

深度報導  
極簡閱讀  
五媒合一



推動社福 吳玉琴為弱勢發聲



以國3月開邊境 遊客不斷回流



從特拉斯下台 追憶兩強首相

《今日靈修》

憂鬱問題



長輩易因健康衰退、失落感增加而得憂鬱症，應多運動、培養嗜好等預防老年憂鬱(3版)；過去最不可能與自殺連在一起的主流、男性、菁英，竟然也因憂鬱而自殺(6版)。可見，社會上苦悶的人真多，請一同關心代禱。

# 研究媒體分潤機制 唐鳳：不排除立法

### 數位發展部長唐鳳指出，為確保數位平台與新聞業能就分潤議題，規劃1個月內促成彼此對話。

【本報記者簡嘉佑台北報導】針對媒體與網路平台建立分潤機制，數位發展部長唐鳳26日於AI DAY 成果發表會接受媒體聯訪時強調，民主社會有賴於強韌的新聞產業，除了加速雙方對話之外，也不排除立法的可能性。目前有國家以「強制議價」與「建立基金」的模式處理媒體分潤，仍在集思廣益中。

澳洲去年推出世界首創的「新聞媒體議價法」，立法正式要求谷歌和臉書等平台在轉載新聞，需要支付費用，也引發台灣熱議媒體分潤的議題。過去就有民間團體積極指出，科技巨頭遲遲不願與媒體業討論分潤，呼籲政府應積極介入，建立合理的分潤機制。

#### 民主深化有賴媒體

政府媒體議價跨部會會議25日傍晚舉行，官員表示，此次主要是相關部會交換進度，未實際討論後續是否要立專法，規劃1個月內再召開對話平台，讓產業利害參與討論。

對此，唐鳳26日表示，此次會議主要是了解新聞業遇到的困境，像是新聞業過去10年可能裁員約2成、廣告收入減平等狀況，如果繼續下去，虧損的狀況恐怕再加劇。她指出，民主社會有賴於強韌的新聞產業，而且大型數位平台在各國也都有碰到類似情況，也陸續達成一些協議。

她指出，為了確保數位平台與新聞業能就分潤議題，找出彼此都能接受的作法，規劃1個月內促成彼此對話。唐鳳透露，「目前雙方都有相當高對話意願」，數位部在準備一些可行方案，不排除立法的可能性。

彼此都能接受的作法，規劃1個月內促成彼此對話。唐鳳透露，「目前雙方都有相當高對話意願」，數位部在準備一些可行方案，不排除立法的可能性。

#### 新聞有價也是公器

唐鳳表示，概念上跨境數位平台並不反對「新聞有價」或者是「新聞是社會公益」概念，重點在於如何建立分潤公平、合理的機制，也需要國家通訊傳播委員會(NCC)與文化部等，跨部會來共同協調。

至於業者有沒有傾向透過什麼樣的機制來進行後續分潤，唐鳳表示，參考世界各國的狀況後發現，有些國家有強制規定議價制度，有些國家則是透過「著作鄰接權」(保護表演人、錄音物製作人及廣播機構之權利)模式或基金模式來進行。

唐鳳也曾在立法院答詢表示，民間學者草案版本可行性高，後續將匯集部會意見；文化部長李永得及NCC主委陳耀祥表態支持專法來處理媒體分潤的問題，認為「有立法才有談判依據」。



▲唐鳳表示，參考世界各國的狀況後發現，有些國家有強制規定議價制度，有些國家則是透過「著作鄰接權」模式或基金模式進行分潤。(Photo by Matt C on Unsplash)

▶針對媒體與平台建立分潤機制，雙方都有高度的對話意願。(中央社)



## 確診數又破4萬大關 敲定確診者不能投票

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土增40261例確診，四萬大關失守！指揮中心指揮官王必勝26日表示，第7輪快篩實名制11月1日上路，民眾最多可購買6份。針對確診者能否投票，中選會副主委陳朝建指出，我國法律沒有不在籍投票的規定，因此無法比照日、韓辦理通訊投票或特設投票所，而分流投票也有實行上的困難。

#### 確診者無法投票

各界關心為何日韓等國可以實施確診者投票，台灣仍無法實施，中央選舉委員會副主委陳朝建表示，因為日、韓等國採行通訊投票、特設投票所投票、提前投票等方式，係有法律依據，但我國法律缺乏「不在籍投票」規範，所以無法進行通訊投票或特設投票所。

現場記者提問，雖然因為法律規定無法不在籍投票，但是否會考慮延長投票時間或者確診者短暫外出等方案？陳朝建回應說，韓國曾實施延長投票或分流投票國家，卻遇到確診者提早出門，與非確診者混合投票的狀況，還造成了選務的



▲針對民眾時常收到以指揮中心名義發送的詐騙簡訊，指揮中心發言人莊人祥26日表示，指揮中心已推動「政府專用短網址服務」。(直播截圖)

混亂，韓國選務委員長更因此辭職，所以不考慮實行。

#### 短網址防詐騙

指揮中心指出，疫情期間，不少民眾反映，收到不明以指揮中心或疾病管制署等官方名義發送的詐騙釣魚信件或簡訊，內容包括不明短網址連結。指揮中心發言人莊人祥提醒說，民眾要提高警戒，勿開啟此類信件或簡訊、點擊連結或附件，以確保個人資訊安全。

對此，指揮中心已於10月

啟用數位發展部「政府專用短網址服務」，相關新聞稿的短網址連結，都會以政府專用短網址取代，以輔助防疫業務推動，要確認為「gov.tw」，才不會上當受騙。

此外，指揮中公佈，11月1日起，將實施第7輪家用快篩實名制，民眾至多可以購買6份(30劑)。另外，0-6歲學齡前幼兒與65歲以上長者，也可以免費領取1份(5劑)快篩試劑，民眾只要持健保卡，就可以購買或領取。



《焦點圖文》

### 九份高掛紅燈籠 重新打造地景品牌形象

新北市觀光旅遊局經與地方及商圈研商後，將重新打造知名景點九份「紅燈籠」品牌，提升地景辨識度，裝置地點及路線正籌備與討論中。(新北市觀旅局提供)

## 社論

## 勿患荷蘭病、日本病 正視經濟危機

國際貨幣基金最近估算，今年台灣人均GDP將從3萬3140美元，成長到3萬5510美元，可望首度超越日、韓。台積電平均員工薪資是基本工資的4倍，且台灣貧富差距擴大到6.15倍，創10年新高，但政府卻不能錯誤解讀。

## 台灣有「荷蘭病」？

國際貨幣基金預測，明年台灣GDP可望達到3萬6834美元，仍將持續領先日、韓。台灣能夠超越日本，最大的原因是日圓貶值速度太快，國民所得換算成美元計價，就吃了大虧，加上半導體產業最近熱

門，晶片價格大漲，國際缺才搶工，大幅拉高員工薪資，2020年台積電平均員工年薪資中位數，即已達新台幣181萬元。

如果以平均整體薪資計算，台積電固已羨煞一般上班族。但是，這還不是半導體產業最高的薪資，甚至連前10名都還排不上。IC設計大廠瑞鼎才是第一名，2021年平均年薪611.9萬元，增幅153%，勇奪全台灣薪資冠軍。第二名聯詠，平均516.2萬元。第三名聯發科513.8萬元，第四名矽創494.9萬元。

台灣平均薪資前10名的企業，有8家是半導體產業，只

有聯華食品、長榮航運除外。所以要說台灣經濟學所謂「荷蘭病」並不為過。「荷蘭病」是指單一出口產業爆炸性成長，帶動勞動者薪資成長，削弱其他產業的競爭力。來源是1960年荷蘭外海發現天然氣田，導致能源產業一枝獨秀，造成財富暴增，但是其他產業卻衰退。

## 台灣實質所得負成長

「日本病」是指1990年代，日本因經濟結構不合理、制度僵化，導致泡沫經濟破滅，長期通縮使日本陷入「失落的20年」。台灣半導體產業占

整體出口比重達37%，產值占GDP的18%，財富大量集中在少數產業之中。

台灣今年1至8月經常性平均薪資是4萬4311元，年增率3.08%，看似成長，但是扣除物價因素後，負成長0.02%，6年來同期首見的負數，不但壓縮生活品質，也衝擊上班族的退休準備。其中又有35%上班族，淪為「月底吃土族」，根本無法存錢或理財，遑論購屋置產。

## 貧富差距擴大

台灣有405萬上班族全年薪資不到50萬元，根據110年

家庭所得與支出統計，收入前百分之二十，可支配所得為220.6萬元，但是後百分之20家戶所得卻只有35.9萬元，貧富差距達6.15倍，創下10年新高。人民實質存款增加者只有12%，超過7成民眾存款都比過去少。

## 內需「慘業」

除了前述的科技產業，內需產業如批發及零售、美容及美髮業、工業、住宿餐飲、旅行社、運輸及倉儲、教育業、藝術娛樂及休閒服務業，員工薪資中位數都未達40萬元，淪為內需「慘業」。

令人難以置信的是，台灣竟然還有被餓死的窮人，今年彰化和美鎮葉家三兄弟，餓到皮包骨，悲慘遭遇震驚各界，三人送醫後，老大因敗血症多重器官衰竭致死，老二、老三救回來了。

台南市也發生42歲謝姓女子到超商偷食物，警方偵查發現謝家女家貧如洗，其中姐姐及母親竟然活活餓死。政府說社會安全網要接住每一位需要幫助的人，並沒有兌現。

台灣人均GDP成長，如果財富只是大量集中在少數人手中，貧富不均，加上不動產、物價飆升，人民生活更痛苦，「荷蘭病」或「日本病」，都只會讓人民更痛苦，如何平衡發展各類產業，平均社會財富，應是政府要務。

## 《勤政立委專訪8》

## 推動社福很給力 吳玉琴堅持為弱勢發聲

吳玉琴長期致力推動老人福利，2016年當上立委時，推動將近30個法案，範圍涉及長照、社會福利與居住正義等領域。

【本報記者簡嘉佑專訪】「儘管社會弱勢的聲音很微弱，但那可能已經是他們的全部了！」民進黨立委吳玉琴25日受訪時表示，修法過程中常會涉及到各界的利益糾葛，有時還會斷人財路，至今仍會收到不少黑函。但她說，自己始終站在「公益與正確」的角度思考，傾聽社會最底層的聲音，立委更是銜接官民意見的重要橋樑。

吳玉琴長期致力推動老人福利，於2016年成為民進黨第九屆不分區立委時，當該屆就推動將近30個法案，範圍涉及長照、社會福利與居住正義等領域。她近期獲得公督盟「優秀立委」的評選，更參與11場以上的公聽會、記者會與研討會。

## 做擋人財路的事

當被問到推動法案是否曾經遇到什麼困難時，吳玉琴感嘆道「很多困難！」，她回憶說，最深刻的修法經驗就是《就業服務法》，當時規定外籍移工每三年就要返國一次，但光是這樣簡單的一句話，就讓外籍移工叫苦連天，因為每當外籍移工重新返台後，就要再被收一次仲介費，更成為制度性的剝削。

然而，此項規定影響到數百億的仲介費用，修法形同是斷人財路。她形容，當時仲介黑函更是鋪天蓋地而來，「一起推動修法的立委甚至寫了不自殺聲明」。吳玉琴半開玩笑的說「壓力非常大，覺得身邊隨時都要有個彪形大漢，不然就會被蓋布袋抓走」，她笑說。最後還是在黨團的支持下，成功修訂該條款，但「到現在還時不時會收到仲介的黑函。」

## 把法條背得爛熟

《醫療事故預防及爭議處理

法》，俗稱醫預法，橫跨立法院多屆會期都遲遲沒有修法，直到今年5月才三讀通過修正草案。吳玉琴手扶著額頭說，這個法律涉及範圍實在「太複雜了」，過去常因為賠償費用由誰支付等問題而爭論不休，導致這部法案上屆的時候，差臨門一腳就能三讀通過。

吳玉琴拿出醫預法的文件，上面佈滿密密麻麻螢光筆的痕跡，並自信說道：「每一個條文都背得滾瓜爛熟」。她指出，該議題可分成三方面來討論，「醫師刑責合理化」、「建立醫療事故糾紛的SOP」，再討論「賠償機制與金源」，把問題釐清之後，再來一層層解決。

她以醫療事故糾紛SOP為例說，醫療機構應先組成「醫療事故關懷小組」，如果爭議未解，再交由地方的「醫療爭議調解會」來處理。吳玉琴強調，如果把SOP的程序訂好，就能加速相關流程，「不會讓醫療事故爭議的病患或家屬苦苦等待」。

## 社福要有大格局

吳玉琴表示，過去曾推動讓物理治療師專業分工的法案，在健康預防、非疾病治療等項目，可以適度與醫療體系脫鉤，但卻遭到醫界強烈反對。吳玉琴不解的說，當時只是希望因應高齡化趨勢，讓物理治療師可以走進社區，發揮社區照護的功能，不料醫界卻不願放手，呼籲各界應「要放大格局來思考，怎樣對台灣才會更好」。

衛福部為了擴大失智症的照護活動，將「長照服務」（居家、日照、輔具等）與「共照中心」（如照顧指導、就醫輔導）服務分流，引發許多失智症病友家屬抗議。吳玉琴也於日前召開公聽會，邀集產官學各界人士與病患家屬等交流意

見，盼能聚焦討論失智症照護的問題。

## 成為官民的溝通橋樑

她坦言，雖然能了解政府想擴大長照服務的用心，但「長照司的失智症照護做得並不好」，尤其共照中心與病患、家屬的關係相當緊密，但一紙政策就要將這些家庭抽離，且其他資源銜接或創新服務都付之闕如。

「社會工作不能說放手就放手，不然就是相當殘忍、不負責任的作法」，吳玉琴無奈的說，有時候行政機關只在乎行政管理與數據，而缺乏人情味，更沒考量到家屬的需求，「官民之間宛如在平行時空」，所以立委此時就要擔任溝通的橋樑，提供對話的空間。

## 行公義、好憐憫

當被問到投身關懷弱勢的動機時，吳玉琴表示，因為自己是基督徒，從進入立法院以來有「行公義、好憐憫，有謙卑

的心，與上帝同行」的期許，「事情做在最小的弟兄上，就是做在上帝身上」。她指出，修法過程會面臨到各方利益的拉扯與糾葛，「每個人在不同事件中都有可能弱勢，但我會試著站在最弱勢的一方去思考」。

吳玉琴透露，這個會期持續關注《精神衛生法》、《犯罪被害人保護法》、吹哨者法案、人口販運條款等，而這些法案的共同點就是「都是在保護弱勢者」，如果社會漏接他們，他們可能就消逝在社會的最底層，而政府重要的職責也是傾聽並幫助他們解決問題。

她笑著說，有時候不太考慮自己的利益，致力於傾訴弱勢的聲音，還會被黨團罵說，怎麼會有那麼多意見。然而，吳玉琴語氣堅定的說，「社會上有權勢的人不需要我們去錦上添花，弱勢發出的聲音儘管很微弱，但卻可能已經是他們的全部了。」

## 立委吳玉琴近期關注議題一覽

日期	主持記者會	議題類別
10/20	「成年監護制度受監護人遺產管理」記者會	社會福利
10/17	「失智個管分流新制」公聽會	社會福利
10/12	質詢爭取通訊診察治療逐步擴張	醫藥
10/11	「支持花蓮西施柚」記者會	農業
9/30	「提升台灣癌症新藥可近性」的研討會	醫藥
9/25	「犯罪被害人權益保障法」記者會	社會福利
9/21	「三叉坑部落受災戶面臨拆屋危機」記者會	社會福利
9/20	協助插管病人的委員會會議	醫藥
9/16	「推動租賃法條」記者會	居住權
9/13	「平均地權條例修法」記者會	居住權
9/2	「支持18歲投票權」記者會	公民權

製表：簡嘉佑／台灣醒報



▲民進黨立委吳玉琴獲頒公督盟優秀立委。（立委提供）

## 選戰倒數1個月 民進黨推投票21+1

【本報記者呂翔禾台北報導】「支持民進黨推出的21個縣市市長候選人，加上18歲公民權修憲投下同意票，國民黨與民眾黨支持者分別僅37.8%與31.9%，蔡沐霖強調，誰的宣傳口惠而不實，年輕人都看得很清楚。」

## 支持民進黨與修憲

記者會開場先由民進黨「國務青」（青年軍）代表以每個縣市1個理由，共21個理由，再加上「18歲公民權修憲」形成「21+1個理由」，包括苗栗、雲林是「終結黑金政治」，嘉義是「自己家鄉自己扛」等，每個縣市都有量身打造的不同理由，希望爭取更多年輕選民回鄉投票，支持民進黨。

青年部主任蔡沐霖說，蔡總統從7月開始就強調黨公職要在助選場合宣傳「18歲公民權修憲」，這也讓最近的民調顯

示，會有78.7%民進黨同意者對18歲公民權修憲投下同意票，國民黨與民眾黨支持者分別僅37.8%與31.9%，蔡沐霖強調，誰的宣傳口惠而不實，年輕人都看得很清楚。

## 蔡總統提3拜託

「我在每個助選場合，都會呼籲民眾投下18歲公民權修憲同意票！」蔡英文致詞時表示，看到國務青們在市場、路上不斷宣傳18歲公民權修憲，讓她十分感動。她強調，這是台灣史上第一次公民複決修憲，象徵著台灣民眾深化民主、守護國家主權的決心，希望民眾肯定中央執政以外，也能支持在地好人才。

因此她特別拜託年輕人：首投族訂好11月26日回家投票的車票、年輕朋友鼓勵周圍同學一起揪團回家投票，年輕人參考國務青提的「21+1」個理由，支持民進黨推出的候選人。蔡英文說，民進黨提名的人選認真、負責、勤政還愛鄉土，希望民眾能多支持。

▼民進黨立委林岱樺表示，農委會於2018年推出「漁電共生」，但卻出現許多「假養漁、真賣電」的狀況。(網路截圖)



## 能源轉型找漁業助陣 漁電共生害慘漁民

【本報記者簡嘉佑台北報導】經濟部已把2025年的綠能目標下調至發電量的15%，雖漁電共生有助綠電發展，卻是弊端重重！立委們26日質詢時指出，漁民目前遇到光電業者搶地、土地租金高漲等狀況，重傷他們的工作權利，更有漁民將北上至行政院抗議。農委會主委陳吉仲回應，會注意不影響農漁民權益，但也坦承「政府溝通沒有作好」。

### 假養漁、真賣電



▲針對漁電共生的議題，農委會主委陳吉仲(左)26日面對立委質詢時表示，政府溝通沒做好，並會調整相關流程。(直播截圖)

漁民目前遇到光電業者搶地、土地租金高漲等狀況，重傷他們的工作權利，更有漁民將北上至行政院抗議。

針對漁電共生議題，經濟部部長王美花表示，漁電共生成「室外型」與「室內型」，室外型已導入不同強度的檢核機制，目前已設置1萬7千多公頃的專區；室內型則需要通過農業單位的核准，才能設置光電設施，並應以「養殖為主，能源為輔」為原則。



民進黨立委林岱樺表示，農委會於2018年推出「漁電共生」時，但卻出現許多「假養漁、真賣電」的狀況。她進一步指出，台灣的養殖漁業向來以「小農模式」居多，難以形成產業聚落。地主面對到漁電業者尋求土地時，就提出高額的租金，卻讓原本在地漁民面臨無地養魚的狀況。

### 漁民北上抗議

民進黨立委陳亭妃也指出，外來投資客炒地皮，導致養殖面積縮減；光電業者搶租魚塢，導致漁民的工作權利受損；同時，興建工程更導致水質惡化、魚群暴斃等狀況，顯見政府缺乏溝通管道和相關總量管制規範，台

南七股區的漁民27日還將北上到行政院抗議。

陳吉仲說，針對漁電共生農委會的態度是不影響農民生產、生態環境、漁業產量與養殖戶權益。然而，他也坦承「漁民會北上抗議，表示政府沒有做好，會盡快與地方溝通。」

### 調整審查流程

針對漁電共生規劃，民進黨立委蘇治芬質詢說，漁電共生規劃盤點1萬8242公頃，但僅有2234公頃有在發電，算起來僅約目標的11%，如何看待這樣的成績？

陳吉仲說，「會這麼慢，是因為漁電共生的審查流程複雜」，不僅要經濟部能源局的電業籌設，還要農委會的綠能容許，並配合水利署、內政部的審查管制，最後才能核發許可執照，但造成實行成效如此，也顯示著「相關的流程應該要調整」。

## 糖尿病錯誤資訊多 LINE 帳號助衛教

【本報記者簡嘉佑台北報導】自行停藥、未規律服藥的糖友，恐加劇糖尿病狀況！糖尿病學會理事長黃建寧26日於記者會指出，糖友應遵守「ABC」守則，控制血糖、血壓與膽固醇，才能有效抑制病症。醫師公會全國聯合會秘書長張必正也說，錯誤的衛教訊息充斥，好在目前LINE已經有「糖尿病智慧好幫手」，協助病友建立正確的衛教知識。

### 每年增16萬病患

國內糖尿病人數超過240萬，每年新增16萬人，不僅高齡患者，年輕族群也因為基因遺傳或生活型態不佳而罹患糖尿病。但糖尿病資訊滿天飛，民眾寧願聽信網路謠言，也不願就醫，以為「降血糖藥傷身」、「糖尿病患者不能吃肉」或「沒有症狀可以先停藥」等問題，讓第一線醫護人員搖頭。

控糖年資超過30年的「模範糖友」張先生現場表示，起初聽說藥物會傷肝、腎，以不想吃「毒藥」為由拒絕用藥治療，但血糖卻始終未見改善。但在醫療團隊持續勸說後，才開始規律用藥、改變飲食，至今沒有產生任何併發症，他笑稱「連我的主治醫師都說，我的肝腎功能甚至比他還要好」。

### LINE 機器人助衛教

黃建寧表示，糖尿病患者除了控



▲糖尿病學會理事長黃建寧(右)26日於記者會表示，規律用藥，加上飲食改善與運動，才能有效控糖。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

制血糖之外，還要兼顧「ABC」守則，包括控制糖化血色素(A1C)在7%以下，血壓(Blood pressure)小於130/80Hg及膽固醇(Cholesterol)小於100mg。然而，他指出，三項指標同時達標的患者僅約1成，但任何一項標準不達標，都可能面臨到心肌梗塞、中風或視網膜病變等後果。

糖尿病衛教學會理事長王治元表示，醫師最擔心病友發生「自行停藥」、「未規律服藥」、「聽信來路不明的偏方」等狀況。他說，目前已有LINE衛教機器人「糖尿病智慧好幫手」，幫助每年新增約16萬名的糖友建立安全用藥的認知，病可以補足過往衛教的不足。



## 擴大推動產銷履歷 料理競賽得獎者出線

【本報記者呂翔禾台北報導】7-11、SuperBuy等電商平台將可買到、有產銷履歷的花漾輕食便當、豐盛戲露營料理與嚴選蔬果箱！農糧署26日推動擴大產銷履歷活動，經3場料理競賽後，獲獎料理可與電商或4家餐廳合作上架販售，11月在新竹大魯閣也將有產銷履歷農糧產品的展售活動。

農糧署副署長姚志旺表示，農委會推行產銷履歷制度已15年，農糧類通過驗證面積達7.6萬公頃，經過產銷履歷認證的農家生產的水果、蔬菜與雜糧都是友善耕作，對環境的影響也比傳統農業低，包括屏東的老鷹紅豆、台南官田的菱角，都是因應當地生態受農友用藥、耕作習慣影響，由政府輔導而改善生態與減少用藥。

今年的產銷履歷料理通過3場料理比賽後，「花漾輕食便當」料理競賽得獎作品獲得7-11上市機會，已於10月17日開賣。另外針對家庭自煮族群，也將「豐盛戲露營料理」、「經濟系三日便當」的料理競賽獲選作品，集結食譜所使用的蔬果食材，推出「嚴選蔬果箱」在電商平台SuperBuy銷售。

另外，為了拓展多元通路並結合台灣飲食文化，今年農糧署與炒飯超人、築田便當、膳馨民間創作料理還有善美集團旗下7個品牌媒合，選用國產蔬果打造特色餐點；10月29日至30日也將在新竹大魯閣滿雅廣場舉辦展銷活動，由農友現場熱情介紹，結合萬聖節主題，歡迎親子族群同歡。



▲農糧署「產銷履歷」推廣活動已進入第15年，持續推動民眾購買獲得認證的蔬果食品。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

## 二成長者易憂鬱 醫生鼓勵運動多學習

【本報記者呂翔禾綜合報導】「老人憂鬱多，要常運動、參加活動克服！」聯合醫院中興院區精神科主任詹偉真26日表示，長輩容易因健康衰退、失落感增加得憂鬱症，她建議以每天運動、培養嗜好等方式預防老年憂鬱。藝人王中平鼓勵長者多運動，而藝人王滿嬌則是分享自己如何培養攝影興趣，探索生活畫面。

### 提防老年憂鬱

面對老年憂鬱，王中平笑說以前就很喜歡運動，雖然現在年紀大了，也還是會出去走走，運動後身心就會很舒暢；他還跟現場50幾位長者示範伸展動作，大家在現場就跟著動起來。王滿嬌

則喜歡拍照，有機會就跑到不同地方用相機記錄沿途的美景，除了培養興趣以外，拍照過程也累積不少運動量。

董氏基金會董事長張博雅在記者會中表示，台灣再3年就要邁入超高齡社會，將有20%以上人口超過65歲以上，未來60歲以上每5人將會有1人受心理或神經系統問題困擾。她感嘆，長者面對要好親友逐漸凋零、情感失去支持與外在環境不符合期待，就可能會有老年憂鬱，誘發或加劇慢性疾病，社會必須要正視老年憂鬱。

### 多培養興趣、與人聊天

詹偉真說，體力、視力



▲嘉賓們跟隨樂齡阿嬤王滿嬌與樂活大叔王中平觀看「熟齡運動舒壓」影片，共同進行舒壓放鬆運動。(董氏基金會提供)

等健康衰退，還有伴侶、親人的逝去，以及數位落差、退休等因素，都會對長者的身心健康造成挑戰。她建議長者可以每天運動、培養嗜好、親友相聚與加入志工，幫助自己克服憂鬱。詹偉真強調，若失落感太過強烈，覺得自己生命毫無價值，一定要就醫尋求專業協助。

「走路走久了，安眠藥都不用吃了！」詹偉真也分享過去處理的案例，證明運動克服老年憂鬱的成效，還可以參加歌唱班等活動。為了減少老年憂鬱，董氏基金會與寶佳慈善基金會合作，整理有關老年心理健康促進影片與文章，還有直播節目分享老年樂活知識。

▼ 示意圖。在全球重組供應鏈的浪潮下，印度與越南紛紛祭出企業補貼政策，吸引國際企業進駐。（網路截圖）



# 國際大廠逃離中國 印度、越南成樂土

【本報記者簡嘉佑綜合報導】科技大廠紛紛逃離中國，印度與越南成為樂土！在全球供應鏈重組的浪潮下，印度與越南紛紛祭出企業補貼政策，吸引國際企業進駐，而且此兩國人力價格已比中國來得低廉，成為國際企業爭先前往的國家。目前美國對中國制裁逐漸加深，也進一步加劇市場對中國廠商的不信任感。

在全球供應鏈重組的浪潮下，印度與越南紛紛祭出企業補貼政策，吸引國際企業進駐。

該國工廠負責製造該企業90%的產品，且相當依賴中國消費市場。然而，隨著供應鏈危機、地緣政治衝突與國際政局的改變，蘋果也開始轉變經營策略，不僅邀約越南的合作夥伴洽談，更將在明年於印度開設第一間蘋果的實體店面，此兩國在這邊供應鏈轉移的浪潮中，都是最大的受益者之一。

## 蘋果轉戰東南亞

《經濟學人》報導，科技大廠蘋果過去20年來，營收增長了70倍、股價翻了600倍，市值更達到2.4兆美金。該公司巨大的成功建立於中國的生產線，

## 印度、越南最受惠

目前各大企業搶入印度或東南亞的原因主要有兩個：

一、「分散供應鏈風險」，在新冠疫情期間，許多企業因為供應鏈中斷與中國清零政策，導致生產進度延遲，更意識到需要「中國+1」的經營策略；二、「成本考量」，中國工人平均月工資已調整到美金530元，是印度與越南工人的兩倍，加上這兩國政府都積極祭出補貼或退稅的政策。

此外，隨著中國與美國對壘加深，許多企業不得不選邊站，也讓過去眾多大企業青睞的中國市場，處境變得相對尷尬。美國近期祭出《晶片法》，禁止許多產業

協助中國晶片產業發展，並限制高科技技術流入中國。

## 中國境外企業尚安全

目前中國境外的中國製造商還沒不在制裁的範圍。資產管理專家認為，「目前美國不太可能制裁境外的中國製造商」，因為一旦祭出制裁，短時間恐怕無法填補上產業界的缺口，但「印度與越南也正在建立自己的供應商」。

有鑑於美國與中國關係惡化，蘋果在美國進一步限制中國前，正加緊重組產業鏈。但一位亞洲的資深投資者表示，儘管現在中國境外的中國企業仍然安全，但「（美國制裁的）鉸鏈正在收緊」。

# 通膨加廣告收入減少 科技業開始度小月

【本報記者呂翔禾綜合報導】科技業雖因疫情獲致發展，但也難逃通膨衝擊！近日許多家科技媒體的財報出爐，包括微軟、谷歌母公司Alphabet、臉書、音樂串流軟體Spotify等都出現營利衰退，或是成長不如預期的現象，主要原因包括通膨、廣告收入減少等。因通膨影響，科技業目前恐已蒸發近400億美元的市值。

的競爭。《CNBC》提到，微軟也因為財報不符預期，股價下跌2.7%；音樂串流軟體Spotify也因為淨收入與預期落差近1美元（每股分紅），股價大跌6.9%。據估計，科技業因為通膨至今已損失近400億美元的市值。

## 通膨、同業競爭難度日

根據《半島電視台》報導，Alphabet在25日公布財報，第三季的收益為690.9億美元，比起去年651.2億有所成長，但並未達到外界預期的705.8億，這也讓Alphabet的股價跌了5.8%。不只Alphabet，臉書的母企業Meta的股價也因財報公布不如預期下跌3.3%。

Alphabet的財務長波拉特對此發表聲明說，會重新調整公司布局，以獲得最佳收益。投資網的資深分析師柯漢指出，Alphabet的淨收入從去年的189.4億美元，下跌到139.1億美元，顯然數位經濟雖然因疫情發展快速，但通膨使廣告收益減少的趨勢也難以避免，Alphabet同時還要面對TikTok

## Meta 首度衰退

《衛報》提到，Meta旗下的Youtube廣告營收更是自2019年以來首度出現衰退的現象，從72億美元下跌至70億美元。Alphabet在8月就已經宣布減緩雇用新員工的速率。這幾天亞馬遜、蘋果與Uber都會陸續公布財報，外界也相當關注通膨對這些科技業的影響。

《彭博社》指出，全球半導體產業正面臨悲觀情緒，美國大廠德州儀器獲利不如預期，股價跌了6.1%；南韓晶片製造商SK海力士獲利下降60%，還將縮減一半的資本開支。但三星在斯達克股價上漲2.6%，台積電則是0.9%，有分析師認為，雖然現在半導體需求減少，但未來還是有機會反彈。



▲ 科技業受到通膨與需求減少影響，廣告收入降低導致近來股價大跌，市場有擔心衰退的情緒。（Photo from pexels.com）

# 尋求戰線突破 普丁指示俄軍整備

【本報記者呂翔禾綜合報導】俄軍近來連連挫敗，普丁忍不住說重話了！俄羅斯總統普丁25日表示，希望俄軍能精簡決策流程，並將成立新的協調委員會增加對俄軍個人裝備的支持。俄烏戰爭開打已9個月，俄軍剛開始時雖步步進逼，但烏軍也開始陸續收復失地。俄羅斯為了強推戰線，宣布部分動員，卻讓軍隊出現裝備不足的現象。

加對軍人的個人裝備供給，讓戰線持續推進。普丁也坦承俄軍對烏克蘭的抵抗準備不足，需要加強政府跨部門與中央地方之間的合作。

俄羅斯總理米舒斯京跟普丁報告說，俄軍因為部分動員的關係，急需要補充個人裝備，他建議要將國內所有輕工業的產能投入，包括中小企業也要被動員。普丁先前宣布部分動員30萬人，但因為動員倉促，許多被動員的民眾還被政府要求要自費個人裝備，引發不少民怨。

## 動員倉促引民怨

根據《路透社》報導，普丁在25日與國防部開會時表示，針對他先前發布部分動員令，還有公投將4大佔領地加入俄羅斯等行為，軍隊必須要簡化決策，並增

《英國廣播公司》提到，除了增加個人裝備增援外，俄羅斯也開始積極在白俄羅斯部署軍隊，試圖擴大戰線，但這對白俄羅斯總統盧卡申科會有



▲ 俄羅斯總統普丁25日對軍隊表示，要增加個人裝備供給，並簡化軍隊決策流程。（Photo by Kremlin.ru on Wikimedia Commons）

政治風險，另外，俄羅斯在烏東與烏南的戰線也因為兵源分配的關係無法維持戰果。

## 白俄是否參戰引關注

但前傘兵指揮官薩沙契克認為，盧卡申科會盡力避免白俄羅斯軍隊參戰，而是扮演輔助性的角色，畢竟先前的選舉爭議中，仍有許多國內民眾對他不滿，有作票的嫌疑，而且將本國人送上

戰場也並非受國民歡迎的行為。目前俄羅斯已經將3200名軍隊送到白俄羅斯境內，未來可望擴張至9千人以上。

薩沙契克分析，送軍隊到白俄羅斯不見得是要從白俄羅斯攻打，由於俄羅斯的動員新兵未經嚴格軍事訓練，送到白俄的部隊可能是為了要施以訓練，畢竟俄羅斯因戰爭損失不少人，且若在烏-白俄邊界動員，也非常容易被西方察覺。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 蘇納克力求穩定過渡 續留財相等多位部會首長



▲ 英國新任首相蘇納克（中）為求穩定過渡，留任多位前首相特拉斯團隊的高階閣員。

### 黎智英欺詐罪成立 美參議員控中共羅織罪名抹黑



▲ 香港壹傳媒集團創辦人黎智英（圖）及行政總監黃偉強因違反《蘋果大樓租用契約》區域法院裁定黎智英兩項欺詐罪成立，黃偉強一項欺詐罪成立。



▼以色列國門開啟後，迎來許多觀光客。  
(Photo baldeaglebluff on Flickr used under Creative Commons license)

# 以色列 3 月開放邊境 遊客不斷回流中

【本報記者莊瑞萌綜合報導】以色列觀光客開始回流！在今年 3 月全面開放邊境的以色列，目前國內四處可見外國觀光客。當地政府樂觀預估，今年底前將迎來 250 萬名觀光客，雖然不比 2019 年的 455 萬人次高，但觀光人潮已逐步回流中。

## 去以色列蒙祝福

據《基督教廣播網》報導，以色列因為新冠肺炎疫情在 2020 年關閉邊境將近 2 年，國內觀光業也幾乎停擺，但隨著今年 3 月解除禁令後，外國觀光客已迫不及待前往觀光。

根據加利利敬拜船船長卡梅爾表示，「雖然熱潮不像 2019

今年 3 月全面開放邊境的以色列，國內四處可見觀光旅客，當地政府預估，年底將迎來 250 萬名觀光客。

年，但目前已是很受祝福了。」已經第二次來以色列的巴西觀光客莎拉指出，「感覺太棒了，我等這一刻相當久，因為疫情關係旅遊團改了 3~4 次，現在到了這裡，有了上帝的同在是如此的美麗。」

## 美國遊客居多

以色列觀光部代表亞伯表示，今年 7 月與 8 月，來自美國的觀光客已超越 2019 年兩月的總數。他也指出，「自從幾個月

前國境全面開放後，入境以色列的觀光人潮逐漸穩定增加，而且美國來的觀光客多數是基督徒。」

負責辦理基督徒大學生前往聖地參訪的 Passages 機構，這次也帶領許多大學生前往。1 名學生尤瑟夫指出，「這是一種顛覆生命的體驗，能親眼看到過去只能在聖經上讀到的地方。」

## 疫情升級基礎建設

亞伯指出，以色列政府利用疫情期間升級觀光地點，並改善觀光基礎建設與興建新飯店，因為預估到 2022 年底之前，以色列將有 250 萬名遊客。

據《i24news》報導，今年 9 月，前往以色列的外國遊客雖然將近 27 萬多人，但相較 2019 年時 43 萬多人減少 39%，該國觀光部預期今年遊客人數會來到 250 萬名，但仍低於 2019 年時新高的 455 萬人水準。

以色列機場局在今年 9 月初時預估，9 月猶太假期期間將會有超過 400 萬人出國，而其中最受以色列人歡迎的地點包括土耳其、希臘、美國、義大利與英國。

## NBA 開季就迷航 東區熱火、76 人有麻煩

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 開季以來戰績最令人驚訝的是東區雙強！去年費城 76 人繳出東區第二多的勝場，季後賽也殺到次輪才不敵東區龍頭熱火，本季卻以淒慘的 3 連敗開局，25 日才對弱旅拿到首勝。NBA 分析師 26 日指出，76 人近幾個賽季倚仗的強悍防守消失，面對重建球隊馬刺都能掉 114 分。至於熱火也不妙，主帥史波斯特拉迎來執教熱火首度開季連敗，後場核心羅瑞迷航是主要問題。

## 四星 76 人不如預期？

NBA 開季以來各隊雖才進行 3、4 場球賽，樣本數不高，但像去年東區最多勝的熱火與第二多勝場的 76 人當前都才 1 勝 3 敗，狀態之差令人跌破眼鏡。首先是坐擁四星的 76 人，後場「大鬍子」哈登、小將馬克西，以及前場的恩比德、哈里斯都輪流發揮過，敗給強敵賽爾提克與公鹿不算離譜，但能敗給重建中的馬刺隊就相當震驚球迷。

根據《NBA 分析》指出，76 人過去倚賴的強悍防守，本季有些失靈，當前防守等級落在聯盟後段班，主要是前場球星恩比德防守端出現下滑，至於進攻端也有節奏衝突的難

點，哈登或馬克西打得順時，恩比德被迫前往油漆區，這也讓後者打得辛苦，更無法發揮外線能力，如何調配四大球星攻防成為主帥李佛斯的回家作業。

## 去年龍頭熱火也連敗

至於球員的看法，據《NBC 體育網》報導，恩比德認為球隊該勇於出手外線，面對溜馬拿首勝的 43 次三分出手才是答案，該役 43 次外線開火追平上賽季最多的紀錄，恩比德特別點名隊友哈里斯和馬克西都值得開火權，「哈登能創造空檔，像是馬克西單場至少得嘗試 10 次出手！」至於哈里斯該役的 10 次外線出手，也是自己相隔 3 個賽季以來最多，結果也令人滿意。

另外一個迷航的東區強權、去年龍頭的熱火，開季接連敗給公牛與賽爾提克，這是主帥史波斯特拉執教後首度連敗開季，雖然球隊一哥「士官長」巴特勒表現持續穩定，但其他球星如禁區悍將阿德巴約、老牌控球後場羅瑞狀態不佳，特別羅瑞防守失序，進攻上毫無貢獻，熱火開季 4 戰僅險勝暴龍一場。

# 2022 TAITUNG LIGHT FESTIVAL 台東光祭

FROM 10.15.SAT TO 11.13.SUN

OPEN AT 10.15 17:00

LOCATION 台東,知本溫泉區 台東縣卑南鄉 溫泉路 376 巷 18 號周邊

指導單位 國家發展委員會·文化部

主辦單位 臺東縣政府

協辦單位 行政院農業委員會農田水利署臺東管理處·臺東市公所·卑南鄉公所·臺東縣農會·台東設計中心

執行單位 都市藝術

w w.taitunglightfestival.com



▼ 哲學家涂爾幹說，從統計自殺率看出，自殺率已是常態。(網路截圖)



財經雜誌

# 暗夜行路難矣哉

游常山 (資深媒體人)

過去最不可能與自殺行為連在一起的主流男性菁英(漢人、高學歷、教授、高科技從業者)，為何也要自殺？

從 2019 年的 Covid-19 世紀瘟疫，到今年秋天疫情稍緩，入秋本就是該感謝「秋雨之福」的季節。卻傳來前立委黃義交跳樓死亡，才 69 歲，與更早前，也當過立委的龐建國、前台灣惠普科技董事長黃河明，都因為厭世墜樓過世。昔日媒體曝光不斷、風光似乎還在眼前，結局歸因於疾病。

怖籠罩，心靈不安。靈是什麼？靈是上帝所賜給，掌握在上帝的手，然而在台灣只有 7% 不到的基督徒(台北市超過一成)，絕大多數世人心浮氣躁，日子如流水過去，無法把自己的心守好。曾經出類拔萃的人尤其容易志得意滿，殊不知人來自塵土終將歸於塵土，在「人生七十，壯者八十」有限的催逼下，是日已過，命亦隨滅，像是活在水愈來愈少的魚。

寧死不生？他們的病痛並不特殊，屬肉體的受造，終究都有一死，但是選擇死亡的方式太過激烈迅速，可見墜樓前，痛苦難忍，黑暗與恐

## 自殺的無形因素

人死得要有意義，要被後世感念。然而目前的「社會流行病學」自殺風潮，尤其是過去最不可能與自殺行為連在一起的台灣社會主流男性菁英(漢人、國立大學高學歷、博士、教授、高科技從業者)，為何也要自殺？也許從社會學論述來看，法國十九世紀社會學大學者涂爾幹著手研究自殺者人格特質，他先收集歐洲各國研究，得來的數據依照各類分類進行分析，涂爾幹以自殺者的國籍、地區、自殺時間、年齡、性別、婚姻狀況、宗教個別分析，發現自殺是與社會無形的因素有連帶的關係。與馬克斯齊名的涂爾幹，研究結果反駁前人的結論，不同意自殺者皆是生活貧窮或是精神衰弱的個人行為，因為經濟繁榮和衰退，都會造成自殺上升，如果因為貧窮，則無法解釋經濟繁榮時自殺率會上升。

## 無信仰以依託

涂爾幹說，從統計自殺率看出，自殺率是常態，也就是說自殺率不會大幅度的增減。他認為人之所以會自殺是因為人與社會連結的強弱有關，換句話說自殺是一種「社會事實」。那麼我今天順著涂爾幹的論述，結論是：台灣菁英男性的自殺，這種「社會事實」，其實是他們三人自絕於「信仰社群」，他們沒有真正信仰他們過去信仰的：道教(黃河明出身萬華龍山寺三大家族的黃家)、學術(龐建國是美國布朗大學社會博士，長春藤八所名校之一，且任教過台大)、名位(黃義交在凍省前的省府算是權傾一時)。再進一步論述，他們沒有找到真正的信仰；於是暮年老病不堪的生活，變得不能忍耐，因為他們沒有「披上基督」，變成「新造的人」。終究一嘆。

\*\*\* 生命寶貴，耶穌愛你，我們都愛你。求助請打自殺防治諮詢安心專線：1925；生命線協談專線：1995

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生講故事之 172

# 常補充營養

王建煊 (前監察院院長、天使居創辦人)

辦公室樓頂上種了幾盆南瓜，雖然不指望它結瓜，但南瓜豐厚的大葉子及長藤，當作花卉來欣賞，也是不賴的庭園佈置。

有位同事擔任主管，工作十分忙碌，每次感冒總要半個月以上才會痊癒，因此每次感冒他都很緊張，大把大把的藥往肚裡吞，經常要求打針，甚至中西醫一起來。但是效果均不佳，因為對他來說，治療感冒最有效的方法，不是藥，而是充分休息，如果能事事不管，休息兩、三天，感冒自然就好了。

## 沒有水 奄奄一息

種南瓜必須有充足的水分，要天天澆水，尤其種在盆子裡的南瓜更是如此。有次週休二日沒上班，忘記澆水，原來茂盛的南瓜葉子立刻呈乾癟狀，躺在地上。我想完了，心中有些懊惱，為甚麼忘記澆水，種了一個多月的南瓜一下子就完了？但是仍然死馬當活馬醫，趕快澆水，過了一小時，南瓜葉又都亭亭玉立，生氣盎然。

## 休息比吃藥好

非洲因為缺少肥料，地力耗竭；亞洲土壤鹼化；中南美洲，因丘陵地超限耕作，土壤流失。其實，恢復地力最好的方法，是實施休耕，讓土地休息一下。休耕時可種植一些植物，然後翻埋在地裡，成為最佳肥料。有人演講枯燥貧乏無味，就拼命去讀演講學，並模仿別人的演講動作手勢，但仍然沒人欣賞。解決之道，不是模仿別人，而是要補充營養。多讀書、多增加些人生歷練，肚裡有東西，講出來的內容自然精采、吸引人。

水是南瓜生長最重要的營養品，有了水，生氣盎然，否則就奄奄一息。

## 食物比藥有效

非洲及其他極端貧窮的地區，許多人生病，醫治的方法很簡單，給他們食物，病就好了。因為營養缺乏，百病叢生。治療這些貧窮病人，食物比藥品有效。

有人脾氣太壞，需要補充修身的營養品；有人心靈空虛，需要補充心靈雞湯。人體需要各種營養，補對了，及時補上，人生就有精神了。



▲ 有人脾氣太壞，需要補充修身的營養品；有人心靈空虛，需要補充心靈雞湯。(網路截圖)

醒報稿約 我要投稿 歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休來稿將無人處理。



# 風旱成氣候暖化的新威脅

汪中和 (中研院地球科學研究所兼任研究員)

「風旱」一詞指的是，暖化造成地表風速下降，兩極與赤道及海陸之間的溫差變小，導致季風減弱，空氣流動速度下降。在都市蓬勃發展，原有自然地表面積改變，土地利用多樣化，房屋建築的高度和密度增加下，風旱成為全球發展的新威脅。

響植物的生長、繁殖、分佈、死亡和演進；接著，無風或低風的時期，會加劇夏季熱浪的威力，高溫變得更加頻繁和持久，不但會惡化空氣汙染，同時影響飛航安全與增加燃料的耗損。此外，風速降低還會改變洋流系統，減弱海洋的氣候調節功能，導致更多的乾旱、寒潮，和更強烈的冬季風暴。

## 風力發電的深遠影響

除了自然環境的衝擊，風旱還對正在大力發展的風力發電產業，造成嚴重的傷害。2021 年夏季，歐洲遭遇超級熱浪的

侵襲，也經歷了罕見的風旱，多數地區的風速比往年平均值減少約 15%，導致風力發電效能大幅降低。例如英國風力發電產能，在 2020 年 9 月，電力供應佔比還有 18%；到 2021 年 9 月，因風旱影響佔比降到僅剩 2%。風力發電效能的降低，也加劇能源市場的波動，2021 年的歐洲風旱期間，天然氣價格比前一年上漲了 450%，北歐的電價更上漲了 470%。

溫室氣體 2050 年淨零排放是全世界各國未來要全力以赴的目標，依據當前能源轉型的展望，到 2050 年再生能源將產生

約 85% 的全球電力，其中風力發電與太陽光電都扮演主要的角色，因此風力渦輪機將會呈現倍數的增長。

## 再生能源變數多

然而 IPCC 的報告顯示，未來升溫超過 1.5°C，會使全球的地表平均風速下降 10%，尤其北半球整體減少的趨勢最顯著。風能產量與風速的三次方成正比，風速若下降 10%，會導致風電產能下降 30% 以上，嚴重衝擊再生能源的穩定，也影響減碳的時程與效果。

最近的風旱情勢清楚地提醒我們，由於氣候暖化對風場的

影響甚鉅，風力發電就有如一個水資源系統，必須因應每年、十年、和百年尺度的風力起伏變化，因不確定因素太高，已無法作為可靠的能源。

依我國政府 2050 年淨零碳排

的能源願景，再生能源的發電佔比將達 67% 成，其中陸域及離岸風電是其中最主要的部份；考量暖化對未來風速的不利影響，風電的變數增大，政府一定要在能源戰略裡，及早規劃出可靠的備援與替代方案。



▲ 在都市蓬勃發展，原有自然地表面積改變，土地利用多樣化，房屋建築的高度和密度增加下，風旱成為全球發展的新威脅。(網路截圖)

# 勤奮力量大 打造人的高貴與堅強

培根說得好：「人類沒有很清楚地理解他們的財富，也沒有很深刻地理解他們的力量。」

## ■ 塞繆爾·斯邁爾斯 (社會改革家)

沒有人真正瞭解莎士比亞的確切出身。然而，不容置疑的事實是：莎士比亞出身於一個社會底層的家庭。他的父親是一位賣肉的屠夫兼牧場主。孩提時代，家裏人希望他將來成為梳毛工，其他人則斷言他是塊學校看門人的料，往後至多成為替人代寫文書的捉刀人的助手。

## 莎翁的身世

他似乎真的不像是只適合幹一種事情的人，而是整個人類的縮影。由於他對海洋事務的遣詞造句是那麼準確精當，以至於一位職業海軍作家竟然宣

## 《自助》簡介

許多出身於不同階層，有著不同生活背景的人，透過不懈的努力，最終取得非凡的成就，人們在注重創造物質財富的同時，也應對自己的心靈給予更多關注，自信、自尊、自強既是創造物質財富與精神財富的起點，也是不斷昇華自我、超越自我的必備條件，堅守這樣的信念，才能成為真正富有且高尚的人。作者為人類的社會生活貢獻了非常優秀的精神食糧，他的文筆睿智犀利，深刻地提示了人生的目標，生活的目的，勤奮的力量，信仰的偉大等人生真諦，把上蒼賦予我們的脆弱生命，塑造並昇華成了具有高貴品格和堅強意志的精神生命。

出版社/  
布拉格文創社

出版日期：2022/10/06



稱他過去肯定是個水手；而一位神職人員則從莎翁著作中所顯示出的種種內在的跡象推斷出他很可能曾是個牧師的祕書；一位出色的鑒馬伯樂則堅持認

功成名就以後，拉格朗日還習慣於把他的功名和幸福歸功於當初艱難的生活條件對他的磨煉。

「如果當初一開始我就富裕

即使一個人出生於富貴和社會上層之家，他若想獲得穩固的社會聲望，也得靠努力的作為才能成功。

為他必定曾是個馬販子。

莎士比亞真可謂是個演員。在他的人生歷程中，他「扮演了無數角色」；他從自己經歷和觀察到的廣泛視野裏收集、貯藏了無數豐富多彩各種知識。在任何一個事件中，他都是一個細心好學的學生和刻苦的工作者。直到今天，他的著作仍然對英國品格的形成繼續發揮著強而有力的影響。

## 逆境中求生存

在普通勞動者的陣營裏產生了工程師布蘭德雷、航海家庫克和詩人伯恩斯。泥瓦工和砌磚工可以以本·約翰遜而自豪，他在倫敦的林肯法學院大樓裏工作的時候，手中拿著鎚灰刀而衣袋裏裝著一本書。

此外，成為工程師的愛德華茲和德爾福特，成為地理學家的休·米勒，成為作家和雕刻家的阿蘭·卡林漢姆等人都是泥瓦工們引以為自豪的榜樣。在眾多傑出的木匠中，我們發現了建築師伊利戈·瓊斯，天文鐘製造者哈里遜，生理學家瓊·亨特，畫家羅姆雷和歐比以及雕刻家的約翰·吉卜生。

## 拉格朗日的磨煉

天文學家和數學家拉格朗日的父親在都靈擔任戰時財務主管。然而，他父親的多次投機活動把家產全部賠盡了，導致他的家庭重回貧窮的深淵。

的話，」他說：「我很可能成不了數學家。」在用自己的勤勞和創造能力戰勝貧窮的厄運而取得輝煌成就的個人傳記方面，外國人的數量絲毫不比英國人少。

## 提升社會底層

在藝術界，我們看到了克勞德，一個糕餅師傅的兒子；吉福斯，一個麵包師傅的兒子；利奧破德·羅伯特，一位鐘錶製造商的兒子；海頓，一個輪子修理工的兒子；而達格爾則是一位歌劇舞臺上的畫家。格雷戈里七世的父親是個鋸木匠；薩克斯特五世的父親是一個牧羊人；阿德利安六世的父親是個窮困潦倒的駁船船員。

孩提時代，阿德利安甚至無力支付學習的照明費用，只好借助街道上的燈光和教學的火把完成他的功課。這表現了他未來終於成為傑出人物所具有的那種吃苦耐勞和勤奮的精神。

在法國、英國及其它國家所湧現出來的上述一系列事蹟，即通過憑藉自己堅忍不拔的努力和充滿活力的奮鬥，從而把自己從最低微、辛勞的社會底層提升到對社會發揮作用和影響力的社會上層的傑出地位，這類事例是如此眾多而廣泛，以至於這種情形再也不能被當作是生活中的例外情況看待了。

## 出身低賤的議員

在國會議員中還有一批同樣出身低賤的人仍然健在。林賽先生是眾所周知的船舶業主，直到最近還是桑德蘭地區的國會議員。一次，在回答政敵對他的攻擊時，他把自己生平中的一個樸素的故事告訴了威蒙斯選區的選民。

14歲時，他就成了孤兒。當他離開格拉斯哥，前往利物浦的時候，他身無分文，連盤纏也沒有。船長同意帶他走，但他必須提供勞動作為交換，即這孩子必須在輪船上為蒸汽鍋爐不斷鑄送煤，以換取他此行的路費。

## 辛勤實幹走向成功

到達利物浦之後，整整七個星期，他找不到工作。這段日子，他忍饑挨餓，住在茅草屋裏，幾乎要絕望了。直到最後，他終於在一艘船上找到了容身之所；他上船當了童工。

由於他良好的品行和吃苦耐勞的精神，在19歲之前就被提升為船長。23歲時，他退出了海上作業，從事岸上業務。之後，他進展很快。「我興旺發達了！」他說：「通過堅持不懈的努力，持之以恆的工作，以及時刻堅持設身處地為別人著想的偉大原則，我走向了成功。」

個人的辛勤實幹是取得傑出成就所必須付出的代價，任何一種傑出成就都必然與好逸惡勞的懶惰品行無緣。

## 富裕閒適難有朝氣

即使一個人出生於富貴和社會上層之家，他若想獲得穩固的社會聲望，也得靠努力的作為才能成功。因為，雖然幾英畝的土地可以傳承給後代，知識和智慧卻無法傳承給後代啊！

富裕之人也許可以僱用別人為他們幹活，卻不可能通過這



◀ 莎士比亞出身於一個社會底層的家庭。他的父親是一位賣肉的屠夫兼牧場主。(網路截圖)

些人的勤奮，獲得這些人為他們幹活的思想，或者從中買到任何形式的自我教養之成果。事實上，任何事業之追求中的優秀成就，都只能通過辛勤的實幹才能取得。

可以這麼說，富裕和閒適對一個想達到最高教養的人來說，是毫無必要的東西。安逸閒適和奢侈浮華的生存狀態無法把人訓練成艱苦奮鬥或敢於直面艱難險阻的人，也不會喚醒人們認識到朝氣蓬勃、精力充沛和有效的行為在生活中所煥發。

## 財富不會使人幸福

實際上，貧窮非但不會導致不幸和痛苦，通過吃苦耐勞、堅忍不拔的自助實幹，它也許

定頑強的人則會從中獲取他們的力量、信心和勝利。

培根說得好：「人類沒有很清楚地理解他們的財富，也沒有很深刻地理解他們的力量。對於前者，人們竟把它信奉為無所不能的東西；對於後者，人們又大不把它當一回事，對自己的力量太缺乏信心。自力更生和戰勝自己將教會一個人從他自身力量的水池中汲取動力，從自己的力量中品嚐到香甜的麵包，學會正確地勞動以供養自己的生活，並認真地擴展服務於自身之職責的美好事務。」

富裕對貪圖安逸和自我放縱的人來說，是一個巨大無比的誘惑；尤其對那些被欲望所駕馭而缺乏自制的人來說，更是

個人的辛勤實幹是取得傑出成就所必須付出的代價，任何一種傑出成就都必然與好逸惡勞的懶惰品行無緣。

會轉化成一種幸福；它能喚起人們奮發向上的激情，並為之勇敢地戰鬥。

在這種奮鬥的過程中，某些意志薄弱者也許會通過自甘平凡或墮落，換取閒適、安逸。反之，那些精神健康和心靈堅

如此。因此，那些出身於富貴人家的人，絕大多數仍然能夠在他們這一代克勤克儉，積極努力地工作。他們「蔑視享樂而生活在辛勤勞動的時光裏。」——這是一件榮耀的事。

(昀恬/輯)

## · 下 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

### 《學管理就是這麼輕鬆》

作者：徐博年（教授），趙澤林（作家） 出版社：財經線文化

每間公司有10%難纏的人，70%的人成為他們的犧牲品！身為管理者該做的就是讓那剩下的20%的人免受其害，教他們識別出危險人物的方法，並教他們如何去防備。

本書結合多位成功人士的經典案例與各界名人的哲學妙語。全書共分為二十四章，每一章節針對優秀管理者應具備的特質進行詳細剖析，書中包含作者的個人見解，希望能藉由本書讓作者對管理學有更深入的了解。



### 《人生小紀》

作者：馬群林（作家）

本書可視為哲學大師李澤厚先生的學術自傳。編撰者馬群林乃李澤厚先生晚年交往最密切的友人之一，馬先生耗費十餘年時間，從李澤厚先生的論著、文章及書信中輯錄出有關內容，經過重新整理、編排和撰寫，並先後三次經李澤厚審閱及修訂，最終成就該書。

全書以一問一答的對話形式呈現，鮮明直接，淺白易懂，能幫助大眾讀者（尤其是青年學生）了解李澤厚先生的學術生涯和思想體系。



出版社：三聯

書中還收入珍貴照片，如馮友蘭、胡繩、錢鍾書、余英時等人致李澤厚的信函等。

### 《攝影：感知與意識》

作者：楊椀為（攝影作者）

出版社：城邦印書館

本書認為，注重客觀和普遍性質的觀點無益於藝術創作，而人亦無法通過科學主義掌握藝術感知。藝術創作的感知往往依賴人的心靈，由心靈決定物質的存在，由心靈影響肉身和意識的知覺體驗。

藝術藉由人的感性認識才成為可能。所以，本書的論調是經驗主義的，認為藝術的種種知識只能來自創作者個人的生活實踐和主觀的感官經驗。因此，本書注重主體性之表達，強調個人世界

觀，反對作為體制的攝影、繪畫和藝術。





▲特拉斯因為倉促推出荒謬的大減稅政策，受到黨內外的強烈抨擊而狼狽地辭職下台。(網路截圖)



爾的是約翰·李斯高(John Lithgow)。這位在年輕時曾以奧斯卡最佳影片《親密關係》(Terms of Endearment, 1983) 被提名過最佳男配角獎的美國老牌演員，演得沒有蓋瑞·歐德曼那麼霸氣，更人性化一點，符合電視觀眾的要求。

稱號。  
 編導對柴契爾夫人的「女性」面比「政客」面興趣更大，梅莉·史翠普以美國女演員的身份來詮釋英國女首相雖也維妙維肖，為她再度贏得奧斯卡影后，但片中的「柔情」部份明顯更勝「堅固」。

# 從特拉斯下台 追憶兩位超強首相

■ 梁良  
 (資深影評人)

不久之前我們才談論過外相特拉斯成為英國新首相，並期待她能夠大展拳腳，帶領英國走出通膨的困局。不料才事隔44天，特拉斯便因為倉促推出荒謬的大減稅政策，受到黨內外的強烈抨擊而狼狽地辭職下台，成為英國史上最短命的首相。

從這個例子可以看出，老牌民主國家的政治制度和選舉制度有時候也相當兒戲，難怪會遭一些不知民主為何物的國家恥笑，並誇言其「制度優越性」！

前首相「鐵娘子」柴契爾夫人，以及更前任的首相邱吉爾，都是能夠令人對民主制度產生信心的好例子。

然而，當民主遇上了合適的人，它所能爆發出的巨大能量是驚人的，例如前首相「鐵娘子」柴契爾夫人，以及更前任的首相邱吉爾，都是能夠令人對民主制度產生信心的好例子。

## 鬥士首相邱吉爾

英國廣播公司在2002年曾舉辦一個票選活動，選出「最偉大的100名英國人」(英語：

100 Greatest Britons)，對抗德軍入侵、帶領英國人贏得第二次世界大戰的首相溫斯頓·邱吉爾爵士(1874年-1965年)位居第一名，他那心廣體胖的身材和鏗鏘有力的聲音，曾出現在無數的影視作品中。

近年最具代表性的電影無疑是2017年上映的《最黑暗的時刻》(Darkest Hour, 港譯《黑暗對峙》)，值得重溫一位「真正的鬥士首相」該有什麼能耐

(特拉斯在提出辭職的前一天曾在國會中大喊：「我是一名鬥士，我要繼續為英國人民服務！」結果卻是不堪一擊。

## 影視中的首相形象

外型跟邱吉爾一點都不像的蓋瑞·歐德曼，為了演好這位氣場過人的戰時首相，在拍片過程中一共花了200個小時化妝，加上他本人的精湛演技，最後眾望所歸地獲得第90屆奧斯卡金像獎最佳男主角獎。

同一歷史時期的邱吉爾首相，在英劇《王冠》(The Crown)的第一、二季中也有頗多描述，在劇中飾演邱吉

## 鐵娘子柴契爾夫人

至於想追懷柴契爾夫人的觀眾，首選當然是梅姨主演的傳記片《鐵娘子：堅固柔情》(The Iron Lady, 2011)。本片以垂垂老矣的柴契爾夫人為切入點，此時她已有點老年癡呆症，故鏡頭時常在現實與她的幻覺和回憶中切換，故事陸續倒敘出身貧寒的雜貨店女兒瑪格麗特少時如何遭人白眼，長大後如何堅定了自己的政治信仰，並逐漸走上了保守黨黨魁的位置。

她當上英國歷史上第一位女首相之後，強勢的自由化政策也曾飽受非議，但她用過人的智慧和堅強的意志克服了各種挑戰，終贏得了「鐵娘子」的

至於《王冠》中的柴契爾夫人則是在第四季中亮相，飾演者是《X檔案》的史卡莉探員吉蓮·安德森(Gillian Anderson)。在美國出生的吉蓮童年隨著父親舉家遷居英國，直到11歲才又搬回美國，當時正是柴契爾夫人的主政時期，故仍留有一點印象。

她在劇中的造型、舉手投足和英國口音都非常神似柴契爾夫人，咸認為更勝梅莉·史翠普的演出，結果擊敗同劇提名的「瑪格麗特公主」海倫娜·寶漢·卡特和「卡蜜拉」艾莫芮·德芬諾，成為第73屆艾美獎最佳迷你影集女配角得主。

笑癒人心! 賣翻亞馬遜排行榜冠軍暢銷書改編  
 勇奪捷克布拉格國際影展最佳喜劇電影大獎



It's just a Phase, Honey  
 趴兔  
 青春期

人生能夠  
 再青春一次?

德國喜劇影帝  
 克里斯多福赫斯特

艾美獎女星  
 克莉絲汀保羅

10.21 歡樂回春

奧斯卡獲獎導演 佛羅芮加倫柏格 幽默力作

JÜRGEN VOGEL, PETER JORDAN, BETTINA LAMPRECHT, BARBARA PHILIPP, JYTTE MERLE, BÖHRNSEN, NICOLA PEROT, CORDULA STRATMANN und ULRICH TUKUR

A FILM BY FLORIAN GALLENBERGER PRODUCED BY BENJAMIN HERRMANN

RETAILING PARTNER: MAJESTIC FILMPRODUKTION GMBH, PRODUZENT: ARD DEGETO, FLORIAN GALLENBERGER, DAVIDS IT'S JUST A PHASE, HONEY

CHRISTOPH MARGA HERBST, CHRISTIANE PAUL, JÜRGEN VOGEL, EMILIA WITTE, BELLA BÄRIG, WANJA WALTON, ROSE, JYTTE MERLE, GALLENBERGER, NICOLA PEROT, PETER JORDAN, BETTINA LAMPRECHT, BARBARA PHILIPP, CORDULA STRATMANN, ULRICH TUKUR

www.itsjustaphasehoney.com, ANIMATING: GLEZ, ANIMATING: GLEZ

MAJESTIC, VIAFLM, ARD Degeto, FFF Bayern, FFA, German Films, Omnicom, Y&R, 臺灣商務印書館, 海關電影, 處處真精