

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



網路時代疾病防精神障礙



取締偷渡 英法簽巡防條約



脫歐、疫情 英經濟兩頭燒



《談談》移民火星預言或謠言

《今日靈修》



現代精神疾病
未經治療的過動兒 (ADHD)
在成長過程會出現自卑、
逃避學習等精神問題。聖
經說：「要休息，要知道
我是神。」為過動症孩子
禱告，求主醫治。(3版)

頒獎罕病兒 陳時中、修杰楷當暖男

衛福部長陳時中與藝人修杰楷為罕病兒加油，並表示他們的開朗跟一般孩子沒兩樣，不要因為「罕」字，對他們有誤解。



▲ 第 18 屆罕見疾病獎助學金頒獎典禮，本屆獎助學金主題為「與愛同行，疫起加油」，邀請衛福部長陳時中（左 2）頒獎，陳時中比讚鼓勵得獎學生。（中央社）

▶ 藝人修杰楷（中）也出席為家長們加油，強調罕病兒認真生活，必能給社會帶來貢獻。（photo by 祝潤霖/台灣醒報）

【本報記者祝潤霖台北報導】「有罕病的孩子都這麼努力向上，沒有罕病的人應該更加努力！」衛福部長陳時中 29 日頒發罕見疾病獎助學金時表示，健保署盡力放寬罕病相關給付，避免罕病家庭因病而貧的社會問題；藝人修杰楷也出席為家長們加油，強調罕病兒認真生活，必能給社會帶來貢獻。

集結社會力量加油

「罕病因為它的『罕』，造成相對弱勢。」陳時中表示，國衛院在罕病篩檢做了很多努力，也

發現很多相關的病因、基因，若能從源頭發現，也能方便及早治療；而國健署、健保署對相關給付也採放寬原則，「藥愈來愈多，那是好消息，但也可能愈來愈貴。」未來不只台灣，全世界都要找出這個平衡點。

陳時中強調，科技的進步能帶來很多好消息，對於「因病而貧」的解決要更加重視；衛福部去年對身心障礙機構做了很多改善，也看見機構長期以來的困難，不管對日間型、夜間型都予

以補助，望能對照護環境有所改善。

「罕病兒的開朗跟活力跟一般孩子沒兩樣，甚至更讓人感動！」修杰楷說，最早是拍廣告的時候，跟罕病兒相處了一整天，覺得很多罕病兒都非常積極向學，也相信他們未來都會對社會有所貢獻；不只小朋友們，還有大朋友們，他們非常認真對待生命這件事情；「身為一個父親，我想幫罕病兒的家長用力加油，這個社會需要給他們更多力

罕病學子積極向上

今年的 384 位罕病學子中，共有 51 位學子榮獲「傑出才藝獎」，包括繪畫（裘馨氏肌肉失養症的以樂、雷特氏症的品莛）、爵士鼓（威廉斯氏症的智翰）、鋼琴（成骨不全症的榕容）、小提琴（面肩胛肱肌肉失

養症的研弘）、木箱鼓（結節性硬化症的志宥）、書法（視網膜母細胞瘤的詒穎）、英語演講（肉鹼缺乏症的慈懷）、武術（Treacher Collins 氏症候群的宥希）等。

其中，簡研弘盡力把握每次精進琴藝的機會，在他充滿自信的眼神裡不難察覺他的無比熱忱，希望未來能做自己喜歡的事，用

自身的生命故事激勵更多人。而「金榜題名獎學金」得主中的高聖哲（Leber 氏遺傳性視神經病變）是啟明學校創校 30 年首位考上台大的學生；15 歲確診後由普通中學轉到啟明學校就讀，逐漸走出疾病帶給他的挫折，努力向學，今年錄取台大社工系，期待未來成為站在第一線為弱勢者發聲的社工人。

增 3 例印尼移工移入 跨部會討論將禁入境

近來連日出現印尼移工入境確診的案例，疫情指揮中心表示，將與勞動部進行密切討論是否暫時禁止印尼移工入境。

【本報記者游清洲台北報導】又 3 例印尼移工自境外移入，印尼已成我國境外移入病例數第二多的國家，僅次於美國。中央流行疫情指揮中心發言人莊人祥透露，目前已有 8 個仲介公司被禁止引進新的移工，且指揮中心正在與勞動部密切討論，考量暫時禁止印尼移工入境。

疫情指揮中心 29 日宣布新增 3 例武漢肺炎境外移入病例，均為印尼籍移工，2 人無症狀、1 人曾出現嗅覺異常但未通報，3 人均於檢疫期滿前採檢，於今天確診，全台累計個案達 651 例。

莊人祥表示，最近只要知道超過 2 名個案是來自同一個訓練所，就會把這部分列出來，並禁止新的移工再進來，目前已有 8 個仲介公司已經被禁止引進新的移工。集中檢疫的部分可用的房間是 2072 床，目前空床率是 26.5%，佔床率是 73.5%。

莊人祥表示，昨天公布新增的病例中有四位是同一個訓練所，還有三個是同一個寢室，可能感染的地方太多了，很難區分是在哪個地方感染。現在移工志願檢附的報告內容不一，12 月 1 日起會要求都要檢附核酸檢測陰性報告才能進來。

至於今天新增的三例，為何都沒有互列接觸者？莊人祥說，這三位當中有兩位是 14 天期滿前採檢確診，一位症狀發生時間在入境後 12、13 天發生，所以研判與他們當初搭飛機的時間已經

▼ 近來連日出現印尼移工入境確診的案例，疫情指揮中心表示，將與勞動部進行密切討論是否暫時禁止印尼移工入境。（網路截圖）



▲ 莊人祥表示，昨天公布新增的病例中有四位是同一個訓練所，還有三個是同一個寢室，感染的地方太多，很難區分。（網路截圖）

均無症狀，且檢疫期間未與他人接觸，因此無互列接觸者。

指揮中心統計，截至目前國內累計 11 萬 92 例新冠病毒肺炎相關通報（含 10 萬 8312 例排除），其中 651 例確診，分別為 559 例境外移入，55 例本土病例，36 例敦睦艦隊及 1 例不明；另 1 例（案 530）移除為空號。確診個案中 7 人死亡、565 人解除隔離、79 人住院隔離中。

沒有什麼關聯，而且所有同班機乘客都已經接受 14 天居家檢疫。中央流行疫情指揮中心發言人莊人祥今天下午在疫情記者會中表示，案 650、652 分別為 40 多歲及 30 多歲印尼籍女性，於 11 月 14 日自印尼來台工作，入境至今均無症狀，11 月 27 日進行期滿前採檢送驗，於 29 日確診，目前住院隔離中。由於 2 名個案

《焦點圖文》 林佳龍：迎接 2021 台灣自行車旅遊年



交通部部長林佳龍（前右 2）出席 2020 友善自行車活動表示，疫後觀光主打自行車旅遊，2021 年訂為台灣自行車旅遊年；他也親自體驗騎自行車，感受地方風情。（中央社）

社論

故宮改隸文化部 就是降格！

不具名人士突然拋出訊息，說要把「故宮博物院」改名為「華夏博物院」，並將其隸屬於文化部。顯然這是試水溫，根據「中央行政機關組織基準法」，直屬行政院的二級機關最多只能有 29 個，有心人士試著替行政院空出一個位置，以便成立擬議中的「數位發展部」，這好似小朋友們玩「大風吹」遊戲，哨音響起，指定故宮博物院讓座。

轉移焦點、去中化

這個「試水溫」至少有幾個戰術意義：第一、創造新話題，轉移議論焦點，分散藍營對於萊豬與 NCC 窮追猛打的力道。

其二、這改名與改隸有「去中國化」的意涵，可向意識形態強烈的台獨支持者表態，即便改不成，也好向深綠選民交代，蔡英文總統有努力過！

就執行面看，行政院推組改 2.0 碰到的三個難題：

一、行政院在 2016 年 8 月成立「不當黨產處理委員會」，2018 年 5 月成立「促進轉型正義委員會」，明明是「中央機關」，均刻意排除「組織基準法」適用，無形間增加了兩個二級「黑機關」，增加兩個部長級政務官，膨脹人事員額，現在很難孟浪再成立新的二級機關——「數位發展部」，立法院不買帳，監察院可能彈劾，

大法官要釋憲。

組改未經立院通過

二、根據「組織基準法」，行政院的三級機關，也就是各部會下屬署、局等單位的總名額為 70 個，三年前環保署卻在「環境資源部」組織規程沒有得到立法院審查通過之際，在行政院授意下逕行成立「毒物及化學物質局」，這是行政權嚴重侵犯立法權的惡例，立法委員記憶猶新，等機會修理。

三、未完成組改立法程序的行政院五部二會眼睜睜地看著未來的「環資部」偷跑先贏，佔去一個份額，心中忿忿不平，這兩三年來為了爭取剩下的份

額各不相讓，不想「和衷共濟」，這也是組改 1.0 版原地踏步的原因之一。

改隸文化部就是降格

上週五故宮改隸文化部的消息傳開後，作為接收單位的文化部部長李永得說了幾句讓人不能苟同的話：「隸屬哪裏並沒有降格的問題，改隸與否不能用傳統的行政層級去看，有些人覺得降格，這是古老、封建的思想。」

他又說：「一個博物館有時候會牽涉一些政策，國家有一個統一的博物館政策，說不定對故宮更好。」

首先，現行「行政院組織法」

規定二級機關有「十四部、八會、三獨立機關、一行、一院及二總處」，這裡的一行一院就是「中央銀行」與「故宮博物院」，把二級機關的故宮博物院改隸於文化部下，就是降格，明明白白地降成三級機關，李部長不能醜化批評者「古老封建」而否認這降格的事實。

恣意膨脹行政權

民主法治時代，如果政務官不守法，逕行貫徹長官意志，形同君主專制，才是倒退到「古老、封建」吧！其次，依照李部長的邏輯，中央銀行應該放在財政部下，以便遂行國家總體經濟政策吧？李部長敢這樣

主張嗎？

其三，如果文化部那麼想統一管理博物館，為什麼不把先教育部下轄的一千博物館先收進來管一管呢，如果文化部管得比教育部好再來圖謀故宮吧！李部長急吼吼地強迫故宮博物院入門，還要改人家的名字，豈不欺人太甚？！

行政院先前藐視組織法，逕行設立機關，恣意膨脹行政權，打亂組改法治與佈局，也難怪現在想推行政院組改 2.0 困難重重，相關政務官又信口雌黃，橫柴入灶。行政院組改如此荒唐走板，實應趁早改弦更張。

丟豬內臟引爭議 藍委：黨團的主張

藍委辯稱，丟豬內臟是黨團的提議，目的是凸顯進口萊豬政策的荒謬性，為民眾食安健康把關。被波及的綠委管碧玲則呼籲國民黨敬天惜食。



行政院長蘇貞昌(右二紙板下)27日第13度赴立法院進行施政報告，國民黨立委朝發言台丟擲豬腸，民進黨立委趕緊出手阻擋。(中央社)

【本報記者祝潤霖專訪】針對國民黨立委 27 日在國會議場大動作杯葛，丟豬腸、內臟引發爭議，有豬農對此表達不滿，被豬內臟波及的民進黨立委管碧玲也呼籲國民黨「敬天惜食」。國民黨立委曾銘宗、林思銘 29 日接受本報專訪則強調，丟豬內臟是黨團所提議，目的是凸顯進口萊豬政策的荒謬性，為民眾食安健康把關。

國民黨上週五在國會丟豬內臟抗議的畫面登上外電，英國廣播公司(BBC)以「台灣立委因美豬進口議題爭吵，豬內臟亂飛」為題報導提到，台灣立法院爆發衝突並不罕見。民進黨立委管碧玲在混亂中也被豬內臟波及，她說，「豬農協會出來抗議，他們擔心國民黨這樣做，會影響人們

不敢吃豬內臟。」呼籲國民黨尊重「敬天惜食」的文化。

凸顯政府枉顧食安

「國民黨會『丟豬腸』，主要是黨團提議、眾委員們附議，目的就是要凸顯政府開放萊豬決策的不當！」曾銘宗指出，民調顯示有 7 成以上民眾反對萊豬進口，但民進黨堅持要讓萊豬進來，沒有跟民意達成共識；這次開放進口除了豬肉還有豬腎豬內臟，國民黨要求一定要零檢出，因為豬內臟殘留萊劑是最多的，還有很多安全疑慮。

至於未來應該不會再用類似手段杯葛？林思銘強調，之後會用正常的質詢攻防，來問倒質詢的流程，「畢竟他已經施政報告過了。」包括萊豬標示，萊牛的内臟會否擴大進口？新增貨號及查廠等問題，會要求政府講清楚說明白，「很多民眾都支持我們為食安把關！」

兩位藍委都這麼說。

政黨勿存報復心態

「政黨如果不能放下鬥爭心態來面對進步的競爭關係，就會有點像冤冤相報。」鍾佳濱說，國民黨過去執政有包袱要面對，民進黨在二度執政後，也充分理解必須全面性關照國際關係，「當然國民黨會感覺你昨是今非，想扮演過去民進黨扮演的角色，全力杯葛，目的是『讓你嘗嘗當年我們嘗過的苦果』。」

鍾佳濱指出，2、30 年前台灣國會打架，曾被先進國家媒體訕笑，「但到今天還在打，更會被笑說還是沒進步。」200 年前英國國會還曾拿劍跟槍決鬥，但那是過去的歷史了，英國人現在也不會在國會動粗，「因為民主政治在往前走、在進步。」如果現在還在大打棍仗，丟擲豬內臟，只會被認為是擺脫不開政黨私怨。

未來一週北台濕又冷 中南部晴朗穩定

【本報記者臧品安台北報導】未來一週北台灣天氣濕涼，中南部則是晴朗穩定，白天溫暖舒適、早晚涼的天氣。中央氣象局表示，30 日至 12 月 5 日北部及東北部天氣較涼，高溫僅剩下 20 至 22 度，中南部則仍有 27 至 30 度高溫，預計週日晚間起低溫將下探 16 至 18 度。氣象專家吳德榮指出，未來一週北部濕冷，中南部則是晴朗穩定、溫差大的天氣。

下週日低溫 16 度

中央氣象局表示，30 日至 12 月 5 日北部及東北部天氣較涼，高溫僅剩下 20 至 22 度左右，中南部則仍有 27 至 30 度高溫，花東約 23 至 25 度，預計受此波東北季風影響，12 月 6 日晚上至 7 日清晨，中部以北及東北部低溫將下探 16 至 18 度，空曠地區



▲未來一週北台灣濕涼，中南部則是晴朗穩定，白天溫暖舒適、早晚涼的天氣。(網路截圖)

氣溫有可能更低，其他地區則為 19 至 21 度。

降雨方面，30 日至 12 月 5 日北部及東半部有局部短暫雨，其

北部冷南部溫差大

中央大氣系兼任副教授吳德榮表示，29 日、30 日受東北季風影響，大台北及東半部有局部短暫雨，北海岸、北部山區及東北部雨勢較大，桃園多雲有零星飄小雨的機率，新竹以南影響小，中南部晴朗穩定，提醒北台濕冷，要注意添衣，中南部日夜溫差大，也應注意。

吳德榮指出，12 月 1 日至 2 日白天冷空氣略減弱，氣溫小幅回升，2 日晚至 4 日冷空氣再增強，氣溫下降，最低氣溫略低於前波，反映「一場秋雨一場寒」的情境，5 日冷空氣漸減弱。1 日至 5 日都受東北季風影響，迎風面大台北及東半部有局部短暫雨，北海岸、北部山區及東北部雨勢較大，桃園以南影響小，中南部則都是晴朗穩定，白天溫暖舒適、早晚涼的天氣。

圖文選粹

圖文 / 中央社

營造油菜花海美景 農糧署贈種子



▲每年 12 月到次年 1、2 月冬季休耕期間，花東縱谷都可以看到油菜花海美景，農糧署提供免費油菜種子 40 公噸供農友領取撒播。

電腦時代新疾病 慎防網路精神障礙

未經治療的過動兒在成長過程中會出現自卑、逃避學習等問題，隨著網路時代到來會選擇逃避到網路世界裡，恐引發更嚴重的狀況。



▲在成長過程中在學校或家庭等團體有適應障礙的孩子，會選擇逃避到網路世界裡。衛福部心口司司長表示，不只是過動孩子的家長應留意，家長不要給孩子太大的壓力並適度關懷。(photo by photoAC)

【本報記者陳謙採訪報導】台灣專注力研究學會 29 日以過動病童的情緒、網路成癮及自傷行為為關聯性為題舉辦研討會。會中指出網路時代以發展出名為「網路精神障礙」的新型疾病，患者會出現失去控制之行為，進而可能導致犯罪、自殘、自殺等嚴重後果。

網路造就新精神病

ADHD(注意力不足過動症)，一般又簡稱過動兒，是兒童及少年發展階段中最常見的神經發展疾病，隨著網路時代到來，這些在成長過程中在學校或家庭等團體有適應障礙的孩子，會選擇逃避到網路世界裡。新型精神疾病「網路遊戲障礙」(Internet Gaming Disorder)就是因此產生。

網路遊戲障礙的兒童及青少

年，會出現每天過度要求使用網路、3C 產品的症狀，且若遭禁止，就會出現焦慮或情緒失調等行為。這些孩子漸漸會在學習上出現困難，只對 3C 相關的內容感興趣、與父母產生摩擦，進而出現犯罪行為、自殘或自殺等激烈手段。

敲醒父母心中警鐘

「認識兒童青少年 ADHD、情緒障礙、網路成癮、非自殺自傷性行為之相關性」研討會，邀請國內身心治療專家與會發表過動兒負面情緒與其自傷行為的相關性。醫師呼籲病童家長應注意孩子的狀況，適時思考是否因未經治療而演變成網路成癮，以免錯

過治療黃金期。

馬偕兒童醫院兒少精神科主治醫師臧汝芬表示，未經治療的過動兒在成長過程中會漸漸出現自卑、逃避學習、因情緒和家人或同學產生相處困難等問題，甚至出現霸凌或被霸凌的情況。

「要改變這個社會風氣要從我們自己開始。」衛福部心口司司長諶立中會對近日青少年墜樓事件頻傳的社會現象有感而發。他表示不只是過動孩子的家長應留意，大家也意識到身心治療、輔導的資源嚴重不足。他也鼓勵身心治療相關的同仁們要將自己視為改變社會風氣的強大力量，同時呼籲家長不要給孩子太大的壓力並適度關懷。

各地新聞

圖文 / 中央社

高雄新住民會館揭牌 陳其邁出席



▲高雄設立新住民會館 29 日舉行揭牌儀式，市長陳其邁(左 4)出席，活動由新住民擔綱主持，並安排特色表演。

黃偉哲帶頭種植原生種植物



▲台灣蘭花生物科技園區辦理「台灣原生植物植樹活動」，台南市長黃偉哲(左)親手植樹。

阿中為聖誕火車點燈 祈願愛滋零新增

【本報記者祝潤霖台北報導】「聖誕節前點亮愛滋 3 零願景新希望：零新增、零死亡、零歧視！」衛福部長陳時中 29 日與金鐘視帝莊凱勳共同為聖誕火車點燈；疾管署長周志浩提醒，「愛滋病是可防可控的疾病！」希望藉此活動，讓民眾更關注愛滋病防治議題，建立更完整及友善的防治網絡。

疾管署與微風集團共同打造紅絲帶聖誕火車藝術裝置，即日起至 2021 年 1 月 3 日於台北車站大廳展出；周志浩表示，希望能夠傳達一項重要訊息，那就是「愛滋病須要大家一起防治，也企盼愛滋病例在台灣能夠逐年減少。」

愛滋感染獲控制

「我是牙醫師，愛滋病是我 1982 年開始執業時第一個碰到的感染病。」陳時中表示，愛滋病這幾年不再標示為病人，不再歧視患者；回想 2003~2005 年他還



在擔任衛生署副署長時，每年新增 3 萬 5,000 名愛滋感染者，之後透過減少共用針頭、美沙酮療法等方式，國內愛滋感染數獲得明顯控制。

陳時中指出，2017 年每年仍有 2,500 名確診者，今年至今 1,264 名確診者，比去年同期少 323 人，大幅減少 22%；周志浩表示，國內過去有 4 萬名愛滋確診者，當中有 3 萬 3,000 多名愛滋病患者在治療中，愛滋病感染率已連續 3 年下降，預計今年可

再下降 2 成的感染者人數，將每年感染數控制在 2,500 人以下。

篩檢共創愛滋 3 零

疾管署表示，將繼續推動多元化篩檢方案、暴露愛滋病毒前預防性投藥(PrEP)整合性服務、導入新的檢驗技術以縮短初篩到確診時效、加強即刻診斷即刻治療與感染者規則服藥等，進而減少社區傳播風險。周志浩強調，愛滋傳染不會區分性別、性向，社會大眾應以尊重、接納的態



▲陳時中指出，2017 年每年仍有 2,500 名確診者，今年至今 1,264 名確診者，比去年同期少 323 人，大幅減少 22%。

度，認知預防及早期診斷早期治療的重要性，以共創愛滋 3 零。

「預防愛滋平時可戴保險套，做好保護！」愛滋大使莊凱勳呼籲民眾，一生一次愛滋篩檢，匿名篩檢，在家自我篩檢，做好保護，預防愛滋。



勞退基金弊端叢生 勞工退休誰保障？

白丁 (退休教師)

勞退基金今年前八個月累計獲利 771 億元，9 月單月竟慘賠 749 億元，年投資報酬率只有萬分之 6。台股多頭市場，指數屢創新高，檢調果然查出承辦主管涉弊，政府愧對全國勞工，應對管理不善負全部責任。

勞退基金慘賠弊端

攸關全國勞工 1100 萬勞工退休養老的勞動基金，包括勞保、勞退，規模達 4 兆多元，長期

績效不彰，屢受質疑，今年迄 8 月底盈餘 771 億餘元，9 月慘賠 749 億元，獲利僅剩 22.4 億元。

經檢調深入追查發現，勞動基金運用局主管游迺文涉嫌炒股貪污舞弊，不僅接受邀宴，帳戶有高額不明來源資金，且日常生活消費濶綽，與薪資所得顯不相符，資金來源交代不清。

比存銀行利率還低

台股指數已近 14000 點，每

日成交量近 2400 億元，多頭市場，勞退基金竟然還慘賠，今年迄 9 月獲利只有萬分之 6，連銀行年定存利率 1.05 至 2% 還不如。

今年台灣經濟成長率 2.54%，明年預估成長率 3.83%，2019 年台股平均殖利率達 4.1%，不論那一個數據，勞退基金連最基本的要求都達不到，績效低落至此地步，不可思議，還不如乾脆全部轉存中央銀行，領取定存利息，保障勞工退休生活，還更安全。

管理不當 政府之責

目前政府三大基金規模中，以勞動基金 4 兆 4514 億元最多，國民年金保險基金 3915 億元，公務人員退撫基金規模 6036 億元，合計 5 兆 4465 億元。

由於三大基金長期經營管理績效不彰，首先是全國退休公務員慘遭削減退休金，每年達 400 億餘元，如今金額龐大的勞退基金，又因為管理不當，虧損累累，政府最近頻頻討論要調降勞工退休金，如今繳出那麼難看的成績單，再加上人

謀不減，貪污舞弊，政府要如何向全國勞工交待？

令人不解的是金額那麼龐大的勞動基金，政府多年來不思建立健全且專業的管理機制，承辦人竟然個人就可以指揮投資炒作個股，收受不當利益，接受邀宴，難怪即使是多頭市場，投資人大多獲利，卻只有勞退基金慘賠，對得起全國勞工嗎？

大內宣失靈？

新加坡政府經營的淡馬錫主

權基金，1974 年成立時僅 3.5 億星元，以每年 18% 獲利績效成長，如今已有 750 億元星元，績效良好，新加坡勞工退休獲得充分保障，每年還可分配紅利。

政府大內宣一再告訴人民，台商回流經濟好，股市旺，但是繳出來的勞退基金成績如此不堪，主管官員竟然連管理勞工退休棺材本，都敢貪污舞弊。行政院現在計劃調降勞工退休金，卻拿不出勞退基金管理的績效，全國勞工會甘心嗎？

加強取締非法移民 英法簽巡防條約

跨海偷渡者愈來愈多，英、法聯手簽訂巡防條約，增加巡邏、精進巡邏雷達技術，阻止非法移民利用危險的海路偷渡進國內。

【本報記者施陳是祈綜合報導】英法簽訂新協議，制止跨海偷渡的非法移民。英國與法國於28日簽訂一項新協議，旨在加強圍堵跨海移動的非法移民，包括增加巡邏，精進巡邏雷達技術，試圖阻止非法移民搭乘小型船、利用危險的海路偷渡進國內。

設備簡陋慘遭淹沒

《路透社》報導，英國內政副長帕蒂表示，根據英法最新簽署的協議，巡邏法國海岸線的人員將增加一倍，並加強使用無人機和雷達等設備。根據統計，今年成千上萬的非法

移民，包括兒童，從法國北部的臨時營地穿越到英國南部，但由於設備簡陋、不熟悉海況，不少移民也慘遭淹死。

帕蒂在公開聲明中表示，該協議將使英、法雙方在圍堵非法移民上有了更進一步的合作關係，也希望未來不要再有移民死於海難的慘劇，「由於在法國海岸線加強巡邏，並且加強兩國之間執法機構的情報共享，目前已有顯著效果，離開法國海岸線的非法移民有減少趨勢。」他補充表示，兩國計劃在明年繼續針對此議題，進行更深入的商談，減少共同邊界的移民壓力。

陸路偷渡者增加

《半島電視台》報導，到今年為止，法國已經成功攔阻5000名試圖前往英國的非法移民，而過去10年中，英國也總共向法國提供了1.5億英鎊，以應對移民問題。

但是另一方面，雖然成功攔阻海路偷渡，但愈來愈多非法移民試圖透過卡車以走陸路方式偷渡，因此法國也將加強陸地邊界巡邏，而英國計劃明年通過立法，引入新的庇護方法，幫助移民尋求正當管道入境，而非冒生命危險走水路。



為了阻止移民通過危險的水路從法國到英國，兩國協議加強巡邏。(網路截圖)

全球各大週刊頭條新聞

祝潤霖／輯

《觀察者》The Spectator 疫苗無法治癒對封鎖的恐懼

在英國有7%的民眾在第一波疫情中感染了新冠病毒，這意味著93%的人群仍有潛在危險；什麼條件能說服英國首相強森，解除看似永無休止的封鎖期？現在答案已浮現：共有3種疫苗問世，其中有2種疫苗的有效率為95%；可見與新冠病毒的戰爭尚未結束，但勝利似乎有望。

幾個月來，英國政府一直將擊敗新冠病毒視為首要任務，因為目前疫情不只對國家財政造成損害，對教育、心理健康、就業及社會的影響都極具破壞性。強森幾週前說：「龐大的政府、鉅額的稅收、最小限度的人身自由之戰。保守黨必須獲勝！」保守黨的提議預言了未來10年的奮鬥重點。

保守黨議員已經對封鎖將持續到明年春季感到不耐煩，國家以前所未有的方式干預經濟，公民自由被「暫停」。接種疫苗後，有可能可以很快恢復到正常狀態，餐館將客滿，辦公室將滿載運轉，通勤列車也再次擁擠，預計經濟應該會強勁復甦，並遠高於預期。

經濟復甦可能會減少赤字，但疫苗仍無法彌補封鎖留下的傷害，疫情期間的封鎖將擴大已經存在的不平等。今年夏天，考試被老師預測的成績所取代，大學的錄取也被要求放寬，這意味著：無法對程度落後的學生進行有效的評估；在知識經濟時代，這恐怕會阻礙學子培養未來的謀生技能。

創造就業機會被視為明年最大的政經課題，現在有將



近250萬勞工被迫休假，沒人知道解封後將有多少的工作機會。最好返回9月份啟動的「工作支持計劃」(JSS)，支付員工被減班休息的時數，讓公司降低成本但不會失去員工。當然，這對政府都是成本，強森本來想追求經濟成長，現在只能平衡預算。

疫情對國民健康的影響也很可觀，目前等待手術的人數已經創2008年來的新高，大約有170萬人等待超過18週。人們一直避免在大流行期間去看醫生，以致今年轉診的人數減少了1/3。令人擔憂的是，隨著生活恢復正常，將會有更多的人出門看病，他們延誤治療意味著需要更緊急的醫療處置。

衛生基金會估計，在下次大選前恢復正常就醫每年將花費19億英鎊，這讓工黨有機會趁虛而入，大肆宣揚保守黨的公衛體系無法信任，放任新冠疫情淹沒國民保健署(NHS)。

預測顯示，英國要等到2022年第4季度才能恢復疫情前的GDP，如果保守黨的解封措施失敗了，這個國家恐將再次向左傾。

日國會推性別平等 盼女性成員佔35%

【本報記者陳是祈綜合報導】日本政府為落實性別平等，目標在2025年以前將女性國會議員配額提高到35%。

媒體分析，日本在全世界性別平等指標上，一向較為落後，因此日本政府致力在今年12月前提倡，從公部門到私營企業，大幅度提高女性配額，目標在2025年以前提高到35%。

日本性別平等落後

《日本時報》報導，內閣目標在12月前批准一項法令，旨在大幅度提高議員、公務員和私營企業管理職位中的女性比例。根據統計，在日本下議院2017年舉行的最近一次選舉中，只有17.8%的候選人為女性，雖然2019年的上議院選舉中有稍微改善，女性候選人佔比提升至28.1%，但仍然不

就曾多次公開批評。(Photo From Wikimedia Commons, the free media repository)



及新修訂的35%目標。根據聯合國數據，截至今年10月，在日本下議院的465名議員中，僅有46名(約9.9%)是女性，這比例在190個國家中排名167。目前的修法從中央到地方都將陸續實施，婦女僅佔候選人16%的地方選舉，也將依序進行35%的女性配合規定。

17年前就已提倡

《Kyodo News》報導，這不是第一次日本針對女性配合提出修法計畫，2003年就曾經提出要在2020年，將女性領導者的比例提高到30%，但在種種政治和經濟因素下，最後不了了之。而女性政治參與過少，也一直飽受批評，自由民主黨資深議員稻田朋美就曾直擊批評，日本政治中缺乏女性代表，因此不利任何攸關女性福祉的政策。

她表示，如果國會和地方議會兩級，參與決策的女性沒有增加，那代表日本的民主不完整，仍處處充滿偏見。

政權交接前動盪 塞、蒙互驅逐大使

【本報記者呂翔禾綜合報導】蒙特內哥羅的內政問題竟衍伸成外交紛爭？蒙特內哥羅近日大選結束，原先執政的親歐派輸給親塞派，因此親歐派決定在政權交接前先下手為強，將塞國大使驅逐，基於外交互性，塞國也隨即將蒙國大使驅逐出境。蒙特內哥羅是過去南斯拉夫的聯邦國之一，長期在親歐、親塞的選擇之間拉扯。

塞國干涉內政

根據《半島電視台》報導，蒙特內哥羅親歐派政府近日宣佈，將塞爾維亞大使波佐維奇宣佈為「不受欢迎人物」，依照《維也納外交關係公約》的規定，波佐維奇將會被驅逐出境。蒙國政府給的理由是他長期干涉蒙國的內政，塞國政府隨後也宣布將蒙國大使米洛賽維奇驅逐。

互相驅逐大使是非常嚴重的外交行為，代表雙方的外交關係陷入高度緊張的狀況，這也顯示出



蒙特內哥羅政府近日驅逐塞國大使，雖然與選舉有關，但也顯示出2國的歷史糾紛。(Photo by Heike Reiter on Wikimedia under CC 2.0)

蒙特內哥羅長期在親歐、親塞(大塞爾維亞主義)勢力間搖擺的處境。南斯拉夫1992年解體後，分裂成塞爾維亞、斯洛維尼亞、北馬其頓與蒙特內哥羅等國家，蒙特內哥羅至2006年才透過公投，拖離塞爾維亞獨立。

歷史遺毒禍延至今

長期在蒙國掌握政權的久卡諾維奇是親歐派的代表，2017年

甚至還帶領蒙國加入北約組織(NATO)，但他在今年大選輸給了3大反對黨組成的親塞聯盟，反對黨聯盟將於近日決定政府的組成，這也讓蒙國現任政府因此指控塞國在背後操縱大選，也讓兩國局勢更加緊張。

《南斯拉夫》的裂解長年來讓巴爾幹半島處於高度不穩定、內戰頻

呂翔禾／製表

蒙特內哥羅小檔案

蒙特內哥羅地理位置圖。(維基百科)

人口	622,359人
人均GDP	20,977美元
首都	波德里查
人口組成	45.0% 蒙特內哥羅族、28.7% 塞爾維亞族

傳的狀態，身為最大聯邦的塞爾維亞，自第一次世界大戰以前就因為列強紛爭，有「大塞爾維亞主義」或「大斯拉夫主義」的鼓吹，如此的歷史遺緒至今仍影響巴爾幹半島的區域局勢。

▼英國與歐盟是否達成貿易協議，是影響英國未來經濟的重要因素。(hpoto by europarl on google)



脫歐僵局、疫情升溫

英國經濟兩頭燒

【本報記者陳謙綜合報導】病毒的衝擊讓英國目前正遭受300年來最嚴重的經濟蕭條。而現在不但疫情持續升溫，陷入僵局的脫歐談判也可能加重這場數百年一見的經濟災難。若英國無法在期限前與歐盟達成貿易協定，他們可能將迎來近千億台幣的損失。

有 / 無條件脫歐？

《CNN》分析，若英國確定以「無條件」形式脫歐（意即與歐盟無法達成貿易方面的共識和協議）則明年的出口額將會減少2個百分點，英國整體經濟規模在五年後甚至會縮小1.5%。關稅、出口配額、複雜的程序

英國現在不但疫情持續升溫，陷入僵局的脫歐談判也可能加重這場數百年一見的經濟災難。

將會成為英國脫歐後貿易上的種種阻礙，這也是為何若英、歐之間無法好好溝通，原本因疫情已經嚴重受挫的英國經濟可能將一蹶不振。

而距離這最後的「通牒」，英首相強生僅僅只剩最後得一個月時間可以力挽狂瀾。

拖累復甦進度

愛爾蘭媒體《RTÉ》報導，俗稱「財務看門狗」的英國預算責任辦公室(OBR)表示，若真的不幸實現以無條件形式脫歐，則經濟要恢復到疫情前狀況的時間

將整整被推遲一年，也就是2023年的第三季。

OBR指出，邊境的貿易控管將會直接讓全國明年第一季的GDP減少近1%，少了15億英鎊的收入（約為569億台幣）

此外，英國今年因疫情所發出的紓困基金預計超過40億英鎊（約1517億台幣）。也就是對於明年的英國來說，財務不僅開不了源，更堵不住流，這樣的經濟壓力只能透過借債來暫時喘口氣，而OBR也預測，五年後國債占GDP的比率將會提高整整3%。



◀ 歐盟周四召開峰會力圖走出英國脫歐僵局（網路截圖）

農民、礦區爆衝突 兩起抗爭印度頭痛

【本報記者陳是祈、呂翔禾綜合報導】印度農民不滿新農業法案，讓中盤商可以低價收購農作物，因此上萬名農民聚集首都新德里，引發大規模抗議，並爆發警民衝突。另外針對知名的生態景點果阿邦地區，最近擬通過開發案，加速煤礦開採，但因煤礦在運輸過程中會污染當地海岸，因此當地居民持續抵抗政府，希望能停止相關開發。

中盤商壓價收購

《半島電視台》報導，9月份印度通過一項法律，讓政府停止以保障價格收購農作物，意味著私人中盤商可以用更低廉的價格購買農作物。政府認為，農業需要改革，藉由自由銷售產品和通過私人投資，達到生產自由的目標。

然而大部分農民卻不買單新法，農民工會在過去兩個月不斷嘗試協商，並號召農民前往首都抗議，在旁遮普邦和哈里亞納邦的公路上紮營，目前抗議已經延燒到首都新德里，並在27日晚間爆發警民衝突，雖無嚴重傷亡，但已經將農民與政府的衝突推向另一波高峰。

農業部長納倫德拉·辛格。托瑪爾日前做出回應，邀請農業工會的代表進行會談，「我們將一致電給所有農民組織，期能能夠達到共識。」他強調，該法律會讓農民成為最大受益人，希望衝突不要越演越烈。

農民權益被忽視

除了農民抗議，背後也有以總理莫迪為首的政黨撐腰，他們稱該法律為「反農民」以及「支持大企業」的行為。《CBC》報導，長期以來，農民在印度文化中被視為心臟和靈魂，農業更是印度的經濟支柱，為該國13億人口的一半以上提供的生

活必需。在過去30年，農民的經濟影響里大幅下降，曾經佔據GDP三分之一，現在僅佔15%，因此農民權益也大幅縮水，也經常引發農民抱怨被忽視，並訴求應以合理價格為農作物定價，並要求更多的貸款減免以及灌溉系統，以確保乾旱期間的供水。

開發恐影響生態

另根據《英國廣播公司》報導，果阿邦當地唯一的港口MPT每年會進口900萬噸的煤礦，外界預估至2030年該地的運輸量將會成長至5160萬噸，並推測當地政府為了提升煤礦的運輸效能，將以拓展高速公路、鐵軌雙線化與設立新輸電系統，讓當地可以成為大型的煤礦運輸港。

但當地政府否認環保團體的猜測，堅持是因為當地的交通流量逐漸擴大，政府需要投入基礎建設以舒緩壅塞交通、並讓更多貨物可以運輸進該地。但環保團體擔心，如果運輸計畫完成，煤礦運量增加恐會影響海洋生態。

體壇女力崛起 美足頂級聯盟現女將

范德堡大學的大四女性運動員富蕾寫下歷史，成為史上首位在NCAA五強聯盟打比賽的女生，鼓勵「女性也做得好！」

【本報記者宋秉謙綜合報導】鼓勵女性參與運動！29日凌晨美國大專聯賽(NCAA)旗下美足最頂級的五強聯盟賽事中，代表范德堡大學於下半場開踢的選手是大四的女選手富蕾，她成為美足五強聯盟史上首位女性選手。富蕾登場的片段也在社群媒體上瘋傳，頭盔上印著「女性也打比賽」的標語也成社群熱門關鍵字，富蕾表示，標語是為了鼓勵女力崛起，無論是在體育、科學或是理工領域。

五強聯盟首位女選手

根據《國家廣播電台》報導，美國NCAA美足最高競技殿堂的五強聯盟(Power 5)29日迎來歷史性的一刻，東南聯盟的范德堡大學「指揮官隊」在與密蘇里「猛虎隊」的下半場賽事，指揮官隊派上大四的女運動員富蕾開踢，寫下史上首位在美足最頂級五強聯盟出賽的女



▲ 范德堡大學的大四女性運動員富蕾寫下歷史，成為史上首位在NCAA五強聯盟打比賽的女生，鼓勵「女性也做得好！」(photo from S.Fuller Instagram 截圖)

生。四學生運動員是真材實料的「文武雙全」，富蕾「本業」是范德堡校隊女子足球隊的王牌守門員。富蕾這次登場雖然是鼓勵性質高於競技取向，但並不代表富蕾只是來「走過場」的，這位大

事實上，能登上NCAA美足賽場的女子選手過去僅2位，而且都是在較低層級的賽事登場，范德堡大學屬於NCAA頂級的五強聯盟中的東南聯盟，若要直觀一點說明，就是全美最強大的65支球隊之間的大賽。

鼓勵各領域的女性

《雅虎新聞網》則報導，富蕾本次上場戴的頭盔也印上「Play like a Girl」的標語，目標不言而喻，富蕾受訪時提到，會選擇這個標語是來自同名的非營利組織，該組織致力於鼓勵女生在各個領域的發展，不僅只在體育上，更包含理工科、科學研究等刻板印象屬於男生的領域。

《田納西報》解釋，「Play like a Girl」過往用法較負面，通常是諷刺比賽中表現差勁的男生，稱他們「打得跟女生一

樣」，但近年來這個用語被重新定義，改為更正向的「女生也能比賽」，鼓勵女生也能做到。

范德堡大學體育發展

本次正向的活動與范德堡大學密不可分，該校是學術排名很高的南部頂級名校，同樣也擁有

名校「很能運動」的傳統，范德堡校隊總計有16個項目，其中有6個男子校隊（包含本次富蕾參加的美足）、高達10個是女子校隊，范德堡在鼓勵女性大學運動員上的不遺餘力，可見一斑。

圖文選粹

圖文 / 中央社

澳洲女泳將馬凱恩 創200公尺仰式紀錄



▲ 范澳洲游泳女將馬凱恩(右)28日在澳洲全國錦標賽，以1分58秒94成績，創下200公尺短水道仰式世界新紀錄。

文旅融合地方創生 打造島嶼風情

地方該如何創生才能確實打造出在地品牌？觀光又該如何創新才能真正吸引到世界旅人？



▲新潟縣燕三条地區的知名企業們，每年都會期間限定一同開放工場（KOUBA），讓觀光客們可以到工場參觀與參加各種體驗活動。（網路截圖）



台灣觀光策略發展協會

二〇一九年是台灣地方創生元年，從中央各部會到地方政府都有許多與地方創生相關的計畫正在執行，似乎每個人對於地方創生的定義都不太一樣，很難用有限的篇幅來討論。不過在談「創生」之前，我認為應該先談談「創傷」。

島內散步開枝散葉

在我小時候，大稻埕沒有年貨大街這項活動，一九九五年才第一次舉辦，記得當時念五專的弟弟跑去年貨大街打工，一天薪水一千元，每天要工作到半夜才回家。不過我家並沒有年貨大街的習慣，因為我們自己就經營雜貨店，不需要去年貨大街採

再辦了。

雖然至今仍無法完全改變年貨大街，不過越來越多大稻埕鄰居了解所產生的問題，商圈協會每年策劃年貨大街時，也逐步調整，如改善交通及垃圾丟棄、勸導店家引進好的攤商等等，希望未來能有更多改善。

這個經驗讓我體認到，號稱無煙囪的觀光產業實際上也會對人的生活及環境造成破壞。「雙心石滷讓觀光財遊客爆量七美漁民封港抗爭」、「小琉球再爆缺水危機鄉民直指問題在民宿」，這些觀光破壞當地生活及環境的新聞不斷出現，如果觀光、地方創生政策在討論之前，能先衡量地方環境承載，或許就能減少對地方的傷害。

地方團隊受的傷

由於在大稻埕的經驗及參加各種活動，參與如社區營造、文化資產、觀光、社會企業等議題，有機會認識許多台灣各個地方的優秀團隊，加上我也申請過各類補助案，於是二〇一四年開始受邀擔任政府各計畫審查委員，從不同角度去了解台灣各個地方團隊所碰到的困境，及政府政策難行之處。

我發現每隔一段時間就會出現新的熱門關鍵字，例如這兩年的「地方創生」。而二〇一二年開始談的則是「社會企業」，起初政府或民間都對這個名詞懵懵懂懂，無法定義什麼是社會企業，卻有越來越多人開始說自己是社會企業，或是想要變成社會企業。既然是「企業」，我認為就必須要有營收的能力，而不能完全依靠政府補助或計畫。

「台北城市散步」從我一個人，到今日十幾人的團隊，在成長過程中，我深刻體認團隊內部

經營所受的傷，常不易為人知。地方團隊只要做出點成績就很容易被作為宣傳標榜，到處受邀演講，多數人都想知道你是怎麼成功的，但實際上成功很難被複製，因為那跟團隊所處的時空背景、所擁有的資源有關，且很少人會想知道失敗、受傷害的那一面。

從台北到島內散步

在開始台北城市散步之初，其實已經在思考發展外縣市的可能性，也時常被台灣各地客戶詢問何時要舉辦外縣市路線。第一場大台北地區以外的路線是二〇一六年宜蘭的田中央建築導覽，後來陸續有台中、新竹、桃園、台南、高雄、基隆等，我們從自己熟悉的題目著手、不定期舉辦。

並持續和地方團隊討論、調查各地消費習慣，在過程中也逐漸



▲山形花笠祭是東北最具代表性的夏日祭典之一，於每年8月5日至7日的三天內舉辦，是在祭典期間一共湧進上百萬人的大型祭典。（網路截圖）

理解台北城市散步的文化導覽商業模式，不容易在台灣其他城市常態舉行、產生收入，把導覽服務擴大為旅行業務，是較為可行的模式，於是在二〇一八年中，我們開始策劃「島內散步 WALK in TAIWAN」，進行對外募資、招募新團隊成員、預計成立旅行社。

源自日本的地方創生

另有一次接到一個合作邀約，希望我能夠招募10個團員，前往日本的Snow Peak（雪落必克）總部露營，同時參觀周邊的景點，以及委由Snow Peak代營運的露營場。

對於喜愛露營的朋友，這是個有如教徒去耶路撒冷或參加朝聖的機會，因為覺得市面上的登山器材不好用，便自行設計開發，沒想到五十多年後，由二代目接班的戶外用品公司，發展成了世界級的品牌。Snow Peak的誕生，其實和它所在的地區息息相關，那就是「燕三条」。

燕三条近年來為何會受到注

目？我也因為主持「打造台灣特色小鎮旅遊品牌暨行銷論壇」，聽了來自日本的講者山田遊先生

觀光是帶給人民溫暖幸福感的火車頭產業，深信世界觀光的信念是「只有唯一，才能第一」，讓全世界一起來尋寶。

發掘職人精神」……從這些文章中擷取的句子，應該可以想像這個工場祭典的特色。這是一個在地企業、策展人與城市共同創生的美好案例。

創生地方城市-山形縣

以往談到地方創生，談的主要是偏鄉或離島，但其實有不少「地方城市」，也是希望創造更多生機（或生計）的。真要說起來，若以整個山形縣來看，還是有不少觀光客熟悉的景點或城市。其中銀山溫泉，曾被當做日本觀光廳的宣傳海報拍攝地，算得上國家級的特色景區，更是近年熱門的打卡點；而其他幾個景點，也是各家旅行社的「日本東北」團會選擇排入的行程。

但問題在哪呢？以前我對山形縣的地理位置也缺乏概念，去過之後就知道：銀山溫泉在尾花澤市，羽黑山在鶴岡市，遊船在



▲東北的山形縣在9月13至15日將會舉辦寒河江祭典。（網路截圖）

《讓世界旅人看見台灣》簡介

台灣第一個致力於觀光旅遊產業的民間智庫，集結12位第一線產業界領袖的實戰經驗與思考，從台北到屏東，從日本到夏威夷，分享台灣地方創生經驗，考察海外觀光發展策略，立足國內外產業最前線，最有說服力、最具參考價值、活化寶島的12堂課，再造地方創生力！

從社區營造、地方產業開發到青年創業，相關議題近年來越來越受到重視，除了活化當地之外，更重要的是系統性地銜接，吸引更多國內外觀光客，創造更高的產值，進而回饋地方，形成觀光的永續循環。

地方創生與觀光創新更是台灣發展旅遊產業不可或缺的兩大主軸，不管是島內的深耕與培植，

抑或島外的考察與推廣。



作者：台灣觀光策略發展協會
出版社：台灣商務
出版日期：2020/11/15

台灣觀光策略發展協會持續用地的文化施肥，期待培育一片宜居的森林，吸引全世界美麗的蝴蝶翩翩到來。

買（後來才知道台北市政府開辦年貨大街是希望振興地方商業活動）。

一同改善台灣風貌

經過半年策劃，二〇一三年八月，我們舉辦了兩天的「時光市集 Vintage Market @大稻埕 Dadaocheng」，共有四十個攤位，一半是大稻埕鄰居共襄盛舉，一半是我邀請各類型舊貨商前來參與，由於大稻埕的名字來自於曬穀場，所我們在水樂廣場布置了一片稻殼，成為孩子們的遊戲區。市集廣受好評，累積超過兩千人次，同年十一月底我們又在迪化街騎樓舉辦一場「亭仔腳的時光市集」，後來由於越來越多團隊在大稻埕辦市集，我們就不



▲澎湖七美近期因觀光遊艇過多，影響當地漁民船隻停泊，因此漁民發動封港抗爭，讓遊客無法下船。（網路截圖）

・T.M. 書訊・

《決勝籌碼：數學家縱橫華爾街的祕密》

作者：威廉·龐士東
出版社：一起來出版
與愛因斯坦齊名的克勞德·夏農與物理學家約翰·凱利，一九五六年攜手發現了科學致富的祕密：凱利公式。這條原本用於資訊理論的公式，讓「計量金融之父」愛德華·索普成為賭神，賭場無一不聞風喪膽，二十一點規則甚至因此改寫。為求更高獲利，數學家們轉戰「地表最大賭場」華爾街。索普自創選擇權訂價公式，成立打敗大盤的避險基金，夏農則搖身成為投資專家，報酬率甚至超越巴菲特



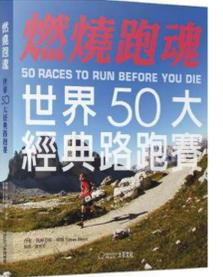
《0-6歲好眠全指南》

作者：吳家碩、王佑筠
出版社：時報出版
從出生到六歲的孩子，身體、心理發育和睡眠形態有多種區段變化，本書由兩位睡眠及兒童專科臨床心理師共同執筆，按照月齡，逐一解說不同年齡區段小孩的睡眠特色和睡眠發展。本書除了清楚說明睡眠為何與心理發展息息相關之外，更給予最實用的專業建議：如何調整睡眠作息、怎樣安排睡前儀式、何時該透過安撫無異議增進親子間的親密關係……讓爸媽掌握正確知識並懂得做出適當回應，寶貝才有可能一夜



《燃燒跑魂：世界50大經典路跑賽》

作者：托拜亞斯·繆斯
出版社：大石國際文化
從最具代表性的半程馬拉松與障礙賽，到名聲最響亮的馬拉松賽和殘酷的山地越野賽，將這些磅礴史詩般的挑戰呈現在你眼前，細說當中所有的泥水、汗水與榮耀。本書涵蓋從簡單到專業的一系列賽事，包括英國最高峰與無情的摩洛哥沙漠，搭配大量的精彩照片，引燃你不安分的跑者之魂。精選的50場賽事皆由作者親身體驗與測試過，有每一場路跑的第一手資料、活動亮點、實用訣竅，以及詳盡的數據圖表，包括路況、坡度、





◀ 羅大佑最後三首壓軸贏得滿堂彩，包括〈台東調〉、〈耶穌有另一個名字〉，及第一次嘗試木吉他與電吉他合奏的〈愛人同志〉。(主辦單位提供)

▼ 因為愛琴 - 陳子鴻與荒山亮合作。(主辦單位提供)

眾歌手愛琴演唱會 羅大佑壓軸滿堂彩

因為愛琴演唱會最終場，由黃國倫、陳子鴻等人組成的建中幫為演唱會拉開序幕，壓軸則為經典不敗的羅大佑領銜，讓觀眾聽得如癡如醉。

【本報記者臧品安台北報導】「大家好，我們是建中吉他社！」29日「因為愛琴」最後一場演唱會由洪本展、黃國倫、陳子鴻、董運昌四人身穿建中制服開場，身為建中吉他的他們，一連演唱〈This Old Guitar〉、〈Dust in the Wind〉

及〈I'll Have To Say I Love You In A Song〉3首歌曲，開場就將現場炒熱至高點。壓軸的羅大佑則唱到上氣不接下氣，贏得滿堂彩。

接著王治平、董運昌先後進行個人演出，王治平連唱〈Blackbird〉、〈Here Comes The



▲29日「因為愛琴」演唱會由(右起)洪本展、黃國倫、陳子鴻、董運昌4人身穿建中制服開場。(主辦單位提供)

Sun) 兩首 The Beatles 的歌曲，向偶像致敬；身為台灣指彈先驅的董運昌則先是演奏改編的巴哈〈大提琴前奏曲第一號〉，接著彈奏〈砲彈〉、〈大叔的節奏〉，

連奏三首演奏曲，兩人的演出都令台下觀眾聽得如癡如醉。

黃國倫感謝上帝

陳子鴻談到演出歌單，笑說導演李明志第一次看到歌單時說不出話來，因為「都是阿伯的歌」，為了顧到現場的年輕人，他演唱了〈告白氣球〉，接著與特別嘉賓「金曲歌王」荒山亮一同演唱經典藍調歌曲〈Hoochie Coochie Man〉、〈Same Old Blues〉，其中一首輕快的〈Pride and Joy〉更將演唱會推向第二波高潮，獲得全場熱烈掌聲。

對於能舉辦演唱會，黃國倫表示感謝上帝，他說，上次演唱會是在北京鳥巢舉辦，想不到竟出現了8萬人；接著他演唱了一首

非常喜愛的歌曲描寫畫家梵谷的〈Vincent〉，並請觀眾打開手機的閃光燈，一同重現鳥巢當時的感動。此外，他還演唱了〈The Blower's Daughter〉、〈味道〉和〈我願意〉。

羅大佑壓軸演出

結拜為「吉他三兄弟」並企劃這次演唱會的的王治平、黃國倫、陳子鴻一同演唱〈Desert Moon〉、〈Take It Easy〉與〈Wonderful Tonight〉三首歌曲，將演唱會再度推向高潮。黃國倫更因心情激動，兩度唱到破嗓。他呼籲，大家在疫情期間要彼此相愛、互相扶持，因為有愛才能走過逆境。

羅大佑最後三首壓軸贏得滿堂彩，包括〈台東調〉、〈耶穌有另一個名字〉，以及第一次嘗試木吉他與電吉他合奏的〈愛人同志〉，三首曲子換了三支吉他，唱得幾乎上氣不接下氣。

最後，所有歌手邀請與會來賓合唱〈光陰的故事〉，全場唱：「流水它帶走光陰的故事，改變了我們。就在那多愁善感而初次回憶的青春」，為音樂會畫下激情的句點！



▲(左起)陳子鴻、羅大佑、王治平、黃國倫等一起大合唱。(主辦單位提供)



▲ 因為愛琴 - 黃國倫演出。(主辦單位提供) ▲ 因為愛琴 - 吉他詩人董運昌演出。(主辦單位提供)

陳毓襄奏千萬名琴 與 AI 鋼琴四手聯彈

【本報記者祝潤霖台北報導】「我用智慧鋼琴幫自己錄製伴奏，自己一個人就能演奏鋼琴協奏曲！」鋼琴家陳毓襄著一襲紅色禮服，28日在台北 101 舉行鋼琴獨奏會，用皇冠珠寶千萬名琴挑戰 5 首鋼琴協奏曲；她說，伴奏的鋼琴能錄下所有演奏細節，甚至可重現大師的彈奏內容，成為她演奏名曲的好幫手。



▲ 陳毓襄與國內多個交響樂團合作，以《帕格尼尼狂想曲》開啟了馬拉松式的演奏會行程。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

「不能出國留在台灣，我的演出機會反而變多了！」長期旅居國外的陳毓襄，將近 1 整年的時間都停留在台灣，隨著下半年各類演出活動復甦，她與國內多個交響樂團合作，以《帕格尼尼狂想曲》開啟了馬拉松式的演奏會行程，「包括布拉姆斯、貝多芬、拉赫曼尼諾夫、柴可夫斯基的經典曲目，我都彈了！」

陳毓襄當場彈奏了柴可夫斯基《第 1 號鋼琴協奏曲》(第一樂章)，與拉赫曼尼諾夫《第 3 號鋼琴協奏曲》(第三樂章)，在演奏技巧外更散發出音樂靈性；「我用觀眾席旁這台 SPIRIO 鋼琴錄下自己彈的伴奏，就可以在台上完成鋼琴協奏曲演奏！」

並當場再示範一曲皮亞佐拉的《自由探戈》，與智慧鋼琴四手聯彈合作無間。

「皇冠珠寶千萬名琴雖然不能錄音，但同樣可重現大師的彈奏。」身為史坦威藝術家的陳毓襄透露，千萬名琴貴在用整棵尤卡坦毒木打造，讓木材的天然紋路完美無瑕貼合琴身，能夠展現出木質的天然光彩，也形成自然且獨一無二的紋路圖案；現場並播放大師霍羅威茨生前的影音，透過名琴同步重現美妙演奏實況。



▲ 史坦威鋼琴 SPIRIO B-211 可錄下鋼琴家自己彈的伴奏，協助鋼琴家在台上完成鋼琴協奏曲演奏。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

悲歡交集！橫掃波蘭奧斯卡 11 項大獎提名

天才鋼琴師 米提克柯許 傳奇人生改編

只有悲傷 才是美麗的 ICARUS

THE LEGEND OF MIITEK KOSZ

12.04 一往琴深

《伊達的抉擇》波蘭影帝 大衛奧格羅尼克

《人生多美好》波蘭名導 馬歇皮爾修扎

音樂是他的念想、他的喜悅，卻也是他的絕望

《冬季科普系列之一》

書林打獵

河馬教授為孩子而寫

或許沒有機會教到自己的孩子，但在上帝的帶領下，張文亮將自身所學無私奉獻，教導更多別人的兒女。

魏國彥

(台灣大學地質系兼任教授)

我住台大宿舍的時候，樓上住了一對教授夫婦，經常一同出入，身材碩長，幸福微笑，與我和善問好。我常想，他們年輕的時候，定是男才女貌，一對璧人，人人稱羨。

一邊哭，一邊寫

我們雖然住樓上樓下，但彼此認識卻淺，反而是從網路上、演講會裡認識他們。教授在網路世界很有名氣，自稱「河馬教授」。在北大校園，他開通識課程，最大的教室，只能坐300人，開課那一天，來了800人，把教室內外擠得水泄不通，本來沒打算修課的，也來圍觀了。最近聽他一場演講，說到上課從來不點名，因為學生2/3以上都是讀者粉絲，其他1/3被揪團，或慕名而來。

他寫了很多科普書，第一本，就是很多人看了倍感激勵的《電學之父—法拉第的故事》。這位張文亮教授的著作獲得國家文學獎，人們卻不知是他的血淚史，他言道：「寫書時，我的桌上都是眼淚。」「我一邊哭，一邊寫。」

結婚七年，他們一直沒有孩子。1994年，張文亮教授42歲，妻子懷孕成功，生下一對雙胞胎，生下來三分鐘後雙雙夭折。「我曾有兩個男孩，我只擁有三分鐘，兩個加起來六分鐘。」今



▲今年張文亮得到的獎項是「青少年科普創作類特別推薦獎」—《世界第一位樹醫生：約翰·戴維》。(網路截圖)

年他獲得吳大猷科普書創作獎，因為學生2/3以上都是讀者粉絲，其他1/3被揪團，或慕名而來。

走出憂鬱痛苦

他無法從憂鬱痛苦中走出，獨自到台大後山上尋短，正在打理的時候，上來一對年輕情侶，原來男生是他的研究生，「教授，你也喜歡來這裡散步啊！」，他認為，這一對情侶是被上帝派來救他命的。

回到家裡，還是痛苦，妻子帶他去參加聖誕節唱詩佈道會，旁邊的人高唱「哈利路亞」，他一句也唱不出來。回到家，妻子說：「你不是想寫法拉第的故事嗎？我們去看他的家鄉吧。」妻子訂

▲張文亮教授寫了很多科普書，第一本，就是很多人看了倍感激勵的《電學之父—法拉第的故事》。(網路截圖)

機票、訂旅館，打行李，帶他出發，帶他抵達。回來，他書寫，眼淚滴在稿紙上。

熬成科普作品

以後，每一年，他們去走訪一位學者、某一個人的故鄉、學校與人生。科學人物傳記一本接一本出版。太太流產進手術室，學過拉梅茲呼吸法的教授想進去產房幫助老婆，護士不准他進去：「子宮有事就有事。沒事就沒事。沒你的事。」他很懊惱。一年之後，他寫成《南丁格爾與近代護理》，就是這個懊惱的產物。痛苦的遭際，在他，化成正面力量，留成文字，和有緣的人在某個時刻相會，成為知識，或，成為感動。

今年他得到的獎項是「青少年科普創作類特別推薦獎」—《世界第一位樹醫生：約翰·戴維(John Davey)》，張文亮著，蔡兆倫繪，字畝文化出版。

他的關懷從人到了樹，對象也從大學生到了青少年。

河馬教授在致詞的最後這麼說：「我感謝上帝，我雖然沒有機會教到自己的孩子，但祂讓我教到很多別人的兒女。」

▲河馬教授在致詞的最後這麼說：「我感謝上帝，我雖然沒有機會教到自己的孩子，但祂讓我教到很多別人的兒女。」圖為張文亮教授。(網路截圖)

都蘭山下

宣教士的行囊

吳方芳

(加立立金會執行長)

1995年夏天，魏海蓮宣教士退休返加拿大前夕，忙著幫她打點細瑣的我，望著榻旁一只破舊斑駁的手提皮箱，疑惑的問：「該怎麼處理這個舊皮箱？」她不假思索的說：「帶回加拿大」。我不解的回應：「我已為你預備了兩個又輕又耐用的新行李箱，老皮箱就別帶走吧！」。

海蓮退休返鄉

海蓮堅決的說：「這是母親送給我的皮箱，皮箱雖舊卻滿載母親的愛，更陪我走過一個個山村部落。現在；又要離家了，我當然要帶上它...」。

是呀！對海蓮而言；這次的回家也是離家，這樣的離別該有多艱難哪！潸然淚下的我，趨前緊緊擁抱百感交集離情依依的海蓮。我們又哭又笑的說了許多親愛的話，也難過的哭了一回又一回。

回家還是離家？

1995年，對我所熟識的施甘霖宣教士(Kenneth W. Steider)而言；也是極艱難的一年。預備在秋天告老返鄉的施甘霖，自春天就開始打包行李。他經常一邊整理行囊一邊嘆息：「老了才要回家，到底是離家還是回家？」。

溫文儒雅、溫暖貼心的施甘霖宣教士在台服務29年。一輩子單身的他，是門諾醫院員工和許多花蓮人的心靈捕手。他退休返

美前，有好些年，我們一家曾與之比鄰同住一幢宿舍。他是情同家人的至友，也是常為我家小人兒朗讀莎士比亞，讓小人兒一頭霧水的詩人爺爺。
一個朗寧的初夏午後，我端著一盤熱騰騰的餃子，推開施甘霖的門扉，大聲呼喚：「Uncle Ken，你在家嗎？餃子來囉，特別為你做的鮮蝦韭菜餃喔。」。

台灣奉獻大半輩子

午後的豔陽穿過落地窗，恣意的灑落在散落著滿地書籍、衣物和大皮箱的廳堂。背對著廳門憑窗佇立的施甘霖，竟渾然不知有人進屋。儘管滿屋流瀉著奔放暢快的交響樂章，披了一身敞亮陽光的施甘霖的背影卻難掩悲傷孤寂。

那個揪心的夏日午後，我不發一語的陪著施甘霖用餐和落淚。春去秋來，海蓮和施甘霖早都已遠走天國，他倆的嘆息卻在我心上隱隱作痛了好些年。終於；我寫下了「行囊」。謹以這篇小詩獻給愛我、一生捨己愛台灣的海蓮、施甘霖、薄柔縈醫師...。

行囊 文：吳方芳

拎一只行囊，一只名叫鄉愁的行囊。
甸甸的方盒裡；
一包新焙的咖啡豆、一本聖經、相簿，
一款款慈母裁縫的衣衫、一襲醫袍，
和一頁頁父親在失眠的夜裡，

含淚書寫的叮嚀。
拎一只行囊，一只名叫捨己的行囊。
拾掇了不知幾回、也淚了不知幾回的皮箱裡，
最沉重的是牽掛，最難的是放下。
放下風中翻飛著的老父的白髮，
放下晨光裡老母劬勞的身影，
放下揪心的故鄉，
放下全然獻上的自己。

拎一只行囊，一只名叫信靠的行囊。
情深意重的負荷裡；
盛裝著至死方休的信守與悌然。
啊！基督犧牲之愛如鼓聲咚咚，
福爾摩沙的召喚如浪濤隆隆。

拎一只行囊，一只既離家又回家的行囊。
斑駁的行李箱裡；承載著一輩子的忠心殷勤、醫病醫心，
一筐子的恩惠慈愛、福杯滿溢，
和一頭灰白、一個老身。

拎一只行囊，淚眼濛濛。離別的碼頭，薄霧迷離，這方是摯愛的家鄉，
那端是血脈相連的至親。啊！
臨老又要離家，
是回家還是離家？
最難的仍是放下，
放下揪心的故鄉！



▲薄柔縈醫師在台灣偏鄉醫療奉獻長達40年。(PHOTO BY 門諾醫院)

我見我思稿約

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。

我要投稿

醫藥通路專用

金歐利多®黃金益生元
King-Prebiotics
黃金雙寡糖

Dual-oligo Formula

Galacto-oligosaccharides + Fructo-oligosaccharides

美國FDA GRN 516500 GRN 023797 4重認證

幫助維持消化道機能 改變細菌叢生態

半乳糖 + 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，保持體內的健全，提升人體的保護力。



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



LINE QRcord

每份 5g/包x30包

成份 半乳糖+果寡糖

服用族群 兒童與一般成人

製造日期 標示於外包裝盒上

有效期限 本產品可能含有微量牛乳成分，需奶素可食用。

使用方式 每日成人一包，小兒半包，空腹或飯後食用，並多喝開水或配合各種冷熱飲品飲用最佳

項目	每份 5g	每包 5g	每盒 30份
總量	12.44g	248.8g	7464g
蛋白質	0.2g	0.2g	6g
脂肪	0.2g	0.2g	6g
碳水化合物	10.04g	20.08g	602.4g
糖	1.45g	2.9g	87g
纖維	3.85g	7.7g	231g
鈉	0.6g	1.2g	36g

具有國際ISO22000及HACCP雙認證
本產品提供豐富產物產品1000萬產品責任險
0500字第19AML000347-1號

榮獲多項國際認證

SGS FSCC-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

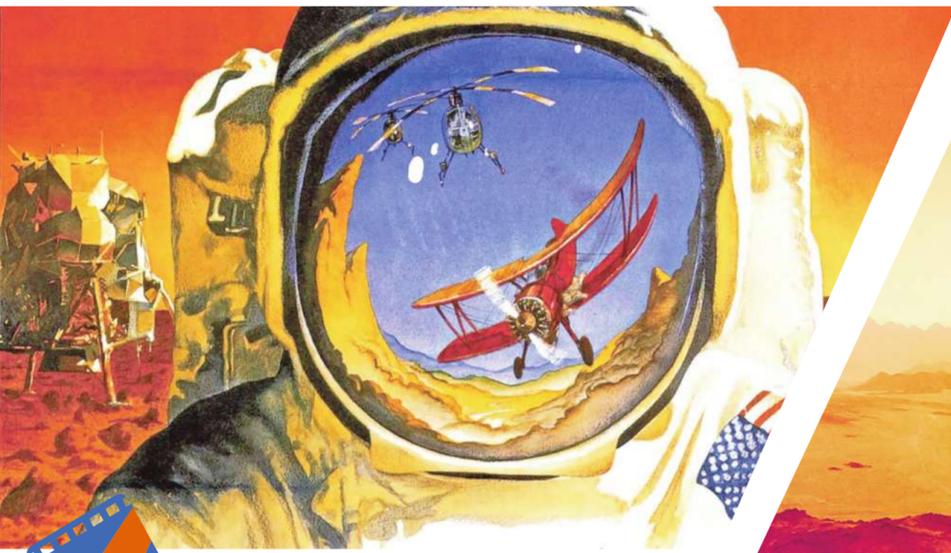
HALAL 清真食品認證

SHC 清真食品認證

U 猶太潔食認證

FDA 美國食品藥品監督管理局認證

SGS NON-GMO IP 非轉基因認證



梁良談影

電影中移民火星 是預言還是謠言？

人類移民火星可能不再是空談？過去從科幻電影中才有移居其他星球的題材，但現在科技愈來愈發達，或許有一天將成現實。

■ 梁良

(資深影評人)

今年7月阿聯酋、中國和美國，三個國家接連成功發射了火星探測器，一時之間「火星移民」之說再次沸騰。最會做大夢的伊隆馬斯克早在1月17日便在其推特上表示：「SpaceX 打算在2050年之前用火箭將100萬人送上火星，人可以到了火星再用工作償還旅費。」

我還看到本地有一家電視台的新聞宣稱：「最快在2023年人類移民火星有望」！從現在開始算才3年耶，真的有這個可能嗎？那要不是「FAKE NEWS」，就應該是電影中的情節吧。

《魔羯一號大行動》陰謀論

40多年前，好萊塢已經拍過一部關於登陸火星的騙局的電影《魔羯一號大行動》，由彼得海姆斯編導，伊利奧高德、詹姆斯布洛林、和山姆華特斯頓領銜主演，當時剛從美式足球員轉行為演員的O·J·辛普森亦有演出一角。影片雖有科幻故事背景，實際上是走驚悚類型片路線，且有一點影射1969年阿波羅11號登月行動做假的陰謀論味道。

本片劇情大致描述美國太空總署NASA安排了三名太空人乘坐《摩羯星一號》前往火星探險，但因太空船品質不佳而未能起飛。負責火星探險任務的主任凱洛威博士，為了騙取國會通過龐

大的預算，決定隱瞞真相，強迫三名太空人參加了一場在攝影棚內假裝飛行同時進行電視實況轉播的騙局。

為了讓騙局不被揭穿，凱洛威博士還決定秘密殺害三名太空人，並宣佈飛船降落時因事故機毀人亡。三名太空人最後衝出攝影棚，其中兩人被打死，只有領隊布魯貝克死裡逃生，跑到追悼會上親自揭露事實真相。全片拍得相當緊張刺激，當年在台上映賣座不錯。

在火星上生活建立文明

除了這部「別有用心」的作品之外，以火星殖民為主題的正宗科幻片尚有不少，由美國國家地理頻道製作的劇情式紀錄片《火星時代》，改編自2015年出版的著作《如何在火星上生活》，講述在2033年首次展開載人前往火星的任務，任務成員經重重阻礙，終於在火星上存活並且建立起永續的人類文明。

本片結合了虛構的戲劇元素和紀錄片的真實，以現在與可能的未來做對比，更藉由電腦特效建構出火星可能的樣貌，呈現出任務成員的生活，同時也記錄了太空探索的發展現況。

自給自足撐至救援

稍早一年面世的劇情片《絕地救援》由雷利史考特執導，麥特戴蒙主演，公映後好評如潮，咸

▲《魔羯一號大行動》雖有科幻背景，實際上是走驚悚路線，且有一點影射1969年阿波羅11號登月行動做假的陰謀論味道。(網路截圖)

▼《火星時代》講述在2033年首次展開載人前往火星的任務，經重重阻礙，終於在火星上存活並且建立起永續的人類文明。(網路截圖)



認為信度甚高，全球票房總計達6.19億美元。劇情主要描述在2035年，NASA的戰神三號進行載人登陸火星任務，半途遇上巨大沙塵暴而被迫中斷任務，所有人登上火星接駁小艇離開，但在撤離時植物學家馬克瓦特尼被吹飛的天線打中失去蹤影，並被認定已經死亡。

後來瓦特尼發現自己被遺留在火星，發現剩下的物資只能支持他一個人過309個火星日，而下一次任務組員到火星需要4年時間。他如何堅持下去等待救援？本片有超過一半時間都是主角的獨角戲，但看起來並不沉悶，像瓦特尼使用自己和其他組員的排遺物作肥料成功種出馬鈴薯幼苗，過程有趣且大開腦洞。

人機一體虛擬歷險

還有一部阿諾史瓦辛格主演的



《魔鬼總動員》，改編自名家菲利普狄克的短篇小說，由保羅范赫文執導。本片屬於科幻動作電影，故事發生在2048年，描述一個建築工人每天都會做同樣的噩夢，夢到他陪伴一個女人去火星旅遊，卻最終遇險身亡。

一次他看到Recall公司的廣告，他們可以把暫存記憶體植入

人腦，使人可以虛擬冒險，於是他決定購買一個在火星上的虛擬歷險，在其中他選擇扮演一個間諜……伊隆馬斯克如今正在做晶片植入人腦的「人機合一實驗」，上述的電影情節搞不好很快就可以在真實生活中實現。到時候什麼是虛擬？什麼是真實？恐怕當事人都會搞不清楚呢！

▲阿諾史瓦辛格主演《魔鬼總動員》，故事發生在2048年，描述建築工人每天都做同樣的噩夢，夢到陪伴一個女人去火星旅遊，最終遇險身亡。(網路截圖)

▲《絕地救援》由雷利史考特執導，麥特戴蒙主演，公映後好評如潮，咸認為信度甚高，全球票房總計達6.19億美元。(網路截圖)



▲瓦特尼使用自己和其他組員的排遺物作肥料成功種出馬鈴薯幼苗，過程有趣且大開腦洞。(網路截圖)

LES FILMS DU WORSO, SRAB FILMS ET EVIDENCIA FILMS PRESENTENT

榮膺坎城影展影評人周 開幕片

勇奪芝加哥國際影展最佳影片金雨果獎

《好人》坎城導演 法蘭柯洛利 最感人電影

總是有個人在愛你

卡洛琳娜薩林·蕾提莎葛梅茲·安東尼奧馬汀尼茲·亞莉珊卓薩莉亞·瓦拉迪米爾杜蘭

12.18

好好愛自己

人生沒有過不去的難題

Quest France

勇奪最佳影片

大獎 破獲片

大獎 破獲片

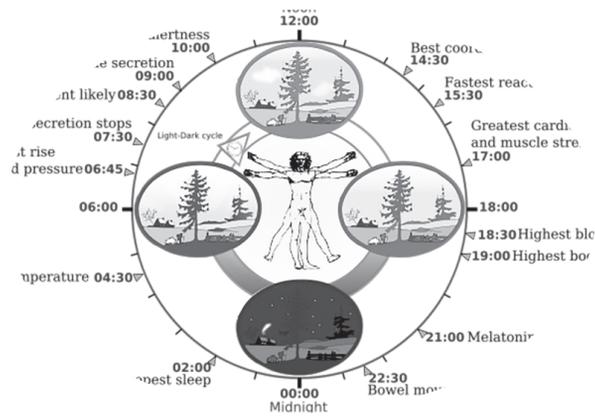
壓力導致睡眠障礙 科學家找到關鍵神經

日本研究發現，當哺乳動物處於壓力下，會促進腎上腺皮質激素釋放因子，神經元過度活躍，導致失眠和其他睡眠障礙。

【本報記者臧品安綜合報導】影響失眠與其他睡眠障礙的關鍵神經找到了！由名古屋大學領導的研究小組發現，當哺乳動物處於壓力下時，促腎上腺皮質激素釋放因子（CRF）神經元會過度活躍，恐會導致失眠和其他睡眠障礙，這一條神經路徑將哺乳動物的生理時鐘、壓力與清醒連結在一起。

生物體都呈現出 24 小時的週期活動變化稱為晝夜節律。根據《MedicalXpress》

報導，哺乳動物的生理時鐘位於大腦的上視神經交叉核（SCN）中，調控著睡眠清醒週期。但



▲名古屋大學研究小組發現，當哺乳動物處於壓力下時，促腎上腺皮質激素釋放因子神經元會過度活躍，恐會導致失眠和其他睡眠障礙。(photo by YassineMrabet on Wikimedia under CC-A 3.0)

在危急生命的情況下，晝夜節律信號會自動關閉，讓動物能保持清醒狀態。雖然暫時關閉睡眠清醒週期

為生存所必要，但這類危險引起的過度或長時間壓力，恐導致失眠和其他睡眠障礙。

為了判斷調節睡眠和清醒的神經路徑，名古屋大學的研究小組與日本奧林巴斯公司合作，對小鼠進行研究。研究人員研究激活 CRF 神經元後如何影響小鼠的睡眠與清醒。研究顯示，激活的 CRF 神經元會使動物保持清醒且活動更有精神。研究人員還觀察到，當小鼠清醒時，CRF 神經元仍保持活躍，且當神經元的活動受抑制時，動物的清醒和運動能力就會降低。

進一步的研究顯示，SCN 中的抑制性神經元 GABA 神經元，在調節 CRF 神經元的活性方面扮演重要角色，且 CRF 神經元的激活會刺激側下視丘的食慾素神經元，進而促進清醒。

研究小組得出結論，GABA 神經元能控制 CRF 神經元的活性，最終調節睡眠清醒週期。

名古屋大學環境醫學研究所博士小野大輔表示：「在現今社會，睡眠障礙是一個嚴重的問題，希望這項研究有助於開發出針對因壓力或晝夜節律紊亂引起的失眠和其他睡眠障礙的新療法。」



◀都市人生活忙碌，工作壓力大，其中一個困擾打工仔的問題是「失眠」——人人避之則吉的都市病。(網路截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

關注心理腫瘤 助癌患存活率



▲亞太心理腫瘤學交流基金會董事長方俊凱說，台灣每年新發癌友中約 5000 人產生精神困擾，社會應關注「心理腫瘤學」，有助患者生活品質與存活率。

客機椅背傾斜 飛沫擴散差很多



▲日本最新的超級電腦「富岳」模擬實驗得知，飛機內乘客在座椅往後傾斜的狀態咳嗽，飛沫會在機內擴散開來，若乘客有戴口罩，可大幅抑制飛沫擴散。

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!**

東眼山森林可療癒 用力「森呼吸」

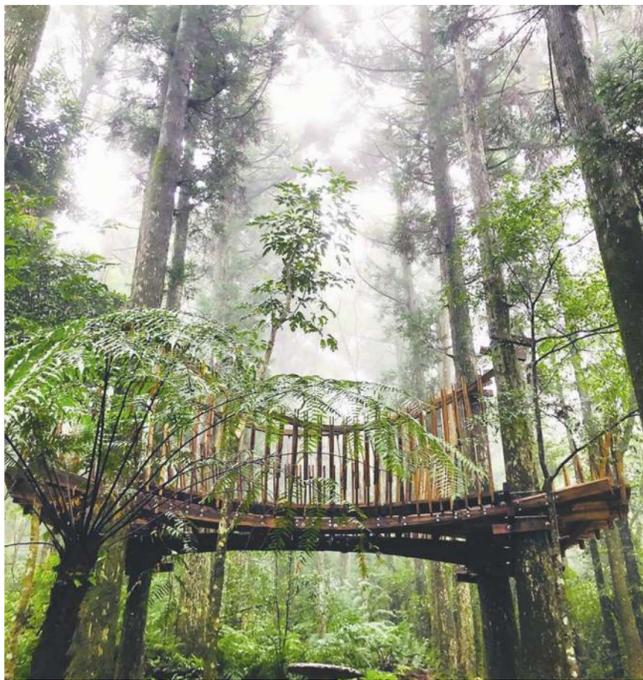
在森林裡活動，不僅能提高人體副交感神經活性，幫助自律神經平衡，也能帶來紓壓效果，一起來趟森林之旅吧。

【桃園訊】在2020年的尾聲，一起走進森林，親近樹木、整理林地，將心打開，接受森林所帶來的康健身心療癒。東眼山為台灣小百岳之一，林務局委託台灣森林保健學會於109年12月3日、12月4日在東眼山國家森林遊樂區舉辦兩梯次單日型的森林療癒體驗課程。一起走入高聳山林，漫步在雲霧繚繞、美麗的柳杉林間吧！

東眼山國家森林遊樂區森林

繁茂，林相整齊優美，主要以柳杉及杉木人工林為主，擁有綿延三百多公頃的柳杉樹海奇景。高聳杉木林挺拔向上，行走在海拔1212公尺的山巒間，享受天然森林浴的同時，也可一窺千年化石和珍稀山鳥。

「柳杉林」和「雲海」是東眼山的最大特色，午後時常雲霧湧集，繚繞於山林之間，此刻是東眼山最美的時刻。走在林中，除了發現長得比天然林整齊外，更



▲東眼山國家森林遊樂區是很多樂活人士的最愛，想和樹木來場「療癒」互動的人，是不錯的選擇。(網路截圖)

可看到一排排人工種植的痕跡。在東滿步道口座落著一塊造林紀念石，見證著台灣林業的過去。此外，園區內3,000萬年前遺留下來的生痕化石，更是相當少見的地質景觀。

東眼山的生態也非常豐富，擁有約43種山鳥，以及為數眾多的哺乳動物，連中高海拔才有的白面鼯鼠都可以在這裡看見。最特別的是，有不少台灣野兔住在這裡，漫步林間時，別忘了注意腳邊。想做體能加強版的可以登頂到海拔1,212公尺的東眼山，一覽桃園到台北的壯闊景緻。

過去多項研究也發現，在森林裡活動，不僅能提高人體副交感神經活性，幫助自律神經平衡，帶來紓壓效果，同時有助於提

升人體自然殺手細胞的活性與數量，增強身體免疫力。因此，林務局近年來積極推廣國家森林遊樂區森林療癒，東眼山國家森林遊樂區就是森林療癒示範場域之一，這裡擁有長達16公里的森林浴步道。

為讓民眾更能體會森林所帶來的身心療癒益處，委託台灣森林保健學會於109年12月3日、12月4日(星期四、星期五)在東眼山國家森林遊樂區，舉辦兩梯次單日型的森林療癒體驗課程，課程以園區內的步道與自然教育中心為基地，活動邀請《森林益康》作者，陽明大學林一真教授進行心理療癒課程，指導學員走進內心、探索自我。



▲東眼山國家森林遊樂區就是森林療癒示範場域之一，這裡擁有長達16公里的森林浴步道。(網路截圖)

公館聖誕季啟動 自來水園區辦音樂會

【台北訊】叮叮噹、叮叮噹，鈴聲多響亮！配合聖誕節慶，每年於自來水園區打造夜間景觀燈飾與日間花卉造景，提供休憩與拍攝亮點。今年主題為「水博親聖誕」，特別邀請知名音樂團體舉辦聖誕音樂會，傳達聖誕溫暖祝福，同時感受公館水藝文魅力。

今年公館聖誕季活動12/19(六)14:00-21:00聖誕晚會(當日免費)，週週有學校藝文表演、報聖誕佳音，並首次邀請 momo mini 親子電影院露天放映會。此外，還提供線上優惠與摸彩，是今年不可錯過的聖誕打卡美拍，日景夜景景觀迷人。

而臺北自來水事業處於自來水園區也設置了「熊讚沐秋風」、「秋水泉湧」、「水管花廊」、「秋花水樂」、「愛戀秋花」等五大特色花卉景觀區，分別以「一串紅」、「白玉粉黛葉」、「麗格海棠」等當令花卉搭配現場水景、山景與百年古蹟，打造出吸睛的打卡焦點。

自來水園區的水博館是見證



▲配合聖誕節慶，每年於自來水園區打造夜間景觀燈飾與日間花卉造景，提供休憩與拍攝亮點。(網路截圖)



▲自來水園區的水博館是見證臺北城邁向現代自來水的里程碑，建築歷經百年的時代痕跡，典雅古蹟與美麗花景相互呼應。(網路截圖)

臺北城邁向現代自來水的里程碑，建築歷經百年的時代痕跡，外觀呈現新古典主義，歷經百年風華，典雅古蹟與美麗花景相互呼應、相輔相成，創造出置身於歐洲花園宮廷的氛圍，是熱門婚紗景點，一起走出戶外來打卡拍照。

神秘優雅的觀音山蓄水池，為「臺北水道水源地」市定古蹟建築群之一，是超過百年歷史的蓄水池，功能為貯存淨化處理後可飲用之清水，自民國66年配合新式淨水場完工後功成身退不對外開放。

自108年重新開放後成為臺北市的探索新秘境，因建築特色為半地下式結構並設有迂迴型導流壁，使蓄水池又名「地下水宮殿」，內部冬暖夏涼與水博館相互映襯，一起到百年古蹟秘境尋幽訪勝，適合與親朋好友前來拍照，共同留下溫馨歲末的回憶。

旅遊看板

台南 山中藝術光節 虎形山步道美景

【台南訊】台南市政府於龍崎區策辦大型藝術光節活動「2020龍崎光節—空山祭」，以龍崎虎形山公園為基地，展出由多組藝術家與社區居民學生、生活環境互動激盪出的各種感動人心的藝術作品。

舉辦地點位於台南龍崎虎形山公園，沿途自然風光優美，步道舒適，是當地人

的秘密景點。空山祭利用光影效果搭配這處自然秘境，打造出十足空靈的氛圍。

將藝術家的創作與大地結合，透過前衛大膽的衝擊性美感，結合藝術、環境、生態及旅遊，以絕美奇幻的光景藝術作品，將山城秘境打造為全台最美光節，帶領觀眾進入華麗的奇幻世界。



▲以龍崎虎形山公園為基地，展出由多組藝術家與社區居民學生、生活環境互動激盪出的各種感動人心的藝術作品。(網路截圖)

屏東 夢幻極光聖誕 屏東點燈浪漫爆棚

【屏東訊】耶誕節即將到來，除了盛大的新北耶誕城外，屏東也有屏東聖誕節和萬金聖誕季！今年屏東聖誕節在屏東公園規劃了10組燈飾，今年以「極光」作為主題，也會在周末安排親子活動，歷年大受好評的下雪活動也會在今年的聖誕節再次出現。

聖誕節原為宗教性質的節慶活動，流傳至今已成為各

大城市年底重要的活動，屏東縣萬金已有舉辦多年的聖母遊行，也有結合聖母遊行舉辦的「萬金聖誕季」活動。

這次屏東聖誕節除了有點燈外，還有「屏東下雪了」活動，點燈同時藉由造雪機將公園打造成雪花紛飛的北國耶誕場景，將屏東公園打造成充滿奇幻冒險的童話故事世界。



▲今年屏東聖誕節在屏東公園規劃了10組燈飾，今年以「極光」作為主題。(網路截圖)

宜蘭 純白迷霧森林 沙丘地景藝術

【宜蘭訊】「2020漂浪踏沙—壯圍沙丘地景藝術節」於11月22日開幕，目前搶先曝光第一個作品《嶼》，以高聳、純白色外觀矗立在壯圍沙丘旅遊服務園區旁空地，儼然成為今年最具指標性的入口意象。

此活動仍是由宜蘭縣政府、東北角宜蘭海岸國家風景區管理處及壯圍鄉公所共同主辦，且今年擴大邀請國外藝術團隊參與，打造9

組大型地景藝術作品，並於活動期間週末辦理小農市集，打造宜蘭秋冬旅遊熱門景點。

去年以《坡白留青》作品打造「宜蘭雪景」爆紅，成為網美必拍景點的「壯圍沙丘地景藝術節」，今年活動邁入第二屆，以「看見壯圍」為主題，邀請9組國內外優秀藝術家團隊一起腦力激盪，替壯圍點綴新樣貌。(網路截圖)



▲今年活動邁入第二屆，以「看見壯圍」為主題，邀請9組國內外優秀藝術家團隊一起腦力激盪，替壯圍點綴新樣貌。(網路截圖)