



2



5



8



《今日靈修》

豪雨、淹水、父親節  
今年父親節前夕，全台灣在風雨中度過，淹水的慘境、高鐵竟停駛、前瞻預算用到哪？台灣迭遭疫情、水災，許多不可思議的事都臨到，政府束手無策，這時，應該全民向上帝祈福啊。（3 版）

# 撒幣 2000 億 治水還淹水？

藍：浪費預算 綠：不然更嚴重

【本報記者呂翔禾台北報導】

「如果沒有前瞻建設，淹水還會更嚴重！」針對近日外圍環流造成中南部淹水，國民黨立委曾銘宗質疑，蔡政府需實際找出高風險地區整治，不要再浪費預算；但民進黨立委邱志偉不滿回應，以他選區為例，前瞻預算建的滯洪池就有發揮作用，如果沒有這些建設，災情恐更嚴重。

加強高風險區整治



▲邱志偉說，如果沒有前瞻預算規劃這些防洪、滯洪的措施，這次豪大雨的災情恐比現在還要嚴重。圖為高雄台 27 線扇平山莊路段土石崩落、泥流擋道。（中央社）

由於盧碧颱風與西南氣流共伴影響，中南部近日連日下了豪大雨，導致許多地方出現淹水的狀況。對此，曾銘宗質疑，蔡政府雖然希望透過前瞻計劃，解決台灣長期的水資源問題，但原本 2508 億的預算，到後來刪減到 1939 億，顯示蔡政府並沒有真心重視水環境的治理。

他也指出，1939 億預算一路會執行到民國 114 年，至今已經花了 1000 億左右，但卻還是發

生這樣的水災，讓農民的生計受到傷害、農產品受損。因此他呼籲，蔡政府要將錢用在刀口上，針對重點的高風險地區、常淹水的地方進行河川疏濬，確實運用好未來的前瞻水預算。

前瞻計劃可減災

不過邱志偉表示，許多批評的人並沒有到現場看過，就隨意批評是不對的。他分析，這次豪雨下得時間非常久，難免會傳出一些災情，但以他的選區（上高雄：包括茄萣區、梓官區、橋頭區等地）為例，過去常發生水災，但當地在前瞻預算的規劃下就有興建滯洪池，因此這次豪雨並沒有產生災情。

邱志偉說，如果沒有前瞻預算規劃這些防洪、滯洪的措施，這次豪大雨的災情恐比現在還要嚴重。他強調，每個選區的委員都很努力爭取相關治水預算，下了這麼多天的雨一定會有高機率致災，「這是無法避免的天災」，花錢整治都是有效果的，可以降低災害對民眾影響的程度。

（相關新聞見 3 版）



▲曾銘宗質疑，1939 億預算，至今已經花了 1000 億左右，但卻還是發生這樣的水災，讓農民的生計受到傷害、農產品受損。圖為台南近日豪大雨造成多處農田淹水，不少西瓜浸在水中。（中央社）

西南氣流減弱  
中南部須嚴防豪雨

【本報記者竇興韻台北報導】

中南部各地近日仍須嚴防豪雨，注意外出安全！中央氣象局表示，西南氣流逐漸減弱，仍易有短延時強降雨；中南部地區有短暫陣雨或雷雨，並有局部大雨或豪雨發生的機率。氣象達人吳德榮則說，北台天氣好轉，午後仍有局部陣雨的機率。

中央氣象局表示，8 日、9 日西南氣流逐漸減弱，但仍易有短延時強降雨；中南部地區有短暫陣雨或雷雨，並可能出現局部大雨或豪雨，苗栗及東南部地區亦有局部短暫陣雨或雷雨，其他地區為多雲到晴，午後有局部短暫雷陣雨，北部地區及各地山區並有局部大雨發生的機率。

10 日至 14 日則受西南風影響，南部地區將出現局部短暫陣雨或雷雨，東半部地區亦有零星短暫陣雨，其他地區為多雲到晴，午後有局部短暫雷陣雨。8 日西南部、恆春半島、基隆北海岸、東南部（含蘭嶼、綠島）沿海地區有長浪發生的機率，請民眾多加注意。

而氣象達人吳德榮則說，8 日「熱帶低壓」在台灣東北方海面恐將再度發展為「輕颱」，仍命名「盧碧」，朝東北快速移動，在 8 日晚間直撲日本九州。其外



▲氣象達人吳德榮說，北台天氣好轉，午後仍有局部陣雨的機率。圖為台北市民眾 8 日趁著天氣放晴到自行車道騎車運動。（中央社）

圍環流漸行漸遠，影響逐漸減輕。至於另 2 個颱風「銀河」、「妮妲」皆受「西南季風」導引，繼續向東北東遠離。

7 月下旬行星尺度的「西南季風」即向北調整至台灣附近，期間豪雨事件頻繁，氣象局還兩度發布「大規模劇烈豪雨」特報，各水庫幾乎滿載，甚至還必須調節水位。他提醒，北台天氣好轉，午後仍有局部陣雨的機率。由於迎風面連日多雨，山區應慎

### 《焦點圖文》

#### 豪雨影響菜價 北市府啟動調節機制

受連日豪雨影響，中南部產區受創，8 日蔬果均量減價揚，台北市政府已要求北農公司啟動購貯蔬菜調節供應緩和價格波動計畫。圖為民眾在內湖傳統市場採買蔬菜。（中央社）





社論

## 眾多法案為何出不了行政院？

第九屆立法會期在 2020 年年底結束時總共通過 635 項法案，堪屬空前，當時民進黨黨團召開記者會自誇交出亮麗成績單，並宣稱這證明了執政黨在國會過半的重要性，希望民眾繼續支持。公民也給了正面回應：蔡英文總統連任，民進黨在立法院取得絕對多數。

第十屆立委上任以來，只要民進黨內部擺平了，就沒有什麼過不了的案子，在野黨怎麼杯葛都沒用。民進黨的意志決定一切！我們可以推論，政院

要推出任何法案在立法院通過，都在民進黨高層的一念之間，終極問題是：到底誰決定民進黨的意志？誰拍板定案？如果有法案出不了行政院，或到了立法院一議再議，絕非卡在野黨杯葛，而是執政黨自己舉棋不定，或有意拖延。

### 舉棋不定 有意拖延？

目前立法院等待處理的法案有 48 個，而各部會提到行政院無法送立法院審議的有 129 個，可見法案塞車主要卡在行政院，

孰令致之？孰使為之？大概不脫幾個原因：(1) 民進黨內部派系利益擺不平，(2) 蘇貞昌院長不願推動不想推，或(3) 蔡英文總統無法決策，或她的意志出不了總統府大門。

### 法案來來回回

這一百多個法案中有些已經在院與部會之間來來回回幾十遍了，例如「菸害防制法修正草案」、「性侵害犯罪防治法修正草案」，院方吹毛求疵，就是出不了行政院的門。卡關

的眾多法案又以內政部的 28 個最多，例如「公職人員選舉罷免法部分條文修正草案」、「總統副總統選舉罷免法部分條文修正草案」、「政治獻金法修正草案」。

明年就要地方縣市大選了，難道此中有什麼「貓膩」？民進黨內各方人馬也在布局下屆總統、副總統，這些法案的修正與其連動，卡關是因為院長還拿捏不定其中關聯嗎？

### 到政院就觸礁停擺

政治的藝術往往表現在節奏上，院長剛上任的時候，新官上任三把火，經常雷霆震怒，要求限期辦好！最近我們愕然發現，院長原來的銳氣不見了，國會殿堂上說好東奧選手要坐商務艙的卻搭乘了經濟艙；有些人事任命到了高層就泥牛入海了，有些愛將儘管引咎辭職還始終追隨。

前者如鐵路局局長一直代理，直到太魯閣號出軌眾多傷亡（死 49 人，傷 245 人）才正式任命、矢言改革；後者如丁怡銘發言

人永遠被倚重，直到他優先施打了疫苗我們才知道他仍擔任顧問，常伴院長左右。

如果棘手的不處理，得罪團結對象的先擋著，民調失分的打哈哈，這是得了「不在我任內」(Not in My Term) 痘瘍群，是尸位素餐。蘇院長法律人出身，又以「衝衝衝」雷厲風行著稱，為什麼眾多法案到了行政院就觸礁停擺呢？

### 應以民生為重

是院長太忙？優柔寡斷？還是另有考量、有意耽擱？請行政院高層以國計民生為重，權力擋闔為輕，才能彰顯一黨獨大的效率與價值吧？

# 自用車外送恐無理賠

外送員使用自用車恐無理賠，全國外送產業工會發言人蘇柏豪呼籲經濟部、交通部與金管會進行修法討論。

【本報記者呂翔禾台北報導】

針對審計部指出外送員用自用車恐無理賠，全國外送產業工會發言人蘇柏豪受訪時表示，目前因法規限制，公司無法幫外送員納保，即使外送員自行納保，但願意承擔的公司少、保費高、限制條件多，仍無法保障外送員權益。他呼籲經濟部、交通部與金管會進行修法討論，並建議仿效管制 Uber 的方式，納管外送員。

### 外送員權益堪憂

審計部近日表示，外送員出意外的案件數逐年攀升，從 2017 年的 2869 件，到 2020 年暴升為 6579 件，但外送車輛在自用汽車保險契約中屬不保事項，外送車輛即便已投保一般車體、第三人



▲ 外送員出意外頻率逐年上升，工會建議跨部會協調法規認定標準，甚至建議交通單位仿效 Uber 納管。(photo by Chainwit on Wikimedia under CC 4.0)

責任險，於事故發生時仍無法獲得保險理賠。

審計部指出，市場上已有因

應相關新興產業崛起，推出營業機車附加條款，提供外送員包含每一人體傷死亡、每一事故及

財損等保險保障，但相關規定尚無營業機車及機車職業駕駛執照規範，不利管理營業機車及其駕

# 工會籲納管

### 有保險也不敢保

蘇柏豪受訪時坦言，雖然金管會曾表示，公司不能保險，外送員可以自行買附加營業使用機車險，但願意承保的保險公司並不多，1 台機車的保費價差可從 3000 到 12000 元不等，高額保費，加上投保條件限制多，讓外送員根本不敢投保，但金管會並不管保險公司的保險內容，無法真正促進外送員權益。

他說，自用汽車保險契約中規範「保險公司不負賠償責任」是針對汽車，對機車來說非常不公平。許多公司，如麥當勞歡樂送、便當店送便當等，機車

也會有類似運用，但法規並不將這些產業視為「作收受報酬載運貨物等類似行為之使用」，卻認定外送平台屬於不保事項，非常不公平。

### 跨部會明確納管

蘇柏豪呼籲經濟部、交通部與金管會能夠一起討論有關外送平台在法律上的定位，讓外送員得以享有基本的保障，不會在工作發生意外時無法獲得補償。他甚至建議交通部仿效管制 Uber 的措施，只要從事相關行業，交通主管機關都必須要在行照上加註為「營業車」，才可加入外送平台，並獲得保險保障。

# 指揮中心失公信力 應坦誠挽民心

【本報記者林志怡分析報導】

死亡加零不是真加零，過了幾天又校正回歸為 12 死，指揮中心信用再度出現破產危機，未來若要繼續肩負統合全國防疫的工作，指揮中心應針對 3+11、疫苗施打死亡數、高端疫苗 EUA 審核、檢驗補件情況與近日的死亡數「校正回歸」，一一做出解釋，並適時承認錯誤，才能挽回民眾搖搖欲墜的信心。

### 數字魔術師

繼多次「活人變死人」的每日死亡人數誤植後，指揮中心 7 日再度對民眾拋下震撼彈，死亡人數一口氣爆增 12 例，且指揮中心指揮官陳時中指出，其中 11 人是 5、6 月確診、死亡的個案，是專家在檢查資料時發現有十多天死亡數加零，覺得數據有異而重新檢查，才發現程式整合上有漏洞，螺絲鬆脫，令人驚訝。

陳時中曾在記者會上承諾，



▲ 指揮中心團隊應對數據問題與高端疫苗審查狀況提出合理的解釋。(指揮中心)

況時，指揮中心雖有致歉，卻仍未解釋清楚，總是語焉不詳，都讓民眾懷疑，指揮中心是不是「心裡有鬼」？

### 指揮中心應解釋

確診人數、死亡人數失了準頭，讓民眾不安，且沒有仔細解說出錯的原因，以取得民眾諒解。長久下來，指揮中心公布的數據都令人懷疑，質疑指揮中心公布的數字是「真的

嗎？」種種作為難免引起在野黨的猛力撻伐。

指揮中心作為統一全國防疫的重鎮，是否具有公信力，關係防疫成敗，因此在面對民眾不斷攀升的不安全感時，不應再迴避高端疫苗相關問題，而不談校正回歸的處理狀況與發生原因，並應對真實存在、且讓民眾不安的錯誤誠摯道歉，才能挽回民眾的信心。

# 到貨近 10 萬劑給混打 兩劑莫德納數量不多了

【本報記者林志怡台北報導】

8 日又有 9.96 萬劑莫德納疫苗來台，指揮中心指揮官陳時中說，目前尚未確定要怎麼分配這些疫苗，但疫苗中有 3.3 萬會開放給第一線專責醫院、檢疫採檢場所，以及相關第一線、會接觸病人的醫護進行混打。

至於其他已施打 AZ 的族群是

否能夠第二劑混打莫德納疫苗，陳時中說，目前還沒有往下開放，後續疫苗的到貨狀況若能穩定，會儘速進行調整。但打完第

四輪 (AZ)、第五輪 (莫德納)

疫苗後，陳時中坦言「第五輪打完，莫德納就剩很少了」、「未來能提供兩劑都打莫德納的數量不多了」，至於 AZ 疫苗目前還有 30 萬劑左右的存量。



▲ 未來想打兩劑莫德納疫苗恐怕難上加難。(指揮中心)



今日天氣

北部 18°-25° 陰短暫雨

中部 20°-31° 多雲時晴

南部 22°-31° 晴時多雲

東部 20°-28° 多雲短暫雨

# 治水非花錢消災 中央應有統籌作為

立委認為，前瞻計畫中水環境建設預算花了近2千億公帑，仍然是遇大雨則淹，證明中央與地方都未落實執行治水計畫。



▲屏東農田水利會曾以前瞻建設經費改善屏東市永安圳灌溉排水系統。(中央社)

【本報特派員劉東泉報導】

「治水不是花錢就能解決。」國民黨立委賴士葆對於前瞻計畫中的水環境建設預算花了近2千億公帑，但仍然是遇大雨則淹的情況，認為中央與地方都沒有落實執行整體治水的作法；尤未注意南部地區地層下陷等問題。民進黨立委劉建國表示，治水防災應提前規劃因應；洪申翰則指出，中央國發會應統籌建立精準預測與防災作為。

## 豪雨如同照妖鏡

對於8年8千億元的前瞻計畫，賴士葆指明的說，對於地方提出爭取補助預算的計畫，一些地方立委不太會去刪，但錢撥下去，治理的成效好不好，「大雨一來，就像照妖鏡一樣」，那些縣市沒有落實治水，就可以看出一二。

針對過去政府曾提出的8年800億元，加上續撥的水環境建設經費，為何至今治水成效不彰，民進黨立委洪申翰認為，中央應重新思考極端氣候下如何與暴洪(flash flood)共處，並進行調適。從最近國際上經常出現暴洪淹水的情況來看，未來恐會更密集的發生。

## 應建立精準預警

洪申翰表示，對於如何調適暴洪出現時治理作為，中央政府確實尚有所不足。當暴洪來臨時，難以期待台灣都不淹水，但中央必須具有統籌功能，提供氣候預警更精準的預測，並事先做好整體發布與調適工作，由於事涉跨部會整合，他建議國發會應負起統籌責任。

至於台灣治水是否落實的問題，民進黨立委劉建國說，必須從急降雨及連續降雨量的情況來比較，才比較客觀。對比五年前雲林曾遭遇的急降雨淹水情況，

這次既有急降雨，加上連續多天的大雨量，但雲林淹水並沒有很嚴重，此次淹水情形還算有獲得控制。

## 治水共編2500億

劉建國說，依據過去專家會議，台灣整體治水經費共約需3000億元，之前的8年800億實際共花了1100多億元，後續馬英九時期又增編了600多億元；

此次前瞻計畫中有關治水部分實際為700億元左右，合計至今的治水預算約2500億元，尚差500億元，全島的治水才能較完善。

此外，他認為因應氣候變遷，相關執行計畫必須進行變革與提前。如防汙疏濬作業，他曾建議總統蔡英文，過去台灣防汙作業都在4月左右才開始，到5、6月才發包興建，但現在洪雨常6月就來，如4、5年來發生在嘉義及雲林那兩次的大雨淹水。這些防汙規劃，應在過完春節之後就開始進行。

# 歎大旱後淹水 治水還需國土規畫

【本報記者林志怡台北報導】

山林區的國土規畫是治水根本，可惜前瞻治水預算沒有用在刀口上！針對近日中南部淹水，時代力量立委陳椒華認為，山林休憩與山坡地開發，都是大雨後土石崩落與淹水的主因，水利署應針對目前預算執行成效提出完整的檢討報告。民眾黨立委張其祿亦說，前瞻計畫規劃與極端天氣需求有落差，且應調整預算中缺乏前瞻性的項目。



▲台灣的治水計畫仍需調整。(網路截圖)

山林管理問題，需要更一步處理。

因此，陳椒華要求，水利署應提出完整的前瞻預算執行成效檢討報告，並釐清中南部各地淹水問題的成因，強調「如果淹水是來自山林不當的開發，那編列再

多預算都無法解決淹水問題」，且縣市國土計畫的編列管理，與地方政府是否落實經費運用，才是治水的根本之道。

## 預算運用待調整

關於目前的前瞻計畫治水預

算，張其祿提到，目前的計畫是以「常態性」的思維去做規劃，並未完整考量到急降雨的可能性，而近年來台灣與世界各地都出現了此類極端天氣，雨量輕易超過水利設施當初規劃的雨量、造成水災，但同時又會出現缺少降雨、造成旱災的情況，旱澇間的變動非常劇烈，與原本的預算規劃想像差很多。

除了治水計畫趕不上氣候變遷需求外，張其祿進一步指出，治水預算在編列時有很多的前瞻項目，但其中硬體設備、邊坡美化、自行車道等建設，「這些不是真正的防洪治水的核心問題，錢花在這類項目就是沒用在刀口上。」他強調，預算項目、重點、規劃方向需進行調整，並著力於西南一帶的淹水熱區，以因應極端氣候的常態化。



▲連日受熱帶性低氣壓影響降下大雨，位於台中市和平區的德基水库蓄水率從7日的66.2%，8日一時上升到75.31%。(中央社)

# 補助電動車救地球 油車來搶生意？

【本報記者邱文福特稿】我國一邊推電動車輛、一邊補助燃油機車，造成電動機車銷售雪崩。坊間大譁、媒體大批。對業界來說，推動七期油車是用於補助淘汰老車，所以官方補貼七期車的政策，加上油車全面促銷大賣，電動車業者毫無對策，形同罷市。這就是電動機車的現狀，政府應有整體電動車輛推展戰略，也應對油車訂定落日條款。

## 政治現實與環保

光三山(光陽、三陽、山葉)三大機車廠近年來配合政府先後也投入電動機車領域，沒讓

純電車廠gogoro專美於前，但是原本的油車繼續產銷，並配合官方去投資推出七期環保標準，如果七期車不賣，難道業者自己吞苦果？於是官方當然補助，於是大半年下來，補助電動機車9860輛，七期機車是13倍的131,946輛，這也證明七期補助的成果輝煌。

其實，官方補助之外，機車業者採用「內促」法寶一如五倍消費券，當然使七期機車大賣。這也是政治的現實。環保局官員慨歎又能怎樣？電動機車業者哀號說是「環保署走兩年回頭路」，認為官員出賣了蔡總統的減碳目標。環保署

2020年起補助七期機車、電動機車2年，首年每輛5000元，今年為3000元；原本電動機車還有經濟部工業局的每輛1萬元減為7千元(但採用國產電池仍給1萬元)的補助。

## 油電並行全球一致

上述補助的基礎是行政院油電並行政策，這段過程中有不少的陣痛會發生，至於陣痛該如何處理？台灣機車老廠喊油電平權，重點就是要政府要給七期標準油車和電動機車同樣的補助。政治現實是，蘇貞昌2019年直接取消前院長賴清德的油車禁售年限，進一步要環

保署不分油、電一律補助，顯為政治考量。

既然補助的目的是淘汰2007年6月30日以前出廠的老舊機車，「光三山」體系的經銷系統當然可以在總廠的「內促」下完成大量的油車銷售。這是gogoro這家純電車廠完全無能為力的領域，在七期油車與電動車汙染減量效果差距不大的口號下，純電車廠當然是啞巴吃黃蓮，同時段全國新增電動車從2019年的168,537輛驟減為2020年的99,204輛(減幅41.1%)，兩年內新增比從18.6%衰退為9.6%，毫不稀奇。

## 2050年淨零排碳？

蔡總統今年422地球日曾喊出2050淨零碳排，對全球進入「零碳經濟」新階段的目標也期許台灣要訂出更清楚、更全面的減碳路徑。只是，口號可

以喊，實際行動卻要看國內的產業能力的現實。傳統車廠的核心技術與能力都不在電動領域，轉型的能力落差最終都只能由政府承受，以免影響選票。

李應元時期的環保署在2018年推出要求10年以上的老車排碳標準提高，遭老車主上街抗議，一般認為這是導致縣市長選舉大敗主因之一，李應元在選後黯然請辭。

至於被稱為是政治精算師的蘇貞昌，配合喊出「油電平權」、「油電並行」，後果如何？2022年的壓力馬上就看得到。

# 以色列再攻打黎巴嫩 劍指伊朗擴張

黎巴嫩武裝勢力真主黨自 5 日起便受到以色列密集空襲，外界認為以國此舉是為了抑制真主黨背後伊朗勢力的擴張。

【本報記者呂翔禾綜合報導】以色列為了克制伊朗擴張，相隔 15 年再次對黎巴嫩動武！黎巴嫩武裝勢力真主黨自 5 日起便受到以色列密集空襲，真主黨隨即也以火箭彈回敬，並強調雖然他們並不想全面戰爭，但若以色列持續空襲，他們也會有所回應。外界認為，以色列此舉是為了抑制真主黨背後，伊朗勢力的擴張。

根據《半島電視台》報導，以色

列空軍自 5 日起，便對黎巴嫩的武裝勢力真主黨進行空襲，真主黨也不甘示弱，6 日往以色列境內發射火箭彈。真主黨總書記納斯魯拉 7 日表示，這是以色列 15 年來首次襲擊黎巴嫩，如果再繼續空襲，將會面臨嚴重的報復。他強調，並不想與以色列爆發戰爭，但必須適時保衛國家，以色列的空襲恐讓區域局勢惡化。不過空襲方以色列卻也發表類似聲明，表示並不希望與真主黨進行全

面交戰。雙方曾於 2006 年交火，造成 1200 名黎巴嫩人死亡（多數為平民）與 160 名以色列人身亡（多數為軍人）。

《以色列時報》提到，真主黨並非黎巴嫩政府，但在國內具有強大軍隊實力，也是黎巴嫩內戰後唯一沒有解除武裝的基地組織，長期受到美國制裁，且被定義為「恐怖組織」，不過信奉什葉派的真主黨，在黎巴嫩議會仍有國會席次，具有強大的政治影響力，背後也有伊朗等國家暗中援助。

《路透社》提到，黎巴嫩目前國內經濟陷入通膨崩潰的狀況，沙烏地阿拉伯上週也發表聲明，指責真主黨要為黎巴嫩國內政治混亂、民生凋敝的狀況負責，否則國際給黎巴嫩再多援助，都無法走出爆炸案的陰霾。



▲以色列睽違 15 年後再度襲擊黎巴嫩真主黨。(Photo by M Asser on Flickr under CC 2.0)

## 全球各大週刊頭條新聞

林祐任 / 輯

《觀察者》The Spectator

軟體勒贖無人倖免 付錢還是被撕票



加密貨幣支付贖金，購買「解密鑰」來解鎖。

一連串的線索讓西方國家將矛頭指向俄國與其附近組織性的犯罪份子，因為俄羅斯提供了相對安全的環境，只要駭客能在俄國政府有需求時配合合作，他們就能肆無忌憚的行動。

如今，各國政府積極投入打擊軟體勒索犯罪的各項措施，英國大力改善國內機構的網路備份加密要求，並清理其網路環境，美國則透過限制金流制裁俄國的犯罪份子，且此法目前看起來，是最有可能遏止俄國軟體勒索犯罪的制裁形式。

但另一方面，在政府大力打擊軟體犯罪的同時，多起勒贖案例已警告各單位，千萬不要把贖金交給駭客，因為就像一般的勒贖事件一樣，最終通常都是以撕票告終；而目前莫伊尼漢與其團隊正努力自行修復學校的網路，預計得花費 50 萬英鎊，但也遠低於贖金金額。

## 阿富汗內戰爆發 塔利班攻下第二座城

【本報記者王慶宇綜合報導】自從美軍撤出阿富汗後，塔利班就不斷發動凌厲攻勢，7 日更是再攻下朱茲詹省首府希比爾甘。目前塔利班已經攻下南部尼姆魯茲省的札蘭季，進攻相當積極，給阿富汗當局帶來很大壓力。儘管塔利班部隊已經在希比爾甘內站住陣腳，國防部仍表示政府軍仍

班趕出去。

### 塔利班發動攻勢

根據英國《衛報》報導，希比爾甘的議長埃斯齊表示，塔利班早在 10 天前就對希比爾甘發動攻擊，但直到 7 日凌晨 4 點才發起他們最大的攻勢，並大約在下午 1 點攻下該城。目前當地部隊與不願

被塔利班統治的居民已撤到仍在政府控制下的機場，希望能從該處組織反攻。

除了希比爾甘以外，塔利班也正朝另一個省會昆都士進攻，但政府軍目前成功守下重要據點，雙方仍在進行城市街巷戰。儘管美國已經自阿富汗撤軍，但仍提供空襲，於當地時間 7 日晚間空襲在希比爾甘內聚集的塔利班份



▶塔利班成功攻下大城希比爾甘。(photo by Wikimedia)

子，造成 100 名塔利班份子喪生，大量彈藥與約 100 台車輛遭炸毀。

### 目標赫拉特

《英國廣播公司》指出，希比爾甘的陷落對阿富汗政府軍來說是一大挫敗。塔利班近期對阿富汗當局展開大規模進攻，已經拿下諸多鄉間地區，目前正將其目標轉向大城或重要戰略據點。重要城市如赫拉特、坎達哈與拉什克爾加等，目前都遭遇塔利班的強力進攻。

除了大規模的軍事進攻，塔利班也持續在首都喀布爾製造恐怖攻擊。塔利班本週才成功刺殺總統的前發言人，且炸毀代理國防部長的宅邸。阿富汗政府也不甘示弱的表示，政府軍也成功在拉什克爾加擊殺數十名塔利班高階將領。在雙方持續拉鋸的狀況下，阿富汗內戰恐將持續很長一段時間。

## 氣候變遷超前部署

【本報記者呂翔禾綜合報導】有錢人現在最想住的地方是紐西蘭！谷歌創辦人佩吉近日獲得紐西蘭居留證，因為他在當地至少投資 700 萬美元，他還因而在邊境關閉時自由進出紐西蘭國界，雖然他解釋是因為兒子的緊急事故才受到豁免，但仍引發特權的疑慮。已有愈來愈多富豪因為擔心氣候變遷，搬到紐西蘭住。

美元）就有權申請，這也讓佩吉在今年 1 月，紐國邊境仍關閉時進入紐西蘭。

不過紐西蘭政府表示，佩吉得以入境的原因是因為他的兒子在斐濟出意外，需要到紐西蘭就醫，才特別開放的緊急狀況。他在去年 11 月就申請居留權，但因為當時他並未在紐西蘭，所以無法申請，但紐西蘭當局證實，佩吉在 1 月入境後就辦好手續，政府 2 月時也通過了他的居留申請。

《紐西蘭電台》提到，當地移民顧問阿姆斯壯不滿表示，紐西蘭許多外籍醫護為了疫情辛苦奮鬥，至今仍未獲得居留權，但佩吉靠著大把鈔票就輕鬆獲得居留權，還可以任意進出國界，

## 富豪紛移居紐西蘭



這非常不公平，也凸顯貧富差距的嚴重性。

### 氣候變遷 貧富差距

佩吉是全世界最有錢的富豪之一，據傳他的身家總值 1160 億美元，雖然他在 2019 年卸下谷歌母公司的字母控股的執行長之位，但還是大股東之一。他也並非矽谷富豪中，唯一想搬到紐西蘭的人。

谷歌創辦人移居紐西蘭，與新貧富差距的拉鋸。(photo by Christopher Michel on Wikimedia under CC 2.0)

PayPal 共同創辦人泰爾在 2011 年已歸化為紐西蘭公民，認為紐西蘭將是氣候變遷加劇下，最宜居的地方。

英國全球永續研究 7 月發布研究顯示，紐西蘭氣溫舒適、高山林立，當全球文明面臨崩解之時，是最能生存的地方，多山的環境讓未來海平面上升的話，還有生活的空間。

每人介紹 / 代訂一份報紙給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961

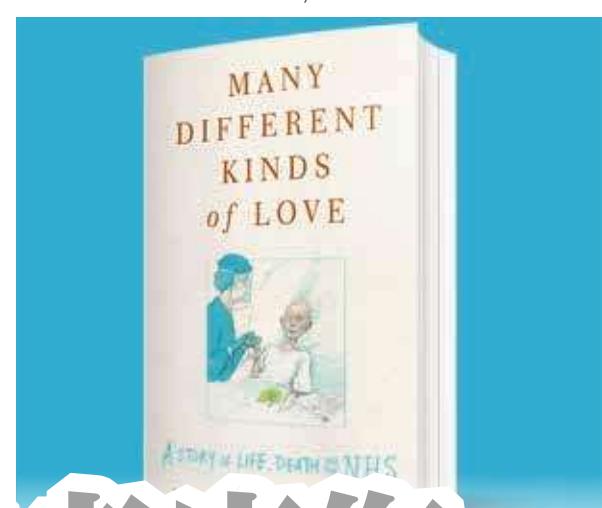
看完醒報，轉贈鄰居信箱





▲ 羅森將染疫康復的過程寫入童書。(Photo by Plashing Vole on Flickr under CC2.0)

▼ 羅森在書中忠實呈現，從一個連照顧自己都做不到的男人，堅強擺脫疾病的過程。(Photo by Michael Rosen via Twitter)



## 75 歲新冠病危者康復 寫童書獻上感謝

童書作家、75 歲的羅森新冠肺炎康復後，將自己的經歷做成了童書，希望藉此表達對家人與醫護的感謝。

護病房，並且恢復健康，而他近期將這段經歷以童書的方式重現。

在羅森的新作「形影不離的拐杖先生：幫助我再次行走的朋友」中，羅森忠實呈現了他過去一段時間，從一個因為染疫臥床而太過虛弱，失去行走能力，連照顧自己都做不到的男人，堅強擺脫疾病，並恢復獨立生活、成功回到家人的懷抱的過程。

回顧自己的康復之路，羅森笑說，從護病房離開、重新清

護、物理治療師與其他醫院工作人員，以及對他不離不棄的妻子與子女，且這部作品嘗試著與兒童溝通，為什麼人會生病、該怎麼康復，以及如何面對下一場疾病與康復的循環。

羅森認為，「從新冠肺炎中康復，並重新行走」是「非常普通的成就，但也是非常驚人的成就。」

他說，新冠疫情像是讓全世界經歷了一場沒有硝煙的戰爭，對個人與社會都造成極大的創傷，但他仍非常感謝這場疫情中帶給他的體驗與身邊的人給予的關心，他到現在都還帶著復健時使用的拐杖，並驕傲表示，「這是我從疾病中康復的獎賞。」

### 新作表達感謝



《衛報》指出，羅森說，他希望能將這部作品獻給那些曾經盡心竭力照顧他的醫

## 東奧男子各項球賽 多由傳統大國摘金

【本報記者宋秉謙綜合報導】東京奧運即將步入尾聲，男子團體球類大賽多在 7 日落幕，多由傳統強權抱走金牌！

一早由美國男籃逆轉法國，打破球迷質疑，完成奧運 4 連霸。晚間棒球、足球、排球輪番上陣，棒球由日本擊敗美國，寫下日本棒球國際賽金滿貫；巴西男足與西班牙戰到延長賽，最終以 2：1 勝出，完成奧運衛冕；至於法國男排則爆冷粉碎俄羅斯第 5 金的希望，收下史上首金。

東京奧運團體球類項目普

遍在 7 日劃下句點，最早登場的是男籃金牌戰，原因是美國轉播方為了配合時差，讓美國球迷能在晚間收看比賽，才會讓金牌戰早於銅牌戰開打。賽

場上，尋求奧運 4 連霸的美國隊預賽就輸過法國，一路跌跌撞撞遭球迷質疑「扛不起夢幻隊稱號」，最終靠著杜蘭特轟下 29 分，逆轉擊敗法國，守住美國夢幻隊的金牌。

晚間則有另外 3 個關注度也

高的男子團體球類：棒球、足球、排球，率先開打的棒球金牌戰，地主日本迎戰美國，雖然貴為棒球強權，但日本渴望

留下這面從未拿過的金牌，靠

著重砲村上宗隆揮出陽春砲、森下暢仁封鎖 5 局，在年輕投打帶領下，日本以 2：0 完封美國，算上經典賽冠軍與 19 年 P12 的冠軍，棒球強權日本終於完成棒球金滿貫，寫下各項國際大賽都登頂的紀錄。

男足則絲毫沒有冷門，由賽前最被看好的巴西男足對決西班牙男足，雙方都有不少成年國家隊好手的助陣，正規賽打成 1：1 平手，而巴西在延長賽換人有成效，靠著體能充沛的麥孔單刀破門，以 2：1 擊敗鬥牛軍團奪金，巴西也是繼上一屆在家鄉奪金後，成功衛冕。而西班牙則延續 29 年無奧運金牌，前一次奪金還得追溯到 1992 年在家鄉巴塞隆納奧運。

男排相對來說比較算爆冷，老牌勁旅俄羅斯（因禁藥問題不能以俄羅斯之名參賽）在金牌戰對決法國男排，俄羅斯拼盡全力第五金（算上蘇聯時代），法國過往最佳戰績僅是第 8 名，但靠著主攻手恩加佩斯獨轟 26 分，法國在苦戰 5 局後勝出，收下隊史首金，也粉碎俄羅斯會通算第五金（含蘇聯、俄羅斯紀錄）的夢。

雖然球迷極力慰留傳奇球星，也譴責巴薩管理層的作法（隨意給高薪低能的球員大合約、沒能力送走），仍無法改變梅西離開

## 梅西確定離開母隊

巴薩隆那主席拉波爾塔日前宣布，俱樂部將無力留下鎮隊之寶梅西，

阿根廷球王將離開待了 21 年的球隊。

【本報記者宋秉謙綜合報導】球王梅西的下一步在哪？日前巴薩隆那主席拉波爾塔親自宣布，由於財政負擔與西甲政策，俱樂部將無力留下鎮隊之寶梅西，幾乎確定這位阿根廷球王將離開待了 21 年的球隊。目前最有機會簽下梅西的隊伍是法甲霸主大巴黎，法甲並無薪資上限，大巴黎也是有能力掏出鉅額合約給梅西的少數俱樂部，陣中還有不少梅西故友（內馬爾等人），遠赴法國賽場機率不小。

### 球王終將離去！

近期足壇最大消息就是阿根廷球王梅西無法與巴薩續約，巴薩新任主席拉波爾塔今年就保證過「盡力留下梅西是首要任務」，甚至到本月初還傳出「梅西願意大幅降薪留隊」的消息，可惜日前拉波爾塔承認，巴薩糟糕的財政（負債過 11 億歐元）與西甲聯盟引進薪資上限的規範（上季標準約 3.8 億歐元，巴薩高達 6.7 億歐元），導致沒有空間留下梅西。

雖然球迷極力慰留傳奇球星，也譴責巴薩管理層的作法（隨意給高薪低能的球員大合約、沒能力送走），仍無法改變梅西離開

巴薩的現況。這位從 2000 年正式踏入拉瑪西亞青訓營的傳奇，肯定也對離開母隊感到無奈、難過，梅西在事發後仍未正面表態，名記者也紛紛證實，梅西並未立即和其他豪門聯絡，諸多報導都指向：球王可能還在消化被迫離開最愛的母隊的事實。

### 下一站，巴黎？

最新消息是，梅西會在 8 日晚間召開記者會，很可能是宣布離隊，根據《足球外報》整理，梅西的下一步

雖然尚未透露，但最

合適的落腳處還是法

甲巨頭大巴黎。大巴黎在這個轉

會窗口已經狂買多名球星，包

含年輕一代頂級的右後衛哈基米、

歐國盃最有價值球員「義大利天

才門神」多納魯馬、荷蘭主力中

場維納杜姆、西班牙傳奇後衛拉

莫斯，從野心與戰力來說，很可

能趁機網羅自由球員的梅西。

其次，大巴黎有多位梅西故友與老對手，包含內馬爾、迪馬利亞、帕雷德斯都是梅西在俱樂部或國家隊的老隊友，感情也十分要好，甚至還有互別苗頭 15 年以上的拉莫斯（雙方各自以皇馬巴薩的隊長身份競技多年），拉

## 中央公園明星動物 貓頭鷹貝瑞車禍亡

【本報記者王慶宇綜合報導】

美國中央公園一隻相當知名的貓頭鷹貝瑞，6日凌晨與公園維護車輛相撞死亡，引發廣大網友哀悼。貝瑞去年在疫情期間入住中央公園，讓大批愛鳥者趨之若鶩，且有自己的社群媒體帳號。牠 6 日的死訊也讓大批網友紛紛po 出照片和影片，來紀念這隻中央公園明星住民。

根據美國《國家公共電視台》報導，美國紐約的中央公園保護協會 6 日在推特上宣布，公園內一隻相當有名的橫斑林鷂「貝瑞」於凌晨兩點半與公園的維護車輛發生碰撞，而後不幸死亡。

貝瑞是隻雌性橫斑林鷂，在 2020 年 10 月首次現蹤於中央公園內，是目前中央公園最受歡迎的一隻鳥。

儘管貓頭鷂是知名的夜行性動物，貝瑞卻常常在白天時出沒於中央公園之中。牠時常在公園使用者看得到的地方「擺pose」，或是到水池裡玩水，親和力十足，也因此成為中央公園的一大看點。紐約市的資深賞鳥嚮導迪坎迪歐就

表示，中央公園一年最多只會有兩隻貓頭鷂，這才造就了貝瑞的高人氣。

《英國廣播公司》指出，貝瑞受歡迎到



▲ 美國紐約中央公園相當受歡迎的褐斑林鷂「貝瑞」6 日不幸與車輛相撞身亡。(photo by @LuckyJBunz via Twitter)

牠甚至有自己的推特和 IG 帳號。而在中央公園宣佈牠的死訊之後，社群媒體上也湧入大量的粉絲，用照片或影片悼念牠的死亡。有網友就表示，他每天下班之後，總習慣到中央公園看看貝瑞，但昨晚開始只能透過照片回憶，因此非常感謝貝瑞在中央公園的時間，並願牠安息。

除了悼念之外，許多網友也表達出憤怒，質疑為何中央公園的車輛會在許多夜行性動物覓食時在園內行駛，並要求園方給出相對應的解釋。對此，中央公園表示，該車輛是執行例行性勤務，且有遵循所有作業規範，包含時速不超過 24 公里，且有開啟所有的燈光與警示裝置。貝瑞的粉絲們也將於 9 日在貝瑞的家舉辦追思會。

## 梅西確定離開母隊 恐轉戰法甲霸主

巴薩隆那主席拉波爾塔日前宣布，俱樂部將無力留下鎮隊之寶梅西，

阿根廷球王將離開待了 21 年的球隊。



▲ 阿根廷球王的下一步，梅西很可能轉戰法甲賽場，與老友內馬爾、迪馬利亞等人並肩作戰。(photo by 德轉官方臉書)

莫斯受訪時提過，作為頂級後衛當然會想跟實力最好的選手並肩作戰，很享受與球星同隊，而梅西肯定就是其中之一，這位皇馬舊將對宿敵給出借英雄的高度評價。

### 無薪資上限問題

最後也是關鍵的原因，有別於西甲引進的薪資上限，法甲並無薪資限制，代表大巴黎只要不違

▼ 今年東奧對於流落世界各地的 14 個國家、29 名運動員，提供參賽機會，組成難民代表團。(網路截圖)



## 為無法參與東奧的貧國祈福

財經視窗

### ■ 何其台

(資深媒體人)

奧運其實早已成為富裕國家國力展示場域，貧國或難民選手根本難有競爭力。不對稱的競賽，世人錦上添花易，雪中送炭難。值此東奧即將閉幕時刻，也應該為無法參賽的貧國選手及人民，寄上無限祝福。

### 奧運會富國天下

東奧得最多的前幾名國家，例如中、美、日、英、ROC、德、法、澳洲、韓國，大家耳熟能詳，皆為富國。選手們佔據螢光幕，獲得世人喝彩，不足為奇。然而，全球至少有 8 千萬難民，以及 188 個經濟體中，一半以上人口，約 39 億人，分佈在貧困國家，無緣參與或分享奧運喜悅，是否更應該得到關懷？

國際奧林匹克委員會 (IOC) 主席 Thomas Bach，難得注意到國際難民，特別於 2015 年在聯合國大會上宣布，將創建新的難民代表團，第一次於 2016 年參加里約熱內盧奧運。今年東奧對於流落世界各地的 14 個國

當觀眾為富國運動員賀彩之際，不要忘記還有太多難民，以及無數貧國運動員及人民，正在為生存痛苦掙扎。

家，29 名運動員，提供參賽機會，組成難民代表團。

### 難民選手成長艱辛

參賽東奧的難民選手，各有不堪回首的悲慘過去。其中 9 人來自敘利亞、5 人來自伊朗、4 人來自蘇丹、3 人來自阿富汗，共參加 12 項運動。東奧安排難民團在傳統第一個進場的希臘之後，成為第二個進場團體，代號 EOR。男子田徑 5 千公尺

難民選手穆罕默，蘇丹人，幼時父親遭殺害，10 歲那年，花了 3 天時間，穿越沙漠，逃往以色列，有機會參加一個專門支持弱勢群體而建立的俱樂部「AIley Runners」，如今參加東奧，是他無法想像的際遇。

伊朗籍 22 歲女運動員阿里薩德，今年參加東奧跆拳道，她因為遭受政府長期壓迫，逃到德國，經過不斷努力及奮鬥，終於取得參賽機會。不論結果如何，難民們備極艱辛，能夠

存活就不容易了，有機會參賽，非常難得，得獎已不是主要目的。

難民隊的故事說不完，其他弱勢國家狀況更多，西非國家幾內亞因為付不出 5 位選手費用，放棄參賽，烏干達舉重選手 Julius Seekitoleko 因國內生活太苦，脫隊匿蹤，不想回國，4 天後出現，立即遭遣返。

### 貧窮國家多遭遺忘

其他更多貧窮國家如中非、蒲隆地、剛果、索馬利亞、拖克勞、甘比亞、拖克、馬達加斯加、多哥，或因受困疫情，或因沒有經賣，都放棄參賽。

培養奧運選手不容易，場地、教練、營養、體能訓練、醫療保護、參賽交通食宿，處處都需要付出高昂費用，富裕國家不在乎預算經費，而且平時就從世界各地招募一流運動好手培訓，當然在奧運會中，所向披靡，出盡鋒頭，但是窮

國或難民，即使有運動人才也無力培訓或參賽。

台灣經濟發展不錯，有足夠財力讓參賽選手坐商務艙，金牌選手獎金 2 千萬元，全球第二高，回程還有 4 架戰鬥機伴飛，蔡英文總統又訂送豐盛餐點，並 30 多次親自發文鼓勵賀彩，至於訓練費用更是不缺，條件應該算是相當優渥。

### 心中美好就有天堂

近年義大利 Antoniano 小合唱團有一首聖歌「加油耶穌」，瘋迷全球，當小女孩唱出「上帝從天上看這個世界不美好，... 有很多孩子沒有受到關愛，艱難地成長，希望他們心中都擁有天堂，可以夢想，只要有愛就可以做很多事」，為弱勢祈福，打動人心。

確實，這個世界並不美好，當東奧運動會，全球觀眾目光集中螢光幕前，為富國運動員賀彩之際，千萬不要忘記還有太多難民，以及無數貧國運動員及人民，正在為生存痛苦掙扎，無緣參與，且讓世人共同為他們祈禱，希望能夠早日渡過苦難吧！

### ■ 王建煊

(前監察院院長)

非洲有個極貧窮，三餐不濟的村莊。有天一個人家發現，家裡的老人如果不給他飯吃，省下的可讓家人多吃一口，而老人家遲早是要死的。村裡的人發現這個主意很好，群相仿效。

### 老人就該死？

從經濟學的成本效益法則來說，似乎也有道理，但是人命是不能以成本效益來論斷的，人是有愛的動物，怎可如此呢？

有個孩子，背著老母進深山去等死。母親沿路折樹枝丟在地上，兒問母親丟樹枝幹甚麼？母親說在路上留個記號，免得你下山時，找不到回去的路。兒子大受感動，哭著又將母親背回家中。這就是愛，愛不是你去死、讓我活，而是要我們大家都能活，且要活得更好。

### 老人的自救之道

但是老人的問題的確是愈難愈難搞，嫌子女不孝嗎？有時他們也是焦頭爛額。怪政府差勁嗎？政府也常力不從心。因此重要的還是老人要自立自救。

自救之道很多，首先老人要預留棺材本，愈多愈好。錢絕對不要生前給孩子，什麼幫助創業，買房子，都不可。生前錢都給了孩子，你就會成為無子西瓜。留有棺材本，子女看在遺產面子上，可能還會對你噓寒問暖一下。

有棺材本是基本條件，但還是不夠。在日本，獨居老人大多無法自己管理財產，被銀行凍結的錢高達

# 老人就該去死嗎？

新台幣 60 兆。因此如何健康的使用棺材本，晚年要有棺材可躺，還要另尋其道。

我和妻子蘇老師及朋友捐款成立「財團法人台北市無子西瓜社會福利基金會」，簡稱無子西瓜基金會。最近又成立「天使居長照財團法人」在新北市林口建「鑫森天使居」專門照顧「無子獨居老人」，就是試圖來解決這方面的問題。

### 無子獨居老人最慘

據我們的觀察，台灣現在及未來最困難的老人，要數「無子獨居老人」因為「無子」，無法靠子女度晚年；「獨居」是老伴走了；「老人」指八、九十歲，體衰多病，甚至連自理生活都有困難的人。這樣的「無子獨居老人」，常陷於死不了、也活不下去的窘境。

因此必要有可行的方法來幫助他們，我們成立的天使居，就是想對他們貢獻一點愛心。我們不稱老人院，而稱「天使居」，我們將本著耶穌基督的大愛來經營管理，凡住進天使居的老人，從進住到往生，我們一概包辦。他們可以在天使居裡，真正享受到孔子在禮運大同篇所講的「老有所終」。

人人都會老，老伴都會走，孩子們生活已甚辛苦，有兒沒女差不多。換言之，將來有一天我們大家都會成為「無子獨居老人」。無子獨居老人的未來即是這麼艱辛，因此我們大家都應該一起來關心。關心老人，就是關心自己的未來。

(本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《風傳媒》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。)



台灣現在及未來最困難的老人，要數「無子獨居老人」，因為「無子」，無法靠子女度晚年。 (網路截圖)

## mRNA 會改變我的 DNA 嗎？



### ■ 劉公典

(化學博士)

什麼是謠言？美國社會學家澀谷保認為，謠言其實是當人們無法從新聞媒體或官方等正式管道獲得資訊時，所採取通過對情況的非正式解釋而得到彌補。因此對社會學家而言，謠言是一種集體解決問題的形式，是一個群體的成員集中其資源並試圖解釋模棱兩可的事件。而這種社會現象，自新冠疫情以來，便充分反映在各國。

### 謠言何其多

一個由澳大利亞等跨國疾病與醫療機構組成的研究團隊，最近發表一篇論文。他們收集 52 個國家或地區、24 種語言，從 2019 年 12 月 31 日到

2020 年 11 月 30 日，在谷歌、臉書、YouTube、推特、電視和報紙、網路上與 COVID-19 疫苗相關的資訊，進行統計分析及定量數據比對，從而確認 637 則謠言。其中數量佔比前三名的國家，是美國 (15%)、印度 (13%) 及巴西 (12%)。

研究發現謠言之中只有 5% 為真，其餘 95% 都是假造、誤導或誇大的資訊。

把謠言分為 9 個子項，而最大的子項與疫苗開發、試驗、交付和取得有關 (36%)，像是警告人們不要參與臨床試驗、人民是白老鼠、製藥公司並不補償試驗的不良副作用、疫苗公司會省略三期臨床試驗、疫苗並未獲得充足人數的有效性或安全性試驗。

特別的是，2% 與政治和經濟利益有關的謠言，認為製藥公司正透過疫苗謀利或政府隱匿疫苗資訊。此外，有陰謀論提到疫苗內含有可以收集生物特徵數據的微晶片，讓大型企業藉以透過 5G 網路發送信號並控制人類；或是對人類進行基

因改造。

### 多聽專家多求證

最後，還有不少謠言與宗教有關，比如疫苗含有來自流產胎兒細胞或豬隻基因，結果引起穆斯林、猶太社群、基督徒和佛教徒的關注及抗拒。

聖經出埃及記 23 章 1 節提醒：『不可隨夥佈散謠言，不可與惡人連手妄作見證。』謠言一字的希伯來文是指「虛假 (šāv̄)」的傳言 (或消息，šēmā')。而虛假 (šāv̄) 一字的字根則與 'sō' 相同，意思是蹂躪、破壞。

疫情氾濫，難免人心惶惶，我們很難不聽到各式流言蜚語，像是疫苗有撒但的印記、若接種後會變成萬磁王等。只是我們可以多聽專家意見、多一點求證、少一點口水，這樣或許能降低一些謠言的蹂躪及破壞。

### 詩篇詩語 (第 61 篇)

## 君王的求禱！

作過我的堅固臺、脫離仇敵。」

(詩篇 61:2-3)

我們地位比大衛更尊貴嗎？今世的難處和危機會比古時更減少嗎？連大衛都虛心禱告一個不變的法則是，「要永遠住在你的帳幕裏。我要投靠在你翅膀下的隱密處」，找到天父堅固臺！(詩篇 61:1)

一起禱告：「我要投靠在你翅膀下的隱密處！穩固我所持有的，因為我敬畏你，我的年歲在你面前，願你豫備慈愛和誠實保佑我！奉主耶穌的名，阿們。」上帝，我們豈能不禱告。

# 小鬱退散！運動打造快樂泉源

人體的生理機能原本就是設計來鼓勵我們活動的，無論是以運動、探索或競賽等方式，都能讓我們更快樂。

## ■ 凱莉·麥高尼格

2010年，人類學家赫爾曼·龐澤爾在尼龍帳篷裡，被獅子們的咆哮聲嚇醒。龐澤爾是杜克大學的教授，當時他人在東非坦尚尼亞北部的埃亞西湖露營。

## 觀察哈札人的生活

露營地距離奧杜瓦伊峽谷不遠，那裡是兩百萬年前，最早使用工具的其中一種原人物種巧人生活的地方。龐澤爾當時在坦尚

尼亞觀察哈札人（Hadza）的身體活動習慣，他們是非洲最後的狩獵採集部落。

當時龐澤爾與他的團隊只在哈札露營地待了幾天，還在適應環境，他預估那些咆哮的獅子，就在不到半英里處。龐澤爾試圖把聲音拋到腦後，繼續回去睡覺。隔天早上，龐澤爾6點醒來，加入圍在火堆邊的研究小組。當他們在煮水要泡即溶咖啡和燕麥片當早餐時，一群哈札人走進營地，肩上扛著一大塊有蹄動物。

這些人也聽到了嚇醒龐澤爾的同一群獅子的叫聲，但他們沒有躺回去睡，而是在黑暗中離開營地、跟蹤獅子，然後偷走牠們的獵物，這種行為稱為肉食掠奪。「沒有什麼比這件事更讓你覺得自己不夠格當個男人了。」龐澤爾回憶：「當你坐在那裡吃著燕麥片時，五個哈札人帶著一隻剛被殺死的羚羊回來，而這頭獵物是他們從一群獅子那偷來的。」

## 維持狩獵採集

哈札人這種與西方國家生活方式的明顯差異，正是龐澤爾與同

正如龐澤爾的一位同事告訴我，如果你想了解遠古人類的生活是什麼樣子：「這就是你能了解的最接近方式了。」另外，倘若你想親眼看看人類身體與大腦所適應的身體活動類型，這是一個就近觀察實際應用的最佳機會，簡述如下。

## 一天兩小時劇烈活動

哈札人把一天中大部分的時間，都用來打獵與覓食。清晨時男人們會出門，帶著手工製作的弓和有毒的箭，沿路跟蹤任何獵物，從小鳥到獅子都在他們的狩獵範圍。

龐澤爾第一次和兩個哈札男人一起去打獵時，他們就追蹤一頭受傷疣豬的血跡好幾個小時。女性則會用上午時間，蒐集漿果和猴面包樹果實，並從地下挖出澱粉塊莖類；她們會背著多達20磅的食物回營地，然後下午再出去一次。

龐澤爾的團隊向19名哈札男性與27名哈札女性，提供活動追蹤器和心率監測器，並記錄他們黎明與黃昏的活動，作為研究

計畫的一部分。平時，哈札人一天中會進行兩小時中度到劇烈的活動，例如跑步；加上幾小時的輕度活動，例如走路。

## 沒有現代文化病

男性和女性之間、或年輕人和老年人之間的活動量沒有差異。若要說有什麼不同，那就是哈札人會隨著年紀增長，而變得更加有活力。相較於美國，成年人平均一天從事中度到劇烈活動的時間不到10分鐘，且身體活動在六歲時達到高峰。倘若哈札人的生活方式反映出人類身體的適應能力，那麼對地球上其他人種來說，肯定有什麼地方已嚴重出錯了。

值得注意的是，哈札人沒有心血管疾病的跡象，而心血管疾病在工業化社會中很常見。與年齡相仿的美國人相比，哈札人的血壓比較低，膽固醇、三酸甘油酯、C反應蛋白等指數也更健康。

## 物種演化的轉捩點

大家應該不覺得意外，但龐澤爾告訴我，最讓他感到震驚的是，哈札人身上明顯沒有另外兩種現代流行病：焦慮症與憂鬱症。這是否和他們大量活動的生活方式有關？科學家們難有定論，但很難不這麼推測。

從演化學的觀點來看，人類並非一直都是獵人與覓食者。兩百萬年前，一個重大的氣候事件使地球降溫，因而改變了東非的景觀。森林地區變得更加零散不完整，也徹底變成了開闊的林地和草原。

隨著棲息地的改變，食物供應也發生了變化，迫使早期人類到處移動去追捕動物、尋找動物屍體以及蒐集可食用的植物。人類學家認為，這是我們物種演化的轉捩點—那一刻，天擇開始偏愛那些有助於我們祖先跑步的身體特徵；倖存下來的人類，是那些身體可以忍受狩獵行為的人。

## 年輕時愛上拳擊



在我大學畢業後的那個夏天，我加入某個健身中心，當作給自己的畢業禮物。在那裡的第一個星期，健身中心舉行了一場展覽會。除了有贏得水瓶和嘉賓證的獎品輪盤之外，還有一位提供姿勢分析的手療師，和一個在重訓室一角提供解讀的通靈者。

我好奇在仰臥推舉器材旁邊，想知道自己會得到什麼樣的建議。通靈者看了我一眼，然後要我試試有氧拳擊課。也許她能看到我靜脈裡大量流動的焦慮，也許我把焦慮都掛在臉上了。

我不認為那個指引我參加拳擊課程的女性會通靈，但她給了我很好的建議。夏天結束時，我學會了如何勾拳、上勾拳及刺拳。我過去習慣將雙手緊握成擔心的拳頭，但當你揮拳時，拳頭的感覺很不一樣。直到今天，尚未有

感覺到內在的彈性時，它才能做出正確（適度即止）的選擇。事實上，勇氣是運動改變大腦的另一個可預見的副作用。在運動習慣提高獎勵系統的同時，它也會鎖定調節焦慮的大腦區域。

在實驗室的老鼠研究中，21天的跑步改變了牠們的腦幹與前額葉皮層，使老鼠更勇敢、更適當地處理緊張情況。人類每週運動三次，持續六週，可增強大腦中緩解焦慮的區域之間的神經系統聯繫。定期的身體活動也能改變神經系統預設，使其變得更平衡，更不容易打架、逃避或恐懼。

## 乳酸防止憂鬱症

最新的研究甚至表明，乳酸（運動的代謝產物，但通常被錯誤的認為是肌肉痠痛的原因）對

我把我的第一個有氧運動錄影帶滑進VCR時，我的大腦就明白了，一個正面積極的轉變正在進行。在我的DNA深處有某樣東西認出了一件好事，然後說，沒錯，謝謝你，請繼續堅持下去。

（興韻／輯）

## 《史丹佛大學的情緒修復運動課》簡介

心情不好時，你都怎麼做？運動是壞情緒最強大的解藥！除了鍛鍊體魄、增強心理素質，更是找回自信勇氣、迅速連結快樂，以及認識新朋友的社交活動。運動可以很簡單，且可以（也應該）是快樂的來源。這本運動勵志專書不談為何你「應該」運動，而是從科學角度教你「如何」愛上運動。

許多人覺得運動很困難，始終無法跨出第一步，或動不動就半途而廢。但實際上，持續運動所帶來的愉悅感，是人類經歷物競天擇之後產生的本能；無關體能與健康狀態，每個願意投身其中的人都能獲得運動帶來的喜悅，帶領你重新在生活中發揮創意、找回勇氣、學得更快、重塑人際連結。



出版社／方言文化

## 當肌肉釋放出乳酸後，乳酸會透過血液進入大腦，並改變你的神經化學，進而減少焦慮並防止憂鬱症。

其他形式的運動，能讓我感到如此充滿力量。

## 運動習慣緩解焦慮

我開始相信這件事：只有當運動讓人感到愉悅時，它才不會讓人上癮，這是因為唯有當大腦能

心理健康有正面的影響。當肌肉釋放出乳酸後，乳酸會透過血液進入大腦，並改變你的神經化學，進而減少焦慮並防止憂鬱症。

我願意相信，當我二十年前的那個夏天愛上拳擊時，或甚至當

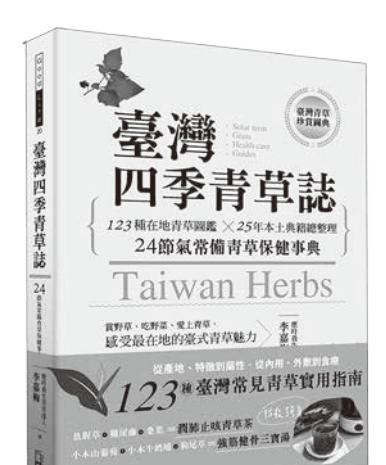
## 《臺灣四季青草誌》

作者：李嘉梅

出版社：出色文化

跟著24節氣的腳步，打開認識青草的大門，春分土人參、夏至貓鬚草、秋分洛神葵、冬至狗尾草，本土青草順時生長，全年24節氣各有不同當令青草，跟著節氣變換的腳步，探索身邊青草蹤跡、學習辨識植物特徵，進而認識青草學名、俗名、常用部位、保健功效、食用方式、園藝景觀，初學青草最適合從此入門，熟悉青草一點都不困難！

藉由這本囊括123種臺灣在地青草的保健指南，從名稱、產地、特徵到屬性，從內用、外敷、觀賞到食療，跟著大俠老師一起認識關於本土青草的那些小故事，在24節氣裡感受最在地的臺式青草魅力！



## 《巫師與先知：兩種環保科學觀》

作者：查爾斯·曼恩

出版社：衛城出版

本書作者查爾斯·曼恩藉著「巫師」與「先知」生動的比喻，刻畫兩種面對生態危機的聲音。

「巫師」主張我們應該要「創新再創新，設法使人類與自然雙贏！」在人類妥善運用科技的情況下，既可以提高農作物的產量，又可以確保土壤資源可以被有效地利用。

「先知」則認為我們應該要「減量再減量，免得人類與自然兩敗俱傷！」地球的資源雖然豐富，但仍然隱隱有其生物多樣性乘載的極限，若不加限



## • 丫丫書訊 •

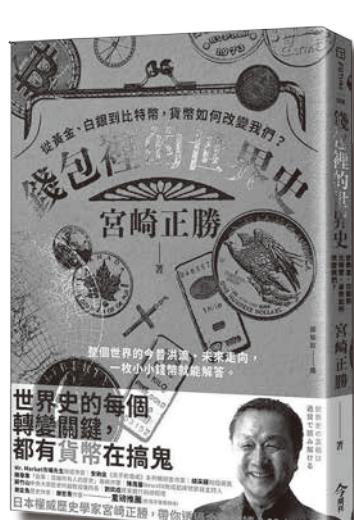
醒報編輯部／輯

### 《錢包裡的世界史》

作者：宮崎正勝

出版社：今周刊

家的榮盛興衰。從貨幣系統的變化了解世界的變遷，方能窺知我們的現在與未來。



貨幣，是理解世界的最好方式。至今，我們對世界史的理解皆以民族、國家，甚至當權者的意識形態為出發點。我們熟讀戰爭年表、各國外交關係，卻忽略足以左右世界潮流的兩大基礎—貨幣與經濟。

日本歷史學家宮崎正勝說：「當今，貨幣是最強的武器，經濟的變化才是最重要的關鍵。」經濟由人類的交易行為所構成，而交易行為透過貨幣來推進。自古至今，貨幣是經濟的命脈，牽動著國

運動是壞情緒最強大的解藥！除了鍛鍊體魄、增強心理素質，更能找回自信勇氣。（網路截圖）

►一向演喜劇的黑人男星凱文·哈特，在《為父進行式》中飾演新手上路的單親爸爸麥特·洛格林，女兒麥蒂出生不久愛妻便遽逝。(電影劇照)

▼《父親》主角安東尼(右)，是高齡八十多歲的獨居失智老人，他身體硬朗，自主性又很強，完全不知自己失憶嚴重。(電影劇照)



梁良談影

# 父親節看描繪父親的電影

8月8日是台灣的父親節，若能在慶祝後選擇一起看一部以「父親」為主角的電影，那就再好不過了。

■ 梁良

(資深影評人)

8月8日是台灣的父親節，取其發音接近「爸爸」之意。但世界上大部份的國家與地區都把父親節定在6月的第三個星期日，孩子們會在這一天給老爸送禮物，或是全家海吃一頓來慶祝。餘興節目，若能選擇一起看一部以「父親」為主角的電影，那就再好不過了。

## 爸爸可否不要老

今年獲奧斯卡最佳男主角獎的《父親》(The Father)，自然是最多人想及的一部佳作。安東尼·霍普金斯飾演的父親安東尼，是高齡八十多歲的獨居失智老人，他身體仍算硬朗，自主性又很強，完全不知自己失憶嚴重，把人已中年正打算隨男友出國重拾第二春的孝順女兒安折騰得相當難受，險些變成老父眼中要謀奪他房子的不孝女兒。

全片以懸疑手法刻畫失智老人的心境，別具戲劇吸引力。香港將片名譯為《爸爸可否不要老》，其實是說出了片中女兒的心願，也是全天下成年子女對老去父親的共同願望。

## 點出長照問題

台灣電影《老人院》(2018)中的父親金茂(小戽斗飾)，也是八十多歲的倔強老人，但他的處境與安東尼很不一樣。退休老礦工金茂在喪偶多年後仍堅持獨自住在平溪小鎮的老家，令到在台北忙於裝修工作的兒子難以全心照顧，丈夫長年跑大陸做生意的女兒玉珍雖願意接老父回家奉養，卻被思想保守的父親拒絕，因為「嫁出去的女兒如潑出去的水」。

而金茂本身既無嗜好又無朋

實。在人口老化問題日益嚴重的台灣，政府力推「長照政策」真有其必要性。

## 全職爸爸不容易

反過來，我們看看年輕的父親會有什麼人生煩惱吧。一向演喜劇的黑人男星凱文·哈特，在今年推出的新作《為父進行式》(Fatherhood)中飾演新手上路的單親爸爸麥特·洛格林，他在興高采烈迎接女兒麥蒂出生不久，便遭遇愛妻在醫院遽逝的打

擊。而金茂本身既無嗜好又無朋友，活得近似行屍走肉，老是抱怨兒子不夠花心思照顧他，無奈之下進了老人院。本片以寫實風格道出台灣小老百姓照顧老人家的不易，父輩的守舊觀念和子女的經濟問題都是不易解決的現

照) ◀ 西恩·潘主演的《他不笨，他是我爸爸》為弱勢的父親申張了正義。(電影劇照)



▲台灣電影《老人院》中的父親金茂(右)，活潑近似行屍走肉，老是抱怨兒子不夠花心思照顧他，無奈之下進了老人院。(電影劇照)



人社會中似乎比較罕見，但是在崇尚個人自主生活的西方社會並不稀奇，本片正是根據在美國發生的真人真事改編。麥特很幸運地得到公司主管的體諒和好友的幫忙，得以解決工作上的諸多問題，但是為初生嬰兒把屎把尿，又要應付她隨時隨地的無故啼哭，「父代母職」的過程把他弄得幾乎抓狂。

## 孩子的真正幸福

能力超強的父親可以憑一己之力克服困難，最終修成正果，那麼智商不如常人的弱智父親是否就不能享有正常的親子之情？所

謂的文明國家常以「保護孩子」為名，把一些被認為「不能善盡父母職責」的家長權力剝奪，硬是將其子女送進兒童院之類的社會機構，或是找一些其實不一定合適的家庭領養，美其名為「照顧孩子的最佳利益」，事實可真如此？

西恩·潘主演的《他不笨，他是我爸爸》(I Am Sam, 2001)，對此問題有相當動人的探討，也為弱勢的父親申張了正義。本片描述在咖啡店工作的爸爸山姆智商只有七歲，父女倆本來感情十分融洽，直至女兒露西的智力超過山姆時，社工人員認為他已無法履行監護人的責任，決定把露西送給別人領養。山姆不肯放棄女兒，找上律師麗塔打監護權的官司。最後寄養家庭的媽媽雖然也疼愛露西，但是為了孩子的真正幸福，還是選擇成全他們兩父女。

片中的山姆被塑造成披頭四的忠實歌迷，他不但熟記每一首歌曲，還以歌名「露西」為女兒命名。編導藉父女倆對歌詞的討論，點出了「愛」是凌駕一切的價值。「All you need is love」，這是披頭四的歌曲，也是對人性的禮讚。



獲選歐美影展佳評如潮！今夏最衝擊感人的電影



“議題深具國際性” - BAFICI

# 期末考

8.20 感動上映

《當男人戀愛時》藍葦華《孤味》陳淑芳《春風》吳宏修《我的老婆》楊小黎 金馬男配 陳博正

藍葦華 | 吳宏修 | 陳淑芳 | 陳博正 | 楊小黎 | 邱志宇 | 袁麗宏 | 汪心廷 | 朱庭辰 | 陳卉 | 楊伊婷 | 袁婷婷 | 李宜毅 | 今子勋 | 周蕙宇 | 黃友誠 | 吳謹國 | 小羅國 | 七班

藍葦華 | 陳淑芳 | 陳博正 | 楊小黎 | 邱志宇 | 袁麗宏 | 汪心廷 | 朱庭辰 | 陳卉 | 楊伊婷 | 袁婷婷 | 李宜毅 | 今子勋 | 週蕙宇 | 黃友誠 | 吳謹國 | 小羅國 | 七班