

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



5 立委考察外役監 籲精進篩選制



青少年為外貌焦慮 父母態度關鍵



無人機飛到不擊落 底氣何在？



外貌協會

隨著社交平台興起，愈來愈多青少年出現外貌焦慮，擔憂自己長相、身材不如他人。孩童對身體的看法與家庭評價息息相關，希望家長多鼓勵、勿貶抑。聖經上說，「上帝不像人看人，人看外貌，上帝看內心。」(5版)

總預算大增 20% 學者憂通膨加劇

行政院 25 日公布 112 年總預算，2.7 兆是史上最高，其中經濟預算編列 4831 億元，比去年增加 2282 億。

【本報記者呂翔禾台北報導】建設新電網加上防疫，明年總預算將編列高達 2.7 兆元，是史上最高！行政院 25 日公布 112 年總預算，2.7 兆是史上最高，其中經濟預算編列 4831 億元，比去年增加 2282 億，主因是台電的 1500 億電網計畫；社會福利新增 1150 億，主因是新增防疫預算 658 億。對此，北商大財政稅務系教授黃耀輝受訪時直言，通膨嚴重還要擴張性財政措施，恐加劇通膨影響。

國民黨立院總召曾銘宗受訪時則分析，後疫情防治經費編列 845 億，比去年增加 658 億，可見衛福部對明年疫情也不樂觀，既然如此，若涉及疫苗採購就必須公開透明，不能封存 30 年；另外勞保基金也從 300 億增加到 450 億，可見蔡政府任內應該不會再推動勞保改革，應該儘速推出改革方案。

兩岸緊張 增國防預算

主計總處分析，各項支出前四名社會福利支出編列 7154 億元，占 26.3%，比去年增加 1150 億；教育科學文化支出編列 4962 億元，占 18.2% 居第 2 位；經濟發展支出編列 4831 億元，占 17.8%，居第 3 位，比去年增加 2282 億；國防支出編列 3974 億元，比去年增

加 402 億，占 14.6% 居第 4 位。行政院長蘇貞昌表示，112 年總預算規模將是史上最高，除了成長 20% 以外，若加上前瞻計畫與特別預算，公共建設將會投入 5972 億，比去年增加 32.3%，科技發展計畫 1777 億，比去年成長 11.6%；淨零轉型預算更來到 682 億，增幅高達 76.8%，另外長照住宅等經費也是歷史新高，展現政府施政決心。

主計長朱澤民（見右圖，行政院提供）說，其中軍事投資從去年 902 億新增到 1027 億，增加 125 億；作業維持費去年 1066 億，今年增加到 1337 億，新增 271 億，原因是兩岸情勢緊張，飛機與船艦的油料花費變多，因此按國防部要求編列。朱澤民補充，若還有不足，國防部有第一預備金、行政院也有第二預備金因應。

改增防疫預算 658 億

有媒體質疑，公共基礎建設預算增加是否與原物料大漲有關？朱澤民回說，總預算有 1725 億，前瞻預算有 832 億，但主要增加是台電的增強供電韌性計畫，需要花 1500 億預算，與原物料關係不大。被問到今年軍公教是否要調薪，行政院發言人羅秉成表示，等人事總處開完會才會決定。

由於今年沒有編列防疫特別預算，有媒體問明年的防疫預算會編在何處？朱澤民說，會在社會福利支出新增 658 億後疫情時期防治經費。疾管署署長周志浩說明，主要經費會花在疫苗採購，明年將會採購 1500 萬劑莫德納次世代疫苗，必要時增購 500 萬劑，另外還有維持篩檢、醫院防疫照護的費用。

擴張預算沒必要

國立台北商務大學財政稅務系教授黃耀輝受訪時認為，在物價仍持續上漲、通膨嚴重下，採行擴張性政策只會加劇通膨。另外，雖然防疫預算是以社會福利預算方式增加，但並未真正照顧到弱勢，且過去包括疫苗採購、高端疫苗都充滿了黑箱，去年特別預算還有 1300 多億沒花，應該先將相關資料公開。

黃耀輝說，國防預算增加至 3974 億，背後感覺是美國在下指導棋，我國當初有 60 萬軍隊，光是人事維持費就佔超過 1 半，所以才陸續裁員，現在因為兩岸兵兇戰危，就要增加國防預算，完全是重蹈覆轍；最後，經濟發展 4831 億裡有 1500 億是台電改善電網，這是政府能源政策錯誤導致，居然還要由納稅人買單很不應該，

立法院未來要好好監督。

另，曾銘宗也痛批，台電從核四打掉至今已虧損 1000 億、瀕臨破產，不檢討能源政策還要全民買單更新電網的錢，曾銘宗呼籲蔡政府推出務實能源政策，國民黨在立院也會仔細審查。



▲ 行政院公布明年總預算創歷史新高，主要用來建構電網。（中央社）

新北社宅進度落後 中央：待市府補件

【本報記者簡嘉佑台北報導】中央與地方在新北社宅的進度都不合格！時力新北市議員候選人彭盛韶 25 日指出，此狀況讓新北居民不得不去住在桃園等地。新北城鄉局主任秘書林炳勳指出，許多社宅仍在興建中，名目數字不代表全部社宅的數量。內政部營建署國民住宅組副組長林美桂則說，目前新北部分社宅還在審核過程，並會請新北市府補件。

社宅進度不合格

時力立委王婉諭說，社會住宅是居住正義政策的重要一塊，中央曾喊話要 8 年建築 20 萬戶，

地方首長候選人也多以社會住宅作為政見之一。她說，回頭檢視中央推動的狀況，過去四年來，六都實際完工的社宅只有台北的 42 戶，其他六都皆為掛蛋，顯見中央執行程度相當差。

她說，地方政府落實狀況也不佳，台北市長柯文哲上任時稱要蓋 8 年 5 萬戶社宅，日前也坦承「政策跳票」。此外，彭盛韶指出，新北市社宅預計興建數量為 4 萬戶，在第一階段（2017 到 2020 年）蓋 1 萬戶，但地方與中央的達成率都不到 3 成；第二階段（2021 到 2024 年）蓋 2 萬戶，目前地方完成率僅 2%，中央達成率更是掛蛋。

房市專家 Sway 表示，目前台北與新北的房價所得比已經高達 16 倍跟 12 倍，買房相當困難。他說，但雙北市政府卻都在搪塞人民，不僅社宅進度不及格，抽到社宅的機率更在 5% 以下，一推出就被搶光。他說，政府單位甚至出現年輕人不要住雙北，先去住桃園的說法，質疑「地方政府怎麼能將民眾推出自己的轄管範圍？」

需要文件補充

針對新北社會住戶的問題，林炳勳強調，目前社宅興辦數是由中央與地方合作的部分，已興建 34530 戶，並有向中央提報新興的社宅。另外，市府還有「多元取得」（1900 戶）、「整體開發區」（9200 戶）等其它興建社宅的方式，總共有 4.5 萬戶的社宅規畫，遠遠超過行政院 4 月社會住宅興辦計畫中，新北市要蓋 3.3 萬戶社宅的目標。

林美桂表示，依住宅法規定，社宅興辦的流程與規定有法規的定義，並藉此認定社會住宅戶數。所以新北市政府填報的社宅，有部分還需要補充證明文件，目前仍在檢核文件的過程中。

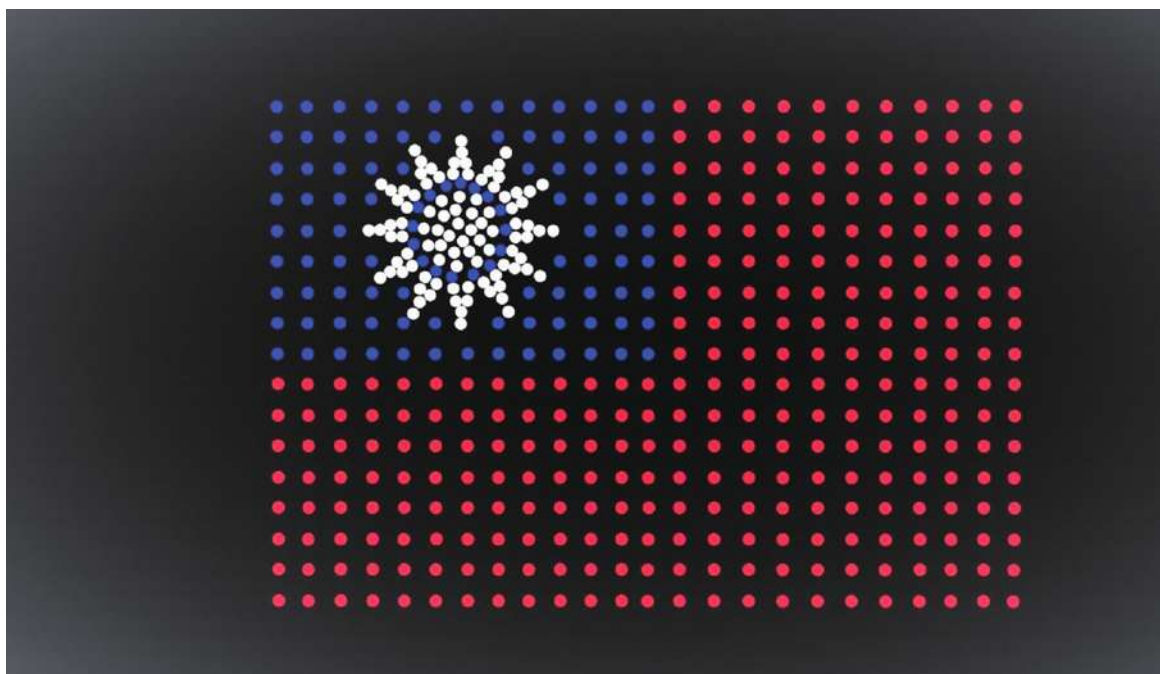


▲ 時力新北市議員候選人彭盛韶（左）25 日指出，中央與地方在新北社宅第一階段達成率都不到 3 成，目前第二階段更不及 2%。（Photo by 簡嘉佑 / 台灣醒報）

《焦點圖文》

故宮南院無人機展演 將排出史上最大國旗

故宮南院 2022「仲夏平安夜 - 水舞無人機展演」活動第 3 場次 27 日晚間將登場，預計將以 500 架無人機，秀出史上最大的中華民國國旗圖樣。圖為模擬示意圖。（故宮南院提供）



社論

兩岸領導人應建立熱線 防止誤判導致戰爭

國民黨副主席夏立言赴中國大陸訪問，引起不同評價，主要是台海緊張情勢在國際間已視為火藥庫，蔡英文總統也曾表示希望能和對岸「對話」，如今兩岸領導人及國防部長，確有必要立即建立熱線，防止因為誤判，導致戰爭，而付出慘痛代價。

夏立言無實質權力

夏立言赴陸訪問，國民黨強調是要和台商座談，並否認和國台辦主任劉結一見面，但承認和海協會長張志軍餐敘。坦白說，以國民黨現況，在台灣政、軍、經，都發揮不了重大影響力，要說「賣台」，未免

太高估夏立言的權力，他赴中訪問，只是象徵意義，至少兩岸還能夠見面，不至於斷絕溝通的機會。

兩岸緊張現況，自從 1995 年以來，現在達到最高點，尤其中線默契打破，對岸飛機、船艦不斷騷擾台灣，而且又發射飛彈穿越台灣上空，劍拔弩張，稍有誤判，非常可能導致兵戎相向，後果不堪設想。國際擔憂台海情勢，確有道理。

中美熱線不斷

然而，仔細觀察這一次台海危機，中美雙方互動，充滿算計，中國宣稱斷絕和美方軍事上的連繫，但是拜登繼而信心

滿滿地說：「我擔心他們當下的行動，但不致於有進一步的動作。」言談之中，隱約透露跟中國領導人還是有直接溝通的熱線，這一段期間，雷根號航空母艦，也刻意避開與中國機、艦對立。

不僅如此，連原來打算試射的義勇兵飛彈也延後演習，參議院外交委員會延審台灣法案，目的就是避免刺激中國，造成雙方誤判，導致更嚴重的衝突。

近年來美國雖然不斷「制裁」中國，但是一直保持鬥而不破，美國國防部與中國熱線不斷，前總統川普的參謀首長聯席會主席密利甚至坦承，他

卻曾下令沒有他的同意，即使總統要使用核武也不行，而且他曾向中國軍方兩次溝通，保證美國無意和中方開戰，希望中方不要誤判，目的正是不希望發生戰爭。

熱線防止誤判

從中美雙方打交道現況，乃至於過去川普等歷任總統或軍方，都是與中國保持熱線對話，防止雙方誤判，導致戰爭。1956 年冷戰時期蘇聯領導人赫魯雪夫，和美國總統甘乃迪也是熱線不斷，防止戰爭。自從他提出與西方「和平共處」政策後，與美國取得互信，兩國一起合作，消滅肆虐

人類近千年的天花，正突顯即使是敵對國家，「熱線」仍有防止誤判，甚至可能合作的功能。

台海兩岸自 1949 年以來，軍事衝突不斷，即使如此，兩蔣時代，和對岸的毛澤東、鄧小平領導人之間，仍然保持「密使」穿梭對話，或透過新加坡前總統李光耀居中牽線，防止戰爭。前總統李登輝、陳水扁，也都有密使傳話，至馬英九任內，與對岸建立良好互信，雙方熱線對話更是容易。

兩岸應速建立熱線

如今台海兩岸緊張情勢，國際擔憂，股市外資撤離，美國

大幅補貼晶片在當地生產，不希望再依賴台灣，外企悄悄減少台灣供應鏈，都是擔心兩岸發生戰爭，後果不堪設想。

避免兵戎之災

兩岸領導人習近平、蔡英文，以及雙方國防部長，此時更應該儘速建立直接溝通的熱線，防止因為誤判，導致戰爭，對雙方都是重大傷害。以夏立言的身分訪問中國大陸，其實並無多大意義，更重要的是雙方領導人應該透過對話，降低敵意，避免兵戎之災發生，才能保護兩岸和平安全。

5 立委考察八德外役監 籲精進篩選機制

立委陳以信、黃世杰、葉毓蘭、林思銘與李德維等五人 25 日至八德外役監獄，考察受刑人管理、自主監外作業流程。



【本報記者游清洲台北報導】由於台南兩位警察日前遭明德外役監逃犯林信吾殺害，讓國人質疑外役監制度。立法院司法法制委員會召集委員陳以信、黃世杰、與葉毓蘭、林思銘、李德維等五位立委 25 日至法務部矯正署八德外役監獄，考察受刑人管理、自主監外作業流程。陳以信要求法務部就外役監篩選與管理機制，立即研議精進作法。

◀ 國民黨立委陳以信、李德維、葉毓蘭、林思銘及民進黨立委黃世杰 25 日至法務部矯正署八德外役監獄考察。(陳以信辦公室提供)

外役監制度有必要

陳以信表示，外役監制度有其必要性，是教化受刑人的重要誘因，也是讓受刑人回到社會前的重要中介，有助出獄後更好融入社會。但目前外役監篩選標準與管理機制有問題，顯然造成社會更大風險，法務部應即研究改進之道。

陳以信要求法務部，針對受刑人逃脫與剩餘刑期進行統計，以便深入研究逃脫者逃脫原因。他也指出，立法院新會期司委會將外役監改革列為重要議題，將要求法務部針對改革進行專案報告。法務部政務次長陳明堂當場允諾，法務部與矯正署將即研議相關精進作法。

遴選制度有不足

李德維則表示，國民黨團對於民進黨兩年前提出外役監條例修正覺得不妥，當時國民黨提出貪污犯不得參與外役監遴選，但卻被民進黨否決。林思銘指出，外役監的遴選制度有不足之處，包括累犯、重大惡行犯等，是否能至外役監服刑，應有討論之處。

陳以信表示，立法院新會期司法及法制委員會將外役監改革列為重要議題，將要求法務部針對改革進行專案報告。同行前往考察的林思銘指出，外役監的遴選制度有不足之處，包括累犯、重大惡行犯等，是否能至外役監服刑，應有討論之處。

返家探親制度應改

曾任警官的更生團契牧師黃明鎮受訪時認為，現在在外役監裡本就設有懇親宿舍，可以與家人共處，就不該放任受刑人返家探親，因為在園區內仍有一定警備，但如今制度卻使得受刑人不受戒護探親放風，重新感受到許久不見的自由，是獎勵也是好意，卻更容易讓人接觸誘惑，由此萌生逃跑的念頭。

黃明鎮坦言，「除非有磨練，否則人性經不起重獲自由的誘惑」，以致鋌而走險，再淪為逃犯。他強調，自己不反對外役監，但應該修法，避免有違人性且無人戒護的返家探親制度，否則反而成為受刑人的耐力考驗。

65 歲以上長者 下月可領 5 劑快篩

【本報記者簡嘉佑台北報導】「65 歲以上長者免費領 5 劑快篩！」指揮中心發言人莊人祥 25 日表示，免費快篩不影響實名制的購買資格。此外，聯合國兒童基金會各國疫苗價格的名單，且台灣疫苗購入價格比其它國家高，莊人祥回應說，此名單的資料大多來自於網路公開訊息，並非各國直接提供，且疫苗價格會考量到國家人數、經濟等狀況，所以有不同價格。

長者可領免費快篩

莊人祥表示，因應疫情升溫的狀況，為了加強長者篩檢量能，並能及早用藥。自 9 月 1 日起，民眾持 65 歲以上長者健保卡，至各快篩實名制販售據點，都能免費領取一份 5 劑家用快篩，以保障長者健康。

指揮中心指出，65 歲以上長者約有 399 萬餘人，預計配發家用抗原快篩試數量約 1995.5 萬劑。莊人祥強調，此免費領取份數不影響實名制的購買資

格。指揮中心於 15 日起實施第三輪 0 到 6 歲學齡前幼兒免費領取 1 份 5 劑的快篩試劑。莊人祥提醒，此制度仍在運行，但僅有約 17 萬名家長領取，佔幼兒人數的 13.5%，呼籲「家長趕快來領取」。

台灣疫苗貴森森

聯合國兒童基金會有「各國新冠疫苗單劑價格」的名單，導致「疫苗價格需要保密」的說法再度遭到質疑。對此，莊人祥表示，這些資料並非各國家政府提供，而是蒐集網路公開數據與媒體報導而來。他強調，此名單不代表「各國違反保密協定」，洩漏疫苗價格。

現場記者提問，該名單上價格大多僅 10 美元，為何我國



▲ 指揮中心發言人莊人祥 25 日表示，65 歲以上長者 9 月 1 日起能免費領 5 劑快篩，且不影響實名制的購買資格。(指揮中心)

單劑疫苗卻是台幣 765 元的價格？莊人祥回應說，疫苗販賣會考量國家貧富狀況、人口多寡、疫苗種類等不同因素，都會影響疫苗的平均價格。

此外，莊人祥澄清，近期流傳「恭喜您符合條件，可提領防疫補貼，複製鏈結到瀏覽器

領取」為詐騙訊息，假冒衛生福利部名義製作假網頁，誘導民眾提供身分證影本、輸入個資、銀行帳戶等。他呼籲，眾提高警覺，勿點擊不明來源連結。

25 日日本土新增 26967 例確診個案，另增 37 例死亡。



▲ 國民黨書記長李德維表示，國民黨團對於民進黨兩年前提出外役監條例修正覺得不妥，當時國民黨提出貪污犯不得參與外役監遴選，但卻被民進黨否決。(中央社)

▼ 經濟部與外貿協會聯手推出「全球搶單行動」，盼藉此協助廠商分散風險、開拓新市場。圖中為江文若、王熙蒙，左右為廠商代表。
(Photo by 呂翔禾／台灣醒報)



疫後商機、分散市場 經濟部助廠商搶單

【本報記者呂翔禾台北報導】經濟部要透過分散市場、多元產業與數位行銷3大面向，協助我國企業在世界搶單。經濟部國貿局25日公布「全球搶單行動」，國貿局長江文若表示，要透過搶單行動，降低對中國市場的依賴。外貿協會秘書長王熙蒙透露，9月開始將有韌性供應鏈、新南向智慧訪問團等活動，協助廠商開發陌生客源。

三策略分散市場風險

江文若說，在各國逐漸解除管制後，雖然全球需求受到俄

外貿協會秘書長王熙蒙說，9月21日的資通訊採購大會已吸引38國家、153個企業加入，包括義大利顯示器最大廠商。

烏戰爭與通膨影響降低，但面對後疫情時代的成長潛力，經濟部也將以三大手段協助廠商在世界搶單，包括分散市場、多元產業與數位行銷，會協助廠商接洽不曾接觸過的買主，並在9到12月針對資通訊、智慧醫療、紡織等廠商開拓市場。

最後也會透過「台灣經貿網」以英文協助廠商對外行銷產品，希望以上這3個策略讓我國廠商獲得4.8億美元商機。

有記者詢問，中國近年來受到疫情影響，需求下降，貿易局是否要分散市場，江文若表示，確實會透過此次搶單行動，協助廠商分散風險。

祭中小企業精力湯

外貿協會秘書長王熙蒙說明，9月21日的資通訊採購大會目前已經吸引38國家、153個企業加入，包括義大利的工

業顯示器最大廠商、保加利亞最大的ICT代理商等，現場也會推出「中小企業精力湯」，透過貿協、輸出銀行與工研院等機構，協助中小企業進行書位轉型諮詢。

另外，11月24、25日也會有韌性供應鏈大會，提供企業參訪、合作商洽會等管道拓展市場，將會舉辦超過700場次的論壇提供交流。王熙蒙補充說，9月到12月，除了國外的台灣形象展外，國內也會有能源週等100多場活動，只要搜尋「全球搶單行動」就可報名。

老年喉嚨難吞嚥 董氏籲做肌力訓練

【本報記者呂翔禾台北報導】老年肌肉衰退，需要注意吞嚥問題，可透過攝取蛋白質、吞嚥健康操與調整飲食動作，可減緩肌力衰退！董氏基金會25日與全家合作，推廣關注老年吞嚥活動。台灣老年醫學會理事長李龍騰提醒，若家中長者有吃飯容易噎到、流口水等狀況，需儘速就醫諮詢。董氏營養中心主任許惠玉也建議，平日要攝取足夠蛋白質，還有做夠多肌力運動。

注意長者異常流口水

實踐大學食品營養與保健生技學系系主任郭家芬表示，老年人的飲食一直是重要議題，而其中最關鍵的就是吞嚥的過程。她說，隨著年紀增長，老年人飲食容易因肌力衰退而出現吞嚥困難，吃不下飯則會造成營養吸收不足，容易形成惡性循環，因此平日就要注意吞嚥的狀況。

台灣老年學暨老年醫學會理事長李龍騰表示，家裡老人家若有平時流口水、睡覺咳嗽，喝水時容易噎到、吃東西時要吞兩三次、會疲累，進食後咳

嗽增加，說話出現痰音，還有不明原因體重減輕、發燒或肺炎等狀況，就可能是吞嚥問題的警訊，需就醫諮詢，並透過國健署的「吞嚥健康操」，讓頭頸部拉筋放鬆，強化吞嚥相關肌群。

肌力訓練 + 改變飲食

董氏基金會食品營養中心主任許惠玉表示，多數銀髮族雖有規律運動習慣，但大多是從事有氧運動，忽略了肌力運動，其實兩者都要做才能避免肌肉力量不足，每周最好150分鐘中等強度有氧運動，搭配2天中等以上肌肉強化運動，並減少久坐時間。

她提醒有5招可以防止老年吞嚥困難：(1)攝取足夠熱量與蛋白質，要有足夠熱量才能吸收蛋白質、維持肌肉量，許惠玉建議一天要攝取1.5份乳品+5份豆蛋魚肉類；(2)在飲食調整方面可以切小塊，每餐都打成碎泥也會影響長輩食慾。(3)專心飲食且慢慢吃；(4)端正坐姿飲食與(5)吞嚥健康操。



▲ 董氏工作人員為民眾介紹高蛋白、蔬果等飲食。(Photo by 呂翔禾／台灣醒報)

綠氫產能較低 專家：先補助藍氫

【本報記者簡嘉佑台北報導】綠氫可望不可及，應先從灰氫、藍氫下手！立法委員趙天麟25日召開氫能發展公聽會。立委林楚茵說，再生能源成為進軍國際市場的重要標準，台灣氫能發展不能落後；聯華氣體副總經理沈欣儒也表示，目前「綠氫」取得成本高，難以推動氫能企業，呼籲政府先從補助「藍氫」開始。

取得生產氫氣的過程會衍生碳排放，根據碳排放程度的不同，產出的氫氣也有不同的稱呼。「綠氫」，為利用再生能源或核能所得到的氫氣，碳排放量最低；「灰氫」，由碳氫燃料重組獲得的氫氣，碳排放量最高；「藍氫」，在生產過程則會經由碳捕集及封存技術，避免碳排放進入大氣。

高雄要當示範都市

民進黨立委林楚茵表示，先前質詢得知，我國石油安全存量共146天、煤炭有39天，天然氣僅11天。她指出，在俄

烏戰爭爆發時，能源安全議題浮上檯面，加上2050淨零碳排成為顯學，廠商要打進國際市場，符合國際標準變得愈來愈重要，所以綠能發展不僅是國家安全問題，更是全新的商機。

高雄市議員林智鴻指出，高雄是鋼鐵、石化等重工業的重鎮，都是會用到氫氣的企業。他認為，初步可以將高雄當作氫能的「示範城市」，供其它縣市參考。高雄市府更可以配合新造鎮計畫，除了興建住宅之外，更能導入綠能設備應用。

氫能安全卻昂貴

台灣氫能與燃料電池學會理事長曾重仁說，氫燃雖有易燃的特性，但因為質量輕，燃燒容易溢散、火焰向上延燒，相對比較安全。且目前氫能裝置都要經過子彈射擊、低溫或碰撞等實驗，要一一過關才能流通到市面，強調「只要符合安全規定，基本上沒有問題」。

國立台北科技大學博士盧錫全也指出，氫在自然界的存量



▲ 立法委員趙天麟（右）25日召開氫能發展公聽會。立委林楚茵（左）說，再生能源成為進軍國際市場的重要標準，氫能發展不能落後。（中央社）

不多，都要從氫化合物分離，導致價格高昂，尤其在綠電仍匱乏的狀況下，綠氫更是昂貴。他說，目前最大的挑戰是讓「產量與價格符合經濟效應」，應隨著取得氫氣技術進步，降低氫氣發電的成本，再應用於氫能上，形成氫氣應用與能源的正向循環。

補助藍氫助轉型

沈欣儒指出，綠電不足的狀況下，綠氫就是「可望不可

及」，建議政府考量補助「藍氫」，先強化整體氫能產業後，再慢慢發展綠氫，才是加速淨零碳排的好方法。

和泰汽車經理陳彥佑說，氫能車在安全檢驗等方面，都已經有相關規範，但氫能成本高昂，又加上加氫站法規不夠完善的狀況下，導入氫能載具仍有相當的困難。他呼籲，政府可以適度推動加氫站、氫能車的試運行計畫。

圖文選粹

圖文／中央社

台中石岡熱氣球嘉年華啟動



▲ 台中市石岡熱氣球嘉年華25日起一連4天舉辦，熱氣球在石岡區土牛運動公園升空，民眾可搭載熱氣球俯瞰山城美景。（台電公司台中區營業處提供）

巴基斯坦調查誤射事件 印、巴再起摩擦

巴基斯坦強烈抨擊，印度不只拒絕進行聯合調查，也未向該國說明日後如何改善飛彈安全指引，呼籲重啟聯合調查。

【本報記者呂翔禾綜合報導】長期不和的印度與巴基斯坦兩國，近日又因為飛彈誤射而再起衝突！巴基斯坦外交部 24 日宣布，拒絕印度空軍宣布停止調查誤射飛彈的說法，要求兩國要共組聯合調查小組重啟調查。印度軍方曾於 3 月誤射飛彈至巴基斯坦境內，但印度調查 5 個多月未果就宣布結案，讓巴基斯坦不滿，也挑起兩國多年不和的傷痕。

不滿印度結束調查

根據《半島電視台》報導，印度空軍 23 日宣布將停止調查 3 月誤射飛彈至巴基斯坦境內的偶發事故，但遭到巴基斯坦外交部 24 日強烈抨擊說，印度不只拒絕與巴基斯坦進行聯合調查，也未向該國說明日後如何改善飛彈誤射的安全指引，讓他們非常不滿，強烈呼籲重啟聯合調查。

根據巴基斯坦官方調查，印度空軍 3 月時意外向擁有核武器的鄰國巴基斯坦發射一枚未武裝（加掛彈頭）的布拉莫斯（BrahMos）地對地超音速巡弋飛彈，飛彈在

距離首都伊斯蘭瑪巴德 500 公里處墜落。對此，印度軍方表示，已經解雇 3 位錯誤操作的軍官，但巴基斯坦仍對印度駐巴大使表達抗議。

印巴衝突敏感

《印度教徒報》報導，巴基斯坦政府聲明中還措詞強硬的批評，如果印度沒有什麼好隱瞞的，為何要拒絕兩國聯合調查？他們對印度單方面的行為表達強烈的抗議。印、巴在獨立以後就曾打過 3 場戰爭，由於宗教、領土爭議，讓兩國大小衝突不斷，在 2019 年兩國空軍就曾爆發衝突。

《德國之聲》印度是以印度教為主的國家，而巴基斯坦是以伊斯蘭教為主，兩國過去同為英屬印度，但因為喀什米爾領土爭議讓兩國長期以來都非常不和。此外，兩國都擁有核武，因此只要有任何摩擦，都會讓附近國家非常緊張。



▲巴基斯坦 24 日不滿印度結束飛彈誤射調查，要求兩國聯合重啟調查。（Photo by The U.S. Army on Wikimedia Commons）

通膨、停電、高失業 南非發起罷工

【本報記者簡嘉佑綜合報導】通膨、停電與高失業率，南非工會走上街頭！南非大城開普敦與比勒陀利亞，湧進數千名工人，抗議通膨飆升至 13 年來的最高水平。而南非執政黨素來跟工會保持著盟友關係，至今卻仍不願正式回應抗議活動，專家指出，執政黨相當仰賴勞工的票源，面對抗議活動很難坐視不管。

劣，沒有企業會僱用我這個年紀的員工。」對此，政府並未正式回應。但該國公共服務與行政部門發出通知強調，只要任何公務員參加工會團體領導的抗議活動，就不會領到新資。

工會左右政情

《世界銀行》報

導，南非約有 3030 萬名南非公民生活於貧困之中。在新冠肺炎爆發以來，該國經濟已經受到重創，目前狀況仍未恢復，卻又遇上俄烏戰爭造成的糧食價格飆漲，讓 1380 萬人面臨到吃不飽的慘況。有專家分析，目前南非執政黨「非洲人國民大會」（ANC）、南非工會大會與南非共產黨長期以來都是盟友的關係。專家

強調，「執政黨相當依賴工會的支持，工會也有很強的談判能力，南非政府很難對抗議活動坐視不管。」此外，凱投宏觀新興市場經濟學家福里茲認為，儘管通膨率在未來幾個月有下滑的跡象，但通膨還是會對民生狀況造成重傷，判斷「南非央行可能會在 9 月再升息 3 碼」。

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《科學人》Scientific American 社交平台令人不開心 學者：善用提醒工具

IG、臉書等社交平台透過動態推薦等方式，常讓用戶沉迷其中，使睡眠時間減少，心情受影響。學者指出，用戶一旦使用時間過長，會覺得浪費時間，進而產生自信心降低的負面效應。學者呼籲，社交平台應加強提醒功能，並新增「已閱讀」的歷史紀錄標籤。



毫無意義的時間

華盛頓大學人機互動領域的研究生伯格漢認為，社交平台的設計會對用戶體驗的影響相當大。他建議，只要簡單的設計就能夠減少社交平台上的衝突，例如只要有人在公開留言版吵架時，系統就會將對話直接切換到私人的訊息來往，以避免衝突情緒延燒到其他民眾。

華頓大學計算機科學家尼寇指出，社交平台的訊息永無止盡，能觸發神經系統內的中獎機制，讓民眾沉迷於滑動一則又一則的貼文。他指出，社交平台還會有「30-Minute Ick Factor」的現象，意味著人們只要滑社交平台超過 30 分鐘，就會覺得自己浪費了許多時間，進而感到失望。

伯格漢指出，在社交平台上花費大量時間，與其說是「成癮」，不如說是「抽離」（Dissociation）。他解釋說，「抽離」是指過度專注於特定事物，而導致自我意識抽離、無法意識到時間流逝的狀況。有時候在有意義的活動中出現「抽離」，將是引人入勝的體驗，但如果在賭博等負面活動中產生此狀

況，就會對民眾身心靈有不良的影響。

歷史標籤防沉迷

為了抑制民眾在社交平台上出現「抽離」的狀況，伯格漢提出兩個有效的方法，一、「閱讀歷史標籤」，用戶已經看過的內容會被標上「已閱讀」的標籤，讓用戶只聚焦於最新的內容；二、「使用時間提醒」，一旦用戶使用軟體，超過設定的使用時間，就會發出警告通知。

他建議，用戶可以先調整心態，「不要因浪費時間在社交媒體，而感到不安」，因為社交平台背後都是成千上萬的人，想盡辦法要用戶聚焦於螢幕上；二、「善用已存在的提醒功能」，如抖音就有每使用一小時，就提醒用戶一次的功能；三、「投票給對網路監管有研究的人」，因為法規也是管理科技巨頭的重要一環。

勞工湧上街頭

《半島電視台》報導，南非工會大會（COSATU）率數百名抗議者走上街頭，抗議生活成本飆升、經濟惡化，目前獲得許多地方工會的響應。工會成員表示，預計將有更多抗議者加入行列。

南非 7 月份整體通膨率上漲至 7.8%，創下 13 年以來的紀錄，加上國內出現頻繁停電的狀況，重傷該國企業營運的狀況。一位 65 歲的失業者龐特表示，「因為沒有工作，已經快要被壓垮。經濟環境如此惡



▲示意圖。南非大城開普敦與比勒陀利亞，湧進數千名工人，抗議通膨飆升至 13 年來的最高水平。（Photo by Jan Truter on Flickr under C.C. License）

圖文選粹

圖文 / 中央社

美副國務卿會中國大使秦剛 聚焦台海議題



▲中國駐美大使秦剛（右）前往美國國務院大樓與美國副國務卿雪曼會晤，會後步行離開時面色略顯凝重，拒絕接受媒體訪問。

日本疫情嚴峻 單週增逾 147 萬例 續居全球之冠



▲日本正遭受第 7 波 COVID-19 疫情侵襲，根據世界衛生組織（WHO）統計，最近一週日本共新增 147 萬 6374 例確診病例，連續 5 週居全球之冠，死亡病例也連續兩週名列全球第 2。

▼ 研究顯示，人對於身體的社會接受度與觀點，會早在兒童時期形成，其中家庭評價在其中發揮著重大的作用。（網路截圖）



青少年為外貌焦慮 父母態度是關鍵

【本報記者簡嘉佑綜合報導】嚴防孩子出現外貌焦慮，要從家庭關係做起！隨著社交平台興起，愈來愈多青少年出現「外貌焦慮」，擔憂自己長相、身材不如他人。但研究指出，孩童對身體的看法與家庭評價息息相關，專家建議，父母應避免羞辱或過度讚美，也可以透過闡家觀賞健康相關的影片或書籍，以潛移默化的方式鼓勵孩子。

家庭形塑外貌價值觀

《BBC》報導，研究表明，人對身體的社會接受度與觀點，早在兒童時期



研究表明，母親與青春期子女保持良好關係的話，就能改善青少年因為社交軟體影響，而對身體不滿的狀況。

就形成，其中家庭評價發揮著重大的作用。而過胖兒童總會受到玩笑的貶損，導致自尊心受損的問題，甚至導致孩童長大後，出現過度減肥的狀況。研究結果指出，「社會環境對兒童養成體重的態度相當重要」。澳洲大學心理學講師麥克林指出，社會普遍有汙名化肥胖的狀況，導致孩子們也受到相同的價值觀，認為較瘦的身材是「好的」、較胖的身材則是「負面的」，更進一步

出現「要瘦才會成功」的想法。除此之外，孩童的玩具形象也會潛移默化到幼兒的價值觀。一項針對5到9歲女孩的研究指出，當她們常玩纖細苗條的玩偶時，她們心中的理想體型也會比其他人來得更加苗條。

良好親子關係抗焦慮

《NHS》表示，濾鏡與後製技術打造出來的網帥、網美



充斥社交平台，導致愈來愈多青少年出現「外貌焦慮」的狀況，不滿意自己的外表。而有著健身、瘦身等主題標籤的貼文，也進一步推升青少年對自己身材的焦慮感，一旦節食或健身成效不顯著時，反而陷入更加沮喪的狀況。

研究表明，母親與青春期子女保持良好關係的話，就能改善青少年因為社交軟體影響，而對身體不滿的狀況。專家舉例說，父母應避免告訴孩童哪些食物是「會胖的」，因為這將導致兒童吃特定食物時，產生內疚感。他建議，可以闡家觀看主打健康的烹飪節目，用潛移默化的方式鼓勵孩子，吃得更健康。



蘇超流浪者來了！ 15年後攜死敵回歐冠

【本報記者宋秉謙綜合報導】蘇格蘭老牌豪門流浪者隊終於回到歐冠正賽了！本賽季歐冠附加賽25日凌晨全數踢完，蘇超流浪者險勝荷甲豪門愛因霍溫，搭上末班車，這也是睽違十多年重返歐冠正賽，算上早取得門票的世仇凱爾特人，這兩支同城死敵也睽違15年來首度攜手回歸歐冠。在歐冠32強到位後，台灣時間26日凌晨12點將進行分組，而兩支蘇超死敵都落在第四檔次抽籤。



流浪者重返歐冠正賽

蘇超老牌豪門流浪者過往都是歐冠勁旅，卻已超過10年都無法從外圍賽突圍，只能在第二等級的歐戰（歐霸）打滾，上個賽季他們在歐霸表現精彩，一路殺到決賽，才惜敗德甲的法蘭克福，就差一步之遙能保送歐冠（歐霸冠軍自動獲得下一屆歐冠正賽資格，同時位列抽籤第一檔次），但今年他們還是拼命殺回歐冠正賽。

根據《BBC 體育》報導，流浪者靠著上賽季聯賽成績第二，獲得歐冠外圍賽最終輪參賽資格，他們對比甲球隊聖吉羅斯完成逆轉戲碼；闖進附加賽後，首回合與荷甲豪門愛因霍溫踢平，25日凌晨的第二回合戰，靠著前鋒喬拉克踢進致勝球，搶下歐冠正賽門票，終於不用落回歐霸賽場，也至少確保了3000萬歐元的進帳（歐冠小組賽墊底出局的保底分紅）。

▲ 蘇超老字號強權流浪者殺回歐冠正賽了！將是睽違15年，再與同城死敵凱爾特人攜手闖歐冠。（photo from Rangers Official Facebook）

歐冠32強全數到位

而這也是蘇超許久未見的兩支球隊同闖歐冠，流浪者的同城死敵凱爾特人（這兩隊在蘇格蘭聯賽的對決也被稱為老字號德比，是世界足壇相當悠久的對決組合之一），獲益於上賽季聯賽冠軍，直接保送歐冠正賽資格，這是繼2007/08賽季以來，又有兩蘇超闖歐冠，雙方都落入第四檔次。

隨著附加賽打完，歐冠32強全數到位，以德甲五隊最多（法蘭克福靠著歐霸冠軍保送資格），西甲、義甲及英超都有四隊，而葡超三強通通闖入，法甲與蘇超各有兩隊，剩下聯賽都僅一隊，抽籤將於26日凌晨進行，32強分為四個檔次，小組賽共分8組、各組4隊，會從各檔次平均分散進小組，同國球隊會迴避（就算蘇超兩強分居不同檔次，也無法分在同一組）。



▲ 流浪者慶祝闖歐冠。（photo from Rangers Official Facebook）

女性賽車手少 F1：五年內難出現

【本報記者呂翔禾綜合報導】難道女性就不能挑戰賽車最高殿堂F1？F1總裁多梅尼卡利24日受訪時表示，雖然F1很努力要讓女性進入比賽，但駕駛條件的差距仍不容易克服，未來5年內很難有女性在F1出賽。歷史上目前僅有5位女生在F1出賽過，雖然目前有女性專屬的Formula W聯賽，但女性持續想要挑戰F1的賽事強度。

F1賽車難操控

根據《英國廣播公司》報導，由於近來F1賽季將開始，F1總裁多梅尼卡利24日受訪時被問到女性在F1出賽的可能性時表示，男女比賽的強度落差還是太大，未來5年內很難有女性在F1賽場出賽。多梅尼卡利說，F1賽車的動力轉向系統對女生來說不好操控，賽車本身的重量太重，都是女性不容易參加F1的因素。

不過被問到要如何協助女性

參加F1，多梅尼卡利就沒有再詳細說明。女性目前有Formula W聯賽，兩屆Formula W查德威克先前受訪時也直言，她不确定自己是否準備好面對F1高強度的賽季，而且在體能等其他因素上，即使許多女性在卡丁車（小型賽車）上取得很好的成就，也不容易挑戰F1。

5位女性曾挑戰F1

根據《維基百科》記錄，雖然自1976年就有義大利女車手參加F1比賽，但到目前為止只有5位女車手有在F1有出賽紀錄，但是其中只有2位獲得了在正賽中起步的資格。參加F1比賽次數最多的女性車手是來自義大利的隆巴蒂，她17次參加比賽，12次通過資格賽，10次完成正賽。

不過《路透社》先前報導曾提到，前女子F1車手威爾森受訪時表示，女生沒有理由不能跟男生一起比賽，何必還要再另外辦一個W



系列賽？她說，之前參加比賽時排名第10，但她後面有7個男生駕駛因為太熱，撐不完整場比賽而「翻車」，她不認為女生條件比男生差。

台灣賽車專家林帛亭先前受訪時表示，F1賽場上，由於賽車高速行駛下會產生很大的下

壓力，要透過很久的訓練才能克服下壓力的挑戰。另外，在體能上也會是女生從事F1面對到的挑戰。台灣也有女性賽車手持續在賽場奮鬥，包括國內知名賽車主播龔懷主（羅賓）的女兒龔威宜（Kiki），還有沈惠蘭（Iris）。

▲ 被問到「是否能有女性選手時，F1主席多梅尼卡利表示，5年內都不容易。圖為兩屆Formula W查德威克（Photo from @JamiChadwick）

圖文選粹

圖文 / 中央社

俄烏戰爭6個月 英國持續大力援烏



▲ 俄烏戰爭8月24日滿6個月，英國持續強力提供烏克蘭各式援助。即將卸任的首相強生24日在戰爭爆發後第3度訪問基輔並宣布新一波軍援。圖為英國中央政府機關大樓屋頂自俄烏戰爭以來持續飄揚的烏克蘭國旗。

▼ (示意圖) 為什麼對岸的無人機敢如此囂張地入侵領空，甚至跑到我們的衛哨上方去呢？當然就是吃定了，台灣政府跟軍方的底線就是「不開第一槍」。(Photo from Pexels by Muleba)



多雲時晴

無人機飛到基地 竟不擊落 底氣何在？

■ 蔡又晴
(資深媒體人)

這兩天媒體大量播送的一段畫面，是中國的無人機居然侵門踏戶，飛到了金門二膽島上，在一百公尺以下的低空拍攝我軍的崗哨，畫面中甚至可以清晰看到兩名衛哨，用狐疑地眼神看著無人機。更誇張的，國軍對無人機飛走感到憤怒，居然只能丟石頭來攻擊。

入侵領空

為什麼對岸的無人機敢如此囂張地入侵領空，甚至跑到我們的衛哨上方去呢？當然就是吃定了台灣政府跟軍方的底線就是「不開第一槍」，因此中國才敢肆無忌憚地，不斷派出戰鬥機跟軍艦穿越海峽中線。

無人機相對起來威脅性較小，因此更是敢直接飛入台灣軍事基地，那台灣是不是就束手無策了呢？解鈴還須繫鈴人，顯然在兩岸衝突中的角色，真正的影武者

台灣現在的尷尬，就是一方面對中國十分強硬，有時候比美國還要激烈，但是一旦面臨軍事挑釁，卻又顯得格外軟弱。是美國，不是台灣。

關鍵是美國

台灣的軍力跟對岸當然是不成比例的，就算是現在拼命建軍買武器，也是以防衛性的武器為主。如果兩岸要啟戰端，真正能跟對岸旗鼓相當的，只有當今的第一強國美國。要是得不到美國支援，台灣勝算微乎其微，因此要不要打、甚麼時候打，關鍵還是美國要不要點頭。

對美國來說，不只是一要考量保衛台灣的成本，更要計算美軍馳援台灣的時間，因此除非到了最後關頭，美國不會同意台灣對中國開火，畢竟一旦開火，要趕來善後跟因應的是美國，台灣的軍力只能扮演輔助的角色。

謹言慎行避免刺激

台灣現在的尷尬，就是一方面對中國十分強硬，有時候比美國還要激烈，但是一旦面臨軍事挑釁，卻又顯得格外軟弱，這樣的雙重性，相信也難免讓國人感到困惑。既然在軍事上，台灣有底線需要遵守，那在言談間，是不是一定要強烈刺激對岸，應可以思考。

這不是投降，而是避免升高衝突，畢竟台灣國內很多謾罵中國的用詞用語，就連強國美國日本都未必會用，這也是保留彼此溝通的緩衝區。

斡旋空間消失？

如果仔細看台灣高層的反應，其實總統跟相關官員講話都相當自制，問題是其他人反應都很強烈。而且遇到選舉利益，反應更是不斷升級，雖然這是凝聚台灣

內部的好方法，但如果高層從來不肯踩剎車，或者對於有意踩剎車的人冷嘲熱諷，那久而久之，就會發生全國皆曰可殺，無人敢出面攔阻的怪現象。

試問，在台灣現今的氛圍中，如果有人跳出來想要斡旋或降低兩邊的衝突，恐怕馬上就被台灣內部各方勢力痛罵不已了。

存亡之道不可不察

對於台灣來說，軍事從來不是我們的唯一強項，戰爭也不是我們的唯一選擇。現在中國跟美國的衝突，有各自國家的利益，是不是要把台灣跟美國完全綁在一起，身為台灣的領導人可以好好思考，也留給台灣選民更多選項。

畢竟這是台灣人民的土地，別人打了可以走，我們卻必須永遠留在這裡。如果連一台小小無人機，台灣都不能果斷擊落，以小見大，台灣面對戰爭就該有更明確而一致的態度。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王先生講故事之132

感同身受的美德

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

有位法官對強暴犯多輕判，理由是「食色性也」，強暴他人只是性需要所造成的衝動而已。後來他的女兒不幸被強暴了，這位法官看到女兒整天以呆滯的眼神看著天花板和牆壁，痛不欲生的樣子令全家同感屈辱、無奈、憤怒，身為法官都不能保護自己的女兒，女兒將來要怎麼辦呢？

法官感同身受

後來凡是強暴犯經過這位法官審理的，一律重判。「食色性也」等風涼話，再也不講了，因為這位法官終於感同身受。

感同身受是非常重要的觀念，可惜很多人都經常忘記，因此常會造成不必要的誤會，或刺傷別人。有次一位女記者頭一胎孩子生下來就夭折，十分悲傷。我說要寫張卡片去慰問一下，另外的記者就提醒我，卡片上千萬不要用基督徒常用的「凡事謝恩」的句子。因為我從前常常跟他們講凡事謝恩的道理。

基督徒認為世間上的事，無論幸或不幸，都是出自神的安排，神的安排自有美意，所以凡事都要以感恩的心情接受，因此常以「凡事謝恩」來互相安慰。

設身處地

但是這只能用於靈命很高的基督徒，一般人用了，常被誤解，而毫無安慰的作用。因為被安慰的人可能不是基督徒，或只是靈性較淺的基督徒，他對「凡事謝恩」應用於何種時機，跟我們的感受不同，要不要用這個句子去安慰他，必須先以對方的地位去感受一下，感受不好就不要用。

台灣有很多公益慈善機構，裡面有不少是為身心障礙者服務。這些機構的創辦人，現在的負責人或義工，很多本身是殘障者或是殘障者的父母親。因為這些人對身心障礙有刻骨銘心的痛，感同身受的感覺特別強，因而站了出來。

官員不食人間煙火

相反地，很多官員對於社會種種亂象、人民的痛苦，缺乏感同身受的經驗，所以每當災害發生時，他們千篇一律地都是震怒，追究責任，然後就不了了之。倘若官員的家人也有被強暴的經驗或有身心障礙的孩子，他們可能就會有前面那位法官的改變，或能為身心障礙者設計出一套可行的福利制度來。

感同身受能改變我們的心，也能改變行為，希望大家隨時隨地都要處在感同身受的境界裡。



▲ 因為這些人對身心障礙有刻骨銘心的痛，感同身受的感覺特別強，因而站了出來。(網路截圖)

大膽用槍是否可以免寫報告？

■ 蔡孟峰
(資深媒體人)

臺南殺警案造成兩名員警殉職震驚全國，雖然兇嫌已被緝捕到案，但是一如既往，警員在什麼情況下可以開槍，再度被拿出來檢討，警政署才說為鼓勵員警正確合法使用槍械得「免寫報告」，立法院「警械使用條例」修正才說要列為優先法案，這些只能看為官方「話術」，警員還是對危急情況能大膽用槍感到懷疑。

槍械使用事後繁瑣

眾所質疑的是拿槍的警員為何會被拿刀的兇嫌殺害，就因

為員警普遍都心知肚明，一旦開了槍，報告就寫不完，還要面對督察室調查，如果致人於傷亡，在法院要走好幾年，還可能要到監察院接受調查。

因此，警員即使正當且合理使用槍械，但面對如此事後繁瑣的程序，除了勤務繁重以外，還更會心煩意亂。

非首次呼籲

警政署 24 日宣布，為鼓勵員警正確、合法使用槍械，如僅是單純對空鳴槍、未造成傷亡或財損等合法使用警械，將經過情形詳載於工作紀錄簿以代替書面職務報告即可，這已經不是警政署首度宣示了，癥結

在於「警械使用條例」還沒在立法院修正通過之前，這些警察機關內部的行政程序，仍然是會受到外界放大檢視。

今日公祭、明天忘記

一如以往「今日公祭、明天忘記」，警械使用條例早在 2020 年 12 月底初審後就擱置至今，如今因為兩名員警殉職，立法院才因為總統蔡英文發聲，又說要列為下會期優先推動修法，但是每一次檢討都說要鼓勵員警遇危急時大膽用槍，卻又要增設「警械使用調查小組」來調查員警，豈不是自相矛盾，讓員警無所適從？

相較於美國警察可以在「一

丈之遙」的範圍內，只要歹徒逾越就可認定危急，警員可以逕自開槍遏止，臺灣的員警配槍卻不敢使用，事後警政署還要檢討勤務疏失，又如何讓員警真正能相信，開槍不用寫報告、不用被調查？

而今之計，必須要有行政文書為憑，並有公開記錄為準，才能讓警員信服。



▲ 每一次檢討都說要鼓勵員警遇危急時大膽用槍，卻又要增設「警械使用調查小組」來調查員警，豈不是自相矛盾？(圖左二為內政部次長陳宗彥)(中央社)

先讓問題跑一會 課子勿說高壓話

對話停頓有著多層次的意義，有時讓情緒恢復平穩，有時讓彼此思索與覺察，有時則拉開距離，重新理解、貼近對方。

■ 李儀婷
(親子教養作家)

停頓，在對話過程裡，屬於基礎能力，也是父母掌控親子對話節奏，最主要、最得力的工具。停頓有太多的益處，無法一一盡數。

謹慎停頓

停頓，有著多層次的意義，有時是為了讓自己即將高漲的情緒恢復平穩，有時是為了讓彼此有足夠的時間思索與覺察，有時則是為了拉開距離，讓彼此都能用更豐富的目光，重新理解對方、貼近對方。

停頓這項工具，用得好是藝術，運用稍有差池，則是冷戰。

《薩提爾的親子對話》簡介

先讓問題跑一會兒，與戰火保持距離，別讓情緒影響你應對的姿態；孩子情緒仍沸騰時，只需陪伴，不必急於進場對話。尋找對話破口，貼近孩子的心，才能展開有效對話。

寧靜而專注的傾聽，讓孩子有被注意、被尊重，甚至被接納的感覺，並以好奇探索衝突，核對孩子真正的意思，讓問題聚焦。結束對話時，誠摯欣賞孩子的努力，把負向行為轉為正向價值。

李儀婷帶你拋棄對話慣性，不要以高壓語言介入戰火，不要以上對下、過來人的姿態對話，不要以自己的價值判斷回應，忽略孩子的深層需求，良好的溝通，始於父母平穩的內在。



出版社 / 天下文化
出版日期：2019/12/27

在這一章節，將會利用一次「手足衝突」事件，完整解構「對話脈絡與工具」。

問對問題讓孩子思考

我的孩子也是如此，台東八

表可以動手打人，更不表示我能接受旅行時你和妹妹兩個人每天吵架。所以，我需要你告訴我，支持我們繼續旅行的理由是什麼？」

三三沉默了好一會兒之後，

寧靜而專注的傾聽、複誦孩子的疑問、深層核對孩子的意思，這三道安全卡樁，救孩子遠離危險的家庭溝通系統。

天的旅行，從出門那一刻鐘就戰火四起，爭執不斷。旅行到了第三天，一早出門前，姊姊三三和妹妹川川發生爭執，姊姊忍不住動手打了妹妹。妹妹瞬間悲從中來，哭得肝腸寸斷，於是我開啟了對話，其路徑如下：

我（對川川）說道：「我知道你很委屈，媽媽答應你一定會處理好這件事，你願意相信媽媽嗎？」川川：「我相信。」三三忍不住好奇的問：「媽媽，你會怎麼處理？」

我道：「這次旅行已經過了三天，我在思考這次旅行的意義，未來還有五天的行程，我該用什麼樣的理由支撐自己繼續走完全程？」三三困惑：「媽媽，你說的是什麼意思？我聽不懂。」

為何想繼續旅行？

我重新述說：「我的意思是，旅行已經第三天了，這三天來，你們是開心的時候多，還是吵架的時候多？你能告訴我嗎？」三三回答：「吵架的時候多。」我說：「那麼，請你告訴我，能支持我繼續走完剩下旅程的理由，是什麼？」

三三無法回答我的提問，反而執拗的說：「媽，我不想回去，我想繼續旅行。」面對三三的反應，我附和：「我也想繼續旅行，但想要繼續旅行，不代

緩緩說著：「媽，我會跟妹妹自己處理好問題，之後也不會一直這樣吵架，等我和妹妹處理好問題後，你願意繼續帶我們旅行嗎？」上述對話，看似簡單，但是若能明白內裡每個困境的處理工具，以及對話轉彎的緣由和運作的原理，在何處將對話停頓，就能讓對話成為力量，自己生出翅膀，扇起一陣清風。

核對孩子的問題

接下來的章節，將介紹幾個「對話」過程不能缺少的「工具」與「觀念」：1. 停頓 2. 破口 3. 發言權 4. 核對 5. 規範。寧靜而專注的傾聽、複誦孩子的疑問、深層核對孩子的意思，這三道安全卡樁，救孩子遠離危險的家庭溝通系統。

幾年前，一位名校新生跳樓自殺。雖然這不是高中學生自殺首例，然而資優孩子面對高壓環境，選擇結束生命，父母在孩子走上絕路之前，是否曾經接獲孩子的求救訊號？

事實上，這個孩子在出發走上歸途之前，確實發出求救聲，只是父母錯過了，不知道那竟是孩子的求救訊號。孩子曾經不只一次告訴父母不想進第一志願，因為怕好學校的壓力太大，想降讀第二志願。

傾聽細微的求救

那肯定是家庭溝通的系統不完善，造就了悲劇。救孩子遠離危險的首要安全卡樁，就是「傾聽」。當孩子在陳述「恐懼」時，若父母做好傾聽的準備，全神關注孩子，傾全身之姿傾聽，孩子便能鼓足勇氣將內在的恐懼全盤托出，傾訴於父母。若父母傾聽的姿態是敷衍的，沒將孩子的恐懼當一回事，那只怕要錯過孩子的求救訊號了。

用傾聽反覆確定

與人相處，傾聽絕對是第一步。如果孩子向母親陳述自己在學校遇到的困境，母親卻正在做家务或煮飯，僅以背部或斜眼面對孩子，那麼孩子接收到的訊息就是：母親很忙、很煩躁，沒空理我，最好不要跟母親說話。

如果傾聽的姿態，是寧靜而且專注的，以完整傾聽的方式，與孩子面對面看著孩子，孩子接收到的訊息則是：我是重要的，母親很想知道我發生的一切。一旦傾聽的橋搭建好了，孩子自然也會順著橋，從對岸向我們走來。

耐著性子確認問題

有一回我開車載著二女兒川川。當時她坐在後座，我們漫無目的的閒聊，有時聊聊天氣，有時聊聊天空的澄澈，有時則聊聊盤旋的老鷹。有那麼一瞬間，我看見路邊有隻黃色小蝶，在我等紅綠燈時，從車前翩翩飛過。

川川突然問我：「媽，蝴蝶是怎麼做的？」什麼意思？我納悶極了。我腦子裡飄過的畫面是：毛毛蟲蛻變成蝴蝶。所以蝴蝶是毛毛蟲做的？這是什麼怪問題？但川川應該不是這個意思，應該是……腦子裡出現的另一畫面是：用紙摺出蝴蝶的樣子！



▲ 在日常生活中隨時隨地都可展開溝通，尤其「核對」含納「傾聽」、「複誦」、「深層核對」等層次，這便是教孩子遠離危險的三道卡樁。（Photo on Pxhere）

一想到紙做的蝴蝶這答案，我內在突然湧出不耐煩，川川這傢伙幹嘛在這時候出難題，是想叫我做一隻蝴蝶給她嗎？她不知道我在開車嗎？如果按照過去慣性，我肯定回孩子：「到底在講什麼？蝴蝶就是蝴蝶，能用什麼做？你怎麼連問個問題都不會問！」

再問問孩子的意思

但如果我會使用「核對」裡三個層次的工具，我無須過度詮釋孩子話中的意思，只需將孩子的提問，重新複述一次，許多問題便會自己找到出口。當下，我便依著女兒的問題畫

發脾氣了呢。我僅以對話中「聽核心」的第一與第二層次的「傾聽」與「複誦」（核對工具之一），順利讓問題自己找到出口，化解了。

深層核對才是重點

如果面對女兒的提問，我被過去慣性牽引，僅以我聽到的「觀點」產生出「不好的感受」，直接以「情緒」回應孩子的問題，斥責孩子連一個簡單的問題都不會問，沒有去「核對」她的真正意思，我和孩子就會在「認知」上辯論。

對話中的核對能否展開，父母內在是否平穩，是親子對話

以情緒來溝通，這樣的對話過程，就已失去了「傾聽」，自然也不會有第二層的「複誦」，更不會有更深層的「核對」。

個葫蘆，把問題丟回去給川川，我問：「毛毛蟲是怎麼做的，你的意思是？」

川川很可愛的伸長雙臂，回應我：「就是我忘記要怎麼用手做出蝴蝶的樣子啊！」聽見川川的回答，我不禁笑了。我差點誤解了孩子的意思而胡亂

是否成功的關鍵，影響甚鉅，不得不時刻覺察與警惕。名校學生自殺事件，倘若父母親停下來，聆聽孩子內在的恐懼，去核對孩子對於學習的想法，結局是否會不一樣？

（聿鎧／輯）

Y!!! 書訊

醒報編輯部／輯

《致富心態》

作者：摩根・豪瑟（最佳商業獎得獎人）

出版社：天下文化

理財結果與運氣和風險有關，而且不受才智與個人努力影響，更重要的是，與其了解許多理財專業知識，適當的言行舉止更加關鍵。這就是致富心態，這是現今社會不可或缺的軟實力。

《華爾街日報》知名專欄作家摩根・豪瑟發覺，我們是用理解知識的方式在思考、學習金錢觀，而不是用理解心智與行為模式的方式在學習投資與理財。不過，我們的理財行為卻深受各種情緒的影響。每個人看待



《找到人生方向的一頁夢想地圖》

作者：柳時泉（朝鮮大學設計研究所所長）

出版社：采實文化

作者是韓國知名大學資訊設計教授，他發現很多人沒有夢想，即使出社會多年也不懂得如何規劃未來，但是決定人生成功或失敗的關鍵要素，就是「夢想」。與其糾結「大」夢想，不如拆解成「小」目標，「夢想」和「人生」都是很大的概念，有時會使人望之卻步，神奇的是，若是改成「目標」和「階段」，達成的門檻就會大大降低。因此，作者發揮資訊設計專長，提出規劃人生的最佳工具：「一頁夢想



《災難超前部署手冊》

作者：凱西・海瑞森（議題研究者）

出版社：PCUSER 電腦人文化

這世界還不到末日，但是有太多災難需要提前預防！不管是大地震、颱風、水災、病毒、戰爭或是世界末日。

例如：如何長期存放食物、飲用水不足的克服方式、危難時的烹飪處理、解決照明需求、親人／寵物的照顧方法、個人衛生的處理方式、酷熱與極寒的抵禦方法、災難時如何保持對外聯繫、維持身體與心理健康、如何打造安全房。

如何在生死存亡之際面對各種突發狀況，如何在大難中臨危不亂，同時保護好家人，做



▼BMW i3 車款，讓人擔憂的是停產後的問題。（網路截圖）



▼ 特斯拉官方版自售二手車已啟動。（網路截圖）



▼電動超跑 BMW i8。心動不敢行動。（網路截圖）



汽車咖啡坊

二手電動車市場浮現 心動卻不敢行動

■ 邱文福
（資深汽車人）

從美國特斯拉電動車問世之後，至今已超過 10 年，國際傳統汽車大廠投入這個領域也有五年八年，因此二手電動車投入市場越來越多見。但是傳統油車買車該注意的機件項目均是耳熟能詳，但電動車的電池、馬達兩項關鍵物品，對一般人而言仍然相當奧秘。

民眾對於二手電動車的興趣是折舊可去除了大半車價，但憂慮的卻是車輛的「餘生堪用度」。

面對面的溝通說明

比較開明的作風，是類似新莊 BMW 經銷商尚德的「i8 二手電車」活動計畫，採完全透明方式在社群網站公開，透過「車聚」模式以及流程內容。除了時間、地點公開，直接導入「i8 俱樂部假日車聚」（i8 club holiday carthering），在今年七月間舉

辦。內容包含停車規劃、原廠協調、法律顧問，並由五人小組服務。

透過參觀車廠全車系賞車活動及車友互相認識，現場安排有 BMW i8 相關改裝配件供車友參考。

兩大關鍵問題

事實上，對於二手車的興趣當然是折舊可去除了大半車價，但憂慮的卻是車輛的「餘生堪用程度」。除此之外，在台灣還有兩大隱憂。

首先是各家車廠有如武林絕學，各家是封閉的武當、少林，出此門無他人能解。所以除非是各自車廠針對二手電車提供相對「保固」，否則幾個人敢貿然投入購買二手電車的冒險生涯。

在台灣，第二個隱憂是政府已經安排好的馬力換算課徵牌照稅辦法，如果

買下二手電動車，卻不知道哪天忽然祭出開始課徵的辦法，面對高額牌照稅時，購入者豈不是欲哭無淚？那時當初以為便宜購入的二手車，隨即會成為廢鐵。這在數十年前貨物稅條例說變就變一樣，許多進口車在海關保稅倉庫，一夕有如廢鐵。

廠家與政府的責任

電動車成為顯學以來，台灣向來沒有真正明確的產業政策。因為電的來源對台灣依舊是嚴重的困擾，綠電是否跟著西方願接納核能？或者堅持繼續燒煤與天然氣？若然，這樣的電動車算是綠能嗎？

至於電車普及之前所需嚴肅面對的「二手電池」問題，至今依然堅壁清野的「廢車回收基金」所包含的「廢輪胎」與「廢電池」機制，究竟應該如何轉型？國家級的能源政策研討會與決議，遠比討論二手電車重要數百倍。

《汽車咖啡坊》
QR code



▲ 電動車款式越來越多，令人擔憂的還是綠電問題。（網路截圖）

電動車話題夯 銷售排行差距大

● 汽車愛好者和從業人員都知道，電動車越來越夯，海外市場更是明顯，不論是歐美或亞洲，銷售都有感增加。截至七月底，台灣市場共銷售 6093 台電動車，冠軍是 TESLA Model3，掛牌 4553 輛，佔台灣總銷量 75%；老二則是 Porsche Taycan 的 364 輛；第三名則是 BMW iX 的 148 輛。排名第六後再台銷量都低於 100 台，可謂差距甚大。

從上述的銷量表現來看，不難知道除了 TESLA 以外，只有

Porsche 的電動車銷售尚能與之旗鼓相當，占比來到近 15%，其他品牌往往連一成都無法達標，還屬於起步、嗷嗷待哺的階段。

此外，近期又因為車用晶片短缺的問題沸沸揚揚，消息也連累全球電動車交車的情形。而今年底 Luxgen 首款搭載 MIH 平台（整合各廠技術的電動車共享平台）的電動車有望正式亮相、預售，交車不過應要等到明年，有望拉抬台灣電動車產業的市場。



▲ 台灣市場共銷售 6093 台電動車，冠軍是 TESLA Model3，掛牌 4553 輛。（網路截圖）

汽車看板

■ 聿鎧 / 輯

加州預計 2035 禁售汽油車 電動車趨勢估加速

● 加州 25 日預計通過新規定，在 2035 年前逐步禁售新的汽油車。加州州長紐森（Gavin Newsom）在兩年前以行政命令宣布 2035 年禁售燃油車，但新規定將設下明確的時程表，要求車廠在全美最大車市加州逐步增加零碳排車輛的銷售。按往例，另 17 個州通常會跟進加州的汽車碳排標準，導致加州空氣資源局 25 日表決影響可能變全美各地，加速電動車製造。

研擬規定將設定電動車銷售比率的逐年攀升，從

2026 年的 35% 開始，2030 年拉高至 68%，油電混合和氫燃料電池車也符合目標。加州早有有零碳排車款補貼，此舉也呼應美國總統拜登推動電動車銷售的行動。

但根據 Edmunds 的資料顯示，電動車佔上半年新車銷售不足 6%。加上烏克蘭戰爭爆發、供應鏈問題和電動車電池需求攀升，電動車的售價已經高於燃油車，平均售價近 62900 美元，與所有車款的平均售價相差竟高達 15700 美元。



▲ 加州 25 日預計通過新規定，在 2035 年前逐步禁售新的汽油車。（網路截圖）

電動二輪藏危險 11 月掛牌納管

● 路上常見改裝酷炫、時速勦比機車的電動二輪車，暗藏車體不穩、拼接易起火等問題，因不考照，未受政府嚴加管理，受學生與外籍人士喜愛。但因無牌照而為強制投保，常常導致事故衍生賠償問題，因此受到政府與警局注意，規定 11 月起掛牌納管、強制投保。

台南市警察局長方仰寧強調，部分店家化整为零，為牟利方式進口大陸製不良零件拼裝，低價販

售給外籍移工或民眾，因為各式零件拼裝問題，容易發生火燒車風險路。

交通大隊說，應注意「車體健康」狀況，不要任意改裝，道路管理處罰條例，含電池車重不得超過 60 公斤，每小時不超過 27.5 公里，強行上路將不只吃罰單，更可能遭到沒收。台南市啟動「電動自行車執法計畫」專案 6 月至今，已沒入不合格拼裝車 72 輛，改裝電動車 43 件。



▲ 電動二輪車規定 11 月起掛牌納管、強制投保。（網路截圖）

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