



深度報導
極簡閱讀
五媒合一



2

英前首相來訪 簿各國結盟抗中



5

AI 取代就業 簿速監管 OpenAI



8

旅行社開始賺錢了！(吳學銘)

《今日靈修》



選民擦亮眼

2024 年競逐總統的三黨提名人選底定，民進黨將由副總統賴清德參選，國民黨由新北市長侯友宜，民眾黨則是由黨主席柯文哲出戰。這場大選能否成為君子之爭，選民必須擦亮眼，並求主抉選！

社群定位洩行蹤 兒少易上當

逾 4 成兒少每天使用網路社群超過 2 個小時，使用社群時，常遭遇霸凌或被騙取私密照等狀況。

【本報記者簡嘉佑台北報導】社群具定位功能，如誤觸不當內容，兒少在網路社群爆發！家扶基金會 17 日發布民調指出，逾 4 成兒少每天使用網路社群的時間超過 2 個小時，有兒少在使用社群時，遭遇到霸凌或被騙取私密照等狀況。藝人聶雲與女兒聶庭到場分享指出，在網路社群使用上，親子應保留空間理解孩子的需求，討論網路使用的利弊。

定位軟體有安全風險

家扶基金會社工處主任蔡雲瑾表示，根據調查顯示，網路社群互動已經成為兒少生活的一部

分，其中，逾 4 成兒少每天使用網路社群超過 2 個小時，使用最多的是 YouTube；而抖音流行於國中生間，使用率高達 7 成。

調查另發現，具有定位功能的軟體「冰棒 Zenly」，可以讓社群上的「冰友」及時掌握彼此的位置，目前也有超過 3 成的國高中生曾使用，更被用來取代社群軟體，導致陌生網友能夠及時掌握家中兒少的行蹤，成為隱私安全的破口。

2 成兒少觸不當內容

同時，網路社群更潛藏相當多兒童不宜的內容，如 1 成 4 的學

齡兒童在網路社群時，誤觸血腥的圖文內容；超過 2 成會孩童會無視「未滿 18 歲」等警語，接觸到色情內容，更遭遇到網路霸凌、購物詐騙等狀況，甚至超過百名學童曾提供私密照。

臨床心理師陳品皓表示，網路社群已與生活密不可分，但網路只是媒介，孩子瀏覽的內容才是關鍵。他建議，家長與孩子在網路社群使用上，應保持著開放的溝通管道，而非一味禁用 3C 設備。

雙向溝通很重要

家扶基金會執行長周大堯說，兒少的學習、娛樂與交友隨著網路而改變，有不少兒少表示，在網路社群使用上需要更多協助，鼓勵家長面對網路原生世代時，應提高理解與溝通。

他說，數位環境提供孩子許多新興的學習管道，尤其新冠疫情也讓「在家學習」成為常態。但許多家長不清楚孩子透過網路學習到什麼內容，使用者的年齡大幅下降，應用軟體更是千變萬化。他呼籲，「雙向溝通，理解使用需求」、「清楚約定，明確約定使用時間與限制」與「適時關心孩子的使用狀況」。



▲ 網路社群已與生活密不可分，但網路只是媒介，孩子瀏覽的內容才是關鍵。(Photo by PAN XIAOZHEN on Unsplash)

藍提名侯友宜出戰 郭台銘表祝福

【本報記者呂翔禾台北報導】侯友宜獲得國民黨提名，馬上感謝郭台銘的成全！國民黨 17 日召開中常會，特別宣佈請侯友宜代表黨內參選 2024 年總統大選，藍營的北基桃竹等縣市首長都現身支持表達團結。黨主席朱立倫與侯友宜也在致詞時多次強調，郭台銘是藍營最強的領袖。與侯友宜競逐總統候選人的鴻海創辦人郭台銘同日則在臉書發文道賀，並承諾會支持侯友宜勝選。

目前三黨的總統候選人已大致底定，民進黨將由副總統賴清德參選，國民黨則是新北市長侯友宜，而民眾黨則是由黨主席柯文哲出戰。另外還有台灣維新黨主席、前臺南市長蘇煥智與前監察院長王建煊表態參選。

感謝郭董成全

朱立倫與侯友宜都在致詞時首先感謝郭台銘的成全，侯友宜說，感謝郭台銘對台灣經濟做出巨大貢獻，他願意與郭台銘攜手並進，團結勝選。他還強調，台灣現階段面臨國際兵凶戰危、國內衝突對立，年輕人看不到未來的局面，必須展現大破大立的精神，讓台灣再



▲ 國民黨 17 日提名新北市長侯友宜為總統候選人。(國民黨提供)

在臉書上發文恭喜侯友宜，他說，恭喜侯市長獲得徵召提名，代表國民黨挑戰 2024 總統大位，侯友宜是國民黨內最穩固的民意礎石，他是國民黨內最好的人選。郭台銘誠懇的說，將信守承諾會盡最大努力支持侯市長勝選，戰勝 2024 的大選，下架無能的政府。

國民黨中常會現場包括台北市長蔣萬安、桃園市長張善政、基隆市長謝國樑、新竹縣長楊文科等人都與會參加中常會。國民黨在提名侯友宜前，首先通過幾個選區的立委提名，包括台北第二選區的游淑慧、第六選區的羅智強，新北第 12 選區的廖先翔，桃園第一選區的牛煦庭等人。

(相關新聞請見 2 版)

郭台銘恭喜侯友宜

鴻海創辦人郭台銘也特別



▲ 藝人聶雲(右)與其女兒聶庭(左)17 日到場分享，在網路社群使用上，親子應保留空間理解孩子的需求。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

《焦點圖文》

射擊國手吳佳穎宣導防詐



▲ 基隆市警察局邀請射擊國手吳佳穎(右)化身打詐特使，與「打詐基隆隊」拍攝防詐宣導影片。(基隆市警察局提供)



社論

各黨總統候選人出爐 重要政見何時曝光

週三國民黨中常會推出黨籍總統候選人侯友宜，目前國民黨（侯友宜）、民眾黨（柯文哲）跟民進黨（賴清德）三黨的總統候選人就都出籠了。對政黨跟候選人來說，勝選奪得執政權是最高目標，但對民眾來說，能選賢與能，讓大家安居樂業才是關心的重點。

先觀察所提法案

第一點要讓選民檢驗的，就是是否能順利通過福國利民的法案。

總統候選人如何跟黨籍立委候選人結合將是後續觀察的關鍵，因為單單只有總統當選，卻沒有立法院足夠的立委

奧援，空頭司令是過不了法案的，等於沒上任就少掉一隻腿。

因此如何推出有感政見，同時獲得黨籍立委支持，將會是候選人有待通過的第一道關卡，以這次爭取提名的候選人當中，包括郭台銘跟柯文哲都沒有足夠的政黨立委基礎，就算想要打聯盟牌，但是倉促成軍之下，如何獲得政見的共識，並且確保立委團隊的紀律，將會是首先要克服的關卡。

人才是經濟基礎

人口的問題是第二道難關。亞洲包括中國、日本跟韓國，

當然台灣也一樣，通通面臨人口負成長的窘境。沒有足夠的人口，再好的經濟、再強的國力跟再威的軍武都是一場空。

看看台灣現在的情況，就連就業市場都出現嚴重的缺工，這不是台灣的新一代好逸惡勞，而是整體的經濟環境跟公式的營利都呈現衰退情況下，市場就業供需失調的慘況。

如何促進經濟成長？

至今為止，無論是執政黨或是在野黨，對於經濟跟市場的著墨都很有限。尤其現在美國、歐洲跟中國三個全球經濟的火車頭，都呈現泥菩薩過江的經濟衰退，台灣到底要如何

刺激經濟成長，這個大哉問，居然還等不到各黨的答案，這是要民眾何以堪？

政治人物不論是總統級或是立委，都是部長等級以上的薪水，對庶民待遇常常脫節，所以我們常常聽到政治人物侃侃而談兩岸關係、美台關係，卻對滿街工讀待遇太低視若無睹。

人口高齡化亟需解方

人口跟經濟息息相關，高齡化跟少子化更是迫在眉睫，前鴻海董事長郭台銘喊出六歲以前國家養的政策。但是整體的少子化現象，充斥在整個教育的養成過程，包括現在政府一

再強調的雙語國家政策，都是曲高和寡，基層哀聲連連。卻不見整體搭配，只看到頭痛醫頭的搶救偏方。

高齡化的問題，像是如何快速補進外籍看護，以及各種慢性病的治療，都需要政府更細膩的規劃。可惜這些跟台灣發展環環相扣的議題，都不見幾大政黨認真擘劃，單憑幾個零星的政見，只是見樹不見林，對整體人口政策幫助不大。

團結還是撕裂國家？

第三點要檢驗的是如何促進台灣團結。台灣除了人口減少，內部對立也十分激烈，除了過去的統獨、省籍跟藍綠對

立之外，現在各種議題都能藉著不同媒介，迅速在社會上流傳。這次各政黨推出的候選人，往往都勇於批評對手，卻恐於面對自我的缺點。

台灣真的不夠大，沒有分裂的本錢。除了護國神山台積電，台灣應該要有更多凝聚團結，促成民眾一心的議題。其實不論是哪位總統候選人，可能最多都只能到五六成選票，如果每次都只能等到選後才喊團結，最後也都是喊給自己聽。

面臨美中競爭，台灣內部往往各執一詞互相謾罵，怎麼跳脫大國政治，回歸台灣核心？希望候選人除了選邊站之外，可以給台灣人更多聰明的選擇。

英前首相特拉斯來訪 簿各國結盟抗中

前英國首相特拉斯呼籲，民主國家需要加強軍事與經濟的合作，並讓中國了解入侵台灣將面臨嚴重後果。



▲英國前首相特拉斯（左）17日訪台接受媒體提問。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

國民黨公布評比方式 稱未內定侯友宜

【本報記者呂翔禾台北報導】

國民黨是以民調、縣市長與立委意見，做為徵召新北市長侯友宜提名總統的依據，並沒有內定侯友宜！國民黨文傳會主委林寬裕向記者公布評估總統候選人徵召的依據說，在黨內與公開民調上，侯友宜的優勢都比鴻海創辦人郭台銘高，且獲得較多縣市長與立委支持，

因此黨中央才選擇徵召侯友宜。

外界懷疑早已內定侯

由於在中常會前一天，原本要舉行記者會支持郭台銘的國民黨立委陳玉珍，還有聯電榮譽副董事長宣明智的飯局，都臨時宣布取消，也讓外界懷疑國民黨早已內定侯友宜參選。對此，國民黨特別在宣布侯友

宜參選總統後召開記者會，說明評選方式。

林寬裕說明，此次徵召提名使用3個科學標準：民調、縣市長意見、立委與參選人意見，都顯示侯友宜是獲得最多支持的候選人，因此進行提名。在民調部分，是以黨內互比、政黨對比與三腳督互比進行民調，黨內民調部分，侯友宜都會比郭台銘的優勢高，三腳督與賴清德的差距也最小。

評比方式都可檢驗

林寬裕說，公開民調的評分也是如此，最後綜合評比（85%互比、15%對比）下，侯友宜在民調的部分獲得51%，郭台銘則是48%。在縣市長部分，藍營首長13位中有10位支持侯友宜，1位支持郭台銘、2位支持黨中央提名人選，立委則有22人支持侯、13人支持郭，剩下則支

持黨中央所提名的人選。

「在郭台銘4月18日宣布參選時，我們就有跟兩人說明過這樣的評比方式！」林寬裕強調，國民黨在徵召的過程並沒有黑箱，都是按照公開透明的方式進行，而且數字出來後也有給侯與郭確認過。傳聞國民黨將列郭台銘進入不分區立委，文傳會副主任林家興表示，目前沒有這樣的考量。

會找出最強副手

對於副手人選，林家興僅表示，會找到最適合的候選人。媒體問到，5月20日的誓師大會是否會邀請郭台銘出席，林家興回應說，團結造勢就是希望黨內各方領袖、中常委等人員都能參與。

林寬裕也說，國民黨已確定總統人選，未來將展開第三階段「非綠」的整合。

加更多合作，如QUAD等機制，且必須將台灣因素考慮進去。

媒體質疑當前全球經濟很難與中國脫鉤，但特拉斯反駁說，G7國家加上歐盟，總體經濟規模超過世界50%，且中國還很依賴這些國家，尚未能做到自給自足。她擔心民主國家之間仍缺乏一套協調機制，盼各國能將此機制建立起來，在經濟上擺脫對中國依賴，並在中國稱霸世界之前反制中國。

台灣是民主燈塔

在記者會最後，她很感謝能夠訪問台灣，並鼓勵世界各國不要讓中國決定自己國家官員能否訪問台灣。特拉斯強調，台灣是自由民主的燈塔，盼透過此次訪問了解更多台灣的需求，找出直接幫助台灣的方式，讓民主盟友之間有更好的合作，抵抗中國的經濟脅迫。

圖文選粹

圖文／中央社

梨山耶穌堂 在地居民重要信仰中心



▲梨山耶穌堂擁有53年歷史，位於海拔2011公尺高山上，是在地居民重要的信仰中心。此次參加交通部觀光局舉辦的「觀光亮點獎」生態類評選。（參山處提供）



（國民黨提供）
比的依據。
國民黨中常會後召開記者會，說明徵召評分依據。圖為國民黨文傳會主委林寬裕說明徵召評分依據。

今日天氣

北部 24°-36° 晴時多雲

中部 24°-34° 晴短暫陣雨

南部 25°-33° 多雲

東部 24°-33° 多雲

多雲

▼壽險公會指出，合計壽險業前4月總保費收入為6889.48億元、年減18.9%，持續呈現「三衰」的態勢。圖為壽險公會理事長陳慧遊。(中央社)



壽險業新合約減4成 金管會緊咬淨值監理

【本報記者簡嘉佑台北報導】保單買氣尚未回溫，新約保費年減近4成！壽險公會17日表示，前四月保費收入加上續保收入、總保費收入都呈現衰退，持續「三衰」的局面。有業者呼籲金管會放寬「淨值比監理」的規範，金管會主委黃天牧則回應說，目前規定已比多數國家低很多，明確表態「不宜廢止」。

總保費年減2成

壽險公會表示，壽險業前4月初年度保費收入為2122.17億元、年減37.8%；續年度保費收入為4767.3億元、年減

業者呼籲金管會放寬「淨值比監理」的規範，金管會主委黃天牧說，目前規定已比多數國家低很多，「不宜廢止」。

幅度擴大至6.1%。公會指出，合計壽險業前4月總保費收入為6889.48億元、年減18.9%，持續呈現「三衰」的態勢。

壽險公會分析，因為美國持續升息循環，提高客戶對宣告利率調漲的期待，但壽險公司宣告利率調整幅度相對保守，客戶保持觀望或轉作其他資金用途，利變型壽險。

至於投資型保單買氣持續衰退，壽險公會認為，主因投資市場前景不明朗，客戶投資態

度趨於保守，以致整體投資型保單初年度保費收入相比去年同期衰退逾5成。

管制仍不會讓步

面對保險業始終不見起色的狀況，壽險業者曾提出取消保險淨值比不得低於3%的監理指標，以及放寬外匯準備金及避險限制。對此，民進黨立委郭國文於質詢時表示，壽險業依舊抱著逃避監理的心態，直言業者有點「軟土深掘」，並請

教金管會的態度。

黃天牧解釋說，淨值比監理指標是在2019年的時候，關切保險業保費暴增，認為要有一定比例去做適度監理時就已經存在，只是還沒有納入法規規範，因此，後來修法，並在2021年納入《保險法》。

他指出，淨值比監理其實就是槓桿比率的規範，銀行也有這個規範，銀行淨值比要求是12.5%，表示1塊錢可作8塊錢的生意，但保險業的淨值比只有3%，相當於1塊錢可以做33塊錢的生意，「況且這只是一個最低標準，所以我覺得這個要維持。」

世界最小超音波刀 切割半導體最好用

【本報記者呂翔禾台北報導】

用超音波結合AI，讓材料切割更有效率。中興大學機械系教授陳政雄17日發表最新超音波材料切割刀最新技術，研發出世界上最小的超音波切割刀，並在刀身中加入物聯網感應器與光學測量技術，讓過去需要CNC技術員時刻監控的精密機械切割，可以遠端操控並隨時調整。此技術已有初步商業化，盼能擴大推廣。

切割刀結合AI

陳政雄17日在國科會記者會介紹說，過去如飛機、手機等物品的材料都是用合金或是鋼鐵製成，但隨著愈來愈多複合材料出現，如陶瓷、碳化矽、藍寶石等，精密加工的需求愈來愈高，也就需要更精準的切割刀進行操控。他們研發出世界上最小的超音波切割刀，目前在半導體晶圓領域，讓精密機械加工更有效率、成本更低且更方便。

陳政雄強調，我國許多精密加工的設備都是從日本購買，但隨著全球供應鏈的調整，台灣也要研發本土化的精密加工設備，目前整套技術在日本與南韓也將進入商品化的階段，未來希望逐漸擴大到不同材料領域，讓精密機械加工更有效率、成本更低且更方便。

晶圓等複合材料的切割需求，還可以遠端操作，不用親自到機台旁調整，非常方便。

可遠端操作

他舉例說，有客戶是台商，工廠設在東莞，在疫情期間進行精密切割時出現問題，以往需要親自飛到中國處理，兩地隔離加起來就超過1個月，還要花機票錢，但現在只需要工程師晚上遠端調整即可，還可以符合國際減碳趨勢。陳政雄說，目前此刀具主要應用是在半導體晶圓，未來希望擴大到汽車、醫療機械等領域。

陳政雄強調，我國許多精密加工的設備都是從日本購買，但隨著全球供應鏈的調整，台灣也要研發本土化的精密加工設備，目前整套技術在日本與南韓也將進入商品化的階段，未來希望逐漸擴大到不同材料領域，讓精密機械加工更有效率、成本更低且更方便。

陳政雄也以BOSCH的牆壁鑽孔機為例說，此款超音波刀具就是鑽孔機的加強版，每秒震動可高達2萬次，但不會造成巨大破壞，而且超音波震動還能讓刀具的壽命延長，增加經濟效應。

障礙兒家庭缺喘息 黃子佼挺公益

【本報記者簡嘉佑台北報導】

藝人黃子佼一擺過往華麗的服裝風格，換上寫有「父母先走出來，孩子才有希望」、桃紅色的公益大使衣服！代言人黃子佼17日於公益活動就笑著說，「桃紅色的衣服會不會以為我們是FoodPanda」，引起現場哄堂大笑。他表示，基金會天使心家族提供身心障礙兒家庭喘息服務，盼社會都能共同支持，他也現場幫忙家長按摩肩膀。

據天使心社會福利基金會調查，其身心障礙者家庭當中，有3成父母曾經有過輕生意念及情緒，更有高達9成家長，都期待社會、社區能給予他們更多的理解。基金會創辦人林照程表示，希望未來能持續透過喘息服務與團體服務，讓家長擺脫壓力的泥淖，並促進家長間的交流。

「只有我的世界在下雨」

「我到底做錯什麼，才會生出這樣的孩子？」這樣的疑問時常充斥於「愛奇兒」（指身心障礙兒，取「Angel」的諧音）的家庭。愛奇兒父親俊成表示，14歲的大女兒是中度智障者、也是罕病者，至今連生理期或洗澡都需要自己從旁協助，「說不累是騙人的」。

母親懿晨表示，「我曾經以為，只要努力復健，女兒就能跟正常的孩子一樣，但卻換到身心障礙手冊時，世界彷彿蒙上一層灰。」她說，當時她非常害怕妙語如珠的人，因為每當他們發揮幽默時，總會覺得「怎麼只有我的世界在下雨？」

上帝的幫助

懿晨分享說，但在天使心家族協會的幫助下，體會到一件事情，不僅父母需要人際關係、愛奇兒也需要交流。

懿晨表示，「當女兒來到自己身邊，她知道上帝不是很差的設計師，也因為女兒認識了很多很棒的人，得到很多的協助，在過程從中獲得更多的同理心，也是對我的祝福。」



▲藝人黃子佼(左)與陳明珠(右)共同代言天使心家族協會的公益活動。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

政來經去

更多的「公東高工」亟待脫離困境

■陳台生 (退休公務員)

蔡英文總統參加「總統與高中生面對面論壇」，當面承諾公東高工師生，解決被列「專案輔導學校」困境，得到師生一致肯定。

問題是，少子化快速惡化，教育體系已是系統性危機，更多的「公東高工」，正遭遇同樣困境，都引頸期盼政府協助解決，怎麼辦？

台灣人口銳減嚴重

台灣人口問題已不是新聞，去年新生兒僅有13萬7千餘人，人口年減高達八成18萬多人，6都只有桃園市人口維持正成長，其他都是負數，年輕人口大量減少，111年各級學校學生總數只剩下410.4萬人，再創新低，比上學年減少6.8萬人，或1.6%，如以97學年度學生總數516.5萬人相較，14年減少100萬人。

教育部估計，至少有120所

大專院校、高中職面臨退場命運，類似公東高工這樣處境的學校，比比皆是，教育部本月15日新公布的名單，就有20所私校，包括大專院校7所、私中13所，其中2所私大將在111學年結束停辦，4所私大改善期至本月底為止，9月將決定是否退場命運。

盼公東高工們脫困

公東高工當初是1960年錫質平祿父募款創立，聘請德國及瑞士專業技師，來台東為子弟們教授專業技能，並引進德國師徒制教育模式，創校至今已63年，並曾因木工揚名國際，教堂及木工廠充滿學生精美作品，足令師生引為終生驕傲，這麼一所優質的職校，如今也面臨招生不足，財務困窘處境，實在令人慨嘆。

問題是太多的學校和公東高工一樣心酸，創辦之初，都有崇高的理想和抱負，也為台灣作育不計其數的人才，如今都因為少子化人口銳減，

遭到汰離的命運，不是學校不夠努力，而是敵不過大環境惡化，導致太多的學校負債累累，甚至付不出教師薪水，只好黯淡退場。師生及校友的心酸，不言而喻。

全球搶人才

台灣人口已成國安問題，沒有最嚴重，只有更嚴重，世界各主要國家都透過學校搶人才，中國大陸對台招生放榜，300多所陸校對台招生大降標，放寬到「國英數任一科達均標」即可，其中20所陸校錄取超過30名台生，其中湖南師範大學錄取95人，福州大學錄取239名台生，每年有2、3千名台生去大陸唸書。

隱憂不止如此，香港、新加坡、美國、澳洲等先進國家，各大學都提出優厚條件，吸引高中畢業生留學，其中建國中學每年有15%至18%，北一女超過5%學生，其他高中名校學生，都有相當高的比

例，畢業即被網羅出國唸書，導致台灣優秀人才大量外流，楚才晉用嚴重。

台灣學生大量出國

據教育部統計，111年度美國吸引台灣留學生2萬餘人，日本4887人，英國3235人，德國2790人，澳洲11877人，韓國1871人，總計53051人留學海外，更使台灣各級學校招生困難，生源不足，退場的無奈，已成各級學校共同的困擾。

而少子化、高齡化，人口負成長，缺工、缺才，正嚴重威脅台灣的生存發展。

蔡英文關心公東高工面臨的困境，承諾協助解決，值得肯定，但是以總統的權力及高度，應有更大的資源及能力，解決當前嚴峻的人口問題，進而協助更多的學校擺脫「專案輔導學校」窘境，期待政府拿出魄力，徹底解決台灣人口問題的國安危機。

CIA 簿俄民眾做吹哨者 普丁嚴刑伺候

美國 CIA 近日呼籲俄羅斯軍官與外交官若對俄羅斯總統普丁不滿，可與 CIA 聯絡。對此，俄羅斯決將叛國罪行延長至 20 年做為回應。

【本報記者呂翔禾台北報導】不只俄羅斯對美發動間諜戰，美國也玩這一套！美國 CIA 近日在俄羅斯社群媒體與通訊軟體散播投誠影片，呼籲俄羅斯關鍵技術人員、軍官與外交官若對俄羅斯總統普丁不滿，可與 CIA 聯絡，他們期待能獲得更多俄羅斯內部的資訊。對此，俄羅斯決將叛國罪行延長至 20 年，並加強情報監控，做為回應。

俄：叛國關 20 年

根據《半島電視台》報導，美國中情局（CIA）16 日向俄羅斯境內發布影片，呼籲俄國民眾透過網路與美國情報局聯繫，盼爭取俄羅斯有心民眾分享俄羅斯內部狀況。影片中提到，徵求外交官、軍官、科學家、工程師，或是握有普丁相關訊息者，請馬上與 CIA 聯絡。



美對戰爭膠著著急

對此影片散播，克里姆林宮發言人佩斯科夫則表示，他並沒有

注意此影片的狀況，但相信國內情報局會對此密切監控。他也強調，CIA 與西方情報單位會對俄羅斯一直發動攻擊，他們會強力的回應。不過有些俄羅斯人認為，這是俄羅斯聯邦安全局（FSB）自導自演的把戲，目的要激起民眾反美意識。

《時代》也提到，俄軍據傳從 12 月至今已陣亡 10 萬人，美國期待透過經濟制裁與宣傳軍事上的勝利，使俄羅斯更多人願意向美國投誠，或是洩漏關鍵情報。

CIA 總監馬洛威去年 11 月在喬治梅森大學演講時，也罕見呼籲歡迎對普丁政權厭惡的俄羅斯人加入正義一方。



▲美國 CIA 據傳在俄羅斯內部散播投誠影片，俄方表示會密切注意，並提醒民眾。（影片截圖）

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《時代雜誌》The Times

和平主義不再奏效 岸田要日本成強國

日本要重返強國行列！

日本首相岸田文雄接受時代雜誌專訪說，1945 年美國原子弹奪去他不少親人，自那時候開始他就追求「沒有核武的世界」。他在國內推動「新資本主義」，壯大中產階級勢力；在國際改善與韓國關係，加強與西方聯盟的合作，盼發揮第三大國的影響力。

烏克蘭引核武緊張

俄烏戰爭自去年二月爆發，俄羅斯總統普丁不只一次以核武做為威脅，逼迫西方國家退讓。岸田表示，普丁將世界重新陷於核武的恐懼當中，對他而言是「巨大的衝擊」。

面對俄羅斯、中國與北韓等獨裁國家的威脅，岸田曾於廣島召開七國聯盟會議，希望俄烏戰爭的狀況來讓世界上的民主國家集結起來。日本本身也於去年提出自二戰以來最大規模的軍事建設，並承諾將國防預算提高到 GDP 的 2%。

儘管如此，日本大張旗鼓的軍備復興，也引發不少爭議。批評人士指出，日本高調提高軍事預算，是在關係已經相當膠著的東亞地區火上澆油。而且中國是日本最大的貿易國，觸怒該國恐怕讓日本陷入斷炊的困境，更與首相「世界無核武」的願景背道而馳。

但岸田說，他唯一的目標就是防止廣島原子弹的慘劇再次上演，



尤其「今天的烏克蘭可能就是明天的東亞」。他也強調，日本仍致力於全球無核武的願景，所以政府「不會討論核武」。

穩重而不亮眼

政治學者指出，人們認為岸田是一個穩重但缺乏靈感的政治家，雖然沒有醜聞的傷害，但也缺乏重大成就，「岸田可能不是一個鼓舞人心的領導者」，東京天普大學亞洲研究主任傑夫金斯頓說，但他在推動自己的議程方面相當有效。

面對日本國府債務過高等問題，岸田敢於提出「股息稅」的想法，雖然日本股市暴跌，但至少對國債問題提出解方。早稻田大學教授中林美惠子指出，這意味著日本政府推行大破大立的政策時，需要格外警覺右翼對政府的支持度。

中國加強與中亞合作 專家：各取所需

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國與中亞關係日益升溫。本週中國將首度舉辦中亞高峰會，專家預期，這次會議與會六國將簽署合作協議，而中國也希望藉由彼此合作，除了能增加雙邊貿易，也能達到區域穩定的目的。

30 年來首度高層會議

據《印度快報》報導，中國本週將在西安舉行中國及中亞高峰會，與會成員包括哈薩克、吉爾吉斯、塔吉克、土庫曼與烏茲別克等國領導人。這是中國與中亞國家建交 30 多年來，中國國家主席習近平首度與各國領導人進行高層會面。預計 2 天會議結束後，雙方將簽署重要政治文件。

大西洋理事會研究人員邱芷恩指出，「這次高峰會是試驗多年的新形式，確實可提升中國與中亞互動的地位。」身為全球第二大能源消耗國，中

►中國需要中亞提供的能源以便發展其國內經濟。（Photo by tefti / Search on Flickr used under Creative Commons license）



國已投入數十億美元資金在中亞，希望更方便取得當地的天然氣資源，取道中亞連接歐洲與中國的鐵路，也是一帶一路的重要部分。

中亞是中繼站

對此，美國阿克蘇斯中亞事務協會執行長布拉德利表示，「由於俄羅斯遭制裁，讓中亞在國際事務上的地位更加重要。在一帶一路之下，當地也被視為中國與歐洲貿易往來的

中繼站。」中國商務部數據顯示，截至今年 3 月底止，中國直接投資中亞金額已超過 150 億美元。

新加坡拉惹勒南國際研究學院研究人員拉斐爾潘圖奇指出，「疫情之前，中國正成為所有中亞國家最大的貿易夥伴，雖然疫情期间金額稍為下滑，但未來幾年將重回最大貿易夥伴之列。」他表示，由於中亞多國與新疆自治區接壤，新疆的發展與這裡同樣息息相關。

關。

中國盼取得穩定能源

據《南華早報》報導，中亞擁有豐富的石油、天然氣和煤炭儲量，尤其是哈薩克、烏茲別克和土庫曼。世界銀行指出，塔吉克和吉爾吉斯擁有龐大未開發水力發電潛力。蘭州大學教授朱永彪表示，「中國相較其他強權，是個穩定可靠的能源夥伴。對中亞來說，中國是重要市場，能源合作對中亞整體發展來說意義重大。」

美國哥倫比亞大學研究人員艾瑞卡丹斯表示，去年中亞供應中國天然氣進口三分之二以上，其中大部分來自土庫曼，而當地的天然氣儲量世界第四，僅次於卡達、伊朗與俄羅斯。她也指出，中國從中亞進口的天然氣也是從俄羅斯進口的 2.5 倍。

美債上限協商卡關 共和黨主張減少開支

【本報記者簡嘉佑綜合報導】美國國債即將倒債？美國財政部日前警告，聯邦現金將於 6 月 1 日用罄，如果國會不提高舉債上限的話，美債就會違約。專家警告，一旦美債違約，國際將陷入前所未有的金融風暴。但共和黨強調，除非執政黨縮減政府開支，否則不會輕易放行提高上限。

兩黨協商無果

美國國會會為聯邦政府設定的「舉債最高額度」，避免政府過度借款、預算過高等狀況。一旦政府財政觸及舉債上限時，除非國會同意提高上限金額，否則政府就無權再舉債。

《半島電視台》報導，美國財政局曾警告說，政府將於 6 月 1 日用完資金支付帳單，導致美債陷入違約風險。對此，美國國會正協商提高美國債務上限，但共和黨與民主黨雙方陷入協商僵局。

共和黨的爛攤子

目前美國的國債上限為 31.4 兆美金，於 2021 年時，民主黨曾靠著參眾兩院的優勢，幾乎無異議的提高了債務上限。然而，現在民主黨雖然佔有參議院多數席次，但共和黨卻在眾議院有多數席次，導致本次協商困難重重。

共和黨眾議院議長麥卡錫強調，執政黨政府需要仔細規劃未來的財政支出，避免美國債務再度觸頂，共和黨才願意點頭提高債務上限。共和黨認為，應削減大多數社會政策的支出，但不能動到軍事預算。

民主黨參議院桑德斯則痛批，共和黨過去給予富人大量的稅務減免，才導致美國的債務激增，現在卻反過頭來拒絕提高債務上限，導致全球經濟陷入美債違約的風險，更可能摧毀國內健保、社會福利與醫療補助等計畫。

恐致毀滅性金融災難

美國總統拜登原本預計於廣島出席 G7 峰會，並會與亞

太各國重要領袖會面，但面對提高美債上限的協商陷入僵局時，拜登也縮短出訪亞太國家的行程，在 G7 峰會結束後，隨即返國。

《彭博社》引述專家指出，美債向來被視為是最安全的金融資產之一，一旦發生美債違約的情況，信評機構勢必會下調美國公債的評等，導致美國舉債借貸的成本上揚，各國銀行或央行可能也會選擇拋售美債，引發股市崩盤、物價飆漲等危機，這可能比去年全球通膨、升息的金融風暴更加嚴峻。

每人贈訂一份醒報給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱



AI 將取代就業 OpenAI 簡速立法監管

OpenAI 的 CEO 奥特曼出席美國國會聽證會時直言，AI 繼續發展將對人類經濟產生重大影響，建議美國政府要立法進行監管。



▲OpenAI 的 CEO 出席美國國會聽證會時，呼籲政府儘速立法監管 AI 發展。(Wikimedia Commons)

【本報記者呂翔禾台北報導】隨著 AI 發展，各行各業將有更多工作被取代，連 AI 公司都呼籲政府要控制這種狀況！研發聊天機器人軟體 ChatGPT 的母公司 OpenAI 的 CEO 奥特曼 16 日出席美國國會聽證會時直言，AI 繼續發展將對人類經濟產生重大影響，建議美國政府要立法進行監管。不過聽證會中，兩黨議員對 AI 發展可能造成的影響仍有分歧。

AI 對人類影響深遠

根據《英國廣播公司》報導，OpenAI 的 CEO 奥特曼 16 日出席美國國會聽證會，探討新科技對於人類文明的影響。奧特曼一開始就建議美國政府設立專責機關，以限制 AI 公司的發展與成立。他

認為 AI 對人類的影響就像當初發明印刷術時一樣，若相關技術逐漸成熟，將對於人類經濟有嚴重影響。

奧特曼坦言，他們非常清楚 AI 的發展會對人類就業產生影響，許多產業恐將出現失業潮。不過有參議員擔心，若制定 AI 專法，將會使 OpenAI 被控告的機會大增，但奧特曼反而指出，他比較擔心 AI 對民主產生的影響，還有增加選舉期間許多假訊息的傳遞。

應成立獨立監管機關

他甚至認為類似 OpenAI 這類的人工智慧公司應該與一般公司分開，相關運作都必須獨立審查。共和黨參議員哈雷認為，AI 的發展將會是革命性的，但也有可能像是原子弹一樣反過來毀滅人類；民主黨參議員布洛曼瑟也說，完全由 AI

主導的人類社會並非他們所樂見的發展。

布洛曼瑟在聽證會上提醒，美國已經失去監管社群媒體的最佳時機，希望其他議員能夠記取教訓，儘速對 AI 相關新科技進行一定程度的監管。目前聽證會的結論傾向成立專責機構，不過在場的議員也擔心，AI 發展的速度如此之快，法規管制將非常難跟上。

AI 功能太強應限制

《衛報》提到，共同出席聽證會紐約大學腦神經科學家馬可斯也呼籲政府立法監管 AI。馬可斯說，AI 發展非常快速且複雜，一定需要設立一個全心負責監管 AI，並密切注意其發展的專責機關。近來許多科學家或工程師都紛呼籲政府要監管 AI，包括前谷歌 AI 團隊的領導人葛布魯，「因為 AI 的功能太強大了，」他說。

調查：八成美國人禱告曾成真

【本報記者莊瑞萌綜合報導】多數美國人的禱告都曾實現！根據美國信仰團體調查發現，超過 8 成美國人表示，在過去 1 年，個人曾經歷至少 1 次禱告事項實現。

8 成民衆曾與上帝互動

據《基督教郵報》報導，光芒基金會 (The Radiant Foundation) 是在今年 4 月調查超過 1,700 位美國人後發現，87% 受訪者表示，過去 1 年至少有 1 件禱告事項真的成真，而且 85% 的人曾與上帝互動，而其中最常見的方式就是禱告，佔 61%，冥想則佔 39%。

除此之外，美國人平均每天禱

告 2 次，時間為 18 分鐘，84% 的人認為不管自己信仰程度如何，上帝都會垂聽他們的禱告。調查也發現，美國人最常禱告時間是在睡前，佔 55%，其次是日出佔 50%，而最常見的禱告方式是跟自己，佔 94%，與朋友及其他信仰夥伴分別佔 67% 與 61%。

最常為家人禱告

至於最常見的禱告內容則是為正面臨危機中的家人 (76%)、71% 是為生病的人，而禱告的目的，最多是想與上帝互動佔 7 成，其次為降低焦慮佔 45%、41% 是找到問題解決方法、找回人生重心佔 36%、28% 的人希望有自信以及 12% 的人希望戰勝癮。

據《基督教世紀》報導，該基金會執行長約翰戴表示，「這些結果清楚指出，進行禱告比人們預期的要多。人們整天都以各種方式在許多地方祈禱，經常探索自己的精神面並藉由祈禱度過逆境、找到意義以及與更高的力量建立聯繫。」

調查發現，8 成的人會選擇自己禱告，年輕人則較愛與其他信徒或家人禱告，25% 的人表示會固定與寵物一起禱告。

拯救生育良方 專家：應促工作、家庭平衡

【本報記者簡嘉佑綜合報導】

亞洲各國努力提高生育率，政策效果卻微乎其微！為了應對少子女化議題，新加坡、日本等國的生育政策都可追溯至 1990 年代。然而，數據卻指出，這些政策效果微乎甚微。專家指出，用補助政策鼓勵生育難以奏效，應聚焦解決亞洲女性工作與家庭無法平衡的狀況。

亞洲祭出生育政策

《BBC》報導，少子化趨勢席捲亞洲，各國政府都砸下高額預算，盼拯救直直下墜的生育率。然而，新加坡第一個生育政策可追溯至 1987；日本在 1990 年代就開始規劃補助政策，鼓勵家庭生育；南韓則是在 2000 年代陸續跟

進相關政策。近期國家人口遭到印度反超的中國也遇到生育率下降的問題，更是自 1960 年代以來，首度出現人口下滑的狀況。《路透社》，中國領導人習近平曾表示，人口高齡化與生育率下降等狀況必將損及中國的競爭力，所以會建立提高生育率的一系列政策。

增加人口意味著更龐大的勞動力與市場，進而帶來更高的經濟增長，所以儘管生育政策的成本高昂，但考量到市場穩定與後續的稅收增長，許多亞洲國家能大手筆投入解決高齡化與少子化的問題。

專家指出，勞動人口比例逐漸縮減，未來照顧非勞動人口的負擔就會直線上升，最後再無力供養社會中的高齡者。



了解女性不生育原因

然而，儘管亞洲政府都投入生育政策，但根據數據顯示，這些政策的效果微乎甚微。日本財務省也曾發布研究坦言，「生育政策是失敗的」。對此，聯合國人口基金會成員阿米蒂指出，生育政策通常是獎勵鼓勵女性生育更多孩子，但這根本是搞錯重點。

她指出，女性不生育的根本原因是「工作與家庭難以兩全」，北歐地區的生育政策能

夠奏效的原因是，這些國家通常有更完整的配套福利措施，也更加落實性別平等。

目前政府為了養老金、生育補助等政策，財務需求愈來愈龐大，如日本就考量出售更多國債或增加稅說，取得應急的資金。然而，歐洲工商管理學院經濟教授法塔斯無奈表示，無論政策效果如何，政府還是得進行獎勵生育的措施，否則生育率恐數據恐怕只會比現在更難看。



▲ 人們透過禱告獲得心靈面上的滿足。(Photo by Elvert Barnes on Flickr used under Creative Commons license)

為教會訂醒報！

本報提供 100 份半價（尚餘 48 份）

* 歡迎訂報給你的教會，可以一份送給牧者、一份張貼牆外給路人，一份放圖書室供會友同工閱讀。（歡迎已訂閱之教會提前續訂）

* 可訂報給偏遠教會或你家鄉的教會（或中小學圖書館），也可由我們幫您安排贈送需要的地區。

每年 13 個月訂費 4000 元，只收 2000 元，把握半價機會，多訂多蒙祝福。（100 份半價報紙，配額用完為止。）

請來電 02-23581961 傳真 02-23582155、或 email 到 anntw.ad@gmail.com 登記。



十字架 小夜燈 自用、送禮都相宜

小夜燈半夜保護你，耶穌愛不離。非基督朋友也超喜歡呢。

醒報義賣價 1000 元，一次買三個特價 2700 元。



請來電 02-23581961 傳真 02-23582155、或 email 到 anntw.ad@gmail.com 登記。

贊助節目：請匯台銀城中
(004) 045001007947
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
(將開始抵稅收據)

結合時事、見證，特別適合慕道友！

每周一至周五上午七點首播
歡迎收看每天 10 分鐘的靈修節目

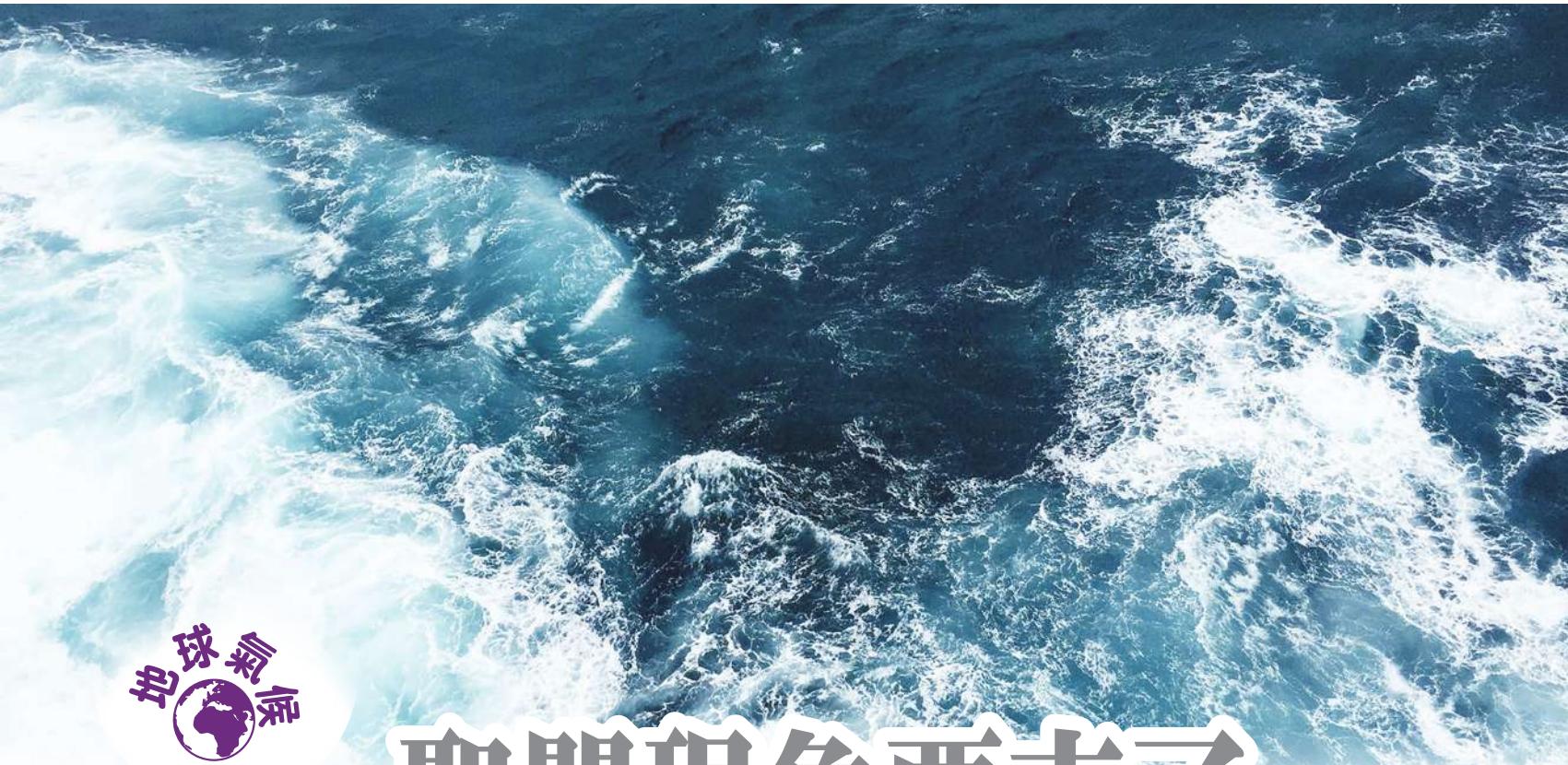
每日甘泉

每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

觀看連結：



▼ 全球海洋的表面水溫連續 60 天一直在歷史高檔徘徊，迄今仍沒有明顯的降溫趨勢。（網路截圖）



聖嬰現象要來了 防備海洋熱浪的衝擊

■ 汪中和

（中央研究院兼任研究員）

聯合國的世界氣象組織在五月 3 日發佈了最新通報，確定今年六月以後太平洋將會出現新一輪的聖嬰現象，只是這波聖嬰現象的強度及持續時間仍有待觀察。該組織的秘書長特別警告，聖嬰現象的發展將會導致全球暖化出現新的高峰，並可能在今年或明年再創地表溫度的新高紀錄。

注意！聖嬰加暖化

對當前的世界來說，實在是個十分不好的消息。首先，從今年三月中旬以來，全球海洋的表面水溫已連續 60 天一直在歷史高檔徘徊，迄今仍沒有明顯的降

從今年三月中旬以來，全球海洋的表面水溫已連續 60 天一直在歷史高檔徘徊，迄今仍沒有明顯的降溫趨勢，這是非常不尋常的。

溫趨勢，這是非常不尋常的。甚至在四月初的時候，海洋均溫還曾破紀錄的高達 21.1°C，超過了 2016 年三月初所締造的 21.0°C。

這個現象明白地顯示，剛剛過去的三重反聖嬰現象，只是暫時抑制了海溫的上升，實際上並沒有冷卻的效果。等到反聖嬰階段結束，海洋的表水溫立即就像脫疆的野馬，快速的上揚。這就如同我們打開冰箱時，頓時覺得稍涼，但環境的背景溫度仍在升

高；現在冰箱門關了起來，一切就回歸更熱的現實。

令人更憂心的是，預期的聖嬰現象還沒出現，海洋溫度已經破了歷年的紀錄；等到夏天聖嬰正式來臨，海洋會釋放更多的熱能，屆時地表的高溫不知還會上升到何等的境況！

海洋熱浪的風險

不論如何，今年下半年的聖嬰事件和氣候暖化會碰在一起，帶來所謂的「雙重疊加」效應，增加極端天氣發生的風險。除了各個大洲逃不掉的高溫、乾旱、野火外，海洋方面也要格外提防海洋熱浪的發生。因為海洋熱浪可說是聖嬰發生期間的副產品，一旦出現，會使得海洋表溫在短短幾天的時間裡，顯著的升高到當地長期平均值 2°C 以上，並可能持續好幾個月。

海洋熱浪會對海洋生態系統造成重大的影響，例如熱帶珊瑚礁的白化死亡，海洋生物的大舉遷

徙，有害藻類的大量繁殖，干擾由多條食物鏈交錯縱橫所形成的食物網，進而導致漁業資源大幅減少等。

近期最著名的例子就是 2015 年夏天，由強烈聖嬰所促發的超級海洋熱浪，影響的區域從北美的加州沿岸、南亞的印度與巴基斯坦、中國大陸東海漁場，直至澳大利亞和紐西蘭的海域，不但傷害了當地的漁業和生態環境，也對附近民眾的健康和生計造成了嚴重的影響，可說是典型的全球性衝擊。

全民要提高警覺

今年還在發展的海洋高溫，不論是規模、延續的時間，都比所有氣候模型的預測更強烈、快速、持久，並且不是一個突發的意外。這個情況提醒我們：氣候暖化的危機日益深重，破紀錄的極端事件將更頻繁的發生，未來還會成為新的常態。

當然，聖嬰現象如同每個人的面貌一般，各有各的形態與特徵，實際上會發生的極端狀況，仍有很大的不確定性。面對更加兇險的下半年，就像聯合國正在積極推動的「全民預警」倡議，我們只能盡力做好防災的準備。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登



我的手好髒

■ 王建煊

（前監察院院長、天使居創辦人）

早晨散步，碰到一群工人正從小貨車上卸下草皮及竹子，要幫某大戶人家整修庭院。

「王委員！早上散步呀！」工人們跟我打招呼。

「這麼早就上工，辛苦了！」我答道。

看病品質大降。這些醫生為了錢，可以罔顧病人生命，可以忽視醫療品質，他們的手乾淨嗎？

他們看病人前先洗手，有的還消了毒，能說不乾淨嗎？但那只是外表，但那手卻拿黑心錢，真是骯髒無比，費盡長江之水也洗不乾淨的。

色狼的手

有叫 XX 狼的，強暴婦女無數，他們手上並沒有工人手上的污泥黑灰，看似乾淨。但是就是那雙手拿著尖刀威嚇婦女就範，就是這雙手壓著婦女而強暴的。這雙手害了多少善良的婦女，讓她們一家人一輩子都活在痛苦陰影裡。這些狼的手乾淨嗎？砍掉算了。

工人搬運東西，整修庭院，手沾泥灰是工作上不易避免的，醫生及強暴婦女的狼，他們滿手污垢，卻是自己故意抹上去的，罪不可赦。

手上的髒，無論是什麼髒都不難洗掉，但心手髒了就很難洗。大家要多注意自己的心手，時時保持乾淨。每天多洗手，養成衛生的好習慣，但也要反省多潔淨無形的手才是真的乾淨。

心髒才可怕

有醫生為了創造業績，對病人作不必要的檢查，開不必要的刀，又因超時工作，



▲ 工人的手髒，不好意思跟我握手。圖為電影「做工的人」劇照。（電影官網）

醒報稿約

我要投稿

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、六休假日來稿將無人處理。



■ 劉伯恩

（減肥名醫）

定期運動、遵行節食計畫，「游泳圈」始終沒有縮小，小心是發炎食物讓你瘦不了！像是精緻糖、加工食品等食品都容易造成體內的發炎反應，進而導致出現胰島素抗耐性的狀況，造成身體肥胖與代謝問題。民眾應攝取富含健康脂肪酸的魚油或堅果、抗氧化的蔬果，才能真正的健康減肥。

身體發炎易變胖

國外有個明星分享自己成功瘦身的飲食計畫，包括花椰菜、

發炎食物抵銷減肥效果

胡蘿蔔還有雞胸肉等食材，成功在一個月內就瘦了三、四公斤，主要是這些料理都是「抗發炎飲食」。大家都理解減肥要運動，要節食，但食物的種類也相當重要。

像有些食物就容易引發脂肪細胞分泌如 IL-6、TNF-α 等增加發炎反應的激素，一連串的反應更會導致「胰島素抗耐性」增加，且身體還要花費能量去處理發炎反應的廢物，無法有效應用能量，導致這類民眾身體內的脂肪高，肌肉量低。

容易誘發身體發炎反應的食物包括，如蛋糕、糕餅等含有精緻澱粉與高糖份的食物；如

香腸、肉乾或火腿等加工類食物；其他還有部分麩質、反式脂肪或過量酒精，都是減肥必須要儘量避免的食物，以防發炎反應干擾了減重的步調。

堅果蔬果抗發炎

我有個病患就是遵行飲食熱量計畫、也盡量避免高油脂的食物，還有固定運動的習慣，但不管如何體重就是沒有降低。我就建議病患做個飲食流量表，經過觀察之後，才發現他常常食用「高發炎指數」的食物。

於是就建議他調整飲食內容，多攝取一些抗發炎的食物，

例如早上喝點薑湯、吃顆水煮蛋；中午就至少吃兩種蔬菜，搭配糙米飯；晚餐選擇雞胸肉、橄欖菜等，頂多再多攝取優格或優酪乳。在改善飲食計畫後，他在不到一個月的時間內，就成功瘦了 6、7 公斤。

搭配運動、曬太陽

同時，抗發炎的好處不僅是減肥而已，過去有醫界老前輩曾說過「no inflammation no cancer」（沒發炎就沒癌症），因為發炎反應也跟體內很多慢性疾病有密切關聯，所以很多肥胖患者體內發炎反應嚴重，也常伴隨有關節炎、心血管疾



▲ 定期運動、遵行節食計畫，「游泳圈」始終沒有縮小，小心是發炎食物讓你瘦不了。（網路截圖）

病等共病。

除了從飲食下手之外，適當的有氧運動也能夠有效清除會破壞細胞的「自由基」，降低體內的發炎反應。然而，有許多民眾選擇到健身房運動，但還是建議民眾到戶外進行有氧運動。因為許多室內環境其實氧氣不足，會導致運動的效益大減。

夏天到了，民眾到戶外運動曬曬太陽，身體還能產生維他命 D，這也是體內抗氧化非常重要的物質之一。研究也指出，溫寒帶國家民眾的體重普遍比熱帶民眾高，原因除了熱量攝取之外，跟日曬時間也有關係，更關乎許多荷爾蒙分泌機制，所以陽光對減肥與健康來說，都是寶貴的禮物。

台大校長遴選 大學自治的空前風暴

再壞的時代，仍有人為維護作為人應有的氣節與尊嚴，挺直了脊梁，做一個真正的「人」。

■ 楊渡（詩人、作家），
管中閔（前台大校長）

二〇二一年深秋，管中閔談及想寫作臺大校長遴選事件時，我心中明白「不容青史盡成灰」，這一段歷史應該留下。不僅是臺大校史，它更是臺灣知識分子集體與當權者奮戰，也是自由民主的理念與擴張權力的獨裁之間的對抗。

這一場對抗，持續了近一年。當權者動用行政、立法、司法、監察四大院的無上權柄，動用各部會的資源，甚至以國家機器的力量，動員電視、電臺、媒體、網軍、名嘴、輿論等，就為了封殺一個臺大校長，一

《大學的脊梁》簡介

二〇一八年臺大校長遴選事件是臺灣高教史上空前的一場大風暴，幾乎摧毀了起步未久的大學自治。事件持續一年多，過程驚濤駭浪，凶險異常；事件主角，前臺大校長——管中閔身處風暴中心，遭受各種力量夾擊，身心飽受摧殘。

作家楊渡多次訪談這起重大事件的相關人士，包含管中閔、臺大校長遴選委員會召集人陳維昭及其他委員、臺大自主聯盟的學者，以及曾參與的諸多老師、教職人員。從報導者的角度，作者以多重面向完整地記錄這場遴選事件的始末，揭開事件背後的關鍵內幕，以及當事人所承受的不為人知的攻擊與壓力。



出版社 / 時報出版

出版日期：2023/03/14

個合法遴選出來的大學校長。硬生生不讓他就任。

權力介入校長遴選

為了一個大學校長，這一仗，教育部賠上了三任部長，臺大

二〇二一年深秋，管中閔談及想寫作臺大校長遴選事件時，我心中明白「不容青史盡成灰」，這一段歷史應該留下。

拖延五百多天沒有校長，臺灣知識分子第一次見識到權力的傲慢可以橫行到什麼程度，也見識到昔日自由主義的學人，召喚大學自主的教授，如何在選出的校長不合己意之際，甘願「再次為奴」，函請教育部不發聘書給校長，收回大學自主的權力。

這一仗，曾經被視為「進步」的學人成為意識形態的囚徒，召喚總統蔡英文出面停止臺大校長的合法就任。

這一仗，也激發出知識分子的風骨，許多大學校長、海內外的學人、公私立學校教師，乃至於公車司機、市井民眾，無數人站了出來，向管爺喊「加油」，向權力說「不」。

書寫是記憶也是反抗

時間未遠，歷史之鏡是如此清晰。我們還能逐一記憶，為臺灣大學，為臺灣知識分子，為一段那麼珍貴的「人間風骨」，留下鮮活的見證。

特別是隨著冷戰的回潮，世界對抗的加劇，權力者不斷使用金權政治，收買、掌握宣傳機器，擴大話語權，甚至改寫歷史。我因此特別建議，作為當事人，管中閔應該自己來書寫，留下真實的記憶，以免歷史真相遭到扭曲。這是非常有可能的。

以第三人稱紀事

然而，中閔兄堅持由我來寫作。他希望用第三者的角度，客觀書寫這段歷史。若由我來寫，當以報導文學的角度，記錄那一段事件。好處是可以多

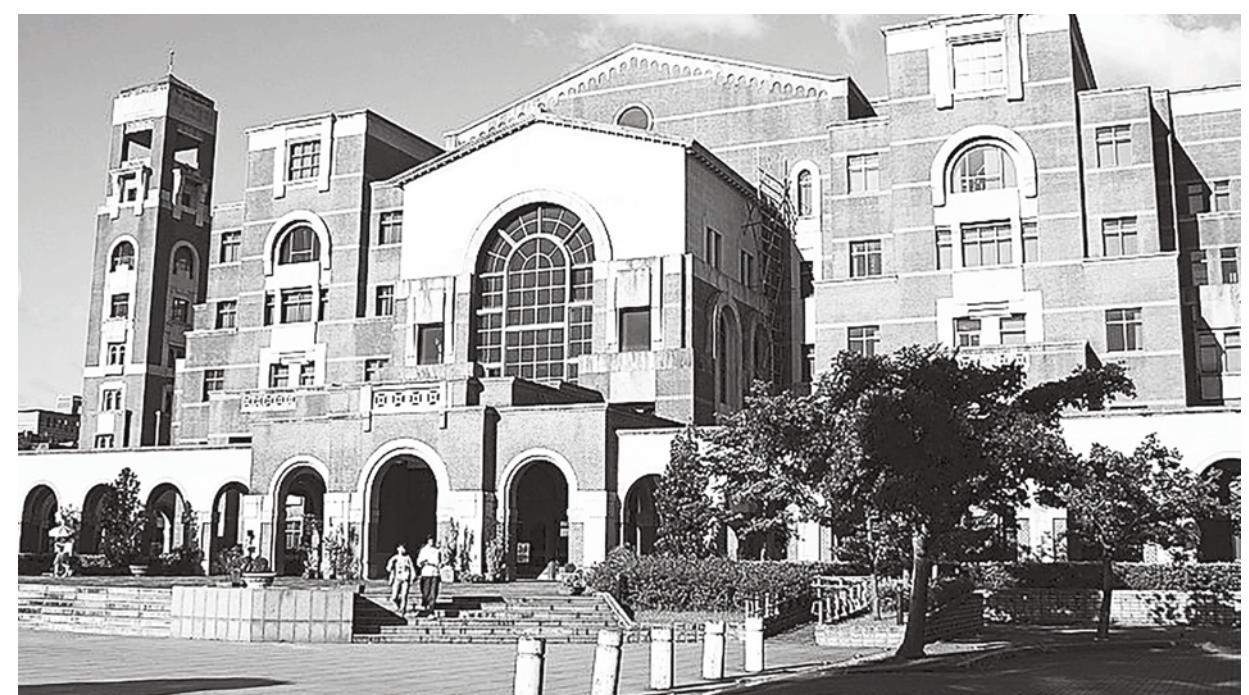
採訪一些當事人，讓歷史的角度較為全面。但它和當事人的真實歷史見證，畢竟是不同的性質。當事者的見證，終究是最珍貴的。在中閔兄自謙的堅持下，我接受他的想法，而他也願意作為當事人，寫下當時的心情記事，以為歷史的見證。這便是構成這本書的因緣。

出乎我意料之外的是：隨著訪談的逐步深入，我才知道，在這個過程中，他所受到的傷害與苦難，是外界難以想像的。他是一條漢子，怎麼也不輕易服輸認慾。但在那府、院、黨全面獵殺，綠色媒體全面人格抹黑的「至暗時刻」，在那常人無法想像的驚懼、圍獵、扼殺、窒息的氣氛下，一個堂堂的臺大校長當選人，竟是有家歸不得、有苦說不出、真相無處訴。

那壓力大到甚至讓他瀕臨崩潰邊緣，無法躺下睡覺。一躺下就氣血逆流，胸口翻江倒海，幾欲窒息而死，只能坐起來假寐。一夜復一夜，無法入睡，只能坐起來喘息。心理醫生後來判斷，那已是憂鬱症的初期了。

傷痛不昭告天下

即使在那樣的時刻，他總是在臉書寫下「I AM FINE」，並宣告天下「我們必將贏回大學自治」。然而，那劇烈的、全



台大圖書館。（網路截圖）

面圍殺的傷害，終於造成他的心臟受損、視網膜破裂，必須開刀住院。

他只能趴伏在臺大醫院的病床上，等待眼睛復原。視力開刀，讓他什麼也不能看，被迫遠離一切外界訊息，也隔開了所有迫害的毒箭。天知道，視力受損反而救了他。

管爺真的太「爺們」了。這一條漢子，在我訪談時，甚至不願多說一句苦痛，是他的妻子陳達敏有時參與談話，才真正透露那受迫害時刻的悲抑、冤屈、痛苦。妻子既然說了，他才慢慢說出內在的傷痕。

時代的「至暗時刻」

在權力獨裁之下，這種從國家機器「中央廚房」發動的凶狠圍殺，自管中閔開始，繼之以對付所有政敵，也包括民進黨的賴清德，更不必說文化界、知識人了。然而未曾有人說出那傷害之深重，對人性的扭曲，對人格的破壞，對名譽的毀損，乃至於身體、心理健康的傷害，豈是一般人可以承受！管中閔的見證，說明這個時代的「至暗時刻」，是如何鏤刻在人心、人性的至深處。

我也訪談了臺大前校長陳維昭，他正是那一次校長遴選委員會的召集人。在事件發生當下，他遭受來自各方的壓力絕對誰都大，甚至蔡英文還找

他去官邸直接會談，希望說服他「解決困難」。可以想見，那是多麼大的壓力。

然而他不僅挺住了，還反過來希望說服蔡英文，幫忙解決臺大校長就任的困難。他溫文儒雅、沉穩內斂的氣度，使得他未曾說出一句傷人的話，卻以最堅定的態度，維持一個時代知識分子堅強、柔韌、永不屈服的風骨。

如果我屈服了

人啊人，這個字，那麼簡單兩筆畫，卻是頂天立地、挺立不屈的原型。

我也訪談了幾位臺大教授，特別是遴選委員會的委員、臺

導文學之書，而是一段珍貴的歷史紀錄。記錄著一個時代的知識分子，如何用僅有的信念與風骨，對抗無所不用其極的政治暴力，對抗來自四面八方的抹黑、圍獵、人格謀殺；用好不容易建立起來的自由民主的理念，對抗極權的擴張、權力的凌辱、獨裁的邪惡。這是一本時代知識分子風骨的記憶之書。

風骨是大學的脊梁

是的。它不僅是管中閔和臺大的見證，也是一個時代不能遺忘的記憶。我們要記憶善良與義行，也要記下那些邪行之人、邪惡之事、邪道之害。如

人啊人，這個字，那麼簡單兩筆畫，卻是頂天立地、挺立不屈的原型。

果我們對邪惡沉默，那些邪惡就會反過來將我們淹沒。

一切的書寫，最終仍是為

了見證，再壞的時代，仍有人為維護作為人應有的氣節與尊嚴，挺直了脊梁，做一個真正的「人」。這風骨，不僅是「人」的脊梁，也是大學的脊梁。

（宗祐 / 輯）

書訊 ·

臺灣醒報編輯部 / 輯

《我們為什麼要讀書？》

作者：池上彰（自由作家）

一生至少要讀一次！震撼日本校園與教育界，史無前例的生涯教育書！讀書的意義、工作的意義、AI時代的工作模式、如何找出熱愛的事物、如何活得無怨無悔……認識世界和自己，啟動未來無限可能！

人生難免有迷惘的時候，無論是對眼下的生活感覺厭煩，或者是對自己的人生方向覺得困惑不知所措，透過本書，我們得以發現認識這個世界的捷徑，透過對未來工作的期許與追尋，大膽思

出版社：采實文化

考生活的命題。「幸福快樂的生活」才是讀書與工作的終點。



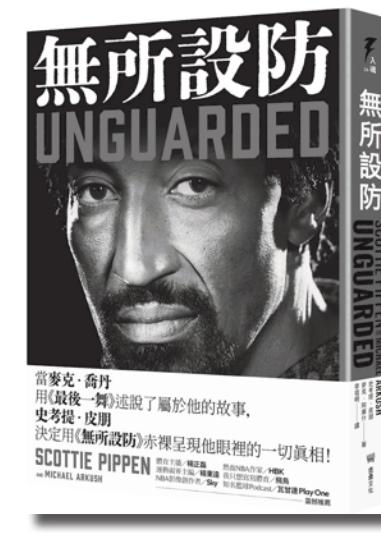
《無所設防》

作者：史考提·皮朋（籃球運動員）、麥克·阿庫什（作家）

出版社：堡壘文化

成為隊友的相處過程，以及他們之間走向陌生的關鍵分歧點。

皮朋鉅細靡遺地講述了他如何因被貼上喬丹助手的標籤而感到害怕，更對於一路走來伴隨他們打造公牛王朝的公牛隊管理高層對他多次展現出不尊重的態度與做法提出屬於他的觀點。皮朋更透露了聯盟歷史上一些最著名且從未說過的故事，包括他拒絕上場的1.8秒事件、與小蟲羅德曼充滿火藥味與血腥味的相識過程、與「郵差」馬龍的「星期天不送信」關鍵垃圾話……等。他也在書中一五一十的說明如何與喬丹這位令他又愛又恨的人物



《史上最強最美穿搭術》

作者：二神弓子

出版社：時報出版

時尚面前，人人平等！不管你是梨型、筒型、丸型、筷型……哪一種體型，都可以透過不花錢、不費力的方法

成為天生衣架子！透過骨架分析，找出時尚實穿的命定服裝；透過基因色彩，找出量身訂做的獨家色系！

搭配至少24種穿搭，解決一個月的穿搭煩惱！關鍵在於是是否擁有「適合自己」且「實穿百搭」的衣服。善用骨

架分析與基因色彩診斷，找到合適又實用的服裝，讓衣櫃裡的每一件衣服都能派上用場，穿出時尚。



▼ 疫情後的報復性旅遊以日本為主，旅行社都賺得盆滿鉢滿。（網路截圖）



旅行社開始賺錢了！

■ 吳學銘

（聯合旅遊月刊社長
、2gather 旅遊網執行長）

撐過了三年的新冠疫情之後，最近旅行社生意開始出現明顯反彈，根據剛公布的 2023 年 Q1 財報，6 家上市櫃旅行社中，有 5 家的稅後純益都出現明顯獲利，旅行社終於熬過漫漫長夜，開始要賺錢了。

三家旅行社漲停

這幾天，山富、五福、燦星旅都連拉幾根漲停板，在電子業

這幾天，山富、五福、燦星旅都連拉幾根漲停板，在電子業不振情況下，解封行情不斷發酵的旅行社成為市場的亮眼族群。

不振情況下，解封行情不斷發酵的旅行社，反而是市場的亮眼族群。

為受到過去 3 年的巨大虧損所拖累，還要慢慢回補，短時間還是沒有太快樂起來的理由。

一家轉虧為盈

最值得觀察的是燦星旅行社，在長達 8 年的連續虧損後，終於在今年的第一季出現止虧轉盈，EPS 是 0.02，營收 1.09 億元，賺了 109 萬，和其它旅行社相比，

雖然不算什麼，但這小一步，是燦星旅用了 8 年時間走出來的，也就意味它可能已找到自己的賺錢方程式了。

燦星旅在財報中也揭示，它將投入 1.47 億元進軍包機市場，在 5 月中日本四國和泰國普吉島的包機就起飛了，

一直要飛到 10 月，未來的 Q2

因有暑假檔期和 Q3 有獎旅團，營收應該還會更上層樓，燦星旅在去年底股票還僅有 20 多塊，營運一路虧損，股價卻一路上揚，現在都漲到一倍多了。

報復性出國潮

山富和五福的股價在 5 月至今都翻快一倍了，山富的首季 EPS 是 2.02 元，是旅行社中的每股獲利王。山富在 9 月還獨包歌斯達郵輪航次，同時也發動日本包機。這些旅行社包船包機衝營收，已成為疫後顯著的營運做法。

疫情之後，出現報復性出國潮，遊客紛紛以散客自由行方式出國，市場上懷疑旅行社的生意是否會被稀釋，商機流失？Q1 的財報也回答這個疑問，事實上，旅行社還是穩穩地掌握業務之母—團體旅遊市場，各家旅行社團體旅遊收入，佔總收入的比重，分別是雄獅 92.6%，鳳凰 91.4%，山富 96.7%，五福 97.9%，燦星旅 94.4%，只有易飛網低一些 68.7%。

目前各家的毛利率都至少維持在 12-18% 之間，和疫情前差不多，顯示旅行社並沒有剛起步就祭出低價搶客。

▼ 澳洲黃金海岸生態旅遊很熱門。（吳學銘攝影）



▲ 疫情之後，出現報復性出國潮，遊客紛紛以散客自由行方式出國。（吳學銘攝影）



▲ 山富旅行社首季 EPS 是 2.02 元，是旅行社中的每股獲利王。山富在 9 月還獨包歌斯達郵輪航次。（網路截圖）



▲ 台灣遊客在疫情後，大量遠越法國南部普羅旺斯旅遊。（吳學銘攝影）

油麻菜籽

A H F E I

第21屆金馬獎
最佳女配角 / 最佳改編劇本

第5屆香港電影金像獎
年度十大華語片

40週年
數位修復版

主演
柯一正 Ko I-Chen
顏正國 Yan Chen-Guo

陳秋燕 Chen Chia-Yen
蘇明明 Su Ming-Ming

導演
萬仁 wan Jen
侯孝賢 Hou Hsiao-Hsien
廖輝英 Liao Hsueh-Ying

5/12 獻給 辛苦的台灣母親與女兒

女人是油麻菜籽命
落在哪裡就長到哪裡

2012 年 9 月 1 日創刊迄今 深度報導·極簡樂讀 發行人 / 林意玲 網站 : www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北開字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 不零售·訂閱一年 4000 元

訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶 : 50216232 投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 通訊處 / (105) 台北市松山區民生東路四段 54 號 810 室