

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

讓所有公共場所都有醒報，每日喚醒台灣



半導體人才荒 台積電攬才



疫苗外交 捷克聖城設使館



斯里蘭卡禁面罩引發批評



《良辰美景》解析英國王室婚姻



《今日靈修》
站出來的人
每一件公益行動都需要勇敢的人站出來，登高一呼。前監察院長王建煊今天起開專欄與讀者談天說地，分享愛心經驗；曾在高中時支援日本 311 地震的徐韜也有類似經驗。(3 版)

外銷農產品頻出包 學者：加強檢驗頻率

出口日本的香蕉遭驗農藥超標被銷毀，鳳梨出口中國有蟲害，學者表示，政府應加強檢驗力度及頻率，且應建立品牌價值。

【本報記者臧品安台北報導】前幾天蔡英文總統才發文，台灣香蕉等 4 種水果通過審查，可望進軍東奧市場，但 13 日卻傳出外銷至日本的香蕉中，驗出農藥超標遭下架，陳李農改研究團隊執行長李武忠 14 日受訪表示，政府應加強檢驗力度及頻率，且應建立品牌價值。前宜蘭大學農經系教授黃璋如則說，不合格個案也可能影響台灣農產品品牌，應儘量避免。



▲13 日傳出台灣外銷至日本的香蕉中，檢驗出農藥超標，遭日方下架回收。(網路截圖)

加強檢疫力度、頻率

日本西本貿易公司 (Wismettac) 日前公告，3 月 1 日至 3 日交貨的台灣香蕉被驗出農藥「百克敏」值 0.12ppm，超標容許值 0.02ppm 6 倍，須依法規下架回收。對此，農委會農糧署副署長姚志旺表示，此為個案問題，初步了解僅有單一貨櫃農藥超標，約影響 750 箱，回收後由日方就地銷毀，不影響台灣香蕉輸入日本。

李武忠表示，此次外銷至日

本的香蕉中，驗出農藥超標遭下架，政府不應視此次事件為單一個案，應當成一個警訊，日本未來可能會提高對台灣農產品的檢驗頻率，政府也應加強出口檢驗的力度及頻率，以及宣導農藥的正確使用方法；若要推動進軍東奧，除了特別針對農藥殘留、病蟲害等管理，從檢驗、包裝至銷

售都應符合輸入國的規範。

建立品牌價值

對於中國官媒央視指出，台灣水果接連被拒，絕非只是偶然現象，李武忠表示，不論是外銷至中國、日本，台灣都應重視輸入國的意見，內需也很重要，且為了國人食安著想，內、外銷都應加強檢驗。他認為，中國仍是台灣重要的外銷市場，政府應想辦法透過協商方式，讓中國重新開放台灣鳳梨的外銷通道。

李武忠強調，農委會近期以不斷提高補助鼓勵鳳梨外銷，如補貼銷往日本、澳洲等國的運費，但農委會不應每次遇到問題就一味補貼，依賴補貼的外銷方式都是治標不治本，台灣若想分散風險，將農產品賣到其他國家，不只是要建立國家隊，應要透過提升農產品品質、建立品牌價值等，才能建構長久的銷售通路。

出口商應增抽檢次數

宜蘭大學應用經濟與管理系退休教授黃璋如表示，台灣香蕉檢驗出農藥超標遭下架一事，勢必會影響未來台灣香蕉出口日本，「農民不能變成害群之馬，出口商在出口農產品前，也應加強抽檢！」

對於農委會農糧署副署長姚志旺稱此次事件為個案，黃璋如說，每一件出口農產品遭下架都是個案，但都有可能影響台灣農產品品牌，就算是少量的個案，也應儘量避免。她指出，農民本身就應小心，若農產品檢測出農藥超標，政府應給予適當教育及懲處，出口商則應負起內控責

任，因為會影響到自身商譽，也會影響台灣整個出口商機。

黃璋如強調，理論上產品出口是商業行為，政府可以協助出口商開拓市場、增加農產品檢驗頻率，但還是要靠出口商要經營好我國的農產品品牌。(相關新聞見 2 版)

AZ 疫苗有血栓反應 莊人祥：無法證實

對於有歐洲國家施打 AZ 疫苗後有民眾出現血栓狀況，指揮中心表示，目前尚無證據證實血栓與疫苗有關，會持續關注。



▲政歐洲一些國家施打 AZ 疫苗有民眾出現血栓，宣布暫緩施打，疫情指揮中心表示，台灣將照原計畫施打。(網路截圖)

【本報記者臧品安台北報導】「近期指揮官陳時中會公布疫苗施打時間！」對於歐洲國家因施打 AZ 疫苗出現血栓，宣布暫緩施打，指揮中心發言人莊人祥 14 日樂觀表示，目前沒有證據證實血栓與 AZ 疫苗有關，會持續觀察歐洲藥管局的調查結果；至於 11.7 萬劑疫苗的施打時程，他說，近期指揮官陳時中會公布。另外，他宣布國內新增 1 例境外移入。

無強制醫護施打疫苗

有記者提問，歐洲一些國家施打 AZ 疫苗有民眾出現血栓，宣布暫緩施打，台灣會參考歐洲暫停施打嗎？莊人祥表示，歐洲藥品管理局正在進行調查，沒有直接證據證實血栓與疫苗有關，目前意見為施打 AZ 疫苗利益較大；法國、英國、德國、澳大利亞、加拿大、韓國等國都仍在施打，指揮中心會持續觀察歐洲藥品管

理局的調查結果。

對於我國先前所做的疫苗施打意願調查，是否可以反悔不施打？莊人祥說，意願調查只是參考，最後是否要打還是看醫護人員自己的決定，沒有強制要求施打。

近期公布施打期程

有記者提問，11.7 萬劑的 AZ 疫苗有機會在下週開打嗎？莊人祥說，11.7 萬劑的疫苗預計 17 日完成檢驗，後續還須貼標籤及運送，還需要花費一段時間，近期指揮官陳時中會說明疫苗施打時間。先前提到與 COVAX 持續聯繫中，期間遇到一些轉折，導致疫苗無法如期來台，他表示，指揮中心持續解決問題中，有確定的運送時間、疫苗數量會儘快公布。

對於 AZ 疫苗發生過敏反應的情形，是否比其他疫苗高？莊人祥說，各國過敏定義不同，難以

比較，但以英國施打 AZ 疫苗及 BNT 疫苗的情況來看，英國施打 AZ 疫苗的嚴重過敏反應是百萬分之 17.9，BNT 疫苗則是百萬分之 21.1，都是稀有事件，AZ 疫苗跟 BNT 疫苗相比沒有特別高。

新增一例境外移入

指揮中心公布國內新增 1 例境外移入確診 (案 986)，為南非籍 20 多歲女性，於今年 2 月 19 日來台工作，持有搭機前 3 日內檢驗陰性報告，入境後至集中檢疫所檢疫，經 2 月 20 日入境採檢及 3 月 4 日檢疫期滿前採檢，結果皆為陰性。

個案於 3 月 6 日檢疫期滿後，至其他住所進行自主健康管理，因工作需要，3 月 12 日至醫院自費採檢，於 14 日確診 (Ct 值 34，次日再驗 Ct 值 37、血清抗體 IgM 陰性、IgG 陽性)。個案入境迄今無症狀，已掌握接觸者 1 人，列居家隔離。

《焦點圖文》

阿公店水庫有效容量僅剩 45%



高雄地區供水吃緊，除了自高屏溪取水之外，伏流水及阿公店等水庫等供水。根據蓄水資料顯示，目前阿公店水庫有約 700 萬噸蓄水量，有效容量尚剩 45%。

社論

國際金融環境複雜 投資人勿忘避險

影響國際資本市場最大因素，竟然是美國 10 年期長債殖利率，投資人應注意避險性資產配置，防止後續更大的金融環境變化，衝擊資產穩定，造成不必要損失。

美長債利率勝科技股

最令資本市場震撼的是 2 月 26 日，台股從開紅盤後，一片榮景，突然外資大賣台股達 944 億元，創歷史紀錄，當天台積電、聯電、世界先進、聯發科突然由紅翻黑，原因是美國 10

年期長債殖利率突然從 0.52%，爆衝到 1.614%，當時台積電股價 679 元，每年配息 10 元，殖利率 0.1472%，還比不上低風險的長天期美債。

壽險公司國泰、新光、三商美邦人壽，紛紛調升利率，這是新冠肺炎疫情肆虐以來，金融市場第一次升息，隱藏的意義是美國經濟已經開始復甦，聯會一方面要注意去年以來，釋出的 7 兆美元，使美債已高達 28 兆美元的資金浮濫壓力，又要顧慮預期今年可能有 5% 的經濟成長率，只好提早將

長期美債升息，防止通貨膨脹率過大。

通膨衝擊經濟大

聯準會對通膨率的容忍度設定為 2%，但是美國疫苗接種發揮作用，美國總統拜登預期今年國慶日可能會開放國境，在好消息底下，現今聯準會擔心今年通膨可能會高達 3.61%，影響經濟穩定及人民生活。

華爾街資本市場長期將債券組合控制在平均 9 年，現在急降至 2.5 年，因為市場預期聯

準會收回市場游資不會停止，極有可能將 10 年期美債殖利率拉高到 1.9%，屆時不論美國或台灣股市高漲的科技股都要小心，如果偏離基本面，或股利太低，價格太貴，將面臨大幅修正的危險。

投資人要注意避險

面對國際金融市場快速變化，澳洲央行擴大市場操作，買回 30 億澳元債券，歐盟、韓國等各國央行，紛紛進場調節貨幣供給，收回游資，防止通

貨膨脹失控。國際油價及原物料最近上揚，已經警告通膨將起，各國央行都嚴陣以待。

值得投資人警惕的是股市竟然如此脆弱，竟然只因美國 10 年期長債殖利率上升就大跌，顯示全球股市泡沫已大，原因是以美國為首的全球央行，從去年疫情開始，就已實施貨幣寬鬆政策，如今要防止通膨，聯會剛開始要收回資金，就立即影響股市，投資人要注意股市風險，非常重要。

增持債券定存防風險

至於如何避險？最好考慮降低持股比例，不宜超過個人資產三分之一，而且最好注意科技股價格是否高估，改增持高殖利率之金融、傳產股票，並分配三分之一資金至債券或安全之特別股，再考慮資金進定存，另保留至少 2 年生活費，應是安全做法。

面對資金浮濫，通貨膨脹隱然成形，世界各國央行均高度戒備，如何妥善控制金融情勢變化，挑戰極大，投資人此時應該重視避險勝於套利，防止遭受財務損失。

北市支援全台用水 柯 P 感念李登輝德澤

台北市長柯文哲 14 日表示，要感謝李登輝當台北市長時蓋翡翠水庫，讓大台北地區數百萬人用水沒問題。

【本報記者游清淵綜合報導】水情吃緊，台北市已開始擴大支援全省用水，每天約輸送 91 萬噸水到外縣市；台北市長柯文哲 14 日受訪時表示，要感謝李登輝當台北市長時蓋翡翠水庫，讓大台北地區數百萬人用水沒問題，且因翡翠水庫用水控制嚴格，水土保持好，才不致缺水，

至於南部水源恐怕要從長計議，畢竟蓋水庫不是一兩天的事。

前人種樹

柯文哲在臉書上表示，最近全台有 4 分之 1 的農田因為缺水休耕，工業用水也受到影響，因此

翡翠水庫已開始擴大支援用水，每天輸送 91 萬噸水到新北、基隆、桃園等縣市，以利石門水庫進行北水南送到新竹、苗栗，希望盡量舒緩艱困水情。

柯文哲指出，台北市是運氣好，每次遇到這種事，就要謝謝李登輝在當時興建翡翠水庫，且

歷屆台北市長都做了很多努力，水土保持做得好，也沒有開放觀光，漏水率逐年下降，才讓大台北地區 600 萬人沒有缺水問題。

缺水須從長計議

柯文哲表示，至於南部的缺水問題，恐怕就要長期規畫，畢竟蓋水庫不是馬上就好的事情，需要從長計議。

副市長黃珊珊 14 日接受聯訪時進一步指出，水資源是一個全國性的問題，翡翠水庫雖然是台北市掌管，但台北市對於水資源的調度與中央密切配合，本來就有支援其他水庫。

黃珊珊說，翡翠水庫水量充裕，因為北市比較沒有農業灌溉與工業用水需求，只要民生用水夠用就可以擴大支援送水到桃園，讓石門水庫去支援外縣市。

根據翡翠水庫管理局網頁，翡翠水庫目前水位為 165.23 公尺、蓄水率 87.1%，有效蓄水量 2 億 9230 萬立方公尺。



▲ 柯文哲上周參加台北市祈禱早餐會接受聯訪。（中央社）



▲ 柯文哲感謝李登輝當年蓋翡翠水庫，讓大台北地區萬人用水沒問題，翡翠水庫控制嚴格。（本報資料照片）

防農產再出包 立委盼加強國內檢驗

【本報記者林志怡台北報導】日前台灣銷往日本的香蕉出現農藥超標並遭到銷毀，加上先前銷陸鳳梨的介殼蟲問題，民進黨立委劉建國於 14 日受訪表示，台灣應著手改善出口前的品質管控，確保類似的個案不再發生，國民黨立委曾銘宗則期待未來能從種植、出口到行銷一路把關，也希望這些情況不要禍及其他農產品。



▲ 立委盼加強出口前的農產檢疫，避免出口農產再出包。（Photo by Steve Hopson on Wikimedia under CC 2.5）

格，也希望這次大陸提出的介殼蟲問題僅是個案，但台灣也應該檢討檢疫相關措施，「該做的要做，才不會讓中國大陸有挑毛病的機會」。

農產出包是個案？

然而，有網友認為台灣鳳梨、香蕉接連發生問題，並不能推託說是個案，而大陸、日本拒收台灣農產「有他的道理」，但劉建

國認為，蟲害與農害是兩件事，並不能混為一談，只要下一批送到日本的香蕉沒有問題，那本次的農藥超標事件就必然只是個案。

曾銘宗則提到，其實大陸去年就曾反應鳳梨的檢疫發生問題，並不是今年才第一次出現介殼蟲，但也呼籲在台灣鳳梨品質改善後，大陸能重新開放鳳梨出口，「個案趕快過去，兩岸有檢疫的問題，兩邊趕快磋商去解決」。

然而，劉建國認為，處理農產方面大陸和日本在處理態度上有極大的差別，認為大陸因為一批貨出現介殼蟲，「不論哪個船、哪批貨就全擋下來」，實在「太離譜」，反觀日本這一批農藥出問題，不一定下一批也會全部擋掉，這是兩國不一樣的狀況。

圖文選粹

圖文 / 中央社

黃偉哲：打疫苗是利大於弊



▲ 國外傳出施打新冠肺炎疫苗後產生副作用的案例，台南市長黃偉哲（前中）14 日被記者問到此事時表示，抽菸、喝酒比打疫苗的風險更高，打疫苗是利大於弊，只要輪到他可以施打的時候就會去施打。

陳其邁勸查北屋排水及滯洪計畫



▲ 高雄市長陳其邁（中）14 日勘查仁武區北屋排水及草潭埤南、北滯洪池開發計畫指出，2 項工程可以減緩北屋排水的水患，也完成愛河最後一哩路整治。

▼ 全球晶片荒，晶圓代工龍頭台積電今年將招募近 9000 名新進員工，徵才規模再創新高。(網路截圖)



半導體人才荒

台積電、聯發科重金攬才

【本報記者游清淵綜合報導】隨著股市不斷攀高，半導體廠在全球大鬧晶片荒下，大舉招募新血。晶圓代工龍頭台積電今年將招募近 9000 名新進員工，徵才規模再創新高；聯電、聯發科也有大規模徵人計畫，展開搶人作戰。

全球晶片荒，晶圓代工龍頭台積電今年將招募近 9000 名新進員工，徵才規模再創新高；聯電、聯發科也有大規模徵人計畫。

台積電擴廠加薪

台積電是國內公認非常照顧

員工的幸福企業，不僅每年加薪，隨著業績不斷創高，員工分紅也水漲船高。109 年度員工現

金獎金與現金酬勞總金額達新台幣 695 億 637 萬元，以台灣員工人數約 5 萬人計，平均每人可得 139.01 萬元。

為了照顧年輕的基層員工，讓他們能有穩定的現金流，提高可支配所得的安全感，台積電今年 1 月 1 日特地進行薪酬結構調

泰國歡慶大象日 盼重啓國際觀光

【本報記者臧品安綜合報導】泰國 3 月 13 日舉國歡慶「大象日」，但受新冠疫情影响，今年的慶祝活動缺少外國遊客參與，大象公園管理人表示，希望泰國政府能儘速開放外國遊客入境觀光，讓依賴遊客觀光的大象園區或庇護所，得以賺取收入，度過入不敷出的難關。泰國政府已擬在 10 月份開放觀光客入境。

大象庇護所或大象表演公園被迫關閉。泰國阿瑜陀耶皇家象園 (The Royal Elephant Kraal and Village) 總經理 Ittipan Kharwlamai 表示，很希望泰國政府儘快開放外國遊客入境觀光，以便他們賺取收入，支付大象的飼養經費。

泰國擬鬆綁入境

根據《曼谷郵報》報導，泰國目前尚未取消去年 4 月起開始實施的旅客入境限制，使許多遊客及投資者被拒於門外。然而，泰國政府正計劃 10 月份起，開放已接種過新冠疫苗的遊客不用經過隔離檢疫，即可遊覽普吉島、蘇梅島等旅遊勝地，期望藉此挽救受疫情打擊的觀光業。

3/13 泰國大象日

大象與泰國的歷史、文化、宗教等密切相關，對於泰國人有十分重大的意義，根據《路透社》報導，3 月 13 日是泰國一年一度的「大象日」，全國各地都會舉辦盛大的慶祝活動，讓大象們享用水果大餐。泰國古都大城府 13 日也為數十頭大象舉行水果盛宴，以往總會吸引許多外國遊客前往，但自去年以來，受新冠疫情影响，導致訪泰遊客人數銳減。

遊客人數銳減，也導致泰國許多



▲ 往年泰國慶祝大象日的盛況。(photo by AFP News Agency YouTube 影片截圖)

高中生為 311 募款 徐韜善舉入日教科書

【本報記者臧品安台北報導】曾於高二時為 311 地震募款，徐韜的善舉後來被列入日本教科書裡，前新店康橋學生、現為北京智工互聯科技共同創始人暨營運長的徐韜回憶表示，地震發生突然，他在康橋學生會的協助下，將募集的 400 多萬元捐給日本，沒想到這段故事後來竟被寫進日本國中生的教科書，他感動表示，「很高興當初的小小愛心，在這十年間越滾越大。」

體尋找志工人力的管道，也讓民眾能輕鬆報名當志工、捐物資。「還記得當時地震發生突然，我只有個大概的計畫，就緊急動員同學們合力協作。」徐韜說，同學們一起花了 48 小時完成歌詞、作曲，又在一天內錄製好歌曲，募款影片共使用 5 種語言，包含中文、英文、日文、法文及西班牙文，他則在段考週獨自熬夜剪輯，3 天就將影片上傳，開啟義賣品預購，「謝謝我可靠的學生會團隊，以及給與我們最大支持的康橋和張啟隆校長。」

善舉列入日本教科書

對於募款善舉被寫進日本教科書，徐韜表示，YouTube 影片留言區這幾年常看到日本網友留言，「我也是因為公民課本才來的」，才驚喜得知東京書籍（日本最大的教課書出版社）出版的國中三年級公民課本《中学校新しい社会公民》，有介紹他當



▲ 日本一家地震災區重建的建設公司總裁將自己的眼鏡贈給徐韜 (圖右)，令他印象深刻。(photo from Tao Hsu 臉書)

初拍攝製作的影片。他說，很高興當初的小小愛心，在這十年間的影響越滾越大。

徐韜回憶說，高三那年，他受邀出席日本官民來台的感謝餐會，有一家災區重建的建設公司總裁現場將他的眼鏡摘下送給他，「至今為止依舊是我收過印象最深刻的禮物」，也是他每次演講到這段故事時，必定分享的一個高潮。

回顧 10 年前年輕氣盛的自己，徐韜感謝母校康橋對於還不成熟的學生，也能給予最大信任，讓他們對社會、對人生能有放手一搏的機會，他也謝謝這幾年來抓緊每一次機會感謝台灣的日本人，「比起你們面對災難所凸顯出的堅強而美麗的生命力，我自嘆不如。」他期盼他這十年來獲得的感動，能讓這份愛繼續傳承下去。

誰肯站出來？



王院長跟你談天說地

■ 王建煊

(前監察院院長)

有一年南斯拉夫爆發科索沃戰爭，德蕾莎修女希望雙方停火片刻，以便救出戰火中的兒童及婦女。但指揮官說：「修女啊！我想停火，對方不停，沒有辦法呀！」德蕾莎修女說：「那我去！」

德蕾莎修女冒著生命危險，進入戰場，敵對雙方知道了，立刻停火，婦女及兒童都被救

出來了。

這件事傳到當時聯合國安南秘書長那裡。秘書長嘆口氣說：這件事我做不到，德蕾莎修女也做不到，但上帝用德蕾莎這枝小鉛筆，畫出了停火救人的美麗圖案。

我們都是神手中的小鉛筆，能否畫出美麗畫作，要看我們是否常將「那我去！」放在心坎上。

紅十字會的成立

國際紅十字會，現在幾乎世界各國皆有。紅十字會的成立源於 1859 年，當時瑞士銀行家亨利·林南 (Henry Dunant) 出差，遇奧法戰爭，目睹許多傷兵無人顧而死，哀痛之情，久久不能忘懷。經多方努力，成立了「救援傷兵國際委員會」，後演變為紅十字會。

我國也於 1910 年成立紅十字會，紅十字會在各種急難救助上，有許多重大貢獻。但當年，大家都看到了需要，但沒人肯



站出來。銀行家亨利·杜南說：「那我去！」事終於成了！

世界上許多有意義的，對人類大助益的國際組織，都是在一些愛心人士「那我去！」而事有所成的。

獨居無子老人也成了

台灣到 2025 年時，65 歲以上人口將達 20%，約有 460 萬人，將是超高齡社會。老人的困境，愈來愈引人不安。尤其是無子的獨居老人，不妨設身

處地的想一想。如果你已年過 80 旬，甚至 90 歲了，老伴已逝，沒有孩子，加上體衰多病，你要怎麼辦？涼拌嗎？

我與很多這樣情況的朋友談及此事，幾乎沒有一個不憂心忡忡，想不出妥適解決之道。靠政府嗎？政府大話多，辦好長照養老，年需 1,100 億元，政府根本沒錢。要進民辦安養院嗎？民間安養院絕大多數只收有子女的，因可由于女擔任緊急聯絡人，遇事，可找子女負責。對無子女老人多敬而遠之。

我和妻子蘇老師，結婚 58

年，沒有孩子，幾年前我們賣掉台北一間小房子，得款 1300 萬元，捐出來成立了無子西瓜基金會，專門幫助無子老人。現在已募得款項，要在新北市林口興建一所老人院，已於 3 月 5 日動土，預計一年半可以建好。

老人院易給人負面印象，好像是等死的地方。所以我們不稱老人院，而改稱「天使居」。將本著耶穌基督的大愛來經營管理，務使居住的無子老人，活得比有子女的還更好，像天使一樣的快樂，故稱天使居。沒人去做的事，讓我們去！

▼ 以色列利用疫苗外交，爭取捷克在耶路撒冷設立使館，引發阿拉伯不滿。(Photo by Dan on Flickr under CC 2.0)



疫苗外交威力大 捷克在聖城設使館

【本報記者呂翔禾綜合報導】「耶路撒冷是聖城，不是專屬於以色列的首都！」巴勒斯坦與阿拉伯聯盟近日指控，捷克在耶路撒冷設立外交使館的行為已違反國際法。不過這項決定是捷克在接受以色列運送的 5000 劑莫德納疫苗後做的決定，足見「疫苗外交」的威力。因為在耶路撒冷設立使館，等於承認以色列在當地的主權，也讓阿拉伯人不滿。

設使館引阿拉伯人怒

根據《半島電視台》報導，阿拉伯聯盟與巴勒斯坦政



捷克在接受以色列運送的 5000 劑莫德納疫苗後，決定在耶路撒冷設立外交使館，足見以色列「疫苗外交」的威力。

府 13 日譴責捷克在耶路撒冷設立大使館分部違反國際法，巴勒斯坦外交部表示，這是對巴勒斯坦人權的攻擊，也會對當地和平造成損害。阿拉伯聯盟秘書長阿布·蓋特也說，耶路撒冷的國際法地位會因為國家承認受到影響。這也讓捷克官方隨即出面安撫，捷克外交部聲稱在耶路撒冷設立的並非大使館，而設立外交辦公室的目的，

只是為了增加與以色列的交流、保障捷克公民在當地的權益，外交部也澄清，這些舉動不會妨礙捷克與巴勒斯坦深化政經合作的意願。

外交疫苗奏效

耶路撒冷的歸屬是長久以來中東衝突的傷疤，巴勒斯坦堅持東耶路撒冷是該國首都，但以色列於 1967 年將其強行侵占，目前世界各國大

多將大使館設在特拉維夫，目前只有美國與瓜地馬拉在耶路撒冷設有大使館，美國就是在去年川普總統在任時設立。

不過由於以色列境內民眾幾乎都快施打完疫苗，因此以色列也開始利用疫苗與他國進行外交。近年來以色列也逐漸與周遭阿拉伯國家打好關係，在川普總統時期先與阿拉伯國家建立正常邦交，2 月時還與科索沃建交（歐洲國家，但以穆斯林信仰居多），科索沃也希望藉此增加該國的國際法正當性。

美施打疫苗人口破億 拜登樂觀看國慶

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國疫苗已超過 1 億人接種，可正常慶祝 7 月 4 日國慶？美國疫苗的施打人數於 13 日破 1 億，其中有 3500 萬人已經施打 2 劑，拜登政府表示，希望透過加速施打與單劑的嬌生疫苗讓疫苗施打更普及，最樂觀的預估是到 5 月所有成人都接種完畢，7 月可以舉辦國慶慶祝活動。

加速施打效率

根據《半島電視台》報導，根據美國衛生部統計，美國的疫苗施打人數已經突破 1 億，其中約有 10.5% 的人口已經將需要打兩劑的疫苗施打完成，拜登比起川普對疫苗的態度更積極，先前曾制定上任百日以來，每天都要為美國人打 100 萬劑疫苗，未來還會增加到 150 萬劑。《商業標準》提



▲美國已經超過 1 億人施打疫苗，但全世界還有超過 100 個國家連疫苗都沒有。(Photo by U.S. Secretary of Defense on Wikimedia under CC 2.0)

到，拜登近日表示，希望能在 5 月以前，讓所有美國成人都施打完疫苗，在 7 月國慶日時，慶祝國家逐漸恢復正軌。他先前預估美國能夠在 4 月以前達標，並通過了只須施打單劑的嬌生疫苗。拜登也積極向外界展示，世界上沒有國家能像美國疫苗施打的速度與規模。

雖然美國目前全國單日新增確診數正在下降，密西根、紐約、懷俄明等州開始考慮

逐步解封，但近日德州、愛達荷州等共和黨執政的州都已提早下令全面解除封城令、重啟生意，也讓美國公衛專家警告，社交距離、公共的防衛措施還是需要遵守，否則疫情仍有擴散的危機。

疫苗分配不公

但同時，國際特赦組織估計，全世界還會有數十億人今年之內恐怕無法獲得疫苗，最近一個禮拜，南非、印度

等 100 個國家都希望世界衛生組織 WHO 能儘速釋出 COVAX 的疫苗配額，讓國內醫護與弱勢族群優先施打。

國際特赦組織表示，全世界 60% 的疫苗集中在 16% 的人口，而且至少 100 個國家連疫苗都還沒打，這顯示疫苗的不平等，而且誰能獲得疫苗取決於各國與疫苗公司之間的利益交換，他們希望疫苗能夠更公平的分配。

埃及打壓言論自由 美國罕見發聲制止

【本報記者陳是祈綜合報導】美國罕見發聲，呼籲埃及停止迫害新聞工作者。總計 31 個西方國家於 12 日簽署聯合聲明，呼籲埃及停止迫害新聞工作者，其中美國也出現在簽署行列之內，這是自 2014 年以來，美國首次對埃及喊話，對此，埃及外交部回應，除了反駁聲明中的指控不實，並表示美國是長期的親密盟友，對於美國的舉動感到訝異與失望。

鎮壓新聞工作者

《路透社》報導，總共 31 個國家於 12 日公開簽署聲明，呼籲埃及不應以反恐法為藉口，起訴並拘禁社運人士和新聞工作者，並督促應無條件釋放，放寬言論和集會限制。

媒體指出，埃及總統阿卜杜勒於 2013 年上台後，對政治異議份子採取強硬的鎮壓措施，且越來越嚴厲，但阿卜杜勒以及其政府團隊表示，所做的一切都是為了國內的安全穩定，並表示「絕對沒有打壓言論自由」。

《US News》報導，芬蘭大使基爾斯蒂在日內瓦論壇宣讀聲明時，敦促埃及確保人權，並捍衛民間社會的言論自由，取消任何形式的



▲美國罕見針對埃及人權問題發聲。圖為埃及總統阿卜杜勒。(網路截圖)

威脅、逮捕和拘留，「我們要求取消對新聞工作者的旅行禁令和資產凍結。」並指出去年 11 月，有三名埃及人格倡議組織的社運人士在開羅遭到逮捕。

美國罕見發聲

在聯合聲明中，具有人權理事會觀察員身份的美國也在列，且是 2014 年後，美國首次公開針對埃及問題發聲。對此，埃及外交部回應，該聲明內容不符合事實，並表示「極大的驚訝和不贊成」。媒體分析，埃及向來是美國的親密盟友，但拜登政府曾在政見中表示，會極盡所能呼籲停止侵犯人權和濫用法治的行為。

除了美國，簽署的國家大多是西方列國，除歐洲國家佔多數，還有澳洲、加拿大和紐西蘭，非中和中東地區則沒有國家參與簽署。

還利比亞清淨 聯合國籲駐軍撤離

【本報記者陳是祈綜合報導】聯合國呼籲外國部隊應儘速離開利比亞，以免影響好不容易穩定的政局。聯合國安理會近日發表聲明，由於利比亞新政權已經成立獲得國際認可，今年 12 月也將舉行正式大選，因此呼籲各國駐紮在利比亞的外國部隊儘速撤離，以免動搖好不容易穩定下來的政局，以及接下來得選舉。

籲各國駐軍撤離

《半島電視島》報導，聯合國安理會表示，在利比亞獨裁者格達費倒台 10 年後，已經重新成立穩定政府，也計畫在 12 月正式舉辦大選，因此呼籲各國駐紮在利比亞的部隊「儘速撤出」，還利比亞一個安穩的環境，尊重利比亞新的政權發展。

根據統計，直到 2020 年年底，仍有 2 萬名外國部隊和雇傭軍留在利比亞，目前也還沒有撤軍的跡象。自從 2011 年，在北約協助下，強人格達費倒台，身為石油大國的利比亞就陷入撕裂衝突，軍事專家也表示，儘管安理會一再呼籲成員國遵守武器禁運，但在利比亞還是不斷被違反。

2015 年以來，利比亞主要的割據力



量包含：由聯合國公認的的黎波里民族引導的和解政府，以及東部的另一支政府，該政府與叛軍軍事指揮官哈夫塔爾結盟。2019 年，哈夫塔爾和他率領的「利比亞國民軍」在埃及，並在阿聯酋和俄羅斯的支持下，試圖攻佔的黎波里。

美、俄代理人戰爭

今年 1 月，美國已先行呼籲俄羅斯、土耳其和阿聯酋應立即停止對利比亞的軍事干預，但當時俄羅斯否認有駐軍，但隨即被聯合國專家打臉，說俄羅斯的私營安全公司瓦格納集團向哈夫塔爾提供了 800 到 1200 名雇傭軍，這些雇傭軍大部分來自敘利亞、蘇丹和查德。

《France 24》報導，目前聯合國先遣隊正在利比亞監視停火和撤軍。安理會強調，希望在聯合國主持下，讓利比亞能夠逐步脫離戰火，並保證先遣部隊在完成監視任務後會立即撤出。

另外，安理會也表示，要給予利比亞充分的空間準備 12 月的總統和議會選舉，包括確保女性參政，也呼籲各國優先執行去年 10 月的停火協定，還給利比亞人民清淨。



▲聯合國呼籲外國部隊撤離利比亞。(網路截圖)

▼ 斯里蘭卡以防止極端宗教主義為理由，打算禁止伊斯蘭教面罩，甚至要關掉千所該教創辦的學校。(photo from Wikimedia)



防伊斯蘭極端主義 斯里蘭卡禁戴面罩

【本報記者宋秉謙綜合報導】各國湧現伊斯蘭教面罩禁令？繼上週瑞士公投後，南亞島國斯里蘭卡也以防止極端宗教主義為由，提案禁止穿戴 Burqa（伊斯蘭教面罩），公安部長維拉賽克里漁 14 日提到除了待通過的面罩禁令外，更表示要關掉逾千所伊斯蘭教學校，如此針對宗教的行為遭人權團體批評，但斯里蘭卡政權承諾要打擊極端主義，同時伊斯蘭教在該國呈現少數，這些提案恐怕都將通過。

斯里蘭卡提面罩禁令

上週瑞士才因為公投禁止人民在公眾場合戴面罩，被批評是針對伊斯蘭信仰，而根據《英國廣播公司》報導，很快又有國家跟進，斯里蘭卡公安部長維拉賽克里 14 日表示，已簽署禁止佩戴面罩（Burqa）的內閣



繼上週瑞士公投後，南亞島國斯里蘭卡也以防止極端宗教主義為由，提案禁止穿戴伊斯蘭教面罩，但此一禁令也遭到人權團體批評。

命令，只待議會批准通過就能生效，與瑞士提案黨派說法相同，都是以禁止極端宗教主義為理由。事實上，斯里蘭卡多達 7 成人民都是信仰佛教，前年復活節發生震驚全球的連環恐攻案，8 起由自殺炸彈客引爆的恐攻被極端伊斯蘭教組織承認，爆發地點選在其他宗教的教堂不免引人往宗教方面聯想，當時導致至少 3 百死，讓當局推動宵禁與面罩禁令，為的就是徹查參與人員，避免後續出現暴動。

要關閉伊斯蘭學校

如今斯里蘭卡再次準備實施

禁令，也沒有避談宗教爭論，甚至更為直接，維拉賽克里表示，還打算關閉過千所的伊斯蘭教學校，《半島電視台》引述，他說：「沒有人能隨性開學校，不受限制，想教孩子什麼就教什麼。」言論直接針對伊斯蘭教的理念。

即便遭到人權團體抨擊，《SBS》也報導，斯里蘭卡通過上述提案機率不低，雖然立法之初就備受指責，但仍基於《防止恐怖主義法》（PTA）所提出的，而執政當局態度也強勢，總統拉賈帕克薩 19 年勝選就喊過要嚴厲打擊極



端宗教主義，故替 PTA 法保駕護航，對於在該國屬於少數的伊斯蘭教來說，難以對抗這些禁令。

宗教、民族衝突充斥

這類的宗教衝突在斯里蘭卡已是長年難解的議題，該國宗教、民族分佈，境內 75% 的僧伽羅人有 75% 都是佛教徒，雖然一直以佛教（Theravada Buddhism）為大宗，但信奉佛教的僧伽羅人擔憂其他宗教團體與民族會威脅到佛教優先，對其他民族、宗教團體進行壓迫。

隨著族群數次之的泰米爾人在東北部佔據主導地位，部分激進的僧伽羅人組團攻擊泰米爾人，讓後者也組成極端武裝團體泰米爾之虎反擊，爭鬥直至現在都不算完結。整體而言，斯里蘭卡內的民族與宗教衝突不斷，各自都有極端份子，而非只有伊斯蘭教徒的恐怖主義。

「地中海之肺」 大洋海神草亟待保育

【本報記者宋秉謙綜合報導】地球上強大的抗溫室效應功臣，是遍佈地中海海底生長的大洋海神草，但卻生死未卜？古老的植物大洋海神草，同面積能吸收的二氧化碳是亞馬遜雨林的 16 倍，而絕大多數都生長在地中海沿岸海底，被譽為「地中海之肺」。隨著旅遊業與開發，船錨破壞嚴重，島嶼污水、水溫上升也都是傷害，近年來鄰近各國也都相互合作，推動保護海神草的運動。

海底抗暖功臣

針對吸收二氧化碳、避免溫室效應惡化，亞馬遜雨林的作用廣為人知，更被稱作地球的肺，而地中海其實也有個肺：大洋海神草（Posidonia Oceanica），這種植物多數生長在地中海海底，每公頃能吸收的二氧化碳是雨林的 16 倍，其中最壯麗的是馬略卡島與福門特拉島之間，20 多年前聯合國教科文組織就把它列為世界遺產。



大洋海神草還有個重要特性：壽命很長，能產生種子行有性繁殖，也能透過地下莖行無性繁殖，這種古老的植物被調查已有 10 萬年歷史，是已知能存活時間最長的植物（推測可能是永遠），同時也有助於防止海岸侵蝕，堪稱是海域生態系的關鍵。

受旅遊業破壞

但即便是這麼重要的一項自然資源，根據《英國廣播公司》14



日報導，學者近期警告海神草植被的生存受到威脅，數據顯示，從 2008 年到 2012 年間福門特拉島的植被減少高達 44%，另一則分析覆蓋率的資料顯示，過去 50 年面積減少 34%。死亡原因與開發密不可分，旅遊業的船錨會嚴重破壞植被，造成的損害需要近千年才會自然恢復，此外，近海區的污水排放與水溫受溫室效應升高都是海神草殺手之一。

近年來大洋海神草的議題也獲得些許關注，鄰近國家逐漸動起

來保護地中海之肺，2017 年的《Medwet》專欄整理出保護活動，最大範圍的保護公約是依循《拉姆賽爾公約》，保護世界海洋與沿海濕地的氣候調節系統，而特別針對海神草、最具知名度的，是西班牙地區當局（包含一些自治區如巴利阿里群島）合作推動的海神草拯救運動，在地中海西部宣導海神草的資訊、籌措資金保育。

擁有「地中海之肺」美稱的大洋海神草，是對抗溫室效應的重要資源，但受到開發影響，學者警告需要關注其生存。(photo via Flickr, under CC licensed)



犬隻竊案激增

據《BBC》報導，英國自新冠肺炎大流行以來，全國犬隻竊盜案件估計增加了 250%，諾丁漢郡副警察兼犯罪專員埃瑪·菲迪提到，在本地和全國範圍內，有越來越多民眾擔心毛小孩遭竊，造成社會不安，也讓公眾信心大打折扣。

因此英國警方表示，犬隻竊案負責分隊將由飼養了三隻吉娃娃的首席檢查員艾米·斯泰恩斯·瓊斯出任負責人，未來也會與犬隻福利組織合作，要求加重對於相關案件的罰責。

新犯罪團夥成立

《天空新聞台》於報導中提到，曾有狗主人遭到偷狗賊毆打後搶走寵物犬，上個月女明星 Lady Gaga 的法國鬥牛犬在洛杉磯遭幫派偷走，後來在 50 萬的懸賞下幸運找回。

另一方面，狗狗信託基金於



▲ 純品系幼犬及小型犬容易成為犬隻竊案的受害者。(Photo By Megalochori of Santorini on Wikimedia under CC 2.0)

去年八月的調查發現，臘腸狗平均價格在去年 3 月至 6 月間上漲了 89%，而這是過去三年間從未出現的狀況，也因此使犯罪團伙嘗試從中獲利。

犬隻偷竊罰責輕

據《Time》報導，由於寵物犬被視為無生命的私人財產，因此寵物盜竊通常被視為輕罪，以密西根州為例，綁架者僅處以低至 50 美元的罰款及不到一年的刑期。

寵物偵探 Karin TarQwyn 說，對偷狗賊而言處罰實在太輕，甚至可說是一門絕對獲利的生意。為了加重相關刑罰，《BBC》曾在去年報導英國 513,000 多人透過網路請願，要求新法承認狗不是無生命的物體，最終卻遭官員回絕，認為英國目前的刑罰已經足夠。





◀ 在《王冠》劇中飾演黛安娜王妃的英國新生代演員艾瑪柯林完美詮釋英國皇室夢幻婚禮。(網路截圖)

▼ 全球最大的「八卦新聞」無疑是英國王子哈利和梅根夫婦接受美國名嘴歐普拉的專訪。(網路截圖)



從哈梅訪談看《王冠》中的王室婚姻

英國王室的婚姻風暴，在現實及影劇中上演，王室表面看上去風光的婚姻，真的如此美滿？抑或是又有更多不為人知的祕密？

■ 梁良
(資深影评人)

過去幾天，全球最大的「八卦新聞」無疑是英國王子哈利和梅根夫婦接受美國名嘴歐普拉的專訪，在兩小時的訪談中大爆內幕，透露梅根加入英國王室後有多麼孤獨和喪失自由，甚至一度「不想再活下去」！

尤其指稱王室曾有過「幾次對話」，討論梅根和哈利的寶寶生下來後「膚色可能會有多黑？」，還把「種族歧視」的大帽子硬生生套在英國王室家族成員的頭上。在左派思潮當道的英國，梅根這種「政治正確」的言論果然為她爭取到美國民眾的同情，卻引起大多數英國民眾的反感。

嫁入王室的前車之鑑

平心而論梅根嫁入英國王室後覺得「深受委屈」，全是源自她個人懶得做功課，對於自己將要嫁給一個「英國王子」（而非普通人）這件「嫁入豪門」的大事完全掉以輕心，對於她改變身份成為「王妃」之後的權利與義務似乎一無所知，以致加入英國王室後自己感覺格格不入，處處被其他王室家族成員排擠，實屬咎



◀ 演員艾瑪柯林飾演的黛安娜王妃，則靠著細膩的演技和與黛安娜驚人相似的長相，吸引了《王冠》系列從開播至今最龐大的觀眾群。(網路截圖)

由自取。

其實，梅根若真的「不屑」做功課，她只要花點時間把已經播映了四季的英劇《王冠》仔細看一遍，也足以讓她對英國王室的歷史和後宮生態有足夠的了解。諸多女性王族前輩「血跡斑斑」的婚姻遭遇，足以讓這位習慣了個人主義的美國女演員對「嫁入英國王室」等於「扭曲自我」的行為打退堂鼓！

維持公與私的平衡

《王冠》(The Crown) 一劇之所以值得稱道，不僅是因為它製作認真，逼真的重現歷史場景

和時代氣氛，更在於編導以「正常人」的角度來刻劃自伊莉莎白女王以降的諸多王室中人，用真實的歷史事件來探討當他們面對「個人意願」與「國體規範」產生矛盾時，該如何作出「選擇」？才能維持「公」與「私」之間的平衡，讓自己的生活過得下去，而國家也不會因此貽笑大方。

這種走鋼索的表演，既是學問，也是藝術，不願意犧牲一點點自我的普通人是很難過關的。

就算貴為一國之君，登位不久的伊莉莎白女王對她丈夫菲利普親王偷偷沾花惹草，在率領船



◀ 《王冠》一劇之所以值得稱道，不僅是逼真的重現歷史場景，更在於以「正常人」的角度來刻劃自伊莉莎白女王以降的諸多王室中人。(網路截圖)

隊出訪英聯邦諸國時又跟隨從等到處獵豔，她也只能一隻眼開一隻眼閉，對外維持著第一家庭的幸福形象，否則醜聞鬧開了，英國的王室制度也就跟著壽終正寢。

伊莉莎白的妹妹小公主瑪格麗特，她比姐姐更聰明伶俐、活潑開朗，在本質上更適合當女王，小時候她也真的向父親提出過「姐姐同意交換」，結果被喬治六世教訓了一頓，英國王室規矩就是兒戲不得！長大後的瑪格麗特深愛父王身邊的侍衛官湯姆森，兩人情投意合想結婚，但受

到王室規矩的諸多制約而兩度被迫分離。

王室制度束縛多

瑪格麗特又不肯為了自主婚姻而犧牲其皇室頭銜和權利，不像他的伯父溫莎公爵寧可「不愛江山愛美人」主動辭掉王位，無望之下她報復性地選了一名風流的時尚攝影師當老公，但婚後全無幸福，仍是各玩各的，只維持著夫妻的空殼。要說她「命途多舛」，但也脫離不了瑪格麗特自己的選擇。

至於伊莉莎白的長子查爾斯

王子的三角愛情矛盾更是家喻戶曉，他明明一直深愛著青梅竹馬的卡蜜拉，但這個女孩情史複雜，遭到王室成員的集體反對，他們卻全都看中了青純美麗的黛安娜，極力促成了兩人結婚，查爾斯為了維持王室制度著想也只好接受了。

不過，查爾斯始終忘不了卡蜜拉，就算她已另嫁還糾纏不休，視正式的妻子如無物，黛安娜只好用「暴食」當作發洩，後來又搭上了侍衛和馬伕作報復。王室婚姻的扭曲人性歷歷在目，梅根怎麼會看不到呢？

想要在還來得及的時候跟您分享...

豐盛感動！流浪名廚親情人生搬上大銀幕

養生主廚 林祉鎬 真實人生 & 導演 朴惠鈴 費時十年拍攝

盡孝的滋味

The Wandering Chef

韓國 首爾國際美食電影節 開幕片

加拿大 HOT DOC 國際紀錄片影展

澳洲 雪梨國際影展

西班牙 聖賽巴斯提昂國際影展

4.01 百膳孝為先

記憶方法特訓班 教你過目不忘

別再錯用你的腦，透過記憶宮殿、心智圖法、刻意練習，改變用腦習慣，就能提升各方面能力，用更少力氣，更容易成功。

■ 喬許·弗爾

曾有研究指出，一般人為了回想起那些被自己忘記的事情，每年會浪費大約 40 天的時間。由此看來，單是多懂點增強記憶的技巧，生產力應該就可超越許多人。

記憶高手強在哪？

現代社會不斷產生新的訊息，但大腦能抓住的卻微乎其微，大量的訊息都是左耳進、右耳出。每天要記住的東西愈來愈多，更多的名字、密碼、約會等等。如

些較無次序、較不容易整理的資訊；訓練有素的記憶能力，不僅是讓生活更便利的工具，也是提升人類心智能力的基石。人們利用記憶術不僅僅是為了記住一些類似撲克牌這樣無用的訊息，更是為了記住重要的內容與思想。

當今學校的教育傳授大量知識給學生，卻沒有教他們如何長久的儲存這些知識。學生也只是為了通過考試去記憶一些知識，記憶本身沒有害處，是傳統死記硬背的學習法毀了教育的本質。

發起世界記憶大賽的博贊說，



▲ 大腦是可以重塑的。當一個人接收到一種全新的感知，大腦就會重新適應這種感知。（網路截圖）

面能力的祕訣。

本書並不是一般的自助書籍，我希望讀者讀完之後，可以懂得如何訓練自己的記憶能力，同時也可以把這些記憶技巧運用到日常生活中，學習更有成效、工作更成功、生活更輕鬆。

強化記憶不只是記得更多，記憶術的價值遠比我們想像的更豐富，也更寶貴，你的行為習慣都是記憶形成的，你記憶的方式與內容，決定你在這個世界的認知與行為。大腦視覺記憶力和空間定位能力，遠比你想像的強大

大腦具可塑性

2000 年，倫敦大學的神經學家馬奎爾（Eleanor Maguire）想知道在迷宮般的倫敦街頭開計程車的經歷，對這些司機的大腦有什麼樣的影響。她把十六名計程車司機找來實驗室，在磁共振造影掃描器上檢查他們的腦部活動，結果發現了一個重要且驚人的差異。這些人大腦右後方的海馬迴，即一般認為主宰空間定位的部分，比一般人大了 7%。這個數字看起來似乎不大，卻是很重要的差異。

馬奎爾得出結論：這些司機在倫敦的大街小巷穿梭的經歷，已經改變了他們的大腦整體結構；而且司機工作的年資愈長，這種影響就愈大。大腦是可以重塑

的。當一個人接收到一種全新的感知，大腦就會重新適應這種感知。這種現象叫做神經可塑性。

腦力運動員

他們要腦力運動員和一群對照組成員記憶一組三位數字、一組黑白圖片和一幅放大的雪花圖像，同時利用磁共振造影掃描器掃描他們的腦部活動。馬奎爾團隊以為會發現這些記憶高手的腦部結構異於常人，那樣就能說明在進行大量訊息記憶的同時，這些選手可以重組自己的大腦。

但是，磁共振造影掃描數據顯示，他們的大腦結構並沒有任何重大的改變。這些腦力運動員的大腦看起來和其他受試者沒有兩樣。另外，在對腦力運動員進

時，腦中啟動的迴路和對照組完全不同。根據掃描結果顯示，在記憶訊息的時候，腦力運動員大腦中的某個區域相當活躍，反觀對照組的大腦同一區域並不活躍。

此外，驚人的是，腦力運動員在學習新知時會啟用大腦的許多不同部分，特別是掌管視覺記憶和空間定位的部分，其中包括大腦右後方的海馬迴，亦即倫敦計程車司機每天找路、認路而日漸擴大的部分。馬奎爾的研究團隊請這些腦力運動員形容他們在記憶訊息時，腦中究竟在想什麼。

根據腦力運動員的說法，他們是有自覺的把要記憶的訊息轉成圖像，再把圖像分別放置在熟悉的空間路線上。透過自我訓練，

職場無處不在隨堂考，不懂記憶，再努力也是做白工，關鍵時刻還會害你失去機會！

行整體認知能力測驗後，馬奎爾發現，他們的得分都落在正常範圍。也就是說，這些記憶高手並沒有比一般人聰明，他們的大腦也沒有特出之處。

究竟記憶高手比一般人強在哪裡呢？馬奎爾發現，這些腦力運動員和對照組成員的大腦有個顯著差異，那就是他們在記憶資訊

才使得記憶力變強大。

現代人大腦特訓課

所謂記憶不是不斷往大腦裡塞東西，塞好塞滿為止，而是個想像的過程。記憶力和創造力是一體兩面，這聽起來似乎違反直覺，記憶和創造在一般人的理解下應該是相反而非互補的。

如果沒有可供提煉的舊思想，哪來的新思想？要創造，大腦需先儲存可供運用的訊息庫存，而且只有一種庫存不夠，需要多元、有分類索引的大倉庫，才能夠隨需提取利用。所以，我們需要一種方法，幫助我們在對的時機找到對的資訊。

這就是記憶術最能發揮妙用的地方。記憶術不只是記錄資訊的工具，同時也是創造和創作的工具。紐約大學教授卡露瑟（Mary Carruthers）曾經寫道：「創作有賴於完備可靠、隨手可得的記憶，這種認知形成了古典時期的修辭學基礎。」事實上大腦就像現代人的檔案櫃一樣井然有序，把重要的知識、引文、概念都塞進整齊的記憶隔間，確保它們永不遺失且可以隨時重組和串連。

（庭維／輯）

《大腦這樣記憶，什麼都學得會》簡介

蓋茲每年的推薦書單，是許多成功人士的必讀指南。他從 2010 年開始在他的部落格「蓋茲筆記」（Gates Notes）裡公布他認為最值得一讀的書目。但有一本書卻讓他兩度推薦。

2012 年，他在「蓋茲筆記」裡寫道，「有些人說我有過目不忘的記憶力，其實我還差得遠。……我從未深入思考自己能不能提升對各種領域的記憶力，但自從我讀了弗爾這位年輕科學家所寫的《大腦這樣記憶，什麼都學得會》之後，我認為自己可以做到了。」

蓋茲是個科技迷，隨便丟一個問題給他，他都會找科技方法去解決。



・T!!! 書訊・

醒報編輯部／輯

《情緒掌控，決定你的人生格局》

作者：宋曉東

出版社：高寶

你的情緒，是你自己決定，還是隨著別人的行為而起伏不定？其實只要改變看待事物的眼光，就能活得更自在，並讓人生超乎想像。現在就開始為自己創造好心情吧！

這本情緒管理指南，沒有空泛的大道理，只有最真實的經歷、最好懂的心理學知識、最實用的方法，就是要幫助你提升掌控情緒的能力，讓生活少一點不順心，多一點樂趣！

改變負面思考習慣，找回情緒主導權。別人的否定與批評，從容優雅地回應。面對



《最後的贏家》

作者：黃正傳

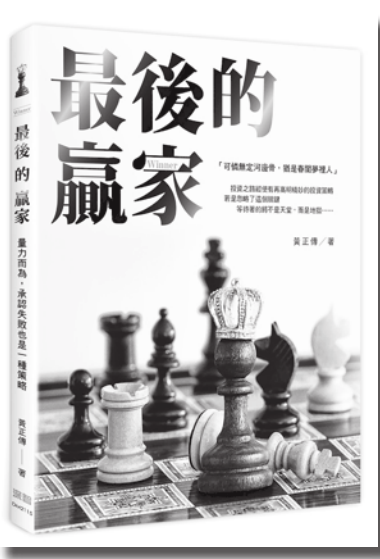
出版社：深智數位

投資之路縱使有再高明精妙的投資策略，若是忽略了這個關鍵，等待著的將不是天堂，而是地獄。

規模只是其中一個因素，重要的是量力而為，實力在哪裡，就只能從那個地方出擊。

有實力可以降低防守出重拳，因為即使受傷也撐得住，但是將頭臉都讓人家打，那就受不了了。

…創業維艱，守成更是不易呀！承認失敗也是一種策略，項羽如果不在烏江邊自



《打擾了！我們是外來生物》

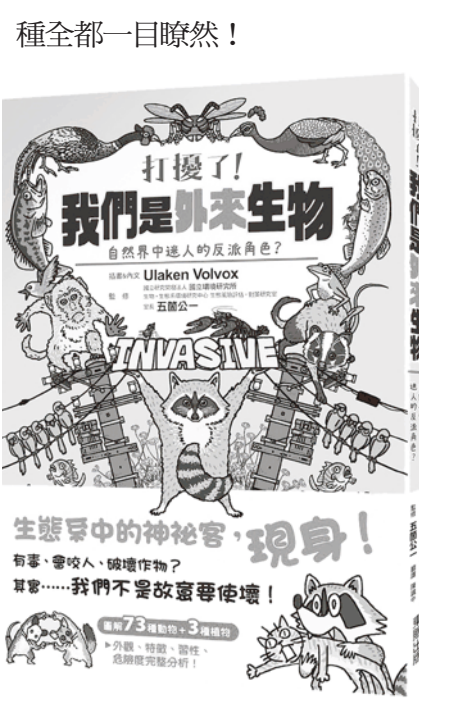
作者：Ulaken Volvox

出版社：台灣東販

會咬人！還有毒！破壞農作物！外來種老被當成壞人……可是，仔細想一想：就像不轉開水龍頭，就不會有水流出來如果那些棲息在外國的生物一開始沒有來到我們生活的地方，就不會變成討厭鬼了？！

那麼，當初轉開水龍頭的到底是誰呢？為什麼要把水龍頭轉開呢？瞭解這些生物的由來、習性、危險，學習歷史的教訓以免重蹈覆轍。

73種（動物）＋3種（植物），搭配詳細的插圖和漫畫完整介紹！外來生物的區分和指定物



臺灣光影藝術節 黑暗中與光共舞

當光明和黑暗不再分開，混亂中有了秩序，光與影交織出影子的舞者。小朋友追逐著光影，大人則能慢慢感受每個作品想傳遞的省思。

【台中訊】2021 臺灣國際光影藝術節來到了第二屆，還記得去年的光之書寫帶來的震撼，台中國立臺灣美術館今年則是以黑暗之光帶來全部不同的體驗。2021 臺灣國際光影藝術節精選來自國內外共 8 組創作團隊參展作品，大量的互動參與，有復古電玩的燈管人、光廊及萬縷星空等等，讓台中越夜越美麗，想拍出不同 IG 美照的人，在勤美誠品綠園道吃完餐後，趕快過來拍照，錯過只能再等明年。

當光明和黑暗不再分開，混亂中有了秩序，光與影交織出影子的舞者。遊戲畫面總是在一片混沌中展開，破關解謎需要玩家的智慧與反應，在遊戲中玩家以造物者之姿俯視一切，讓虛擬世界得以運行，然而面對混亂的真實世界，我們該如何突破重圍呢？萊普斯團隊將以電腦程式控制 110 個燈管人在玻璃帷幕上的光影變幻，如同逐格動畫一般，演繹出 1980 年代復古遊戲畫面。

國美館廣場前方的玻璃帷幕已經被燈管人佔領！別以為這大型光影藝術只會閃閃燈光，定時會有撥放演出，隨著音樂和燈光閃



▲從國美館廣場就可以看到這輛停留在半空間的車輛，傾斜的角度加上擋風玻璃和地上的投影畫面，感覺車輛的時間依然在流逝。(網路截圖)

爍變化，童年打電動的回憶被勾勒了起來，相當逗趣，記得停下腳步觀賞演出。

白色尼龍線隨機編織在整個空間，一片黑暗中，投影出一道白色光線並連續往上移動，此刻觀眾將被成千上萬個向上移動的微小光點包圍。由於線網是以任意角度交織而成，每個光點似乎以不同的速度移動。在作品中，

觀者在黑暗裡宛如被移動的流星包圍，卻又同時感覺像在水裡一樣，緩緩沉入水中。

作品透過置入多道線性的雷射光，緩慢掃描著眼前的自然植栽，光線描繪著樹林多重的切面與輪廓，並勾勒出像是虛擬的數位渲染視覺狀態，讓人聯想到長久以來，人類不斷的透過觀測與掃描自然生態環境，進而累積出

多種面向的知識與啟發。

2021 臺灣國際光影藝術節好玩有趣不無聊，小朋友追逐著光影，大人則能慢慢感受每個作品想傳遞的省思，一旁則是審計新村、草悟道廣場，很適合納入用餐前或是用餐後的散步景點，喜歡拍照的人，趕快安排時間來趟台中旅遊吧。



▲黑暗中，光影使得水池與周圍環境相映反射，首先是嚴謹的幾何形狀，鏡像的表面傳遞出有序的訊息。(網路截圖)



▲透過雷射光緩慢掃描著眼前的自然植栽，光線描繪著樹林多重的切面與輪廓，並勾勒出虛擬的數位渲染視覺狀態。(網路截圖)

全台最大紫藤花海 限定開放 18 天

【新北訊】一年一度全台最大紫藤花園「淡水紫藤咖啡園」，會於 3 月 25 日至 4 月 11 日對外開放，剛好趕上清明連續假期，不過礙於疫情關係，園區表示這是最後一次開放賞花，消息一出讓紫藤花迷相當捨不得。

全台最大紫藤花園「淡水紫藤咖啡園」開園日再度提前，二店從今(13日)起就開放，比原先

預計的時間再早兩週，對此，業者表示，出乎原先預料，由於紫藤花一夜爆開，才緊急決定提前開放民眾入園參觀，並提醒賞花客一年花期頂多三週，想賞紫藤花可要把握機會。

淡水紫藤咖啡園是台灣最大萬坪紫藤花園，種植了超過千株三十年日本品種的紫藤樹，每年 3 月底進入花期，園區僅開放兩



週左右，讓遊客不用出國也能欣賞到宛如日本的紫藤美景。

紫藤咖啡園有一、二號園區，分別為屯山園區及水源園區，兩者環境風格特色大不相同，屯山園區有超可愛的摩艾石像可以拍照，每年開放時總是人潮滿滿。另外，水源園區可以攜帶外食，開放在紫藤花園中野餐，坐在草地上愜意享受著陽光、吃午餐賞紫藤花。

繼 3,000 坪的一店屯山園區之後，總佔地近萬坪的二店水源園區更為壯觀，是全台最大的紫藤花園，超過千株 30 年紫藤樹於 3 月底炸裂開花，還有摩艾像等藝術品、鳶尾花和池畔點綴，吸引

眾多賞花人潮。

不只紫藤花迷人，陽明山竹子湖的海芋季在 26 日開展前已搶先盛開，財福海芋田、花谷海芋園、苗榜花園花況約有 7 至 8 成，海芋季會延續至 4 月 25 日；繡球花季則從 5 月 22 日至 6 月 20 日接棒，而想拍攝花田造景的旅客，建議可在 20 日之後再過來。

園方表示由於氣候異常與疫情的關係，連年的虧損到今年更加嚴峻，迫於無奈只得選擇結束經營，老紫藤樹也公開徵求有興趣的買者購買續種植。這次花期適逢清明節假期，遊客可以把握最後賞花機會。

▲繼 3,000 坪的一店屯山園區之後，總佔地近萬坪的二店水源園區更為壯觀，是全台最大的紫藤花園。(網路截圖)



▲一年一度全台最大紫藤花園「淡水紫藤咖啡園」，會於 3 月 25 日至 4 月 11 日對外開放。(網路截圖)



旅遊看板

庭維 / 輯

基隆

「台灣龍珠」基隆嶼 15 日開放登島

【基隆訊】有「台灣龍珠」美稱的基隆嶼，基隆市政府今年提早在 3 月 15 日開放登島，希望吸引國旅遊客的新選擇，可搭配「基隆－離島」遊程走訪秘境，一探基隆嶼豐富的生態景觀及基隆嶼十景，還可挑戰登頂，欣賞 360 度無障礙視角的獨特海景，感受基隆特有的魅

力。市府觀光及城市行銷處曾姿雯處長表示，市府自前年起開放民眾登島旅遊，每天限定 1200 人，今年開放時間從 3 月 15 日到 10 月 31 日，民眾可至基隆旅遊網點選「基隆嶼觀光預約平台」查詢登島資訊，並須向登島船家預約。



▲台灣龍珠基隆嶼 3 月 15 日開放登島，可挑戰登頂看 360 度獨特海景。(基隆市政府提供)

花蓮

花蓮知卡宣公園 幸福造景好好拍

【花蓮訊】花蓮縣政府農業處於 110 年 2 月 14 日起在知卡宣綠森林親水公園舉辦「幸福森友會」浪漫裝置展活動，園區內規劃有 9 大浪漫唯美的裝置，除了有代表春天的巨大蝴蝶群飛舞廊道、象徵美好愛情的大型祕密花園、浪漫花卉幸福拱門

及封存著夢幻乾燥花與甜蜜泡泡的玻璃溫室等展區外。還特別邀請到知名的在地原民藝術家撒部·噶照創作心型浪漫鞦韆裝置作品，藉由這一系列充滿浪漫氛圍的裝置藝術，讓知卡宣公園搖身一變成為熱門網紅拍照打卡景點！



▲知名的在地原民藝術家撒部·噶照創作心型浪漫鞦韆裝置作品。(網路截圖)

台南

善化草莓季 親子採摘農家樂

【台南訊】2021 善化草莓季活動開跑，由善化區公所攜手 4 家在地草莓業者，推出善化草莓季活動，台南善化是唯一在北迴歸線以南，可以種得出草莓的地方，現在正值草莓產期，不用到大湖，在台南就可吃到美味的草莓，一起攜家帶眷來善化體驗採草莓樂趣。



▲台南善化是唯一在北迴歸線以南，可以種得出草莓的地方，不用到大湖，在台南就可吃到美味的草莓。(網路截圖)

約 5 公頃，產量約 65.5 公噸，其中善化區種植 3 公頃，為南市大宗產區，善化草莓園多集中在小新營台 1 線省道旁，有三十多年種植歷史，業者多數採高架栽培，並結合觀光採果來行銷，把握草莓季期間來體驗親採鮮果的樂趣。