

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



桃機群聚增 3 名 未見重症



美、俄會議將啟 美說重話



疫情增溫 各國搶購口服藥



助選還是防疫？應知先後



變種病毒皆輕症
桃機群聚事件延燒，大家沒有那麼緊張了，因為 8 名確診個案皆無重症。指揮中心表示，案例僅出現咳嗽、喉嚨痛，證實國際上已經將新冠視為流感，不再有致命的危險。上帝垂聽禱告，但願大家都學了教訓。(3 版)

通膨將漸緩解 國發會：不會破 2%

國發會認為，今年經濟有望成長 3 至 4.15%，且因國際油價會逐步放緩，通膨有望控制在 2% 以內。

【本報記者呂翔禾台北報導】「通膨可望在下半年，因油價下跌而逐漸緩解！」國發會 6 日於行政院會報 2022 年經濟情勢預估，認為今年經濟有望成長 3 至 4.15%，且半導體投資與離岸風場也會到位與完工。副主委高仙桂則認為，今年主要變數還是疫情與物價。面對媒體質疑對通膨預估過於樂觀，高仙桂說，國際油價會逐步放緩，因此通膨有望控制在 2% 以內。

格上漲造成。

官員保證不缺電

根據美國能源局預估，國際布蘭特原油價格在去年已經達到高點，今年將會逐季下降，從每桶 82 美元下跌至 67 美元的情況下，有望緩解台灣的輸入型通膨（去年通膨 50% 受油價影響）。另外，去年也因為供應鏈瓶頸導致運費上漲，但國際普遍預測空海運阻塞的狀況，有望在下半年逐漸緩解。

解。

高仙桂說，國際運費價格下跌有助於大宗物資價格回穩，因此認為台灣通膨有望在今年緩解。另有媒體問到，2025 年綠電 20% 的目標恐難達成，是否會有缺電的問題？高仙桂解釋，今年預計完工的離岸風場將會如期並聯，再生能源若有不足之處，會由天然氣填補，「不會有缺電的問題」。



▲ 去年因為供應鏈瓶頸導致運費上漲，但國際普遍預測空海運阻塞，有望在下半年逐漸緩解。(網路截圖)

通膨在可控範圍

國發會表示，台灣 2021 年經濟成長屢創佳績，包括人均 GDP 首度超過 3 萬美元、經濟成長率達 6.09%、外銷訂單與投資率都屢創新高，因疫情影響的失業率也逐漸降低，11 月失業率是 21 年來同期新低。展望 2022 年，在內需消費回溫、投資台灣方案與數位轉型下，經濟成長率仍可望在 3-4.15% 之間。

記者問到，從 1 月 1 日開始後，衛生紙等民間物資都漲價，是否會對今年經濟成長造成影響，物價是否能守住 2% 的通膨警戒線？高仙桂回應說，國發會預估今年的消費者通膨指數 CPI 會在 1.1 到 1.9% 之間，不會超過 2% 的警戒。她分析，今年通膨主要是原油進口、運費上漲與蔬果價



▲ 國發會官員對於今年是否會嚴重通膨表示，通膨可望在今年緩解。(Photo by Marco Verch on Flickr under CC 2.0)

痛、苦、騙的一年？ 十大消基新聞出爐

【本報記者林志怡台北報導】2021 是瀰漫的「痛」、「苦」、「騙」的一年。消基會董事長黃怡騰說，本次入選 2021 十大消費新聞的議題中，只有消費爭議案件可索取精神賠償一項是正面消息，其他如太魯閣出軌、房價暴漲與物價上揚、因網路購物出現大量詐騙案件等，都瀰漫著痛、苦、騙的氛圍。

痛、苦、騙的一年

2021 前十大消費新聞前三名分別是太魯閣出軌意外、高雄城中城大火、反萊豬公投未過關等，其他重大事件，如年初的林森北錢櫃大火、騰龍遊覽車撞山、炒房、外送平台爭議、彩色口罩安全問題、一次性餐具使用等議題都納入前十名。

黃怡騰指出，進入 10 大消費新聞中唯一的正面消息是，民事大法庭裁定，消費爭議案件造成的精神損害可以計入懲罰性賠償，其他新聞如太魯閣出軌、城中城等、遊覽車撞山等，都是令人感到「痛」的新聞。

他也提到，台積電成為護國神山，但走到哪裡、漲到哪裡，民眾卻不一定買得起，加上物價飆漲，是「苦」的新聞，而一連串因為疫情而起的消費糾紛、網路詐騙也成為地區前十大



▲ 黃怡騰認為，2021 可說是集「痛、苦、騙」的一年。(消基會提供)

關注議題，則是「騙」的新聞，2021 可說是「痛、苦、騙」的一年」。

此外，消基會總會則整理發現，高雄城中城大火揭露公安危機、反萊豬公投失敗，亟需萊劑強制標示、民事大法庭裁定消費爭議案件中精神損害可計入懲罰性賠償、外送平台糾紛不斷，等四大消費新聞議題，是全國與地區排行中的共同交集，可說是 2021 消費新聞的重中之重。

地區關注點不同

消基會今年度也首次分區票選

一年的十大消費新聞。消基會南區分會主任委員譚大純指出，南部地區的環保新聞沒有減少，但卻出現被外送平台糾紛消息掩蓋的跡象，且因為疫情產生的垃圾浪費與一次性餐具使用也成為十大消費新聞之一，「對大環境、台灣邁進國際舞台來說是一大警訊。」黃雅萍則指出，雲嘉南地區的十大消費新聞中，有出現補習班改線上授課後，不同意退費而引發消費爭議等與學生相關的內容，以及居家防疫期間，容易誤觸 App 內購買按鍵、產生後續消費糾紛等。

《焦點圖文》

國軍春節戰備 城鎮戰對抗演練

國軍 6 日在高雄陸軍步兵訓練指揮部舉辦 111 年春節加強戰備訓練，在城鎮戰訓練場進行對抗演練，強化官兵戰術作為。(中央社)



社論

房價所得比嚴重惡化 不可小覷民怨

台灣高房價影響人民生活品質，房價收入比全球 83 個國家中，惡化嚴重居全球第 7。蔡英文總統元旦文告才強調打炒房，但是財政部今年上班第一件事就是拒推囤房稅，引起反彈，居住正義嚴重挑戰人民生活，已成為民怨之首，政府應拿出有效政策，徹底解決。

高房價惹民怨

根據全球資料（Numbeo）甫公布 2021 年全球生活品質排名，在 83 個國家中，台灣排名第 35 名，韓國第 42 名，其中醫療保健指數排名第 1，安全

指數排名第 2，表現均優，但是購買力指數第 37，氣候指數第 39，交通通勤時間第 55，污染指數第 28，生活成本第 26，最糟糕的房價收入比第 76，全球倒數第 7，成為人民最大的痛苦。

內政部公布去（2021）年第 1 季全國與 6 都房價所得比指標，全國平均是 9.13 倍，台北市是 15.54 倍，新北市 12.25 倍，台中市 10.16 倍，桃園市 7.49 倍，高雄市 7.6 倍。

全球公認合理的房價所得比應該是 3 至 6 倍。

然而全台平均房貸負擔率高

達 36.9%，包括宜蘭、花蓮、台東、澎湖，均已超過 30% 合理門檻，人民普遍成為「房奴」。

央行副總裁評言

中央銀行副總裁陳南光難掩憂心，投稿銀行家雜誌，以「房價波動與金融穩定」為題，直指貨幣寬鬆政策（低利率）是造成房價上漲主因之一，央行不應在長期低利率環境下，排除升息可能性，更不應將房價上漲問題，與各部會「分享」，應負起相對應責任。

他表示，2002 年第一季，台灣房價所得比及房貸負擔率分

別是 4.5 倍與 24%，如今 2021 年第一季，快速惡化至此，不容政府忽視。

永慶房屋市調 2021 份問卷，48% 民眾認為新竹縣市房價漲幅最多，強壓 6 都的 27 至 48%，81% 消費者認為房價持續走揚，創 13 年新高。房地產飆升。

台灣家庭負債隨著不動產暴漲而激增，行政院主計總處統計，2003 年家庭部門負債 6.3 兆元，到 2019 年家庭負債已達 16.9 兆元，激增 1.7 倍，其中絕大部分來自房貸。

財政部拒推囤房稅

財政部在今年上班後，發佈第一件重要新聞，就是暫時不推囤房稅，理由是地方政府反應不一，可能會因此造成房東將租稅轉嫁房客，而且認為立委建議房屋稅應全國總歸戶影響地方政府稅收，稽徵困難，也無法考量城鄉差距，不易訂定全國統一標準。

諸多理由不僅立委反彈，人民興嘆，政府究竟要放任不動產漲到何時？

面對高房價問題，政府各部門都有不同意見，中央與地方

又看法相異，不能整合政策力量，徹底解決，只有放任不動產在新的一年（2022）年繼續上漲，人民望屋興嘆，百般無奈。

這一波不動產飆升，原因當然很多，但是台灣房價收入比已成為全球最嚴重的國家之一，家庭負債快速惡化，影響人民生活品質，年輕人購屋無望，不願結婚生子，各種後遺症都已顯現，蔡總統元旦文告的打炒房宣示，何時才能落實行動、而且產生效果，全民殷切期盼。

改善道路安全 蘇揆：列重點政策

行政院長蘇貞昌 6 日在院會強調，交通安全是今年的重點政策，中央與地方要一起努力降低車禍傷亡人數。

【本報記者呂翔禾台北報導】「先進國家不應該每年有 3 千多人死於交通事故，今年必須改進！」行政院長蘇貞昌 6 日在院會強調，交通安全、酒駕等道安問題，是今年的重點政策，他要求交通部等相關部會，以加重酒駕判決、加強路口改善工程等措施，確實降低交通事故死傷人數。

多面向改善道安

行政院發言人羅秉成 6 日於記者會轉述蘇貞昌在院會的裁示說，台灣作為先進國家不應該有這麼多交通事故死亡人數，因此今年特別要求交通部深入盤點檢討，透過跨部會、中央與地方一起努力降低車禍傷亡人數。蘇貞昌指出，將會從路口工程改善、增加校園大眾運輸、嚴懲酒駕等方式進行。

交通部官員表示，已提出 21 項跨部會道路交通安全精進作為，包括以科技執法加強監管、



▲行政院長蘇貞昌 6 日宣誓「交通安全」將會是今年重點改善政策。（網路截圖）

工程升級改善路口環境、增加機車駕訓補助名額、要求外送平台制定安全指引、大型車整合式主動預警輔助系統、重大違規加重車輛保費等方式，多面向加強交通安全管理。

另外，也會加強落實電動自行車納管、行人優先、恢復區間測速，並與教育部合作規劃公車進入校園計畫，發展國小、國中及高中 5 階段交通安全教育課程規模及教學示例、增訓路老師等方

式，從教育層面改善交通安全。蘇貞昌也要求酒駕罰金未準時繳納者，法務部需要加強催收力道。

院長親自掌握聯繫

公私企業起薪低 勞團籲上調到 3 萬

【本報記者呂翔禾台北報導】「國營企業起薪應調到 3 萬，政府也應以減稅鼓勵民間企業加薪！」新北、新竹、桃園等地勞團 6 日北上至行政院門口抗議，要求政院要將國公營事業起薪調至 3 萬，並以減稅等政策讓民間企業跟著調，否則只調基本工資不足以應對通膨。行政院經濟能源農業處官員接下陳情書，承諾國營事業在總預算通過後，都能起薪 3 萬。

勞工起薪要 3 萬

嘉義市產業總工會代表指出，他們是阿里山林鐵的工作人員，90% 都是以人力保養鐵路，幾乎沒有機械輔助，但起薪只有 2.6 萬，希望政府不要只調軍公教 4% 薪水，也要顧及國公營事業的薪



▲多個勞團 6 日聚集在行政院門口，呼籲政府推動減稅措施，鼓勵民間企業加薪。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

水，否則薪水這麼低，他們根本不敢養小孩，少子化危機也將難以緩解。

新竹縣產業總工會代表范玉梅表示，雖然新竹的所得僅次於台北，但縣內仍有許多傳產與夕陽產業薪水仍非常低，平均薪資都被科技公司拉高，且新竹的房價近年來也飛漲，「只能遠觀、不能近看」。因此她呼籲蔡政府儘

速達成「基本工資 3 萬」的競選承諾。

應有具體政策調薪

「國公營事業若不調薪，民間根本不會跟著調！」台北市產業總工會代表說，這兩年的加薪幅度完全低於物價漲幅，民生物資高漲、薪水卻都沒有漲，基本工資調到 25200 元也沒有用，「因

為通膨把薪水成長都吃掉了。」他呼籲蔡政府儘速將國公營事業的起薪調至 3 萬。

新北市產業總工會理事長洪清福說，中型、微型企業都在觀望，除非政府推出具體措施，否則只是提升基本工資、溫情喊話根本沒用。他建議行政院仿效日本政府，願意加薪的企業可享受減稅優惠，若無法配合就取消租稅優惠，讓民間企業能跟著政府的腳步調漲薪水。

行政院經濟能源農業處副處長林煌喬出面接下勞團陳情書，並表示，等到今年總預算通過後，國公營事業將可比照軍公教，一樣調薪 4%。但對於鼓勵民間調薪的政策並沒有具體承諾，僅表示「會努力」。

竹竹併淪多數暴力 立委：需溝通討論

【本報記者林志怡台北報導】遭新竹市長林智堅點名為「反對大新竹升格」立委代表的林為洲、林思銘、鄭正鈴、邱顯智、高虹安等齊聚一堂，再批新竹縣市合併缺乏討論，執政黨企圖以多數暴力的方式通過法案，跳過地方民意、指定縣市合併，要求針對竹竹合併進行更完整的資訊揭露與規劃。

地方有話要說

台北市客家文教發展協會表示，客家人佔新竹、苗栗地區三成以上的人口，尤其新竹市七成、苗栗有六成的民眾是客家人。在大新竹、竹竹苗合併議題出現後，鄉親們最關心的還是未來縣市升格能否維持客家原鄉發展特色。

前台南市長蘇煥智強調，地方自治攸關台灣轉型，且年輕人買不起房、不敢結婚、社會安全問題都要歸於地方制度，因此縣市合併等議題「並非枯燥的政治遊戲」，各國更將地方自治當作主權在民的直接表現，認為不應該由中央政府全權決定，幾乎都要透過投票才能決定。

國民黨立委林為洲進一步批評，現在中央政府想透過修法，指定將新竹縣市合併，若地制法修法成功、「且」改成「或」，讓 125 萬人口門檻成為非必要條件，合併過程將不用通過地方縣市議會同意，「地方自治精神

則的檢察官也要依法嚴審資格，盼透過加重刑罰以減少酒駕。

有記者問到，過去道安的橫向聯絡機制都被地方政府與輿論詬病，政院今年要如何改善？羅秉成表示，今年院長親自扮演橫向聯繫角色，會緊盯每個環節，另外也會透過定期公布道安數據、專案列管等方式加強各單位連絡。交通部長王國材也說，會透過酒駕初犯年限延長至 10 年、沒入車輛等方式加強管理。

竹竹併淪多數暴力 立委：需溝通討論

何在？」

參考先例再討論

民眾黨立委高虹安也說，本次地制法修法少見的出現了「在野大聯盟」，民眾黨、國民黨、時代力量站在一起抗議的局面，縣市國土規劃的確非常急迫、需要討論，但現在地方還沒有共識、新竹縣市首長還在隔空叫陣，完全看不到政府針對合併的計畫與溝通，「由上而下壓這件事（竹竹併），是執政黨的多數暴力、完全執政的完全不負責！」

高虹安強調，關於縣市合併的做法，過去已有台南縣市等可以參考，目前提出作為縣市合併理由的交通、環保考量，也都不一定是合併後才能做，當務之急應是釐清「哪些是整併前就能做的、哪些是整併後才能做的」，且考量到升格後人事費會暴漲，財政部應計算升格後的稅收變化，並提出報告。

國民黨立委鄭正鈴則批評，新竹縣市合併自從現任新竹市長林智堅宣布不參選後，彷彿成為了一種「情緒勒索」，甚至對希望有更多討論的立委冠上「阻礙大新竹發展」的帽子，但目前執政黨只強調「升格後預算會更多」，卻不提升格後的人事成本、接管國立高中職的支出，相關資訊都沒有交代清楚，令人遺憾。



今日天氣

北部 16°-18° 陰陣雨

中部 18°-23° 多雲時晴

南部 22°-25° 多雲時晴

東部 19°-21° 陰天





◀ 桃園機場群聚事件再度延伸 3 名本土確診，目前共 8 名確診個案，其中 4 名已確認感染新變種 Omicron。（指揮中心）

▼ 原本列為境外移入的確診個案改列為本土個案。圖為指揮中心在桃園國際機場成立前進指揮所，由衛福部醫福會執行長王必勝（前左）統籌。（中央社）



桃機群聚增 3 名 累積 8 名幸未見重症

【本報記者簡嘉佑台北報導】桃機群聚事件再增 3 例本土個案，目前共 8 名確診個案，皆無重症！指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞表示，大多案例僅出現咳嗽、喉嚨痛的症狀，個案皆沒有出現中、重症狀況。指揮中心指揮官陳時中表示，目前已匡列採檢 8 名確診個案的家庭成員，皆呈現陰性，仍持續確診個案足跡進行擴大匡列。

共 8 名確診多輕症

指揮中心 6 日公布，國內新增 3 名本土個案，皆為桃園機場清潔人員。桃機群聚事件再度延伸，目前共 8 名確診

指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞表示，目前共 8 名確診個案，皆沒有出現中、重症狀況。

病例，其中有 4 名已確定感染 Omicron。目前，僅最早發現確診的桃園清潔人員（案 17230）出現發燒的狀況外，其餘都只有咳嗽、喉嚨痛等輕症。陳時中表示，目前研判 CT 值較低的個案可能是感染源頭，但仍需要進一步的疫調才能確定感染途徑。

而目前 8 名確診個案的家庭成員都已經接受採檢，目前檢驗結果全都為陰性。其中一名確診個案（案 17239）於跨年

時，至歌友會歡唱，匡列現場 800 餘人，仍在進行採檢中，目前僅採檢 16 人，皆為陰性。桃園社區方面，地方政府設置許多採檢站，並進行社區監測。陳時中說，目前已採檢 1233 位民眾，出現一位陽性個案，但該名確診個案不列在社區監測的部分，而列在桃園群聚事件的匡列名單中。

陳時中說，「研判目前還沒有擴及社區」，但還是需要進行幾天的大規模檢測，才能真

正安心。

防疫旅館群聚又一起

指揮中心 6 日表示，原本列為境外移入的確診個案（案 17127），經基因定序與流病調查後，推斷是在防疫旅館感染，改列為本土個案。陳時中表示，該確診個案與隔壁住房的確診個案（案 17073）入住防疫旅館的時間有所重疊，且兩者都確認是感染 Omicron 新變種，彼此僅相差一位點，研判是案 17073 傳染給案 17127，指揮中心於 6 日將案 17127 由境外移入，改列為本土個案。

溫管法應加速前行 規劃淨零路徑圖

【本報記者簡嘉佑台北報導】2050 年淨零排放各社福團體有高度共識！各環團 6 日聯合召開記者會呼籲，儘速將 2050 年淨零目標入法。台灣環境規劃協會理事長趙家緯表示，除了將淨零目標入法外，跨部會也應建立氣候會報，完善氣候治理制度。台灣青年氣候聯盟執行長侯俊吉則說，盼政府能明確規劃淨零路徑圖，並邀各界利害關係人參與討論。

淨零排放有共識

環保署去年公布《溫管法》草案，就氣候治理、碳費與調適機制等議題進行規範。但全國工業總會代表卻認為，因台灣再生能源發展落後，不急於將 2050 淨零排放入法，確保企業減碳同時，也要兼顧產業發展。

趙家緯對此遺憾表示，工總呼籲淨零排放目標不該入法，與國際趨勢背道而馳，



▲ 環境正義基金會專案主任葉于瑄表示，環境變遷恐造成民眾受到損害，應鼓勵他們參與氣候治理的討論，才能真正有效落實調適制度。（Photo on PxHere under C.C. License）

是「非常退步的行為」。他談話中提及淨零路徑，除了執政團隊的承諾外，在野黨團提出的草案版本也都有納入 2050 淨零排放入法，且台積電、中鋼等大企業也做出相關承諾，顯示各界對此有著高度共識。

行政單位仍須調整

然而，趙家緯指出，目前環保署修法版本中，欲將國

部會的職責，恐無法改善各部會「互踢皮球」的狀況。且環境立法影響廣泛，如產業轉型下的失業人潮、深受環境變遷影響的民眾等，卻「根本沒有提到勞動部、衛福部的權責」。他呼籲，將各部會職權明訂於法條中，並納入攸關公正轉型的勞動部與衛福部。

家永續發展委員會作為最高層級的協調單位。他批評說，委員會過往成效不彰，專業不足，且沒有實質權力。在這些限制之下，恐難發揮監督協調的功能。他建議，政府應興建「氣候會報」作為整合機制，並賦予充足人力與考核職權。

此外，趙家緯表示，修正草案將跨部會的權責藏在說明欄裡面，並指出「放在說明欄並沒有辦法有效規範各

部會的職責，恐無法改善各部會「互踢皮球」的狀況。且環境立法影響廣泛，如產業轉型下的失業人潮、深受環境變遷影響的民眾等，卻「根本沒有提到勞動部、衛福部的權責」。他呼籲，將各部會職權明訂於法條中，並納入攸關公正轉型的勞動部與衛福部。

法源規範階段性目標

台灣青年氣候聯盟執行長侯俊吉則表示，社會對 2050 年要達成淨零排放已經有共識，但對於如何達成淨零的想法卻莫衷一是，所以需要明確規範淨零路徑去「對齊各界的想像」。他建議，將淨零路徑圖明訂於法條中，設定階段性的目標與做法。

他補充說，讓淨零排放路徑有法源依據，更能避免在政權更迭的時候，造成氣候政策中斷的現象，能「讓力量不至於分散，而能更加集中」。

企業應負碳排責任 環團：須共同監督

【本報記者簡嘉佑台北報導】排碳企業汙染環境，卻要民眾出錢買單？地球公民基金會研究員楊書容 6 日於記者會指出，碳稅精神就是，應由汙染環境的人就該付出成本。但目前碳費規定以「輔佐產業轉型」為原則，恐形成廠商「手付碳費、右手領補助」的狀況，無法落實碳費精神，該基金會呼籲政府能以聽證、公民大會的方式，促進公眾參與討論。

汙染者本應付費

許多工業團體抱怨，政府又是碳費徵收，又是排碳總量管制，根本是「一隻牛剝好幾層皮」。然而，楊書容指出，碳費就是落實「汙染者付費」的精神，將企業汙染環境的外部成本內部化，但顯見產業界還沒有意識到「排碳就是需要付出成本」。她表示，總量管制則是要求排放源加速減碳進程，與碳費並沒有重複管制的疑慮。

但碳費費率該怎麼收、又該如何使

用，引發外界激烈討論。綠色公民行動聯盟研究員魏揚表示，費率原則應以「能帶來具體減碳成果」為原則，並定期做出檢討。他說，倫敦研究合作機構建議，台灣碳費徵收可以先以每公噸碳排徵收 10 美元為準，到了 2030 年再逐步提高到每公噸 98 美元。

促進公民參與

魏揚指出，「優先資助工廠轉型」原則恐出現「左手付碳費、右手領補助」的狀況。他說，企業長期以低廉的價格取得水、電、土地等資源，但生產過程中的碳排放，都使環境與民眾受害。所以碳費收入應用於改善已遭破壞環境，或援助在轉型下受害的民眾等。

環境權保障基金會專責律師呂冠輝表示，環保署草案目前只針對階段性管制目標，為民眾舉行公聽會。他建議，階段性管制目標攸關政府詳細的作為，應透過更嚴謹的「聽證程序」來促進公民討論。



▲ 台灣環境規劃協會理事長趙家緯（右一）表示，除了將淨零目標入法外，也應建立氣候會報為整合機關。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

縣市合併消滅地方自治 學者反對修地制法

【本報記者林志怡台北報導】「縣市合併背後最嚴重的問題，就是要消滅鄉鎮！」政大國發所教授高永光出席「從縣市合併升格經驗，看地方制度改革與未來」座談會時指出，地制法不該修，因為若本次通過地制法修法，未來甚至可能導致全台都是直轄市、鄉鎮公所不復存，嚴重影響地方自治。台大政治系教授趙永茂也認為，本次強改地制法，違反地方自治理念。

直轄市消滅鄉鎮

高雄大學政治法律學系教授廖義銘解釋，以高雄縣市合併、升格為高雄市為例，升格之後最大的影響就是，原本在高雄縣的鄉鎮市公所，成為區公所後，從地方治理小法人，成為高雄市政府下的行政組織，出現嚴重官僚化的現象，且對人民實際生活造成極大的影響。

廖義銘列舉高雄市升格後的四大影響，包括原本由鄉鎮公所主導的救災行動，升格後全由市府統籌，出現災難防救無效率的現象；民眾若遇到道路、橋樑、路燈損壞，希望取得維修協助，不容易取得即時回應；目前社福與文教經費收歸市府，多用於大型活動，導致小型地方團體難爭取經費；

最後民眾申請國賠時，難以面對強大的市政府等。

霸道升格傷民主

趙永茂也指出，民主政治是建立在民主社會上，而民主社會的基礎正是鄉鎮，囊括了在地情感、在地責任與社會發展等多重因子，更可說是國家社會發展的基礎，因此荷蘭等先進民主國家都是以「廢縣存鄉鎮」為原則，認為「鄉鎮是不可廢的」，台灣沒能與世界民主觀念接軌，令學界非常難過。

高永光則提到，行政區劃分方式本身就嚴重影響到地方自治、地方民主、地方發展，本次由民進黨提出的地制法修改草案，將「且」改為「或」的一字之差，讓縣市人數不再是升格的必要條件，沒能完整顧及多方面的發展因素，嚴重違反地方制度法的設置原理。

此外，他也批評，地制法中設有「由下而上」、「由上而下」兩種縣市升格管道，本次中央情形以「由上而下」強壓的方式，要求新竹縣市合併，至今地方議會沒表示意見、首長也沒有坐下來一起討論，已違反當代地方主義的理想，建議中央不要強行修法。

▼ 美國國務卿布林肯警告，俄羅斯不要入侵烏克蘭，否則將面臨嚴重的後果。（網路截圖）



美、俄會議將啟 美國務卿說重話

美國國務卿布林肯於 5 日強調，如果俄羅斯不減輕對烏克蘭的壓力，美、俄下週的日內瓦會議將不會有任何進展。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】「緩和緊張局勢」與「繼續保持威嚇」俄國二選一！針對俄國與烏克蘭邊境的緊張局勢，美國國務卿布林肯於 5 日強調，如果俄羅斯不減輕對烏克蘭的壓力，美、俄下週的日內瓦會議將不會有任何進展。他說，如果俄羅斯選擇強硬進攻烏克蘭，則將面臨「嚴重的後果」。

美、俄會議恐無進展

因應下週即將展開美國與俄羅斯於日內瓦的重要會議，《CNN》報導，美國國務卿布林肯警告說，俄羅斯若不主動緩和烏克蘭邊境的緊張局勢的話，美、俄雙方將「很

難在任何一個領域取得共識與實際進展。」

布林肯表示，目前俄羅斯有兩條方向可以選擇，其一是主動退讓，以「緩和緊張局勢」；另外一個選擇則是「繼續保持武裝威嚇」。他警告，如果俄羅斯對烏克蘭發動侵略，就準備面對相當「嚴重的後果」。

美國白宮秘書帕薩琪於 5 日也表示，美國計畫於下週三的日內瓦會議中提出俄羅斯種種不當的行為，包括使用化學武器或干涉選舉等。她說，「美國將以結果導向的方式來進行對話，如果俄羅斯展現誠意，就會有實際成果。」

德國表態

《法新社》報導，布林肯曾對德國官員警告說，俄羅斯的入侵可能意味著，該國將關閉與德國之間的天然氣管線。天然氣也被視為俄羅斯用來對付歐洲的籌碼。

德國外交部長貝爾博克對此表示，如果俄羅斯將天然氣作為制約歐洲的武器的話，德國也將與歐洲夥伴聯合採取有效措施。

烏、俄長年衝突

日前俄羅斯與烏克蘭關係日益緊繃，俄羅斯已在與烏克蘭的邊境集結 10 萬人以上的軍隊，隨時有爆發武力衝

突的可能性。烏克蘭與西方國家一再警告，俄羅斯不要進行進一步的侵略行動。但俄羅斯政府當局則否認計畫發動襲擊，並辯稱，北大西洋公約組織對烏克蘭的支持將對俄羅斯西翼造成嚴重威脅。

過去，烏克蘭與俄羅斯之間就曾因克里米亞問題爆發衝突，俄羅斯 2014 年 3 月以捍衛該地區的俄語公民權利為藉口，強勢併吞克里米亞地區。隨後，烏克蘭與俄國頻繁發生交火事件，估計造成 3 千位平民死亡。最後在德國與法國的斡旋下，兩國才於 2015 年簽署了和平協議。

哈薩克爆發抗爭 總統求助俄國平定

【本報記者呂翔禾綜合報導】國內抗爭居然要其他國家幫忙鎮壓？哈薩克 5 日爆發大規模示威活動，民眾上街抗議燃料價格大漲，由於國內警力難以支撐，哈薩克總統托卡葉夫希望由俄國主導的「集體安全條約組織（CSTO）」出兵協助鎮壓。哈薩克長年來都由祖國之光黨專制統治，也讓西方對於抗議者的人權相當關注。

總統認定遭恐攻

根據《英國廣播公司》報導，哈薩克民眾 5 日起由於國內燃料價格大漲而上街抗議，但隨後便擴大為對國家政局的不滿。哈薩克總統托卡葉夫宣稱這是由境外勢力發動的恐怖攻擊，希望 CSTO 能依照《集體安全條約》的規定，派兵協助哈薩克打擊「恐怖攻擊」。

也宣布全國進入緊急狀態與宵禁，並禁止大型集會，而 CSTO 的輪值主席國、亞美尼亞總理帕希尼揚也承諾會派遣維和部隊進駐，穩定哈薩克的局勢。俄國國家杜馬議員卡拉什尼科夫更直言，哈薩克希望俄軍待多久，俄軍就會待多久。

民眾對政治改革失望

英國皇家戰略研究所中亞

外交事務專家瑪麗森認為，這次抗爭反應著民眾對於哈薩克長年專制、貪腐的政治環境感到不滿，盼望國家能儘速在政治上民主化的憤怒。

托卡葉夫僅為哈薩克在蘇聯解體後獨立的第 2 任總統，先前都是由原哈薩克共產黨總書記納扎爾巴耶夫統治，在蘇共解體後，哈共轉型為「祖國之光」黨，仍由納扎爾巴耶夫繼續統治至 2019 年，由於國內爆發多起抗議

他才辭職，但仍保留國家安全會議主席的職務，目前也仍是祖國之光的黨主席。

雖然納扎爾巴耶夫的支持者認為，他任內的改革讓哈薩克在蘇聯解體後仍維持穩定局勢，但納扎爾巴耶夫也被人權組織指控侵犯人權、壓制異議以及主持專制政權，在他治理下雖然有選舉，但祖國之光的得票率幾乎都趨近 100%，讓外界質疑哈薩克的選舉根本不公平。



4.0) 協爭，總統呼籲俄國主導的集體安全組織進駐國防。（Photo by Mil.ru on Wikimedia under CC

北韓疑試射導彈 日、韓緊張紛譴責

【本報記者林志怡綜合報導】北韓發射自去年 10 月以來第一顆導彈、並落在日本海海域，引發南韓與日本的譴責。然而，北韓領導人金正恩年末演說時曾強調，北韓 2022 年面臨「偉大的生死鬥」，會繼續加強其防禦能力。專家擔憂此一立場將導致 2022 年類似的導彈危機不斷。

日韓緊張又氣憤

《BBC》報導指出，北韓於 5 日對日本海地區試射一枚導彈，為該國自去年 10 月以來首次導彈試射，並再次無視聯合國對其設下的彈道與核武試驗禁令，因此引發南韓與日本的譴責。日本防衛大臣岸信夫表示，該一彈道導彈飛行了約 500 公里（310 英里）；韓國聯合參謀本部（JCS）則在一份聲明中指出，南韓與美國情報部門正在密切分析進一步細節。

對於北韓本次的試射行為，《紐約時報》指出，日本內閣總理大臣岸田文雄表示，此舉令人遺憾，且日本政府會更加密切的落實預警和監視機制。南韓總統文在寅則呼籲北韓與南韓展開對話，避免相關軍事行動，使區域的不穩定局勢在冬奧與南韓 3 月 9 日總統大選前急速惡化。

區域緊張氛圍增溫

然而，文在寅近期密切期待美國與南韓共同宣佈朝鮮戰爭正式劃下句號，



▲ 北韓於 5 日對日本海地區試射一枚導彈。示意圖。（網路截圖）

鼓勵多方合作、共同化解南北韓緊張局勢，並進一步實現朝鮮半島無核化。但至今美國仍維持對北韓的敵對政策，而金正恩在年終談話中則強調，「朝鮮半島軍事環境日益不穩定，平壤將繼續加強其防禦能力」的立場下，朝鮮戰爭宣告結束仍遙遙無期。

矛盾的是，金正恩也在其年終談話中提到，北韓正面臨一場「偉大的生死鬥爭」，加快發展和提高人民生活水平是今年的目標之一。而南韓近期也測試其第一枚潛射彈道導彈，作為對北韓「挑釁」行為的回應。

卡內基國際和平基金會核政策項目 Ankit Panda 更指出，金正恩的立場可能會導致 2022 年充滿類似的朝鮮導彈危機，且雖日前聯合國警告，北韓弱勢兒童與老人因為新冠肺炎疫情與國際問題面臨飢餓危機，但「這不太可能阻止北韓推進其武器計劃」。

貪污又挑撥族群 美國決制裁塞族領袖

【本報記者呂翔禾綜合報導】國家領導人居然想毀掉自己國家？美國 5 日宣布對波士尼亞的塞爾維亞族領袖多迪克進行制裁，原因是多迪克不僅貪污、還鼓動族人反抗波士尼亞族的統治。波士尼亞（由波士尼亞、塞爾維亞與克羅埃西亞族組成）在南斯拉夫解體後陷入內戰，在美國介入下好不容易協定由波族、塞族與克族共同統治，但塞族一直不願接受被波族與克族統治。

企圖分裂國土

根據《半島電視台》報導，美國財政部 5 日宣布將制裁波士尼亞三方主席團中的塞族領袖多迪克，因為他涉嫌貪污，且暗中煽動塞爾維亞族的情緒，讓波士尼亞的國安受到威脅。財政部官員指出，多迪克為了一己之私破壞《達頓和平協定》的行為必須受到制裁，將會凍結他一切與美國有關資產。

《美國之音》也提到，只要在美國的管轄範圍，他的資金轉移都將被視為非法，美國也制裁了當地最大電視台「Alternativna TV」；但多迪克反駁稱，美國對他的指控完全是子虛烏有，而他在波士尼亞的作為也只是替國內的塞爾維亞人爭取 26 年前被剝奪的權益。

歷史糾葛複雜

波士尼亞與赫塞哥維納在 1992 年因



▲ 美國 5 日宣布制裁波士尼亞塞族領袖，也讓外界更關注巴爾幹可能升溫的衝突。（Photo from Milorad Dodik FB）

為獨立公投爆發內戰，境內的波士尼亞穆斯林人與克羅埃西亞人希望波士尼亞獨立，但境內的塞爾維亞人希望併入塞爾維亞，因此爆發 3 年多的內戰。後來在美國介入調停下，將波士尼亞分為波赫聯邦以及塞族共和國兩個政治實體，並設立 3 種族（波士尼亞、塞爾維亞與克羅埃西亞）的主席團共同統治。

不過近年來，波士尼亞面對自內戰以來最嚴重的政治危機，波國的塞爾維亞族群抵制政府運作，多迪克多次揚言要退出主席團，讓塞族全面從軍隊、司法系統與稅務系統中抽離。這也讓負責觀察波國局勢的國際和平特使施密特擔心，多年來好不容易建立的和平恐將消失。

▼ 各國積極加購新冠肺炎口服藥。(默沙東官網)



Omicron 疫情增溫 各國搶購口服藥

【本報記者林志怡綜合報導】Omicron 國際疫情增溫，美、韓等國紛紛加購新冠肺炎口服藥輝瑞 Paxlovid 與默沙東莫納皮拉韋。南韓疾病控制與預防機構（KDCA）指出，目前已和輝瑞簽約，預計總購買量將達到百萬份；美國總統拜登則指出，目前新變種 Omicron 國際疫情增溫，美、韓等國紛紛加購新冠肺炎口服藥，包括輝瑞 Paxlovid 與默沙東莫納皮拉韋。已向輝瑞追加千萬份訂單，預計數月內可到貨 2000 萬份。台灣則已與默沙東簽約，輝瑞尚在洽談中。美感染一度破百萬

統首席醫療顧問福契形容，美國確診數幾乎是「垂直增加」的階段，且認為尚未達到疫情的高峰值。專家也認為，實際的確診病例數可能遠超過此一數值。因此，美國、韓國與其他面臨疫情威脅的國家近期紛紛加購新冠肺炎口服藥，包括輝瑞的「Paxlovid」，與默沙東的「莫納皮拉韋」等，備戰隨時可能出現的大規模疫情。備戰百萬份口服藥《CNA》指出，南韓 KDCA 聲明指出，已和輝瑞簽約加購 Paxlovid 40 萬份，連帶先前的採購量，總數達 76.2 萬份，且預計將於 1 月中旬按計劃上市，該國政府也另有莫納皮拉韋 24.2 萬份訂單。美國部分，《路透社》指出，拜登政府已「加倍」採購輝瑞 Paxlovid，且白宮官員指出，預計輝瑞將在 1 月底提供約 26.5 萬份療程的藥丸，到 6 月底前將提供 1000 萬份，比原到貨計劃提前三個月，另有 500 萬份的莫納皮拉韋訂單。此外，美國去年 11 月已採購 1000 萬份的口服藥物。台灣的口服藥採購部分，指揮中心指揮官陳時中日前指出，目前已和默沙東接洽購買口服藥莫納皮拉韋，並已完成簽約、取得藥廠的緊急授權申請，Paxlovid 也在與輝瑞積極洽談中。

英能源政策補助民眾 供應商活不下去

【本報記者簡嘉佑綜合報導】隨著國際能源價格飆漲，英國政府積極提供民眾能源帳單減稅、限制能源價格上限等補助措施，導致能源供應商不得不自行吸收因此上漲的成本，卻可能面臨破產的命運。能源業界於 5 日能源行業會議上呼籲，政府若直接補助能源公司，建立可提供貸款的基金會，更有助於平穩能源價格。能源政策討好民眾《BBC》報導，英國商務次長科瓦坦於 5 日主持能源行業的會議，與能源企業討論如何解決能源危機，但結果顯示，英國能源政策傾向提供民眾補助，而忽略了能源供應商與工商企業。其中，英國能源帳單原本需要負擔 5% 的增值稅，此徵稅本意在減少對化石燃料的依賴，但為了因應能源危機，考慮暫緩徵收此稅務。目前英國實施「溫馨之家」的能源補助政策，提供每次能源帳單都能得到 140 英鎊的折扣。而英國政府表示，規劃再加碼，不僅增加折扣金額，並擴大適用民眾的範圍。供應商盼補助然而，讓英國民眾歡欣鼓舞的能源補助，卻讓能源供應商苦不堪言，因為能源價格折扣，將導致供應商被迫「買高賣低」，自行吸收能源價格上漲的成本，面臨破產危機。《BBC》報導，擁有超過 1 萬家國內客戶的能源公司 Zog Energy 已於去年不敵能源價格高漲而倒閉，其他小型能源供應商也陸續倒閉。能源業界於 5 日會議上呼籲，政府可以直接建立救助基金，允許供應商在能源價格飆漲時，直接向政府貸款，並在能源價格下跌時償還。業界人士指出，此措施能夠平息國內能源價格飆漲的狀況，同時能進一步防止供應商破產。而在能源供應商與民眾還在為政府補助爭論不休時，有大量能源需求且沒有任何價格折扣的企業恐成為最大受害者。許多公司都曾於去年聖誕節恐慌表示，「公司將在 2022 年破產」。但政府消息人士則指出，能源價格隨節慶有著極大的波動，平安夜的能源價格是現在價格的 3 倍之多，所以「企業所謂的世界末日並不存在」。

圖文選粹

圖文 / 中央社

日本關東大雪 東京積雪將達 5 公分



▲日本受低氣壓影響，6 日上午關東地區與東京都等地紛紛降雪，氣象廳對東京都、埼玉、千葉、神奈川與靜岡各縣發布大雪注意報，東京 23 區積雪將達 5 公分。

Google 街景建功 黑手黨通緝犯西班牙落網



▲Google Maps 街景拍到在外逃亡近 20 年的頭號黑手黨通緝犯賈米諾，讓義大利警方成功逮到他。

假如您在高鐵商務艙上，閱讀台灣醒報，請拍照領獎！

（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」，就送醒報 10 周年紀念限量馬克杯一套價值 500 元，或電子報 3 個月價值 1000 元）



臺灣醒報
Awakening News Networks

時尚老人 林經甫當上 Youtuber

這是一本關於如何走向老後的經驗指引，期待帶領嬰兒潮世代的人們，一起創建屬於自己的優雅老後。

■ 林經甫

在一個又一個的生活現場，我和大家一樣有過高低起伏，但不論是低谷或巔峰，我的經驗一再告訴我，「創造」是去到另一個契機或高點的關鍵。你選擇在你的人生裡創造什麼，結果就會

健康學院曾對七百多名 70 歲以上的老人進行了為期 11 年的追蹤調查，結果發現，態度積極的老人更容易從病痛中恢復。

耶魯大學公共健康學院流行病學和心理學副教授貝卡·萊維認為，不服老讓老人的思維不受限，勇於面對困難，心態也更加樂觀開朗，而這些因素都可能延

你選擇在你的人生裡創造什麼，結果就會那樣的呈現；當你相信自己的價值，就能創造出自己的人生意義。

那樣的呈現；當你相信自己的價值，就能創造出自己的人生意義。

建立「不服老」信念

面對「老化」這件事也一樣，當你選擇「活躍老化」、「優雅老化」時，首先就要建立「不服老」的信念。老年人保持心態年輕快樂有利於健康，已被科研機構反覆證明：美國耶魯大學公共

長壽命。因此，老年人在心理上應該不服老，保持一種永遠年輕健康的心態，樂觀向上、興趣廣泛、追求美好。

高齡社會的課題

老化最可怕的現象是臥床。由於公共衛生、醫療的長足進步，尤其是發展精密醫療的現代，台灣老人越來越長壽。然而，根據衛福部 2019 年最新統計，國人的平均壽命為 80 歲，但健康餘命只有 72 歲，「不健康生存年數」高達八年。也就是說，國內老人失去自理能力、無法自行活動、臥床或失能的時間超過八年！

這是個偏高得嚇人的數字，因為這八年不但失去生命尊嚴，也造成個人與家庭精神、財力上的沉重壓力，以及社會醫療照顧的龐大成本。

健康餘命

所謂「健康餘命」，就是一個人死亡前扣除不健康、無法自由行動的年數後實際的壽命，不健康狀況包括失能、臥床、慢性病纏身無法自由行動等，因而需仰賴他人照顧。

「平均壽命」與「健康餘命」的差距，可作為衡量一個國家健康照護品質指標的方向。

從近年國人的平均壽命與健康餘命的差距比，可以看出台灣的問題不只老化，「慢性病化」更是另外一個隱憂。2025 年的台灣將邁入超高齡社會，但是，從來沒有人教導我們該怎麼變老，或是變老之後的生活應該怎麼過；如何因應未來超高齡社會的各種挑戰，饒是台灣社會迫在眉睫的重要議題。

三力人生

心靈成長課程對於改變命運的邏輯是：信念→行動→結果。以信念為先。我們該如何找到一個積極有效的方法來改善健康、延緩老化、降低疾病風險，才能避免臥床、成功地老化，為台灣高齡化問題找出解方？

我開始往預防醫學的方向思考，歸納出三個亟需重視的要素：維持體能、訓練腦力、活絡人際關係，也就是我一直在推動的三力生活：腦力、體力、社會力。

腦力和體力

第一個是腦力。老人失智症是臥床原因的第一名，所以要想辦法避免腦力退化，有一個信念是：保持好奇心、樂於學習，什麼都可以去嘗試。生活中有太多

生跌倒，或者肌肉、關節、脊椎有狀況的人太多了，要預防這些狀況，就要強化體能與肌力，找到適合自己的運動，設定運動目標，並開始認真執行。要活就要動，運動是延緩失能與老化的良方，不管到幾歲都不要停止。

社會力

最後是社會力。社會力就是社交活動、人際關係，包括：家人、朋友、夫妻、親子、同事、社群等關係。社交生活對年長者的身心健康非常重要。透過社會連結的過程，可以結交朋友、拓展人際關係、增強個人資源，同時獲得自信、快樂、成就感及自我價值感。

研究證實，社交活躍的人通常擁有較佳的健康狀態、智力及記憶力，可降低失能或失智的風險。可見社會力、體力、腦力三者互為影響，缺一不可。

經營社群媒體

2017 年，我開始擁有自己的 Facebook 粉專跟 Instagram，經營起「時尚老人」社群。之所以開始當起 YouTuber，是因為曾走過糖尿病、心臟病和椎間盤壓迫的痛苦。

我想用自己的例子告訴大家，就算生病也能活得很精彩，於是和兒子合作，在他的「台客劇場」推出《挑戰老爸的糖尿病》



是我用 iPhone 手機拍攝的，自己拍攝、自己剪接、自己配樂，只有字幕是請秘書幫忙上的。影片除了記錄自己的日常生活，也拍攝身邊優雅老化的典範人物，顛覆大家對高齡者的既定印象。

優雅老化

美國作家布萊恩·赫伯特（Brian Herbert）說：「學習的份量是天賦；學習的能力是技巧；學習的意願是選擇。」「時尚老人」YouTube 頻道內容包羅萬象，三力系列、時尚系列、教育系列、社區營造等，觸角多元豐富，都緊扣著我想要推廣的核心價值，也就是優雅老化。

疫情與家庭關係

2021 年 5 月開始，台灣因為 COVID-19 疫情而進入三級防疫，暫時失去「社會力」的情境。防疫期間，我想鼓勵大家多多進行祖孫、夫妻、親子間的互動。

我自己就和家人一起清理冰箱，與太太一同做飯，也跟同住的姪子一塊兒打鼓。往正面思考，平常各自忙碌的家人，在疫情期間反而有許多時間相處，可以每天一起進行一項活動，無論是運動、吃飯、看電影、整理家裡都好，在保有個人空間的同時，也能凝聚家人情感。若家人不住一起，則可加強線上互動。（宜臻／輯）

不服老讓老人的思維不受限，勇於面對困難，心態也更加樂觀開朗。（網路截圖）

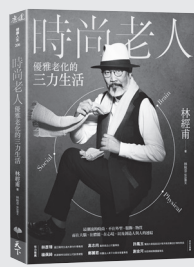
《時尚老人》簡介

人生上半場過得豐富精采的林經甫，第三人生對他而言，也是一段從抗拒、面對到放下的過程。直到他領悟生命的價值，在於活出自己嚮往的樣子，自然能成為年輕世代的老後示範，反而能以不認老的态度積極生活、享受人生。

2017 年，林經甫開以「時尚老人」之名經營社群，自行摸索影片剪輯記錄日常生活，也拍攝身邊優雅老化的典範，用自己的例子打破大眾對於「老」的框架。他之所以當起 YouTuber，是想告訴大家即便身體有病痛，依然可以擁有感受快樂和幸福的能力。

照顧臥床母親的切身之痛，讓林經甫意識到預防老年症候群、延長健康餘命的重要。以自身的醫學背景，及廣泛累積的知識，深入淺出地帶出預防老化的觀念與方法，提出以腦力、體力、社會力為架構的「三力運動」。

出版社／天下生活



· 下 書訊 ·

醒報編輯部／輯

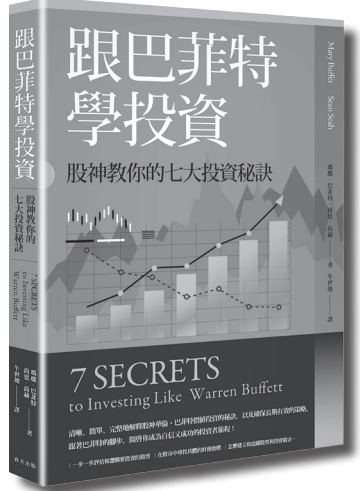
《跟巴菲特學投資》

作者：瑪麗·巴菲特，尚恩·尚赫 出版社：春天出版社

清晰、簡單、完整地解釋股神華倫·巴菲特價值投資的秘訣，以及確保長期有效的策略。跟著巴菲特的腳步，開啟你成為自信又成功的投資者旅程！第一部分，向你展示成為真正富有的人需要養成什麼樣的習慣。

第二部分，將解釋華倫·巴菲特如何利用「價值投資」來累積財富。

本書最後將帶領讀者學習如何建立並追蹤股票組合。遵循股神的投資第一法則「絕不輸錢」，並說明大幅



《高敏感情緒自救手冊》

作者：卡魯恩·霍爾 出版社：日出出版

不做情緒的奴隸，做高敏感的主人。是否常聽到有人對你說：「別那麼敏感！」這句話聽起來讓人很沮喪，即便只是安慰話，卻往往會產生和預期相反的效果。作者結合辯證行為治療，透過九種思考面向，制定四十多種練習，以正確方式將高敏感情緒轉化為優勢力量，聚焦於情緒背後的積極意義。

人類大腦比想像得還靈活。透過練習處理自己的強烈情緒，改變思考習慣，識別情緒觸發點，用適當的情緒反應替



代舊有模式，建立強大且健康的自我認同，就能避免高敏感情緒做出消極行為。

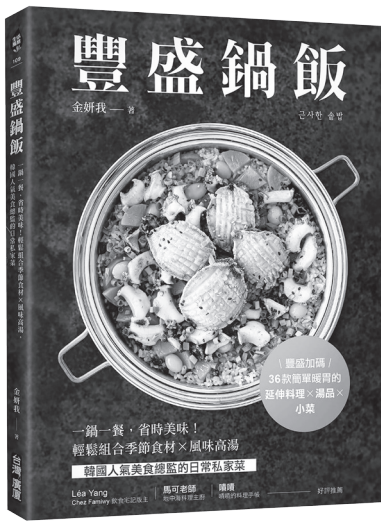
《豐盛鍋飯》

作者：金妍我 出版社：台灣廣廈

來吃「鍋飯」吧！

作者金妍我是韓國眾所周知、各界爭相邀約的美食總監及食譜研究家，她擅長「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。

金妍我老師在經過日復一日邊吃邊調整的實作日常後，細細記錄下自家餐食的好滋味，除了教你季節性食材的搭配，自製快速高湯、拌飯醬外，也分享金老師家的日常湯品、小



►教會的動線、廁所、餐廳、樓梯、電梯等，可以多設有給老人「扶持」的地方。（網路截圖）



▲教會的走廊、通道、樓梯口、教會外，要設有給老人「坐」下來的地方。（網路截圖）

▼上帝給人年老，體力、精神、智力、眼力等衰退，有祂的美意，讓人想到未來的歸宿，而前來教會。（網路截圖）



關懷老人的教會建築學

■張文亮

（前台大農工系教授）

「萬軍之耶和華如此說：將來必有年老的男女坐在耶路撒冷街上，因為年紀老邁就手拿拐杖。」（撒迦利亞書八：4）

許多教會以關懷學生、青少年為主要的事工，其實老年是許多人信主的黃金期。上帝給人年老，體力、精神、智力、眼力等衰退，有祂的美意，讓人想到未來的歸宿，而前來教會。

教會的走廊

關懷老人的教會設計，上帝在這經節講得很清楚，可以給我們作為基礎，取為應用：

第一，教會的走廊、通道、

樓梯口、教會外，要設有給老人「坐」下來的地方。教會是可以讓人坐下來的地方，不是像市場，快進快出，或趕流水席。

第二，教會的動線、廁所、餐廳、樓梯、電梯等，可以多設有給老人「扶持」的地方。請不要認為需要扶持就是軟弱。

扶手很重要

老人若有地方可以坐，他們會放心的來去。若有扶手，自己可以走動，不需要他人扶持。

當老人來教會，走得搖搖晃晃，立刻有人去扶持，是教會的弟兄姊妹愛心足，但也可以考慮讓老人自己扶持自己，讓他有自

尊。

我去過世界許多的城市，我常用這聖經節的角度，看城市規劃。友善都市的特徵，是街道上有許多給人坐的地方；友善建築的特色，是處處有可扶之處。例如日本東京都，英國的倫敦，德國的法蘭克福，美國的西雅圖等，給人坐的地方很多，而且設計巧妙，美觀安全。

可坐與可扶的地方

坐下來不是軟弱，而是休息之後，可走更遠的路。有手扶的地方，不是體力不足的羞恥，而是珍惜自己，不需在跌倒之處，竟然絆跌。

上帝在講教會的建築學，與都市設計學，是如此的實際，如此的注重到細節，與人性的需要。

請給老人有可坐與可扶的地方吧！也許多些老人來教會，就蒙恩了，許多老人在都市生活，會更安全與自由。

結語

我是一個工程師與大學教育者，期待上帝的話，成為我專業的基礎與價值。我寫這篇文章，不是批評現今台灣教會的建築，或是台北市都市計劃如何。上帝的話是跨世代，是普世性的，不需要濃縮到台北市，或是一個教會。這是原則性的探索，期待落實主教導。

財團法人 基督教更生團契萬榮園區



耕心園
WR Retreat Park

靈修

Retreat
與神親近

團契

Fellowship
和睦同居

培訓

discipleship
裝備聚焦

休憩

Recreation
身心舒展

忙碌不是得力的途徑，平靜安穩才是！與神親近有益於身心靈的健康。

「耕心園」 設立目的

✦ 靈修園地
透過靜修、默想、親近神、耕作或服務重新得力！

✦ 培訓中心
安排培訓課程，裝備宣教夥伴。

菜園、果園、雞舍、餐廳

～親手栽種～
～歡欣收割～



每一個人心裡都有一畝田，這田需要耕耘、栽種與灌溉，當你越在乎它、照顧它，它就越加生意盎然。不要讓園子雜草叢生而荒廢，不該有的植物趕緊把它拔除，土壤變硬了就該鬆土！耕耘過後的心田就成了一片沃土。



邀請
您來

短期宣教 關懷陪伴 體驗農務 分享技能



捐款資訊

郵政劃撥 財團法人基督教更生團契萬榮園區
帳號：06724484
美國支票 4415 Harlin Dr. Sacramento, CA 95826
支票抬頭：Chinese Immanuel Church
(for 萬榮耕心園)



交通資訊

鐵路：北迴線或台東花蓮線
至鳳林或萬榮站下車
台灣好行景點接駁公車：
縱谷花蓮線，林田山站下車

聯絡資訊

梁正文牧師
地址：花蓮縣萬榮鄉萬榮村198號
email：pftretreatcenter@gmail.com
電話/傳真：(03)8752115



@WRRetreat