

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

重視國際新聞，提升國際視野與普世關懷

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



為紓困孤兒請命 藍籲搶救餐飲業



簡化醫材審核 台美協定尚難簽訂



打疫苗無助 Delta？兩劑依舊有效



《今日靈修》

協尋人民公僕！
政府有沒有聽到人民的哀號？產業無法支撐、人們渴求疫苗！正如電影「悲慘世界」的主題曲：「Do you hear the people sing？」政府也許沒在傾聽，但是上帝一定聽見，祂必施恩拯救。（7 版）

市場防疫祭六措施 7/12 有望推微解封

針對北農與雙北家禽市場群聚案，指揮中心祭出市場管理措施；另外，陳時中表示，會持續考慮 7/12 後微解封對象。

【本報記者林志怡台北報導】7 月 12 日後微解封有望！針對北農與雙北家禽市場群聚案，指揮中心祭出市場管理措施，包括人員及人流管理、防護裝備建議及出現案例時的緊急應變措施等。指揮官陳時中說，接下來會持續考慮 7 月 12 日後將可以確實執行相關指引的產業作為解封開放對象。

微解封有望

此外，30 日再新增 55 例新冠肺炎本土確診病例，其中部分與屏東 Delta 變種群聚、仁武群聚案相關，同日再增 5 例死亡案

例。陳時中說，接下來會陸續推出相關指引，包括市集、餐飲、夜市等場所的相關戰備整備與平時管理措施建議，也會持續督導各單位，「如果能確實做到，且在執行上有信心，7 月 12 日後會作為開放對象」。關於微解封細節，陳時中強調，大前提是疫情有得到控制，但餐飲業恢復內用「不是完全不可能」，相關指引會與經濟部等相關團體討論，包括標準、核可、監督與後續追蹤管理細節，確認商家能夠落實，就會考慮有限度開放可能性。

市場防疫六大措施

關於六大市場防疫措施，農委會主委陳吉仲解釋，市場須落實體溫量測、實聯制，人員造冊及疫苗接種等，並落實人流管制與人員衛生行為，市場內人員需佩戴口罩及面罩，並對環境清潔消毒。若市場內出現確診病例，陳吉仲說，市場將啟動風險對象管理、風險區域管理及營運降載措施等 3 大應變措施，密切接觸者匡列對象將包括同攤商、相鄰攤商等，且風險區域須暫停營業，並將發生確診個案的市場容留人數將載為 75%。

兩群聚案增確診

新增之 55 例本土病例（其中 27 例為居家隔離期間或期滿檢驗陽性者），為 30 例男性、25 例女性，年齡介於未滿 5 歲至 80 多歲，發病日介於 6 月 20 日至 6 月 29 日。個案分布以新北市 23 例最多，其次為臺北市 22 例、桃園市 5 例，高雄市及苗栗縣各 2 例、屏東縣 1 例，其中屏東確診案例為 Delta 群聚案中，

確診計程車司機在居家隔離中的接觸者。新增 5 例死亡個案部分，分別

為 3 例男性、2 例女性，年齡介於 60 多歲至 70 多歲，發病日介於 5 月 24 日至 6 月 16 日，確診

日介於 5 月 25 日至 6 月 18 日，死亡日介於 6 月 25 日至 6 月 28 日。

附議侯友宜建言 民眾黨籲入境全面普篩



目前中央只針對高風險七國入境的民眾，下飛機後加做一次 PCR，其他都是居家檢疫滿前 1 天才會進行 PCR。（中央社）

【本報記者臧品安台北報導】「防疫破口在邊境，全面入境普篩刻不容緩！」民眾黨團 30 日指出，現在中央只針對高風險七國入境的民眾，下飛機後加做一次 PCR，其他都是居家檢疫期滿前 1 天才會進行 PCR，恐讓居家檢疫的兩週成為防疫破口，呼籲政府應進行全面入境普篩，才能真正守住國門。

新北市長侯友宜去年 3 月就不斷呼籲中央要採入境全面普篩，在這次本土疫情爆發後，6 月也多次提及入境者應全面普篩，嚴防新冠病毒入侵。

防疫破口在邊境

民眾黨團幹事長蔡壁如說，指揮官陳時中 6 月 22 日稱這是「入境加強篩檢」，根本是呼籲國人的說法，加上台灣目前疫苗接種

率僅 8%，且多數只打過第一劑，面對 delta 病毒，民眾手無寸鐵，入境全面普篩只是邊境防堵的基本守備，並無法保證絕對滴水不漏。蔡壁如進一步指出，陳時中曾說 PCR 檢測量能沒問題，不過「採檢」會牽涉移動風險與管理問題，「令人不知所云」；PCR 檢測精準，但成本較高，CDC 拒絕入境普篩做 2 次 PCR，卻拿不出令人信服的科學證據，她質疑 CDC 只是考慮成本，但 CDC 的低成本防疫，導致行政院花 8000 億紓困、全國半封城，讓台灣賠上一整年的經濟，呼籲政府應趕快進行全面入境普篩。

籲公開決策資訊

另外，民眾黨團總召邱臣遠表示，疫情爆發到現在，民眾黨團

不斷向政府索資，政府卻不願拿出「3+11 決策」會議紀錄，且近期又因邊境管制漏洞，造成屏東出現 Delta 變種病毒案例，讓原本疫情趨緩的台灣，再度進入緊張狀態，但是執政黨仍不願承認錯誤、不願誠實公布重要決策資訊，還透過網軍讓民眾互相猜忌，甚至導致屏東農民無端受到損失，真令人遺憾。邱臣遠表示，從 7 月 1 日開始，航空公司機組員返台檢疫措施將從「5+9」改為加嚴版本的「7+7」，但民眾至今都沒看到決策過程的依據、相關科學根據，這樣的施政難以取信於民，呼籲政府應從科學及專業的角度出發，重新檢討邊境管制和境內防疫措施，並且積極搶購國際疫苗，才能讓民眾安心。

《焦點圖文》 空勤重型黑鷹機 7 月投入救災



空勤總隊 30 日發布新聞稿表示，這架黑鷹直昇機已充分具備夜間海上搜救能力，7 月 1 日起開始擔任備勤，正式投入空中救災行列。（中央社）

社論

特權紛現形 因為政府離基層太遠

國民黨前立委丁守中自爆已經打過疫苗，還是振興醫院主動將他列為第一類施打對象。為了認定醫院董事身分，地方衛生局還跟中央指揮中心互踢皮球，台北市要求指揮中心認定董事是否應該列為第一類人員，中央又推回給地方，說造冊的單位應該有認定依據。

沒有提早造冊分配

從這當中就能看出，中央根本無意阻止董事一級的人施

打，因為一旦認定，不知道有多少醫院要被揪出來檢討。早在一個月以前，就有傳聞醫院高層陸續先施打了疫苗，振興醫院想必不會是唯一一家，這種立法上的缺漏，看來中央跟地方都沒有打算處理。

疫苗作為一種稀有的公共財，之所以會在施打初期出現混亂與特權，最主要就是在之前一年中，相關單位沒有提早造冊跟因應。疫苗買不到，或許有很多現實上客觀的限制，

牽涉到複雜的政治與商業問題，政府力有未逮也情有可緣。不過對於造冊與分配不是早就可以做的事嗎？沉迷於當時的太平場景，欠缺危機意識，才會屈從於醫院跟地方政府的名冊，匆匆施打，變成特權先行的亂象。

紓困限制太多

除了疫苗，現在更加當務之急的就是紓困方案。從紓困方案推出以後，一個最廣泛的聲

音就是：搞不懂。太多的限制跟無謂的程序，讓許多商家與民眾明明很急迫，卻苦於無法即時得到補助。政府制定的方案，得不到多數民眾的認可，才會讓總統蔡英文跟行政院長蘇貞昌的民調急墜。

這些問題同樣都是因為準備不足，甚至到現在，就連夜市要不要開放，地方都還搶先於中央，從攤商著急的面容，甚至急到下跪懇求的急切，就能知道中央的決策距離基層還是

太遠。

離基層太遠

從三期封鎖至今，本報一再呼籲，當政者要苦民所苦，以民生為重。短短一個月，多少名店倒下，就連國際知名的萬屋書店都要收攤，這些焦慮感當政者要能感受跟反應。越是危難之際，公務員的穩定更加明顯，如果政府不能離開自己的舒適圈，進入到黎民百姓的生活中，他可能只是感覺買東

西比較不方便而已。

應具同理心

對於一般民眾卻可能是生死交關。記取之前的教訓，無論是疫苗的施打，還是紓困的發放，都因為欠缺同理民眾的那份心。目前解封還有兩個禮拜以上，不要以為只有短短的十幾天，如果是瀕臨破產，一天都撐不住。政府切忌關起門來吃肉糜，要看看外界的苦。

為紓困孤兒請命 藍籲搶救餐飲業

國民黨文傳會主委王育敏與餐飲工會代表召開記者會指出，餐飲業受創慘重，基層勞工多領不到紓困金。



▲疫情下，餐飲業不少業者撐不住而關門、停業，很多基層勞工甚至沒了工作、也領不到補助。（中央社）

►文傳會主委王育敏表示，行政院提出紓困4.0版，涵蓋面僅800萬人，很多勞工及業者領不到紓困。（中央社）

【本報特派員劉東泉報導】「餐飲業是疫情海嘯受衝擊的第一線！」國民黨文傳會主委王育敏與餐飲工會代表召開記者會指出，行政院提出的4.0紓困版本缺失有：紓困涵蓋面不夠、紓困力道不足，行政效率不彰、而且掛一漏萬。其中，餐飲業受創慘重，基層勞工多領不到紓困金。政府應給予更多的租金、稅費補助並優先供餐飲業者施打疫苗。

文傳會與組發會社工部主任水雲翔與北市西餐商業公會監事蔡秉剛、顧問葉清雲、高市餐飲工會秘書長吳靜瑜等業界代表，30日召開搶救餐飲業記者會。葉清雲表示，自5月中旬以來，各餐飲業皆配合政策只做外帶不內用，但很多中西與日式餐廳，僅靠外帶的便當、小菜，根本難以存活。

吳靜瑜則表示，高雄市餐飲業者可以用「慘慘慘」形容；不少業者撐不住關、停業，很多基層勞工沒有工作、也領不到補助，

餐飲基層勞工多數不懂政治和股市，整天埋頭工作，疫苗的引進與疫苗注射應與政治脫鉤，儘快讓餐飲業勞工施打後，民眾才能安心到餐廳用餐。否則暑假大月來臨，又不知要倒多少業者。

蔡秉剛說，餐飲業上下游都受到三級防疫很大影響，三級警戒這2個月，希望政府能提供

新北疫苗預約塞車 台北開放電話預約

【本報記者臧品安綜合報導】新北市長侯友宜30日表示，目前還有近7萬劑疫苗可預約，新北市研考會主委林豐裕則表示，預約系統已不塞車。另外，台北市疫苗預約接種踴躍，許多預約診所都已額滿。

新北4萬人完成預約

針對板橋大遠百確診個案，侯友宜說，29日已進行擴大區列、篩檢，PCR結果都是陰性，也已全棟清消，30日業者自主停業1天，由市府協助進行企業快篩，約篩檢1500人，7月1日完成清消、快篩、落實自主健康監測，經市府檢查防疫措施完備，才會開始營業。他也重申，大小企業及營業場所應定期快篩，如果企業因疏失擴大疫情，最重得勒令停業或停工。

關於疫苗預約接種，侯友宜說，網路可預約的總數量為10.8萬劑，目前還有近7萬劑可預約，鼓勵市民朋友多利用網路預約，「現在還有很多的量。」針對疫苗預約系統上午塞爆一事，林豐裕表示，民眾預約踴躍，早上8時開放後，半小時湧入上百萬流量，所以才會當機，雖然造成塞車，但系統仍在持續運作，現在已有近4萬人完成預約。

大安區耳鼻喉醫師確診

台北市長柯文哲表示，72歲



▲針對疫苗預約系統上午塞爆一事，新北市研考會主委林豐裕表示，民眾預約踴躍，早上8時開放後，半小時湧入上百萬流量，所以才會當機。（直播截圖）

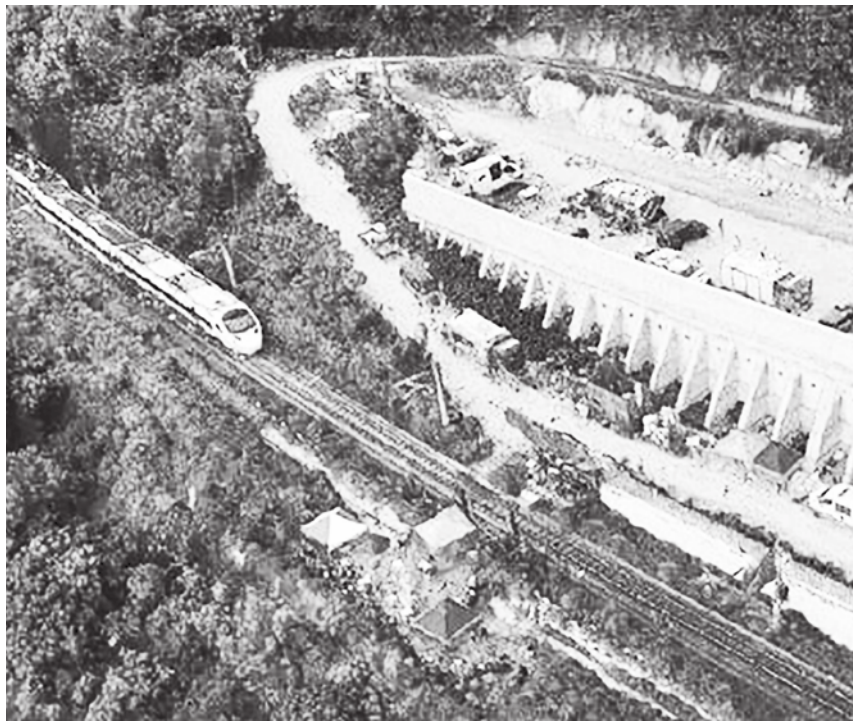
以上長者30日開放預約接種莫德納疫苗，目前預約數量已達71%。台北市副市長蔡炳坤補充，72歲以上長者若沒有預約，或之前曾預約過、但因故沒有去接種的長者，可在7月3日、4日透過電話預約，預計7月6日會在每一行政區安排至少一家醫院，為這兩種情況的長者接種。台北市副市長黃珊珊公布一例大安區耳鼻喉科醫師確診案，為案14797，於6月23日確診，在他出現發燒症狀到確診有將近7天的時間，曾為200多位病患看診；台北區管防疫醫師認為，耳鼻喉科醫師看診時有做防護，病人也有，所以這200多人不用居家隔離，只要自主健康管理，北市也通知這200多人進行快篩，目前還有100多位未快篩，希望他們儘速跟市府聯絡。

交通承諾跳票 立委批勿以疫情為藉口

【本報記者臧品安台北報導】「蔡政府對交通安全的承諾不應該跳票！」民眾黨立委邱臣遠30日指出，今年的西濱快速道路連環追撞、蘇花公路遊覽車事故及太魯閣事故等重大交通事故傷亡事件，總計造成57死292傷憾事，行政院長蘇貞昌及交通部都有提出改革時間表，但至今卻發現許多承諾都未做到，呼籲交通部儘速回應，不要以疫情當藉口。

事故後續改善跳票

「雖然現在疫情嚴峻，但對重大交通事故的後續改善還是應該持續！」邱臣遠指出，針對2月21日的西濱快速道路連環追撞事故，交通部承諾一年內完成全線16處能見度儀，但事故發生至今超過四個月僅完成兩處，進度緩慢。



▲4月2日的太魯閣事故至今近三個月僅完成盤點，設置實體阻隔設施的進度是零。（網路截圖）

針對3月16日的蘇花公路遊覽車事故，邱臣遠說，交通部允諾一個月內提出行政疏失調查報告及懲處名單，以及允諾兩個月

內針對大客車座椅與車身固定方式的技術規範、大客車座椅改裝的標準檢查程序及規定等提書面報告，但至今超過三個月仍無下

文。

疫情嚴峻非藉口

針對4月2日的太魯閣事故，邱臣遠指出，蘇貞昌承諾加速辦理「25處邊坡預警系統」，並在兩個月內完成調查高風險路段，包括隧道洞口處或鄰近邊坡路段的安全，如有需要應立即設置紐澤西護欄，但至今近三個月僅完成盤點，設置實體阻隔設施的進度是零。

邱臣遠強調，在國人對疫情關注度高的時刻，希望交通部在重大交通事故議題的後續改善，不要有所疏忽、行政怠惰，「疫情並非行政單位怠惰、不作為的藉口」，呼籲蘇貞昌及交通部長王國材針對西濱快速道路連環追撞、蘇花公路遊覽車事故及太魯閣事故的相關檢討報告、改善計畫等，都應向國人說明清楚。



今日天氣

北部 26°-36° 多雲時晴

中部 25°-30°



南部 25°-32° 晴時多雲

東部 26°-33° 多雲時晴



簡化醫材審核 台美貿易協定仍待洽商

台美 TIFA 於 30 日上午復開，雙方在醫材審核簡化已取得共識，將持續討論新冠肺炎藥品與疫苗擴大供應。



▲ 台美雙方就智慧財產權、數位貿易、藥品醫材、貿易便捷化、法規透明化、投資、供應鏈、非市場經濟、金融服務、環保及勞工權利等 11 項議題展開對話。(中央社)

【本報記者林志怡台北報導】

由於我方在美豬的開放，台美 TIFA 於 30 日上午復開，雙方在醫材審核簡化已取得共識，將持續討論新冠肺炎藥品與疫苗擴大供應。行政院政務委員鄧振中說，未來會在 TIFA 架構下的工作小組密切交往。但美方對於我方提出希望簽訂雙方貿易協定的意願，美方仍表示尚需要長時間的洽談。

對於本次會議最大的突破，鄧振中說，過去 TIFA 是美方要求我們，今天最大的不同，是站在「合作」的角度進行，之所以能復開是因為「美方了解我方政府與國際接軌的決心」，且台灣在美豬事件中，依照國際規範制訂定萊克多巴胺有助於促成本次會

議，且美方對此表達讚許。

TIFA 兩大方向、議題

第 11 屆台美貿易暨投資架構協定（TIFA）於 30 日台北時間上午 7 點透過視訊舉行。本次會議台方由駐美大使蕭美琴、行政院經貿談判辦公室副總談判代表楊珍妮以及外交、經濟、衛福、勞動、財政部、農委會與金管會等出席，美方由助理貿易代表麥卡廷率美方各單位與談。

鄧振中指出，本次會議主要就如何深化台美雙邊關係，及如何協助疫後復甦兩大方向進行對談。會議中議題涉及貿易與投資相關議題，如農業、醫療器材、勞工、環境、智慧財產權、金融服務等，以及雙方貿易議題，包括國際合作、供應鏈、貿易便捷化等。

美同意簡化醫材審核

對於會議中取得醫療器材相關成果，行政院經貿談判辦公室副總談判代表楊珍妮指出，雙方同意簡化審核文件程序，將有利消費者加速取得需要的醫療器材，我方也進一步呼籲美方以雙邊合作、援助或技術分享、授權代工方式擴大新冠肺炎藥品與疫苗供應，而美方也同意在 WTO 架構下，推動必要防疫物資的加速通關程序。

此外，在台美供應鏈方面，經濟部次長陳正祺說，美國非常重視供應鏈，而台灣是美國的重要盟友、合作對象，我方也提出雙方人才交流、科技研發等深化關係的建議，美方表示肯定，願意持續合作，其中也談及藥品、疫苗、標準等，但須待工作小組進一步討論。

供應鏈中斷缺貨 全球建材價格飆漲

【本報記者林志怡綜合報導】木材、金屬建材因全球疫情造成的停工，以致供應鏈中斷大缺貨，價格一路飆漲。專家評估，木材價格要到秋季後才能回穩，但也可能永遠無法降回疫情前的水平。美國全國房屋建築商協會推算，木材價格上漲使每戶（約 675.7 坪）住宅的成本，增加了 36,000 多美元。

建材價格飆漲

據《NBC 新聞》報導，新冠肺炎大流行期間，木材價格從 2020 年 2 月的每平方英尺 400 美元，在 5 月初一度飆升至每平方英尺 1,600 美元以上，創下歷史新高，雖國際市場的木材價格目前已跌至 800 美元的範圍，但仍接近大流行前價格的兩倍。

誤判供應狀況



▲ 木材價格因疫情而上漲，將導致新建屋價格上揚。(Photo by nmai.si.eu on Wikimedia under CC1.0)

至於本波全球木材價格波動的成因，森林經濟學家金斯利指出，木材供應商曾判斷原料需求可能會與過去經濟衰退時期一樣大幅降低、房屋建設開工率會嚴重下降，所以也減少了產量，殊

不知與預測相反，因大規模的供應鏈中斷，木材市場迎來了前所未有的需求與波動期。

在疫情期間仍具有經濟收入的民眾會在遠距工作下選擇離開城市、前往環境更為良好的

地區居住，因此產生大量二套房需求，使購房熱潮席捲而來。此外，大型建商在發現價格上漲後，開始大量掃貨，也限制了市場上可用的木材量。

房價將因建材上揚

未來木材的價格是否能夠進一步降低，多倫多建築協會總裁兼首席執行官莫倫豪爾持悲觀態度。他接受《環球新聞》採訪時指出，木材價格不太可能調回大流行前的價格，且建商也發現建築成本因此上升，開始為自己的利潤減少感到焦慮。

關於建材價格上漲的影響，莫倫豪爾解釋，以每層 2,200 平方英尺（約 675.7 坪）的房屋為例，若該棟房屋是在大流行期間建造，建商釋出房屋時，每戶的成本可能會上漲 30,000 至 35,000 美元，其中三分之二的漲幅與木材漲價有關。

疫情下親子關係緊張 家長要自我調適

【本報記者林志怡台北報導】

「發生親子衝突時，要讓自己先穩定下來。」停課使孩子與家長的相處時間大增，關係也變得緊張。時代力量立委王婉瑜說，家長不妨花點時間多與孩子聊聊，並透過網路維繫同儕關係。藝人吳鳳則認為，家長可與孩子一起排出「時程表」，伴侶間則要互相體諒。心理諮商師王雅涵強調，家長須妥善處理自己的負面情緒。

多和孩子聊聊

王婉瑜、吳鳳、王雅涵出席家扶基金會「疫情下的兒少照顧：停課居家 逾五成家長易負面情緒、親子衝突增」線上記者會，分享家長可以如何因應孩子在家時間拉長所產生的負面情緒。

王婉瑜說，家裡的孩子停課在家超過一個月後，會問何時可以回學校，也會出現生氣與哭鬧的情緒反應，這時候她會和孩子聊一聊疫情狀況與在家的好處，並協助孩子聯絡朋友，透過線上一起畫畫等遠距互動，維繫同儕關係。

此外，她強調，「不論是否在疫情期間，或平時帶孩子，發生衝突時，家長自己應該先穩定下來」，可以透過家長間的交流分享孩子近況，面臨負面情緒時，應該先與孩子拉開距離，保持冷靜。

認清情緒來源



▲立委、藝人與諮商師分享家長照顧孩子的相關建議。(直播截圖)

對於家長負面情緒，王雅涵解釋，家長可能因為疫情帶來經濟壓力、孩子學習狀態不佳等複雜因素產生負面情緒，但有時候會無法意識到情緒來源，因而容易與孩子產生衝突，所以「家長要先覺察自己的負面情緒」，要明白孩子可能也會擔心家長，產生負面情緒時可透過家長群組互相交流。

王雅涵建議，家長也可以跟孩子討論固定作息，建立儀式感。吳鳳也說，自己與太太一開始也不知道如何面對小孩停課的問題，後來在兩人討論後訂出了時程表，並像學校一樣，設定孩子的下課時間，把日常作息穩定下來。

伴侶互相支援

另一方面，王雅涵強調，家長一定要保留「屬於自己的時間」，每天花 15 到 30 分鐘讓自己空下來，但這很考驗分工，且據家扶會的問卷調查發現，因家庭照顧而產生負面情緒的比例中，女性多出男性 11%，所以伴侶間的協調也相當重要。

對此吳鳳進一步指出，停課期間不論做什麼事孩子都在旁邊，不能只把事情堆在一個人身上，強調「夫妻最可怕的就是一個人起床、另一個人晚了一點，先起來的人就開始招還沒醒來的人」，彼此間之失去體諒與信任。

% 經研隨筆 % 台灣社會經濟陷入「低端」泥沼？

■ 戴肇洋
(台灣省商業會顧問)

今年五月之後，新冠肺炎疫情突如其來快速升溫，加上疫苗採購政策猶豫，政府安排接種疫苗所呈現的亂象層出不窮，讓民眾心中燃起頗明顯的社會相對剝奪憤怒的同時，其背後累積的民怨所反映的是，近年以來台灣社會經濟正在陷入「低端」泥沼。

滿足於「小確幸」

今日台灣經濟已呈現兩個極端的世界，不斷加劇民眾與基本生存的距離，有人屬於社會經濟高端，也有人處在低端；先從民眾愈來愈易滿足「小確

幸」來說，這些從民眾為了享受百貨商場周年提供折扣的盲目搶購，或是為了領取賣場開幕免費早餐而浪費時間大排長龍排隊等待，至搶購衛生紙之亂、搶辦電信四九九之亂等，似乎顯示台灣社會經濟在「小確幸」影響下所呈現的「順天樂命」思維。

紓困給了富人？

再就最近因應疫情紓困及補貼方案而言，政府依據勞工投保薪資標準，提供優惠利率進行紓困，或是針對自營業者及沒有固定雇主勞動者進行補貼，雖其目的在協助弱勢族群度過生活困境，但在事實上不難發現，其中隱藏不少利用

利息補貼借貸的田僑仔或啃老族，以及投保最低薪資的富人或股東，無疑說明台灣經濟正在「私慾」中向下沉淪。

此外，隨著網路通訊與行動支付環境逐漸成熟，引發「外送餐飲」及「在宅購物」產業崛起。然而，在這個新創事業的背後，其維持運作基層是高度消耗人力的送貨勞工，尤其集中年輕族群，其在面對分享高度不均企業組織架構下，是永遠賺取低廉的勞動收入，同時要肩負頗高的送貨交通事故風險。

放棄奮鬥 經濟衰退

在此我們不禁試問，這群極可貴的年輕勞動人口，若相當

比例投入普遍不具技術或低階勞動產業，則未來恐將讓台灣的產業結構加速衰退。

這些現象顯示，台灣社會經濟正在陷入「低端」泥沼最貼實的寫照。不過，更加令人擔憂的是，台灣社會經濟在「低端」思維暈染下，是否導致民眾更加缺乏志氣、願景，進而放棄奮鬥、進取？換句話說，一旦台灣社會經濟陷入如此「迷惘」情境，實則代表淪為日益下流困局。

在此同時，如果政府仍然高喊台灣尊嚴和價值，陷入自我催眠或自我感覺良好，忽略「低端」現象對未來台灣社會經濟可能造成的傷害，此乃真正危機所在。

肌肉骨質流失 重訓可逆轉衰老

在各種慢性的病痛發生之前，通常先發生的是身體結構組織的退化，面對這樣的問題，可以利用重量訓練來解決。



▲我們大多數人都在「衰老就該從舞台退場」的觀念下長大，即使是相對活躍的50多歲和60多歲的健康成人，也都仍孱弱。（網路截圖）



強納森·蘇利文

如果要評估一座橋的載重能力，工程師不會為了模擬實際交通狀況，就將數百台汽車開到橋上，還刻意變化每一台汽車的款式和顏色。一般工程師會將幾台數十公噸的重型車開到橋上進行測試。這麼做也許無法了解各種既有風險，畢竟重型貨車的材料疲勞無法用肉眼看出，但是工程師能清楚掌握橋梁的整體安全性。

你可以把每一次肌力訓練都想像成是存錢進「退休計畫」帳戶：儲蓄強壯的肌肉、堅硬的骨骼和充分的活動度。

極端情況下學習效率高

同樣的道理，航空公司如果要訓練機師，方法絕不是模擬機師的日常生活，讓他們呆站在停機坪上，有空閒跟空姐打情罵俏，之後上飛機只要啟動自動駕



▲近年來，我們看到關於老年人、女性、兒童以及患有疾病的人群進行阻力訓練之生物醫學證據呈爆炸性增長。（中央社）



▲舉起重物一直被大多數人視為年輕人的遊戲，尤其是年輕男性的遊戲。（網路截圖）



▲你可以把每一次肌力訓練都想像成是存錢進「退休計畫」帳戶，圖為以熟齡者為主要族群的Sunvis陽光活力中心。（中央社）



▲人們愈來愈明白肌力對於運動表現、活動度、日常功能、傷害預防和健康的重要性。（嘉義新聞網截圖）



▲我們的晚年可以不用像落入一個萎縮的病態脂肪坑一樣，反之，我們任何時候都應該要像在訓練力竭前的最終反覆那樣，強壯、有力、有用，並堅持到底。（網路截圖）

與衰老共存

而肌肉也不代表身體的全貌。由哥倫比亞大學教授卡拉德·卡森提(Gerard Karsenty)與同事領導的研究團隊，發現包含上百塊骨頭的骨骼系統其實是一種內分泌器官，能調節血糖、生育能力與肌肉生長，甚至會影響記憶力。因此，理想的運動除了微召身體的每一寸肌肉，也會活動每一塊骨頭，讓骨骼系統承受重量壓力，事先為外部事件做好準備。

人體是一部非常複雜的機器，我們難以理解實際運作的生理機制，因此鍛鍊身體的方法務求扎實、經得起時間考驗。從古至今，科學家提出多種關於肌肉生長的理論，各家學派有如潮沙，營養科學理論也持續演進。

一場靜謐的革命正悄悄改變我們對老年人體能健康的看法。如今，我們對於衰老的觀念正在轉換，包含醫生和患者應該如何看待衰老，如何延遲它最糟的影響——以及應該如何與之共存。

健康的老化

要鍛鍊身體，不能依靠單一、局部的肌肉動作。試著提起重物時，有些肌群的確會出較多的力，但你身上的每一寸肌肉都會參與其中，這些肌肉也會以我們無法理解的方式互相牽動。

關於高齡化健康運動的陳舊認知，已被最新的研究推翻，從內到外轉變了。我們一直都知道訓練對健康很重要，但是，我們對人體可以承受的活動類型和強度有了新的想法，同時也確認訓練最能促進老年人的健康。

我們可以簡單地總結這些新想法：健康的老化就是強壯的老化。這幾十年來，我們一直以為運動就是有氧，就是耐力、體適能，但是肌力訓練早已捲土重來。武術家、衝浪者、舞者、自行車騎者、划船者、滑雪者，甚至一些聰明的跑者都加入了以往足球和橄欖球運動員才會使用的重訓室。

訓練不是遊戲

人們愈來愈明白肌力對於運動表現、活動度、日常功能、傷害預防和健康的重要性，因此重新對重量訓練、運動選項與技術、課程設計以及以增強肌力為目標的營養方針產生了興趣。簡而言之，健身專業人士、運動員、一般大眾甚至一些警覺性高的醫生，都再次承認並看重阻力訓練——提升肌力和爆發力的訓練。對於中老年人來說，這種影響可能是最深切的，舉起重物一直被大多數人視為年輕人的遊戲，尤其是年輕男性的遊戲。

減緩退化、逆轉衰老

但是情況改變了。近年來，我們看到關於老年人、女性、兒童以及患有疾病（從糖尿病、高血壓、充血性心臟衰竭到帕金森氏病）的人群進行阻力訓練之生物醫學證據呈爆炸式增長。這些不斷增長的數據告訴我們，每個可以重訓的人都應該要重訓。其中特別強調40多歲及以上的人。肌力訓練可以減緩、阻止甚

至逆轉衰老的許多退化性影響：肌肉和肌力的流失、骨質流失、韌帶鬆弛、關節功能障礙以及活

壞運氣和疾病甚至可能擊倒最強壯的人，但變老，甚至變很老，都不必等同脆弱、失去自主能力、虛弱和痛苦。

動度和平衡的下降。健康的老人會保留甚至增加健康的功能性組織，而不是讓脂肪取代失去的肌肉量。

儲蓄退休時的健康

你可以把每一次肌力訓練都想像成是存錢進「退休計畫」帳戶：為你的退休生活儲蓄強壯的肌肉、堅硬的骨骼和充分的活動度。與退休儲蓄一樣，訓練對於那些提早開始並堅持下去的人來說，收益最大。但最近的研究顯示，即使是老年人也可以變得更加強壯、更強大，進而改善他們的健康和生活品質。

本書是針對40多歲、50多歲、60多歲及以上人士所做的阻力訓練綜合治療處方。它適用於這個年齡層的每個人，所有希望能享受高齡生活的人，以及他們的醫生、教練、朋友和家人。

槓鈴課程最有效

在第一部中，強納森·蘇利文博士將提供證據證明，肌力訓練對於老化的健康至關重要。最有效及合理的肌力訓練是由少數幾個多關節槓鈴和體能訓練組成的課程。

雖然動機強的人可以透過閱

讀、學習、自行練習進而學會，但是這些動作最好能在一個有能力的教練指導下習得。對這些動

弱，更何況大多數人甚至不是那麼健康。

長久以來，我們一直認為衰老是需要過得輕鬆一點的理由，應該避免過度活動的「危險」，接受無可避免的退化，並從事適合自己年齡的活動，比如在高爾夫球場上打幾個洞或是每週在公園踴躍散步兩次。

變老不必等同脆弱

重量訓練？在我這個年紀？你瘋了嗎？是時候改變這一切了。現在有另一種截然不同的選擇，變得強壯不會恢復你的視力、改善你的斑斑、縮小你的前列腺或撫平你的皺紋，我們也無法承諾完美的健康，甚至延壽，衰老總是以衰弱和死亡告終。

壞運氣和疾病甚至可能擊倒最強壯的人，正如一個糟糕的市場可能毀掉一個明智的投資者一

樣。但變老，甚至變很老，都不必等同脆弱、失去自主能力、虛弱和痛苦。

強壯、有力、有用

事實上，處在老化的路上，保存健康組織是必要，而且可以辦到的。嚴守紀律、努力地訓練並憑藉一點點運氣，我們可以將衰老的發病率壓縮成生命週期中非常小的一小部分，讓我們活著的最後幾年仍能保持強壯和活力。

我們的晚年可以不用像落入一個萎縮的病態脂肪坑一樣，反之，我們任何時候都應該要像在訓練力竭前的最終反覆那樣，強壯、有力、有用，並堅持到底。

雖然時間最後會勝利。但我們希望能說服你，抵抗並非徒勞無功。

（興韻／輯）

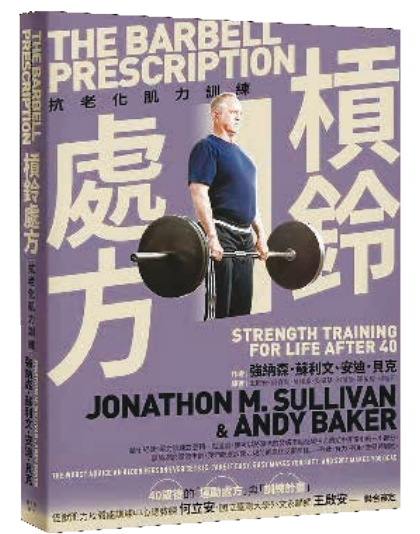


▲長久以來，我們一直認為衰老是需要過得輕鬆一點的理由，接受無可避免的退化，並從事適合自己年齡的活動。（網路截圖）

《槓鈴處方：抗老化肌力訓練》簡介

隨老化出現的問題包括肌肉量流失、骨質流失、骨質疏鬆、關節骨折（許多老年人的惡夢）、平衡感與協調性退化、靜態生活帶來的糖尿病與心臟疾病、以及自主生活能力的喪失。《槓鈴處方》帶領我們直面人類老化過程中棘手問題——肌力流失以及衍生出來的種種狀況。對老年人而言，最糟的建議就是「輕鬆一點」，因為輕鬆使你軟弱、軟弱使你死亡。

嚴守紀律、努力訓練並憑藉一點運氣，便可以將衰老壓縮成生命週期中非常小的一小部分。無論處於哪個年齡，我們都應該像力竭前的最終反覆那樣，強壯、有力、有用，並堅持到底。



作者：強納森·蘇利文，安迪·貝克
出版社：楓書坊
出版日期：2021/01/29

· 下月書訊 ·

醒報編輯部／輯

《民主的價碼》

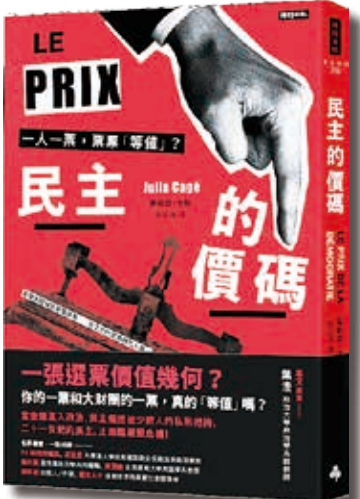
作者：萊莉亞·卡熱

當金錢成為政治舞台上的要角，民主儼然成為少數人的遊戲。我們的民主制度甚至鞏固了這套惡性循環——最有錢的公民可以藉由私人獻金表達政治偏好，政府還會透過減稅額補助他們；而低下階層的人在其他方面稅負沉重，若想透過少量金錢表達政治偏好，卻是一毛補助都拿不到。

這套不平等的制度，讓有能力出錢的人出得最少，窮人替富人買單，若再不採取行動改變現狀，很可能在

出版社：時報出版

未來數十年造成更大的不平等，讓社會對政治人物、現有建制與民主遊戲更加反感，導致民粹主義全面失控。



《自私的藝術》

作者：大衛·西伯里

知名心理學家大衛·西伯里發現，人們最常遇到的生活困境、愛情煩惱、家庭紛爭、人際關係、乃至壓力太大影響身體健康，所有問題的源頭往往都指向那個被人們誤解的「無私」精神，以及邪惡的自私。

因此，他決定大力推廣「自私的藝術」，並堅信拒絕別人的邪惡自私，捍衛自我的「良性自私」才是讓人們獲得幸福快樂的關鍵因素。

透過書中描寫每個人生活中最常遇到的生活問題，又如何

出版社：大牌出版

以「自私的兩大原則」作為智慧指引，終結故事主角們多年來無解的困境。



《療癒園藝！餐桌的香草植栽全圖鑑》

作者：小川恭弘

為什麼這麼多人喜歡「香草」？因為居家環境有香草陪伴，不但具有「綠色視覺」療癒感，能為生活帶來大自然的「草本香氣」，而且，它還能拿來入菜、成為餐桌上的提味神隊友。尤其，現採的香草不僅天然、新鮮、安全，還更營養美味。

從選苗種植、盆栽裝飾、採收保存，到料理食譜、舒壓方法……等等，無論是第一次種花種草的新手，還是熱衷園藝的愛好者，都能從本書認識「迷人的香草魅力」、獲取「成功

出版社：蘋果屋

栽培香草的技法」，打造出「療癒的香草世界」，堪稱「最好用香草圖鑑」！



▼Delta 變種病毒快速傳播，疫苗廠紛紛提出相關免疫效果數據。(Photo by Arne Müsseler on Wikimedia under CC3.0)



打疫苗無助 Delta？ 研究：打兩劑仍有效

【本報記者林志怡綜合報導】疫苗效果遭 Delta 變種病毒削弱，但仍能降低重症住院率！英國公共衛生部數據指出，AZ 疫苗與 BNT 對 Delta 變種病毒可有效降低染疫後九成以上的重症住院機率。另有研究指出，莫德納疫苗對 Delta 變種產生良好的中和抗體反應，可有效抵抗 Delta 變種病毒。

莫德納有抗體反應

世界衛生組織的數據，Delta 變種病毒已成為全球主要的冠狀病毒變種，目前在各地普遍施打的莫德納、AZ、BNT 等疫苗大廠紛紛提出對於現有疫苗

英國公共衛生部數據指出，AZ 疫苗與 BNT 對 Delta 變種病毒可有效降低染疫後九成以上的重症住院機率。

對於 Delta 變種病毒的相關實驗結果。

莫德納公司透過《新聞稿》指出，透過分析完整接種兩劑疫苗一週後的 8 名參與者血清樣本後發現，莫德納疫苗對「所有」新冠肺炎變種病毒均有產生中和抗體反應，該反應所產生的蛋白質將能有效防止病毒入侵細胞、造成感染，但效果不如傳統原始病毒。

此外，莫德納公司提出的數

據顯示，莫德納疫苗對於 Delta 變種的抗體反應比具有免疫逃避反應的 Beta 變種有效。莫德納首席執行官班塞爾認為，本次數據代表莫德納疫苗對於新變種病毒具有一定的保護作用，但目前藥廠也在持續研究能夠因應新變種病毒傳播的開發策略。

AZ 疫苗避免重症

此外，阿斯利康公司指出，《英國公共衛生部》的數據已證實完整接種兩劑 AZ 疫苗能夠

降低 92% 的 Delta 變種病毒感染後住院率，對於英國變種則降低 86%。對於該數據，阿斯利康生物製藥研發執行副總裁潘加洛斯強調，Delta 變種傳播力極強，而本次數據證實 AZ 疫苗可提供接種者良好的保護力。

BNT 稱效果良好

另一方面，據《路透社》報導，BNT 疫苗能夠降低個案染疫後的住院機率約 96%，與當初應對 Alpha 變種病毒的效果相等，且中和抗體反應良好，只是相較於原始病毒株，效果與強度仍有些許降低。

中國境外也干預 澳洲學術自由受侵害

【本報記者王慶宇綜合報導】中國監控的手竟伸到境外，要求在澳洲的中國留學生不得詆毀中國。非政府組織人權觀察發布報告表示，中國會進行境外監控與干預，甚至警告留學生不聽話會連累到在中國的親人。此外，許多教職員也表示會礙於壓力而自我審查相關教學內容。對此，校方與政府都嚴正表示學術自由不容干涉，將對此採取行動。

中國學生遭監控

根據《路透社》報導，國際非政府組織「人權觀察」發布調查報告，針對 24 名支持民主的中國學生（11 名來自中國，13 名來自香港）與 22 名開設中國相關課程的教職員。報告指出，中國會針對在澳洲的中國學生進行監控，若學生有批評政府或支持民主的言論，就會收到警告，甚至還會連累到在中國的親人。

人權觀察表示，審查與干預的行為在新冠肺炎疫情爆發後更為嚴重，因為許多學生都留在中國，須透過中國防火牆審查後才能對外連接到上課軟體。該報告的作者麥克尼爾認為，這已經嚴重的侵蝕了澳洲的

學術自由精神。舉例來說，她發現有某堂線上課程就在這種壓力下，移除了對於 1989 天安門事件血腥鎮壓的描述。

教師也受到審查壓力

《英國廣播公司》引述報告指出，除了中國留學生，連在澳洲的教職員也受到要自我審查的壓力。在 22 名教師之中，有超過一半的教師都會自我審查，移除可能會惹火中國的內容。

教師會面臨來自「愛國的中國學生」以及網路上狂熱支持者的無情謾罵。報告就分享了一名女教師在中國社群媒體上，替遭中國學生瘋狂洗版的台灣學生發聲。所有受採訪的學者也一致認為自 2013 年習近平上台以來，中國民族主義有越來越高漲的趨勢。

針對這份報告，澳洲教育部長塔吉表示「十分憂心」，並強調政府早有作為並會加強行動。澳洲國會近期也正針對學術界的外國勢力干預進行調查，並預計在 7 月發布調查結果。澳洲大學聯盟執行長傑克森也表示學術言論自由不容干涉，並鼓勵學生舉報相關情形。



▲人權觀察報告指出，中國會干預澳洲的學術言論自由，強迫學生與教師不得詆毀中國或支持民主。(photo by stevepb via pixabay, used under CC license)

性別暴力威脅女性 聯合國推性別平等

【本報記者臧品安綜合報導】除了新冠疫情，全球女性現在還受到性別不平等對待的威脅！數據顯示，2019 到 2020 年期間，對女性的暴力事件大增 83%，向警方通報的案件也增加 64%。聯合國婦女署執行主任恩格庫卡表示，30 日開始為期 3 天的世代平權論壇，將針對強迫婚姻、性別暴力等女性「不足」的領域，

研討解決方案及提供資助。

疫情加劇性別暴力事件

世代平權論壇在 30 日舉行，來自世界各地的領導人齊聚巴黎和在網路上，大力推動性別平等。該論壇是由聯合國婦女署召開，具有里程碑意義，由墨西哥和法國政府與青年和民間社會共同主辦，旨在加速性別平等。

根據《聯合國新聞》報導，在

新冠疫情大流行的最初幾個月，聯合國估計隔離和封鎖，可能會每三個月導致高達 1500 萬起性別暴力事件。對此，聯合國秘書長古特瑞斯在英國獨立報的一篇評論文章上說：「可悲的是，這些預測似乎正在成真。」

世界衛生組織表示，有三分之一的女性在一生中遭受過暴力對

待，且據「聚光燈倡議全球年度報告」，2019 到 2020 年期間，暴力事件大增 83%，向警方通報的案件也增加 64%。古特瑞斯說：「從家庭暴力到性剝削、人口販賣、童婚、女性生殖器切割和網路騷擾，暴力厭女症在疫情大流行的陰影下蓬勃發展。」他也補充，疫情大流行加劇原先針對婦女和女孩的暴力行為。

籲各界推動性別平等

古特瑞斯表示，他在世代平權論壇上，將呼籲各國、企業、個人加入一項全球倡議，「結束威脅眾多婦女和女孩的健康、權利、尊嚴和生命的恐懼和不安全感。」

聯合國婦女署執行主任恩格庫卡受《美聯社》採訪時則表示，從週三開始，為期 3 天的世代平權論壇的目的是要解決和資助所有女性「不足」的領域，包括強迫婚姻、性別暴力及被迫輟學等，並確保她們的性與生殖健康及權利。



▲世界衛生組織數據顯示，2019 到 2020 年期間，對女性的暴力事件大增 83%，向警方通報的案件也增加 64%。(Photo by pixabay)

圖文選粹

圖文 / 中央社

紐約市長初選 戰況激烈



▲紐約市長民主黨初選激烈，29 日公布的最新計票顯示，呼聲最高的布魯克林區長亞當斯（發言者）領先差距較初選夜大幅縮小。

德國完成自阿富汗撤軍



▲德國國防部長坎鮑爾 30 日宣布，德國已經完全自阿富汗撤軍，結束與美國等國際部隊在當地近 20 年的駐紮行動。



官與民的距離 越來越遙遠？

台灣在「全球防疫韌性排名」53 個經濟體中，排名第 44，倒數第 10 名。一連串的失誤導致疫情爆發，人民付出慘痛代價。

►如今疫情嚴重，人民痛苦，蘇貞昌（左）還認為監察院究責陳時中（右）是「不厚道」。（中央社）



■朱愛民
（退休公務員）

新冠肺炎疫情嚴重衝擊台灣，監察院擬約詢指揮中心指揮官陳時中，了解違失責任。行政院長蘇貞昌認為，監院調查陳時中，很不厚道。「官與民的距離」顯然不小。

防疫全球倒數第 10

蘇貞昌公開嗆聲監察委員調查陳時中防疫違失責任「不厚道」，看在全台有 1 萬 4 千 6 百餘位確診病患，

643 位死亡家屬眼中，不知道作何感想？台灣確診死亡率高達 4.32%，幾乎是全球平均死亡率 2.17% 的兩倍，472 萬內需產業勞工受創，全民受困，失去自由，付出的代價不夠慘痛？究竟哪件事比較不厚道？

彭博資訊製作「全球防疫韌性排名」6 月 28 日公布台灣表現，在 53 個經濟體中，排名第 44，倒數第 10 名。4 項評分指標都是「較差」，其中「航班載客力量」還是最後一名。

民不聊生誰在乎？

外媒評論台灣防疫嚴重缺失包括：自滿無警覺心、拒實施普篩、疫苗政策失當、管制措施零亂、3 + 11 錯誤決策、各項防疫準備不足，一連串的錯誤，導致疫情爆發，人民付出慘痛代價。

是誰造成錯誤決策連連？迄今蘇貞昌可曾向死者、確診者，以及全國倒閉商家或失業勞工說一句道歉的話？錯誤的決策不用負責？懲前毖後，警惕官員不正是監察院的職責嗎？如果只在意「官不聊生」，無視「民不聊生」，認為調查違失責任，就是「不厚道」，官箴會不會加速敗壞？

蘇貞昌過去給人印象是酷吏，連他自己都坦承「別人說我是酷吏，我從不辯駁」，不過蘇貞昌還是有親疏遠近之分，像他對前發言人丁怡銘，在輿論一片譁然時，2 天之內親自 4 度出面替他道歉，十分罕見，顯見面對「自己人」，酷吏變暖男，如今陳時中應該也是他的「自己人」，才會有「不厚道」之說傳出。

災難頻傳視而不見？

說監察院「不厚道」，其實非常不公平，從 2018 年普悠瑪號車禍，到今年太魯閣大車禍，造成 48 人死亡，247 人輕重傷，一次比一次更重大意外事故，造成多少家破人亡，監察院迄

今不究責，交通部長辭職，只是準備接任下一個更好的職位，監委們閉上雙眼，還不夠「厚道」？誰在改革？政府能告訴人民嗎？今年旱災，前瞻基礎計畫水環境建設投入 2508 億元，說好的不缺水、不淹水、喝好水、親近水，結果乾旱之後又大雨淹水，一夕破功，政府計劃不當，浪費公帑，全民付出慘痛代價，公務員違失責任，監察院卻視而不見，「不厚道」嗎？

司法單位應追究刑責

再說到 2017 年 8 月 15 日大停電、2021 年 513、517 連續兩次大停電。造成企業嚴重損失，人民痛苦。政府一再向人民保證廢核不缺電，結果卻不了了之，監察院迄今沒有追究公務員責任，難道「不厚道」？

當今電力公司厚待高官，對於中央政府機關及官員住居所，供電設施都特別規劃，保證高官不缺電，以致官員不再了解民瘼、民傷，「官與民的距離」何其遙遠。以致如今疫情嚴重，人民痛苦，蘇貞昌還會認為監察院究責是「不厚道」。有此長官，即使陳時中下台，何患沒有下一個更好的職位？

民貴君輕古訓莫忘

監察院這次查案的四個重點分別是：3 + 11 決策過程、疫苗整備與採購政策兩案、外籍移籍工人權問題、萬華茶室管理等，此事導致那麼多人民不幸確診、死亡，廣大企業倒閉、員工失業，國家付出慘痛代價，不需調查？更令人質疑的是司法機關難道不追究公務員廢弛職務釀災，消極不作為刑事責任？

「民為貴、社稷次之，君為輕」高官們如果牢記古訓，國家那麼多災難應不致發生，如今監察院調查新冠肺炎違失責任，何來「不厚道」？真令人費解。

歡迎來稿增光篇幅，來稿請寄：anntw.ad@gmail.com。

為母則強——Alice Neel 的翻盤人生

■簡秀枝
（典藏雜誌社社長）

疫情中，那裡都不能去，是安靜閱讀，深度探討議題的絕佳時機。2019 年 2 月，我曾專程飛一趟紐約，參加紐卓納畫廊舉辦的「Alice Neel: Freedom」特展，晚上並參加畫廊老闆大衛．卓納（David Zwirner）宴請愛麗絲．尼爾子嗣的家宴，那頓飯，讓我見識到國際大畫廊老闆，與藝術名畫共同生活，家如博物館的特別氛圍，印象深刻。

自由的女性藝術家

而愛麗絲．尼爾專題展覽，題目就叫「自由」，刻畫靈魂的大膽回顧展，盡是具象裸體作品，讓我目瞪口呆，簡直是震撼教育。「一位與 20 世紀同時代的女性藝術家，在波濤洶湧、男性至上的紐約藝壇，怎麼能夠這麼放肆做自己？」，這樣的疑問，一直烙印在心。

沈潛了 2 年多的疑惑，這回利用疫情，伏案作功課，徹底從愛麗絲．尼爾傳記書、影片與展覽畫冊，一一閱覽，深度爬梳，總算把已經離世 37 年的傑出女性藝術家，理出頭緒，還以她清晰

脈絡。

人物肖像刻畫入微

綜觀愛麗絲．尼爾的一生，最大成就在於她用藝術改寫了女人生命，更把人性輝光極大化，84 寒暑的生命歷程，充滿著戲劇性張力，人世間七情六慾、愛恨情愁與生老病死，都被她刻畫入微。

她的作品，圍繞在人物肖像上，對象包括她朋友、家人、戀人、名流、陌生人與社會邊緣人，敏 筆觸，從表現主義的角度，為傳統肖像，掀起革命式的萬千波瀾，說是人世間壓抑情緒的昇華抒發也好，稱為社會病態美感的極致呈現也罷，彷彿越挖越深，越陳越入味。

愛麗絲．尼爾俠氣十足，路見不平時，會以道德警察的角度，透過畫筆，隱惡揚善。對於男友的猙獰殘暴，她展現職業良知，畫出枕邊男人的自私低劣，以及孩子歷經暴力，聞聲色變的惶恐無依，她用創作，訴說許多不為人知的傷心往事。

嘗盡冷暖甘苦

屢屢走進生命幽谷，愛麗絲．尼爾學會看穿命運起伏真偽



▲藝術家愛麗絲．尼爾的作品圍繞在人物肖像上，人世間七情六慾、愛恨情愁與生老病死，都被她刻畫入微。（網路截圖）

的本事，她反芻出更多的韌性，舉重若輕，進而展現自信豁達。

單親家庭，又不易賣畫，愛麗絲．尼爾確實與困頓為伍。

面對生存不易的殘酷現實，忍氣吞聲是難以避免的，其間的冷暖甘苦，愛麗絲．尼爾母子們刻骨銘心，也付出不少皮肉代價。

1960 年代中期，愛麗絲．尼爾女性朋友，結婚懷孕，作為女性藝術家的她，對於那份創造生命的喜樂，感同身受，也敏感地希望透過孕體的捕捉，留住生命繼起的生生不息，因此創作了一系列帶孕的女性裸體。

生活的事實值得留下

愛麗絲．尼爾認為，懷孕是生命的神聖事實，而父權至上的社會，忽視了一個女人一生中的重要階段與任務。女性肖像裏懷孕的肚子，如實突出，而不是刻意隱藏與分娩共存的物理變化和情緒焦慮。當她被問到為什麼畫懷孕裸體時，愛麗絲．尼爾：「這不是什麼吸引了我，它只是一個生活的事實。這是生活中非常重要的一部分，它只是被忽略了。」愛麗絲．尼爾選擇畫「生命的基本事實」，並強烈認為，這種形式的題材，值得在裸體肖像歷史中，站上重要一席地。

我拒菸 我驕傲

紙菸、水菸、嚼菸、含菸、雪茄菸、電子煙、加熱菸...

所有菸品都 Get Out!

Yes, Get Out-
No smoking, no vaping,
no drugs, no harm.
Get your right choice.
Say no to all tobacco products!

臺灣新世代 - 拒絕新痛苦

財團法人董氏基金會 華文或菸網

郊區防疫豪宅夯 河岸景觀受歡迎

新北市今年總價逾億元的豪宅交易案共有 8 筆，第一名淡水頤海大院以總價 2.13 億居冠，第二、三名為新店山區豪墅，「新普國玉」和新交易的「青山鎮」。

● 疫情之下，郊區住宅反而成為房地產新寵？實價揭露，新店「青山鎮」172.08 坪的 4 層樓別墅，屋齡已 21 年，3 月成交 1 億 1388 萬元，成為今年新北億元宅總價排名第三名的豪宅交易。買家是僑外資公司「安致勤資管理」，主要負責會計師事務所業務。

無獨有偶，今年二月「勁博投資」以總價 1 億 256 萬元，單價每坪 58 萬元，買下郊區水岸豪宅「大隱豐盈海」22 樓戶，也是今年以來，淡水總價第二高豪宅案，而前屋主 1 億 1297 萬入手價，賠 1041 萬出場，新屋主等於以九折價接手。

豪宅下修盤整

台灣房屋分析，淡水紅樹林是豪宅聚落，指標豪宅包括「海納川」、「頤海大院」、「大隱豐盈海」等，單價最高曾到 6 字頭，買家不乏企業董座、企業主等，其中「大隱豐盈海」公設品質高、社區精緻、隱私性高、戶數少，更讓不少買家入手作為「藝術收藏品」。

陳姿翎指出，近年百坪以上的豪宅價格下修盤整，低樓層有機會見到 4、5 字頭，的確也出現不少買家趁此時機來談價，有別於市中心的都市密集感，淡水紅樹林有保育區、淡水河景觀，買家看中此區的河岸景觀，不僅可作為退休宅，也可置產作為第二間房。

新北總價上億有 8 筆

統計新北市今年總價逾億元的豪



▲ 淡水紅樹林是豪宅聚落，指標豪宅包括「海納川」、「頤海大院」、「大隱豐盈海」等。（台灣房屋）

宅交易案共有 8 筆，以總價排名，第一名為淡水的頤海大院以總價 2.13 億居冠，第二、三名為新店山區豪墅，「新普國玉」和新交易的「青山鎮」，商業機能強的板橋豪宅「橋峰」和「馥華雲鼎」則名列四、五名，而第六七名仍為水岸景觀的「遠雄左岸香榭園」和「大隱豐盈海」，第八名則是新莊「遠雄九五」。

算盤打得精

台灣房屋集團趨勢中心執行長張旭嵐指出，且新北買方更懂得撿便宜。雖然今年房地合一 2.0 與實價登錄 2.0 將實施，但是對豪客來說，購置不動產大多做為度假第二屋或是幫子女買房，會

自用且長期持有，因此不受新制上路影響，而且也能趁此機會談到划算價格，成交單價比行情或

社區均價多半下砍 1 成左右，更顯得「低點入手」的算盤打得精。



▲ 新店「青山鎮」別墅，3 月成交約 1.3 億，是今年新北總價排名第三的豪宅。（台灣房屋）

賣場變醫院？ 彰基砸 2.87 億買地

● 彰基將在南投設立新據點？據實價登錄最新資訊揭露，南投市三塊厝段的「大盤大生活百貨大賣場」所在地及附近土地，合計地坪約 1433.2 坪，今年 3 月以總價約 2.87 億元、地坪單價約 20 萬元成交，成為南投市今年以來，總價最高的土地交易。

經查該筆交易的買家，乃是在中彰投雲各地都設有醫院的「彰化基督教醫療財團法人」，由於南投醫療資源有限，若彰基購地後興建中大型新院區，將可望為南投挹注醫學中心級的醫療服務，使南投更加宜居。

台灣房屋南投家友特許加盟店東姚高揮分析，彰基本次所購土地，分成大、小兩個區塊，現為賣場的土地，面積較大，佔地超過 1200 坪，可規劃為院區，臨民族路約 214 坪的小基地，則可做為停車場及員工宿舍；由於該

地不僅交通動線佳，且鄰近消防局與南基醫院，有助整合醫療資源，對彰基而言是十分理想的設院地點。

除了彰基之外，今年 3 月，台北牙醫診所斥資 1.26 億元購入

北市重慶南路透天店面；知名植髮診所生髮堂，亦以 9000 萬元買下北市東區店面；上櫃醫材大廠明達醫（代號：6527），則海砸 3.11 億元，取得桃園八德大興段近 1,300 坪工業地，為將來發展預做佈局；此外，生產快篩試劑、血氧機等抗疫物資的泰博科技，也在今年 1 月花費 3.77 億元，購得新北產業園區的全棟廠辦。

台灣房屋集團趨勢中心經理

陳定中表示，在疫情籠罩下，國際對醫材、藥品、儀器的需求大幅增加，國內民眾對醫療的重視度也更甚以往，讓醫療生技業成為疫情期間，仍維持正向成長的產業；也因市場需求增加，相關產業斬獲充裕資金的同時，更積極置產以強化營運量能，使醫療生技業晉身不動產的消費主力之一。



▲ 彰基以約 2.87 億元，買下包含大盤大南投店在內的上千坪土地。（台灣房屋南投家友特許加盟店提供）

興韻／輯

房地看板

美君／輯

包租代管待精進 促房東參與

● 國發會委員會 28 日邀請內政部專案報告社會住宅政策推動情形。內政部表示，社宅直接興建截至 109 年底，既有、新完工、興建中及已決標待開工的社會住宅共 40,708 戶，已超越原定 4 萬戶目標。

包租代管實際推動，內政部說，住宅法第 23 條修正案，已將免納綜合所得稅的租金收入免稅額度，由每月 1 萬元提高為 1 萬 5 千元，並增訂住宅所有權人所簽訂該租賃契約資料，

不得作為租賃所得查核依據。

國發會主委龔明鑫強調，內政部營建署增加人力支援住都中心興辦社宅，同時列出每處社宅從盤點土地、先期規劃設計、發包、施工、入住等階段時程，確實掌握進度落實推動；另應整合包租代管及租金補貼措施，強化業者管理機制及簡化行政程序，以提升服務品質及保障民眾權益。



▲ 社宅直接興建截至 109 年底，既有、新完工、興建中及已決標待開工的社會住宅共 40,708 戶。（網路截圖）

道路建設 6 年 改善 264 項

● 為建構完善交通路網，內政部生活圈道路系統建設計畫 6 年已投入 334 億元，預計今（110）年底可完成高雄市區鐵路地下化園道開闢等 264 項道路建設。此外，行政院日前亦核定匡列未來 6 年 420 億元，持續推動生活圈道路建設。內政部表示此計畫可改善區域交通及均衡區域發展，在工程方面，更注重透水水設計、人本無障礙環境。

高雄市區鐵路地下化園道開闢工程（明誠四路至美術館段），全長約 1 公里，將臺鐵既有軌道與兩側道路合併規劃，建設成綠景觀園道，藉結合周邊自行車道路網、捷運及輕軌，帶動沿線發展，加速商業、休閒、觀光產業成長，逐步達到 1 小時由地方中心至區域中心，以及半小時由各市鎮至地方中心的目標。



▲ 高雄市區鐵路地下化園道開闢前後工程照片。（明誠四路至美術館段）

房地合一 5 年內獲利才課稅

● 實價揭露，和平大苑又有新交易，以總價 2.37 億元，單價 144.8 萬成交，自然人用現金無貸款，入住和平大苑，成為周杰倫今年度第四位新鄰居。觀察今年零貸款豪宅交易仍多，似乎豪宅市場現金淹腳目？

台灣房屋集團趨勢中心表示，雖然央行祭出信用管制，針對法人購買高總價豪宅的貸款成數再降至 4 成，且七月一日房地合一新制上

路，針對法人持有 5 年內售屋獲利所得，稅率提高至 35%~45%。

不過對於資金豐沛或自住型的高資產族而言，長期持有超過 5 年並不難，加上房地合一稅是獲利才課稅，對於積極為資金找去處的企業主而言，豪宅仍是最佳資產規劃；此外，現金交易省去貸款送件的流程，加速取得入住時間。



▲ 實價揭露，和平大苑又有新交易，以總價 2.37 億元，單價 144.8 萬成交，自然人用現金無貸款，入住和平大苑。（網路截圖）