臺灣醒報

Awakening News Networks

https://anntw.com/

西元 2020.12.21（一）

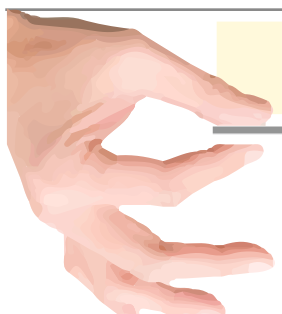
今日出報三大張

中華民國 109 年 12 月 21 日（星期一）農曆十一月初七

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

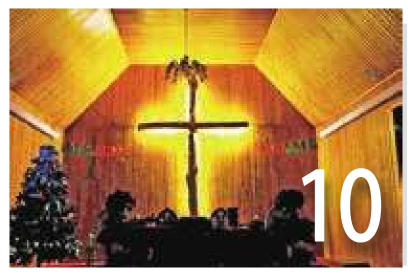
守候每一個重要現場，醒報記者寫出更深刻的觀察。



義隆致勝心法 擁抱 AI 科技

勞資糾紛砸廠 緯創印碰壁

《梁良談影》年度電影票房回顧



上帝的部落 司馬庫斯遊記

《今日靈修》

戴口罩，賀聖誕

WHO 警告，歐洲疫情可能因為耶誕假期團聚升高，呼籲歐洲民眾一定要戴口罩參加聖誕活動。台灣各教會歡慶耶穌降生通行無阻，真是值得感恩。（4 版）

機師發病未戴口罩 造成機上群聚感染

疫情中心調查後證實，紐西蘭機師確診且在航程期間均處於密閉空間，未戴口罩，導致 2 名同事被傳染，研判為機上群聚感染事件。

▲ 指揮中心經擴大採檢，確認紐西蘭籍機師因發病期間未戴口罩執勤，造成台籍女機師及另一名日籍男機師染疫。（網路截圖）

【本報記者游清淵台北報導】指揮中心經擴大採檢，確認紐西蘭籍機師（案 765）因發病期間未戴口罩執勤，造成台籍女機師（案 760）及另一名機師（案 766）染疫，研判此為機上群聚，接觸者擴大至 89 人。

新增 3 例確診

中央流行疫情指揮中心 18 日公布一名美國境外移入病例，是在國籍航空任職的台籍女機師（案 760），由於同行飛往美國的同事中有人出現咳嗽症狀且未戴口罩。指揮中心緊急擴大採檢案 760 的 59 名接觸者，包括 14 名家人、4 名朋友、26 名同事及 15 名機師和後艙組員。

指揮中心發言人莊人祥今天下午在疫情記者會中宣布，新增 3 例新冠肺炎確診，其中 2 人為案 760 的同事（案 765、766），1 名為自印尼入境船員（案 767）。

莊人祥指出，案 765 為 60 多歲紐西蘭籍男機師，曾於 11 月 29 日飛往美國、12 月 4 日返台，12 月 12 日與案 760 同班機前往美國，於機上有咳嗽症狀，12 月 15 日返台後進行居家檢疫，12 月 18 日安排接觸者採檢，今天確診。

機上未戴口罩感染

案 766 為 20 多歲日本籍男性，曾於 12 月 5 日飛往美國、12 月 7 日返台，12 月 12 日案 760 同班機前往美國，12 月 15 日返台後進行居家檢疫，12 月 18 日安排接觸者採檢，自述 12 月 17 日有咳嗽症狀，12 月 19 日出現輕微腹瀉，今天確診，血清抗體陰性。

莊人祥表示，由於紐西蘭籍機師 Ct 值 24.9，病毒量偏高，血清抗體也是陽性，預估早在 11 月底飛往美國期間就被感染，12 月 12 日執勤期間仍在發病 10 天內，處於有傳染力的階段，加上機師在航程期間均處於密閉空間，不僅時間長且有部分時間為無防護接觸（喝水、進食等），加上未戴口罩，導致 2 名同事被傳染，研判此為一起機上群聚感染事件。

匡列 89 名接觸者

由於台籍女機師（案 760）、日籍男機師（案 766）均在機上遭感染，莊人祥說，是否屬於本土感染仍需由專家進一步釐清，目前這起群聚感染事件共匡列 89 名接觸者，陸續採檢中，其中 2 人陽性、19 人陰性，其餘檢驗中。

此外，另一名確診的案 767 為 40 多歲印尼籍男性，12 月 3 日來台工作，持有登機前 3 日內核酸檢驗陰性報告，入境後至防疫旅館檢疫，迄今無症狀。12 月 18 日檢疫期滿後由船務公司安排自費採檢，今天確診。

衛生單位已掌握接觸者共 9 人，8 人為同船船員，列居家隔離，1 人為採檢專車司機，因全程有適當防護裝備，列自主健康管理。

北台灣低溫探 14 度 週二起天氣回溫

氣象專家指出，20 日、21 日受東北季風影響，北台灣為濕冷的天氣，平地低溫下探 14 度，新生成的輕颱科羅旺對台灣無直接影響。

▲ 氣象專家吳德榮指出，20 日、21 日受東北季風影響，北台灣為濕冷的天氣，平地低溫下探 14 度。（網路截圖）

【本報記者臧品安綜合報導】輕颱科羅旺對台無直接影響，周二起天氣應可回溫好轉。中央氣象局表示，20 日下午 2 時生成的輕颱科羅旺預測朝西轉西南移動，對台灣無直接影響。氣象專家吳德榮指出，20 日、21 日受東北季風影響，北台灣為濕冷的天氣，平地低溫下探 14 度，22 日起天氣好轉，氣溫漸回升。

輕颱科羅旺生成

中央氣象局表示，原位於南沙島海面的熱帶性低氣壓已於 20 日下午 2 時發展為輕度颱風科羅旺中心位置在北緯 10.3 度，東經 114.8 度，在鵝鑾鼻南南西方 1450 公里的海面上，預測將朝西轉西南移動，對台灣無直接影響。

21 日東北季風影響及南方雲系北移，各地天氣偏涼，基隆北海岸、東北部及大台北山區有雨，並有局部大雨或豪雨發生的機率，南部及中部山區有零星短暫雨，其他地區為多雲。

22 日、23 日東北季風稍減弱，各地氣溫稍回升，北部、東半部及恆春半島仍有局部短暫雨，東北部及東部地區有局部較大雨勢發生的機率，其他地區則為多雲。

週二起天氣好轉

中央大氣系兼任副教授吳德榮指出，20 日、21 日受東北季風影響，桃園以北及東半部有局部雨，北台灣為濕冷的天氣，各區平地氣溫如下：北部 14 至 19 度、中部 14 至 25 度、南部 15 至 26 度、東部 14 至 25 度。21 日早晨起西半部由南而北都有降雨機率；高山（3500 米以上）水氣足、氣溫夠低，有飄「入冬初雪」的機率。

吳德榮表示，22 日、23 日天氣好轉、氣溫漸升，東半部仍有局部短暫雨的機率，23 日下午另一波東北季風接近，中部以北轉有局部短暫雨的機率，24 日晨冷空氣南下、氣溫下降。

中部以北有局部短暫雨，25 日天氣好轉，西半部白天舒適早晚涼，東半部偶有局部零星雨。

《焦點圖文》

2020 台北馬拉松 選手戴口罩開跑

2020 台北馬拉松 20 日清晨開跑，共有 2 萬 8000 名選手參加，因應防疫規定，參賽選手戴口罩起跑。（中央社）

2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導 · 極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806　郵政劃撥帳戶：50216232　投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

社論

新冠防疫作戰2.0 中央、地方應嚴把關

去年12月中旬，中國大陸發佈首啟新冠病毒肺炎病例，至今屆滿一週年了。這一年來，世界被這病毒搞得天翻地覆，經濟大幅衰退、國際旅遊停止，許多國家與城市大封城，仍止不住病毒肆虐，到12月20日為止，全球已累積7400萬確診病例，170萬人死亡。

就在新冠肺炎爆發週年的此刻，新冠防疫在台灣與國際的最新發展，值得我們關注。

俄舞團地方把關嚴

先說台灣近期發生的俄羅斯古典芭蕾舞團8人確診案件，堪稱一個地方防疫把關的經典案例，值得我們再次溫習。俄羅斯芭蕾舞團52人於11月底前後分批入境，住入飯店專區進行自主管理。

該舞團原本希望在12月16日登台演出，台北市權責單位堅持要做二次採檢始得放行，隨後竟然檢驗出8個陽性案例，目前被嚴格隔離管制，其餘44人已於12月18日分批離境，原本想在防疫成功的台北市來一場芭蕾舞蹈，以慶祝聖誕佳節的美好願望，竟成為泡影。

因為新冠病毒刁鑽幻化，經常出現偽陰性或偽陽性，其實我們無法確定離境的44人是否為百分之百非帶原者，但在於「隔離於境外」及「人道考量」雙重原則下，讓他們快速離境的作法是對的。

北市、中央堵住破口

這次因藝文演出而險些破口的防疫做戰中，台北市的謹慎周延，中央也尊重支持，成為中央與地方合作防疫的完美案例。柯文哲市長的戰略方針，黃珊珊副市長的果斷領軍，都可圈可點。

另方面，當我們慶幸「文藝泡泡」沒有破口，隔離與檢測成功的當下也必須關注國際上新冠疫苗的最新進度，為防疫2.0作準備。

美國將全面施打疫苗

美國新冠疫情嚴重，已經有31萬人死亡。美國食物暨藥物管理局（FDA）12月18日核准莫德納疫苗緊急使用，副總統彭斯夫婦18日晚間在白宮公開接種，作為表率，希望減輕民眾施打疫苗的疑慮。該款疫苗可於21日運抵全美，展開施打。

與先前已核准的「輝瑞疫苗」不一樣的是，莫德納疫苗不需要超低溫運送，變質風險降低，有效性易確保。可預見兩款疫苗將在美國全境施打，當接種的人數到達人口一定百分比時，新冠疫情將自然下滑乃至終止。

中、日、韓逐步接種

亞洲方面，中國大陸當局將於明年春節春運之前讓至少五千萬人接種疫苗，日本厚生勞動省已開始對輝瑞疫苗的審批作業，預計明年六月前為六千萬人接種；南韓也已與多家公司簽約，進口輝瑞、莫德納、阿司特傑力康等各式疫苗。

當這些國家達到一定接種百分率時，新冠肺炎疫情必然下降乃至消失，國際移動將在成功各國間恢復正常，到那時，國家接種率成了國際通行的新指標。希望台灣也能即時跟得上世界腳步，不要在明年變成各國的拒絕往來戶。

蘇貞昌民調低背黑鍋 藍綠見解不同

針對行政院長蘇貞昌近期民調下滑，藍營立委認為雙首長制總統有責無權，綠委則強調好處在於蔡蘇可互補。

▶針對行政院長蘇貞昌近期民調下滑，藍營立委認為雙首長制總統有責無權，綠委則強調好處在於蔡蘇可互補。（中央社）

【本報記者祝潤霖專訪】針對行政院長蘇貞昌近期民調下滑，國民黨立委洪孟楷20日接受本報訪問表示，政府開放萊豬幾乎不傾聽民意，所以被民調給噓聲；李德維指出，雙首長制下總統有責無權，蘇貞昌變成蔡總統的防火牆，擋掉忽視民意的反彈聲浪；但民進黨立委鍾佳濱認為，雙首長制的好處在於互補，民主國家很難擺脫制度只評論個人。

蘇替蔡背鍋民調降

「蘇院長民調下跌，最主要就是民眾最關心的食安議題，政府還是蠻硬強幹。」洪孟楷表示，宣布開放萊豬這3個多月來的溝通，讓民眾感覺不到誠意，對政府的把關有疑慮，民調下跌在意料中，元旦開放後只會更加劇；「蘇院長曾因防疫而民調創新高，如果他能摒除政治考量，民眾也會不吝給予掌聲。」

李德維指出，可以感覺蘇之前壓力比較大，當蔡總統表達支持他續任閣揆之後，看得出他心情變好了，「這也會表現在更加落實蔡的政策想法，包含萊豬他扛得很用力。」當官跟民調高低有時不完全成正比，行政院長所有權力來源都是蔡總統，就算民調再高，蔡總統若要換掉他，也是一句話而已。

「蘇必須付出的代價就是順了蔡總統的意，民調就容易往下滑。」李德維強調，雙首長制總統有權無責，行政院長幫忙扛民意反彈，大家會對蘇貞昌表達不滿，但決策其實是蔡總統做的，蘇貞昌變成蔡英文的防火牆，優點是蔡的政策決定有自主性，缺點就是找替死鬼，容易忽視、藐視、輕視民意。

蔡蘇體制互補不足

「要評論民主國家的領導人，很難擺脫制度只去討論個人。」鍾佳濱表示，要評論蘇貞昌院長個人的施政表現，很難不去談他跟蔡英文總統的關係，這是因為台灣不像美國的純總統制，或英國純內閣制，台灣的憲政體制是「向總統制傾斜的雙首長制」，等於是同時在評價「蔡蘇體制」的表現。

鍾佳濱指出，蘇院長若被肯定，某程度來自於蔡總統的決斷力；而蔡總統的國際聲譽，也來自於蘇提供有效的政府管理執行力。兩人分開來看都有他們的不足，但民主不用期待十全十美的領導者，「我們不是聖君賢相的封建社會，有人說以前蘇院長、蔡副院長有不合，這都是事實無須否認。」

「但民主的可貴就是，不需要感情如膠似漆才能共同治理國家。」鍾佳濱強調，像蔡總統初選後選賴清德當副手，也不是彼此欣賞，而是結合最大多數的支持選票。

監督議題掌握清晰 江主席倒吃甘蔗？

【本報記者祝潤霖專訪】國民黨主席江啟臣接任時曾不被看好能帶領藍營翻身，但政大政研所教授曲兆祥20日受訪時稱讚他監督萊豬議題掌握清楚；國民洪孟楷稱讚最年輕的江主席，爭取網路聲量很靈活；李德維則強調江已熟悉黨務，發揮將倒吃甘蔗，讓國民黨士氣如虹。

台北市政府研考會日前公布10月份民調，針對萊克多巴胺豬肉放寬進口、民眾政黨傾向等議題進行民意調查，結果於政黨傾向部分，有18.1%的民眾傾向支持國民黨，高於支持民進黨的15.7%，使江啟臣的領導能力受到重視。

▲國民黨立委認為，江啟臣領導黨中央，及對黨團提供的攻防意見都非常成功，把國民黨從最低潮拉上來。（中央社）

AIT處長提油救火

「國民黨包含江主席，還有台中市長盧秀燕都表現有進步！」曲兆祥指出，江啟臣近期議題掌握得很穩定，在質詢台上的表現恰如其分，藍營立委也不再暴衝（如丟豬內臟時），在監督萊豬議題上表現非常清楚。

曲兆祥說，執政黨在議題的防守上做得不太好，都是用硬扛的方式，允許萊豬進口跟美國可以協助台灣多少之間的關係一直沒有講清楚，盧秀燕對AIT處長酈英傑直言不諱，剛好道破了這一點；美國指責了台灣的政治人物，有點干涉台灣內政，這是任何職業外交官不應該做的事情，AIT應該也知道，但做法不恰當。

「AIT是否有具體承諾台灣什麼東西？」曲兆祥強調，酈英傑本來想幫蔡政府防守，但提水竟變成提油救火，更加凸顯了國民黨的立場。之後若有新民調，國民黨、江、盧的支持度都會提高。

領導黨團攻防成功

曾銘宗認為，江啟臣領導黨中央，及對黨團提供的攻防意見都非常成功，反萊豬公投成案只是一小部分，包括文傳會的攻防，還有黨團配合運作的結果，把國民黨從最低潮拉了上來，現在幾乎已超越民進黨的支持度，但未來國民黨除了揭發弊案，積極面也要提出更多如《食安法》等好的立法、修法才行。

「江啟臣作為最年輕的國民黨主席，思考邏輯動作都比較靈活。」洪孟楷說，雖然黨產等相關資源缺乏，聚集社會能量沒有以往強，跟民眾及網路聲量都比較接地氣，很多議題會有更好發揮空間；這幾次點出食安會議都沒有召開，在質詢台上讓官員啞口無言，說明專業理性問政會被民眾肯定。

李德維指出，江當選近8個月，已漸熟悉黨務運作；「他之前面臨的壓力比較大，包括韓國瑜罷免案、高雄議長跳樓、高雄市長補選等。」現在不敢說最壞的時間已經過去，但被迫面對而無法主導的東西已經過去了；「現在開始的都是他可以決定的，聚焦在立院黨團表現上，將可倒吃甘蔗。」

圖文選粹

圖文／中央社

南迴鐵路電氣化通車 蔡、蘇、林同車

▲環島鐵路電氣化最後一哩路-南迴鐵路電氣化通車，總統蔡英文（左2）與行政院長蘇貞昌（右2）、交通部長林佳龍（右）、立法委員劉櫂豪（左）一同搭乘。

今日天氣 北部 14°-18° 陰短暫雨 中部 16°-20° 多雲時陰 南部 17°-20° 陰短暫雨 東部 15°-20° 陰短暫雨

▲黑

2012年9月1日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿與新聞信箱／anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049) 台北市中正區北平東路20號9樓之1

義隆葉儀皓心法 聚焦優勢、擁抱AI

義隆電子今年受惠於筆電相關晶片需求暢旺，獲利創歷年新高，董事長葉儀皓表示，要了解自己的優勢，終身學習，因為IC產業的蛻變一直不停止。

▶義隆電子董事長葉儀皓表示，運用AI技術控制紅綠燈，可以節省20%的交通時間，甚至可以幫助科技執法。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)

【本報記者祝潤霖、郭淑鳳專訪】「一定要聚焦在本身有優勢的產品！」義隆電子董事長葉儀皓接受本報專訪說，「義隆做人機介面，主要就是觸控板、觸控螢幕（帶筆）、指向裝置，還有指紋辨識。」葉儀皓說，義隆在前3項已經做到全球市佔率第一，指紋辨識排第二。他鼓勵企業提高技術門檻，以面對持續出現的競爭者。

義隆電子今年受惠於筆電相關晶片需求暢旺，獲利創歷年新高。前3季累計稅後純益達20.52億元，年增35.45%，每股稅後純益(EPS)達7.04元，去年同期EPS為5.2元。

展望第4季，義隆客戶訂單持續維持高檔，單季合併營收可望達到45.5億至47.5億元，全年合併營收可望達到150億元新高峰，開出豐收亮眼的成績單。

雙軌轉型、邊緣運算

葉儀皓拿出為聯合國製作的電子識別證說明，「坊間的指紋辨識可以用手部接觸杯子來翻印成的假指紋瞞過，但我們的AI辨識，假指紋無法通過！」

他說，當你佔有率第一，而且利潤還不錯的時候，新的競爭者會進來，你怎麼樣一直進步，就是提升你的進步門檻。所以在去年開始，我們有一個slogan叫做dual transformation（雙軌轉型） through AI，第一就是把現有產品AI化，大家認為AI的東西可能是在雲端，或伺服器這些很複雜的東西，不是，我們是device或者叫edge computive(邊緣運算)，就是我AI的運算就在這小小的晶片裡做完，或者說，我提供的驅動程式、產品裡面就做到了，不一定要在大電腦才可以作業，這是比較大的不同。

義隆目前持續透過AI技術進行兩方面的轉型，一是將現有產品AI化，直接把AI做在小設備上，發展邊緣運算，不依靠雲端的大電腦。「講到AI，台灣是小螞蟻，怎麼跟大象鬥？Google等大公司用雲端運算，我們就用小晶片做邊緣運算。」台灣的優勢是硬體製造，省去雲端傳輸往來的時間，小設備反而更具競爭力。

為AI尋找新應用

另一方面，則是為AI尋找新應用。「我們做智慧交通，街口的魚眼監視器可以掌握80米內所有車輛的狀況。」再加上不用依賴雲端運算，可以更即時調節紅綠燈號。在桃園大園區進行的測試，能有效節省用路人百分之20的時間。葉儀皓說，大園有機車、卡車，車種複雜，台灣的成功經驗，拿到海外也沒問題。

特別的是，這套「城市車流解決方案」，是葉儀皓與中研院資訊所所長廖弘源合作3年開發的技術，他們是40年前同在台北聖教會青年團契的好友。透過義隆與資訊所的合作，研發出CSP Net物件偵測技術，進一步發展出YOLOv4（第四代的You Only Look Once）演算法，領先全球，這是台灣之光。

葉儀皓指出，車輛影像辨識技術還能促成科技執法，經實驗，如果在警車上安裝攝影機，交警開車1小時就能開出100張罰單；「但如果做下去，市長恐怕沒辦法連任。」他建議政府可以從直接開罰改為記點制，避免造成民眾太大的反彈，還是可以改善交通，「但市長不能因選票考量就都不做改變。」

AI教育要從上到下

談到整體的人工智慧革新，葉儀皓不僅擔任「台灣人工智慧學校」的董事，自己還是首屆校友會會長。他強調，公司要做AI，一定要從主管做起，只請幾個工程師是不夠的，「主管若沒上過課，開會開不下去。」政府公共建設使用AI，也需要公務員受訓，才知道「AI能為社會帶來什麼？」

「台灣要成為科技島，不是只有科技企業，還要有科技政府。」這些科技技術可以協助政府發展新南向政策。葉儀皓說，他曾經請賴清德副總統關心智慧學校的議題，「他有概念，也有在推動。」目前人工智慧學校正在跟行政院人力學校溝通，尋求合作機會。

市占率增對未來樂觀

今年受到疫情影響，筆電整體的經濟成長了百分之15，義隆的業績則成長了百分之55。這表示除了疫情，義隆的市佔率也提高了。明年預估筆電的成長會減緩，但仍然會繼續擴充產能，因為疫情已經改變了以往工作和學習的方式。此外，筆電的人臉和指紋辨識不像手機那麼普遍，市場上還有發展空間。

葉儀皓是第二代基督徒，父親在每個房子裡放上麥克阿瑟為子祈禱文，對他影響很大。他相信好的品格、謙虛和信仰的重要性，也鼓勵大家要了解自己的優勢，終身學習，因為IC產業的蛻變一直不停止！

賀北商大103周年 馬、游都提謝長廷

【本報記者林意玲台北報導】為了慶賀台北商業大學創校103周年校慶，前總統馬英九與立法院長游錫堃都到場祝賀，兩人先後致詞都提到北商校友、駐日代表謝長廷。游錫堃讚許謝長廷是民進黨黨名決定者，馬英九則提到與謝長廷從台大健言社，PK到2008年的總統大選。北商大校長張瑞雄致詞時表示因為疫情關係，要培養學生結合大數據、人工智慧、物聯網的「大人物」，成為跨財經、科技領域的人才。

◀前總統馬英九(左)、立法院院長游錫堃(右)出席北商大校慶，先後致詞都提到北商校友謝長廷。(網路截圖)

三位傑出北商人

馬英九致詞時除了提到他念台大法學院時，曾與北商的同學搶吃榨菜肉絲麵，也提到他難忘的三位三位北商傑出校友，一位是馬英九高三時的最喜歡的英文老師羅吉桂，一位是人稱「王聖人」的王建煊，他卸任財政部長以後到大陸做公益。

另一位是大自己兩屆的學長謝長廷，他們在台大是健言社夥伴，參加辯論賽，沒想到2008年，兩人也一起參加總統選舉，延續了兩人在台大的辯論。馬英九回憶，他當台北市長時謝長廷先是立法委員，後來謝長廷做行政院長，辭職後曾到哈佛大學去進修，那年馬總統回母校哈佛演說，謝就坐在台下還發問，馬也特別向大家介紹這是中華民國行政院前院長，跟謝有非常多的互動。

游讚謝傑出校友

游錫堃致詞表示，出席校慶的原因是「鄰居」，因為立法院就在北商大旁邊，遠親不如近鄰，未來相信雙方可以有更多合作機會，其次是他也是學商，高中、專科都讀商科，所以來到北商大感覺很親切。

游錫堃也表示，台灣是華人世界第一個民主國家，第一個真正的民主政黨就是民進黨，而民進黨1986年9月28日在圓山飯店組黨時，決定民進黨黨名的人就是北商畢業校友、現任駐日代表謝長廷，兩人交情非常好。

馬、游兩人在典禮中未緊鄰而坐，而是分坐中央走道兩側；馬英九致詞後先行離去，下台後走到游錫堃面前，兩人以手肘互碰，代替握手致意。

培育商業AI人才

北商大校長張瑞雄致詞表示，北商大近年辦學成果持續深獲官方與企業肯定，代表各企業界對北商大培育人才的信心更強，根據人力銀行的企業最愛調查評比，北商大畢業生在財經、管理兩個學群，已經連續六年獲得全國公立技職第一，「外語學群」名列全國第二。

除此之外，張校長也表示，未來北商大辦學目標也將朝著成為「RICH university」努力發展，R就是research & teaching，加強研究及教學、I就是innovation & internationalization創新及國際化、C就是commerce & character education商業及品德教育、H就是humble & humane謙虛與人性化，將以此為目標繼續邁向下一個百年，成為台灣最重要的商業人才孕育搖籃、成為國家社會和家長同學所信任的大學。

北商大校慶上表演活動除了系列活動「啦啦舞表演」、「社團聯展園遊會」之外，還有校友合唱團獻唱，以及歌手陳勢安帶來的精彩演出。除此之外，還特別舉辦「103週年校慶－瑞麗芬芳玉現台灣 梅開五福」瓷器玉石書畫聯展，展出的珍藏藝品包括瓷器玉石及書畫名家墨寶，分別由國際瓷繪藝術家徐瑞芬女士、花蓮知名的玉石收藏家天星礦場盧復順總裁，以及書畫藝術家周思梅女士、書畫藝術家楊玉如女士一同參展。

富邦併購日盛金 應徹查有無內線交易？

■白丁
（退休教師）

富邦金18日宣布將以每股13元收購日盛金50%股權，值得肯定，但是兩家金控分別傳出異常暴漲現象，恐涉內線交易，政府應嚴查究辦，維持證券市場公平及法紀，以保護合法投資人權益。

台灣首宗「金金併」

日盛金10年來，屢傳併購傳聞，其中富邦金早在12年前，就傳出有意以1：5交換股權模式，併購日盛金，後來因為條件未談攏，無疾而終。其後正大、建高、宏泰、中纖，乃至於最近食品業的卜蜂，都曾矚意合併日盛金，顯見日盛金確實有吸引力，最後還是由富邦金雀屏中選，由金管會核准合併。

這是台灣首宗「金金併」成功案例，富邦金第三度向日盛金兩大股東表達合併意願，終於達成協議，這兩大股東分別是港資建勤集團（五席董事），以及日資新生集團（三席董事），而董事長黃錦塘代表建勤集團。

卜蜂落馬富邦殺出

今年10月即盛傳卜蜂有意入主日盛金，而且一再向政府保證是泰資，而非中資入主，但是因為產業類別相差實在太大，食品業跨足金融業，如何經營金控？將是極大挑戰，違反政府產金分離政策，全案被駁回，當時卜蜂表示，不會有人再有機會併購日盛金。

不料時隔不到兩個月，即殺出程咬金，富邦金宣布已奉金管會主委核准，以溢價率24.8%模式，價格13元，收購日盛金50%股權，收購日期從12月22日開始，到明年2月1日止。

併購前買盤異常暴增

從日盛金現有條件分析，應該對富邦金未來在金融市場發展，確能發揮綜合效益，尤其日盛金在證券市場市佔率居第7名，市佔率3.59%，富邦金是第3名，市佔率5.54%，合併後有可能搶下第2名，僅次於元大金。在銀行業務方面，富邦金現有135個分行，日盛金有44個分行，合併後將有179個分行，居民營金控之首。

12月14日證券市場即盛傳富邦金將併購日盛金，當天日盛金買盤爆增5倍量， 股價大漲7%，成交量大增4倍，金管會及富邦金、日盛金雖然都否認傳聞，並表示不評論個案，但是事隔僅4天，18日即由富邦金宣布併購日盛金，證實傳言為真，坐實14日當天傳聞的真實性。

另外富邦金自11月6日開始，即已有異常上漲情況，從41.65元，持續上漲到同月11日的45.55元，5個交易日連續上漲9.93%，不合常理，啓人疑竇。

高層恐涉內線交易？

問題是為什麼併購案消息會流出去？特權份子利用接觸內

消息機會牟利，其中有可能涉案人員包括富邦金、日盛金高層，涉及本案談判人員、會計師、律師、台灣證券交易所、中華民國櫃檯買賣中心、金管會涉及本案承辦人員，以及其眷屬、親友。

不論如何，本案是證券市場極壞的示範，內線交易是證券市場最大忌諱，政府絕對不應縱容特權人士「以權謀利」，破壞證券市場法紀，欺凌善良投資人。

主管機關掌握證券市場全部交易資料，抓到涉及內線交易人士並不困難，問題是政府有無伸張法紀之決心而已。投資人期待政府還證券市場公道，嚴查全案到底。

2012年9月1日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿與新聞信箱／anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049) 台北市中正區北平東路20號9樓之1

緯創搶進印度碰壁 「印度製造」不能急

印度欲複製中國「大市場、人力足」的商業模式，但多元的種族和語言，也成了各大廠進駐的阻礙，緯創搶進受挫也成了鮮明的例子。

【本報記者陳謙採訪報導】緯創位於印度的代工廠因遲發工資和工時管理不當引發員工暴動，不僅造成廠房設施、產品等數百萬美元的損失。蘋果官方也發表聲明表示，在緯創改善印度廠區狀況前，不會再下新訂單，虧損持續擴大，讓外界對印度「潛力無窮」的美好願景再度打上問號。

疑勞資糾紛引衝突

台灣緯創資通在印度戈拉爾市的iphone組裝廠上周發生暴動，砸毀廠內設備及車輛，造成數億元台幣虧損，印度警方隨後逮捕逾百人。緯創方面則表示，此事件並非員工所為，暴動者均為外部人士。

但事後的調查顯示緯創違反蘋果的「供應商行為準則」，未落實工時管理流程，間接證實了暴動與員工管理失能有關。緯創在聲明中表示，該廠有員工未獲確實薪資之情形，已將一名高級主管免職，並會加強相關管理流程。

台廠紛搶印度市場

印度在2019年已經超越美國，成為世界第二大手機市場，且具有人才、成長潛力，讓常年倚靠智慧手機相關產業吃飯的台灣大廠們都想分一杯羹。配合印度總理莫迪喊出的「印度製造，造福世界」口號，國內除了緯創，還有鴻海、和碩等代工大廠已搶進印度市場，在當地設廠生產。

大廠進入印度的誘因不只有龐大的市場，政府的補助也是一大利多，三大廠在數月前就傳出獲准參與印度國內規模66億美元的生產計劃（PLI）。且長期來看將可能有5年1500億的供應鏈導入計畫，這對以代工為主的台廠來說，是個好機會，因此即使緯創發生暴動事件，鴻海6年3億美元的開發計畫仍持續進行。

「印度製造」急不得

莫迪所喊出的印度製造政策，無非是想複製中國那「大市場、人力足」的商業模式，但對於大廠來說，要在這個擁有數十種語言的民主國家複製中國的成功模式並非易事。而莫迪所提倡的經濟政策近年來頻頻碰壁，不僅顯示國家太過干預市場的負面效果，也讓外界對於印度的龐大潛力看法漸趨保守。

印度今年宣布不參加「區域全面經濟夥伴協定」（RCEP），這樣放棄加入全球最大規模自由貿易協定的舉動，勢必讓印度在吸引外資上產生負面影響。且今年莫迪政府在面對疫情的處理不周，也讓本就不穩定的經濟狀況一蹶不振，不提成長，光是如何「復甦」對莫迪來說就是一個大問題。

體質不同需耐心

印度內部所存在的不只是政府太過介入自由市場發展，複雜的語言及種姓制度等「體質」，也是印度難以一飛衝天的原因之一。

相較中國的共產體制和官方語言的統一，印度的民主基礎以及數十種的主要語言讓來到這裡的外商們在管理上難度極高。鴻海董事長劉揚偉就曾說過：「中國花了三十年建構今年的供應鏈，要印度在五年，十年內就做到，非常困難。」

事實上，緯創過去在處理勞資關係上繳出不錯的成績，他們在中國沒有傳出過大型的糾紛，甚至旗下員工表示緯創在福利的提供上可能是業界最完善的。且緯創在印度早有兩工廠，並非新手，故此次傳出如此規模的暴動事件令外界震驚。

蘋果對於供應鏈的勞工福利一向要求嚴格，定期會進行勞檢，納入廠商評估項目，更是國際間勞團的眾矢之的。從蘋果針對事件所發表的聲明來看，不僅看出其對勞權的高標準，也像是蘋果向下游廠商的警告。

◀緯創在印度設廠已有經驗，故這次暴動事件另外界震驚。（網路截圖）

▲緯創在印度的廠房傳出大規模暴動，損失數百萬美元設施。(photo by muniswamyofficial on facebook)

再者，印度的勞權法令複雜，針對勞資關係、社會安全、福利等均有不同法案規範，外商派至當地的高階主管是否能夠短期內熟悉並實用，也是廠商必須花時間耕耘的重點之一。

前途無可限量

緯創在公開的聲明中表示：「發生暴動的廠區是一座新廠，擴張過程中管理勞力仲介公司與支付薪資的流程有疏失。」這座廠區位於卡納塔卡邦南部的戈拉爾市。卡納塔卡邦是印度的高科技產業重鎮，有「印度矽谷」之稱的邦加羅爾就是此邦的首都，也離緯創廠區所在地的戈拉爾十分鄰近。

如此的地理優勢和政府的政策支持，都是緯創在此長期扎根的重要基礎，俗話說「前事不忘，後事之師。」緯創擁有產業中頂尖的技術和強大的資源後盾，相信此次在擴張征途中的一跤，勢必會讓公司管理階層未來在面對版圖的擴張規劃上有更縝密的思考和策略。

全球各大週刊頭條新聞

祝潤霖／輯

《觀察者》The Spectator

舉債過頭恐反噬 英國財政大臣的兩難

英國財政大臣瑞斯・蘇納克在就職10個月後，準備在下個月發布預算，他說，「我原本認為最困難的任務，是3個半星期內要預算書擬好，但結果卻發現，國家財政現實要面對的挑戰，遠比編預算本身艱難得多。」

全國封城、商業借貸、暫停徵稅，這是自1961年以來公共債務首次超過GDP的100%的原因；在他任職的10個月裡，他的舉債比戈登・布朗9年的舉債還多。蘇納克說，在2008年股市崩盤期間，他曾在一家對沖基金工作：「我就只是坐在那裡，看著資產每天在我的螢幕前蒸發，鉅額的款項就這樣不斷消失。」

「顯然當前英國政府的舉債方式不能再持續下去。」這就是「蘇納克主義」，他認為任何政府依靠高借貸和低利率，都是自殺行為，因為這些利率隨時可能上漲。少數觀點認為利率將長期處於低檔，但政府以驚人的金額支付0.3%的費用，蘇納克指出風險：利率很容易會增加3倍，並使政府財政損失6倍。

他強調，「誰能跟我保證在本屆議會期間，利率不會回到1%？」「這樣大舉地量化寬鬆，以前沒有人做過。」很多精明的投資者都在計算之後12個月通貨膨脹的狀況；「如果幾年後，政府必須每年拿出1、200億英鎊還債，那可不是一筆小數目。」

「如果把舉債當成答案，那我們與工黨就沒什麼區別。」蘇納克認為，公共財政必須能夠永續，赤字佔GDP的比例要低於3%；經濟快速反彈是最佳期望，而OBR（預算責任辦公室）提出的最佳情況，則取決於疫苗對易受感染族群施打的速度；也就是多快可以減少經濟限制，並使它再次正常運行。

蘇納克新辦公室牆上有3位他推崇的政治家，首先是休・蓋茨克，「他和我同個母校，作為工黨首相，他對歐洲一體化持懷疑態度。」他說，威廉・格萊斯頓在財政上超級保守，並堅決主張自由貿易，都是我所想要效法的；然後是尼格爾・勞森，「他在傳記中寫的稅改備忘錄，我會不時回頭閱讀。」

福島核廢水儲存緊繃 國際原能署派員協助

【本報記者臧品安綜合報導】國際原子能總署將派遣監測小組前往日本福島，協助解決日本福島含氚廢水的問題。日本核廢水目前儲存於福島第一核電廠內，，預計2022年夏季達到儲存量極限。國際原子能總署（IAEA）總幹事格羅西日前宣布，IAEA將派遣監測小組前往日本福島，協助檢測日本福島含氚廢水，以解決民眾對環境影響的擔憂。

中、韓反對排入海

根據《共同社》報導，日本政府正在考慮將福島第一核電廠含氚廢水排入大海，但當地漁業者擔心影響水產聲譽，提出強烈反對，因此政府目前尚未做出決定。中國、韓國等鄰國對日本擬將福島核廢水入海的決定也多持反對意見。

IAEA總幹事格羅西日前受共同社採訪時表示，如果日本政府願意邀請IAEA合作，他們可以援引聯合國監督機構的專業知識及經驗，與日本合作解決含氚廢水排放的問題。他說：「（經處理過含放射性物質廢水）有規則地排入公海或蒸發，在技術上是可行的，且符合國際慣例和最佳做法。」

建置核燃永久處置場

格羅西說，日本正在討論中的構想，建設一個核電廠高放射性廢物的最終處置場，在技術上是可行的，並舉出世界上第一個核燃料永久處置場的案例，芬蘭安克羅（Onkalo）作為佐證。而北海道的兩個城市最近也簽署了土地是否適合作為高放射性核廢料的地下深埋處置場評估，但北海道知事鈴木直道和當地的漁民並不樂見。

▲日本核廢水目前儲存於福島第一核電廠內，，預計2022年夏季達到儲存量極限。（網路截圖）

福島第一核電廠在2011年311大地震中遭受海嘯侵襲，發生核子事故，核廢水是冷卻原子反應爐內熔融核燃料棒時產生的廢水等，透過淨化裝置去除核廢水中氚以外的輻射物質。核廢水目前儲存於福島第一核電廠內，總量已逾百萬噸，預計2022年夏季達到儲存量極限。

亞美尼亞總理哀悼亡兵 民眾要求下台負責

【本報記者陳是祈綜合報導】亞美尼亞總理尼古拉・帕辛揚台上演說哀悼犧牲的士兵，但台下要求他下台的抗議聲不斷。總理帕辛揚19日領導為期三天的哀悼遊行，以紀念在與亞塞拜然武裝衝突中犧牲的將士，不過場下有多達2萬名抗議民眾要求帕辛揚下台，而反對黨則抨擊，是帕辛揚處理衝突不當，才導致多名士兵傷亡，應下台負責。

家屬、反對黨不買帳

《半島電視台》報導，亞美尼亞在與亞塞拜然的武裝衝突中死傷慘重，雖然最後透過俄羅斯居中協調才停戰，但仍有民眾、反對黨和退伍將士認為總理帕辛揚要下台負責。

帕辛揚在19日領導了為期三天的哀悼遊行活動，前往耶拉布勒公墓弔唁陣亡的士兵，在公開演講中表示，「國家正在經歷一場惡夢。」然而反對黨和陣亡將士家屬對此說法並不買帳，當天有多達2萬名抗議民眾高喊帕辛揚是「叛徒」，並且與軍警產生衝突。

同時，有14名退休的高階軍官也公開呼籲，政府因就武裝衝突和陣亡的士兵請辭負責。此外，也有來自宗教界、亞美尼亞使徒教會的名人，指責帕辛揚處理不當導致傷亡，應下台負責。

新仇舊恨難釐清

然而也有公眾人物出面為總理背書，認為兩國衝突是始於前任政府的舊帳，不應全部讓帕辛揚承擔，且帕辛揚是因著前政府的嚴重腐敗遭到抗議後，在2018年才被推舉上任，但反對者仍認為，亞美尼亞接受蘇聯的維和協議，與亞塞拜然妥協，是出賣亞美尼亞。

根據統計，與亞塞拜然長達六週的衝突中，包括平民有5000多人死亡，最後由於俄羅斯介入、部署約2000名維和部隊，才讓衝突落幕，但兩國也不是第一次發生衝突，例如1990年代也曾發生過山區游擊戰。

2012年9月1日創刊 深度報導・極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿與新聞信箱／anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049) 台北市中正區北平東路20號9樓之1

▼ 明年雖略為降溫，數據仍在最熱榜上名列前茅。(網路截圖)

反聖嬰明年均溫略低 仍為歷史第六熱

英國氣象局預測，明年全球的均溫將較工業革命前的均溫高上 0.91 到 1.15 度，雖比今年略降，但仍名列歷史第六熱。

【本報記者陳謙綜合報導】英國專家預測明年全球均溫雖在反聖嬰現象的影響下將會較今年降低，但仍會在工業革命後升溫幅度的排行榜上名列第六。顯示暖化對環境的影響，仍是必須重視和迫切處理的問題。

反聖嬰助「退燒」

《金融時報》報導，英國氣象局預測，明年全球的均溫將較工業革命前的均溫高上 0.91 到 1.15 度（取中間值為 1.03 度），連續七年接近或超過「1 度」門檻。

2021 預估的 1.03 度較今年的 1.11 度低上 7%，這主要是受到反聖嬰現象的影響，洋流會使溫度低的海水往上流至海面，讓海面溫度降低 1~2 度，近而影響全球氣候。相較於同為反聖嬰年的 1999，明年的溫度高上了 0.4 度，還守在各國預測每 10 年增加 0.2 度的正常標準上。

▲ 溫室氣體的增長尚未緩和。（網路截圖）

溫度仍列歷史第六

《BBC》報導，明年預計仍會在「最熱年」的榜上排名第六，雖較前幾年比起來均溫已有大幅下滑，但仍是史上的聖嬰年。這顯示了反聖嬰年內海水的降溫以逐漸無法抵抗溫室氣體所帶來的暖化效應。

近年來最熱的年份是 2016 年，據觀測，該年較工業革命前的平均氣溫高上了 1.16 度，居次的則是今年的 1.11 度。明年的 1.03 度預計將擠下 2018 年成為史上第六高溫年，且前六名均為 2015 後之年份。

澳網明年二月開打 球員須經三周隔離

【本報記者陳謙綜合報導】網壇明年首個大滿貫賽事－澳洲網球公開賽將在二月上旬開打，主辦單位近期公布因應疫情賽前的隔離措施，其中包括選手須在賽會開始前的三周就抵達澳洲，且提供陰性篩檢證明，以進行事前的隔離及訓練。

防疫最高規格

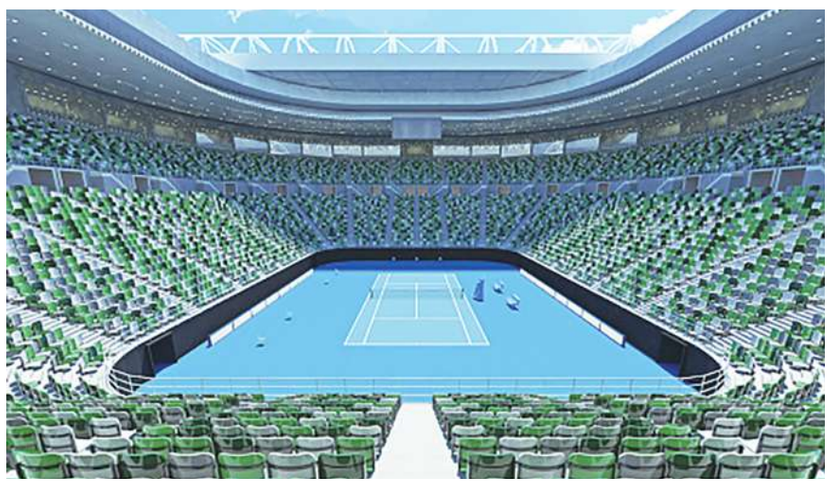
《英國衛報》報導，主辦單位表示，為了確保選手的健康及賽會的順利進行，選手得在 1 月中就抵達澳洲。除了登機前須提供 48 小時內的陰性篩檢證明，入住下榻飯店後會再進行一次篩檢，確認為陰性後才能踏出房門到訓練場地練習，每天的練習時間也有限制。

抵達的兩周內，球員只能待在飯店房間或是訓練場，期間內有不定時的篩檢會持續進行。第一周的訓練，選手只能挑選一位教練隨行，直到第二周才能逐漸增加人數。澳網賽事主任泰利：「賽前的訓練對選手來說很重要，我們不會把球員關在房間裡兩周。」

風險降到最低

《澳洲世紀報》報導，澳洲網協和當地衛生部門數月內持續針對賽事方針討論，目前針對選手訂出的防疫規範是考量後認為最安全的做法。至於觀眾部分，現今計畫為開放主球場容量一半的球迷進場，但仍要視疫情的發展狀況而調整，最壞的情況將以閉門的方式進行比賽。

雖然疫情影響下各項成本增加，但本屆澳網總獎金仍將超過 8 千萬澳幣（約新台幣 17.3 億），較去年的 7 千 1 百萬增加 12%，賽會將在 2 月 8 號到 21 號進行。



▲ 澳網將在明年二月開打，屆時可能採閉門比賽。(photo by pixabay)

疫情中斷學習 貧窮學童難返校園

【本報記者陳是祈綜合報導】疫情導致學校被迫關閉，恐讓中低收入戶的學童從此無學可上。以美國為例，歷經半年多的疫情，中小學即將迎來新學期，但統計發現，參加秋季入學的學生，數學科目比預期少了 33%，閱讀則少了 13%，且大多數都是非白人的學校受到影響。也有報告指出，疫情期間學校關閉、學習停滯，造成學童有成績倒退的趨勢。

▲ 疫情關閉學校導致學童學習能力下降，低收入戶學童甚至可能面臨失學危機。(Photo from 網路截圖)

入學考試人數減少

《經濟學人》報導，顧問公司麥肯錫對美國基礎入學考試的最新分析發現，秋季入學報考數學科目的比預期少了 33%，閱讀則少了 13%，非白人為主的學校受影響更大，數學報考人數比預期少了 41%，閱讀則少了 23%。

美國中小學基礎入學考試的管理單位 NWEA，針對秋季入學考試的統計發現，學生在數學成績上大幅下滑，不過閱讀沒有下滑太多，且種族之間差異不大，但 NWEA 表示，很多非白人的貧困學生可能根本直接放棄參加考試，因為疫情期間中斷的學習實在難以銜接，最後演變成失學。

識字率大幅降低

《NBC》報導，針對華盛頓特區的幼稚園識字率調查，白人兒童與黑人兒童過往識字率為 73% 和 45%，但今年秋季調查時，白人兒童的識字率略有下降，降至 67%，黑人兒童則大幅降至 31%。洛杉磯的教育單位報告顯示，學童成績有明顯下降，不及格的人數增加，尤其是來自低收入戶的學童。

研究認為，在疫情間關閉學校，對於貧困學童打擊更大，因為學童在家也沒有足夠的設備進行線上教學，加上資源嚴重不足，學習停滯，失去學習動力，因此秋季直接選擇不註冊入學。學者也警告，目前只是初步的調查，但疫情關閉學校的影響可能達數十年。

圖文選粹

圖文 / 中央社

韓國單日確診新高 監獄 185 人染疫

▲ 韓國今天通報新增破紀錄的 1097 起確診病例，包括首爾一座監獄爆 185 例群聚感染，是韓國疫情惡化最新病例。

日本大雪 5 人身亡 44 人受困滑雪場

◀ 日本氣象廳表示，受強烈冷氣團及冬季型氣壓分布影響，北海道到中國地方的日本海沿岸地區都降雪，至今降雪量已破紀錄的新潟縣。

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

好萊塢的鍛練菜單 12 週打造完美體態

力量不是從勝利得來。為了提昇的力量，你吃了不少苦頭。當你渡過各項難關並決心不放棄，那就是力量所在。

▲如果你覺得你撐不下去了，你必須提醒自己你有多麼想要通過這項試煉，那麼你就不會中途退出，而能繼續下去。（網路截圖）

▲ 健身後勢必得忌口，對於高油高脂肪的食物得割捨，多補充豐富的蛋白質。（網路截圖）

▲ 運動 30%、睡眠 70%，光有良好的運動習慣還不夠，你得不熬夜每天有好的睡眠，才能讓身體完全修復。（網路截圖）

▲每次舉重你都必須用上很多力氣，如果你沒有，那表示你做得太輕了，重量訓練必須要有難度才能讓你成長，心肺訓練也是一樣。（網路截圖）

■杜菲蓋佛

練出健美沒有玄虛！沒有人生來如此，但我們每個人都具有這樣的潛質；運動員不是天生身材就健美，他們是專注在自己的潛能上才讓自己練出肌肉線條，而你也可以。

> **每次舉重你都必須用上很多力氣，如果你沒有，那表示你做得太輕了，重量訓練必須要有難度才能讓你成長，心肺訓練也是一樣。**

有效練出肌肉線條

要在 12 週內練出線條分明的肌肉是有可能的，但是不見得適用於每一個人。

先不談成果如何，首先你得先在短短的時間內做很多訓練，而且你必須都做到，對大多數人而言，這並不是個切合實際的目標，而是願望，所以你必須給自己進步的空間，你得有這樣的認知。

運動、飲食、睡眠

我無法保證你可以立即成功，即使我的書名副標可能會讓你這麼覺得，這真的可以辦到嗎？當然可以，但不是任何人都能，這也並不表示你假以時日無法達成，有些人可能會先選擇放棄，但你們不應該也不要被這樣的概念嚇退了，所以若你沒有在 12 週內練得跟雷神索爾一樣壯，那也沒關係。

但如果你聽我的建議也照著去做，我可以保證你是正在往對的方向前進，當你往正確的方向前進，這也會助你建立自信，你也會更容易了解自己的狀況。我將給予你需要的工具讓你能盡情使用（如：怎樣訓練、適當營養、睡眠、水份補充以及注意安全，因為受傷會嚴重影響進步）以便讓你達成目標。

明星們不是彈彈手指、蹦一聲身材就變好，他們不是生來就這樣，獲得鉅額片酬不會讓你立即變身，接受世界上最好的整形手術或服用某些強化運動表現的藥物也不會。

他們變健美是因為他們意志所趨，這些人都為他們的工作全心投入，在鉅資的電影圈中，他們必須把身材塑造成角色所需，以便與演出的角色形象完全一致。我配合過的明星們都非常認真看待訓練，因為這對於他們的職業生涯影響極大。

下定目標決心

當然，對於我這些明星客戶來說，練出好身材比一般大眾更加容易成功，因為他們都對各自的目標了然於心，在拍攝日他們必須脫掉上衣或是穿上非常緊身的超人裝扮，只許成功不許失敗。你的目標需要設定得像他們一樣明確，那麼要達成就不會是不可能的事。

美國海豹部隊有一種訓練可以稱之為「試膽期」，在訓練進行一段時間後，受訓者會被大幅提高強度來了解每一個人崩潰的臨界點在哪裡，如果你覺得你撐不下去了，你必須提醒自己你有多麼想要通過這項試煉，當然有很多時候你會想退出，但如果你專注在你的目標上，面對每一項眼前的考驗都立即完成，那麼你就不會中途退出，而能繼續下去。

在現實中也是一樣，如果我的客戶偏離了該做的事我會提醒他們；我不會隨時待在你的身邊，但這並不表示你不能隨時依靠你自己的提醒，為了讓你保持專注直進，你可以在電話裡設個提醒、寫張紙條貼在浴室鏡子上，或是請你的好友幫忙提醒你——固定的提醒。

通往成功的高速公路

就我來看，做一件事有三種可能的方式。第一種像是直接跳上車然後開上不限速的德國高速公路（autobahn），意思就是說，無論我說什麼，不管是運動、飲食還是睡眠你全都照做而且毫釐不差，這樣最理想，如果你是這樣的人那麼很容易就可以成功。

第二種就像有很多人想要上 405 號公路（加州交通流量極大的一條高速公路，重要時刻非常容易塞車，就像臺灣中山高一樣），這也不錯！你儘可能做到飲食符合條件、該做的訓練也都有做，睡眠也有睡到但不見得充足，偶爾你會想要跟朋友外出歡聚或喝啤酒放縱一下，我不會說這是個很棒的做法但它總是個開始。

事實上，這是絕大多數的人會選擇的方式。最後一種人，可能會開上一般的鄉間柏油路，撞上每一個路障或坑洞，不管他的車撞成什麼樣，這是最錯誤的方式，你不可能會成就任何事。

三腳凳原則

我稱它為「三腳凳」，我不會說它是一個準則，但如果這樣講能幫到你，你也可以這麼採用。如果你想要看起來很厲害，你必須訓練得很有模有樣、吃得有模有樣，而且睡得有模有樣。這三隻腳任何一隻腳斷掉，想必這板凳是站不起來的。

我從 2003 年開始協助布萊德・彼特進行訓練，當他準備接演《特洛伊：木馬屠城》阿基里斯一角時，他找上我。為了這個角色他需要把腿練壯，而且我必須告訴你腿部肌肉是最難練大的，如果你天生雙腿就像雞腳一樣細的話。

我記得一開始就告訴他「不舒服就是改變的開始。」他聽了馬上就拿了一支油性筆，把這句話寫在健身房鏡子上，看到此舉，我就深知他確定要做，而且已經準備好了，他已經了解事情要怎麼運作，而且他信任我無論任何事。

每次舉重你都必須用上很多力氣，如果你沒有，那表示你做得太輕了，重量訓練必須要有難度才能讓你成長，心肺訓練也是一樣。你不能在自動駕駛模式，你得用上許多氣力在做這件事，你當然得動腦筋怎樣把它做好而且避免受傷，不要大意以免釀禍。

控制飲食熱量赤字

接著你必須控制你的飲食，你必須謹守吃全天然、全營養食品及拒絕加工合成、垃圾食物；不可以不遵守身體的生理原理，你會在指定的時間內盡情的燃燒卡路里，接著你必須吃下身體所需的營養以便滋養你的生命，無論你只是坐在辦公桌什麼事也不做，或者你是一個世界頂尖的運動員，你都必須充分攝取適合你生活方式的營養。

如果你想變瘦，你必須吃下足夠的營養也必須消除多餘的熱量。另外，你必須有充足且良好的睡眠，你不可以整晚熬夜看電視，你必須有規律的生活作息，你的身體必須儘可能有最充足的休息；睡眠會幫助肌肉修復並生長得更強壯，也是你儲備足夠能量以便應付隔天再度全力以赴的要件。

改變自我對話

這是你得掌握的最重要點之一。我們與自己對話的方式大大的影響了我們會做什麼事以及完成的方式，有些時候我們必須跨過的最大阻攔就是我們不自覺在心裡所構築出來的，排除這些阻礙可以決定我們終將成功或失敗，而且，不只是排除阻礙更能促成目標前進。

常有人來我健身房對我說：「你知道的，達非，我辦不到。」真的嗎？你第一句要告訴我的就是這個？你都還完全沒嘗試過耶。不要預先自我設限，我可以向你保證，你絕對可以做到！這些都是人體基本動作而已，到頭來，說這些話的人通常會讓自己驚訝。

這裡有個小實驗，試著把你要講的話加上「還」，例如「我還不能做到。」這表示你可以做到；這可以套用到任何事上面，改變你的想法，你的身體就會隨著心態改變。

用意志力推自己一把

美國海豹部隊與海軍都非常擅長於讓人確信可以做到比自己想像的更多，事實上也是如此，大多數時間內人們可以做到比想像得更多。所以，不要再想著「不行」、「不可能」、「不會」等等負面詞彙；相對地，你能做到比自己想像的更多，而且你會愛上這樣的感覺。

在你不擅長的事物上，你必須專注以免掉進思考的陷阱裡，還記得布萊德・彼特在牆上寫下的名言嗎？「不舒服就是改變的開始。」不舒服可以指涉許多事，不管是在重量作用下所產生的拉緊感，當你感覺完全沒力的時候用意志力再推自己一把，或是提醒自己其實你已站在成功的路上。

▲ 想要擁有完美的身材曲線，唯有不斷的鍛鍊，下定決心才能達成。（網路截圖）

> **如果你想變瘦，你必須吃下足夠的營養也必須消除多餘的熱量。另外，你必須有充足且良好的睡眠。**

沒有不可能

一個棒球球員站上本壘板時當然不會想像自己要被投手三振，如果真的有一位球員會這樣想，那他肯定有問題。當然不會這樣，他一定想要打擊出去站上一壘或是直接轟出一個全壘打，所有的球員打擊時肯定都是這樣想的。

所以，當你來對我說：「我不行」或「這不可能」，我一定不會聽你的，你為何特地跑來告訴我這個？你也可能解釋說：「好吧，這可能是我的感覺。」那麼，我就會回答你「讓我們改變這場對話，重新開始吧。」

你思考的小小改變會有非常大的影響。請試著想像「成為自己所想要變成的那個人這件事」是唾手可得？一年後，你可以回頭來看自己當時想要改變的掙扎再來對比自己的變化。你可能就會想，哇！來吧！我要加入，這就是我想要合作的對象。

別羨慕別人的成果

在海豹部隊，隊員會被提升到某種特別的狀態，被給予相對的挑戰與合格的標準在等著他，當你看著這樣的人，你也會想練得和他或她一樣，那麼你的案例也是一樣的，你看著某個令你稱羨的身材，你也想變得成如此。你的那個人是誰？他們是你！就對了，他們是你。他們曾經在某個時間點跟你現在差不多，但是一路上他們憑藉著漸進不懈的努力有了現在的成果，這就是你未來要成為的樣子！

在海豹部隊，當你完成某項訓練沒有人會賞你一罐百威啤酒，因為這是你必須完成的課題，這也是你進步的一部分。你從初級者開始，各項挑戰和標準會因為你的升級而變得越來越難，例如你必須能夠從容游完 1 英哩，然後才有機會挑戰 5 英哩，機制的運作就是這樣進行的。

沒有人在成為美國海軍或海豹部隊隊員就有一付好體格，有人花了 300 天還是 15 年打造出的理想體格，在剛進入美國海軍或海豹部隊時也是個一般人，人們總是想，「我是我，他們是他們」我絕不可能練得像他一樣。

這些人跟你沒什麼不同，他們只不過走了不同的道路，在這條道路上，他們已經提早出發了好一陣子，而你才正要開始。

不要放棄你也能做到

當我正在接受海豹部隊的基礎水下爆破訓練時，我常常想起有成千上百個學長們已經完成過同樣的訓練，這一定不是昨天才想出來的招式，我也不是第一個接受這訓練的人。

在我之前已經有數以千計的人完成了，而他們之後便符合更高階訓練的資格。

每個人的狀況都不同，我不知道你的確切目標在哪裡，你必須自己實際嘗試去找出來。

（張庭維／輯）

《超級英雄製造機》簡介

杜菲蓋佛是前海軍陸戰隊的狙擊手和前海軍海豹，是好萊塢的無名英雄。做為明星的高級培訓師，他曾改造了許多演員的身材，賦予螢幕前超級英雄的形象，例如克里斯・漢斯沃、布萊德・彼特。

在書中，作者分享如何落實訓練必要的知識和個人動機，讓他的明星們掌握了自己的身體。這些耀眼的明星們為了下一部電影的拍攝，要在短時間內打造幕前的形象，然而他們沒有一個能用錢買到令人稱羨的體格，他們都在杜菲設計的傳統訓練和實踐下贏得了完美的外型。

內容中將告訴你超級英雄要做的事，及訓練要注意的地方，及如何正確的訓練。此外，此書還有他特別設計的鍛煉菜單，可以幫助你達成目標。

作者：杜菲蓋佛
出版社：莫克文化
出版日期：2020/11/26

書訊

醒報編輯部／輯

《斜槓思考：開啟大腦的多職潛能》

作者：史考特・亞當斯　　出版社：時報出版

腦袋活一點，你的成就高一點。8 大領域的專才教你練就斜槓大腦，擺脫魯蛇思維、接通贏家思路，在任何場合都能提出令人驚豔的見解。

當你代表公司去談判、做簡報，不妨放大自尊，提醒自己：其他人跟你沒有兩樣，都在掩飾緊張、強裝有自信，扮演著真實自我的「加強版」。

當你與別人意見分歧，試著縮小自己的自尊，承認這次錯的可能是自己。不妨記錄有多少次自己原本篤信的事情，最後的發展卻背道而馳。這樣的謙遜有助於你擺脫輸家思維。

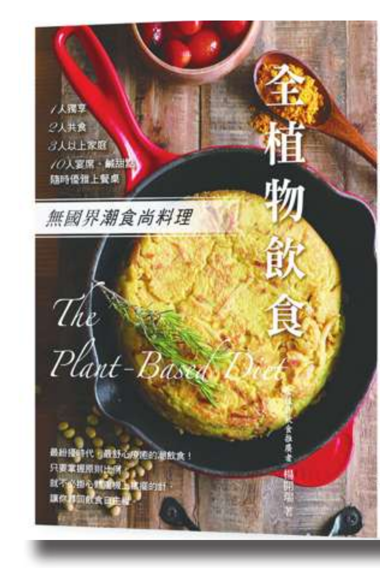
《全植物飲食：無國界潮食尚料理》

作者：楊開瑞　　出版社：三應股份有限公司

植物，擁有最純淨的療癒力量，最深邃的美味！好的飲食，只要掌握原則比例，有意識的吃，用心感受身體變化，就不必掛心體重機上搖擺的針，讓你尋回飲食自主權。

全球超過 30 萬種植物中，僅 3000 多種被人類運用，植物的根、葉、莖、花、果實、種子有各種味道與養分，及成千上萬的芳香氣味……

食用植物，零添加、純天然，等於吃進蘊藏大地豐美的食物，植物飲食便有無限可能，顛覆您的味蕾想像，既健康營養又美味。



《寂寞的誕生》

作者：菲伊・邦德・艾貝蒂　　出版社：商周出版

寂寞已經悄悄成為二十一世紀最大規模的流行病，在世界各國，身陷寂寞的老人、獨身者與憂鬱症患者，都造成了日益沉重的醫療與社會負擔。這波心理疫情仍在逐漸擴大，但這場大流行是從何時開始、又是如何蔓延，卻一直缺乏足夠的關注與討論。

我們很容易覺得「寂寞」是一種普遍、永恆的固有現象，但事實很可能不是如此。但到了 19 世紀，宗教沒落、工業社會急速發展，「寂寞」這個詞也是在這時出現，且很快就成為一種負面疾病，反映出人與人的日漸疏離。

2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導・極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路　五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北誌字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806　郵政劃撥帳戶：50216232　投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導・極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路　五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北誌字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806　郵政劃撥帳戶：50216232　投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

▼2020 年度十大國片票房，由《孤味》以 1.68 億元位居首位領先。（網路截圖）

▼《可不可以你也剛好喜歡我》演繹出平凡大眾在愛情中的酸、甘、澀，感情並非想像中那樣一帆風順。（網路截圖）

梁良談影

2020 電影票房回顧 國片因禍得福

疫情衝擊下，好萊塢大片紛紛撤檔，也讓國片因禍得福，迎來一片商機，往年國片票房要破千萬都難，今年則是罕見榮景。

■ 梁良
（資深影評人）

2019 年度台灣電影市場總票房為 101.91 億元，整體共上映電影 827 部，賣座前十大的電影全部是好萊塢片。台灣電影上映了 77 部，票房僅為 7.02 億元，市場佔有率只有 6.9%。賣座一枝獨秀的《返校》以 2.59 億元榮登國片冠軍，但也擠不進年度前十大賣座排行榜。國片第 2 名的《第九分局》票房更只有 5677 萬。

好萊塢大片紛撤檔

誰都沒想到，在疫情肆虐下的 2020 年度，台灣電影在市場上的表現整個改觀。今年前三季的總觀影人次為 1303 萬，總票房為 33 億，而去年同期為 3,351 萬人次，總票房為 79 億，整個萎縮了六成以上，主因當然是疫情影響了觀眾的出門意願，原來訂檔的好萊塢影片在三月份以後紛紛撤檔，也使 3 分之 2 的西片核心粉絲失去了進戲院的理由。

◀《同學麥娜絲》四個人各自遇上人生事業、婚姻、愛情、夢想的難題，唯一不變的是他們從學生時期到現在仍相約在泡沫紅茶店。（網路截圖）

在今年頭兩個月上映的中外電影，算是比較不受疫情影響，取得正常狀態下的賣座成績。像甄子丹主演的招牌代表作《葉問 4：完結篇》，就以 1.85 億成為華語片年度賣座冠軍，但其後上映的港片和大陸片全部票房不行。

國片聯手突破困境

台灣電影業者對上半年的市場衰退情況甚感憂心，但危機也是轉機。在 5 月份疫情控制此較穩定後，有多位電影人、戲院經營者與片商決定合作主動出擊，組成《國片起飛大聯盟》由文化部影視產業局指導，將等待上片的 22 部台灣電影聯合排檔、行銷，共享資源並壯大聲勢。

群體作戰計畫自 7 月份啟動，平均每個月起碼有一、兩部國片上映，維持穩定的放映量；同時開設聯合的官方帳號，推出集票根換禮品等活動。下半年推出的哪一批國片也很爭氣，品質相對精良，大都能兼顧商業和藝術，因而造成不錯的口碑。

▲《刻在你心底的名字》故事時間軸設在解嚴初期的 1988 年夏天，是個開放思想還在慢慢被大眾接受的年代。（網路截圖）

千萬票房罕見榮景

加上金馬獎舉辦期間，長達兩、三個月的提名、討論、和頒獎等新聞和報導，都刺激了觀眾對台灣電的關注，市場行情水漲船高，竟出現同檔有五、六部國片同時上映，一部國片可連續上片三、四個月，隨隨便便就賣得好幾千萬票房的罕見榮景，這個可以算是台灣電影因禍得福的結果。

截至今年 12 月中，台灣電影共有兩部票房破億（都進入年度前十大賣座排行榜），兩部破 7 千萬，一部破 5 千萬，四部破 4 千萬，兩部破 3 千萬，還有好幾破破千萬，創造了「最多破千萬國片」的一年，光是前十名國片加總票房已達 6 億多元，大幅超越去年成績。

這個是前所未有的現象。在全球影業大衰退的時候，唯有台灣電影能夠逆水行舟開創出新高峰，真是上天眷顧。

以下是截至 12 月 13 日為止的 2020 年度十大台灣電影賣座排行榜：

第 1 名《孤味》168,930,380
第 2 名《刻在你心底的名字》101,833,823
第 3 名《可不可以，你也剛好喜歡我》79,120,574
第 4 名《尷降：粽邪 2》72,117,795
第 5 名《女鬼橋》58,071,185
第 6 名《無聲》49,652,495
第 7 名《打噴嚏》47,074,458
第 8 名《怪胎》45,050,291
第 9 名《同學麥娜絲》40,748,178
第 10 名《親愛的房客》36,385,410

令人最遺憾的是：本屆金馬獎最大贏家《消失的情人節》竟然在市場上馬失前蹄，以 31,442,561 的票房成為年度十大賣座台灣電影的最大遺珠。

▲ 本屆金馬獎最大贏家《消失的情人節》竟然在市場上馬失前蹄，以 3100 多萬的票房成為年度十大賣座台灣電影的最大遺珠。（網路截圖）

價格漲、影集夯 迪士尼將追上 Netflix

【本報記者陳是祈綜合報導】

根據預測，2021 年迪士尼的串流營收可能將超越 Netflix。迪士尼的串流服務 Disney+ 在 2020 年的營收即將達到 19.4 億美金，且因為明年將小幅度調漲 1 美元的訂閱價格後，營收可能在 2022 年追上目前的串流龍頭 Netflix。而外界推測是因為迪士尼握有《曼達洛人》等熱門節目，吸引訂閱者觀看，未來成長可期。

《Insider》報導，市場研究機構 eMarketer 發布對 Disney+ 的報告顯示，該平台今年在美國的營收將達到 19.4 億美金，加上明年微幅調漲 1 美金的訂閱價格，營收可能在 2022 年達到 40 億美金，追上龍頭 Netflix。

其中一個原因是 Disney+ 不只有本身的平台，還兼併 Hulu、ESPN 等串流平台，因此總計算下來，Disney 的串流集團已經是規模第二大的串流平台，可能在 2022 年追上現在的串流龍頭 Netflix，預計全球串流營收會來到 123.6 億美金，雖然微小落後 Netflix 預測的 129.5 億美金，但已經相距不遠。

◀ 迪士尼的串流王國營收很可能即將趕上現在的串流龍頭 Netflix。（網路截圖）

《Media post》報導，市場上對迪士尼抱有高度期待，除了 Disney+ 雖然在美國才推出一年多，但其表現亮眼、有《曼達洛人》等熱門劇集在手、還有大量獨家原創節目電影，加上近期陸續推出多部新劇集的預告，吸引許多訂閱者。雖然迪士尼今年受疫情影響，在主題樂園和電影拍攝上受到重創，但也因此改革組織、將重心擺在串流媒體的發展，因此頗受市場樂觀看待。

2012 年 9 月 1 日創刊 深度報導 · 極簡樂讀 發行人 / 林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

▼ 數位時代，政府重視資安，但資安人力缺口將近法定應有員額的六成。（網路截圖）

資安人力不足 如何補齊缺口？

政府重視資安，但資安人力缺口將近法定應有員額的六成，短期內想補足資安人力缺口，仍須透過公私協力的方式進行。

■ 陳敦源
（政大公共行政系教授）

據報導，數位時代政府重視資安，但資安人力缺口將近法定應有員額的六成。最近 3 年的國考資訊處理類科招考年年滿額，但錄取者進入政府後仍要報考國際證照，才能成為合格的資安人員。因此，短期內想補足資安人力缺口，仍須透過公私協力的方式進行。

資安人員缺口增加

「資通安全管理法」通過後，政府依照資安責任分級，不同級機關須設置不同名額的資安專職人力。根據目前填報的資安人力需求，應有 1,678 名資安人員，但實際上僅有 993 人，其中正職 685 人；政府面臨資安人才缺口問題。

這個政府資安人員的缺口，激起一個有趣的爭議，如果從新公共管理運動的邏輯來看，資安人員突然需求增加，但是只要在市場上可以買到專業，基本上就不需要用到受總員額法管制的核心人力，目前看起來也是這樣。

▲ 短期內想補足資安人力缺口，仍須透過公私協力的方式進行。（網路截圖）

外包就能解決問題？

不過，長官的論述卻是另外一味，因為我們的考試制度改變比較緩慢，目前暫時用市場人力可以因應，不過，我們還需要解決企業與政府之間對資安人力的薪資競爭力的問題，目前政府是居於下風的，因此，資安人力要從長計議。

最後，如果外包就可達成任務（目前政府資安的業務狀態），為何還需要增加人力？除非，我們要壓過「新公共管理」（小而能、小而美）的主要論述，才能要到人，我想，之後等數位發展部或是 NCC 網管成立後，「國家安全」會是要人的利器的！

不過，那到底是「資安」（防守），還是「網管」（攻擊）人力，目前暫時分不清楚了！

▼ 生命影響生命，小菁竭力持守的三項決定，至今屹立不搖。小菁的獨立、積極經常安慰我，也照亮我。（網路截圖）

都蘭山下

重獲新生的少女—小菁

■ 吳方芳
（家立立社福基金會執行長）

冬日午後，陽光劃破天際，穿過繁華落盡的大葉欖仁枝椏，穿透玻璃窗，灑進會談室，灑落在小菁身上。披了一身陽光、挺著隆起的肚腹、頂一頭鬈曲亂髮、手腕佈滿一道道割痕的小菁，在社工陪同下，與我像老友般聊了起來。

不要再回到從前

眼底交織著悲傷和熱情的 16 歲少女，笑咪咪的對我說：「老師，妳忘記我了嗎？好久不見，我就是那個 13 歲懷孕，被阿嬤揪來找妳的小菁呀！」。

「咦？真是小菁嗎？妳長高了，髮型變了，難怪我認不出妳」。

「老師，上個禮拜，我想通了一些事情，終於決定揮別過去，重新活一次。改變髮型是為了提醒自己千萬不要再回到從前。老師，請妳幫我走出來」。

13 歲懷孕生子的小菁，這幾年的生活總是繞著愛情、懷孕、休學、墮胎惡性循環。除了酗酒、吸毒、援交、偷竊，還再三在錯誤的愛情裡尋死覓活。

部落星光老師

我好奇的問小菁：「真佩服妳為自己做了這麼有智慧的決定，妳經歷了什麼才想通的？」。

陽光熠熠的下午，小菁娓娓道來。原來，家立立基金會 2 號「部落星光據點」的星光老師吳老師夫婦正是其中關鍵。2014 年，年輕的吳老師夫婦回應上帝呼召，分別辭去光電工程師、鋼琴教師職務，帶著一歲稚子加入星光老師行列。

離開繁華都會，在台東展開全然陌生的生活已經不易，為何還要舉家入住部落呢？因為住下來才能夠有愛的連結、才能夠真實的陪伴，進而發揮生命影響生命、一丁點星光也可以照亮、彼此成全的果效。

其實；吳老師夫婦並不認識鄰村的小菁，而曉菁卻早就對這長駐大武山下排灣族部落的漢人一家三口，充滿好奇和羨慕。

生命影響生命

一個涼風習習的夏日傍晚，一邊喝著米酒一邊哀嘆悲涼身世的懷孕少女小菁，看見了一幕美麗畫面。她看見吳老師一手牽著身懷六甲的妻子，一手抱著可愛的兒子，一家三口和樂融融。

最令小菁驚訝的是，懷孕的吳師母竟然可以如此美麗。原來；懷孕的女人也可以平安從容、有尊嚴，懷孕不必跟羞恥、墮胎、被男人拋棄畫上等號。

那天傍晚，小菁為自己的未來做了三項決定：「一．不再墮胎，二．要振作起來有尊嚴有盼望的活著，三．日後的懷孕生子也一定要在婚姻裡」。

陪她一段贏回一生

生命影響生命，小菁竭力持守的三項決定，至今屹立不搖。小菁的獨立、積極經常安慰我，也照亮我。

今年屆滿 10 週年的家立立基金會，以「陪他一段贏回一生」為宗旨，陪伴了許多個人、婚姻與家庭。

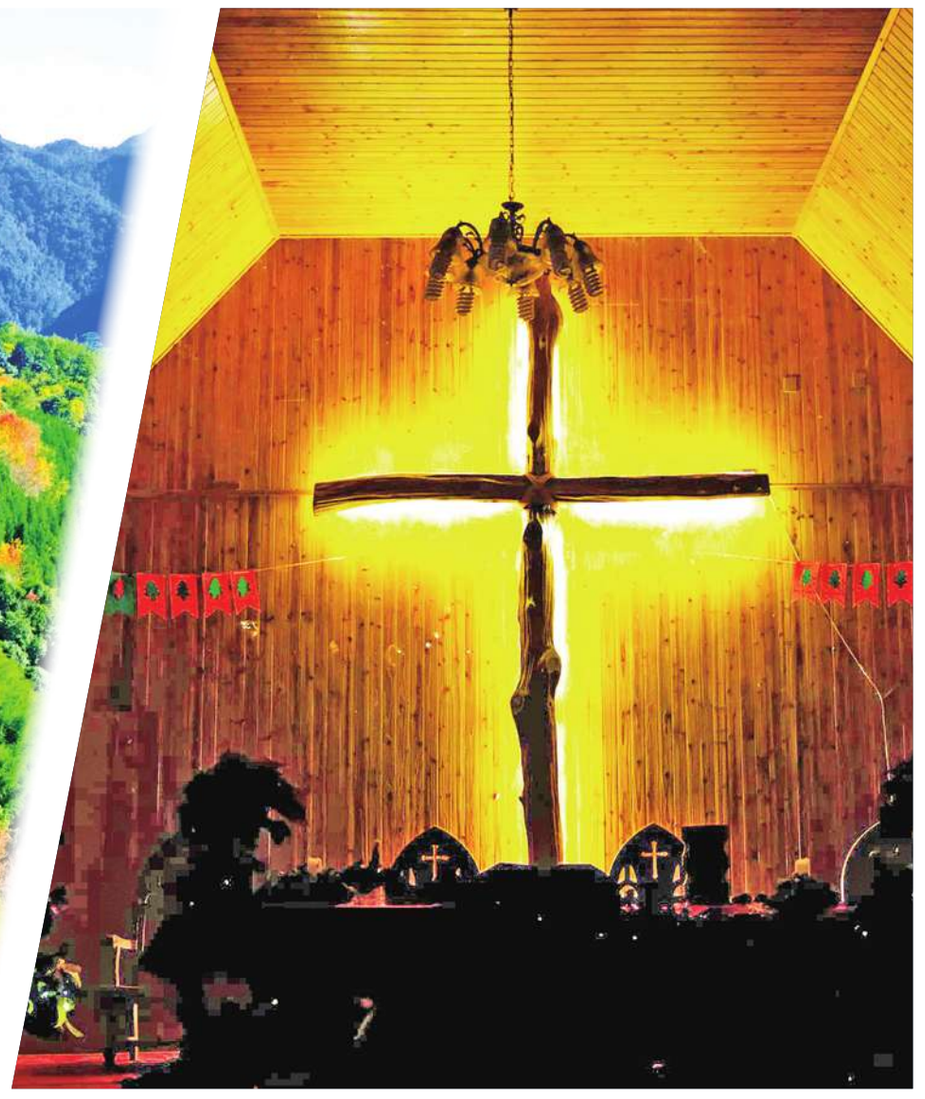
我要投稿

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。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導 · 極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232**　投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1



上帝的部落—司馬庫斯

圖／洪榮成（政大 EMBA 攝影社）　文／庭維

司馬庫斯之旅，看見原民部落文化傳承的堅持與熱情，放下手機與大自然進行深度的交流，生活真的可以過得如此簡單、純粹。

有「上帝的部落」美稱的泰雅族部落司馬庫斯，位在新竹的尖石鄉，海拔約 1500 公尺，是最深山的原住民部落，也是全台灣最晚有電力送達的地區，遺世獨立。不過也因為交通不便，司馬庫斯才能至今都完整保留泰雅族文化以及山林最原始的樣貌。

秀巒吊橋俯瞰白石溪

旅程的首站，抵達新竹的內灣合興車站，一個多小時的車程，沿途的景色從都市的高樓大廈，轉眼成了稻田以及平房，腳步也跟著慢了下來，稍作休息後，我們趕赴秀巒村。在秀巒吊橋上俯瞰，清澈乾淨的溪流，是苦花魚的故鄉，蘊藏的水底生態，在奇岩的溪畔中，都能見驚奇。

生態公園自然交響樂

真正抵達司馬庫斯部落已經是中午 12 點半了，簡單的用過午餐，跟隨著領隊的步伐，抵達「Ko-raw 生態公園」，整個步道以天然的生態工法闢成，不論是竹搭的小橋或是木造的指示牌，一切近乎天然，也造就多樣化的生態相。

走在步道上經常可以聽見黃嘴角鴝與白面鼯鼠、大赤鼯鼠的叫聲，與蛙鳴蟲聲相互輝映著，像是大自然的交響樂曲。

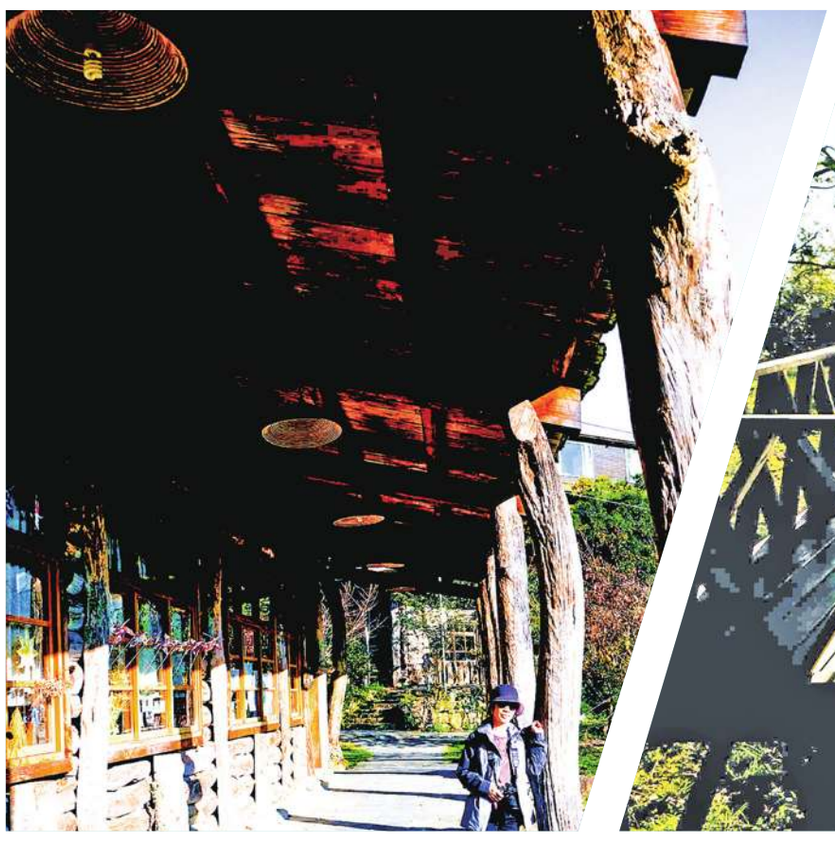
部落教室傳承精神

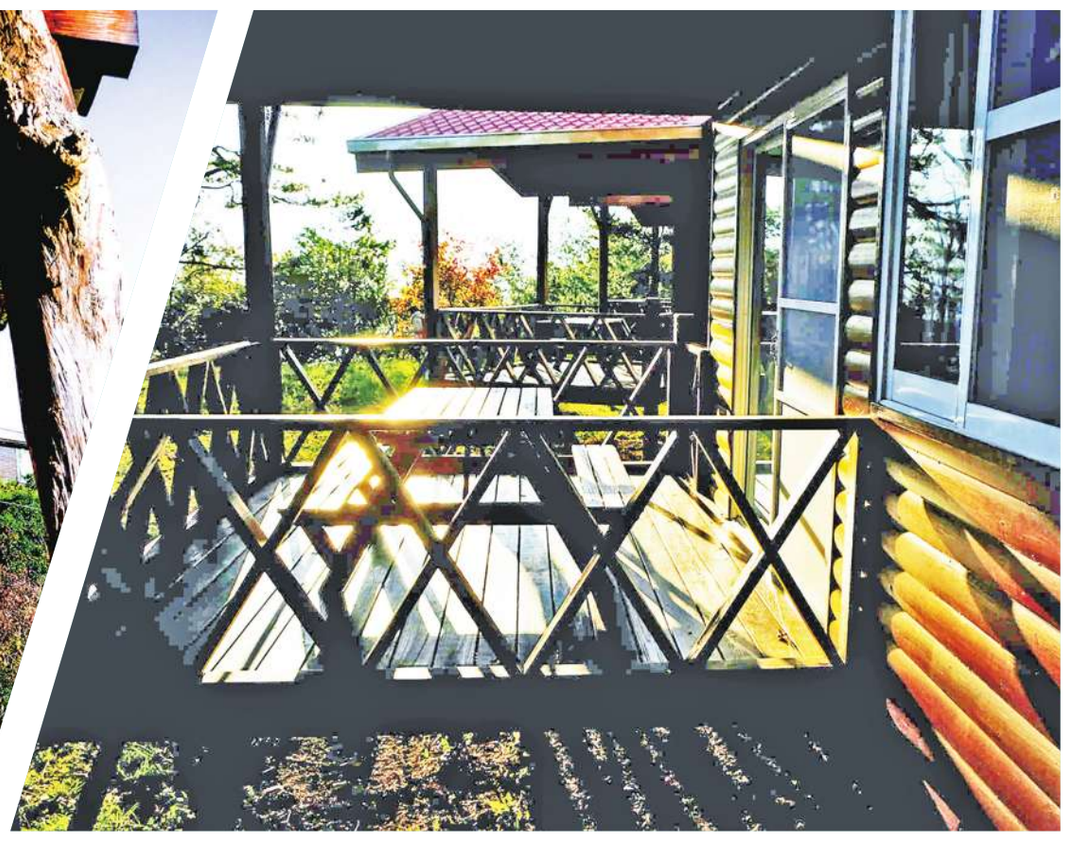
而為了讓部落的孩子可以承襲傳統，部落教室計劃從 2000 年開始推動，教室建築是由老中青三代合力建屋，融合古法的石板屋頂，原木堆疊外牆，白天陽光直接灑下鋪石地板。部落教室平日是「小學生」上課的教室。

如母親般擁抱的神木

歷經舟車勞頓，好不容易來到司馬庫斯怎能不訪神木群呢？司馬庫斯並以紅檜巨木林區聞名全台灣，其最大特色為「人型」的樹型，宛如溫柔的媽媽，張開雙臂擁抱來山裡探望它的孩子們，等待你來聆聽山林的音訊。巨木群步道全程約 5.2 公里，步行來回 10.4 公里約需費時 4.5-5 小時之間。

這一次的司馬庫斯之旅，看見了原住民對於部落文化傳承的堅持與熱情，在繁忙的都市每天疲於奔命，很適合來一趟司馬庫斯部落原始巡禮，放下手機與大自然進行深度的交流，你會體會到，生活真的可以過得如此簡單、純粹。





2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導 · 極簡樂讀　發行人 / 林意玲　電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙交寄　定價 10 元
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806 **郵政劃撥帳戶：50216232**　投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　社址 / (10049) 台北市中正區北平東路 20 號 9 樓之 1

◀農委會「國產豬創意料理競賽」20日舉辦決賽暨頒獎典禮，廚師利用創意料理，全力支持國產豬，評審蔡季芳（中）頒獎表揚獲獎隊伍。（中央社）

國產豬創意料理競賽
全豬盛宴獲特別獎

用國產豬做出美味創意料理，農委會舉辦的「國產豬創意料理競賽」，參賽者都拿出看家本領，做出令人垂涎三尺的佳餚。

【本報記者祝潤霖台北報導】用國產豬大展創意做出美味料理！農委會20日舉辦「國產豬創意料理」決賽及頒獎，專業組由花蓮翰品酒店後山哥倆好奪魁，學生組由花蓮上騰工商餐飲管理科拿下冠軍，業餘組則由台中外埔農會家政媽媽得第一；其中專業組亞軍的大安農會善用豬的每個部位做料理，獲頒特別獎。

「活動從10月29日開放報名，從79組選出了22組進入今天決賽。」農委會主秘范美玲表示，非常開心參賽者把國產豬發揮得淋漓盡致，而且每道料理都是媽媽可以在家輕鬆端上桌的；在花蓮有些人用活菌養豬，讓國產豬可以出口到全世界，完全不受非洲豬瘟影響，「在亞洲只有台灣跟日本做到！」大家可以盡情使用國產豬做料理。

▲農委會「國產豬創意料理競賽」20日舉辦決賽暨頒獎典禮，農委會主秘范美玲（左）頒發評審團大賞給台中市大安區農會飛天豬餐廳。（中央社）

評審蔡季芳老師說，業餘組媽媽做菜不用費心思考，用最簡單的方式就能把好料理端上桌；專業組則注入餐飲老闆的角度，能把優質國產豬料理推向國際；也有選手把豬肉用加工品呈現，展現加工豬肉也可以出優良品質；學生經由觀摩媽媽、師傅的經驗，推出自己的創意料理，勇於挑戰國產豬的可能性。

專業組由翰品「後山哥倆好」奪冠，大安農會「飛天豬餐廳」得亞軍，經國管理健康學院「扮豬吃老虎」得季軍；學生組由花蓮上騰工商餐飲管理科奪冠，業餘組冠軍為台中外埔農會家政媽媽，第2名為「一起出擊」，第3名則由桃園區農會家政班及「胖媽炒麵就對了」並列。

▲專業組季軍經國管理健康學院「扮豬吃老虎」。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

▲業餘組並列季軍的「胖媽炒麵就對了」料理作品。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

張毅作品回顧展
柯P：傳承文化與歷史

▲楊惠姍分享失去張毅與懷念張毅的感受，感動現場。（網路截圖）

▲楊惠姍(左)向台北市長柯文哲介紹「一抹紅」系列琉璃創作。（台北市政府提供）

【本報記者臧品安台北報導】張毅剔透細緻的琉璃工藝、珍貴的創作理念手稿及書法等作品都在「至善前行－張毅作品展」展出。台北市長柯文哲20日下午出席張毅作品展感慨表示，張毅先生的離去是台灣文化界的損失。遺孀楊惠姍說，她相信張毅的文字和琉璃藝術創作，能將文化與歷史傳承下去。

「琉璃工房的宗旨是永遠創造有益人心的作品，張毅先生和楊惠姍女士秉持這樣的信念努力，在國際上綻放異彩。」柯文哲表示，張毅在台灣藝術上有很大貢獻，前半生是才華洋溢的導演，後半生則投入琉璃事業，同樣充分發揮他的藝術天賦，後來琉璃工房的作品已成為知名博物館典藏，這不僅蘊含張毅的藝術天分，裡面更有他的認真與熱情。

「張毅先生的離去是台灣文化界的損失。」柯文哲說，張毅曾說過「只有文化才有尊嚴」，台北市政府會繼承這樣的信念繼續努力，希望琉璃工房能在松菸繼續發揚光大，讓台北成為更有文化的城市。

「沒想到自己第一次辦展，竟然是辦張毅的回顧展。」楊惠姍致詞時數度哽咽表示，張毅希望琉璃作品能傳遞文化倫理價值，因此琉璃工房的作品都會附帶他親手撰寫的說明文；整理出的7000多張說明文，代表張毅33年來，對每一件作品的思想與情感，即使他後來纏綿病榻，也沒有停止書寫，她相信他的文字和琉璃藝術創作，能將文化與歷史傳承下去。

銀髮友善食品頒獎
推廣標示內外銷

▼欣光食品以舒肥雞胸系列產品獲頒5項銀髮友善食品獎。總經理詹金和(右)帶領團隊領獎。(photo by 臧品安／台灣醒報)

【本報記者臧品安台北報導】「銀髮友善食品不只重視營養，也追求風味口感！」農委會副主委陳駿季20日為「2020年銀髮友善食品頒獎典禮」頒獎，並指出有了Eatender標誌及質地友善性標示，將有助於消費者選購銀髮友善食品。獲頒5項獎的欣光食品總經理詹金和表示，一開始舒肥雞胸系列產品就希望不只年輕人吃，長者也能食用。

陳駿季表示，台灣已進入高齡社會，滿足長者飲食生活的新產品和新服務為重要商機，尤其台灣生產多樣化且新鮮優質的農畜水產品，透過食品科技加值，不僅可擴大在地農產食材多元應用，也為農食業者開拓新市場，未來期望能擴展至國際，並為本年度選出的150項銀髮友善食品中的35項產品頒發各式獎項。

食品工業發展研究所所長廖啟成說，為協助銀髮產品生產品質管理及消費者選購辨識，已推動獲選產品申請使用Eatender標誌及質地友善性標示，目前有140項2020年銀髮友善食品申請使用Eatender標誌、35項申請質地友善性標示，同時已有產品出口香港、日本，食品所未來也會持續推廣Eatender標誌及質地友善性標示的認知率。

「質地友善性標示分成4個等級，方便銀髮長者根據自身需求選購。」廖啟成補充，分為容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎及無須咀嚼，「容易咀嚼」須使用牙齒咀嚼，其硬度為容易咬斷、咬碎或磨碎的程度；「牙齦咀嚼」僅須輕微咀嚼；「舌頭壓碎」的硬度為可以在舌頭和上顎之間被壓碎的程度；「無須咀嚼」則不用咀嚼。

欣光食品以舒肥雞胸系列產品獲頒金饌獎、銀養獎、銀質獎、銀膳獎及包裝設計獎共5項銀髮友善食品獎，總經理詹金和受訪表示，一開始設計產品就希望不只年輕人吃，長者也能食用，而舒肥雞胸肉的肉質軟嫩、易咀嚼，很適合作為長者補充蛋白質的來源。

2012年9月1日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿與新聞信箱／anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049)台北市中正區北平東路20號9樓之1

新月橋異國風 光雕點亮淡水河岸

為迎接聖誕節的到來，新北市政府將新月橋河濱一帶以光雕包覆，精心打造奇幻充滿想像力的光雕美景，越夜越美麗。

■庭維/輯

【新北訊】究竟是耶誕老公公面對數不完的禮物感覺累了，或是擔心禮物來不及送完壓力太大，夜暮低垂的新月橋上，只看見麋鹿們拉著一座月光雪橇停留，卻不見耶誕老公公的蹤影！

新北市政府高灘地工程管理處在新月橋及金色水岸等2處河濱公園，精心打造奇幻充滿想像力的光雕美景，找尋耶誕老公公，一同體驗聖誕及新年的歡樂，過個愉快的新年！

珊瑚橘光廊在新月橋悄悄拉起耶誕節的帷幕，彷彿置身異國浪漫耶誕場景，2公尺長的耶誕鈴鐺光雕也跟著敲響佳節的祝福，向每一位到訪的遊客說聲：耶誕快樂！板橋端花圃閃爍的雪光，襯托著雪球聖誕樹，更讓人不禁想來場丟雪球大戰。

至於新莊端的月光雪橇更是經過不能錯過，可愛的麋鹿引領著可以乘坐的雪橇，搭配著遠方的夜空入鏡，就像化身為耶誕老公公，環遊世界遞送歡樂與幸福。

步出淡水捷運站，位於淡水河畔的金色水岸一直是最浪漫的景點之一，今年耶誕佳節期間也不例外，金色夕陽映照後的街道，香檳金燈飾將步道幻化為另一種金色水岸，越夜越美麗。

▲晚上到新月橋周遭可以欣賞光雕秀，利用燈光烘托橋梁拱身的優美弧形。（網路截圖）

應該是此時最忙碌的耶誕老公公，原來在這邊稍微充電一下，約4公尺高的他總是笑容滿滿，如果發現他的蹤影，千萬別忘了在他繼續去送禮物前，趕快跟最溫暖可愛的他拍張照！河濱暖心光雕自12月12日起至明年1月24日繽紛展演，誠摯邀請您前來歡度佳節，體會水岸夜晚的美妙。

淡水區公所規劃的燈飾展示期間特別從109年12月19日延長至110年2月28日，每日的下午5點到夜間11點，可前往「淡水老街廣場」及「馬偕銅像三角公園」景點拍照打卡。

▶金色夕陽映照後的街道，香檳金燈飾將步道幻化為另一種金色水岸。（網路截圖）

◀由光雕製成的耶誕雪屋，讓你在台灣也能體驗異國浪漫氣氛。（網路截圖）

旅遊看板

屏東 屏東落山風藝術季 海口小鎮逆風遊

【屏東訊】2020年「落山風藝術季」經過兩年的籌備，於18日揭開序幕，展期直至2021年3月1日止，活動內容包括：34組風動藝術裝置、當代聲響藝術音樂會、社區劇場以及在地文創工作坊等。

東北季風翻過中央山脈於恆春半島陡降，形成強勁的落山風，是舉世罕有的地理現象。自小在恆春半島長大的他，最了解它的威力，過去落山風吹來了甜美洋蔥，但也吹走了許多遊客來遊玩的心，所以他們對落山風是又愛又恨。

透過縣府團隊努力打造藝術季活動，讓藝術家和在地居民共同構想及創作，把「風」融入「藝術」，讓「風」被看見，也希望遊客們一起親身體驗這塊土地。

◀藝術家和在地居民共同構想及創作，把「風」融入「藝術」，讓「風」被看見，也希望遊客們一起親身體驗這塊土地。（網路截圖）

南投 南投花卉嘉年華 賞花暖湯小旅行

【南投訊】2020南投花卉嘉年華系列活動於12月12日登場，持續到明年2月28日，期間還有耶誕晚會、高山、湖畔跨年晚會、金龍山迎曙光、踏雪尋梅等活動，每個月都有不同鄉鎮花訊和特色的活動，非常適合闔家前來玩賞。

在活動期間可以透過網路掌握花況最新動態，分享花況情報就有機會抽千元好禮。相揪南投賞花趣，享受花香、茶香、溫泉鄉浪漫小旅行，共度賞花假期。

南投好山好水，四季有不同繽紛的景色，繽紛花卉更是南投一大特色，秋冬正是來南投旅遊的最好時機，秋冬時節的梅花、櫻花，魚池鄉的蘭花更享譽國際，杉林溪的牡丹花更是令人驚艷，每年都吸引許多遊客前來賞花。

◀南投好山好水，四季有不同繽紛的景色，繽紛花卉更是南投一大特色，秋冬正是來南投旅遊的最好時機。（網路截圖）

嘉義 阿里山鐵路108週年慶 蒸汽火車巡禮

【嘉義訊】為歡慶林鐵通車108週年，林務局阿里山林業鐵路及文化資產管理處將於嘉義製材所，發佈「嘉義製材所AR導覽系統」，透過現代科技帶領遊客回顧製材所舊有風貌，展現林業鐵路古今風華。

而最受到鐵道迷矚目，即是SL-25蒸汽火車將行駛嘉義及北門區間，以窄軌SHAY蒸汽火車獨具的直立式汽缸及傘型齒輪，牽引全世界唯一用臺灣紅檜打造而成的檜木車廂，穿梭嘉義市繁華街道，搭配導覽員的解說，深度體驗林鐵之旅。

◀最受到鐵道迷矚目，即是SL-25蒸汽火車將行駛嘉義及北門區間，穿梭嘉義市繁華街道。（網路截圖）

桃園山城紅花節 5公尺聖誕金字塔

【桃園訊】「桃園山城聖誕紅花節」已舉辦第四屆，每年都會別出心裁創作出全新聖誕樹，2018年以「全台海拔最高聖誕樹」享譽盛名，今年礙於疫情關係無法出國，承辦單位桃園市台七桃花源休閒農業發展協會以「法老王的紅花秘密」為主題，營造出異國氛圍。

每到聖誕節慶，桃園復興區就布滿整山艷紅的聖誕紅，桃園聖誕山城紅花節今年選在東安溪公有停車場辦理，今天起至本月27日為期9天，創新以「法老王的紅花秘密」為主題，使用2000盆聖誕紅，打造5米高的巨型埃及紅花金字塔，並將埃及人面獅身、神秘、尋寶等元素融合入活動中。

復興區三民里是北台灣最重要的聖誕紅產區，穿插在山頭黑網溫室都是聖誕紅的生產基地，每年產量可達15至20萬盆。

▲每到聖誕節慶，桃園復興區就布滿整山艷紅的聖誕紅，以及各式各樣的花卉。（網路截圖）

▲使用2000盆聖誕紅，打造5米高的巨型埃及紅花金字塔，並將埃及人面獅身、神秘、尋寶等元素融合入活動中。（網路截圖）

此次活動以埃及聖誕紅金字塔為主題，邀請家長帶領小朋友前來復興區參觀壯觀美麗的紅花金字塔，穿上埃及服飾打卡拍照並參加埃及尋寶解謎活動。

活動也結合地方特色農產及十大農場特色，除了24場農事體驗活動，規畫了5條別具特色的紅花小旅行路線，民眾可自行選擇喜歡的旅遊路線，上台七桃花源休閒農業區粉絲專頁報名小旅行或於主會場區報名，報名參加紅花小旅行，適合親子家庭一同共遊。

透過活動讓大家了解台七桃花源休閒農業區的特色，市府這兩年也協助休區組織種植繡球花，明年度這邊將又再推出另一個大型活動，讓台七桃花源休閒農業區會成為擁有最多花特色的地方。

2012年9月1日創刊 深度報導．極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿與新聞信箱/anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址/(10049)台北市中正區北平東路20號9樓之1