

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

給全家人進補 醒報提供有益的新聞見識

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



2 流標率高 太魯閣事件難改善



4 再爆文件 各國政要斂財秘辛



5 楓紅不再 氣候變遷高溫搗亂



8 六都房市回溫 買賣狂增近 28%

《今日靈修》



國慶影片也出包

代表國家的宣傳影片竟然包給沒甚麼拍片紀錄的公司，還讓張冠李戴出包沒監督，螺絲釘鬆散了。導演痛批不專業、不嚴謹，真令人汗顏。願你我對工作全力以赴，「像是服事主，不像服事人。」(3版)

吃飯不用隔板 宗教聚會鬆綁

防疫措施再放寬！重新開放宗教與餐會活動，超商工作人員也不用代夾食品。

【本報記者林志怡台北報導】全台連五日加零，防疫措施再放寬！雖仍維持二級疫情警戒，但重新開放宗教與餐會活動、祭祀場所不再限梅花座，同桌用餐時也恢復可以敬酒、不用隔板，去超商也不限制只能由工作人員夾取食品。

宗教、公祭放寬

宗教祭祀部分，陳宗彥表示，有條件開放整車的進香團，宗教

餐會活動則回復到餐飲指引規定，宗教祭祀場所入座不限梅花座。修道院、教會會館等提供住宿的空間，每間房間最多四人，但同住家人不在此限。

此外，關於殯葬設施方面，自 5 日起也重新開放公祭，容留人數依照各地方殯儀館場地訂定，按特廳是大小公告容留上限，室內以每人 2.25 平方公尺計算，戶外空間則以每人 1 平方公尺計算。

餐飲內用部份，食藥署署長吳

秀梅指出，民眾在外聚餐時都不需要使用隔板或維持 1.5 公尺的社交距離，也可離桌敬酒，桌菜、自助餐也不需要專人分菜或夾取。此外，超商茶葉蛋、關東煮等熟食不限由工作人員服務方式販售。

餐飲多場所重開

電子遊戲場所、資訊休閒場所、MTV、自助式 KTV 與電話亭式 KTV、桌遊、麻將休閒館等場所也在 5 日重新開放。但自助式 KTV 及電話亭式 KTV，每兩小時要進行一次空間換氣，除飲水外，都需要全程配戴口罩；桌遊、麻將休閒館在每次顧客使用完畢後都要做消毒、間隔 15 分鐘後方可由下一位使用，且建議民眾配戴手套使用。

但對於包廂式的 MTV、KTV 如何確保民眾落實防疫規定？3 日宣布「上山下海的人煙稀少場所不用戴口罩」後，該如何認定民眾是否違規沒戴口罩？陳宗彥強調，目前的口罩規定中，多數人都還是要配戴口罩的，希望在疫情間民眾可以彼此尊重。



▲ 中央流行疫情指揮中心 4 日宣布，自 10 月 5 日至 10 月 18 日維持疫情警戒標準為第 2 級，但鬆綁餐飲內用等防疫限制，包括餐廳內用不限隔板或 1.5 公尺間距。(中央社)



▲ 陳宗彥強調，目前的口罩規定中，多數人都還是要配戴口罩的，希望在疫情間民眾可以彼此尊重。(中央社)

《焦點圖文》國慶禮賓人員服裝 設計師詹朴談設計理念

文化總會 4 日舉辦 110 年國慶禮賓人員服裝設計說明會，由銘傳大學「親善服務隊」參與今年國慶禮賓工作的學生著裝出場，設計師詹朴(右)也親自出席說明設計理念。(中央社)



氣候法月底公告

2050 淨零碳排將入法

【本報記者林志怡台北報導】溫管法終於要改名為氣候變遷因應法了，環保署署長張子敬說，法案擬定已經到了最後階段，「這個月可以預告。」然而，民進黨立委洪申翰、民眾黨立委賴香伶等多位立委質疑，台灣沒能達成 2020 減碳 2% 的目標，如何能夠達成淨零碳排？張子敬僅說，會往提高減碳目標的方向努力。



▲ 氣候法草案將在本月底前進行預告。(網路截圖)

減排成績單欠佳

張子敬指出，目前台灣碳排已經趨緩，且與 GDP 上揚的趨勢脫鉤，而全球共 13 國與歐盟已將 2050 淨零排放入法，相關關鍵策略包括提高能源效率、再生能源開發、行為改變、運具與生產電氣化、生質能採用、碳捕捉技術等。

然而，賴香伶指出，經過計算發現，2020 減排不只沒有達標，甚至只有達到減排 0.97% 的水準，雖張子敬隨即反駁，「應該不只這個數字」，但賴香伶進一步質疑，台灣在碳稅、碳費的制定上政策牛步，16 場碳費會議、企業座談是否有得出任何結論？對此，張子敬並未給出明確回覆。

溫管法不夠力

對於 2020 減排 2% 的目標未能達成，洪申翰詢問，政策工具在減排過程中扮演重要角色，「2015 溫管法夠用？」張子敬也坦言，溫管法並不足以支應碳交易與總量管制等政策的施行需求，且「台灣排碳集中在特定企業，所以覺得先推碳費」；洪申翰也因此強調，「這就是要求修溫管法與氣候變遷法的原因。」

交通部甩鍋？

洪申翰進一步追問，今年 11 月將進行 COP26 的氣候會議，溫管法到氣候變遷法草案是否能在之前預告？張子敬回應，「草案已進入最後階段，這個月可以預告」，且 2025、2030 等減排目標會往提高的方向努力，

但目前還在評估技術中。

此外，針對減排過程中運具電動化的部分，洪申翰再問相關期程與主責部門為何，交通部次長陳彥伯支吾許久才回應「由經濟部主導」。洪申翰對此不滿表示，「歐洲美國亞洲，都是各國運輸部門主責，只有運輸部門可以承擔運具使用者過渡到電動的過程」，要求交通部要扛起相關運輸規劃的責任。

經濟部次長曾文生一度解釋，規格訂定、重要產業轉型到電動車等產業面向都應由經濟部主責，但洪申翰仍指，「交通部在逃避責任」並要求其提供相關電動化期程資料，陳彥伯於質詢時，只提到「2030 大客車全數電動化」、「2040 新售汽車電動化」等數項過去已宣布的期程。

社論

國家寅吃卯糧 債要留到曾孫？

台灣國債年年飆高，長期性債務未償還餘額高達5.6兆元，平均每人負擔國債25萬元。預算編列大鑽巧門，費用支出倍受質疑，財政紀律蕩然。立法院審議時程又公然違反預算法，如何維護國家財政嚴謹性？

軍事是政治延伸

當前疫情吃緊、兩岸情勢吃緊、經濟失衡吃緊、2022年選情吃緊、全球通貨膨脹吃緊、節能減碳吃緊、執政黨民調吃緊……一連串「吃緊」，政府只

能利用國家預算「緊吃」，試圖解決問題，卻造成國家負債暴增，財政危機嚴重，未必能有效紓解緊張情勢，如何領導台灣安渡危機，正嚴厲考驗領導人智慧。

軍事是政治延伸，兩岸政治衝突，軍事危機驟升，國防預算暴增，110年度國防部主管預算編列新台幣3668億元，比109年度增加156億元，加計新式戰機採購特別預算290億元，非營業特種基金576億元，整體規模4534億元，占109年度GDP 2.4%，創歷史新高。唯有

紓緩政治緊張情勢，才能紓緩軍備競賽。

預算「貓膩」太多

國防部另提「海空戰力提升計劃採購特別條例」草案，5年增加2400億元國防採購特別預算，平均每年分攤480億元，111年度國防預算總規模實際已達5197億元，是經濟發展支出(2607億元)兩倍、換算佔GDP比為2.3%。美國中央情報局資料顯示，世界155國GDP佔比，台灣快速從65名，提升至40名，高於中國1.9%。

朝野都同意廢除的監察院，明年預算編列較今年增加7千多萬元，一舉突破10億元，國家人權委員會預算再加2千多萬元，達1.4億元，增幅近2成，績效可受公評。主管預算審計，監督預算執行成效的監察院，刮別人鬍子之前，忘記把自己鬍子先刮乾淨，日後如何監督國家預算編列之合理性及績效？

政府「大內宣」綁樁，長期備受爭議，明年度編列預算超過11億元，過去連自家監委都

質疑，農委會用公帑行銷菜豬，嚴重違反基金用途，且不當補助「1450」網軍案、買「科學人」雜誌廣告，預算不符規定，還數度要求動用救災用途的行政院第二預備金，屢遭糾正，2022年選舉年將屆，政府難道毫不避嫌？

不符程序正義

預算合理性備受爭議之外，程序正義亦受質疑，依預算法規定，立法院必須在11月底，12月初完成審議，俾便預算執行，但是立法院從來不曾每

年11月底以前，完成總預算審查，甚至常屢次延遲到次年1月才能交卷，而行政院附屬單位預算案，又留待每年2月立法院新會期才審議，延宕公營事業預算執行。

政府如果連預算審查都罔顧程序正義，以及合法性，如何談司法改革？至於暴增的國家負債，以及預算合理性，更待主政者深思，全面執政，全面負責，絕不宜以一黨之私，或錯誤的政策，影響國家生存發展。

公共工程流標率高 太魯閣事件難改善

國內近年出現公共工程頻繁流標的現象，立委陳歐珀指出，積習已久的「最低標文化」可能是高流標率背後的原因之一。



▲立委邱臣遠說，鐵路局責任轉移速度緩慢、決標率低，憂慮太魯閣後的鐵道安全會是「計畫趕不上進度」。(中央社)

【本報記者簡嘉佑台北報導】立委陳歐珀4日指出，台灣公共工程流標率高，除了缺工與物價問題外，「最低標文化」也是主因之一。立委邱臣遠說，鐵路局責任轉移速度緩慢、決標率低，至今僅三件標案由鐵路局代辦招標，憂慮太魯閣後的鐵道安全會是「計畫趕不上進度」。

公共工程流標

國內近年出現公共工程頻繁流標的現象，外界質疑缺工問題、原物料上漲為主因，但工程會報告缺工、物價上漲雖是事實，但非流標率高的真正原因。陳歐珀則指出，養成積習已久的「最低標文化」可能是高流標率背後的原因之一。

各政治機關常圖作業方便與責任，均以低價發包公共工程。在注重價格，忽略效率與品質的情況下，讓無經驗或劣質廠商以最

低價搶標，致使「劣幣驅逐良幣」，工程流標率高。

陳歐珀呼籲，公共工程委員會可採「異質採購最低價」。盼公共工程委會能對招標文件設置評定標準，並成立審查委員會，在招標過程採評分制度審查。讓分數及格之上的廠商開價取標，在合格的廠商間採取最低價標準。意即建立廠商黑名單，杜絕劣質或無經驗廠商取得政府標案。

鐵路責任移交拖沓

行政院於9月16日宣布《鐵路法》修正草案，將鐵路監督管理職責從交通部交由鐵路局執行，盼能藉此強化台鐵安全。但立委邱臣遠質疑鐵路安全改善速

度緩慢。

邱臣遠指出，台鐵行車安全改善計畫全部招標案共277件，扣除流標與取消辦理的狀況，僅219件決標，決標率低於79%，明顯低於全國標準92%，整體顯示，台鐵工程招標辦理能力不足。邱臣遠更指出，根據標案系統上僅有三件由鐵路局代辦招標，呼籲公共工程委員會主委吳澤成能夠盯緊《鐵道法》後的移交狀況。

邱臣遠說，太魯閣事件後延伸的風險路段改善工程，共有26處臨時速度限制系統與38處天然災害警示系統等需要建設，盼不要因為移交工程而遺落了台灣鐵路安全工程的進度。

BNT、AZ 11輪可打 接種 BNT 後一死



▲台灣新增首例BNT接種後死亡的案例。(中央社)

【本報記者林志怡台北報導】第十一輪疫苗預約接種將提供BNT疫苗第一劑與AZ疫苗第二劑，鴻海永齡、台積電、慈濟等採購的第五批BNT疫苗，共27萬劑也在4日抵台。指揮中心發言人莊人祥說，近期也將再有莫德納疫苗到貨，且4日新增全台首例BNT疫苗接種後死亡的案例。

關於第11輪疫苗接種平台，可接種第二劑AZ疫苗的民眾包括7月22日前已接種第一劑的55歲至18歲民眾，以及7月30日前已接種AZ第一劑的56歲以上民眾；可接種第一劑BNT疫苗的民眾則包括10月6日前已完成意願登記，且為47

歲以上、22至12歲民眾或18歲以上的第9類對象。

另一方面，莊人祥提到，4日新增一例BNT接種後死亡的48歲男性案例，為全台首例接種BNT疫苗後死亡的個案，本身有慢性肝炎、高血壓、高血脂，確切死因還在調查中。

此外，最後一批實名制口罩將在近期完成取貨，陳宗彥回顧口罩實名制在疫情下「發揮重大功能」，讓民眾在採購口罩時不用慌張，每個人都能公平取得防疫上需要的口罩。目前因統計分析發現，國人手中可用的口罩量已經足夠，所以實名制也已經完成階段性完成任務。

黃健庭再入江湖 示範何為愛台灣

【本報記者林意玲台北報導】「讓大家看到什麼才是真正愛台灣的政黨！」前台東縣長黃健庭休息三年之後將重入江湖，擔任國民黨主席當選人朱立倫的黨秘書長；黃健庭表示，未來國民黨將主導議題、抓住話語權，廣納青年人才。針對外界批評他黨性不堅，險些出任監察院副院長，接近他的朋友解釋說，監察院超越黨派為民服務，並非政黨組織。

行動的時候

對於接任國民黨秘書長，黃健庭4日在臉書發文表示，9月25日開完票，他告訴當選的朱立倫，他沒有打算恭喜朱，因為朱接下的是一個苦差事。但他很敬佩朱願意在國民黨沒錢、沒勢，最艱難的時候跳下來承擔。黃健庭也在臉書貼文表示：這次主席選舉各方意見、各種批評都已被聽見，該是「捲起袖子」行動的

時候了。他說，九月28日見面時，朱立倫說服他人生到這個階段，應該無私無我，把自己奉獻給國家社會。所以他就答應他的邀請，陪朱跳火坑。黃健庭勉勵黨員一起「忘記背後、努力前面的，向著標竿直跑。」盼國民黨重拾起初創建國的價值，重返榮耀。願上帝引領國民黨的腳步、賜福中華民國更興盛。

對於他應邀接任國民黨秘書長，現任台東縣長饒慶鈴在臉書感謝並祝福，以德瑞莎修女的話「愛是在對方的需要上看見自己的責任」勉勵，希望在國民黨的需要上看見黃健庭的承擔。

廣受黨內外肯定

國民黨主席當選人朱立倫5日交接上任，4日公布第一波人事名單，由台東縣前縣長黃健庭接任國民黨秘書長，新北市政局前局長江俊霆接任專任副秘書

長兼主席辦公室主任，立委林為洲、前立委李彥秀、革實院前院長羅智強、立委謝衣鳳接任副秘書長。

朱立倫辦公室表示，黃健庭出身企業界，曾任國大代表、立

委，擔任臺東縣長任內政績傑出，多次蟬聯五星縣長，廣受黨內外與社會肯定，不但學經歷豐富，且個性上身體柔軟，可望強化黨政協調、連結社會各界，擴大國民黨支持板塊。



▲黃健庭(左)在臉書發文表示，開完票他告訴當選的朱立倫，他沒有打算恭喜朱，因為朱接下的是一個苦差事。(黃健庭提供)

▼外交部國慶影片目前已緊急修正錯誤畫面。(外交部國慶影片)

玉山主峰
Mt. Jade Main Peak



國慶影片誤植畫面 金馬導演轟不敬業

【本報記者林志怡台北報導】外交部影片出包，金馬導演看了都想抓狂！曾獲得金馬最佳攝影獎作品的導演陳坤厚怒轟，誤植畫面對影視人來說，是非常不專業且不能犯的錯誤。以作品《老莫的第二個春天》獲得金馬最佳劇情獎殊榮的導演李祐寧則批評，片中很多段落並不能代表台灣，且如果是他，150萬的標案能以更高標準完成任務。

挨批「不能犯的錯誤」

外交部委託阿賴耶電影公司拍攝2021年的國慶宣傳短片「2021，台灣有你」，未料阿賴耶將短片中的玉山主峰片段誤植成瑞士阿彭策爾山區，影片自上月中掛網後，已累計上萬人觀看，近日才被山友指出錯誤，網友痛批「丟臉丟到國外」，連作品曾獲金馬獎的多位導演也看不下去。

外交部委託阿賴耶電影公司拍攝國慶宣傳短片「2021，台灣有你」，未料其中玉山主峰片段被誤植成瑞士阿彭策爾山區。

曾擔任《小畢的故事》、《新魯冰花：孩子的天空》等知名作品導演的陳坤厚知道這次外交部的烏龍事件後直搖頭，怒批宣傳短片的導演「犯這樣的錯是非常不專業的」、「從事這個行業還犯這樣的錯，你就不要再幹了！」陳坤厚認為，以影像工作者的訓練，不該發生誤植畫面這樣的錯誤，也「不能犯這樣的錯誤，或者說犯這樣的錯是很不可思議的事情」，如果有人推說是因為政府標案太過廉價，陳坤厚也怒道，「嫌價格低你可以不要接啊！」

投標價不是藉口

曾接過政府標案、拍攝許多影片的溫先生表示，「150萬這個

價格可以拍出非常、非常棒的影片」、「150萬不只是出機拍攝，還可以精緻拍攝」，他也批評，影片中眾多片段擺明是買影片、剪接而成的，一個片段賣1萬塊就綽綽有餘，整部片子以這種方式結案，廠商的利潤可說是暴利。

此外，中華電影製片協會第十四屆理事長、曾拍攝金馬獎劇情片《老莫的第二個春天》、《殺手挽歌》等著名作品的導演李祐寧也說，以他曾拍攝農委會宣傳片的經驗，政府的審核小組應該要是非常嚴謹、小心的，而且以台灣的政府標案情況，「150萬是非常好的預算」、「如果是我，我會非常嚴格要求，從燈光、後製到音響，都會用非常高標準呈現！」

敬業是影視人的素養

「最讓我不能接受的是，這麼重要的影片怎麼會這樣就放出來，裡頭很多鏡頭其實不能代表台灣！」李祐寧說，外交部原本釋出的影片中有很多特效其實並非必要，也認為應該拍攝更多讓人有親切感、有共鳴的內容，而不是玉山這類朦朧白白、無法吸引人的內容，「國家形象廣告要非常謹慎，在美學上不能用的就別用！」

曾拍攝《超級大國民》、《蘋果的滋味》等作品的台灣著名導演黃仁也認為，「不論是什麼樣的作品都該嚴謹以待」，雖說本次弄錯的玉山與瑞士山區片段的確非常相像，「但相像不一定對呀」，作為電影導演或製作者，本來就應該對影片內容確認再三。

醫院轉診不斷層 台大、聯醫跨院診療

【本報記者簡嘉佑台北報導】社區醫院診斷她要轉院，她轉診至台大醫院後，卻因沒有病床再轉介到聯合醫院，醫療資源就在轉來轉去中浪費了！未來台大醫院將打造醫學中心與聯合醫院的合作模式，運用及時超音波與整合門診，讓兩院能即時討論病情，填補轉院的醫療斷層。

及時連結兩醫院

社區醫院的醫生一看到她的腳就說，妳要轉診到台大醫院。到了台大醫院，醫院則檢查後跟她說，要住院、要注射抗生素治療，但要四天後才有病床，目前可以先到聯合醫院吊點滴。到了聯合醫院，受訪病人終可得到妥善的照顧。

台大醫院於4日宣布，10月起台大醫院將與台北市立聯合醫院中興院區合作，打造醫學中心與區域醫院的合作模式。許甯傑



擅長於整合醫學制度與床邊即時超音波。透過整合即時超音波，台大、中興兩邊醫師就能看到病患狀況，及時討論，做出診療。

照護合作不中斷

兩院將針對就診次數多、經常性住院的病患，提供「整合門診」，判斷病患的病情嚴重程度，加以分流；針對轉院個案與

生命末期的病患，則提供「個案管理遠距診察」，除了醫院可以持續追蹤轉院的病患狀況外，亦能幫助交通不便的病患遠距就醫。

許甯傑盼藉由台大醫院與市立聯合醫院的建教合作能共同創造三大願景。第一、建醫學中心與區域醫院的合作模式，以疾病輕重分流，在疾病加重或減輕時，

提供醫療連續性的照護；第二、建立跨場域之遠距醫療整合照護模式；第三、建立醫學中心與區域醫院教學及人才訓練平台。

市立聯合醫院總院長黃勝堅說，對高齡人口比例高達19%的台北市來說，期待能實現全人、全家、全程、全隊及全社區，「五全」的照護理念。

記者會現場展示即時超音波，盼打造醫療雙向合作模式。(台大醫院提供)

台灣影音輸出國際 影帝、影后齊聚一堂

【本報記者簡嘉佑台北報導】金鐘影帝溫昇豪於4日身著成套的帥氣黑西裝出席公視PTS WORLD TAIWAN 啟動記者會。與蔡明亮導演有過多次合作經驗的金馬影后楊貴媚則以藍衣白褲的簡單穿搭，共同為公視 Youtube 新頻道代言自己即將翻譯為多國語言的電影。趙自強也穿《水果冰淇淋》中的裝扮，化身經典角色「水果奶奶」，出席記者會。

「PTS WORLD TAIWAN」是在 Youtube 頻道上架多元的影音內容，包括戲劇、新聞、紀錄片與兒童節目等，向國際推廣台灣優質的影音內容，也將配合不同地區，提供多國語言的翻譯。

第一批上架的節目包含奪下金鐘戲劇大獎的《天橋上的魔術師》、溫昇豪主演《火神的眼淚》

與《茶金》等多部戲劇；公視招牌兒童節目《水果冰淇淋》；真人實境節目《誰來晚餐》與蔡明亮所執導的多部電影等。

水果奶奶趙自強說，配合 PTS WORLD TAIWAN 將台灣優質內容推廣至全世界，公視已拍攝了35集以越南語發音的《水果冰淇淋》，讓越南孩童就算不看字幕，也能觀賞台灣經典的兒童節目。

曾獲國際影展大獎的導演蔡明亮笑說，自己應該算是世界最奇怪的導演了，大概只有公視會將自己的作品放上頻道。足見公視PTS WORLD TAIWAN 內容包羅萬象。最後，溫昇豪大讚，台灣戲劇的品質提升，大家有目共睹，期盼能看到台灣影視作品到國際與其他作品一較高下。



▲溫昇豪、楊貴媚水果奶奶趙自強與蔡明亮(由左至右)，向鏡頭比愛心，恭賀PTS WORLD TAIWAN 啟動。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

振興券玩台東 拍照可拿獎金3萬元

【本報記者林志怡台北報導】拿振興券到台東當網美，拍下在地美景還能報名攝影比賽，第一名的獎金3萬元！民進黨臺東縣選舉區立委劉權豪聯手台東觀光協會等單位，推出振興券限定的台東攝影比賽，民眾只要前往台東合格旅宿住宿至少一晚、憑在台東使用振興券的消費證明就能報名，且前百名還能把紀念馬克杯帶回家。

「振興玩台東 拍照拿獎金」活動中，只要在今年10月10日至隔年1月10日期間，憑振興券在台東消費的證明就能取得參賽資格，以戶籍、就學與工作地點分為「外縣市組」與「台東在地組」，但其中外縣市組的民眾還需要在台東的合格旅宿至

少一晚才有參賽資格，想參加的民眾可以在劉權豪的粉絲專頁、IG 等處了解更多資訊。

參賽的照片一律需在台東拍攝，對此，劉權豪說，趁大家還在思考怎麼使用五倍券時，希望能透過本次活動讓民眾注意到台東這個旅遊的好去處，用手機、照相機留下台東最美好的景色，也以民間活動呼應振興券的方式，鼓勵更多人出來消費。

他也提到，由於中國政府禁止台灣的鳳梨釋迦入境，對台東農民造成一定衝擊與影響，在未來兩個月的產期中，民眾來台東玩、參加活動時，也可以把鳳梨釋迦當作很好的伴手禮選項，一起協助農民渡過難關。



▲台東原住民活動。(劉權豪立委服務處提供)

▼ 國際調查記者同盟發布潘朵拉文件，揭露許多各國政要利用離岸金融來從事遊走法律邊緣的斂財，引發外界關注。(photo by pxherem used under CC License)



再爆潘朵拉文件 揭各國政要斂財秘辛

擅長進行大規模調查的「國際調查記者同盟」近日發佈了潘朵拉文件，揭露各國政要利用法律漏洞操作離岸金融斂財。

【本報記者王慶宇綜合報導】擅長進行大規模調查的「國際調查記者同盟」近日公布最新的資料並將其命名為「潘朵拉文件」，內容包含許多各國政要如何鑽法律漏洞，操作離岸金融斂財，引發全球關注。調查顯示，許多政要的斂財方式並不違法，但遊走灰色地帶，且並沒有公開申報。

潘朵拉文件揭密

根據美國《全國公共廣播電台》報導，「國際調查記



者同盟」近日發佈了潘朵拉文件，向世界揭露許多各國政要如何利用法律漏洞，透過隱密且複雜的離岸金融操作，秘密地避稅或斂財。文件大小高達 2.9TB，包含 1190 萬筆資料，此次是由有參與同盟的多家媒體共同整理調查。

內容顯示，許多政要透過合法的避稅天堂來節稅或斂財，雖不違法但吃相難看，且許多都曾公開表示自己反對鑽法律漏洞。再者，儘管 2016 年的巴拿馬文件就已經向世人揭露離岸金融的神秘

面紗，各國政要仍沒有收手的跡象，顯見之前的爆料並沒有達到預期的遏阻效果，各國政府也並未著手改善此一問題。

合法逃漏稅？

《英國廣播公司》指出，此次知名的政要包含亞塞拜然總統阿利耶夫、前英國首相布萊爾、俄羅斯總統普丁，與即將面臨大選的捷克總理巴比斯。在家鄉被指控掏空國家的亞塞拜然總統阿利耶夫，秘密地藉由英國房



地產買賣獲利 3100 萬英鎊，且交易對象是英國皇家財產局。

前英國首相布萊爾夫婦也被發現透過合法的方式，在購買倫敦一棟價值 645 萬英鎊的辦公室時，成功避免繳交高額印花稅。諷刺的是，布萊爾本人先前極力反對人們鑽法律漏洞。這週將面臨大選的捷克總理巴比斯，也被踢爆沒有公開申報自己透過離岸金融公司在南法買下兩棟價值 1200 萬英鎊的高級別墅，恐怕會對他的選情造成重大影響。

杜特蒂退出大選 民間毀譽參半

【本報記者簡嘉佑綜合報導】素有「狂人」之稱的菲律賓總統杜特蒂同時也是國內的反毒英雄，但也是國際追查的人道犯罪者。身為防疫後段班的菲律賓在疫情肆虐時，杜特蒂卻拿下 90% 以上的支持度。杜特蒂雖然於 9 月被推選為副總統候選人，但卻引發外界質疑杜特蒂計畫將會安排魁儡總統。為安撫人心杜特蒂於 2 日聲明，他將退出明年的總統大選。

反毒英雄查過火

《英國廣播公司》報導，「狂人」杜特蒂於 2016 年擔任菲律賓總統，因強硬鐵腕的行政風格使非國民眾耳目一新，但也引發許多爭議。



杜特蒂執政五年間，他承諾減少犯罪並解決該國的毒品危機，發起了「反毒戰爭」。據人權國際特赦組織稱，杜特爾特擔任總統的初期，已有 7,000 多人被警察或不明身份的武裝襲擊者殺害。今年 6 月，國際刑事法院檢察官申請對菲律賓的毒品戰爭殺人事件展開全面調查，稱可能犯下了危害人類罪。

儘管杜特蒂因人權問題受到國際撻伐，民調機構亞洲脈動主管安納說，但一位承諾根除毒品的總統在國內仍廣受歡迎。

防堵疫情太鐵血

菲律賓作家理查曾在《海



峽時報》提到，根據國際醫學雜誌《刺絡針》提供的數據顯示，菲律賓對新冠疫情的危機管理能力在接受調查的國家中排名倒數第三。

與糟糕防疫狀況相反的是，杜特蒂於 2020 年的民調卻來到 91% 的支持度。亞洲脈動主管安納說，雖然許多人因為疫情而有經濟危機，但選民並沒有直接指責杜特蒂，而是認為這場新冠疫情是一場全球危機。

《美聯社》報導，杜特蒂於今年六月因 Delta 疫情肆虐而揚言，要逮捕所有不接種疫苗的民眾，並憤怒說，「如果你不願意打疫苗，就滾去印度或美國，隨便你。」人權律師艾德雷則擔憂地表示，總統怎能下令逮捕任何沒有明確犯罪的人？



垂簾聽政惹爭議

杜特蒂於 9 月被推舉為副總統候選人之後，引發民眾不滿，質疑杜特蒂計畫安排一位魁儡總統，而自己則在副總統之位，謀總統之事。杜特蒂遂於 2 日聲明，他將傾聽民意後，退出明年的總統大選。

儘管杜特蒂因為副總統爭議而退出政壇，但民眾對杜特蒂家族的好感不減。杜特蒂女兒薩拉在表明不參加總統競選後，她在菲律賓民眾的心目中卻依舊是總統首選。菲律賓出現「當選！薩拉！當選」的橫幅飄揚於全國各地。



杜特蒂宣布自己不會參選明年的總統大選。(網路截圖)

移民問題反人權 英、美領袖都頭痛

【本報記者宋秉謙綜合報導】英、美領袖雖在外交等國際議題上都有所作為，但對內部移民問題，不約而同都陷入泥淖。美國總統拜登在移民問題上一直是兩難，4 日更傳出邊境無證移民被迫安置在私人拘留中心，嚴重侵害人權。而英國則因脫歐政策流失大量低階勞動力，但首相強生不願承認供應鏈斷檔是與移民移出有關，一邊考慮開放短期簽證，一邊高喊不需要歐盟區移民。

美移民人權危機

現在最讓美國總統拜登和英國首相強生頭痛的詞，就是「移民」。據《CBS 新聞網》報導，拜登遇到移民問題已非新聞，他既想推翻川普強留在墨西哥計畫，但又無法提出全面通過（最高法院的 B 計畫，隨著邊境無證移民不斷累積，還因為群體染疫風險強制驅逐，慘遭輿論反批。



移民問題雖本質不相同，但剛好都成英美領袖的頭疼大問題。(photo from Wikimedia)

天，正在積極想解決辦法，但近日又遇到負面消息，據《當週新聞網》引述一名高級律師所述，拜登承諾過停用私人拘留中心，但被爆出食言，條件相當惡劣的邊境拘留中心被用於安置無證移民，透露至少還有 200 多間，這對人權是一大侵害。整體而言，移民問題越拖越久，來到邊境的移民只多不少，拜登支持聲浪也會隨之下滑。

英國勞動力流失

至於英國首相強生，近期在移民議題上也過得不太好，按《路透社》報導，數據顯示，英國在脫歐後，多數低階勞動力的歐盟移民都選擇回到歐盟地區謀生，而強生 3 日出席保守黨會議，席間被問到怎麼解決英國供應鏈斷檔的問題，強生矢口否認經濟因脫歐受影響，他提到，當前低階勞動力流失可



能有不少原因，包含疫情，以脫歐來說，這點小影響只是暫時性的調整。

同時，強生強調，不會採取不理性地引入大規模移民；但有意思的是，嘴巴上說不，當局近期計畫發放臨時簽證給外國司機、工人，顯然是為了年末較高的勞動力需求，而《衛報》也質疑，臨時簽證或許可以解決當前急需，但未來預期脫歐後的英國公司雇用歐盟工人成本會增加，這不是長久之計，需要穩定的（本國國民）勞動力勢不可免。



《南德意志報》更直接點出，當局引入的臨時簽證發放，幾乎承認這是退出歐盟後的危機，該報更認為這不會奏效，「為什麼來自東歐如羅馬尼亞、保加利亞的司機想去英國，他們在德國、比利時等地也都備受需要」，認為這些勞動力能呼之而來，不需要時就立即趕走，是英國當局很可恥的思維。

印度農民示威活動 釀 8 人喪生慘劇

【本報記者簡嘉佑綜合報導】農民的命也是命！印度副內政部長兒子的車隊於 3 日碾過抗議農民，隨即升級為暴力抗爭，造成至少 8 人死亡。印度去年 11 月通過《農民法》，引發農民抗爭，認為《農民法》犧牲小農圖利大企業。抗爭過程長達 10 個月，延續至今。

抗爭升級八人喪生

《半島電視台》報導，印度北方邦抗爭農業法現場爆發暴力事件，印度副內政部長米斯拉兒子的汽車碾過一群抗議現場的農民，引發隨後的暴力衝突，後續造成至少有 8 人喪生，其中包括 4 名農民。



抗議農民於印度北方邦的城市拉基姆普爾，反對米斯拉和北方邦副首席部長莫里亞的來訪，兩者與莫迪都同屬的人民黨。據現場農民說法，印度副內政部長米斯拉的兒子在其中一輛現場的汽車上。然而，米斯拉拒絕了這一說法。

當即車隊碾過一群抗議者時，農民們仍正在路上舉行示威活動，這使他們長達 10 個月的反對農業法的抗議活動急遽升級。他們仍抗議說，《農民法》圖利企業，代價是數百萬農民。

農民法爭什麼

印度總理莫迪於去年 11 月因為傳統農業部門持續疲弱的經濟表現，利用執政黨在議會的多數席位，強制通過了農業市場改革的《農民法》。此舉影響了佔印度 40% 以上的農業勞動力，他們擔心市場改革的浪潮會淘汰傳統農業，於去年開始展開封鎖公路與鐵路的示威活動。

1 月 12 日，印度最高法院暫停執行有爭議的農業法案，直至討論出新的規定。但印度農民發起抗爭活動，堅決完全撤銷農業法案。在 2021 年 1 月下旬，一群農民開著拖拉機集結至首都德里，展開了一場聲勢浩大的抗議。有抗議農民於抗議過程中違反約定好的路線，與警方爆發衝突，造成民眾傷亡。印度農民法案抗爭持續至今，仍未

▼秋季枯萎的葉片。(網路截圖)



▼高溫、乾燥、高碳排可能都是讓紅葉美景消失的原因。(網路截圖)



楓紅美景不再 恐氣候變遷高溫搗亂

【本報記者林志怡綜合報導】氣候變遷帶來的大規模乾旱，讓楓葉來不及轉紅就直接枯萎、掉落，往後可能很難見到滿山紅葉的秋季美景。樹木學家、環保人士和生態學家表示，若全球暖化未能趨緩，溫帶落葉闊葉林不轉紅、葉片提早落地或直接乾枯的現象，將成為常態。

美國楓葉季延遲

《美聯社》指出，原本應該在九月底轉紅、中旬時達到紅葉高峰的美國溫帶闊葉植物，至今相關植物、葉片卻

原本應該在九月底轉紅、中旬時達到紅葉高峰的美國溫帶闊葉植物，至今相關植物、葉片卻都尚未轉紅。

都尚未轉紅，護林員更回報只有不到七成的森林出現顏色變化，且落葉狀況相當有限，顯示當地的溫度並未如往常因時序入秋而下降，仍維持在較暖的氣溫環境。

佛蒙特州伯靈頓的美國林務局研究植物生理學家沙伯格提到，不尋常的高溫已經對這些溫帶落葉植物造成傷害，葉片可能會跳過顏色改變的過程，

出現提前落葉的情況。若沒能正常變色，植物將無法有效分解其葉片中的葉綠素、回收營養物質以渡過冬天。

葉片提早落地

今年受到史無前例熱浪衝擊的加拿大西南地帶特別有感，甚至出現「樹葉燒焦」的情況，樹葉不只沒變色，還直接變成乾枯的褐色。沙伯格先前的研

究也指出，高溫、乾燥等環境壓力，會造成植物的葉片加速退化，導致樹木無法維持正常的生理機能。

另一方面，雖目前美國部分地區的落葉季延遲，科學界也普遍預測在氣候暖化下，生長季延長、落葉季延後一到三週是普遍概念，但一份去年發表於《科學》期刊的研究指出，樹木在生長過程中會不斷地吸收空氣中的二氧化碳，受限於樹木對碳的容納能力，部分歐洲地區發現，捕捉了足夠多碳量的落葉，有可能反而有提早掉落的跡象。



MLB 例行賽最終章 基襪、道奇奪外卡

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB 長達 162 場的例行賽落幕，眾所期待的外卡加賽並未發生。今年美聯外卡爭奪相當激烈，紅襪、洋基、藍鳥、水手打到最後一場仍有懸念，若前 2 隊輸球、後 2 隊贏球戰績就全部相同，但最終美東 2 支老牌豪門 4 日還是拿下 2 張外卡席位，雙方也將在外卡生死戰碰頭。國聯最具看頭就是西區龍頭獎落誰家，最終巨人打出破隊史紀錄的 107 勝封王，106 勝的道奇得淪落到外卡一戰定生死。

基襪大戰

MLB 季後賽門票並不多，每年打到最後關頭都是勝負差之毫釐，今年美聯外卡席位就搶得相當激烈，例行賽最終戰之前，紅襪、洋基、藍鳥、水手都還保有 4 搶 2 外卡的希望，前 2 隊若輸掉最終戰，藍鳥、水手拿下最終戰，戰績會呈現 4 隊相同，可能得比對戰成績，並採取加賽決定門票。

但最後並未成真，先是水手敗給天使，藍鳥雖然也橫掃金鶯，無奈紅襪與洋基分別擊敗國民與光芒，美東雙雄攜手搶下外卡的 2 張門票，代表今年美聯東區有 3 隊殺進季後賽，也確定首場外卡生死戰的組合就是這對歡喜冤家，「基襪大戰」將於台灣時間 6 日早上進行一場定勝負的外卡

賽，勝者會挺進 5 戰 3 勝的分區系列賽，遇到同分區勁旅、「美東龍頭」光芒隊。

國聯奪外卡

另外國聯看點則是國聯西區龍頭所屬，今年全聯盟只有 3 隊達百勝（美東光芒恰好 100 勝），剩下 2 強都在國聯西區：巨人與道奇，這 2 支勁旅雖然戰績遙遙領先其他隊伍，但根據賽制，未能取得分區冠軍的球隊，就只能落到一戰定生死的外卡，最終巨人 4 日輕取教士，拿下第 107 勝，即便道奇同樣贏球（106 勝），還是輸巨人一場勝差，道奇成為史上最高戰績的外卡球隊。

巨人的 107 勝也刷新隊史紀錄，同時是睽違 9 年再度拿到國聯西區冠軍，途中這 8 個賽季通通都由道奇宰制國聯西區。國聯外卡戰則由道奇迎戰不死鳥紅雀，將在台灣時間 7 日早上開打，勝者將會與巨人進行分區系列賽。

總計最後季後賽門票分別是，美聯東區冠軍兼美聯最佳勝率光芒，分區系列賽會面對外卡戰紅襪、洋基之間的勝者，而美中冠軍白襪與美西冠軍太空人進行另一個分區系列賽；國聯部分，國西冠軍兼國聯最佳勝率巨人，分區系列賽對手是外卡戰勝者道奇或紅雀，另一邊則是季後賽 10 隊中勝率最低的國東冠軍勇士，將與釀酒人進行分區系列賽。

PICTURE TREE INTERNATIONAL Presents

電影繪畫完美結合！橫掃瑞典芬蘭億萬票房

最佳女主角大獎
伊朗曙光影展

最佳影片提名
波蘭攝影藝術國際影展

雙料大獎提名
波蘭奧斯卡

195 幅畫作
1100 封書信
筆觸藏愛，字字纏綿

芬蘭知名畫家 海倫娜謝芙貝克
傳奇人生首度搬上大銀幕

藏愛的畫像

HELENE

芬蘭影后 蘿拉伯恩 癡愛狂戀 芬蘭奧斯卡名導 安提約基南 感動新作

Laura Birn Johannes Holopainen Krista Kosonen Eero Aho Pirkko Saisto

FINLANDI CINEMA PRODUCTION ANTTI J. JOKINEN MINE HELLENE SHANNON LAURA BIRN JOHANNES HOLOPAINEN KRISTA KOSONEN PIIRKKO SAISTO EERO AHO JAAKKO LAHTI MINE DE PERAZZA ANNE DE MONTICOMINI OCCASIO DESIGNER ELSA DAMBERG PRODUCTION DESIGNER BENJAMIN MEYERER C.C.E. COMPASS AND SOUND DESIGNER KEVIN SWANBY CHEMISTRIES FINLANDI HOIMANNEN C.S.C. DECOR PRODUCTION MIKKO KOTKESLA TIM HANNING PRODUCTION MIKKO TEIMONEN ANTTI J. JOKINEN IN PRODUCTION EVELIN PENITIA COSTUME DESIGNER ANTTI J. JOKINEN MAKEUP MARCO LEINO HAIR BY THE HAIR BY RAHEL LEHTIN DIRECTOR ANTTI J. JOKINEN

10.22 無人知曉的愛情

多雲時晴

悖論的世界需要更高的智慧

政治在走，經濟也在走，如同人的兩腳，必須交替前進。希望台灣的政治人物與人民，要用更大的智慧來思考未來。

英國因為缺油導致加油站大排長龍。(網路截圖)



■ 蔡又晴 (資深媒體人)

英國這樣的先進國家，居然會因為缺油導致加油站大排長龍？更誇張的是，沒有油不是因為缺油，而是沒有足夠的油

車司機來運送。之所以沒有司機，是因為英國公投脫歐之後，英國雇主無法自由聘用歐洲勞工，加上現在新冠疫情的蔓延，導致有大批歐盟勞工離開英國。英國想要脫歐，是為了尋求政治跟經

濟上的自立，沒想到最後卻成了拖垮英國經濟的最後一根稻草。

■ 中國民生用電受創

除了英國之外，另外一個世界第二大經濟體 - 中國，也同

樣出現電力供應不穩的狀況，不但主要都市出現缺電、限電情況，就連中國引以為豪的工業供應都出現問題。究其原因，是因為中國至今仍然大量仰賴火力發電，且比例高達七成五以上。

過去中國主要的煤炭供應國是澳洲，現在兩國因為政治引發經濟衝突，中國拒買澳洲煤礦，但是卻遲遲找不到更好的煤炭供應國，結果讓大批火力發電廠無煤可燒，不只中國民生用電受創，連帶影響全世界的經濟營運。

從互賴到脫軌

在全球化這麼多年後，雖然因為中美的衝突，使得冷戰的氛圍不斷在恢復，但是在地區衝突之外，經濟的互相依賴其實很難走回頭路。就算中美對峙成這樣，中國人卻已經幾乎人手一支 iPhone，中國的手機廠牌華為被制裁，但是小米卻迅速補上了這一塊空缺，照樣是世界第二大廠牌。

身在台灣的我們，也必須要思考，當我們跟中國的對峙越來越激烈的時候，經濟是否能夠順利從互賴到脫軌？最近台灣的水果遭到中國退貨，甚至拒絕進口，雖然中國強調是因為病蟲害，但是核心的問題恐怕還是政治的對抗。

尤其台灣跟中國都申請加入 CPTPP，該組織是象徵著更緊密的經濟互賴，與現在的政治對抗是背道而

馳，未來如果兩方都加入，關係恐怕也得重新評估。

政治、經濟的兩難

國民黨的新任黨主席選舉已經結束，這幾天各黨各地的議員選舉布局已經緊鑼密鼓的進行。可以想見，兩岸議題依然是接下來選舉的重心，台灣畢竟是世界村的一份子，當國際社會已經陸續證明政治跟經濟無法完全脫鉤，台灣的選舉也該認真思考，如果要選擇持續對抗，我們有多少經濟備案？

雖然台積電已經成了全世界都需要的重點產業，不過也不能否認台灣在更多領域需要各國的商品。尤其是碳關稅已經成了歐洲跟美國的既定政策，未來台灣有兩百多項產品輸入歐洲前，都需要確保符合 WTO 的規範。台灣對世界的倚賴只有增加，沒有變少。如果思考只限於政治，那恐派就會與世界脫節。

政治在走，經濟也在走，如同人的兩腳，必須交替前進。希望台灣的政治人物與人民，要用更大的智慧來思考未來。

長期性新冠肺炎的後遺症

■ 劉公典 (台灣大學化學博士)

曾患新冠肺炎 (COVID-19) 後康復的人數已經超過 2 億 3 千萬，但是康復數週或數月後，有不少人卻出現持續合併症，時好時壞，在臨床上把這種合併症稱為『長期性新冠肺炎 (Long COVID)』或『SARS-CoV-2 感染急性後遺症 (PASC)』。也有學者把這類病患，稱為『新冠肺炎長期拖曳者』。

有八成出現後遺症

美國 CDC 估計 COVID-19 患者有 10%~80% 會罹患 Long COVID。西班牙胡安卡洛斯國王大學在一項多中心研究統計論文說，有 80% 倖存者在出院七個月後，會出現至少一種後遺症，像是疲勞 (60.8%)、脫髮 (26.3%) 和呼吸困難 (23.5%)。

美國北卡州費耶特維爾州立大學萊文教授，從執業護士綜合有關症狀、風險因素和疾病管理資訊後，將 Long COVID 分為心理健康後遺症、肺部後遺症、中樞神經系統後遺症、心血管後遺症、胃腸道、腎臟和肌肉骨骼後遺症、體質症狀。

美國西北大學范伯格醫學院的分析發現，最常見的合併症是抑鬱症/焦慮症 (42%) 和自身免疫性疾病 (16%)，另外嚴重神經系統的傷害是『腦霧』 (81%)、頭痛 (68%)、麻木/刺痛 (60%)、味覺障礙 (59%)、嗅



▲ 西班牙胡安卡洛斯國王大學在一項多中心研究說，有 80% 倖存者在出院七個月後，會出現至少一種後遺症，像是疲勞 (60.8%)、脫髮 (26.3%) 等。(網路截圖)

覺障礙 (55%) 和肌痛 (55%) 等症狀。

『腦霧』嚴重影響認知

最明顯一種與中樞神經系統有關的神經性精神症狀，稱為『腦霧』，會嚴重影響一個人推理、言語、整體及處理速度的認知表現。腦霧與感染伊波拉病毒、茲卡病毒、A 型流感病毒或癌症化療後，持續性併發症方面存在相似之處。

目前，腦霧的發病機轉還未完全確定，但是推測可能與神經發炎，經由病原體和壓力刺激肥大細胞釋放介質，活化小膠質細胞並導致下丘腦發炎有關。

布拉格查爾斯大學第一醫學院認為，Long COVID 可以直接

或間接影響中樞神經系統，損害調節中樞神經系統關鍵認知和情感過程的綜合神經系統功能。

第一醫學院《推測》，由於大腦神經元需要持續高度代謝，必須即時和持續供應氧氣，而缺氧會使神經元功能失調。如果特定大腦區域微環境的缺氧有利於病毒繁殖，那麼在大腦缺氧區域的神經元細胞能量代謝可能會受損，從而造成神經元粒線體功能障礙。

亟待更多研究

這些受感染的個體表現及認知障礙行為，會降低對感染的保護，因此有利於病毒之傳播。就宿主相互作用而言，粒線體功能受損的影響也可能是

SARS-CoV-2 病毒的進化優勢。

目前，還無 Long COVID 之有效療法，但可以看到少數治療案例報告，像是使用抗焦慮、抗遺忘性或安眠藥物，如托非索泮 (Tofisopam)、木犀草素 (Luteolin)、氟伏沙明 (Fluvoxamine)，或增強型體外抗脈搏療法 (EECP)、認知行為療法 (CBT)、針灸和按摩等，也都還需要更多研究。

上個月底 (9 月底)，美國國家衛生研究院 (NIH) 終於宣布投入 4.7 億美金，招募美國感染新冠病毒後

出現 Long COVID 的志願受試者 40,000 人進行《研究》，其中一半預計是兒童，包括新生兒，希望能在 18 個月內找出一些標的，及解釋不同結果的風險因素和生物學線索。

詩篇詩語

災禍不能侵

■ 胡業民 (企管顧問)

當 Covid-19 疫情橫掃世界，上帝給予什麼應允？「雖有千人仆倒在你旁邊，萬人仆倒在你右邊，這災卻不得臨近你！」(詩篇 91:7 節) 因為當我們「住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下」(詩篇 91:19)

歷來各地戰爭發生時，首先要求自我保全、隱匿自身，不曝露在敵方攻擊之下。戰機和士兵得到隱匿，是重要保障。二次大戰時，一位美國軍事將領便是這樣禱告，並且要求他的士兵們背誦這詩篇；結果奇蹟發生，沒有士兵陣亡！

「他必救你脫離捕鳥人的網羅和毒害的瘟疫。他必用自己的翎毛遮蔽你；你要投靠在他的翅膀底下；他的誠實是大小小的盾牌。你必不怕黑夜的驚駭，或是白日飛的箭，也不怕黑夜行的瘟疫，或是午間滅人的毒病。雖有千人仆倒在你旁邊，萬人仆倒在你右邊，這災卻不得臨近你。你惟親眼觀看，

見惡人遭報。耶和華是我的避難所；你已將至高者當你的居所...」(詩篇 91:3-6)

老闆們要為每天在職場上奔波的員工禱告；父母們要為不在身邊的兒孫、親人們、也為自己禱告，這是上帝給予我們的特權：「至高者當你的居所時，『禍患必不臨到你，也不接近你的帳棚。』『因為祂要為你吩咐祂的使者，在你行的一切道路上保護你。』」(詩篇 91:9-11)

這不僅是我們單方面的禱告，而是上帝主動的應許：「他要求告我，我就應允他；他在急難中我要與他同在，我要搭救他，使他尊貴！」甚至「我要使他享長壽，將我的救恩顯明給他！」(詩篇 91:15-16)

一起禱告：「主啊！我們雖微小，但是你是我的居所。你將我們安置在高處，勝過災害，踐踏少壯獅子。我們倚靠你，我們的避難所！奉耶穌的名，阿們。」

我見我思稿約



歡迎來稿增篇幅，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。

自我檢測精神狀況 讓大腦聽你話

自我檢測憂鬱症、躁鬱症、強迫症、拖延症、社交恐懼症等，找出有效應對方式，搞定自己的大腦。

■ 姚乃琳

你的大腦病了嗎？你最近是否有過以下症狀：無法長時間集中注意力，總是想看手機；感覺無緣由地坐立不安、靜不下心；以前喜歡的事現在提不起興趣，活著好像沒有什麼意思；記憶力越來越差；明知道該出門社交，卻找各種藉口宅在家裡，怕見人，怕出錯長時間玩遊戲或刷手機，沒有手機就活不下去？

你在跟老天搶時間？其實你是在預支生命。科學事實證明，睡眠不佳會導致當天學習的內容，無法被整合到大腦皮質的長時記憶中，影響學習。

睡眠不足就像喝醉

強迫一個人 24 小時維持清醒，他的認知表現跟血液酒精濃度 0.1% 的醉漢相當。長期缺乏睡眠會導致肥胖、增加罹患糖尿病、高血壓跟中風的風險，直接影響

越高，受阿茲海默症折磨的時間也越短！年紀大的人會覺得時間過得更快，是因為充滿新鮮感的體驗越來越少。

嘗試新鮮事物

生活有明確目標和動機的人，認知衰退的速度比較慢，也更不容易得阿茲海默症。在現實世界而非網路上積極社交的老人，認知衰退的速度比不帶社交的老人要慢 70%。生活中經常做附有挑戰性的事和嘗試新鮮事物，有助保護大腦藍斑核神經元，對抗衰老。

老年人嘗試做一些年輕人做的事或者他們年輕時做過的事，會增加大腦中抗衰老蛋白分泌。老年人多出去旅遊，或者承擔帶孩子的責任，都可以積極調動大腦功能，變得更年輕。老年人增加讓大腦變活潑的新鮮經歷，可以讓人感覺時間延長很多，生命也因此延長了。

手機讓注意力下降

如何解決現代人的注意力危機？為什麼我們這麼容易被突發事件干擾？手機為什麼是害我們分心的禍首？科學事實證明，大腦的注意機制容易對新的、變化的刺激做出反應，因此手機訊息通知特別容易干擾工作。

長期存在的巨大壓力，會導致慢性焦慮，不只會損害大腦，還會影響專注力及工作效率。長時間做同一件事，大腦容易把固定不變的刺激看成是不重要的訊息，將它們從意識中抹去。掌握雙語能力的人，在專注力、抑制能力和對聲音的編碼能力方面都更出色。

手機即使調成靜音或關機，也會在潛意識影響你的專注力，最好是讓手機遠離自己身邊。大腦無法長時間保持專注，可以把時間切成小段，每段時間內訓練自己把注意力拉回來。走路上學、爬樓梯上班，運動能明顯增強大腦額葉的功能，讓專注力變強。練習冥想，可以讓大腦產生變



你的大腦病了嗎？是否無法長時間集中注意力，總是想看手機？或是記憶力越來越差？（網路截圖）

化，前額葉皮質變得更高效率，明顯提高專注力。

讓必須做的事變為想做

拖延是病，但未必都是壞事；把「必須」變「想要」，從消極的拖延者變成積極的拖延者。科學事實證明，遙遠的獎賞在大腦中激發的多巴胺分泌量遠少於馬上可以得到的獎賞，因此你選擇先享樂。科學家刺激猴子鼻腔皮

者，讓自己在最後期限即將到來的壓力下有最佳的表現。

誰說有社交恐懼症就不擅長社交？改變你對生理反應的解釋，讓自己從選手視角變為評審。科學事實證明，社交恐懼症跟內向不一樣。社交恐懼症是由恐懼情緒主導的，獨處會如釋重負而非快樂。當你的大腦過度焦慮，會導致同理心能力變差，無法理解別人是怎麼想的，無法恰當反

一個視角，把自己想像成評審去評斷別人，就不會再過度擔心別人對自己的評價。（興韻 / 輯）

《大腦修復術》簡介

如何走出憂鬱？如何優雅地老去？如何把拖延變成助力？如何克服注意力不足？戒癮為什麼那麼困難？能不能不再害怕社交？……現代社會中幾乎每個人都會受到各種各樣心理和精神問題的困擾。

如何識別自己的心理和精神問題，如何應對快節奏生活帶來的壓力和成長中必經的心理困境，如何在適應社會的過程中保持心理健康，並擁有滿意的學習和工作表現，本書提供了具有科學驗證的權威解答。

本書帶你從最新、最權威的腦科學知識，認識各種心理及精神疾病的成因與生理特徵，從而擁有更具「免疫力」的強壯大腦，游刃有餘地應對人生層出不窮的挑戰。



出版社 / 麥田

當你的大腦過度焦慮，會導致同理心能力變差，無法理解別人是怎麼想的，無法恰當反應。

質的多巴胺受體，讓遙遠的獎賞變成即時，小猴子於是變成工作狂。與拖延相反的是「提前症」，他們無法忍受滯留在大腦中的思想負擔，因此早早地把事情做完。

把「我必須做某事」變成「我想做某事」，只要內心想做，就會激發大腦的獎賞迴路。給自己設定截止日期，就能在一定程度上緩解拖延，而外部硬性規定的截止日期更有效。放開對自己的限制，光是心裡面用積極的方式思考，就能有效減少拖延行為。從消極的拖延者變成積極的拖延

應。社交恐懼很大程度是後天學習來的，從小被父母挑剔、成績不好、被忽視，都可能是原因。

社交恐懼有解方

試圖改變思維。試著把社交場合產生的焦慮想法用筆記錄下來，再轉換成比較符合現實的想法。改變對生理反應的解釋。把出汗、心跳加快詮釋成「興奮而激動」，就會覺得是有趣的挑戰。

社交時把注意力移到中性的事物上，例如地毯顏色、來賓服裝，不要過度關注自己。學習換

可嘗試攀岩，因為要全神貫注，可以切斷憂鬱症患者負面情緒的反芻思考，且提升自我成就感。

憂鬱像大腦重感冒

或是外出期間總擔心家門沒鎖、爐火未關；一遍又一遍地看水龍頭到底有沒有關；凌晨兩點，卻輾轉反側，毫無睡意，負面情緒被放大。

憂鬱更像是大腦重感冒，憂鬱症的「懶」跟普通人的「懶」不一樣。科學事實證明，憂鬱症患者因為多巴胺分泌失調，長時間處於低慾望狀態，導致什麼也不想做；且會持續時間越長，大腦海馬迴損傷的程度可能越大；也會影響負責感知獎賞的大腦前額葉皮質層，會比普通人更容易失望。大腦中若血清素濃度太低，容易因為失敗的打擊而一蹶不振，因而造成憂鬱。

運動可以增加大腦神經傳導物質，促進大腦神經元信號傳遞，治療並預防憂鬱。可嘗試攀岩，因為要全神貫注，可以切斷憂鬱症患者負面情緒的反芻思考，且提升自我成就感。或試試光照治療：患者坐在模擬夏日早晨陽光的燈箱前半小時，就有 44% 憂鬱症患者症狀明顯緩解。不要沉溺於社群網站，實際走入人群增加社交生活，也能有效緩解憂鬱症。

不睡覺真的會出人命！你以為

壽命。缺乏睡眠會降低辨識他人面部表情的能力，無法識別生氣或開心，進而影響人際交往能力。

服用安眠藥雖然加快入睡速度，卻會減少深層睡眠比例，結果可能得不償失。跨越時區的旅行會打亂日夜節律的生理時鐘，服用褪黑激素可以有效調整大腦的睡眠節律。光線對睡眠的影響至關重要，手機短波長的藍光會減少褪黑激素分泌而延遲入睡。積極的有氧運動可以有效幫助緩解焦慮，促進大腦分泌神經營養因子，更容易放鬆入睡。

阿茲海默發病早

如何優雅的老去？不是活到老學到老，而是學到老，才能更好的活到老。科學事實證明，隨著年齡增長，大腦各個迴路的多巴胺分泌減少，導致大腦可塑性降低而開始顯老。阿茲海默症的發病不是突然的，而有漫長的前期發展過程，甚至十到二十年前就已開始了。

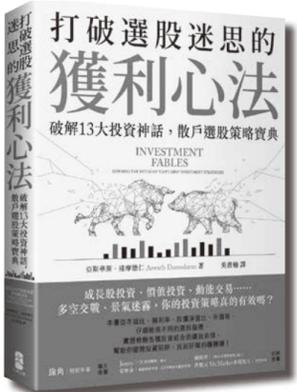
而糖尿病患者大腦額葉和海馬迴的萎縮速度是正常人的兩倍，推測糖尿病和阿茲海默症很可能有共病基因。大腦智力衰退的速度跟教育程度相關，受教育程度

書訊

醒報編輯部 / 輯

《打破選股迷思的獲利心法》

作者：亞斯華斯·達摩德仁
出版社：大牌出版
被譽為華爾街「估值智庫」的作者亞斯華斯·達摩德仁，在書中以清晰的邏輯、完整的數據，有系統地拆解不同選股策略。從常見迷思到實戰驗證，建立受用的選股技巧，創造驚人的投資報酬。



關於成長股、價值投資、動能交易者必備的選股寶典，解析不同選股策略的操作特性，看清市場陷阱。
本書運用詳實的數據、縝密的邏輯，徹底檢視市場中廣為流傳的投資策略，破除

《消失的古國》

作者：胡楊
出版社：大是文化
沉睡千年的樓蘭美女，《鬼吹燈》裡的精絕古城都是絲路重鎮，但消失了。因「汗血寶馬」而聞名天下的大宛還在嗎？夜郎國其實有理由自大，建立商朝的其實是胡人、庸國更算中華文化發源、鮮卑契丹跑哪去了？匈奴後來怎麼了？這些曾在正史、武俠小說、古典文學中出現過的古國，為何在今天的地圖上再也找不到了？本書透過考古的遺跡，一一介紹中國歷史上存在、但地理上消失的國家，引領讀者循著蛛絲馬跡——古城遺址、



古墓與文物——重新認識戈壁沙漠上這些曾經盛極一時、如今已然消失的古國。

《丫樺媽媽的幸福家常菜》

作者：丫樺媽媽
出版社：橙實文化
這是一本將餐廳才吃得到的美味好料，變身為家常菜的食譜的料理書，一道道傳統道地的經典料理，讓全家人都愛上回家吃飯。
每次下廚都像在打仗，作業總是一團亂？丫樺媽媽簡單的家常菜食譜，可以讓你不再兵荒馬亂。從常備醬汁到各式肉類、蔬菜、湯品和主食等，獨家的料理秘訣傳授。
不論各式料理或食材都很適用的將料，如：剁辣椒、潑油辣子、等等。一醬在手讓你希望無窮。只要掌握好食材的美



味方法、各式替代方式和不同風味的變化，讓你每天都能輕鬆的華麗上菜！

六都 9 月移轉 2.1 萬棟 買賣狂增近 28%

7 月下旬防疫降級後，房市熱度迅速回溫，且隨著疫苗施打覆蓋率越來越高，民眾第三季的購屋信心跟著上升。

● 台六都今年 9 月的買賣移轉棟數已揭曉，合計共 21,385 棟，月增 27.7%，但年減 12.2%；累計前三季，六都買賣移轉量逾 19 萬棟，為近 8 年新高。

整體而言，六都月增率皆顯著正成長，但年增率則呈現「北溫南熱」的局面。中北部四都今年 9 月量能均遜於去年同期，南二都則攜手繳出年月雙增的好成績，且台南、高雄均創 9 月史上最高紀錄，其中台南更寫下「三高」紀錄，9 月單月、第三季及前三季的買賣移轉量，皆為歷史同期新標竿。

自住需求撐盤

台灣房屋集團趨勢中心執行長張旭嵐表示，防疫三級警戒自 5 月下旬開始、7 月下旬結束，由於交易的行政流程約需 1 個月，所以 6~8 月的買賣移轉都受三級警戒影響，基期相對低。

但 7 月下旬防疫降級後，市場熱度迅速回溫，且隨著疫苗施打普及率越來越高，民眾第三季的購屋信心跟著上升，先前因疫情遞延的買氣遂陸續出籠，帶動了 9 月的買賣移轉表現；而今年前三季的累計棟數，比去年增加不少，加上 Q4 向來是國內房市交易量最大的季度，據此推估，今年全年的買賣移轉量，雖有央行加碼打炒房，但在自住買氣撐盤下，應仍有機會挑戰 35 萬棟大關。

南台灣買氣可期

台南今年 9 月 2,221 棟、第三季累計 6,640 棟、前三季合計逾 2 萬棟，均締造歷史同期新高；高雄也不惶多讓，前三季累計



▲ 台南今年 9 月 2,221 棟、第三季累計 6,640 棟、前三季合計逾 2 萬棟，均締造歷史同期新高。(網路截圖)

31,302 棟，是 2016 年房地合一上路以來，同期首度突破 3 萬棟！隨著房市步入傳統年末旺季，南台灣在南科、橋科及台積電等題材簇擁下，買氣續航力令人期待。

在區域表現上，桃園市龜山區月增 69.7%、年增 156.6%，是北部都會的一大亮點。台灣房屋集團趨勢中心資深經理陳定中指出，龜山的 A7 重劃區，光今年下半年，就有「台北國際村」、「竹城甲子園」、「富宇悅峰」、「皇普 MVP」、「新潤翡麗」等案預計交屋，合計總量高達數千戶，所以龜山不僅 9 月量能昌旺，預料後續的買賣移轉量都將居高不下。



▲ 在區域表現上，桃園市龜山區月增 69.7%、年增 156.6%，是北部都會的一大亮點。(網路截圖)

副總統頒傑出建築師獎 期勉共迎挑戰

● 賴清德副總統 24 日下午出席「第 17 屆中華民國傑出建築師獎頒獎典禮」，期勉建築師們以專業協助臺灣因應氣候變遷的挑戰，也要多關心長者，為長者設計房屋，讓長者的生活更安全、方便及舒適。

副總統說，美國著名現代主義建築大師 Frank Lloyd Wright 曾說「建築，是用結構來表達思想的科學性藝術」。換句話說，要成為好的建築師，不僅要有繪圖、製圖技術，還要經過科學訓練及藝術養成，既理性又感性。要當上一位建築師誠屬不易，能夠入圍傑出建築師獎，更是非常不容易，他向得獎人表達恭喜及敬意，也感謝他們的貢獻。

轉型共創發展

談及因應氣候變遷，副總統勉

勵建築師們，利用專業協助臺灣妥善因應氣候變遷的挑戰，全世界有許多國家及城市都已公開宣布 2050 碳中和目標；總統也在今年 4 月 22 日世界地球日，揭發這個方向，不只有能源轉型，也包括住商、製造、生活等面向。

副總統表示，臺灣每年都有很多新的建築產生，但空屋數居高不下，即便是首善之都——臺北市

仍有很多老舊房屋。他期盼大家多關心長者、為長者設計房屋，因為臺灣人口老化，很多老舊社區的房屋已不適合居住，如能讓長者的生活更安全、方便及舒適，再加上有計畫地推動都更，也能帶動臺灣內需產業經濟發展。

居高不下，即便是首善之都——臺北市仍有很多老舊房屋。(中央社數



▲ 副總統賴清德表示，臺灣每年都有很多新的建築產生，但空屋數居高不下，即便是首善之都——臺北市仍有很多老舊房屋。(中央社數

8 月不動產放款 續創新高

● 雖然政府積極打炒房，但據金管會昨(1)日最新公布統計數字，8 月國銀不動產放款繼續上升至 12.14 兆元，再創歷史新高，但因台商回流等因素讓存款同步大幅擴增，以致 8 月不動產占總放款比率略減至 26.73%，連續二個月下降。

依銀行法 72-2 條規定，商業銀行辦理住宅建築及企業建築放款總額，不得

超過放款時所收存款總餘額及金融債券發售額合計的 30%。金管會最新統計 8 月超過 29% 的「紅燈」銀行家數歸零，不像 5 月有三家之多。

大部分銀行內部自行設定，若在 28% 以上即為警戒範圍。8 月占比達 28%~29% 「警戒線之上」銀行家數，也從 6 月的 11 家減至 5 家。銀行局副局長林志吉表示，均是存款大增所致。



▲ 雖然政府積極打炒房，但 8 月國銀不動產放款繼續上升至 12.14 兆元，再創歷史新高。(中央社)

新北都更 示範街道老屋新生

● 新北市政府為營造居住安全環境並打造城市美學，首創以公辦方式進行整建維護立面修繕示範工程，成功敲除即將掉落磁磚及外觀改造，第一階段已具體成果，住戶喜迎新家之餘，

都市更新處長張壽文表示，第一階段完工後住戶表示有感，除了市容變美了，

也不用再擔心會「天外飛來一磚」，凸顯公共安全重要性。

都市更新處表示，新北市老舊房屋常伴隨有磁磚剝落、外牆老化漏水等問題，造成用路人及當地住戶有居住安全疑慮，因此推動都更三箭政策優化主要街道兩側環境，並由市府出資設計及施工辦理立面修繕工程。



▲ 都市更新處表示，新北市老舊房屋常伴隨有磁磚剝落、外牆老化漏水等問題，因此推動都更三箭政策。(網路截圖)

國道工程土地 缺乏巡查規範

● 交通部高速公路局(下稱高公局)為興辦國道工程需要，陸續完成多項工程用地協議併購或徵收，並依該局訂定之路權維護管理作業程序等規定辦理土地管理作業。

但經審計部交通建設審計處查核發現，該局所屬新建工程處經營工程完工後之殘餘土地，缺乏相關巡查規範，經函請檢討改善，高公局已參照相關法令研訂土地

巡查管理作業要點，俾按所訂巡查方式及頻率等落實管理。

審計處表示，經追蹤改善情形，高公局除將辦理土地複丈作業，釐清土地遭占用疑義外，已參照相關法令分別研訂經營國有非公用土地之巡查管理作業要點，於 110 年 3 月 30 日及 5 月 12 日核定施行，以完善土地管理規範。



▲ 為興辦國道工程需要，陸續完成多項工程用地協議併購或徵收，但經審計部交通建設審計處查核發現，高工局缺乏相關巡查規範。(中央社)