



五媒合一
深度報導
極簡閱讀



快篩出包 藍盯食藥署負責



俄中友好 售 842 萬噸石油



美白毒害 社交平台之過



加密貨幣有如自由落體

《今日靈修》

醒報的兩難

想透過新聞報導鼓舞士氣的努力注定失敗，因為世界上充滿了令人挫折無奈的新聞：怠惰徇私、不點不亮的官員；只顧自己政治前途的民意代表；黑心無良的企業家；…除非報喜不報憂、粉飾太平，不然，我們只能奮力仰望公義的上帝，讓民眾對未來更有信心。

陳時中防疫及格 雙北首長防疫優於綠縣市

在受訪民眾高達 32.6% 支持民進黨下，疫情相對嚴重的新北市與台北市首長的防疫表現仍領先高雄市與台南市。

【本報記者呂翔禾台北報導】指揮中心防疫儘及格，雙北防疫 6 都最強？親綠智库台灣民意基金會 21 日發布最新民調，在受訪民眾高達 32.6% 支持民進黨下，六都市長的防疫表現中，疫情相對嚴重的新北市與台北市卻以 35.2% 與 27.7% 領先高雄市與台南市。民意基金會董事長游盈隆認為，恩恩事件對新北市長侯友宜的影響不大。

防疫成績驚奇扭轉

台灣民意基金會在調查中詢問：「面對這次疫情危機，衛福部長陳時中領軍的中央流行疫情指揮中心整體表現，您會給幾分？」，結果有 36.2% 民眾打 80 分以上，12.3% 打 61-79 分，22% 打 60 分，平均分數為 65.86 分，比上個月 59.53 分進步。游盈隆認為，這是「奇蹟式的扭轉」。

不過游盈隆也說，從長期來



看，這次分數在過去 8 次中排名第 6，意味目前政府的防疫表現並未獲得台灣民眾高度肯定；另外，他們針對六都市長進行防疫排名，結果卻發現 35.2% 認

為新北市長侯友宜防疫表現較好，接著依序是台北市長柯文哲 27.7%，高雄市長陳其邁 24.6%，台中市長盧秀燕 15.1%，桃園市長鄭文燦 11.8%，台南市長黃偉哲 8.7%。

游盈隆分析，從年齡看，在 20-34 歲公民眼中，柯文哲的防疫表現最好，第二是侯友宜，陳其邁第三；在 35-54 歲公民眼中，侯友宜第一，柯文哲第二，陳其邁第三；在 55-64 歲公民眼中，侯友宜第一，陳其邁第二，柯文哲第三。不過有趣的是，侯友宜在民進黨支持者中，也獲得 21% 的支持度，相較於鄭文燦 26%、陳其邁 50%。

他指出，侯友宜在六次調查中，都拔頭籌，名列第一。從某個角度看，侯友宜似乎很耐打，最近因「恩恩事件」，恩爸鏖而不捨地追究真相，侯友宜和市府消防局深陷爭議，民進黨與媒體名嘴質問聲音不斷，風雨中卻只掉 1%，迄今沒傷到筋骨。

訪美有利藍吸票

本次調查的政黨支持度發現，民進黨 32.6%，國民黨 17.9%，台灣民眾黨 11.6%，時代力量 2.2%，台灣基進 3.3%。游盈隆認為，民進黨受惠於「石斑魚事件」，在兩個月重挫 10.5% 後回升 7%，穩居第一大黨，國民黨則受惠朱立倫訪美而上揚 3.8%；民眾黨則因藍白支持群相似，本月重挫 5.5%。

現，根據民意調查，陳時中領軍的中央流行疫情指揮中心整體表現，平均分數為 65.86 分，比上個月 59.53 分進步。(中央社)

2022 縣市長選舉 各黨半數完成提名

【本報記者呂翔禾台北報導】各黨縣市長選舉仍在火熱提名中！目前確定對戰組合的有基隆市、桃園市、台南市、台中市與雲林縣、屏東縣等地，至於熱門選區台北市，僅國民黨率先提名立委蔣萬安參選，綠白都尚未完成

提名程序。目前包括新北、彰化與花東等縣市，綠營都尚未決定最終人選。以下是整理出，截至 21 日各黨九合一地方選舉縣市長的提名一覽表：

2022 九合一地方選舉各黨縣市長提名現況 (截至 6 月 21 日)

縣市	民進黨	國民黨	民眾黨與時力
基隆市	蔡適應	謝國樑	邱臣遠 (民眾) 陳薇仲 (時力)
宜蘭縣	江聰淵	林姿妙	
台北市	未定，預計陳時中、林佳龍	蔣萬安	黃珊珊 (民眾)
新北市	未定，預計羅致政	侯友宜	
桃園市	林智堅	張善政	賴香伶 (民眾)
新竹市	沈慧虹	未定，預計林耕仁	高虹安 (民眾・預計)
新竹縣	未定，預計何淦銘	楊文科	
苗栗縣	徐定楨	未定，預計鍾東錦	宋國鼎 (時力)
台中市	蔡其昌	盧秀燕	
南投縣	蔡培慧	許淑華	
彰化縣	未定，預計魏明谷	王惠美	
雲林縣	劉建國	張麗善	
嘉義縣	翁章梁	未定	
嘉義市	未定，預計王美惠	黃敏惠	
台南市	黃偉哲	謝龍介	
高雄市	陳其邁	未定	
屏東縣	周春米	蘇清泉	
花蓮縣	未定，預計谷辣斯	徐榛蔚	
台東縣	未定，預定劉耀豪、賴坤成	饒慶鈴	
澎湖縣	未定	未定	
金門縣	未定，預計不提名	楊鎮浚	
連江縣	未定，預計不提名	未定	

註：9 月 2 日提名截止，11 月 26 日投票

製表：記者呂翔禾／台灣醒報



▲新北市長侯友宜 (左)、台北市長柯文哲 (右) 的防疫表現分別獲得領先。(本報資料照)



《焦點圖文》

國家運動科學中心 籌備處揭牌

國家運動訓練中心 21 日舉辦「新建大門啟用暨國家運動科學中心籌備處揭牌典禮」，邀請中華奧會主席林鴻道 (中)、東京奧運舉重選手郭婞淳 (右)、陳玟卉 (左)、拳擊選手黃筱雯 (左 2)、陳念琴 (右 2) 一同參與。(中央社)

社論

食藥署荒誕不經 竟無人監督？

台灣第三波疫情失控，關鍵原因是快篩劑之亂。應負起絕對責任的，除了擁有鉅額預算及超級權力的指揮中心，沒做好超前準備之外，就是衛福部食品藥物管理署（簡稱食藥署），錯把管理的天職當作管制的權力，未將消費者權益放在心上，以致黑心業者提供無效快篩劑的事件層出不窮，讓民眾對政府和廠商失去信心和信任，疫情才會不斷延燒。

食藥署嚴重失能

尤其檢視食藥署的使命、願景與目標及業務職掌，以及醫療器材管理法，對照該署的不當作為及不作为，即可發現食藥署嚴重失能、瀆職的問題。例如，四月份疫情多線爆發，快篩劑嚴重不足時，民眾透過海外親友郵寄自力救濟，竟遭食藥署卡關數週，朝野立委質疑是「官僚殺人」，食藥署才勉強放行，但民眾除了負擔鉅額的關稅、倉儲費用及規費，並錯失寶貴時機。對照食藥署所聲稱「改變過去以產品管理為中心之概念，轉以消費者為中心之管理」，

「讓國人得到更新、更有效、更便宜的藥物治療」，食藥署根本就是以「管制」為能事。

找出藉口，實質阻擋

再以民間人士慨贈「歐盟」上市的快篩劑為例，食藥署以美、加等國審查要求明確及核准產品資訊透明」為由，進口這些國家上市之產品，得減免部分技術性報告資料。但對自歐盟進口的快篩劑，則以「其產品上市途徑多樣，且未能確認產品核准資訊」等語為不詳，帶有歧視的理由，要求捐贈者

檢附完整報告，遂行實質阻擋的目的。

食藥署不做功課，不知在重視消費者權益及人權的歐盟，快篩劑都能在一般商店便宜買到，應足以確保產品安全及效能，且醫療器材管理法（醫材法）規定，快篩劑屬非侵入性、無危害人體健康之虞及使用時毋需醫事人員協助之輔具，得免列為醫療器材，食藥署竟自在安全效能上大做文章，只能說是權力慾展露無遺。

以管制之權利益輸送

問題是，食藥署後來在核准進口快篩劑廠商方面，自己前後矛盾，甚至違反醫材法。在上市前的把關方面，申請為醫療器材商者，應經核准登記，領得許可執照後，始得營業；非醫療器材商，不得為製造或販售醫療器材之業務，結果竟是資本額僅一兩百萬的小吃店、文具商都能進口販售快篩劑，甚有衛福部培植的國產疫苗業者牽涉其中，令人高度懷疑，政府機關是否利用管制之大權，行利益輸送之實。在上市後監控方面，食藥署在醫材上市後稽查及取締，輪

入醫療器材邊境管理，非法及不良醫療器材之處分、回收處理等，本應善盡積極作為的責任，結果竟發生無良廠商用美國上市的證明進口黑心快篩劑的事件，不就是因為食藥署為「美國進口」產品做了上述品質保證所致？食藥署署長失能、瀆職，還好意思要人民去譴責黑心廠商？食藥署荒誕不經的官僚行徑不斷上演，至今卻沒有一位官員下台負責，難道要等到民眾忍無可忍，政府才會正視問題的嚴重性嗎？

快篩出包推給廠商 藍緊盯食藥署負責

針對快篩之亂，蔡政府目前無人願意負責，食藥署長吳秀梅還將過錯推給廠商，難道負責EUA審查的食藥署不用負起責任？

【本報記者呂翔台北報導】「快篩出包卻推給廠商，負責審查的食藥署必須負責！」國民黨21日召開記者會，呼籲公布快篩審查流程、食藥署負政治責任，且檢調、監察院都要對此進行調查。國民黨副秘書長王育敏痛批，當初衛福部對鴻海、慈濟進口疫苗審查如此嚴格，快篩卻那麼鬆散，實在不應該。

食藥署不負責？

王育敏說，針對快篩之亂，蔡政府目前無人願意負責，食藥署長吳秀梅還將過錯推給廠商，難道負責EUA審查的食藥署不用負起責任？今年3月，美國FDA就已經警告富勒快篩有仿冒品危機，大鑫公司卻仍可在4、5月偽造資料，進口快篩試劑，即使有吹哨者張姓特助寄信警告也不理睬，非常荒謬。

新北市議員參選人黃心華指出，這顯示蔡政府三大失能：行政良知失能，快篩之亂引發民眾恐慌，卻沒有官員負政治責任下台；審查把關失能，任由小吃店、文具店與遊戲店採購快篩，還說防君子不防小人；市場稽核失能，EUA連現場審查都沒有，使緊急授權變成「丟臉不可靠授權」。

政府「雙重標準」

桃園市議員參選人凌濤也不滿表示，3月FDA已經有警示，5月也有吹哨者寫信給食藥署，但食藥署卻不理不睬，任由大鑫公司拿著EUA通過的文件在市場招搖撞騙，但大鑫所進口的快篩試劑只能測到CT值22以下，這豈不是耽誤「快篩陽即確診」的就醫時機？他希望檢調、監察院要立案調查。因此，他們提出3大訴求：呼

籲食藥署公布富勒快篩製造細節與快篩審查流程，且食藥署官員須負起政治責任，署長吳秀梅應該下台。

另外，檢調應該立案調查，

而監察院也要對食藥署的行政疏失立案調查，否則監察院長陳菊形同護航快篩試劑，而蔡政府對進口疫苗與快篩則是「雙重標準」。



▲國民黨21日呼籲蔡政府徹查快篩之亂，食藥署要負起政治責任。圖為桃園市市議員參選人凌濤。（本報資料照）

陳時中快篩仍陽性 第二劑兒童疫苗將開打

【本報記者簡嘉佑台北報導】指揮官快篩陽性續仍缺席記者會！本土新增56339例確診，另增115例死亡個案。第二劑BNT兒童疫苗（5到11歲）於22日開打，指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞21日指出，如果接種過1劑兒童疫苗的孩童，恰好於疫苗間隔期間滿12歲的話，則須接種成人劑量。

陳時中快篩仍陽性

指揮中心指揮官陳時中21日再度缺席，羅一鈞表示，陳時中的快篩結果仍為兩條線，雖然症狀已經有改善，但還是有輕微咳嗽的狀況。不過，陳時中21日就已進到指揮中心上班，中午也有和同仁一起開會，會議中陳時中只有乾咳一聲，說話仍有鼻音，羅一鈞

說，「看起來元氣不錯」，但由於快篩結果仍為「陽性」，為求謹慎，還是避免出入有媒體記者在的公共場合，所以缺席記者會。此外，國內傳出2例疑似MIS-A（成人多系統炎症徵候群）個案，羅一鈞表示，根據美國官方病例定義，MIS-A個案要有住院前後發燒，並符合臨床檢查條件，再加上2項發炎指數升高等多重條件，診斷上比兒童MIS-C更加困難且複雜，因此目前通報的2起個案，都會再交由專家研判。

兒童BNT疫苗開打

指揮中心日前宣布，兒童疫苗接種兩劑的間隔時間，從12周縮短為4周，羅一鈞表示，第二劑BNT兒童疫苗將於22日開打，各地方政府依接種間隔4至8周



▲指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞21日指出，如果接種過1劑兒童疫苗的孩童，恰好於疫苗間隔期間滿12歲的話，則須接種成人劑量。（指揮中心提供）

逐續安排。

而目前統計已有超過78萬名兒童接種過第一劑BNT疫苗，羅一鈞表示，21日到貨的50萬劑兒童BNT疫苗，會與先前剩餘的疫苗配發給各地方政府，預計將發送55萬劑給地方政府，以供6月下旬後的接種作業。

若兒童第一劑疫苗於11歲時接種，接種第二劑時恰巧滿12歲，接種劑型及間隔建議是否有所改變？羅一鈞回應表示，滿12歲學童仍須依照單建議劑量接種，如莫德納疫苗需接種0.5ml、BNT疫苗需以成人劑型接種0.3ml。

高齡新聞不可或缺 居住議題成焦點

【本報記者簡嘉佑台北報導】高齡報導獎21日揭曉！主辦單位弘道老人福利基金會董事長王乃弘表示，媒體在推動高齡友善的社會相當重要，盼藉由溫暖人心的故事，攜手共創美好的高齡社會。基金會頒發獎項分為平面、電視類、廣播類與網路媒體類，議題聚焦高齡者的居住問題，也包括「雙老家庭」、銀髮勞動力等議題。

報導議題廣

王乃弘表示，此次報名的作品中看見許多社會中隱藏的議題，長者面對社會參與、經濟與健康等層面都有許多挑戰，可以透過媒體的力量，探討弱勢族群的問題並提出解方。厚生基金會董事長詹火生表示，今年報導作品相當廣泛多元，但仍有許多以中高齡就業、經濟安全、健康老化、高齡歧視等議題，顯現這些議題仍然需要政府與社會大眾的努力與協助。

四大獎項內容動人

平面報導最具影響力獎為聯

合報願景工程的「囚居晚年」獲得，報導一些缺乏電梯設備的老宅，讓行動年長者長年待在屋中的狀況。平面報導即時報導獎首獎為工商時報的高齡詐騙；專題報導首獎則由經濟日報「小心高齡金融剝削」獲得，呼籲政府加強高齡者保護，建立反剝削機制。公共電視台「鍋居老年」報導獲獎。大愛電視台「晚美人生」報導獲得即時報導獎，描述民眾於晚年投入志願工作，題材小卻深刻；專題報導獎則由鏡新聞「下半場，開始」獲得，內容從年長者飲食健康，到高齡者充實自我生活。中央廣播電台刻劃「雙老家庭」在缺乏孩子照顧的狀況，尋找新出路的報導獲獎。即時報導首獎從缺；專題報導首獎是中央廣播電台「阿嬤唱歌給你聽」。NOWnews今日新聞「銀髮服務業大軍來了」報導也獲獎。即時報導獎首獎是中國時報「紆困竟有年齡歧視」報導；專題報導首獎則由關鍵評論網的台灣高齡者送餐服務的現況獲獎。



▲第二屆「銀響力新聞獎」平面報導最具影響力獎由聯合報願景工程「囚居晚年」報導獲得。圖為聯合報願景工程小組代表。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）



今日天氣

北部 31°-35°

多雲

中部 30°-34°

多雲

南部 31°-33°

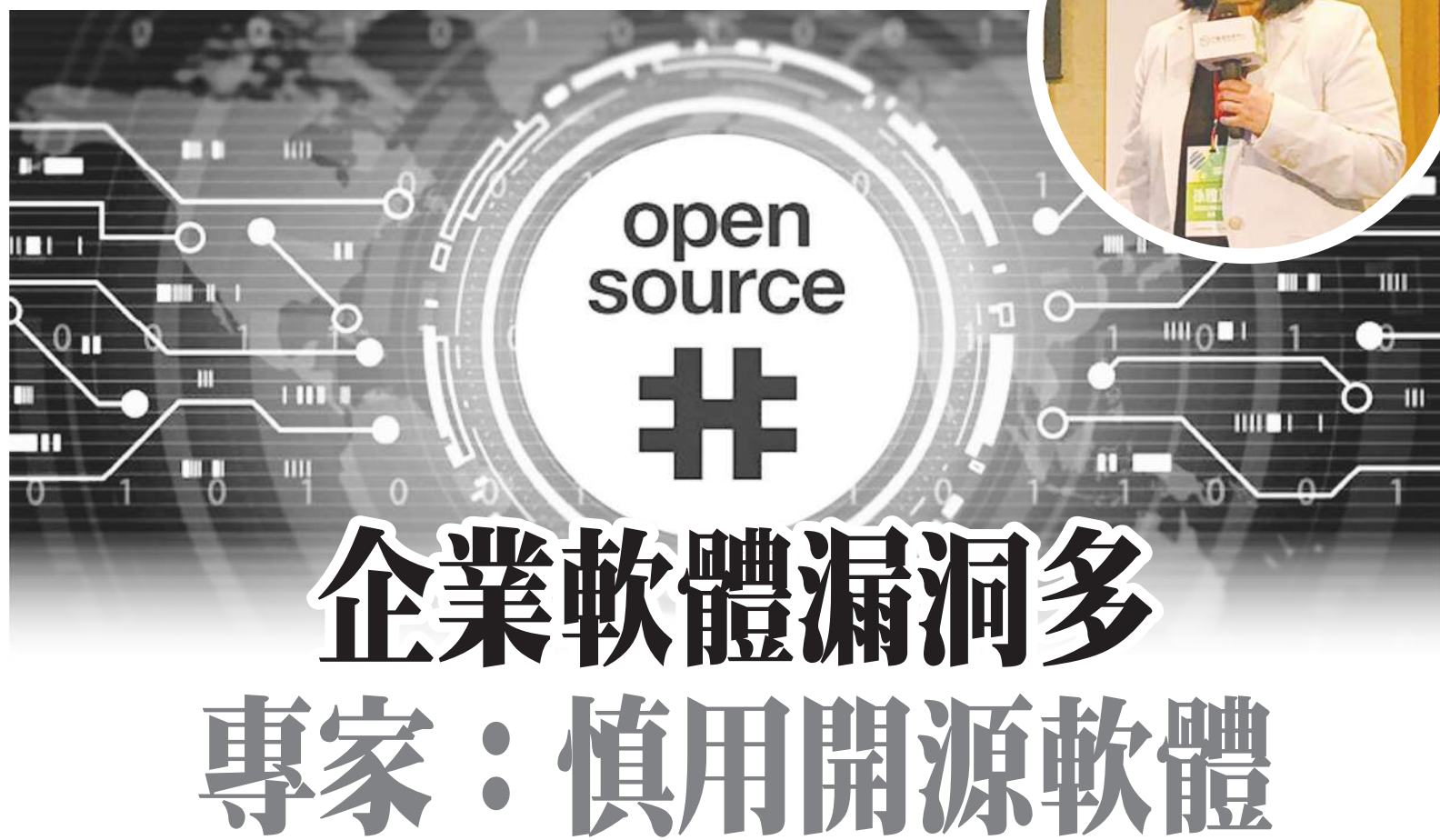
多雲時晴

東部 26°-32°

晴時多雲

► 國家通訊傳播委員會委員孫雅麗 21 日於研討會呼籲，企業應建立完整的軟體清單，並慎重使用開源軟體。(Photo by 簡嘉佑／台灣醒報)

▼ 台灣雖然是硬體的強國，但未來的決戰點在軟體，只有加強資訊安全設施，才能確保產業發展的健全性。(網路截圖)



企業軟體漏洞多 專家：慎用開源軟體

【本報記者簡嘉佑台北報導】企業軟體要健檢！叢揚資訊公司資安處經理李佳凌 21 日於研討會說，偵測系統已知常見漏洞 (CVE)，模擬駭客實施滲透測驗，都有助於企業改善資安；國家通訊傳播委員會委員孫雅麗透過實際案例指出，大眾電腦的「太陽能电站智慧監控」經安全檢驗後，發現 37% 的軟體存在漏洞。她呼籲，企業應慎重使用開源軟體 (Open Source)。

開發軟體安全力

李佳凌說，物聯網時代的大門隨著全新技術發展而打開，同時也讓駭客更加橫行，目前軟體安全有四大任務，包括「程式碼安全」、「漏洞修復」、「流程自動化」與「開發人員培訓」。

她以去年最大的資安漏洞意外「Log4j」為例說，曾有客戶反應確實有駭客針對 Log4j 進行攻擊，且至今仍有 9 萬多個應用程序暴露於該漏

「太陽能电站智慧監控」經安全檢驗後，發現 37% 的軟體存在漏洞。專家呼籲，企業應慎重使用開源軟體 (Open Source)。

洞的風險中，呼籲各大企業加緊對此漏洞進行檢驗。李佳凌也指出，除了發現與修補漏洞之外，應更積極尋找開發階段植入安全基因之治本方法。

李佳凌指出，為了避免物聯網設備成為駭客入侵的破口，建議藉由自動化弱點掃描技術，偵測系統已知常見漏洞 (CVE)，並模擬駭客實施滲透測驗，協助公司改善企業的資安弱點。

此外，她說企業也可採用「軟體物料清單」(SBOM)。她解釋說，「就像鋁箔包有標明成分一樣，企業也應建立公司內部軟體的內容清單」，透過公開標明軟體內程式碼組成與來源，以利抓出潛在資安風險。

企業做軟體健檢

孫雅麗說，台灣雖然是硬體的強國，但未來的決戰點在軟體，只有加強資訊安全設施，才能確保產業發展的健全性。她透過案例分享，大眾電腦與軟體實驗室合作，檢測該企業於「太陽能电站智慧監控」，其中重要的工作就是組成軟體分析 (SCA, Software composition analysis)，找出該系統可能的軟體弱點。

她分享這次檢測結果說，該系統有 37% 的軟體是有漏洞，但大部分存在於老舊的系統中，而仍有許多企業出於時間或成本等問題，不願對系統進行更新。此外，孫雅麗補充，有將近一半軟體

出現「未識別」的結果，可能與企業的編譯過程有關，恐成為駭客進攻的地方，提醒企業應特別注意。

接軌國際資安標準

孫雅麗呼籲，企業使用軟體時可以考量四點：一、「完整且確切的軟體清單」，內容包括開源軟體、第三方組件等；二、「建立軟體使用政策」，如使用開源資料時，須預防具風險的軟體；三、「確保軟體的可靠度」，過去 BUG 的嚴重程度、有多少 BUG 被修復、多少人在修復相關軟體等數據，都是相當值得參考；四、「記得備份與修復工具」。

她強調，軟體安全檢測分析的重要性除了提升產品安全性與可信度，也期望國家能透過實際案例，改善目前安全軟體開發不足的地方，產出供企業遵循的軟體開發指引，最後盼安全系統能與國際的資安標準接軌，並取得國外認證。

資安不可或缺

黃彥男指出，造成資安危險的因素包括，無線訊息容易受到外部攻擊與干擾；無人監控的設備容易遭冒用或盜取；設備與資訊過多，增加監控與管理的難度，且其中可能隱含商業與政府的機密。他舉例說，駭客入侵智慧醫療設備，竄改病患資料，導致病患接受到錯誤的治療。

他強調，面對物聯網裝置資安問題，須強化資料防護措施，以確保持其安全性、可用性，且必須具韌性。他表示，保護資料傳輸隱私的方法包括「匿名化」（移除或修改個人身份訊息）、「加噪」（在訊息中加入混淆資訊）等方式。

測物件」、「網路」、「資料收集」與「應用服務」。台灣的強項在於感測物件與網路，但物聯網 80% 的商機都在於應用服務上。他表示，物聯網發展重點在於將硬體聯網轉成服務應用，並藉由智慧裝置、數據分析等方式，轉化為協助商業決策的資訊。張智強強調，台灣已有許多軟硬體的強項，且在智慧電網、智慧防災上都有建樹，可以「台灣練兵、進軍海外」，將資訊技術做為向外貿易的項目。此外，他說，台灣也應著重「國際夥伴策略」，如歐洲有許多致力於資安維護的企業，可以藉由合作模式引進技術，且不僅是歐美國家，也能考量進軍東南亞，隨時擬定彈性的國際策略。

智慧趨勢夯我有優勢 技術可進軍國際

【本報記者簡嘉佑台北報導】智慧技術、物聯網愈來愈夯，匿名與加噪等資安技術不可或缺！台灣智慧城市發展協會副理事長張智強 21 日於研討會表示，台灣在軟硬體、智慧城市都有優勢，可與歐洲資訊大廠合作交流，並規劃進軍東南亞的佈局；中研院資創中心主任黃彥男則指出，資安問題也隨科技發展愈來愈重要，保護資料傳輸隱私的方式包括「匿名化」、「加噪」等。

把握台灣智慧優勢

張智強說，隨著 5G、AI 與物聯網等全新技術導入，尤其是智慧城市也成為國際趨勢，此概念過去由「技術導向」，發展到「（消費者）

需求導向」，後續擴大到所有城市住民的需求，包括智慧交通等設備，到現在的「智慧城市 4.0」則是從 4G 到 5G 的時代，應用層面也隨之擴大。

張智強表示，未來智慧城市會專注於健康、公民、能源、安全與基礎設施等五大方向，能將生活質量指標提高 10% 到 30%。然而，智慧城市依賴連網功能，新型態的網路風險與攻擊也因應而生。他舉例說，「未來站在這裡演講的可能是我的立體投影，一旦被駭客駭入的話，就能用我的身分為所欲為。」

從硬體到數位服務

黃彥男則指出，物聯網架構可以分成四層，包括「感

歌劇院女力爆棚 三高層推動國際策展

【本報特派員劉東泉台中報導】中國家歌劇院女力爆棚，3 位高階主管皆為女性。歌劇院藝術總監邱瑗 21 日宣布重要人事案，將新增一名副總監鄢繼嬪，與現任副總監汪虹進行分工。鄢繼嬪具有國際藝術交流及策展經驗，未來在節目部、藝術教育部等業務將委以重任。

邱瑗再獲續聘

邱瑗 4 年前接下台中歌劇院藝術總監一職，今年再獲董事會續聘。她表示，她從不熟悉台中到如今地盤擴展愈大，也愈熟悉台中藝術市場情況。曾有國家兩廳院與國家交響樂團執行長資歷的邱瑗自許，4 年內為藝術創作者與工作者打造了跨域創作、實驗與實踐的展演平台，翻新中台灣的藝文生活。

新任副總監鄢繼嬪曾任職駐紐約文化單位 10 年，回國後任職於文化部文化交流司，早年也曾任職於台中港區藝

術中心與葫蘆墩文化中心。自東海美術系畢業後赴英國萊斯特大學就讀博物館學研究所，具有策展與藝術行政經驗。

延攬副總監充實陣容

對於邱瑗對她的期望，她表示，在她於紐約生活的 10 多年見過與接觸過國際藝術節的經驗，邱瑗希望台中歌劇院可以與國際知名非典型場館的連結與合作，她可以與過去有過合作經驗與相契合的場館單位快速連結、建立合作關係。

早年曾任紙風車文教基金會副執行長、綠光劇團行政總監的汪虹表示，自疫情發生以來，駐店各營業單位業績確實下滑許多，目前的顧客服務部就是過去市場開發部，如何將一般民眾吸引進館，並留住台北下來的人才，是她未來工作思考的重點之一。



◀ 台中國家歌劇院藝術總監邱瑗（中）宣布新任命副總監鄢繼嬪（右）於 7 月 1 日上任，與現任副總監汪虹（左）一起成為鐵三角。(photo by 劉東泉／台灣醒報)

關注兔唇兒童 黃子佼喜談育兒經

【本報記者呂翔禾綜合報導】喜獲女兒的藝人黃子佼 21 日以一身帥氣牛仔外套、棕綠色潮褲出席羅慧夫顱顏基金會記者會，分享與女兒互動的過程。他感嘆，真的經歷過照超音波、坐月子等過程，才知道生小孩的不容易，還有天下父母的偉大。他也感謝女兒讓他的生命被填滿，並開玩笑說現在在路上大家都叫他「玉米爸，讓黃子佼消失了！」

黃子佼出席羅慧夫顱顏基金會在新北板橋遠百的「最初的感動 2.0」開展記者會，並與基金會執行長陳依伶、兔唇寶寶靖靖和媽媽一同體驗互動式展覽。黃子佼不時對靖靖扮鬼臉，而靖靖也不怕生，在拍照的時候擺出很多動作，也會跟大人一起拍手，讓黃子佼直誇他很有氣場，「未來很適合當主持人！」

黃子佼說，這次展覽是將靜態的攝影展搬到戶外，進行沉浸式的體驗，他

看到許多罕病幼童成長的故事，有些雖然不幸無法順利成長，但有更多克服困難，並有所成就者，這也顯示父母養育兒童的不容易。他呼籲，如果有遇到出生嬰兒有罕病的狀況，儘快進行產檢、向醫生諮詢。

「女兒把我的生命填滿了！」黃子佼受訪時笑說，過去總覺得生命有點虛，30 幾年的演藝生涯一直講話、分享很累，但在女兒出生後，覺得自己的人生有了更多意義。他開玩笑提到，有次買家電時，櫃姐直接稱呼他「玉米爸」，女兒的出生直接壓過自己的名氣，覺得很有趣。

他也爆料，過去老婆孟耿如就讀社工系時，就是在羅慧夫基金會實習，夫妻倆第一次約會，黃子佼就開車在基金會樓下接她，這也讓黃子佼覺得十分巧合，因此也驚喜宣布以女兒的名義捐給基金會 10 萬元。



◀ 藝人黃子佼（右）21 日出席活動，分享女兒滿月的感觸。(Photo by 呂翔禾／台灣醒報)

▼ 俄烏戰爭延燒之際，中國加大了俄羅斯石油的進口量。(Photo on Public Domain Pictures)



出口 842 萬噸石油 俄中友好盡在不言中

【本報記者洪瑩霏綜合報導】突破西方經濟制裁，俄國另闢石油出口地！根據 BBC 於 20 日報導，俄國上個月出口至中國的石油量達約 842 萬噸，居中國進口石油國之冠，打敗沙烏地阿拉伯，創下歷史新高。日趨相近的政治理念，加速俄中之間的貿易往來，也凸顯兩國日益友好的情誼。

中國卯力買俄羅斯石油
根據《BBC》俄烏戰爭之際，俄羅斯原油進口相較今年五月份增長 55%，創歷史新高，取代沙



中國進口俄羅斯原油相較今年五月份增長 55%，創歷史新高，俄羅斯取代沙烏地阿拉伯，一躍成為中國最大的石油供應國。

烏地阿拉伯，一躍成為中國最大的石油供應國。不受新冠疫情和經濟發展限制，中國加大了俄羅斯石油的進口量，根據中國海關總署統計，上個月中國的進口俄羅斯原油量達約 842 萬噸，總量比先前進 782 萬噸阿拉伯石油還要更多。

助俄石油獲利

受西方國家經濟制裁所影

響，俄國另闢新徑，既出石油價格折扣，以利開發新客戶。國營煉油巨頭中國石油化工公司 (Sinopec) 和國營振華石油 (Zhenhua Oil) 等中國石油公司因此受惠，在俄烏戰爭之際，大大增加俄羅斯石油的進口量。隨著其他歐洲國家四處尋求替代能源的風潮，俄羅斯的石油收入已經開始減少。根據 BBC，若戰爭持續延燒，石油收入銳減的情況恐加劇。

烏克蘭強力譴責

儘管烏克蘭貿易代表卡奇卡 (Taras Kachka) 出面斥責那些進口俄羅斯石油的國家，並向 BBC 表示，俄羅斯會利用進口國對石油的依賴，作為勒索他國贖金的手段，但烏國的嚴厲訓斥仍澆不熄中俄日趨深厚的友誼。

根據《BBC》，早在今年二月，中俄兩國就因以抗衡西方勢力為由，抱持著反對北約擴張的相同立場，彼此逐漸靠攏，兩國不僅在政治上取得共識，經濟貿易往來也絡繹不絕，顯示日漸友好的情誼。



澤倫斯基籲施壓俄國 讓非洲進口烏國小麥

【本報記者呂翔禾綜合報導】烏克蘭總統澤倫斯基四處找盟友，這次找上非洲！他在 20 日對非洲聯盟發表演說，呼籲非洲對俄羅斯施壓，讓烏克蘭的小麥可以出口到非洲。不過非洲國家目前對俄烏戰爭如何選邊站仍在搖擺，在譴責俄羅斯入侵烏克蘭時，有 17 個非洲國家不願加入，但如黎巴嫩、卡達與利比亞等國都很依賴烏克蘭的小麥。

非洲被綁架？

根據《英國廣播公司》報導，澤倫斯基 20 日發表演說指出，非洲其實在俄烏戰爭中也是受害的人質，因為俄羅斯抵制烏克蘭出口的關係，小麥、化肥開始在非洲國家出現短缺，讓許多民眾陷入飢荒風險。因此，他希望非洲國家能向俄羅斯施壓，解除對烏克蘭從黑海出口原物料的制裁。

澤倫斯基還提到，雖然俄烏戰爭感覺離非洲很遠，但上漲的物價卻時刻影響非洲家庭的生計。

不過《英廣》也分析，澤倫斯基上一次在公開發言中提到非洲，已經是 10 周以前，且非洲國家對於俄烏戰爭的態度分歧，在聯合國譴責俄羅斯入侵烏克蘭的決議中，就有 17 個非洲國家不願投下贊成票。

小麥為糧食關鍵

不過非洲聯盟近來也開始積極表態，主席薩爾在 6 月初與普丁進行對話，表示非洲是俄烏戰爭下的無辜受害者，俄羅斯應減緩非洲國家的痛苦；包括突尼西亞小麥 49% 從烏克蘭進口，利比亞佔比 48%，埃及佔 26%，中東國家包括黎巴嫩 81%、卡達 64%，都深受烏克蘭小麥出口制裁影響。

根據《衛報》報導，俄羅斯與烏克蘭正在北頓內次克城僵持不下，烏克蘭國防部透露，俄軍似乎正集結主力，打算在本周末前攻下北頓內次克城；但俄羅斯也反指控烏軍在南部大城敖德薩亂射飛彈。雙方陷入僵局，同時也苦了其他國家。



▲ 烏克蘭總統澤倫斯基呼籲非洲國家對俄羅斯施壓，解除糧食出口制裁。(Photo from @ZelenskyyUa via Twitter)

以色列四年五度大選 納坦雅胡有望回歸

【本報記者呂翔禾綜合報導】以色列選舉選不完！2021 年上任的總理貝內特 20 日宣布，將解散國會重新大選。因他領導的多元政府立場大相逕庭，而黨內有同志無法接受憤而出走，加上內閣有輪流執政協議，貝內特因此順勢宣布內閣總辭。這是以色列 4 年內 5 度大選，而被硬推下台的前總理納坦雅胡仍覬覦著總理之位。

國會突然解散

根據《英國廣播公司》與《CNN》報導，以色列總理貝內特宣布解散政府，將於 10 月底舉行大選。由於原本聯合內閣在國會 120 席佔有 61 席，但因為內閣陸續有人無法接受貝內特施政時，需要在 6、7 個政黨中妥協的狀況，因此到上周同黨議員奧爾巴赫退出聯合內閣，其他人都想跳船下，貝內特只好解散國會。

這次宣布解散國會事出突然，



以色列政府僅維持 1 年，恐再度面臨解散命運。(Photo from @nafalibennett via Twitter)

據以色列媒體透露，連國防部長與內政部長都不知道這件事；而解散國會也需要投票，若下周通過，貝內特就會下台，「擁有未來」黨魁拉皮德則成為過渡期的總理。兩人原本在組成內閣時，就有協議要互換執政、平分任期。

納坦雅胡有望回歸

這對於國會最大黨聯合黨黨魁、前以色列總理納坦雅胡來說利多，由於上次選舉後，各黨唯一目標就是終結納坦雅胡執政，因此才組成立場差異極大的聯合內閣，連阿拉伯政黨都加入。但納坦雅胡手握 29 席，遠比擁有未來黨的 17 席還要多，未來選舉若各黨不願再聚結，對想東山再起的納坦雅胡非常有利。

納坦雅胡想要透過擔任總理，豁免以色列司法單位對他的濫權與貪污調查。如果解散國會的決議通過，這將會是以色列 4 年來第 5 次選舉根據以色列電視台「Channel 12 TV」預測，若隔天馬上選舉，納坦雅胡有望取得 58 席，距離重回首相僅一步之遙。

圖文選粹

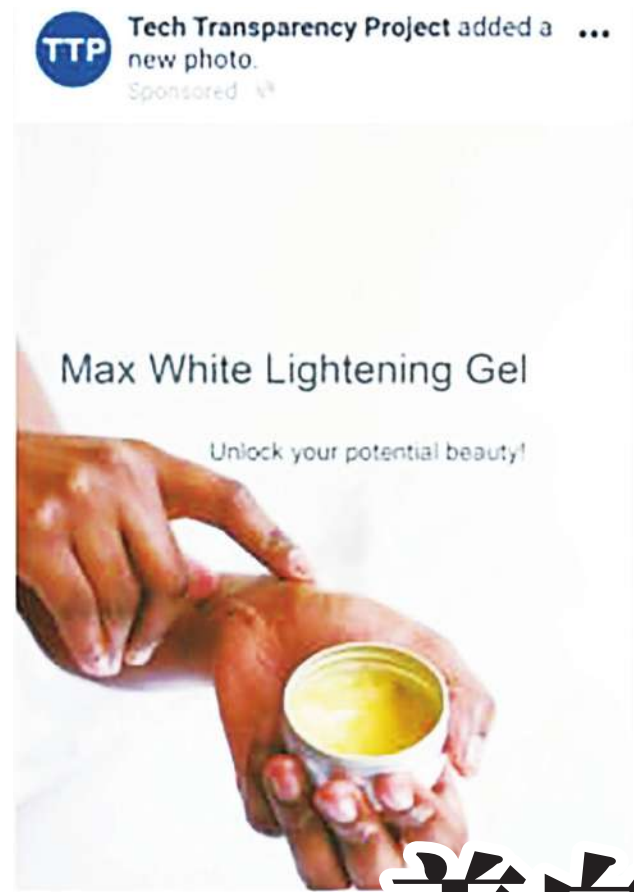
圖文 / 中央社

德總理稱普丁憂民主星火燎原 俄羅斯外交部駁斥



▲ 德國總理蕭茲表示，俄羅斯總統普丁擔憂「民主星火」燎原般蔓延到他的國家，還說他試圖分化歐洲，並回歸到一個由勢力範圍主導的世界。(圖取自 olafscholz 臉書)

▼ 資訊平台專家保羅故意向臉書提交違反規定的廣告，而該廣告不到一小時就被批准了。（臉書截圖）



美白產品藏毒害 社交平台推波助瀾

【本報記者簡嘉佑綜合報導】社交平台隱藏有害的美白產品！美白產業日漸蓬勃，社交平台的行銷功不可沒。但專家們警告，社交平台上的廣告規範不足，通常隱藏了美白產品內含有害物質的資訊，甚至允許自製含汞、皮質類固醇等「美白秘方」的行銷。專家呼籲，科技企業應加強對廣告內容的把關，並應負責監督產品成分。

社交平台行銷推手

《CNN》報導，美白產品的銷量呈現爆炸性的成長，而在社交平台上，各式廣告與推銷更是猖獗，光在抖音（TikTok）上，「#skinwhitening」（美白肌膚）標籤的瀏覽數超過了 2.54 億次，



社交平台上的廣告常隱藏了美白產品內含有害物質的資訊，甚至允許自製含汞、皮質類固醇等「美白秘方」的行銷。

而「#skinlightening」（提亮肌膚）的瀏覽量也高達 6200 萬。

奈及利亞皮膚科醫生本森長期致力於對抗非洲的膚色歧視，反對有害的美白方式，並創辦「擁抱黑色素」倡議組織。她說，「社交平台已經成為銷售美白產品最有利的工具」，擔憂社交平台上的內容恐怕使民眾產生「淺色肌膚等於財富與成功」的偏見。

《BuzzFoodNews》報導，相關企業常提供高報酬，讓社交平台上的網紅推銷美白產品，如中國社交平台抖音上，網紅李佳



琦向 4480 萬位粉絲宣傳美白；另外一位網紅駱王宇則對近 2 千萬的粉絲建議「要實現更白的肌膚」。

危險的美白秘方

專家警告說，透過社交平台販售美白產品相當容易，簡單幾個步驟就能在社交平台上設置商店，並向目標客戶發送廣告。但這些產品通常都具有汞、皮質類固醇等對人體有害的物質，但發文中卻見不到任何警告。

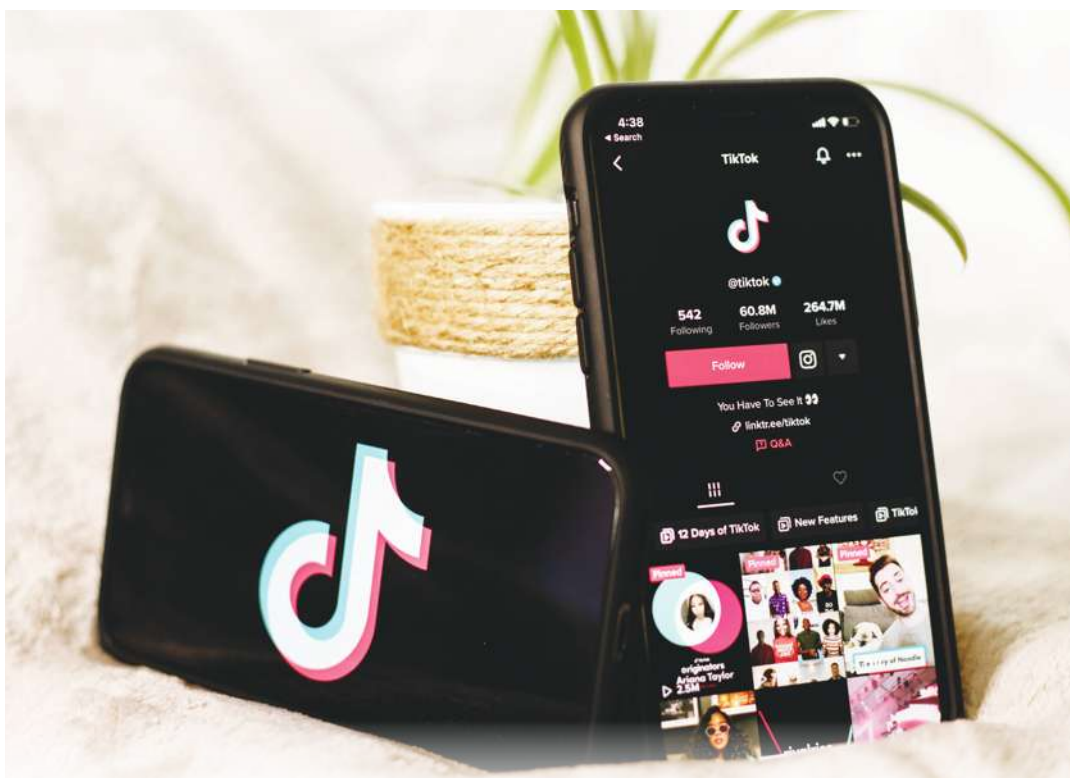
本森指出，數以萬計的美白產品氾濫於社交平台上，其中小型

販售商或自製美白產品特別令人擔憂，因為他們不需要「食藥署的註冊或認證」，甚至不需要向消費者說明成份，只需要說「這是一個美白秘方」。

執法不足成問題

資訊平台專家凱蒂指出，「大多數科技公司並沒有充分執行他們現有的政策」，如臉書廣告政策明確禁止「會產生負面自我認知的飲食、減肥與健康產品」，而凱蒂故意向臉書提交違反規定的廣告，內容為深色皮膚的女性正在塗抹美白乳霜，一旁標語寫著「釋放你的隱藏美感」，而該廣告不到一小時就被批准了。

專家們呼籲，企業應確實執行政策，監督產品內容，更有效的保護年輕用戶。



美中暑死亡倍增 無殼族無處棲身

【本報記者洪瑩霏綜合報導】跟台灣一樣，美國無殼族正受高租金之苦！鳳凰城屋漏偏逢連夜雨，在極端氣候與快速的城市擴張推波助瀾下，長期的高租金飆漲問題浮出檯面。無力負荷高房價的無殼族，在酷暑浪潮下，找不到容身之處，成為該城市一大隱憂。專家預估，租屋問題將成為繼酷暑浪潮後，下一波燃眉之急。

無家可歸者被熱死

根據《衛報》20 日報導，位於美國亞利桑那州的鳳凰城，在城市快速擴張，與全球暖化下禍不單行，成為美國最多的人因酷暑死亡的城市。自 2016 年以來，包含鳳凰城在內的美國亞利桑那州馬里科帕縣，中暑死亡人數增加了一倍多，而無家可歸者佔整體死亡人數的四成。

根據該縣的年度統計，與 2016 年相比，無家可歸者激增三倍，截止至 1 月 24 日的統計，9,026

名無家可歸者，有 3,997 人選擇在旅館或酒店避暑，其餘的 5,029 人則只能逗留在街上，暴露高溫的風險中，生命安全堪憂。

鳳凰城的住屋正義已亮起紅燈，在過去的六年裡，該城市的平均房租不停增長。亞利桑那州立大學的研究人員帕特里夏·索伊斯表示，鳳凰城成為極端氣候與高房價的受害者，但人們並沒有將這兩個因素扣連在一起，並認為租屋問題將成為繼酷暑浪潮後，下一波燃眉之急。

年長者恐成隱憂

根據 2019 年的一項根據《老年人居住危機研究》，年長者可能因日益趨漲的房租、醫療債務、工作安全性與家庭溝通不良議題等因素，而流落街頭，研究估計，無家可歸的老年人口到 2030 年恐會增至兩倍。針對美國鳳凰城的高房價議題，政府的相關配套措施顯然是刻不容緩。



▲ 極端氣候與高房價，美國鳳凰城首當其衝。（Photo on 維基百科）

圖文選粹

圖文 / 中央社

熱浪來襲、能源需求急增 歐洲如何填補缺口？



▲ 俄羅斯輸往歐洲的天然氣再次供不應求，加上今年熱浪提早席捲南歐，加劇各界對歐洲大陸可能難以在冬季之前填滿天然氣儲存設施的擔憂。

每人贈訂一份醒報給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961



看完醒報，轉贈鄰居信箱

加拿大決禁一次性塑膠 民團憂傷害經濟

【本報記者簡嘉佑綜合報導】加拿大政府於 20 日宣布，全面禁止生產與進口有害的一次性塑膠，範圍包括塑膠袋、免洗餐具與吸管等，此法律給予企業一定的緩衝期，預計於 2023 年 12 月才禁止此類物品的販售。但許多保守集團表示，此法律恐危害企業的創新能量，不僅無助減塑，還會傷害經濟。

加拿大禁一次性塑料

《衛報》加拿大每年使用 150 億個塑膠袋，每天使用 1600 萬根吸管，且塑膠回收率僅 8%。因此對此祭出法律，禁止一次性塑膠的使用，將於 2023 年 12 月正式實施，還將於 2025 年底再加碼禁止六種塑膠的出口。

聯合國近期報告指出，預計到 2060 年，全球塑膠的使用量將增加 2 倍，尤其以化石燃料為基礎的塑膠年產量將高達 12 億噸，每年產生的相關廢棄物則將超過



10 噸。

在過去 70 年裡，世界生產了超過 83 億噸塑膠，其中 60% 被丟棄在垃圾堆、海洋與河流中，或者被不當焚燒。此報告更敦促全球，應提高對塑膠與環境汙染等問題的關注。

恐傷創新量能

《半島電視台》報導，儘管政府已承諾給企業緩衝時間，進行調整，但加拿大企業曾堅決反對該法規。蒙特利爾經濟研究所（MEI）等保守團體表示，這些法規損害塑膠行業的創新的量能，將損害經濟發展，卻無法保證對環境有幫助。



加拿大政府表示，「已廣泛徵詢各方意見」，尋求相關法規的建議，並會針對企業轉向替代性塑膠產品提供指導與協助。加拿大政府於 2018 年就帶頭制定了《國際海洋塑膠憲章》，包括法國、德國等 28 個國家簽署了該憲章，都承諾減少塑膠使用，並提高塑膠回收率。

▲ 加拿大政府於 20 日宣布，禁止生產與進口「有害」的一次性塑膠。（網路截圖）

▼ 去中心化革命雖然已經開始，但加密貨幣的墜跌告訴我們，世界正在發生變化，但是朝哪一個方向還很不確定。(網路截圖)



加密貨幣有如自由落體

■ 張瑞雄
(國立臺北商業大學教授)

最近加密貨幣市場好像是高空彈跳的自由落體，加密貨幣跌跌不休，比特幣從去年 11 月的高點一比特幣兌換 68990 美元跌到不到兩萬美元，受傷最重的之一就是電動車公司特斯拉，目前持有 3.8 萬枚比特幣，財富縮水將近二十億美元，也拖累特斯拉股價也是跌跌不休。

一時河東，一時河西

特斯拉創辦人以前馬斯克專門割市場的韭菜，現在終於嘗到苦頭。而放空特斯拉股票的微軟創辦人比爾蓋茲是這次空頭的最大贏家。真是一時河東，一時河西。

另一加密貨幣乙太幣也從天

加密貨幣並沒有因為「加密」兩個字而特別的安全，因為其基礎技術區塊鏈最終仍然由軟體所控制，讓駭客有機可乘。

價 4808 跌到低於一千，正當元宇宙 (Metaverse) 和 Web3.0 美元迎來了轟轟烈烈的開端，這些通通都需要利用區塊鏈的加密貨幣來當支撐虛擬世界的經濟體系，去中心化互聯網、去中心化金融喊得震耳欲聾，但現實世界還是很務實，在通貨膨脹之下，看不見的資產還是不如實體世界的石油或房地產。

去中心化革命雖然已經開始，但加密貨幣的墜跌告訴我們，世界正在發生變化，但是朝哪一個方向還很不確定。

「加密」不見得安全

然後加密貨幣並沒有因為

「加密」兩個字而特別的安全，因為其基礎技術區塊鏈最終仍然由軟體所控制，而軟體一定可能會被駭客入侵。令人震驚的是，不管是加密貨幣交易所、非同質化代幣 (NFT, Non-Fungible Token)、分散式自治組織 (DAO, Decentralized Autonomous Organization) 等等，只要你能說出它的名字，它就被駭客入侵的歷史。今年第一季已經有超過 10 億美元的資金被駭，對於犯罪分子來說，第一季業績相當不錯！

例如在今年 3 月，有史以來規模最大的加密貨幣盜竊案之一，NFT 遊戲 Axie Infinity 使用的區塊鏈網路遭到駭客入侵，損失慘重。在 Axie Infinity，玩家可以收集並鑄造 NFT，駭客破壞了建立 Axie 項目的 Ronin 區塊鏈，盜取了高達 6.25 億美元的代幣，具聯邦調查局表示，北韓某個駭客組織應對此次搶劫負責。

重複提取資金

在今年四月，去中心化金融 (DeFi, Decentralized Finance) 平台 Rari Capital 遭到駭客攻擊，價值約 8000 萬美元的加密貨幣通過他們的平台被盜。區塊鏈安全公司解釋說，駭客使用了重入漏洞。重入攻擊涉及合約中的漏洞，這些漏洞允許攻擊者在原始交易被批准、拒絕或需要退還資金之前循環地重複提取資金。除了這起事件，去年多個 DeFi 平台都遭到重入攻擊，包括 Revest Finance、Ola Finance 和 Cream Finance。

正如美國「偉大的」總統演說家喬治·W·布希 (George W. Bush) 曾經說過的那樣：「騙我一次，真丟臉，真丟臉，你不能再被愚弄了。」但很多 DeFi 顯然沒有得到教訓，駭客的手法也都幾乎相同，但天底下傻子 (傻 Defi) 真多，以至於騙子 (駭客) 根本不夠用。

比爾蓋茲在最近一次座談會上說：「很顯然地，昂貴的猴子數位圖像將大大改善這個世界。」他指的就是「無聊猿」(The Bored Ape Yacht Club, BAYC) 的 NFT。他也將 NFT 交易斥為百分之百基於大傻理論 (greater fool theory) 的騙局，認為在這種想法下，只要你找到更大的白痴，就可以賣給對方，即使定價再高的 NFT 也能獲利。

大傻理論的騙局

所以大家看看戲就好，千萬不要癡迷呀！

小心！前面有狗屎

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

「小心！前面有狗屎。」這是大家常用的警語。在漂亮的社區道路上，常常是這裡狗屎、那裡狗屎，散步的詩情畫意為之蕩然無存，腦子裡浮現的全都是狗屎。

因為狗十分有靈性，很多人都喜歡養狗。我家早年也養了一隻土狗，起名「萬民安」，意思是牠來了，大家都平安。我們一回家，門尚未開，牠就會跳著叫著歡迎，甚是惹人喜愛。這隻狗老死後，我們家就未再養狗。

養狗麻煩多

養狗雖好玩，但問題亦多，例如：要為狗洗澡，否則會臭、會長跳蚤。最麻煩是要處理排泄物。家母常抱怨，我們養狗，她掃狗屎。那時我們上班的上班，上學的上學，只顧逗狗戲耍，享受養狗的樂趣，但卻把這種樂趣建立在母親處理狗屎狗尿的痛苦上。這也是後來我們未再養狗的原因之一。

有人處理狗的排泄物很有一套，那就是將狗帶到外面去，在外面拉屎拉尿。很多人有遛狗的習慣，其實就是帶狗出去大小便。這是「小心！前面有狗屎。」這句警語的根源，鄰居及路人跟著受罪。

考慮鄰居觀感



▲ 很多人有遛狗的習慣，其實就是帶狗出去大小便。這是「小心！前面有狗屎。」這句警語的根源，鄰居及路人跟著受罪。(網路截圖)

現在我們家雖未再養狗，但是家母仍然常掃狗屎，因為別人家的狗常在家門前的馬路上拉屎，不掃會噁心，不方便，只好皺著眉頭去清洗。此外想到這樣對別的路人也是善行一樁，掃狗屎的痛苦也就稍稍減輕一點。

在地狹人稠的都市裡，公寓房子原本是不適合養狗的。有人養狗，自己很懶，不為狗洗澡，臭得要命。但是狗主人可能因為身處毛屎坑，久而不聞其臭，居然一點也不在乎。

有人將狗養在陽台上，狗尿透過牆縫滴到樓下，不小心會滴在他人頭上，跟狗主人反映，好的會略致歉意，壞的竟惡言相向，甚至會說出：「哪有狗不撒尿的。」等不可理喻的話來，真是令人氣結。

狗叫妨礙安寧

養狗的噪音也是讓人受不了。有些人家的狗，每天會運動式的叫幾次，有人無人牠都要叫。公寓、路上人來人往，見人就叫，聞聲也叫，有時還會群狗唱和。有的狗體型高大，叫聲震耳；有的狗雖小，但叫聲喳喳不停，頭都會被牠叫炸。

我並不反對養狗，我也很想養條狗。但是養狗的先決條件是：必須有本事不製造環境污染、不妨礙鄰居的安寧。否則狗再好玩，也不應該養。畢竟，我們總不能將養狗的樂趣，建立在別人的痛苦上吧！

醒報法律公益服務站

(免費諮詢，自由奉獻)

諮商時間：

每周二、四上午 10.00-12.00 (採預約登記制)

受理諮商議題：家事糾紛、一般民刑法、智慧財產權、財稅諮詢、教會財團法人登記、訴願與行政訴訟、不動產登記

顧問律師：

陳業鑫律師 (業鑫法律事務所)、侯領律師 (致同國際法律事務所、英智國際法律事務所)



陳業鑫律師
(曾任法官、勞工局長)



侯領律師
(曾任法務主任、法律系講師)



站長：陳榮新弟兄

(東吳大學法律系畢業、專業地政士、台灣醒報法律顧問)

法律諮詢預約電話：

02-23581961

如有奉獻請匯至中華基督徒新媒體協會，以便開具抵稅收據

六種好習慣 讓你脫穎而出

高成效人士可以非常清楚描述，所期望的工作能為他們帶來什麼感覺，同時清楚哪些狀況會破壞自己的熱情、滿足感與成長。

■ 布蘭登·布夏德
(高績效教練)

「感覺很清楚明白，就好像你突然間體驗到全部的本質，脫口而出：對，就是這樣。」——杜斯妥也夫斯基 (Fyodor Dostoyevsky)，俄國文豪

尋求人生的清晰，要討論的是你應該怎麼思考明天，應該怎麼做才能與攸關今天的事保持連結。追求清晰的基本習慣，能夠幫助高成效人士長期不斷投入、成長、實現。

我們的研究顯示，與同儕相比，高成效人士更清楚他們是誰、他們要什麼、怎麼得到他們要的，以及他們認為有意義的事、願意完成的又是什麼。我們發現，如果能夠提升一個人的清晰度，就能夠提升這個人的整體高成效評分。

創造人生清晰

無論你的人生清晰度高是低都不必煩惱，因為你可以學習

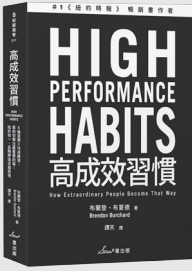
《高成效習慣》簡介

為什麼有些人、有些團隊，能比其他人、其他團隊成功得更快、更持久？成功的人為什麼有些痛苦不堪、一點都不快樂，有些卻比同儕更健康、更快樂、心理素質和動機更強，總是積極進取、樂在其中呢？

作者長年與團隊深入研究，用數以萬計的問卷調查發現，想要取得、長期保持成功，有六種習慣至關重要。無論你的年紀幾歲、個性如何、從事什麼工作、具有什麼天賦優勢或技能，只要有這六種刻意養成的習慣，能夠讓你脫穎而出。

出版社 / 星出版

出版日期：2022/05/11



如何提升。清晰不是一種有些人生來就有、有些人沒有的性格特質。就像發電廠並不「擁有」能、只是轉換能一樣，你也不「擁有」任何特定現實，你創造你的人生現實。基於同樣的思考模式，你並不「擁有」清晰，你「創造」清晰。

所以，不要指望你靈機一動，就會發現下一步該怎麼走。想要創造清晰，你得不斷問問題、做研究、嘗試新事物，發掘人生機會，尋找適合你的東西。有一天

若有需要奮力以求的目標，總是能讓我們精神抖擻，讓我們更喜悅、更有生產力、獲利更豐，對工作更滿意。

你走在路上，突然一個東西從天而降，砸到你的頭，從此你能看清一切，這是神話。清晰是仔細思考與努力實驗的成果，想提升清晰，你得不斷自問問題，進一步精煉你的人生觀。

認清自我

有關清晰的研究告訴我們，成功的人知道某些基本問題的答案：我是誰？（我珍惜什麼？我的優勢與弱點是什麼？）我的目標是什麼？我的計畫是什麼？這些問題或許看起來很基本，但知道這些問題的答案對你的人生影響之深，會讓你稱奇。

認清你是誰與整體自尊息息相關；也就是說，你對自己的感覺是否正向，與你對自己的認識有多深很有關係。反之，自我認識不清與神經質及負面情緒大有關係。

自我了解所以是初步成功的關鍵原因就在這裡。你必須知道你是誰，你的價值觀是什麼，你的優勢與弱點是什麼，你準備往哪裡去。這類知識讓你對自己、對人生產生較好的感覺。

挑戰性的目標

其次，你需要很明確、具有挑戰性的目標。數十年的研究顯示，特定而艱難的目標可以提升成效，至於這些目標是你自創，或是上級交付給你的並不重要。明確而需要奮力以求的目標，總是能讓我們精神抖擻，讓我們更喜悅、更有生產力、獲利更豐，對工作更滿意。在你的每一個人生領域選擇艱難的目標，是邁向高成效的良好起點。

你還應該為你的目標訂定限

期，否則你不會按計畫行事。研究顯示，為你的目標訂定一項特定計畫，讓你知道應該在什麼時間、什麼地點做什麼，能將你成功實現目標的機率至少提升一倍以上。

訂定明確的計畫，就像動機與意志力一樣重要。它還能幫你借鏡過去，以免重陷負面情緒——你愈是清晰，愈能完成工作，即使在你疲憊無力時也不例外。

高成效評分

當你見到步驟清楚擺在眼前時，想要不予理會也難。我們的研究證明這一切屬實，在一項調查中，我們要求兩萬多人閱讀下列陳述，從1到5分為自己評分，1分表示「非常不同意」，5分表示「非常同意」。

我知道我是誰，我很清楚我的價值觀、我的優勢與弱點；我知道我要什麼，我很清楚我的目標與熱情；我知道怎麼取得我要的。我有一項完成夢想的計畫。面對這類問題，得分愈高的人，整體高成效評分也愈高。高成效指標的數據並且顯示，清晰評分愈高的人很明顯愈有自信、愈果



決，過得愈幸福。

思考或記錄想法

根據我們的調查，清晰評分愈高的人一般都表示他們的表現比同儕好，而且覺得他們能夠有所貢獻。舉例來說，清晰評分愈高的學生，GPA 也愈高。也就是說，愈清楚了解他們的價值、目標與未來途徑的年輕人，GPA 愈高。

要做到並不難，只要針對這些主題，每天不斷思考或記錄想法就行了。但是現在，先讓我們專心探討這本書保證的事：為你帶來更進階的概念，幫助你提升成效。要做到這一點，先讓我們想想，凱蒂已經知道她是誰，幾十年來也不斷訂定、而且達成艱巨的目標。面對凱蒂這樣的人，你要說些什麼？

特定的世界觀

「我遙望遠方，見到應許之地。」——小馬丁·路德·金恩 (Martin Luther King, Jr.)

不久以前，我心想，不知道高成效人士是否有一種涉及清晰的特定世界觀——關於他們自己、他們要什麼，以及怎麼得到他們要的。如果有，他們比大多數人清晰的又是些什麼？

專注於未來

為了尋找答案，我對高成效學員的談話進行分析，請教成就議題研究人員，並且與高成效認證教練討論什麼能讓他們的客戶享有優勢。我純粹以「清晰」為題，針對近百位接受我們調查時自許高成效人士的人進行訪談，向他們提出下列這類問題：

有哪些東西是你百分百確定，能夠幫助你表現超越同儕的？為了讓自己能夠投入最重要的事物，你會專注於哪些東西？有哪些東西讓你搞不清楚？它們對你的成效有何影響？當你感到徬徨不安或不知何去何從時，你會做什麼？如果你要向一個接受你指導的人傳授你的成功要訣，你會

訂好這一季達標的明確計劃，還要會思考未來各項計畫的清單。更要以同樣專注的熱忱幫助他人，達到相同的目標。

說什麼？除了你創造的價值、優勢與計畫，你還知道其他什麼讓你成功的條件嗎？

在幾乎每一個關於他們是誰、他們要什麼的基本問題中，高成效人士都非常能夠專注於未來，非常清楚他們要怎麼做才能攀登

▲為你的目標訂定一項特定計畫，讓你知道應該在什麼時間、什麼地點做什麼，能將你成功實現目標的機率至少提升一倍以上。（網路截圖）

高峰。他們不只知道自己是誰而已；事實上，他們很少注意他們目前的性格或偏好，而是會不斷思考他們要做什麼樣的人，以及怎麼做才能圓夢。他們不僅知道今天的優勢，還知道如果想要更上一層樓，就必須在今後數月或數年精通哪些更廣的技能組合。

以同樣的熱忱幫助他人

訂好這一季達標的明確計劃，還會思考未來各項計畫的清單。他們不只思考怎麼做才能達標，更是以同樣專注的熱忱幫助他人，讓別人也能達到相同的職涯目標。

這種對未來的專注，遠遠超越

訂好這一季達標的明確計劃，還要會思考未來各項計畫的清單。更要以同樣專注的熱忱幫助他人，達到相同的目標。

我想當什麼人，或是如何達到自己與他人的期望。他們可以非常清楚描述，所期望的工作能為他們帶來什麼感覺，同時清楚哪些狀況會破壞自己的熱情、滿足感與成長。

（昀恬／轉）

· 下月書訊 ·

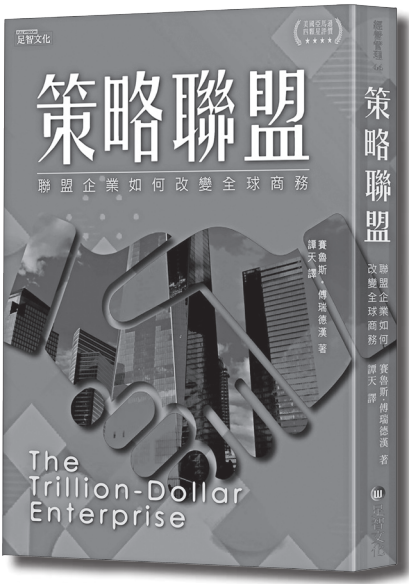
《策略聯盟：聯盟企業如何改變全球商務》

作者：賽魯斯·傅瑞德漢

出版社：譚天

聯盟企業的崛起，不僅是大勢所趨、而且是無可避免的。因為聯盟經營既能發揮每個人員的最佳能力又能避免因規模過大而導致的官僚劣勢；因此企業界自然紛紛採用這種經營模式而揚棄風險較大的傳統擴張模式。

在這本書中，作者將為我們提供一個絕佳的席位，來觀察這場驚天動地的巨變，並使讀者瞭解少數幾家的大企



《破浪者哲學》

作者：蕭容慧，周慧玲

出版社：天下文化

《破浪者哲學》勾勒趙氏夫婦生命的智慧結晶，為華人世界樹立典範。



趙氏夫妻獨樹一格的生命智慧，和讀者分享他們以何種原則與方法營造幸福家庭、培育下一代；信仰如何影響趙家人的待人處事方式；趙錫成博士又是如何怎樣慧眼獨具，對船運事業展開恢宏的長期布局；其中更有著他投身慈善公益活動的初心、成果與啟發。

本書既是趙錫成船長因「愛」縱橫四海的「船程」，他畢生無懼困難、破浪前行，無論是少時經歷、航行海上或是在異鄉打拚，近一世紀以來積累了令人折服的處世哲學。

《溫室裁縫師》

作者：溫可柔

出版社：雅書堂

買一件現成的衣服雖然輕鬆快樂，但是如果自己作的話，就能體驗到親手挑選布料時的喜悅，配上每完成一個步驟時的經驗提升，直到穿上親手製作的服裝瞬間，當你望著鏡中的自己，心裡會湧現無盡的喜悅，這就是手作的魅力所在！

選擇適合台灣濕熱氣候的亞麻、棉麻、天絲麻、水洗棉、雙層棉等布料，天然的素材不只透氣性佳，自然形成的輪廓也優雅自然。可以從書中挑選一款你喜歡的款式，試作看看。穿上親手作的衣服，不管是外



我是主的羊

我們到處漂泊，才體會，主可以在曠野，為我們開道路，
在沙漠為我們開江河。

■ 張文亮
(前台大教授)

6月07日
沒有人要吃那隻羊

「你使我們當作快要被吃的羊」(詩篇四十四:11)

我是羊，很容易被吃。

在學校讀書，在各種考場，在工作場合，在投資理財，在待人接物，在為社會發聲，我都是羊的角色，只有被吃的份。

羊是弱者，不會防衛，又不太會逃。

但是，時間一久，羊的周遭，許多強者都被吃了，羊還健在，因為羊有一位好牧人。

主讓容易被吃的羊，走過屠宰場，經過美食餐廳，繞過涮涮鍋，還到吃到飽的店，羊在裡面東張西望，進出平安，不是羊偉大，是主偉大。

多少次，羊看到刀都要砍下來了，但沒砍。多少回，羊看身旁的鍋在沸騰了，不是羊肉鍋。

羊實在稀奇，為什麼快要被吃了，還是沒有人吃？若不是主允

許，羊還是得保全。

學到什麼？主使羊在危險中，得安全。這是我的故事，我是主羊。

6月08日
禱告的記錄簿

「我幾次流離…這不都記在你冊子上嗎？」(詩篇五十六:8)

無論我們到哪裡，主都紀念。

主的紀念，如同祂有本冊子，將我們的需求，記在祂的冊子上。祂是好牧人，記得祂的羊。

啊，主要我們禱告的關鍵，是祂聽我們禱告，即使我們忘記，祂依然記得。我剛信主時，團契的輔導，要我有本禱告冊，記錄我對主的禱告。免得日後我忘了自己的禱告。主成就了，我還不知道。感恩的禱告，就少了。

這也免得我的禱告流於情緒，而非長期的持守，一時的感覺，而非長期的仰望。

我也學習由前後禱告的內容，逐漸看出主的帶領。

我的禱告也會錯，帶來失望、茫然，與掙扎，或是禱告一時得

不到答案，引發嘆息，或想放棄，去流離，也都記在我的冊子上。

感謝主，祂一路引領，將彎曲的我帶回。

主的冊子，記念我流離時的禱告。我的禱告冊子，記著我流離時對祂的呼求。

即使我失信，祂依然可信。

有時輸，比一直贏更好

「你使我們向敵人轉身退後；那恨我們的人任意搶奪。」(詩篇四十四:10)

如果我們相信上帝，以後打的爭戰都會贏，只會向敵人前進，不會退後，直到把敵人消滅。這種信仰是危險，是可怕，將成為偏差的「聖戰主義」。

我禱告：

不值得打的仗，求主讓我轉身。與真理無關的仗，求主讓我後退。

有些仗，輸比贏更好。

即使對方打贏了，開始在得寸進尺了，或是已在任意搶奪了，我依然相信，在我的生命裡，真正屬主的，是敵人絕對奪不去。

一直都贏的人，令人討厭，輸了反而可以交朋友。一直得勝的人，可能會進入誘惑。輸了，我們可以退到主面前。

有些事情，我忽然被主拉出場外，開始很難過，後來才了解，在場外比在場內，看得清楚。

主，我需要你，尤其我在高度熱衷，深度留戀，或認為非我不行的事上，求主教我轉身、退後，甚至讓給人。我不是聖戰士。

主啊，眾人需要的是你，不是我。

6月09日
漂泊與蒙恩

「把我們分散在列邦中」(詩篇四十四:11)

有一種信心，叫篤定。

即使流落在外邦，主依然會供應。

離開熟悉的環境，主仍然會保守。

與好友、同工分散，主還是有

▼為主的緣故，我相信成為笑談是榮耀。別人的笑談，是一時的，但是堅持下來，是有意義的。(網路截圖)



美好的、可認識的人，在外邦。

成為跟隨主的人，有個好處，流落到各處，看似曠野與沙漠，其實是流奶與蜜之地。我們到處漂泊，才體會，主可以在曠野，為我們開道路，在沙漠為我們開江河。

集中，可能會傳揚自己的名；分散，才知自己的名不重要。

信心的成長，可能是在外邦地，而非自己熟悉的土地。

感謝主，多少在外邦的日子，是我孤單時的蒙恩，缺乏時的飽足，與無助時的得幫助。

主啊，我可以加入你的軍隊嗎？

「但如今你丟棄了我們，使我們受辱，不和我們的軍兵同去。」(詩篇四十四:9)

看啊，我的軍隊，威武強大。看啊，我的官兵，軍容壯盛。

上了戰場，一敗塗地。

怎麼會這樣呢？在不可能失敗的地方，怎麼會失敗？這是我常有的經驗。是上帝丟棄了，使我成為常敗將軍嗎？

「丟棄」(cast down) 要與失敗相連，有幾個可能：

我本來會贏，上帝把我推到失敗那一邊。

我本來與上帝的勝利有約，但是上帝忘了，所以我失敗。

我本來很強、很棒，是上帝定意使我失敗。

上帝丟棄我們嗎？把這想法，從我自控的字典中，撕下來。

因為「我且說，上帝棄絕了他

▼上帝已經救我脫離死亡，我卻擔心，走路會跌倒，這是多麼不合理的事。但這經常是我的失焦下一步的平穩，似乎比生命得拯救更實際。(網路截圖)



的百姓嗎？斷乎沒有！」(羅馬書十一:1)。

上帝的帶領超乎我的成敗，超乎我的受辱，超乎是否與我的軍兵同行。

現今，我的軍隊，殘破不堪，我的官兵，又老又弱，主啊，我可以加入你的軍隊嗎？

6月10日
做事不要留把柄

「你使我們在列邦中作了笑談，使眾民向我們搖頭。」(詩篇四十四:14)

不怕被笑，是主給我們很大的恩典。

例如在街上發福音單張，在聚餐時低頭謝飯，在走廊上與有需要的學生一起禱告，上課前在教室門外為上課的內容禱告，邀請人去教會，考試時堅持不作弊等，都可能成為別人的笑談。

但是，為主的緣故，我相信成為笑談是榮耀。別人的笑談，是一時的，但是堅持下來，是有意義的。

世界收集我們的把柄

「笑談」(byword) 的原意，有「把柄」的意思。我知道，這世界會收集我們的把柄，成為關鍵時，公開嘲弄、修理的證據，例如「報帳的單據」，這種微不足道的東西，是叫一個人身敗名裂，最容易的把柄之一。

若是為主成笑談，那是榮耀。但是與一個異性，不經意的握手；與個廠商朋友，去吃一頓午餐；或在年節，收了某個其貌不揚的贈禮等，都可能成為暗中收集證據者的把柄。自己不要給罪惡，留地步。

上帝警告我們做事要小心，為人要機警，儘可能不留把柄，成為笑談。

下一步，怎麼辦？

「因為你救我的命脫離死亡。你豈不是救護我的腳不跌倒、使我在生命光中行在上帝面前嗎？」(詩篇五十六:13)

願主開我的眼目，不要做個大、小事不會分的人。

主救我的生命，脫離死亡，這是大事。救護我的腳不跌倒，這是小事。

上帝已經救我脫離死亡，我卻擔心，走路會跌倒，這是多麼不合理的事。但這經常是我的失焦：下一步的平穩，似乎比生命得拯救更實際。

我們不是由眼前的遭遇，來判斷上帝的拯救是否真實。也不是由上帝已經拯救，來判斷自己下一步，怎麼還沒有信心。

現實與永恆之間，有道連接的橋樑，我不知以後，會怎麼樣？但我願下一步，行在上帝的光中。

我也不知明天，會如何？但我願今天，活在主面前。

在星巴克拍到閱讀台灣醒報可領獎！

(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」，可贈送您一個月醒報實體報或電子報)



已有多位讀者
寄來領獎
了喔！

臺灣醒報
Awakening News Networks