

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



柑橘遭禁 農委會：加強內外銷



疫情趨緩 Uber、Airbnb 看漲



碩士需不需要寫論文？(周遠衡)

《今日靈修》



憂喜交加

坦白說，有貴客自遠方來，好客的台灣人沒有不歡迎的，只是我們也要考慮到熱情接待貴客會刺激對岸，當台灣有部分人民、企業、產業遭報復而受損時，有無預警、道歉與救濟機制？願主厚賜悲憫與慈愛。

▼ 美國眾議院議長裴洛西 (左) 3 日訪問台灣，與蔡總統 (右) 等我國政要會面。(總統府提供)



獲總統頒授勳章 裴洛西：不會拋棄台灣

美國眾議院議長裴洛西向總統蔡英文強調，這次來訪就顯示，美國永遠會與台灣站在一起，不會放棄對台的承諾。

【本報記者呂翔禾台北報導】「這趟旅程就是美國不會背離台灣的最好示範！」美國眾議院議長裴洛西與總統蔡英文、副總統賴清德、AIT 處長孫曉雅與外交部長吳釗燮見面，蔡英文授與裴洛西「特種大綬雲勳章」表彰裴洛西對台灣的支持。蔡總統亦表示，面對台海日益升高的軍事威脅，台灣不會退縮，感謝議長關鍵時刻的支持。



▲美國眾議院議長裴洛西指出，台灣是全世界最自由的社會之一，也讚美台灣的防疫表現，並希望未來美國與台灣的社會之間，能有更多往來及交流。(中央社)

授卿雲勳章

蔡英文先授予裴洛西「特種大綬雲勳章」，並一一向訪團成員碰肘致意。在別好勳章後，裴洛西還多次看了看勳章的設計，顯得十分開心。蔡英文首先致詞說，之前副總統賴清德過境美國時，裴洛西就有許多傳訊息與賴互動，很感謝能夠在台灣與裴洛西見面。蔡總統強調，裴洛西是台灣堅定友人，感謝訪問展現美國國會對台灣堅若磐石的友誼。

蔡英文表示，裴洛西與台灣淵源很深，從 921 震災時就特別關注台灣賑災恢復狀況，如今，台灣不只從震災中恢復重建，還度過了許多挑戰。她十分欽佩裴洛西長期以來捍衛自由民主價值的行為，蔡總統也提到，台灣在台海局勢日漸升

溫下，與民主國家團結合作維護民主價值。

與蔡總惺惺相惜

「如果民主台灣受到侵略，印太倡議將會受到很大打擊。」蔡總統也說，台灣也會努力強化自我防衛的力量，維護台海和平穩定，並在自由開放的印太框架中，成為全球貿易供應鏈的可靠夥伴。蔡英文強調，台灣是美國可信賴夥伴，未來要在印太安全、人才培育、經濟發展與供應鏈上與美國有更多合作。

裴洛西則稱讚蔡英文與她同為女性領導人為榮，並表示美國國會無論參眾、共和民主兩黨，對台灣的支持高度一致，她回去要將勳章掛在辦公室，感謝蔡總統對她與同僚的肯定。

美國不會拋棄台灣

她特別強調，這次來訪就是要告訴大家，美國永遠會與台灣站在一起，不會放棄對台灣的承諾，隨行也有很多資深議員在安全、經濟與治理上，對台美關係的促進有許多貢獻，因此希望未來能深化經濟關係，共同保障區域合作與安全保障。

裴洛西也感嘆，台灣是韌性之島，已經向外界證明無論面對多大挑戰，政府都能讓民眾過上繁榮、和平的生活。她特別強調，世界已經進入民主與威權之爭，美國會致力於台灣與世界民主夥伴的合作，這樣的決心不會輕易改變。她認為雙方要在這趟訪問中互相學習，探討未來更多合作的可能性。(相關新聞見 2、6 版)

▼ 美國聯邦眾議院議長裴洛西 (中，白外套者) 率團訪台，3 日上午前往立法院與立法院副院長蔡其昌 (前右 5) 及立法院朝野黨團總召會面，吸引大批媒體到場關注。(中央社)



媒體聯訪裴洛西 裴：自由、安全賴民主

接受國內外媒體訪問，被問到是否會邀請蔡總統到國會演說，裴洛西說不排除考慮；她也覺得中國對她的訪問太「小題大作」。

【本報記者呂翔禾台北報導】「自由與安全必須要兼顧，最好的方式就是台灣的民主！」美國眾議院議長裴洛西與蔡英文總統密會完後，接受國內外 3 家媒體訪問。被問到是否會邀請蔡總統到國會演說，裴洛西說不排除考慮，她覺得中國對她的訪問太「小題大作」，另外她也鼓勵台灣和日、韓等國家，繼續保持民主，才能兼顧自由與安全。



▲因時間考量，總統府記者會僅開放中央社與兩家外媒提問。(中央社)

會有更多交流

因時間考量，總統府的記者會僅開放中央社與兩家外媒提問。中央社記者問說，「此行是否會鼓勵更多美國官員來台訪問？」裴洛西回應說確實，她也提到之前已經有好幾次美國參眾議員訪問台灣，未來希望能有更頻繁的交流。被問到是否會邀請蔡總統到國會演說，她笑說目前還有疫情考量，形式上有點窒礙難行，但未來「不排除有這個機會。」

面對中國對台灣的制裁，她認為此事有點大驚小怪，只因為她是議長，不過她再次強調，中國必須清楚知道美國是兩黨、參眾院都對台灣非常支持，中國這次將她的出訪太過政治化。此行重點是對於台灣施行民主的肯定。

強化製造業合作

國外媒體問到，中國已經對台灣進行許多經濟制裁，美國方面有什麼實質利益可以對台灣補償？裴洛西說，美方的合作大門總是敞開，台灣在製造業與晶片都是美國不可或缺的夥伴，美國在智慧財產權也有很強大的實力，希望未來繼續合作朝自由市場的路邁進，並增加更多科學研究的合作。

日本媒體則問裴洛西，日本、南韓與台灣共享民主價值，要如何避免軍事入侵台灣？而對人權的堅持是否能引導中國進入民主化？裴洛西點出，這就是目前世界在民主與獨裁之間的掙扎，台灣在這個議題下就是全世界最好的範例，持續推動國家往民主化道

路邁進。

會不會保衛台灣？

她特別強調，自由民主與安全不能擇一，必須要一起擁有，而中國在香港推動一國兩制顯然也沒有很成功。裴洛西還說，這次出訪並不希望節外生枝，只是要表達對台灣最強烈的支持，民主夥伴一定要兼顧「自由」與「安全」。

在裴洛西受訪完後，資深媒體人趙少康則發表聲明說，他想問裴洛西「如果中國大陸武力犯台，美國會不會出兵保衛台灣、捍衛台灣這個「民主政體」？因為裴洛西投書華郵指出，此次出訪與美國「一中政策」並未抵觸，美國也反對片面改變現狀。

社論

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前國防部長艾斯培，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過後才會上路，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。



美國眾議院議長裴洛西(右二)3日清早先拜訪立法院，與副院長、各黨團總召見面。(Photo by 呂翔禾／台灣醒報)

民主自由堅定夥伴

由於立法院長游錫堃確診新冠肺炎，決定改由副院長蔡其昌接見裴洛西。蔡其昌表示，在前議長金瑞契 25 年前訪台後，再次有美國眾議院議長訪台表示非常歡迎，感謝裴洛西用具體行動支持台灣。他盛讚裴洛西是全球最支持人權、氣候變遷的國會議長，希望未來能有更深入交流。

蔡其昌強調，台灣是美國可信賴的盟友，將與美國在全球的民主夥伴共同堅定立場，守護得來不易的民主自由生活方式，也感謝在裴洛西帶領下，美國國會通過《台北法》、《防止維吾爾人強制勞動法案》，且裴洛西過去在北京天安門支持人權，擔任議長時也跟香港民運人士碰面，「有裴洛西在，民主自由就不孤單。」

台灣的朋友

裴洛西則感謝蔡其昌的讚美，表示她與眾議院同事能接受這份殊榮很高興，但她也強調美國對於台灣的支持、人權的承諾是跨黨派的。

她指出，美國國會議員出訪通常有 3 個目的：安全、經濟與治理，美國也通過了《晶片法案》，希望未來與台灣在安全、經濟與晶片上有更多結合

與交流。

她也稱讚台灣的防疫成就表示，防疫不只牽涉公衛，還有國家治理的許多層面，要在這次出訪中多向台灣交流。裴洛西也特別重申，之前在天安門向中國抗議人權與不公平貿易，是跨黨派對於中國轉移技術給流氓國家的不滿，可見國安、經濟、治理與人權都是習習相關。

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柯建銘、國民黨團總召曾銘宗、民眾黨團總召邱臣遠，以及時代力量黨團總召邱顯智進行會談。而立院外交及國防委員會召委、

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)

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

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、流鼻涕等症狀，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台局勢產生什麼變化，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，就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

▼ 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日以無人機在阿富汗首都喀布爾擊斃蓋達組織首領查瓦希里，但過去塔利班在占領阿富汗時曾宣示，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。



巴基斯坦情報機關官員匿名受訪時指出，查瓦希里在賓拉登死後就領導蓋達組織，塔利班絕對知道他在境內。

《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。

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

文認為，塔利班內部派系林立，哈卡尼網絡並不代表整個塔利班的勢力，而且塔利班新政權剛成立沒多久，領袖給各派系成員放權是很正常的事情。因此，窩藏查瓦希里也可能是派系要爭取更高政治地位的做法，但同時也讓塔利班更難獲得國際認可。

《美聯社》也提到，查瓦希里被擊斃的時間不能再更糟了，因為塔利班在不久前才將6個月的女童上學禁令解除再恢復，引發西方國家不滿，且聯合國阿富汗任務小組也對塔利班在境內實施嚴格伊斯蘭律法，侵害人權的狀況感到非常不滿。但同時，阿富汗境內也面臨飢荒、基礎建設、飲用水不足的人道危機。



▼ 河馬是僅次於大象與犀牛外，體性最大的哺乳動物，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)

衣索比亞人道危機 美、歐籲停止封鎖

【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，但衣國政府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



▲ 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 @PLeThopia)

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」的對話。



《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。

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】疫情復甦浪潮強壓醞間，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 一擺先前的施壓醞間，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。

旅遊潮壓醞間

《BBC》報導，全球新冠疫情趨緩，民眾的交通需求日漸上升。同時，各國都壟罩通膨壓力下，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 日前深陷施壓醞間，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、產業定位不明確與燃料價格高漲等狀況。

然而，儘管爆發醞間事件，加上司機勞權糾紛不斷，都難抵疫情趨緩的復甦潮。本季於該平台上叫車的人數達 18.7 億人，同比上漲了 24%；司機與外送員總收入則高達 108 億美金，同比增 37%，Uber 股價也逆勢上漲了 13%，分析師指出，「Uber 仍是全球類似產業的龍頭，未來有望持續看漲」

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。

疫情失去控制感 服務業奧客竟暴增

【本報記者杜聿鎧綜合報導】「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。」

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，不只是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也都可以發現其蹤跡。

報告指出，PFAS 之所以一直出現在大氣中，另外原因是在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 (PFOA) 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，易透過雨水再回到人類生活環境。（Photo by Midnight Believer on Flickr used under Creative Commons license）

年長者多走動 有助對抗大腦老化

【本報記者杜聿鎧綜合報導】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，在斷層掃描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，但在疫情期間，特別讓和人群較為疏離的年老者與社會隔絕，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？

統計數據顯示，「暴怒」的行為在新冠疫情流行後開始爆增，發生率明顯提高。（網路截圖）

▼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

碩士需不需要寫論文，是要依學位性質而定，研究學術當然需要寫，但實務應用、尤其是跨領域應用，則不見得必要。

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

知識或技術的領域中有一些新的發現或突破 (如寫出論文或發展出新的技法等等)，是完全不同的。

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

王老先生
講故事
之 116

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

因為我們不習慣讚美人，因此會使人覺得，反正做好做壞都一樣。有個孩子與父親的關係搞得很壞，有次孩子終於說出了他心中的話，他說：「反正我爸爸一天到晚就是罵我，做不對挨罵，做對了是應該的，他就從來沒有讚美過我一句。」

這不也是我們機關或公司裡情況的寫照嗎？老闆只會一味的要求、指責。做錯了，做得不好，挨訓，甚至追究責任；做對了，做得好，那是員工應該的，甚至是老闆的英明。當然老闆們會說：「做得好，我們有獎金，升遷快。」獎金，升遷快當然重要，但是讚美有時可能更有效果。如果講得露骨一點，讚美的成本比發獎金低多了，讚美的籌碼也比升遷的籌碼多多了。

找出人的優點

一個人做事為人，一定是優劣互見，就算是再差勁的人，也會有令人欣賞的一面。找出那些令人欣賞的地方，給予適當的讚美，你會發現那些被讚美的人變了，真的變了，變好了。讚美這項價廉物美的武器，你是不是從來都沒有使用過呢？想起來會不會有點冤枉呢？



▲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

我要投稿

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。

現代戰爭的新樣態考驗我應變能力

■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

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



▲美國眾議院議長裴洛西(中)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

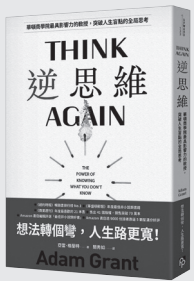
打造原始線上團體的那些學生偶爾會感到後悔的痛楚。我知道，因為我就是那個團體的共同創辦人之一。我們先說清

《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系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。（聿鏞／輯）

· 下週書訊 ·

醒報編輯部／輯

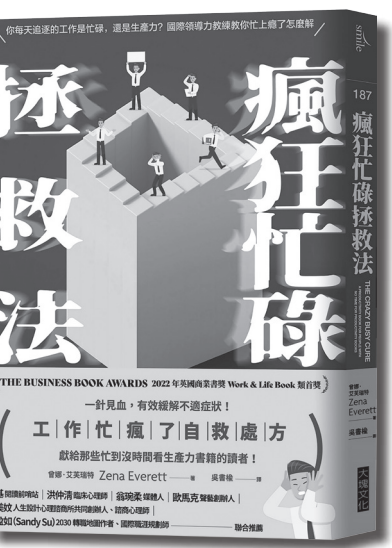
《瘋狂忙碌拯救法》

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EQ特效藥，使你從這種癡頭中解救出來，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，以非常談諧又簡單直接的方式



《慢讀智慧書》

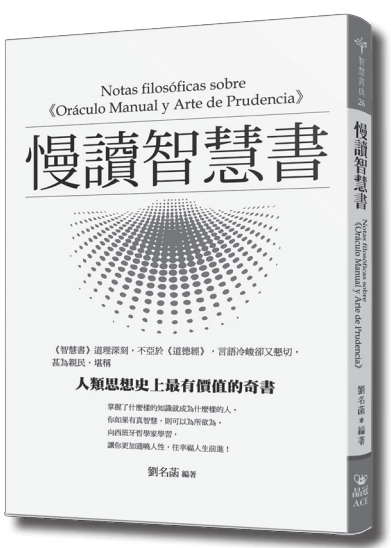
作者：劉名蒞

《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、修煉自我的人生大智慧，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，御入之道與出人頭地之術。



《無痛激瘦》

作者：久賀谷亮（臨床醫師）

出版社：今周刊

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、



◀▼ 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

【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成的《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。

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！

在2019年的北義拉文納音樂節中，陳若禪以對現代大提琴演奏堪稱自虐的「巴哈第六號無伴奏大提琴組曲」獨奏，並破了主辦單位觀眾的歷史人數，還邀請她隔年再去，她也曾獲義大利國寶級指揮大師穆蒂妻子克莉絲汀納高度肯定。

《光明之路》世界首演

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。

此外，喬治亞國寶作曲家津沙茲（Tsinzadse）的五首大提琴小品是林若禪在擔任喬治亞國家室內樂團大提琴首席期間，經常演出的作曲家的作品，充滿喬治亞的人文風情。



▲演奏家林若禪，睽違7年後返台舉行獨奏會！（主辦單位提供）

音樂會有600與1200元兩種票價，1200元的票價包含會後由宜蘭縣文化局長林秋芳教授主持、與林若禪對談的分享會，與演奏家近距離交流，並享用茶點。購票請洽年代售票。



「盲鳥票」選出關注議題 秋天藝術節造勢

【本報記者杜聿鎧台北報導】自備旗幟、喇叭、加油棒齊呼「競選口號」，第二屆秋天藝術節「接關」展開序幕！適逢2022選舉年，2日兩廳院策展團隊以競選員身份出場，展開今年第一場專為議題和戲劇打造的「造勢活動」，並讓觀眾事先以代表議題的「盲鳥票」，選出「最受關注的議題」，希望延續去年「眾聲平等」，探問社會和劇場的關係。



▲競選團隊以身心、環境、女性、轉型正義、公眾參與、思想解放、認同等7項議題做社會實驗。(Photo by 杜聿鎧/台灣醒報)

命的遊戲「接關」，讓觀眾沉浸於戲劇。

探索議題不只戲劇

讓生命「接關」

競選團隊也以身心、環境、女性、轉型正義、公眾參與、思想解放、認同等7項議題做社會實驗，藉由不公布與議題相對應的戲劇內容，提前以65折販售「盲鳥票」，讓觀眾為7個議題投票。投票結果共計2540票，最多人關注的是504票的思想解放、最少人關注的是209票的環境正義。

國家兩廳院藝術總監劉怡汝說，秋天藝術節誕生於「這個社會為甚麼要有劇場？」問題的搖籃裡，「我們的答案是希望創造改變」。秋天藝術節特別的是策展團隊、藝術家共聚討論議題，「拷問」彼此，改變兩廳院等著好戲劇和觀眾來的傳統。她說，「就像新冠疫情其實是果，是因為我們有太多事情沒有處理所累積而成的」，而我們必須有勇氣讓生

第二屆秋天藝術節於10月14日開展至11月27日，以「為明天而行動」為核心，從社會議題出發，7檔節目47場演出，參與場館和團隊涵蓋歐、亞北美16國，包含14場座談，並與意見領袖跨領域對談，也與大台北地區獨立書店合作選書，配合《報導者》報導深化議題。

場次包括：加拿大獨家授權的線上互動節目《理想之城》結合劇場與桌遊，打造觀眾理想的烏托邦。《寫給滅絕時代》由林欣怡導演改寫為台灣版本，以自行車發電供電，提倡環境正義。《非常上訴》則反思台灣長達38年的戒嚴法，狂想劇場廖俊凱導演以法庭形式邀請民眾判決。編舞家余彥芳的《四媽俱樂部》，邀請成為母親的同窗重返舞台，思考台灣女性在家、職涯間的可能。



▲適逢2022選舉年，2日兩廳院策展團隊以競選員身份出場，展開今年第一場專為議題和戲劇打造的「造勢活動」。(Photo by 杜聿鎧/台灣醒報)

他相信什麼？他爭鬥什麼？
他如何能生存下去！

8.12
一定要活下去

NICOLAS ANTHONÉ PRÉSENTE

震驚全球！最後英雄真實事蹟首登大銀幕

一萬個叢林夜

ONODA: 10,000 NIGHTS IN THE JUNGLE

獲選坎城影展一種注目開幕片
榮獲法國凱薩獎最佳影片4項大獎提名
榮獲盧米埃電影獎最佳影片4項大獎提名
勇奪法國影評協會最佳影片大獎