

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



金控釋上萬職 數位科技搶人才



政府應成國軍後盾 不坐視汙穢



史匹柏自傳 呈冒牌者症候群

《今日靈修》



逃避兵役

「吃瀉藥、狂灌水、食用藥物、偽造醫療證明，…」役男為了逃兵役無所不用其極！政府明年將恢復 1 年期的義務役，青少年開始盤算吃胖或減重的「免役計畫」。逃避兵役其來有自，雙方實在都該檢討。

明年義務役期延長 首年徵集 9100 餘人

國防部指出，明年徵集入營服 1 年役期的役男僅 9100 餘人，1 年役期人數將逐年增加，4 個月軍訓人數逐年減少。

【本報記者章文台北報導】役男延役明年起正式實施！國防部指出，明年徵集入營服 1 年役期的役男約 9100 餘人，1 年役期人數將逐年增加，4 個月軍事訓練人數則逐年減少，2029 年時，徵集 1 年役期人數將達 5 萬 3600 餘人。為因應 1 年役期義務役薪資提高，國軍人員維持費將增加新台幣 160 億元。

年 12 月 27 日，蔡總統召開記者會公布「強化全民國防兵力結構調整方案」，宣布從 2024 年 1 月 1 日起，2005 年 1 月 1 日以後出生役男，義務役期由 4 個月恢復為 1 年。針對國防、內政兩部會銜公告，義務役期恢復為 1 年的查照案，立法院會隨即於今年 1 月 9 日准予查照。

近萬人將服延長役

立法院外交及國防委員會周一（6 日）將邀請國防部長邱國正進行專案報告，並備質詢。根據國防部送達立法院的書面報告指出，今年 12 月公告 1 年期滿，將自 2024 年 1 月 1 日開始徵集 2005 年 1 月 1 日以後出生役男服役 1 年。因高中畢業役男普遍升

學緩徵，明年徵集入營服 1 年役期的未升學役男約 9100 餘人。

依據國防部的圖表指出，1 年役期的人數將逐年增加，而 4 個月軍事訓練人數則逐年減少，兩者人數在 2027 年黃金交叉，而到 2029 年時，徵集 1 年役期人數將達 5 萬 3600 餘人，而 4 個月軍事訓練人數僅剩 9300 餘人。

優先補充守備部隊

國防部表示，將視實際徵集員額滾動調修，義務役役男優先補充守備部隊，主戰部隊次之，可逐年充實守備部隊人力，大幅提升防衛作戰可恃戰力。為滿足部隊所需領導幹部，將自 2027 年起辦理義務役大專預官、預士考選，比照志願役專業軍、士官班錄取標準。

針對未來 1 年役期義務役每月薪資提高到 2 萬 6307 元，國防部指出，已研擬以志願役各階本俸為基礎，並支給專業加給，調整 1 年義務役薪資方案，於今年 1 月 18 日陳報行政院審核，將協請行政院人事總處於 4 月底前核定，並辦理 113 年度預算匡列作業。

薪資提高到 26307 元

依據國防部報告提供的「一年役期義務役薪額調整所需增賦人維費概算表」指出，2024 年預判徵集入營服 1 年役期的役男約 9100 餘人，國軍人員維持費將增加新台幣 20 億元。隨著 1 年役期的人數逐年增加，人員維持費也將逐年增加，至 2029 年，將增加 160 億元。

針對射擊訓練，國防部指出，調整步槍實彈射訓模式，將原單一臥射姿勢，調整採立、跪、臥多重射擊姿勢，並增加變換射擊位置、更換彈匣、故障排除等實戰化訓項，並依不同部隊類型修訂射擊表次及增加射訓發數，以符戰場環境與作戰任務。

根據國防部報告提供的「112 年強化射擊訓練分月執行規劃表」指出，今年 2 月至 12 月間，各部隊每月實施射擊訓練 1 次，約 50 餘發。每季實施夜間、戰鬥射擊 1 次，約 60 餘發。年度基地射擊訓練，約 100 餘發。

（相關新聞見 2 版）



▲國防部說，到 2029 年時，徵集 1 年役期人數將達 5 萬 3600 餘人。（中央社）

晴朗陽光一整週 專家：注意日夜溫差

【本報記者簡嘉佑台北報導】日夜溫差逾 10 度，民眾注意穿搭保暖！中央氣象預報員曾昭誠表示，未來一週全台多為多雲到晴的好天氣，僅東半偶有零星降雨。氣象達人彭啟明提醒，未來一週風速弱，不利汙染物飄散，南部空氣品質不佳，敏感民眾儘量帶上口罩。

日夜溫差逾 10 度

中央氣象局表示，輻射冷卻影響，早晚天氣較冷，西半部日夜溫差大；各地為晴到多雲，僅 5 日東部及東南部地區有零星短暫雨。曾昭誠指出，未來一週台灣整體環境偏乾，天氣相當晴朗，除了花東宜一帶偶而有零星降雨的狀況，

他說，全台早晚低溫比較冷，低溫可能到 12 度，尤其空曠地區還會再低 2、3 度，仍有發佈低溫特報的可能性。但一到中午溫度上升相當快速，北部白天高溫將有 20 到 22、中南部高溫則達 25 度，日夜溫差超過 10 度，民眾需要注意日夜溫差。



▲中央氣象預報員曾昭誠表示，未來一週都是晴朗天氣，但全台日夜溫差逾 10 度，民眾須注意穿搭保暖。（網路截圖）

12 日將變天

彭啟明說，東北風 6 日開始減弱，各地仍是晴到多雲的穩定天氣，白天高溫回升，日夜溫差進一步拉大。他說，未來一週台灣都位於比較偏乾的環境中，降雨機率低，各地可見陽光，白天高溫緩慢回升到週六，建議可以好好把握這段天氣比較穩定的時間。

中央大學大氣科學系兼任副教授吳德榮在專欄指出，下一波鋒面大約在 12 日晚間快速通過，天氣明顯轉變，鋒面後有強的乾冷空氣南下，他強

調，但為第 8、9 天後的模擬，不確定性大，降雨的情形及冷空氣的等級，需持續觀察模式的調整。

南部空氣品質差

此外，彭啟明提醒，因為天氣穩定日照強，風速弱，臭氧濃度升高且不利於汙染物擴散，南部的空氣品質不佳，來到對敏感族群不健康等級，而且下週連續幾天都會是類似情況，請容易過敏的朋友注意預防，避免外出或是盡量攜帶口罩。

《焦點圖文》

當選南投立委 蔡培慧展開謝票

南投縣第 2 選區立委補選民進黨當選人蔡培慧（前左）5 日由擔任競總主委的民進黨立委羅美玲（前右）陪同展開謝票，蔡培慧說，當選是責任開始，任何事都不能鬆懈，落實鄉親囑託與政見是目前重點。（蔡培慧團隊提供）



社論

明年人才比今年少四萬人 企業成長恐受限

今年大學畢業生是生於 2000 年，當年出生人口有 305,312 人，隔年 2001 出生人口突降為 260,354，這代表今年和明年進入社會的大學畢業生會一下子少掉四萬多人，亦即企業在招才時，人才庫少掉四萬多人。

少子化呈現連鎖反應

台灣的少子化問題已經持續了幾十年，這對人才的影響是
不可忽視的，這會導致公司無法找到足夠的高素質人才來擴

展業務，限制了企業的成長。然後隨著勞動力供應減少，人才的價值也隨之提高。這可能會導致企業需要支付更高的薪資和福利來吸引和保留優秀的員工，進而增加勞動力成本。沒有人才也造成企業開發新市場的能力受限，隨著台灣市場越來越飽和，企業需要開發新的市場來維持成長。少子化問題可能會限制企業的能力來擴大市場規模，因為沒有足夠的人才來外派和進行市場開發。

另外人才是推動創新的關鍵，如果台灣缺乏足夠的人才，那麼企業的創新能力當然會受到限制，進而影響台灣未來的經濟競爭力和發展。為了應對這個挑戰，政府和企业需要採取措施來提高生育率，並制定政策來吸引和保留優秀的人才，以保持台灣的競爭力。

透過補助 鼓勵生育

在提高生育率方面，政府和企業可以提供更多的育兒補助和福利，鼓勵夫妻們生育孩

子，包括提供補貼給育有子女的家庭，提供足夠的公共育兒設施和托兒所等。同時也要調整產假和育嬰假政策，讓父母們有更多的時間照顧新生兒和孩子，減輕父母照顧小孩的捉襟見肘，鼓勵他們生育孩子。養兒很貴，政府和企業可以提供更多的育兒相關經費補助，例如提供學費補貼和學生貸款，減少學生和年輕夫婦的負擔，讓他們更有經濟能力來養育孩子。企業也可以改善工作環境和提供更多的工作彈

性，例如提供在家工作和靈活工作時間等，讓父母們可以更好地平衡工作和家庭的需求。

企業以政策吸引人才

人才既然難尋，企業應該提供優厚的薪酬和福利以及有競爭力的職涯發展機會來吸引和留住人才。政府也要建立健全的法律和制度框架來保持穩定的就業環境，避免廠商動輒得咎，也會造成人才的流失。

同時政府不管在施政和各種政策的制定要更清明，如近

的「全動法」和遠的「數位中介法」等等，都是溝通不足，容易造成年輕人對國家政治的失望，也間接造成不想生養後代。

此外民間要建立積極的企業文化，強調團隊合作、創新思維和尊重多元文化的價值觀，可以讓年輕人感受到企業的支持和鼓勵，提高他們的工作動力和忠誠度。

生育是年輕人才能做的，所以要讓年輕人對國家的未來有期望和信心，否則生育率只會一再探底，國家也看不到希望。

全動法急轉彎 在野：煽動社會緊張

國民黨總召曾銘宗受訪時說，那麼龐大的法律卻可以引發包括「讓 16 歲孩童上戰場」、「箝制媒體自由」等諸多爭議，經過社會反彈後才暫緩修法。

【本報記者簡嘉佑台北報導】《全動法》惹議急轉彎，政院宣布暫緩推行！對此，國民黨總召曾銘宗受訪時表示，《全動法》惹出如此多爭議，顯見蔡政府沒有思考周全，不惜煽動了社會緊張的情緒。民進黨立委林靜儀則強調，《全動法》20 年未修，需要跨部會討論修法，但未來也應與立委保持溝通，廣納民間的看法較佳。

民眾黨團則指出，此次《全動法》修法包含大量空白授權，建議國防部認真面對修法，廣納各界意見。

小英：讓國防更強

國防部預告修正《全民防衛動員準備法》，引發社會輿論炸鍋，更出現修法是「管制言論自由」、「讓孩子上戰場」或「重返戒嚴」等反對聲浪。隨後行政院緊急宣布暫緩推行。蔡英文在臉書表示，國民黨指控民進黨要讓孩子上戰場的指控「完全不是事實」。她強調，政府不會讓孩子上戰場，「我們在做的是，讓國防更強，讓想要侵犯台灣的人不敢輕舉

妄動。」

綠委：跨部會 + 立委討論

林靜儀表示，《全動法》修法涉及廣泛，牽涉單位包括數發部、NCC 等部會，並非國防部就可單方面擬定。但她強調，《全動法》已經 20 多年沒有修訂，有跟不上國際社會情勢的疑慮，所以更需要與跨部會積極溝通討論修法事宜。

「整部《全動法》根本沒有提到 16 歲這幾個字，」林靜儀表示，其實《全動法》一直都存在，地方政府也都會按照法律規定進行演練，但因為此次修法溝通不良，才被有心人士以「青年上戰場」等口號用來嚇老百姓。

她也承認，全動法需要跟委員之間保持溝通，讓立委能夠適時提供民眾的想法，避免影



▲國民黨總召曾銘宗受訪時表示，《全動法》惹出如此多爭議，顯見蔡政府沒有思考周全，還煽動了社會緊張的情緒，建議就不要修《全動法》。（總統府）

響到民眾對政府的信心。

藍營：不修法為上

曾銘宗受訪時表示，此次《全動法》修法，確實可以看出民進黨有點急就章、沒有思考周全。他說，那麼龐大的法律卻可以引發包括「讓 16 歲孩童上戰場」、「箝制媒體自由」等諸多爭議，經過社會反彈後才

暫緩修法。

他指出，目前行政院只是暫緩修法，後續還要持續觀察民進黨是不是在測風向。曾銘宗表示，《全動法》修法會導致社會上的動盪情緒，相關修法事宜都需要審慎考量，「建議就不要修《全動法》」。

民眾：確認底線要溝通

民眾黨團表示，《全民防衛動員準備法》修法惹議，雖然行政院已決定暫緩推行，但到底是誰給國防部勇氣，將大量空白授權、偷渡夾帶爭議法案，且未經充分討論的《全動法》突襲式公告？

民眾黨呼籲，國防「準備」或「動員」階段，政府不應再模糊，須有清楚界定；「動員前」不應管制任何文化、媒體與言論自由，但若發生戰爭，「動員」對於文化及媒體管制

審查制度就有特殊需要性。政府應做好確認言論自由底線、妥善社會溝通，慎防空白授權管制媒體言論自由。

面對全動法修法爭議，時代力量立委陳椒華指出，國防部在公布草案之前的事先社會溝通是非常不足的，也導致社會輿論的反彈，加上草案涉及例如教育部等其他部會，也有溝通不足的狀況。但她也強調，「全民動員準備階段工作還是有必要且非常重要的」。

不只台灣缺蛋！農委會：改建禽舍增產

【本報記者蔡昀恬台北報導】「缺蛋是全球性的問題，不只有臺灣在缺蛋！」中華民國雞蛋運銷合作社理事主席吳天福辯稱，缺蛋議題不只在台灣，全世界都一樣；農委會畜牧處長張經緯則表示，近期泰國與菲律賓皆因禽流感肆虐導致缺蛋的情形，不過我國目前產蛋率僅七成，在國際上偏低，因此將提出 4 大措施，提高養禽業者升級意願。

上漲與全球飼料上漲有關，玉米和大豆在全球供應鏈皆上漲，他舉泰國為例，當地使用進口蛋才讓市場價格恢復穩定。

張經緯指出，臺灣蛋雞生產率只達七成，在國際上實屬偏低，主要是因為雞農老齡化轉型意願不高、禽舍老舊導致蛋雞生產率差，加上不定時爆發的禽流感疫情等因素。

投 10 億改建禽舍

對此，農委會 3 日提出 4 大措施改善養雞農業，首先，禽舍改建計畫預計投入 10.5 億，在未來 3 年協助登記 5 萬隻以下規模的傳統開放式禽舍，改建升級為非開放式或密閉水簾禽舍。

其次，導入智慧省工設備、雞糞處理資源化，此外，透過補貼雞農，推動政策性專案貸款、設備進口關稅減免及禽流感保險，支持產業發展。

現場記者提問，禽舍升級完後，缺蛋問題是否就會迎刃而解，農委會副主委杜文珍坦言，並不是。他說，禽舍升級只是第一步，氣候、禽流感等不確定因素仍存在，因此每天的生物安全操作仍非常重要。

全球都在缺蛋

張經緯解釋說，鄰近國家菲律賓、泰國沒有使用疫苗，但現在已因禽流感肆虐導致缺蛋，至於中國、印尼與越南等國，因蛋雞產育過程有使用疫苗，因此不考慮進口。台灣目前只能向美、日、澳進行採購，目前已向澳洲預訂了四批，每批預計 36 萬顆，陸續到貨。

中華民國雞蛋運銷合作社理事主席吳天福表示，缺蛋議題不只在台灣，全世界都在缺蛋。逢甲大學農業經濟研究教授楊明憲則表示，以市場供需角度分析，臺灣在 2018 年 823 水災後蛋價一度上升，但是之後就下跌維持長期低迷，近方才又開始上漲。他認為，蛋價

來免疫，變得愈來愈困難。

此外，針對冠狀動脈疾病、甲狀腺機能過低、貧血或骨髓化生不良症候群、膝關節損傷、椎間盤突出症、視力與杜瑞氏症等身體狀況，國防部也有更嚴謹的檢驗規範。

根據《妨礙兵役治罪條例》第三條，「役齡男子意圖避免徵兵處理，毀傷身體或以其他方式變更更體位者，處五年以下有期徒刑」。役男透過自毀身體、偽造醫療報告等方式來變更體位，達到迴避兵役的目標，一旦被發現，就會被判刑，最後不僅沒躲到兵役，甚至還有牢獄之災。

一年兵役來襲 役男、國防部大鬥法

【本報記者簡嘉佑台北報導】吃瀉藥、狂灌水、食用藥物、偽造醫療證明，役男為了逃兵役，無所不用其極！蔡政府去年年底宣布，2024 年起恢復 1 年期的義務役，引發不少青少年開始盤算吃胖或減重的「免役計畫」。然而，國防部早於去年調高免役體位的標準，以更嚴謹的標準檢驗役男的身體狀況，靠體位免兵役恐怕是愈來愈難。

逃兵役花招多

民國 94 年後出生的役男即將面對一年的役期，有青少年已經開始擬定「免役計畫」，希望能將自己的 BMI 弄到超標，包

括在測量前吃大量瀉藥或是狂灌水，藉此躲兵役。但也有不少網友發現，靠著增重逃兵役的下場，「再也沒有瘦回來」、「因此得了痛風病」等狀況。

也有人靠著抽菸導致心律不整、食用特殊藥物讓肝指數飆高或者靠著針灸針讓到氣胸等方式，使得身體檢測出現異常，進而能達到免役的目標，這些都難免落下後遺症。

裝愛滋逃兵遭重罰

過去也有役男為了逃避兵役，以 3 萬元為代價，委託不明人士辦理愛滋感染之全國醫療服務卡，衛生所人員在不知情下，誤將劉男當成罹患愛滋病，後

續在辦理體位複檢申請，成功獲判為免役體位。

但他卻在接到民政局通知要到醫院抽血追蹤病情時，才被發現根本未感染愛滋，最後被依《妨害兵役治罪條例》第 3 條第 4 款「役齡男子以不法方式變更體位避免徵兵處理罪」，判處 4 個月有期徒刑，得易科罰金 12 萬元，而且先前躲掉的役期，也要照實服完。

國防部出招防免役

防部已於去年 8 月調高免役體位的身高與 BMI 值門檻，身高需低於 155 公分，BMI 值需超過 35 或低於 15 才能免役。役男想靠著吃瀉藥、刻意增胖等方式

金控釋出上萬職缺 數位科技搶人才

光早「金控雙雄」就釋出破萬名職缺，國泰金控開放 6200 名職缺、富邦金今年預計開放 6500 名內外勤，幾乎一網打盡台大生。



▲ 台大校園徵才博覽會 4 日登場，許多企業廠商設攤招募人才，吸引大批民眾湧入，台大椰林大道擠滿人潮。（中央社）

【本報記者游清洲台北報導】台灣大學校園徵才博覽會開跑，金融業搶人才不手軟，光是「金控雙雄」就釋出破萬名職缺，國泰金控開放 6200 名職缺、富邦金今年預計開放 6500 名內外勤，幾乎一網打盡台大生。此外，數位科技、IT 人才也是攬才重點。

總經理到場表誠意

台大校園徵才博覽會 4 日登場，金融業向台大青年招手，國泰金總經理李長庚、新光金總經理吳欣儒、中信金總經理陳佳文及南山人壽總經理范文偉都親自到場，展示他們的攬才誠意。

各家金控業者多看好人工智慧（AI）發展，並努力布局新興科技。

陳佳文表示，台灣很缺科技

IT 相關人才，尤其是科技業搶很兇，這部分確實比較競爭。

國泰金控釋出 6200 名職缺，5 大職系包括儲備幹部、數位科技、財投精算、營運企劃、業務菁英。

其中「數位科技」重點人才需求高達 450 名，較去年成長 50%，並號召跨界人才擔綱金融數位轉型的核心引擎，包括熱門 AI 領域。

金融業是百年事業

儘管景氣放緩，李長庚表示，金融業肩負民眾的財務管理以及保險，是百年事業，不會因為短期景氣變動，影響到人才爭取及留用政策，「不管景氣如何，都需要好的人才，因為我們看長遠發展」李長庚說。

富邦金今年預計開放 6500 名內外勤職缺，包括 50 至 60 位

儲備幹部（MA）、客戶服務、永續金融、資訊科技與風險管理人才及業務發展菁英，包含壽險業務員、銀行法人金融 IA 及個人金融 RA 業務人才、產險企業保險營業人員、證券營業員等。

各種職位都缺人

新光金控暨各子公司今年招募人數目標近 4000 人，除外勤業務菁英、理財行銷人才等，提供超過百名數位金融資訊及行銷人才、儲備業務主管及 MA 管理菁英等職缺。

吳欣儒接受媒體聯訪時表示，新光今年積極招募數位、永續、法務及 MA 等人才。

台新金控今年預計釋出逾 3000 個職缺，並招募 70 名儲備幹部，此外，今年將啟動海外

招募計畫，首波 4 月初將在日本展開。

永豐金今年整體徵才人數近千人，包含永豐銀行策略人才 MA/PA 及永豐金證券 MA 約 40 人以上。

元大金控今年釋出 6 大領域、800 個職缺，包含業務人員、數位創新、資安及資訊人員、營運管理人員等，更預計招募 30 至 50 位 MA。

玉山金控今年預計招募 600 名人才，除了 50 名儲備幹部，也積極延攬私人銀行、財富管理、跨境服務、永續金融、資訊科技、資料科學等多元領域人才。

南山人壽今年預計招募 500 名內勤員工及數千名業務新血，「2023 南山人壽儲備菁英計畫」預計開放 20 名職缺，擇優錄取，年薪上看百萬元。

女性貧血自我檢視 觀察下眼瞼與手心

【本報記者簡嘉佑台北報導】育齡婦女貧血盛行率將近 2 成，但貧血症狀輕，容易遭忽略，長期恐致心臟衰竭、早產等症狀！血液病學會理事長周文堅 5 日表示，婦女可以看下眼瞼或手心有無血色，進行自我檢視。

婦產科醫學會理事長陳思原說，貧血檢查只要簡單抽血即可，呼籲婦女應提早檢查，接受治療。

2 成女性有貧血

根據國健署統計，2017 到 2020 年育齡婦女（15 到 49 歲）貧血盛行率將近 2 成，但因為女性因為貧血出現頭暈、心悸等狀況，症狀大多短暫且恢復快速，導致婦女長期忽略貧血的問題。

然而，台灣周產期醫學會理事長詹德富指出，如果女性長期處於貧血狀態，不僅是心臟的龐大負擔，也會對免疫系統造成負面影響。他說，部分女性因為月經量過多或營養不良，而出現貧血狀況。

但如果孕婦有貧血的狀況，胎兒體重不足、生長遲緩與早產的風險提高。

觀察手眼測貧血

陳思原表示，因為月經與哺乳需求等關係，婦女比較容易出現貧血的狀況，但她們常常因為工作繁忙或不敢面對醫生等，延誤就醫的時間。他建議，婦女平常照鏡子時，就可以觀察下眼瞼是否缺乏血色，有症狀就儘快前往就醫檢查，且貧血檢查只要簡單抽血，沒有侵入性。

周文堅指出，除了觀察下眼瞼之外，觀察手心有無血色，也是檢視自身有無貧血的好方法。他說，約有 10% 孕齡與接近停經的婦女會發生「缺鐵性貧血」，此時更應要補充鐵質，才能對症下藥，但並非所有貧血都需要補充鐵質，所以出現貧血症狀時，還要諮詢專業醫師。

為婦女穿上紅衣

台灣女人連線理事長黃淑英表示，為了提高社會對女性心血管健康的關注，訂定每年 3 月第 2 個禮拜五為「為女著紅日」。她說，此次盼婦女能提高對貧血的警覺，呼籲民眾於 3 月 10 日穿戴紅色衣飾，一同促進社會對女性健康的關懷。



▲ 國健署署長吳昭軍（左起）、台灣女人連線理事長黃淑英與婦產科醫學會理事長陳思原 5 日呼籲，社會關注婦女貧血的問題。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報台灣醒報）

農業轉型三階段 經濟發展不需減農！

徐世勳

（台灣產業關聯學會名譽理事長、退休農經教授）

隨著經濟的發展，產業結構調整乃必然的趨勢。相對於其他產業部門，農業的重要性或者說農業的 GDP 貢獻很自然的會逐漸下降，美國、日本、韓國、中國大陸等，舉世皆然。台灣也不例外，由七十年前的 30% 降到現在不到 2% 的 GDP 貢獻；新加坡的發展更為極端，幾乎快沒有農業。

但這裡的「農業」指的是傳統的「生產型」農業，屬於一級產業，是任何國家經濟發展

的起始產業。隨著高科技產業與全球化浪潮的加速蔓延，這「生產型」農業何去何從？其領航路徑（Roadmap）是我們極為關心的。

「生產型」農業

「生產型」農業強調的是利用大量的土地及水資源來「增產報國」，自給自足，維護國家的糧食安全。透過農業機械的運用，農場經營規模擴大，效率提升，再加上「綠色革命」、「畜產革命」的加持，提高產量，賺取外匯，讓國人能養家活口，此時的「生產

型」農業為生產導向，供給創造需求，可謂是「護國神山」。但隨著快速的工業化與都市化，製造業與服務業已成為發展的主力，而有限土地及水資源的使用則成為經濟發展的瓶頸，也大幅提高「生產型」農業持有農地及水的機會成本。

在市場經濟的正常運作下，「農業」會往節水、節省土地使用的方向發展，透過離農離牧，大量釋出農地及農業用水給其他產業使用，並隨著資通訊科技的發展，轉型為「食農供應鏈型」的農業，再隨著生物科技的發展，轉型升級為

「生命科學型」的農業，提高附加價值，增加就業。

「食農供應鏈型」農業

當農業由「生產型」農業轉型為「食農供應鏈型」農業，此時的利害關係人包括上游的農業機械、種畜育苗、肥料農藥、金融保險，中游的冷鏈倉儲、食品加工，下游的批發零售、量販超市、餐廳等業者以及消費者。

透過供應鏈或價值鏈的整合，以消費者需求為導向，「需求創造供給」，「農產品」升級為「商品」，沿著食農供

應鏈的每個節點，創造許多附加價值及農場外的就業機會。

「生命科學型」農業

當農業由「食農供應鏈型」農業，再次轉型升級為「生命科學型」農業時，此時的生物科技包括抗旱抗逆境的基因轉殖（GM）或基因編輯產品；應用營養基因體學來整合個人消費嗜好、基因及健康的客製化方案；奈米科技應用在農業生產、食品加工包裝、食品添加物等；還有人造肉的研發與商業化應用等。

「生命科學型」農業創造的附加價值更高，雖在土地與水資源的利用極度節省，但反而更需要龐大資金與知識管理的

挹注。

經濟成長的原動力

經濟學的原理告訴我們，一國經濟成長的原動力，除了大家熟悉的科技研發外，還有資源配置效率，尤其是有限資源（水、土地）在農業、製造業、服務業之間公平合理的配置。市場經濟在此原理運作之下，「農業」的定義與範疇就像變形金剛，由「生產型」農業先轉型為「食農供應鏈型」農業，再轉型升級為「生命科學型」農業。

新加坡早年的離農離牧，其農業領航路徑就是一個科技轉型兼顧製造業、服務業及城鄉發展的最佳範例。誰說經濟發展必須減農？



▲我的祖母在八十多歲時，仍然可以在當地的YMCA做水中有氧和騎飛輪。但不知何時，她因為某事停止訓練之後，不到一年，就無法再獨立行走，只能靠助行器移動。(Photo by Jesper Stechmann on Unsplash)

■ 佩姬·威納

(個人健身教練)

人類老化過程是由基因決定的，但除了基因之外，還有許多其他因素會影響我們的老化方式，例如營養、壓力、吸菸、運動和訓練。

健康樂齡生活

專注在這些你可以控制的事情上，特別是力量訓練，最終你的生理年齡可能會比你的實際歲數年輕很多。這不只意味著可以活得更久，而且還能活得更更有品質，有健康的身體能好好享受樂齡生活。

雖然要定義「樂齡朋友」這個群體是複雜的，但專家學者普遍界定從戰後嬰兒潮開始，也就是一九六四年出生，一直到百歲以上的長者都算是「樂

齡族」。

力量訓練增肌肉

然而，不論你的年紀有多大，也不論你當前的體適能如何，只要開始練，每個人都能變得比現在更強健。從過去的研究中可以證實，只要樂齡朋友開始從事重量訓練，就可以避免因年紀增長而造成的肌少症，因為足夠的肌肉是我們構成強健身體、獨立行動以及避免受傷的關鍵，所以透過重訓維持肌肉量十分重要。

開始力量訓練之後，你的生活會變得更輕鬆。比如說，你可以更輕鬆地追著孫兒跑、提著採買的物品、上下車、打掃和打理事務，力量訓練不只會讓你身體變強，還能建立自信心，幫助你對抗焦慮和沮喪，並維持心理健康。



▲不論你的年紀有多大，也不論你當前的體適能如何，只要開始練，每個人都能變得比現在更強健。(網路截圖)

我是因為祖母的緣故才會對樂齡朋友的訓練感到興趣。我的祖母在八十多歲時，仍然可以在當地的YMCA做水中有

氧和騎飛輪。但不知何時，她因為某事停止訓練之後，不到一年，就無法再獨立行走，只能靠助行器移動。我的祖母在八十多歲時，仍然可以在當地的YMCA做水中有

激勵自己行動的方法之一，是在內心中擁有一些可以幫助我們實現外部目標的動力，這種動力通常跟我們樂在其中的事情有密切關係。

氣和騎飛輪。但不知何時，她因為某事停止訓練之後，不到一年，就無法再獨立行走，只能靠助行器移動。沒過多久，她又不小心跌倒，造成髋部骨折，接著才幾個月的時間，就在她八十九歲時離我們而去。

很難去運動

運動給我們帶來很多好處，這點無需置疑。多運動可以增強我們日常生活各方面的能力，無論是身體上還是心理上都是，這樣的證據並不少見。事實上，許多醫生甚至像開藥一樣替病人開立運動處方，因為他們知道運動可以：降低血壓、改善睡眠、改善性生活、緩解憂鬱和焦慮、改善心臟健康、幫助預防或管理某些類型的癌症、增加信心、幫助減重，避免糖尿病和代謝症候群等疾病。

當然，運動的好處還有更多。有趣的是，這些知識並無法訓練練變得更容易，因為知道某件事對我們有好處，並不代表我們就會自動去做。比如說，我們都知道多吃蔬果有益健康，但當我們肚子餓時，不代表我們最先找來吃的食物就是青菜水果。對我們好的事就應該去做，去做對

自身有利的事，我們骨子裡應該有這樣的動機存在才對！但身為人類，我們也總是在尋找輕鬆好走的路，用最少的力氣來獲得最

激勵內在動機

我們激勵自己行動的方法之一，是在內心中擁有一些可以幫助我們實現外部目標的動力，這種動力通常跟我們樂在其中的事情有密切關係。樂在其中的事可能是我們打從心底想要完成的事情，或是特別擅長與具有競爭優勢的事項，或者是單純會讓我們感到高興與滿足的事情。

對某些人來說，運動與訓練本身就是目標。但對其他人來說，運動只是手段，並非他們們追求的終極目標。這並不意味著他們不想變健康，這只是指他們的興趣不在運動，他們覺得有意義以及能夠樂在其中的事不在運動上面。如果你想把運動變成內在動機，你就需要把原本的興趣、喜

歡的東西或是對你有意義的事物跟運動產生連結。

比如說你喜歡園藝、喜歡跟小孩或兒孫玩、想在日常活動中有更佳表現，你就必須保有強健的身體。這些對你有意義的事可以開始跟運動產生連結，逐漸使運動變成你的內在目標，這些目標不用外在驅使，你內在自然會產生動力去努力實現。

內在目標

下面是一些跟運動相關的內在目標：

1. 固定時間去散步，目的是為了可以在自己喜歡的園藝或家務中維持耐力。
2. 跟你的小孩或孫子女一起玩遊戲，單純只是為了好玩。
3. 想要持續訓練保持強壯的身體，為的是維持本來就有的運動嗜好。
4. 想要參加當地的比賽，目的是為了好玩、為了做公益，或是



▲激勵自己行動的方法之一，是在內心中擁有一些可以幫助我們實現外部目標的動力。(中央社)

為了陪伴你所愛的人。

這些是我們喜歡的目標，我們覺得有趣，並且能從中得到對我們很重要的東西。想想有人被診斷出患有乳腺癌，或其他突然改變他們生活的疾病。這可能是他們需要更健康地生活的動力，僅僅是因為他們想要感覺更好並改善疾病的結果。

這種內在目標很棒，可以驅動各種行為，但這並不是我們激勵自己的唯一方式，還有其他方法可以讓我們繼續實現我們的目

落實外在動機

即使我們不想承認，但大多數人都知道：運動與訓練本身並不是我們努力的目標。我們當然知道運動對我們有好處，也知道我們需要它……但是，就像肚子餓時我們時常會選擇通心粉和奶酪而非青菜一樣，需要的東西往往不是我們的首選。

那正是我們需要外在動機協助的地方。有內在目標驅動我們前進很好，但外部力量也能促使我

們做出改變。

利用這兩類動機可以落實規律運動。多數人都會仰賴一定分量的外在動機，像是：

1. 減重。
2. 保持身體健康。
3. 讓所愛的人快樂。
4. 更好的外表。
5. 認識新朋友。
6. 穿得下尺寸更小的衣服。
7. 只是想要有更良好的自我感覺。

通常你運動的動力是由內外兩種動機混合而成，只要能使你動起來，不論你的動力來自何處都可以。可能今天的動力來源是想減肥，另一天是想要變健康。無論你找到的理由為何，只要能開始運動，都是好的理由。

真正的關鍵是，你要主動去尋找理由，而不是被動等它來找你。

多數人都不會一起床就興奮地想要出門運動，是吧？大多數人在出門運動的路上都會遇到障礙，所以第一步是先認出障礙有哪些……是的，開始邁出自己的第一步吧。(昀恬/輯)

真正的關鍵是，你要主動去尋找理由，而不是被動等它來找你。

標。對許多人來說，最有推動力的是「外在目標」。

們做出改變。利用這兩類動機可以落實規律運動。多數人都會仰賴一定分量的外在動機，像是：

真正的關鍵是，你要主動去尋找理由，而不是被動等它來找你。

· 下冊書訊 ·

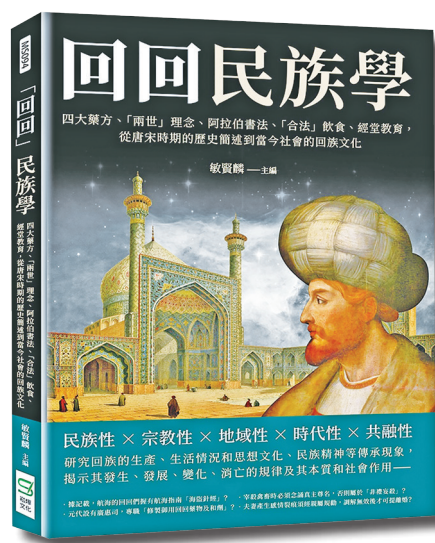
《「回回」民族學》

作者：敏賢麟

出版社：崧岸文化

本書全面而簡明地介紹了回族傳統文化，在編寫中注重內容的思想性、科學性、系統性、針對性和時代性，力求正確地闡述和介紹回族文化的基本原理、基本概念和基礎知識。本書廣泛吸收相關學科研究的新成果，並由教學經驗豐富的回族教師分章撰寫，集體討論修改，最後由主編定稿成書。

敏賢麟畢業於政治系，現從事教學和民族學、哲學研究工作，著有《蒙古游牧文明與伊斯蘭文明的交匯》。



《猛媽的不負責教育講座》

作者：堀越英美

出版社：木馬文化

本書收錄古今中外特立獨行的知名猛媽事蹟，她們當不了育兒典範，卻讓我們感到安心，誰說為母就得則強？誰說母性不足孩子就沒辦法幸福？各位媽媽，別再自我拷問了！擺脫「我不是好媽媽」的罪惡感，讓自己從育兒的詛咒中解放吧。因為在做一個母親之前，妳得先做妳自己！

作家、譯者堀越英美早稻田大學第一文學系學士，現在是兩個女孩的媽，著有《女孩真的喜歡粉紅色嗎？》、



《打造小小世界》

作者：Hanabira 工房

出版社：楓書坊

想要打造猶如「借物少女」的夢幻房子，卻不知從何開始？總是覺得市面上的袖珍屋 DIY 材料太貴，而無法下手嗎？本書教您如何運用身邊隨手可得的材料，打造屬於自己的迷你世界！

縮尺模型創作者 Hanabira 工房 2016 年基於對手作與經營 YouTube 的興趣，將作品的製作過程拍成影片上傳；2019 年開始使用日常生活中隨手可得的材料來打造精巧的袖珍屋。其運用生活百貨的材料製作的情景模型，以及有著獨特世界觀、



▼ 戰力強化！蔡英文一月份視察實兵操演，喊話國軍是鋼鐵勁旅。（中央社）



政府應成為國軍後盾 不應坐視汙衊



■ 何策
(資深財經顧問)

兩岸情勢緊張，全民期待國軍保護安全。最近日經新聞報導「台灣不為人知的素顏」，加上「全動法」修正案，執政黨及三軍統帥不願支持國軍，令人失望。人民期待南宋岳飛百戰百勝的「岳家軍」出現，無疑緣木求魚，台灣的安全又由誰來保護？

不容外媒汙衊

日本經濟新聞近日發出「台灣不為人知的素顏」系列報導表示，有軍方消息人士指出，「擁有 17 萬人的台灣軍隊，軍官幹部仍以外省人居多，歷屆國防部長也幾乎被外省人壟斷」，且有「高達九成的台灣軍官，以提供國軍情報換取金

兩岸對峙，政客此時面對外媒的汙衊，不僅不斥責，反而呼應外媒，要求清查退伍軍人的忠誠，國人安全將由誰來保護？

錢，腐敗已成常態」，對國軍極盡羞辱汙衊。
執政黨對於日經新聞報導的反應，不僅未嚴正駁斥，竟然還由立委劉世芳連署，要求清查過去 5 年的退除役軍士官名單，是否觸犯國防機密洩洩等情事，無疑附和日媒的報導，質疑軍隊的忠誠，對重視氣節的軍人，無疑是嚴重的侮辱。

抨擊不實報導

面對日經新聞的報導，前國防部長，現任退撫會主委馮世寬。反觀官方的處理，總統府說不明來源未查證，外交部要

求日媒澄清，駐日代表說，已要求站在台灣立場，平衡報導。回應顯得軟弱無力，日經新聞後續如何處理，有待觀察。

馮：國軍不容汙衊

一位身穿飛行員的航太工程師，在捷運上竟被年輕男女辱罵：「國家養你們一輩子，你把情報賣給中國，你不覺得很可恥嗎？」，國軍形象被嚴重扭曲，造成人民的誤解，對於國軍的傷害，不言而喻。

馮世寬不僅對日經新聞報導嚴正斥責，最近美國媒體報導 F-16V 將轉交台灣，但是質疑培

養飛行員不足，不具戰鬥力，馮世寬的回答是，不要聽美國人的，聽空軍司令說的。馮世寬堅定認為國軍屬於國家，用不著外國人比手劃腳指導，值得肯定。

統帥應捍衛國軍尊嚴

更令國防部氣餒的應該是「全民防衛動員法」修正案，要求 16 歲以上不分男女，皆要造冊，並將管制媒體，引起反對黨質疑。面對反彈，執政黨的態度是公告期滿後撤回全案，並認為國防部並未善盡溝通之責。三軍統帥並在南投縣立委補選中，還將全案歸責於反對黨的抹黑。

三軍統帥面對外媒對國軍的汙衊，選擇噤聲，又不能擇善固執，支持國防部因應戰爭的

需要，修正「全動法」，一個失去尊嚴及支持的軍隊，如何成為百戰百勝的勁旅，保護國家安全？

台灣期待「岳家軍」

西方軍聖克勞塞維茲說：「戰爭是真正的變色蜥蜴」，孫子兵法有云：「兵者，國之大事，死生之地，不可不察也。」西元 1130 年，南宋一代名將岳飛，面對不可一世的金兀朮，百戰百勝，從未吃過一場敗戰，令金兀朮不得不感嘆：「撼山易，撼岳家軍

難」。
兩岸對峙嚴重，此時最需要的是國軍保家衛國，面對外媒的汙衊，政客不僅不斥責，反而呼應外媒，要求清查退伍軍人的忠誠。而國防部為作戰需要，請求修正「全動法」，三軍統帥事不關己，若無其事，未為政策辯護，卸責反對黨，又如何期待台灣有「宋家軍」出現，保護台灣安全。三軍統帥及執政黨，應該「自反而縮，雖千萬人吾往矣」，全力成為國軍的後盾，台灣才會有「岳家軍」出現，也才能成為刺蝟或豪豬。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登



充電讓你更成功

■ 王建煊
(前監察院院長、
天使居創辦人)

在國外，靠演講可以賺不少錢，一場演講幾萬美元亦非罕見。可是在台灣，很少聽到有人是靠演講吃飯的，原因是大家不重視智慧財產權，所以賣不出好價錢。

聽演講吸收精華

我很鼓勵大家去聽演講，這是自我充電的好方法。比較像樣的演講，演講者多數都有兩把刷子。在短短一、二個小時裡，講者將他專業中最精彩的部分，向你報告。你在很短的時間內就吸收了別人的精華。這是一本萬利的事。

與聽演講類似的方法，例如參加研習營、座談會、短期進修，都是很好的充電方法。

成功屬於有毅力的人

看書是自己就能掌握的加油之道。我曾經做過測試，如

果從早上八點讀到晚上十點，一天就可以看大約二百頁厚的書，如果打對折計算，二天可以看一本。如果有毅力，一個月看二百頁的書五本，是可以辦得到的。這樣一年就讀了六十本書，結果多麼美好，當不難想像。

成功是屬於有毅力的人，但有毅力的人終究是少數。因此約一些好友組成讀書會是很好的構想，大家共同推薦好書，經討論後決定書單，有時還可請作者來指導。

讀書會應訂出獎懲辦法，策勵大家努力讀書。書讀多了，人的想法會變，不必別人講，自己都可以感覺到自己不同了。當然書看久了，眼睛、脖子都會累，停一下，做點運動。或可考慮有聲書。改用聽的，可以彌補看書太累的缺陷。

總之，我們如果有智識不足的危機，就要有充電的企圖心，方法很多，而且各有奧妙，大家不妨擇一、二種先試試看吧！



王院長跟你談天說地 102

■ 王建煊
(前監察院院長、
天使居創辦人)

1979 年諾貝爾和平獎得主德蕾莎修女 (Mother Teresa) 曾說：世界上最貧窮的人，不是飢寒交迫吃不飽穿不暖，而是十分孤獨寂寞的人。
美國有個百萬富翁，深宅大院，但是客廳只開了一盞小燈。



▲ 如何解決進住長者的孤寂實在是非常重要，不可等閒視之的事。（網路截圖）

老人最怕孤寂

人問他為什麼這麼節省？他說不是節省，因為根本沒人來，不開燈都一樣。

老人院叫天使居

有時仔細想想，或自己遇到或看到孤獨寂寞，你就會同意德蕾莎修女的見識。我和妻子蘇老師及朋友創辦的無子西瓜基金會及天使居財團法人，正

在興建老人院，但老人院易給人負面印象，好像是去等死的地方，所以我們不稱老人院而稱天使居。

我們將本著耶穌基督的大愛來經營管理，務使進住的長者，能快樂像天使。因此如何使入住長者不感孤寂，就變成是天使居十分重要的工作。

長者的孤寂問題

在我們天使居裡，將單獨設一個部門，專門解決進住長者的孤寂問題。例如我們會邀請許多心中有愛，心胸廣闊且風趣的志工參加。這些志工，每天的工作就是與居住的長者聊天，閒話家常，討長者開心，經常哈哈大笑。

參與的志工不僅口才好，思想豐富，而且事前要有充分準備。對與談的長者過去的背景及喜好都要充分瞭解。

例如與談的長者，十分熱

衷政治，對美國選舉尤感興趣。這時與談志工就要充分準備這方面美國資料對談。如發現他是民主黨的粉絲，那你就找很多民主黨表現不錯的政績大談特談，這與你是不是認同民主黨沒有關係。你的目的是讓他開心，不再孤寂，你就大功告成。

跟老人聊天

有些人是教書的，小學、中學、大學老師，有些是公務員、民代、企業家，各人都有其喜歡聊天的過去，讓長者有生遇知心老友的感受。他們每天眼睜睜地盼望你的出現。

大家想想看，我們如果住在老人院，人生餘年已不多，你是多麼渴望，能遇到這樣的知心朋友呢？所以天使居要辦的成功，如何解決進住長者的孤寂實在是非常重要，不可等閒視之的事。

解決老人孤寂問題

上面提老人孤寂問題，好像孤寂問題只發生在老人身上，其實不然，各個年齡層皆有孤寂問題。有朋友移民美國，讀小學的孩子整天悶悶不樂，吵著要回台灣。主要問題是語言一時跟不上，高鼻藍眼的同學習慣不同，很難交到朋友，但隨著時間過去，問題解決了。朋友多了，孩子不再有孤寂感。

有位朋友 60 歲出頭，先生不幸罹癌病逝，沒有孩子，孤家寡人，一個人在美國守著大房子，整天都在思念已逝的丈夫，悶悶不樂。我們知道了，趕快跟她說，這樣會被孤寂擊垮，心情長期不佳，免疫力降低，百病叢生。

後來她回來了，在一家慈善基金會工作，居然快樂似神仙，與以前判若兩人。她一再謝謝我們，改變了她的後半生，因為她不再孤寂，又有成就感。

英國設孤獨大臣

孤寂是十分普遍且嚴重的問題，對於工作繁忙，常感時間不夠用的人來說，談孤寂可能認為是笑話。英國認為人們常感孤寂，事態嚴重，於 2018 年設「孤獨事務大臣」，英國有 6,600 萬人，超過 900 萬人經常感到孤寂。有 20 萬人超過一個月未和親友聊過天。英國大部分醫生每天接待的病人中有五分之一，是因為孤寂。

孤寂是世界性問題。日本在政府裡也設有「孤獨與孤立事務大臣」，其他德國、加拿大也在呼籲要設類似機構。

內政部統計 2020 年底台灣老人有 400 萬人，其中單老戶 51 萬戶，雙老戶 15 萬戶。台灣老人增加的速度已居世界之冠，孤寂將是台灣社會的大問題。

我們滿心感謝上帝的恩典，讓我們在辦第一所天使居時，就能注意到這個問題。

(本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《風傳媒》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。)

富國每年提供 5 千億 可助窮國走出困境

聯合國秘書長古特雷斯呼籲富裕國家應聯合起來，每年提供 5000 億美元，以幫助「陷入經濟惡性循環」的國家。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】通膨、疫情與氣候變遷，使貧窮國家陷入經濟困境！聯合國秘書長古特雷斯 4 日警告說，數位革命進展快速，但許多貧窮國家卻被拋在腦後，尤其俄烏戰爭更加劇糧食與燃料的價格，導致經濟狀況惡化，無法將資金用於技術發展。他呼籲富裕國家應聯合起來，每年提供 5000 億美元，以幫助「陷入經濟惡性循環」的國家。

「最不發達國家峰會」(Least Developed Countries summit) 4 日於卡達舉辦，該峰會由聯合國經濟和社會理事會組織發起，旨在提高發展落後國家的國際地位與經濟能力。古特雷斯 4 日也出席該峰會，痛批富有國家忽視貧國的處境。

窮國身陷債務危機

《聯合國新聞》報導，最不發達國家(LDC)是聯合國列出在社會經濟發展指數表現最差的國家，人均國民總收入低於 1018 美元，這些國家主要有過度仰賴農業收入、容易受到自然災害波及與入學率較低等狀況。目前聯合國認定有 46 個最不發達國家，大多數位於非洲，1994 年到 2020 年，僅 6 個國家脫離最不發達國家的稱號。

聯合國指出，最不發達國家都面臨著嚴重的債務問題，如莫三比克、聖多美和普林西比、索馬利亞與蘇丹等國被列為「陷入債務困境」，另外還有 16 個國家則處於債務崩潰的高風險。

富國共同援助 5 千億

《半島電視台》報導，古特雷斯說，富有國家過去透過貿易壁壘、減少金援或拉低商品價格等方式，來剝削貧窮國家的權益，尤其在新冠肺炎爆發的期間，全球貧富不均的狀況加劇，許多最脆弱的國家面臨到經濟、社會與健康的多重打擊。

他更指出，數位革命興起，但貧窮國家已經被遠遠拋在後頭，而且俄烏戰爭導致燃料、糧食價格遽增，導致這些國家的資金只能運用在維持基本的民生需求，更難發展數位科技，離富國的技術手準愈來愈遠，最後陷入惡性循環當中。

古特雷斯說，世界金融體系的遊戲規則是由富有國家創造，將貧窮國家拒於門外，導致最不發達國家陷入「永久化」的貧窮與不公平。他呼籲，這些國家每年至少需要 5 千億美元的援助，創造就業機會與償還債務。



△聯合國秘書長古特雷斯說：世界金融體系的遊戲規則是由富有國家創造，將貧窮國家拒於門外。(photo by @antonioGuterres on twitter)

◀數位革命進展快速，但許多貧窮國家卻被拋在腦後，尤其俄烏戰爭更加劇糧食與燃料的價格，導致經濟狀況惡化。(Photo by UN Women on Flickr under C.C. License)

散戶難投資債券 ETF 可成替代方案

【本報記者李宗祐綜合報導】想要投資債券卻資金不足？一般認為債券 ETF 是最佳投資標的！債券投資的金額往往動輒數十萬台幣，對於散戶而言並無法有效分散風險。而債券 ETF 結合了債券的穩定報酬以及 ETF 的便利性，再加上新冠疫情到達尾聲，債券的需求不斷上升，市場上債券 ETF 的需求也因而提升，成為投資好標的。

債券投資難度高

債券除了穩定、利息也比一般銀行定存高出許多，通常被視為和全球經濟環境對抗的投資標的，在穩定的經濟環境下，銀行利息通常較低，利息相對高的債券自然吸引大量投資人買入；相反地，如果遇到新冠疫情，通膨上升導致政府必須升息，債券利息高的優勢消失，投資人就會選擇投入股市或是其他投資標的。

雖然債券因為可以有效避免市場波動以及賺取穩定回報，

可算是好的投資標的，其投資的困難度以及投資金額的限制，也讓大多數投資人卻步。尤其像是台灣債券市場並不發達的國家，通常投資一檔債券最低都是幾十萬台幣起跳，對小型投資人而言就如同把雞蛋都放在同個籃子裡，會把錢拿去投資債券的人少之又少。

▲ETF 因為其便利性吸引許多人投資。(Photo by EpicTop10.com on Flickr under C.C. License)

ETF 的定義

ETF 全名為「Exchange Traded Fund」（指數股票型基金），顧名思義就是將不同股票組合，並以股票組合的指數作為投資標的。以台灣為例，比較常見的 ETF 有 0050 以及 00878。0050 是該公司精選的 50 家上市公司，買 0050 這檔 ETF 就如同投資這 50 家公司。ETF 的優點除了可以快速投資多家公司外，也因為手續費相對股票低上許多，許多投資金額較少的散戶也會透過「定期定額」的方式投資 ETF。

債券 ETF 成選項

據《CNBC》報導，因為債券本身的許多缺點，現在市面上也出現許多「債券 ETF」，結合了債券的穩定性以及 ETF 的便利性，再加上新冠疫情趨緩，政府也即將停止升息，債券的吸引力提高，債券 ETF 的需求自然也就水漲船高。

然而債券 ETF 並非毫無缺點。證券專家表示，債券本身就存有違約風險，因為債券 ETF 包含許多成分債券，違約的風險又比單純的債券大，如果其中包含新興市場債或是高風險債的話，違約風險可想而知。

受訪專家也說，因為台灣債券市場並不熱絡，所以即使是在台灣發行的債券 ETF，其獲利也都是以美金計價，潛存的匯率風險是投資人必須關注的議題。也因此，是否選擇投資債券 ETF 還是要考慮其成分債券，以及投資人願意承擔的匯率風險。

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《經濟學人》The Economist 一週一針就能瘦！新藥物成肥胖解方

過重成為全球公衛危機，但「GLP-1」減肥新藥物已陸續上市，每週一針就能輕鬆減肥！然而，目前藥物成本過高，且長期安全仍有疑慮，導致新藥全面落實仍有一段距離。

肥胖已經成為世界健康的重大議題，尤其肥胖與許多慢性疾病相關，包括糖尿病、三高（高血糖、高血壓、高血脂）與部分癌症，對社會經濟也造成不小的影響。根據學者估計，超重會導致醫療健保支出提高、因為疾病導致民眾無法工作與死亡等狀況，預計每年為世界經濟造成的成本來到 4 兆美金。

肥胖人口愈來愈多

國際組織世界肥胖聯合協會表示，「到了 2035 年，狀況恐再度膨脹，肥胖人口將來到 40 億人」。世界各地都有體重增加的趨勢，尤其在埃及、沙烏地阿拉伯等中東地區，民眾體重增加的趨勢更加明顯。

許多研究投入減肥藥物，希望能透過減輕民眾體重的方式，進一步減少社會的醫療支出與疾病風險。目前新藥包括「GLP-1」藥物能刺激胰島素分泌，降低血糖水平。因其可以調節血糖和食慾，達到減肥的效果。

安全、價格是難關



然而，目前部分減肥新藥物在低劑量時，會出現輕微的嘔吐、腹瀉等症狀，但長期後果仍不明確。了解這些藥物的長期風險至關重要，因為未來民眾可能需要終身與減肥藥物為伍。

減肥新藥的成本相當高昂，如果民眾想要終身使用新藥瘦身，恐怕是一筆高昂的費用。未來隨著時間推移，政府與企業可以攜手合作採用「以量制價」的方式，不斷擴充藥物使用者，換取更低廉的藥品價格。

面對減肥新藥的崛起，政府未來應確保最需要的病患取得藥物，而為了體態優美的民眾則應自掏腰包。同時，也不能荒廢運動、健康飲食或食品控管的宣導，才能從源頭上防止人們發胖。

時代變化快速 男女薪資差異未改善

【本報記者李宗祐綜合報導】女性收入僅占男性的 8 成，薪資差距 20 年沒進步！根據美國皮尤研究中心（Pew Research Center，美國民調機構和智庫）2022 年的調查，除了種族因素外，家庭因素也是主要原因。放到台灣也是如此。就 2020 年的數據而言，台灣男性的收入是女性的 1.5 倍，顯示這是全球性的問題，且短時間內難以找到解方。

薪資差異 20 年沒進步

據《CNN》報導，根據皮尤研究中心的數據，就 2022 年而言，美國男性每賺得 1 元，女性只賺到 0.82 元，女性平均收入只有男性的 82%。

雖然透過高等教育普及、更多的工作經驗讓男女薪資差異改善許多，平均薪資從 1985 年的 65% 進步到 2022 年的 82%，卻自 2002 年的數據「80%」相比沒有太大變化。

家庭、種族是主因

不過這並不代表每個年齡層都存在這個現象。就 2010 年而言，25 到 34 歲的女性，收入約為男性的 90% 以上，2020 年時卻也下降了超過 10%。

透過觀察數據發現，家庭是其中一個重要的因素。就 2022 年而言，25 到 34 歲女性的收入約為男性的 85%，但如果只計算單身或是未生子的數據，女性的收入是男性的 97%，顯現家庭對薪資影響之巨大。觀察整理出的數據，也發現



◀即使男女之間教育程度逐漸平等，甚至女性已經超過男性，但薪資仍未有改善。(Photo by Taya Ognaveva on Flickr under C.C. License)

「種族」也有很大的影響。拿黑人女性和白人男性相比，黑人女性的收入只有白人男性的 65%；白人女性的差異較小，收入是白人男性的 83%；亞裔女性的收入則有達到男性的 93%，是最接近平等的一組。

台灣更嚴重

就財政部 2020 年的統計數

據，2020 年男性平均所得大約為 63 萬，女性只有大約 41 萬，差距高達 1.5 倍，而這甚至還是 2009 年以來首次差距有縮小的情形。

主要的原因也和美國相去不遠，除了報酬較高的科學、技術、工程和數學（STEM）雇用男性員工的比例高達 80% 以上外，「玻璃天花板」也導致女性在升遷路上更加困難。



◀▼ 電影與史匹柏的真實人生雖或有異，但經過轉譯，其中濃濃的親情，相當真摯動人。（電影劇照）



▲ 史蒂芬史匹柏執導「法貝爾曼」拿下金球獎劇情類最佳影片。（網路截圖）



史匹柏半自傳電影 呈現冒牌者症候群

■ 胡幼鳳
（楊士琪紀念獎主委）

根據真人實事改編的電影，未必要真的符合事實，但要如何說得有趣，又讓人對人生奧義有所啟發，就考驗導演功力。

史匹柏自述生平

史蒂芬史匹柏導演的半自傳電影《法貝爾曼》，由於電影和導演的真實人生近乎符節相合，其中揭露的痛苦與快樂，也讓人格外揪心共感。驚嘆其赤裸真誠外，也不禁令人想探究與他真實人生差別何在？

史匹柏導的電影跨越各種題材，而不論是納粹迫害猶太人

史蒂芬史匹柏導演的半自傳電影《法貝爾曼》，其中揭露的痛苦與快樂，也讓人格外揪心共感。

的沈痛歷史《辛德勒名單》、或是與外星人接觸的溫馨科幻片《ET》、緊張刺激的大白鯊、讓人大開眼界的《侏羅紀公園》、《一級玩家》，每每都創造了電影新紀元，他優異的說故事技巧，總能深入淺出地讓普羅大眾欣然接受，且驚嘆其創造力。

他曾自述自小就因身為猶太人備受歧視，八歲就拿起八厘米攝影機拍片。父親是位電腦工程師，母親是位鋼琴家。但

原本和樂的家庭，父母在他 19 歲時突然宣布離婚而變色。他由大學輟學，開始追求自己熱愛的電影工作。

揭離異父母秘密

父母對離異原因一直避談，使他一直以為離異的原因要歸咎於父親，後來也與父親關係疏離，三十年後，他始知離異的真正原因。

2012 年史匹柏偕 92 歲的媽媽莉亞和 95 歲的爸爸阿諾一起

上 CBS 的新聞性節目「六十分鐘」，他離異的雙親坦承當年婚變源於莉亞愛上了父親的好友，阿諾為保護孩子，承擔離婚的過失，謹守秘密，各自婚嫁，後來莉亞丈夫過世，莉亞和阿諾及現任妻子成了好友。節目中，阿諾坦承仍愛著莉亞，認為她是個好女人。

史匹柏當年把這種被視為家醜的秘密公諸於世，令人震驚。但現已 76 歲的他，直到雙親都過世後，才決定以創作揭開舊疤療傷。在片中動人地描述他對電影的愛及對家人的愛。

大導演拍片心法

這部半自傳電影入圍七項奧

斯卡獎，包括最佳影片、導演、原著劇本、美術設計、女主角（蜜雪兒威廉絲）、男配角（裘德赫希）與原著音樂。

劇中男主角山米·法貝爾曼在幼時看西席地密爾的電影《戲王之王》，啟發對拍電影的興趣。舅公意外到訪，語重心長地說藝術與家庭總在拔河，讓他瞭解母親身為藝術家卻為家庭犧牲的苦，後來更因大導演約翰福特的一席話，而領悟拍電影「要有趣」的心法。

導演大衛林區客串演出大導演約翰福特所說：「地平線在畫面的下方和上方都很有趣，但放在畫面中間最無聊。」電影與他真實人生的差別是劇中男主角山米是在少年時因為拍家庭影片，意外發現母親出軌，父親為保護家人而守密。

史匹柏透過影片更體會當年父親隱忍的痛，並寬容理解母親追求自己人生的難。電影與史匹柏的真實人生雖或有異，但經過轉譯，其中濃濃的親情，

相當真摯動人。

冒牌者症候群

他運用校園中常見的霸凌事件，辯証猶太人遭歧視的歷史、宗教問題。而最特別的是片中史匹柏反覆探討的「冒牌者症候群」（Imposter Syndrome），心理學家指出，這是成功者常有自己是冒牌貨的焦慮。

劇中母親是位不出名的鋼琴家，但父親是位備受重視的電腦天才，父親對母親的崇拜成為母親不可承受之重，覺得被一位比自己高的人崇拜，反而讓她焦慮，因此愛上讓她輕鬆自在，能力有限的班尼叔叔。

而平日受同學霸凌的山米，因為拍片的奇才，把平常欺負他的帥哥拍成像人生勝利組的金童，反而引發帥哥認為自己被拍得太好的焦慮。史匹柏一直被視為成功的大導演，似也藉此反應心理學家所說的「冒牌者症候群」。

每周一至周五上午七點首播 歡迎收看 10 分鐘的

每日甘泉

每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

醒報同仁每天九點上班前 10 分鐘靈修，使用「荒漠甘泉」勵志短文，許多人風聞陸續加入群組一起聆聽，醒報就在臉書上開闢「每日甘泉 - 與你心靈相遇」，每周一到週五在粉絲團直播，盼能給大家打氣，面對每一個今天。

今年一月起，節目邀請攝影師與剪接師錄製，以更精緻的進化為 YouTube 版的「每日甘泉 - 與你心靈相遇」，並把時間提早到每周一至週五清早 7.00 推出，當天都可以回看。

本節目由中華基督徒新媒體協會贊助，歡迎奉獻支持。也請大家一傳十、十傳百，分送心靈祝福與生命甘泉。節目點閱上萬將可以分潤。

每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界
歡迎批評指教



觀看連結：



贊助節目：(004) 045001007947 台銀城中 中華基督徒新媒體協會 劃撥帳號：50406584 中華基督徒新媒體協會（將開給抵稅收據）