



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

台灣需要這份專業報紙 監督、啟智、暖心。

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



北愛民族主義派勝選



人類文化探索的里程碑



歐美體壇五月很熱鬧



四大基金全盤皆墨 應改革



《今日靈修》

為確診的家庭禱告

保守估計，目前已知全台確診人數約近40萬人，以4口之家推算就是160萬人，且還在以等比級數/倍數增加之中。試想，這麼多人身心受創、活在痛苦無助邊緣，我們能發動多少人支援呢？讓我們舉起禱告的手，迫切代求。

8通路開賣快篩 限購一劑 180元

4大超商9日起開賣快篩試劑，採單劑裝、限購一劑，價格不高於新台幣180元，先以染疫風險較高的北北基桃地區為主。

【本報記者簡嘉佑台北報導】超商、量販店終於也賣快篩劑了！經濟部協調下，4大超商預計9日起開賣快篩試劑，每店50組，採單劑裝、限購一劑，價格不高於新台幣180元，先以染疫風險較高的北北基桃地區為主。如果民眾有更大量的快篩需求，可至全聯、屈臣氏、家樂福與愛買等量販店。

目前以健保卡實名制在藥房銷售的是一盒五劑包，每盒500元，一劑僅100元，每人限購一盒。因此，8通路以180元一劑販售的消息傳出，引起民眾聲聲哀號，認為太貴，負擔不起全家人多次快篩之用，甚至批評政府先

限購、再微開放，是在搞「飢餓行銷」。

8通路賣快篩單劑

經濟部表示，已協調快篩廠商持續撥出額外量能，陸續供給台北、新北、基隆與桃園等疫情重災區，販賣通路包括四大超商、屈臣氏、康是美、全聯、美廉社。

4大超商預計9日起開賣快篩試劑，採單劑裝、限購一劑，價格不高於新台幣180元。其中，萊爾富說，自去年6月以來，為便利民眾需求，一直都有販售家用快篩試劑商品，未來仍不排除持續提供其他家用快篩試劑品牌商品，以便民眾選擇。

量販店也跟進

而全聯將在北北基桃的383家店開賣快篩，每組售價180元；屈臣氏全台門市9日將上架1.4萬份亞培家用快篩，每份降價為180元，每店限量開賣50組，每人限購一組，售完為止。

藥妝店屈臣氏8日也表示，亞培家用新冠抗原檢測套組快篩試劑已補貨，且決定將價格從原先每份200元調降為180元，9日即可上架1.4萬份，提供給有需求的民眾購買。

家樂福快篩試劑則提供福爾威創1入、5入與羅氏5入，共3款式，目前全台共有48家配合，各店供貨穩定，但因最近民眾需求增加，可先行詢問分店供貨狀況。

愛買量販則包含新竹以北地區共10家分店在內，5日起已陸續販售「長興家用新冠抗原快速檢測試劑套組1入」，每盒售價180元，每人限購2盒，每店限量開賣，售完為止，每店實際配送數量以各店收到為主。

(相關新聞見2版)



▲快篩試劑販賣通路包括四大超商、屈臣氏、康是美、全聯、美廉社。圖為新北市新店區一間藥局外民眾購買快篩試劑，大排長龍。(中央社)

提高生育意願 準爸爸出馬效果大

【本報記者簡嘉佑台北報導】為了鼓勵準爸爸積極陪產、協助育嬰，台灣婦產科醫學會於母親節推出「孕期神隊友」抽獎活動！台大國發所教授薛承泰指出，如果準爸爸積極參與孕期，能提高家庭的生育意願高達四倍之多。台灣大學農經系教授陳暉則說，生育補貼對生育率的影響不大，應將政策重點移到其他方向，如增加照護資源、放寬法訂育嬰假的限制。

生育補助影響不大

薛承泰指出，總生育低於1.3人被稱為「超低生育率門檻」，一旦低於該門檻，民眾的觀念與生活型態就逐漸定型，難以靠著生育補貼來回升生育率。

而台灣總生育率於2003年時就已經低於1.3人。儘管如此，他說，目前台灣總人口約有7成都是15到64的勞動人口，目前台灣仍有轉機，需要把握改革的時間。

陳暉則說，目前民眾不願意生孩子的原因，主要有「經濟負擔」、「不想改變生活型態」與「社會職場對孕婦不友善」。

這些因素難以僅靠生育補助來改變，導致生育補助的影響很小，甚至「補助結婚都比較有

用」。他建議，可以透過增加家庭照護的資源、或放寬孕嬰假的規範。

台灣婦產科醫學會副秘書長何信頤則以新加坡的少子化政策為例說，新加坡在面臨少子化時，不僅有生育津貼，職場母親更直接享有16週的帶薪產假，而準爸爸也有2週的陪產假。

此外，該國政府更提供節稅、退稅優惠給育有子女的家庭。相較台灣父親親職假根本是「看不到吃不到」的狀況，僅有8%的男性申請過親職假。

準爸爸要做家事！

台灣婦產科醫學會理事長黃閔照指出，台灣生育期女性的就職率高達9成，然而大多女性仍承受家庭照顧的壓力，如果伴侶能夠投入家庭勞務、孕期參與則有助於生育率上升。他指出，國外多個研究發現，家庭勞務平衡的夫妻生育意願比其他夫妻高出四倍之多。

黃建需表示，儘管台灣已經不斷在優化育嬰政策，但生育給付



◀如果準爸爸積極參與孕期，能提高家庭的生育意願高達四倍之多。(網路截圖)

僅佔GDP的千分之一，整體補助仍遠低於他國標準（部分國家高達GDP的5到7%）。

對此，台灣婦產科協會也推「孕期神隊友」活動，鼓勵男性積極參與孕期，只要記錄下準爸爸陪孕時的照片，並在網路上分享，就有機會可以獲得一台iPad。

黃建需也針對準爸爸推出神隊友「SUPER」五大指南說，Support：陪產檢、陪同飲食等全方位支持；Use：爸爸可透過婦產科等機構主動諮詢或孕婦手冊等資料；Parental 育兒預習：學習產後的帶娃工作，如包尿布、泡牛奶等；Exercise：定期陪孕婦散步、練習產婦呼吸等；Restrict：戒菸、戒酒與避免熬夜等壞習慣。

《焦點圖文》

捷運盃街舞賽 參賽隊伍展現活力

台北捷運「捷運盃伙母親節電Dance無年限」街舞邀請賽8日在捷運大安森林公園站陽光大廳熱鬧登場，「樂齡組」參賽隊伍表演，展現熱情與活力。(中央社)



社論

台灣防疫潰堤 政府應該給個說法

台灣疫情嚴峻，英媒指出，台灣正面臨垂直感染，疫苗接種率不理想，解封太快，政策且戰且走，又未超前部署，人龍包圍藥局買不到快篩，醫院已出現不堪負荷跡象，確診數每天激增，恐在夏季前造成前所未有的死亡率，…。政府究竟打算如何防疫？人民都想知道。

有超前部署？

快篩劑在國外早已是藥局、醫院、超商、電商，隨手可得的廉價商品，美國政府家家戶戶免費大贈送，澳洲、紐西蘭、歐洲各國，每劑從 30 元到 100 元，隨便都買得到。4 月 12 日行政院長蘇貞昌在立法院表示，這次的病毒就是症狀輕，政府也做好足夠準備，有充足的藥品準備，可以朝正常生活方向前進。

言猶在耳，快篩實名制實施後卻讓人民在各地藥局大排長龍，因為名額有限，很多人有錢也買不到，台灣經濟繁榮竟缺貨快篩劑，簡直不可思議。

疫情正快速爆發中，人民既無快篩劑、無法自行得知是否確診，只能繼續上班上課辦事，難怪疫情會一發不可收拾。蘇院長的「藥品準備充足」、「正常生活」，該如何解讀，無人能知，民怨如何能不炸鍋？

人民可能囤快篩劑？

指揮官陳時中表示，快篩劑 100 元是羅氏價格，4、50 元是別的廠牌。他的說法是防止人民「囤貨」。實際的情形是行政機關公務員可以輕易取得每劑 59 元快篩劑，且大量囤貨，人民清晨趕在藥局門口排隊，連一劑也買不到，高官還要擔心人民「囤貨」？黑貓、白貓，人民現在只要能買到快篩劑，管你是什麼貓。

陳時中說，快篩劑採購，「弄到廠商心灰意冷非好事」。回憶去年疫苗採購，政府延宕未決，民間企業及公益機構欲捐贈疫苗，政府阻撓，甚至要經過蔡英文總統親自「面試」核可，才能捐贈，如非外國及民間高效率的採購捐贈，人民何時才能打到疫苗，恐怕難解。

如今快篩劑全台大缺貨，前衛生署長楊志良欲捐贈 1 千萬劑，也不得其門而入。其他民間企業及公益團體，有疫苗前車之鑑經驗後，無人敢再提捐贈之事，任由政府循「採購體制」，蝸牛化進行。蔡英文總統說，預計 5 月取得 1 億劑，問題是分配全台 2300 萬人口，每人只有 4 劑，夠用嗎？病毒感染大爆發如何遏止？

最後關鍵一役？

如今，確診人數飆升，蘇貞昌院長說「恢復正常生活前，最後關鍵一役」，此話與他強調，台鐵開放民營，員工有機會領到 40 個月年終獎金一樣，沒有人聽得懂。台北市長柯文哲指出，本月 7 日確診 4 萬 6 千例，未來可能增加 1 倍，運氣不好會增加 4 倍，這樣的警語，當今高官誰又聽得進去？

英媒「每日電訊報」警告台灣，短短幾週內從單日數百，猛增至數萬，民主台灣與專制大陸，走向背道而馳的防疫道路，台灣譴責大陸清零政策，嚴格封鎖是「殘忍的」，欲仿效新加坡與韓國，成功放寬防疫限制，並維持著較低死亡率。

但如今人民卻連快篩劑都買不到，政府又提不出合理規劃的防疫路徑圖，台北計算生物專家倪誠志警告，未來每天可能達到 20 萬例感染高峰，目前死亡人數低只是假象，死亡真實數字約 2 至 4 週後浮現。台灣現狀更接近於香港，香港 730 萬人口中，有 9300 人死亡，如果疫苗接種率再不推升，台灣未來恐有 2.2 萬人死亡，大多為高齡者。

高死亡率正威脅台灣

人民買不到快篩劑，人龍在各大醫院急診室前面等著做 PCR，醫院已不堪負荷，這都意味著可能將導致許多人將不幸病歿。從口罩實名制，到疫苗採購，迄今快篩實名制，政府一路強勢主導防疫政策，將自由經濟體制，導向計劃經濟，估不論是否合理有效率，人民亟欲知道，政府下一步究竟想怎麼做？英媒的預言會不會成真？

人民危如累卵，任何口號、大內宣，都已無法讓大家安心。台南市政府最近表示，將重罰六甲區某幼兒園一名學生確診未通報，並停班停課。此時此刻還要重罰人民？究竟是政府還是人民造成疫情潰堤？因果關係恐怕顛倒了把！

防疫之路何去何從？政府有責任立即向人民講清楚，說明白。

辛苦購買快篩劑 人民不懂政府的算計？

快篩實名制上路後就造成許多民眾每日大排長龍，雖然已開放超商等通路，但量能是否跟上疫情升溫的速度，仍是一個大問號。

【本報記者章文、簡嘉佑分析報導】實名制快篩劑天天排不到，影響民眾就醫、就業、就學與防疫，民怨四起，連總統也震怒，地方政府紛紛為民請命，只有指揮中心不慌不忙？人民至今苦等總統的口頭安慰劑：「五月份將取得一億劑，大家放心。」卻非常遙遠，當染疫人數仍以每日數萬人的速度增加，痛苦何時能了結？

地方首長紛紛請命

快篩實名制 4 月 28 日上路，就造成許多民眾每日大排長龍，因為每間藥局只分配得 78 包快篩試劑，許多民眾苦等多時卻無功而返。同時，許多企業防疫要求員工快篩陰性才能來上班，昂貴的快篩費用也讓上班族，工廠業者叫苦連天，大家無語問蒼天。

針對經濟部表示「從未禁止快篩試劑進口」的說法，台北市柯文哲 8 日表示，講一大堆理由，

「老百姓買不到快篩就是買不到，這就是重點」。連綠營執政的基隆市長林右昌也忍不住於 7 日開炮說，「實名制販售方式一定要改」，目前全國每間合約藥局每天只配 78 盒，完全沒有考慮到地方實際需求，像基隆七堵區 5 萬多人口，只有 4 家藥局配合販售快篩，每日共 312 盒，他怒批「當然不夠」。

總統也在上週民進黨中常會震怒。4 日蔡英文於民進黨中常會上嚴肅表示，應另闢商業機制，協調更多元的快篩購買通路，讓民眾能更便利、自由地購買，解決近期民眾買不到快篩試劑的問題，時隔五日，指揮中心依然是「急驚風遇到慢『時』中」。

快篩試劑羅生門

針對林右昌向指揮中心開炮的狀況，陳時中 8 日不解的在記者會說，中央都已經有提供各地方政府提報的快篩試劑數量，甚至超過提報數量，並指出，基隆市



▲消基會曾舉行記者會表示，國內快篩劑供應少、價格高，政府應將徵用到的快篩劑無償提供。（中央社）

曾提報需要 3 萬劑快篩，最後中央給予 18 萬劑；強調「這些數量都不會不夠，甚至高於全國平均值」，地方政府如有需求，中央一定會盡力協助。雙方各說各話，有如羅生門。

如今，經濟部在壓力下，協調四大超商等通路可以配合政府政策，於 9 日早上 10 點開賣亞培的快篩試劑，一劑售價為 180

元，每人限購一劑。對此，超商價格仍高於實名制快篩引發不小爭議，陳時中表示，超商賣快篩是屬於市場機制，為經濟部的管轄範圍，「不會強力干涉」。但因超商僅規劃每人限購一劑快篩，快篩量能是否跟上疫情升溫的速度，仍是一個大問號。

指揮中心紋風不動

的禮品。他補充說，民眾可運用「新冠疫苗防治一網通」或衛生局公告的疫苗接種站名單，讓民眾可以就近接種疫苗。

現場記者提問，本土疫情急升溫，不少醫護人員也傳出確診消息，然而基層醫療人員大不足，傳出輕症或無症狀者醫護人員，確診後也可能要返回醫院繼續上班的狀況？羅一鈞回應表示，目前仍以召回「未確診」的醫護人員進行協助，在最糟的情況，才會開始考慮讓確診醫護人員照顧確診者，但目前仍沒有這樣的狀況。

有關快篩劑的催促聲

發言者	日期	對快篩的意見
總統蔡英文	5/4	應另闢商業機制，協調更多元的快篩購買通路
國民黨主席朱立倫	5/8	（母親節）不要讓媽媽買快篩太辛苦了
台北市副市長黃珊珊	5/7	連基本武器（快篩）都沒有，這就是棄守，甚至是投降
基隆市長林右昌	5/7	快篩實名制完全沒有考慮到地方實際需求，一定要改。

製表：簡嘉佑／台灣醒報

根據衛福部的說法，目前快篩試劑的訂購量超過 2 億劑，但國民黨立委洪孟楷就質疑，中央把台灣廠商生產的快篩全部集中，卻又不肯告知到底庫存多少數量，每天僅配送各藥局 78 盒，又要藥局分時段販售，「朝三暮四」的手法還是掩盖不了「量就是不夠」的事實。

陳時中依然口口聲聲表示，並沒有限制進口跟買賣，任何地

方政府只要符合法規，都可以逕行洽購。然而，並非所有進口商都能符合醫材進口的規範，就算能夠順利進口，一劑恐高達 250 元的價格，也不是所有民眾都能長期消化的。

疫情緊急，沒有快篩劑也許可以少估算一些確診數字（卻可能讓疫情更加蔓延），難道這就是指揮中心的算計？

10、11 日好天氣 週末將有暴雨襲擊

【本報記者簡嘉佑台北報導】全台週末恐遭暴雨襲擊！中央氣象局預報員林定宜指出，全台於 9 日持續降雨，但於 10、11 日開始轉為南風環境，水氣減少，全台各地多為多雲的好天氣；但氣象達人彭啟明分析，12 日起將有鋒面接近台灣，為「高壓、西南風、東北風」3 大勢力同時交會，極有可能成為今年首波梅雨鋒面，不排除出現致災性的強降雨。

氣象達人彭啟明表示，9 日受到華南雲雨區東移影響，各地白天普遍為陰時多雲，而有短暫雨的天氣，雲雨區中可能有小尺度的對流發展，亦有局部零星的雷雨機會，呼籲民眾外出時可以準備雨具以防萬一。另外，週末期

間東部外海都是容易有對流發展的環境，尤其是台東沿海，到附近活動時要特別留意天氣狀況。

林定宜表示，而到了 10、11 日，轉為台灣偏南風的環境，水氣相對減少，除了部分山區雨、大台北地區可能出現午後降雨的狀況外，全台各地多為多雲的好天氣。

而氣象專家吳德榮在「三立準氣象．老大洩天機」專欄中提到，最新歐洲（ECMWF）模式模擬顯示，今年梅雨季第 3 道鋒面於 12 日逐漸接近，中部以北局部陣雨或雷雨的機率，天氣仍偏暖；13 日鋒面南下，為各地帶來陣雨、雷雨，伴隨劇烈天氣，氣溫驟降、明顯轉涼（約下降 7 度左右），民眾應注意溫差。

北愛民族主義派勝選 但恐陷政治僵局

北愛議會大選7日出爐，親英的民主統一黨丟掉千禧年以來的連續勝利，由民族主義政黨新芬黨贏下相對多席。

【本報記者宋秉謙綜合報導】北愛爾蘭新芬黨寫下創歷史的議會大選席次後，北愛反而陷入政治僵局！北愛議會大選7日出爐，親英的民主統一黨受英國脫歐打擊而衰弱，丟掉千禧年以來的連續勝利，有意擺脫與英關係的民族主義政黨新芬黨贏下相對多席。但聯合政府反而難以籌組，新芬黨可能會關注於公投，根據1998年的權力分享制度，需與民統黨達成協商，而民統黨卻表示不願在新芬黨領導下任職。

過去是準軍事組織

根據《國家廣播公司》報導，北愛爾蘭議會大選結果出爐，從千禧年來一直領導北愛立法機構，親英的民主統一黨僅拿到24席，被認

為是受到英國脫歐打擊而選戰疲軟，趁勢而起的是愛爾蘭民族主義政黨新芬黨，他們拿下27席，可能領導新的聯合政府。

《德國之聲》報導，天主教佔多數的新芬黨背景是民族主義派，他們過往與準軍事組織愛爾蘭共和軍關係密切，理念是與南部的歐盟鄰國愛爾蘭共和國統一，擺脫與英國的聯繫，愛爾蘭共和軍在歷史上與親英的工會造成長年內鬥，更涉及與激進派（愛爾蘭共和激進份子）合作，爆發多起暴力事件。

其實本次勝利的領袖蜜雪兒·歐尼爾的堂兄弟，過往都是愛爾蘭共和軍的成員，一名遭擊斃、一名

在和平條約後才獲釋，本次大選的勝利堪稱是該黨被選民認可、重要的一次選戰。

理念不合的政治僵局

不過，這場勝利對新芬黨來說是歷史性的大勝，但可能象徵意義更大一些，考慮到北愛議會有著1998年的貝爾法斯特和平協議（能理解為權力分享制度），該協議當時結束了為期數十年的天主教、新教衝突，第一部長和副第一部長需存在於聯合政府的最大工會黨和最大民族主義政黨之間；但民統黨早早就表態，不考慮在新芬黨領導之下任職，因此很可能出現政治僵局，新芬黨的領導還是需要民統黨的點頭、或與之協商。

民統黨表示拒絕加入籌組新政府，除非英國脫歐後的邊境政策（即北愛議定書）有重大改變，英國脫歐後導致通過北愛的商品需要海關與邊境檢



▲北愛民族主義政黨新芬黨贏下黨史前所未見的議會勝利，領袖蜜雪兒·歐尼爾喊話民統黨，盼在這半年內協商組成新政府。(photo from Wikimedia)

查，這激怒了黨內的工會會員，他們認為這破壞他們屬於英國的身份。

整體而言，相當親英的工會機下台，他們的關注點與有心朝愛爾蘭統一發展的新芬黨大遠，甚至有領袖為這場政治危

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑／輯

《經濟學人》The Economist 智慧穿戴裝置 醫療大革命

智慧型穿戴裝置愈來愈夯，將對「早期診斷」、「個人化治療」與「慢性病管理」等醫療領域掀起巨大變化，如透過長期的健康數據監測，能協助民眾及早發現如帕金森氏症、心律不整等問題，且醫生也能透過數據給予更加個人化的醫療協助。然而，外界仍擔憂「個資外洩」、「社會不公平」等問題，其中「醫療保險的保守作風」，恐為數位醫療普及的最大阻礙。

在英國，突發的心室顫動就造成了超過2萬5千名民眾中風，然而，透過Apple Watch以及Fitbits等智慧型穿戴裝置能定期監測使用者的心律，就能及早發現使用者的相關狀況。且這並非這些穿戴型智慧裝置的唯一功能，這些裝置可以同時記錄高達7500種身體變化，而且透過人工智慧的協助，還可以量身打造出量化的健康圖表。

三大醫療革新

專家估計，智慧型穿戴裝置將在三個醫療領域掀起天翻地覆的變化，包括一、「早期診斷」的部分，智慧裝置能夠檢測到原本不會被注意的細微變化，及早讓使用者接受治療。如帕金森氏症患者初期會出現體態不穩、手腳失衡等狀況，早期發現並透過藥物與鍛鍊就能，大幅緩解症狀惡化的速度。

二、量身打造的「個人化治療」，每個人的體質與生活習慣都不一樣，導致對藥物的反應也不盡相同，一項研究指出，大多數藥物其實只能對30到50%的患者產生作用。但如果醫生能夠參考智慧裝置上的長期數據，就能更提供更好的醫療服務。在德國一項實驗中，長時間對心力衰竭患者進行數據監測，有效將死亡率與住院天數下降了約33%。

三、「慢性病管理」的部分，如糖尿病等慢性疾病與個人生活作息息息相關，僅靠藥物的療效可能都



不如預期。而智慧裝置都有「個人教練」的功能，提供飲食、運動與睡眠的建議，讓用戶可以改善生活習慣。美國每位糖尿病患者平均每年的花費約為10到20萬美金，而智慧裝置為患者量身打造的規劃，已被證明能節省每位患者高達5000美元的醫療費用。

健保制度保守作風

然而，智慧裝置也引發不少的爭論。有民眾就擔憂指出，儘管健康數據非常有價值，但要如何確保製造商、政府不濫用用戶的資訊；也有人說，科技進步恐造成弱勢群體受到排擠，而這些人反而是最需要這些裝置的人。

但最大的擔憂是「醫療保健的官僚主義」，健保考量到醫療風險，多半不會迅速地將新興科技或新療法納入給付中，卻可能成為數位醫療普及的最大阻礙。

在研發新療法的路上，患者的數據需要與笨重的病歷系統相關聯，醫生也必須接受培訓，學會學新的醫療方式；政府和保險公司必須研究如何分配健保系統的資金，然而在目前健保資金多投資於「解決現有的疾病」，而非「預防性的醫療工作」。

烹飪做為心理治療

【本報記者簡嘉佑綜合報導】烹飪能治療心理疾病？透過與心理疾病患者共同烹飪的過程，讓患者舒緩焦慮、提升自尊，成為新興的心理治療方式。專家表示，新冠疫情爆發以來，許多民眾都因此出現相關心理疾病，而許多患者都表示「烹飪有助於緩解負面情緒」。烹飪治療師表示，烹飪出與親人有連結的食物，有助於患者反思並獲得力量。

多種心理治療

《BBC》報導，統計數據顯示，僅於英國就有超過2成5的成年人與1成的青少年患有精神疾病。而關於精神治療有許多治療方式，包括常見的「藥物治療」、「心理諮商」，更有讓患者透過繪畫、雕塑等方式來提供的「藝術治療」；或以音樂提升諮商療效的「音樂療法」。

《外媒》報導，連烹飪最近成為心理治療的方法之一，也就是，患者與治療師一起烹飪，並在煮飯過程中透過聊天、洗切下鍋的過程，協助患者提高自尊、減緩焦慮、抑鬱等情緒狀況，專家更表示，「（患者）在廚房做飯的方式，能夠反映出他們的情緒。」

心理學者寇斯特研究表示，新冠疫情爆發以來，對許多人都造成了嚴重的心理負擔，而烹飪是許多人視為緩解負面情緒的方式之一。烹飪療法工坊創辦人黑廷斯指出，傳統心理療法為讓患者與諮商師坐下來進行談話，但「對某些人而言，坐下來好好談談，反而會加劇負面情緒，讓患者感到更糟。」

接受自己犯錯

黑廷廷建議想要採行烹飪療法的民眾說，「從做一些簡單

料理過程舒緩情緒



▲烹飪有助於緩解負面情緒，最近也成為心理治療的方式之一。（網路截圖）

的、自己喜歡的料理開始」或「某一道菜會讓你回憶起某人或某事，在烹飪過程中進行反思，對患者很有幫助。」她舉例說，如果患者在經歷喪親之痛，透過製作已逝親人的拿手菜，有助於自己回憶起家人對自己的意義、家人過往的諄諄教誨。

有民眾擔憂，一旦料理新手在烹飪過程中犯錯，反而損害患者的自信心？寇斯特舉例表示，過去在進行烹飪治療時，

有一個學生把蛋糕搞砸了，他變得非常沮喪，但「我鼓勵他用其他原料即興做點別的，結果全班都最喜歡他的即興發揮。」

他指出，「這就是為什麼烹飪療法如此強大的原因」，因為在犯了錯誤之後，你還是能透過各種方式來彌補。寇斯特說，這也成為生活的其他隱喻，暗示自己無論是在工作或人際關係中「犯錯誤是可以的」，隨時都可以進行補救。

圖文選粹

圖文／中央社

香港特首選舉昨舉行 李家超料將當選



▲香港特首選舉8日上午9:00起在會議展覽中心舉行，圖為李家超（前）在現場拉票。

G7 視訊會談前夕 英宣布加碼對烏軍援



▲英國5月7日宣布，再提供烏克蘭13億英鎊（約16億美元）的軍援與援助。圖為強生4月造訪烏克蘭與總統澤倫斯基（右2）會面。

西元 1000 年 人類文化探索的里程碑

本書是部大膽、挑釁的記述，將讓你重新思考你自以為瞭若指掌、關於現代世界如何成形的一切。



▲西元一千年左右究竟有多少貨物和民眾在世界各地流動，那時殘存至今的資料並未提供確切數據，因此我們必須密切關注其他種類的證據。我們將在不同路線追蹤貨物，看看有哪些類型的人物和資訊跟在後頭。（網路截圖）

■ 韓森

（耶魯大學歷史系教授）

這座城市與遠方有那麼多連結，聽來像是重要的現代大都會，實則是中國城市泉州在西元一千年時的風貌。位於中國沿海上海與香港的中點，直接面向台灣，泉州是當時世界首屈一指的富裕大港。

西元一千年是全球化的濫觴，貿易路線在這時於世界各地成形，讓商品、技術、宗教、人民離開家鄉，前往新地。

商品有出口貿易後盾

街上所有待售商品都是當時常見的貨物。之前數百年，中國人就已經從現今爪哇和印度等地進口檀香之類的沉香木，從阿拉伯半島進口沒藥和乳香等芳香樹脂了。中國人會點燃進口的薰香來使香氣繚繞，會用進口芳香物薰過衣物使之芬芳宜人，還會用進口的香料給藥物、飲品、湯和糕餅增添風味。

這些進口商品有強勁的出口貿易作後盾，而技術最繁複的中國產品是高溫窯燒的陶器，中東陶器是低成本的競爭對手，上了仿造的釉料來模擬中國陶瓷表面的光澤，但燒製的溫度沒有那麼高。隨著新路線開闢，原為本國人唯一供應商的工匠赫然發現自己要跟地球另一邊的製造者爭奪市占率。

史上首次環遊世界

西元一千年是全球化的濫觴，貿易路線在這時於世界各地成



▲西元一千年以後，除了錫克教、巴哈伊信仰和摩門教及其他少數，世界不再有重要的新宗教崛起。而那些新崛起的宗教其實都是混合版：結合西元一千年時已堅若磐石的宗教元素，而非創新。（網路截圖）

岸，只是貿易後來絕跡了。反觀西元五百年左右建立的陸上及海上絲路，在印度、中國、東南亞國家之間創造了持久的文化與貿易連結，到一千年時仍在沿用。不過，這兩大貿易網固然發達，卻只占世界的一小部分，是直到西元一千年發生的區域擴張才影響了整個地球。

當然，這不是現今觀念的全球化。當時一般人無法遠赴他地旅行，也無法隨意進商店裡購買來自任一國家的商品。

首次反全球化暴動

然而，西元一千年左右發生的變化卻構築成最基本的全球化。一地發生之事深刻影響其他遙遠地區的居民。新的路線把全球不同地區串連起來，貨品、民眾、宗教紛紛沿著這些路線前進。君士坦丁堡、巴格達、開羅等城市持續需要奴隸，迫使數百萬非洲人、東歐人、中亞人大舉遷徙

在開羅、君士坦丁堡及廣州等城市爆發。

西元一千年面向不同

西元一千年左右究竟有多少貨物和民眾在世界各地流動，那時殘存至今的資料並未提供確切數據，因此我們必須密切關注其他種類的證據。我們將在不同路線追蹤貨物，看看有哪些類型的人物和資訊跟在後頭。我們對親筆寫下遊記的人感興趣，也會關心其他把聽聞之事記錄下來的人，因為他們正是世界在西元一千年之後發生巨變的首要目擊證人。

歐洲改造既有網絡

在哥倫布橫渡中大西洋之後，全球貨物和民眾旅行的路線，仍有幾條是西元一千年時的交流所開拓的。但西元一千年的世界在幾個重要的面向與一四九二年截然不同。首先，西元一千年時相遇的旅人，彼此的技術發展相差無幾——不同於一四九二年，火器槍砲讓歐洲人幾乎所向披靡。

這本也解釋了當時是誰發展了世界主要區域的網絡，這些網

瞭解西元一千年

這本書率先承認這些是「全球化」事件。全球化一定有輸有贏，在世界徹底改變的西元一千年也不例外。現在我們仍感覺得到那些效應，所以我們必須瞭解西元一千年遺留給後世哪些深遠的影響。

這個故事乍看下熟悉得很，但一回到西元一千年，我們便會瞭解場景的差異有多懸殊。最明顯的差別是工業化尚未發生。當時沒有蒸汽，沒有電。動力來自人力、獸力、水力和風力。

歐洲改造既有網絡

奴隸來自許多地區

西元一千年時也有較具啟發性的反應：有些勇者克服恐懼，放膽接觸從未見過的民族。

西元一千年時也有較具啟發性的反應：有些勇者克服恐懼，放膽接觸從未見過的民族。

西元一千年時也有較具啟發性的反應：有些勇者克服恐懼，放膽接觸從未見過的民族。

西元一千年時也有較具啟發性的反應：有些勇者克服恐懼，放膽接觸從未見過的民族。

西元一千年時也有較具啟發性的反應：有些勇者克服恐懼，放膽接觸從未見過的民族。

西元一千年時也有較具啟發性的反應：有些勇者克服恐懼，放膽接觸從未見過的民族。

歐洲改造既有網絡

奴隸來自許多地區

西元一千年時也有較具啟發性的



▲在哥倫布橫渡中大西洋之後，全球貨物和民眾旅行的路線，仍有幾條是西元一千年時的交流所開拓的。（網路截圖）

沒東西可供交易的人，有時會成為傑出的乘客。這些人對於開創新的貿易路線至關重要。出乎意料的是，有些時候，本身社會技術較落後的人民，因為能更快消化吸收新知，也能打敗技術較優異的人民。

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

高發展社會宗教

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。一位住在今烏克蘭地區的統治者渴望讓王國更加強大，於是想以鄰國為榜樣。一如其他許多君主，他選擇了一種最有機會鞏固權力並與強大鄰居結盟的宗教。弗拉基米爾王子的主要資訊來源是他派往各國拜會統治者的使者。像間諜一般打聽消息，他們回報了鄰國的狀況。弗拉基米爾王子從非常短的選

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

單裡挑了基督教，確切地說是拜占庭帝國信奉的東正教。他權衡了猶太教、伊斯蘭、羅馬天主教和拜占庭東正教的利弊得失。他拒絕猶太教是因為猶太人已失去耶路撒冷；劃掉伊斯蘭是因為那禁酒。

單裡挑了基督教

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。例如曾在今伊朗地區大受歡迎、強調善惡不斷爭鬥的摩尼教就因為無法和較具規模的宗教競爭，吸引不到同等贊助支持，已徹底絕跡。

隨著其他領袖

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步

要迅速推動社會進步，有一招是改信其他高度發展社會的宗教，這個決定的出發點未必是信仰。

要迅速推動社會進步



▲隨著其他領袖也在西元一千年前後為王國選定宗教，世界宗教的數目萎縮了。（網路截圖）



▲全球化不是歐洲人發明的。他們只是變更、擴增原本就有的東西。（網路截圖）

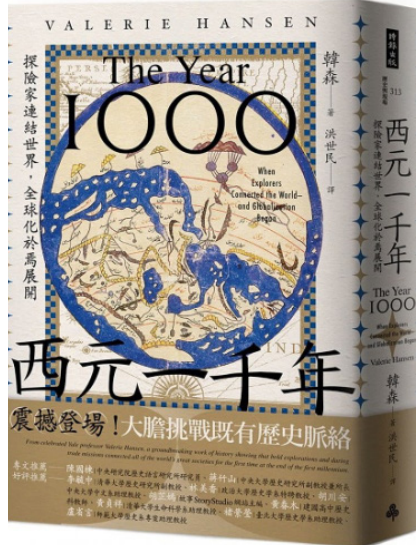
《西元一千年》簡介

很多人相信在西元一千年將至的年代，除了少數例外，世上沒什麼重要的文化發展或地緣政治邂逅，相信那時歐洲人還沒去過北美洲，最遠的航海壯舉是維京人侵略不列顛。若是如此，我們要如何解釋出現在墨西哥奇琴伊察馬雅神廟壁畫上的金髮人物呢？

史學家韓森主張西元一千年是世上第一個重要文化交流和探索的時間點。援用近三十年的研究，她提出極具說服力的見解：許多截然不同的社會在那時初次相遇，有的引發衝突，有的促成合作，而當時的情況，令人不寒而慄地想起現今局勢。

本書是部大膽、挑釁的記述，將讓你重新思考你自以為瞭若指

掌、關於現代世界如何成形的一切；也將立起一面鏡子，反射我們今天經歷的希望和恐懼。



作者：韓森

出版社：時報出版

出版日期：2022/04/06

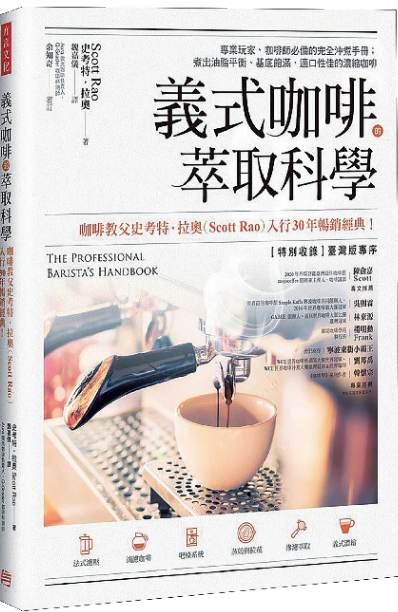
《義式咖啡的萃取科學》

作者：史考特·拉奧

出版社：方言文化

本書是作者史考特·拉奧於30年前入行時，就開始發想的首部經典著作。彼時的他，四處尋找一本書，能涵蓋「在咖啡館沖煮優質咖啡」時，所需的知識與建議。然而，遍尋不著之下——他索性下海自己寫！

書中除了說明義式濃縮咖啡所有的萃取細節外，亦首度公開他在蒸奶與拉花實作上的心得與建議，更提供研磨度、壓力干預、沖煮強度、粉層厚度等標準數值，可說是現代咖啡科學研究風



▼ 本週體壇賽事統整，NBA 的季後賽次輪相當精彩，四個對戰組合都互有勝負。(photo from NBA Official Facebook)



體壇五月很熱鬧 NBA 歐足球、網壇都精彩

歐美體壇在五月總是相當熱鬧，正處於各大商業賽事的重疊期，包含 NBA、F1 賽車、歐洲足壇、網球、MLB 等。

【本報記者宋秉謙綜合報導】歐美體壇在五月有著各項精彩賽事，本週 NBA 進行到季後賽次輪，4 個對戰組合通通有來有往、戰成 2：1，由公鹿、太陽、勇士、熱火稍稍領先；F1 賽車一級方程式本週也來到首度亮相的邁阿密站，9 日凌晨迎來正賽；歐洲德國老牌名門沙爾克 04 成功在 8 日凌晨贏球，重返德甲賽場；網壇馬德里公開賽 9 日也是決賽，由小蠻牛迎戰澤瑞夫；而本週美職紅人隊持續擺爛，追平史上開季最糟前 25 戰。

歐美體壇在五月總是相當熱鬧，正處於各大商業賽事的重疊期，美國部分籃球 NBA 打到季後賽，棒球 MLB 開戰新賽季，歐洲足壇差不多是各聯賽與歐戰的尾聲，而本週各項賽事都值得持續關注，包含 NBA、F1 賽車、歐洲足壇、網球、MLB 等。

NBA 季後賽次輪刺激

首先是 NBA 季後賽次輪戰得如火如荼，今年 4 個對戰組合都打得有來有往，未見落差極大的情況，8 日在勇士痛宰灰熊、公鹿險勝青賽後，4 個對戰都呈現 2：1，由公鹿、太陽、勇士、熱火暫居優勢。公鹿 8 日是靠著字母哥狂砍 42 分才險勝，青賽頭號王牌塔圖持續低迷、僅得 10 分，但只要等到塔圖找回狀態，這個對戰組合仍是最可能打滿七場，雙方伯仲之間。

其中，灰熊打完 8 日賽事後戰況最危險，本役除了慘遭痛宰 30 分外，陣中王牌後場莫蘭特比賽中傷退，《體育畫刊》報導，莫蘭特整年都遇到膝傷困擾，去年 11 月就因左膝休息一陣子，而在賽季尾聲又因右膝傷缺 9 場，這類運動能力極佳的後場巨星最怕就是膝蓋問題，而球隊會在 24 小時內公佈他的傷情，不確定 G4 能否出戰。

F1 邁阿密站首亮相

F1 賽車一級方程式本週也會在美國登場，邁阿密站首度亮相，這是今年第五站，也是今年美洲首站。

8 日排位賽比完，由法拉利車隊奪下一二位，少主勒克萊爾收下桿位、小塞恩斯居次，而紅牛車隊位居第二排發車（三四名維斯塔潘與佩雷斯）。前四站比完的成績也是法家、紅牛雙雄競爭，是唯二積分超過百分的兩個車隊，顯然 9 日的正賽，前 4 位發車的車手會繼續法、牛大戰。

老牌球隊重返德甲

而歐洲足壇各大聯賽也都趨近尾聲，最令人驚喜的消息是 8 日凌晨的德乙賽事，老牌勁旅沙爾克 04 上賽季在德甲僅拿 16 分，以墊底之姿降級，本賽季改頭換面在德乙展現宰制力，8 日先被進兩球後連追三球擊敗聖保利，確定提前一輪鎖定德乙冠軍，下賽季重返德甲，這是沙爾克 04 隊史第四次升甲，三度都是被降級的隔年又殺回頂級賽場。

沙爾克 04 大刀闊斧，買進不少實用的老經驗選手是關鍵，本季買進德乙虐菜神鋒特羅德，這也是特羅德生涯第三次幫不同球隊升甲，16/17 賽季特羅德打進 25 球、捧著斯圖加特升甲，18/19 進了 29 球，力助科隆升甲，本季他雖然年事已高（34 歲），但這位高中鋒屠殺德乙的能力並未退化，出賽 29 場狂轟 29 球、4 助攻，助沙爾克 04 脫離德乙泥淖。特羅德成為德乙歷史進球最多的霸主，本季可望收下第四座德乙金靴。



▲ 法拉利搶佔邁阿密站前二發車位。(photo via flickr, under CC licensed)

歐戰決賽都在 5 月

至於本週週中，足壇三大歐戰也都打出決賽組合，本月將進行決賽，最先登場的會是 19 日的歐霸決賽，參賽組合是德甲強隊法蘭克福與蘇超豪門格拉斯哥流浪者，前者於 6 日完封英超西漢姆聯，後者同日大逆轉德甲強權萊比錫紅牛。第三等級的歐戰：歐議聯，將在 26 日舉行決賽，是由名帥穆里尼奧率領的義甲老牌勁旅羅馬，迎戰荷甲豪門費耶諾。

最高等級的歐戰：歐冠決賽則是 29 日凌晨登場，由 17/18 決賽老冤家皇馬與利物浦重演對戰組合，西甲強權皇馬在周中的四強次回合再度上演逆轉奇蹟，以 3：1、總比分 6：5 逆轉英超強權曼城，而另一支英超球隊利物浦則是在 4 日勝出，雙殺另一支西甲球隊黃色潛水艇，同樣又是在世界盃年，迎來皇馬與利物浦的歐洲之巔決戰。

小蠻牛衛冕冠軍

網壇也值得關注，本月中下旬會迎來四大滿貫賽之一的法網，而法網的前哨戰就包含兩個重要的 ATP1000 分層級的大師賽：馬德里公開賽與義大利公開賽，而馬德里公開賽已經打到決賽階段，最被關注的男單決賽，會是在 9 日凌晨由德國希望澤瑞夫迎戰西班牙天才小將「小蠻牛」艾卡列茲。

《今日網球報》報



導，馬德里公開賽的衛冕冠軍澤瑞夫，在正賽階段相對輕鬆，首戰在次輪面對克國老將契利奇稍微難纏一些，但隨後的穆瑟提（第二盤就因傷退賽）、加拿大新星阿里辛都兩盤解決，四強面對西西帕斯也算輕鬆過關，澤瑞夫都不算遇到難題。

年僅 19 歲的艾卡列茲在紅土寫下驚人紀錄，他先是在 6 日的八強賽擊敗退賽時偶像「蠻牛」納達爾，隨後在 7 日的四強賽搶七打滿三盤，力退當今球王喬科維奇，成為史上首位在紅土球場接連擊敗蠻牛和喬帥的選手，更是馬德里公開賽有史以來最年輕的決賽選手。《馬卡報》更認為，同為紅土賽事、本月下旬開打的法網，小蠻牛可能是「紅土之王」蠻牛最大競爭對手。



美職紅人隊紀錄淒慘

最後在美國職棒 MLB 部分，開季眾人關注焦點都不在勝場領先的洋基或道奇等隊伍，而是爛到追平紀錄的辛辛那提紅人隊，官網數據顯示，紅人隊在開季前 25 場，寫下淒慘的 3 勝 22 敗，追平 2003 年的老虎隊，紅人投手群繳出聯盟最糟的防禦率，先發投手群更寫下醜陋紀錄：1912 年正式有國家聯盟後，首支開季前 25 場先發群最高防禦率（8.91），相當於先發



▲ 小蠻牛艾卡列茲是史上首位在紅土球場擊敗蠻牛和喬帥的選手。(Wikimedia)

投手每丟一局就得失一分。打線也超級疲軟，繳出聯盟次差的打擊率、最差的上壘率、次差的長打率。

簡言之，紅人隊開季堪稱攻守都失序，雖然 8 日在雙重戰有贏下海盜隊一場，讓戰績微升到 4

勝 23 敗。另外，在網友開玩笑統整的世界棒壇聯賽最差成績中，美職紅人隊仍舊穩坐爐主，第二慘的就是台灣、中華職棒的富邦悍將隊（4 勝 18 敗），這兩隊是台美日韓唯二勝率還不到 2 成的隊伍。

圖文選粹

圖文 / 中央社

世界田總洲際巡迴 陳奎儒摘銀陳傑奪銅



▲ 台灣選手 8 日在世界田總洲際巡迴賽東京站接連傳出捷報，「跨欄王子」陳傑在 400 公尺跨欄決賽以 49 秒 39 奪銅，「台灣欄神」陳奎儒（見圖）在 110 公尺跨欄決賽飆出本季最佳 13 秒 49 摘銀。

▼勞工最好提前部署個人投資規劃，增加第二層勞退新制的自提金額，以及妥善運用保險進行老年醫療規劃，不能只寄望勞保的退休給付。(網路截圖)



財經鳥瞰

四大基金全盤皆墨 應改革也要自救

■李沃牆

(淡江大學財金系教授)

「勞保勞退、國保退輔，瀕臨破產。繳少領多、績效不彰，積弊難除。」這無非是目前國內四大退休基金的寫照。

勞保收支失衡主因

根據勞動部於今年1月14日公布的最新勞保財務精算報告(衡量日為2021年12月底，投保人數為994萬人)顯示，目前勞保的潛藏負債高達10.29兆(台幣，以下同)，較上一次(2018年底)精算的9.11兆增加近2成，勞保破產時間將從2026年延後兩年至2028年。報告亦指出，「勞保費率與精算所需之平衡費率嚴重失衡」以及「勞保費率調整速度過於緩慢」是造成勞保收支出現嚴重缺口的主因。為挽救勞保面臨破產的窘境，行政院於2021年8月26日正式拍板中央政府2022總預算案，特別編列300億元挹注勞保基金，為近年來挹注金額最高的一年。(2020

四大基金在入不敷出下，落得必須得靠政府年年撥補救援而得以延後破產。況且，大部的撥補金額還是來自於廣大勞工所繳的稅，真是情何以堪。

年挹注200億元、2021年挹注220億元)。退休金淪落至此，令人不勝唏噓。

虧損原因不一而足

進一步言之，造成勞保虧損原因不一而足，除了上述的所繳費率偏低外，投資績效不佳、人口結構變化、制度問題亦難辭其咎。根據統計，截至今年3月底，四大退休基金合計虧損676.2億元。各基金表現方面，勞動基金規模為5兆3,291億元，累積虧損568.7億元，收益率為負1.14%。

其中，新制勞退基金規模為3兆3,141億元，收益數為負388.8億元，收益率為負1.21%；舊制勞退基金規模為9,776億元，收益數為負98.8億元，收益率負1.22%。勞保基金規模為

8,648億元，收益數為負96.1億元，收益率負1.21%。

另外，國民年金保險基金規模為4,659億元，收益數為負52.2億元，收益率為負1.18%。退撫基金收益數為負55.3億元，收益率為負0.77%，說是全盤皆墨，亦不為過。

優化制度 降低干擾

持平而論，四大基金長期投資平均收益率雖為正，但相較於國際知名的退休基金，如挪威的「政府養老退休基金全球基金」，為國際間公認治理最完善的主權財富基金、還有新加坡政府投資公司的主權財富基金，新加坡淡馬錫控股公司的主權基金的投資績效，只能說「差強人意」。

究其因，制度是關鍵。前述

的國際知名退休基金，不僅聘請全世界最優秀的操盤手掌舵，首席投資官都是外聘的專業人員，極少有政府公務員。更重要的是組織具獨立性，而且財務「公開化」與「透明化」，可降低政治及人謀不臧因素的干擾，因而長期投資績效相當優異。

人口結構改變了

再者，國內人口結構快速改變，少子化及人口老化問題日益嚴重，造成保費收入減少，在支出不斷增加下，最終入不敷出。如今落得必須得靠政府年年撥補救援而得以延後破產。況且，大部的撥補金額還是來自於廣大勞工所繳的稅，情何以堪啊。

根據國家發展委員會資料顯示，台灣預計於2026年邁向超高齡社會。尤有進者，醫療技術日益進步，死亡率下降、平均餘命也隨之延長，導致老年人口比率加速增加。由於退休人口比例上升，各項政府保險的年金給付因而增加。

〇〇

王老先生
講故事
之53

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

他是丈夫，不是學生

■王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

「喂！領帶怎麼可以拿在手上，請你打好了再走，這樣被別人看到成甚麼樣子。」妻子邊對丈夫說，邊將丈夫的領帶打好。

「為甚麼不早點起床呢？昨晚叫你早些睡，你就是不肯。」妻子抱怨地說。

妻子的「訓勉」沒有錯，句句都中肯，也都是為先生好，丈夫當然沒話好說。

以愛為名的管制

晚上先生回到家，打開冰箱，拿了罐可樂就喝了起來。太太立刻阻止，「馬上就要吃飯了，喝甚麼可樂？可樂裡面糖多，等下又吃不下飯，對身體不好。」喝了一半的可樂被太太搶下來，攔在一旁。

妻子阻止飯前喝可樂也沒錯，丈夫只好接受，因為妻的「訓勉」也是為自己好嘛！

有些作妻子的，習慣將丈夫當學生看，動輒訓勉一番，雖然

訓勉的內容，都是為先生好，可是作丈夫的卻大呼吃不消。先生會說：「太太，我是你丈夫，不是你學生。」

夫妻就是夫妻，如果把它變成別的關係，再好的事都會格格不入。據說從前有位女王，晚

上要進房間時，丈夫拒絕開門。開門的條件是她必須承認今晚進房的是他的妻子，不是女王。

在家裡不再是女王

女王平常是國家領袖，丈夫亦應行君臣之禮，但是到了家裡，女王就不再是女王，而是溫柔體貼並會燒飯菜的妻子。所以在婚姻生活中只有丈夫及妻子，絕沒有女王的存在。否則我們很難想像，一個男人怎麼敢抱著女王睡在床上呢？太太會把婚姻生活中角色搞亂，做先生的更會如此。

有些居高位的先生，在辦公室裡威嚴慣了，被人奉承多了，因此不自覺的會將辦公室的一些習慣動作帶回家裡，家人肯定受不了。

人生如戲，演甚麼要像甚麼才是好演員。在家裡各扮演好夫妻的角色，婚姻才能和諧美滿。錯置角色，就會糾紛無窮，即使動機是一萬個好意，結果仍將陷於難以消受的窘境，如果引發婚姻危機，那就冤枉了。



◀有些妻子習慣將丈夫當學生看，動輒訓勉一番，雖然是為先生好，可是丈夫的卻大呼吃不消。(網路截圖)

增加自提 超前部署

有鑑於此，新的勞保改革，方向就是將老年給付由「確定給付」改為「確定提撥」，並將其移出「勞保」，轉入「勞退」，同時獎勵勞工「自提」應是刻不容緩。除此，勞工最好提前部署個人投資規劃，增加第二層勞退新制的自提金額，以及妥善運用保險進行老年醫療規劃，不能只寄望勞保

的退休給付。

如「基富通平台」已轉型為「好享退」全民定期定額的退休投資專案，並已有安聯、國泰、群益等三家國內投信規劃9檔為國人退休準備量身訂做的產品，投資人可依照不同的風險承受度，或距離退休的時間，找到適合的標的，透過長期且紀律的定期定額投資，就可以開始落實退休準備。



王院長跟你談天說地60

母親節談愛的真諦

(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。)

願意放棄對方的愛。母親的愛又是什麼呢？《聖經》上，耶穌說：「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。」(約翰福音15:13)

母愛至高至大

有天下午，美國洛杉磯一處民宅發生大火，一個女孩驚慌的哭求大家，救救她的妹妹，因妹妹仍在屋裡。但火勢凶猛，連消防隊員也進不去，大家焦急難過，都在想，小女孩大概已命喪火場了。這時一位婦人推開眾人，衝了進去，將小女孩救了出來。

這位婦人是誰？原來她是

孩子的母親。因為當時有人打電話通知正在上班的她，說她家失火了。這對母女雖然都受到嚴重的燒傷，但幸好都救活了。母親為孩子奮不顧身，母愛的偉大，由此可見。

小男孩及兄弟之大愛

有個農村因大雨而發生土石流，一個小女孩生命垂危，需要輸血，一個小男孩表示願意輸血給她，但他捐血時卻一直流淚，醫生問他：「是不是不舒服？」小男孩搖搖頭。那為什麼流淚呢？後來才知道，原來小男孩誤以為捐了血後，自己就會死掉。

問他：「既然以為捐血會死，為什麼還願意捐血呢？」小男孩說：「因為她是我最好的朋友。」這麼年幼的孩子，也肯為朋友捨命，真是了不起！因為他愛他的朋友，愛的力量就是這麼偉大，這麼不可思議。

西漢末年，地有饑荒，盜匪四起，擄人殺之且吃其肉。有位名叫倪萌的人，哥哥被赤眉軍逮住，準備殺而食之。倪萌乃叩求赤眉軍說：「我哥哥多病瘦弱，沒有多少肉，而我比較肥健，願代兄受死。」赤眉軍甚為感動，釋放了他們兄弟兩人。兄弟雖有手足之情，但能夠為對方捨命的仍屬少見，愛的力量真是不可思議。

林覺民與妻訣別書

辛亥革命已一百多年，辛亥革命的成功是中國人脫離長久以來受盡列強屈辱的開始。這期間參與推翻腐敗滿清政府的革命先烈不計其數，他們都是捨命救國家民族的人。黃花崗七十二烈士中的林覺民，尤其令人佩服。

林覺民留學日本，育有一個五歲的兒子，妻子有孕待產，他有千百個理由要活在世間，但他卻毅然捐出生命。他在經香港接應福建志工赴廣州的船上，寫下感人的《與妻訣別書》，並對船上志工說，這次起義，必定死傷慘，當可喚起國人推翻滿清的覺醒。表示他也預知將獻上生命。

人為捨命，有救一人，有救數十人、千百人的，亦有救整個民族的。但無論救多少人，能為人捨命，都沒有比這個更偉大的愛了。

耶穌被釘在十字架上，是要為我們贖罪，當我們沒有罪了，才能與上帝恢復父子關係。因此，有一天當肉體倒下時，我們真正的生命——靈魂由肉體中出來，就會到天父家裡去，享受天堂永生之福，所以耶穌就是在為眾人捨命。

現在世界人口七十多億人，這些人都能因耶穌的捨命而獲永生。可惜的是，現在尚有三分之二的人，還沒有接受耶穌為人捨命的大愛，何其可惜。



▲母親為孩子奮不顧身，母愛的偉大，由此可見。(網路截圖)

■王建煊

(前監察院院長)

深的愛？我們常說愛你入骨，這是很深的愛。形容一對戀人愛得難分難捨，人們常說他們倆愛得要死，就是寧願死也不

愛要到什麼程度，才算是最



◀ 我拿起最新一期的《滾石》雜誌 (Rolling Stone)，映入眼簾的封面，是當年四月剛自殺身亡的「超脫 (Nirvana) 合唱團」主唱寇特·柯本 (Kurt Coban)。(網路截圖)

▼《從不介意》封面也成為另外一個經典：一個胖嘟嘟的男嬰在水底下游泳，彷彿追逐著前方釣線勾著的一塊錢美金。(網路截圖)



永恆的超脫，超脫的永恆

■蕭旭岑

(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

1994年六月，我搭乘公車到敦化南路、仁愛路圓環，經過了靠近圓環、敦化南路上的新學友書局。我記得它的店面入口不大，有著非常漂亮的櫥窗，非常讓人懷念。

「超脫」樂團主唱柯本

在新學友書局一樓的外文雜誌區，我拿起最新一期的《滾石》雜誌 (Rolling Stone)，映入眼簾的封面，是當年四月剛自殺身亡的「超脫 (Nirvana) 合唱團」主唱寇特·柯本 (Kurt Coban)。柯本時年二十七歲，

隨著時間流逝，樂團「超脫」在搖滾樂歷史的地位越來越高，誠然有擔得起「時代的聲音」的資格。

加入了搖滾樂著名的「27俱樂部」。

「27俱樂部」(27 Club) 在西洋搖滾史赫赫有名，因為幾個偉大的搖滾樂手，包括 Jimi Hendrix、Janis Joplin、Jim Morrison、Brian Jones 都是 27 歲時去世，逐漸成為一種流傳的神秘詛咒，彷彿有才華的音樂人都過不了這個坎。柯本妹妹回憶，她哥哥生前就說過，想「加入這個俱樂部」。

搖滾樂箇中翹楚

當年四月我聽到柯本的死訊時，心裡一度震撼無比。1990 年代初期，搖滾樂名團輩出，但是「超脫」絕對是箇中翹楚。他們的音樂相當獨特，凝重的搖滾節奏，搭著渾厚卻清澈見底的吉他和聲，每聽一次，就會多沈澱一些在心中。他們帶起的 Grunge Rock (油漬/頹廢搖滾) 風潮，席捲了整個九零年代。

將近三十年過去，「超脫」已經是公認史上最偉大的另類搖滾樂團，隨著時間流逝，「超脫」在搖滾樂歷史的地位越來越高，

誠然有擔得起「時代的聲音」的資格。樂團靈魂人物，也是所有詞曲創作人的主唱柯本去世後，幾乎是一個時代的結束，「超脫」解散，愈來愈多人認為柯本是「最後一位搖滾巨星」。

「超脫」對後世影響力最大的唱片，是他們第二張錄音室作品，1991 年的《從不介意》(Nevermind)，去年歡慶發行三十週年紀念。當中一曲〈Smells Like Teen Spirit〉(聞起來像少年仔的氣息)，幾乎已經成為搖滾樂代表歌曲之一。歌詞把那個年代「少年仔」的無聊、無所謂、憤世忌俗，傳達得淋漓盡致。

無心插柳成經典

我認為沈鬱、忿怒又極具原創性的《從不介意》，是經得起時代檢驗的偉大作品，儘管當時應該是有点「無心插柳」。

例如說，注定流傳百世的〈Smells Like Teen Spirit〉，靈感居然出自柯本的前女友，她有次懷疑柯本跟她的閨蜜在一起，因為他身上聞起來有 Teen Spirit (一個美國女性芳香劑廠牌) 味道，不爽之餘，拿起噴槍在柯本家牆上噴上這個金句，後來被不知情的柯本用來當曲名。

《從不介意》封面也成為另外一個經典：一個胖嘟嘟的男嬰在水底下游泳，彷彿追逐著前方釣線勾著的一塊錢美金。

《蝙蝠俠》配樂致敬

這也出自柯本的創意，諷刺美國追逐金錢的社會。沒想到三十

年後發生「案外案」，當年的小嬰兒 Spencer Elden 長大成中年人，聲稱年幼時被迫裸露性器官，身心飽受創傷，因此向「超脫」與唱片公司提告，求償超過兩百萬美金，但今年初已遭法官駁回。

「超脫」影響力愈發深遠，《從不介意》裡一首歌〈Something in the Way〉(有些事情過不去) 被用來當最新一集《蝙蝠俠》(Batman) 的主題曲，導演 Matt Reeves 在創作劇本第一幕時，放了這首歌，就開始寫劇本。Matt Reeves 後來甚至直言。他就是用柯本的形象，來創作有孤獨、陰暗面的主角布魯斯·韋恩。

我認為，對已離世二十八年的柯本來說，沒有什麼比這個更好的致敬了。

圖文選粹

圖文 / 中央社

台灣紀錄片影展「金門留念」世界首映



▲台灣國際紀錄片影展 6 日晚間正式開幕，國家影視聽中心副執行長林佳慧(左起)與陳德齡、文化部次長李靜慧、開幕片「金門留念」導演洪淳修及家人、國民黨立委陳玉珍(右 3)、國家影視聽中心執行長王君琦(右 2)、策展人林木材(右)等出席。

感人至深！獲選年度最好看電影之首

獲選 SCREEN 年度十大佳片之首 | 勇奪 洛杉磯影評人協會 最佳外語片 | 獲選 柏林影展金熊獎 提名 | 聖賽巴斯提昂國際影展 觀眾票選獎

強摘美國爛番茄影評網 97% 好評

親愛的 PETITE MAMAN 童伴

5.13 奇幻相遇

AVEC JOSÉPHINE SANZ, GABRIELLE SANZ, NINA MEURISSE, STÉPHANE VARUPENNE DE LA COMÉDIE FRANÇAISE, MARGOT ABASCAL
SCÉNARIO ET RÉALISATION CÉLINE SCIAMMA PRODUCTION BÉNÉDICTE COUVREUR - LILIES FILMS
EN COPRODUCTION AVEC FRANCE 3 CINÉMA AVEC LE SOUTIEN DE LA RÉGION ÎLE-DE-FRANCE
AVEC LA PARTICIPATION DE CANAL+ CINE+, FRANCE TÉLÉVISIONS EN ASSOCIATION AVEC PYRAMIDE DISTRIBUTION, MK2 FILMS ET P28

lilies france 3 cinéma Région Île-de-France CANAL+ CINE+ PYRAMIDE DISTRIBUTION mk2 unto 海韻電影 處處真情

© 2021 Lilies Films / France 3 Cinéma



我所有的快樂都來自於妳

“精彩令人著迷！”

—英國衛報 The Guardian

“非凡傑作！”

—美國影壇 (Roger Ebert.com)