



延長役期、增購武器 不如創造和平紅利

有媒體報導，蔡總統在7月中召開的「國防軍事會談」中，觸及「義務役役期延長為一年」的議題，初步規劃95年次以後出生男性適用兵役新制，且在2024年總統大選後正式上路。

國防部隨即否認，並表示有關兵役制度改革議題，必須綜合考量敵情威脅、防衛作戰需求及部隊訓練能量等配套措施，以符合現代化戰爭的需求；全案刻正蒐整各界意見研議當中，尚未定案。

延役案呼之欲出

其實，國防部並未否認「義務役役期延長為一年」，只是考量到此一政策轉變，可能引發青年群眾的疑慮，造成政治上的衝擊，因此對於幾乎勢在必行的政策，只好說是「尚未定案」。

何況，七月中來台訪問的美國國防部長艾斯培，對台灣防衛能力提出「類指導棋」的建議，包括應大幅增加國防預算，加強徵兵制度，延長義務役期至少一年，並讓台灣男女參與義務役，同時加強後備動員能力等等，無論內容和時機都極度巧合，更證明媒體報導

所指的「義務役役期延長為一年」，95年次以後出生男性適用兵役新制，且在2024年總統大選後正式上路完全符合事實。

義務役延長一年

未來的國防預算在美方的壓力下，也一定會提高到比照美國，也就是至少占3.2% GDP的規模，女生將來要當兵也是即為可能。

因此，不必等到「定案」，現在就是討論義務役役期延長為一年，以及國防預算提高等等是否得當的時機。除了政治

因素之外，更要兼顧現實轉換及對經濟社會的衝擊。

預算與訓練兩大難題

就現實的轉換而言，有專家根據國防部的預算，計算現行服四個月軍事訓練役的役男，若延長為一年，預算員額高達7.76萬人，可能產生役男等當兵大塞車，與訓練場地不足而無法提供充實訓練等兩大難題。

而且隨著兩岸敵意螺旋上升，關係越趨緊張，戰備任務吃緊，又需要參與訓練新增兵源，戰備人力本身無法依據原

本進度完成各項戰技訓練，新增兵源也得不到紮實的訓練而淪為滯留的冗員，最後可能降低整體素質。

何況，延長役期極可能引發青年及其父母的反彈，最早也要拖到下次總統大選後才會上路，過渡期拉得越長，軍人戰力就越受影響，反而讓台灣限於不安全的境地。

勞動供給緊縮

最後，因為年輕人延長服役長達一年，會造成勞動市場的供給緊縮，從而造成工資上漲、勞工短缺的問題。而目前

國防預算已經占了中央政府總預算將近16%，超過經濟發展、教育支出，延長役期並採購軍火，都會大幅增加國防支出，又會進一步排擠經濟發展和人力資本的投入，影響經濟發展。如果又引發軍備競賽，恐怕經濟將付出慘重代價。

總之，與其擴充戰備，將國多的人力、資源投入國防，戰爭之下沒有贏家，但傷害經濟卻是事實，何不現在就從改善兩岸關係著手，設法降低兵凶戰危的風險，進而創造和平紅利？

裴洛西拜會立院 蔡其昌代表院長接見

蔡其昌稱許裴洛西是台灣最好的朋友，希望未來能有更緊密合作；裴洛西則讚美台灣在防疫、人權與氣候變遷上的成就。

【本報記者呂翔禾台北報導】一身簡潔白綠色套裝，搭配招牌珍珠項鍊，美國眾議院議長裴洛西訪台首站便來到立法院，3日清早拜會副院長蔡其昌與國會各黨團總召柯建銘、曾銘宗、邱臣遠與邱顯智等人。蔡其昌稱許裴洛西是台灣最好的朋友，希望未來能有更緊密合作；裴洛西則讚美台灣在防疫、人權與氣候變遷上的成就。裴洛西在立院會面完後，將會前往總統府拜會總統蔡英文與副總統賴清德。



高規格接待

此次裴洛西訪問立法院，有機會與民進黨團總召集柯建銘、國民黨團總召集曾銘宗、民眾黨團總召集邱臣遠，以及時代力量黨團總召集邱顯智進行會談。而立院外交及國防委員會召集委、

民進黨立委羅致政也獲邀出席；至於另一位國民黨籍召委江啟臣因剛從南非返抵台灣，尚在隔離期，無法與會。

立法院一早就佈滿大量警力進行人流、車流控管，濟南路、鎮江街、青島東路都佈滿了持盾的警察與拒馬。

第二起 BA.5 家庭群聚 變種病毒挑戰到！

【本報記者簡嘉佑台北報導】「BA.5是下一個挑戰！」指揮中心疫情監測組組長周志浩3日表示，本土新增23718例確診個案，另增32例死亡。指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞表示，日前北市爆出BA.5確診個案，其中一名個案的母親也確診，基因定序確定為BA.5，為國內第二起BA.5家庭群聚案，國內目前有4起社區不明感染源的BA.5個案。



▲ 疫情監測組組長周志浩3日表示，本土新增23718例確診個案，另增32例死亡。（指揮中心提供）

醫院能調整快一點，把損害降到最低。

增2名兒童重症

羅一鈞表示，新增2名兒童重症，都是1歲男童，其中1例為MIS-C，另1例為腦炎。MIS-C個案本身無慢性病，確診後數日後，出現發燒、右頸腫痛等症狀，服藥症狀仍不退，因為發燒持續且檢查有心包膜積水，懷疑MIS-C，使用免疫球蛋白治療，症狀逐漸改善，目前已經出院。

他指出，腦炎個案本身無慢性疾病，個案月前發生發燒、流鼻水等症狀，後續發現快篩陽性，後續更出現全身抽搐的狀況，送至急診後有腦水腫的狀況，住加護病房，並插管使用呼吸器，經過治療後，已經出院。

裴洛西旋風訪台 雷聲大盼雨點也大

【本報記者呂翔禾特稿】美國眾議院議長裴洛西不到一天的時間，就跑了AIT、立法院、總統府與台北賓館與人權博物館等5個行程，雖然她已經82歲，一路上她還是顯得神采奕奕，令人佩服；她在會談中多次讚揚台灣在民主、抗疫的成就，而此次出訪在會前已驚動各方，離開台灣後又會讓美中局勢產生什麼變化，台灣關心，全世界也都在看。

蔡政府高度重視

美國眾議院議長裴洛西亞洲行在訪問完馬來西亞後，2日特意繞過南海飛來台灣進

行訪問，令人窩心；3日，擔心周圍擠滿歡迎或抗議人潮，立法院大清早8點就開始對青島東路、濟南路進行人車流管制，很久沒有這麼大規模的警力部署了。

最辛苦的還是立法院的採訪，現場擠滿了各家媒體，只是為了裴洛西訪團進出中山南路大門的一瞬間，立法院的走廊本身就狹小，在門口往院區的3個走道都塞滿了攝影記者與腳架，即使在狹小、悶熱的室內，都無損媒體對議長的期待。

訪問的矛盾心態

在各個場合談話中，裴洛西再三強調安全、經濟與治理的重要，並一一介紹其代表團成員，對於立法院副院長蔡其昌對她的稱讚顯得有點受寵若驚，回應時都說是美國國會、跨黨派對台灣的團結支持，言詞間相當謙卑自抑。

到了總統府，與總統蔡英文會面時，裴洛西與蔡英文因為同為女性，感覺兩人惺惺相惜、一見如故。可惜的是，總統府此次提問只有找3家媒體採訪，而裴洛西在回答外媒「此行帶給台灣的實質利益」時，也只提及美國製造業與晶片需要台灣的合作，頗為可

惜。

期待更多實質利益

雖然裴洛西抵台前，台灣多數民眾都非常期待，其象徵意義之大，不只讓民進黨政府高興，卻也牽動美、中地緣政治敏感神經。也許就像裴洛西議長自己說的，並不希望此行節外生枝，這次迅雷不及掩耳的出訪雖短，但光是行前美、中、台各方的反應就那麼大，也讓人們好奇這池春水吹皚後，會帶給台灣什麼樣實質利益？這點不只國人關注，全世界也都在看。

推動脆弱族群接種

日前北部本土增2例BA.5個案，皆為北市的一男一女，分別家庭與職場接觸者各有一名陽性個案。羅一鈞指出，男性個案60多歲的母親，日前快篩陽性，病毒基因定序結果確定為BA.5，屬於國內第二起BA.5家庭群聚。他補充說，另一名女性個案，有一位職場同事也PCR檢驗陽性，病毒基因定序尚未出爐。

對此，指揮中心指揮官王必勝說，現階段推動脆弱族群疫苗接種，包括高齡、幼兒和高風險工作者等，並趁這階段檢視防疫物資存量，包括疫苗、藥物和快篩。

他指出，疫情趨緩就恢復常態醫療，疫情起來就擴大專責病房量，希望之後疫情再起時



今日天氣

北部 26°-34° 晴短暫陣雨

中部 26°-34° 晴短暫陣雨

南部 26°-34° 多雲陰陣雨

東部 25°-32° 多雲時晴

► 北京當局反制美國眾議院議長裴洛西訪台，繼暫停眾多台灣食品進口後，中國海總署再發布通知，3日起暫停台灣柑橘類水果和冰鮮白帶魚、凍竹筍魚輸入。（中央社）

▼ 中國宣布禁止台灣多項商品及農漁產品進口，台中市主要受影響的有柑橘類，市府3日表示，統計目前僅少部分茂谷柑有外銷中國，占台中柑橘總生產量不到1%；市府將持續協助國內行銷，也將加強拓展東南亞等其他市場。（中央社）



柑橘、白帶魚遭禁 農委會：加強內外銷

農委會主委陳吉仲在記者會中痛批中國禁運作法，在國際貿易「前所未見」，將會以外銷貿易、國內行銷、融資貸款與國際貿易緩解危機。

【本報記者呂翔禾台北報導】

因應。

貿易制裁前所未見

陳吉仲說，中國以農產品出現介殼蟲、漁產品包裝出現新冠病毒為由，全面禁止我國對陸輸出柑橘類和冰鮮白帶魚、凍竹筍魚輸入，是國際貿易前所未見的行為。他列出過去只要陸方有暫緩進口時，我方都有積極改善，而且我國包裝都有驗過，都是陰性，他呼籲中國以科學根據，與我國進行國際貿易。

農委會評估，柑橘類受影響8000公噸、白帶魚5500公噸、竹筍魚1000公噸，將透過外銷貿易、國內行銷、融資貸款與國際貿易4個途徑緩解危機：包括拓展新市場、強化加工與冷鏈、



農遊券、提供資金需求，向WTO爭取我國權益。外銷可望分擔文旦1000公噸、柑橘類600公噸、白帶魚300公噸，竹筍魚100公噸。

內外行銷緩解

另外，柑橘類內銷加工4000公噸，檸檬、茂谷柑、葡萄柚等水果內銷加工2500公噸，漁產品加工則是3000公噸，擴大國內行銷1600公噸。另外，農委會也提供周轉金5年的貸款，漁船最高可貸1300萬元、產銷調節可貸5000萬元，陳吉仲也說，已經在WTO食品安全檢驗委員會提出3次特定貿易關切，未來不排除WTO訴諸爭端解決。

陳吉仲說，農業部門應該利

用機會加速農業升級。有記者問說，台灣至今仍禁止中國800多項農產品的進口，是否擔心中國會借題發揮？陳吉仲只冷冷回一句：「到WTO來談」。針對中國的禁令，國內以柑橘類為大宗農產的豐原與東勢區農會受訪時回應，大陸貿易政策多變，近年已不銷往大陸，轉東南亞行銷，「果農要自立自強、分散分險、做好準備」。

漁船小心共軍演習

針對共軍將於美國眾議院議長裴洛西訪台結束後，在台灣周遭海域進行演習。漁業署署長張致盛表示，會透過漁業廣播與海巡署安檢提醒，若漁船有因演習休漁，也可申請補助。



金融機構家族化 公器私用應改革

■ 何 策 (資深媒體人)

金管會最近重罰凱基證240萬元，原因是大股東辜仲明出國，自帶廚師，每月6萬元特別津貼，竟由凱基證支付。另開發金在中壽併購案時，將公司財務業務透露給辜仲明，亦遭重罰2千萬元，嚴重違反公司治理，不利金融機構長期發展。

家族把持金融機構？

金管會這次重罰凱基證及開發金，再次暴露台灣迄今仍未將金融機構視為社會公器，家族化問題嚴重，大股東利用股權優勢，公器私用，將金融機構視為個人私產，不當使用公司資源，或干涉公司業務，取

得機密資料，破壞公司治理，影響公司正常營運發展。

開發金這次遭金管會重罰，是因為辜仲明以大股東身分，濫用凱基證公司資源，將私人出國自帶廚師費用報公帳，並因干涉開發金中壽大樓設計，將不動產出租予利害關係人，有違公司治理，金管會決議重罰。並處分未遵守公司治理原則的董事長及總經理。

多家企銀公器私用

不止開發金、凱基證因為大股東公器私用，不當使用公司資源，干涉公司業務，受到金管會處罰，新光金在今年3月，亦曾遭到金管會重罰，原因是已遭解職處分的大股東吳東進，涉嫌私自召開4次會議，其中三場，金控及銀行、保險、

證券子公司的董總及經理人，均出席會議，聽取吳東進的業務想法及意見。

金管會調查屬實，認為新光金已違反公司治理原則，再次重罰新光金，將董事長許澎處罰停職3個月，亦突顯金融機構家族化的現象嚴重。

不止如此，富邦金子公司富邦人壽從2017年開始至2019年，連續3年採購高價藝術品，卻是直接購買後，再進行補簽報作業，作業流程不合常規，而且董事長蔡明興國外差旅包機及費用核銷，發生「自己核銷，自己費用」狀況，違反利益衝突原則，亦與富邦壽費用核銷規定不符，遭金管會重罰2300萬元。

支持金管會鐵腕整頓

金融機構家族化，違反公司治理案例不止如此，過去中信金代墊大股東辜仲明保釋金9千多萬元，金管會查獲後，重罰1000萬元，時任金管會主委的顧立雄在記者會上，激動指責中信金，「碰到大股東就失靈，這已不是第一次，希望是最後一次！」

諸多案例可見台灣金融機構家族化情況嚴重，而且違法亂紀，圖謀個人私利情況層出不窮，對於政府近年高喊的公司治理，是最大的諷刺。金管會這次再次因為大股東不當干預公司經營，並報私帳，重罰公司，值得肯定。台灣金融機構應擺脫家族化色彩，讓專業經理人經營管理，才能創造企業更大的價值。

3項好康 5大遊程 參山振興再加600元

【本報記者杜聿鏗台北報導】

12條豐富遊程，再加碼600元補助！觀光局3日舉辦「趣遊參山遊程」記者會，觀光局林信任副局长與觀光公會等代表公布國旅補助加碼超過600元的豐富好禮，力拼竹竹苗、中彰兩大觀光圈的疫後觀光，8月8日起開放報名採果、蘭草編織、台灣味增釀造等特色遊程，並開放旅遊同業申請補助，回饋旅客。

免費伴手禮

為響應「悠遊國旅自由行補助」，與中彰、竹竹苗觀光聯盟合作，加碼超過600元的3項好康，包含「深度導覽服務」、「特色體驗活動」、「在地伴手禮」，並配合谷關松鶴部落獵人體驗營、部落成年禮、全台唯一搭牛車行經潮間帶的「海牛採蚵」等5大遊程，邀請民眾共襄盛舉。

而台灣觀光代言人喔熊組長和身著旗袍、國外旅客代表舒舒則在現場推廣12條遊

程，遊程中不但有吃有玩，還包含蘭草文化、客家傳統文化與彰化扇形車庫等專業導覽，且有機會免費拿到在地伴手禮，如鳳眼糕、杭菊茶、果醬、檸檬乾等在地特色產品。

尚有7成補助加碼

林信任說，「悠遊國旅自由行補助」經費目前用掉了3成，尚有7成的空間可以加碼，這次參山觀光圈的計畫，每名遊客除了國旅補助外，都有機會獲得加碼600元的補助，號召遊客參與。

竹竹苗觀光圈總召集人江百松說，目前有12條一到三日的遊程，包含風華古蹟、鐵道旅行、地方農產巡禮等，也希望旅遊同業多推出行程促進地方發展。中彰觀光聯盟副總召集人吳世長則說，「以前彰化太低調、古意」希望這次的補助促成地方品牌整合，適逢彰化扇形車庫百年，期待旅客玩得盡興。



台灣觀光代言人喔熊組長和身著旗袍、國外旅客代表舒舒則在現場推廣12條遊程，遊程中不但有吃有玩，還包含在地專業導覽。(photo by 杜聿鏗)

濾鏡活動推廣母乳 拍照上傳可抽 iPhone

【本報記者簡嘉佑台北報導】

透過抽獎活動打造優質哺乳環境，民眾只要拍照上傳就能抽iPhone 13！國健署副署長魏璽倫3日表示，國健署推出「母乳哺育濾鏡」，讓民眾拍照上傳，共同支持優質的哺乳環境，同時還能抽大獎。台灣母乳協會秘書長高宜伶指出，母乳內含多種天然抗體，有助於嬰兒健康。

明星夫妻檔顏嘉樂與狄志杰也帶著龍鳳胎一同參與，龍鳳胎拿著「支持母乳哺育」的手牌，時而高舉手牌向前展示給來賓，時而拿手版遮住臉，更害羞向爸爸討牽手，相當活潑可愛，更勝兩位明星的光彩。

明星分享親身經驗

高宜伶指出，過去國際組織僅建議為新生兒哺育母乳4到6個月，後續則由母乳添加副食品餵到1歲。但現在修改建議哺育母乳到2歲，顯見母乳的好處多多。她強調，配方奶都是以母乳作為「黃金標準」，但合成比不上天然，母乳內含相當多的天然抗體，對嬰兒的健康多

有助益。

顏嘉樂分享母乳哺育甘苦談說，小時候最大的夢想就是當一個媽媽，最幸福的畫面就是嬰兒在母親懷中吸奶，還說「嫁了一個好老公」後，就達成了自己的夢想。她指出，因為爸爸（狄志杰）本身有點過敏，也希望能透過母乳改善過敏狀況。

打造哺乳環境

為了推廣支持哺乳環境，國健署發表首款「母乳哺育濾鏡」，設計新生父母、親友與同事等不同角色模式，搭配不同宣言共同支持母乳哺育，宣言如「母乳哺育，姊可以」、「哺乳母乳不容易，為自己按個讚」等。

民眾可以下載濾鏡後，「開啟活動濾鏡」、「用濾鏡拍照或錄影」、「將照片或影片上傳至臉書或Instagram」，並設定為公開，最後「至國民健康署臉書專貼文下留言」。魏璽倫透露說，此活動還可以抽獎，獎品包括兩隻iPhone還有空氣清淨機，盼能讓台灣接軌國際友善母乳環境的趨勢。

▼ 蓋達首領遭擊斃，讓塔利班在國際的可信度降低。（Wikimedia Commons）



塔利班窩藏蓋達首腦 離國際承認更遠

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國擊斃蓋達組織的首領後，竟讓塔利班的處境更加艱難！美國7月31日以無人機擊殺蓋達組織首領查瓦希里，但過去塔利班在阿富汗時曾宣示，不會在阿富汗境內包庇恐怖組織，也讓國際對塔利班的可信度更低。塔利班過去就已因女權問題不守信用，遭西方國家制裁。

塔利班窩藏罪犯

根據《美聯社》3日報導，塔利班早在美軍從阿富汗撤退時，就在《2020杜哈協議》中承諾不會在境內窩藏蓋達組織成員，但查瓦希里的死也開始讓美國懷疑，塔利班與蓋達組織的關係，恐比想像中還要密切。

《美國之音》提到，美方與塔利班互相指責雙方違反《2020杜哈協議》，塔利班表示，這只是更加印證美國過去20年在阿富汗治理經驗的失敗；美國國務院則批評，塔利班只是再次證明他們會以恐怖主義統治阿富汗，對全球安全造成嚴重威脅。



根據美國情報單位透露，查瓦希里在喀布爾所待的住所，是塔利班資深領導人哈卡尼的重要盟友提供，但塔利班不允許記者在該地遭美軍無人機轟炸後前往採訪。而由哈卡尼家族成立的「哈卡尼網絡」，在1980年代蘇聯入侵阿富汗時，就是重要的游擊隊要角，也是蓋達組織的起源之一。

派系角力影響國際

不過，國際危機組織伊斯蘭武裝組織資深分析家德

衣索比亞人道危機

【本報記者呂翔禾綜合報導】衣索比亞政府對境內提格瑞地區的封鎖太嚴苛，讓美國與歐洲2日紛紛呼籲衣索比亞當局解除封鎖，否則提格瑞省內得不到政府提供的醫療、水電等公共服務，已經面臨嚴重的人道危機。衣索比亞政府與提格瑞地區自2021年6月因修憲問題發生衝突，但衣索比亞對西方的干涉非常反感。

儘速恢復公共服務

根據《半島電視台》報導，美國衣索比亞特使漢默與歐盟特使韋伯2日聯袂拜訪衣索比亞，與政府和提格瑞解放陣線領導人見面，討論提格瑞地區的人道危機與內戰問題。美歐特使聯合聲明強調，在提格瑞境內恢復電力、通訊、金融交易與其他基礎服務非常重要。

因此他們希望衣索比亞總理阿比能儘快與提格瑞解放

美、歐籲停止封鎖

調查，原本遭到衣索比亞政府反對，但後來還是決定放行。人權委員會將會拜訪數個地區進行田野調查，並與副總理、司法部門會面。

衣索比亞不情願

《美國之音》提到，美歐特使希望非洲聯盟也能加入斡旋衣索比亞政府與提格瑞陣線的談判，讓兩者的對立能早日平息。目前衣

索比亞政府最新的態度是上週發言人胡賽因宣布，政府願意接受「無預設前提」的對談。

《半島》另一篇報導則提到，衣索比亞對於西方的提案也沒有很情願接受，讓俄羅斯有機可趁，希望藉此拉攏衣索比亞，俄羅斯外長拉夫洛夫訪問衣索比亞時，還表示願意協助國內不同勢力進行對話。



▲衣索比亞的國內問題，成為西方與俄羅斯角力的戰場。圖為衣索比亞總理阿比。（Photo by @PMETHiopia）

▼ 河馬是僅次於大象與犀牛外，體型最大的哺乳動物，除人類之外幾乎沒有天敵，甚至有驅趕獅子與殺害鱷魚的紀錄。（Photo on Flickr under C.C. License）



非洲最強生物河馬 西非籲列為瀕危動物

【本報記者簡嘉佑綜合報導】沒有天敵的河馬，竟然要被列入瀕危動物名單！河馬是僅次於大象與犀牛外，體型最大的哺乳動物，除人類之外幾乎沒有天敵，甚至有驅趕獅子與殺害鱷魚的紀錄。但因為盜獵與棲息地喪失，導致族群數量連年減少，西非國家聯合呼籲要將河馬列為瀕危動物。

盜獵與棲息地喪失

《衛報》報導，平日悠哉泡在水中的河馬，因為氣候變遷、盜獵行為而被列入瀕危動物的名單中。目前該生物仍有10萬餘隻，也可以合法用於食用、製作成裝飾品等商業目的。

但近來許多西非國家已提議將河馬列入「瀕危動物」，意味著他們目前沒有滅絕的威脅，但如果它們的貿易不受監管，它們可能會面臨滅絕的威脅。

河馬專家蘿易森表示，由於河馬是高度群居的動物，導致給大眾的印象是「野外有很多河馬」，卻忽略了河

馬的數量在過去20年中大幅下滑。她指出，「目前河馬最大的威脅是棲息地喪失，因為河馬棲息於淡水，容易與農業用水發生衝突，導致河馬遭到驅趕或獵殺。」

非洲最強生物

《國家地理》報導，河馬是草食的半水生哺乳動物，是僅次於犀牛與大象之外，最大的陸生動物，雄性平均體重高達1.5噸。河馬是群居動物，常由十餘頭組成群體，有時也能結成上百頭的大群，白天幾乎都在水中度過，晚上才會上岸吃草，具有強烈的領域觀念與護幼行為。

儘管外型看來十分溫和，但河馬其實性格暴躁且攻擊性極強，河馬對人類也極具攻擊性，更是非洲每年殺死最多人類的生物。同時，由於河馬體型巨大且具有攻擊性，除了人類之外，幾乎沒有天敵。獅子或鱷魚偶爾也會捕獵處於年幼或傷病的河馬，但甚少能成功。



▲因為盜獵與棲息地喪失，導致族群數量連年減少，西非國家聯合呼籲要將河馬列為瀕危動物。（Photo by Hendrik Cornelissen on Unsplash）

圖文選粹

圖文 / 中央社

泰國公共衛生部長力推大麻合法化



▲泰國6月讓大麻合法化，但因相關法令配套未完成導致亂象叢生，泰國公共衛生部長阿努廷強力捍衛大麻合法化政策。圖為阿努廷7月26日參加大麻商品展。

▼ 疫情趨緩帶動的復甦浪潮不僅庇蔭 Uber，訂房平台 Airbnb 也有亮眼的表現。（網路截圖）



疫情趨緩促旅遊 Uber、Airbnb 看漲

【本報記者簡嘉佑台北報導】疫情復甦浪潮強壓醜聞，Uber 股價逆勢上漲！疫情趨緩後，民眾交通需求激增，加上愈來愈多民眾因為通膨的生活壓力，選擇當 Uber 司機或外送員賺外快，讓 Uber 一躍先前的施壓醜聞，股價竟逆勢上漲。此外，疫情趨緩帶動旅遊風氣，使得訂房平台 Airbnb 創下有史最高的單季訂房量。

旅遊潮壓醜聞

《BBC》報導，全球新冠疫情趨緩，民眾的交通需求日漸上升。同時，各國都笼罩在通膨壓力下，愈來愈多民眾試著斜槓當 Uber 司機，為生活賺一

些外快。Uber 執行長科斯洛沙希指出，目前有將近 500 萬名司機，在接送乘客或送餐，比起去年增加了 31%。

Uber 日前深陷施壓醜聞，據《衛報》報導，Uber 為了擴張全球版圖，藉由中間人私下引薦，遊說、施壓或重金討好各國政要，重創該企業的名聲。此外，Uber 司機與外送員都面對到在僱傭關係、產業定位不確定與燃料價格高漲等狀況。

訂房量破紀錄

疫情趨緩帶動的復甦浪潮不

僅庇蔭 Uber，訂房平台 Airbnb 也有亮眼的表現。《BBC》報導，Airbnb 第二季創下有史以來單季最多訂房晚數的紀錄。

該公司表示，目前處於強勁的夏季旅遊旺季，並向投資者保證，「已做足準備應對任何經濟影響。」

Airbnb 也受益於「消費者更偏好花費享受活動而非購買實體商品」的趨勢，令其第二季營收年增 58%，創造公司歷年第二季新高。該公司表示，疫情高峰期的時候，公司收緊支出，有助於更精簡、更專注運作，但仍有受到航班取消狀況增加的影響。

研究：雨水含致癌物 淋雨有害健康

【本報記者莊瑞萌綜合報導】

雨水不安全！歐洲研究發現，過去十年來大氣中的有害物質不減反增，不只在工業地區容易偵測到，連南極人煙罕至的地方雨水也同樣含有有害物質，一旦回到人類生活環境中，恐有害健康。

南極也發現有害物質

據《獨立報》報導，永久性化學物是指人造的有害物質「含氟表面活性劑」(PFAS)，其中部分物質與人類癌症有關，過去十年，繼續透過水道、海洋、土壤與大氣到處擴散，目前在南極與西藏高原的雨水與雪都可以發現其蹤跡。

報告指出，PFAS 之所以一直出現在大氣中，另外原因在是因為其特性與大自然過程會持續將 PFAS 從地面環境循環回到大氣。PFAS 與許多嚴重健康危害有關，包括癌症、孩童學習與行為問題、不孕與懷孕併發症、膽固醇增加及免疫系統問題等。

瑞典斯德哥爾摩大學與蘇黎世聯邦理工學院研究人員為了解上述化學物質的盛行率，進行實驗，並實地考察過去十年 PFAS 在大氣的存在與移動。

飲用雨水恐有害

隨著人類對於飲水中的 PFAS 的毒性更加了解，其指標殘留限值已大幅下修，研究人員卡辛斯指出，「在美國，屬於 PFAS 類別中常見的

全氟辛酸 (PFOS) 指標殘留限值已減少 3,750 萬倍，因此，依照最新指引，世界各地的雨水飲用後都會被認為有害。」

據《BBC》報導，PFAS 合成物質可用於不沾鍋、滅火泡沫和撥水衣服上。

卡辛斯表示，「生活在地球上，已經沒有任何地方的環境是安全的。」

過去 20 年，廠商已經淘汰使用部分有害的 PFAS，但該物質仍常見於，水、空氣與土壤中。

全面禁用有其難度

2018 年，荷蘭政府對於土壤與疏浚材料中的 PFAS 濃度制定新的限制，事後導致 7 成建築推案終止，經過抗議後，荷蘭政府再放寬限制。對此，卡辛斯指出，

「如此並非風險評估有問題，而是無法執行。因為從經濟角度來看，要強制執行這些指引是不可能的。」

報告也指出，處理 PFAS 最大的挑戰是在於該物質無法消散，有毒性才是其次。

本次研究結果刊登在《環境科學與技術》期刊。



▲ 有害物質存在大氣中，易透過雨水回到人類生活環境。（Photo by Midnight Believer on Flickr used under Creative Commons license）

疫情失去控制感 服務業奧客竟暴增

【本報記者杜聿鍾綜合報導】「叫你經理出來！」又被奧客當出氣筒了嗎？心理學家表示，新冠疫情加劇了情緒問題，很多人在面對政治糾葛、健康焦慮或經濟問題時，為了找回控制感，反而特別容易發怒，尤其是對不得不聽人們說話的服務業。

新冠疫情暴怒潮

根據《BBC》報導，疫情期間大多數的人對待服務生較不友善，這不是服務生的錯，使他們挨罵的事情也大多來自顧客的失控。統計數據顯示，「暴怒」的行為在新冠疫情流行後劇增，有超過半數服務業員工回報濫用服務的事件數明顯提高。

但這種行為並不一定表示客人屬於奧客，專家表示，有一些潛在的因素讓人的情緒爆發。心理學家 Patel 指出，人類其實是不善於應對變化的動



物，因此當例行的事情發生改變，往往會使人焦躁不安，好比新冠疫情導致大環境變化。

服務業變受災戶

例如，原先預計 15 分鐘的排隊時間最後讓人等了 45 分鐘，儘管多數事情沒什麼大不了，但人們可能沒有意識到這些事

情是他們的壓力源，加上新冠疫情期間累積的無力感，進而發生骨牌效應，讓焦慮、擔憂和沮喪的情緒壓垮人，失去理智暴怒。

「沒有什麼權力的基層民眾常成為人們發怒的目標。」心理學教授 Morrison 表示，「替罪羔羊」理論告訴我們，人們

不會在工作和學校中失去理智，反而較會和服務人員爆發衝突，因為顧客會認為自己比正在服務的人員更優越，在壓力的催化下，常讓人肆無忌憚的隊服務人員發洩怒氣。

專家提醒，「意識到自己會有緊張的感受，是解決暴怒的一大步。」

年長者多走動 有助對抗大腦老化

【本報記者杜聿鍾綜合報導】

就算是弱強度的運動，也能讓大腦更健康！一個針對 300 位久坐不動的年長者運動的調查結果指出，只要每周有四天運動半小時，就可讓流向大腦的血液活絡，並有效減少阿茲海默症的風險。

運動預防大腦老化

根據《美聯社》報導，研究者募集了 300 位久坐不動的年長受試者，這些人患有輕度認知障礙，他們的大腦很容易發展成阿茲海默症。研究者要求一半的受試者進行有氧運動，另一組人只是進行伸展和平衡練習來提高心律。

該研究發現，一年後，兩組年長者的認知並沒有惡化，在斷層掃瞄中也沒有大腦萎縮影響記憶力的跡象。相較於另一項研究指出，輕微認知障礙但疏於運動的病患，在一年內的認知能力顯著下降。研究表明：「就算是弱強

度的運動，都能有效預防任何人的大腦老化。」

突然忘記該運動

阿茲海默症協會科學家 Carrillo 表示，至今為止的研究，都證明了任何形式的運動都可以減少破壞性的發炎，並增加血液流量，讓大腦的血液活絡。長期以來，醫生總是建議年長者多運動，但在疫情期间，特別讓和人群較為疏離的年者與社會隔絕，他們大腦的健康被推向危險邊緣，增加記憶問題的發生率。

研究建議，無論是跑步機或是伸展運動年長者應維持每週四天的運動量，時間從 30 到到 45 分鐘不等，維護大腦健康。但這對久坐不動的人是個困難的要求，因為它可能會突然忘記，也更難計畫需要長期維持的運動。

研究接著打算研究保護心臟的飲食、訓練大腦的遊戲，和社交的刺激是否有助於減少阿茲海默症的風險？

▼ 讓專業學會介入、協助各校規範現有 MBA 教育的內容，撥亂反正；說不定對台灣的高等教育反而是件意料之外的好事。（網路截圖）



碩士生需不需要寫論文？

■ 周逸衡

（華文商管教育認證組織執行長）

論文抄襲案的討論愈演愈烈，有人主張碩士學位不需要寫論文，認為「碩士學位寫論文已經過時了」、「年輕人要有偉大創見是不太可能的事」；另有些人則擔心「寫論文都這樣了！不寫論文不是碩士學位更浮濫嗎？！」

寫論文因性質而定

其實，碩士論文需不需要寫，是要依碩士學位的性質而定；培養學術、研究人才的碩士班當然需要寫論文，因為那可以驗證學生是否具備了基礎的學術研究能力。但培養專業實務應用人才、尤其是跨領域應用人才的研究所，則不需要寫論文，否則反受其害；台灣的商業管理碩士教育就是一個典型的例子。

企管研究所的 MBA (Master of Business Administration) 教育，是近 30 年來在台灣高速成長的領域，近十年來，每年都保持有兩千八百位以上的畢業生從各大學取得 MBA 的學位。

MBA 教育培養經理人

MBA 教育之所以容易普及，是因為它不是「學術教育」而是一種「專業教育」；它的目的不是在培養「研究企業管理新知的人」，而是在培養「專業的經理

人」。

因為各行各業都需要「經理人才」，這種人才除了需要懂那個行業的知識與關鍵技術之外，也需要懂得如何分析內外在環境與擬定策略、分配工作任務與妥善調度資源、協調與領導工作團隊、掌握工作進展並適時調整團隊的步伐與方向；這些「分析、預測、規劃、組織、用人、領導、控制」等等所需的技術與能力，其實不太會因為行業的不同而有太大的差異，這就是 MBA 教育所想要系統性教給學生的。

也因此 MBA 教育的對象是來自各行各業本來就具有一定專長的人，念完以後可以回到各自的行業去作一個裝備完整 (well-trained) 的經理人。但是學生在企管研究所「學管理」的時候，必須要接受完整而系統化的教育，有許多課都是「非學不可」的；此所以在 MBA 教育發源地的美國，一個正常的 MBA 學位，幾乎沒有修課少於 50 學分可以拿到的。

這和一般學門如文學、哲學、心理、社會、物理、化學、工程等領域，研究所招的學生，希望最好大學時學的也是相同或近似的領域，且在研究所中可以針對特定的主題作進一步的鑽研，在

成為迷你企管系

Master of Business Administration 的「Master」，其實並不是我們一般人印象中比「管理學士」更有「學問」的「碩士」，而是大學畢業後念了一個「迷你企管系」的跨領域（跨管理和其他領域）專才。

但是這兩種不同的人才培育方

向，因為都稱為「碩士」，套在我們台灣的學位授予法之下，卻被課以同樣的要求。

四不像的選修

一般培養「學術研究人才」的研究所碩士班，由於學生原來的背景已經具備了該領域的相當基礎，所以修課的要求通常都是「研究方法論」、外加一、兩個「專題研討」；換言之，學生一進研究所，主要的目標就是選出自己有興趣、也有能力研究的主題出來，找出過去既有研究的結果，整理出自己可能的創見、或進一步加以驗證。

這樣的研究所碩士班，通常畢

業的學分只要求在 30 學分以下，扣掉了論文後（通常 6 學分），必修的科目可能只有兩、三門，其餘則可自由選五、六門課。

把這樣的模式套在企管研究所上則成了「四不像」；假定一個大學中文系的畢業生進來，除了修論文、社會科學方法論及一兩門的專題研討以外（至少已經佔了 12 學分），其他六門課都按著他的興趣（或方便）去選修，這樣畢業了以後跟企管系大二的學生相比，除了年紀大一點以外，管理知識上會強在哪裡？以這樣的管理知識為基礎，能寫出什麼管理領域的好論文嗎？

撥亂反正也是好事

即便在師友關照下勉強寫了篇東西交差後畢業，他在職場上（譬如進入一間補習班或出版社）會比企管系念四年出來的人更懂管理嗎？可是這樣的 MBA 就正在台灣許多大學裡，套上了「符合學位授予法」的外衣，源源不斷地被「生產」出來。令人遺憾！

此次論文抄襲事件的紛紛擾擾，若能因而導致「碩士畢業是否要求撰寫論文，應視人才培育屬性，從專業角度整體審視與調整」的共識，讓專業學會介入、協助各校規範現有 MBA 教育的內容，撥亂反正；說不定對於台灣的高等教育反而是件意料之外的好事。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

叫我一聲美女！

■ 王建煊

（前監察院院長、天使居創辦人）

有次一對節目主持人，以互相調侃作為節目開場白。男主持人說：「妳爸爸怎麼這樣自負，居然給你取名叫美女？」女主持人則反問：「我哪裡不美？」接著說：「叫我一聲美女，也不會少你一塊肉！」

讚美改善人際關係

我們中國人常吝嗇客讚美別人，真好像讚美別人一句，自己就會少掉一塊肉一樣。其實讚美是管理中最有成效的工具，讚美非但可以改善人際關係，更是促使人們努力進步的原動力。不擅讚美的中國人，真要好好學學讚美之道。

中國夫妻之間很少互相讚美，我們很少說「我愛你」，說了會臉紅，總覺得自家人之間不必再來這套洋玩意。其實人人都需要別人的肯定，讚美就是一種肯定；換言之，人人都需要讚美。如果你不信，就從今天開始試試看，對周遭的人多讚美幾句，就會知道讚美的威力。

吝於讚美



女主持人說：「叫我一聲美女，也不會少你一塊肉！」
(網路截圖)

醒報稿約



歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。
來稿請寄: anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；
來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。
請勿一稿多投，查獲者永不刊用。
請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

現代戰爭的新樣態

■ 蔡孟峰

（資深媒體人）

美國眾議院議長裴洛西專機落地，台美關係的象徵性意義相當大，當然也觸發了兩岸緊張情勢，在專機未確定航線前，總統府網站被駭、中國海關總署大幅對台灣食品下禁令，機場接到電子郵件或電話傳達的恐嚇，這些雖然不是發起傳統性戰爭，但已經構成實質性「現代戰爭」的新樣態，也考驗台

灣政府的應變能力。

府方官網被駭

「現代戰爭」已經不是靠戰機、坦克和飛彈進行廝殺，而是靠科技與資訊的入侵，總統府的官網在 2 日傍晚遭受駭客攻擊，府方稱經處置後已恢復正常，但導致官網有 20 分鐘無法顯示，這很明顯是境外發動的攻擊，也是另類的「斬首行動」，政府最高機關的官網仍

考驗我應變能力

然被駭入，顯然事前並未有所預判。

中國海關總署同樣在 2 日突然對大批台灣食品下禁令，暫停進口台灣上百家食品廠、超過上千項食品，其中有許多是知名的糕餅店，而且正在中秋節前搶大陸的訂單，對突如其來的禁令，秋節訂單泡湯以外，如果還是長期性禁止食品進口，仰賴大陸市場的業者實際損失將更大，但是經濟部和財

政部還是應付般指出：業者早已減少輸出大陸，影響不大。

桃機恐嚇訊息

另外交通部民航局也表示，桃園機場與松山機場陸續接獲九起恐嚇訊息，有不明人士在桃機公司官網留言，其他還有以電子郵件和電話恐嚇，民航局立即要求各機場提升警戒層級，但追查來源則以均來自境外做出說明，並未採取更積極



專機落地，觸發了兩岸緊張情勢。
(網路截圖)

的偵防手段。

在裴洛西展開印太之旅的行程以後，大陸的微信、微博視頻頻繁出現東部沿海大規模演習動員的畫面，這是檯面上傳統的戰爭模式，台灣政府及國

安單位除了關注演習以外，是否也採取對科技與資訊戰的應變，以及預先對食品業者提出示警，這都是現代無形的戰爭模式，政府更應該有事前的沙盤推演，而不是粉飾太平。

打破常規，大膽思考 突破心態盲點

重新思考能幫助你對舊問題找出新的解決方法，以及再度使用舊有的解決方法來應付新問題。

亞當·格蘭特

(華頓商學院教授)

想想看，有一群學生打造出所謂的哈佛第一個線上社群網路。在就讀大學之前，他們已經將八分之一以上的大一新鮮人結合在一個「線上團體」裡。不過他們去了劍橋之後，他們就放棄那個網路，把它關閉了。五年後，馬克·祖克伯在同一個校園開設了臉書。

錯失良機的遺憾

打造原始線上團體的那些學生偶爾會感到後悔的痛楚。我知道，因為我就是那個團體的共同創辦人之一。我們先說清

《逆思維》簡介

若想要突破自我限制，就必須建立「科學家」的「逆思維」，打破成規，大膽反思。不同於信仰堅定的「牧師」，或是巧舌如簧的「政客」，「科學家」不會讓自己的想法成為意識形態，也不會妄下定論，而是會讓問題帶領我們前進，關鍵不在於誰對誰錯，而是明白自己的欠缺與不足。

從自己到他人，從他人到群體，從群體到社會。「逆思維」幫助我們用開放的心態，提升心智的彈性，建立良性的衝突，在瞬息萬變的世界中找到平衡點。真正的「知道」，就是承認自己的「不知道」。只要謹慎思考，凡事再想一下，就能掙脫成見枷鎖，突破認知盲點，掌握永不被淘汰的核心競爭力！



出版社 / 平安文化
出版日期：2022/07/04

楚：我壓根兒沒有過臉書所成就的那種願景。然而以後見之明看來，我的朋友和我顯然錯過了一連串的機會去重新思考我們平台的潛力。我們的第一直覺是使用線上團體，讓自己

我，去協助他們重新檢視他們如何設計有意義的工作、打造有創意的團隊，以及塑造合作文化。我的任務是重新思考我們如何工作、領導及生活，而且讓他人也有能力這麼做。

三名黑人公民毫無意義的死亡，讓數百萬名白人領悟到，就像性別歧視不只是女性的議題，種族歧視也並非只是有色人種的議題。

結交新朋友。

我們沒考慮到其他學校的學生或校外人士是否會對它有興趣。我們的熟知習慣是使用線上工具和遠方的人聯繫；我們一旦近距離地生活在同一座校園，我們覺得應該用不著線上團體了。

錯誤的假設

雖然共同創辦人之一在研究電腦科學，另一位早期成員已經創立了一家成功的科技新創公司，我們做出錯誤的假設，認為線上社群網路是一種短暫的嗜好，不是網路未來的一個龐大部分。因為我不懂如何編碼，我便沒有工具能做出更複雜的東西。反正成立公司不在我的自我認同之內：我自認是大學新鮮人，不是新進的企業家。

打從那時起，重新思考對我的自我意識變得很重要。我是心理學家，但我不是佛洛伊德迷。我的辦公室沒有躺椅，而且我不做心理治療。身為華爾頓的組織心理學家，我過去十五年來都在研究及教導循證管理。

拾起思考

身為數據及想法的企業家，像是谷歌、皮克斯、美國職籃以及蓋茲基金會等機構都找過

我想不到有比現在更應該進行重新思考的時機。當新冠病毒全球大流行正在如火如荼地展開，全世界的許多領導人卻慢條斯理地重新思考他們的假設。首先是病毒不會影響到他們的國家，接下來是它的致死率不比流感高，然後是這可能只會透過有症狀者傳染。它所奪走的人命依然在計算中。

質疑長久以來的假設

過去這一年來，我們的心理韌性都受到了考驗。我們不得不質疑我們長久以來視為理所當然的假設：去醫院、在餐廳用餐，以及擁抱我們的父母或祖父母，這些都是安全的。電視上總是能看到現場運動賽事，而我們大多數人永遠沒必要遠距工作，或是在家教育自己的孩子。只要我們需要衛生紙和潔手液，隨時都能取得。

在疫情全球大流行之際，警方的多起殘暴行動引發許多人重新思考他們對種族不公的觀點，以及他們在打擊這種行為之中所扮演的角色。喬治·佛洛伊德 (George Floyd)、布里安娜·泰勒 (Breonna Taylor) 及阿穆德·亞貝瑞 (Ahmaud Arbery) 三名黑人公民毫無意義的死亡，讓數百萬名白人領悟到，就像性別歧視不只是女性的議題，種族歧視也並非只



是有色人種的議題。

疫情凸顯國家分裂

當抗議潮橫掃全國，跨越政治派別，對「黑人的命也是命」運動的支持在短短兩週內所攀升的程度，和過去兩年來差不多。許多長期以來不願或無法承認這種情況的人，很快地開始面對在美國處處可見，系統性種族歧視的殘酷事實。許多長期以來保持緘默的人，開始負起他們的責任，成為反種族歧視者，並且反對偏見。

儘管擁有這些共同經歷，我們活在一個日益分裂的時代。對某些人來說，只要提及在國歌響起時跪下便足以結束一段友誼。對其他人來說，在投票所的一張選票便足以結束一段婚姻。鈣化的意識形態正在撕裂美國的文化。甚至我們偉大的執政文件，美國憲法，也容許修正。要是我們能更快地對我們自己的心理憲法作出修正呢？

鼓勵他人重新思考

我寫這本書的目的是探索重新思考如何發生。我尋找最令人信服的證據，以及一些全世界最厲害的重新思考家。第一部分聚焦在開啟我們自己的思維。你會知道一位具有前瞻性的企業家為何被困在過去，一名機會渺茫的公職候選人為

何把冒牌貨症候群視為優勢，榮獲諾貝爾獎的科學家為何擁抱想法有誤的喜悅，世界頂尖的預測專家如何更新他們的觀點，以及榮獲奧斯卡獎的製片如何進行富有成效的爭論。

第二部分檢視我們如何能鼓勵他人重新思考。你會得知一位國際辯論冠軍如何贏得爭論，以及一名黑人樂手如何說服白人至上主義者放棄仇恨。你會發現某種特別的聆聽如何幫助醫生開啟家長對於疫苗的思維，並且協助一名國會議員說服一名烏干達叛軍領袖，和她進行和平對談。假如你是洋基隊球迷，我要看我是否能說服你支持紅襪隊。

第三部分是關於我們能如何打造終生學習者社群。在社交

的教科書，教導學生重新思考。

拋開預設立場

在工作方面，你會探索如何和太空中第一位西班牙裔女性建立學習文化；在哥倫比亞號太空梭解體之後，她在美國國家航空暨太空總署 (NASA) 負責接管，防止意外發生。我以深思重新考慮我們最佳計畫的重要性來做結尾。

本書想請各位拋開對你不再有用的知識和看法，以彈性而非一貫性來維繫你的自我意識。假如你能掌握重新思考的技巧，我相信你會更有機會在工作上獲得成功，生活過得幸福。

重新思考能幫助你對舊問題找出新的解決方法，以及再度

拋開對你不再有用的知識和看法，以彈性而非一貫性來維繫你的自我意識。

生活中，一個專精困難對話的實驗室會說明我們如何能在兩極化的議題，例如墮胎及氣候變遷，做出更好的溝通。在學校，你會發現教育者如何藉由把教室當成博物館、像木匠般處理專題，以及重寫歷史悠久

使用舊有的解決方法來應付新問題。這是從周遭的人身上學到更多，以及帶著更少遺憾生活的道路。智慧的特徵是知道何時要捨棄一些你最珍愛的工具，以及一些你的自我認同中最珍貴的部分。（聿鎧／輯）

• 丫丫書訊 •

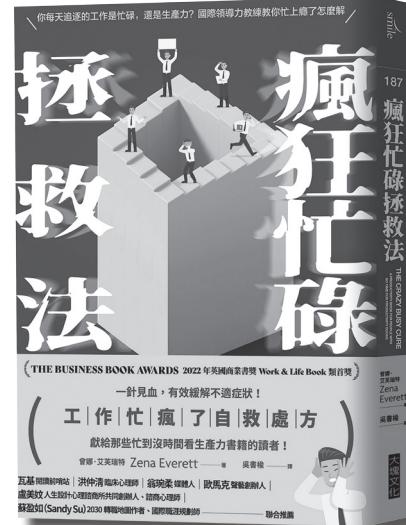
醒報編輯部 / 輯

《瘋狂忙碌拯救法》

作者：曾娜·艾芙瑞特 (國際性領導教練) 出版社：大塊文化

《瘋狂忙碌拯救法》充滿了加強劑量的EX特效藥，使你從這種癮頭中解救出來，重新獲得生產力。並同時針對遠端工作和辦公室工作兩種適應症提出解方，它將告訴你如何聚焦於你的優先事項、有效管理他人以便團隊工作流暢，並找到讓頭腦思考的空間。

本書作者曾娜·艾芙瑞特汲取了造成我們罹患生產力自主失調的因素，以及如何改善的經驗，以非常詼諧又簡單直接的方式



《慢讀智慧書》

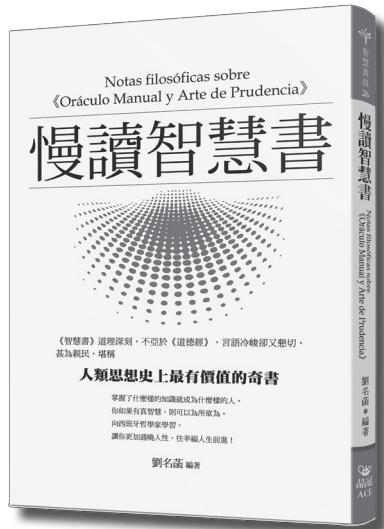
作者：劉名菡

《智慧書》文風簡練辛辣，共300則處世箴言，1647年出版後即迅速風靡歐洲，四百年來暢銷不衰，是公認的「為人處世第一書」。本書濃縮匯集了哲人格拉西安一生的思想精髓，講透識人觀事、慎斷是非、修煉自我人生大智慧，字字珠璣，通俗實用，歷久彌新。

本書摘錄37則精華箴言，以原著為依據，透過貼近生活的誠懇解讀，輔以輕鬆易讀的短篇故事或寓言，讓我們在最迷亂的時代，既做君

出版社：晶冠出版社

子，又防小人，深諳修身之道與處世之術，御人之道與出人頭地之術。



《無痛激瘦》

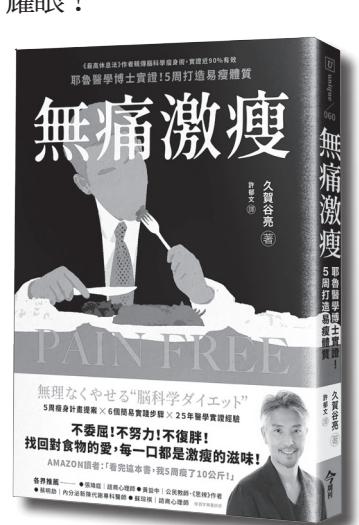
作者：久賀谷亮 (臨床醫師)

大腦是個好東西，但害你在瘦身路上屢屢碰壁的兇手，卻也是大腦長年僵化的思考模式：工作一忙就不自覺暴食；壓力一大就把甜點當成逃避的出口；放縱過後又自虐式斷食……這些強迫自己對抗欲望的思維，最終都變成難以剷除的小贅肉。

本書以心理學、腦科學實證研究為基礎，為你獻上最簡單卻也最長久的瘦身提案。不需要健身、斷食，只需要你好好吃飯、

出版社：今周刊

好好生活，即能從內而外提升魅力、專注力及職場競爭力；讓你找回自信，活得更耀眼！



身為數據及想法的企業家，像是谷歌、皮克斯、美國職籃以及蓋茲基金會等機構都找過我，去協助他們重新檢視他們如何設計有意義的工作。（維基百科）

►▼ 大提琴家林若禪在音樂會中將演奏五首最喜愛的精選曲。(主辦單位提供)



大提琴家林若禪返台 14 日演奏鄉野情懷

曾任喬治亞共和國大提琴首席終身職、
天主教教宗宣福典禮樂團副首席
的演奏家林若禪，睽違 7 年後
返台舉行首場獨奏會！

【本報記者杜聿鎧綜合報導】曾任喬治亞共和國大提琴首席終身職、天主教教宗宣福典禮樂團副首席的演奏家林若禪，睽違7年後返台舉行首場獨奏會！她將於8月14日於文水藝文中心的獨奏會演出喬治亞國寶作曲家津沙茲鄉野風情的大提琴小品，及與義大利作曲家參考布農族歌曲所做的《A Path To Light》，帶出另類台灣味。

獨奏迭獲好評

留義女大提琴家林若禪是台灣宜蘭人，2007 年前往義大利羅馬深造，在國立羅馬音樂院成績優異，屢次受邀為音樂院室內樂週和獨奏演出，並受選為羅馬音樂院樂團成員。她也是首位進入羅馬最高演奏院且滿分畢業的台灣人，曾任喬治亞共和國國家室內樂團大提琴首席終身職，2019 年受邀於歐洲運動會聖火點燃儀式獨奏，更為前教宗保祿二世宣福典禮樂團副首席。

此次音樂會演奏五首林若禪最喜愛的精選曲。其中有世界首演的義大利作曲家 Marco Noia 特別為她譜寫的作品《A Path To Light》（光明之路），曲子的靈感來自於台灣布農族的歌曲《Kulumaha》以及《Pasibutbut》。另外她也將演奏揚納傑克、普朗克、及拉赫曼尼諾夫為大提琴及鋼琴譜寫的曲子。



▲ 演奏家林若禪，睽違 7 年後返台舉行獨奏會！（主辦單位提供）

他相信什麼？他爭鬥什麼？
他如何能生存下去！

8.12
吉野洋子

NICOLAS ANTHONY HOME PRESENTS

萬個學校

ONODA: 10,000 NIGHTS IN THE JUNGLE