

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



中 App 危資安 政院：各單位禁用



升息與否看通膨 房市可軟著陸



法克阿摩競技 四強防守成王道



《今日靈修》

小三通的期望

立委與新任縣長急赴廈門溝通，要以民逼官，打開兩岸商機；總統府不領情，希望民間能稍安勿躁。問題是，民間受影響的商機有沒有解方？政府應有積極作為才是。讓我們為此禱告吧！

▼ 針對小三通議題，總統府發言人張惇涵 12 日表示，仍須依據最新疫情發展及整體情勢評估，目前尚未定案。（中央社）



回應小三通議題 總統府：需評估局勢

中國宣布禁止台灣酒品、水果等輸入，藍營立委陳玉珍、準金門、準連江縣長陳福海與王忠明赴廈門溝通重啟小三通。

【本報記者簡嘉佑台北報導】在野黨前往廈門洽談小三通，府院態度並不買帳！中國近日宣布禁止台灣酒品、水果等產品輸入，導致藍營立委陳玉珍、準金門、準連江縣長陳福海與王忠明 12 日分別赴廈門溝通重啟小三通。但針對小三通，總統府 12 日主動表示，要評估疫情與整體局勢，未有定案。

對於陳玉珍等人前往中國研議小三通的事情，行政院長蘇貞昌回應說，中國疫情再起，中國人都在拚命搶藥，如果我方輕率對中國大開國門，那過去中國人到香港去搶藥的情況恐在台灣重演，他強調「任何人都不能該以自己的立場，妨害了舉國一致的防疫作業」。

中國又禁我國產品

針對中國今年查禁我國多項產品輸入，包括石斑魚、白帶魚、柑橘類水果等產品，10 日中國政府又無預警禁止台灣啤酒、金門高粱與茶類輸入中國，財政部長蘇建榮 12 日解釋說，中國每次要求廠商要補交資料，但來回要一直補件，但卻都沒有說明原因，「我們也不知道為何被擋」，有違反 WTO 貿易規範的嫌疑。



▲ 金門縣長候選人陳福海（圖）等人赴廈門與廈門和福建涉台事務官員會談，聚焦重啟小三通事宜。（中央社）

蘇貞昌也於 11 日也強調，中國禁止我產品不符合世界貿易組織規範，政府會盡量和中國相關單位溝通爭取、循 WTO 管道申訴，盡全力幫忙受影響業者。

重啟小三通救經濟

對此，藍營準金門縣長陳福海、準連江縣長王忠銘與藍委陳玉珍 12 日分別乘機前往廈門，談論小三通重啟的議題。陳玉珍出發前於機場接受媒體聯訪時表示，小三通遲遲無法復航，現在金門高粱酒又遭阻，恐對金門整體經濟及財政稅收有重大影響，因此她將與相關



▲ 國民黨立委陳玉珍 12 日飛往廈門，與相關單位溝通解套。（陳玉珍提供）

部門進行協商。她指出，除了高粱酒與小三通的議題之外，相關的隔離天數、通關的核酸檢測報告、台胞證如何換證，以及台商經小三通赴中國的隔離方式與天數等，都將一一協商。

總統府：尚未定案

總統府發言人張惇涵 12 日表示，總統期待在兩岸邊境解封之後，能夠逐步恢復兩岸人民之間健康有序的交流。但關於小三通部分，仍須依據最新疫情發展及整體情勢評估，目前尚未定案。

劣藥事件頻頻爆 消基會籲邊境抽驗

消基會董事長吳榮達呼籲加強進口藥物的邊境查驗或國內藥廠的查廠管考；製藥業者也應建立藥物追蹤系統。

【本報記者簡嘉佑台北報導】三年出現 56 件藥物瑕疵回收事件，甚至有劣藥內含鐵絲！消基會董事長吳榮達 12 日呼籲政府，應加強進口藥物的邊境查驗或國內藥廠的查廠管考；製藥業者也應建立周延的藥物追蹤系統，才能在發生問題時，全面回收藥品，而民眾一旦發現藥物瑕疵，也應透過「藥物不良品通報回收」系統進行舉發。

藥物瑕疵連環爆

消費者基金會財務長侯勝博醫師表示，近期台灣藥品回收件數有上升的趨勢，近三年出現 56 件瑕疵藥品回收事件，其中有 15 樣含致癌不純物、12 樣的品質不良。他指出，具體狀況包含藥物變色、含水量過高，甚至還有藥品內藏有鐵絲的狀況，國內藥物品質亮起紅燈。

他指出，藥廠應與國際藥物的安全認證接軌，確保藥物品質達到國際醫藥品質稽查協約組織的「GMP」（Good Manufacturing Practice，優良製作標準），更應建立周延的



▲ 消基會董事長吳榮達（中）、消費者基金會財務長侯勝博（右）與《消費者報導》雜誌社長許宏宇（左）12 日於記者會共同呼籲建立更完整的藥物品質管理制度。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

藥物追蹤系統，萬一藥物出現瑕疵能迅速回收藥品，確保民眾的用藥安全。

各界協力處理

吳榮達說，三年之間持續出現不良藥品回收的狀況，意味著藥廠、藥物輸入商等業者的內部控管沒有做好。他向主管機關呼籲，政府應擔任外部控管的角色，加強境外藥品的邊境管理，並對境內藥廠進行定期或突擊性的查檢。

他說，目前我國有「不良品藥物通報系統」，讓消費者或病患遇到不良藥品時，能通過

通報回收系統，讓主管機關儘速作出補救措施，更應主動通知病患藥物下架的資訊。吳榮達表示，但知道此通報管道的民眾相當稀少，政府更需要加大宣傳力度，才能確保劣質藥物能儘速下架。

吳榮達提醒，醫療單位更應對藥物保持相當的警覺性，且不透過非正規途徑購買藥物；而消費者應依據食藥署公告的藥物識別方式，核對手邊的藥物，確保藥物的安全性，如發現異狀或瑕疵，就應盡速通報與退換。

《焦點圖文》 新北府中 北極熊裝置藝術吸睛

一年一度的耶誕節即將到來，2022 新北歡樂耶誕城持續進行中，府中商圈展區設置大型北極熊裝置藝術，吸引來往民眾駐足拍攝。（中央社）



社論

好好對話 才能解決對中貿易僵局

中國大陸擴大限制台灣農漁產品進口，究竟什麼原因造成？如何解決？迄今無解。兩岸各說各話、放話，或講幹話不斷，都無法解決僵局，也傷害雙方情感，還不如儘速建立對話管道，共覓解決良方，才能避免傷害農漁民，並促進貿易正常往來。

中國擴大禁運

中國大陸禁止台灣農漁產品進口，已非始於今日，過去限制釋迦、蓮霧、香蕉、鳳梨、石斑魚等產品進口，由於範圍不大，政府透過學校、軍隊、

國營事業等公家機關採購分配，尚能勉強消化解決，如今範圍擴大到幾乎難控的地步，損害不容漠視，政府應徹底解決雙方貿易歧見，重建貿易秩序。

中國海關最近以註冊資訊不完整為由，宣布暫停進口台灣午仔魚、秋刀魚、魷魚、鰹魚等水產品，以及酒類飲料產品。受影響的總共有 178 件，其中 105 件是漁船捕獲的水產品，影響最大的是秋刀魚、魷魚、鰹魚，都是遠洋漁業捕獲，銷往中國大陸加工，製成罐頭，再轉賣其他國家。

禁運損失 60 億

據估計，如果對岸堅持台灣農漁產品禁止進口，將可能至少造成 60 億元的損失，甚至可能上百億元。由於農漁業產品，都是微利且辛苦耕耘的產品，從業人員待遇又微薄，與工業產品的利潤大不相同，因此政府必須重視農漁民辛苦，徹底解決當前兩岸貿易的僵局，保護農漁民權益。

自從雙方發生貿易齟齬以來，行政官員及民代放話已不算少，行政院長蘇貞昌嗆聲「中國就是這樣的國家，不只是軍機軍艦繞台，連做生意都

不照規矩來。」他還嚴厲喝斥，說這就是歧視。

不止嗆中國，他也點名批評前行政院長劉兆玄，此時以兩岸企業家峰會，台方理事長身分，跟大陸官員餐敘示好，引起劉兆玄不滿，回嗆禁運事不是他造成。然而，蘇院長此時嗆聲劉兆玄，還不如請他就近、就便化解僵局，才有助解決問題。

蔡總統理性回應

蔡英文總統的談話，顯然溫和理性，她僅強調中國大陸此舉「無助兩岸貿易正常化」，

充分展現高度及理性，預留雙方談判轉寰空間，值得肯定。

至於其他政府官員及民代的相關談話，各伸己見，瞎子摸象，各說各話，有說「趕快輸日」、「中國有政治目的、經濟危機，絕對有鬼」，「不排除向 WTO 申訴」。也有人反嗆執政黨未來「班班有啤酒，人人喝高粱」，「下次還要班班吃什麼？」，情緒性談話，各有立場，冷嘲熱諷，聽不到具體可行的解決辦法。

理性對話化解歧異

兩岸貿易潛存的風險及隱

憂，俄羅斯總統普丁早已警告台灣，中國大陸不需對台動武，只要經濟制裁，台灣就會受不了。兩岸貿易去年台灣享有 1714 億美元外貿順差，如今中國大陸只是拿出不到尾數 4 億美元的農漁產品刁難台灣，農漁民即已損失慘重，如果雙方果真發生貿易戰爭，又該怎麼辦？台灣準備好了嗎？

放話、幹話、各說各話，都解決不了兩岸貿易風險，至於抗中保台牌在選舉還有多大市場，在 9 合 1 大選，也備受質疑，政府還不如儘速建立兩岸對話管道，和平理性解決雙方歧異，共建互利、互信的貿易關係，應該更切實際。

中國 App 危害資安 行政院：協調各單位禁用

綠委羅美玲與莊瑞雄關注公家機關使用抖音等中國 App 的資安風險。行政院表示將協調各院比照辦理。



▲數位部 5 日起禁止公部門使用抖音等軟體。行政院秘書長李孟諤(左)表示盼能比照行政院的做法辦理；行政院發言人羅秉成(右)表示，公務員若違反將依相關規定懲處。(中央社)

【本報記者簡嘉佑台北報導】中國 App 大量入侵公家機關、許多戶籍資料外洩，台灣深陷資安黑洞！民進黨立委羅美玲與莊瑞雄 12 日於立院質詢時，關注公家機關使用抖音等中國 App 的資安風險。行政院秘書長李孟諤表示，目前行政院 5 日已禁止使用如抖音等中國軟體，未來將與其他四大院協調比照辦理。

公家機關禁中國 App

數位發展部 5 日禁止公部門相關的資通訊設備與場域，下載或使用抖音、小紅書等中國軟體。羅美玲質詢時說，目前只有行政院與所屬部會適用相關規定，但並未規範到其他四大院，且公務手機也沒有禁止使用相關軟體，只有一年兩次

的查核制度而已。

李孟諤表示，中國平台對台灣有許多資訊攻擊、批評及不實訊息，行政邀集相關部會進行對策因應。但由於每個院有各自權責，政院會持續溝通，並與立法院、考試院等院協調，盼各院都能比照行政院的作法。

針對公家機關手機僅採取查核制度的狀況，行政院發言人羅秉成說，專案小組會繼續討論更好的作法，像是在公共區域網路範圍內做一些技術處理，讓其無法接觸。至於法制還需要更多討論，但如果公務員違反相關要求，就會依規定懲處。

立委追問外洩案

日前爆出國外網站兜售台灣戶政資料超過 2300 萬筆，相當於是全體國人的資料。對此，時代力量立委邱顯智表示，「資料外洩至今，行政院是否成立調查小組？」李孟諤

回覆表示，有責成內政部跟資安署成立專案小組，查詢外洩的原因，檢調也在追查相關資料外洩是否有非法行為。

邱顯智表示，此次調查結果，有沒有取得相關資料、進行資料的相關比對等作業？李孟諤回應說，相關的調查細節還要請內政部再整理。邱顯智接續逼問，「有哪位可以回答？外洩案至今一個月，還是要告訴國人到底有沒有成果？」李孟諤僅回應說，專案小組的調查仍在進行中，要有結果才會跟國人說明。

國民黨立委楊瓊瑤也關注此事說，外洩資料包括身分證號、親屬關係、地址與父母姓名等各項資訊，鉅細靡遺，國人深陷龐大的資安風險，預計什麼時候才能有調查結果？

李孟諤回答，會要求專案小組定期公布調查結果，還需要跟國外網站進行查證，比對相關資料等作業，才能確認資料是否有造假的可能性。

跨年演唱會建議 王必勝：全程戴口罩

【本報記者簡嘉佑台北報導】年底活動大型活動將近，造成群聚感染的風險，建議演唱會全程戴口罩！指揮中心指揮官王必勝 12 日於記者會表示，演唱會是高風險場合，還是建議參與的民眾全程配戴口罩。指揮中心疫情監測組組長周志浩說，本日本土新增 10824 例確診個案，另增 31 例死亡。

疫情難再下滑

王必勝指出，上週新增的確診者共有 100651 例，與上週相比，僅些微下降 0.5%，尤其這四天的確診數較上周同期相比，都略為增加的。所以上周應該是疫情谷底，未來是否會反轉或持續起伏，還待觀察。

他說，這波疫情已經走到谷底，疫情無法再度清零主要有兩個原因：一、目前防疫措施



▲示意圖。針對跨年演唱會將近，指揮中心 12 日建議民眾全程戴口罩。(網路截圖)

相對寬鬆，還是會有社區低度的感染；二、民眾對新冠肺炎的免疫力會隨時間持續下滑，也容易造成感染的狀況，還是呼籲民眾可以繼續接種疫苗。

跨年活動建議戴口罩

現場媒體提問說，南韓之前舉辦大型演唱會後爆發大規模感染，對於我國跨年演唱會是否也會出現同樣情況？王必勝

說，演唱會屬於染疫「非常高風險」的場合，因此，面對即將到來的耶誕節或演唱會等活動，無法保持社交距離，建議民眾全程戴口罩，請勿飲食，有症狀的人不要參加，以免傳染他人。

中國近期鬆綁防疫規定，不少專家都判斷，中國確診數可能會攀升，民眾關注農曆春節台商返台時，可能造成國內疫情升溫，指揮中心是否會增加春節境外返鄉的措施，引發外界關注。

對此，王必勝表示，「現在無法判斷是否加強邊境防疫」，但會觀察兩件事：第一、中國疫情發展，但這部分無法透過官方，只能從旁得知；第二、中國防疫規定變化，例如之前出境會檢驗 PCR，是否繼續執行不得而知，這些因素都會影響到是否增加防疫措施考量。

圖文選粹

圖文 / 中央社

機捷虛擬動漫少女霏霏測試登場



▲桃園大眾捷運公司在 A20 興南站及 A18 高鐵桃園站，透過 AI 技術建置虛擬動漫少女霏霏，民眾可透過語音及觸控方式在螢幕上互動，查詢乘車資訊及旅遊景點等。

央行：升息與否看通膨 明年房市可軟著陸

針對立委關注央行週四是否升息，央行總裁楊金龍表示，正值緘默期，他不方便表示意見，理監事將綜整經濟情勢做出決議。



▲ 國內通膨仍在，但是物價漲幅趨緩，央行本月份升息壓力已減輕不少，不過仍需持續觀察國際經濟。(網路截圖)

► 中央銀行總裁楊金龍表示，通膨是貨幣政策的判斷依據之一，但央行是看整體消費者物價上漲率(CPI)決定。(中央社)

【本報記者游清淵台北報導】針對房價、物價民眾最關注的兩大問題，中央銀行總裁楊金龍12日表示，通膨率是貨幣政策的判斷依據之一，央行會看整體消費者物價上漲率(CPI)決定利率；至於房市，他估計明年上半年可望軟著陸。

立委關心升息問題

本週四央行將舉行第4季理監事會，市場普遍預期利率會「連4升」，央行可望採取升息半碼(0.125%)的溫和做法。

楊金龍是12日赴立法院財委會報告，針對立委關注央行週四是否升息，楊金龍表示，理監事舉行前正值緘默期，他不方便表示意見，理監事將綜整經濟情勢做出決議。

也有立委詢問，市場預期央行升息已經到頂，本週將是央

行這波升息循環的最後一次，央行決策判斷標準為何？楊金龍表示，一是看通膨率，二是看全球經濟成長放緩之下，台灣受影響程度有多少？如果明年通膨率在2%以下，央行應該是接受。

我採供給面抑制通膨

近期學者質疑國內通膨數據失真，楊金龍說明，台灣採供給面措施抑制通膨，效果比其他國家更好，且國內生產、運銷、勞動市場沒有像美國、英國、歐元區產生較大問題，這是台灣通膨率比其他國家更低的原因，他不認為通膨率有失真的問題。

立委質詢時指出，外食、民生用品價格漲不停，導致民眾對通膨感受很深；楊金龍則說，政策多多照顧經濟弱勢很重要，但全球央行貨幣政策看的是整體CPI，而不只是針對外食費。

房市方面，楊金龍表示，成交量已經有下來，「我們也一

再強調，房地產問題還是希望能夠軟著陸，」他說。

看好房市

立委追問，房市成交量放緩，外界更關注房價是否會跟進修正；楊金龍回答，一般看房地產問題，是量先行、價才下來，他認為市場還需要一點時間，「我個人覺得明年很關鍵，明年上半年可能發生(軟著陸)」。

另，主計總處12日公布10月受僱員工薪資統計，由於物價上漲壓力持續籠罩台灣，薪資漲幅被通膨吃掉，今年前10月實質經常性薪資新台幣4萬1346元，仍負成長0.13%。

主計總處國勢普查處副處長陳惠欣指出，前10月經常性薪資平均4萬4339元，年增2.90%，創下民國90年以來同期最大漲幅，但受到今年前10月物價上漲3.04%、漲勢較顯著的影響，實質經常性薪資還是落入負成長。

以租代買新趨勢 吳鳳代言推永續

【本報記者簡嘉佑台北報導】以租代買拚永續，杯子、行動充電與雨傘都能租借！環保署廢管處處長賴瑩瑩12日於記者會要推廣「循環採購」的概念，盼消費者都能選擇易維修、使用壽命長的商品，以減少資源浪費。藝人吳鳳也到場支持說，可以透過「以租代買」的新商業模式，就能更好的利用資源。

業者受訪時表示，未來的目標是「拓展更多據點」，提供民眾更方便與更密集的服務。此外，永續業者強調，目前看來，租賃的歸還率相當高、損壞率也很低，沒有出現因為是租借的東西就不愛惜的狀況。



▲ 環保署廢管處處長賴瑩瑩(左)與藝人吳鳳(右)都到記者會現場支持「循環採購」的概念，盼消費者養成永續好觀念。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

業者展示商機

現場有多個提供「以租代買」服務的業者，包括行動電源、家具、雨傘與環保餐具等，建立以租代買的商業模式，透過在各地設立租還據點，提供民眾更便利的服務。

其中，租借雨傘的「永續傘」或租賃環保杯的「uCup永續杯」

以租代買是趨勢

賴瑩瑩說，循環採購的核心概念就是讓消費者具備「以使用取代擁有」、「延長商品使用壽命」的觀念，如以租代買的新興消費模式，就是讓民眾透過租賃的方式，減少一次性

商品的使用。

她指出，除了以租代買之外，民眾選擇商品時，都應選擇容易維修、模組化又耐用的產品，以延長產品的使用壽命。而且如果民眾都能養成「循環採購」的概念，也能促使業者選擇對環境更友善的生產方式。

記者會現場首度播放宣導短片，影片中有小朋友舉手提問說，大量減少一次性商品的使用，不就讓商人賺不到錢嗎？老師就回答說，「以租代買」的方式，把耐用的物品出租循環利用，形成「產品即服務」的新興商業模式，共同兼顧經濟與環境。

片，影片中有小朋友舉手提問說，大量減少一次性商品的使用，不就讓商人賺不到錢嗎？老師就回答說，「以租代買」的方式，把耐用的物品出租循環利用，形成「產品即服務」的新興商業模式，共同兼顧經濟與環境。

運用投影成像 歌劇院將上演魔笛

【本報特派員劉東泉台中報導】觀賞「魔笛」將有一番不同體會！莫札特歌劇「魔笛」將於台中國家歌劇院登場，由南非視覺藝術大師威廉·肯特里奇執導，將以獨特的創意手法，點亮趣味情節背後的深厚寓意。

共同導演呂克·德維特說，這次於15至18日在歌劇院演出的魔笛，運用投影與成像技術、加上炭筆素描動畫手法，創造多層次舞台布景。

舞台上的蛇腹攝影機以負片、正片交替成像，有時是照相機，逐格把角色的旅程記錄下來，有時候是投影，呈現故事發生的地點、以及角色的內心世界。

魔笛是在1791年寫成，這次製作將背景設定在維多利亞時代，為啟蒙運動及攝影發明的年代。啟蒙有把光帶入黑暗中，從無知變成有智慧的涵義；舞台設計由肯特里奇親手繪製，隨著劇情越來越深入，景片會像開門一樣層層打開。

魔笛的演出由台積電文教基金會冠名贊助。基金會執行長許峻郎說，歌劇《魔笛》為本年度的壓軸藝文盛事，基金會亦於公司內部宣傳及舉辦導聆會，台積電的員工購票也十分踴躍。

政經微言

國內通膨壓力減 央行不宜大幅升息

何 策

(資深財經顧問)

央行今年最後一次理監事會議將於15日召開，升息與否，影響通膨、匯率、物價、經濟、股市，牽一髮動全身，台灣外銷已連續3個月衰退，明年景氣看壞，應審慎為宜，防止衝擊經濟發展。

11月通膨已緩

台灣11月通膨指數為2.35%，比10月的2.74%下降，但是全年通膨仍有2.97%，個別項目觀察，雞蛋漲27.81%，鮭魚漲26.65%，沙拉油漲15.4%，旅館住宿費漲13.59%，中式早點漲10.69%，西式早點漲9.44%，糕餅點心漲8.67%，麵包漲8.51%，豬肉漲6.75%，鮮奶漲5.06%，民生物價仍呈漲勢，影響人民生活。

以大類觀察，食物類漲4.12%，居住類漲2.35%，而從行政院關注17項重要民生物質觀察，平均上漲6.53%，外食費上漲5.81%，是6個月新低，麵粉上漲8.24%，是135個月的新高，米上漲6.54%，也是81個月的新高。國際原物料漲幅逐漸下降，已緩解通貨膨脹壓力是主因，長期看來，趨勢應是緩降。

國際通膨升息壓力仍大

國內通膨仍在，但是物價漲幅趨緩，央行本月份升息壓力已減輕不少，依然觀察國際經濟及金融情勢。當前主要歐美國家仍採取緊縮貨幣政策，美國11月份生產者物價指數(PPI)年增率上升至7.4%，月率為0.3%，均高於市場預期的7.2%，與0.2%，另外核心PPI也大幅上升，顯示歐美通膨壓力仍大，需要時間緩和。

美國通膨壓力仍大，意味著聯準會息將持續，這是台灣央行不得不考慮的問題。台灣

通膨率雖比美國小，但是人民痛苦的程度，不下於美國，究其原因，是薪資調幅與通膨不成比例，甚且造成薪資負成長現象。因此央行在考慮升息幅度，與FED的考量自不相同。

央行應避免升息幅度過大，造成企業資金成本過大，影響國際競爭力，且導致人民生活壓力過重，影響經濟負擔。這些都是央行面對升息必須考慮的問題。

央行升息壓力不大

國內股匯市連動密切，央行升息幅度直接影響新台幣匯率，以及外資流動性。近期因

為兩岸關係趨緩，外資賣超台股減少，且資金已逐漸回流，長期而言，應有利於股市走勢，央行此刻並無大幅升息必要，避免衝擊股匯市。

其實央行抗通膨的工具不止利率，還有匯率、貨幣及信用管理、直接影響資金借貸成本及數量。透過政策工具，維持物價、新台幣匯率穩定，並健全銀行業務，促進經濟發展，可能比升息造成的負面效應更低。

明年經濟不容樂觀

展望明年國內經濟，央行估計台灣通膨率將可能低於

2%，或將回降至1.88%，但是國際景氣趨緩，不利出口與成長動能，明年台灣經濟成長率可能降至2.9%。另外不動產景氣已趨緩，透過貨幣緊縮控制不動產上漲的壓力已經解除，央行大幅升息的動機應更減少。

美國FED即將於12月升息幅度可能是2碼，自然影響央行15日理監事會議的考慮，綜上分析，央行仍不宜大幅升息，如有必要，應以升息半碼(0.125%)為宜，兼具壓抑通膨，穩定新台幣匯率，防止影響貨幣供給不足疑慮，應有助於來年的經濟發展。

▼全球電子業市場正在冷卻，為仰賴零組件出口的台、日、韓的經濟添上隱憂。(Photo by Jon Fingas on Flickr under C.C. License)



全球電子業冷卻中 東亞首當其衝

【本報記者簡嘉佑綜合報導】東亞經濟狀況告危，景氣不容樂觀！儘管中國已解封防疫措施，但長年的清零政策、對疫情爆發的隱憂與房地產風暴，都使得中國經濟走軟，連帶波及與該國密切貿易的東亞國家。由於全球電子業市場正在冷卻，影響仰賴零組件出口的台、日、韓經濟。

中國解封添經濟隱憂

《經濟學人》報導，中國政府於7日宣布，放寬新冠防疫措施的限制，取消公共場所掃描健康條碼，允許確診個案居家隔离。作為亞洲地區最大的貿易體，

儘管中國已解封防疫措施，但長年的清零政策、對疫情爆發的隱憂與房地產風暴，都使得中國經濟走軟，連帶影響東亞其他國家。

中國解封自然迎來各國歡騰，意味著該國經濟將再度活絡，貿易關係也會陸續恢復疫情前的狀況。

然而，《半島電視台》報導，眾多醫療專家都指出，中國解封之後，可能使得數百萬人人面臨染疫的風險，加上長者疫苗普及率仍不高，恐怕明年重症病患的數字將再度飆升，有造成醫療體系崩潰的風險，也為中

國的經濟前景增添隱憂。同時，長年新冠清零政策下，再加上國內爆發房地產危機，中國經濟成長放緩，7日數據指出，11月中國出口已經較去年同期下降9%，跌幅遠超過分析師預測，恢復恐怕還需要一段時間。這也使得附近的亞洲國家經濟受到連帶影響，包括台灣、韓國11月對中國出口額都同比下滑2成以上。

電子業冷卻風暴

全球電子業市場正面臨冷卻風暴，如今年第三季度的筆電銷售額同比下滑了20%。而與電子產品息息相關的數據處理器、記憶體或半導體等零組件，都是韓國、日本等東亞國家的核心產品，這些國家的經濟狀況也飽受波及。牛津經濟研究院更預估，明年東亞地區的商品出口恐怕還會繼續下滑。

據投資銀行Natixis估計，至少明年夏天之前，半導體需求都會持續低迷，還會受到美國聯準會與中國新冠政策的影響，未來狀況仍不容樂觀。

抖音健康片錯誤多 感恩的心最有效

【本報記者杜聿鎧綜合報導】看影片學心理學，能解決煩惱？醫療保健平台PlushCare調查指出，抖音上高達85%的心理健康推廣影片可能誤導民眾，製作者大多不具醫療背景，卻給出處方建議，可能導致民眾誤判身心健康狀況。醫師建議，民眾若有輕微焦慮的狀況，可以試著找出感恩的理由和原因、做善事，或是回憶的感動時刻，都可讓自己心情好轉。

抖音錯誤資訊多

《Campaign Asia》報導，醫療保健平台PlushCare調查指出，抖音上有近85%心理健康推廣影片有誤導民眾之嫌，儘管54%的影片仍包含正確資訊，但14.2%的影片則有明顯錯誤，比如未經醫師問診便建議服用處方藥物。含有誤導內容的影片中以



▲抖音上有近85%推廣心理健康的影片有誤導民眾之嫌。(Photo from Wiki commons)

注意力缺失症與躁鬱症的內容，最常供誤導性的錯誤建議。在抖音上討論心理健康內容的影片製作者中，只有9%有相關的醫療資格與經歷，民眾應謹慎看待。

心理諮詢需求大

但抖音關於心理健康的影片仍在增加，光是#mentalhealth標籤的瀏覽量就高達540億次，這反映了疫情期間民眾對於精神科與心理諮詢的短缺與大量需求，導致抖音被當作心理健

康知識的傳播平台。

《Futurity 科研新聞》報導，美國杜克大學發表於《公共衛生前線》的研究發現，若民眾心理感到焦慮、無力時，做善事、試著感恩並找出原因，或是回憶過去令你敬畏、感動的時刻和場景等具有期待的念頭，是讓心情好轉的方法之一。

培養感恩 促進幸福

研究人員為期一年的研究

中，針對480名醫護人員，每天定時傳送簡單的反思影片，引導研究參與者培養感恩、行善和增進人際關係，經過每3個月的定期分析後發現，實驗組的成員幸福感受都有增長的趨勢。

研究員說，每天靜下心來，花個幾分鐘思考美好、有趣或令你開心感恩的事情，確實可以讓有情緒內耗、抑鬱症狀的人慢慢恢復活力，更重要的是在忙碌的生活中，這個方法簡單而方便。

2050 零碳排放目標 英國提案加速植林

【本報記者李宗祐綜合報導】英國可以靠植樹達成零碳排放目標？在無法有效降低碳排放的情況下，英國設法多種樹，以達到吸收二氧化碳的平衡。但除了年輕人不願意投入勞動密集產業，導致植樹的勞動力不足外，都市中缺乏可用土地更是一大考驗。

種樹是唯一解方

根據《Bloomberg》報導，和歐洲其他國家相比，英國森林的數量相對較少，只涵蓋了13%的土地，法國、德國以及西班牙等國家則有30%甚至更多的森林涵蓋率。主要的原因在於，在數百年前為了經濟發展或是其他原因大量砍伐後，就沒有再重新種植了。

英國計畫在2050年達到零碳排放的目標。但就目前的情況，包含工業、交通等因素，理論上是不可能的，唯有透過大量植林，吸收二氧化碳的方

式，才能和排放量相抗衡。

缺工又缺土地

要大量植林，就必須要大量的人手，但全世界的勞動力越來越不願意從事如此密集的勞力活，英國也不例外，不願意一株一株地種植樹苗，讓零碳排在實務上越來越難以企及。

除了勞動力，也需要大量的土地。英國卻缺乏可以種植樹林的土地。以美國而言，美國絕大多數可以運用的國有地；但英國大多數都是私人土地，光要說服地主合作植林就是一大難題。

潛在商機成關鍵

英國Tilhill公司嗅到了能夠說服地主的商機。他們宣稱，如果有人投資這個項目，在30年後，將樹幹砍下出售可以達到500%的報酬率，且如果作為建材使用，可以將二氧化碳封存，一直到建築物崩塌為止；同時可以將碳排放量出售給其他歐洲國家，也是一筆收入。

根據《Oneearth》報導，英國若想要在2050年前達成淨零碳排放，每年必須要種植5000萬棵樹，但2021年，全年只種植了1100萬棵樹，距離目標非常遙遠。

雖然淨零碳排放是以保護地球環境為動機，不應該和商機相提並論。但沒了商機，就不會有太多人參與，也是因為有了商機，地主們才會願意將土地投資在這個項目，也才有可能達成淨零的目標。



▲英國目標透過植林的方式，在2050達到淨零碳排放。(網路截圖)

佳節美酒適量飲 解宿醉有妙招

【本報記者簡嘉佑綜合報導】佳節將近，許多民眾不免喝上兩杯慶祝，但隔天的宿醉卻相當痛苦！學者解釋，身體代謝酒精時，會產生對人體有害的乙醛，所以才有噁心想吐的宿醉現象，可以避免喝紅酒、威士忌等酒精含量較高的酒類，多喝冰水以稀釋酒精，也可吃點雞蛋，其中含有能有效緩解酒精後遺症的半胱氨酸。

宿醉令人難受

《衛報》報導，聖誕、跨年佳節將近，民眾免不了喝上兩三杯慶祝一下，但派對隔日卻有宿醉侵襲，令人精神不振。對此，倫敦帝國理工學院學者帕默說，身體在宿醉時出現了各種物理與化學反應，更影響到人體的所有器官。

「當你喝第一杯酒，大腦就會開始釋放出名為γ-氨基丁酸的物質，」精神藥理學者拉法表示，該物質可以減緩大腦思考的能力，讓人放鬆，同時大腦還會釋放多巴胺，讓民眾會繼續喝下去。

然而，如果繼續喝酒，酒精會與大腦中的化學物質結合，影響記憶的形成，也就是俗稱「斷片」的由來。酒精還會接著影響到負責運動、平衡的小腦，所以才會有行動不穩的狀況。最重要的是，如果喝太多酒精，會分

泌過多γ-氨基丁酸，大腦為了取得體內平衡，會開始抑制γ-氨基丁酸的作用，導致隔日出現酒後焦慮的狀況。

吃雞蛋可防宿醉

拉法指出，酒精會通過「乙醇脫氫酶」(ADH)來代謝，在分解過程中也會產生對人體有害的乙醇，使人頭痛及噁心、反胃。他警告，如果經常喝太多酒導致宿醉，對身體的傷害將會累積起來，導致認知能力下降、早期記憶喪失等狀況。

《英國保健署》指出，成人的肝臟每小時大約能處理8克純酒精，民眾可以透過酒精含量乘以體積得到純酒精的含量。英國保健署建議，如果不希望酒精對健康造成危害，每週飲酒不要超過112克的純酒精，也不要每天都喝酒。

還有三招可以防止宿醉產生：一、「多喝水」，通過加入冰塊、蘇打水等液體來稀釋酒精，讓身體有更多時間進行分解。

二、「避免深色飲料」，如紅酒、威士忌有比較多的酒精，應盡量避免。

三、「吃雞蛋」，雞蛋中含有「半胱氨酸」(Cysteine)，能緩解酒精的後遺症。

▼克羅埃西亞超級門神、金手套有力競爭者利瓦科維奇。(photo from FIFA World Cup Facebook Officials)



《卡達世足看門道 8 之 7》

法克阿摩競技 四強防守成王道！

這屆最明顯的趨勢是門神當道，本屆門將整體撲出罰球的成功率寫新高，四強有三位超級門神利瓦科維奇、大馬丁與布努。

【本報記者宋秉謙分析報導】卡達世足本屆四強包含上屆的決賽隊伍：衛冕軍高盧雄雞法國、以及格子軍團克羅埃西亞，另外是寫下非洲歷史四強的北非亞特拉斯雄獅摩洛哥，以及梅西領軍的潘帕斯雄鷹阿根廷，四強將是阿克戰與法摩戰。

這屆最明顯的趨勢是門神當道，本屆門將整體撲出罰球的成功率寫新高，四強有三位超級門神，主踢攻勢足球如葡萄牙、巴西、英格蘭等強隊都已出局。

格子軍決賽中場控制

最先登場的是 14 日凌晨三點的阿根廷與克羅埃西亞的四強戰，先拿到門票的格子軍繼續是靠 PK 大賽勝出，連過日本、巴西，格子軍在世足賽的 PK 大賽總計四戰全勝，關鍵人物就是門神利瓦科維奇，本屆他在 PK 大戰面對 8 顆點球、狂撲 5 顆，兩場都獲選單場最佳球員，被射正 22 次、撲出 20 次，面對巴西的八強賽狂撲 11 次、是本屆至今單場最高紀錄。

格子軍主踢三中場的 433 陣型，三大中場的分工合作控制球權，其中負責跑動的是 B 羅，狂跑超過 71 公里（比其他球隊的覆蓋第一普遍多出誇張的 20

公里），是本屆跑動覆蓋王，而科瓦契奇則是克國處理推進球、串連控制與攻勢的關鍵，他是團隊被施壓最多的中場選手，「魔笛」莫德里奇則是克國傳球撕裂對手的核心，這個配合已久的三人組是格子軍與阿根廷鏖戰中場的底氣。

後衛尤拉諾維奇就放話「球給我們的中場組合比把錢放銀行還安全，不怕與阿根廷正面對決」。

雄鷹飛翔仰賴中場穩固

南美獨苗「潘帕斯雄鷹」阿根廷本屆想替梅西捧冠的意圖展露無遺，在八強賽辛苦闖過荷蘭，雙方踢出一場黃牌滿天飛的肉搏戰，黃牌數已超越歷史上最惡名昭彰的紐倫堡戰役。阿根廷在四強賽將失去停賽的左右邊衛阿庫尼亞與蒙鐵爾，而主帥斯卡洛尼被預期會變陣，將擺出同樣的 433 陣型，迎戰克國。

贏下八強 PK 大戰的阿根廷，同樣有超級門神：效力於英超維拉隊的大馬丁，大馬丁在本屆正規時間表現雖不如克國利瓦科維奇與摩洛哥的布努，但他的撲救能力在英超公認極佳，本屆 PK 大賽 5 次撲救完成 2 次也很搶眼。

隊內關鍵人物自然是梅西，

▼卡達世足最後四強（由上到下法國姆巴佩、摩洛哥哈基米、阿根廷梅西、克國莫德里奇）。(photo from FIFA World Cup Facebook Officials)



梅西本屆參與進攻數僅次於法國姆巴佩，現年 35 歲的梅西仍是阿國製造殺機最危險的選手。但球迷不能忽視的是被暱稱為梅西的保鏢：德保羅，這位中場悍將本屆帶傷踢，在跑動覆蓋、推進球接傳、衝刺數、被施壓數都冠絕全隊，沒有德保羅的串連、就沒有梅西展現天才傳球的可能，德保羅能在場上撐多久，是阿根廷三中場穩固的關鍵，這場 433 的三中場對決，誰能笑到最後？

極端防反的北非雄獅

連爆冷門、寫下非洲歷史紀錄的「亞特拉斯雄獅」摩洛哥，就靠著一股不服輸的毅力前行！世界排名僅 22 名的摩洛哥，本屆連挫世界前十的比利時、西班牙、葡萄牙，摩國首功同樣得給門神布努，布努本屆僅失掉一顆自己人踢進的烏龍球，並在 PK 大戰撲出西班牙全部點球，與利瓦科維奇一樣，布努也連拿兩個淘汰賽的單場最佳球員，這兩位門神的金手套競爭很有看頭。

摩洛哥場面上同樣是踢 433，面對火力強大的隊伍會收回兩位邊鋒、讓「光頭鐵腰」安拉巴特退回單後腰，變為 4141。摩國以極端防守反擊起家，主帥雷格拉吉被視為是摩洛哥穆里尼奧，百日緊急執掌兵符，迅速就搞定團隊戰略，帶雄獅踢出電影情節的奪冠路。中場配置非常關鍵，安拉巴特跑不死的覆蓋能力、鐵血防守，加上法甲盤帶好手歐納西與負責推進的阿瑪拉，摩國三中場比

▼「潘帕斯雄鷹」阿根廷的幾個核心人物，左到右為梅西、門神大馬丁、後場悍將羅梅羅。(photo from FIFA World Cup Facebook Officials)



卡達世足四強對抗賽程

	賽事時間	觀戰焦點	場面預測
阿根廷戰克羅埃西亞	12/14 凌晨三點	433 陣型的對局，強調中場控制	三中場搭檔的對弈
法國戰摩洛哥	12/15 凌晨三點	極端防守反擊遇上務實反擊	頂級邊路的對拼
季軍賽	12/17 晚間 11 點		
冠軍賽	12/18 晚間 11 點		

製表：記者宋秉謙／臺灣醒報

起頂級列強毫不遜色。

進攻主看右側搭檔：邊鋒齊耶赫與大巴黎跑車哈基米，攻守全能的哈基米被視為世界第一右邊衛，他將在四強賽與俱樂部隊友姆巴佩對位，看北非跑車能否扛住法蘭西天才。另外摩國的觀戰重點包含傷病，主帥也坦承滿腔熱血作戰的摩國已經疲憊，疲勞帶來的傷勢更讓陣容不深的摩國雪上加霜，中衛最嚴重，八強賽英超好手阿格爾德已掛病號，隊長賽斯陽葡國又傷退，賽斯日前表示「會盡最大努力回到場上助拳」。

高盧雄雞仍是奪冠大熱

最後要看的是衛冕軍「高盧雄雞」法國，即便傷病滿營，法國本屆仍是奪冠熱門之一，晉級之路不算太艱難，是唯一一個未踢到加時賽與 PK 大戰的四強隊伍。德尚執教下的法國踢法如同上一屆的「務實」，擁有實力高超的陣容，但進攻



▲另一個競爭金手套的好手、摩國門神布努。(photo from FIFA World Cup Facebook Officials)

面崇尚反擊與簡單的邊路配合，可以從較少的「進攻區觸球、進攻區製造進攻」等數據獲得證明，而法國同樣是強權中，較不仰賴中場持球控制的隊伍。

法國在四強賽很可能延續八強踢英格蘭：排出 4231 的保守反擊陣型，由合約年大放異彩的拉比奧特與皇馬天才後腰瓊阿梅尼搭檔掃蕩，進攻由參與進攻榜的一、五名姆巴佩、格里茲曼負責。法國的務實足球本屆有些令人擔心是防守，本屆未有一場繳出零封，另外

是傷病問題，僅帶 2 名正牌左後衛的結果是特奧關鍵戰得打滿，八強賽表現平庸的特奧能否幫助姆巴佩，一同迎戰摩國強側的齊耶赫、哈基米搭檔？

最後是門將差距，法國門將洛里是四強門神中，在撲救與撲點數據最弱勢的，法國得考慮在正規 90 分鐘內解決摩國，以防夜長夢多。另外這兩隊骨子裡都偏好反擊、不願意全力組織進攻的隊伍，會為全球球迷上演什麼場面的對決，也值得關注！



▶拼盡意志力的亞特拉斯雄獅寫下非洲歷史，摩洛哥闖入四強。（4 號是關鍵人物：光頭鐵腰安拉巴特）。(photo from FIFA World Cup Facebook Officials)



▲慶祝接連勝出 PK 大戰的格子軍團。(photo from Croatia 國家隊臉書粉專)

▼核能電廠的存續，對台灣來說已經討論過非常多次。(中央社)



多雲時晴

用電危機一日無解 政府就甩不掉核能議題

■蔡又晴
(資深媒體人)

九合一大選給台灣政黨最大的提醒，大概就是選民對議題「務實不務虛」，有感的經濟振興跟生活福利，才真正能夠打動選民。接下來的台北市委補選，兩邊都有輸不得的壓力，因此在政見上也非常「有感」。

爭論核二、核三延役

國民黨候選人王鴻薇打出了核二、核三延役，吳怡農則是主打松山機場遷建。相較起來，王鴻薇的核二、核三延役，似乎跟台北第三選區較沒有直接關係，但是沒想到討論度卻遠遠超過松山機場遷移的在地議題，因為台灣跟全球一樣，都面臨能源短缺跟成本激增的問題，尤其現在烏俄戰爭遲遲沒有結束的跡象，冬天的到來將會大幅度增加能源原料（天然氣、石油等）的價格。

為何核能議題吵不完

核能電廠的存續，對台灣來說

如果能適當的延長核二、核三服役年限，讓非核家園稍微延後，就可以起到兩全其美之效。

已經討論過非常多次。核四電廠是否繼續興建，從2000年一路吵到2019年，多次的公投投票，都讓核能電廠無法興建新廠之外，也無法對核一、核二跟核三廠延役。

之所以會一路僵持二十年，甚至在這次立委補選成為焦點，就是因為能源的不確定性始終存在，甚至台灣的用電量還在快速攀升當中，在綠能供應相對不穩定的情況下，有一定數量的民眾對於核能，還是有所期待。

政府應該認知到民眾內心的恐懼，而非直接升級到藍綠對抗，那樣除了讓正反方民眾鴻溝加大之外，對於台灣未來的能源政策毫無幫助。

台積電用電龐大

台灣用電量的激增，很大一部分是台積電在世界越來越重要，

因此在新廠不斷擴建的情況下，用電量也隨之增加。目前台灣有超過百分之五十的電力由製造業消耗，其中用電量最多的是電腦通信及電子產品製造業。

台積電估計一年會消耗台灣5%的電力，2022有機會突破7%電力，並且用電量還會隨著EUV先進製程開發、新廠投入生產增加得更快。未來可能光是台積電台南5奈米廠，在2028年一年的用電量就高達449.58億度電，會占總體台灣總發電量13%。

因為如此，才有台電工會11月30日發函台電公司，強調為了穩定供電，請台電公司延長核二、三廠發電運轉，緩解供電壓力。其實對於台灣電力未來的空缺，不只是台電工會，包括台灣產業、用電量密集的区域還有美歐商會，都曾經提到，他們對於未來用電的擔憂。

非核家園需要更多緩衝期

2025非核家園是蔡英文總統相當堅持的政見目標，希望透過尋找替代能源、提昇發電效率、節約能源、產業結構調整、和電業自由化，來達到讓台灣2025年不必依賴核能發電。

但是2025年距離現在只剩下兩年多，但經濟部已經預告，在用電激增情況下，非核家園根本上是無法達成。如果能適當的延長核二、核三服役年限，讓非核家園稍微延後，就可以起到兩全其美之效。

如果政府不能在用電議題上，讓民眾安心、廠商放心。核能這類的題目跟公投只會一再浮上媒體跟選舉版面。政府當然有廢核環保安全的美意，但是與其讓在野黨一再發動討論，或是提出公投決勝負。不如搶先制定出讓各界都認同的用電計畫，不論是藍綠兩方，都可以放下堅持或是放棄核能的兩極策略，不然這樣頻繁的核能公投，只能不斷上演，繼續勞民傷財。

下去，請消費者體諒。

對此，我實在無法體諒，我選擇薄利多銷，價格合理，便宜又大碗的店家，對於那些連鎖早餐店不合理的漲價，拒絕上門消費，但後來我發現，已經沒有幾間早餐店可以選擇了，因為加蛋15元漸漸成為常態。

薪資和通膨相抵

當政府不斷的把基本工資調高當成政績的同時，人民其實是无感的，因為薪資的漲幅都被通膨吃掉了，四年前基本工資為時薪150元，要加蛋10元可以加15顆蛋，如今基本工資為時薪168元，加蛋15元只能加11顆了，是誰佔了通膨的便宜？

雞蛋是民生必需品，用加蛋指數來衡量人民的實質消費能力，可以明顯看出，實質消費能力不進反退，對於政府官員跟高薪資所得的人來說，可能無感，但對於一般市井小民來說，一定很有感，加蛋15元成為常態，政府看到了嗎？該不該處理呢？

商家趁勢哄抬

筆者無法理解，同樣的時空背景之下，住家附近的蔥油餅加蛋只要5元，而連鎖早餐店加蛋只要5元，而連鎖早餐店加蛋卻要15元，然後海報上面寫著，原物料上漲，實在撐不



▲筆者無法理解，同樣的時空背景之下，住家附近的蔥油餅加蛋只要5元，而連鎖早餐店加蛋卻要15元，然後海報上面寫著，原物料上漲，實在撐不下去，請消費者體諒。(網路截圖)

年10月的批發價，一斤37元。四年前的早餐，以南部地區來說，漢堡或吐司加蛋，最多加10元，有些店家甚至加蛋只要5元，今年蛋價居高不下，2022年12月南部雞蛋批發價約45元，對比於四年前的漲幅，約20%。

筆者可以理解店家有其成本壓力，加蛋從10元漲到15元，漲幅為50%；從5元漲到10元，漲幅更高達100%，但台灣貨幣明明還有1元的幣值，為何不



▲台灣跟全球一樣，都面臨能源短缺跟成本激增的問題。(網路截圖)

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205

平坦與起伏

■王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

「起伏才有豐富人生，平坦不是最佳道路。」這是一則隆乳廣告詞，形容女人的胸部如果像飛機場一樣平坦，多少會有點遺憾，必須有些起伏才好看。

平坦並非最佳道路

這則隆乳廣告，大家是否認同可能見仁見智。但是用在人生旅途上卻是十分恰當而富含哲理。

平坦不是人生最佳的道路，因為人生的路不可能永遠平坦，走過太多順境，過了太多舒服日子，遇到挫折艱辛時，容易手足無措，甚至歸於滅亡。

有人說：「靜海出不了好水手。」一個水手如果都是在平靜的海上行船，他可能深自慶幸，認為自己命好。但是一遇大風大浪，因為沒有處理經驗，就可能沉船葬身海底。他所認為的好命，反而讓他喪了命。

無力回天，死得其所

清光緒皇帝百日維新失敗，六君子被殺，譚嗣同為其中之一。臨行前，譚嗣同

說：「有心殺賊，無力回天，死得其所，快哉快哉。」慷慨就義。

譚嗣同家境富裕，本可過著悠哉的日子，但是他飽讀中外書籍，充實自己，欲救中國。中日甲午戰爭，中國慘敗，更加深他救國之心，處處倡議變法維新。後得機會與康有為及梁啟超等，共同參與光緒皇帝的戊戌變法，最後雖然失敗，但對後來的國父革命等都有著深遠影響。他死時雖只有三十三歲，但比庸碌一生，過著富家子弟的日子要有意義多了。

胸有大志

班超年輕時家境貧困，靠替官府抄錄文書維生，但這與他的救國大志顯相違背，終有投筆從戎的故事產生。

班超在東漢三通西域上扮演了重要角色，他在西域工作了三十年，與五十多國建立關係。他首次參與出征西域任務時，已年屆四十一歲，但只要胸有大志，年齡根本不是問題。

好逸惡勞是人的天性，但是好逸惡勞的日子看似好過，其實乏味；起伏的人生，看似顛沛，卻能開創豐功偉業。



▲起伏的人生，看似顛沛，卻能開創豐功偉業。(網路截圖)

醒報稿約



歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

夫妻山林露營 四海為家慢生活

置身層層綠蔭之下所搭建的森林小屋，看是要睡午覺、吃點心，或者什麼都不做都可以，今天不管做什麼都很棒。

■ 生活冒險家 (YouTuber)

露營的資歷越久，擁有的裝備也越多，但看到新玩意時，還是免不了心動不已。不過，在入手新裝備之前，檢視現有的裝備，思考並想像它們是否有其他用途的過程也很好玩。因為添加使用者的創意，賦予全新的意義，並親自去嘗試，這又能為露營帶來另一種樂趣。

話說回來，我們好像從以前就一直在做一些小實驗了，像是把三個涼棚銜接起來，打造讓所有人都能歇腳的空間，或是把鋪在帳篷底下的防水地布拿來當涼棚使用等，發揮看似有些無厘頭的點子也很有意思。

就算不完美也沒關係

這次，我們決定嘗試車泊露營的新方法。這是因為天氣逐漸轉涼了，需要能與後車箱銜接的車泊帳篷，但我們卻苦尋不著滿意的產品。如果善用現

有的露營裝備，就算沒辦法十全十美，應該也能做出很有趣的擺設吧？

我們手邊擁有的裝備猶如目錄般在腦袋中一一攤開來，這時正好想到有個合適的物件。儘管腦中尚未描繪出明確的畫面，但我們決定先把裝備帶過去試試看。就算不完美也不打緊，因為條件再差的狀況都曾遇過，當時也玩得很盡興。我們已經開始對週末的家滿懷期待了。

造新畫面的過程本身就很有趣。

假使真的不行，今天就簡單地睡在車上就好了，所以也沒什麼壓力。可能是因為沒有抱著太高的期待，所以即便只是一件很小的事也會樂在其中、充滿感謝。腦中描繪的各種畫面並未變成空想，還有能忙碌地從事各種微勞動，這些就很讓人心滿意足了。

無限寬容自己的時刻

就算不完美也不打緊，因為條件再差的狀況都曾遇過，當時也玩得很盡興。我們已經開始對週末的家滿懷期待了。

山林中的車泊露營

引頸期盼的週末，我們就像去郊遊的孩子似的，一大早就四處奔波，前往位於山林中的露營場。說來也真神奇，前一晚的疲累感明明還沒完全褪去，可是每次出發時，內心卻總是興奮難抑。

今天我們走的是在車上就寢、在庇護所帳篷休息的極簡車泊路線。露營是從找到搭帳篷的地點才開始，車泊則是從停好車那一刻便開始了。包括後車廂要朝哪個方向、是否要側著停、庇護所帳篷要從哪裡銜接等，有無數個畫面在我們的腦中浮現、消失。經過分享各自的想法並添加意見的過程，一日之家的位置和型態也跟著拍板定案了。

微勞動就已心滿意足

關鍵在於如何善用這次帶來的裝備。因為它不是車泊專用的，所以包括能不能打造出理想的外觀、能否確實接合等，每個環節都充滿著不確定性，不過分享彼此的意見，一起打

這裡忙忙、那裡忙忙，倒也看起來滿像樣的。雖然沒有銜接得很完美，但也夠用上一天了。明白並接受了這一切的剛好，就和午後適時灑下的和煦陽光一樣自然。置身層層綠蔭之下所搭建的森林小屋，看是要睡個午覺、吃點心，或者什麼都不做都可以。今天不管做什麼都很棒，因為此時正是對自己、對我們給予無限寬容的時刻——週末。

燃起小火，分享日常奔波片段的露營之夜，在各自的世界中所吞嚥下的疲憊，也彷彿在這溫柔多情的夜晚融化似的，隱隱約約地消失了。儘管夜晚空氣中透出的寒意要比想像中更刺人，儘管做工粗糙，但多虧了這個與車子相連的庇護所帳篷，我們才得以擁有溫暖的休憩時光；多虧了午後一陣如無頭蒼蠅般的辛勤勞動，這個山林之夜很溫馨，讓人心頭暖呼呼的，而這個如以往一樣的露營日，也有了屬於自己的氣息。

期盼露營的心情



◀今天我們走的是在車上就寢、在庇護所帳篷休息的極簡車泊路線。（網路截圖）

我們的露營早在星期四便開始了。從每週收拾背包上山下海，總是毫不停歇地出發前往某處，一直到配合節奏啟程的現在，仔細想想，從初次露營至今已快十年了。無論是什麼事，要是都已經做了十年左右，就算再怎麼喜歡，也不可能每次都令人充滿興奮，而是會逐漸轉變為另一種熟悉的樂趣。特別是露營，每次要帶的行李、做的事都差不多，也就更是如此了。

雖然話是這麼說，但說來也奇怪，直到現在每次整理行李時，我們依舊會期待不已，心臟撲通跳个不停。關於這次的旅程，雖然每次都很相似，但本週末的露營仍會有些許不同，因此我總帶著期待，從星期四就開始引頸期盼。

星期一與星期二還留有上週末露營的餘韻，但星期三就有點難界定了。若是還緊抓著上週末不放，似乎有些誇張，但要開始替這個週末做準備，又覺得為時過早。不過，星期四可就不不同了。要是將一週切分成一半來看時，星期四確實是比較靠近周末。是啊，此時的心思飛去露營也很正常嘛。

選菜單的幸福

其實我不是會在露營時準備許多料理的那種類型，但每次還是會苦惱要做什麼樣的菜色。這次要不要準備豪華的大

餐？我考慮著各種菜單，試著在腦中描繪畫面，接著到市場或超市巡了一圈，最後又選擇以最精簡的食材來做料理。

雖然各種想像峰迴路轉，到頭來還是走回原路，但充斥腦袋的想像本身就是一種讓人極為愉悅與興奮的體驗。因為光是如此，就已讓我覺得幸福到不行。就算每次都會選擇差不多的菜單，帶上差不多的行李，但我的心，已經緩緩飄向了幸福的露營時光。

在心中開始收拾行李

其實我們大可三兩下就收拾好行李，因為我們都有固定的裝備或菜單，但沒有選擇這麼

上這個？不然這樣試試看？我會帶著這樣的念頭在心中開始收拾第一次的行李。就算到了星期五最後的打包行李時覺得「算了，還是拿掉吧」，也會等到那時再重新做出判斷。

露營從星期四就開始了

星期四的行李，是在打包符合實際考量的行李之前，能做些甜美想像的行李。哪怕隔天就必須捨棄，但至少能以稍微從容的眼光想像露營的瞬間，這即是星期四所餽贈的禮物。這些瞬間是如此珍貴，讓我捨不得一次就用罄。為了能久久品嚐這甜美的瞬間，我希望可以一點一點地，將它分給星期

可能是因為沒有抱著太高的期待，所以即便只是一件很小的事也會樂在其中、充滿感謝。

做的理由，是因為這不只是單純的打包行李。在收拾每項裝備時，我的腦中會浮現露營的瞬間，而這時的我，彷彿已經踏入露營的某個場景似的，內心變得無比寬容，而我很喜歡那樣的自己。

假如星期五必須兼顧現實考量收拾行李，那麼星期四就可以稍微天馬行空一點。這次要不要來點不一樣的？要不要帶

四與星期五的我。

如同制定旅行計畫時，旅行就已經啟程，我們的露營也從星期四就開始了。就算每次都帶上相同的行李，前往同一個地方，興奮感都會有些微差異，並帶來耳目一新的感受。但願這份一如既往的心情，能長久久久。

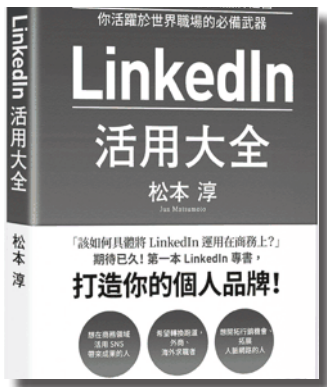
（昀恬／輯）

・Y!!! 書訊・

醒報編輯部／輯

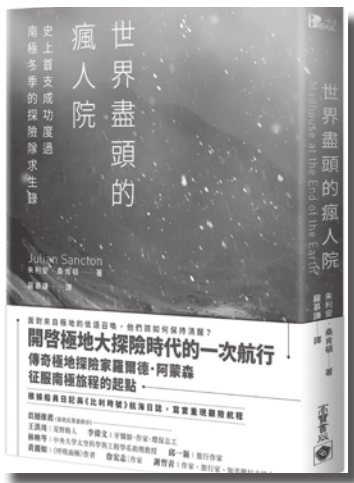
《LinkedIn 活用大全》

作者：松本淳 (Earth Media 株式會社代表董事) 出版社：悅知
LinkedIn 全球使用者遍布 200 個國家，人數多達 8 億 5 千萬人，已成為欲往外商、海外等國際職場發展不可不重視的商務社群。LinkedIn 日本官方創作者、人資領域耕耘 25 年的專家，帶領你由淺入深認識 LinkedIn 平台特性、操作方法，到進階使用技巧。創造新機會與新商務的可能性，讓你在國際職場大放異彩。
松本淳現為 iU 資訊經



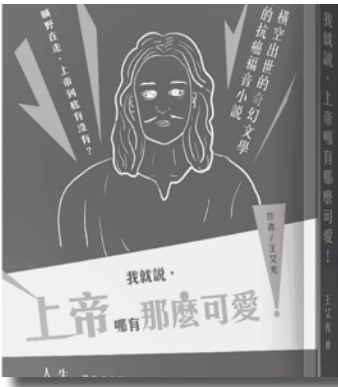
《世界盡頭的瘋人院》

作者：朱利安·桑肯頓 (哈佛大學主修歷史) 出版社：高寶
1897 年 8 月，《比利時號》在一片燦爛陽光中揚帆出航。這支探險隊懷抱著抵達地球盡頭、征服地磁南極點的梦想，一路航越大西洋，前往冰冷的南極白色荒野。然而他們很快就會發現，南極冬季最可怕的是沒有任何陽光的永夜，神秘疾病與黑暗正逼著他們陷入瘋狂。探險隊必須在下一個冬季到來前離開南極，船醫庫克與大副阿蒙森聯手策畫出一個



《我就說，上帝哪有那麼可愛！》

作者：王艾光 出版社：反骨社
當癌症來敲門！上帝真的像聖經中說的那麼無所不能？或者只是一場世紀大騙局？
王艾光是基督徒，筆名取自姓氏+英文名+向光性，生性內向敏感，但不過又喜歡在臉書當個好發議論的假文青，高中讀文組，最差的卻是國文與英文，從未得過與文字有關的獎項，從東吳政治系念到台大國發所，在外地當了幾年台商後，卻在



▼在銀杏樹下，浸身金燦之中，不覺，心已成了「金心」！（作者提供）



▼在思古幽情的時空裡，沒有人想說：「該走了！沒時間了。」（作者提供）



▼「美麗垃圾」造就京都的浪漫。（作者提供）



「美麗垃圾」造就京都的浪漫

京都淡淡清雅的溫馨情調，是我想一片片拾起留存的美麗「垃圾」——飄落的楓槭和銀杏。

■林國香
（資深媒體人）

此次京都行，我們健行走了比叡山、嵐山周邊、松尾山；環琵琶湖、沿鴨川騎腳踏車、無論走山林或穿梭小巷道，都是清清爽爽，看不到一片垃圾。

我看到的惟一「垃圾」，是滿山飄零的落葉毯；是得小心，以免踩到的動人紅楓、銀杏、烏白落葉；是在地上編織出一幅秋日風情畫的美麗落葉。

維護環境的極致

旅程前，領隊就提醒要自備垃圾袋，在山上吃東西要用垃圾袋裝好，自帶下山。我背包準備了好幾個袋子，想來，日本人外出，都會隨身攜帶垃圾袋吧！真是可取的好習慣。

京都的神社、神宮、寺廟，維護得很好，且多保留質樸平房屋舍，處處老樹枝幹蒼勁，縱橫有致，清虛疏朗，身置其中，心靈自能沉澱。一陣風吹，片片楓紅、葉葉銀杏，如紅花雨、黃金雨灑了一身，此景此情啊！

途經小巷弄，家家戶戶多有小庭院，花木扶疏、乾淨清爽，就算一小區也種小花草，使得質樸小屋舍有了韻致。行走間，看到一白髮爺爺在家門外

掃地，一女士在院子修花剪枝、店家在店前整理花草和擺設河童，他們專注維護環境的神情，讓我深有所感。

素養代代傳承

一位朋友說，她到日本有一幕深刻的印象，路邊停了一輛裝潢工人的車，後座打開著，工具材料擺的整齊齊齊，就像一間迷你店面，而工人也衣著整齊乾淨，跟在台灣所見，完全不同。

我想，如此境界的人文素養，是日本最大的優點，故能成為國人最喜愛的旅遊國，而這樣的素養又是家庭、學校、社會全面性代代傳承，也是深耕有成的文化底蘊。

讓自然成為主角

走在山林間，抬頭看到樹上掛一小塊木片，用毛筆寫著「松尾山」，心裡不禁叫好，如此低調隱約地掛在樹枝上，和環境合而為一，毫不突兀，其中的「純然」，是我走到哪裡，都覺得舒服寧靜的原因啊！

騎車環日本最大的湖——琵琶湖，四周稻田澄黃，平野遼闊，沿路都有蘆葦、各種花叢，邊騎邊賞花，騎了很長時間，仍感舒暢快意，錯落有致而不雜

亂的花草，應都是規畫栽植的。

醉倒在神社的古韻

沿途，常看到橘澄澄的柿子掛滿樹，葉子落盡的枝桠像掛滿玲瓏小燈籠，可愛極了，不知是否為增添秋的美麗色彩而捨不得摘下？連一顆顆整齊排列，晾在屋簷下風乾的紅柿子，都讓人心生歡喜。

騎車穿小巷，轉個彎，就翻到一頁思古幽情的小神社，座落在幾棵正閃爍著金輝的銀杏樹之中，我在這番古韻中，望著銀杏雨蕭蕭下，醉了！

鴨川岸邊，有4個年輕人合唱著歌，好美的歌聲啊！有一對情侶靜靜看著川中，一群對對鴛鴦，悠然划過。我們幾個夥伴也被鴨川的靜謐中的靈動留住了腳步。

因情調而韻味悠長

京都淡淡清雅的溫馨情調，是我想一片片拾起留存的美麗「垃圾」——飄落的楓槭和銀杏；白髮爺爺於庭院門前掃地，也一路掃到鄰居家門前；裝潢工人後車座，排列整齊的工具材料；橙紅柿子，留在枝桠，留在天地之間，……。因為有了情調而韻味悠長，在生活、在呼吸間，縷縷綿長不散。



▲地面上，看不到任何垃圾，如紅花、如烈焰的楓葉、槭葉，是我眼中惟獨的「美麗垃圾」。（作者提供）



▲京都的戶戶人家，都自成一幅美麗的畫。（作者提供）



▲松尾山的木牌隱身高高的樹枝上，和樹木合而為一，是我眼中完美的「名牌」。（作者提供）



▲車窗外，吃著小小紅艷艷果實的烏鴉，多麼希望車子就此停住。（作者提供）



▲一家小店，保留一棵松樹而建，和自然和諧相處，合而為一，為之讚嘆！（作者提供）

LES FILMS DU FLEUVE, ARCHIPEL 35 et SAVAGE FILM
présentent

榮獲坎城影展75週年大獎
榮獲 最佳影片大獎 耶路撒冷國際影展
達頓兄弟最強力感人電影
榮獲 最佳編劇大獎 聖賽巴斯提昂國際影展

有你就是家

TORI AND LOKITA

UN FILM DE
JEAN-PIERRE ET LUC DARDENNE
PABLO SCHILS JOELY MBUNDU ALBAN UKAJ
TIJMEN GOVAERTS CHARLOTTE DE BRUYNE NADÈGE OUEDRAOGO MARC ZINGA

12.16
與你相依

齊心面對困境與挑戰，
一對姊弟移民歐洲，
……