

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

敲響真理之聲，看見人性曙光的質報。



拜登外交？對抗互動兼具



疫苗採購應積極 商業開放



亞美尼亞停火俄調停兩亞



做健身餐？增肌甩油菜單



《今日靈修》

祂成就和睦
全世界都為外高加索戰事
祈禱，在俄羅斯調停下，
亞美尼亞與亞塞拜然達成
停火協議。聖經說：「他
為我們成就和睦，廢掉冤
仇。」(4 版)

反對調漲健保費 消基會挺身而出

消基會呼籲衛福部不要在疫情讓產業嚴重受損、人民失業增加之際調漲健保費，徒增民眾經濟負擔。



消基會呼籲衛福部不要今年調漲健保費率，應該用其他方式拓展財源、彌補健保財政黑洞。(中央社)

【本報記者呂翔禾綜合報導】「民眾生活仍被疫情影響嚴重，衛福部不應該此時調漲健保費！」消基會 10 日召開記者會，呼籲衛福部長陳時中不要在疫情讓產業嚴重受損、人民失業增加之際調漲健保費，徒增民眾經濟負擔。消基會也建議政府不要只用調漲的方式彌補健保虧損，可透過開徵健康捐、或是以小幅微調的方式，持續檢討健保實質改革。

經濟困頓勿漲健保

外傳健保費將全面調漲，陳時中近日出席活動致詞時更表示，健保財務已到了臨界點，原預計健保支出每年自然成長率約為 2%，但實際醫療支出卻年年以 4% 成長率，快速攀升。「台灣的健保現在是在吃老本。」必須正視



▲ 消基會 10 日舉行記者會指出，武漢肺炎疫情嚴峻，調升費率恐增加百姓負擔，若健保真的非漲不可，也只應回到 4.91% 或 5.17%，也就是調降前的原費率，降低健保費調漲的衝擊。(中央社)

健保財務、調漲健保費等議題，才能繼續維持高水準的醫療品質。

但消基會表示，今年上半年台灣面臨新冠肺炎疫情的嚴酷考驗，許多產業經營受到嚴重影響，民眾也陷於失業、減薪的經濟困頓，目前新冠疫情在許多歐美國家急劇惡化，不知何時歇止。此時此

刻，政府若只考慮以調升健保費率方式，來作為解決健保財務危機的唯一途徑，只會讓民眾感到雪上加霜。

漲費率不是唯一解方

消基會也提到，過去民間召開健保會的會議結論，都是督促政府要依照《健保法》第 3 條與第

76 條的規定，撥補不足的 487 億元，及儘速提修正法案送立法院審議以解決爭議，但是僵局至今未解，因此他們呼籲政府應本照顧民眾福祉善念，接受健保會多次會議結論，儘速撥補款項以解健保財務窘境燃眉之急。

至於財源不夠怎麼辦？消基會

建議，政府可依健保法第 76 條第 1 項第 4 款明定，開徵酒健康福利捐，增加健保安全準備財源。另外，國際上也有部分國家開始開徵「糖稅」，此項政策的可行性，政府也應慎重納入考量。

最後消基會表示，如果最後

真的要調漲費率，也希望苦民所苦，從 4.69% 調漲制 4.91% 至 5.17%，而非原先規劃的 5.52% 或 5.55%。政府一定要廣集良策，積極應解，否則任其繼續滾累，年度百億呆帳為期不遠，只有更加速健保財務的惡化。

校安漏洞如何補？ 專家：建宿舍、立專法

長榮大學女僑生遇害事件，凸顯我國校安漏洞，學者建議設立專法、提升校安中心層級、增加校安人力。

【本報記者臧品安台北報導】「長榮大學女僑生遇害事件，顯示我國校安出現漏洞！」國民黨智庫國政基金會 10 日指出，校安通報事件有逐年上升趨勢，應儘速加強校園及周邊安全。對此，台北商業大學校長張瑞雄建議，應規劃在全國各校興建學生宿舍。台北科技大學教授周家華則認為，應推動「校園安全法」專法立法，提升校安中心層級、增加校安人力。

校安通報逐年上升

根據統計，近 10 年來，校安通報事件總數有逐年上升的趨勢，其中意外事件、暴力事件與偏差行為及安全維護事件，在近 3 年上升快速，尤其值得注意的是，拍攝、製造兒童或少年為性交或猥褻行為，僅 109 年上半年

件數就已高達 582 件，超過 108 年的 1/2。

國民黨智庫文教體育組召集人高永光指出，根據 97 年至 107 年校安通報事件顯示，107 年有 859 件死亡，平均每天有 2.5 人死亡，代表有 2.5 個家庭面臨子女到校後，父母親就再也等不到子女回家。高永光表示，如何加強校園及周邊安全，消滅治安死角，已是刻不容緩的議題。

建宿舍、立專法

「學生住在校內宿舍，相對校外租屋安全。」張瑞雄表示，目前各大學都面臨學生宿舍不足問題，教育部應規劃在全國各地興建學生宿舍，讓國內外學生都能受惠。他認為，未來學生照顧方面可多利用科技，例如可讓學生攜帶智慧手環，若學生沒到校、

上課期間走出校園或進入校內工地等危險地區，手環就進行通報，建議教育部推廣到全國。

周家華指出，教育部「維護校園安全實施要點」所稱的三級校安運作平台涵蓋中央層級、地方層級、學校層級，但若是某方該通報而未通報、該處理而未處理、該立案而未立案，難保悲劇不再發生；舉馬來西亞為例，馬來西亞有成立校安特別委員會，將有暴力事件等校安隱憂學校列管為「熱點學校」，讓負責這些學校的聯絡警官追蹤管考，這些作為可供台灣參考。

另外，由於校安中心是依「災害防救法」組成，周家華建議，應推動「校園安全法」專法立法，提升校安中心層級、增加校安人力，或參考馬來西亞，成立校安特別委員會等。



▲ 近 10 年來，校安通報事件總數有逐年上升的趨勢，其中暴力事件與偏差行為及安全維護事件，在近 3 年上升快速。圖為長榮大學火車站（網路截圖）

《焦點圖文》

中央氣象局指出，二日東北季風持續影響，迎風面的北部及東半部地區不定時會有飄雨情形出現，中南部地區雲量增多，也有降雨機會，各地低溫大約攝氏 8 至 22 度。(圖文：中央社)

全台偏涼 留意降雨

社論

美國回歸抗暖部隊 賀巴黎協議起死回生

今年 11 月全球最矚目的重大事件，就是美國總統的選舉。經過漫長的選戰，最終由拜登當選為第 46 任美國總統，也為川普時代畫上了句號；在另一方面，更為世界各地對抗氣候戰爭的艱苦努力中，贏得一個小幅度的勝利。

由於大氣中的溫室氣體濃度不斷上升，全球平均氣溫已經比工業化前水準高出約 1℃。按照目前的趨勢，10 年後全球平均氣溫可能上升 1.5℃，到 2050 年更可能邁過 2℃。因此，在 2015 年 12 月簽訂的《巴黎氣候協定》中，各國承諾在本世紀

內將使全球控制升溫在 2℃ 以下，並盡可能以 1.5℃ 為努力的目標。聯合國近年來一再重申，未來 10 年的減碳幅度正是決定我們能否避免氣候極端變化衝擊的關鍵時刻。

美國回歸巴黎協定

美國總統川普早在 2017 年就宣布要退出《巴黎氣候協定》的爆炸性決定。2019 年 11 月 4 日，美國正式啟動退出的程序，開始為期一年的進程；今年 11 月 4 日正式退出聯合國的《巴黎氣候協定》，成為目前唯一退出該協定的締約國。

然而隨著美國民主黨候選人的勝出，當選的拜登已經宣布，新政府將在接任政權後立即重新加入《巴黎氣候協定》，經過 4 年川普對氣候危機的否定之後，美國終於要回歸《巴黎氣候協定》的隊伍，世界各國一片歡欣鼓舞。

抗暖化曙光再現

這次選舉不只是表示美國未來 4 年將在政經與外交各方面有重大變革，從氣候變遷的角度看，對於世界更有百年的影響。《巴黎氣候協定》有 197 個締約國，是全世界第一個針

對全球暖化威脅的重大條約。美國是全球第 2 大的溫室氣體排放國，如果沒有美國積極參與《巴黎氣候協定》，就算中國大陸、歐盟、印度、日本和英國這些國家使盡全力減碳，這個協定註定仍會以失敗收場。如今美國決定回頭歸隊，當然還是需要結合世界各國共同來積極的落實巴黎氣候協定的精神，方能克盡其功。但是至少已經有了良性的起步，讓協定的成功展現了新的希望。

綠色投資減碳趨勢

國際貨幣基金組織（IMF）在

10 月份的 世界經濟展望（World Economic Outlook）中，特別有一章專注於最佳的經濟增長與資源分配戰略來減緩氣候變化。IMF 認為，只要能結合三個重要的策略，也就是：(1) 開展綠色投資、(2) 以充分資金積極的支持研發、以及 (3) 訂定長期且合理的碳稅來以價制量，各國政府既可以維持經濟的成長，又能保證在氣候威脅下維護國家的安全。這份新的報告清楚顯示，全球的財經政策制定者絕對不能忽略氣候極端變化的衝擊。最近另有一項研究發現，如

果各國政府在未來 4 年內將目前承諾因應冠狀疫情的刺激性資金，拿出 12% 用於低碳投資，全球溫室氣體排放量將有望實現巴黎氣候協定 2℃ 的目標。全球暖化的問題現在非常緊迫，如果我們想要阻止地球氣候發生難以逆轉的災難，不只是需要美國歸隊，更需要世界各國採取比迄今為止更加果斷地行動。我們知道該做什麼，也可以負擔得起這些行動的代價，現在是以堅定的意志與決心去努力執行的時候了。

拜登外交走向？專家：對抗、互動兼具

對於拜登上任後的外交走向，學者們認為美國與中國還是會進行有必要的對話，但本質上美中還是處於競爭的狀態。

【本報記者呂翔禾綜合報導】「拜登當選後將會恢復多邊主義，台灣應多與拜登政府合作，藉此重返國際組織。」民進黨立委何志偉 10 日與美國布魯金斯研究所召開線上研討會，布魯金斯中國戰略計劃主任杜如松認為，雖然拜登不會像川普那樣激進，但美國國會兩黨都對台灣很支持，對台灣還是有利。印度計劃主任馬當則認為，民主將會是美國很關注的點。

著重民主價值

何志偉向智庫專家表示，台灣希望在拜登當選以後，持續與美國保持良好互動，台、美之間是意識形態相近的夥伴，也希望成為印太戰略中的一份子，許多美國大型科技公司都來台灣投資，看重的都是台灣的安全與自由，未來台灣也會在印太戰略、南海航行權上扮演更積極的角色。杜如松以權力、意識形態 2 種



▲ 民進黨立委何志偉（左起）、尹麗喬討論拜登當選後的美中台關係。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

▲ 拜登上台後，歐盟與北約的關係會更加修復，雖然與中國還是會有必要的對話，但本質上美中還是處於競爭的狀態。(網路截圖)

角度分析美、中互動關係，中國近年來的崛起，確實令美國有所顧忌，而在意識形態上，美、台之間有許多共同點，軍購、外交應該會有好的進展。不過他也提到，美、中之間不會有過去美、

蘇之間的冷戰狀況，畢竟雙方經濟的互賴程度非常高。「不過美國會特別加強與各民主國家的連結。」馬當認為，美國對於印度的支持，除了地緣政治的考量以外，印度也是美國想

向全世界證明，民主與發展可以同时兼具的最好範例，追求發展不需要向中國一樣極權。印度在南亞是區域大國，中國往南擴張時，印度也要避免周遭國家被中國價值吸引。

歐盟對中反感

布魯金斯歐美中心主任萊特則認為，拜登上任以後，政策的確定性比起川普會更高，中國原本在川普執政時想要透過華為 5G 等科技，讓歐洲與中國更加親近，但由於國安的考量，雖然歐洲與美國相處不佳，但也與中國保持距離。因此他總結說，拜登上台後，

歐盟與北約的關係會更加修復，雖然與中國還是會有必要的對話，但本質上美中還是處於競爭的狀態。哈佛費正清研究中心研究員尹麗喬也表示，民主黨政府上台後，對於意識形態（民主、人權）可能會有更多著墨，台灣也可以藉此與更多民主國家交流、提升國際地位。

立院設人權委員會 盼補強監察院不足

【本報記者祝潤霖台北報導】

「立法院設置人權委員會，要當國會與人權連繫的主要窗口！」跨黨派立委洪申翰、李貴敏、賴香伶、邱顯智、陳柏惟、陳椒華、王婉諭、范雲、蘇巧慧、蔡易餘 10 日集結，決成立「立法院人權委員會」，透過法制局的分析評估，補強監察院功能的不足，讓台灣人權拼圖更完整。

立法補足勞動人權

「根據 2012 年《貝爾格勒原則》，國家人權機構與國會應建立正式合作架構。」時代力量立委邱顯智表示，立法院人權委員會能作為和監察院國家人權委員會聯繫的窗口，也能進一步促進法制的修正。時代力量已經提案要依立法院組織法成立立法院人權委員會，人權不分國界與黨派，因此才特邀跨黨派立委來參加。

人權公約施行監督聯盟召集人黃高立教授強調，立法院對立法品質及人權保障扮演重要角色，兩公約第 2 條規定，政府落實人權最重要的就是立法措施。德國等國家國會都有類似委員會，也都具有相當的成效。如果立法院有人權委員會，行政院有人權處，加上監察院的國家人權委員會，就能讓我國人權拼圖更

為完整。「人權委員會能否回歸系統性人權詢查角色，及有無獨立人事權，都值得在立院討論。」民眾黨立委賴香伶指出，台灣的勞動人權非常落後，例如團結權和團體協約權，因此第一步要從工會法修起。

法制局協助顧人權

「人民遇到權利的侵害未必知道要檢舉，監察院人權委員會的功能還不夠完整，更證明立法院人權委員會設立的必要性。」國民黨立委李貴敏舉例，科技偵查法如果極度擴充，也是明顯對人權的侵犯。要防範如果只是提出政策，就像狗吠火車；立法院有精密分析法案優缺點能力的法制局協助，可透過立法來落實人權。

「我接到許多包括環境與土地徵收的陳情，是明顯違反人權，具體的迫害！」時力立委陳椒華強調，例如土地徵收條例，制度上應該明定應舉行聽證會，但遺憾的是，現況仍無法完成立法規定應行行政聽證。另外，行政院不少政策也具有人權疑慮，許多汙染造成罹癌率增加，也可以透過人權委員會進行調查，讓真相暴露出來。

國軍設疫情指揮中心 保護官兵健康

【本報記者祝潤霖台北報導】「國軍長時間密閉空間的群體生活，提高了傳染病傳播風險，因此成立疫情指揮中心即時管控！」國防部 10 日宣布設立「國軍疫情指揮中心」，透過綿密監測與即時回報以精準防疫。此外，針對美國總統川普 9 日宣布更換國防部長，國防部強調，國軍各部門密切掌握台海情勢，不受美國政局動盪影響。

監測疫情即時回報

「參考衛福部中央流行疫情指揮中心的架構，國防部決設立『國軍疫情指揮中心』！」國防部軍醫局副局長蔡建松表示，國軍部隊屬群體生活型態，具長時間密閉空間群聚特性，提高了傳染病傳播風險；為完善國軍疫情

行政後業
政單轉國
單任於
位的防
的醫
歷學
練院
完指
整揮
，中，
省海
屏軍
中床
選工
。作
（校
中軍
央醫
及局
年及
畢



指揮管控，透過監控機制與通報系統，及早偵測各單位突發性傳染病或群聚感染。

蔡建松表示，國軍疫情指揮中心下轄疫情監控反應組、防疫宣導組、防疫檢驗組，會議室設計以「資訊系統智慧化」為目標，要求各單位依「建立個人防線、

阻斷傳染鏈」原則執行防疫；「希望具有臨床跟行政歷練的人負責，故選定有 10 年臨床工作經驗，歷練過海軍及軍醫局的陳怡蓉中校當主任。」

畢業於國防醫學院護理系的陳怡蓉表示，未來指揮中心監控的疾病以法定傳染病為主，還有水

痘及高傳染性的麻疹、流感等，容易造成部隊群聚的疾病，都是疫情指揮中心的監控範圍。

軍事合作不受影響

「目前除共機侵擾我南海空域情況，其餘並無異常。」針對美選後的台海情勢及川普突然開除艾斯培，外界關切是否影響現行台美間軍事合作等政策，國防部發言人史順文回應說，政策有延續性，美國印太戰略的主要目的是在維持區域的和平穩定，持續結合區域內理念相同的國家。

他說，遏止中共區域軍事活動的擴張，是符合美國與區域理念相同國家的戰略利益，台灣又位居整個印太戰略一個的關鍵位置，美方戰略有其完整性，相信印太戰略不會受到影響。

疫苗採購應更積極 籲商業泡泡儘速開放

藍營智庫國政基金會呼籲疫情指揮中心對於疫苗應更積極採購，而觀光業不能一直靠補助過活，商業、旅遊泡泡勢在必行。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣的防疫工作成效顯著，但指揮中心要更積極採購疫苗與開放商業泡泡！」藍營智庫國政基金會 10 日召開記者會，永續組召集人陳宜民表示，全世界現在瘋搶疫苗，台灣如果用 COVAX 管道購買疫苗會排隊太久，對台灣將來的開放不利，建議政府要給東洋公司更大的談判空間。國際觀光救援服務協會理事長許高慶也說，觀光業已經 8 成倒閉，商業、旅遊泡泡勢在必行。

要更積極購買疫苗

陳宜民說，輝瑞藥廠的新聞顯示，新的臨床疫苗的效力有 90%，同時也有東洋與輝瑞談判失敗的新聞出現，這都透露出台灣採購疫苗非常困難，但東洋公司董事長林全日前表示，無法獲得政府承諾的劑量，因此談判失敗。因此他呼籲，政府為了國民健康與安全，可以儘速提出承諾，讓東洋可以重新跟輝瑞談判。

雖然指揮中心發言人莊人祥日

前聲稱可以透過 COVAX 管道購買疫苗，但在全世界都在排隊買疫苗的情況下，這樣根本緩不濟急，因此他也建議疫情指揮中心在購買疫苗上要有更多彈性，而且未來 COVAX 也可能含有中國的疫苗，難道這樣就不讓台灣民眾施打嗎？指揮中心要謹慎思考。

專家小組應整合

「疫苗就像軍備，怎麼會發生戰爭時跟敵軍購買呢？」防疫學會理事長王任賢痛批，台灣很可惜沒有把握好發展國產疫苗的時機，國外輝瑞這次研發疫苗也沒有跟美國政府拿錢，政府只要給國光等廠商一點錢，其實就可以研發出疫苗，但政府看起來很不信任國內廠商，非常可惜。

台大流病所教授金傳春提到，指揮中心的權力很大，專家小組目前看來卻功能不彰、缺乏整合，衛福部、中研院、國衛院只要有新的研究成果就急著召開記者會，但目前看來都是多頭馬車，在未來如果要開放的話會很不利。因此她建議指揮中心要讓



▲ 國政基金會永續組召集人陳宜民、立委林為洲、防疫學會理事長王任賢建議政府在後疫情時代防疫要更積極、彈性化，不能一直封鎖。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

專家小組更加透明、與國際有更積極的合作。

商業泡泡研議中

「觀光業不能一直靠補助過活。」許高慶坦言，雖然國旅爆發，但台灣還是有 8 成旅遊業已經垮台，勉強撐著的也是靠政府的補助，因此他希望疫情中心可以儘速開放旅遊泡泡。對此，疾

管署科長王思慈表示，6 月開始就有進行商業泡泡，開放國家也會滾動式調整，他們也開始跟經濟部討論商業泡泡的草案了。

食藥署科長黃攻甄則回應，台灣已經有 3 家廠商進行國產疫苗研發第 1 期，食藥署也有成立專案輔導團隊，未來也將進入第 2 期，在疫苗生產過程也有專人駐廠監製。不過金傳春建議食藥

署，輝瑞的疫苗可能會有副作用，但並未跟外界說明清楚，食藥署與疫情中心對於新聞宣傳

太過被動，她希望指揮中心要對此發表看法，讓民眾了解狀況。

無法參加 WHA 外交部感謝 4 友邦相挺

【本報記者祝潤霖台北報導】「對友邦諾魯、史瓦帝尼、馬紹爾群島及宏都拉斯在 WHA 為台灣仗義執言，我方由衷感激！」外交部發言人歐江安 10 日表示，感謝邦交國諾魯及史瓦帝尼在 WHA 總務委員會、馬紹爾群島及宏都拉斯在全會與中方交叉辯論，為我國加入 WHO 發聲。

4 友邦 WHA 仗義執言

歐江安指出，諾魯衛生部長強調，台灣曾連續 8 年參加 WHA，新冠疫情期間獨自奮力防疫，並主動捐贈物資給有需要的國家，WHO 應正視台灣人民參與全球衛生安全體系的權利；史瓦帝尼常代也呼應說，WHO 唯有將台灣納入會議，才能不遺漏而完整有效抗疫，台灣防疫成果亮眼，應邀請台灣以觀察員身分參與 WHA。

「宏都拉斯常代也強調，因政治因素而將台灣排除在外，已損害 WHO 作為國際醫衛組織的聲譽！」歐江安表示，感謝 4 友邦為台灣參與 WHO 仗義執言，但中方依然大力阻擋，重談一個中國原則，並謊稱「已為台灣人民做好了妥善安排」，將政治凌駕於健康之上，不但侵犯台灣主權，也妨礙台灣為世界衛生貢獻的機會。

歐江安指出，很遺憾看到中國動員古巴與巴基斯坦，兩度發言反對，持續曲解聯合國 2758 號決議及 WHA 第 25.1 號決議，「充滿政治言語，也無具體依據，我方表達嚴正抗議！」大會主席最後裁定「不將我案列入議程」，但也肯定交叉辯論發言有序，有助於促進議會效率，「台灣將繼續努力，爭取早日重返 WHA！」



▲ 對友邦諾魯、史瓦帝尼、馬紹爾群島及宏都拉斯在 WHA 為台灣仗義執言，我方由衷感激。圖為總統蔡英文（左起）與諾魯總統瓦卡（photo by Flickr）

張忠謀再任 APEC 代表 有準備、有信心

【本報記者章文報導】「這次參加 APEC 視訊會議，我國有充分的準備、實力，會對 APEC 有貢獻，為台灣贏來支持。我非常期待。」台積電創辦人張忠謀 10 日在總統府說。考量疫情因素，本屆亞太經濟合作會議（APEC）的領袖會議將於 11 月 20 日晚上十時在線上召開視訊峰會。我國的領袖代表張忠謀將在總統府視訊會議室，參與今年的經濟領袖會議（AELM）。

疫情與科技兩主題

總統蔡英文致詞時除感謝張忠謀領袖代表三度同意代表她出席這場重要的國際會議，也希望

借重張領袖代表的經驗，將臺灣對區域發展的貢獻，以及對未來的規劃和建言，清楚傳達給所有 APEC 成員。她也希望代表國能夠達成加強臺灣跟各國的連結，鞏固臺灣在全球供應鏈的關鍵地位的任務。

今年 APEC 的年度主題，是「優化人民潛力，共享韌性繁榮未來：調整、優先、進展」。今年度的「經濟領袖會議（AELM）」，也會邀請各國領袖針對如何促進全球進行共同防疫，以及繼續深化永續且創新的經濟成長，還有對於提出「APEC 後 2020 願景」，來共同發表意見。

張忠謀致詞時說，此次會議的

兩大主題疫情的控制與 APEC 後 2020 數位科技發展，我國都有充分的準備、實力，會對 APEC 有貢獻，為台灣贏來支持。

雙部長線上參加

今年 APEC 秘書處 10 月 26 日正式對外轉達主辦國馬來西亞通知，今年的 APEC 經濟領袖會議，考量疫情因素，將在線上召開視訊峰會。

今年參與年度部長會議的雙部長，分別是：行政院經貿談判辦公室鄧振中政務委員兼總談判代表，以及國家發展委員會龔明鑫主任委員。他們將代表我國，透過線上方式，參與 11 月 16 日晚

間的 APEC 年度部長會議。

唐鳳將演講

另外，宏基陳俊聖董事長、台灣大哥大林之晨總經理與廣達電腦張嘉洲技術長，也將把他們推動數位轉型的經驗，在 ABAC 場域分享台灣的努力與成就。

同時，行政院唐鳳政委受主辦國馬來西亞的企業界邀請，將以線上方式，參與 11 月 19 日的「企業領袖對話」（CEO Dialogues）。唐鳳政委將以「開放的回應、開放的復甦」為題，說明我國如何透過開放政府、社會創新及數位科技，提升經濟韌性，加速疫後復甦。

亞洲藏壽司上櫃爭議 主管機關能不管？



白丁

（退休教師）

台灣股市長期以來炒風熾盛，最近亞洲藏壽司（2754）上櫃過程，充滿爭議，在興櫃市場即已炒到每股 325.5 元，去年每股獲利 2.47 元，今年股息才 0.5 元，上半年每股還虧損 0.41 元，主管機關應嚴查幕後炒手，還投資人公道。

亞洲藏壽司股價異常

亞洲藏壽司獲利能力及財務狀況，在上市櫃公司之中，只能算是不起眼的小型企業，資本額 4.5 億元，去年第四季，

即已開始虧損，每股 eps-0.21 元，今年第一季 eps-0.24 元，第二季 eps-0.17 元，以獲利能力分析，營業毛利率 37.97%，營業利益率 -1.76%，稅前淨利率 -1.90%，資產報酬率 -0.21%，股東權益報酬率 -0.88%，經營績效並不好。

財務方面，資產 18 億 8242 餘萬元，負債 11 億 3874 餘萬元，每股淨值 18.58 元，財務亦無特殊之處。以這麼一家普通公司，在興櫃市場可以炒到每股 325.5 元，金管會及中華民國櫃檯買賣中心，難道不會覺得過分且不合理嗎？

上櫃首日大跳水

問題是上櫃前抽籤，每股承銷價訂為 55 元，價差達到 270.5 元，亦即如果中籤，每張可賺 27 萬元，如此高價差，引起投資人錯覺，認為有暴利可賺，竟然吸引 57.789 萬筆申購單，凍結資金高達 295.84 億元，中籤率只有 0.29%。

申購截止，兩天之內下跌 125.96 元，跌到 195.54 元，跌幅之大，亦震驚市場，上櫃首日即跌到 93.7 元，目前價格僅剩 74 元左右，未來性卻無人能料。但是如此炒作，主管機關迄今都置若罔聞，任令投資人

被坑殺，令人遺憾。

台股 TDR 爭議多

不止亞洲藏壽司惹爭議，上市公司存託憑證（DR），現在也成為炒股天堂，例如杜康（911616）年年虧損，不分配股利，獲利能力分析，營業毛利率 38.59%，營業利益率 -50.23%，稅前淨利率 -52.4%，資產報酬率 -2.53%，股東權益報酬率 -3.63%。股價從去年 8 月 8 日每股 0.79 元，炒到今年 9 月 25 日 4.59 元，爆漲 5.8 倍，然後再滑落到現在 2.5 元左右，幕後炒手是誰？台灣證券交易

所豈能不查，任令坑殺散戶。

美德醫（9103）更過分，從今年 1 月 3 日每股 1.43 元，炒到 78 元，爆增 54.5 倍，題材是生產新冠肺炎口罩，但是每股值已經只剩下 5.47 元，怎麼可能有那麼高的價值？最近又回落到 37 元左右，上沖下洗，究竟背後炒手是誰？主管機關要徹查，給投資人交待。

殭屍股坑殺散戶

至於台股「殭屍股」至少有 30 檔，財務、業務都萎縮，年年虧損，發不出股息，但是常見背後有人炒作，例如倫飛

（2364），淨值只剩 1.21 元，也是多年虧損不發股息，今年上半年又虧 0.09 元，但是股價在今年 7 月 6 日從 1.98 元，炒到 9 月 24 日 6.18 元，上漲 3.12 倍，又回跌到現在 3.8 元左右，如此週而復始炒作，坑殺散戶，卻不見主管機關處理。

政府究竟要如何處理？主管機關應該拿出魄力，深入追查幕後炒作手，並且儘速訂定上市櫃標準，淘汰類此「殭屍股」，防止坑殺投資人，加強保護投資人，建立投資人對股市信心。

▼ 在俄羅斯的調停下，亞美尼亞與亞塞拜然兩國已簽定停戰協議，戰火終於停止。（網路截圖）



亞美尼亞忍痛停火 俄羅斯調停 兩亞簽約

亞美尼亞總理帕辛揚宣布，已經與亞塞拜然和俄羅斯簽訂停戰協議，俄羅斯將派遣維和部隊進駐進行調停。

【本報記者郭淑鳳綜合報導】爭議中的納國諾—卡拉巴地區（簡稱納卡地區）戰事終於叫停！亞美尼亞總理帕辛揚宣布，已經與亞塞拜然和俄羅斯簽訂了「令人痛心的」停戰協議，俄羅斯將派遣維和部隊進駐，亞美尼亞與亞塞拜然（以下簡稱兩亞）則需要各自讓出部分領土。

難敵亞塞拜然軍事優勢
根據《半島電視台》報導，亞美尼亞總理帕辛揚 10 日在臉書

宣布，停火協議於凌晨 1 點開始生效，終結為期六週的對峙火拼。這場戰事已經造成數千人死亡。

帕辛揚宣布停火之前，已經傳出納卡地區重要城市書沙（亞美尼亞語稱為書希）被亞塞拜然軍隊攻下的消息。帕辛揚表示，這項決定「對我和我們的同胞是無法言喻的傷痛」，但他經過「對軍事情勢深入的分析」，停火協議是「目前情勢下最好的結果」。

克里姆林宮發言人也證實此事。

俄羅斯將派維和部隊

另據《美聯社》報導，停火協議中包括：俄羅斯將派遣 1960 名維和部隊，為期五年。同時兩亞都在領土上做了些讓步。亞美尼亞需要讓出接近納卡地區的阿格丹姆地區和拉欽地區。阿格丹姆地區有一座指標性的清真寺，拉欽地區則控制著亞美尼亞往納卡地區的交通要道。

拜登上台對非政策？各國專家看法分歧

【本報記者呂翔禾綜合報導】媒體關心拜登上台後與非洲關係會如何發展，有專家認為拜登上台，美國可能不會優先跟非洲改善關係，但也有學者認為，拜登上台會增加更多經貿互動與基礎設施援助，爭取更多國家支持美國的多邊主義。但政大國關中心研究員嚴震生則認為，拜登上台後，應會對穆斯林入境美國解禁，非洲國家則期待與美國有更多經貿上的交流。

半島專訪學者

根據《半島電視台》報導，很多非洲領袖也對拜登的當選充滿期待，川普就任後，非洲大陸完全被美國的外交圈所忽略。拜登當選後會如何處理非洲政策？前駐美索馬利亞特使阿曼認為，過去歐巴馬時期對非洲的接觸也沒有很積極，雖然拜登的政策會與川普不同，但他可能還是優先處理國內疫情，非洲

將不會是拜登最主要的關注。

塞內加爾國際關係教授乃安表示，非洲還是需要更多基礎建設投資的地方，拜登說恢復多邊主義有可能只是喊喊，但她建議拜登要加強與非洲聯盟的互動。辛巴威律師加葛洛則認為，可以觀察賀錦麗與有色族群的互動會有多少努力，畢竟在美、中競爭下，非洲的角色將比過去重要。

在氣候變遷合作

「拜登上台總比川普好。」奈及利亞裔的普林斯頓大學教授阿古陸提到，疫情、環境議題、種族正義是拜登上台會優先處理的議題，美國也可以在這些議題上重新領導世界。衣索比亞人權委員會主席巴克勒則表示，拜登的勝利讓外界對美國的民主選保有信心，他對拜登恢復多邊主義互動的說法也有比較高的期待。賴比瑞亞前公共行政部長摩爾分析，川普上台後讓美國放棄了過去的多邊主義傳統，對聯合

▼ 專家對拜登上台後的美非關係各有看法，不過嚴震生教授認為，拜登不同於川普的友善態度，會讓美非關係有顯著的改善。（Photo by Gage Skidmore on Wikimedia under C.C 2.0）



國的質疑更勝以往、退出 WHO 與《巴黎氣候協定》，並質疑 WTO 秘書長人選（非裔女性），但拜登過去承諾會重新加入《巴黎氣候協定》，這讓美國可以跟飽受氣候變遷影響的非洲有更多合作機會。

在協議中，這條「拉欽走廊」將維持暢通，但由俄羅斯維和部隊負責保護。此外，亞塞拜然西部被亞美尼亞、伊朗和土耳其包圍的納克西灣飛地，也將可以經過亞美尼亞的領土，在交通上與亞塞拜然主要國土連接。

一般認為，書沙戰事失敗是亞美尼亞同意停火的主因。這個城市位居高處，俯瞰納卡地區首府德潘納柯特，兩城只相距 10 公里。兩亞在納卡地區的戰事於 9 月 27 日爆發。

截然不同的友善

嚴震生分析，川普過去對非洲非常不尊重，甚至還曾口出狂言說過非洲國家是屎坑國家，前國務卿提勒森雖然曾與非洲達成經貿承諾，但還沒訪問完回國以前就被川普開除，且川普還對穆斯林下達入境禁令，這讓北非許多穆斯林國家都非常感冒。他相信拜登上台以後，應該會解除禁令，非洲國家也特別期待。

他指出，拜登應該也會恢復過去歐巴馬時期舉辦的美非高峰會，且川普過去因為推出國際組織而對非洲終止的援金也有望恢復，加上中國先前早已積極布局非洲，如果美國重回非洲的話，非洲國家的選擇也變得多元，不一定會依賴中國。

另外，副總統賀錦麗的少數族裔身分對拓展非洲外交很有幫助，因此他認為拜登上台以後，與非洲的關係會逐步改善。

流亡一年終返國 玻國總統人氣依舊

【本報記者呂翔禾台北報導】雖然擺脫流亡命運，但玻利維亞前總統莫拉雷斯卻無法繼續掌權。由於對他較友善的政黨在近日的大選中獲勝，他結束了在阿根廷的流亡之旅。去年他因為違反憲法 4 度參選總統遭到驅逐出境，不過因為他過去執政表現不錯，這次回國仍受到許多民眾夾道歡迎，但新總統阿爾塞表示，莫拉雷斯將不會有任何職位安排。

結束 1 年流亡

根據《半島電視台》報導，玻利維亞前總統莫拉雷斯近日終於結束他在鄰國阿根廷 1 年的流亡之旅，回歸祖國的懷抱。他在阿根廷要離境時受到阿根廷總統費南德茲的熱烈歡送，在典禮廣場上他說，他知道總有一天會回來，但沒想到會這麼快。

回國時，莫拉雷斯沿途也受到民眾夾道熱烈歡迎，莫拉雷斯去年 11 月時因為違憲 4 度參選玻利維亞總統，遭到反對派逼宮而

流亡阿根廷，反對派（立場較右派）任命前財政部長艾妮茲為臨時總統，經過 10 個月的臨時政府任期後，雖然玻國新冠疫情依舊蔓延，但選舉經過多次延期還是順利完成。

前總統仍深得人心

《衛報》提到，莫拉雷斯領導的政黨「爭取社會主義運動（左派政黨）」推派阿爾塞參選，在 10 月的大選獲得超過 20% 選票差距的壓倒性勝利，因此也讓莫拉雷斯順利返國，不過阿爾塞先前已經向外界表態，莫拉雷斯回國後將不會在政府內扮演任何角色。

莫拉雷斯是玻利維亞歷史上第 1 位原住民身分的總統，而且他在 2006 年就任以後，讓玻利維亞擺脫長期頻繁的軍事政變，在任內許多偏社會主義的政策，加上少數族群的身分，讓他仍受到許多民眾歡迎。



▲ 玻國前總統莫拉雷斯在盟友當選後，終於結束了 1 年的流亡之旅返國，受到民眾熱烈歡迎。（Photo by Joel Alvarez on Wikimedia the C.C 3.0 Unported license）

圖文選粹

圖文 / 中央社

緬甸首見穆斯林議員 誓為受迫者發聲



▲ 西圖貌今天慶祝選上國會議員時表示，國會長達 5 年沒有穆斯林議員，現在需要一個人來捍衛少數族裔權益。

秘魯總統涉貪 國會通過彈劾案



◀ 秘魯國會 6 日表決通過，對總統華斯卡拉（圖）擔任地區首長期間向開發商收受回扣的指控發起彈劾程序。



▼麥當勞宣布和「未來肉」推出素食產品，但恐怕所費不貲。
(Photo From Wikimedia Commons, the free media repository)

麥當勞推素肉產品 鈉含量、價格過高惹議

麥當勞宣布將推出「未來肉」素食產品，但未來肉的成分爭議如鈉含量過高，吃多了恐影響健康，且造價高昂，也讓麥當勞的決策受到議論。

【本報記者陳是祈綜合報導】麥當勞宣布將推出「未來肉」素食產品，但其成分是否對人體有害，引發爭議。「未來肉」是由洛杉磯一家公司研發，主張百分百植物性成分，並主打和真的肉品味道無異，曾吸引比爾蓋茲、好萊塢明星爭相背書，但未來肉的成分爭議如鈉含量過高，吃多了恐影響健康，且造價高昂，也讓麥當勞的決策受到議論。

《路透社》報導，身為全世界最



大的速食連鎖店集團，麥當勞宣布為「未來肉」打造素食產品線，也讓「未來肉」的普遍性又往前一步，但其實在麥當勞之前，Dunkin Donuts、漢堡王等，都已經開始提供素食產品。

但當麥當勞宣布此一消息後，「未來肉」公司的股價卻下跌了8%。麥當勞執行長克里斯·肯普欽斯基認為，「未來肉」的全素產品是未來的消費趨勢，目前預計2021年會以「McPlant」的名稱開始正式進入素食市場。

對此，「未來肉」公司的發言人表示，將和麥當勞共同打造素食產品線，且麥當勞將會成為公司的最大客戶，但是根據《Techcrunch》報導，「未來肉」公司在疫情中也損失慘重，雖然第二季度受益於人們待在家，所以冷凍類食品銷售看漲，但第三季由於餐飲業恢復不佳，因此受到牽連，股價慘跌。分析師也表示，未來肉售價昂貴，也是讓消費者卻步的原因之一。



「未來肉」雖然自2013年推出後話題不斷，不但被《紐約時報》的美食評論家馬克·比特曼評為「根本吃不出跟真肉的差別」，還被比爾蓋茲、好萊塢影星背書追捧，但也有人認為味道仍不及真肉好吃。

另外，不同於傳統素肉以黃豆為原料，未來肉以小麥、碗豆為原料，營養價值的確較一般漢堡肉高，但同時鈉含量也不低，若食用時配上番茄醬等調料，長期食用仍對人體有害。

未揭露氣候變遷風險 澳洲學生告政府

【本報記者陳是祈綜合報導】澳洲金管和財政部門不公開氣候變遷對金融投資的影響，有欺騙投資者嫌疑，遭法學生控告。澳洲一名法學生凱瑟琳·奧唐耐認為，氣候變遷正在影響著投資風險，尤其是對石油開發產業，但澳洲金管和財政部門卻沒有評估相關風險，只是一味呼籲投資者挹注，有欺騙之嫌。因為評估氣候變遷已是目前金融投資界的共識。

《半島新聞》報導，23歲的法學生凱瑟琳在10日正式對澳洲的金管和財政部門提起訴訟，控訴有關部門沒有評估且公布氣候變遷對金融投資的影響，有欺騙投資者的嫌疑。她主張，應該讓各種投資事業暫時停止，直到政府公布完整的氣候變遷報告。

事實上，金融投資界近來也不斷在評估氣候變遷究竟會讓各國付出多少經濟代價。例如，瑞典中央銀行去年種動放棄持有由西澳洲和昆士蘭發行的債務，原因是瑞典央行擔心氣候變

遷所帶來的經濟反噬，然而這兩個地區都是澳洲相當重要的化石燃料出口地。

《彭博》報導，在律師事務所擔任氣候風險治理負責人的莎拉·巴克認為，任何債務發行或者金融投資，都該納入氣候風險，這也不是一個新穎的觀念。」對於凱瑟琳的訴訟，澳洲金管和財政部辦公室拒絕發表評論，而這場訴訟將在10日首次開庭。

除了澳洲外，過去5年關於氣候變遷的訴訟遍及全世界，從歐洲到墨西哥，較為激進的環保團體會利用訴訟向政府、財團和投資者施壓，督促對氣候變遷採取行動。身為全世界最大的污染製造國之一，澳洲有將近三分之一的國民所得，來自遭受經濟動盪和氣候變化影響的行業。

根據德勤經濟研究公司的數據，若澳洲政府不重視氣候變遷，經濟可能在未來五年萎縮6%，相當於GDP損失3.5萬億澳幣。



◀若澳洲政府不正視氣候變遷，可能讓經濟萎縮。圖為澳洲森林大火。(網路截圖)

公益

我拒菸 我驕傲

紙菸、水菸、嚼菸、含菸、雪茄菸、電子煙、加熱菸...
所有菸品都 **Get Out!**

拒菸 Jolin-網路專區

Yes, Get Out~
No smoking, no vaping,
no drugs, no harm.
Get your right choice.
Say no to all tobacco products!

衛生福利部國民健康署 健康九九九
 教育部國民及學前教育署 教育部
 財團法人董氏基金會 華文戒菸網



▲如果一味專注在追求體重計上愈低愈好的數字，你可能會成為肌肉量少、體脂肪卻很高的「泡芙人」。(網路截圖)

■梁毓珮

先問自己：為什麼想要改變體態？我分享自己一開始錯誤的動機心態，立下了錯誤的目標方向，以及使用了並不適合我的飲食方式，開始一連串不斷失敗的

話、我想要達成社會對於女生美麗、漂亮的定義與數字要求。

不被數字綁架

現在的我能夠改變，並且持之以恆慢慢進步的關鍵在於：我是

很多人以為運動完吃東西會胖，但其實，運動完之後，補充對的營養才能有效修補身體。

減重過程。很多人一開始接觸減肥、健身和健康飲食，都是直接從「如何執行」的方法開始，我也不例外，追逐著市面上五花八門的知識與方法論，深怕錯過什麼厲害的觀念和招式。

走到了現在，我發現所謂「減重、健身、健康」，和其他方面的領域一樣，必須先將最根本的原理學習好，掌握了基礎，才知道那些成果會出現的道理，才不容易被商人重新包裝的手法話術給矇騙。

確立動機才有動力

另外還有一點、也和做其他所有事情的道理一樣，你的「心態」才是最重要的。你的出發點是什麼？你心中的「why」是什麼呢？每件事情要成功，你內心的「為什麼」，你可能會成為肌肉量少、體脂肪卻很高的「泡芙人」，雖然體重數字不高，但看起來卻是「肉肉的」；或是肌肉量與體脂肪都很低，看起來細瘦柔弱乾扁的四季豆身形。

我只是想要滿足他人對我的期待，我期望別人能說出我聽戀的

話、我想要達成社會對於女生美麗、漂亮的定義與數字要求。

增肌、減脂的飲食方向

（減脂）首先要確保能創造熱量赤字，再來是確保攝取足夠的一日蛋白質量，基本上用餐的時間與頻率，可以依照個人的生活作息和喜好去調整，飲食內容最好是自己能喜歡、能感到滿足的為主。

（增肌）因為要創造熱量盈餘，為了不要一次塞下大量的食物而太飽，可以多次用餐，以及確定每一餐都有平均的蛋白質。（補充品）補充品之所以叫做補充品，就是指「當有需要的時候，再補充」即可。以品質好、性價比高為原則。

明明是同樣重量的脂肪與肌肉，脂肪的體積卻是肌肉的三倍大！所以，如果一味專注在追求體重計上愈低愈好的數字（透過執行一般大眾所認知的節食、少吃減肥法），你可能會成為肌肉量少、體脂肪卻很高的「泡芙人」，雖然體重數字不高，但看起來卻是「肉肉的」；或是肌肉量與體脂肪都很低，看起來細瘦柔弱乾扁的四季豆身形。

運動完可以吃東西嗎？

運動完可以用餐嗎？晚上真的不能吃澱粉嗎？關於增肌減脂



▲除了攝取充足的蛋白質，蔬菜、堅果等食物所提供的營養素也不可或缺。(網路截圖)

時的飲食時間和頻率，很多人會認為運動完吃東西會變胖、晚餐吃澱粉會變胖，或是運動完一小時內一定要補充蛋白質。然而，這些都必須先回到前面所說的原理，一般人其實並不需要強迫自己遵守過於嚴謹的用餐時間和頻率規則。

假如你整天有達成熱量赤字，那麼晚餐吃澱粉或是吃宵夜也不會變胖。很多人以為運動完吃東西會胖，但其實，運動完之後，補充對的營養才能有效修補身體。

（固定差不多的飲食內容，80% 自己帶便當、20% 外食和拿鐵點心。

（一週重量訓練3天，有氧運動＝0。

（每天觀測體重數據，追蹤趨勢是否持續往下。

預留熱量給喜歡的食物

為了把變因降到最低，讓進度比較好觀測，我每天都吃差不多的飲食內容，並連續吃了三個月；同時維持一週3天，每次約1至1.5小時的重量訓練。我的減脂期飲食的基本原則是這樣的：要吃得飽、要吃自己喜歡的食物、方便取得的食物、要留熱量「打打給自己喜歡的點心」。

至於事先規劃好飲食內容，有以下幾個非常棒的好處：

- （1）不需要每天思考要吃什麼、不能吃什麼，消耗意志力。
- （2）可以更有意識地掌控自己的飲食內容。
- （3）就算有聚餐，也可以做好事前的飲食規劃。
- （4）把喜歡的食物都事先適量的安排進每一天的飲食中，讓自己有滿足感、不壓抑。

外食碳水與油脂偏高

我會外食、也會自己煮：一開始三餐都是吃外食，但後來發現外食在相同熱量下很難吃得飽，

而且營養素也沒有那麼理想，通常都是碳水與油脂比例高，但是蛋白質比例很少。

後來，我為了讓自己可以吃得更有營養、更飽足，也能更好掌握熱量，就開始自己帶便當。也因為早晚餐便當的食物內容都差不多，所以我有時會趁著週末一次準備好一週的便當，前三天的便當放冷藏，其他兩天的便當會放冷凍保存。先備好餐的好處就是週間有更多彈性的時間，下班可以運動或是安排其他的規劃。

但一次要準備一週的便當其實並不輕鬆，所以我也會週末先準備2~3天的便當，週間再找一次準備其他天的便當。在後面的食譜，有一個單元是「一次做好六個便當」，各位可以參考其中備料、烹飪的過程，其實並沒有想像中的困難！

我並沒有特別減少每天的飲食分量，可以說是每天都吃得很有滿足，整體熱量攝入差不多在TDEE左右，或是只有少TDEE一點點而已，雖然體重下降的幅度不慢，但仍然穩定地持續在下降的趨勢，雖然偶爾面對停滯或是緩慢的進度還是會覺得心慌，

如果在教練的鼓勵之下，仍然保持耐心，慢慢前進。

計算熱量與TDEE

在吃了三個月差不多的膩了的食物之後，我開始變化我的便當菜色，也開始在IG上紀錄我的故事、健身過程和自煮健身餐便當。我開始練習認識食物，計算熱量與TDEE，吃進的食物基本上都會輸入計算熱量與營養的APP中。建立自煮便當的習慣，重量訓練要求自己做到一週至少訓練三天～四天，強度持續地進步。

身體其實是很奇妙也很聰明的，當你今天吃太多了，隔天可能就會減少飢餓感，或是讓你想要多活動，以自然的方式達到平衡。所以，當你用節食的方式吃得太多，身體自然就會發出營養不足或是飢餓的訊號來讓你多吃一點。

如果減肥，無法避免會有飢餓感，這是很正常的現象，所以才建議一次不要減少太多的熱量，讓身體慢慢適應，並且用更聰明一點的方式來增加飽足感，例如多吃蔬菜這樣低熱量但是體積大的食物，延後進食的時間，



▲計算熱量與TDEE，將吃進的食物基本上都會輸入計算熱量與營養的APP，記錄每天的攝取狀況。(網路截圖)

脂肪是肌肉的三倍大，一味追求體重計上愈低愈好的數字，你可能會成為肌肉量少、體脂肪卻很高的「泡芙人」。

分配自己在最餓的時間吃多一點、其他餐吃少一點等等。

吃菜也能補充蛋白質

至於每個人適合的飲食也都不一樣，像我其實本身並沒有那麼喜歡吃雞胸肉，以前剛開始會以為健身就是要吃雞胸肉來補蛋白質，但後來才意識到自己並沒有那麼喜歡吃肉，甚至因為吃了過多的肉缺乏纖維質而產生便秘的狀況。

後來發現蔬食有許多食材也富含蛋白質，同時還能夠攝取得到纖維與更多元豐富的營養素，除

了覺得身體更加輕盈了，減肉也是友善動物與環境的一種行動。只要認識了食物，就可以依據自己的需求和個人喜好去安排飲食。

低碳雞肉便當作法

使用器材：電鍋、湯鍋
主菜A 花生醬雞胸肉
熱量386 kcal | 碳水5.2 kcal | 脂肪14.8 kcal | 蛋白質41.8 kcal
材料（3份）
雞胸肉500g（洗淨，先使用鹽水浸泡約15分鐘後，切成適口大小）
橄欖油10ml

（調味料）：無糖花生醬45ml / 醬油15ml / 蒜末7ml / 紅辣椒醬15ml / 蜂蜜15ml（可不加）
／檸檬汁1/2 顆 / 椰奶100ml / 鹽巴&黑胡椒適量

1、平底鍋中倒入油，將切好的雞胸肉放入，煎至八分熟。

2、將所有調味料混合之後倒入鍋中，持續攪拌翻炒，煮至雞肉熟透了就完成！

主菜B 椒麻雞腿排
熱量275 kcal | 碳水4.0 kcal | 脂肪8.5 kcal | 蛋白質42.3 kcal
材料（3份）
去骨雞腿排三隻（約450g）
／鹽巴&黑胡椒適量 / 高麗菜切絲1/6 顆

（調味料）：醬油60ml / 檸檬汁1/2 顆 / 椰糖10g / 魚露30ml / 香油（或椒麻油）5ml / 蒜末4~5 瓣 / 香菜末適量 / 辣椒末適量

（調味料）：無糖花生醬45ml / 醬油15ml / 蒜末7ml / 紅辣椒醬15ml / 蜂蜜15ml（可不加）
／檸檬汁1/2 顆 / 椰奶100ml / 鹽巴&黑胡椒適量

1、平底鍋中倒入油，將切好的雞胸肉放入，煎至八分熟。

2、將所有調味料混合之後倒入鍋中，持續攪拌翻炒，煮至雞肉熟透了就完成！

主菜B 椒麻雞腿排
熱量275 kcal | 碳水4.0 kcal | 脂肪8.5 kcal | 蛋白質42.3 kcal
材料（3份）
去骨雞腿排三隻（約450g）
／鹽巴&黑胡椒適量 / 高麗菜切絲1/6 顆

（調味料）：醬油60ml / 檸檬汁1/2 顆 / 椰糖10g / 魚露30ml / 香油（或椒麻油）5ml / 蒜末4~5 瓣 / 香菜末適量 / 辣椒末適量

1、平底鍋中倒入油，將切好的雞胸肉放入，煎至八分熟。

2、將所有調味料混合之後倒入鍋中，持續攪拌翻炒，煮至雞肉熟透了就完成！

主菜B 椒麻雞腿排
熱量275 kcal | 碳水4.0 kcal | 脂肪8.5 kcal | 蛋白質42.3 kcal
材料（3份）
去骨雞腿排三隻（約450g）
／鹽巴&黑胡椒適量 / 高麗菜切絲1/6 顆

（調味料）：醬油60ml / 檸檬汁1/2 顆 / 椰糖10g / 魚露30ml / 香油（或椒麻油）5ml / 蒜末4~5 瓣 / 香菜末適量 / 辣椒末適量

事前準備：

- 1、處理雞腿：把較肥的部份切掉，將雞肉紋理稍微切斷，兩面灑一些鹽巴與胡椒粉抹均勻。
- 2、取一小碗，將調味料混合在一起做醬汁。

作法
1、取一不沾平底鍋，不放油，開中小火，直接將雞皮那一面朝下，煎至酥脆金黃，再翻面煎1~2分鐘。

* 一定要等到雞皮脆了上色再翻面，顏色才會漂亮而且雞肉不會過熟。

2、待雞肉熟透後，將雞肉取出瀝油、切塊。

3、將高麗菜絲先放入便當盒中，再放入切塊的雞腿肉，淋上醬汁即完成！

* 建議想減肥的人，吃之前可以把皮剝掉，這道料理熱量的計算為去皮後的熱量。

（庭維 / 輯）

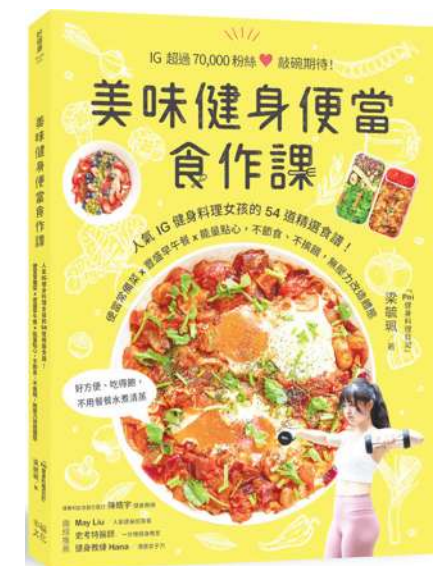
《美味健身便當食作課：54道精選食譜》簡介

從一味追求紙片人身材的減肥，到力求飲食營養均衡、從健身開始健心的歷程，「PEI的健身料理日記」在短短一年半內就累積了超過7萬名粉絲追蹤，「我想鼓勵和過去的我一樣迷茫、一直在為減肥屢受挫失敗，對自己沒有自信的女孩們，健身還有對的飲食，真的能夠讓我們由內而外地改變，變得更加健康強壯愈來愈有自信！」

開始接觸健身之後，除了固定重訓，PeiPei也了解到什麼是正確的飲食——減脂不能少吃，反而要多吃！重點在於三大營養素的正確比例，讓食物的能量，幫助身體確實減掉脂肪、打造肌肉。

自己做便當的好處，便當不只方便，更讓你容易掌握體重 / 體

脂 / 身體狀況。



作者：梁毓珮

出版社：幸福文化

出版日期：2020/05/20

・T.M. 書訊・

《艱困時代的經濟學思考》

作者：阿比吉特·班納吉

出版社：春山出版

以前經濟可以大幅成長，是因為領導者特別有才幹，但後來的都不會拚經濟所以空轉停滯嗎？貧富不均愈來愈嚴重，究竟是哪裡出差錯，我們還能翻身嗎？自動化逐漸取代人工，失去工作該怎麼辦？

唯有根據不斷累積更新的研究結果，以承認自己未必正確的謙虛態度多方思考，才能串連各種過度簡化的武斷意見，找出合適的做法。這本書，可以說是來自研究前線的報告，從中可以看到



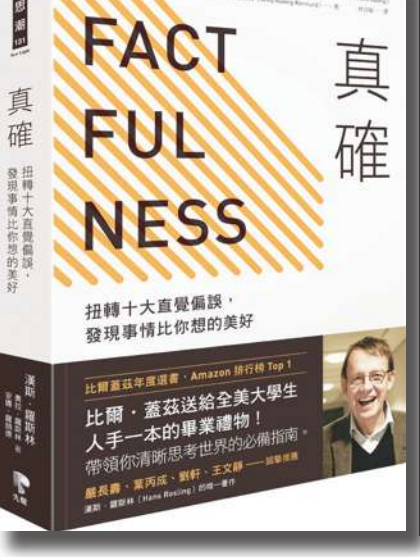
《真確：扭轉十大直覺偏誤》

作者：Ilans Rosling

出版社：先覺

有些事儘管抵觸我們的直覺認知，儘管顯得絕無可能，卻仍然真確。這本書在談世界，在談世界真正的樣子，也是在談你，以及你該如何真確思考，基於事實行動。

我們總希望可以客觀看待事情，針對世界現狀的簡單問題，例如「全球有多少人享有電力」「有多少歲孩童接種疫苗」「有多少比例的女孩讀完小學」，也希望能夠提出正確的觀察。但事實上，我們一再給出錯誤的結論，而且錯得離譜，這到底是怎麼一回



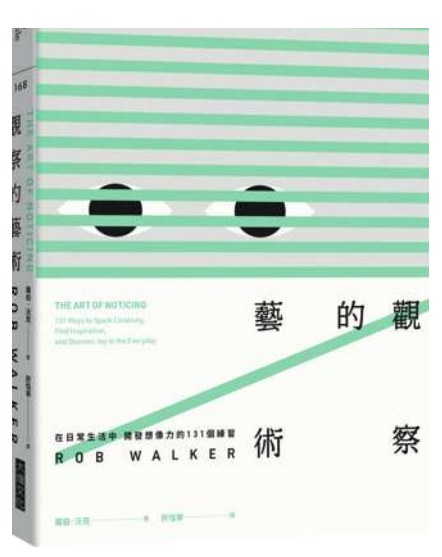
《觀察的藝術：在日常生活中開發想像力》

作者：羅伯·沃克

出版社：大塊文化

歡迎來到白噪音的年代。我們的生活隨時被手機、電子郵件、社群媒體綁住。在這個分心的年代，人們通常失去了體驗當下、活在當下的能力，我們的思考能力、看與聽的能力也隨之消失。

專欄作家羅伯·沃克在這本書中喚醒大家的感官，更重要的是協助你以全新的方式看世界。沃克以一系列有趣的練習與沉思時刻，寫成這本引發思考的創意指南，刺激我們的好奇心，促使每個人以更透徹的方式思考，懂得用心聆聽，





金馬獎入圍者盛大合照 李安等 21 日頒獎

拍攝日當天宛如電影同學會，126 位入圍者彼此問候。攝影師林炳存拍下大家最輕鬆的模樣，留下難得的合影。

【本報記者章文台北報導】第 57 屆金馬獎頒獎典禮將於下週六（11/21）登場，執委會今日公布「金馬 57 入圍榮耀」大合照。共有 126 位入圍者參與拍攝，拍攝橫跨台港星馬美韓等地，現場宛如跨世代電影同學會。執委會也宣布包括金馬主席李安、日本導演是枝裕和、搖滾天王伍佰、影后李心潔、楊雁雁、桂綸鎂等擔任頒獎人。

主席李屏賓、上屆影帝陳以文、影后楊雁雁，還包括三位金馬影后李心潔、桂綸鎂、謝盈萱。另外，徐若瑄、邱澤、林柏宏、郭書瑤、陳柏霖、陳竹昇、蔡振南、吳慷仁、納豆、林暉恆（阿KEN）、林美秀、劉冠廷、范少勳、王淨、湯湘竹以及搖滾天王伍佰、曾敬驊、黑嘉嘉、白潤音、施名帥、陳健朗也將特別為參與的電影擔任引言。



眾星雲集

這次的入圍者橫跨新加坡、馬來西亞、美國、韓國等地，台灣則是有 79 名入圍者現身合照。拍攝日當天宛如電影同學會，入圍者彼此問候。負責拍攝的攝影師林炳存則拍下大家最輕鬆的模樣，留下難得的合影。

金馬執委會也公布本屆頒獎嘉賓，除了金馬主席李安、坎城金棕櫚導演是枝裕和、本屆評審團

海外影星來台先隔離

另外，以「男兒王」入圍影帝的新加坡演員李國煌、以「墮胎師」問鼎影后的白靈則從美國啟程，「手捲煙」導演陳建朗、「南巫」張吉安也分別由香港、馬來西亞抵台。

在疫情影响之下，仍有 17 位海外入圍者飛來台灣接受隔離，以出席頒獎典禮，包括以《男兒王》入圍影帝的新加坡演員李

▲左起金馬評審團主席李屏賓、金馬主席李安、坎城金棕櫚導演是枝裕和都將出席盛會。（金馬執委會提供）
▶右上左起楊雁雁、李心潔、徐若瑄、桂綸鎂將出席金馬獎頒獎典禮。（金馬執委會提供）
▶右下左起陳柏霖、邱澤、吳慷仁、林柏宏將出席金馬獎頒獎典禮。（金馬執委會提供）

國煌，以《墮胎師》問鼎影后的白靈，則從美國啟程，以《手捲煙》、《南巫》一起角逐新導演的陳建朗、張吉安，也分由香港、馬來西亞飛來。除了參加頒獎典禮，他們也會在解除隔離後出席

影展與觀眾座談。

金馬獎頒獎典禮將於 11 月 21 日於台北國父紀念館舉行，觀眾可鎖定台視頻道同步收看直播，網路直播部分則委由 myVideo 獨家直播，LINE TODAY 轉播。



周曉涵彩繪愛心樹 黃子佼讚小幾米

【本報記者祝潤霖台北報導】「周曉涵不只人美，她的繪畫才藝跟善心更美，堪稱『小幾米』！」藝人黃子佼再度擔任憨兒彩繪畫展策展人，10 日特邀兼具畫家、藝人雙重身分的周曉涵代言；身著潔白上衣搭配壁畫風長裙的周曉涵笑說，她最喜歡能交換禮物的溫暖聖誕節，現場也展示她親手繪製的愛心樹壁畫，與 70 幅心智障礙藝術家的創作相輝映。

「我最喜歡的是情人節，因為這是只屬於我跟她的節日！」佼佼說。育成基金會繪畫成果展



▲4 大節慶展區包括辦桌喜宴、秋節烤肉、聖誕節日與傳統慶典，周曉涵與憨兒彩繪的 Dunny 不倒翁合影。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

在 Y17 開展，呼應「最幸福的節

日」主題，策展人黃子佼設計了 4 大節慶展區，包括辦桌喜宴、秋節烤肉、聖誕節日與傳統慶典場景；現場滿佈數百隻憨兒彩繪的 Dunny 不倒翁，以及名為「希

望之樹」的集體創作等巧思。

佼佼透露，前幾天才剛跟女友孟耿如歡慶交往 7 週年，周曉涵打趣說，「七年之癢，你要幫她『止癢』，趕快安定下來。」佼佼望著背後的「囍」字感嘆，「因為疫情，我的婚禮還不知道何時會辦！（眾笑）」

「希望自己的作品能帶給前來展場欣賞的朋友滿滿的幸福！」首度彩繪超大尺寸牆面的周曉涵表示，她這次以淺色系色調作畫，希望帶給人們平靜和寧靜的感受，天氣好，心情也會好，有花有草、有自己心愛的小動物作伴，「無論在什麼季節、什麼節日，就是充滿幸福的每一天！」



▲黃子佼（左 2）擔任憨兒（左 1、右 1）彩繪畫展策展人，特邀周曉涵（右 2）代言，並現場手捏紙黏土創作。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



▲首度彩繪超大尺寸牆面的周曉涵表示，她這次以淺色系色調作畫，希望帶給人們平靜和寧靜的感受。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

圖文選粹

圖文／中央社

屏東博樂狂歡節 展現地方文化成果



▲屏東縣政府文化處 14 至 15 日將舉辦「2020 屏東博樂狂歡節」，用論壇與市集展現地方文化館家族年度經營成果。

韓影帝劉亞仁 許願合作侯孝賢



▲韓國男星劉亞仁為韓國最年輕「青龍獎影帝」，他在新片中挑戰零台詞演出。問到最想合作的台灣影人，劉亞仁則表示不是導演侯孝賢。

▼ 老年肌肉易流失，面臨肌少症危機，對健康產生加乘的負面影響，加速長者的身體失能、罹病率與死亡率。（網路截圖）



避免老年肌少症 營養師：多吃雞肉

隨著年紀增加，肌肉流失速度愈快，營養師指出，雞肉蛋白質較高、脂肪較低，建議銀髮族能多攝取，避免肌少症。

【本報記者臧品安台北報導】「普遍民眾都覺得隨著年紀大、活動量少，熱量與蛋白質的攝取也應該減少，但實際上預防肌肉流失需要攝取足夠的蛋白質。」董氏基金會10日指出，粗茶淡飯、挑軟的吃、三餐不定3種飲食型態，容易造成肌肉流失加速，讓長者面臨肌少症危機。營養師許惠玉指出，與紅肉相比，雞肉蛋白質較高、脂肪較低，建議民眾優先選用。

肌少症問題須重視
50歲開始，每年約以0.5～

1%的速度減少肌肉量。台灣銀髮族肌少症盛行率男性23.6%、女性18.6%，研究也顯示，僅臥床休息5天就會導致約1公斤的肌肉組織丟失。董氏基金會今年7至8月訪談近50位長

大微肌」飲食型態：粗茶淡飯、挑軟的吃、三餐不定，易造成肌肉流失，同時造成肌萎性肥胖，



▲ 雞肉的脂肪較低，也較容易咀嚼，民眾可優先選用。（photo by 臧品安／台灣醒報。）

「普遍民眾都覺得隨著年紀增加、活動量少，熱量與蛋白質的攝取也應該減少，但實際上預防肌肉流失需要攝取足夠的蛋白質。」董氏基金會食品營養中心主任許惠玉指出，雞肉是重要的蛋白質來源，且富含豐富的「精氨酸」，有助於改善血管功能、讓血液暢通、讓免疫功能正常運作，相對於服用營養補充劑，從食物中攝取更安全及健康。

建議多吃雞肉
針對預防肌少症，許惠玉表示，銀髮族普遍會遇到咀嚼、

吞嚥等牙口能力退化的問題，可以選擇食用較豬牛羊牛肉容易咀嚼的雞肉；在熱量攝取不足的情況下，攝取足夠的蛋白質對維持肌肉仍無效，建議銀髮族每天應攝取6份蛋豆魚肉類食物；紅肉裡的飽和脂肪酸較高，會增加心血管疾病風險，建議優先挑選脂肪較低、蛋白質較高的雞、魚等。

關於雞肉食安迷思，台大動物

科學技術學系教授陳億乘說明，民眾常誤認雞長得快，是因施打生長激素，但這不符合經濟效益，因此養雞業者並不會為雞隻施打；雞到飼養後期基本上不會給予抗生素，讓雞有時間將藥物代謝，且農政單位會至養雞場進行抽驗，所以民眾不需太過擔心。

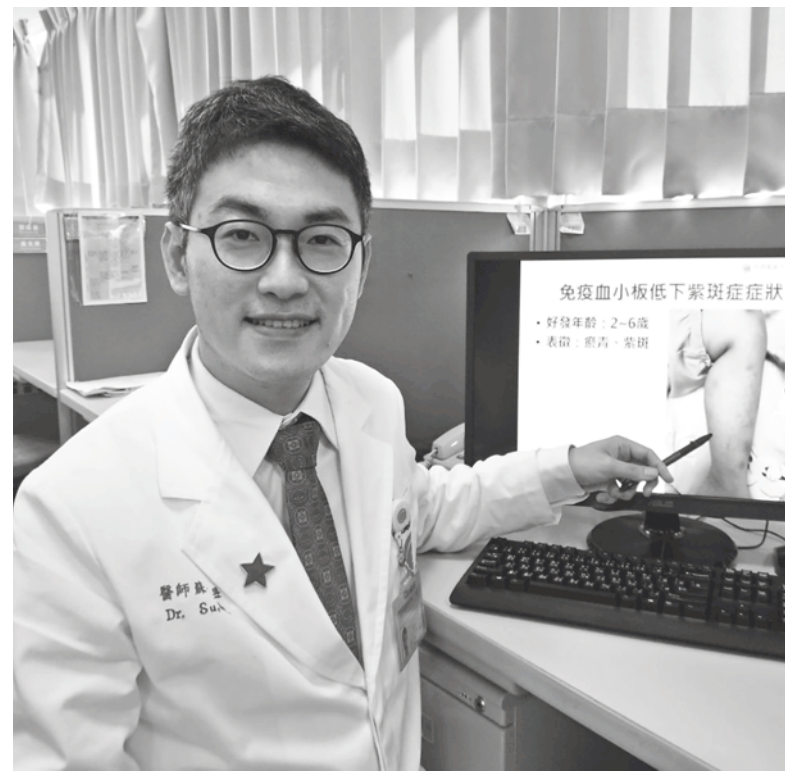


▲ 董氏基金會食品營養中心主任許惠玉指出，與紅肉相比，雞肉的脂肪較低，也較容易咀嚼，建議民眾優先選用。（photo by 臧品安／台灣醒報。）

圖文選粹

圖文／中央社

鼻血不止、四肢瘀青 恐患紫斑症



▲ 紫斑症多發於孩童，應避免劇烈運動及受傷、禁服影響凝血功能的藥物、進行拔牙等侵入性治療時提前告知醫療人員，並定期回診追蹤。

幼兒流感攀升 儘早接種疫苗



▲ 衛福部疾管署指出，近期幼童類流感門急診就診人次攀升，因此呼籲民眾儘早帶幼兒接種流感疫苗。

冬季天氣轉冷 北半球新冠死亡上升

【本報記者陳是祈綜合報導】隨著北半球進入冬季，新冠肺炎死亡人數不斷創新高。根據數據，目前全世界約有126萬人死於新冠肺炎，但實際死亡人數可能高出兩到三倍，尤其時序進入秋冬後，歐美地區死亡人數都持續增加，然而季節相反的南半球疫情卻和緩許多。

雖然疫情傳播和天氣轉換之間的絕對關係仍須釐清，但因為天氣冷的關係，人們傾向待在室內，讓空氣無法流通，的確是讓流行病加劇的原因，但也有研究認為，天氣影響病毒傳播的效果有限。

《經濟學人》報導，根據約翰·霍普金斯大學的數據，北半球時序進入秋冬，疫情也變得嚴重，光是在11月第一週，在美國已經新增了75萬例新冠病例，歐洲地區每天也增加約4000個病例，同時死亡人數也在上升。

然而與北半球季節相反的南半球，傳播速度卻逐漸下降，尤其在夏季成為疾病熱點的南美洲，自9月高峰至今，死



▲ 隨著北半球進入冬季，新冠肺炎死亡人數不斷創新高。尤其時序進入秋冬後，歐美地區死亡人數都持續增加。（網路截圖）

亡率已經下降了約60%，澳洲甚至自10月27日以來，沒有增加任何新冠肺炎死亡病例。

《經濟學人》綜合各地疫情高峰的時間點與經緯度，發現疫情自2月於中國爆發以來，在下旬迅速向西轉移到義大利，而3月份開始在美國散播後，開始在大西洋上偏西移動，然後在5月南移到中南美洲。9月開始，疫情

熱點再次往東北移動到歐洲。

疫情傳播速度是否和天氣有關？專家認為，天氣因子（濕度、溫度）的確可能影響病毒在大環境中生存的條件，而隨著天氣變冷，人們會更常待在室內，意味空氣更不流通，病毒更容易傳播，且冬季也是流感和普通感冒的高峰期，不排

除有併發的可能性。

實際上，某些研究認為病毒傳播速度可能隨溫度和濕度下降，但是《國際環境研究與公衛雜誌》的研究報告則認為，天氣因素對病毒的影響很有限，病毒傳播快速與否還是與人們的衛生習慣和行為最為密切相關。



▼台灣科技廠商在美國禁止銷售中國關鍵零組配件產品下，輸往中國大陸產品大幅成長。(網路截圖)



% 經研隨筆 %

鏈結美國產業 可活絡台灣經濟

■戴肇洋
(台灣省商業會顧問)

美國史上最激烈的總統大選，歷經撲朔迷離曲折發展終於初步揭曉，拜登11月8日宣布已絕對的票數差距勝選，此時可以說是逐漸塵埃落定；除非川普在未來一個月內提出證據，同時透過法律訴訟翻轉選舉結果，否則明年元月20日，拜登將順利完成總統的宣誓入主白宮。

美中貿易戰我受惠

無庸置疑，過去以來川普所堅持的「美國優先」政策帶給台灣經濟最具體的實質利益是在貿易與投資層面。尤其2018年3月所掀起的美中貿易爭端，雖然中國大

未來台灣在政治上與美國的鏈結，恐將不如過去活絡；但是，台灣在經濟上與美國的鏈結機會，卻是可以隨著美國產業再造。

陸台商在美中貿易大戰衝擊下，面對供應脫鉤或供應斷鏈挑戰，但是台灣卻是在貿易與投資上兩面受惠。

亦即台灣科技廠商在美國禁止銷售中國關鍵零組配件產品下，輸往中國大陸產品大幅成長；另一方面，受惠中國大陸輸往美國產品遭到加徵關稅之下，因相對享受關稅利益，而同步對美國之出口增加。

拜登崇尚多邊主義

不過，更加重要的是，由於美中貿易大戰持續延燒，促進中國大陸台商銑魚返鄉，不但創造過去兩年台灣民間投資再現生機，甚至讓各界殷切期盼的產業升級熱潮。

隨著拜登勝選，目前雖無法完全掌握其未來經濟政策方向，但檢視拜登在大選中所提出的經濟理念可以發現，除了主張「恢復美國領導地位」，重視與各國經濟相互協調之外，將會積極重返國際經濟組織，同時轉向「多邊主義」，調整過去四年川普所堅持的「美國優先」政策，以及執著「單邊主義」，藉以重建美好美國。

此外，在氣候變遷、環境永續領域上是拜登的首要政策，除了將會重返巴黎氣候協定，更是宣稱投入1.7兆美元加速推動綠能與能源轉型，同時增加補助電動車、太陽能、風電、儲能等相關產業。

掌握美科技商機

再者，美國頗殘破的傳統基礎建設之翻新、耗資天文數字5G新興科技基礎建設之投資等，更是拜登上任之後已無可逃避的挑戰。因此，政府若能針對美國產業政策方向主動出擊，以及透過這幾年來推動產業轉型所累積的經驗與實力，無疑是鏈結台灣廠商的最佳機會。

至於在因應美國新的產業政策上，建議政府未來需要加強連結國內工商團體資源，積極參加美國每年所舉辦的「選擇美國投資高峰會議(SelectUSA Investment Summit)」，雖台灣希望美國廠商擴大來台投資，但相對必須同步進行雙向投資，例如投資美國AI(人工智慧)、5G等，與未來我們希望發展的新興科技產業加以連結。

整體而言，未來台灣在政治上與美國的鏈結，恐將不如過去活絡；但是，台灣在經濟上與美國的鏈結機會，卻是可以隨著美國產業再造，透過台商和美國廠商之合作，形成最佳策略夥伴，在創造美國就業機會的同時，帶給台灣經濟更進一步升級。

話說
STEAM
Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics

市場碎片化 智慧家庭只是夢

■張瑞雄
(國立臺北商業大學校長)

智慧家庭的重點是建立一套程序，使你家裡的智慧設備能夠相互通信，以更輕鬆地實現生活的自動化。柏拉圖式的理想是有一個預先設定好的智慧程式，例如當你離開家時，空調恆溫器和智慧燈具可以自動關閉。當您返家時，這些智慧設備將自動打開，並且空調會自動啟動調溫。

既然稱之為智慧家庭，這些自動化過程應該很容易，可惜它們不是。雖然我們知道軟硬體整合和設定很少是完美的，在正確安裝之後還需要反覆試驗，但一旦設定正確完成後，希望以後都是躺著享受，這也是許多人開始投資購買智慧家電的原因之一。

廠家併購軟體不再適用

但現實是廠商併購來併購去，原先有支援的軟硬體或平台可能不再維護，所以你最好祈禱整個智慧家庭的任何東西沒有壞掉，一旦有任何的故障，可能找不到軟體或硬體來替換，逼得必須整組換成新的平台或者回到不智慧的手動調整。

就以一家在2010年成立，以製作智慧型恆溫器起家的鳥巢(Nest)公司為例，在2014年被谷歌併購，原先鳥巢的智慧家電有一套軟體系統，支援鳥巢的設備和其他智慧家電公司的設備的整合。

不過在去年谷歌的I/O大會上，谷歌宣布不再支援這套軟體系統，所以未來鳥巢的設備和其他智慧家電就很難整合了。當然司馬昭之心路人皆知，谷歌的目的就是強迫大家都要買谷歌的智慧家電，卻因此造成使用者的很

多不便。

相互競爭系統不相容

智慧家電的大咖飛利浦也不甘示弱，宣布將從11月17日起取消對鳥巢設備的所有支持，雖然飛利浦說這種中斷支持只是暫時的，要等到谷歌將鳥巢整合進原來谷歌智慧家電的系統中，但從去年到現在也沒有甚麼進展。最受傷的就是使用者，所有飛利浦的智慧燈具都無法和鳥巢的智慧家電整合，變成破碎的智慧家庭。

除了飛利浦，還有原來用亞馬遜的聲控設備來操作鳥巢智慧家電的用戶也都通通被搞砸了。難怪在網路上有很多對谷歌鳥巢一顆星的負面評語，因為曾經完美無缺的設置現在已無法使用，只是因為廠商之間的齟齬和競爭。

這種併購的漣漪效應，通常會使智慧家電的用戶感到很沮喪。即使沒有這種併購的問題，還有設備和軟體不斷更新，前後版本和設備相容性的問題，這都是造成讓智慧家庭普遍的很大障礙。

智慧使用者成傻瓜

所以最終結果是人們會厭倦了不斷修理自己相連破碎的智慧家電，在安裝新的應用時會神經質地盯著智慧燈泡看，害怕一旦軟體安裝後智慧燈泡是否還是會亮，或者哪個智慧家電要和哪個應用程式來控制！

難怪絕大多數人還是堅持使用「啞巴」照明和家電，因為只要電一開他們就亮。老實說，除非智慧家電公司學會如何讓消費者隨心所欲、可靠地建置自己的智慧家庭，否則智慧家庭將永遠只是美夢。



▲除非智慧家電公司學會如何讓消費者隨心所欲、可靠地建置自己的智慧家庭，否則智慧家庭將永遠只是美夢。(網路截圖)

我見我思稿約

我要投稿

歡迎來稿增光篇幅，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。

請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

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

「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

11.13
掌聲雷動

4K 3D 5.1 7.1 10.1 12.1 14.1 16.1 18.1 20.1 22.1 24.1 26.1 28.1 30.1 32.1 34.1 36.1 38.1 40.1 42.1 44.1 46.1 48.1 50.1 52.1 54.1 56.1 58.1 60.1 62.1 64.1 66.1 68.1 70.1 72.1 74.1 76.1 78.1 80.1 82.1 84.1 86.1 88.1 90.1 92.1 94.1 96.1 98.1 100.1

音樂是他的念想、他的喜悅，卻也是他的絕望。

顛覆地產觀念 人車吵雜房價漲

一般人認為吵雜的區域通常房價也會受到影響，但也因為生活機能方便，房價不減反增。

●民眾印象中的房市嫌惡設施一定會對房價有不良影響嗎？那可不一定！根據台灣房屋分析實價登錄的統計數據顯示，國內主要且知名的棒球場周邊平均房價，絕大多數都比區域內的房市均價還來得高，因為人車吵雜的棒球場賽事而折損周邊房價的情況，完全沒有發生，反而成為房價上升的助力。

棒球場這一類的房市嫌惡設施，也和地段、生活機能等因素有著密切的關連性，換句話說，會帶來惱人車潮、人潮的棒球場周邊也能催生出熱鬧的商圈，如果有公辦民間開發的BOT運動園區案，更能拉升附近的房市行情。

棒球場結合商圈人氣

舉例來，由中信金控得標的「台中洲際棒球園區娛樂商城」BOT案，將與國揚集團旗下的漢神百貨合作，引進多元餐飲、購物娛樂、影城及超市等設施，徹底帶動11期重劃區的房價，目前周邊房價平均約為26.3萬元／坪，與北屯區房市均價20.3萬元



／坪相比較，有著29.5%的價差。

不過，價差漲幅最大的棒球場房價還不是台中洲際棒球場，而是周邊房市均價也是26.3萬元／坪的桃園市青埔國際棒球場，所在地的中壢區平均房價每坪只有20萬元，兩者有31.5%的極大價差，主要原因除了桃園棒球場附近還有捷運站、高鐵車站、華泰名品店購物中心、剛開幕的八景水族館等生活機能之外，青埔地區的建案新穎、房市開價比較高



也是原因之一。

文教學區生活機能優

如果棒球場是設置在即有市區裡，周邊有現成的生活機能、

◀桃園棒球場附近還有捷運站、高鐵車站、華泰名品店購物中心、青埔地區的建案新穎、房市開價比較高也是原因之一。（網路截圖）

◀唯一的棒球場周邊房價減幅為3.4%。（網路截圖）

商圈時，附近的房價就不怕會跌到那裡去，例如台南市立棒球場附近有田徑場、運動公園綠地以及台南大學文教區，平均房價為13.2萬元／坪，比南區房市均價12.4萬元／坪高出不少。

新北市的新莊棒球場則是位在新莊運動園區裡，總面積達到22公頃，除了棒球場之外還有體育館、田徑場、國民運動中心、網球場、大型公園綠地等，早就是新莊民眾第一指名的購屋區域，周邊的房市均價約為38.3萬元／坪，比新莊區平均房價34.4萬元／坪高出11.3%。

唯一棒球場周邊房價低於行政區房市均價的是台北市的天母棒球場，房價減幅為3.4%，主要原因是天母地區的居民比較重視寧靜的居住品質，所以高級、高價的住宅區離棒球場比較遠。



▲國內主要的棒球場周邊平均房價，絕大多數都比區域內的房市均價來得高，因人車吵雜而折損周邊房價的情況，完全沒有發生。（網路截圖）

扛不起台北高房價 新店成首選

●據官方統計，2019年台北市遷入新北市的人口之中，移入新店區人數最多。專家推測，新店的生活型態與居住氛圍算是與台北市最接近的一區，但以同樣預算，卻有機會買到條件更好的房子，因而能夠吸引原居住在鄰近

大安、信義、文山區的民眾移入。

查閱新北市統計資料庫，2019年從台北市遷戶口至新北市共5萬4141人，其中，以新店6384人最多，汐止及三重也都超過6000人，板橋及中和則緊追在後，自北市的移入人口都逾4700人。

汐止、新店地利之便

這5個行政區近年一直是北市人口移居新北人口最多的區域，新北市地政局曾發布報告分析，這些區域與台北市距離近、往來方便，可推論頻繁的遷徙與地理位置有相當關係。

住商不動產指出，從現實的房價層面來考量，台北市房價較各縣市高，同樣預算到外縣市買房，能買到屋齡更新或空間更大的物件，甚至連市場的消費水準也有落差，促使許多居住在北市

▶新店之所以是吸引最多北市人口移入的區域，可能是因為生活型態是最接近台北市的一區。（網路截圖）



的人口移居至相鄰的新北市。此外，近年新北市有捷運環狀線、萬大線、汐東線等重大利多，也有不少學校開始招生，也是對台北市人口移居的拉力。

房價低生活型態接近

而新店之所以是吸引最多北市人口移入的區域，可能是因為新店的生活型態應是最接近台北市的一區，地理位置上也緊鄰，因此能夠吸引大安、信義或文山區的人口移入，另如汐止，則對在內湖、南港工作的上班族群有吸引力。

信義房屋則表示，這5區域與

台北市距離近，除汐止外，新店、三重、板橋、中和都有方便的捷運等交通路網往來台北市，生活機能也都很成熟，不過，新店其他的優勢還包括工業區面積較小、住宅區治安佳、道路規劃整齊等，均是能磁吸北市人口的原因。

此外，樓介中也提到，新店捷運站點周邊房價與台北市萬隆、景美一帶差不多，雖也不便宜，但部分能看山、看河，是都會區較少有的景觀，對買房仍有吸引力；而若到安坑地區或靠近山區，房價則會比景美一帶低約3分之1。



▲新店其他的優勢還包括工業區面積較小、住宅區治安佳、道路規劃整齊等，均是能磁吸北市人口的原因。（網路截圖）

庭維／輯

房地看板

以房養電好賺？綠能屋頂阻礙多

●近期宜蘭出現主打「房子會賺錢」的大樓案，表示透過在屋頂加裝太陽能板，建物一年能獲得4萬多元的售電收益，成為推案潮中的亮點。由地方政府遴選的營運商協助民眾設置屋頂太陽能系統，並由營運商以「電能保證收購費率」長期維持營運20年。

對民眾來說，鋪設太陽能板不僅能獲得被動收入，還能使住家在夏天時相對涼爽，看似益處良多，但除了要評估氣候變化以及日照量，還需考慮天災如地震、颱風對太陽能板帶來的損壞，以及日常保養成本，其中對營運商最重要的，就是關係收益的可設置光電容量大小。像是在小地坪的華廈，

能鋪設的太陽能板有限，使得廠商投標意願低；至於屋頂範圍大的集合住宅，固然空間足夠，卻往往難以取得居民共識，以致計劃卡關，一來一往，拖慢計畫的推廣進度，也讓2025非核家園的政見，顯得更加難以落實。



▲近期宜蘭出現主打「房子會賺錢」的大樓案，表示透過在屋頂加裝太陽能板，建物一年能獲得4萬多元的售電收益，成為推案潮中的亮點。（網路截圖）

月薪5萬元內 買房人數下滑

●據屋比房屋彙整聯徵中心的房貸統計資料發現，房價雖跌，但年收入在60萬元，也就是月入5萬元以內的民眾，購屋人數並沒有增加，和10年前相比，少了2萬5,300人，占比更從先前5成降至36%，創下10年新低。

金融聯徵中心統計資料也顯示，年收入60萬元以內貸款購屋人數近年一路下滑，2009年金融海嘯後，全國有8萬3,000人年收60萬元以下民眾貸款買房，

2014年還有近7萬人，但2015年至去年2019年，房價雖下跌，但買屋者都只剩5萬多人。

屋比房屋表示，雖然台灣去年貸款買房者，還是以年收入「未滿60萬元」的族群占36%最高，但先前房價下修，一般上班族也沒比較買得起，近1年以來房價逐步回升，目前台灣房價許多都會區都已是歷史新高，一般上班族想買房更難，值得相關單位重視。



◀年收入在60萬元，也就是月入5萬元以內的民眾，和10年前相比，少了2萬5,300人。（網路截圖）

企業重返不動產 北市辦公空置率低

●低利率時代來臨，加速資金投資，企業加碼投資辦公、廠辦、工業地產、旅館等各類不動產，例如萬海買下舊宗整棟廠辦、富邦買下王朝酒店等，而產業供應鏈轉變是2020年最大挑戰，許多企業也開啟資產購置或活化計畫，皆帶動整體大型案件增加，使得本季上市櫃公司商用不動產交易金額創

下自2015年以來的單季新高。

依據信義全球資產公司最新第三季統計，目前核心商圈都更危老議題持續發威，老舊商辦藉由都更、拉皮拉高大樓行情，使得租金及售價都有小幅變動，平均售價維持85.2萬元，平均空置率仍在2.32%低檔，租金小幅上漲至2,343元。



◀低利率時代來臨，企業加碼投資辦公、廠辦、工業地產、旅館，北市商辦空置率大幅下降。（網路截圖）