

2008年9月1日 創辦網路原生媒體
2012年9月1日 創辦實體報

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



2 美中變化大學者：爭戰略自主



3 保障外送員 勞動部：有難度



8 165年深情發燙的情書 (蕭旭岑)

《今日靈修》

外送員之苦



立委為外送員請命，盼立專法保障他們的薪資、福利與安全；疫情後很多人不想外出，一天三餐都仰賴外送員奔波送餐，應能體會他們穿梭馬路趕單之苦，希望現代社會有新法令照顧新行業。(3版)

中南部空品亮橘燈 出門宜戴口罩

專家提醒，近期中南部敏感族群要注意空氣狀況，最好能夠配戴口罩，保護自己免於空污的影響。

【本報記者簡嘉佑台北報導】中南部空品亮橘燈！環保署表示，中國沿海PM2.5移入，加上本土污染物混合影響，西半部位於背風側、擴散條件差。對此，台灣整合防災工程技術顧問公司總監賈新興受訪時表示，近期中南部空氣擴散條件差，民眾出門應佩戴好口罩，更指出地方政府長期可以協助工廠減排、整治灰塵問題，以改善長期空品不良的問題。

中南部空品亮橘燈

環保署指出，因為15日移入境外污染物，16日中國沿海懸浮微粒(PM2.5)約50至65微克/立方公尺，加上與本土污染物混合，西半部位於背風側，擴散條件差及海面上污染物可能

移入，污染濃度易升高，午後受光化作用影響，臭氧濃度易上升，西半部多處都亮出空品橘燈提醒。

環保署說，17日至18日環境風場轉為偏東風至東南風，西半部擴散條件差，污染物稍易累積，午後受光化作用影響，臭氧濃度易上升；20日至21日受鋒面影響，中南部位於下風處，污染物容易累積。

環保署長張子敬說，空污季期間因北方取暖的需求高，燃料使用高、排放多，另外還有沙塵暴影響等，相較其他季節空污影響比較高。他強調，目前已提升空氣品質預報能力，預報能力可提前1週，要讓整個空氣品質不良情況降低，需從多處著手，如加

嚴標準、管制等。

只等下雨來改善

賈新興說，17日開始台灣仍是偏東風的環境，中央山脈以西的中南部，擴散條件都很差，容易造成污染累積的狀況，最快也要等到19日之後，鋒面可為中南部帶來降雨，空氣品質才有望好轉。

他提醒，近期中南部敏感族群仍要注意空氣狀況，最好能夠避免外出，但平日有上班需求，民眾很難待在家中，呼籲民眾最好還是能夠配戴口罩，保護自己免於空污的影響。

政府應協助減少排放源

賈新興表示，中南部空氣品質在秋冬季通常都不好，因為中南部就是東北季風的背風面，很容易出現空污累積的狀況，要等待雨季來臨的時候，狀況才會有比較明顯的改善。

他說，中南部很多工地、河口地沙塵飄揚，或工廠廢氣排放，政府長期應該規劃改善地方的污染排放源，協助工廠減排、整治沙塵容易飛揚的地方，才有助於改善長期的空品問題。



▲台灣整合防災工程技術顧問公司總監賈新興受訪時表示，近期中南部擴散條件差，民眾出門應佩戴好口罩。(中央社)

保護自己免於空污的影響。(中央社)



馬偕紀念大樓落成 總統：延續貢獻精神

【本報記者簡嘉佑台北報導】馬偕新紀念大樓落成，總統感念馬偕團隊的醫療貢獻！總統蔡英文16日表示，馬偕紀念大樓過去40年都是重要的服務中心，因為被檢查出「海砂屋」，所以於2年前開始重建，並將馬偕博士的精神繼續傳下去。她致詞說，馬偕醫療團隊明天要去烏克蘭義診，讓世界再一次看見台灣的貢獻。

馬偕新紀念大樓的主體為紅磚色的建築，牆面為玻璃尖拱窗，由潤泰集團總裁尹衍樑、鑄力聯合建築師事務所共同籌畫。

總統蔡英文16日也到場致詞，後續也有兒童詩歌班現場隨著節奏鼓掌，舉手唱詩。歌畢，現場包括蔡英文、秘書長林佳龍與國民黨市議員陳偉杰都鼓掌感謝小朋友的表演。

此次紀念大樓落成啟用儀式也在淡水教會中舉辦，淡水教會牧師鄭凌豪帶領大家吟唱聖



▲馬偕紀念大樓因為被檢查出「海砂屋」，所以於2年前開始重建，16日舉辦新大樓落成啟用典禮。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

詩《基督做咱堅固地基》，現場眾人隨著奏樂吟唱歌曲。長老江介哲也引領大家說，「因祂施恩，使我們得重建馬偕紀念大樓」。

蔡英文指出，去年是馬偕博士來台宣教150週年，馬偕紀念大樓一直都是重要的服務中心，但因為是海砂屋，所以在民間企業與教會的合作下，於

2年前開始重建。她說，當時全世界受疫情影響，如今穩定下來，大樓也要重新啟用，將馬偕博士精神繼續傳下去。

她說，感謝長老教會長期做過教育、醫療、做社會服務，馬偕醫院的「醫療團」更將出發去烏克蘭義診，讓世界再一次看見台灣的貢獻，並祝福「醫療團」平安順利。



《焦點圖文》

氣溫回暖 遊客湧入淡水老街

中央氣象局表示，16日東北季風減弱，白天起氣溫回升快速，民眾外出應注意防曬，預測西半部高溫約攝氏31度。圖為新北市淡水老街午後湧入不少遊客。(中央社)

社論

兩岸軍事、經貿衝突 亟待審慎融冰

台美「蔡麥會」結束，中國大陸發動三面包圍台軍演結束後，繼之宣布針對台灣輸陸的 2455 項商品，進行貿易壁壘調查。華盛頓郵報指出，台灣抵禦戰爭的能力令人不安，至於經貿影響出口為 248.5 億美元，也不容輕忽。台灣面對接連挑戰，雙方關係亟待融冰！

台灣軍備不足

華盛頓郵報取得五角大廈評估指出，台灣不太可能在兩岸衝突中，有能力抵禦中國軍方的空優；而中國民船軍用等

策略，也可能削弱了美國情報機構發現入侵者即將發生的能力，台灣退將及學者則懷疑國內防空系統，能否「準確偵測飛彈發射」，而且空軍只有半數具有執行任務的能力，將飛機移往安全處躲避，也至少需要一週，風險極高。與俄烏戰爭比較，中國空軍將更有機會掌握早期制空權，我政府也相信，這項戰略構成中國的攻擊基礎。評估報告指出，中國人民解放軍的現代化、作戰節奏加快，靠近台灣東部戰區使用民船演習，正在削弱美國情報圈發現異常

活動，以及攻台準備的能力。

美國援台很費時

五角大廈分析師指出，台灣防空演習很大程度是照本宣科，不足以讓民眾及當局為「真實世界事件」做好準備。文章點出台灣整體備戰情況面臨的嚴峻形勢，中國的意圖變得更加難測，侵略性變得更加激烈。解放軍於過去 10 年間，在以台灣為中心的 600 英里範圍內，建造了 8 百多座軍機掩體。

更大的問題是，若缺乏美國直接軍事干預，在任何情況

下，台灣都無法自行抵禦侵略，必須能支撐夠久，讓美國及時派遣足夠武力到戰場。看來台灣迄今為止，仍然沒有做好戰爭準備，而且台灣少子化，兵源缺乏，長期缺乏建構徵兵作戰整備，軍事武力距離作戰需求，還有相當距離。

兩岸貿易情勢嚴峻

中國大陸完成三面包圍台軍演結束後，WTO 代表團通知台灣，發起 2455 項商品進行貿易壁壘調查，涵蓋農產品、五礦化工產品、紡織品等，調查持續最長 9 個月，最

遲預計在 2024 年 1 月 12 日結束。過去中國大陸慣以經濟脅迫手段施壓，但是向來不願意將兩岸議題國際化，此次相當強硬。

根據經濟部的統計顯示，台灣禁止從中國大陸進口的 2455 項產品，有 1000 多項屬於農業產品，另外 1000 多項屬於工業產品，全部 2455 項商品的出口金額為 248.5 億美元，占台灣總出口 5.2%，其中出口到中國大陸的金額為 44.3 億美元，占台灣對中國大陸出口 0.9%。雙方貿易戰開打，如果不能妥善化解，將

影響台灣農工業發展。

兩岸關係需融冰

這次中國大陸透過世界貿易組織 (WTO) 代表團通知台灣，不容漠視，對雙方經貿往來，確有不利影響，接下來台灣要如何化解衝突，避免影響農漁業發展，挑戰極大。

兩岸需要溝通，更應該和平相處，貿易經濟是良性互動的基礎，雙方互利共生，才是正途，軍事衝突或貿易經濟制裁，對雙方都沒有任何好處，尤其全球經濟金融環境動盪不安，台灣需要安定，如何建立良性互動機制，是執政者當務之急，台灣需要安定、安全，應是全民共同的期待。

美中關係變化大 學者：爭取戰略自主性

關中呼籲美國應尊重一中原則，台灣也應放棄抗中路線。學者李大中則說，台灣應在中美之間獲得戰略自主性。

【本報記者簡嘉佑台北報導】「兩岸如果不合作，台海是不會有和平的！」民主文教基金會創辦人關中 16 日於研討會表示，兩岸和平的癥結在於美國為了阻止中國超越美國，單方面改變了現狀，他呼籲美國尊重「一中原則」、台灣也應放棄「抗中」的路線。學者李大中則說，台灣應審慎判斷中美之間的局勢，獲得最大的戰略自主性。

美國應尊重一中原則

關中以「美國霸權的衰退與墮落」為題演講說，當前國際社會經由全球化更加緊密，出現了開發中國家崛起、世界權力東移的狀況，各國考量地緣經濟的需求，使用武力、訴諸意識形態的誘因已降低。

「現在只剩美國還在強調『美國』(民主) vs 『非美國』(極權)的意識形態，」關中指出，美國為了維持霸權，不允許出現新的競爭者，更制裁不符合美國利益的國家。他說，但美國內部已出現財政赤字過高、產業空洞化與金融危機等風險，霸權已經出現衰退的跡象。

他表示，美國過去對中國的策略是「交流改造中國」，現在變成「靠競爭使中國屈服」，但中美之間不是零和賽局，美國不該誇大中國的威脅，應尊重「一中原則」，並採取更有建設性的戰略。關中強調，中國應堅持「和平統一」；台灣也應該逐步放棄「反中、抗中」的路線。

謀取戰略自主性

中山大學政治研究所榮退教授廖達琪說，美國因貧富與種族問題、總體經濟表現將被中國逐漸趕上等因素，自前總統川普後，以中國為競爭對手的路線成為跨黨派的共識，形成「挑戰霸權」的國際格局。

淡江國際事務與戰略所副教授李大中則表示，中美兩國領導人去年 11 月進行歷史性的拜習會，取得「舒緩兩國負面氛圍」、「試探雙方在台海問題的底線」等重大共識，也可視為雙方有意保持對話管道。

他指出，但中國間諜氣球事件再度反應出中美雙方脆弱的互信基礎，其中關鍵在於美中長期競爭的態勢難以逆轉，如果美中設置防護欄的最低共識失效，雙方關係可能落入惡性



▲民主文教基金會舉辦「美國霸權的衰退與墮落」座談會。左起：桂宏誠教授、關中教授、林永樂前外交部長與趙建民教授。(中央社)

循環。李大中也說，對台灣而言，美中關係的走向難以操之在我，我國應謹慎判斷當前局勢，全力獲取最大的戰略自主性。

3C 產品導致乾眼症 醫師：三方法防止

【本報記者簡嘉佑台北報導】3C 產品不離身，我國乾眼症盛行達 3 成！基層醫師學會理事長潘志勤 16 日指出，乾眼症包括眼睛癢、有異物感，或對光線敏感等症狀，嚴重甚至會造成視力受損。醫師呼籲，為了防止乾眼症，民眾平時可以熱敷、定期眨眼等，清潔眼部也是不可或缺。

乾眼症盛行達 3 成

「我國乾眼盛行率已經高達 3 成，比例還會隨著年齡增加，」眼科醫師賴愈尹指出，症狀嚴重者還會出現疼痛感，持續發炎導致眼睛更加乾澀，導致乾眼症遲遲無法痊癒。長庚醫院醫師孫啟欽說，染上乾眼症的原因表示，現代民眾長時間在冷氣房工作，造成淚液過度蒸發、淚膜分佈不均勻、眼瞼疾病或長時間專注於 3C 產品，導致眨眼次數減少，都可能是乾眼症的原因。

他指出，接睫毛、眼週化妝等狀況會導致瞼板腺阻塞，失

去防止水份蒸發的油脂分泌不足，也都是導致乾眼症的因素。

清潔、眨眼防乾眼

眼科醫師張正忠強調，民眾擔憂瞼板腺阻塞造成乾眼症的話，「一定要好好清潔眼睛」，可以用茶樹精油來回擦拭眼瞼上下處，並使用適合自己的洗面乳，如果有在眼周化妝需求的民眾，也記得一定要卸妝。

此外，熱敷與眨眼也都能讓眼睛獲得適度的休息，潘志勤建議，眨眼休息也有方法，應先輕輕眨眼，稍微用力閉眼，再慢慢張開眼睛。

張正忠則指出，民眾常常誤解葉黃素能防止乾眼症，但葉黃素是針對黃斑部病變，對於眼睛表面水分的影響不大，建議適度攝取能抗發炎的 Omega3，更能有效防範乾眼症。他表示，乾眼症治療也可以採用自費「脈衝光」整型治療，改善瞼板腺功能障礙，並能夠依照病情輕重調整，以達到最佳的治療效果。

17 日熱如盛夏 19 日變天有雷陣雨

【本報記者簡嘉佑台北報導】17、18 日熱如盛夏，19 日變天，雷陣雨忍持續到 21 日，民眾切勿忘記攜帶雨具！中央氣象局資料顯示，17 日、18 日白天高溫都會突破 30 度，民眾須注意防曬。氣象達人彭啟明說，但鋒面於 19 日襲台，全台都會出現雷雨天氣，直到 21 日才會減緩。

17 日炎夏需防曬

氣象局資料顯示，各地週一起是多雲到晴的好天氣，僅東部、東南部地區及恆春半島，與各地山區亦有零星短暫陣雨。氣象局提醒，週一、週二中部以北及金門、馬祖有局部霧或低雲影響能見度。民眾駕車要注意安全。

中央大學大氣科學系兼任副教授吳德榮指出，17 日到 18 日

白天「熱如盛夏」，北台灣高溫達 33 度左右，南部高溫 35 度以上。他指出，中午紫外線強、注意防曬，但白天熱早晚涼，日夜溫差極大，也應注意。

19 日暴雨來襲

彭啟明說，19 日開始將轉為偏南到西南風環境，加上鋒面逐漸接近，各地天氣都不太穩定，中南部沿岸晨間有短暫雨機會，午後普遍有對流發展，轉為有局部短暫陣雨或雷雨的天氣。

他指出，19 日晚間到 20 日隨著鋒面通過，降雨區域往中南部移動，北部降雨減緩，受東北風影響溫度稍轉涼。彭啟明表示，預估 21 日鋒面尾端移動到巴士海峽、並在 22 日減弱，這段時間台灣西南方水氣仍多，南部的雲量仍較多，偶



▲氣象達人彭啟明說，鋒面於 19 日襲台，全台都會出現雷雨天氣，直到 21 日才會減緩。(本報資料圖)

有零星短暫雨機會。

彭啟明提醒，19、20 日天氣普遍不穩定，且模式持續有出現雷雨、降雨強度較大的預報，

民眾聽到雷聲請入室內，也建議可以趁 19 日前檢查住家排水管線是否通暢。

► 民眾黨立委賴香伶於公聽會指出，目前我國已有超過 14 萬名外送員，但外送員身分仍不明、勞權不受保障，呼籲訂定外送專法。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

▼ 勞動部勞動關係司專委許根魁表示，勞動部都會積極研擬，但他也坦承：「訂定專法有一定的難度」。(Photo by coolcloud on Flickr under C.C. License)



立委籲立法保障外送員 勞動部：有難度

【本報記者簡嘉佑台北報導】薪水無端遭砍、交通事故風險高，逾 14 萬外送員權益缺乏保障！民眾黨立委賴香伶、時代力量立委王婉諭 14 日於公聽會指出，我國目前已有超過 14 萬名外送員，因身分仍不明、勞權不受保障，呼籲訂定外送專法。勞動部官員回應說，訂定專法有一定困難，會分階段規劃保障。

外送員交通風險高

根據勞動部統計，全台外送員人數逐年攀升，2021 年共 10 萬 2 千人，2022 年更飆升至 14 萬 5 千人；審計部資料顯示，2021 年外送員涉入的交通事故共有 11799 件，較 2020 年增加約 26%。外送員勞權益糾紛不斷、交通事故頻傳等，應設立

立委呼籲，我國目前已有超過 14 萬名外送員，因身分仍不明、勞權不受保障，呼籲訂定外送專法。

外送專法。

賴香伶指出，今年 2 月外送平台業者無故降低外送員的薪資，導致許多外送員被迫延長跑單時間以獲取相同收入，跑單時間增加也造成更高的交通風險。

籲勞動部研議專法

前交通部長賀陳旦也以市民身分出席表示，台灣外送員幾乎全部自備機車，遞送生產力遠高於其他地區，但從業所得卻偏低。他更指出，近年來，部會和地方政府陸續訂定外送服務的納管法條，但都未能切實執行。

時代力量立委王婉諭說，疫情爆發後，外送成為社會重要產業，但新興產業也難用現有的法規進行保障。她說，外送員的力量相較於平台非常薄弱，目前各地方都祭出自治條例，變成一國多制，呼籲勞動部儘快研議專法，讓各地都有母法可以遵行。

採分階段保障

勞動部勞動關係司專委許根魁表示，針對外送員法律關係認定的問題，勞動部已訂定指導原則，各地政府都依此原則，判斷外送員與平台是否為「雇

傭」關係。他更指出，業者也需為外送員強制投保，並要求他們備有安全帽、反光標示等。

賴香伶詢問說，訂定專法是否在勞動部的規劃中？許根魁回應說，只要能夠增進外送員勞動權益與保障，勞動部都會積極研擬。但他也坦承：「訂定專法有一定的難度」，會採用分階段性來執行外送員的保障。

交通部公路總局局長賴司垣亦表示，未來強化業者對所屬高風險外送員之管理，並進行滾動檢討。他說，防制應從強化業者源頭管理及薪資制度面著手，避免外送員因接单才有收入，造成衝量、搶單等現象，後續將由勞動部進一步強化業者源頭管理，以維道路交通安全。

外送員是勞工！學者：應訂定最低薪資

【本報記者簡嘉佑台北報導】「外送員就是勞工！」陽交大教授邱羽凡 14 日於公聽會說，專法應釐清外送員的身分認定，並訂定最低薪資。海洋大學學者江雅綺也認同「政府應訂定專法」，但不要拘泥於「僱傭」、「承攬」的外送員身分。但業者與外送員認為外送工作具有高度彈性，不希望將外送員定義為「僱傭」。

外送人員是勞工

「台灣的外送員就是勞工，立法就是為了解決的這個爭議，」陽交大科技法律學院副教授邱羽凡說，在法令不明的狀況下，外送員卻被視為「承攬」，導致權益受損，訂專法就是為了解決這個問題。如西班牙法律規定，只要有勞務報

酬關係，就「推定」雙方間存在僱傭關係。

她表示，面對外送產業，雖然多個地方政府都有祭出地方自治條例，但談到「訂定最低薪資」時，地方政府紛紛表示「這屬於中央的職權」，顯見中央立專法可以提供全國參照的標準，另如美國西雅圖、加拿大安大略都有保障平台外送員最低薪資的法律。

從社會責任來立法

海洋大學法律與政策學院副教授江雅綺指出，數位平台不同於傳統公司中勞工與雇主的關係，外送平台更透過科技或演算法，更有效媒合商家與消費者。她指出，國際就有案例是政府訂定外送員的專法後，平台也祭出對策，試圖迴避法

令的規定，一來一回也沒有成效。

她認為，從企業社會責任或對勞動者的社會保護責任等面向來討論專法訂定，不一定要強制規定外送員是「承攬」還是「僱傭」，可以提供法律訂定更多的彈性空間，也能夠延伸討論最低工資、最低保障的議題。

此外，陽交大管理科學系助理教授李柏毅說，外送平台與外送員之間，常存在權利不對等的問題，更聽到平台說「你不爽不要做」。他舉例說，研究指出，用戶常因為性別或種族就給外送員低分，平台業者則多參考此數據來給予外送員獎懲，這也是專法值得考量的面向。

外送員不願成僱傭

UberEats 公共政策暨政府事務總監馬培治表示，外送平台是多角關係，店家想要更少的抽成、外送員想要更好的待遇、消費者想要更便宜的服務，平台業者夾在其中。

他指出，地方政府雖然地方條例，但鄰近的台北與新北卻有兩套法律，讓業者無所適從，所以業者也支持中央有統一的法規。

一位不具名的外送員表示，兩大外送平台 (UberEats 跟 FoodPanda) 能吸引這麼多人來參與，就因為是「承攬」性質，如果改成僱傭制的話，外送員得按照公司規定的時間來工作，想休息還得跟公司請假，且不能拒單，否則就等著解雇或者扣薪水，要這樣「那跑平台的外送，還不如去應徵麥當勞歡樂送」。

從闖禍到和解 親子音樂劇看愛和信任

【本報記者蔡昀恬台北報導】「阿甯咕平日愛作怪，修改了爸爸準備交稿的故事，爸爸一怒之下大爆炸，…」《阿甯咕》加演記者會現場演出精彩的父子吐槽大賽，全劇「闖禍」為題，看見父子從闖禍到和解，並從中建立愛和信任。藝人藍鈞天、吳定謙也送上大麥花束，期許票房大賣！

親子音樂劇《阿甯咕又闖禍了 YA》改編自作家駱以軍的《小兒子》，故事描述，被截稿時間壓得喘不過氣的爸爸，看到被兒子改過的故事，一怒之下大爆炸，父子意外進入故事中的勇者與爸爸一起冒險，共同經歷闖禍到和解。

唱出父子吐槽大賽

現場還邀請劇團小試身手，演出精彩的父子吐槽大賽，雙方用饒舌音樂唱出平時在家對彼此的不滿情緒，雖是吵架，但內容有生動有趣。吳定謙說，「我覺得跟孩子吵架這件事本來遲早會發生，不過如果父子

互相 battle，但心裡還是保有愛對方的心，至少這樣溝通更坦承。」

演出的父子吐槽大賽中有一段是父子互相打分數，吳定謙被主持人問說，自己是幾分的爸爸，笑答：「59 分！我覺得當爸爸這件事情是要學習一輩子，我兒子現在也還不知道什麼是分數，所以我就先幫自己打個不及格、要繼續努力的分數。」

父母碎唸都是愛

記者會現場邀請藍軍天、吳定謙到場送上大麥花束，期許票房大賣！兩人曾在 2018 年舞台劇《小兒子》中，飾演小兒子，如今兩位升格當爸，藍軍天表示，當爸之後才能體會父母嘴巴碎唸，但其實都是愛，這部音樂劇大小朋友來看都可以收穫滿滿。

《阿甯咕》導演高天恒表示，這次《小兒子》的 IP 塑造非常成功，出了動畫、繪本還有音樂劇，讓孩子可以從小接觸本土文化，說出「我們家也是這樣！」



▲《阿甯咕又闖禍了 YA》吳定謙 (左)、藍鈞天 (右) 攜手送上大麥花束給「阿甯咕」李培松 (中)，祝福票房大賣長紅。(夢田影像提供)

憨兒、偏鄉同受益 周興哲與粉絲作餅乾

【本報記者蔡昀恬台北報導】人氣創作歌手周興哲 14 日在活動上與喜憨兒一起作餅乾，粉絲周周看到本人時，高興地大喊「周興哲是大帥哥！」。基金會董事長蕭淑珍表示，「送愛到部落」計劃已有超過 13 萬名孩童受益，幫助喜憨兒的同時也幫助偏鄉孩童。

周興哲是大帥哥！

周興哲 14 日出席喜憨兒基金會送愛心餐盒活動，現場周興哲與喜憨兒小魚與周周一起作餅乾，身為周興哲粉絲的周周見到本人時，高興地幫他穿上圍裙，並大聲喊「周興哲是大帥哥！」周興哲也笑著回以手指愛心，氣氛相當歡樂。

現場也播放周興哲與偏鄉兒童一同去工場喜憨兒庇護工場參觀的影片，周興哲表示，在工廠內每個憨兒都很專業，對點心的細節相當注重，他表示，自己平時有在下廚，但相當不擅長西點，看到喜憨兒手作餅乾，覺得非常厲害。

幫助偏鄉、憨兒

喜憨兒基金會董事長蕭淑珍



▲周興哲 14 日出席喜憨兒基金會送愛心餐盒活動。(Photo by 蔡昀恬/台灣醒報)

表示，「送愛到部落」計劃已邁入第 15 年，目前有超過 13 萬名孩童受益，計劃目標是為台灣偏鄉弱勢的孩子募集營養餐盒，透過募資購買喜憨兒製作的產品，送往偏鄉，一次幫助兩邊孩童，而喜憨兒也終於能貢獻所長，從資源消耗者轉變為資源創造者。

現場也邀請 10 多年前收到餐盒的朱同學分享說，國小就讀新竹縣寶山鄉的三峰國小 (目前已廢校)，全校當時只有 18 個人，同學們都很期待發點心餐盒的日子，並且每週餐盒都會有變化，她表示，這段溫暖的經歷讓她到現在都會時刻提醒自己，面對每件事都抱持著感謝。

青少年睡眠不足 嚴重性在哪？

憂鬱、焦慮、學習低落，睡眠不足正讓整個世代的青少年陷入危機，父母該如何幫助他們走出身心失調的惡性循環？



▲某研究顯示每少睡一小時，涉及香菸、酒精或大麻的風險就會升高23%，自殺嘗試則會增加58%。（網路截圖）



▲從10-18歲，甚至有的睡眠需求基本都維持在高檔，甚至有的睡眠需求會居高不下到成年。（網路截圖）

「愛不釋手」，新科技也愈來愈懂得如何讓青少年欲罷不能（確實從智慧手機真正普及起來的二〇一一年起，青少年睡眠便顯著為之一挫）。在此同時，學生的課業負擔有增無減，沒多久前還在操場上玩捉迷藏的小朋友，一轉身就開始準備申請大學。四面八方都在侵蝕青少年的睡眠，這狀況前所未見。

身心健康都會出問題

更糟糕的是，青少年正是人一生中最後不得睡不好的時期。即便有心捍衛孩子的睡眠，做父母的我們也常常覺得施展不開。沒錯，我們基本上都知道孩子應該時候到了就去睡覺，但我們也對此充滿了挫折感與無力感，畢竟真正限制住孩子睡眠的因素——萬惡的科技、學業的重擔、還有某些案例中早得嚇人的上課時間——都似乎不在我們的控制範圍內。我們可以做些什麼呢？對家長、青少年自身，還有關心青少年身心的每一個人，有什麼是我們能做的呢？

睡眠不足會帶動壓力值升高，讓大腦的情緒調節路徑減少，並讓大腦的負面情緒中心獲得增強。

而且其嚴重性恐怕並未真正進入大部分人的視野。嬰幼兒睡眠的專書在我們的床頭櫃上堆得像摩天樓，因為沒有人會懷疑寶「一眠大一寸」。但很多人有所不知的是青少年的腦部也經歷著重要性不下於襁褓期的成長。青少年期是一個能讓人看得目瞪口呆的關鍵發展期，此間的大腦會經歷重大的重組與成長，而這些重組與成長都在睡眠中發生。睡眠不足會提高心理衛生出問題的風險，在神經化學層面上徒增青少年的壓力，讓青少年運動員更易於意外受傷，也會造成腦部記憶無法正常存儲，而記憶問題又會讓學習短路，讓成績退步。睡眠不足，其對身心健康造成的連鎖反應是指數級別的大。

身為治療師與睡眠研究者，我們看著青少年睡眠量的一路遞減而心驚膽戰。一個「完美風暴」挾著生理上的變遷、課業上的壓力、過早的上課時間，還有少睡一點不會怎麼樣的誤解，大肆肆虐著青少年的睡眠。惟雖然這個風暴已經醞釀了幾十年，但近年來的科技爆炸更是將之帶到了強颱風等級。智慧手機愈來愈讓人



▲一項針對芝加哥中學生的研究發現沒睡飽的人會有兩低一高：自尊低、學業成績低、憂鬱程度高。（網路截圖）



▲學生的課業負擔有增無減，沒多久前還在操場上玩捉迷藏的小朋友，一轉身就開始準備申請大學。（網路截圖）

加了近六成。至於睡眠在同一個時期不斷減少，則並不是個巧合。睡眠不足會帶動壓力值升高，讓大腦的情緒調節路徑減少，並讓大腦的負面情緒中心獲得增強。缺乏睡眠的大腦會用負面的有色眼鏡看事情，讓情緒朝著悲傷、挫敗、憤怒、絕望的方向扭曲。

低自尊 低成績 高憂鬱

一項針對芝加哥中學生的研究發現沒睡飽的人會有兩低一高：自尊低、學業成績低、憂鬱程度高。有人分析發現每晚只睡六到七小時的青少年比起睡滿8小時的同齡者，前者產生自我傷害念頭的比率要高出17%，只睡五小時的更會高出80%。

長期損失連鎖反應

不少在週間睡眠不足的青少年會表現出與睡眠剝奪研究中睡眠嚴重過少者相似的行為——在課堂上打瞌睡、用負面眼光看世界、忘東忘西、笨手笨腳、走起路來迷迷糊糊如入五里霧中。人腦會在青少年那幾年中歷經獨特的改變。車禍、受傷，危及生命的可怕事件，都會因為睡眠不足而變得更加嚴重。物質濫用往往會隨著睡眠時間的下降而上升。事實上美國疾病管制暨預防中心（CDC）的資料顯示睡眠不足會連結到抽菸、酗酒、性濫交、不運動——外加萌生強烈自殺念頭——等高風險行為。某研究顯示每少睡一小時，涉及香菸、酒精或大麻的風險就會升高23%，自殺嘗試則會增加58%。

睡眠不足壓力升高

皮尤研究中心的資料顯示每10個青少年裡就有7個表示焦慮與憂鬱是他們社群中的嚴重問題，而表示短期內有過憂鬱體驗的青少年人數也在2007到2017年間成長了50%。比率愈來愈高的美國年輕人說他們會感覺悲傷或無助，而很令人難過的是青少年自殺率在2007到2018年間增

但就在這樣的背景下，美國一般的12年級生睡不到九小時。在隔天要上學的日子裡，他們每晚平均只能睡到6.5小時，而且趨勢十分暗淡。許多孩子在10歲時還能早早去睡，但他們的一夜好眠到了國中就開始崩塌，高中念到一半，他們就會欠下一屁股睡眠債。

更多青少年的狀況是長期損失的睡眠，而這種睡眠長度不夠的效應會隨著時間累積。

有估計顯示孩子從六到十二年級間每晚短少約90分鐘的睡眠——但他們在同期間的睡眠需求並沒有下降。在該睡未睡如此頻繁的狀況下，大腦與身體都會十分疲憊。在週間，多數高中生都被迫要自然地早起，並因此積累大量的「睡眠債」——你可以將之想成日積月累錯過且永遠難以真正補回的睡眠時間。這一點即便對每天睡七到八小時的青少年而言也同樣成立。

青年迫切需要睡眠

我們之所以會低估孩子睡眠的需求，是因為我們把青少年當成半個大人。從大腦發展的角度觀之，他們並不是準大人。事實上，青少年才剛開始新一波的腦部重組跟心理成熟，且此過程極有可能延續到他們二十來歲，而睡眠正是這一轉型建設在如火如荼進行時候。

把大腦給弄糊塗

從解構「後悔」的形成與運作機制，剖析人性的根源：由淺而深，循序漸進，挖掘「後悔」背後的成因，指出對個人決策的影響及改善方式，刺激好奇心、堅持力及表現。

《刻意放鬆》

這是一場從心開始的放鬆練習。每每遇到有人提醒你該休息，你總是回答：「好難！哪有空？沒時間！」或許，你需要的是好好正視自己的壓力來源，做出正向的調整與改變。

《梅酒·梅乾·梅香料理》

梅子製品最需要的就是時間，但過程絕不困難，只要每天花一點點心思注意梅子的狀態，就可以享用到令人愛不釋口的酸酸甜甜美味妙滋味。



▲基本上就是他們一面還睡眠債，一面把大腦給弄糊塗了，（網路截圖）

《困世代》簡介

睡眠不足的危機正在壓垮一整個世代的青少年！憂鬱、焦慮、學習低落，睡眠不足正讓整個世代的青少年陷入危機，父母該如何幫助他們走出身心失調的惡性循環？

具有家庭婚姻治療師資格的海勒·特吉恩與萊莉·萊特身兼心理治療師、睡眠專家與職專書的暢銷作家等身分，合著有《快樂睡客》與《跟我這麼說》兩本書。身為「快樂睡客」網站創辦人，兩人透過專業職專書的暢銷作家等身分，合著有《快樂睡客》與《跟我這麼說》兩本書。身為「快樂睡客」網站創辦人，兩人透過專業職專書的暢銷作家等身分，合著有《快樂睡客》與《跟我這麼說》兩本書。

且白天打瞌睡是普遍的情形。另外一項針對韓國學子進行的研究發現當地的五年級生可在上學日睡到平均八小時，但這數字卻會在他們升至十年級時降至每晚六小時，十一年級時降至每晚六小時，高中最後一年更降至駭人的四點九小時。

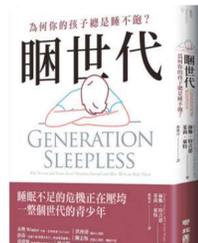
在韓國，自殺是青少年排名第一的死因。在日本，九成青少年睡眠不足。德國青少年景況稍好，上學日晚上可以睡到七點八小時。澳洲青少年算是幸運兒，他們每晚可睡大約九小時，瑞士與挪威的青少年平均睡超過八小時，包括上學日。資料顯示比利時青少年在上學日晚上可睡到九小時以上，週末更可達到十個半小時上下。

事實上考量到青少年睡眠令人憂心忡忡地下降趨勢，美國疾病管制暨預防中心——除了在世界範圍內降低用藥過量死亡與增加安全飲用水供應等崇高的目標以外——已將「提升九到十二年級生獲得睡眠充足之人數比例」列為全球性的健康發展優先目標。

（昀恬 / 輯）

▲新科技也愈來愈懂得如何讓青少年欲罷不能，從智慧手機真正普及起來的二〇一一年起，青少年睡眠便顯著為之一挫。（網路截圖）

▲基本上就是他們一面還睡眠債，一面把大腦給弄糊塗了，（網路截圖）



作者：海勒·特吉恩，萊莉·萊特
出版社：聯經出版
出版日期：2023/03/23

《後悔的力量》

作者：丹尼爾·品克
出版社：大塊文化
從解構「後悔」的形成與運作機制，剖析人性的根源：由淺而深，循序漸進，挖掘「後悔」背後的成因，指出對個人決策的影響及改善方式，刺激好奇心、堅持力及表現。

《刻意放鬆》

作者：胡晨皓
出版社：遠流
這是一場從心開始的放鬆練習。每每遇到有人提醒你該休息，你總是回答：「好難！哪有空？沒時間！」或許，你需要的是好好正視自己的壓力來源，做出正向的調整與改變。

《梅酒·梅乾·梅香料理》

作者：石原洋子
出版社：積木文化
梅子製品最需要的就是時間，但過程絕不困難，只要每天花一點點心思注意梅子的狀態，就可以享用到令人愛不釋口的酸酸甜甜美味妙滋味。

▼ ECFA 上路已經 10 年，早在 2010 年我方江丙坤（左）與中方陳雲林（右）簽署兩岸經濟合作架構協議 ECFA。（中央社）



以撤除貿易障礙 因應 ECFA 變局

胡業民

（企管顧問）

針對十年前簽署的 ECFA，如今中國大陸商務部正式應業者要求，提交貿易壁壘調查申請書，經對申請人資格、申請調查措施所涉及之產品、造成的負面貿易影響等相關審查，都符合大陸的「對外貿易壁壘調查規則」。台灣應該擺脫行政怠惰，逐步摘除這些「貿易障礙」，才是福國利民，也是台企開拓大陸市場之較佳謀略。

中國啟動貿易戰

根據公告，陸方將調查涉及 2455 項產品，主要包括農產品、五礦化工產品、紡織品等。大陸商務部表示，調查應在今年 10 月 12 日前結束，特殊情況下可延長至明年 1 月 12 日。

對大陸貿易限制措施進行貿易壁壘調查，需核對申請人資格、

政府應該由農業部、經濟部挑選尚未開放之項目之 50%，評估各項開放衝擊的大小，按步驟分期進行開放政策。

申請調查措施所涉及之產品、造成的負面貿易影響等相關審查。調查期間是六個月，另加上三個月來看，雖然有其政治企圖，但是大陸商務部完全依照 WTO 步驟，且在符合對「外貿易壁壘（障礙）調查規則」下進行，台灣無法卸責，必須接受現實，妥善因應。

兩岸自從 2001 年 11 月加入 WTO 之後，為國民經濟福祉提升，原即將雙邊貿易帶向正常化往來的設想，也是世界經濟局勢當時之不得不然。而 WTO 揭禁的原則包括最惠國待遇原則、國民待遇原則、公平貿易原則等，係會員國本當遵循，同時互惠的宏圖。至於 ECFA 是有利的暫行措施和設計，是兩岸談判中早收清

單的權宜之計。

台灣很難再持守勢

我國台灣對全球貿易已開放項目中，惟對大陸農產品尚有 1066 項（占已開放的 36.66%）工業產品 1394（占已開放的 14.85%）尚未開放。台灣自 ECFA 簽署以降，多年來享受此種「失衡」的優勢。只要翻閱 WTO 精神手冊，便知台灣已經便宜佔盡。若是一再抗辯守勢、求情，除顯得軟弱無知外，也非台方長遠之計。

雖然此次大陸底氣十足，直指台方貿易障礙存在，台灣方面更需以更宏觀角度，順水推舟，以此因應新局，從而讓產業調整結構，使台灣不致因循苟且，經濟

反而更上層樓。

開大門、走大路

建議政府不妨藉此機會，開大門、走大路，為消費者福祉、為提升產業競爭力，建議政府指引方向，要求各部會即刻要有走向開放之安排。即由農業部、經濟部各將所司先各挑選尚未開放之項目之 50%，評估各項開放衝擊的大小，從 50% 開始，按步驟分期考量進行開放政策。甚至可以此布局進入 RECEPT 及 CPTPP 之前奏。

我方已經享受十年之機會，為爭取大陸市場，造成兩岸雙贏，2024 年之後，兩岸產業會有更多細膩的聯繫所在，亟待更多談判的進行，台灣不必懷憂喪志，反倒需站穩腳步，將進出口業者、消費者福利全面都一起兼顧，相信必可化危機為轉機。切記我方若能適時開放和兩岸實施公平貿易，將成為最好的報復預防！

（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。）



王建煊

（前監察院院長、
天使居創辦人）

台灣這兩年生不如死，出生的人口低於死亡人口，生育率幾乎是世界第一低，直到本世紀中，台灣的人口將由現在的 2300 萬人，降為 1500 萬人，嚇人一跳，政府將這種現象定位為是「國安問題」。

亞洲鄰國日本總人口將由 1.2 億降為 0.8 億人，韓國將由現在的 8,000 萬人降為 5,000 萬人，中國大陸由現在的 14 億人降為 10 億人，減少 4 億人，世界其他國家亦多有此現象。

人口大幅下跌

這些數字，看上去令人驚惶，尤其在強調其負面效果時，稱是國安問題，似亦不為過。說起來有點慚愧，我和妻子蘇老師結婚 58 年，沒有孩子，是無子西瓜。台灣現在大約每五對夫妻，有一對無子，現在加上能生不生或不結婚，無子比例更高，這樣下去怎麼辦呢？

但是大家有沒有想過，如果人口一直增加，到地球不勝負荷時，那又該怎麼辦呢？是不是又成了另一種國安問題呢？

世界人口在 1950 年時僅 25 億人，2022 年已增加到 80 億人口。中國大陸抗戰時人口四億人，現在增到 14 億人，還在憂慮少子化，要鼓勵生育。1945 年光復初期，台灣人口 609 萬人，現達 2300 萬人，還不夠多，還在憂慮少子化，要鼓勵生育嗎？

各國推動優生

一個國家人口究竟要多少，才沒有國安問題。我在擔任財政部長時，政府憂慮人口成長太快，鼓勵節育。當時口號是兩個孩子恰恰好，生兒生女都一樣。政府除大力推廣節育，教育人民避孕之道，並免費供應避孕用品。

當時我們還學新加坡例子，在租稅政策上配合節育，孩子超過兩人時，綜合所得稅扶養親屬寬減額就會減少。新加坡還規定夫妻都是大學畢業的，不受限制，否則免稅額就減少，這是兼顧優生政策。因為學歷高的少生育，學歷低的反而生養眾多。

中國大陸是世界上人口最多的國家，達 14 億人。為限制人口增加，政府曾嚴格實施一胎制，嬌生慣養，以致家家都有一個小皇帝，受到極好的照顧，當然也產

人口問題 與養老



▲「你陪我長大，我陪你變老」這只是童話，在現實生活裡，已難得一見。（網路截圖）

生許多問題。這幾年發現少子化，非但放棄一胎政策，且開始鼓勵生育，真是此一時，彼一時也。

養兒防老？

生兒育女就一般人來說，像我們這些無子西瓜，年老體衰時，無人奉養，悽慘畫面不難想像，因為養兒防老嗎？沒有養兒怎能防老呢？那養兒就能防老嗎？恐怕有越來越多的人，不再存此幻想，把生養所費存起來，老時，找間高檔的安養院一住，快樂似神仙。

我和妻子蘇老師及友人創辦了六個慈善基金會，其中二個：「無子西瓜基金會」及「天使居長照財團法人」是專門服務老人的。所以對老人老年問題瞭解、接觸較多。

最近社會局交給我們一個可憐又令人傷心的個案。有位 80 歲老婦人，體衰多病，似乎餘日不多的樣子。他有 10 個孩子，也可以說是兒孫滿堂，但沒有一個願意來奉養這位老母親。這真叫：「一個母親可養 10 個孩子，但 10 個孩子無法奉養一個母親」世界上最美的童話「你陪我長大，我陪你變老」這只是童話，在現實生活裡，已難得一見。

為自己晚年打算

孝順子女固然很多，但令人傷心的兒女，可能更多。所以在談少子化問題時，我不太強調用養兒防老去鼓勵大家生養眾多。因為事實常不是那樣。有位 70 多歲的老太太，跟我哭訴，他們夫妻拼命工作，經營一小企業，賺了一點錢。先生過世後，她將房產及存款都分給了三個孩子。心想孩子們一定會感恩照顧她，她可以安享兒孫圍繞快樂幸福的日子。

但事實完全相反，非但不能享受兒孫圍繞之福，而且孩子們看到她時，好像看到鬼一樣，常大呼小叫。老太太一把眼淚，一把鼻涕的向我哭訴。這樣的老人，不是只有這位老婦人。在談少子化問題時，大家要多留心呀！



劉伯恩跟你
談減重

劉伯恩

（減肥名醫）

上次提到聖經裡的公共衛生觀念，此次延續主題探討聖經的飲食。在創世記上帝造人的時候，原先賜給人類的是全部素食「神說：看哪，我將遍地上一切結種子的菜蔬和一切樹上所結有核的果子全賜給你們作食物。」（創世記 1:29），可見吃素食是對健康最有益處的。

不吃內臟

但要大家都改吃素太難了，能夠聰明的避開不健康的食物，選擇對身體好的食物才是比較實際的作法，聖經裡面就有教大家怎麼避開不健康的食物。像是摩西時代，上帝規定摩西獻祭的時候，「要把一切蓋臟的脂油與肝上的網子，並兩個腰子和腰子上的脂油，都燒在壇上。」（出埃及記 29:13）。

從聖經談不健康的食物

腰子就是豬的腎臟，屬於排泄器官，含有待排泄的重金屬成分不是煮熟就會消失的。聖經還提到腰子上的脂油，內臟脂肪原是為了保護器官，同時吃下去也是會造成心血管堵塞的問題。

亞洲民眾愛吃路邊小吃攤的內臟料理，甚至坐月子也會有類似的養生秘方，其實內臟器官不論怎麼清洗都還是會有殘留毒素，吃多了對健康會有負面影響。另外，內臟本身的油脂、膽固醇極高，所以吃多容易造成心血管堵塞，台灣 2021 年前十大癌症裡面就包括心臟疾病，建議最好不要吃。

血類食品沒營養

台灣人愛吃的豬血糕，被英國媒體評為「全球最怪食物」榜首，美國也下令禁止販賣。關於基督徒能不能吃血類，這是另一個神學討論題目，但以醫學角度來說，血類食品相當



▲血液在人體內的工作是輸送氧氣、廢棄物，它經過全身各個地方本來就很髒，且沒有什麼營養，加工再製的食品只會更糟。（網路截圖）

不健康，血液在我們人體內的工作是輸送氧氣、廢棄物，它經過全身各個地方本來就很髒，且沒有什麼營養，加工再製的食品只會更糟。

那我們應該怎麼學聖經的吃法呢？聖經但以理書一章 15 至 17 節記載，但以理和三個朋友不吃拜過偶像的王膳，要求太監讓他們試十天，只吃素菜，

喝白水。十天後，太監見他們的面色健康。可見吃素菜、飲白水也可活得健康。

我不是要求大家都吃素，而是透過但以理的故事表達，看見健康這件事可以有很多選擇，但我們往往都為了「好入口」而作了最壞的決定，多麼可惜。（蔡昀恬整理）

關閉最後 3 家核電廠 德國力拚再生能源

不過隨著能源危機與淨零碳排趨勢，德國民間擔心可再生能源進度落後，可能導致龐大的能源缺口。

【本報記者簡嘉佑台北報導】德國關閉最後三座核電廠，正式揮別核能！德國自 2000 年就承諾逐步淘汰核能，尤其在福島核災後，當時政府更宣布要加速廢核進度。但隨著能源危機與淨零碳排趨勢，德國民間反對廢核的聲浪指出，政府可再生能源進度落後，廢核進度又太快，可能導致龐大的能源缺口。

夠保證核電廠發生大規模事故」。當時的總理梅克爾也改變過去支持核能的論點，並宣布德國將加速淘汰核能，立即關閉舊核電廠。然而，俄烏戰爭爆發、全球逐步淘汰化石燃料等因素，許多人擔憂能源快速淘汰核電廠將形成龐大的能源缺口，呼籲「重新考慮」廢核政策。但政府拒絕這些呼籲，只肯讓核電廠運行到 4 月 15 日。

嚴重，每年都造成世界超過 800 萬人死亡。德國經濟學家格里姆說，保持核電廠運行將使德國有更多的時間發展可再生能源。

但施勒斯說，關閉核電廠對可再生能源產生了巨大的推動作用，因為這種能源的緊迫性與需求，被迫發展可再生能源。德國可再生能源行業的代表也表示，終結核能可為更多清潔能源的投資打開大門。

▶ 德國於 15 日關閉國內最後三座核電廠，正式告別核能。(網路截圖)



關閉最後的核電廠

《CNN》報導，德國於 15 日關閉國內最後三座核電廠，正式告別核能，德國廢核運動源起 70 年代，因為擔憂核能技術的風險，後續俄羅斯車諾比核災更擴大了反核的聲浪，德國政府於 2000 年承諾逐步淘汰核電，並轉向發展可再生能源。

2011 年福島核災發生，導致廢核的聲浪再度興起。慕尼黑大學環境與氣候政策教授施施勒斯表示，對許多德國人來說，日本福島核災意味著「沒有任何方式能

助再生能源投資

德國計劃用可再生資源、天然氣和煤炭替代核電站產生的電力。對於德國政策的批評者來說，隨著氣候危機的影響加劇，關閉核能這種低碳排的能源，並不合理。加州大學聖巴巴拉分校氣候與能源政策教授托克斯亦表示，「我們需要保持現有的、安全的核電廠運行，同時盡快增加可再生的能源」。

他強調，建設新的煤炭發電廠並不符合國際淨零碳排的需求，且化石燃料造成的空氣汙染相當

法國年改宣告合憲 工會團體持續抗爭

【本報記者王慶宇綜合報導】法國憲法委員會 14 日公布審查結果，宣告延長勞工退休年齡為 64 歲的年改法案並不違憲，總統馬克宏也迅速在 15 日簽署通過，但反對者對此痛批「藐視社會」。憲法委員會的不違憲宣告雖替年改法案的法律戰畫下句點，但反對勢力已決定要繼續上街頭，透過罷工與公民不服從，誓死抵制年改。

被宣告合憲。此外，憲法委員會也表示，有 6 處對現行法案的修正違憲。如強制大公司須公布他們雇用多少名 55 歲以上勞工，與雇主須針對高齡勞工另擬定一份特別勞動契約。但因為馬克宏的核心訴求合憲，因此仍被認為是馬克宏的一大勝利。

天的簽署時限，但馬克宏選擇立刻通過法案，是對「社會的挑戰」。工會聯盟因此拒絕了馬克宏邀請工會代表 18 日與他本人談判的邀請。他們表示，將會在五一勞動節發動第 13 波大罷工，而且只會在大罷工結束後才考慮跟馬克宏對話。法國五大工會之一的 CFTD 代表里

科爾多就表示，馬克宏的邀請「缺乏方法、缺乏目標、缺乏內容」，根本只是作秀，所以拒絕參加。民調顯示，有 2/3 的法國民眾反對再工作兩年，也有很多民眾不滿馬克宏動用雖合憲但繞過國會的粗暴方式來推動年改，讓馬克宏的支持度跌到谷底。

抗爭還沒結束

雖然法律戰已經畫上句點，但馬克宏要面對的抗爭還沒結束。根據《法廣》報導，自始自終就強烈反對年改法案的左派政黨與工會領袖們憤怒地表示，馬克宏深夜「偷渡」法案，展現出他小偷般的行為與不傾聽民意的自大。再者，從合憲宣告到法律生效，法律上給予總統 15



▲ 法國年改方案被宣告合憲，但不滿的工會團體表示會抗爭到底。(photo by Jeanne Menjoulet via flickr, used under CC License)

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《經濟學人》The Economist

中美爭取不站隊國家 他們卻想左右逢源

美國為首的西方集團，與中俄專制聯盟勢如水火，但西方聯盟卻逐漸分裂！法國總統馬克宏近日訪中表示，「歐洲需避免捲入中美在臺灣問題上的對抗」，被視為向中國示好的舉動，更顯示出西方聯盟之間的嫌隙。同時，中美雙方為了爭取更大的影響，尚未站隊的國家逐漸成為關鍵。



中國靠資源攻勢

隨著全球秩序重新洗牌，如印度、沙烏地阿拉伯等沒有明確表態站隊的國家在東西對峙中的位置愈來愈重要，在國際擁有越來越龐大的發言權。這些國家缺乏共同的利益基礎，儘管巴西、印度都是相當龐大的民主國家，但他們不想與西方國家站在同一邊，因為中俄是這些國家重要的貿易夥伴。

西方聯盟不該因為這些國家的「不表態」，就低估他們的作用。首先，這些國家的經濟影響力不斷上升，光人口總計佔世界的 45%，加上佔全球 GDP 份額也不斷上升，至今已來到 18%，更超過了歐盟的表現。

其次，這些國家仍想要在東西對峙之中謀利，他們既希望與雙方能保持自由貿易，又盼世界能擺脫過度依賴中國的狀況，爭取更多國際供應鏈落地。結果就是他們輪流與雙方來往，有時還以結盟的方式

來獲取更大的談判空間。

西方應建立安全網

儘管這些國家都在避免加入特定的地緣政治團體，但中國與美國仍積極爭取他們的加入。中國認為，可以透過基礎建設、技術或武器等物資，拉攏中立的國家。美國則是軟硬兼施，透過區域貿易條款與經濟制裁的兩面手法，爭取這些國家的支持。

《經濟學人》認為，中國無止盡提供資源的方式，總有一天會碰上瓶頸，且許多國家拿了中國的錢，雙方國民的交流互動卻沒有增加。畢竟西方聯盟仍有一些難以抹殺的優勢，如市場自由、技術優勢與公開資訊，應藉此建立更完整的安全關係網，並以債務減免、氣候融資等更符合國際趨勢的方式，來爭取盟友。

年改法案不違憲

《法蘭西 24》指出，法國憲法委員會 14 日宣布，年改法案大抵上合憲，被外界認為是馬克宏的一大勝利。馬克宏也火速地在 15 日午夜簽署法律並公布於政府公報上，使得法國勞工退休年齡正式延長到 64 歲。

憲法委員會的審查內容顯示，外界最關心的重要條文，如將退休年齡從 62 歲延後至 64 歲，與延長拿到完整退休金所需的工作年資等法案，都

蘇丹自家人內戰 叛軍竟賴政府扶持

【本報記者王慶宇綜合報導】蘇丹 15 日驚傳爆發全面武裝衝突，是軍政府與自己扶持的準軍事組織鬧內鬥，截稿前已有 25 人死亡，上百人受傷。蘇丹的準軍事組織「快速支援部隊」因為不同意軍政府的收編方案，15 日選擇全面開戰，讓蘇丹的和平之路再蒙上

一層厚厚的陰霾。

蘇丹內戰開打

根據《法蘭西 24》報導，這場內戰由原先是政府武裝力量一部分的準軍事組織「快速支援部隊」拉開序幕。由於快速支援部隊在首都喀土穆就有基地，戰爭一開

打，首都就陷入槍林彈雨之中。

本應是繁華的首都街道上，現在出現軍事車輛與建築物爆炸濃煙，上空也不時有軍事飛行器呼嘯而過。有客機在喀土穆機場等待起飛的沙烏地阿拉伯航空也表示，其已經裝載機組員與乘客的客機，正暴露在槍口之下，有被流彈波及的危險。一名 24 歲的民眾也告訴「法蘭西 24」，儘管這幾年蘇丹動盪不安，但這次是首都第一次動盪的如此嚴重。

叛軍原先是自家人

儘管雙方現在打的如火如荼，但他們原先其實都是自己人。美國《CNN》指出，快速支援部隊前身其實是前獨裁

者巴希爾支持並收編為政府武裝力量的金戈威德民兵。其領袖達加洛最終也在 2013 年被巴希爾任命為快速支援部隊指揮官，成為蘇丹軍中要角之一。

但達加洛最終在 2021 年的政變中，選擇與現在的蘇丹軍方領導人布爾汗共同推翻巴希爾政權。由於蘇丹被西方國家發現用金礦換取俄羅斯的武器供應與訓練，迫使達加洛與布爾汗不得不放棄俄羅斯的支持，並與國內其他政治力量坐上談判桌，商討讓蘇丹恢復民主制度。

由於兩人都想在未來的民主體制中繼續掌控軍方，再加上關於快速支援部隊如何收編進蘇丹正規軍遲遲沒有共識，這才讓達加洛決定兵戎相見。



▲ 蘇丹的準軍事組織「快速支援部隊」15 日對政府發動攻擊，讓蘇丹陷入一片混亂。(photo by Al Jazeera 影片截圖)

