

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



人物專訪：陸小芬復出拍片



送畢業生進入職場 (張瑞雄)



夜晚如白晝 光汙染無法觀星



《今日靈修》

畢業演說

台大畢業典禮邀請到 Nvidia 的創辦人黃仁勳返國演講，可惜大家只注意到他的上兆元身價，忽略了黃仁勳勉勵畢業生要面對錯誤，與謙卑求助，其實這才是他的成功秘訣與無價之寶。(6 版)

中國威脅臨門 賴：和平要備戰

民進黨總統候選人賴清德 28 日表示，台灣應與民主陣營站在一起，並強化實力，才能遏止中國動武。

【本報記者簡嘉佑台北報導】「台灣沒有想要求戰，但只有強化實力才能避戰！」民進黨總統候選人賴清德 28 日表示，中國已經成為世界的威脅，台灣也應與民主陣營站在一起，並強化實力，才能遏止中國動武。他也強調，如果對兩岸能夠對等尊嚴對話，追求人民福祉的話，台灣也應積極參與。

賴清德出席 2024 校園總統馬拉松演講說，台灣的民主、自由與多元的社會，是年輕人打拚爭取而來，包括野百合學運、太陽花學運或亞洲首國推動婚姻平權。他說，民進黨只是有幸能與台灣青年站在一起，並思考解決的方案，因為「年輕人的價值就是民進黨價值，甚至批評也是改進的動力」。

中國已是全球問題

他回憶自己從政的過程說，1996 年台海爆發飛彈危機，他就在思考「與其待在診間批評政府，不如投入政治領域，用行動來捍衛民主」。賴清德指出，但沒想到多年之後，兩岸關係沒有更緩和，反而更加緊張。

賴清德表示，在這過程中，中國除了不斷透過在九二共識進行「文攻」，並在台海軍演、宣布不放棄併吞台灣等「武嚇」方式，將 2024 年總統大選簡化為「戰爭與和平的選擇」，甚至出現「票投民進黨，青年上戰場」的論述。

針對如何應對中國的文攻武嚇，賴清德引用人權學者靜宜

大學法律系助理教授林淑雅的話說，「我們可以在母親的土地上，自己決定想要怎樣的國家」，中國的威脅已經成為世界的問題。

加強實力才有和平

賴清德說，日本首相岸田文雄已警告說，中國在東海與南海的擴軍，已經影響到印太地區的安全，國際社會已經在亞洲地區投入相當心力，在國際對壘中國的狀況下，他指出：「我們還有必要接受中國的文攻武嚇，放棄我們的主權嗎？」

「台灣沒有想要求戰，和平符合全世界的利益，但和平並非單方的責任，目前更應跳脫舊有的框架來處理兩岸的問題，」賴清德說，目前國際做法就是「靠強化自己的實力，來取得和平」，民主陣營就是希望能靠備戰，達到避戰，並取得和平的成果，而非是以放棄主權的方式獲得假和平，「如果和平真的能靠著契約取得的話，西藏如今不會那麼慘。」

賴清德說，只要能夠對等尊嚴，對兩岸人民福祉有幫助，都應該參與合作。但在中國仍揚言不放棄武力攻打台灣、不斷進行滲透的狀況下，我們也不能天真的以為進行談判，就能獲得台灣所需要的和平，所以要選擇與民主盟友站在一起，才能維持穩定和平的現狀。



▲ 民進黨總統候選人賴清德 28 日出席 2024 校園總統馬拉松演講說，台灣的民主、自由與多元的社會，是年輕人打拚爭取而來。(中央社)

瑪娃影響長達 5 天 嚴防狂風驟雨

【本報記者簡嘉佑台北報導】強颱風瑪娃外圍環流將於 29 日開始影響台灣，時間長達五天，民眾應避免前往海邊或山區！天氣風險預報員廖于霆指出，瑪娃颱風強度至少在中度颱風以上，北部、東北部預計於 29 日就開始出現雨勢。中央氣象局預報員廖經翔指出，颱風對台影響預計在 5/31、6/1 達到最大，颱風路徑如果往西的話，對台衝擊恐怕會變得更加嚴重。



▲ 北部、東北部預計於 29 日就開始出現雨勢。(中央社)

颱風影響 31 日最大

廖經翔受訪時說，目前(28 日下午 2 點)已經在台東觀測到高達 6 米的長浪，恆春半島也有 3 米的長浪，顯見颱風瑪娃對台灣影響已經開始浮現。他說，預計陣風強度 28 日晚間開始就會逐漸增強，其中桃園、新竹等都市地區，也都會出現強陣風，台灣預計於 5/31、6/1 對台灣造成最大的影響。

但他也說，颱風的雨勢預計會集中於北部、東北部，目前颱風路徑預測 30 日、31 日開始往北轉，影響逐漸減緩。廖

經翔說，但因為該颱風行進速度比較滿，需要持續觀察，如果路徑往西偏移的話，對台灣影響恐加劇。

長浪、驟雨與強風

廖于霆表示，28 日全台天氣還晴朗炎熱，但到了 29 日開始，因為颱風瑪娃正逐漸接近台灣東南部海面，外圍水氣開始影響北部、東北部，陸續會出現陣雨的狀況。颱風持續向台灣東南方海面接近，預計 29 日逐漸北轉，30 日到 6 月 2 日逐步北上，影響台灣時間恐長達五天，降雨集中於北部、東半部。

他指出，台灣影響將遍布全台：首先，東部、恆春半島與北部未來五天沿海風浪大，更有長浪發生機會，民眾要盡量避免前往海濱活動；其次，颱風外圍環流會對北部與西半部帶來瞬間強陣風，外出活動要留意自身安全。

廖于霆則提醒，瑪娃颱風強度在中度颱風以上，它的風場、雨帶都會明顯影響台灣天氣，建議未來五天盡量避免前往山區海邊，未來颱風路徑還是會有些許變動機會，是未來幾天的觀察重點，只有路徑稍微有點偏移，對台灣的影响就有很大的差異。



▲ 台灣大學政治系學會、亞太青年學會舉辦「2024 校園總統馬拉松」，民進黨總統參選人賴清德(前中)與現場學生合影。(中央社)

《焦點圖文》



台灣精品與越南民眾互動

10 家台灣精品企業 27 日在河內市還劍湖步行街展示最新得獎產品，並邀請民眾掃碼、問答、玩小遊戲領取贈品。(中央社)

社論

交通環境快速惡化 本標兼治才能防止

台灣交通環境快速惡化，行政院核定7年投入4百億元，執行永續提升人車安全計劃。未料今年首季交通事故公佈，再創新高，死亡人數達812人，其中行人就有103人。10年之病，求3年之艾，交通問題複雜嚴重，欲洗刷「行人地獄」惡名，需本標兼治才行。

交通紊亂台灣之恥

近年台灣交通建設以及都市規劃，都是汽機車為優先考量，並且放任汽機車無限制成長，導致都市觸目所及，都是車海，高架道路充斥郊區，並未考慮行人路權及安全，加上

汽機車駕駛橫衝直撞，酒駕或搶紅燈、黃燈，習以為常，行人安全飽受威脅，如今苦嚐國際一片批評台灣交通秩序聲浪，重創形象及觀光旅遊事業。

國際媒體CNN首度嘲諷台灣交通安全惡化，批評台灣是「行人地獄」，繼之網路批評聲浪不止，甚至諸多國家都提出「旅遊警示」，警告人民赴台灣旅遊，要注意交通安全比治安問題更嚴重，稍有不慎，走在行人道都會被汽機車奪命，嚴重衝擊台灣形象，外人視來台為畏途。

台灣車禍死傷慘重

2022年台灣道路交通事故，竟然高達37萬5632件，死傷50萬1972人，雙創歷史新高，也就是說，去年全台平均每46人，就有1個人因車禍死亡，每天有9人車禍致死，如以人口是台灣5.3倍的日本相較，去年日本交通死亡2610人，遠低於台灣的3085人，日本「交通零死亡」願景，以及「交通安全基本法」，值得台灣學習。

今年第一季台灣交通事故死亡人數812人，比去年同期的739人，又增加73人，其中行人死亡也增加2人，若以每十萬人口來看行人死亡數，基隆市1.104人居冠。如與

去年同期相較，台北市17名行人死亡，比去年同期增加6人，台南市10人，比去年同期增加5人，基隆市4人，比去年同期增加4人，交通事故屢創新高，令人痛心疾首。

應徹底重建交通環境

行政院最近通過「道安行動綱領」，並計劃在7年內，投入400多億元經費，改善行人安全，希望能夠鎖定行人安全改善，擺脫「行人地獄」污名，值得肯定，但是，台灣交通環境惡化，政府的政策，如果只是著重在行人道工程面，包括路口穿線、人行道外擴、庇

護島、專用時相、早開時相，終究只是治標不治本。

政府近年來大力推動軌道建設，尤其是6都，全力興建捷運軌道交通系統，但是卻又放任汽、機車無限制成長，形成矛盾現象。截至今年4月底為止，全台機車數量高達1520萬3512輛，汽車849萬3366輛，汽機車總數高達2292萬6176輛，幾乎已達全台總人口數，各都會區大街小巷全部成為停車場，管制車輛增長確有必要。

交通環境應本標兼治

各大城市既已全力發展軌道

交通建設，又建立公車網路，仍放任汽機車無限制成長，大幅侵佔行人道或行人穿越道，甚至連人口稠密的市場、觀光區街道、學校週邊道路，處處可見汽機車橫行，逼迫行人讓路，險象環生，市區普遍都是車海，侵佔行人路權及空間，台灣當然成為「行人地獄」。

行政院投入大量資金，改善硬體交通行人環境，究竟能否減少交通事故，以及行人意外，還有待時間驗證。未來，不能治標不治本，應徹底解決嚴重惡化的交通環境，勿放任汽機車無限制成長，都市計劃也要改變觀念，重視行人路權，並嚴格管制汽機車使用空間，建立良好的駕駛習慣，如此我國才能日漸擺脫「行人地獄」惡名。

柯P發表兩岸論述 自主生活是底線

民眾黨總統候選人柯文哲說，台灣有超過36萬名中國配偶，也有超過百萬台商在中國，對中貿易出超達1千億美金，所以促進兩岸交流有其必要性。

【本報記者簡嘉佑台北報導】「不要幻想一天改變國家，但也不要幻想什麼都不做，國家就會改變！」民眾黨總統候選人柯文哲28日指出，目前台灣陷入藍綠的意識形態之爭，導致問題討論失焦，更應打造「聯合政府」。至於民眾關注的兩岸論述。柯文哲說，台灣的底

線就是「自主生活」，如果中國踩到這個底線，也只能選擇跟它拚了。

柯文哲出席2024校園總統馬拉松，以「台灣民主新發展」為題演講，他回顧台灣民主化的過程，點名解除黨禁、報禁的蔣經國；讓台灣真正走上民主制度的李登輝在民主有著極

大的貢獻。他說，台灣至今已經歷經三次政黨輪替，相較南韓光州事件的暴力抗爭，台灣在民主化付出的社會成本還算低。

主體意識不斷增強

「但過程中也開始出現台灣主體化的狀況，更出現『我是

台灣人』的意識，」柯文哲強調，台灣主體意識逐漸強化的原因很多，包括90年代後兩岸交流頻繁增加，民眾逐漸發現台灣與大陸的不同。他指出，尤其是民眾能夠直選「台灣」的總統時，每投一次票，國家的主體意識就愈來愈強，同時，台灣健保制度也保持社會持續性的穩定。

柯文哲說，隨著民進黨全面執政後，也確立了本土政權的全面執政，更確立了台灣主體性，然而，也出現藍綠、統獨意識形態的對壘，許多社會議題也被簡化。柯文哲說，但「如缺電、缺水等複雜問題，從來無法簡單解決」，更不能只訴諸於統獨議題，所以台灣需要走向新政治。

跨顏色的聯合政府

柯文哲以擔任台北市長與醫

師的經驗說，醫師問診也不會詢問病患的政治傾向，在市長任內的官員也橫跨藍、綠、黃、白等各類政黨，官員一旦到了領導者的位置時，要思考的就是照顧2300萬民眾的權益，而非「我是藍的」、「我是綠的」的思考邏輯。

他強調，「我強烈反對，換一個總統就要換6千個政務官」，這形同是在破壞文官制度，導致多數政策沒有延續性，以雙語教育為例，台灣2030年不可能達到雙語教育的成果，需要更長期的教育規劃，而不是什麼都推給下一任政府解決。

兩岸交流有必要性

面對兩岸交流受到民眾排斥，更被視為「賣台」的狀況，柯文哲說，台灣有超過36萬

名中國配偶，也有超過百萬台商在中國，對中國貿易出超更達1千億美金，所以「抗中保台絕不能變成像慈禧太后的義和團」，促進兩岸交流絕對有其必要性。

他強調，商人是最敏感的，股神巴菲特日前拋售台積電股票，就是意謂著台灣還是有擦槍走火的風險，兩岸有交流才能增加雙方的善意，至少要避免誤解或衝突。

面對具體要如何取得與中國對話的空間？柯文哲回應說，台灣應要對民主普世價值有信心，永遠不要放棄改變中國的機會，雖然在硬實力上不贏拳頭，但用「民主制度」、「文化」的軟實力來進行交流，如相當程度開放陸生來大學交流等，「要讓大陸知道我們有更高雅的文化」。



馬拉松，並以「台灣民主新發展」為題演講。（中央社）

長照不能靠稅收 學者：應建立社會保險

【本報記者簡嘉佑台北報導】長照服務如果只靠政府稅收支撐，未來恐落入財務黑洞，民眾將再無長照服務！淡江大學會計系教授韓幸紋28日指出，目前長照政策都是靠稅收來支撐，但有財源不穩定等問題，呼籲政府應建立長照的社會保險制度。

移工應納入長照規劃

家庭照顧者關懷總會理事長郭慈安表示，2017年長照2.0施行至今已6年，全年度預算約650億元，全國82萬長照需求人口，長照涵蓋率已逾七成，但仍不斷發生長照悲歌，顯見長照服務仍有改進的空間。

家庭照顧者關懷總會秘書長

陳景寧以「台灣長期照顧服務供需現況與挑戰」為題表示說，衛福部數據顯示，台灣的「長照覆蓋率」接近7成，但實際狀況其實更加複雜，如民眾只取得部分的長照協助，或者獲得住宿式機構的部分補助，也都算進去數據當中，可能跟社會感受有所落差。

對此，她認為，衡量長照政策應以「照顧替代率」（指除家人照顧以外，可以利用其他長照資源的比率，包括長照政策、外籍看護與住宿式機構等）取代長照覆蓋率的計算。陳景寧指出，最大的差別在於納入移工計算，如此才能研擬更完整的政策，如提供移工補助、優化勞雇關係等，穩定照顧的量能。

多國已推動長照保險

陳景寧表示，長照新時代來臨，社會長照政策應有「不離職照顧」、「不必然自己照顧」與「家庭不失和」為準則。她呼籲，長照2.0即將退場，3.0改革重點應放在針對中度或輕度失能者的社區式照護，如推動日間照顧中心或家庭託顧服務；並將移工納入長照系統考量，優化服務的品質與量能。

北護大學長期照護系教授陳正芬表示，許多先進國家的長照支出超過GDP的1%，而台灣卻不及這個數字，但我國已是快速高齡化的國家，對長期照顧需求是關鍵。她強調，「財務永續性」是長照體系最優先的項目，如德國、日本都推動

長照保險的制度，呼籲政府應以數據為基礎，計算長照系統所需的財務規劃。

建立稅、保混合制

韓幸紋說，目前台灣的公共長照政策仍是「稅收制」，經費具有不穩定性，而長照經費卻持續升高，未來恐怕不得不採取增稅或加費的方式，方能維持長照系統運作。

她說，目前國際在各類社會保險政策上投入的資源日益增加，台灣的長照政策應考量在現有的稅收制上，建立「長照保險」的制度。韓幸紋指出，長照保險應比照各類社會保險，內容僅涵蓋基本的長照需求，與商業長照險做出區別。

園遊會助多元學習 蔣萬安與學童擊掌

【本報記者簡嘉佑台北報導】啟聰校園學童展現手語歌，益智遊戲帶領身障兒童學習，各式公益團體28日彙集園遊會辦活動，要讓大小朋友帶著身障學童參與遊戲！如有攤位就透過機智問答，讓學童認識彼此的差異，共創互相理解的環境。台北市長蔣萬安也到場支持，巡迴與大小朋友互動擊掌。

愛天使「童心協力園遊會」28日於圓山爭艷館舉辦，許多民團與學校到場設置攤位。活動包括帶小朋友認識各式香氣，並製作香氣凝膠；人物速寫與胸章製作；益智闖關等等各式活動。蔣萬安也到各處與



▲台北市長蔣萬安也到「童心協力園遊會」現場，並到各攤位與小朋友擊掌。（中央社）

大小朋友熱情互動，並獲得小朋友的熱烈歡迎。

蔣萬安在園遊會現場與國小學童一同玩遊戲，擊掌互動，後續也到各攤位體驗活動，如到泰北高中設計群的攤位進行人物速寫，拿到畫像後，蔣萬安也豎起大拇指稱讚。



▲ 陸小芬在「本日公休」電影中飾演理髮阿姨。(電影劇照)



▲ 陸小芬當年演出傷痕文學電影「上海社會檔案」，卻被片商宣傳成豔星，以爭取票房，也讓她一炮而紅。(海報照片)



▲ 陸小芬演出鄉土文學電影「看海的日子」。(電影截圖)

▼ 當陸小芬決定拍電影《本日公休》時，她高齡 87 歲的父親非常開心，可惜父親卻來不及看到成品就離世了。(電影劇照)



► 陸小芬說，這次拍戲過程中，與一群熱愛影劇的導演與團隊拍起戲來，「就是很舒服的過程」。(章文攝影)

《傳奇女星重返影壇》

22年磨一劍

陸小芬：生下來就要演戲

被問到為何停擺長達 22 年沒接戲？陸小芬說，

「我沒有說過我不演戲，但就是沒有碰到我要的劇本」。

【本報記者林意玲專訪、簡嘉佑整理】「我真的是生下來就是要演戲，我也很會演！」停擺 22 年的傳奇女星陸小芬最近接演電影《今日公休》女主角重返大銀幕。她受訪時回憶，當年因為片商的宣傳變成家喻戶曉「復仇豔星」，但後續在《看海的日子》演活堅韌的傳統女性，更勇奪金馬影后，人生際遇曲折。

但陸小芬也向記者坦言，因為拍戲而長期處在日夜顛倒狀況，常疲憊不堪，所以 20 年前漸漸淡出，此後更不斷修練自己、不接受任何戲劇邀約，還說「從此以後要踏上除演戲之外的另一條道路」，但沒想到最後還是回到演戲這條路上，笑著說「自己生下來就是要演戲的」。

針對近期因為在電影《本日公休》擔綱理髮師傅重返大銀幕，陸小芬表示，當時父親聽到自己要重返大銀幕也很開心，但相當遺憾的是，爸爸還來不及看到成品就過世了。她也釋然的說，因為戲劇的累積，更能夠坦然去面對生老病死的問題。

復仇豔星到鄉土苦婦

陸小芬第一片就是接導演王菊金《上海社會檔案》中被文化大革命迫害的少女，在電

影中女主角拿著一把短刀，往胸上一劃，裸露胸部且鮮血直流的大膽畫面，也引發當時社會的高度討論，更讓陸小芬一躍成為一線女主角。

記者問到當時被挑選的原因，陸小芬回憶說，當時導演為了電影需求，想要找到比較接地氣的女主角，「我的臉剛好看起來很有個性，就雀屏中選」。但當時片商因為另外一部電影虧錢，就選擇暴力的、醜色的方式進行宣傳，身材不俗的她就在媒體的渲染下，成為當時大家口中的「豔星」。

陸小芬陸續接演《瘋狂女煞星》、《冷眼殺機》、《艷賊》等電影，剽悍美豔「復仇女殺手」的形象深植人心，直到 1983 年演出改編自黃春明小說《看海的日子》，飾演命運坎坷的白梅，才展現出細膩演技，更奪下金馬獎影后，翻轉過去豔星的形象，後續也接演《望海的母親》、《嫁妝一牛車》等一系列新浪潮電影。

角色成生命養分

然而，針對記者認為《看海的日子》才讓她能夠展現演技的說法，陸小芬強調，「每一

部戲都需要演技，只是每一個角色需要不同的演出方式」。她表示，對演戲這件事情樂在其中的原因，演出過程中，都需要融入掌握不同角色的生命歷程，也會化做自己生命的養分。

陸小芬話鋒一轉分享到，過去她演電影的時候，父親曾稱讚「妳演的戲很有意思」，但也抱怨說「但每次都要去電影院買票，很累耶，還是你去拍電視劇，這樣我就可以每天待在電視上看你了！」

陸小芬曾於 2001 年接演民視八點檔電視劇《金枝玉葉》，其實就是為了父親。陸小芬表示，但演電視劇真的太累了，所以一段時間就休息了一段時間。父親過程中也不斷鼓勵陸小芬再出戰影壇，但一直沒有碰上好的劇本。

當陸小芬決定拍電影《本日公休》時，她高齡 87 歲的父親非常開心，可惜父親卻來不及看到成品就離世了。陸小芬坦然的說，「好在父親沒有什麼痛苦」，經歷戲劇經驗的累積，也比較能夠面對這些生老病死的過程。

22 年厚植底蘊

被問到為何停擺長達 22 年？陸小芬說，「我沒有說我不演，但就是沒有碰到我要的劇本」，但在這段時間內都不斷修練自己，也考取一堆證照，「雖然 22 年不拍戲也沒有歇著，反是將十八般武藝都累積起來，成為內在的力量。」

她指出，很多影星擔憂，在沒有消息、沒有作品的狀況下，觀眾很快就會忘記自己，很快就會被新興演員取代。但陸小芬強調，「我不會恐慌，也不會害怕，因為我很篤定，我很清楚什麼東西是我不想要的。」

不悲苦的歐巴桑

記者好奇問到，電影《本日公休》究竟有著什麼樣的魔力，讓 22 年挑不到「好劇本」的陸小芬重返影壇，出演一輩子都在家庭理髮的歐巴桑「阿蕊」？她表示，「我覺得劇本的文字與編排滿厲害的」，尤其阿蕊這個角色的形象雖然是剪頭髮的阿姨，但不是太悲苦，甚至偶而要帶點溫暖的氣質。

陸小芬透露，當時導演在找這個角色時，找了三年都找不到人，但可能她的年齡相符合，還有一點陽光的氣質，所以才被選上。她說，出演阿蕊這個角色時，需要跳脫過去外顯的表演方式，沒有誇張的表情與動作，也沒有華服加身，需要的是更加內斂的內心演出。

新片有濃厚情感

陸小芬分享說，這次演戲過程其實也是超乎自己的想像的疲累。她開玩笑說，「導演是處女座的，非常龜毛，在許多小細節上都要求盡善盡美」，使她一度無法接受，但還是非常開心且榮幸，能夠參演該電影。

陸小芬也說，當時看劇本的時候就很喜歡這部電影，但劇本看的只是大架構，真正看到電影上映後，才能感受到導演要演員一演再演，以供剪接的創意、故事對白的流暢婉轉，更能呈現人與人濃厚的情感。

影劇圈就是驚喜滿滿

至於是否趁勢接下一部影劇的邀約？陸小芬表示，接《本日公休》後有不少影劇、電影邀約，但至今還沒接戲，因為不喜歡委屈自己做不喜歡的事情。

她說，下一次機會還是要看有沒有適合的角色。她說，這次拍戲過程中，有一群熱愛影劇的導演與團隊，「拍起戲來，就是很舒服的過程」。

► 陸小芬陸續接演《瘋狂女煞星》、《冷眼殺機》、《艷賊》等電影，剽悍美豔「復仇女殺手」的形象深植人心。(網路截圖)



家裡變倉庫？斷捨離可讓出空間

當你浮現斥責自己的想法，就會失去提起幹勁進行斷捨離的積極能量。我們要把扣分想法切換成從零開始累加的加分模式。



▲我們先從五分鐘開始試著斷捨離，一天五分鐘總有時間了吧？(Photo by Christopher Gower on Unsplash)



▶斷捨離是一種練習，我們得先立下「個前提」，告訴自己做不好本來就很正常。(Photo by Carl Heyerdahl on Unsplash)

■山下英子

(雜物管理諮詢師)

我們面對任何事情，總會忍不住為自己辦不到而「尋找藉口」。沒有時間、沒有錢、一個人辦不到、家人不幫忙、沒有信心、不曉得做法……這些都是「消極想法」。活在有限的時間、空間與能量中的我們，很有可能會對人生產生「消極想法」。

辦不到的原因

無論你針對「辦不到的原因」有多麼深入的探究或做過多少分析，若最終仍沒有配合實際行動，也只會淪為尋找戰犯、歸咎責任，甚至是推諉塞責的結果。換句話說，人會因為找到藉口而感到安心。

在學習斷捨離的路上，我見過許多這樣的案例。我將大家容易陷入的「消極想法」分為以下七種。

「沒有時間」是裝忙的想法；「我不能貫徹到底」是完美主義的想法。「責備無法做到的自己」，扣分的想法；「反正最後還是會恢復原狀」，放棄的想法；「雜物實在太多，不知道該從哪裡開始做起」，逃避決定的想法；「很多東西無法自己處理」，鑽牛角尖的想法；「不知道該怎麼做」，刻板的想法。

矯正思考習慣

明明什麼都還沒做，腦中卻盤旋著各種想法，這種情況最後會導致斷捨離的難度不斷地升高。斷捨離不需要花很多時間，大量的雜物也是從眼前的一個小東西

開始堆積而成。只要我們在過生活，東西當然就會順手亂放。要是沒有願意配合整理的家人，只有自己獨自默默處理雜物，當然會忍不住半途而廢。

遇到這種情況並不代表你辦不到，而是斷捨離這件事需要一步一步慢慢練習，請先記得這一點。無論任何人都會有堆積雜物的傾向，這跟你家是大小、生活忙不忙碌、家境富裕還是窮困毫無關係。

也就是說，要實施斷捨離跟你家中有多少收納空間，工作有多麼忙碌，或經濟層面好壞皆無關。真正的關鍵在於「矯正自己的思考習慣及行為習慣」。空間

滑個不停呢？

時間存在於我們的意識裡。明明有時間卻又沒空，沒有時間卻又有空間——這也是我開始進行斷捨離後才首次察覺的「時間騙術」。說到底，最重要的依然是要採取實際行動。若能體會到「斷捨離很有趣」、「斷捨離很快樂」，你就會更想持續下去。當人在做有趣、快樂的事情時，我們不會浮現「沒時間」的想法。

斷捨離需要預備

此外，你若想在假日一口氣斷捨離大量雜物，必須在平日就先一點一滴地進行。我用冬天需

處是便於在平時就能打造出舒適的空間。現在，我們先從五分鐘開始試著斷捨離。一天五分鐘總有時間了吧？

一天五分鐘做就對了

如果抱持著「只有五分鐘根本辦不到」的想法，你一步也無法接近內心期望的終點。在這五分鐘內，你若能感到「我可以斷捨離這個東西」，就能首次體會到「達成」的成就感。這就是邁入斷捨離下一階段的前進引擎。

前面提到的「沒有時間所以辦不到」這種主觀想法，也包含了完美主義個性在內。既然要做，就要「徹底實行」，都花時間去整頓了，可不能到最後又重蹈覆轍。像這樣事先拉高實踐難度的想法，只是在扯自己後腿而已。

斷捨離完全不需要所謂的「徹底實行」，只要把不要的東西丟掉就好，更不需要有「萬一又弄亂該怎麼辦」的想法。正常生活本來就會弄亂環境，斷捨離就是要在每次出現這種狀況時重複進

行。

從頭學起

我也常聽到有人說：「這只有山下小姐才能辦到吧？反觀我自己……」，請別有這種想法，你現在辦不到是正常的，因為你還沒開始練習。斷捨離是要每天一步一步、一點一滴持續進行的訓練。我也是在平時一點一點地做。

沒有人能在完全未經練習的情況下，一出手就大獲成功。更何況，沒有經過任何練習，就先認定自己「沒辦法做好」，這想法本身就太高估自己了。就像是想要學會說流暢的英文，就要先練習開口；想要學會彈鋼琴，就要先練習按琴鍵。不管是學英文、學鋼琴、學斷捨離，一切皆要從練習做起。

忌諱完美主義

還有一件事。其實有許多人認為「斷捨離不過就是收拾東西，這種事誰都會做」。雖然「收拾

整理」是一項日常作業，但實際上做起來並不容易。因為這是一項基於認知空間、時間、反思人與物品關係的工作。再加上「捨棄」是一種與自我執念的對抗，需要堅韌不懈地練習。

試著斷捨離，看著眼前的東西減少，你就會發現「原來我不需要這個」、「這個東西不適合我」。當你懂得捨棄後，你將能首次體會到朋輩稱快感。

「遇到無法斷捨離或斷捨離失敗的時候，最忌諱陷入悲觀，開始責備自己。如同前面講述的完美主義想法，我們得先立下一個前提，告訴自己做不好本來就很正常。斷捨離是一種練習，就像初次接觸茶道的人，當然評不出美味的茶。那你又為什麼要責備自己呢？」

你的斷捨離目標不是設定得太高了呢？我們只要設定小小的目標，像是一天五分鐘，「只要做完這個就行了」。

用稱讚讓自己前進



▶明明什麼都還沒做，腦中卻盤旋著各種想法，這種情況最後會導致斷捨離的難度不斷地升高。(Photo by Beau Hancock on Unsplash)

我在主持電視節目「我家成功『斷捨離』了！」時，拜訪過許多家庭。其中也出現過長期堆積雜物，簡直化身垃圾場的住家。我之所以能幫他們在狀態時好轉壞的情況下逐步學會斷捨離，正是因為我一開始，就明確給予他們「這一個月的拍攝期間，只要做到這樣子就好」的小目標。

「扣分的想法」即是在設定好目標後，用減法的方式思考。如同我們當學生時總是目標滿分一樣，我們很容易陷入從一百分往下倒扣的思考模式。一旦產生負面想法，你就會責備自己是「辦不到」。

當你浮現斥責自己的想法，就會失去提起幹勁進行斷捨離的積極能量。所以，我們要把扣分想法切換成，從零開始累加的加分

模式。稱讚前進一小步的自己，稱讚確實動手做的自己。只要丟棄一個東西，就能產生一個東西的空間。而這個空間會帶來新鮮的空氣，形成「再繼續執行斷捨離吧」的良性循環。

努力做了斷捨離，好不容易找回寬敞的空間，但是過幾天後

頂。在拍攝電視節目時，工作人員跟我也都會陪著對方，聽他們說話，鼓勵他們，慢慢帶大家學會斷捨離。所以你千萬不要為了「我辦不到」而責備自己。努力做了斷捨離，好不容易找回寬敞的空間，但是過幾天後

除此之外，我們也不能忽視陪伴自己學習斷捨離的人。如同登山客攀爬喜馬拉雅山那種險峻山脈時，一定需要雪巴人引導他登

· 書訊 ·

醒報編輯部／輯

《後疫時代 ESG 投資翻轉未來》

作者：國泰投信研究團隊

出版社：Smart 智富

年增加了近 52%，投資人該如何聰明布局？所有相關解方，都在這本書裡告訴你！

ESG 投資翻轉未來

人類進步與發展，致使極端氣候不斷出現，全世界正逐漸正視這項歷史共業。氣候暖化問題由來已久，而近年來 COVID-19 肆虐、天災不斷，使環境保護、社會責任和公司治理成為最夯議題，資金向 ESG 靠攏趨勢日漸明顯，在不到 20 年的時間裡，已經從聯合國發起的企業社會責任倡議，發展為一種管理資產超過 30 兆美元的全球運動，僅 2019 年就有 176 億 7,000 萬美元流入 ESG 相關產品，比 2015

後疫時代 ESG 投資翻轉未來

《陳設美好的生活》

作者：林書言（棲仙陳設造物所創辦人）

出版社：三采

即使生活是瑣碎的總和，在日常選擇間，我們也可以藉由陳列，找到安頓身心之處！

關於空間設計，大家最關心的是 before 和 after，市面上的書籍內容主要也以這樣的形式呈現，但是卻缺少中間規畫、調整的細節。本書透過宏觀的概念，把陳列設計脈絡化、公式化，並以一般人能夠理解的方式拆解陳設，藉由圖片引導與案例，讓陳設這件事也可以很科學、淺顯易懂，大家不僅能夠感

陳設美好的生活

受到陳設的樂趣，也產生即刻就能改變空間氛圍的愉悅感！

陳設美好的生活

《日常花事圖鑑》

作者：宇田川佳子（日本聖誕玫瑰協會理事）

出版社：墨刻

甚至只是把它當成認識花兒們的名字、個性與故事來欣賞閱讀，這本書適合任何人。

日常花事圖鑑

書中以精美圖片展現花姿之美，提供每種植物的基本資料，兼具花材圖鑑實用特色。

日常花事圖鑑



▶明明有時間卻又沒空，沒有時間卻又有空間——這也是我開始進行斷捨離後才首次察覺的「時間騙術」。說到底，最重要的依然是要採取實際行動。(Photo from Piere)



◀維護是需要不斷重複進行的工作，不要以為只做過一次就結束了。弄亂後收拾乾淨，又弄亂的話再收拾一次，要像這樣不斷重複才行。(Photo from Piere)

《1天5分鐘居家斷捨離》簡介

自從山下英子出版「斷捨離」一書，十多年來早已影響世界各地無數讀者。但是，也正因為有太多人提出種種無法去執行的理由，包括「我太忙了」、「我不知道從哪裡開始做」、「我應該沒辦法完美做好所以算了吧」，所以她將「斷捨離」的觀念再進化，從「一天五分鐘就能做到」的角度出發，完成了本書的創作。

書中不僅以大家最在意的「家」為範例，更具體舉出實踐要領，讓每個人都能輕鬆從眼前的一件小事就達成「斷捨離」的目標，進而在不斷累積這樣的行動之後，不僅逐步改變了自己面對生活空間與物件的處理習慣，同時，也因而



作者：山下英子
(雜物管理諮詢師)
出版社：台灣廣廈
出版日期：2022/06/16

▼ 台大畢業典禮邀請 NVIDIA (輝達) 執行長黃仁勳 (中)，為畢業生致詞。(中央社)



教育 停看聽

送畢業生進入職場

■ 張瑞雄
(台北商大前校長)

現在正值大學畢業季，各校都會邀請一些名人到畢業典禮來勉勵同學，台灣今年最風光的當然是台大邀請到 Nvidia 的共同創辦人兼執行長黃仁勳返國演講，Nvidia (輝達) 因為 AI 的興起而股價一飛衝天，因為訓練 AI 需要很多和很快的計算能力，Nvidia 提供的晶片就是訓練 AI 所需要的。

謙虛面對錯誤

黃仁勳勉勵台大畢業生要面對錯誤和懂得謙虛求助，2023 年畢業的年輕人和 1984 年 PC 崛起的年代一樣美好，學生正站在人工智慧的起跑線上，要努力追趕時代，不要緩步前行。正當台大前一陣子鬧學生選性平委員提出歧

鳳凰花開時節，又是一群莘莘學子離開校園之際，慶幸的是我們送他們進入職場，而不是送他們進入戰場。

視性政見之時，面對錯誤和懂得謙虛正是台大學生所需要的。在美國，每年哈佛畢業典禮的演講者同樣引人注目，今年曾經因演出《阿甘正傳》中的阿甘而獲得奧斯卡最佳男主角的湯姆·漢克斯。《阿甘正傳》中的經典台詞很多，其中大家耳熟能詳的就是「生命就像一盒巧克力，你永遠無法知道下一個會吃到什麼味道。」

最好的演講技巧之一就是自嘲，湯姆·漢克斯說：「雖然我沒有認真念過書，沒有去上過課，甚至沒去過圖書館一次，我卻靠著扮演做過這些事的人（如在《達文西密碼》中扮演哈佛教授），過上不錯的生活。我對

拉丁文一竅不通，也不了解全球公共政策，這些只是我在做填字遊戲前，會在報紙上瀏覽的內容。」

接受教育與回饋

對於哈佛大學校長巴科來說，這一天也是特別的日子。在他帶領大學度過常常充滿挑戰的、被疫情所困的五年後，這是在六月底離職之前的最後一次畢業典禮。在舞臺上與他同臺的是文理學院院長克勞汀·蓋伊，她將於 7 月 1 日接任校長職位。

巴科在結束典禮的致辭後受到起立鼓掌。他在致辭中表示，學生應該認識到他們的勝利並不僅

僅是他們自己的，而是在朋友和家人的支持下取得的，也是在機構和組織的無形之手的幫助下，在這一過程中教育和培養了他們。

長江後浪推前浪

漢克斯在他的發言中也反映了這種情感，他說，持續奮鬥以實現真理和平等現在落到了畢業生們的肩上。他指出，這場戰鬥之所以持續下去，不是因為當一代人沒有努力奮鬥，而是因為這場戰鬥永遠不會獲勝，但必須繼續進行。

鳳凰花開時節，又是一群莘莘學子離開校園之際，慶幸的是因為國家的穩定和和平，我們是送他們進入職場，而不是送他們進入戰場（想想俄國和烏克蘭的大學畢業生），政治人物能不警惕乎？

過猶不及談霸凌

■ 林政武
(現職國中教師)

這些年來，因為校園霸凌導致學生因此而自傷、報復、拒學...的案例層出不窮，「友善校園」在學校被列為重中之重的議題，透過每年四月的「記名」以及每年十月的「不記名」校園生活問卷，調查學生是否在學校遭受到歧視、霸凌或者是不公平的對待。

眼神不友善

問卷內容除了生對生之外，也包含了師對生的霸凌，學校端十分注重這份問卷的結果，只要有學生在問卷反應被霸凌，導師跟學務處便會針對指控介入調查，但這些年下來，筆者發現部分學生，似乎把自己人際關係經營不善的結果，合理化或是同儕的霸凌。

舉例來說，某生在問卷寫下：「發現班上同學的眼神對自己不友善，感覺自己被霸凌。」眼神不友善算是一種霸凌嗎？根據教育部對霸凌的定義，基本上可分為六大類，分別是肢體霸凌、言語霸凌、反擊霸凌、關係霸凌、性霸凌以及關係霸凌。

疏遠、霸凌難定義

其中最具模糊空間的就屬關係霸凌，關係的霸凌指的是人際關係受到侵害，拒絕讓指定同學加入群組，操弄人際關係，破壞被霸凌者的人際關係，而不是可以無限上綱成只要同學疏遠自己，就是被霸凌。

人際關係這一塊要靠自己經營，強摘的果實不甜，我看到的是學生平時不好好經營自己的人際關係，到了緊要關頭(畢旅、露營分組)，自己成了被淘汰的一員，只好與其他各班不被選擇的散戶組成淘汰者聯盟，我知道這很不好受，但老師介入分組，何嘗不是一種霸凌？

試問，誰會想和一個每次分組報告都擺爛的人一組？誰又會想和一個三天才洗一次澡的人同睡一頂帳篷？

不願到校

班上一位學生，每天關在房間玩手機到凌晨，開始有拒學的情況，家長非但不配合學校，還幫孩子說謊請假，希望導師不要找自己孩子麻煩，說自己的小孩是因為到學校，發現老師跟同學看她的眼神怪怪的，覺得不舒服，所以不想到校上課。

這是標準的倒果為因，小孩三天兩頭不到校，原本該生負責的工作需要其他同學去分擔，還要大家用友善的眼神迎接你的小孩進教室，這樣的家長在發給我的簡訊裡，留下了充滿人身攻擊的謾罵字眼，結果作賊喊抓賊，殺人的喊救命。

這位家長私下跟學校主管投訴我霸凌學生，一切依法處理的我並沒有因此而道歉或受到懲處，但家長輕描淡寫幾句話的投訴，還是成功的讓我對於教育的熱情減損一大半。

巡禮牛瀾河

■ 賴德卿
(宣教師)

我服務的客家宣教中會的事務所在關西，這個純樸的客家小鎮，鄰近的竹北、龍潭、竹東，都比它熱鬧很多。但是它有一個東安古橋(又稱牛瀾河，日治時代很多牛在這裏休息玩水)。

在我心目中，牛瀾河古橋美姿款款，充滿歷史的美感。夏天傍晚，天氣好的時候，我就騎單車，來此散步，我獨自走著，聽著河水淙淙、想著：我曾經飄泊，現在在此落腳，此時此刻，上帝把美麗的景色賜給

我，沒有人能剝奪我的快樂。

我常常來此行走，敞開胸懷，抬頭挺胸，好像女王君臨天下，旁邊眾樹扶蘇微風嘻嘻、守護著我，歡迎著我。我總在天黑之前，完成環湖巡視子民一週，滿意而歸。

歲歲年年，我會記得，我曾經住在關西，冬天風很大，很冷，但是夏天時候，牛瀾河很溫柔平靜！

各位親愛的朋友，您現在住在那裏呢？這是您原先預想的地方嗎？上帝的安排，總是讓人驚嘆，也許，您華麗轉身，也會有所體會呢。



▲ 牛瀾河古橋美姿款款，充滿歷史的美感。(網路截圖)



王院長跟你談天說地 114

王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

早年有些大戶人家有為老年人預置壽材的習慣。有位年長的富翁到壽材店看棺材，老闆向其推薦一種銅棺，說睡了一定舒服。富翁問：「你怎麼知道舒服呢？」老闆說：「用過的人，從來沒回來抱怨過。」

沒機會說抱怨

先父 96 歲逝世，採土葬，我看著他的棺木入土，經年累月，遺體會被蟲子咬，但是他從來沒在夢中向我們訴苦抱怨過。母親活到 100 歲，採樹葬。樹葬要先火化，好好一個人，一個多小時被燒成灰，但母親也從來沒有跟我在夢中抱怨過，火化身體的痛苦。

所以棺材店老闆說：用過的人，從來沒回來抱怨過，是千真萬確的。因為用過的人，根本沒機會回來抱怨。

人斷了氣就甚麼都不知道

用過的人從未抱怨

了，又怎麼知道睡得舒不舒服呢？所謂舒服與否，只是活人想像的感受，例如：看到他睡在裡面「好像」很舒服，究竟如何，沒人知道。

躺在棺材裡大家都很怕，其實那是多餘的，那是想像的。因為死去的肉體躺在裡面並無知覺，就好像我們累了一天，晚上睡得像死人一樣，有時連枕邊人何時回來的都不知道。

睡得像死人

每次當我們講到「昨天我睡得像死人一樣時」，心情都是十分愉快，也有人會羨慕你，說你好命，每天都睡得像死人一樣。既然如此，當我們有一天真的像死人一樣永睡不醒，為甚麼又要害怕呢？

因為人會想像，說我永遠不動了，再也看不到親人及花花世界，死了以後去哪裡也搞不清楚，因此就心生恐懼。這種恐懼不安都是想像的，死亡本身並無不愉快感。

這與罹患老人癡呆症的情

況差不多，有人說，如果得了老人癡呆症，他真的不想活了。其實罹患老人癡呆症的人本身像嬰兒一樣的無知，不認識人，也沒有記憶。這些看在旁人眼裡都是令人不安的，但是對老年癡呆症患者本身，反倒沒甚麼痛苦，植物人亦是如此。

病人的痛苦

先父八十幾歲時得了老人癡呆症，九十幾歲時整天躺在床上，甚麼都不知道，我們看他很痛苦，尤其覺得生命沒有意義，但是他似乎並無痛苦感。

醫院隔壁床的老先生，身上插滿管子，也不能言語。但意識清醒，每次我們向他問安，禮貌性的聊幾句，他就會一直流淚，因為他有感覺，他會想，害得我們後來都不敢再向他問安。其實只要他仍清醒會思想，我們問不問安，他都會流下痛苦的眼淚。

自己想出來的

(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。)

「人類許多恐懼及不安，都是自己想像出來的」。但也很多危險已要來，但卻視若無睹，一副老神在在的樣子。例如現在海峽兩岸的關係愈來愈惡劣，主要是台灣大搞台獨分離主義，又猛抱美國大腿，加以中國大陸現在國力已世界數一數二，因此多數人對兩岸關係都極不樂觀，認為武統在即。很多人並不怕，因為以為美國人會來幫忙。

但一般人認為美國人根本不會來幫，即使真的來幫忙，台灣也會變成烏克蘭第二，台灣人民慘了。但是有人會質疑我王老先生，你不是說：「人類許多恐懼及不安，都是自己想像出來的」嗎？不要想那麼多不就好了嗎？中國大陸也沒有宣告就要武統台灣呀！

是的，我憂國憂民，真的是多想了。我們真應該多想想，棺材店老闆說：從來沒回來抱怨過，這句至理名言，才會活得更快樂一點，你說不是嗎？

夜晚已如白晝 光汙染導致無法觀星

隨著人工照明系統增加，光汙染問題日漸嚴重，導致觀星變得更加困難、人類身體激素產生機制失衡。

【本報記者簡嘉佑台北報導】人工照明遍布全球，銀河美景恐成絕響！隨著人工照明系統增加，光汙染問題日漸嚴重，導致觀星變得更加困難、人類身體激素產生機制失衡。學者強調，由於民眾未能將光汙染視為威脅，更缺乏改善措施，其實只要有限制亮度、改為紅光等規定，就能有效緩解光汙染的狀況。

打亂人體晝夜節奏

《衛報》報導，2016 年的研究報告就指出，因為人工照明數量不斷增加，全球已經有超過 3 分之 1 的人口無法完整看見銀河，而隨著光汙染惡化速度加劇，民眾恐怕在 20 年後就無法辨識大多數星座，對觀星、天文活動造成重大的破壞。

《國家地理》報導，人造光除了影響夜空之外，也會打亂民眾的晝夜節奏，尤其對睡眠相

關的褪黑激素產生影響，導致睡眠不足、疲勞或焦慮等狀況，也有研究指出，光汙染會影響動物的遷徙、習性與棲息地，並造成生態失衡。

天文專家里斯表示，漆黑的夜空才是自然本該有的狀態，但人為破壞，使得下一代恐怕喪失觀星的權益。他更建立名為「黑暗天空」的組織，並倡議對人工照明的密度與方向進行嚴格規範。

應有亮度限制

德國地球科學中心學者凱巴則說，夜空正以每年 10% 的速度在變亮，目前新生兒還能看到 250 個星星閃耀於夜空中，但到他們 18 歲後，大概只看得到 100 顆恆星。

他強調，未來星空流轉的景象恐怕只會出現在歷史文獻或者文學作品當中，但其實只要現行照明進行少量的改善措施，就能大幅減緩光汙染的狀況，如確保戶外燈向下照明、制定亮度限制，

並以紅色與橙色等暖色燈為主。

但真正的問題是，「民眾未能將光汙染視為威脅。」倫敦大學學院眼科教授佛斯貝里說，目前大多數 LED 燈都是使用藍光，在缺乏紅光與紅外線的狀況下，也影響到民眾褪黑激素的產生機制，而該物質與血糖分解息息相關，恐與肥胖也脫不了關係。

► 隨著人工照明系統增加，光汙染問題日漸嚴重，銀河美景恐成絕響。(Photo by Chris Wolfgang on Flickr under C.C. License)



利率影響房貸 美國金融市場波動大

【本報記者李宗祐綜合報導】利率上升、美債違約風險，美國市場好緊張！除了利率本身就是大家關注的重點外，利率變動也會影響房貸、學貸，例如利率上升會讓房貸的需求降低。除此之外，今年年初就宣告美國國債在最近可能違約也是值得關注的重點。

利率上升

據《CNN》報導，今年 5 月 4 日美國聯準會宣布調高利率 1 碼，從原先 4.75% 到升息後的 5%，主席鮑威爾也宣布今年不會降息。不過，聯準會在該次說明會聲明「不再預期繼續升息」，也成為未來有機會開始降息的暗示。

利率上升本身就會對市場產生劇烈影響，股市、債市就是最好的例子。利率一旦上升，

大眾會更傾向把錢放在風險低的資產，同時因為利率上升，所以銀行的報酬率也不低，股市、債市的熱度就會稍微下降。

房貸需求下降

據《CNBC》報導，



▲ 美國利率上升影響層面廣。(Photo by Investment Zen on Flickr under C.C. License)

美國 30 年期固定抵押貸款的平均利率超過 7%，是自今年三月以來的最高數字，也導致貸款需求下降。房屋抵押貸款的申請數量相較上周下降 4%，和去年同期相比下降 30%。

貸款利率上升的原因和美國聯準會利率高度相關。30 年

期固定抵押貸款的平均利率超過 7%，主要也是受到聯準會決定升息到 5% 所影響。因為疫情已經趨緩，大家都認為未來降息的可能性不僅高，空間也不小，讓大部分民眾都選擇不申請房貸。

債券違約風險

自從今年一月開始，美國國債高度可能在 6 月 1 日違約的消息受到高度關注，但事實上可能性非常低。

據《CNBC》報導，美國自 1960 年代以來面臨過高達 78 次的國債違約風險，這次是第 79 次。而其實有很多方法可以避免債券真正違約，最簡單的例子就是放寬債券舉債上限。雖然有設所謂「上限」，但都是可以根據需求調整，所以說是形同虛設也不為過。

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《經濟學人》The Economist 底定挑戰拜登 川普何以扶搖直上

川普問鼎共和黨總統候選人大位，卻受到佛州州長迪尚特的挑戰，為候選人增添變數。然而，數據顯示，儘管法律糾紛纏身，川普在共和黨內的支持度仍遠勝其他挑戰者，意味著 2024 年美國總統大選將再度上演「川普 vs 拜登」的劇碼，如何應對經濟衰退風險、對中俄的態度，成為未來選舉的關鍵因素。

議員多受益於川普

川普在 2020 年總統大選中，變成現任總統拜登的手下敗將，後續更陷入如煽動支持者衝撞國會、性侵害等一系列糾紛當中。非川普支持者心中可能冒出一個疑問：「為何川普至今仍有如此的影響力？為何他還會受到共和黨的青睞？」

因為 2016 年美國捲起川普風暴時，在川普「讓美國再次偉大」的招牌下，也裨益許多共和黨眾議員首次當選。此外，不少反對川普的共和黨人都已經下台或退休，導致黨內最大的共識仍是把川普推上總統大位。

川普奪 5 成支持度

《經濟學人》分析指出，「川普很難在共和黨初選中被擊敗」，根據調查，川普能在初選拿下共和黨人超過 5 成的支持度，遠勝目前最強的對手迪尚特。但從另一方面來說，也有將近 5 成的共和黨人對川普保持的中立或反對的態度，意味



著初選後的整合工作有一定難度。

專家分析指出，如果初選有更多競爭候選人參與的話，分化黨內反對勢力的票源的話，反而對川普更加有利。然而，川普身上仍有多起法律訴訟，恐怕無法在初選前順利解決，意味著川普可能成為首位仍在訴訟過程中的候選人。

執政包袱成川普轉機

然而，陪審團今年裁定川普 30 年前曾對一名女性進行性虐待，但卻沒有對民調支持度造成影響，證明川普相當善於說服他的選民「他才是被國家與司法迫害的受害者」，並持續讓選民支持。

2024 年美國大概率會重新上演川普大戰拜登的劇碼，美國兩黨選民結構愈來愈僵固，且民主黨面對經濟衰退、通貨膨脹等「執政包袱」，支持度恐怕會持續下滑，導致川普當選的機會愈來愈高，預計最後的雙方競選結果會相當接近。

【本報記者李宗祐綜合報導】印度人口飆漲究竟是經濟奇蹟還是危機？印度人口正式超越中國，甚至有望在未來 20 年超過 10 億人口。就人口紅利的角度是發展經濟的極佳時機，但近年來印度因為就業機會不足，青年失業率甚至高達 45%，且完全不見下降趨勢。人口增長也同時讓印度就學、考試壓力越發沉重，印度政府正面臨就業機會的挑戰。

勞動人口急速上升

正當中國人口結構改變，勞動力比例下降，逐漸變成高齡化社會，並且正式出現人口負成長的情況下，印度人口正式超越中國。但在勞動力人口、消費需求都大幅增加之下，已出現就業危機。

但據《CNN》報導，因人口快速增長造成的勞動力過剩，

讓所謂「經濟奇蹟」對他們而言更多是負面的一工作機會太少，競爭太激烈。

「經濟奇蹟」的幻滅

根據印度經濟監測中心（CMIE）2022 年 12 月的數據，雖然印度 25 歲以下人口占超過總人口的 40%，但其中失業率也高達 45.8%。對此，大多數分析師也認為這個問題是「不定時炸彈」，除非印度政府能提供更多就業機會，否則將會對印度的社會安寧造成危害。

印度前首席經濟顧問巴蘇表示，印度目前的青年失業率是「驚人」的，從 15 年前的緩步攀升，到近 7、8 年的大幅上升，都顯示就業機會嚴重不足是印度長年以來的問題。如果不能有效解決，「人口數第一國家」這個頭銜將會不再是紅利，而是負擔。



▲ 許多高中生為了考上好的大學，特地跑到外縣市就讀高中 (Photo by U.S. Consulate General Chennai on Flickr under C.C. License)

別無選擇

人口增長隨之而來的是巨大的競爭壓力。以軍人為例，台灣 111 年有大約 70000 人報考，錄取率達 9%；印度則是每年有超過 100 萬人報考，錄取率甚至不到 1%。

正是因為如此，相較台灣，

印度的升學壓力也更難以想像。常常聽到為了考上好的大學，而將小孩送往千里之外讀高中的事情、雖然人均薪資和台灣有一定落差，補習的費用卻不比台灣便宜、全家把希望寄託在學生身上，因為對他們而言，念書就是翻身的唯一方法。



梁良談影

談韓台港選舉題材劇集

■ 梁良
(資深影評人)

一個月前，台灣原創影集《人選之人—造浪者》在Netflix全球上線後，迅速成為全城熱議的話題，因為這是台灣第一部以政治幕僚為主角的職人劇。

台劇體現選舉生態

本劇的情節主線雖然是在野黨與執政黨的兩位女性總統候選人之爭，但政治攻防只是外在的包裝，真正吸引觀眾與輿論的是在野黨幕僚群那幾位核心幹部的個人、事業和家庭故

◀「造后者」，是擅於操縱媒體、塑造形象的「韓國最大財閥戰略企劃室室長」。(《造后者》劇照)

▼《人選之人—造浪者》是台灣第一部以政治幕僚為主角的職人劇。(《人選之人—造浪者》劇照)



台劇《人選之人—造浪者》與韓劇《造后者》都在網路上熱播，由於題材相當類似，平添了不少優劣比較的話題。

事，是人情訴求相當濃厚的群戲，非常能反映出臺灣影視作品擅長的「文青風格」。

例如講述年輕黨工王淨費盡心機向敵營的副總統候選人取回裸照的重要情節，本可發展成「棒打大反派」的復仇劇，讓本劇的戲劇高潮更加大快人心，但兩位女編劇放棄了這種處理方式，反而讓王淨態度曖昧的覺得「我也有錯」，在是非面前顯得異常冷靜理智，因

而也就讓本劇的結局變得不愠不火，堆積不起追劇者希望有的「爽感」。

雷同劇情過招

而在差不多的時間，講述兩位女性候選人互相角逐首爾市長的原創韓劇《造后者》也在網路上熱播，由於題材相當類似，平添了不少優劣比較的話題。該劇所指的「造后者」，是擅於操縱媒體、塑造形象的

「韓國最大財閥戰略企劃室室長」，她在遭遇一場個人悲劇後脫離舊東家，反過來幫反財閥的人權律師重新包裝投入選局，跟代表既得利益階層的著名主播角逐首爾市長之位。

從故事的結構和人物設定來看，這部韓劇明顯是走重口味的社會批判和復仇劇路線，政治選舉只是外在的包裝，韓國類型劇常見的財閥、霸凌、緋聞、殺人等刺激性的內容才是核心，它們也照例會充斥在劇情之中，以增加通俗的娛樂性，但是觀眾看多了也會覺得了無新意。

▼《人選之人—造浪者》真正吸引觀眾與輿論的是在野黨幕僚群那幾位核心幹部的個人、事業和家庭故事。(《人選之人—造浪者》劇照)



明爭暗鬥重現歷史

設以韓國反對派議員金大中和他的神秘幕僚嚴昌祿於上個世紀 60 至 70 年代所經歷的競選歷史為原型拍出的《王者製造》(邊聖鉉導演兼聯合編劇)，是更正規和更有份量的選舉電影。

從議員選到總統，「造王者」憑其政治謀略在幕後翻雲覆雨，為求勝選不擇手段，把半個世紀前的韓國選舉秘辛拍出味道，在今年的韓國「百想藝術大賞」中，榮獲最佳導演、最佳男主角(薛景求)、最佳男配角(趙祐鎮)三項大獎。

回憶經典政治港劇

比較之下，如今已經沒有機會再拍選舉題材影視劇的香港，卻在過去那十幾二十年推出過一些令人矚目的作品，無負他們當時所擁有的「創作自由」。

電影方面，以黑社會選舉「話事人」來影射香港特首選舉的《黑社會》(2005)和續集《黑社會以和為貴》(2006)，已經成為港片經典，不可能再有。

電視劇方面，香港電視網絡曾經非常有勇氣的以政治劇《選戰》(2014)作為其開台劇，以 2022 年假設的香港特首選舉為故事舞台，但編導直接影射當時的幾個香港主要政黨的政治生態，和大膽預測往後幾年的香港政治制度及發展狀況的假設，樂觀的以為 2015 年立法會通過人大決定的「特首選舉普選方案」(有了「真普選」)，當然事實上是事與願違。

本劇特邀影后李心潔赴港主演，創作態度不能說不認真。但有評論認為全劇調子沉鬱、缺乏群戲、新人演技幼嫩，製作也不夠精緻。但若了解香港電視網絡公司當時開台所受到的打壓，可知此乃非戰之罪。

台灣中油股份有限公司

專注、堅持 慢工出細活
慢飛天使一樣可以提供高品質的服務
中油有愛 陪伴他們慢慢起飛
傳遞善與關懷 願一路上有你

官網

愛心加油站

廣告