

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



交委會火爆質詢 在野齊攻鏡電視



爛尾餘帳假熱銷 房地市場陷阱多



習二十大穩坐 疫情與景氣待解

《今日靈修》



總是壞消息多

這個世界上總是壞消息多，好消息少；我們每天都要為自己打氣，才能避免憂鬱症或躁鬱症。新聞也是，記者每天總要從紛亂的政治、社會、財經事件中，設法找出極少數可以樂觀的角度，好報知讀者。

私校退場方興未艾 逾 20 所高中職告急

國民黨立委萬美玲追問，是否私立高中職已達到退場預警階段？國教署長彭富源回應「應該會超過 20 所」。

【本報記者簡嘉佑台北報導】少子女化浪潮席捲私校，私立高中職也皮挫！教育部長潘文忠 5 日赴立法院備詢。國民黨立委萬美玲關心，停辦私校的學生如何安置，潘文忠回應，會儘快調查師生意願，安排適合學校就學或任職。萬美玲追問，是否私立高中職已達到預警階段，國教署長彭富源透露「應該會超過 20 所」，將提送退場審議會。

和春退場應安置師生

教育部近期陸續將 7 所私立大專院校列入專案輔導學校，其中和春技術學院以確定將於明年 5 月停辦。萬美玲關切該校停辦後，師生如何安置，並要求教育部提出更具體方式。

潘文忠回應說，針對應屆畢業的學生，只要在明年 4 月前完成學分，就會在原校畢業；然而，其他還需要就學的同學，會審酌學生的意願與過去經驗，盡量安排合適學校；至於

老師若還有任職意願，會盡量與其他學校做媒合。

逾 20 所高中職恐退場

教育部 4 日召開第五次私校退場審議會，聚焦於大專院校的退場事宜，後續的退場審議會則會開始聚焦審議高中職。對此，萬美玲追問，私立高中職可能列為專輔學校有多少間？彭富源先表示，「目前都在掌握中」，但還有需要經過相關指標審核認定，完成相關程序後，會向外界報告。

但萬美玲繼續追問說，盤點確實需要時間，但比較嚴重有幾所？彭富源材透露，預計「應該會超過 20 所」，將提送退場審議會。

此外，民進黨立委吳思瑤也指出，「班班有冷氣」政策即將上路，國中小電費將有全額補助，但高中職電費仍採使用者付費，增加學生的承擔，更出現學校不學生吹冷氣的狀況，呼籲教育部應補助高中職電費。潘文忠回應，電費補助涉及到長期問題，會持續與經濟部洽談。



▲ 教育部 4 日召開第五次私校退場審議會，聚焦於大專院校的退場事宜，後續的退場審議會則會開始聚焦審議高中職。圖為和春技術學院，將是退場條例實行後，最快停辦的大專院校。（中央社）

疫情再爆出新高峰 次世代疫苗擴大施打

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土新增 54874 例確診個案，創本波疫情新高峰！指揮中心指揮官王必勝 5 日表示，考量疫情仍未降溫，將於 11 日開放第三階段莫德納次世代雙價疫苗的接種作業，將納入 18 至 49 歲民眾接種。此外，指揮中心澄清，網路流傳「美國承認第四劑疫苗會關閉免疫系統」為假消息，呼籲民眾完整接種疫苗。

18 歲也能打次世代

指揮中心 5 日宣布，考量到新冠疫情仍未降溫，且依據數據顯示年輕族群感染率較高，加以國內防疫政策及邊境管制逐步開放，決議第三階段莫德納次世代雙價疫苗將於 11 日開打，並擴大納入 18 至 49 歲的民眾接種，與前一劑間隔至少 12 週。

王必勝表示，預估 18 至 49 歲符合接種資格的人數約 930 萬人，扣掉近期確診約 150 萬人，估計有 700 多萬人可以接種次世代疫苗。他指出，目前次世代疫苗約有 280 萬劑，強



▲ 指揮中心指揮官王必勝 5 日宣布，擴大莫德納次世代雙價疫苗的接種對象至 18 至 49 歲的民眾。（中央社）

調「會視疫苗打氣再安排進貨，希望打氣越高越好」。

他也說，由於 18 至 49 歲族群人數多，指揮中心會和縣市政府商量，地方政府在施打量能若需中央幫忙，中央會提供協助。

疫苗短缺是假消息

疫情謠言遍布網路，更出現許多疫苗缺陷的訊息：「美國媒體電視節目承認第四劑疫苗接種可能會關閉您的免疫系統」

與「指揮中心不再公布死亡分析，因第三針死亡最高，由此也不鼓勵多打針」。

指揮中心強調，「這兩個都是謠言，且毫無根據」。針對第二則流言，指揮中心表示，都每日記者都會公布本土死亡個案，並包含年齡、慢性病史與疫苗史等資訊，澄清「本土確診死亡個案中，有 3 分之 2 都未接種滿 3 劑疫苗」，建議民眾還是要完整接種疫苗，獲得足夠的保護力。

《焦點圖文》

金馬獎得主楊力州「無邊」記錄南極長征隊

金馬得主楊力州的紀錄片「無邊」，記錄由 5 人組成的南極長征隊以徒步方式走向南極點，這一段生死難卜的身心靈挑戰，走向已知世界盡頭的同時，也走進內心無垠的黑暗深淵。（金馬執委會提供）



社論

居住正義跳票 住宅政策應強制登錄

內政部長徐國勇日前曾讚許房地產業是「護國群山」、「經濟發展的火車頭」，引爆立委、學者及社運團體的怒火。內政部身為住宅政策的中央主管機關，強調地政在於落實居住正義，營建業務要落實 8 年 20 萬戶社會住宅的政策，照顧弱勢者居住權益，可惜在平抑房價、打擊炒房方面六年多來幾無政績可言。

房價、利率雙升侵蝕

以內政部公佈的最新房價所得比，今年第二季已經升到 9.69 倍，不但超過蔡政府上台時（105 年第 2 季）的 8.97 倍，更寫下台灣有史以來的最高紀錄。房屋貸款負擔率也是創歷史新高，現在已經接近 40%，代表房價負擔能力越來越低，可支配所得飽受房價及利率雙升的侵蝕，淪為房奴的風險升高。

住房租金指數在今年 8 月已經升到 106.64，比 40 年前增加了一倍。社會住宅方面，內

政部嚴重跳票，遠不如地方政府，租金補貼政策也不能突破租屋黑市的死角，不得不延長兩個月。顯然弱勢者買不起、租不起、租不到的問題越來越嚴重，房市根本就沒有健全發展。

政策躺平立院

另一方面，則是為了遏止炒房、打擊房市投機等亂象，內政部雖推出《平均地權條例》修正草案，包括限制預售屋或

新建成屋換約轉售、重罰炒作行為、建立檢舉獎金制度、管制私法人購屋、解約申報登錄，炒作行為的罰鍰上限提高至 5,000 萬元等等，送請立法院審議，但因為綠委消極抵制，立法院上會期就未排審，本會期恐怕也繼續躺平。

顯然，完全執政的蔡政府，在健全房市和居住正義方面，跳票的比實現的少，連疫情肆虐、經濟不景氣時期，唯獨房價、房租和物價持續飆漲。而執政黨的行政和立法部門

未能同心協力，在爭取政治獻金和龐大選票之間拿捏不定，內政部長對於房地產業的談話，被解讀為有失平衡，只能怪自己拿不出成績單來為自己辯護，反而讓難看的住宅政策「欲蓋彌彰」。

租屋政策應強制登錄

因此，蔡政府現在應該痛切檢討自己在住宅政策上的缺失，並立即改過。首先，重中之重是蔡總統應以黨主席身

分，祭出黨紀，要求同黨立委務必在本會期通過《平均地權條例》修正草案，以健全房市。

租屋政策應強制登錄，搭配租稅大赦，要求財政部速提「國房稅」2.0 修法草案，輔以租屋輕稅、空屋重稅措施，釋出空屋，平穩房價，突破租屋黑市，避免轉嫁房客。租金支出也應改列綜合所得稅的特別扣除額，減輕租屋族的負擔。

亡羊補牢，為時不晚。被稱「完全執政」的民進黨若希望年底選舉開出紅盤，居住正義是一大推力！

交通委員會火爆質詢 在野黨齊攻鏡電視

立法院 5 日針對鏡電視一案質詢 NCC 主委陳耀祥，立委陳椒華要求澄清前董事長裴偉是否說謊，但陳耀祥表示檢調已在調查。

【本報記者呂翔禾台北報導】在野黨立委齊呼籲鏡電視爭議要調查清楚，執政黨則避談爭議！立法院 5 日針對鏡電視一案質詢 NCC 主委陳耀祥，時代力量立委陳椒華要求陳耀祥澄清裴偉是否說謊，但陳耀祥表示檢調已經在調查。國民黨立委鄭麗文則提示鏡電視股東指控董事長鄭優造假公文，陳耀祥回應會儘快調查。執政黨立委則未追問相關議題。

NCC 需重啟調查

陳椒華拿出 4 日公布的 Line 對話表示，是否應該調查 NCC 會議中誰洩密？但陳耀祥喊冤說，外部審查會議是視訊呈現，與會人士很多，不能直接扣帽子說 NCC 內部有人洩密。陳耀祥反駁說，此次事件是鏡電視內鬥，陳椒華收到錄音檔與 Line 對話紀錄也是股東提供，但陳椒華反駁陳耀祥是顧左右而言他。

鄭麗文則拿著吹哨者給的資



▲國民黨立委質疑 NCC 在陳耀祥主政下，成為民進黨的 NCC，要求鏡電視案撤照重審、陳耀祥下台，陳耀祥（中）則是舉起「請尊重獨立機關」字卡回應。（中央社）

方回覆都有收到，正在調查中。

藍委籲開公聽會

鄭麗文也說，她對比 NCC 與鏡電視內部吹哨者資料，幾乎一模一樣，可信度應該很高，相關案件已經造成社會對 NCC 不信任，一定要秉公處理。陳耀祥表示會處理，但不願具體承

諾何時能處理完，讓鄭麗文非常不滿。立委洪孟楷則質疑，為何發生在去年的周玉蔻辣新聞事件拖到現在才開罰？NCC 官員表示，當時優先處理華視新聞出錯。

這也讓洪孟楷痛批，中二補選結束了才開罰，對受害者已經於事無補。他也質疑，NCC 在第 999 次會議達成鏡電視拿到

▲國家通訊傳播委員會主委陳耀祥（前中）報告進行前，國民黨立委曾銘宗（前右）率領藍委舉牌抗議，高喊「鏡電視撤照」、「陳耀祥下台」。（中央社）

執照決議，陳耀祥在專案報告中說 5 人贊成、2 人反對，但該次會議紀錄中並沒有表決紀錄。陳耀祥回應說，會議記錄向來都沒有表決，洪孟楷則向委員會提議召開公聽會，讓各方還原執照申請的狀況。

執政黨避談鏡電視

對比在野黨窮追猛打，執

政黨或親綠立委則避談相關話題，民進黨立委李昆澤質詢台灣大哥大與台灣之星的併購案，還問數位發展部如何加強資安，數發部部长唐鳳說，會以 T 大使、政府補助一半等方式協助中小企業加強資安。無黨籍立委趙正宇質疑數發部約聘月薪給 6 萬太高，唐鳳表示，此薪水已經是業界 8 折。

移頻案 NCC 否決 TVBS 仍留 55 台

【本報記者呂翔禾台北報導】TVBS 不用移頻了！NCC 於 5 日召開記者會，副主委翁柏宗宣布，否決 TBC 所屬系統與大豐、台灣數位寬頻等 8 家系統經營者的頻道變更要求。翁柏宗說，TVBS 位於 55 台，已經形成長年消費習慣，且新竹與苗栗縣政府已明確反對移頻，因此決議不予許可。

不允許系統商移頻

翁柏宗表示，TBC 所屬南桃園、北視、信和等 5 家系統與大豐、台灣數位寬頻等 3 家系統申請營運計畫中「頻道之規劃及其類型」變更，分別涉及將 TVBS 新聞台從 55 台移至 158 台與 149 台，並於 55 頻道新增免費頻道鏡電視新聞台。

翁柏宗說，考量 TVBS 已經在 55 頻道播出多年，為消費者獲取公共資訊的重要來源，以形成長年消費者收視習慣，且申請方並未提供預訂新增頻道收視滿意度或其他客觀、足以佐證之調查資料，難符合變更變髮第 3 條第 4 項的審查標準，如果大幅調度，難符合消費者收視習慣，且影響業者甚鉅。

另外，翁柏宗指出，新竹縣政府與苗栗縣政府也明確建議 NCC 保留 TVBS 於原頻道，因此綜合考量下，決定不允許可移頻案。NCC 在處理凱擘所屬系統頻道等 12 家、台固集團等 5 家、大新店、屏東及新彰共 20 家系統 52 頻道替補案時，則宣布續行審議。翁柏宗說，因為華視在此次審議中提供資料不足，委員會要求再補件。

辣新聞 141 件檢舉

針對外界關注的周玉蔻辣新聞案件，NCC 表示在廣播有收到 3 件檢舉，電視台收到 138 件檢舉，正在處理中。另外，針對鏡電視新任董事會質疑鏡周刊社長裴偉違反《公司法》，翁柏宗說，鏡電視自己成立查核小組，年底前要專案提報查核結果給 NCC，至於公司治理相關訴訟則是尊重司法調查結果。

有媒體質疑，NCC 此次處理 TVBS 移頻案太過快速（1 個月），NCC 官員說明，只要在 180 天內處理都是正常，必要時得延長一次，每個移頻、空頻新增案狀況不同，不能等同視之。

國民黨立院卡 NCC 時力籲設調閱小組

【本報記者呂翔禾台北報導】立法院再次爆發衝突。立法院 5 日安排鏡電視進行專題報告，但尚未開始，國民黨團就率領數十位委員佔領發言台，痛批 NCC 主委陳耀祥淪為行政院長蘇貞昌、總統蔡英文的傀儡。但陳耀祥不甘示弱手舉「尊重獨立機關」出聲反駁，國民黨立委隨後團團圍住陳耀祥，高喊「NCC、髒兮兮」等口號，要求他下台。

成立調閱小組

時代力量 3 位立委邱顯智、陳椒華與王婉諭在開會前，呼籲交通委員會成立調閱小組，調查鏡電視取得執照案。他們表示，從公佈錄音檔後裴偉說詞一變再變，加上後續 Line 訊

息的公佈，顯示鏡電視取得執照疑點重重，不僅可以補件 30 次以上，許多附帶條件後續也未達成。

立法院交通委員會 5 日第一次就鏡電視一案，請 NCC 主委陳耀祥、數位發展部部长唐鳳到立院備詢，但 NCC、數發部尚未進行專案報告，國民黨就發動數十位委員會進行程序發言，10 幾位國民黨立委聚集在發言台上，總召曾銘宗與立委賴士葆都呼籲將鏡電視撤照、陳耀祥下台。

NCC 反批遭政治干預

但陳耀祥也在座位上手舉「尊重獨立機關」手板，呼籲國民黨不要干預獨立機關運作。隨後，國民黨立委與媒體蜂湧而



上，團團圍住陳耀祥與唐鳳所坐位置，高喊「NCC，髒兮兮」、「陳耀祥下台」、「傀儡」等口號，曾銘宗則持續跳針說：「NCC 是獨立機關，笑話！」

陳耀祥則回說：「政治不要干預獨立機關」、「尊重獨立機關。」，並與曾銘宗持續對喊。國民黨立委們隨後高舉手舉牌高喊：「陳耀祥，下台！」但民進黨立委王美惠也不願示

▲時代力量立委陳椒華質疑裴偉為何知道申設換照諮詢會議狀況，NCC 內部是誰洩密給裴偉，呼籲 NCC 撤查、檢調調查。（中央社）

弱，喊到下台時也跟著喊：「加油！」，讓會議無法開始。

雙方僵持到後來，國民黨籍召委魯明哲不得不宣布休息 3 分鐘，在程序發言完成後，才進行專案報告。陳耀祥在開始前回應媒體說，並沒有不處理鏡電視相關檢舉案，目前會內的檢舉案總數有 100 多案，會依法按程序處理。

爛尾賒帳、假熱銷 房地產市場陷阱多

內政部地政司司長王成機表示，業者假造房市熱銷的假象來誘騙民眾，政府將祭出高額罰款與檢舉機制。

【本報記者簡嘉佑台北報導】房市交易陷阱多！內政部地政司司長王成機5日表示，業者假造房市熱銷的假象來誘騙民眾，政府將祭出高額罰款與檢舉機制；地政士公會榮譽理事長林根旺則指出，近期建商斷尾求生狀況浮現，民眾求償無門，建議修正定型化契約，並規定建商要等其他資金用罄，才能動用買方繳的價金。

消基會5日舉辦第5屆不動產高峰論壇，邀請消基會董事長黃怡騰、文化大學環境設計學院院長楊松齡與永慶房產集團業務總經理葉凌棋等產官學界人士，一同探討「房市透明

化，居住有保障」的議題。

高額罰金痛擊炒房

內政部地政司司長王成機表示，因應台灣投資炒作的房市亂象，行政院已推動「健全房地產市場方案」，並完成實價登錄2.0修法、聯合稽查紅單交易、短期交易課重稅與興建社會住宅等。

他指出，政府於109年啟動了6波聯合稽查，要找出建照不合格、紅單轉售、廣告不實等問題，使得建商違規的比例也逐年下降。王成機強調，「只要媒體說有排隊買房的狀況，政府就馬上殺去現場稽查」，

過去曾傳出台中建案2小時完銷的消息，稽查隊到場就發現該建案違反預售屋的規定，後續更被台中市政府罰款1千萬元。

王成機表示，未來重點在於因應新興型態的炒作方式，如炒房團體透過製造不實的銷售資訊、排隊搶購的熱銷假象，讓民眾出現「不買就來不及」的心理，再趁機墊高房價，牟取暴利。對此，他說，政府將明定炒作行為，並祭出最高5千萬的高額罰鍰，並建立高額的檢舉獎金制度，揭發炒房劣行。



▲消基會5日舉辦「2022第5屆不動產高峰論壇」，內政部地政司司長王成機受邀與會，以「房市透明化、居住有保障」為題進行相關政策說明。（中央社）

買方無處求償

林根旺指出，在房市缺工、

社會住宅也要耐震 後續管理不可少

【本報記者簡嘉佑台北報導】要安全、更要方便，社會住宅有學問！國家住都中心副執行長柯茂榮5日於論壇表示，興建社宅需要顧及安全耐震、公共服務等議題，需各部會一起合作才能推動；台北市住都中心代理副執行長蘇雋懿指出，社宅建成後，可透過資料標準化、專人指導等模式，優化後續管理維護的品質。

消基會5日舉辦第5屆不動產高峰論壇，邀請消基會董事長黃怡騰、內政部地政司司長王成機與永慶房產集團業務總經理葉凌棋等人，一同探討「房市透明化，居住有保障」的議題。

租約要解除、公共建設需要報廢等問題，還要再加上地方與中央的審議過程，才能取得建照正式開工。

他表示，「社會住宅不只是居住，更關乎居住品質」，所以會積極與地方民眾、政府進行對話，舉辦多場的說明會、工作坊。柯茂榮說，社宅也應規劃佈建公益福利設施，如托嬰中心、公共托老中心等設施，但這些建設也牽涉衛福部與教育部，還需要積極向中心爭取資源。

缺工影響結構安全

消基會房屋委員會召集人戴雲發指出，台灣地處板塊交界處，未來可能面對到規模8以上的大地震，安全耐震成為住宅的必備條件，其中不可或缺的就是「優良的結構規劃設計」與「精準確實的施工品質」。

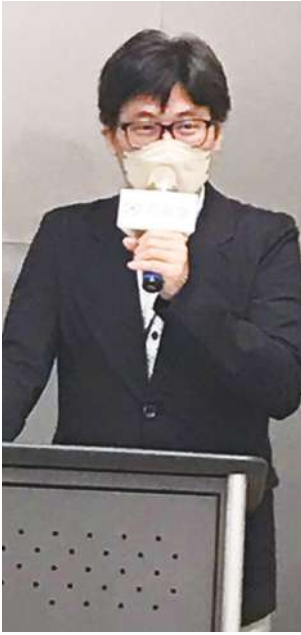
然而，他表示，目前營建產業面臨到大缺工的窘境，尤其

當科技產紛紛回流建廠時，缺工狀況更加嚴重，更出現一天一萬元仍找不到焊接工的狀況。戴雲發補充說，房屋傳統結構都是鋼筋細綁或焊接，要達成穩固的結構並不容易，容易影響到結構安全。

對於營建業的窘境，戴雲發說，在未來透過新技術興建安全的住宅愈來愈重要，如「預鑄工法」，就透過事先於工廠預鑄建築的構材，降低人力與工期，還能保持一定的品質；「耐震系統工法」則透過技術指導，幫助工地現場的鋼筋定位，並強化加工的精準度。

後續管理也應加強

就算經過重重難關，蓋成社宅後，任務仍然沒有結束，蘇雋懿表示，短期應提升管理維護的效率，如派駐專人指導廠商，或標準化各式資料的形式，便於分析；中期則要提升社宅形象，加強品牌行銷；長期則



▲台北市住都中心代理副執行長蘇雋懿於第5屆不動產高峰論壇談規劃社宅的經驗。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

應結合專家與住戶的意見，優化服務品質，並降低後續的維管成本。

新北住都中心副執行長錢奕綱也分享經驗說，中心曾委外進行物業管理，並定期進行服務評鑑，也透過電子化智慧保全，降低物管人力的依賴，加上推動手機App，提供住戶包括叫修、線上繳費等服務，有效優化社宅服務品質。

圖文選粹

圖文／中央社

台股開高走高 大漲 224.91 點



▲台北股市5日開高走高，收盤漲224.91點，為13801.43點，漲幅1.66%，成交金額新台幣2325.15億元。



何 策

（資深財經顧問）

全球財金情勢險峻，瑞士信貸發生財務風暴、英鎊暴跌，創37年新低、美國通膨升息不止，以及台灣股、匯市震盪，潛存金融危機益發嚴重，主管機關應拿出魄力穩定金融情勢，不宜瞻前顧後，猶豫不決，坐令金融風暴發生。

全球金融環境快速惡化

新台幣連日重貶，9月以來貶值1.433元，超過4.1%，為2011年9月以來，單月最大貶幅，今年全年度貶幅近13%。匯市動盪，固然受美元強勢影

拆除金融風暴引信 主管機關要果斷！

響，但亦不排除極可能有外資或廠商透過遠匯，或借美元方式炒匯，央行應嚴查是否有投機客在炒作外匯，造成新台幣持續重貶，影響匯市穩定。

投機客炒匯國際上屢見不鮮，台灣亦然，央行曾於去年1月公布，查獲部分外銀在台分行，自2019年7月起，大量受理在台八家糧商操作新台幣遠期外匯交易，累計至2020年7月，金額高達110億美元，經專案金檢，竟有6家銀行配合炒匯，造成新台幣暴漲、暴跌，影響金融穩定。

炒匯猖獗 央行應嚴查

企業炒匯常利用國外借款，匯入資金，結售新台幣，又為

避人耳目，以低資本額創設新公司，製造每家每年結匯5千萬美元業績，再向國外金融機構借款，如此反覆匯出、匯入炒匯，賺取匯兌利益，今年匯市動盪，是匯市炒手最活躍時刻，新台幣暴跌，極大一部分的原因是投機客炒作所致，央行不可放任。

人民幣近來也貶不停，中國央行最近嚴厲警告投機客，不要炒作人民幣，否則「久賭必輸」，言詞之重，大有山雨欲來風滿樓之勢。台灣央行面對新台幣貶不止，亦應下手抓炒客，遏止新台幣異常下跌，影響經濟穩定。

產壽險危機已在眼前

至於產壽公司最近面臨的系統性風險，12家產險公司有10家面臨防疫險及疫苗險，迄今已理賠1千億元，如今政府決定於本月13日開放國境，更嚴厲的挑戰才剛開始，預料確診人數將暴增，產險公司理賠風險再大增，預料理賠金額將至少再增加500億元，極可能拖垮產險公司，金融風暴就在眼前，豈可不防？

如何渡過危機，金管會不能再坐視不管，至少不應該要保一人一投保9家防疫險，類似道德風險發生，或在評定確診疫症上，應有醫生證明，以及服藥住院等紀錄，符合保險危害要件發生，才予理賠，否則不當理賠拖垮產險公司，造成

金融風暴，對國家社會，都是極大傷害。

在壽險公司淨值危機方面，最近也受社會關注。美國聯準會急速升息12碼（3個百分點），意外造成壽險業淨值暴跌，經濟史罕見，並不是壽險公司營運發生問題，而只是會計公允價值「未必能真正穩定表達公司的價值」，只要在合乎法、理、情，金管會有必要儘速做出決策，調整監理政策，協助全體壽險公司渡過難關。

猶豫不決更可怕

到今年9月底為止，已有7家壽險公司自結淨值比不到3%，明顯是因美國聯準會快

速升息所致，非經營不善所致，金管會應在第4季結束以前，儘速做出決策，比照許多國家監理機關，面臨特殊金融環境，暫緩實施銀行資本要求的新版巴塞爾協訂，以防止人民對國家金融體系信心動搖，極可能造成嚴重金融風暴，付出慘痛代價。

全球金融環境快速惡化，台灣金融市場亦動盪不安，監管機關不宜躊躇猶豫，坐令人民對金融環境失去信心，釀成風暴。

「猶豫不決比錯誤的決策更可怕」，不論央行或金管會，面臨當今比2008年更複雜、嚴峻的情勢，應拿出魄力，果斷決策，拆除所有可能造成金融危機的引信，保護台灣金融安全穩定。

▼ 中國經濟仍有許多危機，包括新冠肺炎清零政策、房地產危機、大型企業失去投資的青睞等狀況。（網路截圖）



習近平二十大穩坐 疫情、房市與景氣待解

【本報記者簡嘉佑綜合報導】中國經濟未爆彈！中共二十大即將召開，中國領導人習近平幾乎確定連任，致力國際霸主的地位與國內社會的穩定。然而，中國經濟仍有許多危機，包括新冠肺炎清零政策、房地產危機、大型企業失去投資的青睞等狀況，都為習近平的政治宏圖添上不確定性。

經濟改革只一半

《金融時報》報導，2013年底，習近平公布了一項經濟改革計畫，承諾取消中國經濟成長的阻礙，包括實施財產稅，以達成財產重分配，並讓農民與勞工取得更多的土地，加上開放更多公部門資源給民間。當時分析師預估，如果按照改革計畫實行，中國能連年



中共二十大即將召開，中國領導人
習近平幾乎確定連任，致力國際
霸主的地位與國內社會的穩定。

保持7%以上的經濟成長，一躍成為高收入國家。然而，事與願違，許多改革的承諾尚未達成，目前中國還面臨到全球經濟衰退、新冠清零政策與房地產風暴等問題。香港大學經濟教授陳志武指出，2013年的政策中，許多以市場為導向的改革被擱置了，導致國家的勢力不減反增，民營企業規模則縮小，也更難應對此波經濟危機。

爛尾樓風暴

當1980年中國歷經第一波開放時，房地產不再為政府所持有，大量中國民眾也開始擁有

了房屋，形成了「擁有住房的中產階級」。然而，學者塞瑟指出，相較其他國家，中國在房地產與基礎建設的投資異常的高，佔據中國GDP將近3分之1。在習近平打擊炒房的政策下，管制了房地產市場上的資本，消費者住房需求卻被束縛，更出現住房生產過剩的狀況，目前已有許多開發商出現一連串的債務違約，房市景氣更是連月下滑。

清零影響至為巨大

《BBC》報導，在中國新冠清零政策下，如深圳和天津等大

都市都曾陷入封鎖，導致經濟活動停滯。且國際市場因為利率上升、通貨膨脹與俄烏戰爭等狀況，全球市場需求也開始下滑，進一步損害中國的經濟狀況。

中國政府8月已宣布1兆人民幣的計畫，盼能促進中小企業的發展，更盼進一步緩和房地產的危機。但中國官員紛紛表示，政府應採取更多措施來刺激經濟，如擴大基礎建設的投資、放寬建商的融資條件或幫家庭減稅等。

此外，中國為了「均富」的目標，嚴格管制國內的科技巨頭，導致騰訊與阿里巴巴最近一季的收入都出現首次下降的狀況。而國際投資者似乎也嗅到風向，紛紛減少投資，進一步打擊該國民間的經濟動能。



普丁揚言用核武 專家提醒北約克制

【本報記者呂翔禾綜合報導】普丁揚言使用核武，多數專家認為在吹牛！《半島電視台》專文分析俄羅斯總統普丁是否會使用核武，有專家認為，俄羅斯使用核武恐傷及烏克蘭占領區，並降低出兵正當性，且美國情報單位也尚未調查出俄軍有出動核武的打算；但也有專家擔心，不要低估普丁捍衛俄羅斯的決心，尤其是北約若出兵干涉，風險將會大增。

俄羅斯想賭一把

根據《半島電視台》專題報導，俄羅斯有5977枚核彈，比第2名的美國5428枚還要多，但在戰略性核武（300噸-17萬噸當量）上，俄羅斯有1588枚，美國在歐洲僅部署100枚，也讓美國特別擔心普丁揚言要動用核武的說法，但聯合國反武裝智庫資深研究員波德維克認為，核武



需要裝車運送、發射，目前尚未看到普丁想要動用核武的跡象。但倫敦皇家聯合中心國安研究員庫夏爾分析，俄羅斯確實有可能賭一把，以增加談判的籌碼，且西方許多行為恐被俄羅斯視為挑釁，因此還是有動用核武的可能。匈牙利軍事分析家優多諾夫直言，普丁現在就是在吹牛，若使用核武會讓俄國在烏克蘭的佔領區同樣受核災困擾。

核武傷民難動用

美國中情局CIA局長伯恩斯則說，雖然目前尚未有俄羅斯動用核武的跡象，但美國會非常認真看待。美軍退休將軍佩特拉斯受訪時說，如果俄羅斯動用核武，美國跟北約會將俄羅斯軍隊完全摧毀，黑海艦隊恐不堪美軍攻擊而覆滅。聯合國反武裝智庫另一位研究員巴克林斯基說，核武並非魔術棒，能讓俄烏戰爭的戰局



▲ 對於俄羅斯是否會動用核武，多數專家認為不會，但也有人提醒不可輕忽。（Flickr）

瞬間逆轉、對俄羅斯有利。不過外界也會擔心，若普丁使用一次核武沒有達成他想要的結果，他是否會再動用核武？而且若在交戰地區使用核武，恐也會傷害到俄羅斯占領區的民眾，對普丁是極不利的選項。

俄軍戰略現分歧

在蘇聯與俄羅斯情報單位服役超過40年的將軍雷舍尼可夫則說，俄羅斯在烏克蘭動用戰略性核武是「不可能」且「沒有軍事常識」。他分析，若俄

羅斯要用核武，何必要拖7個月才宣布擴大軍事動員？這代表目前俄軍內部對於烏克蘭的戰略應該有分歧，普丁無法下定決心。

但他也警告，美國與歐洲提供烏克蘭武器、情報與志願軍，其實已經參與烏克蘭戰爭，若衝突繼續升溫成為全球性戰爭，俄羅斯就可能動用核武。《天空新聞網》訪問美國前國安顧問波頓也指出，俄軍持續在戰局動彈不得，恐增加普丁動用核武的可能性。



找3國做見證 哥國與叛軍重啟和平談判

【本報記者呂翔禾台北報導】內戰頻傳的哥倫比亞能否徹底平息衝突？哥倫比亞政府4日宣布，將與境內反政府武裝「民族解放軍」重啟睽違4年的談判。挪威、委內瑞拉與古巴將作為協助談判的見證國，哥倫比亞過去因毒品、黑道猖獗，境內武裝團體盤據，但政府陸續與叛軍談判，前總統桑托斯還因此獲得諾貝爾和平獎。

重啟與叛軍談判

根據《半島電視台》報導，哥倫比亞政府宣布，將與境內第二大叛軍「民族解放軍（ELN）」進行自2018年以來遭耽擱的停戰談判，由ELN的2位指揮官賈西亞、貝爾崔與政府和平高級專委魯達共同簽署聲明，聲明表示，哥倫比亞需要更多社會各界參與，促進國內更加和平。

哥倫比亞今年8月首度選出左派總統裴卓後，他先前派遣特使到古巴與ELN準備恢復談判，而這次恢復談判也將由古巴、挪威與鄰國委內瑞拉作為見證國，並確保談判過程中社會團體的參與。賈西亞跟記者透露，希望哥倫比亞換成左派執政，談判即可快速有好的進

展。魯達則表示，雙方目前仍在建立互信的階段，確保初步彼此要求的條件都能實現。ELN是哥倫比亞歷史上規模第2大的叛軍，第一大叛軍「哥倫比亞革命軍（FARC）」已在2017年與時任右派總統桑托斯完成談判，即使最初停戰協議遭民眾公投否決，後來修改過的和平協議在國會通過，FARC改申請為合法政黨。

武裝團體不好處理

不過，並非全部FARC成員都真心歸順，《維基百科》提到，一些已回歸和平生活的FARC前成員，因認為哥倫比亞政府未遵守承諾，又重新拿起武器繼續反抗政府。2020年，FARC持不同政見者約有1800人，其中3、400人與原來的FARC沒有關係。

哥倫比亞長期以來飽受戰爭、毒品與人口販賣困擾，境內武裝團體割據，1964年創立的ELN目前預估有2千至4千名武裝分子，在FARC合法化後，ELN陸續接收FARC的領土與殘部。ELN因為綁架兒童與攻擊民生基礎設施，被美國與歐盟列為恐怖組織。



▲ 哥倫比亞政府4日宣布與境內第二大叛軍ELN談判。圖中為左派總統裴卓（Photo b from @petrogustavo on Twitter）

圖文選粹

圖文／中央社

布吉納法索政變後爆發反法示威 親俄人士首都集會



▲ 西非國家布吉納法索不到9個月內爆發第2次政變，西非特使結束事實調查任務之際，數十人5日在首都瓦加杜古（Ouagadougou）揮舞俄羅斯國旗示威。



【本報記者簡嘉佑綜合報導】秘魯農民搶鳥糞！隨著俄烏戰爭爆發，國際化肥出現短缺，價格也隨之飆漲。秘魯政府為了應對肥料缺乏的狀況，將目光轉向了含有豐富營養的鳥糞，並以補貼的方式販售，隨即被該國農民搶購一空，但專家指出，雖然鳥糞是很好的肥料，但供應量相對少。

鳥糞成救星

《衛報》報導，世界性通膨與氣候危機共同形成的風暴下，農民生存狀況遭逢困境。根據聯合國報告指出，秘魯糧食安全率也逐漸



秘魯政府為了應對肥料缺乏的狀況，將目光轉向了含有豐富營養的鳥糞，並以補貼的方式販售。

下滑，影響超過 1600 萬的人口。雪上加霜的是，俄烏戰爭爆發以來，國際肥料價格持續飆漲，一袋 50 公斤尿素的價格從 20 美元上升到 65 美元，秘魯的化肥進口量更下降逾 50%。為了應對該狀況，秘魯政府將目光轉向傳統肥料上，以補助的方式出售鳥糞，盼能救農民於水火之中。一位農民表示，「鳥糞是

營養豐富的肥料，價格也很合理，唯一的不足是，相較化肥，鳥糞需要更長的時間才能讓作物成熟」。農村發展專家澤加拉警告，鳥糞的供應受到鳥類自然排泄的影響，每年最多能提取 4 萬噸，僅佔該國肥料的 5 到 10%，恐怕是「杯水車薪」。降低化肥價格《路透社》報導，聯合國表

示，俄烏兩國也是國際主要的糧食生產國，俄羅斯更是全球最大的化肥出口國之一，佔全球化肥總量的 13%。戰爭嚴重影響兩國的出口狀況，導致全球糧食危機加劇。聯合國正試著降低國際化肥的價格，積極促進俄羅斯的化肥出口，尤其是氮的出口，許多歐洲化肥製造商因為成本高漲，已停止生產氮氣，加劇化肥短缺的危機。聯合國秘書格林斯潘強調，「為了避免未來的糧食危機，我們必須要降低化肥價格」。▲鳥糞的供應受到鳥類自然排泄的影響，每年最多能提取 4 萬噸。(網路截圖) ▲為了避免未來的糧食危機，我們必須要降低化肥價格。(網路截圖)



沙國搶辦亞冬運 以體育洗白國譽

【本報記者宋秉謙綜合報導】亞洲也會有冬季運動項目？新一屆的亞洲冬季運動會預計在 2029 年舉辦，而 4 日傳出由沙烏地阿拉伯搶下主辦權，定在該國紐姆市，賽會項目所需設施預計在 2026 年完工。沙國舉辦冬季運動會引來批評，他們仰賴大量水與能源才能造出適合的場地，而沙國積極搶辦也與這幾年「體育救國譽」有關，盼替人權迫害的惡名洗白。

亞冬運發展史

亞洲冬季運動會 (Asian Winter Game，亞冬運) 是由日本奧會在 1982 年首度提出，過去擁有冬季奧運會舉辦經驗的日本札幌，於 1986 年嘗試舉行第一屆，隨後列為常規國際項目，通常是四年為一屆，但實際間隔超過四年。目前參加的各國、地區代表團數量來到 32 個 (上一屆 2017 年的札幌帶廣亞冬運)，先前受到疫情喊卡，下一屆將是 2029 年，根據《阿拉伯新聞網 ARY》報導，新一屆舉辦權由沙烏地阿拉伯搶標成功，預期會辦在該國西北部的開發型城市紐姆市，當局計劃在紐姆市的山區特洛伊納建場地與設施，目標 2026 年底完工。紐姆市開發計畫的執行官納茲米提到，該區被砂拉越山脈環繞，氣溫較低，盼能打造成沙國「全

年性」的冬季運動項目場地，按計劃會有一座人造淡水湖、戶外滑雪場，以及一些賽事場館，雪的來源有部分是山區天然雪，但無可避免需要些人造雪。

體育洗白人權惡名

然而沙國搶辦、預計用錢開發場地的作風，也遭到痛斥，據《英國廣播公司》報導，體育生態專家奧爾砲轟說，沙國的開發計畫與環境能源目標背道而馳，沙國國土本身就不適合任何一項冬季運動舉辦，耗費巨量水資源與能源違反冬季運動會的宗旨。至於沙國積極搶辦的原由不難猜，一是國家經濟活動轉型，不能只仰賴能源輸出，便開始投入體育與旅遊市場，其二更是關鍵：體育洗白，沙國過去在人權議題上鬧不少風波 (諸如記者哈紹吉殺害案等)，想透過體育活動扭轉國家聲譽，像是去年 10 月，有國庫背景的主權基金集團豪擲超過 3 億英鎊、收購英超球隊紐卡索聯隊，也是一個洗白證據。



▲沙國搶得 2029 年的亞洲冬季運動會主辦權。(photo from Wikimedia)

人命關天！榮獲柏林影展觀眾票選獎

獲選柏林影展金熊獎競賽片 | 榮獲瑞士蘇黎世影展最佳國際電影 | 勇奪西班牙瓦拉多利德國際影展最佳新導演 | 榮獲美國丹佛國際影展最佳影片提名 | 榮獲伊朗黎明國際影展最佳女主角 最佳劇本提名

生命，能用什麼相抵？

BALLAD OF A WHITE COW

贖罪風暴

10.07 提出控訴

UN FILM DE BEHTASH SANAEIHA & MARYAM MOGHADDAM

MARYAM MOGHADDAM ALIREZA SANIARI AVIN PURRAQUI FARIO GHOBADI LILI FARHADPOUR ET POURIYA RAHIMISAM

SCENARIO BEHTASH SANAEIHA MARYAM MOGHADDAM MEHROD KOUROSHINIA MAGE AMIN JAFARI SON HOSSEIN GHOURICHAN ABDOULREZA HEYDARI

DIRECTEUR DE PRODUCTION MEYSAM MERAJI COORDINATEUR ATOOSA GHALAMFARSAIE MONTAGE ATA MEHRAO BEHTASH SANAEIHA

PRODUCTION GHOLAMREZA MOUSAVI ETIENNE DE RICAUDO ANNELE BROTT FÜR DIE WELT ET EZZE INTERNATIONAL TOTEM FILMS

IMMAGINE ASSOCIATES

TOTEM CARACTÈRES EZZE

KIMBO

▼ 如果暖化超過 4℃ 以上，所有凍層、北極的冬季海冰、南極東大陸的冰原等 3 項「臨界點」，都加入崩潰解體的隊伍。(網路截圖)



世界正在越過重要的臨界點

■ 汪中和
(中研院地球科學研究所
兼任研究員)

隨著全球暖化，地球生態系統的許多環節已經在經歷前所未有的大規模變化：兩極冰原正在縮小，海洋珊瑚礁步向死亡，熱帶雨林快速退化。

這些現象顯示維持地球穩定的生態系統，正在接近「臨界點」，也就是關鍵的門檻值；一旦越過了這個界線，就會觸發生態系統產生重大、長期、不可逆轉的影響，就像已經翻過山頂的車輛一樣，前程只有一路下坡，直到地球穩定在另一種完全不同的狀態。

地球進入臨界點

2015 年《巴黎氣候協定》的要旨，目標是將地表氣溫上升幅度，控制在以工業革命時期為基準的 2℃ 以下，並盡量朝 1.5℃ 努力，以期避免氣候變化越過「臨界點」的最壞後果。

研究結果指出，當前的暖化已達 1.2℃ 時，地球系統已經有 5 個生態「臨界點」開始離開了安全的狀態。

地球的臨界點，不僅是我們瞭解地球氣候歷史的最重要的基礎資訊，也是我們地球生態最有效的預警系統。今年 9 月 8 日，《科學》期刊的一篇論文，從古氣候記錄、現代儀器觀測、模型預測、和當前的最佳估計中，確認了 16 個關鍵的氣候「臨界點」。其中涵蓋了生態系統的大氣、陸地、海洋、以及兩極地區，並詳細評估了在不同的暖化升溫情境下，每個「臨界點」警報的溫度門檻值、時間尺度和影響，是最新也極為重要的警鐘。

脫離安全狀態

研究結果清楚指出，當前的暖化已達 1.2℃ 時，地球系統已經有 5 個生態「臨界點」開始離開了安全的狀態；當然未來升溫更高，會拉響警報的臨界點也就越多。

當前已經觸發了安全下限的頭 5 個「臨界點」是：珊瑚礁的死亡、永久凍土的突然融化、拉布拉多海流的崩潰、格陵蘭和南極西大陸冰原的崩解，從熱帶延伸到兩極地區，全球都會受到影響。

5 項重大的「臨界點」

當暖化超過 1.5℃ 時，另有 5 項重大的「臨界點」（北極圈的巴倫支海冰、高山冰川、大西洋經向環流、極區南側及北側針葉林），會開始逐步失穩，進入危險狀態。當暖化超過 2℃，沙黑爾及西非的季風、南極東大陸的冰下盆地、亞馬遜雨林這 3 項「臨界點」，也將開始邁向崩潰的命運。

最後，如果暖化超過 4℃ 以上，

所有永久凍土層、北極的冬季海冰、南極東大陸的冰原等 3 項「臨界點」，都加入崩潰解體的隊伍；這也是地球生態系統出現翻天覆地變化的階段，大規模的生物滅絕將無法避免。

氣候衝擊長達萬年

研究顯示，除了臨界點的門檻已經被觸發了，它們持續的時間還有不同的尺度。例如，珊瑚礁的破壞一旦啟動，只需要幾十年的期間就死亡殆盡；北方永久凍土的突然融化可能會延續數百年，而格陵蘭和南極冰原的融消，更會拖長到萬年以上。

這項研究清楚的告訴我們，人類將要面臨的極端天氣事件，不但頻率和強度日漸上升，更會長久的衝擊到萬年以上，這是人類生存絕對難以承受之重。因此極力守護《巴黎氣候協定》的溫度大限，確是關乎整個人類生存的重要目標，只要努力避免超過每一個額外的 0.1℃，都可以降低觸發更多臨界點的可能風險。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登



口臭很多種

■ 王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

古猶太法律規定口臭可以離婚，現在以色列法律仍有此規定，每年總有幾對夫妻是因為這個原因，被法院判決離婚的。

口臭的原因

口臭常常是別人聞得到，自己聞不到。有次與一位口臭很重的人在酒會相遇，他很熱情地與我近距離談話，我因為受不了他的口臭一直向後退，但是他卻一直逼向前。最後我沒有辦法，只好將腳伸在前面，身體向後仰，以便拉大距離。

口臭原因很多，例如牙周病、口腔潰瘍、慢性鼻炎、扁桃腺發炎、呼吸道感染等都會引起口臭。人年紀大了，口臭也會增加，因為口腔內細菌增加，而唾液腺分泌的功能卻降低。喜歡吃洋蔥及大蒜的人、工作緊張忙碌的人，都容易口臭。這些原因不消除，只靠嚼口香糖、噴芬香劑或吃幾粒花生米是無濟於事的。

語言也是口臭

有人說話，用語經常很

臭，不是三字經就是髒話，要不然就是氣話、重話連連，天天都要跟人吵架的樣子，這是另外一種形式的口臭。

這種口臭也是必須從內心的修練才能獲得改善，必須提升教養，消除內心的怨恨及怒氣，代之以愛。當內心淨化以後，這種語言口臭才能消除。

現在國內政壇上，經常出現語言暴力；媒體上經常出現色情語言，這些都是口臭。消除這些口臭要靠社會大眾的共同努力。語言暴力氾濫的政治人物，選民應該唾棄他們，用選票讓他們離開政壇。

拒看口臭媒體

色情語言氾濫的媒體，觀眾及讀者應該罷讀罷看，讓它們的收視率或閱報率降低，進而被淘汰。

肉體上的口臭，常常自己聞不到，所以每個人都應當時常自我測試，例如對著手哈哈氣或抹一點口水，聞聞臭不臭。

每個人更應該自我鑑察，是否有語言口臭。發現後努力改善，當有形無形的口臭減少或消除時，就會成為一個受歡迎的人了。



▲口臭常常是別人聞得到，自己聞不到。(中央社)



■ 張冀明
(資深律師)

一位多起官司纏身的企業老董經人介紹找我會談，想檢視



▲ 如何劃定認罪後的「停損點」，法律並無明確規定，端視不同具體個案情節而定。(網路截圖)

當事人如何看待律師的專業

他的律師操作手法是否恰當。原來，在他遭檢方起訴偽造文書的刑案中，他遵循律師的要求向法官認罪，嗣後律師再嘗試與告訴人和解，以換取法官

判決緩刑或從輕量刑的機會。不過，當他向法官認罪後，在等待法官進一步開庭及判決時，心中忐忑不安，深怕遭法官不領情而重判！

認罪協商」制度

他的顧慮不是沒有道理，畢竟，律師要求他認罪前，似乎沒有建立必要的「訴訟防火牆」，清楚將他「犯案」的原委及無奈說明，或許法官因此未考量他的個案情節，判決他入監服刑。

《刑事訴訟法》日前引進國外「認罪協商」制度，允許犯罪嫌疑人或被告向檢方或法官認罪，以換取從輕處分或判決的機會，但如何認罪？如何劃定認罪後的「停損點」，法律並無明確規定，端視不同具體個案情節而定。

老董律師的建議固然符合法律規定及人情常理，但此建議似嫌粗糙，未考量到老董「犯案」的前因後果，在尚未清楚

傳達老董「情有可原」的犯案前提下，老董的認罪恐有「任法官宰割」的疑慮！

犯案的情有可原

老董強調他的律師有數十年的實務經驗，且具有博士學位，果真如此，他理應相信他的律師建議及操作，又何須另謀取其他專業意見呢？事實上，對律師而言，實務經驗的累積遠比有無博士頭銜來得重要，如果老董正確轉述律師意見，那

麼，此意見似乎不像出自一位實務經驗豐富的律師之口。

爭取法官從輕判決或緩刑的目的，在具體操作手法上，宜步步為營，而不是草率在法庭上表示認罪即可。我建議老董檢視律師過去提出的書狀及法庭登載的筆錄內容，是否完整呈現老董「犯案的情有可原」的相關情節，是否已充分說明老董的意思，在畫定必要的「停損線」後，才能確保官司朝向有利的方向前進。

醒報稿約



歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。

來稿請寄: anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；

來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。

請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假如稿將無人處理。

「高敏人」如何在職場生存？

如果能接受當下無法回嘴是自然的反應，便能放過自己，「沒有馬上說『不』也沒關係唷！」

■ 美崎珠莉

((HSP 高敏感專業諮詢師))

你是否曾有過以下經驗：其實自己一點也不困擾，但只要看到旁人遇到困難，心裡就覺得於心不忍？

要做點什麼才行！

對於能感知周邊資訊又容易受傷的人來說，所謂的「生活」，其實就等於活在外部資訊漩渦之中。只要一點細微的資訊，就能感知到激烈的內心波動。

例如，只要察覺辦公室氣氛有點不對勁，就把它當成自己的事情一樣擔心，後來就連只是待在現場都無法忍受，容易受傷的人希冀自己儘可能在

《躲不開職場粗神經》簡介

在公司總是看周圍人的臉色、一點動靜就被影響，是我太敏感脆弱嗎？辦公室只要有人被罵，即使不關自己的事，還是會讓你覺得害怕；容易包庇同事的過錯，莫名其妙幫人扛下責任；不想把氣氛弄僵，所以什麼事都先答應再說；執著於過去犯的小錯，無法輕易放下；不想給別人添麻煩，常錯過求救的時機。

如果你有以上這些症狀，你可能是擁有細膩個性的高敏人（Highly Sensitive Person，HSP），也可能是心裡背負創傷而容易受傷的人。這樣的特質常讓你覺得跟身邊的人溝通不對頻，不斷上演內心小劇場，對職場人際關係以及職涯發展帶來巨大影響。

出版社 / 寶鼎

出版日期：2022/10/05



和平的環境下安靜度日，所以只要感覺到任何不愉快，就希望在事態變嚴重之前先採取行動。

想要「做到完美」

除非確定這些不快不會再度發生，否則他們沒辦法安心。為此，他們會從原因就開始認真處理。

情緒或感受原本就不該有對、錯、好、壞的區別。遭人打壓的當下，沒辦法當場說「不」時，不必勉強自己當下就得說出口。

真處理。

「其實我也有點忙不過來。但是，我狀況至少沒像那個人那麼糟，只要我稍微努力一點，大家都能好過。」這是容易受傷的人最典型的思考模式。因為他們追求安心、安全工作環境的心過於強烈，導致偵測環境的覺察天線過度敏感。

其他人都沒發現嗎？

以前公司坐在我隔壁的男生，每天都會發出輕微的嘆息，一邊在桌曆打叉，一邊喃喃自語：「距離發薪日還有幾天啊？」。我看他對別人的建議都沒什麼反應，有一天我忍不住對他的主管說：「他還好嗎？我看他成天在唉聲嘆氣欸！」。沒想到他的主管卻滿臉不在乎地說：「不用理他啊！」

我當時完全無法理解。「要是他沒了動力，說不定就離職了欸！難道他的主管都不擔心嗎？」當時我對這名主管的麻木不仁感到十分惱怒。

得不到旁人的理解

我們是小公司，一個人辭職連帶會讓其他同事的工作負擔大大增加。但我周遭的人竟一點都不擔心，也沒有人要幫他。

我心想「這件事是我發現的，總得做點什麼才行」，我放棄與該主管再次溝通，試著向那位唉聲嘆氣的同事搭話。

大多數狀況下，容易受傷的人的意見通常得不到旁人的理解，使得他們經常過著半放棄的生活。「為什麼都沒有人注意到？」旁人對周遭事不關己

的態度，屢屢讓容易受傷的人感到不可思議。

只有我能做點什麼

發現的人是我，所以該採取行動的人也會是我。「這件事只有我能做了」這種想法很容易陷入「能為眼前做點什麼的只有我」的迷思。

一邊被自己份內之事追著跑（即使當下的工作量已經比其他人要多），還一邊勉強自己繼續幫忙，直到有一天突然累到斷線，動也不能動，迫不得已才停職或辭職。

不因過度忍耐而崩潰

為避免因為過度努力而崩潰的慘劇發生，清楚理解自己的權責範圍是很重要的。記得隨時捫心自問：「這是我該做的工作嗎？」，千萬別越俎代庖搶做他人的工作。

但即使明白這個道理，某些時候還是會冒出「我一定得做點什麼才行」的想法。在這種情況下，請試著用以下方法，立即重整切換「一定得做點什麼才行模式」的心態。

重整心態的方法

暫時離開，一個人先往別處

去。例如，雖然還不想上廁所也去一下洗手間，離開辦公室在建築物四周走一走，或擡頭看看天空等等。你可以離開現場，摸摸戶外的植物，無法外出時，就在窗邊眺望一下窗外的景色，或在室內擺放鮮花、照顧觀葉植物，或撫摸寵物等，用手接觸自己以外的生物，有時候稍微伸展一下，觸摸兩邊手臂或手背，透過活動肢體，鬆開緊張的身體，讓心安頓下來，最後刷牙洗臉也是一個可以冷靜下來的方式。

牢記這幾個重整心態的方法，自然會降低把他人工作攬在身上，搞到自己精疲力盡的狀況發生。如此一來日子會比過去輕鬆許多，慢慢地私生活也會有更多餘裕。

先安撫心靈

全然接納當下心靈受到震撼的狀況，心會慢慢地安定下來。接著再花點時間掌握現況。仔細檢視眼前所發生的事，以及自己的感受。

下次當心裡又冒出：「我得做點什麼才行」的想法時，就是內心感覺焦慮的訊號，建議此時先停下來，跟其他人聊聊。徵詢意見時只需要跟對方說：「我好像又忍不住想為這事做點什麼了，但你有什麼想法嗎？」。

無法反抗強勢的人

容易受傷的人常一不小心就對立場、口氣、態度強勢的人言聽計從，被當成「方便的工具人」利用。即使心裡清楚對方只是在利用自己，百般不願，最後卻還是任人宰割。難道沒辦法擺脫這種痛苦的局面嗎？

面對對方強勢的態度一句話也說不出口的人，都很容易成為被霸凌或騷擾的箭靶。任人擺佈的狀況下，情緒被逼到崩潰，到最後什麼都感覺不到了。沒辦法冷靜好好思考，只是一味遭受打壓，被利用的狀況也



◀一邊被份內事追著跑，還一邊勉強自己繼續幫忙，直到有一天突然累到斷線，迫不得已停職。（網路截圖）

愈來愈嚴重。

最糟的情況是，當對方指著你的鼻子說：「你就是個廢物！」時，被霸凌的人卻把話當真，甚至自己對號入座。一開始心裡還會有「這個人好討厭」、「我才不要被眼前這個人擺佈！」的反抗心理，但時間一久連這種感覺都麻痺了。

為什麼沒自信？

我們究竟是從何時開始失去自信的呢？或許可以從孩提時期尋找線索。容易受傷的人或許從小就有意識到對自己內在的反應比他人更敏銳。例如，他們大多清楚記得父母對他們的反應，甚至自己對號入座。一開始心裡還會有「這個人好討厭」、「我才不要被眼前這個人擺佈！」的反抗心理，但時間一久連這種感覺都麻痺了。

為避免因為過度努力而崩潰的慘劇發生，清楚理解自己的權責範圍是很重要的。

神情中夾藏的一絲輕蔑。

父母明明期望你當個溫柔的人，卻無法接受你真實的樣子，這種日子過久了，便會開始對周遭採取自我保護的機制。

自我保護機制

所謂「自我保護機制」，意指既然知道自己就算說出感受到的一切，對方也不可能會接納，不如說些對方可以接納的「立場正確」的發言或行動。所以他們永遠都在思考怎麼做

才是正確的，隨時觀察對方當下的狀況，很在意自己是否採取了正確的行動。

有些人很怕要是自己的行動立場不夠正確，只是把自己的感覺老實說出來，對方說不定會嗤之以鼻並拒於門外。甚至擔心自己連恐懼都不被允許，即使說出「好可怕！」對方可能也聽不懂，容易受傷的人或許一路在膽戰心驚的狀態下長大成人。

事過境遷再說「不」

說到底，情緒或感受原本就不該有對、錯、好、壞的區別。遭人打壓的當下，沒辦法當場說「不」時，不必勉強自己當下就得說出口。可以之後發電子郵件或寫張便條紙，趁對方不在時放在桌上，形式上傳達

出「不」的主張就好。

另外，如果想反駁，卻無法馬上轉換成語言說出口時也不必勉強，先保持沉默也不要緊。接著，請在心裡對保持沉默不回嘴的自己說：「辛苦你了，你挺過來了！」好好地慰勞自己。

如果能接受當下無法回嘴是自然的反應，便能放過自己，「沒有馬上說『不』也沒關係唷！」心情會舒坦得多。

（昀恬／輯）

・T!!! 書訊・

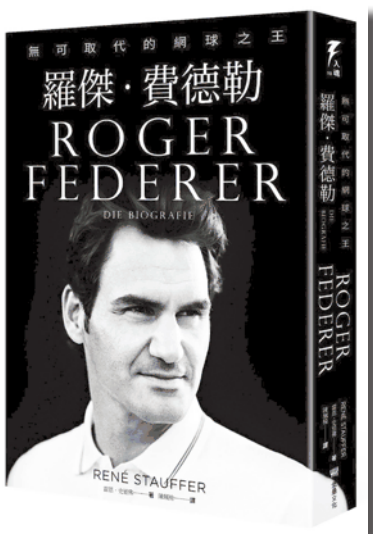
醒報編輯部／輯

《羅傑·費德勒》

作者：雷恩·史道佛（網球作家） 出版社：堡壘文化

從1998年以16歲拿下溫布頓青少年組冠軍，到2018年奪下生涯第20座大滿貫，一次又一次，他讓自己的名字出現在冠軍獎盃上，劃下讓所有人難以跨越的紀錄高牆，他的名字，已經成為傳奇。

從2003年到2007年，18個大滿貫賽中，他輕而易舉地奪下了12個冠軍頭銜，樹立了無法動搖的世界第一寶座。我們能在有生之年見證這位當代網球傳奇，何其有幸！如今，

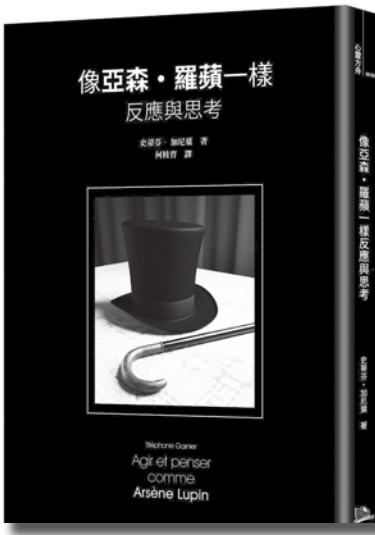


《像亞森·羅蘋一樣反應與思考》

作者：史蒂芬·加尼葉 出版社：方舟文化

如同大家所知悉的，亞森·羅蘋是著名的世紀盜賊，而如今我們要以一位竊賊作為生活導師，總是有些讓人疑惑。但實際上，亞森·羅蘋不僅是個盜賊，他還是位紳士。他行俠仗義、只竊取不義之財、痛恨暴力，做任何事情都會事先準備周全的計畫，將任何潛在風險納入考量，只為萬無一失地達成目標。

他同時還很神祕，像隻變色龍般有著多種身分，讓人捉摸不定；他忠於原則、從



《啟程：帶著被愛的記號》

作者：鄭起老（自由設計師） 出版社：校園書房

韓國資訊設計工作者鄭起老，在高速運轉的資訊社會及商業設計的創意競爭中，發現只有先認知到自己被守護的奇妙事實，才能因被愛產生勇氣，對抗壓力、經歷成長，帶你離開自我認識的混亂誤區，把日常變成實現美好心意的材料，更在壓力山大的厭世潮流中，得到能夠堅持一生的實現夢想續航力。

如果你曾被《同行》溫柔療癒，請在《啟程》的隨筆漫畫中同步體會：時間



恩雨沛降

■張文亮
(前台大教授)

8月8日 我曾是流浪天際的一顆星

「他數點星宿的數目，一一稱它的名。」(詩篇147:4)

你說你是流浪天際的一顆星，上帝是你平靜的歸處。

你說天上星宿這麼多，不差我這一顆，上帝說祂的工作，不能沒有你。

你說我比不上大顆，比不上明亮的星，上帝說祂創造你，有祂的目的。

你說沒有人在我，上帝說我知道你，並給你取新名。

你說你在觸摸不到的遠處，上帝說我離你近。

你說你在眾人找不到的地方，上帝說我可以找到你。

你說你是躲在人看不見的角落，上帝說祂看見你。

你說你不知道存在的意義，上帝說我是你存在的意義。

你說你願意回頭，上帝說我聽到。

浩瀚的宇宙，有顆星願意

回頭。

我願意，主啊，算我這一顆，曾是流浪天際的一顆星。

8月9日 恩雨的前奏

「他用雲遮天，為地降雨，使草生長在山上。」(詩篇147:8)

烏雲遮日，不見陽光，這是降雨的前奏。

上帝給大自然的律，也幫助我們認識屬靈的律。上帝祝福的恩雨，常是跟在黑雲滿佈之後，而非晴空萬里。

因此，看似困難重重的攔阻，接著卻是恩典的滋潤。看似打擊如狂風，如打雷，如閃電，卻是祝福的恩雨，傾倒的前提。

主耶穌為我們釘十架，日空也變黑暗。十架卻成為傾倒救恩的記號，萬民蒙恩的必需。

沒有十架在前，豈有靈恩澆灌於後。十架，是靈恩的必需，靈恩的目的，是帶人回到十架前。

困難只一時，恩雨已臨到，生機將盎然。主，我感謝你，有烏雲，有恩雨，小草有供應。

8月10日 下雪的夜晚，是寧靜

「他發命在地；他的話頒

行最快。他降雪如羊毛，撒霜如爐灰。」(詩篇147:15-16)

上帝應許我們，祂的行事是祂的命令，祂的命令是祂的話，祂的話是「降雪如羊毛」到地上。

降雪，沒有聲音，靜悄悄的，如同羊毛輕輕地落下。

因此，上帝的旨意行在地上，如同行在天上，是靜悄悄地進行，如同下雪的夜晚，那麼寧靜。祂要我學習，在安靜中與祂相遇，在寧靜中體會祂的作為，在等待中經歷祂如降雪的恩惠。

雪，也如羊毛的潔白，沒有玷污。降雪的大地，是一片皎潔。上帝的旨意，行在地上，是給我們聖潔的覆蓋。在醫治中，有祂的聖潔；在工作裡，有祂的潔淨；在處世為人，有祂的更新。

這是主耶穌為我們成就的，祂的寶血，洗淨我們的罪，使我們潔白如雪。不是一次的洗淨，就夠了，是降雪如羊毛，厚厚的遮蓋。

主，我需要你寶血厚厚的遮蓋，才潔淨。

8月11日 抓緊主

「雅各的上帝為幫助、仰望耶和華一他上帝的，這人便為有福！」(詩篇146:5)

「雅各」，是「抓」的意思。雅各在最困難的時候，還用手緊緊的抓住與祂摔跤

的主，求主給祝福。

上帝自稱是「雅各的上帝」，是何等的特別，祂紀念我們緊緊的抓住祂，而非抓別的。因此，我們的人生僅剩的一點力氣，是抓住主，祂喜悅我們對祂的抓。

上帝怎麼稱這樣的人？祂說：「這人便為有福！」。

這是什麼福？我不知道。

上帝的祝福，與跟著祂的話，我願認識主的話。祂的話已經遠超我所知，上帝的祝福，更遠超我所想；上帝作工的範圍，遠超我所能測量。所以我不去抓祝福，而是抓緊主。

怎麼抓住上帝？我要用手抓嗎？不，我的手很短。我要用思想抓嗎？不，我的思想常混亂。我要用感覺抓嗎？不，我的感覺常起伏。

是我們對祂的仰望，單純的仰望，因祂說祂是雅各的上帝。

8月12日 當個躺在床上，有歡呼的人

「願聖民因所得的榮耀高興！願他們在床上歡呼！」(詩篇149:5)

床，是在我們的內室。躺在床上還歡呼，那是主恩待，使我們躺在隱密處，還是有甜美，有歡呼。

躺在床上，是我疲憊時，那時我沒有工作，主還是有



▲上帝祝福的恩雨，常是跟在黑雲滿佈之後，而非晴空萬里。(中央社)

作工；我沒有任務，主還是在進行；我沒有服事，主還是在幫助。我才體會也許人生有一段時間，最好的服事主，就是乖乖的躺在床上，看主做。祂是我的安慰、鼓舞與扶持，是我的歡呼。

躺在床上，我想到白天的困難多嚴重，但有主的保守。我想到白天的焦慮多麼多，到晚上，都平安的渡過。是主，為白天的問題關燈，是主，讓我夜裡有主亮光，還有一點點的體力來感謝，來歡呼。

明日之事交給主，祂的恩典夠我用，祂的聖手持續在扶持，這是我無法理解的，躺在床上的人，不用操煩那麼多。

我只負責歡呼。

8月13日 上帝將困難吹走又吹走

「他一出令，這些就都消化；他使風颳起，水便流動。」(詩篇147:18)

上帝的出令，有冰雹式的審判，有寒冷式的災害，但是上帝的愛，可使冰雹都融化，使寒冷過去。祂使溫暖的風吹起，讓災害過去，人心得眷顧。

多少的打擊，已使我們的心冰冷，願聖靈如風的吹來，使久已冰凍的心，能得溫暖，再敞開。

多少的失望，已使我們的心心寒，不再有熱情，需要聖靈如風的吹入，吹進我們的心園，使枯殘的傷害，能長出新芽，再得生機。

多少的困難，已使我們的腳步停止，我們躲在角落嘆息，或躺在地上哀號，需要聖靈如風吹起，將這些難處吹走，又吹走，使我們再得起。

是的，願祢出令，使聖靈如風的吹起，所有的攔阻將消化。

噢，聖靈如風隨著上帝的意思吹，我不知道風從哪裡來，但我的心願為你而打開。

我不知道風從哪裡去，但我的腳步，會因你再跟隨。

8月14日 我們必重回錫安

「當耶和華將那些被擄的帶回錫安的時候，我們好像做夢的人。」(詩篇126:1)

錫安，是上帝掌權的地方，是敬拜上帝的所在。

上帝將我們「帶回錫安」，是將我們帶回到能夠自由敬

拜祂，沒有外界的干擾，沒有仇敵的挾制，有如讓我們是自轄制裡解脫，自苦難中得釋放，自焦慮中得平安，或自疾病中得痊癒等。

上帝應許我們，人生雖然經歷許多困難，祂的帶領沒有離開，即使仇敵仍叫囂，即使我們不知道怎麼辦，即使我們不明白，即使我們不敢想像，祂依然帶我們朝向錫安。

在那裡，我們不是被擄的人，而是得自由的人；不再是因苦難而嘆息、而流淚，而是心裡有喜樂，口裡有歡呼的人。

我們的自由，不是世界所講、所高舉、所定義的自由，而是心靈敬拜主，脫離罪轄制的自由。

錫安在哪裡？我不知道。錫安怎麼去呢？我也不知道。上帝說祂帶領，要經千山萬水，我只要認定主。我們的被擄，只是暫時，回到錫安，是主的應許，一直的帶領。

仰望主，我們不是絕望的人。在基督裡，我們是有主的引領，有主的供應，在自己的千瘡百孔中，有主完全的人。

我們必重回錫安。不是夢，

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。



《經研隨筆》

戴肇洋
(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。



《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所博士，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、行政院賦稅改革委員會委員。



《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。



《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、社團法人谷若思協會等。



《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。浪浪長江東逝水，浪花淘盡英雄。白髮漁樵江渚上，慣看秋月



《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。



《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 特聘研究員、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 文化創意科技資通創新碩士。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。

