

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



3 下個護國神山？宣明智談電動車



5 AI 圖像著作權不明 平台祭禁令



6 金馬獎三片競爭 表揚陳銘澤

《今日靈修》

人間沒有的愛

當你走投無路、四面受敵，在世界上找不到了解、體諒你的人，千萬不要喪氣，務必抬頭仰望第五牆（天上那位爸爸／真神上帝），因祂懂你、愛你，樂意救拔你走出苦海。請默默向祂禱告，只要信靠祂，你必可獲救。



▼衛福部 27 日表揚推廣健保卡註記安寧照護的單位，並鼓勵民眾提早安排，避免忍受病痛與療程折磨。圖為填寫安寧註記申請書。(本報資料照片)



力推安寧醫療註記 衛福部讚優良單位

高齡者若能先在健保卡上，請安寧照護協會或醫療機構註記「預立安寧緩和意願」，可以減少癌末插管、治療的痛苦。

【本報記者呂翔禾台北報導】「癌末病友若能在健保卡註記要安寧緩和治療，更有機會善終！」衛福部專委彭美珍 27 日在記者會上表示，隨著台灣社會高齡化，若能先在健保卡上請安寧照護協會或醫療機構註記「預立安寧緩和意願」，可以減少癌末插管、治療的痛苦。亞太心理腫瘤學交流基金會董事長方俊凱也鼓勵民眾申請，提早安排身後事。

方俊凱補充說明，此安寧醫療登記是有法律效力的，以病友的決定為優先，若家屬與病友意見不同，醫療現場都會儘力與家屬溝通，尊重病友意願。

提早思考如何善終

彭美珍表示，衛福部為了保障國人的善終人權與提升癌症

末期病人醫療照護品質，從民國 95 年起就開始推動「預立安寧緩和醫療暨維生醫療抉擇意願」註記健保卡，統計至今年 9 月共超過 84 萬人選擇註記，近年來緩步上升，可見民眾思考癌末醫療照護決定的趨勢升高。

需有 2 位醫生認定

她也感謝現場 26 個推廣註記的非醫療機構，包括台灣安寧照顧協會、花蓮縣衛生局、仁愛之家、退輔會岡山榮民之家、新北市衛生局等。彭美珍說，生死本來就是人生要面臨的重要課題，若能提早規劃，可以在自己真的遇到安寧狀況，無法決定如何處理時，由醫生協助處理安寧療程。

「我自己也有申請安寧註

記！」亞太心理腫瘤學交流基金會董事長方俊凱說，此安寧註記可由病友，或是一般健康的人自行向醫療、非醫療機構與安寧協會申請，若病人進入門急診，會由第一位醫生看到安寧註記後，初步判斷是否要放棄插管等維生措施，再由安寧病房方複查，經過至少 2 位醫生確定後，才會進行安寧療程。

國衛院也在 2020 年推出「台灣安寧緩和療護政策綱領暨行動方案」，希望台灣醫療能尊重個人價值觀，讓所有人都機會善終、提升療護的舒適與照護品質，還有培養療護團隊的協調性，希望持續推動註記，提升台灣臨終病友的死亡品質。

▼時代力量立委王婉諭(左) 27 日表示，指揮中心不該限制隔離民眾不能前往投票所投票，而應參照他國採用「延長投票時間」、「特定投票地點」等方式。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)



時力：防疫顧人權 應保障確診者投票

立委王婉諭表示，指揮中心不該限制隔離民眾不能前往投票所投票，而應延長投票時間與設特定投票地點辦理。

【本報記者簡嘉佑台北報導】防疫不該無限上綱，甚至還限制人民投票！時代力量立委王婉諭 27 日表示，指揮中心不該限制隔離民眾不能前往投票所投票，而應參照他國採用「延長投票時間」、「特定投票地點」等方式處理；另外，同黨立委陳椒華也指出，法律雖有規定競選經費上限，但卻沒有罰則，選舉淪為砸錢的遊戲，呼籲儘速修訂選罷法。

防疫也要投票權

王婉諭表示，指揮中心近日宣布，民眾如果在隔離期間，不能進入投票所投票，是不符合比例原則的規定，甚至以「防疫之名限制人民的投票權」，更有違憲的疑慮。她指出，許多國家早就早向病毒

共存的狀況，只有台灣防疫走倒車。她表示，如果強制規定民眾隔離期間不能投票，反而會造成民眾設法鑽漏洞、確診不願通報等狀況，不利防疫。王婉諭說，各國因應疫情都有提出選舉的配套措施，如「延長投票時間」、「設立特定防疫投票地點」等方式，呼籲指揮中心不該便宜行事，罔顧人民最基本的權益，更應參照其他國家的作法。

地主民代成亂象

立委邱顯智表示，法律雖然訂有競選經費上限，但卻沒有訂定相關罰則，導致競選費用動輒上億元，規定形同虛設，變成只有有錢人才能出來選舉。他指出，龐大經費的背後

就是大財團、營建商等企業贊助，更形成「地主民代」的亂象。他進一步說，除了正式選舉之外，早在黨內初選就已是砸錢比賽，尤其「在部分縣市只要得到黨內初選，幾乎就是篤定當選」，導致競爭更加激烈。然而，邱顯智說，目前這些過程都沒有會計報告或競選經費支出帳簿等紀錄，呼籲法律應強制納管黨內初選經費的紀錄，以供外界查核。

陳椒華表示，選舉淪為砸錢比賽，已嚴重影響政治平等，呼籲儘速修改選罷法，訂定選舉經費上限的罰則，並參照國外的例子，如英國候選人的競選支出超出法律上限的話，就會祭出罰款處罰；韓國則是減少該候選人後續的選舉補貼。

《焦點圖文》



國慶空中預演 雷虎小組放彩煙

雙十國慶空中操演預演 27 日清晨展開，3 架 AT-3 組成的雷虎小組飛越台北上空，施放紅白藍 3 色的彩煙。(中央社)

社論

技職院校輾壓名校 應重視技職教育！

主計總處統計，8月大學畢業失業率達5.5%，近一年新高，但是，全台大缺工，104人力銀行9月職缺高達101.7萬個，技職教育崩壞，科技產業苦無技職人才。目前企業最愛畢業生評價，台科大竟輾壓台大，北科大贏政大。重建技職教育是政府當務之急。

文憑主義學非所用

現今台灣熱門行業如電子資訊、軟體、半導體、電動車等工業，技術人才缺口最嚴重，而且成為長期現象，企業以AI自動化，解決缺工潮，導致AI職缺5年成長72%，AI又發生人力缺口，矛盾的是一堆大學畢業生找不到工作，學非所用，

流浪街頭。EUV、AI、RTL、演算法缺才不稀奇，造成連文組生、運動員、退役軍人，也成為各企業積極挖角對象，無可奈何，一位人資主管打趣說，「只要是人，手腳能動，無不良前科」就好，先把人挖進來再說，可以慢慢在職進修訓練。

全台大缺工嚴重

這位人資主管說的不過分，9月電子資訊軟、硬體、半導體缺才高達18.9萬人，其他傳統產業如螺絲、工具機、機電、營造...，哪一個行業不缺工？現在預售屋推出，售屋小姐會告訴購屋客戶，大概要6年才能交屋，因為找不到工人，根

本無法開工，普通一位木工、水泥工，學徒階段日薪即達1300元以上，卻還是找不到人。解封之後內需商機潮來臨，住宿、餐飲服務、批發、零售、旅遊、休閒運動、傳直銷，缺才大爆發，其中技職人才最難找，大學畢業生常淪於「百無一用是書生」，盲目追求學歷，不尊重技術價值，是最大問題。

今年一開春，就是台灣史上最缺工的一年，104人力銀行線上工作數達87.2萬個，比去年同期增加17萬個職缺，年增幅達24%，9月缺工再達101.7萬個。最令人驚訝的是技職院校全面翻紅，遠見雜誌針對上市櫃公司進行「企業最愛大學

實勤學」美名的成大，蟬聯企業最愛的前30所大學第一名，拿下八連霸。

技職學校輾壓大學

更令人驚訝的是台科大輾壓台大，居全國第二，北科大贏政大，居第四，成績令人刮目相看。企業界認為，科大學生勤奮好學，專業能力及工作態度皆佳，且沒有名校傲氣，容易溝通學習，而且很快進入工作狀況，表現優異。

值得重視的是技職教育院校全面翻紅，前30名排行榜榜中，受歡迎的技職院校，還包括高科、雲科、虎科、勤益、屏科、明志、正修等七所公私立科大，而虎科、屏科、明志進步皆超

過10個名次，前30大中，近三分之一是技職體系院校，大學畢業生表現未如預期。

技職教育應受重視

過去台灣科技業，一直以台、清、交、成，為主要徵才對象，最近幾年因為缺才，開始嘗試進用技職院校畢業生，試用之後，發現技職生專業能力，勤奮踏實，吃苦耐勞，完全不輸傳統名校畢業生，「一試成主顧」，各大企業轉而歡迎技職院校畢業生。

令人遺憾的是，教改失策，重回學歷、文憑主義，108學年度開始，高中職學生人數出現交叉，高中生首次超越高職生，若公立高中職每年錄取人數不

變，113學年度私立高職一半以上撐不下去，技職教育體系面臨崩潰。10年來高職生從39萬人，銳減到30萬人，高中生卻從32萬人，減至30萬人，幾乎不成比例。

技職教育影響工業發展

政府全台普設大學，輕忽技職教育，一位國立科大校長不客氣地指出，當今政壇高官，那一位是技職院校畢業生，又有那一位高官，把孩子送到技職院校受教育？政府重視技職教育嗎？一目了然。美國麻省理工學院、加州理工學院、西北大學，都是國際有名的科技大學，台灣為什麼不培養斐聲國際的優異理工大學？

府院：未介入鏡電視案 在野黨促陳耀祥下台

陳椒華 27 日公布疑似鏡電視時任董事長裴偉的錄音檔，對話指出總統蔡英文、行政院長蘇貞昌涉嫌施壓 NCC 主委陳耀祥，使鏡電視通過取得執照的審查。



▲時代力量立委陳椒華(左上圖)27日在立院質詢行政院長蘇貞昌時，播放指稱是鏡電視內部會議對話錄音內容。(陳椒華辦公室提供、網路截圖)

【本報記者呂翔禾台北報導】

行政院、總統府黑手遭控伸入媒體？府院都極力否認！時代力量立委陳椒華 27 日公布疑似鏡電視時任董事長裴偉的錄音檔，對話指出總統蔡英文、行政院長蘇貞昌涉嫌施壓 NCC 主委陳耀祥，使鏡電視通過取得執照的審查。蘇貞昌在備詢時反駁稱沒有施壓，總統府也發新聞稿否認，但已經讓在野黨紛表不滿，紛紛呼籲陳耀祥下台。

根據陳椒華播放錄音檔內容，裴偉稱「他和總統蔡英文反映當天狀況，說 NCC 很無理取鬧，小英就立刻告訴蘇貞昌，沒有理由拖人家，要趕快處理」。裴偉在音檔中又稱，「府方的人是用洪耀福做代表，去告訴陳耀祥說，公投若沒有好的結果的話，會換行政院長，這是總統旨意，不管誰來當行政院長，案子都要過」。

府院緊急滅火

時代力量立委陳椒華 27 日在立院質詢行政院長蘇貞昌時，播放接獲的檢舉錄音，指稱是鏡電視內部會議對話錄音內容。她數度詢問備詢的蘇貞昌，鏡電視獲得申設許可，府院是否有給國家通訊傳播委員會(NCC)壓力？蘇貞昌表示，沒有這種事；NCC 依法行使職權，獨立運作，政府不會干預。

陳椒華會後又開記者會表示，她會公布錄音檔，要求法官屆時傳喚錄音檔內參與股東會議的與會人，查看是誰在說謊，希望讓法院釐清相關案件，不讓類似的事情再發生。

27 日下午三時總統府發言人張惇涵特別緊急回應否認說，總統蔡英文未曾和蘇貞昌談及此議題，也不會涉入個案。張惇涵表示，任何媒體的執照審查，是獨立機關 NCC 的權責，總統府一貫的立場是，尊重獨立機關依法做成的專業決定，絕

不會涉入，也不會有所謂代表人涉入。

在野黨要抵制 NCC

但國民黨文傳會主委、立委洪孟楷下午另發布新聞稿說，NCC 原本被認為是獨立行政機關，但錄音檔曝光，根本變成「護航的打手」，獨立機關的風骨蕩然無存，陳耀祥如果還不請辭，就是侮辱中華民國；他呼籲立法院即日起無限期凍結 NCC 預算，直到陳耀祥道歉下台為止。

民眾黨在 26 日即曾曝光吹哨人提供的會議完整錄音。民眾黨團主任陳琬惠說，當天除了鏡電視高階主管在場，已卸任董事長、聲稱與鏡電視無關的《鏡週刊》社長裴偉都有出席，內容還揭示鏡電視申請執照時如何避重就輕、隱匿事實。

民眾黨立委蔡壁如痛批 NCC 早就收到該錄音檢舉，至今卻不為所動，各界應該站出來，抵制 NCC 這種惡劣的行為。

本土暴增 45608 例 莊人祥：不影響邊境開放

【本報記者簡嘉佑台北報導】疫情再升高，但不會影響邊境開放的進度！指揮中心發言人莊人祥 27 日表示，本土新增 45608 例確診個案，較上週上升 2.5%，但疫情狀況仍在預期中，另增 28 例死亡。指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞說，口罩政策會滾動式檢討，但無法確定是否於 11 月就能夠開放。

不影響邊境開放

26 日、27 日連續兩日確診數都較同期上升的狀況，莊人祥表示，目前仍在疫情高原期的階段，會持續觀察疫情發展的狀況。

本土疫情微幅升溫，是否影響邊境開放的進度？莊人祥回應



▲指揮中心發言人莊人祥 27 日表示，本土新增 45608 例確診個案，另增 28 例死亡，較上週上升 2.5%，但疫情仍在預期中。(指揮中心提供)

說，雖然這週疫情較上週稍微上升，但還是比高峰的九月中旬來得低，仍會持續觀察，「目前狀況還在預期當中，不影響邊境開放的進度」。

此外，邊境即將解封，口罩是否於 11 月跟進，也引發外界

關注。羅一鈞表示，有持續在進行滾動式的檢討，尤其針對戶內與戶外的口罩政策，但目前仍在 BA.5 疫情的高原期，為了避免過多的確診個案造成社區防疫、醫療量能的負擔，還要持續觀察，所以目前仍沒有辦法確定 11 月

就會放寬。

長照機構陽性率升

羅一鈞表示，疫情仍在高原期，照護機構住民定期篩檢陽性率從上週 1% 上升到 1.3%，確診情形有微幅上升，定期快篩的頻率仍維持一週 2 次，預計到 10 月中旬再做檢討。

許多第一線醫護人員反應，實施 0+7 之後，醫護人員是否也能出國？羅一鈞表示，早於前年就已經取消出國禁令，至今為止沒有重啟，所以目前醫護人員經過醫院同意就能出國。他說，指揮中心正研擬自主防疫期間，只要快篩陰性，就可以回到醫療院所上班。

圖文選粹

圖文 / 中央社

蘇貞昌：遺憾民眾因疫情逝去 謙卑檢討



▲行政院長蘇貞昌(中)27日表示，對於有民眾在疫情中逝去生命，他覺得非常遺憾、難過和不捨，會肅穆以對、謙卑檢討，看能否再做到最好。右為行政院秘書長李孟諺、左為行政院發言人羅秉成。

▼聯華電子創辦人宣明智 27 日發表新書「電動車產業大未來」，政商許多名流都到場力挺。左起天下文化發行人王力行、創辦人高希均、高虹安、宣明智、林佳龍與林全能。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



台灣下個護國神山？ 宣明智新書談電動車

【本報記者呂翔禾台北報導】「未來產業發展趨勢是電動車，台灣無論政府、民間，都要積極投入！」聯華電子創辦人宣明智 27 日發表《電動車產業大未來》新書，包括前交通部長林佳龍、民眾黨立委高虹安與國民黨立委游毓蘭等政商名流都到場力挺。宣明智開玩笑說，這本書不是用抄的就是用問的，表示他蒐集許多資料與請教專家寫成。

政商各界力挺

宣明智在書中的自序說，電動車的未來來得比想像中快速，汽車產業如今面臨百年來最大變革，改變了核心技术：掌握馬達、電池與半導體者，將掌握高達 2 兆美

元商機，對於擁有強大資訊與半導體產業的台灣，是下一個成長契機。他希望透過此書，讓更多人了解電動車產業的全貌與機會。

現場不分藍綠政商，包括前交通部長林佳龍、民眾黨立委高虹安、國民黨立委游毓蘭、經濟部次長林全能、數位發展部數位產業署署長呂正華等人都出席響應。林佳龍首先致詞說，因為他與宣明智 2019 年在交通大學校慶碰面，他當面建議林佳龍佈局電動車，因此現在才設

有交通部科技會報。

「這形同是我國電動車產業的戰略手冊，上到政府、下至一般民眾都應該看！」高虹安說，很高興經濟部與數發部官員都有來，代表我國對電動車產業的重視，她也就宣明智的書提出 3 個 I 的方向建議政府加強力道發展：產業 (Industry)、基礎建設 (infrastructure) 與智慧 (Intelligence)。

台灣很有發展機會

宣明智指出，手機與 PC 未

來將成為寡佔市場，前 6 名廠商市佔率高達 80%，但傳統汽車產業不到 50%。他指出，未來光是電動車 4 輪的產值就值 2 兆美元，是晶圓代工的 20 倍，加上電池化改變組裝方式，未來一定都是「在地製造」。

宣明智分析，台灣已經負責 75% 特斯拉的零組件，電動巴士也做得很好還可外銷，代表我國在電動車發展上有良好的基礎，在牽涉廣泛的智慧電動車市場有很多機會，加上系統日益複雜下，晶片只會愈用愈多、更新愈來愈快，更有利我國半導體產業，但他提醒，一定要儘快把握機會，因此希望透過此書讓更多廠商獲取先機。

遊戲抽獎機率不明？ 玩家驗證機制上路

【本報記者簡嘉佑台北報導】玩家能一同檢視遊戲業者公布的轉蛋機率是否屬實！消基會董事長黃怡騰 27 日，《轉蛋法》將於 2023 年上路，要求遊戲業者要揭露「轉蛋」的中獎機率，但卻缺乏查驗機制。對此，數發部表示，已委請學者設計查驗機制，讓玩家透過上傳中獎過程的影片，建立數據庫，比對業者公佈的中獎機率是否屬實。

第三方查證平台

對此，黃怡騰表示，民眾去年 6 於公共政策參與平台呼籲推動轉蛋法，並收到超過 6 千位以上的遊戲玩家連署，除了要求遊戲業者公佈「機率型商品」的機率外，更盼能找到方法檢驗業者公佈的機率是正確的。

對此，數位產業署副署長林俊秀表示，數位遊戲是新創產業與工程師發揮實力的領域，更是年輕人主要的休閒之一，所以政府相當重視該環境的健全。他說，目前已訂定法律要求業者要公佈抽獎機率，但目前還沒有找

到方法驗證機率的方式，所以這次才與台科大合作建立平台，以減少後續的消費糾紛。

上傳影片來驗證

台科大資工系教授戴文凱於現場展現驗證平台，首先玩家要填入簡單的基本資料，然後上傳錄製抽獎過程的影片，經過審核之後，就會進行樣本統計，與官方公佈機率進行比對，還能順便讓玩家分享玩遊戲的過程。

「樣本數愈多，誤差愈小！」戴文凱強調，沒有要去質疑抽獎過程的公平性，主要是希望這些抽獎資訊能夠透明公開，以供玩家進行參考。他呼籲，民眾可於該平台上發起特定遊戲的驗證活動，並號召大量玩家上傳資料。

被問到一旦業者公佈的轉蛋機率有不實的狀況該怎麼辦？林俊秀說，業者若沒公佈機率，可根據消費者保護法限期改正，不改正可開罰；若公佈的機率不實，則可依據公平交易法的廣告不實規範進行處罰。



▲消基會董事長黃怡騰 27 日，目前針對寶物中獎機率仍無驗證機制，目前試行「第三方查驗平台」，驗證遊戲機率的真實性。(直播截圖)

龐培歐讚台灣是典範 主張美中經貿戰略脫鉤



▲美國前國務卿龐培歐(圖)受邀發表專題演講，主題為「從世界經貿趨勢，看見台灣疫後新商機」。(中央社)

【本報記者章文綜合報導】前美國國務卿龐培歐 27 日表示，希望盡速推動台美貿易協定，強化雙邊關係；他認為，美國總統拜登印太經濟架構排除台灣非常不智，美國應在經貿面與中國戰略性脫鉤，改與台灣靠攏。

龐培歐 27 日一早出席在高雄舉行的 2022 全球台商經貿論壇，以「從世界經貿趨勢，看見台灣疫後新商機」為題發表演說，副總統賴清德及約 300 位台商、企業界人士出席。

在演講中，龐培歐大讚台灣是經貿典範，美國過去幾十年與中國天真交往，現在面臨「歷史性變革」，美國

應在經貿面與中國戰略性脫鉤，與台灣靠攏。

龐培歐表示，過去幾十年與中國天真交往，但跟中國的交往都不可能是自由或公平的貿易，因為一個國家若不尊重法治、產權、貿易協定、竊取智財權、虐待工人，就絕不可能有自由貿易可言。

龐培歐也說，台灣完全是中國的反例，台灣尊重自由貿易價值，是自由貿易的典範，他希望台美貿易協定能強化雙邊關係，「如果政府動作很慢，私部門、商業部門就要動作很快」。

只有物價在漲 消費者信心 13 年新低

【本報記者簡嘉佑台北報導】消費者信心下探 13 年新低！中央大學台灣經濟研究中心 29 日指出，9 月消費者信心指數已跌至 62.59，是 2009 年金融海嘯以來的最低點，在眾多經濟指標中，更只有物價水準上漲的影響。執行長吳大任指出，升息效應與經濟發展趨緩，影響消費者信心，更警告「消費者信心還沒落底，第 4 季會更悲觀」。

只有物價上升

此次消費者信心指數共有 6 項指標，包括物價水準、購買耐久財、國內經濟景氣、家庭經濟狀況、就業機會與投資市場時機，其中只有物價水準指標上升，而「未來半年購買耐久性財貨時機」降幅最大，吳大任分



▲中央大學台灣經濟研究中心 29 日指出，9 月消費者信心指數已跌至 62.59，是 2009 年以來的最低點。(網路截圖)

析說，國內經濟趨緩加上升息效應發酵，民眾對房地產及購買耐久財的看法趨於保守。

他也指出，本次國內經濟景氣、家庭經濟狀況分別為 78.9 點、73.6 點，分別創下 2014 年 1 月、2017 年 1 月以來的新低，意味著民眾顯著感受到經濟惡化，加上央行

數度升息，加劇房貸族的壓力，強調「升息的後遺症之一是一是消費力下降！」

此外，本次調查中只有「未來半年國內物價水準」上漲，雖然僅升 0.4 點，漲幅不大。

但吳大任指出，5 成受訪者認為「未來半年物價會大幅上漲」、4 成 5 認為「會

小幅上漲」，顯見民眾對通貨膨脹的看法仍相當悲觀。

還會更悲觀

近期歐美經濟情勢呈走弱，有經濟衰退的風險，吳大任提醒說，台灣是出口導向的國家，經濟超過 7 成依賴國際市場。他說，目前已有不少專家都預測 2023 年將出現全球性經濟衰退，呼籲政府應該提前準備相關政策，避免台灣經濟在明年也被拖下水。

吳大任分析說，全球為了打擊通膨狀況，各國接連升息，再加上中國的疫情管控措施，也會抑制需求面的表現，都將導致全球需求減弱，勢必會影響台灣出口，預估「第 4 季經濟受挫會更顯著，進一步衝擊消費者信心」。

▼ 俄羅斯的軍事動員引發民怨，讓政府道歉，但修正後還是要動員，讓專家擔心該國經濟會因此嚴重衰退。(Photo on Wikimedia Commons)

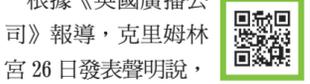


軍事動員太倉促 俄道歉但仍不屈服

【本報記者呂翔禾綜合報導】俄羅斯宣布動員逼急民眾，政府竟然像人民道歉了！針對普丁宣布動員 30 萬人前往俄烏戰場，造成民眾不滿，俄羅斯政府發言人佩斯科夫 26 日罕見對俄羅斯民眾表達歉意，稱徵召令有誤，使許多不符資格的民眾被動員，會儘快修正。俄羅斯近來在烏克蘭戰場的挫敗，使普丁要想盡辦法動員軍隊扭轉劣勢。

動員無經驗者遭批

根據《英國廣播公司》報導，克里姆林宮 26 日發表聲明說，由總統普丁發布的部分動員令執行有誤，導致許多沒有軍事經驗、年紀過大與身障者收到徵召



普丁日前宣布動員 30 萬人前往俄烏戰場，造成民眾不滿，俄羅斯政府發言人佩斯科夫 26 日罕見對民眾表達歉意。

令，政府感到非常抱歉，之後就會將這些錯誤修正。

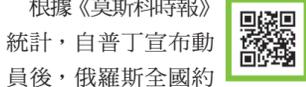
普丁在 21 日宣布部分動員 30 萬人進軍烏克蘭後，國內對此的反彈聲浪愈來愈大，各地抗議頻傳。至少有 2 千人因反對普丁的軍事動員令遭到逮捕，許多人紛紛搭乘飛機逃離俄羅斯，俄羅斯與喬治亞的邊境擠滿想要逃離俄羅斯的車輛。但發言人佩斯科夫表示，沒有要關閉俄羅斯邊界，來避免符合資格者出逃，目前俄羅斯投入戰爭的部隊人數約 19 萬人。

雖然國防部說只要徵召 30 萬

人，佔俄羅斯 2500 萬預備動員人口 1%，但根據俄國境內反對派媒體透露，普丁恐徵召 1 百萬人，而這也顯示普丁在入侵烏克蘭 7 個月後，俄軍的戰況並沒有他想像的那麼樂觀。烏克蘭總統澤倫斯基在 5 日時罕見宣布，烏軍在烏南的赫爾松大勝，收復不少領土。

民眾不滿高漲

根據《莫斯科時報》統計，自普丁宣布動員後，俄羅斯全國約



有 20 個徵兵站遭到民眾襲擊或縱火，俄羅斯境內的達吉斯坦自治共和國抗俄最嚴重的地區，因為該區收到徵召的士兵在俄烏戰爭的死亡人數最多。有民眾受訪時說，自己並未受徵召，但朋友卻收到徵召令，政府徵兵的資格認定很奇怪。

《財富雜誌》提到，連俄羅斯重要智庫莫斯科後工業社會研究中心的院士伊諾澤姆采夫都警告，俄羅斯的經濟到冬天就會因為動員令而摧毀，今年 GDP 將衰退 4-5%，許多貧窮地區將會失去收入，小商販將無法經營。他說，若動員令持續擴大，將損害俄羅斯的勞動力，經濟衰退會更嚴重。



中國經濟成長放緩 貨運業榮景不再

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國貨運成本降至 2 年新低。受到全球經濟不景氣及通貨膨脹影響，消費者購買力下降，從中國前往美國的海運價格因此大跌，貨運公司也開始刪減航班數量，以符合需求減少的現況。

貨櫃價格狂跌

據《海峽時報》引述貨運顧問公司 Drewry 數據指出，自從 2020 年 9 月以來，40 呎貨櫃從上海出發前往洛杉磯的即期價格，上週首度低於 4,000 美元關卡來到 3,779 美元，也是 3 個月前的一半。有別於往年，此時正是海運貿易旺季，因通貨膨脹導致支出縮水以及消費模式從貨物轉為服務等影響，全球對於中國貨物的需求下降。

中國經濟成長放緩也導致歐洲與其他亞洲地區的工廠也開始縮減生產，進口需求受衝擊，造成亞洲與歐洲的企業成長更疲弱。Drewry 分析師西蒙·希尼指出，「跨太平洋與貨櫃運輸需求前景正快速衰退。」

美國進口大幅增加

反觀美國，2 年前進口需求開始大幅成長，甚至南加州出現貨櫃排隊進港的情況，今年 1 月時，進港貨輪一度來到 109 艘船，雖然美國貨櫃進口並未急劇萎縮，

但上週預計前往洛杉磯與長灘港的貨輪則為 8 艘，已放緩至疫情前的水準。

航運市場情報基準平台 Xeneta 分析師彼得山德表示，「貨運費率下降是因為全需求降低及塞港情況獲得舒緩，船隻也能更有效率運作。」

今年 8 月，上海港處理貨櫃比去年同期減少 8.4%，貨櫃數量也減少 3.4%，而且根據 Drewry 指出，有別於半年前貨櫃航線天天爆滿的情況，目前業者反而設法降低過剩能量來符合需求下降，例如主要貿易航線 744 次海運航班，下個月已有 117 航班被取消。

今年旺季不旺

據《南華早報》報導，美國貨運倉儲公司 SEKO Logistics 副總阿基爾奈爾表示，「看來旺季不會出現，即使現在應該是巔峰時期，目前還看不到。往年這個時候，在中國十一國慶假期之前出口會相當繁忙，但目前市場並沒有大幅成長。」

據波羅的海貨運指數指出，從亞洲出發前往美國西岸的 40 呎貨櫃即期價格稍早一度來到 3,896 美元，降幅達 1 成。從今年初開始減少 75%，更是 2020 年 5 月以來新低點，同樣前往東岸港口的價格也已減少。



◀ 中國貨物需求減少後，航運需求也跟著減少。(Photo by Sam Greenhalgh on Flickr used under Creative Commons license)

日本聚焦深度科技 盼重返半導體

【本報記者簡嘉佑台北報導】貼在窗戶上就能發電太陽能板、延長商品壽命的微芯片，日本正在力拓科技藍海！外媒指出，日本不少新創科技企業，都曾接受大學提供的創投資金，以產學合作的方式進行科技商業化。專家指出，日本擅長於基礎研究與新材料領域，可以發揮優勢拓展科技市場。

深度技術 (Deep Technology，簡稱 Deep Tech) 通常需要龐大的學術研究作為基礎，才能進一步開發出創新技術，通常不是針對消費者提供服務，而是要突破現在科技界的瓶頸，常見深度技術包含人工智慧、量子科學與奈米科技等。

產學合作、深度科技

《BBC》報導，深度技術從技術研發到商業化應用還有一大段距離，且比起傳統產業需要更龐大的資金挹注，導致不少新創企業仍在沉淪的過程中。

對此，日本學術性大學紛紛祭

出投資計畫，如京都大學社會學術創新合作辦公室負責人指出，「典型的風險投資期限大多為 8 到 10 年，但對深度科技而言，大學提供了長達 20 年的支持」。

如曾獲得京都大學逾 3 億日圓資金的企業 Enecoat Technologies 就致力於開發超薄太陽能電池，只要貼在窗戶上就能發電。該公司創辦人強調，「希望三到四年就能成功商業化，但因為若要在戶外長期使用，還需要在耐久度上進行更多實驗。」

力追半導體昔日榮光

日本也不乏在商業成功的科技企業，如從事微芯片創新的企業 Flosfia 也曾獲得京都大學的資助，成功製造效率更高的半導



▲「深度科技」指具有革命性的科技，並能實際解決重大工程或科學問題，日本產學界在致力合作拓展。(網路截圖)

體，延長了電動汽車等物品的使用壽命。

日本 30 年前為半導體產業的龍頭，但近年頭銜已被台灣台積電與韓國三星奪走。專家指出，日本擅長基礎研究與研發新材料，可以在深度技術發揮優勢，重返半導體市場。

《日本經濟新聞》報導，日美簽署了半導體合作基本原則，最早將於 2025 年在日本建成 2nm 芯片製造基地，為下一代先進製程的量產和商用化競爭提前謀局。



圖文選粹

圖文 / 中央社

安倍晉三國葬在東京武道館舉行



▲已故日本前首相安倍晉三國葬 27 日在東京武道館舉行，現場布置莊嚴隆重。



▼透過AI生成圖像在藝術比賽中奪得大獎，引起不少藝術家抗議。(網路截圖)

AI 生成圖像傷著作權 圖庫平台祭出禁令

【本報記者簡嘉佑綜合報導】AI 生產圖像爭議多，圖庫平台不敢用！最大線上圖庫平台 Getty Images 日前宣布，因為 AI 可變造圖像的來源版權不明，禁止會員於該平台上傳或銷售此類圖像。AI 生成圖像的運作原理為結合網路上各式公開圖片，以生成新的圖

AI 生成圖像常使用受到版權保護的圖片，導致該類圖像著作權充滿爭議。世界各大圖庫平台逐步禁止上傳或銷售此類圖像。

像，但因為 AI 常使用包括受到版權保護的圖片，導致該類圖像著作權充滿爭議。



▲AI 圖像生成器透過文字描述「一張太空人正騎著馬的照片」(a photograph of an astronaut riding a horse)，就自動生成的圖像。(Photo on WikiCommons)

著作權滿是爭議

《Artforum》報導，AI 生成圖像技術愈來愈成熟，網路更出現公開免費的生成工具，教民眾動動手就能生成一系列圖像。然而，因為 AI 是透過結合網路公開圖片來生成圖像，其中不乏採用受版權保護的原始照片，導致該類型圖像有侵犯著作權的疑慮。

繼 Newgrounds、PurplePort 與 FurAffinity 等平台禁止 AI 生成圖像後，世界最大的圖庫平台之一 Getty Images 也跟進禁令，禁止用戶於平台上傳或銷售 AI 生成圖片。該平台執行長彼得斯就說，AI 生成圖像所使用的參考資料有許多著作權上的爭議，並可能侵犯到其他內容生產者的權益，所

以才祭出禁令。

辨識仍有困難

然而，要辨識出 AI 生成圖像仍有一定困難，《Gizmodo》報導，紐約藝術家克里斯宣稱，他以 AI 生成圖像的方式創作了圖文小說《黎明的查莉婭》，竟成功獲得美國官方的版權註冊，顯見 AI 生成與人為創造之間的界線愈來愈曖昧不明。

目前 Getty Images 希望透過用戶檢舉，並建立網路過濾器，來禁止 AI 生成圖像。另外一個圖庫平台 Shutterstock 執行長哈里斯表示，「正在研究 AI 生成圖像對藝術生產者與消費者的影響」，在確保每個人都能夠使用新技術時，也應該要保護圖片生產者所貢獻的知識財產權。

對此，白宮 AI 政策顧問柏瑞格也表示，隨著 AI 生成圖像的快速成長與進步，會儘速訂定出相關法律，確保圖片的權益。

▼NASA 近日成功撞擊小衛星 Dimorphos，盼藉此實驗撞擊後小衛星偏離軌道的效果，避免有隕石撞擊地球。(Photo on Wikimedia Commons)



避免人類被滅絕 NASA 撞歪小隕石

【本報記者呂翔禾綜合報導】為了不讓《慧星撞地球》情節上演，NASA 在 26 日宣布，成功用 Dart 衛星撞擊環繞小行星 Didymos 的小隕石 Dimorphos，未來幾天將要觀察 Dimorphos 的運行軌道是否改變。NASA 希望藉此模擬未來若有隕石撞地球的情況下，要如何用衛星改變隕石軌道，避免人類如恐龍在白堊紀末期一樣，因隕石撞地球而滅絕。

成功撞擊目標

根據《英國廣播公司》報導，NASA 在 26 日宣布，以 Dart 衛星擊中 Dimorphos，未來幾天另一顆衛星 LICIACube，還有全球數十架望遠鏡將會觀測 Dimorphos 與其環繞的主星 Didymos 運行的狀況，看 Dimorphos 是否會因為此次撞擊改變軌跡，讓新軌道小於原本的環繞軌跡。

NASA 很謹慎的選擇這兩個星體進行實驗，避免因為實驗導致隕石改變的軌道會經過地球。主導此次實驗的約翰霍普金斯大學應用物理實驗室的科學家瑞文金表示，

此次任務應用的技術叫「動能衝擊」，若未來有其他星體或物體要撞擊地球，都可以使用這類技術，使該物體偏離原本運行的軌道，遠離地球。

人類對太空隕石恐懼

《維基百科》提到，未來歐洲太空總署也將在 2 年後派遣 3 個衛星探勘 Didymos 與 Dimorphos 這對可能對地球有潛在威脅的雙生星（擁有衛星的小行星），衛星將會在 2027 年抵達，並測量撞擊對小衛星的影響與觀察撞擊坑的特徵。由於恐龍在 6500 萬年前因隕石撞擊滅絕，讓人類對太空物體撞擊地球非常憂心。

根據約翰霍普金斯大學應用物理實驗室估計，若地球遭遇直徑 140 公尺的隕石撞擊，就有機會產生 1-2 公里寬的撞擊坑，並造成大規模的傷亡；若是直徑 1 公里的隕石，則會造成 10 公里寬的隕石坑，全球將會面臨嚴重的災害；若是 1 萬公尺的隕石，會造成全世界大滅絕。

影像拍攝：Yi-Hsien Lee and Associates YHLAA 廣告

屏東縣民公園 PINGTUNG COUNTY PARK

從地底沈睡中被發掘甦醒 在破曉中展現美麗新姿態
屏東縣民公園 榮獲 13 座國際設計及藝文大獎 讓屏東在世界發光

財團法人基督教希望之光會
Ray of Hope Christian (Registered) Charitable Organization

人才招募

希望之光成立於 1999 年，是位於台南的基督教危機懷孕關懷中心，附設安置之家，提供非預期懷孕的媽媽安置待產的服務，為受性侵害的女性帶來醫治，並在台灣推廣人類生命神聖。

社工助理

- 週一至週五 8:30-17:30
- 無須太多督導就能執行職責
- 優秀的社群媒體和行政技能
- 社工或協談/心理培訓
- 服務懷孕個案和家庭
- 須開車，並視需要陪伴個案
- 管理危機懷孕熱線
- 教導聖經課程和支持團體課程

社工人員

- 週一至週五 8:30-17:30
- 具外向性格、良好傾聽能力
- 視需要陪伴個案
- 至少三年社工經驗
- 四年制社會工作學系畢業
- 協助未婚媽媽和收出養轉介
- 必須協談、分享和教導聖經
- 必須開車

2022.02

rayofhopetainan@gmail.com 台南市中西區忠義路二段159號 06-221-2520

三片競爭激烈 年度最佳工作者陳銘澤

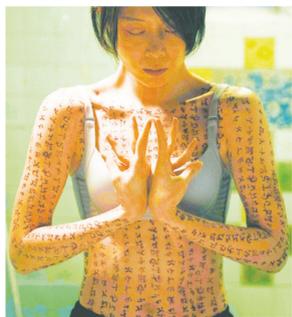
年度台灣傑出電影工作者得主是四月甫因血癌離世的陳銘澤。得獎理由為積極在爆破領域用心，製作炫麗但安全的場面。



▲第59屆金馬獎公布入圍名單，《智齒》(左)入圍14項，《咒》(中)入圍13項與《一家子兒咕咕叫》(右)入圍13項。(電影劇照)

第五十九屆金馬獎入圍名單 (2022)

獎項	入圍者
最佳劇情片 (入圍五名)	咒 Incantation 哈勇家 GAGA 智齒 Limbo 白日青春 The Sunny Side of the Street 一家子兒咕咕叫 Coo-Coo 043
最佳導演	柯孟融 陳潔瑤 張作驥 鄭保瑞 詹京霖 咒 哈勇家 那匹紅馬 智齒 一家子兒咕咕叫
最佳新導演	柯震東 劉國瑞 何書銘 曾英庭 孔慶輝 黑的教育 白日青春 花路阿朱媽 查無此心 海鷗來過的房間
最佳男主角	張繼聰 林家棟 黃秋生 張孝全 游安順 窄路微塵 智齒 白日青春 罪後真相 一家子兒咕咕叫
最佳女主角	蔡巨晏 袁澧林 劉雅瑟 張艾嘉 洪慧芳 咒 窄路微塵 智齒 燈火闌珊 花路阿朱媽
最佳男配角	高英軒 李淳 朱軒洋 鄭東煥 胡智強 咒 智齒 黑的教育 花路阿朱媽 一家子兒咕咕叫
最佳女配角	林詹珍妹 余香凝 方郁婷 楊麗音 李夢苡樺 哈勇家 綠路山台兒 罪後真相 一家子兒咕咕叫 一家子兒咕咕叫
最佳新演員	黃歆庭 張祖鈞 周興哲 林諾 胡智強 咒 哈勇家 我吃了那男孩一整年的早餐 白日青春 一家子兒咕咕叫
最佳原著劇本	張喆威、柯孟融 陳潔瑤、謝惠菁 劉國瑞 咒 哈勇家 白日青春 何書銘、王欣茹 詹京霖 花路阿朱媽 一家子兒咕咕叫
最佳改編劇本	杜哲哲 我吃了那男孩一整年的早餐 歐健兒、岑君茜 智齒
最佳攝影	陳克勤 鄭兆強 梁銘佳 咒 智齒 白日青春 姚宏易 蘇偉鍵 我心我行 海鷗來過的房間
最佳視覺效果	黃閔彬、謝孟成、盧冠松、李哲誠 咒 林嘉樂、何文洛、刁環璋 智齒 嚴振欽 楊敏杰 黑的教育 燈火闌珊
最佳美術設計	陳若宇 林典右、曾豪銘、林芷蔚 咒 素還真 DEMIGOD: The Legend Begins 麥國強、王慧茵 葉子璋 張軼峰 智齒 查無此心 一家子兒咕咕叫
最佳造型設計	董彥秀、儲椽逸 樊仕清、陳有豐 咒 素還真 DEMIGOD: The Legend Begins 余家安、葉嘉茵 施筱柔、張甫丞 陳怡如 智齒 查無此心 一家子兒咕咕叫
最佳動作設計	廖嘉升、林奎協、莊人銘 黃偉亮 洪呈顯 素還真 DEMIGOD: The Legend Begins 智齒 查無此心 馮推守 許芳宜 牙龍 我心我行
最佳剪輯	黃懿齡 柯孟融 David RICHARDSON 神人之家 咒 智齒 解孟儒、李蕙 詹京霖、林雅益、陳珮盈 黑的教育 一家子兒咕咕叫
最佳音效	高偉晏、李銘杰、Richard HOOKS Nopawat LIKITWONG 咒 智齒 高偉晏、蔡篤易、鄭元凱 劉志強 查無此心 海鷗來過的房間 杜篤之、江宜真、陳煜杰 一家子兒咕咕叫
最佳原創電影音樂	李銘杰 黃衍仁 川井憲次 李哲藝、林強 咒 窄路微塵 智齒 我心我行 許志遠 一家子兒咕咕叫
最佳原創電影歌曲	為了妳 烤火的房 想知道你在想什麼 九槍 哈勇家 我吃了那男孩一整年的早餐 在路上 永遠的所在 窄路微塵 流麻溝十五號
最佳紀錄片	塵默呼吸 神人之家 大俠胡金銓 Silence in the Dust A Holy Family The King of Wuxia 憂鬱之島 九槍 Blue Island And Miles to Go Before I Sleep
年度台灣傑出電影工作者	陳銘澤
終身成就獎	賴成英 張照堂



▲《咒》蔡巨晏入圍金馬最佳女主角。(金馬影展提供)



▲《窄路微塵》袁澧林入圍金馬最佳女主角。(金馬影展提供)



▲《智齒》劉雅瑟入圍金馬最佳女主角。(金馬影展提供)



▲《燈火闌珊》張艾嘉入圍金馬最佳女主角。(金馬影展提供)



▲《花路阿朱媽》洪慧芳入圍金馬最佳女主角。(金馬影展提供)

【本報記者游清淵台北報導】第59屆金馬獎27日公布入圍名單。《智齒》入圍14項提名，《咒》入圍13項與《一家子兒咕咕叫》入圍13項，評審要決定由哪一部片勝出必然難以抉擇。本屆「年度台灣傑出電影工作者」得主，為四月甫因血癌離世的陳銘澤。得獎理由為積極在爆破領域學習新知識，執行出炫麗但安全的大場面。

三部電影競爭激烈

今年報名影片共計457部(劇情片60部、動畫片3部、紀錄片40部、劇情短片228部、紀錄短片63部、動畫短片63部)。記者會由下午甫公布的星光大道主持楊千霈與曾入圍金馬新演員的吳念軒共同主持，上屆金馬女配角王渝萱與入圍過新演員的曾敬驊共同揭曉名單。

《智齒》入圍14項提名，包括最佳劇情片、最佳導演、最佳男主角、最佳女主角、最佳男配角、最佳改編劇本、最佳攝影、最佳視覺效果、最佳美術設計、最佳造型設計、最佳動作設計、最佳原創電影音樂、最佳剪輯、最佳音效。

《咒》入圍13項包括最佳劇情片、最佳導演、最佳女主角、最佳男配角、最佳新演員、最佳原著劇本、最佳攝影、最佳視覺效果、最佳美術設計、最佳造型設計、最佳原創電影音樂、最佳剪輯、最佳音效。

《一家子兒咕咕叫》入圍13項，包括最佳劇情片、最佳導演、最佳男主角、最佳男配角、最佳女配角(2位)、最佳新演員、最佳原著劇本、最佳美術設計、最佳造型設計、最佳原創電影音樂、最佳剪輯、最佳音效。

傑出電影工作者出線

最佳男主角入圍的有張繼聰(窄路微塵)、林家棟(智齒)、黃秋生(白日青春)、張孝全(罪後真相)、游安順(一家子兒咕咕叫)；最佳女主角入圍的有蔡巨晏(咒)、袁澧林(窄路微塵)、劉雅瑟(智齒)、張艾嘉(燈火闌珊)、洪慧芳(花路阿朱媽)。金馬執委會執行長聞天祥也在記者會上公布本屆「年度台灣傑出電影工作者」得主為「陳銘澤」。得獎理由為擅長將寫實動作與特效設計結合影像呈現的爆破指導陳銘澤，積極在爆破領域學習新知識，成立公司培養專業團隊，執行出炫麗但安全的大場面。

陳銘澤 38歲英年早逝

在今年多部台灣電影《查無此心》、《夢遊樂園》、《少年吔》都能看到他的成績。很遺憾他僅38歲就離開我們，評審決定把「年度台灣傑出電影工作者」頒給他，肯定並感謝他把精良技術帶進台灣影壇的貢獻。

第59屆金馬獎評審作業分為初選、複選、決選三階段進行，評審團陣容涵蓋了幕前幕後傑出專業人士與學者，最終得獎名單將由決選階段評審於頒獎典禮當天選出，評審名單將於11月對外公布。

所有入圍影片皆會在11/02展開的金馬影展放映，影展自10/22開始售票，選片指南及觀眾票選最佳影片等活動資訊可上金馬官網查詢。

第59屆金馬獎頒獎典禮將於11/19(六)於台北國父紀念館舉行。觀眾可鎖定台視頻道同步收看直播，網路直播部分則委由MyVideo影音獨家播出。



▲陳銘澤(中)在拍攝「幸福派出所」時接觸爆破，並希望鑽研這門特效的安全性與表現方式。(金馬影展提供)



▲《窄路微塵》張繼聰入圍金馬最佳男主角。(金馬影展提供)



▲《智齒》林家棟入圍金馬最佳男主角。(金馬影展提供)



▲《白日青春》黃秋生入圍金馬最佳男主角。(金馬影展提供)



▲《罪後真相》張孝全入圍金馬最佳男主角。(金馬影展提供)



▲《一家子兒咕咕叫》游安順入圍金馬最佳男主角。(金馬影展提供)

走出情緒耗竭的深淵

妳會認識到，妨礙妳得到幸福的阻礙是什麼，並與之正面交鋒，了解這層層阻礙之所以存在的來龍去脈。

艾蜜莉·納高斯基 (暢銷書得獎作者)

「我決定要開始賣毒品，這樣我就能把工作給辭了。」這是艾米莉亞的朋友茉莉，在新學年度開始前的星期六，被問到「最近好嗎？」時的回答。當然，她是在開玩笑，但也有可能不是……。

茉莉是中學老師，她的倦怠感已經強烈到光是在腦中閃過第一學期即將來臨的念頭，就足以誘發某種程度的恐懼，讓她不得不在下午兩點就拿出白酒，準備開喝。

沒有人會希望自己孩子的中學老師對工作失去熱情、滿肚子苦水、太陽還沒下山就開始喝酒，但是茉莉並非特例。倦怠感與隨之而來的厭世、無助、以及最重要的情緒耗竭無所不在，程度著實令人震驚。

「我看到新聞報導，有名老

首先，讓我們先學會如何區分壓力與壓力源。壓力源指的是，啟動身體壓力反應的因素。它可以是我們所看到、聽到、聞到、摸到、嚐到、或是在想像中認為可能對自己有害的任何東西。

壓力源可以分成外在壓力

率，其他器官與系統勢必得有所犧牲，像是消化速度會變慢，免疫功能也會改變（測量免疫功能是壓力研究常用的另一種方法）。同樣地，細胞生長、組織修復以及生殖功能也會出現相同的變化。整體的身心狀態都會因為察覺到威脅的存在而有所改變。

處理壓力源並不等於處理壓力。壓力的反應與其演化形成的背景環境之間，有著完美的融合。處置獅子的行為，即為完成壓力反應循環的行為，這讓我們很容易誤以為，是因為獅子（造成壓力的原因）被消滅了，才讓壓力循環得以完成。

危機解除後的反應

假設在妳拔腿狂奔的時候，天空突然射下一道閃電將獅子擊斃！妳轉過身來，看著一命嗚呼的獅子，妳會忽然覺得平靜放鬆嗎？並不會。妳會茫然地停下腳步，心臟重擊著胸腔，兩眼瘋狂掃射周圍潛藏的威脅。妳的身體還是須要逃跑、戰鬥，或是找個洞穴，躲進裡頭大哭一場。

儘管不可抗力因素已經解除，妳卻還是要做點什麼，才能讓身體知道妳已經安全了。壓力反應循環必須完成，但光憑消除壓力源是辦不到的。

採取行動的必要性

我們可以換個現代版的例子：假設那頭獅子朝妳直直衝過來！讓妳腎上腺素、皮質醇和肝醣迅速飆升。就在這一瞬間，妳靈機一動抓起步槍，馬上射死了獅子，保住了小命。砰的一聲！獅子當場命喪黃泉。

接下來呢？危機解除了，但



◀生活在現代化的後工業社會中，壓力摧毀妳的速度，會比壓力源來得更快。(Photo from 維基百科)

是同樣地，妳的身體還完全處在行動模式當中，因為妳還沒有採取任何行動來告訴身體妳已經安全了，所以身體還陷在壓力反應循環裡面。但光是告訴自己：「妳現在很安全，冷靜下來。」是沒有用的，就算看見獅子的屍體也沒有幫助。

妳必須採取行動，讓身體知道妳已經安全了，否則就會一直保持在驚魂未定的狀態，即使神經化學物質及荷爾蒙含量會逐漸降低，妳也永遠無法回復放鬆狀態。妳的消化系統、免疫系統、心血管系統、骨骼

突破幸福的阻礙

有些時候，這個世界會告訴妳，妳不應該去感受壓力，這麼做等於不聽話、軟弱、沒禮貌。許多女性從小就接受「乖女孩」教育，被訓練要「聽話」，害怕、生氣及其他令人不快的情緒，都會造成旁人的痛苦，所以在他人面前感受這些情

許多女性從小就接受「乖女孩」教育，被訓練要「聽話」，害怕、生氣及其他令人不快的情緒，都會造成旁人的痛苦。

肌肉系統與生殖系統，也永遠接收不到安全的訊號。

雙重壓力的調節

這就是我們所處的顛倒世界。在大多數情況下，生活在現代化的後工業社會中，壓力摧毀妳的速度，會比壓力源來得更快。除非妳有確實採取行動，完成壓力反應循環。在妳控制每天必須面對的壓力源時，妳的身體也在忙著調控每

緒不是好事。

本書跟其他探討倦怠感的書籍不同，妳會了解到，健全在現實生活中可以是什麼模樣。妳會認識到，妨礙妳得到幸福的阻礙是什麼，並與之正面交鋒，了解這層層阻礙之所以存在的來龍去脈，並利用它們作為地圖上的地標，好讓妳能從中找出捷徑，或繞道而行，抑或憑藉科學的力量直接粉碎它們。

(瑩霏/輯)

就像睡覺和吃飯是非常重要的事情一樣，提供身體完成壓力反應循環所必要的資源，對我們的幸福極其重要。

循環的壓力

《情緒耗竭》簡介

本書獻給因為肩負一切責任，感到不堪負荷、筋疲力盡，卻仍然擔心自己做得「還不夠」的女性。我們試著在協助他人之前，先幫自己戴上氧氣面罩，但問題總是接踵而至：孩子課業落後、老闆不可理喻、工作忙得焦頭爛額……。

所以，問題不在於女人不努力，而是這個世界已經把「健全」塑造成每個人都「應該」竭力追求的目標。但事實上，只有那些有錢、有閒、有保母、有遊艇、還有歐普拉私人手機號碼的人生勝利組才辦得到。

不管妳現在處在人生的哪個階段，想要更游刃有餘地面對這個世界，都可以在這本



出版社/世茂
出版日期：2022/06/02

師在開學第一天醉到連褲子都沒穿，心想，『要不是老天爺拉我一把，我八成也會跟那隻可憐蟲一樣。』茉莉喝乾第一杯酒時，對艾米莉亞這麼說。

壓力的源頭

「恐懼是焦慮的強化版。而焦慮來自於日復一日、永無止境的壓力累積。」艾米莉亞說道。她回憶起自己以前在中學教音樂的往事。「沒錯。」茉莉說道，並再次把酒杯倒滿。艾米莉亞說：「教書這件事就是讓人怎麼樣也擺脫不了壓力來源。我指的壓力來源可不是學生喔。」

「而且那些壓力源就是怎樣甩也甩不掉。不過，壓力本身倒是甩得掉，如果妳知道要怎麼完成壓力反應循環。」艾米莉亞說。「沒錯。」茉莉斷然說道，再次表示認同。接著便問：「『完成壓力循環』？那是什麼意思？」

分辨壓力與壓力源

這一章的內容，就是問題的答案，而這個答案，很可能也是這整本書所要傳達的最重要概念：處理壓力與處理造成壓力的原因，是兩個獨立的過程。想要處理壓力，必須要完成壓力循環。

源。例如工作、金錢、家庭、時間、文化規範與期望、歧視經驗等等，以及較不具有實體形象的內在壓力源。例如自我批判、身體形象、身分認同、記憶與未來。透過不同的詮釋方式，身體有可能將上述各種壓力源視為嚴重程度不一的潛在威脅。

因應危機的壓力

壓力指的是，身體在面對威脅時所產生的神經學與生理學變化。壓力是一種由演化發展而來的適應性反應，能幫助我們應付危機，例如被獅子追或被河馬攻擊之類的。當大腦發現獅子（或河馬）的蹤跡，為了活下來，大腦會啟動全身性「壓力反應」，激發一連串神經及荷爾蒙活性，引起生理變化。

腎上腺素會立刻將血液輸送到肌肉，糖皮質素會提供能量維持體力，腦內啡會讓我們忽略逃命的感覺有多恐怖。我們的心跳會加速，讓血液運輸變快，因此血壓會跟著上升，呼吸也會加快（測量心血管功能是壓力研究常用的方法）。

壓力的生理變化

除此之外，為了盡可能提高身體在這種狀態下的運作效

書訊

醒報編輯部/輯

《賽局思考練習簿》

作者：逢澤明（日本賽局理論權威） 出版社：樂金文化

經濟學家針對這個困擾，研究出了20世紀最偉大的成果——「賽局理論」，也就是一套具體的公式，幫助我們在競爭的社會當中，找出最合理的行為方案。

哈佛、史丹佛等名校，已經看出賽局思考的重要性，紛紛開創相關課程，眾多一流人才都搶先修習，就是為了學習如何看清局勢，他們都知道：想要出人頭地，光是擁有優秀的能力還不夠，還必須

將包括自身條件在內的各種因素都納入計算中，再做出良好決策，進一步掌握優勢所在，才能確實的掌握勝利關鍵！



《淡蘭古道》

作者：周聖心，徐銘謙，古庭維等人 出版社：晨星

歷時六年公私協力，從選線、定線、串聯、命名，

這條總長超過200公里的淡蘭古道，正以嶄新面貌重現臺灣古道百年風華。淡蘭古道全路徑，貫穿數十條古道秘境，見證臺灣百年歷史，可謂臺灣聖雅各之路，又稱臺灣朝聖之路。

本書以北中南三大篇章，開啟臺灣淡蘭古道穿越百年之旅。兩百年北宜交通史的身歷其境：淡蘭古道北路。先民墾拓的淡蘭百年山徑：淡蘭古道中路。百年茶聖之



《從0開始畫蠟筆畫》

作者：賴芝昀（插畫家） 出版社：晨星

蠟筆小時候大家都用過但它絕對不只是兒童專屬的塗鴉工具！拾起最熟悉、最容易入手的蠟筆，利用隨手可得的輔助用品，透過簡單構圖及豐富配色，從線條、筆觸、著色、疊色等入門技法開始練習，再到描繪輪廓、觀察顏色、光影、透視……。跟著老師一步一步循序漸進，你也能完成充滿特色又有興趣的作品，為日常生活留下美好記憶。

本書由淺入深，從畫線、筆觸、著色、疊色到輔助工



黑門的甘露

張文亮

(前台大教授)

8月3日 我將上帝的話語，存在我心中

「耶和華啊，...我將你的話藏在心裏，免得我得罪你。」(詩篇 119:4, 11)

當我讀聖經，我不敢將上帝的話，放在我的記憶裡，因為，我漸失憶。

我不敢將上帝的話，放在我的情感裡，因為，我的情感常起伏。

我不敢將上帝的話，放在我的意志裡，因為，我立志去行，行不出。

我不敢將上帝的話，放在我的嘴巴裡，因為，我可能一點也做不出。

我不敢將上帝的話，貼在我的眼鏡上，

願我們一生給人的幫助，有時像「日光」，有時像「月光」，有時像「星光」，都來自你，靠著你，有你的美意。(網路截圖)

因為，會看別人，卻不看見自己。

我不敢將上帝的話，拿來兌換世界的榮華，因為，那是不敬畏主，貶低祂的話。

我不敢將上帝的話，拿來兌換力量，因為，有力量卻不照主的旨意行，那多可怕。

我將上帝的話藏在心裡，那是我心的深處。

主啊，祢在我心中，感動我，引導我，成為我一生的學習。

然後，我發現記憶、情感、意志等，就跟上來。

8月4日 死蔭的幽谷，不遭害

「我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；你的杖，你的竿，都安慰我。」(詩篇二十三:4)

這是主應許，死蔭的幽谷，

有祂的同在。

「死蔭」雖可怕，但是主是勝過死亡的主。「幽谷」很深遠，但是跟隨主往前，不停滯，不逗留，會有行過幽谷的一天。

不只一次，我想到我的軟弱，但我要思想主的剛強。我想到我的罪，但我相信主的寶血，已經洗淨我罪污。

「杖」，是前頭的標記。不管死蔭之中多歧路，主的杖，是我惟一的認定。

「竿」，是近身的警誡，不管幽谷之內有多暗，主的竿，使我不偏離。

我的「安慰」，是走過的患難，會成為一生的精彩。祂是我的安慰，使我得安慰，有輕省。

8月5日 我們都需主甘露

「又好比黑門的甘露降在錫安山」(詩篇 133:3)

弟兄和睦，必須有天上來

的「甘露」，帶來水份的滋潤，才能結果。

高高的黑門山，要長出美好的森林，或是自認神聖的錫安山，要有各樣的果樹與農作。最重要，是有上帝不斷供應的露水。否則自認高沒用，自認神聖也沒用。

噢，願我們一生跟隨主，不是與人比較我是不是比你高？我是不是比你神聖？

而是感恩，從主來的甘露，是主給我的憐恤，不是我的高；是主我的供應，不是我的神聖。

我在住院時，常想上帝如果恩待我，我是不是比別人早出院？這是可怕的試探，以表面式的勝過別人，來誇耀。

其實，早出院的，可能早回病院。我們都需主憐憫，都需主甘露。

8月6日 啊，珍惜與感恩

「我們的牛馱著馱馱，...遇見這光景的百姓便為有福！」(詩篇 144:14、15)

我們的牛，有力量背負，也願意背負，就是上帝給我們的祝福。當牛願意幫助我們，就是上帝祝福的表彰，我們要善待牛。

有些牛是弱牛，有心卻無力；有些牛是蠻牛，有力卻

粗魯；有些牛是野牛，我們根本叫不來；有些牛是鬥牛，一來就想跟我們鬥。

有牛願意馱著馱馱往前走，我們要感恩。有牛願意負犁去耕田，我們要感謝，要讚美主。

上帝的祝福，就是這麼單純，上帝沒有提牛馱著收成後，我們賣了多少錢；上帝也沒有提牛耕犁後，我們有多少的收成。

啊，我要珍惜家人，我要珍惜同工，我要珍惜同事，我要珍惜朋友，我要珍惜許多我不認識的人。

他們到如今，依然願意馱著馱馱，是為上帝而做，不是為我，他們是上帝的祝福。

有的放在花朵裡，有的交給樹蛙管，有的委託螢火蟲看顧，有的就存在水果裡。」

果實與樹枝的接觸，稱為「果柄」。水份與營養份，是由果柄進入果實。果柄與果實的聯結點，稱為「果蒂」。有蒂的地方，是果實的頭部。

果實是花朵的子房，在授粉之後，化育而成。子房化育成果皮與果肉，子房內的胚胎，化育成種子。花朵的低端，稱為「花蒂」。在果實成熟後，花蒂仍然留在果實的頂端，改稱為「果蒂」。

古人早就注意到，果蒂的體積很小，人與人交惡的開始，稱為「心存芥蒂」。這是漢朝的文學家司馬相如，所作的《子虛賦》提到：「吞若雲夢者八九於胸中，曾不芥蒂」。可見早期的文學家也觀察一流。

果蒂的功能在調節水份，是樹枝輸入果實的管道。果實在成長時，蒂果的輸水量很大；逐漸成熟時，果蒂的輸水量約為起初的十分之一；果實成熟，果蒂就木質化，完全封閉。不祇水不能進入，空氣也無法進入果實。

果蒂，怎麼知道果實成長與成熟的程度？這仍是科學無法知道得謎。

一棵果樹，結千、百顆的果子，每顆果子的成熟度，都有些微的差異，因此每顆果實的果蒂，對水份的調節，都有不同的程度。這麼多麼複雜的系統，果蒂卻靜靜的

8月7日 在一片小小的果蒂上，認識上帝奇妙的創造

在一顆水果上，找到上帝奇妙地創造，需要你帶著問題，去詢問，帶著求知，去觀察。將觀察之後的喜悅，記錄下來，那會成為你認識大自然的百寶箱。

若有機會，去與人分享，就是一種享受與富足，不是金錢可兌換，也不是財富可比擬。

學生常問我：「老師看起來很喜樂，是不是很有錢？」我說：「是啊，我有許多存錢的帳戶，有的放在樹上，

調理，這是何等高明的系統管理。

你要知道我多富有嗎？我在一個果蒂上，看到上帝奇妙的創造。這奇妙，是我無比的財富。

調理，這是何等高明的系統管理。

你要知道我多富有嗎？我在一個果蒂上，看到上帝奇妙的創造。這奇妙，是我無比的財富。

日光、月光與星光

「他造月亮星宿管黑夜，因他的慈愛永遠長存。」(詩篇 136:9)

白天的上空，一顆太陽。夜間的天空，有月亮與許多的星宿。

人在得意、平順時，需要一個教導或管理就夠了，如同陽光。我們在黑暗難過時，需要很多的教導與陪伴，如同月光與星光。

月光的強度，沒有陽光那麼強，夜間的月光多溫柔，是因離地球近。可見人在難過時，不要強烈的指責或定罪，而是近距離的，耐心的陪伴。

上帝創造夜間的星光，多麼美麗，提醒我們，黑暗難過時，依然有遠處的關懷，細膩的代禱，像午夜的星宿那麼多，那麼美。

上帝啊，願我們一生給人的，或是接受別人的幫助，有時像「日光」，有時像「月光」，有時像「星光」，都來自你，靠著你，有你的美意。

今夜，我像遠處的一顆星星，為你禱告。



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、台灣大學經濟學系主任暨研究所所長。	《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。	《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。
《經研隨筆》 戴肇洋 (台灣省商業會顧問) 台灣省商業會顧問、中華民國工業總會中小企業發展委員會副召集人。曾任日本關西大學經濟政治研究中心研究員、台灣經濟研究院組長、台灣綜合研究院所長。	《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。	《蕭旭峯談音樂》 蕭旭峯 (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《Musik》撰寫樂評。
《財金視窗》 黃耀輝 (國立臺北商業大學財政稅務系教授) 美國印地安納大學經濟學博士，曾任國立台北商業技術學院財稅系副教授、中華經濟研究院 研究顧問、行政院院改改革委員會委員。	《管理教育叢談》 周逸倫 (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。	《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》、《一條條大路通電影》。曾擔任第三十一屆金馬獎攝影獎評審委員。
《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。	《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。	《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、金馬影展委會秘書長、聯合報影視中心主任。
《經濟漫談》 于國欽 (東吳大學經濟系兼任講師) 曾任經濟部統計處研究員、東吳大學經濟系兼任講師、自由時報記者。現任工商時報財經組主任兼社論主筆。	《王院長跟你談天說地系列》+《王老先生講故事》 王建雄 (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 年隨國共內戰後移民臺灣定居。曾任監察院院長、財政部部長、立法委員。	《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。
《財經雜記》 游常山 (資深媒體人) 22 年資深記者退休，曾任職工商時報、天下雜誌、遠見雜誌、社團法人若谷思協會等。	《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 特聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。	《醒小說》 溫小平 (作家) 曾任《新女性》雜誌總編輯，現任住音電臺主持人。曾獲中華日報小說獎、聯合報極短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。

樂活人生 安養信託

—— 臺銀守護您！

銀行專業管理
客戶權益有保障

財產信託保障
避免遭受惡意奪產或社會詐騙

專款專用照顧老年生活
定期匯付本人或指定醫療/安養機構

歡迎洽詢各營業單位
或洽信託部專線
(02)2349-4222
(02)2349-5216