



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

國際新聞看醒報，關心轉動的地球，抓住全世界。



注意溫差 東北季風來襲



拜登與加國首開領袖對話



(梁良談影) 緬甸翁山蘇姬電影



高說服力的文案寫作心法



《今日靈修》

春來了！  
感謝上帝賜下一年四季，讓人們總可以感受不同的天象變化。聖經上說：「祢創造諸天，鋪張穹蒼，將地和地所出的一併鋪開，賜氣息給地上的眾人。」願我們在四時變化中與上帝合一。(5版)

# 高中以下今開學 2 週內須量體溫防疫

高級中等以下學校、公立幼兒園將在 2 月 22 日開學，教育部提醒高中以下學校於開學 2 週內，學生進入校園須量測體溫。



▲ 高級中等以下學校、公立幼兒園將在 2 月 22 日開學，教育部提醒高中以下學校於開學 2 週內，學生進入校園須量測體溫。(網路截圖)

【台灣醒報記者章文台北報導】為了因應高中以下學校 22 日開學，教育部提醒各校於開學前盤點並備妥足量防疫物資，開學 2 週內學生進入校園須量測體溫，並須實施防疫等衛教宣導。

## 環境消毒再開學

教育部長潘文忠日前宣布，為加強各級學校防疫整備及校園環境消毒，高級中等以下學校、公立幼兒園等各級學校的 109 學年度第 2 學期開學日延至 2 月 22 日，大專校院則於 2 月 22 日

(含) 以後開學。「外傳到本院就診就會被匡列居隔，非事實。本院被通知居隔病人不到就診人數的 0.2%，而且 26 日後全桃園就不再增加匡列居隔的市民了。本院完全安全。」讓人懷疑該院已對號入座。教育部表示，已與環保署合作，由地方環保機關於開學前完成高中以下學校及公立幼兒園校園公共區域環境消毒；同時也提醒各校於開學前盤點並備妥足量防疫物資，教育部也持續申請口罩等防疫物資，供學校使用。

## 兩週內量體溫做衛教

各級學校開學後，教育部提醒高中以下學校於開學 2 週內，學生進入校園須量測體溫並實施衛教宣導，家長也應主動關心學生健康與出門前量測體溫；大專校院可視校園環境狀況，採取彈性作法，於人員出入密集地點進行體溫監測，並落實課堂點名。

教育部表示，學校上課時應注意通風良好，並維持社交距離，幼兒園到高中屬特定人員上課，需注意通風良好，儘可能維持社交距離，不硬性配戴口罩，大專校院如無法維持社交距離，即應佩戴口罩；校園空間開放應落實聯制及量體溫，並注意蒐集民眾個人資料保護。

## 異常狀況需連絡家長

學生到校前應確認健康狀況，如有發燒、呼吸道症狀(咳嗽或呼吸急促)、嗅/味覺異常、腹瀉或身體不適者，應主動告知學校，儘速就醫並在家休息；到校後如出現上述症狀，應佩戴口罩，由學校協助安置學生並聯繫家長。至於大型考試時間及範圍方面，教育部表示，110 學年四技二專暨二技統一入學測驗時間訂於 5 月 1 日至 2 日舉行，國中教育會考則在 5 月 15 日至 16 日

舉行，兩項考試日程維持不變。

## 大學指考 7 月 3 至 5 日

開學日延後，考試日程不變，但學生學習時間縮短了，考試範圍會減少嗎？教育部說，這兩項考試的範圍都會調整。

國中會考將在 5 日公布，四技二專暨二技統測也會盡快說明。

此次延後開學變動比較大的是大學指考，這項考試原本固定在

每年 7 月 1 日至 3 日舉行，去年因為疫情，改到 7 月 3 日至 5 日辦理，今年繼續仍比照去年，在 7 月 3 日至 5 日舉行，不過教育部說，今年大學指考的考試範圍不變。

大學指考，這項考試原本固定在

每年 7 月 1 日至 3 日舉行，去年因為疫情，改到 7 月 3 日至 5 日辦理，今年繼續仍比照去年，在 7 月 3 日至 5 日舉行，不過教育部說，今年大學指考的考試範圍不變。

此次延後開學變動比較大的是大學指考，這項考試原本固定在

每年 7 月 1 日至 3 日舉行，去年因為疫情，改到 7 月 3 日至 5 日辦理，今年繼續仍比照去年，在 7 月 3 日至 5 日舉行，不過教育部說，今年大學指考的考試範圍不變。

# 醫護憂 AZ 副作用 陳時中願帶頭打

針對有醫護人員認為 AZ 疫苗保護力較低，且國外有多起不良反應，恐有拒打潮，指揮官陳時中表示，願帶頭打。



【台灣醒報記者張庭維台北報導】針對有醫護人員認為 AZ 疫苗保護力較低，且國外有多起不良反應，恐有拒打潮。疫情指揮官陳時中 21 日表示，AZ 疫苗確實有國家傳出對 65 歲以上族群有不良反應，對變種病毒的保護力不明確，指揮中心並未強迫全民施打，會以科學數據為參考依據調整，若可以，他願率先施打。他也宣布，另外，今日境內外 0 確診。

打，但之後重新施打後，也未出現明顯的不良反應。

因此，陳時中也強調，對於 AZ 疫苗，指揮中心仍秉持科學證據，若有需要「停、聽、看」，也會做出相應的調整；沒有強迫大家非打不可，會提供一定數量讓人民打，之前有專家建議強制全民施打，這在公衛理論上並沒有錯；但台灣在防疫資訊上處理得很好，可以透過數據分析優先施打機制，不用急著都打。

## 施打疫苗「停、聽、看」

「AZ 疫苗疫苗保護力較低，醫護擔憂有拒打潮。」陳時中表示，AZ 疫苗目前很多國家都傳出針對 65 歲以上的族群效果、對南非變種病毒的保護力也沒有明確數據；但各國對於不良事件都有一定的通報機制，遇到特別情況都會「停、聽、看」，之前韓國在施打流感疫苗後發生多起不良反應，新加坡也有暫緩施打

打，但之後重新施打後，也未出現明顯的不良反應。

因此，陳時中也強調，對於 AZ 疫苗，指揮中心仍秉持科學證據，若有需要「停、聽、看」，也會做出相應的調整；沒有強迫大家非打不可，會提供一定數量讓人民打，之前有專家建議強制全民施打，這在公衛理論上並沒有錯；但台灣在防疫資訊上處理得很好，可以透過數據分析優先施打機制，不用急著都打。

## 陳時中願率先施打

有記者提問，對於 AZ 疫苗的不確定性，造成國人對於接種感到憂慮，為了讓民眾和醫護更安心，有沒有考慮讓總統和部長示範施打？對此陳時中說，大家都關心我要不要打？若可以，我是希望每一種疫苗都打，當然這不被專家團隊允許。疫苗若打不夠，我不會和大家搶打，若有剩我一定率先打。他也指出，行政

院長列為接種的第二優先施打順序，也會建議他們施打；而總統負責國家重責大任，須由總統的專業醫療小組進行評估與討論，做正確的醫療判斷，才能決定施打與否。

## 緬甸班機抵台

針對記者提問到，21 日下午華航從緬甸回台的班機，指揮中心有無相關防疫措施？指揮中心發言人莊人祥表示，此架從緬甸抵台的華航班機，總計乘客 82 人，並非疫情關係回台，而是因當地政局動盪，且緬甸疫情狀況良好，僑民返國後無需入住集中檢疫所，在防疫旅館或自家檢疫即可。他也指出，返台者需提供 3 日內核酸檢驗陰性證明，若當地緊急情形無法提供者，可依規定入境自費採檢，機上共有 28 人無陰性證明，將在入境後進行自費採檢。

▲ 針對有醫護人員認為 AZ 疫苗保護力較低，且國外有多起不良反應，恐有拒打潮，指揮官陳時中表示，願帶頭打。(中央疫情指揮中心提供)



▲ 針對有醫護人員認為 AZ 疫苗保護力較低，且國外有多起不良反應，恐有拒打潮。(網路截圖)

# 生技類股炒風再起 應限制法人投資

社論

台股開春之後，股市輪動，從半導體到電動車、原物料無一不漲，最近炒風似乎吹向生技醫療產業，諸多長期沒有具體業績及股利個股，竟開始飆升，投資人要小心，切勿盲目追漲，慘遭套牢。

## 生技股異常飆升

上週五(19)日收盤，生技醫療股開始大漲，上櫃股以漲停做收，卻沒有業績及股利。個股包括：基亞、杏國、欣大健康、合一、高端疫苗、台康生技，

上市生技醫療漲停。收盤有：華特、華廣、ABC-KY、國光生。興櫃生技醫療漲個股包括：普生、因華、安特羅、金萬林、仁新、昱厚生、美萌、優你康、

以上週五收盤之上市櫃生技醫療公司來看，其中年年虧損，從未分配股利，收漲停包括：基亞 66 元、杏國 49.4 元、欣大健康 8 元、合一 231 元、高端疫苗 196.5 元、台康生技 59.6 元、懷特 28.15 元、國光生 59.5 元、ABC-KY 52.2 元。這些長期沒有明確業績之生

技醫療個股，如此飆漲，屬實不太合理，如果在不了解公司業務狀況下，躁進投資，風險相當高，投資人千萬要小心，不要當最後一隻老鼠，平白受損。

## 未從過去學會教訓

生技類股過去炒作嚴重，令人印象深刻，例如沒有漲跌停限制的興櫃公司，以普生為例，淨值曾經減少到 1.8 元，股價可以從 5.71 元，狂飆到 156.5 元，金萬林從 13.5 元，炒到

200 元，過去浩鼎曾經被炒作到 676 元，後來又狂跌，慘痛教訓記憶猶新。

去年生技醫療類股炒作嚴重，備受批評，例如合一飆升 677.21%，價格 233.5 元；高端疫苗飆升 319.3%，價格 119.5 元；合世飆 294.2%，價格 34.65 元；中天飆升 269.72%，價格 52.9 元；亞諾法飆升 230.31%，價格 83.9 元；國光生飆升 173.12%，價格 69.1 元等。

## 宜限法人投資

這些都是價格狂飆一倍以上之個股，究竟是否有其價值，令人質疑，不過幕後的炒作集團，卻從未見到主管機關依法追究嚴懲，無異縱容坑殺投資人。生技醫療產業值得國家扶植成長，但若淪為不法份子設局坑殺投資人，那不僅嚴重破壞生技產業社會形象，破壞投資人信心，亦將影響台灣資本市場發展。

生技醫療產業許多新藥研發，相當專業，台灣資本市場允許其無具體成果或業績，即可掛牌上市櫃，政府用心可以

理解，這些新藥公司在國外嚴限專業法人才能投資，以防止人為炒作，但是在台灣卻人人皆可投資，是否合適，值得重新檢討，正因為上市櫃條件寬鬆，導致幕後有人操縱股價，炒風熾熱。

如今台股生技醫療類股，又逐漸成為炒手競逐標的，投資人要提高覺醒，不宜輕率投資，主管機關亦要嚴格追緝，依法嚴查懲究不法炒作集團，以維護股市正常發展，保護投資人權益。

# 國安人事異動 學者：換人沒換政策

學者指出，新國安人事異動的時機和人選大致都是外界可預測得到的，軍系立委吳斯懷則表示，很難判斷新的國安人事異動能帶來什麼政策改變。



▲總統蔡英文在後疫情時代即將展開之際，著手國安團隊人事新布局，打造三個鐵三角。(中央社)

【本報記者臧品安台北報導】總統府日前宣布國安及兩岸人事團隊異動，包含陸委會主委、國防部長、國安局長全數大風吹。對此，台師大政研所教授曲兆祥 21 日受訪時表示，新國安人事異動的時機和人選大致都是外界可預測得到的，軍系立委吳斯懷則表示，很難判斷新的國安人事異動能帶來什麼政策改變，真正的決策還是要看蔡總統。

總統府 19 日召開記者會宣布新國安人事，國防部長嚴德發轉任國安會諮委，新任國防部長由國安局長邱國正接任，陸委會主委陳明通轉任國安局長，陸委會主委由前法務部長邱三三接任。

## 時間點可預測

針對新的國安人事安排，曲兆祥認為，在這個時間點進行國安及兩岸人事團隊異動不會讓人感到很意外，「美國新政府上任，

雖然目前拜登政府的對中政策還未完全成型，我們不清楚與過去的川普政府有多大差異性，但勢必會有新的調整」，換句話說，美中關係可能將進入新的格局，台灣順應局勢變化調整國安團隊，進行國安人事異動，是可以預測得到的。

「新的國安人事陣容大致上也是可預測得到的。」曲兆祥表示，邱國正過去在軍中的歷練豐富，由他接任國防部長是適宜的，而邱三三對兩岸事務夠嫻熟，以他過去參與兩岸的歷練，也是民進黨接任陸委會主委的恰當人選，「讓人稍感意外的是，由陳明通接任國安局長，以及嚴國發調國安會諮委。」

## 陳明通令人意外

曲兆祥說，陳明通過去經歷主要集中在兩岸事務，沒有什麼情報處理上的資歷，「但就民進黨

現有團隊人選接任國安局長，陳明通不失一個人選，是一個新突破」，突破過去傳統的作法，首次由學界出身、陸委會主委轉任國安局長。效果如何？還要再隔一段時間才能看出來。

他估計，台灣的兩岸政策不會有太大變化，「但現在講兩岸政策都不準，因為新的中美關係還沒有明確」，要等中美關係較穩定，才能再判斷台灣的兩岸政策。

## 人事不符談話內容

吳斯懷表示，蔡總統從元旦談話到新年談話，她兩次在話語中展現誠意，期望兩岸在對等情況下，展開有意義的對話，但他認為蔡總統的行政團隊、國安團隊的作為，幾乎都與談話內容背道而馳。

吳斯懷表示，邱國正經歷老練，由他接任國防部長，對國防的穩定度不會有太大變化，他沒有什麼意見，「但由陳明通轉任國安局長，就讓國安體系的很多老人覺得很突兀」，國防部、陸委會主要是對外的單位，但國安

局為對內單位，它的專業要求度很高，以往是由軍職將領擔任職務，「若不是長期在情治系統涉獵的話，恐怕都要一年半載才能了解裡面的眉角。」

## 文人掌國安的條件

「陳明通是許惠祐後第 2 個接掌國安局長的『文人』，但許惠祐在海巡署歷練過，陳明通過去則完全沒有接觸過，他要花多少時間才能把國安局的眉角搞清楚？」吳斯懷認為，蔡總統讓陳明通轉任國安局長未必是好決定。至於由邱三三接任陸委會主委，吳斯懷說，檯面上的理由是他不像陳明通「硬梆梆」，相較之下較圓融，預估他接掌陸委會之後，陸委會對大陸的口徑能更和緩一些。

但吳斯懷強調，現在很難判斷新的國安人事異動能帶來什麼改變，因此陸委會、國安局未來政策沒有什麼好評論的，「因為兩岸政策的真正的影武者還是蔡總統，基本上還是要看蔡英文決定。」

# 注意日夜溫差 東北季風週五來襲

【本報記者臧品安台北報導】週一全台好天氣，週五又一波東北季風南下。中央氣象局表示，22 日各地日夜溫差大，可達 15 度左右。天氣風險公司天氣分析師林毓珊表示，23 日受新一波的東北季風影響，桃園以北、東半部雲量增多，有局部短暫小雨機會。氣象專家吳德榮則指出，26 日晚間至 27 日前後，又有另一波東北季風南下，預測強度不強，但還需持續觀察。

## 日夜溫差 15 度

中央氣象局表示，22 日大氣偏乾，各地大多為晴到多雲，白天溫暖舒適，各地高溫都可以來到 25 至 29 度，但因夜晚及清晨輻射冷卻效應仍強，台南以北及東北部地區低溫只有 13 至 15 度，其他地區則有 16 至 18 度，各地日夜溫差都偏大。林毓珊表示，23 日受新一波



▲中央氣象局表示，22 日各地大多為晴到多雲，各地日夜溫差都偏大，達 15 度左右。(photo by pphere)

的東北季風南下影響，桃園以北、東半部雲量增多，有局部短暫小雨機會，不過水氣較少，雨勢不會太大，以毛雨至小雨為主，新竹以南所受影響較小，仍是維持晴時多雲的天氣。而這波東北風持續較短暫，24 日將減弱轉為偏東風，25 日又會回到和這幾天類似的天氣型態。

## 「杜鵑」無直接影響

中央大氣系兼任副教授吳德榮表示，26 日晚間至 27 日前後，又有另一波東北季風南下，強度不強，迎風面雲量增，轉有局部雨，抵達時間、影響程度，因模式模擬仍在調整中，還需持續觀察。吳德榮指出，據中央氣象局

21 日 2 時潛勢預測圖顯示，「杜鵑」位於菲律賓東方海面，未來向西北西前進，抵達菲律賓前，大致還能維持輕颱風的強度，通過菲律賓陸地，受地形破壞，進入南海，環境垂直風切逐漸增大，將減弱為熱帶性低壓。中央氣象局則表示，對台灣沒有直接影響。

## 圖文選粹

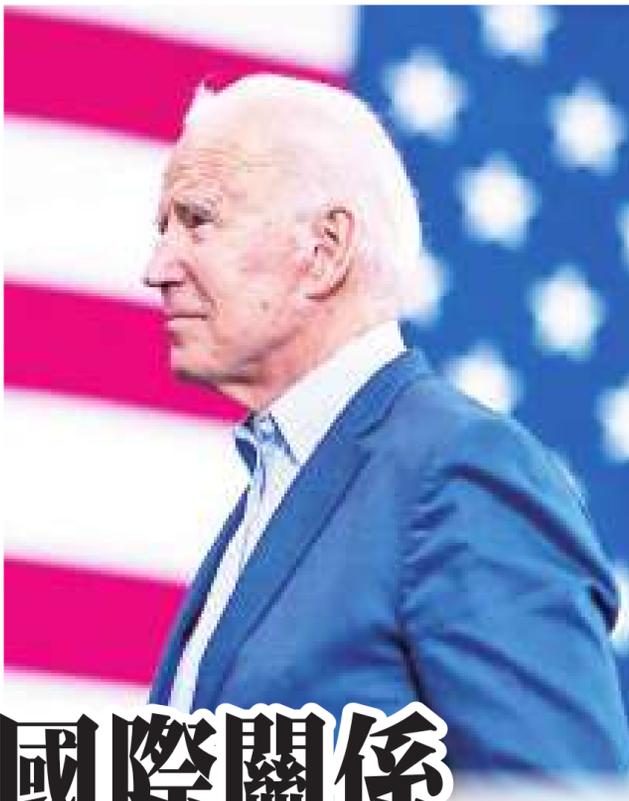
圖文 / 中央社

## 碧山巖櫻花開 假日湧賞花民眾



▲內湖山區的碧山巖正值櫻花季，景色優美，吸引許多民眾把握假日午後時光前往賞花。

▼美國總統拜登(右)首先將與加拿大總理杜魯道(左)進行領袖對話。(photo by joe Biden on Instagram、DoD News on Flickr under CC 2.0)



# 拜登修補國際關係 與加國首開領袖對談

白宮近日宣布，拜登將和加拿大總理杜魯道舉行視訊會議，討論有關兩國未來在北約與其他全球議題如何合作。

【本報記者呂翔禾綜合報導】拜登將與加拿大進行首場國與國的領袖對談！白宮近日宣布，拜登將和加拿大總理杜魯道舉行視訊會議，討論有關兩國未來在北約與其他全球議題如何合作。雖然美加是傳統盟友，拜登也比過去川普重視加拿大，但加拿大應會提起近日遭取消的基石油管計畫與國人遭中國囚禁等事，希望美國改變態度。

## 美國回歸傳統外交

根據《半島電視台》報導，白

宮發言人莎琪近日宣布，2國將於23日舉行領袖視訊會議，雙方內閣也將進行部長間對話，討論2國未來在國際上要如何合作，杜魯道對此表示歡迎，雙方也將就對抗疫情、創造就業、對抗氣候變遷等議題深入討論。

拜登從1月就任後，就積極與加拿大、歐盟等傳統盟邦修復關係。過去美國總統在就任後的第1個訪問行程通常是加拿大或墨西哥，不過2017年的川普則是

例外，他的第1個官方訪問是去沙烏地，而且在重新簽訂北美自由貿易協定(NAFTA)的過程中，加徵加拿大進口鋼與鋁的關稅。

## 雙方歧見待克服

《衛報》提到，這次對話也是拜登第1場領袖對話，象徵美國外交政策逐漸回歸傳統。不過2國之間的嫌隙仍在，拜登甫上任沒多久，就將連結美、加2國的基石油管計畫取消，讓加拿大非常不滿。

另外，加拿大先前為了配合美國對中國施壓，將華為公主孟晚舟逮捕，反讓中方將2名加國民眾拘捕，至今尚未獲釋。外界預測，杜魯道也會在會談中表達對這2個問題的擔憂，而美加在農產品貿易的糾紛同樣會是重點議題。

美加邊境也將因疫情的緣故持續封鎖到3月21日，加拿大衛安全部長布萊爾希望藉此，避免加拿大受到太多美國變種病毒的威脅。

# 疫苗支援敘利亞？ 以色列官方否認

【本報記者呂翔禾綜合報導】以色列要提供疫苗給過往的敵人敘利亞？據外媒爆料，以色列將向俄國購買疫苗支援敘利亞，作為敘利亞釋放以色列囚犯的保證，但這項傳聞遭到納坦雅胡否認。近日以色列、敘利亞出現難得的友好，以國將2名敘利亞牧羊人送返敘利亞，不過其實這對以國政府3月的選舉並不有利，因此相關新聞在以色列非常低調。

## 以色列否認援助疫苗

根據《半島電視台》報導，以色列遭爆料，向俄國購買數百萬劑的俄國史普尼克疫苗，要協助敘利亞的疫苗施打。外媒推測是因為以色列希望敘利亞能將1名被敘國政府囚禁的以國女子釋放，在俄國介入調停下做出的決定，以國也釋放2名誤闖以色列的牧羊人。

但《i24news》提到，以色列總理納坦雅胡在記者會被問到相關問題時，否認有向俄國購買疫苗支援敘利亞。納坦雅胡僅表示，很歡迎以國女子獲釋且回到家鄉，但因為俄方要求的關係不會

透露太多細節，敘利亞政府也否認這項傳聞，並指控是「遭操弄的新聞」。

## 疫苗用途政治化

《半島》提到，以色列法律明文規定禁止到敘利亞旅行，而且以國民眾對於敘利亞的觀感不好，有可能是相關事情的細節遭到淡化的原因，加上以色列將於3月舉行2年來第4次的大選，如果換俘的細節暴露太多，對於執政的納坦雅胡、甘茲(反對黨、與納坦雅胡組大聯合內閣)都不利。

但如果是強調換俘，對聯合內閣的選情就非常有利。俄國也可以向國內外炫耀該國疫苗的成功，敘利亞政府也可以疫苗安撫國內反政府情緒。

這件事也可能讓以色列旁的巴勒斯坦感到不滿，由於以國施打疫苗非常快速，但卻封鎖、也不願支援巴勒斯坦施打疫苗，以國雖開放境內非洲難民與有工作許可的巴勒斯坦人施打疫苗，但原因也是因為怕他們傳染給以色列人。這也凸顯疫苗政治化的危機，恐加劇貧、富國之間施打疫苗的差距。



▲以色列遭爆料向俄國購買疫苗，作為與敘利亞換俘的條件，但以色列總理納坦雅胡否認相關事項。(Photo by Mos.ru on Wikimedia under CC 4.0)

# 人道救援進展慢 衣國提格雷鬧飢荒

【本報記者臧品安綜合報導】聯合國報告指出，衣索比亞提格雷地區正出現「非常嚴重的營養不良情況」，若未在2個月內進行改善，恐有上萬人餓死。儘管衣索比亞內戰已結束100多天，但因衣國政府的封城等措施，以及各地武裝組織橫行，阻礙人道救援工作者向提格雷地區提供協助。

## 封城阻礙人道救援

根據《半島電視台》報導，衣國總理阿比去年11月4日下令政府軍攻向北提格雷人民解放陣線(TPLF)的營地，並在11月28日宣布勝利，讓TPLF從提格雷州首府默克萊和主要城鎮中撤出，但規模較小的戰鬥仍持

續進行。由於衣國政府對北部地區實施封城和嚴密的通訊中斷措施，使救援機構對於人道危機訊息的獲取和評估變得極為困難。

聯合國人道事務協調廳(OCHA)的報告也指出，實地救援的工作人員表示，「整個地區嚴重營養不良的狀況正在攀升。」聯合國19日發表的報告指出，雖未提及節檢總數，但即

使在可獲得人道救援的地區，仍有227名5歲以下孩童在節檢中顯示嚴重營養不良；另外，對超過3500名兒童進行調查，發現109位兒童有嚴重的急性營養不良。

## 飢荒恐再惡化

根據《美聯社》報導，聯合國報告也顯示，由於家庭每天被限制只能吃很少的食物，提格雷地區營養不良的情況預計會再惡化。衣索比亞紅十字會也在2月初警告，提格雷地區約600萬人口中的80%仍無法獲得人道救援，若當地人道救援無法獲得改善，在2個月後，恐有上萬人餓死。

據消息表示，自戰鬥開始以來，提格雷地區已有數千人死亡，數十萬人被迫遷離家園，約有6萬人逃往鄰國蘇丹。衣國政府19日表示，人道救援目前惠及提格雷地區約270萬人，而其中一項被外界認為最坦率的公開評論也承認，「在援助有需要的人們方面，仍存在重大延遲。」

聯合國報告指出，衣索比亞提格雷地區正出現「非常嚴重的營養不良情況」。 (photo by UNICEF Ethiopia on Flickr under CC 2.0)



## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## G7 慕尼黑會議 公報避中國議題



▲德國總理梅克爾在慕尼黑安全會議時說：「中國過去斬獲不少全球聲量，做為跨大西洋同盟與世界民主一分子，我們必須拿出具體行動應對。」

# 貪腐比疫情可怕 賽普勒斯群眾示威

賽普勒斯因先前推出透過投資入籍的「黃金護照」計畫，遭揭發有貪污跡象，再加上對防疫限制措施的不滿，人民上街抗議。

【本報記者臧品安綜合報導】賽普勒斯民眾無視防疫集會禁令，再次上街抗議政府腐敗。賽普勒斯因先前推出透過投資入籍該國的「黃金護照」計畫，被揭發有腐敗現象，加上對防疫限制措施的不滿，民眾曾於13日舉行小規模抗議，但遭警方暴力鎮壓，引發外界強烈譴責，並在20日再次於首都尼古西亞舉行示威，所幸這次沒有爆發警民衝突。

行禁令，在首都尼古西亞街頭舉行和平示威，抗議賽國政府腐敗及防疫限制措施，民眾手持著鮮花和橫幅，從尼古西亞中央通道走向賽普勒斯的議會。這次的遊行活動是在警方上週對抗議進行暴力鎮壓後舉行。

賽普勒斯2月13日曾有一場小規模抗議，遭警方用水砲和催淚彈進行暴力鎮壓，有11人被捕，並導致數十位和平示威者受傷，備受外界批評。這個事件經賽國司法部長調查及承認，警方在控制場面方面，有部分不符比例的反應。

與民眾保持一段距離，停在尼古西亞中世紀城牆內約2公里處，沒有爆發警民衝突。報導指出，在應對新冠疫情大流行方面，賽普勒斯的表现

好過許多國家，目前進出封鎖措施已實施近1年。然而，賽普勒斯政府先前推出透過投資入籍該國的「黃金護照」計畫，被揭發有貪腐現象，加劇民眾

對政府的不滿。半島電視台去年曾揭露，賽國政府為有犯罪紀錄的外國投資者提供該國公民身分，但賽國政府之後突然取消計畫，並否認指控。

對政府的不滿。半島電視台去年曾揭露，賽國政府為有犯罪紀錄的外國投資者提供該國公民身分，但賽國政府之後突然取消計畫，並否認指控。

## 舉行和平示威

根據《路透社》與[組織犯罪與貪腐舉報計畫]報導，數千名賽普勒斯國人20日無視集會遊



▲賽普勒斯民眾舉行13日的遊行遭警方暴力鎮壓，20日再次舉行遊行，所幸這次並無爆發警民衝突。圖為13日遊行。(photo by EURACTIV twitter)

## 抗議政府腐敗

20日參與和平示威的民眾雖違反集會遊行禁令，但都有佩帶口罩，警方則在遠處觀察示威民眾，當天現場也有部署水砲，但

# 首傳人染 H5N8 俄羅斯 7 人中標

【本報記者宋秉謙綜合報導】針對俄羅斯傳出首度 H5N8 禽流感傳人，外媒認為「需要評估，但尚無需恐慌。」俄國7名家禽農場工人21日被確認體內有 H5N8 型禽流感病毒株，案例資訊已送往 WHO，目前無人傳人的跡象。H5N8 雖是首度傳人，但去年起就已嚴重肆虐歐、亞地區的家禽場，本次 H5 亞型 A 型流感屬於高病原性，對家禽影響較重，但病原性高低對人類致病率無絕對關係。

通常人類是因直接接觸動物或被污染到環境才會感染，如同過去的 H5N1 禽流感致死率高達 60%、著名的 A 型豬流感 H1N1。

據我國衛福部疾病管制署的資訊，禽流感是由 A 型流感病毒所引起的傳染病，世界動物衛生組織 (OIE) 將其分為高病原性與低病原性，差異在於禽鳥類動物受感染後的致病力與致死率，而 A 型流感的 H5、H7 亞型都更易造成高病原性的流感，意指對禽鳥類殺傷力更強，但病原性高低與人類感染率沒有相關，這也是外媒認為無須過度緊張的原因。



▲H5N8 這 2 年在歐亞各國陸續傳出禽流感疫情，導致各國得大幅撲殺養殖場。(photo from Wikimedia)

洲各國如荷蘭、比利時等國從10月開始陸續傳出 H5N8 的病情，上個月更在印度爆發，各國為了控制病情都採取大規模撲殺的行動，甚至造成恐慌。

印度媒體就提過，由於新冠疫情的前例，印度1月起13個邦傳出禽流感消息後，人民一度連家禽肉食都感到畏懼，畜牧官員表示，煮熟的肉食與蛋類是安全的。

## 首傳 H5N8 人類感染

根據《BNN 彭博社》報導，俄羅斯去年12月底南部爆發禽流感，而21日7名家禽農場工人被檢測出體內含有 H5N8 流感，案例已通報 WHO，這也是全球首例 H5N8 人類中標，但目前並無無人傳人的證據。WHO 強調，



## 新冠前例釀恐慌

H5N8 在這次有人類感染前，就是歐、亞各國近年來嚴防的禽流感，《美國之音》報導，主要爆發於去年冬季，包含歐



## 賽普勒斯共和國小檔案

人口數	1,189,265 (2018年估計)
官方語言	希臘語、土耳其語
全島	9,251 平方公里
總面積	

置圖。(維基百科)

臧品安 / 製表

# 賽程緊湊傷病交織 拖累英超衛冕冠軍

英超衛冕軍利物浦在21日敗給宿敵艾佛頓後，成隊史98年來首度在主場4連敗，戰績一瀉千里，歸咎於疫情賽程緊湊，後防核心不斷受傷。

【本報記者宋秉謙綜合報導】今年體壇賽季比的不只是實力、還有運氣！英超衛冕軍利物浦在21日敗給宿敵艾佛頓後，成隊史98年來首度在主場4連敗，也是英超新年以來戰績最差的球隊，更慘的是代打中後衛的隊長亨德森也沒躲過傷病「傳染」。衛冕軍成績一瀉千里歸咎於後防核心不斷受傷，團隊本季用了高達18組中衛搭檔，從世界第一中衛范戴克受傷開始，團隊厄運纏身，利物浦風光不再。

## 衛冕軍不復英勇

上個賽季宰制英超聯賽的冠軍隊「紅軍」利物浦，本賽季卻打得跌跌撞撞，21日凌晨在「默西塞德德比」敗給死敵艾佛頓後，排名滑落到第6，更寫下98年來首度聯賽主場4連敗，新年以來戰績慘淡，狂輸6場聯賽僅次於墊底的「飛刀」謝菲聯隊，更是新年積分最少的英超隊，與上個賽季神勇表現天差地遠。

利物浦想衛冕的機率相當低，除了曼城表現神勇之外，紅軍不只輸球更延續「傷病潮」，本役第29分鐘就傷了代打中後衛的隊長亨德森，堪稱雪上加霜。據《NBC新聞網》報導，賽後球



▲紅軍利物浦21日在默西塞德德比落敗，雪上加霜的消息是傷了代打中後衛的隊長亨德森，傷病潮的延續讓他們要追分更加困難。(photo from Wikimedia)

隊主帥克洛普表示，亨德森的傷勢看起來並不樂觀，這也是團隊繼後防大將馬蒂普確定報銷後，再次的嚴重減員。

## 疫情賽程緊湊傷病多

紅軍本賽季的戰績淒慘與傷病脫不開關係，賽季初就先傷了明星後防、世界第一中衛范戴克，以及逐漸進步的小將戈麥

斯，老經驗的馬蒂普又進進出出傷病名單，被拉來代打中衛的防守中場也都傷了一輪（法比尼奧以及本役受傷的隊長亨德森），賽季初的主力名單受傷過半，團隊至此已使用了18組不同的中衛搭檔，後防不穩的情況讓團隊攻守失序。

《每日郵報》補充報導，紅軍缺少了除了運氣不佳以外，

其實也與疫情密不可分，疫情打亂今年賽季輪次，增加了一週多賽的次數，紅軍還得應對多線賽事（聯賽、歐冠、國內盃賽），加上球員位置大改，都是傷病潮不斷的原因，染疫風險也是令人擔憂的一環（如本季重金來投的中場蒂亞戈就因疫休了一段時間才登場）。



## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 王維中實戰亮相 先發2局飆151公里

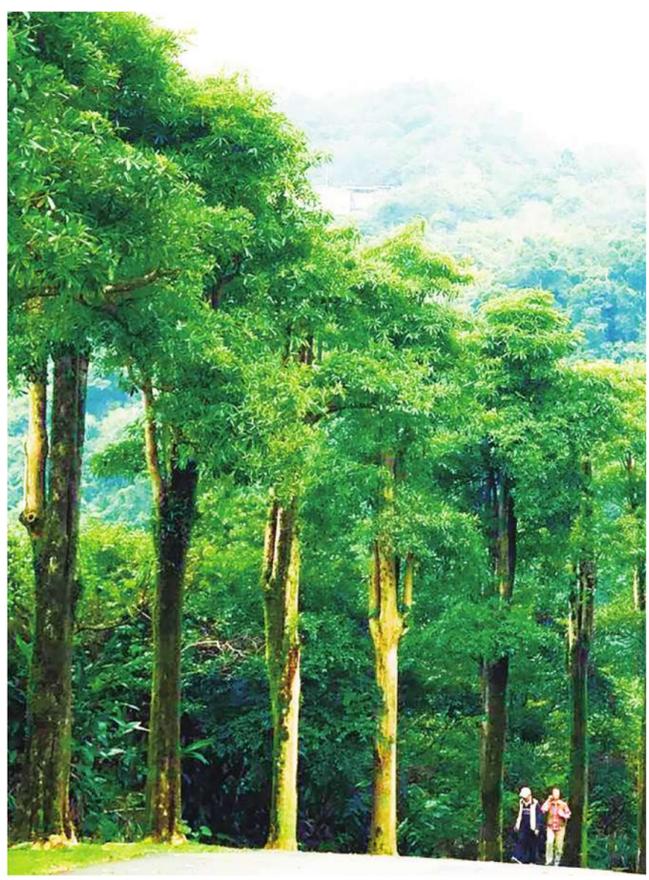


◀中職味全龍隊今天兵分兩路打練習賽，與富邦悍將隊交手，派出焦點球星王維中先發，投2局無失分，最快球速約151公里。

# 春天悄然來到

圖/文 陳芳明

(政大台灣文學研究所教授)



## 【校園的後山】

總是在疲憊的時刻，自己一個人在校園後山漫步。每次走過一次，內心就經過一場洗滌，整個思考完全刷新。樹林裡傳來鳥聲的呼叫，也傳來微風吹拂過枝葉的低聲呼喚。那是一種生命境界，超越所有的噪音，也超越自己的日常生活。這裡是我另外的秘密基地，在後山走過一次，彷彿又可以重新出發。

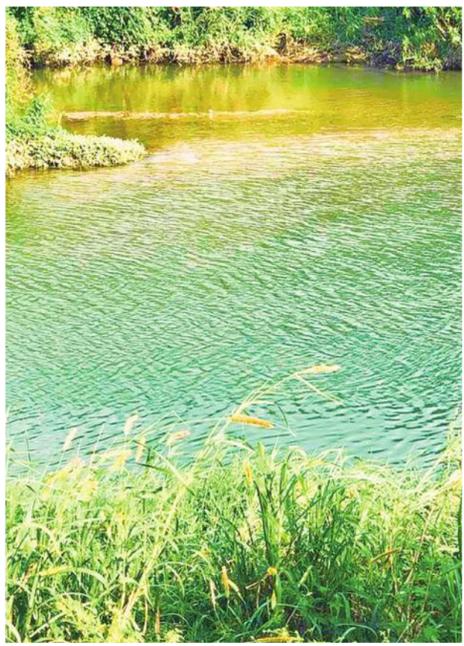
## 【新的一年，開工】

今天是開工日，街上商店全部都開門了。這也是我最後一個學期開課，仍然一樣要認真走上講台。今年也要完成一本書，要繼續書寫。縱然已經退休，絕對不要變成別人的負擔。已經是老人了，思考能力完全未老。繼續閱讀年輕世代的作品，繼續走自己的長路。



## 【生機盎然的溪流】

昨天在河岸漫步，注視著微波光的景美溪，水面那麼寧靜，微風泛起無數的漣漪，反射著天光。站在河岸觀察時，才發現水裡洄游著無數魚群。魚群匯集處正是水門口，沿岸居民排出的廢水，都從水門流出去，正好帶給魚群豐富的食物。春天來了，到處都充滿了生機，從天空到水裡，處處都是生命的力量。看到魚群，讓我知道今年春天不一樣。



## 【新春櫻花】

學生詹淑鈴與她父母，鄧安琪與她的先生吳孟良，昨天一起來政大校園後山賞櫻。從河堤一直到半山腰，櫻花處處渲染，讓冬眠狀態的校園都甦醒了。我常常獨自在後山散步，第一次遇見那麼多遊客。櫻花盛開了，寒冷的季節也將遠離。

## 【從政大步行到世新】

下午陽光甚佳，沿著景美溪往下走，一直到達世新大學的校門。到處都是光與影，到處都是水波粼粼，似乎已經為春天的到來做好準備。來回九公里，也測出自己能夠走多遠。瑞穗比我還會走，沿路都由她走在前面領導。在路邊休息一下，又往回走。這是迎接春天最好的方式，可以再來嘗試一次。



“一個了不起的故事！”  
——華爾街日報

“震撼強大！不容錯過！”  
——時代雜誌

睽違15年數位修復全新登場  
勇奪奧斯卡最佳外語片大獎

# 竊聽風暴

數位修復版 2.26  
政治、藝術與愛情的角力 高潮諜起

HELLA OTHERS



# 從緬甸動亂看翁山蘇姬的電影

法國名導盧貝松在以翁山蘇姬的生平拍攝電影，能幫我們快速了解她的前半生，平步青雲的人生，因進入政壇有了轉變。



▲ 翁山蘇姬本人生平有很強的傳奇性。(《以愛之名：翁山蘇姬》劇照)



▲ 翁山蘇姬的父親是被緬甸人民尊稱為國父的翁山將軍，故她日後會走上政治這條路似乎是命中註定。(《以愛之名：翁山蘇姬》劇照)

■ 梁良  
(資深影評人)

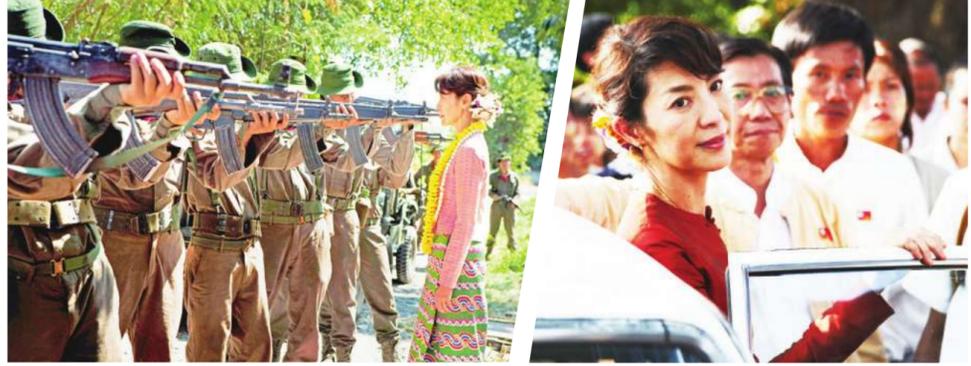
不久前，當我們在台灣準備歡度春節時，在不遠處的緬甸卻發生了驚天大事。2月1日上午，緬甸國務資政翁山蘇姬、總統溫敏和執政黨的領導人被緬甸國防軍拘留，軍方隨即宣布國家進入為期一年的緊急狀態。

出於對軍方藉口升級管制的擔憂，當日仰光等地的自動櫃員機已出現了排隊提款潮，翌日緬甸民眾紛紛以罷工和街頭示威等方式表達對軍方發動軍事政變的抗議，要求釋放翁山蘇姬，情況越演越烈。

## 翁山蘇姬形象大轉折

本來在近兩年因縱容緬甸軍隊屠殺羅興亞人而遭種族滅指控而國際形像跌入谷底的翁山蘇姬，如今「因禍得福」，成了世界各國政要大力聲援和拯救的對象，相當具戲劇性。

其實翁山蘇姬本人的生平就有很強的傳奇性，法國名導演盧貝松在2011年拍攝的《以愛之名：翁山蘇姬》(The Lady)能夠幫我們快速的了解翁山蘇姬的前半生。此片籌備3年、拍攝1年，製作上相當認真。



▲▲ 負責在大銀幕上扮演翁山蘇姬的是出身自馬來西亞的女演員楊紫瓊，她的外形和東南亞背景都和翁山蘇姬相當接近。(《以愛之名：翁山蘇姬》劇照)

當時，翁山蘇姬仍遭二度拘禁，2010年11月16日的美國時代雜誌將她列名在「史上十大政治犯」首位，因此本片在2011年的面世受到全球矚目，但因受政局影響，電影在緬甸當地不允許上映。

## 楊紫瓊詮釋恰到好處

負責在大銀幕上扮演她的是出身自馬來西亞的女演員楊紫瓊，她的外形和東南亞背景都和翁山蘇姬相當接近，為了演好這位獨特的主人翁，楊紫瓊努力學習緬甸語，還刻意讓自己瘦了十公斤。結果她果然憑個人的魅力撐起了這部在編導上稍嫌平凡的傳記電影，演技普獲好評。

翁山蘇姬的父親是被緬甸人民尊稱為國父的翁山將軍，故她日

後會走上政治這條路似乎是命中註定。影片一開場就拍攝年僅兩歲的蘇姬於大宅院子躺在父親懷中聽他講述緬甸的童話故事，一副父女情深的幸福模樣，但轉頭翁山將軍便在開會時被政敵亂槍刺殺身亡，一個人的命運真是說變就變。

## 繼承父親遺志

成年後的翁山蘇姬來到了英國，考取了牛津大學，又在此認識了英國丈夫麥可阿里斯，婚後生下了兩個兒子，原可過著教授太太的平凡幸福生活，但1988年的一通電話又改變了她整個人生。

那一年，已43歲的翁山蘇姬離開丈夫，回到緬甸照顧生病的母親，而就在這一年，軍政府長

期執政的「社會主義綱領黨」領袖吳奈溫將軍下台，緬甸人民開始上街頭爭取民主自由，卻遭到軍政府血腥鎮壓。

## 走上政治不歸路

在醫院照顧母到的翁山蘇姬親眼看到戴著紅領巾的軍人隨意濫殺無辜，一個個血淋淋的年輕身軀倒下，就像一根根的針扎在她的胸口上那麼痛苦。當越來越多的民主人士不斷前往她家要求她出來領導民主運動時，她感到自己已經無法不回應人民的期待。

翁山蘇姬說出了父親小時候對她說過的一句話：「就算你不想政治，政治也會想到你。」顯然是政治選擇了她，讓她走上了這條令人哭笑不得的不歸路。

**聽見臺灣**  
*Sounds of Taiwan*  
 A symphony by  
 Bao YuanKai

九度來臺 八章交響  
 鮑元愷的臺灣交響詩

聲入臺灣！四百年來最美麗的音緣！

《只有大海知道》導演崔永徽誠摯獻上

3.05

正式上映

導演 鮑元愷 | 監製 張永福 吳光華 | 編劇 曹啟鴻 | 攝影 陳冠廷 李漢文 傅國文 吳光華 | 企劃 黃國威 吳子瑋 | 拍攝執行 黃冠霖 李曉傑 黃國威 傅國文 吳光華 | 出品製作 沃士影視 | 國際行銷 海韻影視 | 發行 海韻影視  
 行銷 張永福 | 燈光 陳冠廷 | 後製 楊冠宇 楊冠宇 | 特別感謝 鮑元愷 李全德 | 《臺灣交響詩》演藝聯盟 李全德 | 《臺灣交響詩》作曲 鮑元愷 | 《臺灣交響詩》演奏會指揮 黃冠霖 | 臺灣Yamaha GII | 《臺灣交響詩》演奏會指揮 吳子瑋  
 文化局 | 財團法人 國家表演藝術中心 | 財團法人 國家圖書館 | 財團法人 國家科學及技術委員會 | 財團法人 國家發展委員會 | 財團法人 國家教育研究院 | 財團法人 國家圖書館 | 財團法人 國家科學及技術委員會 | 財團法人 國家發展委員會 | 財團法人 國家教育研究院

# 寫一個感動人的文案企劃

身為投資人的你避免虧損，更可幫助你有效利用市場的不理性穩穩獲利。

## ■ 安迪·麥斯蘭

為什麼你得學文案？先帶你看兩個故事。第一個故事是這樣的，有個盲人在路邊乞討，紙板上寫著：「我看不見，請幫幫我。」街道上人來人往，但卻沒人投錢給這個盲人。

### 化繁為簡的逆思投資

這時，有個廣告人經過，告訴盲人說：「我幫你把紙板上的話改一下好嗎？」盲人答應了。廣告人寫完之後就離開了，過沒多

一個是把想法放進對方心中，第二個是讓對方心甘情願把錢掏出來。」這麼巧，文案就是在面對這兩大棘手的挑戰！當然，這並非不可能的任務，但你一定要先拋開過去的認知，重新培養「文案思維」，而《高說服力的文案寫作心法》是我認為建立文案思維最實用的好書！

作者安迪·麥斯蘭犀利直接地點出多數人寫文案的盲點：絮絮叨叨、急著推銷。但真實的讀者是怎麼一回事？「他們沒有義務讀你寫的文章，更不用說開始

的4大要素」、「有效文案的5P風格」、「觸動讀者的6大情感」、「26個對讀者的行動呼籲」。你會發現，原來厲害的文案，是可以引發讀者的「好奇心」、打中他們的笑點或哭點。

我想起廣告界的泰斗大衛·奧格威的經典文案：「在時速六十英里時，這輛新款勞斯萊斯汽車上的最大噪聲來自它的電子鐘。」有人問奧格威怎麼能寫出這麼精準動人的汽車文案。你猜猜奧格威怎麼說？他是這麼說的：「我只是想像我坐在沙發上，跟我的好友聊這輛車子。」對！好文案，從把讀者放在心上開始；而想學會寫好文案，從你翻開這本書開始！

### 了解顧客很重要

我會在本書中說明一些相關的技巧，它們的用處，不只是分辨特色和效益之間的差異而已。大致上它們分成兩組：第一組談談影響力的心理學，特別是動機和情感扮演的角色；其次是文案風格和語氣對心理的影響。

儘管第二組比第一組更強調探索內心世界，但它們仍能左右讀者的情感，因為一旦你寫出更易讀且令人愉悅的文字，就能緩和他們抗拒閱讀的心理。

在整本書中，「顧客」、「潛在顧客」和「讀者」可以互換使用。但是，我並非隨機選擇用哪一個，而是試圖反映：我們傾向於把三者混為一談。此外，這三個詞的意義有些微不同。「顧客」隱含彼此關係中的交易性質。「潛在顧客」提醒我們還有尚未成功說服的目標對象。「讀者」強調我們正在用書寫語言進行推銷的事實。

你可以把這些技巧用於任何需要文案的溝通通路，儘管其中有些可能比較適用於網站、平面或行動裝置。我經營的不是平面文案公司，或新媒體文案公司，而是寫作公司。（事實上，這就是



▲了解顧客心理，對寫文案來說是一個必備條件。（網路截圖）

我們的廣告詞。）我們每天為客戶撰寫多通路活動的文案時，都在使用書中的技巧；我們的客戶包括：消費品公司、零售商、媒體、工業、技術供應商、製造商、專業服務公司等等。

### 如何突破刻板思維

本書旨在說明如何勾起讀者的情感，好讓他們聽你說話、相信你的訊息。這不是說要你去控制或操縱他們的思維。我非常相信人性，也深信我的讀者都不是白痴，不會相信我強迫他們去做不想做的事。但如果他們正在考慮要這樣做，我強烈相信我們必須讓他們覺得（而不只是認為）這是個好主意。

許多業餘和專業的文案寫手都相信他們必須讓讀者投入情感。到目前為止，這個說法都成立。但要來說比較困難的部分了。要

**有句話是這麼說的：「這世上兩件事情最難，第一個是把想法放進對方心中，第二個是讓對方心甘情願把錢掏出來。」**

如何精確做到這一點呢？這裡需要釐清一下。某人秉持善意寫出以下文句，但寫作風格不夠好。在此我將這封收到的電子郵件，略作轉述。

如果你來自舒適的中產階級，並在為債務公司撰寫文案，你需要轉變心態的地方可不少。首先

要想想，哪些人會碰到金錢的煩惱，以致於債權人會派人上門討債？如果某人在這種情況下欠你錢，你會怎麼想？此外，哪種人會經營債務公司，而且還真的會上門討債？

### 文案寫手展現偏見

文案寫手的11種偏見：「商人是理性的，因此在企業對企業(B2B)的文案中，情感無容身之地、我不用我覺得醜陋的字型、我不相信長文案的效果更好，所以我連試都不會去試、網路使用者的注意力比較短暫，所以我的文案也應該要簡短、俗氣、野心勃勃和膚淺的文案往往是錯的、我們不必告訴消費者這個產品的效益。」

因為效益顯而易見、幽默的文案能自然而然打動顧客、告訴你不能用『還有』(And)作為句

最佳利潤。就這麼簡單，沒有利潤，所有文案寫手將立即失業。

(張庭維/輯)

### 《高說服力的文案寫作心法》簡介

作者的心血結晶。在一本書有限的篇幅裡，作者嘗試談論了新通路、內容行銷、情感文案、效益型文案、社群媒體文案、行動呼籲文案、文案文字技巧等等，的確是盡力囊括新時代文案寫手會需要知道的種種面向。

「文案寫作的核心價值在於：了解他人的感受，向他們展現目前生活以外的替代方案——更好、更豐富和充實的生命；遠離焦慮、疑慮和不安；將問題減至最少，或全然解決問題。」

文案說穿了就是協助人們邁向更好的生活，我們只是用文字展現了「變得更好」的可行性。圍繞著人性展開說服手段，也是本書的核心訴求。



出版社 / 經濟新潮社

## 提出數種協助投資人不受行為偏誤與心理缺陷而左右交易決策的關鍵方法。

久，盲人聽見鏗鏘鏘鏘的聲響，原來是路人把錢投進碗裡。廣告人到底寫了什麼？紙板上寫著：「這真是美好的一天，而我卻看不見。」

第二個故事是這樣的，有個老太太在路邊賣橘子。來，如果你賣橘子，你會在紙板上寫什麼？我想可能是「橘子很甜！」「鮮甜多汁！」「不甜免錢！」但你知道這老太太在紙板上寫什麼嗎？四個字：「甜過初戀！」瞬間，這個文案在網路上瘋傳，老太太賣的不只是橘子，賣的更是你我最珍貴的初戀回憶。

所以，為什麼你得學文案？答案再清楚不過了，那就是：「學會與消費者高效溝通！」但問題來了，捫心自問，你喜歡看廣告嗎？走在路上，人家發廣告傳單，你會拿嗎？在臉書閒逛，看見廣告出現，你會點進去嗎？看Youtube影片，結果廣告先跑出來，你會耐著性子看完嗎？不會對吧！為什麼呢？

### 掌握文案術的移情法則

因為人對於被推銷都有天生的戒心與反感。有句話是這麼說的：「這世上兩件事情最難，第

閱讀之後會繼續讀下去。」「與你想跟他們談論的事相比，他們還有其他重要得多的事要做。」安迪這麼說。讀到這裡，我覺得臉上熱辣辣的，因為作者這記耳光，打得又響又亮。原來，真正好的文案並不是把產品介紹得鉅細靡遺，而是讓讀者「樂於閱讀」。

你說：「可是明明知道是廣告，有誰會樂於閱讀呢？」這就是安迪厲害的地方了。除了理論之外，還給你明確的「文案公式」，讓你只要照著用，就能勝過80%的文案。

像是「TIPS 準則」：先給讀者誘惑(Tempt)，讓他無從抗拒；接著再告訴他這件事影響(Influence)有多大，讓讀者開始正視；再來開始說服(Persuade)，利用故事和論點，引發情感共鳴；最後等他卸下心防，開始心動時，才對讀者進行銷售(Sell)。簡單好記的口訣，加上安迪對人性的洞察，形成最具說服力的「文案寫作術」。

### 教您寫好文案

當然，裡頭的文案珍寶絕對不僅於此，還有像是「故事型文案

## · 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

### 《萬寂殘紅一笑中》

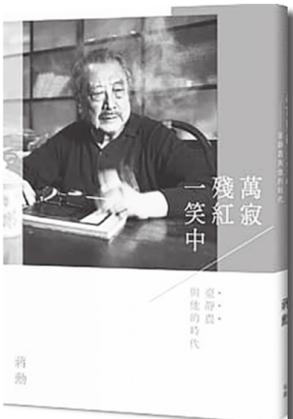
作者：蔣勳

出版社：有鹿文化

在墨的斑斕與筆的虬結之中，生命在倔強傲岸裡迸放華彩。

臺靜農(1902-1990)的一生，幾乎等同於五四一代的文人縮影。他關懷社會家國，寫詩、寫散文、寫小說；他對美的追尋，轉化為印刻與墨筆；他執掌臺大中文系二十餘年，當年的敬重他的後輩，如今都是受人敬重的老師。

「有沒有在夢裡作詩？」臺靜農先生曾經這麼問，這是蔣勳幾十年來記憶最深刻



### 《讓那個討厭的自己消失吧》

作者：梅爾文·包沃斯

出版社：好人出版

「我覺得自己不夠好」、「我太內向」、「我生病了」、「我沒辦法戒菸」、「我減肥減不下來」、「我沒辦法專心念書」、「我晚上會失眠」……這些種種負面想法不也是一種自我催眠嗎？讓有這些想法的人陷入負面循環當中無法自拔。有辦法解決嗎？

我們可以回到問題發生的原點——潛意識——對症下藥。潛意識一旦認同，一切都會成為事實。利用自我催眠，可以重新編寫潛意識來改變人們不想要的負面想法，將有助於自

我提升的心理暗示植入潛意識中並且無條件接受，達到改變行為的目的。



### 《我想看妳變老的樣子》

作者：鄧惠文

出版社：天下文化

睽違四年，鄧惠文超越之作，首次書寫中年的探索與變老的意義。19篇剔透瑩潤的散文，以字為光。照亮熟齡女子的自我關係、家庭關係、伴侶關係以及世代關係。「很開心我也漸漸成長到堪稱老女人的時候。當女人不再被他人當作女人看待時，女人自己的人生才真正開始。」——鄧惠文

做一個安然愛自己的五十歲女子，舒服自信的老著。不必逞強，不必否認，不必演出凍齡戲碼。真實的妳我，記憶著少女心，擁有著大人美。女子

的一生，從女孩變成女人、從人妻再成人母。



# 白河木棉花紅盛放 季節限定花海道

每年2~4月木棉花盛開時，會將整條大道染成火紅色的夢幻景象，搭配地面上掉落的花瓣，相當具有浪漫詩意。

【台南訊】入春後最適合出遊賞花，今年白河木棉花季「珍愛白河」於2/20~3/14展開，到台南白河欣賞美麗火紅的木棉花道，趁著初春的微涼天氣，再到關子嶺泥漿溫泉泡暖湯，洗去一身疲憊，來趟兩天一夜輕鬆玩樂，不僅舒暢身心，也能品嚐好吃的在地美食。

台南市白河區除了蓮花以外，還有一條「林初埤木棉花道」，是不可錯過的人氣拍照景點，值得一提的是在2015年獲選為「全球15條最美花海街道之一」，更是亞洲唯一一條！

每年2~4月木棉花盛開時，會將整條大道染成火紅色的夢幻景象，搭配地面上掉落的花瓣，相當具有浪漫詩意。林初埤木棉花道全長近900公尺，綿延數百棵木棉樹交織而成的春季限定大道，每年都吸引大批遊客慕名而來。另外花季期間也同時舉辦街頭藝人表演、定點導覽、攝影比賽、農村市集、花季音樂會等活動。



林初埤木棉花道位於南90及附近路段沿路，沿著南90前進，轉入田間道路即可看見春日最火紅的花海大道。(網路截圖)

頭藝人表演、定點導覽、攝影比賽、農村市集、花季音樂會等活動。

林初埤木棉花道位於南90及附近路段沿路，沿著南90前進，轉入田間道路即可看見春日最火紅的花海大道。2015年經西班牙休閒旅遊網站「Boredpanda」選為被譽為「全球最美花海街道之一」，這條木棉花火紅盛開的美景，是IG熱門人氣的打卡聖地。暈染橘紅的木棉花道，兩側有碧綠稻田與紅綠相間的蓮田，遼闊的田野風情與藍天白雲相互輝映，彷彿是一幅渾然天成的鄉間田園畫作，更吸引攝影同好專挑日出晨曦或夕陽拍攝，展現出木棉花道不同的風貌，記錄最美的瞬間。

歷史久遠的鹽水小鎮，有韻有

味的風情與人文「橋南老街」「八角樓」，與幾座老廟建築均得以保存良好，尤其難得的月津港遺跡仍在，頗具思古幽情，每年的「月津港燈節」賞燈活動，結合小鎮與舊港水域環境，創造出令人驚豔的獨特燈節意象，頗具特色。

若是想要體驗鄉野漫遊的景緻，可選擇於非假日前來，也可於白河林初埤附近租借單車(部分店家提供導覽解說服務)，之後也可搭乘公車或開車前往不遠處的白河關子嶺(車程約20分鐘)泡泥漿溫泉，漫步於環山步道，來趟串連遊賞木棉花及享受山區泥漿溫泉的春季小旅行。



每年2~4月木棉花盛開時，會將整條大道染成火紅色的夢幻景象，搭配地面上掉落的花瓣，相當具有浪漫詩意。(網路截圖)

## 士林官邸鬱金香展 沉浸浪漫花園

【台北訊】不用出國秒飛荷蘭！每到春暖花開的時節，士林官邸已成為賞花必遊景點，今年士林官邸鬱金香展「荷你相遇」於2/25~3/7展開，4大主題展區有著異國風情，11萬株五顏六色的鬱金香花海，在此熱情綻放！無論是在踏青區及中式庭園綻放的荷蘭花種，或是在西式庭園展現雅緻風情的日式花種，色彩鮮豔亮麗的鬱金香花海映襯，帶來一場繽紛燦爛的視覺饗宴！

2021士林官邸鬱金香展，從土耳其玩到荷蘭最後還可以來趟日本之旅，以日本及荷蘭鬱金香妝點佈置於士林官邸公園，4大主題展區包括土耳其區、荷蘭區、荷蘭運河縮影區、日本區，都營造色彩繽紛及夢幻的鬱金香花海，期待創造幸福的感覺。展覽期間更有精彩的例假日活動和特約店家優惠，感受一個浪漫及精彩的鬱金香展。

被歐洲人稱為「魔幻之花」的鬱金香，以花姿嬌柔、色彩艷麗受到喜愛，士林官邸鬱金香展特別出來自土耳其、荷蘭及日本的鬱金香，呈現色彩繽紛的鬱金香花海，帶來滿滿的幸福感，是景色優美宜人的好去處，也是拍照



打卡的好地方，不用出國就可以看浪漫的鬱金香花海。

一般人聽到鬱金香都會想到荷蘭，但鬱金香的發源地，其實是在土耳其，而且還是土耳其「國花」！鬱金香的學名是Tulipa，來自土耳其語，說是鬱金香花像包裹著頭巾的伊斯蘭教少女一樣美麗。每年4月，首都伊斯坦堡都會舉行鬱金香節，總共有2000萬朵，超過200種不同品種的鬱金香，在市區公園、廣場或街道旁，綻放繽紛色彩。



▲以日本及荷蘭鬱金香妝點佈置於士林官邸公園，營造色彩繽紛及夢幻的鬱金香花海在西洋情人節展開序幕。(網路截圖)

公園處表示，市府將各種花季期待提供民眾一年四季的賞花活動。

### 旅遊看板

#### 新竹 司馬庫斯櫻花季 預約才看得到

【新竹訊】位於新竹尖石鄉的櫻花祕境司馬庫斯，有著「上帝的部落」美譽，每年春天在海拔1500公尺的山上，都會有數千棵粉嫩櫻花樹盛開的壯觀景象。為避免大量車潮造成當地聯外道路壅塞，今年新竹縣政府公告交通總量管制措施，若以車輛前往都需要預約才可進入

部落。由於每年櫻花季大量車潮，總會造成道路嚴重塞車問題，為了安全也避免成為防疫破口，民眾除了配合車輛預約制外，進入部落園區也務必佩戴口罩、測量體溫，並善用部落提供的酒精消毒。



▲有著「上帝的部落」美譽，每年春天在海拔1500公尺的山上，都會有數千棵粉嫩櫻花樹盛開的壯觀景象。(網路截圖)

#### 南投 南投燈會開跑 科技律動光雕吸睛

【南投訊】2021南投燈會打造牛年主燈「金可cow」，高度達10公尺，以高科技感及未來感的元素設計，並結合科技律動光雕效果，呈現高規格的視聽饗宴，活動期間每晚18:00起，每20分鐘展演一次。而副燈與在地知名藝術家

范承宗合作，以在地天然竹材及繩圈，結合在地浪情人橋，製作一座「竹心·築心」，向上延伸的竹條象徵愛情火焰，副燈背景為夜間投放七彩炫麗燈光的浪漫情人橋，走上橋面還可欣賞壯麗景觀花海與眾多藝術燈組。



▲2021南投燈會打造牛年主燈「金可cow」，高度達10公尺，以高科技感及未來感的元素設計，並結合科技律動光雕效果。(網路截圖)

#### 嘉義 阿里山花季登場 櫻花綻放滿山谷

【嘉義訊】「阿里山花季」將於3月10日至4月10日登場！阿里山櫻花約莫三十多種，目前開始已開始陸續展「顏」！山櫻花開約4~5成左右，在天氣穩定下，約228連假期間盛開，花期約至3月底左右。

櫻也綻放中，目前約開花3成，花期將持續到3月底；唐實櫻和豆櫻初綻數朵爭妍。而眾所矚目的櫻王或其他吉野櫻——預估3月中下旬開始展開，但天氣轉為暖和，在花期時，三天內即會盛開，請遊客特別注意。

另外，有粉紅佳人「阿龜



▲阿里山櫻花約莫三十多種，目前開始陸續展「顏」！(網路截圖)