

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



竹竹民調 挺 2026 再升格



全球經濟破百兆 台排 21



亞洲饑荒 中國屯糧創新高



甜美情歌告別 2021 (蕭旭岑)



《今日靈修》
讀報的思索
醒報記者每天採集新聞，心頭的感觸常常無暇形之文字，只能留供讀者省思。如今天 4 版報導亞洲飢荒，中國屯糧卻創新高、5 版報導西班牙饑少吃肉可減碳，並可助旅遊與經濟。…望與讀者同心祝禱。

讓老公陪孕媽 時力籲放陪產檢假

台灣社會對配偶共同產檢的需求極大，卻得不到政府「陪產檢假」支持，立委籲修法創造友善生養環境。

【本報記者鄧玉瑩台北報導】「晚間產檢診所常常看到很多配偶陪同到午夜 12 點，顯見台灣社會對於雙方共同產檢的需求極大。」「不會教小孩行動聯盟」發起人曾穎凡認為，有必要鼓勵奶爸陪產婦產檢。婦女新知主任周于萱也指出，政府一再宣稱「政府會跟家長一起養小孩」，說到做到才能提高台灣人生育意願。

時代力量黨團 27 日召開「支持陪產檢假，讓爸爸們成為神隊友」記者會，針對 4 日立院三讀修正《就業保險法》，僅小幅修正開放父母得同時請領育嬰留職停薪津貼，對於 28 日即將到來的《性別工作平等法》修正感到憂心。時力黨團偕同婦女新知基金會、不會教小孩行動聯盟召

開記者會，呼籲應全面修改孕產照顧假辦法。

孕婦迫切需求

立委王婉諭表示，「陪產檢假」是眾多民團的訴求，也是許多懷孕者迫切需求，台灣的少子女化問題已成迫切的國安危機，政府若真的有心面對危機，不應該只進行小幅度修法。舉例而言，產檢時若發現胎兒疑似異常，懷孕者得承受相當大的壓力，需要另一半的支持，且目前小家庭居多，很多事項需要雙方一起討論決定。

曾穎凡表示，白天前往產檢診所，在場的多為女性 1 人，但若是晚間去，即會看到現場多為配偶共同參與，且「門庭若市」，排隊常到午夜 12 點，顯見台灣

社會對配偶共同產檢的需求極大，卻得不到政府「陪產檢假」支持。曾穎凡認為，此修法對破除職場懷孕歧視、創造友善生養環境，也有大助益。

性工法看得到、吃不到

邱顯智委員指出，目前《性工法》第 19 條訂有僱用 30 人以上企業的勞工，得每天減少工作時間 1 小時照顧年幼的子女。台灣是以中小企業為主，若只限定 30 人以上事業單位的勞工才能適用，這對父母來說，根本形同虛設，「看得到、吃不到。」

陳淑華委員也表示，有鑑於《兒少權法》第 51 條規定，父母不得使 6 歲以下兒童獨處，造成職場權益保障與《兒少權法》賦予義務間的斷裂，使家長無所適從，因此《性工法》第 19 條有關減少或調整工時的申請要件，應從現行 3 歲提高為 6 歲之前。

婦女新知主任周于萱表示，民團長年倡議許多孕產假改革訴求，包含配偶陪產檢假、減少或調整工時，以及生產準備假，行政院法案版本都沒有將這些訴求納入，接下來立法院即將進行《性工法》協商，她呼籲務必將相關訴求草案版本納入討論，真正幫助到想生孩子的家庭。



▲▶ 時代力量立委陳淑華（右起）、王婉諭、邱顯智，27 日在立院黨團舉行記者會，呼籲盡速修法改善，在孕期中納入 7 天有薪生產準備假。（網路截圖、中央社）

小黃卡數位證明開跑 PCR 檢驗再縮短

【本報記者簡嘉佑台北報導】歐盟數位新冠證明開放下載，出國民眾 QR 碼驗證一刷就過！指揮中心資訊組副組長龐一鳴 27 日於記者會表示，下載數位證明四步驟，上網址、驗證身分、選擇證明種類、申請下載 QR 碼。指揮中心指揮官陳時中強調，數位證明僅針對出國民眾設計，並沒有開放在國內使用，且不認證在國外接種的疫苗。

數位證明開放下載

歐盟執委會於 21 日宣布我國正式加入「歐盟數位新冠證明」系統。歐盟數位新冠證明為世界性標準之一，目前已有 60 國加入，為使我國民眾能加速入境歐盟等國家，指揮中心將於 12 月 28 日上午 8 時開放我國「數位新冠病毒健康證明」供國人下載使用。

數位證明主要以 QR 碼為驗證基準，可以印成紙本，也可以放在平板、手機進行驗證。龐一鳴在現場以歐洲目前的認證軟體進行示範，將紙本 QR 碼放在鏡頭前，如果民眾已完整接種就會顯示綠色的勾勾與「有效」的字



樣，包括名字、效期等資訊，但仍依各國規定有所不同。

民眾下載「數位新冠病毒健康證明」分為四步驟，一、進入網址，或在衛福部官網取得連結。二、民眾提供相關資料驗證身分。三、選擇「疫苗接種數位證明」或「檢驗結果數位證明」。四、於申請成功畫面點選「下載/列印數位證明」，檔案格式為 PDF，提醒要先保存於行動裝置或電腦硬碟中，再視個人需要列印紙本。

條件放寬陪病人數

另外，鑒於國際疫情持續嚴峻及 Omicron 新型變異株之威脅增

加，並考量住院陪病特殊需求，24 日調整醫院門禁管理與陪病人數維持以 1 人為原則，但若病人為 12 歲以下的孩童、65 歲以上的老人、身心障礙等特殊情形的話，陪病人數上限得為 2 人。

PCR 檢驗期限再縮短

指揮中心 27 日表示，上週境外移入病例數新增高達 109 例，且 Omicron 變異株增加迅速。故為確保航空防疫安全，自 2022 年 1 月 4 日起，旅客搭機前應檢附的新冠肺炎核酸檢驗報告調整為「2 日內」報告，且由原「報告日」改以「採檢日」為基準。

提供民眾下載，到歐洲旅遊民眾更方便。（指揮中心）

稱「政府會跟家長一起養小孩」，希望說到做到。（Photo by 鄧玉瑩／台灣醒報）



《焦點圖文》

史上首次 高雄跨年 2 巡防艦坐鎮

高雄跨年晚會推出雙舞台，高雄市政府 27 日再揭最新亮點，包括海軍「成功軍艦」（圖）、「武昌軍艦」2 艘巡防艦將坐鎮蓬萊商港 6、7 號碼頭，創下高雄獨有、史上首次海軍參與跨年的里程碑。



社論

酒駕應重罰連坐 根除灌酒文化

酒駕之所以恐怖，因為傷人的無差別性。高雄昨晚發生的酒駕尤其駭人，一家四個人，開開心心地去愛河邊逛市集、看燈光秀，按著交通通號規矩過馬路，居然會飛來橫禍，母親當場撞死，父女三人重傷就醫。

酒駕連坐罰責太低

這位駕駛已經第三次酒駕，前兩次酒駕都超過 0.55 毫克，駕照早被註銷，更誇張的是他

在店家喝得醉醺醺的，車上居然還有友人，這位友人明明知道駕駛已然喝醉，居然不阻止他開車，甚至同車讓醉男接送。

等到出事之後，還趁隙逃走，是警方調閱監視器才發現他同車。但就算按照「酒駕連坐罰」的罰則，可罰新臺幣 600 元至 3000 元。對照發生的慘劇，實在是微不足道，也難怪社會許多聲音都認為，應該藉公投來對酒駕制定更嚴格的刑罰。

酒駕同車者的確可以考慮提高罰則，主要是他有更多的能

力去制止憾事的發生，像是這次開經的路線，完全都是人群稠密區域，加上還闖紅燈。同行者一路看著駕駛瘋狂開車，難道都沒有發現無論對用路人或是其他駕駛都是極大的威脅？同車者難辭其咎。不只要提高罰則，甚至要連坐接受民事賠償。

傷人罰則應該加倍

嚴格講，酒駕跟酒駕傷人是兩個截然不同的情況，在開罰方面，也應該做出更多區分。

問題是這次酒駕的黃姓男子，其實已經酒駕兩次，連駕照都被吊銷，但是還能開車，應該追究車子來源為何？不但應該禁止酒駕者持有車輛，更要嚴格禁止租借車輛給酒駕者，一旦查獲有人租借車輛，也應該連做開罰。

之所以連坐，乃是不得已的，因為像是這次黃姓男子，因為當場撞死婦人，已經被依不確定故意殺人罪偵辦，可處死刑、無期徒刑或十年以上有期徒刑。這樣的刑責已經很重了，

只剩下唯一死刑這樣的罰則，也不符合比例原則。

停止灌酒才是治本

酒駕在台灣一直都是揮之不去的惡夢，究其根本，還是台灣人在喝酒上的毫無節制，更以喝酒多少、敬酒多寡來衡量一個人的禮貌。有次眼見友人在敬酒之餘，因沒有喝酒的習慣，喝紅酒不禁皺起眉頭，被敬酒者急忙輕輕把酒杯按下，跟他說：「這是一杯好酒，這

樣喝未免太糟蹋了」。

其實美酒淺嚐乃是享受，囫圇吞棗就是浪費。飲酒文化一日不改，在以喝多為勝的錯誤習慣下，越喝越多以至於喝到大醉，在失去神智之下造成憾事，這樣的循環必須打破。喝醉的人都沒意識了，連判斷能力都沒有，就算拿千斤萬鎖來綑綁他，或是當場掏出槍來恐嚇他，恐怕都毫無所用。刑罰只能治標，從文化上拒絕暴飲才是治本。

國民黨公布竹竹民調 民眾挺 2026 再升格

最新民調顯示，竹竹苗民眾一面倒挺 2026 年再討論竹竹合併升格，且年輕人有八成認為，先做好配套再升格才是正軌。

【本報記者林志怡台北報導】國民黨黨主席朱立倫 27 日親自公布藍營智庫國政基金會最新民調，強調竹竹苗民眾一面倒挺 2026 年再討論竹竹合併升格，且年輕人有八成都認為，先做好配套再升格才是正軌。此外，有七成受訪民眾認為，應立即修正 20 年未修正過的《財政收支劃分法》。

民調挺竹竹苗合併

朱立倫 27 日親自公布國政基金會最新民調結果。

針對設籍新竹縣市與苗栗縣滿 20 歲的民眾進行調查後，「竹竹苗合併升格為竹竹苗科技都」部分，48.5% 的受訪民眾表示支持、36.6% 表示反對。

朱立倫認為，由此可見多數民眾贊同「竹竹苗科技都」的規劃。



▲國政基金會最新民調指出，多數民眾認為竹竹應先做好縣市合併配套措施再談升格。圖為竹塹城迎曦門。（網路截圖）

7 成 5 支持 2026 再升格

但合併時間點部分，74.8% 認為應先做好縣市合併配套措施再談升格、支持 2026 年再進行合併，僅有 12.3% 認為應該在 2022 年立即升格為直轄市，

且針對新竹市、新竹縣、苗栗縣進行分析，同意 2026 再行合併的比例分別為 79.8%、72.0%、73.8%。朱立倫強調，此一數據代表民眾也認為，2026 再升格才是正軌。

此外，受訪民眾中，20 至 29 歲者高達 80.3% 支持 2026 再談升格，30 至 39 歲則為 81.4%，40 至 49 歲 78.2%，50 至 59 歲 79.3%，60 至 69 歲則為 68.0%，70 歲以上也有 52.9%，

推竹竹苗科技都 朱立倫籲考量生活圈

【本報記者林志怡台北報導】「區域重劃是國家重大政策方針，不能因為一人之私或政黨之別，就倉促立法或核定！」國民黨黨主席朱立倫 27 日批評，現有六都是經過多年討論、甚至要歷經準直轄市階段才能升格，不應在選舉前不到一年匆促修法。苗栗縣長徐耀昌也強調，新竹縣市與苗栗縣一同合併，才能顧及民眾實際的生活圈。

應尊重民意

朱立倫 27 日出席國政基金會記者會指出，現有六都不論是在地直接升格或合併升格，都是經過多年規劃與準備，尤其新北市、桃園市都是經過準直轄市多年才升格為直轄市，台中縣市、台南縣市、高雄縣市也經過多年準備工作，取得地方民意溝通、議會支持才得以合併。

但針對新竹縣、新竹市合併議題，朱立倫質疑，「為何要趕在政黨提名同時來修法？且已是選

舉前不到一年。」他認為，如此倉促修法並非全民之福，在時間上應經五年的籌備、改成 2026，屆時已針對全台灣的財政劃分進行配套與修法，及討論政府應該如何把資源下放給各都，並公平對待沒升格的其他縣市，更要尊重竹竹苗地區的民意。

新竹縣長楊文科也說，政府倉促行事、要求合併，形同霸凌地方政府，他認為 2026 竹竹苗升格為科技都「是非常好的一件事」，用五年的時間，可以充分與地方溝通說明，並把好處、缺點、補救方式充分溝通，這才是「負責任」的做事方式。

國民黨也因人設事？

但綠營質疑說，2026 正好是新竹縣長楊文科任滿的時候，國民黨主張 2026 合併，是否在為其做打算？朱立倫對此回應，「完全沒有任何考慮 5 年後的情況」，希望讓新竹市、新竹縣、



▲朱立倫（中）強調，對大新竹整個地區未來發展做完整的規劃，加上財政的配套才是正軌。（國民黨文傳會提供）

苗栗縣民眾成立籌備委員會，以完全客觀公正、跨黨派的方式，「對大新竹整個地區未來發展做一個完整的規劃，加上財政的配套，這才是正軌。」

回到生活圈考量

朱立倫也強調，他當然贊成整體科技都的發展，但應該做整體完整的規劃，尤其苗栗竹南、頭份、有很多地方跟新竹是同一個生活圈，只考慮新竹縣市，把

苗栗放在升格外，「苗栗情何以堪？」

徐耀昌更痛心指出，日前他和新竹市長林智堅通話討論竹竹併的問題，「你們兩個（新竹縣、新竹市）合併，苗栗情何以堪？」，林卻回答說，「苗栗的頭份、竹南併過來新竹市，其他苗栗地區可以併入台中市」，徐耀昌批，此一建議忽略地緣、血緣上的極大落差，形同「要消滅苗栗縣，苗栗怎麼可能同意！」

都占各年齡層的壓倒性多數。朱立倫也指出，此一數據顯見年輕人也認為，應先做好縣市合併配套措施再談升級。

想升格先修法

針對配套措施方面，與中央、

地方預算經費息息相關的「財政收支劃分法（財劃法）」已長達 20 年未曾修法。調查中有 70.5% 的民眾認為，應該立即修訂財劃法，僅有 11.5% 的民眾表示反對修法，且新竹縣、新竹市、苗栗縣分區檢視，都有七成左右的民眾支持立刻修法。

醫檢防疫獎金被吞 立委將建請修法

【本報記者鄧玉瑩台北報導】「我每天工作超時，但今年到現在都還沒有領到一毛 COVID-19 的 PCR 檢驗獎勵金，醫院卻下封口令叫大家不能問！」一名郭姓醫檢師 27 日戴墨鏡控訴獎金被吞。台灣醫事檢驗產業工會秘書長陳韋錡指出，衛福部將獎金預算全數撥給醫院自行分配，反讓各醫院可以從中做手脚，是問題所在。立委陳椒華對此也認為不合理，將建請修法。

一線人員拿不到獎金

「我們直接面對病毒，要接觸確診病人的糞便、血液，還要在實驗室長時間進行檢驗，不論從自動系統到手工，整個操作過程都有感染風險。」醫聯工會理事長郭貴瑩指出，醫檢師壓力不輸醫護人員，但許多醫院苛扣獎金，還設每月金額上限、或規定「加班費」與「獎勵金」只能二擇一領取，讓醫檢師很受挫。

台灣醫事檢驗產業工會 27 日在立院召開，「醫檢師苦救疫情，醫院拐彎吃獎金？」記者會，會中工會秘書長陳韋錡指出，政府發給各醫院每一檢體 3000 元的公費中，明文規定要給醫檢師 1000 元，但訂定辦法模糊，加上經費是撥給醫院自行運用，導致超過一半以上的檢驗師根本拿不到。

獎勵辦法模糊不清

依照衛福部《執行嚴重特殊傳染性肺炎醫療照護及防治發給補

助津貼及獎勵要點》中第四點指出，「核酸檢驗費用中，每件至少應有一千元分配予檢驗相關人員。」然而根據台灣醫事檢驗產業工會 10 月的調查，發現有近百位醫檢師從今年 5 月起就沒有領到任何獎金，僅半數有被醫院造冊，但金額也只有從 300 元到 500 元不等。

也是醫檢師的國軍高雄總醫院左營分院企業工會理事長劉惠雯表示，獎勵辦法中所謂「檢驗相關人員」定義不清，甚至在今年 7 月衛福部召開「檢驗獎勵金費用分配原則討論會議」中，還認定「檢驗相關人員」還包含醫院主管、醫師、行政人員等，讓各大醫院有理由挪用。她認為身為一線的醫檢師身處最危險環境，獎勵卻被排在末端。

立委建議修法

北市醫連工會統計，從今年 5 月起至 11 月止，醫檢師的加班時數迅速竄升，從最高 12 小時上升到 18 小時，加上年底將屆，回國人潮眾多，檢驗量驚人。工會秘書長陳韋錡指出，醫院眼見疫情穩定，就扣住獎金不發放，讓每日辛勞、身心壓力大的醫檢師有苦難言。

立委陳椒華指出，台灣防疫成果全民有目共睹，各職類醫療人員功不可沒，其中「醫檢師」更是重要一環，但卻領不到應得獎金，醫療人員勞務應對等、公開、透明，相關獎勵辦理有必要修正，她將建請修法。

▼報告預測，台灣自 2020 至 2025 年的趨勢經濟成長率為每年 3.1%。(中央社)



明年全球經濟估破百兆 台灣躋身 21 大

【本報記者林志怡綜合報導】英國智庫經濟與商業研究中心(CEBR)報告預測，明年(2022)的全球經濟產出將首度超過 100 兆，台灣也將成為世界第 21 大經濟體。但副主席麥克威廉姆斯警告，2020 年代的最大經濟課題在於通貨膨脹，恐在 2023 或 2024 出現大幅度的經濟衰退。

經濟產出突破百兆

《彭博社》報導指出，CEBR 數據預測，世界經濟將在 2022 年首次超過 100 萬億美元，較先前的預測提前整整兩年。



報告指出，台灣 2022 年的 GDP 將在 191 個經濟體中排行第 21 名，成為亞洲四小龍第二(南韓為第一)。

然而，麥克威廉姆斯指出，2020 年代的重要問題是世界經濟如何應對通膨，各界應進行適度的調整、控制非暫時性因素，否則世界經濟可能在 2023、2024 年面臨衰退。

我成亞洲四小龍第二

該報告也針對台灣進行了預測，報告指出，台灣 2022 年的 GDP 將在 191 個經濟體中排行第 21 名，成為亞洲四小龍第二(南韓為第一)，

2026 年則有望成為全球第 20 大經濟體，但 2031 年的排名恐跌至 22，且目前的評估並未考量兩岸關係的軍事風險因素。

該報告也預測，台灣自 2020 至 2025 年的趨勢經濟成長率為每年 3.1%，而 2025 至 2030 年、2030 年到 2035 年則預估都是每年 2%。

經濟排名洗牌

此外，本次預測也修正了

中國超越美國的時間預測，自 2028 調整至 2030，比去年的預期晚了兩年；此外，印度將在明年超越法國，有望重回世界第六大經濟體的地位，而 2031 年則可能成為世界第三大經濟體。

《路透社》則指出，德國則會在 2033 年超越日本的經濟發展，且「隨著公司開始轉嫁脫碳投資的成本，2036 年後，氣候變化將使消費者支出平均每年減少 2 兆美元」，且俄國在 2036 年可能會躋身全球前十大經濟體，印尼則有望在 2034 年就得到全球第九大的排名。



淨零碳排將成顯學 曾文生：靠智慧建築

【本報記者林志怡台北報導】智慧建築的淨零碳排將是一門顯學，建築產業一定得跟進！經濟部次長曾文生強調，為了達到 2050 淨零碳排，建築產業的減碳絕不能忽視，尤其在照明、空調、電梯等三大耗能元素上，應該更加「智慧化」。內政部建研所所長王榮進則希望，未來智慧建築能在設計、建造、維護管理都達到節能減碳的目標。

淨零智慧建築

曾文生說，台灣在過去已達成了許多智慧建築的成就，但「建築淨零碳排」是未來「沒得選擇、一定要做」的目標，因為國際能源總署(IEA)統計發現，建築部門的碳排佔總量的 38%，因此如何有效減少建築物在生命週期中的碳排，在未來將是一門顯學，且非常仰賴智慧建築專業。

曾文生進一步強調，如果建築部門無法有效減碳，台灣想達成 2050 淨零碳排將非



▲智慧建築的減碳對台灣 2050 淨零碳排的目標極為重要。(網路截圖)

常困難，照明、空調、電梯三大能耗都需要更智慧化，其中空調是最需要解決的問題，未來最佳情況希望能將熱能阻絕於外，避免房屋因日曬而增溫，或以更有效率的方式降溫。

智慧建築四大方向

王榮進也說，目前在台灣智慧建築協會創會理事長溫

琇玲的協助下，已開始從建築生命週期來進行規劃，以達成節能減碳目標，並推出建築 4.0 政策。

王榮進說，未來的智慧建築有四大方向，包括智慧管理、智慧營造、智慧建材、AI 應用等，盼在設計階段就進行溫度與碳排等方面的模擬，用技術與各種方式減少進入建物的熱量，達到節能效果，

並在建材工法上嘗試減少碳排量，也透過 AI 把建築、能源數據記錄下來，找出讓能源最有效利用的方式。

此外，溫琇玲也指出，2023 年提出的智慧建築指標規劃以效益為導向，往基礎設施、維運管理、安全防災、節能管理、健康舒適與智慧創新指標等六項指標來做，包含 14 大項、77 小項的評估項目。

生活短波

全國技能大賽頒獎 231 好手脫穎而出

【本報記者鄧玉瑩台北報導】「我終於拿到了冠軍」、「好想哭！」榮獲「第 51 屆全國技能競賽金銀銅牌選手大會」冠軍的葉家均、梁芷璇、邱麒麟等好手 27 日受獎時開心表示。全國技能競賽涵蓋機電整合、CNC 車床、銲接、建築粉刷、飛機修護、配管與暖氣等 70 項職類，全國近千人競賽，最後評選出 231 名好手，未來可望為國爭光。

蔡英文總統在致詞時並表示，台灣技職教育一直不輸各國，5 年前在俄羅斯的國際技職競賽中就榮獲 5 金 5 銀，她鼓勵在場榮獲前三名共計 231 名競賽好手，能繼續努力成為國家選手，參加 2024 年法國國際競賽時，繼續為

國家爭光。勞動部長許銘春也道賀獲獎選手：「你們真好膽！來比拚就贏。」

勞動部發展署 27 日舉行「第 51 屆全國技能競賽金銀銅牌選手大會」，總統蔡英文和勞動部長許銘春蒞臨現場，親自頒獎。全國技能競賽從 9 月 29 日到 12 月 4 日為期 2 個多月的賽事，參賽者共計 963 名，經評選出青年組 57 職類、青少年組 12 職類各類前三名共計 231 名的優勝選手。

部長許銘春表示，今年因應 COVID-19 疫情影響，改採分地、各職類分流辦理，共有 19 處競賽場地，是很大挑戰，不過選手們仍展現自信，充分表現成果，值得肯定。

十大藝文新聞中 疫情讓藝文產業受創

【本報記者簡嘉佑台北報導】「全台疫情警戒，藝文產業生計遭重擊」列居 2021 年度十大藝文新聞榜首！五月新冠疫情升溫，導致全台場館停演，各劇團、藝文集團歷經長達兩個月無場次可演的生計寒冬，也顯見民眾對沒有藝文活水的衝擊相當有感。

文化部次長李靜慧對此表示，疫情衝擊台灣藝文產業長達兩年之久，文化部接下來也會祭出相應措施紓困方案，首先會針對釐清文化工作者的身份定義，希望未來讓藝文工作者在保險、就業，甚至創業時，政府資源能夠儘速到位，提供更有效的協助。

年度十大新聞排名第二的是「《文化藝術工作者及事業著作權保障辦法》上路，保障藝文工作者創作權益」，起源於 2018 年劣質廠商騙取藝術家簽署著作權無償轉讓書，文化部決定協助 81

位受騙藝術家，而加速此法的通過。第三名則為「『台灣的維納斯』重見天日，黃土水塵封半世紀名作〈甘露水〉交付文化部永久典藏」。

第四名到第七名為，「文獎條例三讀通過 強調保障藝文勞動權益」、「數位、紙本藝 FUN 券開放登記 逾萬藝文場所可用」、「兩廳院 OPENTIX 售票平台 4 月 1 日正式營運，1 元就能線上觀賞演出」、「北車烏人《夢遊》陪伴通勤族 11 年於今年 7 月撤下 民眾不捨：老鳥下台一鞠躬」。

第八名到第十名為，「奈良美智特展開幕 為台灣創作《朦朧潮濕的一天》首亮相」、「故宮《鎮院三寶》特展，下次要看等 10 年 谿山行旅圖、早春圖、萬壑松風圖合體展出」、「防疫在家也能欣賞表演藝術！《藝 Fun 劇場—精彩上線》邀民眾空中相挺！」

高鐵助學計畫 黃子佼與喜憨兒一同送餐

【本報記者簡嘉佑台北報導】喜憨兒動作仔細地將餐具擺好，慢慢地把餅乾放在來賓的盤子上！公益大使黃子佼 27 日也穿著喜憨兒麵包坊的工作服，他說，「雖然只是簡單的動作，喜憨兒們也需要每天反覆練習；雖然緩慢，但絕對是溫暖滿滿。」奶油色的餅乾上印著喜憨兒基金會的笑臉圖像，令人食指大動。

高鐵董事長江耀宗則說，12 年來高鐵助學計畫幫助不同需求的孩童獲得教育資源，2022 年則首度與喜憨兒基金會合作，希望為喜憨兒打造一方學習的沃土。他更呼籲，民眾在搭乘高鐵的時候，身旁都會有捐款信封或線上捐款 QR 碼，希望大家不要吝嗇自己的愛心，讓更多孩子受到更專業的教育與工作訓練。

喜憨兒社會福利基金會創辦人蘇國禎則說，過去喜憨兒在接受完 9 年國民教育後，可能就持續



▲公益大使黃子佼(右)與喜憨兒們送上喜憨兒烘焙坊製作的餅乾、蛋糕，令在場嘉賓食指大動。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

待在家裡或在療養院中，很容易就摒棄於社會之外。而這次高鐵「高速傳愛」的助學計畫，可以讓喜憨兒學習到工作技能，在社會獲得自力更生的契機，讓喜憨兒不再孤獨、不再邊緣，同時證明「喜憨兒跟你我並沒有不同」。

蘇國禎也提到，有時候社會上也會有雜音，像是「喜憨兒真的會做麵包嗎」、「是不是掛羊頭賣狗肉」等質疑時，基金會持續推動喜憨兒考取國家級的證照，讓國家來肯定他們，以對抗質疑的聲浪，且目前已輔導喜憨兒拿到 115 張的執照。

▼ 疫情讓亞洲飢餓人口不減反增。(Photo by Mike McBey on Flickr used under Crea-tive Commons license)



亞洲饑荒人口再增 中國屯糧卻創新高

【本報記者莊瑞萌綜合報導】食物不夠吃，亞洲飢餓人口繼續增加中。聯合國組織公布最新報告指出，亞洲食物安全與營養情況在 2020 年繼續惡化，超過 3 億人面臨飢餓，人數相較前 1 年又增加 5,400 萬人。不僅如此，當地民眾取得營養食物不足的問題也繼續惡化。

缺少食物 吃不健康

據《星期日觀察家報》報導，聯合國糧食及農業組織與兒童基金會在報告中指出，去年亞洲地區無法取得足夠



聯合國組織公布最新報告指出，亞洲食物安全與營養情況在 2020 年繼續惡化，超過 3 億人面臨飢餓。

食物的人數超過 10 億人，相較前 1 年增加 1.5 億人。食物價格高以及高度貧窮及收入不公問題持續，都讓 18 億亞洲人吃不健康。糧食及農業組織指出，今年 11 月食物價格相較前 1 年提高 3 成。聯合國也指出，去年全球居住在飢荒地區的人數來到 7 億人，5 年內增加超過 1 億人。

另外，新冠肺炎疫情嚴重衝擊亞洲，封城等防疫措施，都導

致經濟活動停滯，食物供應鏈的不穩更讓飢餓問題惡化。報告指出，如果政府沒有在危機期間採取社會保護措施，情況可能會更糟，為了打造更好的食物環境，未來的農業食物系統必須提供更好的生產、更好的營養、更好的環境和更好的生活。

中國加緊屯糧

根據美國農業部數據，預計 2022 收成年度上半，中國將佔

全球玉米 7 成、6 成稻米與 5 成小麥庫存，且增幅在過去 10 年增加 2 倍，顯示中國仍持續囤積糧食。

《日經新聞》報導，中國國家糧食和物資儲備局官員指出，「中國維持食物庫存來到歷史新高，我們的小麥庫存可以滿足一年半的需求，食物供應沒有任何問題。」

對此，日本愛知大學榮譽教授高橋吾郎表示，「雖然已開發國家整體來說需為饑荒負責，但是中國的責任更大，中國應該為食物分配做出貢獻。」



逆送天然氣回波蘭 俄否認政治操作

【本報記者林志怡綜合報導】歐洲天然氣管道的流向已「逆轉」長達一週，把原本送往德國的天然氣送回了波蘭，外界質疑此舉是俄國藉機進行政治操作，但俄國天然氣公司與總統普丁反咬德國，是藉著天然氣現貨價格飆漲，將天然氣賣往波蘭以賺取價差，德國經濟部則並未對此作出回應。

俄資公司逆流天然氣

歐洲的天然氣供應高度仰賴俄國管線運輸，但《路透社》引用德國網絡運營商 Gascade 的數據指出，原應自俄國往西歐方向輸送天然氣的「亞馬爾-歐洲管道(Yamal-Europe pipeline)」，已連續反向運送長達六天，正將天然氣自德國送回波蘭，能量傳送速度高達每小時近 120 萬千瓦時(kWh/h)。Gascade 公司通常將俄國天然氣送往德國境內，且其股份由俄羅斯天然氣工業股份公司



(全球最大天然氣開採企業)與 Wintershall DEA(德國最大的原油和天然氣生產商)共同持有。由於股份中出現俄資，外界因此質疑，本次天然氣逆流是俄國的政治操作手段之一。波蘭也於本週指控，俄國蓄意停止通過亞馬爾-歐洲管道向西歐輸送俄羅斯天然氣，透過俄羅斯天然氣工業股份公司「操

縱」管線運輸。

俄國否認政治操作

然而，《莫斯科時報》引用法新社報導指出，俄羅斯天然氣工業股份公司已反駁了此項指控，強調「冬天才剛開始」，且歐洲各國都還沒有追加訂單的情況下，逆轉天然氣流向



「不是理性的決定」。

普丁也否認政治操作，指控波蘭長期在天然氣管道的管理方面「排擠」俄國，並反咬德國在天然氣價格飆漲之際，藉機「轉售」天然氣給波蘭、賺取價差，天然氣逆流的情況完全與俄國無關，都是歐洲內部問題。但對於普丁的指控，德國經濟部並未予以回應。

▲ 天然氣管線輸送流向逆轉，俄國成為眾矢之的，示意圖。(網路截圖)

以色列擴張戈蘭社區 外界認宣示主權

【本報記者簡嘉佑綜合報導】戈蘭高地地區的猶太人口將加倍！以色列於 26 日宣布要在戈蘭高地擴建原有的猶太社區。外界認為，因為美國態度仍挺以色列，所以該國才有擴增之舉，並被視為以色列的主權宣示。國際間仍對誰擁有戈蘭高地的主權爭論不休，但因為有豐富的水資源與戰略地位，成為以色列緊咬不放的地區。

加倍猶太人人口

《半島電視台》報導，根據戈蘭每週會議的討論結果，以色列政府 26 日設立目標，為戈蘭高地上的 30 多個猶太人屯墾區增設 7300 套住房，並計畫再擴建兩個新的定居點，預計在五年內將戈蘭高地上定居的猶太人數增加一倍，外界將此舉視為以色列宣示在該地區的主權。

除了美國前總統川普在 2019 年承諾以色列在戈蘭高地主權。在拜登在宣誓就任美國總統後，該國國務卿布林肯於 2 月表示，因為伊朗是敘利亞總統阿薩德的重要盟友，伊朗的民兵組織仍存在



於敘利亞中，所以以色列對接壤敘利亞的戈蘭高地的控制是「對該國安全具有真正的重要性」。

《路透社》報導，伊朗與以色列勢如水火已非新聞，但近日火藥味卻有愈加濃厚的跡象。而伊朗 24 日進行為期五天的軍事演習，當地媒體播放伊朗革命衛隊模擬使用飛彈轟炸以色列迪莫納核電廠的畫面。伊朗軍方也強調，軍演目的之一是向以色列發出警告。

戈蘭高地愛恨簡史

以色列在 1967 年六日戰爭時從敘利亞手中奪下戈蘭高地，聲稱擁有主權。聯合國 242 號決議要求以色列撤離占領區，遭到拒絕。以色列 1981 年宣布正式併吞戈蘭高地，但國際法並不認可此舉，引發國際間的撻伐。

戈蘭高地的重要性除了當地肥沃的火山土壤，可以種植葡萄等高經濟價值水果外，乾旱地區主要水源的加利利湖也位於此地，佔以色列供水量的 3 分之 1。而且在地形勢也使其高地成為監測敘利亞的最佳戰略位置。

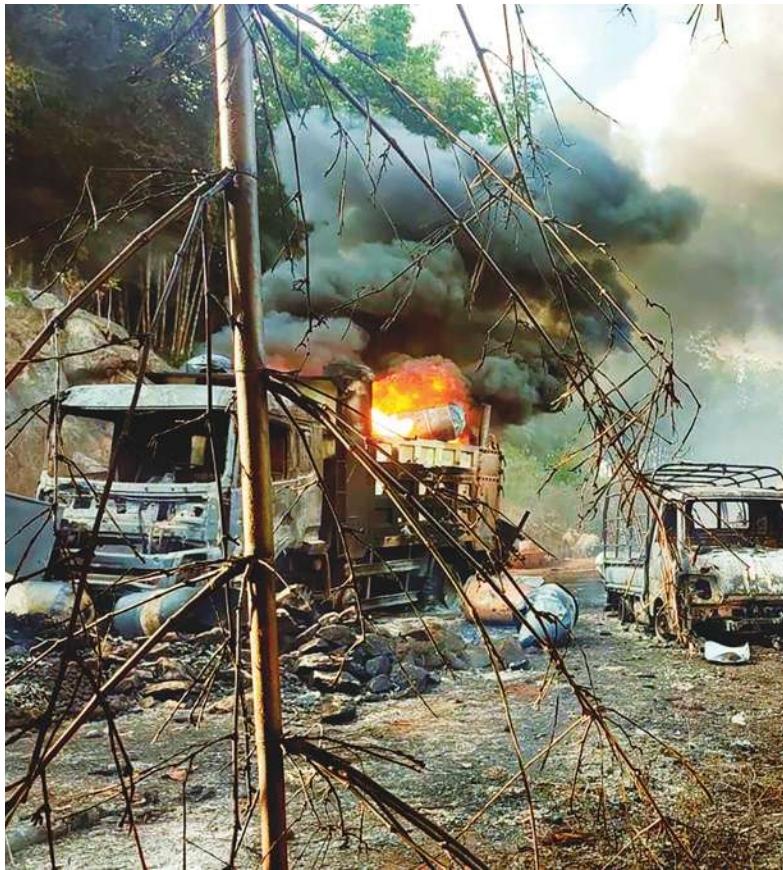


▲ 以色列 26 日宣布，要在五年讓定居於戈蘭高地的猶太人人數翻倍。(Photo by Rifa Vilasevic on Flickr under C.C. License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

緬甸小鎮遭屠戮 聯合國震驚調查



▲ 緬甸東部有座城鎮至少 35 個平民遭殺害，他們的遺體化為焦屍，聯合國人道事務與緊急援助副秘書長葛瑞菲斯 26 日對此深感「震驚」，並要求緬甸政府展開調查。

▼ 畜牧業成為溫室暖化的殺手之一，西班牙消費者事務部部長加爾松提倡，少吃肉抗暖化。(Photo by Oli on Flickr under C.C. License)



西班牙旅遊與氣候危機 部長籲少吃肉

西班牙消費者事務部部長加爾松於 26 日表示，因為生產肉品將消耗大量水資源加劇沙漠化，所以鼓勵西班牙人減少吃肉。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】少吃肉能救西班牙旅遊業？西班牙消費者事務部部長加爾松於 26 日表示，因為生產肉品將消耗大量水資源，將加劇該國日益嚴重的沙漠化現象，進而摧毀吸引國際旅客的觀光景點，所以鼓勵西班牙人減少吃肉。同時，畜牧業聯盟與西班牙右翼反駁說，畜牧業僅佔該國溫室氣體排放的 8%，認為該產業正受到不公平的對待，同時也指責加爾松總愛干涉人民的自由。

少吃肉可護旅遊

《衛報》報導，西班牙是歐盟最大的肉類消費國，加爾松指出，該國每年宰殺 7000 萬隻牲畜、生產 760 萬噸肉品。

他在 7 月就曾發文表示，「14.5% 的溫室氣體排放來自牲畜，尤其是大型農場」，並加上「# 少肉多活」的標籤。

西班牙有 4963 公里的海岸線，同時又是臨地中海的盆地國家，

更容易受到海平面上升等氣候變遷的影響。

加爾松指出，「如果不再採取行動，我國恐面對三重危機，包括生物多樣性降低、汙染與氣候變化。」他指出，為了生產一公斤的肉品，而消耗 15,000 公升的水資源，對面臨沙漠化且仰賴旅遊業的國家來說，相當不明智。

他補充，荒漠化對我國是相當嚴重的問題，因為西班牙非常依賴旅遊業，而「遊覽沙漠不如遊覽陽光、海灘那麼吸引人」。

儘管加爾松的呼籲迎來了綠色和平等環保團體的掌聲，卻也引起國內畜牧業與西班牙總理桑切斯的撻伐。

《BBC》報導，西班牙農業大臣普拉納斯曾對此呼籲回應說，「新冠肺炎大流行前，西班牙肉品的消費量一直在下降，肉類生產也只佔西班牙溫室氣體排放的 8%。」並認為畜牧業正遭受到不公平的對待。

博弈業等也受波及

肉類生產協會也曾發表公開信表示，畜牧業替西班牙提供了 250 萬份工作與 90 億歐元的外銷金額。桑切斯似乎也對加爾松的建議嗤之以鼻說，「就我個人而言，沒什麼東西能擊敗三分熟的牛排。」

加爾松除了提倡少吃肉外，也發起打擊西班牙博奕行業、禁止針對兒童的不健康食品廣告，以及抗議隱含性別歧視的玩具等改革措施。

這都使他成為西班牙右翼熱衷於開槓的對象，指責他干涉人們自由生活的權利。

畜牧業抗議

根據西班牙精緻旅遊協會聯盟（Exceltur）資料指出，觀光業佔西班牙 2019 年全國 GDP 的 12.4%，已經成為該國經濟命脈之一。

雖然在 2021 年受到新冠疫情的影響下，國際觀光收入大幅減少 53%，但西班牙旅遊業相較 2020 年已出現逐漸回溫的趨勢。

保育喊假的？ 英國象牙禁令再延期

【本報記者莊瑞萌綜合報導】象牙交易仍猖獗！英國政府日前表示，因為技術問題尚未解決，原訂今年底實施的象牙法必須延後至明年實施。對此，保育團體認為政府只是推託之詞且表示失望。每年約有數千多隻大象遭到殺害，平均每 15 分鐘就有 1 隻大象遭殺。

法令實施一延再延

據《獨立報》報導，英國環境調查局指出，英國是全球最大的合法象牙輸出國，當地仍有數千象牙物品易手，而且從剛被殺害的大象取得的象牙被當成古董合法銷售，導致殺害動物的行為得以持續。過去英國政府推出的象牙法（The Ivory Act）禁止輸入、輸出與銷售，在 3 年前便已獲得皇室同意，但交付實施卻因先後遭遇法律挑戰，及政府評估實施做法等因素一度延遲。

英國動物福利部長史密斯表示，「這次是因為在開發免稅象牙的數位註冊，與認證系統出現技術問題。因此，我決定再將象牙法延後 2 個月實施。」

保育團體失望

對於英國政府延後的決定，國際愛護動物基金會表示非常失望並擔心法案急迫性可能被沖淡。該組織代表沙耶表示，「我們擔心這將讓肆無忌憚的交易者加以利用繼續買賣象牙。」該組織透過 12 天調查，結果一共發現有 913 個象牙物品在英國銷售。

目前非洲森林象和草原象等兩種非洲象，因為象牙盜獵和棲息地喪失而造成族群數量急劇下降，因此已被重新歸類為瀕危及極度瀕危。

歐盟修法盼全面禁止

《Hyperallergic》報導，2016 年，歐洲議會通過 2 項決議案，呼籲禁止象牙交易。

目前歐盟法規則允許 1970 年代中期之前的象牙出口及 1947 年前的象牙可以進口。過去幾年下來，包括法國、盧森堡、荷蘭、英國與比利時等各國都通過嚴格程度不一的象牙禁令。歐洲執委會上週又宣布新的禁止象牙交易限制，可望全面禁止象牙交易。



▲ 平均每 15 分鐘，就有 1 隻大象遭到殺害。(網路截圖)

每人介紹 / 代訂一份報紙給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

圖文選粹

強烈寒流襲日本 京都雪金閣再現



圖文 / 中央社

受強烈寒流影響，日本滋賀縣彥根市截至 27 日雪量達 68 公分，創觀測以來新高紀錄。

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）

▼台積電成立於1987年2月21日，那時候台灣半導體產業連個影子都沒有。(網路截圖)



財經視窗

美國智庫建議不實際 台灣應有自己戰略

美國學者以經濟利益看事情，錯誤將中國統一與半導體連結在一起，
極可能誤判兩岸敏感情勢。

■何其台
(資深媒體人)

長期以來美國習慣對全球下指導棋，對台灣也不例外。最近有美國學者認為，如果中國侵台，應啟動包括台積電的「半導體銷毀機制」，另有美國智庫學者說，邦交國丟不停，台灣應考慮主動斷絕所有邦交國的外交關係。可行嗎？台灣應思考自己的戰略。

統一與半導體有關？

美國陸軍戰爭學院期刊「戰爭要素」，發表一篇由兩位學者共同撰寫的文章，題目是：「破巢，威懾中國入侵台灣」。建議為阻止半導體設備落入中國之手，如果遭到入侵，應啟動包括台積電在內的「半導體銷毀機制」，讓中國了解，如果啟動戰爭，巢穴翻覆了，將承受沈重的經濟、政治和戰略成本。

然而，美國學者以經濟利益看事情，認為半導體會成為中國是否入侵台灣的重要因素，恐怕對中國民族主義、大一統意識型態，以及地緣政治利益，看法不



▲美國陸軍戰爭學院期刊「戰爭要素」中一篇文章建議，為阻止半導體設備落入中國之手，如果遭到入侵，應啟動包括台積電在內的「半導體銷毀機制」。(網路截圖)

夠深入，見樹不見林，錯誤將中國統一與半導體連結在一起，極可能誤判兩岸敏感情勢。

中共 1978 年統一入憲

1978年中國把「台灣是中國的神聖領土一部分」入憲，台積電成立於1987年2月21日，那時候台灣半導體產業連個影子都沒有，中國就心心念念把兩岸統一，視為核心利益，如今也成為中美關係的紅線，是否與半導體產業鏈有關，不能誤判。

美國最近舉行首屆民主峰會，因為顧慮台灣代表唐鳳展示的地圖，恐引起爭議，而在峰會中消除地圖，可見拜登政府還是遵守「紅線」，不想引起太大的麻煩。中國對於兩岸問題的處理，台積電或半導體產業存在與否，有可能會成為中國動武的因素嗎？資本主義社會的思考模式，恐怕與中國共產黨民族主義、民族自尊的思考，南轅北轍。

另外美國智庫「蘭德公司」資深國防分析家葛羅斯曼以「台灣孤身一人會更好」為題，投書

「日經亞洲」，認為台灣現在維持邦交國，「砸錢顧友邦」維繫僅存的14個貧窮小國的友誼，話說的沒錯，這是國際政治的現實面，但是外交是國家主權的象徵，如果台灣自斷手腳，連國家主權象徵意義都不顧，又與香港何異？

台灣不需要外交承認？

近年兩岸關係並不融洽，衝突不斷，其中又與中美戰略利益矛盾有相當大關係，台灣成為兩大強權喊牌籌碼，中國武嚇台灣，相當程度是增加與美國談判籌碼，美國運用台灣，形成圍堵中國第一島鏈重要佈局，其實美國只要加大對台灣經貿、政治、外交、軍事保護的力度即可，何需要台灣走到外交自我閹割的地步？

遠來的和尚看來未必會唸經，而且提出的建議或主張，不能真實反應兩岸關係的微妙，也不見得了解中國共產黨的本質，及其對兩岸關係的看法。台灣主政者對美國智庫學者諸多見解，恐怕參考就好，不宜列為施政考慮。

光陰的故事 ——致我 15 歲的青春

圖 / 文 張立

想找一本書，卻翻到高中時的歷史課本，猛然跌入回憶的深淵。

那年我15歲，剛進高中，我喜歡那個校園，因為沒有圍牆，有時「不小心」走得遠一點，也不算曠課；學校的一樓是空的，叫做「架空層」，因為每年颱風季都會淹水，一樓如果有教室，大水退了之後，聽說要坐兩站公車去把桌椅搬回來。

翻著這幾本歷史課本，看著自己當年的「歷史」，很恨為什麼只留下這些，其他的呢？書上畫了許多重點，寫了許多字，這個是認真好學生吧！

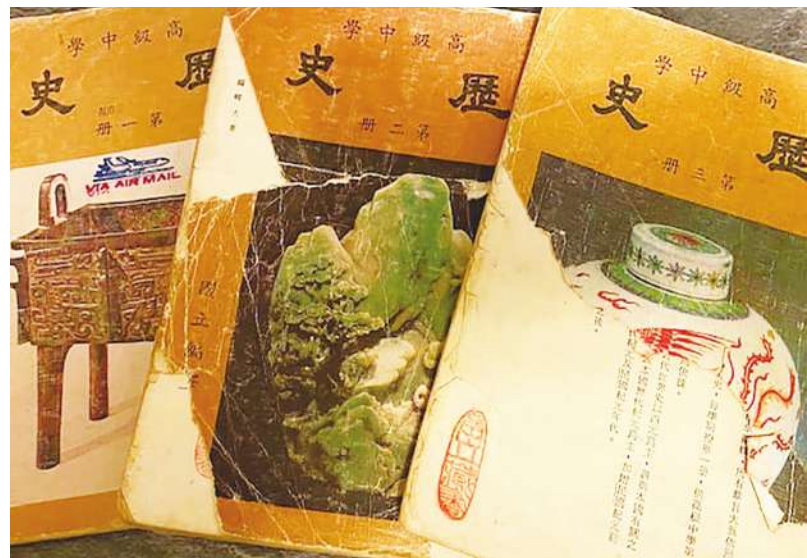
高一，在講著古代君王及重臣，宋襄公與楚軍對決時，堅持等對方渡河布陣完成後才下達攻擊令，他堅守「仁義」，最後兵敗重傷，隔年病逝。我在課本上並沒有記下重點，而是眉批：「春秋五霸宋襄公最

笨」；講到商鞅變法，富強了秦國，最後卻因自己訂的嚴刑峻罰而身亡，我寫下的是：「玩火者終必自焚」。蓋棺論定，這是史官做的事，這個學生是在幹嘛？

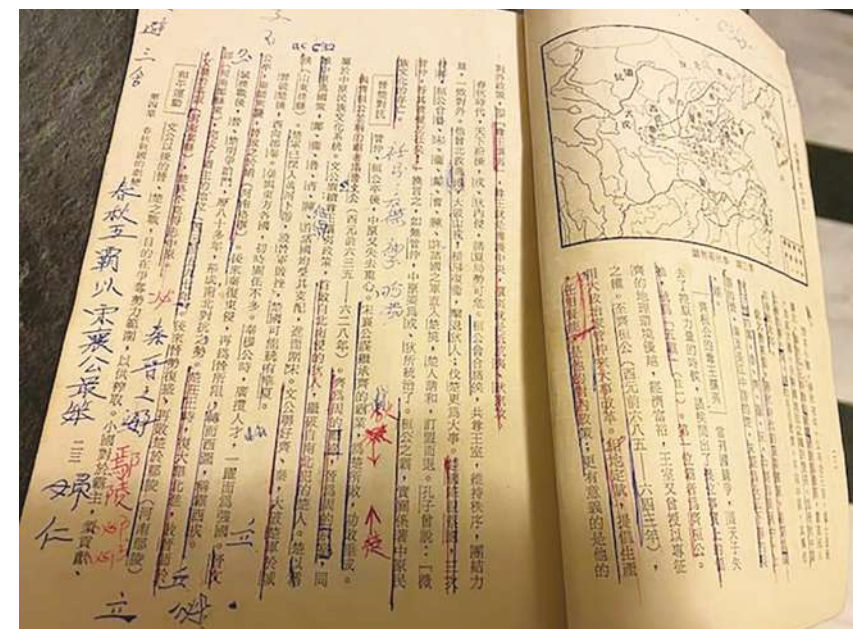
隋唐史那段，課本談到與海外蠻夷的關係，隔壁頁竟然畫了一張愛迪達的三葉商標，欣賞了半天，覺得畫得還不錯，是因為「海外蠻夷」的主題，才畫了這張「蠻夷之邦」的品牌嗎？不然那時最紅的球鞋應該是「中國強」，不是嗎？

青春年少時期，總是一堆慘綠的惆悵，第三冊的歷史，已經講到清朝的太平天國，課本的第一頁自己寫著蘇東坡的「偶然」，那是他感慨一生漂泊、懷才不遇的詩，雪泥鴻爪，現在讀來依然濕氣迴腸，這是那個10多歲男生當時的心境嗎？

遙遠的旅程，昨日的夢，以及遠去的笑聲，幾冊發黃的課本，致我15歲的青春。



▲▲翻著這幾本歷史課本，看著自己當年的「歷史」，很恨為什麼只留下這些，其他的呢？(作者提供)



假如在星巴克拍到閱讀台灣醒報，請來領獎！

(拍到當天醒報+讀報的側影+星巴克店照片，寄 anntw.ad@gmail.com，主旨「星巴克裡的醒報」，可贈送您三個月醒報實體報或電子報，價值1000元)



已有多位讀者
寄來領獎
了喔！

臺灣醒報
Awakening News Networks

有效情緒管理 學習自我療癒

臨床心理學家告訴你如何自我療癒，將心理治療帶出治療室，從日常生活中的案例實際運用。

■ 蘇菲·莫特

情緒是身體的感覺，由體內產生，然後變成超乎你意識所能控制的事情。有時候情緒是緩慢而安靜地出現，讓你幾乎沒有注意到。其他時候它們瞬間出現，狠狠地打擊你，就像一個拆房子的鋼鐵球，讓當下的你變成自由落體往下急墜。

情緒是有用途的

大多數人認為，情緒是對生活中發生的「好」和「壞」事情

即「一群貓頭鷹」，英文是 a parliament of owls），我想你會感到訝異，這是每當我們預測錯誤時就會出現的情緒。

如果有人現在衝破你的窗戶，玻璃在地上碎成一片，你會跳起來。突然的威脅反應會在你的身體裡上升，讓你跳離開座位。同樣的，因為你的大腦沒有預測到這件事。無論你身在何處，無論你在做什麼，你的大腦都在不斷做出預測，你的情緒也會隨著預測而產生。但是它是怎麼做到這一點的呢？

聲音，你甚至可能看到有東西在動，可能相信你看到有人，這就是預測和模擬的效果有多強了。你的身體開始準備做出反應，在這種情況下是為了活命而逃跑或戰鬥。當你的心臟跳動時，小偷要嘛出現，要嘛沒有出現。如果他真的出現了，你就會馬上採取行動，然後會有更多的預測、情緒和反應。

身體留下不安感覺

如果沒有人出現，也許根本沒什麼事，也許是一隻貓把什麼東西給撞倒了，你的大腦會處理預測和這次事件之間的差異，來更新你的記憶庫，以反映並非所有的噪音都是小偷；有時候是貓，或是風，或雨的聲音。你會覺得鬆了一口氣，但身體卻留下了不安的感覺。

無論發生什麼事，你都感到恐懼。不要懼怕環境，而要對大腦的預測做出反應。這個例子清楚地概述了可能讓身體受到傷害的情況。如果你把房子裡出現小偷，換成晚上在森林裡散步，你聽到樹叢裡的沙沙聲，竟是一條蛇！結果是一樣的，會產生焦慮和恐懼。

生活中常會發生

我本來可以提出一個更微妙的情況。我本來可以說，如果你的工作將要上台做重要的報告，根據你以前的經驗和恐懼，你直接預測，你會做出丟人現眼的事情。或者，如果你看到你的前任為另一個人的照片按讚，你總是懷疑他們互有好感，接下來會發生什麼事？結果你的大腦預言，這表示你的前任已經有新的戀情了。

或者當你意識到你的手機快沒電的那一刻，你的大腦預測，在你沒有手機可用的那一刻立即就會有危險，像是你會迷路，可能會出現緊急情況。任何經歷過最後這一種情況的人都知道，預測沒有手機可用的相關危險，這樣的影響力有多大，而這種預測幾

讓我給你舉個例子。想像一下這個場景：你一個人在家裡，現在是晚上，你聽到外面有聲音。

深入記憶庫搜尋

你的大腦比你意識到的還快，已經在預測接下來會發生什麼事。這個部分很重要：大腦會根據你是誰、發生在你身上的事情，以及你所學到的資訊，甚至可能是你最近讀過的雜誌文章或電影，深入大腦的記憶庫來做出預測。它尋找有關房屋、夜間和夜裡可怕的聲響等資訊。突然之間，它偶然發現了你在多年前看到一部關於破門而入的恐怖片。

「啊！我預測會有小偷。」你的大腦說。這種預測會使你腦海中出現了一個模擬情況（腦海中的畫面），即你的房子裡有小偷。也許是像卡通裡的小偷，穿著條紋上衣、戴著眼罩，或者是一個揮舞著刀子的連環殺手。這會發生在你的意識層面之下，但是模擬會使你的所有感官都做出反應，就像小偷真的在那裡一樣。

突然之間，你聽到了更多的



乎總是錯誤的。

我也可能會遇到相同的情況，那就是晚上獨自一人在家裡，聽到聲音，但結果卻完全不同。也許你聽到了聲響，但是，因為你期待有人來家裡，像是一個朋友、伴侶，或是還沒來過你這裡的新男友，當你的腦海掠過所有可能發生的情況時，這次大腦反而說，「耶，人來了！」當你衝到門口讓對方進來時，反而是從溫暖到熱情如火的感覺湧上心頭。

反蜀式思考

我們並不完全按照世界本來的面目來體驗這個世界。我們根據我們的預測來體驗世界。我們的預測是根據我們個人的過去經歷。我們所做的預測會引起模

示的那樣，我們不僅在預測未來會發生什麼對的或錯的事，我們也在預測我們過去的行為和經驗代表著什麼。這就是為什麼我們會陷入對過去事情的反蜀式思考（rumination，譯註：指過度沉溺於某些負面情緒），像是，我為什麼要那樣做？現在大家都會恨我。

想想一年前的事

想一想，一年前讓你擔心的事情，也許是工作或學校的作業，以及事情是否進行順利。也許你以為一個朋友在生你的氣？還是你以為你的伴侶要結束你們的關係？結果呢？你預測會發生的事發生了嗎？如果沒有，你是否過度預測了這種威脅？

如果預測會發生的事確實發生

如果預測會發生的事確實發生了，結果是否如你所想的那樣糟糕？如果答案否定的，這就是過度預測的例子。

擬，從而引起生理反應，就是我們所謂的情緒。我們的預測並不一定準確，有時候還會誇大情形。當我們獲得新資料時，大腦會更新腦中用來進行預測的資料。

而且，正如羞恥和罪惡感所顯

了，結果是否如你所想的那樣糟糕？如果答案否定的，這就是過度預測的例子。

如果答案是肯定的，現在一年已經過去了，那次事件對你的影響，是否仍然像你想像中的那樣重大？後面這一點很重要，我

◀ 想一想，一年前讓你擔心的事情，結果呢？你預測會發生的事發生了嗎？如果沒有，你是否過度預測了這種威脅？（網路截圖）

們不只是過度預測威脅，還常常高估事件的影響，而又低估我們應對和讓時間沖淡一切的能力。例如，當我想到「喔，天哪，他們在生我的氣」時，我很容易忘記，即使這是真的，我仍然有機會在未來進行修正。（興韻／輯）

《心靈自救手冊》簡介

我們今天是什麼樣的人、對壓力的敏感程度、理解自己情緒的程度……這些部分取決於 DNA，部分取決於成長的環境。我們遇到的每一個人、每天瀏覽的社群媒體、行銷和廣告內容，都深深影響著我們的情緒健康。

很多事只不過是我們過度預測威脅，而又低估了我們應對和讓時間沖淡一切的能力。人們是不可預測的，世界是不可預測的，偶爾也來練習不預測、不控制，看看會發生什麼情況。

本書提供處理情緒的有用建議和科學的解決辦法：蘇蘇博士臨床多年的理論和技巧，可以立即運用在生活上，或是長時間養成穩定心情的習慣，不只是打氣喊話而已。

出版社／商業周刊



・T!!! 書訊・

醒報編輯部／輯

《韭菜的自我修養》

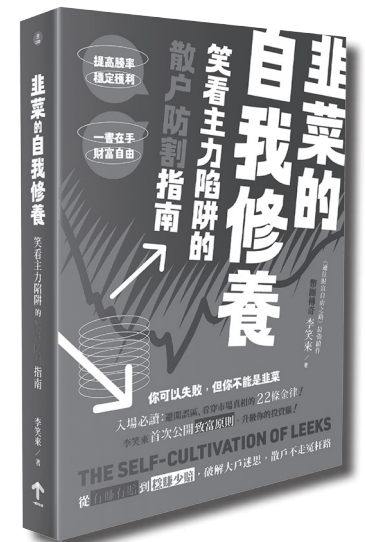
作者：李笑來

出版社：一起來出版

我們投資，可不只是為了每天加菜。在風起雲湧的市場上，通常結果都不盡人意，許多人成為了韭菜，最後被絕望地洗出市場。

請先暫時放下自己的智商，《韭菜的自我修養》不跟你談基本面、技術面或籌碼分析，卻能帶你建立「正確的投資觀念」，避開市場上多數陷阱。

認真讀，重複讀，你會開始看懂市場週期與趨勢、學會計算風險、判斷出合理的交易頻率，並且做好情緒與



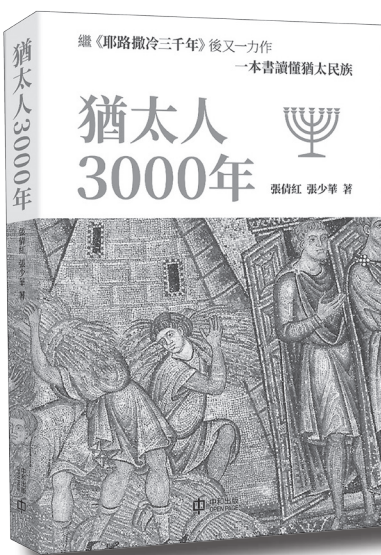
《猶太人 3000 年》

作者：張倩紅，張少華

出版社：香港中和出版

他們是上帝的「契約之民」，卻無數次遭到踐踏和屠殺，3000 年的歷史大部分都是無國、無家的流浪；一部聖書、一種信仰是這個民族牢不可破的精神故鄉，令他們散而不亡；從顛沛流離到改變世界，他們以智慧立天、教育為本，一次又一次將不可能變為可能。

他們僅佔全球總人口 0. 2%，卻斬獲了 22% 的諾貝爾獎，並為世界貢獻了「三個腦袋」；他們是「天造地設的商業民族」，至今仍書寫着無與倫比



《豐盛鍋飯》

作者：金妍我

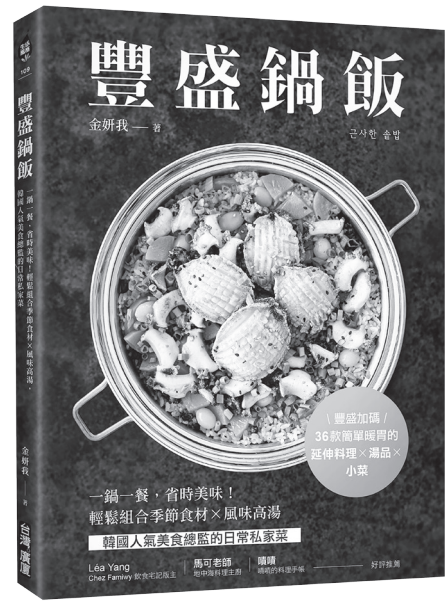
出版社：台灣廣廈

這不是一本「為了展現廚藝而烹調」的炫技食譜，而是「為了讓家人過上踏實一天而下廚」的暖心料理書。

作者擅長「簡化」烹調，用每個人都做得到的方式，做出「讓眼睛和嘴巴都快樂」的料理。

而「鍋飯」，就是她為了讓繁忙的自己找回「吃飯的幸福」而研究出的私房菜。

只要將蔬菜、海鮮、肉類放入鍋中炊煮，倒入快速高湯、白米，不需要花費太多心思、時間，一鍋集結營養





用甜美的情歌告別 2021

即將告別 2021 年，要用哪一張唱片，來送走這仍受疫情環伺、災難未歇的一年呢？

■ 蕭旭岑
(前總統府副秘書長、
資深愛樂者)

聖誕平安夜，在《臺灣醒報》林意玲社長熱情邀約下，有幸與一群專欄作家好友相聚晚宴，席間討論聖誕夜該聽什麼音樂？我推薦了上週在本欄提過的貝多芬第九號交響曲《歡樂頌》。但在此同時，我也思考，即將告別2021年，要用哪一張唱片，來送走這仍受疫情環伺、災難未歇的一年呢？

《情歌》改編大師小品

躍上心頭的，是加拿大鋼琴家安潔拉·休薇特（Angela Hewitt）最近才出版的鋼琴改編曲集《情歌》（Love songs）。這是一張改編大作曲家舒曼、舒伯特、法雅、史特勞斯、佛瑞、葛利格等作品的鋼琴小品集，有些是歌劇、藝術歌曲的鋼琴改編版，休薇特也親自改編了馬勒第五號交響曲的慢板。

在百餘年之前的年代，留聲機尚未發明，要聆聽古典音樂作品，除了到音樂廳或歌劇院外，就是三五好友，在家中演奏室內樂；即使是孤身一人，只要有一架鋼琴，也可自得其樂。例如，



▲ 休薇特演奏出一種清淨、孤寂的質感，沁著一絲甜美，在清冷的琴音中突圍出來。（網路截圖）

如果在家想聽布拉姆斯第二號交響曲，無法到音樂廳去，就在家裡鋼琴四手聯彈，也可沈浸在大師雋永動人的旋律。

就是在這樣的環境下，改編小品蔚為風氣，許多偉大的交響曲或歌劇，都有器樂改編版傳世，也便於讓更多不便出門的愛樂者，得以認識許多美好的新作，原因即是如此。尤其是「鋼琴之王」李斯特，鋼琴技法驚艷天下，他讓鋼琴改編曲提升為十九世紀音樂創作的一個新類型，拓展了鋼琴的表現空間與價值。

休薇特的疫情琴懷

休薇特是譽滿天下的鋼琴家，錄音等身，以巴哈鍵盤作品聞名於世。去年新冠肺炎疫情肆虐，繁忙的錄音、巡迴演奏驟然暫停，過去幾乎從未錄製過純粹鋼琴改編曲的她，開始靜下心來，在家研究、練習這些多年來一直縈繞在心頭的音樂小品—這也是古典音樂界某種意外的「疫情效應」吧！

或許在這樣特殊的氛圍，映照著整個世界近乎封鎖（lockdown）的現實情景下，休

薇特演奏出一種清淨、孤寂的質感，沁著一絲甜美，在清冷的琴音中突圍出來。讓我覺得，這樣的音樂很適合今年這一整年，尤其是五月三級警戒，各行各業幾乎被足足「關」了三個月，即使疫情稍有趨緩，但各國邊境未開，大家心中都尚未能「解封」，封閉、孤獨的情歌，適合這樣的味道。

從舒曼的藝術歌曲〈奉獻〉開始，休薇特演奏了好幾首精彩的藝術歌曲鋼琴改編，接下來〈妳好似花朵〉、〈春夜〉，都甜

美極了。我說過，舒曼的偉大被世人嚴重忽略，這些旋律的陰鬱甜美，人間那得幾回聞？其他如「歌曲之王」舒伯特的〈小夜曲〉，再到理查·史特勞斯最好的藝術歌曲〈Morgen（明日）！〉，休薇特將孤單與甜甜的愛都收進了琴音裡。

靈魂雙翼告別 2021

專輯近尾聲，休薇特給了我們幾闕「驚喜」：西班牙作曲家法雅〈七首西班牙民歌〉（Siete Canciones Populares

Espanolas) 後五首鋼琴改編，濃郁的西班牙風情，讓人意亂情迷。唯一的爵士小品蓋西文〈愛走進來了〉，以及古老愛爾蘭曲調〈丹尼男孩〉原曲，我深深吸一口氣，有什麼比這兩首曲子更適合告別 2021 呢？

在內頁解說中，休薇特引述法國大作曲家白遼士回憶錄說的：「愛與音樂，乃靈魂之雙翼，缺一不可！」這句話深得我心，越是艱困的年代，越是需要愛與音樂，我願以最甜美的情歌，獻給生活在最困頓時刻的人們。



▲ 在百餘年之前的年代，要聆聽古典音樂作品，除了到音樂廳或歌劇院外，就是三五好友，在家中演奏室內樂。（網路截圖）

誘人心魄！
宮崎駿、天野喜孝靈感泉源

獲選
巴黎捷克電影節
開幕片

榮獲
美國新港灘電影節
觀摩片

Mucha: The Story of an Artist Who Created a Style

慕夏狂潮

從崛起到永恆

捷克金獅獎名導 羅曼瓦夫拉 最新力作

海報在巴黎連番失竊，慕夏從此一夜成名...

1.14
揮灑藝術魔法

Mucha

STANLEY MOUSE MEAR ONE YOSHITAKA AMANO TOMOKO SATO MARTIN STRÁNSKÝ TOMÁŠ KOŇÁŘÍK ANTONÍN NOVÝ BILLY RAINER and MICHAEL ÚA SEÁGHDAHA
music by ANDRÉ FELDHAUS costume designer IVANA STASTNÁ make-up artist IVETA HUPTYCHOVÁ animation by RAINER LUDWIGS production designer MILAN POPELKA sound designer JIŘÍ HRUBAN editor KATARÍNA BUCHANAN GEYEROVÁ director of photography MARTIN ŠTEPÁNEK
story by MARTIN POLÁK creative producer Czech Television DUŠAN MULÍČEK coproducer PETER ROLOFF screenplay by ROMAN VÁVRA a MARKÉTA SÁRA VALNOHOVÁ produced by JAKUB PINKAVA a ONDŘEJ BERÁNEK directed by ROMAN VÁVRA

PRODUCER CO-PRODUCERS FILM PARTNER COOPERATION WORLD SALES SUPPORTED BY
PINK FILM arte maxim film nordmedia WOLFE PRAGUE PLEZDARSKÝ Jihomoravský kraj + | + | + MAYFAIR REGIME 永恆慕夏 海國電影 敬啟者

Images by Alphonse Mucha courtesy of Mucha Foundation