

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



陳內閣上任 3 個月 態度較開明



軍購延宕 藍委促政府加油



懷念永遠的淑女奧黛麗·赫本



《今日靈修》

珍惜移工

立委說，我國應該珍惜外來移工，以改善國內缺工的問題。其實即使不缺工，我們也要珍惜離鄉背井來台灣討生活的移工。今年失聯移工人數已達 8 萬 2 千餘人，為何失聯、有無剝削？實在值得深究。

影集畫面太寫實 憂青年模仿

影集《茉莉的最後一天》自殺拍得過於清楚，易生模仿效應。學者建議媒體應多報導逆境求生新聞。

【本報記者蔡昀恬台北報導】影集太寫實，易讓青少年模仿。台灣自殺防治學會秘書長詹佳達昨日表示，影集《茉莉的最後一天》女學生跳樓自殺畫面拍得過於清楚，容易使青少年產生模仿效應。全國自殺防治中心理事長李明濱也表示，希望媒體未來能多提供從逆境中走出來的方法，或報導自殺防治的正確知識等。

台灣自殺防治學會秘書長詹佳達表示，觀影成為現代人抒發的生活習慣，根據 2022 年台灣傳播調查資料庫顯示，台灣民眾平均每天的觀劇時間達 77.1 分鐘，18-39 歲的民眾為 73.6 分鐘；40-64 歲的民眾為 77.4 分鐘；65 歲以上的長者為 81.9 分鐘，而

18 歲以下的國高中生整體最常看的戲劇類型前三名，是台灣偶像劇 50.4%、韓劇 48%、大陸連續劇 40.7%。

影集影響青少年自殺率

他表示，影劇對青少年的影響非常深遠，2017 年 Netflix 推出影集《漢娜的遺言》講述少女漢娜自殺後，親友公開她死前錄製的一系列錄音帶，揭開她走上絕路的原因。此部影集發佈三個月，在美國網路上有極高的討論度，尤其在青少年間熱度很高，但也有數據顯示，影集播出後的三個月，美國青少年族群的自殺率的確有明顯上升的趨勢。

他提到台灣也有類似的情況發生，2018 年 7 月台灣公視迷你影集《你的孩子不是你的孩子》中第三部《茉莉的最後一天》播出後，台灣 15-24 歲的青少年自殺人數呈現上升趨勢，全劇開場有一幕定格畫面，清楚拍攝北一女學生在家身

著制服跳樓自殺的場景。他也引用日本動漫《進擊的巨人》的片段，一分半鐘的畫面裡出現了兩個不同類型的自殺場景。

詹佳達歎道，影集作品在引起共鳴的同時，也容易誘導人們往負面方向思考，民眾觀看自殺情節後，更有可能出現自殺意念，或模仿性自殺行為，尤其在年齡和性別與自殺身亡的角色接近的群體中，模仿效應最為明顯，且此模仿效應在一段時間後仍可以被檢測出來。

帕帕吉諾效應

但詹佳達舉研究為例說，人們若能掌控危機的情節，可能對脆弱族群有益處。這些正面的影響被稱為「帕帕吉諾效應」，這是以莫扎特的歌劇《魔笛》中一個名叫帕帕吉諾的角色命名：帕帕吉諾原本計劃自殺，但在最後一刻被阻止，因為他被提醒，有其他選擇可以取代結束自己的生命。

李明濱則表示，過去媒體致力「六不六要」報導原則，目前六不原則已經明顯改善，未來要加強六要原則，例如提供從逆境中走出來的方法，或是報導自殺防治的正確知識及討論解決方法等。



▲電視《茉莉的最後一天》劇照，圖為演員王淨。（劇照）

缺工有解方？ 民眾黨：豁免失聯移工

【本報記者蔡昀恬台北報導】「我國應該珍惜外來移工，用以改善國內缺工的問題。」民眾黨立委賴香伶表示，政府應對失聯移工採行政豁免，避免移工淪至人口販運，甚至是性剝削的對象。立委邱臣遠也建議，政府在引進移工前應先盤點各產業的需求，按照比例分配申請員額，降低移工逃逸的誘因。

失聯移工達 8 萬人

疫情至今台灣失聯移工人數已創歷史新高，賴香伶 5 日攤開數據表示，今年失聯移工人數達 8 萬 2 千餘人，過去人數大概落在 5 萬上下，內政部長林右昌一個月前說要以「擴大自行到案專案」改善失聯移工問題，但現今已非用嚴刑峻罰可以解決。

她認為，立法院 22 日通過的《就業服務法》修正案，將產業移工遞補等待期縮減為三個月，這是治標不治本的做法，「縮短移工遞補期限，並不能解決失聯移工的問題，甚至恐將因此增加更多失聯移工。」

賴香伶表示，我國應該珍惜這群外來移工，用以改善國內



▲民眾黨立委賴香伶表示，政府應對失聯移工採行政豁免，避免移工淪至人口販運，甚至是性剝削的對象。（直播截圖）

缺工的問題，她呼籲政府可以參照歐洲對待難民時，所採用的行政豁免方式，修改《就業服務法》，避免移民勞工淪至黑市人口販運，甚至是性剝削的對象。

勞動人口恐剩 46%

邱臣遠則表示，台灣面臨少子女化與人口老化的雙重壓力，導致勞動力逐年下降，根據國發會在 2022 年推估台灣 2070 年人口結構報告中，依照高、中、低生育率的人口假設，如果台灣持續低生育率到了 2070 年，恐將減少 8 百萬的勞動力，目前 2020 年總計台灣勞動人口總數為 1630 餘人，勞動人口達 70%。

照此下降比率到 2070 年，台灣勞動人口將下降至 7 百萬人，勞動人口只剩 46%，將減少三分之一以上的勞動人口。

邱臣遠表示，勞動部統計從年初至 4 月底旅宿業缺工暴增了 7327 人，尤其是房務工最為嚴重。營造業缺工問題除了需要體力外，還有危險，以往日薪大約 1000 至 2000 元，現在飆升到 2000 至 3000 元。半導體缺工也已從「非台成清交」不可，到只要是年輕人就可以，但還是沒辦法彌補缺口，缺工問題在未來只會更加嚴重，長遠在國家發展埋下極大隱憂。

邱臣遠呼籲，政府在引進移工前應先盤點各產業的需求，按照比例分配申請員額，可以減少中間剝削，降低移工逃逸的誘因，要滿足移工海外求職的經濟需求，逃逸移工影響不僅於勞動市場，更會擴及至社會安全問題，政府應謹慎處理。

《焦點圖文》

林書豪 現身公益活動

「2023 中華機械 x 林書豪公益記者會」7 日上午在中華機械關渡總公司舉行，台灣職籃 P. LEAGUE+ 高雄 17 直播鋼鐵人球星林書豪（前）出席，現場小秀身手。（中央社）



社論

兩岸情勢緊張 台灣的軍備在那裡？

美國民主黨眾議員莫頓最近表示，如果中國大陸入侵台灣，就要炸掉台積電。前白宮安全顧問歐布萊恩表示，台灣民眾應都會使用 AK-47 步槍，阻止中共入侵。蔡英文總統則質問「我們的武器呢？」兩岸緊張若此，台灣並沒有準備好防衛自身安全，真令人擔憂。

炸台積電成美國共識？

莫頓在本月 3 日在米爾肯研究所舉行的全球論壇「中國和美國：駕馭戰略競爭」小組討論會上表示，「應該讓中國清楚知道，如果你要入侵台灣，我們就要炸掉台積電。」這已是美方人士第 3 次提到，兩岸

開戰先炸機台積電的想法。首次是美國陸軍戰爭學院 2021 年專文「覆巢：嚇阻中國入侵台灣」提及，其後歐布萊恩也同樣表示。

歐布萊恩甚至還提到，假如台灣民眾上百萬人都會使用 AK-47 步槍，在社會各個角落有能力保家衛國，中共領導人可能重新評估是否入境台灣。AK-47 步槍是 50 年前越戰時期，共產政權北越使用的武器，如此落伍的步槍，竟被前白宮安全顧問提出來，當作台灣防衛武器，令人不可思議。

協防台灣天馬行空？

中美兩強對峙嚴峻，蔡英文總統兩次與美國眾議院議長會

面，都引起中國大陸強烈的軍事反應，大幅限縮台灣國防自主防衛空間，如以兵臨城下形容，並不為過。但是迄今美國並未提出具體策略防衛台灣，嚇阻中國的步步進逼，不論國會議員或國安人士的談話，幾乎天馬行空，看不到台灣國防安全能夠得到保證？

過去台灣對於兩岸戰略的構想是決戰於台海，防止戰火延燒國境，保護人民安全，但是自從美國發表將台灣「刺蝟化、豪豬化」談話之後，已徹底改變過去的戰略構想，決戰本島已成為美國新戰略構想，即將實施的一年期義務役，軍售台灣 M1A2T 戰車、本島佈局地雷、派員協訓陸軍演練城鎮

戰及巷戰，連警察都要變成第二陸軍，全台 2 千派出所放置刺針飛彈，在有頭腦的人看來，根本就是引戰火焚身。

「我們的武器呢？」

更令台灣不安的是美方承諾軍售台灣 F16 V 戰機，本應於今年初首批交機，2026 年 66 架全部交貨，全部預算 2472 億元，我方已支付 874 億元，但是迄今第一架才剛開始組裝，交貨無期，老祖母級的 F5 戰機即將汰除，新戰機即使到貨，飛行員培訓還需要時間，何時成軍，無人知道，沒有空優的國防，陸軍將成為敵軍的活靶，下場悲慘。

美國參謀長聯席會議主席

密利最近表示，世界呈現「三極」，中國處事無情且現實，考量戰爭成本，寧願在不發生武裝衝突下實現目標，美國必須防止中俄在地緣戰略、政治和軍事上結成同盟，否則將比過去冷戰時期的雙極更難處理，某些跡象顯示中俄已越走越近，如果結盟如俄羅斯和伊朗一樣，將很不妙。台灣豈能不擔憂安全？

台灣嚴重缺乏武器

美國眾議院外交委員會主席麥考爾最近表示：「我參加過國防部的台海戰爭兵推，很嚇人，我認為與現在烏克蘭的狀況相比，是小巫見大巫。」顯見台海戰爭可怕。他還透露，

今年 4 月訪台，蔡英文總統曾向他表示「我的武器呢？我們需要武器。」她又說「我需要星鏈（Starlink）系統，這樣如果中國切斷台灣通訊，我就有彈性。」

美國曾經承諾台灣推動「長程預警雷達」計劃，10 年耗資 409 億元，合約屆滿毫無進度，悄悄結束，台灣慘賠 160 億元，導致現在軍蒐能力（ISR）不足，而中國大陸卻在太平洋 ISR 居主導地位，強弱對比若此，仍未得到美方重視。

看見美國的態度，國防部長邱國正坦承，兩岸一旦開打，台灣將「處處是戰場」，身為全球最大的火藥庫，連蔡英文都無奈說：「我的武器呢？我需要武器、星鏈系統」，充分表達她的危機意識。美國天馬行空的承諾，豈不令人擔憂。

陳內閣上任 3 個月 態度較蘇揆開明

由於陳內閣短時間內推出很多有感法案，確已展現「溫暖堅韌」的特質。不變的是，陳院長與蘇院長都太多官話，缺少大破大立的企圖。

【本報記者呂翔禾特稿】陳建仁內閣上任 3 個月以來，在媒體眼中看來，對於記者的管制減少，官員們也更樂意與記者互動，且態度比起在蘇內閣時期溫和不少；由於陳內閣短時間內推出很多有感法案，確已展現「溫暖堅韌」的特質。但不變的是，陳院長與蘇院長都太多官話，看不出有大破大立的企圖。

官員態度較開明

陳建仁內閣於 2 月上任，主打「溫暖堅韌」，相較於蘇內閣確實有比較「溫暖親民」，以院會後記者會為例，蘇內閣時期大多由次長出面應付記者，但在陳建仁時期，部長出席記者會的頻率已有上升，如經濟部長王美花、內政部長林右昌、教育部長潘文忠、文化部長史哲與交通部長王國材等人都常

面對記者。過去受疫情影響，蘇內閣記者會結束後，官員都直接離開，不會與記者互動，如今就有較多官員留下面對記者詢問，陳內閣成員的發言比起蘇內閣時期，雖然大多是同一批人，但態度都和緩不少，出席的官員對於記者的疑問也比較願意多作說明。

重要法案推動多

另外，陳內閣期間，法案推動的頻率也比較高，包括文化部打擊黃牛票、修《公視法》，衛福部推動《再生醫療雙法》，經濟部推動《再生能源發展條例》，海委會也有推動《海洋產業發展條例》等法案，在蘇內閣時期很難想像海委會有推出法案，陳內閣看起來似乎真的比較「溫暖堅韌」。

若以院長聯訪進行比較，蘇

內閣時期因疫情管制嚴格，記者不能圍在院長周圍，但陳內閣上任後，記者就如疫情前一般，可在院長周圍或坐或蹲，進行聯訪。可惜細究內容，陳建仁與蘇貞昌都無法提供有亮點的溝通。

官式回答難安心

譬如，蘇貞昌回應媒體時，前面都一定會有「感謝在蔡總統領導下，國人同胞團結努力，業者各方面努力辛苦…」之類的起手式，才會回答記者的問題，而陳建仁則是「努力完成蔡總統所交付的四大任務，讓台灣變得更堅韌、更美好」等等開場白，民眾很容易聽膩。

政治人物面對媒體的問題閃躲難免，但如今台灣面臨缺水、缺電、缺蛋、缺藥等危機，台海兵凶戰危，美國軍購又多次延宕下，民眾充滿著焦慮，期



▲陳建仁內閣雖比蘇貞昌內閣更願意面對媒體、推動法案頻率也較高，但仍須設法讓民眾更安心。（陳建仁臉書）

待政府有想法、拿出具體策略解決問題。陳內閣雖比蘇內閣更願意面對媒體，但面對內外挑戰艱鉅，經濟負成長恐比預期高的恐懼氛圍，號稱「溫暖堅韌的陳內閣」，似乎無法展現作為、讓民眾更安心。

無人機從組裝到試飛 小朋友跟上潮流

【本報記者簡嘉佑台北報導】無人機要翻轉教育，跟上學習最潮科技！汐止心汐止情慈善協會 7 日舉辦無人機課程，讓小朋友帶小朋友從組裝開始，課程從無人機組裝到試飛，現場小朋友一邊玩弄零件，一邊聽台上老師講述無人機的知識，趣味盎然。國民黨副主席連勝文也到場支持。

無人機課程受歡迎

中華開放自造協會理事長蘇恆誠透過投影片表示，從如何組裝到試飛進行解說，他強調，遙控需要進行校正，務必要將遙控器放平放正，確認遙控沒有偏移。飛行前則需觀察外觀是否有斷裂，並有手轉動機槳，確認沒有摩擦。

民航局已對遙控無人機祭出管理規則，要求「白天飛行」、「飛行高度低於 400 呎」，並



▲無人機課程規劃從組裝到試飛，圖為無人機成品模樣。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

隨時保持監控遙控狀況，同時呼籲不要用無人機在障礙多的地方飛行，也禁止裝載危險物品或一人一次遙控多機的狀況，避免發生危險。

本次活動受到熱烈歡迎，共有 40 對親子報名，蘇恆誠也指出，因為場地限制，所以人數受到限制，他提醒來賓說，如果同時起飛，互撞機率很高，所以需要進行分組練習。

鋒面至全台降雨 週二起天氣好轉

【本報記者簡嘉佑台北報導】首波梅雨鋒面來襲，全台降溫又降雨！氣象專家吳德榮說，鋒面導致全台降溫又降雨，各地最低溫恐怕都不到 20 度。天氣風險分析員柯聿寧表示，9 日開始天氣好轉，且不會太過炎熱，到週日前都是這個天氣，建議民眾可以把握好天氣。

全台降溫降雨

柯聿寧說，鋒面主體 7 日開始南下，各地有雨的天氣還會繼續，且降雨將逐漸往南擴展，中部地區仍然有較大雨勢或雷雨的機會，天雨路滑外出須留意天氣變化，中南部仍受鋒面殘留雲系影響，有短暫陣雨的

機會，北部則轉為東北季風環境，整體都是比較濕涼的天氣。吳德榮表示，受到鋒面影響，各地氣溫亦稍降，北部最低溫恐降至 18 度，中部 19 至 29 度，南部 21 至 33 度與東部 19 至 33 度。他說，8 日仍有局部陣雨，下午降雨漸歇、晚各地轉多雲；北台灣仍偏涼，其他地區稍轉涼。

週二起天氣好轉

柯聿寧指出，預計週二開始一直到週五，台灣附近的水氣較少，風向由東北風轉為偏東風，各地天氣將會好轉、溫度回升，但不會出現像上週一樣的高溫，民眾可把握這種穩定、



還不算太熱的好天氣。

至於下波降雨由模式預報來看，可能要等到下個週日，從強度與結構來看系統仍較弱，可能以華南雲雨區或微弱鋒面的形式通過，典型的梅雨還要再等等，短期內南部降雨仍不

▲氣象專家吳德榮說，鋒面導致全台降溫又降雨，各地最低溫恐怕都不到 20 度。（中央社）

✖軍購延宕從頭說 2-1

軍購延宕影響建軍 藍委促政府加油

國民黨立委吳斯懷受訪直言，疫情是延宕的表面理由，其實是美國不重視我國軍購，他建議政府加強對軍火商與美國政府施壓。

【本報記者呂翔禾台北報導】「軍購規畫的都是10到20年的建軍規畫，若延宕恐影響我國建軍，拜託政府催一下美國！」針對我國F-16、魚叉飛彈等對美軍購延宕，國民黨立委吳斯懷受訪時直言，疫情只是延宕的表面理由，其實就是美國不夠重視我國的軍購，他建議政府應加強對軍火商與美國政府施壓。綠委許智傑則發聲明緩頰，稱政府會積極接洽。

國防部不願給資料

近來我國對美軍購頻傳延宕，包括首架F-16C/D出廠時間從今年第4季延宕到明年第3季，還有2020年購置的魚叉飛彈要延宕10年後才能交貨，民眾黨立委邱臣遠與張其祿3日召開記者會，呼籲政府要拿出態度爭取加速交貨，也要同步培養軍工產業自主發展的能力。

邱臣遠隔天在質詢時也對國

防部長邱國正提出抗議說，因為他想要向軍備局要資料，軍備局官員的態度很差，還常以機密理由不願給資料，讓他們還要自己找資料，核對哪些軍購會延期；邱國正當場致歉，承諾之後會要求官員改變態度。邱臣遠同時也說，軍購延宕恐使民心擔憂，政府要更積極作為。

軍購延宕理由難信

而國防部在4日的「海空戰力提升計畫暨F-16V新式戰機採購進度及因應配套」報告說，已接獲美方通知，是因為疫情影響供應商交貨。國民黨立委吳斯懷受訪時反駁，疫情完全是表面的理由，從美國國務卿布林肯、前國安顧問波頓、前國務卿龐培歐等人，都在催美政府對台軍購加速，軍購卻一延再延，非常費解。

吳斯懷表示，魚叉飛彈當時我國還只想買7、80枚，結果硬生生增加到400枚，政府已經硬是吞下去，還交付款項了，如今卻延後交貨，這會讓民眾質疑，美國這些國安高層都說美台情感堅若磐石，根本「口惠實不至」，而且



▲ 針對美國軍購延宕，在野黨紛紛籲政府催促美方交貨。（國防部發言人臉書）

政府對政府的軍購案，契約中並沒有違約罰則，似乎對美方延後交貨一點辦法都沒有。

軍購延宕影響建軍

吳斯懷說，經他質詢，國防部戰規司給的回應是美方安核局會要求洛馬公司懲處相關人員，但他呼籲政府要要求美方儘量提早交貨，否則軍購延宕兩年，會讓我國的建軍方案受到嚴重影響。他指出，軍隊會依「作戰需求」提出軍購案，新武器到了還要換裝訓練，以這次延宕的F-16V為例，光是換裝就要6到8個月，更不用

說飛行員的訓練。

「這不只是一架飛機的延宕！」吳斯懷分析，我國飛行員因共機擾台早已疲憊不堪，沒有新飛機與新的飛行員，只會讓空軍的戰力螺旋下降，狀況只會愈來愈糟，他希望蔡總統能大力督導國安高層們催促美方交貨，「現在不就美方軍火商來台？」吳斯懷表示，政府要趕快跟這些軍火商催促交貨。

綠委為政府緩頰

被媒體問到，F-16V戰機延遲交機恐會影響到東部偵蒐，還無法處以罰款，是否會什麼管道或方式讓美方盡快交機？綠委許智傑發表聲明回應說，政府間合作是政治問題，跟一般貿易不同。台美政府一定會全力衝刺在2026年前獲得全數F-16V，避免影響到未來國防布局，駐美單位及國防單位也會積極接洽，讓進度可以提前。

美國對台軍售延宕交付項目列表

名稱	公布時間	總預算(台幣)	數量	狀態
F-16 A/B 型升格	2011年09月21日	1402億	146套	延後三年
拖式2B型飛彈	2015年12月16日	405億	769枚	交貨延後
方陣快砲1B	2015年12月16日	101億	13套	2022年交貨延後
MK48魚雷	2017年06月29日	54億	46枚	交貨延後
M1A2T艾布蘭主力戰車	2019年07月08日	405億	108輛	首批交貨延後一年
F-16 C/D Block 70型	2019年08月20日	2472億	66架	首批交貨延至2025
MQ-9B無人機	2020年11月03日	7億	4架	進度延宕
魚叉海岸防禦系統	2020年10月26日	866億	1套	整建延後

資料來源：國防部、彙整自媒體

✖軍購延宕從頭說 2-2

只靠對美軍購不夠 專家籲國防自主

【本報記者呂翔禾台北報導】「美國軍購一拖再拖，政府應該主動對外釋疑催促美方，並加強國防自主研發與產製！」針對近來美國軍購延宕，有學者直言，我國政府沒催，就會讓美方以為延宕沒關係，我國不應該如此消極忍讓；軍事專家則呼籲政府加強國防自主，軍購也可多添購新型個人化設備，不要都只買大型武器。

近來我國對美軍購頻傳延宕，包括首架F-16C/D出場時間從今年第4季延宕到明年第3季，還有2020年購置的魚叉飛彈要延宕10年才能交貨，還有F16A／B型升格、拖式2B型飛彈、方陣快砲1B、MK48魚雷、M1A2T艾布蘭主力戰車、MQ9B無人機等武器都傳出將延後交貨，讓各界擔憂。

美對台軍購只宣示？

對此，中華亞太安全治理學會研究員廖天威受訪時認為，疫情對軍購的影響比例低，應該是與軍售程序與美方武力調度有關，不是單一因素影響。對於軍購延宕，廖天威說可從兩方面分析，一是美方的宣示

與政策是有落差的，雖說要防衛台灣，但並未按時交付軍購，他認為美方未來要更快援助人力與武力，其「政策」才跟得上「宣示」。

「另一方面，我覺得政府對民眾的說明太少。」廖天威呼籲政府應該對此有公開說明，內容應該要更詳細一點，政府應該盡到釋疑的責任。他分析，軍購是很長的流程，從爭取到交付到結束，常常都要10到20年的時間，而F-16更是已經交付款項，卻出現很嚴重的程序延宕，對我國內部立法與對外關係爭取都有影響。

軍購延宕非小事

他強調，台海問題牽涉東亞地緣政治布局，若我國軍購延宕影響建軍，也會讓國際對於台海局勢更加擔憂，願意援助台灣的意願恐會下降。

政大國關中心兼任研究員嚴震生受訪時則說，疫情可以作為部份理由，但很難說服民眾。大家都看到美國給烏克蘭的武器動作很快，但台灣的武器好像耽誤一下就沒有問題。他坦言，問題是台灣自己也沒有極力爭取，這種軍購延宕應該要



▲ 針對近來軍購延宕消息頻傳，專家提醒，政府要提醒美方正視，同時擴大國防自主的力道。（國防部發言人臉書）

有罰款，美方就會認為現在台海沒有馬上要打仗，軍購耽擱一下不會怎麼樣。

政府應更積極說明

他認為，政府應該向美方積極抗議、施壓，且要讓民眾相信政府有遵守財政紀律，軍購的錢都已經付了，如果延遲交貨就要表達抗議。嚴震生直言，台灣民眾已經不只疑美了，還懷疑政府面對美國沒有自我獨立的主張，面對美方拖延不能咬牙撐過，而無所作為。

廖天威建議，後續我國國防應有2大主軸，就是「國防自主」與「對外軍購」要並進，

租金補貼已不管用 時力籲課屯房稅

【本報記者蔡昀恬台北報導】「蔡政府說好的房市三箭只做半套，現行房價比馬英九執政時期還要高很多！」時代力量立委邱顯智5日在記者會上怒嗆，蔡政府提出的租金補貼方案是包裹糖衣的毒藥。同黨立委陳椒華也認為，中央應以實價登錄做為課徵屯房稅的稅基，提高稅收的稅率，抑制房價持續攀升。

租屋不貼發不出去

邱顯智表示，蔡英文之前提出的改革房屋稅制、健全租屋體系、興建20萬戶社會住宅等政策都只做半套。

他表示，《租賃專法》修正案只管6萬戶的包租代管和4萬戶的仲介業租賃，獨漏坐擁100萬戶的逃漏稅小房東，政府拿出300億租屋補貼，結果只有發出了50億，就算放寬補貼條件也沒有看見房市下跌，結構性問題沒有解決，使得租金補貼變成是包裹糖衣的毒藥。

屯房稅兩部互踢皮球

陳椒華表示，內政部與財政部在屯房稅上互踢皮球，沒人敢課徵，內政部長花敬群說，屯房稅會有副作用，財政部也說全國一致差別稅率的衝擊影

響層面很廣，不宜貿然修法，陳椒華舉例說，投資客在桃園買三間房子所繳的稅是2.4%，在新莊買房卻是1.5%，竟然只比自用住宅的1.2%多一點，房稅比車的稅還要低的情況，可能只有在台灣能看到。

陳椒華認為，中央應以實價登錄做為屯房稅的稅基，提高稅率，最後稅收仍歸給地方，抑制抑制房價持續攀升。另外，她也提到《平均地權條例》修法對於預售屋禁轉售的部分改稱不溯及既往，就是替炒房族開後門。

包租代管根本灌水

王婉諭則認為，包租代管乍看之下達成率有8成，實際上是把5年來同一戶的續約媒合也灌水算進去，更別細究中間到底有多少比例是真正幫助到弱勢家庭？包租業者為了成交、房東為了自身保障，大多還是租給一般身分的租屋族，她呼籲社宅不只得加速蓋，現有國防部、台電等公有地也要優先盤點，加大政府興辦社宅的力度和量能。

時力黨團呼籲政府實行居住正義，禁止轉售預售屋、盤點公有地、加速興建社宅、檢討房屋持有稅，以及獎勵合法申報，嚴懲逃稅房東。



▲只要跟患者一起討論飲食模式，他們就能找到問題所在，除了改善大腦健康，也對心理健康有益。（網路截圖）

■ 德魯·拉姆齊

（精神醫學臨床助理教授）

報告顯示，特定的營養素（如 omega-3 脂肪酸、鋅和各種植物分子）對大腦健康有幫助。此外，專家也指出身體發炎與大腦功能的複雜關係，也解釋了微生物群系（存活在胃腸道中的數兆種細菌）會如何影響情緒和知覺，並提高罹患精神疾病的風險。

值得注意的是，這方面的研究還包括幾項隨機的臨床試驗，結果顯示，只要刻意改變飲食習慣，增加有益大腦健康的重要營養素，就能改善情緒、減輕焦慮感。

憂鬱症宅男彼得

二十多歲的彼得幾年來找我治療。大家都說他宅在家中當米蟲。大學畢業後找不到工作，他只好搬回家和父母同住，他覺得朋友都在努力過生活，並達成各種成就，只有他被困在原地。他十幾歲時就被診斷出罹患憂鬱症，多年來也遵守醫師的指示按時服藥。我們第一次見面時，他告訴我，他覺得藥物沒有效了；他的父母自然也是非常擔心。

彼得還說，他大部分時間都感到很沮喪，心情陷入谷底。他覺得父母親一定很失望，而他也對自己很失望。他不知道如何恢復自己的喜怒哀樂，就像「正常人」那樣生活。

最好親自下廚

「我想我好不起來了，」彼得說：「不知為何，我總是很消沉。」我們愈談愈多，我才了解

到，彼得很少走出房間，更不用說離開房門了。他不像過去那樣與朋友和家人保持聯繫，也不再有力從事他喜歡的活動，像是踢足球或是去玩電腦。他的睡眠習慣也有問題，他會熬夜打電動，然後睡到隔天下午一、二點才醒來。

在他描述自己的飲食習慣後，問題的關鍵就很清楚了。他生活方式就像青春期的青少年一樣。每天下午醒來，就從冰箱裡隨便找東西吃，大多都是加工食品，當中包含大量的糖和碳水化合物；還有微波食品，當中含大量的鹽、食用色素和反式脂肪。想當然爾，它們的營養價值都很低。

很明顯地，從這個部分做一點小小的改進，應該能產生大大的影響。我設定了一些簡單的規則，比如把他最愛的炸雞塔可餅換成鮭魚口味的，把洋芋片和餅乾換成堅果，而且每天醒來後要先喝一杯綠茶。彼得的大腦和身體都迫切需要那些食物所包含的養分。此外，我要彼得陪他母親一起去買菜，最好他能親自下廚。

調整飲食 減輕憂鬱

一開始，彼得抱持著懷疑態度，但隨著療程的進行，他的狀態持續有所改善。幾個月後他告訴我：「只要我又亂吃一通，身體就會感覺不舒服。」為了改善情緒，彼得每天的飲食都會包含適量的海鮮、綠葉蔬菜和彩虹蔬果。這段日子以來，我們也大幅度地減少他抗憂鬱症藥物的劑量。

只要在飲食上做一些調整，就能有效減輕憂鬱症的症狀，很神奇吧！仔細想想，大腦是一部昂貴又精密的機器，雖然僅有一點三六公斤，但它每天所消耗的熱量佔每天總攝入的百分之二十。大腦的充分運作取決於十幾種關鍵的營養素，包括維生素、礦物質、脂肪和蛋白質等。

大腦裡的細胞、神經傳導物質和白質都有賴這些養分的支持。因此，評估患者的食物選擇與營養攝取，應該成為治療和預防心理疾病必不可少的步驟。正如對彼得來說，除了藥物和談話治療，改變飲食方式的效果非常明顯。

刻苦耐勞的蘇珊

從蘇珊的外表看來，就像刻板印象中容易緊張兮兮的中年媽媽。她四十歲出頭，彷彿全世界的重擔都扛在自己的肩頭上。她時刻都在擔心自己的工作、婚姻、三個孩子和八十二歲生病的老母親。

蘇珊有睡眠問題。她很難入睡，所以會在睡前喝幾杯酒讓自己平靜下來，正如她所說：「感覺比較放鬆。」但她又會擔心自己太依賴酒精。「我躺在那裡，想著白天沒有完成的事，」她告訴我：「還擔心孩子、媽媽乃至於世界局勢，這真的很令人崩潰。」蘇珊找到對策來有效控制焦慮。做完身體檢查後，我們開始討論她平常都吃些什麼。蘇珊自認吃得非常健康，三餐都是低熱量和低脂肪的飲食。不過，在忙碌的生活中，她得努力為自己和家人準備三餐，是她焦慮的另一個來源。

只要又有新的政治鬥爭上演，她就會感到心跳在加快。丈夫在晚餐時會試圖打開話匣子，但她很難集中精神聽他在講什麼，只能敷衍地表示意見，因為她腦海中還不斷播放今天發生的事情和各種煩惱。

不用多說，大家也能猜到蘇

珊有睡眠問題。她很難入睡，所以會在睡前喝幾杯酒讓自己平靜下來，正如她所說：「感覺比較放鬆。」但她又會擔心自己太依賴酒精。「我躺在那裡，想著白天沒有完成的事，」她告訴我：「還擔心孩子、媽媽乃至於世界局勢，這真的很令人崩潰。」蘇珊找到對策來有效控制焦慮。做完身體檢查後，我們開始討論她平常都吃些什麼。蘇珊自認吃得非常健康，三餐都是低熱量和低脂肪的飲食。不過，在忙碌的生活中，她得努力為自己和家人準備三餐，是她焦慮的另一個來源。

確保足夠的蛋白質

「我總是忙個不停，」她說：「要做的事情比我想的還要多，永遠沒有時間休息。」

蘇珊詳細描述了她一週的飲食安排。她的確有努力在挑選健康食物，也會避免油炸食品、含糖

飲料，但她卻很少吃雞蛋、堅果和海鮮。早餐比較簡單，她最常吃的就是烤雞肉沙拉，裡頭有小黃瓜跟萵苣，並佐芥花油醋。

就像彼得的案例，她應該要改變的習慣很明顯，比如以橄欖油代替芥花油，在沙拉中添加更多營養豐富的綠葉蔬菜。我還建議，她早餐一定要吃雞蛋，確保

有足夠的蛋白質、維生素 B 和膽鹼來展開新的一天。我還建議，她可以提前準備好一週的食物，這麼一來，即便在忙碌的工作日，她和家人也可以吃得好。幾個月下來，這些習慣上的改變，再加上談話療法，蘇珊找回更多的自信和平靜。她還學到其他的方式來緩解焦慮感。

討論找到問題所在

只要跟患者一起討論飲食模式，他們就能找到問題所在，除了改善大腦健康，也對心理健康有益。當然，食物不是康復的唯一因素，要克服憂鬱和焦慮，還需要其他的方法，像是處方藥物和心理治療。

不過，多吃好食物來增進大腦健康，就能增進原有療程的效果。我應用營養精神醫學的原理，有效地幫助許多患者控制病情。記住，食物是身體的藥，也是大腦的藥。

制伏憂鬱和焦慮好幫手

科學家已明白指出，大腦跟身體的其他部分一樣，會持續變化與成長，直至我們的青壯年期。腦細胞能不斷建立新的連結，此為「神經可塑性」，重要的是，多吃有益大腦的營養素，有助於推動神經可塑性。各種維生素和礦物質就像燃料一樣，能促進大腦的健康、發育和生長。

飲食模式對大腦健康非常重要，第二個原因是，食物跟身體發炎有密切的關係。發炎是免疫系統的保護機制，幫助我們擋下病毒或度過外傷。最新研究顯示，慢性炎症會導致憂鬱和焦慮。

飲食新科學 美食與健康可不偏廢

飲食模式對大腦健康非常重要，只要在飲食上做一些調整，就能有效減輕憂鬱症的症狀。



▲多吃好食物來增進大腦健康，就能增進原有療程的效果。（網路截圖）



▲地中海飲食的特色在於水果、蔬菜、魚類、全穀物和健康的油脂，它有助於提高神經可塑性、對抗發炎和增加微生物群中的有益細菌。（網路截圖）

憂鬱跟發炎有關

在許多憂鬱症或焦慮症的患者

食物不是康復的唯一因素，要克服憂鬱和焦慮，還需要其他的方法，像是處方藥物和心理治療。

有助於控制憂鬱和焦慮的食物。二〇一六年初，我和同事蘇拉，

並具體指出有益的植物性與動物性食物。

十二種治療憂鬱營養素

- 葉酸：這種維生素 B9 對準媽媽很重要，還有助於新細胞的產生，其食物來源有：牛肝、球芽甘藍、柑橘類和綠葉蔬菜。
- 鐵：大腦需要紅血球才能充分發揮功能。身體用鐵來製造血紅素（紅血球中的重要蛋白質），並有助於肺部的氧氣輸送到大腦。南瓜籽、牡蠣和菠菜都有豐富的鐵質。
- omega-3 脂肪酸：這些多元不飽和脂肪酸包括二十碳五烯酸（簡稱 EPA）與二十二碳六烯酸（簡稱 DHA），人體可以少量製造，但必須從食物中攝取。這類脂肪酸在海鮮中很常見，包括野生鮭魚、鯷魚和牡蠣。
- 鎂：這種礦物質有助於調

萊辛斯醫師開啟一項計畫，以確定哪些營養素可以有效減輕憂鬱症狀，以幫助這些患者。

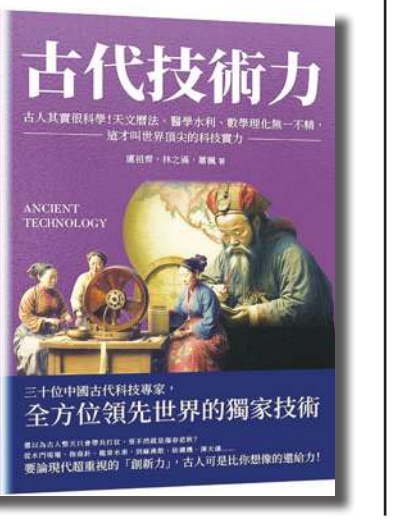
統整了已發表的科學研究後，我和萊辛斯醫師建立了抗憂鬱食物評量表（簡稱 AFS），以重點介紹高營養密度的食物，它們能強化大腦功能，有助於對抗憂鬱症。經由分析，我們找出十二種有助於治療憂鬱症的營養素，

・ 書訊 ・

《古代技術力》

作者：盧祖齊、林之滿、蕭楓
出版社：崧輝文化
三十位中國古代科技專家，全方位領先世界的獨家技術，還以為古人整天只會帶兵打仗，要不然就是傷春悲秋？為了拚生活，古人比你懂的多太多！本書介紹中國古代對各個科技領域做出重大貢獻的科技專家，從實用層面拓展到理論層面，涵蓋機械、磨坊、醫術、水利工程等多種領域；從中能體會到古人們的生存智慧與開拓性。

盧祖齊化學系畢業，對於新奇的科技產品總是迫不及待



《化學實驗開外掛》

作者：陳瑋玓
出版社：商周出版
有心學習的人盡點心力，因而開設 YouTube 東方王化學教學頻道，並致力尋找簡易素材替代專業藥品進行實驗。

發現原子序 101 高中化學老師陳瑋玓，化學學科中心種子教師，曾任教於花蓮女中，為《國語日報》科學版專欄作者。在教育路上，始終期許自己為家境不佳但



《京都：春季遊》

作者：柏井壽
出版社：時報出版
京都有什麼只有春季才吃得到的美食？哪裡可以吃到有如櫻花撒落的賞花便當？充滿活力的大學裡，有什麼隱藏的美食及具有藝術氣息的建築作品？春季的特製和菓子與小雜貨藏在巷弄中，等著我們去探索找尋。

柏井壽在地京都人，在美食與旅遊領域發表受人注目的評論，作品發表於《Discover Japan》等日本著名雜誌，同時也擔任眾多電視節目與雜誌的京都特輯監督。2013 年設立京都旅遊平台「日本 味の宿」，



▲每天下午醒來，就從冰箱裡隨便找東西吃，大多都是加工食品，當中包含大量的糖和碳水化合物。（網路截圖）



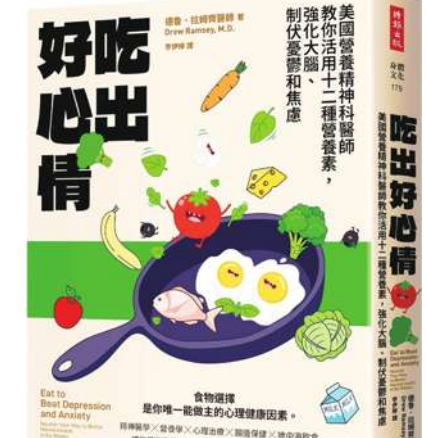
▲彼得熬夜打電動，然後睡到隔天下午一、二點才醒來，生活作息大亂。（網路截圖）

《吃出好心情》簡介

拉姆齊醫師在農場長大，從小就體會到美食與健康不可偏廢。在實務上，每次有患者來，他必定會先檢視對方的飲食狀況，也發現這個問題跟心理健康有一體兩面的關係：心情不好的人，沒心思吃得好好；吃不好的人，心情會變得更糟。有些患者雖然有養生食療的概念，但卻犧牲了自己的口味，強迫自己吃下不可口的料理，既無法持久，心情也不會美好。

德魯·拉姆齊是哥倫比亞大學醫學院精神醫學臨床助理教授、《男性健康》雜誌的顧問以及農夫。他的文章與論文散見於《紐約時報》、《華爾街日報》與《刺蝟針》，並發表了三次 TEDx 演講。其著作多在

探討心理健康與營養的關係，包括《吃飽吃好》、《羽衣甘藍的五十道陰影》以及《吃出幸福感》。他時常來回紐約市和印第安納州兩地，目前與妻子和孩子一起住在有機農場。



作者：德魯·拉姆齊
出版社：時報出版
出版日期：2023/03/28

▼8年前由名人盛竹如代言的「不動產借貸媒合平台imB」爆出「假債權、真吸金」詐騙了25億元資金。(取自不動產借貸媒合平台imB粉專)



從龐氏騙局 看 imb 借貸

■ 林政武
(現職國中教師)

日前爆發 imb 借貸媒合平台違法吸金詐騙案，金額高達 25 億元，其詐騙手法和知名的「龐氏騙局」手法如出一轍。

什麼是龐氏騙局？簡單來說，就是包裝出一個複雜的投資案，有高額的投資報酬率，吸引投資客加入，以股票投資來類比，存股族若能找到一間穩定獲利的大公司，每年有固定的 4% 投報率，再藉由複利的力量，這就是所謂的錢滾錢。

包裝完美的投資

龐氏騙局是利用投資客所投入的本金當利息，當後面加入者的本金無法支付前面加入者的利息，泡沫就會破滅。

這一顆雪球將會如股神巴菲特所說的雪球理論一樣，越滾越大，最後被動收入高於支出，就會達到所謂的財富自由，這些股息是透過公司的正當營利取得；而龐氏騙局是利用後來加入的投資客所投入的本金，支付較早加入者的利息，當後面加入者的本金無法支付前面加入者的利息，泡沫就會破滅，投資人血本無歸。

龐氏騙局始作俑者發生在 20

世紀初的美國，100 年過去，人們並沒有從歷史中得到教訓，龐氏騙局以各種精美的包裝，不斷的推陳出新，總能吸引人們飛蛾撲火，將自己辛苦一輩子的血汗錢，拱手讓人。這類的金融詐騙，主要是利用人們無知和貪念。

不懂的東西不要碰

投資有一個大前提，那就是不懂的東西不要碰，檯面許多網紅和分析師，滿手飆股，吸引你買他的課程，等到你加入之後，才發現買什麼賠什麼，甚至是繳會員費幫別人的股票抬轎，天下沒有白吃的午餐，真的有做過功課的投資人，一眼就可以看穿這些無良老師的手法。

不可能花錢繳會員費去買股票，那些年紀輕輕就財富自由的案例，有些的確是真的，但血本無歸，家破人亡的失敗案例更

多，如果你陷入所謂的倖存者偏差，真以為有那種穩賺不賠，高報酬又穩定的投資標的，那你就成了金融詐騙者眼中的肥羊。

粉絲相信名人

有些被騙的投資人，是因為名人加持，這又是另一個嚴重的問題，筆者發現現今購物台、電商的諸多廣告根本是明目張膽在詐騙消費者，尤其是減肥廣告，透過 p 圖或不正當的手法誇大減肥效果，粉絲因為相信名人，就買單消費，一旦東窗事發，這些名人就會忙著撇清關係，這次的 imb 詐騙，主播盛竹如說自己只代言沒簽約，無法輕易地撇清責任。

名人沒試用過、不清楚產品內容或配合作假，傷害的永遠是相信你們的粉絲，我想政府相關部門應該要修法重罰，才能遏止此一歪風。

最後，請大家記住高風險高報酬，低風險低報酬這句鐵則，只要是高報酬又低風險，能穩定獲利的投資，那肯定是詐騙，千萬不要碰。



劉伯恩跟你談減重

運動減肥有方法

■ 劉伯恩
(減肥名醫)

藉運動減肥常看不到成效？王小姐體重 80 幾公斤，嘗試運動了三個月，剛開始一兩個月瘦了 3、4 公斤，但運動到第三個月，體重停滯不前，甚至有上升的趨勢…。上述案例相當常見，很多人都說「只要動就會瘦」，其實沒那麼容易，要靠運動減肥也需要方法。

運動有抗耐性

一般來講，我會建議一個月更換一種運動項目，像這個月安排跑步，下個月改成游泳，降低運動抗耐性，以前我有提過胰島素抗耐性 (insulin resistance)，運動抗耐性 (exercise resistance) 也是類似概念，剛開始運動時效很好，因為增加腎上腺素分泌加速脂肪代謝，達到減重的效果，但運動一段時間後，抗耐性會阻止增加分泌腎上腺素，大腦甚至會開始分泌升糖激素，讓胃口變好，也就造成體重停滯不前的現象。



▲ 馬拉松選手得癌症比例較高，因為自由基過多會致癌，尤其運動後接續吃油炸食品更會助長自由基增生。(photo by Pexels)

這種抗耐性是一個心理防衛機制 (Defense mechanism)，大腦會釋放身體已經消耗很多熱量需要補充的訊息，要克服的方法就是更改運動種類，藉由不同種類的運動方式，所蕭候的肌肉群體也不同，近而騙過大腦。

但是我也不建議過量運動，要如何定義運動量呢？我認為運動 333 守則相當適量，1 週做 3 次，每次 30 分鐘，每分鐘心跳達 130 下以上的運動，以增強心肺耐力，當中設定的 30 分鐘分開成 3 個 10 分鐘，效用也相同。

運動助長自由基增生

另外，我們也要預防運動時產生過多的氧化自由基，美國預防醫學醫師 Kenneth H. Cooper 提出，氧化自由基會破壞身體細胞，比不運動的人更容易產生老化性疾病，像是跑馬拉松的選手得癌症比例較高，因為自由基過多會致癌，尤其運動後接續吃油炸食品更會助長自由基增生，我會建議運動後半個小時內不要吃澱粉，

可搭配輕食、補充電解質，如果是要減肥的民眾就盡量不要選擇牛奶，蛋白質會長肌肉，體重會比較難下降。

同時也要提醒民眾，運動過量的猝死率很高，我們常看到馬拉松選手靠著意志力跑到最後暈倒，連專業選手都會發生這樣的狀況，一般人可千萬別心血來潮沒練習就去跑半馬，甚至是全馬，要進行高強度運動前，一定要先做足功課，慢慢讓身體練習。

除此之外也提醒心血管疾病患者，尤其市長者不適合在清晨運動過量，秋冬季節清晨氣溫、體溫都偏低，若在這個時候運動，需注意加長暖身時間。



王院長跟你談天說地 111

走在花園裡

■ 王建煊
(前監察院院長、天使居創辦人)

世界上有一種東西，是大家都喜歡的，那就是「花」，因此花園也是人人喜歡去的地方。說到花園，大家一定回憶無窮，去訪過許多各式各樣的花園。

聞名的長木花園

我和妻子蘇老師也去過許多花園，但多數都不

記得名字了。其中在美國靠近紐約的地方，有個花園，Longwood Garden 長木花園，世界聞名，Longwood Garden 面積 436 公頃，私人植物園，由多個花園、林地、草場組成，美不勝收，世界聞名。

有次是隨李國鼎部長訪問美國，我擔任隨行秘書，路過紐約，去了一下 Longwood Garden。由於時間有限，只能走馬觀花，表示來過。大家對李國鼎部長開玩笑說：跟部長逛花園，也像辦特急件公文一樣，部長也笑了。

雖然辦特急件，我們還是照了不少照片，增加諸多回憶。我們去的這處花園，以花房花園為主，陳列各種令人嘆為觀

(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。)

止的花木，不但讓你留連忘返，也絕對會吸引你想再去一次。

自己的人生花園

另一種花園，台灣也很多，全部在室外，花種不多，但一望無垠的花，保證你會驚呼，嘆為觀止。驚嘆造物主的神奇偉大。

我的家境十分貧窮，父母皆因家貧繳不起學費，都未念過小學。但是靠著上帝的恩典，我一生都走在花園裡，我看到的，接觸到的都是花。最近我新出版兩本書：「走在花園裡」及「夜盡天明」，其中「走在花園裡」記錄我一生，如何種花，使自己的人生花園，美不勝收，大家可以找來看看。

我在擔任財政部長時，因為土地增值稅按實價課稅，與層峰意見不合，而下台。但百姓都支持我，紛紛送花到財政部來，部長室內外，走道都放滿了百姓送來的花。有天我下班走出院長室時，記者拍了一張相片，登在報上，說：王部長走在花園裡。我很喜歡這張相片，並放在我的新書「走在花園裡」。

我很感謝上帝的恩賜，讓我喜歡種花，以致一生都走在花園裡。因為我在財政部服務時，努力種花，花兒茂盛的開，以致我被國外媒體評選為亞洲最佳財政部長，並在當時台北的來來大飯店隆重頒獎。

行善如種花

我離開財政部後，在台北市北區參選立委，獲第一高票當

選，得票遠勝於民進黨大將陳水扁及謝長廷。在立法院被媒評選為問政第一名立委。2010 年「讀者文摘」民意調查，我是台灣最受信賴的政治人物第一名。獲得許多殊榮，心情就像走在花園裡。為甚麼會這樣，因為我努力工作，種了許多花。我走在馬路上，常有百姓對我豎大拇指，感覺真好，好像走在花園裡。

最近外界知道我有意參選 2024 年總統，走在馬路上，有很多人也是對我豎大拇指，有位女士對我說，她家有八票，都要投給我，那種走在花園裡的感覺真好。我寫這些，無意表彰自己的美好，主要是想告訴大家，想走在人生的花園裡，你要先努力種花。花種得多，開得茂盛，你躺在人生大花園裡，想著想著，你就會快樂無比，你會慨嘆，人生值得了！

花籃繽紛，讓我猶如走在花園裡。(本報資料照片)



歐陸掀學生佔領潮 齊為氣候議題發聲

在德國、英國或西班牙等國，都出現學生佔領校園的運動，呼籲各國政府重視氣候變遷問題。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】歐洲校園青年佔領校園，為氣候問題發聲！在德國、英國或西班牙等國，都出現學生佔領校園的運動，呼籲各國政府重視氣候變遷問題。曾有研究指出，學生2021年最在意的問題就是氣候變遷，關注程度更超越新冠疫情狀況，並提出校園不得使用一次性塑膠餐具等訴求。

歐洲校園掀抗議潮

《衛報》報導，因應氣候變遷持續加劇，歐洲掀起一波又一波的校園抗議浪潮，至今已有超過20所大學被佔領，包括德國、西班牙、比利時、英國與捷克等國。

「活動雖然從佔領校園的學生開始，但希望整體社會與我們站在同一陣線，好加速社會終結化石燃料，」抗議學生表示，只有全民一同發起的運動，才能真正改變現況。他們強調，抗議活動有三大原則：「青年主導」、「氣

候正義」與「佔領直到獲勝」。寫有「終結化石燃料」的旗幟在各個校園飄揚，青年們呼籲各國政府不該再放任氣候問題惡化。這已經不是首次學生針對氣候問題發起抗議活動，去年9月至12月期間，就有約50所學校被佔領，當時有幾所學校的抗議活動，甚至被防暴警察驅逐，產生不少衝突場面。

最關心氣候變遷

《UniteGroup》報導，研究曾表明，相比包括新冠肺炎或地緣政治等其他問題，學生更關心氣候變遷的狀況，約6成學生都認為，當今世界各國的領導人需要優先處理氣候變遷，呼籲企業與政府能採取更果敢的行動來應對氣候變遷。

研究也顯示，約70%的大學生表示，大學校園內應全面禁止一次性塑膠餐具；65%的人則表示，大學不該與造成環境問題惡化的企業來往；61%的學生則希望有更多大學課程能以「應對氣候變化」

為核心，上述都顯見學生對氣候變遷問題的關注程度。

民間團體「Unite Students」執行長史密斯表示，這項研究表明學生對氣候議題的深入程度，學生們不僅僅只是「知道」氣候變遷問題，更重要的是，他們試圖改變生活、訂定長期計畫等方式，犧牲部分的生活品質，就為了地球永續的問題奮戰。

► 歐洲於2019年也曾掀起學生抗議浪潮，要求各國政府重視氣候問題。(Photo by Mark Dixon on Flickr under C.C. License)



毛小孩最大！寵物航班成新商機

【本報記者簡嘉佑綜合報導】隨著寵物上機的規定愈來愈嚴格，提供寵物尊榮服務的私人航班愈來愈夯！寵物飼主表示，搭乘飛機時，航空公司常常要求要將寵物放在貨艙。他們擔憂通風不良、溫度失調等問題，影響寵物的健康，所以寧願選擇為寵物提供要價不菲的私人航班。

狗寶貝被當貨物？

《紐約時報》報導，許多商業航空對寵物上機都有嚴格的規定，更因航空公司規則有所不同，以致許多尺寸龐大的寵物會被視為「貨物」放在貨艙。

飼主擔憂表示，如果航班飛行過程中發生溫度失調、通風不良或者亂流等狀況，寵物可能因此受傷。根據美國交通部的數據，在過去十年中，有200多隻寵物在飛行中死亡，

大多數都是狗。

根據美國獸醫學院的說法，與其他品種相比，塌鼻的犬種更容易出現呼吸困難，如果在通風不佳的地方，更有可能有生命的危險。目前美國交通部門已建議飼主認真考量，是否將巴哥、法鬥等塌鼻的犬種作

為貨物來運輸。

寵物飛航有尊榮待遇

對此，許多私人飛航公司專門為寵物提供尊榮航班，不僅不會再讓寵物待在狹小的貨艙，更提供航班座位，提供上等的餐點、玩具與柔軟的坐墊



▲ 飼主帶著寵物出遊的需求增加，許多人為了迴避商業航班對寵物的限制，選擇為寵物提供要價不菲的私人航班。(網路截圖)

等。如VistaJet US就有提供寵物航班，該企業總裁雷歐娜表示，希望能攜帶寵物旅行的民眾愈來愈多，除了狗之外，也見過獵鷹、變色龍等，需求也會隨物種有所不同。

另一間私人航空企業K9 Jets表示，攜帶寵物旅行的需求逐漸提高，目前考量增加更多的夏季航班。但為飼主提供的尊榮服務也意味著高昂的價格，部分航班的價格更高達數十萬美金，也意味著只有有錢人的寵物能享受到高級的服務。

一名新創企業顧問與愛狗人士魯夫表示，無論是價格高昂的私人航班或者限制諸多的商業航空，對飼主來說都是「痛苦」，甚至降低他帶寵物出門旅遊的意願。他說，希望航空公司能意識到商機，放寬更多限制，「我們會為我們的寵物做任何事情，就像我們會為我們的孩子做任何事情一樣。」

全球 各大週刊頭條新聞

簡嘉佑／輯

《國家地理》National Geographic 人與象衝突難遏止 科學家急尋共存之道

人與象衝突不斷，科學家設法找共存之道！在印度、斯里蘭卡或東南亞等地區，在城市與基礎建設不斷擴大時，亞洲象的棲息地也遭到破壞，更使該物種變成瀕臨絕種的動物，活動範圍僅存過去的5%，人象衝突狀況頻傳。目前科學家盼透過休耕、預警系統等方式，找到人象共同相處之道。

人、象衝突不斷

然而，亞洲象其實是一種適應性強、具有學習能力的物種，如印度般迪普爾國家的小象會往自己身上撒土，這是他們觀察母親後學來的行為，除了能夠避免皮膚受到陽光，還能防止昆蟲的侵害。

亞洲象不像非洲象有嚴謹的社會結構，非洲象主要由年長的雌象作為象群的領袖，過著密集的團體生活，然而，亞洲象族群相對鬆散，能隨著狀況不同進行分離與群聚，更能適應環境的變化。

然而，因為人類與大象的生活環境愈來愈接近，導致人象衝突頻傳，光在斯里蘭卡，從2020年到2022年，民眾殺死了1100多頭大象，也有近400人死於與大象的衝突，印度2018年以來也有上千頭大象、與約三百人死於人象衝突中。

警告系統可促進共存

科學家表示，利用槍枝等武器



來阻止大象效果甚微，因為大象族群在受到攻擊後，通常都會更具攻擊性，反而加劇衝突的狀況。目前大多數都採用通電的圍欄來驅離大象遠離農田，但近期大象卻學會用鼻子檢查電線通電的狀況，或用樹木推倒通電圍欄。

人象衝突不斷升溫，更成為兩個物種的智力對決，但許多科學家仍在思考人象和平共存，如在大象遷徙期休耕農地，或透過預警系統，只要大象靠近就會引發一系列警告，通知當地民眾「大象來了」，減少人象衝突的狀況。

目前還有研究人員在泰國野生動物保護區，安裝了如同洗車刷的「象刷」，測試野生大象對不熟悉物體的反應，並從中思考讓人象都能和平共存的方法。

美、沙都介入調停 蘇丹雙方有意談判

【本報記者王慶宇綜合報導】已經打了3周的蘇丹內戰，6日在美國與沙烏地阿拉伯的調停下，將展開交戰以來的第一次對話。在美、沙兩國的邀請之下，蘇丹內戰兩造將派代表到沙烏地阿拉伯的吉達，但目前沒有任何時間表。專家認為，儘管展開談判是好事，但對於雙方如何達成協議仍無具體方案，恐讓談判流於形式。

內戰開打死傷無數

根據《法蘭西24》報導，蘇丹內戰自4月15日開打以來，已經造成550人死亡與超過4900人受傷。蘇丹醫師聯盟數據則指出，其中有473名平民死亡與超過2450人受傷。因為造成嚴重區域動盪，美國與沙烏地阿拉伯聯手介入

調停，邀請內戰雙方派代表展開談判。

雙方也已經都派代表到沙烏地阿拉伯的吉達，準備在沙烏地討論關於停火與結束內戰的事宜。在展開談判前，雙方代表表示將會討論人道救援走廊的設立、保護民間設施與停火監督機制。由於雙方在過去曾有數次停火共識，但最後都因為相互指控有人偷開火而不了了之，停火監督機制儼然成為下次停火是否能成功的關鍵。

尚缺解決紛爭的方案

瑞典哥德堡大學的蘇丹專家維爾吉向《以色列時報》表示，國際社會現在只要求蘇丹能停火並坐下來談判，但除了停火之外，並沒有解決導致內戰原因的共識。因此，若要此次停火協議能維持，需要交

戰雙方決定若再次出現疑似違反停火協議的狀況時，要如何核實情況並排除，避免雙方又陷入無止盡的循環。

蘇丹此次內戰起於軍政府與其扶持的準軍事組織「快速反應部隊」無法就未來民主轉型

之後，「快速反應部隊」能以何種條件收編進正規軍達成共識，因此才會選擇兵戎相見。世界各國擔心，蘇丹再繼續打下去，恐怕會讓區域內的反動勢力也順勢揭竿，讓東北非陷入混亂。



▲ 蘇丹內戰開打已逾3週，在美國、沙烏地阿拉伯的調停下，交戰雙方將展開首次談判。(photo by Al Jazeera 影片截圖)



梁良談影

懷念永遠的淑女——奧黛麗·赫本

■ 梁良
(資深影評人)

不經不覺，原來奧黛麗·赫本 (Audrey Hepburn) 已經離開我們整整 30 年。假如她仍然在世，那麼剛過去的 5 月 4 日生日就是赫本的 94 歲壽辰。

永遠的淑女公主

在我們這一輩還是學生的時代，赫本已經是超級巨星。她第一部風靡國際的代表作《羅馬假期》(Roman Holiday, 1953)，掀起了全球年輕女性

奧黛麗赫本第一部風靡國際的代表作《羅馬假期》掀起了全球剪成「赫本頭」的熱潮。她畢生代表作首推《第凡內早餐》和《窈窕淑女》。

剪成「赫本頭」的熱潮。時年 24 歲的奧黛麗在片中扮演歐洲某公國的公主安，在羅馬進行公開訪問時，一時心血來潮，希望自己親身體驗真正的羅馬而悄悄離開了她所在的大使館。

她偶然遇到了葛雷哥萊·畢

◀▼ 渾身散發出公主高雅氣質以及甜美笑容的赫本，成功地贏得了觀眾的贊賞。(網路截圖)



克扮演的美國記者喬伊，兩人在互相不知道對方真正身份的情況下展開了一天一夜的浪漫故事。渾身散發出公主高雅氣質以及甜美笑容的赫本，成功地贏得了觀眾的贊賞。

赫本與畢克共乘小綿羊機車在羅馬街頭經過的特萊維噴

泉、西班牙廣場、真理之口與台伯河等景點，經過影片加持都成了國際旅客爭相朝聖的熱點。把威廉·惠勒導演的《羅馬假期》尊為「城市行銷」的先鋒之作，堪稱實至名歸。

永恆的羅馬假期

翌年，奧黛麗·赫本憑《羅馬假期》榮獲奧斯卡和金球獎等多個最佳女主角獎，同時又以舞臺劇《美人魚》(Ondine) 獲得第 8 屆東尼獎戲劇類最佳女主角，從而登上國際巨星之路。此時距離赫本首次於荷蘭

電影《荷蘭七課》(Nederlands in 7 lessen) 露臉成為演員，不過短短六年。

赫本美麗而優雅的氣質，源自於家族血統。她的父親是英國銀行家，經常往來於比利時、英國和荷蘭三地，因此奧黛麗在布魯塞爾出生。母親是荷蘭貴族後裔，襲有女男爵封號，家族譜系可以追溯到英王愛德華三世。父親因信仰法西斯主義，在奧黛麗六歲時與妻子離異。赫本跟隨母親回到荷蘭的娘家，在二戰期間，荷蘭被納粹佔領。

人道主義的實踐

赫本就讀於安恆音樂學院，後來又上了芭蕾舞課，期間她曾為荷蘭抵抗運動籌集資金作舞蹈表演，又運送地下報紙，還目睹了猶太人被運送到集中營的情況。了解到赫本這些早年的遭遇，就不難明白她為何在晚年成為一位熱心的人道主義者，在聯合國兒童基金會 (UNICEF) 擔任親善大使多年，為全世界的貧困飢餓兒童奔走各地提供援助。

二戰結束後，赫本面對經濟壓力，開始兼職模特兒，並參與歌舞團的演出。由於表現突出，她正式成為音樂劇《韃靼醬》(Sauce Tartare) 的演員。在《荷蘭七課》露臉成為電影演員後，陸續在一些電影中演出較次要的角色。因為接演電影《蒙地卡羅寶寶》(Monte Carlo Baby)，要到法國拍攝外景，期間意外地被法國著名作

家科萊特看中，讓她成為其音樂劇《金粉世界》(Gigi) 的女主角，進而開啟她到美國發展的機緣，於 1952 年赴美巡迴演出。

演活茶花女惜未得獎

赫本曾演出的《雙姝怨》(Secret People) 的電影導演把她推薦給名導演威廉·惠勒，參加他正籌備的新作《羅馬假期》的試鏡，結果一拍即合，得到這部電影的女主角角色。因為趕拍《羅馬假期》，赫本被迫在巡迴八個月後結束了《金粉世界》裡的演出，又因無法兼顧事業與婚姻，取消了與未婚夫詹姆士·漢森的婚約。不過，鑑於日後星光璀璨的演藝路，赫本的這些犧牲似乎也值得。

赫本畢生演出的名作甚多，其中令人難以忘懷的代表作首推《第凡內早餐》(Breakfast at Tiffany's, 1961) 和《窈窕淑女》(My Fair Lady, 1964)。前者的小說作者楚門·卡波特 (其另一名著為《冷血》) 原屬意性感尤物瑪麗蓮夢露飾演女主角荷莉，導演布萊克·愛德華選擇了骨感卻有味道的奧黛麗·赫本，一念之差成就了 20 世紀中期最經典的「時尚電影」。

而赫本在後者演活了蕭伯納筆下的賣花女伊萊莎，演技人人讚好，卻得不到奧斯卡的影后提名，原來她的歌聲是由別人幕後代唱，並非原聲演出，所以喪失了演員提名的資格！

2023 流星花蓮

山海星光

天文年度活動

銀河、螢河

螢火蟲生態解說及星空導覽

即日起至5/4(週一至週四)

馬太鞍休閒農業區，開放10人以上團體預約

柚見星空

夜探柚園及星空導覽

即日起至11月(文旦產季除外)

木日光文旦驛站，開放20人以上團體預約

皂新、星河

星空皂製作及星空導覽

5/20(六)、5/27(六)

潭心閣(天文解說培訓學員民宿)

星空郊遊季

月光音樂會

6/3(六)

東大門夜市共融公園舞台

染一片星空

星空植物染及星空導覽

6/10(六)、8/5(六)

阿魯巴染部落手作室

23.5度品味星空

莊園內體驗、品味花蓮在地茶(咖啡)及星空導覽活動

6/17(六)、8/12(六)

吉林茶園、海岸咖啡

縱谷星光

星空下的靜心活動及星空導覽

6-8月

丘丘·森旅

星光音樂會

星光、疊石、七夕戀愛活動

8/19(六)

七星潭賞星廣場旁海灘

海洋月光賞星船

乘賞鯨船出海賞星、賞月活動

8/22(二)七夕·星光航班

8/30(三)最大滿月·月光航班

9/29(五)中秋·月光航班

多羅滿賞鯨(其他時間30人可預約)

鯨世界賞鯨

主辦單位 | 花蓮縣政府(觀光處)

協辦單位 | 林務局花蓮林區管理處

合作單位 | 馬太鞍休閒農業區、木日光文旦驛站、潭心閣民宿、打皂房工作室、阿魯巴染部落手作室、海岸咖啡、吉林茶園、丘丘·森旅、多羅滿賞鯨、鯨世界賞鯨

花蓮縣政府 廣告