

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

清晨展讀醒報，開啟喜悅、充實、正向的一天。



蘇揆買漫畫打統編 遭批判



停產軍火玩具 反掀組裝潮



越吃竟越瘦 新陳代謝飲食



印辦 2032 奧運 中國成對手



《今日靈修》

氣候變遷反噬
氣候變遷的威脅也衝擊金融市場。金管會將要求企業要揭露資訊、盤點風險，好讓民眾放心。可惜上帝賜人類居住的地球，竟因排碳問題反噬我們。(3版)

8 兆國家預算未審查 民團籲沒審別放假

本會期國會原本預計將處理總計 8 兆元的國家預算，卻因立院各委員會延宕，目前嚴重誤點，將直接衝擊明年度民生計畫。



▲ 近來立院因為各種風波爭議，導致議事停擺，有近 8 兆的國家預算嚴重耽擱。(網路截圖)

【本報記者祝潤霖台北報導】「國會預算會期僅剩不到 2 週，還有 8 兆國家預算嚴重誤點！」公督盟 14 日指出，國會原本預計將處理 2 兆 1,615 億的中央政府預算，及 5 兆 3,582 億元的國營事業預算及基金，加上防疫紓困振興及前瞻建設第 3 期，共 8 兆國家預算，目前嚴重誤點，將直接衝擊明年度民生計畫。

公督盟執行長張宏林強調，以 110 年度預算為例，新增計畫 50 項，計 238 億元，包括台電綠能更新、中油天然氣輸儲、台鐵提升軌道，這些新興計畫不但不能執行，通過後被壓縮的時間與計畫，更是一場災難，當預算審查延宕到錢都快用完了才通過，民



▲ 公督盟指出，共 8 兆國家預算嚴重誤點，將直接衝擊明年度民生計畫。(photo by 公督盟)

對國家財政造成傷害

成大法律系教授許忠信指出，游錫堃院長曾積極就預算延宕議題召開黨團協商，但截止 11 日仍有召委未依承諾完成審查，總預算案確定無法於會期內完成三

讀，立法院第 2 次會期自 9 月至 12 月底，過往經驗實際開議日落於 9 月中下，如今國家預算仍未審完，怎麼敢準時休會？

公督盟預算評鑑小組召集人李宗黎也強調，司法制委員會至今未安排預算審查，官員連上台辯證的機會都沒有，而法務部及

所屬亦僅安排詢答，並未進入實質的討論與處理，內政委員會負責的中央選舉委員會同樣僅安排詢答，會期僅剩不到 2 週，恐對國家財政造成不良的影響。

國防委員會的國軍生產服務作業、老舊眷村改建、退除役官兵安置、榮民醫療、營舍改建等基金；財政委員會的金融控股、土

地銀行、菸酒公司、存款保險公司；司法委員會的法務部矯正機關作業基金、毒品防制基金，經濟委員會的農田水利、農民退休等基金，同樣都未進行審查。

今年預算今年才審

公督盟指出，依照《預算法》

第 51 條規定，總預算案應於會計年度開始 1 個月前由立法院議決，也就是今年中央政府總預算早該在去年 11 月底前，立法院就該三讀通過，但檢視 109 年預算會期總預算營業及非營業部分，延宕天數分別為 51 天、174 天，形成「今年預算今年才審」的怪異現象。

實價登錄 2.0 爭議多 花敬群：積極溝通

針對政院日前通過的實價登錄 2.0，民眾意見兩極，內政部長長花敬群接受質詢時保證，將持續溝通、積極處理。



► 國民黨立委陳玉珍質疑，實價登錄 2.0 上屆會期沒通過，是因為行政部門打假球，沒積極溝通嗎？(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】「實價登錄 2.0 內政部將積極溝通，政策方向不變！」內政部長次長花敬群 14 日接受國民黨立委陳玉珍質詢時強調，實價登錄 2.0 社會仍有許多意見膠著，內政部將持續溝通、積極處理；而針對台北市長柯文哲被諷「心裡有鬼」，花敬群解釋說，拿社會住宅成本來當租金計算的標準很奇怪。

內政部：積極溝通

陳玉珍指出，內政部所提出的實價登錄 2.0 版本，包括揭露完整門牌、地號，預售屋銷售前備查、全面納管且即時申報，增加主管機關查核，屢不改正加重罰則且按戶(棟)處罰；她問「為什麼規畫這麼久呢？」花敬群說，「內政部這兩年宣示的政策方向不變，也持續跟社會各界溝

通。」
「《平均地權條例》之前送過來審查，最後只有通過 1 點，就是實價登錄責任。」陳玉珍質疑，上屆會期沒通過，是因為行政部門打假球，沒積極溝通嗎？
「行政院想要過的東西，沒有不過的啊！」花敬群說，過去社會確實有些意見膠著，陳玉珍暗諷說，「萊豬你們就沒考慮過社會意見啊！」

「院裡面期待我們繼續溝通。」花敬群表示。陳玉珍問，「那這次送過來，你們還是會用期待的方式嗎？」花說，「不會！我們會更積極，任何委員有意見，絕對會到辦公室跟他說明。」

地方、中央補助談不攏

「前陣子我聽到柯文哲市長

說，自償率差額不足由中央補助的部分。」陳玉珍問到，柯的說法被政院譏為「台北市不是財務有問題，而是心裡有鬼」，「可以解釋一下嗎？」花敬群說，社會住宅的租金，就是用當地市場租金打折，租金的標準單純，成本是計算中央要補助地方多少非自償部分。

陳追問，社宅 10 年免稅後租稅成本仍得計入興建成本，導致房地稅成本大增？花敬群說，會訂 5 年再 5 年，是依據《稅捐稽徵法》與《納稅人權益保障法》的規定，租稅減免要訂期限；陳問「印花稅說廢就廢，有沒有可能地方政府對你們沒信心？」

花說，房屋稅是地方稅，沒有免稅的話，地方政府就會收得到稅。陳說，這是左手交右手，地方政府在乎的應該是中央的誠信問題。

► 針對政院日前通過的實價登錄 2.0，民眾意見兩極，內政部長長花敬群接受質詢時保證，將持續溝通、積極處理。(網路截圖)

《焦點圖文》

華航首架台灣意象彩繪機



華航首架有台灣意象的波音 777 貨機彩繪塗裝，14 日曝光，機身前段在標註貨機的英文字 ARGO 的 C 中，藏有台灣形狀的圖案。(華航提供)

社論

勞動基金弊案高層涉入？ 監院應嚴查究責

勞動基金弊案如雪球越滾越大，貪官污吏連全國 1100 萬勞工退休棺材本都要染指，令人深痛惡絕。檢調應嚴查究辦，政府也應向全國勞工道歉，並負起政治責任。

高層授權炒股？

除此之外，職司風憲的監察院，應該嚴格追究勞動部違法失職之法律、行政責任，並嚴查行政院長期以來，不思建立勞動基金良好之管理制度，放任勞動部官員勾結股市做手，拿勞動基金炒作股票，造成勞動基金嚴重虧損之責任，絕不容許官官相護，敗壞政風。

事實上，游迺文在勞動部行政組織中，層級只是中階主管組長而已，權力根本無法直接要求投信公司下單炒股，更不可能要求投信公司將原來遠東百貨評估報告，從原來評等「賣出」變更為「買進」，除非背後有更高層官員，縱容他這麼做，否則他絕對不敢，也沒有權力指揮投信炒股。

背後勢力龐大

游迺文膽大妄為行徑，已經 10 年了，其間被檢舉至少 5 次，而且都有具體事證，勞動部大

家都聽聞游迺文這一號人物，知道他出手濶綽，生活奢侈，外界關係複雜，而且在部裏吃的開，連調職令到了局長蔡豐清手上，操守品行問題嚴重，檢舉函滿天飛，都可以擺平壓掉。

這在一般行政機關是不可思議的事，只要在行政體系稍有歷練，都知道定有文章，不可能是因為局長蔡豐清剛到職不熟悉業務，或希望游迺文多歷練，這種理由根本不存在，只是託辭而已。

在正常情況下，有游迺文這種不定時炸彈，任何一位行政

長官都會擔心牽累自己，必欲除之而後快，豈敢將調職公文退回，一再縱容，游迺文的背後是誰？甚或是犯罪組織，檢調必須徹查究辦，絕對不可以設「停損點」。

勞動基金績效差

至於勞動部解釋勞動基金績效不佳，是因為美國總統大選，新冠肺炎疫情嚴重所致，這種理由聽在財金界人士，無不引為笑柄。台股今年屢創新高，從年初迄今至少已經大漲 20%，今年經濟成長率 2.5%，每位投資人平均賺到 50 萬元大

紅包。

再看看富邦金、國泰金，每家金控至少都管理 8 兆元以上資產，絕對不會比勞動基金少，富邦金今年前三季 EPS 已達 6.38 元，稅後盈餘 682.06 億元，比去年同期大幅成長 27%。國泰金今年前三季 EPS 4.55 元，稅後盈餘 643.7 億元，比去年同期大幅成長 23.5%，創歷史新高。

反觀勞動基金今年前三季收益率竟然只有 0.16%，這種績效，正驗證勞動基金長期以來，屢遭垢病績效不彰，營私舞弊傳聞，顯非虛構。

監院應嚴查究責

弊端嚴重使全國 1100 萬勞工全部受害，日後全國勞工勢必將再增加勞保費用，並減少勞保年金給付金額，受傷害的是全國勞工，誰能為全國弱勢勞工討公道？

檢調應該嚴查誰在包庇縱容勞動基金管理如此貪污腐化？監察院亦應徹查行政院管理勞動基金不當，縱容包庇舞弊貪瀆之法律、行政、政治責任，絕對不容許再輕縱，以正官箴、嚴法紀，保護全國善良勞工之基本生存人權，這才是真正的「台灣人權 阿普貴 (upgrade)」

蘇貞昌買漫畫打統編 在野黨齊聲批判

行政院官員近來多次被抓包說自掏腰包，最後卻打統編全民買單，在野黨對於行政院以誤植統編，甚至推託給交際科的理由感到不滿。



▲蘇揆 13 日參訪漫畫基地買漫畫竟打統編，引發民眾及在野黨的不滿，認為行政院濫用公帑大內宣。(網路截圖)

【本報記者祝潤霖台北報導】「03722403 神秘數字再現，行政院長蘇貞昌買漫畫送孫女還要打統編？」針對蘇揆 13 日參訪漫畫基地買漫畫竟打統編，民眾黨 14 日質疑行政院迅速切割，把責任推給下屬交際科，應該公布原始發票內容；國民黨立委陳玉珍則強調，應該徹查特支、行政費報帳浮濫情形。

推託責任給交際科

民眾黨發言人蔡峻維質疑，繼丁怡銘牛肉麵統編事件後，蘇貞昌使用三倍券購買 3,000 元的漫畫送給孫女時，再度使用行政院統編 03722403。不禁讓人懷疑，

難道是要拿去行政院核銷嗎？倘若屬實就會變成「拿三倍券買東西，最後報帳拿現金」，最後秀做到了、錢拿回來了、漫畫也到手，涉及法律及道德問題。

對此，行政院秘書長李孟諤表示，蘇貞昌是使用家中尚未花費的三倍券支付，總金額為 3,010 元，其中 3,000 元用三倍券支付，10 元則由他本人借給蘇貞昌，並未使用公款。並稱是「交際科同仁事先提供政院資訊給店家，店家未詢問就直接打上統編，已責成交際科同仁更換收據發票」。

誤植統編成習慣？

「我們要請行政院不要急著換發票，而是應該向公眾說明清楚事件的緣由及經過。」蔡峻維表示，應該公開原始發票上的內容，到底是打上 10 元、3,000 元，還是 3,010 元？「如果明知無法核銷還「超打」至 3,000 元以上，是否又是另外一種弊端？」

民眾黨質疑，顯見行政院對開發票打統編已成習慣，在鏡頭前尚且如此，鏡頭後究竟還有多

少款項是被「誤植統編」的，行政院要好好說明清楚；呼籲民進黨下次要在鏡頭前發布「霸氣購買」類型的新聞時，請記得出示發票，「人民的血汗錢，不是拿來讓你大內宣做足裡子面子用的！」

報帳讓國家變成我家

「我相信蘇院長應該是沒有交代，但是下面的人會主動去做！」陳玉珍指出，不管是家裡的用品還是行政院公務所需，報帳花費公帑已經是一種習慣；當被抓包之後，有功上面攬、有過下面扛，把責任推給下面的交際科，上面永遠不會錯，這種現象在職場上也很常遇到。

陳玉珍強調，如果沒被抓包，這筆錢就一定能核銷，核銷完就有現金回來，同時家裡還多了一套漫畫書，「我們當然肯定院長想推動漫畫產業的心意，但像這樣拿到現金又拿到漫畫，真的是把三倍券變成三倍了！」應該要徹查特支費及行政費用報帳的浮濫，杜絕國家就是我家的亂象。

台鐵瑞芳猴硐段通車 林佳龍月台迎接

【本報記者游清淵台北報導】台鐵瑞芳－猴硐路段搶通後，14 日迎來首班載客列車。台鐵瑞芳－猴硐路段 4 日因邊坡大面積坍塌，東部路線中斷，13 日晚搶通東正線，14 日清晨首班車 4 時 57 分從八堵站發車，以時速 40 公里行經坍塌路段，5 時 17 分抵達猴硐站，交通部長林佳龍在月台迎接列車。

林佳龍接受媒體聯訪說，列車行經坍塌路段採限速時速 40 公里，通車前也架設全測站，以確保行車安全，這 10 天因大雨搶修同仁非常辛苦，在惡劣環境下順利達成目標，期間也動員上千次人力，清運上萬立方公尺土石和疏運近 30 萬人。

至於西正線何時通車？林佳龍表示，因走山原因必須在安全前提下修復西正線，估計至少須一個月以上時間，也研究出最後處理方式，一方面會加固邊坡，同時為未來的明隧道打下基礎，單線雙向通車只要適當調度，不至於有太大影響。

此外，林佳龍說，14 日尚有

5 班列車停駛，15 日起所有班次會恢復正常，台鐵經過的路段地形複雜，現正檢討邊坡維護相關規範，一定會以更嚴格標準更嚴謹執行，落石邊坡安全，先前也已編列 6 年台鐵行車安全預算，會從監測、巡查等方式加強邊坡確保和重要路段的加速改善。

► 台鐵瑞芳－猴硐路段經過多日搶修，14 日清晨恢復單線雙向通車，交通部長林佳龍(中)前往車站視察，並與民眾寒暄，關心搭車情形。



▲台鐵瑞芳－猴硐路段 4 日邊坡大面積坍塌，東部路線中斷，13 日晚間搶通東正線，14 日清晨恢復單線雙向通車，猴硐車站有不多，民眾一早前來搭乘。

圖文選粹

圖文 / 中央社

台美印太地區合作 婦女生計債券記者會



▲美國在台協會(AIT)台北辦事處處長鄺英傑(右)與外交部長吳釗燮(左)會中愉快交談。

氣候變遷衝擊資產 黃天牧：應揭露資訊

氣候變遷的威脅日漸加深，也衝擊金融市場。對此，金管會主委黃天牧表示，將要求企業要揭露資訊、盤點風險，讓民眾放心。

【本報記者祝潤霖台北報導】「面對氣候變遷的威脅，未來可能造成資產貶值，金融監理與工商企業要協力適應！」金管會主委黃天牧14日出席工商協進會理事會議表示，台灣與全球都面臨人口老化、貧富不均、氣候變遷衝擊，資產價值將隨之波動，金管會與企業要揭露資訊、盤點風險；理事長林伯豐則建

議，為了台灣經濟，政府應積極洽簽 FTA、BTA。

氣候變遷影響資產

「首先是人口老化問題，台灣比其他國家更嚴重。」黃天牧指出，台灣不到10年就從高齡走到超高齡社會，今年更首次65歲以上人口超過65歲以下，可以說是國安及經濟難題，更多的

社會福利支出，財政負擔也相對增加；但從保險來看可能帶來更多銀髮族商品，理財商品也是如此。

黃天牧表示，樂施會發表財富不均報告指出，30多個最有錢的人掌握全球一半財富，相對剝奪感產生怨懟，衝擊社會經濟發展；所以要強調「包容性成長」，讓弱勢民眾也能有符合金融需求的商品，上市櫃公司也要推動永續策略，要讓成長分配給發展較慢的企業，達到普惠金融。

「氣候變遷離我們不是那麼遙遠。」黃天牧強調，國際上談「物理風險」就是有價值的擔保品，如因為海平面上升，海邊的房子未來可能沒有價值，所以要盤點授信風險；「過渡風險」則

是企業有沒有去適應未來低碳環境，將來會要求金融機構、上市櫃公司揭露氣候變遷影響的財務資訊。

籲洽簽 FTA、BTA

工商協進會理事長林伯豐致詞時建議，近期新台幣兌美元匯率強升超過新台幣28.5元，創下23年來新高，匯兌損失雪上加霜，希望政府能穩定匯率。此外，為避免受RCEP影響的產業外移，造成國內產業失衡，政府應積極簽 FTA，並簽署或更新投資保障、租稅等協定。

「台美於11月20日簽署台美經濟繁榮夥伴對話MOU，顯示台美關係持續正面發展！」林伯豐表示，建請政府以台灣經濟發展

及人民利益為優先，加速與美國協助企業以合理價格取得適當政府洽簽BTA。工商界期盼政府提出工業用地價格之對應措施，

各地動態

新竹

新竹市消防博物館 新增多媒體互動設施



▲ 竹市消防博物館民國108年新增地震體驗屋並更新濃煙體驗室設施後，吸引許多民眾帶著孩子到館內學習遇到災害時的應變方式，110年將新增投影多媒體互動設施。（新竹市消防局提供）

高雄

高市空品惡化 灑水防揚塵霾害



▲ 受到境外霾害南下影響，高雄市空氣品質多顯示對所有族群不健康的紅色警戒，市府環保局要求業者加強工地灑水，14日一早已有業者在周邊道路及工地灑水。（高雄市府環保局提供）

台東

台東三仙台 迎2021第一道曙光



▲ 交通部觀光局東部海岸國家風景區管理處14日表示，根據台北天文館資料顯示，2021年台灣本島平地第一道曙光6時10分出現在台東縣成功鎮的三仙台。因此舉辦三仙台迎曙光活動，凌晨3時30分展開。（東部海岸國家風景區管理處提供）

中捷報告不合格 盧秀燕宣布通車延期

【本報記者劉東泉台中報導】「中捷軸心斷裂檢驗報告不合格」，台中市長盧秀燕14日表示，捷運綠線將延至明年2月之後才通車；並向市民道歉。依據檢測內容，斷裂的軸心在降伏強度、抗拉強度上都不符合設計標準，決定延後通車。市府將成立捷運故障審查委員會，透過客觀第三方進行全面審查。對此，民進黨議員紛要求，盧秀燕應負起政治責任。

自上月21日發生斷軸事件以來，綠線試營運暫停至今，市府直到上周五收到北捷局與川崎重工擴大檢測報告後，於今日宣布，只有達到最高安全才能通車，原訂本月要正式通車的中

捷，還是無法給市民一個「新年禮物」。盧秀燕在議會表示，她會概括承受負起全責，並對於無法如期通車再次向市民及議會道歉。

軸心測試低於標準

交通局長葉昭甫在記者會上說明，斷裂的軸心經檢測結果，化學特色都符合標準，但在物理特性上，經委託廠商SGS（台灣檢驗科技公司）在壓力測試上，抗壓標準應達931MPa，但實際才達到864MPa；抗拉強度應達1103MPa，但實際只有1027MPa，兩者都低於設計標準。

雖然北捷局提出會更換軸心與全面優化，但中捷公司董事長林志盈表示，他反問優化後是否就

能保證安全，對於無法提出肯定答覆。

此外北捷局另提出川崎會在2月初全面做好更換改善與優化，但除改善時程外，市府另將籌組專家學者成立第三方故障審查委員會，這些時程加進去，明年2月初完成還太樂觀。

二月初尚難通車

市府法制局長李善植表示，市府將待全面檢測改善完成並通車後，依據延誤時間與實際損失，再向北捷提出求償。

對於施工過程是否有偷工減料之嫌，葉昭甫說，目前只檢測第1根斷裂軸心，第2根尚未檢測，因此第2根由心斷裂原因是否一樣尚不清楚，將待第三方審查委

經濟論衡

為什麼明年經濟會更好？

新專欄！

林建甫

（中信金融管理學院講座教授暨台大經濟系名譽教授）

2020 苦難的庚子年就要過去，2021 辛丑年即將來臨，我們有不少的理由期望明年經濟會更好。

明年經濟成長 3.83%

首先，主計總處11月底的最新預測，今年我國經濟成長2.54%，明年將達到3.83%。今年我們有這樣的成長率，其實是相當了不起，因為舉世受新冠病毒疫情荼毒，我們是少數正成長的國家。

而明年的成長率更高，雖較8月預測3.92%下修0.09個百分點，但這不是明年預測變差，而是今年我們上修了今年的預測，因此明年就會稍低一點。明年的3.83%成長率，仍然是某種程度大幅的反彈，因此明年會更好。

百工百業復甦

其次，今年的經濟成長，主要是投資跟出口的帶動，明年才是百工百業的復甦。今年的2.54%，如果是由連鎖成長率（對上年同期）計算，固定資本形成是3.82%，出口1.08%，進口是衰退（-3.14%），這些對今年GDP的正成長幫助很大。

然而民間消費成長率是負成長的（-2.52%），明年則是4.04%，因此今年的消費不算好，明年各行各業才是雨露均霑。

更深入的分析，今年受疫情影響，航空客運量在邊境管制下，減幅逾9成，外國人來台商務及旅遊大幅減少，國人消費上半年也遠不如預期，例如幾乎春酒全部停擺。

5G、綠能投資動能強

下半年國人開始報復性旅遊、消費，民間消費才略有挽

回，但旅行社、航空業、台北市各級旅館及周遭各行各業，都有顯著的衰退。現在疫苗即將問世，明年國際旅行大致可以進行，整體消費增長能有所期待。

第三，民間投資方面，縱然今年基期已經偏高，但半導體廠商持續高階製程投資，及電信業者加速布建5G網路，加上台商回流國內投資廣續落實，離岸風電與太陽光電等綠能設施持續擴建，及危老重建與都更等投資活動可望積極推展，支撐投資動能。因此主計總處預測明年的民間投資實質成長3.68%，這依然可以帶動總體經濟往上衝。

供應鏈重組 V 型反彈

最後，幾乎所有預測機構，都預測明年全世界的貿易可以大幅反彈。例如國際貨幣基金（IMF）預測世界貿易量將由

▼土耳其跟俄羅斯購買防空導彈系統後，與美國的關係緊張，近日總統艾爾段指派駐以色列大使，想藉此修復與美方的關係。（網路截圖）



▲最近被土耳其政府指派擔任駐以色列大使的烏魯塔斯，這項任命結束了兩年多以來兩國沒有互派大使的僵局。（Photo by 推特/Fouat）

土耳其欲討拜登歡心 派大使與以修好

土耳其跟俄羅斯購買防空導彈系統後，與美國的關係緊張，近日總統艾爾段指派駐以色列大使，想藉此向新任美國總統拜登釋出善意。

【本報記者郭淑鳳綜合報導】土耳其總統艾爾段最近指派烏魯塔斯任駐以色列大使，結束2年多兩國沒有互派大使的僵局。在土耳其跟俄羅斯購買S-400防空導彈系統後，與美國的關係緊張，艾爾段此舉可能是想向新任美國總統拜登釋出善意。以色列接連與中東四國和不丹建交，目前不急於指派駐土大使。

2年前召回大使

根據《以色列時報》報導，土耳其於2018年5月召回駐以大使後，再次指派新



任大使派駐以色列。新任大使烏魯塔斯40歲，曾經在耶路撒冷的希伯來大學就讀，熟識他的人說他很聰明，很支持巴勒斯坦人，是總統艾爾段的景仰者。

2018年5月，迦薩居民在邊界示威抗議，破壞邊界設施，遭到以色列軍方鎮壓，超過60人被殺。當時土耳其指控以色列為「恐怖主義國家」，對巴勒斯坦發動「種族滅絕」，因而召回駐以大使，也逐出以色列駐土大使。

土欲討好拜登政府

根據《中東觀察》報導，烏魯塔斯是土耳其外交部政

策研究中心主席，也是土耳其智庫政治經濟社會研究基金會（SETA）主任。根據匿名消息人士的說法，在購買了俄羅斯製的S-400防空導彈系統後，土耳其擔心無法得到拜登政府的善意對待，企圖藉著與以色列修好對美國示好。

以色列與土耳其的關係在10年前曾經交惡。2010年5月，一艘土耳其登記的船艦企圖從公海進入被以色列封鎖的迦薩海域，在以色列軍方企圖登船制止時發生槍戰，造成船上10名土耳其公民死亡，事件後以色列總理納坦



雅胡為此道歉，還提出2000萬美金的賠償，以土關係受到影響。

以色列冷處理

根據以媒《國土報》報導，烏魯塔斯是土耳其派來以色列的第一位非職業外交官。土耳其表示，這是例行性的職務指派，同時被指派的還有土耳其駐美國大使梅坎。

以色列目前，還沒打算指派駐土新大使，一方面是因為國會可能解散，3月份舉行大選，再加上疫情。當然，所有人都知道這是藉口。



軍方干政醜聞再現 民眾促巴國首相下台

【本報記者呂翔禾綜合報導】巴基斯坦陳年舊案近日遭翻出，總理面臨執政壓力！巴基斯坦總理伊姆蘭遭爆料2018年選舉時，是藉由軍方幫助才贏得大選，加上巴國經濟近期因為疫情衰退，民怨瞬間炸鍋，上萬人上街抗議，要求他下台。軍方干政一直是巴國政府長年的陰影，但伊姆蘭否認，並認為反對派是印度派來要推翻他的棋子。

萬人抗議要求下談

根據《半島電視台》報導，上萬巴基斯坦民眾13日不顧政府防疫禁令走上街頭，要求總理伊姆蘭下台，共有11個反對黨參與，其中帶頭的反對派「巴基斯坦民主運動」表示，他們希望伊姆蘭下台，且背後常常操控巴基斯坦政局的軍方不要再干涉文人政府的行為。



▲巴基斯坦近日再度爆發大規模示威風潮，反對派希望現任總理伊姆蘭下台。（Photo by RAWI S Wikimedia under CC 3.0）

長時間軍方干政

不過根據《亞洲新聞網》報導，伊姆蘭否認當初勝選有依靠軍方幫助，軍方也否認並沒有干涉文人政府，伊姆蘭甚至指控，夏立夫等人是印度扮演區域大國的棋子，想透過他們影響巴國政局（印度與巴基斯坦向來是世仇，2國目前在喀



什米爾地區仍有領土糾紛）獨立後的巴基斯坦，軍方在政治一直扮演重要角色，該國於1958-1971年，1977-1988年及1999至2008年長期實行軍政府統治，2008年軍人總統穆夏拉夫遭到政變推翻後，巴國便維持文人政府至今。但文人執政時期，政府的不穩定和貪腐問題也一直是國內的政治焦點。

英脫歐談判陷僵局 恐無協議出走

【本報記者呂翔禾綜合報導】英、歐雙方再次進行脫歐協議談判，但外界對於能否達成協議仍霧裡看花！英國首相強森13日再次與歐盟執委會主席馮德萊恩進行通話後，決定恢復上周破局的英國脫歐協議談判，但雙方的互動模式與上周談判破裂前如同複製貼上，而且雙方談完後還要趕在31日前在各自的國會通過法案，時間非常緊湊。

無協議脫歐心理準備

根據《英國廣播公司》報導，雖然上週談判破裂，但經過強森與馮德萊恩通話後，還是希望雙方可以繼續談下去，「直到最後一刻」。雖然馮德萊恩在會後針對談話表示，雙方談得很有建設性，但強森卻坦言，外界還是要對「無協議脫歐」有所準備。

英國自2月正式脫歐，在今年12月31日前處於談判的過渡期，雙方於3月正式展開談判，如果今天沒有談完的



話，英國將會以無協議的方式脫歐，雙方將會以WTO模式進行互動，許多因為加入歐盟才享有的優惠將取消，未來歐盟對外的關稅也會加諸在英國產品上。

漁權、管轄僵持不下

雙方在有關漁權、貿易競爭規則與脫歐協議適用範圍等，過去持續卡關的地方仍無法獲得進展。歐盟要求英國在勞工、環保與補助等標準在脫歐後還是要與歐盟一致，但英國不願配合。英國主張脫歐後，相關海域必須由英國獨享，但歐盟不肯讓步；在管轄權上如何適用也陷入膠著。

不過根據《紐約時報》報導，歐盟最近幾天在關稅政策上的態度開始軟化，而英國也逐漸趨向妥協於歐盟在勞工、環保與補助等將會比較嚴格的標準，不過雙方談判完還要將協議交給各自的國會表決通過後才會生效，隨著大限將至，英國脫歐談判仍存在許多不確定性。



▲英國脫歐談判即將到期，在談與不談之間，雙方是否能於法定期限完成協議，全世界都在關注。（Photo by ChiralJon on Wikimedia under CC 2.0）

奈國不明校園槍擊案 300多名學生失蹤

【本報記者陳是祈綜合報導】奈及利亞發生不明原因的校園攻擊，至今仍有300多名男學生下落不明。奈及利亞當局表示，11日下午有數名槍手闖入西北部一所中學後，與趕來的軍警展開激烈駁火，數百名學生被迫逃出校園，躲藏在周圍的森林裡，然而攻擊結束後，卻有300多名男學生下落不明，且槍手的攻擊動機和發起團體至今不明。

313名男學生失蹤

《半島電視台》報導，當地州長阿米努·馬薩里與國家安全單位會面後，遺憾表示受攻擊的寄宿學校本有839名學生，目前仍有313名男學生在槍戰後不知去向，他認為很有可能學生逃進森林後迷路，甚至最糟可能遇上槍手同夥並遭到綁架。

於此同時，313名學生的家長聚集於學校，向當局發出請求，擴大搜查失蹤



的學生們。一名家長穆爾賈·默罕默德表示，若政府不出手，家長們幾乎無力找回孩子，全國民眾也在社群媒體上以#BringBackOurBoys的標籤，利用輿論對當局施壓。

徹查暴力行動

國防部長巴希爾·薩利希表示，目前正擴大追查攻擊者的足跡，希望能找到其本營並找尋失蹤的學生。《衛報》報導，目前尚沒有任何武裝團體組織和此次攻擊有明顯關聯，根據分析，最可疑的、近年來動作頻繁的伊斯蘭暴力組織博科哈拉，其主要活動範圍和中學位置相去甚遠。

目前為了徹查暴力行動的主謀，以及避免再有學生失蹤，該州已下令關閉所有公立學校。地緣與安全分析專家則認為，此次槍擊可能不是有組織的暴力行動，而是當地零散的土匪滋事，因此追查起來會更困難。





▼ 樂高今年推出的 V-22 戰機涉及戰爭，為保護孩童而下架。
(photo by ptt)

樂高停產軍火玩具 反掀玩家組裝潮

【本報記者陳謙綜合報導】年收62億美元的德國「軍火商」樂高 (LEGO)，近日宣布將停止生產現代武器模型玩具。針對樂高 (LEGO) 近年生產的武器模型玩具，有家長認為會對孩子產生不良影響，引來不小的爭議。對此樂高表示，未來將不會再生產任何有關軍火的玩具。

武器玩具初衷變質

《韓國每日經濟》報導，樂高積木的設計初衷是希望「啟發未來的棟



擬真軍火玩具的可能讓孩童產生不良影響，樂高 (LEGO) 公司近日宣布將停止生產現代武器模型玩具。

樑」，但今年夏天樂高推出的一款 V-22 魚鷹式戰機因涉及阿富汗、伊朗和敘利亞等地的衝突，讓民間出現樂高不應讓此類擬戰爭武器的玩具供孩童接觸的聲音。

事實上，在 2010 年樂高的內部討論中就有提到：「擬真軍火的出現可能讓孩童產生恐懼或對暴力行為的誤解。」，因此公司希望避免

此類產品的出現，沒想到十年後積木武器又再次出現在市場上。而樂高在產品引起反彈聲浪後也緊急下架該型號，並表示日後將不會再生產軍火相關玩具。

玩家買氣不減

《CNN》報導，儘管樂高官方宣布「停火」，但玩家



們對武器模型的熱愛不減反增，越來越多透過樂高所推出的「基礎積木」組成的軍火模型出現在網路上，且精緻度和氣勢都不輸武器本尊。

而樂高積木的人氣和買氣絲毫不因武器玩具的停售而減弱，脫歐及聖誕節的雙重影響下，近日英國國內的樂高產品被搶購一空。

民眾擔心從德國進口的玩具年後會因脫歐後的貿易障礙而漲價或缺貨，且聖誕節又是玩具旺季，還沒買到禮物的家長恐怕有段苦日子要過了。

日本疫情蔓延 9 成企業停辦忘年會

【本報記者臧品安綜合報導】為防堵疫情擴散，日本逾 9 成企業停辦忘年會及新年會。日本各地疫情嚴重，每日確診人數不斷攀升，更創下單日確診突破 3000 人的新紀錄，為防堵疫情蔓延，日本企業紛紛採取自肅行動，超過 9 成的公司決定今年底及明年初不舉辦忘年會和新年會。

舉辦忘年會和新年會是日本企業機構的傳統習俗，也是重要的職場文化，日本忘年會類似台灣的尾牙，主要期望促進員工之間的交流，一起回顧過去一年，日本新年會則像台灣的春酒，主要為慶祝新年，訂定新的目標，忘年會和新年會通常在居酒屋舉行。

根據《每日新聞》報導，根據東京商工研究會 11 月 9 日至 16 日的調查，調查的 10,059 家企業中，有 87.8%



的公司都決定停辦忘年會和新年會，其中人口較多且確診人數較多的北海道、大阪、東京，超過 9 成的公司決定停辦，而每日確診人數以個位數上升的秋田縣、佐賀縣則有近 6 成 5 的公司選擇停辦。

根據《時事通信社》報導，根據東京商工研究會在 12 月 11 日發布是否舉辦忘年會和新年會的最新調查，有 94.2% 的受訪企業表示不會舉辦，比 11 月上旬的調查又增加 6.3%，可見各企業為避免疫情擴大，紛紛採取自肅行動。該調查於 12 月 1 日至 9 日在線上進行，共訪問 9970 家公司。

東京商工研究會負責人憂慮表示，公司對舉辦忘年會與新年會的需求幾乎都消失了，不僅嚴重打擊餐飲界，也會影響整個國家的經濟。



◀ 為防堵疫情蔓延，有超過 9 成的日本公司決定今年底及明年初不舉辦忘年會和新年會。(photo by pnhree)

日四大保險公司宣布 停止核武企業保險

【本報記者陳是新綜合報導】日本四大保險公司將停止向核武相關公司提供服務，以遏止核災對社會的傷害。根據日本媒體報導，日本生命、第一生命、明治安田和福谷共同四家日本領頭的人壽保險公司，於 12 日表示，將不再為核武相關的企業提供服務。不只是日本，歐洲和美國的各種信託保險公司，目前都逐漸減少接洽核武相關的企業的業務，致力減少核武發展的資金。

日本時報報導，聯合國的核武禁令將於 2021 年 1 月生效，在此之前已有多國的信託、保險公司，都開始停止為核武相關企業提供服務，以展現社會責任，減少核武開發的資金。

據統計，日本四大保險公司在 2019 年合計管理了約 151 萬億日圓的財產，雖然還未透露將拒絕提供服務給哪些公司，但在共同聲明中都表示，做出此決定是希望在投資時，同時重視環境永

續、社會公義等因素，這也是現今金融投資界的趨勢。

專家認為，這種市場趨勢將促進綠色能源科技的發展，並且減少用於發展核武的資金。此外，除了日本生命保險公司，其他三家保險公司還表示，將不提供保險服務給製造彈頭、核彈等相關武器的公司。

共同社報導，根據國際和平組織，開發遠程洲際導彈的美國洛克希德·馬丁公司，可能是這一波拒保名單之一。該組織聲稱，從 2017 年到 2019 年期間，日本 300 多家信託公司、銀行等，向武器行業投資了總計 7480 億美金。

此次多家人壽保險公司站出來聲明，將武器生產商排除在投資對象，拒絕發行核武生產商的股票或債券等，將是日本金融界的一大進步，而未來這些武器製造商在投資資金上勢必會減少。



◀ 聯合國的核武禁令將於 2021 年 1 月生效，已有多國保險公司，都開始停止為核武相關企業提供服務，以展現社會責任。(網路截圖)

科技公司獨佔 AI 研究 恐危害學術倫理

【本報記者陳是新綜合報導】科技企業的 AI 研究量超越大學，可能會對市場產生不良影響。根據研究，目前 Google 超越史丹佛、MIT 等頂尖學府，成為最大的 AI 研究中心，其餘像是微軟、臉書等公司也都積極和大學研究室合作、提供資金合作。然而，專家指出，一般企業發布研究常不遵循嚴格的學術審查制度，且因為是以營利為目的的研究，對未來市場競爭和科技倫理上都會造成衝擊。

研究量超越高等學府

Quartz 報導，根據最頂尖的 AI 研究學會 NeurIPS 的統計，Google 超越史丹佛、常春藤等頂尖學府，成為擁有最多學會認證的 AI 研究報告的單位，就連臉書和微軟都超越牛津大學、哥倫比亞等學術單位。

Google 母公司 Alphabet 加上旗下負責 AI 研究的實驗室



▲ 若讓科技公司持續獨佔 AI 技術研究，恐傷害科技倫理以及市場公平競爭。(Photo From Wikimedia Commons, the free media repository)

DeepMind，兩個單位綜合起來的研究量是其他公司和大學的兩倍，其廣泛研究包括翻

譯 100 多種語言、運用智能擊敗國際象棋棋手等，然而有研究認為，讓私營企業獨

佔 AI 研究技術，未來科技公司可能會藉此降低資訊透明度，及問責制的標準等，陷入無法可管的窘境。

學術倫理爭議不斷

其中一項最近的爭議是 DeepMind 於 11 月 30 日發布新聞稿，宣稱在研究蛋白質折疊預測模型 AlphaFold 取得重大成就，將對未來疫苗和藥物研究產生巨大影響，然而這卻引起學術界的強力抨擊，因為 DeepMind 直接省略學術界嚴格的論文審核程序，利用媒體大肆宣傳其成就，有違研究倫理。

加州大學墨塞德分校的結構生物學研究員麥克爾·湯普森在推特上表示，「炒作毫無意義，這並不是為了全人類福祉，只是為了公司利益。」紐約大學 AI 倫理研究中心則表示，因為大型科技公司掌握技術和資金，為了引起話題跳過傳統嚴格的學術審核，若不加以管制，未來等待技術成熟，在市場競爭和倫理問題上，一定會遇上大問題，甚至無法可管。



▲不用再強迫自己每天只能吃菜，偶爾也可以放縱一下，搭配運動不用忌口。（網路截圖）

■海莉·潘洛依, 伊芙·愛丹森

我們吃了什麼？

我們對身體要求之多，超過文明史上任何其他時期。拜化學添加劑、防腐劑和食品加工程序所賜，我們要求身體接受以維生的

有一種更好的方法，容許你重新開懷吃喝。遺憾的是，從來沒有人恰當地向你解釋，從食物面來看，你的身體實際上如何運作，而問題應

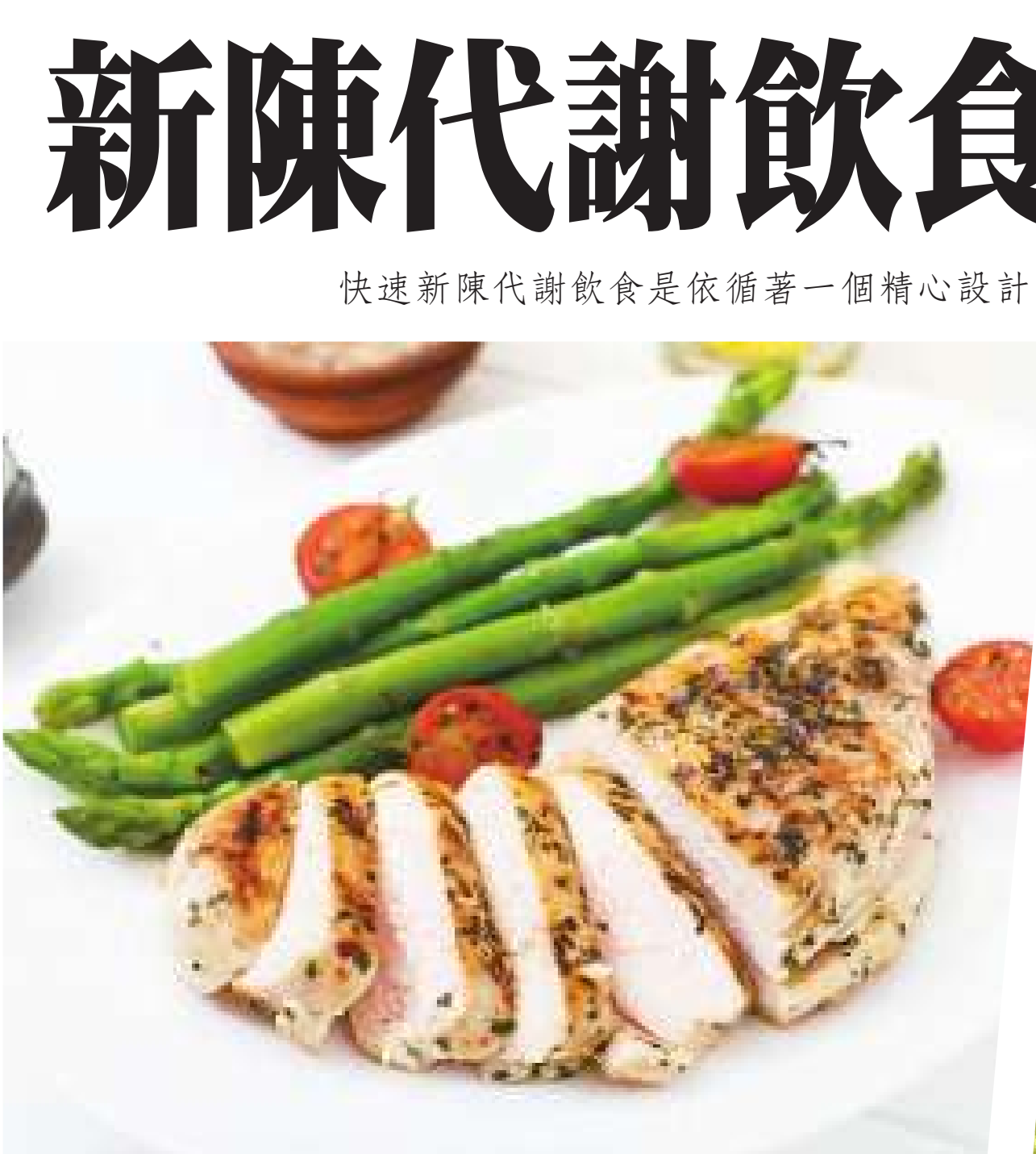
你所吃的食物和你選擇的生活方式，應該為你帶來能量和力量，而不是疲累、肥胖、病痛、絕望和自我憎厭。

食物，品質之差前所未見。我們給自己灌進滿滿的糖分和人造甜味劑，以及充斥著荷爾蒙的牛奶產品，還有像小麥、玉米和大豆等基因改造食物——我們能把它們消化也真是個奇蹟。

我們生活的世界，土壤被耗盡，空氣遭污染，水源充滿了環境荷爾蒙。我們吃喝時使用的塑膠容器，造成更多化學物質滲進食物和飲料中。同時，我們生活中有沉重的、互相衝突的壓力。由於這一切，你總是覺得疲累，頻繁地生病，又或體重超過了好幾公斤或幾十公斤。每天，我都看到一些顧客需要做出生活上的改變。有些病倒了，有些還沒病倒，但都朝著疾病走去。他們都需要減輕體重，讓身體更好地運作。他們需要馬上緊急轉變。

無憂飲食與脂肪

你希望無需憂慮食物和脂肪，不用管磅秤顯示你有多重。也許你以往曾大幅減掉體重——20、25 公斤或更多——但體重又重新回來，讓你驚惶不已。也許你對節食已厭倦至極，卻希望真的能



▲如果僅靠水煮雞胸肉和清蒸蔬菜維生，仍然繼續長胖，聽起來就是折磨。（photo by Muisje from pixabay）

物質、殺蟲劑和污染物，身體就會產生新的脂肪細胞來容納這些毒素，好讓你「不致中毒和生病」。而當你吃進沒有營養的食物，或含有人工色素、味素和甜味劑的食物，身體也會在這些化學物質的影響下求生存，盡其所能地將代謝放緩，把整個身體系統所受的傷害減至最低。我們生活在其中，使我們全都陷入新陳代謝變慢的危機。

食物成健康良藥

我們將要改變這一切。現在就是時候，擺脫責備、悔惡和自我憎厭，迎向未來。這是你身體所需的典範轉變，它會把你打造成新的、更健康的一個人。這個全新的你，把食物視作一種工具，用來修補損害，回復健康。這個全新的你會愛上水果和穀類、蛋白質和健康的脂肪。這個全新的你了解身體怎樣對特定的食物和策略性進食作出反應，還具備所需的所有資源，可把體重甩掉，讓它永不重現。假如，以往食物是你的敵人，如今這一切終結。現在我們就踏進你的未來，食物將成為你的良藥，即使你體重5 公斤、10 公斤，這也是你需要的良藥。你要學習怎樣紓解壓力，給脂肪鬆綁，釋放你的代謝。在還未了解電視機或汽車的構造和功能之前，你不會嘗試修理。對於你的身體，這個生物學的傑作，也是同樣道理。因此，讓我們首先討論什麼是新陳代謝，它如何作用。接著再看一些有關食物和減重的常見錯誤觀念，就是它們令往日的你受到拖累。

節食養成代謝下降

眾多研究顯示，一旦你的代謝速率已經慢下來，即使從節食回復到正常飲食，代謝速率也不容易恢復正常。當你讓自己忍飢挨餓，你的身體會自行調節，減緩新陳代謝，以便可憑藉較少熱量而存活。這表示一旦你停止節食，你的體重就會像大報復般暴增，因為你的身體企圖讓你挺過未來的饑餓。當你在巨大壓力下，身體就會分泌壓力荷爾蒙，發出訊號把脂肪儲存下來，並耗用肌肉來燃燒產生能量。當你過量承載著化學

新陳代謝生能量

新陳代謝是一種程序，不是

一樣物件。具體來說，代謝包含細胞內發生的化學作用，是所有生物賴以維生的一種程序。透過新陳代謝，食物變成或轉化為能量、燃料或體內物質（肌肉、脂肪、血液、骨骼）。在任何一刻，你的代謝或在燃燒、或在儲存、或在構建。你有代謝，是因為你活著，而生命需要能量。我們全都需要能量維生：藉以呼吸、行動、思考和反應；而獲得能量的唯一方法，就是經由食物的攝取和代謝轉化。我們需要燃料，我們需要物質。健康、有效的代謝容許我們獲得恰到好處的能量，有適當份量的備用能量儲存起來隨時可資利用，並有一個強壯穩定的身體結構。

當你的體重增加、感到不適、甚至罹患慢性病，其實都是身體對你的活動和環境作出反應時調適機制造成的副作用，就像有些青蛙在受污染的沼澤中長出三條腿。你的臀部和肚皮凸出來，是因為它們身處的生態系統，受到環境、情緒和生化反應等因素影響。當你的身體產生太多 RT3，它就會開始儲存脂肪而不是燃燒它，即使你體內已有滿多脂肪。像我前面所說，RT3 像是處於 T3 感受體的守門員，把球（T3）擋在門外。你的腦部偵測到有大量甲狀腺荷爾蒙（不管是哪一種）在體內流通，就會減少甲狀腺荷爾蒙整體的分泌。你的新陳代謝隨之慢下來，然後你開始把吃進的「每一樣東西」儲存成脂肪，即使健康的食物也不例外。

這是一種過度簡化的說法，但基本上，RT3 這種促成脂肪儲存的荷爾蒙，會堵住你全身的荷爾蒙感受體，特別是腹部、大腿和臀部等處，像守門員守著進球門一樣。促進脂肪燃燒的荷爾蒙

RT3 囤積脂肪

長期節食讓你的新陳代謝慢下來，其中一個原因在於，極端的節食使身體感到飢餓，令腎上腺緊張，因而誘發體內一連串的化學反應，促進脂肪燃燒的甲狀腺荷爾蒙（T3）的正常生產受到抑制，激發脂肪儲存的另一種甲狀腺荷爾蒙（反式 T3，即 RT3）增加份量。這是

一種過度簡化的說法，但基本上，RT3 這種促成脂肪儲存的荷爾蒙，會堵住你全身的荷爾蒙感受體，特別是腹部、大腿和臀部等處，像守門員守著進球門一樣。促進脂肪燃燒的荷爾蒙

他們往後會說：「我發覺我吃的就這麼多而已！」「我保證沒



▲出外運動能夠刺激腦內啡的分泌，減少壓力荷爾蒙應對緊急狀況，促進新陳代謝，而新陳代謝可幫助脂肪燃燒！（photo by pxhere）

樂趣很有力，能夠刺激腦內啡的分泌，減少壓力荷爾蒙應對緊急狀況，促進新陳代謝，而新陳代謝可幫助脂肪燃燒！

跳過一餐不吃，真的值得嗎？你真的願意去連吃萬菖都害怕嗎？又或更糟的，你願意往後日子裡只靠萬菖維生嗎？

節食是自我感覺良好

根據歷來習慣，節食就是限制份量，禁吃特定種類食物，以及減少或改變進食次數。

我大部份的過胖顧客是極端節食受害人，重複吃著令人生厭的飯菜；很多時候（例如那些所謂的節食食品）都是沒營養的食物，只是刺激你體內那些令人感覺良好的荷爾蒙，讓你感到滿足

快樂能燃燒脂肪

• 下冊書訊 •

《飛輪效應：A+ 企管大師打造成功飛輪》

作者：詹姆·柯林斯

出版社：遠流

「飛輪效應」概念，如何創造、如何實踐飛輪原則，本書有更具體、更深入、更創新的解說。柯林斯根據多年實證和觀察，研發出一套打造飛輪基本架構的技巧，並以亞馬遜、英特爾、先鋒集團、偏鄉小學、音樂節等具體案例分析，教你掌握建立飛輪動能的七大關鍵步驟。

以成功者為師，你也能打造專屬飛輪、具體實踐，創造一飛沖天的成就。本書特別整理柯林斯畢生所有研究

樂趣很「有力」，能夠刺激腦內啡的分泌，減少壓力荷爾蒙應對緊急狀況，促進新陳代謝，而新陳代謝可幫助脂肪燃燒！

對我來說，僅靠水煮雞胸肉和清蒸蔬菜維生，仍然繼續長胖，聽起來就是折磨。

如果我要尋求一發不可收拾的喜樂，那必然是——手拿著起司蛋糕，一手拿著冰淇淋！如果你誘發代謝之火，讓它燒得又快又熱，你是可以享用起司蛋糕和冰淇淋的。

吃東西是好事

當你吃得不够，身體就把維持脂肪儲存定為特殊優先要務，它就會製造更多脂肪，不管你吃的是什麼：它會分泌特別的應付緊急飢餓情況的荷爾蒙（那個惱人的 RT3），從而制止脂肪燃燒。當你以正確方法吃大量富營養的食物，你的身體就會放鬆，認定緊

急情況已過去，而開始重新把脂肪當作燃料燃燒——包括起司蛋糕在內。

因此你有兩種選擇。第一種，你永遠節食，每天吃那少得可憐的 1200 大卡，並且一輩子謝絕烤肉聚餐！因為你的節食永遠停不了，地獄之門也就大開。砰，你又長胖了。

就是這樣，我已經看過一次又一次。大部份過胖的顧客，過去都曾大幅度減重，而且往往很多

次。或是，還有第二種選擇，修補你的代謝，投入快速新陳代謝的生活方式。換句話說，挨餓（節食）是壞的，吃吃喝喝是好的。你還記得吃是怎麼一回事吧，對嗎？吃健康的食物而沒有罪惡感？這是我

要你記住的最重要一件事。跟我一起說吧：吃東西是好事。

（張庭維／輯）

《生時間：高績效時間管理術》

作者：傑克·納普

出版社：天下文化

身為 Google Ventures「設計衝刺」的開創者，傑克·納普協助數百支團隊解決重要問題。

你可曾在夜深人靜時悶悶，我今天到底做了什麼？可曾夢想「有朝一日」可以著手什麼計畫、展開什麼行動——但「有朝一日」永遠不會到來？我們都努力為要事騰出時間。我們信心滿滿地開啟每一天的會議、沒有盡頭的 email 和永無休止的社群媒體動態吞沒。有時彷彿疲憊不堪和注意力不集中已成為我們的預設狀態。要是你可以跳出倉鼠輪、開始掌控你的時間和專注力，該有多好！

《情緒致勝：搞定自己，沒人可以為難你！》

作者：吳若權

出版社：遠流

別任由情緒妨礙了你的工作效率。轉化情緒，是一種需要學習的能耐，學會搞定自己，就能發揮戰力、優游職場！你是願意面對問題、透過自覺改變現狀、創造自我價值的「覺醒世代」嗎？

或許你常因惑於自己的情緒問題，並不自覺地用情緒虐待自己，但這樣就很難拿出精力與智慧，去應對外在的世界。你要學會轉化情緒，表達情感、接受挫折、承擔壓力，活出既不討人厭、也不討厭自己的職場人生，進而修練好職場最關





▼ 嬰幼兒副食品鎘含量超標，若長期攝入過量重金屬鎘，恐對腎臟及骨骼造成不可逆的傷害。（網路截圖）

嬰幼兒副食鎘超標 7 倍 常吃恐影響發育

【本報記者臧品安台北報導】「寶寶副食品鎘含量超標，長期攝取恐造成骨骼軟化！」消基會 14 日公布抽驗雙北市 20 件嬰幼兒米製副食品的結果，有 4 件驗出重金屬鎘含量超標，最多超標近 7 倍，嬰幼兒若長期攝入過量重金屬鎘，恐對腎臟及骨骼造成不可逆的傷害。

消基會抽查市面及網路共 20 嬰幼兒米製副食品，有 4 件驗出重金屬鎘含量超標，最多超標近 7 倍，恐影響幼兒發育。

4 件商品鎘超標

今年 7 月間，消基會至雙北地區的量販店、母嬰用品專賣店、藥局、網路購物等販售通路，購



▲ 消金會 7 月在雙北地區的量販店、母嬰用品專賣店、藥局、網路購物等販售通路，購得 11 件米精或米麩、9 件米餅類食品，共 20 件樣品，進行抽驗。（photo by 消基會）

得 11 件米精或米麩、9 件米餅類食品，共 20 件樣品，抽驗是否重金屬鉛、鎘、砷超標，本次檢驗結果有 1 件米麩、3 件米餅類商品檢出重金屬鎘超標。

「長期攝取過量重金屬鎘，會累積在人體器官，對腎臟造成不可逆的傷害。」消基會檢驗長凌永健表示，依據「食品中污染物質及毒素衛生標準」規定，嬰幼兒穀物類輔助食品及嬰幼兒副食品中鎘的限量為 0.04ppm，4 件超標產品則檢出鎘介於 0.05 至 0.3ppm，最多超標近 7 倍，若讓嬰幼兒吃多，恐造成骨骼軟化，變成「海綿寶寶」。

訂定米總砷上限值

凌永健指出，我國衛生標準僅對米之外的其他穀類訂有總砷上限值 1ppm，對於米類或是供為製造嬰幼兒食品之原料米，卻無訂定總砷的上限值；此外，總砷中的有機砷毒性較低，無機砷則較高，美國環境保護署也已證實無機砷是致癌物，衛福部應研議對於米與製造嬰幼兒食品之原料米訂定總砷上限值。

媒體現場電訪重金屬鎘超標的業者，販售喜稼園米餅的喜稼園回應，原料都在宜蘭種植，連續三年參加宜蘭嚴選，農藥殘留都未檢出，之後要再檢驗產品及產地土壤；販售旺仔營養精純米餅量販包的宜蘭食品說，產品都是配合農糧署推薦的產商採購，沒有使用進口米，細節仍在了解中。

戒除檳榔定期篩檢 降低口腔癌風險

【本報記者臧品安台北報導】「透過定期口腔篩檢及檳榔防制，有效降低口腔癌的發生！」國衛院 14 日指出，台灣自 2007 年檳榔嚼食率開始下降後約兩年，口腔癌標準化發生率逐漸趨緩，且在 2014 年開始下降，呼籲有嚼食檳榔習慣的民眾應儘早戒掉，並定期接受篩檢，有效降低罹患口腔癌的風險。

台灣檳榔嚼食的問題一直是口腔癌發生率高的主因，依據台灣最新的癌症統計資料顯示，男性口腔癌發生率排名第四，年齡標準化後，每十萬人有 41.15 人罹患，男性口腔癌症死亡率也排名第四，年齡標準化死亡率每十萬人有 15.04 人。因此，降低檳榔嚼食率、協助民眾「戒檳榔」，一直是口腔癌防治的重點。

「根據研究成果，台灣自 2007

年檳榔嚼食率開始下降後約兩年，口腔癌標準化發生率逐漸趨緩，並且在 2014 年開始下降。」國衛院癌症研究所研究員楊奕馨指出，在口腔癌防治工作方面，除了降低檳榔嚼食率，台灣是世界唯一由政府規劃執行定期口腔癌篩檢的國家，「透過口腔癌篩檢，可以有效在早期發現口腔內的病變，提前進行治療。」

「口腔癌篩檢為口腔黏膜檢查，透過檢查，可以提早發現癌前病變。」國健署癌症防治組長林莉茹表示，從癌前病變發展成癌症平均約 7.2 年，若能在癌前病變就篩檢出來，能有效降低罹患口腔癌的風險，且儘早治療；若口腔內有破皮超過 2 週未痊癒，或是口腔裡面有不明紅白斑、突起、腫塊等，都建議儘早就醫。

藥廠業務限穿梭醫院 日本疫後管制升級



▲ 新冠疫情下，日本醫院將院內感染管控措施升級，限制藥廠業務來訪，以「對醫師推薦藥品」謀生的醫藥行銷師。（網路截圖）

【本報記者王先棠綜合報導】醫院診間門外，除了候診病人，常見藥廠人員守候。他們忙碌穿梭於醫院診所，追著醫師提供各類藥品資訊，對醫院買藥、醫師開藥的決定產生一定影響。新冠疫情下，日本醫院將院內感染管控措施升級，限制藥廠業務來訪，以「對醫師推薦藥品」謀生的醫藥行銷師（MR，Medical Representative），生存危機感大增。

根據《週刊東洋經濟》報導，近來因為缺乏患者需求量大超的大型新藥上市，以及藥價競爭激烈，不少日本藥廠經營遭遇挑戰。新冠疫情使面對面交談受限，習慣每天要對醫師做業務拜訪的藥品行銷師，就業環境更險峻。

從業人數六年直落

根據統計，日本國內 MR 從業者，從 2013 年最高峰時 6.5 萬多人，連續 6 年減少到 2019 年的 5.7 萬人。2019 年與 2018 年之間減幅最大，達 2700 人。

任職大藥廠當 MR，40 多歲年收入 1 千萬日圓者頗常見，但現在藥廠對維持大批高薪 MR 人力漸感壓力。不少日本知名藥廠，在國內聘僱的 MR 人數都超過 2 千，武田自今年 8 月開始就鼓勵

薪資較高的 MR 員工優退，約有 5、6 百人申請。

優退對象，不單看年齡，也看業務內容。由於預期癌症、罕見疾病藥品市場將大幅成長，加上糖尿病、高血壓等慢性病的藥品專利過期，低價學名藥競品輩出，藥廠更傾向把慢性病藥品業務人力縮編，增加單一員工業務量，或更積極勸退員工。

數位工具搶醫師目光

醫師獲得藥品行銷資訊的管道，除了勤跑醫院診間的藥廠業務，還有各種實體、線上演講會、藥廠官網，以及醫療情報網站。

根據《藥品市調公司》今年 1 至 10 月間針對 4 千位日本醫師所做的調查，疫情衝擊下，在病床超過 20 張的醫院部份，MR 對醫師處方決策的影響力，也就是醫師對 MR 提供藥品資訊的印象深度，明顯減少約 34%。

醫院如果持續限制藥廠業務來訪，這群 MR 對於醫師處方決策的影響力，恐怕難以回到疫情發生前水準。論者認為，日本藥廠過於依賴與醫院醫師互動推薦自家藥品的模式，早該變革。此外，趁疫情加速數位工具普及，甚至利用智慧眼鏡、VR 虛擬實境技術爭取醫師目光，也成為重點。

台灣特有突變基因 小中風機率增 11 倍

【本報記者祝潤霖台北報導】台灣約有 1% 人帶有 R544C 突變基因，小中風機會增加 11 倍！台北榮總 14 日指出，NOTCH3 基因上的 R544C 突變為台灣人所特有，約有 1% 民眾帶有此基因突變，會增加 11 倍的小中風發生風險，平均發病年齡是 56.8 歲，可在 20~30 歲提早篩檢，並應配合飲食與運動習慣預防中風。

基因突變引發小中風

「當身上攜帶 NOTCH3 基因上的 R544C 突變時，就非常可能發生腦中風！」北榮神經醫學中心周邊神經科主任李宜中表示，此突變在台灣群眾裡有所謂「先祖效應」，由一共同祖先所遺傳下來，1% 約 23 萬民眾帶有此基因，影響力非常大，如果知道帶有此基因，就有 20 年期間可預防發生中風。

李宜中指出，腦中風預防方式包括避免三高、規律運動、攝



▲ 北榮神經醫學中心周邊神經科李宜中主任說明臺灣民眾腦中風致病重要病因：NOTCH3 基因上 R544C 突變。（photo by 台北榮總）

取充足水分；當發現自己是容易中風體質時，透過提早服用預防中風的藥物，也可讓中風延後發

生，甚至不發生。過去有十幾位北榮病友曾發生小中風，但藉由良好的治療，直到 80 幾歲都可

以自己來醫院看病，也沒有外表差異。

控制飲食、適度運動

「有些人中風不見得影響手腳，而是影響聰明，最後以失智症表現。」李宜中說，台灣人、東方人較易發生出血性腦中風，西方人多發生缺血性腦中風，R544C 突變容易引發的是小血管阻塞的腦中風，其中 16% 容易發生出血性腦中風，會比小中風更嚴重，「北榮有提供 NOTCH3 基因篩檢。」

「我 4 年前發病時右手右腳癱瘓，顏面麻痺，講話也講不清楚。」70 歲病友陳先生說，他母親與弟弟都有中風病史，他很幸運經過治療後恢復良好，很高興女兒基因檢測結果顯示，未攜帶 R544C 突變。3 年多來陳先生確實與醫師配合，按時服藥，注意飲食，保持運動習慣，身體狀態相當良好。

多雲時晴

中天 YT 上架 網路直播成新戰場

從傳統電視頻道下架，中天改戰網路直播 (YouTube)，主播與網民即時互動，熱度持續延燒，網路的世界顛覆傳統的電視編制，成了全新的賽局。



▲ 中天新聞確定從第四台頻道下架了，但是中天的 YT 直播訂閱人數反而暴增到兩百一十萬人。(網路截圖)

■ 蔡又晴 (資深媒體人)

中天新聞確定從第四台頻道下架了，但是中天的 YT 直播訂閱人數反而暴增到兩百一十萬人，幾乎每一小時的收視戶都穩定在兩三萬人以上，甚至還有高達十萬人左右的觀看數，看來中天鎖定的市場還有不小的突破空間。

不用遵守時間限制

對於支持中天的觀眾來說，中天的下架當然是嚴重的損失，也或許有很多人以為，中天一旦下架，就只能直接走向關台的命運，不過山不轉路轉，沒想到中天能夠迅速改變自己的型態，從電視台轉向網路直播，這當中當然有很多不同，但這條過去沒有人走過的路，卻似

乎隱隱然指向另一個龐大的藍海，也就是網路世界。

電視新聞是以小時為單位，劃分新聞的播送，因此他假定每個觀眾都是從整點來進入收看，因此頭條一定都是在整點播送，不過網路的世界就完全沒有這樣的限制，你可以在任何時刻操作重大新聞或是政治評論，因為有興趣的人可以自行回放，不一定要遵守死板的時間限制。也因此只要有人願意看，他甚麼時間都可以看，中天下架之後的網路直播，其實就是充分擺脫了過去的時間限制，直接訴求網民想看跟能看的新聞，這是很大的不同。

主播、網民即時互動

主播跟記者的角色也有很大的變化，過去的主播跟記者，不論是播報、採訪或是連線，總是



▲ 中天新聞確定從第四台頻道下架了，但是中天的 YT 直播訂閱人數反而暴增到兩百一十萬人。(網路截圖)

要十分正經地報導，目的就是要建立電視台跟記者主播的權威性，不過網路世界卻不是如此，只要親民、讓民眾願意留在網路上，其實就已經達到了網路電視台的目的。

因此中天的主播記者紛紛跟網民互動，還有人配合觀眾的要求當場吃起漢堡，還有人跳起了螃蟹舞。這在傳統電視台看為大逆不道，卻是網路世界的入門 ABC，而且也的確博得了許多民眾的迴響，對於沒有頻道中天來說，網路世界成了另一扇窗。

政治評論受愛戴

從這幾天的中天網路直播可以看出，傳統電視台的編制跟網路實際運作並不相符，傳統新聞台強調的生活社會新聞，比較難以在網路上表現，反而是政治評論跟網路直播，還有現場最新消息的第一時間曝光，才是網民的最愛。

這也預示了未來中天可能會

需要針對網路民眾的偏好改變自己的組織，走向跟傳統電視台完全不一樣的路，自然未來要回到有線台的頻道也就更加不易。

從實務上來看，網路電視跟傳統電視的運作真的完全不同，對於 NCC 來說，確保有線台符合播放標準的目的做到了，但是中天的聲音卻轉向了 NCC 管不到的網路世界了。

網路聲量全新賽場

未來這樣的例子可能會更多，也相信會有更多網路電視台陸續成立，這是個新的戰場，尤其是政治聲量的爭奪，網路絕對會是指標。中天未必會成功走出一條新路，但從這幾天的嘗試，誰還敢小看網路的聲量呢？成了網紅，擁抱他們的已經不是只有台灣民眾，還有來自全世界的網民，對於監管單位與政治戰場來說，這都將是一場全新的賽局。



懷念的歲月

坐三輪車上學的日子

■ 朱全斌 (大學教授)

在民國 40、50 年代，三輪車跟牛車是台灣最普遍的交通工具。年輕世代應該沒人見過三輪車，但是大概聽過「三輪車，跑得快，上面坐個老太太，要五毛，給一塊，你說奇怪不奇怪？」這首兒歌吧？

雖然在我記憶中，坐三輪車從來沒有五毛錢這麼便宜過，但是在我讀小學的時候，它可是每天載著我上學不可或缺的愛車呢。

包三輪車上下學

那時因為父母都在上班，沒空送我們上學，又不放心讓年紀還小的我們自己搭公車，所以就包了一輛三輪車每天固定送我們上下學，從小一到小三，無一日間斷。

我那時就讀位於公園路的女師附小（今之北市大附小），但家住在中正路（今之八德路二段）的中崙附近，每天早上約七點一刻，車伕就來接我們上學。我們兩人坐一輛，小一時我跟哥哥同車，等他升到小四，能自己搭公車了，就改成我跟小妹同車。

在台北巷弄間穿梭

50 年代台北市的地貌跟京都有幾分類似，那時新生南路還是瑠公圳，記憶中的模樣跟鴨川很像。大馬路不多，道路多為二線道。小巷弄中路很狹窄，而且高高低低，沿路水溝隨處可見，偶爾還會

穿越幾座小橋。

那位叫做李伯伯的車伕人十分和藹可親，他的車踩得很穩，總是避開馬路走小巷道，我坐在車篷裡的綠色塑膠皮椅上，以高於行人的視點，看著路邊的風景自身邊緩緩馳過，微風輕撫著臉龐，感覺好舒服，那是我一天中最快樂的時光。



▲ 在民國 40、50 年代，三輪車跟牛車是台灣最普遍的交通工具。(網路截圖)

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。

我要投稿



1/9 (六)
邱慕天先生
【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



4/10 (六)
阮淑祥女士
【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



2/6 (六)
溫小平女士
【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，合小說、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)
金玉梅女士
【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。



5/8 (六)
林意玲女士
【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

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，12 月 20 日截止報名

(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



▽印度奧會主席巴塔拉日前表示，印度還沒放棄申辦國際大型賽事的希望，2030青奧、2030大英聯邦運動會、2032奧運都是選項。(圖為印度申辦2010大英聯邦運動會) (photo from 印度2010聯邦運動會臉書粉專)

印度申辦 2032 奧運 中國成最大對手

【本報記者宋秉謙綜合報導】印度並未放棄對主辦 2032 年奧運的機會！印度奧會主席巴塔拉日前在受訪時提到，印度仍積極爭取國際比賽主辦權，不僅僅是 2032 奧運、2030 年的大英聯邦運動會或青奧都在考慮範圍內，但因疫情攪局，進度暫時停滯，

印度沒有放棄申辦任何國際大型賽事的希望，2030 青奧、2030 大英聯邦運動會、2032 奧運都是選項，中國成了申奧最大的競爭者。

最慢明年上半年將開會討論重提申奧案。而目前競爭 2032 奧運

主辦權的地區，包含前 2 週傳出有意加入戰局的中國川渝城市聯辦。

印度還想申奧 2032

根據《奧運秘辛》報導，印度奧會主席巴塔拉日前受《新印

度快報》訪問時表示，印度還沒放棄申請 2032 奧運主辦權，只是因為疫情攪局，所以計畫暫時停滯，最快預期到明年上半年才會重啟提案會議。

巴塔拉同時強調，印度亟需主辦國際大型賽事（一般認為，主辦國際大型賽事是很多發展快速的國家展現國力的最佳方式），所以他們重啟會議的內容不只申奧 2032 年，目前 2030 青奧、2030 年的大英聯邦運動會都在考慮範圍內。

事實上，印度於 2010 年就主辦過大英聯邦運動會，但當時問題一籬筐、評價非常負面，包含建築工期延宕、基礎設備薄弱、財務管理不善，巴塔拉認為，這樣的經驗能讓「印度記取教訓」，進而嘗試主辦任何一項國際大型賽事。

競爭國家眾多

印度申奧 2032 的競爭者眾多，

無巧不巧，潛在的最新攔路虎就發生在 2 週前，據《另一則奧運秘辛》報導，中國成都和重慶 2 週前的政府文件中出現

「申奧」的文字，認為申奧是發展川渝經濟圈的國家戰略模式，依照國際奧會的既定印象，中國的建設評價暫時是優於印度，要是川渝申奧提案真的成行，將是印度申奧的最大對手。

整理印度申辦國際大型賽會的對手，印度申請 2026 或 2030 聯邦運動會的潛在對手包含馬來西亞沙阿南市、南澳城市等，申請 2030 青奧的對手則有泰國、俄羅斯、哥倫比亞。申辦 2032 奧運對手更多，除了最新可能入局的中國川渝，卡達杜哈、印尼雅加達、德國萊茵魯爾都會區、西班牙馬德里、澳洲昆士蘭，小道消息還有土耳其伊斯坦堡和兩韓聯合申辦。



圖文選粹

圖文 / 中央社

杜蘭特傷癒歸隊 籃網熱身賽擊敗巫師



▲美國職籃 NBA 籃網球星杜蘭特（圖）正式宣告回歸，率隊在熱身賽 119 比 114 擊敗師。衛斯布魯克缺陣，由八村壘領軍的巫

U18 方郁淮好投 陽益政潛力佳



▲富邦 U18 棒球賽，台東縣先發方郁淮（圖）投 5 局失 2 分吞敗，總教練陳峰岳表示他有慢慢找回感覺，高一打者陽益政潛力看好。

MLB 印地安人將改名 百年隊名走入歷史

【本報記者陳謙綜合報導】美國職棒克里夫蘭印地安人隊在結束明年賽季後將把隊名中的「印地安人」(Indians) 這個使用了 105 年，但被認為具有種族含義的名稱移除，令不少球迷大感惋惜，而總統川普也發推特回應：「這不是個好消息，停止『取消文化』！」球團也表示，最快會在本周公布新隊名。

取消文化 (cancel culture) 指的是一種某人或某團體因令人反感的言論或經歷，而被輿論（特別是網路）抵制的行為。

百年隊名走入歷史

《紐約時報》報導，印地安人隊前身成立於 1901 年，是美聯的創始隊伍之一，當時的隊名還叫克里夫蘭藍知更鳥

▶印地安人吉祥物「瓦荷酋長」形象深植人心，如今將走入歷史。(photo by wikipedia)



隊，1915 年才改名成目前的印地安人隊。此名稱至今已用了 105 年。陪伴他們拿下兩座世界冠軍和六座美聯冠軍。

因隊名來自於公開徵選獲勝

者，因此當地球迷對隊伍名稱的認同感十足，常用「部落」(The tribe) 當作球隊別稱。而球隊吉祥物瓦荷酋長 (chief Wahoo) 也深受球迷喜愛並曾長期當作隊徽

使用，露齒大笑的鮮明形象也讓台灣球迷常稱印地安人為「笑臉人」，如今也將成絕響。

種族議題矯枉過正？

《英國衛報》報導，美洲原住民團體以及部分印地安人球迷對隊名的抗議已經行之有年，今年適逢 BLM 倡議四起，種族議題在全世界掀起熱烈討論，印地安人也成箭靶之一。

川普對此事件也發推特表達震驚並表示，這樣的「取消文化」行為已經失去原先的意義，反而造成更多不必要的紛爭。但也有人認為印地安人的隊名長期影響了大眾對於特定種族的觀感，更名將有助於整體社會風氣的改變，可見社會對此事件的反應兩極。



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

LES FILMS DU WORSO, SRAB FILMS ET EVIDENCIA FILMS PRESENTENT
FESTIVAL DE CANNES
SEMAINE DE LA CRITIQUE CANNES 2019
FILM D'OUVERTURE

12.18
好好愛自己





探索非洲部落 趙秀英彩繪原始風情

微冷的台北冬季午后，面對暖陽下的非洲彩繪，留下遙遠他的異國風情與濃郁人情味，別具匠心。



簡秀枝

（典藏藝術家庭雜誌社社長）

因為自由，可以自在發展自己，留住更多的陽光、綠野與繽紛記憶。趙秀英 12 日下午，在台北時空藝術會場，舉辦「趙秀英愛戀非洲油畫特展」，吸引跨域人潮。

身為已故藝術家「老頑童」劉奇偉媳婦，「海洋之子」劉寧生太太，彷彿有了更多追求大千世界的機會與企圖心，無時無刻都希望留住生命中的更多豐盈與美好。

遍訪非洲原始部落

台南白河出生他趙秀英，生命中的高潮迭起，育出趙秀英喜愛探險的個性。她隨父母移民南非 32 年，走過南非、探訪祖魯王國、非洲深山岩畫、恩達貝拉族藝術村、史瓦帝尼王國（史瓦濟蘭）、賴索托邊界、辛巴威維多利亞瀑布、埃及等非洲國家，遍訪非洲原始部落，野生動物保護區，因此，彩繪非洲大地成為她的夢想，藉以展現盎然生命力！

果然，陽光普照的非洲大地，讓趙秀英的生命遇見陽光、遇見愛，她用豐富的油畫和多媒材顏料，彩繪出心中最美麗的陽光和彩虹。

彩繪非洲風情

值得一提的是，她曾經和先

生劉寧生船長，駕著「太平公主」明代復原古帆船航跨太平洋一圈。太平公主號是艘仿明朝戰船的造型，唯俏唯妙，引發思古幽情。她期待和計畫在未來的日子裡，仍然帶著彩筆，一起駕著帆船航行到非洲開普敦好望角，繼續彩繪心中最美的非洲風情畫！

昨天台北時空藝術會場，妝點得非常非洲，非洲音樂、非洲手工製品、南非健康養生茶，以及許多與非洲相關的名家著作。

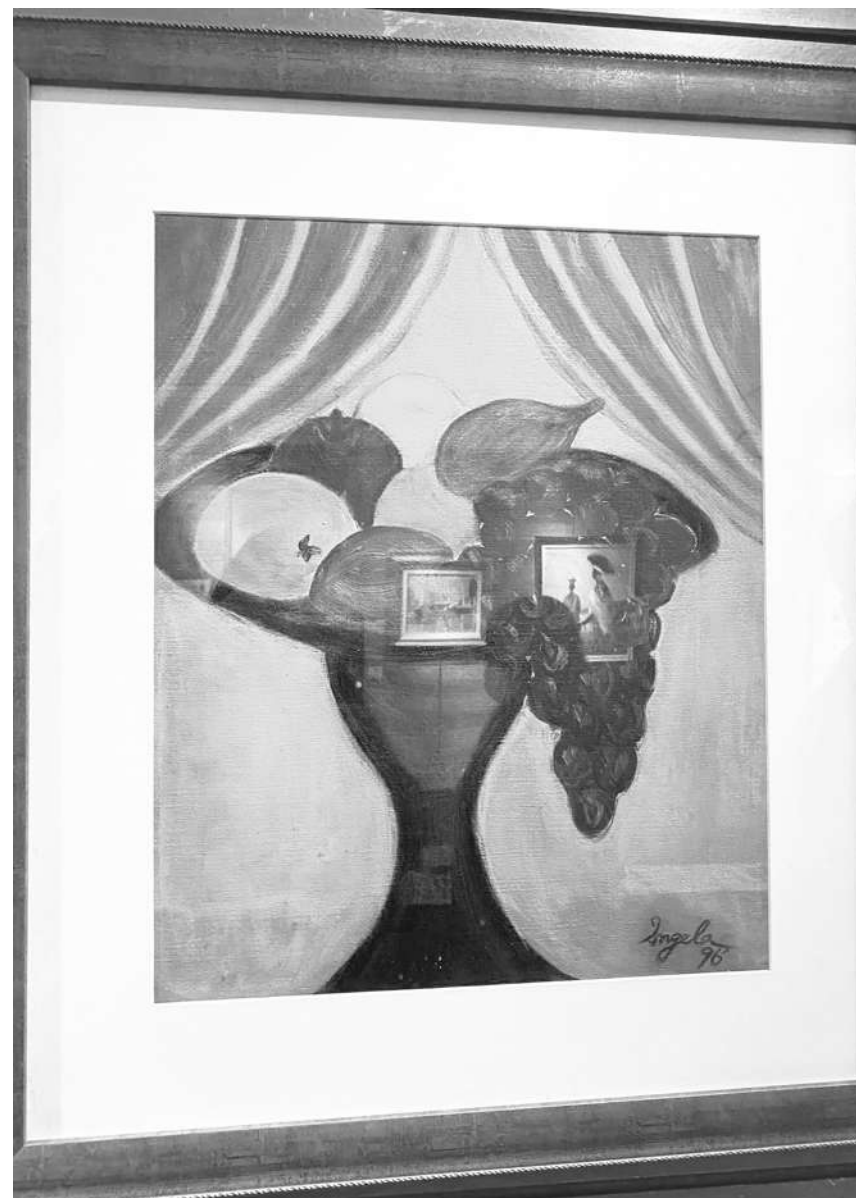
體驗原民生活

「如何爬上南非（祖魯王國）兩千多公尺高的高山，拍下南非古老洞穴岩畫 Rock Arts；如何和非洲藝術部落（恩達貝拉族）原住民，一起欣賞他們用鳥羽毛彩繪房子與美麗的非洲圖騰。

如何從非洲高山畫到世界最有名的南非開普敦好望角情緣，從非洲（祖魯公主），畫到不同的原始部落，畫出她心目中南非最迷人的（時光新樂園），都成為趙秀英分享的話題重點。

「人，因為自由，所以可以享受不同的美好時光！」趙秀英勇於追夢，更樂在其中。因為長年住在非洲，所以享受了令人無法抵擋的美麗陽光。

微冷的台北冬季午后，面對暖陽下的非洲彩繪，留下遙遠他的異國風情與濃郁人情味，別具匠心。



冬天要暖車？噴射引擎時代沒必要

天氣變冷，許多人怕引擎冷，上班前總熱車數十分鐘，不但浪費燃油更製造空氣污染。燃油車 30 年前已全數改電子噴射，不需再進行暖車動作。

■ 邱文福
(資深汽車人)

一般人有個根深柢固的觀念，認為開車起步前最好先暖車，這樣有助延長車輛壽命。但專家表示，自從電子化以後，車輛已經不需要暖車。早年的化油器模式引擎，因為清晨啟動油路、混和氣不穩，所以需要暖車，等引擎上了一定溫度，才可以慢慢起步上路。

偏偏這種深植人心的認知，非常不容易改變。前些時，國外就有專家從新冠病毒的感熱溫測儀器得到靈感，利用熱感應攝影機拍攝一部引擎運作狀況，希望能破解暖車迷思。該影片找來一輛 2016 年式的 Subaru Crosstrek (台灣名稱是 XV)，感測車輛發動後轉速提高到 1800 RPM 時引擎的運作以及溫度變化。

影片分析引擎運作



▲ 天氣變冷，許多人怕引擎冷，總要熱車數十分鐘，不但浪費燃油更是製造空氣污染。(網路截圖)

天氣變冷，許多人怕引擎冷，上班前總要熱車數十分鐘，不但浪費燃油更是製造空氣污染。燃油車 30 年前已全數改用電子噴射，怠速污染已不再是問題。

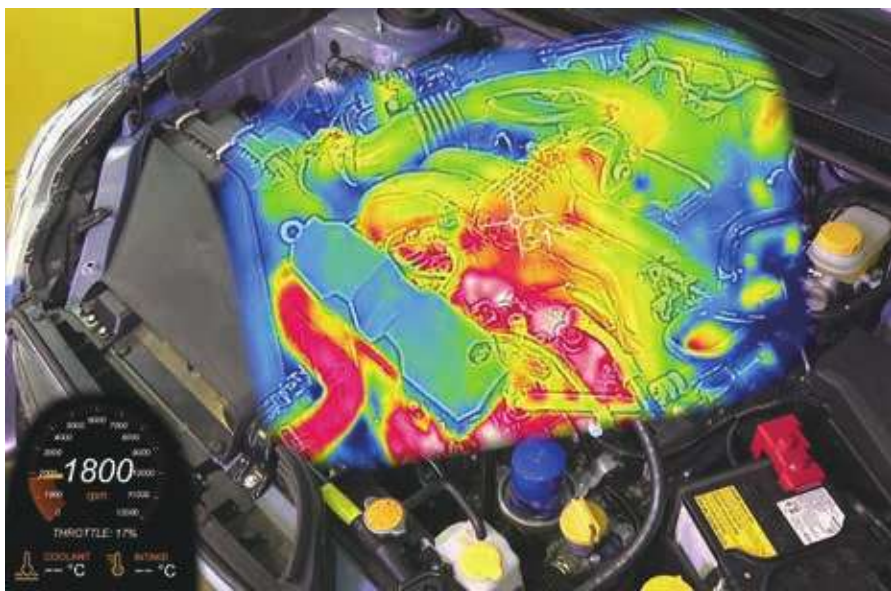
上述影片在 YouTube 頻道的《Engineering Explained》播出，主持人以熱感應攝影機拍攝 2016 年式的 Subaru Crosstrek，顯示車輛發動後，轉速提高到 1800 轉時，引擎的運作以及溫度變化，最終結論，刻意暖車已經沒有必要，要注意的只是引擎在常溫前，不要激烈操駕就好，明確的說是不要起步後就立馬拉高轉速到 3000RPM。

暖車反易傷車輛

從引擎的原理來說明，是傳統引擎是以化油器來融合油氣再進入引擎汽缸，這種化油器改為先進的電腦科技後，油氣混合的過

程已經是透過電腦精密計算來控制，整個燃油噴射系統即使是在冷車的情況下，也能讓引擎的油氣比達到完全燃燒所需的標準，所以不需要再進行暖車動作。

所謂暖車就是引擎低速運轉，任何人只要有過行走馬路的經驗，可以回想一下路旁等候紅綠燈的機車，這種在原地怠速的情況下，是不是味道特別臭？因為在原地運轉的引擎，從冷車到熱車都有著溫度上升緩慢或散熱不易的特性，這情形下油氣反而沒辦法完全燃燒，會導致油氣殘餘在汽缸壁，除了影響活塞運作，更容易傷害車輛，而且製造空氣污染。



▲ 引擎室在發動中溫度變化的狀況。(網路截圖)



暖車的熱感應影片



熱感應原理解說

Eco 模式更耗油？與駕駛方式有關

● 相較於舊世代車款，新世代車款多半都具備駕駛模式，在這模式下，通常都會有 Eco、Normal 及 Sport 模式，部分駕駛為了省油，會切換到 Eco 模式下開車，結果發現反而更耗油，原因多半出，駕駛將 Eco 模式使用在不對的路段，以及不懂得如何使用所致。

在 Eco 模式下，通常會降低引擎出力，油門踏板靈敏度下降，使得加速力道變小，空調出風力

道也會變小，一切的一切都是為了達成省油的目的。在福特先前進行的測試下，駕駛若能正確的使用 Eco 模式，油耗可以進步 5% 左右，油門踩踏在一定的範圍內，都能達成 Eco 模式的省油效果。

一般來說，如果你在市區行駛，或者是晚上出門去附近買東西，Eco 是最適合駕駛使用的模式，它能抑制車輛的加速度，達到省油的效果，畢竟在市區的限速多半都在時速 50 甚至是 40 公里



▲ 部分駕駛為了省油，會切換到 Eco 模式下開車，結果發現反而更耗油，原因多半是在不對的路段，不懂得如何使用所致。(網路截圖)

以下，駕駛能以較輕的方式踩踏油門。

Eco 模式能達到省油效果，但駕駛若想使用 Eco 模式在快速道路或高速公路，雖然仍能省油，有學術期刊指出，油門在 50% 的力道下，搭配 Eco 模式可以省下 18% 的油耗，但時速 0-100 公里加速的時間反而增加 39%，這樣的狀態下，有可能因為加速太慢，讓駕駛受不了而重踩油門，使得 Eco 模式失效，如此一來反而更耗油。

《Cashcarsbuyer》網站建議，若要使用 Eco 模式，在開車前注意胎壓狀態，可以增加 3% 的油量里程，另外要更換適合的機油以及空濾。開車時不要重踩油門，也不要犯了路怒症而大腳油門，另外在適當的路段搭配定速系統，都能有效節省油量。



▲ 在市區路段比較適合使用 Eco 模式，則會有加速過慢的問題。(網路截圖)

汽車看板

■ 庭維 / 輯

提升居住品質「聲音照相」抓噪音車



▲ 改善高噪音車輛擾寧、提升居住環境品質，「聲音照相」科技執法將於明年元旦上路。(網路截圖)

● 改善高噪音車輛擾寧、提升居住環境品質，「聲音照相」科技執法將於明年元旦上路，未來車輛噪音超標可罰 1800 到 3600 元。苗栗縣政府環保局將台 3 線及苗栗、頭份、竹南 3 市鎮，列為優先重點執法路段與地區，呼籲駕駛遵行，以免受罰。

依環保署公告的機動車輛行駛噪音的噪音管制標準值，車輛行駛於速限 50 公里以下道路，行駛噪音為 86 分貝；速限在超過 50 公里、70 公里以下道路，行駛噪音為 90 分貝。環保局表示，超過管制標準值，可罰 1800 到 3600 元。

環保局說，台 3 線苗栗段是大型重機的熱門騎乘路線，但呼嘯而過的車輛噪音，讓沿途住戶飽受困擾，

尤其假日重機車隊成群，當地居民成天無法安寧，多次陳情希望積極取締，維護生活品質權益。

另，苗栗、頭份、竹南為縣內人口前 3 大市鎮，多集合式住家社區，環保局、警方接獲改裝、高速車輛夜間噪音擾寧情形也不斷。因此，環保局將台 3 線及苗栗、頭份、竹南 3 市鎮列為優先重點執法路段與地區。

環保局說，縣府已於今年度預算編列 32 萬 4000 元，租賃一套移動式噪音拍照設備，「聲音照相」明年元旦上路後，規劃於假日在台 3 線路段執法，平日則輪流於苗栗、頭份、竹南 3 市鎮的夜間陳情熱點，機動式設點取締。

電動車稱霸天下？法拉利：那倒未必

● 雖然目前各家車廠都以發展純電動為目標，但是對於日後市場是否真能演變至 100% 的電動車市佔率，各品牌的看法便有所出入，事實在上部分規格的產品中，燃油引擎仍有其必要性。

即使 Porsche Taycan 已經讓我們知道電動車也可以很性能，不過來自義大利的

超跑廠可不這麼想。以躍馬圖騰為廠徽的 Ferrari，該廠 CEO Louis Camilleri 在最近受到媒體訪問時表示，他無法想像同時也不會讓 Ferrari 的所有產品線全數電氣化，且更進一步表示在他有生之年 (Louis Camilleri 今年 65 歲)，Ferrari 的電動車佔比不會超過 50%。

美國密西根州 明年換數位車牌

● 一般而言我們印象中的車牌，都是一塊沉重的金屬鐵牌，上面以浮凸方式顯示我們的車牌號碼，在 2012 年底時，台灣換上新式車牌，除了牌號使用新格式外，車牌本體的材質也跟著改變，重量輕盈許多。但會不會有一天，我們的車牌會全部轉變為數位顯示？

答案是肯定的，事實上在美國的部分州省已經開始使用數位顯示牌照，包括加州以及亞利桑那州，現在即將再多一州可使用數位牌照框。美國數位牌照框的製造商與服務供應商 Reviver 表示，該公司將在 2021 年起，



▲ 美國數位牌照框的製造商與服務供應商將在 2021 年起，於密西根州開始提供數位牌照框的銷售服務。(網路截圖)

於密西根州開始提供數位牌照框的銷售服務。

Reviver 是由 Neville Boston 於 2009 年成立的，極力推廣數位牌照框進入各州，卻因各州法律制度不一而進度緩慢，如今密西根州的加入對該公司當然是莫大的鼓舞。