

2008 年 9 月 1 日 創辦網路原生媒體  
2012 年 9 月 1 日 創辦實體報

五媒合一 · 深度報導 · 極簡閱讀

為您報導每日必讀新聞，是 CP 值最高的質報



職災商拿金安獎 名不符實



亞循環經濟展 綠電煤商機



全球第一 蘇生理用品免費



《美食地圖》鐵板燒桌邊饗宴



關心婦女  
蘇格蘭女性有福了。由英國工黨女議員藍恩推動的「生理用品法案」，將免費供應女性衛生棉。上帝造男造女，性別的弱勢確是需要尊重與保護。(5版)

# 蔡：萊豬助台美關係 國人不一定要吃

蔡英文總統強調，台北經濟對話中延長 5 年的 MOU，顯示台美在經濟議題的合作因為萊豬開放而深化。

【本報記者林意玲、臧品安報導】因在野黨不斷逼宮、民調也顯示近七成反對萊豬下，蔡英文總統 25 日特別發表談話，強調台北經濟對話中延長 5 年的 MOU，顯示台美在經濟議題的合作因為萊豬開放而深化，她也說，開放美牛美豬是讓市場多一個選擇，並不是要求國人要食用。但政大教授嚴震生回應說，台美關係一向良好，官員來訪層級並太大突破。



▲ 總統兼民進黨主席蔡英文(圖) 25 日下午在民進黨中常會前，針對國內外局勢發表談話。(中央社)



▲ 國民黨中常會中，黨主席江啟文(圖) 表示，針對萊豬進口政策，目前已向總統蔡英文提出辯論邀請。(中央社)

## 市場多一個選擇

回應近日嚴峻的民意反彈，蔡英文總統 25 日在出席民進黨中常會前，特別發表談話回應萊豬爭議說，台灣是一個自由市場，美牛美豬的開放，是讓市場多一個選擇，並不是要求國人一定要食用。對此，政大國關中心研究員嚴震生教授回應說，如果多的選擇沒有含瘦肉精、也無害國人

健康，自然是好。蔡總統歷數台美關係在開放萊豬後的進展說，上周台美雙方召開了「台美經濟繁榮夥伴對話」，簽署為期 5 年、可以再延長 5 年的 MOU，就 7 項議題成立數個工作小組。這表示台美在經濟議題的合作深化，不會因為美

國選舉結果而有所改變。對此，嚴震生教授回應說，MOU 大家都會簽，但距離真正達到協議還有多遠，並不清楚，美國讓台灣上卓談，就覺得會有希望嗎？倒是不一定。

## 國務卿來訪才有意義

總統也強調，從美國國會跨黨派通過了多項友台法案，到四年十次的軍售案，充實國防的戰略需求，強化國軍的不對稱戰力；乃至今年衛生部長阿札爾、國務次卿柯拉克等高階官員來台訪問，都在在證明了雙方夥伴關係，是「真朋友、真進展」。

但對此，嚴震生教授回應說，阿札爾來台不算突破，國務次卿柯拉克來台則算稍有進展，但因他並不負責台灣相關事務，且上面還有副國務卿、國務卿，如果真有突破的話，應是副國務卿或國務卿來台，「次卿來台，還不

如負責亞太事務的助理國務卿來。」嚴震生教授補充，過去在歐巴馬任內、希拉蕊擔任國務卿時，也曾對台灣有許多正面講話，稱「台灣是民主的燈塔」，只是沒

有像現在的國務卿龐培歐講那麼多次，但也並非沒有，不夠具體實質，只像作秀，而且說得太更恐怕惹怒中國。蔡總統也說，會進一步開放美牛、美豬，展現出政府有決心

解決困難貿易問題，重建台灣的國際信任。這也得到美國從副總統、國務卿、許多經貿官員、跨黨派國會議員，乃至企業界的肯定，也讓台美 BTA 的推動，有前所未有的助力。

# 確立校安地圖 保障女學生夜行權

學生因在外住宿、就讀學校較為靜僻，倘若沒有自備交通工具，在前往學校、返回宿舍的路上恐潛藏許多危險。

【本報記者祝潤霖台北報導】「應檢視校安設施、確立通報流程、修正校安地圖，別讓女大生悲劇再發生！」勵馨基金會與立委范雲、伍麗華 25 日呼籲，政府與教育當局應完善並落實《性別平等教育法》第 6 條 6-8 項，讓學校、社區與政府協力撐起校安防護網，還給女性、學生夜行權及身體自主權。

## 落實校安避免空談

「2019 年性侵害案件通報數高達 9,183 件，其中近 1,300 件發生於學校校園、學校宿舍及公共場所等地區！」勵馨基金會執行長王珮好指出，許多學生因在外住宿、就讀學校較為靜僻，倘若學生沒有自備交通工具，或有同儕相伴或協助，在前往學校、返回家中或宿舍的路上潛藏許多擔憂與威脅。

北部大專院校學生自治聯合協會詹凱淇訴求，學校應定期盤點並檢視校內外周遭公共安全設施；校方應主動向學生代表說明校安通報流程、制度及實施現況，並納入學生建議；學校應規劃並滾動式修正校園安全地圖，並與鄰近社區、警局連線合作；避免學校不重視、警察不處理、社福不積極現象。

「校安防護網及社區安全防護網就是夜行權，要提供一條明亮能安全回家的路！」伍麗華說，當爭取路燈、監視器等公共設施，就會問誰來維護管理、誰來付電費？這些都是行政機關的藉口，此外就是見警率，未來要建置警民合作通報巡查及防護網，不論校園內外都要確實執行，不



▲ 許多學生因在外住宿、就讀學校較為靜僻，倘若學生沒有自備交通工具，在返回家中或宿舍的路上潛藏許多擔憂與威脅。(網路截圖)



▲ 立委伍麗華(右起)、勵馨基金會執行長王珮好、立委范雲、北部大專院校學生自治聯合協會詹凱淇為女性、學生夜行權請命。(祝潤霖/台灣醒報)

## 人身安全是女權基本

范雲指出，根據《性別平等教育法》第 6 條第 6 項，學校應規劃及建立性別平等之安全校園空間，另依施行細則第 9 條，建立安全之校園空間時，應就空間配置、管理及保全、標示系統、求救系統及安全路線、盥洗設施及運動設施、照明及空間視覺穿透性考量安全、友善及公平分配等原則落實。

「如果校內危險空間都顧不了，還能管到周邊嗎？」范雲強

調，校園周邊應該是城市最安全的地方，學校沒把危險地圖通告，顯示校安通報系統不足，欠缺性別平等素養；「女性對自我安全的恐懼會喪失很多自我發展的機會，失去夜行權會讓女性自我設限，人身安全是女權最基本的前提！」

王珮好表示，法源依據早就存在，但許多大專院校及相關通報單位的危機意識，及性別暴力防治的知能並不太足夠，建議可依據《內政部推動社區治安補助作業要點》成立社區巡守隊。



▲ 蔡英文總統 25 日特別發表談話，強調台北經濟對話中延長 5 年的 MOU，顯示台美在經濟議題的合作因為萊豬開放而深化。(網路截圖)

## 《焦點圖文》 2020 創新論壇登場 徐旭東致詞

「2020 創新論壇」25 日登場，以「5G 啟動產業智慧轉型」為主題探討 5G 帶來的產業新氣象與應用，論壇邀請遠東集團暨遠傳董事長徐旭東致詞。中央社(中央社)

# RCEP、台幣揚出口難 恐釀企業出走潮

社論

區域全面經濟夥伴關係協定(RCEP)簽署,加上新台幣匯率強勁,傳統產業存活困難,恐掀起出走潮,政府應速洽簽雙邊貿易協議(BTA)或自由貿易協議(FTA),為企業尋生路。

## 傳統產業關稅壓力大

台灣 GDP 形成,貿易總額高達 59%,108 年進出口總額 3292 億美元,但是簽署國際貿易協議(FTA)的國家卻太少,如以每 100 美元出口金額計算,可享優惠關稅優惠比例只佔 9.7%。

77%、日本 23% 等各國相比,台灣產業很辛苦,只有電子零組件產業,因為國際貿易組織(WTO)已達成資訊科技界協定(ITA),全球電子零組件零關稅,這些產品佔台灣出口總額的三分之一。

其他三分之二產品,包括紡織、金屬製品、石化、螺絲、工具機、汽機車零組件、機械,出口 RCEP 成員國,全部要多交 5% 至 30% 關稅,如何與其他國家競爭?

以機械設備為例,前十月銷往東協十國出口值佔比 13.4%,銷往中、日、紐、澳、韓佔

比 41.2%,總計 RCEP 國家佔 54.6%,其中大陸佔 29.6% 居冠。

## 新台幣勁揚出口難

螺絲工業現在是全球第三名,2018 年外銷總額 1760 億元,因新台幣強勢,今年預估只剩 1100 億元,如果 RCEP 嚴格要求,執行關稅差別待遇,螺絲業恐怕只有外移或關門。紡織業也因紗線物料將遭 RCEP 及 CPTPP 兩面夾擊,生存困難。

今年以來新台幣兌美元匯率已經從 31.72 元,升值到 28.492 元,漲幅已達 10%。問題是上半年外資匯出 5903 億元,

10 月、11 月外資回頭匯入 1560 億元,新台幣短期漲幅難止,傳產出口壓力倍增,生存面臨危機。

## 年輕人低薪長期無解

台灣過去壓低勞工薪資,降低成本,政府實施低油、電、水價格,加上中央銀行對新台幣匯率管升不管貶,目的都是抵銷關稅影響因素,加強出口競爭力,但是直接造成年輕人低薪無解,台灣 GDP 長期低盪,且新台幣高估等後遺症。

亞洲 4 小龍去(2019)年新加坡 GDP5667 億美元、韓國 32347

美元,香港 47512 美元,台灣 25539 美元,睽乎其後,RCEP 簽署後,台灣以後更無力追趕,GDP 差距會越拉越大,政府能漠視 RCEP 影響力嗎?

## 與他國簽署 FTA、BTA

台海兩岸 ECFA 簽署至今已經為台灣節省 70 億美元關稅,合新台幣約 2100 億元,創造出台灣對中國每年 1000 億美元的貿易順差,關稅直接影響經濟競爭力。台灣機械工業公會理事長柯拔希、工具機及零組件公會理事長許文憲、台塑公司董事長林健男等企業界人士,一

致呼籲政府要重視關稅將嚴重衝擊台灣經濟。

如今 15 個國家佔全球 GDP30%,佔台灣貿易總額 59%,而且關稅廢除率將達 91%,加上新台幣強勁,台灣競爭力將快速下滑,未來出口產業除了電子零組件之外,其他都很難生存,勢將在台商回流後,再掀一波外流潮,企業只好把工廠再移到其他國家,或不支倒閉。

當今之計,與美國簽署 MOU 後,更重要的是政府應速謀與其他各國簽署 FTA、BTA 才是。

# 職災廠商拿金安獎 立委批名不符實

職安金安獎的 30 家施工廠商中,竟有 7 家廠商在 4 年內有重大職業災害的紀錄,另 23 家廠商都有違反勞動法令紀錄。

【本報記者祝潤霖台北報導】「7 家發生重大職災的施工廠商竟成為金安獎得獎廠商?罹災家屬情何以堪!」民進黨立委洪申翰 25 日質詢踢爆,職安金安獎的 30 家施工廠商中,有 7 家廠商在 4 年內有重大職業災害的紀錄,另 23 家廠商有違反勞動法令紀錄;但勞動部長許銘春回應,金安獎是針對工程內容做評分,而非廠商。

有違反勞動法令紀錄;他質疑,「這對於罹災勞工的家屬來說,情何以堪?」

「其中一個獲獎工程的施工廠商,光是去年就發生 4 起重大職業災害,有 4 名工人罹災,過去還有 92 次違反勞動法規被裁罰的紀錄。」洪申翰說明這些違法事由大多都是跟工地安全息息相關,也都是職安署 106 年出版的《104 年度全國重大職業災害實例摘要彙編(營造業)》裡面重大職災的致死原因。

## 重大職災列入評分

洪申翰指出,根據《推動職業安全衛生優良工程金安獎選拔作業要點》第 10 點,獲獎工程的施工廠商廠商,不論是



▲民進黨立委洪申翰 25 日質詢踢爆,職安金安獎的 30 家施工廠商中,有 7 家廠商在 4 年內有重大職業災害的紀錄。(photo by 洪申翰立委辦公室)

施工廠商、設計單位、專案管理廠商、監造單位,就可以放入優良廠商資料庫,可以減免減收優良廠商押標金、履約保證金或保固保證金。也會將名單提供機關依《機關巨額工程

採購採最有利標決標作業要點》等相關規定辦理公共工程採購選商及履約管理的參考。

勞動部長許銘春回應,「推動職業安全衛生優良工程金安獎是針對工程內容做評分,而非廠商。」洪申翰要求,勞動部應該針對「推動職業安全衛生優良工程金安獎」的評選標準進行修改,除了裁罰之外,採購評選委員會應將廠商違反勞動法規或是發生重大職災列入評分項目中。

# 南迴海浪侵蝕台鐵 劉權豪促交通部應變

【本報記者游清淵報導】南迴公路鐵路遭自然環境變化破壞,危害民眾財產與用路安全,立法委員劉權豪 25 日於立法院主持交通委員會會議,邀請交通部就「運輸部門因應氣候變遷調適與防災」進行專題報告,並質詢交通部王國材次長及公路總局許鈺璋局長,要求交通部擬定期對策方案,許鈺璋局長承諾年底提出南興段評估報告。

受海浪影響問題進行調查研究,公路總局應納入政策考量。也不應以「無立即危險」作為考量標準,而應放寬考量未來五十年的公路安全,盡速提出對策方案因應。

## 地震應變層層關卡

公路總局許鈺璋局長回應,近年有持續在嚴重路段採取養灘或建置人造突堤等措施,對最嚴重的南興路段最快年底將提出評估報告。

## 海岸侵蝕快速

劉權豪指出,政府努力執行各項重大交通建設,過去如台九線南迴段拓寬帶來許多便利,但我們同時也面臨大自然嚴峻挑戰。根據交通部運輸研究所公布報告,南迴公路海岸線 2005 至 2017 年共 12 年間即退縮 10 公尺,現灘岸寬度僅存約 50 公尺,水利署亦統計花東海岸平均年侵蝕率達 4 公尺,東部沿岸公路受海岸侵蝕問題相當嚴重。

劉權豪這幾年來開車,從以前海濱離道路很遙遠,現在覺得浪拍打得越來越近。他強調,運研所近年都有針對台九線南迴段

此外,劉權豪也質詢台灣鐵路局杜微副局長,指出現行台鐵地震應變措施,是由地震偵測儀器將資訊傳送給調度所及值班站長,再由調度所確認震度後,下達行車命令給司機,需經過層層關卡。

他說,地震應變的黃金時間僅有數秒,相較高鐵和北捷地震監測資訊直接傳送至列車,自動進行降速或停駛反應,台鐵現行措施恐錯過黃金的應變機會,要求台鐵對地震應變措施進行詳細檢討,以維護民眾和鐵道安全。



▲立委劉權豪指出,政府努力執行各項重大交通建設,但同時也面臨大自然許多挑戰。(劉權豪辦公室提供)

# 萊豬查廠說法反覆 藍籲先查廠再開放

【本報記者臧品安台北報導】「沒有赴美查廠,就沒有資格開放萊豬進口!」國民黨團 25 日召開記者會指出,蔡政府面對萊豬進口前,是否赴美查廠的說法反覆,衛福部長、次長、行政院長等數度變換說法,若真的受疫情影響而無法查廠,就不該貿然趕在明年 1 月 1 日開放,要求蔡政府立即暫緩萊豬進口,以及接受與國民黨主席江啟臣公開辯論的要求。



陳時中看法,他回應法律中沒要求沒去查廠就違法。

「民進黨政府的官員說法如此反覆,人民怎麼可能對它有信任!」王育敏表示,查廠關乎食品衛生最重要的基礎把關,不可能不去查廠,就貿然開放萊豬進口,強調國民黨的立場非常清楚,「沒有查廠,就沒有開放!」行政院別想混水摸魚。

「明年元旦除了開放萊豬,還要擴大開放進口牛肉。」文傳會副主委王鴻薇指出,根據衛福部長陳時中頒布的行政命令《進口牛肉檢疫及查驗作業程序》,規定開放牛肉及其產品前,應該

政府面對萊豬進口前,是否赴美查廠的說法反覆,若真的受疫情影響而無法查廠,就不該貿然趕在明年 1 月 1 日開放。(網路截圖)

國民黨強調,萊豬沒有查廠,就沒有開放。左起文傳會副主委王鴻薇、文傳會主委王育敏、文傳會副主委黃子哲。(photo by 臧品安/台灣醒報)



由衛福部食藥署邀請農委會防檢局及相關學者到出口國系統性地查核牛肉安全,因此陳時中說不查廠是自打臉,強調若不好查廠,國民黨將赴監察院控告蘇貞昌、陳時中、陳吉仲渾職。

## 公開辯論有先例

文傳會副主委黃子哲補充,

雖然查廠的規定是針對牛肉,但國人食用豬肉達牛肉 6 至 7 倍,如果連牛肉都要去查廠,為何豬肉不去查廠?蘇貞昌說等疫情過後才去查廠,那為何不等查廠完成再開放萊豬,這不是更合理嗎?黃子哲呼籲,「如果政府不查廠,萊豬就不入場!萊豬不查廠,政府就散場!」

# 亞洲循環經濟會展 擘劃綠電媒合商機

歐美品盤未來都會強調零碳排，台灣若不超前部署，使循環經濟走向制度化，台灣未來恐怕走不出去。

【本報記者祝潤霖台北報導】「循環經濟就像武俠小說練真氣，循環不息才能永續成長！」經濟部次長曾文生 25 日指出，循環經濟不只是 CSR 企業社會責任，而是未來供應鏈出口的必需品；永續能源研究基金會董事長簡又新則強調，歐美品盤未來都會強調零碳排，現在不做永續能源轉型，台灣未來將走不出去。

## 再利用比率要提高

「再生能源從環保議題變成經濟議題，這是很大的轉變！」在 TASS 台灣永續供應協會舉辦的亞洲循環經濟會展啟動儀式中，曾文生表示，媒合再生能源的供應方與需求方，這已經是一個市場；循環經濟已經不只是 CSR，就是當前企業所需要做的；再生能源還有很多問題要克服，政府在擘劃上超前部署，希望循環經濟能走向制度化，而且是從市場來帶動。

曾文生強調，形成產業首先是「被需要」，核心問題是「需求」，愈來愈多世界知名品牌要求「再利用比率」要提高，這是需求，就好像武俠小說的丹田愈強大，愈能讓武功的真氣強大起來，而真氣就是要循環不息，不能循環完全是透過法律規範。「明天要開跨部會平台會議，把循環可能遇到的痛點全部盤點一遍。」在曾文生指出，例如半導體製程使用的硫酸如果回收再利用，效率會非常好；台灣的能



▲ 經濟部次長曾文生（下右起）、TASS 台灣永續供應協會理事長賴樹鑫、永續能源研究基金會董事長簡又新為循環經濟會展比讚。（photo by 祝潤霖/台灣醒報）

源自給率雖不高，但隨著再生能源發展正逐漸提高，高雄就是循環經濟的重要代表，產官腳步齊一效果會更好，台灣產業韌性就能不斷提升。

## 綠天鵝危機將來臨

「全球供應鏈打散重組，對台灣是最好的時間點！」簡又新表示，去年歐盟正式宣布 2050 年碳中和，也就是 100% 減碳，中國國家主席習近平及日本首相菅義偉也都先後宣告碳中和期程；

歐盟講得很清楚，有碳價調節機制，講白一點就是碳關稅；「台灣不做的話外銷經濟會垮光，這不是趕時髦。」

簡又新強調，未來沒有做到碳中和，也許根本就不能外銷，蘋果 2030 年要全用綠電生產，2040 年沃爾瑪全公司碳中和，「我們是供應鏈，人家是品牌，用講的比較容易，你不做、我不買就算了嘛。」所以台積電現在買的綠電可能還不夠用，這叫做「綠天鵝」的危機，不注意的話，以後根本賣不了任何東西。

## 國家永續發展頒獎 成大、玉山銀行勝出

【本報記者祝潤霖台北報導】成大、明道高中努力達成聯合國永續發展目標（SDGs），獲頒國家永續發展獎！行政院長蘇貞昌 25 日頒發國家永續發展獎，包括推動 SDGs 有成的成功大學、明道高中等；玉山銀行推行綠色金融，依循赤道原則管理專案融資風險；慈濟則提倡「減法生活」，對源頭減量、循環利用貢獻良多。

## 產學推動永續有成

成功大學則以共生共榮精神設計永續環境，積極發表年度報告，採網路線上方式展示學校 SDG 策略，並在國際發表支持 SDGs，影響力強；永續校園成效卓越，推動零碳綠建築、資源回收、綠色採購、防災教育訓練、性平教育等。明道高中是將 SDGs 融入教育內涵，致力於廢棄物處理；明道校長汪大久說，他不只動員老師、學生，連家長、校友都一起動起來，連考卷裡都會出「永續素養題」。中國醫藥大學有綠建築智慧校園標章，積

極推動綠色採購而獲獎。玉山董事長黃南州說，每筆超過 1,000 萬美元的貸款，都必須評估對環境的影響才能承做，這就是「綠色金融」。玉山銀行依循赤道原則，以分級方式管理專案融資風險。企業類得獎還有將永續風險稽核管理的南亞科技；華南商銀則致力普惠金融，總行大樓取得美國綠建築「能源與環境先導設計」（LEED）金級認證。

## 官方民間各有成就

慈濟致力推動資源回收，環保志工團遍及 16 國，與聯合國 SDGs17 項目標完整對應，提倡「減法生活」理念，推廣環保工作應由源頭減量。退輔會武陵農場維護水土保持、生物多樣性、與環境教育，有效保護國保魚櫻花鉤吻鮭棲地，農場具生物多樣性，環境面、經濟面、社會面具體成果，符合 SDGs 發展目標，並提供原住民工作機會，與農委會林務局、衛福部健保署同以政府機關身分獲獎。

## 3 年鬆綁 696 項法規 國發會秀成果

【本報記者臧品安台北報導】「法規鬆綁推動 3 年已放寬 696 項！」國發會 25 日公布法規鬆綁推動成果，從 2017 年 10 月依行政院指示推行法規鬆綁，3 年來已放寬 696 項，其中財經部會提報成果占比逾 5 成，金管會排名第一、財政部第二、經濟部第三，並表示在面對全球化及數位經濟的挑戰下，會持續推動各部會法規鬆綁自主檢視機制，並加強鬆綁力道。



▲ 國發會副主委高仙桂表示，會持續推動各部會法規鬆綁自主檢視機制，並加強鬆綁力道。（國發會提供）

## 全力鬆綁法規

國發會自 2017 年 10 月起，依行政院指示啟動法規鬆綁工作，責成各部會由檢討函釋、行政規則及法規命令著手，以財經法規優先，排除企業投資障礙，建立便民效能的法制環境；另外，因應數位經濟發展，國發會建置「新創法規調適平台」，強化跨部會協調，協助新創業者解決新興商業模式衍生的法規調適需求。

「在各部會自主檢討行政法規及新創法規調適平台調適下，3 年來已鬆綁 696 項法規。」國發會副主委高仙桂宣布，前三名依序是金管會、財政部、經濟部，分別鬆綁 154 項、150 項、71 項，

合計放寬 375 項，占 53.9%。

國發會法制協調中心副主任劉美琇表示，金管會鬆綁項目包括放寬高資產客戶業務、放寬銀行可百分之百投資創投事業、開放設立純網銀等，占總鬆綁量 22.1%；財政部鬆綁項目包含民眾可就近至任一國稅局查詢金融遺產資訊、小規模營業人接受行動支付，占總鬆綁量 21.6%。

## 持續推動鬆綁

劉美琇補充，經濟部為提供青年創業所需資金，今年第 3 季提供 350 億青創貸款，針對貸款金額新台幣 100 萬元以下融資案，

提供前 5 年利息全額補貼以及信保基金最高 10 成融資保證等優惠，並修正中小企業認定標準、簡化公司登記等，占鬆綁總量 10.2%。

「我覺得金管會做得不錯，有努力在追趕 Fintech。」高仙桂表示，金管會負責金融監理，因此法規較繁複，所以鬆綁的項目較多；財政部方面，高仙桂說，稅的部分因為涉及人民權益，原先法規命令較多，但財政部也做出許多鬆綁，因此國發會肯定各部會的成果，未來也會持續推動各部會法規鬆綁自主檢視機制，並加強鬆綁力道。

## 路口慢看停

行經斑馬線時，左看、右看有無人車  
查看小綠人秒數是否足夠  
(2車道10秒、4車道20秒、6車道30秒)

汽機車接近路口時應減速慢行  
汽機車轉彎或行經路口應禮讓行人優先通行  
(未禮讓即違反交通管理處罰條例第44條，罰1200~3600元)

SLOW

臺中市政府交通局 關心您 廣告

▼泰國的褻瀆王室罪是全世界對王室保護最嚴格的法律，違者最高將處以 15 年的徒刑。圖為 10 月 15 日在曼谷鬧區叻巴頌路口抗議的學生。(中央社)



# 泰政府動用王室法 逮捕學運抗議領袖

【本報記者呂翔禾綜合報導】泰國政府近日宣佈將以褻瀆王室罪處罰領導抗議的學生領袖。泰國法律原本就有規定民眾不得冒犯王室，但上次使用王室法是在 2018 年，此次，泰國總理巴育在抗議持續無法消停下，決定動用相關法律，學生恐面臨最高 15 年的牢獄之災。泰國在 9 月陸續爆發抗議，要求王室改革、總理下台。

## 動用褻瀆王室罪

根據《英國廣播電台》報導，泰國的示威自從年初新興政黨



泰國學生運動持續延燒，泰國總理在抗議持續無法消停下，決定動用王室法，逮捕學運抗議領袖。

遭到違法解散後，便持續爆發抗爭，到了 9、10 月抗爭加劇至今，泰國總理巴育決定以褻瀆王室罪的法律起訴主要帶領抗議學生與人權領袖，這也是泰國自 2 年前動用相關法律後，再次出現因褻瀆王室遭判刑的民眾。

但學生領袖之一、22 歲的查威克表示他無所畏懼，外界預期知名的人權律師阿農等人也將會收到相關指控而出庭應訊。泰國的褻瀆王室罪是全世界對王室保

護最嚴格的法律，違者最高將處以 15 年的徒刑，雖然根據泰國政府說法，在泰王瓦吉拉隆功的要求下，不要過度使用褻瀆王室罪。

## 王室奢靡、干政

《路透社》提到，因此外界認為，泰國政府與王室也開始收緊了言論自由的尺度。由於瓦吉拉隆功的生活奢



靡、喜好女色，加上長期旅居在德國，疫情期間更完全在德國巴拉利亞的莊園「遙控」施政，因此引發民眾不滿，要求王室改革，還有由王室默許政變的總理巴育下台。

且瓦吉拉隆功上台後，比起父親蒲美蓬更加直接干涉泰國政治，即使泰國憲法規定王室需要超越政治，但他還是多次透過泰國國會修憲，擴大王室的權力。泰國原定於 3 月將進行大選，但新興政黨「未來前進黨」在 2 月遭到憲法法庭解散，因此爆發抗爭至今，規模逐漸擴大至萬人以上。

# 德第三季經濟回升 第四季卻不樂觀

【本報記者陳是祈綜合報導】德國 Q3 的經濟有明顯回升！根據德國主計處於 24 日公布的數據，身為歐洲最大的經濟體，德國一路從年初被疫情打擊的經濟暴跌中，緩慢復原到第三季度，GDP 已經有創紀錄 8.5% 的增長。官方指出，強勁的反彈是由於人們開始願意上街消費，家庭支出增加，加上出口貿易的強勁。然而目前歐洲籠罩在秋冬第二波疫情的陰影下，恐怕第四季度又會呈現萎縮趨勢。

## 第三季度樂觀回溫

《半島電視台》報導，德國主計處在 24 日迎來好消息，表示德國經過上兩個季度的疫情打擊，經濟在第三季度有顯著回升，甚至 GDP 增長了創紀錄的 8.5%。主計處分析認為，強勁的反彈是源於家庭支出增加，以及出口飆升。

主計處另外補充，Q3 的經濟反彈，已經足夠彌補上兩個季度，因為疫情而萎縮的 GDP。根據前

兩季的數據，第二季度的 GDP 一度暴跌了 9.8%。

## 前景仍堪憂

根據《英國日報》報導，雖然德國第三季度 GDP 成長傳來捷報，但整個歐洲都陷入第二波疫情，恐怕會讓第四度的財報亮紅燈。報導指出，自 2 日以來，德國已經大舉關閉餐廳、酒吧、酒店和娛樂場所，只剩學校和一般零售商店仍然開放。

另外根據議會的草案來看，以及歐洲仍未見平息的第二波疫情，總理梅克爾可能在 25 日決議，將封鎖令延長到 12 月 20 日，勢必會嚴重影響好不容易恢復的民生經濟。另外，由於歐洲各國都在實施封鎖，勢必也會影響到德國的出口銷售。

經濟學家克勞斯·米歇爾森預估，若第四季度疫情變嚴重，經濟產出一定會下降，可能會下降約 1% 左右。「不只是德國，周邊的貿易夥伴都會一起陷入衰退。」



▲德國第三季度 GDP 有明顯增長，然而隨著冬日疫情來臨，可能又會面臨萎縮。(Photo from 網路截圖)

# 美各州防疫不同調 拜登防疫受挑戰

【本報記者陳謙分析報導】美國兩任總統正式啟動交接程序，但疫情的發展並不會隨著白宮易主而輕易減緩。美國至今累積 1270 萬個確診病例，過去 14 天增加 230 萬例確診，其中增加最多的是伊利諾伊州的約 16 萬人，其次則是德州的 15 萬和加州的 13 萬人。但由於各州的防疫措施、進度均無法統一，這讓拜登上任後的防疫推動面臨阻礙。

## 各州防疫難合作

《JD supra》報導，近期疫情最嚴重的伊利諾伊州（芝加哥所屬州）宣布該州進入第三階段封鎖，包括所有員工都應在家上班、禁止餐廳內用餐等措施；總確診數超過 115 萬的加州則是實施「宵禁」。

反觀全美確診數最多的德州，既使已擁有 120 萬總病例及每日破萬的新增病患，州長阿博特



▲拜登防疫策略包括鼓勵民眾戴口罩，對已經爆發的疫情來說效果仍是未知數。(photo by usatoday on google)

近日卻表示「不會再有封鎖政策」。但德州各地郡政府對這樣的措施完全無法認同，哈里斯郡官員伊達爾戈：「州政府如果無法帶領防疫工作，就應該把權力

下放給地方讓我們自己處理。」可見大至白宮，小至地方政府都無法在防疫工作上共同合作。

## 拜登的防疫七要點

《ABC》和《時代雜誌》分析，拜登在宣布當選後立即組成專家諮詢小組，召集前衛生署和食藥署長擔任領導人對疫情工作進行討論，並宣布了七項防疫工作的要點。

七項要點分別為：放大檢測能量並開發「居家檢測」技術、加速口罩和防護衣生產、規劃經濟復甦、復學等重建工作、加速研發疫苗生產並施打、保護弱勢族群及減少偏鄉防疫資訊落差、重返世界衛生組織、鼓勵「全民戴口罩」

可以看出拜登的防疫策略較注重於全國的「預防」，透過民眾的力量協助防疫工作，避免病例數繼續急遽上升的同時透過專業行動面對未來的復原。相較川普來說，的確可以看出拜登對疫情的态度積極許多，但面對近乎無法被控制的病毒肆虐，這樣的措施是否有效，仍待觀察。



## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 中國緊抓意識形態 書店內擺放習近平相關書籍



▲中國的書店通常都會擺放與中共總書記習近平相關書籍，圖為 2019 年中共建政 70 年之際，有上海的書店用「盛世華誕 70 週年」主題擺放黨國類書籍。

### 疫情衝擊 領取救濟物資人數達去年 3 倍



▲慈善機構山麓聯合中心執行長麥威廉斯 (Betty McWilliams) 表示，疫情衝擊經濟，領取救濟物資的人數達去年 3 倍。圖右為幫幫忙基金會會長、僑胞鮑潘曉雲。

▼蘇格蘭成為世界上第1個提供免費生理用品的地區。(Photo on Pixabay)



全球首創!

# 蘇格蘭生理用品免費

【本報記者呂翔禾綜合報導】哪裡可以供應免費衛生棉？答案是蘇格蘭！蘇格蘭政府近日宣佈該區境內的女性生理用品全部免費，希望可以讓所有女性都可獲得最好的生理待遇。由於英國的生理用品很貴，蘇格蘭有4分之1的女性大學生無力負擔生理用品，10%的女性無力購買生理用品，因此由政府出資，盼給女性更好的衛生需要。

## 終結女性生理貧窮

根據《英國廣播公司》報導，蘇格蘭議會近日通過「生理用品法案」，將「免費生理用品」設為法律基本需要提供民眾的公共財（類似憲法規定要強制全民健保），獲得全票無異議通過，這項法案是由工黨女議員藍恩所推動，在長期以來的競選政見就是希望終結女性的「生理貧窮」。

根據在英國有關女性生理用品獲得的《研究》指出，蘇

格蘭有4分之1的女性學生無力負擔生理用品，10%女性無力購買生理用品，因此由政府出資，盼給女性更好的衛生需要。

格蘭大學內有4分之1的女學生在取得衛生棉條等女性生理用品有困難，另外在英國有10%的女性無力購買生理用品，15%女性只能勉強負擔，19%女性因為花費的關係只能選擇品質較差的產品。

## 全球首創制度

除了消弭生理貧窮以外，衛教觀念的普及也是此法要推動的原因之一，14到21歲的女性中，有71%不敢去超市或藥妝店購買生理用品，很多女生更因為無法妥善處理生理期的到來而不敢去上學。法律規定下來後，會交給蘇格蘭32個轄下的地方政府討論如何實踐，確保女生都可獲得方便、一定品質的生理用品。

蘇格蘭是目前世界上唯一提供免費生理用品給民眾的地區，雖然先前蘇格蘭政府已經推動學校可獲得免費生理用品，外界擔心會產生預算排擠效應，但蘇格蘭政府向外界保證學校免費的政策仍會延續。而在英國與美國，也有一些學校規定要免費提供生理用品。



▲圖中央為提出立法的蘇格蘭工黨議員藍儂 (Monica Lennon)。(網路截圖)

# 研究：食用果乾可改善健康狀況

【本報記者臧品安綜合報導】食用水果乾的人通常比沒有食用的人更健康！先前美國的研究發現，飲食不良會導致近一半的人死於心血管疾病，而缺乏水果是主要因素。研究人員表示，水果提供豐富的營養，包括纖維、鉀和幾種益於心臟健康的活性物質。近期研究顯示，食用水果乾可能與更好的健康有關。

根據《Medical Xpress》報導，美國賓夕法尼亞州立大學研究團隊使用國家健康營養調查中25,590名參與者的數據，參與者提供過去24小時內的飲食內容，包括有無食用水果乾。另外，收集參與者的心臟代謝健康情形，包括BMI、腰圍、血壓及整體飲食品質。

分析數據後，研究人員發現，在調查中報告有食用水果乾的人通常比沒有食用的人更健康，他們傾向於具有較低的BMI、腰圍和收縮壓；此外，

吃水果乾的日子與不吃水果乾的日子相比，攝取更多的關鍵營養素，參與者多攝取總碳水化合物、膳食纖維、鉀、不飽和脂肪。他們還發現，食用水果乾的日子裡攝取的總熱量較高。

約翰霍普金斯大學彭博公共衛生學院博士後研究員、賓州州立大學研究生沙利文提醒，水果乾可以成為健康飲食的一部分，水果乾是營養零食的絕佳選擇，但要確定選擇的是無添加糖的版本。水果乾的缺點在於脫出水分後，一份水果乾比一份新鮮水果小，但優勢在於可幫助人們潛在食用更多水果，因為便於攜帶，甚至價格更便宜。

賓州州立大學營養學教授埃瑟頓表示，在研究中，食用水果乾的人攝入的卡路里較高，但BMI和腰圍較低，表明他們身體的活動量更大。因此製作水果乾時要注意卡路里，確保最大程度地食用水果乾，來替代低營養食品中的卡路里。



▲近期研究顯示，食用水果乾可能與更好的健康有關。(Photo by Pixabay)

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 歐盟檢討貿易政策 議會挺歐台協商



▲歐盟執委會正進行貿易政策檢討，歐洲議會對此提出一份草案，其中特別呼籲歐盟執委會儘快與台灣展開投資談判。

### 耶誕節疫情籠罩 如何過節傷腦筋



▲歐洲將在一個月後迎接武漢肺炎疫情中的第一個耶誕節，多國正考慮實施相似防疫措施，例如限制家族聚會，並普遍取消傳統節慶活動。

# 寺廟內吻戲惹議 宗教人士抵制 Netflix

【本報記者陳謙綜合報導】Netflix 根據印度作品所改編的影集《天造地設》，因劇情中出現印度教女性角色在寺廟中被穆斯林男性親吻的畫面，讓以官員為首的印度教教派人士在推特上發起「抵制Netflix」的活動。同時印度中央邦內政部長米莎拉也表示將會請相關單位審查此網極具爭議的內容。

## 敏感內容各界抨擊

「這是一個極度讓特定信仰群眾反感的內容。」米莎拉強烈的措辭顯示了信仰對印度民眾的重要性及Netflix此次在審查內容上的疏忽。

《紐約時報》報導，除了米莎拉，



▲Netflix今年新增設的印地語影視專區，目前不見引起爭議的《天造地設》(網路截圖)

印度人民黨的青年領袖提瓦里也直指Netflix的行為意圖要激起有關信仰的不良觀感，是一個極度未經考量的惡意行為。

根據印度法律，類似的宗教冒犯行為將可以處最高三年的

有期徒刑和罰金，Netflix官方對相關指控則是拒絕回應。

## 政教關係漸轉變

《CNN》分析，自從去年印度總理莫迪連任後，許多印

度的穆斯林認為他不斷擴張印度教在國內的勢力，讓他們覺得自己在這個國家像是「次等公民」。這次的事件又「恰巧」的發生在對印度的串流服務來說十分敏感的時機點。

這個月稍早，印度政府宣布有關數位媒體的新法規，表示線上影視平台播出的內容將會開始受到傳播機構的管制。這讓像Netflix一樣的串流服務業者將會和傳統媒體共用同樣的審查標準看待。

印度是Netflix拓展亞洲市場的重要版圖，過去兩年一共貢獻了4億美元的營業額，讓他們開始逐漸重視印度當地的影劇製作，並在今年在平台增加了印地語專區供全球使用者瀏覽收看。

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：于小宜

川普默許政權交接
拜登內閣走溫和路線

最後的疼愛是手放開。始終堅持選舉有爭議的川普默許交接政權，而被人詬病無法走出歐巴馬影子的拜登，將如何走出自己的路？



主持人（以下簡稱「問」）：美國大選後經過一連串的爭議後，現在終於有最新的消息，川普同意開始啟動總統交接，新任總統拜登也開始任命主要的內閣成員。請問嚴老師針對這段時間的紛擾，您有什麼感想？

川普團隊困獸之鬥

嚴震生：在選舉三個禮拜之後，其間川普團隊也提起一些法律訴訟，但大部分在州的層級就被法院給否決了，所以川普現在已經用盡了所有的法律手段，估計不太能夠翻盤。

最主要還是在幾個搖擺州的選票爭議上，川普希望能夠在喬治亞州重新計票，結果未果，然後在密西根州的參議院和眾議院都是共和黨所掌握，因此川普還請他們到華府進行談話，最後這批人也說，他們不能改變州政府的決定。

然後賓州已經確定選票沒問題，賓州共和黨的參議員也認為說，大選結果應該就此底定了，所以只剩下亞利桑那跟威斯康辛可以再尋求翻盤機會，但就算真的翻盤，現在306對上232張選舉人票，差距滿大的，川普的選舉人票數還是不足以取得勝利。

政權交接啟動

現在川普的律師團隊還在做最後的困獸之鬥，但是看起來，大部分的人都覺得說，就讓川普消氣走完這段時間，他思想上訴就讓他上訴，即便已經無法改變選舉的結果。

我想川普也意識到自己可能已經無法翻盤了，於是在這幾天也讓國務卿進行政權的交接，特別是國安會報如果不趕快進行交接，對美國的安全是會產生影響的。拜登團隊在取獲得交接程序的授權後，除了內閣人事安排可以進一步進行之外，也能夠得到過渡期間的資金補助、使用聯邦政府的相關資源。

拜登內閣溫和派居多

這都是非常非常重要的，假如政權交接太慢，雖然拜登的內閣團隊名單，多數的人都曾經在政府任職過，但在共和黨執政時候，這些人可能到私人企業工作，所以要再重新做背景的調查，這得花很多時間，所以如果再晚交接，到明年1月20日就職的時候，可能就成了空殼政府。

拜登公布的內閣名單找來很多以前的合作夥伴，這一些人在經歷背景調查之後，還要由參議院同意，才會正式生效。大多數的人選都不是意識形態很極端或是很激進主義的人，這些人的共同點在於都有在政府任職過，在兩黨之間都有一些交情，屬於溫和派的居多。但我認為拜登還是得回應進步派的要求，我們靜待下一波的人事任命吧。

問：在這麼多有爭議的搖擺州中都討不到便宜，看起來，川普真的不得不認輸了，也許我們現在開始可以很確定的說，新的美國總統是拜登。

我們稍微回顧一下，川普為什麼很罕見只一任就下台了，當初他也是意氣風發，而且當初在申請競選連任的時候相當有聲勢、話也說的很滿，到底是什麼原因，讓老百姓棄絕了他？

歷史上的一任總統

嚴震生：回想前兩位也是只做了一任的總統，一個是老布希，一個是卡特，兩個人都是被經濟所苦，卡特在1976年當選第一任，經歷過伊朗人質危機，後來又碰到第二次石油危機，然後經濟成長緩慢，但卻出現通貨膨脹，通常通貨膨脹代表經濟發展的太快，所以這樣的情況從未見過。

70年代我到美國讀書的時候，美國為了要控制通貨膨脹，利率一度高到21%，那個時候要買房子最低是14%，那買汽車這種消耗品，大概要到18%左右，那時候還新發明了一個單字叫做滯

滯性通貨膨脹（stagflation），最終這也成了卡特競選連任輸掉的主要原因。

同樣的，老布希上任後蘇聯解體，美國成了世界的新秩序，但是美國的經濟不好，為了讓政府有足夠的稅收，老布希選擇增稅，但卻也違背了他在1988年競選時說的一句名言：「讀我的唇。不加稅。（Read my lips. No new taxes.）」結果增稅後，經濟也沒並未好轉，因此柯林頓一句，「It's economy, stupid!」點出民生經濟的重要性，擊敗了老布希。

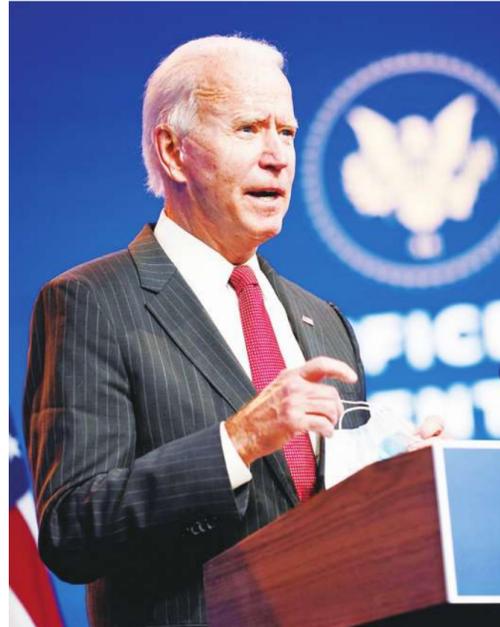
疫情成為川普敗筆

如果以經濟層面來看的話，川普不應該輸，在疫情爆發之前，美國的經濟非常的好，失業率是近幾年來新低、經濟也持續成長，股市更破3萬點。因此以川普的想法來講，只看經濟數字，選民就得選我，你可能不喜歡我的風格，但是看到股市和就業率，我一定是首選。

可是沒想到他處理疫情過於輕忽，以致於美國超過1000多萬人確診，將近26萬人死亡，我認為這是這次選舉，川普最大的敗筆，沒有把疫情處理，隨著各國經濟封鎖，原本川普最自豪的經濟表現一夕間崩盤，失業率暴增，所以優勢化為烏有。

這4年在川普的領導之下，美國社會走向非常極端的兩極化，雙方都是全力動員，最後大選的結果掌握在中間選民的抉擇，而中間選民這次也覺得川普在處理方面真的做不好，所以最終的結果，川普以600萬張普選票的差距敗下陣來。

從2000年的大選至今，共和黨除了2004年大選的時候希希的普選票比民主黨多，其他幾次都是民主黨獲取較多普選票，所以共和黨要是沒有選舉人團制度，可能連選總統的機會都不大。這次拜登普選票贏了600多萬張，但仍然讓人感到有爭議，這也看出民主黨普選票夠，但只



▲正在積極推動政府過渡期計畫的拜登，已率先公布部分內閣官員名單。（網路截圖）



▲美國總統川普已指示國務卿為民主黨籍總統當選人拜登的政府進行過渡程序，但他仍打算繼續循司法途徑就大選結果提出異議。（網路截圖）

集中在加州是不行的。

問：以您的意思來講，川普這次是敗在疫情的處理上？

嚴震生：沒錯，對於疫情反應方式過於輕忽。

問：換言之，其他方面都做的不錯？

嚴震生：他當然還是有一些爭議，譬如說，他不相信氣候變遷的問題，前然後不信任專家的意見處理疫情，不過他的基本盤買帳，但一般的老百姓可能覺得說，這個總統完全活在另外一個世界裡。

問：這就表示川普的基本盤還不足以使他當選？

嚴震生：是的，我認為輸的不多，但就是還差一點。

問：接下來是拜登的執政時代，從他釋出的內閣任命名單中，可以看出他還滿重視女性閣員的。

女性閣員比例增加

嚴震生：我覺得很多人都在歐巴馬執政的時候在政府就職過，所以上手的速度會快一些，拜登也曾說過，他的內閣名單就要反映美國的人口比例，所以看起來女性多了很多，包括財政部長葉倫過去是聯準會主席，情報總監海恩斯她過去也做過副國安顧問。

再加上駐聯合國大使是一位非洲裔女性格林菲爾德，過去是專職處理非洲事務的助理國務卿，對於非洲國家來講會覺得被重視，畢竟前陣子川普才失言把非洲國家比喻成茅坑，完全看不起非洲，也從未出訪過非洲。

拜登現在的做法類似歐巴馬第一任時，找蘇珊·萊斯也是非洲裔女性，擔任聯合國大使。所以名單內已經有3位女性了，另外4位男性閣員以白人居多，但國土安全部長馬約卡斯是古巴裔，



▲拜登內閣新名單。（左上起）湯瑪斯·葛林斐德，駐聯合國大使、葉倫，財政部長、海恩斯，國家情報總監。（左下起）馬約卡斯，國土安全部長、布林肯，國務卿、凱瑞，氣候變遷總統特使。（網路截圖）

也是少數族群，而華裔的楊安澤參選過總統，有可能出任商務部長，所以可以看出來拜登很注重整體的反應。

注重氣候變遷議題

然後也找來前國務卿凱瑞擔任「氣候變遷總統特使」，並且列席美國國家安全會議，這是國安會議上首度設立的氣候變遷相關職務，也將配合拜登擬定成立的氣候變遷應對小組工作。

問：拜登找的人馬多半是歐巴馬執政時期的幕僚，外界就批評拜登會成為歐巴馬2.0版，有一點蕭規曹隨，拜登執政的策略恐怕有很多歐巴馬的影子，這樣大家要如何檢視拜登？

嚴震生：雖然凱瑞是歐巴馬的國務卿，但過去也做過總統候選人，擔任過20多年的麻州參議員，拜登把找來擔任氣候特使，我覺得是很棒的決定，且光重視氣候的議題，就已經跟歐巴馬時代有差異了，至少拜登聽到進步派的聲音，也提出各種綠色新政。

但大家期待那種年輕激進的女

性的閣員，是還沒有看到，目前還是選擇一些較主流、同屬於溫和派的人選。

問：這樣也可以反映出，拜登政府是相對穩定的路線，不會有太多不穩定的因子？

44歲國安顧問

嚴震生：沒錯，不像川普當時組織政府時，找了很多從來沒在政府做事的人。拜登的內閣人選目前最大的亮點，應該是國安顧問蘇利文，他現在才44歲。

我記得在2016的時候，我當時有寫一篇文章特別介紹過他，他是希拉蕊最倚重的幕僚，希拉蕊曾對他說過，「有一天你會是我們的總統。」這是非常大的讚許，那現在蘇利文被拜登接收了，我覺得他未來前途不可限量。

問：謝謝老師的分析，我想現在說太多都言之過早，我們繼續關注拜登能不能在未來端出什麼新菜，開創民主黨的新局？

訪談音檔請見《醒報國際現場》：



情爆發之前，美國的經濟非常的好，失業率是近幾年來新低、股市更屢創新高。（網路截圖）



# 後疫情必修課 遠距溝通 5 招

當你知道自己要什麼，也知道別人要什麼，你的關鍵能力才能徹底發揮。

## ■ 王介安

### 不見面說話也具影響力

「影響力」這三個字，一直是我們過去研究的重點，尤其花很多時間在職場不同工作環境的個案來探討。我們提出了目標、態度、技巧三元素，這是口語表達影響力的關鍵因素，尤其當無法和對方見到面時，更是至關重要的衡量標準。你和對方說話的時候，目標明確嗎？態度穩定嗎？技巧純熟嗎？你可以經常把這三個問號放在心中。那麼你的影響

在我們的態度學中，熱情的溝通與表達，是非常重要的關鍵因素，沒有人喜歡你說話的時候帶給對方冷冷的感覺。熱情地說話，有兩個最重要的關鍵因素，一個是你提到的笑容，一個是聲音稍微高一點。」帶著笑容說話和沒有笑容地說話，聲音聽起來是完全不一樣的。我們經常在課程當中，要求學員一直帶著笑意說話，真的是太折磨他們了。可是，因為這樣子的演練，讓他們在生活中與工作中，說話的時候帶著笑容的習慣慢慢建立起來，

棒了。然而，「好感度的詞彙」到底有哪些？

第一個是「尊敬的稱呼」，第二個是「客氣的詞彙」，第三個是「讚美的詞彙」。尊敬的稱呼最常用的是「您」，如果對方有職位，最好使用職位，比如「副總」「經理」，尤其是剛剛開始聯繫的合作夥伴，或者客戶。有些人，為了創造親切感，一開始就稱對方為大哥、大姐，這種感覺其實並不好。至少也應該稱先生或小姐，如果有職稱，叫職稱是最好的。

客氣的詞彙有哪些呢？「請」「麻煩你」「謝謝」，這些詞彙能夠間歇性地嵌在溝通當中，絕對會創造好感度的。比如說「真的麻煩您了，如果造成您的困擾，還請您多多包涵」。另外，適時運用「讚美的詞彙」是一種熱情的表現，「從您的身上吸收很多」「您的專業讓我們留下深刻的印象」

### 做一個高敏感的人

用字遣詞的好感度，其實是內心敏感度的一種練習，可以透過觀察與別人的互動過程當中去體會。平常你可以思考這兩個方向，來鍛鍊你內心的用字遣詞敏感度，第一個是，別人跟你如何說話，你的感覺會比較好？另一個是，你看到別人之間的互動，怎麼說話的感受會比較好？

舉個例子來說，「如果有空的時候，我們找時間來聊聊這件事」要比「有時間的話，我跟你來溝通一下這件事」感覺好很多。前者比較委婉，比較容易讓人接受，後者就比較直接，感覺僵硬了許多。

### 運用想像力

前面有分享到，我第一次主持廣播節目的時候，面對單一的一支麥克風，真的說不太出話來！但後來我是怎麼辦到的呢？有一個非常簡單的概念就是「想像力」，我想像有一個人站在我面前，我和他說話，我會怎麼說



◀後疫情時代必修課，破解遠距溝通的尷尬、無奈、窘境，完全掌握不見面溝通的訣竅，讓你完全 HOLD 住說話影響力！（網路截圖）

呢？當我們面對看不到的對象，利用電話溝通；當我們面對距離很遠的對象，利用視訊溝通，有些人總覺得這樣的說話方式，很不自在。我寧願用寫的，發一封電子郵件，或者是利用通訊軟體發送訊息，還比較自然一些，也比較能夠表達自己真正的想法。

然而，事與願違，太多時候必須面對鏡頭、面對電話，還得滔滔不絕把你的想法或公司的政策，甚至行銷的策略，傳遞給電話那一端或鏡頭那一端的人。所有的技巧，都是需要練習的，無論是做菜、打球、繪畫等等，都是如此。說話也是一樣，但說話最困難的，就是每一次說話發生在不同的情境、不同的環境，面對不同的人，導致表現的方法也不一樣。

## 從事溝通表達、說服談判的各種訓練課程教學，是人生當中很有挑戰的一件事，這樣的教學領域，每一次都充滿變化。

### 客觀審視他人

如果可能，真的強烈地建議你錄下你在不同情境的說話聲音，甚至錄影下來。當你聽自己說話的聲音，或者是看到你說話的影像，剛開始的時候，一定很想「切腹」！哈！這是許多學員告訴我的，因為我們聽自己的聲音

或看著自己的影像，總覺得很奇怪，甚至覺得自己怎麼可以講得那麼爛！

當我們在聽自己的聲音或看自己的影像表現時，請你一定要把講話的那個人當作第三者，而不是你自己。從一個比較客觀的角度來審視這個人，你覺得他講得流暢嗎？你喜歡這個人的說話方式嗎？你覺得這個人的表現好嗎？一個善於說話的人，他必須要喜歡自己說話的方式，當他對自己的表現的方式，都覺得很怪的時候，也無法展現出獨特的魅力與影響力。

在一次次錄音與錄影之下，不斷地前進著，你會發現自己越來越習慣聽自己的聲音，看自己的表現，這是個重要的過程。除了用錄音、錄影檢視自己的表現，並且客觀地看待自己之

來，我慢慢地調整自己的步伐，讓自己在任何一個時空，都能很穩定自在地做自己，這是一種心境，也是一種訓練。我跟麥可說，但願你能夠漸漸抓到這個位置，這樣一種穩定自在的位置，會讓你更有自信地前進。衷心地建議你，一定要先喜歡自己，別人才會喜歡你。（張庭維 / 輯）

### 《不見面的說話練習》簡介

當全世界正式進入「遠距」工作模式，當「遠距溝通」成為全球主流，只能面對鏡頭與麥克風的你，要如何說話與溝通才能發揮職場效能？要如何表達才能取得信賴或就業績？

不見面溝通的影響力、延伸力、控制力、表演力、文字力，透過實際案例，精準分析，設計練習題，讓你一步一步累積自己的溝通實力。無論你有多少專業，多少經驗知識，在與人說話溝通的背後，你可以越來越了解別人的需要，也越來越清楚自己的成長，這才是與人說話溝通最溫暖的禮物。



出版社 / 大田

## 人生有許多的困擾，有時候一個小問題，就把你給困住，甚至一下子就讓自己心情很糟糕，多數來自於溝通。

力一定能夠提升！

這個理論概念是「GAS 口語魅力培訓」最基礎的架構，一切後續延伸出來的溝通與表達的技術行為，都是從這裡出發。這個理論基礎的概念很簡單，「當你很清楚地知道你要表達的目標，使用穩定的態度以及純熟的技巧來說明，你的口語影響力將能夠提升一點五倍」，這也是我們拆解了上千個個案，得到的量化分析結論。

讓人感覺熱情度提高，影響力也變大。

在面對溝通的時候，不同的情境衍生出來的語氣，有的時候是十分絕對的。例如道歉的語氣，絕對是柔軟的，不可能是剛硬的；激勵的語氣，絕對是用力的，不可能是輕柔的；讚美的語氣，絕對是上揚的，不可能是下墜的；關心的語氣，絕對是緩慢的，不可能是急促的。不見面的溝通，語氣更是重要。

### 別隨便叫哥或姐！

語言的背後是文字，當你的閱讀量不夠大，接觸的文字量自然就小，因此你對於語詞的應用與理解，範圍就會很窄。因此我建議在練習的時候，要大量閱讀，並且朗誦文章。把這些字詞朗誦出來，那些比較不屬於你常用的字詞，透過你的嘴說出來，會有一種習慣的效應，也是一種練習的效應，可能哪一天你不知不覺就可以使用出來。

當我們的詞彙量變大，運用得宜的能力也會變得比較強，因為詞彙的選擇性比較大了。在眾多的詞彙當中，能尋找出在和別人溝通中好感度高的詞彙，那就太

### 從日常練習—語氣適當

有些人語氣直接，讓人覺得有壓迫感，有些人語氣委婉，讓人覺得沒自信。語氣，是 GAS 的態度學當中最基礎的一部分。每一種情境，會對應一種語氣，可是有些人的語氣是平的，這也是很多學員在我的課程訓練中最卡關的！

一個公開表達與簡報的開場：「大家好！很榮幸跟在座的夥伴分享我們公司的新商品。」這是多麼充滿熱情的一句話，但是多數人練習時，卻要練習很久。不知道你可以想像什麼叫做熱情的語氣嗎？你希望別人熱情地跟你說話嗎？

## · 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

### 《你有選擇，悲劇不會真實上演》

作者：塔瑪·強斯基

出版社：日出出版

我們有很多無聲的情緒，常常不知如何面對，於是假裝忙碌、假裝快樂、假裝成熟，讓一切看似都在自己掌控中，外在表現得沒事，內心卻塌成廢墟，這些折磨人的情緒最終糾結成負面的焦慮能量。

其實，很多擔憂的事情都尚未發生，也大多不會發生，或是發生了卻沒那麼嚴重；然而，無停歇的擔憂和不安讓你產生許多負面想像，彷彿你的心說給你聽的那套劇本真實上



### 《以少創多：如何用更少的資源創造更多產出？》

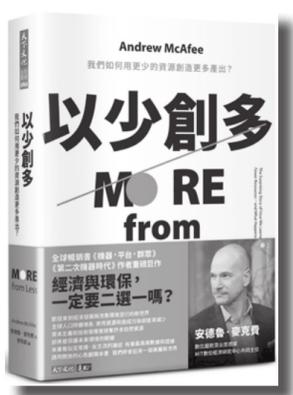
作者：安德魯·麥克費

出版社：天下文化

我們都有一個根深柢固的觀念：伴隨著經濟成長，必定會消耗更多資源。然而麥克費發現兩者之間的關係正逐漸脫鉤。證據是自 1970 年代起，美國人口與經濟正向成長，但使用的資源逐年減少。

此外，美國的空氣與水污染逐漸降低，溫室效應氣體排放量減少，瀕臨危機的動物數量再度增加。這些現象不只發生於美國，其他國家也有同樣正面的轉變。

為什麼會有這種轉變？為什麼在經濟成長的同時，我們



### 《間歇訓練：6 分鐘有效燃脂》

作者：姜賢珠

出版社：采實文化

一般人普遍認為運動時間要夠長才能減肥、改變身材，事實上，「過量運動」就像一件不合身的衣服，完全不恰當，不但無益於身體，甚至會帶來「副作用」！因此在運動結束後的 72 小時內，身體會維持高代謝率，不間斷的燃燒脂肪。舉例來說，早上做完間歇訓練後，身體所消耗的熱量，和運動一整天的結果，實際上差不多。

如果你是大忙人、急性子，或追求快又有效的瘦身超燃脂的「間歇訓練」將是



▼「Hana 鉸」是數十年來老台北人最熟悉的鐵板燒餐廳，主餐可選擇多款頂級美國牛肉。(網路截圖)

▼「寅藏鐵板燒」是傳統的鐵板燒格局，裝飾著燈籠帶點日式氣息，使用的食材皆採開放式展示，所有的肉品、海鮮、蔬菜都直接看得見。(網路截圖)



## 鐵板燒的桌邊饗宴



文 / 陳玲玲  
(資深廣告人)

在桌邊看著廚師翻動鐵板上滋滋作響的牛肉，以及不時竄入鼻腔的香味，視、嗅、聽覺上的誘惑，正是鐵板燒的迷人之處。

對鐵板燒向來是很難抗拒！新鮮的肋眼牛肉放到高溫鐵板上滋滋作響...，龍蝦、鮑魚在眼前翻騰飛舞...。坐在板前近距離看著師傅鐵板前的「表演」，從視覺到味覺、嗅覺到聽覺都超滿足！

台灣的鐵板燒師傅巧手料理，講究火候的精準掌握，將頂級食材的美味發揮到極致，日本的鐵板燒講究板前的料理美學，從食材、服務、氣氛都相當講究，美國講究「表演」，曾經在美國吃鐵板燒，美國廚師耍飛刀，神乎其技，真令人膽戰心驚，真怕飛刀一個不小心飛到身上....。

### 初魚滋味很豐富

兒子是鐵板燒控，CP值爆棚的「初魚鐵板燒」是兒子心中的第一名！（年輕人很重視CP值！）

石盤左邊是香柚醃漬的白蘿蔔，酸甜、脆口、開胃、解膩可以無限添加！第一道水雲醋上面鋪著白色酌山藥泥，吃起來酸甜滑口很開胃。兩面乾煎五分熟干貝上擺置雞血昆布一起吃，干貝的鮮甜搭配昆布的香氣剛剛好！

廣島牡蠣上面搭配著明太子醬與小黃瓜丁、蘋果丁，格外鮮美 層次豐富！龍蝦炒時蔬～龍蝦沾小麥做的天婦羅粉後放至鐵板上煎，將鹹蛋炒過、蝦膏炒過，放入鍋中與鴻喜菇、蘆筍一起燉成醬，龍蝦煎熟後去殼再淋上時蔬醬汁 口味感覺鮮美豐富。

A5和牛七分熟的西班牙伊比利豬各有風味！特別的是櫻花蝦炒葛粉，葛粉很入味，超Q彈，每口都有滿滿櫻花蝦的鮮味！鹹蛋黃起司蛋糕作 ending 完美！

一份套餐 1100 元，鱈場蟹、南非鮑魚可以加點！許多來自日本的食材 每月換菜單，可以說是最高 CP 值鐵板燒！兒子非

常滿意！

### 寅藏平價日式風

「寅藏鐵板燒」是傳統的鐵板燒格局，裝飾著燈籠帶點日式氣息，使用的食材皆採開放式展示，所有的肉品、海鮮、蔬菜都直接看得見，除了和牛，海鮮也是來自基隆現流海鮮，讓人能感受店家對於食材挑選的用心。

「寅藏」顛覆日本和牛的價格，日本和牛套餐只要 488 元，是來自北海道富良野和牛，688 元的豪華套餐，多了鮮蝦和鱈魚，還送自釀梅酒。

「享瘦鐵板燒」商業午餐，680 元有松露湯、牛排、干貝、鮮魚與甜點也是物超所值的選擇！

永和尚品鐵板燒低調又好吃的鐵板燒，食材絕對讓人覺得物超所值！千元有找，寬敞舒適且裝潢也不遜色於台北的鐵板燒名店！山藥絲清湯，處理的蠻細膩，

松露蒸蛋，松露醬是落在蛋底層，上頭再加上魚子和肝醬點綴，意外的豪華而且好吃。

焗活龍蝦，起司加上紅椒粉，肉質鮮美好吃！新鮮鵝肝、焗烤龍蝦、活鮑魚....。令人驚艷！

### 饗宴迷倒周杰倫

宜蘭五結鄉的「饗宴互動式鐵板燒」可以說是全台灣最強的鐵板燒餐廳，超多政商名流和藝人都愛去，包含天王周杰倫。

「饗宴」老闆程智勇師傅（阿勇師，宜蘭員山人）是「饗宴」的靈魂，他從 18 歲開始學廚藝，他的理念是「吃在地、吃當令」，就是吃最在地的風味，吃最新鮮的食材。所以沒有固定菜單。

他每天下午會到漁港挑選當天最新鮮的食材（宜蘭大溪漁港和南方澳漁港），漁船大概 2~3 點進港，船家先讓他上船挑漁獲（只有他可以上船喔！），

其他店家只能在碼頭上等！

店內使用的醬油都是阿勇師自己釀的，100% 天然釀造，風味不是化工醬油可比！

甜點有甜點櫃讓客人挑選一款，有馬卡龍、小蛋糕、達克瓦茲、起司塔等等，都是自己的甜點師傅做的！

### 無菜單料理很驚艷

上次去吃對它的活鮑魚、海膽龍蝦、宜蘭櫻桃鴨與美國老饕牛，印象深刻，因為是無菜單料理每次去都有驚艷！一般是 13 道菜 + 甜點 + 飲料，絕對吃很飽，用料更是沒話說，物超所值。這樣內容的鐵板燒要是搬到台北，價錢大概會翻倍，所以偶而特別跑來宜蘭來吃。

40 年的老字號鐵板燒「Hana 鉸」是數十年來老台北人最熟悉的鐵板燒餐廳，主餐可選擇多款頂級美國牛肉，包括沙朗牛排、極黑牛肋眼牛排、美國紐約客牛排！餐點與料理調味稍偏老式保守些！

油花豐富的牛肋眼，外酥內嫩相當多汁肉質新鮮，Q 彈的鳳尾明蝦都是是必點！

犇 鐵板燒於 1991 年正式開始營運，以結合法式、日式鐵板料理及義式創新手法見長如 A5 和牛牛排、法國路其（Rougie）黑牌等級鴨肝、頂級南非活鮑魚都可以吃到



▲ 台灣的鐵板燒師傅巧手料理，講究火候的精準掌握，將頂級食材的美味發揮到極致。(網路截圖)

紐約客牛排，油花完美分布的肉質嚼勁與肉汁香氣十足。和牛牛排三明治也是它的特色！

犇和牛館最近推出 1380 元 12 道套餐日本和牛、活龍蝦、活鮑魚的菜式值得一試！

### Ukai-Tei 遠近馳名

全球第一個摘下來米其林星星的鐵板燒餐廳，就是 Ukai-Tei 鐵板燒。來自日本的 Ukai-Tei 在日本相當有名，日本首相安倍宴請川普的第一餐就是在銀座的 Ukai-Tei。高級海鮮、頂級和牛、萬元松露，你想得到的高檔食材這裡應有盡有！主廚在挑選食材、燒烤等技術都是一流，讓人能夠嚐到和牛最剛好的熟度，彈牙口感令人回味無窮！

頂級鐵板燒大部份在飯店裡，食材及價格也是頂級，晶華酒店二樓的「Robin's 牛排屋與鐵板燒」，提供各式帶骨肉品，還有「沙拉吧」和「甜點吧」！用餐環境舒服乾淨，食材非常新鮮，肋眼牛排跟羊排的肉質都鮮嫩多汁，明蝦新鮮彈牙肥美，干貝吮指回味，廚師的技術真的很厲害，甜點也非常好吃！

台北萬豪酒店 Mark's Teppanyaki 同樣來自於日本的鐵板料理，以精湛的廚藝以及精準的火候料理，每一道菜色都充滿了巧思、精緻，與美味！

甜點尤其令人驚艷！

鐵板燒源自日本，是比較高

檔的料理，在日本一直都是如此，但台灣自行創造出很多「台灣特色」，衍生出日本沒有的庶民料理鐵板燒，味道一樣美味！尤其喜歡炒豆芽菜！

集結視覺、嗅覺、味覺、聽覺及和廚師的互動，正是鐵板燒之所以迷人之處！



◀ 在鐵板上煎到 5 分熟的莎朗牛，搭配一旁焦香的蒜片，真是人間美味。(網路截圖)



▲ 全球第一個摘下來米其林星星的鐵板燒餐廳，就是 Ukai-Tei 鐵板燒。主廚在挑選食材、燒烤等技術都是一流。(網路截圖)

### 店家資訊：

初魚鐵板燒  
地址：台北市大安區泰順街 42 號  
電話：0223660792

寅藏鐵板燒  
地址：台北市信義區忠孝東路四段 559 巷 16 弄 2 號  
電話：0227465169

饗宴鐵板燒  
地址：宜蘭縣五結鄉溪濱路二段 263 號  
電話：039601777

HANA 鉸鐵板燒餐廳  
地址：台北市農安街中山區 32 號  
電話：0225967204

The Ukai Taipei  
地址：台北市信義區松智路 17 號 46 樓  
電話：0277301166