

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

為所有公共場所訂醒報，每日喚醒台灣

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



2 高端有信心 退休教授：政府把關



4 反疫苗者確診死亡 美患者懊悔



5 女子拳擊首牌出爐 田徑有突破



《今日靈修》

反對疫苗 悔不及
美國一位反對接種疫苗卻確診者懊悔說，不該抱著「不會這麼倒霉」的倖倖心態，等到確診、重症、面臨死亡時，才發現抗拒疫苗很不值得。人生無法重來，要及早悔悟、認識真神啊。(4版)

盜版OTT 傷害正版

綠委籲加強查緝盜版

【本報記者林志怡台北報導】盜版機上盒與 OTT 軟體恐導致運動、影視產業萎縮，綠委呼籲刑事單位、智慧局、經濟部加強查緝。民進黨立委羅致政、莊瑞雄、蔡易餘與台灣基進黨立委陳柏惟召開記者會，強調政府應加強查緝非法機上盒與相關軟體的智慧財產權剝竊行為，避免仰賴轉播版權費營運的運動產業因此萎縮。

盜版機上盒釀產業萎縮

莊瑞雄強調，若放任盜版機上盒或軟體橫行，將重創體育與

藝文產業，讓好節目持續虧損，最後沒有人肯做，過去 Fox 體育台不堪虧損退出台灣、美國職棒 MLB 一度沒人願意轉播，都是真實發生過的例子，持續放任恐將導致相關產業萎縮，造成消費者、業者、政府將面臨三輸局面。

體育主播陳宏宜舉例，若台積電花費多年研發技術，卻遭不肖廠商無償複製使用，「護國神山能不倒嗎？」安博盒子的盜版行為，利弊驅逐良幣，擠壓規矩購買版權、播放的人，造成仰賴權利金與轉播版權費營運的體育產

業面臨萎縮。

業者、消費者全面檢討

羅致政進一步解釋，目前使用違法機上盒或軟體的消費者，並不會面臨罰則，且現在有很多號稱合法的「純淨機上盒」，在販賣時會教導消費者安裝違法軟體，強調應全面檢討相關責任與法律規範，也質疑智慧財產局、經濟部、刑事警察局是否有人力不夠，或還是案件太多，導致執行面出問題的狀況。

對此，智慧財產局回應表示，智慧局已在 108 年修正著作權法，不論製造、販賣違法機上盒，或是將相關盜版應用程式上架，都屬違法行為，也與社團法人台灣線上影視產業協會(OTT協會)合作精進，目前有眾多提案正在審理中。

此外，刑事警察局也表示，與經濟部、智慧局等相關單位合作良好。但莊瑞雄強調，各單位都應加強打擊力道，並摸透各種新型犯罪的型態，確保民眾與合法業者的權益，國會也會持續監督，「在野黨罵很正常，但連執政黨都出來罵，代表事情真的嚴重了。」他說。



▲ 消費者貪小便宜，使用盜版軟體，恐讓運動產業走向萎縮。(網路截圖)

輕颱盧碧發布海警 西半部留意豪雨

【本報記者呂翔禾綜合報導】又有颱風要來了，伴隨西南氣流將帶來大雨！中央氣象局 4 日指出，盧碧颱風已於廣東海面形成，並已發布海警，預計 5 日開始影響台灣，6 日最接近台灣，西半部地區需留意降雨。氣象專家吳德榮提醒，颱風加西南氣流的影響不容小覷；氣象達人彭啟明則預測，南部地區將有顯著降雨，民眾需多留意。

颱風挾帶西南氣流

中央氣象局指出，5 至 7 日受盧碧颱風及其外圍環流影響，易有短延時強降雨；中南部地區有陣雨或雷雨，並有局部大雨或豪雨發生的機率，其他地區亦有局部短暫陣雨或雷雨，並有局部較大雨勢發生的機率。北部、東半部(含蘭嶼、綠島)、西南部沿海地區及澎湖、金門、馬祖都會有長浪發生的機率。

氣象局同日也對盧碧發布海上颱風警報。中央大氣系兼任教授吳德榮則說，若盧碧行進的路線偏向左側並登陸大陸，發布警報的條件就改變，但西南季風對迎風面降雨的威脅仍然存在；但若偏向預測路徑的右側，則要視偏離的程度，但台灣陸地受西南季



▲ 盧碧颱風已於廣東海面形成，並已發布海警，預計 5 日開始影響台灣，6 日最接近台灣，西半部地區需留意降雨。圖為民眾冒雨到傳統市場採買。(中央社)

風的威脅勢必會加劇。

西南部注意降雨

他表示，4 至 9 日西南季風持續，大氣很不穩定，其中有中小尺度對流系統發展的條件，伴隨雷擊、強風、瞬間強降雨等劇烈天氣，迎風面西南部受威脅最大，其他地區受影響相對較小；5 至 7 日是颱風動向的關鍵觀察期。西半部迎風面將連日多雨，

山區應慎防坍方、落石、土石流，低窪地區防淹水。

天氣風險總經理彭啟明則分析，目前另有 2 個低壓中心在台灣周圍，共同構成不穩定的大氣環境，但預測這兩個低壓都將遠離台灣，造成的影響應該沒那麼大，他說，無論盧碧後續無論怎麼走，台灣都將在 5 至 7 日迎來西南風挾帶水氣，為南部地區帶來顯著降雨。

《焦點圖文》

戴資穎從小打球場館消失 陳其邁允重建

高雄市議員簡煥宗 4 日在議會質詢表示，高雄市鹽埕活動中心未拆除前，是台灣羽球好手戴資穎從小打羽球的地方，盼市府原址重建，市長陳其邁(前排左)允諾 3 個月內重新評估 BOT 方式。(中央社)



社論

民族主義碰撞下 台灣要發揮智慧

台灣的國家體制就像觀賞木一樣，被許多外在的框架限制住了自己的生長，樹木只能順著鐵絲木架的樣子成長。這次奧運對台灣的刺激尤其大，過去台灣在奧運奪牌紀錄都是寥寥幾面，這次卻是大爆發，獲獎得牌紀錄屢屢創新高。而越是功成名就，就更想要全世界知道台灣的正确名稱。

漸漸被世界看到

台灣之所以無法以正式國名

出賽，當然就是早年跟中國大陸爭搶中國正統後的後遺症。因為殘酷的國際現實，中國打壓台灣在世界使用正式國名，美國也為了安撫中國跟維持地區均勢，變相要求台灣迴避國號。站在大國政治，這是理所當然，但是看在台灣人心中，自然是滿肚子困惑，甚至是義憤填膺。

所幸，隨著台灣在國際的表現越來越亮眼，不但能夠讓台灣走出國際，更能讓台灣人的

自信心更加提升。在一個全球化競爭的環境，能夠對國家充滿信心，是讓台灣整體進步的動力。這其實是可喜的，但是如果民族主義不斷上升，卻沒有考量到客觀環境的限制，那就未必是好事了。

民族主義的衝撞

偏偏台灣僅一海之隔的中國大陸，現在也正是民族主義大爆發的階段。面對美國不斷對中國施加的壓力，經濟型態由

出口改為內銷，現在美國、印度、日本跟澳洲組成的四國同盟，更持續在中國周遭軍演，整個亞洲的國際氣氛就是圍堵中國。

中國的反彈也在這次奧運一覽無遺。包括藝人小S，不過是用了一句「國手」，就被中國網友圍剿，連中國的代言都被取消就可見一斑。

兩個民族主義的衝撞是很可怕的，其他人可以當看戲，身為當事人的台灣得知嚴重性，身為當政者更是必須提供國民

正確的信息，同時也必須要做好各樣準備。按照目前的態勢，台灣民族主義會繼續不斷的上升，這將會衍伸出包括正名、修憲等敏感議題，都可能會引來中國的強烈回應，不可不慎！

人民共同的功課

國家安全不是執政黨的專利，乃是全體國民的責任。接下來的選舉馬上就要到來，國家認同勢必會是這次選舉的主角之一，這次的選舉是在中美嚴重對峙

的情況下舉行，國際的氛圍很複雜。

前陣子已經有一些執政黨的要員，承認台灣短時間內獨立正名的困難。國民黨主席的選舉將要舉行，各路人馬也幾乎都是會觸及國家定位的問題，這已經不是單一政黨的議題，而是全台灣共同的功課。

台灣的未來屬於全體台灣人，需要擁有充分的資訊，才能夠做出明智的判斷。如果太過放大情緒，而沒有考慮到客觀情勢，再怎麼理智氣壯，也未必會得到各國的同情。君不見美軍對阿富汗說撤就撤，這其中哪有甚麼道德考量可言？

選高端、有信心 教授：政府會把關

民進黨立委高嘉瑜、蔡易餘，以及戴瑋姍、蔡沐霖等民進黨人士力挺高端疫苗，表示對國產疫苗有信心。

【本報記者林志怡台北報導】打高端不只是因為對國產有信心，也是為了「把 BNT、莫德納留給其他人。」民進黨立委高嘉瑜、蔡易餘，以及戴瑋姍、蔡沐霖等民進黨人士力挺高端說，此舉是因為對於國產疫苗有信心，也認為台灣自產疫苗相當重要。宜蘭大學退休教授黃璋如亦表示，相信政府會為民眾把關，「能通過政府核可的，沒理由不能接種！」

退休教授：相信政府

宜蘭大學退休教授黃璋如說，她並沒有特別偏好哪種品牌的疫苗，「有什麼就打什麼」，且雖然很多人質疑高端緊急授權通過倉促，但「現在的每一種疫苗都是緊急授權出來的，沒有任何一種已經成為常規藥品」，她相信政府會為人民把關，認為緊急授權的爭議並不影響對高端的信心，且「最重要的是大家趕快打疫苗」，目前她也已將高端列入接種意願中。

成功登記高端疫苗接種張先生



▲願意接種高端疫苗的民眾，相信政府會把關。（食藥署）

也認為，高端等國產疫苗是台灣之光，駐德代表謝志偉也持相同看法，認為配合政府各疫苗採購及施打措施就沒問題了，若人在台灣，「高端一定會是我的選擇之一。」

其他支持高端疫苗的網友則認為，相對於副作用較明顯的 mRNA 及腺病毒載體疫苗，高端等蛋白次單位疫苗使用已久，相對較為溫和、副作用少，「科學

數據也證實效力不低於 AZ」，覺得疫苗本來就不可能做到百分之百的防護，且「選高端可以早點打到疫苗，不用等那麼久」，也有部份網友表示，「總統敢打高端」確實給民眾不小的信心。

綠營立委：支持國產

立委高嘉瑜曾表示，她在高端開放預約的第一時間就上疫苗接種登記平台更改意願，認為「高

端不可怕，可怕的是有疫苗不去打」。立委蔡易餘更堅定表示，「我要用行動證明，我們就是支持國產疫苗！」

蔡易餘強調，他相信台灣有最一流的人才與最堅強的研發能力與技術，也認為台灣應該擁有自己的疫苗等重要國際戰略物資。民進黨新北市議員戴瑋姍、青年發展部主任蔡沐霖等也紛紛表示，基於「支持台灣生技產業、

高端 EUA 草率通過 郝龍斌遞狀上訴

【本報記者呂翔禾台北報導】「沒有第 3 期試驗證明有效的高端疫苗，不應該通過緊急授權（EUA）！」前台北市長郝龍斌 4 日前往台北高等行政法院，向法院遞交訴狀，申請停止執行高端 EUA 通過的行政處分。他受訪時強調，未經科學驗證、有疑慮的疫苗不該施打，民眾不能當白老鼠。他也呼籲地方首長不要響應政府施打高端。

國產疫苗公信遭斲傷

前衛生署長楊志良 2 日向行政院提出訴願後，郝龍斌 4 日則在委任律師葉慶元的陪同下，前往台北高等行政法院提交訴狀，申請法院核准停止執行衛福部高端疫苗通過 EUA 的行政處分。他不滿表示，衛福部 3 日公布高端疫

苗專家會議審查報告中，專家對高端的保護力與製程都有疑慮，衛福部卻強行通過 EUA，他深不以為然。

郝龍斌指出，高端疫苗中關於保護力的資料通通從缺，衛福部長陳時中說，是因為高端疫苗使用免疫橋接的方式，所以相關數據都從缺，但全世界只有台灣使用免疫橋接的方式通過 EUA，在保護力尚未驗證時，就讓民眾施打，若到時候效力不佳，更無助於台灣達成群體免疫，反而因施打疫苗鬆懈變成防疫破口。

呼籲法院儘速開庭

他強調，國產疫苗不是不重要，但衛福部這樣急就章，反而才是阻礙國產疫苗發展的兇手，在程序有疑慮的狀況下通過



EUA，使國產疫苗尚未開打，就在民眾心中失去公信力，他呼籲衛福部將高端將 3 期臨床試驗做完，有 1 到 2 萬筆施打數據佐證有效性後，再通過 EUA。

郝龍斌委任律師葉慶元指出，他們認為衛福部輕率通過 EUA 審

查已有違反行政程序且違法的疑慮，因此 4 日才會到法院遞交訴狀；而政府也很快要讓民眾施打高端，他們希望法院儘速開庭審判，避免人民接種到未經認證的國產疫苗。

▲前台北市長郝龍斌（中）4 日前往台北高等行政法院遞狀，希望法院停止衛福部通過高端 EUA 審查的行政處分。（photo by 呂翔禾／台灣醒報）

民眾希望發放現金 蘇揆為何堅持振興券

【本報特派員劉東泉特稿】紓困還未盡其功，振興五倍券又挨罵，行政院長蘇貞昌此次預計推出振興五倍券，持續去年模式，但今年庶民經濟受創較去年嚴重許多，直接發放現金，既具有紓困、又具有振興效果，且不必再花費數十億元印刷費及發放、回收振興券的人力成本，但蘇貞昌仍未能體察民意。

如今，從觀光、餐飲休閒等經濟指標與失業率數據，內需經濟受到的衝擊明顯遠大於去年防疫時期，但很多人陷入困境卻紓困無門；如今寄望政府的「振興現金」，又被僵固的行政部門依循舊例改成「振興券」！民眾、國民兩大在野黨皆反映民意要求發現金，質疑蘇貞昌發放振興券不知是在堅持什麼？

民意多支持發現金

即使是綠營立委，仍有不少人依據民意，支持發放現金。但行政院一直以「發現金怕民眾存起來」為由朝振興券規劃。美國、日本、南韓、新加坡、香港等都曾以發放現金救經濟；一向以美國馬首是瞻的蔡政府，為何不學美國，在一定所得以下者即發放現金？令人無言。

民眾如果生活難過，硬是要將區區的現金 4 千元「努力」存起來，那就讓他



▲蘇貞昌仍未能體察民意。（中央社）

存起來慢慢省著花又如何？何況，很多人都四處去領便當度過三餐了，政府卻還要他們先拿出 1 千元換取 5 倍券？如果政府沒有能力廣發 5 千元，就直接發 4000 或 3000 元又如何？1 千換 5 千，會讓人覺得只是為了表面好看而已。

受困者眾 解困即振興

今年疫情的衝擊明顯與去年迥異，民眾不論拿到振興券或現金，都必然用於解生活燃眉之急。政府雖有紓困措施，但很多人根本拿不到，對於那些生活壓力迫在眉睫的民眾，多了一筆數千元在手上，必然多用在生活必需品上，本來就有振興經濟的效果。

內需經濟要恢復，其實很簡單，就是讓全民疫苗施打率趕快普及、並做好內部防疫與邊境病毒的阻絕，即能儘速回復正常的生活消費。政府放寬警戒後，家裡尚有餘裕的人自然會出門消費；家中難有存糧的人，拿了發放的現金救急，更不可能不出門消費吧。

友善經濟動物 家樂福推非籠飼雞蛋

台灣家樂福 4 日舉行記者會，宣佈 2025 年旗下所有量販通路、超市只販售「非籠飼雞蛋」，積極推動食物轉型。

【本報記者實興韻台北報導】貓狗作為寵物受人寵愛，但作為經濟飼養的蛋雞卻仍被以不人道的方式飼養；同為地球上生物的一份子，即使是經濟動物也需要被保護。台灣家樂福 4 日舉行記者會，宣佈 2025 年旗下所有量販通路、超市只販售「非籠飼雞蛋」，積極推動食物轉型。

善待雞隻有好蛋吃

家樂福企業社會責任暨溝通總監蘇小真表示，在台灣，平均每人每年消費 300 顆以上的雞蛋，每年產量高達 73 億顆，但大多數業者不在意最重要的生產系統，只會稱斤論價。但她強調，食品安全不可能只靠末端檢驗把關，更必需重視生產系統的源頭飼養方式及產銷正義。民眾若想吃到健康安全的好蛋，就應該重視農場動物福利，善待母雞。

蘇小真也說，消費者可以用消費決定來影響市場，為人道飼養及永續環境投下一票，消費者不要小看自己購買雞蛋的小決定，有意識的消費，就能改變台灣的產業往更永續、更國際的方向前進。

台灣動物社會研究會副執行長陳玉敏也提到，歐盟早於 2012 年就禁止境內農民以「格子籠」飼養蛋雞（籠飼），並立法規定所有市售雞蛋必須明確標示屬於何種飼養系統。農委會一直有在



推動相關措施，但至今目前仍未看見政府有明確政策可帶領畜牧業者，也沒有提出蛋雞全面轉型非籠飼的期程，反觀經費較缺乏的國家如菲律賓卻已建立國家標準，令人遺憾。

轉型平飼有助益

中興大學動保系陳志峰教授說，國際都已經在推動，台灣也不能置身事外。以非人道的方式養蛋雞，將導致雞的本能喪失，例如籠養方式使雞沒辦法洗澡，影響雞隻健康，更嚴重也產生環境衛生問題。

雖然蛋農轉型使用平飼（雞隻採室內平面飼養，並設置有產蛋箱供產蛋，以及多層棲架來滿足雞隻本能）的過程中，會遇到以前因籠養而不曾遇過的飼養問題，但配合農委會「友善雞蛋聯盟」計畫，學者及相關專家就能運用專業知識來排除過程中各種問題，有經驗的蛋農也會被邀請來演說、協助，讓蛋農順利轉型。

台灣動物社會研究會今年 2 月進行抽樣調查各通路販售「非籠飼雞蛋」占比，本土品牌—全聯及美廉社表現都墊底，至今仍使

用「格子籠雞蛋」。

而跨國量販通路中表現最差的是台灣好市多，非籠飼雞蛋占比僅 25%。另外，速食業者以麥當勞為例，即使該集團在歐美地區早已宣布落實食物轉型，但至今台灣地區仍未有積極行動。目前只有摩斯漢堡使用少量非籠飼雞蛋。

家樂福自 2018 年與台灣動物社會研究會合作，成立非籠雞蛋專區，領先亞洲其他地區，為首個宣示提供消費者友善雞蛋承諾的大型通路業者。

◀ 平飼指的是雞隻採室內平面飼養，並設置有產蛋箱供產蛋，以及多層棲架來滿足雞隻本能。（家樂福提供）



◀ 格子籠飼養密度高，母雞沒有展翅及活動的空間，沒有產蛋箱、棲架及抓耙墊料、沙浴等。（家樂福提供）

北市放寬停業指引 柯籲勿發紙本振興券

【本報記者呂翔禾台北報導】「台北市有 38% 老人用敬老卡領 3 倍券，中央最好不要再發紙本振興券了！」市長柯文哲 4 日表示，北市已放寬了賣場停業指引，如果確診足跡是 4 天前路過，清消後隔天就可恢復營業。另外，柯文哲也建議中央不要再推紙本振興券，應趁機推動數位化。

再放寬營運指引

柯文哲說，雖然還是有躲藏在暗處的隱藏感染源，不過數量有開始逐漸減少，但自 3 日起開放內用後的這兩個禮拜還是很重要的觀察期。另外他也宣布，由於台北市 7 家醫院 3.7 萬人 PCR 篩檢後，僅有 43 案新確診、83 例則是舊案，他呼籲只要符合指揮

中心解隔離標準，就不用再篩了，幾乎等同不會傳染。

不過柯文哲擔心，國外有 5 到 20% 民眾在確診康復後，仍持續有身體不適的現象，他最近也打算與台大、榮總、北醫與中興醫院商量，成立新冠肺炎長期追蹤門診，讓台灣確診案例康復後的狀況，有更多臨床數據可以觀察。柯文哲也打算新增掃描 QR Code 以外的實聯制方式，目前打算採用北農的悠遊卡模式。

北市也宣布解封賣場停業規定，如果確診足跡是在 4 天以前經過該店家，不用再停業 3 天，只需要經過清消後，隔天就可以馬上恢復營業。如果是 3 天，也只需要停業 24 小時，希望能降低店家的困擾。針對較狹小的公有市場很難開放內用，黃珊珊表示，會持續輔導業者裝設隔板。

振興推動數位轉型

針對中央欲發行 5 倍券，柯文哲表示，以香港為例，18 歲以上港人每人發 5000 元港幣，但限定數位與電子支付，並未開放紙本。他更以台北市去年 3 倍券發放狀況舉例，65 歲以上老人有 38% 是用敬老卡領 3 倍券，如果推廣到年輕人，數位普及率應會更高，因此他建議直接數位普發現金，藉此推動數位轉型。



▲ 北市 4 日放寬賣場營運指引，市長柯文哲（中）籲中央採全面數位普發現金。（柯文政臉書）

新北增 14 例確診 高端最快 8 月底開打

【本報記者林志怡台北報導】新北市確診案例大增 14 例，目前檢驗、封緘中的高端疫苗可能在八月底開打。4 日共新增 21 例新冠肺炎確診病例，分別為 20 例本土及 1 例境外移入，且確診個案中無新增死亡，分布上以新北市 14 例最多，指揮中心指揮官陳時中解釋，其中大多都是家庭群聚案例。

新北群聚大增

雙北開放內用後，接連爆多起百貨公司與相關群聚案，連新北市遠百都出現百貨公司群聚案例，但陳時中強調，4 日新增的 14 例確診案例，大多以家庭群聚為主，目前都還在進行相關疫調。

陳時中表示，包括 4 日配送至各地的部分，台灣尚有 93.8

萬劑 AZ 疫苗，另有 66.69 萬劑莫德納疫苗，其中一部分會提供給接種第一劑期滿四周的第一到三類疫苗接種優先權與孕婦，共 6.8 萬人。

高端 8 批待補件

高端疫苗的部分，陳時中時隔三日終於回應目前的檢驗、封緘狀況，指出目前有四批疫苗正在封緘中，十批檢驗中，另有八批還需等待廠商補件，但並未解釋補件相關細節，僅表示「檢驗遇到的小問題很多，與食藥署原本的報告有差異，就會向廠商弄清楚。」此外，關於疫苗開打時程，陳時中表示，高端疫苗最快在八月下旬有機會開始施打，但 BNT 疫苗的來台時間，陳時中則表示，「無法掌握，但會把該做的事儘快做好。」

花卉市場挺醫護 榮總：節期請多買花

【本報記者林意玲台北報導】「醫農相挺！」榮總侯明志副院長從花農手中接下一束鮮花說，他提醒民眾將到的父親節、七夕情人節多買花，向身邊的人訴情意。農糧署長胡忠一也在記者會中指出，過去的英雄能征善戰，疫情下的醫護人員是今日社會的英雄，他也強調花卉有助療癒與紓壓，建議民眾多多買花，改變心情兼助花農。

宛如婚禮現場

榮總中正樓大廳 4 日上午

如辦婚禮，美麗的天堂鳥、桔梗花、香水百合、玫瑰花、文心蘭、火鶴花、雞冠花與太陽花...，妝點得花香滿廳堂。胡忠一署長驕傲的說，台灣花卉不遜舶來品，每年有四成鮮花外銷，佔日本花卉市場 32%、美國花卉市場 28%。

他也說，當疫情時期有人受感染，有人被解聘，也有人生意受影響，花卉可以療癒、紓壓，因此他們結合花卉市場贈送 8 萬束鮮花給全台灣的醫護人員與醫護志工。



▲ 農糧署副署長胡忠一期盼民眾多多買花。（photo by 林意玲／台灣醒報）

已贈送 431 接種站

農糧署為推廣國產花卉，並表達對防疫醫護人員的感謝，自 7 月初起陸續贈送國產花束給予全臺各疫苗接種站防疫醫護人員，至今已贈送金門縣等 14 縣市共 431 處接種站。

署長胡忠一 4 日與台灣花店協會楊添得理事長準備國產花束 1,200 束至臺北榮民總醫院，向該院醫護人員致意，由該院侯明志副院長代表受花。

花價逐漸回穩

農糧署表示，在今年 5 月中旬國內宣布防疫三級警戒後，婚喪喜慶及餐廳皆停止營業，

致相關用花活動取消或延期，直接衝擊花卉銷售，該署立即與地方政府及花卉產業團體合力推動多項促進花卉消費措施，包括贈花予疫苗接種站防疫人員、花卉展示推廣、開發花材箱網路宅配等。

7 月下旬後花價逐漸回穩，臺北花卉批發市場 7 月份花卉平均交易價、量分別為 64.7 元 / 把、117.6 萬把，較 6 月 54.8 元 / 把、107.7 萬把，增加 9.9 元 / 把及 9.8 萬把。該署說，本次贈花活動目標 8 萬把，自 7 月起推動迄今，計有 130 家花店參與，已配送 431 處接種站 18,618 把國產花束。



▲ 榮總中正樓大廳 4 日上午如辦婚禮，花卉市場送來各樣鮮花，美輪美奐。（photo by 林意玲／台灣醒報）

▼ 美國佛州打破該地區最高住院人數，共收治了超過 10,000 名確診者。圖為醫護人員示意圖。(網路截圖)



反疫苗者確診死亡 美患者懊悔不已

【本報記者林志怡綜合報導】Delta 變種病毒仍在美國橫行霸道，多位前抗疫苗者在確診後悲痛後悔說：「快打疫苗！」另一名原本抗拒接種疫苗而確診者表示，任何人都不該抱持著「還不會這麼倒霉」的僥倖心態，等到確診、重症，甚至面臨死亡威脅時，「你會發現堅持不打疫苗很不值得。」

美 Delta 變種患者激增

據《路透社》報導，在 Delta 變種病毒持續擴張的情況下，美國佛州打破該地區最高住院人數，共收治了超過 10,000 名確



Delta 變種疫情持續擴張，美國佛州破該區最高住院人數，阿肯色州、加州等地也出現醫院收治人數與確診者飆升的情況。

診者；路易斯安那州也險些打破住院人數紀錄，當地的巴吞魯日聖母湖地區醫療中心首席醫療官凱瑟琳·奧尼爾心痛表示，「這是疫情中最黑暗的日子，我們再也無法妥善照顧患者。」

此外，阿肯色州、加州等地也出現醫院收治人數與確診者飆升的情況，紐約州、新澤西州等州長紛紛開始要求政府單位、醫院、療養院與監獄工作人員接種疫苗，或定期進行採檢，並要求民眾配戴口罩。

病逝者的懊悔

《CNN》報導指出，原居住於拉斯維加斯的邁克爾·弗里迪育有 5 子，但不幸於上週四因新冠肺炎過世，他在遺言中懊悔的寫到，「我應該接種那該死的疫苗。」

另一名不幸病逝的 63 歲女性也是堅定的抗疫苗者，在其病逝後，她的女兒雷切爾·羅瑟懊悔表示，「我很生氣她沒有聽話接種疫苗，也為自己當初沒有更努



力說服她感到內疚。」

共和黨人反向走

目前美國有越來越多民眾發現，接種疫苗確實可以很大程度的避免掉 Delta 變種病毒帶來的重症與死亡風險，但目前仍有許多共和黨支持者，受到前美國總統川普的煽動，仍做出了拒絕疫苗的政治判斷。

另一方面，在美國各州收緊防疫措施、要求民眾重新開始配戴口罩的同時，佛州長兼共和黨員的羅恩·德桑蒂斯竟反其道而行，於上週發布行政命令，禁止學校要求戴口罩，並要求父母監督孩子遵守此一規定！

對中釋善意無用 杜特蒂走自己的路

【本報記者呂翔禾綜合報導】

對中國友好，反而吃盡苦頭，菲律賓總統杜特蒂決定不用中國了！經濟學人近日有文章指出，杜特蒂雖然任期將結束，但他希望培養女兒當總統，由他擔任副總統以維繫權力；過去他雖對中國釋出善意，但中國持續在海域侵占島嶼，也讓他決定疏遠中國，許多中國在當地投資的建設計畫都遭到拖延或取消。

對中友善遭反噬

據《經濟學人》本周分析報導，杜特蒂在 2016 年上台時，原本打算在美中之間游走，擺脫過去前總統艾奎諾三世較依賴美國的狀況，所以他就任不久就訪問中國，並宣布要與美國在經濟、軍事上進行脫鉤，包括結束合作軍演等，但中國卻還是持續在南海擴張，讓越南、馬來西亞與菲律賓都對此非常不滿。

今年 6 月過世的艾奎諾三世就曾批評杜特蒂的對中政策，就像是 1930 年代英、法對納粹德國的「緩靖政策（放任德國擴張，相信當時領導人希特勒終究會停止擴張）」一樣，杜特蒂與中國都刻意忽略艾奎諾政府時期，國際海牙仲裁庭通過、對菲律賓有利的「南海仲裁案」，現在看來是

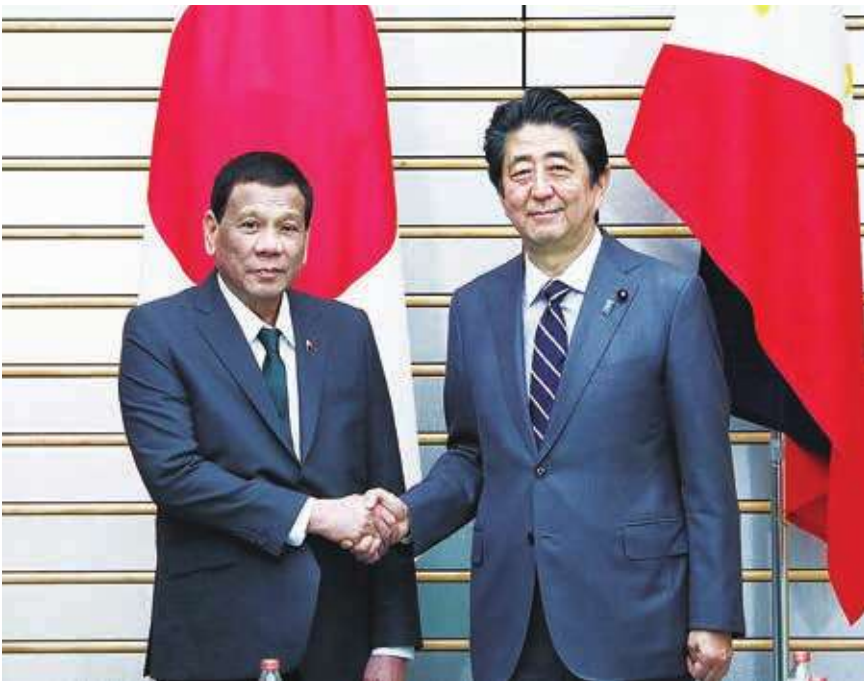
無比精準的評論。

對此，杜特蒂也逐漸發現苗頭不對，因此開始在各方面有意無意抵制中國：中國在當地資助的 14 個基礎建設計畫，目前僅 3 個開始動工；雖然對中國的貸款從 2016 年的 160 萬美元，提升到 2019 年的 5.9 億美元，但美、日的貸款都高達 85 億美元，遠高於中國，且非對美、日的貿易總額量仍遠高於中國。

為謀權轉換路線

這在東南亞國家並不是常見的現象，中國對南海的步步擴張，讓菲律賓國內感到很大的壓力，杜特蒂的盟友開始向他施壓相關問題。《南華早報》提到，為了自己的政權延續，他轉變了過去對美、中保持距離的政策，回到過去歷屆政府與美國較友善的路線。

從菲律賓的路線轉變，也可以觀察到東協國家對於中國的兩難：中國雖然提供許多優惠貸款、協助基礎建設，但在領海主權爭議上，卻持續進逼擴張，讓東南亞的政治人物傷透腦筋，如今，因為美、中都積極爭取東南亞國家支持，東南亞各國也可以利美中相爭，替自己國家爭取最好的利益。



▲ 菲律賓總統杜特蒂（左）逐漸轉變自己試圖與中國親善的立場，重回美國的懷抱。圖右為日本前首相安倍晉三（Photo by GOVJP on Wikimedia under CC 4.0）

戴毛澤東徽章惹議 奧會：調查中

【本報記者呂翔禾綜合報導】奧運選手在領獎時配戴毛澤東徽章，算是政治表態嗎？中國選手鍾天使與鮑珊菊 2 日拿下女子自行車團體競速賽金牌，不過他們在領獎時，胸前特別配戴前中國領導人毛澤東的徽章，引發爭議。奧會 3 日表示，他們正調查這是否牽涉政治表態。不只中

國，美國鉛球銀牌選手珊德斯領獎時，曾雙手交叉表達抗議，也引發關注。

根據《英國廣播公司》報導，國際奧委會 3 日表示，他們正在調查中國選手鍾天使與鮑珊菊是否有違反奧運選手領獎時不得政治表態的規則，兩人在 2 日

的女子自行車團體競速賽奪下金牌，為中國自行車隊歷史上第 2 面金牌，但在領獎時身上卻配戴著前中國領導人毛澤東的徽章。

《新華社》上雖然有兩人奪金的報導，不過對於徽章的事情並未多做說明，僅強調兩位選手的心路歷程：鍾天使克服 2019



▲ 中國自行車奧運選手鍾天使與鮑珊菊（右）配戴毛澤東徽章領獎的事情，再度引發奧運不得牽涉政治的爭議。（新華社）

年波蘭自行車賽前受傷的陰霾，這也是她最後一場奧運，她也順利讓自己最後的比賽沒有遺憾，並幫中國隊衛冕。鮑珊菊則說，雖然兩人搭檔時間不長，不過默契很好，很感謝鍾天使的指導。

政治表態有前例

不過他們不是奧運政治表態的首例，《NBC 新聞網》提到，本次奧運女子鉛球銀牌、美國選手珊德斯就在頒獎典禮時，雙手環抱胸前交叉，為全球所有正在抗爭的人發聲，不過目前並不確定她會受到奧會何種處分。目前各國奧委會對政治表態的態度也開始出現變化，以美國為例，自 2020 年 12 月起，美國奧委會就宣布，不會再就政治表態懲罰美國運動員。

《奧林匹克憲章》第 50 條規定，在運動的場域中，絕不可存有種族主義或任何形式的歧視。不過後來國際奧會放寬相關規定，開放在奧運會場館中的混合採訪區、記者會以及訪問、傳統及數位媒體或其他平台時，可以適當表達自身觀點，但仍須尊重奧林匹克精神及價值。



圖文選粹

圖文 / 中央社

聯合印太地區 美英澳日大規模軍演



▲ 美軍印度太平洋司令部 2 日宣布，美國陸海空軍及陸戰隊正聯合英國、澳洲和日本部隊，即日起至 27 日在印太地區舉行一場全球的大規模軍事演習。

▼台灣好手黃筱雯（藍衣）4日在東京奧運女子拳擊 51 公斤量級不敵土耳其對手，拿下銅牌；她表示，這面獎牌是台灣第一面奧運拳擊獎牌，很榮幸可以幫台灣拿下這份榮耀。（中央社）



女子拳擊首牌出爐 田徑個人有進步

【本報記者呂翔禾綜合報導】台灣再入袋一枚銅牌！中華隊拳擊好手黃筱雯4日出賽，在東京奧運女子 51 公斤級（蠅量級）四強戰，面對奪冠熱門的土耳其隊手毫不懼戰，可惜最終以 0：5 落敗，只能銅牌作收，不過這也是中華隊首面女子拳擊獎牌。在田徑部分，好手陳奎儒雖創下 13 秒 57 佳績，但很可惜還是無法晉級。

拳擊首面獎牌

黃筱雯在 4 強戰，面對奪冠熱門、土耳其好手恰基羅格魯。

中華隊拳擊好手黃筱雯 4 日出賽，面對奪冠熱門土耳其隊毫不懼戰，以銅牌作收，也是中華隊首面女子拳擊獎牌。

在第 1 回合，恰基羅格魯靠著速度優勢，近身攻擊又迅速後撤，讓黃筱雯無法有效攻擊，她的幾次攻擊試探也被對手閃過，未能造成有效傷害，因此在回合結束後，被恰基羅格魯取得 5 個評審都給予滿分 10 分的評價。

第 2 回合黃筱雯雖然改變策略，更積極的向對手進攻，遇到纏鬥就對其近身互毆，雖然改變

戰術讓黃筱雯獲得 2 個 10 分，但仍是對手占據優勢。第 3 回合，她試圖想扳回局面，雖曾將對手擊倒在地，但未造成太大傷害，最後一回合被對手取得 5 個 10 分，五個裁判的總分上，黃筱雯以 0：5 落敗。

奧運拳擊賽為避免選手不必要的受傷，不舉辦銅牌戰，因此兩場四強戰的落敗方將並列銅牌，

獲勝者在 7 日再拚金牌。這也是台灣女子拳擊在奧運的第 1 面獎牌，22 歲的黃筱雯雖敗猶榮，生涯首次參加奧運就獲得銅牌。

田徑分組排第六

另外，中華田徑隊好手陳奎儒同日也在 110 公尺跨欄準決賽亮相，跑出 13 秒 57 的成績，分組排名第 6，惜未能晉級決賽。但他已是近 37 年來，首位跑進準決賽的台灣選手。另外，標槍隊的鄭兆村（亞洲記錄保持人）與兩度挑戰奧運的黃士峰，都很可惜未發揮最佳狀態，無法晉級。



▲中華田徑隊好手陳奎儒在 110 公尺跨欄準決賽亮相，跑出 13 秒 57 的成績，分組排名第 6，惜未能晉級決賽。（中央社）

▲台灣標槍一哥鄭兆村 4 日在東京奧運男子標槍資格賽，擲出 71 公尺 20 名列分組 15，無緣決賽。（中央社）

▲連 2 屆征戰奧運的台灣選手黃士峰 4 日在東京奧運田徑標槍資格賽 A 組出賽，最佳成績 77.16 公尺，分組排名第 14。（中央社）

重回賽場再奪銅 拜爾絲跨越心理障礙

【本報記者林志怡綜合報導】日前宣布退出奧運體操團體決賽的美國奧運體操代表選手拜爾絲重返奧運賽事，在平衡木項目再度奪得銅牌！拜爾絲說，她很高興能夠再度回到賽場上，在提到這場比賽是「為自己而戰」時，也坦言日前退出體操團體決賽、接受自己心理狀況不佳的過程非常掙扎。

重返賽場再奪銅

平衡木項目是拜爾絲退出地板、跳馬、高低槓等三項奧運體操決賽後，重返賽場的第一場賽事，雖以 14.000 分奪銅，輸給中國選手管晨辰（金牌，14.633 分）與唐茜靖（銀牌，14.233 分），但拜爾絲的同儕、隊員與奧運官員都為她送上了熱烈的掌聲，拜爾絲也在 90 秒的比賽後露出笑容。

《衛報》報導，拜爾絲在比賽後表示，她在賽前其實沒有想過自己還能帶著獎牌離開，退出團體項目決賽後的一週間，其他體操選手與美國代表隊隊員都一直支持著她，「我會永遠感謝他們。」

接受不完美的自己

《東奧官網》的貼文提到，拜爾絲曾表示她受到「空中失感」所苦。體操選手若出現此一症



▲拜爾絲在順利完成比賽動作後露出笑容。（拜爾絲 Instagram）

狀，在進行翻轉動作時，可能會在一瞬間失去方向感，並導致整組動作瓦解。

拜爾絲說，選擇不參賽是個困難的抉擇，但更難的是「接受自己的身體與大腦不同步的事實。」拜爾絲 2016 年奧運的隊友埃爾南德斯也曾經受到空中失感所苦。她說，「這種感覺會讓你覺得，你根本沒達到運動員該有的水準。」

為「自己」而戰

拜爾絲宣布退出奧運體操團體決賽時，她曾提到，退出的理由是因為「感覺這是在為其他人而戰」。本場比賽再度奪牌後，拜爾絲說，「我只是為了我自己、做到我該做的事，我甚至沒想過最後結果會如何」，且在過去一週，她體悟到最重要的一件事就是，「我的身心健康，比任何一面獎牌都來得重要。」

潘政琮談奪牌心情 笑稱獎牌該給老婆

【本報記者呂翔禾台北報導】「能夠打敗這麼多世界高手拿到銅牌，我要感謝親愛的老婆！」台灣男子高爾夫球選手潘政琮與他的妻子兼桿弟林盈君 4 日跨海視訊，分享此次東京奧運奪牌歷程。他笑說，第 1 天狀況不好，打完感到非常絕望，不過因為林盈君不斷的鼓勵，讓自己可以更專心在球場上發揮，這面銅牌應該要給她才對。

掌握節奏、別想太多

潘政琮（小潘）是台灣、也

是亞洲第一位奧運奪牌的高爾夫球選手，在第一天成績在所有選手中倒數第 3，結果卻一路急起直追，到最後 1 天以低於標準桿 15 桿、總桿數 269 桿的成績並列第 3，然後在最後的延長賽第 4 洞進球，拿下銅牌，還打敗前高爾夫球王麥克羅伊、松田英樹等人，令外界感到驚奇。

「麥克羅伊是我老婆偶像，當然要在老婆面前擊敗偶像！」潘政琮笑說，第一天打出 74 桿的成績，心情幾乎像進入地獄一樣盪到谷底，後來在林盈君的鼓勵下，就決定不要急、放開來打，



▲台灣高球好手潘政琮（右）征戰東京奧運，太太林盈君（左）以桿弟身分相隨，成為支撐潘政琮最終摘下銅牌的一股重要安定力量。（潘政琮臉書）

第 2 天的時候就連抓 2 個小鳥，並在關鍵的 12 呎推球救球成功，讓自己持續往領先群邁進，也讓自己更有自信。

老婆是最棒的桿弟

被問到怎麼在球場上克服緊張的？潘政琮說，由於跟自己爭銅牌的選手都是世界名將，因此心情原本特別緊張，但身兼桿弟的林盈君不斷的鼓勵他，並跟他聊很多球場以外的事情，反而讓他忘記場上的緊張感，因此雖然麥克羅伊等人就在他旁邊，他還是可以跟老婆談笑風生，看起來沒那麼緊張。

他也非常感謝林盈君的陪伴，並笑說這面獎牌應該要給她。林

盈君也開玩笑說，由於家屬不能陪同參賽，她只好親自擔任球僮，還好以前有搭檔經驗，成績也不錯，且這次奧運因為疫情的影響，如果有確診恐將被隔離 14 天，「一定要有個人陪小潘！」，她便下定決心，隻身前往東京陪伴潘政琮。

對於潘政琮奪牌，資深媒體人馬西屏也在臉書上發文盛讚，他這面銅牌的含金量比外界想像中高。首先，這是百年奧運第一個亞洲人在高爾夫球上拿到獎牌。另外，他將一票世界前球王橫掃在地，外國轉播一直高喊「中華台北潘」，可惜他第 1 天失手爆桿，要不然可能就是金牌了。



▲對於潘政琮（右）奪牌，資深媒體人馬西屏在臉書上發文盛讚，他這面銅牌的含金量比外界想像中高。（潘政琮臉書）

財經視窗

陳菊也認為司改與期待有落差

民間臉書社團「爆料公社」調查網友對司法改革看法，6.4 萬名網友中高達 95% 看法一致，認為司法沒有改革。

▶ 司法改革是一個政治性議題，歷任總統都談，海闊天空，曠日費時，最後都回到原點，一事無成。圖為司法院。（中央社）
▶ 監察院長，也是國家人權委員會主委陳菊坦承司法改革進步速度，與民間期待有落差。（中央社）



■ 何其台 （資深媒體人）

監察院長，也是國家人權委員會主委陳菊最近表示，司法改革進步速度與民間期待有落差，期盼在這一個部分來監督。陳菊願意監督司法改革，應是相當程度反映人民對司法改革的失望。

司法改革知易行難

司法改革是一個政治性議題，歷任總統都談，海闊天空，曠日費時，最後都回到原點，一事無成。2016 年蔡英文總統第一屆任期，親自擔任司法改革委員會召集人，歷時 4 個月，共辦 40 場國是會議和公聽會後，得到 12 項決議，作為共識。12 項決議包括人民參與審判、司法官人才養成晉用與淘汰、獄政改革、法學教育、司

法中立及效率等議題，涵蓋層面之廣，前所未見。司法院曾經委託世新大學發布司法改革成效滿意度調查，結果有 61.9% 律師信任法官。

人民對司改全無感

民間臉書社團「爆料公社」，調查網友對司法改革看法，卻不一樣，6.4 萬名網友中，高達 95% 看法一致，認為司法沒有改

革。人民的看法與司法院或其他高官南轅北轍，沒有什麼值得奇怪，尤其當公務員懲戒委員會前委員長石木欽，長期與商人翁茂鍾不當往來，過程又牽涉審、檢、調、警高層 20 多人涉案，讓「司法像皇后的貞操」法諺，一夕破產，人民又如何相信司法的「皇后貞操」呢？獄政改革也一樣，前總統陳

懷念的歲月

第一代電視兒童的回憶（上）

■ 朱全斌 （大學教授）

台視於民國 51 年開播，開啟了台灣的電視時代。一向節儉卻好新奇的父親，很捨得地第二年就購置了這個時髦的活動影像盒子，而當時年齡只有個位數的我，就順理成章地成為第一代的電視兒童。

台灣社會在當時並不富裕，雖然一天只播出四小時，卻沒有足夠的經費做節目，娛樂性節目需要大量自美國進口，除了半小時的處境喜劇，也有一小時的長片，其中又以偵探、戰爭與諜報類型居多，構成了三、四年級生的集體記憶。

三、四年級生的記憶

當時才念小學三年級的我，就熱衷於看英語影集，那是我輩對現代文明世界的啟蒙，看多了美國節目，我們心目中的外國就是美國。

成長期接觸的文化內容在記憶中留下很深的印象，年紀大了，最不容易記下的就是新朋友的名字，但小時候影集中的人物叫什麼卻記得一清二楚。

影城疑雲吸引人

每週一晚上播出的《影城疑雲》(77 Sunset Strip) 由華納電影公司製作，是我小時候最迷的影集。這是關於座落在洛杉磯日落大道 77 號一間私人偵探社的故事。戲中有三位



▲ 風靡一時的戰爭劇集《勇士們》(The Combat) 是以二戰期間在諾曼地登陸後，美國步兵跟德軍作戰的戰況為故事核心。（劇照截圖）

男主角均是帥哥，其中以機智見長的史杜白萊，英俊瀟灑的杰夫史班賽，以及以梳頭動作風靡了無數少女的泊車小弟庫基。

後來庫基也升格為探員，片中又增加了一位雷斯藍道，但是魅力不如創始的三位主角。這部影集拍了六季共 206 集，台視一共演了四年，到最後演員紛紛離開，只留下白萊獨撐大局。另一部風靡一時的戰爭劇集《勇士們》(The Combat) 是在星期五晚間播出，他是以二戰期間在諾曼地登陸後之美國步兵跟德軍作戰的戰況為故事核心，因為是美國觀點，劇中德軍都被描寫成比較愚蠢的敵軍，法國則是需要被拯救的弱國，所以這部影集從

末在這兩個國家上演過。

勇士們令人崇拜

劇中兩位主角桑德斯班長與漢利排長當時是大家崇拜的偶像，他們不但英勇又具有悲天憫人的仁慈心，是很成功的角色設定。記憶中的戰爭場面都很逼真，情節跌宕起伏，引人入勝，每次看完都還要在學校跟同學討論劇情才過癮。這部劇集在台視演了三年播送完畢後，後來又在華視、中視重播，能夠遊走三台，可見觀眾對它喜愛的程度。

男主角有魅力

另外還有兩部來自英國的諜報影集也令人難忘，分別是《無敵情報員》(DangerMan)

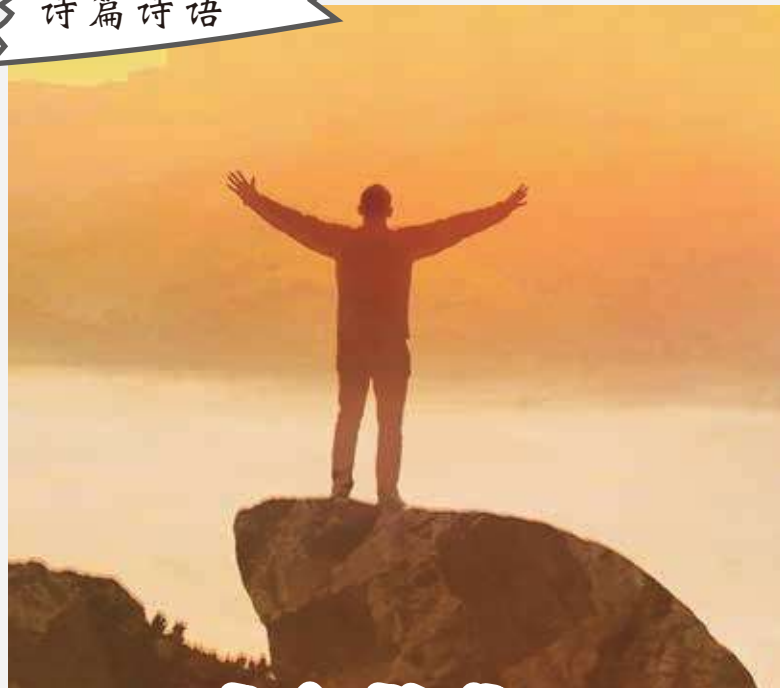
以及《七海遊俠》(The Saint)。在這兩部影集中我聽到了有別於美語的正統英國音，當時就覺得非常悅耳。

這兩部影集都有非常具有魅力的男主角，有別於美國片透過動作來彰顯英雄，這兩部影集的主角崔克以及賽門鄧普勒則善於鬥智，替北約組織工作的崔克甚至連槍都不帶。

後演出 007 情報員

當時飾演賽門的羅傑摩爾深具魅力，他頭上不時會出現光圈的超現實設計真是神來之筆，而淡定幽默的英國紳士風采更是迷倒了包括我在內的無數影迷，難怪後來被找去大銀幕演出 007 情報員。

（第 59 篇）
詩篇詩語



◀ 耶和華是我的力量，是我的高臺。（網路截圖）

求主救我！

■ 胡業民（企管顧問）（詩篇 59：1-3）

人生不但苦難多，甚至感受苦難的時間也特別長，但因苦難激發的詩篇也多，盼早脫離苦難，被父神「安置在高處」！我們愈貼近大衛倍受掃羅追趕作詩的心情，愈能相同地走出人生的難處際遇。

這裡詩人一連三次向神求，來轉移當前險境，得升到高處遠離禍害：「…求你救我脫離仇敵，把我安置在高處，得脫那些起來攻擊我的人。求你救我脫離作孽的人和喜愛流人血的人。因為他們埋伏、要害我的命、有能力的人聚集來攻擊我。耶和華阿、這不是為我的過犯、也不是為我的罪愆。」

詩人更要先檢驗自己已有無過失罪愆，據以求告主：「我雖然無過、他們豫備整齊、跑來攻擊我，求你興起鑒察、幫助我！萬軍之神耶和華以色列的神阿！求你興起，懲治萬邦，…」（詩篇 59：4-5）的確，耶和華是我的力量，惡人雖然以嘲弄辱罵甚至有大勢力圍繞詩人，有信心祈禱脫險卻是：「耶和華神必笑話他們！」（詩篇 59：8）一同禱告：「主耶和華啊，你是『我的力量阿，我必仰望你。因為 神是我的高臺。我的神要以慈愛迎接我！』（詩篇 59：9-10），奉主耶穌的名禱告，阿們。」



我見我思稿約

歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。
來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；
來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。
請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

長壽也要健康 呷百歲的好日子

本書除了介紹必須留意的疾病，也分享 13 種健康祕方、長壽時代的醫療費用增加及對策。

■ 金忠雄

幼年時，我認為人一旦到了花甲之年，就代表年紀已經非常的大，若是活到七十歲才過世的話，就是好命，可如今這樣的想法可說是古老思想，畢竟現在人多能活得很久、很長壽。

世界長壽保持人

有時，周邊的人說自己已達花甲之齡，可外貌上一點都不像爺爺奶奶，根本看不出是五十幾

通，積極勸說進行手術。

多病度過餘生

然而，並非所有長者都能夠健康長壽，健康管理得當的部分長者，到了九十歲依然健壯，而大部分長者卻在更早之前就已經罹患嚴重致命性的疾病，不能做想做的事情、不能吃想吃的東西，與疾病奮鬥到最後，一輩子都活得很辛苦。

根據統計廳於 2017 年調查資料顯示，韓國的期待壽命與平均

維持經濟安定

退休後依然有工作，帶有超越生計的含義，當然一般情況下經濟因素最重要，但為了健康、為了享有成就感的晚年生活，就必須要工作，而要工作就必須健康的活下去。特別是年長者有工作的話，不僅可以解決經濟困苦、健康問題、寂寞、喪失自尊等問題，更進一步是所有國民都可認知到晚年生活最重要的就是「經濟安定」，才不會落入貧困階層。

再者，晚年若沒有準備足夠費用，卻活很久的話，就會出現醫療費用等長壽必須清單，也就是退休後的醫療支出比率會提高，六十五歲以上老人在 2016 年一整年的醫療費用為三百八十一萬韓元（每月三十二萬韓元），可說老年期的醫療費用支出是晚年預備金最大的敵人。

所以，一定要健康。要成為無病、無痛的健康上流社會，工作與錢是基本，並從年輕就開始儲蓄健康，在日常生活保持健康的習慣、吃健康、品質優良的食材，為健康打下扎實的底子。換句話說，為了晚年，必須建立自身管理計畫，且從年輕的時候就要具體、持續的管理個人健康。

飲食習慣要改善

生病一定有原因，不論是生活習慣崩壞、或是飲食不規律，或是每日攝取過多的營養素—動物界好似只有人類會被好吃的食物控制，無法自制的偏食、過食、暴食等等。

換句話說，這些人在遺傳上、體質上就已經偏弱，加上平時的生活習慣又不好，就容易罹患疾病，所以平時要藉由健康的飲食習慣、生活習慣增加免疫力，守護身體遠離疾病，才能健康長壽。

三餐正常 與人交流

我的父母皆已年過九十，兩位都沒有罹患老人相關疾病，身體相當健康，至今都還可以在午餐時間手牽手去到瑞草區廳享用午



◀ 我的父母皆已年過九十，身體仍相當健康。（示意圖）(Photo by Jaddy Liu on Unsplash)

餐、與周圍的朋友聊天、上市場買菜，然後一同回家。他們每天走路、與他人交流，三餐正常的生活鐵律，或許就是他們維持健康的祕訣。

全球各地平均壽命都是持續增加的趨勢，但若不健康的話，長壽就沒有意義了。而確實以弱不經風的身體過日子，不僅毫無意義，也無法享受人生不是嗎？我們要健康的活百歲，而不是躺病床活百歲，我想，應該也不會有入願意那樣辛苦的過日子。

回歸自然

哲學家塞內卡這樣說過：「真正重要的事，不是活多久，而是能夠健康的活多久。」我想，曾

聶爾寧在退休之後如何「回歸自然」。

退休後，先生聶爾寧只工作半天，剩下時間是冥想、閱讀，或是進行演奏樂器等休閒活動，享受庭院生活，毫無病痛健康的規律生活直到一百歲時，他選擇米水不進的結束他的一生。

老年的幸福

因此，在生病前就該保持健康習慣，做好健康管理，每天食用營養充足的飲食、定時定量的運動，每年定時做健康檢查，將健康當成人生幸福的基礎，及早做好自我健康管理，才能夠迎接健康的晚年，無病、無痛的生活。總結一句話，老年的幸福與不幸

每天食用營養充足的飲食、定時定量的運動，每年定時做健康檢查，及早做好自我健康管理，才能夠迎接健康的晚年。

撰寫農事書籍《農莊生活手記》的聶爾寧夫婦，堪稱為百歲時代無病、無痛，健康快樂長壽的箇中典範。著作中詳實的記載他們的飲食起居、栽培作物、經濟來源以及居家環境，從中可以看到

福並非錢、名譽、權利，而是健康。

最後，希望本書能夠提供些許晚年健康的幫助，同時期待各位都能夠擁有健康的身體，具有活力的生活到百歲。（興韻／輯）

《百歲時代健康的祕密》簡介

韓國人平均壽命為 80.6 歲，而不健康的存活年數是 8.4 年。儘管能活到老，卻以弱不經風的身體過日子，或需要臥床讓人照顧長達近 9 年的時間，這樣的老年生活，你想要嗎？壽命延長了，但健康沒有到位，用光所有存下的錢，餘生只能「帶病」過日子，你願意嗎？

生病一定有原因，不論是生活習慣崩壞、或是飲食不規律，或是攝取必需以上的份量。動物界好似只有人類會這樣被好吃的食物控制，無法自制的偏食、過食、暴食等等。若在遺傳上、體質上就已經偏弱，加上平時有不好的生活習慣，就容易罹患疾病，所以平時要藉由健康的飲食習慣、生活習慣，增加免疫力，守護身體遠離疾病，才能健康長壽。



出版社／**晶冠出版社**

・ 下 書訊 ・

醒報編輯部／輯

《科學大師的失誤》

作者：楊建鄴

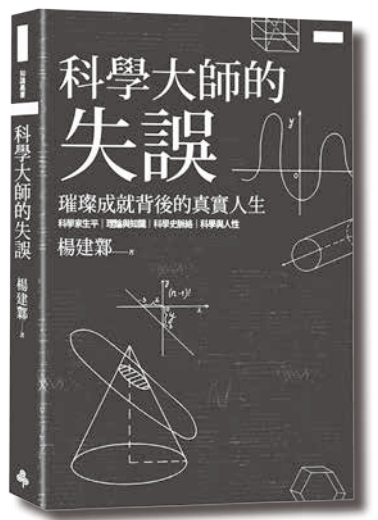
牽動人類文明進程的科學大師們，他們曾經犯下什麼樣的錯誤？

科學大師們的才華，推動了人類文明的進程，而科學成就的背後，卻充滿了無數次的失敗與挫折，一次次的失誤，最終拓展了知識的疆界，突破了無知的限制。

本書以傳記式的筆法，介紹數十位科學家的生平故事，並詳述過程中的失誤原委。然而科學結晶的背後，不僅與學術有關、與文明有關，更隱藏了財富與權利、

出版社：時報出版

道德與名譽的糾葛；他們的成與敗，改寫了歷史，牽動了人類整體的命運。



作者：吳娟瑜

當孩子行為脫序時，父母應先檢討自己是否常對孩子有憤怒、自責、推卸、漠視、嚴厲等表現。

一個人講出的話語、表達的想法、臉上流露的神情，往往跟深藏在潛意識裡的信念有關，父母若有以上負面情緒，代表潛意識裡帶有許多恐懼，並經由教養將恐懼不斷複製給孩子。想要改善親子關係，渴盼家人良性溝通，首要之務便是增進對潛意識的了解。

去除源於個人創傷、承自原生家庭／家族的負面信念，拒

出版社：出色文化



《投資陷阱》

作者：王健、余劍峰

投資？或許你會想問，投資什麼？但其實在中國風行將近十年，連阿里巴巴都涉入其中的 P2P 貸款，問題並不僅止於借款人的過度消費，投資者血本無歸更是一大問題。

投資者為什麼會血本無歸？或者我們更想問的是：為什麼會願意投資這樣的網路貸款，借錢給素未蒙面的人？

前美聯儲經濟學家、研究員王健、余劍峰，以貼近生活的豐富案例，深入淺出的金融知識，揭示金融市場非理性現象背後的邏輯與規律，剖析錯誤

出版社：好優文化

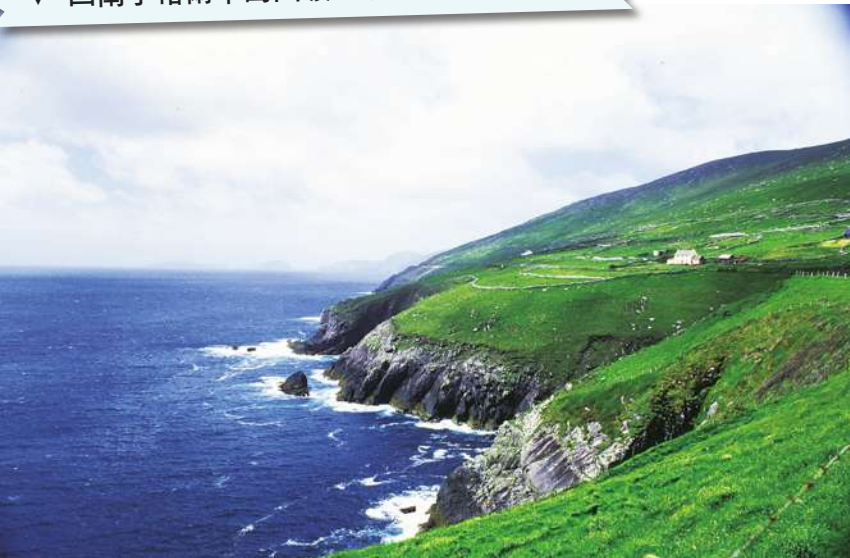
決策的背後，出現什麼樣的陷阱、而這些陷阱又如何導引投資者做出錯誤判斷。



▼ 南愛柯夫港，帶著悲傷的淚水。



▼ 西南丁格爾半島山坡上小屋抗風性很強。



▼ 西愛的莫赫斷崖飽經海水洗禮。



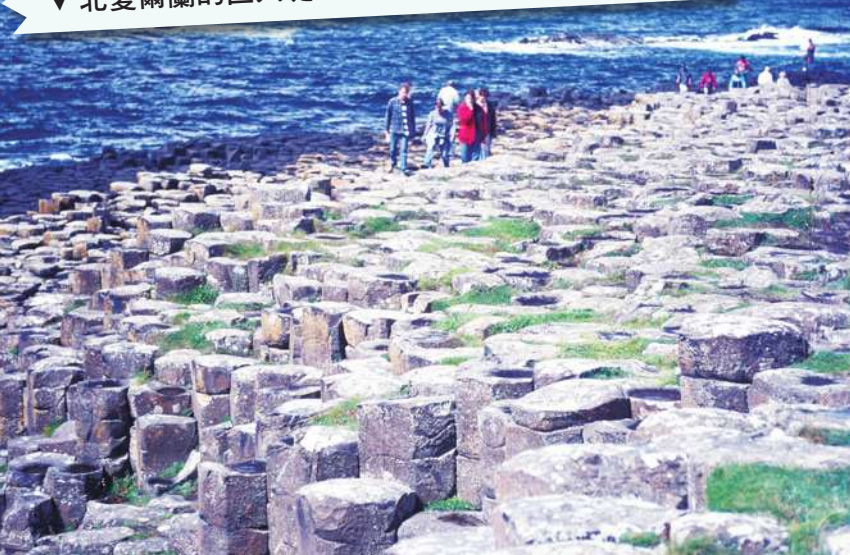
▼ 北邊的斯立夫里格斷崖高達 600 公尺。



▼ 通往北愛爾蘭鄧路士古堡的海灘。



▼ 北愛爾蘭的巨人堤岸擁有特殊景觀和傳說故事。



童年住在海邊，除了濤聲陣陣催我入眠，也喜歡海風拂過面頰的觸感，還有其中淡淡的鹹濕味，揉雜著海中生物的呼吸與心跳。當我心情不好的時候，到海邊走走，讓一粒粒海沙鑽過趾縫，在腳背上戲耍，或是追逐著海與灘之間的輕薄海水，似乎，煩惱就化為一聲聲嘆息。

湛藍海洋擁抱綠水晶

因著這份特殊的感情，我渴望親近海，卻又怕著海，除了自己泳技不佳，也是為了有個喜歡的男孩，在海裡失去了生命。對我來說，海風是一種念想，也是一種記憶，更是一種深植心中的思念，彼此訴說。

於是，我出國旅行的時候，總會安排關於海的旅程，其中，最難忘也最愛戀的海，就是圍繞著愛爾蘭及北愛爾蘭的湛藍海洋。這塊充滿綠色的島嶼，就像一顆綠水晶躺在藍色海洋的懷抱裡。

我是從東邊的都柏林出發，先去了附近的霍斯漁港吃海鮮、賞夕陽，望著一艘艘返航的漁船，穿過風浪與烈日的爭鬥，帶回一船船的漁獲，沐浴著一身的金黃，得以返家。不免想起我那在海上奔波數十年的舅舅們，當他們站在甲板上，那樣的海風裡也含著他們的汗水味吧！

電影裡的壯麗場景

接下來，我駕著車沿著愛爾蘭的海岸線，一個個小鎮駛過，印象最深刻的就是南邊小巧的柯夫港，這是鐵達尼號沉沒前停留的最後港口，所以碼頭邊豎立著紀念碑，還有一個小型的「沉船博物館」，介紹附近沉沒的船隻。

至於西南邊有個可愛美麗的丁格爾半島，風景幽靜，海邊的小鎮住家長年接受海風洗禮，不曉得居民們的皮膚是否也有了海的結晶？望著遼闊草原上的小屋，彷彿來到童話人物的故鄉呢！

往西邊就看到著名的莫赫斷崖，她也是愛爾蘭知名度最高的景點，挑高 213 公尺，許多電影在此取景，最近的電影就是哈利波特，壯麗的景觀於 1986 年列入世界遺產。他的步道安全性不錯，更可以貼近海風。尤其是他的草地，躺在上頭欣賞夜裡的星光，讓海風伴你入眠。

與海風搏鬥

西北邊的斯利夫里格斷崖則更高了，遊客相對也少得多，因為步道狹窄，風速超高，想要沿著步道遊覽，那簡直就是不可能的任務，愈高的地點，愈是要手腳並用爬著走。那也是難得的挑

懷念海風 鹹鹹的味道

從東邊的都柏林出發，先去附近的霍斯漁港吃海鮮、賞夕陽，再駕著車沿著愛爾蘭的海岸線，一個個小鎮駛過欣賞壯麗海景。

文 & 攝影 / 溫小平

▼ 東愛的霍斯港，夕陽西下最美時刻。



戰，趴在草地上，緊抓著搖晃的相機，跟海風搏鬥的場景，過了很多年後，還會在我的惡夢中出現。

至於隸屬於英國的北愛爾蘭，

最值得一遊的就是長達八公里的巨人堤岸，我坐在六角形的柱狀節理感受海風，更冒險沿著海邊步道欣賞海景，海水夾著雨水撲在臉上，成為旅行中最難忘的看

海經驗。

如果你像我一樣喜歡海，愛爾蘭的海水、海風和海岸，都會成為你生命中最美的印記。



臺銀網銀理財通
便利樂活真輕鬆

帳戶管理

基金投資

外匯買賣

黃金存摺

外幣旅支

轉帳繳費

匯率利率

網路櫃台

投資理財更方便 手續費好便宜
繳費項目夠齊全 匯率、利率享優惠

喜銀網路銀行，線上查詢、交易快速又安全，一次搞定，現在申辦還享有多項優惠禮！

廣告



www.bot.com.tw