



西元 2021.09.28 (二)

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

臺灣醒報

Awakening News Networks

主
旨
何
懷
穎

中華民國 110 年 09 月 28 日 (星期二) 農曆八月廿二

今日出報二大張

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



2

5

6

8

入 CPTPP 找生機 核食待溝通

與世界逆行 澳洲拒淨零碳排

從疫情數據 看各國防疫

從電影入手 認識「憂鬱症」

《今日靈修》

解封鬆綁的日子
疫情趨穩，再傳嘉慶喜訊，加上
疫苗漸漸有得打，指揮中心逐步
擬定鬆綁與解封計畫，包括交通、
藝文、體育人數都將放寬，未來
還有望放寬休閒場所與宗教活動，
我們馨香禱祝，願主施恩。(1 版)

22 萬小商家未紓困 綠委盼展延

民進黨立委結合台灣基進與無黨籍立委提案，為 22 萬小商家爭取紓困。

【本報記者林志怡台北報導】

小商家生計還等著紓困，行政院應延長紓困至 10 月 31 日，民進黨立委將邱志偉提臨時提案爭取！民進黨立委郭國文、鍾佳濱、邱志偉、吳琪銘、黃世杰、江永昌、何志偉、莊競程、賴品好、台灣基進立委陳柏惟與無黨籍立委林昶佐 27 日聯合舉辦記者會，強調前一波沒能取得紓困的小商家，仍須政府協助，才能撐到台灣迎來振興商機的時候。

22 萬紓困孤兒

郭國文指出，8 月 31 日截止的紓困在時程上太過緊湊，且程序上太複雜，讓很多小商家來不及申請、摸不著頭緒，雖申請案件數不少，但符合紓困資格、

且免用統一發票的 32 萬小店家中，只有約 10 萬成功完成程序、領取補貼，在大通路、網路電商的擠壓下，生存劣勢更加顯著。

關於小商家困境，鍾佳濱進一步解釋，依照經濟部提出的紓困方案，雖然此類小店家員工連同負責人數通常未滿 5 人，因不需強制投勞保，故無法按投保員工數計算補貼金額，僅能領到負責人一人的 4 萬元營運衝擊補貼，但仍是重要的救命錢。

然而，鍾佳濱指出，小店家通常以家庭為單位經營，再加上數位落差的先天劣勢下，連帶著缺乏正式記帳資料、紓困資訊落差，使店家很難備齊資料、證明營業額衰退，種種原因都使多達

三分之二的小商家成為嗷嗷待哺的紓困孤兒。

「跨黨派」立委籲延展

因此，本會期擔任立法院經濟委員會召委的邱志偉表示，27 日的記者會集結了從南到北、「跨黨派」的立委，而他最快將在 27 日下午提出臨時提案，要求經濟部依據立院立委的要求，將紓困方案期限從 8 月 31 日展延到 10 月 31 日，並要求經濟部長王美花做出具體的紓困承諾。

對於目前的紓困、振興情況，莊競程說，雖然五倍券準備上路，但對小店家仍是緩不濟急，且數位綁定仍會衝擊到小商家的消費，因此呼籲政院與經濟部展延紓困申請期限。黃世杰則進一步表示，希望各級政府不要只是被動受理申請，應積極找出店家，輔導、簡化程序，讓基層小商家得到及時補助。

鍾佳濱說，行政院目前回應，後續將由行政院秘書長出面與各委員協調，但形式、時間等尚未定案，仍要等待行政院通知。他推測到時的討論重點可能包括目前紓困預算是否足以支應延展、27 日提出的訴求能達到什麼程度等。



▲ 小店家通常以家庭為單位經營，再加上數位落差的先天劣勢下，連帶著缺乏正式記帳資料、紓困資訊落差，使店家很難備齊資料、證明營業額衰退。(中央社)

連三日 +0 !

藝文體育人數解除上限

【本報記者林志怡台北報導】

指揮中心 27 日公布新防疫規定開放指引，藝文展演中心、體育賽事在符合場所容留人數的情況下，可解除室內 80 人以內的限制，另台鐵、高鐵的付費區也可在維持社交距離的情況下開放飲食，同日並無新增本土個案、另有 9 例境外移入個案。

此外，指揮中心指揮官陳時中說，若後續疫情仍屬穩定，10 月 5 日後將在預約與實聯制前提下，有條件開放部分休閒娛樂場所。



▲ 指揮中心指揮官陳時中宣布新的開放措施。(指揮中心提供)

外 300 人上限，也可重新開放現場售票。

第十輪 AZ 年齡再下修

另一方面，指揮中心日前表示，第十輪疫苗接種平台的第二劑 AZ 疫苗將由地方政府造冊施打，但陳時中 27 日修正表示，9 月 30 日前符合間隔滿 10 週以上的 64 歲至 50 歲(下修兩歲，增加 93 萬人可打)的民眾仍須在 29 日中午前完成登記意願，後續才可依時程預約，僅有 65 歲以上的民眾會由地方政府造冊安排接種。

關於第十輪疫苗接種規劃部分，指揮中心發言人莊人祥進一步解釋，由於 BNT 比先前預期的晚到貨，所以目前第十輪確定提供的疫苗品牌為 AZ 與高端疫苗，確切時程會在近兩天確認，且開打時間「一定在雙十連假前。」

《焦點圖文》

9 月消費者信心指數下滑

中央大學台灣經濟發展研究中心 27 日公布 9 月消費者信心指數(CCI)降為 74.39 點，主要受到「未來半年就業機會」指標的影響。圖為高雄一家百貨僅有零星民眾前往消費。(中央社)





社論

疫情本質是悲劇 政策應勿喧賓奪主

疫情本質就是悲劇，是對本世紀人類社會的重大衝擊，雖然在這當中，也創造出了特殊的商機跟利益，例如說生物科技、公衛產業、疫苗或是貨運業。不過整體上，這些創舉跟進步都是建立在許多人的悲劇上，如果忽略了這個關鍵因素，不論是行政官員或是商人政客，都很容易表錯情。

五倍券廣告「表錯情」

唐鳳就是這樣的一個例子，他以政務委員的角色，積極的研發了各種防疫的軟體，可以說是功不可沒，但是近來卻因為拍了一支五倍券的廣告，讓他深陷批判聲浪。主要是他拍的這支廣告，是以可愛活潑的氛圍為主，但是花費的預算數字居然經濟部一問三不知，如果按照整體五倍券「110年度振興經濟刺激消費多元推動計畫」來看，總決標金額為1億2500萬元。

可想而知，唐鳳的兩支廣告肯定不到那麼多錢，但是光是預算1億2500萬元，恐怕就已經讓人很難接受。除了這樣誇張的數字之外，唐鳳的廣告更是讓人感覺到反諷，會需要拿五倍券的人，心情真的是那樣歡愉嗎？還是因為近來的生活壓力，感到鬱悶呢？

這幾天，只要到各個便利商店看看排隊的人潮，從這些人的表情你就可以知道，大家對於五倍券的心情是甚麼？除了綁定的困難之外，很多人真的就是希望靠這些錢來度過難關。這樣的心情怎麼會好？拍一個這麼歡快的廣告，讓人看了非常錯愕。

農委會主委陳吉仲表示，未來加入CPTPP後，台灣與日本之間的零關稅措施，將使得水果出口更加順利。

農委會主委陳吉仲表示，未來加入CPTPP後，台灣與日本之間的零關稅措施，將使得水果出口更加順利。

他來拍這樣的廣告？陳時中是防疫指揮官，這一年多居功甚偉，但是跑去小巨蛋唱歌，是否合宜？在面對3+11的政策備詢時，居然脫口說出「3+11跟800條人命有什麼關係？」讓輿論大譁，等到下午再度回應，他才表示，「對於死亡我們傷心也遺憾，但硬要把兩者連結在一起，要有證據」。

行銷費不如廣發紓困

如果五倍券的推行，需要花到一億兩千五百萬去行銷，這個政策本身就有問題，面對一個人人都急需的政策，還要花那麼多錢行銷？那倒不如直接發現金給大家更快，省下的行銷費還可以幫助更多人，不是嗎？

政府要注意的不只是政策好壞，更要注意官員執行的態度。唐鳳的形象很好，是否就該讓

命無關，這不是科學該去釐清的問題，而是指揮官要主動讓民眾釋疑。就算沒有那麼直接的連結，對於八百條人命的犧牲，身為指揮官的人無論如何，都不該以為決策沒有任何連帶關係，就算沒有直接關係，也有連帶責任。因為你是防疫指揮官，你不是個無相關的路人。

千里大堤潰於蚊穴。防疫已經差不多要進入第二年了，陳時中跟唐鳳這樣的重臣，要他們完全不犯錯也不實際，但是身為高官，對於民心民情的反應還是要敏感，不然重要政策表錯情，恐怕「做到流汗，也被嫌到流涎」，那就真的太可惜了。

政策有連帶責任

其實，政府負擔的是整體的責任，硬要說3+11跟八百條人

加入CPTPP 找生機 福島核食待溝通

農委會主委陳吉仲表示，未來加入CPTPP後，台灣與日本之間的零關稅措施，將使得水果出口更加順利。



▲ 經濟部長王美花（左）、農委會主委陳吉仲（右），27日在立法院經濟委員會，就「加入CPTPP對台灣產業的衝擊」定位、時程規劃與因應進行報告，並同台備詢。（中央社）

【本報記者簡嘉佑綜合報導】農委會主委陳吉仲27日面對民進黨立委陳亭妃提問時，回應指出日本進口台灣鳳梨的數量較去年同期成長8.3倍，未來加入日本主導的CPTPP有助於突破中國對我國農業市場的限制。而國民黨立委楊瓊瓔在向王美花部長確認台灣對進口福島核食的態度時，王美花部長一再承諾會與日本進行雙邊溝通，層層把關進口食物的安全。

水果出口更順利

立法院經濟委員會於27日以CPTPP為主題開議。陳吉仲主委在報告中提到，比對台灣加入WTO後農業部門外銷成長62%，

認為同樣為區域貿易協定CPTPP將可幫助臺灣農產品的外銷。

至於容易受到衝擊的農產品也有所配套，如推出了水稻收入保險來抵擋東南亞稻米對台灣市場的衝擊。由此來看，農委會似乎已經為CPTPP對台灣農業的衝擊做足了準備。

中國於9月18日禁止了台灣釋迦的進口，使得台灣水果市場日漸緊張。陳吉仲說，儘管鳳梨出口在中國碰壁，但台灣1月到8月出口到日本的鳳梨數量，卻首度站上萬噸大關。未來加入CPTPP後，台灣與日本之間的零關稅措施，將使得水果出口更加順利。

日本對鳳梨的歡迎態度似乎給

了陳吉仲底氣。面對民進黨立委陳亭妃的詢問，對台灣釋迦的出口有沒有信心時，陳吉仲以宏亮的聲音說：「有信心！」

福島產品合標準

立委陳亭妃向陳吉仲提問福島核食時，陳吉仲說明，從2011年到現在，台灣檢驗總共17萬件的日本食品，每一件都符合我們的輻射安全標準。如果有任何的輻射殘留，也不會進

口。陳亭妃補充說，台灣絕對不會拿台灣人民的健康開玩笑，會嚴格把關福島產品，要求產地證明與零輻射的相關證明。

國民黨立委楊瓊瓔向王美花提問，台灣是否已經確定會進口福島核食？王美花沒有直接回答立委的問題，而是說明台日之間會持續討論福島核食的議題，並強調進口至台灣的產品一定是安全的。

立院爆程序問題

在野盼擴大疫苗查閱

【本報記者林志怡台北報導】立法院27日審議疫苗採購調閱小組運作草案時爆發程序衝突，國民黨立委陳玉珍主張草案討論超時，要衛福部長陳時中依照議程先上台報告，但民進黨立委則認為應先完成草案討論，主席民進黨立委莊競程決議後仍繼續會議，陳玉珍因此跳針怒喊「執政黨這是霸王硬上弓」，爭執中，導致會議程序延後一個多小時。

本次調閱小組草案由民眾黨立委賴香伶、民進黨立委吳玉琴與國民黨立委蔣萬安等為首，提出三個版本，其中賴香伶、蔣萬安都要求賦予調閱小組延長調閱期限、擴大對象的權利，並要求小組運作期間每個月應開會至少兩次。

會議程序一波三折

今年三月衛環委員會會議通過國民黨所提、設置「疫苗採購調閱專案小組」，盼將新冠肺炎疫苗採購資訊公開、透明，而後由民進黨立委陳瑩出任召集人，然成立至今並無實際運作。

衛環委員會於27日討論「COVID-19（新冠肺炎）疫苗採購調閱專案小組運作要點草案」，並陳時中列席報告業務概況並備質詢，但會議中陳玉珍質疑草案討論時間超過10:00、未

依照會議議程進行，因此要求暫停討論，改日再議。

但民進黨立委主張9:50已由主席宣告延長時間，雙方爭執不下，繼三月疫苗調閱小組後陳玉珍再度槓上陳瑩，並在主席台前與莊競程對質，莊多次宣布會議休息，同任衛環委員會的蔣萬安多次出席與莊競程調整、民進黨立委洪申翰也與陳玉珍多次溝通嘗試緩和會議衝突，但會議仍遭嚴重拖延，原訂於草案討論後的官員業務報告也因此延後辦理。

在野黨都提運作草案

各政黨共提出三個版本的草案。由國民黨立委蔣萬安提案、林奕華、張育美、等與民眾黨立委賴香伶連署的版本中，要求將調閱對象範圍擴及指揮中心、國發會、經濟部、國衛院等所有部會，且可經決議增加對象。

此外，賴香伶解釋時指出，為解決前一會期沒能開會、導致小組停擺的問題，草案中要求每月至少進行兩次以上的會議，且調閱時限為110年12月31日，可經小組決議後再延長。

民進黨立委吳玉琴等九人所提的版本則沒有延長調閱期的相關內容。

見招拆招反應快 朱立倫展戰鬥力？

【本報記者林志怡特稿】面對中共總書記習近平的賀電，甫當選的國民黨主席朱立倫在短短半天內就做出相應回電；面對民進黨立委王定宇等人、對國共互動的酸言酸語，朱立倫團隊也在六小時內批其為恐怖情人；而面對黨內黨主席選後的分裂危機，朱立倫更一一致電、拜會，化解心結。但未來，朱立倫是否能帶領國民黨維持此一勢頭、翻轉冷清的國民黨聲量，學者認為仍待觀察。

見招拆招

26日可說是多年來國民黨對時事回應最為敏銳的一天，上午中國共產黨中央委員會總書記習近平才送來賀電，下午國民黨新任黨主席朱立倫就回電；之後，民進黨立委王定宇見了回電，下午才酸朱的回電試圖討好習近平、要換中國給的「好寶寶」，朱立倫晚上就砲火猛烈的反擊，批民進黨是「恐怖情人」，見不得國民黨好。

一改高冷形象

此次，朱立倫再度當選黨魁，在時事應對態度、用詞、效率上讓外界感到耳目一新，不再迂迴、反覆，面對中國敢喊「求同存異」，讓外界嗅到兩岸融冰的感覺。此外，他面對執政的民進黨也敢批「做不到兩岸對話」，直接不迂迴又接地氣，一洗去朱立倫與國民黨過去充滿「權貴的驕矜」的高冷形象。

此外，面對等同台參選國民黨主席的候選人，如孫文學校總校長張亞中、現任立委江

啟臣、前彰化縣長卓伯源等，朱立倫也展現出極大的誠意與維繫黨內團結的積極性，26日就致電三位候選人，並特別並對張亞中對兩岸議題的關注表示感謝，團結國民黨的企圖心不在話下。

快速、強勢回應

淡江大學戰略所教授黃介正受訪時說，共產黨中央委員會總書記與中國國民黨主席新當選時互通賀電是以往慣例，內容也是雙方事先磋商、迴避雙方不能接受的字眼、謹守份際，但某種程度上，此事可視為兩黨關係回復到相對平穩狀態的信號，也是台海穩定的正面因素。

此外，黃介正認為，朱立倫以比較快速、強勢的方式回應



▲ 朱立倫精確、迅速、接地氣的直白回應，讓國民黨出現新氣象。（中央社）

民進黨「是合宜的」。他解釋，民進黨成員看到國民黨做到兩岸之間、與共產黨之間沒能做到的正式往來，必然會產生吃味情緒，且民進黨過去與中國的書信往來，也都是以「西元」紀年，隻字未提「中華民國」，都有例證可循。

但朱立倫是否能在二度接手國民黨後，帶領藍營改頭換面、讓台灣民眾看到新的政治希望，朱的一舉一動仍有待外界的觀察。

此外，黃介正認為，朱立倫以比較快速、強勢的方式回應



今日天氣

北部 24°-34° 多雲時晴

中部 25°-34° 晴時多雲

南部 25°-34° 晴時多雲

東部 24°-32° 多雲時晴

▼ 全國運動會 10 月 16 日起在新北市登場，傳遞聖火的鐵路火炬手 27 日抵達台中市，台中市長盧秀燕（右 3）與新北市長侯友宜（右 4）合體傳遞聖火。（中央社）



全運會聖火到台中 新北、台中市長領軍

【本報記者鄧玉瑩台中報導】110 年全國運動會 10 月 16 日起將於新北市登場，傳遞聖火的鐵路火炬手 27 日抵達台中市，由新北市長侯友宜親自傳遞聖火，台中則由市長盧秀燕領軍東奧、帕運及身障選手迎接。盧市長表示，台中明年將承辦全國身心障礙國民運動會，希望藉由聖火交接，「一棒接著一棒」，將運動精神傳承下去。

傳遞聖火盛大展開

新北市長侯友宜 27 日上午親自到台中傳遞聖火，由台中市長盧秀燕率眾選手完成台中市聖火傳遞任務。

超跑女排團員接續傳遞到下一站。

盧市長表示，新北、台中有共同的運動理念，為延續東奧、帕運的體育熱情，不讓疫情澆熄運動熱忱，因此透過兩市長合體傳遞聖火。

東奧柔道選手楊勇緯表示，身為運動員就是努力做好每次訓練，盡全力在場上表現，吸引更多人喜歡運動，而每一場運動賽事，背後一定有許多人一起努力，包括辛苦的工作人員，也祝福明年由台中主辦的全國身心障礙國民運動會順利。

以賽事會友

侯市長指出，今年全運會聖火傳遞透過公路、鐵路及網路三路齊發，以防疫為優先，為選手與民眾，做最充足的準備與安排。聖火今日

人才培育，在硬體上除了完善各國民運動中心場館興建，更針對兒少族群規劃兒童國民運動中心及打造巨蛋黃金新地標，優化市民運動環境；在獎勵選手部分，則訂定績優運動選手培訓獎助金，做為選手最強後盾，並持續優化獎勵措施，提高獎勵金的額度。

運動局指出，台中市代表隊在去年全國身心障礙運動會勇奪 92 金、67 銀、32 銅，排名全國第二，創造縣市合併以來的佳績；108 年全國運動會成績躍至全國第三；109 年全民運動會總成績為全國第 1 並創下 3 連霸佳績；更在今年全國中等學校運動會拿下全國第一；明年台中市將舉辦全國身心障礙國民運動會，市府將全力籌備，鼓勵選手在競技舞台上實現自我。

中市籌辦身障運動會

台中市運動局表示，台中致力推動「酷運動」，打造台中成為「酷城市」，市府大力支持各項運動、賽事及

國民黨主席選舉 侯友宜、盧秀燕被逼問

【本報記者鄧玉瑩台中報導】新北市長侯友宜和台中市長盧秀燕在 110 全國運動會聖火傳遞到台中時，連袂登台，由於兩人都是藍營明日之星，談到國民黨主席選舉結果，侯友宜表示：「選前大家各自有不同的理念，選後大家互相體諒、包容，一起為民眾努力做事。」盧秀燕則笑著回應，侯友宜都已說完她要說的，她不用再說了。

媒體緊追不捨問侯友宜，新當選黨主席朱立倫這時間正好到新北市議會拜會，侯市長卻到台中與盧秀燕會面，是否有閃避之疑？侯回應：「我目前最關心的是運動賽事，如何推動運動、防疫成功，是我的重點。」

這場活動出席的是藍營兩大焦點人物，因此兩人互動格外受到外界矚目。侯友宜不想失焦，回應內容堅持環繞在全國運動會賽事上。盧秀燕被媒體問及國民黨主席選舉結果，她笑著說：「他（指侯友宜）都把話說了，我能說什麼？」又把球丟回給侯友宜。

由於傳遞聖火過程中，盧秀燕提到

侯友宜是柔道業餘好手，對於台中市要不要派冬奧柔道銀牌好手楊勇緯與新北市長侯友宜較量一下，侯友宜為了避開媒體一再追問國民黨主席選舉敏感話題，順著盧秀燕的玩笑話說：「大家還是關心一下，我是要跟楊勇緯比一下，他若說要給我過肩摔一下，我想應該很過癮！」

最後兩位市長一起拉回主題，期望大家多關心運動，鼓勵選手們享受比賽，盡量爭取好成績。



▲ 新北市長侯友宜和台中市長盧秀燕互贈禮物時，互動十分良好。（鄧玉瑩攝影）

發現腦中有焦慮細胞 活化它可緩解

【本報記者簡嘉佑台北報導】過去一年有 280 萬人因焦慮等精神疾病就醫，陽明交通大學神經科學研究所特聘教授連正章於 27 日發表腦科學研究成果指出，在人類腦中發現了活性隨著壓力改變的苔狀細胞；透過活化此一細胞，能有效緩解動物焦慮行為，未來將應用於臨床醫療領域，提供精神疾病另一個解方。

海馬迴能調節情緒

海馬迴負責空間探索與記憶，但近年研究指出，海馬迴在情緒調節方面也扮演了重要的角色。連正章教授團隊在動物實驗中發現，海馬迴中的苔狀細胞有如焦慮程度的指示劑，其活性會隨著壓力改變。

當老鼠處於焦慮環境時，苔狀細胞的活性隨之上升；反之，老鼠處於安逸環境時，苔狀細胞的活性就會下降。接著連正章團隊透過遺傳學反向操作苔狀細胞的活性，藉由刻意活化苔狀細胞，進而降低焦慮神經訊息的傳導與輸

希冀能應用於臨床

連正章團隊將研究成果應用於因為慢性疼痛併發高度焦慮的小鼠上，發現活化苔狀細胞確實能夠紓緩小鼠高度焦慮的行為。科技部司長陳鴻震補充說，過去一年 280 萬人因焦慮等精神疾病就醫，是台灣社會需要去面對的問題。

連正章表示，研究成果釐清海馬迴在焦慮行為反應中扮演的角色，也期望未來將調控苔狀活性細胞的研究成果應用於醫學領域，希望在臨床上對焦慮症有實質性的幫助。

科技部已對此研究投入為期 4 年、耗資 10 億元的補助計畫，期許能夠持續將研究成果推向國際。具體的三大方向包括畫出腦圖譜、進而開發技術做精神調控，最後是邁入臨床應用。

核家園」領海；澳洲境內反彈聲浪也不小，反對黨批評，「AUKUS」帶來 8 座「漂浮的車諾比」，而且將來核潛艦基地設在達爾文港，正是澳洲城市中心，澳洲變得更不安全。歐洲一面倒批評澳洲毀約，外交傷害可想而知。

澳洲盛產鈾礦，過去連核電廠都不願建，如今 8 艘核潛艦合約，淪為「擁核家園」，如與台灣為達「非核家園」，停建核四現賠 1870 億元，再加上與後續無法計數的替代能源代價相比，台、澳「非核、擁核」，立場極端。

愚智之間，留待世人自行解讀吧！

台灣「非核家園」V.S 澳洲「擁核家園」

20 年阿富汗戰爭，聲望頓挫。

布朗大學統計，至少 3500 盟軍陣亡，加計伊拉克、敘利亞戰爭，花費共達 4 兆 5 千億美元，充分驗證「大炮一響，黃金萬兩」真實性。美國應充分了解戰爭之險惡。

美國迄今年 4 月底，國債已達 123 兆美元，平均每人負債 80 萬美元。9 月 22 日，財長甫警告國會，如果不通過第 80 次提高國債計劃，美國將永遠淪於弱國，財政吃緊至此，如何發動下一場與阿富汗國力全然不同的戰爭？

中國大陸視疫情如蛇蠍，財政狀況以恒大地產集團為例，負債至少 8.4 兆新台幣，北京

中美無戰事條件

疫情也是阻礙戰爭重大因素，如果不健忘，回憶 1918 年西班牙流感期間，適逢第一次世界大戰，歐洲戰場兩軍對峙，戰壕中軍人病死比戰死還多，最後只有停戰。去年 3 月中旬，美國航母羅斯福號官兵確診太多，艦長投書媒體，要求靠岸整補，讓官兵治病，結果艦長遭革職。軍方確診人數，自此成為極機密。

中國大陸視疫情如蛇蠍，財政狀況以恒大地產集團為例，負債至少 8.4 兆新台幣，北京

政府無法解決，問題是後面還有不知道還有多少個「恒大」

未爆彈，想要發動戰爭，錢從那裡來？軍隊集結，正是標準「群聚」，疫情又怎麼辦？中、美兩大國，誰有能力發動戰爭？

澳洲是最大「盤子」

既無戰爭條件，不如以政治動員加上軍備商業利益看待「AUKUS」更實際。美國從法澳 12 艘常規潛艦，價值 656 億美元訂單「攔胡」，一把撈進 8 艘核潛艦，價值 810 億美元軍火利益，是最大贏家。澳洲再

面臨 1 千億元澳幣違約金賠償，又落得國際大黃牛消遣惡名，成為最大「盤子」。

「AUKUS」對澳洲最大影響，不在軍事，應是從「非核家園」轉成「擁核家園」，一個完全沒有核能科技基礎，長期以來與紐西蘭同被視為南半球，最安全、祥和的世外桃源，如今籠罩核戰陰影。徹底破壞「非核家園」國際形象，代價太大。

澳洲成「擁核家園」

紐西蘭更立即與澳洲劃清界線，總理阿爾登警告，將來澳洲核潛艦休想進入紐國「非

▼土耳其總統艾爾段(左)近日表示，除了美國，還另外購入俄國的飛彈系統，此舉將會如何影響美土關係令外界相當關注。(Photo by Andy Mettler on Wikimedia under CC 2.0、網路截圖)



土耳其再買俄飛彈 美土關係陷僵局

土耳其總統艾爾段上週參加聯合國大會時提到，土耳其想要在國防上多走自己的路，例如採購更多俄國飛彈。

國大會時，接受美國 CBS 的訪問於 26 日播出，專訪中他提到，土耳其想要在國防上多走自己的路，例如採購更多俄國 S-400 飛彈系統與製造國產飛彈，且不打算買美國的愛國者飛彈系統。

另外《路透社》提到，他也不滿表示，土耳其已經付款 14 億美元，但美國卻不將 F-35 交貨給土耳其。但美國長期以來就

族工人黨感到不滿，要求土耳其不要再派軍隊殘殺庫德族；但土耳其不滿表示，庫德族最終目標是要建國，對土耳其的領土主權會有很大的損害，因此絕不能輕易妥協。

另外，美國尚未取消自 2017 年實施至今，對土耳其國防官員的制裁，也讓艾爾段感到不滿。雖然艾爾段希望透過軍隊協防阿富汗，說服美國與其改善關係，但拜登並不買帳。不過土耳其位處歐亞重要戰略位置，是北約離俄羅斯最近的國家，未來土耳其與西方、俄國的關係如何進展，外界相當關注。

國防走自己的路

根據《半島電視台》報導，艾爾段上週前往美國參加聯合



冰島創舉！歐洲第一個女性過半的國會

【本報記者簡嘉佑綜合報導】北歐島國冰島最近組成女性席次逾半的國會，是冰島、也是歐洲的創舉。而目前除冰島外，全球僅有五個國家具有女性議員過半的國會，即盧安達、巴西、尼加拉瓜、墨西哥與阿拉伯聯合大公國。

性別平等領頭羊

《路透社》報導指出，冰島劃下歷史的里程碑，成立歐洲第一個女性席次過半的國會。冰島國會 26 日的選舉結果是，在 63 個國會席次中共有 33 名女性當選，總共 52% 的席次由女性擔任。緊追在冰島之後的歐洲國家則是國會女性議員比例佔 47% 的瑞士。

不同於其他國家，冰島雖然有些政黨有規定女性保障名額，但在國家級的法律中並沒有這樣的要求。追溯回冰島在性別平權上的努力，於 1961 年就立法要求男女同工同酬，並於 1980 年選舉出世界首位女性總統，使得此次的選舉結果更確立冰島性別平



等領頭羊的地位。

冰島總統古德尼·約翰內森對選舉結果發表祝賀說，冰島出現第一個女性逾半的國會，是歐洲的創舉，在歷史與國際間都是具有重大意義。

實現平等仍在路上

《衛報》於 2016 年曾以世界上最適合女人生活的地方形容冰

島。但冰島總理卡特琳·雅各斯多提爾也曾在受訪中提到，冰島男女同酬的法律已經實行數十年，但卻仍未真正的實現過。這個最適合女人生活的地方，似乎離真正的性別平等仍有一段距離。

《英國廣播公司》

引用數據說明，目前僅有五個國家的國會有超過半數女性議員組成。盧安達下議院以 61.3% 的女性組成比例拔得頭籌，緊隨其後為 53.4% 的古巴、50.6% 的尼加拉瓜與 50% 的墨西哥與阿拉伯聯合大公國。而女性議員比例為 34.2% 的英國下議院與 27.6% 的美國眾議院，表現都不如人意。

蘇丹稱擊退衣索比亞 北非恐起戰火

【本報記者呂翔禾綜合報導】未來北非可能會有區域型大戰爭？蘇丹政府 26 日宣布，他們擊退南方衣索比亞軍隊的入侵，但無論蘇丹與衣索比亞政府都未再透露更多細節。蘇丹與衣索比亞因為衣索比亞的復興大壩興建，影響蘇丹水源；還有衣索比亞鎮壓叛軍越界，都讓兩國關係愈來愈差。另外，外界也擔心衣索比亞旁的厄利垂亞會參戰。

內憂外患不斷

根據《半島電視台》報導，蘇丹軍方 26 日

發布聲明指出，他們在 Umm Barikit 地區成功擊退入侵的衣索比亞叛軍，不過無論是蘇丹或是衣索比亞軍方都沒有再提供更多細節，衣索比亞軍方僅否認有關入侵蘇丹的任何說法。

蘇丹軍政府領導人布爾漢則說，雖然蘇丹首都喀土穆上週才有人試圖政變失敗，但軍隊整體還是對國家很忠誠，抵抗衣索比亞入侵。軍政府除了邊境衝突外，目前國內也面臨部落抵制油



▲蘇丹軍方近日聲稱擊退衣索比亞，讓外界擔心北非恐爆發多國衝突。(Photo by Pxfuel)

圖文選粹

圖文 / 中央社

德國大選 社民黨初步險勝



▲德國選舉委員會官網數據 27 日顯示：蕭茲(右)領軍的社會民主黨(SPD)以 25.7% 得票率，驚險擊敗總理梅克爾保守派陣營。

日本自民黨總裁選舉 29 日投開票



▲決定日本新任首長的自民黨總裁選舉 29 日投開票，行政改革擔當大臣河野太郎各項民調居冠、呼聲最高，但他曾參選總裁敗北、也被勸退過，今年可說是他至今最接近首長大位的一次。

▼ 澳洲對於淨零碳排的目標表現消極，恐影響其國際地位。（網路截圖）



與世界逆行？ 澳洲拒絕淨零碳排

【本報記者林志怡綜合報導】全球都在拚 2050 淨零碳排，澳洲卻想在重大氣候會議上「唱反調」、拒絕淘汰化石燃料！澳洲總理莫里森認為，未來數十年間就會出現最終的能源轉型技術，屆時才是實施淨零碳排的好時機，現階段澳洲不會採取相關減碳措施或減少化石燃料出口；但此舉恐將影響澳洲的國際地位。

想等最終技術問世

澳洲作為世界最大的煤炭與天然氣出口國之一，一直是世界減碳目標的重點觀察國，而將於 11 月舉行的 COP26 更逼著澳洲對氣候行動表態。《路透社》指出，



國際貨幣基金組織曾呼籲澳洲在本週五前設立有時間限制的減碳目標，以實現淨零排放。澳洲財政部長當時也警告政府，如果澳洲不遵照辦理，將面對更高的借貸成本。

然而，莫里森在華盛頓峰會後接受澳洲媒體採訪時表示，澳洲政府仍在制定碳排放計劃，拒絕承諾減少出口化石燃料，也不打算採行政和措施打壓化石燃料產業。

副總理喬伊斯則在週日直言，反對施行淨零碳排，認為相

關措施會對區域性的產業、礦業、農業造成傷害。

莫里森認為，現階段追求減排是不必要的行為，「我們正在研究過渡技術和替代燃料，以及未來 20 年、30 年將出現的最終技術，這些技術才可以讓我們實現淨零」，到時候澳洲也會逐步走向淨零碳排。

澳洲前外交官感擔憂

對於澳洲在氣候作為上的叛逆行為，《衛報》指出，70 名澳洲前外交官透過一份連署信發出警告，若澳洲堅



持拒絕承諾 2050 淨零碳排，將對其戰隊利益與各項合作中的信譽造成嚴重損害，且已致函莫里森與相關部會首長，強調減緩氣候暖化是「對子孫後代的道德和責任」。

信中提到，對於已受到氣候變遷影響、產生明顯生存威脅的區域合作夥伴而言，澳洲的冷感與缺乏承諾尤其令人沮喪，美國和歐洲等全球主要合作夥伴也會注意到澳洲在氣候行動上缺乏作用、因此削弱在這些盟友心目中的「可靠性」，「破壞我們幾十年來建立的許多牢固的國際關係，」信上說。

仔細觀測地球！新版陸地衛星升空

【本報記者宋秉謙綜合報導】作為人類在太空上的眼睛，美國又將發射新版陸地衛星！陸地衛星系列是美國 NASA 與地質調查局的合作，可以看出大城市的發展、農業的擴展，甚至是海岸、森林、沙漠、冰川的區域演變，技術進步後還能監控動物行為，目前服役中的是陸地衛星 7 號與 8 號，美國 28 日將正式發射 9 號，被視為是 1999 年就升空的 7 號的繼承者。

陸地衛星系列用途多

舉凡加州野火、剛果的森林濫伐、猶他州的水庫乾涸，種種重要、大範圍性景觀演變，人類都仰賴著 Landsat（陸地衛星系列）。根據《獨立報》報導，美國 NASA 與地質調查局（USGS）合作的陸



城市發展程度，自然區域的演變諸如海岸線、綠色地帶、沙漠冰川等，這套系統讓人類更加了解我們居住的家鄉。

近期 NASA 宣布會再接再厲推出升級版本：陸地衛星 9 號，預計會在台灣時間 28 日凌晨發射，其實已經算是二度推延，第一次是因為風大不適合發射，第二次是因運送液氮的卡車（原本發射之所需）被改徵去替染疫患者運送液氧。

項目科學家馬塞克提到，這套系統已經搜集過去近半個世紀的地球演變歷史，而從 1982 年的 4 號開始，衛星都配有解析低於 30 公尺的地表特徵，後面版本也不斷進步，越來越精細、近距離的觀測能力，甚至能監看特定物種的群體動物行為，讓人類能初步判斷未來數十年的生態系統演變。

天價也堅持運營

另外，《英國廣播公司》補充，最新版本的 9 號建造



▲ 美國 NASA 和地質調查局所推出的陸地衛星系列，負責監控、搜集地球上自然景觀與生態系的變革，近期將推出升級的 9 號。(photo via Flickr, under CC licensed by Creative Commons)

與運營成本都是「天價」，按照其預計的任務週期（5 年），加總花費會高達 10 億美元，讓美國內部也有輿論認為不值得，應該把這類的觀測任務發包給商業航太私企；但 NASA 主任聖哲曼博士強調，外包絕對做不到像 NASA 這麼地仔細，這是一件有利於全球公共利益的事。

目前陸地衛星系列還在服役中的包含 7 號和 8 號，9 號就被視為是取代 7 號，7 號是早在 1999 年發射的版本，服役時間已經遠超原本預期任務時間，還多了 15 年，8 號是在 2013 年升空的，若維持兩個陸地衛星同時監控、搜集空拍照片，能夠交替、每 8 天進行一次資料採集。

F1 歷史第一人 漢米爾頓奪百站冠軍

【本報記者宋秉謙綜合報導】賓士車王漢米爾頓收下 F1 賽車史上首位一百站冠軍的殊榮！F1 於 26 日在俄羅斯索契賽道進行大獎賽，車王漢米爾頓在排位賽僅位居第四，但開賽後索契開始轉為雨戰，讓車手掙扎要不換胎，最終排位賽首名起跑的麥拉倫年輕車手諾里斯打滑，漢米爾頓順勢領跑，最終拿下冠軍，也收下個人第百站冠軍，繼續推高前無古人的「老漢障礙」。

百站冠軍第一人

根據《CNN》報導，F1 上週末是在索契賽道進行俄羅斯大獎賽，前一天的排位賽由麥拉倫的年輕車手諾里斯拔得頭籌，本季與漢米爾頓競爭冠軍車手的紅牛車手維斯塔潘，則因為上一站與老漢發生碰撞、加上本次排位賽使用額外動力單元，罰則加總讓他正賽得 20 位、墊底起跑，老漢則是在第 4 位起跑。

正賽一開始還是乾燥賽道，但隨後索契的傾盆大雨加大車手的難度，掙扎在要不要改換成雨胎或半雨胎，起初不願意進站換胎的漢米爾頓，在最後四圈選擇聽從車隊建議換胎，出站便追上打滑難跑的諾里斯，老漢最終成功收下本

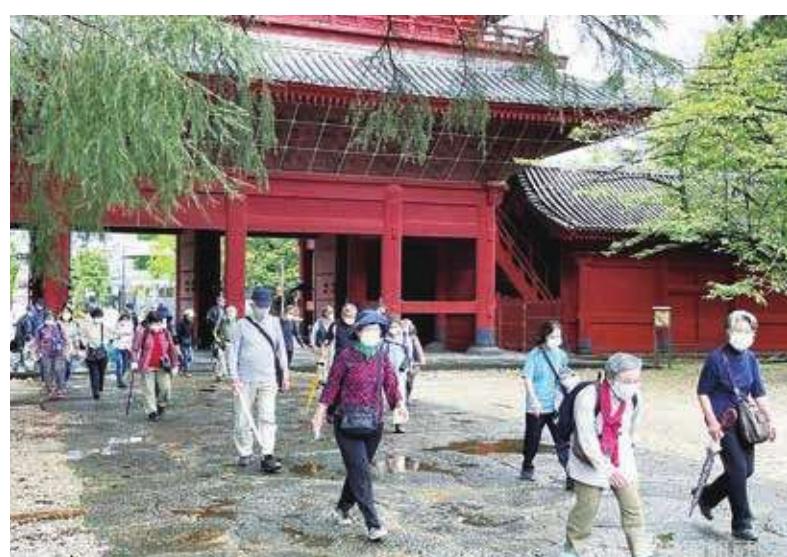


▲ F1 賽車車王漢米爾頓成功在索契雨戰最終階段衝出佳績，搶下分站冠軍，也達成生涯第百次分站冠軍的紀錄，繼續推高史上最多的老漢障礙。(photo from Formula one Official Facebook)

圖文選粹

圖文 / 中央社

日本疫情降溫 緊急事態擬解除



日本政府評估，近期 COVID-19 疫情趨緩，為因應疫情在日本與大阪等地實施緊急事態宣言，擬在 9 月 30 日全數如期解除了。

希臘 6.5 級地震 震源深度僅 2 公里



歐洲地中海地震中心 (EMSC) 表示，希臘克里特島 (Crete) 27 日遭規模 6.5 地震襲擊，震源深度僅 2 公里。

從疫情數據 看各國防疫成果

疫情嚴重度與環境、文化、氣候、醫療水準與政府執行力呈正相關，分析台灣疫情低的主要原因是人民自律與配合度高。

■ 張一岑

(高雄科技大學退休教授)

防疫成效與疫苗施打率及NDI(非藥物干擾措施)成正比。如果兩劑疫苗保護率為0.9(打一劑保護率為0.45)，NDI指數=0.9，則染疫風險 = 暴露風險 x (1 - 0.9*0.9)= 暴露風險 (1 - 0.81) = 0.19 暴露風險。由於每個地方地暴露風險不同，在此只能假設為1。

NDI指數代表防疫率

此風險愈高，染疫人數愈多。因此確診人數百分比 = (1 - NDI指數) (1 - 總施打疫苗劑數 * 0.45 / 人口) NDI指數 = 1 - (確診百分比) / (1 - 總疫苗施打率 * 0.45)，NDI指數愈高，顯示人民自律性高，配合防疫程度高。

下表列出各國統計數字，NDI以中國大陸最高，中華民國次之，紐西蘭、香港及澳洲；最差為以色列、英國與法國。美國為21位。由於確診統計數字是由各國所申報，可信度不同，而且篩檢量不同，篩檢量低的國家確診率雖低，但並不表示防疫績效高。如以死亡率計算，則前幾名為紐西蘭、中國、新加坡、中華民國、香港。倒數三名為秘魯、義大利、英國，以色列升至17名。

(見右表)



▲台灣醫療水準遠高於世界水準，且有全民健保；但染疫與疫苗接種死亡率偏高顯示老年人健康程度差，遠低於世界平均。(中央社)

疫情嚴重度與環境、文化、氣候、醫療水準與政府執行力正相關。

海島環境與服從文化

1. 環境因素：海島型地區疫情容易控制。

台灣、澳洲、紐西蘭、韓國(雖是半島，但與北韓對峙，不相往來)感染率低於1%。

日本、新加坡、印尼與菲律賓介於1-2%，大陸型地區(除中國外)如歐美各國皆高，介於5-11%；以色列例外，感染率為13.45%(每百萬人中13450人感

染)，但死亡率低，可能是人口稠密易於感染，但因人口較為年輕，死亡率低。

2. 文化

亞洲國家人民自律性高，較聽從政府防疫規定，疫情較低。歐美各國講求個人自由，不肯戴口罩與保持社交距離，疫情普遍嚴重。

醫療水準台灣第三

3. 醫療水準及人民健康程度，全球平均確診死亡率為2.05%，全球以祕魯(9.18%)最高，墨西哥次之(7.6%)，可見這兩個國

| 國家/地區 | 確診人數 | 每百萬確診人數 | 疫情分級 | 死亡人數 | 百萬人死亡率 | 確診死亡率 | 疫苗施打數量 | 疫苗劑次/人口 | 分級 | NDI指標 | NDI排名 |
|-------|-------------|---------|------|-----------|--------|-------|---------------|---------|----|---------|-------|
| 義大利 | 4,649,906 | 77,049 | 3 | 130,551 | 2.16% | 2.81% | 83,192,028 | 1.38 | 2 | 0.79707 | 19 |
| 德國 | 4,185,633 | 49,763 | 2 | 93,847 | 1.116 | 2.24% | 106,349,666 | 1.26 | 2 | 0.88455 | 17 |
| 法國 | 6,977,722 | 106,611 | 4 | 116,371 | 1.778 | 1.67% | 92,262,410 | 1.41 | 2 | 0.70843 | 22 |
| 英國 | 7,565,857 | 113,586 | 4 | 135,803 | 2,039 | 1.79% | 93,274,224 | 1.40 | 2 | 0.69289 | 23 |
| 俄國 | 7,354,995 | 50,373 | 3 | 201,445 | 1,380 | 2.74% | 88,964,774 | 0.61 | 4 | 0.93060 | 14 |
| 以色列 | 1,254,351 | 134,500 | 4 | 7,611 | 816 | 0.61% | 14,837,125 | 1.59 | 1 | 0.52653 | 24 |
| 土耳其 | 6,960,297 | 81,455 | 3 | 62,524 | 732 | 0.90% | 106,911,214 | 1.25 | 2 | 0.81360 | 16 |
| 伊朗 | 5,493,591 | 65,159 | 3 | 118,508 | 1,406 | 2.16% | 43,372,270 | 0.51 | 4 | 0.91521 | 15 |
| 韓國 | 292,699 | 5,703 | 1 | 2,427 | 47 | 0.83% | 58,774,846 | 1.15 | 3 | 0.98823 | 7 |
| 香港 | 12,170 | 1,607 | 1 | 213 | 28 | 1.75% | 8,474,000 | 1.12 | 3 | 0.99676 | 4 |
| 中國 | 95,894 | 68 | 1 | 4,636 | 3 | 4.83% | 2,186,583,000 | 1.56 | 1 | 0.99977 | 1 |
| 日本 | 1,683,965 | 13,365 | 2 | 17,319 | 137 | 1.03% | 154,971,886 | 1.23 | 2 | 0.97007 | 10 |
| 新加坡 | 82,860 | 14,027 | 2 | 70 | 12 | 0.08% | 9,176,863 | 1.55 | 1 | 0.95338 | 13 |
| 印度 | 33,593,492 | 24,053 | 2 | 446,399 | 320 | 1.33% | 841,229,476 | 0.60 | 4 | 0.96700 | 11 |
| 中華民國 | 16,168 | 677 | 1 | 841 | 35 | 5.20% | 13,589,767 | 0.57 | 4 | 0.99909 | 2 |
| 印尼 | 4,201,559 | 15,164 | 2 | 141,114 | 509 | 3.36% | 130,031,729 | 0.47 | 4 | 0.98078 | 8 |
| 越南 | 728,435 | 7,402 | 1 | 18,017 | 183 | 2.47% | 35,675,840 | 0.36 | 5 | 0.99116 | 6 |
| 菲律賓 | 2,434,753 | 21,862 | 2 | 37,405 | 336 | 1.54% | 43,372,270 | 0.39 | 5 | 0.97349 | 9 |
| 澳洲 | 92,204 | 3,566 | 1 | 1,196 | 46 | 1.30% | 25,782,517 | 1.00 | 3 | 0.99353 | 5 |
| 紐西蘭 | 4,135 | 827 | 1 | 27 | 5 | 0.65% | 4,867,818 | 0.97 | 3 | 0.99853 | 3 |
| 美國 | 43,529,377 | 130,570 | 4 | 702,954 | 2,109 | 1.61% | 387,821,704 | 1.16 | 3 | 0.72599 | 21 |
| 墨西哥 | 3,597,168 | 27,546 | 2 | 273,391 | 2,094 | 7.60% | 96,793,184 | 0.74 | 4 | 0.95867 | 12 |
| 巴西 | 21,308,178 | 99,381 | 4 | 593,018 | 2,766 | 2.78% | 227,164,873 | 1.06 | 3 | 0.81006 | 18 |
| 阿根廷 | 5,246,998 | 114,804 | 4 | 114,772 | 2,511 | 2.19% | 50,072,842 | 1.10 | 3 | 0.77356 | 20 |
| 祕魯 | 2,169,427 | 65,992 | 3 | 199,108 | 6,057 | 9.18% | 24,548,552 | 0.75 | 4 | 0.90061 | 16 |
| 全球 | 231,352,924 | 29,356 | | 4,741,603 | 602 | 2.05% | 6,068,781,152 | 0.77 | | 0.95508 | |

表：張一岑提供

日本、巴西等。

丙等：墨西哥、俄國、台灣、印度、伊朗等介於50-70%。

丁等：越南、菲律賓與印尼。

由以上分析可知，台灣疫情低的主要原因是海島型環境，易於控制，再加上人民自律與配合度高。但死亡率偏高可能是老年人普遍健康程度差，經不起打擊；因此無論染疫或接種疫苗都可能造成嚴重的後果。

如果再將地理環境、氣候、人民自律、醫療水準與政府執行力

疫苗接種與執行率

4. 疫苗接種率反映政府防疫執行力。

疫苗接種率愈高，執行力愈強，反之亦然。可分為下列五等：

優等：以色列、新加坡與中國施打率皆超過150%(平均每人1.5劑)，

甲等：英法義德等歐洲國家介於120-140%之間，

乙等：介於90-120%者為美國、澳洲、紐西蘭、土耳其、韓國、

記錄萬民

■ 胡業民

(企管顧問)

耶和華救贖故事的發展，是有次序步驟的，詩篇87篇指出了所有萬民都要被上帝所「數點」、所「知道」，上帝十分了解我們—包括你我生長的源起，來龍去脈。「當耶和華記錄萬民的時候，他要這一個生在那裏。」(詩篇87:6)

各國之間不是紛擾不安嗎？拉哈伯(埃及)、巴比倫(近東)、非利士(巴勒斯坦)、推羅(北方商港)、古實(非洲)，不都是曾為以色列之宿敵嗎？但是以耶和華神的高度看來，卻是：「我要提起拉哈伯和巴比倫人是在認識我之中的，看啊，非利士和推羅，並古實人，個個生在那裏。」正如錫安一一被數點，為上帝所寶貝一樣(詩篇87:4-5)

一起禱告：「天父，讓我們按照您的心意，為萬民、為君王及在位者禱告，如此勝過一切人為的顛挫，落實天父的意旨。奉耶穌的名，阿們。」

這是世人奔向錫安—世界



▲當我們愛一個人，關心一個人的時候，我們就會變成那個人的溫度計，愛得越深，溫度計的靈敏度愈高。(網路截圖)

失智症裡稱為是「黃昏症候群」就是到黃昏時刻，不知是陽光問題，或是其他原因，病人會出現怪異行為。想到可憐的蘇老師，情不自盡，會傷感好一會，溫度計立刻增溫。患失智症的人有時會嗜睡，動不動就睡，一天可睡15個小時，看到心裡，溫度計降溫。有時中午蘇老師睡了一小時就自動起來了，太好了，溫度又上升。

人世間除了夫妻之愛外，就是父母子女之愛。孩子學業成績變差或進步，孩子生病或痊癒，父母心中溫度計，溫度都會立刻變化。

為了所愛之人升溫

我的溫度計 隨著她升降

(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。)

蘇老師食慾甚差，一餐只吃一點，有時幾乎是意思一下。看醫生，吃開胃藥也沒有甚麼用。每到用餐，我的溫度計就降溫，心情低落。但偶而她也有多吃一點的，溫度計立刻增溫。患失智症的人有時會嗜睡，動不動就睡，一天可睡15個小時，看到心裡，溫度計降溫。有時中午蘇老師睡了一小時就自動起來了，太好了，溫度又上升。

愛是溫度計的指標

有天晚餐時，我要牽蘇老師去餐桌用餐，她把我臭罵了一頓，拒絕用餐。我很難過，不是因為她罵我，而是因為這種現象，在

失智的她

日子很快，現在我們都已83歲，我有攝護腺癌，蘇老師患失智症，雖都不嚴重，但總是在末日陰影中。蘇老師失智雖甚輕微，但仍時露失智特徵，看在我眼裡，心中感覺不是滋味。很難想像，一個活潑能幹的人，怎麼會變成這個樣子。

他常問我：我媽呢？我說：「她已過世，去天堂了。」我爸爸呢？「也去天堂了。」他們什麼時候來看我們？「他們不會來看我們的，但有一天我們會去天堂看他們。」我們什麼時候去呀？我說：「這個我們不知道，只有神知道。」那你去問神呀！我說：「我怎麼有辦法去問神呀！」蘇老師很輕鬆的說，你就說是我叫你去問祂的不可以了嗎？

蘇老師是我的溫度計

類此看似笑話的事，時有發生。你可能會覺得好笑，但對我來說，有時真想哭。跟我在一起

體質過冷又過熱 如何抗發炎？

多數家庭裡的室內加熱設備不夠，使得冬天寒冷時室溫低於20°C，屬於容易失溫的環境，如果少活動，容易感覺手腳冰冷僵硬。

■ 梁恆彰、楊翠蟬

沖澡、泡澡用冷水或熱水，應該要以身體狀況與環境冷熱來考慮。年輕力壯的人如果為了鍛鍊身體，以冷熱交替沖或泡澡所施加的生理壓力訓練最強，次強的是只用冷水或是熱水。

吃冰才吃得下飯

一般人熱水沖澡就好，如果想要稍微挑戰自己，可從冷水沖腳開始，慢慢訓練到腿部就可以了。大範圍的冷水澡，身體需要

人體為了維持恆溫，生理會有適應現象，體質越接觸溫熱反而怕冷而變寒，越接觸冰冷就怕熱。

具備相當強的生熱能力（亦即運動能力）與冷適應訓練。對於一般有健康疑慮的人，沖澡的方式比泡澡安全，因為泡澡產生的生理影響比較大，需要考慮身體狀況與接觸時間長短的影響。

而空腹可以喝冰開水、吃冰嗎？往往會這麼問，多半是媽媽看不慣兒子還沒吃飯就從冰箱拿冰的飲料咕嚕灌下肚。氣候炎熱時身體變得燥熱，空腹喝冷開水吃冰可以舒緩身體過熱的現象，之後才吃得下飯，所以只要不是甜的飲料，反而可以提振精神、促進食慾、幫助消化，也可以幫助腸胃蠕動、緩解便祕習慣，以及胃食道逆流。

另外，在寒冷的季節裡喝冰開水，需要經過運動訓練與處在溫暖的室內環境，才不會產生失溫的壓力；因此，在國外的餐廳裡因為有開暖氣，即使天寒地凍，他們飯前常常也是供應冰開水，自有其道理。當然，如果身體無法適應，那麼要如何做，還是需要再三考量利弊。

人體要維持恆溫

吃冰有助於增加新陳代謝、活化脂肪細胞、幫助解渴與散熱。

尤其，過熱的時候吃冰，可以提振精神與情緒，多數人因此容易保持活力與運動力；而運動與活力的增加，可以改善怕冷無力的外冷情形，因為經過運動訓練之後，體質就會變得傾向外熱內冷的狀態。

不過，吃冰會刺激副交感神經與促進平滑肌收縮，對於氣管敏感與腹瀉的人，可能需要適量或額外的訓練。

人體為了維持恆溫，生理會有適應現象，體質越接觸溫熱反而怕冷而變寒，越接觸冰冷就怕

熱都會產生不同的生理反應，各有其利弊，如果不確定該怎麼做，就保持中性（室溫）就好了。

痠痛時該冰敷或熱敷？

發炎或受傷的急性腫痛不宜熱敷只能局部冰敷，冰敷時間約五到十分鐘左右，可以每一兩個小時重複冰敷一次；而慢性痠痛雖然可以藉由冰敷或熱敷來緩解，但是我不建議熱敷。

慢性痠痛的局部冰敷是為了神經效應，一方面有鎮痛效果，另一方面因為冷刺激之後神經反射使放鬆血管反而可以改善循環，因此需要的時間短只要一到五分鐘以內就可以，如果使用冷卻噴霧效果會更好。冬天寒冷時可以冰敷或冷擦拭後保暖以增加循環。

自主活動能舒緩

慢性痛的熱敷是為了緩解疼痛以便開始自主活動，因此只有熱敷而不自主活動會產生熱適應，而且熱敷會加重局部發炎反應並使神經痛加劇，建議盡量避免。

在我的治療對象裡，有許多運動或意外傷害後產生慢性疼痛的病人，我認為盡早活動比熱敷重要，而不活動的熱敷，在我的建議事項中是一律禁止的，因為因為活動前緊繃需要舒緩，是可以稍微熱敷，幫助運動前熱身。

值得注意的是，痛風性疼痛是不宜熱敷加熱，也不宜冰敷冷卻，除了選擇服用藥物之外，最佳的策略是飲食控制與局部保暖。

天氣冷喝冰開水？

天冷時在溫暖的室內運動發熱後，可以喝冷水、吃冰幫助復原，而且喝冷水的解渴效果比較好，也可以提升副交感神經，並且調節自律神經，幫助脂肪新陳代謝，不過前提是維持體溫。

所以，想要在天冷時喝冰開水、吃冰，就要懂得先保暖與保持運動習慣，否則失溫引起身體



的壓力反應，那就不好了。

在歐美日韓地區，寒冬季節也常喝冰飲料或吃冰，一方面室內溫度適宜沒有失溫的問題，二來喝一點冰水可以解渴提神（喝溫热水反而不易解渴，容易口乾舌燥）。

台灣的天氣溫熱時候居多，因此多數家庭裡的室內加熱設備不夠，使得冬天寒冷時室溫低於攝氏二十至二十五度，屬於容易失溫的環境，如果少活動，容易感覺手腳冰冷僵硬，在這種情形下自然常喝溫熱水或熱湯來保暖，但是過度倚賴體外熱源反而製造了各種健康問題。

簡單的說，就是該散熱解熱時，若反而加溫，會增加生理負擔不利健康。

在冬天寒冷時，身體不好的人應該保持室溫溫暖，而以喝室溫涼開水為主，如果手腳冰冷常需要喝溫熱水取暖，那麼應該注意是否室溫太低造成失溫的壓力，維持室溫在攝氏二十三至二十五度左右可以減少失溫，這樣的溫度環境還有利於活動，因為冷而不活動終究會對心血管產生不利的影響。

過冷過熱都刺激血壓

高血壓患者對冷熱變化很敏感，過冷會刺激血壓，過熱也會

高血壓患者對冷熱變化很敏感，過冷會刺激血壓，過熱也會刺激血壓升高，所以高血壓患者並不一定喝冷或喝熱。

慢性病可以吃冰嗎？

在溫暖的環境中，心臟不好或糖尿病的人因為散熱能力差，所以容易發生過熱而交感神經過度興奮的現象，進而增加心血管的負擔，因此可以喝冷開水或吃冰降溫，以緩解交感神經興奮對心臟與血糖的刺激；其他慢性病患者多數也是會有類似問題。

刺激血壓升高，所以高血壓患者並不一定喝冷或喝熱。因為血壓受到藥物、心收縮、血管張力與交感神經狀況等等因素影響，需要視環境與個別情形而論。過熱或失溫都會刺激交感神經，使得血壓忽高忽低不好控制。

總之，高血壓只要藥物控制得當，身體過熱的時候給予適當降溫，反而穩定血壓減少心臟負

在寒冷的季節裡喝冰開水，需要經過運動訓練與處在溫暖的室內環境，才不會產生失溫的壓力。（網路截圖）

（興韻／輯）

《自律神經失調：冷處理、抗發炎》簡介

手腳容易冰冷、怕冷、吃了生冷食物會腹瀉，就是「冷底」體質？自律神經失調，該喝溫水還是冰水？喉嚨痛、鼻塞、氣喘、胃食道逆流可以喝冰水或吃冰嗎？喝冰水、吃冰，會使代謝下降或體質變寒嗎？冷水澡和熱水澡，哪個對身體比較好？舉凡自律神經失調、慢性疼痛、慢性皮膚過敏、代謝症候群、失智症，甚至癌症，大多是交感神經過度興奮的發炎反應。過度倚賴熱敷、泡溫熱水澡、保暖、喝溫熱水，結果卻提升發炎反應，造成身體的各種不舒服，甚至症狀會變得更嚴重。



出版社 / 新自然主義

《慢旅。台灣風俗美景》

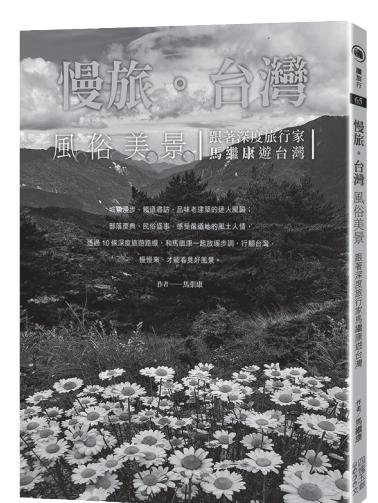
作者：馬繼康

鹿港為何一夕間從繁華轉為衰頹？在以前，搭火車居然比坐轎子還慢……了解這些隱藏在檯面之下故事，讓你的旅行不再是走馬看花，能更深入了解當地的人文景象。化身太魯閣勇士翻山越嶺，體會原始生活的艱辛、參訪全台僅存的扇形車庫，見證百年來火車的變遷……從風俗民情與建築風格中見證台灣的發展史，讓旅行不僅有趣，更具知性。

參加原住民的傳統慶典；循著舊山線見證世代變遷；

出版社：四塊玉文創

走進小鎮觀摩失傳的國寶級工藝，擁抱台灣文化多元與獨特，感知台灣人文之美。



《收納全書》

作者：文化出版局

展示型收納或隱藏型收納，是保持視覺上簡潔的關鍵。最後，掌握「維持」的5大方法，從此生活不會亂糟糟。



《數字裡的真相》

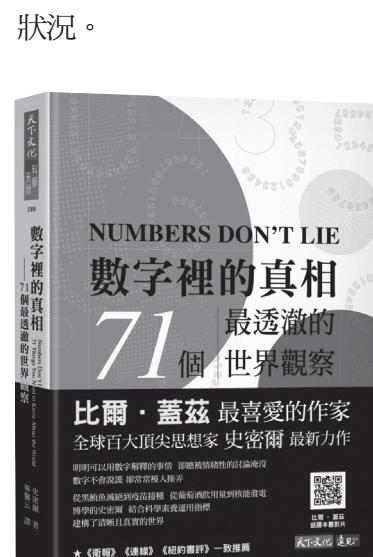
作者：瓦茲拉夫·史密爾

在二十一世紀，資訊產生的速度愈來愈快。根據Domo的調查結果，全球近80億人在2020年每人每秒產生了1.7 MB的資料。

這世界很複雜，若想真正的理解數字，就要結合基本的科學素養與計算能力。史密爾是全球百大頂尖思想家，他發現近年的重大討論愈來愈不注重數字，因而離現實愈來愈遠。

為了激發讀者對真確事實的關注，史密爾利用容易理解的統計數據和圖表，引領我們進行突破舊有思維、跨領域的探

險，讓我們在這個別具意義的時代裡，掌握真確無誤的實際狀況。



配合物品的特性、使用頻率、外觀造型，來選擇合適的



梁良談影



從電影入手 認識「憂鬱症」

一般人對「憂鬱症」認識不多，我們可以從觀賞一些日本電影入手，培養「感同身受」的認知，去理解患者內心的痛苦。

■ 梁良
(影評人)

很多人喜愛的日本女演員竹內結子，去年9月27日被發現在自宅的衣帽間上吊自殺。由於現場並未留下遺書，她的自殺原因至今仍然不明，有一說是患了產後憂鬱症。

無法理解患者痛苦

竹內結子去世時年僅40歲，事業如日當空，跟第二任丈夫中林大樹的家庭生活也幸福美滿，於1月下旬才誕下次子，沒有理由在這個時候尋死。然而，要是她真的患了產後憂鬱症，那就不需要尋找所謂「正常的原因」了，因為一般人根本無法理解患者內心承受的痛苦是多麼難以忍受，不得不以死亡來結束它。

一般人對「憂鬱症」這種病真的認識不多，故每每有類似的影視名人突然「沒來由的自殺」，大都不能理解。只要我們放眼看東西影壇，其實有拍過頗

多以「憂鬱症」為題材的影視作品，我們多少觀賞一些，尤其先從東方民族性的日本電影入手，應該比較能培養「感同身受」的認知。

壓抑個人情緒

橋口亮輔導演的《幸福的彼端》(2009)，用冷靜的態度記錄著一對同居男女九年來的悲歡起伏。故事主人翁是一對平凡而恩愛的金男(中川雅也飾)和翔子(木村多江飾)，兩人的生活充滿著簡單的幸福。

然而，在期待中出生的孩子不幸夭折，翔子被瞬間陷入憂鬱之谷。轉行當了法庭畫家的金男，整天目睹著人世間的憤恨不平卻無法表達個人情緒，日子也過得很壓抑。此時，翔子一個人悄悄做了決定，要結束腹中降臨的第二個生命。

用畫筆克服憂鬱

當金男返家時看見全身濕透失去理智的翔子，他發誓永遠不會

放開翔子的手，和她一起走出憂鬱。終於翔子從一片灰濛濛的迷宮中走了出來，重新拿起畫筆，畫出生命中的色彩。

木村多江以平淡自然卻極具說服力的表演，先後獲得日本影藝學院獎和藍絲帶獎的最佳女主角獎。而以《東京鐵塔》一舉成名的原著小說家 Lily Franky 首度登上大銀幕，建立暖男新形像，亦獲藍絲帶獎的最佳新人獎。

丈夫得憂鬱症怎麼辦？

另一部日本片《阿娜答得了憂鬱症》(2011)，故事主人翁也是一對恩愛小夫妻，但這次換了上班族老公幹男患上憂鬱症，突然拿著刀走到老婆面前說自己想死。一心夢想成為漫畫家的晴子，才霍然醒覺自己太過專注於畫沒人看的漫畫而疏忽了丈夫，缺少對他的關心。

於是買來一大堆專業書，弄清楚憂鬱症是什麼病症？該如何對待病人？她又陪丈夫一起去公司辭職，親身體驗了丈夫每日乘坐

火車通勤的痛苦。她自己為了支撐家裡的開支，主動去編輯部請求接漫畫的工作。經過一年與憂鬱症的抗爭，幹男的病情總算逐漸好轉。

本片透過許多夫妻間的小動作，還原了一個憂鬱症病人的家庭生活。堺雅人與宮崎葵飾演這



竹內結子去世時年僅40歲，事業如日當空。(photo from 竹內結子 Instagram)

對恩愛小夫妻十分搭配，導演佐佐部清也將這個本來沉重的題材拍出喜感。

醒報專欄作家陣容

蕭旭岑談音樂



蕭旭岑(前總統府副秘書長、資深愛樂者)
國立政治大學新聞研究所碩士。
前任中華民國總統府副秘書長兼
總統府資訊安全委員會資訊安全
長。定期為專業古典音樂雜誌
《Muzik》撰寫樂評。

經研隨筆



戴肇洋(台灣省商業會顧問)
台灣省商業會顧問、中華民國工業
總會中小企業發展委員會副召集
人。曾任日本關西大學經濟政治研
究中心研究員、台灣經濟研究院組
長、台灣綜合研究院所長。

多雲時晴



蔡又晴(資深媒體人)
曾在中天新聞台、東森新聞台擔任
文字記者，曾任澳門亞洲衛視擔任
台北站副站長。現任壹電視 Next
TV 新聞部擔任採訪中心主任。

元素的世界



劉公典(化學博士)
竟天生物科技公司資深經理、前
核能研究所副組長。

王院長跟你談天說地系列

王建煊(前監察院院長)
台灣新黨創始人之一，基督
徒。出生於中華民國安徽合
肥，1949年國共內戰後移居
臺灣定居。曾任監察院院長、
財政部部長、立法委員。

張瑞雄(國立臺北商業大學校長)
國立清華大學計算機與管理決策
研究所博士。曾任國立臺灣科技
大學教授、國立東華大學副校長，
現任國立臺北商業大學校長。

懷念的歲月



朱全斌(退休教授)
英國倫敦大學高史密斯學院媒體
與傳播博士，曾任國立台灣藝術
大學應用媒體藝術研究所專任教
授。著有《人生需要酒肉朋友》
等書。

唯美隨筆



胡為美(作家)
曾任美國北加州華文作家協會第
三任會長、美國文化大學青少年
兒童福利系講師及僑生外籍生主
任、婦女雜誌編輯、中文學校校
長。

梁良談影



梁良(影評人)
國立台灣藝術專科學校影劇
科畢業，曾任年代公司電影
部經理。著作：《奧斯卡最
佳影片欣賞》、《條條大路
通電影》。曾擔任第三十一屆
金馬獎華語影片競賽評審
委員。

醒小說



溫小平(作家)
曾任《新女性》雜誌總編
輯。現任佳音電臺主持人。
曾獲中華日報文學獎、聯合報
極短篇小說獎、中國文藝
協會文藝獎章、五四文藝
獎章等獎項。

都蘭山下



吳方芳
(家立立社基金會執行長)
於2003年定居台東，陪伴
輔導了許多心理受創的家
庭、婚姻及個人。2011年5
月申辦「家立立基金會」。

書林打獵



魏國彥(台灣大學地質系兼任教授)
美國羅德島大學海洋學取得博士，
曾任耶魯大學地質與地球物理學系
助理教授，也曾任行政院環保署署
長。現為台灣大學地質系教授，中央
研究院地球科學研究所兼任研究
員。

地球氣候



汪中和(中央研究院研究員)
美國夏威夷州立大學地質及地
球物理系博士。曾任中央研究
院環境變遷研究中心合聘研究
員、中央研究院地球科學研究
所研究員兼副所長。