

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

醒報重視國際新聞，提升您的國際視野與普世關懷。



房市錢多利率低 買氣續揚



沙烏地解封卡達 團結有望



孩三餐營養搭配 輕鬆上菜



期待疫情後的「新常態」



《今日靈修》

後疫情時代
疫情之後的日常生活定會
更好，包括生產力、綠色
企業或醫療創新、彈性等
的調整，對人類長期發展
更有益。願上帝賜給人類
面對憂患的智慧。(9 版)

李遠哲談氣候變遷 籲 10 年內碳排減半

很多從政者眼界太短，不看長遠的東西，認為 2050 年已不在他們任內，因此當面對氣候變遷問題，都沒有立即採取行動。



▲ 從去年溫度飆高不斷破紀錄，北極冰層溶解、缺水等現象都不是偶然現象，政府須重視氣候變遷。(網路截圖)

► 中研院前院長李遠哲談論氣候變遷因應之道。(photo by 臧品安／台灣醒報)

【本報記者臧品安台北報導】「減少碳排刻不容緩，應將 2050 年達淨零碳排的目標納入《溫管法》！」時代力量 5 日舉辦「面對全球氣候變遷台灣如何超前部署」座談會，邀請前中研院長李遠哲談論因應之道，他強調，台灣的碳排量應在 10 年內減半；再生能源方面，政府應想辦法發展「氫經濟」、降低能源密集產業。

未來 10 年最關鍵

「未來 10 年是關鍵 10 年，台灣的碳排量應在 10 年內減半。」李遠哲表示，我國《溫管法》的

目標為 2050 年碳排量要下降至 2005 年的一半，減少到 5.2 公噸，但對比歐盟、日本與韓國都相繼宣布要在 2050 年達到淨零碳排，仍有很大的差距。

李遠哲說，很多從政者眼界太短，不看長遠的東西，認為 2050 年已不在他們任內，因此當面對氣候變遷問題，都沒有立即採取行動。

為政者應有遠見

「從去年溫度飆高不斷破紀錄，到今年多處地方缺水、農地休耕，這些不是偶然，都代表氣候變遷正在發生。」李遠哲強

調，以上種種跡象都是警訊，「但我們的政治家還是沒有覺醒。」他呼籲，若要對氣候變遷有所作為，總統、行政院長都須正視氣候變遷問題，積極減碳，各級學校的老師、校長也要透過教育讓學生了解。

時代力量黨主席陳椒華表示，產業升級、使用綠色能源，都是政府應儘速執行的目標；鄰近國家日本及韓國都已宣布 2050 年要達到淨零碳排，台灣不能落後，也應將 2050 年達淨零碳排的目標納入《溫管法》。



籲設立專責機構

陳椒華指出，出口導向的台灣，還有許多企業未響應百分之百使用再生能源，甚至規定用電大戶使用一定程度的綠電，也在

執行面遇到困難，該如何更廣泛讓業界配合？李遠哲表示，企業目前使用的再生能源仍不夠，政府應想辦法發展「氫經濟」、降低能源密集產業，並儘速規劃相關政策藍圖。

時代力量秘書長白卿芬呼籲，政府應成立氣候變遷的專責機構，重新規劃因應氣候變遷政策及減碳目標，將 2050 年達淨零碳排的目標納入《溫管法》，才能跟上國際減碳趨勢。

防疫旅館一房難求 擬開放集中檢疫所

由於集中檢疫所量能還夠，預計將開放集中檢疫所空房讓返台者入住，指揮中心也正設定網路訂房資訊系統公布。



▲ 疫情指揮中心表示，全台多縣市防疫旅館已滿房，目前努力爭取萬間空房，也預計開放集中檢疫所讓民眾預定，房價還在研議中。(網路截圖)

《焦點圖文》

屏東縣連續 2 年 沒有 PM2.5 紅害



屏東縣今年入冬，多日青山可見，縣府環保局 5 日表示，經縣內推動空氣品質 8 大改善，屏東縣破紀錄已 2 年沒 有 PM2.5 紅害發生。

【本報記者臧品安台北報導】「因應防疫旅館一房難求，將開放集中檢疫所空房讓返台者入住！」指揮中心發言人莊人祥 5 日表示，由於集中檢疫所量能還夠，預計將開放集中檢疫所空房讓返台者入住，指揮中心也正設定網路訂房資訊系統，預計 2 至 3 天後對外公布。另外，指揮中心宣布新增 2 例境外移入，都是自美國入境。

因應防疫旅館一房難求，莊人祥說，因現在已經限制外籍人入境，集中檢疫所量能還夠，預計將開放集中檢疫所空房讓返台者入住。全台都有集中檢疫所，量能約有 3300 床，空床率 5 成。指揮中心正設定網路訂房資訊系

統，預計 2 至 3 天後對外公布，即可讓返台者可自行上網訂房入住，以緩解防疫旅館數量不足的情形。

由於 1 月 24 日至 28 日防疫旅館大爆滿，自即日起旅客若需預訂 1 月 11 日至 1 月 28 日尖峰時段入住北市防疫旅館，須提供身分證明文件影本或照片供旅館核對；北市防疫旅館在尖峰日期原則僅接受台北市市民的預定入住。但在 1 月 4 日前已經預訂台北市防疫旅館的外縣市民眾、非本國籍旅客則不在此限。

指揮中心表示，案 817 為本國籍 70 多歲女性，居住美國，今年 1 月 1 日有喉嚨不適及輕微咳嗽症狀，1 月 3 日與一名家人返國，持有登機前 3 日內檢驗陰性

報告，入境後主動告知有不適症狀，於機場採檢，並於今日確診。已匡列 3 人列居家隔离，其中個案同行家人有流鼻水及鼻塞症狀，將安排第二次採檢。

案 818 為本國籍 20 多歲女性，居住美國，去年 12 月上旬曾有流鼻水及鼻塞症狀，分別於 12 月 15 日、26 日及 29 日在美國採檢，結果皆為陰性；個案 1 月 2 日出現嗅覺異常，1 月 3 日與一名家人返台，持有登機前 3 日內檢驗陰性報告，因出現味覺異常，入境時主動告知檢疫人員，於機場採檢，並於今日確診。已匡列 8 人列居家隔离，其中個案同行家人曾有流鼻水及鼻塞症狀，將安排第二次採檢。

社論

不當開發泥炭地 暖化進程加劇

上個月有一篇科學報導探討了地球泥炭地的現況，發現全球暖化已對泥炭地的環境造成顯著的影響，使得泥炭地的健康日益惡化，而體質劣化的泥炭地又反過來升高了碳排放量，進而加劇全球暖化，形成可怕的惡性循環，給地球的危機又添新的篇章。

巨型天然碳匯

地球上的泥炭地與其他的生態系統相當不同，基本上是由沼澤在發展的過程中，累積厚厚的苔蘚植物，加上大量動物、昆蟲的遺骸構成富含有機物又

偏酸性的獨特地層，許多泥炭的沉積厚度往往超過 10 公尺，需要耗時數千年以上的時間才能形成。

泥炭地佔全世界陸地總面積的 3%，相當於 450 萬平方公里，約有 80% 分布在俄羅斯、歐洲、加拿大等高緯度的地帶，美國佛羅里達州的大沼澤區、非洲的剛果、以及亞洲的印尼等熱帶區域也都可以看到泥炭的蹤跡；臺灣南投海拔 6 百餘公尺的頭社盆地也是地質年代相對很年輕的泥炭地之一。

由於泥炭地的水分含量高，有機物不易腐敗分解，儲存了全球土壤碳存量的 25% 左右，

估計在 4000 億至 1 兆億噸之間，是全世界所有森林含碳量的二倍以上，可說是巨大的天然碳匯。

暖化、人為開發加劇

然而新的研究發現，約有二成的泥炭地正處於嚴重的退化狀態，主要是由於氣候暖化和人類對泥炭地開發活動的影響。以氣候的影響來說，長期以來的暖化使得泥炭地的水分蒸發的比補注的快，泥炭地的濕潤度正快速降低。

此外，頻繁的高溫熱浪在東南亞、美洲、以及俄羅斯不

斷發生大範圍的泥炭地火災，一般稱為「殭屍火」，因為冬天雖然寒冷潮濕，這些火苗仍繼續在泥炭地裡面悶燒，當乾燥高溫天氣來臨時再次挑旺起來，引發新的大火。一旦泥炭地燃燒，釋放到大氣中的大量二氧化碳將使所有減碳的努力前功盡棄。

另一方面，數百年來人類就利用泥炭作為燃料或肥料，加上不斷擴張的農耕、育林等土地使用活動，使得需要數千至數萬年緩慢沉積的泥炭環境開始快速的消失。因此，這個重要但往往被忽略的生態系統，將在本世紀從碳儲存轉向為碳

排放的結果，成為加劇暖化的負面影響。

固碳、維持生態平衡

其實泥炭地不僅有助減碳抗暖化，還有許多重要的貢獻。首先，泥炭是全世界最廣泛的有機質材料，在有機食材的培育種植上，扮演重要的角色。目前由於新冠病毒肆虐的關係，野生動物傳播給人類的與新興傳染病正受到科學界的關注。

根據一份新的科學評論，泥炭地中棲息許多已知對人類構成疾病風險的動物，包括蝙蝠、

嚙齒類、穿山甲和靈長類等。保護這些物種的棲息地能減少牠們與人類的接觸，進而減少感染人畜共通傳染病的風險。

泥炭地具有土壤固碳的龐大儲存潛力，提供許多有益的生態系統服務，是解決當前氣候暖化十分重要的解決方案之一，但卻常常被低估遺忘。對於這樣一個對抗氣候變遷的利器，世界各國必須加緊採取行動，避免泥炭地繼續受到破壞的威脅，尋求最有效的管理方法來養護、恢復及改善泥炭地的完整與健康。

死者健保資料供研究 學界：適法性不足

針對研議開放 350 萬死亡者的健保資料供產業界研究利用，學者認為，應該要有法律明文規定才能開放使用。



▲台大法學教授王皇玉(中)指出，《個資法》第 6 條規定，針對核心個資，一定要有特定目的才可收集。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】針對健保資料開放再運用措施，仍應兼顧個資隱私！健保署於 5 日召開「健保資料再運用及個資隱私保護」專家討論會，針對研議開放 350 萬死亡者的健保資料供產業界研究利用。有專家主張公益目的可超越個人，但也有學者強調「被遺忘權」仍必須立法保護。

資料須經去識別化

台北醫學大學醫療暨生物科技

法律研究所長李崇信認為，善用資料分析對公共政策治理很重要，主管機關基於公益目的可超越當事人同意機制加以利用，公衛學界及人工智慧科技都有很好的技術可強化治理，唯獨在大數據資料利用上，往往被不明確的法規所侷限，影響精準健康平台發展。

但中研院助研究員何之行指出，個資法僅允許個人資料做「學術研究」，定義比 GDPR「公共利益、科學或歷史研究或統計」的規範還狹隘，但 3 大法規瓶頸卡住台灣醫療 AI 進程；建議讓健保資料庫有退出機制，或將《個資法》中的「學術研究」改為「科學研究」，降低門檻，讓科技公司也能申請。

「自 105 年至 109 年 12 月底止，運用健保資料發表於學術期刊之論文共計 6,524 篇。」健保署長李伯璋主張，健保資料再運用及個資隱私保護，必須考慮資料開放目的及公益性及

資料自主權機制；保護配套上個人資料須經去識別化，討論死亡者就醫資料再利用之適法性，才能保護隱私。

立法保護被遺忘權

「資料庫是誰的？資料是誰的？要保護個人資料擁有權，還是應回歸法律。」清大科法所教授范建得表示，面對大數據時代，病人有對應科技發展與下個世代的義務，這叫做共益的權力；但人為的介入，「偽去識別化」是個問題，未經過再同意的第 2 次使用，仍需要法制化才能開放使用。

台大法學王皇玉強調，再利用權是不能用行政命令的位階，應該要有法律明文規定，並且要給個資提供者有主張表態退出的機會，也就是「被遺忘權」；刑法上有妨害名譽罪，生存者還要在社會生活與人互動，已死之人的保護密度相對較低，個資保護也可比照辦理。

電子圍籬侵犯隱私 藍委批逕自擴權

【本報記者祝潤霖專訪】「打著防疫優先就無限上綱監控民眾，誰給政府這樣的授權？」針對日前疫情中心出動「天網」電子圍籬揪出違規隔離者，雖有效防疫卻引發侵犯隱私爭議，國民黨立委賴士葆 5 日受訪表示，政府監聽有告知義務，電子監控也該有類似的 SOP；國民黨立委洪孟楷也強調，下個會期將要求做專案報告。

法未過，已監控

「拋出「天網」、「電子圍籬 2.0」等新名詞，不會使政府侵犯人權隱私的做法合法化！」賴士葆表示，官員在防疫期間形同自行頒布緊急命令，只有行政權獨大，卻沒有經過立法院同意，逕行監測居家隔离、居家檢疫及自主健康管理者行蹤，「防疫再怎麼緊急，政府應依法行政，不能抵觸憲法保障人權的理念。」

賴士葆指出，疫情中心說依據《傳染病防治法》可進行相關防疫措施，並逕行監控，根本是自我擴權行為。更駭人聽聞的是，官員承認類似電子圍籬的做法過去一直在使用，也就是說《科技偵查法》沒有通過，官員早就把



台灣當楚門世界監控任何他想監控的人。

電子監控應告知

「法律不是蘇貞昌說『天網未侵犯隱私』就算數，更非陳時中說『疫情蒐集資訊 28 天後銷毀』就算合法！」賴士葆強調，這樣是人治不是法治，只因為完全執

政就全面監控，逾越人權的範疇也無所謂，監察院的人權委員會根本怠忽職守，完全站在政黨的立場考量，沒有站在人權的角度思考。

「疫情的緊急命令，並沒有法源依據，即便勉強依據《傳染病防治法》，但也仍然不清楚規定。」賴士葆指出，《通保法》

是監聽一段時間後，必須告知有監聽，所謂 28 天銷毀也應該是要「兼告知當事人」；疫情中心的做法類似局部緊急命令，有先斬後奏的權力，但當然有侵犯個人隱私的疑慮。

需接受立院監督

賴士葆質疑，誰來確定資料有銷毀？《通保法》監聽要國安局同意，在監聽期限之後，要告知，手續要完備；但電子圍籬的法源在哪裡？只要有嫌疑就用 GPS 定位，為防疫，老百姓或許感覺沒那麼強烈，其實很嚴重；「SOP 是什麼？目前都是政府說了算，應該要接受立法院監督。」

洪孟楷亦表示，雖然法務部、NCC 都掛保證會自動銷毀，但跨個年竟然有「天網」監控，難免讓人質疑超出授權範圍，還是應該由科技部或衛福部告知人民相關配套；如果只依據《傳染病防治法》，法源會太過薄弱；「下個會期會要求專案報告，要求交代資料流向，行政院若提供資料不實，就會涉嫌偽造文書或藐視國會！」

圖文選粹

圖文 / 中央社

林佳龍體驗刷手機搭公車



▲公路總局 5 日舉行「行動支付公車先導」記者會，宣布先在 5 條客運路線試營運，交通部長林佳龍(右)也親自體驗。

▼政府雖超前部署祭出打炒房政策，但並不影響剛性的自用買盤，可確保市場穩健發展，看好今年房市價、量及買氣會溫和成長。（網路截圖）



△戴德梁行董事總經理顏炳立表示，政府雖超前部署祭出打炒房政策，不影響剛性的自用買盤。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

房市錢多、利率低 戴德梁行：買氣續揚

【本報記者祝潤霖台北報導】「資金多、利率低，房市樂觀看好的主調不會改變！」戴德梁行董事總經理顏炳立5日表示，2021年全台買賣轉棟數預估回溫至32萬棟，政府雖超前部署祭出打炒房政策，但並不影響剛性的自用買盤，可確保市場穩健發展，看好今年房市價、量及買氣會溫和成長。

打房不影響剛性買盤

顏炳立表示，房市自2016年起歷經4年緩跌，2020年起進入4年盤整期，不過去年第4季有炒作力道出籠，「炒到雞飛狗跳、飢不擇食」，促使政府超前部署祭出打炒房措施，如同把傷

政府雖超前部署祭出打炒房政策，但並不影響剛性的自用買盤，可確保市場穩健發展，看好今年房市價、量及買氣會溫和成長。

害稻田的福壽螺移除，留下蚯蚓，並不會影響剛性自用買盤，做法比過往政府「英明太多」。顏炳立指出，去年因資金寬鬆政策，建商積極獵地，但疫情造成水泥、鋼筋等原物料、人工成本提升，且土地價格續揚，雖央行祭出選擇性信用管制與四大新規，可望抑制開發商囤地囤房行為，不過，開發商面對土地與營建成本不斷提升，預期預售屋房價則不降反漲。

「自用買盤將是『孤味發威』，預估今年買賣轉棟數將成長到33萬棟！」顏炳立強調，2021年房價將「上不去、下不來」，價、量及買氣會溫和成長，預售市場會持續像夏天，成屋市場則有望從冬天進入春天，現貨供給量會慢慢增加，他形容「剛性需求的『水蓮花』滿滿是！」

交易單價上揚

「去年土地市場交易量達

3,049億元，繼2019年3,140億元的天量後，連續2年站上3,000億元大關！」戴德梁行指出，去年地上權案交易熱絡，交易量寫下474億元新高紀錄，世貿三館、國泰營區地上權兩案就佔了411億元；2020年土地交易量雖未突破紀錄，但單價明顯上揚。

戴德梁行表示，全台10大土地交易單價，有過半創下當地同類型土地歷史新高，包括南山人壽信義世貿三館地上權每坪644萬元、富邦人壽大南港土地單價376萬元，全球人壽松山國泰營區地上權328萬、亞昕新潤海悅合購南港住三土地322萬、興富發台中七期新四土地350萬等。

違章斷水電跳票 經濟部：已達管制效果



▲左起台灣水資源保育聯盟主任粘麗玉、立委陳椒華、看守台灣協會秘書長謝和霖指出，經濟部部長王美花承諾讓至少200家違章工廠斷水斷電，但實際執行僅14家。（photo by 臧品安／台灣醒報）

【本報記者臧品安台北報導】「王美花部長斷水斷電200家違章工廠的承諾已經跳票！」立委陳椒華與環團5日指出，經濟部長王美花去年承諾，讓至少200家違章工廠斷水斷電，但實際執行僅14家，拆除3家，痛批行政怠惰。對此，經濟部中部辦公室主任郭坤明表示，透過改裝智慧電表監控等機制，去年已遏止新增317家違章工廠，經濟部並非沒有作為。

斷水電執行成效差

陳椒華表示，去年3月施行公布的《工廠管理輔導法》第28-1第一項明定：「直轄市、縣（市）主管機關對於中華民國105年5月20日以後新增之未登記工廠，應即依法停止供水、供水及拆除」；但經濟部卻優先以第30條令其停工並限期改善，沒有立即斷水斷電；「光斷水斷電都已不足夠，依法應該要拆除，但經濟部卻連斷水斷電都做不到！」

「王美花部長在質詢時承諾，會讓2500家違章工廠中至少200家工廠斷水斷電。」陳椒華指出，行政院長蘇貞昌也說要斷水斷電，但從去年10月到12月底，收到的資料仍顯示實際執行斷水斷電只有14家，拆除3家，「王美花部長斷水斷電200家的承諾

跳票，明顯行政怠惰！」

將向監察院舉發

「為何不依法規予以斷水斷電及拆除？」台灣水資源保育聯盟主任粘麗玉質疑，背後是否涉及關說？怕得罪違法者丟了選票，就無視農地污染，民眾吃鎔米嗎？經濟部若再不確實執行直接強制斷水斷電，將向監察院舉發。

看守台灣協會秘書長謝和霖說，經濟部訂定行政規則「未登記工廠停止供水供水作業程序」，但該作業程序只勒令停工拒不遵從的業者，才會執行停止供水、供水，等於「假利於執政之名架空母法」，扭曲母法，被勒令停工的工廠只要沒被稽查到，仍可以偷偷經營。

經濟部：已達管制效果

對於環團批評「勒令停工」不等同「斷水斷電」，郭坤明表示，去年經濟部遞交700多件疑似違章工廠的案件給地方政府查處，經勘查後，有100多家配合停工，10幾家不配合則斷水斷電。另外，針對違規轉供工廠用電用戶，也拆除舊電表，改裝智慧電表全時監控，同樣達管制效果，去年已遏止新增317家違章工廠，今年也會依照相同機制執行。

全球股市狂飆 盲目追漲恐被套牢

■白丁
（退休教師）

新冠肺炎疫情肆虐，全球股市卻狂漲，台灣股市名嘴充斥媒體，各有看法，究竟該如何看待投資這件事？也許可以回到股神巴菲特的人生三大信條：不要投機、追求知識、正直。投資長期穩健標的，仍可持盈保泰。

台股漲幅全球第三

2020年漲幅最大的是中國深圳股市，漲幅達38.73%，其次是韓國漲30.75%，台灣漲22.8%，居第三名。日本漲16.01%，上海漲11.94%，美國漲6.3%，新加坡跌10.97%，英國跌12.46%。開春第一天，台股又漲169點，創下14902點新高，成交量放大到3465.16點。類股以鴻海家族最紅，鴻海收盤達99.9元，漲幅8%以上，其他子公司多有漲停。台積電創下540元新高，聯發科大漲45元，達798元，其他

▲新冠肺炎疫情肆虐，全球股市卻狂漲，投資人切勿追漲殺跌，投資投機標的，應穩紮穩打。（網路截圖）

航運、鋼鐵、電動車、科技類股，均有不小漲幅。外匯市場也很熱鬧，新台幣兌美元匯率盤中最高達到28.065元，收盤28.424元，新台幣創下23年來最高價，可以明顯看出中央銀行仍不希望新台幣升勢過猛，影響出口廠商報價，但是匯市預料突破28元，邁向27元是遲早的事，外資湧入投資股市，賺取匯差，企圖明顯。

外資回補力道大

去年外資賣超台股達6000

餘億元，台股照樣創新高，可見撐起台股的力量，完全是國內游資充斥，利率偏低，台商回流所致。至於今年外資對台股態度呢？看去年11月外資淨匯入達1680億元，即可知正磨刀霍霍，備回補動作明顯。外資只要回補2000億元，即有足夠力量推動台股再創高峰，不過容忽視。再看多空重要指標融資餘額，截至去（2020）年12月31日止，已達1873億元，比10月底增加306億元，如今再加上外資回補力道，股市欲小不

易。但是觀察台股現在輪動，似乎已經逐漸脫離基本面，諸多飆漲類股以消息面居多，並無實際業績、獲利支撐，投資人要小心，切勿盲目追漲。

投資績優股保平安

其實台股仍有許多長期獲利、股息均優之績優股，例如台泥、台塑、南亞、台化、福懋、統一、聯華、中租、上海商銀、富邦金、國泰金、大成、中華車、玉山金、聯華食、精誠資訊、中再保等，諸多好股即使台股指數創新高點，價格仍然合理，因此如果股市重挫，復原力道不會差，投資人可以安心存股，長期投資不用太擔心資本虧損。

如何建立正確的投資觀念，也許股神華倫巴菲特的人生三大信條，此時正可提供投資人參考：不要投機、追求知識、正直。如能把握這些原則，不要追漲殺跌，投資投機標的，穩紮穩打，即使在狂飆的股海中，投資人仍能長期持盈保泰，毋慮股市重挫。

圖文選粹

圖文／中央社

武陵櫻花季 疏運管制措施登場

▲交通部公路總局宣布武陵櫻花季交通疏運管制，場內總量管制、道路交通管制、團客預約入場、公共運輸接駁等4大措施。

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 中華郵政台北開字第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

▼沙烏地將對卡達解除近3年以來的封鎖，目的應該是為了聯合對抗伊朗。圖為首都杜哈的珍珠牡蠣噴泉。（網路截圖）



沙烏地解封卡達！ 波灣團結有望

沙烏地將對卡達解除近3年以來的封鎖，解除對其的邊境管制，
同為波灣國家的阿聯酋也力挺兩國和解。

【本報記者呂翔禾綜合報導】歷經近3年的封鎖後，沙烏地阿拉伯成為首個解除對卡達封鎖的國家！在2國斡旋的科威特4日宣布，沙烏地將重新對卡達開放陸、海、空通行，近日協議的詳細內容將會陸續公布。2017年，沙烏地、阿聯酋、巴林等國以卡達資助恐怖主義為由，對其進行全面封鎖與經濟制裁，不過卡達始終否認。

在電視演說中宣布
根據《半島電視台》與《紐

約時報》報導，科威特外交部長阿馬德4日於電視演說上宣布，沙烏地將對卡達開放邊境，而在卡達與沙烏地王子經過談判後，同意雙方要儘速恢復關係，卡達也將可以參加5日在沙烏地舉辦的波灣高峰會。
2017年，沙烏地、阿聯酋、埃及與巴林以卡達過於親近伊朗、資助恐怖主義的理由，對卡達進行全面封鎖加上經濟制裁，但卡達持續否認這

些指控，並透過科威特協調，希望能與這些國家改善關係，但談判過程一波三折，波灣國家甚至還曾要求卡達將自家經營的半島電視台關閉。
阿聯酋表歡迎
同為波灣國家，阿聯酋的外交部也發布聲明，認為沙烏地、卡達之間的協議非常具歷史意義，連土耳其外交部都很歡迎雙方能夠逐步化解衝突。這次的和解對於美國來說也是好消息，川普政府一直希望團結中東對抗伊

朗的決心，而對繼任的拜登政府來說，雖然對伊政策不同，但少個危機需要調解也是好事。
美國在卡達駐有軍事基地，過去美國與塔利班也是在卡達進行談判，雖然卡達在封鎖期間加強與土耳其、伊朗的關係也是不爭的事實，但《紐時》分析，對卡達開放有助於減少卡達對伊朗的經濟依賴，這也可以讓經濟已經承受美國制裁與低價石油損害的伊朗處境更加艱困。

伊朗濃縮鈾升至20% 施壓美國「核勒索」



▲伊朗正式決定將濃縮鈾的濃度提升至20%，對於未來的拜登政府是嚴峻的考驗。（Photo by ru yu a c t h n k Goodvint on Wikimedia under CC 3.0）

【本報記者呂翔禾綜合報導】伊朗徹底撕毀《全面核協議》，並將濃縮鈾濃度提升至20%！國際原子能委員會（IAEA）4日正式宣告，伊朗正將濃縮鈾的濃度從3.6%、4.1%逐步提升，違反過去核協議的標準。由於伊朗的戰略科學家遭到暗殺，國會憤而通過提升濃度的命令，這也增加未來拜登政府上任後的外交挑戰。

濃度提升至20%

根據《英國廣播公司》報導，IAEA正式經過調查後表示，伊朗目前正積極將境內的濃縮鈾濃度提升到可以製造貧鈾武器的20%，而且後續就有機會提升到製作核彈的90%，美國國務院發表聲明，嚴正譴責伊朗的行為是核武競賽的擴張，但伊朗堅持濃縮鈾是為和平用途。
伊朗也反駁稱，過去因為川普總統片面毀約，於2018年退出《全面核協議》，還對伊朗進行經濟制裁，讓伊朗不顧國際反對，必須要發展核能，以求自保。

官員遭刺、不滿四起

2020年11月，伊朗的首席核科學家法克里扎德遭到謀殺身亡，伊朗當局歸罪於以色列情報局進行的刺殺，但以色列並未承認，如果加上1月革命衛隊指揮官蘇雷曼尼遭到美軍刺殺，伊朗1年來2位國家重要的領導人物遭到刺殺，讓國會無法再忍受，因此通過了提升濃縮鈾濃度的命令。

原本伊朗總統魯哈尼對於國會的激進提案頗有微詞，認為這會破壞與即將上任的拜登政府重新就《全面核協議》談判的氛圍，但如今卻也遵從國會的命令，外界認為這是為了向拜登施壓，爭取更多談判籌碼。不過身為核協議成員之一的歐盟也警告伊朗，已經違反核協議禁止核擴張的宗旨。

《美國之音》提到，與伊朗在區域問題成死對頭的以色列更是不滿指出，伊朗就是在發展核武。總理納坦雅胡更揚言不顧一切，都不會讓伊朗有機會發展核武。《全面核協議》原於2015年由伊、美、中、歐、俄、英等國簽訂，但自2018年美退出後即形同虛設。

前總統涉嫌政變 中非共和國展開調查

【本報記者臧品安綜合報導】中非共和國政府指控前總統博齊澤圖政變，隨即對他展開司法調查。中非共和國政府4日指控前總統博齊澤在去年12月27日的總統大選前，在武裝團體的協助下，策劃發動政變，企圖影響總統大選，已對他展開司法調查。對於中非共和國政府的指控，博齊澤則予以否認。

根據《半島電視台》報導，中非共和國政府指控博齊澤在去年12月27日的總統大選前，在武裝團體的協助下，於12月19日策劃發動政變，已對他展開司法

調查。中非共和國政府表示，博齊澤與三個武裝團體結盟，企圖進犯首都班吉，影響總統大選。

對於中非共和國政府的指控，博齊澤予以否認，博齊澤曾在2003至2013年間擔任中非共和國總統，被推翻後流亡海外，於2019年12月返回國內，並在去年宣布將參加去年的總統大選，但中非共和國最高法院取消了他的參選資格。

根據《新華網》報導，中非共和國國家選舉機構4日晚間公布總統選舉首輪投票初步結果，現任總統圖瓦德拉獲得約34.7萬張選票，得票率53.92%，前總理多洛蓋萊得票率則為21.01%，位列第二。

報導指出，中非憲法法院將於近日開始受理對總統選舉投票初步結果的申訴，最晚於本月19日公布首輪投票最終結果，若有候選人獲得過半數選票，直接當選總統，否則得票最多的前兩名候選人將於2月14日進入第二輪投票。



▲中非共和國政府指控前總統博齊澤在去年的總統大選前，策劃發動政變。（photo by UNDP on Wikimedia under CC2.0）

中國宣布全面脫貧 貧富不均仍存在

【本報記者陳是祈綜合報導】中國政府宣布「全面脫貧」，但事實真的如此嗎？中國政府於去年12月初，宣布全面擺脫「極端貧窮」，並稱是令人歎為觀止的成就。根據世界銀行估計，在過去40年中，中國約有8億人陸續脫離極端貧窮，近年中央政府也花費大量公款誓言要「打擊赤貧」，然而仍有人民即使收入超過中央貧困標準，且因城鄉差距巨大、貧富懸殊，產生相對剝奪感，出現「主觀貧困標準」。

脫貧政策是否有效

《經濟學人》報導，中國於12月宣布已經消除國內的極端貧困，然而被宣布脫貧的最後一個地方、位於貴州省的紫雲苗族布依族自治縣，仍有居民埋怨宣佈脫貧「只是一場表演」，「省級領導人突然進到我們村莊，決定我們已經

「脫貧」。」
數據顯示，雖然中國對於「脫貧」的標準定得比世界銀行還高（世界銀行將每天收入不足1.9美金定義為「極端貧窮」，而中國的定義則為2.3美金，也比大部分富裕國家的定義標準還高），且自從毛澤東在1978年過世後，按照中國標準，原本高達98%的人民活在極端貧窮中，到2016年已經下降到少於5%，且習近平上任後誓言要剷除赤貧，因此投入大量公款，例如2015年，中央政府用於扶貧的資金，平均每位極端貧窮人口，就獲得了500人民幣（約77美金）。
以紫雲縣為例，政府透過引進現代農業，以及將居民搬遷到人口緊密的城鎮，來讓人民更容易找到工作，藉此脫離赤貧。然而媒體擔憂，一但宣布「脫離赤貧」的目標達到，這些現在農業項目是否還能按照過去的節奏進行？另外，將居民搬遷到靠



▲中國成功脫離赤貧，但是脫離赤貧背後是更多的挑戰。（Photo from 網路截圖）

近城鎮的地方，是否能真的有效讓人獲得工作和醫療福利，依然是未解之謎。

貧富差距產生剝奪感

《經濟速報》報導，雖然客觀數據來看，人們收入的確開始高於貧困線，但過大的城鄉差距（北上廣大城市與內陸小村鎮），會容易讓人產生相對匱乏感。根據中國的經濟學家研究，農村地區的「主觀貧困標準」約為23美金，即使已經高出官方標準許多，但因為外在環境影響心態，

仍有三分之一的中國人認為自己「很窮」。

還有一個問題便是城鄉差距。依照中國數據，「城市貧困」並不算在貧困中，因為城市通常會有更好的社會福利可以幫助中低收入戶，但是從農村遷往城市的移工礙於身份問題，很難有效獲得該有的地區福利。

若要消除「極端貧困」，還有「相對貧困」要面對，對此中國政府需要採取和「消滅赤貧」不同的策略，如分配收入、對富裕階級課徵更高的稅，讓基層勞工可以獲得更好的社會福利等等。

▼日本東京人口過度集中的問題長期難解，新冠疫情意外成了紓解途徑。(網路結圖)



疫情出現脫東京潮 地方爭取都會人才

【本報記者王先棠綜合報導】日本東京人口過度集中的問題長期難解，新冠疫情意外成了紓解途徑。遠距工作普及，上班族通勤次數減少，加上民眾對轉換生活環境需求大增，使東京都最近半年住民登記遷出人口超過遷入，這意味著東京以外城鎮的「移居人才爭奪戰」將更激烈，對地方創生也更為有利。

連續五個月遷出潮

《時事通信社》報導，日本總務省最近發表人口移動報告指出：東京都住民登記自2013年將外籍住民納入計算以來，在去年5月首次出現「遷出較多」的情形，7月到11月連續五個月間，東京都內將住民登記遷出的人數，都超過遷入，每月淨遷出人



疫情期間遠距工作普及，上班族通勤次數減少，民眾對轉換生活環境需求大增，東京登記遷出人口超過遷入，鄰近城鎮也大力爭取移居人才。

口約在兩千多到四千多之間。去年5月到11月之間，淨遷出數約1萬7千人。

近期移居埼玉、千葉、神奈川等鄰近東京縣份的人數逐漸增加，詢問神奈川縣逗子市有無閒置空屋可供利用的東京都居民變多，還有人開始洽詢移居目的地的托育支援措施狀況，地方政府則對移居人口提供了購屋等補助。

研究人員表示，年輕世代較為支持遠距工作，疫情如果落幕，就業人口自東京遷出的情況可能持續，各地方城鎮更需要策略來

爭取移居人才。

移居前做「地方副業」

《47NEWS》報導，由於建立鄰里人際關係、子女教育環境調適皆不易，對於想移居地方的人形成不小障礙。不少日本人選擇繼續居住都會區，但以遠距方式經營「地方副業」。這可當作正式移居鄉鎮前的試作、練習，也是在平均壽命延長、年金等社會保障制度前景不明的「百歲時代」磨練老後生存之道的方式。



去年，人才仲介派遣業者Mirai Works針對東京都週邊大企業（服務業員工超過500人、製造業員工超過千人）課長級以上管理人才地方就業意向做了調查，結果發現，過去曾考慮前往鄉鎮展開「第二職涯」的人，大都超過50歲，但最近35到44歲這個年齡層的人，也開始對移居鄉鎮工作甚感興趣。

有40多歲任職首都圈藥廠的人，協助一家富山縣木製棒球棒工廠擬定經營計畫，想把學生時代喜愛的棒球與地方產業振興工作結合。人才仲介業者強調：以往大都是65歲屆齡退休後，才認真思考到鄉鎮工作生活。如今，更年輕時就嘗試為移居鄉鎮做準備、投入「地方副業」，更能擴大選擇範圍。

Google 員工組工會 鬆動矽谷勞資關係

【本報記者陳是祈綜合報導】Google員工宣布自組工會，盼能成為改善矽谷整體勞資關係的領頭羊。

外媒報導，一群Google員工與美國通訊工會結盟，並對所有Google旗下企業子母公司的所有員工和承包商開放，目的是為解決薪資差距，避免有爭議的合同等。媒體分析，矽谷企業組建工會的風氣不盛，由Google的員工開第一槍，有望讓其他企業員工跟進。

員工組工會自保

《The Verge》報導，Google的專案經理Nicki Anselmo表示，這個聯盟建立在員工們多年勇敢行動的基礎上，從反對職場性騷擾到反對Maven計畫，「我們不斷目睹Alphabet如何回應員工的訴求，因此需要自己站出來。」

促成員工組成工會的原因眾多，其中之一便是Google於



2018年與美國國防部合作開發AI無人機的計畫「Maven」，此舉引起Google內部多達3000名員工連署抗議，認為私人企業不該捲入戰爭，最終Google放棄與政府簽約。

關於性騷擾事件，則是前主管Andy Rubin因性騷擾醜聞離職後，獲得9000萬美金的離職補償，引發2萬多名員工抗議，最後Google不得不撤回補償金。

領頭羊作用

《Techcrunch》報導，目前約有227名員工已經簽署支持工會，並承諾撥出年新的1%來支付工會會費，這些費用會用於罷工時的工資損失，而大部分簽署的員工都是來自舊金山和劍橋的辦公據點，且該工會不止是爭取正職員工權利，包括平時被勞動法排除在外的約聘員工、供應商和承包商，都可以藉由工會向企業爭取權利。

不過目前工作對照Alphabet



旗下的10幾萬名員工，參與人員還是稍嫌不足，不過媒體認為該工會不只是為了要跟公司談判，而是能夠起到改變矽谷勞資風氣的領頭羊作用。

Google的軟體工程師Dylan Baker表示，該工會的成立具有歷史意義，「這是大型科技公司首次有工會成立。」並表示將以民主方式推舉代表，參與者也將按時支付會費，並聘請有經驗的經理人來管理，確保全Google的員工都知道工會的存在。

▲Google員工自組工會，盼改善矽谷整體的勞資關係。(Photo from網路截圖)

AI 評鑑鮪魚等級 手機一拍就清楚？

【本報記者陳是祈綜合報導】手機拍下鮪魚橫切面，AI軟體立刻進行評鑑，尋找上等魚貨好簡單？日本的魚產廣受世界高檔餐廳的歡迎，但如何在廣大的市場中挑出上等的鮪魚，過去依靠買手豐富的經驗，然而去年有日本業者開發出手機AI軟體，只要拍下鮪魚橫切面的照片，就能立即取得該條魚的評價等級，漁業界也已開始研究這些輔助裝備，提升工作效率。

手機拍照魚貨評級

《The Verge》報導，購買鮪魚除了依靠買手的五感和經驗，還要考量其他因素，如漁貨來源是野生或者養殖，是在哪一處水域捕撈，這些因素都會讓鮪魚產生數億日幣到百萬日幣的差別。但去年6月，有日本軟體業者開發了名為Tuna Scope的手機應用程式，用以評估鮪魚的等級。

開發總監志村宏和表示，自己相當喜歡鮪魚，但即使是同一家店購買的鮪魚也容易品質不一，而他發現魚貨買手通常會從尾部橫截面判斷漁獲新鮮度，因此開發手機程式，只要拍下橫截面的照片就可以獲得魚隻的新鮮度和脂肪含量等資訊，而開發AI的過程建立在導入大量鮪魚魚尾橫切面的照片以及經驗豐富的買手



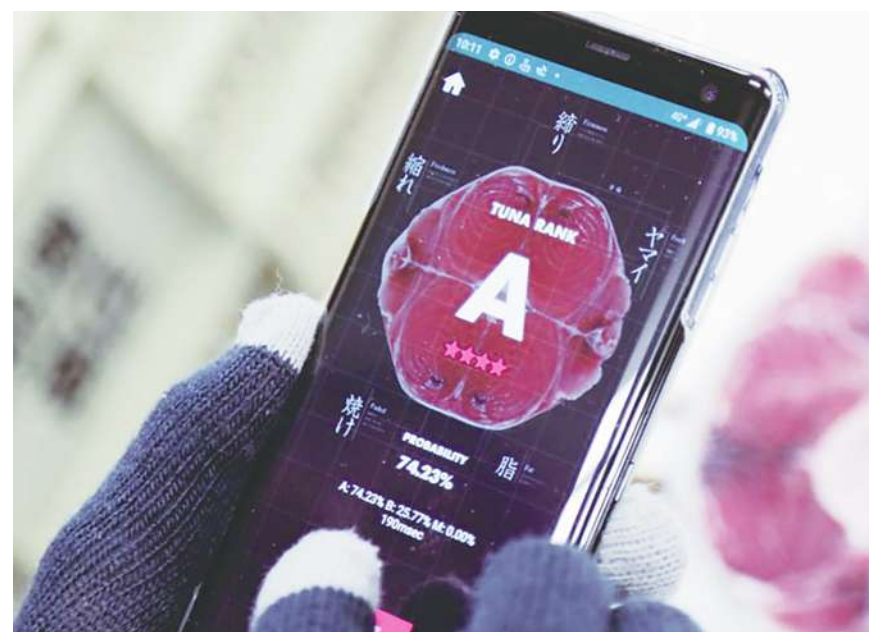
的評價數據，讓AI進行學習，並能即時為鮪魚的品質分級。

該App上市後，即使是經驗較少的買手也開始參與到買賣中，更有店家開始使用AI挑選的魚貨，甚至有連鎖壽司店打出「AI級鮪魚」的招牌吸引消費者。

買鮪魚像賭博

然而App的做法也引來老鳥買手的質疑。《Nippon》報導，日本最著名的魚市場之一，東京豐洲批發市場，每天清晨都有來自各大高級餐廳和中盤商的買手穿梭，買手們會仔細檢查新鮮上岸的鮪魚等，並從魚尾的橫切面、魚的胃腔來判斷魚隻的新鮮程度和品質，依靠著經驗才能在廣大魚市場中找出價值最高的魚貨。

經營鮪魚中盤商50多年的大山田和仁表示，要挑到品質最好的鮪魚並不容易，「最上等的鮪魚脂肪高、肉質鮮紅，但通常鮪魚上岸後會冷凍處理，所以要解凍3到5分鐘後才能判斷出肉的光滑感，尾巴橫截面也要幾個小時後才能分辨出肉色。」他形容，購買鮪魚像一場賭博，並且對依賴AI判斷魚貨品質的做法感到不以為然，「人類都做不到，AI有可能做到嗎？」



▲以往判斷鮪魚品質需要依賴老經驗的買手，然而AI興起後，挑選鮪魚的任務是否會被AI所取代？(Photo from網路截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

日擬全面禁入境 含台韓中商務人士



▲日本政府為了防止疫情擴大，考慮全面暫停外籍人士新申請入境，包括原本同意鬆綁入境的台灣、中國、韓國等商務人士。



▲兒童食用花椰菜，可幫助成長、維持牙齒及骨骼正常、保健視力、提升腦力。（網路截圖）

■黃若宜 Joyi

根據營養需求標準，孩子的三餐菜色，除了奶類一天中至少1次外，最好每一餐裡都應該包含5大類食物中的每一項；而每天應該要攝取25～30種不同的食

將平常小孩最不喜歡吃的食物，巧妙地隱藏在食譜中，避免孩子因挑食而營養不均衡。

材，食物種類越多，代表口味變化也多，孩子吃得開心，營養也越均衡。

過去唯有「大魚大肉才叫豐盛」的概念也應做一下修正，媽咪們不妨將肉類搭配大量的蔬菜或是豆類、植物性食材同煮。將肉當作配菜的烹調方式，這樣蔬菜裡兼有肉香，孩子便能輕易接受蔬菜；而孩子吃肉的時候又能吃進豐富的纖維質，營養更全面。

早餐要豐盛均衡

一頓理想的早餐，可以確保孩子的大腦清晰，提升學習及專注力。如果早餐是麵包加牛奶，那麼最好再加1小碟生菜堅果沙拉，或是1小碗水果。

經過一晚的睡眠，應在睡醒後的1小時內食用早餐，以容易消化的溫熱食物為主，例如牛奶、豆漿或粥品，再搭配少許的脂肪與足夠的碳水化合物。若是早上来不及料理，須倚賴外食時，多準備1份新鮮水果，也可以補充纖維質。

午餐講究能量充足

三餐之中，午餐應該是最重要的三餐之一，因為它能供給孩子下半天能量的來源，所提供的能量應占一天總能量的40%，要有

量元素，提供多種預防腦部受傷害的抗氧化營養素，葉酸成分也有助維持神經組織健康。

蝦仁炒雙色花椰：幫助頭腦+均衡營養，熱量235.25大卡、醃類12.2克、蛋白質22.3克、脂肪10.8克。

材料：蝦仁100克，綠花椰150克、白花椰80克，番茄30克，大蒜2顆。調味料：A料：鹽少許，米酒1小匙

作法：1. 蝦仁用刀在背部劃一刀，挑除腸泥，加入A料醃漬5分鐘，放入滾水汆燙，撈出；綠花椰及白花椰均切小朵，放入滾水加鹽汆燙，撈出備用。2. 大蒜去皮、切末；番茄切丁，依序放入鍋中炒香，加入雙色花椰菜拌炒，最後加蝦仁及B料快火炒勻即可。

保健視力、助腦力

兒童食用花椰菜，可幫助成長、維持牙齒及骨骼正常、保健視力、提升腦力。烹煮綠花椰的時間要短，營養才不會流失，同時也易被人體消化吸收。

料理秘訣：綠花椰菜富含酵素，只要去除老梗，以鹽抓醃入味，就是一道好吃的涼拌菜。蝦仁先汆燙再炒，可縮短烹炒時間，以免過久使口感變老。

保存方法：鮮蝦仁須長時間保存時，先裝入密封袋中加少許水，再放入冰箱平鋪冷凍即可。

紅蘿蔔炊飯

紅蘿蔔中的β-胡蘿蔔素能轉變成維生素A，有益於視網膜的健康，此外，還是很強的抗氧化成分，能消除自由基，具有保護眼睛的效果，還能防止罹患夜盲症。

紅蘿蔔炊飯：視力保健+提高免疫，熱量861.8大卡、醃類

160克、蛋白質21克、脂肪5克。材料：紅蘿蔔100克，白米、胚芽米各1/2杯。調味料：鹽1/3小匙，橄欖油、糖各少許

作法：1. 材料洗淨；白米及胚芽米加1杯水浸泡20分鐘；紅蘿蔔去皮、切末。2. 白米、胚芽米及調味料略拌均勻，放入電鍋中煮熟，開關跳起，放入紅蘿蔔末再燜15分鐘，待稍涼，塑形即可。

護眼、促進腸胃蠕動

紅蘿蔔含有豐富的膳食纖維，可促進腸胃蠕動，幫助消化功能；β胡蘿蔔素在人體內能轉化成維生素A，保護眼睛與肌膚。紅蘿蔔不宜與含有維生素C的蔬果搭配，因其所含的分解酶將會破壞維生素C，影響營養成分的吸收，故飲用單純的紅蘿蔔汁更有益健康。

料理秘訣：β-胡蘿蔔素屬於脂溶性物質，加點食用油或與肉類一起燉煮後再食用，才能有較好的吸收效果。

保存方法：除春、冬兩季外，其他季節買到的都是冷藏品，因此最好在1星期內吃完。若吃不完也可將紅蘿蔔切塊包好、冷凍保存。

起司蔬菜蛋餅

起司是由牛乳濃縮製成，因此含有很高的營養價值，大量的蛋白質、鈣質及維生素A，是幫助兒童骨骼、肌肉成長的必備元素，大人食用也可預防骨質疏鬆症。

起司蔬菜蛋餅：補鈣增益+均衡營養，熱量324.6大卡、醃類22.2克、蛋白質13.5克、脂肪20.2克。

材料：蛋餅皮1張，高麗菜葉、紫高麗菜、起司各1片，罐頭玉

米粒1大匙，雞蛋1個。調味料：鹽、胡椒粉各少許。

作法：1. 高麗菜葉、紫高麗菜切除硬梗，切絲，泡入冰水冰鎮15分鐘，瀝乾。2. 雞蛋加調味料打勻成蛋液，倒入鍋中煎至邊緣略熟，均勻鋪入玉米粒及高麗菜絲，蓋上蛋餅皮煎至餅皮變軟。3. 翻面再煎，熄火，待稍涼，鋪上起司片捲起，切塊即可。

蛋白質補鈣

起司中的蛋白質，經過乳酸菌的分解，所以比牛奶更容易消化吸收，對於一喝牛奶就拉肚子的乳糖不耐症兒童來說是一大福音。起司富含微量元素，對嬰幼兒與青少年的成長發育，有一定的幫助，非常適合作為營養補充品。

料理秘訣：市售蛋餅皮各家厚薄不一，若是買到較薄的蛋餅皮，為避免捲起時會碎裂，最好將2張互疊再包入餡料。變化吃法：將食譜當中的蛋餅皮換成蔥油餅，或是潤餅皮，就能吃到不一樣的口感！

茄汁肉醬義大利麵

中醫學裡認為番茄能生津止渴，健胃消食，主治口渴、食慾不振等症狀。加上番茄酸甜開胃，尤其是在夏天，更有助刺激食慾。欲攝取較多的茄紅素，則要選擇熟透的番茄。

茄汁肉醬義大利麵：促進食慾+開脾健胃，熱量576.6大卡、醃類78.5克、蛋白質30.7克、脂肪14.2克。

材料：義大利麵條、豬絞肉、番茄各100克，冷凍三色蔬菜30克，洋蔥1/4顆，大蒜2顆。調味料：番茄醬4大匙，醬油1小匙，糖、鹽各少許。

作法：1. 番茄於表面劃十字，

汆燙撈出，去皮切碎；洋蔥與大蒜均切末。2. 鍋中倒少許橄欖油燒熱，放入蒜末及洋蔥爆香，加入絞肉炒至顏色變白，再加入番茄、三色蔬菜、調味料及適量水，小火熬煮15分鐘成茄汁肉醬。3. 鍋中倒半鍋水煮沸，加1大匙鹽，放入義大利麵條煮6～8分鐘，撈出盛盤，淋上茄汁肉醬即可。

番茄開胃抗氧化

番茄中的穀胱甘肽，可維護細胞正常代謝，促進皮膚、內臟，及心血管健康。茄紅素是胡蘿蔔素的一種，有抗氧化、抑制癌細胞的作用。每天變換不同的方式吃番茄，可兼顧口感與營養。番茄酸甜甘美的味道，加上顏色鮮豔，無論大人小孩都很容易接受。

市售番茄醬有調味較重及鈉含量過多的疑慮，因此建議在調配茄汁口味的料理時，宜加入大量的新鮮番茄，增添香氣，不但吃得到鮮美的風味，營養價值也更為可觀。

蘋果紫山藥雞湯

蘋果含有豐富的植物素如花青素、槲皮素、芸香素、胡蘿蔔素，對促進消化、生長都有很好的作用；纖維質、果膠能有效刺激腸胃蠕動，有助腸道健康，遠離便秘。

蘋果紫山藥雞湯：整腸健胃+增進食慾，熱量261.2大卡、醃類22.68克、蛋白質22.31克、脂肪9.05克。材料：蘋果1顆、紫山藥1段、雞腿肉1隻

調味料：鹽1大匙、味醂1小匙。作法：1. 材料洗淨；山藥去皮，與蘋果、雞腿均切小塊；雞肉汆燙備用。2. 將所有食材放入電鍋



▲食材的親子一起做菜，也讓孩子從中了解食物得來不易，也能更加珍惜。（網路截圖）

將肉當作配菜的烹調方式，孩子便能輕易接受蔬菜；而孩子吃肉的時候又能吃進豐富的纖維質，營養更全面。

內鍋，加入蓋過材料的水，外鍋加1杯水，待開關跳起後，加入調味料拌勻即可。

富含膳食纖維助消化

蘋果富含膳食纖維和果膠，能幫助消化、代謝毒素；當中的多酚物質，是強力的抗氧化劑，適量食用能讓人體更加健康。接近果皮處含有最多果膠，建議盡量保留外皮，充分洗淨後食用。

蘋果含有非常豐富的膳食纖維，但如果日常飲食中的水分攝取不足，食用反而會引起便秘。山藥富含天然的植物性荷爾

蒙，能健脾益腎、補氣養陰，搭配蘋果料理，除了有利排便順暢外，也讓小朋友更喜愛此道湯品。

雞肉Q彈，更襯出山藥鬆軟的口感。對於發育中的孩子，一碗美味的湯，可說是最營養、最好吸收的食物來源。

海苔雞肉蛋手捲

雞肉含優質蛋白質、低脂肪、維生素A與B群以及鈣、磷、鐵，能增強體力、強壯體質；中醫學認為雞肉溫補脾胃、益氣養血，

是體弱、需補充營養者的極佳來源。

海苔雞肉蛋手捲：提高免疫力+促進消化，熱量451.75大卡、醃類22.1克、蛋白質16.5克、脂肪、33克。

材料：雞胸肉30克、紅蘿蔔20克、蘆筍1支、雞蛋1個、全麥餅皮、海苔片各1張。調味料：太白粉、水各1/2小匙、美乃滋2大匙、柳橙汁1小匙、檸檬汁少許。

作法：1. 雞胸肉放入滾水煮熟，待涼、剝成條狀；紅蘿蔔切條，蘆筍撕除較老纖維，切小段，均汆燙，冰鎮後瀝乾。2. 雞蛋打勻，加入A料拌勻，倒入油鍋煎成蛋皮，盛起，鍋中續放入全麥餅皮煎熟，待涼；B料拌勻成醬汁。3. 海苔片攤開，依序鋪入全麥餅皮、蛋皮、蘆筍、紅蘿蔔及雞胸肉，淋入醬汁，捲成手捲狀即可。

預防貧血低脂蛋白

雞肉各部位皆有不同食療效果，雞胸肉富含維生素B群，能舒緩疲勞；雞腿富含鐵質，可預防貧血；雞翅富含膠原蛋白，能保護肌膚、血管。雞肉不僅脂肪含量低，且所含的脂肪多為不飽和脂肪酸，為小兒、中老年人、心血管疾病患者補充蛋白質最理想的食材。

料理秘訣：以半煮半燜的方式烹調雞肉，可維持肉質鮮嫩多汁。

將擦掉水分的雞肉，淋上檸檬汁或醋，可去其腥味。保存：雞胸肉水分較多、易變質，最好在2天內吃完。須長時間保存時，只要剔除筋膜，將表面水分擦乾，放入冰箱冷凍即可。

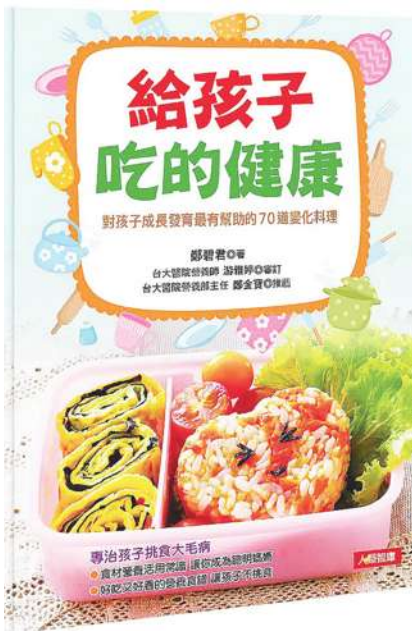
（張庭維／輯）

《給孩子吃的健康》簡介

精心設計幫助孩子成長發育的70道營養料理，從益智+護眼明目+補鈣增高+促進食慾+幫助消化+增強免疫力6大功效一次滿足！活用料理小祕訣，讓您成為聰明媽媽！

色香味俱全的美味食譜，專治孩子挑食大毛病！營養師提供三餐營養搭配訣竅，讓孩子健康聰明不生病！從各種料理中聰明變化菜色，讓整道食譜呈現色香味俱全外，還能點綴出童趣，讓小朋友第一眼就喜歡，進而食慾大開。

將平常小孩最不喜歡吃的食物，巧妙地隱藏在食譜中，避免孩子因挑食而營養不均衡。全方位的孩童食譜，你一定要擁有1本，讓你輕鬆解決惱人的餐桌大戰！



作者：黃若宜 Joyi

出版社：天下生活

出版日期：2020/07/22

・下頁書訊・

醒報編輯部／輯

《我的老台北》

作者：張大春

出版社：新經典文化

在遼寧街116巷的公共電話亭旁，在漢中街博愛路的相機行外，在安和路麥田咖啡眾人作著夢的時光裡，在如今只剩片段記憶，卻難以忘懷我的老台北故事中。

張大春繼《聆聽父親》後，睽違17年的深情散文以此書交代了一代人從家族遷徙、漂離到落定，最終將台北視為家的感情。

《行動支付時代的金錢整理術》

作者：橫山光昭

出版社：PCuSER電腦人文化

減少使用現金卻花更多錢？奇怪到底都花到哪去為現代人設計的存錢守則！不知不覺就有節餘的密技大公開。存錢並不難！30天搞定行動支付、電子錢包、信用卡、現金的Rich實踐說明書。

行動支付讓你方便付款，卻是讓你快速流失金錢？！守財更需與時並進，提供新的思維，為讀者確實留住財富。

打開錢包之前，用信用卡或智慧型手機結帳之金錢？！請問自己「這東西需要嗎？會不會太浪費」。

《翻轉你認為的罕見疾病》

作者：韋綺

出版社：梁新精

記錄、描述多發性硬化症的症狀與照護，並以親身經歷提供QA。結合疾病經歷與療病心得，告知讀者站出來為自己奮鬥，相信自己、肯定自己，才有機會改變自己！

作者韋綺於25至34歲時罹患多發性硬化，這是免疫系統疾病的一種，醫學上的解釋是，腦和脊髓神經細胞表面形成了斑塊因而影響神經功能。

但35歲開始，韋綺身體恢復到發病前的狀態，不再發麻也沒再就診，她是如何做到的？本書提供的建議不限於免疫系

► 京劇國寶朱陸豪指導京劇青年演員徐挺芳（上）及林益緣（下）演出經典默劇《三岔口》武打橋段。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

▼ 趨勢教育基金會董事長陳怡蓁（下左4）表示，展演廳新功能包括加裝電動吸音幕、舞台懸吊電動桿等，以45天時間快速完成改造。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



國圖展演廳揭幕 白先勇大讚好空間

【本報記者祝潤霖台北報導】「國圖新展演廳空間很適合演『折子戲』，真是太棒了！」國家圖書館新設多功能展演廳5日揭幕，加裝了電動吸音幕、舞台懸吊電動桿等設施，連名作家白先勇也讚不絕口；國圖將推免費演出包括「經典折子戲青春篇」、白先勇講座等；現場並有京劇國寶朱陸豪帶領台灣戲曲學

國家圖書館新設多功能展演廳5日揭幕，加裝了電動吸音幕、舞台懸吊電動桿等設施，連名作家白先勇也讚不絕口。

院演出《天女散花》、《三岔口》等經典戲目。

民眾可更親近藝文

「之前的演講廳舞台有很多限

制，多靠舞台設計者的巧手克服硬體。」國圖館長曾淑賢表示，在趨勢教育基金會大力支持下，改造成多功能展演廳，變身為適合演講、誦詩、戲劇、音樂會、

甚至傳統戲曲演出的場地，可容納500名觀眾，符合圖書館國際發展之趨勢，也使民眾更可親近藝文活動。

趨勢教育基金會董事長陳怡蓁致詞表示，基金會和國圖合作12年是難得的緣份，她也歷數近年表演，特別是在新冠疫情下，去年仍推出「藝情放輕鬆」、「藝情放開心」等精彩表演，例如去



▲ 國圖展演廳揭幕現場有台灣戲曲學院出身的謝樂演出《天女散花》（曾是名伶梅蘭芳經典劇目之一）。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

年6月13日唐美雲演出《美雲風雅頌》，「台灣很幸福，疫情之下還能如常演出，觀眾也爆滿！」

青年藝術家有舞台

陳怡蓁並現場展示展演廳的新功能，包括加裝電動吸音幕、舞台懸吊電動桿等，以45天時間快速完成改造，而今年將推的免費演出，包括「經典折子戲青春篇」，另也會再推出「好戲再現特邀篇」、白先勇老師

講座，使文學閱讀多樣化和立體化，並為在地青年藝術家提供舞台。

藝文界重量級作家如白先勇、作者蔡珠兒、陳義芝、雲門舞集黃玉蘭、唐美雲歌仔戲團長唐美雲、優人神鼓劉若瑤總監、書法家黃崇鏗等人均出席揭幕共襄盛舉。現場還由京劇國寶朱陸豪指導，京劇青年演員徐挺芳及國立台灣戲曲學院京劇學系學生群帶來首創「經典折子戲青春篇」部分表演。

圖文選粹

圖文／中央社

國光劇團演出狐仙



▲ 台灣戲曲中心5日舉行「2021台灣戲曲藝術節·重生·代」聯合記者會，國光劇團演出「狐仙」片段。

朱俐靜勇敢抗癌 發片記者會訴心境

【本報記者祝潤霖台北報導】歌手朱俐靜勇敢抗癌，浴火重生再發片！「超級偶像」朱俐靜著乳白色毛衣、卡其色長裙，5日在發片記者會上宣布去年確診乳癌，並幾度難掩情緒淚流不止，主持人陶晶瑩與製作人黃韻玲也都紅了眼眶；她笑說大家不用為她擔心，能現身就表示病情如同專輯的名稱：《來日方長》。

去年春天健康檢查，朱俐靜發現罹患了乳癌，目前還在接受治療的朱俐靜說，平常不想讓大家看到脆弱的一面，「但去年有太多這樣的心情，讓我不能像現在這樣笑著過生活！」語罷，朱俐靜難掩情緒，淚流不止；「我完

不止，朱俐靜（左）在發片記者會上難掩情緒淚流不止，主持人陶晶瑩（右）也紅了眼眶。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



成一張對我很重要的作品，心裡非常感激！」

「只要體力允許，我都想要一

直唱下去！」朱俐靜說，以前唱歌都是揣摩別人的故事，但這次她把自己的心情都放在了專輯裡

面；雖然生病，但她很積極地治療、面對，癌症的出現讓她感悟到生命的可貴，更加珍惜每一次手握著麥克風的機會，也希望鼓勵跟她有同樣經驗的女性，帶給她們勇氣。

製作人黃韻玲現身說，「她就是個報喜不報憂的人！」陶晶瑩說，「真的，看她不時笑得那麼開，但背後承受的心情難以想像。」朱俐靜說，小玲老師給她很多說自己故事的空間跟彈性，明明在錄音室對面已經知道她哭得亂七八糟，還是用她的步調完成工作，等專輯錄完才抱在一起哭。

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

▼ 隨著疫情過去，消費者信心的恢復，被壓抑的消費需求將被釋放，「報復性消費」將席捲所有行業。（網路截圖）



期待疫情後的「新常態」

■張瑞雄
（國立臺北商業大學校長）

後代歷史如果要定義 2020 年，那無疑就是 COVID-19 危機，新冠肺炎帶來全球經濟和社會秩序的大重組，但是隨著疫苗的推出，人們可以謹慎樂觀地認為「下一個常態」現象 (Next Normal) 將在今年底或明年出現。

迎接「下一個常態」
而且從很多方面的觀察來說，「下一個常態」的日常生活

2021 年將是轉型之年。除非再有任何全球性的意外災難，個人、企業和社會都可以開始期待塑造未來。

準可能會更好。不管在生產力、綠色企業或國家或地球、醫療創新和彈性各方面的調整，可以為人類長期發展提供更持久的基礎。

2021 年將是轉型之年。除非再有任何全球性的意外災難，個人、企業和社會都可以開始期待塑造未來，而不是僅僅著眼於度過目前時光。下一個常

態將有所不同，世界再也不可能回到 2019 年的普遍情況，就像用「戰前」和「戰後」一詞來形容 =20 世紀一樣，21 世紀可能會分成「COVID-19 之前」和「COVID-19 之後」兩個時代。

報復性消費將至
在疫情時期，民生用品商店外面大排長龍，這不是在搶購，而是因為社交距離排隊的關係。

電影院和歌劇院都是黑暗的，如果巴黎羅浮宮博物館可以開放，那麼遊客應該可以近距離地觀賞蒙娜麗莎的微笑而不用人擠人，而飛機上的空位代表著國際旅行的消失，人類的活動也跟著消失不見。

隨著疫情過去，消費者信心的恢復，被壓抑的消費需求將被釋放，「報復性消費」將席捲所有行業（看看台灣過去幾個月報復性旅遊），而這次服務業受到的打擊特別大，因此經濟反彈力道可能也會更強，例如餐館和娛樂場所。



■黃逸華
（工業數據顧問）

賢者說「人是習慣的奴隸」，經濟學家說「路徑依賴構成產業特性」，其實都是一件事：「經驗優先」。在產業領域可以觀察到這樣的行為模式，製造業更是如此，但以人工智慧為基底的工業 4.0 變革，可能會讓許多人覺得天崩地裂。

凡事先看成本
在工業界，新技術從出現到應用需要漫長時間與大量投資，也因此，企業傾向於越少變動越好，換個螺絲永遠比換個方法便宜，不論新方法有多大威力，甚至繼續大量使用人力，「我們不是沒想過工業 4.0，」企業告訴我，「而是不能符合我們對於成本的要求。」
原本已經是少量多樣的生產形態，再加上客戶頻繁改款的壓力，幾乎所有自動化設備在購入兩年內都得打掉重練，使得了設備回收期必須更短，「不然我們就做白工了，」這就註定了製造業對於「成本優先思維」產生路徑依賴，所有

打破成本優先思維



▲工業 4.0 的核心在於人、機器與資訊的深度聯結，而人工智慧在其中穿針引線，協助三者密切合作，各自發揮強項。（網路截圖）

的工作都環繞成本考量展開。
「我們早已被人力成本捆綁，只能朝低成本地方走，」企業擔心，「如果找不到更低成本就失去市場了，只好繼續流浪。」

人、機器加資訊

不少製造業過去只關注人口紅利，盈利之餘並未累積足夠技術資產，然而現在高階市場難以進入、低階對手又步步緊迫，實際上已經面臨發展困

境，當然還是有不少願意投資研發的企業繼續穩坐釣魚台，但光靠這些護國神山，養不起全台灣勞工，換句話說，主要企業的路徑依賴行為，已經進一步深化成為系統性的政策問題。

工業 4.0 的核心在於人、機器與資訊的深度聯結，而人工智慧在其中穿針引線，協助三者密切合作，各自發揮強項。人類在計算速度、存儲容量比不過電腦，那就別當機器的對

手，而是機器的主人，該憑藉的不是多年以來東拼西湊的抽象經驗，而是經過大量計算分析之後得到的洞見。
路徑依賴策略也許帶來安全感，但也讓危機藏得更深。但如果競爭對手不照武德，居然價格更低、速度更快呢？

也許我們只剩下服務與品質還能一搏，還有機會創造市場藍海，所以，也許換個問題再問一次會更好，「我們如何更快更穩進入工業 4.0 呢？」



這並不是說消費者會採取統一的行動，人口統計學上較老的國家（如法國，意大利和日本）比人口較年輕的國家（如印度和印度尼西亞）會比較不那麼樂觀，但一些值得觀察的國家是中國和澳洲。

疫情已到盡頭？

中國是第一個受到疫情打擊的國家，也可說是第一個擺脫病毒大流行的國家，在 11 月 11 日的「光棍節」，中國兩家最大的網路零售商取得了

破紀錄的銷售額。另外除國際航空旅行外，中國消費者也已開始採取行動和消費。而澳洲由於疫情在該國得到控制，家庭支出和消費也逐漸恢復。

黑暗的隧道似乎已經到了盡頭，但英國的變種病毒又帶來了新變數，國際旅行的變的更加嚴格、人們對疫苗是否有效抱持疑慮。所以人類千萬不可自大，小小病毒帶給人類的卻是無止境的挑戰和考驗，人類不一定勝天呀！



■朱全斌
（大學教授）

台灣地處亞熱帶，夏天既熱又長，這樣的天氣下食物很容易腐壞，因此，冰箱是家家戶戶必備之物。雖然冰箱在 1920 年代就已經在西方國家出現，台灣卻遲至 1960 年代中期才開始出現。

童年的「土冰箱」

當時國產冰箱的產能極低，根據統計，在 1964 年，國內冰箱普及率只有 0.6%，進口冰箱又很昂貴，一般家庭根本買不起，如果不是後來台灣成為日本電器產業的加工出口區，降低了售價，可能冰箱的普及還會更晚。

記得在念國中以前，家裡面是沒有電冰箱的，但是卻有一個叫做「土冰箱」的冷藏櫃。它的外觀像一個儲物櫃，高度大概就 100 公分左右，有兩個門，上面的空間較小，是放冰塊的，下面則放食物。

材質不一，一般是用木造的，我記得我家那台是鐵製的，外層則漆上淡綠色，並不難看。我看過報導，在台南學甲還發現有用水泥砌造的呢。

不用通電也能冷藏

因為沒有壓縮機，也不通電，完全要靠冰塊在密閉的空間中來降溫，達到冷藏的效果。因為冰塊會融化，是需要不斷補充的，那時每天都會有人送冰塊來。好在距離我家不遠的街上就有一家製冰廠，我記得那家店就臨著馬路，有時可以看見大

不用電的土冰箱

大成立方形的冰塊就放置在地面，上面覆以草席，整齊排列著等待出貨。

送冰員騎著古早稱為鐵馬的傳統腳踏車，在坐墊後面有一個大大可載貨的鐵製座架，要運送的冰塊就放置在這上面，在草席的包裹外用麻繩綁好。有時候一趟路不止送一戶，還會堆疊著兩、三塊呢。

夏季送冰高峰

我記得每當冰塊送到家中時，送冰員會用大大的鉗子將冰塊的兩邊固定住，然後快速地提至冰箱前，接著再用雙手將冰塊抬進上層的凍櫃中。他們手上會戴著粗布或者皮手套，以免凍傷。
天氣過分炎熱時，有時到了下午，冰塊就整個融化了，這時母親就會派我們再去店裡訂購。

全靠冰塊降溫

在那個年代，也經常可見騎著鐵馬賣枝仔冰的流動攤販，他們放置冰品的櫃子當然不是通電的雪櫃，而是一個四方型的木箱，然後很克難地在木箱外用棉被把箱子包裹好。
至於賣叭啖冰淇淋的小販看起來就專業些，他們會將冰桶放置在三輪車子的前方，鋁製或鐵製的桶內一定會有降溫的冰塊，人則騎在車子的後方，一邊叭啖叭啖地按著小喇叭叫賣著。
我常想，這些冰販等於帶著土冰箱在做生意，冰塊一直在溶化中，如果沒有及時賣完，那冰品不也都要泡湯了嗎？這真是很有壓力的辛苦行業啊。



◀記得在念國中以前，家裡面是沒有電冰箱的，但是卻有一個叫做「土冰箱」的冷藏櫃。（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。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假如來稿將無人處理。

▼NFL 季後賽賽程與日程公佈，2 聯盟共 14 隊將於寒假爭奪超級盃冠軍。(photo from NFL Facebook Fanpage)



NFL 季後賽席次確立 14 隊爭奪超級盃

【本報記者宋秉謙綜合報導】NFL 季後賽席次出爐，總計 14 支強隊準備在寒假一決高下！按照 NFL 的新季後賽賽制，2 聯盟的領頭羊酋長隊與包裝工首輪都獲得保送，剩餘的 2 聯盟各 6 隊依照種子順序捉對廝殺，這也被稱為超級外卡戰，本輪賽事將於下週末舉行，往後連續 2 週將是分區四強戰與聯會冠軍戰，預計於農曆年前 2 月 7 日舉行最終冠軍賽（超級盃）。

例行賽末爆冷門

根據《CBS 體育網》報導，美國歷年



NFL 季後賽席次終於出爐，2 聯盟共 14 隊將於寒假爭奪超級盃冠軍，預計於農曆年前 2 月 7 日舉行最終冠軍賽。

來冬季盛事總是收益超火爆的 NFL，本季例行賽最末週戰況同樣火爆，美聯方面，高達 5 支 10 勝球隊要爭奪季後賽末班車（後四席），最終唯一落敗而脫隊的是美東的海豚隊，美北的烏鴉則是奇蹟繳出 5 連勝逆襲成功，同分區的布朗隊更是戲劇性的險勝分區龍頭鋼人，拿到第 6 種子，終結 18 年的季後賽乾旱期（全 NFL 最長的季後賽乾涸）。

相較美聯眾強隊的激烈競爭，國聯又是落寞的一季，特別是國聯東區超弱，沒有一支球隊勝率過五成，但在 NFL 賽制下，分區龍頭仍保底有一張門票，這也讓名列第四種子、國聯東區龍頭的華盛頓隊，成為最被認為會輸給低種子的一隊，尤其華盛頓的對手是擁有傳奇四分衛布雷迪的海盜隊。

超級盃下個月開打

《國際體育新聞網》報導，NFL 季後賽賽制是各聯盟的 2 到 7 種子先捉對廝殺，龍頭隊伍擁有首輪免戰權，官方 5 日公佈賽程日期，首輪的「超級外卡戰」將於下週（10、11 日）舉行，首日將是國聯的 3 個對戰組合（小馬對水牛城；公羊對海鷹、海盜對華盛頓），隔一日是美聯的組合，分別是聖徒與熊、烏鴉與泰坦、鋼人與布朗。

超級外卡戰後將是分區四強與聯會冠軍賽，預計會打到 1 月



底，最後的決賽：超級盃則預定在台灣時間 2 月 7 日舉行，台灣球迷能於寒假觀賞整個 NFL 季後賽。

圖文選粹

圖文 / 中央社

曾與染疫者接觸 杜蘭特暫別 NBA 賽場



▲美國職籃 NBA 布魯克林籃網前鋒杜蘭特因曾接觸確診病患，將依循聯盟的防疫規定隔離 7 天。

日相撲白鵬 染疫恐錯過賽事



◀日本疫情擴大，相撲界最高位階橫綱白鵬（前右）確診新冠，今年恐無緣出賽。

歐洲骨董珍品二幅 為新媒體事工義賣

茲有法國華裔牧師夫婦愛心捐贈四幅歐洲珍貴骨董作品，擬割愛給支持中華基督徒新媒體協會（支持媒體宣教／獎勵媒體宣教士／培訓媒體人才）的朋友，作品稀有，先開價先得。

本會將開具抵稅收據與感謝狀。

訂購專線：02-23581961



作品 001

耶穌戴荊棘冠冕（十字繡）

作品時間推估：1950 年

作者：佚名（巴黎）

尺寸：58X47 公分

義賣底價：45,000 元



作品 002

耶穌頭像素描

作品時間推估：1950 年

作者：佚名（巴黎）

尺寸：64X49 公分

義賣底價：30,000 元

友誼長跑 40 年 悲喜都有你

大家來看
好電影

■ 醒報編輯部 / 輯

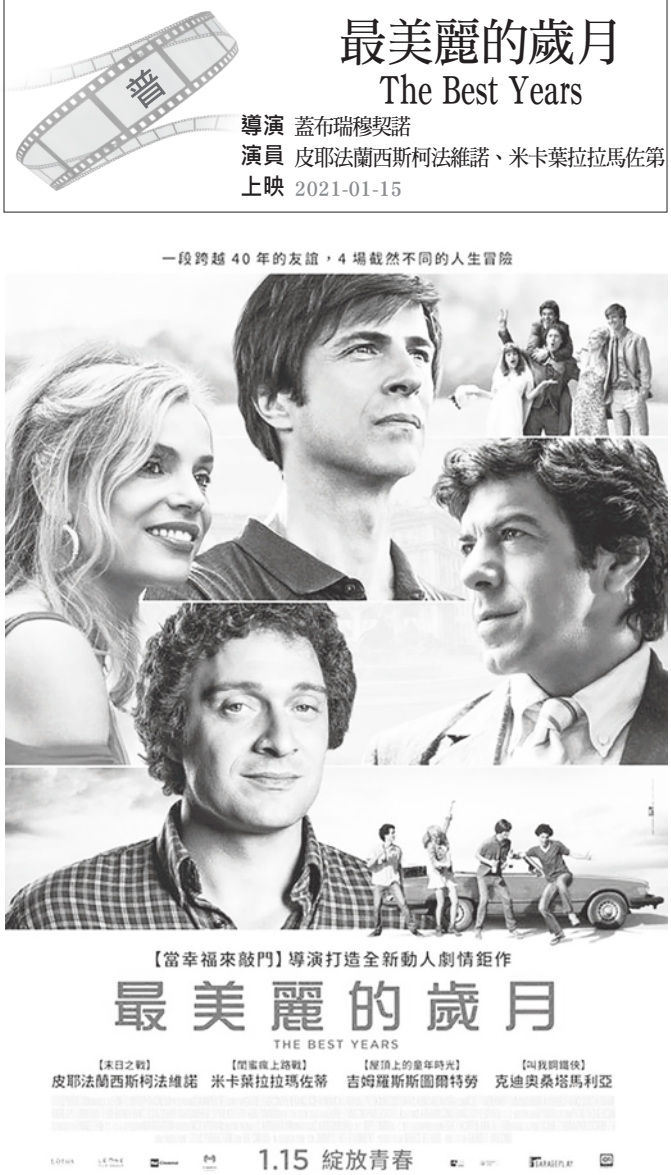
本報推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。

跨越 40 年的友誼，讓他們比以往任何時候都更加團結！《最美麗的歲月》講述朱利奧、潔瑪、保羅和里卡多四個人在 80 年代的意大利相遇，並成為彼此生命中不可或缺的親密的摯友。

本片敘述四人長達 40 年的生命故事，
在他們交織的情感裡，四位好友如何面

對人生裡的愛情、志向，以及生活中成功和失敗。

透過四位主角的人生旅程，我們將看見義大利在 1980 年到現今的各種轉變，而本作更展現了友誼之中無條件的愛與陪伴。



一步一步的愛

Step

導演 飯塚健
演員 山田孝之、廣末涼子
上映 2021-01-15



健一的女兒美紀出生後不久，妻子就突然因病去世，留下健一和美紀兩人相依為命。妻子的雙親勸他再婚，並想把孫女美紀接去撫養，但是健一還是決定以一己之力照顧女兒。

從托兒所到小學畢業，時光流轉中所捕捉到的，是單親爸爸的奮鬥和女兒成長中留下的足跡。

儘管這十年間，健一的生活中出現過願意成為美紀母親的女性，但對亡妻

的思念情感，讓健一始終無法做出決定。



驚奇感動！榮獲德國奧斯卡最佳影片2大獎提名
根據世界五十大小說【德語課】改編

勇奪 德國巴伐利亞電影獎
最佳攝影大獎

勇奪德國羅爾巴赫電影獎
最佳攝影大獎

榮獲 漢堡國際電影節
最佳影片提名

偷畫男孩 GERMAN LESSON

1/15 叛逆的勇氣

《噢！柏林男孩》影帝
烏里諾森

《隱藏的生活》影帝
托拜亞斯莫瑞提

潛力新星
湯姆格羅瑙

天才童星
李維艾森布萊特

德國新導演獎得主
克利斯蒂安施沃喬夫

有時你必須做一些，對抗職責的事



www.wildblunch.com

FFV+                                                                                                                                             

ARTWORK DARIUS GHANAI - FOTOGRAFIE SAMMY HART

去年六都房市都夯 移轉棟數增 7.8%

去年房市隨著國內疫情逐漸受到控制，再加上全球低利率環境、寬鬆貨幣政策，房市交易轉趨熱絡，全年移轉棟數增 7.8%。

●全台六都會區分別公布 2020 年 12 月「建物買賣移轉棟數」，交易量合計 2 萬 6225 棟，月增 6.6%，年增 17.5%，其中交易量最大為新北市 6408 棟；2020 年全年六都移轉數量為 25.01 萬棟，年增 7.8%，創 7 年新高。

信義房屋不動產企研室表示，雖然去年 12 月 8 日央行宣布新一波的選擇性信用管制措施，但因為不動產交易從簽約到辦理完移轉登記，大概需要一個月左右的時間。

12 月的移轉還是反應 11 月政策上路前的熱絡市況，另一方面，12 月地政機關工作天數多，帶動 12 月的移轉棟數拉高，全年六都移轉棟數創近 7 年來新高，買氣是 7 年以來最好。

永慶房屋說，12 月份六都建物買賣移轉棟數月增 6.6%，台北市月減 0.6%，新北市月增 6.0%，桃園市月增 10.8%，台中市月增 2.0%，台南市月增 8.9%，高雄市月增 14.4%。謝志傑表示，12 月為傳統房市旺季，再加上年底的交屋潮挹注，使六都的交易量較上月成長。

與前年同期相比，六都會區交易量增加 17.5%，其中台北市年增 28.5%，新北市年增 11.4%，桃園市年增 6.2%，台中市年增 19.6%，台南市年增 8.0%，高雄市年增 40.1%。

由於去年同期受到中美貿易戰以及總統大選短期干擾，使房市交易較為低迷，而今年正好適逢疫苗出世及美國總統大選底定，



▲2020 年全年六都移轉數量為 25.01 萬棟，年增 7.8%，創 7 年新高。（網路截圖）

買方觀望氛圍減弱，房市交易量與去年同期相比，皆呈現正成長，其中以高雄市年增達 40.1% 增加最多，應是左營區、楠梓區以及橋頭區有部分建案交屋所致。

進一步觀察 2020 年全年六大都會區建物買賣移轉棟數較去年同期增加 7.8%，其中台北市年增 12.4%，新北市年增 5.5%，桃園市年增 13.2%，台中市年增 11.9%，台南市年減 0.6%，高雄市年增 2.7%。

去年房市隨著國內疫情逐漸受到控制，再加上全球低利率環境、寬鬆貨幣政策，房市交易轉趨熱絡，使六都累計買賣移轉棟數僅台南些微減少，其餘皆呈現正成長，全台交易量則可望突破 2014 年的 32 萬棟，創七年來新高。



▲去年房市隨著國內疫情逐漸受到控制，再加上全球低利率環境、寬鬆貨幣政策，房市交易轉趨熱絡。（網路截圖）

買房不買地 地上權建案受青睞

●下半年國內的房地產市場是真的熱鬧，看看地上權土地的標售情況就知道！12 月中財政部國有財產署進行今年度最後一批地上權土地招標，在全部 19 宗的標案裡，共標出台北、台中及高雄共 8 宗的標案，標脫率約 42%，平均的溢價率達到 16% 的好成績。

而且累計全年的標脫率為五成左右，是近年來最好的標出成績。隨著現有房價穩健回溫、地上權建案開價較便宜的情況下，可想

而知的是明年以後的國內預售屋建案市場將會出現更多的地上權建案。

然而，地上權建案在房貸成數、持有成本、資產增值、二手買方接受度等方面畢竟和一般的預售屋建案大不相同，因此並不是每一個購屋者都適合買地上權的房子，尤其市中心裡房價相對便宜的地上權建案大多鎖定購屋預算有限的首購族，而年輕的首購族反而是比較沒有選擇、購買房地產的經驗及知識的一族。



▲隨著房價穩健回溫、地上權建案開價較便宜的情況下，明年以後的國內預售屋建案市場將會出現更多的地上權建案。（網路截圖）

首先在貸款成數方面，受制於地上權房子是「買房不買地」，所以房子少了土地價值，銀行當然不會給予如一般房子成交價的七成、八成這麼高的核貸成數，通常只有六成、甚至五成的房貸成數而已，所以首購族想買地上權建案時，記得要先準備更多的自備款，才能解決房貸成數不足的問題。

其次在持有成本上面，由於地上權房子的地主屬於國有財產署，所以屋主可以免繳地價稅，售房子時也不必繳土地增值稅，但是房屋稅則是免不了，每

年還會有一筆地租費用要繳給國有財產署，而且越市中心，金額越高。

此外，一般的房屋價值總是會隨著時間拉長而增值，但是地上權住宅的土地有 50 年至 70 年不等的使用期限，所以房子價格反而會隨著時間拉長而下跌，因此並不適合想要買來置產、投資或當作傳家寶給子孫的購屋民眾；相對的，如果是不婚族、或是無意生小孩的頂客族，倒是很適合買地上權的房子，因為不必擔憂自己的子孫將來有無房子可住的問題。

庭維 / 輯

房地看板

社宅國家隊 前進南臺灣



▲行政院核定綠建築推動方案標章分級綠建築適性發展。（網路截圖）

●國家住都中心於 109 年推出雙北社會住宅首部曲後，在 110 年正式開始邁向南台灣，本次所發包社宅規劃 5% 為無障礙住宅，4 案位於台南東區新都心、高雄左營興隆、鳳山鳳翔、鳳山牛潮埔、等共計 2,685 戶社會住宅統包工程案。

工程首要考量要求取得綠建築銀級標章、智慧建築合格級標章及耐震標章認證，將住戶居住實用性需求列為首要考量。如增添下降式門檻、提昇防水材料性能、導入 BIM 後續的社宅營運及維護管理等。

簡易都更增誘因 危老小地報佳音



▲簡易都更提升重建效率與都市防災、居住安全。（網路截圖）

●新北市政府為推動都市更新，加速危老小基地重建，已取消簡易都更面積限制並增訂容積獎勵項目，提高誘因更完善多元的都更政策。

簡易都更原係 500 平方公尺以上超過 30 年住宅區或商業區基地經整合 100%

同意後，向市府申請 20% 額度內之容積獎勵，免除結構安全性能評估並可納入違章建築物計算投影面積，本次修法放寬申請重建基地免再受規模及臨路條件限制，另增訂規模、時程等容積獎勵項目及配合範圍調整之變更申請規。

前瞻助觀光 冬山蛻變推向國際

●宜蘭溪南綠色轉運亮點計畫，以冬山火車站為核心，整合冬山鄉與溪南整體觀光資源，透過鐵路串連冬山鐵路、自行車、河運等綠色運具，將觀光資源引入風景據點、休閒農業、社區聚落及改善冬山鄉公共設施與開放空間。

內政部營建署強調，藉

由亮點計畫建設，重新建立冬山河河道改正及交通運輸設施切割後的人文地景紋理，以冬山火車站為核心讓生活、農業、觀光重新串起，打造完善的通廊步道，展現冬山豐富自然景觀、農業地景及人文的移聖市街特色。



▲宜蘭溪南綠色轉運亮點計畫，以冬山火車站為核心，整合冬山鄉與溪南整體觀光資源。（網路截圖）



▲受制於地上權房子是「買房不買地」，所以房子少了土地價值，銀行不會給予如一般房子成交價的七成、八成的核貸成數。（網路截圖）