



五媒合一
深度報導
極簡閱讀



鄭實清、鍾東錦 違紀參選被開除



普丁、習近平將二度會面



台美《貿易倡議》談判 (戴肇洋)

《今日靈修》



月圓人圓

中秋節到了，我們紀念嫦娥奔月，希望月圓人圓。自從全球疫情開始已經兩年半了，人們息交絕遊，海外親人、朋友只能透過視訊不得相聚，月到中秋，我們只能馨香禱祝，早日促膝秉燭遊、把酒共桑麻。

清冠獲國際認證 可降低 74% 死亡率

實驗證實，清冠 2 號、1 號的效果都比西醫好，清冠 2 號治療甚至能顯著降低 74.07% 死亡率。

【本報記者呂翔禾台北報導】「清冠 2 號比 1 號更進化，還能顯著降低 74.07% 死亡率，希望能儘速推廣使用！」衛福部中醫藥研究所 8 日公布清冠 1 號、2 號的研究成果，副所長邱文慧表示，經實驗證實，清冠 2 號、1 號的效果都比西醫好，清冠 2 號治療甚至能顯著降低 74.07% 死亡率。中醫師公會理事長柯富揚呼籲，政府應儘早通過清冠系列的正式藥證。

清冠成果國際認證

邱文慧說明，在去年 5 月疫情結束後，研究團隊匯集 9 家 IRB 審核通過的教學醫院臨床數據，以 302 名不需供氧的輕、中症患者，接受清冠一號與西醫常規照護各半，評估轉入 ICU 或插管的重症風險；另納入 246 名需要供氧的重症患者，接受清冠二號與西醫常規照護各 123 名，分析死亡相對風險。

她指出，這相當於臨床四期的研究，其結果顯示，於 30 天觀察期內，接受清冠 1 號治療的輕、中症患者均未轉重症，接受西醫常規照護組則有 14 例 (9.27%)；在重症患者

中，西醫常規照護組有 27 人 (21.95%) 死亡，而接受清冠二號治療組僅 7 人 (5.69%)，顯示清冠二號可顯著降低 74.07% 死亡率。

邱文慧表示，證實清冠系列改善肺栓塞及抑制變種病毒的研究雙論文已被高點數國際學術期刊接受將刊登，開啟台灣在創新中醫藥研究的國際學術地位，顯示清冠 1 號與清冠 2 號用於降低新冠病人轉重症及減少死亡風險的臨床療效，「是被國際接受與認可的！」

2 號可抑制肺炎誘發

衛福部中醫藥研究所中醫藥臨床組組長沈郁強解釋，清冠

1 號有效是因為可以阻斷病毒入侵、複製與激素風暴產生，因此可以防止輕中症病患轉為重症；清冠 2 號可進一步抑制新冠肺炎誘發，並可調降嗜中性球胞外誘捕陷阱活化造成的肺血栓，目前對於 Omicron 亞型變異株 BA.4 及 BA.5 皆有顯著效果。

中華民國中醫師公會全國聯合會理事長柯富揚呼籲，清冠一號不應該只是 EUA 緊急授權，未來仍有需求下，應儘早通過正式藥證，政府應規劃清冠 1 號與 2 號為正式處方藥證，並讓公費清冠 1 號延續到疫情指揮中心解編為止，才是對國人健康最好的防護。



▲ 衛福部中醫藥研究所 8 日公布清冠 1 號、2 號的研究成果，清冠 2 號治療甚至能顯著降低 74.07% 死亡率，因此希望未來早日投入。(影片截圖)



▲ 中醫師公會理事長柯富揚呼籲，政府應儘早通過清冠系列的正式藥證。(本報資料照片)

每人要背債 28 萬 民眾黨：預算舉債太高

【本報記者呂翔禾台北報導】「特別預算舉債太高，政府應該減少編列，增加還債額度！」民眾黨立委邱臣遠 8 日在記者會上表示，蔡政府 5 年來前瞻預算、戰機採購與防疫等特別預算舉債超過 2 億，導致國民平均負債提升到 28 萬，不該將特別預算常態化。立委張其祿建議，蔡政府應將債務還本預算提升至 1305 億，才能避免債留子孫。



▲ 民眾黨 8 日呼籲政府減少特別預算編列，並增加還債額度。(Photo by 呂翔禾 / 台灣醒報)

浮濫舉債令人擔憂

邱臣遠說，蔡政府 106 年起編列「前瞻基礎設計計畫」、「新式戰機採購」、「海空戰力提升計畫」及「中央政府嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興」等 4 項特別預算案，合計透過特別預算舉債超過新台幣 2 兆元，但特別預算不受《預算法》規範，他們擔心蔡政府如此舉債，恐導致我國面臨債務危機。

「預算編了，執行效率卻不佳，如何讓民眾安心？」邱臣遠指出，前瞻預算第 1、2 期的執行效率不明顯，以衛福部為例甚至只有 35%；另根據審計部審核報告，防疫紓困預算的執行率只有 80.99%，其中教育部、環保署等 7 個部會累進實現率未達 8

成，行政院應該全面檢討特別預算執行效率。
邱臣遠也說，民眾黨未來在立法院也會積極監督，避免蔡政府隨著未來經濟情勢浮濫舉債，包括潛艦國造等預算也應該回歸常務預算，不要再用特別預算編列。同黨立委張其祿拿出政府預算支出表說，蔡總統曾說今年編列 1100 億還債創歷史新高，但這其實是在玩數字遊戲，在歲入項目中，行政院又編列 1736 億的舉債額度，未來國債只會愈欠愈多。

增加還債額度

張其祿也表示，按照《公共債務法》第 12 條規定，國家應

該用年度稅課收入 5-6% 還債，1100 億只佔今年歲入 5.05%，他認為蔡政府應該將債務還本編列至法定償還額度的上限 6%，也就是 1305 億元，才能有效解決債留子孫的問題。

張其祿擔心，以目前主計處與財政部的資料顯示，政府一年以上公共債務未償餘額預估為 6.6 兆，平均每位國民將背負 28.7 萬的國債；審計部報告也指出，政府持續投入公共建設、海空戰力提升及因應疫情等特別預算，加劇政府長期債務的重要問題，民眾黨呼籲全民監督政府減少特別預算常態化。

《焦點圖文》

柯文哲視察捷運萬大線 1 期工程進度

台北捷運萬大線第 1 期工程已完成穿越新店溪的河底隧道，台北市長柯文哲 (中) 8 日前往視察時說，這是相當艱難的工作，感謝所有同仁的努力，除了感謝還是感謝。(台北市政府提供)



社論

防疫不應鎖國 境外隔離不可政治化

新冠肺炎爆發，台灣從2020年1月開始實施邊境檢疫及隔離措施，迄今鎖國已近3年，政府宣布自12日起，恢復美、加、澳、紐、歐洲，共54國國民免簽入境，旅行公會怒批續實施「3+4」，政策玩假的，無助內需產業。李秉穎醫師認為不應政治考量。

海島經濟必須開放

台灣是海島型經濟體，資源非常有限，生產事業或工業發展，必須靠外銷，才能創造商機及外匯。內需產業必須靠開放邊境，歡迎觀光客或商務客來台旅遊，才能促進產業繁榮，替員工創造更多的機會及較佳的待遇，維持經濟穩定發

展。未料近3年來，因為疫情，政府遲不開放邊境，持續鎖國，迄今仍然堅持入境旅客全部要實施嚴格的「3+4」隔離檢疫措施，內需產業快速萎縮，企業倒閉，勞工失業或無薪假嚴重，所得銳減，薪資待遇低落，人民生活艱困，導致諸多詐騙案發生，甚至有被人口販賣到柬埔寨，飽受凌虐，社會治安敗壞，民怨沸騰。

世界各國皆走向開放

世界各國積極開放邊界，歡迎外國旅客自由進出，甚至連疫苗注射或節檢、隔離都不再嚴格要求，已視新冠肺炎視為普通疾病，唯有中國大陸還在

實施嚴格的隔離政策，引起各國的批評。台灣的隔離政策，雖然不若中國嚴厲，但是繁瑣的隔離、防疫規定，變化多端，已令人民不堪其擾。尤其是邊界隔離，迄今還是遲不鬆綁，相當罕見。中央疫情指揮中心本月6日宣布，恢復美、加、澳、紐、歐洲等54國國民，入境可享免簽證待遇，但是，卻遭旅行公會痛批，「3+4」隔離政策，將使開放根本無效，徒做虛工。

旅行公會指出，入境仍要遵守「3+4」隔離，問題是這些國家旅客來台，大約只有8至10天假期，時間不長，防疫隔離「3+4」，再扣除第一天

如果是晚上抵台，假期幾乎都在隔離旅館中渡過，怎麼可能會有觀光客，接受這樣模式的「隔離觀光旅遊」。政府的政策根本不符實際，無助內需產業的復甦。

邊境隔離有政治考量

衛福部預防接種委員會召集人李秉穎醫師，接受記者訪問時說，目前台灣邊境管制特別嚴，是有政治考量，因為擔心疫情進來會影響政績和觀感，這項批評切中時弊。嚴格的邊境隔離措施，犧牲了觀光旅遊、展覽、商務、留學商機，影響400萬內需產業人口的就業機會和收入，也影響企業生存。

李秉穎說，早在7月他就以專業科學分析建議，入境檢疫措施再一、二個月，就可以改成0+7。然而，時間拖過去了，防疫措施還是延續著「防疫政績」考量，繼續實施一堆冗長的邊境管制措施，「3+4」不變，即使入境免簽，觀光客不堪其擾，誰會願意來台只是住防疫旅館？

機場問題多

更麻煩的是機場常因檢疫措施繁瑣，旅客大排長龍，造成衝突事件不斷，破壞大家旅遊或返鄉情緒，更影響國家形象，內需產業無奈，不得不配合政府的防疫隔離政策，繼續做一些徒勞的行銷活動。

事實上台灣染疫人數官方登記的已有500萬人，加上黑數近一千萬人，完成第三劑接種人口比例已達七成，醫界一致認為，醫療體系空床率也足夠容納確診重症病患，台灣已有開放邊境的群體免疫和醫療能力，卻遲不開放，繼續執行隔離鎖國政策，並不妥當。

隔離政策須檢討

旅行公會的批評，以及李秉穎醫師的專業見解，實際上已道出長期鎖國的防疫政策，參雜太多政治考量，並不妥當，「3+4」及各項隔離政策，確實已到需要徹底檢討的地步，否則長此以往，將造成內需產業更嚴重的衰敗，龐大的勞工失業及低薪，將製造更多的社會問題及悲劇，應不是大家所願見。

綠鄭寶清、藍鍾東錦 違紀參選雙被開除黨籍

民進黨中評會決議，開除參選桃園市長的鄭寶清黨籍；同日，國民黨中央的考紀委員會也開除了鍾東錦的黨籍。

【本報記者呂翔禾台北報導】本屆九合一選舉，藍綠都有候選人堅持參選遭到開除黨籍！民進黨中評會8日下午開會決議，開除參選桃園市長的鄭寶清黨籍；同日，國民黨的考紀委員會開除違紀參選苗栗縣長議長的議長鍾東錦黨籍。鄭寶清表示，開除他只顯示民進黨離民意愈來愈遠；鍾東錦則說，若收到通知會打民事官司確認黨員資格。

民進黨離社會漸遠

民進黨中評會下午2時開會，一致通過開除鄭寶清黨籍。主委賴瑞隆表示，沒有紀律就沒有現在的民進黨，今天中評會一致通過依黨規，違紀參選一率除名，決議開除鄭寶清的黨籍。賴瑞隆也向鄭寶清喊話，強調既然要離開民進黨，就不



▲民進黨8日決議開除參選桃園市長的鄭寶清黨籍，國民黨地方黨部同日也建議黨中央開除參選苗栗縣長的鍾東錦黨籍。（鄭寶清臉書）

要用「清廉勤政愛鄉土」名義來混淆視聽。鄭寶清在9月1日登記參選之後，宣告桃園綠營正式分裂，民進黨先是由中執會通過，以立委鄭運鵬取代因抄襲案退選的前新竹市長林智堅，這件事也讓鄭寶清不滿，決意參選

桃園市長。

對於自己被開除，鄭寶清接受電視專訪時說，開除他就表示這是「乞丐趕廟公」，把一個堅持黨的理想、堅持建黨精神的人開除，民進黨與社會的價值距離越來越遠了。

鍾東錦不滿安排

另外，由於國民黨已經推出謝福弘參選苗栗縣長，國民黨苗栗縣黨部考紀委員會上午建議撤銷也要參選苗栗縣長的鍾東錦的黨籍。但縣黨部指出，地方縣級的考紀會決議並非表

示已經定案，將會送交下午的黨中央考紀會討論。黨中央下午也很快做出決定，由考紀會主委李貴敏宣布，開除鍾東錦黨籍。根據黨章規定，撤銷黨籍處

分者，4年後可申請恢復黨籍，開除黨籍者則須6年以上。對此，鍾東錦發表聲明說，如果國民黨撤銷他的黨籍，他收到通知，一定會向法院提起確認黨員資格之訴。

提醒中秋防疫 將配發新單株抗體

【本報記者呂翔禾台北報導】面對中秋連假，指揮中心8日再次呼籲民眾做好防疫。8日再增35,124例新冠確診、29例死亡，疫情比7日的41021例確診稍微降溫。另外，指揮中心也將配發1728劑Evusheld單株抗體，供符合條件、免疫力低落的民眾使用。指揮官王必勝提醒，中秋節要做好防疫，未施打疫苗的長者與幼童儘量不要參加相關活動。

配發單株抗體

中央流行疫情指揮中心8日公布國內新增35,124例新冠確診，分別為34,846例本土個案及278例境外移入；另新增29例死亡。指揮中心表示，個案分布為新北市(7,840例)，臺北市(4,447例)，臺中市(4,313例)，桃園市(4,010例)，高雄市(2,547例)，臺南市(1,933例)，彰化縣(1,408例)，新竹縣(1,209例)等地。

衛福部近日採購1萬劑Evusheld單株抗體，第一批1728劑於8日配發至各地。指揮中心指出，Evusheld為預防性單株抗體，為目前對Omicron BA.2、BA.2.12.1、BA.4及BA.5具療效之單株抗體組合之一，已取得美、法、英、澳及歐盟等多國緊急使用

授權(EUA)，提供給無法接種疫苗或免疫功能低下的族群施打，以降低其染疫風險。疾管署已將其納入新冠病毒感染臨床處置指引之建議藥物，具有重大傷病卡之嚴重先天性免疫不全病患之醫學中心及部分區域醫院存放，經醫師評估風險並充分告知個案後，給予符合條件個案使用。指揮中心呼籲，接種新冠疫苗，仍是最有效的預防措施，Evusheld不能取代疫苗接種。

提醒中秋防疫

針對中秋節防疫措施，指揮官王必勝提醒，指揮中心沒有禁止烤肉，但確診者與同住家人、回國居隔者與自主健康管理者不能參加活動。另外建議未施打疫苗的長者與幼童儘量不要參加，在活動時除了吃東西以外，也要戴上口罩做好防疫。

有媒體提問若中秋疫情升溫，高峰會落在什麼時候，王必勝預估會在20日左右，單日確診量從3萬到6萬都有可能。針對有呼吸治療師不滿防疫津貼尚未發放，王必勝表示，目前110年以前的防疫津貼都已發完，110年也發到3、4月，會再敦促醫院發放。

BA.1 疫苗難防 BA.5 ？ 藍籲買最新疫苗

【本報記者呂翔禾台北報導】「應該要購買最新針對BA.5的疫苗，才能因應秋冬疫情！」國政基金會永續組召集人陳宜民8日在記者會表示，台灣目前疫情已經再起，多數是由BA.5引起，而國際研究顯示用BA.1疫苗對抗BA.5效果有限，應該採購BA.5次世代疫苗。對此，指揮中心曾表示，目前只有美國使用BA.5疫苗。

應採買 BA.5 疫苗

陳宜民指出，根據美國公布從5月28日到8月27日的節檢資料發現，BA.5的病例數逐漸增加，到8月底甚至來到總案例數的89%，而台灣近日疫情也開始飆升到單日4萬例，未來

還要面臨中秋連假與秋冬疫情，他呼籲指揮中心應該採購針對BA.5的次世代疫苗。陳宜民舉出國際研究結果說，根據南非研究，未施打疫苗的民眾對BA.1的中和抗體效價達到275，但對BA.5就只有37；打過BA.1疫苗者，分別面對1跟5的疫苗效價是507與198，顯示用BA.1疫苗難以對抗對抗BA.5疫情，希望指揮中心更改決策。

國民黨立委曾銘宗說，莫德納資深副總裁先前受訪時說願意給台灣最新疫苗，但指揮中心卻遲遲不公布疫苗審查的期程，過去審計部報告就已列出指揮中心購買疫苗有許多重大缺失，包括合約有問題、使大

量疫苗過期等，指揮中心應該儘速公開相關時程，並加速打疫苗受害補償的審核程序，讓民眾安心。

指揮中心應降級

防疫學會理事長王任賢分析，次世代疫苗是WHO不敢觸碰的領域，因為比起流感種類繁多，來不及審EUA也不容易通過，否則容易得罪各國，因此次世代疫苗變成各國各自通過EUA，他建議指揮中心判斷台灣疫情後，儘速採購適合台灣目前疫情的BA.5疫苗，並針對高風險族群施打即可。

他直言，現在很多國家已經將BA.5視為流感化，台灣也應該降低投注在新冠的醫療量能，

以面對其他如登革熱等傳染病，「台灣睜眼兩年出現本土登革熱，需要密切注意。」王任賢還建議指揮中心應該降級，並將資源集中在面對新冠的重症患者。

BA.5 疫苗買不到

針對，國民黨的意見，指揮中心曾表示，目前只有美國使用BA.5疫苗，為了因應現在國內疫情已經升高，仍會優先採購BA.1雙價次世代疫苗，因為已經確定對Omicron BA.1、BA.2或BA.4、BA.5的效果相當不錯。指揮中心也會預留未來購買其他次世代疫苗的空間，包含BA.5雙價次世代疫苗。

▼ 基本工資本次調幅 4.56%，可讓 232 萬名勞工受惠，調整案將於明年 1 月 1 日起實施。（中央社）



基本工資調至 26400 元 行政院正式通過

【本報記者呂翔禾台北報導】基本工資連 7 年調漲，時薪從 168 元調升至 176 元！行政院 8 日正式通過基本工資審議委員會做出基本工資調漲的決議，但針對疫情是否對資方提供工資補助，勞動部表示還要跟經濟部討論。另外，媒體也關注中南部年底是否會缺水，經濟部次長曾文生表示，水情管理自去年百年大旱後已有改善，會儘力避免缺水。

工資補助仍商討中

行政院發言人羅秉成轉述院長蘇貞昌裁示說，本次調幅 4.56%，可讓 232 萬名勞工受惠，本國勞工更高達 80% 以上可受惠，調整案將於明年 1 月 1 日起實施，感

行政院 8 日正式通過基本工資調漲的決議，但針對疫情是否對資方提供工資補助，勞動部表示還要跟經濟部討論。

謝勞資雙方與勞動部、經濟部等部會能達成共識。蘇貞昌也透露，未來將會維持燃料稅、黃小玉等原物料的貨物稅免稅政策，詳細時程等討論完會儘快公布。

由於勞動部在疫情時推出補貼員工薪資 20% 的措施，有記者詢問相關措施是否還會延續？勞動部次長王尚志僅表示，會再跟經濟部討論，近期就會召開相關會議。另有媒體質疑，基本工資雖調整，但民眾仍不滿實質薪資與中秋獎金（9 年

來新低）縮水，是否考慮推出振興措施？羅秉成表示沒有。

還有媒體關心蔡總統主要勞工政見《最低工資法》是否會在這個會期出行政院，羅秉成表示還在蒐集各方意見，但不要忽略現有委員會審議機制，他強調，蔡政府已連續 7 年調升基本工資。

年底水情可放心

針對基隆缺水問題，雖然經濟部表示未來能讓新山水庫的庫存量回升至 65%，但

目前新山水庫僅有 36% 水量，媒體質疑此政策的可行性。對此，經濟部次長曾文生回應說，新山水庫是離潮水庫，是靠抽水來控制水量，因此主要抽水的基隆河、雙溪已恢復水量，基隆水情不會有問題。

有媒體質疑，雖然軒嵐諾颱風帶來不少雨量，但中南部網年就容易缺水，今年是否依舊會面臨旱情？曾文生表示，我國自去年大旱後，水庫的控管系統與觀念有不少調整，目前曾文、烏山頭等水庫的庫存量都有 50% 以上，未來會持續監控。水利署長賴建信也說，南部水情相對穩定，預計 11 月可完成二期稻作供灌。

交易更數位化 期交所朝「3+E」發展

【本報記者蔡昀恬台北報導】臺灣期貨交易所近期宣布，110 年期交所總交易量達 3.9 億口，成長達 14.9%。為擴大市場參與，期交所進一步擬定「3+E」發展重點—建置客製化契約交易平台、擴大店頭集中結算規模、推出期貨風控防衛機制 2.0 及促進期貨業永續發展，帶領期貨市場邁向新未來。

客製化交易平台

今年 7 月 25 日期交所正式開辦店頭衍生性商品集中結算業務，推出結算會員自營交易自願性新臺幣利率交換契約（IRS）集中結算功能，目前有 11 家結算會員，結算部位餘額達新臺幣 176 億元。

明年 6 月規劃推出客戶端及新臺幣無本金交割遠期外匯集中結算，屆時無論是

IRS 或 NDF 之自營或客戶交易皆可集中結算，結算會員預計增加至 23 家。後續研議推出新臺幣無本金交割利率交換契約等，並持續積極爭取國外合格集中結算機構（QCCP）資格認可，吸引外資參與集中結算市場。

期交所也正在規劃建置客製化契約交易平台，提供交易人隨選服務，可彈性選擇契約到期月份、履約價格、到期結算方式等，提供多元交易服務。初步規劃客製化契約標的以股價指數、股票等股權類商品為主，未來將持續研議擴大適用商品範疇。

推風控機制 2.0

為強化期貨市場風險控管機制，期交所、期貨商、交易人三方攜手合作，升級市



▲ 臺灣期貨交易所近期宣布，110 年期交所總交易量達 3.9 億口，成長達 14.9%。（中央社）

場防衛機制，以增強市場穩健。期交所將所有商品納入動態價格穩定措施、買賣申報整批撤銷機制推廣至經紀商、推出斷線後刪單等；期貨商端強化夜盤風控機制，如日盤收盤後壓力測試、交易人帳戶風險提醒注意等功能。

建置期貨市場 ESG 資訊平

台，建構期貨市場永續金融生態協助期貨商導入永續治理架構，鼓勵期貨業者推動 ESG；建置期貨市場 ESG 資訊平台，提供交易人一站式查詢便利服務，強化資訊揭露，進一步推廣 ESG 交易概念，深化期貨市場永續發展。

高空垂降創作 綠色和平緊盯全聯減塑

【本報記者洪瑩霏台北報導】志工們在五層樓高空垂降，揮舞旗幟呼籲全聯福利中心減塑！綠色和平行動志工 8 日在西門鬧區，拉著鋼索攀爬五層樓高的大型看板，一同完成高空集體畫作的最後一筆，以高空創作呈現全聯的「塑膠業績」，呼籲全聯提供大眾「無塑消費」，發展替代的環保消費方式，減少對台灣野生動物的傷害。

連署發揮影響力

「請全聯提供消費者更多『無塑消費』的選擇權！」穿戴著垂降吊帶的綠色和平媒體與推廣經理陳瓊好，緩緩從五層樓高的大型看板降下，拿著麥克風為「請全聯支援減塑」的公眾連署發聲，連署內容包含要求全聯塑膠量減半，將百分之二十五的塑膠用品重複使用，並積極執行自備容器填裝，以及循環包裝的替代方案。

超市龍頭產「塑」第一

昔日蟬聯兩年減塑冠軍的超市霸主全聯，在 2022 台灣零售通路企業減塑評比追蹤報告中已摔下冠軍寶座，跌至第五名。綠色和平減塑專案主任張凱婷表示，全聯在創造銷售佳績的背後，每年商品塑膠的包裝，至少產生了一億件塑膠垃圾，同時，購物用塑膠袋以及咖啡杯用量平均還以每天超過 10% 的幅度成長，商機帶來的環境成本，將由全民以及台灣野生動物買單。



▲ 綠色和平行動志工共同完成為期三天的高空垂降的創意畫作。（Photo by 洪瑩霏 / 台灣醒報）

塑膠垃圾已入侵台灣野生動物的家園。根據綠色和平最新的研究調查，台灣保育類野生動物，包含台灣黑熊在內，其棲地水源以及排遺內，都檢測出主要成份為聚乙烯以及聚丙烯的塑膠微粒，該組織推測其來源為一次性的塑膠包裝。全聯大量製造的塑膠產品，儼然成為破壞台灣野生環境的幫兇。

「監督」商家救環境

「我們扮演的是一個監督的角色。」張凱婷表示綠色和平在評比的過程中，一直都有全聯交涉和協調，但全聯是否會做出實際的環保行動，目前尚不清楚。因此，綠色和平強希望以「監督者」的身份，透過減塑行動，強烈地呼籲全聯積極發揮愛環境的品牌精神，展現對台灣土地以及野生動物的關懷。

LDK58 火車頭 台鐵地標鳴笛迎遊客

【本報記者洪瑩霏台北報導】北車東二門站迎接火車頭新地標，供民眾拍照打卡！日式蒸汽機車 LDK58 號 8 日起停駐北車，黑色火車頭，白黃兩色車廂，讓南下北上的遊客可以打卡約會。台北車站站長胡詠芝迎接 8 日親臨開幕現場的孩子們表示，該火車的鳴笛聲響代表我們在迎接人生的嶄新開始，也象徵著台鐵將以新姿態展開旅程。

希望月台經典風采

台鐵在台北車站東 2 門外側廣場的「3 又 1 / 2 月台」複製電影哈利波特中「9 又 3 / 4 月台」，停著充滿回憶的 LDK58 蒸汽機車頭及 LDR2201 柴油客車。黑漆漆的火車頭，搭配下黃上白的車身，這輛「黃皮仔車」停駐在北車「3 又 1 / 2 月台」，搭配著參觀台與電波鐘，再現日治時期的經典風采。



◀ 民眾的目光與炙熱陽光照著 LDK58 蒸汽機車頭，鳴笛聲音伴隨著溫情祝賀，老火車的昔日風采，重現在大眾面前。（Photo by 章文 / 台灣醒報）

▼ 習近平 (左) 與普丁今年將第二次會面，外界預料將強化雙方反西方的態度。(Wikimedia Commons)



中、俄關係再深化 普丁、習近平二度會面

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國與俄羅斯的反西方政營連結愈來愈緊密！據俄羅斯駐北京使館7日透露，中國國家主席習近平將與俄羅斯總統普丁15日在烏茲別克舉辦的上海合作組織峰會碰面，這將是習近平自疫情爆發2年半以來首度出國。專家認為，兩國在國際上都遭到孤立，在這次見面更能深化彼此友誼，加強對抗西方的意志。

中俄共抗民主聯盟

根據《美聯社》7日報導，俄羅斯駐北京使館表示，普丁與習近平15日將在烏茲別克的上海合作組織峰會碰面，普丁稍後也在俄羅

斯經濟論壇親口跟政治局常委栗戰書表達想跟習近平見面的邀請。這將是兩國元首今年第二次碰面，也將會是習近平在疫情爆發後首次出國。

不過中國外交部卻沒有對此評論，僅表示無可奉告。《美聯社》分析，普丁目前因俄烏戰爭讓國內面臨西方制裁，習近平也因為台灣問題還有遭新疆人權報告指控侵害維吾爾人權益與西方關係開僵，兩國不約而同都加強對國內言論的管控，侵害少數民族與

反對者的權益，抵抗西方的自由民主價值。

對雙方都有好處

卡內基國際和平基金會資深研究員加布耶夫受訪時指出，這次會面對於普丁來說，有機會向西方展現俄羅斯仍有強力盟友支持，「有中國支持我（普丁），西方的制裁無法奏效。」對於習近平來說，這可以促進國內的民族主義情緒釋放，以緩解國內對於美中關係降溫的質疑聲浪。

加布耶夫也強調，中國不會因為俄羅斯受到更多孤立而屈服。兩國的關係也因為西方的抵制而加溫，原本兩國在軍事上的交流其實沒有外界想像深，但普丁近來也對外宣稱，將與中國分享高度敏感的軍事科技，以促進中國的防衛能力。

但《紐約時報》提到，中國對外並未正式表態支持俄羅斯入侵烏克蘭，雖然兩國的關係拉近，但中國仍未完全一面倒挺俄羅斯。中國也試圖避免高調宣傳對俄羅斯的經濟援助，讓西方找到機會制裁中國。

矢言消弭民粹主義 印度反對黨遊行 3 千里

【本報記者呂翔禾綜合報導】印度反對黨希望透過盛大遊行，打破總理莫迪以民粹主義操弄印度的困境！印度老牌政黨國大黨領袖拉胡爾·甘地7日宣布，將效仿印度聖雄甘地的非暴力抗爭，在全國遊行 3500 公里，號召印度人團結，打擊宗教衝突、失業率升高與民主的弱化。不過執政黨人民黨在國會仍保有極大領先，反對黨不易挑戰成功。

打破莫迪的民粹統治

根據《半島電視台》報導，拉胡爾·甘地7日發動「團結」遊行，透過致敬印度聖雄甘地過去的非暴力抗爭凝聚印度人心。他將從印度南部科摩林角城，花150天的時間遊行到喀什米爾的首府斯里納加爾。總共超過3500公里的距離，拉胡爾希望藉此爭取更多印度民眾支持。

《印度郵報》提到，國大黨希

望將此行主題聚焦在印度的宗教衝突、受疫情影響惡化的通膨與失業率、還有不滿總理莫迪以法律破壞民主的行為。

拉胡爾痛批人民黨的總理莫迪以印度教民族主義分化印度，打壓境內穆斯林，讓許多穆斯林因國內高漲的「伊斯蘭恐懼症」遭到殺害。

國大黨挑戰艱難

拉胡爾說到，印度國旗的三種顏色就象徵國家保障宗教自由，但如今這樣的精神正遭到人民黨挑戰，希望更多民眾能更加加入遊行，並在2024年以選票終結人民黨的政權。不過莫迪自2014年上任以來，煽動民族主義與民粹主義已讓他贏得兩屆選舉，國大黨要重回過去對如尼赫魯家族對印度政局的深厚影響並不容易。

印度將在2024年贏來人民院（下議院）選舉，並決定下屆首



▲印度最大反對黨國大黨領袖拉胡爾·甘地(中)7日宣布3500公里的團結大遊行，希望藉此爭取民眾支持，但人民黨掌握多數席次，要挑戰不容易。(Rahul Gandhi)

相人選，但目前在543席國會議員中，印度人民黨為首的執政聯盟佔據355席優勢，人民黨本身的303席更可以單獨過半，反對黨僅有207席且立場各異，國大

黨的席次更衰退到只剩52席，外界對於拉胡爾發動的遊行會有多少效果仍有疑慮。

酷夏導致野火頻傳 歐洲排碳創新高

【本報記者莊瑞萌綜合報導】歐洲森林野火排碳再創新高。歐洲科學家透過觀測發現，今年夏季歐洲各地發生的森林野火不只造成大量面積森林消失，也產生超過600萬公噸排碳，已創下過去15年來新高。

野火排碳創新高

據《獨立報》報導，哥白尼大氣監測服務發現，2022年6月至8月，歐盟以及英國森林野火排碳量來到640萬公噸，是2007年來同期新高，排碳量更相當於摩洛哥1年全國排放量。野火在造成7月與8月燒掉的森林總面積超過42.5萬公頃。

該機構是利用衛星照片及火災輻射率推估出現在煙霧中的空氣污染物，今年最大的排碳來源主要來自於法國西南部與伊比利亞半島發生的野火。今年8月，法國西南部發生大火便燒掉7,000公頃森林。截至9月3日，法國在今年就燒掉了6.2萬公頃的森林，是2006-2021年整年平均的6倍。

據《愛爾蘭審查者報》報導，8月中旬，法國吉倫特和鄰近的法國朗德省發生火災，造成至少1萬人被撤離，也讓歐盟各國派出360多名消防員和100輛特種陸地車輛支援已在現場滅火的1,000名法國消防員。

歐洲各地野火頻傳

另外，今年夏季受到熱浪與乾燥條件持續影響，英國部分地區野火發生也增加了5倍，其他包括斯洛伐尼亞、捷克、匈牙利與德國也陸續傳出大型野火，德國燒掉的面積也來到4,293公頃，更是過去的2倍。

研究人員布靈頓表示，「歐洲西南部大火規模和持續時間讓歐洲出現15年來夏季排碳量新高，令人擔憂，而且大多數火災都發生在氣候變遷提高植被易燃性的地方，例如歐洲西南部。」

在7月和8月的熱浪之後，大火也持續在歐洲肆虐，讓法國、葡萄牙和西班牙等國出現難以控制的大火。

歐尋能源盟友 瞄準阿國卻遭質疑

【本報記者宋秉謙綜合報導】擺脫俄國依賴，越接近冬季的歐洲，遭遇能源危機要靠誰來拯救？外媒日前報導，挪威、卡達、亞塞拜然都是新的替代來源，而最新消息，歐洲找到具有大量天然氣儲量的北非國家阿爾及利亞，不僅歐洲理事會主席米歇爾親自出訪，義大利、法國都已與阿國打好關係。不過，阿國的出口量因管線維護不佳有下滑，且與普丁友好，擔心落入新的能源脅迫政治圈套。

歐盟尋找能源提供者

《路透社》報導，由於俄烏戰爭釀成的能源危機，西方世界逐步尋求擺脫俄國能源依賴的方法，隨著寒冬即將到來，歐洲尋找替代人選的腳步得加快，日前包含挪威、卡達、亞塞拜然都是新的人選，尋求沙國加量也是選項。而最新消息是阿爾及利亞是新的解答。

據《烽火報》報導，北非國家阿爾及利亞擁有大量天然氣儲量，被歐洲視為是新的管道，歐洲理事會主席米歇爾已經前去阿國拜訪，旨在加強該國與歐盟的合作，會面過阿國總統特本

與外交部長拉瑪姆拉，米歇爾對阿國評價是「歐盟忠誠可靠的夥伴」。

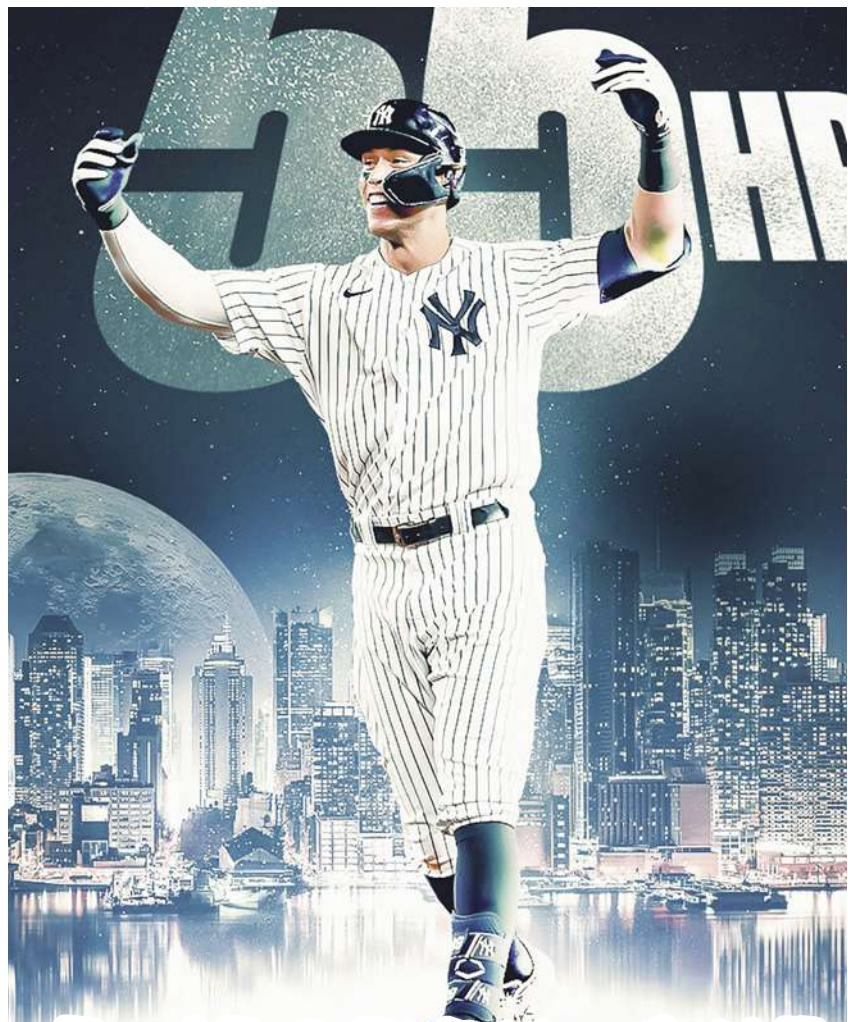
事實上，早在米歇爾之前，義大利前總理德拉吉於7月已經數次出訪阿國，雙方敲定了40億美元的天然氣交易；而近期法國總統馬克宏也跟上出訪阿國，目的是修復兩國關係，馬克宏對會晤也相當滿意，認為是「歐洲團結的議題」。

不看好阿爾及利亞

但其實分析人士不看好阿爾及利亞成為歐盟忠實夥伴，原因是阿國因為管線維護不善以及設備陳舊，今年上半年的產量已下降18%，沒什麼道理去下注在阿國增量。另外管線會通過西班牙，但由於西國批准摩洛哥的西撒哈拉計畫、觸怒到阿國，阿國已經撤回駐馬德里大使、凍結了親西條約，甚至威脅提高能源價格，利用能源當籌碼做政治威脅的舉動，讓人擔心是俄羅斯的翻版。

另一個角度是與俄關係，阿爾及利亞是俄羅斯在非洲的主要盟友，俄烏戰爭爆發後，阿國甚至還派軍隊參與俄羅斯的軍事演習，軍隊參謀長賽伊德還出席莫斯科當局主導的國際安全會議。

▼洋基隊重砲「法官」賈吉仍在追逐著單季全壘打里程碑。(MLB Facebook)



▼美網可看女單頭號種子絲薇亞蒂(圖)迎戰莎巴倫卡。(美網臉書)



▼F1 紅牛王牌、領先群雄的維斯塔潘。(F1 Facebook)



中秋連假看體育 推薦歐、美、台多項賽事

美職洋基重砲法官、天使二刀流大谷8日都開轟；美網將至四強，可看女單頭號種子絲薇亞蒂迎戰莎巴倫卡，NFL週五迎來開幕戰…。



▲中華職棒下半季如火如荼進行中，本週特別有味全龍與樂天桃猿移師到花蓮進行三連戰。(味全官方臉書)

【本報記者宋秉謙綜合報導】中秋佳節即將到來，週末時間有什麼精彩賽事呢？美職洋基重砲法官、天使二刀流大谷8日都開轟，兩人競爭MVP；美網將至四強，可看女單頭號種子絲薇亞蒂迎戰莎巴倫卡，NFL週五迎來開幕戰；歐洲足壇則是精彩的歐戰揭幕；看各大聯賽豪門強碰；F1賽車週末將到歷史悠久的義大利站；至於中職也有龍猿的花蓮戰、台中的金控對決戲碼。

美職 MVP 之爭白熱化

中秋連假即將到來，本週從歐、美到台灣都有精彩賽事能鎖定。首先是美國職棒部分，洋基隊重砲「法官」賈吉仍在追逐著單季全壘打里程碑，他在8日又開轟，本季第55發全壘打，而天使的二刀流

大谷翔平同日也不輸陣，揮出本季第33轟，這兩位是本季MVP角逐的主要人選，週末雙方都要面對同區強敵，洋基坐鎮主場迎戰光芒、天使作客對決太空人，看法官大谷能不能繼續有精彩表現。

美網也將來到四強階段，女單可以關注頭號種子絲薇亞蒂迎戰俄國好手莎巴倫卡，男單在一票前列種子落馬後，可以期待新的大滿貫賽冠軍。另外同在美國，商業價值極高的美式足球聯盟NFL新賽季將至，9日早上由超級盃衛冕冠軍洛杉磯公羊出戰今年備受看好的水牛城比爾，這是新賽季的開幕戰。

歐戰亂鬥、F1 義大利站

另外歐洲部分，歐洲足壇本週是歐戰首個比賽週，球迷可以看到各大聯賽的強權互打，這些好選手

多數都可能出現在今年11月的卡達世足上，堪稱是替世足預熱；而F1賽車本週末會到歷史悠久的義大利蒙札開跑，這也是本季最後的歐洲賽道，隨後會前往亞洲（星、日）、美洲（美、墨、巴），最後在阿布達比收官，當前排名由衛冕冠軍、紅牛車手維斯塔潘遙遙領先，法拉利少主勒克萊爾與紅牛二號車手佩雷茲並列第二。

最後是回到我國，中華職棒下半季如火如荼進行中，本週特別有味全龍與樂天桃猿移師到花蓮進行三連戰，六日再分別前往台南作客統一獅，另外還有中信兄弟與富邦悍將將在台中洲際，進行金控大戰的三連戰，下半季領頭羊樂天的領先幅度還不算大，味全、中信、富邦都還有追趕的希望。

三萬年骨骸刷新考古史 專家：最早的手術

【本報記者洪瑩霏綜合報導】考古重大發現，刷新人類歷史！根據衛報7日報導，考古學家在印尼婆羅洲島東加里曼丹的洞穴中發現一具約三萬一千年的遺骸，該名遺骸目前被判定為最早外科手術的證據，此次新發現改寫人類對歷史的認知，轟動考古學界，同時也向世人展現祖先的醫學智慧。

考古史刷新

根據《衛報》報導，印尼與澳洲的考古學家在印尼婆羅洲島東加里曼丹省，一處偏遠的石灰岩洞穴中，偶然挖掘到一具約三萬一千多年前，失去的左下腿的骨骸。專家判定，這具遺骸是人類已知最早外科手術的證據，這項新發現改寫了人類的考古史。馬洛尼博士認為，這項發現

大大地刷新人類的醫學歷史與知識，而澳洲國立大學考古與人類學學院的名譽教授馬修·斯普里格斯也認同此觀點，認為此次的重大考古發現，徹底改寫人類對歷史的認知。

古病理學分析顯示，該具遺骸的骨質增生（俗稱骨刺）證明遺體在埋葬前幾年，經歷過外科截肢手術。葛瑞菲斯大學的馬洛尼博士從骨骼癒合的性質以及殘肢的外觀，排除遺體意外以及動物襲擊的可能性，研判該具遺體是因人為截肢而失去左下腿與左腳。

聰明的祖先

斯普里格斯教授強調，現代人往往低估三萬年前祖先的智慧，儘管他們沒有當代的科技技術，石器時代依然有著聰明的知識份子、醫生以及發明家。

馬洛尼博士表示，先前已知最早期的外科手術證據是約七千年前法國石器時代的老年

農民骨骸，從遺骸中判定，當時的外科醫師對解剖以及人體的器官，例如靜脈、血管和神經，有一定的了解，因此，他們能夠避免在手術中造成致命的失血與感染，並且成功的手術同時也意味著當時的人類有術後定期消毒的概念。



▲專家研判這具三萬一前年前的遺骸，是因外科手術截肢而失去左下腿與左腳的骨骸。(維基百科)



▲商業價值極高的美式足球聯盟NFL新賽季將至，9日早上由超級盃衛冕冠軍洛杉磯公羊出戰今年備受看好的水牛城比爾。(NFL Facebook)



▲中秋連假的週末有什麼好看的體育賽事？美職棒、美網、美足、歐洲足壇、賽車、中職都值得鎖定。(photo from Wikimedia)

台美《貿易倡議》談判 應審慎因應



▲ 政府宣布《台美 21 世紀貿易倡議》的內容並未列入關稅減讓、市場准入相關議題，反而涉及 1994 年台美所簽署的《TIFA》範圍。(本報資料照片)

戴肇洋 (台灣省商會顧問)

在稍早前，政府宣布《台美 21 世紀貿易倡議》經由嚴謹準備過程及協商，雙方同意從 9 月起啟動談判，其內容包括：貿易便捷化、反貪汙、農業、中小企業、數位貿易、勞工、法規訂定原則、環境及氣候、國營事業、標準、非屬市場政策和作法等十一項議題。

採取「堆疊積木」

回顧近年來，台灣面對「一中原則」國際政治現實氛圍之下，不論在洽簽雙邊自由貿易協定或參與多邊區域經濟整合上，難以有所突破。因此，採取「堆疊積木」模式，將關稅減讓、市場准入之外的其他項目先行談判，從爭取達成簽署台美《自由貿易協定(FTA)》的角度評估，或許是可行之模式。雖推動雙邊經貿進展或較容

採取堆疊積木模式，將關稅減讓、市場准入之外的其他項目先行談判，達成簽署台美《自由貿易協定(FTA)》，或許是可行之模式。

易，但若從台美「堆疊積木」數十年來經驗，台灣希望藉此達成簽署台美《FTA》目標，將過度樂觀，甚至面對許多考驗。這些從貿易倡議的內容加以觀察，或許可以發現其端倪。

與 TIFA 疊床架屋

首先，「貿易倡議」內容並未列入關稅減讓、市場准入相關議題，反而涉及 1994 年台美所簽署的《TIFA》範圍。如果檢視 2021 年 12 月台美所簽署非屬協議性質的《科技貿易暨投資合作架構(TTIC)》，雖聚焦晶片、電動車、5G 等隱含美中兩國競爭領域，但台灣卻能藉此擴大台美雙向投資，進而

深化經貿連結，其未來可能利益將超過充滿憧憬的《貿易倡議》。

其次，《貿易倡議》除了與台美《TIFA》的談判內容有部分重疊之外，如果分析這些議題，其實與拜登政府推動的內政主張，例如：保障勞工權益、管制國營事業、交換資訊、支持弱勢社群等論述頗為雷同。亦即從經濟利益的觀點評估，《貿易倡議》目標皆是聚焦美國關切的事項或價值為出發，以及以保護美國勞工及商業利益為終點。

美國本位主義考量

此外，《貿易倡議》以「美

國本位主義」為考量，若從過去美國習慣採取較為強硬立場與其他國家經貿談判的經驗顯示，屆時台灣恐將配合美國要求被迫照單全收，讓台灣企業可能在毫無緩衝下，必須遵循美國訂定的「國際標準」。

也就是說，近年以來美國與其他國家的經貿談判，皆是聚焦於保障其勞工及商業等取得更多利益的內容，甚至以迫使對手降低貿易競爭條件為核心。

整體而言，台灣在台美《貿易倡議》談判上，必須慎防美國以保護勞工及商業利益為優先之下被迫大幅讓步，例如：要求營養午餐開放基因改良食品、牛豬進口擴大放寬檢驗標準等條件，有可能鬆口簽署「貿易倡議」相關協議。亦即台美啟動《貿易倡議》談判，或許能夠給予台灣追求洽簽台美《FTA》一個希望或參與區域經濟整合一點安慰。

僥倖，罪惡的搖籃

王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

那個幸運者有可能是我！這是為什麼彩券可以在各處蓬勃發展，而美國賭城拉斯維加斯總是大家嚮往之處的原因。

很多作奸犯科的人被抓到時，常會認為運氣不佳，怎麼第一次做，就被警察抓到了？

倒楣才出事？

在東南亞有些色情市場中愛滋病猖獗，柬埔寨的妓女，估計有半數以上患有愛滋病，染上愛滋病幾乎是死路一條，但是尋芳客仍然勇往直前。難道他們不怕感染愛滋病嗎？當然怕！但是僥倖的心理，覺得倒楣者不會是他，既然倒楣的不會是他，當然會無懼的向前衝。

樂透、賽馬、彩券，甚或各種賭博，為什麼能大行其道？愛滋病氾濫的色情市場，為什麼還能長期存在？它的支撐力量何在？說穿了，都是人的僥倖心理。如果我們說僥倖心理是許多罪惡的搖籃，應該也不為過。

僥倖心理很危險

僥倖心理與人們不勞而獲的心理有著密切關係，接著出現的則是急功近利，想要一夕成名，一夜致富。政治人物喜歡

作秀，操縱媒體；財團喜歡炒地皮、炒股票，甚或掏空公司以自肥，原因都是要快速發財。

僥倖的心理除了使人容易鋌而走險，不勞而獲，急功近利以外，亦常使人喪失感同身受的同胞愛。

不會發生在我身上

例如我們說大家應發揮愛心來幫助植物人，如果家裡有個植物人，我們就會認同這種呼籲，並付諸行動。如果我們很清楚地瞭解，半數以上的植物人是因為車禍而發生的，人有旦夕禍福，此事有可能發生在我的身上，對於幫助植物人也比較容易力行。

但是僥倖的心理，常讓我們以為這樣的倒楣事不會臨到我們身上，對於幫助植物人的呼籲就會視若無睹。但是大家要知道：災難與明天那一個會先來到，我們是永遠不會知道的！

「其實明天如何，你們還不知道。你們的生命是甚麼呢？你們原來是一片雲霧，出現少時就不見了。」(聖經雅各書 4:14)



醒報稿約

我要投稿

歡迎來稿增篇幅，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。請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休來稿將無人處理。

醒報專欄作家陣容

《經濟論衡》

林建甫 (中信金融管理學院講座教授暨台大經濟系名譽教授)
曾任加州大學聖地牙哥分校經濟系助教、台灣大學經濟學系副教授、台灣大學經濟學系系主任暨研究所所長。



《財經鳥瞰》

李沃牆 (淡江大學財務金融學系專任教授)
政治大學經濟學系博士，曾任淡江大學兩岸金融研究中心副主任，曾在各財經報章雜誌擔任研究員、專欄主筆及編輯委員，研究專長為風險管理、財務工程、財務計量等。



《政經微言》

何策 (財經顧問)
資深財經顧問，曾任職媒體與金融機構數十年，現旅居澳洲。



《多雲時晴》

蔡又晴 (資深媒體人)
曾在中天新聞台、東森新聞台擔任文字記者，曾任澳門亞洲衛視擔任台北站副站長。現任壹電視 Next TV 新聞部擔任採訪中心主任。



《STEM 科技島》 +《教育停看聽》

張瑞雄 (國立臺北商業大學講座教授)
國立清華大學計算機與管理決策研究所博士。曾任國立臺灣科技大學教授、國立東華大學副校長、國立臺北商業大學校長。



《管理教育叢談》

周逸衡 (華文商管教育認證組織執行長)
曾任中原大學企業管理系系主任、中山企管教授、國立嘉義大學管理學院院長、國立中山大學副校長。現任華文商管教育認證組織執行長。對台灣工作倫理、組織氣候需要很多建言，現投入商業教育的行列。



《土地的故事》

韓乾 (逢甲大學退休教授)
美國密西根州立大學資源經濟學博士。曾任逢甲大學土地管理系教授、系主任、管理學院院長；臺灣政治大學地政系兼任教授、東海大學景觀系兼任教授；中國人民大學、南京農業大學、南京大學、浙江大學等校土地相關專業訪問教授。



《王院長跟你談天說地系列》
+《王老先生講故事》
王建煊 (前監察院院長)
台灣新黨創始人之一，基督徒。出生於中華民國安徽合肥，1949 年國共內戰後移居臺灣定居。曾任監察院院長、財政部部長、立法委員。



《地球氣候》

汪中和 (中央研究院研究員)
美國夏威夷州立大學地質及地球物理系博士。曾任中央研究院環境變遷研究中心 合聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



《蕭旭岑談音樂》

蕭旭岑 (前總統府副秘書長、資深愛樂者)
國立政治大學新聞研究所碩士。前任中華民國總統府副秘書長兼總統府資訊安全委員會資訊安全長。定期為專業古典音樂雜誌《Muzik》撰寫樂評。



《梁良談影》

梁良 (影評人)
國立台灣藝術專科學校影劇科畢業，曾任年代公司電影部經理。著作：《奧斯卡最佳影片欣賞》、《條條大路通電影》。曾擔任第三十一屆金馬獎華語影片競賽評審委員。



《有鳳來影》

胡幼鳳 (資深媒體人)
政治大學 EMBA 文化創意科技資源創新碩士。曾任台北電影節總監、金馬影展執委會秘書長、聯合報影視中心主任。



《浮生歲月》

朱全斌 (退休教授)
英國倫敦大學高史密斯學院媒體與傳播博士，曾任國立台灣藝術大學應用媒體藝術研究所專任教授。著有《人生需要酒肉朋友》等書。



《醒小說》

溫小平 (作家)
曾任《新女性》雜誌總編輯。現任佳音電臺主持人。曾獲中華日報文學獎、聯合報短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。



積極也會有壓力 別努力別過了頭

請不要責備自己「不能堅持努力到最後」、「無法完全履行職責」，而是要察覺到「可能是自己平常努力過頭了」。

井上智介
(精神科醫師)

「我知道只要辭職，就能逃離我真的很厭惡的人際關係和超過負荷的工作量。可是，同事都還在拚命努力，我不能自己逃跑，應該更努力才對。」你也這樣，覺得目前的「工作」或「公司」不是自己該待的地

方，而陷入困境嗎？
有些人面對嚴苛的勞動條件、強勢高壓的主管或前輩，或是複雜敏感的人際關係時，會覺得「這公司不能再待下去」，但又「擔心沒收入」、「找不到下一份工作」、「不確定辭職後狀況真的能改變」，所以對辭職感到不安，無法採取行動。本書就是為這些人而寫的。論身處在什麼樣的公司，

得你搞壞自己身體去守護。如果感覺到心靈或身體已經在哀號，就請思考一下以現在六成力氣工作的方法。然後再重新開始，以調整原本「以百分之百氣力工作的態度」。
別把否定當激勵
身處難以忍受的嚴苛情境，卻一直忍耐，覺得不能辭職的人，往往有否定自己的傾向。

創的事情時，不論是誰，腦中都會充斥著負面想法：「接下來會不會又發生什麼不愉快的事？」只有在即使想像得到的壞事發生，我們也能應付狀況時，才有心力能正面思考。所以，不需要勉強自己變得正面，不去克服煩惱和課題也沒關係。我想你已經為了解決煩惱和課題一直努力至今，在無論如何就是無法正面積極時，就放鬆力氣，試著休息一下吧。



▲要是平常就火力全開，等遇到關鍵時刻之際，就會很快耗盡能量，如同車子熄火一般。（網路截圖）

《今天也不想上班》簡介

為了一份工作，你可以將自己燃燒殆盡嗎？別忘了，你的健康和快樂才是人生唯一的目標，讓專業職醫幫你從無法辭職的執念中解放！

你時常會感到放假時很有活力，一要上班就覺得痛苦、明明不想哭，卻不知不覺就流淚嗎？你覺得目前的「工作」不適合自己或「公司」不是自己該待的地方，卻無法果斷離職而陷入困境嗎？若是如此，上述答案皆能在《今天也不想上班》中得到答案。

作者井上智介為日本精神科、職業醫學科醫師，長期走訪各大企業為員工提供身心健康諮詢，發現有很多人擔心找不到下一份工作或是對現任同事的罪惡感等各種原因遲遲無法決定離職，因此遭受更嚴重的身體和心理創傷。透過本書，井上智介醫師分享解決離職焦慮和衝突的態度和實用方法，並提供實際案例說明恢復生理和心理健康所需採取的步驟和行動。

出版社 / 寶鼎

出版日期：2022/09/02



要是平常就火力全開，等遇到關鍵時刻之際，就會很快耗盡能量，如同車子熄火一般。

能幫助你的，就只有你自己。為了保護自己的身體，現在請正視你自己的狀況。

你已經努力過頭了

「人生六十分就及格」，這道理用在工作上也是一樣。

那些樂在工作，能在同一家公司待很久的人，平常工作時都會保留一點力氣。我真心希望大家也都能用這種態度工作。

有句話經常在準備考試時出現：「為了考一百分，必須以考一百二十分為目標。」不過，這種話只是為了激勵自己達成該達成的目標，跟一般工作狀況不同。尤其是業務員這類必須追求數字目標的人，經常會把達成百分之一百二十作為目標。

但如果平常工作只用百分之六十的力氣，等遇到結算日或特別忙碌的時期，就能比平常更拚，發揮出百分之八十或是百分之百的力氣。要是平常就火力全開，等遇到關鍵時刻之際，就會很快耗盡能量，如同車子熄火一般。這時，請不要責備自己「不能堅持努力到最後」、「無法完全履行職責」，而是要察覺到「可能是自己平常努力過頭了」。

並沒有什麼工作或職場值

乍看之下，這些都是認真又執著的想法。如此努力的人，多半也都被公認為「一輩子努力工作的好人」。不過，這些思維中，都存在著有點令人擔心的共通點。那就是認為「有問題的是自己」、「原因在我身上」，以及用「負面思考」來鞭策自己。在身心狀況還算不錯時，對自己的負面評價，有可能成為激勵自己的動力。不過，在已經十分努力，身心俱疲時，就會帶來反效果。自我否定會帶來新的壓力。這種壓力又會緊緊束縛你。

你所認為的正確道理，不應該會將你逼到無路可走的狀態。明明腦子知道該怎麼做，卻無法執行時，請不要否定自己，而是去思考「自己是不是累了」。

負面想法很正常

請記住一點：人類的大腦，就是有負面思維和情緒會勝過正面思維和情緒的傾向。與正面思維和情緒相比，負面的一方就是比較容易留在記憶裡，這是我們大腦的特質，是人類的一種生存本能、防衛本能。因為如果不記住負面經驗，下次再發生同樣狀況時，我們就無法好好對應。當痛苦一直持續，或是發生讓人精神嚴重受

錯誤的鼓勵自己

要將負面思考轉為正面時，「鼓勵自己」是很容易使用的方法。不過，像是用「回家後看到貓，覺得好療癒，所以撐得下去」或者「睡覺前打電動紓壓就好了」等個人喜好來支撐自己，又或是以「有很多比我辛苦的同事」這種與他人比較來企求心靈安定的方法，就有點令人擔心。乍看之下，這種思考角度雖然很正面，但本質上很奇怪。沒有「貓」、「電動」或是「比自己辛苦的同事」就無法工作的話，那麼，你自己的狀態或許比你想像中的還更接近崩潰邊緣。

不可跨越的極限

這種思維，終究就是在忍

請記住一點：人類的大腦，就是有負面思維和情緒會勝過正面思維和情緒的傾向。

耐自己面臨的處境，不管如何利用其他事物轉換心情，原本造成你壓力的狀況依然存在。這麼想的你是處於鞭打自己、擠出最後一點氣力與體力的階段。你就站在懸崖邊，顛顛巍巍地撐著。

所謂的「懸崖邊」，換句話說，就是每個人各自的臨界點、極限。我們經常使用「超越極限」、「挑戰極限」這樣的表

現。不過，對我這樣的精神科醫師來說，我認為極限是絕對不可跨越的。一旦跨越，可能會出現身心症狀，造成日常生活的障礙。在接近這個臨界點時，我們的身心會發出「危險訊號」。

工作神聖化

社會上也一樣存在著所謂的「氛圍」。不知從何時起，人們開始高談「將喜歡的事當作職業的人最酷」。這是「將工作神聖化的氛圍」。

YouTuber 因為「能做喜歡的事又能賺錢，感覺好像很開

「氛圍」。

「只有自我實現的工作才具神聖性」，形成這種氛圍的背景，也可說是與網路資訊社會及社群網路服務（SNS）的普及有關。尤其最近很多人上傳的影片、在社群媒體發布的貼文等，已經不限於個人生活的資訊，與工作有關的部分也愈來愈多。

別被社群媒體迷惑了

看到朋友、認識的人發布的文章，我們也可能會受到一些刺激。事實上，發文者只是秀出想讓別人看到的部分，但看的人卻忘記這件事，只覺得「好厲害」、「好羨慕」，這就是社群媒體的魔力。在這個很容易看到他人努力和出色表現的網路社會裡，有愈來愈多人拿自己和別人相比，覺得「不能只有我落後」，因此累積了不少壓力。

另一方面，也是有很多人只將工作視為獲取收入的手段，並在私領域中找尋幸福。我們也不能說，他們比起將興趣當工作的人還「不酷」吧。就像網路和社群媒體上的資訊並不代表一個人的全部，工作也不是你人生的全部。

(秣淳 / 輯)

Y!!! 書訊 ·

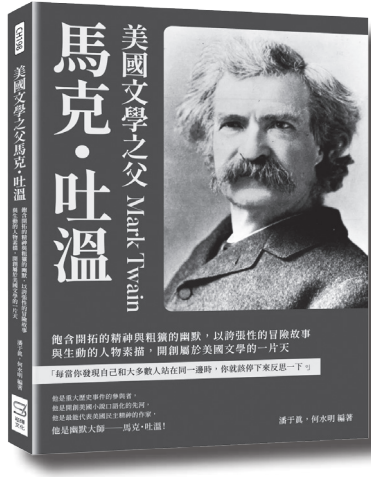
醒報編輯部 / 輯

《美國文學之父馬克·吐溫》

作者：潘于真（旅遊作家）何水明（專職編輯） 出版社：崧燁文化

馬克·吐溫的文章，結合了現實主義和浪漫主義，他總是將人物進行誇張、荒誕的描寫，把所要表現的東西都無限的擴大化。馬克·吐溫比美國任何作家去過的地方都要多，他歷經最真實的邊疆開拓，文中飽含拓荒者的精神與粗獷的幽默，誇張性故事、冒險經歷與生動的人物素描，讓他開創屬於美國文學的一片天。

一位極具魅力的幽默大師，他以獨有的寫作風格與展現美國風情，撰寫出一篇篇代



《超實踐！大腦意識訓練》

作者：加藤俊德（腦神經內科醫師） 出版社：台灣東販

原本以為問題出在「內心」，其實所有感受都來自「大腦」！不論是情緒還是身體的困擾和問題，所有關於人生的一切，都是受到「大腦」控制。人的任何情緒、行為、個性、甚至是健康都與大腦息息相關，！

如果你現在抱著「我的人生注定就只有這樣了」的想法自我放棄，是大錯特錯。因為替你自己踩煞車的，正是你的大腦。大腦是只要想改變，就確實能夠改變的。更重要的是，只有你才能讓

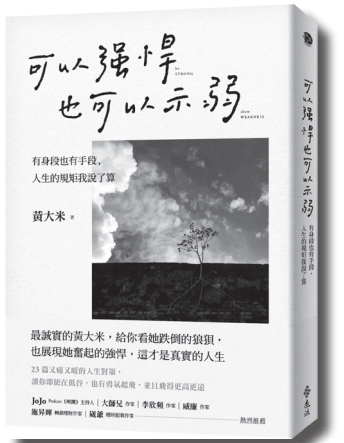


《可以強悍，也可以示弱》

作者：黃大米（編輯總監） 出版社：遠流

如果你正因被同事攻擊傷害覺得難過，我想跟你說，不要傷心，任何攻擊只要不理會、不在乎、不回應，就不會傷害到你。把握這三原則，你的人生就會很順利。能讓你不斷進步的人也只有你自己，當你開始相信自己，努力地想辦法，用行動力解決困境時，敵人就不見了。

明白所有榮耀都有保存期限，得意時謙遜待人，日後平凡度日時，就比較不會感嘆萬千。別人評價你可愛或者可恨都沒關係，堅定自己



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