

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



魔獸降臨籃壇 前國手大肯定



土耳其恐阻芬、瑞兩國入北約



〈梁良談影〉二戰電影中的大逃亡

《今日靈修》



白髮是榮耀

「在白髮的人面前，你要站起來；也要尊敬老人，又要敬畏你的神。」（聖經）台灣面臨少子化、高齡化現象，但是去年缺工 24.8 萬人，人力缺口將更嚴重，政府除了安排老人安養，也應考慮延遲退休年齡的對策。（2 版）

大型活動管理效力低 立委認需立法

藍委要求內政部將《大型群聚活動安全管理要點》立法，加強地方政府管理，以防止梨泰院事件在台灣發生，次長陳宗彥表示會做檢討。



▲梨泰院的大型活動的悲劇，立委表示，性質與台灣商店街活動類似，內政部要提防。（資料照片）

7 萬警察不能投票 藍委籲警政署檢討

【本報記者呂翔禾台北報導】「警察在選舉當天要值勤維護選安，難道他們不用投票？」藍委陳玉珍 9 日質詢時表示，法務部對於幽靈人口定義不明確，曾有民眾返鄉投票就被檢調問訊，呼籲法務部要定義清楚，她並敦促中選會設立不在籍投票；另外她也質疑有 7 萬名警察因選舉當天執勤，投票權遭剝奪，但警政署僅表示會做檢討。

定義幽靈人口

陳玉珍表示，法務部在書面報告中強調，針對反賄選或是相關選舉舞弊的狀況，要「防杜虛設戶口（幽靈人口）」與「假訊息」，但她質疑，如果只是單純崇拜某縣市候選人，因此在選前遷戶口去支持，與該候選人並無對價關係，難道也算是幽靈人口嗎？法務部長蔡清祥表示，要尊重檢察官判斷。

陳玉珍另外也問說，假設某甲從台中出身，但因為工作，就學關係到他鄉，投票才返鄉，這樣也算幽靈人口嗎？蔡清祥表示，某甲與在地有連結，不算幽靈人口；但陳玉珍不滿指



▲藍委陳玉珍（右）質詢法務部對「幽靈人口」定義，法務部長蔡清祥（左）回應說，檢調是接獲檢舉才調查。（影片截圖）

出，過去在金門有類似狀況，卻遭到檢調為難，她呼籲法務部應該有客觀標準，蔡清祥僅表示，若有接獲檢舉才會調查，只是要釐清疑慮。

警察也要投票

陳玉珍另外質疑，全台有 7 萬警察，選舉當天都要值勤，難道投票權要因此被剝奪嗎？警政署副署長林順家回應說，若警員工作地與戶籍地相同，或距離 1-2 個小時之內，可透過輪班去投票，但陳玉珍質疑，並非所有警察工作地都與戶籍地相近，希望警政署能有檢討措施，林順家雖表示會檢討，但並未再詳細說明。

民進黨立委陳歐珀則質疑，法務部雖然很盡力在查賄選，但我國賄選仍層出不窮，他認為原因是一審雖有 84% 的有罪率，但到二審就會低很多，導致候選人食髓知味、不怕司法制裁，他呼籲司法院加強對法官內控，否則民眾會質疑司法的獨立性。

強化法官內控

司法院副秘書長黃麒倫則說，刑事訴訟採證據嚴格認定，因此不能輕易定罪，宜蘭雖有法官因貪瀆、嫖妓遭判有罪，但在法界僅是少數，「其他法官不會有這樣的問題」。

【本報記者呂翔禾台北報導】「內政部以前制定的《大型群聚活動安全管理要點》效力不足，應該改成法律，讓地方政府適用！」國民黨立委鄭天財 9 日於立院質詢時要求內政部將《管理要點》立法，從行政命令提升位階，加強地方政府管理的效率，以因應梨泰院踩踏事件，內政部長陳宗彥表示會做檢討。民進黨立委湯蕙禎則建議從教育著手。

法律位階強化管理

鄭天財表示，梨泰院活動發生時無主辦單位，且相對於該事件發生前的另一場活動，警部署明顯不足，而我國在內政部頒布《管理要點》後，地方政府就有發函呼籲內政部將《管理要點》升格成法律，以強化地方政府轉換成自治條例時的效力，陳宗彥表示會檢討，但同時也會請地方政府重新檢視自治條例。

民進黨立委張宏陸則以 9 日內政部的立法院書面報告為例說，立委們拿到的書面報告缺頁的狀況很多，雖然只是小錯誤，但過去如梨泰院等事件難道不是從小錯誤累積而成？陳宗彥也馬上道歉，表示會更注意。張宏陸表示，梨泰院活動性質與台灣商店街活動類似，內政部也要提防。

替代役訓練 CPR 執照

陳宗彥回應說，台灣與南韓國情不太一樣，即使是商店街的活動，也會有商家或是該商圈的自治會為了申請補助，將活動申報給公所，還可由警方協助進行道路管制，因此我國舉辦活動大多會通報；陳宗彥補充，即使沒有通報，派出所或警局事前也會知道附近有什麼活動。

但藍委鄭麗文質疑，梨泰院很多死者是送醫後才過世的，原因是從事故發生到送醫的時間耽擱太久，平常有主辦單位可以空出救護路線，若無主辦單位、群龍無首該如何因應？陳宗彥表示，我國透過替代役訓練而拿到 CPR 急救證照者已達 3 萬多人，而災害發生後的減災能力也多有訓練，應可因應。



▲國民黨立委鄭天財（右）9 日於立院質詢時要求內政部將《管理要點》立法，內政部長陳宗彥（左）表示會做檢討。（網路截圖）



應落實防災教育

鄭麗文提醒，現在很多快閃活動也容易引發類似的意外，建議內政部調整《救護法施行細則》，將大量傷病患的定義放寬至 15 人以下，如美國是 4 人以上就算大規模傷患事件。陳宗彥說，消防署有內規，不會單純就人員傷亡判定災害嚴重性，至於規範是否要調整還要再評估。

民進黨立委湯蕙禎建議內政部以類似宣傳火災、地震的方式，趁現在對民眾多加宣導參加大型活動的注意事項。陳宗彥表示，電視頻道的公益時段各部會都要用，但會透過網路等其他平台強化相關宣傳。他提醒民眾要注意總量管制的觀念，不要強推擠進入活動現場，活動結束時退場也要特別注意。

《焦點圖文》

新北耶誕城 11/11 登場

新北歡樂耶誕城 11 日將登場，迪士尼動畫「冰雪奇緣」中萌翻天的「雪寶」將登上地標耶誕樹；圖為市府廣場前的試燈活動，提前讓民眾分享耶誕城的裝置與雷射光影投射。（中央社）



社論

高齡化、老人安養又缺工 延退可行嗎？

都無法維持，政府究竟打算怎麼解決，迄今沒有改革計劃，坐令情勢惡化。

長照應商業化經營

退休老人的長照也是大問題，政府不宜再編列龐大預算支應費用，應積極規劃長照產業化，或透過商業保險，規劃導入長照商業模式，讓長照透過商業保險老年給付，生生不息運作，既能保障老人生活，也創造更大的商機。

台灣即將進入高齡化社會，國家將實施一年期兵役，將使勞動力不足更加惡化，至於社會保險資金運用無效率，財務危機嚴峻，究竟該如何改革，政府不能再視而不見，坐令情勢惡化，造成國安危機。

台灣少子化、高齡化，預估2025年即將步入超高齡社會，每5人即有1位65歲退休老人，但是去年缺工24.8萬人，且即將實施一年期義務役，人力缺口將更嚴重，如何規劃勞動人力，並妥善安排老人退休安養，對政府的治理能力是一大考驗。

缺工空前嚴重

台灣人口老化速度在亞洲國家僅次於日本，戰後嬰兒潮人口紅利到2028年全部結束，高齡且少子化快速惡化。首先

值得討論的問題是台灣勞動力不足，職缺多達24%，求職者僅增1%，科技業、餐飲業、營造業、製造業、批發零售業、航空業...。無業不缺工，嚴重影響生產及經濟發展。

矛盾的是，台灣現在訂65歲為退休年齡，勞保老年給付準備嚴重缺乏，勞保基金預估2028年即將破產，基金管理績效不彰，虧損累累，破產日期只會提前，不會延後。其實目前6大社保基金財務都很糟糕，潛藏負債高達18兆1207億元，未來如何支付各行各業的退休年金，大有疑問。政府

再不改革，未來台灣將充斥「下流老人」。

應考慮延長退休年齡

美國泛美退休研究中心調查顯示，超過半數達54%受訪者，預測自己65歲以後才會退休，或是根本不退休，或從正職退休後，還會從事兼職工作，只要體力能夠負荷，願意再重返職場工作。美國社會安全局研究也指出，各職場延退狀況越來越普遍，預計1960年以後出生的民眾，完全退休年齡將為67歲。

世界許多國家都在考慮延退的問題，荷蘭目前退休年齡訂在67歲，法國、西班牙、波蘭都計劃將退休年齡訂在67歲。日本70歲、80歲仍在工作者比比皆是。台灣社會過去認為年長還要工作，很「勞碌命」、很「悲哀」，但是現實狀況是否要重新思考，如果健康許可，工作能夠負荷，延退未嘗不可，政府考慮過高齡化社會問題嗎？

「下流老人」問題多

內政部統計，台灣90歲以

上有13萬6238人，其子女多半在65歲以上，老人養老人，「下流老人問題」隨著人類壽命的延長，更加惡化，如何解決人力不足，以及「老窮危機」矛盾現象，政府應儘速全面規劃解決，不容延宕，坐令情勢惡化。

平心而論，現在勞保退給付平均不到2萬元，國民年金更僅有數千元，當前物價飛漲，連三餐都困難，遑論可能生病住院醫療需求，退休老人的財務壓力，可以想像。問題是勞保基金到2028年就將破產，屆時連這種最低的給付條件，

陸製品危及資安 邱國正：強化檢驗流程

針對國軍內部是否出現中國製無人機，國防部長邱國正9日赴立法院質詢時說，軍用無人機不准使用中國製品，會嚴格把關。

【本報記者簡嘉佑台北報導】中國產品流入軍營！針對國軍內部是否出現中國製無人機，國防部長邱國正9日赴立法院質詢時說，軍用無人機不准使用中國製品，會嚴格把關。然而，民眾黨立委邱臣遠指出，已證實部分營區的無線產品使用中國製產品，危及我國資安，有無改善措施？邱國正回應說，會全面強化檢驗流程。

中國無人機流入軍營？

故宮南院舉辦的國慶焰火晚會，被質疑使用了中國製無人機進行表演，外界擔心國軍的無人機也有相關狀況。對此，邱國正在立法院表示，只要是軍用無人機就不准使用中國製品，國軍在這方面都有標準查核程序，一定會嚴格把關。

邱國正立法院國防委員會前接受聯訪表示，軍方規定只要是軍規無人機，都是由中科院製作，民間若有可運用的部分也會納入，但納入時有相關限制，首先是不准使用中國製品，其次是要遵守軍方的保密規定。他備詢時也強調，國軍「不容許任何中共的料件等等介入，層層把關會檢查到這一點，將絕對拒絕。」。

強化檢驗流程

然而，邱臣遠指出，先前爆出國軍營區的智慧警監系統，有出現廠商違法提供中國製設備的行為，而且還已通過國軍驗收，儘管國防部、軍備局與中科院都否認上述消息，但調查後發現，已經有49個營區使用該設備，已經危及資訊安全。

國防部有無最新回應？邱國正回應表示，中科院已向委員辦公室提出最新的報告，「現在（使用中國製品）狀況不可否認」，純漏在於該產品是封裝的，所以才沒落實監察，未來會要產品在封裝之前，就先進行過濾、篩選。邱臣遠指出，中國製的無線產品能通過中科院、國防部的雙重關卡，出現在營區，供應商管理、驗收內控與查核機制是否出現問題，未來應如何會如何改善？中科院院長張忠誠表示，「全面加强前、中、後端的檢測機制」，過去只重視前端的廠商驗證，會再



▲民眾黨立委邱臣遠（左）9日指出，國軍的無線產品使用中國製產品，危及我國資安。圖右為國防部長（直播截圖）



快篩試劑剩逾億劑 王必勝：將擴大發送

【本報記者簡嘉佑台北報導】快篩試劑剩超過億劑，決擴大免費發放的對象！指揮中心指揮官王必勝9日表示，「不會透過實名制發送」，他預計11日公布上路時間。此外，本土新增24798例本土個案，數較上周同期持續下降25.1%，疫情持續降溫。

擴大快篩發送對象

新冠肺炎快篩試劑還剩下1.3億劑，指揮中心決議擴大發放對象。指揮中心指揮官王必勝表示，由於擴大對象不會透過實名制發放，還需要盤點物資配送地方，同時和地方政府聯繫，因此周五才會公布確切上路時間。

指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞表示，今日確診個案中新增66例死亡；中重症患者新增181例。他補充說，新增一例青少年重症個案，為13歲青少年，未曾接種疫苗，有先天性多重疾病，接受治療時，因氧氣濃度下降、呼吸窘

迫，插管使用呼吸器，緊急轉入加護病房，目前仍在加護病房救治中，所幸病況穩定。

BA.5 雙價疫苗來了

指揮中心表示，今年採購的第一批莫德納次世代BA.4/5雙價疫苗70.3萬劑，10日上午抵達桃園國際機場，完成通關程序後，直接運送至指定冷鏈物流中心進行後續檢驗封緘作業，暫定於18日起提供12歲以上民眾接種追加劑使用。

王必勝表示，本來預計9日晚上到貨，但班機有延遲，因此延到明早到貨，目前配送日期仍暫定18日，讓地方政府安排施打，不因班機延誤而有所改變。

他指出，還有一批莫德納次世代BA.5疫苗會進來，且現在主要流行株也是BA.5，希望符合資格民眾踴躍施打。此外，目前BA.1次世代疫苗也在施打中，效果也不錯，都可以考慮接種。

應增個人助理、無障礙空間 給身礙者尊嚴

【本報記者簡嘉佑台北報導】身障法已15年沒修法，障礙者權益恐遭漠視！《身障法》公聽會9日邀集多名立委、社福團體、學者參與。陽交大衛生福利所教授周月清於會中表示，目前身心障礙者的社會支持仍不足，應跟進國際，協助障礙者取得「個人助理」的服務。國民黨立委陳以信呼籲，政府應研議設立專門窗口，讓障礙者能申報無障礙空間的不足。

虐待障礙者 加重罰則

衛福部次長李麗芬表示，針對身心障礙者的權益，衛福部已就聯合國身心障礙者權利公約（CRPD）進行修法並送至立法院審議，修正重點包括「優化身障者通用設計」、「機構有發現受虐狀況時，必須於20小

時內通報的機制」、「加重機構不當對待障礙者的罰則」與「整合交通服務資源，保障該族群行的權利」。針對推動無障礙環境的措施，營建署國民住宅組副組長林美桂表示，目前建築物都規定要設有無障礙環境，包括通道、輪椅座位、無障礙廁所等設施，也同步要求既有公共建築要改善或增設無障礙設施；並且提供地方政府經費，將建築物騎樓整平，以保障年長者與身障者的安全。

增「個人助理」服務

周月清拿出書籍《我要我的自力生活》表示，此書匯集了多個礙障者的故事，指出身心障礙者的社會支持仍不足，並生活在低自尊的環境。她認為，應跟進日、韓等國，明定「個

人協助」的服務規範，提供援助障礙者可雇用個人助理，並讓礙障者有權決定個人助理的協助模式。

她進一步指出，許多身障者因為服務支持不足，被迫住在照護機構中，已違反身障者的居住自由。周月清呼籲，「任何人不可以強迫身障者接受住宿型的照顧，身障者也有選擇居住於社區的權利」，政府可以將住宿式照顧服務的資源移轉到社區的支持服務。

「身心障礙者想要的就是，參與社會、維持有尊嚴的平等生活」，障礙者權益促進理事長張宗傑也表示，除了推行如無障礙空間、視聽障友善資訊等措施之外，障礙者的心理健康也不能漠視。他強調，「身障法已經15年沒有修法，希望這次集結眾人的力量，好好的

修正它。」

應設無障礙申報窗口

國民黨立委陳以信表示，政府費了很多心力在找出現行無障礙空間的不足，但障礙者親身經歷環境不友善時，卻仍缺乏專門的通報程序與窗口。他呼籲，交通部研議專門窗口，讓障礙者通報無障礙空間的狀況，更有效率改善現況。

民進黨洪申翰不滿的說，新冠肺炎發展至今，將近三年，但對身心障礙者的疫情因應指引，到現在都還沒有完成，更稱為「此波疫情最大的黑色幽默」。他呼籲，「儘管疫情已經趨緩，但該做的事情還是要做」，衛福部應儘速訂出相關指引。

魔獸降臨台灣籃壇 前國手：內線稱霸全場

針對前 NBA 知名球星魔獸加盟桃園雲豹隊，前 SBL 台銀隊總教練洪濬正興奮說，霍華德的攻防肯定讓球迷大飽眼福。

【本報記者呂翔禾台北報導】「魔獸（Dwight Howard）是內線球員，且防守很好，只要有好的控衛跟他打擋拆，絕對稱霸台灣籃壇！」針對前 NBA 知名球星魔獸加盟桃園雲豹隊，前 SBL 台銀隊總教練洪濬正受訪時興奮說，霍華德是來台洋將史上最大咖，肯定讓球迷大飽眼福、球員也可以學到他的進攻腳步，並大大促銷籃球運動。

目前台灣籃球分為 T1 與 P-League+ 兩個聯盟，每個聯盟分別有 6 支球隊，這次邀請「魔獸」加盟的是 T1 的桃園永豐雲豹隊。過去雖曾有 NBA 狀元班內特加盟高雄鋼鐵人與榜眼梅歐加盟台北達欣工程，但魔獸生涯入選 8 次 NBA 明星賽、8 次最佳陣容與 3 次最佳防守球員的輝煌資歷，是台籃有史以來最大咖球星加盟。

史上最大咖球星

前 SBL（超級籃球聯盟）總教練、中華隊國手洪濬正受訪時表示，霍華德真的是很大的明星，雖然在生涯晚期的 6 年換了 5 個隊伍，如今又來到台灣，代表他真的很想要打球。他強調，霍華德若狀況正常的話，在 T1 聯盟比賽要雙十（場均得分、籃板 10 分以上）是很容易的事，且他防守時機判斷



▲ 洪濬正在國際賽飛馳的身影。（洪濬正提供）



很好，對雲豹隊防守也有很大助益。

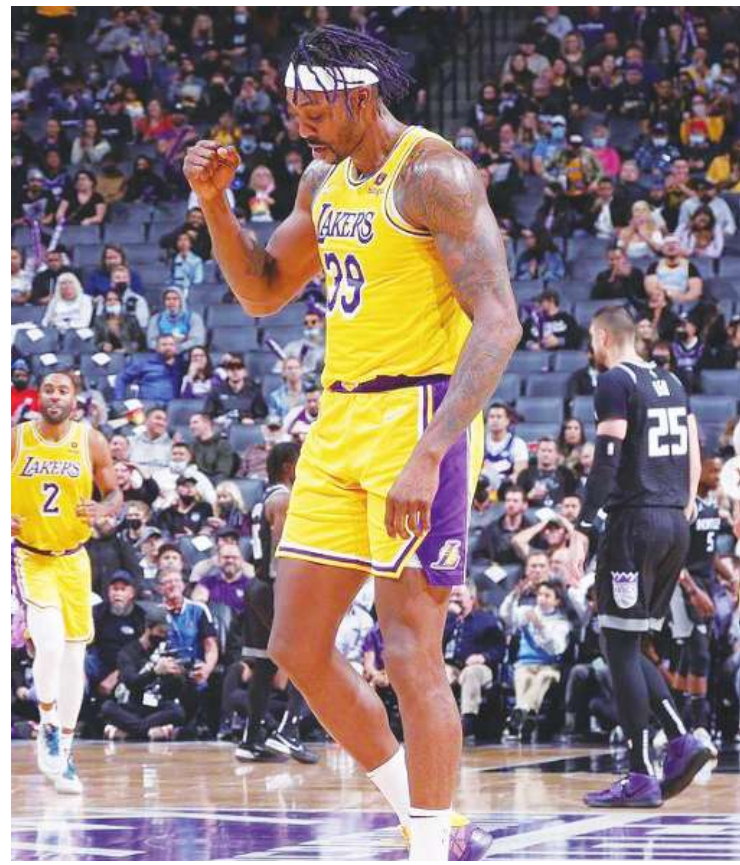
他分析，霍華德打球主要還是以內線為主，由於本土籃球員身材劣勢，因此可以獲得很多犯規機會，即使霍華德罰球沒那麼準（命中率約 6-7 成），還是能獲得很多分數。但洪濬正也提醒，霍華德今年無法在 NBA 獲得合約，可能是有受傷的隱憂，由於他過去擅長彈跳，膝蓋運用的比較多，是球隊與霍華德的團隊需要注意的部分。

新賽季必有看頭

「有 NBA 經歷的選手來台，一定可以提升中華隊水準！」洪濬正說，霍華德基本動作好，內線進攻腳步更好，而且中鋒拿到籃板可以控制快攻的節奏，台灣籃球員可以從中學到很多，未來這樣的對抗多了，「NBA 的球星都不怕了，還會怕國際賽其它隊伍？」

洪濬正也說，魔獸是內線球員，因此要好的控衛跟他打「擋拆」戰術，球員也要有一定的外線威脅能力，才能突破普遍守 2-3 區域聯防的台灣球隊，「因為防守球隊除了內線的魔獸以外，也要顧外線的球員。」如果配合得當，雲豹在新賽季會很有看頭。但若像之前知名球星柯里（Stephen Curry）來台打練習賽，沒人傳給他投三分球的話也無法發揮，「互相

▲「魔獸」霍華德將加盟台灣 T1 聯盟的桃園永豐雲豹隊。（Photo from Dwight Howard's Fanspage）



配合很重要。」

舉辦國際交流賽

據傳魔獸的月薪為 20 萬美元，但洪濬直言，錢雖然比我國洋將最高限制 2 萬美元高出不少，但以 NBA 球員來說不算多，霍華德願意來，也是史無前例，洪濬正認為這將帶起台灣的籃球風氣，對球隊來說雖然耗資甚鉅，「但絕對是正價值得投資」，且還會產生外溢效應，讓其他聯盟受益。

洪濬正說，霍華德是資深球員，對待球迷有一套做法，不會像一般人想像那種「高高在上」的球星。針對記者提問，

是否要趁機舉辦國際交流賽，吸引更多大咖球星來台，與他切磋？洪濬正也表示肯定說，籃球運動進行宣傳很重要，中國等其他職業籃球聯賽也是類似的方式，不只能提升籃球風氣，也讓球迷看比賽值回票價。

他認為，現在中華隊在瓊斯盃（台灣舉辦的國際性籃球賽事）的表現與關注度已有下滑。現在台灣籃球有兩個職業聯盟、1 個半職業（SBL），透過籃協讓雙方在休賽期間有更多互動與整合，讓其它聯盟也可以跟霍華德交手，本土球員經訓練後，必可讓中華隊的水準提高。



▲ 前國手洪濬正（右）與前聖安東尼奧馬刺隊後衛 Avery Johnson（左）合影。（洪濬正提供）

法院撤銷內政部廢止案 婦聯會又勝訴

【本報記者簡嘉佑台北報導】婦聯會又勝訴，並讚揚法院「不為勢劫，不受政治干預」！針對內政部前年因婦聯會不願轉為政黨而廢止該會立案，婦聯會提出 2 個行政訴訟，台北高等行政法院 9 日判決婦聯會勝訴，並表示，婦聯會是不以參選為目的之「一般性政治團體」，內政部不得廢止其立案。

之前針對限期修改章程轉換為政黨部分，婦聯會不服，曾向行政院提起訴願，但不被受理，婦聯會仍不服，乃提起該案行政訴訟。北高行於 10 月 27 日撤銷行政院訴願決定及內政部原行政處分，判決婦聯會勝訴。9 日婦聯會再度勝訴，相當於取得二連勝。

判決婦聯會勝訴

婦聯會原本是依照《人民團體法》立案登記為全國性政治團體，而《政黨法》施行後，婦聯會沒有在 2019 年 12 月 7 日前，按照法律規定，完成轉換政黨程序。內政部於是發函婦聯會，限期 4 個月內修正章程，但婦聯會未於期限內轉型為「政黨」，就遭到依法廢止立案。婦聯會不服該結果，就提出 2 個行政訴訟。

台北高等行政法院 9 日認

為，婦聯會是不以參選為目的之「一般性政治團體」，內政部本不得廢止立案，撤銷內政部處分和訴願決定，判婦聯會勝訴，

台北高等行政法院認為，《政黨法》規定顯然不容許非屬政黨的政治團體存在，卻又未提供無意轉型為政黨的政治團體，轉換成其他類型團體的空間，退場機制嚴重僵化，恐過度限制人民結社自由，有違憲之虞。但同時也要求婦聯會不得再以政治團體收受政治獻金。

不受政治干預

對此，婦聯會主委雷倩在臉書上表示，本次判決除確認了人民的結社自由及表現自由應受憲法保障的原則外，更以明確的體系解釋處理了不同法律中間的扞格，充分發揮行政訴訟保障人民權益，確保國家行政權之合法行使，增進司法功能的宗旨。

婦聯會也表示，臺北高等行政法院認定，政黨法過當戕害「非以參選為目的之政治團體」，此觀點應引為司法典範；且法官堅持捍衛人民憲法保障的權益，不受政治干預，令人深為感佩。



▲ 台北高等行政法院 9 日認為，婦聯會是不以參選為目的之「一般性政治團體」，內政部本不得廢止立案。（網路截圖）

50 歲後肌肉漸流失 醫：多運動、喝牛奶

【本報記者呂翔禾台北報導】50 歲以後，更要提防肌少症造成肌力下降、骨折等現象，醫生提醒要多運動與喝牛奶，而非乳清！台大醫院北護分院復健科主治醫師韓德生 9 日於董氏基金會記者會中表示，許多長輩出現走幾步就氣喘吁吁、坐下去就站不起來的症狀，就是肌少症的前兆；董氏基金會建議民眾多運動，並多喝牛奶以恢復流失肌肉。

走路不穩要注意

台大醫院北護分院復健科主治醫師韓德生表示，隨著台灣逐漸邁向超高齡化社會，肌少症相當受到關注，人體的肌肉量在 50 歲後會以每年 1-2% 的速度流失，60 歲後甚至提升至每年 3%；肌肉量不足會使肌力下降，造成身體活動困難，甚至發展成肌少，恐導致跌倒、骨折、失能、生理及精神疾病。

韓德生提醒，疲憊、腰酸背痛、駝背、活動量低、體重減輕、莫名腿軟、走路不穩健等，都可能是肌少、衰弱症前期徵

兆。他說，過去復健科收治患者以神經疾病、中風、脊髓、腦傷、截肢等為主，但現在發現許多長輩走幾步就氣喘吁吁、坐下去就站不起來，關鍵就在於「肌少症」。

多喝牛奶非乳清

董氏基金會營養師黃令璧也說，隨著健身風潮興起，許多人會服用乳清蛋白的沖泡飲品，以為「只要喝了就會長肌肉」，但牛奶的乳蛋白含有乳

清蛋白及酪蛋白，比起乳清蛋白更能夠長時間維持體內胺基酸的可用性，對於防止銀髮族的肌肉流失尤其重要，因此每日 2 杯牛奶結合阻力訓練，才是增肌的有效策略。

韓德生也說，有些民眾會希望以重訓增加肌耐力，可是一旦停止運動，肌肉量也會快速流失，先前所有努力恐付諸流水。他建議，不管樂齡族還是銀髮族，運動強度應該視身體情況循序漸進、量力而為。

▼ 土耳其總統艾爾段（左起）呼籲瑞典首相克里斯特松儘速達成土耳其的要求。（Photo by @RTErdogan on Twitter）



芬、瑞未引渡叛軍 土耳其恐阻入北約

【本報記者呂翔禾綜合報導】土耳其是否會成為阻擋芬蘭、瑞典加入北約的絆腳石？土耳其總統艾爾段 8 日呼籲瑞典與芬蘭儘速引渡庫德族叛軍到土耳其受審，否則不排除動用對兩國加入北約的否決權。由於加入北約需要所有會員國同意，土耳其先前因兩國願意妥協，曾同意不抵制加入，但至今仍未獲得具體承諾，引發艾爾段不滿。

要完成對土承諾

根據《半島電視台》報導，土耳其政府 8 日要求瑞典政府在加入北約前，應儘速完成「因應恐怖主義威脅」的承諾，



土耳其總統艾爾段 8 日呼籲瑞典與芬蘭儘速引渡庫德族叛軍到土耳其受審，否則不排除動用否決權阻止兩國加入北約。

將兩國境內的庫德族叛軍引渡到土耳其進行審判。艾爾段表示，土耳其理解兩國對國安的追求，但土耳其也希望邊境安全，尤其希望瑞典儘快達成兩國當初承諾的目標。

瑞典首相克里斯特松與艾爾段會談後受訪時表示，理解土耳其打擊恐怖主義的決心，將會回應土耳其的要求。土耳其過去曾指控瑞典與芬蘭，違法庇護在土耳其邊境作亂的庫德族叛軍 PKK 與 YPG，兩國原本不予理會，但因俄烏戰爭的影響，放棄過去不結盟

的外交政策，決定加入北約。

而加入北約需要所有會員國同意，因此芬蘭與瑞典就要與土耳其談判，兩國在 6 月時曾承諾會答應土耳其要求，使得土耳其未動用否決權，但土耳其政府抱怨，至今仍未看到兩國有具體行動，因此不斷催促。不過 PKK 雖然被西方制裁，但 YPG 曾協助西方聯軍清剿 IS，也讓芬蘭、瑞典頗為尷尬。

庫德族曾助西方

《彭博社》提到，剛當選瑞典首相的克里斯特松表示，重視法治就是自己的政黨在選舉時主打的訴求，因此未來仍會致力於打擊恐怖主義與如 PKK 等恐怖組織，但由於瑞典過去很支持 YPG，因此克里斯特松受訪時並未多做描述，試圖保持距離。



由於俄烏戰爭陷入僵局，北約秘書長史托騰伯格希望加速芬蘭與瑞典加入北約，近日也開始施壓土耳其，認為兩國已經在 6 月對土耳其妥協，並於西班牙首都馬德里簽署三方協議，希望土國不要再為難。不過艾爾段也特別強調，土耳其將於明年 6 月進行選舉，該國民眾對於國安危機非常重視。

非洲人稻米需求增 紛前往亞洲取經

【本報記者莊瑞萌綜合報導】非洲吃米需求大增，市場稻米供不應求。近年來，特別是都會區的非洲國家對於白米需求較往年增加，不過，由於受到氣候變遷以及當地缺乏種植經驗導致收成率不佳，因此，許多非洲國家已向泰國、越南等國家求援，希望能進行技術交流。

分享種稻技術

據《Food For Mzansi》報導，今年 10 月泰國與越南稻米專家前往坦尚尼亞，希望合作提高當地的稻米產量。非洲對稻米需求正在增加，但當地收成趕不上需求，於是聯合國糧食及農業組織日前召集非洲與亞洲專家分享種稻知識。該機構非洲區域代表阿貝貝指出，「我們必須加倍努力分享更好生產稻米的知識和經驗，同時利用《非洲大陸自由貿易協定》等機會促進稻米貿易。」



坦尚尼亞農業部代表尼亞塞巴·奇馬古表示，「坦尚尼亞政府希望利用亞洲國家的知識和經驗，例如世界前三大稻米出口國的越南和泰國。」

非洲國家仍倚賴進口

非洲主要的稻米生產國有奈及利亞、坦尚尼亞、馬達加斯加、賴比瑞亞、烏干達、馬利、獅子山、象牙海岸、迦納、甘比亞、貝南和喀麥隆，但一半以上的非洲

國家都是白米淨輸入國。預估 2025 年，非洲對於白米需求會來到 3,490 萬噸，但以目前產量推估，只夠滿足 3 分之 2，因此，每年還需進口 1,200 萬噸，年支出達 50 億美元。

近年來，非洲種植稻米技術也獲得提升，例如坦尚尼亞在政府與聯合國等機構合作下，稻米產量已經提高。整體而言，非洲稻米生產力仍偏低，每公頃收成 1~3 噸，遠遠低於中國境內平均稻米收成量，其原因包括氣候變遷、技術缺乏、使用低收成率的作物、私人部門參與不足、灌溉系統不足以及缺少年輕人加入。

進口費用龐大

據《路透社》報導，米是塞內加爾人食物主要來源，同時也是西非地區的主食之一，但當地產量只能滿足 60% 需求。聯合國貿易和發展會議也指出，西非對於進口米的倚賴仍相當大，光 2021 年估計進口費用會來到 37 億美元。



塞內加爾自立自強 2007-2008 年全球糧食價格危機造成塞內加爾社會不安，加上外界呼籲要重新推動減少對進口的依賴後，當地開始投入增加米產量，2011 至 2020 年當地稻米產量增加 3 倍。不過，農業經濟學家阿格拉赫表示，「不同國家的種稻表現會比其他國家好，但總體情況仍與危機之前的發展類似，因為進口米量仍相當大。」

前主席出面爆料 稱卡達不該辦世足

【本報記者呂翔禾綜合報導】本屆世足主辦國卡達的國土太小、人權紀錄不佳，被批不適合辦世足？前世界盃足球賽（FIFA）會長布拉特 8 日在節目上爆料，當初並不支持卡達舉辦世足，是抵不住內部壓力才屈服的，但布拉特自己在任期中也有濫權、貪汙的爭議。不過卡達在舉辦世足時，確實因境內移工、友善族群不當對待等議題，引發人權團體批評。

前會長也有爭議

根據《英國廣播公司》報導，86 歲的布拉特受訪時表示，當初國際足總將世界盃辦在卡達的決策是錯誤的，卡達國家規模太小（288 萬人），難承接舉辦世足的人潮；他當時雖然是會長，且票是投給美國的，但在內部委員會決議下，卡達仍以 14 比 8 的票數打敗美國，取得 2022 年世界盃的主辦權。



他也指控時任副會長普拉蒂尼唆使他的人馬將票投給卡達。另外，對於當初外界批評未將卡達不良人權紀錄納入評選標準，布拉特則辯稱後來就有加入相關考量。但布拉特自己也是極具爭議的人物，於 2015 年被國際足總道德委員會裁定濫用職權，被罰禁止參與任何足球有關的活動 8 年。

卡達人權紀錄堪憂

但後來經過爭取禁令減少為 6 年，但由於違反 FIFA 有關道德相關守則，因此他又收到禁令將禁止參加活動到 2028 年。FIFA 官方最近也呼籲各國球隊專心在賽場上，不要管當初卡達如何獲得主辦權的相關爭議，引發人權觀察、國際特赦組織與 LGBTQ+ 相關團體的不滿。



包括英國、威爾斯足球總會等 10 個歐洲國家的足球總會，都對 FIFA 的裁示不滿的強調，人權是普世價值，不應該有所分別。再者，由於同性戀與與推廣同性戀目前在卡達仍屬犯罪行為，加上國際特赦組織指出，自 2010 年至今有上萬名移工面對被虐待、操勞過度的狀況。凡此爭議都讓國際的人權團體認為，該國並不適合作為世足東道主。

◀ 前足總主席布拉特 8 日爆料，當初就不贊成爭議很多的卡達舉辦世足。（Photo by Marcello Casali Jr. Abt on Wikimedia Commons）



▲ 非洲對於米的需求開始增加。馬達加斯加農民在稻田種植幼苗。（Photo Rod Waddington on Flickr used under Creative Commons license）

每人贈訂一份醒報給朋友，
讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961



看完醒報，
轉贈鄰居信箱



▽示意圖。特斯拉因為車輛轉彎的動力不足，在美國召回4萬台車輛。(網路截圖)

推特風波加召回車輛 特斯拉股價大跌

【本報記者簡嘉佑綜合報導】特斯拉電動車今年第17次召回車輛！特斯拉日前表示，因為車輛動力轉向輔助系統出現問題，恐增加車禍風險，於是緊急召回4萬台車輛檢修。此外，受到特斯拉創辦人馬斯克收購推特的風波影響，他旗下企業也受到連帶影響，自他

特斯拉日前表示，因為車輛動力轉向輔助系統出現問題，恐增加車禍風險，於是緊急召回4萬台車輛檢修。

宣布收購推特以來，特斯拉股價已重挫逾35%。

轉彎動力不足

《BBC》報導，特斯拉因為車輛轉彎的動力不足，在美國召回4萬台車輛。特斯拉表示，



動力轉向輔助系統可能在凹凸不平的路面失去作用。美國國家公路交通安全管理局表示，如果轉彎的力量不夠的話，可能增加車輛低速行駛時的撞車風險。

特斯拉光2022年就已經發布了17次召回通知，影響到340萬輛電動車。其中，最大型的

石墨稀妙用多 可做紅外線隱形外套

【本報記者簡嘉佑台北報導】貼滿黑色貼片的白色外套，竟然能躲過警方的紅外線追蹤？倫敦企業Vollbak發明出一款「熱迷彩夾克」，造價高達10萬英鎊。該外套使用了石墨稀，可以模擬週遭熱輻射的能力，且逃過紅外線偵測。發明家帝鮑爾兄弟強調，會進一步探索石墨稀的可能性，達成真正的隱形。

躲過紅外線偵測

《衛報》報導，倫敦企業Vollbak發明出一款「熱迷彩夾克」(thermal camouflage jacket)，白色的外觀，帶著深灰色條紋，外套的前面貼滿了黑色的貼片，每個貼片都由100層石墨稀組

成。石墨稀釋只有一個碳原子厚度的材料，也是目前世界上最堅硬、導電性最強的材料，但同樣是最昂貴的材料之一。帝鮑爾說，這件夾克的製作成本大約為10萬英鎊。

石墨稀製作的外套雖然還不到隱形的階段，但這是重要的一步，只要對石墨稀貼片進行改造，就能模擬周圍的熱輻射，「能在紅外線偵測下完全消失」，還能躲過警用的熱成像攝影機。

新奇外套造價昂貴

然而，除了隱形外套外，帝



鮑爾兄弟也設計了許多不同的產品，如能夠發光的太陽能夾克、能抵禦熔岩的、設計來在外太空使用的外套。發明家強調，「這是一個瘋狂的時期」，在氣候變化、資源稀缺、疾病蔓延與太空殖民等狀況下，穿著也應該要與時俱進。

然而，新奇設計的背後都是有代價的，太陽能發光夾克售價為395英鎊，太空夾克售價795英鎊。帝鮑爾說，因為使用的材料和方法相當獨特，自然反應在價格上，「在任何新技術商業化之前，無可避免都會很昂貴」。

▲最新的「熱迷彩夾克」使用了石墨稀，該物質模擬週遭熱輻射的能力，並能逃過紅外線偵測。(Photo by Vollbak)

召回事件發生於9月，因為車窗關閉速度過快，並夾傷不少民眾的手指，當時召回了近110萬輛電動車。

曾有過安全爭議

《衛報》報導，馬斯克收購推特成為近期的重磅消息，更引發不少抨擊。投資圈擔憂，馬斯克過度專注於推特，反而沒有注意他底下的其他產業，已出現股票的拋售潮，加上召回事件影響，如特斯拉股價下跌5%，已創下2021年6月以來



的最低水平。

隨著淨零碳排的趨勢崛起，電動車也蔚為潮流，但電動車的安全議題也浮上檯面。過去美國有輛特斯拉電動車因為車禍起火，鋰離子電池起火後，持續釋放能量，因火勢難以撲滅，最終消防員花了7個小時才把火撲滅，用掉了106噸水。

然而，馬斯克曾強調，如果是傳統汽油車在高速公路遭遇同樣的車禍事件，結果將更嚴重，因為汽油車只有保護車身底部的金屬片材，周遭有著太多容易受到破壞的燃料管線與油箱，很可能導致汽油箱燒毀。

圖文選粹

圖文 / 中央社

23歲男獨駕帆船繞地球一圈 挑戰日本最年輕紀錄



▲日本23歲男子木村啓嗣將從11月12日從兵庫縣西宮市出海，挑戰「獨自一人、不靠港、無補給」駕駛小型帆船航行地球一圈的日本最年輕紀錄。木村說，就算失敗也一定要活著回來。

滑輪世錦賽競速馬拉松 民眾沿途為選手加油



▲2022全項目滑輪世錦賽競速馬拉松賽穿越多處布宜諾斯艾利斯主要觀光景點，民眾沿途為選手歡呼加油打氣。

笑癱人心！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

獲選
美國西雅圖
國際影展

獲選
捷克布拉格
國際影展

獲選
瑞士蘇黎世
國際影展

10.21
歡樂回春

奧斯卡獲獎導演 佛羅芮加倫柏格 幽默力作

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

It's just a
Phase,
Honey

人生能夠
再青春一次？

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 中華郵政台北閱字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶服務專線／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

▼各國除了積極轉型整個經濟與社會的發展路徑，還應該努力進行減災的工作，以適應未來的極端氣候環境，減少可能的損害。(網路截圖)



加強極端氣候的適應力！

■汪中和
(中研院地球科學研究所
兼任研究員)

全球暖化造成的極端氣候變化正在對地球環境和人類生存帶來嚴峻的威脅，聯合國氣候評估報告一再指出，地表均溫每升高0.1度，風險就會加劇。

即便全世界開始認真降低溫室氣體排放，在本世紀結束前，全球升溫的趨勢仍不會停止，今後

今後極端氣候變化的衝擊只會愈演愈烈，因此我們必須立刻加強極端天氣衝擊的適應力。

極端氣候變化的衝擊只會愈演愈烈，因此我們必須立刻加強極端天氣衝擊的適應力。

地球像患了癌症

世界經濟論壇2022年的「全球風險報告」指出，未來10年的全球十大風險排名裡，與氣候變遷相關的就有5項。聯合國開發計畫署也在11月4日發布報告，顯示嚴重的氣候災害對人類來說，就像患了癌症一樣致命。

因此，各國除了積極轉型整個經濟與社會的發展路徑，還應該努力進行減災的工作，以適應未來的極端氣候環境，減少可能的損害。

適應行動太少也太慢

然而聯合國環境規劃署於11月3日發布的《2022年適應差距報告》卻發現，雖然全球8成的國家都至少擁有一項國家級的適應規劃方案，但是並沒有相對應的財務支持，以及可以追蹤管理的量化目標，能夠將調適計畫落實為具體的行動。

總結來說，絕大多數的國家，只有書面的承諾，但是缺乏執行的資金與動能，因此推動的步調非常遲緩。報告指出，如果適應規劃方案的行動與資金不做巨大的調升，最終調適計畫的目標根本趕不上加速發生的氣候風險。

窮國首當其衝

該報告特別強調，除了富國對內部的支援不夠，對外幫助窮國的適應氣候風險資金也遠遠不足。

例如，2020年流向發展中國家的國際適應資金只有290億美元，比預估需求量低了5~10倍；

到2030年，預估每年的適應行動需要1600~3400億美元，到2050年更高達3150~5650億美元，現在不加速提高援助，資金的差距還會繼續擴大，窮國更是首當其衝。

適應與減碳雙管齊下

環境規劃署呼籲，在全球因應氣候變化的過程中，因為適應與減碳具有內在的密切相關性，必須兩者同時並重。若在規劃、融資和實施階段的起頭階段，就同時考慮到適應與減碳，不僅可以增強二者協同效益的機會，還可以降低潛在的衝突；例如推動再生能源與土地利用、糧食安全之間的權衡取舍。

更重要的，一些基於自然的適應解決方案，例如種植和保育紅樹林、保護鹽沼、濕地、泥炭地等，不單可以提升生態環境的防災功能，還可達到促進減碳的雙贏功效。

臺灣的「氣候變遷因應法」草案已在立法院審議中，鑒於聯合國報告的警訊，我們不但要藉此機會提升氣候危機意識，強化跨部會的協調機制，更要健全財政的投資與基礎建設，加大適應氣候災害的韌性，保障國家永續的未來。

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182

忘記仇恨，記取教訓

■王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

1937年7月7日清晨兩點，日本軍官率一排士兵至蘆溝橋挑釁，一位中國駐守部隊排長上前交涉，竟被一刀劈死，繼之一陣槍響，守軍一排士兵全部陣亡。

日軍殘民以逞

5點30分日軍全面進攻蘆溝橋，艱苦的八年對日抗戰於焉開始。

同年12月13日日軍攻陷南京，大開殺戒，3個月內殺死30萬人，南京血流成河，婦女被強暴的不計其數。日軍將抓到的平民，用繩子一個連一個的拴在一起，押至廣場，由兩邊鐵架上的機關槍，交叉掃射，一個人也跑不掉，然後屍體就架在鐵軌上燒掉，慘不忍睹。

當時日本外相廣田弘毅專電日本駐美國大使，謂至1938年1月2日，南京被屠殺的人不少於30萬人，認為事態嚴重。此電報被美國截獲，原件現存於美國國家檔案館。

施毒菌、徵慰安婦

戰爭最後5年，日本在華用中國人進行活體細菌試驗，至少死亡3千人。1940年，日本371部隊在浙江投下霍亂及鼠疫細菌，直接感染的人高達1萬3千人。

在台灣則徵台灣青年為皇

軍作戰，徵台灣婦女為慰安婦娛樂皇軍，日軍的種種殘暴行徑簡直罄竹難書。

日本軍人野蠻、狠毒、無情、狂熱，其程度令人難以想像，似乎是一群非人的動物。

據說美國杜魯門總統決定對日本投下原子彈，就是因為非這樣不足以懲罰日軍的暴虐。蘇聯史達林下令強押日本戰俘60萬人，在西伯利亞集中營，從事半飢餓的奴工勞動，據說動機也是在報復日軍對蘇聯人民的暴行。

德國記取希特勒暴行

戰爭的仇恨如記取不忘，今天你殺我，幾十年後我又殺你，將沒完沒了，所以人類應該學會饒恕。但是戰爭的教訓不能忘記。受害的國家，應該教育人民，為何有此災難，要如何才能避免。

加害的國家更應教育下一代，知所教訓，不容再犯。德國希特勒於第二次世界大戰時屠殺了600萬猶太人。德國為此已賠償了猶太人約300多億美元。德國對一些殘害猶太人的集中營，至今仍妥善保存，並鼓勵學生去參觀，目的是讓下一代能記取教訓。

2000年6月13日南北韓領導人會面時，南韓總統金大中說：「希望兩韓能忘記仇恨，開創修好合作的新紀元。」願人類都能記取教訓，忘記仇恨，終止暴行。



▲日本軍人狠毒程度令人難以想像，似乎是一群非人的動物。(網路截圖)

沒有手機的一天

■陳敦源
(政大公共行政系教授)

今天一整天在外地上課，上高鐵之前，我發現把手機忘在送我

到高鐵的老婆車上，試著向站務

人員借手機打給老婆，年輕的站務小妹一口回絕，要我自己去打公用電話。

忘了帶手機

相信我，自從有了手機之後，我從來不知道高鐵裡還有公共電話，投幣後是可以打手機的，但不巧老婆手機轉靜音沒接，按了「返回零錢」的按鈕，十塊錢硬幣一毛錢也沒有拿回來，心想：「公用電話吃錢哦！」

接下來，上高鐵前的15分鐘，我在焦慮中經歷一段失去手機可以依賴的人生：

沒有手機，高鐵車票要去櫃台拿紙本票；

沒有手機，買統一超商食品無法掃條碼；

沒有手機，想起的事無法馬上通知助理；

沒有手機，貴鬆鬆無線耳機無法聽音樂；

沒有手機，無法通知承辦人已到高鐵站；

沒有手機，我成了生活能力被完全掏空的人！

消失自我的一天

到了教室，趕上課前十分鐘，我趕快在教室登錄上Google去查看信件，沒想到，在陌生IP登入Google的流程之一，就是需要手機回信認證！第一堂課下課時，我用學校電話請老婆幫忙在遠端認證後，終於看了幾封信，突然，心裡有一個聲音說：「沒有手機會死嗎？今天就是不

用手機，看看怎麼樣！」

定下心來關了Google，想想也對，我又不是行政院長，即使消失一天，臺灣還在照原定軌道運轉，因此，決定專心上課，不想手機了。

回程的高鐵上，我發現自己的目光更多地放在身邊的人事物，看見帶著孫子的爺爺、跑著趕車的人們臉上憂慮的表情，發現人們的喜怒哀樂是那麼地豐富有趣。

這個時刻，網紅、搞笑短片、e-mail、Line群組的討論、好朋友傳來的勵志梗圖、以及跨越空間去看最新的美國大選消息...，都與我當下的存在毫無關係。

甚至，因為沒有發FB分享心得的可能，自己連買高鐵紅茶的動機都減半了！

不可須臾離開

一天下來，手機雖然是個人用具，但在我的生活中，它已不是個可有可無的存在，不論對外展示還是對內自我認同，資通科技就代表了我。

回程老婆來接，一上車看見久違的手機，像餓虎撲羊一樣，抓起來就狂看信息與e-mail，老婆邊開車邊說「你呀，真是沒有一刻能夠離開它」，這真正彰顯資通科技的產物是一個結合人與機器的「裝配體」(assemblages)，早就相互擁有了。

科技不但來自於人性，也在內化、吸納、以及牢籠人性，甚至水乳交融、無法分割，難怪手機英文的第一個字"cell"，也是監獄牢房的意思。



▲手機雖然是個人用具，但在我的生活中，它已不是個可有可無的存在。(網路截圖)

獨立工作者 職場自我訓練

慢速職涯意味著一種發掘自己的天職，不斷追求進步和磨練的過程，需要自我要求與自制力。

■ 朴勝晤
(企業講師)

本書對「慢速職涯」的定義如下：「長期在公司內藉由適合自己的工作鍛鍊獨當一面的經驗。」

在公司培養專業

首先，慢速職涯是以「長期觀點」看待工作。大部份上班族無論是出於自願或非自願，在屆齡退休，往後的 30 年必須靠自己的力量謀生。如果離開職場後，沒有穩定的工作，這段時間會變得很難熬。慢速職涯意味著發掘自己的天職，不斷追求進步和磨練的過程。

第二，慢速職涯是一種在公司內部鍛鍊實力的策略。尤其對有家庭的人而言，貿然離開

職場並非明智之舉。許多人在尚未累積厚實專業能力的狀況下，離職後投入連鎖品牌的加盟，但根據統計，超過一半以上的店會在 3 年內倒閉。我們應該先在公司內找到自己的專業能力，再進一步深耕。幸運的是，對於方向明確的人來說，職場也可以是一間好學校，在能夠獲得報酬的狀況下，累積相關工作經驗。同時在職場上遇到各式各樣的人，透過從事不同工作內容，也能發掘自身潛能。獨立工作者會把公司當作修煉場，迅速培養自己的專業能力。

工作者即使在公司內也能培養獨當一面的能力，學會自主、自立，意指在解決問題之前，懂得先洞察問題。

我們不管做任何事，都會歷經「What（掌握問題／機會）→ How（導出方法）→ Do（執行）→ Check（驗證結果）」的過程。其中，「What」可以說是最困難，卻也是最重要的一環。大多數的知識工作者都把焦點擺在「How」的方法論，但管理階層人員則是著重於洞察「What」。就像頂尖球員很少能成為頂尖教練，工作能力出色的員工也不一定能成為卓越



◀獨立工作者會把公司當作修煉場，迅速培養自己的專業能力。（網路截圖）

累積專業知識

曾擔任韓國最大的廣告公司「第一企劃」的崔仁雅，在退休後出版了《崔仁雅書房》；曾任中央日報記者和評論家的李娜莉，創辦了女性職涯發展平臺「Hey Joyce」；離開公關公司的金浩，成立了「支援實驗室」（The Lab H），持續從事寫作和諮詢服務工作，這些人都是在公司工作了將近二十多年，累積自己的專業知識。

即使不是名人，在生活周遭也不難找到像這樣的獨立工作者：「開發表會嗎？可以去請教業務部的陳課長。」、「企劃書寫不出來，就去問企劃部的李○○吧！」像這樣成為公司內某個領域的專家，就已經是所謂的獨立工作者。

因為他們懂得在公司內不斷累積自己的實力，只要再稍加鑽研，即使退休後也能夠自立門戶。想要成為獨立工作者，必須培養何種能力？

把目光放回內在

第一，會思考。把目光放回內在，就會發現自己內心那顆閃閃發亮的種子。獨立工作者的第一項能力，就是透過自我叩問，挖掘內在無窮無盡的寶藏。一個深入了解自己的人，絕不會被擊垮。儘管悉達多缺乏足夠的知識，但他知道自己擅長什麼（讓別人感到安心），而光是這點就能打動顧客的

心。

刺蝟雖然比不上狡猾的狐狸擁有層出不窮的計謀，但刺蝟懂得專注，與狐狸打架時獲勝的總是刺蝟，因為刺蝟會把焦點擺在自己擅長的事情上。透過思考，清楚知道自己的核心能力時，勝利就已握在手中。

默默等待時機

第二，會等待。即使發現了自己的潛力，與其不假思索地遞辭呈離開公司，不如繼續待在公司磨練實力，默默等待時機。公司可以說是一間魅力十足的學校，可以一邊賺錢，一邊嘗試不同的經驗。

在擔任各種職務的同時，也能訓練領導能力，也可以透過商業合作，奠基自己的基本功。光靠頭腦思考，無法深入了解自己。在職場上不斷跌跌撞撞

獨立工作者最後一項核心能力是「會齋戒」。藉由節制不必要的欲望來克服恐懼。如果你想做自己想做的事而不受金錢束縛，就必須減少固定開銷，降低生活的收支平衡點。將生存欲望和占有欲望確實區分開來後，自然就能減少花費，不會過度消費。

除了可以降低開銷，透過齋戒減少不必要的活動、終止消耗性的關係、減少擔憂和焦慮、讓生活變得簡單，我們會活得更自在。此外，節制其實與恐懼息息相關。

深入了解自己、等待合適時機並懂得掌控自己的內心，世界上還有比這更重要的能力嗎？

擁有這三項能力，職場生活就能更輕鬆自在。無論是離開公司換工作或自行創業，都

減少不必要的活動、終止消耗性的關係、減少擔憂和焦慮、讓生活變得簡單，我們會活得更自在。

鍛鍊自我，顯然能更深入認識自己。在第三章我們將會把公司當成修煉場，討論在職場上加強專業能力的方法。

能無所畏懼地闖出自己的一片天。藉由思考、等待和齋戒這三種能力，就能讓我們成為真正的獨立工作者。

（昀恬／輯）

節制不必要的欲望

《獨立工作者》簡介

為自己工作，不代表自我封閉或創業，而是指「具有獨立工作能力，能為自己創造價值的人」。上班族以「達成績效、追求升職或加薪」的公司職涯為目標，而獨立工作者更傾向追求「自我實現、深化專業」的個人職涯。

也就是說，無論締造多少業績、升到多高的位置，如果少了公司名片就辦不到，那就不是你能帶走的能力。

本書作者是兩位韓國知名職涯教練，也是獨立工作者。兩人都是一邊工作，一邊探索感興趣的領域、深化自己的優勢，累積各種實力和成果後，才離開體制、開創個人品牌。



出版社 / 采實文化
出版日期：2022/10/27

對於方向明確的人來說，職場也可以是一間好學校，在能夠獲得報酬的狀況下，累積相關工作經驗。

要全心做自己

第三，慢速職涯充分地把「做自己」發揮到淋漓盡致。如果喜歡卻不擅長，無論做任何事情都難以達到卓越。我們進行自我探索時，至少需要三種觀點：「我擅長什麼？（天賦）」、「做什麼會讓我有活著的感覺？（渴望）」、「我想透過工作實現哪種價值？（價值觀）」，這三個問題的核心焦點正是「自我」。

《人類大歷史》作者哈拉瑞曾說過：「沒人知道世界到了 2024 年會變成什麼樣子，而我們如今所學的，大部分都會變成無用之物，唯一有用的知識就是對自我的了解。」正如他所說，未來將掌握在深入了解自己的人手上。

培養自己獨當一面

慢速職涯最終的目標是「自立」。我指的並不是一定要離開公司創業、自立門戶，獨立

管理者，這是因為 How 與 What 的觀點截然不同。

不斷的學習和研究

兩種觀點的差異可以比喻成學習和研究。根據我在 KAIST 實驗室長期觀察的結果，成績優秀的人不一定能寫出好論文。因為學習是針對既定的問題找到答案，但研究卻是從推導出問題本身開始。如果說學習是沿襲領域，那麼研究就是開創領域，這就是專家和職業人士的區別。

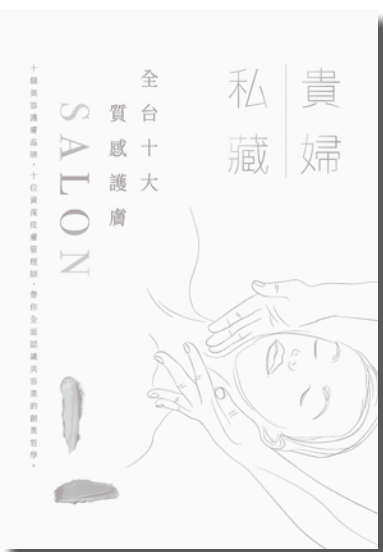
專家雖然擁有專業知識，但缺乏創造工作機會的能力；職業人士則是善於發掘機會，能獨立主導專案。在經營管理方面也是如此，大多數管理者雖然了解組織經營的方法，是負責執行的行政人員，卻很少人能成為握有公司經營權的企業家。獨立工作者是指具有獨立工作能力，能為自己創造工作的人。

《貴婦私藏》

作者：以利文化

自古以來，人類對於自我形象與美的意識，皆隨著環境的變遷和社會的演進。

數千年過去，這些被珍藏在時光裡的美麗哲學，有些隨著時空變化流逝而去，有些則透過經驗傳承為現代的我們所體驗、沉浸與享受。相較於前人，如今的你我著實更加幸運，除了掌握美的知識、技法和工具都遠比從前先進之外，最重要的是，現代社會對於美的思維及專業都更願意給予一定程度上的重視，我們因而有機會，



《浪漫巴黎愛旅遊》

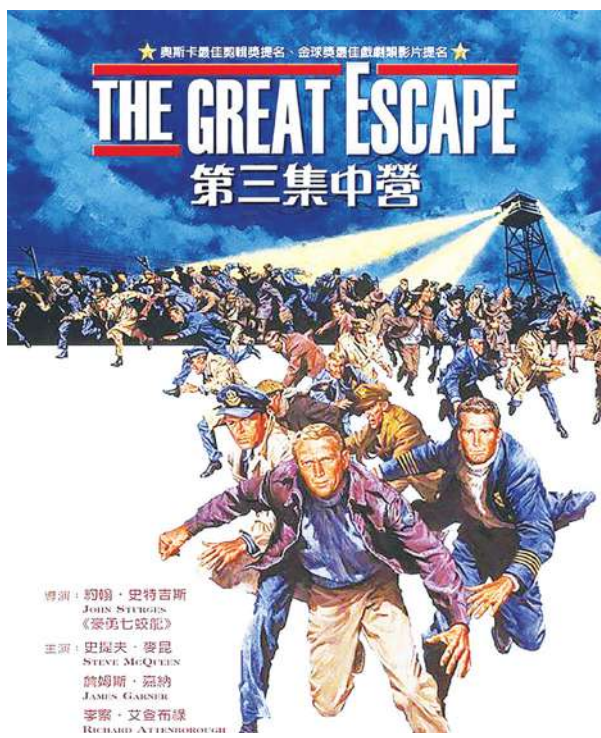
作者：奧利維耶·珀蒂（法國漫畫出版人）出版社：和平國際

十八世紀末，浪漫主義在法國的蓬勃發展，漫步在巴黎，拜訪精湛的工藝建築、感受博物館留下的歷史軌跡、品嚐街邊的小餐館、聆聽一場音樂劇，真正的認識巴黎。

本書精選了 30 處巴黎的精華景點，作者聯合漫畫家、編劇、調色師一同討論將歷史地點發生的背景故事，改編成短篇漫畫，讓讀者體驗沉浸在當下時代的故事中。書中導覽了巴黎景點的行政區、地鐵



▼本片描述二戰初期的 1941 年，共產蘇聯以各種理由將多國囚犯關押在西伯利亞的古拉格監獄服勞役，那裡的生活條件極差，便有人策劃逃亡。(電影劇照)
▶導演邀集了巴西球王比利和一大群著名的足球名將參與演出，英美影壇則由米高·肯恩和史特龍主演。(電影劇照)



▲《第三集中營》(The Great Escape·1963)·英文原名就是「大逃亡」的意思。(電影劇照)



▲名導演彼得·威爾掌舵的《自由之路》(The Way Back·2010)以寫實手法拍出千里大逃亡的實況和人類求生意志的代表作。(電影劇照)



▲為了引開守衛的注意，他們特意組成戰俘隊和德軍隊進行一場足球比賽。(電影劇照)



▲美國上校與英國軍官合作，秘密挖掘地道率領 250 人一起逃出營區。(電影劇照)

二戰電影中的大逃亡

■梁良
(資深影評人)

最近這幾天，比電影更誇張的大場面不斷在真實世界上演，令人感到不寒而慄。先是在 10 月 29 日晚上，韓國首爾梨泰院商圈湧進十萬人慶祝萬聖節，結果發生 156 人喪生的踩踏慘劇。接著在 10 月 30 日下午，印度西部古茶拉底邦驚傳吊橋斷裂，將近 500 人墜河，逾 134 死人溺斃。

各地顯示末日景象

緊跟著在 11 月初，網路上不斷出現中國鄭州富士康工廠員工大逃亡的視頻，數以萬計的打工仔逃出遭疫情封控、據說，宿舍 726 房間已有八人死亡卻無人問問的廠區，拉著行李箱徒步在高速公路上長途跋涉返鄉，希望撿回一條小命，但擋在前面的卻是橫向封路的大巴和大白！

以上這些嚇人的事件，都出現在沒有戰事發生的地區，若是加上上半年因俄烏戰爭而逃出國境的逾百萬烏克蘭民眾，啟示錄的「末日景象」感覺就更濃厚了。此時，我們

二戰中有不少鼓舞人心的逃亡故事，讓我們一起看看前輩們如何憑堅強的求生意志克服挑戰，完成「不可能的大逃亡」。

很需要「正能量」打氣！

80 年前發生的第二次世界大戰，就有不少鼓舞人心的大逃亡故事，看看這些前輩如何在比目前更惡劣的環境下，憑無比堅強的求生意志克服一波又一波的艱難險阻，完成了「不可能的大逃亡」。這些電影不管是真人真事還是虛構，此刻都值得一看。

集中營大逃亡

「集中營」是二戰電影中最常發生大逃亡的熱門場景，我在唸中學時觀賞的經典巨片《第三集中營》(The Great Escape, 1963)，英文原名就是「大逃亡」的意思。本片描述在納粹的戰俘營裡，美國上校與英國軍官合作，秘密挖掘地道率領 250 人一起逃出營區，假裝成平民四散展開逃亡行動，德軍則以天羅地網進行搜捕。

全片氣氛緊湊刺激，動作場面高潮迭起。我還記得史提夫麥昆飾演

的美國上校希特騎著摩托車在丘陵上閃躲大批追捕他的德軍，最後把車子飛躍過鐵絲網圍籬的鏡頭，真是帥到不行，戲院中響起如雷掌聲。

另一部也相當著名的《勝利大逃亡》(Escape to Victory, 1981) 亦是大逃亡動作片，描述盟軍的多國俘虜在德軍集中營中挖掘地道逃走，為了引開守衛的注意，他們特意組成戰俘隊和德軍隊進行一場足球比賽。因應這個特別的情節設計，大導演約翰·赫斯頓邀集了巴西球王比利和一大群著名的足球名將參與演出，英美影壇則由米高·肯恩和史特龍主演。

標榜真人真事改編

不過，前兩部電影都比較重視戲劇性和娛樂性，若要說真能以寫實手法拍出千里大逃亡的實況和人類求生意志的代表作，還得數這部取材自真人真事、由名導演彼得·威爾掌舵的《自由之路》(The Way

Back, 2010)。

本片描述二戰初期的 1941 年，共產蘇聯以各種理由將多國囚犯關押在西伯利亞的古拉格監獄服勞役，那裡的生活條件極差，便有人策劃逃亡。包括持異議的俄國演員、因間諜罪入獄的波蘭青年、沉著的美國工程師、和精明的俄國流氓等七個人。

他們趁大風雪來襲逃出古拉格，波蘭青年亞努茲因擅觀天象地形和熟悉野外求生方法成了小組領袖。眾人歷經種種嚴酷的生存挑戰仍活了下來，但中途亦有人死掉和離開。

逃往自由國度

團隊計劃一直往南逃，總算抵達他們以為可以獲得自由的蒙古國境，不料到了那裡才發現蒙古也是共產黨的天下。於是，他們繼續往南逃，越過大沙漠抵達西藏。

西藏當時是自由國度，工程師跟大家分道揚鑣返回美國，亞努茲則堅持不放棄目標，率另外兩人攀越喜馬拉雅山，終於來到印度重獲自由。本片的取景、攝影、化妝與演出都有上佳水準，也可以當作充滿大自然氣息的公路冒險片來看。

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》

李沃疆 (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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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副主任兼社論主筆。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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、行政院賦稅改革委員會委員。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。

