



五媒合一
深度報導
極簡閱讀



三接雙重污染 藻礁解空污



歐陸再爆疫情 加打第三劑



通膨吞噬經濟 貧富差距大



《永恆族》趙婷改拍商業片？



《今日靈修》

每日清晨警醒

「耶和華啊，早晨你必聽我的聲音；早晨我必向你陳明我的心意，並要警醒。」（聖經詩篇 5 章 3 節）醒報每天 8 點早會時，都花 15 分鐘逐章查考聖經，並為當天社會氛圍、記者勤務禱告，但願政府高層也能警醒禱告才是。

解決少子女化 政府民間攜手

醫師說，在少子化的趨勢下，孩子「一個都不能少」，更應該重視早產兒的議題。

【本報記者簡嘉佑台北報導】「一個孩子都不能少！」婦產科醫師陳治平說，早產兒基金會成立至今三十年，初期以提供早產兒住院補助為主；至今，則以新科技推廣衛教資訊，成立醫藥調度中心等，來對抗少子化趨勢。婦產科醫師楊育正也分享說，他過去接生的孩童，到現在還會來感謝自己，感嘆「當年所盡力的事情，到了現在竟然回饋到自己身上。」

對抗少子女化再補助

衛福部政務次長李麗芬到場說，台灣針從八月開始對少子女化討論新政策，編列的相關經費



▲ 早產兒基金會董事長陳治平梳理基金會歷年來的措施，分享 30 年來在衛教領域的各種努力。（Photo by 簡嘉佑 / 台灣醒報）

創歷史新高，共有 801 億。首先，為減輕年輕父母的負擔，增加育兒補助、托育津貼等費用，如今年可多補助 1000 元、明年八月再多補助 1500 元。再者，促進孩童健康也是對抗少子女化的重點政策之一，如今年七月就增加孕婦產檢到 14 次；衛福部會為從孕到 12 歲的孩童，提供連續性的健康照護。

早產兒照護從零到開始

早產兒基金會於 14 日慶祝創立三十週年，基金會董事長陳治平說，創立之初時，台灣並沒有全民健保，許多早產兒家庭面臨龐大的醫療費用，不得不大量借貸、賣房養兒，甚至做出放棄治療的決定。當時基金會成立的宗旨就是協助早產兒住院醫療的補助，呼籲「一份支持，一個生命」。陳治平說，到了他 2016 年接任基金會董事長後，積極推動孕期就開始的醫療保健，並配合民眾生活型態改變，以社群與智慧型裝置來推廣衛教資訊。他說，在少子女化的趨勢下，孩子「一個都不能少」，更應該重視早產兒的議題。過程中，台灣近兩年成立調度中心，協助兒童得到難以取得的臨床必要的醫療資源。

前董事長述感動

第二屆、第三屆基金會董事長、同時也是衛生署前副署長黃富源則開場說，「我永遠記得我那時候早產兒，大部分是被遺棄的。」並提起過去台灣早產兒被加拿大、美國人認養的案例，說明愛心沒有國界。他呼籲，有錢人應創立更多的基金會來幫助社會，並說「你有愛，這個社會就會更祥和」。第四屆、第五屆基金會董事長楊育正說，當年台灣的出生率每年有超過 40 萬個嬰兒。他回憶說，當時很少連續睡超過三個小時。1988 那年，他任職的馬偕醫院曾一個月接生超過 800 人，其中自己也接生 186 個嬰兒。他笑說，自己曾在某天下班以後，來回醫院 7 次，一共接生七個孩子，當時被戲稱為「一夜七次郎」。到現在還是有人會來，鞠躬感謝楊育正說，「楊大夫，我當時就是你接生。」楊育正右手摸著心口說，「當年所盡力的事情，到了現在竟然回饋到自己身上。這是多麼溫馨感人的事情。」



▲ 台灣早產兒基金會 30 週年感恩記者會 14 日在張榮發基金會國際會議中心舉行，會中邀請早產兒家庭與當年照護的主治醫師，分享當時照護早產兒實事的故事。（中央社）

民進黨全代會通過 由黨主席徵召候選人

【本報記者林志怡台北報導】在各界批評下，民進黨 2022 地方首長大選候選人仍通過由總統兼黨主席的蔡英文統一徵召，僅有首長執政任期屆滿基隆市、新竹市、屏東縣將依規定辦理初選。蔡英文於致詞時強調，民進黨有責任與民眾溝通、讓民眾了解公投不是政黨對決的責任，也要堅持四個不同意的立場「正面迎戰」。

全代會放行特別條例

民進黨全代會於 14 日舉行，並以「穩健執政、台灣有力」為主題。會議期間通過民進黨中執會於 3 日通過的「2022 直轄市與縣市長提名特別條例」，正式成為民進黨明年地方首長大選的提名依據，且依據條例，僅有基隆市、新竹市、屏東縣等民進黨執政任期屆滿的縣市將辦理初選。條例指出，「直轄市長候選人」由黨主席依徵召辦法提名、經中執會通過後徵召；「非直轄市，由民進黨執政，且連任屆數尚未屆滿」者，由主席提名經中執會通過後徵召；「非直轄市，且非民進黨執政」者，經徵詢、協調後產生單一適當人選，由主席提名經中執會通過後徵召；

「執政任期兩屆屆滿」者，則將辦理提名初選。

保留柯文哲條款

此外，關於「非直轄市，且非民進黨執政縣市」的地方首長候選人提名徵詢，條例規定民進黨成立「2022 年選舉對策委員會」主責，選對會成員同樣由黨主席提名，經中常會同意後任命；而選對會經評估、提出單一適當候選人選。另一方面，條例保留「2018 年直轄市長暨縣市長提名特別條例」的「柯文哲條款」，規定「如有特殊考量之直轄市、縣市長之

提名，得經中執會決議後，另訂方案執行之。」

力拚補選與公投

蔡英文也於本次全代會授旗給即將參與中二選區立委補選的候選人林靜儀，並邀請前民進黨立委陳柏惟同台。林靜儀在會前強調，立委補選不是她自己一個人的選舉，而是民進黨與基進黨回應民意期待下、共同進行的選戰，競選團隊將包含柏惟的夥伴和她自己的夥伴，相信對於支持者樂見的事情。

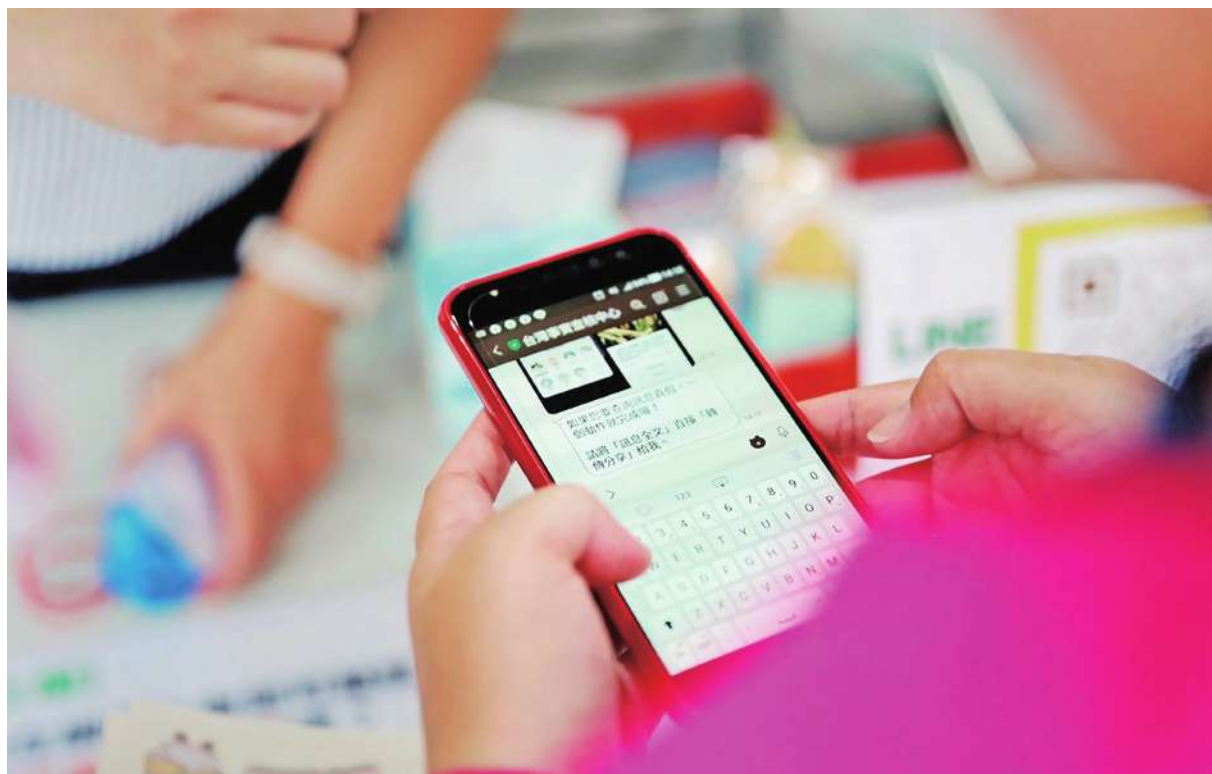


▲ 2022 民進黨直轄市首長候選人將由黨主席徵召。（中央社）

《焦點圖文》

民眾可透過 LINE 舉報假消息

民眾若看到可疑的訊息，能透過事實查核中心在 LINE 設置的聊天機器人舉報。（中央社）



社論

因應 COP26 後情勢 各部會要上緊發條

眾矚目的聯合國氣候變化公約締約方第26次會議（COP26）11月12日閉幕，雖然會前宣示的四大目標並未完全取得共識，但也有些顯著的新進展，可謂失之東隅，收之桑榆。最為具體而醒目的有二：（1）：九十國簽署甲烷減排協定；（2）各國領導人承諾在2030年前停止砍伐森林。

減少甲烷排放

這兩項新進展對我國不至於產生立即緊急的衝擊，但長遠

而言必有影響。

首先，甲烷的溫室效應是二氧化碳的30到85倍，但是它在大气中的滯留時間較二氧化碳為短，因此，減少甲烷排放對於抑制或延緩全球暖化有事半功倍之效，COP26會前所發佈的第六次氣候衝擊評估報告（AR6）對此多有著墨，也是促成這次大會甲烷減排的主要原因，從今而後，甲烷的排放源與排放量會被放大檢視，估算的方法論也將被討論與修正。

目前台灣甲烷排放量佔溫室氣體的1.7%左右，佔比不高，

其中最大宗來自廢棄物處理，約44%，其次是畜牧糞尿（41%），第三是氣體運輸（天然氣）與燃燒時的外洩，約佔15%。三者共佔比97%，分別是環保署、農委會與經濟部的職掌。

森林碳匯有價值

對此環保署要督促全國各縣市減少廢棄物掩埋場，及改善掩埋技術。

農委會則要督促研發引進新的飼料配方，及糞尿處理設施。而經濟部正要擴大天然氣的使

用，如何防止洩漏，加強公安維護，顯然是重中之重。

森林被譽為地球的肺，也是生物多樣性的庇護所；在2050碳中和的新要求中，森林又成為最有潛力的碳匯所在，本次會議通過禁伐森林的決議乃「事有必至，理有固然」。

就國際氣候政治而言，這是北方先進工業國家約制南方發展中國家的角力場，北方國家出資挹注綠色基金，將藉此為題要求南方國家保育森林，甚至禁伐。南方國家亦將強調森林的減碳功能，從而在國際碳

市場中高價抵換，以致於，未來如何計算森林的呼吸作用與生物固碳間的差值，也就是「淨通量」（net flux），會成為爭點。

我國近二十年來保育森林有成，堪稱模範生，但是森林的碳匯功能恐有高估，將來會被顯微檢視，未雨綢繆，應是農委會與環保署超前部署的主題之一。

為因應全球減碳新形勢，環保署已經預告「溫室氣體減量管理法」修正草案，適逢COP26通過多項新協議，各國也發表或推廣各種減碳新措施，例如

發展電動車、評估核能成為替代能源的優劣性等，他山之石，可以攻錯，值得國人借鑑，在甲烷減排、森林保育兩個面向還有充實的空間與重新聚焦的必要。

舉辦公聽會匯集意見

這次蘇格蘭氣候峰會，民進黨與國民黨均派有立法委員與會觀摩，他們近距離觀察，與國際人士交換意見，想必有許多心得。

本報建議，立法院應趁勢召開公聽會，迅速匯集國人意見，智慧修法來因應COP26會後的新情勢。

三接恐雙重污染 護藻礁才能解空污

天然氣仍有碳排、甲烷排放疑慮，屆時在台灣用電量持續成長的情況下，恐將面臨燃煤與天然氣的「雙重污染」。

【本報記者林志怡台北報導】犧牲藻礁、換取三接不能改善台灣空氣品質，電力需求飆升的情況下甚至可能讓台灣面臨燃煤、天然氣雙重污染的窘境。台灣健康空氣行動聯盟、彰化醫療界聯盟、爭好氣聯盟等反空汙環團紛紛表態支持珍愛藻礁公投，公投領銜人潘忠政還批評，民進黨「不再有理想，形同進入癡呆的老人」，在三接議題上破壞制度、扭曲專業。

救藻礁等於救空氣

經濟部部長王美花日前在電視公投說明會指出，透過設立第三天然氣接收站，可以「顧供電、減空污、顧藻礁」，而台灣半導體產業發展蓬勃、用電量持續增加，透過建立三接可以滿足用電需求、並逐漸取代中南部的燃煤機組，且已縮減到23公頃的外推方案已對藻礁無傷害。

然而，針對王美花「建三接可以改善空汙」的說法，曾參與反國光石化、終結八輕開發運動的彰化醫療界聯盟理事長錢建文反駁，「三接換空品是不太可能實



▲藻礁公投領銜人潘忠政嘆，民進黨失去當初反國光、終結八輕的理想，像是逐漸衰老的老人。(Photo by 林志怡／台灣醒報)

現的」，因為天然氣仍有碳排、甲烷排放疑慮，屆時在台灣用電量持續成長的情況下，台灣恐將面臨燃煤與天然氣的「雙重污染」。長期推行台灣反空汙遊行的台灣健康空氣行動聯盟理事長葉光芃更明確表態支持珍愛藻礁公投。

錢建文認為，「真正想要呼吸好空氣的民眾，藻礁公投一定要投下贊成票，才能迫使政府面

對根本議題」，他也強調政府要拿出對策阻止高污染、高耗能產業持續發展，以減少發電量、讓用電負成長，否則碳排將無法減少，空品也不會改善。

根本問題在石化產業

此外，日前行政院政務委員張景森於臉書發文嘲諷時代力量「四好一壞」、僅不



同意核四重啟的公投立場，指稱時代力量「集體智商只有13歲」，引發珍愛藻礁、台灣健康空氣行動聯盟、彰化縣醫療界聯盟等環團的不滿，葉光芃更怒批，「難道挺藻礁就代表智商只有3歲嗎？」

潘忠政則對此無奈表示，「13歲是還在成長中的智力，還是比已經老年癡呆、失去理想的民進黨好太多了！」他指出，民進黨

無視扁政府時期所建立、先進進入環評」，如今又不願舉辦且具有「高智力」的「環境保護優先於政經發展」原則，「從保育機關失職、未啟動自然地景審議，誤送、縱放觀塘三接



馬英九參賽笑稱 跑比他快算超速

圖：馬英九臉書
文：章文

今年71歲的前總統馬英九14日清晨下場參加「2021花蓮太平洋鐵人三項錦標賽」，且完成比賽，媒體問他累不累？馬前總統驕傲地說：「這樣就叫累啊？」，逗笑不少人。

「2021花蓮太平洋鐵人三項錦標賽」於11月13、14日在花蓮縣鯉魚潭盛大登場，許多好手都相繼參與。因疫情影響，這僅是今年全國第1場正式鐵人賽，也是唯一的國手選拔賽。許多民眾及參賽的鐵人見到馬英九都熱情打招呼，紛紛上前要求合照，出發時更受到民眾的熱烈歡迎。

馬英九說，他從2003年參加鐵人三項歷經10幾年，深深感受到運動對身體的好處，而這次來鯉魚潭參加比賽，沿途美景實在美不剩收。馬英九打趣地向選手喊話，在游泳、跑步、騎車的過程中雖要求快，但「不管怎麼快，不能比我快，凡是比我快的，一律以超速移送法辦，可是也不能比我慢，比我慢的，一律以妨害交通移送法辦」，讓在場民眾哈哈大笑。

最終馬英九在第二天游泳項目，以近40分鐘完成半程750公尺的路線，上岸時，許多民眾都在旁替他加油打氣，高喊「總統好棒」、「好厲害」。



中正紀念堂需轉型 促轉會：銅像一定拆

【本報記者林志怡台北報導】促轉會希望中正紀念堂銅像要移除，或做「不可回復性處置」，讓中正紀念堂即使經歷政黨輪替也不會「打回原形」。中研院兼任研究人員張茂桂14日細數中正紀念堂三罪狀，認為中正紀念堂的空間與建築形式充滿帝王色彩，具有權威意義，對台灣民主形象有害，盼轉型後的中正紀念堂更人性化。

促轉會代理主委葉虹靈說，中正紀念堂如何轉型的討論關鍵，應該是在於「如何讓未來的人面對過去的歷史」，廣達25公頃的區域應該變成「更開放」、「更貼近民眾」的區域，也要讓

來訪者能「銘記威權歷史」，並強調「希望討論從發散性的要不要轉型，前進到以轉型為前提、討論園區怎麼配置」，她希望拆除蔣公銅像，或進行「不可回復性的處置」，避免政黨輪替後又打回原形。

陳文成基金會董事長楊黃美幸也稱，有很多外國友人來到台灣後無法理解，為何作為民主國家的台灣卻留有中正紀念台、中正路等，與戒嚴統治時期相關的紀念符號，她指出德國在處理同樣作為權威象徵的希特勒、納粹符號時，至今已經做到完全移除、無人使用，因此她為台灣感到「非常羞愧」，並指控一些反對中



正紀念堂轉型的倡議者都是「既得利益者」。

張茂桂亦認為，中正紀念堂應該要朝向「戰爭與和平」紀念園區的方向進行轉型，強調唯有直視戰爭的本質，才能了解和平的

▲中正紀念堂因三大「威權符號」，成為促轉會堅持「不可回復性」處置的威權遺產。(網路截圖)

艱難與可貴，並理解人性、人權的脆弱，園區設計要更「人性化」，而不是以偉人、巨人為形象，搭配巨型銅像和宮殿式台階的呈現與規劃。

司法走廊

獄中「會客菜」 受刑人小確幸

很多遠道而來的親友會帶熟食到監獄給受刑人吃，但食物往往不符規定，於是監所附近的各式會客菜館，應運而生。



▲ 會客菜業者表示，監所裡的大哥多，所以菜色以肉類為主，口味也較重。(商家官網截圖)

【本報記者鄧玉瑩台北報導】「如果要問我不想再回牢裡的理由，就是裡面的飯菜太難吃，會客菜才是美食佳餚！」一名已經假釋出獄4年的王姓更生人說，在裡面收到親友寄來的會客菜，是一件開心的事，能藉此與囚友分享，更是件光榮的事。

會客菜規矩多

一名監獄管理員表示，很多遠道而來的親友，多會帶一些熟食到監獄給受刑人吃，但因不諳會客菜規則，往往不符合規定。管理員表示，寄放監獄的食物規矩，包括一定要用透明塑膠袋包裝、不能湯湯水水、食物不能帶刺、帶骨頭、不能帶殼，簡單來說，就是要一眼看穿食物的內容，以此避免藉此夾帶違禁品入內，成為傷人或自殘的工具。

收受食品的管理員，拿到食物後，會打開塑膠袋攪翻、剪開食

物，確定無誤後，交到受刑人手裡。很多家屬因擔心辛苦帶來的食物經檢驗不合格，會被退回，監所附近的各式會客菜館，應運而生。他們深諳監所管理運作時間和手續，做出來的菜，完全符合監所規定。

口味偏鹹辣

會客菜業者表示，監所裡的大哥多，所以菜色以肉類為主，大哥們非常喜歡吃刺激性的食物，所以烹調的口味要很重，不是辣就是鹹。又因為大哥身邊的女人多半在聲色場所工作，每天凌晨下班，一卸妝就來買菜探望大哥，所以菜館每天清晨六點多，必須拉開鐵門做生意。

至於菜色方面，早年的菜色頂多是焢肉、鴨肉，但如今菜色超過十種以上，若又加上逢年過

節，菜色不輸便利超商賣的冷凍年菜，例如有糖醋魚、紅燒豬腳、現炒青椒牛肉絲、雞肉冷盤、炸蚵仔、鹽酥雞等，不勝枚舉。一盤價位100元到150元不等，綜合拼盤包從450元到700元不等。

沒魚蝦也好

一名吃過多年會客菜的陳姓更生人說：「會客菜其實沒有真的很美味，因為收到時都已經冷卻、剪得破碎，但還是比公家的飯菜好吃，那是因為公家供應的飯菜實在口味太淡，有時候還會咬到小石頭，甚至菜葉也沙沙的，不過我們也不能抱怨太多，因為是進來服刑的。」陳說：「沒有魚，蝦也好（台語），吃好料，日子比較好過」。

司法走廊

牢飯不好吃 監所：目的在反省

【本報記者鄧玉瑩台北報導】監所裡的「免錢飯不好吃？」口袋有錢的受刑人都會去監所外面買會客菜？監所對此表示，監獄是提供執行刑期的處所，讓受刑人在裡面思考過錯、反省的地方，生活樸簡、食物清淡是應該的，「若吃得好，不就失去處刑的意義。」但監所人員也承認，若受刑人偶爾解饞，有助穩定獄情，監所樂觀其成。

經費有限

依照法務部相關規定，國內監所依照當地食材行情，每位受刑

人每月支出從1800元到2200元不等，等於每位受刑人每天三餐伙食費，總共只有60元到73元之間，因此有些捉襟見肘。監所表示，雖經費不高，不過都會有菜有肉，提供營養十分足夠。

禁止提供餐具

監所表示，在法務部矯正署網站上可以查詢到每天每所監獄的三餐菜單，一律三菜一湯，早餐以饅頭、稀飯為主食，中午和晚餐以麵、飯為主食，「吃飽肚子絕對沒有問題。」

一名監所人員表示，監所裡

只有塑膠筷子，不提供鐵湯匙或叉子，避免囚友之間作為行兇工具，因此會客菜業者送菜來，也禁止攜帶銅製、鐵製等輔助食具。

監所並表示，過去檢查不嚴謹時，曾經發生親友帶來的食物，在湯裡夾帶毒品或是小鋼珠，藉此用來販賣或自用、傷人等，加上動物骨頭常成為凶器，因此檢查日趨嚴謹。

泡麵比牢飯好吃

更多名更生人私底下說，其實監所裡排名第一的不是會客

菜，而是泡麵，監所福利社裡有很多款泡麵供販賣，包括維力雜醬麵、統一肉燥麵等，很多服刑很久的人還會用麵泡飯、配公家菜，自己每天調理美食，也只能獨享。

一名剛服完刑出獄的劉姓男子表示，因為公家的飯菜，常常因應監獄上千人數而提早煮，有時候吃到時已經冷了；但送進來的會客菜，也是冰冷的，所以一到冬天就非得吃泡麵不可，「因為只有喝下熱熱的麵湯，身體才有溫度去抵抗冰冷的監牢。」

林敏霖請辭黨部主委 提供佈局空間

【本報特派員劉東皋特稿】國民黨甫確定中二選區立委補選由顏寬恆參選，卻突然傳出國民黨台中市黨部主委林敏霖請辭。林敏霖辭職是否會影響派系團結？或是影響國民黨整體戰局？

據了解，林敏霖主動請辭主委，是要讓新任主席朱立倫有空間可以派任新人選，並共同思考如何應對補選這一戰。林敏霖不論是否接受慰留，其目的應是在促成國民黨中央、地方、顏家、以及盧秀燕的同心合力，以應對這場硬戰。

刪 Q 後綠營全力反攻

主要是民進黨在罷免陳柏惟一案，是全黨上下都動員支持反罷免。最後雖輪掉罷免一役，但蔡英文即刻以民進黨主席身分徵召林靜儀，同樣的動員全黨力拱林靜儀。林靜儀的出線代表蔡英文的意志，蔡英文有不能輸的壓力。

反觀國民黨，罷免陳柏惟案雖是由民間發起，但國民黨與顏家背後出力甚大，尤其顏寬恒以「最強義工」在中二選區賣力動

跑付出，如果補選輸給林靜儀，也等於是白忙一場。國民黨則不但罷免案前功盡棄，對後續的縣市長選舉，也會有不利的影響。

國民黨中央將出面

如果國民黨中央僅在一旁坐視，要以顏家一己之力去對抗民進黨鋪天蓋地的攻擊，顯然不易抵擋。若單靠台中市黨部力量，也本就不足以應付民進黨全黨火力。

林敏霖本是地方紅派大老，身為地方黨部主委，或許在地方組織整合與派系合作具有一定的力道，但仍需國民黨中央的空戰支援。面對民進黨鋪天蓋地的以媒體、網路攻擊顏家，林敏霖恐心有未逮，選戰激化後，更需黨中央請到趙少康、郝龍斌、連勝文等要角支援。

此外，競選總部主任委員與總幹事，確需要有一定份量的人接手。雖然一般認為，台中市長盧秀燕與前國民黨主席、立委江啟臣適合分任主委與總幹事；但也許國民黨中央或相關人等有其不同看法。

經濟論衡

拜登新政改造美國？未來十年是關鍵

林建甫

（中信金融管理學院講座教授暨台大經濟系名譽教授）

美國眾議院5日通過1.1兆美元基建法案，再來就等拜登簽署實施。根據計劃內容，美國將大規模更新美國國內的基礎設施，涵蓋全美國超過17萬英里的公路、4.5萬所橋樑、鋪設更高速寬頻網絡、擴充港口設施以及更新各個發電站設備等。

史上最大基建

這項基建現代化計劃方案被形容為歷史上「一代人的最大型公共投資方案」（once-in-a-generation investment）。財源則由提升國家債務上限來支應聯邦政府的開支。

拜登的哲學，一言以蔽之就是美國民主黨的老作法：透過增加政府開支，來推動巨大的基建計劃，從而達到國家經

濟發展和國民就業的目標。但共和黨向來立場偏向於經濟新自由主義，不支持政府過度花費、傾向保護既得利益者，拜登的計劃召來共和黨的反對是意料中的事。

這套大型基建方案被民主黨人推崇是效法羅斯福總統在1933-1939年期間所推出以萬億計的「新政」（New Deal）。該計劃在當時全面挽救了美國在1929年後陷入的大蕭條的困境，亦同時大幅度推動了國內的軍事、工業、農業發展，美國城市的現代面貌亦在這個時期被創造出來。

力挽產業空心化

甚至今日美國不少的重要基礎建設，例如位於加州舊金山市、曾經是世界上最長的海灣大橋（Bay Bridge），就是由當時計劃支持興建的。1935年的《社會安全法案》，更成為

美國史上最舉足輕重的福利政策，為所有美國公民提供社會保障的安全網，為老病傷貧及失業人士提供生活補助，使其皆有維生機會。

前幾年在美國的旅行，我看到美國到處破舊的公共設施、斑駁的高速公路路牌，各項基礎建設都被中國比下去了。基建失修的根本是因為美國經濟過去一直信奉的這個經濟新自由主義，將一切交由市場決定。

然而，投資基建向來吃力不討好，只有一些高利潤的項目才有私人企業願意做。政府長久以來不干涉的結果，就是大量地區的基建失修。

受到中國刺激

拜登的力挽狂瀾是對的。美國自1990年代開始將經濟結構傾向於金融發展，利用美元的霸權地位在全球進行收割，

但也令國內的產業空心化。

近年美國跨黨派都意識到製造業空心化將令美國長期無法與中國競爭，而中國在基建方面的成功無擬改變了世人對於基建「不賺錢」的負面看法。中國在基建的成就充份證明，基建可以有效壓低製造業成本和增加人口流動性。尤其對於國土遼闊的中國而言，基建更是發展內陸地區的重要關鍵。

最後，拜登政府仿效也提出「綠色新政」概念，將美國經濟由高污染發展模式改造為低碳的綠色經濟，以應付迫在眉睫的氣候危機。

這次在英國格拉斯哥舉行的第26屆聯合國氣候變化大會（COP26）拜登代替川普道歉，宣示歸降減碳。而且相較於川普憂心工作機會流失，傷害美國經濟的退群；拜登則強調，減碳會助長經濟繁榮，未來十年就是關鍵時刻，更是最後的機會。



▲國民黨台中市黨部主委林敏霖突然請辭，其目的何在？（photo by 劉東皋／台灣醒報）

厄瓜多監獄暴動 政府無力打擊黑幫

厄瓜多 12 日起爆發監獄暴動，政府鎮壓加上囚犯互相攻擊下，至今已有 68 人在該衝突中喪生。

【本報記者呂翔禾綜合報導】整個國家形同被黑幫統治！厄瓜多 12 日起爆發監獄暴動，政府鎮壓加上囚犯互相攻擊下，至今已有 68 人在該衝突中喪生。

厄瓜多今年至少有 300 名囚犯死於監獄暴動，政府雖然宣布緊急狀態，矢言打擊黑幫毒品走私與擄人綁架，但都未見明顯成效，幫派的戰場甚至轉移到監獄。

黑幫衝突難消停

根據《英國廣播公司》報導，厄瓜多今年已經爆發起多起黑幫衝突與監獄暴動，12 日傍晚在大城瓜爾基亞發

生的監獄暴動，已造成至少 68 人死亡。

警方在監獄還找到大量槍枝與爆裂物。厄瓜多今年已經有至少 300 人因為監獄暴動而死，而 9 月是該國黑幫衝突的最高峰。

《半島電視台》分析，政府雖然抓了大量的黑幫進入監獄，但在國內打擊犯罪的成效還是非常差，進而衍伸了監獄收容量爆滿的問題，全國監獄平均普遍超收 55%，此次爆發動亂的監獄更高達 62%，全國約有 4 萬人在監獄中，爆量的收容人數也導致管理困難，進而常引發監獄火拼。



政府未積極應對

雖然厄瓜多總統拉索宣布以緊急狀態應對，不過他也抱怨前任政府對於打擊毒品走私太過被動，因此未來要徹底根除毒品與暴力恐要花費超過 10 年的時間。同時他也呼籲鄰國的哥倫比亞與美國、歐盟能夠提供資金與邊境警力、裝備的部署，共同打擊南美洲嚴重的黑幫與毒品氾濫。

不過當地民眾卻對於拉索政府的動作緩慢感到非常不滿，希望能趕快鎮壓這些幫派，不要再有這麼多暴動與死亡了。許多民眾也呼籲政府的安全部隊儘速接管監獄，防止動亂進一步擴大。

南美洲北部除了厄瓜多以外，哥倫比亞也陷入毒梟、武裝團體衝突的混亂；而委內瑞拉至今仍面臨兩個政府的紛爭，國內經濟則面臨超級通膨的困境。



▲厄瓜多 12 日的監獄暴動，至今已有 68 人身亡，民眾對於政府掃黑緩慢感到不滿。(Photo on Pixabay)

全球各大週刊頭條新聞

林志怡／輯

《經濟學人》The Economist

俄與西方陷冷戰 八成國人不認同

俄國政府主動對西方發起冷戰，讓彼此關係陷入黑暗時代，但多達八成的民眾、年輕人對於政府作為並不認同，傾向於支持俄國與西方交好。隨著普丁執政逐漸走向末期，未來的總統需要面對普丁留下來的不友善國際關係，而西方也應積極接納這段時間逃出俄國的政治異議者，累積潛在籌碼。

人權組織「紀念(Memorial)」報告指出，俄國目前的政治犯人數是蘇聯時代末期的兩倍多，且俄國與西方的關係也進入了黑暗時代。俄國總統普丁在國內宣傳反西方思想，試圖說服人民，「西方的對俄政策是為了消滅俄國文化」，在其即將卸任的情況下，下任俄國總統得想辦法處理其留下的爛攤子。

針對西方關係，普丁可說是「主動」發起了冷戰。有俄國專家認為，只有拒絕、排斥西方文化與相關互動，才能保護俄國僅有的文化資產，並主張「政府如何對待人民，是一個國家的主權問題，外國無權干涉。」

目前俄國政府有多達三分之一的預算用於國安與國防用途，其中大部分是針對「心理」上的戰略與防備，警察與安全部門不斷擴編，至今的警力人數較 2014 年增加了一成，已超過俄國軍隊人數，且



政府藉此大力取締對普丁執政不滿的思想犯與政治犯。

然而，俄國的政治犯搜捕行動已跨出了國界，過去發生多起記者、政治人物遭特務追殺的案例，引起國際關注，且普丁甚至涉嫌干涉西方選舉，並在非洲、中東等地區與美國發起代理人戰爭；在烏克蘭問題上，又透過天然氣供應箝制歐盟。

但目前多數俄國民眾並不贊成普丁的做法，民調顯示有多達八成的俄國民眾認為，俄國應將西方視為合作夥伴，而非在政經互動上針鋒相對，且其中年輕人拒絕俄國政府施行國家暴力、轉而支持人權的比例尤其顯著。

西方政府似應開始為後普丁時代的俄國政局作出準備，且積極投資認同其價值觀的團體、組織，如俄國學生、記者和知識分子，並模仿拉脫維亞和立陶宛，接納來自俄國的獨立媒體和政治異議者。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】環保趨勢與極端氣候變化，雙面夾擊越南稻米生產！越南是世界第二的稻米生產國，而稻米又是食品中第二大的溫室氣體排放產品，為了環保趨勢，越南逐漸放棄「稻米優先」的政策。同時，因為越南近期的乾旱，損害了該國約 33,000 公頃的水稻，稻米產業危在旦夕。如今，一套乾濕交替的種植法，不僅減少溫室氣體排放，更能省水，有望成為產業救星。

稻米溫室氣體排放高

在 COP26 高峰會上，為了因應氣候變遷的危機，各國都相應做出了減少溫室氣體排放的承諾。

《越南快訊(Vietnam Briefing)》報導，越南總理范明政承諾將在 2050 年前達成零碳排；並到 2030 年前，利用國內資源將溫室氣體(GHG)排放量減少 9%。其中，范明政更宣示在 2030 年之前，減少



30% 的甲烷排放。

《半島電視台》報導，因為稻米生長在水田裡，水體使得土壤與空氣隔絕，讓生產甲烷的厭氧菌有最佳的生長環境，使其成為食品中第二大的溫室氣體排放產品。

國際水稻研究所越南國代表桑德表示，在越南，農作物釋放的溫室氣體量，甚至高於全球平均釋放量。



有效對抗氣候變遷

▲越南於 2020 已成為世界第二大的稻米生產國，而現在不得不因應環保與氣候變遷，放棄「稻米優先」的政策。(網路截圖)

洲發展研究部主任鄧僑仁表示，越南過去發生兩起極端乾旱的案例，使得海平面上升越高，鹽分侵入湄公河三角洲的內陸。約有 33,000 公頃的水稻受到損害；超過 70,000 戶家庭沒有足夠的水來種植水稻或滿足日常需求。

乾溼交替成解方

不過，乾溼交替的種植方法，有可能成為越南水稻的救星。農民將稻田灌溉至一定的水深後就停止灌溉，等待它因植被吸收、蒸發或滲透等作用，而自散減少。一旦水位下降地表無積水的狀況後，隔日就可以再次灌溉土壤。反覆操作下，田地就可以在乾濕循環中交替。

桑德說，此方法可以讓土壤和空氣接觸，減少 50% 甲烷的細菌，並能減少種植所需的水量。此外，越南政府也因應環境壓力與減少溫室氣體排放需求，放棄「水稻優先」的政策，開始鼓勵人們種植水果或建立海鮮牧場。

水稻不再「優先」

1975 年越戰結束時，越南陷入糧食短缺的狀況。政府試圖以一系列「越南改革開放」挽回劣況，其中也包含了「水稻優先」政策。越南於 2020 年已成為世界第二大稻米出口國，並向海外出口了 390 萬噸。

但極端氣候變化，如旱、洪災頻發，造成海平面上升與地質鹽化，也使得越南的水稻種植深受打擊。芹苴大學湄公河三角

印度爆發叛軍衝突 印共遭鎮壓 26 死

【本報記者呂翔禾綜合報導】印度居然有共產黨？印度警方 12 日在加德奇羅利縣的雨林中，與毛派叛軍發生衝突，叛軍有 26 人死亡，軍隊則有 3 名指揮官受重傷，被直升機載出搶救。印度境內的共產黨普遍稱為毛派，不過被印度政府視為非法政黨，毛派自 1969 年起就以游擊戰的方式製造多起恐攻，持續困擾印度政府。

警方鎮壓毛派

根據《半島電視台》報導，印度警方與毛派 12 日在印度中部加德奇羅利縣附近的雨林中爆發槍戰，至少有 26 名毛派叛軍遭到擊斃；而印度警方則有 3 位指揮官受重傷，被直升機送到附近的那格浦

爾城進行治療。加德奇羅利是印度的礦產大縣，也是毛派主要的據點之一。

《印度郵報》提到，當地警方普遍稱這些叛軍為「納薩爾毛派」，是因為 1967 年在印度西孟加拉邦爆發「納薩爾巴里起義」而得名，後來這些叛軍就轉型為共產黨，以游擊隊的方式持續與印度政府周旋對抗。據印度內政部統計，印度全國發生的 91% 的暴力事件和 89% 的因暴力事件而導致的死亡，都是由毛派引起。

困擾多年難消停

印度毛派的擴散範圍被稱為「紅色走廊」，主要由印度東北部一路蔓延到中南部、橫跨數十州，

聲稱要為印度原住民與其他被邊緣化的族群爭取權益，並徹底廢除困擾人民已久的種姓制度。不過原本印度境內不只一個左派游擊隊組織，毛派是由人民戰爭和毛主義共產主義中心於 2004 年 9 月 21 日合併而成。

印度過去偏右派的國大黨將毛派列為恐怖組織，但印度左翼政黨普遍表示反對。他們認為，法律和軍事手段不可能根本解決印共(毛)問題，只有依靠政治化解、改善行政、加快發展才能逐步見效。



▲印度政府與境內共產黨叛軍爆發衝突，警方擊斃 26 名叛軍。(Photo by Jonathan Alpeyre on Wikimedia under CC 3.0)

每人贈訂一份醒報給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼專家認為，歐陸疫情突又劇升的原因在於疫苗接種率低、在早期接種疫苗者的免疫力開始下降，以及各國政府在夏季放寬口罩和社交距離的限制。(網路截圖)



歐陸再爆疫情 打第三劑加宵禁

【本報記者簡嘉佑綜合報導】歐陸為全世界唯一疫情加劇的區域，歐洲各國重啟嚴格的防疫政策，如第三劑疫苗注射，宵禁與限制聚會人數等。根據世界衛生組織數據指出，歐陸上週新冠肺炎的感染率上升了7%、死亡率更上升了10%，專家擔心是疫苗覆蓋率低與保護力不持久，且各國在夏季因疫情趨緩而鬆懈防疫也是原因之一。

根據世界衛生組織數據指出，歐陸上週新冠肺炎的感染率上升了7%、死亡率則上升了10%。

歐陸疫情加劇

《衛報》引用世界衛生組織數據說，歐洲大陸上週的新冠肺炎感染率上升了7%、死亡率則上升了10%，成為全世界唯一一個疫情仍在加劇的區域。世界



衛生組織表示，近期約有三分之二的新冠肺炎確診病例位於歐洲大陸，大約有190萬人。對此，專家一致認為，歐陸疫情直轉急下的原因在於疫苗接種率低、在早期接種疫苗者的免疫力開始下降，以及各國政府在夏季放寬口罩和社交距離的限制。世衛組織歐洲區域主任漢斯上週表示，儘管疫苗在預防新冠肺炎的重症與死亡上，相當有成效，但只有搭配相應的防疫措施，疫苗才能發揮它最大的作用。

各國重新加緊防疫

其中，荷蘭目前已為73%的人口全面接種疫苗，但在新冠肺炎確診數節節高升的狀況下，當局於13日宣布進入為期三週的封鎖，酒吧、餐館和必需品商店從晚上8點開始關閉，其餘非

必要性的商家則從晚上6點就得拉下鐵門，家庭聚會的上限也限制為四人。

《衛報》報導，因為英國與德國疫情顯著上升的狀況，法國總統馬克宏說，「新冠肺炎疫情尚未結束」。他呼籲，加速為法國的老年人與弱勢族群注射加強劑，並宣布公民將需要接種第三次疫苗，才能得到「健康通行證」。

根據《路透社》，德國目前也正深陷水深火熱的疫情，當地衛生局數據指出，目前確診新冠病例總數為489萬，總死亡人數達到97,198人。

德國州衛生部長敦促，正在談判組建德國新政府的政黨各方，延長各州實施更嚴格的防疫措施，如封鎖，宵禁或學校停課。並於13日的聲明中說，「有些地區已經接近醫療量能的極限，盼能延長全國防疫的緊急狀態，來減輕醫療負擔。」



卡達世足6國就位 比、巴、法率先出線

【本報記者宋秉謙綜合報導】男子足球世界排名前三的國家都提前出線，總計6國搶下明年世界盃門票！世界排名第二的巴西12日擊敗哥倫比亞後，成為首支在南美區出線的隊伍，而歐洲區先後由德國與丹麥，於10月稱霸小組，率先搶下門票。14日凌晨的資格賽，世界排名第一的比利時和第三的法國雙雙勝出，加入提前出線的行列，算上東道主卡達，2022世足有6國已經就定位！

世界排名前三

2022的卡達世足賽資格賽正密集開打中，這2天各地的資格賽多誕生3支確定出線的強權，恰好是世界排名前三的比利時、巴西與法國。位居龍頭的巴西是在12日的南美第13輪賽事，以一球之差小勝暫居第5名的哥倫比亞，積分差確定不會低於前4，搶下南美區第一張世足賽門票，巴西隊再度證明自己是「世界上最成功的足球國家隊」，依舊是世界上唯一一支從未缺席過世界盃正賽的隊伍，近百年從未掉過鏈子。

至於歐洲區最早出線的隊伍是德國與丹麥，由於各自分組的隊伍積分有落差，早在10月就搶下門票，14日凌晨第9輪的資格賽，另外2支強權比利時和法國都雙雙勝出，前者以3：1擊敗

愛沙尼亞，後者更是以摧枯拉朽之姿、8：0血洗哈薩克，分別甩開威爾士和芬蘭，加入德國與丹麥的出線行列。

至此，世界排名前三的國家都確定亮相明年世界盃，加上東道主卡達，總計6國闖進正賽；另外，亞洲區、非洲區、中北美區也進行資格賽中，但賽程進度較慢，局勢仍不明朗，較令人期待的是上屆缺席的美國，目前領跑中北美區，而距離前一次晉級正賽已經長達35年的加拿大（也是隊史唯一一次），目前也位居門票圈內（前3名）。

正賽總有遺珠

但也有些熟面孔、上一屆參與俄羅斯世足的隊伍已經宣告無緣，包含歐洲老牌球隊希臘和波黑、超級黑馬冰島，都早早確定無緣明年世足，這些實力不俗的隊伍落馬，也說明歐洲區雖然手握多達13張門票，但每屆必然還是會遺珠滿目。

總結2022卡達世足的整體各大洲分區門票數，歐洲區會有13張，非洲5張，南美洲和亞洲都4張半，中北美3張半，大洋洲半張，以及一張地主隊卡達，這4個「半張」會在最後抽籤、進行洲際附加賽，兩兩捉對廝殺搶最後珍貴的2席。上一屆洲際附加賽勝者是亞洲區的澳洲，以及南美洲的秘魯。



▲2022卡達世界盃各大洲資格賽都火熱開打中，世界排名前三的比利時、巴西、法國，不約而同在這2天先後提前出線。(photo from Wikimedia)

德里空品危害健康 學校、工地急停班

【本報記者林志怡綜合報導】冬季霧霾侵襲印度首都新德里，當地PM2.5指數一度超過WHO規定、人體每日最高可忍受指標的20倍，當局因此宣布，四日內所有戶外建築工作一律停工，學校自周一一起停課，一般企業也應執行居家辦公。

德里首席部長基里瓦爾更指出，進一步的首都封城計畫也在

研議中。

德里空污爆表

德里常被列為世界上最嚴重的空汙首都，農作物秸稈燃燒、交通工具排放廢氣、城外燃煤電廠、露天垃圾焚燒、工地粉塵及各種工業排放，造成空氣質量大幅下降，印度首席大法官也因此要求中央政府，針對德里空汙問

題制定應急計畫，並強調當地的污染情形「非常嚴重」，當地空氣甚至因此呈現灰色。

《路透社》更指出，據印度聯邦污染控制委員會周六的數據，城市內外的空氣質量指數(AQI)已惡化到470至499間，此種污染程度將對一般健康民眾的健康造成影響，並「嚴重影響」已



患有呼吸道疾病或其他慢性病的民眾。

學校、工地停工停課

德里居住人口多達2000萬人，據《亞洲電視台》報導，基里瓦爾於週六宣布行政區內各級學校停課一週，所有工地一律停工，避免增加懸浮粉塵，公家機關全面施行居家辦公，私營企業也應以居家辦公為原則。

污染委員會則推估，當地糟糕的空氣質量可能至少持續到11月18日。

此外，當地醫院指出，近期因呼吸困難而就醫的患者急劇增加，印度阿波羅醫院的醫師更對印度時報指出，在緊急情況下，一天甚至可能接診12至14名因恐慌或在擔憂空汙的壓力下、產生睡眠問題的患者。



色。德里因空汙嚴重，空氣長期呈現灰黑色。(網路截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

台灣中心周年 切爾克斯人傳統舞蹈



▲台灣-雷伊漢勒世界公民中心13日舉行落成週年晚會，居住雷伊漢勒的西北高加索民族切爾克斯人帶來傳統舞蹈，博得滿堂彩。

▼台灣食品原物料價格上漲，帶動庶民飲食珍奶、小火鍋、水餃、鍋貼、滷肉飯、百元便當、自助餐、泡麵等也全面漲價。(網路截圖)



財經視窗

通膨吞噬經濟成長 貧富差距惡化告急

台灣透過公營事業吸收能源及原物料部分漲價成本，短期有效，
然而終究是扭曲市場機制，長期還是要反應成本。

■何其台
(資深媒體人)

美國10月份通貨膨脹率較去年同期飆升6.2%，創1990年以來最高紀錄，台灣能源、糧食、原物料大多仰賴進口，物價飆升，吞噬經濟成長，拉大貧富差距，政府應儘速平抑物價，加強照顧弱勢族群。

全球物價大漲

身居全球經濟龍頭地位的美國，公佈10月份消費者物價指數上升率(通貨膨脹率)，較去年同期飆升6.2%，創30年新高，已連續5個月超過5%，核心物價指數(扣除食物與能源)上升4.6%，亦為1991年以來新高紀錄，成為拜登政府最大民怨，重挫其民意支持度。

新冠肺炎爆發以來，美國狂印鈔票，資金浮濫，投機客炒作物價，加上晶片短缺、勞工不足、運輸塞港、原物料飆升、供應鏈失衡、能源價格大漲，通貨膨脹壓力已席捲全球，歐元區10月CPI(消費者物價指數)14.1%，南韓3.2%，都改寫

10幾年來新紀錄，且短期看不到通膨盡頭。

台灣透過公營事業吸收能源及原物料部分漲價成本，短期有效，然而終究是扭曲市場機制，長期還是要反應成本。10月台灣CPI較去年同期上升2.58%，1至10月平均，較去年同期漲1.82%。10月躉售物價指數(WPI)較去年同期大漲14.78%，1至10月平均，較去年同期漲8.57%。10月生產者物價指數(PPI)較上月漲1.38%。

庶民經濟漲價有感

通貨膨脹預料將影響美國股市，以及債市殖利率、美元指數，聯準會升息壓力倍增，勢必衝擊新興國家經濟及金融市場。全球第二大經濟體的中國，正處於限電、缺糧、貨櫃塞港、能源上漲壓力，北京政府出重拳，打壓鐵礦砂及煤炭炒作，導致鐵礦價格重挫6成，動力煤跌4成，但是中國不再是廉價生產基地，帶動全球物價上漲。

台灣人民感受物價上漲壓力，恐怕與官方統計數據相差

太多，更非高官迄今還以「麵線一碗20元」大不同。尤其食品價格上漲，食材原料沙拉油、大宗物資上漲，帶動庶民飲食珍奶、小火鍋、水餃、鍋貼、滷肉飯、百元便當、自助餐、泡麵，全面上漲。市場蔬菜、水果、肉類、蛋品，全部都漲，房地產亦跟漲。

經濟發展失衡

今年台灣經濟成長率預估6.1%，但是「內外有別」，外貿、投資、半導體科技產業拉升經濟成長，但內需產業蕭條，加大貧富差距，通膨吞噬經濟成長，弱勢族群生活更加困難，政府今年稅收預估超徵3千億元，應妥善運用，降低受薪階級負，加強照顧弱勢族群生活，防止衝擊人民生活過鉅。

美國、中國或歐盟等重要經濟體，面對通貨膨脹嚴重，央行應難避免提前於明年升息，勢將衝擊國際金融市場，台灣財經部會或央行應嚴密注意通貨膨脹衝擊，防止影響經濟金融情勢，導致資金外流，股市重挫，或貨幣供給失衡，利率

攀升，加重弱勢企業或人民財務負擔，惡化貧富差距。

慎防衝擊金融穩定

經濟部有必要協調大賣場，儘量提供平價糧食，降低食材漲價壓力，防止衝擊人民生活太大，央行或內政部營建部門應密切注意，防止不動產不當炒作，造成無殼蝸牛生活更困難。

政府應注意經濟動盪影響收入結構，最低20%收入者，受傷程度最嚴重，「負債蓄」入不敷出，生活艱苦現象普遍存在，中階60%收入族群儲蓄率亦從1998年平均每年15萬元，降低至13萬元，但富裕的20%享有優勢財經環境，所得儲蓄持續成長，貧富差距擴大，將惡化社會問題。

這一波國際通貨膨脹來得凶猛，目前尚難預測將持續多久，台灣缺乏天然資源，難逃輸入型通膨，而且極易受到國際金融、貨幣政策影響，政府應積極做好各項因應通膨及貨幣政策準備措施，加強保護弱勢族群，防止貧富差距擴大，保障經濟及人民生活穩定。



王院長跟你談天說地

王建煊 (前監察院院長)

從前有個朋友為人和藹可親，三個孩子皆在美國讀了博士，且都孝順。

這位朋友有次病重不行了，三個孩子都急忙請假趕回台灣。過了一星期，他老兄病好了，三個孩子各就各位回美國去了。這樣的情況，一共重複了三次，直到第四次，他才真正壽終正寢。

人仰馬翻

最後一次他老兄雖然走了，但追悼會在台北市的第二殯儀館舉行，卻又多災多難。那天大雨積水，靠近殯儀館約一公里處淹水車不能行。

我們下了計程車，捲起褲管拎著鞋子，涉水而去。到了殯儀館，才獲通知，追悼會改期了！同車去的朋友，說了一句話我到現在還記得，他說：「xx兄，為人體貼從不麻煩人，怎麼這最後一程，卻搞得孩子及朋友都人仰馬翻呢？」

現在新冠肺炎猖獗，大家處處小心，參加實體追悼會，都擔心染疫，但看在面子上不能不去。喪家怕追悼會太冷靜，對不起辭世的人。大家都很辛苦的處理這人生最後一程。

人生最後一程？

人斷氣時，他真正的生命，就是靈體，已離開其身，到天家去了，最後一程就已走完。後人處理的遺體，只是裝生命的軀殼，並非生命本身。這在聖經上創世紀2：7有清楚的交代：「耶和華神用地上的塵土造成人形，將生命之氣吹進他鼻孔裡，他就成為有生命的活人，名叫亞當。」

生命之氣就是生命，所以人常說，生命算得了甚麼，一口氣不來就完了。有時我們會對亡者親人說，你父親十點鐘時斷氣的，你若早一點來，還可見到他一面。

所以人斷氣時，生命就已離開肉身去了，我們參加追悼會只是去看曾經裝過他生命的軀殼，俗稱的「臭皮囊」而已。對著臭皮囊有甚麼好

這一身臭皮囊 怎麼處理？

祭拜的呢？

終極零葬及堆肥葬

對於這個曾裝生命的軀殼，究竟應如何處理，在觀念及做法上已出現令人驚艷的做法。

例如現在有所謂「終極零葬」，沒有葬禮，遺體由醫院或其他場所直接送交火葬場火化，不留骨灰，直接由火葬場負責處理。讓人生歸零，因為人生本來就是由零到零。

現在有一種葬，在觀念上，比終極零葬更先進。因為終極零葬並未談到如何運用這個臭皮囊。

現在有一種葬，是將遺體直接變成泥土或肥料，可放在自家後院或地裡。美國華盛頓及科羅拉多州據說已允許可將遺體進行堆肥葬，將遺體放在一個底部鋪上木屑、稻草的鋼棺內。約30天由微生物分解化成肥料。

大體捐贈回饋人間

堆肥葬是讓我們這個臭皮囊，最終還能對養育我們一生的這塊土地能有一點貢獻，可是做起來可能並不簡單。

我有一種更簡單易行的方法，就是回饋世界。我和妻子蘇老師都已登記器官捐贈及大體捐贈。

我們倒下時，雖然年歲已大，但總還有些可用的器官，捐出來給需要的人。我們夫婦的大體已簽約捐給陽明大學醫學院做學生解剖或研究病理之用，用完之後，他們要怎麼處理就怎麼處理。

我覺得器官捐贈及大體捐贈是人離世時，回饋這塊土地最簡單易行的方法，大家可以參用。



▲對於這個曾裝生命的軀殼，究竟應如何處理，在觀念及做法上已出現令人驚艷的做法。(網路截圖)

(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。)

即將消失的宇宙

重新點亮的星光

法國新銳雙導演
芬妮莉雅塔德&傑瑞米托魯伊
感人作品

充滿雄心壯志！壯觀的魔幻寫實！美麗得驚人！

—銀幕雜誌

—美國金融時報

—電影雜誌

坎城影展正式競賽片

榮獲 賽維亞歐洲影展
最佳男主角

入圍歐洲電影獎
歐洲新發現獎

榮獲比利時國家廣播
RTBF大獎

仰望星空的少年

G A G A R I N E

ALSENI BATHILY LYNA KHOUDRI JAMIL MCCRAVEN FINNEGAN OLDFIELD FARIDA RAHOUDJ DENIS LAVANT

1 2 3
遨遊天際

改編巴黎真實感人故事 榮獲美國爛番茄100%超高評價

2012年9月1日創刊 深度報導·極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站: www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閱字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 郵政劃撥帳戶: 50216232 投稿與新聞信箱/ anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 通訊處/(105)台北市松山區民生東路四段54號810室

大腦健康攻略 甩脂、提振活力

頂尖神經科學家教你改變生活習慣，修復再生大腦細胞，長保健康活力、思緒清晰，遠離失智威脅。

■ 克莉絲汀·威勒米爾

先來點實話：我們每天喪失幾千個腦細胞，這是年齡增長的自然現象。有些人因為壓力太大，或接觸過多環境、飲水和食物裡的重金屬、農藥之類的毒性物質，比其他人折損更多腦細胞。當然，藥物或酒精成癮，大腦輕度傷害、中風、帕金森氏症與阿茲海默症等認知疾病，都可能造成腦細胞消亡。

神經新生

我們可以藉由生成新的神經元來重塑大腦，在生命中全程掌握改善認知功能的能力。

再來點好消息：我們大腦有大約1千億個神經元，也就是腦細胞，而腦細胞是人體最長壽的細胞之一。我們從娘胎裡帶來與兒童時期發展出來的神經元，絕大多數都會陪伴我們走到生命盡頭，所以神經的健康對長期的認知功能至關緊要。

最後是天大的好消息：過去科學家認為成年人無法生成新的腦細胞，事實證明他們錯了。隨著年齡增長，腦細胞也會持續增生，不管你是60、70或80多歲。腦細胞的生成稱為「神經新生」，主要是在我們大腦一個名為「海馬迴」的區域進行。海馬迴是狀似海馬的構造，位置在大腦內側深處，是負責記憶與學習的主要區域。

對抗老化

神經新生不只對急於開啟大腦最佳功能的運動員或年輕人有用。近年的研究顯示，即使是70、80甚至90多歲的高齡者，也能透過運動、飲食、壓力調節、睡眠與營養補充，刺激腦細胞新生。研究人員甚至發現，高齡者能增生的新神經元數量不輸年輕人，就連阿茲海默症患者也

一樣。

健康的新細胞一旦製造出來，神經的功能就能提升，可以活化、連結並回應大腦處理與接收的所有資訊。健康細胞越多，我們就能更迅速、更有效地做出明智決策，更能專注、記憶力更好，也能保有各個面向的執行功能。

「執行功能」是一個包山包海的用詞，泛指控制我們各種行為的高層次認知技能。神經元的死亡等於大腦的老化，所以你越能生成新細胞來延緩或對抗老化，

你的大腦就會越年輕。

保存記憶、促進學習

研究進一步顯示，神經新生命能夠增加海馬迴的體積與功能，因此有助於保存記憶、促進學習。新細胞的增生也能幫助我們更有效對抗壓力，並且減輕憂鬱、焦慮和創傷後壓力症候群等情緒病症。儘管這方面的研究還在起步階段，得到的數據卻相當樂觀，顯示海馬迴的細胞新生也有助於延緩，甚至逆轉諸如阿茲海默症等認知疾病的進展。

神經新生與神經可塑性都告訴我們，不管到了幾歲，大腦都可以改變。神經可塑性是指透過新的學習改變神經的連結。我們可以藉由生成新的神經元來重塑大腦，在生命中全程掌握改善認知功能的能力。

在這本書裡，會學到如何運用經過科學驗證的特殊方法刺激新神經元的生成。這些方法包括特定形式的運動、食物、營養素補充與如何調適壓力。有些方法有其特殊性，比方說，不是所有類型的運動都能刺激神經元新生。就像汽車保養，你對這些新習慣的堅持與否，決定你的大腦只能

勉強運作，或氣象一新。

血流量決定一切

聽起來不是什麼高深莫測的神經科學，不過實證研究告訴我們，增加大腦的血流量正是提升認知健康與功能的要件。如果你覺得這未免太簡單，確實如此。但簡單不代表普遍通行：大多數人大腦的血液循環都有進步空間。

要了解人們大腦的血液循環為什麼普遍不佳，就得先認識大腦健康的兩大要素。首先，我們的大腦需要充足穩定的血流，才能正常運作。第二，現代人的很多生活習慣對大腦血液循環有不利影響，等到出現症狀或發生問題，往往為時以晚。

我們的腦組織的重量只占體重的2%，需要的血流量卻占全身血液供應的15%到20%。有時候身體為了將富含氧氣與營養素的血液送到大腦，甚至會暫停將血液輸往其他器官。

葡萄糖是燃料

大腦需要的氧氣也是肌肉的3倍。氧氣可以確保腦細胞有效運作、活化、發出信號。要將氧氣送進腦細胞，只能靠血液。一旦血流量不足，腦細胞就會開始死亡。

血液也是腦細胞取得葡萄糖的唯一管道，而葡萄糖是腦細胞的燃料。肌肉能儲存葡萄糖，大腦卻不能，所以，如果你的大腦血流量不足，腦組織就會挨餓。偏偏我們的腦子很容易餓，它需要消耗身體40%到60%的血糖。另外，血液還會把其他必需營養素送到大腦，包括維生素、礦物質、脂肪、胺基酸和電解質。

大腦需要的營養素和氧氣就算只減少一丁點，它也會沒辦法全力活化支配情緒與認知功能的區域，那麼我們集中注意力、記住細節、想出新點子、做出明智決策與多工處理等能力都會降低。

清除新陳代謝的廢物



大腦血流還扮演另一個關鍵角色：清除新陳代謝的廢物。其中一種廢物是β類澱粉蛋白，這種蛋白質一旦在大腦堆積，就會產生毒性，據說與阿茲海默症的進程快慢有關。

如果你有腦霧、注意力不集中或記憶問題，你可能會先找出一大堆原因，比如睡不好、壓力大、飲食不正常，甚至甲狀腺功能低下，卻不會想到大腦血流量。大多數病人或醫療人員都不會考慮到這個面向。

為什麼有這麼多人大腦血流狀況欠佳？很多現代生活習慣都是禍首，比如飲食、睡眠、運動和日常生活的壓力。雖然原因不及備載，但只要改變幾個習慣，就能大幅提升大腦健康。

一旦壓力值攀升的時間太久，大腦就沒辦法製造新細胞，更糟的是，甚至會開始殺死細胞。

安撫交感神經系統

根據梅約診所官網，壓力是「應付生活大小事的正常身心反應。」換句話說，壓力是自然現象，甚至有益健康。身體的打或逃反應（指我們面對突如其來的壓力，或生命受到威脅時的連鎖反應）會激發我們需要的荷爾蒙、化學物質和大腦活動。

比方說，遭到掠食者追逐時跑得更快、遭受攻擊瀕臨絕境時奮力一搏，或舉起壓在親友身上的2噸重車輛。

壓力除了能在生死關頭拉我們一把，還有其他健康方面的功用。少量的急性壓力可以刺激我們採取行動並集中注意力，幫助我們完成任務，並在壓力狀況解除後帶給我們滿足感與成就感。

慢性壓力殺死細胞

不過剛才那個句子的關鍵是壓力狀況解除後。如果壓力過大，持續時間過久，就可能對大腦造成傷害。慢性壓力會讓大腦血流變慢，因為壓力會導致斑塊堆積堵塞動脈，腦血管因此變窄，甚至永遠受損。壓力大的時候，我

一樣，對神經元的壽命產生不利的影響。

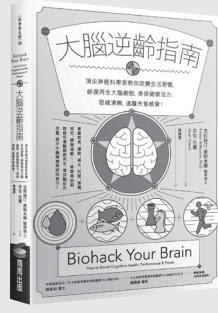
在壓力狀態下存活下來的腦細胞通常也不太健康。慢性壓力會導致神經元過度活躍，時日一久可能會建立出新的神經路徑，從而改變大腦的運作方式。

（興韻／輯）

《大腦逆齡指南》簡介

由於目睹摯愛的父親飽受帕金森氏症折磨，神經科學家克莉絲汀·威勒米爾博士於是投注最大熱情，致力改善人們的認知健康。她從事科學與臨床研究多年，更曾成功幫助比賽時難免會腦震盪的橄欖球員修復腦部損傷，提升大腦功能。

在這本健腦終極指南裡，威勒米爾博士透過自身、橄欖球運動員和其他患者的體驗，以重點條列式的解說告訴我們，只要簡單改變生活習慣，就能增進認知健康，提振活力，順便甩掉一些多餘的脂肪。找到長久易行的大腦健康攻略。



出版社／
商周出版

・Y!!! 書訊・

醒報編輯部／輯

《比特幣投資金律》

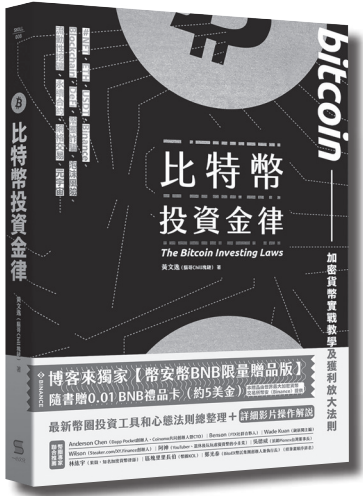
作者：黃文逸

出版社：一心文化

比特幣在2021年突破六萬美金，並在誕生後短短十年，啟發超過萬種的加密貨幣和區塊鏈應用，晉升市值全球第八的資產。

你是否也想進入加密貨幣領域，卻因為艱深繁雜的專有名詞和詐騙謠言止步？你是否也心動於一年數倍的爆富故事，卻因為不知道該如何選擇可信賴的交易所和投資工具，所以遲遲沒有入場？別擔心，讓幣圈竄紅最快的新生代加密貨幣專家腦哥，解答你心中所有的疑惑。

本書包含主流加密貨幣交易所、熱門加密幣介紹、泡沫風險及詐騙案例分析等。



作者：黃約瑟

本書分兩部，第一部引用可蘭經與聖經的經文，有力地指出耶穌身分的不凡，以及兩部經典都記載了「耶穌升天」的事實。

耶穌升天之前，把「大使命」交託給所有跟隨者，第二部即提醒普世教會不能只留在耶路撒冷，亦不能只在果效好的猶太地和撒馬利亞宣教，還要「直到地極」作耶穌基督的見證，才會是完整的使命。

這本書可貴的地方不在於理論，乃是愛的生命在講見證，書中充滿作者生命故事，述說

《放眼地極》

出版社：橄欖

了愛的委身與行動，他的「穆愛」影響了所有兒女也跟從父母全身全心去愛。



《影癒心事》

作者：黃柏威

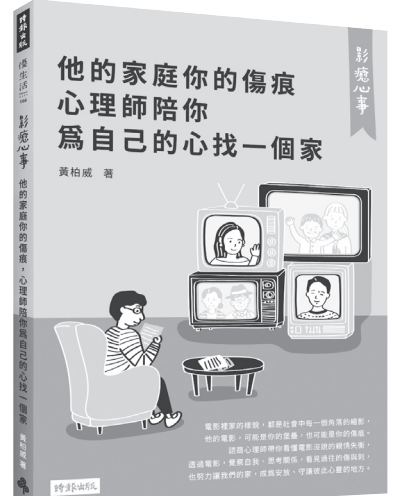
電影是世間的縮影，我們看著主角歷經各種境遇變化、情感轉折，無論結局是美好是悲慘，當影廳燈光亮起，電影終將劃下句點。

諮商心理師黃柏威拆解電影中的細膩片段，引導讀者觀察家庭關係中的枝微末節，理解如何面對家庭的角色與互動、衝突與溝通、失衡與失能、重建與療癒。

書中以家的組成角色切入，再進入家的傷痛與碰撞、學習步向包容與獨立，最終以是枝裕和的家庭電影建立柔軟而明

出版社：時報出版

朗的家印象，希望透過這些電影，觸動你的情感，讓我們能多靠近他人的感受一點。



▼《永恆族》是趙婷第一部大製作上億的商業電影，也是漫威電影首度由奧斯卡金獎導演執導。（電影宣傳海報）



《永恆族》試解萬古謎 趙婷改拍商業片？

■胡幼鳳

（資深媒體人）

華裔導演趙婷今年登上人生巔峰，以詩意的藝術電影《游牧人生》先獲2020年的威尼斯影展金獅獎，再獲今年奧斯卡最佳影片和最佳導演，成為李安之後最受矚目的華人導演。她立即被好萊塢網羅為漫威電影的導演，《永恆族》是她第一部大製作上億的商業電影，也是漫威電影首度由奧斯卡金獎導演執導。

不一樣的漫威電影

最近上映的《永恆族》，可以看到她拍出了不一樣的漫威電影，她企圖以商業電影中包裝哲思，並試圖以漫威英雄的宇宙觀，重新定義人類歷史，解開一些亙古謎團，野心很大。

我喜歡她拍藝術電影的真誠，但她要躋身好萊塢主流，可想而知勢必有一番掙扎。原是影評人寵兒的趙婷，首次因《永恆族》在爛番茄網站獲影評人負評，且是漫威電影系列最低，但八成觀

最近上映的《永恆族》，看到華裔導演趙婷拍出了不一樣的漫威電影，但也可見影片製作成本愈高，創作自由似乎愈低。

眾認為富娛樂性而買單。至今全球票房有一億八千萬美元，在IMDB上的觀眾評分雖沒有《游牧人生》高（7.4），也有6.9。

我並非漫威電影的忠實觀眾，這次選擇在戲院裡看3D版本，是因為自《阿凡達》和李安的《少年Pi的奇幻漂流》之後，沒有看到什麼好看的3D電影，很想看看趙婷拍3D漫威電影有沒有什麼出眾之處？

趙婷拍3D？

看了3D版的《永恆族》之後，覺得其實看2D就好。3D版並沒有讓我產生元宇宙的沈浸感，在技術層面上乏善可陳，且在3D呈現上暴露不少弱點，幸而擔任編導的趙婷還保有她部份的特色長處。

這部充滿特效、人物眾多的奇幻娛樂電影，擁有黑白黃各色人

種的強大卡斯，包括安潔莉娜裘莉、莎瑪海耶克，但她們的戲份都沒有第一女主角陳靜來得重，陳靜是華裔英國演員，她擁有溫柔的東方特色和一口標準的英國腔，片中她由神力平庸到最後成為堅韌又慈悲的領導者，歷經由平凡到不凡的英雄歷程。

永恆族的任務

而另兩位搶眼的亞裔演員包括：擁有超強膂力痴情守護愛人安潔莉娜裘莉的韓國馬東石，巴基斯坦裔的諸星庫梅爾南賈尼，劇情富有娛樂性，又在角色衝突中加入了不少哲思。

電影中，長生不老的永恆族是來自奧林匹亞星，高智慧又各顯神通的十位超級英雄，受命於天神阿里瑟姆，責任在保護地球，抵禦凶悍噬人的變異族，永恆族在地球上活了超過五千年以上，

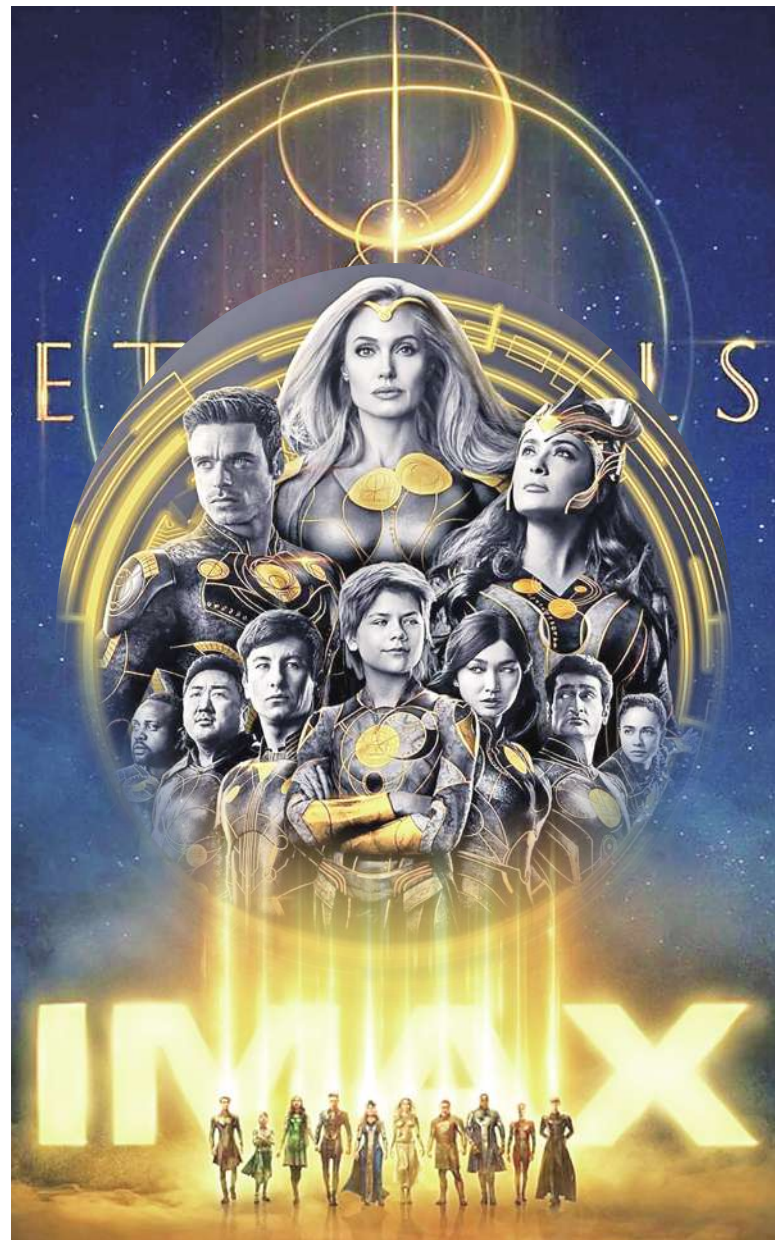
地球上的歷史更迭，在他們而言都是過眼雲煙，但既是保護人類，為何不阻止天災人禍呢？

原來阿里瑟姆賦予他們任務的唯一戒律是不得介入人類的衝突，儘管人類交相征戰，生靈塗炭，但戰爭也有帶來科技與醫學突飛猛進的好處。

揭露更大的秘密

永恆族扛著這個矛盾的任務，最後謎題逐步由懸疑的謀殺解開，原來阿里瑟姆的保護人類，只是要人類多繁殖，以達到一定的能量供給神現時刻，而已經和人類產生感情的永恆族，卻違抗天命與遵循天命者，對於保護人類與否，永恆族起了內訌。

安潔莉娜裘莉飾演的聖娜原是神力非凡的戰將，但卻罹患了似思覺失調的「天魔症」，會突然敵友不分，向同室操戈，得靠馬東石飾演痴情的吉爾伽美什全心維護，他們隱居山林猶如神仙眷侶，但是最後卻未能善終，而影片最後還有更大的秘密揭露，在此不再多做劇透。



▲永恆族也有著人類愛怨糾葛和各自的缺陷，他們的戀情多為悲劇收場，但目不暇給的特效，讓你來不及悲傷。（電影宣傳海報）

以李安為例

而趙婷第一次駕馭這麼大的製作，表現如何呢？我只能說在娛樂上，她可算及格，但是要求她在藝術和商業上平衡，實屬苛求。但李安闖好萊塢也並非一帆風順，他的《臥虎藏龍》以1700萬美元的預算，在全球賣出2億美元的票房，一度被視為投資報酬率最高的藝術電影導演，但他拍的首部漫威電影《綠巨人浩克》預算高達1.2億美元，還允許他先用六百萬美元先實驗拍其中的片段及特效，但在口碑和票房上都未達理想。

國片導演常嘆嘆製片預算太低，但有時候並非錢多好辦事，

影片製作成本愈高，要回收的壓力愈大，創作自由愈低，有時拍出來反而不倫不類，藝術商業兩不討好。

永恆族 Eternals



類型 動作 / 科幻
片長 02時36分
導演 安潔莉娜裘莉、陳靜、理察麥登、馬東石
上映日期：2021-11-03

《月老》入圍金馬 九把刀：當最後一部拍

【本報記者鄧玉瑩台北報導】九把刀將自己同名暢銷小說改編成愛情奇幻電影《月老》，找來老搭檔柯震東、王淨、宋芸樺及本次入圍金馬獎最佳男配角的馬志翔一同拍攝，一舉入圍第58屆金馬獎最佳劇情片等11項大獎。14日九把刀率眾在信義威秀影城廣場舉辦發表會，現場擠滿追星粉絲上百人，水洩不通。

老搭檔柯震東說：「和《那些年》相比，我已有更多人生經驗，這次演出感觸很深，不同體會。」女主角王淨穿著一身全紅褲裝、宋芸樺一襲露小腹全黑裙裝，兩人牽手相視微笑，宋芸樺說：「拍攝期間幾乎碰不到對方，

因為一個在陰間，一個在陽間，如今在發表會現場終於可以清楚看到對方。」

以本片入圍金馬獎最佳男配角的馬志翔，在《月老》中飾演「鬼頭成」，是原著中從未出現的全新惡人角色，這是他從影以來第一次飾演反派角色。

馬志翔說非常高興接到九把刀導演的電影，因為他的電影都很特別。

九把刀說：「《月老》雖然是我20年前的小說，但是我每拍一部電影，還是把它當作最後一部電影在拍。」這部電影歷時4年完成，被譽為今年最受矚目的國片鉅作，電影《月老》將於11月24日全台上映。



▲左起宋芸樺、柯震東、王淨出席電影《月老》發表會。（中央社）

導演、棒球國手與詩人 記錄父子歲月

【本報記者簡嘉佑台北報導】表面風光的人物，私底下只是「平凡的父親，平凡的兒子，平凡地不知道如何是好！」身著黑色皮衣的金馬導演沈可尚，分享著自己在拍攝《小兒子 膠囊時光》第二季的點滴，此劇為六對在專業領域有建樹的父子檔，如前職棒球員「台灣英雄」陳金鋒、詩人吳晟等擔綱主演，記錄親子間生活中的互動。

沈可尚繼邀請小野、吳念真與曾國城等人拍攝第一季《小兒子》紀實短片後，第二季則邀請，陳金鋒、吳晟與吳志寧父子、金曲歌手舒米恩、演員黃健瑋、劇場導演黃致凱與烏克麗麗達人馮舜。

沈可尚於14日《小兒子 膠囊時光》第二季首映前說，表面風光的人物，私底下的親子互動也那麼地平凡且日常。



像是劇場導演黃致凱和年幼的兒子「阿弟」相處，阿弟在家、在外與其他孩童互動過程的調皮搗蛋，都記錄在短片中。

黃致凱拍攝後也深有感觸地說「幫助他成長、去面對社會，但這每一步都其實把他推得離我

更遠」。

影片中，前棒球國手陳金鋒領著兒子阿陽攀登合歡山步道，陳金鋒在過程中，恩威並施地鼓勵兒子前進。過去球員「一秒就要輸贏」的經驗使得自己對兒子「比較嚴格」。

此外，吳晟透漏，當年希望兒子吳志寧就讀森林系，「希望他當公務人員」，但兒子卻走上創作獨立音樂之路。42歲吳志寧於去年三月，回到彰化家鄉定居。吳晟卻說，「我最幸福的事，就是你要回來住。」

▲故事工廠藝術總監黃致凱認為，身為父親「幫助孩子成長、去面對社會，但這每一步都其實把他推得離我更遠」。（主辦單位提供）