

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

## Awakening News Networks

### 訂到公共場所，提供正向閱讀的心靈雞湯

五媒合一  
深度報導  
極簡閱讀



華視出包 李永得：會改善



攀岩家的恐懼與勇氣



馬克宏連任 極右勢仍潛伏



威爾史密斯應學王者理查



【今日靈修】經濟成長，人民痛苦？台灣痛苦指數飆升，3月失業率與物價同飆高，整體痛苦指數達6.93%，諷刺的是，去年中央政府歲入歲出賸餘2971億，創下歷年新高。這兩個數字對照，實在不像一個「有感覺的」政府能坐視的。(3版)

# 居隔三天即可出關 今起實施

## 防疫指揮官陳時中公布，居家隔離者只要隔離期滿3天，快篩結果呈現陰性，後續4天可進入自主防疫期。

【本報記者簡嘉佑台北報導】疫情擴散難控制，26日起匡列居家隔離者3日期滿，快篩結果呈陰性，就可出門正常上班！指揮官陳時中25日公布，居家隔離者只要隔離期滿3天，快篩結果呈陰性，後續4天可進入自主防疫期，期間能夠出門購物與工作。但中國醫藥大學醫師黃高彬警告，一下子就縮短隔離期到3日有點太快，恐會造成重症與死亡人數暴增。

量將醫療量能保留給高風險族群與中重症確診者。陳時中公布，縮短居隔隔離天數至3+4天，將於26日實施，而27日已居隔超過3天的居隔者也得以解除隔離。

### 匡列者能外出活動

針對縮短隔離天數的具體流程，陳時中表示，居家隔離者3天隔離期滿，快篩結果陰性後，就進入4天的自主防疫。他表示，自主防疫期間，居隔者每日快篩結果為陰性，就能外出工作（但不得上課）、出門採買生活必需品與搭乘大眾交通工具，但須全程戴口罩，且禁止於餐廳內用、參加人潮擁擠場所、與不特定對象接觸等。

陳時中表示，即日起也將簡化確診匡列原則，過去會針對確診者的旅遊史與相關足跡進行匡列，現在僅以匡列同住家人為主。他補充說，隔離期從10天減少為3天，除了天數減少之外，地方關懷的負擔也會減輕，能讓地方醫療機構的人力著重於

確診者的照護上。

### 不再公布確診足跡

陳時中表示，「原則上，不再公布確診者足跡」，即日起各地方政府實施「重點疫調」，足跡僅限於學校、工作場域與親密接觸者等。他說，未來的疫情規模愈來愈大，不排除再進行簡化防疫規範，但專家也指出，為了不讓疫情成長太過快速，造成社會沉重負擔，所以還是會採取逐步放寬的措施。

現場記者提問，居家隔離者3+4期間，每人最多需要5劑快篩試劑，請問現在的能量是否足夠？如果自主防疫隔離者要出門，是否得回傳快篩陰性結果？

陳時中表示，沒有要求（居隔者）回傳快篩陰性的結果，但一旦出現陽性就要通報地方衛生單位。而地方政府本來就有持續購買快篩，如果出現供貨不足或訂貨不及的狀況，中央都會全力支持。



▲ 陳時中說，如果快篩劑出現供貨不足或訂貨不及的狀況，中央都會全力支持。(中央社)

## 待遇低、疫情重壓 45.6萬失業者苦難言

【本報記者簡嘉佑台北報導】躺平族有苦難言！主計總處公布人力運用調查指出，110年10月失業人口總計有45.6萬人，部分失業者不願意到職的原因是「待遇不符期待」、「受到疫情影響」或「工作地點不理想」。也有失業者面臨「找不到想要的工作類別」、「專長技能不合」或「年齡限制」等困難。

### 因歇業而被迫離職

根據調查發現，15歲到64歲的非勞動力（因就學、高齡、身心障礙等原因而未找工作者）總計473.2萬人，其中超過25.3%因為「工作職場財務緊縮或歇業」而被迫離開勞動市場。此外，認為自身資歷不足或市場無理想的工作機會者，共有5.5萬人。

25歲到64歲的非勞動力人口中，約21萬人仍有就業意願，其中以女性、45到64歲的族群居多。至於希望能從事的行業以「生產操作與勞力工」、「技術人員」為大宗。而無就業意願的非勞動力有七成以上都是女性，原因主要出自於家務因素或照顧家中的幼童與年長家屬。



▲ 因為疫情影響，高達7成教育業員工都有遠距教學的經驗。(網路截圖)

### 教育業多為居家上班

此外，本土疫情曾於去年五月爆發，導致許多企業應變採用「遠距上班」的模式。調查報告指出，10月台灣受僱者共計有918.2萬人，其主要工作曾因疫情改採「遠距工作」或「居家上班」者約占20%，但隨著去

年疫情緩和，仍持續居家上班者僅4.2萬人。

而按行業別觀察，因為疫情改變上班模式的工作以「教育業」為大宗，疫情期間多採用線上教學，比率高達70.3%；緊隨其後的是「出版、影音製作、傳播及資通訊服務業」，共有61.2%。

### 《焦點圖文》

## 福隆國際沙雕藝術季 5/26 開展

2022 福隆國際沙雕藝術季「霹靂傳奇·掌中天下」將於5月26日在福隆海水浴場開展，電影「素還真」中的角色「球尾麒麟」也是沙雕作品之一。(中央社)



# 從華視的出錯 看官方與媒體的畸型結構

社論

華視新聞連出大錯，讓已經宣布請辭的代總經理陳雅琳被要求到立法院備詢。

站在國家權力分立的立場，不論是關掉中天新聞，或是今天華視到立法院備詢，都是對新聞「自由與自律」的戕害。

在一個成熟的民主國家，媒體做為第四權，不但對行政立法負有監督之責，更因為媒體本身所擁有的調查特權，必須嚴格要求自身紀律。如果媒體的自律遭到打破，而必須以行政或是立法機關來介入監督，那媒體的超然中立將再也不存在，甚至淪為行政立法權的附庸，更甚而成為特定人士利用打擊異己的工具。

美國當家主播出大事

美國哥倫比亞廣播公司(CBS)前當家主播丹拉瑟是美國響噓的名主播，2004年質疑布希總統越戰時的從軍紀錄，指布希在越戰時因為父親老布希是參議員，因此得以特權加入國民警衛軍，沒想到後來大翻轉，證明丹拉瑟引用的文件根本虛構。

CBS 經過調查後，開除製作人梅普斯、《六十分鐘》節目

行政總監霍華德及其助理，就連新聞部高級副總裁韋斯特都因此去職。

丹拉瑟從此名譽掃地，再也沒有回到過去的權威主播的光環。

德國《明鏡》(Der Spiegel)也爆發過醜聞，當年33歲的王牌調查記者瑞隆茨歐斯(Claas Relotius)，被發現文章造假。事後《明鏡》周刊立即公開道歉，並且全面查証瑞隆茨歐斯所寫的60篇報導，發現至少14篇有問題。

為搶 52 頻道勉力上陣

華視之所以會出事，最主要就是為了被內定進入 52 頻道，在資本、人力跟設備都尚未齊備的情況下，勉強披掛上陣。只要看一下這次出事的代總經理陳雅琳，一人身兼代總經理、新聞台台長、晚間18新聞主播、節目製作人、主持人。行政、採訪一手包，這在全台灣的電視台都是絕無僅有的奇觀。

華視新聞去年公開承認已虧損 2.6 億元，預計在接手 52 台後，三年就能讓收入由虧轉盈，當時華視新聞台人力約 170 多位，預計在三年內增加到 400 位左右。其實 400 人力對

一般的有線頻道來說，仍然是非常勉強的編制，華視新聞台有兩個頻道，分別是 12 無線頻道、52 有線頻道，兩個頻道即使編制 400 人也是非常緊張的。

NCC 難辭其咎

那為什麼 NCC 仍然大筆一揮，同意華視進駐 52 頻道，NCC 主委陳耀祥表示：這次華視的問題不是上下架的問題，這是內部管轄的問題，責任並不是在 NCC 身上。

真正弔詭的問題是，NCC 核定華視可以上架，卻不用對華

視內部的控管出問題負責嗎？這就要說到 NCC 主委的任命，由行政院指定，再由立法院通過。如果現執政黨掌控了一切，還能期待任命的主委超然中立嗎？這種政治優先的設計，怎麼可能建立獨立的第四權監督？

媒體的自律不能仰賴政府。最主要還是要靠自身對紀律與專業的堅持，但在現今媒體經營捉襟見肘的窘迫方式，根本沒有多餘人力物力去進行控管，當一個行業無法獨立自主時，要求別人尊敬，那也真的是「緣木求魚」，不自量力了。

# 朝野猛攻華視出包 李永得：力求改善

文化部長李永得表示，接連錯誤確實不應該，會聘請專業人士與團隊建立更嚴謹的流程。

【本報記者簡嘉佑台北報導】華視出包議題，立院炮火隆隆！立法院 25 日排定文化部、華視與公廣集團進行專案報告，綠委林宜瑾、藍委林奕華炮火隆隆，對華視問題進行猛攻，文化部長李永得回應表示，接連錯誤確實不應該，會聘請專業人士與團隊建立更嚴謹的流程，已表請辭的公廣集團董事長陳郁秀與華視代總經理陳雅琳也到場，尷尬回覆質詢。

時代力量委員王婉諭則質詢說，華視鬧出假消息後，怎麼沒有即時進行澄清，不怕引發民眾恐慌？李永得回應表示，就是因為有人員疏失或系統疏失，才無法即時更正，請不要就時間長短做文章，後續更激動到反質詢說，「委員怎麼解釋成這樣？」，但也強調「(華視出包)確實是不應發生的錯誤，也絕對不能允許」。

立委砲火猛攻

華視一週內接連三次出包，包括「中共襲台」、「大屯山火山爆發」等錯誤快訊，甚至將行政院長蘇貞昌的職稱誤植為「總統」。立法院對此排定專案報告，請華視、文化部與公廣集團列席，針對錯誤訊息的原因與責任歸屬進行說明。

林宜瑾質詢，上個月公視片庫出現誤刪狀況，這個月輪到華視新聞頻頻出包，質詢「公廣集團到底怎麼了？」她更痛批，在華視快訊發生錯誤後，外界已經拿放大鏡在進行檢視，結果 24 日還能再出包，痛斥「簡直爛到不行」。

李永得表示，華視內部確實出現系統性問題，需要多頭並進的改革。他也強調，「最近會有很大的進度」，針對新上任公廣集團董事改選事宜，預計五月中旬，就可以進行審查委員會程

序。國民黨立委李貴敏則劍指主管機關 NCC，炮轟華視猛爆低級錯誤，NCC 難辭其咎，不僅監管無能，還多重標準，「不如就廢了」。NCC 主委陳耀祥回應說，「散布假訊息」還要依照法律來認定，目前調查看起來「華視還沒那麼嚴重」，他也表示，自己沒有下台負責的問題，因為出包的是華視公司。

強化 SOP 流程

文化部長李永得接受媒體聯訪時表示，華視在在出現這種錯誤，當然「非常不應該」，目前已聘請有經驗的專業團隊進行協助，建立更加嚴謹的 SOP 流程。至於上層責任方面，李永得強調文化部會負起責任，會在最快時間改組董事會。

他表示，對於公廣集團的經營團隊目前多用「代理」的方式來



▲華視新聞製播接連出包，華視代理總經理陳雅琳為表負責，已於 22 日辭職。圖為文化部長李永得(左)、陳郁秀(中)、陳雅琳(右)列席備詢。(中央社)

處理，確實會增加整個經營團隊的「不穩定性」，甚至會擴散到整個工作環境，所以會儘快組成新董事會。

陳郁秀、陳雅琳致歉

因為華視新聞近期多次出包，公廣集團董事長陳郁秀和華視代總經理陳雅琳已於日前雙雙請辭。國民黨立委萬美玲則詢問陳郁秀和陳雅琳，是否會接受慰留？陳郁秀表示，她會為自己的行政負責，不會接受慰留。陳雅琳也強調，「不會接受慰留」，並坦言會遵守當初的簽約內容，仍有其他職責在身。

萬美玲接續指出，陳雅琳的職務職責明顯超載，所以才出現如此紕漏，質詢她「是否打算

辭新聞台長」？陳雅琳表示「有向董事長請辭」，但她目前是華視唯一副總，若加上其他人事調動，組織會成真空狀態，因此自己現在必須「忍辱負重」做善後，才會正式結束任務。萬美玲立即反問，「忍了什麼辱？」陳雅琳趕緊解釋回答說，整個華視的改革任務及出包等相關細節，立委追問「這個辱是誰給的」，陳雅琳最後答覆：「我們自己犯下的」。

# 弱勢勞工陷染疫風險 立委籲政府關注

【本報記者簡嘉佑台北報導】通膨疫情重壓弱勢勞工，外送員防疫也沒保障！時代力量立委陳椒華 25 日於記者會表示，如零工、無業者或租屋族等弱勢勞工在面對疫情、通膨等突發狀況時，政府應以補助等的方式協助他們度過難關。全國外送產業工會理事長陳昱安呼籲，政府應成立「外送防疫國家隊」，提供外送員防疫設備與津貼補助。



▲時代力量立委陳椒華(左)25日於記者會表示，政府應補助如零工、無業者或租屋族等弱勢勞工，度過疫情、通膨的突發狀況。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

有足夠的應變能力，導致生活處境更加困難。陳椒華呼籲，政府應以補助方式來提供弱勢族群(如零工經濟的非典型就業、無業者、租屋族等)的生活保障。

外送員需防疫物資

時代力量高雄市議員林于凱說，外送員是國家防疫的重要一環，但卻沒有防疫配套，導致他

們身曝染疫風險。且一單外送薪資僅有 40、50 元的狀況，他們只能開快車搶單的「搏命演出」。

同時，平台業者不願意承認外送員是勞工，導致他們在職災、保險都沒有《勞基法》的保障。林于凱呼籲，應比照其他業別，建立外送員的定型化契約，並全面落實相關專法，排除不平等的勞雇關係。

盼減少現金交易

全國外送產業工會理事長陳昱安指出，藥師幫忙送藥有津貼與防疫措施，但面臨相同風險的外送員卻沒有相應的配套。他呼籲，徵求自願的外送員成立「外送防疫國家隊」，提供快篩試劑與防疫裝備，並祭出職災保障與防疫津貼。此外，平台業者或政府也能考量，確診者在使用外送平台時，不得選擇現金交易，以減少外送者與確診者的接觸。

記者會最後重申五大訴求，要求政府、業者要「疼惜咱的員工」(台語)，訴求為：第一、提供弱勢勞工的生存保障；第二、呼籲業者因應通膨調漲薪資；第三、成立外送防疫國家隊；第四、呼籲政府重視派遣勞工的權益保障；第五、超商及量販店提供給員工椅子，有益勞工健康。

圖文選粹

圖文 / 中央社

## 全台灣中小 班班有冷氣政策啟動



▲行政院推動「班班有冷氣政策」，為全台灣中小約 3500 多所學校，裝設 18 萬 4000 多部冷氣，行政院長蘇貞昌 25 日到屏東麟蹄國小，並與全台灣 22 縣市視訊同步啟動儀式，盼能改善孩子的學習環境。

▼由於中國大動作防疫清零，投顧指出，長三角地區供應鏈中斷恐較原預期延長，封城影響將至5月中。(中央社)



# 長三角恐封城至5月中 台商上半年難過

【本報記者游清淵台北報導】由於中國大動作防疫清零，投顧指出，長三角地區供應鏈中斷恐較原預期延長，封城影響將至5月中，預料台廠營運及中國需求下修，影響上半年獲利預估。

## 上海有三成企業停工

上海於4月20日減少封控區，不過疫情在4月22日再次升溫，仍有30%企業停工；昆山原於19日公布復工白名單，20日起蘇州單日確診數連續3日升溫，約55%至80%確診人口來自昆山，使得4月20日台商聚集的昆山開發區與高新區被列為「風險防範區」，管制期間為4月21日至27日，欣興、京鼎、雙鴻等企業已陸續宣布停工將延後至27日。

投顧觀察，上海3月工業產值年減7.5%，為近兩年首次單月年減，觀察長三角4月用電量，可發現工業用電量大幅下滑50%。

投顧觀察，上海3月工業產值年減7.5%，為近兩年首次單月年減，若觀察長三角4月至今用電量，可發現重點封城區域昆山與太倉的工業用電量大幅下滑50%左右，而於4月12日宣布實施分區封控的張家港用電量也下滑約16%，可見封城對於當地生產影響。

## 工業用電量下滑50%

投顧指出，目前上海疫情仍為中國全境最嚴峻地區，蘇州昆山目前針對昆山開發區等四地進行加強管控，鄰近太倉與張家港仍

實施分區管控，評估長三角封城政策將延長至5月15日。針對不同產業觀察，投顧分析，雖麗豐、宏碁等企業皆備有庫存超過一個月，然由於物流中斷，影響保健食品、PC等出貨，而昆山零組件多停工近一個月，預期產能利用率將明顯下滑，不利手機、筆電生產。

昆山因半導體業者較少，京鼎4月營收影響較大；而汽車相關供應鏈全年營收影響有限，主因特斯拉上海廠已復工並將陸續擴大產能。

## 昆山停工影響製程

投顧指出，昆山市相關手機、筆電、零組件營收將受明顯影響，零組件廠商的原料庫存1至1.5個月，已停工近1個月，預期產能利用率將明顯下滑；PCB廠商部份化學品保存期限短，停工超過1個月，因原料短缺，會造成製程停工。

整體而言，投顧總結，MacBook組裝廠位於上海，如：廣達營收恐受影響達1成；零組件業者昆山廠產能利用率將降至5成以下；蘇州工業區內仍維持正常生產，未受封城影響；PC品牌組裝廠生產可調度，零組件物流受阻，業績影響擴大；半導體影響較小，僅京鼎停工衝擊4月營收。

## 財經短波

### 台股重挫創半年新低 國安基金信心喊話

【本報記者章文台北報導】美國聯準會鷹派言論重挫台股，牽連台股25日跌至半年新低；國安基金信心喊話，台股基本面好、經濟暢旺且通膨沒有美國嚴峻，台股目前「沒有理由悲觀」，後續會持續密切關注。台股25日早盤跳空開低後一路探低，加權股價指數終場下挫404.19點、跌幅2.37%，收在16620.9點，為半年以來新低。國安基金官員25日表示，美股重挫一定有漣漪效應，亞股25日一片綠，歐股也不樂觀；儘管台股與世界主要股市連動，但強調台股基本面好，跌幅相對輕且台灣進出口動能暢旺；至於本土疫情部分，確診數雖高，但輕症、無症狀者占絕大多數。國安基金官員指出，目前仍須注意的主要因素包含俄烏戰爭影響繼續盤旋，美國通膨壓力不減，有迫切升息需要；再者，中國疫情又起，上海與台商重鎮昆山、蘇州封城，物流運輸、工廠生產卡關，全球供應鏈進而受到衝擊。



▲台股25日早盤跳空開低後一路探低，加權股價指數終場下挫404.19點、跌幅2.37%。(中央社)

### 非現金支付 詹宏志：超商是切入點

【本報記者章文台北報導】網家策略合作的電子支付服務全盈+PAY首波將導入全家便利商店，是非現金支付最好的切入點。電商集團PChome網路家庭董事長詹宏志25日表示，政府鼓勵提高非現金支付滲透率，全家便利商店、玉山銀行、PChome集團旗下拍付國際公司策略合作電子支付機構全盈支付，25日舉辦電子支付產品全盈+PAY上線記者會，詹宏志出席致詞。



▲詹宏志認為，現在政府鼓勵提高非現金支付的滲透率，在生活應用要更普遍。(中央社)

他說，2年多前網家有機會在全家的號召和邀請下，與玉山銀行一起參與全盈支付的創建，當時感覺這個組合非常難得，意味著線上與銀行與非銀行合作，是全方位、全生活的介面。詹宏志認為，現在政府

鼓勵提高非現金支付的滲透率，在生活應用要更普遍，沒有地方比便利商店更方便，這是最好的切入點，相信未來可以提供服務的可能性和想像非常多。全盈+PAY首波將進駐全家便利商店官方App及全台灣最大智慧社區管理平台今網「智生活」App，可於全台灣超過1萬個支付點使用，每筆消費皆可累積全家點數。



## 經濟成長人民痛苦 政府應帶動調薪

魏邦賢 (退休公務員)

台灣痛苦指數飆升，3月失業率及消費者物價指數(CPI)同躉高，整體痛苦指數達6.93%，各黨派立委一致呼籲政府重視。德國經濟研究所長弗拉茨舍爾認為，加薪補償通貨膨脹「絕對必要」，才能維持消費，降低失業率。政府應鼓勵調薪穩定人民生活。

### 痛苦指數創新高

行政院主計長朱澤民表示，國內通膨壓力持續升溫，3月消費者物價指數來到3.27%，創9年半新高，包括食、衣、住、行等7大項目，全面上漲，今年經濟成長率保4%應該沒有問題，但在能源價格上漲，以及通膨壓力增加情況下，今年痛苦指數可能突破6%，創13年新高。

痛苦指數飆升，代表停滯性通膨到來，且國內核心CPI指

數不包括電費、天然氣燃氣、油料等費用，數據與人民實質感受度已產生落差，都應該警惕，政府要留意，防止經濟步入衰退。

蔡英文總統表示，台灣經濟成績再創新紀錄，去年中央政府總決算歲入歲出賸餘2971億，創歷年新高，而且是連續4年破千億，3月的外銷訂單達到626.9億元，年增16.8%，創歷年同期新高，從去年以來，台灣出口不斷創新紀錄，已經連續25個月正成長。

### 調薪是必要措施

經濟成長，但是人民痛苦指數卻創新高，人民失業、通貨膨脹同升，究竟該怎麼解決？德國經濟研究所長弗拉茨舍爾最近公開表示，調整工資補償價格劇漲「絕對必要」，這樣才能維持消費。他強調，如果不這麼做，企業就會更困難，失業率會再上升，我們會進入一個增長越來越弱，通膨越來



越嚴重的漩渦。他說，鑑於高通膨，政府必須以有針對性的方式幫助人民，未來5到10年，都有可能受到通膨威脅，原因是世界全球化將告終，高物價主要是受「投機驅動」，因憂慮未來缺貨，便現在就減少供應，使物價不斷推高。對未來不確定性，或許是最大問題。

### 國家不能「節省至死」

他還強調，國家不能「節省至死」，創造更多歲計剩餘，意即從民間部門收取過多社會

資源，影響人民對資源分配的機會，只會造成人民生活更辛苦。為今之計應該是替人民加薪，不論政府或企業，將資源回歸人民，改善生活，並防止經濟再衰退。台灣同樣面臨經濟發展順利，中央政府歲計賸餘創新高，而且連續4年破千億，應將超額徵收的稅收還給人民，並鼓勵企業與員工分享成長喜悅。政府宜考慮明年再替公務員調薪，並鼓勵企業替員工加薪，以降低痛苦指數帶來人民的生活壓力。

▲經濟成長，但是人民痛苦指數卻創新高，人民失業、通貨膨脹同升。(中央社)

## 人才招募

希望之光成立於1999年，是位於台南的基督教危機懷孕關懷中心，附設安置之家，提供非預期懷孕的媽媽安置待產的服務，為受性侵害的女性帶來醫治，並在台灣推廣人類生命神聖。

### 社工助理

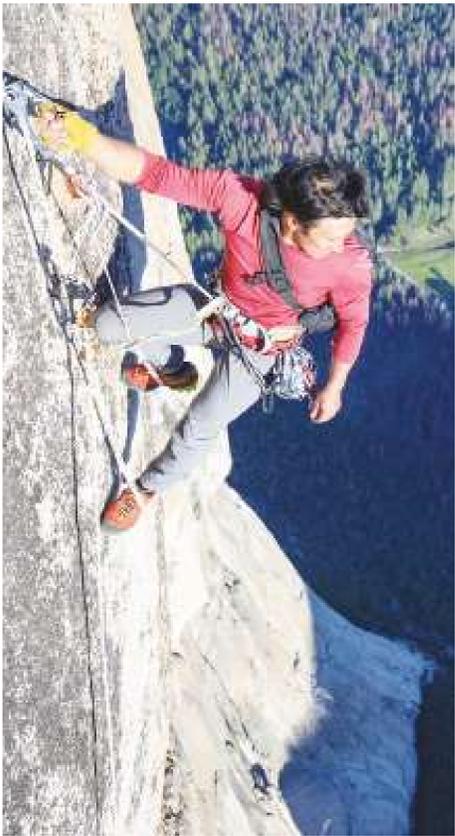
- 週一至週五 8:30-17:30
- 無須太多管理經驗執行確實
- 優秀的社群媒體和行政技能
- 社工師培訓/心理培訓
- 服務懷孕個案和家屬
- 須開車，並須駕照持有執照
- 管理危機懷孕熱線
- 教導聖靈課程和支持團體課程

### 社工人員

- 週一至週五 8:30-17:30
- 具外語能力、良好溝通能力
- 親善與精神關懷
- 至少三年社工經驗
- 四年社會工作專業畢業
- 協助未婚媽媽和收入管理
- 必須協助、分享和輔導團體
- 必須開車

2022.02

rayofhope@taiwan@gmail.com 台南市中西區忠義路二段159號 06-221-2520



▲ 每一次他都在恐懼來襲並完全淹沒他之前，攀爬得更遠更接近目標。(網路截圖)

■ 安德魯·陶杭特 (作家·業餘攀岩家)

在他三十二歲生日的清晨，攀岩家唐·奧斯蒙已在聳立的建築架構上蓄势待發，準備作單索墜落，獨自創新世界紀錄。只靠一些經他自改造修正的器具，包括攀岩的單繩索、固定支撐全身的裝置、加強支撐固定的尖頭錐，他就能從北加州一座 600 呎高的橋上一躍而下，而這座橋高聳於大約只距離水流湍急的河谷 700 呎之上。

與夥伴一同前往

奧斯蒙深色及肩的長髮，紮著馬尾，帶著歐洲與日本的混合血統，常讓人誤以為是美國原住民。身長五呎十吋，體重一百五十五磅，奧斯蒙儼然是個體能健將。



▲ 在十五年的歲月中，我廣泛涉獵多項戶外運動，並且在心中感激讚美種種幅員廣闊美景下的訓練與經歷。(Photo by Artur Aldyrkhanov on Unsplash)

前所未有的嘗試

奧斯蒙在橋中央小心翼翼地調整所有支撐物環節，其中包括整捆的尼龍繩索或溝槽滑輪、攀爬的繩索，以及一些鉛製器具裝備。留下米克斯在狹窄的空間裡看管整理固定錨，奧斯蒙繼續與馬里斯卡再向前 160 呎跨過橋墩。

奧斯蒙認為從這樣的距離墜落，最大的危險並非整個策劃的疏失，而是糾結在一起的繩索。他質疑在末梢終端速度達到最強勁的影響力之下，十點五公釐粗的繩索能夠輕易的將身體軀成兩半。

只靠一些經自己改造的器具，包括固定支撐全身的裝置等，他就能從北加州一座 600 呎高的橋上一躍而下。

這次的高空彈跳，奧斯蒙將在一躍而下後，刻意讓繩索纏繞全身，試圖演練當意外情況發生時，是否能順利從繩索的纏繞逃脫。然後他必須在衝擊力發生七秒前將繞在身上的繩索解開，讓自己處於安全的狀態，這真是前所未有的嘗試。

小心翼翼檢查裝備

在他即將跳躍而下那一刻，奧斯蒙將鬆綁懸掛在橋下弓弧形的繩索調整固定於身上的裝備。從固定架旁所延伸出的距離來看，大半的墜落衝擊力慣性會被分散轉移至 500 呎寬的河床上。

從固定點處直接向下墜落至不同的地方，就能減低遭繩索纏繞的機會，並在繩索拉直達到強而有勁抽力的同時，將最初的一道衝力限制於一定的範圍內。

奧斯蒙小心翼翼地謹慎的來回檢查在他身上固定的裝備以及纏結三次，然後檢查他身上的衣物，以避免任何會影響他墜落的可能狀況。他沿著繩索往下看，然後給米克斯一個訊號。米克斯再次檢查所有固定裝備，然後回應奧斯蒙——一切就緒。

試圖掃除恐懼的陰霾

奧斯蒙開始丈量橋墩，以期跳

# 攀岩家的恐懼與勇氣

本書作者陶杭特側寫攀岩家唐·奧斯蒙的攀岩經驗，見證他如何從墜落的恐懼中，尋得面對生命的勇氣。



▲ 在我們攀登的時候，一些鬆動的石塊就像腐朽不良的牙齒般，稀稀落落的墜落。(Photo by Jayesh Joshi on Unsplash)



▲ 我常對自己只是個業餘的愛好者恨得牙癢癢，任何項目都不及我對攀岩的喜愛。(網路截圖)

吸，掏空心中所有的雜念。幾分鐘之後，他張開雙眼，鳥瞰整個河谷。橋上車流依舊，河中幾個釣客在垂釣。奧斯蒙盯著釣餌上下移動，釣客微弱的聲音亦漸漸傳到橋上。

絕不會被打倒！

奧斯蒙再次閉上雙眼，並在心中默想一躍而下的整個過程，從七秒延伸到十一或十二秒。他將翻三個橫向筋斗，在進行的三

個筋斗時，他將用力扭轉身體，讓繩索結實的纏繞他一圈。然後他必須沈著冷靜，運用事前規劃的方法，心中並一再提醒自己：「絕不會被打倒，絕不會被打倒！」

反轉原來纏繞身體的繩索，在到達撞擊點的時候，保持四肢活動自如。當他在腦海中完成整個過程的默想之後，即將面對的危險更是歷歷在目，這種認知將他的恐懼帶到另一個層次。汗從毛

細孔滲出並凍在那兒，使他全身充滿了雞皮疙瘩。

從橋墩一躍而下

奧斯蒙向下看了馬里斯卡一眼，伸出大拇指表示一切就緒。馬里斯卡因奧斯蒙眼中散發出極度懼怕的氛圍而感到毛骨悚然。他隨後聲稱從來沒看過奧斯蒙如此害怕，但他當時仍然給予奧斯蒙肯定的回應，並對他說：「祝旅途愉快！」

## 控制飲食、加強運動

■ 劉伯恩醫師

適量的脂肪對人體代謝有正面幫助，但過多的脂肪就會引起脂肪肝等病變，一旦形成脂肪肝，就容易出現胰島素抗性的第二型糖尿病、心血管疾病、慢性三高症候群、缺乏症候群，更需要注意的是，脂肪肝再進一步可能就離肝癌不遠了！

赤藻糖醇的甜度

赤藻糖醇幾乎沒有熱量，可作為代糖，幫助遠離脂肪肝。網路傳言：赤藻糖醇有助遠離脂肪肝！這是真的嗎？赤藻糖醇也稱赤藻醇，存在於許多水果中，如：葡萄、梨、橘科類水果，發酵食品也會產生天然的赤藻糖醇，如：醬油、味噌、清酒等，赤藻糖醇屬於植物性甜味劑（代糖），現多作為食品添加物中的低卡甜味劑和風味提升劑。

赤藻糖醇的甜度為蔗糖的 70%，產生的熱量極低，約為 0.4

大卡/克，是蔗糖的 10%，美國食品藥物管理署 (FDA)、歐盟和日本甚至允許將其標示為 0 大卡/克，可以說幾乎沒有熱量，對於愛吃甜食又怕胖或是糖尿病患者來說，可作為代糖的好選擇。

團圓餐有陷阱

除夕圍爐大餐是華人社會的年度重頭戲，各式好料無不趁此時機端上桌，但這些美食從醫學角度來看，其營養價值並不等於它的金錢價值，如果吃了過多的高脂食物，熱量攝取過高，會使體內的酵素分解能力下降，無法被分解吸收的多餘熱量就會囤積形成「肥肉組織」，並在你年假收假時狠狠地反映在磅秤的指數上。

依據餐飲業統計，年業市占率最高的前六名分別是：佛跳牆、紅燒獅子頭、煎魚、龍蝦、紅燒米糕、烏魚子，這些年菜的熱量都很高，1000 公克的佛跳牆約為 1000 大卡、1000 公克的紅燒獅子頭約 1800 大卡、1000 公克的米糕約 2500 大卡。

增胖容易減重難

理論上，人體每囤積 7700 大卡熱量就會增加 1 公斤體重，以 7 天年假計算，如果每天囤積 2000 ~ 2500 大卡熱量，7 天下來就會多出 14000 ~ 17500 大卡熱量，換算成體重即可能增加 1.8 ~ 2.3 公斤。夠嚇人吧！更可怕的是，增胖容易減重難，所以，奉勸你在享用團圓大餐時多動腦、少動嘴，才不會年假後又要找減重醫師報到了！

脂肪肝預防要訣：健康的肝臟控制體重。減糖飲食+有氧運動要預防肝病變，預防脂肪肝是首要的保健措施，脂肪肝在臨牀統計上已和許多慢性肝病產生正向關係，要擺脫脂肪肝首先要控制體重。

減少高果糖食物

許多血脂高的患者只注意到降血脂的治療，其實體脂下降（也就是體重下降）才是根本的解決方法；飲食也要注意，攝取過多糖分也會轉變成三酸甘油酯，

奧斯蒙再次深深的俯視整個河谷，他經過所謂的決戰時刻。他將身體重心稍微轉移至雙腳上。奧斯蒙在心裡倒數十五秒，深呼吸吸吸只大聲唸出十及五秒。到了最後關頭，奧斯蒙屏住呼吸，四、三、二、一。吸氣，從橋墩一躍而下，進入完全自由開闊的天空，然後往下墜落。

回憶年輕時光

當我還年輕氣盛時，經常和朋友浪費很多時間在攀爬紐約岩地群的虎克山上。虎克山的地理位置可謂為河邊的斷崖，如升起的一幕般座落於哈德遜河西岸與喬治華盛頓橋以北處。我們沒有使用繩索，只用一些簡便的工具，腳上踏著籃球帆布鞋、短褲、洋基棒球帽，然後在我們攀登的時候，一些鬆動的石塊就像腐朽不良的牙齒般，稀稀落落的墜落。

我們繼續騎腳踏車沿著河岸朝北行，經過哈佛史卓來到大熊山橋梁。一天下午，我們從陡峭的堤防上順勢滑下，並從橋下跨過橋墩。我們先是快步行走，然後在慘灰綠色打上滿是錐釘裝飾的橋柱中來回慢慢的遊走。我們一隻腳一支柱，每支柱大約相隔十五吋寬，我們必須順著風勢傾斜以維持平衡，而與沿著河東岸的岩石，只有一百呎的上下距離。

稱不上是個攀岩家

在十五年的歲月中，我廣泛涉獵多項戶外運動，其中包括在曼達卡衝浪、在希臘里特島的洞穴中紮營、在表面結凍的西恩朗高湖中潛水，並且在心理上感激讚美種種幅員廣闊的訓練與經歷。

但大部分的時候，我常對自己只是個業餘的愛好者恨得牙癢

癢。顯而易見，任何項目都不及我對攀岩的喜愛。我曾穿越美國喀斯開山脈北部冰河，在洛磯山脈及沙安克斯攀岩、從坊坦內布約約亞樹地地區作圓石攀岩。



▲ 當我還年輕氣盛時，經常和朋友浪費很多時間在攀爬紐約岩地群的虎克山上。(網路截圖)

《攀岩的勇者》簡介

攀岩家唐·奧斯蒙嘗試征服一處艱難的懸垂岩面上的絕壁，在繩索的保護之下，他一次又一次的墜落，但他失敗了。當時他毅然決定不再攀登，而是在墜落中擁抱恐懼——他認為是墜落而非攀爬，這使他能夠展開雙手擁抱恐懼並沈沒其中，最後他終於超越了恐懼並處之泰然；正如他所說，沐浴在恐懼之中，並超越恐懼。

在廣受歡迎的人類對抗大自然類型的傳統運動中，攀登數百或數千英尺的陡峭岩壁與其說是一項運動，不如說是一種信仰。

對運動風險的恐懼，需要奉獻精神、耐心、優雅和體力，對生存至關重要的一種細節上的概述，以及對攀岩冒險世界的探索。本書作者陶杭特側寫攀岩

可，站在像奧斯蒙這般人物的旁邊，我一點也稱不上是個攀岩家，正如傑夫·馬里斯卡毫不矯情的形容：我是個平地家。

(興韻/輯)



作者：安德魯·陶杭特  
出版社：足智文化有限公司  
出版日期：2022/03/11

根據規律的不同，間歇性斷食有許多不同的形式，包括：時間限制飲食法：每天僅可在限制的時間內進食，如 168 斷食。隔日斷食法：一天斷食，一天不限制飲食。5/2 斷食法：每週 2 天斷食其他 5 天不限制飲食。定期性斷食法：每次斷食 2 ~ 3 天，一年可執行數次。仿斷食飲食法：連續 3 ~ 5 天減少 50% 以上熱量攝取，一年可執行數次。

（持續）

### 《不痛苦減重，一次就成功》



作者：劉伯恩，潘俊亨  
出版社：金魚文化  
定價：380 元

要知道，肥胖的傷害絕不是一天造成的，肥胖不只與感染新冠病毒有關，還與高血壓、心臟病、糖尿病等慢性病，甚至與性慾及食慾有關。要隨時關心自己的體重，有過重的情形要注意，才能避免陷入肥胖的惡性循環。本書列舉關於減重的盲點，告訴你如何防治減重後復胖，也提出了簡單可行的減重要點，希望這本書不只是提供一些減重的醫學新知，也能成為人們如何讓減重生活化的工具書。

· 醒報書訊 ·

《疫苗商戰》

作者：古格里·祖克曼 出版社：天下文化  
當病毒劫持世界，政府官員、企業領導人和公共衛生專家對於百年來最具破壞性的流行病束手無策，此時挺身而出，竟是一群看起來不可靠的科學家和商人！這些科學家與商人群起而戰，力圖在這場研發競賽中奪得勝利。



古格里·祖克曼帶我們潛進高度機密的實驗室及各大疫苗機構高層，深入淺出的報導，加上高潮迭起的劇情，讓本書不只是當代最重要的疫苗科學編年史，也成

《舒心生活的整理術 100》

作者：吉川永里子 出版社：邦聯文化  
為了把時間分給家務、育兒和工作，很多事情都靠花錢來解決，用沒時間當藉口，凡事都敷衍了事，多花很多冤枉錢。拚命努力過好每一天，總是以工作和孩子為主，自己想做的事總之先擱一邊。很多時候我都會煩悶地心想「憑什麼我要這麼犧牲？」



正因為作者吉川永里子曾有這些經歷，所以對大多數婦女內心的不安和痛苦，有著深切的體會。生活整理，除了整理住家、衣服這類看得見的東西，也還有另一個很重要的整

《給考生的加油湯》

作者：連玉瑩 出版社：朱雀  
每年的會考、學測、統測、指考……數萬名考生上場應戰，面對人生中的大考，家有考生的父母難免壓力如山大。本書收錄的湯品，都是作者在各種考試期間為兒子準備的「加油湯」。這些湯品都是以簡便、減少添加調味料的製作方式呈現，食材大多容易採買，不需過多的調味，甚至不須另外熬煮高湯。



書中以烹煮時間區分單元，即便是初下廚的新手爸媽或是忙碌的家長，都能挑選出適合的食譜，親手為考生孩子端出

# 馬克宏成功連任 極右勢力仍潛伏

本次法國大選棄票率創新高，大約 28% 的選民都放棄投票。許多選民表示，只是不想讓勒龐掌權，才把票投給馬克宏的。

【本報記者簡嘉佑台北報導】法國大選最後由馬克宏成功連任！馬克宏拿下整體 59% 的選票，擊敗右翼候選人勒龐。外媒分析指出，本次選舉棄票率高達 28%，創下 50 年新高。選民不願選擇極右派候選人退出歐盟、敵視美國等主張，而「被迫」選擇了馬克宏。專家警告，民粹、反歐親俄的選民可能只是沒有出來投票。



▲ 法國大選由馬克宏（前右）成功連任，拿下整體 59% 的選票，擊敗右翼候選人勒龐。（中央社）

## 棄票率創新高

《CNN》分析報導，從馬克宏的勝利顯見，民眾買單他在面對新冠肺炎危機時，對復興經濟做出的努力；他偏中立的政治手腕也吸引了左右光譜的選民。但他也說，「國內有許多人把票投給我，並不是因為支持我的施政理念，而是為了擋下右翼人士。」



我要謝謝這些人，也知道我對他們有所虧欠。」

分析人士將法國分成三大集團，一個是馬克宏所在的中間派，過去穩定受到左派選民的支持，近年再開始設法爭取中右翼的選票；一個是勒龐所在的極右翼集團，以煽動性的反移民言論

吸引極右派選民的注意；最後則是梅朗雄的激進左翼，長期關注生態與環境議題。

且本次法國大選棄票率創新高，大約 28% 的選民都放棄投票。許多選民表示，只是不想讓勒龐掌權，才把票投給馬克宏，強調自己是「別無選擇」。馬克

宏也坦承，國家正面臨著分裂的危險指出，目前政黨最大的挑戰，是如何重新營造國家的團結，以及如何贏得 6 月的國會選舉。

## 極右派勢力潛動

馬克宏於 2017 年贏得選舉後，承諾「未來五年內，將盡一切努力確保人們不再有任何理由投票支持「極端主義」。但隨著勒龐推出「法國優先」，禁止穆斯林戴頭巾，訂定入籍法國的嚴格標準等政策，勒龐的聲望逐漸推動了極右派的浪潮。

《衛報》報導，勒龐在確定敗選後表示，花了 10 年功夫，把原本已遭邊緣化的極右派帶回主流。42% 的選票本身「就是一場勝利」，自己不會放棄與馬克宏在政治上繼續攻防，目標放眼



6 月的國會選舉。

## 歐洲鬆口氣

《紐約時報》報導，歐盟執委會主席范德萊恩、德國總理蕭茲



都在馬克宏當選後，都致電進行祝賀。在法國第二輪大選進行前，歐洲各國首領就發出警告，擔憂極右翼的勒龐當選，恐攪擾歐盟制裁俄羅斯的局勢。

# 麻醉手術後遺症 認知障礙待克服

【本報記者簡嘉佑台北報導】手術恐造成認知能力降低的副作用，醫界正試圖處理！術後認知功能障礙（POCD）是指在手術麻醉藥效過後，病患出現記憶力與注意力下降的狀況，尤其有 50% 到 80% 的年長患者會出現該後遺症。目前已有醫療機構試圖透過後續康復計劃，或以通用抗炎藥來減少手術後對腦部的負面影響。

## 症狀成因仍不明

而術後認知功能障礙的成因至今仍然沒有答案，但不少人將矛頭指向麻醉藥劑。某些動物研究指出，吸入式的全身麻醉會導致大腦中的「膽鹼」系統退化，此系統與學習與記憶息息相關。但出於人道考量，無法在人體上進行類似的實驗。

有科學家則認為，術後認知功能障礙肇因於病患對手術本身的反應，因為手術會引發體內發炎的狀況，可能連帶使得腦部的組織受損。一些掃描成像顯示，患者的海馬迴（位於大腦皮質下方，負責記憶與空間定位等功能）體積在術後縮小了不少。

## 術後認知力下滑

《衛報》報導，醫療研究很早就注意手術後的後遺症，如《英國醫學雜誌》於 1887 年就出現病患在麻醉手術後就出現「譫妄」（delirium，出現神志不清、語無倫次等狀況）症狀，1980 年的研究則發現老年患者術後更容易出現認知功能問題，但直至最近英國政府才考量將其列為 65 歲病患接受手術時的風險因素。



研究數據指出，老年患者出院時術後認知功能障礙的發病率可高達 50-80%，術後 6 週才發生狀況則為 20-50%。醫院的麻醉與監護顧問西貝利表示，雖然手術是針對疾病進行治療，但它仍有風險，如有曾是棋手的病患在術後，卻能無法正常下棋，甚至連基本的填字遊戲都無法完成。

## 致力增強術後恢復

此外，手術風險不僅限於年長患者，研究指出，未滿三歲的兒童患者接觸麻醉劑後，更容易出現記憶力、聽力與語言缺陷等狀況，但研究尚未證明麻醉與相關症狀存在直接關聯。

目前，許多醫療機構正想方設法處理此狀況，如外科醫生柯蘭特建立了 ERAS（增強術後恢復）的計畫，試圖藉由肌肉鍛鍊、營養教育與衛教，加速術後患者的康復過程；生技新創公司則研發一款通用抗炎藥，試圖減少患者在術後發生腦部的炎症反應。

# 通勤上班成本暴增 企業祭津貼安撫

【本報記者簡嘉佑綜合報導】油價飛漲、通膨飆升，居家工作的員工回歸辦公室上班面臨經濟重壓！隨著西方新冠疫情趨緩，許多企業打算回歸辦公室上班，但因為通膨居高不下，導致上班族的通勤與外食成本大增，引發許多員工困擾。企業界遂祭出如現金、免費早餐等津貼，盼能吸引他們回公司上班。

工作崗位的時刻了。」；英國首相強森也於去年底說，上下班通勤的狀況將逐漸回到新冠肺炎爆發前的水平。

該報導分析，政治領袖登高一呼要民眾回辦公室上班，其實是因為通勤與外食需求有龐大的經濟量。《RailBusinessDaily》報導，如英國，光通勤而言，一天的產值就高達 1.07 億美元；每位美國工人則平均每年都花費 2 到 5 千美元在通勤與飲食消費上。



超過 2 個月，嚴重影響國際能源價格，使得汽油價格屢創新高，通勤族的成本也水漲船高；同時，因為俄羅斯與烏克蘭都是糧食輸出大國，影響國際糧價，在外用餐將嚴重打擊上班族的荷包。

倫敦智庫決議基金會研究主任史密斯指出，「所有類型的收入，包括利息、薪水等，都跟不上通膨的速度。」英國統計局數據發現，英國的實質薪資下降了 1%；美國勞動部則指出，該國工資雖上漲約 4%，但仍比不上 7% 的物價漲幅。

室上班，祭出了補助措施。如美國媒體公司彭博社為員工提供每日 75 元的通勤津貼；國際四大會計事務所之一普華永道（PwC）則提供願意回辦公室的員工約 1300 美金額外津貼。部分公司則提供免費的早餐與午餐，試圖減輕從居家工作轉變到辦公室生活的衝擊。

麥基爾大學助理教授雷特指出，「如果一家公司願意為員工通勤提供補助，那其他企業的員工也會想要獲得相同的益處」，所以如果員工處於不公平的處境，他們就更容易打混摸魚，甚至會辭職。他強調，不提供給員工類似津貼看似是在節省成本，但卻可能造成負面影響。

## 政府呼籲回辦公室

《BBC》報導，隨著西方疫情逐漸緩和，Omicron 輕症比率增加，美國總統拜登今年曾表示，「現在是美國人重返



## 暴增的通勤成本

然而，隨著俄烏戰爭雙方僵持

## 企業的補助措施

許多企業為了吸引員工回辦公

**臺灣醒報**

**《分類廣告公告》**

本報四月 25 日起開始分類廣告專欄，作為各界租屋、售屋、求才、求職、買賣、工商、仲介之服務。

**四月底前單格供醒報訂戶免費刊登**，多格半價刊登，第二個月一律半價刊登，第三個月七折刊登，長期或大版面另有折扣。

詳洽本報廣告專員王玉田小姐 聯絡 02-23581806，或直接傳真廣告內容至 02-23582155，或 email 至 [anntw\\_acc1@gmail.com](mailto:anntw_acc1@gmail.com)。

每格廣告定價 300 元，含標題 4-8 字，內文 50 字。單格不得放照片，雙格以上可放彩色照片。

**煙燻雞、鹽水雞（熟）**

來自於臺東山區的黃金雞，肉質鮮嫩，入口滑順

6:00-13:00 (周一公休)

台北市忠孝東路一段 108 號 旺進雞行

02-23943802

**好事達搬家**

請找賴弟兄，價格公道、可靠

0922-001234、0800222333

牧師背書、誠信服務，平實價格。喬遷之喜，好事必達。

(請提：台灣醒報介紹)

**南庄左岸 led 庭園民宿**

東河溪左岸，有寬廣的大庭園，山明水秀，潺潺水流，可到溪邊戲水，四五月螢火蟲飛舞，適 7-30 人包棟。

0931-092420 王先生

請掃描 QR Code。

**辦公桌椅、家具 新舊買賣**

OA 辦公桌椅、屏風系列

愛心、誠信 鄧姊妹為您服務

台北市廈門街 108 號永平家具

02-23651188、0937335350

**售屋 電梯頂樓 43.41 坪**

台北通勤 35 分鐘，適合小家庭 (7/7)

43.41 坪 (含車位) 3 房 2 廳 2 衛新屋

八堵火車站對面 (捐免)

0910-235261 邱 實售 1198 萬

**衣貝潔 乾洗連鎖**

EBJ LAUNDRY CHAIN STORE

健康、平價第一品牌

**以上帝的愛與恩典為您服務**

健康、平價，到府收送

男襯衫 50 元起、毛衣、polo 衫 69 元起、外套 99 元起

加賴服務有優惠

到府收送 價格公道 加即服務

和平門市 仁愛門市 朱崙門市



▼平日流傳在公務界所謂「某某機關很操」等耳語，就是一種品牌名聲或價值的資訊，會影響公務人員變換機關的選擇。(網路截圖)

# 公部門的品牌印象

■ 陳敦源

(政大公共行政系教授)

最近各大電視網都在狂播這個廣告，有一世紀以上歷史的「黑人牙膏」將改名「好來」，一家公司長久以來產品名稱的修改，是一個換裝等及的公關工程，我個人認為，只要公司 logo 上的英文與牙齒潔白的黑人圖樣沒有拿掉(請看廣告 00:28 的 Logo 變身)，這個品牌在消費者心中就有延續性，因此，這算是小改。



## 改名攸關識別系統

企業識別系統的建構，看上去只是辨識的問題，但其後仍然包含企業文化與核心價值對外的表達，這個意象會比任何廣告論述更加容易深植人心，因此，這個系統本身就有價值，

如果你發現有些機關長年在開缺，有可能那個缺、或是那個機關的「品牌價值」有市場缺陷。

也就是所謂「品牌價值」(brand value)，事實上，這個攸關企業商場競爭成敗的「正名」，本身就是一個有價的財貨。轉回公家機關的場景，公部門規模龐大的「內部人力市場」，各個部門在圈內也是某種「品牌價值」的存在。有一個例證就是，每年新進公務人員選擇機關的過程，就是一個機關品牌形象影響人們選擇的好例子，如果你發現有些機關長年在開缺，有可能那個缺或是那機關的「品牌價值」有市場缺陷。

## 某機關很操？

因此，平日流傳在公務界所

謂「某某機關很操」、「某個地方政府千萬別去」、甚至「那機關首長愛出風頭」等耳語，就是一種品牌名聲或價值的資訊，這些資訊會影響公務人員在內部人力市場變換機關的選擇，當然，也有可能會有願意接受挑戰的公務人員，特別喜歡挑一級戰區投入，可能升官比較快。

最近接了一個人事的研究案，還是看得出傳統一些沒有經過實證資料驗證的論述，仍深深影響著從業人員對於政府改革的想法，許多對話中可以發現，這個古老的行政學領域，必須要面對更為「循證」的知識洗禮，不然，公務人員在勞

權意識崛起下對生涯選擇的重視，以法規管制的傳統管理框架已無法因應。

## 全面公開品牌資訊

最後，幾年前，人事總處連兩年對公務人員進行機關評價調查，類似美國人事總處(OPM)之聯邦公務人員觀點調查(Federal Employee Viewpoint Survey, FEVS)，就是從員工角度評估機關品牌價值的意味；但是，如果機關不願其品牌價值的資訊公開，近年所謂重視公務人員生涯發展到機關效能的改革，就不可能成功。

換句話說，在政府全面公開機關品牌價值資訊的過程中，讓政府管理不良的機關找不到新血願意加入，就是促使那機關可以改善管理品質的絕招。

王老先生講故事之 44

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

# 無需杞人憂天

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

從前杞國有個人天生憂慮性格，他甚至擔憂天會垮下來。別人告訴他，「天只是一層空氣，並不是個大罩子，不會掉下來的。」他說：「天不會掉下來，但是若月亮或星星掉下來怎麼辦呢？」這是我國春秋時代有名的寓言「杞人憂天」，形容不必要的瞎操心，多餘的憂慮。

## 小行星撞地球

杞人憂天真的是多餘的憂慮嗎？六千五百萬年前，恐龍突然從世上絕跡，討論其原因的看法很多，其中之一是隕石碰撞說，認為有巨大隕石撞擊地球，揚起漫天風沙，遮蔽整個地球，導致太陽無法照射、溫度急遽下降，恐龍因而相繼死亡。

根據研究，直徑在一公里以上的隕石，我們通稱為「末日小行星」，其撞擊地球的機率在千分之一至萬分之一間，如果這些「末日小行星」撞擊地球便可能導致區域性的毀滅。據統計，二十一世紀的一百年當中，可能有一顆小行星會撞上地球。

這些隕石或末日小行星，不就是杞人的憂慮嗎？所以杞人

的憂慮並非一定不會發生，問題是這種事如果發生了，人類又能怎麼樣？可能根本不能怎麼樣。對於不能怎麼樣的事，一直在那裡憂慮又有何益處呢？既然無益，那就乾脆不要憂慮，是不是更好呢？

## 悲從中來

有個女孩在井旁打水，邊打水邊哭泣，人問其因，她說：水井無蓋，將來我的孩子在井旁遊戲，可能會掉下去淹死。別人問她：你的孩子幾歲了？她說：尚未結婚。不過雖然還未結婚，但是想到自己總有一天會結婚生子，孩子有可能在井邊玩，有可能會掉到井裡去，想著想著就不禁悲從中來。

這雖然是個笑話，但是人難道不都是這樣的嗎？人生旅途上有太多可能發生的憂慮，將這些可能發生的憂慮，都逐一想像會發生在自己身上，然後在那裡自我痛苦，這與杞人憂天及井旁打水的女孩又有何異呢？充其量是五十步與百步之差。

人生在世或有不測風雲、或有旦夕禍福，只要盡心盡力，剩餘的一切就都交給全智全能的上帝吧！

# 我罹癌的神蹟之旅

■ 馬玉玲

(曾任好消息電視台副總經理，現任吳勇長老傳承協會秘書長)

## 18 何必要知道苦難

我不知道自己是否有資格談「苦難」，但我似乎對苦難有一點點小心得。

說到苦難，我們會想到約伯，許多人喜歡讀《約伯記》，無法理解為何上帝讓約伯有此苦境？無法理解有關苦難在約伯、約伯朋友中所論述的邏輯？甚至無法想像約伯的遭遇萬一臨到自己時，自己是否會逆上帝？

## 我以前風聞有祿

但約伯記從來沒有為「苦難」給清楚的答案，上帝只讓約伯看，看上帝的臨到、上帝的存在，然後我們不知道約伯怎麼了？他感受到什麼？然後就說了一句曠世奇言：「我以前風聞有祿，如今親眼見祿」。

多年後，我經歷病痛，經歷長時間的閉關安靜，稍為有些領受：我感到，我們永遠無法理解苦難及上帝的作為。如果我是一張紙的分子，我一生中只能理解什麼是「長」和「寬」，但我無法理解什麼是「高」，因為一張平面的紙沒有「高」。

## 了解約伯之苦難

苦難及神的旨意也是，既然我

窮其一生都無法理解，上帝如何給答案，上帝給的是我們能夠理解的「存在」。所以上帝沒有回答約伯他為何受苦？上帝只要約伯感受祂的存在。

我現在開始懂了，我一生要追求的是「與上帝親近」，人常要的苦難答案，就不是我生命的課題及重點，何必要知道苦難？

風暴總會走過，只要有神同行同在，在風暴中張開手，抓住上帝的手，我們會比較容易感受祂的存在及祂的陪伴。苦難最好的答案應該是「信」吧！

## 19. 幸福的倫敦糕

什麼是幸福？我吃到兒時的食物最幸福。

## 愛吃這一味

滑溜的腸粉、大排檔的碎牛肉粥、美心的叉燒、還有台北世運有賣的「倫敦糕」……

倫敦糕，不叫倫敦糕，是台北世運麵包店的鎮店之寶(有圖為證)。話說這是明朝廣東佛山順德倫敦鎮一位梁姓小販蒸鬆糕時失手，末料 NG 的成品卻令顧客大為讚賞，於是加以改良而成了白糖糕；而且文學大師魯迅在文章中也說過自己工作到很晚，喜歡吃點點心配飲料，他也愛吃這一味。

我幹嘛想到倫敦糕呢？是因為我 7/1 原本住院繼續化療，不料剛住進醫院，下午還沒打鏢靶

藥前突然發冷發燒，全身發抖蓋兩床被，晚上燒達 39.6 度，護理師拿來冰枕，又發現我血紅素及白血球下降，吃鐵劑又打白血球增生劑，最後打抗生素及退燒針，退燒針打完後全身發汗，體溫漸漸下降，到凌晨恢復正常 36 度。乎！這些快點講完。

## 上帝及時給安慰

所以，我不能做化療，要住院多幾天確認發燒源及讓血液指數達標。住院前一晚，一位很久沒聯絡的老同工突然發來一則消息，是她晚上禱告時神感動她為我禱告並給一個經文—「壓傷的蘆葦，他不折斷；將殘的燈火，他不吹滅。他憑真實將公理傳開。」(以賽亞書 42:3)，她不知我隔天住院，我當晚睡前就伴著這節經文入睡，住院連串遭遇後，再看此經文就好像上帝預告並及時給安慰。但安慰還沒完。

住三芝海邊的桂越姐，聽到我住院發燒後就說，7/2 到基隆看牙後到醫院看我。沒想到，她看完牙先跑到台北世運麵包店買倫敦糕，再三轉五轉到士林，居然在大雨下貓下狗的情況下從捷運站走到醫院，弄得全身落湯雞，在已經太陽下山又狼狽的情況下，帶來了我愛的倫敦糕及外加 bonus 兩盒燒賣、牛肉丸等港點。

## 我愛的倫敦糕

耶！一邊感到太感動也不好意思，姐姐真是兩肋插滿刀，我連可以讓她換的乾衣都沒有，真害(台語)！可是我也太幸福了吧！桂越姐說：「你不是吃了晚飯了嗎？」對，是吃了，但倫敦糕可以放在另一個虛擬的胃裡，開心！

我生病的 bonus 很多，上帝給足了。一是好在住院才發生發冷發燒狀況，可以及時處理，若我在家鐵定吃吃維他命 C，然後睡覺不懂就醫；二是雙人房變單人房，連續兩天隔床都沒有有人，安靜。三是好友同天住院開刀，同是腹腔手術同醫生，我可以分享經驗，金明璋金姐探病的補湯，她開刀後未排氣不能喝，就進我的肚子啦，真不好意思！

幸福是什麼？就是除了吃到兒時食物、享受姐姐們的愛之外，處處有上帝相伴，麥驚！

## 開刀房的爵士樂

7/3 中午醫生說已經查出是我的人工血管驗出有細菌感染，因此，下午要局部麻醉開刀移除，局部麻醉有點可怕，移除後打抗生素一個療程才能出院，以後化療再植入新的人工血管。開完刀大概下午四點，很順利。

移除的人工血管要去化驗，醫生說傷口一週不能碰水，開刀的醫生很好，開刀房放的是爵士樂，黑人歌手唱完，換女歌手唱，手術結束前又換黑人歌手



▲滑溜的腸粉、大排檔的碎牛肉粥、美心的叉燒、還有台北世運有賣的「倫敦糕」，都是友人冒雨送來醫院給我的愛心美味餐點。(作者提供)

唱，好聽。

7/8 經過一週，早上主治醫師說血液培養報告出來，你及格了可以回家，讚美主，吃醫院伙食已經到底線、打點滴的手開始腫、想念家裡的沙發及鍋子，上帝及時讓我回家，好幸福哦！

## 20. 臭豆腐與臭起司都不要

我最喜歡聖經羅馬書，在年輕時曾經花了許多功夫研讀，最觸動我的就是明白我們一生都跟「老我」抗鬥，聖經上的敘述真是十分慘烈。

當時聽到一個比喻，讓我了解這個老我慣性，故事說到臭豆腐跟臭起司，是這麼說的：一個中國人決定搬到美國定居，過了一段時間可以拿到美國公民權，他按照程序舉手宣誓，當他宣誓後，已經是美國人，但這個時候，如果將一整盤臭豆腐跟一整盤臭起司放在他的面前，你覺得他會拿哪一盤？應該是臭豆腐吧，因為還習慣這個家鄉味，但過了十

年呢？他可能會拿起臭起司。

## 老我難改變

這是什麼意思？這是一段有關老我現況的比喻：

故事的意思是，當一個人決志後的那一剎那，他的身份改變了，從一個罪的奴僕成為一個義的奴僕，就像那位中國人宣誓後，身份改變，成為美國公民；但他的屬靈生命會隨著決志就一下子轉變嗎？不會。一個基督徒可能三十歲才決志信主。

三十多年來他都憑著老我習慣生活，當他剛決志時，生命中的老我(在肉體裡)習慣還轄制他，但當他親近神，有基督的生命在他裡面漸漸長大的時候，他才能慢慢脫掉老我的牽制，活出基督的生命。

可惜，許多基督徒卻以為他一決志就拿到進天堂的綠卡，無怪乎，主耶穌會說，「稱主啊主啊的，不一定可以進神的國。」無怪乎，常有人說這個基督徒比外邦人都不如。(待續)



▲父親為培養女兒出人頭地，在生活中因勢利導，讓她們適得其所。圖由左至右為維納斯、理查與瑟琳娜。(網路截圖)  
▼《王者理查》中的父親為讓女兒們出人頭地，堅持理想且能忍人所不能忍。(劇照截圖)



# 威爾史密斯 應向王者理查學習

影星威爾史密斯未記取《王者理查》片中父親理查為怕女兒「自我膨脹」的教訓，反而一個不慎，自己跌落神壇。

■胡幼鳳  
(楊士琪紀念獎主委)

影星威爾史密斯自青少年開始，即在樂壇及影視圈嶄露頭角，曾四獲葛萊美獎，三度提名奧斯卡。

他是極少數能躋身好萊塢票房A咖的黑人男星，出道35年來，今年才以《王者理查》得到他夢寐以求的奧斯卡影帝獎，但因在頒獎典禮上的「掌摑事件」，從此十年被主辦的美國影藝學院拒於奧斯卡頒獎典禮門外，而好萊塢大片也暫停他的演出。使得原本一帆風順，叱吒藝壇的他，得獎同時竟也讓他瞬間跌落神壇。

## 得影帝大獎卻跌落神壇

在奧斯卡頒獎典禮上他因頒獎人克里斯洛克開了妻子潔達光頭的玩笑(妻子是因罹患落髮症而理光頭)，他理智斷線衝動上台掌摑克里斯，下台還當眾對台上編謔話，不當行為引發軒然大波。

隨後他得到奧斯卡影帝獎座上，自知之前失態，而在台上痛哭懺悔，但悔之已晚，同一個舞台上，演出兩樣情，他還

曾試圖解釋自己的脫序行為有如《王者理查》中的父親，是為保護家庭不顧一切。

但他在《王者理查》中飾演的理查威廉斯，與他的失態是完全不能劃上等號。

## 王者理查能睡面自乾

《王者理查》中的父親為讓女兒們出人頭地，堅持理想且能忍人所不能忍，甚至當他帶女兒到網球場練習時，遭到街頭混混騷擾、辱罵、群毆，他為保護女兒安全離場，甚至做到打不還手，唾面自乾，絕非有勇無謀之輩。威爾史密斯在台上的不當舉動，實在不能相提並論。

理查威廉斯出生於路易斯安納貧民窟，在女兒出生後，就為她們寫下78頁的生涯規畫書，堅持好好教養她們，讓她們不致淪為街頭販毒或混幫派之流。他鼓勵女兒從小立志出人頭地，每天寫日記，不因家貧而限制夢想。

五個女兒不但學業個個都拿A，且家中出了兩位名震全球的網球女將瑟琳娜和維納斯威廉斯，改寫了過去網壇全是白人天

下的運動史。

## 刻劃名將背後的推手

這部以傳記方式敘述故事的電影，與一般運動類型的電影最大的不同在於不以體壇名將生平為主，而以幕後的推手為主，但一樣具有勵志作用，足為家有天才神童的家長們的借鏡參考。

家有神童，千萬不要揠苗助長，讓天才很快就燃盡興趣與才華，尤其重要的是不要讓他們「自我膨脹」，贏了獎盃，卻失去了人生。

飾演王者理查的威爾史密斯踏入演藝圈成名甚早，青少年時就被視為才華畢現的天才，俊朗外表被樂壇稱為Fresh Prince新鮮王子，影視歌三棲，星途順遂被視為全球最有票房價值的男星之一，可謂演藝幸運兒。他在演出《王者理查》時，對於這個角色相當投入，他自稱如遇「神召」，演活了為女兒打造人生，有志竟成的父親，精湛演技是此片最可觀之處。

可惜威爾史密斯未記取片中父親理查為怕女兒「自我膨脹」的教訓，反而一個不慎，自己跌落神壇。

## 理查不急功近利

在瑟琳娜威廉斯首次拿到青少年盃網球冠軍獎盃後，理查曾刻意在回家路上把她和女兒們丟在半途，要她不要自以為特別，愈在高處愈要謙卑，這番苦心孤詣使瑟琳娜未恃寵而驕，繼續潛心學習，終於紮實鍛煉出不畏任何挑戰與失敗的堅毅與冷靜，成為她後來在體壇屹立不搖的基礎。

網球一向被視為貴族運動，選手都要長期花費昂貴的學費訓練，因此網壇過去都是有錢的白人士弟的天下。而理查認為網球獎金豐厚，從小鼓勵女兒練網球，爭取自己成功之路，他自任教練帶著女兒練球，當女兒必須晉階時，他就厚顏四處游說知名教練免費教女兒打球。

瑟琳娜威廉斯在青少年盃奪冠一戰成名後，他不准女兒吹噓自己的成功，不為送上門來的贊助合約所動，停止女兒出賽，為她再尋名師潛心晉級學習，繼續完成中學的學業，三年後，出戰世界排名第一的名將，再綻光芒，成為最受矚目的網壇明星，後來為女兒爭取到千萬美金的合約。



▲飾演理查的威爾史密斯演出《王者理查》，精湛演技是此片最可觀之處。(劇照截圖)

## 種族歧視難有新觀點

這部傳記電影為避免過度揶揄理查威廉斯，藉由一段夫妻的爭執，來揭露他受人爭議的部份，點出他也常大放厥詞，或以自我為中心的缺點。片中還議敘美國黑人遭到種族歧視的心路歷程，並把在美掀起軒然大波的警察霸

凌黑人嫌犯致死的新聞事件，也塞了進來。

不過美國的種族歧視已是老生常談，很難有新觀點，倒是片中父親為培養女兒出人頭地，如何生活中因勢利導，讓他們適得其所的部份，是我認為最值得推薦的。

LOTUS PRODUCTION UNA SOCIETÀ DI LEONE FILM GROUP E MEDUSA FILM PRESENTANO

《完美陌生人》《願望咖啡館》億萬票房導演 保羅傑諾維西 最新力作

★★★★ “溫暖動人!”  
——挪威日報Færdemmen

★★★★ “保羅傑諾維西最具野心作品”  
——義大利電影雜誌Sentieri selvaggi

★★★★ “美好浪漫!”  
——挪威影評雜誌Cinemaens Film Service

# SUPEREROI 真愛超能力

真愛，可以戰勝時間?

《幸運女神》影后 潔絲敏婷卡

《情過那不勒斯》影帝 亞歷山卓柏爾吉

4.29 讓我遇見你

LEONE FILM GROUP Lotus prime video