

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



7 綠首長 挺林佳龍選新北



新竹選情 論文牽動全國



台灣最美與最醜風景 (韓乾)



《美國女孩》力克《月老》



《今日靈修》 城市候選人與文化

建造一個城市，要看人們如何把土地、勞力與資本組合起來。城市的外貌，反映出秩序和美學的運用。城市領導者應建立市民的榮譽感。年底縣市長選舉，候選人應說出自己要建立怎樣的都市文化？(6 版)

猴痘疫情逼近 醫籲風險族群打疫苗

醫師呼籲，沒有接種過天花疫苗或接種時間已隔 30 年的民眾，是感染風險比較高的族群，建議速接種疫苗。

【本報記者簡嘉佑台北報導】猴痘嚴重患者與免疫低下者需接受藥物治療！感染科醫師黃紹宗 10 日表示，猴痘患者大多可以自行痊癒，且治療天花的藥物也能有效對抗猴痘。此外，天花疫苗對猴痘也有效果，振興醫院感染科主治醫師顏慕庸呼籲，「沒有接種過天花疫苗」或「接種時間已隔 30 年的民眾」，是感染風險比較高的族群，建議接種疫苗。

症狀可自行痊癒

感染科醫師黃紹宗表示，症狀跟天花相似，但相較輕微。患者症狀包括發燒、畏寒、肌肉痛與淋巴腺腫大等。病患在發燒後一天至三天後，將出現如斑疹、水泡與膿包等皮膚病症，通常出現於臉部與四肢，狀況嚴重時，「疹子數目恐高達數千個」。黃紹宗提醒，兒童及免疫功能低下者更容易出現重症，引發後續的細菌感染、肺炎與敗血症。他指出，目前歐美流行的猴痘病毒株致死率不高，大多數患者不需要醫療介入，就能夠自行痊癒，針對有重症高風險的病患實施「支持照護」(Supportive Care) 即可。他指出，目前沒有針對猴痘的特定治療方式，但因為



▲ 猴痘是猴痘病毒所引起的一種罕見人畜間傳染病，主要發生在一些非洲國家，世界衛生組織表示，迄今逾 20 個國家共通報約 200 起確診病例。(網路截圖)

猴痘與天花病毒相當相似，意味著天花的抗病毒藥物與疫苗可以用來治療猴痘。黃紹宗說，目前已有數種藥物可用於治療猴痘，僅建議嚴重患者或免疫低下者使用。

天花疫苗防猴痘

天花疫苗能有效抑制猴痘的感染，顏慕庸表示，所以接種疫苗很重要，研究指出，天花疫苗稀釋 5 到 10 倍都還有效；如果民眾在 30 年內天花疫苗都還有效，但呼籲「沒接種過疫苗者」與「距離上次接種時間過長的年長者」，呼籲儘快接種疫苗。他強調，在還沒買到猴痘最新疫苗之

前，就國內天花疫苗的儲量來講，稀釋 5 倍大概能有 3 千多萬劑疫苗。

針對部分族群遭到污名化成為猴痘高危險族群的狀況，顏慕庸引用世界衛生組織的說法強調，只要與猴痘個案有密切生理接觸的話，不管是任何人、做了什麼事情，都有感染猴痘的風險。而且汙名化只會讓狀況更加惡化，為阻止疫情添堵。

猴痘致死率低

根據世界衛生組織 7 日表示，目前已接獲來自 58 個國家的猴痘病例的通報，總計超過 6 千名個案，案例多集

中於歐洲地區。世界衛生組織秘書譚德塞日前也表示，將從新召開委員會會議，討論是否將猴痘疫情列為全球緊急事件。

台灣於 6 月 24 日也公佈首例猴痘境外移入個案，該名個案自德國返台後開始出現症狀，接觸者皆無出現猴痘症狀。

日前該名個案的基因定序也出爐，為全球流行的歐美株，疾管署副署長莊人祥強調，比起死亡率恐高達 10% 的中非株，該病株目前全球造成流行，但目前僅造成 3 例死亡。

二度戒菸終於成功 陳時中分享經驗

【本報記者簡嘉佑台北報導】衛福部長陳時中終於戒菸成功！陳時中 10 日參加 2020 戒菸就贏比賽頒獎典禮分享戒菸歷程說，第一次戒菸的時候禁不起雪茄的誘惑，偷偷抽了菸屁股才失敗。但第二次因為確診擔心重症，所以從 6 月 1 日至今完全沒有再碰菸草，使得台下觀眾掌聲頻頻，董氏基金會董事長張博雅更送上寫有「健康無價」的大支票。

30 萬首獎得主陳先生則說，「戒菸就是表達對老婆孩子的愛！」因為父親因肺癌去世，家庭也因抽菸問題失去和睦決心戒菸。此次典禮除了頒獎之外，醫生也會檢測參與者體內一氧化碳的濃度，陸續傳出「3ppm，通過」、「2ppm，通過」、「3ppm，通過」的聲音，讓所有與會者一同見證戒菸者與見證人的努力成果。

陳時中雪茄破戒

陳時中表示，他的戒菸可以分成兩個階段，第一階段參與的時候，就持續沒有碰香菸，但過程中他的監督人(秘書)確診，導致缺乏監督，又因為有人送上了雪茄，就抽了一點菸屁股，想說戒菸是戒菸，但「交新朋友(雪茄)是另外一回事」，逗趣說法讓大家哈哈大笑。

他指出，在第二階段，剛好碰上自己確診，而抽菸會使得重症風險會更高，所以更加堅決戒菸的決心。陳時中強調，「6 月 1 日最後一口菸，持續到現在」，在沒有用藥、也沒有醫生協助下，靠著自己的毅力就戒菸了，更鼓勵民眾加入戒菸的行



▲ 戒菸學長李璦 (左一) 10 日說，戒菸好處多，不僅呼吸順暢、家人開心，還能省下一大筆錢。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

列。

藝人到場讚聲多

一頭金髮的戒菸義工、藝人李明依表示，一直以來都沒有抽菸的習慣，但過去常參與推廣戒菸的活動，家裡還有 2018 年戒菸就贏的活動 T 恤。董氏基金會菸害防制中心主任林清麗在一旁表示，「我有 2002 年的」。李明依馬上接話說，在推廣戒菸上，大家都要叫你一聲「姐」，逗趣互動讓台下哈哈大笑。

戒菸藝人唐玲說，自己有 25 年的菸齡，每天第一件與最後一事情都是抽菸，直到有一天聽到上帝的聲音，到戒菸門診尋求醫生協助，才幫助她成功戒菸，台下響起此起彼落鼓掌聲。戒菸學長李璦則說，戒菸好處多，

不僅呼吸順暢、家人開心，還能省下一大筆錢。

拒絕新興菸品

國民健康署署長吳昭君呼籲，「菸品是百害無一利」，不要誤信謠言使用電子菸與加熱菸等新興菸品來戒菸，請民眾可以善用政府提供的多元戒菸服務，更有戒菸專線、戒菸 App 與數千間的醫事機構，協助民眾緩解在戒斷過程中產生的不適症狀，有助於提高戒菸成功率。

張博雅則說，董氏基金會二十年來持續幫助癮君子戒菸，讓 23 名老煙槍成功戒菸，很高興比賽能夠幫助很多人成功戒菸，不僅造福許多家庭，更直接節省健保醫療花費。



▲ 為鼓勵衛福部長陳時中 (右) 成功戒菸，董氏基金會董事長張博雅 (左) 更送上寫有「健康無價」的支票。(主辦單位提供)

《焦點圖文》



短期火箭首發射 太空迷爭睹

全台首支混合式類衛星載具火箭 HTTP-3A 第二節火箭 10 日上午 6 時 12 分在屏東旭海順利發射，完成短期科研火箭發射場啟用後的首場發射任務，不少太空迷天剛亮就在觀景台等候，期待看到火箭升空。

圖文：中央社

社論

從安倍晉三遇刺 看國際競爭的無情

日本前首相安倍晉三遇刺身亡，震驚全球，經濟上他以「三支箭」力圖突破困境，政治上「抗中」，突顯他不凡的成就。但也顯示各國都為自身利益的現實，面對詭譎多變的政經環境，政府應妥善維護「台灣利益」，確保國家穩定發展。

日本失落的 20 年

1980 年代，日本經濟實力如日中天，掌握全球半導體產業，令美國芒刺在背，對日發動大規模貿易戰爭，1985 年，美、日、法、德、英等五國，在紐約廣場飯店舉行會議，簽署「廣

場協議」，五國同意出售大量美元，解決美國巨額貿易赤字，導致日圓在 2 年半內，升值兩倍，日本經濟陷入困境。

廣場協議造成日本經濟「失落的二十年」，半導體產業過去在日政府刻意扶植下，原由日立、NOR、富士通、三菱、東芝等五家公司為首，掌握全球 50% 市佔率，成為全球最大的半導體生產國，美國遠遠不及，當時也沒有台積電、三星。美國透過「美日半導體協議」，衍生 GAMS 政府間半導體協議，擊沈日本半導體產業。

安倍三箭經濟學

面對日本經濟失落 20 年，2012 年二度上任首相，安倍晉三提出「安倍經濟學」，射出三箭，試圖恢復日本經濟成長，這三支箭包括：貨幣政策極度寬鬆，以負利率降低消費者與企業消費及生產成本。財政政策增加基礎建設政府支出，實施企業減稅優惠措施，為經濟注入資金。

更重要的是結構改革，增加女性就業勞動力，推動勞動力自由化，允許更多移民進入勞動市場，緩和勞動負擔，促進經濟成長。「安倍經濟學」肩負重振日本經濟困境任務，成

效值得肯定，包括豐田汽車、索尼等日企，紛紛創下歷史新高營業額，但是日圓貶值卻也造成貧富差距擴大。

國際政治很現實

安倍晉三遇刺身亡，台灣當然遺憾，但是值得警惕的是美日之間有「美日安保條約」，面對亞洲最重要的戰略夥伴，論及自身經濟利益時，「美國利益」仍是美國經貿政策最重要的考量。出手之重，令人詫異，而安倍晉三為了恢復日本經濟榮景，付出最大的努力，也是有目共睹，值得肯定。

最近美國主導，全球規模最大的海上軍演「2022 環太平洋軍演」，即將在夏威夷群島週邊和珍珠港舉行，計有 26 國，多達 2.5 萬人參加。項莊舞劍，志在沛公，目標中國大陸，不言而喻。台灣原預期參加軍演，卻因美方考慮中國大陸反對而作罷，可以反映國際政治的現實面，台灣要注意維護自身的國防安全，不宜太過依賴盟國的保護。

保護「神山」

至於在經濟利益上，台灣現在固然執世界半導體牛耳，但

是看美國最近結盟日、韓發展半導體，台灣被排除在外，且參議院最近將舉行機密會議，商討全球創新和科技競賽，如何補助美國業界，發展半導體產業，成為討論的重點。台灣面對經濟、科技的競爭壓力，不言而喻。

安倍晉三遇刺去世，令人遺憾，但是他面對國際環境的現實，及努力振興日本經濟的付出，何嘗不值得台灣警惕及學習？再親密的盟邦，在面對利益衝突時，還是維護自身利益。台灣，一定要自立自強，才能昂首存活在地球上。

綠營首長齊發聲 推薦林佳龍選新北

桃園市長鄭文燦、高雄市長陳其邁、台南市長黃偉哲與嘉義縣長翁章梁都說，林佳龍是能夠替民進黨翻轉新北的「最佳人選」。

【本報記者呂翔禾台北報導】「林佳龍若參選新北市長，將扮演北北桃選舉的領頭羊，是民進黨最佳人選！」七位民進黨籍縣市長 10 日聯合推薦前交通部長林佳龍參選新北市長。到場的桃園市長鄭文燦、高雄市長陳其邁、台南市長黃偉哲與嘉義縣長翁章梁都說，林佳龍行政、地方、中央的經歷非常豐富，是能夠替民進黨翻轉新北的「最佳人選」。

此次造勢林佳龍本人並未親自出席，被問到是否會很尷尬時，鄭文燦回應說不會，「如果他來，反而顯得更刻意、更尷尬！」

中生代最佳人選

鄭文燦說，地方首長不好做，工作包羅萬象，而新北是全台最



▲民進黨 7 位縣市首長 10 日聯名推薦林佳龍選新北市長。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

大直轄市，有 400 萬人口，居民多來自其他縣市，需要有資歷豐

富的人選出來承擔。他也指出，雙北的提名對於整體選舉規畫非

常重要，因此新北市需要有強而有力的母雞帶領，而林佳龍就是

中生代中最佳候選人。

鄭文燦也承諾，若林佳龍順利獲得黨中央徵召參選新北市長，他將會扮演最強後盾，給予最大的支持與奧援。高雄市長陳其邁也說，林佳龍過去在學界與政界，擔任學者、國安會諮詢委員、新聞局長、台中市市長與交通部長，對台灣民主鞏固與發展有很大的幫助，且有豐富的地方治理經驗，是參選新北的不二人選。

隆重請佳龍出山

「新北就是民進黨的『隆中對』！」台南市長黃偉哲笑說，古有劉備三顧茅廬請諸葛亮出山，今有 7 位縣市長聯合推薦林佳龍選新北，且新北的雲林

同鄉會非常強大，在選戰中能給予林佳龍最強後盾。他推薦說，林佳龍在外交、國防、市政、交通與建設，都是不可多得的人才，希望他能投身新北選戰、穩定軍心。

嘉義縣長翁章梁也表示，他與林佳龍都是學運世代，當時林佳龍就已展現論述與領導才幹，統籌能力很強且接地氣，在交通部長任內多次到嘉義聽取旅遊業者意見，協助疫情下觀光復甦，讓很多業者極為讚賞，非常適合擔任新北市的母雞。

選新北非推坑

屏東縣長潘孟安、基隆市長林右昌與前新竹市長林智堅則以影片表達推薦林佳龍的態度。會後鄭文燦被問到，推薦林佳龍選新北是不是推坑，讓他對決侯友宜時，鄭文燦笑說：「不是推坑啦，侯友宜也沒那麼強！」

確診數低於 3 萬 增 71 例死亡

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土增 27708 例確診個案，增 71 例死亡！指揮中心發言人莊人祥 10 日以錄影表示，死亡個案中，有 70 人有重大疾病或慢性病史，50 人未打滿 3 劑疫苗，43 人超過 80 歲。本土確診數再度下降至 3 萬以下，僅新北市確診數飄破 4 千例，其次為台中市、桃園市與高雄市。

莊人祥表示，今日的死亡個案中有一例為 20 多歲的年輕男性，僅打過一劑疫苗，患有 B 型肝炎等慢性病，平日有酗酒的習慣，因為個案於 5 日未出房門，幾經父親呼喚都沒有回應，後來才發現昏迷於房間中，緊急送至急診後，到院時已沒有呼吸，後續 PCR 檢測發現陽性確診，研判心肺衰竭是主要的死因。

另一例為 30 歲女性，該個案有第四期癌症，並出現轉移的狀況，曾接種過三劑疫苗，先前出現咳嗽症狀，經視訊診療後研判為確診。

至於先前台大醫院 7 月 8 日公布的 2 例兒童染疫中風個案，莊人祥表示，直到記者會後指揮中心才向台大索要相關資料，目前已收到相關案件，經研判 8 歲個案為重症、12 歲男童為中症個案。

針對 8 歲男童部分，莊人祥表示，個案沒有慢性病也未接種疫苗；六月初出現發燒、四肢痠痛，並出現抽搐、嘴唇發紫，緊急至急診後發現血壓偏低、肝腎功能異常，PCR 陽性確診。個案住進加護病房，目前以瑞德西韋、免疫球蛋白、免疫調節劑、類固醇治療，轉出加護病房並出院，進行持續門診追蹤，發現目前恢復情形良好。

確診個案分布中，以新北市的確診數最多，共有 4372 例；其次為台中市 3474 例、桃園市 2947 例、高雄市 2935 例、台北市 2785 例；外縣市的確診數最少，金門縣 162 例、澎湖縣 160 例與連江縣 23 例。

為安倍降半旗外 也應關心確診死亡

【本報記者記者呂翔禾特稿】拚外交也要修內政！日本前首相安倍晉三近日遭槍擊身亡，蔡總統隨即宣布全國降半旗哀悼一天。安倍去世固然是國際大事，但國人更質疑蔡總統為何不在意眼前 7538 例因新冠確診而死亡的國人？此外，還有許多因政府鼓勵施打疫苗的民眾，看到蔡總統如此關注安倍之死，內心定不是滋味。

國難才降半旗

日本前首相安倍晉三 8 日在街頭演講時，遭歹徒從背後開槍而中彈倒地，經搶救後不幸身亡，享壽 67 歲。安倍的逝世也讓國際震驚，各國領袖紛紛表達哀悼之意，之後美國更宣布全國公家機關降半旗 3 天，

印度也決定要為安倍降半旗 1 天，蔡總統隨後也宣布要在 11 日降半旗 1 天哀悼安倍。

一般而言，降半旗多為哀悼本國重大傷故、重要人物逝世而有此舉，以示舉國哀悼。包括過去前總統李登輝逝世，全國降半旗 3 天，還有參謀總長沈一鳴等 8 位軍職人員因空難殉職，與悼念大魯閣號出軌事故、復興航空空難等不幸意外而降半旗。如今，為了前外國首相驟降半旗，難免引發爭議。

置確診死亡者何地？

尤其我國上次為外國元首降半旗是 1975 年為沙烏地國王費薩爾，而當時沙烏地還是我國邦交國，降半旗無可爭議。台日關係雖深厚，但並無邦交，禮節是否過重引人存疑。律師



葉慶元也在臉書發文質疑，安倍晉三不是現任友邦元首，也沒有對世界和平或人類進步有偉大貢獻，「為什麼可以下半旗？」

此外，美國在全國新冠肺炎死亡人數破 50 萬、100 萬時，政府都有宣佈降半旗以表示哀悼；反觀台灣因疫情大流行，截至 9 日已造成 7538 人確診死亡，死亡率一度曾於 13 天內翻

倍，上升速率為世界第 2 快，但蔡總統至今並未對這些確診死亡的家屬，表達慰問與哀悼之意，也不斷引發國人不滿。

美國、印度相繼為安倍降半旗，台灣為了台日友好加入跟風也許無可厚非，但蔡總統似應想想，國際有更多國家並未因安倍逝世降半旗。當我國為了無邦交關係的前首相降半旗之時，應考慮全體國人的感受。

▲蔡總統替安倍降半旗無可厚非，但更應該照顧我國老百姓的感受。（蔡英文臉書）



今日天氣

北部 25°-36° 多雲時晴



中部 25°-35° 多雲時晴



南部 25°-35° 晴時多雲



東部 26°-34° 晴時多雲



▼ 新竹市長將由國民黨林耕仁（左）、民進黨沈慧虹（中）與民眾黨高虹安（右）三強相爭。（網路截圖、高虹安臉書）



✓《九合一對戰系列9-新竹市》

林智堅論文門發酵 新竹選情牽動全國

【本報記者呂翔禾綜合報導】「林智堅的論文案，不只會影響新竹年輕人的選票，其效應恐外溢全國！」年底選舉新竹市長將由國民黨林耕仁、民進黨沈慧虹與民眾黨高虹安三強相爭，但章師大教授劉兆隆分析，辭職赴桃園參選的前市長林智堅的論文案，恐影響竹科的青年選票，甚至牽連民進黨全國選情。師大教授曲兆祥同意說，若青年票不支持民進黨，民眾黨的高虹安就有機會勝選。

人人有機會
新竹市長選戰將由國民黨 6 屆市議員林耕仁，對上現任市長林智堅推薦的副市長沈慧虹，而民眾黨立委高虹安雖尚未正式宣布參選，但最新的新竹市長民調顯示，三人民調大約都在 20% 左右，難分上下。

劉兆隆指出，林智堅會有兩件事情跨區影響新竹選情，首先是他的論文風波，另外還有他提前辭職選桃園，都會成為對手批評的把柄。高虹安之前在鴻海服務過，在科技業具有一定號召力，新竹是科技發展很重要的城市，如果參選非常有機會當選。

小智論文拖累選情
根據過往新竹選舉的得票分佈，只要能獲得 35-40% 的選票就

新竹市長將由國民黨林耕仁、民進黨沈慧虹與民眾黨高虹安三強相爭，但辭職赴桃園參選林智堅的論文案，恐牽連全國選情。

有可能獲勝，因此今年的選舉恐怕比往年更加激烈。劉兆隆認為，林智堅過去形象清新，在新竹頗有政績，但論文門的傷害可能比想像中大，因事關誠信，恐影響沈慧虹的選情。
劉兆隆甚至認為，林智堅的論文門若持續延燒，對其它縣市的民進黨候選人恐也有影響，「因為此次事件影響太大。」但距離選舉還有 3 個月，論文案發酵的狀況如何仍有待觀察。針對民進黨在新竹市推派過去罕為人知的副市長沈慧虹，是否會讓民進黨內部分裂，劉兆隆認為應該不會，民進黨在確定人選後都會非常團結。

年輕選票成關鍵
「年輕選票受政黨控制的程度不高，高虹安也許有機會！」劉兆隆認為，林智堅的論文門，可能造成青年或游離票的轉移，比較容易轉換到高虹安（如果她要選的話）身上，國民黨推林耕仁有助於鞏固基本盤，但在中間選民需要有更多著力才行。師大政

研所教授曲兆祥直言，新竹市選情有「台北市」化的趨勢。

他接著說明，「台北市」化的意思是指第三勢力有機會穩定拿下超過 20% 的選票，除了台北以外，最有可能的地區就是新竹，桃園、基隆以目前的民調來看都不太可能，雖然高虹安尚未正式宣布參選，但有些民調將她與林耕仁、沈慧虹相比，甚至還超過兩人，在三人大約都 20% 左右的話，高虹安選上的機會可能比欲

參選台北市的黃珊珊還大。
專業形象遭打破
曲兆祥說，林耕仁代表是新竹傳統的藍營支持者，過去藍營在組織動員上也比較完整，雖然過去在林智堅執政 8 年下，民進黨的基本盤成長不少，但藍綠誰比較多還不好說。他提醒說，林智堅受到論文的影響，游離票跑到哪裡會是誰能勝選的關鍵。

被問到推沈慧虹出來，民進黨內部的整合問題，曲兆祥說，新竹市的地方派系並沒有新竹縣那麼明顯，只要中央有幹部下來「喬一下」，他認為民進黨內部在選舉的整合問題不大，主要還是論文門讓林智堅過去年輕有活力、專業的形象受到嚴重打擊。

林智堅過度包裝
「林智堅蠻會包裝政策的！」

姓名	政黨	資歷
林耕仁	國民黨	6 屆新竹市議員
沈慧虹	民進黨	新竹市政府交通處處長 新竹市副市長
高虹安 (尚未宣布參選)	民眾黨	鴻海副總經理 不分區立委

製表：記者呂翔禾／台灣醒報

✓《九合一對戰系列10-新竹市》

清新形象有優勢 新竹選情票分散

【本報記者呂翔禾台北報導】「新竹選情各方都有機會，實質政見才能說服民眾！」針對新竹市長可能選情，綠黨新竹市議員劉崇顯受訪時指出，林耕仁有傳統選票優勢，但竹科外移人口多，民進黨推沈慧虹是考量人選清新；國民黨市議員參選人何志勇認為，可能參選的民眾黨立委高虹安不一定有機會。

三腳督勢均力敵
年底的新竹市長選舉，國民黨將由 6 屆新竹市議員林耕仁出馬，對上由民進黨前市長林智堅推薦的副市長沈慧虹，而民眾黨立委高虹安雖仍未表態，但外界普遍認為她將投入年底選戰。

劉崇顯分析表示，林耕仁是參選人中年紀最大、資歷最深的，他認為，國民黨推出他的原因是想要獲得更多香山區的選票，由於香山區屬於新竹市郊，是比較傳統、比較綠的選區，林耕仁長年來在地方的印象就是「資深的長輩」，在組織上會有優勢。不過他同時提到，新竹移入口比例已逐漸上升。

中間選民很重要
「如何獲得中間選民的票會是挑戰！」劉崇顯說，過去地方並沒有聽過沈慧虹，但林智堅還是堅持提名她，沈慧虹也隨後才加入民進黨，應該是因為怕 2020 年選舉的結果重蹈覆轍，藍綠都是推出傳統候選人（藍：鄭正鈐、綠：鄭宏輝），卻因此就讓當時參選的時代力量候選人高鈺婷拿了近 30% 的選票。

因此他認為，民進黨推派沈慧虹是希望爭取更多中間選民支持，雖然林智堅連任 2 屆，但新竹市基本上算是國民黨比較有優勢的選區，而且之前參選過民進黨立委的鄭宏輝很早就表態要選新竹市長，因此雖然黨已經提名，但地方基層應該還需要一段時間整合。

林智堅過度包裝
「林智堅蠻會包裝政策的！」

代表國民黨參選東區市議員的何志勇直言，林智堅在論文抄襲風波前的施政滿意度還有 55%，以連任兩屆的市長來說算很高，但林智堅任內並沒有妥善的解決新竹的問題，如交通、行人道過少、缺乏無障礙空間等，球迷關注的新竹棒球場整修也有瑕疵。

何志勇指出，2021 年新竹市廢污水回收公投以 87% 高同意率通過，要求制訂「廢污水管理自治條例」，但通過至今新竹市府卻遲未有動作；今年五月疫情爆發之初，市政府甚至沒有提供民眾線上疫苗預約系統服務，或特約診所存量查詢服務，非常不便民。隨著選戰進逼，許多問題會被翻出來檢視，加上沈慧虹在擔任副市長以前是交通處處長，而新竹長年來交通並未顯著改善，這也將會成為她的包袱。

「國民黨要假設自己會輸，才能置之死地而後生，贏得選戰！」何志勇提到，在竹科大量外移人口遷入下，傳統組織票的影響力有限，且根據之前民調調查，無論是林耕仁，還是現任立委鄭正鈐，民調大約都只有 20% 左右，這是國民黨的地板，因此要更積極提出新竹的發展願景，以政策獲得選民支持。

民眾黨要更了解地方

針對可能會參選新竹市長的民眾黨立委高虹安，劉崇顯則笑說，高虹安與高鈺婷相似處頗多，女性、姓氏相同、形象很清新，且都工程師背景出身，因此讓民眾黨認為有挑戰機會。劉崇顯強調，從 2020 年的立委選舉來看，操作棄保對於新竹選民並沒有效，因此高虹安確實有一定的勝選機率。

但他認為，高虹安的挑戰是要對新竹在地的議題要有更多了解，而且沈慧虹同樣形象清新，高虹安的優勢就沒有那麼大。劉崇顯也說，時代力量雖然目前還沒有推出人選，但難保不會有意外發生。何志勇則認為，民眾黨性質偏向「小藍」政黨，對林耕仁的選情會比較有衝擊。

% 經研隨筆 %

民眾痛苦指數 比實際更嚴重

■ 戴肇洋
(台灣省商業會顧問)

自從去年 4 月主計總處指出國內物價蠢蠢欲動訊息，去年 8 月消費者物價指數 (CPI) 年增率突破 2% 之後，迄今連續 11 個月維持 2% 以上，尤其自今年 3 月起連續四個月超過 3%，6 月更是創 14 年來新高達到 3.59%。

電價推升物價

此外，加上 7 月開始調漲電價，在業者反映成本下，勢必

更進一步推升物價，使得通膨壓力是否能夠在短期內有所緩和，已成為社會各界關注的焦點。

然而，在社會各界聚焦通膨壓力的同時，此一期間國內長期失業問題則是呈現山雨欲來之勢。從主計總處公布的失業率資料可以發現，5 月長期失業人數已增加至 43 萬人以上，失業率創七個月來最高達到 3.68%。

失業人數攀高

除了因場所歇業而造成失業人數持續增加之外，工時未達 35 小時人數直逼 30 萬人大關，創九個月來最高，更是顯示就業情勢極其嚴峻。

亦即民眾生活在通膨年增率加上失業年增率雙重上揚夾擊下所意味的「痛苦指數」，並未因政府宣揚經濟成長表現亮麗而大幅減少，反而從 2017 年的 4.38% 提高至 2021 年之 5.94%，呈現逐年升溫現象。

尤其今年以來，民眾痛苦指數更是在 CPI 持續飆高疊加下，2 月突破 6% 門檻達到 6.92%，5

月持續上衝突破 7% 創下 7.07% 單月新高。

薪資成長不敵通膨

此外，從可以緩和痛苦指數的受雇員工薪資觀察，在剔除物價因素後，今年前兩個月其實質經常性薪資為 4 萬 1,625 元，年增僅有 0.1%；實質總薪資為 7 萬 3,227 元，卻是年減 0.16%，再度呈現萎縮，無疑說明薪資成長不敵通膨飆高，讓許多基層民眾的生活更加拮据。

雖然政府部分官員曾經指出，目前台灣民眾所面對的痛苦指數狀況，比美國的情形要好；但是民眾所感受的痛苦指數真相，恐將較政府公布的數據更高，甚至多年以來皆在 6% 以上。亦即國內 CPI 數據，其實與民眾的實際感受之間存在頗嚴重之差距。

惜 CPI 未納房價

換句話說，其癥結在現行 CPI 組成分成 7 個基本分類、395 個項目中，並未與美國的 CPI 組成項目包括房價相同。若以去年國內房價來看，其中 15 個縣市平均房價漲幅皆在三成以上，如果 CPI 將房價的漲幅納

入，通膨不太可能低於 2%，民眾實際感受甚至超過 10% 以上，此意味著政府所公布的痛苦指數，根本無法真實反映民眾感受。

畢竟，「數字是冰冷的，民眾感受是真實的」。面對通膨持續未緩與失業可能升溫，加上家庭所得最低 5% 與最高 5% 的差距已擴大為 148.6 倍之下，政府與其不斷宣揚經濟情勢大好、出口續創新高，不如以更加「謙卑」反躬自省；同時透過前瞻政策替代政治考量「撒幣」補貼模式，讓社會更加公平正義，進而讓民眾分享更多美好果實，此乃消弭民眾痛苦指數關鍵。

陰謀論滿天飛 挑戰人民識讀力

美國假訊息與氾濫的陰謀論，凸顯人民對於民主制度、政府以及媒體日益衰退的信任與擔憂。

【本報記者洪瑩霏綜合報導】世界動盪不安，陰謀論四起！美聯社 9 日針對美國假訊息與氾濫的陰謀論進行深度報導，探討兩者在美國不斷蔓延的原因，結果凸顯人民對於民主制度、政府以及媒體日益衰退的信任與擔憂，而失控的陰謀論也會美國帶來政治極化與國家分裂的隱憂。

陰謀論四起

《美聯社》於 7 月 9 日報導，根據研究和調查顯示，在資訊時代下，各種有關社會、經濟以及科技的陰謀論蔓延在人們的生活周遭，

而且，專業的新聞機構往往不是民眾慣用的消息來源，種種案例顯示，一般人更傾向從社交媒體上獲取消息，並拒絕相信科學家、記者或政府的官方說法。

根據《紐約郵報》，一群大約 100 名的白人主義至上者在 7 月 3 日蒙著白色面罩，戴著法西斯旗幟的帽子，在波士頓獨立日前一天，穿越波士頓自由之路，自豪地將遊行的影片和照片上傳到川普支持者的論壇，宣傳他們認為一群撒旦正秘密地控制著全球的理念。

不過，這些陰謀論者並沒有獲得讚揚。許多社群媒體上的網友表

示，這些遊行顯然是聯邦調查局特工或反法西斯主義的成員，試圖透過散布假訊息，誹謗川普的支持者。

信任度下降

其他調查顯示，美國人民對於民主、政府以及媒體的信任度每下愈況，而這種不信任造成的鴻溝，使意識形態一致的群體，依然在質疑對方的動機和意圖。

美聯社 -NORC 公共事務研究中心去年進行的一項民意調查發現，只有 16% 的美國人認為民主運作良好，而 38% 的人表示民主僅些許發揮作用。

美國公共關係公司愛德曼二十餘年來，持續針對公眾信任進行調查。愛德曼主管 Tonia Reis 表示，信任是一種寶貴的商品，對經濟和政府的運作至關重要，人們若是沒有將公眾信任納入考量，等到真的意識到其重要性時，恐為時已晚。

政治極化使國家分裂

威爾康奈爾醫學院教授理查德弗里德曼博士認為，陰謀論者在爭奪訊息話語權的同時，



▲ 種種案例顯示，一般人更傾向從社交媒體上獲取消息，並拒絕相信官方說法。（網路截圖）

► 美國陰謀論與假消息四起，每下愈況的信任度分裂國家和諧，造成政治極化。（維基百科）

常將他們的恐懼轉為武器，以致傳播針對新冠疫情錯誤訊息，誹謗川普以及西方國家對於俄羅斯制裁等言論，凡此均對世界造成不良影響。

美聯社表示，當公眾信任破裂，國家的兩極分化和焦慮感就會增加，而人們便會自尋「替代事實」，陰謀論便隨之而來。



全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑／輯

《經濟學人》The Economist 抖音火速成長 燒出假消息問題

資訊戰的秘密武器！愈來愈多用戶對抖音 (Tik Tok) 上勁歌熱舞的影片愛不釋手，該軟體的經營業務也隨之蒸蒸日上，目前抖音更充斥著國際的最新消息，成為主流的新聞平台之一。然而，抖音的經營權仍掌握於中國企業手上，而該國對媒體的干預可謂是罄竹難書，導致西方國家都擔憂抖音成為下一個資訊戰的武器。



抖音成長超過 instagram

在抖音簡易的介面下，隱藏著驚人的智慧，以致它只使用了臉書一半的時間，就達到 10 億用戶的里程碑，且用戶在抖音上花費的時間，已是 instagram 的 1.5 倍。今年該軟體帶來的收入預計達到 120 億美元，且此數字仍持續上升中。

抖音對其他社交媒體帶來了難以想像的打擊，Meta 去年公佈財報時，股價暴跌了 25%，在在顯示臉書逐漸喪失投資者的信心。Meta 近期更以抖音為模板，重新打造旗下的社交軟體。但弔詭的是，美國反壟斷組織仍將槍口對向臉書，稱其在社交媒體佔據了「主導地位」。

抖音除了誇張的擴張速度之外，該軟體的所有權為中國企業所掌握，也讓西方國家的憂慮日益加劇。美國前總統川普曾迫使「字節跳動」（抖音的母公司）將抖音在美國的經營權，轉讓給美國的企業，最終未能成功。

私」，因為中國規定政府有權要求境內的企業提供任何數據。目前抖音內容除了歡歌熱舞之外，也能見到美國最高法院前的抗議現場、英國首相強森辭職的畫面，意味著該軟體逐漸成為有影響力的新聞平台。調查顯示，有 25% 的美國用戶表示，「抖音是他們的新聞來源之一」；在主流媒體比較沒落的國家，這個比例更高達 50%。

然而，中國政府積極干預媒體的狀況屢見不鮮，放大了外界對抖音的憂慮，例如擔憂該平台上出現「俄烏戰爭是北約組織的錯」等帶風向言論，加上抖音個性化的設定，更容易使得該軟體成為特定消息的回聲筒。

外媒反映，「字節跳動」應自發性增強抖音的獨立性，包括建立一個成員來自各國的獨立董事會、所有權能廣泛分配，與在中國以外的國家上市等方式。然而，如果字節跳動拒絕採行這樣上述的措施，恐將迫使西方國家將抖音列為拒絕往來戶。

成各國人民新聞來源

抖音最常被提到的風險就是「隱

【本報記者呂翔禾綜合報導】通膨讓伊斯蘭教信徒過節也難受！近日是伊斯蘭傳統大節「古爾邦節」（又稱「宰牲節」），穆斯林傳統上要穿新衣、宰殺牲畜分發窮人，但今年因俄烏戰爭導致原物料價格大漲，導致牲畜價格也隨之大漲，加上利比亞、阿富汗等地遭受內戰摧殘，大量民眾失業、流離失所，無法負擔牲畜，遑論分給窮人享用。

無力負擔牲畜

根據《美聯社》9 日報導，陽曆的 8 日至 12 日是伊斯蘭教



的重要節日「古爾邦節」，該節日是為了紀念先知易卜拉欣忠實執行阿拉的命令，打算獻

祭自己的兒子易司馬儀，在阿拉的寬免下，改用羊羔代替的故事。但今年因俄烏戰爭導致國際糧價大漲，也影響到伊斯蘭信徒過節的狀況。

傳統來說，穆斯林要穿新衣、宰殺牲畜（羔羊、牛）食用，若有剩餘者也要分食給窮人。但俄羅斯、烏克蘭的小麥多數都運往中東、北非地區，原物料價格大漲連帶牲畜的價格也大漲，許多信徒已無力負擔，過去在加薩走廊的難民營，宰牲節對他們來說，也是難得的糧食來源，如今也恐因通膨而中斷。

阿富汗的肉商喀拉辛受訪時說，去年他賣了 4、50 頭牲畜，但受到內戰、塔利班劫掠的影響，今年只賣出 2 頭；利比亞每頭綿羊價格飆升至 2100 美元，也讓信徒感嘆價格飆漲太過誇張；在加薩走廊，綿羊的價格在幾周內飆漲 4 倍，加上

各國都面臨嚴重的通膨，也讓今年的古爾邦節失色不少。

朝聖帶來商機

另外，這兩年受疫情影響，許多回教徒要到沙烏地阿拉伯的聖城麥加朝聖，也因沙烏地關閉國界而受阻，直到今年才解禁。沙烏地阿拉伯政府估計，今年可望有 100 萬人參加，而在全球遭遇通膨危機之際，可以說是為沙國經濟打了一劑強心針。

《以色列時報》提到，由於以、沙尚未能互相直飛，若以色列的穆斯林要到麥加朝聖，必須到第三國轉飛，也讓整趟旅程平均花費恐高達 1.15 萬美元，因此以色列政府也趁此時呼籲沙烏地政府開放直飛，希望藉此改善與沙烏地政府的外交關係。

◀ 受到戰爭與通膨影響，伊斯蘭教今年的宰牲節並不好過。（Photo on Wikimedia Commons）

圖文選粹

圖文／中央社

哀悼安倍晉三去世 東京鐵塔熄燈



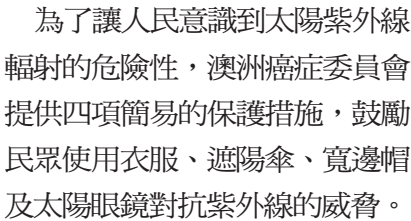
▲ 日本前首相安倍晉三 8 日在奈良助選時遭槍擊身亡。9 日晚間東京鐵塔熄燈表達對安倍的哀悼之意。

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

Microsoft | Centre de téléchargement Windows Office Navigateurs



2012年9月1日創刊 深度報導、極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站: www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價 10元
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 郵政劃撥帳戶: 50216232 投稿與新聞信箱/ anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 通訊處/(105)台北市松山區民生東路四段54號810室

▼ 東歐各小國，紅屋頂錯落在綠野中，美得令人難忘。(本報資料照片)



土地的故事

最美與最醜的風景

■ 韓乾

(逢甲大學退休教授)

近年來，聽到有人說台灣最美的風景是「人」。另外也有外國旅客說，臺灣的都市景觀醜陋有如貧民窟。我們聽了，自然非常不舒服。原因中最為人詬病的，莫過於髒亂和鐵皮屋了。奇怪的是政府幾十年來，竟自由放任，不加聞問。

各地建築展現風格

世界各地的建築物，在防風、抗雨、抗震方面的耐力，已具水準。它們的品質、設計、樣式、色彩，反映了各地方的特色。例如，到美國加州，你會看到磚色屋瓦與土色牆壁。在飛機上下望，達拉斯一片鐵灰。東歐小國，紅屋頂錯落在綠野中，美得令人難忘。中國江南的園林，纖纖細細的造景，又有另一種風雅。

建造一個城市，要看人們如何

我們應該擴大對城市的感官知覺，過去往往注意物質的建設，而忽略了城市的氣味、聲音和影像。

把土地、勞力與資本組合起來。城市的外貌，反映出有秩序和沒有秩序的概念，以及美學的運用。所得到的結果就是城市領導與市民的榮譽感，與自我認同的高貴感。如此建立富麗堂皇的博物館、公園，雕塑，以及有紀念性的建築，會使你的城市成為世界級的城市。

加強城市文化力

我們不可能，也不必追求成為世界上最好的城市。但是，可以成為最具創意的城市，最適宜居住的城市，交通最便利的城市，人們最友善的城市，等等。最重要的是要建立一個堅固的城市文化基礎；要尊重當地的文化與特性，也要接納外來的影響，追求當地與全球之間的平衡。

我們應該擴大對城市的感官知覺，過去過於注意物質的建設，而忽略了城市的氣味、聲音和影像。負責規劃的專家們，往往忽略了對城市的情感、知覺，和生活體驗。他們只注意空間框架，而不注意美、愛與快樂。

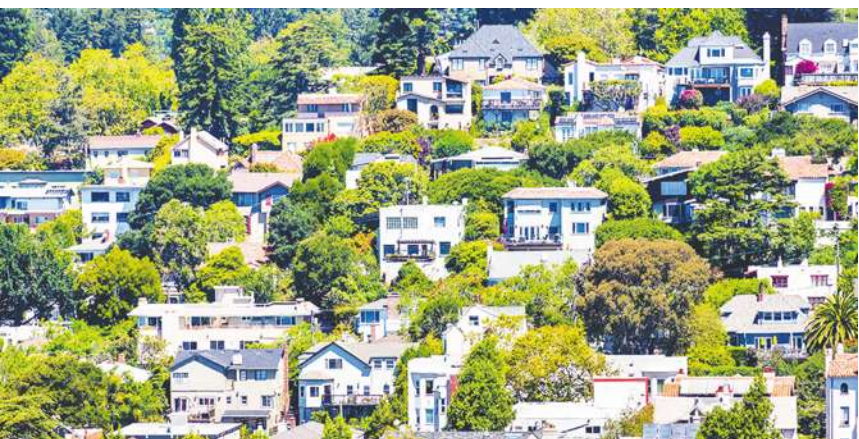
再造美麗風景

要用文化的觀點來瞭解城市，因為文化最能描述這個世界，它能說明社會的變化和其中的因果關係。文化所關心的是人的行為，人的行為又是我們所熟習的。透過文化，我們能瞭解許多世界上的故事。城市需要用故事來描述，故事能使每一個人，在城市裡貢獻他最大、最堅實、最崇高的力量。

長久以來，我們相信城市的建

造，只包括土地使用規劃和景觀。之後，我們認識到工程、測量、估價、土地開發，都是城市建造的重要元素。現在我們認識到，城市的建造還包含各種藝術、倫理與文化。因此，瞭解人們需要藝術、慾望藝術，產生財富、順應市場經濟的藝術，搭配城市交通動線的藝術，都市設計的藝術，創造力和影響力的藝術等。但是，最重要的是，好的城市建造，需要能增加各方面價值的藝術。

城市是一個包羅萬象的機體，它是一個居民所組成的社會，它也是一個設計出來的環境，它也是一個生態系。這些元素，由一個大家認同的遊戲規則所管理，就是文化。文化讓一個城市有特性、有個性、有脈動、有光澤。我們可以說，城市的建造，藝術、文化尤重於工程、科技。這樣，也許能使我們的城市，成為另一番美麗的風景。



▲ 世界各地的建築物，它們的品質、設計、樣式、色彩，反映了各地方的特色。美國加州的磚色屋瓦與土色牆壁，很有特色。(網路截圖)



▲ 中國江南的園林，纖纖細細的造景，又有另一種風雅。(網路截圖)



王院長跟你談天說地 69

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

有次應邀參加張老師文化公司及罕見疾病基金會舉辦的贈書儀式，活動開始，主持人說：「現在由不落跑老爸俱樂部為我們獻唱兩首歌曲，請大家鼓掌。」我問鄰座的陳小姐，她是罕見疾病基金會的創辦人：「為什麼叫不落跑老爸俱樂部？」

老爸不落跑

她說，有些家庭生有罕見疾病的孩子，做爸爸的常常是離婚或離家，將有病的孩子丟給太太撫養或照顧。這樣的落跑爸爸，在

當時台灣大約有四百多位。因此其他不落跑的父親就組織了「不落跑老爸俱樂部」，鼓勵身為父親的人，要勇敢的與太太一起承擔責任。

我聽了以後，覺得真是不可思議，天底下怎麼會有這樣的父親？真是要大聲的譴責他們。但是事後想想，也有點同情他們。罕見疾病有很多種，有些罕見疾病，真是令人無助，甚至徹底喪失活下去的勇氣，這些父親落跑固然不對，但他們畢竟只是普通人，何必責之過苛？

眾人挑擔容易很多

那麼，究竟該怎麼辦才好呢？

我覺得沒有遇到這樣苦難事情的人們，應該要有愛心的站出來，一起來分擔他們的辛苦，眾人挑擔，就容易很多。|

2007年，比爾·蓋茲在美國哈佛大學畢業典禮上說：「我們應該提供福祉給世界各地貧窮的人，因為得天厚的人，背負比一般人更沉重的使命。」

孩子活潑健康，我們會感到慶幸，但是慶幸之餘，有沒有想過，是否還有些什麼應該做的事呢？我們這群擁有健康兒女的人，和那些家有罕見疾病孩子的人相較，相對地說，我們就是得天獨厚的人。依照比爾·蓋茲的說法，我們背負比一般人更沉重

的使命，這個使命就是去分擔那些痛苦家庭的重擔。

這就像保險制度一樣，房子沒有失火的人，去分擔火災受災者的損失，是一樣的道理。

單身女兒負責照顧

有個女孩未婚，她負責照顧年邁多病的父親，直到父親歸了天家。但勞苦重擔並未完了，因為母親又罹患老人癡呆症，她伴隨母親十幾年，身心疲憊至極，一度想要自殺，有時更幻想，母親要是死了多好。這個女孩也有兄弟姐妹，但他們都結婚成家，只有她一人未婚，照顧父母的責任就落在她身上，由她一肩扛起。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生
講故事
之 98

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

有位朋友出國多年，回國時大家爭相請他吃飯，從早餐到宵夜，一餐都不放過。後來這位朋友跟請客的人說：「我已經拉肚子了。」請客的人說：「沒關係，你只要來就好，坐著不吃也不要緊。」一端出來的菜，仍是拼盤及前菜四道，外加主菜十二道，最後是甜點和水果。意思是說你吃不吃沒關係，我夠意思，為你擺下了大餐。

賓主盡「哀」？

中國人好客、好面子，造成諸多不便及浪費，有時更是「賓主盡哀」。有次一對近七十歲的美國老教授夫婦來台灣，在台校友會席開五桌，找來各路校友，齊聚圓山飯店。晚上八點多時，教授夫婦一下機便從機場直奔飯店與大家見面。

大家盡情地與老教授寒暄，自我介紹。但是教授夫婦年事已高，加上長途旅行又有時差，體力已不勝負荷，眼睛一直打轉，一臉疲備。終於有人發現了，建議教授夫婦先回旅館休息。兩位老人家才如釋重

整人的餐敘

負，用了兩道菜後就先走了。

這真是整人的餐宴，主人籌劃得半死，花錢又花時間，客人則痛苦不堪。類似餐敘如果多搞幾次，難保不會發生客人體力不支昏倒在餐桌上的事情。唉！這叫甚麼餐敘？

應酬令人厭煩

有次在台北開一項國際會議，地主國為了善盡地主之誼，特地找了工商界及有關機關分別作東宴客。以致客人在台的每天中午及晚上都安排了正式餐宴。中午吃完大餐下午接著開會，十分累人，晚上又吃，最後弄到外國客人當眾發脾氣說：「天天忙著吃飯，台北長甚麼樣子都不曾看見。」

客人發脾氣了，主人趕忙取消了一、二場晚宴，客人這才有機會去逛逛台北夜市，順便為家人帶點小禮物回去。

這真是好玩的事，主人費盡心力請客，又花了大筆銀子，客人非但不感謝，反而發脾氣，世界上有這種事嗎？有，我就親眼看過好多件。

這告訴我們甚麼？告訴我們請客吃飯，要以客人是否受用為第一原則，客人吃得舒服愉快，才能達到請客的目的，這才是真正盡了地主之誼。



▲ 請客吃飯，要以客人是否受用為第一原則，客人吃得舒服愉快，才能達到請客的目的。(網路截圖)

(本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《風傳媒》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。)

如果其他兄弟姐妹也分擔一部分責任，這個女孩的負擔也不至於如此沉重。

不久前，一位84歲的老先生，用鐵錘敲打螺絲起子，釘入患有帕金森症妻子的腦袋，讓她安樂死。原因是，自己年邁無力照顧妻子，又不忍見妻子為病痛所苦。這恐有許多爭議，法律問題暫且不談，就情來說，確有可憫之處。如果我們是他，我們該怎麼辦？說理容易，做起來就難了。老先生的兒孫都在美國，俗語說，養兒防老，真的能防老嗎？大家可能都心知肚明。

愛裡我們不落跑

那麼，我們是不是要譴責兒孫

不孝呢？也有不忍之處。大家可能會認為，大有為的政府應該比照北歐等高社會福利的國家，負起照顧老人的責任，這樣大家都心安理得了。但是我們要知道，羊毛出在羊身上，北歐國家租稅負擔比例高達50%，而我們尚不及15%，我們願意繳納這樣高的租稅嗎？恐怕大家都很不願意吧。

那有什麼好辦法呢？恐怕很難有單一解決之道，還是要大家一起來分擔。苦難的事不能只讓苦難的人承擔，大家都有責任，這就是「愛」，在愛的國度裡，大家都不落跑，只要有足夠的愛心，解決之道自然就會出來。

如何做抉擇？先看五大檢核點

為什麼會有情緒的存在？情緒對我們的生存來說是必要的。在解讀情緒背後的意義之前，重要的是要先檢查情緒本身。

■ 晏光中
(臨床心理師)

想像自己坐在車子裡，盯著儀表板上最令人擔心的一個燈號——引擎檢查燈。大家都很擔心這個燈號，因為它告訴我們，引擎可能有問題了。

現在，想像你拿一張微笑貼紙貼在引擎檢查燈上，因為你不想看到它。問題解決了嗎？其實並沒有。

不要忽視內在感覺

忽視問題只會在日後引發更嚴重、代價更高的問題。不管我們有多不喜歡那個燈，我們還是要感謝它的警告。你的情緒就像那個引擎檢查燈一樣，它的存在是為了告訴你一些重要的事情。

如果我們了解車子的這一點，

為什麼偏偏要忽視自己的感覺呢？人們往往把不舒服的感覺視為使生活更辛苦的麻煩事。但感覺可是你的朋友啊，不要忽視、逃避或否認自己的情緒，那只會讓事情變得更糟。

我們必須學習傾聽自己的情緒，然後提出一個重要的問題：「我的感覺想告訴我什麼？」在解讀情緒背後的意義之前，重要的是要先檢查情緒本身。為什麼會有情緒的存在？情緒對我們的生存來說是必要的。

速度有多快？紐約大學神經科學中心的心理學家約瑟夫·李寶博士(Dr. Joseph LeDoux)報告說，我們的大腦以四十毫秒(或一秒的二十五分之一)的速度接收訊號。

感覺引起你的注意

想在強烈情緒發生時，運用我們理性的頭腦是很困難的，因為情緒以閃電般的速度進入大腦中，戰鬥或逃跑反應以刺激腎上腺素的方式提高我們存活的機

又沒用」(假設你並不討厭你媽媽)，你不會無感。在我做心理師的初期，當有人挖苦似地問：「那讓你覺得怎樣？」我會很生氣。我覺得自己的專業好像被縮限成在「聊感覺」，但是治療師要做的不僅於此。

七種情緒

不過，現在的我已經是經驗豐富的心理師，我體會到情緒比想像得更重要。你感覺如何，真的很重要。情緒與我們內心深處的自我有關，也揭露了我們的價值觀。我們的感覺能夠提供關於自我認同和表面價值的重要線索，有時候，這兩者是我們自己並未覺察的。

談談情緒只是個開端，我們需要學會認清自己的感覺如何，以及為什麼會這樣感覺。但是我所謂的情緒指的是什麼？保羅·艾克曼博士是情緒方面的首席專家，定義出跨文化存在的七種普遍情緒。

提防憤怒的情緒

憤怒是在覺察到有不公平或不對的事情時，容易發怒的情緒，它給予我們面對不公時起而搏鬥的勇氣。相似地，憤怒的出現也保護我們不受情感脆弱的傷害。值得注意的是，不能因為覺得有什麼事情錯了，就表示它真的錯了。

憤怒這種情緒是對事情感覺不適的信號，所以明智的做法往往是在行動之前徹底溝通和思考相關問題。憤怒的一般表現包括嘶吼、侵略性行為、體溫升高、肌肉緊繃、咬牙切齒和／或握緊拳頭、心跳加速、挺起胸膛以顯示強大、睜大眼睛、橫眉豎目、緊閉雙唇。

難過之情

當我們失去某個寶貴的東西時，會產生難過之情。更大程度上，當我們得不到某個渴望的東西、某個人，甚或自己達不到預計的期望時，便會難過。被重要



談談情緒只是個開端，我們需要學會認清自己的感覺如何，以及為什麼會這樣感覺。(網路截圖)

的人拒絕、失去所愛、道別離、失去進行某事的能力，和因為不理想的結果而產生失望，都會讓人們難過。

再更深一層而言，難過也許源自於缺乏寶貴的目標，或是沒有能力達到那些目標。難過往往會發出安慰和支持的訊號來緩解我們的心痛。難過的一般表現包括胸悶、心臟和胃部感到壓力、身體沉重、目泛淚光、呆若木雞、目光朝下或看向別處、彎腰駝背、哭泣、雙目下垂和嘴角下彎。

高興是滿足的指標

這是大多數人都想要或努力爭取的情緒，因為高興是滿足和安康的指標。心理學家喬登·彼得森(Jordan Peterson)把快樂定義為，當我們的心理看到一條通往寶貴之事物的開放路徑時，所產生的一種情緒。

目標愈珍貴，快樂就愈多！

笑、滿足、笑出魚尾紋和微笑。

生存功能的情緒

我把恐懼和焦慮放在一起，是因為這兩種感覺都具有生存功能，只是來源不同。當我們察覺到不管是身體、情緒，或社會上的危險時，便產生恐懼。焦慮是一種神經質，擔心的往往是潛在的傷害。這些感覺可能釋出「戰鬥、逃跑、嚇呆、軟弱」反應的訊號，以避免傷害或不可抗拒的威脅。

危險的動物、高處、黑暗和死亡，往往造成人們的恐懼。不確定的未來、想像得到的屈辱、可能的拒絕和其他迫切的威脅，都會讓人焦慮。恐懼的一般表現包括心臟強烈搏動、呼吸急促、發抖、聲音提高、僵住不動、雙眉提高、張口結舌。

現在讓我們把恐懼、難過、高興以及憤怒的程度(強度從小到

我們的感覺能夠提供關於自我認同和表面價值的重要線索，有時候，這兩者是我們自己並未覺察的。

快樂和高興之間的差異在於，快樂比較像是獲得想要的結果的副產品，而高興是屬於我們內心深處、一種比較穩定的滿足感。高興的訊號代表著遇到好事情，快樂的一般表現包括樂觀感受、充滿活力、興奮、悠閒、明理、歡

大)，它們的意義為何以及傳達出什麼訊息，那種情緒的一般表現為何，情緒從最輕到最重(以可表現的程度來說)的強度範圍，還有當你感覺到它的時候，應該問自己的問題。

(昀恬／輯)

《做個選擇高手》簡介

身為臨床心理師的作者，從數百個研究個案和數千個小時的諮商經驗中，淬煉出任何人都適用的決策守則。不管生活面臨多困難的選擇或情境，都能透過此書提供的方法，找到屬於自己的最佳選擇。

「最佳決策架構」五大檢核點能夠幫助你克服困境，學習做出可靠、最佳選擇的技巧。培養針對一生中所有選擇以可靠的方法做系統性思考，並且創造正向結果。真正了解是怎麼做選擇，背後的動機，情緒和價值觀為何，以及為何導致某種結果。也能清楚地釐清關於你一生所有決定和選擇背後的動機因素、潛在原因，明晰了未來該如何行動做出對策。

出版社 / 三采
出版日期：2022/06/24



· 下月書訊 ·

醒報編輯部／輯

《奧卡姆剃刀定律》

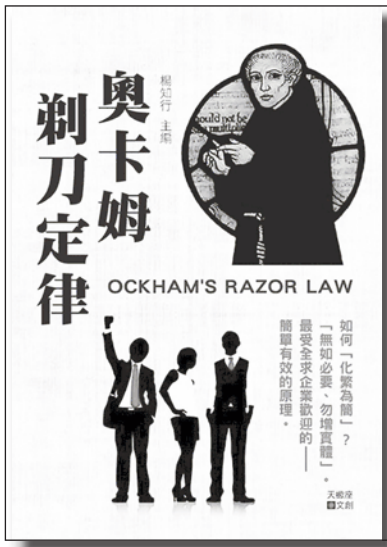
作者：楊知行

出版社：天蠟座製作

十四世紀時，有位名叫威廉·奧卡姆的修士，著書大力宣傳「唯名論」。他所主張的「思維經濟原則」即推崇「簡單有效的原理」，在他這把銳利的剃刀狠狠地揮出之後，帶動了歐洲宗教改革與文藝復興運動——這把剃刀後來就成了管理學中鼎鼎大名的「奧卡姆剃刀定律」了。

這個定律告訴我們在處理事情時，要把握事情的實際情況，不要吹毛求疵，畫蛇添足只會添亂，把事情復

雜化，唯有「實事求是」才能將各種事情圓滿順利地完成！



《你的夢想可能有點風險》

作者：陸子淵

出版社：親子天下

陸子淵，一個沉迷打電動，課業吊車尾，沒有特殊專長，國中因為愛現想博取同學眼球，環境資源匱乏，只好走上自主學習之路，無師通曉特效技術，成為神級影片特效師。

高工念印刷相關科系，高二即創立 SIXVFX 特效教學網，擅長後製修圖、製作動畫、3D 建模，高三開始經營網路社群，大量發表影音作品。因為想要推甄上國立大學，儘管學校沒有設備資源，自己仍設法累積大量影音作品，打造出獨特的學習歷程檔案上了雲科



《我的露營活動書》

作者：艾蜜莉亞·梅耶

出版社：蔚藍文化

準備好，一起到大自然裡探險吧！到野外露營或健行的時候，你可以觀察到好多現象，也有很多事情可以做——就算只是在自家庭院露營，也一樣樂趣十足書裡形形色色的活動點子，一定會點燃你對大自然的熱情，讓野外生活好玩得不得了！

面對野外求生的各種挑戰，你將學會搭建遮蔽處、製作指北針，還有學習如何打繩結等等技能。有些活動會需要大人幫忙，不過大多數的活動都可以自己完成。你可以將這本露



▼口碑甚佳的《美國女孩》得到最佳劇情片獎，卻只靠獨木支撐，僅得金馬獎最佳新演員獎。（中央社）

▼《月老》得到了最佳導演九把刀、最佳男主角柯震東、最佳視效。更具劇情片的冠軍相。（電影劇照）



台北電影節頒獎 之一



《美國女孩》靠獨木撐 力克《月老》

《美國女孩》只靠新演員獎獨木支撐，但《月老》得到最佳導演九把刀、最佳男主角柯震東、最佳視效，反而敗下陣來。

■胡幼鳳

（楊士琪紀念獎主委）

本屆台北電影節最佳劇情片由溫馨小品《美國女孩》力克娛樂大片《月老》，雖然兩片都入圍11項，看似勢均力敵。但《美國女孩》只靠一小獎獨撐，成為這次台北電影獎的神奇逆轉。

《美國女孩》只靠獨木

一般而言，最佳劇情片獎通常要有最佳導演或編劇等大獎支撐，2013年陳哲藝以新導演的第一部劇情片《爸媽不在家》力克王家衛的《一代宗師》，奪金馬獎最佳劇情片時，至少也是得到最佳新導演和原著劇本。

但是口碑甚佳的《美國女孩》只靠獨木支撐，僅獲金馬獎最佳新演員獎的方郁婷，再獲台北電影獎新演員獎，而《月老》得



到了最佳導演九把刀、最佳男主角柯震東、最佳視效，都是不錯的大獎，反而敗下陣來，令人不解。

當然這種情況並非首例，第28屆金馬獎最佳劇情片獎由楊德昌的《牯嶺街的少年殺人事件》

獲得，此片入圍12項，僅得最佳原著劇本獎，其他都落空，金馬評審說是由整體表現最佳來論定，《美國女孩》這次得到台北電影獎最佳劇情片，評審也說是由整體表現佳來論定。

新帝后討論最久

台北電影節新出爐的影帝影后，是評審爭論最久的獎項，《修行》中演怨婦的陳湘琪以一分之差險勝《美國女孩》的癌母林嘉欣，《美國女孩》取材自新

導演阮鳳儀自身經歷，是相當生活化的小品。

《修行》是導演錢翔根據作家王定國的短篇小說《妖精》改編，描述外遇丈夫讓妻子成神經敏感的偵探，表面破鏡重圓，但夫妻關係已疏離，而妻子常需靠靈修撫慰受創心靈。

錢翔曾以《秋光奏鳴曲》讓陳湘琪得到台北電影獎及金馬獎雙料影后，此次以小說後設方式改編原著，深掘女主角心理，量身打造，盡現陳湘琪演技。

在陳以文飾演的丈夫離家出走，女主角循線追蹤至小旅館，目睹風塵女倉皇逃走，看似弱不經風的女主角抓著醉得不省人事的丈夫，強勢按入注滿水的浴缸，險些失手殺夫。

陳湘琪演出妻子疑、怒、驚、悲的情緒表達都相當飽滿，她在演出前上了不少靈修課，片中有多場精彩的獨角戲，一場對著樹嘶吼的戲，無言的悲與刺心的痛，令人感受深刻。

柯震東稱帝令人意外

另外柯震東在新人范少勳和老將陳以文、張孝全環伺下奪影帝寶座，是比較讓人意外的結果，他自己上台領獎時都不免有些尷尬。

一出道就一炮而紅的柯震東，第一部演出九把刀導演的《那些年，我們一起追的女孩》，就讓他得到金馬獎最佳新演員獎，他以痴情、呆萌的戲路，廣受影迷歡迎，

2016年他改變戲路演出《再見瓦城》中的低層勞工，而首獲金馬獎最佳男主角提名，2021年他有兩部主演的電影報

名金馬，《月老》中的演出未獲提名。他以另一改變戲路的《金錢男孩》再獲金馬提名，但都落榜。

這次在《月老》中，他仍以最擅長的痴情呆萌戲路演出，卻能擺脫陪榜而獲得影帝，連他自己都有點意外。聽到評審的理由是演出「自然迷人」，訴諸他個人魅力時，令我都為之莞爾。

動畫之爭難併論

布袋戲動畫《素還真》得到今年最佳動畫獎，剛過世的「八音才子」黃文澤以其中一人配多角的聲音演出獲得傑出技術獎。這部以操偶技術結合3D動畫特效呈現武俠世界的布袋戲動畫，以現代動畫承載傳統文化，堪稱世上唯一的特殊片種。

金馬獎是把動畫長片和短片分開競賽，但台北電影獎把動畫長片和動畫短片一起競賽，實在有點不成比例，像入圍動畫片中令人驚艷之作的定格動畫《島影》，在美術設計及取材創意上都有傑出表現，雙眼鳥為融入獨眼鳥的社會，自挖一目，大蛙情緒勒索小蛙，雖然每次都流淚卻都更壯大，情節寓意深遠，19分鐘的動畫短片集美麗與殘酷於一身，但要和103分鐘的《素還真》較量，不只是成本上相差百倍，格局上也很難相提並論。

當近年金馬獎遭大陸與香港主流電影抵制的情況下，台北電影獎和金馬獎，形同國片一年兩度競賽，得獎者與落榜者可能更加體會「失之桑榆 得之東隅」，得失心不必太重，就當是參加電影盛會吧。

台北電影節頒獎 之二

■胡幼鳳

（楊士琪紀念獎主委）

台北電影獎的百萬首獎由感人的紀錄片《神人之家》得到，這部紀錄片以導演盧盈良個人奇特的家庭為背景，敘述久別返家的遊子如何修補親情，真實人生的轉折，讓人有滿滿的感動。

百萬首獎最大區隔

此片在台北電影獎會外賽獲得觀眾票選獎，在正式獎項連獲最佳剪輯、最佳紀錄片、百萬首獎。成為台北電影獎最大贏家。

台北電影獎的百萬首獎，正是台北電影獎和金馬獎最大的區別，不論劇情片、紀錄片、短片、動畫都有機會得百萬首獎，超高的獎金也是台北電影獎唯一贏過金馬獎的優勢。（金馬的最大獎是最佳劇情片，獎金只有50萬）。

入圍劇情片雨露均霑

而這次入圍的五部劇情片只有尚未上映的《童話·世界》未獲任何獎項，四部入圍片呈現雨露均霑的現象，《月老》得到最



▲《神人之家》正式獎項連獲最佳剪輯、最佳紀錄片、百萬首獎。成為台北電影獎最大贏家。（電影劇照）

佳導演、男主角、視覺效果。《該死的阿修羅》獲最佳編劇、女配角、配樂。《咒》獲最佳美術設計、男配角獎。《美國女孩》獲獎最少，只有最佳新演員獎，但最後卻捧回最佳劇情片大獎，令人費解。

唐福睿第一部編導的《童話·世界》入圍六項全落空，但被選為閉幕片，還被台北電影節主席易智言盛讚為台灣法律劇設下很高的「天花板」，張孝全的演技

出色，已讓這部探討權勢性侵與法律正義的影片受到矚目。

台北電影獎有二十個獎項，今年公布入圍名單時，即有多部與金馬獎去年名單重疊，因此是否得獎名單會重疊也引起高度關注。

與金馬大量重疊

9日公布得主重疊的部分果然有五分之一，包括最佳視覺效果《月老》、最佳新演員獎《美國

大贏家《神人之家》可區隔金馬

女孩》方郁婷、最佳女配角《該死的阿修羅》王渝萱，最佳短片《詠晴》。其中最特別的是《詠晴》這部出色的短片拿了大滿貫。而柯震東以《月老》得影帝，則令人跌破眼鏡。

《神人之家》雖是紀錄片，但讓人有如觀賞劇情片的轉折與感動，盧盈良紀錄下與債台高築的賭徒父親與經常生意失敗的通靈哥哥之間的互動，人物鮮活，令人趣味盎然，以不煽情的方式描繪人生轉折與感情流動，家人由疏離到和解，可見導演與剪輯功力，也印証資深導演王正方所說「真的東西最能感動人心」，得獎令人覺得實至名歸。

《詠晴》拿大滿貫

情節幽默、佈局巧妙的《詠晴》描寫與妻協議離婚的中年男子在颱風詠晴來襲時，瞞著妻子返家拿高爾夫球具，發生了一連串有家歸不得的意外，這部短片讓新導演張誌騰在去年金馬獎得到最佳劇情短片獎、今年金穗獎得最佳劇情片、台北電影獎得最佳短片獎，可說是拿了大滿貫。



▲令人驚艷之作的定格動畫《島影》（左）要和103分鐘的《素還真》（右）較量，不只是成本上相差百倍，格局上也很難相提並論。（電影劇照、宣傳海報）

