

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

好報紙與好朋友分享，每天分享給一位幸運讀者。



4 疫情拖累經濟 10 年沒起色



5 串流影音破碎化 盜版猖獗



7 多聽少說 成人社交必修課



8 《美食地圖》羊肉爐溫補暖胃



《今日靈修》
英封城、日鎖國
中國疫情出現趨好

疫情壟罩全球，中國、印度、日本、英國、美國... 疫情都很嚴重，影響日常生活與醫療單位。相形之下，台灣卻僥倖能照常生活，我們要感恩，也要為人代禱。(4版)

搶佔 AI 區塊鏈商機 轉型靠法規鬆綁

未來 AI 結合區塊鏈商機無限，政府除了要加速培育大數據人才，也應適度鬆綁法規加速數位轉型。



▲ 未來 AI 結合區塊鏈商機無限，政府要加速培育大數據人才，也要適度鬆綁法規才能加速數位轉型。(網路截圖)

▶ 副總統賴清德 6 日出席 AI 區塊鏈產業高峰會表示，AI 結合區塊鏈商機無限，政府要加速培育大數據人才。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】「區塊鏈結合 AI，能給台灣帶來絕佳機會！」副總統賴清德 6 日出席 AI 區塊鏈產業高峰會表示，AI 結合區塊鏈商機無限，政府要加速培育大數據人才；前國發會主委陳美伶指出，區塊鏈就像優良肉品溯源平台，藉由透明化帶來安全與安心；但前政委蔡玉玲則強調，政府要鬆綁法規才能加速數位轉型。

大數據是現代石油

「全球智慧化的時代已經來臨！」賴清德說，區塊鏈是非常可靠、無可修改的記帳式技術，

物流從生產到消費的細節都能記錄，帶給未來產業龐大商機，各國都在尋找自己的商機；AI 結合區塊鏈效率會更高，因為每筆數據都能追蹤到，會更安全、透明，第 4 次工業革命新時代已然來臨。

賴清德指出，台灣在開放資訊指數佔據世界第 1 位，包括防疫數據有 2 萬 7,000 多個資料集持續開放；政府要努力進行人才培育，鼓勵創新，開放試驗場域，鬆綁法令，甚至建立新法制；國發會最近成立了 20 億天使基金，因應疫情選擇「特別股」取代補助，資金問題可免煩惱。

AI、區塊鏈商機蓬勃

「數據資料是未來的戰略資產，石油會用盡，資料卻會不斷生長！」中信金融管理學院講座教授陳美伶說，「FAANG 企業擁有很多你的足跡資料，對你的行為模式可能比你你自己更清楚。」數位經濟誰掌握數據誰就有更好的商機，2022 年全球 GDP 將有 65% 由數位驅動，AI 商機 2030 年將達 15.7 兆美元。

「區塊鏈可說是 Internet 2.0，2030 年預估產值高達 3.1 兆美元。」陳美伶舉 Bravo AI 為例，應用電腦視覺與自然語言自動化核保理賠，作業

從 10 個工作天縮短至 2~3 小時；萊豬若讓消費者掃 QR Code 就能看見產銷履歷，如台灣優良肉品溯源驗證平台，未來類似的透明化平台會如雨後春筍般茁壯。

政府儘快鬆綁法規

「最近大家談『天網』，《魔鬼終結者》的科幻未來已經在人

類生活裡發生。」金融科技協會理事長蔡玉玲表示，入境檢疫系統結合電子圍籬，成功逮到違規者離開管制範圍，成為防疫重要工具；2020 年亞馬遜推出大型無人超市，所有消費者行為都可被觀察並分析，這將成為未來趨勢。

蔡玉玲指出，前立委許毓仁曾

提出《人工智慧發展基本法》，期盼數位發展專責機關儘速成立，加速調適 AI 及區塊鏈管理，明確虛擬通貨產業適用規範；「政府面對新領域，常說沒想好、還沒溝通好，但法律風險應該誰承擔？速度攸關競爭，政府如跟不上，應該及早放手，企業才有活路。」

有毒廢棄物跨區汙染 促鄭文燦說明

桃園市政府涉嫌不當核發許可證給廠商，使有害事業廢棄物進行轉賣，有毒物質已造成屏東、中彰投等地區汙染。



▲ 桃園有三家公司將含銅量超標的有毒玻璃樹脂粉賣給屏東錯霖公司，以太空包形式堆積在土資場，恐汙染周遭農地。(網路截圖)

▶ 左起台灣水資源保育聯盟主任粘麗玉、看守台灣協會秘書長謝。(photo by 臧品安/台灣醒報)

【本報記者臧品安台北報導】「桃園市府涉嫌不當核發許可證，造成廢棄物跨縣市流竄，請鄭文燦市長公開許可證審查會議紀錄！」立委陳淑華與環團 6 日指出，桃園市政府涉嫌不當核發許可證，使有害事業廢棄物流向錯霖公司等，毒粉已造成屏東、中彰投等地區汙染，要求桃園市長鄭文燦公開許可證審查會議紀錄自清，並儘速撤銷不當核發的許可證。

重金屬超標仍轉賣

陳淑華指出，桃園毅川等三家

公司以資源化產品名義，將含銅量超標的有毒玻璃樹脂粉賣給屏東錯霖公司，以太空包形式堆積在土資場，部分包裝已有破裂情形，恐汙染周遭農地、魚塢、河川，甚至是地下水，要求屏東縣長潘孟安儘速對錯霖不當貯存有害事業廢棄物一事開罰。

「業者不需要處理廢棄物、執行分離銅的成本，還能當成產品出售，根本是圖利廠商！」陳淑華說，105 年核發給中德科技開發的許可證中，原定玻璃樹脂粉銅含量須低於 0.5%，到 107 年卻放寬至 5%，讓業者節省分離銅

的成本，要求桃園市長鄭文燦公開許可證審查會議紀錄，並說明放寬理由，若不願意公開，恐坐實市府放水的質疑。

陳請監察院調查

台南市社區大學研究發展學會研究員晁瑞光表示，銅溶出超標的玻璃樹脂粉是有毒的廢棄物，「這是生活在這些所謂的產品周邊老百姓的痛，環保署高官們卻罔顧這些毒粉殘害人民」，痛批綠色執政下，從桃園到中部、屏東，南北串連，毒害台灣一條龍！

【焦點圖文】

高雄輕軌大南環段 12 日通車



高雄輕軌大南環線已取得交通部核發營運許可，市府規劃 12 日通車，屆時輕軌從 C32 經 C1 行駛到 C17 站，民眾可以從凱旋公園站搭到鼓山區公所站。(中央社)

太陽光電建置慢 非核家園南柯一夢？

社論

2025年非核家園已經進入倒數，政府規劃再生能源發電量占比為20%，太陽光電裝置容量計劃至去(2020)年應達6.5GW(3.25億瓦)，但實際執行僅5.2GW，差距還有20%，如何達成目標，挑戰極大。

太陽光電成敗關鍵

依據政府能源轉型規劃目標，太陽光電裝置容量達20GW(十億瓦)，佔綠電67%，已成為非核家園成敗關鍵，依此規劃，扣除已建置完成

的5.2GW，未來5年還需建置14.8GW，平均每年需要建置約3GW，才能達到預定目標。幾乎是不可能的任務。

如果太陽光電政策跳票，將嚴重影響企業工廠、民生用電，難怪科技大老一再向政府示警，擔心未來缺電將成工業發展危機。

若從2016年至2025年，10年內要完成20GW太陽光電，然而前5年僅完成30%，原訂2020年完成2.2GW又跳票，後續最大的問題是太陽光電要建置在那裡？目前只有經濟部、

農業部關心，其他各部會事不關己，袖手旁觀。

農、漁用地限制多

現在政府推動太陽光電，仍以中南部農、漁用地為主，對於都市住宅、工業廠房或其他雜項用途土地，因缺少 勵誘因或強制規範，以致多年來太陽光電業者選擇性不多，只有往農業用地建置太陽光電，業者也多與農民簽訂長達20年合約。

但是去(2020)年7月，農

委會明訂除非行政院列管有案之太陽光電專案區域外，兩公頃以下農地都不准設置太陽光電，立即限縮太陽光電種植面積，將使後續太陽能發電推動更加困難，預計一年將減少1GW太陽光電，幾達預計數量的三分之一。

至於漁池養殖場是否能夠搭蓋太陽能板？目前漁民擔心會影響養殖漁獲，遲遲沒有得到漁業當局肯定答覆，尤其魚塭每年必須放水曬池2、3次，如果搭蓋太陽能板，如何曬池？成為漁民極大疑問，漁政當局

有必要儘速解答，協助太陽能業者與漁民建立合作信心與默契。

各部會不應本位主義

農、漁業用地目前種植太陽光電達全部預估數一半，至於其他的工廠、國防軍事用地、學校、公有廳舍、停車場、埤塘、低地力地區、都市住宅大樓或受化學毒性物質污染土地，政府都應該全面盤點，規劃如何加速推動建置太陽光電，否則進度越來越落後，未

來能源政策如何執行？挑戰極大。

2025年非核家園日益迫近，時限一到，如果供電準備仍然不足，屆時衍生問題將相當嚴重，尤其近年工業快速發展，用電量大增，政府應慎重考慮，未來5年究竟全台灣會增加多少用電、如何補足缺口？

如果非核家園電力準備不及，又該怎麼辦？政府應速謀解決之道，否則屆時供電不足，將成為台灣大災難。

避免動保案互踢皮球 籲設專責動保警察

動保團體指出，動保案件成案不易，即使有動保警察，部分仍屬於任務編組，希望儘速設立專責單位。



▲動保團體指出，動保案件成案不易，即使有動保警察，部分仍屬於任務編組，希望儘速設立專責單位。(網路截圖)

【本報記者臧品安台北報導】「為避免動保案件出現互踢皮球的情況，應設立專責的動保警察！」動保團體6日建議，「保七模式」與「婦幼警察模式」是台灣設立「動保警察」最可行的兩種模式，但保七模式的改革動力在中央，婦幼警察模式的改革動力則在地方，因此需要中央、地方及朝野黨派共同努力，成立專責的動保警察。

保七、婦幼模式較可行

長期研究「動保警察」設立的台南大學行政管理系教授吳宗憲指出，台灣設置動保警察有6種模式可參考，分別是編制在農委會下，如同移民官的「移民署模式」；借調警察署人員到農委會下的「警政署借用模式」；目前保七總隊下偵辦森林法、野生動物保法業務的「保七模式」；仿效地方政府設置婦幼警察的「婦幼

警察模式」；與「荷蘭動保警察模式」及「美國洛杉磯動保警察模式」。

「『保七模式』與『婦幼警察模式』是最為可行的兩種模式。」吳宗憲分析表示，保七模式改革動力在中央，派駐在保七駐地的員警地處偏遠，仍需地方員警配合；婦幼警察模式改革動力則在地方，但地方員警已滿編，要設動保警察員額，須從地方警力中挪動，恐遭警政內部反彈，必須透過各地方政府努力克服。

應設專責動保警察

台灣防止虐待動物協會調查主任曾譯瑩說，日前有一隻被毒殺的狗躺在路上，到場的警方說這是動保案件，要請農政單位處理，但民眾致電農政單位又告知這是刑事案件，請先找警方到場，出現雙方互踢皮球的情形，

「此案件並非個案，更反映出我們需要動保法、動保知識有足夠專業度的專責動保警察。」

民眾黨青年代表吳怡萱說，動保案件成案不易，即使有動保警察，部分仍屬於任務編組，

希望儘速設立專責單位。民進黨青年代表許家睿則建議，設置「動保警察」須先針對「農政」與「警政」互相協調的機制提出可行評估，也期盼未來能加速政策推行。

率眾大啖台灣豬料理 蘇揆允為食安把關

【本報記者祝潤霖台北報導】「齋~這個台灣豬肉鍋貼真好吃，阿中你也來吃吃看！」行政院長蘇貞昌6日前往朱記餛飩粥品嚐台灣豬料理，衛福部長陳時中、農委會主委陳吉仲也隨行，一口接一口大讚台灣豬肉美食好吃；針對在野批評執政不力，蘇強調，防疫世界第一有目共睹；他也強調台灣的民主自由，聲援稍早被捕的50多位港人。

合國有公布國際標準，政府在安全容許量內才會准許進口，廠商、進口商也已經公開承諾說不會進口含萊克多巴胺的豬肉，但政府還是會嚴格把關、逐批檢驗，請國人放心。

團結能讓世界更肯定

被問到民眾黨主席柯文哲哲說「執政會『走鐘』是因為院長」，還有「聽蔡總統講話會起雞皮疙瘩」，蘇貞昌表示，國家在蔡總統領導下，不但防疫成功，也是全世界極少數經濟仍正成長的國家，連韓國一天發行230萬份的第一大報，也對台灣特別讚賞。而針對國民黨立法院黨團總召林為洲點名「若內閣改組，蘇貞昌跟陳吉仲最應該下台」，蘇貞昌說，雖然不能做到人人滿意，但是台灣防疫世界第一、國人安全，而且可以正常生活，如果大家多予肯定，會更讓公務人員覺得溫暖；「當然我們也有還做得不夠好的地方，也隨時接受各界的指正。」

政府把關請放心

「現在我們台灣豬非常出名，將來會像松阪豬、神戶牛一樣受歡迎！」蘇貞昌說，台灣豬肉出口外銷進步8倍，且台灣美食本來就很有名，政府也樂於把台灣豬肉好產品推薦給國人同胞；「我前天到海關、昨天到廚房、今天來餐廳，就是要向國人同胞保證，政府一定會為國人的健康嚴格把關！」

被媒體問到，前中研院長李遠哲5日說「吃糖、吃鈉都有毒，所以吃菜豬適量即可」，蘇貞昌強調，是不是含萊克多巴胺，聯



▲行政院長蘇貞昌(右)6日率政府官員在台北市豬肉餛飩餅店品嚐台灣豬美食，大讚台灣豬美味，還將豬排遞給衛福部長陳時中(左)。(中央社)

學測報考人數新低 今年不開放補考

【本報記者臧品安台北報導】今年的學測沒有補考！110學測將於1月22日至23日舉行，大考中心主任周兆民6日表示，新冠疫情持續，考生應試仍須全程戴口罩，試場原則上不開冷氣，但會開啟教室四個角落的氣窗，維持通風；大考中心另規劃北、中、南等8個考試地區的隔離試場，讓自主健康管理等考生應試。另外，今年的學測沒有開放補考。



▲大考中心表示，新冠疫情持續，考生應試仍須全程戴口罩，另外，今年的學測沒有開放補考。(網路截圖)

申請證明，移至特定試場，並佩戴口罩應試。

「進入考分區的考生須出示識別證及應試有效證件正本，並戴口罩配合量溫。」周兆民說，如果未攜帶入場識別證，可現場申請補發；考試當天，上午7時30分開始量溫，若初檢有發燒

情形(額溫37.5度或耳溫38度以上)，會在10分鐘內再複檢2次，若複檢仍為發燒，會請考生移至防疫試場應試；不開放親友陪考，但提供身心障礙、重大傷病，以及突發傷病考生，允許申請陪考。

規劃8區隔離試場

周兆民表示，學測考場原則上不開冷氣，但會開啟教室四個角落的氣窗各5至10公分，維持試場通風；中午用餐時間考生可出考分區用餐，未外出用餐的考生則以在試場內用餐為原則，提醒考生若在試場內用餐，請向考分區服務人員領取用餐隔板，用餐後須歸還，隔板會由考分區統一回收處理。

「大考中心已掌握居家隔離、檢疫及自主健康管理等3類考生名單。」周兆民說，已規劃在北、中、南、台東、花蓮、金門、澎湖及馬祖等8個考試地區的特定分區，設置隔離試場。另外今年的學測沒有補考。

談到學測報考人數，周兆民說，本次學測共有12萬8606位考生報名，整體報名考生比109年學測少了4832人，為歷年最少。

▼世界銀行認為未來經濟預測將長期降級，除了疫情的不確定性，還有因教育中斷造成勞動生產率降低，貿易和投資的活躍度也下降。(網路截圖)



疫情拖累經濟成長 IMF：10年沒起色

【本報記者陳是祈綜合報導】未來恐變成經濟遲滯「消失的十年」。在新冠疫情肆虐前，世界銀行就已下修2020年後10年的全球經濟成長率，疫情更加劇此一趨勢，甚至可能造成「消失的十年」。世界銀行認為未來經濟預測將長期降級，除了疫情的不確定性，還有因疫情導致的教育中斷，進而造成勞動生產率降低，貿易和投資的活躍度也會下降。

世界銀行認為未來經濟預測將長期降級，除了疫情的不確定性，還有因教育中斷造成勞動生產率降低，貿易和投資的活躍度也下降。

本在在疫情前，世界銀行就因為老齡化和生產率的下降，進而下修未來10年的經濟增長趨勢，從原本前十年的2.5%，下修到年均2.1%，而最新的預測更是往下修到1.9%，甚至不排除未來會繼續下修。

世界銀行代理副總裁艾漢·高斯接受媒體採訪時表示，「以歷史來看，未來10年除非有出現重大改革，否則未來10年的全球經濟成長恐怕很不樂觀。」而世界銀行半年度的《全球經濟

展望》則歸納長期降級的原因，除了疫情的不確定性，最重要的是疫情導致教育中斷，教育中斷帶來勞動生產率的降低，進而影響到貿易和投資活躍度的下降。



發展中國家須謹慎

另外，根據統計，2020年全球經濟萎縮約4.3%後，2021年可以有望增長4%，但還是比去年6月預測的低0.2個百分點，反映了

了疫情復甦不易，以及各種經濟活動的限制。對於新興市場和發展中國家，世界銀行認為，未來10年增長率為3.3%，低於疫情前預測的4%以及前十年的5%，而世界銀行的任務便是向發展中國家提供貸款和諮詢服務，來減少貧困。

高斯也呼籲投資者有機會就趕緊進行投資，尤其是衛生保健和教育環境相關的投資，並改善治理和債務透明度，尤其針對發展中國家。過往這樣悲觀的預測也發生在2008年金融危機，當時全球經濟增長預測被反覆下調，從金融危機前的3.3%被下修到2.4%。

AI 整合需要平台 專注感應元件微型化

【本報記者祝潤霖台北報導】「AI最好專注某個領域深度學習，透過平台發揮普及應用的力量！」6日在AI區塊鏈產業高峰會座談上，科技與財金專家王儷玲、魏國章、劉峻誠、丁彥允、孫紹祖談AI與區塊鏈大未來強調，有統一平台才能把優勢技術快速放大，未來機器人著重感應元件微型化，台灣可專注此一領域發揮。

Kneron 創辦人暨執行長劉峻誠舉例，比方說他人在台灣，但在美國繳的保費還是100%，停在美國的車也要繳稅，好像有點不公平，如果有AI監控，就能證明自己是個「不駕駛者」，去跟保險公司談不須繳全額保費，用區塊鏈概念完備保險服務。

感應元件微型化

7Starlake 總經理丁彥允則指出，自動駕駛分室外室內，一台送貨機器人要價幾萬美金，在美國加州可以推，但地狹人稠的台灣未必適合；但藥物配送可以讓機器人來做，台大、成大醫院都有在洽談；「小國要知道自己的優勢在哪，台灣靠半導體優勢，可以把機器人感應元件微型化，到2030年才會更有競爭力。」

「過去都是談發展AI，現在更重要的是普及應用。」美商中經合集團副總經理孫紹祖表示，AI平台化能聚焦優勢，例如智慧農場能把台灣水耕蔬菜帶到歐洲，此外如腦機介面及基因編輯等，都是AI的強項，「傳統產業只有幾%真正在使用AI，等到AI像網路這麼普及時，產業能發揮的會比現在更多。」

孫紹祖強調，AI只是在自己的領域深度學習，不是全能萬能，要把它用在對的地方，「當AI能幫忙種好蔬菜，就可進一步用它做更好的工作排程，應用在生活科技領域也是一樣。」

產學合作培育人才

「保險業精算要透過區塊鏈，智慧化理賠都可E化。」前金管會主委王儷玲表示，數據開放很重要，資料共享平台能讓更大的數據受到驗證；目前科技業AI已經發展得很好，但在金融科技領域仍待急起直追。在人才的培育上，學校應設立產學合作相關課程，累積實作經驗。

鴻海技術長魏國章說，他在招募AI人才對談過程中，多認為回台灣發展有加分，希望台灣能營造出優質的AI平台環境。「我們跟高通AI晶片也在接洽，做汽車AI自駕作業系統。」他強調，台灣產業鏈是全世界最充足的，當然也不會在自駕車研發競爭缺席，「很多國際廠商來台灣設點，是有原因的。」

「AI的優勢在識別，區塊鏈的優勢在記錄，有平台整合，才能把優勢技術快速放大。」



▼7Starlake 總經理丁彥允指出，台灣靠半導體可以以感應元件微型化，到2030年會更有競爭力。(Photo by 祝潤霖/台灣醒報)

金管會推信託 2.0 黃天牧：行則將至

【本報記者祝潤霖台北報導】「領導、策略、組織、人才、科技，及跨業整合，是成就信託2.0的要素！」金管會主委黃天牧6日在「信託2.0推動策略分享會議」中提醒，信託2.0要讓金融業更重視對弱勢民眾的照顧，但同時也要兼顧商品利潤；他引用《詩經》：「道阻且長，行則將至」強調，用決心克服終究能到目的地。



▲信託2.0制度上也要有誘因，讓為民服務的商品也能得到利潤，而不只是慈善事業。(網路截圖)

後才會決定「組織」，過去信託被當作行政而非利潤部門，但也有些銀行一直很重視信託部門，未來在定位上都會做出一些調整。

黃天牧指出，3個核心要素之外，「人才」是成就一切事業的基礎；而很多銀行的信託系統跟其他系統不盡相同，升級需要「科技」，最後就是「跨業與異業整合」；金管會據此6大因素擬定信託2.0發展策略，無論員

工組織信託或跨業合作鬆綁，主管機關在金融上都要提供足夠誘因。

制度上要有誘因

「就像《詩經》所講的『道阻且長，行則將至』。」黃天牧說，道路是險阻而漫長，只要堅定信心，一步步走下去，終究會達到目的地的；但這件有意義的事不可能一蹴而就，需要大家群策群力，這是一個好的平台工具，但

是中間有許多困難挑戰，需要決心一起去努力達成。

「要讓金融業更重視對不同階層的照顧，尤其是對弱勢民眾，比較富裕的民眾有不同的管道滿足需求。」黃天牧受訪表示，最有感觸的就是921大地震後的「遺孤信託」，他那時還在當組長，見證到信託能扮演社會支柱的角色；「當然制度上也要有誘因，讓為民服務的商品也能得到利潤，而不只是慈善事業。」

圖文選粹

圖文 / 中央社

320處郵局自助列印系統上線



▲中華郵政公司為提供更便捷的郵件交寄服務，11日起在全國320處郵局設置「EZPost 郵寄便單據列印系統」，解決手寫託運單的困擾。

河北疫情進戰時狀態 全市管制已停課

中國河北省疫情升溫，5日新增20例本土確診，宣布進入戰時狀態，所有社區、農村實行閉環管控，中小學全部停課。

【本報記者臧品安綜合報導】中國河北疫情持續擴大，宣布進入戰時狀態。綜合陸媒報導，河北省5日又新增20例本土確診，石家莊市19例，邢台市1例，由於石家莊市藁城區增村鎮小果莊村出現群聚感染，成為中國目前唯一的「高風險地區」，並宣布6日起，全市中小學、幼兒園全部暫停線下教育教學工作。

進入戰時狀態

河北省由於疫情升溫，4日新增14例本土確診，於5日宣布進入戰時狀態。根據《河北省衛健委》6日通報最新數據，5日，河北省新增20例本土確診，本土確診病例中，石家莊市19例，邢台市1例。

《新華網》提到，由於石家莊市藁城區增村

鎮小果莊村出現群聚感染，全村調整為高風險地區。目前，石家莊市藁城區增村鎮劉家佐村、邢台市南宮市天地名城小區、邢台市南宮市天一和院小區為中風險地區。全省其他地區均為低風險地區。

交通管制、全市停課

根據陸媒《今天頭條》統整報導，石家莊疫情防控記者會5日表示，石家莊此次疫情有發病多、家庭聚集性的特點，短時間出現大量病例。對此，中國疾病預防控制中心副主任馮子健表示，國家衛健委已派專家指導組、疫情防控指導組至石家莊和邢台，主要指導疫情形勢、趨勢和傳播風險評估，流調溯源，實驗室檢測及防控措施等。石家莊應對新冠肺炎疫情工作會議提到，將對全市所有社區、農

村實行閉環管控，嚴格控制聚集性活動，避免群聚。此外，強化對客運站、農貿市場、大型商超、賓館飯店等人員密集場所的管控，嚴格落實登記管理、佩戴口罩、體溫檢測、消毒通風等措施。此外，6日起，全市中小學、幼兒園全部暫停線下教育教學工作。

根據中國《衛健委》6日通報最新數據，5日，全國31省和新疆生產建設兵團報告新增32例確診，其中境外移入9例，其中廣東3例、陝西3例、上海2例、天津1例；本土病例

23例，其中河北20例、北京1例、遼寧1例、黑龍江1例。



▲河北省衛健委中午宣布，爆發疫情的石家莊市藁城區今天起全境調升為「高風險地區」，這是中國疫情初期過後少見的情況。(網路截圖)

全球各大週刊頭條新聞

呂翔禾 / 輯

《經濟學人》The Economist 中國特色的電商主義 將席捲全球

疫情讓西方許多民眾開始利用電商進行購買消費，亞馬遜與沃爾瑪都乘著此波熱潮積極布局，但其實電商未來的市場並不在西方，而在中國。中國目前已經有8.5億個電商帳號，在2013年的市場規模早已超越美國，其中最大的電商就是阿里巴巴，而近年來美團、拼多多也逐漸崛起，形成三王鼎立的局面。

中國的電商進入了多元競爭的時代，但有人質疑本地電商發展能否與國際競爭？西方的電商新貴們還是低估中國的電商，加上過往西方科技業的分工（臉書負責社群、谷歌負責搜尋等），沃爾瑪與目標百貨的線上化，這曾經是西方引以為傲的發展模式。

但中國全包式（1個App有多種功能）的策略已經在東南亞（Grab and Sea）、印度（Jio）與拉丁美洲開始盛行，這套策略也讓配合東方電商App的公司在亞洲的獲利逐漸超越西方，這也讓西方的科技巨擘開始仿效中國模式，臉書也要在自己的App提供電商服務，沃爾瑪與抖音進行合作。

將所有功能整合至1個超級App的中國電商模式可以壓低成本、促



進競爭，對於消費者來說會是一大利多。但這套模式也不是沒有缺陷，阿里巴巴的馬雲可能將淪為中共統治的犧牲品，中國的反抗托拉斯法正在蠢蠢欲動，大電商公司之間的電子支付不能互相抵觸、必須流通，這是防止單一電商獨大的措施。

過去西方都持續忽略中國的電子業與太陽能板產業，但現在中國在這些產業都已位居領先的地位，而中國的電商正逐漸崛起，西方世界要好好觀察與學習。

印度疫苗一波三折 安全與急用兩難

【本報記者宋秉謙綜合報導】印度生產的新冠疫苗消息滿天飛，情節也峰迴路轉！作為全球製藥出口大國，印度上週末剛批准該國前2快的疫苗（一個是國產）緊急使用，並決定將國產的疫苗出口給發展中國家，但因國產疫苗缺乏臨床證據，安全性受疑，日前先是傳出「出口禁令」，只出口國產款，後來官員弭平這項傳言。6日最新消息又指出，印度將出現第二種國產疫苗，目前只待批准，並與多個急用的國家談判中。

疫苗安全性受疑

新冠疫苗堪稱是2021年最重要的關鍵字，從英、美等國開始搶先推出，而以往被稱為「製藥大國」的印度也不落人後，上週末率先批准2種疫苗能進行緊急使用，其中一種是由阿斯利康與牛津大學開發的（印、英合作款，就是目前我國拿到購買權的AZ疫苗，事實上該疫苗的臨床實驗問題也還不少），

另一項是巴拉特生技公司在當地生產的國產疫苗，也被稱為COVAXIN。

根據《衛報》報導，COVAXIN被批准後引發熱議，原因是這款國產疫苗並未公佈關鍵的第三階段臨床實驗結果，安全性受疑，而這又衍生出「出口禁令說」，當時有新聞表示，當局只願意出口國產的COVAXIN，要把印英聯合製作的疫苗握在手中，禁止出口。

不過，《BBC》報導又改變新聞風向，印度血清研究所發言人澄清日前的說法，表示疫苗出口禁令是指私人市場，只要涉及國家層級，印度很願意出口任何疫苗到所有國家。該新聞也表示，印度預期在近幾週開始出口疫苗，將從南亞的鄰



▲印度生產的疫苗效率仍是全球數一數二，但近期正負面消息頻傳，安全性與急用成為購買各國的大難題。(photo from BusinessWorld, under CC licensed)

國開始。

印度疫苗購買國仍多

雖然印度疫苗近期正負面消息頻傳，但沒有影響到製藥之國的生產效率，消息似乎也不影響願意購買的國家，據《CNBC》6日報導，印度製藥商卡迪拉集團又生產出一款國產疫苗，

目前正進行關鍵第三階段臨床實驗，只待結果送出後，等監管機構批准就能上線，被預期是印度第二款國產疫苗。

該公司董事長帕特爾表示，這款疫苗已建立分銷系統，將擴大投資生產效率，打算大力推動出口，目前已與幾個有興趣購買的國家、公司談判，帕特爾拒絕透露是哪些國家。

委內瑞拉政府鬧雙胞 制裁令民生凋敝

【本報記者呂翔禾綜合報導】委內瑞拉似乎已經分裂成2個國家！委內瑞拉近日議會大選結果出爐，支持現任總統馬杜羅的政黨在國會拿下絕大多數席次，但是於2018年就另立政府的反對派瓜伊多並不承認這場選舉，並堅持要以他當選時的國會運行政府，委內瑞拉自2019年分裂政府後，國家持續陷入混亂。

淪為代理人政爭

根據《英國廣播公司》與《NBC新聞網》報導，委內瑞拉議會「全國代表大會」近日大選結果出爐，支持現任總統馬杜羅的政黨聯盟在277席中拿下256席，但是反對派認為選舉

不公，反對派領袖瓜伊多帶領過去當選的議員進行宣誓，並不承認新的國會。由於瓜伊多所屬的政黨聯盟於2018年底的大選中獲得多數，並在2019年1月時，任命瓜伊多為臨時總統，但馬杜羅不願意下台，到2020年1月，反對瓜伊多的委內瑞拉無黨籍

議員帕拉當選議長，但反對派在其他地方同時宣告瓜伊多為新議長，因此政府持續鬧雙胞。

瓜伊多陣營獲得美國、歐盟、英國與多數西方國家的支持，但馬杜羅背後也有中國與俄羅斯相挺，在2020年底時委內瑞拉又再度舉行大選，不過當初瓜伊多占多數的舊國會不願意承認新的選舉，因此目前委內



瑞拉除了雙政府以外，還有雙國會同時運作，政治持續陷入混亂。

經濟衰退民生凋敝

而全球油價下跌和美國的制裁讓委內瑞拉出口收入銳減，加上國內政策不當也使委內瑞拉經濟陷入崩潰邊緣，馬杜羅政府為此大量加印貨幣，卻又導致通貨膨脹，使國內貨幣幾乎一文不值，物價飛漲而造成商業停擺，入口貨品價格飛升，食物和藥物短缺下，更爆發大規模饑荒。

經濟加上政治的動盪，使得過去3年就有230多萬委內瑞拉人逃往逃亡秘魯、厄瓜多、智利、哥倫比亞、巴西等國，成為南美洲現代史上最大規模的難民潮。

每人介紹 / 代訂一份報紙給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961

看完醒報，可轉贈鄰居信箱

▼ 迪士尼出品的《曼達洛人》成為 2020 盜版下載排行第一名。圖為《曼達洛人》劇照。(photo by 網路截圖)



串流令影音破碎化 《曼達洛人》盜版第一

【本報記者陳是祈綜合報導】近年來串流平台興起，影音內容開始「破碎化」，每個平台都有精采的原創劇集，但在預算有限的情況下，民眾不可能無上限地為串流平台買單，也導致盜版情況愈發嚴重，影響了正版的利潤。目前由迪士尼出品的《曼達洛人》成為 2020 盜版下載排行第一名，緊追在後的則是亞馬遜出品的《黑袍糾察隊》和 HBO 的《西方極樂園》。

盜版很猖獗

《Indiewire》報導，根據《TorrentFreak》



迪士尼出品的《曼達洛人》成為 2020 盜版下載排行第一名，緊追在後的則是亞馬遜出品的《黑袍糾察隊》和 HBO 的《西方極樂園》。

統計盜版網站的下載量，由迪士尼出品的《曼達洛人》成為盜版下載量第一名，推翻長期以來霸佔第一名的《權力遊戲》，其他隨後的劇集包括亞馬遜出品的《黑袍糾察隊》和 HBO 出品的《西方極樂園》，亞馬遜出品的《維京傳奇》、CBS 的《星際迷航：皮卡德》都榜上有名。

該調查還表示，此數據僅根據最大的盜版影音網站之

一 BitTorrent 的公開數據做統計，但其實該網站只是龐大的盜版王國中的一小部分，「2020 年，盜版的下載量達到一個高峰，無論是電影或者串流媒體上的劇集。」

電影公司損失大

《Quartz》報導，運用影院和流媒體同步上映而獲得大成功的《神力女超

人 1984》，盜版率也同樣高居不下，對於好萊塢來說，是令人擔憂的趨勢。

媒體分析，2020 年因為疫情的關係讓串流之戰白熱化，影音內容破碎化，因此盜版也隨之猖狂並且難以消滅，若電影往後也隨著《神力女超人》的做法，採取流媒體和影院同步上映的策略，恐怕會讓電影發行商更容易受到盜版影響，因為發布在網路上的影音，比起電影院獨家播映的節目還要容易盜版，根據統計，即使是策略成功的《神力女超人》，也因著盜版損失了至少 2000 萬美金。

英國第三度封城 教會開放意見分歧

【本報記者莊瑞萌綜合報導】英國再度宣布全境封城，但部分教會仍堅持開放聚會。英國首相強生週一宣布，英國進入第三次全國性封城，以防堵新變種病毒持續擴大感染。對此，英格蘭部分教會仍維持對外開放，讓民眾可入內禱告尋求心靈安慰，而部分教會則宣布暫時關閉。

開放與否意見分歧

《今日基督徒報》報導，封城令宣布後，聖保羅大教堂在週二宣布仍會維持開放，讓民眾可入內禱告與敬拜，但只開放中午 12 點到下午 3 點半，且有人數限制。

至於巴博洛與克勞恩聖公會牧師泰勒則表示，當地教堂將關閉，她認為，聖公會領袖應出面告訴旗下所有教會都暫時關閉。不過，天主教主教尼可拉斯則認為應該讓教會繼續對外開放。

他強調，「固定操練對上帝的信心是個人韌性，與奉獻為他人服務的來

源，兩者在這個艱難的時刻都相當重要。基督教作家戴伊漢奇則認為，教會領導人決定是否關門或維持開放的背後心情，外界也應予以重視。

蘇格蘭強制關閉惹議

據《BBC》報導，目前在英格蘭與威爾斯，公開禮拜與告別式仍可持續進行，但有人數限制，婚禮在特別情況下可以舉行，但最多上限 6 人，至於北愛爾蘭則尚未決定。不過，針對蘇格蘭政府決定強制關閉教會，當地蘇格蘭主教會議認為此舉並不公平，因為公開禮拜是人權的自由，而且對於民眾的心靈健康有明顯幫助。

對此，蘇格蘭首席大臣施特金表示，雖然決策上出現差異，但蘇格蘭決定在這一波流行中超前佈署，她指出，「我知道對許多人來說這個結果令人討厭、嚴格與不悅，但這些都不是輕率做出的決定。」



部分牧師認為，在疫症期間，固定禮拜可以讓心靈得到安慰。(Photo by 攝影師 Luis Quintero，連結：Pixsunder Creative Commons License)

首都圈緊急狀態 東奧舉辦恐蒙陰霾

【本報記者宋秉謙綜合報導】距離日本首相菅義偉的樂觀喊話不到一週，東京奧運不被看好的聲浪再起！菅義偉擬於 7 日宣布二度進入緊急狀態，而距離東奧表訂時間僅剩不到 200 天，NHK 日前發布的民調顯示，多數日本民眾傾向取消或再次延期，官方目前僅與奧委會主席山下泰裕表態認為，無觀眾進場是可預見的。能不能如期舉辦，從菅義偉緊急的命令與高喊盡快接種疫苗能看出，日本當局也沒底。

國民不看好會舉辦

《外媒》報導，日本首相菅義偉 6 日一早在自民黨會議上提到，預計 7 日將宣布首都圈進入緊急狀態，這也是該國第二次宣布，目的是要全力封堵首都圈一都三縣的疫情蔓延，對比一週前的新年談話，菅義偉當時樂觀高喊「相信夏天的東奧是象徵世界團結的大會」，明顯黯淡許多。

但首都圈進入緊急狀態，讓國民對東奧沒有信心，根據《南華早報》報導，

最新 NHK 的民調顯示，3 分之 2 的受訪者都希望能取消或續延東奧，不看好東奧的數字節節上升，去年 10 月樂觀民眾佔多數，到去年年底認為應該停辦的民調已反超樂觀者，而最新民調更是壓倒性的不看好。

恐無觀眾參與

對此，涉及已投入的高額資金與人力，日本官方目前尚未表態，僅與奧委會主席山下日前受訪時，指出可能是以「閉館形式」來舉辦。

《KSN 聯合新聞網》就提到，日本政府顯然對能否舉辦也沒底，目前正積極盡所有防堵疫情的方法，除了宣布緊急命令，當局也推翻原本的疫苗接種時程，原訂於三月開始提供日本人民接種，按計劃能在七月東奧前完成。

現在疫情升溫情勢危急，菅義偉希望提前到二月開始接種，據權威專家托馬斯表示，這項任務看起來有難度、取決於日本公衛體系的配合。



東奧前途一週內又大轉彎，日本首都圈進入緊急狀態，但讓國民對東奧更沒信心。(Photo from Wikimedi)

都市暖化常高溫 專家：增加植披降溫

【本報記者莊瑞萌綜合報導】地球越來越暖，大都市人口將首當其衝。美國研究指出，受到都市熱島效應以及排碳量不斷上升的影響，全球大都市溫度將持續飆升，專家也指出，若排碳量不減，英國溫度高於 40 度將成為常態，而建造綠色基礎建設與植披是野放減緩都市高溫的方法。

40 度將成為常態

《英國衛報》報導，全世界一半的人口居住在都市地區，但城市只有佔全球土地面積 3%。對此，伊利諾大學科學家趙雷（譯音）表示，「雖然城市佔地面積小，但是地球暖化最顯著的地方。」

科學家利用 26 種不同模型後發現，如果排碳量維持在高檔，包括極端乾旱與大洪水將無法避免。以英國為例，當地溫度高於 40 度將成為常態。都市因為瀝青與水泥會吸收更多太陽輻射，加上樹



▲ 都市熱島效應將讓城市溫度攀升。(Photo by Mathias Appelon Flickerunder Creative Commons license)

木覆蓋率低而造成所謂都市熱島效應，讓都市溫度會比鄰近鄉下地區高出攝氏 5 度。

增加都市植披能降溫

據《每日郵報》報導，趙雷表示，「全世界都市地區，在高排碳量情況下，溫度會上升攝氏 4 度以

上。」他也指出，許多已知的環境問題，例如熱負荷、缺水、空污與能源安全等問題，藉由都市氣候的獨特性與高人口密度都會被放大。

即使大量減少溫室氣體排放，地球平均升溫也會來到攝氏 1.9 度。不過，研究也指出，樹木與植披可藉由將水氣釋放到空氣中來降低溫度，而且下一個世紀，大多

數非沿岸的城市的空氣都會更加乾燥。

因此，讓表面蒸發更有效率，代表增加都市植披可更有效對抗暖化。趙雷表示，「這次結果支持綠色基礎建設介入可作為降低都市熱負荷有效的方法。」

本次研究結果刊登在 Nature Climate Change 期刊。



▼當居家工作、網飛，還有種種體驗感更佳的數位娛樂／電玩派對攻佔日常後，真還會有那樣大力的報復性狂歡嗎？(網路截圖)



後新冠預測：狂歡、報復性聚集的文藝復興？

工作(WFH)、網飛(Netflix-ing)，還有種種體驗感更佳的數位娛樂／電玩派對攻佔日常後，還會有報復性實體聚集嗎？

■邱慕天
(本報特約資深撰述)

隨著第一世界國家的疫苗問世，並將2021年視為對新冠病毒疫情吹起反攻號角的一年，耶魯大學流行病學教授克里斯塔基最近根據他的新書Apollo's Arrow: The Profound and Enduring Impact of Coronavirus on the Way We Live 發起一項預測：

大師的預測

在百年前(西班牙大流感)和過去這段病毒流行病期間，人們都變得更加虔信宗教、經濟保守和避險；那麼當疫情受控或消除後(預計要到2023年)，出現的就是這個趨勢的反轉「派對、性生活、體育藝文大型聚集的熱鬧沸騰、瘋狂消費，以及宗教信仰退潮。」——那些發生在1920年代的世界趨勢，將再一次於2020年代再現。(註1)

報復性狂歡？

來年的全球變遷是否如克里斯塔基所預測會有「報復性狂歡」，我認為還有三點值得商榷：一、這波疫情催生的「數位科

技平台」是否成為「新常態」？當居家工作(WFH)、網飛(Netflix-ing)，還有種種體驗感更佳的數位娛樂／電玩派對攻佔日常後，真還會有那樣大力的報復性實體聚集嗎？

戰後與疫後

二、「一百年前的世界格局決定性事件並非大流感」，而是第一次世界大戰(WWI)。不僅如此，當年的第一波大流感在1918年春天爆發時，美英法都準備對德反攻，為了避免影響士氣和軍事動員，不單公衛消息受到新聞管制與被戰情蓋過，各國也為了加速通過國會法案調度資源而刻意看輕疫情風險。(註2)

因此相對地，1920年代的歐美時代精神，恐怕更應被視為「戰後」的文化與經濟解放；而不一定是主要來自「疫後」的。

抗疫疲勞症

三、有關「抗疫疲勞」正如克里斯塔基分析指出，在疫情期間真正使世界互動放緩的，不是政府的強制作為，而是集體社會心理。而美國西北大學教授葛蘭提出的「抗疫疲勞」來

自於人們對生活中必須配合公衛指引需要額外消耗的注意力／警戒心。(註3)

例如台灣社會「案771」當事人的咒罵憤慨，比例原則下對應的其實不是她的過犯本身，而是8個月來本土防疫的長期集體心理耗損，堪比戰爭動員。

這樣看來，各位屬於台灣的「報復性狂歡」會出現嗎？你個人會期待著撐過疫情後，繼續加入與陌生人親密接觸的派對和瘋狂消費嗎？

註1：參 <https://www.theguardian.com/world/2020/dec/21/epidemiologist-1918-flu-pandemic-roaring-20s-post-covid>



註2：參朱雲漢，《全球化的裂解與再融合》，ch.9〈探索新冠病毒危機後的世界〉(台北：天下文化，2020)，pp. 343-350

註3：參 https://edition.cnn.com/2020/06/08/health/quarantine-fatigue-is-real-coronavirus-wellness/index.html?fbclid=IwAR1n9Jrv-TP_V_8rgNEb4LOALmtBrFcykpDymBU6diow9Prek0pPAUT1GBk



▼為了讓萊豬政策闖關，行政院跟立法院面對反對聲浪都以強硬態度抵抗，這樣的決策過程能稱做謙卑，其實很勉強。(網路截圖)



多雲時晴

■蔡又晴
(資深媒體人)

蔡英文總統元旦文告，特別強調萊豬政策的過關，表示「要用最謙卑的心情，請所有國人同胞體諒」。其實這段話聽來頗為玩味，因為這項政策其實從頭到尾都沒有妥協或談判的空間，理由全民也都理解，是為了舒緩美國的國內壓力，也是為了推動美台雙邊的貿易。

執政有效率但欠溝通

為了讓政策過關，行政院跟立法院也是快馬加鞭，面對反對聲浪都以強硬態度闖關，畢竟在這麼短的時間內要讓萊豬闖關成功，只能出此下策。

但這樣的決策過程能稱做謙卑，其實很勉強，總統在元旦出面喊話，其實已經是在清理戰場，但是至少有認知到謙卑的重要，畢竟有些政策有政治考量，但是事後的修補也同樣重要，不然撕裂的社會肯定對執政黨下次的選舉不利。

整體而言，民進黨這幾年的施政的步調很明確，往好的方面講，這是有目標也有效率，但是往負面談，決策過程也顯得比較霸道，缺少溝通的空間。

綠營官員難履行

例如說，這兩天才發生的，立

謙卑，做比說更重要

法委員邱顯智在臉書上發文談居住正義政策，居然被內政部長長花敬群留言痛罵「時代蟑螂實在有夠髒」。這種留言不但失禮，而且根本已經涉及公然侮辱，就是從內政部長的手中寫出，誇張程度可見一斑。

花敬群隨後修正留言，試圖補救，但也願意向邱顯智與時代力量道歉，但面對外界反彈跟批評，花敬群居然還說自己只是有情緒，居住正義一直是他心裡最柔軟最關心的一塊。

如果真的是最軟的一塊，會是這樣的反應嗎？蔡總統再三呼籲的謙卑，民進黨的執政官員就是用這種態度來履行嗎？

做不到還要肯定？

其實執政很難，政策要想面面俱到更難，尤其在疫情肆虐的當下，要想有甚麼大作為大施政更是難上加難。我不想苛求政策要多麼有效，但是官員回應的態度

應該要謙卑。因為官員拿的薪水是民脂民膏，民代總統能夠上台也是民眾一票一票的付託，取之於民就該用之於民。

例如民進黨立委高嘉瑜質詢內政部長徐國勇，關於房價與虛坪的問題，徐國勇回應當中最讓人吃驚的一句話是，「政策那麼好處理，就不會拖那麼久、就不會那麼難做，我已經做那麼多了，妳也肯定一下。」

應由黨內要求做起

做不到還要肯定，被質詢還要討拍，到底是官員太嬌貴，還是民代要求太高？這樣的反應談不上謙卑，甚至讓人感到無禮。總統願意強調謙卑固然很好，但是第一步應該從黨內要求起，如果官員只會以口舌之快回應疑問，永遠讓人難以接受，只會離謙卑兩字越來越遠，也會讓民眾越來越失望。

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。

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

偷畫男孩

THE GERMAN LESSON

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



有時你必須做一些對抗職責的事

《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 克利斯帝安施沃喬夫

1/15 叛逆的勇氣

多看多聽少開口 成人社交必修課

身為大人，有些苦你要吞、有些活你得搶、有些樂你要享，這不代表你是好人或壞人，很多時候只說明了，你是個成年人。

■ 郝慧川

不管上天給你的是黃金還是一坨屎，你能做的只有接受，把手上的牌打好。寫這本書的時候是「佛系」這個詞很流行的時候，套用在任何印象很辛苦的詞上，就會產生一種反差的幽默感，例如「求職」「健身」「戀愛」等；表達一種什麼都不做，事情會自然水到渠成的偽哲理。

當然，多數人在說這句話的時候多半是開玩笑，或是帶著一種已經放棄、自嘲的幽默。但我驚

會驚覺自己的轉變。至今，如果沒有什麼重要的事，每週固定兩到三天的運動，是我工作後的第一順位待辦事項。越大越能發現，所有能讓自己變好的事情都是辛苦的。

目標很遠但別放棄

如果你在我這個年紀，應該會有一些朋友，他們開始工作時就很節省、很少吃喝玩樂，幾年之後突然買了房子，或是投資開

(日本人)！」原來日本人剛剛把 you 打成 You，沒錯，甚至不是全部大寫，只是兩個字母。

這很明顯就是手滑打錯字，但女主角受傷了，覺得她被吼。「對不起！我沒注意到這點，是我的疏忽，蘇咪媽線！」在此求日本人的心理陰影面積。

太陽巨蟹的我，其實很能理解女主角的心，心思過於敏感的人容易把很多小事情放大，然後加戲加到自己變成悲劇主角。

自我小劇場別太多

對，還得是主角才可以。「為什麼他吃飯沒找我？」「他去福利社怎麼找別人？」「他剛剛碰到我，怎麼沒說對不起？他是不是故意的？天啊！校園霸凌！」沒錯，我以前就是這樣的玻璃寶貝。

還記得我還是初出社會的小白兔時，不會用公司的印表機，萬般無助下，我請一位臉很臭的同事教我。他看了我一眼，帶我到印表機前，面無表情地操作給我看。演示完之後冷冷地說：「這樣會了嗎？」「會了、會了！謝謝。」他隨口答了「嗯恩」之後，就逕自回到座位繼續工作。

「我只是一個小菜鳥！有必要對我這樣嗎?! 不會用印表機錯了嗎！天啊！職場霸凌！」我在心裡吶喊著。

後來和那位同事變熟了，有天我們聊到印表機的事，我問他當時是不是很不喜歡我，他一頭霧水地說：沒有啊，那天只是工作很忙，心裡都是工作的事。」是的，他只是跟忙碌中忘了微笑的早餐店阿姨一樣，根本牽扯不到什麼喜歡不喜歡。人家只是忙到沒時間討厭你。

在職場心臟要強一點

在我們每天的生活裡，不缺的就是這種充滿情緒勒索的訴求：「我對你這麼好，你為什麼不懂得珍惜？」「我因為在乎你，才會這麼在意」，其實背後的聲音就是我被受傷了，你要給我呼呼。

但習慣要求別人或這個世界對你好，是很可怕的，因為他們沒有義務要對你好。

如果說我在職場打滾十年學到了什麼，大概就是心臟要強一點。回頭去看，我發現自己的玻璃心和小劇場，放大了那些生活上的不順和人際摩擦與誤解，自己並沒有多慘、多委屈，只是比人家矯情。工作上沒進展、找不到滿意的工作，就覺得懷才不遇。

但回想起來，其實是自己當時能力卡關，經歷累積得不夠；自己的外貌和能力矮了人家一節，被拒絕應當服氣；人與人交往，和則來不合則去，只是八字個性不合，他們上輩子不欠你什麼，和你沒有什麼糾葛，所以這輩子即便萍水相逢，也不痛不癢。

生活沒有「容易」兩個字，不會因為你有一顆軟弱或易碎的心就對你特別寬容。「不容易」是生活最公平的事。

顏值也是一種硬實力

長得好看比較容易受到生活溫柔的對待，連抵抗力都比較好，「顏值就是正義」是你必須接受的真理。臉長得好不好看重要嗎？很多人心裡可能會持正面答案。

長得好看比較容易受到生活溫柔的對待，連抵抗力都比較好，「顏值就是正義」是你必須接受的真理。

但礙於「內在美勝過一切」，在政治正確的普世價值如此風行的社會下，加上外在多半是天生條件，這樣令人無奈和無力的現實，讓我們習慣對天生擁有的東西嗤之以鼻，認為那是不勞而獲的，所以輕蔑地給出反對的答案。但我很難否認，在我們生活



的世界裡，顏值很多時候就是正義，真的。

長好看容易被賞識

職場更是如此。我的韓國朋友說他們的求職新鮮人，畢業後一定會去拍特殊證件照，那些證件照簡直鬼斧神工，可以精算出臉的黃金比例，拍出來的照片有整容級的效果，但又不至於六親不認。因為長得好看可以大大提升他們得到面試的機率。

臺灣的職場雖然沒這麼誇張，但也不難發現，長得好看的人就是容易被賞識，犯過的錯容易被忽略，如果同樣請病假，也更容易得到憐惜。

我們長大後看到的世界，外在美不重要的價值觀徹底被毀滅，內在變美成我們對長相普通的安慰性讚美：「你長得醜，但你懂

很多、很愛國、很守法啊！」誰需要這種安慰獎！

格婁也說過，有體面的外表才能讓別人對你的靈魂感興趣。喜歡讓自己好看不是丟臉的事。而變好看有很多種方式，你可以整型、運動、吃健康的東西、穿好衣服。外在和內在都是應該不斷美化的東西，都是你行走社會

生活沒有「容易」兩個字，不會因為你有一顆軟弱或易碎的心就對你特別寬容。「不容易」是生活最公平的事。

訝的是身邊有些朋友竟然抱著這樣的態度，還默默奢望有天在宇宙或緣分的巧妙安排下，能夠儼然地達成目的。

沒有痛苦哪來收穫

我的身材一直都偏瘦，總覺得自己穿衣服不好看，很多好看的衣服都撐不起來。後來發現太瘦的男生穿衣服真的吃虧，看起來也不健康。於是我決定開始健身，但開始時我的確就是秉持著一種佛系的態度，只在睡飽之後，或是不累的時候才去。

後來覺得這樣下去不是辦法，心一橫去健身房找了教練，那時我才知道以前那種練法就叫「佛系健身」。肌肉是要用汗水和淚水堆疊出來的。首先，肌肉需要規律持續地刺激和破壞才會生長，三天捕魚兩天曬網的練法等於白練；還有，健身是需要顧及全身均衡發展的，不能因為覺得臉哪個部位特別帥，就忽略其他部位。

嚴格的訓練很快就看到成果了，我發現自己長肉了。開始有人從外型注意到我在健身，雖然最後沒有變成肌肉肉菜，但偶爾滑手機看到以前骨感的樣子，都

店了。原來這些年，他們不只節省、投資，還做了長遠的計畫，所以幾年後他們像變魔術一樣達成了看起來很遠的目標。

而我們因為在開始時就覺得目標很遠，不想努力，所以用錯誤的方式把握當下，把資源放到享樂上面，以致於從沒向目標靠近過，但你的朋友卻穩健踏實地一步步走向目標。

掃除你的玻璃心

這個世界沒有人有義務要對你好，如果不把心強化，天天掃自己的玻璃心就夠累了。我的好友保羅，長官運一向不是很好，又是怪同事磁鐵，譬如說他就碰到一位玻璃奇葩主管。

這位玻璃心女主管的事蹟多不勝數，有次保羅和玻璃主管一起和日本同事在群組討論事情，過程中也沒發生什麼事，但最後女主管突然暴走。（聊天內容是英文，以下以中文呈現）

「最後希望大家注意一件事，打字的時候除了縮寫之外，請不要用全大寫。感覺像你在對我大吼，我覺得沒禮貌。」這時，保羅和日本人反應不過來發生什麼事。「我說的就是你

生活沒有「容易」兩個字，不會因為你有一顆軟弱或易碎的心就對你特別寬容。「不容易」是生活最公平的事。（網路截圖）

的硬實力，偏廢了哪一種，吃了虧都得自己承擔。不要輕視顏值高的人，因為空有內在的人也沒多了不起。（張庭維／輯）

《懂得藏起厭惡，也能掏出真心》簡介

長大就是時時都不想面對卻又不得不出席的課程，人都到了，就好好享受吧。然後你會發現，生活沒有那麼多風浪，大多時候只是你戲太多……

身為大人，有些憋你要吞、有些苦你得吐、有些活你得搶、有些樂你要享，這不代表你是好人或壞人，很多時候只說明了，你是個成年人。社會課，是你無法避免的人生課。

大人的世界不可怕，但它像個江湖，少不了幾幕刀光劍影。

裡頭很多規則，或根本不是規則，只是人性。想要活得開關，有時你要硬一些，有時要軟一點，有時需要一點狡猾、幾分演技。

出版社 / 方智



· 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

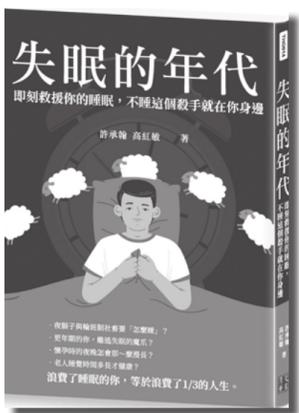
《失眠的年代：即刻救援你的睡眠》

作者：許承翰

出版社：清文華泉事業有限公司

夜貓子與輪班制社畜要「怎麼睡」？更年期的你，難逃失眠的魔爪？懷孕時的夜晚怎會那麼漫長？老人睡覺時間多長才健康？浪費了睡眠的你，等於浪費了1/3的人生。

「垃圾睡眠」(JUNK SLEEP)是英國睡眠委員會使用的一個術語，用意是睡眠時間不足、睡眠品質低。如果你有「看電視、聽音樂或者玩電腦的時候睡著」，或「醒來後賴床延長睡眠時間」，或「晚上不睡週休二



《肉食星球》

作者：班哲明·阿爾德斯·烏爾加夫特

出版社：積木

本書雖然以「培養肉」為話題的核心，然而更像是一本人類學的田野研究，它同時也深入歷史，透過這面稜鏡，我們將可以深度檢視我們這個患上肉類功能失調的當代社會各個面向。

人類對「肉慾」的不斷追求將可能會反噬人類的未來嗎？我們是否只是用另一種科技來解決某種科技導致的問題？

現在的人類每一個新的世代都比上一代吃掉更多的肉類，肉類的議題至關重要且影響重大，就像我們食品系統中



《我要準時下班！終結瞎忙的「超·時短術」》

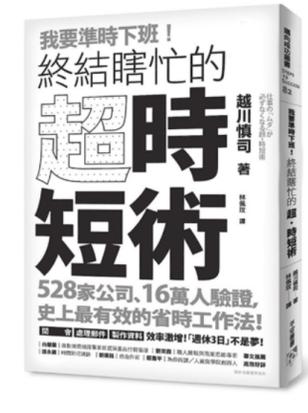
作者：越川慎司

出版社：平安文化

你也有這樣的困擾嗎？這是因為大多數的上班族往往把時間都浪費在「瞎忙」上！日本工作效率專家越川慎司，經過528家公司、16萬人驗證，彙整出革命性的「超·時短術」，提供大家最省時省力的工作秘訣！

他從占據上班族最多時間的「開會、處理郵件、製作資料」著手，一步步教你用「A24B」決定哪些會該不該開、善用會議的「空檔時間」、為郵件訂立新規則、利用即時通訊軟體提升速度，進一步學習提高自

我價值，為自己加薪，打造「個人有限公司」，有效行銷自己！



▼ 熱騰騰的羊肉爐裡面滿滿都是羊肉及中藥材，喝上一碗湯馬上全身就熱起來了。（網路截圖）

▼ 林家蔬菜羊肉爐清嫩的湯頭來自於貝類與羊骨熬成，再加上蔬菜、枸杞、薑絲、蛤仔的提味，喝起來清爽甘甜。（網路截圖）



文 / 陳玲玲
（資深廣告人）

羊肉爐寒冬溫補暖胃

冬天就是要進補一下，和三五好友、家人一同吃著暖呼呼的羊肉爐，富含中藥材溫潤甘甜的湯頭滑過喉頭，身體立馬暖了起來。

寒流來襲 實在適合吃羊肉爐！在冷天若能吃上一鍋熱騰騰的羊肉爐，真的是暖身禦寒的最佳食補！

「林家蔬菜羊肉爐」曾獲得米其林指南餐盤推薦，當天現宰的溫體羊肉不僅口感軟嫩，還一點羊騷味也沒有！

招牌是菜心羊肉爐，清爽的菜心和鮮嫩的三層肉很對味！口感清爽完全無羊騷味，選用本地溫體現宰太監羊，跟一般藥膳、紅燒類型的羊肉爐完全不同，每一鍋的蔬菜都有半斤份量，完全走蔬菜清淡風，口味清淡！

林家湯頭有講究

清嫩的湯頭來自於貝類與羊骨熬成，再加上蔬菜、枸杞、薑絲、蛤仔的提味，喝起來清爽甘甜而且完全沒有羊騷味，喝完也不會覺得很燥熱哦！

湯底的料也頗豐富，有菜心、羊肉、枸杞、刈菜與薑絲等，羊肉是帶皮的軟嫩Q彈羊肉，相當爽口又沒有腥味，配上店家的獨門腐乳豆瓣沾醬味道更是加分不少。清燙的生肉片，就如同溫體的涮法，輕輕涮入清甜的蔬菜湯頭幾分鐘即可享用！健康美味兼具！

遼寧街「岡山羊肉爐」在地的岡山味，正宗的岡山人開的！熱騰騰的一鍋滿滿的帶皮羊肉與羊小排，基本鍋底還有凍豆腐、高麗菜，淡淡中藥味的當歸湯頭，喝起來好溫暖，岡山土羊肉超嫩，麻油麵線超香，大火快炒的沙茶羊肉炒麵，重口味十分入味！

用大火快炒的蔥爆羊肉與羊腱切片也都鑊氣十足！不能上岡山吃羊肉爐，在這裡吃也很好！

「下港地羊肉專賣店」天祥路上的下港地羊肉專賣店，已經開業30多年，是老字号且非常知名的羊肉爐專賣店。味道上較屬於傳統的岡山口味，湯

頭由20多種中藥材熬製而成，整體清香甘甜的感覺讓很多不太愛羊肉味的人都能接受！

下港地烤羊肉串美味

店內還有一項招牌菜「烤羊肉串」，嚴選澳洲小羔羊肉的肋骨部份的肉，經過獨門醬汁烤過，肉質多吃又有彈性，是店內老饕的最愛。

紅燒湯底，羊肉有帶皮三層肉、羊肋排與羊腿骨，配上凍豆腐、番茄、金針菇與魚丸等料一同煮鍋，待整爐湯滾後不僅有紅燒的鹹香，也嘗得到幾十種中藥材交雜的清甜！一天僅開3.5小時，且只提供當天現場預訂的超美味羊肉湯鍋！

「車庫羊肉爐」台北最難預約的好吃羊肉爐啦，實在的食材、美味的帶皮羊肉，使用紅燒的湯頭，不加酒也沒有中藥味，湯頭喝起來帶有肉汁和蔬菜的清甜味！

羊肉 肉質微軟中帶些嚼勁，湯頭不油膩且相當清甜，羊肉爐裡會包含凍豆腐、香菇丸、牛肉丸、金針菇、香菇、高麗菜、豆皮、羊肉塊，肉品有羊肉、牛肉、豬肉三種可以加點，也可以加點它的特色小菜泡菜、洋蔥、鹹豬肉！

莫宰羊羊肉無騷味

「莫宰羊羊肉爐」新生南路上的「莫宰羊」開業超過二十年，新鮮的羊肉片層層堆疊在玻璃櫃前，滾燙的大骨湯冒著陣陣的白煙，大鍋子飄出的香氣，為冬天添了些暖意！

莫宰羊的羊肉湯、羊肉料理，不但沒有讓我害怕的羊騷味，湯頭濃郁清甜，越吃越上癮！火鍋湯底，有分清燉和紅燒，招牌清燉是用大骨慢火熬煮，味道甘甜爽口，一年四季都有提供。

紅燒則是冬季限定，琥珀色的湯頭，帶有中藥的回甘味道，嫩得柔嫩入味。可以選擇鴛鴦的

方式吃到兩種口味！烤羊肋排、孜然羊肉串值得加點！炒孜然羊肉是寒冷時節的好選擇，微辣且香氣十足，非常好下飯的一道料理，有特別的「羊鞭鍋」，要先來電預訂！

阿里滿滿中藥材

「阿里不達太監羊羊肉爐」位於忠孝東路上，標榜太監羊（無騷味），所謂太監羊就是羔羊時期就閹割的公羊，也因此就可以吃到羊肉天生的韌性，肉質細膩完全不帶鹽味。

熱騰騰的羊肉爐裡面滿滿都是羊肉及中藥材，羊肉嫩得夠爛，也真的沒有羊騷味！

湯頭濃濃的中藥味，入口甘香！當歸、枸杞、人參、紅棗等藥材熬煮，一鍋大約十來塊大塊的羊肉喝上一碗中藥材補湯馬上全身就熱起來了！

滷羊肉是連皮滷的，滷好的羊肉夠爛，味道也不會太鹹，連皮吃更好吃！羊油麵線跟麻油麵線都很好！

新店的「犇大王羊肉爐」採取自助無限吃到飽，湯頭是屬於清爽型，湯頭是數10種中藥材及羊肉熬煮而成，微微鹹甜的滋味，喝起來很順口！這裡的羊肉種類眾多，包括羊大骨、羊肚、帶皮羊肉、羊肋排、羊筋等，還有不常見的羊肉貢丸！

羊肉吃起來沒有什麼羊騷味，沾點豆乳醬美味更加乘，羊膝肉吃起來無敵Q，另外，一旁還有麻辣滷羊腩，香香辣辣的口味非常下飯，也是不少羊肉愛好者的口袋名單。

義村一人吃也行

「義村羊肉爐」店內的菜單也相當簡單，羊肉丸、茼蒿、豆皮和冬粉、茼蒿、豆皮，羊肉爐內有帶皮羊肉、羊腳筋，是走平價路線的美味羊肉爐！

湯頭屬於清燉型的，沒什麼羊騷味，淡淡的中藥材香氣能很好地襯托出羊特有的味道，

不管是一般羊肉，或是帶皮羊肉，口感與味道都在水準之上。店內也有賣不多見的羊鞭筋！

店內主要是將羊肉爐裝在一小鍋，再用小瓦斯爐煮熟，就連兩人、甚至一個人來單獨吃也不是問題。

中壢「江家羊肉」外觀看上去就是簡單的鐵皮屋，想不到進入後，看到滿滿的客人！

湯底可以說是蔬菜熬製，有蕃茄、洋蔥、蘆筍、蘿蔔及帶皮的羊肉，外加很大把的薑絲在裡頭，熬煮出的湯非常清、鮮、甜！羊肉嫩久很軟嫩，不會有腥騷味，肉質飽滿又鮮嫩，連皮都嫩Q有彈性，更富有滿滿膠質。

江家要嚐羊三層

一定要嚐「羊三層」分好幾個口感來呈現，羊皮的Q軟，白色看起來像肥肉又像筋膜的地方很軟，瘦肉口感很順，還有一些軟骨部位，一塊三層多重享受！

江家羊肉最厲害的地方就是將羊肉的各個部位拿來搭配各式的蔬菜來熱炒，滋味各異，都很到位

桃園大園「呷好羊肉爐」很神奇的羊肉爐，清燉的完全「零」騷味，而且老闆自己養的羊，可以吃到別的地方吃不到的部位！甲好羊肉莊位在大園溪海村的田中間，羊肉爐的湯底是由羊大骨、川芎、當歸、薑母、米酒、麻油下去熬煮，因此吃起來特別溫潤爽口。

加上高麗菜、蘆筍，就好吃得不得了，最受大家歡迎的「白片（三層肉）」帶皮羊三層肉，皮Q肉嫩！羊骨帶筋 另一種風味談到羊肉爐，岡山、溪湖、綠島並稱為全台三大羊肉爐的勝地，溪湖特別有名是因為全台唯一的電宰純羊肉品市場就在這裡！

明德岡山最有名

岡山羊肉會好吃，採用的是溫體羊肉，比較沒有羊騷味！岡山羊肉對當地是一份很重要的文化情感！有機會到岡山不妨品嚐岡山正宗羊肉爐！

「舊市羊肉」傳承三代、創立於1956年的舊市羊肉，原本只是岡山市場裡的一個小攤，不在岡山羊肉街上，全靠老客人口耳！採用當日現宰的溫體羊肉，食材新鮮度沒話說。全羊料理需要真工夫，別處絕對吃不到，比如羊頭肉和羊腳，處理起來費工費時，內行人才懂得吃！

以藥膳為手法，卻是很溫和，喝起來順口！

「明德羊肉」店家創立至今有三十年多年，羊肉切成塊狀，羊肉有「帶骨」、「帶皮」，佐以中藥熬煮，所以湯頭的色澤較深！沾一點岡山三寶之一的豆瓣醬一起入口，更讓羊肉的好滋味盡現。

羊肉爐裡有帶皮羊肉、百頁豆腐、高麗菜等配料，滿滿一大鍋超誘人，湯底有當歸的味道，但中藥味不會太重，算是很溫潤好入口的湯頭。



▲ 莫宰羊的羊肉湯、羊肉料理，不但沒有讓我害怕的羊騷味，湯頭濃郁清甜，越吃越上癮！（網路截圖）

店家資訊：

林家蔬菜羊肉爐
地址：台北市中山區吉林路327號
電話：0225971818

岡山羊肉
地址：台北市中山區遼寧街201巷2號
電話：0227138943

下港地羊肉專賣店
地址：台北市中山區天祥路18號
電話：0225367922

莫宰羊羊肉爐
地址：台北市大安區新生南路三段28號
電話：0223691466