

五媒合一  
深度報導  
極簡閱讀



2 蔣萬安立委席次補選 各黨傷腦筋



5 亞洲城市地層下陷 洪患風險增高



8 NBA 球星 跨界主演電影 (梁良)

《今日靈修》



良莠不齊

有高階警官與黑道宴飲，也有低階警察加班累到爆，警察是人民的保母，經常出生入死，理當受到保障與對待。但是有警察作威作福、有警察槍林彈雨，今天的一版呈現的兩個世界，值得我們關心代禱。

▼ 立委王婉諭指出，警政高層出入招待所，警政署與法務部的說詞讓人難以信服。(警政署提供)



# 警察與黑道吃飯 時力籲調查公佈

### 時代力量呼籲內政部與法務部盡速公布警大校長陳樺文與黑道人士吃飯的調查，立委邱顯智認此事需向外界交代。

【本報記者呂翔禾台北報導】警方與黑道吃飯居然沒事？時代力量 29 日召開記者會，呼籲內政部與法務部將警大校長陳樺文與黑道人士的事情調查公布。立委邱顯智說，5 年前就說有調查報告，但至今仍無下文。但在記者會後，有關敗選檢討直接上演逼宮場面，讓時力黨主席陳椒華憤而離席。

## 需調查黑白是否勾結

邱顯智表示，警大校長陳樺文在選前遭爆料 5 年前與必礦科技總裁林秉文吃飯，林秉文在信義區高檔豪宅招待所招待多位高級警官，包括警大、警專校長與多位分局長，警政署卻表示這是刑事局內部的慶功宴，但經時力詢問後又說會請政風處調查，難道 2018 年當時沒有調查報告？此事警政署需向外界交代。

立委王婉諭也指出，警政高層出入招待所，警政署與法務部的說詞讓人難以信服，該豪宅的大樓管委會已多次檢舉有警政高層出入私人招待所，如果是慶功宴，為何會半在如此有爭議的地方？且這樣的會所消費並不便宜，相關經費是由刑事局買單，還是由「社會人



▲ 時代力量 29 日呼籲警政署、內政部與法務部盡速公布高階警官與黑道吃飯的調查報告。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

## 時力上演逼宮場面

記者會結束後，媒體提問有關時力選舉檢討問題，陳椒華僅表示會慰留請辭的決策委員，但王婉諭直接當場打臉不願接受，讓陳椒華一言不發、臉色鐵青，在王婉諭發言尚未結束時就徑自離開現場。媒體問坐在兩人中間的邱顯智會不會尷尬？邱顯智苦笑表示：「主席(陳椒華)這陣子辛苦了。」

# 警消加班累到爆 勞團籲改善權益

### 時代力量痛批行政院公務員工時改革草案，不符合憲法釋字 785 號精神，呼籲人事總處保障輪班制公務員權益。

【本報記者呂翔禾台北報導】「警察、消防員加班只能換嘉獎，加班費還打折，且加班上限還被拉大，根本是要讓他們過勞死！」時代力量立委邱顯智與警消團體 29 日召開記者會，痛批行政院推出的公務員工時改革草案，不符合釋字 785 號要給公務員適當補償的精神，他們呼籲人事總處設立過勞檢舉專線，保障輪班制公務員權益。

## 大法官要求未落實

消防員工作權益促進會秘書長陳彥凱表示，大法官 108 年 11 月 29 日的釋字 785 號規定，各機關 3 年內需針對輪班制公務員提出具體工時規範、制定合理加班上限與休假頻率，但至今公務機關提出的方案並未落實釋字所要求之精神，不只沒有明確框架，加班費還打折，也未制定檢討機制。

消防員工作權益促進會理事盛世傑指出，以消防署的規定為例就有 3 大問題：春節期間還要再加班 60 小時、請假仍以 8 小時計算一天、加班費換嘉獎，但原定加班上限已達 160



▲ 數個警消團體 29 日召開記者會，呼籲改革輪班制公務員工時上限、加班費補償。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

小時，消防員一天工時 12 小時，請完假還要上 4 小時班，每隊消防員累積數百個無用的嘉獎，卻無助加班過勞困境。警察工作權益推動協會常務監事郭歷軒也說，警察每月加班 80 小時，但新規定卻又放寬至每個月 100 小時，並可以 3 個月 240 小時的方式任意挪移，但挪移的條件與相關補償缺乏嚴格標準，且若處理集會遊行、抗爭的狀況，工時又會被無限延長，且缺乏處理勤務過勞的救濟制度，恐侵害基層員警權益。

## 應比照勞基法

台灣法警工會會員廖明凱直言，獄政人員工時規範規定，晚上 10 點到隔天早上 8 點需安排 4 小時休息時間，但大多監所機關位置偏僻，是否真能落實不指定處所休息，實務上大多還是讓獄警在凌晨 12 點到 4 點在獄所休息，無法真正落實休假，且法警、書記官相關動休規範也尚未完善，應制定清楚。

他們呼籲各部會檢討相關問題，且應比照《勞基法》制定加班補償標準、降低加班上限。工時改革聯盟也提出專線 02-2562-5986，呼籲各職種過勞公務員踴躍反映狀況。

### 《焦點圖文》

## 吳葵妮再奪世界巧克力大賽金牌

自稱是「母胎巧克力控」的吳葵妮，今年再度奪得「世界巧克力大賽」金牌，成為全球獲獎最多的亞裔巧克力工藝師。吳葵妮說，在疫情生病、海關卡住，還來不及參加比賽，而且在新鮮度下降後，得到這麼多獎項，「真的很感謝上帝。」篤信上帝的吳葵妮這麼說。(中央社)

社論

# 台灣能源政策 有危機也有轉機

台電、中油今年將分別大虧 2 千億元，財務陷入困境，未來變數很多，油、電、天然氣不可能長期不漲，能源政策挑戰嚴峻，亟需重新考慮調整，防止造成國家財政沉重負擔，影響民生經濟與企業生產成本，衝擊國家競爭力，甚至衍生成國安問題。

## 中油、台電債台高築

台電計劃今年 12 月中旬，將發行第七次無擔保公司債，金額 138 億元，累計全年發債已逾 977 億元，創新高紀錄。中油資金缺口高達 4 千億元，將採分年增資，明年國家注資

1 千 5 百億元，兩大國營事業都面臨嚴重財務危機，不容漠視。

台電今年大舉借債，適逢國際升息，如以 10 年期債券為例，去年利率僅 0.6%，今年大漲 1.6%，利息成本驟增，負擔沉重。

台電目前已舉債 1 兆 3 千多億，今年利息負擔高達 126 億元，明年增加到 165 億元。政府明年編列 1500 億元為台電增資，仍然入不敷出，不論煤炭、天然氣、石油等能源價格，長期易漲難跌，潛存財務危機嚴重，政府有能力長期補貼下去嗎？

## 台電大虧資本額

今年台電虧損 2 千億元，目前資本額 3300 億元，虧到只剩下 900 億元，現在電價賣一度，賠一度，到明年 3 月就得宣告破產。因此政府不得不注資急救，即使明年資本額拉高到 4800 億元，淨值增加，暫渡危機，長期帳爛怎麼辦？危機未解。

財務不佳，未見遠景，信評機構紛紛調降台電信用評等，未來展望從正向轉為負向。

預算中心報告指出，台電 2021 年各項自發電，包括火力、核電、再生能源，每度平均 1.8 至 2 元，民間購電每度

平均 3.12 元，其中風力 7.15 元，太陽能 4.8 元，2025 年最廉價的核電退場後，再生能源填補缺口，成本遽增，風險更大。

## 中油財務也急速惡化

中油公司命運也好不到那裡去，近 5 年財務大幅衰退，2017 年獲利 403.11 億元，快速下滑至 2021 年虧損 392.84 億元。未來 10 年配合電力發展計劃，分別有三接外推、七接（洲際），籌設「天然氣韌性計劃」執行總經費高達 4 千多億元，錢從那裡來？只有舉債渡日。

中油今年配合政府油價緩漲機制，民生、工業用天然氣全面凍漲，僅微調電業用戶價格，全年預估大虧 2 千億元，財務缺口龐大，虧損與台電一樣嚴重，財務危機嚴峻。

## 能源政策應重新規劃

最近清華大學與美國史丹佛大學以「核能與能源安全」為題，共同舉辦研討會。清大教授葉宗洸說，德國花了 12 年，才將再生能源佔比從 5%，提升到 20%，台灣卻要在 4 年內就提升到 20%，可能嗎？會議主席史丹佛大學政治及社會學教授戴爾蒙直言「台灣早早淘汰核能，簡直是瘋狂

(Madness)」。

歐美日韓世界各國，為達到 2050 年淨零碳排，都規劃重啟核能，甚至新建核能發電廠，兼顧能源安全、淨零碳排，以及經濟發展。美國前副總統高爾日前出席聯合國氣候峰會時，公佈全球碳排最嚴重的 500 個排放源，台灣有中火、麥寮電、興達電、中鋼、林口電廠等都上榜，環境污染嚴重，發展火力發電真是得不償失。

如今，台電、中油能源成本居高不下，虧損嚴重，能源政策再不檢討改進，不僅將拖垮國家財政，衝擊民生經濟，影響產業競爭力，污染環境，亦極可能衍生成國安危機，政府應儘速重新檢討能源政策，才能穩定國家長期發展。

# 蔣萬安立委席次補選 各黨大傷腦筋

蔣萬安當選台北市長後，其立委席次將於 28 日至 12 月 2 日登記，1 月 8 日舉行補選。各黨提名人選，尚未裁決。

【本報記者呂翔禾台北報導】蔣萬安的立委補選，最後登記日為 12 月 2 日，只剩 3 天，目前除了民進黨確定由阮昭雄、吳怡農競爭提名外，國民黨、民眾黨都還在徵求第三選區（中山、北松山）的強棒，甚至不排除可以臨時入黨。國民黨雖有前立委羅淑蕾與議員王浩表態，民眾黨也有前議員林國成列入考慮，但具體人選仍在徵詢中。

## 藍白都在找人選

蔣萬安當選台北市長後，其立委席次將於 28 日至 12 月 2 日登記，1 月 8 日舉行補選。國民黨已有前立委羅淑蕾表態願意接受徵召出戰，黨主席朱立倫則說，黨內仍在做參考民調，很快就有結果，會徵詢地方民意代表、重要人士的意見；民進黨目前由前北市議員阮昭雄、

台北市黨部主委吳怡農競爭；民眾黨秘書長謝立功也表明不會缺席。

對於提名人選，國民黨秘書長黃健庭受訪時僅表示，相關人選都在徵詢意見中，還沒作決定，明(30日)中常會應該也還不會確定；民眾黨秘書長謝立功受訪時則說，目前還在分頭尋找人選，包括前市議員林國成等人都有考慮。兩黨內部面對採訪時，都有時間與人選的焦慮。



▲ 蔣萬安辭去後的立委席次補選，最後登記日為 12 月 2 日，只剩 3 天。(網路截圖)

## 綠需找回中間選民

真理大學人文與資訊學系助理教授陳俐甫受訪時分析，中山、北松山向來是國民黨鐵票區，因此羅淑蕾出來選會有基

本盤優勢，即使她過去爭議很多，但這次國民黨許多爭議很多的縣市長人選都有選上。另外，市議員王鴻薇甫當選議員尚未就任，意願不高，但陳俐甫認為，她在選舉期間砲打林

智堅論文案有戰功，若能徵召出選應有優勢。

「吳怡農比較能吸引中間選民！」陳俐甫認為，阮昭雄是中規中矩的人選，且早早宣布不連任議員就是要選立委，但這次民進黨在台北市選得比想像中差，失去中間選民與年輕人支持是關鍵，吳怡農雖只有參選過立委與短暫擔任台北市黨部主委，但清新形象有助於吸引中間選民與年輕人。

## 補選對藍不利？

# 步入冬季將有感 30 日起低溫下探 16 度

【本報記者簡嘉佑台北報導】東北風挾帶冷空氣襲台，北台灣後三天低溫下探 16 度，步入冬季很有感！

氣象預報員張承傳 29 日表示，30 日起東北季風帶來冷空氣與水氣，北台灣高溫不到 20 度，民眾須注意保暖。氣象職人吳聖宇說，週末東北季風開始減弱，雨勢有望減緩，溫度也會些微回升。

但東華大學民族事務與發展學系教授施正鋒認為，這次人選安排將反映新潮流與英系之間的競爭，吳怡農在擔任黨部主委時，可能也有一些黑料會被爆出，而阮昭雄沒有連任議員，參選的正當性較強。

施正鋒認為，羅淑蕾過去待過國民黨，而且很久沒有出來選，選民對其政黨認同會比較薄弱，至於頗被看好的王鴻薇與徐巧芯，他也直言兩人才剛當選，不適合出來補選。

將下探到 16、17 度，白天高溫也只有不到 20 度，溫度變化相當明顯。其他地區的低溫也會來到 19 度，溫度也有下滑的狀況，各地民眾要注意保暖。

## 雨勢籠罩北台灣

吳聖宇說，30 日起，台灣受到華南雲雨帶的影響，水氣自廣東、福建向東到東北東方向移出，有機會掠過中部以北地區上空，配合底層較強的東北季風，除了迎風面地區持續下雨外，中部地區也會有短暫陣雨機會，而南部雖然雲量增多，但降雨機會仍較低。

他指出，到了 2 日東北季風強度慢慢減弱，後續雲雨帶東移的位置有機會北抬，中部地區可望恢復到多雲的天氣，北部、東半部則仍是持續有雨的天氣型態。吳聖宇說，週末降雨狀況會持續減緩，但北部、東北部等迎風面地區「要完全放晴可能比較難」。

## 全台氣溫驟降

溫度方面，吳聖宇說，目前台灣還在冷鋒前暖區，溫度明顯偏高，各地高溫預報都超過 30 度以上，但是 29 日深夜過後，隨著鋒面掠過，東北季風增強帶來較明顯的冷空氣，溫度就會由北往南下降。

張承傳指出，東北季風於 29 日傍晚開始就會持續增強，台灣從 30 日到 12 月 2 日都會持續受到影響。他說，中部以北與東部天氣會明顯轉涼，其他地區氣溫也會下降。

他說，中部以北地區的低溫

# 延兵役不利大選？綠委：仍待仔細討論

【本報記者簡嘉佑台北報導】延長兵役問題向來是政黨不願碰的選票毒藥，但受到美國施壓，民進黨又不得不應對！學者曲兆祥受訪時表示，民進黨如強化抗中意識，應可讓民眾接受。綠委趙天麟則呼籲，行政院公布兵役延長後，還要進入立院進行討論，並虛心接受各界的意見，才能讓社會接受；前立委蔡正元則認為，主張抗中保台就是將年輕人推上戰場。

## 國防部仍在協調中

針對國防部是否將依規畫在年底前完成恢復徵兵制、兵役延長為一年的公告？國防部發言人孫立方 29 日表示，目前相關工作仍需透過跨部會協調，取得共識才能有相關結果。

台師大政研所教授曲兆祥分析說，不管對國民黨或民進黨來說，延長兵役問題都是燙手山芋，勢必引發年輕人的反感，畢竟沒有人願意把大好青春花在服兵役上。所以單純就選票而言，兩黨都不願碰兵役延長的問題，尤其是比較受到年輕人支持的民進黨。

他指出，在美國施壓下，民進黨已無後路，站在美國的利益，「就是要把台灣訓練成刺蝟，中國一旦強取台灣也會受到重傷」。過去台灣役期不斷縮短，就是想走「和平化、中立化」的路線，如今美國要讓台灣軍事化，強化自我防衛的能力，台灣很難抗拒。

## 抗中保台牌將發威

曲兆祥說，台灣先決議延長兵役的話，美國也會相對釋出善意，提供更多過去不願意賣的先進武器給台灣，甚至比照支援烏克蘭的方式，提供台灣免費的軍事支援。但他也強調，雖然美國會提供武器與情報等援助，但台灣才是真正站在第一線作戰的國家，犧牲的將是人民的財產與生命安全。

曲兆祥說，預計 2024 年總統大選時，民進黨會將反對兵役制度的聲音打成「中共同路人」，並升級「抗中保台」的意識來爭取選票，還是可以發揮不小的作用。

## 選舉、兵役應脫鉤

「兵役問題不該與選舉掛勾，」民進黨立委趙天麟強調，

兵役制度是台灣能否有自我防衛能力的重要一環，過去因選舉的考量，使得兵役不斷縮短，甚至到了不合乎自我防衛需求的狀況。他說，不該將兵役制度與選舉放在一起討論，否則將失去理性討論的空間。

此外，他指出，兵役延長的決議預計 12 月份就要進行公告，將影響到成千上萬役男的權益，呼籲行政院公布之後，還要進入立院進行討論與研擬，並虛心接受各界的意見，才能真正讓社會接受該決議。

國民黨前立法委員蔡正元於臉書上則表示，民進黨主打的「抗中保台」牌，就是要延長兵役，是將人民送上戰場，質疑抗中保台的口號只是「保衛民進黨的頭頂們？」

# 製造業微幅升溫 半導體產值明年拚5兆

工研院預估，半導體產業在2023年度總產值可攀升至5兆元，年成長率達6.1%；製造業將可維持小幅成長，成長率為3.24%。

【本報記者簡嘉佑台北報導】半導體2023年產值上看5兆！工研院29日開記者會發布2023年製造業與半導體景氣預測結果說，通膨壓力、中美科技戰升溫，加上各國央行升息，導致國際需求不振，影響製造業訂單下滑。但國內防疫陸續鬆綁，民間消費支出走強，故預測我製造業仍可維持3.24%的小幅增長。



▲工研院預估，製造業將可維持小幅成長，成長率為3.24%，不過仍建議台灣業者須謹慎因應明年的國際不確定因素的變化。(中央社)

此外，針對台灣半導體產業，工研院IEKQM預測團隊指出，在明年將正式進入3奈米量產新世代，國內IC設計業持續採用最先進的半導體製程技術，加上我國IC封測業為全球市場提供先進的「異質整合封裝技術」。工研院預估，半導體產業在2023年度總產值可攀升至5兆元，年成長率達6.1%。

## 解封經濟動起來

工研院表示，今年製造業產值下修到新台幣25.49兆元，估年增率為4.76%；展望2023年，面對國際需求不振的狀況，台灣製造業仍須謹慎，預估整體製造業產值達26.32兆元，年增率3.24%。

IEKQM預測團隊指出，全球通膨壓力仍高、美中科技競合升溫、俄烏戰爭未歇、疫情延續，以及各國央行行數度升息，全球經濟活動普遍性放緩，2023年全球經濟景氣前景未明。

然而，近期國內防疫管制措施逐漸鬆綁，各項經濟活動趨於正常化，民間消費支出擴張，可望支撐台灣經濟正成長。

工研院預估，製造業將可維持小幅成長，成長率為3.24%，不過仍建議台灣業者須謹慎因應明年的國際不

確定因素的變化。

## 淨零、數位雙轉型

工研院觀察製造業4大產業（民生、資訊電子、金屬機電、化學）部份，預測明年都能持續保持成長趨勢，其中民生工業因為防疫鬆綁、民間消費動能回升，預計上升幅度最多，達4.71%，台灣明年必須開始留意「一短、二中」的國際趨勢。短期而言，產業須面對「數位」與「淨零」雙轉型的趨勢。

## 中美選邊站

兩個中長期的趨勢為：一、美國圍堵中國取得關鍵技術，兩者對壘加深，導致產業不得不選邊站；另外，國際市場正在分散生產基地過度集中的風險，「去台化」議題發酵，為台灣業者生產製造布局帶來壓力。

二、超高齡化進程加劇社會經濟負擔。依照國發會8月最新推估，台灣將提早在2025年邁入超高齡社會，預估至2070年每1.1位工作人口須負擔1位老年人口，社會經濟負擔將明顯加重。

# 科博館恐龍換聖誕裝 台中準備歡慶跨年

【本報特派員劉東泉台中報導】

恐龍也準備過聖誕節了。國立自然科學博物館最近為館內親子暴龍換上聖誕新套裝，準備迎接聖誕節的到來。科博館館長焦傳金說，今年為親子暴龍、騷包龍穿上特大聖誕裝，將與鄰近的「草悟道系·聖誕村」串連聖誕烙跑活動，邀全國親子選後同遊。



會發出嘶吼聲、搖頭、舞爪、眨眼的機械恐龍族，向來是自然科學博物館的鎮館之寶，為讓恐龍們在聖誕月恢復生猛，日前已由日本技師前來為恐龍修整內部機械、並加以細部縫合外皮、補妝及梳理毛髮。

同時期，台中市政府也將於12月11日在中央公園舉辦台中市民野餐日，市政廣場也有盛大的聖誕節活動，跨年更有卡司全國最強的跨年晚會。



▲國立科學博物館最受親子歡迎的機械恐龍換上聖誕套裝準備迎接聖誕節。 (Photo by 國立自然科學博物館)

## 近期各縣市教會聖誕活動一覽表

地區	時間	活動名稱	地點
台北市	12/02 (五) 19:45	2022 音契聖誕音樂會 - 生之盼	台北浸信會 懷恩堂
	12/03 (六) 10:00-13:00	2022 天使樹聖誕	詩歌歡唱、兒童劇團、見證分享 台北浸信會 仁愛堂
	12/03 (六) 15:00	聖誕音樂會	台北浸信會 懷恩堂
	12/03 (六) 19:45	2022 音契聖誕音樂會 - 生之盼	台北浸信會 懷恩堂
	12/04 (日) 19:30	聖誕音樂會	台北神召會
宜蘭	11/30 (三) 18:00	聖誕點燈	宜蘭場 (宜蘭市民之森廣場)
	12/01 (四) 18:00	愛在聖誕 愛在宜蘭	員山場 (員山鄉公所前廣場)
	12/03 (六) 19:00	聖誕音樂會	員山場 (員山金山公園音樂廣場)
台中市	12/01 (四) 18:50	梨山耶穌堂 X 山谷燈光節 12/01-1/08	聖誕點燈 台中市梨山賓館前廣場
	12/03 (六) 14:45-20:30	2022 好聖誕	千人齊聚點燈 台中旌旗教會
	12/03-12/25		禮物交換所 台中旌旗教會
雲林	12/02 (五) 16:30-17:30	2022 雲林聖誕節	聖誕點燈 雲林縣政府前廣場
台南	12/03 (六) 11:00-16:00	2022 幸福西海岸	聖誕音樂祭、遊戲闖關、抽獎、市集 台南高跟鞋教堂
	12/04 (日) 18:30	2022 台南聖誕燈節系列活動	運河河樂點燈 台南河樂廣場
	12/04 (日) 15:00-20:00		闖關園遊會、聖誕市集、點燈晚會 台南河樂廣場
屏東	12/03 (六) 14:00-21:00	屏東薑餅城聖誕點燈	品牌文創、手做餐飲、藝文表演、親子體驗 屏東和平長老教會

製表：蔡昉恬 / 台灣醒報

# 長庚推智能客服 「阿波」幫你掛號

【本報記者簡嘉佑台北報導】「我是長庚阿波，很高興能為你服務！」長庚29日於記者會展示智能客服AI，民眾可透過電話語音、APP進行掛號、查詢用藥等服務。長庚醫院智慧醫療總會副主委林志哲說，除了協助掛號之外，「阿波」還會主動撥打電話給民眾通知重要就醫資訊。

現場更有人示範撥打「阿波」的專線4128088(手機加02)，打通電話後，電話那端響起「你好，我是長庚醫院人工智能阿波」的聲

音。示範人員表示，「我要掛號今天下午的腸胃科」，經過數秒後，阿波就回覆「門診時間都已經額滿」，但阿波會主動尋找其他可以掛號的時間，提供民眾參考。

## 「阿波」三大特點

林志哲說，智能客服「阿波」有三大特點，一、「AI服務24小時全年無休」，除了有查詢掛號、更改就醫時間等功能，民眾如果有用藥問題，還可以透過「阿波」

確認領藥日、提出用藥疑慮等功能，查詢用藥安全資訊。

二、「互動管道多元」，「阿波」能通過長庚e指通APP、官方網頁與語音服務等三種管道進行互動，其中為了讓更多民眾使用，免綁定帳號就能夠輕鬆使用上述服務。

三、「主動通知民眾，就醫免等待」，當醫院需要通知民眾改診時間、通知手術時間等資訊時，阿波也會先以通過APP、簡訊的方式來通知民眾，如果民眾沒有回

覆，甚至還會主動撥打電話來確認時間。

## 將可辨識台語

長庚醫院行政中心執行長潘延健表示，「阿波」今年5月試營運以來，每月已服務超過8萬人，滿意度高達92%。他指出，智能客服未來的展望是「提高語言辨識能力」，包括辨識台語、英語等語言，也持續增加服務的範疇，如症狀查詢、手術排程等項目。

# 黃子佼用海廢創作 籲關心綠電而非床墊

【本報記者呂翔禾台北報導】頭戴白色禮帽，身穿再生品製作的褐色條紋西裝外套與灰色褲子，藝人黃子佼29日展示自己創作的5個海洋廢棄物作品。他笑說，5個作品讓他花了9個小時創作。黃子佼感嘆，海邊塑膠垃圾真的很多，鼓勵民眾減塑消費。

主持人看到黃子佼的衣服非常有特色，黃子佼笑說，他參加活動的穿搭都有意義，這次穿的西裝是從不同

的回收舊衣組合而成，脖子上戴的項鍊是用易開罐的拉環作的。他首先介紹第一個作品「小黃魚」，就是用廢棄打火機、保麗龍等廢棄物即興創作，第二個作品「海大孀」的頭髮則是用廢棄魚網。

另外還有「黑珍珠」、「時尚咖」與「洋紳士」3個作品，當介紹到洋紳士時，黃子佼還俏皮的指了一下自己，說今天的造型就是參考「洋紳士」。由於這些作品



▲黃子佼29日出席活動，介紹自己的海廢創作，並鼓勵民眾減塑、攜帶購物袋。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

創作完後，會拍照並製作成手機桌布供民眾下載。他透露，整天花了9小時創作、拍照，沒有助理幫忙。

「希望以後能不只主持活動，也可以拍唱片的封面！」黃子佼感嘆，之前跟妻子孟耿如在海邊渡假時，

採在沙灘上很舒服，但馬上就看到被丟棄的塑膠袋、打火機，為了未來世代不要被塑膠汙染，他鼓勵民眾減塑、攜帶購物袋，甚至開玩笑說：「少關心床墊，多關心綠電。」讓全場會心一笑。

全球 各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《經濟學人》The Economist 能源危機、貿易壁壘 歐洲市場處境窘困

凍冬將至，歐陸能源危機正式敲響警報！全球面臨經濟衰退、美國築起貿易壁壘，加上地緣政治風險，為歐洲能源危機增添困境。歐洲長期仰賴單一能源的狀況，在俄烏戰爭下暴露出危機，同時美中貿易戰下，雙方都開始大力扶植國內產業，導致習慣自由貿易的歐洲市場處境尷尬。



歐洲市場曝短

俄烏戰爭暴露了歐洲市場的弱點，太多歐洲企業高度仰賴俄羅斯豐富的能源輸入，對中國市場的依存性也持續升高。當俄羅斯因為反擊西方的制裁，而祭出禁運能源；中國因為中美貿易戰，持續與西方國家脫鉤時，歐洲產經面臨到相當重大的打擊。

此外，作為西方盟友的美國也沒有辦法幫上歐洲什麼忙。近期美國為了扶植國內產業，祭出4千億美金的高額補助，減緩能源、製造與運輸等產業所面對的通膨衝擊。同時，中國一直以來也都奉行自我保護的產業政策，這使得長期堅持自由貿易的歐洲市場處境變得相當尷尬。

產業高齡化風險

許多歐洲企業表示，昂貴的能源價格、美國的保護主義，加上歐洲產業高齡化的狀況，歐洲將面臨大規模去工業化的風險，如德國化工巨頭「巴斯夫」近期宣稱，將永

久性削減在歐洲的業務。歐洲在後疫情時代，經濟恢復速度相當緩慢，更使得歐洲失去了許多國際投資，導致不少歐洲政府都喊出補貼政策。這也導致北約成員國對烏克蘭的支持遠低於預期。

阻止中國為要

經濟學人建議，美國總統拜登應放眼大局，理解到貿易保護措施可能使得歐洲失去活性。拜登經濟學的核心應該是阻止中國取得關鍵技術，而非重創西方的盟友。此外，歐洲國家面臨嚴峻的能源危機，美國更應擔綱成為整合大西洋能源的主導人。

同時，歐洲則須保護國家經濟免於受到能源危機的影響，更應從長計議降低能源價格，加速再生能源的進度，並投注更多資金支持烏克蘭上，以向美國證明自己是值得信任的盟友，而非一開戰就只會顧自身的利益。



北約29日批評俄羅斯轟炸發電廠，企圖凍死烏克蘭民眾。(網路截圖)

北約批俄害烏受凍 各國紛捐防寒物資

北約秘書長史托騰伯格 28 日痛批俄羅斯利用冬天時機攻擊，讓烏克蘭人民受凍。

【本報記者呂翔禾綜合報導】缺乏水電的烏克蘭需要各國捐助保暖物資！針對俄羅斯近來加強轟炸火力摧毀烏克蘭基礎設施，北約秘書長史托騰伯格 28 日痛批俄羅斯利用冬天時機攻擊，讓烏克蘭人民受凍。北歐 6 國在同日拜訪烏克蘭，承諾會援助發電機、保暖衣物等基礎物資。受俄羅斯轟炸影響，烏克蘭有超過半數的發電設施已遭摧毀。

取得戰場優勢，摧毀烏克蘭境內基礎建設，甚至試圖傷害平民，有違反國際法疑慮，但俄羅斯否認傷害平民的指控。不過隨著最低溫將降至攝氏負 11 度，歐盟也在設法協助烏克蘭度過寒冬。

增援烏克蘭過冬

根據《半島電視台》報導，史托騰伯格痛批俄羅斯總統普丁想利用寒冬



羅斯利用能源威脅烏克蘭是非常可恥的行為。自 10 月起，俄羅斯持續以飛彈、自殺式無人機攻擊烏克蘭的發電廠。

關注俄軍核電廠動向

《今日美國》提到，目前烏克蘭超過 50% 的發電設備已經被俄軍摧毀，烏克蘭首都基輔的市長克利欽科坦言，將設法撤離境內 300 萬市民到基礎設施沒被摧毀那麼嚴重的



地方。烏克蘭暫時從羅馬尼亞購買能源應急，但在俄羅斯對歐斷氣下，各國也都面臨能源短缺的問題，從他國購買能源非長久之計。

另外，近來俄軍似乎有撤出紮波羅熱核電廠的打算，引發外界懷疑是否俄軍要對核電廠周圍攻擊，中斷其電力供應。國際原子能總署 (IAEA) 持續警告核電廠周圍需作為「非軍事區」，烏克蘭官方宣稱俄軍將撤離，但俄軍否認。

俄烏戰爭持續陷入僵局，西方試圖以石油價格管制，減少俄羅斯銷售石油獲得投入戰爭的收益，但各國目前仍無共識。

圖文選粹

圖文 / 中央社

白宮耶誕燈飾 訴求「我們人民」



▲▲ 白宮在美東時間 28 日開箱年度耶誕裝飾，今年主題為「我們人民」，裝飾中還可以看到不少民眾寄來的賀卡。

美歐、中東聯合掃毒 查獲 33 噸毒品

【本報記者呂翔禾綜合報導】掃毒不分國界合作！歐盟刑警與阿聯 29 日宣布，共同破獲在 5 個國家聯合行動的販毒集團，其中美國緝毒局也有協助調查，共逮捕了 49 人、查獲 33 噸毒品，其中還另涉有洗錢、持有軍火等罪行。近年來歐洲查獲毒品數量持續上升，也讓外界擔心受疫情影響，毒品使用更加猖獗。

共同破獲販毒集團

根據《紐約郵報》報導，歐盟刑警 29 日宣布，在 11 月 8 日至 19 日進行的跨國掃毒行動「沙漠之光」，於西班牙、法國、比利時、荷蘭與阿聯破獲大型販毒集團。集團總部設立在杜拜，並以加密訊息販毒洗錢，據估計約掌握歐洲 3 分之 1 的古柯鹼交易量，警方在此次行動查獲 33 噸毒品、逮捕 49 人。

美國緝毒局也在此次行動中協助提供情報與追捕嫌犯，



▲歐洲警方近日破獲大型販毒集團，古柯鹼販運量約佔歐洲 3 分之 1。(示意圖 by United States Department of Homeland Security on Picta)

警方在破獲集團常使用的加密系統「Sky ECC」後便開始行動。被抓主嫌為 37 歲男子，具有荷蘭與摩洛哥雙重國籍，先前也曾因洗錢與持有武器被警方立案通緝。西班牙警方則說，還有一位英國籍主嫌持續逃亡，目前已知嫌犯從西班牙逃往杜拜。

取締毒品數位化交易

2020 年歐洲警方共查獲 214

噸古柯鹼，比 2019 年增加 6%，2021 年也查獲 240 噸，歐洲毒品監控中心預估，2022 年將查獲 330 噸古柯鹼。隨著毒品查獲量逐漸上升，也讓外界擔心歐洲毒品流竄的狀況，據《曼谷郵報》報導，歐洲刑警發言人奧斯受訪時表示，此次與杜拜警方合作順利，未來會加強跨國合作掃毒。

《NPR》提到，據調查古柯鹼的主要來源是巴拿馬，由於純度相對高且價格較低，因此廣受販毒集團歡迎。《歐洲毒品監控中心》1 周前的報告也指出，隨著疫情帶動數位化，毒品的數位化交易平台也益發興盛，在法規相對寬鬆的東歐、南歐國家更需要加強管制。



▼公信力的不斷檢驗，成了長期觀察演藝圈與政治圈最好的註腳。(中央社)



# 政治圈有如演藝圈 慎防公信力破產！

■ 陳敦源  
(政大公共行政系教授)

我上課喜歡開玩笑，在這個好事與壞事同樣快速傳千里的網路時代，政治圈與影劇圈好像越來越像是一個圈兒！

雖然，我們一般認為演藝圈與政治圈的倫理標準較為寬鬆，有沒有勝選或紅起來才是重點，但很弔詭的是，演藝圈表面上看起來把婚姻不當一回事兒，可是只要媒體一報導婚姻出軌的私事，也是會重創其演藝生涯。

## 誠信是基礎

至於政治人物好像也不拘小節，只要能辦大事兒，可是，只要媒體一報導他們論文的抄襲的證據，也會重創其政治生涯，為什麼？

華爾街日報報導歸結於臺灣菁英教育的想法根深柢固，我不完全同意，我認為這些小事與私事

任何人與人的接觸，都需要雙方能預期這個互動是善意的，婚姻與抄論文本身非焦點，而是它能展現一個人的公信力。

因為媒體的自由而公諸於世，都是用來向粉絲證明一件事：「我所追隨的偶像，是否是個有誠信的人！」

公共行政對於國家行政的研究，相對於政治學高度關注權力消長的興趣，政府或是掌權個人的「可信任感」(trustworthiness) 才是民選政治人物、政治任命人員，以及事務人員能否掌權且擁有正當性的基礎。

## 展現公信力

事實上，不論與任何人互動，信任還是一切的基础，我上政治經濟學課程時，喜歡說一個例子，一個人不能絕對理性地選擇

交往行為，比方說，我每天第一個見到的人，如果用骰子決定各50%的機率要去「給對方一個擁抱」或是「捶對方臉一拳」，這樣的人沒有人敢接近！

因此，任何人與人的接觸，都需要雙方能預期這個互動是善意的，不會讓自己受到傷害互動者彼此之間是需要信任的，投票更是這樣，婚姻與抄論文本身非焦點，而是它能展現一個人的公信力。

## 演藝與政治圈

最後，演藝與政治圈中粉絲與偶像之間，永遠在為著未來的可能性在準備，不論是紅還是當選，都像是一種不斷隨時間在變

動的公信力檢驗，嬌好俊俏的外表可能是第一個有公信力的信號，讓粉絲先選擇相信這政治人物或是演藝人員是可以託付與跟隨的。

但是，接下來從工作、說話、以及任事的種種新聞中，粉絲不斷在調整自己與偶像之間的信任關係，而出軌被周刊拍到，或是論文被抓到抄襲，都是重新認證圈關係的重要資訊，與菁英教育無啥關係。

通常，經不住權力誘惑且缺乏才藝的偶像，雖可靠顏值獲取暫時的信任，但其生涯也可能一不小心就跌到無法起身的地步，因此下面這個描繪公眾人物的順口溜，是有幾分真實性：

始於顏值，  
毀於能力，  
終於品格。

公信力的不斷檢驗，成了長期觀察演藝圈與政治圈最好的註腳。

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196

# 太太像 神戶牛排

■ 王建煊

(前監察院院長、  
天使居創辦人)

太太能幹、漂亮、愛乾淨，先生卻有外遇，而且外遇的女人條件差多了，太太知道後氣得半死。後來，太太冷靜下來，想想究竟是甚麼原因，造成看似忠厚的先生發生外遇，發現自己也有責任，乃力加彌補，於是先生又回到了她的身邊。

男人都不識貨嗎？其實，男人像隻貓，喜歡吃魚，但是有的太太是神戶牛排，貓消化不了，就容易發生自己找魚吃的事。

## 戴妃離婚

英國戴安娜王妃十九歲嫁給大她十二歲的查理王子。一九九五年十一月戴安娜接受媒體訪問時，承認自己與馬術教練有染，女王隨即要求王子與她離婚。

當然在此之前，查理王子早已與其老情人卡蜜拉有來往。卡蜜拉當時是有夫之婦，大查理一歲。從年紀及外貌來看，卡蜜拉顯然不能與戴安娜相比。但是在情場上，戴安娜卻徹徹底底是卡蜜拉的手下敗將。

二〇〇〇年六月四日，女王

伊莉莎白二世在為希臘前國王康士坦丁舉行六十歲慶生會時，接見了卡蜜拉，查理王子欣喜又感激，由此可見查理王子對卡蜜拉的愛情不是隨便的。英《鏡報》社論說：「女王咬緊牙關，會見造成其子婚姻破裂的女人。」

## 能交心的伴侶

一般人都為一位將繼承王位的人，捨漂亮的戴安娜就卡蜜拉，而不得其解。其實這不難瞭解，因為查理是貓，卡蜜拉是魚，戴安娜是神戶牛排，王子喜歡誰不就清楚了嗎？

一九八一年為查理及戴安娜證婚的主教倫希說：「查理王子需要真正能溝通交談的伴侶，戴安娜年輕漂亮，但太任性。」言下之意，戴安娜不是王子所期盼的人。

相反地，有時候女人像隻貓，男人卻是神戶牛排，這就是為甚麼有的丈夫英俊、能幹又有錢，太太卻活得不快樂，甚至紅杏出牆的道理。

要婚姻美滿，白頭偕老，不是一味的講究各自條件優越。優越條件不是美滿婚姻的保障，相互的需要、瞭解與安慰，謙卑仰望上帝，婚姻才能溫暖持久。



▲英國戴安娜王妃十九歲嫁給大她十二歲的查理王子。(網路截圖)

# 記得當時年紀小

■ 張立  
(資深媒體人)

在最近的棒球熱季裡，一個塵封已久的回憶，偶然間又被想起。

才幾歲的年紀，半夜被挖起來

看棒球，威廉波特似乎是我知道第一個美國城市的名字。

那場球，中華巨人隊對上美北隊爭奪世界少棒冠軍，我們的王牌巨投叫許金木，對方叫麥克林登，是個投打皆備的二刀流。

家裡一台黑白電視，當時已經是了不得的寶物，凌晨兩點，燈火通明，不僅是家人、隔壁叔伯阿姨們都已在家裡坐著；那台電視先要拉開一個小門兒，等著它熱機，播放中還常常會發點脾氣，沒有畫面時，你要敲它幾下才會動，但仍然減不了大家看球的興致。

## 黑白電視時代

「二齒」許金木第一局就被麥克林登打了一支三分全壘打，家裡原本吱吱喳喳的喧嚷聲，頓時安靜下來；幾個小孩偶爾打鬧，還會被大人臭罵，那時我還不大懂棒球，只記得，大家都不喜歡輸的感覺。

我們一分一分的追，比賽情緒是緊張的，突然一陣風起，



copyright © udn.com All Rights Reserved. #11-40534

電視全黑了，大伙衝到電視機前就是一頓毒打，竟然無效，我迅速跑到外頭爬上牆，調整天線位置，左轉右轉，還一邊對著屋裡喊著「好了沒？」裡面回說：「還沒」，沒耐心的鄰居阿伯抱怨著說，「猴崽仔，卡緊啦」我又轉半天才又繼續回到球賽的畫面。

## 拿下世界冠軍

看一場球，又要敲打，又要爬牆，想起來還真是辛苦，但當電視正常播出時，幾個小孩又會唱著「大同，大同，國貨好」。那真是個單純美好的年代！

這場冠軍賽，從六局延長到九局，麥克林登因為球速太強，導致壞球過多，捕手又總是接不到球，終於崩盤，比賽還沒結束，小麥就哭著跑下球場，至此勝負底定，我們一局灌進

九分拿下世界冠軍。主播邊播邊哭，那個罵我的鄰居阿伯，眼角還噙著淚水，原來勝利是如此美好。

幾十年前的往事了，最近因為工作整理老報紙，將舊時紀錄製作成NFT帶上元宇宙，才又想起那個模糊的記憶。

記得當時年紀小，風在林梢鳥在叫。

▲巨人小將回到台灣時，坐上吉普車遊街，民眾狂歡，但我不知道我為什麼沒有去。(照片取自聯合知識庫)

## 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。請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

# 吃對的食物 讓身體恢復輕盈

不管各種養生方法在具體操作上有多大的不同，大家都能達成一個基本共識：少吃、多動，各類營養均衡攝取。

## ■ 邱錦伶

(曾任北京同仁堂臺北旗艦店養生諮詢師、書籍銷售超過三十多萬本)

對於健康這件事，專家們向來都各執一詞。比如牛奶，有人認為牛奶的營養成分接近完美，又有豐富的鈣質，益處良多；有人則說牛奶是給小牛喝的，對人沒有用，而且沒有一種動物是長大之後還繼續喝奶的。

但是，不管各種養生方法在具體操作上有多大的不同，大家都能達成一個基本共識：少吃、多動，各類營養均衡攝取。儘管知道這個共識，但很多人還是感到茫然。

## 怎麼吃才算營養均衡？

少吃是吃多少叫多？還是不能吃什麼？很多減肥的人都努力管住嘴，盡可能節食，最後體重就跟溜溜球一樣上上下下。

## 《全家擇食指南》簡介

想要瘦身其實不用「節食」，「吃對食物」就能讓身材反轉。根據個人體質，該吃什麼、怎麼吃，才是影響你健康和外在容貌的致勝關鍵！

如果可以從嬰兒就做起，基礎體質培養好，就是贏在一生幸福的起跑點。書中詳細說明從0歲到青春該怎麼擇食。這個時代，不分性別！針對男男女女的掉髮、凸肚、皮膚失去光澤、三高、痛風、易疲倦、亞健康問題，通通都是不擇食的後果，現在行動來得及，跟著書中做，把健康美麗補起來！

出版社 / 時報出版  
出版日期：2022/11/15

下，最後不僅反彈，皮膚、脾氣都變差，嚴重的還會對內臟造成損傷！各類營養均衡攝取，又要怎樣才算均衡？即使看了很多養生理論，實際執行時候，我們還是會一不小心進入誤區，三餐依然找不到健康的方向。

吃到多少量，才能既減肥又容易堅持還不傷害身體？簡單、適合大多數人「多動」的方式是什麼？書裡講到的飲食法，叫擇食。意思就是選擇正確的食物，並在對身體好的時間食用它們。

就拉得皮肉分離，而且軟軟的，就是水腫。因為，沒有水腫的皮膚與肌肉，是非常緊實有彈性的，絕對不會皮肉分離。

消水腫的方法：除了認真吃三餐外，紅豆茯苓蓮子湯喝五天停兩天，可幫助身體排水。它可以替代三餐中任意一餐的澱粉，也可以作為點心吃。但是晚上9點之後，只吃料，不喝湯，以免第二天水腫。溫薑汁也是消水腫的好飲品。每天早上要堅持喝。

## 提高身體代謝率

2. 打造溫暖體質，提高身體

書裡講到的飲食法，叫擇食。意思就是選擇正確的食物，並在對身體好的時間食用它們。

## 消水腫的方法

消水腫、提高新陳代謝、忌口上肝火食物、適當的運動。關於瘦身的問題，我們在《擇食聖經》中有非常詳細的說明。這裡概括講一下瘦身的執行關鍵：

1. 消水腫。很多人說擇食一個月瘦了10斤，那一般都是減掉了身體裡多餘的水分。判斷是否水腫：只要將皮膚表層的皮拉起來看看，如果很輕鬆



▲紅豆茯苓蓮子湯喝五天停兩天，可幫助身體排水。(網路截圖)

代謝率。很多30歲以上的女性都有這樣的感受，稍微多吃點肚子就鼓起來，再也沒有年輕時候怎麼吃都不胖的好體質了。

不只女性，男性也是如此。年紀越大，人體代謝率越低。如果我們再不認真調理體質，更會雪上加霜。選擇對的食物，讓身體吸收足夠的營養，重新啟動身體代謝，我們也會更容易瘦下來。

擇食三餐認真吃，尤其是優質蛋白質，一定要攝取足夠。同時嚴格忌口寒性食物和上火食物。可以通過泡澡或泡腳來加強新陳代謝。

## 忌口上肝火食物

3. 不上肝火。4. 和緩適當的運動，如瑜伽、快走。肝臟具有分解代謝脂肪的功能，如果肝一直上火，很容易囤積“游泳圈”，囤積不下後全身脂肪層就會開始變厚。很多中年人的腰部“救生圈”都跟上肝火有關。

另外，肝臟負責製造白蛋白給腎臟，而腎臟又有幫助身體排廢水的職能，當肝臟上火，腎臟缺乏白蛋白時，也會導致水腫。

飲食上，嚴格忌口上肝火食物，阻止外火入口；生活習慣上，注意不要熬夜，及時解決情緒問題，避免內火。

## 容易疲倦怎麼辦

攝取足夠的優質蛋白質與澱粉、三餐飲食均衡，吃早餐、晚上11點以前上床睡覺。疲倦的問題，在中年男人身上非常常見。早上睡覺爬不起來、上班沒精神，永遠看起來都像沒睡飽。就算喝咖啡，提振精神的效果也只有很短的時間。

其實，疲倦的道理很簡單，關鍵在於血液裡負責輸送氧氣的紅血球。人體的血液輸送系統是如此，血流慢，氧氣送到心臟的時間變長，身體就會缺氧，所以老是覺得自己睡不飽，很疲倦。但是為什麼，血流速度會變慢呢？這就與心臟無力有關了。

## 澱粉保持頭腦清晰

心臟是人體內重要的器官，它需要倚靠完整的營養來運作，其中蛋白質與澱粉更是重要。一天的飲食中，蛋白質和澱粉的攝取量不足，心臟就沒有足夠的能量可以用力地將含



▲肝火的成因，一個是外火，即吃入上火食物；一個是內火，即熬夜和情緒壓力。(網路截圖)

氧的血液送到全身，當然，帶著氧氣跑的紅細胞也就無法完成任務了。

其實，我在諮詢過程中發現，不論男女都對澱粉有錯誤的想法，老覺得吃澱粉就會胖，男人對蛋白質的重視程度，往往高過澱粉。其實，澱粉除了可以讓心臟強壯之外，對保持頭腦的清晰也有很大的幫助。

## 肝火的成因

“五十歲，肝氣始衰，肝葉始薄，膽汁始減，目始不明。”肝火的成因，一個是外火，即吃入上火食物；一個是內火，即熬夜和情緒壓力。檢視自己

如果有話，就要注意降肝火：嚴格忌口會引起肝火的食物；調整作息，晚上11點前入睡；及時疏導情緒。

## 太熱易起心火

“六十歲，心氣始衰，苦憂悲，血氣懈惰，故好臥。”肝屬木，木生火。心屬火，所以肝氣衰後，下一個衰退的就是心氣。檢視自己是否有心火症狀：面紅熱、舌尖紅、五心煩熱（手心、腳心、心口發熱）、小便黃熱，有灼熱感，健忘。如果心火大又憋尿，還要小心尿道炎。天氣太熱容易起心火，有胃

飲食上，嚴格忌口上肝火食物，阻止外火入口；生活習慣上，注意不要熬夜，及時解決情緒問題，避免內火。

或者家人有沒有以下症狀：口臭、嘴容易破、口乾舌燥、眼睛癢、長針眼、眼白偏黃眼珠混濁、易怒、暴躁、無名火、大便顏色深（正常是金黃色）、大便乾硬、沒有睡意的失眠。

(昀恬/輯)

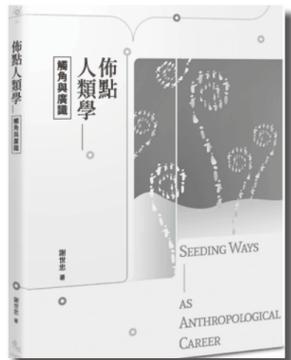
## · 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

### 《佈點人類學》

作者：謝世忠（國立臺灣大學人類學系教授）出版社：秀威  
「筆者等於是四處佈點，然後觸角盤伸，廣域立足，終成本書的基本材料。佈點人類學是一個標示訊號，它代表筆者學術生涯的一個重要環節，不期望人人欣賞，卻也忠實地道出跨世紀學子的不得不然。」——謝世忠

本書包含了數個範疇：臺灣原住民、漢人宗教、客家課題、考古學旨趣以及穿插著的散篇。本書與原住民相關的文章有十二篇之多，涉及的單一族群有阿美、泰雅、太魯閣、雅美、以及賽夏，



### 《古典男裝全圖解》

作者：莉蒂亞·愛德華（時尚歷史學家）出版社：聯經出版公司  
時尚總是在改變，某些新風格與過去的設計截然不同，但更多的情況則是每一年每一年發生一些細微變化，而這種變化有時難以察覺。《古典男裝全圖解》綜觀每一段關鍵時期，為每一種新風格提供詳細圖解；對於橫跨四個世紀的男性時尚史這塊少被探索的領域而言，這是一本可信賴的視覺導覽書。

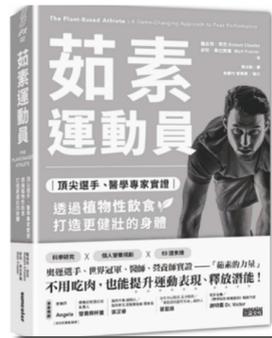
書中每一篇都有彩色歷史服飾圖像與解說，簡介重要特徵，呈現時尚風格如何隨

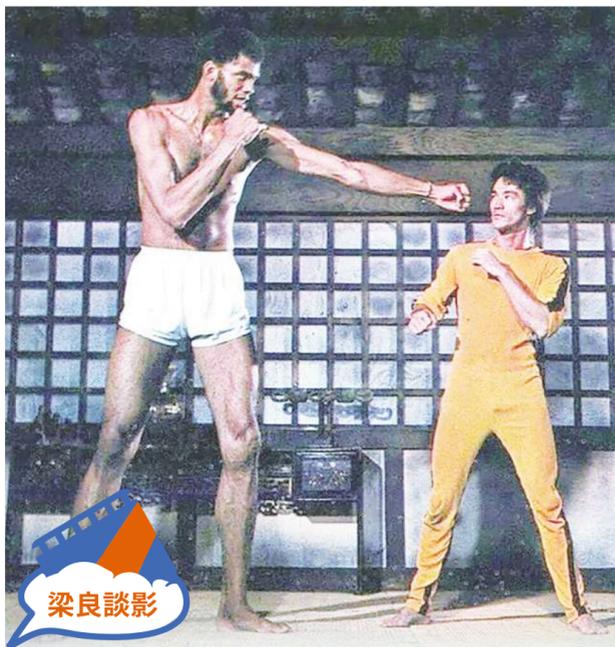


### 《茹素運動員》

作者：羅伯特·契克，麥特·弗拉齊爾 出版社：三采  
奧運金牌、世界杯冠軍、溫布頓冠軍、超級杯冠軍……世界頂尖運動員——地球上最強壯和最快的人類——創造豐功偉業的關鍵，既不是基因，也不是高科技裝備或艱苦的訓練，而是一個秘密武器：植物性飲食。這些運動員將傑出表現歸功於茹素，讓他們得以更持久、恢復更快、表現更好。

深入淺出的營養分析：豐富的營養學資訊說明各營養素之於人體健康的重要性、素食者的營養補給原則。





梁良談影

◀《死亡遊戲》中，NBA 籃球員賈霸扮演守護死亡塔的功夫高手，跟李小龍展開生死鬥，光是畫面就十分吸引人。（《死亡遊戲》劇照）

▼《林來瘋》（Linsanity，2013）紀錄了美籍亞裔籃球員林書豪崛起的狂熱現象。（《林來瘋》劇照）



# NBA 球星 跨界主演電影

■ 梁良  
（影評人）

NBA 巨星「魔獸」霍華德正式加盟台灣的職籃來台打球，令球迷異常興奮，在世界盃足球賽的新聞鋪天蓋地來襲時，仍能在國內掀起一陣搶票看職籃的旋風，足見 NBA 巨星的吸金魔力。

## 頂級球星紀錄片

在球星當紅的時候，人們除了希望在球場上看到他們的精彩球技，在球場外也想多了解他們的真實面貌，於是有了不少頂級球星的紀錄片與劇情

NBA 巨星除了會演出跟籃球有關的電影外，也會受邀演出動作片。例如 NBA 籃球員的賈霸扮演守護死亡塔的功夫高手。

片推出。僅足球界的就有半紀錄半劇情片《球神梅西》（Messi，2014）、紀錄長片《C 羅》（Ronaldo，2015）、一季共三集播映的《內馬爾：完美風暴》（Neymar：The Perfect Chaos，2022）等等。

至於籃球界的紀錄長片亦復不少，以球星為主題的就有國人十分熟知的《林來瘋》（Linsanity，2013），它紀錄了美籍亞裔籃球員林書豪崛起

的狂熱現象。新近推出的有一季共五集的《人生賽場：比籃球重要的事》（The Long Game：Bigger Than Basketball，2022），紀錄了本來即將參加 NBA 選秀的五星級高中球員馬庫爾·梅克，因一個意外的轉折使他來到了霍華德大學的歷程。

不過，本文主要想多介紹一些 NBA 巨星跨界主演的劇情長片，讓觀眾看看這些在籃球場

上表現出神入化的大咖，轉過身來到片場在演技上是否也玩得轉？

## 籃球之神劇情片

說到 NBA 巨星，就不能不提有「籃球之神」稱號的麥可·喬丹（Michael Jordan）。當他於 1993 年從芝加哥公牛隊結束職業球員生涯後，華納電影公司便打鐵趁熱，邀他跨入大銀幕主演一部真人與動畫結合的運動喜劇《怪物奇兵》（Space Jam，1996），讓喬丹跟華納公司當家的動畫片明星們進行一場籃球比賽為新的遊樂場招攬顧客。



◀《怪物奇兵》讓喬丹跟華納公司當家的動畫片明星們進行一場籃球比賽，為新的遊樂場招攬顧客。（《怪物奇兵》劇照）

本片意圖把喬丹的粉絲和華納動畫的家庭觀眾一網打盡，雖不是拍得很精彩卻足夠新鮮熱鬧，當年的市場反應還不錯。

## 舊片翻新

25 年後，華納公司把冷飯拿出來熱炒，拍攝了同樣風格的續集《怪物奇兵：全新世代》（Space Jam：A New Legacy，2021），由新一代的 NBA 巨星「雷霸龍」勒布朗·詹姆士（LeBron James）取代麥可·喬丹的角色，可惜整體水準未如理想，影片魅力不再。

其實，NBA 的製作公司（NBA Productions）當年有拍攝過一部打著喬丹旗號的運動喜劇《喬丹傳人》（Like Mike，2002），描述 13 歲的黑人孤兒酷愛籃球，最大的願望就是成為一名 NBA 職業球員。

他在無意中得到一雙喬丹穿過的球鞋，從此魔力上身，超凡球技真的讓他成為了最年輕的職籃明星。本片有如 NBA 的軟性宣傳片，喬丹本尊雖沒有出演，但 NBA 仍動員了不少當

時得令的球星出演，顯得星光熠熠，球迷們也覺得挺有意思。

## 球星客串武打片

NBA 巨星除了會演出跟籃球有關的電影外，也會因為他們的高大身材和敏捷身手受邀演出動作片。例如功夫巨星李小龍在執導《死亡遊戲》（Game of Death，1972 年拍攝，1978 年公映）時，便慧眼獨具邀請了美國最偉大的 NBA 籃球員之一的賈霸（Kareem Abdul-Jabbar）扮演守護死亡塔的功夫高手，讓手長腳長的七尺壯漢跟個子不高的李小龍展開生死鬥，光是畫面就十分吸引人，不料本片竟成了李小龍的最後遺作。

另一位香港名導徐克在進軍好萊塢時，也邀請了當紅的「小蟲」羅德曼（Dennis Keith Rodman），跟打仔尚-克勞德·范·達美搭檔主演反恐的動作喜劇《雙重火力》（Double Team，1997），在選角上的確頗見心思，可惜影片的反應未如人意。

## 財團法人 基督教更生團契萬榮園區



**耕心園**  
WR Retreat Park

靈修

Retreat  
與神親近

團契

Fellowship  
和睦同居

培訓

discipleship  
裝備聚焦

休憩

Recreation  
身心舒展

忙碌不是得力的途徑，平靜安穩才是！與神親近有益於身心靈的健康。

## 「耕心園」 設立目的

✦ 靈修園地  
透過靜修、默想、親近神、耕作或服務重新得力！

✦ 培訓中心  
安排培訓課程，裝備宣教夥伴。

菜園、果園、雞舍、餐廳

~ 親手栽種 ~  
~ 歡欣收割 ~

每一個人心裡都有一畝田，這田需要耕耘、栽種與灌溉，當你越在乎它、照顧它，它就越加生意盎然。不要讓園子雜草叢生而荒廢，不該有的植物趕緊把它拔除，土壤變硬了就該鬆土！耕耘過後的心田就成了一片沃土。

短期宣教 關懷陪伴 體驗農務 分享技能



邀請  
您來

## 捐款資訊

郵政劃撥 財團法人基督教更生團契萬榮園區  
帳號：06724484  
4415 Harlin Dr. Sacramento, CA 95826  
支票抬頭：Chinese Immanuel Church  
(for 萬榮耕心園)



## 交通資訊

鐵路：北迴線或台東花蓮線  
至鳳林或萬榮站下車  
台灣好行景點接駁公車：  
縱谷花蓮線·林田山站下車

## 聯絡資訊

梁正文牧師  
地址：花蓮縣萬榮鄉萬榮村198號  
email: pftretreatcenter@gmail.com  
電話/傳真：(03)8752115



@WRRetreat