

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



侯核能立場反覆 應正面解答



引進菲勞 不如優先給華台僑



金馬劇情片戰台北獎 (胡幼鳳)

《今日靈修》

缺工先引進僑胞

台灣產業缺工，政府有意引進更多菲律賓移工，並提供其永久居留權，以交換菲國提供台灣免簽證待遇。問題是，我國在東南亞還有 3 千 3 百萬生活困難的華僑，台灣缺工似應優先考慮他們？(6 版)

張忠謀定義全球化 國安、科技優先

張忠謀說，隨著貧富差距、中美強權對峙等狀況，全球化應以維持國安、科技優先為準則。

【本報記者簡嘉佑台北報導】「在不傷害本國國家安全，還有本國科技領先的條件下，才能允許國際商品流動！」台積電創辦人張忠謀 4 日於會員大會提出全球化的新定義。他認為，過去全球化僅注重商業化利潤，但隨著貧富差距、中美強權對峙等狀況，全球化也開始改變，以維持國安、科技優先為準則。

工商協進會舉辦第 26 屆第 2 次會員大會，現場各企業高管西裝筆挺，到場支持，更邀請到總統蔡英文致詞與張忠謀演講。當張忠謀站到舞台上準備演講時，台下觀眾紛紛拿出手機捕捉畫面，顯見其在會員心中的地位。

淨零、數位成趨勢

蔡英文表示，未來 10 年的趨勢是淨零轉型與數位轉型，政府也一直積極應對。她說，為了落實企業減碳永續的精神，已建立綠電交易的市場，並加快綠電

的發展，尤其當歐盟碳邊境調整機制或 Re100 出現，顯示淨零已經是國際市場的真实需求，未來《氣候變遷法》各項子法也會陸續上路，協助產業接軌。

她指出，在疫情期間，各項數位化、智慧化如火如荼的發展，台灣也希望能在原有的高階硬體優勢上，發展人工智慧、5G 等新興科技，不僅在加速國內產業轉型，還能在國際展現實力。

中美強權僵持

「過去的全球化概念就是不顧國界，追求商業化利潤，並承擔商業風險」，張忠謀認為，這從來沒有完成達成過，因為每個人都有母國，更不能期待企業家在故鄉與國外能有相同的經營模式，但過去卻是達到最高度的全球化，甚至出現「世界是平的」的說法。

張忠謀表示，2000 年以前的全球化原先是由西方國家主導，

但 2000 年非西方國家開始發展，成為主導全球化的動力。他指出，全球化帶來不少好處，如讓數十億民眾脫離貧困的境界、且包括富國在內的多國生活水準都有進步。

他話鋒一轉，提到全球化也帶來貧富差距擴大等缺點，舉例來說，40 幾年以前企業高階主管的收入比基層的薪水差距大概只有 40 倍，但至今，專業經理人與基層收入差距已經將近 400 倍。張忠謀表示，因為全球化加快企業發展，雖然公司變大，但還是只會有一個執行長，自然加大了差距。

國防科技為要

張忠謀表示，但隨著國際局勢變遷，人與人、國與國之間不平等的感覺加劇，中國不斷受惠，中美兩大強權陷入「修昔底德陷阱」的風險也提高，全球化的程度也開始降低，各國開始注重自身的利益，如中國補助自家科技業、美國選點補晶片公司到美國設廠等。

他對全球化的新定義就是：「不傷害本國國家安全，還有本國科技領先的條件下，允許本國企業在國外牟利，也允許國外產品及服務，進入本國。」張忠謀說，等日常商品可以正常流通，但國防的、科技領先的產品，就沒有可能進入別國市場。



▲台積電創辦人張忠謀 4 日於會員大會提出全球化的新定義說，「不傷害本國國家安全，還有本國科技領先的條件下，才能允許國際商品流動」。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

製造業能否緩回溫？ 終端需求成關鍵

【本報記者簡嘉佑台北報導】企業新增訂單回溫反轉，下半年製造業景氣有望逐步回溫！中華經濟研究院院長葉俊顯 4 日於研討會表示，因應 AI 趨勢，企業短急單湧現，但終端需求仍不透明，採購政策仍保守，須關注中、美的經濟與政策。

針對非製造業部分，中經院研究員陳馨蕙指出，缺工、淨零趨勢推升營運成本，引入 AI 或資源整合成企業出路。

非製造業連 8 擴張

PMI (製造業採購經理人指數)、NMI (非製造業採購經理人指數) 是趨勢指標且詢問視產業的訂單、生產、存貨與未來展望趨勢，會優先財報與 GDP 反應，為求資料快速無法比較實際數值，以掌握趨勢為主。

中經院 4 日公布 6 月採購經理人指數，製造業採購經理人指數為 48.3%，已經連續四個月低於 50%，呈現緊縮，但緊縮速度有大幅趨緩，指數較上個月上升 7%。非製造業採購人指數為 54.6%，已經連續 8 個

月擴張。

企業短急單湧現

國發會副主委高仙桂指出，因為終端需求疲弱、產業去庫存化，衝擊出口產業與民間投資，上半年景氣低落，雖然還是在緊縮的過程，但緊縮幅度縮小，尤其是新接訂單與生產翻轉為擴張，台灣下半年有機會逐漸復甦翻場。

報告指出，「新增訂單數量」與「生產數量」都有反轉為擴張的趨勢，廠商回報訂單較 5 月持平好轉。

陳馨蕙指出，新增訂單是最領先的指標，主要因應中國 6 月降息、加上美國通膨下降且暫緩升息，以及少數廠商受惠 AI 的需求，企業接獲不少短急單，所以出現反轉的趨勢。

中美成關注焦點

陳馨蕙說，各國廠商去庫存化已經調整一年多，目前狀況已有緩和，意味著「去庫存已非最大問題，終端需求才是關鍵」，雖然企業湧現短急單，但難以呈現終端的具體變化，

且原物料價格波動大，採購策略仍相當保守，擔憂重蹈 2022 年下半年起覆轍，反而面臨「存貨跌價損失」以及「資金斷鏈」的壓力。

非製造業採購人指數持續擴張，尤其 6 月受益於疫後報復性出國旅遊、端午假期等，營運逐漸好轉。

然而，陳馨蕙警告，轉型、缺工與成本壓力持續，業者除了呼籲引進勞工之外，部分業者已考量採用人工智慧，節省勞動力；同時，實體商場開始進行「資源整合」，滿足消費者對餐飲至娛樂的一站式需求。

針對營造不動產業，她說，房地產需求結構已經因為房地合一稅有所改變，但剛性需求仍在，建商產品規劃與推案需要更細膩的規劃。

陳馨蕙指出，減碳、人事成本與電價等成本逐漸攀升，增加建商成本規劃的難度，有能力、口袋深、知名建商會審慎推案維持價格，而小建商可能會有資金斷鏈、爛尾樓的壓力。



▲工商協進會舉辦第 26 屆第 2 次會員大會，現場各企業高管西裝筆挺，到場支持，更邀請總統蔡英文致詞。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

《焦點圖文》



彰化扇形車庫 中部地區知名景點

參山國家風景區管理處核定中彰地區 5 家小客車租賃業者與 15 家旅宿業者合作，推出 7 條路線免費接駁遊客從交通場站到旅宿地點，增加自由便利性。圖為彰化扇形車庫。

(參山處提供)

社論

建築界「張飛打岳飛」為何告央行？

中央銀行6月祭出「第二戶限貸令」，第5波不動產信用管制，引起建商不滿，揚言提告違背信賴保護原則，這是央行執行貨幣政策，第一次陷入挨告的窘境。建商將不動產危機歸因於央行限貸令，恐怕太簡化影響不動產價格因素，陷入「張飛打岳飛」謬誤。

央行首次被告

最基本的數學題是今年前五個月，全台房屋買賣移轉僅11.2萬棟，年減已達21.35%，每個月成交戶數是1.6萬至2.7萬棟，全年度鐵定跌破30萬戶，後續觀察的重點是能否守住2018年的低點27.7萬戶，這是建築界共

同知道的資訊，不動產成交量快速下滑，不用央行再祭第5波信用管制，市場已在發揮供需法則。可見央行此舉顯的多餘。

央行在6月中旬發佈第二波「第二戶限貸令」，針對第二戶限貸7成，引發建商不滿，揚言提告，以過去央行居於金融體系掌門人的地位，令出必行，罕見有人挑戰其貨幣政策權威，此次建築界竟然敢批逆鱗，新聞見諸媒體，連相關訴訟文件都還沒收到，搞不清楚究竟是否「假訊息」，央行當日即由業務局長潘榮耀立上火線回應。

央行未聽取民意

央行解釋的重點是，自2020年12月起，已五度調整房市管制，並非外界所稱「無預警」式實施管制措施，央行這次針對特定區第2戶房貸限制貸款規定，已考量換屋者權益，考量的因素包括：(一)全體銀行不動產貸款占總放款比率仍高，銀行信用資源仍有過度流向不動產市場之虞。(二)第一季自然人新申貸購屋貸款，第2戶平均貸款成數仍高，貸款條件仍屬寬鬆。

央行的解釋，建築界是否能夠接受，大有疑問，因為限貸令受影響買賣戶數估計有2萬戶，而且不能低估心理層面對不動產的影響。同時，央行如果真的要實施信用管制措施，

其實很容易，一紙行政命令發佈到各金融機構，令出必行，以央行手握金檢令牌，以及各種信用管制手段，金融機構對央行的行政處分誰敢不從？

不動產未必不景氣

建築界因此合理懷疑央行在不動產陷入危機之際，落井下石，故意打壓不動產。最近六都地政局公告6月房屋買賣資訊顯示，共計成交20678棟，月減3.2%，年減2.9%，創近3年同期新低，其中以台北、台中表現最好，繳出年月雙增的好成績，總計前半年6都買賣移轉棟數共10.7萬棟，創近5年新低。

值得央行鬆一口氣的是，台

北市6月買賣棟數共2799棟，月增9.6%，年增14.2%。台中市共4477棟，月增10.5%，年增6.8%。即使其他4都6月買賣棟數仍然下滑，至少央行未來即使面對訴訟，還能有數據辯解，第5波不動產信用管制「第二戶限貸令」，並未違背「信賴保護原則」，未必是真正造成不動產景氣下滑的因素。

不打動，不打懶，只打不長眼

人盡皆知影響不動產價格的因素很多，貨幣政策利率高低，當然是因素之一，但是通貨膨脹、稅率高低、政府住宅政策、國有土地標售、都市計畫、人口興衰、經濟發展、人

為炒作，都可能影響不動產漲跌，不動產界如果全歸咎於央行貨幣政策，當然是見樹不見林，並不公平。然而，央行歷經這次不動產界民意的反彈，應該了解與民間溝通的重要，過去央行習於看數據做決策，或頂多只是從金融機構獲得市場資訊，鮮少與業界溝通，下情不能上達，「閉門造車」的決策模式應該改變，博諮眾議，廣聽民意，對於貨幣政策的決定，應該更精準無誤。

2024年總統、立委大選即屆，政府連串政措施攏絡人民，爭取選票尚且不及，央行逆鱗而行的公共政策，恐怕要更加慎重，軍中流傳「不打動，不打懶，只打不長眼」，阿兵哥朗朗上口，值得央行思考，至少在此大選敏感時刻，別再出讓執政黨流失選票的主意了。

侯、郭民調追平 立委支持度藍大於綠

民進黨派系正國會4日公佈民調，若為賴清德、柯文哲與侯友宜三腳督，分別獲得34%、25%與17%支持度。



▲民進黨派系正國會4日公佈總統大選民調，若是四腳督，侯友宜與郭台銘都會獲得15%支持度。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

【本報記者呂翔禾台北報導】「如果是賴、柯、侯與郭的四腳督，侯跟郭都會獲得15%支持度！」

民進黨派系正國會4日公佈民調，若為賴清德、柯文哲與侯友宜三腳督，三人分別獲得34%、25%與17%支持度；若郭台銘獨立參選，則會變成31%、19%、15%與15%。台灣智庫策略長王義川表示，侯友宜的支持度已經到藍委陳玉珍的15%警戒線。

郭董參選威脅大

民進黨中壢立委參選人彭俊豪表示，據最新民調，競選2024年總統的副總統賴清德、民眾黨主席柯文哲與新北市長侯友宜分別獲得34%、25%與17%支持度，柯文哲在年輕人的支持度仍為最高，但賴清德已逐漸縮小與柯的

差異。另外，有18.8%泛藍選民支持柯文哲，僅有56.4%泛藍選民支持侯友宜。

彭俊豪還指出，如果是賴清德、柯文哲、侯友宜與郭台銘的組合，四人將分別獲得31%、19%、15%與15%的支持度，「侯友宜與郭台銘已經沒有差別」。

他分析說，若郭參選，柯文哲會有6%支持者跑到郭，侯友宜的泛藍支持度會只剩下48.4%。王義川說，侯友宜的支持度已經到藍委陳玉珍的15%「換人」警戒線。

民進黨立委參選人劉仁照則說，若以總統候選人籌組治國團隊的角度來看，賴清德、柯文哲、侯友宜與郭台銘分別獲得33%、18%、15%與14%的支持度。

不過在區域立委認同度上，國民黨人選獲得27%支持

度，大於民進黨26%與民眾黨12%；政黨支持度方面，民進黨29%、國民黨23%與民眾黨18%。

服貿贊成反對各半

新北立委參選人曾柏瑜表示，此份民調還有兩個調查：一是針對是否重啟服貿，贊成與反對的比例都高達38%，顯示此議題在民意上仍有高度爭議，還需要更多公共討論。

她數說，過去曾擔任太陽花學運發言人，沒想到9年過去卻還要談一樣的問題。

另外，有50%民眾想要與美國加強貿易連結，僅有28%民眾想加強與中國貿易連結。

曾柏瑜表示，中國想要統一台灣的意圖不變，歐洲都要與中國脫鉤，她批評侯友宜與柯文哲要重啟服貿的決定是將台灣置於中國風險中。

北桃園蓋新醫院 清華高醫強強聯手

【本報記者陳奕劭台北報導】北桃園民眾有福了！相較大台北地區醫療資源，桃園的蘆竹、大園、觀音和新屋地區醫療資源不足，民眾看病只能前往診所、區域醫院或其他縣市大醫院。國立清華大學附設桃園醫院7月4日由清華、高醫於正式舉辦簽約儀式，未來將是北桃園第一間醫學中心等級的大型醫院，未來民眾可就近享有頂級醫療資源。

地方樂見清華附醫

清華附醫位於桃園航空城，將由高醫大投入百億興建，預計明年動工，2028年啟用。清華校長高為元、高醫大校長楊俊毓、行政院副院長鄭文燦、桃園市副市長王明鉅、財政部

部長莊翠雲等人4日上午見證喜事成真，全場氣氛融洽，還邀請兩校學生合影。

桃園市前市長、行政院副院長鄭文燦表示，清華附醫將填補蘆竹、大園、觀音和新屋地區的不足。他期待清華、高醫強強聯手，促進北桃園民眾福祉。財政部部長莊翠雲則表示，要促成百億元的BOT案並不容易，感謝清華大學找來高醫大聯手，促參法才能順利推動成功。莊翠雲表示，兩校若有任何需要，財政部會全力協助，希望全力促成。臺大醫院前副院長、桃園市副市長王明鉅擔心未來經營醫院更困難。他建議，醫院應考慮地方需求，在青埔發展婦幼相關醫療，期待兩校一起將醫院蓋起來，桃園



市府將全力支持。

照顧北桃園醫療不足

清華大學校長高為元表示，「感謝你們一路相挺，清華醫學夢得以成真」。高為元說，清華附醫未來有3個定位：一、培育有人文素養的醫生。二、促成醫療科技發展。三、關注醫療不足地區的需求。高雄醫

學大學校長楊俊毓也說，未來高雄醫學大學將「深耕桃園」，建立桃園市急重症與醫療需求。楊俊毓也回應王副市長，未來醫院將考量婦幼相關醫療，預防、社區醫學也在內，「需求在哪裡，高醫就在哪裡」。清華附醫將由高醫興建、營運，50年後再將經營權與所有權移交給清華大學。

圖文選粹

圖文 / 中央社

游錫堃率團搭船赴與那國島



▲立法院長游錫堃(左4)4日率領交通部觀光局長張錫聰(左)、宜蘭縣長林姿妙(左5)等中央與地方首長、立委及觀光與醫療業者，從蘇澳搭船出發，前往與那國島交流，預定傍晚返回蘇澳港。(中央社)

▼示意圖，能源政策成為本次選戰的核心議題之一，尤其是否重啟核能更讓選民關注。(Photo by JOHN K THORNE on Flickr used under Creative Commons license)



核能立場反覆 侯友宜需正面釐清質疑

【本報記者簡嘉佑特稿】核一到核四全都要，侯友宜核能立場反覆？國民黨總統候選人侯友宜3日接受專訪表示，核一、二、三都應延役，核四經評估考量重啟。針對核一乾貯廠爭議，過去新北市府不願通關，曾遭法院判處新北市府敗訴定讞；2021年面對核四公投時，侯友宜的回應是「誰能處理核廢料？」但日前卻又拋出重啟核四的主張。

核一核四全都要

「我要再次說清楚，我從來沒有反對過核電，核能絕對是能源選項之一，」侯友宜3日接受中廣董事長趙少康專訪時表示，會以務實態度，面對能源政策問題，他的能源政策就是：確保供電穩定，保障國家能源安全，並積極落實減碳。他更強調，核一、核二要根據國際標準安檢測試，且安全無虞後，依法延役20年；核三機組明後年到期，必須要準

2021年面對核四公投時，侯友宜的回應是：「誰能處理核廢料？」但日前卻又拋出重啟核四的主張。

備延役。核四則要經過國際頂尖專家的檢驗跟評估，及經過國際標準程序檢驗後，確保萬無一失，就可以重啟核四。

新北卡關核一、核二

針對侯友宜重啟核一、核二的論述，台電馬上跳出來打臉說，核一機組使用過的核廢料仍在爐心無法取出，但乾貯設施完成10年，13次送件都被新北市卡關，甚至司法判決敗訴。侯友宜6月受訪時仍說，要求水土保持計畫，需重擬重送相關計畫，台電直呼：「卡乾貯又要重啟核一，自我矛盾令人費解」。

台電進一步指出，2015年時就開始向新北市府申請核二乾貯工程啟動所需的廢水污染

削減計畫，但始終未獲同意，以致乾貯廠無法興建，導致最後核廢料無處放置，反應爐無法更換燃料，核二1號機甚至提早半年停機，此事經法院判決，已是台電勝訴定讞。

現在才支持核四

行政院副院長鄭文燦4日接受媒體聯訪時也表示，侯友宜面對核一、核二的乾貯設施、水保設施，一個擋了八年、一個擋了十年，在處理核廢料的安全上，新北市政府是不負責任的。他更呼籲，不管是除役方案或者重啟方案，核廢料安全處理一定是前提，希望侯友宜在這一方面，能夠扮演一個負責任的首長角色。

在2021年重啟核四公投案

時，國民黨傾力支持通過，但作為地方首長的侯友宜卻始終沒有表示支持，讓部分藍營支持者對他相當失望。然而，現在侯友宜卻改口明確表示，「確保萬無一失，就可以重啟核四」，不免讓外界懷疑，侯友宜是為了爭取選票，才喊出重啟核四。

應提具體規劃

侯友宜5月30日於龍舟錦標賽記者會接受媒體聯訪說，「核能就是我的選項，在多元配比裡面的一種」，2025的非核家園確實是做不到，他的能源政策白皮書會公布明確的能源配比與方式，也包括核一到核四，並於7月份會提出完整的論述。

面對種種核能爭議，侯友宜需正面回應核廢料處理、重啟專家評估的具體時程，或立場為何反覆等議題，因為核能勢必成為未來藍營能源議題的攻防焦點。



▲國民黨總統候選人侯友宜(左)3日接受專訪時表示，核能絕對是能源選項，強調核一、二、三都應延役，核四經評估考量重啟，卻慘遭外界打臉。(侯友宜臉書)

財經短波

電商策略轉型 Yahoo 奇摩商城年底收攤

【本報記者陳奕劭台北報導】成立15年的Yahoo奇摩商城年底收攤！Yahoo奇摩表示，藉由調整營運策略，更有效整合業務，以聚焦在優化核心服務，未來將更專注購物中心與拍賣的營運發展。成立於2008年的Yahoo奇摩超級商城結合B2C(企業對消費者)的便利交易流程與C2C(消費者對消費者)的買

氣人潮，提供賣家彈性的開店工具。Yahoo奇摩發布聲明指出，未來更專注於Yahoo奇摩購物中心與拍賣的營運發展，同時也將提供優惠的合作方案及搬家工具，推動既有合作夥伴與店家轉往Yahoo奇摩購物中心與拍賣，持續於專注創造更優質的網路購物體驗。



▲Yahoo奇摩宣布將在2023年底終止超級商城服務。(中央社)

看好疫後赴日旅遊潮 星宇力拚轉盈

【本報記者陳奕劭台北報導】日本航線可說飛一班賺一班！看好日本旅遊市場，星宇航空今年力拚提前轉盈。星宇再度聯手日本度假村星野集團，推出滑雪機加酒行程。雄獅旗下旅天下預估，今年營收有望達到疫情前水準，看好台灣民眾對日本旅遊的喜

愛，目前與台灣虎航合作，取得日本花卷、函館包機，每週各有2班次及4班次來回。星宇航空董事長張國煒表示，「日本航線可說飛一班賺一班」，原本估計5年星宇航空才會損益兩平，但目前看來今年就會損平，且運氣好的話會有「小獲利」。



▲受惠疫情後市場需求高漲，星宇航空力拚今年提前轉盈。(中央社)

外資近期賣超台股 金管會平常心看待

【本報記者陳奕劭台北報導】台股5月上漲近千點！但媒體關注近期外資匯出多。金管會主委黃天牧表示，因為人工智慧相關產業動能，台股5月上漲近1000點，後續也對產業基本面有信心，他經歷過去年外資匯出，因此對外資進

出平常心看待。外資等三大法人4日合計賣超台股82.32億元。類股表現以電腦相關類股上漲2.5%最強，綠能上漲1.54%居次。分析指出，國際資金今年以來積極回補台股和韓股，終止過去連續3年持續拋售的行動。



▲因為人工智慧相關產業動能，台股5月上漲近1000點。(中央社)

桃園雲豹與台啤結盟 更名「台啤雲豹」

【本報記者呂翔禾台北報導】台啤籃球隊重出江湖！原定退出T1職籃聯盟的台灣菸酒公司4日宣布將與上個球季網羅NBA巨星霍華德的桃園雲豹隊結盟，組成「台啤雲豹」，盼能整合兩隊球員，在新球季拿下總冠軍。雲豹執行長張建偉希望能借重台啤過去豐富的經驗，強化球隊的本土球員陣容。

7月底決定教練團

台酒董事長丁彥哲表示，過去T1聯盟關於台啤的新聞很多，但4日正式宣告台啤會繼續留在T1聯盟。他說，台啤從1968年創隊至今，培育台灣籃球許多選手至今，下個球季決定與雲豹隊合作，彌補過去行銷、球隊經營不足的地方，盼這次合作能讓球隊有更好發展。

雲豹執行長張建偉則說，有望在7月底決定教練團人選，



▲台啤4日宣布與桃園雲豹結盟，新球季將以「台啤雲豹」的名稱於T1聯盟出賽。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

並參考台啤的意見挑選洋將，目前兩隊球員的合約不會受到影響，而台啤在SBL還有球隊，未來球員就會在這兩個聯盟的球隊效力，而台啤擅長培育球員下，若球員在T1的出賽機會不多，就會到SBL進行磨練。

台啤重回職籃

雙方主力球員都很期待這次合作，台啤控衛蔣清安、前鋒李啟璋與黃鎮等球員透過影片表示，希望新賽季能與新隊友、教練團發揮更好的團隊合作，拿下總冠軍；雲豹隊的盧捷閔、鄭璋則說，台啤球員都很有經驗，對成立兩年的雲豹隊來說有很多可以學習的地

方。台灣啤酒原本在T1聯盟有一支球隊「台啤英雄隊」，但今年決定退出T1聯盟，並由台新育樂股份有限公司成立新球隊，但今天的記者會也形同宣告台啤重回台灣職籃行列(SBL並非職業籃球)。

▼ 教宗方濟各 3 日受訪時強調，言論自由不能作為挑撥宗教仇恨的理由。(Photo from Pope Francis FB)



瑞典人焚燒可蘭經 教宗也不認可

【本報記者呂翔禾綜合報導】「焚燒可蘭經並非言論自由的範圍！」教宗方濟各 3 日受訪時，譴責瑞典上周發生民眾焚燒可蘭經的行為，他說，任何宗教的聖書都應該被尊重。由於瑞典有民眾不滿土耳其不讓瑞典加入北約，因此在示威時焚燒可蘭經表達抗議，瑞典法院則以言論自由為由不用處罰，引發阿拉伯國家怒。

教宗方濟各 3 日受訪時，譴責瑞典上周發生民眾焚燒可蘭經的行為，他說，任何宗教的聖書都應該被尊重。

問時表示，他對於瑞典有民眾焚燒可蘭經的行為感到非常生氣與作嘔。方濟各強調，任何被宗教視為神聖的經典都不應該這樣被對待，要彼此尊重相信不同宗教經典的信眾。

目前伊斯蘭世界剛慶祝完「宰牲節」，就發生瑞典有民眾在首都斯德哥爾摩一處清真寺外，將可蘭經撕毀並焚燒的狀況，引發伊斯蘭國家群起不滿。

有 57 國加入的伊斯蘭合作組織 2 日更發表聲明，呼籲國際法應該對宗教仇恨進行制裁，《以色列時報》提到，沙烏地、土耳其等國也紛紛召見瑞典大使表達抗議。

宗教牽動國際關係

瑞典政府先前曾拒絕很多場反伊斯蘭活動的遊行申請，但瑞典法院卻判決這些駁回遊行申請的命令無效，認為政府箝制言論自由。但方濟各受訪時強調，言論自由不應該建立在侵害他人權益的基礎上，若允許用言論自由傷害人是不對的觀念。

今年 1 月，由於瑞典曾有民眾在土耳其駐斯哥爾摩大使館前焚燒可蘭經，因此土耳其展延允許瑞典加入北約的審核程序，並表達嚴重抗議，當時連主要信奉天主教的匈牙利也加入抵制行列，讓同時與芬蘭申請加入北約的瑞典至今仍無法加入北約，反觀芬蘭已在今年 4 月加入。

宗教聖書都要尊重

根據《半島電視台》報導，方濟各 3 日在接受阿聯新聞台「伊蒂哈德」訪

不滿以巴衝突 以色列發動凌厲掃蕩

【本報記者王慶宇綜合報導】以色列因不滿近期與巴勒斯坦各式武裝衝突，在 3 日對巴勒斯坦的傑寧難民營發動大規模掃蕩。至截稿前，已經有 9 人死亡與上百人受傷。以色列軍方表示，將持續掃蕩這個既是難民營但也是武裝份子窩藏據點的營區，並讓想離開的平民從安全走廊離開。

事區。他們也出動無人機來監控該區與進行空襲，並使用裝甲車、軍用挖土機等大型車輛來協助部隊逐一掃蕩整個營區。為有效瓦解巴勒斯坦武裝份子之間的聯繫，他們還切斷了營區內的所有水電與通信網路，但也讓外界和醫療團體無法掌握營區內的傷亡狀況。

各界呼籲保護平民

美國《芝加哥論壇報》指出，面對以色列突如其來的大規模掃蕩，儘管各界立場不一，但都呼籲以色列軍方要保護平民。眾多阿拉伯國家如約旦、埃及、阿聯和伊斯蘭合作組織都譴責這次的軍事行動。巴勒斯坦也決定要終止與以色列和美國的溝通管道，並訴諸國際組織，要求以色列盡速撤軍。以色列總理納坦雅胡則



▲ 以色列軍方 3 日對巴勒斯坦境內的傑寧難民營發動武裝掃蕩，目前已造成 9 人死亡與上百人受傷。(photo by GAL ASHUACH via Israeli Defence Forces Spokesperson's Unit, used under CC License)

強硬地表示，傑寧在過去幾個月已經成為恐怖主義的溫床，在過去一年內有 50 起對以色列的攻擊來自傑寧，因此誓言要徹底銷毀此地的軍事設施與武器庫存。

聯合國儘管目前尚未將此行動定調為非法行動，但仍警告對人口稠密的地區發動攻擊已經違反國際人權法。

聯合國在巴勒斯坦地區的人道救援協調員黑斯汀也表示，聯合國正在組織人道救援行動。

面對外界的關注，以色列並未表達何時將結束掃蕩，僅表示會盡量避免對平民造成傷亡，並提供平民一條可以平安撤出傑寧的安全走廊。

以色列掃蕩傑寧難民營

根據《英國廣播公司》報導，以色列於 3 日發動了近年來規模最大的軍事行動，向巴勒斯坦的傑寧難民營派出武裝部隊與空中支援，誓言要掃蕩整個營區。傑寧難民營除了是收容難民的地方之外，也逐漸變成巴勒斯坦武裝份子的大本營之一。以色列軍方此次派出上百名軍人挺進傑寧難民營，並宣布此區為禁止進出的軍

法諾曼第登陸老兵 3 日百歲高齡辭世

【本報記者王慶宇綜合報導】法國最後一名曾參與諾曼第大登陸的老兵列昂·高提耶，3 日以百歲高齡辭世。高提耶於二戰期間加入反抗納粹的自由法國，並曾在剛果、敘利亞、黎巴嫩等地戰鬥。高提耶在戰後除了成為戰爭英雄，一生也致力於推廣和平，用自身的戰時經驗來告訴人們和平的寶貴。

巴爾 3 日表示，高提耶已經在鄰近的康城醫院中與世長辭，享年 100 歲。

高提耶於 1940 年在倫敦加入了由戴高樂所率領的自由法國，並在 1940-1944 年間先後在剛果、敘利亞、黎巴嫩等地戰鬥，為抵抗法西斯主義貢獻自己的力量。他最終也參與了 1944 年的諾曼第大登陸，是 1 萬 8 千名部隊中的其中一員。或許是受惠於他豐富的戰鬥經驗，高提耶最終倖存，成功打響反攻納粹的號角。

最後老兵辭世

根據《法蘭西 24》報導，列昂·高提耶是 1944 年 6 月 6 日諾曼第大登陸中，177 名法軍的其中一員。他生前的定居地，維斯特雷阿姆市長

受景仰的戰爭英雄

《德國之聲》指出，高提耶隸屬於被稱為綠色貝雷帽的法國海軍突擊隊，因其於二戰時的英勇表現，是法國國內知名的戰爭英雄，亦是多場諾曼第大登陸紀念儀式的特別來賓。他晚年選擇定居在距離他登陸海灘並不遠的維斯特雷阿姆市。

馬克宏稱高提耶與其他當時勇敢登陸諾曼第的法軍為「解放法國的英雄」，並表示法國將永不忘記他們的英勇事蹟。

◀ 法國最後一名曾參與諾曼第大登陸的老兵列昂·高提耶 3 日以百歲高齡與世長辭。(photo by France24 影片截圖)



泰國總理即將選舉 皮塔未必能勝出

【本報記者陳奕劭綜合報導】泰國國會即將在 7 月 13 日選出下任總理，雖然前進黨領袖皮塔所屬政團在眾議院獲得過半席次，但參議院仍由泰國親軍方和保守派掌握，若遭遇親軍方參議員抵制，皮塔未必能成為總理。《日經新聞》認為，無論下任總理是誰，各方恐將發生示威，甚至引發政變。

黨將提名副總理兼衛生部長阿努廷，而現任泰國總理巴育受訪時表示，他可能不會被提名。

皮塔需 64 票執政

目前皮塔為首的前進黨執政聯盟在兩院掌握 312 席，皮塔還需要 64 票才能執政。雖然可能有部分參議員支持皮塔，但是親軍方和保守派勢力為首的參議院議員將反對皮塔成為總理。

保守派認為，前進黨並沒有在眾議院取得單一過半席次，若皮塔沒贏第一輪投票，各黨派可推舉其他候選人成立執政聯盟。其次，皮塔所屬前進黨希望修改《冒犯君主法》並結束徵兵政策，這對大多數由軍政府任命的參議員卻是大忌。

根據《紐約時報》報導，5 月大選結束後，皮塔面臨選舉委員會調查參選資格。皮塔被指控持有 iTV 媒體股份。由於泰國法律規定持有股份者不能參選公職，若罪名成立，皮塔恐將面臨最高 10 年徒刑和 20 年禁止參選處分。

若皮塔競選總理失敗，眾議院第二大黨為泰黨可能自行推出候選人參選總理。外傳為泰黨可能與保守派合作成立新的執政聯盟，但目前為泰黨否認此事。

泰國國會選舉眉角多

根據《Nikkei Asia》報導，在總理選舉投票之前，泰國國會將在 7 月 4 日選舉眾議院議長，前進黨 152 席佔最多，其次是合作夥伴為泰黨 141 席，但兩黨在議長職位產生衝突，為泰黨推舉前進黨參選總理，但希望掌握眾議院議長分享權力。

由於眾議院議長與兩名副議長可以決定什麼法案可以審議、立法的優先順序，在總理選舉時，若第一輪無人過半，議長還能決定是否繼續投票選總理，因此這是前進黨領袖皮塔考量是否與為泰黨分享權力的關鍵因素。

泰國總理選舉將在 7 月 13 日舉行，總理由 500 名眾議員與 250 名參議員聯合選出，獲得 376 票過半，就能成為下任總理。前進黨提名皮塔，至於保守派對手、眾議會第 3 大黨泰自豪



◀ (日經新聞)認為，無論下任總理是誰，各方恐將發生示威。(中央社) (網路截圖)

▼示意圖。數位排毒趨勢興起，繪畫成為不少民眾遠離網路的選項。(Photo by Raphael Perez Israeli Artist on Flickr under C.C. License)



網路成癮如何排毒 繪畫、出遊成選擇

【本報記者簡嘉佑台北報導】繪畫成為民眾的新嗜好，專注於畫布，可遠離網路空間！隨著科技興起，不少民眾出現網路成癮的狀況，不滑手機就渾身不自在。對此，愈來愈多人開始重視「數位排毒」(Digital Detox)的概念，透過繪畫、出遊等方式，暫時遠離網路世界的引誘與紛擾。

遠離手機助睡眠

《福斯新聞》報導，「數位排毒」(Digital Detox)一詞在谷歌上已有 6600 萬個搜尋結果，逐漸受到重視。但在這個手機傍身的時代，要做到遠離網路相當困難，尤其現在



愈來愈多人重視「數位排毒」的概念，透過繪畫、出遊等方式，暫時遠離網路世界的引誘與紛擾。

溝通都靠著社交平台、電子郵件等方式，民眾一放下手機就容易陷入焦慮。

根據數據，歐洲成年人平均每天花在手機螢幕的時間約為六個小時。但 2022 年曾有研究要求參與者遠離手機一個禮拜，結果顯示，受試者的幸福感與睡眠品質都得到「顯著的改善」，並注意力也有提升。

芬蘭的無手機觀光區

專家建議，雖然民眾無法放棄手機，但只要檢測手機的使

用時機與紀錄，就能規劃減少不必要的手機時間。他指出，手機的「勿擾模式」能夠進行設定，並接受到特定聯絡人的訊息，如此就不會錯過重要的通知。

除了減少使用手機的時間，出門旅遊也是數位排毒的方式之一。《EuroNews》報導，芬蘭就結合觀光旅遊與數位排毒的趨勢，將該國的某小島規劃為「無電話旅遊區」，在觀光客進入前就會被要求關上手



機。繪畫也有助益

《BBC》報導，在疫情期間，不少人因為防疫封鎖措施，大幅減少社交活動，進而出現憂鬱或網路成癮等狀況。然而，繪畫成為許多人排解身心的方式，拿起畫筆後，就專注於畫布上，暫時遠離網路世界，得到喘息。

倫敦的皇家繪畫學校校長貝辛表示，繪畫是人類從出生開始就能掌握的表達方式，「在你可以講話、閱讀或寫字之前，你就懂得如何繪畫」。她指出，有時候人體素描也能提供人與人的交流，適當與人接觸也有助於學生的心理健康。



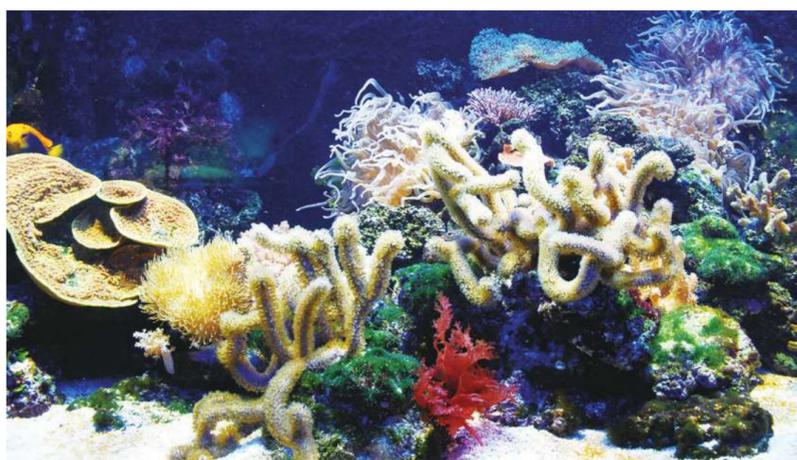
海洋成缺礦救星？ 企業、環團兩面戰

【本報記者簡嘉佑綜合報導】全球陷入金屬荒！隨著淨零碳排的趨勢，各國對電池的需求也不斷上升，相關的鋰、鎳金屬礦物更是供不應求。對此，有專家看準海底礦物濃度高、儲量多，能有效緩解市場的金屬荒。環保團體則認為，目前海底採礦對環境的破壞仍不明確，需要更多研究。

國際市場陷金屬荒

《經濟學人》報導，隨著淨零碳排的趨勢興起，各國疾呼更多的綠電，也帶動相關設備的需求，如電動車、太陽能板、風電扇葉等，其中所有綠能都不可或缺的設備就是「電池」。

對電池的需求節節攀升，所需的各類金屬也變得炙手可熱，尤其鎳礦最近更出現短缺的狀況。國際能源組織預估，如果全球要達到減碳目標，每年要生產至少 4800 萬噸的鎳礦才足夠，是現今產量的 19 倍之



多。目前鎳礦主要生產國為印尼，該國生產的鎳礦已佔據世界需求的 5 成，該國近年更不斷砍伐雨林，就是為了獲得埋藏於地下的金屬礦物，以供應市場不斷攀升的需求。

海洋成缺礦救星

不少印尼企業將腦筋動到「深海採礦」上，根據美國地質調查局的研究發現，印尼鄰

近海域就有成堆的鎳、鈷、猛礦，總量預估是全球陸地儲量的三倍之多。

此外，海底礦物的金屬濃度比陸地上來得濃，意味著提煉海底礦物所需要的能源更少。比利時魯汶大學永續金屬與材料所所長瓊斯認為，提煉海底礦物成為金屬所產生的溫室氣體，比陸地礦石少了 4 成之多。

破壞生態有爭議

《APNews》報導，反對海底採礦的科學家表示，採礦過程會產生噪音、震動與光污染，並影響沉積物流動，在還未能明確了解深海生態之前，不應貿然開放海底採礦。綠色和平組織也堅決反對海底採礦，原因是擔心危及鯨類和其他野生動物。包括智利、法國、帛琉、斐濟等國，也基於環境疑慮及科學數據不足，呼籲全球停止海底採礦。

許多企業認為，海底採礦能夠緩解目前市場的金屬荒，但環保團體則強調，對海底採礦對環境影響甚鉅。(Photo by Kevin Gessner on Flickr under C.C. License)



效仿紐西蘭 馬來西亞 2025 全面限塑

【本報記者陳奕劭綜合報導】對環境幫助不大。對此，布魯金回應，雖然我們希望減少任何一次性包裝，但這麼做仍然值得。政府鼓勵人們自備購物袋，另外超商也販售可重複使用的回收袋。在紐西蘭有 185 間店面的連鎖超市 Countdown 開始銷售聚酯纖維購物袋，希望鼓勵消費者使用重複使用袋子購物。但 Countdown 超市永續發展部門主管凱瑟琳·蘭加比爾(Catherine Langabeer)坦言，他們遇到不少生氣的客人，改變還很艱難。

紐西蘭限塑走第一

根據《BBC》報導，紐西蘭 2019 年實施禁用厚塑膠袋政策，促使大多數消費者進超市都自備購物袋，至今已節省了 10 億個塑膠袋。但紐西蘭環境副部長瑞秋·布魯金卻認為「紐西蘭產生太多塑膠垃圾了」。

紐西蘭今年 7 月 1 日一併禁用薄塑膠袋，布魯金預計，新政策每年將減少 1.5 億個塑膠袋。但批評者認為，此舉促使消費者改使用超市販售的一次性紙袋，恐



對環境幫助不大。對此，布魯金回應，雖然我們希望減少任何一次性包裝，但這麼做仍然值得。

政府鼓勵人們自備購物袋，另外超商也販售可重複使用的回收袋。在紐西蘭有 185 間店面的連鎖超市 Countdown 開始銷售聚酯纖維購物袋，希望鼓勵消費者使用重複使用袋子購物。但 Countdown 超市永續發展部門主管凱瑟琳·蘭加比爾(Catherine Langabeer)坦言，他們遇到不少生氣的客人，改變還很艱難。

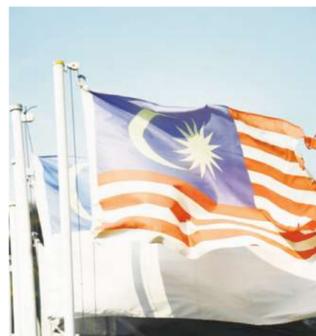
馬來西亞跟上減塑

由於全世界各國都在推廣減塑政策，現在就連小吃文化豐富的馬來西亞也要跟上。

根據《海峽時報》報導，馬來西亞政府規劃，2025 年全國所有商業場所一律禁用塑膠袋。馬來西亞天然資源、環境及氣候變化部長聶納茲米(Nik Nazmi)表示，活動將分階段進行，首先從超市、商店等固定商業地點開始，但很快會擴展到路邊攤。

馬來西亞各州響應中央政府減塑計畫，除了罰款外，禁塑政策也提供獎勵與適應期。聶納茲米表示，我們給予各州與地方政府政策彈性，實施禁令的同時也考量個別消費者需求。

他說，根據世界自然基金會報告，馬來西亞 2020 年使用 148000 公噸塑膠用於食品包裝，這不是值得驕傲的紀錄。



▲馬來西亞將全面禁用塑膠袋。(Photo by Thilipen Rave Kumar on Pexels under C.C. License)

推特限閱推文 馬斯克對槓廣告商

【本報記者呂翔禾綜合報導】廣告是社群媒體重要獲利來源，但推特的 CEO 馬斯克要反其道而行？推特近日宣布限制用戶每天只能閱讀 1 千則推文，有認證過的才能讀 1 萬則。外媒分析，在如今點擊率為王的時代，推特卻反其道而行，與馬斯克過去就不喜歡廣告商有關，他認為廣告商的影響力太大，容易壓制社群媒體的決策。

馬斯克討厭廣告

根據《英國廣播公司》4 日報導，推特近日宣布新的社群政策，未經認證的普通用戶每天只能閱讀 1 千則推文，而經過打藍勾勾認證的帳號則是每天可讀 1 萬則，但推特與 Meta 與谷歌一樣，過去都是靠廣告營收作為公司主要收入來源，因此外界普遍認為，推特新政策的背後是由 CEO 馬斯克主導，他過去在推特斯拉時就不曾下過廣告。

2019 年他還發推文強調他「討厭廣告」，但他卻買了高度倚賴廣告作為收入來源的推特，因此他也設法創造多元收入來源。馬斯克過去也認為，廣告公司與

社群媒體在商業談判時佔有太多權力，他想打破這樣的局面。而廣告商也擔心推特放寬的言論自由，讓他們的廣告出現在種族主義等歧視性貼文旁，所以也開始撤出推特。

使用大數據需付費

馬斯克也想利用推特蒐集到的各種數據拓展營收，由於推特、Reddit 等社群媒體都有大量用戶進行文字互動，因此對於大型語言模型來說是非常好的學習範本，相關 AI 系統經過訓練後，甚至可以向一般對話一樣回答用戶的問題，但《紐約時報》提到，Reddit 執行長霍夫曼強調，這樣的服務必須建立在付費的基礎下。

因此馬斯克希望與 OpenAI、谷歌等 AI 公司收取訓練語言模型，還有使用語言資料庫的費用(因為現在只要寫程式就可以進行大量的文字探勘)。另外，推特除了面臨調整獲利模式的挑戰，還有 Meta 也想推出類似的社群軟體 Threads，而且 Meta 應該還是以傳統社群媒體模式運作下，推特要如何夾縫中生存也是關注重點。



▼台灣缺工需要移工補充，應優先考慮東南亞的大量華僑，特別是泰北、緬北山區的僑胞，他們許多人的生活條件都不好。(中央社)



寧與外人 不給家人？

—引進菲勞不如讓華僑、台僑優先

■ 杜震華

(中國文化大學教授，
中華貨幣金融協會理事)

外交部長吳釗燮日前表示，台灣正討論引進更多菲律賓移工，並要提供「永久居留權」，其目的是在遊說菲國提供台灣免簽證待遇。

吳外長的說法固有其考量，但不覺得不對勁嗎？君子無戲言，何況是部長。若菲方真提供台灣免簽證，我政府就會引進更多菲國移工，並提供永久居留權待遇。但這樣對嗎？好嗎？

切勿獨厚菲國移工

吳部長發言應反映蔡政府的思維，認為台灣缺工嚴重，可以引進更多移工；為提高誘因，甚至雙方可能另有秘密互動，如諮商

東南亞的大量華僑，許多生活條件都不好，特別是泰北、緬北山區，為讓子女改善生活，千方百計讓子女到台灣學習。

自由貿易協定 (FTA)，以永久居留權提高非方合作意願。

但是，這種思維有個極大問題，就是我國在東南亞還有 3 千 3 百萬華僑；台灣缺工需要移工補充沒錯，但東南亞的大量華僑，許多生活條件都不好，特別是泰北、緬北山區，為讓子女改善生活，千方百計讓子女到台灣學習，再設法留台工作，有朝一日接濟親人來台，免除在異域寄人籬下。

請問，蔡政府曾考慮過這批華裔或華僑嗎？有趣的是，國防部剛剛辦了一場隆重的泰北反共救國軍英靈迎靈大典，迎回近千位

知曉身分的泰北國軍英靈到台北忠烈祠，為何不將其子女依其意願全部迎回台灣，提供身分讓其在台就業，算是國家對其犧牲的小小補償呢？

移工管理問題多

到今年年初，台灣已有 72.8 萬外籍移工，以越南籍 25.6 萬人最多，其次是印尼籍 25.1 萬人和菲律賓籍 15.5 萬人，泰國籍也有 6.7 萬人。移工本是雙方互利的好事，但若無法妥善管理，就會衍生社會問題。目前台灣已有 7.6 萬名外勞逾期居留、無法掌握，多數在製造業當黑

工，並以越南籍 4.5 萬人最多。

若這些人逾期停留超過 20 年，勢必要仿效美國提供永久居留權或直接入籍。而若他們集中居住於城市的某些區域，形成「小河內」或「小越南」，會不會像紐約的布魯克林區，幫派和色情橫行，到夜晚就讓人心生畏懼？

國內缺工問題嚴重，確有必要引進境外人力；但基於外國經驗，必須非常謹慎，避免這些人力無法融入社會，否則代價巨大。德國和法國都對接納移民採取相對包容態度，但受到的社會衝擊，經常在電視上可以看到，甚至引發政治不穩定。因此，引進華僑增加台灣人力，應該是優先考慮，因他們多半能說能看中文，在台也多半有親朋好友，容易融入台灣社會，不會群聚製造社會問題。

華僑、台僑都是僑

但民進黨政府已執政 7 年，缺工問題越來越嚴重，卻從不考慮華僑。也許民進黨認為華僑屬於中國，台僑才屬於台灣；但無論華僑或台僑，語言和文化相同，對社會衝擊都小，不應以兩岸政治影響經濟決策。另外，蔡政府可能懷疑僑胞，會受對岸利用變成「共諜」。事實上，在陸

方長期工作的眾多台商，難道就不會嗎？在國內宣導保密習慣才是正道，以此影響經濟決策絕對得不償失。越南移工逃脫問題嚴重，政府不思解決，又要增加菲律賓勞工，更要提供永久居留權，這種政策能讓民眾安心嗎？清朝慈禧太后有句名言：「寧與外人，不給家奴。」希望移工政策不要步入同樣境地，未來受到國人咒罵才是。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生
講故事
之 324

齊人妻妾

■ 王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦)

古代有個齊國人，他與妻妾同住，他常對妻妾說今天有貴人要請他吃飯，但從未見過貴人來。

一天妾對妻說：「我要去跟蹤丈夫，看丈夫整天在外究竟做些什麼？」這才發現一路上根本沒人理他們的丈夫。丈夫是到墓地向人乞討祭墳用的酒肉，若一處吃不飽再換一處乞討，最後再裝得酒醉飯飽的樣子回家。

驕其妻妾

妾返家告知妻，兩人相擁哭泣說：「丈夫是我們的終身依靠，這樣的丈夫，我們還有什麼希望呢？」丈夫不知底細已被發現，回來仍一副洋洋得意的樣子。這個齊人的故事，讓我想起有些靠逢迎奉承，得到一官半職的人，在外卑躬屈膝的伺候主子，有時被罵得像龜孫子似的，但回到家裡就擺出一副官太爺的樣子，要太太為他倒茶，子女為他拿拖鞋，好不神氣。

無恥難見人

如果他的行為，被妻子及子女知道了，明白他不過是個沒格調的無恥弄臣，他們一定會相擁而泣的說：「這樣我們還有什麼希望呢？」

有些生意人，偷工減料，賺了大錢，將家裡佈置得富麗堂皇，在人前也一副大爺貴人的樣子。地震一來，別的房子不倒，他蓋的房子都倒了，壓死上百條人命。當子女們知道了，這上百條人命都是死在他父親偷工減料所建造的房屋時，不也會相擁而泣的說：「我們還有什麼顏面見朋友呢？」

得意忘形

人常常會用些自欺欺人的行為，來滿足自己的面子，但是在心裡卻是痛苦的。我不相信像齊人妻妾故事裡的丈夫，心中是安逸好過的。同樣的道理，政府機關中逢迎奉承的弄臣及不肖官員們，其得意外表的骨子裡，亦難舒坦安詳的。

現在是民主時代，有志人士，理應正正當當為人，成為社會的中流砥柱，讓別人看到你看到了希望。



劉伯恩跟你
談減重

■ 劉伯恩

(減肥名醫)

調味料多寡、烹飪方式，甚至食物溫度，都會影響飲食減肥的效率！曾有一名上班族為了減肥，每天午餐只吃沙拉等輕食，也遵照熱量限制進行飲食控制，目標瘦 10 幾公斤，然而幾個月後，不僅沒有瘦，還反增 5、6 公斤。

我就要求他每天拍照上傳自己的三餐後，追蹤他的飲食狀況後才發現，雖然就「原型食物」（未經加工且沒有化學添加物，保留原貌的食物）來計算，他飲食的熱量都符合標準，但他吃沙拉時，都會加上兩包以上的調味醬，而這正是肥胖的元凶。

調味料成肥胖元兇

民眾減肥的時候，都只注意到食物本身的熱量，卻忽略烹調方式或佐料的影響，像是沙拉的調味料雖然熱量不高，但

食物不是肥胖的原罪



難民眾減肥常以沙拉為食，但注意醬料成為難以瘦身的元凶。(網路截圖)

卻含有高鹽分，導致民眾常常口渴而大量飲水，進而出現水腫，造成虛胖的狀況。

尤其台灣最近興起地中海飲食的熱潮，但橄欖油添加太多，反而減重不成。此外，食物的烹飪方式也需要注意，台灣人很喜歡快炒的烹飪方式，但快炒的油量難以計算，一不小心就熱量超標。

熟食較容易肥胖

食物要討論到 GI 值 (升糖值

數) 的議題，指食物對增加血糖快慢的影響力。像是白飯與稀飯雖然都是白米，但因為固體的白飯需要更多分解的過程，才會轉化為葡萄糖，GI 值就比相對不需要消化的稀飯來得低，脂肪也相較不容易囤積。

食物的溫度也會影響到 GI 值變化，像是台灣人非常喜歡吃熱呼呼的食物，但熱食的 GI 值通常都會比較高，如果米飯放涼冷卻，澱粉老化的話，GI 值還會進一步降低。且熟食更容

易激發出色香味，刺激民眾味蕾與食慾，增加暴飲暴食的可能性。

抗性澱粉助腸道健康

談到澱粉，有一類澱粉被稱為「抗性澱粉」，相對難被小腸吸收，像是白飯、糙米等雖然算是澱粉類食物，但糙米「抗性澱粉」的含量也比較高，相對不會引發血糖劇烈波動，還能在腸胃道形成物理性的保護膜，隔離油脂類與糖分的吸收，也是許多腸道益生菌的食物來源，對整體腸道健康有所助益。

最後還是要提醒，就算是這類「抗性澱粉」也會因為高溫烹飪的方式，導致部分抗性澱粉變成「不抗性澱粉」，所以民眾想靠著吃番薯或馬鈴薯來減肥的話，建議還是不要太高溫食用。

常見的抗性澱粉的食物主要有四類：一、未加工穀類或豆類或種子，包括糙米、玉米或綠豆等；二、天然型態的抗性澱粉，像是沒有熟透的香蕉或木瓜等；三、需放涼後，才會產生抗性澱粉的番薯或馬鈴薯；四、經過特殊人為加工的澱粉產品。



▲齊人的故事，讓我想起有些靠逢迎奉承，得到一官半職的人，在外卑躬屈膝的伺候主子，有時被罵得像龜孫子似的，但回到家裡就擺出一副官太爺的樣子，要太太為他倒茶，子女為他拿拖鞋，好不神氣。(網路截圖)

醒報稿約



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。

請儘量於週日至週四上班時間寄稿，週五、六休來稿將無人處理。

菲律賓新聞勇士 向獨裁者宣戰

我們揭發的貪汙或惡意操控問題不只存在於政府機關，也愈來愈常出現在掌控我們生活的科技公司之中。

■瑪麗亞·瑞薩

自從2020年3月因為疫情封國之後，我變得非常情緒化，其程度遠超越我以往允許自己情緒起伏的極限。我只能毫無選擇，接受一切不公義在我體內累積為無處發洩的憤怒，而其源頭就是政府六年來對我發動的攻擊。

對我發出十次逮捕令

我可能會去坐牢，而且是坐一輩子——又或者如同我的律師所說：我得坐上超過一百年的牢。而且還是基於一些甚至上不了法庭的指控。法律制度的崩解是一個全球性現象，但對我來說卻是切身之事。在不到兩年的時間內，菲律賓政府

對我發出了十次逮捕令。

我也可能成為暴力攻擊的目標。難道警察，也就是我國政府的代理人，真的會笨到把我當成攻擊目標嗎？哎呀，還真的會。根據菲律賓人權委員會的估計，從2016到2018年

大學畢業後，就回到了我出生的國家。我在美國的有線電視新聞網(CNN)開展了我的事業，1990年代在南亞創立並營運了兩個CNN分社。那是CNN的輝煌年代，也是讓國際記者感到興奮陶陶的年代。

應該關注菲律賓

在《拉普勒》，我們揭發的貪汙或惡意操控問題不只存在於政府機關，也愈來愈常出現在掌控我們生活的科技公司之中。從2016年開始，我們開始強調兩個總能輕易逃脫罪責的領域：羅德里戈·杜特蒂總統的反毒戰爭，以及馬克·祖克伯(Mark Zuckerberg)的臉書。

讓我來告訴你們為什麼全世界都應該關注菲律賓：在全球公民當中，

2021年，菲律賓人連續第六年成為在網路及社群媒體上花費最多時間的一群人。儘管網路速度不快，但2013年在Youtube平台上傳及下載影片數量最多的，也是菲律賓人。四年之後，我們國家有97%的公民都在使用臉書。我在2017年時把這個數據告訴馬克·祖克伯時，他沉默了一下子，說「等等，瑪麗亞」，然後他終於反應過來了，眼神直直盯著我，「剩下那3%的人去哪了？」當時的我因為他油嘴滑舌的



▲菲律賓人權委員會估計，2016到2018年間，有2萬7千人在前總統羅德里戈·杜特蒂(右)慘無人道的反毒戰爭中遭到殺害。(網路截圖)

從2016到2018年間，大概有2萬7千人在前總統羅德里戈·杜特蒂慘無人道的反毒戰爭中遭到殺害。

間，大概有2萬7千人在前總統羅德里戈·杜特蒂(Rodrigo Duterte)慘無人道的反毒戰爭中遭到殺害。數字的真實性？天曉得。在我的國家為真相奮戰的過程中，那個數字讓我們記者當中出現了第一個傷亡者。

2018年，我開始在路上穿防彈背心。

網路上的暴力，也是真實世界的暴力。全世界已經有太多研究及許多悲劇事件證明了這件事。我在網上每天都受到攻擊，此外受到攻擊的還有數千位記者、社會運動參與者、反對意見領袖，以及在此地及全球各地不知不覺被捲入的公民。

不過每當我起床望向窗外時，我仍覺得活力充沛。我心懷希望。我能看見各種可能性——因為就算前景一片黑暗，這也是我們得以重建社會的時候，而且就從我們觸手可及的領域開始：我們的影響力。

世界已灰飛煙滅

我們曾熟知的世界已灰飛煙滅。現在我們得決定我們想創造出什麼。

我的名字是瑪麗亞·安潔莉塔·瑞薩(Maria Angelita Ressa)。我已經當了超過36年的記者。我生於菲律賓，在紐澤西成長受教育，1980年代末從

我在南亞據點見證過許多戲劇化事件，這些事件往往都預示了即將在全球運動發生的大事：包括從前殖民前哨地發端的民主運動、早在911事件發生前就已駭人興起的伊斯蘭恐怖主義、透過民主選舉上位的全新種類強人將他們的國家變成類獨裁國家，以及社群媒體是如何帶動人的前景及力量耀眼登場，最後卻在我所珍愛的一切遭到摧毀的過程中扮演了樞紐角色。

2012年，我與其他人一起創辦了《拉普勒》(Rappler)，那是在菲律賓一個僅以數位形式發表的新聞網站。我的抱負是想在我的國家創造出調查報導的新標準，也就是利用各種社群平台建立行動社群，以提升政府的治理並強化民主體制。在那個時候，我是相信社群媒體力量足以改善世界的最虔誠信徒。透過臉書(Facebook)和其他平台，我們得以使用群眾提供的消息來做即時新聞、找到關鍵資料及線報、為了氣候變遷議題及政府治理手段組織集體行動，還能藉此在選舉中幫助提升投票者的相關知識及參與程度。

我們確實快速獲得了成功，可是等到《拉普勒》進入第五年，這個本來因各種理念而備受稱譽的媒體，卻成為自家政府攻擊的對象——一切都只因我們持續做我們的記者工作：說出真相、向當權者問責。

這場選舉展示從2014年到2022年間，虛假訊息以及社群媒體上無休無止的資訊作戰，是如何扭轉了馬可仕的形象，讓他從被社會唾棄的賤民化身為英雄。

俏皮話笑了出來。但現在的我再也笑不出來了。

帳號農場

根據這些數據，以及臉書自己承認過的說法，菲律賓是社群媒體可以對一個國家的體制、文化及其居民產生負面影響的原爆點。只要是在我們國家走過一遭的趨勢，最終都會在世界上其他國家發生——就算不是明天，也可能是一、兩年後。早在2015年時就已有報導指

出，菲律賓有許多「帳號農場」會創建經手機認證的社群媒體帳號，這種帳號也被簡稱為PVA(phone-verified account)。而同年也有一則報導指出，川普總統的臉書頁面上大多按「讚」帳號都來自美國境外，而且他的每27個追蹤者中就有一個來自菲律賓。

有些時候，我覺得自己像是薛西佛斯和卡珊德拉的綜合體，我總是一直努力想對這個世界提出警告，讓大家知道社群媒體正在摧毀我們所共享的現實，

也就是民主體制得以發生的場域。

我試圖藉由這本書讓你們明白，虛擬世界缺乏法治，這樣的問題極具破壞性。我們所存活的現實只有一個，而全球法治原則崩毀的源頭，在於二十一世紀缺乏一種管理網路的民主願景。人們能在網路上免於受罰的性質，自然導致人們也能在現實生活中免於受罰，因此摧毀了原有的制約與平衡原則。我在過去十年目睹、記錄的是，科技擁有神一般的權

力，得以將謊言的病毒傳染給我們。科技不但使我們陷入對立，還煽動甚至創造出我們的恐懼、憤怒、仇恨，並在全世界各地加速了威權者及獨裁者的興起。

千刀萬剮的民主之死

我開始將這個現象稱為「遭到千刀萬剮的民主之死」。現在我們需要用來傳遞新聞的平台，本身對事實採取了充滿偏見的視角。早在2018年時就有研究顯示，跟事實相比，夾帶怒氣及仇恨的謊言傳遞速度不停加快。然而一旦沒有了事實，我們就不可能擁有真相；而沒有了真相，我們就不可能有信任。這一切都沒有了之後，我們就不再擁有共享的現實，而我們所理解的民主——以及人類所有其他重大的奮鬥成果——就等於是死了。

我們一定要在這個結果發生之前趕快採取行動。這就是我在本書中想要說明的：我探索的價值及原則不只攸關新聞報導及科技領域，還包括我們為了打贏這場捍衛事實之戰所需採取的集體行動。

這段發現之旅幾乎是我的個人經驗，因此每個章節都有微觀和巨觀的面向，其中包括我自己學習到的教訓，以及更全面的情勢說明。(宗祐/輯)

《向獨裁者說不》簡介

假帳號留言、帶風向、餵養仇恨言論、惡意檢舉、違反社群守則……如今的臉書，還有理性公共討論的空間嗎？

勒令停業撤照、醜化抹黑、人身限制、訴訟騷擾、國家機器監控……在獨裁政府打壓下，新聞記者該如何突圍？

《向獨裁者說不》講述了民主是如何被千刀萬剮，宛如一顆無形的原子彈在網路上爆炸，扼殺我們的言論自由。

一個充斥虛假資訊的網路社群已然覆蓋全球，各國紛紛進行資訊查核的攻防戰；從杜特蒂的毒品戰爭、美國國會大廈事件，一切都影響我們點擊率、投票和我們的未來。



出版社 / 臺灣商務
出版日期：2023/06/01

· 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

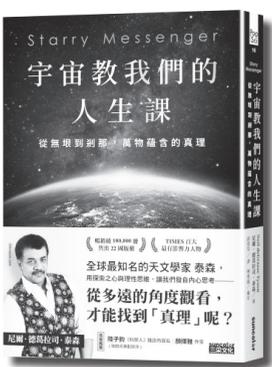
《宇宙教我們的人生課》

作者：尼爾·德葛拉司·泰森 出版社：三采

透過這本新書，當代最著名的天體物理學家尼爾·德葛拉司·泰森，以詩意的書寫、熱情而雄辯地將自己的宇宙觀帶入看似難解的人文主題，理性且宏觀地回應人類最感性的終極提問：包括探索與發現、衝突與化解、法律與秩序、身體與心智以及生死等人生議題。

當我們跳脫對立，不再以「傳統工具」理解世界，甚至升上太空、拉高尺度，以宇宙觀點重新探索彼此、地球與宇宙的關係，才驚訝地

發現：其實我們比想像的更為一致，沒有不一樣。



《躲在蚊子後面的大象》

作者：恩斯特弗利德·哈尼許，艾娃·溫德爾 出版社：平安文化

每個情緒背後都有成因，通常我們會知道自己為什麼沮喪，為什麼生氣？但有時候，一些他人看起來無關緊要的小事，卻有如蚊子尖銳的口器，刺進了我們心靈深處，讓我們大發雷霆，甚至沮喪悲傷，而我們自己也不知道原因。

德國心理學家哈尼許和溫德爾融合45年臨床經驗、實際案例解析，幫助我們傾聽真實的心聲、認清自己的需求、壯大內心的力量，透過自主練習的過程，我們得以從情緒中找到突破僵局的方法。經過這場療癒之旅，大象將

會走出蚊子的背後，找回屬於自己的平靜。



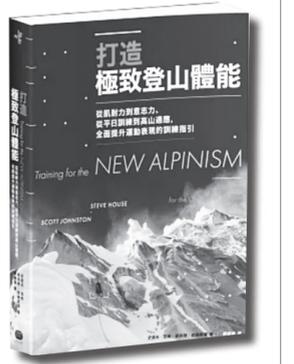
《打造極致登山體能：從肌耐力到意志力》

作者：史提夫·浩斯，斯科特·約翰斯頓 出版社：大家出版

登山運動早期充滿天才型人物，他們創下驚人成就。隨著運動科學逐漸成熟，登山界也逐漸引入運動生理知識，經由後一代登山者的實踐和試誤，締造了更勝前人的輝煌成績。如今，針對登山「專項運動」，已經有奠基科學知識的訓練系統，讓初學者能夠少繞遠路少受傷，讓進階者能夠找到方法突破極限。

登山者要知道如何分配重量訓練和有氧訓練，把力量 and 持續發力的時間調校

到最佳狀態，才能安全登上巔峰，下山回家，這便是登山體能的特殊之處。



▼台北電影獎劇情片入圍名單有五分之四與去年金馬獎雷同，四組人馬由去年底打到今年中。由左至右為《疫起》、《一家子兒咕咕叫》、《哈勇家》、《黑的教育》、《查無此心》。(電影宣傳照)



▲新加入戰局的《疫起》，編導演及技術獎項入圍13項，聲勢浩大。(《疫起》劇照)



▲《哈勇家》台北電影獎在素人之外，加碼讓片中唯一泰雅族演員黃靜怡入圍女配角，但預料阿嬤魅力難擋，林詹姝再下一城的可能性很高。(《哈勇家》劇照)



▲柯震東初次擔任導演的《黑的教育》在台北電影獎加倍入圍，讓人見識到他在青春偶像片之外的創作魅力。(《黑的教育》劇照)



▶驚悚片《查無此心》今年在台北電影獎入圍最佳導演獎項。(《查無此心》劇照)

金馬劇情片再戰台北獎 名單雷同尬場 (台北獎系列3-1)

■胡幼鳳

(楊士琪紀念獎主委)

台北電影節本周末(8日)即將揭曉第25屆得主，台北電影獎劇情片入圍名單有五分之四與去年金馬獎雷同，四組人馬由去年底打到今年中。

但在金馬得意的電影，在台北電影節未必能一炮雙響，金馬失利的，卻可在台北電影節入圍獎項加倍，更有斬獲。唯一新加入戰局的《疫起》，編導演及技術獎項入圍13項，聲勢浩大。

《疫起》訴諸共感記憶

就先說新加入戰局的《疫起》，這部以2003年SARS和平醫院封院事件為背景，雖非事件的真相還原，但高壓及恐懼下的氛圍，呈現人性的醜陋與光明，對照20年後更大疫情的爆發，COVID 19病毒如世紀大瘟疫肆虐全球三年多，造成七億人確診，近七億人喪失寶貴生命，是時代共同失落的傷感記憶，令人格外有共感。

《疫起》中以黑白人物兩相對照，現實派的醫師(王柏傑飾)顯出平常人的自私，爭取自身權益不擇手段，理想派的男護理師(曾敬驊飾)則有超凡入聖的犧牲奉獻精神，但在最後關頭殊途同歸，終究捨己為人，為搶救病人奮不顧身，編導林君陽以亂世中的暖流，計程車司機對小女孩的關心、對照部分醫護人員為爭人權而罷工，影片不過度渲染醫療人員偉大處，也不失對人性的描述。

鏡頭在醫療細節處理上考究，人物雖略嫌龐雜，男護理師與女醫生(項婕如飾)的兒女私情，似屬多餘，但若從商

業角度來思考，也無可厚非。整體觀之，有如韓劇的煽情手法，微言大義，不忘人性，算是完成度甚高的片子。

在金馬得意的電影，在台北電影節未必能一炮雙響，金馬失利的，卻可在台北電影節入圍獎項加倍，更有斬獲。

《一家子兒咕咕叫》獨漏詹京霖

《一家子兒咕咕叫》獨漏詹京霖

已得金馬獎最佳影片的《一家子兒咕咕叫》，是首部以賽鴿家庭離散為背景的背景，內容深入賽鴿世界的內幕，可說讓我們對於台灣的天空多了瞭解，劇組籌備5年，甚至由賽鴿孵蛋開始做起，是個前置與後製都細緻到位的電影。

去年在金馬獎風光入圍13項，其中包括導演詹京霖同時入圍編劇、剪輯，主要演員全部入圍，甚至女配角獎還同時入圍了飾演母女的楊麗音和李夢苒，聲勢浩大。在金馬頒獎前夕就獲得國際評人費比西獎，但不料金馬頒獎典禮當天，雷聲大雨點小，自胡智強得了最佳新人獎「開胡」後，就一路沈寂，直到典禮最後以黑馬之姿，「獨木擎天」獲得最佳劇情片大獎。

金馬得獎理由是整體表現都在水準之上，縱使各獎項均非第一，但總體來說仍是最佳，肯定其全面性表現。但今年台北電影獎入圍卻排除了導演詹京霖，包括他有分參與的編劇與剪輯，理由竟是他分身擔任太多工作，影響成績。

詹京霖過去以短片《狀況排除》獲得台北電影節最佳導演獎，其導演功力不容小覷，而且導演是電影掌舵人，主導整個電影的方向與質感，這個理

項，並未入圍最佳劇情片，而是新導演、剪輯、視覺效果、男配角，最後由朱軒洋以腹黑的角色拿到男配角獎。

這部電影描述三名高中畢業生一夜狂歡卻意外闖下大禍，惹火黑道，劇情由前半段無厘頭的嬉鬧歡樂，急轉直下變驚悚，人性與友情面臨生死關頭的重大考驗，懦弱醜陋盡現，片中蔡凡熙和朱軒洋原本都是戲分相當的男主角，也是人生黑白兩面的對照，但去年金馬朱軒洋以主角戲分報名男配角，戰略成功奪獎。這回在台北電影獎再戰江湖，原未入圍金馬的蔡凡熙也入圍了男主角獎。

《哈勇家》兄弟檔上陣

多半由泰雅族素人演出的溫馨電影《哈勇家》，以一個泰雅族家庭面臨選舉失和分崩離析，最終在一場大雪中和解。去年在金馬獎入圍6項，陳潔瑤獲得最佳導演獎、素人林詹姝飾演阿嬤獲得最佳女配角獎，宣佈得獎的瞬間全場歡聲雷動，眾望所歸。台北電影獎則在素人之外，加碼讓片中唯一泰雅族演員黃靜怡入圍女配角，但預料阿嬤魅力難擋，林詹姝再下一城的可能性很高。

飾演孫子的張祖鈞入圍新人獎失利，這次台北電影獎未再入圍，由片中飾演哥哥巴尚的洪金輝以47歲入圍新人獎，飾演弟弟的林孟君入圍最佳男配角獎。

陳潔瑤過去曾在台北電影獎以溫馨格調的《只要我長大》得過百萬首獎，她深入原民文化以及以家庭離散來探討台灣的選舉文化，主題掌控能力純熟，再得導演獎也不會令人意外。

《黑的教育》加倍入圍

柯震東初次擔任導演的《黑的教育》，去年在金馬入圍4

張鈞甯、陸小芬爭后

驚悚片《查無此心》在去年金馬入圍5項，包括最佳新導演、美術、造型、動作設計、音效等，但金馬獎競逐中，遭同類型港片《智齒》的強將輾壓，一無所獲而掛零。今年在台北電影獎入圍加倍，入圍了12項，導演曾英庭直接晉級入圍最佳導演獎項。

《咒》去年在金馬獎入圍13項，也只得技術獎項，台北電影獎也無前例可循，只能期待飾演喪夫女警的張鈞甯與《本日公休》的陸小芬爭后冠的精彩時刻。