

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

Awakening News Networks

為您報導每日必讀新聞，是 CP 值最高的質報

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



防疫戰略需料敵機先、迎頭趕上



全球 10 大宜居 澳洲為何佔了 4 名



電影中的美國第一夫人 (梁良談影)



疫苗，長者先打
這幾天，全台各地將會看見 80 歲以上的長者優先施打疫苗，這是多麼美麗的圖畫？疫苗有限，長者先打，因為聖經上說：「白髮是老人的榮耀。」長者有人生的歷練，理當多受尊敬。(2版)

疫苗應給急需者 籲檢討優先順序



▲ 外送員的接觸對象比想像中複雜，一旦發生破口，後果不堪設想。(中央社)

【本報記者林志怡台北報導】「每天與民眾接觸的 Food Panda、Uber Eat 的外送員沒疫苗，民眾不認識的里幹事卻有疫苗！」消基會董事長黃怡騰強調，在生活必需品仰賴外送員運送的封鎖期間，政府應將外送員的疫苗接種優先度再提高，而過渡期則透過快篩等方式，進行外送員健康管理。

外送員染疫風險高

消基會日前接獲多位民眾電話反應，對於很多非必要性的公務人員比整日冒著染疫風險奔波的外送員優先接種疫苗感到不解，



▲ 消基會指出，全台外送員和消費者每天有近 700 萬人次接觸機會。(中央社)

且現在民眾配合政府政策宅在家中，生活必需品都需要仰賴外送員，這些人卻沒有打疫苗或是快篩證明，讓民眾感到不安。

黃怡騰認為，外送員的接觸對象比想像中複雜，一旦發生破口，後果不堪設想，因此只有加強對外送員的保護，民眾才能落實安心在家。他建議，指揮中心應將外送員的疫苗接種優先度再提升，而過渡期則以「上工前快篩」的方式確保外送員的健康狀況，在民眾詢問時也可以提出可

靠的證明。

轉職外送搶疫苗？

消費者文教基金會秘書長徐則鈺則強調，政府現有的政策「減少消費者風險，卻讓外送員承擔更大的風險」。他指出，美國疫苗接種優先順位中，食品業者是第一順位，幾乎與醫護等同，且從媒體報導得知，已有中南部農產品無法順利運到北部的狀況，指揮中心應在嚴重影響民生前及早調整相關政策。

消基會董事長黃怡騰呼籲政府應將外送員的疫苗接種優先度再提高，而過渡期則透過快篩進行健康管理。

兼職外送救生計

然而，反對者可能認為，此一政策會導致民眾「轉職外送搶疫苗」。對此，徐則鈺認為，外送平台業者可以進一步過濾接種者，也應區分長期從事外送與假轉職、真搶疫苗的民眾，避免類似情況發生。

另一方面，消費者文教基金會董事陳雅萍提到，大量民眾因為疫情放無薪假、失業，因此收入頓減，只有投入外送業才能補齊收入。黃怡騰也再度強調，希望指揮

中心檢討國民生活現況，很多不必要公務可以停下來，「把疫苗讓給真正需要的人」，且民眾存在才是公務員存在的基礎，「不把民眾照顧好，卻聽到這麼多公務員打疫苗，到時全民都沒了，只剩公務員有什麼用？」

死亡數終於降為 15 機組員檢疫升級

指揮中心 14 日宣布新增 185 例新冠肺炎本土確診案例、15 例死亡。對此，指揮官陳時中認為，近幾天確診數較為平穩。

【本報記者林志怡台北報導】單日死亡數終於減少為 15，但過去 10 天均在 25 上下。指揮中心 14 日宣布新增 185 例、13 日則為 174 例新冠肺炎本土確診案例，並新增 15 例死亡。對此，指揮中心指揮官陳時中認為，近幾天的確診數較為平穩，且 6 月 12 日、7 月 1 日也會分兩次加強航空機組員返台的檢疫措施。

加強機組員檢疫措施

陳時中表示，尚未接種疫苗及接種 1 劑疫苗未達兩週的機組員，長程航班部分，6 月 12 日起，需進行 5 天居家檢疫 + 9 天加強版自主健康管理，7 月 1 日起則為 7+7；若接種一劑超過兩週，則是 3+11 (6 月 12 日起) 與 5+9

(7 月 1 日起)。短程航班機組員部分，只要沒有完整接種兩劑疫苗，一律進行 14 天自主健康管理 + 每 14 天一次 PCR 檢測。完整接種疫苗的機組員部分，長城航班機組員返台後需採 7 天自主健康管理，短程航班機組員原則是自我健康監測 + 每 14 天 PCR 監測。此外，指揮中心副指揮官陳宗彥補充，目前國內機組員有 57% 以施打第一劑疫苗，第二劑的施打時間最快落在 6 月下旬。

疫情有好轉跡象

對於疫情發展，陳時中說，從發病日或採檢日來看，有往下的趨勢，看起來是比較好的跡象，

雙北整體上也在往好的方向發展，認為是這段時間民眾努力的成果，但「大家不能鬆懈，要一起撐住才行。」。14 日新增之 185 例本土病例中，共 83 例男性、102 例女性，年齡介於未滿 5 歲至 90 多歲，發病日介於 5 月 28 日至 6 月 13 日。個案分佈以新北市 98 例最多，其次為臺北市 42 例，基隆市 14 例，桃園市 10 例，苗栗縣 7 例。死亡案例部分，共計為男性 9 位、女性 6 位，年齡介於 50 多歲至 90 多歲，發病日介於 5 月 10 日至 6 月 8 日，確診日介於 5 月 18 日至 6 月 13 日，死亡日介於 6 月 5 日至 6 月 13 日。



▲ 目前國內機組員有 57% 已施打第一劑疫苗，第二劑的施打時間最快落在 6 月下旬。(中央社)

社長的話

/ 林意玲

紓困與醒報

拿不到政府的紓困，醒報卻有天使的紓困！

自從「同負一轡」一文刊登後，就有天使紛紛來信捐款，支持醒報所需，至今已經超過 40 萬元。

雖然距離目標 200 萬 (一年) 的赤字還有一截，同仁已經滿懷感恩，因為只要愛護醒報的讀者不吝支持，醒報就不會在疫情中無以為繼。

最近還有一件暖心的事，文化部來信要各媒體提供名單，以便為高風險之第一線新聞人員優先施打疫苗，本報也提出

記者名單上傳，讓採訪記者的安全多一份保障。

每一天上午 8 點，醒報記者上班開會第一件事是查考小段聖經與位當天的工作禱告，目前進度到新約歌羅西書，在清晨日光中，上帝的憐憫藉著祂的話語臨到醒報，也藉由醒報即時與鼓舞性的報導，臨到政府機構與全台灣民眾，「凡事蒙祂喜悅，在一切善事上結果子，漸漸地多知道上帝。」(歌羅西書一章 10 節)

「種一棵樹，收穫一片綠蔭；獻一份愛心，支撐一份希望。」

「因為捐得樂意的，是上帝所喜悅的。」您的一份心意，正是上帝恩典的記號。

代郵：以下匯款未署名，無法寄出抵稅收據，請聯絡本報，謝謝。6/2 匯入 (中華基督徒新媒體協會帳號 045001007947) 10,000 元 末五碼 53713、6/13 匯入 (中華基督徒新媒體協會帳號 045001007947) 10,000 元 末五碼 31736、6/10 匯入 (醒報帳號 045001003167) 10,000 元 銀行帳號末五碼 19174。

社論

防疫戰略需料敵機先、迎頭趕上

新冠病毒肆虐以來已有一年半了，學者歸納，新冠防疫有四個階段：1. 偵測與隔離階段，2. 迷霧戰階段，3. 重建傳播鏈階段，以及 4. 地理資訊分析階段。

前面兩個階段中敵人的性質未明，到後面兩個階段，病毒的基因序列、變種數狀圖，連同啟起源與散佈途徑，都逐漸清晰。

防疫進入迷霧戰？

從去年年初到今年五月中旬，

台灣因隔離病毒與境外的策略成功，本土病例不多，基本上我們一直在打第一階段的戰爭。

五月中旬以後，從華航諾福特旅館破口開始，經「獅子王」、「茶裡王」到「葡萄王」，演化成社區感染，全台淪陷，我們的防疫似乎才進入「迷霧戰」階段。

四種變種病毒交織

然而，從外國防疫案例，我們科研後勤單位應該儘快進入

普遍性的傳播鏈重建與地理資

訊分析，才能訂出事半功倍的新進防疫策略，避免走冤枉路，在死蔭幽谷中摸索。

一般認為，從原先的「武漢病毒」開始，現在至少有英國（Alpha）、南非（Beta）、巴西（Gamma），印度（Delta）四種變種病毒，病毒的傳播力與致死率已經甚於原始的武漢病毒。

我們必須要問，台灣目前大流行的是哪一種病毒呢？各國捐贈的疫苗對於各種變種病毒的防護效力各式如何？有否免疫逃逸問題？最新解盲成功的高端疫苗製作基礎是原始的武

漢菌株，還是後續的某種變種？

石崇良說的萬華病毒

四、五月間，台灣本土病例突然增加時，一度傳出，諾福特及「獅子王」都是英國變種病毒。六月 11 日衛福部次長石崇良在回答立法委員詢問這次防疫破口是哪裡時？他起先答說：「大家都知道啊。」在立法委員追問之下，才說：「就是萬華這個地方！」

如果萬華的確診案例與先前的諾福特不同，次長是否意指

從萬華爆發的傳播鏈上有一款不同的新病毒呢？那會不會是更凶猛的印度變種呢？

這些論斷要由病例的「多聚合酶連鎖反應」（PCR）以及血清抗原來分析，台灣已有 12500 個確診病例，衛福部的專家小組有沒有進行這樣的分析與判讀？現下指揮中心每日記者會宣布有多少新增確診病例，多少校正回歸，多少人不幸往生，說實話，對於疫情控制已無多大幫助。

應理清傳播鏈

如果指揮中心能夠理清傳播鏈，輔以地理資訊分析，無論對於傳播途徑、感染熱區（不必然以縣市為單位）、病例移動…有更好的掌握，從而進行不同程度的小面積封城措施、疫苗的分配、醫療資源的調度、安全邊區防衛，而不是一味講求全國步調一致，平頭式的平等分配，國人對於中央指揮中心會有更多的信心與敬意。

新冠病毒不斷突變，棘突蛋白如同變形金剛經常換裝迷彩，病毒的隱蔽性變幻莫測，殺傷力節節升高，台灣的防疫戰略戰術也要料敵機先，迎頭趕上才好。

配發疫苗不足 地方只得設年齡限制

各縣市得到的疫苗數量不一，開放接種的年齡只得再設限到 80 歲或 85 歲，也有部分縣市會依照設籍與否安排接種順序。



▲各地方均反應，因為配發疫苗數量不足，導致首波年齡限制差異，有的 85 歲才能優先打。（資料照片）

【本報記者林志怡台北報導】

75 歲以上長者 15 日起可在各縣市接種新冠肺炎疫苗，但各縣市得到的疫苗數量不一，開放接種的年齡只得再設限到 80 歲或 85 歲，也有部分縣市會依照設籍與否安排接種順序。對於指揮中心要求「75 歲以上同步開放接種」，部分縣市直言「做不到」，因為疫苗不足已讓 75 歲以上民眾同步施打。

8 縣市規定 85 歲才打

目前除基隆市、苗栗縣、彰化縣、南投縣、花蓮縣、台東縣、澎湖縣、金門縣等 8 個縣市外，其餘縣市均將第一波接種年齡設置在 80 歲以上，也有台北市、新北市等 8 縣市規定 85 歲才能

先打。

中央流行疫情指揮中心日前配發日本捐贈的 124 萬劑 AZ 疫苗至各縣市，數量以第一至三類未接種人數的 60%、長照機構未接種人數的 60%、75 歲以上人數的 27%、洗腎患者人數的 100%，並扣除先前已配送的莫德納疫苗數進行計算，但各縣市紛紛反應，這樣的數量不足以支應地方全面開放 75 歲以上民眾施打。

只拿到三分之一

以台北市、新北市為例。台北市、新北市分別有 19 萬、21 萬的 75 歲以上長者，但本次分別只拿到總數 7 萬劑與 8.3 萬劑的疫苗，若加上非在籍的長者，數量會更加龐大，若依照中央政策，不以年齡、戶籍進行分

流，將造成長者搶打疫苗的狀況。才決定優先讓 85 歲以上長者施打。

此外，在預約與通知策略上，各縣市的做法也各有不同。多數縣市透過地方衛生局、市政府或鄰里幹事電話聯繫，或是寄發通知單的方式通知長輩接種時間與注意事項，少部分縣市如台北市、苗栗縣等少數採行網路預約。

指揮中心模糊以對

對於地方各自為政的情形，中央流行疫情指揮中心指揮官陳時中含糊的說，能理解每個地方有各自不同問題，因此施打計畫會各有不同，但指揮中心也在積極解決地方反應上來的問題，希望大家一起努力。

政策與策略失當 歎三巨頭失民心

【本報特派員劉東泉特稿】科學講求的是事實與真相。自五月爆出華航諾富特、萬華茶藝館染疫事件後，中央流行疫情指揮中心及防疫三巨頭總統蔡英文、行政院長蘇貞昌、衛福部長陳時中的防疫策略與執行，一再遭受多數民眾的質疑與指責。撇開深具意識型態（不論藍綠）的民眾不談，仍令人感到民眾對中央的期望愈高、失望愈大！

未能從善如流

去年的防疫成效原本獲得多數民眾很高的支持，陳時中也因而具有「順時中」的高人氣，甚至一度興起他可代表民進黨參選台北或新北市長的聲浪。但五月發生了防疫重大破口後，陳時中聲望直落，也重挫了民進黨及蔡英文的滿意度。究其原因，一是破口的發生當下，中央防疫中心未能從善如流，進行普篩，以致節節敗退，

至今已經實質上全台普篩了。

其次，當確診與染疫死亡人數節節升高時，唯一可以建立台灣防疫網的機制，須依靠全民多數（七成以上）施打疫苗，民間卻遲遲等不到疫苗可打，眼見周遭親友染疫或死亡，更添民眾的不安疑慮！

由於民進黨執政中央一開始就拒絕中國政府有意提供經國際認證的疫苗協助，卻在疫苗採購上出現更大的破口，那就是蔡英文親自出來宣布，疫苗採購將納入當時還未二期解盲的國產疫苗；而向國外採購的疫苗卻又一再延宕到貨，僅僅依靠日、美捐助的區區數百萬劑疫苗救急，分配注射過程更造成眾多紛亂！

應體恤民瘼

蔡英文在 5 月 26 日的對外講話中，堅持疫苗應由中央統籌採購、且要求直接向原廠洽購；並說，政府包括對外採購

與國產疫苗，已購買約 3000 萬劑，到 8 月底會有陸續 1 千萬劑疫苗到貨供民眾施打。這項聲明，已為政府採購疫苗的政策定了調，民間非政府組織期望自行採購、供政府加速施打疫苗的希望，幾乎全遭卡關。

救命如救火，對多數民眾來說，親友一條寶貴生命因染疫而迅逝，是痛心疾首的事；但政府的各項政策與措施，令多數民眾感到民進黨執政中央絲毫未體恤民瘼，只在冰冷的算計著政治與產業發展利益。

盼及早止血求生

更甚者，隨著疫情的升高，高端股價竟然一路上漲，財經股市媒體名人謝金河於 5 月 27 日在他個人臉書就揭露說，比較已經生產數億支疫苗的美國輝瑞，以及還沒上路的高端疫苗，前者股價沒有什麼波動，後者卻漲了近 10 倍！當時高端連二期解盲都尚未完成，更何

況還需經過三期檢測？

高端尚未完成所有的標準檢測前，政府扶植本土疫苗產業其實不必然要用納入採購的方式。在國外已有多支經國際認證的疫苗可供採購時，政府就應未雨綢繆，提早採購足量的疫苗；至於要如何補助高端、要如何按部就班協助高端取得國際認證，是另一回事；不能將扶植國產疫苗和救命的疫苗採購綁在一起！

政策上未能以人民性命安全保障為優先，只想著扶植國產疫苗產業（連股價也要扶植嗎？），毫無人本主義精神；在策略上面對國際疫情情況，輕忽變種疫苗的致命性與各國施打疫苗的趨勢，而未能事先做好全面普篩與足量疫苗採購；執行上又一再卡關民間善意採購救命疫苗的用心，難怪大失民心，可謂一步錯、步步錯，人命關天，盼三巨頭趕快迎頭趕上，止血求生。

有居住事實才施打 嚴防民眾跨區接種

【本報記者林志怡、臧品安綜合報導】針對各縣市以設籍與否進行長者接種疫苗分流，有立委擔憂造成長者返鄉打疫苗的情況。

對此，新北市長侯友宜強調，住在新北市的長者不論是否設籍新北，一定能依序接種疫苗；桃園市市長鄭文燦則強調，為了避免長者跨區施打疫苗，已要求里長等拒絕讓沒有居住事實的外縣市長者接種疫苗。

設定戶籍限制

中央流行疫情指揮中心日前宣布，各地方應開放民眾「就近施打」疫苗，不應對民眾的戶籍進行限制，因此外界質疑新北市等透過設籍與否規定疫苗順序的縣市是否在與中央唱反調。

對此，侯友宜強調，新北市施打疫苗會從高齡逐步往下開放，「邏輯很簡單，第一波開放 85 歲以上在籍的打完、85 歲以上

不在籍的再打，接著是 84 歲在籍、84 歲不在籍，依此類推」，一定會讓所有新北市市民接種疫苗，且一切均按照中央政策行事。

外來長者排擠作用

但雙北市的第一波施打族群為 85 歲以上長者，75 至 84 歲的長者可能為了提早接種疫苗，而前往施打年齡較寬鬆的縣市施打。以桃園市為例，首波疫苗開放年齡較雙北來得低，為 81 歲以上，有民眾擔憂這些外來的長者可能擠壓到在籍者的疫苗數量。

對此，鄭文燦態度強硬表示，指揮中心宣布設籍或有居住事實都可施打，就是要避免跨區移動，因此若沒有居住事實想跨區接種，違反中央原則，桃園不會接受，里長、里幹事及區長都應拒絕。



今日天氣

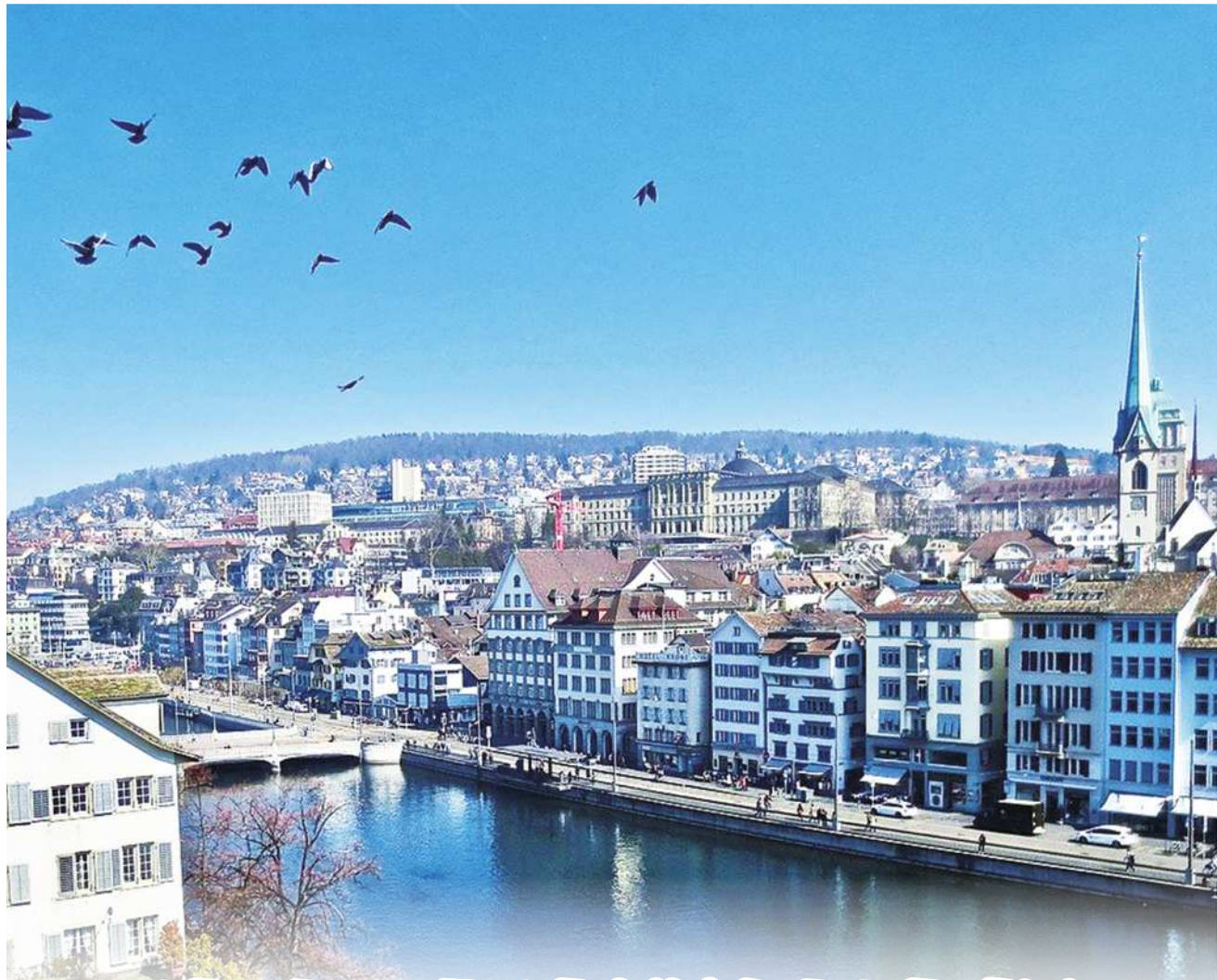
北部 26°-36° 多雲時晴

中部 25°-34° 多雲短陣雨

南部 25°-33° 多雲短陣雨

東部 25°-33° 多雲時晴

▼ 瑞士民眾因為疫情考量下，否決制定氣候變遷法案。(Photo from Pixabay)



瑞士減碳關鍵法規 人民公投無情否決

瑞士政府為了符合《巴黎協議》的減碳目標而修法，希望加徵燃料稅與機票稅，但遭到 51% 的民眾反對而無法成案。

【本報記者呂翔禾綜合報導】減碳法律適合拿來公投嗎？瑞士近日舉行氣候變遷的法律公投，政府為了符合《巴黎協議》的減碳目標而修法，希望加徵燃料稅與機票稅，但遭到 51% 的民眾反對而無法成案。反方聲稱，瑞士只佔全球碳排 0.1%，且許多民眾擔心這會讓已受疫情重創的經濟惡化。

根據《英國廣播公司》報導，瑞士政府近日舉行全國公投，針對不同議題進行表決，不過其中在應對氣候變遷的關鍵法案：加徵汽車燃料稅與機票稅的方案，遭到公民

以 51% 反對、49% 贊成而推翻。《英廣》分析，這對減碳政策已經很小心謹慎的瑞士政府來說，是非常大的挫折。瑞士在《巴黎協議》中訂下的減碳目標是透過採用再生能源、碳稅等手段在 2030 年減碳至 1990 年的 1 半水準，目前的法案沒有通過，使瑞士政府必須重新規劃新的減碳措施，《英廣》認為，這天對於全球的環保主義者來說，「是非常災難性的一刻。」另外《法蘭西 24》提到，取締人工殺蟲劑與只給不使用化肥農夫

補助的法案也以 39% 同意、61% 不同意遭到否決，支持者認為瑞士近年來水污染的情況愈來愈嚴重，對於生態造成嚴重的傷害，但瑞士農夫多站在反方立場，認為如果這些法規制定後，會影響他們的生計。此次公投僅通過 2 個案子，一是給警察更多權力打擊恐怖主義，還有延長對商業的疫情紓困，這也反映瑞士民眾現階段關注的焦點，主要還是疫情下的經濟復甦。瑞士的公投制度獨步全球，只要 10 萬人連署即可提案，且會經過完整的正反方辯論程序與陳述主張。

終結組閣困境 納坦雅胡確定下台

【本報記者呂翔禾綜合報導】以色列經過 2 年選舉後，真的有政府了！由以色列中間派為首的政黨 13 日組成大聯合內閣，也讓執政長達 12 年的納坦雅胡終於下台，將由極右派政黨領袖貝奈特擔任總理至 2023 年，剩下一半任期再交給中間派領袖拉皮德繼任。

組閣塵埃落定

根據《英國廣播公司》報導，以色列雖然在上周決定聯合內閣名單，但還需要經過議會信任投票；最終在 13 日的投票中以 60 比 59 的驚險比數贏得信任投票，將由光譜橫跨左、中、右派與阿拉伯的不同政黨組成聯合內閣，首先將擔任總理的是統一右翼聯盟的黨魁貝奈特，後半任期則由中間派領袖拉皮

德繼任。《路透社》指出，納坦雅胡雖將走下首相之位，不過他也成為反對黨的領袖，其領導的聯合黨在 120 席國會中佔有 30 席，仍為以色列最大黨。而他之前無法順利組閣的原因，就是因為他的強勢作風，讓關鍵的「造王者」貝奈特即使立場與他相近，但最後仍不願共組聯合內閣。

納坦雅胡官司纏身

在信任投票結果出爐後，雙方還是很有風度的握手致意，美國總統拜登也對貝奈特發賀電致意，並表示期待未來的合作。以色列正式組成政府後，雖然內閣中首次納入阿拉伯政黨，但巴勒斯坦政府與哈瑪斯仍不領情，要求以色列政府儘



▲ 納坦雅胡 12 年的執政終於畫下句點，將由貝奈特（圖）擔任聯合內閣總理。（Photo by @naftalibennett on Twitter）

速撤離耶路撒冷。以色列自 2019 年至今，因為內閣遲遲無法組成而陷入政治僵局，導致短短 2 年多的時間就進行 4 次選舉，納坦雅胡在選舉中雖都能成為最大黨，但因為找不到足夠盟友進行組閣，導致國會必須一直解散。而納坦雅胡在野後，將面對許多司法訴訟，而他也無法享有總理的豁免權。

阿爾及利亞報復媒體 吊銷營業執照

【本報記者戚品安綜合報導】不滿法國媒體法蘭西 24 持續報導反政府示威，阿爾及利亞吊銷其營業執照。阿爾及利亞通訊部兼政府發言人貝爾希莫 13 日表示，因法蘭西 24 「對我國及其機構明確且重複地懷有敵意」，沒有尊重新聞規則和倫理，且操縱虛假訊息。但法蘭西 24 回應強調，他們獨立、誠實地報導阿爾及利亞的新聞。

吊銷法蘭西 24 執照

阿爾及利亞 12 日舉行國會選舉，根據《半島電視台》報導，在選舉後隔日，阿爾及利亞通訊部宣布吊銷法蘭西

24 的營業執照。據阿爾及利亞國家通訊社（APS）引述，貝爾希莫表示，此舉是因法蘭西 24 「對我國及其機構明確且重複地懷有敵意」。貝爾希莫還指責法蘭西 24 沒有尊重新聞規則和倫理，稱它「除了確認對阿爾及利亞懷有敵意，還操縱虛假訊息」。

根據《法蘭西 24》報導，阿爾及利亞已在 3 月 13 日向該新聞頻道發出最後警告，因該頻道長期報導每週都會發動的「人民運動」（Hirak）反政府示威。對此，法蘭西 24 表示，「很驚訝沒有收到任何解釋」，並強調「我們透明、獨立和誠實地報導阿爾及利亞的新聞，就像

我們報導的其他所有國家。」

政府施壓增強

無國界記者組織（RSF）在其 2020 世界新聞自由指數報告中，將阿爾及利亞列在 180 個國家及地區裡第 146 名，比 2015 年下降 27 位。半島電視台指出，阿爾及利亞官方對「人民運動」施加的壓力越來越大，並逮捕一連串記者和反對派人士。儘管時任強人總統包特夫里卡自 2 年前迫於反政府示威的壓力而下台，但示威活動仍在繼續，要求政府對政治制度徹底改革。但當局表示，該運動的主要要求已經滿足，並指責剩餘的抗議者觸犯阿爾及利亞的國家利益。

劉耀東

（中華民國購物中心協會榮譽理事長）

近日一早看新聞，看到樂尼尼餐飲集團因不堪「疫情衝擊 + 股東掏空」，爆出虧損千萬爆歇業，旗下擁有「樂尼尼義式餐廳」、「夏部火鍋」、「賣飯食」3 個餐飲品牌的樂尼尼集團，於官方臉書宣告已於 2021 年 6 月 1 日無預警歇業。

樂尼尼無預警歇業

樂尼餐飲集團於 2015 年 2 月成立，其中旗下「樂尼尼義式餐廳」結合美式餐點，之前全台共 7 家門市，門市風格為一店一特色，並經常改裝以新型態登場。去年 2020 年也正式進軍台北市美食一級戰區，開幕「夏部火鍋 X 賣飯食燒肉拌飯」信義旗艦店，今發生無預警歇業令人震驚。

前不久我們才在社群媒體看到泰國民眾前往購物中心施打

疫情下 餐飲業掙扎求生

疫苗，但僅管如此泰國每天平均 4 千例確診案例，曼谷市政廳在 4 月宣布因疫情限制餐館營業時間，雖然 5 月有放寬制度，但仍造成數千家曼谷餐廳關閉，泰國餐飲協會估計，餐飲業每天損失高達 14 億泰銖（約新台幣 12 億 4403 萬元），約 50 萬名工人失業。

泰國關掉 5 萬間餐廳

更指出過去 2 個月，約有 5 萬家餐廳暫時或永久關閉，預計疫情結束，至少有 10 萬家餐廳倒閉。也有民眾擔憂，許多來泰國的遊客都是因為美食和飲料慕名而來，一旦疫情結束，泰國將會失去很大的觀光優勢。

新加坡之前本土疫情升溫，政府緊縮防疫措施，禁止餐廳及小販中心內用，僅能外帶或

外送。有的業者為此開發適合外送的餐點，增加顧客選擇；也有攤販機動調整營業時間因應。包括限制社交聚會最多 2 人、盡可能居家辦公、餐廳及小販中心禁止內用，只能外送或外帶，預計實施一個月至 6 月 13 日。

星國大舉紓困

去年疫情嚴峻時，星國於 4 月至 6 月實施類封城「阻斷措施」期間也禁止餐廳內用，直到「解封第 2 階段」才解禁，允許最多 5 人同桌聚餐。為協助業者度過難關，新加坡政府 5 月底宣布，將推出總值新幣 8 億元（約新台幣 167 億元）的援助方案，包括提高對餐飲業、零售業、博物館、健身房、表演藝術業等受這波防疫措施衝擊產業的

薪資補助。

iCHEF 共同創辦人程開佑表示：「我們也觀察到一些原歇業店家在發現防疫升級期間可能比預期還長後，出於現金流的考量仍然開店，生意加減做。但是若以月營業額 60 萬的店家來說，獲利的最低門檻約原業績的 70%，目前是每天開店每天虧。建議餐廳應做好至少六個月的長期抗戰計畫，評估成本和營收後再決定開店的形式。」

外送成長停滯

從外送來看，三級警戒後第二週的成長最高，其中對比成長第一週 36%，第二週 48%，第三週回到 41%。外送成長停滯可能有兩個原因：（1）餐廳或平台產能限制、（2）消費者在面對長期封城的開銷考量。然而，

線外帶持續大幅攀升，到第三週對比成長已成長超過 4 倍，再來看看美國的汽車業狂人馬斯克，他的特斯拉即將將進軍餐飲業！目前已申請新商標，馬斯克的 50 年代餐廳夢要成真了？特斯拉日前向美國專利局提交新商標的申請，打開進軍餐飲業的序幕。

電動車大廠會打造出怎樣的

餐廳風貌，真的非常令人期待。

現在，特斯拉正在向實現這一目標前進，包括申請新商標，以便在餐飲業使用其「特斯拉」品牌。該公司在申請書中寫道：「特斯拉商標註冊意在涵蓋餐飲服務、彈出式餐飲服務、自助餐餐飲服務、外賣餐飲服務等類別。」該公司從未透露開發餐廳的時程表，但看起來其正朝著目標邁進。



▲ 新加坡防疫升級，禁止餐廳及小販中心內用，圖為中峇魯熟食中心的桌椅套上繩索，以防有民眾坐下。（照片來自中央社）

▼ 在巴基斯坦，女性內衣受到保守主義與男女不平權的影響，難以發展。（photo by Wikimedia）



巴基斯坦父權高漲 女性內衣不合用

【本報記者王慶宇綜合報導】巴基斯坦父權社會十分保守，導致女性很難買到符合需求且價廉的內衣。外媒報導指出，內衣產業在巴基斯坦是禁忌話題，除了產業高層全是男性，連員工與消費者都避諱不談，以免遭人非議。這導致一般女性很難買到適合的內衣，長年都得忍受不適。

女性內衣品質低劣

根據《英國廣播公司》的深入報導，英國一名想改革巴基斯坦女性內衣市場的商人，在當地受到很大的阻礙。為了瞭解巴基斯坦女性的需求，商人摩爾特地到巴基斯坦的女性內衣店進行市場調

內衣產業在巴基斯坦是禁忌話題，導致一般女性很難買到適合的內衣，長年都得忍受不適。

查。但他在不透光的店門口前遭警衛攔下，認為男性不該進入女性內衣店，還是隨行翻譯謊稱摩爾是外交官，要替妻子購物，才順利進入。摩爾表示，警衛僅是問題的冰山一角，最根本的仍是男女對於內衣樣式有非常不同的觀點。對於巴基斯坦男性來說，內衣通常與「性感」、「吸引目光」有關，但女性只想追求舒適性與耐穿度。多數巴基斯坦女性負擔不起昂貴的進口內衣，因此只能購買品質十分惡劣的國貨。

多數巴基斯坦女性負擔得起的內衣多使用容易生鏽的金屬扣件，還有尖銳的鋼圈，會隨衣時間逐漸磨破內衣，並刺到使用者的皮膚。一名 27 歲的女性依乃姆就向記者表示，她過去十年間不曾買到她想要的內衣尺寸，內衣材質也很粗糙，導致她乳房周圍時常起疹子。

男女不平權是主因

因為巴基斯坦的父權社會影響相當高，推廣便宜且有一定品質的內衣相當困難。商人很難透過廣告推廣自家

產品，因為很容易被貼上「低俗」的標籤。巴基斯坦多數的內衣商店也在保守派的壓力下，多採用不透光玻璃且不得放置招牌。而巴基斯坦既有的女性內衣製造商公司內部，則有嚴重的男女不平等问题。

摩爾發現，能決定內衣材質與款式的會議上，清一色都是男性，且大多帶衣有色與戲謔的眼光來參與會議。他表示，「我最大的挑戰是讓這些高層瞭解女性內衣不該只是會激起性慾的產品」。在這些公司，女性通常扮演助理角色，只有偶爾需要在滿屋子的男性面前提供意見，因此很難將實際的需求講出。

女性病程較長 新冠肺炎加重不平等

【本報記者林志怡綜合報導】年輕女性新冠肺炎患者的病程往往較長，經濟、社會地位恐也因此遭到弱化！多間護理診所反應，新冠肺炎長病程的患者以年輕女性為主，且工作遭到嚴重影響。科學家認為，病程拉長可能與女性靈敏度較高的免疫系統有關，而類固醇等藥物是可能的治療手段。

長病程患者多為女性

經營倫敦北部一間新冠肺炎染疫後護理診所的梅麗莎·海特曼指出，診所治療的患者中，高達 66% 為女性，且其中許多人都是全職工作者，並有自己的孩子要照顧，這些女性中更有 25% 因病情而完全無法工作，「從經濟角度來說，這是一場災難。」

據《衛報》報導，在過去的 12 個月的疫情觀察中可發現，新冠肺炎急性病例與住院個案以男性與 50 歲以上中年人為主，但病程較長的個案則多數較為年輕，並以女性族群為主，且類似的性別差異在世界各地變得更加明顯，也因此年輕與中年婦女的社會地位與健康狀況，都遭到嚴重的弱化。

《世界經濟論壇》也指出，新冠肺炎大流行擴大女性在經濟和健康的平等，且將嚴重破壞後續經濟成長趨勢，呼籲各國執政者將女性視為經濟復甦最核心的協助對象。

病程拉長的原因

紐約大學長島醫學院助理教授朱莉·努斯鮑姆指出，女性相關疾病的研究資金與關注缺乏是相關研究停滯的根本原因，但有某些偏見導致研究在面對女性病痛時傾向於以「情感或個性因素而不是醫學原因」解釋。目前有科學家認為，育齡婦女對病原體存在激烈的反應性免疫反應，是用以支持懷孕期間更高的保護需求，而新冠肺炎病毒的殘骸在人體內殘留數月，而女性免疫反應也持續發生慢性發炎反應、對抗這些殘骸，並導致疼痛、疲勞和腦霧等症狀。

因此，有科學家建議，如果在新冠肺炎長病程女性患者體內的抗體水平特別高，可以利用類固醇等免疫抑制藥物治療。



▲ 女性染疫後，可能因為較長的病程而影響其事業發展。（Photo by helpsg on Pixabay under Pixabay License）

新冠肺炎世代 孩子更堅強成長

【本報記者林志怡綜合報導】新冠肺炎疫情使孩子們更堅強了！新冠肺炎使孩子們學會珍惜自己的健康與家人，並加速適應網路生態，從各種非實體管道擷取知識，並從一連串亞裔仇恨事件中學會體諒與接納。

病過才知健康寶貴

居住在紐約的彼得森年僅 14 歲，接受《時代雜誌》訪問時提到，在母親確診新冠肺炎後，他也隨即出現發燒等症狀，並確診新冠肺炎，病程長達 4 週，持續受到發燒、頭痛等症狀困擾。康復後他說，「新冠肺炎教我，不要把健康或與人相處的機會視為理所當然。」

此外，亞利桑那州的坎貝爾有位居住在養護機構的阿姨，在去年三月因新冠肺炎而病逝，全家只能以虛擬方式進行葬禮。她難過的表示，「在我們最需要家人的時候，我們不能在一起」，但她也因此更珍惜與家人共度的時光。

亞裔反思歧視

據《ABC 新聞》報導，美國目前仍存在零星亞洲仇恨行動，而居住於康州的米歇爾是一名 12 歲的亞裔美國人。

他說，過去一年給他的感受非常不舒服，因為自己的亞洲人外表，社區裡其他人的眼神讓他感覺「好像我已經感染了新冠肺炎，並將它帶到了社區裡一樣」，但作為亞裔歧視的受害者，經歷過其他人不願意接近自己的痛苦，他學會了如何接納自己的外表與身份，學者不要將同樣的歧視用在其他人身上。

適應網路生態

坎貝爾說，因為自己的父親忙於醫院的工作，所以她並沒有隨著防疫措施開放、回到學校接受實體課程，因為遠距教學讓她有更多時間陪伴母親與妹妹。此外，夏威夷的艾比說，疫情使她與家人外的人接觸減少、現實世界被限縮的情況下，網路世界顯得更加安全且寬廣，她開始觀看科學相關直播，開始思考「讓世界變得更好的方法」，並關注環保議題。

聯合國白化症日 籲多支持勿歧視

白化症患者因髮色、膚色特殊受到外界歧視，聯合國秘書長古特瑞斯表示，國際社會應對白化症患者給予更多支持和關懷。

【本報記者臧品安綜合報導】每年 6 月 13 日是國際白化症宣傳日，聯合國呼籲世人關懷白化症患者。白化症患者因髮色、膚色特殊，常受到外界歧視，聯合國秘書長古特瑞斯表示，他對《非洲白化症行動計畫》及聯合國進行促進白化症患者權利的工作感到備受鼓舞，並敦促國際社會對白化症患者給予更多支持和關懷。

根據《聯合國新聞》報導，古特瑞斯在今年致詞中表示，今年的主題是「超越一切困難的力量」，反映「白化症患者面對普遍存在的誤解、歧視和暴力，所展現出的堅韌精神、毅力和取得的成就」。

《非洲白化症行動計畫》及聯合國白化症獨立專家正在進行促進白化症患者權利

方面的工作，古特瑞斯強調，為了消除針對白化症的誤解及杜絕歧視，國際社會需要做的事還有很多，敦促所有國家和社區「保護和實現所有白化症患者的人權，給予他們必要的支持和關懷」。

白化症常遭誤解

白化症是一種罕見的非傳染性遺傳病，在男性和女性之中都可能出現，患者的頭髮、皮膚和眼部因缺乏黑色素，極易受到陽光和強光的傷害。幾乎所有的白化症患者都有視力障礙，且容易罹患皮膚癌。

目前這種疾病尚無治療的方法。由於部分社會受到迷信和錯誤觀念的影響，對於白化症有很深的誤解，因此白化症患者仍常面臨各種形式的歧視和暴力，甚至被社區驅逐。據聯合國估計，白



▲ 6 月 13 日是國際白化症宣傳日，聯合國呼籲世人關懷白化症患者。（photo by ms. donna on Wikimedia under CC2.0）

化症在北美和歐洲的發病率分別在 1.7 萬分之一和 2 萬分之一，而在撒哈拉沙漠以南的非洲，發病率則更高。

▼ 墨爾本一直是一個務實的商業城市，畢竟它由土地投資者發展，除了商業掛帥以外，墨爾本也注重藝術休閒。(網路截圖)

▼ 在 2021 全球宜居城市排名中，澳洲有四座城市進入前十名榜單。圖為排名第三的阿德萊德市托倫斯 (River Torrens) 河畔。(網路截圖)



全球 10 大宜居城市 澳洲為何佔了 4 名？

阿德雷德、伯斯、墨爾本、布里斯班等澳洲四大城市入選全球宜居城市，共同特色是公園林立，空氣清新，社會福利佳，政治清明。

■ 何其台 (資深媒體人)

經濟學人雜誌公布 2021 年全球最宜居城市，前 10 名中大洋洲紐澳兩國竟有 6 城市入榜，令人意外，尤其歐洲、美加，富歷史、文化或現代科技城市，比比皆是，但是如果加上國家治理及防疫績效，應有道理。

紐澳城市居民抱怨

第一名紐西蘭奧克蘭市，當地人士知悉奪得全球宜居城市榜首後有些愕然，靦腆地說「我們交通壅塞程度，是大洋洲第二名，房價又貴」，第四名的威靈頓住宅有三分之一「老舊、潮濕、寒冷，亟待更新」，比起諸多文化古城、摩登城市就差遠了，但是寧謐、安全、環保好、政治清明、

人民安居樂業，正是特色。

躋身 10 名之內的澳洲城市有阿德雷德、伯斯、墨爾本、布里斯班等四個城市，這個曾經是英國流放罪犯的年輕國家，能有 4 個城市上榜，澳洲人更是「受寵若驚」，尤其歐洲古國迄今仍視只有 200 多年歷史的澳洲，為未進化人 (barbarian)，古蹟只有庫克船長落腳小屋、教堂、古堡、政府古建築，與歐洲國家動輒 7、8 百或千年相比，差遠了。

紐澳無種族歧視

已經徹底摒棄「白澳政策」的澳洲，現在是民族大熔爐，黑、白、黃各色人種走在街頭，互相尊重，特色是步伐都很悠閒慵懶，同化了，反正土地面積 764 萬平方公里，2600 萬人，地大物博，農牧立國，加上觀光旅遊，

以及教育不錯，每年吸引 50 萬海外留學生，成為重要產業，社會福利佳，怎麼會活不下去？

澳洲咖啡、餐飲、酒店商家，過去營業時間是上午 10 時至下午 4 時，到 3 時就開始暗示客人，要收拾打烊，可以準備走人了，近年因為印度、中國不少移民，帶來勤奮努力「壞習慣」，害大家不得不增加工時，應付商業競爭，不過還是有很多當地商店，堅持原則，「晚出早歸」，民風淳樸。

政治單純清明為特色

澳洲實施內閣制，人民對政治無感，電視、網路新聞平淡無奇，沒有名嘴、政論或網軍互尬，國防部長杜登說，美澳聯盟，要加強軍力對抗中國，新聞熱度只有一篇報導，其後銷聲匿



▲ 第一名紐西蘭奧克蘭市，當地人士知悉奪得全球宜居城市榜首後有些愕然，靦腆地說「我們交通壅塞程度，是大洋洲第二名，房價又貴」。(網路截圖)

跡，至於中美貿易衝突，媒體偶爾報導，從未聞「群情激憤」，生活中無人討論，人民政治冷漠。

澳洲人對政客無情，10 年換掉 6 位總理，最短命的工黨領袖陸克文任期只有 3 個月，因公共政策不得人心，黯然下台。投票率高達 95%，人民決定政客政治生命，政客休想透過媒體或網軍帶風向，幹不好隔夜就捲鋪蓋走人。邱吉爾：「對政客無情，是偉大民族的標誌」。良有以也。

無公營事業分贓利益

紐澳皆不若台海兩岸，透過包山包海公營事業，掠奪國家資源，分贓經濟利益及職位，並收買政客或輿論，扭曲民主政治。紐澳政治環境單純，利益引誘少，政治清明，政府效率，皆非台海兩岸所能比擬。

紐澳非常排斥工業污染，寧願不要發大財，也要優良的環境品質，因此無論半導體、塑化、鋼鐵、汽車、水泥、玻璃工業，都不受歡迎，連比人口還多的綿羊，剪下羊毛後，還要送到別的國家洗羊毛，再回銷澳洲，藉此

維護環境品質。

4 大入選全球宜居城市，共同特色是公園林立，老樹四處可見，空氣清新，絕對沒有政客敢為收買選民，濫蓋水泥森林，或無用機場、大學，或亂立名目建蚊子館。橋樑、道路、人行道品質紮實，沒有斷橋，道路坑洞，或火車出軌殺人情事發生。

了解紐澳政經、社會及環境背景，再加上這次新冠肺炎疫情防治，重視科學，成效斐然，而且從不做內外宣，依然得到經濟學人雜誌肯定，也就不令人意外了。

路截圖) ► 阿德萊德為南澳第一大城，也是澳洲第五大城市，有將近 77% 的南澳居民居住在這裡。



稀有骨董瓷版畫限時義賣 贊助醒報媒體事工

(之二)

茲有法國華裔牧師夫婦愛心捐贈歐洲珍貴骨董作品，割愛給支持媒體宣教事工人士，作品稀有，先開價先得。

本會將開具抵稅收據與感謝狀。訂購專線：02-23581961



(背面)

皇帝與城堡瓷版畫

作品時間推估：1930 年

作者：佚名（巴黎）

尺寸：37X45 公分

義賣底價：
80,000 元

多雲時晴

當疫情記者成了受訪者

■ 蔡又晴

(壹電視採訪主任)

從採訪疫情到變成被採訪的對象，一整個星期，過得驚濤駭浪。

上周六日錄完「雅琴看世界」，緊接著周一早班，六點多突然接到回報說：公司有人倒在廁所。當時甚麼都來不及想，拿了手機就往下街，心想到底是誰？是喝醉還是睡著了，怎麼會倒在廁所叫不起來？

沒想到一衝到廁所，保全大哥已經拿了梯子爬進去開鎖救人，一探已經沒了氣息，判斷死亡時間已久，救護車跟警察雖然五分鐘內就趕到，但隨後也只能宣布死亡。

攝影記者猝死

當時時間還很早，大部分同仁都沒有上班，第一步得先找出死者的身分，最後是藉著手機上的群組，找到了同單位的同事幫忙辨認，才確認的確是我們的攝影同事。保全大哥也馬上回調了監視器，透過監視器還能看到他最後走進去的身影，腳步穩健、抬頭挺胸，完全看不出任何異狀。居然會突然倒斃，尤其在這個疫情嚴峻地當下，讓我心裡頓時緊張了起來。

環顧身邊幾位一同處理的同仁，必須趕快讓大家穿上防護

服裝，以避免任何被新冠肺炎感染的可能。

猝死，在現在就是個超級敏感詞。

一度不肯篩檢

我回報完之後，幾位主管警覺性很高，馬上要我戴上防護鏡跟防護衣，一樓的保全跟工作人員也全都換上防護衣。但明明疫情這麼嚴重，相關單位居然想要行政相驗結案，遺體直接送殯儀館，不查有沒有新冠病毒。這讓公司差點翻掉，堅決不同意！

結果打遍警察、消防、衛生等等機關，居然都跟我們說：不需要也沒有能量相驗猝死者的新冠病毒，要我們直接把遺體送走。終於在公司一再堅持之下，最後改成刑事相驗，送法醫檢驗死因跟快篩是否有新冠病毒。

說實話，對猝死者的處理如此草率，這正是現在防疫的一大漏洞！

整個早上處理過程十分難熬，穿著防護衣還好，但是看著自己的同事倒在地上，家屬匆匆趕來，一時也不知道該怎麼辦。公司派來專人，還連絡好葬儀社準備冰櫃等等，攝影主管達叔也全程在一旁幫忙，生死的一瞬間，只在一夜之隔，心情一直沒辦法平復。

篩檢結果：陽性

下午趕去新光醫院快篩，結果：陰性。當時大家都覺得死因單純，應該就是心肌梗塞死，沒想到過了一天，整個大翻盤：陽性。一夜之間，公司決定要趕快進行全體同仁快篩，明明準備快樂過生日的總務主任彥伯，立即奔上第一線，不但要彙整各組的人員資料，還要跟台北市衛生局對口名單，接著安排整個動線根人員部屬，幾百人的快篩就他跟行政團隊幾個人要搞定，從早一路弄到大夜。

第一天快篩，原本大家還有說有笑，直到快篩完坐進了棚子裡。忽然第一個同事，被叫了名字，送進了防疫公車直接載走。大家才驚覺公司裡面原來還有其他人染疫，整個氣氛霎時變得肅殺，大家都盯著防疫人員傳來的紙條，深怕自己的名字不在安全名單中。

陸續有人被送走

陸陸續續居然有十個人走上公車，這震撼不可謂不大！尤其是採訪中心也有幾個人上車，那整個採訪中心不是都要喊停？新聞不能停，播出怎麼辦？

幸好晚上陸續大家的 PCR 全部呈現陰性。不過疫情的恐怖，已經讓我們充分感受到，無症狀者到處都是，一旦碰到感染



▲壹電視攝影人員猝死後被診斷確診武漢肺炎。ZCC表示，廣電新聞從業人員屬於高接觸風險工作者，會持續爭取列入優先施打疫苗對象。(中央社)

者，整個採訪製播能量都可能隨時歸零。

原本以為事情可以告一段落，已經從星期一忙到星期四，沒想到周四晚又收到訊息，第二批快篩有兩位同仁，「PCR 呈現陽性」，剛好其中一位中午就在我旁邊拍攝。四天之內連續接觸兩位確診者，實在讓我驚嚇到疲憊異常，不想動也不想回家，深怕會帶給家人恐慌。經過了一夜輾轉難眠，隔天終於收到衛生局說我自主健康管理即可，才勉強鬆了一口氣。

一周檢測三次

目前我的檢測都是陰性，算算我一個星期就檢測了三次，對流程應該已經比醫生護士都

攝影同事猝死篩檢確診，公司急忙進行全體同仁快篩；雖然目前筆者的檢測是陰性，但疫情的恐怖，已經充分感受到了。

還要熟。這幾天手機訊息電話不斷湧進，每天電量都是從滿格一路降到沒電自動關機。非常感謝大家的關心，也很慶幸公司目前還能繼續運作。

人死如燈滅，生死只在轉瞬之間。能看到的是防疫的缺陷，看不到的卻是生死一隔之後的喟嘆。如果一家小小的公司，身處在這樣的危境中，都能看到這麼多防疫上的漏洞，放大到社會國家層面，真不知道有多少讓病毒伺機而動的陰暗角落。在整個制度的動員跟建構上，國家防疫如果只在

數字上論輸贏，卻沒有看到這些機制中的問題，那引|起的災禍恐怕沒有人能負責得起。

病毒這種肉眼難見的微小之物，要奪人的性命是如此容易，如今，我們口中尚有一氣，能活著已是最大的恩典。上帝讓有些人息了世上的工，卻讓我們能繼續留在世上，經過了這番選擇，或許我們都該捫心自問，如果我還能活著，我要為這個世界付出些甚麼？

疫情假期的心靈對話

■ 張德明

(台北榮總前院長)

日子不會停，只是過去；生命不會停，只有奔老；如果疫情也不停，我們就要有長路協行的準備。

這不是假期，因為地球依然轉動，日子沒有停；這不是假期，因為分分秒秒流逝，生命沒有停。

如果因為疫情不停，我們被迫喊停，封班封校封城封國封世界，你就真停在原地不動了嗎？想好要做什么了嗎？還只是睡得晚一點，醒得自然一點，任著別人把自己給封了，就真的全停了。

病毒不會停

別因為外界停了就鬆散了，歲月會成為記憶中的空白。未來，你怪老闆、怪市長、怪部長、怪總統、怪病毒都沒有用，因為日子不會停，生命不會停，病毒不會停，也許別人也沒停，而也許只有你傻傻的停了。

世界表面上安靜了，街上沒車沒人，但別相信它真的停了。有人發掘弱點全力補強，有人委屈蹲低苦練馬步，有人高興亂了快跑者的步伐，有人暗喜落後中有了喘息的機會。各種閉門苦修、合縱連橫相信都積極的在進行，苦撐待變，沒有人相信大家會因疫情的封阻就真的都酣睡了。

進化，還是退化？

如果有天疫情停了，解封了，大家都出來了，你是否還是原來的你？是進化了還是退化了？還是你已經在不見天日中畏懼了陽光，在離群索居中失去了追尋。

當一切回到未來的過去，你準備

好了嗎？還是發現雖沒有染疫，但已在疫情中死去，失去了再戰的勇氣和信念，也減弱了再戰的專業和能力；或才發現別人利用暫停，已強化升級到 2.0，無論是心智上還是體能上，而你空乏走鐘，只是渡了一個無聊的長假，抹去一段人生。

這是人類和病毒的戰爭，你絕對是對方貼示通緝想獵殺的對象（Wanted），絕對是局內人。我們要感謝這麼多科學家，日以繼夜的分析病毒、破解病毒、找尋藥物、研發疫苗；這麼多醫療人員，夙夜匪懈的賭命一線、面對病毒、壓制病毒、搶救生命；社會上這麼多人出錢出力，國際上這麼多人攜手合作，目標只有一個就是戰勝病毒。

不要變成病毒的戰利品

而我們要做的，除了繼續保持原本專業，就只是配合戴個口罩，減少活動，拒絕加入病毒對人類攻擊的傳染鏈，不要成為為病毒鋪路的墊腳石，或起碼不要成為需要被照顧的人，成為他人的負擔，更不要變成病毒的戰利品。

我們的常識放個炮的能力都綽綽有餘，我們的訓練挑缺失的功夫都相當紮實，但何不學習如何在紛亂的訊息中過濾出有根據的和需要的，在有限專業中看看還能持續貢獻什麼，並將正面的能量分享大家。

其實贏的方法很簡單，只要你我把自己顧好就一定贏，如果每個人都一百滿分，是要去那裏找不及格的紅字。不要告訴我你是在茶室或遊覽車上陣亡，那不是漂亮的戰場，如果大家都顧好自己，顧好家人，病毒就一定走頭無路，等疫苗打下，群體免疫，病毒當然就只有敗走一途。



王院長跟你談天說地

■ 王建煊

(前監察院院長)

我常喜歡哼一些老歌，但因鼻涕倒流，黏在喉嚨上，聲音沙啞，加上中氣不足，唱起歌來，常上氣不接下氣。但我唱歌有一優點，唱歌入情，自己情緒會跟著歌詞走，有時甚至會流下眼淚來。

蘇武牧羊北海邊

例如我在唱蘇武牧羊這首老歌時，我會覺得自己手持長長的漢節，站在雪地的群羊中，雖然飢寒交迫難度日，但卻一直在思家鄉故人，心中不時有些許悽愴之感。

話說漢蘇武奉命率一使節團，約 100 人出使匈奴，不巧遇到匈奴內部鬭政變。叛亂一方與蘇武使節團的副使張勝有過往來，致使蘇武受到連坐，被流放北海牧羊，待生小羊時再放其回國，但羊都是公的，如何能生小羊呢？當然歸國無期。

但是匈奴對蘇武的氣節十分景仰，屢次找人勸降均無結果，因此在匈奴冰天雪地的北海一呆就是 19 年，直到漢匈和親，蘇武才得返鄉。

從蘇武牧羊談忠君

(本報授權同步刊登於《中時電子報》、《風傳媒》、《優傳媒》)

愚忠不足為訓

漢朝在匈奴的另一降將李陵，亦曾勸降蘇武。蘇武長嘆說：做臣子的忠於其君，就如同兒子孝順父母一樣，是天經地義的事。但是明君固有，昏君可能更多，常陷國家與人民於水深火熱之中，我們忠於國家及人民是應該的，但忠於昏君則大大不可。因而蘇武以忠君如同孝順父母一樣，是天經地義的事，是大大荒謬。

漢武帝逝世時，蘇武得知，他面向南方，撲倒在地，放聲痛哭，鮮血順著嘴角流在地上，悲痛哭泣，誰都勸不了。為甚麼會這樣？實因古時歷代居王，為鞏固家族王權，威嚇利誘無所不用其極，賞官爵，或是發配邊疆，滿門抄斬，以致有伴君如伴虎的惶恐。久之，忠君，為君王而死，乃成為忠義愛國之舉。

我在想，如果我有幸生在帝王之家，身為皇帝，我難道不也是一樣地用盡方法要人民忠於皇權嗎？

忠君教育台灣曾流行

忠君的教育在台灣也曾經流行過一段時間。當年國共戰爭，國民黨蔣介石領導的國



▲我在唱蘇武牧羊這首老歌時，會覺得自己手持長長的漢節，站在雪地的群羊中，心中不時有些許悽愴之感。(網路截圖)

軍，軍力數十倍於共產黨，但結果兵敗如山倒，主因就是許多軍事將領叛變。所以蔣先生對於不忠的軍事將領，陣前叛變，心中無時無刻不在淌血。

因此對於握槍桿子的軍人是否忠於他，是極為關注的。所以當時在台灣也一樣有忠君教育，當然不能用忠君，而是將君改為領袖。

政府在各重要公共場所，軍中尤然，都豎有太大的牌子，上書「國家、主義、榮譽、領袖」。我們做學生時，演講提到領袖，要立正，寫文章，領袖前要空一格。領袖在當時，當然就是指蔣中正先生。

軍中常有高級將領訓練，有次參訓人很多都是當過司令官或總司令的人。這個高級將領訓練班，結訓時要寫一份受訓報告代替考試。有位將官不善此套，乃在結訓報告上寫：「我

會打仗，我心中只有領袖，我喜歡女人。」因為官夠大，沒有人敢糾正他，只好照送到蔣先生手中，蔣先生看了，你們猜猜會是什麼反應？

民主時代忠於國家

我如果是蔣先生，形式上如何表達姑且不論，但心中一定是極為高興的，這樣的將領，更將委以重任。因為他會打仗，據瞭解，該將領，確實善戰。更重要的是，他心中只有我這位領袖，不怕叛變，不怕尾大不掉。至於他喜歡女人，小事一椿，誰不喜歡女人？這位將軍，更獲重任自然不在話下。

忠君對於被忠的人，當然高興，但是我們隨便忠君，則是大大不可。今天民主社會，忠於國家人民才是正辦，若如此國家當能富強，人民才有好日子過！

寫日記自我調整 重塑思想神經

這本日記的目標不是要讓人透過玫瑰色眼鏡看世界，而是要透過更樂觀的眼鏡去看待人生。

■ 多明尼克·斯賓斯特

這本日記的理論基礎分為三部分：正向心理學、習慣、自我反省。正向心理學領域中的研究，就是這本日記的理論地基，但也涵蓋了習慣和自我反省的基本原則。如果你學會正確的應用這些原則，就能達成生活中幾乎所有的目標了。

正向心理學

試著深入探索，你可能已經知道其中的一些事物，但是在每

眼鏡「6分鐘日記」是個方法，幫助你建立專注於快樂事物的習慣，不只如此，它還能夠幫你找到這些事物是什麼。這本日記的目標不是要讓你透過玫瑰色眼鏡看世界，而是要透過更樂觀的眼鏡去看人生。

替你生活中的每隻豬塗上口紅，假裝一切都是獨角獸和彩虹，並不是一個能持久的方法。妄想般的正向思考從來就不是長久之計，這就是為什麼日記的晚間例行中，包含了一個「你打算怎麼改進」的部分。

要把注意力放在機會，而不是放在障礙上。適度的樂觀能帶給你希望，而暫時湧現的悲觀能避免你過度自滿。

天忙亂的工作、社會責任和自身需求中，太容易遺忘了。基礎能幫助你從理論上理解並內化這些原則，而日記能讓你每天練習運用。

正向心理學與它所根據的科學研究可靠性息息相關，到目前為止，這些研究的明晰程度令人讚嘆。雖然幾乎所有理論都會有一個相反的理论，但直到現在，對於正向心理學的關鍵訊息，仍沒有經科學證實的反面觀點。簡單的說，正向心理學成功展現了以下幾點：

- 感恩對一個人的快樂程度至關重要。
- 豐富的生活比富足的生活更重要，諸如財富、社會地位等物質因素，都不是個人長期快樂程度的決定因素。
- 一個人的際關係對他們的主觀幸福程度極為關鍵。
- 快樂是可以學習的。你不可能擁有快樂，它不是命運或運氣問題。

把注意力放在機會上

這本日記並不是一副玫瑰色

就沒有光明，沒有死亡就沒有命，沒有緊張就沒有放鬆，而沒有悲傷，也就沒有快樂。要感覺快樂，一定程度的負面情緒是絕對必要，甚至很健康的。

離開老規矩很困難

你越早接受你無法完全避免悲傷和痛苦，就能越快停止避開你的個人幸福。你無法創造恆久完美的幸福，但你可以讓它擴展到最大；你無法創造完美無暇的人生，但你可以活出美好的人生。

「6分鐘日記」無法將你帶入純然的幸福中，但如果你以正確的方式使用它，你將會比以前更快樂，你會更加認識自己，更深的愛自己，也更加接近你的夢想。

人類是習慣的動物，每天有95%的決定都是不經意識思考而做出來的，這些決定是我們的潛意識在幾毫秒內做出來的，由常態和自動化來規範。平均來說，每天有70%的想法跟前一天是一樣的，而40%的行為是每天重複，完全出自於習慣。所以說，要讓習慣離開老規矩，這很困難，是可以理解的。

意願和習慣是兩回事

想像下面的情境：一家廣播電臺舉辦了一個獎金5萬美元的競賽，電台主持人海利·布魯克斯會在這一週內的某個時間，隨機打電話到當地民眾家裡，任何人只要在接電話的瞬間報出主持人的名字（而不是自己的名字或其他話語）就可以得到5萬美元。

你目前欠債4萬5000美元，如果贏得這個比賽，你就能輕易的償還債務。這個競賽在鎮上掀起了熱潮，每個人都在討論，而你很幸運的擁有一週的假期，所以從星期一開始，你一直能夠以「我是海利·布魯克斯」接聽每一通電話。

現在是星期六晚上8點57分，你正準備看HBO新一集的《冰與火之歌：權力遊戲》，你正在準備美味的三明治，打算搭配影集享用時，電話響了！此時，你腦

中唯一的想法是：不想因討厭的推銷電話而錯過影集開頭，所以你加快腳步，一把拿起話筒，然後……報出了你自己的名字！電話那頭當然就是主持人海利，而你當然沒贏得5萬美元。

調整需要大量時間

這種事情到底怎麼會發生？答案非常簡單：你內在的習慣動物再次展現給你誰才是老大。不管5萬美元對你來說意義多麼重大，意願和習慣就是兩件不同的事！

短短幾天不足以改變你的習慣，將那隻動物從習慣的牢籠一牠的棲息地—一中釋放出來，事實上，大約要花66天才能做到，這點稍後會再詳細解說。培養任何其他你想要改變的行為，也差不多需要同樣長的時間。

這應該能讓你明顯的看出，你無法在短短幾天之內，將你對生活的態度調整到更積極的方向。同樣的，「6分鐘日記」將需要比幾天更多的時間，才能在你生活中完全發揮作用。

不過既然它會陪伴你超過66天（其實這本日記將會陪伴你大約半年那麼長），所以你會擁有相當充足的時間，按照自己的意願去培養或捨棄任何習慣。為了

建立一個新的習慣，一開始需要大量意志力，不過一旦這個習慣生根了，你就可以將雙手從做決策的方向盤上放開。

要讓轉變成功，你需要做的是一小步、一小步的前進，而不是大幅改變。所以從小處開始，但要夢想遠大，然後觀察「習慣」如何隨著時間成為你的一部分。

好習慣能節省意志力

做了500次二頭肌彎舉後，你幾乎無法抬起手臂，同樣的道理，在面對無數個決定和誘惑後，你的意志力已經無法再表現



◀本書藉由早晚各3分鐘，寫下今日體驗到的美好事物，讓你養成感受生活中正面事物的習慣，進而改變大腦的思維。（網路截圖）

出最佳狀態，這就是為什麼在一整天特別困難的工作後，你會更容易去拿一桶冰淇淋，或是多喝一杯紅酒。同樣的理由，在考試前拚命讀書，最糟糕的不受控狀況，就會發生在考試後那晚。

舉例來說，你為什麼會想要一整天都在重複做健康的決定呢？為什麼要把每個小決定分開來？我現在要喝可樂還是水？我要選擇去健身還是看Netflix影集？我要吃沙拉還是起司漢堡？何不乾脆建立起健康飲食習慣，擺脫做決定的反覆掙扎，這樣不是容易多了嗎？同樣的邏輯也能套用在你生活的每個領域。

當然，建立一個新的習慣，一開始需要大量意志力，不過一旦這個習慣生根了，你就可以將雙手從做決策的方向盤上放開，鬆開踩著意志力加速器的腳。現

記」，樂觀的態度也會成為你的新習慣之一。這個新習慣，讓你不需要再把珍貴的意志力浪費在「有意識的透過更樂觀的眼」去看世界，因為你已經把這件事變成習慣了。「習慣」和「自動反應」會讓生活更加輕鬆，不會給大腦不必要的負擔。一整天裡面，你需要做的小決定越少，你在做重要決定時的效果就會越好，這能留下足夠的時間和腦力，在你最需要的時候使用，也就是要處理困難、重大與緊急的事件時。（興韻／輯）

《6分鐘日記的魔法》簡介

大腦習慣於尋找並放大潛在威脅，以致現代人生活充滿壓力、惱怒與焦慮。但科學證實，你可以透過積極主動的方式重新連結大腦，來平衡你的負面情緒。最重要的是：要每天重複的做！這樣就能夠在腦中裝載一個新的程式。

停止焦慮，停止空想，趕快抓住改變的機會吧，成功的關鍵是「持續」。這本書及日記要教你藉由早晚各3分鐘，寫下今日體驗到的美好事物，持續66天後，這個習慣就內化了，讓你養成感受生活中正面事物的習慣，進而改變大腦，創造快樂人生。

出版社 / 方智



· 下月書訊 ·

醒報編輯部／輯

《打造創業型國家》

作者：瑪里亞娜·馬祖卡托

出版社：時報出版

在2008年金融危機之後，外界普遍認為若要恢復經濟成長，唯一要做的事情就是：削減公共支出，減少財政赤字。但是我們經常忽略一件事情：「金融危機的成因，是私債而非公債。」國家卻在金融危機之後，替私營企業背了了這個黑鍋。

此狀況也導致政府的許多職能外包給私部門，對外聲稱是要「提升效率」，但是數據顯示，委外以及私有化不能提升效率，而會掏空公家機關的自信、失去與企業



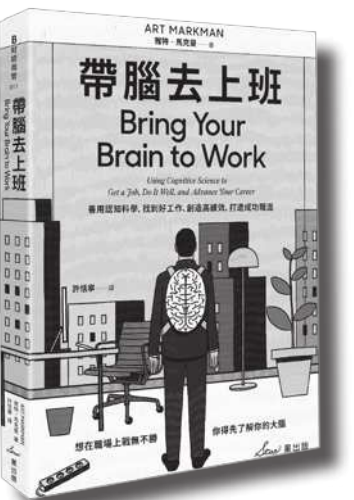
《帶腦去上班》

作者：雅特·馬克曼

出版社：星出版

我們今日已經知道，心理學能夠教我們許多事，包括與工作相關的行為與挑戰，例如：如何做出更好的決策、影響他人、處理壓力等。然而，許多大眾書籍分析相關主題時，都當成共通的人類現象來探討，沒能提供現實生活中具備建設性的職涯協助。

本書不一樣！作者雅特·馬克曼身兼教授、作家與熱門廣播主持人，專注於成功職涯循環的三個階段：找到一份好工作、在工作上表現傑出、晉升到下一份工作。馬克曼從認



《高代謝地中海料理》

作者：謝長勝

出版社：台灣廣廈

根據《美國新聞與世界報導》2020年最新公布，「地中海料理」已經三度蟬聯「全球最佳飲食法」，成為世界公認最健康的飲食方式。

有著25年廚師經歷的馬可老師，曾經因忙碌、不規律的飲食生活發胖到118公斤，直到某天下班「突然癱倒」，才被迫正視自己的健康缺陷，決心從飲食著手改善。

他鑽研地中海料理，並考取全亞洲僅少數人通過的義大利高階品油師認證，透過身體力行，親身實踐出「321黃金法





◀ 美國總統車隊在德州達拉斯市巡遊時突遭神秘槍手襲擊，約翰·甘迺迪頭部中彈身亡。（網路截圖）

▼ 五年前，好萊塢特別為賈桂琳·甘迺迪製作了一部電影《第一夫人的秘密》，這也是其他美國第一夫人都未有過的殊榮。（《第一夫人的秘密》劇照）



電影中的美國第一夫人

電影《第一夫人的秘密》聚焦在約翰·甘迺迪遇刺後的那四天，讓觀眾能深入體會總統遺孀的內心深處。

■ 梁良
（影評人）

隨著 G7 峰會在英國的召開，做了美國第一夫人接近半年的吉爾·拜登（Jill Biden）終於有了「隨夫出征」的初登場機會，在全球記者的鏡頭下展示屬於她個人的「第一夫人風采」。

眾所矚目的「夫人秀」

作為東道主的英國十分捧場，特別派出年輕漂亮、人氣爆棚的凱特王妃陪同吉爾一起亮相，還很有默契地都穿著同色系的紅色洋裝和粉紅色外套，去康納唐斯學院看望曾遭受心理創傷的小孩，又讓吉爾手捧著一盤胡蘿蔔餵食學校裏的一隻明星兔子，果然成功地吸引世人目光。

設若英國只是派出尚不具知名度的約翰遜首相新婚夫人陪同吉爾亮相，那麼這場眾所矚目的「夫人秀」定然遜色不少。

細心的觀眾也許會留意到，吉爾拜登當天穿著的外套，跟公認是「美國第一夫人中的第一夫人」賈桂琳·甘迺迪在她丈夫甘迺迪總統遇刺時所穿的洋裝都是類似的粉紅色，不知是純屬巧合還或精心安排？快 70 歲的吉爾真有挑戰賈桂琳的雌心壯志？

「第一夫人」的電影

說到賈桂琳·甘迺迪，堪稱是歷任美國第一夫人的頭牌，無人能出其右，她在風華正茂時所留下的絕代身影，至今雖然已過去了快將一甲子，仍未隨時代而褪色。五年前，好萊塢特別為賈桂琳·甘迺迪製作了一部電影《第一夫人的秘密》（Jackie, 2016），這也是其他美國第一夫人都未有過的殊榮。

然而出人意料的是，這部電影並非要為賈桂琳樹碑立傳，將她最亮麗、最風光的生平事蹟紀錄下來，反而是聚焦在約翰·甘迺迪遇刺後的那四天，也就是賈桂琳畢生最落魄、最徬徨、最六神無主的那幾天。

導演使用大量的特寫鏡頭逼近賈桂琳那一張表情複雜、思緒混亂的臉，企圖讓觀眾深入這位從第一夫人馬上要變成可憐遺孀的名女人的內心深處，體會一下她在當時的真實想法和感受。它不是一般意義上的傳記電影，卻值得關心「第一夫人」這個特殊身份的觀眾仔細欣賞和咀嚼。

劇情高潮在遇刺當下

《第一夫人的秘密》由帕布羅·拉瑞恩執導，諾亞·奧本

海默編劇、娜塔莉·波曼主演。

影片採用了一個複式的敘事結構，透過賈桂琳·甘迺迪在總統遇刺事件一周後在借居的巨宅裡接受時代雜誌記者白修德的獨家專訪，過程中分段回溯賈桂琳的幾個重要時刻：初入白宮時拍攝白宮導覽短片的生澀但雀躍的第一夫人初體驗；在群賢畢集的藝文廳內舉辦名家演奏會和舞會的第一夫人尊榮時刻。

但這種歡樂時光有如曇花一現，跟著她的人生便墜入無盡的悲劇之中：總統車隊在德州達拉斯市巡遊時突遭神秘槍手襲擊，約翰·甘迺迪頭部中彈，賈桂琳眼睜睜看著丈夫倒斃在自己大腿上，血漿還濺滿她的臉上和衣服上。

賈桂琳隨車隊到醫院作急救，另一頭副總統林登·約翰遜卻已急不及待在載送甘迺迪遺體的軍機上宣誓就職總統，還穿著「血衣」的賈桂琳神情尷尬地旁觀著整個急就章的重大儀式。

堅持舉行風光葬禮

在時任司法部長的勞勃·甘迺迪（暱稱波比）聞訊趕來後，孤掌難鳴的賈桂琳才算找到了一根定海神針，在她六神無主的時



◀ 賈桂琳·甘迺迪（右），堪稱是歷任美國第一夫人的頭牌，無人能出其右，她在風華正茂時所留下的絕代身影，至今雖然已過去了快將一甲子，仍未隨時代而褪色。（網路截圖）

候幫忙應對複雜的政治和政府人事變化，但作為總統遺孀，她本人又有十分強烈的堅持。

她認為約翰·甘迺迪是一名偉大的總統，其功業可跟另一位遇刺身亡的林肯總統相提並論，因此理應有一個十分風光的葬禮讓後人記憶，而約翰遜政府卻以保安為由低調安排出殯事宜，雙方進行了激烈交鋒，結果一個堅持的女人擊敗了千軍萬馬，她也成功地為自己留下了美國第一夫人從未有過的永恆歷史身影。

「卡美洛」的浪漫想像

賈桂琳在專訪中一再提及的「卡美洛」（Camelot），原是亞瑟王傳說中的宮廷和城堡，象徵亞瑟王朝處於黃金時代的標誌。這個中世紀故事在 1960 年改編成音樂劇演出，是甘迺迪夫婦最喜歡的音樂劇之一，片中也穿插了劇中的兩段歌曲播出。

賈桂琳對白修德形容甘迺迪時代的白宮：「不要讓它被遺忘，曾經有一個地方，在短暫的光輝

時刻，被稱為卡美洛。」正劇中的一段台詞，洋溢著這對才子佳人夫婦對主掌白宮的浪漫想像。

此音樂劇於 1967 年改編拍攝成片長 3 小時的電影《鳳宮劫美錄》（Camelot），由喬舒亞·洛根執導，李察·哈里斯飾演亞瑟王，凡妮莎·格雷桂英飾演關妮薇、法蘭哥·尼羅飾演武士蘭斯洛，李察·哈里斯還親自演唱了片中插曲呢！

醒報法律公益服務站

（免費諮詢，自由奉獻）

諮商時間：每周二、四上午 10.00-12.00（採預約登記制）

受理諮商議題：家事糾紛、一般民刑法、智慧財產權、財稅諮詢、教會財團法人登記、訴願與行政訴訟、不動產登記

顧問律師：
高鳳仙律師（高理法律事務所）、
陳業鑫律師（業鑫法律事務所）



高鳳仙律師
（曾任監委、法官）



陳業鑫律師
（曾任法官、勞工局長）



站長：陳榮新弟兄

（東吳大學法律系畢業、專業地政士、台灣醒報法律顧問）

法律諮詢預約電話：

02-23581961

如有奉獻請匯至中華基督徒新媒體協會，以便開具抵稅收據