

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



罷免過關 人民價值觀對決



補選不樂觀 缺夠份量人才



消除過勞疼痛 練肌力緩解



遊阿拉伯聯合酋長國 (胡為美)



《今日靈修》

地震驚魂
昨天大地震，醒報在八樓，懸掛物搖晃不已，雖然災情不大，但民眾的驚慌溢於言表。天災人禍大家怕，唯有信耶穌者心情篤定，因為「耶和華必保守你們十分平安。」即或不然，我們也有永恒的生命。(1版)

隱沒帶地震 30 年最大 3 天內還會有

國家級警報大作！學者說，台北因盆地效應與高樓因素，搖晃時間長、晃動大。

【本報記者鄧玉瑩台北報導】全台有感地震、同時國家級警報大作！24日下午1時11分連續兩次大地震，中央氣象局指出，最近一次隱沒帶地震發生在1973年間的花蓮，所幸此次發生的深度較深，氣象局檢測到的時間不到1秒，影響不大。中研院兼任研究員汪中和解釋，這次台北因盆地效應與高樓因素，民眾感覺搖晃時間較長、晃動較大。

24日下午1時11分，台灣發生芮氏規模6.5地震，地震深度66.8公里，震央位於宜蘭縣政府南方南澳鄉22.7公里，接著下午1時12分，又發生芮氏規模6.5地震，地震深度66.8公

里，震央在前次附近、位於宜蘭縣政府南方南澳鄉22.7公里。

中央氣象局表示，這是台灣30年來最大的隱沒帶地震，未來三天內還會有規模4以上大地震，震度不會像這次那麼大。

專家建議高樓小心

中研院兼任研究員汪中和受訪時說，隱沒帶地震是指板塊擠壓到下一個版塊，其中一塊隱身至另一塊下方，造成上方板塊隆起，這次地震應該是菲律賓板塊擠壓到歐亞板塊所造成。通常一次能量不會釋放完，要分成好幾次釋放，因此接下來的餘震在所難免，估計會在4級到5級之間。

汪中和指出，雖然發生地震的位置很深，但是台北盆地土質鬆軟，10樓到20樓層的住戶要特別小心，搖晃會特別劇烈，所以建議10樓以上樓層不要用吊飾品，例如燈具宜改成固定式，不然一旦劇烈晃動掉下來，可能造成人員受傷。對於接下來的餘震，民眾要警覺，但不用過度擔心。

驚嚇大、災害小

這次地震未傳出重大災害，雖新北瑞芳有一處房屋被當場震倒，但所幸裡面並沒有住人，市府已經派員前往清除、並固定該屋，希望後續能儘早將其拆除。

台灣高鐵於下午4時20分對外表示，受24日一連串地震影響，啟動南港至苗栗區間災害告警系統，部分路段測得進入第1至2級警戒，為確保營運及旅客安全，行經地震區域的822、636、1226、829、639、1225車次臨時停車。

高鐵同時派出維修人員趕赴檢查，經確認各車站、基地、軌道路線及土建設施均安全無虞後，於下午4時宣布全線恢復正常運轉。高鐵補充表示，地震屬天然災害，非可歸責高鐵公司，所以無法退費。



▲宜蘭縣南澳鄉24日下午發生芮氏規模6.5地震，全台有感，台北市文山區有民宅發生屋簷掉落、外牆剝落等狀況，現場已圍起封鎖線。(中央社)

全台 25 日稍回溫 二颱風影響不大

【本報記者簡嘉佑台北報導】25日起東北季風開始減弱，全台稍微回溫。但北部、東半部仍受微弱東北風影響，將迎來一週的陰雨天。中央氣象局資料說，25日過後東北季風減弱，全台氣溫將稍微回升。氣象專家賈新興表示，儘管東北季風減弱，北部、東半部仍會持續陰雨。氣象達人彭啟明說，雖然有兩個高機率發展為颱風的低氣壓，但對台灣影響不大。

25 日全台溫度回升

中央氣象局資料顯示，25日清晨仍受東北季風影響，全台天氣稍涼。白天過後東北季風減弱，氣溫稍回升。賈新興表示，台灣冬季氣溫近期明顯受到全球暖化的影響，冬季越來越不冷。而反聖嬰年冬季氣溫都比氣候平均值高，預估11月臺灣氣溫仍以偏暖的機率較高。

北部、東半部仍陰雨

賈新興說，儘管東北風減弱，整個北部、東北部還是會有持續性降雨的狀況，民眾要記得攜帶雨具。他特別提醒，他的家鄉宜蘭下週雲量特別多，當心日照不足的問題。



▲全台將於25日起稍微回溫，北部、東半部仍會有持續降雨。(中央社)

有颱風但影響不大

彭啟明提到，目前西太平洋面上則有兩個熱帶系統正在發展中，其一就是昨晚於關島西南方海面生成的熱帶性低氣壓，未來主要往北趨向日本前進。而另一熱帶擾動則西行通過呂宋島中部進入南海了，趨向越南前行，也將有些機會發展增強為熱帶性低氣壓或是颱風。不過這兩個系統大致上距離臺灣都算遠，並不會造成威脅。



▲北捷表示，接獲地震訊息後立即按照SOP進行列車清車、暫停營運。圖為捷運昆陽站旅客被引導出站。(中央社)

《焦點圖文》

95 無鉛價格 創 7 年新高

國際油價持續攀高，台灣中油24日表示，國內汽、柴油價格25日起各調漲新台幣0.6元及0.7元，其中，95無鉛汽油每公升來到31.6元，創下2014年10月以來新高。



社論

朝野應修法 停止報復性罷免的輪迴

中華民國憲法第 17 條規定：「人民有選舉、罷免、創制、複決之權」，但 1949 年政府遷台以後，以動員戡亂與延續法統為由，讓民國 37 年選出的國會代表持續延任，一直到民國 81 年修憲後才得以全面改選。

罷免成為新風景

1992 年 12 月舉行第二屆立法委員選舉，人民首次得以行使完整的選舉權，中華民國也正式走上民主化道路。二十九年後，2021 年 10 月 23 日，台中第二選區罷免該選區一年多前

選出的立法委員陳柏惟，這一天，台灣的民主揭開了新篇章，人民在中央民意代表層次上首次罷免成功。

從去年以來，「罷免」已成為台灣民主的新風景，甚至新流行。先有去年高雄市長韓國瑜，後有今年初桃園市議員王浩宇遭罷免，現今加上了陳柏惟。立法院副院長、民進黨籍的蔡其昌在投票前曾呼籲台中海線鄉親「不要報復性罷免」，可謂一語中的。

然而，使選舉—罷免反覆發生的原因不正是 2016 年綠營執

政後為了「割藍委」而大力促成的《選罷法》修正嗎？

法理不對稱

該法修正導致公職人員罷免門檻（1/4）與所應反映的法理正當性的票數乖離，政治學者與媒體評論早已指出，但是綠營在 2020 年大選大勝後不但置若罔聞，更利用新法乘勝追擊，傾全黨之力在高雄罷免當選市長未滿兩年的韓國瑜，既順利成功，對於法理不對稱的基本問題就視而不見了。

陳柏惟被罷免後，總統蔡英文

文親自通電話為他打氣，並在個人臉書上感性呼籲：「對於民主的發展，還有很多需要大家繼續努力的地方。」她語焉不詳，是準備在修法上努力？還是要綠營群發起新一波的「報復性」罷免，拉下藍營立委呢？看蔡總統的語境脈絡，顯然意在後者。

讓旋轉門獲勝

民主政治運行最重要在於有完善的遊戲規則，領導者應思考如何從建立公平的法治著手，而非火上加油，讓政治惡

鬥的怒火繼續燃燒。年初桃園市議員王浩宇的罷免案投票率僅二成八，即成功將他罷免。

去年高雄市長韓國瑜的罷免案投票率四成二，從那時起，政治行家已經清楚看出，只要能充分動員各自政黨基本盤就能拉下原來在選舉中獲勝的對手，成為在野大黨「逆轉勝」的旋轉門，原來選舉時中間選民的民意被削減代換；而現在的罷免法規設計，當初時代力量居功厥偉，實踐以來，證明其實對小黨不利。

應從法理設計思考

可惜，在這次罷免陳柏惟的「刪 Q」攻防過程中，時代力量與民眾黨嚴重失語，沒有明確論述。

從韓國瑜到陳柏惟，我們看到政治迴力鏢的殺傷力，而其緣由正是門檻過低的罷免法規。此時朝野各大小黨應該從法理設計上思考，從源頭廓清缺失；政治家應看遠看大，立下長治久安的基礎，而非在選戰策略、縱橫捭闔上繼續算計套利！

陳柏惟罷免過關 人民價值觀對決

立委陳柏惟罷免案已成為訴求本土認同與道德價值之戰，正反雙方差距僅 4 千餘票，顯示該一選區社會價值觀的分歧現象。

【本報特派員劉東泉特稿】基進黨立委陳柏惟被罷免案，已成為訴求本土認同與道德價值之戰。結果是道德價值略勝一籌。民進黨主席蔡英文事後惋惜一個顧本土、護民主的立委被罷免，請陳柏惟繼續為台灣打拼；但國民黨主席朱立倫卻高呼這是傳統道德價值的勝利；顯示台灣社會價值觀的分歧，值得觀察。

品格與本土價值孰重

國民黨與罷免方提出的訴求，主要攻擊陳柏惟的品格，包括在公眾場合口出三字經（諧音）「教壞囡仔大小」、支持大麻合法化恐毒害下一代，以及身為在野的基進黨卻支持民進黨中央的萊豬進口政策、還反對加購國際認證的合格疫苗，以及曾涉及賭博電玩與車禍肇逃等。

民進黨則一再標舉陳柏惟年輕努力，積極進取，關懷本土等，再對比顏寬恆家族過去的黑歷史，認定陳柏惟是一個比顏寬



▲基進黨立委陳柏惟（右）被罷免，民進黨主席蔡英文（左）對此表示，惋惜一個顧本土、護民主的立委被罷免，請陳柏惟繼續為台灣打拼。（網路截圖）

恆更好的人才。最後，再度抬出中國政府也涉入陳柏惟的罷免，而陳柏惟是個抗中保台的有為青年。

正反方訴求不同

民進黨陣營傾全黨之力，包括蔡英文的口頭支持，立法院副院長蔡其昌的領軍總指揮、前台中

市長林佳龍發文力挺，加上自中央到地方的綠營民代紛紛站出來力保陳柏惟，可以說民進黨動員的基本盤，也幾乎全動員了。民進黨中央還使出最後一招，讓年輕人有便捷價廉的高鐵車票可以返鄉支持反罷免。

同樣的，國民黨從中央到地方的黨務與民意代表，加上顏家系



統，都投入支持罷免方。顯見，藍綠兩黨的基本盤已經傾巢而出。但基本盤並不足以保證哪一方得以獲勝，重要的是在地民眾（包括返鄉青年），有多少「空氣票」是支持人品比高喊本土價值重要？

值得引以為鑑

雙方差距僅 4 千餘票，顯示該一選區社會價值觀的分歧現象；包括不少同意罷免的民眾有很大的「價值墮落焦慮感」。但縱使此一結果不能放大到全台來「以小窺大」，也代表了某一種社會現象；至少重視傳統品格價值、反對萊豬進口、支持加購疫苗的民眾多於反對方。這是民進黨需引以為鑑的。

對陳柏惟而言，對比他在罷免案最後一個月的言行，與過去的誇囂、暴衝與以口出穢言刺激特定族群年輕人的表現，差距甚大。這也給他一個教訓，圖以偏激言行獲取部分特定支持者的「表演」型式，而不思建立青年人格榜樣、落實在地民生需求，在政治這條路恐不易維持長久。

中二補選名單出籠 各黨勢力角逐

【本報記者鄧玉瑩台北報導】立委陳柏惟罷免案通過後，大家開始關注補選誰出馬，國民黨當推顏家班的顏寬恆，重登立委之路；民進黨趨趨保守，不過檯面上已出現市議員陳世凱、楊典忠、張家鉸 3 人；民眾黨與柯 P 交情不錯的無黨籍議員陳亭秀不排除掛戰袍；而民進黨自己也將可能派陳柏惟團隊的執行長林雨蓁迎戰。

國 1 民 4 角逐

國民黨部分，政壇人士認為推選顏寬恆的機率最高。顏寬恆是刪 Q 總部的志工，這場罷免案他投入的力量不少，很多人認為他意欲登上寶座，完成這場「王子復仇記」，但有藍營人士私下分析，補選這場戰役也不見得好打，顏即將面臨的是更多、更艱辛的挑戰。因為仔細檢視這次票數，正反都拿下 7 萬多票，但罷免方只小贏 2.96%，不到 4 千 5 百票，且在烏日選區，反對票居然還多了 6 百多票。

甚至已有綠名嘴大膽預測，國民黨很可能贏得罷免，卻輪掉補選。各方都想藉這場補選，扳回氣勢，作為接下來一連串選舉的前哨戰，顏若能贏，也是五五波。

對於這一次罷免成功，民進黨中部黨團表示「十分難過」，

民衆、基進都不缺席

各方認為，民眾黨可能趁此機會打進台中選區，不過主委張仲翹說，暫時沒有意願加入選戰。黨團低調表示目前正在準備的是明年台中市議員選舉，民眾黨正在從有意參選的菁英中海選，選出 10 個候選市議員競選名額，希望搶下 3 個席位。

不過與柯 P 友好的台中市無黨籍議員陳亭秀，去年 7 月才和民眾黨不分區立委高虹安在台中海線梧棲區成立聯合服務處，這次是否會披掛白袍上陣，要看雙方討論結果。

24 日一早陳柏惟掃街謝票時，就公開表示「台灣基進黨未來不排除另推人選，或與友黨合作，投入中二選區立委補選，他也會全力協助輔選。」而呼聲最高的就是他身邊的執行長林雨蓁。而林雨蓁對於她要不要參選的問題，也表示「不會害怕、不會畏戰。」

民意如流水 刪 Q 成功無需過度解讀

【本報記者林意玲特稿】台中二選區以超高投票率、有限的差距，成功罷免臺灣基進黨唯一席立委陳柏惟，各方紛紛片面解讀原因與影響。其實，刪 Q 的成功不過是各種氣氛醞釀下的一時效應，無需過度解讀，兩黨硬戰還在後面。

刪 Q 事件最明顯的意義是 51.72% 的歷史性投票率，以及贊成與反對票數拉鋸僅差 4466 票，顯示各方勢力賣力動員的結果，更顯示刪 Q 結果是多重複雜因素的集結，很難區分何者為主、何者為非。（民進黨蔡英文的戰令、國民黨新主席朱立倫的首征、台中顏家的大反攻、陳柏惟的個人爭議...）



▲台灣基進黨立委陳柏惟罷免案領銜人楊文元（中黑衣者）提醒下一個立委，「請記住你對選民的承諾。」（中央社）

唯一可以看出來的意義是，台灣民主發展至今，在在顯示「物極必反」與「民意如流水」的硬道理。

君不見 2018 年韓國瑜如日中天，以 89 萬選票，擊敗民進黨盤據 20 多年的高雄當選市長，不到兩年時間，罷韓來勢洶洶，韓國瑜竟以遠超過當

選票數的 94 萬票被罷免、灰頭土臉的下台。一般認為原因是高雄人不滿他中途跳船競選總統失利。

觀察政治浮沉的人都會有一個感慨：「眼看他起高樓，眼看他宴賓客，眼看他樓塌了」（清孔尚任《桃花扇》），亦即，沒有人能長期站踞峰頂，

換言之，越是風光／搖擺（台語），越有人看不慣，要處心積慮把你拉下水。

有人形容此次罷免陳柏惟純是欲加之罪的「仇恨動員」，問題是，哪一次罷免行動不是呢？政治動員是一場「愛者欲其生，惡者欲其死」的拚搏，民主投票號稱是最公平的人類制度，仍免不了人與人的粗暴對決—若非經過足夠的溝通、辯論就以勢力對決的一。解讀刪 Q 結果，應作如是觀。

刪 Q 後就結束了嗎？當然不是，下一場補選廝殺／對決馬上就要登場，年底的四項公投、明年縣市長選舉也已經磨刀霍霍，選民該如何珍視自己的手一票呢？

綠營補選不樂觀 學者：缺夠份量人才

學者指出，民進黨在補選上很可能派出具立委參選經驗的市議員陳世凱對上顏家，但勝率不高。

【本報記者林志怡台北報導】刪Q後立委補選民進黨卻無人可用，四大公投民進黨也將冷處理。學者指出，民進黨在補選上很可能派出具立委參選經驗的市議員陳世凱對上顏家，但勝率不高。此外，就兩黨對四大公投策略上，學者劉兆隆和施正鋒受訪時都提到，民進黨對「四大公投」冷處理的機率較高，藉由降低投票率，來阻止公投過關。

陳世凱出戰機率高

基進黨立委陳柏惟成首位遭罷免的立委，對於即將登場的立委補選，民進黨人選備受關注。外傳綠營可能推出陳世凱參選，顏

家則可能派出前立委顏寬恆或其妹妹顏莉敏上陣；國民黨部分，將強攻12月18日登場的反萊豬、珍愛藻礁、重啟核四、公投鄉大選等四大公投票。

東華大學教授施正鋒說，台中本身就是民意對政府執政敏感的「搖擺區」，陳柏惟當初能空降勝出與民進黨對艱困選區致缺、黨內的正國會與新潮流沒能「喬好」等因素，本次補選同樣也涉及兩派的整合，且須與未來台中市長的配置一起考慮。目前市長的可能人選林佳龍、張廖萬堅、何欣純等多屬新潮流派，若是其中一人參選市長，那在立委補選上新潮流勢必要將名額禮讓

給正國會等派系。

但就目前局勢來說，施正鋒認為，民進黨較可能找在地的市議員參加補選，而民間看好的民進黨市議員陳世凱曾經有多次參選經驗，「看起來應該是陳世凱了」，但如果陳世凱繼續輸，「那（對民進黨來說）就有點麻煩了」。

綠營需「刺客型」黑馬

國立彰化師範大學教授劉兆隆進一步指出，民進黨若想突破補選困境，需要「刺客型」的人才：具有高知名度與良好形象、且論述能力出色，感覺上會類似於民眾黨的「學姊」黃瀾瑩，



「但目前民進黨暫時沒有這樣的人」，因此顏家兄妹的勝率相當高，「但這是顏家的地方影響力



◀▲▲外傳綠營可能推出陳世凱（左）參選，顏家則可能派出前立委顏寬恆（中）或其妹妹顏莉敏（右）上陣。（中央社合圖）



所致，若歸因於國民黨的成功就太過了。」

藍營積極、綠營冷處理

此外，劉兆隆認為，成功刪Q對國民黨來說，可說是一劑「強心針」，對其接下來繼續衝四大公投、地方大選有所助益，民進黨則很可能對四大公投「冷處理」，而民眾黨的角色與影響力也不容忽視。

施正鋒則認為，民進黨在應對四大公投上要「低調一點」，藉此降低投票率、卡住四大公投，而國民黨則相反，要「高調一點」，且因四大公投具有對執政黨不信任投票的特質，激起民眾對五月疫情亡故者的悲痛也是可能方向，但整體應對上應該要集中火力在一到兩個案子，並避免被民進黨帶往「抗中保台」的爭論方向。

罷免後公投形勢 學者：國民黨需謹慎

【本報記者簡嘉佑台北報導】刪Q罷免案是風向球，國民黨公投有機會？學者曲兆祥說，立委補選在公投結果後，局勢值得再觀察。孫文學校校長張亞中認為，罷免的支持與反對票數差距甚微，國民黨應謹慎看待。學者廖達琪則表示，雖然罷免的成功為國民黨回了一口血，但國民黨在網路風向的帶領上必須再加強，避免被民進黨拿走話語權。

藍綠補選局勢不明

台師大政治所教授曲兆祥說，台中海線長年以來都是藍營票倉，民進黨在此向來沒有優勢，也難以揣測最終會派誰參與補選。且顏家勢力長期紮根於此，國民黨的不二人選應該就是顏寬恆。

雖然選民結構對國民黨比較

有利，但九十天後的立委補選將落在公投案之後，全國大動員的投票結果必然也會影響地方性的選舉，而不單只是台中地區的立委戰爭，在公投局勢尚未明朗之前，藍綠戰情局勢還值得繼續觀察。

中山大學政治所教授廖達琪認為，台中市議員陳世凱是代表民進黨參與補選的人選之一。他曾於2013正面對決顏寬恆，最終僅小輸一千多票，被視為有與其一戰的實力。但廖達琪強調，最終會不會派出陳世凱，還是要去看綠營內部的派系紛爭，且陳世凱目前仍是市議員，要不要棄官上位也需要考慮。

民進黨塞翁失馬

曲兆祥受訪時表示，立委陳柏惟罷免案對民進黨一定有影響，



◀立委陳柏惟罷免案雖是公投案的風向球，但學者認為，國民黨仍須步步為營。（Photo by 陳柏惟臉書）

但影響可能沒有外界想像中的那麼大。此次罷免案距離12月18日的公投不到兩個月，被視為公投結果的前哨戰，對民進黨有諭示或警戒的作用。如果民進黨因此戒慎恐懼，且提前了解局勢而加緊動員的話，罷免一案的失敗對民進黨不一定是壞事。

國民黨應戒慎公投

張亞中則回應，外界已將此次地方性的立委罷免案視為具「指

標性」的投票。而此次支持與反對票數差距甚微的結果是中國國民黨的隱憂，未來四項公投及2022選舉等，仍應謹慎從之。

曲兆祥強調，罷免案不一定對公投案產生強烈的運動效果，公投主要還是要回歸議題本身討論，例如將萊豬視為民生議題而非政治角力。他說，如果朱立倫角色太過明顯的話，公投議題很容易變成藍綠對決，實際上對國民黨來說相當不利。

罷免案是對台灣政壇風氣的提醒

多雲時晴

■ 蔡又晴

（資深媒體人）

如果注意民進黨政治人物的發言跟貼文，常令人感覺錯亂。一種是像總統蔡英文的發言，不疾不徐、感性敦厚，甚至能夠跳脫黨派之見，另一種是側翼的發言，粗魯強硬、強扣帽子，不時對對手發出苛薄之言。哪一個才是民進黨？

民眾感到混亂

矛盾的是，總統蔡英文明明是民進黨主席，卻不時對側翼表示支持與認同，所以這兩種言論互為表裡，不但一般人分不出哪一個是真的民進黨，也讓台灣政治言論趨向混亂、仇恨與對立。

近來兩位遭到罷免的政治人物，立委陳柏惟跟議員王浩宇，不可諱言，他們所使用的政治語言，好聽說是強硬，難聽說是撕裂。往往為了造成對

手傷害，使用了遠超過一般認知的手段或語言。

不當言詞造成對立

陳柏惟在立法院內曾經放話要一個打三十五個國民黨立委，除了言詞嗆聲之外，還真的跟國民黨立委爆發衝突，另外也曾經在座談會，直接嗆國民黨立委的發言：說他根本沒有在聽！這些非議事攻防的言詞挑釁，都在累積仇恨。王浩宇則是在罷免韓國瑜投票後，在臉書上把高雄市議長許崑源墜樓拿出來寫，令人感到很不厚道。

這些言詞有時已經超過了說理的程度，變成了挑釁跟無禮。雖然可以成功爭取到媒體焦點，卻也會在民眾心中留下越來越多的不良印象。對於這些超脫一般尺度的言詞，往往被用「抗中保台、愛台灣」等理由作為辯護，反而助長了這些不當言詞的濫用。

身為綠營大家長又是實質政治領袖，蔡英文總統從來沒有阻止這些言論的氾濫，甚至樂於讓這些側翼掩護民進黨主流。或許這也是為什麼，蔡英文總統對於王浩宇罷免案始終保持沉默，對於陳柏惟的聲援也是遲至投票前十天，才用錄影方式表態。跟當初高雄市議員黃捷罷免案，態度判若兩人，畢竟這些爭議的言行，引來的反彈積怨已久。

總統沒有阻止？

蔡英文總統就任以來，其實言論跟態度其實都算溫和，也得到不錯的評價。畢竟台灣民主化已經將近三十年，民主不再只是選擇所好，更是不同意見的溝通模式。過於激進的言論會把民主導向對立，更讓理性選擇變成情緒跟仇恨動員，漸漸變成各自選邊，只問顏色不問是非。

連中間選民都來投票

可想而知，有側翼的言論，對政黨主流來說，有益無害。因為撇清偏激言論造成的惡果，又可收穫激化言論帶來跟動員的民眾，不利的風向跟自己切割得一乾二淨，但是民眾並非無知，這些言論所造就的好處到底歸向誰？選民心中一清二楚。

從這幾次的罷免案中，都看得出來動員的民眾，已經超過了傳統藍綠選民，連中間選民都走出來參與投票。如果至今還把投票民眾，推卸給對岸動員跟政黨惡鬥，這是對目前選民對政治風氣的期待背道而馳。

愛台灣跟保護台灣，是不是一定要用激化分裂的言論？在政黨競爭當中，是不是一定要用醜化羞辱的言詞？這不只是針對民進黨，更是提醒國民黨跟民眾黨。

大聲拍桌聽不見？ 蔡總統只關心這些

【本報記者林志怡特稿】

總統蔡英文最關心的事情是什麼？民眾可以從她反應速度的快慢，歸納出她的輕重緩急。比如近期網紅小玉換臉事件，蔡英文在許多民眾還不知其為何事的當天就發文，要求一個月內完成相關修法，可惜蔡英文的快速反應竟踩斷網友的理智線，質疑為何蔡對高雄城中城、虎豹潭等災情反應慢半拍。

引爆爭議的發言

回顧過去蔡英文發文神速卻隨後引起爭議的案例，除本次的換臉事件外，包括她的假學歷、高端疫苗事件的澄清、各國捐贈台灣疫苗、基本工資連六年調整的炫耀等，但民間卻更在意普悠瑪意外的一審判決、高雄虐童案、五倍券發現金政策、屏東挖眼案，以及最近高雄城中城、虎豹潭溺水案等事件。

輕重緩急與民不同？

其中最經典的例子莫過於今年10月3日蔡英文臉書發布貼文宣布，「IG破90萬人追蹤」，卻從未注意到屏東挖眼案，已讓全民「拍桌」、全國沸騰。

另外，她今年六月曾透過推特帳號哀悼拜登過世的寵物犬「冠軍」，卻從未對台灣因染疫過世的500餘人做出任何表示，讓民眾興起「台灣人不如美國狗」的悲哀。

發文三大原則

於是，外界開始分析蔡英文到底是用什麼標準在決定投放「關愛的眼神」的對象？就過去案例來看，大致可歸納出三大標準，首先是「議題與民進黨的關係」，這一關就足以刷掉總統對高雄城中城、高雄虐童案、虎豹潭溺水案等事件發言的積極度。

其二是，「議題內容報喜不報憂」，在與選舉、罷免、公投無關的事件中，可以發現蔡英文始終只講「友邦又捐了台灣疫苗，成功證明友好關係」、不講「台灣疫苗到貨不足、催貨無果的原因」，在基本工資方面，也只用連年調漲來掩飾人民生活的辛苦。這些事情學者專家發言盈庭、人民何止拍桌，卻依然得不到蔡英文的正面回應。

最後一個蔡英文可能發文的動機則是，「事件密切與她本人相關」，一如Deepfake，一如IG帳號破90萬人追蹤，其他議題除非燒到蔡英文本人，或是足以讓蔡英文感到愉快，否則很難得到總統的青睞。

也因此，民眾看到的蔡英文越來越不近人情、彷彿只活在自己的時空中，當無數的重大事件受害者與家屬哭喊著希望總統有所表示時，蔡英文卻始終保持沉默，顯然不論訴諸悲情、曉之以理，都沒「這件事對總統直接相關」來得有用？

消除過勞疼痛 練肌力能緩解

練肌力是年輕人的「時尚」，但對 40 歲以上的人卻是「必要」；迎接第二人生，除了要有「財力」，更要有「肌力」。

▼爸爸最初期的運動項目，只需要一張瑜珈墊、一條彈力帶，從很輕度的練習開始，逐步進階成使用啞鈴、更多健身房的器材來訓練。（網路截圖）



▲我一直希望能運用我所學，如果我的志業就是讓人更健康，我的爸爸媽媽，當然是我最希望握在手心裡照顧的人。（網路截圖）

■ 珍珍教練（施怡如）

每年過年，是我們家難得一起踏青出遊的日子。記得有一年，我們去爬了桃園的東眼山，這是一座適合家族出遊、難度不高的山。身為健身教練的我，總是不自覺地大步走在前頭。可能是平常在健身房做慣了腿部訓練，這些步階梯對我來說挑戰實在不大，但那天，我叫自己慢下來，停下來等等爸爸。

爬桃園的東眼山

我看到爸爸揹著一個不太重的包包，扶著腰慢慢踏上坡度還算平緩的階梯，腳上還穿著那雙以前為了足底筋膜炎而買的特製運動鞋。「欸，我們休息一下吧，而且腰真的有點痠啊！」爸爸喘氣說著，還一臉故作鎮定說。

他最近犯了五十肩，連穿立領的 Polo 衫，要做出抬手翻領、套頭的動作時，都會痛到飆淚。

不過其實我們根本沒有爬多久，東眼山的坡度也實在不太陡。爸爸身上的包包，也差不多只是一個保溫杯的重量。爸爸不是一個常運動的人，記憶所及，我們還比較常看展覽。但記得小時候有一次，爸爸帶著小學四年級的我爬新北市的皇帝殿。

皇帝殿「難如登天」

皇帝殿有什麼風景我早已不記得了，我只記得它的「難如登天」。皇帝殿最有名的地方，是有一段最高峰的部分需要手腳並用才能爬行通過，但對我來說，重點根本不是那一段，而是為了到達那段區域，有一段好長好長，長到根本不知道什麼時候會結束的階梯要爬！我還記得我抬頭望，爸爸指向最靠近天空的點說，那邊就是了！接下來，我只記得我爬到喘氣在哭，覺得階梯也未免太多了，我好累，可不可以不要爬了？然後爸爸沿途鼓勵著我，牽著我的手往上爬到皇帝殿的頂峰。十六年後，我不再是那個半哭半鬧被帶上山的小女兒，而是走在前頭，卻回頭望著爸爸接近六十歲的體力已經大幅下滑的大人了。從那之後，我一直希望能運用我所

學，如果我的志業就是讓人更健康，我的爸爸媽媽，當然是我最希望握在手心裡照顧的人。

爸爸得了五十肩

但是！事情當然沒有順暢發展的，就算我帶著滿腔熱情想要讓爸爸更好，但他並沒有一口答應，開始踏入健身房！畢竟健身對於爸爸而言，似乎還得跨越很大一步。他總有諸多忙理由，一次次推辭。直到有天爸爸把我叫到他的書房，面有難色的跟我說，他最近犯了五十肩，連穿立領的 Polo 衫，要做出抬手翻領、套頭的動作時，都會痛到飆淚，而停車時要伸手刷悠遊卡，這種平常想都沒想到的簡單動作，也很吃力。

我感到錯愕與心疼，同時也感到氣



▲在肌力訓練當中，我們需要做出越完整的動作幅度越好，透過越完整的關節活動範圍，則肌肉的牽拉就會越多，給予肌肉的刺激就會更大，訓練效果才會更好。（網路截圖）

第一次踏進健身房

心急著想要讓五十肩獲得改善的爸爸，就在隔週，真的第一次踏進健身房了。初次要走進健身房的爸爸，其實是很緊張又不安的。許多人想到健身，都會想到大多數是年輕人拼命秀出鮮明的肌肉線條，或者鹹牙咧嘴拿起很重的啞鈴，總讓人覺得很有距離感。

爸爸也不例外。在老爸的心裡，他既沒有要追求那種身材樣貌（他總是「恬不知恥」的大嗑一盤雞花生，我好心勸導一下，總會得到一句「你管我」的回絕），或者會說：「都這麼老了，別整我了吧！」沒事怎麼會想去拿重量，讓自己這麼辛辛苦苦呢！

更重要的是，很久沒有運動的爸爸，對於自己的身體能力沒有信心。健身房是一個陌生的場合，跟許多人一樣，他擔心自己做不好，也做不來。跨出第一步，對他們來說總是最難。

恢復活動自如

不過，為了要讓自己的五十肩快快好

真正有效果的肌力訓練，一定要包含兩大重要元素：1. 足夠的阻力負荷，2. 多元的動作模式。

起來，踏進健身房變成爸爸的新生活。而且還不只如此，原本我計畫先讓他一週一次訓練，心理上能慢慢適應，但他居然主動請我開作業，讓他在家裡每天都能夠多練習。

爸爸最初期的運動項目，只需要一張瑜珈墊、一條彈力帶，從很輕度的練習開始，逐步進階成使用啞鈴、更多健身房的器材來訓練。三、四個月後，他左手已經能順暢舉至受傷前差不多的程度。一年多後，我們的運動形式越來越多樣化，他能夠做的重量也越來越重了！甚至會因為能夠挑戰、解鎖新動作而感到開心，也有朋友說他的肚子變小了，看起來更有精神。

重點一：足夠的阻力負荷。肌力成長

需經歷「破壞」→「修復」→「成長」的過程，若能够有效增長肌力，則一定要透過足夠的阻力，給予肌肉微破壞的效果，才能促使肌肉產生適應、變強的現

現代人身體能力退化的最大元兇，在於我們長期只維持單一「坐著」的動作姿勢。

每日走萬步

從某一年開始，爸爸養成了晚上去附近國小走操場，或者是藉由外出吃晚餐的機會，完成「每日走萬步」的習慣（但都穿著令人感到很消極的藍白拖啊！）。不只爸爸，在我過往演講的經驗當中，也常有民眾表示每天會進行至少 30 ～ 60 分鐘的走路活動，部分族群則利用上下班的通勤時間，多多騎 Ubike 增加每日活動量，也有些人會在假日登山，進行慢跑。

這些都是培養運動習慣非常好的方式。當時的爸爸，願意有這樣的習慣改變，已非常值得鼓勵！相比於長期只採取「坐著」的生活型態，能多多進行這類型的活動，就代表你是已經踏上運動之路的人。

然而，若我們在對抗的是隨著年齡下

單一姿勢是元兇

重點二：多元的動作模式。肌力訓練並不只關乎重量負荷，多元的動作模式，更是其中一大重點。現代人身體能力退化的最大元兇，在於我們長期只維持單一「坐著」的動作姿勢，肌力訓練便會藉由各項不同的動作模式練習，來補足這些缺口。

進行全身鍛鍊

因此，肌力訓練透過多元的動作訓練，帶來走路、心肺適能所無法取代的好處：1. 能有意識地進行全身性的訓練。就像爸爸的藍白拖緩步行走，其實只稍稍顧到了下半身，幾乎沒有上半身肌群的參與，對他來說，上半身最大的動作挑戰，應該是斜躺在沙發上時，手要往



上抓到櫃燈開關的瞬間吧！而相比於大多數的心肺適能運動是重複單一動作，完整的肌力訓練，就會藉由多種不同的動作模式，有意識地進行

全身鍛鍊。上半身會有各種方向的推、拉等變化，下半身則有雙腳的深蹲、單腳的弓箭步等形式，讓你身體每一個部位均能參與，得到刺激。

2. 能訓練到較完整的關節動作。在肌力訓練當中，我們需要做出越完整的動作幅度越好，透過越完整的關節活動範圍，則肌肉的牽拉就會越多，給予肌肉的刺激就會更大，訓練效果才會更好。

及早開始

倘若僅只是走路，輕輕抬腿就可以持

續前進，關節的活動很少，反觀一種訓練動作「弓箭步」，同樣是跨步，但卻需要跨大步，髖關節就需要更大的活動範圍，且每一步還要把大腿蹲到平行地面，再努力站起來。相較於走路，弓箭步對於腿部的訓練效果更佳。

而以上肢來說，許多上了年紀的族群，都會出現肩關節僵化、手抬舉不順的狀況。如果能即早開始進行肌力訓練，並且在動作練習中，盡量將關節動作放大，「滾石不生苔」，身體各位才真能活動無礙，保有良好的生活品

透過越完整的關節活動範圍，則肌肉的牽拉就會越多，給予肌肉的刺激就會更大，訓練效果才會更好。

質。

沒再聽到爸爸喊累

後來，爸爸沒再從南京東路五段慢



▲爸爸沒再從南京東路五段慢慢走到二段，這段三公里的緩步距離，換成了在健身房裡，利用弓箭步走大約十五公尺的距離。（網路截圖）

《珍珍教練的 40+50+60+ 增肌慢老重訓課》簡介

很多人會覺得，我的膝蓋痛、下背痛，是不是好好休息、不要活動比較好？但是很多時候的疼痛是因為姿勢不良、肌力不足所引起，反而需要透過訓練、強化肌力，喚醒原本偷懶的肌肉、減輕過勞肌肉的負擔，疼痛就會消除。

四十歲開始，每年會流失 1% 的肌肉量，每十年就是 10%。如果不想肌肉財富逐年流失，就需要進行投資，而這項絕對不會虧本的投資標的，就是「重量訓練」。不管幾歲、有無運動習慣、重訓經驗，或是想要瘦身、改善身體狀況，這本書都能陪伴你、帶領你從零開始。

透過恰當的阻力，刺激肌肉量成長，讓肌力增加，是一種安全、有效增進身體能力的運動，是人人都可以做、也必須做的訓練。



作者：珍珍教練（施怡如）
出版社：采實文化
出版日期：2021/04/29

・T.M. 書訊・

理財編輯部／輯

《打開網路就有錢》

作者：呂明璋

出版社：遠流

投入前期、經營初期、經營中期、事業規模化，手把手教你私藏心法與實戰案例。

本書為第一本結合「自媒體經營」與「投資理財思維」的網路獲利專書！以作者獨創的觀點，引領你描繪自己的事業藍圖。

人稱「維基百科真人版」的阿璋以「五十則超級乾貨」+「五十張圖文解說」，解析網路創業的四大階段——

23歲年收百萬，24歲年收近千萬、美國開公司，25歲創造9種主動收入+12種被動收入，「工具王」阿璋靠自媒體與投資理財，打造「多元獲利模式」

23歲年收百萬，24歲年收近千萬、美國開公司，25歲創造9種主動收入+12種被動收入，「工具王」阿璋靠自媒體與投資理財，打造「多元獲利模式」

23歲年收百萬，24歲年收近千萬、美國開公司，25歲創造9種主動收入+12種被動收入，「工具王」阿璋靠自媒體與投資理財，打造「多元獲利模式」

《焦慮是你的隱性天賦》

作者：尹依依

出版社：圓神

生活的外在有各種困難，造成我們內在的各種軟弱，使我們焦慮。既然焦慮無法避免，何不讓我們思考看看如何利用焦慮的力量，使它成為我們隱形的天賦，把人生路走得更遠、更順暢？

本書剖析真實個案，揭示善用焦慮能強化人的預判力、專注力和執行力，使人心身更強健。書中選用簡單的量表，協助掌握個體焦慮的狀況，真實面對自己的情緒，主動地去思考解決問題。

或許成長伴隨著挑戰和痛

焦慮是你的隱性天賦

焦慮是你的隱性天賦

焦慮是你的隱性天賦

《零思考上菜！》

作者：nozomi

出版社：瑞昇

下班回家還要煮飯，實在好累！怎樣才能快速做出健康又美味的一餐呢？不論是家庭主婦或家庭主夫，每天都要花心思每天準備不同的料理，除了顧及菜色變化又要兼具口感和飲食均衡，就算是全職處理家庭事務，也會為此感到壓力不已。

更遑論在現在這個時代，每天的日子都已經忙得擠不出時間了，到底還有什麼辦法可以顧到『吃』呢？

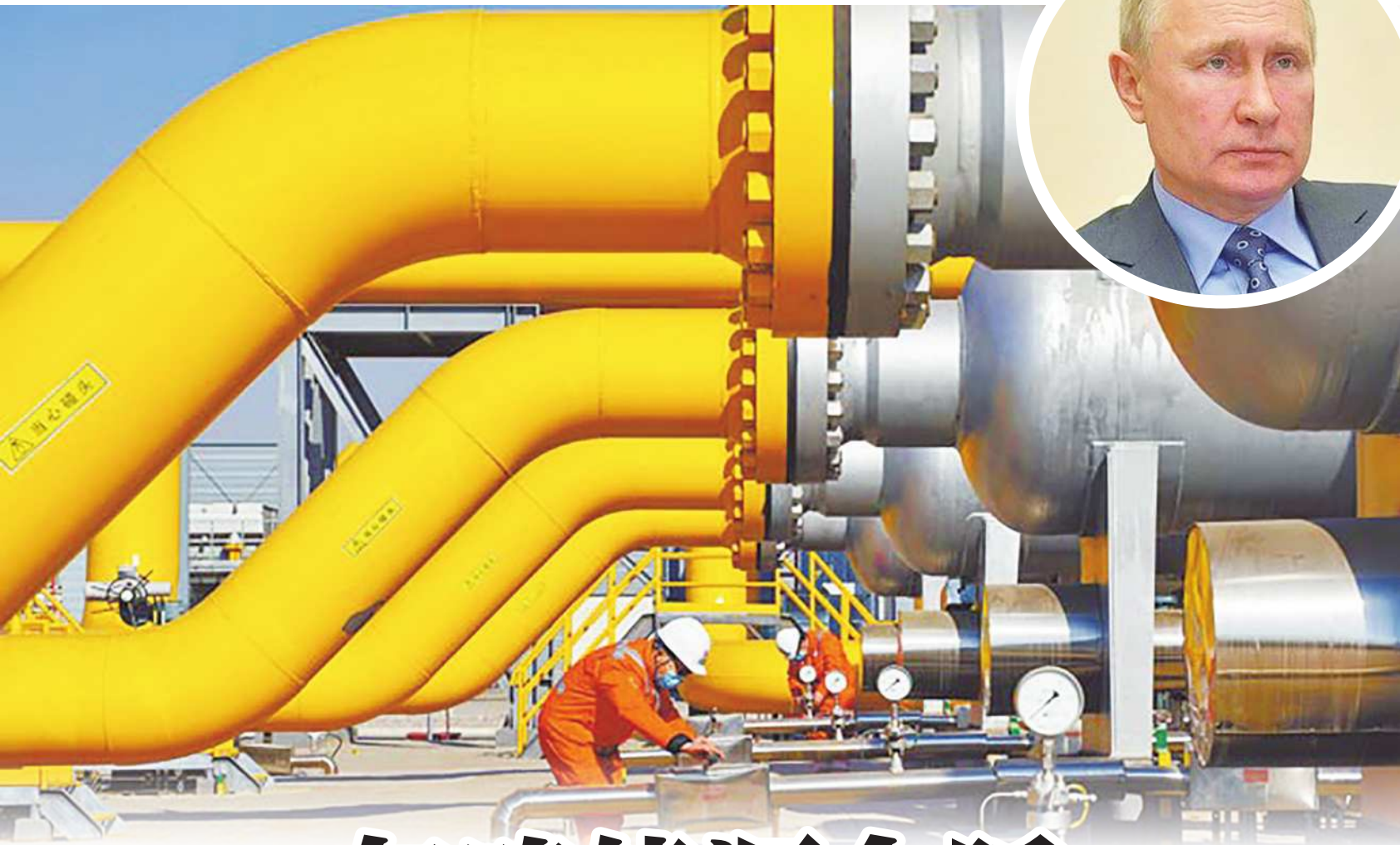
《零思考上菜！》帶來全新的開飯體驗，不用再為了吃什

麼而煩惱。每1道料理都十分簡單，20分鐘完成3道料理，便是「馬上開飯套餐」的特色。

麼而煩惱。每1道料理都十分簡單，20分鐘完成3道料理，便是「馬上開飯套餐」的特色。

麼而煩惱。每1道料理都十分簡單，20分鐘完成3道料理，便是「馬上開飯套餐」的特色。

▼► 歐洲若未能妥善處理其天然氣政策，將導致普丁(右)在相關決策上變得更有攻擊性。(網路截圖、Photo by @KremlinRussia on Twitter)



忽略能源命脈 恐助長超危險普丁

【本報記者林志怡綜合報導】歐洲天然氣命脈抓在俄國手中，若德國在歐洲能源危機下、選擇啟用俄國提案的新天然氣管線，藉此緩解國內缺少天然氣的問題，將間接證明西方能源政策的失敗，也可能成為俄國總統普丁政策「正確」的籌碼，助長其對外侵略的野心，與西方抗爭的意識。

不增產拚新管線

歐洲國家仰賴俄國提供天然氣，相關管路、能源命脈形同掌握在俄國總統普丁手中，近期的天然氣能源短缺凸顯了此類超高地緣依賴下的經濟風險，且為歐洲國家帶來地緣政治危機。

俄國先前曾嚴正否認透過減

歐洲國家仰賴俄國提供天然氣，相關管路、能源命脈形同掌握在俄國總統普丁手中，引發經濟與地緣政治危機。

少天然氣出口干涉歐洲能源，普丁甚至承諾要提供協助，但《CNBC》報導指出，俄國並不急於增加天然氣供給量，俄國當局正在力拚讓德國批准充滿爭議的北溪 2 號天然氣管道商轉，若能成功，該管道將讓俄國的天然氣直通德國。

新線啟用地緣加強

北溪 2 號天然氣管道似顯然對目前的歐洲能源危機大有幫助，普丁曾在電視節目上表示，

「如果德國監管機構明天批准供應，175 億立方米的供應將在後天開始」，並將能源危機與價格飆漲歸因於歐洲能源政策失當。

然而，若德國監管部門放行北溪 2 號天然氣管道，多數分析師都認為，俄國對歐洲的地緣影響將再度擴大，並為其帶來極大的經濟效益，且《CNN》指出，該管道的啟用也間接證明了普丁對歐洲能源危機的指控、向其國內民眾證實：西方一直在犯錯、是不可依賴或信任的。

對於過去的俄國而言，此類論述較偏於「自保」的目的，俄國為了避免遭受西方政府、非政府組織批判，會極力在國內推行這樣的說法，但在普丁任內，這樣的論述變得更有攻擊性，意味著俄國是「正確的」，降低民眾對其對外擴張措施的質疑，包括吞併克里米亞、挑起北約和土耳其之間的緊張局勢等。

倫敦大學學院名譽教授加萊奧蒂解釋，對於普丁一代的俄國人來說，「俄國仍在與西方抗爭」；英國皇家戰略研究所研究員賈爾斯指出，俄國在一連串政治活動下變得「更開放與直接」；愛沙尼亞國防軍前指揮官裡霍特拉斯則直言，普丁是個機會主義者，且樂見歐洲變得支離破碎。

澳洲不能放棄煤炭 攸關政局與經濟

【本報記者林志怡綜合報導】在全球淨零碳排下「標新立異」、拒絕提出任何減排承諾的澳洲，無法放棄化石燃料有兩大理由，包括國家經濟與化石燃料出口息息相關、煤炭開採重鎮位於搖擺選區等，若拋棄煤礦將衝擊整個國家的政經結構。但專家認為，在全球推動淨零碳排的趨勢下，澳洲很快就會被迫放棄煤礦產業。

兩大原因無法棄煤

澳洲作為世界上最大的煤炭出口國和第二大天然氣出口國，其政經環境都與煤炭緊密相關，專家甚至以「有毒關係」形容澳洲的煤炭依賴。《BBC》指出，礦業在數十年來始終是澳洲的經濟發展主力，且煤炭位居該國的第二大出口產品，全球只有印尼的銷售量超過澳洲；該國有 40,000 餘名煤礦相關勞動工作者，且相關開採工作對一些農村社區的維持至關重要。

雖多數選民希望跟進世界腳步、採取更積極的氣候行動，但一些煤炭城鎮位於對贏得選舉至關重要的搖擺選區，且相關的遊說團體讓政府批准了 80 多個新礦山和擴建項目、提供化石燃料公司稅收補貼（僅去年一年就有約 100 億澳元）以及

實際上「無效」的碳捕獲和儲存計畫。

掙扎到最後一刻

澳洲預期煤炭產業在未來 10 年內仍將持續為國家帶來財富與就業機會，目前僅中國和印度就佔全球煤炭消費量的 64%。印度尼西亞和越南的需求也激增。然而，分析師表示，隨著各國競相實現排放目標，沒有長期市場。澳洲研究所氣候專家梅爾齊安認為，即使澳洲政府明白此一趨勢，但仍會擁抱煤炭直到最後一刻。

此外，《衛報》指出，澳洲試圖干擾聯合國即將發佈的氣候報告內容、削弱其對於關閉燃煤發電站急迫度與呼籲的力量。

該報告草案指出，「燃煤和燃氣發電站需要逐步淘汰，取而代之的是低碳或零碳電力來源」，但澳洲於提出回饋時拒絕了此一分析，認為內容應改為「可以在短期內部署碳捕獲相關計畫與設施，以避免逐步淘汰煤炭和天然氣發電。」

對此，綠色和平澳洲太平洋地區首席執行官里特指控，莫里森政府的官員處於「破壞模式」，而不是本著澳洲人民的最大利益真誠行事。

阿國溫室氣體要清零 承諾種 4.5 億棵樹



◀沙烏地阿拉伯承諾，將在 2060 年前達成溫室氣體零排放的目標。(網路截圖)

【本報記者簡嘉佑綜合報導】沙烏地阿拉伯於 23 日宣告，將與中、俄都訂在 2060 年達到溫室氣體零排放的目標，並承諾要種植 4.5 億棵樹木來恢復土地生機。該國也批評太快淘汰石化燃料恐造成價格劇烈波動。但為了減碳目標，應擺脫對石油產業的過度依賴，未來該國致力於向旅遊觀光業發展，建設主題樂園並興建機場。

2060 年零排放

《衛報》報導，世界最大原油供應商之一的沙烏地阿拉伯於 23 日宣布，將在 2060 年達成溫室氣體零排放的目標，遏止人類對地球環境造成的破壞。每一年可能靠石油賺進 1500 億美元的沙烏地阿拉伯雖然發下宣言，但卻沒有提到要減少對石油和天然氣的投資或停止生產化石燃料。

該國王儲薩勒曼說，沙烏地阿拉伯將在 2030 年前種植 4.5 億顆樹木並恢復大量的土地，每年預計能減少 2.7 億噸的碳排放。而該國與中國、俄國相同，都預計

在 2060 年達成淨零目標，美國和歐盟的目標是 2050 年。

沙烏地阿拉伯當局批評那些主張緊急淘汰化石燃料的人說，突然的轉換將導致價格波動和原料短缺。該國表示，將通過碳循環經濟方法實現淨零，倡導「減少、再利用、回收和去除」。

棄石油轉觀光經營

石化能源佔了沙烏地阿拉伯 GDP 的一半，該國認必要減少對此類商品的依賴，在減少溫室氣體排放時，也能實現經濟多元化的目標。而該國正朝向旅遊產業發展，試圖藉由國際觀光客與航空帶來的收益，填補逐漸脫離石油的鉅額損失。

《CNN》報導，沙烏地阿拉伯本月已宣布將鑽油平台改造成主題公園度假村的計畫 The Rig，首都利雅得將新增許多旅館與餐廳，並預計於 2023 年啟動最快的雲霄飛車，吸引國際觀光客的到來。該國早已於六月宣布發展第二家國家航空公司，盼沙烏地阿拉伯能成為中東物流中心。

中國孩童課業雙減 盼加強家庭教育

【本報記者簡嘉佑綜合報導】中國孩子們的回家課業被強制減少了！中國於 23 日頒布法律，減輕義務教育階段學生的回家作業與課後輔導，盼能使家庭教育與學校教育一樣，在孩童價值觀養成上發揮重大的作用。但也有人指出，此舉的背景是要因應中國日漸嚴重的人口危機。

孩童課業「雙減」

《新華社》報導，全國人大常委會於 23 日表決通過《中華人民共和國家庭教育促進法》，減輕義務教育階段學生的回家作業與課後輔導，能讓家庭教育從學校教育的附庸中解放，政策將於 2022 年 1 月 1 日開始實行。

人大常委會社會法室主任郭林茂說，此法將採取一系列措施，實現以家規、家訓與家書為



▲中國當局於 23 日頒布法律，減輕義務教育階段學生的回家作業與課後輔導。(Photo by Claire on Flickr under C.C. License2.0)

載體的教育模式，父母應該教導孩子第一堂課，包括良好的思想與習慣，希望將家庭教育從「家事」上升為「國事」。

他指出，改變家庭只是學生的延伸課堂、檢討家長變成老師的助理等狀況，希望透過此法彰顯

家庭教育的重要性，實現學校教育和家庭教育互相配合的概念。

孩童教育已多改革

《衛報》指出，許多中國父母為了孩子將來要面對高考，花

錢報名最好的學校或者私家課程，而這對家庭的財務與孩子們的壓力都造成了影響。

中國政府今年已在青少年身心靈健康方面做出許多改革。根據中國於八月時開始禁止對六、七歲的孩童進行考試。中國當局警告，這會對孩童的身心靈健康產生影響。同時，因害怕未成年人對網路過度成癮，假日只開放一小時的網路遊戲時間，打擊對網紅的盲目崇拜。

《BBC》報導，中國於 7 月開始限制線上輔導課程的公司，削減國外事業對該產業的資金挹注。專家認為，在中國公佈了創紀錄的低出生率之後，此舉被視為當局試圖緩解撫養孩子的財務壓力。而今，北京當局推動傳統家庭觀的原因與該國日益嚴重的人口危機有關。

▼教育走到今天，我們到底為世界在培養什麼的人才？世界一直在等待的人才，目前的教育本質可能培養出來嗎？（網路截圖）



教育與人才培育 誰來關切？

■吳英明（樹德科技大學通識教育學院講座教授）

請先賞析這些年來，我們的家庭及社會「長成」什麼樣子？然後，我們再一起以「神聖的不滿足感」來反思進行當前教育的「前衛」和「創新」。

「成長」還是「長成」？

這是一個注重「成長」績效，完全不顧「長成」樣子的教育。有很多人疑問，教育愈創新，社會就愈創傷？教育愈前衛，社會就愈脫軌？「家庭的教育功能」重生似乎是才是當務之急。

火車想自由，所以向鐵軌

觀看當代教育使童年和家「長成」什麼樣子？我們就該瞭然何謂真正「前衛」和「創新」？

說「我不需要你」，可行嗎？很多很多教育工作者感嘆，教育的真道、軌道和航道已經偏航、迷航了，還是杞人憂天？

若生命成長的自然元素是「陽光、空氣、水、免疫」，那麼我們的教育內容嚴重缺乏什麼？如果，生命長成的社會元素是「愛與被愛、紀律與管教、時間」，那麼我們過去的教育主張嚴重扭曲什麼？若「教育之道無他，唯愛與榜樣」仍是基本？那麼，

回到「教育和收養原點」才是當務之急，是嗎？

幸福童年與天賦平台

阿德勒名言「幸運的人，用童年療癒一生；不幸的人，用一生療癒童年」？所以，「童年和家是愛的起點」和「童年和家亦是健康社會的根本」？那麼，好城市的基本功是什麼？「單親家庭」和隔代教養愈來愈嚴重，這已經不是支票性的或福利性的「津

貼」、「補助」、「救濟」可以用來改善問題；結構性的問題不解決，社會福利和健保支出就愈增加，社會安全就愈脆弱。

若渴望「讓天賦自由發光」，我們就應該活化「城市天賦平台」，使市民天賦相遇而非相爭，讓市民天賦互鍊翻轉服務，城市因市民更活潑熱情？那麼，好城市的「市民天賦平台」創新行動是什麼？市民天賦熱情的釋放，不僅自己神采飛揚，更讓他人蒙福獲利，也讓社會安全有特色。

世界在等待的人才

教育走到今天，我們到底

為世界在培養什麼的人才？世界一直在等待的人才，目前的教育本質可能培養出來嗎？COVID-19 和 COVID-Variant 清楚告訴我，全球防疫需要「全球計劃」，而非仍停留於「國家行動」或「國際合作」的思維和做法。難道「教育」只為「國家競爭力」和「國際移動力」嗎？面對「全球治理」的需求，「城市治理」的心智模式豈可不升級？

若真的要達成 UNSDGs 和亞洲開發銀行（Asian Development Bank）的包容性的教育／發展，世界一直在等待的人才：善於研發競爭的「國家人才」、或善於移動掠奪的「國際人才」、或忠心治理和服侍列國的「國度人才」？後疫情時代，超越「國家利益」和「國際政治」的教育觀和教育內容是什麼，難道不值得熱切討論嗎？

是「人本」還是「本人」？

太多太多人疑問，高舉「人本」教育，怎麼會導致這個世代的人充滿以「本人」為中心的思想和行為模式？而失去活出「公共靈性」的「人味神采」？這種「人本」和「家本」嚴重脫軌，「宅本」和「群本」的嚴重對立；非常快速惡化擴散在社會中。

這一代似乎漸漸「長成」了，只要努力賺錢聘外勞照顧父母親就盡孝道了，寵物心情不好必須自己親自送醫的怪異現象？親子共學成長和陪伴聆聽父母，好像被扭曲成為不符「市場經濟」的效率和效能？

「科技始於人性」，怎麼會「長成」為「科技定義人性」？更甚是「科技使人無止盡耗竭」？網際網路和社群媒體的超級方便性所帶來的全球陷阱，使人「長成」愈來愈不像有溫度要負責任的「人」？人漸漸失去紙本 讀、偉大思考、情感表達、止於至善的能力和渴望；主掌人際關係的腦部病變和萎縮對人類的影響不堪設想，怎麼辦？

人類需要的「安息經濟」

以「市場經濟」趨動的「物質文明」、「買賣交易」、「向上移動」、「人工智慧」等，卻讓我們經歷「人際疏離」、「耗能耗竭」、「身心俱疲」、「家庭崩解」、「世代對立」；人心不再學習「向下移動」的謙卑反思和服事他人，但卻勇於挑戰「神工智慧」而大舉亂序亂套的「基因改造」、「價值扭曲」和「崩壞家庭」？

睡覺、休息、休閒、運動、渡假已經無使人健康復甦，身心症已快速增加，韌性城市、永續發展、大地休息需要源於平靜安穩的安息生活方式。人類所遇到的困境浩劫到底是需要「市場經濟」還是「安息經濟」的價值、邏輯、生活風尚和信念主張才能舒解呢？

反思和夢想

我們的教育到底要創新什麼？怎麼前衛？教育底蘊的優雅氣息和家庭教養是什麼？的確，值得我們共同反思。

陽明山變住 6-6 開發的危險

■丁守中（前立法委員）

多年前，環保團體、地方社團、台大城 所教授、都市改革組織…紛紛向時任在地立委的我陳情，我結合大家一起在立法院開公聽會，也向監察院舉發，才保留了陽明山美軍宿舍不賣給財團蓋豪宅，也阻止了陽明山保變住 6-6 的開發案。

如今破壞水土保持、汙染水源、更惡化癱瘓陽明山交通…等等問題依舊無解，何況台北市市民大量外移，人口數不增反減，有何正當性仍要到國家公園山頭上，去做五千人社區的大面積開發？

台北市內太多地區進入巷弄就是四、五十年不變的老舊公寓，不只巷弄狹

窄，消防救火不易，更嚴重影響公安。老舊公寓也不耐地震，沒有電梯，更讓眾多台北銀 長輩無法下樓，住家如坐監。

台北市政府此時最切要工作，不該配合財團放縱保變住 6-6 開發，而是擴大獎勵全力推動台北市老舊社區的大都更，讓狹窄巷弄、密集而低矮的老舊公寓全速更新。

此外，更應比照國際大都會都更模式，新的住宅大樓樓層向高發展，大樓棟距加大，行車及人行步道加寬，地表騰出更多空間做公園綠地。這不只造福下樓困難的銀 長輩，也是真正改善市容、提升市民居住安全品質的正辦。



▲前立委丁守中於多年前曾結合各民團一起在立法院開公聽會，保留了陽明山美軍宿舍不賣給財團蓋豪宅，也阻止了陽明山保變住 6-6 的開發案。（作者提供）



王院長跟你談天說地

■王建煊

（前監察院院長）

台灣的大美人林志玲是加拿大多倫多大學西方美術史及經濟系雙主修畢業。也是名模特兒，能演能唱，還成立慈善基金會從事公益，很有愛心，是許多男士的夢中情人。但是台灣男人都很膽小，沒有人敢去追，以致年過 40 歲尚未出嫁，最後卻被日本人追去了。難怪林志玲的父親說：「台灣男孩子都膽小，沒人敢去追他女兒，結果被日本人搶走了，真是



▲台灣的大美人林志玲（右）是許多男士的夢中情人。（網路截圖）

勇敢點就追得到！

遺憾。」

大美人沒人敢追

確實有些遺憾，好在那位日本男士，似乎條件還很不錯，希望他能善待這位大美人，為中日聯姻留下佳話。條件優厚的女性，有時擇偶會有些困難，一直是事實。男孩子怕追不上，追上了將來怎麼捧著老婆，也有憂心。

有朋友女兒已三十七、八歲，一直希望我們替她介紹男朋友。後來朋友女兒又考上博士班，我告訴這位朋友，

找男朋友的事恐更困難了。

蘇老師被我追到了！

不過我要告訴男士們，如果真有心儀的女士，不要太擔心是不是追得上，坦白說，追不上又怎麼樣？沒怎麼樣。如果追上了，而那個女孩子真的是賢妻良母，你不是一輩子活在幸福裡嗎？

以我自己的例子來說，妻子蘇老師與我是成大同學，同年不同系。蘇老師畢業時全校第一名，蘇老師端莊漂亮，非正式的評為校花，多少男士心嚮往之，但都膽小，沒人敢去追。我追了，如今我們結婚 58 年，真是恩愛一生一世，我賺到了，她也賺到了。我們成大有些同學很稀奇，說奇怪蘇法昭怎麼被王建煊追去了？那個意思好像是，王建煊追得上，他們應該也可以追得上。說這樣的話有甚麼意思呢？誰叫你們沒膽量呢？

從前有對研究所同班的男女同學，兩人都非常優秀，互相仰慕。女的一直等男的來追她，男的也夜夜作夢，就是不敢去追。畢業後各自出國各分東西，分別婚嫁。30 年後，在台北相見，訴說往情，不勝唏噓，為當年的羞於表達，感到無限遺憾。

因為他們當前的婚姻並不美滿，有一對已經離婚了。這怎麼說呢？真不知道怎麼說？只能說姻緣不夠吧！但勇敢一點，姻緣不就夠了嗎？

美滿姻緣神安排！

但現在有些男孩子，似乎很有膽量，拼命去追人家，追不上就恐嚇，要拿刀殺人，同歸於盡，這叫那門子膽識？也不撒泡尿，照照自己的樣子。我跟蘇老師婚後有時聊天，我說當年我追你，如果你沒嫁給我，我會難過，但不會太傷心，更不會去跳樓，因為追不到，本來就是結果之一。其實講到婚姻，大家仔細想想，其中的姻緣，真是講不上來，你怎麼會跟這個人認識，又婚配一輩子。我們說是緣分，但緣分又是甚麼？冥冥中似乎都有一種力量在安排。我們有基督信仰的人，會認為這都是上帝的安排，只要感恩的接受，就能美滿姻緣度一生。

（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。）



唯美隨筆

我遊阿拉伯聯合酋長國

吉普車來回衝沙的驚險及下車爬沙的躁熱，都在晚風椰棗的撫慰下逐漸平息。星光下的沙漠美而夢幻，我們陶醉在沙漠裏的香檳晚餐。

圖／文 胡為美

（資深作家）

阿布札比（Abu Dhabi）和杜拜（Dubai），是阿拉伯聯合酋長國（簡稱阿聯酋）七個大省酋長國中最為人知的兩個，2013 年春末，外子公司在阿省開大會，為期一週，他破例邀請我與他同行，理由是：「錯過了不再有（It is Now or Never）。」畢竟，阿拉伯世界與我們日常生活沒有交集，如果不趁此機會順便一

遊，往後要專程前往的可能性不大。

陪外子赴阿聯酋

從北京搭阿聯酋航空夜行，晨曦中抵達首都阿布札比，此地北濱波斯灣，南接沙特阿拉伯，面積約 67340km²。走出機場就是一間麥當勞漢堡店，他鄉遇故知，進去吃完早餐後到不遠處的 Herze 租了汽車要了地圖，按圖索驛，直接開往會議所在地—亞斯島上的 YAS VICEROY 旅館報

到。

這間五星級的 W Hotel 橫跨 F1 賽車跑道，一半建於陸地，一半位於水面，我們被安排在水面上的大房間，W 式新穎標配，設備舒適。視野遼闊，完全沒有置身沙漠的感覺。當晚在旅館閒逛，發現有 12 間頗具規模的主題餐廳。世界美食交匯其中，經過歐風極簡裝潢的麵肆小舖，忍不住點了一碗牛肉麵嚐新。味道不錯。

F1 賽道無語

次日在大堂咖啡室，品嚐當地以豆類為主食的早餐，居然十分可口，餐後他去開會，我留下規劃行程。窗外即是 F1 賽車跑道，此時不是賽季，新穎跑道靜默無語，速度與激情的氛圍卻四處流竄。我認真翻閱從前台取來的旅遊指南，將參訪法拉利樂園與杜拜一日遊招待會後與外子同去，會期中公司安排了謝赫札大清真寺、皇宮酒店等參訪活動，我與幾位同事太太另外選訂了沙漠夕陽衝沙（Sunset Safari），杜拜黃金街和購物中心等共遊項目。剩下兩天好好享受飯店設施，特別是與巴厘島齊名的 ESPA，還要在飯店的主題餐廳享受美景美食。



▲五星級的 W Hotel 橫跨 F1 賽車跑道，一半建於水面，設備舒適。（網路截圖）

沙漠裏的香檳晚餐

一切按照計劃進行，為了防曬，我們在 46 度的氣溫裏把全身裹得密密實實，下午四點半的太陽仍然威力四射，吉普車來回衝沙的驚險及下車爬沙的躁熱，都在晚風椰棗的撫慰下逐漸平息。星光下的沙漠美而夢幻，我們陶醉在沙漠裏的香檳晚餐，在【江南 Style】的繞舌歌聲裏載歌載舞。

法拉利世界（Ferrari World）面積 20 萬平方米，這家斥資 400 億打造成的全球唯一法拉利

室內主題樂園，逛起來並不吃力，只要多付約 20% 票價升等 VIP，就可以取得優先通行權，節省下時間精力，可以把全場 90% 的賽車飛越，上山下海等各項模擬設施都體驗一遍。

這可比置身在迪士尼樂園，360 度美麗美國戲院裏的動感聲光秀刺激百倍。外子還登上室外實景過山車，經歷了一回秒發 200 餘公里速直沖高空，上下翻滾的獨家挑戰！

會後的週末，我們開車從阿城去杜拜一遊，一路看過去，亞特蘭迪斯，棕櫚島，哈利法塔，拜天際線所賜，多少高樓大廈，世界之最，留待下回書寫。

神愛世人，回教世界裏大清真寺的富麗敬虔，哈姆丹帥哥與黑袍美女，人群中阿拉伯王子白衣飄飄，驚鴻一瞥如雕塑般的側影。都一如既往優雅、神秘。

「看哪！上帝是我的拯救，我要依靠祂，並不懼怕！」（聖經以賽亞書 12:2）

杜拜看見世界之最

彩排地震驚魂 劉昊暖心先護小朋友

【本報記者林志怡台北報導】記者會前，中型地震突然來襲，藝人劉昊第一時間大喊「先讓小朋友下舞台」，一面跑向後台避難，仍全程緊盯舞台燈，就怕燈具掉落傷人。他在太陽的孩子公益巡迴音樂會彩排記者會後驚魂未定表示，「當時真的擔心燈砸下來」、「不希望小朋友們出意外。」

排演開始前，突然發生地震、投影幕和舞台上方的聚光燈猛烈的上下搖晃、跳動，劉昊反應過來後立刻大叫「小朋友們快下舞台」，工作人員隨即護著孩子們迅速下台，到觀眾席蹲下找掩護，搖晃在不久後停止，小朋友們回到台上後似乎還有些緊張的交頭接耳，但很快就回到了狀況

內，重新開始彩排，並順利完成記者會演出。

劉昊說，當時真的很擔心燈砸下來，這些原住民小朋友特別從花蓮拉車上來，「有接近一百多位小朋友，不希望他們出意外」，他也提到，前一陣子遇到低潮期，因為第一張專輯「自定義」的表現不如預期，一度「嚴重到看到鏡子裡的自己都會發抖，前段時間覺得自己不堪、沒有自信」。

「太陽的孩子」電影狂想公益音樂會總共三場，將輪流在台灣各地巡迴，演奏中西電影經典曲目，10 月 24 日晚上在台北松菸表演廳，10 月 29 日週五晚上在台南耘非凡廳，11 月 6 日週六下午則在花蓮縣原民館。



▲我與幾位同事太太另外選訂了沙漠夕陽衝沙（圖），杜拜黃金街和購物中心等共遊項目。（網路截圖）



▲法拉利世界可比置身在迪士尼樂園，外子還登上室外實景過山車，經歷了一回秒發 200 餘公里速直沖高空，上下翻滾的獨家挑戰。（網路截圖）



▲從北京搭阿聯酋航空夜行，晨曦中抵達首都阿布札比（圖），此地北濱波斯灣，南接沙特阿拉伯，面積約 67340 平方公里。（網路截圖）

兒童吃魚學海洋知識 漁業署鼓勵探險

【本報記者簡嘉佑台北報導】人兒童新樂園出現各式魚類介紹小舖，與一隻手拿虱目魚玩偶的大橘貓，原來是漁業署希望能向小朋友宣導「食魚文化」與海洋知識！漁業署、養殖漁業發展基金與吉祥物「小魚貓」會於 24 日在兒童新樂園啟動活動「鱻魚遊記——跟著小魚貓去探險」，讓孩童吃魚的過程中也能學習到海洋知識。

儘管台北風雨飄搖，大朋友依舊帶著熱情不減的小朋友來到現場，當活動吉祥物「小魚貓」現身時，作勢吃掉虱目魚玩偶的模樣，也引起現場的歡聲。

而主持人問到「小朋友喜歡吃魚嗎？」，現場小朋友們也都踴躍的舉起他們的小手。

本次活動規劃四個「食魚 X 親子」主題園區，透過遊戲、闖關與表演等多元活動，將海洋的魅力傳遞給每個家庭。現場有精彩的舞台表演、市集區、遊戲挑戰區，還有最受小朋友歡迎的闖關區，包括讓小朋友用亮片模擬鱗片外，或用紙張折成魚類的模樣。

漁業署副署長林國平說，魚類對孩童的健康相當有幫助，能夠幫助孩童腦部的成長，盼透過活動推廣「食魚」文化。



▲小橘貓與現場表演者互動的模樣。（Photo by 簡嘉佑 / 台灣醒報）



▲記者會演出成功後，劉昊（橘色外套者）與小朋友們合影。（Photo by 林志怡 / 台灣醒報）