

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

訂給公共場所，獻上最正向閱讀的心靈雞湯。



2 辯三接工程 學者意見不同



3 拜登訂 911 二十週年撤軍



4 塑膠微粒滿天 恐影響生態



6 徐若瑄大秀健美川字腹肌



《今日靈修》

非洲飢荒須代禱
衣索比亞、索馬利亞、南蘇丹、蘇丹、肯亞與烏干達等東非 6 國受到洪水、蝗災及疫情影響，有 700 萬人面臨飢餓，莫三比克受伊斯蘭動亂，100 萬人嚴重的飢餓。(3、4 版)

災後全民都有創傷感 專家籲政府重視

政府對於災後救難者及全民面對的心理創傷關注不足，應加強輔導民眾如何面對創傷，並解決輔導人力不足的問題。



▲ 專家建議，政府應透過生命教育課告訴民眾如何面對創傷，並解決輔導人力不足的問題。(本報資料照片)

【本報記者臧品安台北報導】對於重大事故後的心理輔導，專家認為，除了輔導受害者家屬，也應關注救難者，甚至全體國人。藍營智庫國政基金會 14 日指出，太魯閣號事故後，政府對於救難者及全民面對可能造成的心理創傷關注不足。專家建議，政府應透過生命教育課告訴民眾如何面對創傷，並解決輔導人力不足的問題。

忽略救難者的創傷

國政基金會教文體育組召集人高永光表示，政府賠償、盡力照顧太魯閣號事故死傷者都是應該的，但政府及相關部門對於全民面對該事故可能造成的心理創傷，卻沒有予以關注。他進一步指出，救難者、關注

事故的民眾，都可能出現創傷症候群的症狀，包括暈眩、頭痛及嘔吐等，但目前政府只說要對死傷者的家庭、親友做一對一輔導及個案追蹤，但這樣的輔導是不夠的。

高永光強調，應把生命教育納入經常性教育中，讓全民在面對災難時可能造成的創傷症候群，知道怎麼去解決；相關部門應加強關注全民的心理健康狀態，而不是僅著重在一對一輔導及個案追蹤，尤其是救難者，他們也需要政府的關注及輔導。

輔導人力不足

國民黨立委謝衣鳳表示，從教安中心統計數據發現，太魯閣號事故造成 63 位師生傷亡，非常多的班級在共同面對創傷，雖然



▲ 中華民國諮商心理師公會羅惠群指出，現有人力遠遠不足。(國政基金會)

教育部表示將採取一對一輔導，但學校輔導人員是否充足，仍是一大問題。

東吳大學心理系兼任助理教授楊長苓則認為，應透過生命教育課告訴受創者，悲傷也沒有關係，這是一個過程，或事先提供一系列課程，告訴民眾如何應對心理創傷、尋求協助。

中華民國諮商心理師公會全聯會副理事長羅惠群指出，創傷症

候群的狀態會一直圍繞著救難者與家屬，恐懼、難受等複雜的情緒會不斷想回想，甚至影響他們的生活。

對於生命教育的部分，他表示，在台灣文化中，即使是小朋友面對悲傷事件，都會希望盡快振作、忘記傷痛，但這樣對受創者並不公平。面對受創者，應該要有「創傷知情」的概念，否則根本無法理解對方的痛。

對於輔導人力部分，羅惠群指出，目前大學端學校跟輔導老師的比例為 1 比 1200，現有人力遠遠不足，因為國內相關部門對於心理輔導的重視程度不足，包括人力、政策不足，及服務輸送端破裂等問題，若政府不有效提升對心理健康的重視程度，現在心口司的人力無法負擔全台心理健康政策的推展。

自費疫苗來了！ 21 日起預約開打

不限國籍，有商務、留學、就醫或其他人道考量的民眾，21 日起都可以預約施打自費新冠疫苗。

【本報記者林志怡台北報導】中央流行疫情指揮中心指揮官陳時中宣布 21 日起，不限國籍，有商務、留學、就醫或其他人道考量的民眾，都可以預約施打自費新冠疫苗，因為「國門將來一定會開」！此外，機組員返國後的採檢措施也將於 15 日放寬，施打疫苗後的短程航班機組員可免檢疫措施。

自費疫苗 21 日開打

民眾有自費需求，可至設有旅遊醫學門診的新冠疫苗接种專責醫院辦理，目前總計 31 家，且每縣市至少有 1 家。此外，因疫苗一瓶約為 10 人份，因此會需要由醫院安排、集中接種，且無法讓民眾自行挑選疫苗廠牌，民眾亦須支付就醫的掛號費、診察費、注射費等，但「不用支付疫苗成本費用」。

此外，有民眾提到接種疫苗後能夠開放國門才願意施打，陳時中說，不論對於開放國門或出國，施打疫苗都有其必要性，打疫苗對台灣是未來式，需等兩劑都打完才能有完整的抵抗力，他也強調「將來一定會開」，也建議民眾有需求就提早施打，不然就「慢了別人一步」。

機組員檢疫時間放寬

陳時中說，自 15 日起，本國籍航空機組員自旅遊疫情第三級

地區的長程航班返國後，施行 3 天居家檢疫、11 天自主健康管理即可，而當班往返、且未入境旅遊疫情第三級地區者，則進行 14 天自主健康管理。

至於完整施打兩劑疫苗的機組員，陳時中說，長程航班的機組員需進行 7 天自主健康管理，結束當日檢驗通過即可結束，至於短程航班機組員，則無須進行自主健康管理，遵守一般防疫措施即可。

14 日新增 5 例新冠肺炎確診案例，菲律賓（兩人）、俄羅斯、英國、加拿大等地入境，登機前三日採檢均為陰性，

且自加拿大移入的案 1068 為本國籍 70 多歲男性，因其他需求就醫採檢，並於 14 日確診。



▲ 民眾可至設有旅遊醫學門診的新冠疫苗接种專責醫院辦理接種。(中央社)



《焦點圖文》

王冠閣備戰東京奧運
「台灣蝶王」王冠閣是世界青少年 200 公尺短道紀錄保持人，同時也是奧運「標選手」，對於備戰東京奧運，他強調自己仍積極訓練、戰戰兢兢。(中央社)

社論

日欲排核廢水入洋 政府應堅決反對

日本首相菅偉義決定，將福島第一核電廠 123 萬噸核廢水排放太平洋，引起週邊國家及環團嚴重抗議，認為將造成海洋生態浩劫，台灣無魚可吃，40 多萬漁民失業，影響深遠，政府應提出堅決反對立場。

應訓令駐日代表抗議

日媒報導，日本菅偉義政府決定即將針對福島核廢水在 2 年後，倒入太平洋，為期 10 年之久，台灣距離日本僅 2100 公里，如果日本排放核廢水至太平洋，立即影響台灣。一般估計 57 天之內，即污染整個太平

洋，台灣首當其衝，後遺症嚴重且深遠。

總統府表示，主管機關及原能會已正式向日本表達反對意見，但是以日本現在處理態度來看，似乎並不在意外界的反對，執意堅持到底，但是由於全案對台灣衝擊太大，政府應立即訓令駐日代表謝長廷，向日本政府提出嚴重抗議，要求其收回決議，以共同保護海洋生態及資源。

2011 年 3 月 11 日，東日本大地震引發海嘯，核一廠遭摧毀，核廢水流入太平洋，影響面積達 5000 公里，遠至關島都受害。

當時不到 3 天，核廢水就流到台灣，影響台灣漁獲。半年之後，太平洋陸續發現各類變種怪魚。美國加州海岸不到 5 個月，就發現受核污染的鮭魚群出現，引起美國重視。

福島核廢水含有鈾 -131、鈾 -134、鈾 -137、氚、碘 -131 等放射性物質，流入海洋半衰期是 30 年，至少要 300 年才不會對人體造成傷害，現在只是麻煩的開始而已。依照居禮夫人的理論，這些核廢料進入大海，應該是逾千年不會消失，這也是台灣廢核原因，如今日本以鄰為壑，當然引起世界各

國紛提抗議。

酷斯拉噩夢將現？

日本經典電影「酷斯拉」即是以海洋遭汙染為背景，導致變種海洋生物誕生，不料如今極可能噩夢成真，未來太平洋會產生何類變種怪物，無人能料，不過對人類生存環境浩劫，應可預見。

韓國政府已由國務總理親自召集跨部門應變組織，緊急危機處理，向日本提出嚴正抗議，反對將福島核廢水排放入太平洋。

中國外交部引強烈反應說，

國際輿論普遍質疑和平反對，日本國內反對聲浪亦大，為維護國際公共利益，和中國人民健康安全，日本這項決定，極不負責任，中方已透過外交管道向日方提出嚴重抗議。

應組危機處理小組

台日貿易逆差每年多達 7200 多億元，日本享有鉅額貿易利益，近年積極向台灣爭取開放福島核災地區食品進口，如今又計劃未來將以每日 120 噸核廢水速度，將核廢水排放太平洋，直接造成全球海洋大浩劫，影響台灣生存環境，以及廣大

漁民生計，政府不能漠視。

菅偉義政府解釋，氚物質影響環境不大，對太平洋傷害有限，問題是福島核廢水不只有氚元素，還有其他更多含劇毒的放射性物質，影響深遠。而且如果真如日本所言，影響環境不大，那日本為什麼不願意存放在自己國土上？非要排放到太平洋，為害全人類？

台灣政府應該重視日本這項決定的嚴重性，全力阻止其不負責任的做法，並應做好各項因應準備，為國人及後代子孫留下生存淨土。

三接工程做不做 學者辯論生態影響

一派覺得工程應繼續完成，以免走上核四閒置的舊路；而另一派則認為施工伴隨的海底噪音其實將影響生態。

【本報記者林志怡台北報導】藻礁真的存在嗎？生物多樣性如何？中興大學生命科學系教授林幸助指出，三接工程已執行兩年，應繼續完成，以免走上核四

閒置的舊路，但中央研究院生物多樣性研究中心研究員林子皓指出，施工伴隨的海底噪音，將使海洋生物幼生遠離藻礁，破壞其自我修復能力，認為不應該再繼

續進行工程。

藻礁的生態多樣性未定

林幸助說，由於桃園沿岸一

帶水深超過 5 公尺處無法生成藻礁，加上大潭藻礁並沒有當地特有的生物，因此將三接外移，對生態沒什麼幫助，只是徒耗成本，且外移後水流量減弱，更容易堆積泥沙。此外，林幸助認為，中油已盡到降低生態衝擊的責任，且過去已投入大量成本，此時停工並不恰當。

林子皓則指出，從海底聲音進行分析，可以聽到桃園藻礁地區有甲殼類及魚類的叫聲，且桃園藻礁是台灣少數以殼狀珊瑚藻為主的藻礁生態系，與其他區域截然不同，且至今還未能完全了解其內部的生態多樣性。

荒野保護協會理事長劉月梅強調，大潭藻礁有其特殊性及多樣性，不能直接與其他地方的生物量比較，且生物活動存在季節性，因此調查時間不對，可能就看不到東西，也就看不到藻礁生態了。

海底噪音破壞藻礁恢復力

另一方面，林子皓說，藻礁生長需有高強度的水流干擾及營養鹽，並具有硬基質的地質歷史，因此搬移藻礁至其他海域是不可行的手段。林子皓進一步解釋，觀塘工業區面積不大，但沿海跨距極大，很可能衝擊大潭、觀新藻礁泥沙輸送

及海浪形式。

藻礁議題一直以來並未考慮的海底噪音，也將對藻礁生態造成影響。近來研究指出，魚類及無脊椎動物幼生會仰賴海底聲音進行遷移及尋找棲地，若海底噪音增加，將重創藻礁的自我修復能力。

林子皓也說，雖然關於藻礁的各項研究方法都有其限制與缺陷，但學者需確認有哪些風險是無法回答的，並統合證據，端到決策者面前，並質疑，目前「什麼都不知道的情況下就要開發，這樣真的好嗎？」

收銀員常收錢又盛飯 消基會：恐食物中毒

【本報記者戚品安台北報導】收銀員直接接觸食物的比例較去年不減反增！消基會 14 日公布自助餐廳衛生防疫措施調查，發現 125 家自助餐廳



▲消基會發現 125 家自助餐廳中，有 35% 的收銀員同時須直接接觸食物，恐成病菌傳播途徑。（消基會提供）

中，多數項目相較去年都有進步，但收銀員接觸食物一項退步較多，有 35% 的收銀員會同時直接接觸食物，恐成病菌傳播途徑，嚴重會引發食物中毒，提醒餐飲業者須隔絕錢與食物之間的接觸。

隔絕錢與食物接觸

消基會表示，這次調查有 35% 的自助餐收銀員，同時須直接接觸食物，如盛飯、夾菜、切肉、送餐等，比去年調查的 20% 高出許多，不論直接還是間接接觸食物，都可能成為病菌傳播的渠道；若摸過鈔票再接觸食物，吃下肚後可能會腹瀉、噁心，甚至引發食物中毒。

對於人力有限的自助餐廳，消基會表示，難免有一人身兼多職的情形，但仍應做好衛生措施，最簡單的方式可以穿脫手套、勤洗手等，避免錢與食物接觸；或善用科技，如行動支付等，雙方都可避免接觸金錢；資金較充裕

的店家則可考慮使用點餐機，由消費者向機器購買餐券，維持工作人員手部清潔。

有進步但不理想

不過也有進步的項目，去年菜餚上加蓋的餐廳只有 19%，今年則增加到 63%；同時店內標示「禁語」等字樣者，也由去年的 9% 提升為 42%；去年僅 28% 自助餐廳有提供洗手設備、19% 店家提供酒精，今年則分別增至 37%、45%，不過仍皆未達半數，消基會認為衛生與防疫效果並不理想。

但調查指出，只有 42% 餐廳要求入內需佩戴口罩，未達半數；而餐廳服務人員佩戴口罩比率則高達 97%，但消基會也發現 10% 未正確遮住口鼻，口罩僅戴到一半，防疫效果令人擔心。消基會呼籲餐飲業者，多一次消毒、多一道防護，就能多保護消費者一些，在疫情尚未結束的時刻，更應多加警惕。

吹哨者要「三保」 學者籲法案速通過

【本報記者林志怡台北報導】吹哨者得不到保護，不可能站出來揭弊！台灣公益揭弊者暨吹哨者保護協會發起人張晉源呼籲應儘速通過揭弊者保護法，重罰報復揭弊的行為；陽交大科法所教授林志潔則呼籲，法律應提供揭弊者身份保密、人身安全的保護及工作保障，避免偷工減料的舞弊行為未被揭發，反釀成重大社會意外。

內部揭弊無用

張晉源說，「除了台灣，整個地球上很難找到一個沒有揭弊者保護法的國家」，主導弊案者往往實力堅強，有更多的社會資本，吹哨者得不到保護、擔心被報復，這種情況下吹哨者不可能站出來揭弊。

此外，張晉源認為，內部揭弊



▲林志潔說，吹哨者需要的是身份保密、人身安全的保護及工作保障。（立法院直播截圖）

優先的規定相當荒謬，「黑心油事件，對黑心油廠的老闆舉發，會有什麼後果？」並強調弊案若不是老闆主導，根本不會有揭弊的必要，因此需向有心排除弊案的單位舉發才對，且法規需將「報復揭弊」的行為予以嚴懲。

但林志潔解釋，草案中規定內部揭弊優先是考量企業發展、真實發現及揭弊者保護間平衡的

結果，因為率爾對媒體或委員，召開公聽會後發現查無實證、打擊錯誤，對於商譽損害將無可彌補，但也做了放寬，比如向公部門的偵查機關揭弊亦可。

吹哨者需要的「三保」

除張晉源提到，需嚴懲報復揭弊的行為外，林志潔強調，吹哨者揭弊所需要的是身份保密、人

身安全的保護及工作保障，而內部吹哨者更需要的是工作保障，外部吹哨者則是身份保密及人身安全。

林志潔進一步指出，揭弊範圍應保留一點彈性，不要定得太死，保留滾動式修正的空間給主管機關，比如海關違禁品、戰略高科技物品定義就是這麼做，遇重大公益相關的，比如公共交通安全、民生基礎設施、醫療公衛等才能適時調整，讓主管機關增加補充式條款。

至於外界擔心，揭弊者保護法將造成「黑函文化」，林志潔認為，不論有沒有揭弊者保護法，「黑函一直都在」，且法規若規範具名才需要保護，不具名本身根本不會落入揭弊者保護法的保護範圍，且把揭弊範圍控制好，也不需要擔心打擊範圍過大。

▼ 美國預計將在今年 9 月 11 日正式撤出阿富汗，在 20 週年這個時間點替阿富汗戰爭畫下休止符。（photo by 美國國防部）

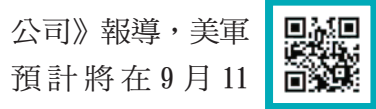


拜登訂 911 二十週年 美軍全撤離阿富汗

【本報記者王慶宇綜合報導】經歷 4 任總統與 20 年的阿富汗戰爭，有望在今年落下帷幕！拜登總統將於美國時間 14 日宣布，美軍將於 2021 年 9 月 11 日完全撤出阿富汗。儘管這表示美國將錯過川普先前承諾的時間表，但顯示撤軍也是拜登政府想達成的競選承諾。

自 5/1 延至 9/11

根據《英國廣播公司》報導，美軍預計將在 9 月 11 日正式撤出阿富汗。而這也意味著美國將錯



拜登總統將於美國時間 14 日宣布，
美軍將於 2021 年 9 月 11 日
完全撤出阿富汗。

過原先與塔利班政權敲定的 5 月 1 日。官員表示，拜登政府認為要在 5 月 1 日前完全撤軍有相當難度，且為了達標而倉促撤軍，會讓當地美軍暴露於危險之中。

儘管塔利班政權先前曾表示，將攻擊 5 月 1 日後還留在阿富汗境內的任何外國軍隊，美國與北約則早已鄭重警告塔利班，在美軍撤出前，任何對美軍的攻擊將會面臨到強力反擊。而外界也在稍

早確認，塔利班政權與阿富汗政府將會出席美國在土耳其舉辦的和平會談。

2300 美軍犧牲

英國《衛報》指出，自從 911 事件以來，美國在阿富汗投入約 80 萬人次的軍力，且有超過 2,300 名美軍魂斷阿富汗。拜登政府官員表示，他們認為阿富汗的問題已經不需要以永久



駐軍的方式解決，在中東仍有許多地區有恐攻威脅的情形下，美國將透過在中東保持常駐兵力的方式，機動性地處理之後的挑戰。

塔利班政權在去年與美國達成協議後，確實暫停了針對外國聯軍的攻擊，但仍不斷騷擾阿富汗政府軍。美國因此將在本月稍晚在土耳其舉辦和平會談，希望透過外交手段解決塔利班與阿富汗政府之間的衝突。目前北約在阿富汗駐有 9,600 名聯軍，而美軍佔了其中的 2,500 人。

俄烏邊境紛擾 專家：俄恐打滲透戰

【本報記者宋秉謙綜合報導】烏克蘭與西方國家 3 月中旬陸續發出警訊，加上俄羅斯開始在烏克蘭邊境調動兵力，外媒紛紛推測是否將有戰事，分析人士認為，俄國全面入侵機率不高，應該與 14 年派出特種部隊一樣採用滲透戰。俄國大動作原因，是回應烏克蘭總統澤倫斯基，年初他曾制裁普丁好友、烏國資本家梅德韋楚克，還禁止親俄電視台播送，也有些人認為是俄國順手想測試美國的態度。

俄烏軍事差距

根據《歐洲政治網》報導，日前眾多外媒都發現俄羅斯在烏克蘭的東部邊境動作頻頻，集結超過「正常軍事演習」的兵力，更與烏國東部分離主義份子搭上線，其實早在三月中旬，烏克蘭與不少國家就陸續發布警訊，對此，克里姆林宮當局僅回應這都是「國內事務」，意指俄國在克里米亞的部隊都是家務事。

但據烏克蘭情報人員的訊息，俄國調動的增援部隊加上後，邊境俄軍加上克里米亞俄軍已有 8 萬人，據《外電》報導，這將是 14 年後（當時俄國介入克里米亞）最大的俄軍集結，同時，烏克蘭國防缺口很大，除了資金無法跟上，連防守性的戰略武器都不比俄軍先進，軍武專家科穆特分析過，這代表俄軍只要對橋樑、鐵路或發電廠進行空襲（烏國難以回擊），烏克蘭民生經濟就會陷入困境。



▲ 俄國集結軍事，屢屢在烏克蘭邊境活躍，下一步的俄烏關係會如何發展？（photo from Wikimedia）

不太可能全面入侵

俄羅斯在戰力部署到位、明顯強勢的情況下，引發外媒猜測俄國會不會採取激進作法對烏出手，據《英國廣播公司》報導，分析師認為，要推測俄國的下一步得先從源頭著手，俄國之所以動手威脅烏克蘭，與烏克蘭總統澤倫斯基年初的動作密不可分，澤倫斯基當時制裁烏國著名寡頭（大資本家）梅德韋楚克，還禁止幾個親俄電視台播送，這都讓原本就衝突頻頻的頓巴斯與克里米亞問題升溫，引發普丁不滿而回擊。

分析人士提到，俄國應該也不會採全面入侵的手段，應該會仿效 14 年派出特種部隊格魯烏（譯為小綠人，俄語 зелёные человечки）的模式，進行邊境滲透戰，格魯烏當時在併吞克里米亞扮演重要角色。



變種病毒變數雖多 英國仍繼續開放

【本報記者林志怡綜合報導】英國國內逐步開放中，但新冠肺炎變種病毒的威脅仍未消失。英國本週實施第二階段開放，允許部分室外群眾及經濟活動，但英國總理鮑里斯·強森仍提醒，封城才是減緩疫情的關鍵，且變種病毒的陰影從未消失，只是目前英國無法停止開放的腳步。

英國封城措施鬆綁

自新冠肺炎疫情爆發後，英國共進行了 3 次封城措施，分別為疫情初期的封城、去年 11 月的四周禁足令，以及今年 1 月因變種病毒而實施的全國封城令。如今英國預計分 4 階段開放經濟娛樂活動，而週一已進行了第二階段開放。

據《BBC》報導，英國已開放戶外場所 6 人以上以上的聚會，但仍建議民眾繼續遠距工作，並減少旅遊次數。至於第三階段則預計於 5 月 17 日後進行。然而，是否能如期進行下一步鬆綁，需考量新冠肺炎疫苗施打計畫，及其減緩疫情的效



果，且必須在「變種病毒不會增加開放風險」的情況下。

此外，英國預計於 7 月前，實現全體成年國民接種疫苗，且近日除原有的 AZ 疫苗及 BNT 疫苗，也納入莫德納疫苗並大力推動接種，但若南非變種病毒失控，學者擔憂疫苗恐怕無法完全穩定疫情，並讓英國繼續推動開放政策。

變種病毒恐影響開放

隨著英國的疫情趨於緩和，許多人都期待著疫苗普遍接種，可使生活回到疫情前的常態；但據《路透社》報導，強森在 13 日發出警告，指出疫情趨緩及死亡人數下降的關鍵在於各項限制措施，而非疫苗。

此外，強森認為，疫情可能因變種病毒而再度失去控制，雖然目前還沒有必要為此改變四階段開放經濟活動的規劃，但牛津大學結構生物學教授詹姆斯·奈史密斯對《BBC》指出，若南非變種病毒失控，大約 1 至 2 週就能看到跡象，屆時開放政策也只能因此



伊斯蘭動亂侵擾 莫三比克百萬人流亡

【本報記者臧品安綜合報導】莫三比克近年來飽受伊斯蘭動亂侵擾，現有近 100 萬人面臨嚴重的飢餓問題。自 2017 年以來，莫三比克不斷受到伊斯蘭動亂蹂躪，造成國內 75 萬人流離失所，聯合國世界糧食計畫署 13 日更表示，該國北部現有超過 95 萬人面臨嚴重的飢餓，呼籲捐助者提供 8200 萬美元來應對這場危機。

近百萬人挨餓

根據《News24》報導，聯合國世界糧食計畫署 13 日表示，莫三比克北部現在有超過 95 萬人面臨嚴重的飢餓，需要 8200 萬美元來應對這場危機，並警告說，該地區的聖戰分子越來越多的攻擊，加劇了原本就已經絕望的情勢。

自 2017 年以來，莫三比克北部一直受到不斷升級的伊斯蘭動亂蹂躪，包括上個月在德爾加杜角省的帕爾馬發生的恐怖襲擊，造成數十人



▲ 莫三比克現有近 100 萬人面臨嚴重的飢餓問題。（影片截圖）

臧品安／製表

喪生，以及成千上萬人流離失所，據《路透社》報導，與伊斯蘭國有關聯的叛亂分子襲擊了帕爾馬，而法國能源公司道達爾、美國能源公司埃克森美孚正在該城市附近開發天然氣項目。

政府未能處理危機

莫三比克公共誠信中心表示，政府未能處理危機，主要依靠援助機構為逃離暴力事件者提供支持，還有許多人留在戰區，因為他們沒有

辦法到達更安全的地區。國際移民組織則表示，居民在逃離帕爾馬的襲擊後，在德爾加杜角省其他地區已登記增加 1 萬 6500 人。

世界糧食計畫署發言人湯姆森·菲里表示，世界糧食計畫署的目標是援助德爾加杜角、楠普拉、尼亞薩和贊比亞省等地 75 萬名流離失所的民眾和弱勢者。他說，該機構目前正為逃離帕爾馬暴力事件的家庭組織緊急分發食品，其目標是援助 5 萬名從帕爾馬流離失所的民眾。



莫三比克小百科

▲ 莫三比克位置圖。（維基百科）

官方語言	葡萄牙語
面積	801,590 平方公里
人口	2019 年估計 30,846,000



▲ 英國正逐步恢復經濟活動，但變種病毒使疫苗失效的隱憂仍未消失。（指揮中心）

▼ 陸地上與海洋四處可見塑膠垃圾，連野生動物也跟著遭殃。(Photo by Guda Oly on Flickr under Creative Commons license)



塑膠微粒滿天飛 恐影響生態與健康

【本報記者莊瑞萌綜合報導】塑膠微粒藉著風力到處飛，影響無遠弗屆。美國最新研究發現，人類日常生活所製造的塑膠微粒，會隨著風勢或海水長途遷徙橫越各洲，不僅干擾原本大自然生態平衡，甚至也對人體健康產生影響。

據《獨立報》報導，猶他州立大學與康乃爾大學研究人員收集 2017 到 2019 年美國西部的大氣塑膠數據後發現，每年美國國內沉積的塑膠微粒達 22 萬公噸。科學家珍妮絲·布拉尼表示，「我們所見之處都是許多陳年塑膠污



研究發現，人類生活中的塑膠微粒，會隨著風勢或海水長途遷徙橫越各洲，干擾大自然生態，甚至影響人體健康。

染，這些塑膠不是今天才出現的，而是過去數十年前我們丟棄在環境的。」

雖然絕大多數人類每日使用過的塑膠已被焚化或掩埋，但仍有 18% 會透過碎裂成更小微粒進入大氣，例如車子輪胎或馬路上使用的塑膠都是微小粒子的主要來源，其他途徑則是民眾在街道或海上所亂丟的垃圾。

《CNN》報導，科學家指出，在美國，塑膠飄散至空



氣中最常見方式是透過交通。輪胎、煞車與馬路表面含有的塑膠都會因摩擦成為塑膠微粒而進入大氣中，車輛的振動、輪胎的滾動、煞車過程以及排放廢氣，都會捲起地面上的塑膠微粒而進入大氣，而海洋中由整堆塑膠形成聚集小島，分解成塑膠微粒後再經由海浪及風飄向大氣中。

報告也指出，一旦塑膠微粒進入大氣，可維持在空中長達 6.5 天。美國、歐洲、

中東、遠東與印度是陸上塑膠微粒最大製造來源，美國西岸、地中海與澳洲則是受到海上大氣飄散塑膠影響最嚴重的地區。至於非洲與歐亞大多數是來自農業，道路交通所產生的塑膠微粒則是全球可見，特別是人口稠密的地方。研究人員指出，雖然世界衛生組織曾在 2019 年的報告中指出，飲用水中的塑膠微粒從目前程度來看不會造成健康危害，但對於生態系統與人體健康仍可能有未知且負面的後果。

本次研究結果刊登在 Proceedings of the National Academy of Sciences 期刊。



蘇丹部落衝突 上千難民逃往查德

【本報記者陳是祈綜合報導】聯合國難民署表示，蘇丹近期在西部達爾富爾地區各部落之間，武裝衝突嚴重，已經導致 1800 多名當地居民逃離查德，大多數為老年人和婦孺。專家分析，此次衝突主要是因阿拉伯部落的牧民和馬薩利特的農民，因為爭奪資源擦槍走火，結果衝突越演越烈，聯合國以及非洲聯盟也表達關注，表示若衝突未平，不排除安排部隊介入。

《半島電視台》報導，聯合國難民署發言人巴巴爾·巴洛赫表示，自 4 月 3 日蘇丹西部爆發部落衝突以來，已造成 1800 多名居民（大多為老弱婦孺）逃往查德尋求庇護。

今年 1 月，聯合國和非洲聯盟才剛結束對該地區為期兩週的和平任務，在這之前該地武裝衝突頻繁，已經有 200 多人喪生，然而人員和部隊撤出後，4 月又爆發新的流血衝突。聯合國

表示，達富爾地區曾於 2003 年爆發內戰，造成 30 萬人喪生、250 萬人流離失所。

此次武裝衝突主因在於，阿拉伯部落的牧民和馬薩利特的農民互相爭奪土地和水源。巴赫爾向媒體表示，有兩名馬薩利特部落的男子在衝突剛開始就遭對手陣營開槍打死，因此衍生為大規模衝突。

受到牽連的難民房屋和財產都遭到破壞，且武裝衝突者不斷針對性攻擊難民的臨時居所，使得難民被迫在 40 度高溫下遷移往查德尋求庇護。

《非洲新聞》報導，聯合國和非洲聯盟對於暴力事件再起感到震驚和遺憾，並呼籲雙方必須盡快解除武裝，而人權團體也呼籲聯合國盡快介入調查，有必要時出動武裝部隊平息，好讓難民能夠儘速重返家園。



▲ 蘇丹西部地區爆發部落衝突，導致難民逃往查德。(Photo from 網路截圖)

從臉書看新聞 對疫情認知度更低

【本報記者陳是祈綜合報導】從社群媒體上閱讀新聞，會讓人對疫情資訊認知度更低。賓州大學的研究發現，若人們從社群網站（臉書、推特等）獲取關於疫情的新聞，實際上對於疫情的認知程度，比從其他管道獲得資訊（如政府網站、正規新聞網站）的認知度來得低。專家認為，社群媒體上的資訊錯誤率較高，且訊息瑣碎，很容易誤導民眾，進而導致錯誤的防疫知識擴散，因此呼籲民眾還是要閱讀有公信力的新聞媒體來獲取知識。

《NBC 波士頓》報導，美國賓州大學研究發現，習慣從臉書、推特等社群媒體獲取疫情資訊的成年人，對於疫情的認知度可能還不如未成年人。

另一項數據則表明，根據受測者的回應，民眾最信任的新聞來源是政府

網站（42.8%），其次是大型新聞節目（27.2%）和公衛單位的研究網站（9.3%），然而如今美國仍有將近七成的民眾仰賴社群媒體來獲取新聞。

社區醫學教授利德表示，社群媒體的興起改變人們跟上時勢的方式，但他擔憂社群媒體的訊息過於破碎和單一，錯誤率極高，很有可能大量傳播錯誤訊息，導致民眾缺乏正確防疫知識。

《Gadget》報導，雖然大多主流媒體會依靠社群網站來觸及閱聽眾，如 CNN、紐約時報等，都有專屬的社群媒體，但專家建議民眾還是固定訂閱電子報或者紙本報紙，直接從新聞來源閱讀更完整的內容，而非靠著社群網站的二手、三手新聞來獲得資訊。



▲ 研究發現，若習慣從社群網站看疫情新聞，反而對疫情認知度不足。(Photo from 網路截圖)

蝗災、洪災接踵來 東非 700 萬人恐挨餓

【本報記者莊瑞萌綜合報導】內外交迫，天災人禍讓百萬東非民眾面臨糧食飢荒。基督教人道關懷組織表示，包括衣索比亞、索馬利亞、南蘇丹、蘇丹、肯亞與烏干達等東非 6 國受到國內暴力衝突、洪水、蝗災以及新冠肺炎疫情影响，估計有 700 萬人會面臨飢餓的日子，目前急需外界伸手給予援助。

據《基督教郵報》報導，世界展望會代表戴畢·德維特表示，「東非情況非常嚴重，特別是衣索比亞，超過 200 萬人需要食物救援。除了國內衝突，COVID-19、洪水、蝗蟲侵襲都加深的民眾的負擔。」

早在新冠肺炎爆發之前，多個東非國家就出現沙漠蝗蟲破壞廣大的耕地與牧場，去年底，大規模洪水更毀壞即將收成的作物，進而影響 400 萬人的食物來源。估計東非有 10 萬多人生活在

悲慘的飢荒之下，隨著雨季延長及衝突加劇，人數預計將繼續增加。

世界展望會執行長埃德加·桑多瓦爾指出，「長期營養不良的影響特別會阻礙兒童的發展以及發揮上帝所賜予他們的潛能。」稍早聯合國世界糧食計劃署執行長大衛·比斯利也表示，由於全球陷入經濟停滯期，影響對食物短缺的回應速度，故今年恐將出現聖經中的飢荒。

《紐約時報》報導，由於氣候變遷加劇氣候異常，幾十年從未見過蝗蟲的東非國家，在去年再度出現數十億隻蝗蟲肆虐，導致肯亞、衣索比亞與索馬利亞 1,900 萬名農民與牲畜生計受到嚴重影響。聯合國糧食及農業組織官員基思·克雷斯曼指出，「從 1950 年代以來，當地就未曾見過這麼大的規模。」去年侵襲東非的蝗災遠因是在 2 年前。首先在 2018 年，兩個大型颶風在沙烏地阿拉



伯偏遠地區降下大雨，導致沙漠蝗蟲數量增加 8,000 倍，到了 2019 年中，風勢將蝗蟲吹入非洲之角，當地潮濕

的秋季又大幅增加蝗蟲的數量，去年 12 月初索馬利亞出現罕見颶風，讓情況最後演變成真實的緊急狀態。

▲ 蝗蟲大軍入侵非洲，讓農民生計無以為繼。(Photo by Anne and David on Flickr under Creative Commons license)



空汙肺病有解！ 科技部發表藥用菌株

【本報記者林志怡台北報導】台灣團隊發現，腸道將影響肺部的慢性發炎，並能透過口服研究發現的「戈氏副擬桿菌（Pg MTS01）」，治療與預防因吸煙與 PM2.5 空汙造成的肺部慢性發炎，長庚大學教授賴信志說，Pg MTS01 將朝藥用菌種發展，但因台灣目前沒有相關法規，正式上市恐怕還要一兩年。

腸道影響全身

腸道環境中的菌健康與否，會影響人的全身健康與心理，科技部生科司司長陳鴻震說，以往的

肺病 COPD 起因於抽菸或空氣污染，而腸道中的菌 Pg MTS01 可透過口服藥物增加，進而減少肺組織發炎病變。

「腸腦軸線」關聯使得微生物菌相對於宿主健康及疾病發展的影響備受關注。

腸道環境菌種失衡將影響免疫力，並與心臟、腸胃、腦部慢性發炎有密切關係，賴信志說，此為全球首次發現腸道菌相可影響肺部，且研究發現的次世代益生菌株「戈氏副擬桿菌」是專為藥用而開發的菌種，且其中的活性成分抗發炎脂多醣，可預防慢性

阻塞性肺病（COPD）。

空汙相關慢性病有解

COPD 起因於抽菸或空氣污染，是種肺部長期性的慢性發炎的病症，全球患病率相當高，並被 WHO 推估為 2020 年單一疾病致死率第 3 大死因，目前的藥物只能緩解症狀。賴信志說，COPD 患者的肺因微小支氣管阻塞，會變得像「失去彈力的橡皮筋一樣」，

▲空汙日漸嚴重，台灣團隊全球首次發現能夠有效治療空汙造成的肺部發炎的菌種。(Photo by Global Panorama on flickr under CC2.0)

▼慢性阻塞性肺病 X 光。(網路截圖)



勤刷牙、看牙醫 可預防阿茲海默症

【本報記者陳是祈綜合報導】勤刷牙、固定看牙醫，對預防阿茲海默症會有幫助。研究調查發現，老年人若有牙齦出血等牙齦疾病等狀況，可能是罹患阿茲海默症的前兆，因為導致牙齦疾病的細菌，和造成阿茲海默症的關鍵物質有關，因此專家呼籲中老年人民眾應更勤奮刷牙、看牙醫，及早發現阿茲海默症的前兆，並且儘早治療。

蛋白量失衡導致阿茲海默症

《Study Finds》報導，紐約大學牙科研究和康乃爾醫學院的合作研究發現，牙齦細菌與阿茲海默患者腦脊液中 β 澱粉樣蛋白有關，因此牙齦疾病很可能是阿茲海默症的前兆症狀。專家表示，阿茲海默症患者的大腦中有兩個主要問題，第一，β 澱粉樣蛋白聚集在一起形成塊狀，干擾大腦訊息傳送功能；第二，Tau 蛋白在神經細胞中積累堵塞，導致患者腦細胞死亡以及認知能力下降。

研究負責人表示，這幾類蛋白和阿茲海默症之間的關係錯綜複雜，但團隊偶然發現，老年人罹患牙周疾病的比例高達 70%，而藏在牙周之間的細菌群和造成阿茲海默症的關鍵蛋白質存在關聯，因為一旦這類



▲研究發現，牙齦健康與否可能與阿茲海默症有關。(網路截圖)

蛋白物質增加，會造成體內有害細菌增加、益菌減少，進而造成牙齦疾病。

注意口腔衛生

《阿茲海默研究期刊》報導，團隊調查了 48 位健康、沒有阿茲海默症的老人，並且收集他們的牙齦細菌樣本，分析壞菌（普雷沃氏菌、佛氏桿菌等）以及好菌（放線菌、棒狀桿菌等）的比例，並透過穿刺技術取得每位受測者身上的 β 蛋白樣和 Tau 蛋白量，

結果顯示，口腔裡的好菌越多，越能維持口腔裡的細菌平衡，並減少發炎的症狀，還有助於調節澱粉蛋白的量，對於預防阿茲海默症有極大好處。研究團隊表示，對於牙齦疾病是否阿茲海默症存在絕對關係，還需要更多精準的臨床實驗，但依然鼓勵老人家注意口腔衛生，除了勤奮清潔刷牙，也要定期回診牙醫。

▽中國女子體育團隊超爭氣。三大球通通殺入東奧正賽。有別於男子三大球都幾乎緣盡東奧。(photo via Flickr, under CC licensed)



替男子爭口氣 中國女子三球都進東奧

【本報記者宋秉謙綜合報導】東奧距今剩 3 個多月，各項團體項目資格賽都即將告終，中國女子三大球（籃球、排球、足球）隨著女足 13 日晚間淘汰南韓女足後，確定會師東京奧運，其中女排最為搶眼，身為里約奧運的金牌團隊早在 19 年就拿下門票，而中國女籃則是在去年險勝強敵西班牙，連 5 屆殺進奧運正賽，這也替男子代表隊出了一口怨氣，男排與男足已無緣，男籃僅剩渺茫希望。

奧運三大球

奧運普遍較受重視的團體競賽包含籃球、排球、足球，這三項運動在全球性的受歡迎度比台灣球迷喜愛的棒球還高，中國也

奧運普遍較受重視的團體競賽包含籃球、排球、足球，三項運動受歡迎度比台灣球迷喜愛的棒球還高，中國也用三大球來稱呼。

用三大球來稱呼，不僅重視三大球，派出的國家隊也能打得很好，最頂尖的女排（奧運衛冕軍）在 19 年就搶下門票，而女籃也在 20 年擊敗世界第三的西班牙女籃，連 5 屆闖進奧運正賽，最後就剩今年的女足。

根據《全球時報》報導，女足奧運資格賽亞洲區 13 日進行預選賽次回合，由於主

辦國日本先行拿走一張門票，剩下的 2 張交由中國與南韓、澳洲與越南分別競爭，中國女足上週

（8 日）首回合帶著 2：1 領先，13 日只要與南韓打平，就能進軍東京，但南韓上半場連進 2 球，讓中國女足陷入淘汰邊緣。

女性運動員獲讚

中國靠著當家一姐、曾經旅歐的攻擊手王霜挺身而出，先是罰進自由球追平比分，最終在延長賽靠著個人能力，在禁區邊緣放冷箭超前比分，助中國以總比分 4：3 搶下珍貴的門票。王霜賽後提到，為了這次資格賽進行艱辛的百日訓練，每天體能訓練

都是跑 10 公里起跳，這讓團隊在延長賽還有體能跑動、拼搶。贏下比賽後，中國社群網站微博也充斥著女足的勝利消息，「女足、東奧」的關鍵字被超過三十萬網民使用。

女子代表隊出色表現自然是替男子團隊爭了一口氣，但在球迷眼中仍舊無法彌平男子代表隊慘澹的成績，男排與男足都屈辱性出局，剩男籃抱著著渺茫的希望（6 月開打的落選賽，但難度比預選賽還高，出局機會更高），13 日晚間就不少言論討論，男性球員收入遠勝於女性，但中國男子團隊卻反而缺席奧運殿堂，以及希望女性球員收入能提升、更獲關注。

法網迎回混雙 衛冕詹、多搭檔最擅長

【本報記者宋秉謙綜合報導】網壇大滿貫賽之一的紅土戰場：法網今年將於 5 月登場，去年由於疫情攪局取消混雙項目，而今年確定迎回混雙，《BBC 體育》特別撰文提到我國混雙女將詹詠然，詹與克羅埃西亞的多迪格是冠軍老搭檔，他們囊括 18、19 的法網混雙，今年有望挑戰三連霸。而今年法網也希望開放更多球迷入場，日前宣佈會順延一週，改在 5 月 30 日才開打。

法網混雙拼三連霸

網壇四大滿貫之一的法網普遍於夏季開打，去年遭到疫情大攪局，一路順延到 9 月底才打，同時也取消混雙項目，而根據《BBC 體育》報導，今年推回正常時間開打的法網也將迎回混雙項目，媒體也點名我國混雙女將詹詠然與她的搭檔多迪格，這組合、克搭檔是混雙強權，他們在 18 年與 19 年連續稱霸法網混雙，今年將帶著衛冕者的身份回歸，目標劍指三連霸。

但還是與往年有所不同，據《體育內幕》報導，今年混雙將是縮水版，往年通常都是 32 組，今年剩下 16 組抽籤，而混雙好手搭檔除了台



▲我國混雙女將詹詠然與克羅埃西亞的多迪格是冠軍老搭檔。(網路截圖)

克搭檔，加拿大、克羅埃西亞搭檔的德布洛斯基與帕維奇也不好惹。

男單將有費爸

此外，法網男單參賽者也備受關注，據《外媒》報導，瑞士天王費德勒即將年滿 40 歲，費爸不可能像以前一樣什麼比賽都打，得分配好體能與備戰，而費爸被發現不在義大利公開賽（5 月次週開打）的名單上，說明費爸應該是計畫把心力投入在法網。這也代表法網有機會成為 20 年澳網之後，三巨頭再度重聚的賽事。

法網今年為了迎回更多球迷，日前也宣佈會延後到 5 月 30 日開打，盼屆時疫情會更加穩定，讓入場人數限制更開放，此前網壇還有馬德里公開賽與義大利公開賽，法網能利用這些賽事試水溫，看看入場人數如何。

▼核廢水之所以可怕，是因為含有大量的氫放射性同位素「氚」(tritium)，氚對人體的危害是會致癌。(網路載圖)



從核食到核廢水 政府不為消費者把關？

■蔡又晴
(資深媒體人)

日本政府宣布，在未來兩年內，要將福島第一核電廠的核廢水稀釋後排入海中，引起周邊國家關注。

核廢水之所以可怕，是因為含有大量的氫放射性同位素「氚」(tritium)，氚對人體的危害是會致癌，並且主要進入人體的管道是藉由吸入或食用。也因此許多環保或是核能團體都憂心，這些輻射物質進入海水之後，會累積在食物鏈當中。

與福島三縣食品相同

福島當地本來就盛產漁獲，就算現在還沒有把核廢水排入海中，上個月三月22日，福島

當日本周邊國家都反對把核廢水排入海中，政府必須更加積極跟日本溝通，不可在食安與國家戰略利益之間擺盪。

縣外海的許氏平鮎魚類就被驗出輻射物質超標，最後不得不停止出貨。

這並不是第一次在福島當地的海產中驗出高輻射，前年東京電力公司自己在福島核電廠港灣內，捕撈到的許氏平鮎，也是輻射超標，超標的數字甚至高達日本標準的九倍之多，更讓人憂心的是，對於為什麼會有這樣的輻射數字，福島縣當地的海洋中心，居然是一問三不知，至今還不知道高輻射的原因。

日本決定要將核廢水排入海中，影響當地的鱈場蟹、高腳

蟹，還有秋刀魚。對於台灣漁民來說，北太平洋的秋刀魚，是台灣漁民的主力魚種，雖然政府一再強調，都會進行檢驗，但是如果數據達標，民眾就自然而然會放心，那也實在是天方夜譚。福島五縣的農產品，至今無法進入台灣，理由也是一樣，民眾無法安心。

積極參與 數據服人

要讓民眾放心，政府就必須要更加積極跟日本溝通，目前日本的周邊國家都反對日本把核廢水排入海中，台灣也不例外，不過台灣是由原能會來具名反對，身居部會之首的行政院，沒有強烈質疑，這樣的力道恐怕難以讓人滿意。

在這裡不是要政府講話比大聲，但是應該積極要求參與監管。如果排放廢水的標準真的能夠降到日本本土標準的四分之一，那台灣也應該派人到當地監督，而不是一味採信日本人的

數據。

台灣政府的矛盾常常在食品安全跟國家戰略利益之間擺盪，例如美豬，一方面強調安全，一方面又禁止學校跟公家機關使用，這樣矛盾的決策讓人摸不著頭緒。之所以會這樣，就是政府決策得不到人民信賴，與其信心喊話般地贊成，不如實際拿出數字來說服民眾。

國民健康高於戰略

政府不但要爭取派人去日本監督核廢水的排放，還必須要求參與排放的決策，畢竟廢水一旦排入海中，台灣就是受影響的國家之一，這不只是日本的國內危機，更是台灣人切身相關的公安問題。

以現在新冷戰的態勢，台灣跟美國日本是緊密站在一邊，往往因為這層戰略關係，讓台灣面對日美總是放軟身子，避免激怒盟友。不過在這次的核廢水事件中，民眾需要的是真實的科學數據，不是要台灣政府跟日本噙個你死我活，而是盡力把科學數據揭示清楚，不要為了戰略，忘了國民健康。

《情天幕》神來之筆 串接土地與人心

■簡秀枝

(典藏藝術家庭雜誌社長)

到苗栗勤美學山那村，看到知名編織家王文志的《情天幕》裝置作品，感動不已。王文志的作品，習慣取用大自然原生的竹子為材料，打造空間，連結土地，讓人們在忙碌緊張之餘，找到自己心中原點，而竹子的韌度與延展性，象徵著不屈不撓的在地打拚精神，倍為珍貴。

聳立天地期間

正逢莊靜芬醫師歡度80歲大壽，她的孝順女兒，設宴在在苗栗勤美學山那村，讓喜歡大自然的壽星，享受王文志竹編空間的清朗澄澈，一起禮讚大自然。如茵綠草地上，搭配圓區的典雅蓮花帳篷以及精靈般印地安帳篷，《情天幕》聳立起間，美不勝收。尤其溫馨夜宴下，更把台灣村落的祥和美好，展露無遺。

身為受邀客人，有幸一睹台灣當代才子嘔心瀝血作品，印象深

刻。受了疫情影響，無法到國外創作，王文志在電話訪問上說，他沒閒著，埋頭在台灣本島內的創作，例如，前不久完成在桃園的《豫章之家》，嘉義也有多件作品，矗立在不同角落。

尋回原點

王文志強調，他希望拿出在海外拼搏的精神，反饋家鄉。苗栗勤美學山那村《情天幕》，是王文志2016年的作品，看起來有著風吹雨打下的些許斑駁，但越來越被帳篷客所喜歡，以及在社群媒體上傳頌，迴響不錯。

竹子，取自土地，是人與土地最好的中介，透過自然共生，串接人心，讓每一個人走進作品內的人，都能覓尋到自己心上的原點。從事竹編創作31年的王文志，樂見這樣的分享。

提起帳篷堆中的《情天幕》，是座虛實相映的當代空間，展現了竹藝美學與大地呼吸起伏。熟稔於竹藝編織與空間打造的王文志，以5千枝孟宗竹與綠桂竹，

透過幾十位竹編師傅與勤美學夥伴的現場製作，在不同編織手法組合下，傳遞虛實相映的美學造型。

享受生活

依著地勢起伏，樹木蜿蜒而出的木板步道，遠望大草原上，讓兩座竹穹裝置屹立其間，有如神來之筆。體驗自然，召喚出不一樣的生命情境與能量場域，與宇宙大地深度互動。當大夥兒自由地在其間，或坐或臥，甚至於早起席地練瑜珈，都是新鮮體驗。陽光透過竹縫間，灑下光輝，微風送來撲鼻的竹香，是寧靜生活的最佳享受。



▲以5千枝孟宗竹與綠桂竹，透過幾十位竹編師傅與勤美學夥伴的現場製作，在不同編織手法組合下，傳遞虛實相映的美學造型。(作者提供)

徐若瑄大秀川字腹肌 新電影下封口令

藝人徐若瑄出席新片《買一送一》宣傳活動，雖對劇情三緘其口，但也大方分享「168 瘦身法」展現好身材。



▼徐若瑄分享，現在每週6天跑步、3天重訓，加上「168 瘦身法」維持好身材。(photo by 臧品安/台灣醒報)

【本報記者臧品安台北報導】藝人徐若瑄14日著中空裝出席活動，大秀馬甲線，展示近期的健身成果。徐若瑄對現在有「川」字腹肌的身材非常滿意，她笑說：「以後不要叫我V姐，請叫我川姐！」她也分享，現在每週6天跑步、3天重訓，加上「168 瘦身法」，可以維持好身材。

徐若瑄說，過年期間在新加坡吃太多，所以這次回台拍片，有刻意加強瘦身，一個月瘦掉6公斤，現在每週6天跑步、3天重訓，加上「168 瘦身法」維持好身材。她分享，自己每天8小時內飲食完畢，以蛋白質和蔬菜為主，她還自認應該要改掉喝酒習慣，但她也笑說，熟女偶爾還是

要小酌，只是改喝熱量最低的龍舌蘭。

徐若瑄去年端出賣座國片《孤味》，今年與柯震東合作，拍攝新片《買一送一》(暫名)，被媒體問及電影內容，她笑說：「我被下封口令了」，叫大家去問電影公司「奇幻娛樂」。談到剛過完46歲的新期許，她說，希望新電影有好成績。

徐若瑄表示，這次沒帶著兒子Dalton回台灣，兩人分開1個多月，只能透過視訊通話，因為兒子明年要上小學，而新加坡當地的中、英文比台灣難，為了不讓他缺課，所以才沒有一起回來，但母親節前夕她就會回新加坡團聚。

圖文選粹

圖文 / 中央社

范逸臣新舊傷復發 全明星運動會退賽



▲藝人范逸臣(左)在進行5人制棒球賽時左大腿後側拉傷，加上自主練習時引起舊疾復發，醫生建議短時間內避免做高強度運動，經與製作單位充分溝通後，決定退賽。

領導者溝通有道 部屬言聽計從

本書以溝通為主題，教導讀者如何正確的說話，在各種場合下做出最正確的反應，說服觀點不同的人，成為一個優秀的領導者。

■ 韓偉華

美國成功學大師戴爾·卡內基說：「掌握了說話的技巧，擁有了運用語言的巧妙才能，你便擁有了打開成功之門的鑰匙。」溝通是一種看似普通的行為。但是你千萬不能小看這個普通的行為，它在生活和工作中至關重要。

溝通的藝術

每個領導者在工作之中都無時無刻不面臨著機遇與挑戰、困難與希望。作為一個領導者，你如何說服與你的觀點不一致的人？如何批評或讚美你的下屬？當危機發生時，你該怎麼迎接暴風驟雨？面對媒體，你需要具備什麼樣的發言技巧……

好口才的養成是建立在善於思考、善於觀察和具備豐富的知識的基礎之上的。沒有這些條件，光靠口齒伶俐，無法成為口才好的人。

可見，口才對於領導者尤為重要。一位領導者要做好管理工作，需要具備好的口才，掌握各種溝通藝術。

領導者的思想品德、個人素質必須達到一定的水準，才能影響他人。提高修養是每一位領導者的必修課。孔子一生不懈地教化民眾，要人們修身、齊家、治國、平天下，而在這句儒家經典名言之中，「修身」是第一位的。只有領導者提高自身修養，才能以德服人，以情感人，而素質低下、虛情假意的領導者，只能讓團隊分崩離析。

領導者要加強自身道德修養，起到表率 and 模範的作用，要求下屬做的，自己應該率先垂範；禁止別人做的，自己必須堅決不做。

領導者的說話方式

在辦公室裡跟下屬講話，一般

要保持親切自然的態度，不能讓下屬過於緊張，以便更好地讓下屬領會自己的意思；在公開場合講話，例如面對許多員工進行演講或是做報告時，要威嚴有力，震懾人心。

領導者的語言要表達出一個清晰的目標，絕不能含糊其辭，指令不清。即使有時候你的表達方式含蓄隱諱，也儘量要給下屬一個清晰的目標。這樣才能令下屬明白，更好地完成任務。

適度表現權威

跟下屬交談，即便下屬是主動的一方，領導者也不可唯唯諾諾，被對方左右。如果下屬的意見與自己的意見相左，領導者應該明確予以否定；如果意識到下屬的意見確實對團隊有利，領導

者也不要急於表態，可以說「讓我考慮一下」或「容我們商量一下」結束談話，這樣一來，下屬不但不會沾沾自喜，反而會更加謹慎，領導者也可以從容思考，決定取捨，在無形中樹立領導的權威。

領導者要善於適當地表現自己的權威。在辦公室裡與下屬相處，別人應該一眼就能瞧出，誰是下屬，誰是領導者。如果不能做到這一點，或許這位領導者該在某些方面做出調整。

領導者講話在突出「領導權威」的同時，也要表現出對下屬的關懷，兩者融會貫通才能控制全域。領導者必須把話說到位，把話說到下屬的心坎裡，要時刻冷靜地分析局勢，認清有利不利的各個方面。領導者要善於換位思考，經常從下屬的角度琢磨一下自己的話，這樣才能很好地用語言表達自己的意思，控制全域。

善於向下屬表達

領導者的講話能力，無論對展示其個人魅力，還是對推動工作、順利完成任務，都起著至關重要的作用。而不善於講話或講話水準不高的人是不可能實現有效的領導的。

領導者要善於向下屬表達意思、傳達政策、與大家進行思想交流。領導者說話最重要的一個目的，就是要引起共鳴，使下面的人聽懂政策、聽進道理，然後激發起大家的積極性和創造性，推進事業蓬勃發展。

領導者要經常公開露面，成為各種場合和各種活動中的焦點和中心，人們也希望能夠聽聽領導者的意見和聲音，看看領導者的水準和表現。如果講話藝術欠佳，語言水準不高，領導幹部就會在聽眾面前丟面子、掉鏈子。

一般人一兩句話說得不妥，或說話跑題，可能無關緊要，但領導幹部就不同了，輕者被聽眾認為沒水準，重者會失責、失職，會產生嚴重影響，甚至犯錯誤。所以領導者的說話能力對於推動工作、展示個人魅力、順利完成各項任務都有著非常重要的作用。在一定意義上說，離開了領導者講話，領導活動就無法開展。

透過經驗養成好口才

俗話說「巧婦難為無米之炊」，好口才的養成是建立在善於思考、善於觀察和具備豐富的知識的基礎之上的。沒有這些條件，光靠口齒伶俐，無法成為口才好的人。

鍛鍊口才，功夫主要在平時。言語是在生活基礎上才產生的，只有擁有豐富的生活體驗、豐富的實踐經驗，談話的內容才會變得豐富。

如果一個人不斷鍛鍊自己，讓自己成為一個善於思考、善於觀察、遇事認真、朝氣蓬勃的人，那麼他說話的水準就會明顯提高。對於領導者來說，也是如此。

如今的時代，是一個開放進取、高速發展的資訊時代，機遇與挑戰並存，困難與希望同在。非凡的時代需要非凡的領導者，非凡的領導者又離不開非凡的口才。法國思想家蒙田曾說過：「語言是一種工具，通過它，我們的意願和思想才能得到交流，它是我們靈魂的解釋者。」而「知識就是財富，口才就是資本」這個充滿時代性的理念的提出，是人們對口才與語言作用的全新詮釋。

內在的吸引力

在講道理時，難免會重複說一些話，但重複多了又會有反作用。如果總是以一副「老面孔」示人，即便說的是正確的，也會讓聽眾厭煩。領導者講話必須學會將道理講出新意，才能引起聽眾的共鳴，讓人樂於接受。

從外在形式上看，講話生動就有吸引力，但是語言內在的吸引力，要求領導者能夠通過講話表達深刻的內涵。所以領導者講話應儘量在內在美上下功夫。這就要求領導者必須善於抓住群眾的心理，儘量做到自己所說的正是群眾想聽的，從而增強內在的吸引力。

洞察以及說服力

敏銳的洞察力要求說話的人

優秀的領導者能通過一番話把群眾的心凝聚起來，將群眾的力量組織起來。而平庸的領導者，話講了半天，純粹是空洞的說教。

能夠一語中的，切中要害，透過現象看到本質，撥開枝節觸及主幹，一針見血，字字珠璣，講到關鍵點上。

領導者講話的目的就是借助語言的力量影響他人、指導他人。想要做到這一點，關鍵是講話要



▲一位領導者要做好管理工作，需要具備好的口才，掌握各種溝通藝術。（網路截圖）

有說服力。失去了說服力，講話就失去了意義。所以領導者要對群眾關心的內容講清楚，不拖泥帶水；對群眾不明白的內容講明白，不含糊其辭；對群眾抵觸、反感的內容，要講透徹，不牽強附會。

強大的號召力

優秀的領導者能通過一番話把群眾的心凝聚起來，將群眾的力量組織起來。而某些平庸的領導者，話講了半天，純粹是空洞的說教，別人根本聽不進去，乾脆不吃他那一套。領導者應在增強號召力上做些研究，要通過講話起到激勵與鼓動的作用，達到工作目的。

一次演講，如果感染力強，效果就好；如果講得平淡無奇，

有感召效果的語言——或援引哲理，或認真評議，或熱情激勵，達到講話的目的。要知道，平庸的領導者講話就如同空洞的說教，毫無激情，更談不上效果。

（庭維／輯）

《領導者的溝通藝術》簡介

每個領導者在工作之中都無時無刻不面臨著機遇與挑戰、困難與希望。作為領導者，你如何說服與你的觀點不一致的人？如何批評或讚美你的下屬？當危機發生時，你該怎麼迎接暴風驟雨？面對媒體，你需要具備什麼樣的發言技巧……可見，口才對於領導者尤為重要。

一位領導者要做好管理工作，需要具備好的口才，掌握各種溝通藝術。溝通是一種看似普通的行為，但是你千萬不能小看這個普通的行為，它在生活和工作中至關重要。



出版社 / 華冠文化

一個留學生的奇幻情緣 (十)

■ 杜震華 / 著

碩士班規定要修滿三十個學分，重要的核心課程都是三學分，如總體經濟、個體經濟、經濟數學、統計學、計量經濟學，多數還是兩學期的課；選修課程通常是兩學分，如國際貿易、國際金融、產業經濟、經濟發展、財政學、勞動經濟。

由於第一年通常要修核心必修課，大家的修課內容大同小異，可以相互比較成

績表現的優劣。總體經濟學是由院長 Ghosa 親自講授，他在匹茲堡大學拿學位，用 Branson 所寫的總體教科書，上課時可以不看書，將書上的公式全部逐一導出，令學生們欽佩不已。

教授群像

個體是由 Chira 講授，聽說他父親是內政部長，剛由西雅圖的華盛頓大學回來，整天談論芝加哥學派的理念。一下子是 Milton

Friedman 的價格理論，一下子談張五常的分租論，講課經常天馬行空如天書一般，同學們都痛苦不堪！

院裡每學期都有訪問教授，這學期來了一位夏威夷大學的日本教授 Osima，講經濟發展。劭華對經濟發展興趣濃厚，但修課後發現教授開列的閱讀材料負擔太重，趕緊改修 Delehanty 的產業經濟；好歹他經常在周一上課時因宿醉而未能全醒，輕鬆多了；同學

說，他經常是由娛樂區的旅館直接到教室來的，而陪同前來的女子經常換人！

碩士班有一間大型的研究室位於經濟學院的二樓，每位同學都有專屬座位，座位間都以木板隔離，可以專心閱讀；除非有人說話，否則這個冷氣室還相當安靜。椅子邊有置物櫃可以擺放書籍和私人物品。沒有上課的空堂，同學們都在此自修。

泰國女生重打扮

除了十位外國學生外，另有幾位泰國本地生，大部分為華裔。劭華很快發現，他們通常會在小學階段學習中文四年，然後就逐漸忘記，能夠以中文溝通的極少，一般只能以中文寫出自己的名字而已。

一般泰國同學都屬於樂天派，非常重視玩樂，大學部學生在下課時全都圍繞在樹下的長椅上唱歌！但是泰國大學女生和台灣很不一樣，幾乎都會化妝打扮；雖然要穿白衣藍裙的制服，但質料非常講究，應該都出自富裕家庭，相對之下台灣大學女生比較樸實。（待續）



▲泰國大學女生和台灣很不一樣，幾乎都會化妝打扮；雖然要穿白衣藍裙的制服，但質料非常講究。（網路截圖）



一個留學生的奇幻情緣

作者：杜震華 定價：280 元
出版社：遠景出版事業有限公司
出版日期：2021 年 2 月 1 日

►「新店雲泰小鎮餐坊」老闆娘是雲南人，改良後的泰國料理，適合台灣人口味，道道菜都是白飯殺手！真是平價也能吃到的美味！（店家資料）

▼酸辣開胃的泰國菜近年越來越夯，台灣人比較熟悉的「泰國菜」是月亮蝦餅、打拋豬肉、綠咖哩...。圖為桃園詠順小吃店（網路截圖）



文 / 陳玲玲

（資深廣告人）

酸辣開胃的泰國菜近年越來越夯，台灣人比較熟悉的「泰國菜」是月亮蝦餅、打拋豬肉、綠咖哩、酸辣蝦湯、涼拌青木瓜...除了這些，泰國的街邊小吃到宮廷大菜，台灣現在通通吃得到！

老麵攤賣泰國街邊小吃

位於台北靜謐巷內，不起眼的店面加上沒招牌，賣的是泰式街邊小吃，老闆娘是嫁來台灣的泰國媳婦，起初跟著婆婆學賣台式麵點之後也邊賣泰國料理，形成了 Kanokwan 老麵攤台、泰混雜的獨有特色！

酒鬼炒泡麵聽起來好像很特別，其實並非裡面加了酒，而是形容破表的辣度讓人一吃臉紅，或者是辣到猛喝啤酒吧！泰式炒泡麵，用的是泰國泡麵有非常濃厚的香茅味和泰式香料粉，



▲Kanokwan 老麵攤的泰式炒泡麵，有非常濃厚的香茅味和泰式香料粉，隨興加點蔬菜、豬肉和雞蛋，加些辣椒，讓庶民美食更有層次。（photo by Foody 吃貨 on facebook）



▲湄河咖哩螃蟹，新鮮的沙公配料用了黃咖哩、洋蔥和蛋外，加入鮮奶不加一滴水，帶點小辣，辛辣入味！（網路截圖）

隨興加點蔬菜、豬肉和雞蛋，加些辣椒，有著濃濃的泰式風味！炒功到位，辣香不辣舌的調味，和在帶嚼勁的泡麵上完美融合，讓庶民美食更有層次！

泰式船麵算是最古老的口味，鍋用豬大骨、豬肉、白蘿蔔為底的高湯，船麵的湯喝起來除了有南薑、香茅、八角、丁香等味道，更帶著一股深邃的甜味。「船麵最特別的是會在湯頭正滾時，淋上新鮮的豬血，有點像打蛋花一樣，要迅速攪散才不會凝結，也因此湯頭呈現深咖啡色。」

泰式炒粿條看起來黑黑的，十分入味，醬油經過大火所產生的鍋氣很香，非常夠味！

湄河泰國料理老字號

延吉街上的「湄河泰國料理」，是超過 30 多年的老字

號泰國餐廳，老闆是泰國華僑，主廚也是，是間在台灣就能吃到泰國風味的好餐廳！還得到「泰國商務部」認可的「ThaiSELECT」標章。

咖哩螃蟹是新鮮的沙公配料用了黃咖哩、洋蔥和蛋外，加入鮮奶不加一滴水，帶點小辣，辛辣入味！清蒸梅子石斑魚肉質細緻，魚皮Q彈，帶有梅子的清香，酸酸甜甜的，嚐起來十分清爽，爽口的好滋味！

「泰式酸辣海鮮湯」（冬蔭功，Tom Yum Goong）是國際間最出名的泰國菜了。用料豐富，湯頭味道非常標準，該有的酸、辣、鹹、香都非常到位！

雲泰小鎮新鮮好吃

老闆娘是雲南人，改良後的泰國料理，適合台灣人口味，道道菜都是白飯殺手！她的月亮蝦餅特選新鮮的純蝦仁以手工拍打成蝦泥製成，蝦肉的鮮美與彈牙的餅皮，再佐以獨特醬汁！新鮮好吃！

檸檬魚是新鮮的鱸魚，肉質細緻鮮嫩，檸檬的清香加上鮮明的酸度，讓鱸魚美味再升級！打拋豬以極具嚼勁的豬絞肉搭配上九層塔與泰國香料，香辣濃郁又帶勁的打拋豬肉十分下飯！

咖啡雞肉以微辣的黃咖哩、雞蛋、甘甜鮮蝦與青蔥等香料一同烹煮，讓蝦完整吸附著咖哩的清香與蛋汁的濃郁。入口後，由新鮮蝦子中迸出咖哩的微辛味，有別於一般的嗆辣！椒麻雞一入口，整個香麻帶勁兒，肉質超鮮嫩，吸飽了椒麻醬汁，連底下鋪排的高麗菜絲也好吃！

詠順小吃店平價美味

泰國人經營的道地平價泰式料理，店裡電視播放的是泰國節目。菜單風格就真的很像你去泰國的小餐館會看到的那種菜單風格，英泰文菜單，一半有附中文菜名！

套餐有月亮蝦餅、泰式酸辣湯、檸檬魚、打拋豬肉、綠咖哩雞、涼拌豬肉！還有烤熟以後再拿去涼拌，所以吃起來是



泰國菜又酸又辣又香

泰國菜傳千年，融合了東南亞各族的飲食精髓，蘊藏了博大深邃的美食文化！

偏脆口跟清爽的瀑布豬肉！一入口就有去泰國的感覺！

泰式青木瓜絲在夏天吃來特別爽口開胃，這道泰式青木瓜絲甜甜酸酸辣辣，又帶有花生蝦米香。永順有兩種蝦餅，一種是台式月亮蝦餅切片，另一種是泰國金錢蝦餅，外酥內軟，帶有QQ蝦仁丁，沾點泰式甜辣醬，好吃！

來自泰國 NARA Thai Cuisine 泰式料理，是許多人前去泰國必訪餐廳！不僅 2019、2020 連續兩年榮獲米其林推薦也連續 12 年獲得 Thailand Tatler 雜誌讀者評選為最佳泰國料理餐廳！

蝶豆花香飯以調味的Q彈泰國米散發淡淡鹹香味，搭配炸香茅、腰果、擠上檸檬汁，均勻攪拌後再吃又是另有風味！亦可搭配重口味料理！

酥炸桑葉是全台獨家菜色，桑葉裹上薄薄的粉衣，一旁是蝦仁肉末可以搭配一起吃，好特別的一道菜！

黃咖哩比較少見，黃咖哩的「瑪莎曼牛肉」，比起紅咖哩、綠咖哩味道顯得更加濃郁香氣四溢，辣度也相對低很多，對於不嗜辣的人特別適合。牛肉軟嫩入味，咖哩醬帶有花生香，口味偏甜帶點微辣，下飯！

綠咖哩是南洋風味界經典中的經典，咖哩微辣的滋味，因為香茅及紅彩椒多了一抹嗆香，椰漿讓整道菜添了份微妙椰奶香味，很涮嘴！綠咖哩雞肉裡頭除了雞肉片，還有小圓茄，淡淡的香氣！

一整尾新鮮鱸魚入鍋酥炸，粗顆粒黑胡椒分布各角，花生粒及香菜零星鋪設在上，其中還有蒜頭藏在魚肚內！辣得有特色！

八果椰子冰，四碗椰子冰淇淋，附上由花生碎、椰果、蜜紅豆、玉米、紅芋薺、芋頭、波羅蜜、亞達子八種配料，隨你任意搭配，美味吸睛，太得我心！

晶華 Coast 餐廳現代化

台北晶華酒店開設了 Coast 餐廳，以優質的海鮮搭配現代化的泰國料理手法，以當代海岸料理（Modern Coastal Cuisine）



▲Coast 泰式奶是印象最深刻的一道料理！以泰式奶茶作成「冰杯」，再倒入真泰奶和迷你珍珠，吃食時冰杯會融化流漿。令人驚豔，視覺和味覺雙享受！（網路截圖）

為核心，呈現現代泰國菜（Modern Tai Cuisine）泰國菜的另一種面貌。

由米其林一星餐廳主廚林泉，與泰國廚神 Ian Kittichai 合作打造的創意美食，融合了台灣食材、法式手法、泰國創意！剛開幕時，有些料理的組合靈感源自拉瑪一世時期，玉佛寺慶典中宴請和尚的點心，西瓜 / 魚鬆 / 鮭魚卵。

還有源於泰國拉瑪五世在位時，御廚所準備的點心，改良為更精緻的小食，鰹魚 / 棕櫚糖 / 花生香酥脆甜，味道很迷人。源自泰國北部傳統涼拌菜，干貝 / 焙米 / 手指檸檬！泰式奶是印象最深刻的一道料理！也是長期都有的，是以泰式奶茶作成「冰杯」，再倒入真泰奶和迷你珍珠，吃食時冰杯會融化流漿。令人驚豔，視覺和味覺雙享受！

店家資訊：

Kanokwan 老麵攤

地址：台北市中山區南京東路二段 21 巷 24 號
電話：0960764116

湄河泰國料理

地址：台北市大安區延吉街 157-3 號
電話：0227523051

新店雲泰小鎮餐坊

地址：台北縣新店市中央路 141 號
電話：0222182600

桃園詠順小吃店

地址：桃園市桃園區延平路 11 號
電話：033760384

NARA Thai Cuisine 泰式料理

地址：新北市新莊區新北大道四段 3 號 7 樓
電話：0285228538

Coast 餐廳

地址：台北市中山區中山北路二段 39 巷 3 號 B2
電話：0225670237