

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

綠草如茵，天天天藍，醒報與您天地共旅

五媒合一  
深度報導  
極簡閱讀



邊境管制 各界憂影響面廣



公投戰車 藍：為民生而戰



防濫用 美擬保未成年資訊



「元宇宙」台灣不應缺席

《今日靈修》

### 元宇宙的意義

上帝創造天地最難超越的創造，就是造「可以違反上帝旨意的生物」來治理這個世界，元宇宙的想像如果不只存在遊戲與影視的空間中，最困難的地方不是「虛擬實境」，而是其中的「人」！(6版)



# 進口萊豬肉變不見？民團促監院調查

## 民團到監察院陳情，控政府官員讓進口萊豬「變不見」，數字誤差大，損害民眾健康。

【本報記者鄧玉瑩台北報導】「蘇院長說進口萊豬數據公開透明化，怎麼我們拿衛福部豬肉儀表板和財政部海關統計數字比對，每個月都差了 10 多萬公斤？」民間團體「反萊豬、大眾走」聯盟召集人陳思宇召集醫師、觀光夜市業者，1 日到監察院陳情，控政府官員瀆職，損害民眾健康，要求監督萊豬進口真實數量。

政府自 1 月 1 日檢驗開放萊豬進口迄今已 10 個月的情形，民團卻發現各機關資訊未統整也不夠公開透明、檢驗量不足等問題，質疑蘇貞昌院長的食安承諾

跳票。「反萊豬、大眾走」聯盟邀請蘇偉碩醫師、許峻鳴律師、士林夜市文創協會理事長李貞儀、副理事長林致兵等至監察院前送交陳情書。

### 每月至少差 10 萬公斤

「反萊豬、大眾走」聯盟召集人陳思宇指出，今年 1 月蘇貞昌公開說豬肉儀表板要公開透明，讓民眾可以吃得安心；但他拿出 7、8 月財政部關務署進出口海關統計和衛福部食藥署公布的豬肉儀表板數字做比對，居然 7 月誤差 12 萬 8740 公斤，8 月也少了 10 萬 920 公斤。

陳思宇指出，就算完全整列、扣除兩個有疑慮的貨號，還是對不起來。聯盟質疑「豬肉跑到哪裡去？這樣的豬肉儀表板有參考價值嗎？」且豬肉儀表板只提供累計數字，而非單日進口數字，無法回溯，讓人無從比對，「政府只做半套，看不出有公開透明！」

### 刻意製造困難？

食藥署北區管理中心副主任林旭陽對此解釋，進口豬肉來到台灣必須過三關，第一關是食藥署，第二關是防檢局，第三關才是關務署，肉品在取得食藥署的食安許可證後，過 7 至 8 天才來關務署領貨，因此民眾於食藥署「邊境查驗自動化資訊管理系統」中所查詢到的資訊，可能有 7 至 8 天的時間差。

食安守護律師許峻鳴律師質疑，政府不整合各網站資訊，是只想交差、應付心態，還是刻意製造困難、讓人不易了解？士林夜市文創協會理事長李貞儀表示：「毒豬就是毒豬，把關人民健康就是政府的責任，政府要人民不知不覺吃了萊豬，這根本是自殺性行為！」



▲民間團體「反萊豬、大眾走」聯盟召集人陳思宇(左二)表示，政府開放萊豬進口迄今已 10 個月，卻發現各機關資訊未統整也不夠公開透明，請求監察院調查官員責任，對萊豬是否把關不力，以保障民眾健康。(中央社)



▲聯盟質疑「豬肉跑到哪裡去？這樣的豬肉儀表板有參考價值嗎？」(鄧玉瑩攝)

## 春節開放 10+4 天 美贈 150 萬劑莫德納

【本報記者簡嘉佑台北報導】春節將維持 14 天的檢疫，並開放「10+4」的規定，即在集中檢疫 10 天後，PCR 測驗呈陰性，則後續 4 天將可返家進行居家檢疫！指揮中心副指揮官陳宗彥表示，指揮中心與各部會提早進行準備，預計增 9 千間的檢疫量能。此外，指揮中心於 1 日公布，國內新增 5 例新冠肺炎確診病例，均為境外移入。

### 春節防疫量增 9 千間

陳宗彥表示，指揮中心針對春節返鄉潮，有提早跟相關部會做準備。檢疫期間仍不變，維持 14 天檢疫與 7 天自主健康管理。檢疫措施將依是否由「重點高風險國家」(印度、英國與緬甸)入境，有檢疫措施上的區別。

從高風險國家入境者，仍維持原有「14+7」的防疫措施，入住集中檢疫所 14 天，後續進行 7 天自主健康管理。從其他國家入境者，則為「10+4+7」的防疫措施，前 10 天須入住防疫旅館或自費入住集中檢疫所，並於檢疫第 9 到 10 天進行 PCR 檢測，在結果為陰性後，返家進行後續 4 天居家檢疫，接著進行自主健康管理 7 天，且自主健康管理期間



▲指揮中心提前準備，春節檢疫量能預計提升 9 千間。(指揮中心提供)

### 美贈莫德納 150 萬劑

指揮中心於 1 日表示，美國政府繼 6 月 20 日捐贈我國 250 萬劑莫德納疫苗，於 10 月 31 日宣布捐贈我國第二批 150 萬劑莫德納疫苗，於 1 日順利運抵臺灣桃園國際機場，將由指揮中心統籌規劃運用。陳宗彥表示，因為最新的莫德納疫苗於 1 日才抵達台灣，還要經過解凍等程序，趕不及在第十三期提供施打。因此，目前將捐贈的莫德納疫苗規劃於第十四期，且仍以莫德納第二劑為優先考量。

## 《焦點圖文》2021 法國羽球公開賽 周天成會球迷

法國羽球公開賽 31 日決賽，眾多各國球迷為周天成應援，高喊周天成的加油聲此起彼落，賽事結束後旅法僑胞與一群馬來西亞球迷在門口與周天成(右後 4)合影。(中央社)



社論

# 公投看輸贏不看是非 恐輸了台灣

疫情緩解之後，台灣的政治口水快速地復活，是非標準人一把號，各吹各的調。年底馬上要迎來的四大公投，藍綠吵翻天，但更遺憾的是口水多，討論少，這種訴求藍綠認同，而非理性論辯的決策過程，實在讓人憂心。

## 「善變」或「應變」？

核四、美國萊豬、公投綁大選選藻礁，每個議題都在台灣討論了十年以上。不可諱言，現在的藍綠政黨，過去跟現在的立場都迥然不同，如果只是罵別人「善變」，說自己是「應

變」，這種玩文字遊戲只會沒完沒了。距離公投還有一個半月，現在就開始扣帽子，那也未免太快放棄溝通。

對於核四，到底其他的能源夠不夠用？可以怎麼用？因為現在的經濟局勢又不一樣，各國都呈現能源欠缺的跡象，要辯論也應該建立在最新的時事上。事到如今，還在說藍綠當年誰怎麼說有甚麼用呢？當年的局面跟現在早就完全不同。拿著過去別人的話柄，或許可以逞口舌之快，卻不能改變現在的情勢。

## 執政者應讓選舉流暢

其中，公投綁大選，最引人費解。上次大選是因為跟公投一起，造成投票時間太長，甚至有的地方已在開票，還有地方仍在投票，引來選舉不公的問題。

其實這相對其他三個問題都好解決，首先是改良投票方式或是增加投票站，例如投票站可以將公投跟選舉分開，投票者可以就自己的需要，決定投完選舉票後，還要不要繼續領公投票。也可以加開投票站，自然可以分散人潮。

敏感的是公投綁大選容易對

執政者造成極大的壓力，畢竟會公投的題目大都是跟執政者不同的方向。

現在為了一次公投的問題，禁止兩種選舉綁在一起，就時間成本來說，未必比一次選舉來得好。身為執政者有義務讓選舉更為流暢，但是在民主的前提下，一味禁止公投綁大選，恐怕反而引來不必要的政治猜忌，對執政黨更不是加分。在這種技術問題上對峙，而不是尋求解決方案，也讓執政與在野的地位對調了。

另外反萊豬跟藻礁公投，都涉及嚴肅的對美外交跟國民健

康、電力能源跟環境保護的兩難問題，動輒將對方妖魔化，並不會讓自己自動神聖化。只能說兩者當中取其輕，這需要對反對者更多的理解，也需要支持者更柔軟的溝通。

原本在公投之前，政府的態度還相對較軟，沒想到等到公投成立，反而變成全面焦土抗爭。

## 承認立場的轉變

政府要把眼光放遠一點，執政者要考慮的不只是公投，還有公投後的施政，可以預期目前公投雙方旗鼓相當。難道真

的要跟一半的國人為敵？身為執政者應該三思再三思。

不論是藍綠白，期許政黨跟國家的領導人，在討論的時候，聚焦在議題，而不是指責。這陣子的討論，各陣營都不斷在強調對方的昨是今非，至於自己立場的轉變，幾乎鮮少討論，這種顧左右言他的討論，是不可能達成社會共識，也不會讓真理越辯越明。

台灣面臨中國威脅已經很兇險，如果內部還這樣彼此分化，就算公投結束，其中一個政黨贏了，台灣整體也是輸了。

# 邊境管制衝擊大 各界憂影響層面廣

產業暨新創中心召集人簡榮宗說，在台灣第二劑的普及率逐漸提高的狀況下，管制措施應衡量醫療能量逐步開放。

【本報記者簡嘉佑台北報導】

「邊境嚴管傷害台灣的國際交流與民生經濟，藍智庫呼籲隨著疫情趨緩，管制也應逐步開放！產業暨新創中心召集人簡榮宗說，過於嚴格的防疫將影響台灣與國際的接軌，如國外專家無法來台審查專業計畫。民間旅遊業與工業業者也反應，邊境管制已造成觀光客與外籍勞動力大幅減少。

## 嚴格規範傷交流

台灣邊境規定，所有來台人員均須於特定的居所檢疫 14 天，確認檢疫結果為陰性後，才得以自由活動，且若無居留證、無特殊狀況的外籍人士也無法入境台灣。簡榮宗警告，嚴格管制將影響台灣與國際的接軌，並舉例外籍公司想來台灣了解投資環境者無法入境；國內亦無法引進國外專家參與，常導致關鍵計畫延宕。



▲產業暨新創中心召集人簡榮宗(左)認為，隨著疫情趨緩，應考量逐步放寬邊境管制，盼在防疫與經濟中取得平衡。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

## 國內產業影響大

鳳凰旅遊董事長張巍權則說，對比許多國家已開放疫苗護照，

有條件免隔離等措施，台灣的邊境管制「在世界是第一級的嚴格」。此將降低國際觀光客來台的誘因。過去政府雖然常訴求觀光經濟、提出觀光白皮書等，遇到疫情便以管制國內外旅遊來抑制疫情。他強調，若總是以防疫為優先的話，旅遊業幾乎就是停

## 緩步開放病毒共存

簡榮宗指出，確診數字上的「加零」或許很好，但卻忽略了民眾的經濟需求。他強調，某種程度與病毒共存，才是經濟的解方，雖然政府緩步開放邊境，而配套的防疫措施依舊不能鬆懈，如施打第三劑加強針、積極採購新冠肺炎口服藥等。

簡榮宗建議，在台灣第二劑的普及率逐漸提高的狀況下，管制措施應衡量醫療能量逐步開放。第一步可逐步開放低風險國家，若入境旅客持有完整接種兩劑認證的疫苗與 PCR 採檢陰性的證明，可以免除隔離措施。另外，以手機 APP 與相關單位督導確保入境旅客遵守防疫規定。最後，採取入境人數總數管制，以掌握開放進度並降低風險。

擺。

新呈工業公司總經理陳泳睿指出，「今年公司已經加薪加了兩次」但仍找不到足夠的工人。台灣市場出現有商品出口的需求，卻沒有人力的「訂單紅、出貨黑」的狀況，且服務業釋放的人力轉到製造業也出現適應不良的結果。盼政府能趕快開放新冠肺炎風險低的國家入境，提供外籍勞動力流入台灣工業市場，不要讓來到台灣訂單再流至東南亞。

# 陳長謙獲總統科學獎 感懷父親讚台灣

【本報記者簡嘉佑台北報導】

「把你的所學、所識傳承給下一代的年輕人」，父親一句話更堅定了中研院院士陳長謙回台灣貢獻的決心。他於 1 日獲數理科學組「2020-2021 年總統科學獎」，得獎原因之一是曾領團隊開發全球首個分子催化劑，有效減少溫室氣體甲烷的排放等。

陳長謙說，他非常幸運能在美國擁有良好的教育與工作機會，並與優秀的同事合作，讓一位美國長大的華人移民能夠有現在的成就。他回憶說，在 50 歲生日派對中，父親曾提醒他，「希望在你 60 歲的時候，可以考慮回到亞洲。把你的所學、所識傳承給下一代的年輕人。讓他們能夠擁有並享受跟你同樣的機會。」

## 返台研究讚台灣

他也特別對中研院院士李遠哲表示感謝。他說，當李遠哲邀請他回到台灣進行研究時，他毫不猶豫就答應了，並提到台灣的文化與價值體系與自己較相符，擁有尊重人權、具言論自由等優點，更不用說台灣的美食。



▲總統蔡英文(左)頒獎給獲獎人中央研究院院士陳長謙(右)。(中央社)

## 致力推動生命科學

總統科學委員會於 1 日將數理科學組「2020-2021 年總統科學獎」頒發給陳長謙，他的主要研究方向為生物物理化學、生物能量、核磁共振光譜與蛋白質結構與生物細胞膜等。

陳長謙於 1957 年起，就在柏克萊大學、哈佛大學耕耘化工研究，隨後在加州大學、加州理工學院任教。於 1997 年返台後，他先後接任中研院化學研究所所長與學術副院長，創立中研院國際研究生學程 (TIGP)。他更推動臺灣基因體學、蛋白質體學等生命科學研究，並帶領團隊開發出全球首個分子催化劑。此技術可利用氧氣將溫室氣體甲烷轉化為甲醇，將有助減緩氣候暖化。

# 氣候行動顛預學步 環團批蘇揆「巨嬰」

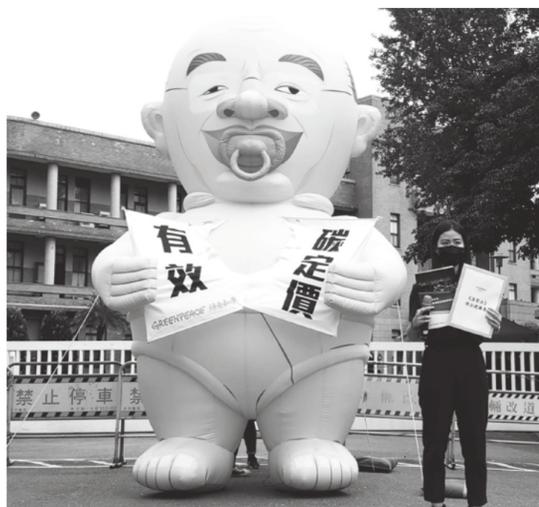
【本報記者鄧玉瑩台北報導】

「希望得到院長的親口承諾，承諾會提出台灣淨零轉型路徑、加速修法《溫管法》，實行有效碳定價政策。」環團「綠色和平」主任鄭楚忻等人於 1 日上午抬著 4 米高巨嬰蘇院長人偶到行政院前，希望蘇院長從用喊口號的巨嬰趕快「轉大人」；蘇院長有派員出面接受陳情並承諾做到。

4 月間綠色和平曾到環保署門口遞交修法建議書，強調 2050 淨零排放目標和有效碳定價政策入法的重要性。最後 2050 淨零的目標被納入了環保署新預告的草案，但是「有效碳定價」政策卻仍未出現在草案中。

## 說好的承諾未兌現

綠色和平指出，4 月 22 日蔡英文總統宣布邁向 2050 淨零碳



排後，包含行政院、環保署在內的各單位部會，都沒有後續動作，連蘇院長未做出任何回應。8 月 31 日蘇院長僅指示加速修正《溫管法》，並納入「2050 淨零排放目標」，但有關去年承諾

要提出的「臺灣淨零排放路徑藍圖」都仍未公告。

綠色和平懷疑蘇院長僅僅是喊出口號，面對氣候議題，蘇院長就像個「巨嬰」一樣，以為光是哭鬧、喊出口號，就能解決氣候

▲綠色和平團體主任鄭楚忻等人於 1 日上午抬著 4 米高巨嬰蘇院長人偶到行政院前。(Photo by 鄧玉瑩/台灣醒報)

▶ 國民黨主席朱立倫（右上圖）1日上午在公投「1218場，全台街講」戰車起跑記者會表示，民進黨提出2025非核家園，請總統蔡英文出來告訴大家做不做得得到，呼籲蔡總統要講清楚。（中央社）

▼ 國民黨公投「1218場，全台街講」戰車1日起跑，將全台走透透，讓民眾了解4項公投的意義與重要性。（中央社）



# 公投戰車南北走 藍：為民生而戰

【本報記者林志怡台北報導】民進黨兩場公投說明會形同選舉造勢，而國民黨則主打走遍街頭的溫情牌。黨主席朱立倫說，接下來黨中央將為四大公投走遍全台、離島街頭，呼籲民眾重視公投相關民生議題。黨主席朱立倫說，接下來黨中央將為四大公投走遍全台、離島街頭，呼籲民眾重視公投相關民生議題。黨主席朱立倫說，接下來黨中央將為四大公投走遍全台、離島街頭，呼籲民眾重視公投相關民生議題。

## 戰車全台跑透透

朱立倫1日出席「1218場，全台街講」戰車起跑記者會時，重申國民黨的公投四大主張，強調四項公投中有兩項是民間自發提出、兩項是來自國民黨的意見，他呼籲政府重視民意，更指控民進黨希望民眾投下「四個

國民黨主席朱立倫說，接下來黨中央將為四大公投走遍全台、離島街頭，呼籲民眾重視公投相關民生議題。

不同意」，是明著與民意唱反調。

因此，朱立倫說，國民黨將「走到每一個街頭、走到市場、各地角落」、「從南到北、用戰車的方式來行軍」，從黨主席、副主席到秘書長黃健庭都將參與，1日早上他在台北，而下午就由黃健庭到屏東，週末過後，他將親自走訪離島，到市場向民眾說明。

此外，在中選會即將舉行的五場四大公投辯論會部分，朱立倫預告，他本人與江啟臣、林為洲、趙少康與其他民代將一起參與，在媒體詢問是否將與民眾黨合作時，他呼籲，盼民眾黨能共創至少三個同意的三振局面，更

希望最終達成四個同意的公投全壘打。

## 重申國民黨公投主張

關於四大公投主張，朱立倫重申，反萊豬攸關民眾的食安健康，雖目前萊豬開放但沒有進口，副總統賴清德甚至說現狀是「兩全其美」，但如此一來「台灣豬可不可以也變成台灣萊豬？」他認為，如果政府認為可以，就應該大聲告訴民眾這是基於科學的判斷，並接受世界各國萊豬進口。

此外，朱立倫認為，公投綁大選是保障公民權的最佳方案，而民間團體提出來的重啟核四、護藻礁等公投案，也代表民眾害怕缺電、擔心

停電傷害工業、產業發展的心聲，以及希望堅持環保議題的心願，政府應正視。

## 蝦米演說與鯨魚示威

有媒體提問，目前民進黨已經進行兩場公投說明會，且造勢規模龐大，是否擔憂陣勢上已經輸綠營一截？對此朱立倫感嘆，民進黨以一黨之私、匯集政府力量對抗全民提出來的四大公投與民意，認為「政府要謙卑面對全民，而不是與全民對抗。」

發起夜宿凱道活動的國民黨台北市議員羅智強也說，雖然沒有舉行綠營規模的豪華說明會，但他以辦公室的力量來辦夜宿活動，接下來將擴大到全台，預計週六到高雄、週日到台南，強調不怕民進黨的金彈銀彈攻勢，「大鯨魚儘管過來！」

# 別讓四接又要公投 環團籲退回環評

【本報記者林志怡台北報導】環評應正視四接替代方案，別讓四接成為下個公投戰場！基隆市議員陳薇仲、民眾黨立委邱臣遠、時代力量立委陳椒華、珍愛藻礁公投領銜人潘忠政與其他民間團體於環保署前舉辦記者會，呼籲環保署撤回填海造陸的四接天然氣接收站環評方案，讓基隆海洋資源為不當的開發方案犧牲。

## 填海造陸重創海洋

基隆市議員陳薇仲指控，台電擬於基隆外木山海岸設置第四天然氣接收站（簡稱「四接」），並將採用「最糟糕方案」，填海造陸18.6公頃（約等於443個籃球場）、設置長達一公里的堤防，若1日的環評初審會選擇放行，將對基隆海岸造成極大的傷害，重演三年前環保署三接環評會粗糙闖關的悲劇，並強調應考慮其他更合適的替代方案。

邱臣遠則批評，基隆協和電廠40年來已嚴重影響當地景觀、民眾健康，以及海岸線、都市與港區發展，台電擬將電廠的燃燒重油機組改為燃氣機組，雖對環境好，但採用的填海造陸方案卻將犧牲基隆僅剩的5%天然海岸，並影響七萬多株高緯度珊瑚礁生態，且台電在過程中缺乏與民眾溝通，希望相關單位能先撤回此一方案。

## 可使用浮式接收站

關於四接填海造陸的方案，陳椒華



▲ 珍愛藻礁公投領銜人潘忠政認為，政府應傾聽民意、別讓四接成為下個公投案。（Photo by 林志怡/台灣醒報）

另指出，環保署在六月將焚化爐底渣列為可用於填海造陸的底料，屆時將對海洋造成極大的破壞，並強調即使1日的環評遭到退回，仍有其他備案與替代方案在已核定的計畫中，盼請環評委員一定要好好把關、不要草率審查，應重視自然景觀與海底生態。

潘忠政則表示，「能源轉型是多元路徑可以解決的」，過去時任環評委員鄭明修、環保署前副署長詹順貴、農委會主委陳吉仲曾在三接環評時，試圖促成三、四接在台北港整併，但「本位主義的中油與台電害了能源轉型」，卻也代表整併是可行方案，認為政府和開發單位並沒有為永續發展盡力。

台灣蠻野心生態協會專職律師蔡雅濤則強調，在2050淨零碳排的目標下，最終天然氣能源也將被捨棄，既然「將來要退場，為何不用將來可輕易退場的浮式接收站方案處理？」她認為，應將第一到第四天然氣接收站整併到台北港，才是比較好的選擇。

# 追求真相、釐清事實 應辦正反辯論會

【本報記者鄧玉瑩台北報導】最近藍綠隔空交火、相互指摘，例如行政院長蘇貞昌日前稱進口萊豬與CPTPP大有關係，事後中廣董事長趙少康在「夜宿凱道」時駁說「根本亂講一通，美國又不是CPTPP成員國。」在法界，最常用辯論庭讓雙方對質，針對諸多議題，藍綠是否也該開辯論對質一下，讓民眾釐清事實？

見真實之必要，得命證人與他證人或被告對質。亦得依被告之聲請，命與證人對質。」所以法官和被告都有權做出或聲請對質。

## 人民就是法官

四大公投案中，人民猶如法官，想要找出事實的真相，依照對質相關法律，是可以要求蘇院長和趙少康出來對質，說明白。蘇院長自己也可以要求與趙少康正面對質，要求趙少康解釋為何這麼說，也為自己辯白沒有說謊。例如蘇院長與趙少康開對質庭時，身為被告的蘇院長可以再把自已的話陳述一遍，並直接詢問趙少康「你為何如此說？」「你也不是CPTPP，你怎麼知道裡面的情形？」「你又不是當院長，你怎麼知道不會受影響？」趙少康便會依照他手上的證據或是聽到、看到的狀況作陳述。

猶如法官的人民，就能透過他們一來一往的詰問，聽其言、觀其行，辨識真偽，並釐清事實的真相，以做選擇。

## 對質找真實

「對質，是為了發現真實，希望透過雙方的交互答辯，法官可以從雙方答話、態度中找出完整的真實面，做出正確的判斷。」律師徐承蔭表示，對質屬於訴訟防禦權，也是被告的權利，因為若是對方說出不利他的證據，猶如「被挨了悶棍」，被告是可以向法官提出對質的要求的。

徐承蔭律師表示，「對質」只是法院審理刑事案件時調查證據方法中的一種，所謂對質，光就文字的含義來說，應該是指相互對立的一方，《刑事訴訟法》第184條第2項規定：「因發



▲ 四大公投案中，人民猶如法官，是否也可像法院一樣來辯論對質。（中央社）

# 各抒己見難明其相 四大公投應該一辯

【本報記者林志怡特稿】依據公投法，中選會應在公投前舉辦「意見說明」或「辯論」，而中選會選擇在11月中旬至12月中旬期間陸續舉辦五場「意見說明會」而非「辯論會」，由於各黨最近舉行意見說明會，無法對質釐清其相，民眾期待中選會能改為「辯論會」，讓公投領銜人透過辯論，針對各種立場的理由、說詞、事實、數據，互相詰問較可讓國人做抉擇。

## 說明不及辯論會

中選會將於11月13日（華視）、11月18日（民視）、11月24日（中視）、

12月2日（台視）、12月11日（公視）舉行總計5場的公投「意見發表會」，預計5日對外說明正反面代表與時程等資訊。

據了解，11月13日的首場意見發表會將由各相關部會首長出席，四大案的反方代表分別為農委會主委陳吉仲（反萊豬）、內政部長陳宗彥（公投綁大選）、經濟部長王美花（珍愛藻礁）、經濟部次長曾文生（重啟核四）。

國民黨則預告，五場發表會將有國民黨主席朱立倫、前黨主席江啟臣、立委林為洲、中廣董事長趙少康與其他民代參戰。

## 辯論把事實攤開

公投法第十七條第二項規定，中選會應以公費、在全國性無線電視頻道提供時段，供正反意見支持代表「發表意見」或「進行辯論」。雖並未強制中選會一定要針對公投進行辯論會，但目前除藍綠兩黨全各地走透透，舉辦動輒千場的說明會外，民眾黨、珍愛藻礁團隊與各類擁核、反核團體，也都透過自辦說明會或媒體曝光的方式，主張自己的觀點。如此各說各話，民眾勢必莫衷一是、難以抉擇。

因此，若只以公費舉辦

「意見發表」、讓雙方各自表態，恐只是徒費公帑，民眾需要從「辯論會」的雙方互動判斷，到底是正方還是反方的邏輯合理、誰的論點站得住腳、誰在回應時明顯心虛了，方可從中進一步做出理性判斷，中選會不舉辦辯論會，其中原因，頗費猜疑。

珍愛藻礁領銜人潘忠政告知本報記者，以辯論會的方式較可釐清彼此的觀點，民眾可以從辯論過程中做出理性判斷，但他也指出，擬定辯題、徵詢雙方意見都很花時間、並不容易，藻礁團隊將會針對五項說明會討論應戰方式。

# 防臉書濫用個資 美擬保護未成年資訊

美國立法者提出多項管制社群個資利用的提案，包括讓父母「一鍵刪除」子女相關網路個人訊息的「橡皮擦按鈕」。

【本報記者林志怡綜合報導】臉書遭前員工踢爆濫用客戶個資進行廣告推播與投放，遭受各界譴責，因此臉書於 10 月 30 日宣布改名 Meta、試圖轉移焦點，但同時美國立法者也為此提出多項管制社群個資利用的提案，如設置讓父母「一鍵刪除」子女相關網路個人訊息的「橡皮擦按鈕」，並對特

定年齡禁用追蹤、查看讚數等功能。

## 美提法案反制臉書

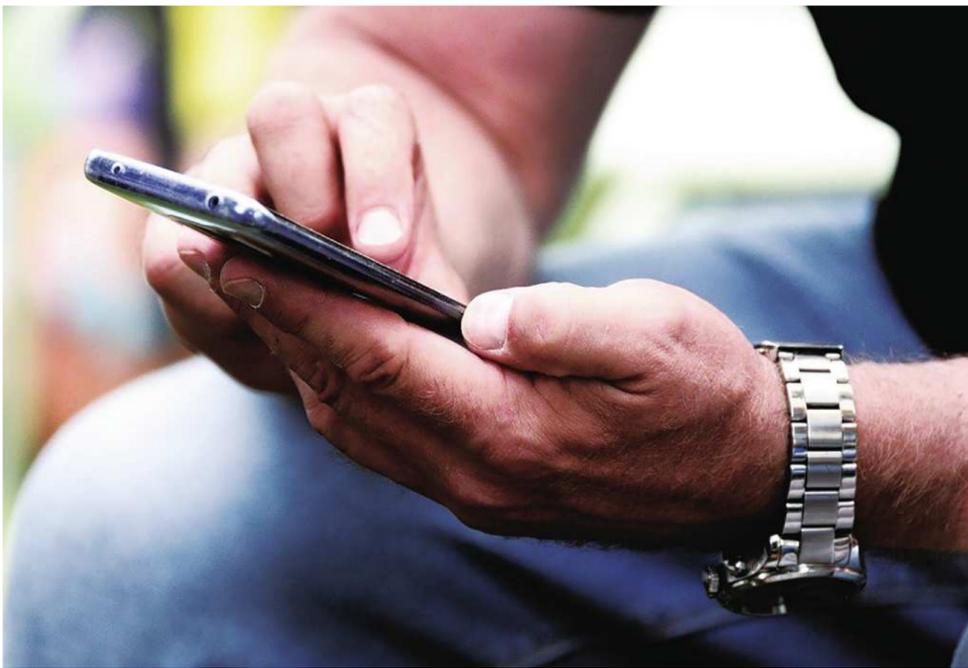
《衛報》指出，臉書因吹哨者踢爆內部文件而遭各界抓包多項內部問題，包括明知當前推播與演算方式，對使用者造成負面的心理影響卻置之不理、濫用使用者資

訊進行廣告推播等。因此，美國眾議院提出多項法案，嘗試對類似的社群媒體內部機制進行管制。目前提出的提案包括禁止社群媒體透過使用者資訊「自我推銷」、提升用戶黏著性，以避免造成市場壟斷、禁止科技公司在未經明確同意的情況下收集 13 至 15 歲用戶的數據，並要求公司根據要求刪除現有數據等。

《美聯社》進一步指出，另一項法案要求社群媒體提供「橡皮擦按鈕」，讓父母可以主動、立即的刪除社群媒體從其孩子收集的所有個人信息，也有其他針對 16 歲以下兒童禁用自動播放、訊息推播、按讚次數統計與關注人數數據等功能的提案。

## 法案難阻核心問題

然而，非營利組織「為未來而戰」副主任格里爾認為，這些行



臉書雖遭各界圍剿，但非營利組織認為，除非有全套隱私法案，否則現狀很難改善。(網路截圖)

動不足以解決影響臉書過度持有使用者資訊、擁有強大使用權力的核心問題，並指出立法者應全方面思考、並設立專屬隱私法案，且內容需觸及相關社群媒體監控使用者與驅動演算的商業模式核

心。目前臉書在輿論壓力下改名為「Meta」，且近期的收益報告發現，臉書正大量失去其青少年用戶，並遭到廣告商抵制，執行長馬克·祖克柏更因此多次出入美

國議院，但非營利組織「自由新聞行動」的聯合首席執行官岡薩雷斯認為，臉書應對其造成的諸多傷害負責，但從過去的經驗來看，「一切仍沒有改變。」



臉書因吹哨者踢爆內部文件而遭各界抓包多項內部問題，包括濫用使用者資訊進行廣告推播等。(網路截圖)

## 全球各大週刊頭條新聞

林志怡 / 輯

### 《經濟學人》The Economist

### 各國心懷鬼胎 COP26 恐難有突破

COP26 的存在對全球暖化的進程至關重要，但與會人卻是世界上最不想達成淨零碳排的世界領導人們。歷年 COP26 能有所進展要歸功於相關科學、外交、激進主義和公眾輿論的幫助，但參與會議的各國領導者基於經濟考量，可說是最不願意做出氣候承諾的一群人。自 1995 年各國簽訂聯合國氣候變化框架公約 (unfccc) 以來，公約國僅在 2020 年新冠肺炎疫情肆虐時停辦會議，除此之外每五年就會進行一次會議，過去也制定了多項氣候相關的協議內容，並發揮了關鍵的作用：逐步消除人類對於化石燃料的依賴。



論壓力，仍執意使用化石燃料，並有很高機率會反對對外宣示 2050 淨零碳排，如印度總理莫迪、澳洲總理莫里森等。

除了一向強硬反對各種氣候協定的澳洲外，印度反對相關目標的原因主要是這些淨零碳排對開發中國家「不公平」。印度曾對外指控，多數亞洲國家的碳排放量仍因經濟起飛而快速增加，與排放量已經在下降的已開發國家相比，淨零碳排的目標，將使開發中國家付出更大的時間與經濟成本。

此外，印度也認為，失去了利用化石燃料衝經濟的契機，開發中國家很有可能陷入長時間的經濟停滯，限制碳排的艱鉅成本也因此將延續到未來好幾代人身上。

其他與會國家內部也有各自拒絕淨零碳排宣示的消極理由，如何在國家之間公平分攤成本、創建穩固的多邊機構，藉此達成共識和一致的程序，是 COP26 的成功關鍵，卻也是如今最可能使這場會議失敗的主因。

# 紐西蘭下承諾 2030 年排碳減半

【本報記者莊瑞萌綜合報導】地球持續暖化，紐西蘭政府日前宣布，將從原訂 2030 年將排碳減少 3 成的目標調整到 5 成，與其他國家一同努力，降低全球暖化的衝擊。

## 人均污染排放高

據《衛報》報導，紐西蘭總理阿爾登指出，「雖然我們對於全球污染貢獻不多，但身為一個被海洋包圍以及倚賴土地發展經濟的國家來說，我們無法倖免於氣候變遷的衝擊，所以我們必須要盡到本分。」

雖然紐西蘭佔全球溫室氣體排放比率不多，但每人排放量卻很高，也是污染增加幅度的前幾名。在 1990 年與 2018 間當地排放污染增加 57%，是所有工業化國家第二高。稍早，數據也顯示在

2018 ~ 2019 年紐西蘭的排放也增加 2%。

阿爾登表示，先前提出的目標與全球設法將升溫控制在 1.5C 的努力不一致，當時計劃在 2030 年前，將污染排放減少 2005 年的 3 成，如今該國政府已將國家自定預期貢獻提升至 5 成。

## 努力時間不多

氣候變遷部長詹姆斯蕭指出，「未來 10 年是地球成敗的時候，為了要有希望限制升溫在 1.5C，科學結果指出人類只剩下 8 年時間能將全球溫室氣體排放減半。」紐西蘭政府也推出多項政策降低污染，包括 2025 年公共部門達到碳中和以及採購零污染的公用運輸公車。

《Newshub》報導，詹姆斯蕭指出，「光靠政



紐西蘭佔全球污染排放雖小，但每人排放量卻相當高。(Photo by Jondaar\_1 on Flickr used under Creative Commons license)

府無法完成，多數污染發生在工業部門，因此我們必須與他們合作提出如何減少污染的計畫。」不過，外界則批評紐西蘭政府的草案並未包含排放污染最多的農

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 岸田文雄將成為第 101 任日本首相



▲ 日本眾議院大選 10 月 31 日落幕，執政的自民黨席次雖略減，仍掌握國會「絕對安定多數」。日本政府與執政黨最快可能在 10 日召集「特別國會」，首相岸田文雄將被選為第 101 任首相。

### 澳洲為香港增永久居留申請管道



▲ 澳洲 1 日表示，將為已在澳洲居住、工作或學習至少 3、4 年的香港人開放兩種新的永久居留簽證申請管道；這是澳洲對北京實施香港國安法感到憂慮之下採取的最新措施。



▼婦女權利組織IKWRO的執行董事戴安娜說，部分醫生正利用女性的恐懼來獲取巨額收益，且有時做了處女膜重建手術卻沒有效果，更讓她們面對虐待與被「榮譽殺害」的危險中。(Photo by on Flickr under C.C. License)

# 檢驗貞操、重建處女 英國決立法禁止

【本報記者簡嘉佑綜合報導】女性貞操成為父權下的犧牲品！英國2020年底，就已有許多診所提供貞操檢測，查驗是否為處女，並做處女膜重建手術。民間組織和聯合國都公開指責，此測驗與手術十分暴力且不必要，但英國近期尋求重建手術的人數增加了40%，狀況不減反增！英國當局決定立法禁止這些行為。

## 女孩們的貞操試煉

根據《BBC》調查指出，於2020年時，市面上就有許多診所提供要價150至300英鎊的「貞操測驗」，協助他人測驗女性為處女。更有診所提供1500到3000英鎊的處女膜重建服務。此手術使用陰道的組織來修復處女膜，讓女孩們可以恢復「純潔」狀態。英格蘭國民保健機構(NHS England)的數據顯示，2016到2020年一共有69次處女膜修復手術記錄在案。



女權人士表示，處女膜重建手術的主要顧客大多是穆斯林，如果她們在新婚之夜被發現「不潔」（已破處）將導致嚴重後果。

情不減反增  
《衛報》報導，英國今年已承諾取締「貞操測試」的行為。英國衛生部長艾德華也於10月27日重申禁止此測驗的承諾，並表示會儘快把處女膜修復手術也定為刑事犯罪。衛生專業人員也譴責，此手術是對婦女和女童的暴力行為。



## 為什麼要測驗？

女權活動人士表示，處女膜重建手術的主要顧客大多是穆斯林，如果她們在新婚之夜被發現「不潔」將導致嚴重後果。婦女權利組織IKWRO的執行董事戴安娜說，部分醫生正利用女性的恐

懼來獲取巨額收益，且有時做了手術卻沒有效果，更讓她們面對虐待與被「榮譽殺害」的危險中。

《衛報》專欄指出，貞操測驗與處女膜重建手術的根源是追求「女性純潔」的父權痴迷。醫學資料顯示，處女膜的狀態與有無性行為無關。聯合國機構指出，世界上至少有20個國家有貞操測驗的紀錄，並呼籲結束此「在醫學上沒必要，且痛苦、羞辱的做法」。

## 情況不減反增

儘管官方與民間都有公開指責此行為，但地下的交易並沒有改善。一些私人診所仍承諾以處女膜修復手術來「恢復童貞」。慈善機構Freedom在ITV紀錄片中表示，自疫情封鎖以來，因承受貞操測驗壓力而尋求幫助的人數增加了40%。



# MLB 太空人展韌性 逼出 G6 搶回主場

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB世界大賽還沒完，太空人把比賽拖回家鄉！勇士1日坐鎮主場迎戰太空人，只要拿下本役，就能把睽違26年的冠軍留在亞特蘭大，雖然首局就靠著杜沃的滿貫砲握有4分領先，但首戰老將莫頓被強襲球擊中骨折的問題還是浮現，缺先發投手的勇士派上牛棚車輪戰，被太空人蠶食鯨吞迫分，最終以5：9敗給客隊，讓太空人把戰線逼到G6，3日回到休士頓背水一戰。

## 距離冠軍差一小步

太空人與勇士的世界大賽系列賽中，雙方在休士頓各拿一勝，接著在亞特蘭大的前兩戰，勇士都靠著投手群封鎖成功，先行拿到3勝聽牌，距離睽違26年的冠軍就差一步，而1日的G5還是在亞特蘭大主場開打，雙方都想要「把比賽帶回家」，勇士是把冠軍留在主場，太空人想的是把比賽帶回家鄉、休士頓主場。

勇士首局就展現想把勝利留在主場的氣勢，右打重砲杜沃棒打太空人年輕強投瓦德茲，一棒擊出滿貫砲，讓勇士首局就握有4分領先在手，苦主瓦德茲今年例

行賽投出生涯年，但季後賽相當淒慘，出賽5場、防禦率達7.78，世界大賽登板2場都投不滿3局，2場都挨2轟，防禦率高達19.29，絲毫沒有王牌先發的身手。

## 拿一場、算一場

不過，勇士隊在世界大賽的一號先發也出狀況，老強投莫頓首戰遭到強襲球擊中，右腿骨折賽季報銷，缺少一名先發強投的隱憂直接浮現，導致勇士本役只能讓牛棚投手群輪番上陣來頂替，最終有3名投手有失分紀錄，太空人有5個半局拿到分數，把比分逐步追上，最終以9：5勝出，把戰線拖進G6，未來兩戰也將在太空人的主場舉行。

據《運動報》報導，如無意外，勇士隊下一戰會交給強投弗里，G3上演5局沒被打出任何安打的女安德森也會待命，他也可能是G7生死戰（如有需要）的主戰人選，至於太空人G6則可能會使用牛棚車輪戰，主帥貝克表示，球隊只能拿下一場算一場，至少現在能以活著的身份回到主場。



▲太空人靠著機關槍打線，把戰線拉回休士頓主場。(Photo from Astros Facebook Official)

# 提拉米蘇之父去世 甜點霸主留香

【本報記者宋秉謙綜合報導】「提拉米蘇之父」坎佩爾去世，享壽93歲！老少咸宜的提拉米蘇是咖啡廳菜單上必有的一道甜點，將這道義大利甜點發揚光大的就是坎佩爾，他是義大利餐館貝切里的老闆，據信他的妻子與廚師在製作香草冰淇淋時，意外發現把泡過咖啡的手指餅乾，加上馬斯卡彭奶酪和雞蛋，口感意外好吃，便在1972年首度加進菜單，最終推廣成風靡全球老少的甜點。

## 提拉米蘇是意外發明

根據《英國廣播公司》報導，普遍被認為是提拉米蘇之父的坎佩爾日前逝世，享壽93歲，坎佩爾家族經營一家位於義大利北部城市特雷維索的餐館貝切里(Le Beccherie)，坎佩爾本人是在二戰後接手餐館，這家餐館最著名就是首先推出蛋糕甜點界最強霸主：提拉米蘇，這道義大利甜點隨後風靡全球，也不斷被



各地廚師利用創意更改口味。

提拉米蘇的傳統作法非常簡單，據信是當時坎佩爾餐館的廚師林瓜諾托與坎佩爾妻子意外的發明，林瓜諾托表示，當時原本要製作香草冰淇淋，但發生意外，把各種食材混合在一起，卻意外好吃，最終由坎佩爾妻子加上浸泡在咖啡中的餅乾和可可粉完工，也定名為提拉米蘇，貝切里餐館在1972年正式把這道甜點放上菜單。隨後在1981年登上威尼托雜誌，威尼托雜誌是針

對義大利美食與美酒的出版物。

## 傳統作法獲認證、保存

提拉米蘇是一般人也能在家簡單料理的甜點，其英文名稱是「帶我走」(Pick me up)，被視為情人節必吃的甜點，濃情蜜意的口感與名稱，加上作法簡單，也讓提拉米蘇的起源多了另一個傳說：一名義大利士兵出發前往二戰時，妻子在家中用剩下的食材做成的，盼望士兵在外也能帶上妻子的心意，不少人都堅信

這個版本。

時至今日，提拉米蘇因為席捲全球老少的胃，各地甜點家也都進行改動，常見的是把手指餅乾浸泡在萊姆酒或瑪莎拉酒內，不過，《NPR》提到，提拉米蘇最原版的食譜受到義大利烹飪學院認證，傳統作法被歐盟保護，規定不得用草莓、奶油製作，更不得使用酒精浸泡，為的是兒童適宜。



▲甜點界的霸主提拉米蘇在各地咖啡廳都是必備，它的起源是義大利餐館貝切里。(Photo from Wikimedia)

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 聯合國：紀錄以來最熱7年



▲聯合國報告指出，2015年到2021年將成為有紀錄以來最熱的7年，加上全球天災頻傳，世界氣象組織秘書長警告極端氣候已經是新常态。圖為森林大火。

▼元宇宙透過物聯網、AI、數位分身，整合虛實世界，透過 AR 眼鏡、VR 頭盔或手機，將可操作遠方的工具，優化成真實世界。(網路截圖)



財經視窗

# 「元宇宙」新創商機龐大 台灣不應缺席

隨著虛擬實境 (VR) 及擴增實境 (AR)，硬體研發成熟，網速快、電子電腦高速運算、虛擬平台 Roblox 崛起，虛幻已漸漸變為可能。

## ■ 何其台 (資深媒體人)

2020 年最熱門的網路蒐尋字是 5G，2021 年是元宇宙 (Metaverse)。吸引了臉書、NVIDIA、微軟、Visa、蘇富比等大企業投入，引爆 70 兆元商機，台灣無心插柳成陰，政府應協助產業加速投資發展，搶食市場。

## 虛幻化為可能

元宇宙透過物聯網、AI、數位分身，整合虛實世界，透過 AR

眼鏡、VR 頭盔或手機，將可操作遠方的工具，優化成真實世界，操作起來像手機 APP 一樣容易。

據估計，到 2025 年來自遊戲、企業通訊、廣告領域的市場規模，將至少達到 820 億美元，略低於臉書 2020 年廣告營收 842 億美元，潛在市場可觀。

鴻海集團董事長劉揚偉最近表示，未來在元宇宙領域不會缺席，將推出元宇宙相關產品，未來電動車、元宇宙會成為齊頭並進的兩大獲利來源。

科幻小說與真實世界，常是一線之隔，元宇宙概念首見 1992 年名著《Snow Crash》(潰雪)，書中敘述現實與虛擬混合而成的數位世界。透過虛擬環境在不同裝置空間中移動及溝通。

概念提出時，被視為虛幻，然而隨著虛擬實境 (VR) 及擴增實境 (AR)，硬體研發成熟，網速快、電子電腦高速運算、虛擬平台 Roblox 崛起，虛幻已漸漸變為可能。

## 臉書改名的奧秘

下一個世代的網路，不論大人工作，小孩遊戲，都將無法脫離元宇宙，上市公司宏達電、鈺創、威盛，搭上熱門題材順風車，股價飆漲，但是 5 年來無法建立商業模式，虧損連連，投資人要小心，不宜追價。

為什麼祖克伯要將臉書改名為「元宇宙」(Meta)，還投入 5 千萬美元研發費用，而且計劃未來 5 年內，要在歐盟徵才 1 萬人，打造「元宇宙」？

簡單的說，未來元宇宙的經濟規模，將大於實體世界，大人用 VR 開國際會議，孩童玩「要塞英雄」(Fortnite)、「麥塊」(Minecraft)，或在 Roblox 遊戲平台上，創作遊戲，都將由元宇宙啟動。

## 百家爭鳴爭食商機

元宇宙起跑，各大軟體巨頭，無不積極尋找合適定位。微軟正打造自己的「混合現實」(Mixed Reality)，結合宏碁、三星、惠普、聯想、戴爾一起經營，提出「企業元宇宙」概念，開發 HoloLensAR / VR 硬體設備，另投資 AltspaceVR。

騰訊打造全真互聯網、數字孿生城市解決方案。遊戲開發團隊 Epic 投資 10 億美元，研發元宇宙業務，臉書早在 2014 年就收購了 VR 頭顯 Oculus，推出新型 VR 社交平台 Horizon。

## VR、AR 研發路漫長

元宇宙概念方興未艾，不同陣營推出不同 VR 設備，彼此生態相容或互通，但是概念實現，恐怕還需要 5 至 10 年，調整硬體、軟體設備，包括 VR 頭戴裝置之工業設計，AR 設備導入，都將是漫長路途，企業將各顯神通。

元宇宙新創商機龐大，如何轉化為每日工作、生活的一部分，全球科技界競賽才剛起跑，政府應鎖定商機，積極輔導產業創新研發，建立可行商業模式，再造台灣經濟發展新機遇。

# 元宇宙是個「擬真人」的實驗？

## ■ 陳敦源

(政大公共行政系教授)

最近因為 Facebook 的更名，「元宇宙」這個概念被大量傳播，如果簡單說這個概念，我個人認為因為世界經過數據化一段時間後，有很多情境都可以轉換成一個虛擬空間，只不過以往在虛擬空間的實體化的精確程度，大抵只需要讓玩遊戲的人覺得真實就好，未來，像上帝一樣創造一個「真到不行」的虛擬世界，應是元宇宙的目標。

## 全息圖 3D 模擬實境

我可以想得到的參考概念，是美國長年熱門的電視影集《星艦迷航記》(Star Trek) 中，在每一艘太空船上都會有的「全息成像平臺」(Holodeck)，英文維基百科的內容是這樣說：

「Holodeck 是電視劇《星艦迷航記》中的虛構裝置，它使用「全息圖」對真實或虛構的場景進行逼真的 3D 模擬，參與者可以在其中自由地與環境以及物體和人物互動，有時還可以預先定義。敘述。在幾個系列中，全息圖是可供星艦船員使用的一種便利設施。」

## 「霍桑實驗」

當然，前述的全息成像平台仍然只是科幻的故事而已，放在遊戲或是影視產業當中還可以，只是要真正應用在現實世界中，還要有更好的例子，新聞中，德國 BMW 公司用「元宇宙」的技術，建構了一個一模一樣的車廠，從中檢視虛擬人物的工作過程中，是否有



效率改善的可能，這個活動真的很像 1930s 代著名的「霍桑實驗」(Hawthorne Experiment)。

那是「科學管理」的時代，管理思維在 X 理論時期，把人當作類似機器的生產工具，廠中物料儲存位置的改動，都可能是增進效率的關鍵；而附件中 BMW 廠房的元宇宙實驗，非常類似這樣以效率改善為目標，進入第一線廠房當作實驗室，進行效率改革的實驗，唯一的差別是 1930 年霍桑實驗是進入真廠房進行，2021 年 BMW 的績效改善實驗室是在虛擬的元宇宙當中。

## 虛擬世界「人」最難搞

有趣的地方是，當年霍桑實驗最重要的發現是「人會隨著實驗者的期待而改變行為」的 Y 理論 (人群關係學派) 基礎，也就是說，人不是像原子一樣地存在，自主自立且單獨向組織負責，然而，在現今的元宇宙實驗環境當中，如果內裡的「虛擬人」無法「仿真」出這種「社會人」的樣態，那一定不會有當年 Y 理論發現的可能，等於用虛擬機器人進行實驗而已！

最後，或許這樣說，理工人對於科技可能性的想像是樂觀的 (當然，也有商業行銷的目的地)，不過，對於社會科學的我們來說，上帝創造天地最難超越的創造，就是要創造一個「可以違反上帝旨意 (自由意志)」的生物來治理這個世界，因此，元宇宙的想像如果不只存在遊戲與影視的空間中，其實價值最困難的地方反而不是「虛擬實境」，而是在那世界中的「人」！



▲ 元宇宙最困難的地方反而不是「虛擬實境」，而是在那世界中的「人」。(網路截圖)



▲ Facebook 執行長祖克伯 10 月 28 日宣布公司將更名為 Meta。(中央社)

(第 99 篇)

詩篇詩語

## 公平公義！

■ 胡業民 (企管顧問)

在對幾個大企業員工意見調查中，員工認為老闆第一重要品德是什麼公平。一個公平正直的老闆，是所有屬下的心願。

公平公義正是天父的本性，也唯有祂作為美好和表率，老闆才不會偏心循私、不讓員工受到不明的委屈，讓機構有申訴和平反的公道存在。

「他們當稱讚他大而可畏的名；他本為聖！王有能力，喜愛公平，堅立公正，在雅各中施行公平和公義。」(詩篇 99:3-4 節)

我們慢慢學習聆聽心中的那個「公平」，經濟學之父亞當史密士曾說，這位心中的內住者，祂是「無私的旁觀者」，又是「公正的審判者」，聽從這個聲音的指導，便是與天父的感覺起了共鳴。

當我們考量什麼是道德、什麼是正直、良善的時候，正是要符合這個旁觀者「祂」的期待和準則。

求主不但賜下律例，更以聖善的靈引導我們，赦免我們，以致做出正確的抉擇。

一起禱告：「主啊，您將公平公正的標竿賜給我們，為要我們日日精進，讓我們聆聽您的聲音，討您喜悅，作對決策。奉耶穌的名，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。

# 大步走路可通腦幹 迎向長壽人生

迎向長壽人生，祕訣在於大步走路；不僅可以刺激神經迴路、找回肌肉活力，也能提升心肺功能、讓心情變開朗。

## ■ 谷口優

2012年，我們團隊整理出的研究，發現一項驚人的事實。那就是——步伐小的人，認知功能容易衰退。而且更令人震驚的是——「風險高達三倍以上」。我簡單說明一下我們研究團隊進行的是什麼樣的研究。

## 對步伐大小的研究

我們是以超過一千名日本群馬縣與新潟縣六十五歲以上的居

民為對象，進行大規模調查。首先，我們調查每個人的步幅，並根據步幅大小分為「小步伐」、「中等步伐」、「大步伐」這三組。

## 步伐大活化腦部

但是，為什麼步伐大的人，認知功能衰退的風險低呢？在這裡要先介紹幾個大步走路的好處：

### 一、刺激神經迴路

大步走路能夠刺激腦與腳之間的神經傳導。除了腦通往腳的運動指令之外，腳回報腦的資訊

入了「生活無法自理」的階段。這個階段的時間長度，男性大約九年，女性大約十二年。

## 防止跌倒在地

哪些情況需要照護呢？主要是失智症、腦血管疾病、高齡造成的退化、骨折與跌倒、關節問題等，只要避免這些需要照護的因素，我們就能夠維持「健康狀態」。目前已知腰腿力量在走路的步伐大小上，扮演著很重要的角色。

以需要照護因素第四名的「骨折與跌倒」為例。有些人的情況是，跌倒骨折導致病人的活動受到限制，或者必須臥床。各位身邊或許也有這樣的例子。腰腿強健，走路能夠穩健踏出每一步的人，比較不容易跌倒。就算被路上的凹凸不平絆到，也能夠立刻跨出一步，支撐自身體重，防止跌倒在地。

事實上，根據國內外各項調查與研究顯示，腰腿的強度（步行能力）不僅與骨折、跌倒有關，也與「死亡率」有關。近年來的研究已知，心血管疾病造成的死亡，尤其與步行能力密切相關。

## 步伐與步行速度

對於健康的人來說，走路是理所當然的動作，因此沒有注意到走路的重要性。但事實上，步行能力才是支撐我們「生命」的關鍵。

話說回來，何謂「步行能力」？步行能力也可以說是「腰腿強度」，通常能夠利用「步行速度」判斷。步行速度是由「步幅」與「步調」這兩項要素所構成。一步的大小（步幅）與踩地的節奏（步調）相乘之後，就是步行的速度。

過去的研究和調查把重點擺在「步行速度」。結果得知——步行速度慢，就會提高各種健康問題的風險。但是問到「為什麼步行速度慢不好？」這個關鍵問題時，事實上沒人能回答。我想知道「為什麼？」於是，為了找到



大步走路拉高了運動強度，使血液循環更好，也增加了進入肺臟的空氣量。（網路截圖）

答案，我第一步先分析「步行速度」。

## 發病風險高

我把步行速度分成「步幅」與「步調」來思考，並調查兩者之中何者有意義。結果得知「步幅」與「認知功能衰退」有因果關係，在這個關係中，也納入年齡與身高等基本屬性，以及疾病的影響，因此身高矮的人與女性也適用。

接下來我們進一步深入研究「步幅與失智症的發病」。我們團隊曾經耗時十二年之久，針對超過六千五百零九人進行大規模的追蹤調查。調查內容為「步幅是否會隨著年齡增加而改變？」另外就是「步幅的大小與失智症發病之間存在著什麼樣的關係？」

## 步伐愈來愈小

言下之意就是，即使現在沒問題，在不久的將來，仍有很高的機率會得失智症。關於這部份，我將在下一節詳細說明。

年紀對於步伐大小，會產生什麼樣的影響呢？「大步伐」、「中等步伐」、「小步伐」這三組人在六十五歲過後，步伐都會愈來愈小。也就是說，不管你原本是「大步伐」或「小步伐」，一旦進入高齡期，步伐都會變小。

更重要的是與「失智症發病」之間的關係。與「大步伐」組相比，「中等步伐」組上了年紀之後，風險仍有一倍，沒有改變，但「小步伐」組的風險卻變成二、一二倍。這項調查結果最值得注意的地方是——「失智症的發病風險」在任何年齡層都一樣。

就是說，現在「步伐小」的人，不管將來到幾歲，都比其他人容易罹患失智症。

但是，換句話說，即使你現在的步伐小，只要調整成「中等步伐」或「大步伐」（或是努力邁大步），今後罹患失智症的風險，就有機會降低到一半以下。

（興韻／輯）

大步走路能夠刺激腦與腳之間的神經傳導。除了腦通往腳的運動指令之外，腳回報腦的資訊交換也會變得活絡。

我們將這三組的人數調整到幾乎相同。接著再進行為期最長可達四年的「認知功能衰退與否」的追蹤調查。也就是研究「步伐大小對於後來的認知功能變化，產生什麼樣的影響」。

在這四年期間，成功追蹤到最後的人數為六百六十六人，其中大約每六人就有一人出現「認知功能衰退」的狀況。

## 認知功能衰退

這三組當中，「認知功能衰退」人數占最多的，就是「小步伐」那組。另一方面，衰退人數最少的是「大步伐」那組。這個風險差異很明顯。居然高達 3.39 倍！

對照「大步伐」組，「小步伐」組出現「認知功能衰退」現象的人，超過三倍以上。而且這只是短短幾年間的變化。順便補充一點，「中等步伐」組是 1.22 倍。根據這項研究結果可知，步伐小

交換也會變得活絡，有助於活化腦。

### 二、找回肌肉的活力

能夠更加頻繁地使用平常沒在用的肌肉。尤其是大腿與小腿的肌肉、背脊與腳相連的肌肉等，這些大肌群都可以活動到。

### 三、提升心肺功能

大步走路拉高了運動強度，使血液循環更好，也增加了進入肺臟的空氣量。營養和氧氣也能夠送到身體每個角落的細胞上。

## 使心情正面積極

### 四、使血管有彈性

利用肌肉的收縮與伸展，刺激肌肉包夾的血管，藉此增加血管的彈性。

### 五、使心情正面積極

大步走路，背部自然就會挺直，視線也會自然抬高。這樣的姿勢改變，能夠給人年輕有活力的印象，使人心情轉好，變得積極正向。

日本人的平均壽命年年增加，已經到了「百歲人生」的時代。然而，也有些人在人生後半階段是「病痛纏身」的狀態，表示需要照護，也就是說，你的人生進

根據國內外各項調查與研究顯示，腰腿的強度（步行能力）不僅與骨折、跌倒有關，也與「死亡率」有關。

我們透過這項研究得知——不管是年輕人或老年人，走路步伐小的人，都有很高的機率會罹患失智症。也就是說，無論什麼年紀，步伐小（步幅窄）的人，就算當下沒有罹患失智症，發病的風險也很高。

樣。

## 失智症風險下降

不管你是六十五歲、七十歲、八十歲或九十歲，「步伐小且年紀大」者罹患失智症的風險，都高過「大步伐」者兩倍以上。也

## 《大步走，不失智！》簡介

人人都希望健康長壽。光是「長壽」還不夠，「健康」是絕對必要的條件。否則，如果始終臥病在床，或是罹患失智症必須有人照顧，長壽也沒有意義。

最新研究指出，「步幅不穩定的人」表示認知功能有問題，且「腦部異常」會造成步幅變窄。研究還發現，步調快慢與「認知功能衰退」看不出因果關係。要確認腦是否健康，最重要的是「步幅能否擴大」。

而日本老年醫學專家研究也發現：「步伐小的人，認知功能衰退的風險可達 3 倍以上。」只要你努力邁大步，腦就會為了實踐這點，創造出新的迴路。



出版社 / 漫遊者文化

## 書訊

醒報編輯部 / 輯

### 《養成有錢體質》

作者：橫山光昭  
根據人力銀行最新統計，臺灣 39 歲以下族群，個人名下總存款，平均只有 13.3 萬元，甚至有超過兩成的人，零積蓄。薪水永遠追不上物價，我有可能提早財富自由嗎？  
只要你現在開始培養「有錢體質」。作者橫山光昭學的是會計，卻被公司派任當業務，他待了幾年就離職，準備代考考試。  
這樣很難存錢？錯，他利用自創的家計三分法，靠三本存摺，從跟人借錢來準備



出版社：大是文化  
創業，到 37 歲不到就存到第一桶金，作者為理財顧問幫助超過 23,000 個家庭。

### 《書頁中的永恆》

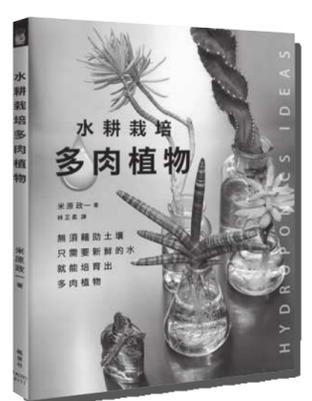
作者：伊琳娜·瓦耶荷  
本書探討了書籍歷史的陰暗面：焚書、禁書、掠奪、作者追殺令……。  
人類歷史沿革至今，書籍曾是稀世珍寶，也曾是操控意識形態的武器，書曾是廝殺之後的戰利品，也曾是凝聚不同民族的聯繫，在歷史演變中扮演了相當吃重的角色。時代潮流不斷翻滾著，即使朝代已陷入歲月的深淵，書籍仍伴隨著我們邁向未來的漫漫長路。  
書中提及的文哲經典和現代著作，全部羅列出來，堪稱是一套豪華書單，讀者能從中獲



出版社：究竟  
取的人文、歷史和文學相關知識，既多且精，並讓人讀來趣味盎然。

### 《水耕栽培多肉植物》

作者：米原政一  
即使房間陳列漂亮的家具，室內設計品味良好，有時還是覺得哪裡不協調；即使丟掉不需要的東西，營造出好看的極簡風格，但始終感覺太冷清。  
這時，只要加入一樣巧思，或許就能為各位解開緊繃的生活步調，為家居時光增添一分靜謐；每每為單調擺設所困擾的人，也能一轉房屋氛圍變成嗜好品的藏物館。這樣神奇力量的源頭就是——多肉植物。  
書中以容易照料的多肉品種為主，傳授零失敗的培育法，並且進一步提出室內裝飾的設



出版社：楓葉社文化  
計提案，藉由植物的綠與容器的水色，為生活空間帶來更靈性、充實且輕盈的感受。

# 購屋要避開空污 鎖定空品淨化區

全台各縣市透過區域綠化，合計設立了超過 500 處空品淨化區，不但可改善空氣品質，還兼具美化社區、提供休閒等。

● 每年 10 月到翌年 3 月，因東北季風使境外與境內污染源匯合，是台灣的空污好發季，台灣房屋集團根據環保署資料，統計空污好發季 (2020 年 Q4~2021 年 Q1)，各縣市空氣品質指數在 50 以內的良好比率，結果顯示，台東、花蓮和宜蘭空氣品質良好率均逾 80%，堪稱「台灣淨土」。

## 台東、花蓮空氣好

其中台東以 91.76% 高居第一，是全台唯一突破 90% 的縣市；其次為花蓮和宜蘭，分居二、三名，而台北、桃園、新竹各縣市，良好率都超過 50%，新北市更以 55.92% 奪下六都冠軍。中南部空品則差強人意，高雄的良好率僅 1.85%，空污問題有待進一步改善，倒是常因空污登上新聞的台中，空品良好率位於中段班，表現超乎預期。

台灣房屋趨勢中心執行長張旭嵐表示，東部秋冬為迎風面，氣流擴散條件佳，加上境內工廠少，就算是空污好發季，空氣品質依然清新；北部則因秋冬季為雨季，有助稀釋空污，其中新北因轄區涵蓋空品佳的山海地帶，所以綜合性良好率居六都之冠。中南部由於位處東北季風下風處，且旱季河床裸露引發揚塵，再加上部分區域以重工業為主，以致空品普遍欠佳。

張旭嵐表示，空氣品質劣化，不單單是戶外活動飽受威脅，居住品質也大打折扣，因此重視住家環境的消費者，或是家有過敏兒的家長，建議在各地空污問題高的區域，除了出門要戴口罩外，室內可加裝空氣濾淨機或全熱交換器，改善空氣品質。



▲ 購屋「選擇靜巷」，車流量小，廢氣污染較輕微，空品相對優異。(網路截圖)

台灣房屋集團趨勢中心資深經理陳定中指出，空氣品質不僅受大環境影響，也與小環境息息相關，所以即使是在空污相對嚴重的縣市買房，仍可把握以下三個選購原則，盡可能遠離空氣的侵擾。

## 購屋遠離髒空氣

首先，「選擇靜巷」：靜巷車流量小，廢氣污染較輕微，空品相對優異；其次，「避開工地」：施工地點因大興土木、車輛出入頻繁，常有粉塵飛揚，與工地保持適當距離，較不易受其干擾，日前環保署修正發布了「營建工程空氣污染防治設施管理辦法」，強化營建工地的空污管制，該辦法將於明年 11 月施行，可望進一步

質，還兼具美化社區、提供休閒等功能，對住家環境頗為加分，消費者可至各環保局處查詢，以便在更具前瞻性的區段置產。



▲ 每年 10 月到翌年 3 月，因東北季風使境外與境內污染源匯合，是台灣的空污好發季。(台灣房屋提供)

# 購屋旺季啟動！ 蛋白區低總物件看好

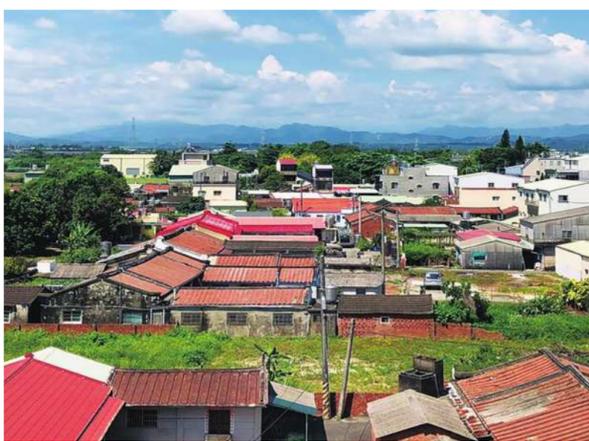
● 全台灣房屋集團統計內部成交量，觀察 2021 年 10 月價量變化，交易量以台南市、台中市和新北市交易表現最亮眼，分別月增 18.6%、13.4% 和 12.7%，整體 10 月平均月增 12.5%，價月增 3.3%；若觀察對去年同期表現，交易量年增 20%，價年增 5.6%。

張旭嵐指出，進入第四季傳統購屋旺季，加上疫情緩解，首購買方更加積極，新北蛋白區或台中、台南重劃區，兩房低總產品的買氣仍旺，不過因為現有第二屋貸款限制，不少換屋族的購屋計畫腳步被打亂，中高價位的市場略有停滯。

張旭嵐分析，第二屋貸款取消



▶ 購屋旺季啟動，新北重劃區低總產品吸引首購進場。(台灣房屋提供)



▲ 南科周邊房市熱，重劃區低總產品看旺。(台灣房屋集團趨勢中心提供)

寬限期的限制，主要是針對投資客而來，若一般正常換屋若是第一間已繳清房貸，或是第一屋為先生持有，第二屋改以妻子購買並申貸，仍不受此限制。

## 不再觀望 搶進房市

台灣房屋集團趨勢中心協理江怡慧表示，隨著警戒限制逐漸放寬以及疫苗覆蓋率增高的同時，加上通貨膨脹等因素，民眾也在這波「愈觀望、房價愈高」的心態下，紛紛搶進房市明顯轉好，交易熱區前三強為桃園區、中壢

區以及八德區變得更搶手。江怡慧分析，交通軌道串連北北桃一小時生活圈，同時也讓雙北購屋者轉向桃竹好區段，不論是高鐵、國道以及機捷或是興建中的捷運綠線，均是帶動民眾搶進熱區的推手，至於新竹房價急漲下，有不少購屋者轉往湖口或新豐以及竹東等地區尋屋，顯見房市發展在產業帶動、就業無虞、人口成長及交通建設加持下，即使不是黃金熱區，亦能吸引建商進場！

## 興韻 / 輯

房地看板

## 美君 / 輯

# 新北市青年租金補貼 1 日起受理

● 新北市 110 年度青年租金補貼於今日起至 11 月 30 日受理申請，計畫補貼 1,000 名，每月 3,000 元，最長補貼 1 年，可採線上申請或紙本郵寄，歡迎在新北市租屋，且於新北市設籍、就學或就業的青年朋友踴躍提出申請。

新北市政府城鄉發展局表示，申請人只要年滿 18 歲以上未滿 40 歲，單身或新婚或有未滿 7 歲子女者，且現於新北市設籍、就學或就業，家庭成員於新北市、臺北市、桃園市及基隆市均無自有住宅，

家庭年收入合計低於 128 萬以下且每人每月平均收入低於 5 萬 4,600 元者，均可提出申請，但要注意承租之住宅建物主要用途須符合規定，且承租人與出租人(或所有權人)不可為直系親屬關係。

另提醒民眾，本次申請應檢附文件為申請人身分證影本、家庭成員有分戶應提供戶口名簿、租約影本、就業或就學證明、郵局存摺影本、申請人或其配偶育有胎兒者需檢附醫療院所證明文件。



# 新竹東興圳水公園 提供友善通行

● 新竹縣政府文化局(下稱文化局)辦理竹北六張犁東興圳整體景觀再造計畫(下稱東興圳景觀再造計畫)項下設置「帶狀的水公園」，經審計部臺灣省新竹縣審計室查核發現，其園區出入口規劃欠周，經函請檢討改善，已改善相關交通設施，並於鄰近學校區域設置通學步道，提供友善通行路線。

審計室於 110 年 3 月查核發現，公 28 園區南側鄰接成功十二街道路出入口未配合劃設禁止(臨時)停車標線，致遭路邊停車車輛阻擋，影響民眾使用；興隆國小學童跨越文興路側車道進入園區，穿越園區後，再

跨越文興路北側車道進入社區，學童行經路線均未配合設置交通號誌及劃設人行穿越道標線，影響就學安全，審計室遂於 110 年 5 月函請文化局檢討改善。

審計室表示，經追蹤改善情形，文化局及相關交通業管單位已於 110 年 9 月完成公 28 園區南側道路出入口標線劃設，及興隆國小鄰近道路行車管制號誌桿位與標線位置調整，並增設行人專用號誌、行人庇護島及人行道斜坡道，另於學校與園區相鄰區域設置通學步道銜接行人穿越道，以提供友善通行路線，文化局並函知興隆國小善加使用，以維學童就學安全。

# 城中城受災戶 高市媒合社宅安置

● 城中城火災事件發生後，高雄市政府隨即協調旅館提供受災戶緊急安置，但旅館畢竟非久住之處，未來有租屋需求的居民，將由市府都發局接手，透過「社會住宅包租代管」計畫，提供受災戶更安全平價的居住環境。目前已成功媒合 5 戶，並陸續接洽看屋中，讓受災戶可以在最短時間內尋得合意的住所。

都發局局長楊欽富表示，事件發生後都發局立即協調租賃服務商業同業公會相關業者，清點目前可提供安置的社會住宅包租代管物件，



▲ 高雄市長陳其邁關心城中城受災戶安置，都發局特別啟動「社會住宅包租代管」計畫，將有 5 戶入住。(高市府提供)