

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



競選物 30 元放寬？應有新共識



成本低汙染少 沙子可做綠能電池



《土地的故事》建立土地使用倫理觀

《今日靈修》

為九合一選舉禱告 8

周六就要投票了，這場攸關百里侯、縣市議員、里長與公投成果，各方卯足全力，寸土必爭。聖經上說：「公義使邦國高舉，罪惡是人民的羞辱。」提醒聰明的選民以公義與清潔的心，投下您神聖的一票。

▼曾有民眾因為分享宣導候選人，到 LINE 群組或臉書上，就被懲處 50 萬元的罰鍰，慘痛經驗歷歷在目。(中央社)



選舉違規開罰多 投票當天慎防觸法

曾有人將議員候選人文宣放到 LINE 群組上，被處 50 萬元的罰鍰，此次大選要注意投票日口罩不能有候選人宣傳資訊。

【本報記者簡嘉佑台北報導】2018 年選舉投票當天，桃園曾有人因為將議員候選人文宣放到 LINE 群組上，被處 50 萬元的罰鍰；根據中選會資料，曾有民眾因為攜帶手機、撕毀選票等事宜，而遭到不同的懲處。此次在疫情下舉辦大選，要注意口罩上不能有候選人宣傳資訊、確診者不得外出投票，以免挨罰。

疫情下大選規定多

26 日將迎來全國九合一大選，但本土疫情仍持續延燒，許多防疫措施與法規仍存續，如民眾進入投票所仍須按照規定配戴口罩。中選會提醒，投票時切勿配戴候選人所贈送「能辨識候選人身分的口罩」，以免觸法，否則處新臺幣 50 萬元以上 5 百萬元以下罰鍰。

此外，確診者因為隔離措施無法外出投票，外界擔憂確診者會為了投票而偷跑出門。對此，指揮中心表示，除非確認不通報，否則通報確診仍外出投票者，最高可依法開罰新臺幣 20 萬至 200 萬元。衛福部長薛瑞元也指出，領選票和確診皆都會有紀錄，因此事後追查相對容易，「跑都跑不掉。」

傳 Line、臉書遭罰鉅款



▲中選會提醒，投票時切勿配戴候選人所贈送「能辨識候選人身分的口罩」(如圖)，以免觸法。(中央社)

根據中選會訴願資料，有民眾曾於投票日當天，以手機拍攝桃園市議員候選人競選廣告文宣上傳 LINE 群組，等同從事助選活動，被選委會懲處新臺幣 50 萬元罰鍰。

還有民眾於罷免前高雄市長韓國瑜當天，在個人臉書專業張貼「今天罷韓投票！高雄人！勇敢站出來」的內容，遭到其他人截圖檢舉。雖然該位民眾的臉書未設公開，但仍有許多網友按讚、分享，已觸犯法律，最後亦被懲處 50 萬元的罰鍰。

過去在高雄市左營區也曾有里長對選民「比食指」，被認為在暗示民眾投 1 號，就遭高雄選委會依法裁罰 50 萬元。

手機不小心響了

過去 2018 年台中市長選舉時，就有 2 位民眾不小心把手機帶入投票所，並發出響聲，已違反公職人員選舉罷免法，皆被裁罰新臺幣 3 萬元罰鍰。

兩位民眾都提起訴願，試圖以「不清楚新手機的功能」、「年紀已長，智力、視力都已經退化，不知道法規」為由，申請駁回行政懲處。結果都遭到中選會抗辯，中選會強調，「公職選罷法相關規定亦可自相關政府或民間網站予以查閱，該等資訊亦屬公開且容易查閱之資料，自不得以不知法規冀求減免處罰」。

我國入 CPTPP 進度 行政院：尚未輪到

行政院政務委員鄧振中透露，CPTPP 會員國代表透露尚未開始處理我國入會案，因要先以英國入會案作為標竿。

【本報記者呂翔禾台北報導】CPTPP 還在處理英國入會案，還沒輪到台灣！行政院政務委員鄧振中 24 日在院會後記者會透露，在 APEC 與各國貿易代表都有碰面，CPTPP 會員國代表透露尚未開始處理我國入會案，因要先以英國入會案作為標竿。行政院長蘇貞昌僅在院會中鼓勵民眾 26 日踴躍投票，各部門要注意維持秩序。

此次院會後記者會，行政院僅由外交部、國發會為代表，簡報「我國出席 2022 年亞太經

濟合作 (APEC) 會議」的狀況。但外界對於政務委員鄧振中是否與美國貿易代表戴琪會面相當關注，面對媒體詢問，鄧振中回應說，有針對「台美 21 世紀貿易倡議」進行溝通，雙方都對目前進度感到滿意。

但鄧振中也說，由於雙方都希望留給談判人員多一點空間，因此尚未決定下次開會時間與地點，讓雙方都能保持彈性。鄧振中透露，台美都希望加快談判進程但由於美方在

動要推動，雖然希望美方下次能來台開會，但地點未定。

被問到台灣加入 CPTPP 進度時，鄧振中說，在 APEC 除了沒有跟墨西哥代表談到話(並未出席)以外，其他會員國都有談到，希望藉此強化「新南向政策」，但目前 CPTPP 會員國共識是優先處理英國入會案，盼透過英國入會彰顯其對「高品質」的堅持，等處理完英國就會開始處理台灣等國的入會申請案。



▲行政院政務委員鄧振中 24 日在院會後記者會透露，在 APEC 與各國貿易代表都有碰面。圖為駐多倫多僑商界於辦事處支持台灣加入 CPTPP 合影。(中央社)

◀被問到加入 CPTPP 的進度時，行政院政務委員鄧振中(右上圖)透露，尚未處理台灣入會。(行政院提供)

《焦點圖文》

鋒面影響降雨持續 投票日將減緩

氣象專家吳德榮表示，受鋒面持續影響，24 日至 26 日清晨各地降雨時大時小，預估投票日當天白天降雨將減緩。圖為民眾 24 日午後撐傘在台北信義商圈逛街。(中央社)



社論

選戰倒數前兩天 請選民冷靜投票

選戰倒數兩天，不知道各位選民心中怎麼想？

這次的選戰表面好像很冷，但暗地裡可以說是暗潮洶湧，各方勢力都在衝鋒角逐。對於勝負的激情，也表現在各樣的謾罵、誹謗、言語跟暴力上，當新聞版面充斥這些畫面的時候，選民更是需要冷靜下來，因為對於這些候選人來說，勝負攸關的是飯碗，但是對於選民來說，勝負可能左右未來幾年的發展。

以自己感受投票

在網路盛行的時代，很多外在條件容易被放大，例如美

醜、學歷、經驗跟造勢宣傳但再多的報導都抵不過親身的感受，希望選民們除了藉由各樣媒體吸收訊息外，不要忘記了自己的貼身經驗。

這些候選人過去有沒有做過甚麼有利的政績、是否讓你充分體會到建設的好處？還是有過甚麼損人不利己的行徑，曾經讓你飽受其害，你卻選擇為了自己的政治立場選擇漠視？在這個時刻，不妨冷靜下來，細細回想過去幾年，這些在台上口沫橫飛的政治人物，有沒有讓你切身感受到甚麼利益，或是遭受甚麼侵害，這些才是最務實的。

讓政黨屬於人民

台灣近來的選舉，已經呈現藍綠對峙，第三勢力從若隱若現到現在穩定存在的態勢，說明了政治的偏好會隨著時代跟代際出現變化，若死守著某種立場或是意識形態，除了限制我們的判斷之外，其實沒有太多意義。新時代的到來跟年紀無關，乃在於候選人能否看見台灣真正的需要與人民的聲音。

過去我們曾經被教育，沒有了國民黨，中華民國就會消失，也曾經聽過，民進黨不能執政，台灣就會被消滅。但是時至今日，台灣依然安在，因

為我們有一群努力打拚的人民在支撐。政黨只能反應人民的利益，而不能代替人民。在新時代的現在，我們迫切需要人民懂得從自身的角度思考，打破過去的一切窠臼，讓政黨重新屬於人民，而不是讓政黨挾持人民。

面對暴力要冷靜

選舉倒數，各樣激情的戲碼都可能上演。最可怕的就是暴力或恐怖行徑的出現，面對種種可能，台灣民眾更要冷靜。政府單位更必須要中立，因為任何行徑一旦遭到渲染，都可能瞬間造成騷動。

近幾年，已經有了各樣零星暴力出現，雖然不多，但是行為誇張包括聽到拜票聲，就動手毆打候選人的，也有不滿其手勢辱罵候選人的。

這都說明了台灣的民主還不成熟，要讓台灣整體民主長大，還是有賴全體國民的努力，用群體的力量維持選舉的秩序與格調。對於台灣來說，更重要的是如何展現國民整體的素質跟格調，相對來說更為重要。

提升民主素養是關鍵

我們常說為後代選個好的未來，但真正拿到選票時，考量的卻是膚淺的當下。各種政治承諾可以輕易打水漂，就是在於選民對於承諾毫不在乎。檢驗這些候選人過去的政見，要求他們對自己的承諾負責，才是真正有素養的國民。

如果每每最後以含淚投票打出哀兵牌作收，反而只是縱容候選人隨意濫開競選支票。選舉對台灣已經不是難事，表面的公平投票容易，內在的民主素養才是關鍵。希望在這次的九合一大選，台灣人能表現出智慧、格調跟素養，讓全世界都知道，台灣的民主程度，真

競選小物 30 元需放寬？ 專家：應有新共識

針對選舉文宣品 30 元的門檻，許多候選人都覺得以目前的物價太低了，學者受訪時說，現在強調清廉選風下很難調整。

【本報記者呂翔禾台北報導】競選小物在 30 元以內太低的話，那要多少錢？」針對選舉文宣品 30 元的門檻，許多候選人都覺得以目前的物價太低了，彰師大教授劉兆隆受訪時說，在現在強調清廉選風下很難調整。但前立院辦公室主任楚繼峰受訪時認為，若要調整則要有全民的共識。國民黨新竹市議員參選人何志勇則認為，重要的是應減少候選人選舉開銷。選舉除了候選人、政見以外，不同的選舉小物也是賣點。各方人馬集思廣益，包括面紙、口罩、菜瓜布、牙籤盒、垃圾袋、濾水網、宣傳小冊，甚至是吃的麵包、糖果、瓶裝水等，

都是文宣品的範圍。但近來也有傳出候選人送清冠一號、快篩劑被檢調問話，甚至被逮捕以現金交保的消息。

需找新價錢共識

彰化師範大學公共事務與公民教育系副教授劉兆隆受訪時認為，選舉文宣 30 元以內，已經成為台灣民眾普遍的印象，如果要調整的話，到多少也不易獲得民眾共識。劉兆隆也指出，現在許多候選人都強調「廉能」、「清廉選舉」下，若提高 30 元標準形同站在對立面，要調整不容易。

但楚繼峰受訪時說，30 元是

多年前的標準，在物價上漲下，確實有調整的空間，但同樣也是取得社會共識，在「對價關係」與「宣傳」上進行平衡。他也透露，文宣品會因為購買通路不同，價格也會有差，如果跟廠商關係不錯，以成本價出售，平均下來單價就可以低於 30 元。

應立法規範

楚繼峰認為，若標準放寬能讓選舉文宣品質提升也是好事。不過，國民黨新竹市議員參選人何志勇受訪時分享說，他在選前有問過相關單位如何認定賄選？得到的答覆其實是「沒

有 30 元的門檻」，是要看該物品是「宣傳」還是會「改變投票意向」。他透露說，在跑選舉時還有看到候選人發嬰兒食品，「那絕對超過 30 元」。

何志勇解釋，30 元的標準其實無法律明文規定，是過去陳定南當法務部長的解釋文，因此他建議可以法律明定標準與規範種類。何志勇強調，選舉還是要回歸政見，如果選舉能少花錢，降低參政門檻，對市政發展才更有幫助。

他認為可以參考日本、法國只能在特定地點宣傳、限制海報大小的作法，「選舉不是比誰有錢的事。」



▲對於選舉文宣品 30 元門檻是否合理，不同專家各有說法，但建議需找到有共識標準。(Photo from 凌濤臉書)

G20 後大國外交緩和 官員保證台海安定

【本報記者呂翔禾分析報導】「拜習會讓雙方都把紅線畫清楚，台海局勢目前很安全！」國安局長陳明通 24 日於立院備詢答覆國民黨立委溫玉霞的問題如此回答。民進黨立委羅致政則提醒，雖然美中競爭態勢底定，但隨著習近平放緩態度、與各國改善關係，需小心邦交國被挖腳，外交部長吳釗燮表示會多加注意。

立法院外交國防委員會 24 日邀集外交部、國安局、陸委會等部會就「G20 峰會後國際關係變化對我國影響」進行詢答。包括外交部長吳釗燮、國安局長陳明通、陸委會副主委邱垂正等官員皆出席。

台海局勢暫穩

溫玉霞質詢時間，在拜習會中，中國國家主席習近平說「台灣問題是不可逾越的紅線」，是否代表他為了解決台灣問題將會不擇手段？陳明通回應說，

拜習會就是雙方坦誠相見，將紅線畫清楚，後續如美中國防部長互動也是講好紅線，且相關內容美方都有對國安局簡報，台海局勢目前看來「還算安全」。

溫玉霞質疑，習近平開始與大國修復關係，勢必會在經貿上會有更多整合與互動，如南韓就說要加速中韓經貿談判，這樣是否會影響我國加入 CPTPP？陳明通不以為然說，CPTPP 是高品質的貿易協定，中國國企對該國市場經濟的過度干涉，不容易通過 CPTPP 高標準，「拉攏不見得有效。」

需修法填補漏洞

近日有軍人遭中共收買，並簽署「投降承諾書」，無黨籍立委林祖佐問到看法時，陳明通說「這非常不應該」，但案子已進入司法他無法評論。輪到民進黨立委羅致政質詢時，



▲針對藍委詢問拜習會後台海局勢，國安局長陳明通認為尚屬安全。(影片截圖)

羅致政現行法規是否有漏洞，讓該軍人以貪污罪受審，而非叛國罪？陳明通坦言有，羅致政則呼籲國安局提修法版本，以彌補國安漏洞。

羅致政也問吳釗燮，習近平在 G20 的發言較友善，但在 APEC 比較強硬，外交部如何看待？吳釗燮預測，習近平整體作風會比之前強硬，雖然口頭上暫時放緩，但美中競爭的大結構還是不會改變。但羅致政擔心，在中國與大國改善關係的緩衝期，很可能是台灣邦交國遭挖腳的高峰期，吳釗燮則

表示會注意。

針對台積電將赴美設 3 奈米廠，也有工程師將一同前往，溫玉霞則問陳明通，台積電是否被美方逼迫？陳明通否認，表示這是台積電高層的策略判斷。但溫玉霞擔心我國先進製程半導體移往美國，將使台灣失去供應鏈關鍵地位，僅讓美方受惠，但陳明通很有自信的保證，這是台積電擴大市占的策略，且台灣還會有更先進的 2 奈米、8 埃米晶片廠，不會因此而被掏空。

疫情漸趨緩 歲末活動管制將從寬

【本報記者簡嘉佑台北報導】防疫政策陸續解封，指揮中心表示，年尾活動防疫管制從寬！亞洲疫情升溫，外界擔憂疫情再波及台灣，指揮中心發言人莊人祥 24 日承諾，目前對於新冠病毒的檢測、治療及預防都有一定能力，不會再考慮加嚴入境的防疫措施，24 日本土新增 16015 例確診、65 例死亡。

入境門檻不會升

國內疫情緩降，台灣日前已放寬邊境政策為「0+7」，指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞回應表示，過去兩年取消入境隔離措施，不過目前亞洲各國疫情開始升溫，國內防疫政策是否會受到影響？莊人祥說，因應各國疫情升溫，會採取用「旅遊警示」的方式提醒國人。

他指出，現在各國均已確立新冠肺炎的診斷、預防、

治療方式；國內也有快篩、抗病毒藥物、疫苗能供使用，因此不再對疫情升溫的國家提高入境門檻。莊人祥也說，當前國內社區仍有疫情，每天仍有破萬例確診個案，但境外移入的案例仍屬少數，對疫情影響程度低。

歲末防疫從寬

聖誕節、跨年等各項歲末活動也即將登場，外界關心大型活動的管制措施為何？指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞回應表示，過去兩年都約在 12 月中旬公布，年終等大型活動的防疫措施，如去年就禁止販售飲食且全面戴口罩。

但他說，今年會比去年鬆綁，有必要才會做出比一般社區管制嚴格的措施，「但不會過於嚴格」。

▼國健署 23 日邀請醫師李敏駿(左)與新手媽媽小珊(中)進行問答,釐清母乳的正確觀念。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)



推動母乳新觀念 國健署設計遊戲助攻

【本報記者簡嘉佑台北報導】母乳迷思多，國健署設計互動遊戲，盼能推廣正確的母乳知識！台中慈濟醫院小兒科醫師李敏駿 23 日於記者會表示，母乳哺育到 6 個月後，其實可以添加副食品，並同時持續哺乳至 2 歲以上。現場也邀請新手父母進行互動遊戲，學習喝母乳的寶寶其實不需要額外補充水分的知識。

母乳哺育迷思多

台中慈濟醫院小兒科醫師李敏駿表示，母乳哺育到 6 個月後，其實可以添加副食品，並同時持續哺乳至 2 歲以上。

國健署調查指出，超過 9 成的媽媽希望能夠給寶寶喂母乳。國健署也邀請醫師與新手媽媽小珊進行問答，來破除母乳常見的迷思。李敏駿現場提問說，聽說母乳六個月後會越來越沒有營養，是否之後就不要餵母乳？

醫師李敏駿回應說，純母乳哺育的寶寶到 6 個月之後，可以開始添加副食品，同時還能持續哺乳到 2 歲以上。他強調，嬰兒 1 歲之後，母乳仍可提供 1/3 寶寶所需的熱量、超過一半以上的蛋白質與高達 9 成的維他命 A。

新手媽媽再問說，嬰兒喝完母乳之後，大便變得稀稀水水的，是因為媽媽亂吃東西嗎？李敏駿回答說，因母乳的成分非常好吸收與消化，更含有大量的寡糖、益生菌等不容易形成大便的營養物質，所以喝母乳的寶寶大便比較稀軟，是相當正常的狀況。

遊戲推廣正確知識

記者會也邀請來新手媽媽現

場進行遊戲，媽媽選擇「產婦」的角色進入遊戲，遇到了第一題「哺乳媽媽完全不能喝咖啡」，媽媽點下「不是」的選項，獲得 20 分。

衛教師洪靜琦解釋說，低劑量的咖啡因並不會對母乳產生影響，所以哺乳媽媽每天大約可以喝一杯茶或咖啡。

新手媽媽接續進行遊戲，遇到了「喝母乳的媽媽不需要額外補充水分」的問題，並選下了「不是」的選項，但卻答錯了。洪靜琦解釋說，母乳有 9 成都是水分，所以喝母乳的嬰兒不需要額外喝水，即使在炎熱的夏天，母乳的水分都相當充足。



►2022 年幾米音樂劇《向左走向右走》心電感應版以 3 首全新歌曲，媒合數位體驗，帶領觀眾進入永垂不朽的愛情場景。(中央社)

動態捕捉、5G 技術 創新幾米音樂劇

【本報記者簡嘉佑台北報導】靠著 5G 技術、動態捕捉，創新了幾米繪本《向左走向右走》的音樂劇！藝術總監王柏偉說，5G 能支援複雜且高畫質的 AR 投影，幾乎零延遲結合異地共演的成果。幾米音樂劇《向左走向右走》心電感應版將於 11 月 27 日到 12 月 4 日於兩廳院上演，售票已超過 8 成。

異地共演無延遲

幾米音樂劇《向左走向右走》心電感應版，運用 5G 專網即時串流技術，以高頻寬、低延遲的特性達成異地共演，串連兩廳院場域內的不同現場，整合於國家戲劇院的舞臺上，呈現虛實交織的奇幻繪本場景。

此次記者會中透露該劇的片段內容，舞台被透明的投影布幕切成前後兩個部分，舞台前半部有演員坐下閱讀書籍，飾演男女主角的魏如萱、蔡旻佑則在舞台後半部飾演幾米繪本《向左走向右走》的內容。中間的布幕時不時浮現高畫質的 3D 動畫，為表演增添更多層次。

而該場音樂劇其實有兩個表演現場，並透過動態捕捉、AR 與 5G 的技術結合在一起。主辦單位帶著記者們到第二現場，身穿動態捕捉衣物的演員，隨

著音樂開始輕輕慢舞，隔壁螢幕上的貓咪也和他們跳起一模一樣的優雅舞蹈，後續更隨著演員的動作，撿起了身邊的雨傘。

科技打造沉浸式體驗

王柏偉說，此次主要使用 4 個技術，光學動態捕捉、2D 與 3D 動畫、AR 與 5G 網路。他強調，《向左走向右走》是 2D 風格非常強烈的作品，如何轉譯成為舞台劇是一大挑戰，所以透過 3D 影像、動態捕捉等方式去打造沉浸式的觀感體驗，更能減少舞台布景的花費。數位部長唐鳳回憶說，記得八月還在籌備數位部，部會就曾簡報「科技與藝術的結合」趨勢，更提到兩廳院有著全國覆蓋率最廣的 5G 展演專網。她談到，過去 WiFi、乙太網路等技術，都要穿牆打洞，可能破壞兩廳院的景貌，透過新的技術可以配合藝術空間的需求，才是科技與藝術結合的正確方式。

本次音樂劇導演黎煥雄則透露，《向左走向右走》最早只是一本書，用單純的單線劇情，就引起讀者相當大的共鳴，但這次變成音樂劇，也額外加入一些設計，如在劇中再加入「創作者」的角色，打造出虛實交構的敘事空間。

石斑、蓮霧禮盒

【本報記者呂翔禾台北報導】「過年送台灣石斑、蓮霧、釋迦禮盒，可以支持台灣農民！」農委會 24 日召開記者會，展示台灣特色農產品釋迦、包種茶、滴雞精等禮盒，並鼓勵企業善盡社會責任採購在地農產，農委會有設立專門窗口協助採購。主委陳吉仲表示，減碳從採購年節禮盒開始做起，也可幫助台灣農產維持好品質與價格。

陳吉仲表示，台灣石斑魚的價格未受中國制裁影響，必須感謝台灣許多企業協助採購，加上輔導加工等措施，讓價格維持合理；今年元旦也未出現價格暴漲的狀況，陳吉仲解釋，許多台南麻豆、花蓮的農民都是一年一收，維持文旦價格很

重要。他也鼓勵企業透過農委會平台團購，或是在員工旅遊時去體驗在地農莊，幫助活絡農業經濟；陳吉仲透露，未來會結合農漁會設立「綠色照護站」與「食物暖暖包」，讓台灣農產品透過共餐、社福體系，幫助底層民眾暫渡糧食價格高漲危機。

現場各地農友也帶來自己的特色農產宣傳，有佳冬鄉農會的黑珍珠蓮霧精品禮盒、安心漁食品的蘇班長龍虎斑小寶禮盒、立瑞畜產的赤羽滴雞精禮盒組，還有力佳綠能公司的深海龍虎斑厚切菲力等。

另外，農委會也頒發給東元、陽明海運等團購年節禮盒的企業，希望藉此鼓勵更多公司支

農委會年前促銷



▲農委會 24 日鼓勵企業透過農委會平台，購買台灣農產伴手禮。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

持台灣農產品。農產禮盒各類價位都有，包括一盒 250 元的花雕醉蝦，到 820 元的海龍虎斑厚切菲力，也

有價值 2000 元的風土茶禮盒，多數禮盒價格約在千元左右。相關名單可見農委會網站。



何策

(資深財經顧問)

11 月 26 日九合一大選投票，附帶「十八歲公民權」修憲複決公投。各政黨希望爭取新世代年輕人的選票，但是年輕人期待的改革，政府做到了沒有？

選務不能數位化？

台灣號稱 ICT(資通訊產業)發達，5G、AI、高速運算、大數據分析都已相當進步，年輕

沒有改革，就沒有年輕人的選票

人早已熟悉數位網路運用，政府又耗鉅資成立數位發展部，但是看看現在的選舉流程，以及投開票作業，完全延用數十年來的人工模式，從選舉公告、候選人名單製作、投票通知單，以至投開票作業，繁瑣的人工作業，落伍且不經濟。

以最受爭議的不在籍投票為例，亞洲國家除了越南之外，菲律賓、印尼、馬來西亞、新加坡、泰國，都早已實施，遑論歐美先進國家，各國都希望

保障人民基本的公民權利，讓政黨競爭公平合理。

不在籍投票一再延宕

號稱自由民主的台灣，公民投票法第 25 條早已於民國 107 年 1 月 3 日修正通過，明訂全國性公民投票，得以不在籍投票方式為之，其實施方式另以法律定之。行政院去年 9 月，通過「全國性公民投票不在籍投票法」，但是延宕迄今，仍未實施，以至於海外國民、僑

民、軍人、受刑人，今年連新冠肺炎確診者都被剝奪投票權，爭議不斷。

多少年來各界一再呼籲政府，儘速實施不在籍投票，但是官僚始終有原因拖延，拒不實施，以至據估計約有 80 萬人的投票權被剝奪。各種流言紛起，認為是執政黨故意拖延，以免不利自身選情，究竟是否如此，執政黨心中有數，然而卻因此揶揄反民主改革惡名，值得嗎？

枉稱資通進步國

再說到選務工作的落伍，歷經數十年不變，迄今還大量印製候選人名冊、政見，以及投票通知單，再由村里長或幹事人工分送，投開票作業也是大量使用人力。據估計至少將動員 20 萬人參與，耗資 40 億元以上，才能完成投開票作業。作業流程很難說服人民相信，台灣是資通訊產業發達的國家。

各政黨現在都希望爭取 18 歲年輕人的選票，據統計約達 40 萬人，票數之多，也成為選舉兵家必爭之地，不過，令人遺憾的是，政府究竟要拿什麼向網路數位時代的年輕人證明，台灣民主政治正在與國際接軌？又有什麼傲人之處呢？如果連最基本的選務，以及不在籍投票都拒絕改革，又要如何證明蔡英文總統所言「我的強項是改革」呢？

18 歲年輕人的選票，各政黨垂涎，重要的是，拿什麼向年輕人證明，政黨的改革誠意呢？光有選舉口號，並無實際行動，年輕人會同意嗎？

▼ 比起民生需求，中國政府將工業發展放在第一位。(網路截圖)



中國鄭州再封城 蘋果廠為酬勞暴動

【本報記者李宗祐綜合報導】中國清零政策不見天日？中國鄭州宣布將從11月25日封城到11月29日。同一時間蘋果公司在鄭州的廠房也爆發了抗議，因為出現員工沒拿到該有的酬勞，以及沒有提供足夠的食物等情況發生，顯示中國對於民生的忽視，相比民生，能否達成清零政策更是他們的首要目標。

鄭州因封城爆發示威

《Bloomberg》報導，鄭州為目前在中國最大 iPhone 生產工廠的所在地，在中國官方宣布疫情進入危險階段後，將會從11月25日開始為期5天



中國清零政使蘋果在鄭州的廠房爆發了抗議，因為員工沒拿到該有的酬勞，以及沒有足夠的食物等情況發生。

的封城，一直到11月29日。根據最新的數據，23日鄭州的染疫人數達到996人，與前一天相比增加了153人。除此之外，在宣布封城的前幾天，鄭州的 iPhone 廠房才爆發了一場示威遊行，也和這次的封城脫不了關係。

恐懼染疫

一個月前，該廠房宣布將限制廠房人員的進出以防內部疫情爆發，也因此有許多員工選擇離職。公司為了填補人員的

缺口，承諾新進的人員皆會獲得一定程度的加薪，但因為受不了將近一個月的嚴格限制，在鄭州廠房的員工於23日早上爆發了一場抗議。除了是對於疫情的恐懼外，也是為了那些沒有下文的薪水。

《BBC》報導，除了公司更改合約讓員工沒有拿到該有的酬勞、沒有提供足夠的食物外，甚至有新進員工被迫和檢測出陽性的員工同房的情況發生。讓廠房內的員



工不得不抗議以維護他們自己的權益。

堅持清零不與疫存

即使中國先前就「優化防疫20條」放寬了清零政策，全世界也逐步開放對於新冠疫情的態度，但只要中國清零政策的首要目標仍然是遏止疫情的爆發，而非設法與之共存，就難避免封城等，會被視為是「過度限制」的情況出現。

即使中國的防疫政策和其他國相比，無論對民生生活或是經濟發展都是對嚴格許多，但換個角度看，比起民生生活的改善，中國政府仍然把工業發展、供應鏈以及相關的經濟發展放在遏止疫情之後的第二順位。

剛果恐爆大混亂 非洲各國籲冷靜

【本報記者呂翔禾綜合報導】非洲大混戰恐爆發，各國紛紛呼籲冷靜！剛果民主共和國（剛果民主）近日因境內M23叛軍疑似受鄰國盧安達資助，與叛軍、盧安達皆升高對峙局勢，引發安哥拉、肯亞、蒲隆地等鄰國擔心開戰，急忙於23日簽署共同聲明呼籲停戰。上次剛果內戰便波及非洲多國衝突，超過300萬人死亡，各國希望避免悲劇重演。

主已將盧安達大使驅逐出境，並派遣軍隊鎮壓M23叛軍。不過政府的鎮壓也讓30萬人流離失所，讓聯合國安理會呼籲雙方立刻停火，並要求盧安達一同加入協商。

叛軍揭歷史傷痕

《法蘭西24》提到，M23在10年前的活動達到高峰，近來雖減少活動，並打算整併進政府軍中，但整合過程不順利，讓M23叛軍再次對政府發動襲擊，此外，先前聯合國內部調查報告外洩，內文提到盧安達持續資助M23對抗政府，也讓原本關係就不好的兩國再度惡化。

剛果共和國與剛果民主於1997至2003年因種族衝突陷入兩次內戰，其中第二次內戰更讓周圍安哥拉、肯亞、納米比亞、北邊的蘇丹、查德等國家都捲入戰爭，有「非洲大戰」之稱。這兩場內戰至少讓300萬人死亡、100萬人流離失所，因此非洲各國也希望避免悲劇再度重演。

聯合部隊進駐

根據《半島電視台》報導，非洲多國元首23日於安哥拉首都魯安達發表共同聲明，呼籲剛果民主與境內M23叛軍立刻停火，並展開談判。7國東非共同體(EAC)也將派遣多國聯合部隊進駐，以防衝突擴大。肯亞軍隊在11月初已經在剛果民主邊境駐守待命。

剛果民主近日指控境內M23叛軍受到鄰國盧安達資助，要推翻該國政權，但遭到盧安達否認，但兩國關係已急遽惡化，剛果民



▲ 非洲各國為防止戰爭擴大，呼籲剛果民主與境內叛軍停火。(Photo by MONUSCO Photos on Wikimedia Commons under CC 2.0)

開發綠色能源 非洲市場各方關注

【本報記者李宗祐、簡嘉佑綜合報導】能源轉型風潮席捲非洲，沿岸開始樹立風電廠，東非大裂谷還有地熱計畫！非洲豐富的風能、太陽能與地熱都深具發展潛力，如國際金融公司(IFC)等祭出政策，吸引投資者前往開發屬於非洲的綠能產業鏈。然而，仍有投資者因為該地基礎建設不足，而不願挹注大量資金。

非洲綠色能源豐富

《Bloomberg》報導，非洲經濟與人口成長快速，對能源的需求也愈來愈大。但隨著能源轉型的風潮，綠能設備發展不足的非洲能源逐漸告缺。然而，非洲有豐富的風力、太陽能、地熱、以及各式各樣的天然資源。如摩洛哥、埃及與南非都積極投入太陽能發展產業；東非大裂谷有多項地熱發電開發計畫；安哥拉、蘇丹和尚比亞等國家也正投資風力與水力等發電項目。



吸引企業投資

對此，許多企業看準了非洲的綠色經濟，國際金融公司(IFC)每年就提供超過30億美元的資金，協助國際投資者，挹注資金在非洲的氣候產業上。過去十年，Olusola Lawson公司已於非洲投入超過五億美元進行各項能源建設，預期可於2050年之前，讓非洲再生能源的比例提升至50%以上。

相關投資除降低碳足跡外，也會改善非洲當地的失業率，增加就業。聯合國「政府間氣候變化專門委員會」(IPCC)認為，非洲能吸引投資的，是有「經濟上吸引力」。其評估非洲繼續使用再生能源，

將創造逾1200萬個新工作職務。

成本太高成隱憂

然而，數據指出，非洲整體經濟佔世界的7%，卻只佔全球1%的綠能投資，仍然缺乏資金挹注，導致綠能產業發展仍

然相當落後。目前非洲投資再生能源的最主要貸款來源是中國、非洲開發銀行與世界國際組織。

投資非洲的「資本成本」(Cost of Capital)相當高，出於對該地的不了解，投資者需要花費大量的資源了解與非洲相關的知識以及工具。



▲ 非洲能源充足，只是因為基礎建設不夠而無法發展。(Photo by John Dierckx on Flickr under C.C. License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

路透：安華獲任命為馬來西亞首相



▲ 馬來西亞反對派領袖安華已被任命為首相，將在24日下午5時向國王宣誓後就職。

成本低、汙染少 沙子可做綠能電池

「沙電池」僅需使用低品質的沙子，不會占用建築用的優質河沙，且相較儲存綠能常見的鋰電池，規模更大、對環境汙染更小。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】沙子成綠能救星！「沙電池」能將太陽能或風能產生的熱能蓄積起來，儲存約攝氏600度的熱量，並在需要的時刻釋放出熱能。發明該電池的工程師之一基瓦強表示，該電

池僅需使用低品質的沙子，不會占用建築用的優質河沙，且相較儲存綠能常見的鋰電池，規模更大、對環境汙染更小。

沙電池是綠能救星

《BBC》報導，世界第一個

商業規模的沙電池坐落於芬蘭，原理是將100公噸的沙子密封在7公尺高的鋼製容器中，透過風能或太陽能提供熱能，將沙子加熱到600度，並透過隔熱措施把熱能留在

電池裡面。沙電池可以儲存了大量的熱能，提供加熱或供暖的功能，減少電能發熱的需求。當能源需求上升時，電池可以透過熱交換的模式，產生20瓦的電力。基瓦強說，沙子能長時間

保持熱量，而且很耐用，可以歷經多次的加熱與降溫。

成本低 汙染少

芬蘭總理馬林曾表示，在俄烏戰爭後，增加再生能源的產能愈來愈重要，是擺脫能源危機的唯一途徑。芬蘭奧盧大學副教授龐格克說，沙電池是相當簡單卻創新的想法，將成為綠色能源轉型風潮的方案之一。

然而，目前儲存綠能常用鋰電池相比，沙電池的潛力如何？龐格克指出，鋰電池即使在沒使用

的狀況下，也會不斷退化，然而沙電池沒涉及到化學反應，所以就沒有老化的過程，而且開採鋰造成的汙染，要比開採沙子來得大多了。

但英國電氣工程專家格蘭德威指出，沙電池的單位儲能量比傳統化學電池少了5到10倍。研發沙電池的團隊也坦承這點，但他們指出，只要達到一定規模，就能發揮沙子成本低的優勢，且還能儲存大量的熱能，未來還能加上渦輪機，強化熱能轉換成電能的效能。



由工程師艾爾倫（右）和卡維爾（左）開發的「沙電池」，能儲存大量熱能，並隨時轉換成電能。（Photo by Polar Night Energy）

管控青少年手遊 中共官方滿意成效

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國小孩在政府管控下，不再沉迷電玩？中國官方23日宣布，在政府努力管控下，青少年遊戲時間、消費都大幅下降，但還是有少部分超過時間，原因是家庭缺乏決心。政府報告最後建議家長要加強配合。習近平上任後，對社會的管控更加嚴格，甚至還控制小孩玩手遊的時間。

分甚至超過12小時，主要原因是家庭缺乏監管，35.6%家長會允許小孩使用自己的帳號，40%家長不願使用監控平台。

該報告最後建議家長加強對未成年子女的管控，但呼籲父母不要沒收遊戲設備、刪除遊戲等直接限制措施來對未成年人遊戲進行控制，因為缺乏溝通反而容易引起小孩叛逆心理。

75% 青年守規矩

根據《英國廣播公司》報導，中國音像與數字出版協會遊戲出版工作委員會發布《中國遊戲產業未成年人保護進展報告》，針對國內未成年人的手遊遊玩時數、家長行為進行調查，發現在實施新的手遊遊玩規定後，未成年沉迷遊戲問題已經得到進一步解決。新規定在去年8月發布後，每周遊戲時數3小時以內的未成年人占比成長至75.49%。

沉迷手遊四大缺點

《英廣》提到，中國官方認為，隨著手遊在青少年間流行，會造成「近視增加」、「專注力減弱」、「身心受影響」、「睡眠失調」4大問題，但其實這也是中國壓制境內大型科技企業騰訊的手段，由於這些企業發展過快，也不符合中國國家主席習近平「共同富裕」的主張，因此慘遭政府抑制發展。

對於中共此次表態，《英廣》訪問的專家意見兩極，有人認為中國會繼續管制，使遊戲市場萎縮，但也有人認為，中國有7億以上遊戲用戶，為了市場考量還是有可能逐步解禁。

《新華社》提到，許多家長都有讓小孩加入「防沉迷監管系統」，超過60%家長受訪時表示，小孩子玩遊戲的時間明顯下降。但仍有超過30%的未成年用戶每周超過3小時的時間限制，小部

美國物價飛漲 感恩節大餐大縮水

【本報記者簡嘉佑台北報導】物價飛漲，感恩節大餐恐怕將大為縮水！美國勞工統計局指出，相較去年感恩節，美國雜貨的價格已經上升了13%，尤其火雞、麵包等感恩節大餐常見的食材，漲幅更超過15%。為了搶救經濟拮据民眾的感恩節大餐，美國連鎖雜貨店祭出各種折扣，食物銀行也提供民眾免費食材。

《半島電視台》報導，然而，今年的感恩節大餐可能無法同往年一樣豐盛。根據美國勞工統計局統計，自去年感恩節以來，美國雜貨的價格上漲了13%，其中包含火雞在內的家禽價格更上漲了16%、罐裝的水果與蔬菜價格也同樣飆升19%，而義大利麵、麵包等主食價錢也提高了15%。

該組織調查，超過9成的食物銀行都表示，由於雜貨價格上漲，今年民眾對食品銀行的需求不斷上升。

於新澤西州食物銀行的管理員卡明指出，目前2022年服務的人數有望攀升到24000人，人數是疫情前時期的3倍之多，分送食物的頻率更從每個月一次縮短到每週一次。

此外，許多連鎖雜貨店也採取折扣措施，確保感恩節時期，不會因為物價飛漲而影響到銷量。如連鎖雜貨店Aldi就進行了感恩節銷活動，包括開胃菜、甜點與配菜等食材都有大量的折扣，價格更回到到疫情前的水平。

食物價格飛漲

《NPR》以烤火雞為主的大餐是感恩節的重頭戲之一，起源是為了感念在清教徒到達美國時，美國原住民送出食物鼎力相助。大餐內容主要是以火雞為主，加上蘋果派、馬鈴薯泥與肉醬等各式各樣配菜。

美國民眾雷蒙德表示，食物價格上漲導致今年感恩節大餐不得不縮減規模，過去感恩節的早餐通常是糕點或肉桂捲，今年已經變成速成的鬆餅。

搶救感恩節大餐

對此，非營利組織Feeding America由200家食物銀行與6萬個食物分送站組成，根據



▲美國勞工統計局指出，相較去年感恩節，美國雜貨的價格已經上升了13%，影響到民眾的感恩節大餐。（Photo by Neale Adams on Flickr under C.C. License）

《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、合聘研究員、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、聯合影視中心主任。

《經研隨筆》

戴肇洋（台灣省商會顧問）台灣省商會顧問、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士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，曾任國立臺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、社團法人若谷思協會等。

《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。

▼ 人類對土地資源日益增加的需求，相對於自然資源日益稀少的供給。(中央社)



土地的故事

建立土地使用的倫理觀

■ 韓乾

(逢甲大學退休教授)

政府長期以國有土地為財產，加上「有土斯有財」觀念，造成今日的全民炒作土地現象。其實在《孟子梁惠王上篇》，有這樣一段話：

「不違農時，穀不可勝食也。數罟不入洿池。魚鱉不可勝食也。斧斤以時入山林，材木不可勝用也。穀與魚鱉不可勝食，材木不可勝用，是使民養生喪死無憾也。民養生喪死無憾，王道之始也。五畝之宅，樹之以桑，五十者可以衣帛矣。雞豚狗彘之畜，無失其時，七十者可以食肉矣。」

與自然和諧的倫理

這就是生態保育、土地資源保育的倫理觀念。我沒有作歷史研究，不敢說從孟子時代到現在，沒有類似的寶貴思想傳承下來。

然而，我們現在反倒要向西方國家學習資源保育和環境規劃。

我們不能把土地看作是私人的財產，它是人類的公共資源，可以暫時使用，但是卻不能擁有，因為它不屬於我們。

現今的世界思潮，越來越重視環境問題。但是環境問題，不是只用科學技術、工程、經濟方法能夠解決的，更要靠人與大自然之間和諧的倫理關係。

需求增加、供給稀少

人類對土地資源日益增加的需求，相對於自然資源日益稀少的供給，兩者之間的衝突越發明顯。我們對待土地的傳統態度與價值觀，似乎，對社會造成的傷害越來越明顯

土地的使用，提供清潔空氣、飲水、糧食與居住功能的複雜性，已經不是現代科技所能解決的。對經濟效用的追求，使我們把土地看作是經濟發展的工具，以及投資、投機炒作發財的商品。於是在個人、國家，甚至

全球層面，都產生價值認同的衝突。使我們不得不重新審視對土地使用倫理概念的認知。

什麼是土地倫理？

美國思想家李奧波德(Aldo Leopold)在1940年代，提出「土地倫理」的概念。基本上他認為：「人必須認清自己的角色，只是自然界的一分子，而非征服者。因此他必須尊重自然界的其他分子。」生物學家卡森(Rachel Carson)，在《寂靜的春天》裡談到DDT對環境的危害，使我們瞭解到環境、土地與人的關係，以及污染對自然資源的影響。

在一個功利與經濟效用掛帥的社會，每一個人不僅應該知道環境資源的經濟效用，更應該知道人對環境管理的責任。李奧波

說：「土地倫理就是，當你做一件事時，能夠保持生物界的完整、穩定和美就對了；否則，就錯了！」

土地是人類的公共資源

他也說：「我們不能把土地看作是私人的財產，它是人類的公共資源，我們可以暫時使用它，但是卻不能擁有它，因為它不屬於我們。」李奧波直接去談土地使用的道德觀，很清楚地可以看出他的意思是說，在道德上我們應該保持生態系統的完整性。也就是把倫理從人與人的關係，擴展到人與環境的關係。因此，我們使用土地資源，應該要盡善盡美管理人的責任，而不能去霸佔擁有它、榨取它、炒作它以謀利。

北美印地安人的寓言說：Only after the last tree has been cut down, Only after the last river has been poisoned, Only after the last fish has been caught, Only then will you find that money cannot be eaten.

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 193

總統套房的迷思

■ 王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

有家大旅館利用總統選舉大作廣告，發起猜獎活動，猜中誰當選總統，可免費住總統套房一夜，多人猜中則抽籤決定。總統套房平時打對折，每晚收費也要一萬元，因此大家都想去享受一下住總統套房的滋味，過過第一先生的癮。在總統套房照片的旁邊有行文字：「總統套房豪華又神秘，是許多人一輩子的夢想。」

很多人對當總統仍多少有些古代帝王思想，認為當總統非但可以有無上權威，且可有幾近神秘的豪華享受。

當總統的確有許多權力，但這些權力的賦與，是為治理國家，並不是讓個人舞弄權力，甚或營私舞弊。權力象徵著責任，權力愈大，責任亦愈重。

林肯當總統先禱告

美國林肯當選總統後，眾人正要開香檳慶賀的時候，林肯卻獨自躲在小房間裡，跪在國旗下面，向神禱告，求神給他聰明智慧，來治理國家。

總統當選時，就是責任

到來時，應該時時以如何治理國家為念，腦筋裡想的是責任，不是榮華富貴，更不是甚麼總統套房。

想到總統套房，大家就會想到，總統是國家領袖，夫人是第一夫人，是不是總統及夫人，食衣住行都是第一的呢？很多人會說，大概是的，或者說必然是的。

總統官邸不高級

現在總統府經常開放供民眾參觀，大家發現總統辦公室顯然比不上大公司董事長辦公室的豪華氣派。先總統蔣公的多處官邸或行館開放後，大家更是驚訝，原來並不比自己的住家高級。

艾克頓公爵說：「權力趨向腐化，絕對的權力絕對的腐化。」總統享有至高的權力，是最容易腐化的人。必須親賢臣，遠小人，多用諫臣，少一些權力傲慢，時時以蒼生的福祉為念，當然更不能去羨慕總統套房一類的事。

羨慕總統套房的人，不是虛榮就是有帝王思想，這種人不適合擁有權力，如果不幸擁有，那將是大家的災難。



▲ 先總統蔣公的多處官邸或行館開放後，原來並不比自己的住家高級。(網路截圖)

財經雜記

■ 游常山

(資深媒體人)

最近台灣大選，日本媒體尤其關注，各大報駐台特派員不必說，連已經轉型變成智庫特約撰稿人、有影響力的民間意見領袖，也特別飛來觀察。

毋庸置疑，在美國眾議院院長裴洛西訪台之後當前台灣朝野都懼怕(儘管論述口氣有鷹派與鴿派的差別)世界第二大經濟體的中共侵台，台灣更期待美國與日本能加強保護台灣，問題是怎麼樣的保護才算實質上嚇阻中共武力犯台？日本又是如何衡量台灣目前的實力？

台灣躺平，大國保護

從二戰以後，久遠的冷戰時代

開始，台灣就被拉到第一世界的「民主同盟」這個陣營來，衡量世局，中國要開發成美、日，甚至台灣這樣真正「民主鞏固」的國家，實在無法期待，為了共同的民主價值，亞太大國，美國、日本、澳洲必須合作，嚇阻力才夠大，問題是台灣是不是「扶不起的阿斗」，必須「躺平」讓大國來保護呢？

衡量台灣的實力可以有「政治」與「民間社會」兩方面來做評比較。

根據資深特派員、前日本第一大報【朝日新聞】台北支局長野島剛分析，台灣的民主制度沒有問題，因為選民已有民主成熟國家的「不斷上升的期望」(rising expectation)的社會集體情緒，來挑剔執政黨。

在大輸小輸之間

什麼叫做「不斷上升的期望」？這是三十年前台灣最有影響力的社會學家、東海大學社會系系主任高承恕教授首先提出來的：「民主鞏固」的北美、西歐各國累積二戰後長達七十多年的經驗，選民只要不滿現狀(人性不都是不滿現狀？)很容易有「換人做做看」的「變天」投票行為。

所以野島剛鐵口直斷：民進黨這次的選舉在「小輸」與「大輸」之間，加上Covid-19三年半的肆虐，「逆全球化」(de-globalization)結構性因素，直接讓台灣經濟發展低迷不振，造成選民不滿，這是根本的原因。

選舉的熱門新聞如此，那民間的實力如何？這點從野島剛自己

的「第二生涯」，就可以反證當前的台灣實在是一個日子很好過的「樂園」，相較於「少子化」嚴重、傳統儒家與武士道結合、壓抑國民成為「資本主義的鐵籠」的日本社會來對照，野島剛旁觀，真是羨慕極了。

軟實力夠強

所以過去交通部觀光局還要編列預算，找來的「永康街美食控」的作家青木由香等，從「下層結構」的經濟來吹捧台灣消費是多麼美好，現在連只看「上層結構」政治法律層面的野島剛也被吸引，足以證

明台灣的「國家軟實力」是夠強的。

話說回來，戰爭還是可怕的，還沒有結束的俄烏戰爭，讓台灣朝野難得有志一同「憂戰」，然

而戰爭是遠在天邊還是近在眼前？以日本的觀點，應該是前者，所以臺北盆地蛋黃區的房地產價格沒有衰退，只是交易量劇減而已。



▲ 前朝日新聞台北支局長野島剛說，民進黨讓台灣經濟發展低迷不振，造成選民不滿。(網路截圖)

懂些心理學 改變你的生活態度

只要「懂一點心理學」，很多時候就能減少不安與擔憂，輕鬆一點過生活。

金惠英

(心理諮商專家)

在心理學上，將故意拖延時間或推遲工作的現象，稱為「拖延症」。不是因為時間還有餘裕，而是「非必要」地持續拖延，以致於招來不良結果，卻仍無法脫離類似的行為模式時，就可以稱之為「拖延症」。

對習慣拖延工作的人來說，有一場《拖延症患者的內心世界》。提姆·厄本在 TED 演講中形容，在慣性拖延者的大腦裡，同時存在著理性決策者與追求及時行樂的猴子，因此，他們的行為並非總是缺乏理性，而追求及時行樂的猴子大多時候會在拉鋸戰中勝出。

《懂了以後更輕鬆的心理學》

心理諮商專家金惠英和李洙蘭教授獲 Apple Podcast 評選為「2019 年最受喜愛的全新播客」，兩人共同主持韓國人氣 Podcast 節目《心理學，懂了就釋懷了》，暢聊困擾你我的各種心理學話題；過程中，體會到只要「懂一點心理學」，很多時候就能減少不安與擔憂，輕鬆一點過生活。

本書以兩人的節目為基礎，從一百多集的內容中，精選深獲聽眾共鳴的 15 個主題，包含惱人的情緒問題、僵化的思考模式、自我職涯與生命探索、無法拒絕他人、過度擔憂……等，深度講述各種生活中困擾的情況與脈絡，並融合腦科學、心理學等知識，明確提示讀者可採取何種態度和行動，條列出多樣解決方案。

出版社 / 大好書屋

出版日期：2022/11/03



完美主義知易行難

雖然「體內恣意橫行的猴子」生動地呈現出拖延症的起因，但這樣的解釋還不夠全面。心理學專家琳達·薩帕丁以豐富的臨床經驗為基礎，將習慣拖延的人分為六種類型，藉此了

因為不擅長拒絕，很難決定事情的優先順序，以致於承擔太多工作，最終也會陷入拖延的窘境。

解自己做事拖拖拉拉的真正原因。

造成拖延症的第一個理由是凡事追求滿分的「完美主義」。想把事情做到盡善盡美的心態雖然沒有錯，但一味追求過高的標準、不切實際的完美主義，就會成為問題的根源。執著於做到百分之百，光是事前的準備與計畫擬定，就足以讓自己疲憊不堪。

夢想家只在夢裡

夢想家盲目地相信「船到橋頭自然直」，而不制定任何現實性的計畫。乍看之下，雖然像是積極肯定自我的樂觀主義者，但其實一切都沒有客觀的根據或計畫，純粹只是想像而已。

陷入不切實際的樂觀裡的人，經常發下豪語：「很快就可以做完」、「那沒什麼難的」，但他們從未仔細計算過處理事情需要的時間和努力。夢想家類型的人，時常會提出各種優秀的點子和遠大的目標，對細節卻毫不關心。總是做著大夢，因為實際執行起來很困難，所以進度也總是只停留在夢裡。

杞人憂天與倖存生存

憂慮和不安情緒高漲的人，做事也會拖拖拉拉。這類型的人，因為會不斷問自己：「如果發生某種狀況怎麼辦？」而

無法在工作上集中精神。他們花費太多時間在「擔心」，但焦慮並不能讓事情順利進行。

有些人享受在懸崖邊倖存的感覺，這種類型恰好與杞人憂天者相反。他們喜歡交期臨近的急切感，認為壓迫感愈大，

自己就愈能做得出色。雖然可以提前完成工作，但他們總是要拖到最後一刻才熬夜趕工。或許年輕時覺得無所謂，但隨著年紀增長，這種工作模式會開始難以維持，出現負面的情況也會愈來愈多。

叛逆者與過勞者

抱持著「為什麼我非做不可」的心態過生活，通常不喜歡遵守規定，討厭被控制。當必須完成某項任務，尤其不完全是自己的分內工作時，就會公然進行反抗。有時候雖然嘴上說「我來負責」，但會拖到最後一刻都不動工，藉此進行被動式的反抗。

因為不擅長拒絕，或很難決定事情的優先順序，以致於承擔太多工作的人，最終也會陷入拖延的窘境。尤其是無法婉拒他人要求，讓自己總是忙得暈頭轉向，結果經常忘東忘西。這類型的人雖然自認為懶惰，但實際上與懶惰二字相去甚遠。

習慣性拖延的解方

連自告奮勇或躍躍欲試的工作也不斷拖延的話，在面對不是自己真心追求的目標時，拖延的症狀就會變得極大化。根據謝爾登和艾略特提出的自我協調理論：目標愈是與個人

的需求和價值一致，就愈會對其付出努力，不僅達成目標的機率較高，隨之而來的心理滿足感亦更多。

反之，假如追求的也不是自己真正想要的目標，而是他人覺得光鮮亮麗的事物、基於罪惡感與羞恥心所設立的目標，或是自己很難從中找到意義的事情時，就有很高的機率會經常拖延或半途而廢。或許正是這個原因，導致我們總是勤奮地參與自己感興趣的領域，面對公司交代的工作卻拖拖拉拉。

沒有真心就沒有興趣

美珍夢想成為作家，卻沒辦法坐下來專心寫文章，找不到靈感、缺乏寫作的氛圍、忙於其他事等等，她以各種理由不斷拖延。雖然下定決心每一、二天至少要寫一行，卻很難堅持下去。

這種時候，就必須問問自己：成為作家是不是內心真正的渴望？美珍的作家夢看似理所當然——畢業於知名大學文藝創作系，好像理應走上寫作一途；同期畢業的同學們皆發表了作品、登上文壇，她有時會覺得「難道只有我做不到嗎？」，被嫉妒、羨慕及不該辜負他人期待的想法等淹沒。

然而，這些並不是美珍真心渴望的事物，由於眼前道路只是通往虛假的目標，自然也就對此提不起興趣。

「非做到不可」的想法

即使釐清了拖延的理由和類型，也不會就此成為遵守計畫的人，必須反省自己的行為模式，並進一步審視內心，嘗試做出改變才行。該怎麼樣才能停止三天打魚、兩天曬網的習慣，把自己的分內之事做好



▲造成拖延症的第一個理由是凡事追求滿分的「完美主義」。(網路截圖)

呢？

改變的第一步，是確認自己做事是否真的拖沓懶散，在什麼時候、以何種方式、拖延了多久等。有些人對自我的標準較高，就算按時完成任務，仍會覺得自己有延遲的現象。請試著將一天按時段區分，記錄一下自己做了些什麼吧！

已經開始覺得心煩了吧？是否認為「有時間記錄，不如直接去工作」呢？如果很難把一整天詳細地記錄下來，那麼就集中在自己「打算做點什麼」的時段，看看這段時間是如何度過的。只要反覆觀察，就會發現自己的拖延模式。

話語的力量

將自身想法用言語表達出來的「自我對話」，就能讓自己產生信心並燃起動機。

當你不斷拖延某件事時，通常會對自己說什麼呢？是不是任由身體埋在沙發裡，然後一邊轉著電視頻道，一邊叨念著「該去運動了」？習慣拖延的人有幾句常見的口頭禪：「本來就是這樣」、「這件事非常重要」等。雖然乍聽之下沒有問題，不過仔細探究的話，會發現其中隱含著「我也不想做，但現實無可奈何」的心境。「話

語」擁有強勁的力量，甚至連「自言自語」也具有一定影響力。

總之先開始吧！

試試看把平常掛在嘴邊的「這件事非做不可」改成「我要做這個」；「一定要把事情做完」換成「要不要現在就開始？」；「這件事很重要」改為「先做一項試試看吧」；「都沒有休息時間」換作「應該抽空去散散步」。養成自我對話的習慣，也是得以解決拖延的良策。

當我們想起待辦事項時，經常會被壓得喘不過氣：「為什麼要做的事情總是堆積如山？到底什麼時候才可以做完

啊？」伴隨著嘆息聲，接下來就乾脆和沙發融為一體。這個時候，能讓我們身體動起來的「自我對話」就是：「總之先開始吧！」說出這句話，然後坐到位置上的瞬間，進度就會開始緩緩向前；一旦上了軌道，不知不覺就會處理完許多工作。

(昀恬/輯)

書訊

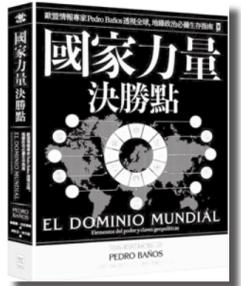
醒報編輯部 / 輯

《國家力量決勝點》

作者：佩德羅（歐盟情報及國際關係專家） 出版社：野人

歐盟情報及國際關係專家 Pedro Baños 集結多年來的紮實地緣政治實務經驗與研究心血，以豐富實例佐以圖表分析，為讀者提供最宏觀、最全面的全球視野。

書中將經典案例和關鍵數據視覺化，以圖表分析搭配專業解說，讓國家勢力消長、地緣局勢轉捩點與世界排行皆一目了然。11 個主題章節中皆援引豐富實例並輔以充



《男言之癮》

作者：蕾貝嘉·索尼特（社運家） 出版社：經濟新潮社

本書收錄蕾貝嘉·索尼特九篇散文，探討男人毫無根據的自信，如何助長性侵犯、家暴等 #MeToo 事件，從愛說教的男人到強暴文化，從性醜聞案到婚姻與家庭，從吳爾芙到殖民主義。

索尼特活用文化、政治等歷史，結合數十年親身參與社運的歷練，在書中提出獨到的觀點，用精準的觀察、豐富的想像和犀利的字句，



《無比美味》

作者：gemomoge 出版社：出版菊

日本超人氣暢銷書作者 gemomoge 以居住在加拿大與美國時習得的烘烤點心，從 2016 年開始在部落格公開分享食譜。本書收錄了最受歡迎的配方、無比美味的糕點、以及未曾在部落格公開的食譜。每一道都搭配了非常詳盡步驟照片，並詳細記錄了質地、技巧，以及不會失敗的秘訣。

gemomoge 認為製作糕點，



▼ 每一片有歷史的黑瓦、每一根滄桑木柱，都是歲月的冶鍊。(作者提供)



▼ 嵐山有一處知名的賞楓地「祐齋亭」，在室內看楓賞楓，拍下這張照片。(作者提供)



▼▼ 漫天如火的楓紅、蓋地燦金的銀杏，詩畫都不足形容!(作者提供)



深秋京都迷人的背後

每一個眼眸深處，都是我癡癡流連，不捨離去的定格。

林國香

(資深媒體人)

京都的深秋，每一個轉角處，都會迷漫著讓你靜默、安坐的氛圍。

每一片有歷史的黑瓦、每一根滄桑木柱，都是歲月的冶鍊。

每一個眼眸深處，都是我癡癡流連，不捨離去的定格。

絕美的京都之秋

秋天，在京都行走，不禁會想，不抓住這樣一個絕美的秋天，真是太對不起金秋、對不起自己了。

漫天如火的楓紅、蓋地燦金的銀杏，詩畫都不足形容，然美則美矣！我琢磨其背後能突顯深沉之美的原因，乃因其千

年古都，恆遠建築和豐沛人文，並且盡顯潔淨、安祥、沉澱、優雅……。

在京都，多數人入眼的是如詩美景、肅穆神社古剎、如畫美食。而我入心的則是京都人展現的生活教育，使京都的底蘊更加升提。

行禮如儀的生活態度

十年來，二度到京都，從一些小處，感受到其「曖曖內含光」的日常。

一進入湯屋，看到女士在梳洗後，將洗手杓的頭髮、髒污一一擦拭乾淨，才離開。

保持清爽乾淨的環境，不造成別人的負擔，是對自己和他人的尊重。

一租腳踏車流覽鴨川，老闆

出示需知提醒，其中一項是不能停駐在店家門口，否則罰錢，當然更不能擋道…連我們在車行前想拍照，都被老闆提醒「別擋道」，真是落實之至。

一在楓林、銀杏樹道上騎著車，太詩意了，碰到前有行人，我苦惱按鈴聲會嚇著人，但不得不按，沒想到鈴聲竟不大，是溫和的，就像媽媽溫柔對小朋友說：「小心！有車子通過」這真太體貼入微了。

一和朋友們騎車穿梭小巷，碰到小型咖啡祭，150台幣任選三個攤位喝3小杯咖啡，等待調製時，大家被巷底的打太鼓聲吸引，移步去欣賞，忘了咖啡，沒想到，店家將咖啡送過來給客人，邊看太鼓邊品飲，貼心啊！

為品質而堅持

一在餐廳用餐，桌上放有提供放口罩的紙袋，還印有如何摺放、丟棄的說明，實為用心。

一已到訂餐時間，卻須再稍後，待入內後才知室內不大，店家在每桌的餐食都定位後才讓客人入座，以免混亂，影響進食的心情。店家的堅持，有其背後的心意。

一在嵐山一處知名的賞楓地「祐齋亭」，因在室內看楓賞



在楓林、銀杏樹道上騎著車，太詩意了。(作者提供)

楓，規定路線，不能走回頭，保持順暢，不混亂；排列跪著照像，腳要縮好；背包集中放在一處，以免走動時有所碰撞。

是為了欣賞品質的堅持。(但一直被盯著，糾正著，壓力有點大)

一跪坐榻榻米，喝抹茶吃蕨餅，店家提醒安靜品嚐，勿起身隨意四處走動。

感覺有些嚴格，但這何嘗不也是為了專注品嚐、氛圍靜謐而要求。

生活教育的落實

一列為世界遺產，有420年歷史的東本願寺，6:20開院門，

開始灑掃，我們是少數幾位待開門即入寺的，沒想到，有一整群國中生也魚貫進入，由三位老師帶領。

孩子們安安靜靜，老師先說明交代後，才進入正堂中，恭敬行禮。

我很意外的是，如依時間看來，學生們清晨5點多就得起床，至少6點前到校，才能準時集合到東本願寺，一開門就入寺。

而學生們，一切安靜行動，不疾不徐，充分展現良好的生活教育。

生態的保護

一環琵琶湖散步時，見一設置收容外來魚的回收桶，足見當地有關單位極具理念，為保護當地生態，提醒民眾將釣到的不明魚種要放進收容桶，以免外來種魚繁殖，影響湖中生態。

回收桶上的說明，我只看得懂漢字，但相信如此，是教育民眾保護本土生態的實際行動。

當我們到異國旅行時，能否也在美景、美食之外之背後，多多注意、觀察「他山之石」，領受擷取其卓越之處，作為自身省思受益。

「旅行，是去陌生的環境中感悟」，我，深深認同。

寺，6:20開院門，沒想到，有一整群國中生也魚貫進入，由三位老師帶領。(作者提供)



LOVE LIFE FILM PHOTOFEST & CINEMA DES CINEMAS PRESENTS

79 掌聲不歇! 獲選威尼斯影展競賽片 獲選金馬國際影展

還有愛的日子

LOVE LIFE

木村文乃 × 永山絢斗 主演

《臨淵而慄》坎城獲獎導演 深田晃司 最打動人心電影

木村文乃 永山絢斗 砂田アトム 山崎藍菜 嶋田鉄太 三戸なつめ/神野三鈴 田口トモロヲ

監督・脚本・編集: 深田晃司 主題歌: 矢野麗子「LOVE LIFE」(ソニー・ミュージックレーベルズ)

12.02 愛着你

人因為孤單而愛，愛卻更讓人孤單。