

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

當人們不再信任媒體 唯醒報堅持老派與正道。



炒股政治口水 民眾黨：時機太敏感



梅雨終於來了 水庫有進帳未解渴



擺脫心理雜訊 做自己的主人



《今日靈修》

春雨秋雨之福
「你眷顧地降下透雨、使地大得肥美，神的河滿了水，你這樣澆灌了地、好為人豫備五穀。」（聖經詩篇 65：9）。從沒有這麼喜歡下雨，眼看大雨滂沱，大家心中滿足是久旱逢甘露的喜悅。（4-5 版）

追究 3+11 決策 2 監委申請自動調查

因放寬機組員 3+11 的不當決策釀防疫破口，恐違反《刑法》瀆職罪中的廢弛職務，監委浦忠成及蘇麗瓊已申請自動調查。



▲ 這波疫情蔓延的元兇，是指揮中心在 4 月 13 日召開放寬機師檢疫期 3+11 決策，造成百餘人死亡、數千人確診。（中央社）

► 監察院發布新聞稿表示，監委浦忠成及蘇麗瓊已申請自動調查。（中央社）

【本報記者戚品安台北報導】針對放寬機組員「3+11」決策過程，民眾黨團 2 日召開記者會指出，民眾黨過去多次索資，指揮中心 5 月 31 日發布的新聞稿卻稱「未作成會議紀錄」，且放寬機組員 3+11 的不當決策釀防疫破口，恐違反《刑法》瀆職罪中第 130 條的廢弛職務，呼籲監察院儘速啟動調查。而監察院已發

布新聞稿表示，監委浦忠成及蘇麗瓊已申請自動調查。

陳時中說法反覆

民眾黨團總召邱臣遠指出，指揮中心在 4 月 13 日召開放寬機師檢疫期 3+11 決策的相關會議，民眾黨團從 5 月 7 日至 31 日都有正式行文索資，卻一直沒有拿到資料，直到 5 月 28 日朝野協商時，他質詢指揮官陳時中，他

才對外回應是「是陳宗彥副指揮官主持」，但隔日他又改口說，「回去翻資料發現，陳宗彥確實未到場。」而指揮中心 5 月 31 日發布的新聞稿又稱「沒有會議紀錄」。邱臣遠質疑，指揮中心稱「未作成會議紀錄」，究竟是沒有會議紀錄？還是不願意提供？陳時中回去查的那一份資料又是什麼？他認為，陳時中對

於自己以指揮官身分主持的重要會議，不可能輕易忘記，卻在國會詢答時信口開河，事後推翻詢答內容，非常不尊重國會，要求陳時中應公開向全國人民及立法委員道歉。

籲監察院儘速調查

此外，邱臣遠質疑，3+11 的不當決策造成本次防疫的大破口，難道沒有違反《刑法》第四章瀆職罪 130 條的廢弛職務？他希望監察院長陳菊「不要再睡」，儘速啟動調查，同時因機組員防疫規範的變更涉及邊境防疫的阻

絕，決策過程還是應公開透明，是如何決策、參考哪些專家的建議，都應向國會及國人說明。

民眾黨立委賴香伶表示，指揮中心 4 月 13 日晚上召開的會議，參與人員包括疫情監測組、邊境檢疫組、社區防疫組及醫療應變組，各組代表人選都在，且會議的出席人員都要簽到、發言要有結論，之後才會做成公文書、成為隔日發布的重大訊息。她指出，與會者聽到指揮中心稱「沒有會議紀錄」，他們聽到應該都會很詫異，呼籲與會者出來說

明，究竟是如何做出 3+11 的決策。

盼吹哨者提資料

針對監察院 2 日發布的新聞稿指出，監察委員浦忠成及蘇麗瓊已對此事申請自動調查，賴香伶對此表示肯定，由於蘇麗瓊過去擔任過衛福部次長，她相信蘇麗瓊站出來啟動調查，能給國人一個清楚的調查結果。邱臣遠則呼籲，吹哨人或是與會的相關人員提供相關資料，一起為釐清真相努力。（相關新聞見 2、3 版）

549 例！本土又升高 憾再增 12 例死亡

由於各界將疫苗視為終結疫情的靈藥，指揮中心表示，接下來將會擴大設置接種點，為 6 月抵台的 200 萬疫苗做準備。

【本報記者林志怡台北報導】中央流行疫情指揮中心 2 日再公布新增 372 例新冠肺炎本土案例，加上校正回歸本土個案 177 例，總計 549 例，確診個案中新增 12 例死亡。由於各界將疫苗視為終結疫情的仙丹，指揮官陳時中表示，接下來將會擴大設置接種點，為 6 月抵台的 200 萬疫苗做準備。

本土 + 549，死亡增 12 人

指揮中心表示，2 日新增之 372 例本土病例，為 207 例男性、165 例女性，年齡介於未滿 5 歲至 90 多歲，發病日介於今 (2021) 年 5 月 2 日至 6 月 1 日。另校正回歸個案 177 例中，為 96 例男性、81 例女性，年齡介於未滿 5 歲至 80 多歲，發病日介於 5 月 13 日至 5 月 30 日。

2 日新增的所有本土個案共 549 例，分布地區以新北市 310 例最多，其次為臺北市 152 例。新增的 12 例死亡個案，共計為男性 7 位、女性 5 位，年齡介於 60 多歲至 90 多歲，發病日介於 5 月 13 日至 29 日，確診日介於 5 月 16 日至 6 月 1 日，死亡日期介於 5 月 28 日至 6 月 1 日。



落實市場管制

陳時中指出，本日的確診數又有增加的跡象，他呼籲民眾繼續減少出門、落實防疫。經濟部常務次長林全能也表示，目前國內夜市大多都已停業，但在傳統市場部分，則分為兩大塊管制。林全能說，列管公有、民有市場已透過市場自治會溝通並達成共識，除落實全程配戴口罩等防疫措施外，市場需減少出入口、落實實聯制，且全面禁止飲食或試吃，熟食攤需有遮罩等，外圍市場的流動攤販則會積極分流。

疫苗接種計畫出爐

指揮中心發言人莊人祥指出，6 月至 8 月若疫苗足夠，將啟動

大規模接種計畫，並以每週施打 100 萬劑為目標，會持續擴大設置衛生所、診所等接種點，並訂定接種站設置指引，並透過各管道招募所需的護理隊人力，未來公務機關、軍營及企業等，可藉由外展服務，安排疫苗接種以即早獲得保護力。一般民眾部分，莊人祥說，會建立「疫苗接種預約平台」，提供民眾預約服務，增進接種便利性，在疫苗施打前一週進行預約，接種完成後會在健保卡上貼上辨識貼紙，並拿到證明資料。行政院政委唐鳳日前指出，待疫苗開放大量施打後，將比照口罩模式，透過健保快易通 App、超商、藥局等便利方式預約。（相關新聞見 2 版）

《焦點圖文》

施打新冠肺炎疫苗 高市趕進度

高雄市爭取到第 3 批防治新冠肺炎 (COVID-19) 疫苗共 2.7 萬劑，2 日起增設 4 處施打據點。圖為文化中心至德堂穿堂層，醫院及基層醫護人員等陸續報到，等候施打。（中央社）



社論

縱放高層偷打疫苗 抗疫戰還能打嗎？

台灣疫苗少之又少，剛剛才到了四十一萬劑，相對台灣兩千三百萬人口來說，無疑杯水車薪。因此對於施打資格有嚴格限定，第一線的工作人員優先，包括防疫人員、醫護、警察消防、安養照護跟軍人為主，其中又以最基層的工作同仁更加優先。沒想到實有位居高位的人，不但沒有肩膀為基層扛責，居然還偷偷摸摸優先施打疫苗，佔去基層名額，這樣的居心實在可議。

高層搶基層名額

台北市這次警察部門分派

到 3200 支疫苗，以派出所跟交通外勤的一線警員優先接種，居然出現有三線一星的駐區督察、警政署署長室的秘書拿著服務證搶打疫苗。

督察是為了考核、風紀評估跟溝通員警的表現，沒想到也有出現在第一線搶打疫苗。警政署署長室就更不用說，越靠近警察的行政中心署長室，不是應該有更好的表率跟擔當，沒想到卻讓基層齒冷。其實上行下效，偷打疫苗的又豈是僅僅存在於警界？

前國民黨立委黃昭順更是堂而皇之，到義大大昌醫院貴賓

室，由院長親自施打，被爆料之後，居然還好意思，堅稱自己是藥師，義大醫院也是一拍即合，拿出疫苗來為黃昭順施打。

雖然說是每瓶剩餘湊出來的，但是就人性來說，黃昭順這樣的地方重要政治人物，義大醫院真的會拿湊的來用嗎？如果真的如此，根本就不會幫她大開貴賓室，更不會違法私下偷打疫苗。

船過水無痕

更可笑的是，無論是警察高層或是前立委，居然完全沒有

懲處，高雄市衛生局表示會給予醫院嚴重警告，警政署跟台北市警局只說會檢討，請問這個要檢討多久？公然佔基層便宜，而且根本不是列在名冊之上，還搶打疫苗，難道沒有法律上的責任嗎？怎麼會僅僅停留在行政處分呢？

黃昭順跟義大醫院的偷打疫苗，藍綠對義大醫院可以說是靜悄悄，主要就是醫院掌握了重要的醫療資源，不管政黨背景都有生病的一天，因此大家都不敢追究，其實當初台北市在清點疫苗時，就發現各醫院都還有不少疫苗，當時說要

清查為什麼還有這麼多？查了半天有結果嗎？還是船過水無痕。其實光是醫院施打疫苗，就也有傳出優先讓醫院董事施打的狀況，把這麼珍貴的疫苗全部交給醫院自己來決定施打的排序是否適當，公部門應該要防範於未然，現在既然已經有雜音，就更應該建立透明可監督的機制。

有立委婉拒特權

甚至應該列出施打者的姓名職位，讓監督部門來進行查核，不然都讓醫院自己決定，有多少像是義大這樣的案例，恐怕

不在少數。畢竟就連立委鄭運鵬都曾經承認，早就有有醫療院所詢問他，是否想要先施打疫苗，後來是他婉拒，才不了了之。這就能看出疫苗被當作私相授受的禮物，並不是空穴來風。

在抗疫當中，有許多無私的人奉獻出了自己的專業、精力跟時間，但卻有很多自私的人，霸佔了稀缺的資源，更掠奪了第一線應該享有的福利，這些人應該要揪出來，嚴厲的懲處。整天罰沒有戴口罩的，卻對這些偷打疫苗的束手無策，這是政府的失能，更是國家的恥辱。

盯炒股不是政治口水 民眾黨：時機太敏感

蔡英文總統在高端公司跌停時出面捍衛，「時機太敏感」，且國產疫苗開發並非此刻最優先事項。

【本報記者林志怡分析報導】中央應分清優先順序，地方亦應冷靜抗疫。民進黨立委痛批台北市市長柯文哲日前「高端股票跌停，總統就出面」等發言是無端指控，但民眾黨立委及台北市議員強調，執政黨有隱匿消息的黑歷史，且在 100 多人染疫死亡時，蔡英文並未發表談話，卻在高端公司跌停時出面，「時機太敏感」，且國產疫苗開發並非目前的最優先事項。

民進黨立委羅致政在立院黨團記者會強調，股票市場有自己的機制存在，柯文哲的發言是無端指控，但可以理解「地方首長對於防疫感到焦慮」的情緒，但民眾需要的是冷靜、沈著，且落實防疫的市長，「任何政治口水與無端指控都是沒有意義的」，也希望地方記者會不要總是把砲口對著中央，應做好防疫工作。



▲林國成(右)認為，國產疫苗是長遠計畫，而非近期計畫，蔡英文發表談話的時機引人質疑。左為民眾黨立委賴香伶。(民眾黨提供)

國產非近期計畫

但民眾黨立委賴香伶回應指出，中央流行疫情指揮中心在 5 月 28 日與聯亞、高端公司簽約

時，並未主動公布，連國會、在野黨詢問也不回應，且此時一再呼籲希望民眾相信總統家族、親信沒有購買相關股票也毫無意義，總統應將關注點放在新冠肺炎

防疫上，更不該用間接方式抹黑在野黨。

對於蔡英文發表談話的時機，民眾黨台北市議員林國成則強調，蔡英文的行動與表現的時機

北市確診者不再居家 一律送防疫旅館

【本報記者臧品安台北報導】北市調整防疫戰略，無症狀確診者不再居家隔離，一律送防疫旅館！台北市長柯文哲 2 日表示，為了進一步控制疫情，目前防疫旅館數足夠，即使是無症狀感染者，除非有強烈理由，否則一律移居防疫旅館，省下追蹤在家患者的人力，來做發病前的疫調。

成立機動接種隊

柯文哲表示，1 日萬華區 3 個快篩站共篩檢 568 人，陽性率 5.3%，共 30 人，疫情已被控制住，「但目前疫情戰況膠著。」他指出，行動快篩隊的行動比較靈活，1 日成立行動快篩隊後，2 日已前往文化大學試辦，為 200 多位學生快篩，篩檢出 13 人呈陽性，若狀況還好就送到防疫旅館，狀況不好則送醫院，把可能散播的群聚感染撲滅掉。

關於疫苗施打，柯文哲表示，目前透過 39 家合約醫院，每天約可接種 4 萬 5000 劑，視中央配發的疫苗量，若加快接種速度，第二線有 12 區門診部合約診所協助施打，第三線有大型接種站（例：小巨蛋、市府大廳等），則要動員到基層診所。針對行動不便者，他說，將成立機動接種隊，前往安養機構、

已經漸漸不看中央流行疫情指揮中心直播，而是等待台北市的疫情訊息，護理師公會理事長陳玉鳳也痛批指揮中心「騙人」，民間對中央疫情指揮中心的信任已明顯降低。



▲台北市長柯文哲表示，1 日成立行動快篩隊後，2 日已前往文化大學試辦。(直播截圖)

到宅服務。

超前做發病前疫調

對於簡訊實聯制中的簡訊一通 0.7 元，行政院政委唐鳳表示，已協調五大電信商予以免費，但柯文哲說，簡訊還是要成本，只是由電信商吸收，他認為長期而言，還是如台北通使用 Wi-Fi 更好。他也呼籲，悠遊卡最好能採實名制，一旦有疫情發生，就能直接通知使用者是否有感染的風險。

柯文哲表示，新冠肺炎在防堵上比 SARS 困難，因為 SARS 是發病後才有傳染力，而台北市控制新冠肺炎到一定程度就降不下去，很大的一個理由是新冠肺炎在發病前，就有傳染的可能，因此為了進一步控制疫情，在發病前 1、2 天就要控制住，現在防疫戰術要重新調整，即使是無症狀感染者，除非有強烈理由，否則一律移居防疫旅館，省下追蹤在家患者的人力，來做發病前的疫調。

紓困應普發、排富 籲挹助勞工基本收入

【本報記者林志怡台北報導】針對 8400 億紓困預算，民眾黨立委呼籲，政府應採用普發、排富的發放方式，並解除勞工紓困申請的上限，依營業額衰退程度發放津貼，及提供租屋族租金補貼。

應採整體、國人紓困

賴香伶指出，近日行政院一在對媒體強調，紓困 4.0 會「申請加快、產業加強、貸款加碼」，且以前領過紓困的民眾不需要再度申請，會直接撥款入戶，但「紓困 2.0 中沒被照顧到的人怎麼辦？」她質疑，紓困 4.0 其實就是「新瓶裝舊酒」，便宜行事，根本沒有調整。

在三級警戒實施後，台灣內需受到嚴重衝擊。賴香伶強調，三級防疫警戒類似於國家緊急命令，且與先前紓困 2.0 的背景不同，更進一步衝擊台灣內需市場，

各種微型商店都在政府措施下被迫停業、停工、停班，因此紓困 4.0 應進行整體性、國人紓困的方式，而非只是產業紓困、個人紓困。

勞工紓困不該設門檻

目前勞動部對政院提出的方案雖預計放寬金額限制、降低補助金額，但賴香伶指出，旅遊業沒有勞保投保上限，餐飲業、美容美髮等也全部停業，其中很多微型企業老闆本身就是勞工，投保金額很容易就超過紓困門檻，卻是疫情衝擊重災戶，因此紓困根本不該設門檻。

但賴香伶建議，可以用營業額衰退的程度評估，把資源放在對的人身上，或可參考新加坡、韓國、日本、美國等全體國民普發現金的紓困方式，金額從一萬到三萬餘元不等，並將收入沒受疫情影響的高所得、高資本利得、



▲民眾黨立委賴香伶指出，旅遊業沒有勞保投保上限，餐飲業、美容美髮等也全部停業，其中很多微型企業老闆本身就是勞工，投保金額很容易就超過紓困門檻，因此紓困根本不該設門檻。(中央社)

高資產的人排除。

租屋族急需紓困

此外，民眾黨立委蔡壁如指出，民眾與業者繳不出房租的問題也將逐漸浮現，政府應落實弱勢居住協助，保留一定租金補貼名額，供社政部門採即時協助弱勢需求，並將買房的「購屋補貼」資源，分配至「租屋補貼」。

蔡壁如也強調，紓困補貼租屋族時必然面對租屋黑市問題，因此政策邏輯上應採信任制，只要租屋族來申請就發錢，若發現詐領補助，則一律重罰，不要讓民眾花心思找證據證明「自己需要被照顧」，落實「無條件基本收入」的精神，並可有效降低行政成本。



今日天氣

北部 26°-35° 多雲

中部 26°-36° 多雲時晴

南部 27°-35° 多雲

東部 26°-33° 多雲

難民政策大突破 拜登取消留墨西哥計畫

美國政府 1 日正式取消前總統川普制定的難民庇護計畫，未來難民將可進入美國境內安置，而非滯留在墨西哥。

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國真的願意接受難民？美國政府 1 日正式取消前總統川普制定的難民庇護計畫，未來難民將可進入美國境內安置，而非滯留在墨西哥。雖然拜登上任後，將許多川普時期的難民政策翻轉，但黨內較激進的自由派仍不滿其開放力度太小，共和黨也批評拜登讓美墨邊境難民激增，讓邊界更難管控。

大量收容難民

根據《半島電視台》報導，美國國土安全部 1 日正式宣布，終止川普時期的「留在墨西哥」移民政策。國安部表示，總統拜登在 1 月 20 日剛上任時，就率先取消了「移民保護指引（MPP）」，讓 1.1 萬移民可以申請庇護入境美國。

另外，拜登也陸續翻轉了許多川普的政策，譬如將收容移民的人數從 1 萬人提升至 6 萬人，並取消了疫情間快速遣返移民的計畫。但這讓共和黨批評拜登讓美墨邊境管理

更加困難。美國邊境巡警也表示，今年 3 月與 4 月的邊境犯罪羈押案數也創下 20 年來的歷史新高。

受盡黨內質疑

但《半島》也提到，川普的移民保護指引也讓美國邊境需要蓋很多臨時收容所，在墨西哥邊境也會有犯罪集團入侵墨西哥的臨時收容所，這也讓美墨邊境的犯罪問題難解。據美國人權優先組織統計，川普的政策實行期間，共發生至少 1544 起謀殺、綁架與虐待兒童案。

不過《NBC 新聞網》分析，拜登雖然宣布放棄川普的移民政策，為了舒緩邊境的壅塞人口，但隨著移民數量的增加，邊境巡警的負擔也不會因此減輕。另外，拜登原本打算維持川普收容 1 萬多名的數量，但被黨內進步派議員批評數量不夠，隨後才擴增收容至 6 萬人，拜登的移民政策上任至今，受到了黨內外的質疑。



▲拜登雖然正式取消川普的限縮移民政策，但在國內持續受到各方質疑。(Photo by EU Civil Protection and Humanitarian Aid on Flickr under CC 2.0)

全球各大週刊頭條新聞

林志怡／輯

《觀察者》The Spectator

找出新冠肺炎起源 可防下次大流行

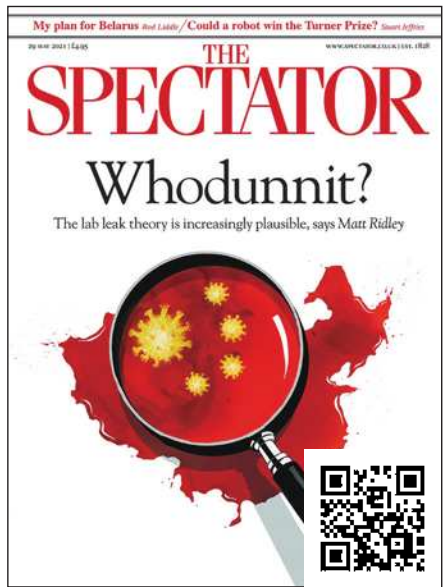
新冠肺炎真的來自實驗室？美國總統拜登的首席醫療顧問安東尼·佛奇博士始終堅持，他「不相信」這種病毒是自然出現的。而《Science》雜誌上一篇由 18 位資深病毒學家與其他專家聯合著作的文章也指出，人類應該要認真檢視「新冠肺炎病毒是人造病毒」的假設，避免在未來犯下類似的錯誤。

其實去年關於相關議題的討論中，病毒的出處主要有兩種不同的推論，一是來自「預防大流行研究的實驗室」，二是「秘密製作生化武器的實驗室」，若為答案為後者，那這次的世界大流行又是實驗室成功還是失敗的結果？

在 2003 年前後，科學家也曾在台灣、新加坡與北京地區發現一種非傳染性的非典病毒，且傳染性相對較弱，但至今沒有人知道這些病毒是怎麼從實驗室跑出來的，因為實驗室根本沒有任何措施上的疏漏，也沒有任何事故記錄。

主流媒體在疫情爆發初期曾紛紛指出，「病毒來自實驗室」成為煽動對立的陰謀論基礎，而美國總統川普也藉此分化的內部白人與黃種人族群，並報導科學家嘗試證實病毒並非來自實驗室的相關理論，其中英國寄生蟲學家 Daszak 更寫了一篇題為「忽略陰謀論：科學家確信新冠肺炎病毒不是人造病毒」的文章。

因此，在疫情初期，所有將病毒



來源指向實驗室的言論都被視為陰謀論，但後來外界懷疑達薩克與可能引發這次疫情大流行的武漢實驗室有密切合作，並為其提供資金，該實驗室在十多年來致力於從馬蹄蝠身上收集冠狀病毒，並擁有超過 100 種以上的樣本。

在疫情爆發後，該實驗室的負責人、病毒學家石正麗拒絕對外界揭露實驗室的樣本資訊，而達薩克也出面護航，強調沒有任何一項樣本與新冠肺炎病毒相關，但不願意揭露相關資訊、缺乏透明，讓外界對該實驗室的疑慮再度增溫。

但就目前看來，武漢實驗室的目的是為了預防流行病的擴散，只是在這次的事件中，實驗室未能阻止新冠肺炎疫情影响感染擴大，在最糟糕的情況下，這場大流行甚至可能真的是實驗室造成的；而釐清事情始末，才能更有效的預防其他實驗室在未來犯下一樣的錯誤。

德國承認種族屠殺 納米比亞人不領情

【本報記者呂翔禾綜合報導】「我們感受不到德國的誠意！」德國政府近日承認過去在非洲納米比亞的殖民行為是種族屠殺，但納米比亞相關的歷史學者、NGO 在 1 日受訪時卻對此表示不滿，認為德國這次承認只是單方自悔，給納國政府賠償了事就以為沒事了。德國過去主要殖民地地區就在納米比亞，史稱德屬西南非。

賠償假惺惺

根據《半島電視台》報導，德國政府近日承認 1884 年至 1915 年在納米比亞的殖民行為是「種族屠殺」，並與納米比亞政府簽訂賠償協議，將會給納米比亞 30 年、13 億美元的金援，用於發展農業、能源與供水的基礎設施，雖然納米比亞政府感謝德國的援助，但許多民眾並不領情。



▲德國近日雖承認種族屠殺，並與過去殖民地和解，但當地人認為相當無感。(Photo by Nicolas M. Perrault On Wikimedia under CC 1.0)

納米比亞種族屠殺協會主席佩林達對此表示很失望，如果德國想要和解，他們需要將納米比亞人的尊嚴還來，但是這次的和解看起來與納米比亞人無關，雙方在協商的時候，完全沒有受害者家屬等群體加入，民眾也質疑德國的援助計

畫可能看得到但吃不到。當地 NGO 赫雷羅 (Ovaherero) 種族屠殺基金會、傳統權威等不同組織也開始發起網路連署，要求德國的賠償金要直接撥給因種族屠殺受害的家庭。他們認為，因為西方國家的殖民，讓他們陷入難以翻身的貧

窮中，還失去了祖先的土地，累積的傷害跨越世代，德國政府必須在賠償中加入當地人的聲音。

再揭殖民傷痛

納米比亞是德國在非洲殖民時的主要地盤，再加上南非部分領土後，史稱德屬西南非，面積是德意志帝國原本面積的 1.5 倍。1904 年，由於當地爆發反德國統治的起義，派駐當地的特羅塔將軍因此頒布「滅絕令」，要把所有當地的赫雷羅人斬盡殺絕。

歷經 3 年的戰爭後，當地的赫雷羅人從原本的 8 萬人下降至 1.5 萬人，另一種族納馬人的人口數從原本的 2 萬人下降至 1 萬人，直到第 1 次世界大戰爆發時，才由當時的南非政府擊敗德國駐軍，結束德國的殖民統治。

圖文選粹

圖文／中央社

美國：2 週內公布疫苗配銷細節



▲美國國務卿布林肯(左)1日在與哥斯大黎加總統阿瓦拉多(右)舉行的聯合記者會表示，美國將在未來 2 週宣布如何銷售、配發先前向全球承諾的 8000 萬劑 COVID-19 疫苗。

馬來西亞控中國軍機侵入空域



▲馬來西亞偵測到 16 架中國軍機在南海上空進行「可疑」活動，外長希山慕丁(左)2日表示，將召喚中國大使(右)解釋這些軍機「侵入」空域的行為。

每人介紹 / 代訂一份報紙給朋友，讓善傳送。

0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱



● 環境論壇

梅雨終於來了！水庫有進帳未解渴

這波梅雨為台灣帶來相當程度的解渴，之後是否還會有更多雨量，讓旱象足以緩解？

主持人（以下簡稱「問」）：我們今天要討論一個很重要的話題，就是這段時間，台灣民眾所盼望的梅雨終於來了。記得在一個月前的環境論壇，我們還在討論梅雨究竟什麼時候來，當時也預估大概五月底、六月初，果不其然就來了。

這一波梅雨讓台灣帶來一定程度的解渴，雖然在雨中撐著傘是有一點不方便，但台灣民眾對於下雨天不但沒有抱怨，反而十分歡迎這波梅雨來到。

而我們要怎麼去善用、把雨水儲存起來，是很重要的話題。首先想要請教一下賈博士，這次梅雨鋒面足跡是怎麼來的？而且是揭開了雨季的序幕，請您分析一下？

梅雨提升蓄水量

賈新興：梅雨鋒面是東亞非常重要的天氣現象，不只是台灣，中國長江流域一帶、日本、韓國都會有。梅雨鋒面一直受到大家的重視，最主要的原因是它常常會帶來比較極端的強降雨造成災害；雖然如此，但對台灣而言卻

又是非常重要的水資源來源。

對今年旱象來講，從五月底這幾天降雨，就可以看到為各地水庫帶來一些蓄水量的提升。雖然水位確實是有上升，但蓄水狀況還是不理想。石門水庫大概上升了15%左右，寶二水庫上升到13.7%左右，永和山只有6.7%左右。

這波梅雨鋒面的到來，時間歷程基本上是在5月29日之後，整體環境開始有利於鋒面的建立，一直到31日總算帶來明顯的一些降雨，對水情確實是解了一點渴，但對整體旱象來講還是沒有辦法真正的解除。畢竟從去年的颱風季後一直到現在將近8、9個月的時間，這樣的降雨還是非常不夠。

問：謝謝賈博士的分析。但根據中央氣象局預報，下一波鋒面即將到來，6月5日會報到，7日到10日後還往南移，在南部也會有大量的降雨。您對於梅雨繼續延伸的雨量，還是不樂觀嗎？

賈新興：目前看起來這幾天午後雷暴的機會確實比較高，彩雲颱風把南方水氣帶上來形成陣雨，午後雷暴的狀況會比較明顯，

但到6月4日會慢慢地減弱。

現在的梅雨鋒面預估確實在6月5日到8日，這段期間的降雨應該是可期待的，整個台灣西部可能會有局部的大雨或豪雨出現。

另外，大家一定要特別留意，在這之後的變化是比較大的。現在的預測看起來，歐洲模式跟美國模式的預測其實是迥然不同的，怎麼說呢？

各國模式預測不同

歐洲模式預測6月9日到11日後，整個梅雨鋒面就逐漸地往北跳到長江流域，也就是說，歐洲模式預測6月9日到11日，台灣的梅雨季可能就真正結束了。但美國模式的預測比較樂觀，其預測顯示，在台灣巴士海峽及台灣東邊，滯留的水氣帶還在，可能會帶來一些明顯的降雨。此外，也是在南海跟菲律賓外海一帶，6月9日到11日期間，也預測會有颱風生成。

所以6月9日到11日的預測，其實變化是會比較大的，不過我自己是以偏向歐洲模式趨勢，6月5日到8日這一波鋒面帶來的降雨，應該有機會下在主要的水庫集水區，只是它帶來的雨量要完全解渴可能沒有辦法，比較不樂觀的狀況是，誠如歐洲模式的預測，因為9日到11日可能梅雨季就結束了，所以之後還是要等到7、8月颱風來，才有辦法真正解決今年的旱象。

問：讀者可能會有一個疑問是，所謂解渴，指的是把水庫灌滿嗎？

要再下500毫米

賈新興：真正要解渴還是要把整個水庫的水位灌飽才有辦法，比如說，現在的德基水庫蓄水才只有不到6%左右，鯉魚潭也不到9%，其他諸如明德水庫、寶山水庫、永和山水庫等幾個重要水庫的水位，希望都能夠上升到至少

50%以上，才能夠有辦法真正解除旱象。

問：我再問得比較清楚一點，是要連續下幾天？雨量要降到大概多少毫米才夠？例如如果只下1、2天，大家可能就別期待了？

賈新興：以5月29至31日最多的降雨量約在260毫米左右來說，可能還要至少再下兩、三場這樣大的雨量，也就是總量達500毫米以上才有辦法解渴。

問：也請教一下汪教授，您也是平常也常觀察雨量累積及水庫的狀況，請您也補充一下好嗎？

整年累積不到一半

汪中和：就像剛剛賈老師所說，梅雨鋒面終於來了，給台灣帶來豐沛的雨量，接下來當然也期待下一波梅雨鋒面。

不過回頭來看，從去年5月22日那一波梅雨鋒面過了以後，整個台灣的中、南部的降雨，其實一直偏低，從去年的6月一直到今年的5月底，累計這一年在台灣中南部的降雨量，跟氣候平均值相比，剛好差了一半。也就是說，降雨不足是台灣乾旱的主要因素。

所以剛剛賈老師也說了，如果我們接下來的第二波梅雨不能夠再帶來大豪雨的話，台灣乾旱情勢其實還是相當的嚴峻。因為第一波的梅雨過去以後，其實中南部水庫的蓄水量基本上都還是偏低，其中永和山、明德、鯉魚潭、德基水庫的蓄水量都是非常嚴重的缺乏。

還是希望不管是下一波的梅雨，或者接下來的颱風雨，都能夠給台灣帶來豐沛的雨量，把乾旱的情勢能夠有效緩解。

儲水策略要改進

問：我再請教一下，之前我們常討論該如何面對降雨，雖然說看天吃飯，雨下在哪裡也不是我們能要求的，但是水利署還能夠管什麼？趁著這一波梅雨鋒面，

有沒有什麼作為？有沒有哪些軟硬體的方式去保留或是積蓄降水？

汪中和：我覺得每一次的下雨，其實都是給台灣的一種祝福，只是祝福的多跟少而已，以我們過去對於水資源方面，所做的不管是不是軟體還是硬體的�力，都是有一些成就，可是面對乾旱的形勢是遠遠不夠的。

以這次第一波的梅雨來說，其實有很多的部份，不是下在集水區，而是在沿海的平原地帶，譬如彰化的鹿港，這次就因為豪大雨淹得非常慘，豪大雨下在彰化平原地區，這種雨量只會造成淹水的情勢，對於水資源的挹注其實幫助很小，未來氣候暖化帶來的水文極端性會更多。

我覺得台灣在水資源管理的策略方面，一定要開始大幅改進。從現在開始，應該要把台灣的城市和鄉村，都要做到海綿化，也就是把可以用到的道路、公共空間，都讓它變成一個可以透水、儲水的空間。

以這次第一波豪大雨來說，如果我們地面下都海綿化，可以透水、集水的話，梅雨就不會浪費，也不會讓這個大家白白看到雨水就這樣流失到排水溝、進入到大海，淹水的情況還可以大幅緩解，所以水資源管理的策略一定要大幅度的修正。

個人儲水效益低

問：謝謝汪老師，我進一步問一個比較笨的問題，如果政府現在還沒有辦法有效的儲水，那我們民間有沒有辦法搬個大水桶放在陽台或院子裡，把雨水存起來？但是大家擔心現在下的雨都是酸雨，不一定是乾淨的水。第二，水桶放久了就容易產生蚊蟲，可能造成登革熱。您怎麼看民間儲水？

汪中和：對，除了海綿化城市及鄉村區以外，個人儲水的效益其實非常低。就像您說的，我們



▲現在的德基水庫蓄水才只有不到6%左右，其他諸如明德水庫、永和山水庫等幾個重要水庫的水位，希望都能夠上升到至少50%以上，才能夠有效解除旱象。（網路截圖）

可以儲存少量很有限，對於公共衛生也有疑慮，更會讓水質的汙染造成身體健康的傷害，所以這並不是一個可行的方式。

增加雨水貯留、裝置雨撲滿等都是我們過去推動的工作，但是成效都很有限，在大雨的時候也不容易收集，只有全面的把公共空間跟道路海綿化才是釜底抽薪之計。

問：我想最後再請賈博士作個預報，請問這波梅雨什麼時候會停止？還有多少天？

將進入夏季天氣

賈新興：從短期來看，6月5、6日這波梅雨鋒面的影響會比較明顯，所以大家要事先做好預防的動作。之後的預判目前會比較貼近歐洲模式的預測，也就是說，在6月上旬結束之後，整個梅雨季應該就結束了，台灣就開啟進入夏季天氣型態的模式。

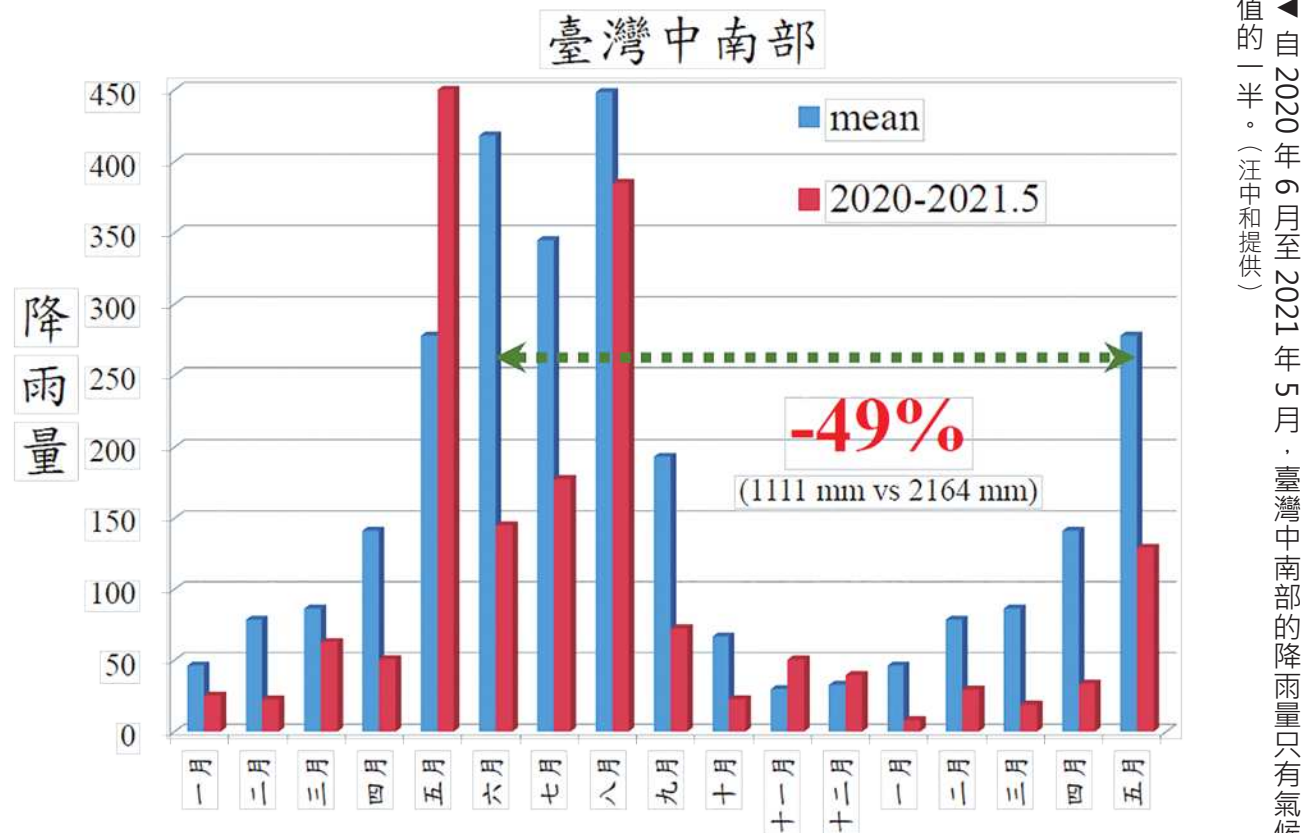
我要提醒大家這段期間，不要以為雨水下來很多，沒有，剛剛汪老師有提到，其實我們將近一年時間的累積降雨量，相比之下其實幾乎是少了一半，所以這樣的雨量還是不夠，大家還是要過省水、節水的生活。

主持人：不過無論如何，梅雨還是來了，雖然來得少了一點。但大家還是要準備，未來這一週還是有機會降雨，希望不會造成水災，而且幫我們的水庫蓄滿了水，讓水庫喝的飽飽的。

訪談音檔請見《醒報人物現場》：



▲6月2日至6月11日天氣歷程。（賈新興提供）



自2020年6月至2021年5月，臺灣中南部的降雨量只有氣候平均值的一半。

▲自2020年6月至2021年5月，臺灣中南部的降雨量只有氣候平均值的一半。（汪中和提供）



汪中和 博士（中研院地球科學研究所兼任研究員）



賈新興 博士（台灣整合防災工程公司總監）

臺中市政府 紓困十方

針對受疫情影響的各行各業，臺中市政府盤整相關資源，祭出「紓困十方」協助市民。

度難關・減負擔 免收、減稅、補貼、延繳

1. 夜市集停業 **免收租金**
2. 市場夜市6-9月 **規費減半**
3. 成立 **資金紓困單一窗口**
4. 溫泉 **使用費分期**
5. 市府場館 **規費減緩繳**
6. 非自願失業勞工 **生活補助** 及其子女 **就學補助**
7. 青創貸款 **利息補貼延一年**
8. 安心即時上工
9. 稅捐 **緩繳減免**
10. **演藝紓困補助**



更多紓困十方詳細資訊請至臺中市政府經發局網站或掃描QRCode查詢

查詢電話：04-22691111分機31139、31141、31142、31143

臺中市政府新聞局 廣告

防疫當前提醒您

- 戴口罩
- 勤洗手消毒
- 維持安全社交距離
- 認 落實實名/聯制
- 居家防疫避免群聚

▼ 海洋生態系統提供全球數十億人食物和生計。(photo by pxhere)



修復海洋塑料汙染 聯大籲各國提進度

【本報記者臧品安綜合報導】海洋生態系統提供全球數十億人食物和生計，但卻因人類活動而遭破壞，聯合國大會主席博茲克爾在1日敦促各國政府、行業及民間社會，合作制定和實施海洋修復方案，並在第二次海洋會議上提供有明顯進展的證據。聯合國海洋問題特使湯姆森也提到，必須解決海洋塑料汙染的問題。

促各國擬方案

根據《聯合國新聞》報導，聯合國大會主席博茲克爾表示，世界必須利用「明確、具變革性和



聯合國大會主席博茲克爾在1日敦促各國政府合作制定和實施海洋修復方案，並在第二次海洋會議上提供有明顯進展的證據。

可執行性的解決方案」來解決海洋危機，並在公共衛生安全措施允許的情況下，召開會議，為2022年聯合國海洋大會創造聲勢。

海洋生態系統支撐著全球數十億人的營養、經濟和社會價值，但人類活動會一定程度破壞這一生態系統的微妙平衡，博茲

克爾強調，「我們不可能生活在一個沒有海洋的地球上」，人類與海洋之間的關係必須改變。

要有明顯進展的證據

博茲克爾說：「建設永續的海洋經濟是我們這個時代最重要的任務和最大的機會之一。」他敦促各國政府、行業、民間社會和其他各方「合作制定和實施海洋

方案」，鼓勵所有人進行前瞻性思考，並在葡萄牙里斯本召開的第二次海洋會議上，提供有明顯進展的證據。

聯合國海洋問題特使湯姆森強調SDG14目標（保育海洋生態）的重要性，稱「海洋酸化不能繼續只增不減」，同時指出溫室氣體減排是「實現2030年目標的必要條件」。

他也提到，要解決海洋塑料汙染的問題，必須加倍投資發展中國家的廢物收集和處置基礎設施，以及廣泛實施減少、回收和塑料替代的系統。

亞馬遜便道有資安疑慮 美 6/8 將啟動

【本報記者林志怡綜合報導】亞馬遜 Sidewalk 與周邊分享頻寬的便道，將讓民眾遠端遙控家中燈光、音響與監視設備變得更加方便，其中難免暗藏資安與隱私疑慮。Sidewalk 計畫6月8日將在美國啟動，以亞馬遜設備作為節點，建立去中心化網路，達到使用者遠端操控設備的目標，但使用者可以選擇退出計畫，避免相關資安與網路合約疑慮。

據《Click2Houston》報導，美國亞馬遜在6月8日將Alexa智慧助理、Echo智慧喇叭、Ring門鈴、安全監視器、Tile藍牙追蹤器等設備自動註冊「Sidewalk」計畫，但這項計畫可能會對使用者隱私造成威脅，因此在系統自動註冊前，民眾可以先考慮是否停用該項計畫權限。

共享網路有便利

《亞馬遜》解釋，Sidewalk是一項共享網路計畫，每位客戶相當於一個節點，透



過大量客戶互相連結，資訊可以在節點之間跳躍、交換，並建立完整的去中心化網路體系，將有助於簡化相關設備設置，讓使用者在家用無線網路連線範圍外，仍可對家中的設備進行遙控，且號稱Sidewalk的使用者資訊與相關隱私絕對安全。

去中心化網路

美國聯邦貿易委員會前首席技術官阿什坎·索爾塔尼對《Ars Technica》指出，該項計畫除了可以透過亞馬遜購物擷取每個使用者的購物習慣及他們的網路活動外，計畫啟動後，亞馬遜將成



些隱私疑慮。(亞馬遜) Sidewalk計畫可以讓使用者遠端遙控亞馬遜設備，但存在一

為全球最大的網際網路服務供應商，也因此使用者可能違反與原網路服務供應商簽訂的條款。

然而，亞馬遜並非首開嘗試建立去中心化網路的公司，《衛報》指出，蘋果的AirTag追蹤器也採取了類似的網路架構，並以iPhone作為節點。



巴西實驗顯示 75% 接種率可控制疫情

【本報記者王慶宇綜合報導】巴西布坦坦研究所在一個小鎮的疫苗實驗顯示，成人只要有75%的接種率，就能有效控制新冠肺炎疫情。該研究使用中國的科興疫苗，在人口4萬5千人的塞拉納進行，最終發現病例能有效地下降，且保護力能延伸到未施打疫苗的族群。巴西也另有其他使用AZ疫苗的實驗，將在未來發布結果。

根據《英國廣播公司》報導，巴西布坦坦研究所2月在人口有4萬5千人的塞拉納進行疫苗實驗，替鎮民大規模施打疫苗，要檢視接種疫苗對控制疫情是否有效。布坦坦研究所使用中國的科興疫苗，在替75%的成人接種兩劑疫苗後，就發現對控制疫情有顯著效果。

而最終在95%的鎮民都接種疫苗後，研究結果顯示，死亡率減少95%，住院率下降86%，有症狀者也下降了80%，初步結



果十分卓越。布坦坦研究所研究主任帕拉舍斯指出，最大的關鍵數字是75%，「重點在於我們不需要替整個地區接種就能控制疫情」。

《美聯社》指出，過去遭病患塞爆的醫院，也在實驗接近尾聲時看到病患數「蒸發」。塞拉納的醫生現在可以開始協助處理非新冠肺炎的病例，也能在中午時間回家吃午餐。塞拉納的生活回到以往，民眾能正常聚會購物，各行各業也都正常營業。

巴西醫學院教授貝西納與沙賓疫苗研究所副所長蓋瑞特在贊同布坦坦研究所的實驗結果外，也謹慎的表示，需要有更多類似實驗來證明可行性，且也要深入研究塞拉納的數據，例如有部分民眾有接種兩劑疫苗但並沒有獲得免疫力。巴西另一公衛研究機構克魯茲基金會也在人口14.8萬的博圖卡圖進行AZ疫苗接種實驗，將在未來發布結果。



◀ 巴西小鎮實驗證明，只要多數人口接種疫苗，就能顯著地控制新冠肺炎疫情。(photo by Présidence de la République du Bénin via flickr, used under CC License)

賽前2週終敲定 美洲盃由巴西接手主辦

【本報記者宋秉謙綜合報導】美洲盃足球賽主辦成為燙手山芋，最終由巴西頂著輿論抨擊接下！今年美洲盃在6月14日開戰，原本預計由哥倫比亞與阿根廷聯合承辦，但先後因疫而退出，逼迫南美足協與巴西協調，2日確定由巴西臨危受命。但由於巴西疫情已死46萬人，近期單日新例都有反升的趨勢，引發輿論不滿，認為當前巴西不需要這個比賽，更需要的是接種疫苗。

巴西臨危受命

由於疫情攪局，原定去年舉行的歐國盃就被推延到今夏，美洲盃同樣面臨順延窘境，兩大賽事雙雙撞期，但美洲不像歐洲控制疫情有成，原本的地主哥倫比亞與阿根廷先後因疫放棄舉辦，開幕在即（本月14日）的情況下，南美足協只能迅速找備案，讓巴西臨危受命、接下這份苦差事。

根據《BBC體育》報導，巴西2日宣布確定主辦第47屆美洲盃，並公佈4個舉辦城市，包含首都巴西利亞、庫亞巴、佔亞尼亞與里約熱內盧，至於比賽場地尚未確定，但據巴西民政部部長拉莫斯此前透露過的消息，應該



會閉場舉行。

輿論紛表不滿

雖然巴西總統波索納洛1日向其支持者喊話，稱這次是當局與衛生部長、專家共同決定的，已經評估過會確保運動員與人民在賽事期間安全無虞，但巴西接下爛攤子、以及目前疫情狀況都引來輿論抱怨。

透過《數據》顯示，巴西至今因疫死亡的人數已經高達46.5萬人，每日確診新例雖然從3月底開始，從高峰下滑，但在5月初以來一直保持穩定，甚至些微反升的趨勢，說明巴西並未徹底降低傳染指數，疫情控制未如預期是不滿聲浪的原因。參議員阿倫卡爾甚至轉向呼籲該國足球明星內馬爾，盼他能發聲反對，阿倫卡爾表示，巴西國內現況根本不需要美洲盃的比賽，反需要接種疫苗的戰役。



10支南美足協球隊都將參與本屆美洲盃，包含巴西、阿根廷、哥倫比亞、玻利維亞、智利、厄瓜多、巴拉圭、秘魯、烏拉圭、委內瑞拉，這也是美洲盃史上首次因疫延後舉行的一屆，下一屆將維持原訂計畫（四年一次），在2024年舉行。

擺脫心理雜訊 做情緒的主人

覺得「我真的很糟糕」之前，先等一等！愈是認真優秀的人愈要注意，要察覺心理雜訊正在干擾你！

■山根洋士

人的行為九成來自無意識，心靈的壞習慣變成雜訊，與大腦所思想的背道而馳，這不僅會讓思考愈來愈負面，還會不斷踩煞車阻止自己付諸行動。不過，從人類的機制來看，無意識中改變想法或行為，可說是理所當然的事。這裡讓我問大家一個問題。你現在正在讀這本書。在這之前，每次要翻頁時，你會不會有意識地想著說「好，現在我要翻

一向前邁步，我們就會不知不覺跟著向前走；有人突然回過頭去，或抬頭向上看時，我們也會不自覺地往同一個方向看去。

我們的心理雜訊就如同這些行為，是在不知不覺中啟動，並擅自製造出你沒有意識到的行為。最近，許多人都在強調「養成習慣」的重要性，這也是因為無意識行為遠比有意識行為更能發揮強大的影響。無論是減重、重訓，還是學習，如果不能變成不靠意識也能執行的話，就無法持

中。因此，我們的潛意識在襁褓時期是空的。嬰兒無論哭笑、喝奶，都是無意識的行為。就和呼吸一樣，純粹是出自於需要的行為。

記憶分為兩種

出生後，我們會經歷各式各樣的體驗，記憶便會在潛意識中不斷累積。根據腦神經科學的研究，記憶分成兩種。

一種是透過身體記住的記憶（程序性記憶，Procedural memory）。另一種是透過頭腦記住的記憶（陳述性記憶，Declarative memory）。一般認為，嬰兒會先發展程序性記憶，後發展陳述性記憶。

此外，陳述性記憶又分為語意記憶（Semantic memory）和情節記憶（Episodic memory），前者是只以知識的型態保存的記憶，後者則是會與時間、場所，乃至當時的情緒一同保存的記憶。此二者則是先發展語意記憶，後發展情節記憶。研究者認為，多數的人沒有三歲以前的記憶，就是因為在那之前，我們的情節記憶尚未發展完全。

觀念因人而異

請再讓我詢問一個問題。你覺得賺錢很辛苦嗎？還是很輕鬆容易呢？我想一定有人回答辛苦，也有人回答容易。答案並沒有正確與否之分。其實這個答案會根據你的生長環境而有所不同。

比方說，家裡非常富有，靠房屋租金或股市投資就能不斷增加財富，出生於這種家庭的孩子應該就會覺得賺錢很容易。父母幾乎能買給他們所有他們想要的東西，也會經常帶他們去遊樂園或各地旅行。生長在這種環境下，自然會覺得「錢其實還滿容易賺的」或「能夠事半功倍地賺錢是件幸福的事」。

相反地，如果每天看著父母早出晚歸，工作到疲憊不堪，才好不容易能湊足生活費的話，這樣的孩子又會如何呢？他們的衣服

是穿哥哥姊姊留下的，如果沒把碗裡的飯吃乾淨，就會被臭罵一頓。生長在這種環境下，自然會覺得「錢要辛辛苦苦才賺得到」或「即使縮衣節食，只要有工作就很幸福了」。

思維模式在兒時定型

正如俗話所說的「三歲看大，七歲看老」，年幼時的體驗會一直留存在我們心中。被深植在潛意識中的記憶及思考方式，在心理學上稱為「思維模式」（Mindset）。

這是史丹佛大學心理學教授卡蘿·杜維克（譯注：Carol S. Dweck，著有《心態致勝》一書，原書名即為「Mindset」，該書則將「Mindset」譯為「心態」）所提出的理論。簡單來說，思維模式也可以置換成「價值觀」「倫理觀」「信念」等說法。一般認為，思維模式的原型會在六歲前定型。

你不妨也回憶一下自己的兒童時期，看看是否有以下經驗：被喝斥「不准哭」。道歉後得到讚美。一個人靜靜地待著，就讓父母很開心。以宏亮的聲音回話後，大人就摸頭說「好乖」。打了旁邊的小朋友，結果被大人罵。說了謊話，讓父母很失望。沒有遵守規定，就被叫到外頭罰站。

無論行為是強制性或自發性，只要是兒童時期建立起的思維模式，都有可能成為心靈上的干擾。

經驗扎根於潛意識

這樣的經驗會留存在你的潛意識中，變成雜訊的來源。形成思維模式的其中一項來源，就是心理學或自我肯定感相關主題中經常提到的禁止訊息—「不准說謊。」、「不准瞧不起人。」、



▲年幼時的體驗會一直留存在我們心中，被深植在潛意識中的記憶及思考方式，在心理學上稱為「思維模式」（Mindset）。（網路截圖）

「不准剩飯。」等。這些是父母會用「不准xxx」的句子教導我們的事情。這類話語你應該也能立刻想起一兩句。這些被刻印在潛意識中的訓誡，可能發展成我們的心理雜訊。

但我不用禁止訊息，而另外創了心理雜訊一詞，是因為我發現，思維模式的來源並非只有禁止訊息，還包含孩童根據自我判斷付諸行動後所得到的體驗。以前面的例子來說，「一個人安靜地待著，就讓父母很開心」正是其中一例。

這是孩童自發性做出的行為，至於得到鼓勵，則是伴隨該行為

畢竟雜訊可說是一種噪音，當內心發出噪音時，我們就會感到不快，也很難有積極向前的心情。（興韻／輯）

《清理你的心理雜訊》簡介

心理雜訊是我們從小到大生活的累積，可說是一種思考的慣性。一切所聽所聞、一切經驗，以及社會上的各種規則與常識……

因此，越是認真努力的人，越容易受到心理雜訊的干擾。認識心理雜訊後，你會開始看到自己從未意識到的自己。或許它曾經保護過幼小的你，但卻也給成人的你帶來諸多的限制，是時候擺脫它的束縛了！

覺察雜訊就是看清楚潛意識究竟在渴望什麼，在抗拒什麼。接著，就能理解、接納全部的不管好或壞的自我，並體驗「決定權掌握在自己手裡」的感覺，放下心中大石，從此過著輕鬆自在的人生。

出版社／究竟



・Y!!! 書訊・

醒報編輯部／輯

《社畜的財務自由計畫》

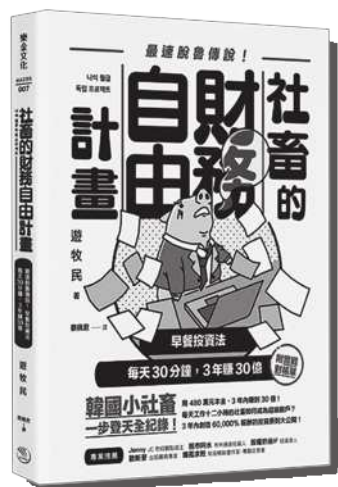
作者：遊牧民

出版社：樂金文化

很多人想要投資股票，卻拿沒有本金當藉口，遲遲不開始投資。但是作者要告訴大家：透過小額投資，慢慢訓練自己的投資能力，才是小資上班族的致勝之道。

他認為，投資新手其實只要有 5 萬台幣左右的本金就很足夠了，甚至再少都沒有關係。

每天最需要集中精神看盤的時間，就是開盤後交易最熱絡的一小時，也就是九點到十點，最少也要到九點半為止，確保每天有 30 分鐘能



《動物們的青春》

作者：Barbara Natterson-Horowitz

出版社：臉譜

在這本書中，從比較與研究物種共通性出發，帶領讀者用新的角度探索這個充滿不安與好奇心的成長過渡期。本書將從四個青少年主角—國王企鵝烏蘇拉、斑點鬣狗史靈克、大翅鯨阿鹽和灰狼斯拉夫茨的成長故事，引你看見野生動物的真實生活。

也從更多動物的例子讓我們看見動物青少年如何漸漸進入成年世界，以及年長的動物如何帶領牠們。觀察動物的行為除了能讓我們更同理、了解人類青少年所面臨的難題與意



《風格師給你居家空間布置 85 法則》

作者：王雅文

出版社：原點

只是在玩風格前，你要先充分了解，才有機會超越框架，找到自己心儀的真愛啊！然後下一步才是將真愛們放到自己的空間裡，擺放得合宜、舒適又美；想要空間霸氣就陳設出霸氣韻味，想要空間溫柔婉約就佈置出溫柔婉約感覺。

以後，別人會問你這是什麼風格？你可以告訴他，「我創造的是我想要的感覺！」這就是風格師要教你的大絕招，在感覺裡找到屬於你自己的美與和諧。這本書最大的用意，是希望引導對空間佈置有興趣的

你，更深入了解每一個風格的由來、元素及配色，然後打破它。



► 老乾杯只供應冷藏肉品。(網路截圖)

▼ 燒肉南霸天破佳麻里，有獨特美學建築，餐飲園區有星光大道。(網路截圖)



文 / 陳玲玲
(資深廣告人)

有時候，會有種心情，忽然好想大吃燒肉紅白相間的油花與瘦肉。炭火加熱後吱吱作響，和牛的香氣撲鼻，口中同時噴發的香味、肉汁，一口咬下鮮味充滿口中，入口即化。

吃遍日本牛肉

和牛可謂是視覺、味覺和嗅覺的多重享受，和牛用來烤，完美勝過火鍋。日本旅遊十幾趟，去各地必吃當地和牛：神戶牛，肉質帶甜度與香度。松阪牛，油肉比例完美分佈。鹿兒島牛，口感如絲綢般細膩，而且牛肉風味濃厚。沖繩牛，肉質肥瘦均勻，香甜柔軟。佐賀牛，脂肪均勻卻不油膩。宮崎牛，肉色鮮豔是最大特色。

日本和牛被譽為世界上最高價的牛肉，其中等級崇高、代表性的松阪牛，又被稱作「肉的藝術品」。判斷肉質比較好呢要看「銘柄」和「格付」，和牛的產地是銘柄，神戶牛、松阪牛、近江牛、米澤牛被稱為「日本四代銘柄牛（名品牛）」。

格付以脂肪交雜度（B.M.S.）、肉色澤度、肉緊緻程度和脂肪色澤來評估，有C1～A5，共15個等級，A5是最高級數。和牛開啓了新一波吃燒肉的動機，也從平價美食擴充到奢華美食，從南到北都很紅。

台北最強燒肉店大腕燒肉，不僅連續兩年奪得米其林一星，一位難求大腕燒肉，和燃Moe燒肉、老乾杯燒肉及胡同燒肉並

稱台北四大燒肉。

台北「大腕燒肉」

U字型的吧台，照顧到一位客人。大腕會根據肉品不同的部位、性質，量身訂做不同的調味、料理方式，這是它講究的地方。日本A5和牛肉質本身就很好，但是以牛肉原味為本的獨特料理方式，才是大腕燒肉美味勝出的關鍵，連續兩年摘下台北米其林一星餐廳，在眾多的法菜與中菜名單之間，大腕是唯一的燒肉專門店。

每一組客人都會有專屬的服務人員協助點餐與料理，良好互動，感受著歡愉的氛圍。牛板腱包裹著細切碎丁的洋蔥泥，讓肉汁和洋蔥的甜味全部留於口中，一口吃下是極好的，考驗烤功。換上烤盤，調整火候，是為了重量級的新菜色而做準備。

結束了牛舌與和牛板腱，上牛莎朗芯，莎朗芯是相當珍貴的部位，據說一頭牛僅有約十片，可以說每一口都是精華。呈現透亮的粉紅色，不沾上任何調味，僅以原味感受牛肉氣息就很完美，蒜味菲力將菲力與特製的蒜味奶油醬一起經過火烤，柔嫩肉質，香濃醬香，蒜片的點綴也很有亮點。

日本和牛 SHABU

和牛SHABU幾乎是很多人人都非常推薦的，擁有極美油花的大片和牛，再以涮涮鍋的方式在烤盤上涮烤，享受入口即化

吃燒肉 油花香滿口

和牛可謂是視覺、味覺和嗅覺的多重享受，和牛用來烤，完美勝過火鍋。

的美好。特選大明蝦將明蝦每一面烤熟，最後為我們去除蝦殼，並留下了擁有蝦膏的部分，用這樣的海味實在令人覺得好幸福。

鮭魚飯糰烤至像是鍋巴的焦脆程度，再撒上滿滿的海苔粉，好吃又滿足。芝麻水菜豆腐沙拉滿載芝麻香氣的水菜豆腐沙拉，清爽解膩，開胃配料也精彩。

台北「胡同燒肉」

胡同燒肉堅持使用炭火燒肉，是令人欣賞的地方吃燒肉就是要吃炭火燒肉，炭火穿透力強，受熱均勻，可以讓燒肉的口感香氣更棒，不論是味道、香氣、口感、色澤、肉汁濃稠度，更完美。

在胡同燒肉可以享用到日本A5和牛、澳洲和牛、美國安格斯黑牛、伊比利豬、台灣豬、台灣土雞、羊肉等食材之外，各式內臟系列也是應有盡有。A5日本和牛肩胛小排－薄切，粉嫩嫩的和牛，油脂像大理石紋的美麗動人，讓人銷魂。

牛橫膈膜肉是非常稀有的部位，這一盤椒鹽和牛橫膈膜10片，油脂均勻，店家已先用椒鹽調味過，另有一番風味。達拉斯牛肉（去骨牛小排）、味噌大腸頭、椒鹽花枝也不錯，另外像是各式海鮮食材、頂級蔬食、小菜、湯品、甜點等等，食材選擇豐盛。

胡同今年和法國料理南跨界聯名，推出「胡同裡的蘭」新品牌，將燒肉變成了法國菜，開始胃菜、沙拉、主食、甜點法式套餐，更精緻了。

「老乾杯」全球首摘星

「老乾杯」曾連續兩年獲得上海米其林推薦，是全球第一家摘星的日式燒肉店。堅持品質第一的「老乾杯」只供應最新鮮冷藏肉品。頂級日本和牛與澳洲和牛為是店的特色，想吃和牛不必遠赴日本。和牛拼盤肉品共四種，一次品嚐去骨牛小排、鹽蔥燒、上等角切、熟成牛五花四種不同質感的和牛，讓人回味。

雞釜飯是以雞肉和雞高湯，以慢火炊煮；由於釜飯炊煮相當耗時，店家還會給一壺高湯，可來個雞釜飯二吃。先添一碗釜飯、剩下半鍋飯倒入高湯，加上海苔絲，就成了泡飯，又是不同風味呢。

老乾杯引進有「豬界勞斯萊斯」之稱的西班牙伊比利豬，讓豬肉燒烤也多了高檔享受。伊比利豬因肉質富含不飽和脂肪酸，有「會走路的橄欖樹」稱號。伊比利豬肋眼上蓋，取自肩部和里肌中間的兩塊三角形片狀肉，是伊比利豬最好的部位之一。伊比利豬肉中最嫩，又稱老饕肉的珍稀部位值得品嚐。

台中「俺達の肉屋」

台中燒肉、火鍋很有名，外地人來台中幾乎會把這兩種美食納入行程中。俺達の肉的日本和牛一定要整頭買入，買進來之後會再對各種部位做很細的分切、油花精修，最後才會呈上餐桌。所以想吃精緻的日本和牛，一定要到俺達の肉屋。

獲2020台中米其林指南一星推薦，主廚鍾佳憲更獲得全球



▲ 有時候，會有種心情，忽然好想大吃燒肉紅白相間的油花與瘦肉。(作者提供)

首頒的年輕主廚大獎

主廚導入日本塊燒技法，讓客人在一塊肉品中吃到軟、嫩、多汁等多重口感，值得一試。

在台中燒肉排名中，「KoDo和牛燒肉」是很多老饕心中的前幾名。桌上有提供一整壺的雞湯，吃燒肉搭配雞肉清湯已經是標配。肉品的種類多元，一次能吃牛豬雞肉和美國和牛、日本和牛及伊比利梅花豬厚切、松板豬、健康雞腿肉、霜降豚薄切、椒鹽無骨肩頸肌肉，很適合喜歡多樣性的人。日本和牛神戶松板油脂多，鹿兒島宮崎均勻各有特色。

附餐也讓人驚艷，黑凱撒沙拉有創意，和牛招牌拌麵佐太陽鴨蛋有特色，麵條形狀更容易沾附和牛肉燥，半熟的鴨蛋黃讓整碗麵更有層次感。

高雄「破佳麻里燒肉店」

是燒肉南霸天，燒肉店的設計還連年得到國際建築大獎的殊榮，有著「亞洲最美燒肉餐廳」的稱號。有獨特美學建築，找模特兒拍菜單，餐飲園區有星光大道，結合燈光、水景、綠樹的自然環境，是該餐廳最大特色。

美國安格斯黑牛，以冷藏濕式熟成方式呈現，PRIME牛肉肉質無敵軟嫩，灑點玫瑰鹽就超級好吃。安格斯黑牛板腱，油花超美帶點油脂，帶點彈性很有厚度。招牌「石燒蒜蝦飯」與壽司料理有特色，甜點少女心花朵西瓜蛋糕、紅豆抹茶剉冰令人滿意。有推出主題菜色，另外也提供石鍋拌飯，義大利麵、生魚片等。

燒肉店越開越多，燒肉因和牛解禁加上難被外送取代，逆勢成長，燒肉不僅拚肉品質、拼服務、拼氣氛、拼裝潢也拚吃法。

店家資訊：

大腕燒肉
地址：106 台北市大安區敦化南路一段 177 巷 22 號 1 樓
電話：02-27110179

胡同燒肉一號店
地址：106 台北市大安區敦化南路一段 161 巷 17 號
電話：02-27761575

老乾杯 慶城店
地址：105 台北市松山區慶城街 29 號
電話：02-27139000

俺達の肉屋 日本和牛燒肉店
地址：403 台中市西區公益路 194-1 號
電話：04-23250588

破佳麻里精品燒肉高雄時代店
地址：806 高雄市前鎮區時代南一路 85 號
電話：07-5371333 電話：02-23693906



▲ 胡同堅持用炭火烤肉。(網路截圖)



▲ 台中俺達の燒肉很夠味！(網路截圖)