

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



藍批立陶宛大撒幣 外交部否認



聯合國認輻射小 日廢水過關



影星增肥減重爭影后 (胡幼鳳)

《今日靈修》

包羅萬象



醒報在每天的新聞中，必須精挑細選，好呈現具體而微的優質新聞，納入有限的兩大張版面中。不論是政治、財經、民生、體育、娛樂... 都要兼容並蓄，絕不讓讀者漏失任何要聞，希望您能感受到。

低價魚以假亂真 消基會籲加強稽查

消基會提醒，民眾購買的鱈魚其實是價差高達數倍的「油魚」，油魚魚體有不可消化物質，導致部分消費者吃完拉肚子。

【本報記者陳奕劭台北報導】消費者吃到的海鮮竟成為冒牌貨？許多消費者反映食用鱈魚發生後腹瀉、排油現象。

消基會表示，民眾購買的鱈魚其實是價差高達數倍的「油魚」，因為魚體有不可消化物質，導致部分消費者吃完拉肚子。

另外也發現低價「巴沙魚」經常被混充「多利魚」，兩者口感並不相同。消基會呼籲主管機關加強稽查，面對不肖業者則應先修法後，再加以處罰。

冒牌貨常魚目混珠

鑑於常見油魚混充鱈魚、巴沙

魚混充多利魚等市場亂象，消基會將 6 片鱈魚樣本送驗，最後發現竟有 4 件不是鱈魚。消基會調查市售魚片發現，雖然市場和電商網頁成分標榜多利魚、巴沙魚（鯰魚）混用，但調查結果其實是低價巴沙魚片。消基會認為，業者宣傳品項混淆消費者，恐違反《食安法》第 28 條。

由於網路流傳業者為了使巴沙魚片變得更軟嫩，而浸泡「磷酸鹽」。消基會提醒，雖然磷酸鹽是合法添加物，但是人體對無機磷吸收率高達百分百，若長期食用恐增加骨質疏鬆、腎臟疾病與心血管疾病風險。若消費者購買鱈魚卻誤食油魚，因為油魚體內

有人體無法消化的蠟脂，部分消費者食用後容易拉肚子。

消費者不易辨別

消基會董事長吳榮達建議消費者，魚類外表分辨不易，還是需要主管機關檢驗才清楚，建議消費者可以用價格分辨魚種，只要是價格太過便宜的商品，就肯定不是鱈魚。至於台灣還有多少魚種類難以辨別？吳榮達受訪表示，還不清楚，因為台灣沒有相關資料，要靠主管機關建立流程。避免消費者買到偽魚吃下肚，吳榮達建議主管機關應加強查緝，對違法進行處罰，面對業者取巧標示造成消費者混淆，則應進行宣導與規範，避免消費者買錯，也提醒業者不得消費不實，避免違法。

吳榮達坦言，鱈魚與類似鱈魚很難查，只能用價格判斷。至於巴沙魚與多利魚雖然外表容易判斷，但是切片後就看不出來了，只能靠消費教育多宣導。



▲ 消基會檢驗長發現市售鱈魚竟有部分是冒牌貨。(Photo by 陳奕劭/台灣醒報)



▲ 發現低價「巴沙魚」經常被混充「多利魚」。(Photo by 陳奕劭/台灣醒報)

逾 9 成學童攝取不均衡 早餐應加入蔬果

【本報記者簡嘉佑台北報導】超過 9 成國小學童蔬果攝取不足，冷飲已逐漸攻佔小孩的早餐！柚子小兒科診所院長陳木榮 5 日於記者會表示，這恐導致維他命 C、膳食纖維攝取不足，影響發育、睡眠或學業表現。台灣癌症基金會營養師徐桂婷呼籲，家長可以選擇在早餐加入蔬果，以補充足夠的營養。

9 成學童蔬果攝取不足

根據台灣癌症基金 6 月的國小學童蔬果攝取量問卷調查結果顯示，僅 7% 的國小學童有攝取到每日建議的「3 蔬 2 果」，更有超過 5 成的家長認為，孩童日常蔬果攝取量可能不夠。

陳木榮指出，乳製品、蔬菜與水果都是學生常常攝取不足的食物，6 到 12 歲兒童每天消耗的冷飲佔其總熱量攝入的 6.8%，影響孩子的食慾，反而導致其他營養素攝取不足。

他說，蔬果中含有多種人體不可或缺的營養素，像是維生素、礦物質及膳食纖維等，其中維生素 C 是 持良好免疫力的關鍵、膳食纖維能幫助維持



▲ 台灣癌症基金會呼籲，家長可以選擇在早餐加入蔬果，以補充足夠的營養。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

腸胃道健康。他強調，如果缺乏上述的營養素，恐影響孩童發育、睡眠與學業表現出現問題。

孩子多挑食

調查也指出，孩子蔬果攝取量不足的常見原因為常見「孩子挑食」、「生活忙碌」與「外食居多」。徐桂婷進一步指出，孩童攝取蔬果的時間大多是午、晚餐時段，早餐反而常常是西點麵包、三明治等，但這些都是高糖、高油、低纖維的食物。她建議，家長可以從早餐加入蔬果開始，面對挑食的孩子，可以準備不同的食材，促進孩子的食慾等；忙碌族群則可以選擇簡單處理的食材，如香蕉、葡萄等；外食族則可購買含有蔬果的餐點，如超商

的水果盒或沙拉盒。

果菜汁並非好選擇

隨著 168 斷食風潮興起，有些人認為多數早餐不健康、且容易發胖，不願讓小孩吃早餐。對此，徐桂婷受訪時表示，建議孩童還是要吃三餐為主，「因為攝取足夠的營養就是小孩最重要的功課之一」，所以均衡飲食的早餐相當重要，如果擔憂血糖飆升，應避免甜麵包等碳水化合物。「凡事都是過猶不及，如果一次吃太多蔬果，反而會攝取太多糖分，」徐桂婷指出，有些家長為了方便會把蔬果做成果菜汁，讓孩童方便攜帶，但像是一杯柳橙汁可能就需要使用 6、7 顆柳橙，反而超過一天需要的攝取量。

《焦點圖文》



台東縣府網站 金城武樹改奉茶樹

台東縣政府交通及觀光發展處網站將知名的「金城武樹」名稱換成奉茶樹，同時指示相關單位日後公務上不能使用「金城武樹」。圖為 6 月 29 日長榮航空在台 東舉行「10 年奉茶樹、深耕在地情」活動，空姐奉茶。(中央社)

社論

經濟不景氣嚴峻 政府應薄賦輕徭、使民以時

全球經濟不景氣，台灣出口貿易已連10黑，進口連7黑，工業、製造業指數連12黑。全球科技業上半年裁員超過21萬人，已超過去年總和。國內製造業採購經理人指數，及非製造業經理人指數上半年表現皆不如預期。無薪假人數已達9693人，創2020年以來新高。不景氣嚴重，政府應薄賦輕徭、使民以時，協助企業渡過難關。

國內經濟數據不佳

6月標普全球台灣製造業採購經理人指數(PMI)由5月的前4個月低點44.3，微升至44.8，反映製造業景氣大幅轉弱，並已持續緊縮一年。新增訂進一步緊縮，廠商大幅減產。為應對需求疲軟，企業縮減採購，去化庫存，而總體裁員幅度也比上月加快。廠商對於未來一年經營前景，已樂觀轉為看淡，大幅調降出廠價格。

鋼市蕭條，螺絲業接單驟減5成，上市櫃螺絲帽廠、輪胎廠、房地產、半導體產業鏈、電子科技產業，除了AI、軍

工、能源產業之外，生產事業幾乎沒有不在為如何去化庫存而煩惱，營收銳減，毛利率下滑，全年度獲利衰退，應可預期，這是政府必須警惕，預先規劃，協助企業渡過難關的課題。

化工業不景氣的警訊

彭博資訊最近指出，化學工業公司獲利警訊頻傳，經濟前景惡兆連連，可以預見應比2008年全球金融海嘯後。引發的「大衰退」還嚴重，令人有「雷曼2.0」的感覺。德國化

工表示，最近銷量銳減，「情況感覺就像雷曼第二集」。歐洲香精香料公司斯曼－芬美意也加入獲利預警行列，庫存壓力導致盈餘年減3成。

美國特殊化工公司卡博特撤回對本年度的財測，原因是「去庫存周期拖長」，中國大陸經濟復甦有氣無力。化工業雖然不像AI那麼熱門時髦，卻是可靠的全球經濟領先指標，因為這一行業是各行業終端應用價值鏈的上游，化工業感冒，全球經濟都打噴嚏，不景氣一葉知秋。

薄賦輕徭、使民以時

美國、歐洲、中國大陸經濟嚴峻，市場信心持續下跌，迄6月底止，都沒有回溫。跡象，台灣經濟宿敵南韓，已經連續12個月製造業採購經理人指數落在50榮枯線之下，今年第一季訂單創近年最大跌幅，主要出口市場需求疲軟是主因，顯示南韓不景氣與台灣同樣麻煩。

台灣金融業近年受到美國暴力升息，新冠肺炎疫情，以及經濟不景氣影響，獲利能力大幅下滑，已普遍影響財務結

構，蔡英文總統最近在工商協進會活動上，主動提及金融業營業稅調降一事，她表示金融營業稅撥入金融特別準備金相關條款將在明(2024年底)，屆時應進一步討論評估整體稅制。

政府近年稅收皆大幅超徵，常運用於彌補不當的行政缺失上，導致國家資源錯置，非常可惜，如今國際經濟不景氣，台灣亦嚴重受挫，蔡英文總統指出應討論評估整體稅制。薄賦輕徭，使民以時，才可得到全民的支持，至於一年期義務役的實施，亦應考慮全國大缺工如何一併解決，期能因應經濟不景氣的危機，減少對人民的傷害。

藍控立陶宛大撒幣 外交部批：是認知作戰

立委王鴻薇爆料國發會的「中東歐投資基金會」融資約3億台幣給立陶宛太陽能廠，但原物料進口主要來自中國，外交部則聲稱合法。



▲國民黨立委王鴻薇5日在立法院舉行記者會，指控國發會的中東歐融資基金融資立陶宛太陽能廠，廠區原料皆來自中國。(中央社)



▲除了王鴻薇爆料台灣讓工研院「類無償」提供技術給立陶宛私人公司發展半導體，國民黨立委參選人徐巧芯也在臉書上公佈台灣差點向立陶宛購買5萬公噸小麥的事情。(網路截圖)

【本報記者呂翔禾台北報導】國民黨立委王鴻薇4日才爆料我國將半導體技術無償轉任立陶宛，5日再度召開記者會，爆料國發會的「中東歐投資基金會」融資約3億台幣給立陶宛太陽能廠，但此間原物料進口主要來自中國，而且過程還經過特別關照，才准許融資。對此，外交部否認說，該公司相關融資符合法規，王鴻薇的說法如同中國對台認知作戰。

資助倚賴中國企業？

王鴻薇5日表示，國發會成立「中東歐投資基金會」，融資基金規模為10億美元，主要針對有意到中東歐投資或融資的台商，或是有意來台灣設點或與國內企業合作的中東歐企

業，其中通過立陶宛太陽能業者UAB Soli Tek Cells(800萬歐元)卻大有問題。

她說，這間立陶宛太陽能廠，因為與一位賴姓的供應商有合作，才想要跟我國申請融資，然而這位賴姓供應商，之前合作的公司是中國的「蘇州澳京光伏科技有限公司」，其實根本就不符合申請資格，但賴姓供應商申請融資時，特地將公司換成在台灣註冊，才成立一年多的「世源索電子材料科技股份有限公司」。

王鴻薇不滿批評，賴姓供應商還透過我國駐立陶宛代表處關照，要降低對該公司進口中國原物料的關切(該公司主要原物料來自中國)。她質疑，民進黨政府設立此基金，是為了要幫助立陶宛對抗中國的制裁，結果卻資助到持續依賴中國供應鏈的公司，完全不符合政府「抗中保台」策略。

企業的申請計畫書等指標，透過金融及產業專家審議後決定是否放款，跟一般商業融資相同。本案融資立陶宛太陽能廠也是按同樣程序核貸，未來也需依合約還款，一切運作合乎法規及金融放款實務。

外交部強調，少數人士刻意忽略台商受益的事實，一味誇大操弄出貨地為中國一事；其散佈的惡意資訊損害我國與歐洲國家增加互動的整體利益，這種操作方式，與中國對台認知作戰如出一轍，打擊我國外交成果與國家士氣。

徐巧芯也揭小麥案

近日除了王鴻薇爆料台灣讓工研院「類無償」提供技術給立陶宛私人公司發展半導體，還被迫簽下1400萬美元的合作案外，國民黨立委參選人徐巧芯也在臉書上公佈台灣差點向立陶宛購買5萬公噸小麥的事情。對此，外交部也回應說，台、立同為抵抗威權擴張的民主夥伴，基於雙邊發展優勢推動產業合作，絕非「凱子外交」，更非「喪權辱國」。

藍營論述多頭馬車 議題缺整合難打仗

【本報記者呂翔禾特稿】沒有統一論述，藍營如何打選戰？最近侯友宜要兵役恢復4個月的說法，遭爆料沒有先跟黨中央溝通；另針對核能議題的表態也沒有統一說法，讓外界霧裡看花。侯陣營雖延攬前國民黨秘書長金溥聰，要加強政策論述，



▲侯友宜近日對議題的表態，仍給外界與黨中央溝通不良的形象，許多政策黨內各方應有討論，並取得共識。(侯友宜臉書)

但侯、金、朱三方似乎沒有完整溝通，黨與侯應該開會討論、找出政策共識。

議題反覆表態惹議

侯友宜近日雖延攬金溥聰到選戰團隊內，想要加強在兩岸、政策上的論述，不過近日他接受媒體專訪時卻說「若當選總統，一定確保讓兩岸穩定和平，恢復4個月的兵役役期」，但據了解，侯友宜將兵役恢復為4個月的主張，黨中央並不知情，這也凸顯侯友宜與黨的溝通出現落差。

此外，侯友宜也在專訪宣佈，核一、二、三都應延役，核四經評估考量後重啟，表達支持核電的立場，但台電卻發聲明稿反駁，侯友宜在新北市長任內持續卡關台電

的核一、核二核廢料乾貯廠計畫，且侯友宜在2021年重啟核四公投案時，始終沒有表示支持此案，不免讓外界懷疑，侯友宜是為了爭取選票，才突然喊出重啟核四。

台電發言人吳進忠也說，核一廠2019年已經進入除役階段，輸電線路、氣渦輪發電機等都已经拆除，不可能說要重啟就能重啟；另有報導指出，核一廠內使用過的燃料棒沒有移除，核一就沒有重啟的條件；且因乾式貯存不通過，使用過的燃料棒就不可能移除。

清楚論述不可再拖

侯友宜自5月17日接受國民黨徵召參選總統以來，各界都相當關心他的政策主張，雖然侯陣營都說7月會組成

國政智囊團，並提出政策白皮書，但其實選戰在接受徵召前就已開打，侯友宜在回應媒體時卻被藍委陳玉珍認為千篇一律，民眾不想聽，且侯的民調一路從領先到墊底，都顯示他需要清楚政策論述以獲得支持。

各方應坐下來討論

2024總統選舉中，民進黨由黨主席賴清德領軍出戰，民眾黨亦由黨主席柯文哲發動攻勢，主動拋出重啟服貿等議題，反觀藍營一團散沙，在政策上黨中央與侯友宜口徑並未一致。藍營應邀集各方開會討論，統一政策論述，才能全力爭取選民支持，否則這陣子的混亂表態，民眾都看得很清楚。

圖文選粹

圖文 / 中央社

蔣萬安首度以台北市長身分出訪新加坡



▲台北市長蔣萬安(右2)5日率市府團隊及北市議員搭機前往新加坡。他在桃園國際機場受訪表示，很高興受新加坡駐台商務辦事處邀請，在擔任台北市長後第一次出訪，新加坡在城市治理方面，的確有很多值得台北市借鏡學習的地方。

▼ 台灣房屋集團首席副總裁周鶴鳴曾提醒，打房政策持續發酵，換屋族的自備款將提高，應注意財務規劃。（台灣房屋）



政府設天羅地網 顏炳立：房價緩跌中

顏炳立表示，《平均地權條例》斷了預售、土地及商用不動產等產品的買氣，但這應是政府打炒房最後一波。

【本報記者簡嘉佑台北報導】房市呈現量縮價跌，但價格大跌還要等上2、3年！戴德梁行董事總經理顏炳立5日於記者會表示，平均地權條例是天羅地網，未來房價將會開始緩跌。另針對房市金融選擇性管制，台灣房屋集團首席副總裁周鶴鳴提醒，打房政策持續發酵，換屋族的自備款將提高，應注意財務規劃。

房地市場開始降溫

顏炳立於2023第2季度房地產市場及下半年展望記者會表示，《平均地權條例》斷掉了包含預售、土地及商用不動產等產品的買氣，但這應該是政府打炒房的最後一波，對賣舊屋換新屋的買家影響不大。

至於房價，他強調，目前市場量縮價跌的狀況，「今年跌是確定的，但是緩跌，不會重挫，若要跌10%，至少要花2到3年」。他表示，即便總統大選過後，房市也不會重返熱絡，因為市場口袋夠深，所以也不會有拋售潮。

土地交易量下滑

不動產投資顧問戴德梁行統計，今年第2季土地交易量為新台幣200億元，為2016年房地合一稅實施後、同期最低量，且在建商土地存量仍夠等情況下，預估土地低量交易趨勢恐將延續到明年。

戴德梁行指出，2023年上半年土地交易量大跌，還有反應國際原物料及人工成本上漲、

中央銀行升息、選擇性信用管制、平均地權條例修法對房地短期內移轉的限制等因素，使建商對住商類土地需求大減。戴德梁行推斷，建商將選擇減緩推案，且只會選擇優質土地投資，且不會有追價的力道。

換屋族自備款將提高

央行日前祭出新一波的選擇性信用管制，讓房貸族叫苦連天。台灣房屋集團首席副總裁周鶴鳴就曾於記者會指出，6月購屋信心微幅下滑，主要是央行6月理監事會無預警對六都及新竹地區自然人第二戶貸款，加碼祭出上限7成信用管制，使民眾對房市的信心趨向保守。

他分析，在打炒房政策發酵

下，後續房市預估將出現5大變化。包括一，限貸抑制投資盤，房市交易量縮；二，換屋族策略調整，先賣清償再買；三，換屋自備款提高，重整財務規劃；四，新案銷售期拉長，推案腳步放緩；五，管制區買盤外移，外圍區域增溫。

政治大學地政系退休教授張金鵬則於臉書表示，央行的房市金融選擇性管制並不影響首購族房貸，屬於溫和漸進管制。他建議，央行未來能進一步針對第三屋、第四屋，乃至第五屋以上購屋者，分別給予更明確實施房貸逐漸減少的差別成數管制，如此更能達到抑制房市投資炒作。

灣聲新據點展鴻圖 將台灣音樂推向國際

【本報記者簡嘉佑台北報導】致力於將台灣的音樂推展到國際的灣聲樂團，不僅改編《改我一個吻》、選用藍調方式演奏《望春風》，該樂團目前搬到全新據點，排演聽品質大幅提升！長期支持灣聲的宏基創辦人施振榮表示，灣聲樂團致力把台灣的聲音推廣到國際，未來更會到美國東部、日本等地表演。

新據點共有三樓，坐落於松山區民生東路三段的巷弄當中，一樓雅致的空間作為接待賓客的樓層，還有三個排練室提供音樂家練習，並附設攝影棚的功能，盼能靠影音實力推展音樂。李哲藝表示，音樂家不僅會演奏音樂，還有許多斜槓青年，如灣聲音樂家當中就有一位還是台灣自行車賽的冠

軍。

音樂總監李哲藝表示，演練廳花相當多的心力在音場設計，不僅天花板呈現波浪狀的消音結構，減少回聲的干擾，他更現場摩擦手掌，聲音能夠輕易傳遍整個房間，加上場地也有柔軟牆面設計，如同百葉窗的外型，能夠配合需求調整吸收音波的幅度。

灣聲樂團新據點開幕，長期贊助灣聲的宏基創辦人施振榮、創辦人之一黃少華，與國民黨



立法委員張育美也到場支持。施振榮致詞說，灣聲上次已經到美國西部去表演，後續更會

到美國東部、日本東京等地表演，將台灣的聲音推展到國際去。

灣聲音樂總監李哲藝說，灣聲樂團有新據點，排演廳有柔軟牆面設計，如同百葉窗的外型，能夠配合需求調整吸收音波的幅度。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

林書豪抄球小球員 不忘拍肩鼓勵

【本報記者呂翔禾台北報導】身穿白色球衣、螢光色球褲與黑色球褲，一身勁裝的華裔籃球明星林書豪5日在松山高中體育館，舉辦籃球訓練營，訓練小球員傳球、運球與抄球等技巧。他說，希望能將打球時的心境與技巧分享給小球員，讓更多人投入籃球運動。外界都相當關注他下個球季的動向，林書豪僅表示，目前還不確定。

林書豪與桃園3所國中與桃園少年之家共50位球員，5日在松山高中體育館舉辦籃球訓練營。現場進行運球與抄球的籃球淘汰遊戲賽，林書豪不時也穿梭在場中趁機抄球，好幾個小球員的球被林書豪抄走。不過有小選手運球跌倒，遭到淘汰時露出失望的表情時，林書豪還上前拍肩安慰小球員，

展現暖心的一面。

現場還有松山高中籃球隊的隊員協助林書豪訓練國中生，並參與趣味競賽，不過在其中一个回合，松山高中的球員意外在抄球比賽輸給國中生，讓全場觀眾對國中球員的拚勁感到驚艷。接下來還有鬼抓人的環節，則是訓練小球員無球跑動、傳球準確性等項目。

林書豪上一季效力PLG高雄鋼鐵人隊，原本球季結束宣佈要退休，但後來又發文表示找到打球動力，各界都相當關注他未來的動向。

對此，林書豪在接受記者聯訪時坦言，尚未與經紀公司開會，只有聽說很多球隊對他有興趣，他會慢慢看各球隊的提案，還有自己的身體狀態，再做決定。



▲華裔籃球明星林書豪5日出席與華航合作的籃球訓練營。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

大規模韓流特展開幕 門票要800元

【本報記者陳奕劭台北報導】松山文創園區會場出現兩名身穿勁裝的帥哥，原來是人氣男團「AcQUA 源少年」成員林毓家、李秉諭。對韓流文化有極大興趣的他們，7月5日搶先參加「DFESTA TAIPEI」開幕記者會，搶先體驗最強韓流特展的魅力。展覽7月6日即將在松於開幕，台灣K-POP粉絲們要準備800元門票錢，才能親眼見證韓明星風采。

林毓家說，今天看到這個展超激動，對展覽中許多團體，他都特別期待。胎對韓流文化侃侃而談說，從小學習跳舞就是跳K-POP，當時覺得BTS的《FIRE》舞蹈很帥。李秉諭分享，自己學過MV舞蹈課程，發現K-POP真的沒這麼簡單，因為表情與舞台魅力很難拿捏好，需要很多時間練習。兩人最喜歡的偶像團體是BTS。

韓流盛典不容錯過

由韓國知名娛樂媒體Dispatch紀錄的大規模韓流特展「DFESTA TAIPEI」攜手韓國頂流創作者、藝術家等集結成「身歷其境」的韓流盛典，展覽更有獨家限量周邊、大型獨家畫報、特別錄製舞台到藝人親手創作都有。

韓流特展開由Dispatch記載的大量照片與影像，更邀請9組團體：BTS、ENHYPEN、NCT127、NCT DREAM、NU'EST、TXT、SEVENTN、STRAYKIDS、TWICE等共69位K-POP藝人，跳脫「實體舞台」的框架，以最先進的XR技術重新詮釋演唱會，粉絲可在台北親眼見證韓流明星上台表現。

最強韓流特展「DFESTA TAIPEI」7月6日至9月10日將在台北松於4、5號倉庫演出，購票詳情洽寬弘售票。



▲AcQUA 源少年成員分享觀展心得。（Photo by 陳奕劭／台灣醒報）

聯合國認輻射值極小 日可排放福島廢水

聯合國 IAEA 組織，在歷經兩年的調查與評估後，認為日本福島核災所產生的核廢水在日本的處理下輻射值已小到可以忽略。

【本報記者王慶宇綜合報導】聯合國國際原子能總署 IAEA 4 日表示，福島廢水合乎

安全標準，對打算排放廢水的日本是一大勝利。IAEA 在歷經兩年的調查與評估後，認為

日本福島核災所產生的核廢水在日本的處理下輻射值已小到可以忽略。

日本首相岸田文雄對此表示，將準備開始緩慢排放廢水。但中、韓仍堅持反對，並繼續禁止日本食品。

放時程仍待日本宣布。

綠燈，日本應終止該計畫。

南韓也搶在 IAEA 發布報告前，表示將繼續禁止部分日本食品的進口。面對外界的強烈反彈，日本外相林芳正表示，將繼續用公開透明的科學數據和國際社會溝通。

日本計畫將能裝滿 500 個標準奧運泳池的核廢水處理、過濾，並用 30 到 40 年的時間緩慢排入海中，以避免其他外洩危機並拆除已經熔毀的福島核電廠。



▲ 國際原子能總署 4 日發布報告，認為福島電廠的核廢水經日本努力之下，輻射值低於國際規範，已達到可排放的標準。國際原子能機構總幹事拉斐爾·格羅斯（左）在東京與日本首相岸田文雄（右）會面。(photo by Martin Kligenboeck, IAEA)

IAEA 認廢水無害

根據《路透社》報導，經歷兩年的審核後，IAEA 發布評估報告指出，日本對於福島核廢水的處理計畫合乎全球安全規範，且對人體與環境帶來的輻射影響小到可忽略不計。IAEA 署長葛羅西也特別飛到日本，將 IAEA 的報告親手交給日本首相岸田文雄。

此外，葛羅西也準備參觀福島核電廠，實際視察日本的處理設施。他也将出訪韓國與紐西蘭，以緩解日本排放廢水計畫替其他國家帶來的不安與焦慮。IAEA 表示，日本才握有最後的決定權，確切廢水的排

鄰國仍多反對

儘管日本已經獲得 IAEA 的背書，《德國之聲》指出，多數鄰近國家仍對日本的計畫持反對意見。早在 IAEA 發布報告前，中國就多次表達強烈反對意見。

在 IAEA 發布報告結論後，北京當局仍透過使館聲明表示，IAEA 的報告不該被視為對排放廢水開



人權團體揭發敘利亞用民兵燒殺擄掠

【本報記者呂翔禾綜合報導】

人權團體指控，敘利亞偷偷成立半軍事組織，並犯下許多戰爭罪行！NGO「國際司法與課責委員會」，揭露敘利亞成立半軍事團體「shabbiha（沙比哈）」，並藉此對平民燒殺擄掠，且因半軍事的性質，在國際法上可規避戰爭罪。對此，敘利亞政府並未回應，僅指控反對派才是規劃大屠殺平民的兇手。

敘政府不願承認

根據《半島電視台》報導，國際司法與課責委員會 4 日發布 7 份調查報告指出，敘利亞政府透過「沙比哈」組織，在國內進行暗殺、刑求、任意監禁、性侵害等活動，且確定「沙比哈」的背後就是由敘利亞政府支持且成立。他們呼籲國際應儘速介入，阻止敘利亞政府再侵害國內人權。

《路透社》提到，委員會的調查顯示，敘利亞政府自 2011 年就成立「沙比哈」，且透過總統阿薩德動員側翼組織與對政府友善團體，形成如同阿薩德親衛隊的團體，組成人員相當複雜，有情報人員、維和部隊與高級官員等，委員會也有調查到政府命令「沙比哈」鎮壓抗議的紀錄。



民間幹骯髒勾當

對此，敘利亞政府從未公開對「沙比哈」的存在有任何回應，不過包括美國、德國等地都有調查顯示，「沙比哈」還有另一個名字叫做「中央危機處理委員會（CCMC）」，表面上是民間團體，但內部卻有很多直屬於阿薩德的資深高級官員，英國人權組織表示，阿薩德希望很多骯髒事不是由軍方所做，因此才成立此組織。

他們也呼籲國際法院要對「沙比哈」調查，並起訴內部成員。委員會也有訪問家人被「沙比哈」殺害的敘利亞叛軍，該叛軍痛陳說，他的太太與 5 個小孩都慘遭「沙比哈」毒手，軍隊侵犯他的太太與小孩後將他們殺害。

敘內戰已持續 12 年

敘利亞內戰自 2011 年爆發至今仍未結束，叛軍與庫德族佔領敘利亞北部，政府軍則收復南部大部分土地。

敘利亞政府背後有伊朗與俄羅斯支持，叛軍則是由美國、歐洲與土耳其等西方勢力資助，以致代理人戰爭仍持續進行，許多難民紛紛逃往鄰國約旦、黎巴嫩與土耳其，或是歐洲，是近年來最嚴重的人道危機之一。

中國限制稀土出口 專家：恐成雙面刃

【本報記者簡嘉佑綜合報導】中國不忍了，打出限制半導體原物料出口的王牌，使中美科技貿易戰持續升級！中國日前限制鎔和鎳的出口，衝擊半導體的重要原物料市場。分析師認為，如果此舉無法讓美國讓步的話，中國恐進一步擴大出口限制，但這也可能使中國失去了稀土市場的主導地位，這相當是一柄雙面刃。



▲ 中國日前限制鎔和鎳的出口，衝擊半導體的重要原物料市場。(網路截圖)

能力，進而對美國國家安全產生威脅，同時也不樂見中國政府將人工智慧用於網路審查、人臉辨識系統等。

中國反擊限制稀土

《CNN》報導，面對美國一步步的抵制，中國也開始發起反擊，先是於 4 月對美國半



導體製作商「美光」進行安全調查，並禁止該企業向關乎基礎建設的中國企業出售產品；日前再度對鎔和鎳的出口。鎔和鎳都是生產半導體過程的重要材料，如鎔能製作發光二極管、鎳則用於傳輸數據的光纖。根據美國地質局調查，中國是該兩種金屬的最大生產國，占全球鎔產量的 98%，及全球鎳精煉產量的 68%。分析

師指出，中國從採礦、加工形成了一體化的產業經濟，外加國家的補貼政策，導致其他國家的稀土出口難以競爭，也使得中國能持續保持在該類金屬市場的主導地位。

中國恐再擴大限制

中國此舉就是要給國際一個警惕：「北京當局並非對美國抵制沒輒」，也提醒美國應深思熟慮對中國的抵制措施。但中國雖然是稀土的主要生產商，但仍有不少替代生產商，美國目前正向英、德與比利時等國進口該類金屬。分析師最後指出，如果中國未能勸服美國讓步的話，可能會進一步限制更多的稀土元素出口，但「限制出口就是一把雙面刃」，因為如果國際市場的稀土供應量減少的話，價格就會上漲，其他國家的供應商就具有成本競爭的能力。

人工智慧也要抵制

《紐約時報》報導，美國自去年 10 月就開始抵制半導體核心技術流入中國，與半導體產業息息相關的日本與荷蘭也陸續加入抵制行列。知情人士近期更透露，美國將進一步限制企業向中國銷售人工智慧的晶片。



拜登政府官員表示，人工智慧可能會加強北京當局的國防

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《觀察者》The Spectator 俄羅斯政治高層老化 普丁已如殘燭

普丁治權成殘燭？武裝部隊瓦格納日前對俄羅斯當局發動政變行動，成為俄羅斯總統普丁掌權以來最大的挑戰。

分析指出，傭兵部隊瓦格納領袖普里戈津與該國政治高層失和，是此次事件的導火線。

目前俄羅斯政治高層都是傳統的舊勢力，逐漸凋零的政治勢力也搖動著普丁治權的穩定度。

政治高層已老化

面對瓦格納叛變，不少西方國家擔憂，俄羅斯一旦陷入無政府狀態，其手中核武也恐失去控制，反而形成更加棘手的挑戰。一方面希望俄羅斯政府的獨裁政權衰敗；另一方面又害怕該國失去領導階級，成為失控的炸彈，這種幽微的心理狀態瀰漫於西方大國高層的心度。

中。

然而，普丁身旁的親信都是脫胎自蘇俄時期的達官貴族，年紀大多更超過 70 歲，其中包括老兵、過往的貴族或高官，這群人抱持著將西方視為仇敵是推翻蘇俄的罪魁禍首。

國內資產出逃

然而，少數的政治中生代則

沒有這種情懷，反而是機會主義者，看準著財富與地位來見機行事。如現年 62 歲的普里戈津，就沒有對於國族的忠誠情懷，只有在普丁的培植下，一路扶搖直上成為傭兵集團的首腦。當瓦格納利益受到威脅時，普里戈津便見機行事，發動叛亂將俄羅斯高層逼上談判桌。

俄羅斯政治界許多 70 歲以上的高層仍留任職位，成為一場高年級生的政治分贓。此狀況將不斷壓縮政治新生代或新興富人的利益，引發該族群不滿，目前許多官僚與商人已經開始

將資產挪至海外，或送孩子到海外讀書。

民主化的種子

普丁雖然沒有迫在眉睫的危機，但日益僵化的制度與政治失衡，逐漸蠶食其治權的根基，目前也沒有任何跡象顯示，他將進行大破大立的改革，只能任由雙頭鷹緩緩老去。雖然普丁已從王座上殞落，不等同於民主的花朵在俄羅斯綻放，但至少能夠扭轉 16 個月以來集權主義的傷害。俄羅斯在戰爭中逐漸衰敗，俄羅斯新世代目

睹著民主的旗幟正其他國家飄揚時，也默默種下民主化的種子。



世界日均溫首破 17 度 全球暖化加劇中

天氣紀錄顯示，全世界的日均溫於 7 月 3 日首度突破攝氏 17 度，是人類從記錄氣象溫度以來的最高紀錄。

【本報記者呂翔禾綜合報導】今年恐將又是有史以來最熱的一年！據天氣紀錄顯示，全世界的日均溫於 3 日首度突

破攝氏 17 度，是人類從工業革命開始記錄氣象溫度以來的最高紀錄，打破 2016 年 16.92 度的紀錄。專家判斷，除了全

球暖化以外，今年是聖嬰年也讓高溫的趨勢增加，乾旱、森林野火的頻率更加嚴重。

聖嬰年助長高溫

根據《英國廣播公司》5 日報導，美國國家環境預測中心在 3 日測量到世界日均溫為攝氏 17.01 度，打破 2016 年 8 月所創下的 16.92 度紀錄，也是世界在有氣象紀錄以來，首度紀錄到日均溫超過 17 度。科學家判斷，除了人類持續排放二氧化碳，使溫室效應加劇外，今年是聖嬰年也助長高溫的趨勢。

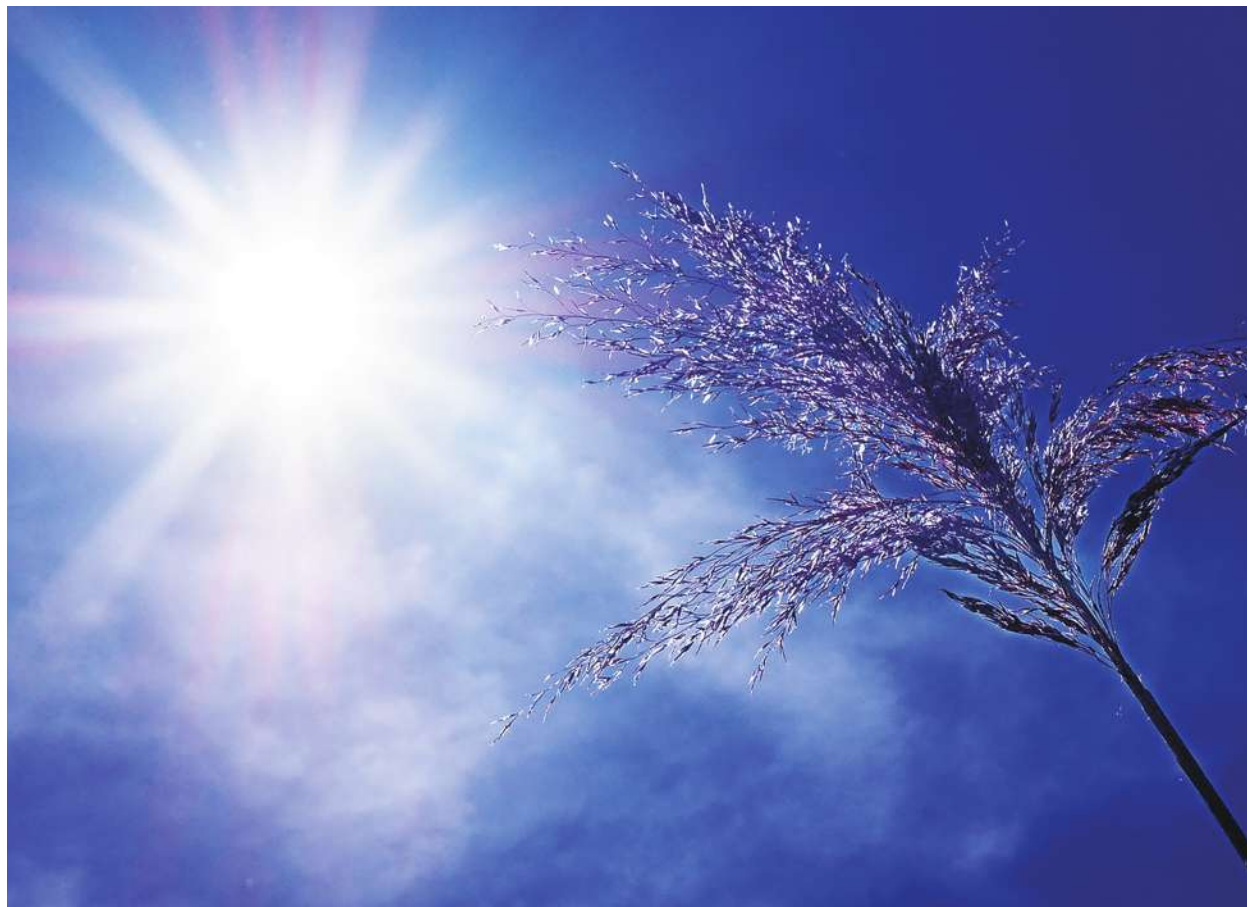
目前在西班牙與亞洲許多國家都出現海洋熱浪的狀況，中國許多地方的均溫都超過攝氏 35 度，美國南部、印度與加拿大等地也面臨高溫的侵襲。中心研究員西蒙斯表示，未來 1 年半聖嬰現象加劇，溫度只會愈來愈高。目前地球溫度比起 1850 到 1900 年期間已經上升 1.46 度。

年均溫恐創歷史新高

另外，科學家預測，2023 年的地球均溫有望達到 15.8 度，也會是氣象紀錄以來的新高，英國、南極等地都記錄到當地破紀錄的高溫，烏克蘭設在南極洲附近的維納德斯基研究基地更測到攝氏 8.7 度的高溫。《自然期刊》4 月

的研究指出，近年來都市的氣候更加濕熱，對於人類的健康會有更大風險。

《科學警報》提到，人類目前每年仍向大氣排放 400 億噸二氧化碳，主要來源是燃燒化石燃料，17.01 的均溫另外也打破美國海洋與大氣總署（NOAA）去年 7 月 24 日的紀錄（同樣也是 16.92 度）。



▲世界日均溫在 3 日突破 17 度，創下有史以來最熱紀錄。(Pixabay)

全國美髮業關門 塔利班不給婦女人權

【本報記者陳奕劭綜合報導】就連做頭髮也不行？阿富汗塔利班政府宣布，全國美容院與美髮業者一律關門。該國副部長告訴 BBC，從 7 月 2 日開始，他們有 1 個月時間遵守這項措施。塔利班持續縮女權，不僅規定女性著裝只能露出眼睛，就連美軍撤出後營業 2 年的美髮院也強制關門。

期間曾關閉美容院，美軍 2001 年進入阿富汗以來，美容院重新開張，2021 年美軍撤出由塔利班執政後，美容院雖繼續開張，但商店櫥窗卻被遮蔽，就連女性的臉也被噴漆掩蓋。匿名阿富汗婦女表示，他們剝奪婦女為另名婦女服務的權利。她說，塔利班試圖在公共社會各層面消除女性的存在感。

塔利班續限縮女權

根據《BBC》報導，2021 年塔利班政府執政以來，不斷縮減女性自由權益。政府禁止少女和婦女進入教室、健身房和公園，最近甚至禁止她們在聯合國工作，還要求婦女只能露出眼睛，如果女性外出超過 72 公里，必須有男性親屬陪同。

塔利班 1996 至 2001 年掌權

塔利班執政不安全

根據《半島電台》報導，美國撤離阿富汗以來，已有 3774 名平民傷亡，其中有 1095 人死於暴力事件。調查指出，大多數人死於爆炸裝置，包括在清真寺、教育中心、市場等公共場所引發的自殺式爆炸。

對於這份報告，塔利班外交部回應，阿富汗在戰爭期間面



▲2021 年塔利班政府執政以來，不斷縮減女性自由權益。還要求婦女只能露出眼睛，如果女性外出超過 72 公里，必須有男性親屬陪同。(中央社)

臨數十年安全挑戰，直到阿富汗伊斯蘭酋長國政府接管後，情況有所改善。自從塔利班執

政以來，捐助金額急速下降，刀地民眾難以獲得醫療、財政與社會心理支持。

美國當紅 Youtuber 罹癌 提醒要早面對

【本報記者陳奕劭綜合報導】美國當紅 Youtuber 格蕾絲·赫爾比格常為粉絲帶來歡樂，不僅有超過 260 萬名粉絲訂閱頻道，還跨界寫書、演電影。近日她向粉絲震撼宣布自己罹患乳癌！她表示，發現腫塊後，曾擔心問問題讓自己很蠢，但她鼓勵勇氣問醫生後，確診乳癌二期，幸好症狀輕微，若她當時羞於開口，恐讓病兆惡化。因禍得福的經歷，讓格蕾絲·赫爾比格提供最好的衛教。

勇氣救她一命

根據《Insider》報導，美國當紅 Youtuber 格蕾絲·赫爾比格近日宣布自己患有三陽性乳癌第二期。她表示，這項症狀仍容易治療。得病後，赫爾比格接受六輪化療，隨後進行手術與荷爾蒙療法。她說，未來將與乳房內的壞東西戰鬥。

她向粉絲分享，過去她猶豫向婦產科醫師詢問病情，因為

她不想自己看起來像是愚蠢的小女孩。但她聽見自己內心的聲音後，鼓起勇氣開口詢問婦產科醫生病情。醫生因此發現她的症狀不對勁，並送她檢查發現乳癌。她鼓勵粉絲檢查自己身體，不要怕向醫生請教你覺得很蠢的問題。

乳癌是女性常見癌症

根據《Forbes》報導，乳癌不僅是女性常見癌症，也是女性癌症死亡第 2 大死因。乳癌平均診斷年齡為 62 歲。但是飲酒、超重、服用激素、避孕藥，30 歲後懷孕等也會增加風險。腫塊是乳癌常見症狀之一，乳癌相關症狀還包括，乳頭凹陷、乳房外型改變、疼痛、乳房發紅等。

為了預防乳癌，卡道勒博士建議，最佳方法是改變生活方式，盡量減少飲酒和保持健康體重。她也建議不要抽菸，抽菸會增加絕經期女性的風險。



▲格蕾絲·赫爾比格鼓勵粉絲檢查自己身體。(Photo by on Pexels under C.C. License)

人生，有些山是回不去的...

VISION DISTRIBUTION, WILDBIRD, KUFUS, MENUTTO, PYRAMIDE PRODUCTIONS PRESENT

榮獲坎城影展評審團獎

獲選美國日舞影展觀摩影片

橫掃義大利金像獎最佳影片 14 項大獎提名

暢銷全球百萬小說【八座山】改編

《馬丁伊登》威尼路影帝 路卡馬林內利

《真愛超能力》義大利影帝 亞歷山卓柏爾吉

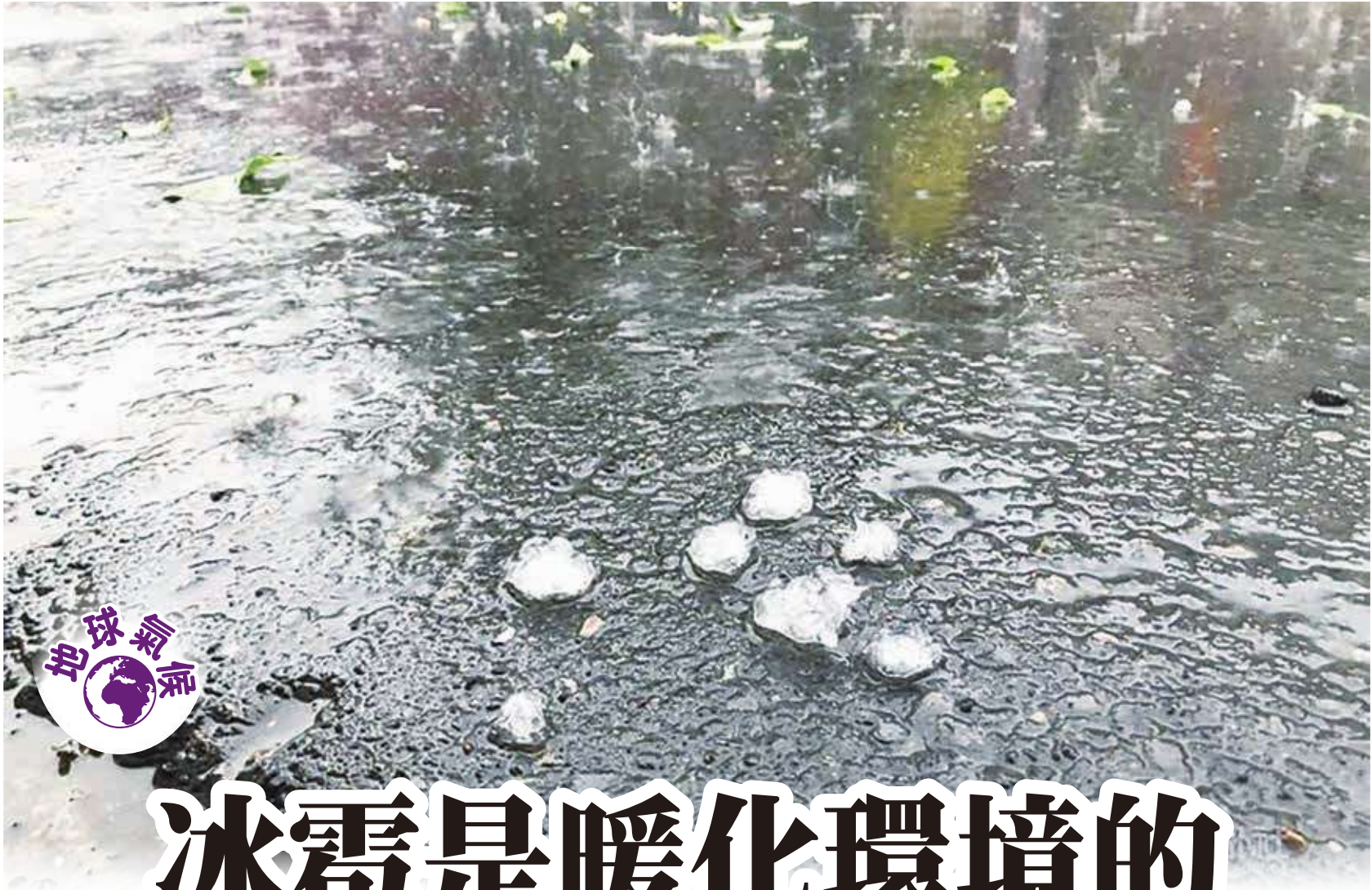
回不去的那座山

THE EIGHT MOUNTAINS

《愛的餘燼》導演 菲力克斯葛羅尼根·夏洛特馮黛梅爾許 共同執導

7.28 登高訪友

▼嚴重的冰雹災害會對飛機航行、建築物、車輛、輸電線路、人員造成可觀的傷壞，以及農作物的損傷減產，是不能輕忽的威脅。(中央社)



冰雹是暖化環境的重大威脅

■汪中和
(中研院地球科學研究所 兼任研究員)

今年自開年以來，極端天氣的災害，如低溫寒害、高溫乾旱、森林火災、強烈氣旋、龍捲風、豪雨洪澇等，就不斷出現在世界各處。除了這些引人注意的極端天氣外，冰雹如今也是最具破壞性的天氣現象之一，只是台灣較少見。

冰雹的威脅難防

冰雹是春夏季節一種常見的天氣現象，當天氣轉暖，近地面快速升溫，極易形成不穩定的濕熱空氣，遇到高空有弱冷的空氣時，“上冷下暖”就會引起強烈對流的雷暴天氣，是冰雹形成的極佳季節條件。

因此只要有劇烈對流發展的地區都有可能產生冰雹。通常山坡地的氣流受到地勢影響，上升運動會比平地或山谷來得強烈，因此在山區或丘陵地，

冰雹的大小、數量取決於空氣中水分的含量、上升氣流的強度、以及鋒面的範圍。只要冰雹個體大、數量多、範圍廣，就容易形成災害。

發生冰雹的機率會比平地高一些。但是發生的範圍往往都不大，影響的時間也相對短暫，同時由於冰雹來得急，也去得快，事前預報的難度極大，不容易預防。

冰雹是由空氣中的微小水滴被強大上升氣流帶到高空後，反覆遇冷凝結而成的固體冰粒，尺寸從豌豆到葡萄柚般的大小都有。一般來說，冰雹的大小、數量取決於空氣中水分的含量、上升氣流的強度、以及鋒面的範圍。只要冰雹個體大、數量多、延伸範圍廣，就容易形成災害。

冰雹的損害大

嚴重的冰雹災害會對飛機航行、建築物、車輛、輸電線路、人員造成可觀的傷壞，以及農

作物的損傷減產，是不能輕忽的威脅。以冰雹觀測數據較為完整的美國為例，保險業承保的冰雹損失，平均每年為 80 億至 140 億美元；遠遠超過常常佔據頭條新聞的龍捲風保險財損（每年約 14 億美元）。過去十年，美國因惡劣天氣造成的財產損失總計超過 2500 億美元，其中 60% 到 80% 來自冰雹的災害，就總損失而言，冰雹確實排在首位。

然而，當前氣候暖化的發展趨勢，卻會加劇冰雹影響的嚴重程度。從工業革命以來，地表已經升溫了 1.2℃，大氣層多了 8% 的豐沛水氣含量；過量的地表熱能也導致世界各地不斷出現更強的降雨和更極端的風暴。這種不穩定的氣候結構能促發非常巨大冰雹的發生，破壞性自然也會大幅增高。

暖化升高冰雹破壞力

在剛過去的春季，惡劣的天氣一次又一次在美國中西部和南部地區引發強烈的雷暴天氣，就在上（六）月 28~29 日，科羅拉多州東北部就經歷了有記錄以來最嚴重的冰雹襲擊，今年強對流風暴造成的保險損失已經超過 300 億美元，可見暖化的後果多麼可怕。

除了傳統的社會安全及農業影響外，由於再生能源的蓬勃發展，如今冰雹還給太陽能及風力發電帶來新的威脅。猛烈的冰雹襲擊，會嚴重損害太陽能的電池板和風力發電機的旋轉葉片，不但推高維護的成本，還會增加電場的能源損失，這是全新的危機。

在臺灣，主要的天氣災害依序是颱風、暴雨、乾旱、寒害，冰雹所佔的比例不到 1%，影響還不大。可是未來暖化的發展，冰雹的威脅日增，是我們要積極重視的新議題。

王老先生講故事之 325

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

佔了茅坑不拉屎

■王建煊
(前監察院院長、天使居創辦人)

有個貧窮國家公共廁所很少，因此有人專門去佔廁所，需要如廁的人，給錢他才讓出位子。這樣佔了茅坑不拉屎，每天也能獲得一點小收入。

佔位不讓

佔了茅坑不拉屎，如果只要給點錢就願讓出位子，問題倒小，最怕的是，他怎樣都不肯讓位，而他在位子上又什麼事都不做，整個單位因而動彈不得，甚至連累國家社會的進步。

這位佔了茅坑的人若是位大老級人士時，大家都知道他佔了位置卻不做事，但就是沒人敢將他趕走。直到有天上帝派人送他「音容宛在」的輓聯時，他才會離開那個位子。

不肯下台

若有官員大嘆公僕難為，忙於訴說苦水，事情是一件也做不出來，這種官員就是佔了茅坑不拉屎的人，應該趕緊要他下台，讓能解決問題的人來做。可是奇怪的是，

很多人佔了茅坑拉不出屎，卻一口咬定別人也拉不出，所以他不讓位。

因此要讓佔了茅坑不拉屎的人讓出位子，必須要有制度。例如：六十五歲必須退休，民選職位最多連二任等，都是辦法。但是仍有不少例外，使得仍然有一些佔了重要職位而不放棄的人存在。

佔了茅坑

現在從里長到總統都要民選，選民是民主政治的頭家，這些頭家必須夠英明，否則會選出一籠僅佔了茅坑不拉屎的人。有位惡名昭彰的立委，出了很多問題，我想這次選舉他一定完了，結果他仍然高票當選，他還告訴我這次他是五連任。

很多民選公職人員善於作秀，一年只拉一次屎，他卻包裝成天天都做了偉大事。有的民選公職人員是用嘴巴拉屎，整天開支票，說得響亮，結果一次也沒拉。他們都是佔了茅坑不拉屎的人。

每個位子都有每個位子的作用，倘若發現自己在那個位子上已不能發揮作用，就應該讓出位子，讓更適合的人來做。



▲ 佔了茅坑不拉屎的人，常常令人討厭。(網路截圖)

醒報專欄作家陣容

《經濟論衡》

林建甫（中信金控首席經濟學家、中信金融管理學院講座教授、台大經濟系名譽教授）曾任台大經濟系主任暨研究所所長、台灣經濟研究院院長、總統府經濟諮詢小組委員。



《經研隨筆》

戴肇洋（台灣省商業會顧問）台灣省商業會顧問、中華民國工業總會中小企業發展委員會副召集人。曾任日本關西大學經濟政治研究中心研究員、台灣經濟研究院組長、台灣綜合研究院所長。



《財金視窗》

黃耀輝（國立臺北商業大學財政稅務系教授）美國印地安納大學經濟學博士，曾任國立台北商業技術學院財稅系副教授、中華經濟研究院研究顧問、行政院賦稅改革委員會委員。



《財經鳥瞰》

李沃疆（淡江大學財務金融學系專任教授）政治大學經濟學系博士，曾任淡江大學兩岸金融研究中心副主任，曾在各財經報章雜誌擔任研究員、專欄主筆及編輯委員，研究專長為風險管理、財務工程、財務計量等。



《經濟漫談》

于國欽（東吳大學經濟系兼任講師）曾任經濟部統計處研究員、東吳大學經濟系兼任講師、自由時報記者，現任工商時報財經組副主任兼社論主筆。



《醫者心》

施壽全（前馬偕紀念醫院院長）馬偕紀念醫院胃腸肝膽科資深主治醫師，曾任馬偕紀念醫院院長、老人急重症醫學會理事長，專長是胃腸肝膽胰臟疾病診治、超音波檢查。



《劉伯恩跟你談減重》

劉伯恩（減肥名醫）曾任馬偕醫院董事、長春新世紀醫院院長。創辦復胖防治特別門診及一般性肥胖、局部性肥胖、產後肥胖專業門診。



《多雲時晴》

蔡又晴（資深媒體人）曾在中天新聞台、東森新聞台擔任文字記者，曾任澳門亞洲衛視擔任台北站副站長。現任壹電視 Next TV 新聞部擔任採訪中心主任。



《教育停看聽》

張瑞雄（國立臺北商業大學講座教授）國立清華大學計算機與管理決策研究所博士。曾任國立臺灣科技大學教授、國立東華大學副校長、國立臺北商業大學校長。



《管理教育叢談》

周逸衡（華文商管教育認證組織執行長）曾任中原大學企業管理系系主任、中山企管教授、國立嘉義大學管理學院院長、國立中山大學副校長。現任華文商管教育認證組織執行長。對台灣工作倫理、組織氣候需要很多建言，現投入商業教育的行列。



《土地的故事》

韓乾（逢甲大學退休教授）美國密西根州立大學資源經濟學博士。曾任逢甲大學土地管理系教授、系主任、管理學院院長；臺灣政治大學地政系兼任教授、東海大學景觀系兼任教授；中國人民大學、南京農業大學、南京大學、浙江大學等校土地相關專業訪問教授。



《王院長跟你談天說地系列》+《王老先生講故事》

王建煊（前監察院院長）台灣新黨創始人之一，基督徒。出生於中華民國安徽合肥，1949 年國共內戰後移居臺灣定居。曾任監察院院長、財政部部長、立法委員。



《地球氣候》

汪中和（中央研究院研究員）美國夏威夷州立大學地質及地球物理系博士。曾任中央研究院環境變遷研究中心 合聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



《蕭旭岑談音樂》

蕭旭岑（前總統府副秘書長、資深愛樂者）國立政治大學新聞研究所碩士。前任中華民國總統府副秘書長兼總統府資訊安全委員會資訊安全長。定期為專業古典音樂雜誌《Muzik》撰寫樂評。



《梁良談影》

梁良（影評人）國立台灣藝術專科學校影劇科畢業，曾任年代公司電影部經理。著作：《奧斯卡最佳影片欣賞》、《條條大路通電影》。曾擔任第三十一屆金馬獎華語影片競賽評審委員。



《有鳳來影》

胡幼鳳（資深媒體人）政治大學 EMBA 文化創意科技資源創新碩士。曾任台北電影節總監、金馬影展執委會秘書長、聯合報影視中心主任。



《浮生歲月》

朱全斌（退休教授）英國倫敦大學高史密士學院媒體與傳播博士，曾任國立台灣藝術大學應用媒體藝術研究所專任教授。著有《人生需要酒肉朋友》等書。



《醒小說》

溫小平（作家）曾任《新女性》雜誌總編輯，現任佳音電臺主持人。曾獲中華日報文學獎、聯合報極短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。



讓孩子主動尋找快樂 內心更強大

不論是兒童或成人，都不會對長期單方面的被動給予感到快樂，反而會因此心生厭煩和倦怠感。

■波格菈卡·韓丁格

(心理學家)

世界上有些問題是普世的。這些問題不分國界，大多數的人——無論是生活在北方還是東方，是金頭髮還是黑頭髮——或早或晚，總有一天會對它們感興趣。例如：我們該如何陪伴兒童和青少年，順利走進人生的道路？當你思考這個問題時，你就已經提出了一個普世性的問題。

如何取得平衡

我們該如何陪伴他們，才能讓他們一方面感受到生命的召喚和喜悅；另一方面，當他們長大成後，對家庭社會有責任感，並樂於盡一己之力，

使世界變得更加美好？什麼對我們的孩子有助益？什麼對每個人、也就是同時對父母和孩子都有助益？什麼是「too much」？也就是過多，因而不

再對生活有益？

我們如何在善盡責任的同

「零」時光，並在當中尋求一個良好的平衡點。

我所說的「零」時光，指的是「零」計畫、「零」表現的時間。這個時段裡，孩子可以依據他的內在本質，選擇去做或放手不做某些事。在這些看

育中，還是在專業技能課程中，都不曾探討生活中最重要的問題：我的生命意義是什麼？誰來決定我將成為什麼樣的人？誰來決定當我面臨困難時，該如何反應？我如何在人們尋找生活意義的道路上，陪伴指引他們？

當年，這些問題佔據了這位準醫生的心思，讓他用了一輩子的時間思考，直到九十二歲辭世。

弗蘭克還是醫學院學生時，便在維也納成立了第一個學生諮詢中心，他如此總結了這段經歷：「年輕人在為意義而吶喊，程度至少像他們為麵包和工作吶喊一樣，他們吶喊著生命中的『所為為何』！」

身為一名猶太醫生，他在二戰時被納粹羈押到集中營，這三年間，他疾病纏身。當他於一九四五年四月從集中營被解放出來時，人已經瘦得只剩皮包骨，並且失去了所有摯愛的親人。「儘管如此，還是對生命說『我願意』！」這是他對當年事件的回應。弗蘭克所寫的同名書，已成為全球暢銷書，感動著每個讀過它的人，並鼓勵他們勇敢面對生活。

我何其有幸，能和弗蘭克相識大約二十五年的時間，直到最後，他都依然睿智而充滿活力，當然這也是因為他找到了他的生命意義，也就是符合他個人本質以及性格的人生任務。這個舉世聞名的學者晚年有句呼籲世人的話，在我看來，時至今日都仍然適用：「世界正處於困境之中。正因為如此，我們的任務是，每個人都以自身的可能性，把握所擁有的機會，將世界變成一個更為明亮、友善以及充滿人性的地方！」

尋找自身價值

順著這條脈絡，我們再次回到本文開頭提及的問題，這些



▲幫助孩子發展自己出色的人格，學會以積極正向的心態去處理不快樂和挫敗感。(網路截圖)

具有普世性的問題，與每個人的生活都息息相關。這本書提供了許多實用的建議，指引讀者如何陪伴兒童與青少年，邁向一個意義飽滿的人生。

同時，我也衷心冀望，與本書的讀者一起，找出那些能促使我們的孩子，成為這個世界寶貴財富的關鍵因素。因為我們的世界，正需要他們的投入。

為相似，幾乎所有的受訪者都在思考相同的問題：我們能做些什麼，讓兒童和青少年們感覺更幸福？如何讓他們對生活感受到更多的快樂？以及怎樣讓他們有更多被愛的感覺？

不能只想著幸福快樂

大多數的人都在思索：我們的孩子需要得到什麼，才能提

當然，每個人都可以為自身的幸福，盡許多努力。然而，倘若我們夢想活在一個能永遠感受到幸福的社會裡，這就是自欺欺人了。

讓我們同心協力，把這世界變成一個對每個人而言，都美好的地方！這是我對二十一世紀的人的期許與號召。

為此一路走來，那位留著六條辮子的華人小女孩，始終在我的腦海裡，為我提著一盞明燈。前不久，我受邀舉辦了一場「鼓勵孩子加強自我價值感」的專題講座。當時，我分享了自己二十多年來，身為心理師和兩個孩子母親的經驗，以及許多專業研究的成果。

同時，我還參考了這個領域中的專家學者的看法，並且就此和許多朋友及老師們切磋商討。在這些談話中，我驚訝地發現，大家所關注的內容都極

升幸福感，變得更快樂？在過去三十年間，這個問題被提問得如此頻繁，成了史無前例的現象。不只教育指南如雨後春筍般冒出來，許多家長和老師也用心良苦，試著遵循專家們提出的好建議。這些都是前所未有的狀況，然而，今日的孩子們，卻比以往任何一個時代，都來得更加暴力和抑鬱。

我們無法將這種現象的責任完全歸咎於媒體的崩壞，或是現代父母過於忙碌之類的問題上。這現象也根源於錯誤的提問角度：「我們的孩子需要得到什麼，才能提升幸福感，變得更快樂？」這個提問究竟哪裡錯了呢？（宗祐／輯）

《養出內心強大的孩子》簡介

韓丁格博士因為無數家長和教師的提問，而寫下本書，說明如何將意義療法實際應用於教育與教養上，教孩子樂於付出，勇敢自信地面對生活中的大小挫敗，找到生活的意義，擁有幸福人生。

「意義療法」為奧地利心理學家維克多·弗蘭克創立的一種心理治療法，在於引導人們探索生命存在的價值與意義，並以積極的態度來確立生活目標、正向面對生活的心理治療方法。

韓丁格博士，在書中提出了5個具體且實用的方法，能幫助孩子發展自己出色的人格。



出版社 / 商周出版
出版日期：2023/03/09

安排放空的時間

我的父母以及當年的這個朋友，教我明白了一個道理：人永遠不應當被簡化為他們的頭腦認知能力，或身體行動能力，因為一個人的尊嚴與本質，始終比他的任何能力都來得深刻且更有價值。

後來，當我自己開始陪伴帶領孩子後，察覺到，我們應該在引導孩子追求表現的同時，也允許他們享有

似安靜的時刻中，人格發展其實正悄然醞釀著。無論一個人還年輕或是已年長，他的本質都得以在這些時刻獲得深化。不言而喻，我們每個人都需要這樣的「零」時光。

當我認識維克多·弗蘭克(Viktor E. Frankl)時，他已是一位白髮蒼蒼、充滿智慧光輝的教授。我們這些年輕學生在他的鼓勵下，一同發掘了思考的樂趣，並探索著對有意義人生的渴望。

「空虛無意義的感覺不是一種病，」他曾經如此言之鑿鑿，「而是在告訴我們應該去尋找生活的任務。」這份任務可以是為某件事、某項事業服務，照顧一個人，也可以是度過一個難關。

「我沒必要忍受一切，就連自己的一切也沒必要全盤忍受。」這是他積極鼓勵我們去追求自我教育的一句名言。「每天你都在做一個新的決定，那就是你要成為什麼樣的人。」我們從未忘記弗蘭克的這句忠告。因為老教授渾身上下都洋溢著「新開始」的希望，不過同時他也要求著我們：再開始一次！

尋找生命的意義

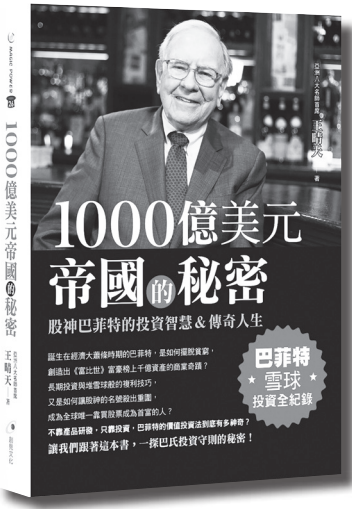
弗蘭克在維也納長大，學習醫學和心理學，他很年輕時就發覺，無論是在學校的理論教

《1000 億美元帝國的秘密》

作者：王晴天（亞洲八大名師之首） 出版社：創見文化

這本書介紹了巴菲特從年幼時期的貧困邁向股神的全部經過，以及他的人生智慧，包含童年時就顯現出來的商業天份、第一筆投資金的由來、購入波克夏、投資可口可樂的經過、他的人生觀與在投資上的研究及看法。

這本書就是讓外行投資者正式成為入門投資人的分水嶺，讀完這本書，就能從股神的故事中得到啟發，用更加成熟的心態去面对投資、了解投資與投機躁的最大差異，以此對抗浮躁的市場氛



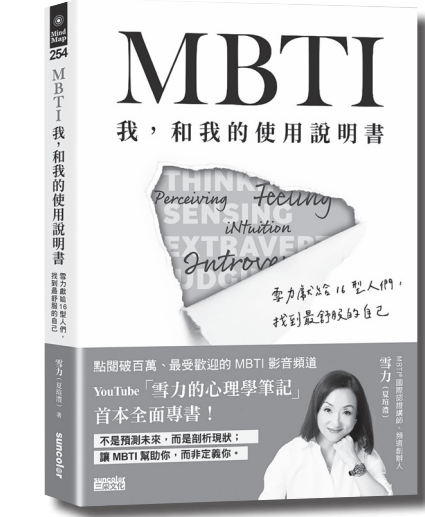
《MBTI 我，和我的使用說明書》

作者：雪力（百彥國際創辦人） 出版社：三采

你是否曾在喝醉或壓力大時，變了一個樣？原本開朗外向，黃湯下肚後卻崩潰大哭？原本是別人眼中的乖寶寶，開會卻突然大吼大叫？大家多半會說「你只是喝醉了」、「最近壓力太大」。如果我說，這些不尋常或失控的狀態都是真正的你，你相信嗎？

開始 MBTI 之前，請拋下你已經吸收的社會價值觀，坦承面對自己。唯有找到自己，你才能發揮潛能，進入心流狀態，認可自己的價值！

運用 MBTI 就像是翻開自己的使用說明書，好好了解 你 這個



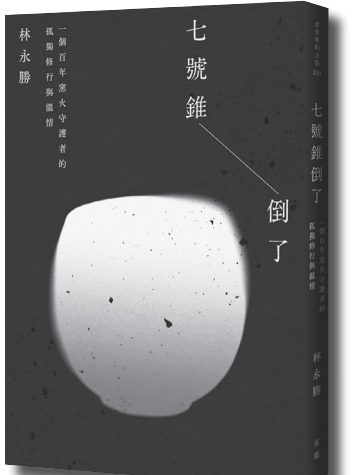
《七號錐倒了》

作者：林永勝（千秋陶坊創辦人） 出版社：有鹿文化

林永勝致力傳承復興南投陶藝，投入創作與教學數十年，在拉坯整土之中，他悟得什麼？

在熾熱窯爐之前，他念及何事？器皿於他，是情感的隨身碟，是收納你我情感和靈魂的容器。

本書收錄 26 篇抒情散文，從燒窯爐火側看人情冷暖，從陶藝器皿捏塑人間風景，是喝茶賞花的，風雅領悟；是器皿器物的，人際相處。器物承載的不僅是實用



▼ 息影 20 年復出的陸小芬（右）為刻畫《本日公休》的中年歐巴桑而刻意增肥。（photo by @本日公休 Day Off on facebook）



▼ 張鈞甯（左）為打造《查無此心》傷心喪偶的女警而減重 7 公斤。（photo by @查無此心 The Abandoned on facebook）



▲ 以《大日子》演堅強棄婦的潘麗麗（左）、《小藍》中演追求性自由的反骨少女王渝萱（中）、《聖筊》中演新婦的孫可芳（右），面臨強大兩后相爭，估計勝算不高。（電影劇照）

兩代影后增肥、減重別苗頭 新人不容小覷

（台北電影獎系列 3 之 2）

對於演員來說，劇本結構鮮明，轉折衝突大，是好發揮的題材，但要演平凡英雄演出淡中有味，就是高難度的表演。

胡幼鳳 （楊士琪紀念獎主委）

今年台北電影獎的演技獎落誰家，在最佳女主角獎和新入獎項的競逐格外精彩。

為讓片中角色更具說服力，息影 20 年復出的陸小芬為打造《本日公休》的中年歐巴桑而刻意增肥，張鈞甯則為打造《查無此心》傷心喪偶的女警而減重 7 公斤，兩代影后輕重之間各有奧妙，競逐后冠著實增添了今年台北電影獎頒獎典禮的可看性。而新人獎入圍者，資歷竟然都不淺。

兩代影后增肥減重

得過金馬獎及兩屆亞洲影后的陸小芬，是本屆台北電影節最強參賽者。息影 20 年後，演出《本日公休》中熱心又平凡的家庭理髮師，不遠千里為病危的老顧客服務。

陸小芬放棄不吃澱粉食物及勤於運動的多年好習慣，大嗑便當、刻意增肥，讓自己如體態豐腴的樸實歐巴桑，還接受了三個多月密集的理髮師剪髮、刮鬍的基本功訓練，讓她在鏡頭前活脫就是位敬業又熱心腸的歐巴桑理髮師。

張鈞甯曾在 15 年前以《情非得已之生存之道》得到台北電影獎影后，在驚悚片《查無此心》中她飾演痛失愛侶傷心欲絕的女警。為表現憔悴與心碎，刻意減重 7 公斤，每次上鏡前先痛哭一小時，片中看來總是眼睛浮腫面目憔悴。內心戲與多場和歹徒對峙追逐打鬥的動作戲，都相當到位，令人讚美

她的演技進步了。

對於演員來說，劇本結構鮮明，轉折衝突大，是好發揮的題材，但要演平凡英雄做出不平凡的事，淡中有味，就是高難度的表演。

香料飲還是白開水

陸小芬說得好：「在喝了濃郁香料的飲料後，要喝杯白開水入喉，這水的質感必須要非常好。」她經過歲月的淬鍊，演技益發純熟，高手出招、形於無形，不著痕跡不造作的演出，讓她成為最強の入圍者。

兩位影后演技都在水準之上，是否有弱點？就攻防防重點，張鈞甯的角色硬傷在於劇情刻意安排女警的勇敢無畏，明知面對殺人取心的變態殺人魔，竟隻身無援、獨闖虎穴救人，不合常理的劇情安排，斧痕明顯，反而可能成為觀眾難以信服的弱點。

另外，以《大日子》演堅強棄婦的潘麗麗，《小藍》中演追求性自由的反骨少女王渝萱，《聖筊》中演新婦的孫可芳，面臨強大兩后相爭，估計勝算不高。

游安順、林柏宏爭影帝

游安順以《一家子兒咕咕叫》中孤獨暴烈的父親入圍，同時又在入圍片《查無此心》中演面善心惡的照相師，在入圍短片《大日子》中和潘麗麗演出難捨舊愛內心不成熟的中年男子，可謂多面向呈現老戲骨的演技。

而王柏傑在《疫起》中演出

顯露人性自私面的醫生，最後為病人犧牲，是他從影來最佳表現。《罪後真相》中媒體工作者張孝全、《黑的教育》中的好學生蔡凡熙被逼到絕境也露出人性黑暗面，都有不錯的表現。但基本上都未跳脫觀眾對角色的期待。

但在喜劇《關於我和鬼變成家人的那件事》飾演冤死的同性戀鬼魂的林柏宏，跳脫銀幕同性戀刻板印象，令人驚喜的演出，創造的口頭禪「不敢相信」也成為大家競相模仿的流行用語。

男配角 暖男對腹黑

《本日公休》的傅孟柏和《查無此心》陳為民片中都是討好的暖男，《疫起》中的記者薛仕凌和得過金馬獎最佳男配角獎《黑的教育》朱軒洋、《哈勇家》中老是嚷嚷著不公平的弟弟林孟君都是比較不討好的負面角色。

得到金馬最佳女配角的《哈勇家》林詹珍妹 和同片演出婆媳的黃瀞怡（小薰）一起競逐北影的女配角獎，林詹珍妹渾然天成的素人演出更勝一籌，《默殺》中啞啞的宸頤和《罪後真相》的方郁婷，都是以機智破奇案的少女，但面對阿嬤的強大演出，很難破解。

新人資歷都不淺

最佳新演員獎原是獎勵一鳴驚人又具潛力的新演員，但近年已放寬為占主要戲份的前兩部電影演員均可角逐。

胡智強 2022 年已因北藝大畢

製短片《龔团》獲得金穗獎最佳演員獎，又以《一家子兒咕咕叫》中的流浪少年小虎獲得金馬最佳新人獎，小虎原是擄鴿集團的小混混，隨著叛逆女友進入賽鴿家庭後，渴望家庭的愛，讓他非常努力與游安順演的暴烈父親，發展出如父子的感情。

胡智強不起眼的外表，卻蘊藏著強大的爆發力，讓他常散發出令人驚喜的魅力。在《本日公休》中，26 歲的他客串演被迫剪瀏海的高中生，以秒計的瞬間短鏡逗趣吸睛，成為這部溫馨片的喜劇擔當，形象可塑性強，將來必是位演技派硬裡子好演員。

角色複雜迷人

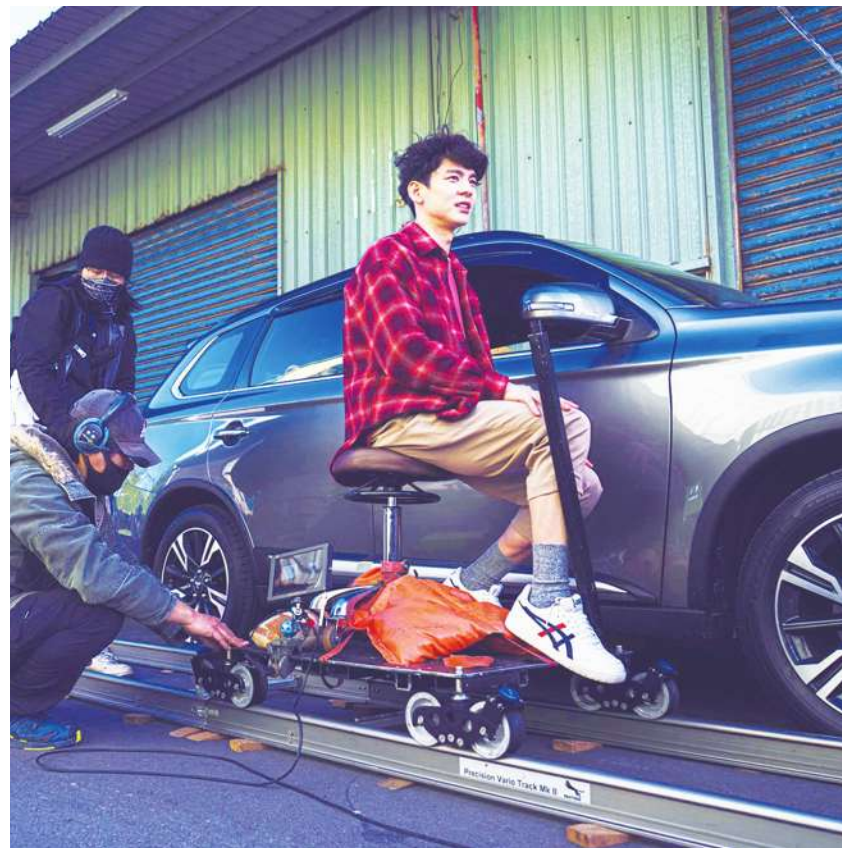
而另一引人矚目的入圍者葉曉霏 7 年前已出道，她和許光漢是王小棣導演植劇場培訓出的同期學員，在電視劇《戀愛沙塵暴》中以葉辰荏之名演叛逆高中生。改名葉曉霏，在電影《青春並不溫柔》演出性向迷惘的叛逆大學生魏青。

這部以 1994 年文大美術系學生爭取創作自由鬧學運為背景，演出受父權壓抑，常思反抗而情緒無常，在男友和女友間，交錯的激情曖昧及權力爭奪，角色複雜迷人，頗為搶眼。

《哈勇家》中演哥哥巴尚的洪金輝，是位 47 歲的泰雅族語老師，吃重演出男主角由爭祖地到爭權參選，面臨家人關係分崩離析，情緒收放自如，是值得注意的原住民演員。



▲ 游安順以《一家子兒咕咕叫》中孤獨暴烈的父親入圍。（《一家子兒咕咕叫》電影劇照）



▲ 飾演冤死的同性戀鬼魂的林柏宏，創造的口頭禪「不敢相信」成為大家競相模仿的流行用語。（photo by @關於我和鬼變成家人的那件事 on facebook）



▲▲ 《罪後真相》中媒體工作者張孝全（左）、《黑的教育》中的好學生蔡凡熙（右）被逼到絕境也露出人性黑暗面，都有不錯的表現。（電影劇照）