

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

清晨看好報，全家愉快積極的面對今天。



萊豬進口倒數 藍號召拒吃



康友外資受騙 籲公開資料



價格起伏大 比特幣值新高



在家健身 專家教你小訣竅



《今日靈修》

謝家華令人懷念
英年早逝的謝家華並沒有被成功沖昏了頭，成功讓他只想付出更多，傳遞更多的幸福。「各人要按著本身所行的，或善或惡受報。」聖經如是說。(9版)

3 天內回國可免附報告 4 類對象例外

秋冬防疫專案 1 日啟動，民眾若須短期出國，只要在出境 3 天內回國，可免附檢驗報告，入境後再自費採檢並檢疫 14 天。

▼ 民眾若需短期出國，只要在出境 3 天內回國，可免附檢驗報告。(中央社)



▲ 中央流行疫情指揮中心 1 日下午舉行記者會，宣布新增 4 例境外移入病例，由指揮中心發言人莊人祥(圖)進行說明。(中央社)

▶ 民眾進入「醫療照護、大眾運輸、生活消費、教育學習、觀展觀賽、休閒娛樂、宗教、洽公」8 大類場所應戴口罩。(中央社)

【本報記者祝潤霖台北報導】「秋冬專案今天上路，出境 3 天內回國可免附檢驗報告！」秋冬防疫專案在 1 日啟動，疫情中心副指揮官莊人祥表示，民眾若須短期出國，只要在出境 3 天內回國，可免附檢驗報告，但入境仍須自費採檢及居家檢疫；並提醒民眾進入 8 大類場所記得戴口罩，以免遭罰。

3 天內回國免附報告

「秋冬防疫專案啟動，所有入

境者登機前都須檢附新冠肺炎核酸檢驗(PCR)報告。」莊人祥表示，但若為 4 類例外對象，可免附檢驗報告，其餘未提供報告者，一律自費採檢並開罰新台幣 1 萬至 15 萬元。4 類例外對象包括緊急回台奔喪、專案就醫、所在國無法取得檢驗報告、部會專案經指揮中心同意，或其他經指揮中心公布對象等。

莊人祥指出，近日收到民眾反

應，有些人短期出國僅為洽公、更換護照或簽證等，光航程、辦事就得花掉不少時間，可能等不及檢驗結果出爐就已返國，入境提供 PCR 證明有困難，因此決議放寬「自我國出境且 3 日內即再入境者」免附 PCR 證明，前往任何國家都適用，也是目前確定免附 PCR 證明的例外狀況之一。

「舉例來說，某人 12 月 1 日

搭機出境，搭乘班機表定時間於 12 月 4 日深夜 12 時前抵達台灣，則免附檢驗報告。」但莊人祥也強調，這類民眾雖免附 PCR 證明，但搭機返台時仍須簽切結書，並由航空公司安排機上指定座位，入境後也要自費採檢並居家檢疫 14 天。

新增 4 起境外移入

指揮中心 1 日也公布新增 4 例境外移入確診病例，發言人莊人祥表示，4 例分別為菲律賓籍 20 多歲男性(案 677)、印尼籍 30 多歲女性(案 678)、本國籍 30 多歲男性從英國入境(案 679)及白俄羅斯籍 40 多歲男性(案 680)，其中案 678 為印尼移工。

指揮中心統計，截至目前國內累計 11 萬 685 例新冠肺炎通報(含 10 萬 8,969 例排除)，其中 679 例確診，分別為 587 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、568 人解除隔離、104 人住院隔離中。

民眾黨批大內宣 燒 1 億搞行政不中立

行政院中央圖房以勞務承攬聘雇的小編多達 9 人，「中央圖房」4 年燒 1.03 億，梗圖內容多有行政不中立的疑慮，遭立委痛批。

【本報記者祝潤霖台北報導】「行政院『中央圖房』4 年燒 1.03 億，花公帑大搞行政不中立！」民眾黨立委賴香伶、高虹安 1 日指出，行政院「重大溝通宣導與勞務人力採購標案」4 年金額高達 1.03 億元，以勞務承攬聘雇的小編多達 9 人，光今年就已花掉 680 萬；行政院則回應，未來會請同仁標示出處。

梗圖違反行政中立

「這些梗圖內容確實有非常不符行政中立的情形！」高虹安質疑，民眾黨曾去函要求了解，行政院到底做了多少這類梗圖？又用什麼管道發送？為什麼可以不必適用《預算法》第 62-1 條「應標示為廣告」？行政院回函說：「只要公開透明且不影響行政中立、新聞自由、人民權益者，可免予適用本法。」

高虹安強調，大家前陣子看到的梗圖，就是在做非行政中立的事情，是在做政黨鬥爭、攻擊在野黨，「這樣的行政院回函，本黨完全無法接受！」這些內容還是要予以標記，並讓民眾知道這些廣告來自行政院，來源必須清楚；大部分圖文來自行政院長蘇貞昌的臉書，可看出蘇揆常用公帑為個人造勢。

「最令人在意的是編號 173 由周姓小編所做圖文。」高虹安指出，其他圖文都有標示利用什麼管道發布，檢視過全部的梗圖後發現，裡面確實有很多沒標示發布管道，或違反 62-1 條行政中



▲ 民眾黨立委賴香伶(左)指出，行政院中央圖房以勞務承攬聘雇的小編多達 9 人，光今年就花掉 680 萬。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

立原則的情形；更甚者有外交部駐美代表處還轉發推文，可見政府的立場並不中立。

勞務承攬預算暴漲

賴香伶質疑，行政院前發言人丁怡銘在做「中央圖房」時，究竟是為國家、人民做政令宣導，還是為了攻擊監督政府的在野黨？大內預算雖然逐年下降，但標案都是提供給特定的媒體、平台、廠商、或派遣人力公司，如連續 3 年由優力公司得到人力派遣勞務採購案；「都是走限制性招標嗎？」

賴香伶指出，根據政院新聞傳播處編制，非正式編制人員，以勞務承攬聘雇的小編多達 9 人，今年度就花掉超過 680 萬元納稅錢，「這是蘇院長打臉賴清德前院長！」本來新聞發布室只有 1 位臨時人員，107 年勞務人力只編了 47 萬，近兩年預算竟暴漲了十幾倍，多出的人力都在製作

大內宣梗圖。「蘇院長用勞務承攬聘雇包裝，這就是 108 年宣示的『零派遣』政策嗎？」賴香伶強調，請行政院公布，大內宣得標是否走限制性招標？標案是否疏漏未提供點擊及分送系統資料，假驗收、真過關？並請人事行政總處說明為何「假派遣、真承攬」，假服務國家之名，行為執政黨鬥爭服務之實。

政院：要求標示出處

行政院回應：因應時代變化，各級政府都基於增加政府政策宣傳能力與效果，聘用相關專業人員。同仁們在做政策宣傳時想梗、製作淺顯易懂的圖卡、拍攝影片來說明各種政府政策，都是正面的好事，也可以節省委外製作影像廣告的經費。政院所製作的相關圖卡，都已經整理完成並送交立法院參考，未來也會請同仁在做政策說明圖卡時皆標示出處。

《焦點圖文》 接送未滿 7 歲童 黃線臨停不限 3 分鐘



交通新制 1 日上路，12 月起接送未滿 7 歲兒童上、下車，在禁止停車的黃線臨時停車不受 3 分鐘限制，但不包含等待時間。(中央社)

暖化無回頭路 減碳封存可亡羊補牢

社論

近期一篇科學報導利用簡單的模擬顯示，即使人類從現在開始停止排放溫室氣體，已經排放到大氣層的溫室氣體，仍會繼續吸收太陽的熱能，致使極區冰層加速融化，大氣中的水氣持續增加，永久凍土繼續融解，並向大氣層釋放出曾經冰藏在地下的大量史前碳含量，因此未來500年地球表面仍會持續升溫暖化。這是令人十分沮喪的未來情景。

氣候危機回不去

這個研究清楚指出，我們若要保持地表溫度的穩定且不快

速增高，各國早在60年前就應該開始減少溫室氣體排放；當時大氣的二氧化碳含量已經高達311ppm的濃度，如今更邁過411ppm。聯合國政府間氣候變化委員會已經提出警告，要達到巴黎氣候協定在本世紀末不超過2°C的目標，大氣層的二氧化碳含量的濃度不可超過450ppm，我們的額度已經即將耗盡，時間也越來越緊迫了。

也就是說，無論我們以多快的速度實現零排放，氣候危機的可怕影響不會消失，人類仍將面對幾個世紀的苦難。因此，無論減碳做得再好，對減緩暖

化的腳步而言仍是遠遠不夠的。這當然不是第一個提出這樣警告的研究，只是言者諄諄，聽者藐藐，經過多年的延宕，如今我們可以緩衝的時間已經所剩無幾。

各國採用碳封存技術

本月中旬，一群憂心的科學家及環保人士就發表了公開信，呼籲各國政府、企業和一般大眾都要加速採取行動，不僅要大幅削減溫室氣體排放，更需要從大氣中清除龐大的溫室氣體；也就是藉著採用二氧化碳捕獲、利用與封存的技术

(一般簡稱CCS)，把過往所排放的碳重新收回來，這是解決暖化危機最理想的方式。

至2019年，全球已經有了19個大型的CCS計畫在運作中，然而年回收量只有約4000萬噸的二氧化碳，與該年368億噸的年排放量相比，真是杯水車薪，顯示人類在碳回收的努力確實非常不足。在本月舉行的第15屆東亞峰會能源部長會議上，CCS已經難得的成為重要的議題，也確認了未來推動的框架；除此以外，日本、美國、澳洲和東南亞國協同意一起跨國合作開展CCS的工作，這是

十分可喜的良性發展。

台灣減碳進度緩慢

臺灣的能源供給有93%仰賴化石燃料，要達到聯合國的減碳目標工作相當艱辛，CCS自然就扮演十分重要的幫補功能。儘管自2009年開始，政府就針對區域性的二氧化碳封存潛能進行評估，可是目前仍在研究及先導測試階段；在碳捕捉方面，只有台泥花蓮和平水泥廠有初步的成果，顯示我們在CCS的工作進展十分緩慢，與國際的現況落後甚多。

在全球減碳的趨勢與壓力

下，政府決不能只是被動的因應，需要積極的建構整個社會朝著「2050年碳中和」的目標邁進。在提出妥善國家策略的同時，一定要認真何克服我國在推動CCS發展所遭遇的種種障礙。如：缺乏主管機關的持續財務支持、地質封存相關立法與責任歸屬、捕獲的成本過高、提高公眾認知及接受度，並加強相關政策的一致性。

有了完整的配套措施來支持CCS技術的運作，才能使其在臺灣溫室氣體減量目標的效益上，為抗暖化的戰役發揮出最大的價值。

萊豬倒數1個月 藍號召拒吃加入連署

政府對於萊豬開放議題持續冷處理，不願傾聽民意，國民黨決定響應消基會的「反吃萊豬」連署，向蔡政府持續施壓。

【本報記者呂翔禾台北報導】「我們要持續表達反對萊豬的聲音，不能放棄！」國民黨1日召開記者會，宣佈響應消基會的「反吃萊豬」連署。國民黨文傳會主委王育敏痛批，蔡政府宣佈開放萊豬以來，不願意標示來源、不願意就政策辯論，他們決定透過人民連署，向蔡政府續施壓，要讓政府看到民眾的怒火。

批蔡五不一沒有

王育敏不滿表示，蔡政府自8月底無預警宣佈開放美豬以來，就是「五不一沒有」，不願意辯論，忽略黨主席江啟臣提出辯論的要求；不標示萊豬，讓民眾吃豬肉都要提心吊膽；不修法禁止萊豬進入校園，難防止不肖業者採用萊豬；不禁止內臟進口，忽

青年代表向民眾示範如何參加消基會的「拒吃萊豬」連署。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



略民眾食用習慣，都在在顯示對民意的不尊重。「政府說會進行抽查，但也沒有編列足夠人力！」王育敏說，政府也沒有足夠人力逐批抽驗，並也未說明檢驗會持續多久與頻率，這讓民眾對於開放充滿

疑慮，更容易讓消費者對店家的信心降低。國民黨發言人江怡臻也說，即使地方政府預防措施作再多，最關鍵的還是衛福部與農委會，他們應該要聽見人民的聲音。

支持拒吃萊豬

國民黨組發會主委李哲華提到，11月22日的秋鬥遊行已經有約5萬人上街，表達對蔡政府開放萊豬的不滿，但萊豬開放倒署已經只剩1個月，最新民調也

顯示反對萊豬的比例已經高達70%，但蔡政府看來卻置若罔聞，因此國民黨宣佈，要響應消基會發起的「拒吃萊豬」連署活動。

記者會現場也當場請藍營年輕人利用手機掃描QR Code完成連署。王育敏說，雖然目前已經有16.4萬份連署，但持續向

政府表達反對的聲音是非常重要的，絕對不能放棄對政府持續施壓。

李哲華也說，目前國民黨的反萊豬公投選被擋在中選會，因此希望透過支持連署，向蔡政府施壓。

不過針對11月27日國民黨在國會丟豬內臟表達抗爭，引起養豬協會不滿，王育敏說他們可以理解，但比起萊豬進口的嚴重後果，他們是不得已才出此下策。至於藍營是否還會在12月繼續發動反萊豬遊行？王育敏僅表示，要看政府的態度。

修憲工程刻不容緩 時力提5大訴求

【本報記者呂翔禾台北報導】「我們希望儘快有一部正常的憲法！」時代力量1日召開記者會，立委兼黨主席陳椒華表示，立法院這個會期已經召開修憲委員會，希望能儘速推動18歲公民權、廢除考監等主張，立委邱顯智說，現行修憲門檻太高，希望能調降門檻。中央大學兼任副教授曾建元則希望將選舉改為聯立制，讓政黨參與更多元。

時代力量黨主席陳椒華在記者會上，向外界宣布時代力量的修憲主張。(時代力量立法院黨團提供)



禁萊豬進口為上策 民團促立委表態

【本報記者臧品安台北報導】「過去有馬政府開放萊豬的錯誤，到現在蔡政府還將錯就錯！」針對日前行政院長蘇貞昌提出五大管制萊豬進口措施，民間反瘦肉精毒豬聯盟1日召開記者會指出，五大管制措施是老把戲，強調最有效的管制就是禁止萊豬進口，對美貿易承諾應以其他方式協商互惠，並表示將在立法院院會表決前，諮詢立委態度，以及公布表態結果。

禁萊豬進口為上策

豬農蔡德福表示，開放萊豬已對養豬業造成影響，據理抗爭是天經地義，他也不願犧牲下一代的健康，所以才站出來反對；他不認為激烈抗爭有損養豬業者的任何尊嚴，很多豬農受制於各種政治力量的威嚇無法挺身而出，但是消費者和民團的抗命是在幫助豬農和整體產業的存續，他也願為食安與產業發聲。蔡德福說：「如果沒有反對聲音，台灣

左起聯盟發言人李建誠、豬農許春和、豬農蔡德福、醫師蘇偉碩共同強調，最有效的管制措施就是禁止萊豬進口。(photo by 臧品安/台灣醒報)



豬就完了。」「冷凍屠宰工廠有一定的作業規範，不可能同一條生產線宰殺萊豬和非萊豬。」豬農許春和說，如果萊豬要進口，政府應說明清楚，查廠是要查衛生條件？還是要查明有無宰殺萊豬與非萊豬混用的情形？如果既有舊廠都是非萊豬，而新廠不查，是否代表明年不會有萊豬進口，否則就

是有欺騙造假的情形？

萊豬是毒豬，萊劑非食物

前美牛專家會議代表、醫師蘇偉碩強調，萊豬就是毒豬，萊劑不是食物，當然不該殘存於肉品，也不該因經濟利益餵養動物。蘇偉碩指出，五大管制措施是浪費人力、徒勞無功，且前中

研院院長李遠哲30日受訪表示，「在標準底下吃，影響不大」，間接表示萊劑有不確定的健康風險存在，政府應禁止開放，才是上策。

「蘇內閣團隊還在用過去自己反對的政策當成政績，實在比馬戲團表演還誇張！」民間反瘦肉精毒豬聯盟發言人李建誠表示，蘇貞昌成為小丑上演自打嘴的戲碼，企圖蒙混萊豬過關，相關部會的配套自相矛盾，連萊豬和萊劑都分不清楚，國人根本不信任蘇內閣能顧食安健康，呼籲蘇貞昌自請下台，以及重組內閣，否則民意將不留情面。

促立委表態

李建誠表示，將在立法院院會表決前，對所有立委進行假投票的諮詢表態，期盼立委們能不分藍綠黨派，一致為台灣國民健康投下反對票，而贊成萊豬開放或拒絕表態的立委也應該公諸於世，讓民眾看清是誰同意、誰反對。

修憲使國家正常化

陳椒華說，雖然時代力量在修憲委員會只有1席，但他們還是要將他們的5大訴求：「主權正義、世代正義、多元參與、廢除考監、調降門檻。」表達出來。台灣民眾對於國家地位的正常化早有期待，因此他們希望新的修憲案可以廢省，並將增修條文前言中的「國家統一前」字眼刪除。

邱顯智則指出，現行的修憲門檻無論在立法院或是進入公民複決的門檻都太高，此次修憲如果要公民複決需要900多萬人投票贊成才能通過，根本是不可能的事，因此他們也希望在本次修憲中，將原本2分之1選舉人通過的門檻改成「2分之1投票、2分之1通過」，憲法才有更多調整可能。

修改選制、多元參與

時力立委王婉諭也提到，目前除了憲法以外，民法等法律到處都充滿了年齡的限制，但台灣目前已經邁入超高齡化社會，因此在政治上要給年輕人更多參與空間，他們希望立法院在修憲提案上能儘速達成共識，如將男女婚姻年齡都調整至18歲，成年年齡調降等，落實世代正義。

「台灣因為選舉制度，讓施政都受到地方派系綁架！」中央大學客家語文暨社會科學系兼任副教授曾建元說，因為現有並立制的選舉制度，區域立委只要靠服務好就可以當選，不分區立委在中央制定政策的能力減弱，因此他建議修憲將選制改為聯立制、調降不分區門檻，才會讓台灣政治更多元發展。

▼ 康友投資人 C 先生說，政府想要台灣成為「亞太金融中樞」，應該藉著這次康友案深切檢討與反思。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

▼ 民眾黨立委蔡壁如指出，包括挪威中央銀行等外資都被康友詐騙，讓蔡政府所謂「亞太金融中樞」丟臉丟到國外。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)



康友掏空外資都受騙 蔡壁如籲公開資料

【本報記者祝潤霖台北報導】「康友-KY 掏空案連外資都被坑殺，台灣如何成為亞太金融中心？」民眾黨立委蔡壁如 1 日質詢指出，包括挪威中央銀行等外資都被康友詐騙，讓蔡政府所謂「亞太金融中心」丟臉丟到國外；呼籲證交所公開資訊觀測站增加企業資產抵押查詢系統，公開透明以防弊。

康友-KY 掏空案外資都被坑殺，丟臉丟到國外，立委呼籲證交所公開資訊觀測站，增加企業資產抵押查詢，以防止弊案再起。



▲ 台灣證交所在 9 月祭出四大招，嚴加看管 KY 股，從明年開始，KY 股的第二季財報由原本的會計師核閱改為查核簽證。(網路截圖)

了台灣市場的信譽。主動型投資的股票型基金、私募基金、投資專戶願意承擔較高風險，康友高獲利財務報表帶來的高股價有誘因。

蔡壁如指出，NBIM 是全球最大的主權基金，並陸續從高污染、高排碳產業撤資，是穩健型投資的代表，非常重視 CSR 企業社會責任及 ESG 環境社會治理，都會

因為相信台灣金管會、證交所，以及在公開說明書上簽章的相關會計師、律師、證券承銷商而踩到地雷，一般投資人又該如何自保？

調查報告應公開透明

「我退休前就長期投資康友 5 年，從他上櫃、募資、上市、增資，沒有一次缺席。」康友投

資人李先生說，原本認為財報漂亮，殖利率高，生技產業前景好，拿來做定存概念股，每年高配股配息，做為夫妻倆養老基金正好，跟許多外資退休基金做法一樣，都沒想到會踩雷剛好遇到詐騙。

康友投資人 C 先生說，投資人因為對資本及金融體系的信任選擇績優公司，但有一群人違背職業道德，嚴重傷害 1 萬 1,000 多個家庭；政府想要台灣成為「亞太金融中樞」，應該藉著這次康友案深切檢討與反思，重建股民與外資法人對台灣股市的「信任」，否則口號只能淪為國際笑話。

「金管會的康友調查報告提案書不該列為密件，應攤在陽光下接受社會檢視！」蔡壁如強調，連中國都有「企業信用信息公示系統」，並對 KY 股做 3 層防弊：直接打假，進行舞弊鑑識查核；防止掏空、資金逃逸；透過跨國司法互助、反洗錢；「只有公開、透明才能向亞太金融中心邁進！」



美國印太戰略 名存實亡

白丁 (退休教師)

國際政治瞬息萬變，澳洲總理莫里森最近兩度表示，不會在中美兩強選邊站。中國外長王毅拜訪日、韓，為三國貿易協定 (FTA) 破冰，並加入跨太平洋夥伴全面進步協定 (CPTPP)。美國印太戰略面臨「人存政舉，人亡政息」。台灣應維持中美關係平衡發展。

澳洲挺美損失大

澳洲過去是五眼聯盟 (Five Eyes) 中，最挺美國的南太平洋國家，歷次美國發動戰爭，澳洲無役不與。川普總統對中國發動新冷戰，建構印太戰略，澳洲正是最堅定盟友，不論政治、經濟都配合美國政策。

不過最近情勢悄然改變，中國怒批澳洲不友善，提出十四項指控，對澳洲產品不論鐵礦砂、大麥、木材、煤、紅酒課重稅，甚至連兩百萬澳元，折合新台幣 4000 萬元的龍蝦都被退貨，失去中國這個最大客戶，澳洲貿易部長屢次去電中國尋求談判，竟然無人接聽電話。

澳洲挺美，重創經濟，總理莫里森態度不變，一週之內兩度發表談話，強調不會在中美兩強權之中選邊站，澳洲是一個主權獨立的國家，選邊站不符合澳

洲利益。莫里森的談話，顯示澳洲外交政策改變，無意再介入美中兩大強權的爭鬥中。

中國破解印太聯盟

中國外交部長王毅最近訪問日、韓，與日本首相菅義偉、外相茂木敏會談建立防衛熱線，並啟動商務旅行「快捷通道」，加強促進雙方經貿往來。另外又拜會南韓總統文在寅，就中、日、韓，共同簽署貿易協定 (FTA) 交換意見，並希望能夠在簽署區域全面經濟夥伴協定 (RCEP) 之後，再加入日本主導的太平洋夥伴全面進面進 協定 (CPTPP)。

美國總統川普即將卸任，抗中急先鋒國務卿龐培歐確定去職，他努力經營的印太戰略及新冷戰，歐盟及英國原來就不熱衷，德國總理梅克爾在電話中和川普吵架，法國總統馬克宏直言北約瀕臨腦死，不能再依賴美國，拒絕任由美中鬥爭擺佈。

國際政治、經濟局勢因美國總統易人，將面臨大幅變動，如今印太戰略因日本、澳洲、南韓都不願意在中美兩強權中選邊站，存續都有問題。而 RCEP 簽署完成，中國又將加入 CPTPP，台灣經濟恐益加被邊緣化。世界各國都在謀取自己最大利益，台灣應審慎維持美中關係平衡，避免傷害自己。



▲ 國際政治、經濟局勢因美國總統易人，將面臨大幅變動，各國如今為保全自身利益，都不願在中美兩強權中選邊站。(網路截圖)

BRT 已回不去... 盧秀燕推捷運大計

【本報記者劉東皋台中報導】「BRT 回不去了！」針對市議員建議是否恢復 BRT 以儘速和台中捷運形成大眾運輸路網，台中市長盧秀燕 1 日答覆議員質詢時說，台中市發展需要的是大捷運計畫，她不會再恢復 BRT；至於議員另外建議，台中藍線捷運應該自己來做，不要再委託北捷，盧秀燕強調，她持開放的態度，誰做會更好、有效率，才是重點。

由於捷運綠線一連斷了兩根連接軸心，市議員李中認為，承作的日商公司信譽不佳，且北捷發包的每公里預算高達 10 億元，但鐵政局興建的台鐵軌道，每公里只要 4 億元；兩相比較，他認為北捷發包台中捷運綠線的過程有「太大的漏洞」。

最近台北在討論全台是否只要一家捷運公司就好，但他看北捷如此效率不佳，加上綠線連續出包，他要求台中藍線應由自己的中捷公司自己做。盧表示，藍線由誰來做她持開放心態，哪一



▲ 藍營議員建議恢復 BRT 以連結捷運路網，但盧秀燕要推台中捷運大計畫。(photo by 劉東皋/台灣醒報)

家效率好就由誰來做。至於台灣是否只要一家捷運公司，她未表態，只表示如今台中有自己的捷運公司，先將營運做好。

由於台中藍線完工尚需長達 10 年以上，且就算有兩條捷運，也需要其他交通路網配合，李中建議市府恢復其他 BRT 路線的建置。但盧秀燕回答，BRT 就是快捷巴士，以台中的發展，需要的是台中大捷運計畫；她任內將推動台中捷運系統的規劃；因此，BRT 回不去了。

台灣豬標章摩斯掛牌 陳吉仲籲業者加入

【本報記者呂翔禾綜合報導】「只要申請台灣豬標章通過的店家，未來在谷歌地圖上會顯示為使用台灣豬的店家，讓消費者安心！」農委會主委陳吉仲 1 日親自於摩斯漢堡創始店掛上「台灣豬」識別標章，他希望其他店家踴躍線上申辦，不需臨櫃，只要通過標章絕對 100% 使用國產豬。面對為何不標是否含萊劑的質疑，陳吉仲強調全世界都是標產地，標示要符合國際規範。



▲ 東元黃董事長 (左起)、農委會主委陳吉仲將「台灣豬」標章掛在門外。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

廠業者申請標章，也希望國人趁現在多買台灣優質的豬肉產品。

「通過標章的店家絕對是 100% 使用台灣豬，請民眾安心前往消費！」他指出，目前已經有 5000 多家廠商申請台灣豬標章，預計

明年開放萊豬前，會有 15000 多家廠商加入，申請標章無須臨櫃，只要線上繳交資料，等檢核通過後，谷歌地圖就會顯示該店使用「台灣豬」，讓民眾安心、方便挑選。

不標萊劑符合國際規範

面對外界質疑為何不標示是否含有萊克多巴胺？陳吉仲回應表示，開放萊豬進口需要符合國際標準，全世界沒有任何國家是標示是否含有萊劑，都是標示產地。台灣會從 13 個國家進口豬肉，其中 9 個不會使用萊劑，另外 4 個中只有美國才會進口萊豬，因此透過標示產地就可讓民眾清楚作出選擇。

有媒體質疑，全台符合資格的業者有 12 萬多家，11 月開放申請至今卻只有 5000 多家業者申請，標章是否能有效讓消費者安心？陳吉仲解釋說，可能多數業者還在觀望，希望透過這次掛牌吸引業者來申請，農委會也函文地方政府，如果有需要幫助也會請專人輔導，加速標章推廣。

價格宛如大怒神 比特幣值再創新高

加密貨幣比特幣近來因為各國央行紓困，採取量化寬鬆，許多熱錢流竄而造就歷史新高價，但風險非常高，投資者須謹慎。



▲ 比特幣因為疫情的關係，成為市場爭相炒作的數位商品。(Photo by mohamed hassan form PxHere)

【本報記者呂翔禾綜合報導】2019年曾跌落3000美元的比特幣，近日卻攀升到19857元的歷史新高！加密貨幣比特幣自2008年被發明以來，曾於2017年底攀升到19511美元的高價，後來一度跌落3000美元，近來因為各國央行紓困，採取量化寬鬆，許多熱錢流竄而造就歷史新高價，但專家警告，比特幣風險非常高，投資者須謹慎。

大落大起的價格

根據《半島電視台》報導，比特幣過去的價格大幅震盪，在11月30日的價格比先前上漲8.7%，來到了19857.03美元的價格，這也是比特幣自2008年被發明以來的歷史新高，今年比特幣的價格更是大幅上漲170%。

而與數位加密貨幣產業有關的公司，如馬拉松專利集團、Riot 區塊鏈公司的股價也連帶上漲至少22%，另外，有投資比特幣（通常購買不會讓人知道）的微策略公司股價也上漲20%。eToro 交易平台美國產業經理賀斯奇認為，具有高度風險的比特幣的時代再次來臨。

《半島》也提到，比特幣今年價格再創新高的原因，是因為各國央行因為疫情原因，釋放大量資金到市場進行量化寬鬆，借款利率平均也是歷史新低，因此也刺激到數位貨幣的購買風氣上升。

爭議性、風險過高

比特幣是一種基於去中心化，採用點對點網路與共識

主動性，開放原始碼，以區塊鏈作為底層技術的加密貨幣，在某些國家、央行、政府機關則將比特幣視為虛擬商品，並不承認是貨幣。且比特幣不受政府控制、相對匿名、難以追蹤的特性，常被用來進行非法交易，成為犯罪工具、或隱匿犯罪所得的工具。

根據《衛報》報導，雖然市場看好比特幣能再次成為數位貨幣的領頭羊，購買比特幣的人甚至認為它會上看1枚50萬美元、並帶動各式數位貨幣的發展，但目前持有比特幣的人多為創始持有者，加上比特幣的市值波動可以在1天之內下跌近3000美元，因此仍是高風險、具爭議性的金融商品。

全球各大週刊頭條新聞

呂翔禾 / 輯

《經濟學人》The Economists 民主體制的軟肋與韌性

美國大選的動盪所映照的，其實是全球民主體制的衰退。自蘇聯解體以來，民主政體看似蓬勃發展，但近年來各國民主倒退的情況益發嚴重，波蘭與匈牙利正杯葛著歐盟的紓困預算，因為他們被歐盟認定違反民主而遭受調查。印度總理莫迪領導的人民黨正悄悄侵蝕著印度的體制。



有解決社會上的紛爭，在利益上或許可以妥協，但在身分認同上，妥協卻顯得背叛了自己所屬的母群體（如種族、宗教），這讓民主變得更加危險，尤其是選舉的時候。

民主看似要解決社會紛爭，但目前卻製造更多混亂。不過民主體制還是可以期待的，因為它至少有從頭開始的機會，而且民主的可調整性很高，共和黨開始有西裔與黑人的選票，這種混合與交流正是民主國家需要的。最後，如果美國要拉幫結派對抗中國，更需要彰顯民主的價值與珍貴。

無論在白俄羅斯、香港、蘇丹與泰國的民眾都還在爭取他們的民主，我們更應該保有這樣的價值，繼續在每次選舉中，投下自己神聖的一票。

經濟學人的智庫從2006年以來對世界民主的評估，在2019已經是史上最低，2020年可想而知，民主因為疫情的緣故比2019年更慘。但原因不是因為有很多軍事政變，而是政府的擴權，委內瑞拉20年前才透過選舉選出查維茲，現在委國境內，民主卻早已蕩然無存。

川普現象顯示了民主的失靈，藍領階級認為統治菁英背棄了他們，在歐盟，中東歐的百姓會認為政府比較在意滿足歐盟，而不是選民；傳統政客的貪汙案頻傳，更讓民眾相信這些菁英比較在意自己的私利。對此，民粹政客便以「認同政治」的方式，讓民眾以為他們在意選民。

在民主的評估中，只有參與度是呈現正成長，但這也透露出更多問題，對立雙方都動員更多人，卻沒

生技研究大突破 用AI解碼基因

【本報記者呂翔禾綜合報導】倫敦的AI實驗室近日表示，他們利用AI技術將細胞內蛋白質如何轉變成雙股螺旋的機制成功預測，這對於細胞的基因之間如何互動具有重要的突破，可以讓科學家加速了解如新冠病毒等重大傳染病的運作機制，科學家相信持續優化此套技術，其應用可以更廣泛、深入。

根據《英國廣播公司》報導，位於倫敦的AI實驗室DeepMind宣佈，他們成功的預測約3分之2的樣本中蛋白質雙股螺旋化的型態，這讓研究團隊非常興奮，因為過去需要透過複雜的實驗分析樣本，新方法無論時間與成本都節省很多，可望讓人類更了解基因的運作。



▲ DeepMind的AI演算法讓基因可以更完整的呈現在科學家面前，對於生技產業與日後的基因研究是非常重大的突破。(Photo by Yakuzakorat on Wikimedia under CC 4.0)

以人類為例，在進行繁殖或細胞分裂時，原本亂成一團的基因會變成雙股螺旋、立體狀的構造，但科學家過去對於相關機制並沒有完全了解，現在

透過AI進行預測，便可以更容易了解基因之間的交互作用，參與實驗的加州大學戴維斯分校的教授克里斯塔夫維奇表示，這是非常大的成就。

無論是酵素、抗體或是費洛蒙，都與蛋白質的作用有關，因此這也對於未來科學家研究病毒、新冠病毒或是癌症細胞表面的受體不都有助加速研究、了解，研究團隊中，馬里蘭大學的教授姆特也說，小小的病毒就可以讓世界大亂，因此人類更需要了解這些蛋白質如何運作。

此計畫的相關研究成果與資料都是以《公開資料庫》進行，目前進行的AI系統Casp-14的準確率很高，有3分之2的實驗樣本準確率與實驗室相當，其他雖然也很高但有調整空間，他們雖然還要持續用比較複雜的蛋白質分子進行AI的優化，但對於未來的發展充滿著期待。

圖文選粹

圖文 / 中央社

北約改革報告 須關注中國軍事崛起



▲ 北大西洋公約組織(NATO)將發布改革報告，內容指出北約必須更認真思考如何因應中國及其軍事崛起。

泰總理住陸軍館 如違法內閣將重組



▲ 泰總理帕拉育遭在野黨檢舉非法住在陸軍的館舍內，泰國憲法院明天將宣布判決結果，如果確認違法，帕拉育將下台，內閣須重組。

每人介紹 / 代訂一份報紙給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961



看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼日本資安專家指出，駭客利用民眾居家辦公使用的VPN的服務漏洞，竊取使用者的帳號、密碼等身分驗證數據。(photo by Needpix)



在家工作私網遭駭 日本政府機構也淪陷

【本報記者臧品安綜合報導】受疫情影響，許多企業改讓員工居家辦公，卻恐成為資安破口。近日，日本資安專家指出，駭客利用民眾居家辦公使用的虛擬私有網路(VPN)的服務漏洞，竊取使用者的帳號、密碼等身分驗證數據，已有600多家企業與政

府機構受害，包括日本警察廳及國家旅遊局。根據《共同社》報導，受疫情影響，許

多企業改讓員工居家辦公，員工在家須透過VPN，遠端連結至公司系統辦公。日本資安專家在11月30日指出，駭客利用民

眾居家辦公使用的VPN的服務漏洞，竊取使用者的帳號、密碼等身分驗證數據。受駭客攻擊的單位包括日本警察廳、國家旅遊局、瑞可利公司、札幌大學等，至少已造成607家企業與政府機構受害。報導指出，出問題遭駭客攻擊的是美國防特網公司(Fortinet)

眾居家辦公使用的VPN的服務漏洞，竊取使用者的帳號、密碼等身分驗證數據。

受駭客攻擊的單位包括日本警察廳、國家旅遊局、瑞可利公司、札幌大學等，至少已造成607家企業與政府機構受害。報導指出，出問題遭駭客攻擊的是美國防特網公司(Fortinet)

製造的VPN機器，全世界約5萬台，其中約一成、5400台與日本有關。

對此，Fortinet表示，已在2019年5月發布修補程式，以修補VPN服務中的相關漏洞，日本IT專家組織也反覆提出警告。然而，還是愈來愈多民眾擔心，身

分數據驗證失竊所造成的受害範圍廣大，因為駭客可以輕鬆進入機構內部系統，竊取機密訊息。

網路安全企業S&J社長三輪信雄也警告，公布名單上的VPN機器已有很多遭受攻擊，今後或許會有機構的系統被駭客所侵佔。

圖文選粹

圖文 / 中央社

法國 Longchamp 總裁 83 歲染疫病逝



▲法國皮件品牌 Longchamp 今天宣布，總裁卡塞格倫因染新冠病毒病逝，享壽83歲。菲力普·卡塞格倫設計的摺疊包深受台灣消費者喜愛。

加州收緊防疫 不排除發布居家令



▲美國新型冠狀病毒疾病疫情未歇，加護病房瀕臨超載，加州長紐松表示，將在未來兩天祭出嚴格的防疫措施，不排除發布居家令。

菲律賓疫情升溫 禁止耶誕報佳音



▲菲國確診病例不斷攀升，為防止疫情擴散，馬尼拉都會區7位市長決議，禁止平安夜報佳音及在政府辦公室舉辦耶誕派對。

協助境內移工 日推多語社福專線



【本報記者陳是新綜合報導】因應疫情期間境內有許多外國勞工、移民生活或者工作上困難，加上為了明年奧運準備，日本厚生勞動省表示，12月1日將啟用多語言的協助專線，境內外籍人士即使日語不通，也可以獲得社福補助諮詢等幫助。

《日本時報》報導，從12月1日(週二)開始，只要在上班時間內，就有英語、中文、韓語、葡萄牙語、西班牙語、泰語和越南語7種語言，協助需要的移工，進行補助諮詢、身份資料辦理等各種生活疑難雜症。

厚生勞動省表示，在疫情期間，除了日本國民，許多外籍勞工也面臨失業身份問題，難以尋求幫助，且多數移工日語不精通，容易遭到欺騙壓榨，導致生活陷入困境，而日本政府有義務要為外籍移民、移工，提供多語言社福諮詢專線。

另一方面，為了明年東京奧運，也需要準備多語言服務熱線服務外國觀光客。目前除了泰語和越南語因為尚在實驗階段，服務時間只到晚上六點和七點，其他語言則從早上九點到晚上九點，都不間斷提供需要的移工和移民諮詢服務。

▲為了迎接參與東奧的觀光客，以及幫助生活因疫情受困的外籍移工，日本政府推出多語言社福諮詢專線。(Photo from 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!

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

臺灣新世代 - 拒絕新癮害

財團法人董氏基金會 華文戒菸網



▲自新冠肺炎疫情大爆發以來，居家健身服務的需求正持續攀升，在家運動成了優先選擇。(網路截圖)

懶人在家徒手健身 專家教你找回曲線

不管在哪裡，身體都會是你最值得投資的健身工具，善用身體，讓你的身體擁有自主權，未來不管何時何地都能動的更健康與強壯。



▲防疫期間在家做什麼？運動健身趁現在！(網路截圖)



▲若是進行高強度訓練時，運動前攝取，是為了生成葡萄糖，增強身體耐力與能力；運動後補充，還需加上蛋白質，以修復肌肉組織。(網路截圖)



▲除了要注意肌肉的生長之外，當健身後覺得累了、倦了、病了，就應該多加休息，待體力恢復後再繼續。(網路截圖)

馬歇爾·道爾

訓練成功法則

為什麼有很多人可以輕易達成訓練目標，有人卻達不到自己設定的運動目標呢？下面這些原則是訓練成功的關鍵。

外一種方式是從訓練夥伴身上獲得回饋。建立正確的動作模式，多體會身體的感覺。如果你無法順利完成一個動作，試著再看一次圖片的說明和動作的文字

一味地不顧一切，犧牲了動作完整度，只為了完成課表設定的訓練時間與次數。你要選擇自己可以克服的訓練強度。

擔心動作一成不變？

本書設計了足夠的訓練動作供你選擇。書內沒有固定的訓練模式，但每個訓練階段都給予肌肉必要的新刺激，還有非常多元的動作變化。我們的身體很聰明，很快就會習慣舊有的模式。

這個優點有時候卻會讓我們在嘗試新動作時不會那麼輕鬆。不同的動作、不同的強度、不同的重複次數、較短的休息時間、不同的組數，都是訓練多樣性的表現。每個訓練都有自己的特色，我很肯定你一定會喜歡嘗試這些變化。只要去做新嘗試，訓練就不會無聊！

運動後伸展很重要

說完了正確的運動強度，現在要來談同樣重要的伸展。在運動後不管是短時間伸展放鬆，或者是去洗個三溫暖，訓練和伸展是密不可分的，唯有訓練和伸展並進，才能達到最好的訓練效果。訓練給肌肉密集的刺激，伸展可以讓身體進入重要的調整期，讓你長期保持良好的訓練成效。

設定目標才能實踐

不管做什麼事之前都要設定目標，而且應該盡可能設得具體，自己才會有個遵循方向。也許你對自己的訓練目標還沒有明確的構思，但是有股動力驅使你，想去達成一個目標。這時候不如先問問自己：你有哪些具體的健身目標？想要減重嗎？你的腹肌不夠緊實嗎？想要練出壯碩的二頭肌嗎？想要恢復苗條身材？還是因為工作長期久坐，想做些什麼

來平衡呢？每個人設定的目標可能截然不同，要找出能驅動你的目標來。我的建議是：把目標清楚地寫下來，並訂下完成的時間。另外也記下是什麼給你動力去實現這個目標。總而言之：為什麼這個目標值得你追求？

在你寫下之後，把它貼在一個你常常會看到的地方，例如把它放在餐桌上、釘在牆上，或是放在你的包包裡面，讓你隨時都能看到。不斷這樣激勵自己，提醒自己為什麼要開始訓練。我相信，有了這些小技巧的幫助，你會更容易達成你的目標。

專注是一切

訓練時只有一件重要的事情，就是訓練這件事！我發現很多在健身房的人常常在訓練的時候分心去做其他事情，手機尤其是注意力殺手。訓練的時候我只在乎一件事：用計時器留意運動加時間。訓練時要把所有注意力集中在動作上，只有這樣才能激發出所有的能力。只有這樣才能建立身體

記憶，這是做出正確動作的基礎。有系統的訓練就是最好的訓練方式。訓練的一開始包括一些伸展以及啟動關節活動度的動作，用意是加速血液循環，並且為即將到來的訓練做好準備。訓練時你必須全力以赴，才能給身體必要的運動刺激。最後再透過伸展強化身體靈活度，並且用較快的舒緩動作來結束訓練。

組數、次數、運動時間

除了動作的選擇外，運動強度還跟其他四個因素息息相關，也事關你的訓練計畫架構。你可以把這些因素當成調整強度高低的依據。首先要討論的是重複次數與運動加時間。每份課表都給了次數，你要照著課表安排的動作順序做。當你完成最後一個動作時，你就完成了一組訓練。然後再從第一個動作開始。每份課表都有詳細標示要做的組數。

額外的器材

徒手訓練計畫不需要任何器材。但是在某些動作中還是會用到一些輔助器材，但我向你保證，這些東西在你家中都有。例

別是耐力訓練或是固定姿勢（像是棒式或是側棒式），次數就不是那麼重要了。課表裡都有規範每一個動作的重複次數與持續時間。如果是雙邊運動，課表上要求的持續時間也代表了單邊的時間。

除此之外，你會在課表中發現，每個動作結束之後都會有休息時間。休息一下是沒問題的。例如說，做完規定次數的深蹲後，在做下一個動作（例如伏地挺身）之前插入休息時間。

接著要談動作順序。動作有很多不同的可能組合，我選擇的是循環訓練原則。在這個情況下，你要照著課表安排的動作順序做。當你完成最後一個動作時，你就完成了一組訓練。然後再從第一個動作開始。每份課表都有詳細標示要做的組數。

我們可以在這本用心規劃的書裡面，嘗試挑戰自己，並學習 50 種變化課表，甚至想超過 50 種都是有可能的。

暖身提高效率

做徒手訓練時不會額外增加負重，因此可以降低受傷的風險。但如果你不做暖身，反而會提高受傷風險。就算是徒手訓練，還是能達到高強度。為了在訓練中全力以赴並且預防運動傷害，因此有必要讓身體在運動前做好準備。

在訓練前活動肌肉、關節、肌腱、韌帶，只需要短短幾分鐘就可以讓身體準備好。可能你家裡有踏步機、固定式腳踏車或是跑步機，這些都是很好的暖身方式，花個 5 到 10 分鐘促進血液

循環。一個好的暖身當然也可以不需要任何器材，因此你在書中會找到一個章節都是針對耐力的動作，這些動作都是每一個訓練的基礎。

書中所有初級強度的耐力運動也都很適合當作不需要器材的暖身運動。除此之外，我還另外整

理出六個動作，可以在訓練前暖開重要的關節，每個動作大約會 30 秒。我建議在每個訓練之前都從這些暖身動作開始。但是不管你用什麼方式暖身，拿出幾分鐘時間，就可以讓訓練效率達到最高。

(張庭維/輯)



▲乳清蛋白屬於吸收率較高的蛋白，有助於修復肌肉組織，縮短運動疲勞時間，但適合進行高強度訓練或重訓的人。(網路截圖)

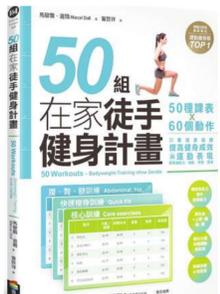
《50 組在家徒手健身計畫》簡介

這是一本教你利用身體訓練的工具書，帶你學習認識如何使用身體的重量，做循序漸進的鍛鍊。書裡圖文清晰明瞭，你可以從課表及動作解說下，安全有效率地做合適的課表。

簡單有規律的訓練可以創造出更好的成效，用在這本書上最貼切不過。作者本身是位德國的專業健身研究專家，在健康管理及傷害預防擁有碩士學位，並且善於學員的心智與健康成長。我們可以在這本用心規劃的書裡面，嘗試挑戰自己，並學習 50 種變化課表，甚至想超過 50 種都是有可能的。

不管在哪裡，身體都會是你最值得投資的健身工具，善用身體，讓你的身體擁有自主權，讓你未來不管何時何地都能動的更

健康與強壯。



作者：馬歇爾·道爾
出版社：商周出版
出版日期：2020/03/07

強化身體、快速有效訓練肌肉不需要多餘的道具，只要你的體重，就可以讓身材健美。

持之以恆。我不會沒有理由就把這個要求放在第一位，就像滴水穿石一樣，規律運動也可以讓身體產生巨大的改變，讓你把運動變成一種生活方式。我的意思不是每個人都要成為專業的運動員，每天應該要投入多少時間運動。

你每個禮拜需要的時間可能比你願意付出的時間還要少。我建議你每週安排 2 到 3 次運動，每次只要 15 到 45 分鐘，可以做徒手訓練或者其他運動，例如慢跑、騎腳踏車。

正確執行每個動作

訓練時你該注意動作的完整性，因為這兩件事很重要：不只可以增加訓練效率，同時也降低了運動的危險性。在第三章中所有的動作都有附圖片說明，也清楚描述了各個步驟的先後順序，讓你知道怎麼正確做好那個動作。身體的活動度會因為你確實的動作而達到最好的效果。在做動態動作時也要以控制好的節奏進行，盡量避免搖晃。

站在鏡子前訓練也十分有幫助，可以讓你更能控制動作。另



▲在家最簡單的運動方式是伏地挺身、仰臥起坐、棒式等。(網路截圖)

· 書訊 ·

《零錯誤決策：快速提升企業與個人競爭力》

作者：邱強
出版社：天下文化
新冠肺炎疫情影响全球動盪，旅遊業、航空業幾乎停擺，餐廳與實體零售店家因為封城而面臨倒閉，服務業人員頓時失去工作，面對這樣空前的危機，該如何應對？利用 AI 與大數據開發出零錯誤策略，正好是應對政治、經濟、外交、貿易動盪最好的工具。做出成功決策的人都有個共同點，就是避免決策相關的錯誤決策的研究發現，決策的相關錯誤類型只有幾種，因此想要成功，「避免錯誤」比「複製其他人的成功做法」更容易。



《修復筋膜、強化穩定度 MELT 神經力量訓練》

作者：蘇·希茲曼
出版社：臉譜
生活中許多不良習慣或是不斷重複練習特定動作會讓我們喪失「神經力量」，而用錯誤的路徑來指揮關節和肌肉，使身體不穩定，最終導致傷害發生。因此，重建「神經力量」是重啟正確神經路徑、維持穩定度，進而修復疼痛和增進運動表現的第一步。MELT 運動表現訓練法即是一套重建「神經力量」的自我照護方法。這套方法完整結合了筋膜、關節、神經、肌肉、穩定度與情緒等概念，你只需要



《療癒孤寂：30 堂課學會接住自己》

作者：蘇尚慧
出版社：天下雜誌
世界越喧囂，對愛與肯定的心理飢餓就越強烈。你常以大量的飲食來撫慰自己的情緒，情緒越不佳，越會失控地大吃大喝？你會一直看電腦滑手機，不見得要找什麼，只是漫無目的地轉換網頁？你時常有想和誰說話，但瀏覽好友名單或通訊錄，卻覺得沒有人可以交談？這些行為的背後，是你渴望溫暖的吶喊。放任愛與關懷的缺失，內心會漸漸損傷成一個大破洞：一個再也不相信自己為「好」，不相信自己是有





美力台灣偏鄉巡演 3D 山海美景分享

【本報記者臧品安台北報導】飛舞的蝴蝶似乎觸手可及，噴濺的火花彷彿落在眼前，「童畫視界」展覽現場播映《美力台灣3D》6分多鐘的精華短片，內容運用3D技術捕捉陸上、海底美得令人屏息的景色，以及曾經輝煌的工藝職人，感動了現場所有觀眾。

「童畫視界」美力台灣偏鄉巡演成果展1日舉辦開幕記者會，

美力台灣偏鄉巡演，運用3D技術捕捉陸上、海底美得令人屏息的景色，盼望民眾認識文化及國寶技藝，並將環保教育向下扎根。

與會來賓眾多，包括台北市文化基金會董事長小野、剝皮寮歷史街區總監趙鈞玲、立委林奕華、前立委陳學聖、德明財金科技大學校長徐守德、金馬獎動畫短片

得主謝文明等，以及主辦單位數位新媒體3D協會榮譽理事長胡幼鳳、主持人趙自強等人參與。胡幼鳳致詞時表示，今年是創辦數位新媒體3D協會的第6年，

她宣布，未來數位新媒體3D協會將接棒給協會秘書長趙文豪，相信會為協會帶來新氣象，也希望大家繼續支持。小野說，能與不同年齡、不同領域的人合作，像是立委、學校師生、民間團體等，一同為美力台灣付出心力，他覺得很有意義，並說：「希望我也能早點像胡幼鳳一樣退休。」笑翻全場。

「童畫視界」將在剝皮寮歷史

◀展覽現場播映《美力台灣3D》6分多鐘的精華短片，內容運用3D技術捕捉陸上、海底美得令人屏息的景色。(photo by 美力台灣 facebook)

▼新任數位新媒體3D協會理事長趙文豪介紹「童畫視界」美立台灣偏鄉巡演成果展。(photo by 臧品安/台灣醒報)



街區21、23室展出一個月，自109年12月1日展至110年1月2日(每週一休館)，展覽分成四大主題：偏鄉孩子的「美力畫台灣」、3D立體動感劇場、互動投影體驗，以及AR擴增實境。期盼民眾了解觀賞3D電影之後的偏鄉學童，是如何認識值得保存的文化及國寶技藝，並將環保教育向下扎根。

林肯中心攜手 NSO 深耕台灣音樂教育

【本報記者祝潤霖台北報導】美國林肯中心室內樂協會再度攜手NSO國家交響樂團，2日起帶來一系列音樂會、教育場與大師班，不但讓台灣學子飽覽大師級演奏，更深耕音樂教育；小提琴家林品任1日在記者會上，與5名CMS樂手共奏德沃扎克A大調弦樂6重奏。



▲CMS樂手尤拉·李(左起)、林品任、克莉絲汀·李、吳茵、德米特里·阿托品、馬修·李普曼、基斯·羅賓遜聯袂來台演出。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

「我們想把林肯中心當成室內樂新標準，讓台灣學子從小就能聽到最棒的室內樂！」巴哈靈感音樂文化協會理事長梁秀玲表示，除了林品任與克莉絲汀·李的小提琴，還有馬修·李普曼與尤拉·李的中提琴，及基斯·羅賓遜與德米特里·阿托品的大提琴；「他們在隔離時還曾在

陽台合奏，引來對面鄰居駐足拍攝。」

林肯中心連續第4年來台灣，希望能將CMS的音樂教育核心使命，藉由這次「發現·室內樂」

計畫，為不同背景及年齡層的聽眾，規劃豐富多元的演出及教育推廣，以藝企合作的方式深耕台灣室內樂；「像林品任，就是從鮑爾斯計畫18個國、187名樂手中脫穎而出，加入5位CMS青年藝術家行列！」

林肯中心樂手2日將在國家音樂廳演出貝多芬鋼琴4重奏及柴可夫斯基弦樂6重奏《佛羅倫斯的回憶》；4日在衛武營教育場、大師班，晚間音樂會演奏海頓、舒曼，5日再演奏2日曲目；6、8、9日在交大、北市大、東吳有大師班；11日CMSxNSO聯合音樂會在國家演奏廳演出拉威爾與孟德爾頌弦樂8重奏。

圖文選粹

圖文 / 中央社

獅子王「生生不息」原唱原味再現



◀電影「獅子王」原唱李柏·M隔離出關，將於12月5日起在台灣演出7場電影交響音樂會，演唱歌曲「生生不息」。

2021 台灣國際藝術節 如期舉辦



▲台北國家兩廳院30日宣告2021台灣國際藝術節(TIFA)如期舉辦，參與的藝術家們共同合影，盼用藝術啟發所有人。

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 MIETEK 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

►謝家華待人真誠，擁有自己獨到的經營理念，這些精神將永遠成為 Zappos 的一部分。(網路截圖)

▼Zappos 賣出了 10 億美元的鞋子，Zappos 的成功在於它的公司文化，把客戶當成朋友。(網路截圖)



紀念謝家華

話說 STEAM Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics

■張瑞雄 (國立臺北商業大學校長)

網路賣鞋子和衣服的大廠 Zappos 公司曾經市值高達 10 億美元，其幕後的功臣是華裔企業家謝家華 (Tony Hsieh)，最近謝家華在拜訪位於美國康乃狄克州的友人時房屋失火，事件造成多人受傷，謝家華送醫後不幸過世，享年僅 46 歲。謝家華父母親是來自臺灣的美國移民，自小於舊金山長大，從哈佛大學畢業後，就自行創業。

世界失去領導人

近年來我們看到一些不受束縛的聰明人轉向可以說是不道德的領域，例如 PayPal、臉書和 Uber 的創辦人。但謝家華並沒有被成功沖昏了頭。

謝家華的意外過世，讓很多人傷心，矽谷的一位新聞記者寫了很長的一篇文章描述他們的友誼。在 Zappos 的網站，弔念文寫著「世界失去了一位具有遠見和卓越見識的人類。我們不僅失去了鼓舞人心的前任領導人，而且你們中的許多人也失去了導師和朋友。」

家華在幫助創建如今蓬勃發

展的 Zappos 業務中扮演著不可或缺的角色，他對推動公司文化的熱情也起著重要作用。家華的善良和慷慨感動了他周圍的每個人，因為他的口頭禪是「為他人帶來幸福」。他的精神將永遠成為 Zappos 的一部分，我們將繼續致力於他的熱情工作，以繼續紀念他。」

身為一位 CEO 每天都得做復

雜艱難決定，也可能得罪很多人，謝家華的過世後所得到的公司讚美，表示他是一位令人敬愛的 CEO。他的同事說他們之間不管關係有多緊張，謝家華從不會提起過去對手曾有的錯誤或脆弱。

獨到的經營理念

謝家華做生意是非常有個人主見的，但是友誼對他來講更為重要，一旦他認為你是他的朋友後，他的友誼就絕不會改變。無論你見到他的頻率如何，或者你們之間經歷了那些事情，他把友誼當作具有神聖的元素。

這也意味著謝家華並不是特別會和別人對抗，他身邊總圍繞著朋友，很少敵人，而且他看得到每個人的優點。他同時具有天才的特質和遠見，但像大多數有遠見的天才一樣，他也是一個複雜的人。有遠見的人的思維方式與其他人不同，很多事情對他們來講是很明顯的，雖然其他人認為這絕對是逆向而行。

沒被成功沖昏頭

謝家華這種人時常用其他人不懂的方法來吸收和處理大量的資訊，他們字典裡沒有恐懼兩個字，就像有人曾經描述過特斯拉創辦人馬斯克一樣，即使做一些風險極大的事情對它們來講也是稀鬆平常。

這種人並不總是好人，近年來我

們看到一些不受束縛的聰明人轉向可以說是不道德的領域，例如 PayPal、臉書和 Uber 的創辦人。但是儘管謝家華也有類似的智慧，使他們的思維方式有所不同，從而獲得了巨大的成功。但他卻並沒有被成功沖昏了頭，成功讓他只想付出更多，傳遞更多的幸福。

Zappos 賣出了 10 億美元的鞋子，Zappos 的成功在於它的公司文化，例如它的服務呼叫中心可以和顧客聊幾個小時，它創造了一個從來不會說「不」的烏托邦。Zappos 的另一個創舉是令人不敢相信的免費送貨和免費退貨，謝家華做的每個決定總使得人們感到驚訝和喜悅。

謝家華英年早逝，但它經營 Zappos 的哲學卻是很多電商可以學習的。



為犯罪者辯護

■張冀明 (律師)

常有人問我：「如果你知道一個人犯罪，還會為他辯護嗎？」我通常不會立即回答此問題，反而會反問：「究竟誰定了這位嫌疑人的罪？是媒體？是你？還是……？」事實上，這是一個假設性問題，畢竟如果「知道」一個人犯罪，律師辯護的方向當然不同。

不如認罪

一位朋友日前不幸遭檢方偵查起訴違反《投信法》，我要求他告訴我原委，我評估所有可能情況後，建議他俯首認罪，且協助他完成認罪程序，他最終獲得緩刑確定判決，免除牢獄之災外，也減少出庭所遭遇的精神煎熬與不必要的時間耗損。

事實上，律師不是神，無法知悉嫌疑人的犯罪真相；律師或許能質疑嫌疑人的陳述內容，且選擇不要承接，但如果嫌犯有意欺瞞，律師只能啞巴吃黃連了！多年前，有位夫婦請我協助處理他們遭人詐欺受損的刑事案件，但我對他們描述的案情頗有疑慮，經多次追問後，他們才吐出真相。

這雖是三十年前的事，但給我很大的提醒：身為律師須謹慎聽取當事

人的「故事」，不能重蹈《驚悚》電影中男主角李察基爾所犯的錯誤！

律師硬拗無罪

當然，刑事法對嫌犯的處罰原則是「沒有經過法院審理確定犯罪前，嫌犯應被推定為無罪」，此乃維護人權的基本原則，同時給予律師為嫌犯辯護的法律基礎，也是律師職責所在。

然而，律師也應遵守職業道德，如果當事人已承認犯罪，律師的辯護方向理應協助當事人完成認罪之路，而不是「硬拗無罪」，但此涉及律師的專業與操守。

在我尚未學習法律前，我與一般人一樣，會質疑律師豈可為犯人辯護，如今了解刑事法規原則，並走在律師執業之路，我須忠於律師職守及良心。聖經上說：世人都犯了罪，但聖經所說的「罪」(sin)，不是《刑法》所定的「犯罪」(crime)，而是人性中的嫉妒、憤怒、貪婪、說謊...等，我們的眼界既然無法像上帝一樣，能看清罪的真相，還能清楚斷定嫌犯是否有罪嗎？

願上帝保守我們能多了解自己與天俱來的「人性之罪」(sin)，多看清自己一點，少論斷別人一點，那麼社會紛爭就能少一點，而律師也就少遭人質疑一點了。



◀在尚未學習法律前，我與一般人一樣，會質疑律師豈可為犯人辯護，如今了解刑事法規原則，走在律師執業之路，我須忠於律師職守及良心。(網路截圖)

多雲時晴

越絕望的時候 越需要夢想

■蔡又晴 (資深媒體人)

「在絕望的時候！大膽地用夢想解放人生吧！」這句話是好幾年前，有一次在日本旅遊時看到的一句標語，當時世界前景一片美好，自己的人生也堪稱順利，這句話讓人印象深刻，卻不足以震撼我心。今年時逢庚子，疫情蔓延，出國旅遊自然不可能，百般無聊翻起過去的照片，突然想起這句標語，突然感到一陣感動。

拳擊界 2 件事

近來拳擊界有兩件新聞，其實也都跟夢想有關，一件是兩位加起來年紀破百的前拳王，54 歲的泰森 (Mike Tyson) 跟 51 歲的小瓊斯 (Roy Jones Jr.) 決定要打一場正規的比賽，兩個人的拳擊紀錄都很驚人，絕對都是世界拳王等級，這次兩人的比賽，許多人都以為只是單純的表演。沒想到泰森這位拳擊界的大富翁，居然真的減重 45 公斤，用最好的狀態迎接這場比賽。

兩個人足足打了八個回合，三名裁判判定兩人平手，說實



▲夢想可能一輩子不會為你賺得實質收益，卻能點亮平淡的生活，即便受了傷，都還有繼續下去的勇氣。(網路截圖)

話，兩人全力出擊大概就是前三個回合，年紀雖有，揮拳仍勇。後面都採取保守策略，大概也是體力已經跟不上年輕時期，不過的確不是放水玩票，讓大家再度看到了拳王的英姿。

NBA 球星出師不利

另外一位是前 NBA 灌籃大賽冠軍「跳豆」羅賓森 (Nate Robinson) 轉戰拳擊界出師不利，結果在擂台上第二回合

就被對手一個業餘的網紅保羅 (Jake Paul) 技術擊倒 (KO)，趴在地上動彈不得。不少 NBA 選手奚落羅賓森，但也有很多人跳出來，認為羅賓森願意迎著自己的夢想堅持，是一件很了不起的事情。

有了夢想的人，生命就有了目標。這一年有許多人被疫情打斷了夢想，原本排定的求學工作等等的計畫都被迫改變。有些人困在自己的低潮中走不出來，有的人卻瀟灑地放下了

原訂的計畫，讓自己去享受另外一個夢想。

多線發展

生命總是有很多意外的，與其鑽牛角尖地追問意外的原因，不如給自己的人生放一個長假，去追尋另外一個夢想，誰說人生只有單線發展呢？斜槓人生不就是讓我們可以齊頭並進嗎？

這一年中，轉業的朋友特別多，倒也不是說每個人都能過得順利，但是就算還在掙扎的階段，也很少聽到轉業的人抱怨，後來在聊天時才知道，原來是他們覺得既然決定轉業，本身就是一場賭注，既然努力了，對結果或許難過卻不遺憾，畢竟這是自己的選擇。反而是有心轉業卻沒有行動的人，似乎還沉溺在自己的困境中，比較常在抱怨現況沒有改善。

面對變動的世界，我們更應該開展自己的心胸。很多人羨慕，半百拳王願意重新鍛鍊再回擂台，幾個回合賺進大把美金。但卻不肯相信自己，走出困境可以開展新局，實在太可惜了。

我見我思稿約

我要投稿

歡迎來稿增篇幅，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。請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休來稿將無人處理。

▶法甲首位女裁判芙拉帕更加出色·將成為歐冠史上首位吹判小組賽的女主審·也是女裁判史上最重量級的一人。(photo from Wikimedia)



萬綠中一點紅！ 歐冠史上首位女主審

【本報記者宋秉謙綜合報導】歐洲足球史上第一位重量級女裁判出現！歐足總1日正式宣布，法國女裁判芙拉帕將執掌3日凌晨基輔戴拿模與尤文圖斯的歐冠小組賽，這是本賽季歐冠G組小組賽的一場大戰，36歲的美拉帕也成為史上首位擔任歐冠主審的女主審。美拉帕的過往執法履歷豐富，執法過的大戰包含去年女足世界盃決賽、以及去年利物浦與切爾西的超級盃賽事，堪稱女裁判的領軍人物。

吹判重量級男足賽事

根據《BBC 體育》報導，歐足總1日宣佈，3日凌晨的G組



3日凌晨基輔戴拿模與尤文圖斯的歐冠小組賽，是本賽季歐冠G組小組賽的世紀大戰，36歲的美拉帕也成為首位擔任歐冠主審的女主審。

小組賽大戰將由法國36歲的女裁判芙拉帕執法，該戰是義甲強權、C羅領軍的尤文圖斯對陣烏克蘭豪門基輔戴拿模，雖然該組的尤文與西甲強權巴塞攜手晉級已成定數，但基輔還要與匈牙利球隊費羅茨瓦羅斯爭奪第3名（至少還有歐霸盃能打），此戰不能說不重要。

美拉帕執法歐冠小組賽也成為史上女裁判第一人，過往雖然有

瑞士女裁判佩蒂尼加特執法男足比賽，但她吹判的比賽都僅是外圍賽層級，美拉帕這次的執法更具「重量級」意味。

女裁判逐漸冒頭

選擇美拉帕執法也不是歐足總一時「率性所為」，美拉帕近年來的執法履歷相當豐富，她去年躍升為法甲首名女裁判，並執法2大重要賽事：超級盃與女足世

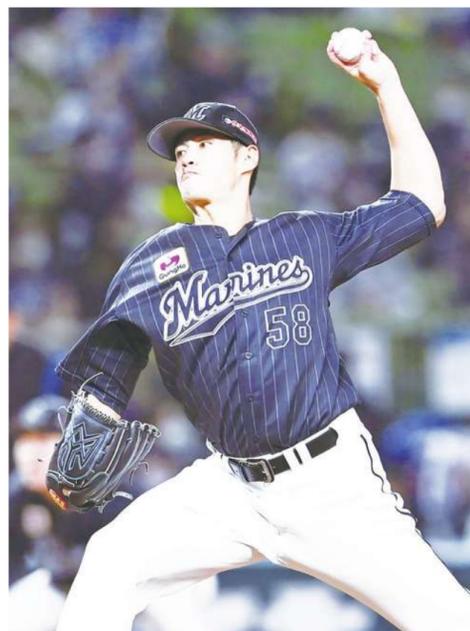
界盃決賽，超級盃是歐足總麾下較特別的賽事，由歐戰最高層級的歐冠冠軍與次高級的歐霸盃冠軍對決，重要性並不低於歐冠決賽，但吸睛度仍十足，而女足世界盃決賽就如字面意思，是女足國際賽最頂級的一戰。

整年的努力讓美拉帕在11月的歐足總頒獎典禮中，也分到一杯羹，她拿到國際足聯協會（IFFHS）評選的19年最佳女裁判。事實上，近幾年不少知名女裁判開始在男足賽事吹判，例如吹判德甲賽事的比比安娜，她05年起獲得國際足總裁判資格，18年起她開始擔任德甲主審，也被足壇視為很有機會吹判歐冠高層級賽事的人選。

圖文選粹

圖文 / 中央社

陳偉殷未來動向 羅德隊有意爭取



◀陳偉殷今年9月加盟日職羅德隊，季後賽結束時也曾表明希望續留日職；羅德隊可能開複數年合約爭取，阪神虎補強也鎖定陳偉殷。

高雄市爭取 設中職第六隊



▲高雄市政府有意爭取成立中職第六隊，市長陳其邁30日表示，日職廣島鯉魚隊模式是可考慮模式，但需要一點努力。

2021 新媒體周六名人講座

地點：台北市民生東路四段54號明志大樓810室

時間：周六下午2:00到4:30

對象：熱心新媒體福音工作者。

報名請掃QR code或電02-23581961，

（全勤可抵新媒體宣教學院一學分）

主辦單位：中華基督徒新媒體協會、

新媒體宣教神學院、台灣醒報



1/9 (六)
邱慕天

Podcast 的世界 -
注意力的共享經濟

中央大學法文系學士，美國芝加哥三一神學院道學碩士。曾任《台灣醒報》副總編輯，新媒體宣教學院教師兼學務研發主任，跨文化學術研究工作，神學院兼任講師



5/8 (六)

林意玲
新媒體，福音出擊！

美國奧克拉荷馬大學新聞碩士、政大EMBA畢。曾任職聯合報召集人、天下雜誌主編、基督教論壇報社長、台灣醒報社長



2/6 (六)

溫小平
快樂說兒童、寫兒童、讀兒童

作家，台東大學兒童文學所研讀，出過100多本書，含小說、散文、遊記及童書。得過小說文學獎、兒少文學獎。主持佳音電台《天使不打烊》廣播節目



3/06 (六)

金玉梅
如何出版一本書？

國立政治大學新聞系、政大EMBA畢業。曾任天下雜誌總編輯、總經理、橄欖華宣出版社總編輯。



4/10 (六)
阮淑祥

新媒體時代下
教會的溝通傳播策略

紐約布魯克林大學廣電碩士、台大EMBA商學碩士。曾任紐約世界電視、台視、非凡電視之記者、主播、主持人、製作人、總監。中華信用評等、台灣大哥大、花旗銀行、TVBS之公關長。台灣大哥大基金會秘書長、IC之音竹科傳播董事、監察人。現任TVBS信望愛永續基金會執行長

眼盲心不盲 天才樂手「一往琴深」

大家來看好電影

醒報編輯部 / 輯

本報推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。

只有悲傷才是美麗的
Icarus. The Legend of Mietek Kosz
導演 馬歇皮爾修扎
演員 大衛奧格羅尼克、彼得亞當奇克
上映 2020-12-04



米提克柯許自小失去視力，母親將他送到修女創辦的視障學校，他在那裡學會了鋼琴，成為他跟世界溝通的方式。一心夢想成為古典鋼琴家的他，在接觸美國爵士樂大師「比爾艾文斯」的音樂後，開始有了巨大的轉變。

米提克在瑞士「蒙特勒爵士音樂節」光榮贏得亞軍，卻在頒獎時意外變成了冠軍。原來奪得冠軍的德國鋼琴家，自

認技不如「他」而主動讓賢，但「他究竟是誰？」

蜂擁而至的崇拜與名聲，讓米提克更接近夢想的實現。一心充滿美國夢的他，愛上了女歌手蘇莎，但當他邀請蘇莎一起赴美時，卻遭她譏為幻夢並且婉拒。而這一切對29歲的他來說，都才要開始...



愛在黎明破曉時 Before Sunrise

導演 李察林克雷特
演員 伊森霍克、茱莉蝶兒
上映 2020-12-04

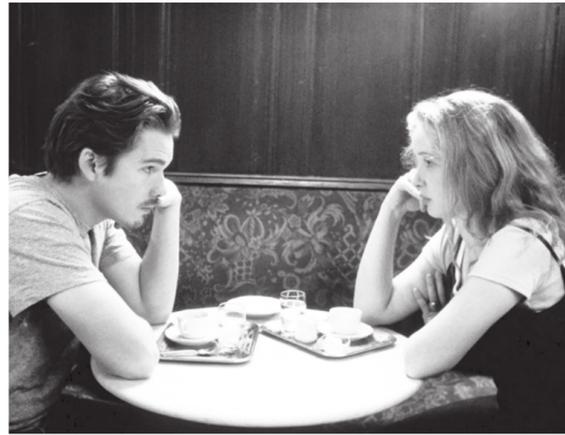
耗時近20年，悉心刻畫出愛情在不同時期的樣貌，被廣大影迷視為心目中永恆不朽的愛情經典。其中，最扣人心弦的就屬電影裡浪漫又貼近現實的對白，及男女主角漫步在歐洲城市中看見的美好風景。

敘述年輕人傑西到歐洲旅遊，在火車上偶遇法國女子席琳，傑西對席琳一見鍾情，雙方交談投機。

火車到站後，傑西於是說動席琳下車和他共遊維也納，兩人在途中聊了許多對



人生、愛情及夢想的看法，但在破曉前分道揚鑣，允諾半年後同一地點相聚。



榮獲柏林影展最佳女主角 銀熊獎
榮獲柏林影展國際影評人費比西獎

水漾的女人

你說過，你愛我，會永遠愛我...

最佳影片 最佳女主角
榮獲 歐洲電影獎提名

柏林影后 寶拉貝爾
德國影帝 法蘭茲羅戈斯基

《回不去的時光》導演 克里斯汀佩佐 感人新作

12.31 為愛痴狂

© 2020 SCHRAMM FILM / LES FILMS DU LOSANGE / ZDF / ARTE / ARTE FRANCE CINÉMA

十大捷運房市出爐 小碧潭逆勢成長

受到疫情影響，大眾運輸量有減少的趨勢，但也有捷運站進出站人數逆勢成長，顯示該區域是通勤需求熱點，周遭房市相對保值。

● 2020 年初新冠疫情來襲，受到旅客大幅減少、企業調整居家辦公模式以及通勤方式改變等因素影響，各類大眾運輸接受到不同程度的衝擊。台北捷運 2020 年 1-9 月的累積運量較 2019 年同期下滑 14.7%，大多數捷運站都呈現 9% 至 30% 不等的衰退。

然而，也有部分捷運站旅運人次在疫情中相對抗跌，顯示該區域是通勤需求的熱點，周遭房市需求穩定，相對保值。

永慶房屋根據台北捷運的統計資料，統計 2020 年與 2019 年 1-9 月累計各站進出站人次，彙整最不受疫情影響的十個捷運站，其中，「小碧潭站」無懼疫情而逆勢成長，是台北捷運在這波疫情衝擊下唯一正成長的站點，排在首位；「頂埔站」進出站人次下滑不到 1%，幾乎看不到衰退，排在小碧潭之後；另外，中和新蘆線有四站上榜，其中有三站皆位於新莊區，是上榜最多的行政區。

永慶房屋表示，小碧潭站過去旅運量長年敬陪末座，2018 年後，

▼ 關渡站是淡水信義線的北市門牌最後一站，中古屋 3、4 字頭就有機會入手，是台北市上榜四站中，房價最低的一站。（網路截圖）



► 小碧潭站過去旅運量長年敬陪末座，2018 年後，IKEA 與京站相繼開幕，帶動周遭人流，該站進出站人次較 2019 年大幅成長 11%。（網路截圖）

IKEA 與京站相繼開幕，帶動周遭人流，該站進出站人次較 2019 年大幅成長 11%；而頂埔站緊鄰土城工業區及頂埔科技園區，充足的就業人口帶來通勤需求，降低疫情衝擊。

透過實價登錄資料觀察各捷運站 2020 年成交行情，小碧潭站周遭中古屋均價仍保有 4 字頭，2018 年後，成交量也年年成長。周遭除了有新店高中、中正國小等學校外，還有小碧潭、親情河濱公園。

鄰近的中央新村，棋盤式規劃街道綠蔭盎然，更有媲美民生社區一說。IKEA 與京站開幕後，補足原本較為不足的生活機能，帶動當地人流，房市隨之熱絡。

而輔大、丹鳳、迴龍三捷運站位處下新莊，是中和新蘆線末端三站，新莊區算是新北市第一環，生活機能豐富，加上捷運開通後，進入台北市的通勤時間僅需 20 分鐘左右，A6 貴和站可前往林口、

桃機等地，交通方便，且房價負擔相較蛋黃區輕鬆不少，受到自住族群青睞吸引民眾進駐，這次在疫情中受到的影響也較少。

關渡站是淡水信義線的北市門牌最後一站，中古屋 3、4 字頭就有機會入手，是台北市上榜四站中，房價最低的一站。關渡站距離 500 公尺內即有 Costco 量販店，還有關渡國小、關渡國中及北藝大等學校。

最重要的是，關渡工業區內有華碩電腦、和碩科技等公司，大量就業人口也提供房屋市場穩定需求。

2020 年，看好北市廠辦需求，中華實士也進入關渡工業區，推出五層樓之 A 級廠辦，未來就業動能有望持續支撐房市。



► 輔大、丹鳳、迴龍三捷運站位處下新莊，是中和新蘆線末端三站，新莊區算是新北市第一環，生活機能豐富。（網路截圖）

北市明倫社宅 市民申請開跑



▲ 明倫社會住宅訂於 109 年 11 月 26 日至 12 月 9 日開放受理，歡迎市民朋友踴躍提出申請。（網路截圖）

● 臺北市明倫社會住宅 44 坪 3 房型月租高達 4 萬 5000 元，各界疑惑租金過高，臺北市政府都市發展局表示，社宅定價並非周邊行情 85 折，而是以成本、財務自償率之定價打 85 折，明倫社宅管理費每坪 70 元，換算每坪租金約 850 元上下，估價師發現與周邊中古屋每坪 800 元行情差不多，也比周邊新屋每坪 1500 元便宜，等於用中古屋價格租到設備佳的新屋。依內政部實價網該區最近一年的租金揭露紀錄，9 月時周邊屋齡 7 年大樓的 3 樓戶，坪數約 34.34 坪，月租金 4 萬元，每月每坪租金單價 1,165 元，另有房產業者指出，明倫社宅的規劃品質算是領先一般住宅，租金與品質都算是高水準。

北市公辦都更 2.0 活化社區新樣態



▲ 市地重劃、區段徵收、都市更新，是台灣現行推動土地行政的主要工具，前兩者皆由政府主導為主，多年來有相當成效。（網路截圖）

● 市地重劃、區段徵收、都市更新（權利變換），是台灣現行推動土地行政的主要工具，前兩者皆由政府主導為主，多年來有相當成效；故官產學界皆大聲疾呼政府應主導都市更新，尤其針對私有產權複雜、環境窳陋的地區。臺北市都更處基於「斯三」個案成功，推出公辦都更 2.0 政策；若社區尚無民間開發團隊進行整合，且位於「公劃都市更新地區」，整合基地面積達 2,000 平方公尺以上，有基地私有所有權人達 90% 以上書面表達同意參與意願，即可交由市府都更團隊辦理先期評估；對於臺北市都市更新是又增加一大助力。

老屋耐震嗎？內政部補助檢測

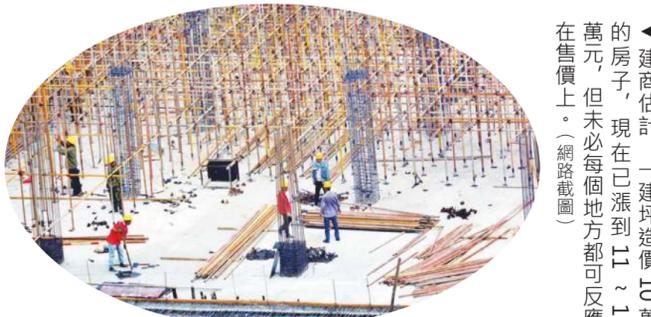
● 台灣地震頻繁，為加強建築物的耐震能力，內政部推動私有建築物耐震階段性補強補助，每件最高補助 450 萬元，目前已有 12 案申請，大幅減輕民眾負擔，對建築物結構有疑慮的民眾，可直接電洽「階段性補強專案辦公室」諮詢，將有專人免費至社區說明。為使民眾更清楚瞭解耐震階段性補強的申請、施作流程與重要性，特別委託國家地震工程研究中心成立「階段性補強專案辦公室」，提供相關耐震階段性補強諮詢服務，並就有意辦理或想瞭解耐震階段性補強的社區，免費派員前往說明，2019 年推動迄 2020 年 10 月底，已辦理 125 場的社區或鄰里輔導說明會。



▲ 台灣地震頻繁，為加強建築物的耐震能力，內政部推動私有建築物耐震階段性補強補助。（網路截圖）



▲ 鋼筋、混凝土近一年漲幅就達 50%；模板工發包成本也上漲 50%；裝修工、泥作工、機電工等，工資也全面上漲。（網路截圖）



確定所有成本，再進一步確定售價。在政府積極推動綠能、風電，及公共建設、基礎建設，加上高科技大廠紛紛百億建廠之際，全台「缺工潮」勢必持續，「工料雙漲」問題，還是會延燒下去，至少三~五年都回不去。

◀ 建商估計，一建坪造價 10 萬的房子，現在已漲到 11~12 萬元，但未必每個地方都可反應在售價上。（網路截圖）

缺工潮催房漲 營建成本回不去了

● 營建成本近年持續飆漲，估計整體上漲幅度已高達 15%~20%，最近已有營造廠向建商採取「成本加成」的報價策略，有些建商也開始「封盤」不賣，打算把上漲的營建成本反應在未來房價上。房地產業者預期，「至少三~五年，營建成本上漲趨勢還回不去！」房價欲小不易。

國泰建設表示，國建目前發包的新案，鋼筋、混凝土近一年漲幅就達 50%；模板工發包成本也上漲 50%；裝修工、泥作工、機電工等，工資也全面上漲。

模板目前行情每平方公尺在發包時是 580 元，實際要申報開工時廠商又漲到 620 元，考慮一個星期再談價格，又漲為 650 元；至於模板工資，每日行情也喊到 3,800 元，月薪至少 10 幾萬元。

模板、鋼筋、預拌混凝土等三大項的工資，平均年漲幅都在 50% 以上，這三大項占營建總成

本約達三成，一年漲幅以五成估計，營建成本大幅攀升約 15%，這是整體市場要面對的問題。

總體來說，國建旗下在建工程平均工期要延後三~六個月才能完工，對營建成本影響數大約 15~20%。這一波營建成本波動，才只是初升段，接下來還有粉刷、油漆、水電等還會上漲。

建商估計，一建坪造價 10 萬的房子，現在已漲到 11~12 萬元，但未必每個地方都可反應在售價上。已有營造廠採取「成本加成」的報價策略，要求建商共同承擔營建成本飆漲的潛在風險。

目前建商因應方式各憑本事。國建已率先在營建成本攀升較敏感區域改採「先建後售」，以避免營建成本波動吃掉預估獲利；皇普也自 2021 年起，全台新案改採「先建後售」或「邊建邊售」；最近南部已有不少建商，已先「封盤」不賣，待全數發包、完工後