

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



轉型正義 不應只做半套



私校退場 竟轉為基金會



提升免疫力 養成健康習慣



臭氧污染農產 亞洲年損鉅

《今日靈修》



年關近，思慮多
年關近了，有人荷包滿滿，等待
長假；有人一事無成，近鄉情怯；
有人繃緊神經，嚴防疫情、治安
與交通，要讓大家過個平安年。
今年過年最特別的是，大家都要
塞在寶島，無法出國遠行。

地制法草案 朝野口角決延審

民進黨希望將地制法第四條的「且」改成「或」，國民黨「反對倉促修法」，要求行政院提出相應修法版本，兩黨兩度爆發口角。

【本報記者林志怡台北報導】藍綠兩黨針對地制法修正案正面交鋒！民進黨希望將地制法第四條的「且」改成「或」，國民黨「反對倉促修法」，要求行政院提出相應修法版本。兩黨兩度爆發口角，民進黨立法院黨團總召兼修法提案人柯建銘試圖溝通未果，最終由內政委員會輪值召集委員吳琪銘表示，會找機會與國民黨協商。朝野於同日下午達成共識，決定臨時會期間不審地制法草案，待下會期再行處理。

審地制法爆口角

立法院 19 日審議地制法修正案，民進黨立委柯建銘等 51 位立委提案，盼調整地制法第四條有關直轄市升格的條件，將原文「人口聚居達一百二十五萬



▲ 柯建銘（左）與費鴻泰（右）正面交鋒。(Photo by 林志怡 / 台灣醒報)

人以上，『且』在政治、經濟、文化及都會區域發展上，有特殊需要之地區得設置直轄市」中的「且」改成「或」，藉此擴大新竹合併得以執行。

然而，會議尚未開始，國民黨與民進黨立委就爆發激烈口角。國民黨立法院黨團總召費鴻泰與柯建銘正面交火，指著柯說，「你聽清楚了，如果你們要硬幹，我們不審預算！」要求行政院應提出相應的地制法修法版本。國民黨立委高喊「反對倉促修法」、霸佔主席台。民進黨立委王美惠等則回吼多聲「綁架總預算」，柯建銘等其他民進黨立委憤而離開會議室。

國民黨批強渡關山

民進黨立委全數離開後，國民黨立委賴士葆、林為洲等先後發言。賴士葆強調，要談竹竹併，除了地制法修法，應將財劃法、區劃法一起討論，更要取得新竹縣市首長的同意，由下而上進行才是，「不是讓（總統）蔡英文一個人的意志，為了（新竹市長）林智堅，讓柯建銘當打手」，無視立法院的在野黨

與委員，想將「地制法」改成「帝制法」。

林為洲則指出，本次修法在 19 日蔡英文召開地制法修法研討後，旋即拍板決定推動修法、21 日送入立法院程序委員會、24 日送入院會逕付二讀後，才被國民黨擋下來，「所有在野黨都來不及提對應版本」，批評此舉是企圖「強渡關山」。

柯建銘返場溝通未果

柯建銘與部分民進黨立委不久後返回會議室，再度槓上國民黨，費鴻泰對陣柯建銘時，批評本次修法「沒有行政院的意思、沒有林智堅的意思，只有柯建銘的意思」，柯建銘企圖解釋，但王惠美在一旁高喊「林智堅已經不選了」，否認國民黨對因人設事的指控，雙方溝通無效，柯建銘再度離開會議室。

柯建銘離開後，藍營建議先放官員回去辦公、要求直接散會。吳琪銘無奈表示「之後還會再協商」，費鴻泰接著攬著吳琪銘的肩膀表示，「國民黨是民主政黨，有行政院版本我們絕對願意協商。」吳琪銘則說，「今天的議程原本是審查地制法，我會跟國民黨團來協商，取得共識。」



▲ 國民黨立委費鴻泰（前右 2）等人一早就集結占據主席台，表達反對地制法成為「帝」制法。圖前右為無黨籍立委高金素梅。(中央社)

增本土 10 名確診 桃園一案感染源不明

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土新增 10 名確診個案！指揮中心指揮官陳時中 19 日於記者會表示，其中新增一名新竹確診個案，9 日與聯邦銀行行員有足跡重疊，研判可能為新竹家庭群聚案的感染源頭。另外，新增一名於桃園大湳市場工作的確診個案，目前未發現與本土群聚案有關聯，感染源仍不明。

新竹再增一例確診

指揮中心於 19 日公布，本土新增 10 名確診個案。其中，新竹群聚案再延燒 1 例。18 日傳出新竹市一家 4 口家庭群聚感染，其中父親與友人 11 日曾到鵝肉店用餐，遭匡列採檢後一人確診（案 18082）。陳時中表示，新竹群聚感染的整體路線還不是很清楚，但目前線索指出，該友人（案 18082）9 日與聯邦銀行行員的足跡有重疊，研判為可能的傳染途徑。

陳時中說，西堤餐廳群聚案仍為本土確診個案的最大宗，再擴張 7 例確診個案。包括一家七口於 7 日至餐廳用餐，再擴張 1 例（案 18120）；9 日（案 18083）此外，曾至餐廳用餐的學童



▲ 指揮中心指揮官陳時中於 19 日公布，本土新增 10 名確診個案。(指揮中心)

（案 18053）於 18 日檢驗出確診，該學童曾至華盛頓幼兒園，研判傳給 19 日確診的 2 名個案（案 18114、18118），其中案 18114 後續再傳染給家人，包括父、母與姊姊都確定染疫。

不明感染源增一例

一名 50 多歲的婦女（案 18119）在陪病的過程被採檢，於 19 日發現確診。陳時中表示，該婦女為桃園大湳市場的攤販，

目前與西堤、聯邦銀行和桃機群聚案沒有關聯性。他說，需要進一步釐清感染路徑。

另外，亞東醫院確診護理師的孩子於 19 日傳出確診消息（案 18081）。該名護理師的基因定序結果出爐，陳時中表示，就初步基因定序結果，與其他本土 Omicron 個案的病毒序列均不同，可排除跟本土群聚案的關聯性，仍進行完整的基因定序，釐清整體的案情。

《焦點圖文》台灣燈會主燈曝光 帝雉展翅飛揚

台灣燈會將在 2 月登場，主燈以「鳳彩飛舞」為主題，由草書「鳳」字發想，讓帝雉展翅及乘風而起的優美之姿，棲息在祥雲籠罩高山上，同時呼應展出地點高雄鳳山。(中央社)

另，2022 台灣燈會小提燈命名為「大吉虎」，以民間信仰小朋友的守護神「虎爺」作 Q 版設計，並在虎掌上寫著「大吉」和「大利」，除可供小朋友提燈遊玩外，也可坐立於桌面。(觀光局提供)



社論

華視之怒與老柯錯了

由於預算遭到國民黨立委提案刪減1千萬元及凍結3千萬元，華視總經理莊豐嘉表示將召開記者會說明。此舉被國民黨解讀為莊豐嘉要藉記者會「修理」國民黨，莊豐嘉則認為開記者會是要「說明華視對新聞自由的堅持。」

有違新聞自由

雙方觀點不一，不過，顯然連民進黨團總召柯建銘也不買莊豐嘉的帳，認為莊豐嘉的言行已超出「新聞人的界線」、要求文化部撤換莊豐嘉。表面

看來，民進黨籍的柯建銘似乎是站在國民黨立委這邊，然而，其實，柯建銘要求莊豐嘉走人的理由卻恰恰有違莊豐嘉所強調的「媒體應該堅持新聞自由」。

根據柯建銘自己的說法，莊豐嘉在《地方制度法》修法一事上多次「修理」他，所以他對莊也很不滿。由此看來，柯建銘執意要讓莊豐嘉走人，恐怕也有點公報私仇的意味。柯建銘主導新竹縣市合併、力促《地制法》修法，是否得當，本來就可受公評，華視進行報

導甚至評論，是媒體人的職責，柯建銘卻認為這是在修理他，不見得公允。

公共政策應受公評

莊豐嘉身為華視的總經理，理論上不會也不應該直接插手新聞報導。2020年，NCC（國家通訊傳播委員會）否決中天新聞台的換照申請，主要的理由正是NCC認為中天經營者介入新聞製作，柯建銘把《地制法》修法新聞及評論這筆帳直接記到莊豐嘉頭上，莫非他也認為媒體經營者可以且會直接干預

新聞？這不就等於是打臉NCC嗎？

再說，不論莊豐嘉與華視《地制法》修法的新聞有沒有關係，媒體評論公共政策，天經地義，莫非柯建銘認為，他是民進黨立法院黨團總召，華視是公廣集團的一員，所以就不能批評與執政黨同一個政黨的立委？

如果有這種觀念，那柯建銘才是不懂新聞人的界線何在。柯建銘為一己之私，如此公開數落莊豐嘉，難道不擔心外界會認為民進黨執政後，果真已經把手伸進了媒體、給媒體畫

了一條紅線嗎？

連BBC也遭報復

華視認為國民黨以華視和台灣事實查核中心的合作為由，刪減及凍結華視的部分預算，是干預新聞自由，因而提出抗議，那麼，華視也應該要對柯建銘的說法表達不滿，畢竟柯的指責同樣也明顯違反了華視所堅持新聞自主與新聞自由；如果華視只批國民黨而不批柯建銘，那就是做半套，難逃「看顏色辦事」之譏，也大大削弱了「華視之怒」的說服力道。

近日英國政府凍漲BBC（英國公共廣播公司）的收入，被認為是首相強森對BBC的報復行動。BBC對疫情封鎖期間強森竟在官邸偷開派對一事，進行了猛烈的批判，使得強森的首相大位陷入危機。

BBC是享譽國際的重要媒體，媒體新聞的自主與自由連在老牌民主國家的英國，都會遭此逆襲，台灣能不戒慎恐懼嗎？「莊豐嘉事件」背後所隱藏的政治力干預新聞慣性，頗值得深思。

轉型正義做半套？政黨候選人應自清

台灣陪審團協會理事長陳為祥 19 日於記者會呼籲，選舉候選人未來都該提出未與國安、情治單位合作的自清聲明。



▲台灣陪審團協會理事長陳為祥表示，轉型正義不該只做半套。（主辦單位提供）

【本報記者簡嘉佑台北報導】台灣轉型正義進度落後！台灣陪審團協會理事長陳為祥 19 日於記者會呼籲，選舉候選人未來都該提出未與國安、情治單位合作的自清聲明；台灣陪審團協會創會理事長鄭文龍也說，如果不做轉型正義，將導致社會黑白顛倒，出現「可以做壞事後，繼續升官發財」的誤解。

轉型正義轉不過去

陳維祥表示，台灣面臨認同危機、未完成的轉型正義，是成為一個「正常化」的國家兩大考題。他指出，明白「轉型正義工程浩大，但不能當作不做的藉口」。目前過往政治檔案公開有限，受害者只有在促轉會同意下才能進行翻閱，許多當時的加害者仍舊隱匿於過往威權時代的陰影中，導致「只有被害人，而沒有加害人」的狀況出現。

他呼籲，政黨不要陷入政

治紛爭就把相關資料隱蔽，讓共犯結構下的加害者繼續掌握公職的重要職位。他更說，如果因噎廢食，當初乾脆就不用訂定轉型條例，「不要做一開始就說清楚，我們可以另尋他法」。

台灣陪審團協會創會理事長鄭文龍舉他國為例說，英國人權運動者於 2020 年將商人艾德華的銅像推入河中而遭到起訴，審判過程邀來歷史學家解釋，此商人過去以販買奴隸致富，最後人權運動者獲判無罪，連起訴的檢察官都認同這個判決。他強調，在民主法治國家中，「轉型」、「除垢」的事情不做的话，社會沒有是非，造成「可以做壞事後，繼續升官發財」的誤解。

候選人應自清

在部分政治檔案公開後，民進黨立法委員黃國書自承、國民黨立法委員林奕華否認之線

民事件，引發民間團體質疑，過往黨國威權體制下之特務、線民與共犯結構下的成員，是否能再次進入現行的公權力體制？

台灣社秘書長潘威佑則指出，過往調查局成立監控校園的「安定小組」中，一共有 5 千名線民提供資料。這麼龐大的網路至今也還沒釐清，促轉會成立至今「做得還不夠」。

對此，民間團體建議，政黨內欲登記參加各級公職人員選舉之初選者，必須提出「終止動員戡亂前，與國安、情治、警政等任何類似機關單位間，無曾為政治偵防之目的，建立過任何形式之合作關係」的自清聲明，並提供給社會大眾翻閱其政治檔案。如果有拒絕聲明或自清聲明不實者，應該禁止其參選或開除黨籍。

回應地制法草案 民眾黨籲開國是會議

【本報記者林志怡台北報導】地制法修法要「停、看、聽」！應儘速召開國是會議、檢討過去升格案例、聽取地方意見，不應倉促修法！針對立法院 19 日審議地制法修法草案，民眾黨立委邱臣遠於會前強調，地制法修法應「從下而上，而非從上而下」，是否要在臨時會上處理，還需要更多溝通。

地制法還要更多溝通

邱臣遠指出，上週立法院內政委員會曾安排地方縣市的考察，包括彰化縣、新竹市、新竹縣等定區，讓立委聆聽不同地方的不同需求，凸顯地制法修法「從下而上，而非從上而下」的重要性，也看到地方稅制、財政劃分分配、交通問題與地方民意見等面向還有很多需要溝通。

因此，邱臣遠認為，臨時會應該還是以預算審查為主要任務，地制法修法草案是否在臨時會期間就要搶著送出委員會，還可以更多溝通，也呼籲總統府先召開國是會議、執政黨

也要加強朝野溝通，以及行政院先提出院版草案版本。

檢討案例再談升格

民眾黨立委蔡壁如亦強調，內政部截至目前都還未針對 2010 的五都升格成效進行通盤檢討，縣市合併後縣區是否更加繁榮、直轄市有沒有成為國際亮點、升格後是否帶動周邊地區發展等都還是未知數，「希望從過去的經驗檢討出方向，再來看現在地制法改一個字合不合適！」

針對行政院至今還沒提出院版草案，蔡壁如認為，這代表「行政院的高級官員也不想幫柯總召（民進黨立法院黨團總召柯建銘）背書」，且民主草根發展在鄉鎮市，升格成為直轄市後，鄉鎮公所都變成官派的區公所，地方自治形同「被消滅」。

蔡壁如也提醒，升格直轄市不外乎想要更多錢，取得更多統籌分配款，財政部應出面說明升格為直轄市後相應的義務與成本。

未落實實聯制成破口 阿中呼籲配合

【本報記者簡嘉佑台北報導】未落實實聯制的民眾「不會處分，但呼籲積極配合！」指揮中心指揮官陳時中 19 日於記者會表示，如果民眾都能落實實聯制，可加快疫情匡列的速度。此外，指揮中心發言人莊人祥表示，24 日會有新一波的莫德納疫苗抵台，為今年的第一批莫德納疫苗。

呼籲落實實聯制

現場記者於 19 日於記者會提問，有民眾於 9 日至桃園西堤餐廳用餐，但因為沒有遵守實聯制，所以就沒有被匡列到，直到他自行向上通報才曝光，請問店家或民眾沒有落實實聯制的话，會有相關懲處嗎？

陳時中對此回應，目前實聯制並沒有強迫，並說「如果實聯制有罰則，被罰的民眾一定相當多。」在本土疫情比較穩定時，民眾都比較忽略實聯制，甚至立法委員也要求指揮中心取消實聯制。

他指出實聯制是「有備無患」，如果實聯制夠完全落實，也能加快匡列的速度。他最後表示，「目前實聯制沒有處分，但是呼籲大家要積極配合。」

強化落地篩檢

因應國際疫情嚴峻、加上春節歸國潮，指揮中心 18 日宣布，將落地採檢範圍從長程航班擴張至短程航班。陳時中 19 日表示，將擴

大落地採檢的對象，原本僅採檢歐美、中東及紐澳等長程航班乘客，於 20 日 0 時起搭乘南亞、東南亞等航線抵台旅客也需要進行落地採檢，預計將增加 10 多個航班，並強化機場防護措施和裝備因應。

莫德納瘋搶

莊人祥表示，第 20 期疫苗預約平台於 18 日開放預約，目前已有 86 萬人預約，其中莫德納疫苗預約率高達 99.62、BNT 為 62.94%、高端為 58.58%、AZ 則為 21.37%。他指出，第三劑疫苗追加劑的預約時間到 22 日，呼籲民眾都還是可以進行預約。



▲目前雖然未落實實聯制沒有相關懲處，但還是呼籲民眾積極配合。（Photo by 玄史生 on Flickr under C.C. License）

私校退場轉基金會 專家：仍應合規定

台北商業大學校長張瑞雄受訪時指出，私校不願意讓國家回收校產才是癥結點，改制只是一種過渡性的退場。

【本報記者簡嘉佑台北報導】私校退場搖身一變成基金會？針對花蓮國光商工 18 日爭取改辦基金會，獲教育部初步同意。高教工會陳尚志批評，私校能以「改制、改辦或合併」的方式來迴避退場，應該立即退場、資產全數充公。但台北商業大學校長張瑞雄受訪時指出，私校不願意讓國家回收校產才是癥結點，如果私校只能改制成國中、小，未來還是會面臨少子女化衝擊，改制只是一種過渡性的退場。

為避稅改基金會

停辦近十年的花蓮國光商工近期提交計畫書，爭取改辦國光文化藝術基金會，獲教育部初步同意。若經核准，將成國內第一所轉型基金會的私校。推測部分私校會趕在法律落實前，盡速改辦。如果私校真的大量改辦基金會，政府是否應該祭出配套措施，如審查董事機構與基金會是否有不當往來？

張瑞雄則表示，台灣目前早已存在相當多基金會，質疑私校改辦而成的基金會與一般基金會究竟有什麼不同，如果為私校改辦為基金會設立另一套法律，恐怕



▲立法院於 12 日審議《私校退場條例》，其中第 24 條，擬讓被列入專案輔導的學校，在 3 年內仍可改制、合併、改辦。（網路截圖）

「會有很大的困難」。他指出，如果政府允許私校轉辦為基金會，就應該按一般基金會的方式處理。

封殺私校改辦

立法院於 12 日審議《私校退場條例》，其中第 24 條，擬讓被列入專案輔導的學校，在 3 年內仍可改制、合併、改辦。教育團體指出，教育部只打算刪去「改辦」，保留改制、合併。但為何特別封殺改辦，改辦的弊病

為何？

張瑞雄指出，無論改辦基金會或改辦療養院都一樣，問題都是招不到學生，私校被迫退場。但政府卻對私校改辦限制東、限制西，私校採行各種對策就是不要「讓國家把校產收回」。

而教育團體指出教育部只願意刪除「改辦」時，張瑞雄表示，現行法律還沒通過，能不能通過還「有待觀望」。而且要是私校只能改制為國中、國小，終究還是要面臨少子女化的問題，未來

恐怕還是要面對退場的問題，這種改制只是「過渡性的策略」。

私校退場轉不動

高教工會秘書長陳尚志曾說，如果替私校開三年改制的後門，就會有退場禿鷹覬覦退場私校的油水。他認為，私校退場就應該資產「歸公」，而非留下改辦、改制或合併這些「逃逸路線」。

張瑞雄表示，私校退場的關鍵在於如何妥善處理資產。他指出，高教工會立場向來堅定，馬

上退場、資產全數充公的私校 沒有考量到誘因的問題，這樣的退場機制顯得太過「理想化」，的政策必然引起私校的反彈。

電動車產值上看 6 兆美元 台灣角色將更重要

【本報記者游清淵台北報導】「未來電動車要用到更多的半導體，台灣將更受依賴。」聯電榮譽副董事長宣明智看好電動車未來發展前景，他預期電動車產值規模將上看 6 兆美元。

電動車產值規模看好

宣明智 19 日接受傳媒專訪表示，電動車市場大，單是小型電動車市場產值規模可望達 1.98 兆美元，是晶圓代工業的 20 倍以上，也比電腦及智慧手機總和還高出 1 倍，整體電動車產值規模上看 6 兆美元。

宣明智說，台灣產業已在電動車供應鏈之列，尤其未來電動車要用到更多的半導體，一輛電動車內可能使用超過 250 顆晶片，台灣將被依賴更多。他認為，台灣應在 IC 優勢基礎下發展電動車，由政府政策鼓勵產業，促進台灣內部良性循環，協助了解產業，進而提升外銷能力。

應讓用電大戶發電

至於生技及醫材產業，宣明

智表示，國內法規要先進，若法規落後，台灣產業肯定會落後國外；此外，國內應有效運作快速臨床，加速認證時間。

針對鴻海創辦人郭台銘憂心台灣 2022 年一定會缺電，宣明智也認同說，隨著經濟發展，用電需求會越來越多，如果沒有做好準備，一定會發生缺電。他表示，找到乾淨、沒有碳、又能夠大量發電的能源，是有為政府要做的事。他建議，可以考慮特許用電大戶自行發電，就地發電，經濟效益高。

竹竹併要謀定後動

至於新竹縣市合併議題，宣明智說，他是有條件支持，對科技發展有幫助就支持，沒有幫助就不支持。他認為，倉促合併必定弊大於利，要謀定而後動。

宣明智表示，合併後要升格、未來預算要增加。此外，基於新竹縣市及苗栗已是共同生活圈，且苗栗與竹科發展密不可分，竹竹苗如果能夠併，效果將遠大於竹竹合併。他說，當前三地可以先展開合作，才能解決問題。

美商會對經濟有信心 促規劃綠能政策

【本報記者林志怡台北報導】近九成的美商對台灣未來一年的經濟發展有信心，且有近五成的受訪企業預期，將進行擴大徵才。但台灣美國商會會長施立成說，台灣政府應尋求兼顧防疫與經濟發展的邊境開放措施，且因電子產品及半導體的需求持續存在，建議政府多著墨綠能政策的規劃。

八成看好未來經濟表現

台灣美國商會 19 日公布《2022 商業景氣調查》，高達 87% 的受訪美商對台灣未來 12 個月的經濟表現表示「有信

心」、高達 90% 的企業高階經理人看好今年及未來 3 年的公司營收成長，另有近 5 成受訪企業預期，今年將進行擴大徵才。

邊境管制應放寬

此外，逾 65% 的受訪者支持台灣與美國談判、進一步達成雙邊貿易協定，更有 62% 支持台灣加入跨太平洋夥伴全面進步協定（CPTPP）。但施立成指出，受訪者對於政府的疫情掌控滿意度較去年稍有下降，主因在於去年五月疫情衝擊產業經濟，但整體滿意度仍高達 78%。

施立成指出，有超過 8 成受訪者認為，現有短期商旅、長期工作簽證等，對商業正常運行產生些許影響；逾 9 成認為應考慮是否放寬邊境管制措施。但他也強調，公眾安全仍最重要。

因此，美國商會建議，若能兼顧四大條件，包括七成以上民眾接種兩劑疫苗、醫療量能足夠、疫苗供應穩定、重症死亡率可控等，就應考慮放寬邊境管制措施，在與病毒共存、清零之間達到平衡，兼顧防疫與經濟發展。

半導體需求持續

部分受訪者預測，全球對台

灣電子產品及半導體的需求將持續。調查中也發現，會員對於供電穩定、電力成本、綠能發展等議題表達關切，更有 71% 對電網韌性表示關注。

因此，施立成認為，能源是否穩定提供、電力價格變動等議題在 COP26 後關注度大增，且產業界開始討論永續綠能的議題，而電網韌性的關注「不可否認的」與去年兩次跳電有關；綠電部分，施立成指出，「綠能供應量現在看來不太夠」，建議政府多著墨綠能政策規劃，包含發展儲能與風電、光電以外的綠能選項。



▲宣明智預估，電動車產值上看 6 兆美元。（網路截圖）



魏邦賢

（退休公務員）

日本積極施壓台灣，開放核食進口，此事涉及台日貿易失衡、核食安全、公投效力、日本核廢水排放太平洋污染等諸多問題，政府在談判過程中，應全盤考量，不宜籌碼盡失，演變成不公平貿易博弈情勢，台灣利益在那裡？最需顧及。

台日貿易失衡嚴重

台灣開放美國萊豬進口，政府當初的理由是考量台美經

對日逆差失衡 進口核食應爭取台灣利益

貿談判，以及需要美國支持國際經貿組織，但美方對我期待之議題，並無任何承諾，如今萊豬開放之後，亦無履行之義務，台灣究竟獲得何種實質利益，至今無解。

然而，美國畢竟是台灣第二大貿易夥伴，2021 年台灣對美出口值達 657 億美元，約占總出口比重 14.7%，創歷年新高，進口則是 390.8 億美元，占進口比重 10.3%。如以全年雙邊貿易角度觀察，台灣對美國貿易順差 266.2 億美元，亦創新高紀錄，在此背景下，開放萊

豬進口，尚情有可原。

但台灣對日貿易情況截然不同，依據主計總處資料顯示，110 年 1 至 11 月，台灣自日本進口 511 億美元，較 109 年同期增加 23.2%，對日出口 265 億美元，年增 23.8%，台灣逆差達 247 億美元，較上年同期再增加 45 億美元，嚴重失衡。日本是台灣最大的貿易逆差國。

爭取擴大對台採購

在此台日貿易失衡嚴重環境下，台灣開放日本福島核食進

口的理由在那裡？難道日方不應本諸雙邊貿易互惠原則，承諾擴大對台採購嗎？政府至少應該爭取日本擴大等額採購台灣食品，尤其是去年輸中國大陸受挫的鳳梨、釋迦、蓮霧等農產品，以疏解農民的損失。

至於日本計劃將福島核廢水排放太平洋，已引起週邊國家群起抗議，極可能因此污染日本農、漁產品，難道政府不應要求日方保證不將核廢水排放太平洋，以免增加台灣對日本食品的疑慮嗎？日本該項排放核廢水計劃，亦嚴重威脅台灣

海域漁業安全，政府不可置若罔聞，任令事情發生。

不應推翻公投結果

台灣於 2018 年 12 月 7 日舉行反核食公投，在 1078 萬人投票中，有 779 萬人反對進口核食，比率高達 77.74%，政府不能漠視民意，任意推翻公投結果，違背民主政治真諦，否則公投又有何價值及意義？在未經人民同意之前，政府不應以行政權力開放核食進口。

去（2021）12 月 18 日 4 大公投案，演變成藍綠對決，再

加上台中立委改選、萬華罷免案執政黨勝利，在高人氣的環境下，如今政府計劃開放福島核食進口，然而，全案涉及國人食品安全，以及台日經貿逆差嚴重之國際貿易問題，且既經公投反應民意，政府不應率爾推翻公投結果，違背民主政治真諦。

「台灣利益」應是政府處理核食案的最高原則，政府必須向全民證明符合全民利益，方能在經過人民同意之下，開放核食進口。



▲走路的時候，手臂要大力前後擺動，唯有活動到全身，才稱得上是有效率的運動。（網路截圖）

▼烤薑片就是將薑塊切成薄片，放入烤箱加熱，再拿去晾乾就完成了，不論搭配食物或放入飲料都很適合。（網路截圖）



■石原新菜

不論是工作還是私生活，有些人總是秉持著「一定要把行事曆塞好塞滿」的態度。遇到行事曆一片空白，也不知道該做些什麼的時候，的確有可能讓人產生自己正在浪費時間的想法。不過，撇開工作不提，就私生活而言，偶爾讓自己「浪費時間」反而很重要。

放空，什麼也不想，更能達到放鬆的效果。

肚子不餓卻吃飯

我發現坊間不少有關介紹健康和瘦身資訊的書籍都會強調「3餐一定要正常吃」。雖然這樣的觀點不算有錯，但讓我介意的是，如果有人很執著於這一點，明明肚子不餓，卻還是只要時間一到就坐下來吃飯。實際上，這麼做對身體絕非好事。

安排時間出遊或專注在感興趣的事物，讓身心獲得休息，對提升免疫力也能發揮正面效益。

適度地休息

當我們每天為了工作、家事、安排私生活而疲於奔命，即使心理上覺得很滿足，卻也無法確保身體獲得足夠的休息時間。於是，日積月累下來，沉重的疲勞終於壓垮了免疫力。但是，如果勉強自己運動，情況只會雪上加霜。當交感神經過度活動，免疫細胞的功能也會跟著減退。如此一來，即使是精心安排的行程表，對體力而言也只是「浪費」。

最重要的是適度地休息。請拋開「放假的時候無所事事就是浪費時間」的想法，如果是周末2日，請從中挑1天盡情讓自己無所事事吧！

此外，安排時間出遊或專注在感興趣的事物，讓身心獲得休息，對提升免疫力也能發揮正面效益。提醒各位一點，旅行時不要想著多跑幾個景點，最好能留點時間，讓自己對著眼前的風景

第一，身為免疫細胞的白血球，活動力在飽足狀態下不夠活躍，無法徹底發揮作用。相反地，白血球的威力在空腹狀態下反而會增加。白血球的功能是吞嚥入侵體內的異物，但如果處於血糖上升的飽足狀態，白血球的能力會降低至正常水準的一半，免疫力也隨之下降。

肚子餓了再進食

話說回來，各位平常吃早餐和午餐的時間大多是固定的吧。如果無法自由調整，建議各位調整分量，不要讓自己吃得過飽。與其遵守用餐時間，斟酌目前的身體狀況更為重要。

舉例而言，我們不妨看看自然界的動物。一般而言，動物只有在肚子餓的時候才會進食，遇到生病等身體出狀況的時候，更是會完全停止進食。原因是空腹可提高自然治癒力，進而提升免



▲有些人抗拒運動，是覺得定期上健身房，或者挑戰從未嘗試的運動，既花錢也花時間。（網路截圖）

疫力。人和動物一樣，最好是只有肚子餓了才進食，至於其他時候，其實不需要勉強自己吃東西。

體溫降 免疫力也降

為了健康的生活，體溫是非常重要的關鍵因素。人的體溫保持在36.5℃～37℃，身體的活動效率最佳。具體而言，體溫每下降1℃，免疫力就會下降約30%，基礎代謝也會降低約12%，甚至連癌細胞也更容易繁殖，可說是百害無益。為了維持適當的體溫，重新檢視飲食的內容、找出壓力來源和讓身體受寒的原因尤為重要。

特別是夏天更不可掉以輕心。夏天是炎熱的季節，所以一般人很容易忽略身體是否受寒，因此反而更加危險。首先，因為天氣炎熱再加上容易水分不足，很多人喜歡在夏天喝冷飲。殊不知冷飲會導致身體受寒，連帶免疫力下降。所以喜歡吃冰得透涼的食物或習慣在飲料加冰塊的人，更

菌侵擾的作用，當胃酸無法發揮效用，也會使免疫力降低。另一方面，也必須當心冷氣吹太久或開太強，造成身體發冷的問題。如同前述，身體受寒會造成體溫下降，連帶降低免疫力。除了避免直接對著冷氣的出風口吹風，溫度也不可調得太低，最好是調到讓身體稍微流汗的溫度。

細嚼慢嚥益處多

趕著出門上班或上學吃的早餐、必須在一定時間內解決的午餐等，造就了現代人總是匆忙用餐的習慣。但是，就免疫力的觀點而言，狼吞虎嚥沒有任何優點。食物若沒有經過仔細咀嚼就吞下肚，不但會增加肥胖和罹患糖尿病的風險，也會造成免疫力下降。

只要稍微多花點時間慢慢吃，除了活化腸胃的功能，還能刺激副交感神經，提高免疫力。另外，細嚼慢嚥也有助刺激滿腹中樞，讓大腦隨時做出吃飽的判斷，預

防感冒的作用，當胃酸無法發揮效用，也會使免疫力降低。另一方面，也必須當心冷氣吹太久或開太強，造成身體發冷的問題。如同前述，身體受寒會造成體溫下降，連帶降低免疫力。除了避免直接對著冷氣的出風口吹風，溫度也不可調得太低，最好是調到讓身體稍微流汗的溫度。

吃薑不要削皮

薑含有多種有益身體健康的成分。不論古今中外都是應用極為廣泛的藥材。事實上，有7成以上的漢方藥品中使用了薑。薑的吃法相當多樣，為了提升效果，各位在使用上有幾點必須特別注意。第一，薑不要削皮，請連皮一起吃。薑醇是薑的有效成分，而薑皮薑醇含量特別高，如果削掉不吃就太可惜了。其次是烹調的溫度不要超過100℃。因為薑油的功效超過100℃就會失效，以低溫調理很重要。

烤薑片簡單易做

還有薑泥必須現磨現吃，磨好後不可放置超過3分鐘，因為薑的有效成分接觸到空氣超過3分鐘，有可能會打折扣。如果當作佐料使用，最好是要吃之前才磨。

即使是生食，薑也能發揮充分的效用，且加熱再曬乾後的薑，薑油含量會增加10倍左右，更能發揮溫熱身體的效果。

本書的核心，是一場CIA的敏感度思想練習：「如果世界上沒有伊斯蘭，衝突是否仍會發生？」答案是肯定的。這場CIA的思想練習，就是希望戰略家能夠突破盲點，去看見「宗教」以外還有哪些政治、經濟、地緣因

索？又是哪些「隱形力量」在發揮作用，左右區域情勢？

2001年，恐怖分子挾持客機撞進世貿大廈，九一一事件爆發。二十年後，美軍狼狽撤離阿富汗，塔利班則席捲喀布爾，贏得政權。二十年間，反恐戰爭與恐怖攻擊不斷，衝突似乎永無休止。

本書的核心，是一場CIA的敏感度思想練習：「如果世界上沒有伊斯蘭，衝突是否仍會發生？」答案是肯定的。這場CIA的思想練習，就是希望戰略家能夠突破盲點，去看見「宗教」以外還有哪些政治、經濟、地緣因

驗。坐在書桌前工作或念書，一動也不動就過了幾個小時，等到回過神來，發現自己的脖子和肩膀變得怪怪的。因為一直持續在緊繃的狀態下，肌肉變得非常僵硬。事實上，嚴重的肩膀僵硬、虛寒體質、偏頭痛也是許多從事辦公事務的人共通的煩惱。

坐在椅子的狀態比維持站姿的負擔較少，確實是比較輕鬆的姿勢，但是身體不必動，所以肩膀和脖子的肌肉容易變得僵硬，連帶使血液循環變差也是不爭的事實。這樣的狀況如果遲遲不見改善，日復一日，長久下來身體當然會出現各種不適，甚至有可能引發免疫力下降。

活動身體 放鬆肌肉

那麼，該怎麼做才能預防這樣的情況發生呢？原因既然是維持同樣的姿勢久坐，那麼只要每隔一段時間活動身體，讓肌肉放鬆就好了。我的推薦首選是能活動全身的健康操，但如果在辦公室或學校時，難免會顧慮他人的眼光，不妨改成只要坐在椅子上就能做的「肩膀上下運動」。

這個運動主要活動到的部位是肩膀和脖子等上半身的肌肉，不但可改善變慢的血液循環，也有預防肩膀僵硬和溫熱身體的效果。建議各位利用做家务的空檔，或者邊看電視邊做，養成定期活動身體的習慣。

力量姿勢 提振精神

一早起來就覺得心情低落，不論做什麼事都提不起勁。想到待會兒就要參加面試或重要會議，心裡滿是緊張與不安……我想，各位應該都有過上述的經驗吧？當各位處於高度壓力和不安，自信幾乎蕩然無存的時候，請務必

提升免疫力 養成健康習慣是高招

透過豐富的插圖，從飲食、姿勢、運動、作息、打掃、社交等，多面向告訴你輕鬆提升免疫力的訣竅。



▼細嚼慢嚥能增加臉部肌肉的活動量，帶動血液循環，促進腦部活化，達到預防失智的目的。（網路截圖）

薑不要削皮，請連皮一起吃。薑醇是薑的有效成分，而薑皮薑醇含量特別高，如果削掉不吃就太可惜了。

想起以下要為各位介紹的「力量姿勢」，讓自己心念一轉，激發出戰勝逆境的勇氣。

所謂的「力量姿勢」，是美國哈佛商學院的教授兼社會心理學者艾美·柯蒂所提倡的姿勢，主要用於自我鼓舞。據說只要持續力量姿勢2分鐘，腦內啡之一的鞣醣就會增加，促使荷爾蒙的比例開始改變，思考也從負面轉向正面，以滿滿的自信取代原本的不安。

所謂的力量姿勢並沒有固定的姿勢或動作，只要是能夠讓自己

推薦走路運動

為了保持苗條、健康的體型以及青春永駐，必備條件之一是每天適度的運動。但是，定期上健身房，或者挑戰從未嘗試的運動，既花錢也花時間，不是每個

人都行有餘力。更何況有些人原本就不擅長運動，或是覺得與其他人一起運動十分不自在。為了有上述困擾的人，在此要大力推薦的運動是走路。走路不用在意周圍的眼光，而且也沒有時間的限制，又能達到很效存的效果，因此近年來成為極受歡迎的有氧運動之一。

除了快走，同時搭配飲食控制、少吃零食，降低熱量攝取也能達到很好的減重效果。

健走強化心肺機能

不過，這裡說的走路，和平常的「慢慢走」不一樣，重點在於速度要稍微加快，改成「快走」。

而且走路的時候，手臂要大力前後擺動。唯有活動到全身，才稱得上是有效率的運動。最理想的度是走到稍微喘氣。以目標而言，男性大約是1天走9000～1萬步，女性走8000～9000步。養成每天快走的習慣，主要的益處包括提升下半身的肌力和緊實肌肉、藉由血流量的增加強化心肺機能，以及活化腦機能。此

外，除了快走，同時搭配飲食控制、少吃零食，降低熱量攝取也能達到很效存的減重效果。（興輯／輯）



▲在室內除了避免直接對著冷氣的出風口吹風，溫度也不可調得太低，最好是調到讓身體稍微流點汗的溫度。（網路截圖）



▲所謂的力量姿勢並沒有固定的姿勢或動作，只要是能夠讓自己精神為之一振的姿勢都可以。（網路截圖）

《趣味免疫學》簡介

「提升免疫力」，簡單來說就是「提升健康等級」。養成提升免疫力的生活習慣，不僅能降低流感和新冠肺炎等傳染病的風險，也有助於預防糖尿病、高血壓、癌症等疾病。透過本書了解生活中「本來就應該這麼做」的事，簡單細微的改變，就能提升你的「健康等級」。

只要透過日常習慣的培養，例如：三餐不要吃到十分飽，維持八分飽即可，即使再累也一定泡澡、每天睡滿七小時、常保笑容和感恩的心、保持正面思考等，不僅能降低流感和新冠肺炎等感染疾病的風險，就長遠看來，也有助於預防糖尿病、高血壓、癌



作者：石原新菜

出版社：晨星

出版日期：2021/11/12

《這樣裝潢，多少錢？》

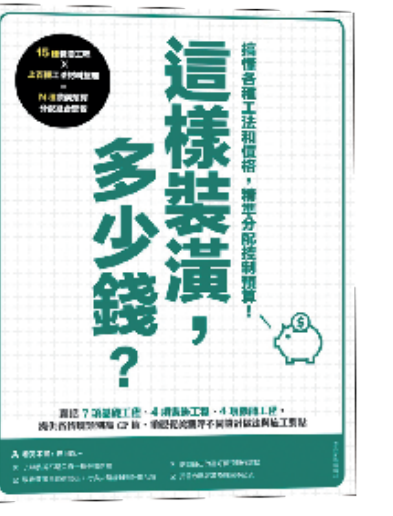
作者：漂亮家居編輯部

出版社：麥浩斯

「我只有這點錢，到底應該怎麼分配才不會出錯？」「想要清水模，又想要大理石，預算不足下我只能二擇一嗎？」「付了頭期款卻發現存款所剩無幾，如何才能該有的都有，質感也不扣分？」

如何精準分配預算，應該是面臨裝潢需求的人最先碰上的煩惱，夢想中的居家品質、空間想法與設計似乎難以通通實現。

漂亮家居編輯部聽到你的心聲，本書告訴你：即使是同一種裝潢，也會有不同等級的做



・TNT書訊・

醒報編輯部／輯

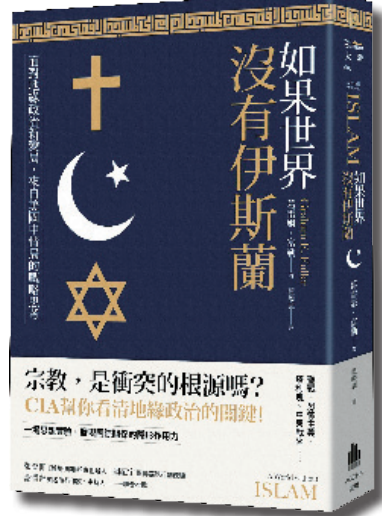
《如果世界沒有伊斯蘭》

作者：葛雷姆·富勒

出版社：廣場出版

2001年，恐怖分子挾持客機撞進世貿大廈，九一一事件爆發。二十年後，美軍狼狽撤離阿富汗，塔利班則席捲喀布爾，贏得政權。二十年間，反恐戰爭與恐怖攻擊不斷，衝突似乎永無休止。

本書的核心，是一場CIA的敏感度思想練習：「如果世界上沒有伊斯蘭，衝突是否仍會發生？」答案是肯定的。這場CIA的思想練習，就是希望戰略家能夠突破盲點，去看見「宗教」以外還有哪些政治、經濟、地緣因



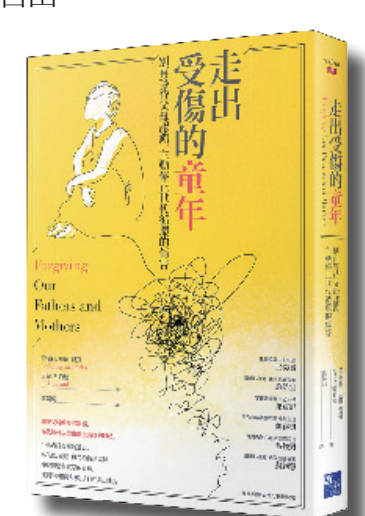
《走出受傷的童年》

作者：蕾斯莉·里蘭·費茲，吉兒·哈伯德

出版社：啟示

每個被父母傷害過的人，可能都說過這樣的話：「是不是我不夠好，所以爸媽不愛我？」、「在這個家裡，我好像是多餘的。」有些人選擇把家庭的傷痛表現在外，於是逐漸長成一個「難搞」的人；有些人則是把痛苦內化，表面上看起來沒事，其實內心早已千瘡百孔。

童年的創傷不會消失，在長大之後依舊影響我們，讓我們總是質疑自己、無法與他人建立正向關係，甚至可能蔓延到下一代。本書帶領我們去看見



▼ 臭氧污染有時會直接讓植物死亡。(Photo by Jeff Attaway on Flickr used under Creative Commons license)



臭氧污染農作物 亞洲年損 630 億美元

【本報記者莊瑞萌綜合報導】臭氧污染摧毀亞洲稻米生長！最新研究指出，受到臭氧污染的農作物無法順利生長，導致中國、日本與南韓的稻米、小麥與玉米作物減產，1年損失高達630億美元。對此，專家提醒，各國政府應該開始推動減少製造臭氧的污染排放。

臭氧影響生物甚巨

據《東協郵報》報導，臭氧在大氣上雖可阻擋紫外線直接照射地球，但存在地面層卻會有害生物，例如干擾植物進行光合作用與生長。南京信息工程大學這項研究，是收集亞洲污染監控資料與實地實驗數據進行分析，發現臭氧對



最新研究指出，受到臭氧污染的農作物無法順利生長，導致中國、日本與南韓1年損失高達630億美元。

於亞洲作物的收成影響超過外界認知。

科學家讓稻米、小麥與玉米暴露在不同濃度臭氧中，並利用之後作物收成結果，模擬在不同暴露程度下會如何影響植物生長。

為了測試模型，科學家還進行第二次實驗，對作物加以化學物處理而不受臭氧影響，藉此觀察收成是否與預估的情形一樣會因此提高。為了反應現實的情況，研究人員將來自中國、南韓與日本等超過3,000處臭氧觀測站數據運用至模型上。

小麥受創最深

結果發現，臭氧污染讓中國每年小麥損失33%，南韓為28%日本則為16%。至於稻米損失3個國家分別為23%、11%及5%。中國與南韓的玉米受影響的程度則偏低，日本玉米種植量也不高。整體而言，預估亞洲因為臭氧讓農作物每年損失金額來到630億美元（約台幣1.75兆元）。

東京大學榮譽教授小林和彥表示，「外界已相當熟知臭氧會對作物生長有影響。北美與歐洲污染控制成功降低了臭氧產生，東亞與南亞也應該複製

這樣的成功經驗。」

據《ZME Science》報導，地面臭氧是由於氮氧化物與揮發性有機物的化學作用而產生，污染物從汽車或工廠排放後，會在陽光下產生化學反應，而且臭氧移動距離相當遠，甚至鄉下地方也會受到影響。



嚴格管控污染是正途

報告建議，亞洲國家嚴格的排放管控可達到更高的臭氧減排目標。除此之外，還可透過實施農藝作法來減少臭氧造成的作物產量損失，例如調整供水和育種，以及選擇更能耐受臭氧的品種和雜交種。

本次研究結果刊登在自然期刊。

民主黨流失拉丁選民 學者斥不接地氣

【本報記者簡嘉佑綜合報導】美國民主黨正逐漸流失拉丁裔選民！隨著前美國總統川普在新冠肺炎中保持經濟發展的作風，愈來愈多拉丁選民決定向共和黨靠攏。而民主黨的認知卻還停滯在認為拉丁裔是鐵票倉的階

段。美國學者呼籲，民主黨應該更「接地氣」，針對拉丁選民生活中經濟、健康與教育的困境提出政策。

民主黨漸失拉丁選民

《Politico》報導，美國拉丁

裔是美國人口成長最快的族群，長期以來也被視為民主黨的鐵票。雖然2020年美國大選，總統拜登還是維持拉丁裔選票的優勢，但選民數據公司分析發現，即使有6成的拉丁裔選民仍支持民主黨，不過前總統川普在拉丁裔選民的支持率，與2016年相比已上升了8%。

民主黨研究機構發現，民主黨在西班牙語廣告上的支出，相較英語廣告少了相當多，如民主黨在其中一個加州選區投下將近1200萬美元的英語廣告，但投注於西班牙語的廣告費用卻僅有3萬美元左右，而該選區最終也以民主黨的落敗告終。

民主黨的前高級顧問羅查更指出，民主黨所有西班牙語廣告都是在選舉前的最後30天趕工完成，這表明「拉丁裔不是該黨優先事項」。他補充，民主黨逐漸喪失拉丁裔選民的關鍵之一還有「競選活動從不聘請拉丁裔人士擔任高級職位。」



拉丁選民不是空殼

研究組織Equis的報告指出，川普在新冠肺炎爆發時期，堅持要保持經濟開放、減稅、發放消費券，同時確保邊境安全、加速疫苗開發等一系列政策，都深受拉丁選民的歡迎。

《紐約時報》報導，西北大學拉丁裔研究教授卡達瓦表示，過往拉丁裔左派領導人的印象依舊徘徊於民主黨人的心中，認為拉丁裔選民投給相較左派的民主黨是「理所當然」。但他指出，拉丁裔選民並不只是等待被自由主義信仰填滿的空殼。

卡達瓦說，民主黨應該更加深入理解這些選民在想什麼，「是否有足夠的薪水養家餬口」、「對孩子的上學環境是否滿意」、「是否能夠獲得醫療保健」等，而不再只是打意識形態的空戰。他說，拉美裔不是在尋找「施捨」，而是盼望有更高創業貸款、更多的高等教育機會。



▲ 拉丁裔選民對民主黨支持度直直落 總統拜登連任之路恐遭險局。(Photo by Gage Skidmore on Wiki Commons)

Omicron 將帶來死亡潮 專家：不容輕忽

【本報記者林志怡綜合報導】新冠肺炎 Omicron 變種被當作傳播迅速但症狀輕微疾病看待，各國在防備上有所鬆懈，但有科學模型預測，本波疫情將在3月中旬消退，但光美國將會有5萬到30萬人死亡，專家呼籲民眾，仍應注意落實防疫。

單日死亡上升

《美聯社》指出，美國每日新冠肺炎新增死亡人數的七日平均值雖仍低於去年疫情高峰的3300人，但已在17日達到近1700人，且單日新增死亡人數也在持續上升中。

《環球新聞》報導，Omicron 變種病毒在美國以空前的速度傳播，並造成多州病例飆升，弱勢群體出現重症的機率大增，且若沒能採取適當的因應措施與防疫策略，美國的累計



死亡人口很可能在今年春季突破百萬。

症狀輕不代表可輕忽

多項證據表明，Omicron 變種普遍造成的症狀較為輕微，但南佛羅里達大學的流行病學家薩萊米警告，由於Omicron的高度傳染性，病毒更容易觸及免疫力脆弱、容易出現重症的群眾，因此仍會有很多人因為疫情而死去，且疫情在好轉之前，死亡情況就會變得比現在更糟。

專家也擔憂，大眾現在很難理解症狀輕微的變種病毒仍可能造成大量死亡一事，賓夕法尼亞州立大學的專家謝伊進一步指出，依據模型推估，去年12月中旬到今年3月中旬期間，美國將有150萬人將住院、19.1萬人死亡，以此保守估計Omicron造成的死亡人數可能落在5.8萬到30.5萬之間。



▼ Omicron 變種感染者雖以輕症居多，但感染到脆弱族群時仍會造成死亡，專家盼各界謹慎以對。圖為台北市府疫苗接種站。(Photo by 林志怡/台灣醒報)

利比亞大選恐再延期 憂加劇東西分裂

【本報記者呂宜臻綜合報導】利比亞臨時政府東西分裂！去年十二月因為選舉規則沒有達成共識，導致總統選舉延期，只好成立臨時政府。如今東部國民代表大會主席薩利赫又提出要改選臨時政府，並起草新憲，引起極大反彈。反對聲音表示，薩利赫是為了推遲總統選舉，延長執政，此措施可能加深東西部分裂。

東西分裂的危機

根據《路透社》報導，利比亞東國大主席於周一表示，由於上個月的總統選舉舉行失敗，臨時政府「全國團結政府」並不合法，應成立新的臨時政府。此外，他將啟動重新起草憲法的程序，成立新的委員會來制憲。

但全國團結政府的發言人哈穆達則宣稱，臨時政府將會持續運作直到重新選舉。且臨時政府議會也拒絕起草新憲的提議。議會主席阿爾霍馬強調：「最終決定權

在利比亞人民手上。」

此外，國內反對聲音表示，薩赫利赫宣布的這些舉措將會因為其本身的爭議，使旨在解決東西部派別對立的新選舉推遲，且東國大單方面宣布的任何新政府，都可能使利比亞回到以前東西部行政部門分裂的狀態。

各方皆反對

根據《MEMO》報導，議會議員奧姆蘭認為，薩利赫的目的是「浪費時間」，以便繼續掌權，透過由東國大主導的新政府和新憲法所致的爭議，阻止起草憲法和舉行選舉。而選舉委員會主席薩伊赫則表示，任何涉及新的候選人登記程序和新的選舉都需要六至八個月，可能會使總統選舉大幅延後。

歐洲對外關係委員會顧問梅杰里西表示，西方國家應會支持重新選舉，以配合新的聯合國調解程序，就新的選舉規則達成共識。



▲ 利比亞東國大單方面宣布的任何新政府，都可能使利比亞回到以前東西部行政部門分裂的狀態。(Photo from Flickr)

睡眠是領導力關鍵 慎防報復性熬夜

過往多數企業都認為，優秀員工會熬夜工作；但美國軟體公司 Basecamp 執行長弗里德表示，「睡飽」才是領導力的關鍵。



▲ 企業家指出，優先考慮睡飽才是領導力關鍵，對抗熬夜有助於良好的工作表現。（網路截圖）

【本報記者簡嘉佑綜合報導】「當你沒睡飽的時候，你其實是糟透了！」過往，大多數企業都認為，優秀的員工會熬夜工作，並視其為「榮譽勳章」。但美國軟體公司 Basecamp 執行長弗里德表示，「睡飽」才是領導力的關鍵。由於「報復性熬夜」的狀況日益嚴重，專家提出設置「睡前鬧鐘」，以幫助減緩狀況。

「優先考量睡飽」

《衛報》報導，弗里德表示，成為一個優秀領導者的關鍵是優先考量睡飽。他指出，這與大部分企業心態不同，許多企業將熬夜當作一種「榮譽勳章」。他表示，尤其在科技產業中，常會有人吹噓「只睡了3個小時」、「通宵都在工作」等，但事實上沒有人有連續工作14小時的體力。

美國波特蘭州心理學助理教授凱蕾表示，這類重視睡眠的領導

者通常做到兩件事，第一，同樣支持員工以「睡飽」作為優先考量；第二，理解睡眠充足對工作表現的重要性。

她也說，熬夜與差勁的工作表現之間存在著「惡性循環」，如果人們因為疲憊導致工作表現差，就會產生壓力，進而影響睡眠品質，並出現糟糕的工作結果。研究也指出，睡眠不足的領導者，追隨者也往往比較少。弗里德更指出，「當人累了，表現自然就糟透了。」

對抗報復性熬夜

《華盛頓郵報》報導，「報復性熬夜」成為新世代疾病，指「那些對白天生活沒有太多控制權的人，以熬夜來恢復一些自由感。」專家指出，報復性熬夜除

了會影響工作表現外，更會為親密關係帶來負面影響，造成「伴侶想睡了，但你卻只想繼續賴在Netflix上面。」

專家指出，如果民眾已經意識到報復性熬夜對生活造成影響，有幾點克服的作法。民眾可以「為自己騰出休閒時間」，選擇一項「令人愉快的活動，實際上會有助於民眾恢復壓力造成的疲憊」。

臨床睡眠教育學者萊德利表示，在就寢前一小時設置「睡前鬧鐘」，在鬧鐘聲響後，開始關掉3C產品、調暗燈光，做點放鬆的事情，如洗個熱水澡、進行深呼吸冥想等。

最後，如果民眾還是難以抵禦影集、短片的誘惑，可通過關閉自動播放的功能，早點從「一個接著一個影片」的漩渦中脫身。

圖文選粹

圖文 / 中央社

印尼日惹山村 推動鳥巢認養保育



▲ 印尼日惹梅諾雷山區的賈迪牧牧村原本有數百種鳥類棲息，前幾年狩獵猖獗導致鳥類數量銳減。圖為鳥類保育人士柯立克拍攝的赤背三趾翠鳥（上）以及山藍仙鶯（下）。

化學污染超出容忍值 學者推循環經濟

【本報記者】全球爆量的塑膠垃圾重量，已經超過了全體哺乳動物重量！一項研究指出，人類產生的化學物質已嚴重傷害全球生態系統的穩定性，參與該研究的哥德堡大學教授阿爾姆羅斯警告，塑膠垃圾總重量超越生物是一大警訊，人類應該落實循環經濟，避免製造更多垃圾。

化學污染威脅地球系統

《衛報》指出，一項研究發現，化學污染物目前已達到足以威脅全球生態系統穩定性的數量，其中包括塑膠、殺蟲劑、工業化合物、抗生素等在內的350,000種合成化學品，且多氯聯苯等有毒的化學物質更因為難以分解而永久存在，分布範圍遍及對流層及深海。

然而，即使COP26氣候峰會達成的格拉斯哥氣候宣言中，並



未提及塑膠等污染物的因應對策或處理目標，多項研究指出，這些化學污染物將未來將對空氣、飲水、食物造成全面性影響，且增加自然界物種對抗生素的抗藥性。

即刻啟動循環經濟

斯德哥爾摩環境研究所、該

研究的合著者佩爾松對《歐洲新聞》指出，指出，自1950年以來，全球化學產品的產量增加了50倍，預計到2050年將再增長三倍，但人類並沒有針對這些化學產品廢棄後的完善處理機制，導致其不斷被釋放到環境中，造成更加嚴重的污染，且未來產品

還會變得更多樣，單一措施並不能遏止此一趨勢。

但該研究仍提出了數個可行的基礎措施，藉此減少污染物產生與排放，包括增進產業供應鏈的循環性、對化學產品的生產與排放設定上限、建立專門因應組織等。

▲ 塑膠垃圾的總重量，已經超過了全球哺乳動物的總重量。（網路截圖）

在高鐵商務艙拍到閱讀台灣醒報可領獎！

（拍票根＋當天醒報＋商務艙車廂在內，寄anntw.ad@gmail.com，主旨「高鐵商務艙的醒報」，可贈送您一個月醒報實體報或電子報）



台灣醒報
Awakening News Networks

▼美國國務院出版「美國 2021 年人口販運問題報告—台灣部分」，批評台灣有些大學招募外籍學生，將他們置於剝削性的勞動條件中。(網路截圖)



少子化與大學招生問題之我見

除了保護外籍生的權益之外，如何讓外籍生也可以留在台灣工作，解決缺工和缺才的問題，政府應該全盤思考

■張瑞雄
(國立臺北商業大學校長)

台灣的出生人口在民國 52 年是最高峰，達 427,212 人，到民國 87 年首次低於三十萬，然後到民國 97 年首次低於二十萬，只有 166,886 人，去年又降至 153,820 人。所以從民國 106 (87+19) 年開始，大學逐漸招生不足，末段班大學招生困難，到目前已經多所大學退場，造成很多的社會問題。

政府鼓勵收外籍生

為了解決大學生源的問題，政府開始鼓勵大學招收外籍生，本來同語言的大陸學生最適合來台灣就讀，卻因政治因素中斷。但歐美、日、韓、紐澳等高所得國

家學生也不會來，所以只有向東南亞和非洲地區拉學生，但這些地區的學生財力不足，除了少部分拿台灣獎學金，大部分需要打工付學費，造成「學工」問題。

美國國務院出版「美國 2021 年人口販運問題報告—台灣部分」，批評台灣有些大學招募外籍學生，將他們置於剝削性的勞動條件中。

只能招到東南亞學生

為何至此？主要是大學對東南亞和歐洲不熟悉，也沒人力到當地招生，所以很多學校透過仲介招攬學生。這些仲介為了吸引學生，編織一些到台灣求學的美夢，例如免學雜費、住好的宿舍等等，殊不知免學雜費就是要到工廠工作來賺錢補學雜費。

本來半工半讀也沒甚麼不對，外籍學生來台求學，一方面可以補本地生源的不足，另一方面可以補足工廠的缺工，應該可以兩全其美，只要事先做到充分告知，不要讓學生有不適當的期望，然後保護學生的工作條件和權益，學生也不會感到好像被騙到台灣做工一樣。

應建立制度透明化

外國有打工度假，當然也可以打工求學，教育部應該將制度建立好，譬如和外國求學仲介和台灣缺工的廠商合作，一切透明化，而不是讓各大學各自顯神通來招外籍生，然後還得幫外籍生找工作來付學費，如此難免釀不擇食，有工作就好，不太管工作的環境和條件，讓外籍生感覺受騙。

如果政府不能解決都會區高房價，以及偏鄉沒工作機會的問題，還有公托公幼普遍不足的問題，少子化的現象將會持續惡化，未來繼續開放大量的外籍生也是不得已的措施。除了保護外籍生的權益之外，如何讓外籍生也可以留在台灣工作，解決缺工和缺才的問題，政府應該全盤思考，好好規劃才是！



▲為了解決大學生源的問題，政府開始鼓勵大學招收外籍生。(網路截圖)



2021 海洋熱含量创新高 影響全球生態

除了陸地的高溫熱浪，海洋蓄積的熱能更不可忽視，其升溫對生態的影響將持續數百年。

■汪中和
(中研院地球所兼任研究員)

近日以來，英國氣象局、日本氣象廳、美國的航空暨太空總署和海洋大氣總署都陸續發布了 2021 年氣溫觀測的相關資訊，給我們提供了更完整的回顧。

2021 年高溫現象突出

首先，雖然年初及年尾都受到反聖嬰現象帶來冷卻效應的影響，2021 年的地表均溫仍比工業革命時期的基準值高了 1.1℃，共有 25 個國家的年均溫創了歷史的新高值，涵蓋了 18 億的人口，也有 400 多個氣象站打破了單日的歷史最高溫記錄，其中還包括臺灣臺東的太麻里測站，在去年 7 月 25 日所寫下的 40.6℃ 破紀錄高溫。

整體而言，在 2021 年地表面積有 87% 承受了比氣候均值要高的溫度影響，11% 的溫度持平，只有 2% 地區的溫度相對較低，可以說我們如今生活在日益炎熱的環境裡。按照目前的增溫趨勢，到 2033 年左右，地表的均溫就會邁過 1.5℃ 的門檻，到 2059 年更會突破 2℃ 的大限，這些數字比僅僅一年前的估計又加快了。

除了陸地的高溫熱浪，海洋蓄積的熱能更不可忽視。2021 年遍布全球各地的極端天氣，減慢的噴射氣流與阻塞性高壓扮演了重要的因素，也牽動大氣與海洋之間的交互作用。

本月中旬，由一組國際團隊發表在《大氣科學進展》期刊上的一篇新報告，分析了數千個海洋溫度的觀測數據，明確指出海洋在 2021 年再次創下了熱含量的新高記錄，也是 2016 年以來連續第六年海洋熱含量打破記錄。

海洋熱含量增

由於海洋儲存了地表累積熱能的 93%，全球暖化實際上就是海洋暖化，因此海洋的增溫是氣候暖化的基本指標。如果我們想知道氣候變化發生的速率有多快，答案就在海洋中。創紀錄的海洋熱含量增高率是半世紀前的 8 倍，也是全球暖化持續且加速的有力證據。

最新數據顯示，全球海洋上層 2000 公尺在 2021 年所吸收的熱量與 2020 年相比，又增加了 1.5×10²² 焦耳；這個可怕的數字顯示，海洋如今相當於每秒吸收 7 顆廣島型原子彈的能量，一年累積下來，就有 2 億 7 千多萬顆，

這麼龐大的能量真是難以想像！也清楚地指出，地球的發燒確實越來越嚴重了。

海洋暖化影響生態

當海洋持續加溫，會出現「鹹更鹹，淡更淡」的鹽度兩極化，使得海水層化現象惡化，導致海洋垂直方向的热量交換和溶解氧氣的輸送受到抑制，進一步加速全球氣溫上升，並影響海洋生態系統的健康。

也正因為吸收太多熱量，海洋生態系統如今飽受衝擊：魚群移棲、珊瑚白化、溶氧量下降、風暴潮更危險、海平面節節上升、颱風與洪澇等極端天氣更頻繁也更具有破壞力，我們正朝著生態崩潰的方向前進。

由於海洋對氣候變化回應的緩慢和滯後特性，即使我們能夠達到剛剛通過的《格拉斯哥氣候協定》減碳目標，海洋的升溫及其影響也將持續數百年，這一現象突顯了海洋在全球氣候變化中無比重要的作用。從最新的觀測資料看來，反覆發生的極端天氣事件將會成為未來的常態，這是防災的重大挑戰，各國都必須為衝擊深遠的後果做好充分的準備。



▲海洋中蓄積的熱能會對生態造成莫大影響，不可忽視。圖為 2016 年 10 月，科學家正在查看大堡礁北段的珊瑚死亡情況。(網路截圖)

懷念的旅行 • 長期徵文

在三級警戒下，您是否懷念四處旅遊的時光？看到親友在社群媒體上分享旅行經歷時，非常心動，如今，想去的景點停業了，您是否後悔沒能早些時候安排出遊？或許您就是那親友，去日本京都賞櫻、去韓國首爾血拼、或到美國加州的迪士尼樂園玩翻天，甚至是到馬爾地夫度蜜月，都讓人無法忘懷。

本報舉行有獎徵文，題目有 2 個，歡迎擇一來稿，增光篇幅：

1. 解封後最想去的地方 / 國家
2. 最難忘的旅行回憶

文長 800-1000 字，請附上照片 3-5 張（須為自己拍攝，建議本人勿入鏡），只要言之有物、動人心弦的創作，刊登均有稿酬。

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，請勿一稿多投，查獲者永不刊用。（若曾刊登臉書等處，請註明，將不另付酬）