道挖掘公

司，企圖透過隧道加速城市交通。事後證明，馬斯克不是開玩笑的。兩個月後，這家鑽地公司成立，稍後又在公司院內出現大型機械，機器上 The Boring Company 名稱正是馬斯克採購的超級隧道掘進機的一部分。

從地面、太空到地底，馬斯克透過現代科技進行人類工業革命以來，算是第四波的文明躍進，已經打破人類的夢想幻境，並且逐一落實。

儘管人們笑話他是說謊者、大話家，事實上，人類所有的先驅者幾乎都是「夢幻說謊家」，問題是在誰實現這個夢想？自己或者後人。這個 1971 年出生的馬斯克，到目前為止至少是在一件一件的在落實中。



▲ 馬斯克鑽地公司的具象。(圖：特斯拉官網)

拍賣代標中古車 專家：小心風險

代標中古車風險不少，一、拍賣場車輛僅可肉眼檢驗、不可發動試車。在這類的大型拍賣場裡，有固定實際賞車時間，僅開放前文符合資格供賞車，但內部車輛僅能透過肉眼觀察或是拍賣場簡易的查驗表來檢視車況，當中是無法發動車輛與試車。

加上簡易查驗表並不會詳細描述車輛零件狀況，因此就算買到便宜的中古車，後續可能還得面臨一連串的維修狀況，例如李子串、傳動軸就不在簡易查驗表範圍，加上無法發動引擎試車，車況當然無法得知。

二、代標店家創業容易、商譽難以把關。這類型的中古車代標店家與傳統中古車買賣有很大不

同，代標業者是透過最後成交的車價，抽取 3~10% 不等的手續費，做為獲利潤，舉例來說，得標成交價 50 萬，若以 4% 的談價手續費，業者就能收取 2 萬元做為回扣。

這類的代標店家其實只需一台電腦就能創業，憑上會員資格就能下標、搜尋拍賣場的車輛清單，所以是沒有傳統中古車買賣需要在店屯貨的壓力，他們買賣車輛均是放在第三方大集團的拍賣場裡，因此店家商譽如何把關，就是風險之二。

中古車專家也提到，在車輛得標之後，代標店家也能處理後續貸款、產權轉移、買賣契約書等流程，加上喊價拍賣過程不夠透



▲ 拍賣場車輛僅可肉眼檢驗、不可發動試車。因此就算買到便宜的中古車，後續可能還得面臨一連串的維修狀況。(網路截圖)

明化，可能會有標價操作的情況，因此在買賣的背後還是存有不少風險。

最後中古車專家也提及，拍賣場其實也會出現不少傳統中古店

家來購車，後續再經由自身經營店家轉賣，若是一般沒做過事足功課的消費者，要跟中古車行搶 CP 值高的好車，其實是有相當大的難度。

| 汽車看板 |

■ 庭維 / 輯

電動車充電障礙 設備壞、車格被占用



▲ 車主反映最多是專用停車格被占用，比率高達 98%，多數電動停車格只用交通錐標示。(網路截圖)

● 有電動車主反映在台中停車、充電常有「障礙」，市議員調查車主實際使用狀況，30% 表示充電設備損壞，另有 98% 車主遇過充電車格被占用，質疑市府鼓勵節能「做半套」；交通局長葉昭甫回應，會從後台數據觀察使用情形，發現充電不成功馬上維修，盡快檢討處理。

台中市議員黃健豪說，有份針對電動車主的問卷調查結果，顯示市府從 2014 年推動低碳城市，似乎只做半套，有法令卻沒有實際執行。

車主反映最多是專用停車格被占用，比率高達 98%，多數電動停車格只用交通錐標示，占用者只要把交通錐移走即可，也因至今未訂定罰則，沒有嚇阻效果；另充電設備損壞也有 3 成，車主反映充不進去。

葉昭甫局長指出，停管處委外廠商可從控制後台看到充電柱能否正常運作，交通局會馬下盤點，該修立即修，盡快處理；占用專用車格部分也檢討是否訂出罰則。

洗車別忘清內裝 車室細菌超多

● 美國曾有一項調查指出，只有 3 成的駕駛會定期清潔車室。美國國家生物技術信息中心也曾公布車內各部位細菌數量，以每平方厘米的平均細菌數量 (CFU) 為單位，最高的是方向盤的 629CFU，其次為杯架的 403CFU，而這些地方都是最容易滋生細菌的部位。

首先可先使用吸塵器，將汽車座椅縫隙、地毯、後行李箱等進行吸塵的作業，清潔完畢後，立刻將吸塵器裡的集塵盒倒進垃圾桶。

接下來可針對像是方向盤、儀表板、排檔桿、安全

帶、影音按鍵等進行清潔，從最常觸碰到的部分開始，使用濕布搭配中性清潔劑方式處理。建議可搭配乾淨的牙刷、棉花棒、海綿等使用清潔液來處理細小的部位或縫隙。

另外也別忘了清潔車內玻璃，雖然是在車內，不過仍然會有灰塵附著，除了影響開車視野，對於衛生上也會有極大影響，可使用沾濕的濕布擦拭車內玻璃，將灰塵、指紋及細菌擦掉。若是對於自己清潔車室不在行，交由汽車美容店處理也是一個快速簡單的方式。



▲ 車內各部位細菌數量，以每平方厘米的平均細菌數量 (CFU) 為單位，最高的是方向盤的 629CFU。(網路截圖)

汽車零件產值 今年衰、明年增

● 工研院產科所表示，台灣汽車零組件外銷以歐美日市場為主，但近期疫情復燃，加上美元貶值帶來匯損，預估今年汽車零組件產值將比去年衰退 3.8%，達到 2129.6 億元，但明年疫苗上市、廠商調整報價後，汽車零組件產業將報復性成長，預測會比今年成長 4.8%、可達 2227.9 億元，

整體產值呈現先衰後升。工研院指出，台灣汽車零組件產業短期內仍以美國為最大外銷市場，但因應美國高關稅保護、美國製造政策，台灣政府推動新南向政策有助廠商分散外銷市場與迴避貿易風險，除要兼顧最大的北美市場外，工研院也建議要盡快布局新興國家市場。