

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



潘孟安抄襲論文相似度 54%



支持度遠超對手 川普可出線



萬事萬物皆不及妳 (蕭旭琴)

九月 1 日，台灣醒報歡慶 15 周年紀念！

來跟我們一起看電影、聽演奏、吃蛋糕，跟醒報記者同仁、專欄作家、終身訂戶、股東支持者同樂吧！（詳情請見 5 版下廣告），訂位 / 訂紙上花籃 電話 02-23581961 或 LINE 醒報



▼桃園市空服員職業工會 1 日到國家人權委員會的櫃台提交陳情書，訴求航空業應落實性平的精神。（直播截圖）



空服員反對裙裝 工會遞交陳情書

空服員職業工會指出，國際上鬆綁空服員的服儀，但大部分的國籍航空公司卻仍強制女性空服員穿裙子、化妝。

【本報記者簡嘉佑台北報導】針對航空業仍強制要求女性空服員穿裙子、化妝等，桃園市空服員職業工會 1 日到國家人權委員會門口指出，國際上鬆綁空服員的服儀規範，但大部分的國籍航空公司仍強制女性空服員穿裙子、化妝等，盼國家單位能做出規範，不讓性別平權開倒車。

與警衛爆口角

在示威現場卻一度出現溝通不良的狀況，警衛一度阻擋媒體進入陳情現場，更一度警衛爆發口角，空服員工會見狀高喊：「請警察協助記者朋友進到現場，不要再有阻擋的狀況」，陳情記者會才得以順利進行。

桃園市空服員職業工會秘書長周聖凱表示，2013 年南韓國家人權委員會更以國家的高度，公開裁定韓亞航空限制女性空服員只能穿裙子等多項服儀規範是性別差別待遇，2014 年臺灣行政院也公開宣示強制女警穿裙子違反聯合國「消除對婦女一切形式歧視公約」（CEDAW）。

有性別歧視之嫌

他說，但目前台灣大多數航空公司仍限制女性空服員的儀容，更不准她們褲裝上機，形同是將「女性的儀容裝扮視為公司的產品」，已經是嚴重的性別歧視。周聖凱說，國家人權委員會是我國最高的人權機關，專門用來保護國民的憲法

保障的人權，所以也到這裡訴求國家單位正視航空業性別歧視的議題。

女性空服員代表透露，台灣大多數航空企業沒有提供裙裝之外的選擇，但在空服員逃生安全的訓練過程中，卻是穿著褲裝，顯見企業清楚明白，褲裝相對符合安全規範，但卻要求空服員值勤時穿著裙裝與高跟鞋，這些恐怕都會成為重大災難發生時，成為協助乘客逃生的阻礙。

最後，桃園市空服員職業工會在到國家人權委員會門口高喊數聲「航空業要性平，人權要認定」後，逕自走入陳情的櫃台提交陳情書，在核對資料與簽名後，完成陳情的程序。

馬路不利障礙者 立委：法規仍不足

立委表示，人行道與車道高低落差大、加上變電箱、交通號誌搶佔人行道等狀況，對障礙者行動相當不便。



▲時代力量立委王婉諭（左一）1 日召開記者會表示，台灣交通出現人行道與車道高低落差大、加上變電箱、交通號誌搶佔人行道等狀況。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）
▲台灣身心障礙者自立生活聯盟理事長林君潔指著事發地點的照片說明當時的狀況。（見右下圖）（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

【本報記者簡嘉佑台北報導】台灣行人地獄惡名難擺脫！時代力量立委王婉諭 1 日召開記者會表示，人行道與車道高低落差大、加上變電箱、交通號誌搶佔人行道等狀況，對障礙者行動相當不便。內政部官員回應時坦承，法規沒有硬性規定，會先請各縣市進行即時因應措施，並持續研擬法規。

視障民眾拄著導盲杖、肢體障礙的民眾坐著電動輪椅也到記者會現場分享，在日常生活遭遇的交通問題。台灣身心障礙者自立生活聯盟理事長林君潔說，日前因為人行道與車道邊界不明，她的輪椅從將近 10 公分的高低落差摔落，整個人更飛撲到路面上，以致發生骨折的狀況。她強調，後續也會申請國賠，提高政府對此議題的關注。

高低落差促意外

「身為障礙者並非悲劇，悲劇的是社會環境沒有提供足夠的保障，導致障礙者身體受到

損害，」她表示，路面與人行道的警示標誌不夠明顯，在視線昏暗的狀況下，一般民眾也是身處風險當中，交通設施更應兼顧到各個族群的需求，而非要求民眾自行提高警覺。

台北市新活力自立生活協會自力生活主任 Yukih Pupuy 指出，平時生活中其實有許多阻礙，包括變電箱與交通標誌阻礙行走、警告標示沒有做好，加上汽機車違停等狀況，導致障礙者被迫走上馬路邊緣，甚至有被汽機車追撞的風險。

紅綠燈應有聲響

他呼籲，重新規劃各地的無障礙坡道與變電箱，高低落差大的人行道應設立警示線，且政府規劃改善計畫時，應加入身心障礙者參與者的聲音。

王婉諭強調，上述狀況並非個案，人行道與道路的邊界難以發覺高低落差，加上變電箱等阻礙，導致障礙者交通的困難，呼籲盤點現行法規不足的地方，並檢視各地落實狀況。她舉例說，許多縣市的紅綠燈

仍缺乏變換燈號的聲響，且就算各縣市有設置警示聲響，也缺乏統一的聲音，相當不利於視障民眾通行。

官員：沒硬性規定

針對各地出現人行道與道路的高低落差，卻缺乏警示標示的狀況，內政部營建署建築管理組科長陳雅芳坦承，目前法制上沒有硬性規定要求設置警示，未來會繼續研擬法規，強化環境安全，同時，也會通函提醒各地政府，針對類似的路面狀況，先進行因應處理。

營建署道路工程組官員鄭「惠心說，過去因應人行道不夠普及的狀況，以規定市區道路除了快速道路之外，各路面都要設置人行道。她說，法規也有「公共設施帶」的規定，改善變電箱、交通號誌搶路的狀況，目前仍持續進行改進，至少留設 1.5 公尺的行人道空間。她也承諾，一個月內會與交通部召開會議，討論相關狀況。

《焦點圖文》



原住民族日 花蓮熱鬧慶祝

▲8 月 1 日為原住民族日，花蓮是全台原民人口最多的縣市，縣長徐榛蔚（前右）表示，縣府致力推動部落經濟發展，讓更多人認識原民文化的內涵。（花蓮縣政府提供）

社論

走出紊亂國際情勢的十字路口

總統及立委大選熱烈展開，新一場民主價值的練習題，正待選民共同撰寫。

四位潛在的總統候選人賴清德、柯文哲、侯友宜、郭台銘，各具備不同數量的民意支持，對於當前走在紊亂國際情勢十字路口的台灣，將由人民共同決定未來的命運，不可不慎。

國際政經危機

政治不是唱歌，以台灣面對全球經濟危機，兩岸緊張情勢，以及中美對抗日熾，身處地緣政治危機前緣現況分析，如果說這次全民共同的政治決定，將關係台灣未來的命運，

應該可以得到選民的認同，如何在透過民主政治的平等、選民自主、個人尊嚴的普世價值之下，順利完成，應是全民的期待。

當前總統大選情勢，如果說國民黨正面臨空前的危機，並不為過，彰化縣議會議長謝典林公開宣布退黨，開出分裂的第一槍，後續新竹、苗栗、屏東、金門等國民黨籍議長，是否跟進，有待觀察，不過當媒體詢問這些代議士時，態度相當一致的是「含蓄」、「期待」與「祝福」，無人反對，國民黨應警惕後續效應的擴散。

國民黨危機重重

侯辦發言人曾說「若郭台銘參選，就不用玩了」，如果這僅是代表侯友宜個人的立場，尚可理解，否則對於成立於1894年，飽經戰亂及各類政治鬥爭洗練的國民黨，應是最大的諷刺與悲哀，「下架民進黨」口號，還一步未跨，自己先面臨分裂、滅亡危機，豈不悲哀。

前立法院長王金平話說的含蓄「好像沒有看到朱立倫有積極的對外行動」，他又說，金溥聰批評黨內小雞「可以溫和式勸告」，簡單扼要點出國民黨面對挑戰的消極，以及自亂陣腳的盲動。侯友宜當前民調落居第四，並不冤枉。

郭台銘的擇善固執

當前國內政治情勢，國、民二黨均屬剛性政黨，民眾黨以柔性政黨自居，各有不同的黨章及黨規，但是以民進黨發展的進程觀察，勇往直前「向前看」，應屬特色。國民黨扛著「中國」大帽子，即使明知不符合當前政情，也不願脫掉，尊重輩份倫理，不思與時俱進，危機並不意外。

國民黨諸多作為與現今國際及國內政情背道而馳，候選人無領袖魅力，都是總統候選人民調吊車尾的重要原因，郭台銘全固有國首富的實力，然以個人的力量，能夠讓老邁國民

黨「皮皮挫」，其鏗而不捨的人格特質，從過去的商場到現在的政壇，表現無遺，不得不令人刮目相看。

柯文哲民調弔詭

特別的是最無資源的民眾黨柯文哲，能夠居於民調第2名，偶爾奪冠，他的說法是「看看就好，我什麼也沒做」，民調的詭異，正反應台灣選民對當前政情及政黨的看法，應該正是無聲的抗議。

史丹佛大學專研「民主化」的政治學教授戴雅門（Larry Diamond）新書「妖風（ill winds）」，對於民主政治有

諸多的批評，並坦言寫書目的是因為受到川普當選的刺激，認定他根本是破壞民主制度的主因，造成民主政治倒退。無奈的是川普任內諸多政策，點燃台海危機，將台灣推向火線，台灣只能照單全收，已成為全球最大火藥庫。

柏拉圖的「理想國」深深影響當今民主政治的發展，他說「治國猶如海上行船，唯有專業技術才能勝任，如果有其他特質，例如取悅大部分的人、受到眾人愛戴，都是不適切的考量，道理就像病人找醫生那樣簡單。」

究竟誰最適合擔任下一任總統，帶領台灣突破困境，邁向未來，正賴全民做出明智的抉擇。

藍委爆潘孟安抄襲 論文相似度 54%

前屏東縣長潘孟安的高師大碩論遭指控涉嫌抄襲，相似度比例高達54%，但潘孟安回應說，他的論文符合規定。

【本報記者呂翔禾台北報導】民進黨又爆政要抄襲論文！國民黨立委王鴻薇

1日舉行記者會，指控民進黨總統候選人賴清德的競選總幹事潘孟安在高師大

的論文涉嫌抄襲，相似度比例高達54%，共抄襲朝陽科大、中山大學、玉山與墾

丁國家公園的資料，王鴻薇呼籲高師大儘速處理此案。對此，潘孟安回應說，他論文比對相似度低於23%，符合規定。

比例還比鄭文燦高

王鴻薇1日表示，繼民進黨客家部主任蔣黎安爆出論文抄襲後，她也發現前屏東縣長、賴清德競選總部辦公室主任潘孟安，在高師大成人教育研究所的論文也有抄襲。王鴻薇指出，經過軟體Turnitin比對，相似度高達54%，其中網際網路來源52%、出版物10%、學生文稿25%。

「潘孟安的論文根本是一堆論文的『拼貼布』！」

王鴻薇說，經她比對發現，潘孟安的論文抄襲墾丁、玉山國家公園，還有朝陽科大、中山大學的學生論文，很多都是一大段直接複製貼上，潘孟安論文抄襲的比例比行政院副院長鄭文燦的30%還要高。

潘駁並未抄襲

王鴻薇呼籲，高師大應對外說明是否成立學倫會處理此案，因據她所知，4月已經有人向高師大檢舉潘孟安論文抄襲，高師大卻未有動作。

另外，她也質疑賴清德在去年9合1選舉後，對外大動作宣示民進黨要處理學倫問題，如今看來並沒有真心

面對，照理潘孟安應該下台負責。

對此，潘孟安透過競選辦公室回應說，他尊重學倫會審查結果，並呼籲政治力不要進入校園，凌駕學術獨立自由。

他另外說，「經系統及人工比對，對照現今國立高雄師範大學成人教育研究所在系所網站上公布的論文原創性比對規範表單，其要求全篇比對相似度須低於23%，本人合乎畢業規範要求，論文具有原創性，

無抄襲之疑慮。」

高師大應出面說明

對潘的聲明，王鴻薇則回應說，希望潘孟安能遵守他的三點聲明。她強調，去年台大與中華大學在處理前新竹市長林智堅的論文抄襲案時，都承受很大的壓力，高師大是否也有類似狀況？

是否會召開學倫會受理檢舉？這都還要釐清。

中颱卡努發海警 陸警要看轉彎路徑

【本報記者簡嘉佑台北報導】週末前將有大雨襲擊！中颱卡努於1日晚上8點30分發布海警，不排除發布陸警，3日、4日（週四、週五）雨勢壟罩北台灣！氣象預報員林定宜受訪指出，「現在主要觀察颱風方向何時轉彎，如果太晚迴轉，來不及煞車的話，暴風圈就會影響到台灣北部，不排除發布陸警」。

不排除陸警

林定宜1日下午表示，目前卡努颱風仍在台北東方約740公里海面，時速約14公里，持續向西北西進行，預計未來路徑將轉向朝北方前進。

他說，暴風圈邊緣接近台灣東北角陸地，將

於晚上8點30發布海警，之後增強的情況及行進方向仍有不確定性，沒有完全排除陸警的可能性。

他說，3、4日是卡努最接近台灣的時候、也是影響最大的時間，北部、中南部山區有局部大雨；5至8日卡努漸遠，轉為西南風的環境，雨勢以中南部地區為主。

卡努轉彎時間是關鍵

氣象專家吳德榮指出，颱風卡努受副熱帶高壓導引，2日晨中心通過琉球南方海面，向西北西，續朝東海前進。隨後，其北方的高壓減弱，卡努將移速減慢、滯留，導引氣流轉由其南方的高壓取代，逐漸向東北迴轉。

林逸民政論集出書 綠政要齊相挺

【本報記者呂翔禾台北報導】「眼科醫師林逸民的政論充滿台灣主體意識，能夠讓更多人用台灣角度理解世界！」副總統賴清德1日在發表會上如此肯定福和會理事長林逸民的新書「放眼看天下」。

現場也來了許多林逸民在醫界、政界與宗教界的朋友，立法院長游錫堃、民進黨立委邱泰源還稱讚他是「台灣史懷哲」，現場冠蓋雲集、水洩不通。

林逸民政治評論集

現場除了賴清德外，還有立法院長游錫堃、總統府秘書長林佳龍、民進黨立委邱泰源都到場支持，現場還來了約100多位他在醫界、政界與宗教界的朋友。林逸民是福爾摩沙共和會理事長、宜蘭羅東五福眼科名醫，1日下午他在誠品發表新書「放眼看天下」，內容是他從2021年至今於自由時報的投書，書



▲福和會理事長林逸民（左）1日發表新書「放眼看天下」，現場有許多民進黨政要出席。（Photo by 呂翔禾/台灣醒報）

中有林逸民超過百篇的政治評論。

賴清德比喻林逸民的評論有如犀利的手術刀，精準劃破臺灣各種病兆，但他是希望台灣愈來愈好，因此書名「放眼看天下」若要接下聯

有遠見。

他認為，林逸民的文筆充滿台灣心、台灣情與台灣主體意識，能幫助許多年輕人透過他的文筆，用台灣的角度觀察世界。

的話，應該是「疼惜台灣心」，也讓現場與會者紛紛鼓掌。賴清德也說，當初他擔任國大代表時什麼都不懂，還好當時林逸民對他很照顧。

用台灣心看世界

「每個禮拜都期待林醫生在自由廣場的投稿！」

林佳龍說，林逸民書中第一篇文章就是預測拜登當選後，美國防衛台灣的承諾不變，如今看來是非常

「眼科雷射治療是林逸民引進的！」邱泰源說，林逸民是國際眼科權威，也是第一個被國際眼科醫學會邀請到大會專題演講的台灣眼科醫生，原本李登輝要找林逸民當官，但林逸民選擇到宜蘭偏鄉服務，照顧很多病友，同時也在醫學院任教、桃李滿天下，可謂台灣的史懷哲，很高興他能出書。

對威權犀利批判

政治評論員范疇表示，台灣長年來受到許多外來政權殖民與威權統治，許多對威權不服氣的人都跑去當醫生，而林逸民也是其中之一。

他將林逸民的每篇文章比喻成光點說，若將整本書一口氣看完，這些光點所描繪的就是台灣的形狀，他很佩服林逸民對威權的批判，還透露：「他三民主義零分！」讓全場都笑出聲來。

▼ 行政院副院長鄭文燦 (右) 指出，從明年開始，國家重要資訊系統都會要求網路備份，確保核心功能有即時雲端服務支援，不至於出現斷線的狀況。(photo by @資策會 on facebook)



我資訊系統缺韌性 鄭文燦：靠雲端做備份

【本報記者簡嘉佑台北報導】擔憂戰爭或天災導致健保資訊系統崩潰？行政院副院長鄭文燦1日於論壇指出，目前靠著雲端分散儲存資料，如果關鍵基礎設施被破壞時，還是能確保其運作，不讓民眾陷入無健保可用的窘境。他也說，人工智慧基本法原定9月完成草案，但因技術發展太快，因此案法將會延後推出，彙整AI倫理規範與發展架構。

健保資料雲端保存

鄭文燦指出，從明年開始，國家重要資訊系統都會要求網路備份，確保核心功能有即時雲端服務支援，不至於出現斷線的狀況。他舉例說，如戰爭或天災重創健保資訊時，可即時啟動分存於不同雲端的資料庫，至少要確保民眾健保卡還可以使用。

資策會1日舉辦「2023年

政府靠著雲端分散儲存健保資料，如關鍵基礎設施被破壞時，還能確保其運作，不會陷入無健保可用的窘境。

數位治理生態論壇」，與其他活動不同之處，此次活動由Vtuber「小空」（虛擬實況主）擔任主持人，有著動漫的外觀，戴上貓耳，躍然於大螢幕上。資策會董事長李世光致詞開玩笑說，「現在科技進步，未來都可以找虛擬主持人」，更提到，數位科技已衍生出資全、個資與社會倫理等爭議，需要更多的探討。

靠硬體帶軟體

鄭文燦強調，台灣在晶圓代工與高階晶片獨占鰲頭，在筆電、主機板或伺服器資訊硬體，也都有約8成的全球市佔率。反觀，台灣在網通電信或資訊軟體領域相對缺乏，如

台灣資訊軟體在全球佔比不到1%，「所以應由硬體的優勢，擴及到軟體的優勢。」

鄭文燦表示，根據數位信任指數，數位信任度每增加5%，人均GDP就會增加3千美元之外，顯見數位信任與資安已經與經濟息息相關。鄭文燦說，所以政府也會帶頭強化資安，如政府部門會在兩年內導入「零信任」與「T-road」等相關資安技術，讓政府跨部門只能透過固定管道傳遞資料，減少資料外洩的風險。

AI帶來工作新常態

台灣人工智慧學校基金會秘書長侯宜秀則說，AI對不同產業與世代帶來的衝擊也不盡

相同，像是新創公司、自由工作者可能成為工作環境的新常態，各行各業隨著AI導入程度不同，包括監管法規、成本或學習方式都有所不同，需要更細緻的討論。

台科大電資學院副院長鄧惟中亦表示，預計未來5年內，AI技術還是會朝向更成熟的商品化應用，影響主要集中於產業面，但能處理所有領域的「通用型AI」是改變世界的關鍵技術，對人類社會造成的影響將更加巨大，社會與政府應審慎評估，並提早因應。

此外，資策會也於此次論壇展現利用AI促進數位安全的成果，如「詐騙網址偵測工具」能夠自動化分析網站內容，並建立高風險名單，達到主動提醒民眾的效果；「勒索軟體智能捕獵平台」也是讓AI針對網路惡意行為，並反覆訓練模型，強化應對駭客的攻擊。

嚴防零售個資外洩 違者最高罰1500萬

【本報記者簡嘉佑台北報導】百貨公司、連鎖超市與超商要在半年內訂定資安維護計畫，且不得濫用個資進行行銷！經濟部1日公布新版法，要求零售業者落實個資保護，並規定零售業者用個資對用戶行銷時，應提供「拒絕接受行銷」的方式，業者若違反規定，最高可處1500萬元的罰鍰。

業者個資持續外洩

今年不斷傳出民間業者個資外洩的狀況，如讀者在誠品網購書籍後，個資外洩，後續竟接到「統戰市調」電話，後續被處以10萬元罰鍰；蝦皮也因為未來適當保障用戶個資，被數位部開罰20萬；如格上租車以及iRent等公司也都發生個資外洩事件。

對此，立法院隨後三讀通過《個人資料保護法》，促使非公務機關投入人力、技術及成本，落實保護民眾個人資料之責任。修法要求非公務機關違反安全維護義務之裁罰方式及額度，改為逕行處罰同時命改正，並提高罰鍰上限。

零售業也納入規範

針對修法，經濟部於1日公布「綜合商品零售業個人資料

檔案安全維護管理辦法」，要求資本額1000萬以上、且有招募會員的綜合商品零售業，包括百貨公司、連鎖超市與超商等，必須在6個月內依規定訂定個資安全維護計畫。

安全維護計畫包含「個資蒐集與內部管理」、「界定個資的範圍及項目」、「實施教育訓練及事故預防、通報及應變機制」等，也要求業者配置相當資源，落實個資檔案的安全維護及管理，如業者須於發現事故時起72小時內通報主管機關。

消費者可拒絕行銷

此外，零售業者首次透過個人資料進行行銷時，應一併提供當事人「拒絕接受行銷」的方式，一旦民眾明確表達拒絕，業者就應立即停止利用其個資，並告知相關人員。如發現有非屬特定目的必要、期限屆至而無保存必要之個人資料，應予刪除、銷毀或其他適當之處置。

經濟部強調，若業者違反相關規定，未來可依照最新的《個資法》裁處2萬元至200萬元罰鍰，情節重大者，可處15萬元至1500萬元罰鍰。



▲經濟部於1日公布「綜合商品零售業個人資料檔案安全維護管理辦法」，包括百貨公司、超市都須納入規範。(Photo on Shutterstock under C.C. License)

環保署推包裝指引 業者示範減少包裝

【本報記者呂翔禾台北報導】如何減少網購造成大量垃圾？環保署1日邀請業者與會討論交流，環保署訂定的指引包括包裝不能使用PVC、要有90%以上再生紙、循環箱使用率要增加等等。業者則分享減材方法，包括定期檢討紙箱規格、用AI優化包裝、鼓勵原箱出貨，與增加循環箱使用率等。

減少網購包裝

環保署1日正式公佈「網購包裝減量指引2.0」，針對網購零售業者，包裝不得使用PVC材質、90%以上使用回收紙、塑膠再生材料25%等；中型業者則要求包裝重量比，貨物未滿1公斤者需小於40%，1到3公斤要小於30%，大於3公斤要小於15%；大型業者則要求包材重量率逐年增加，115年要至少



▲環保署1日舉行「網購包裝減量指引2.0」交流論壇，邀請業者互相交流減少耗材心得。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

35%。另外，大型業者也要增加循環袋(箱)的使用率，115年前要15%，另外還有包裝不使用金屬釘、蠟與覆膜，使用環保油墨、提升循環袋使用次數超

過5次，還有包裝體積空隙率小於50%與原箱出貨等。環保署希望藉此，於113到115年能減少9萬公噸包裝、28萬噸二氧化碳與整體包裝材減重率50%。

AI評估最佳包裝

環保署也表揚許多已經申請「網購包裝減量指引2.0」成功的業者，包括PChome、momo購物網、Yahoo奇摩購物中心、東森購物、IKEA等22家業者。PChome代表分享說，為了避免紙箱內不產生過多閒置空間，在物流系統建立「紙箱推薦系統」，可以針對不同訂單評估最佳包裝規格。

momo購物網則使用無膠帶紙箱、回收紙板切割的緩衝材料納入出貨包裝，並定期檢討紙箱規格，在包裝強度與減量之間做好平衡；網購平台「直接跟農夫買」則使用廢棄紙箱再利用，作成蜂巢防撞紙已取代塑膠的緩衝泡泡，還有選擇100%回收寶特瓶膠帶；IKEA則逐步增加循環箱的使用比率。

圖文選粹

圖文 / 中央社

總統盃全國帆船錦標賽將登場



▲總統盃全國帆船錦標賽3日至6日分別在澎湖林投、觀音亭海域舉行，來自各地的選手將同場競技。圖為2022年在澎湖舉辦的總統盃全國帆船錦標賽情形。(澎湖縣帆船協會提供)

▼ 美國前總統川普目前民調在共和黨初選中大幅領先，媒體分析是因為選民同情川普一直被起訴。(Photo from Wikimedia Commons)



川普支持度遠超對手 篤定可代表共和黨

【本報記者呂翔禾綜合報導】共和黨 2024 年應該還是前總統川普代表出馬競選總統！共和黨正進行 2024 年總統候選人黨內初選，31 日的民調顯示，川普以 53% 的支持度，遙遙領先第二名的佛州州長德尚特 37%。外媒分析，川普近來雖因性騷擾、洩密等原因被起訴，但共和黨選民大多認為這是政治追殺，反而讓川普的民調一飛沖天。

川普大幅領先

根據《英國廣播公司》報導，共和黨將舉行總統候選人黨內初選，目前川普的支持度為 53%，比表態參選的德尚特 16%、印度



新民調顯示，川普以 53% 的支持度，遙遙領先第二名的佛州州長德尚特 37%。外媒分析，川普應可獲得總統提名。

裔企業家拉馬斯瓦米 6%、前副總統彭斯 4%、參議員史考特 3%、前聯合國大使海莉 3% 等人都還要高出不少。照理說川普 2020 年選輸拜登，支持度為何還能維持這麼高，引發許多討論。

《英廣》也提到，川普在 2 月中的民調僅差德尚特 2% (41% 比 39%)，但隨著德尚特的討論熱度逐漸消失，川普的支持度還比之前穩固。易普索美國公共事務部的主席楊恩分析，有 40% 到 45% 的共和黨選民是川普的鐵票，這

群人都是用川普的視角看世界，因此大多認定對川普的起訴是政治上的司法追殺。

選民認為政治攻擊

CBS 六月的民調也顯示，76% 的共和黨選民認為洩密案背後的動機不單純，有很多政治考量；61% 共和黨選民不會因為川普在洩密案與性侵害等案件被起訴，就改變對他的看法。楊恩直言，美國民眾分裂成兩派：一方認為川普目無法紀，但另一方認為川普才

華洋溢、勇於任事，民主黨因此才對他百般攻擊。

《CNN》在 3 月做的民調甚至還顯示，84% 的共和黨選民仍認為拜登在 2020 年大選能當選「是有問題的」，因此愈打川普，反而會讓共和黨選民更支持他。

共和黨將於明年 1 月 15 日舉行黨團會議、1 月底在新罕布夏州舉行初選、2 月內華達州初選與 3 月 5 日的超級星期二初選，7 月則是正式提名；川普在 1 月 15 日首先面對性侵害記者卡羅爾的官司、3 月 25 日面臨給超模丹尼斯封口費的訴訟，5 月 20 則要面對洩密案，外界都相當關注川普會如何因應。



東協各國統一支付 經濟整合邁大步

【本報記者莊瑞萌綜合報導】東協經濟整合傳出重要發展。包括泰國、新加坡與馬來西亞等 5 個國家已共同推出統一支付系統，讓各自國人民眾透過統一的支付方式，支付跨國購買費用。未來計畫將擴大適用所有 10 個會員國。

預計擴大到 10 國

據《CNBC》報導，這項計畫可讓加入的國家人民使用 QR 碼並以當地貨幣支付跨國商品或服務費用，目前加入國家有印尼、馬來西亞、泰國與新加坡，菲律賓近期將加入。今年的東協峰會上，各國領袖也重申推動計畫決心並規劃將該計畫擴大適用所有 10 個會員國。

東協推出的數位錢包，可作為銀行帳戶也可連結至一般金融機構的帳戶。未來馬來西亞觀光客在新加坡，便可使用馬來西亞令吉進行交易，反之亦然。

在地企業可受益

分析師認為，最大受益者將是零售業並會拉抬觀光業發展。專



家預計，微型企業或中小型企業也是受益者，亞洲開發銀行數據顯示，上述企業佔東南亞商業活動 90% 以上。另外，沒有銀行帳戶的民眾也是受益者之一。

「外交家風險情報」機構分析師指出，「該系統將放棄美元或人民幣當作中間貨幣。當東協出現統一的跨境數位支付系統後，在處理國際事務時，可望產生一種區域主義以及東協中心主義的感覺。」

亞洲開發銀行顧問山寺智指出，「東協中央銀行的努力相當創新，在歐洲，零售支付通常是

採用信用卡和簽帳金融卡，中國則是以先進的 QR 碼支付，但都不像東協的 QR 碼作法如此緊密連結。」

新加坡元受衝擊

不過，顧問公司 Global Counsel 分析師尼古拉斯·李則認為，東南亞地區性的支付連通性雖可望減少支付摩擦並加速數位轉型，也可能會對某些貨幣，特別是新加坡元產生壓力。

據《PaymentsJournal》



報導，透過區域性連接，東協正設法減少對外幣，例如美元在跨境交易的依賴。過去幾年美元強勢已經削弱東協國家的貨幣並對其經濟體帶來負面衝擊。該組織成員國大多數是屬於食物及淨能源進口國。

今年 4 月，新加坡金融管理局和馬來西亞國家銀行已宣布合作開發一種新的跨境 QR 碼支付連動系統。諮詢機構 Javelin Strategy & Research 主任包丁表示，「雖然只是區域性的作法，但東協在現代跨境支付上無疑是引領潮流的先鋒。」

小型業者將是跨國支付的受益者之一。(Photo by Jbrenner7 on Flickr used under Creative Commons license)

外送員偷吃遭辭退 中東爆勞權爭議！

【本報記者呂翔禾綜合報導】移民外送員辛苦工作卻被任意辭退，引發阿拉伯世界怒火！中東國家巴林有外送員將外送食品吃掉，因此被外送平台解雇，但事後發現該食物是外送餐單，因此引發廣大討論。阿拉伯國家因缺乏勞動力引進許多移工，但過往常被批評這些移工是高工時、低薪與待遇不佳。

吃掉棄單食物

根據《半島電視台》，巴林有一位中東外送平台「Talabat」的外送員被拍到在路邊將外送箱打開，吃掉外送食品，因此 Talabat 決定將這位外送員開除。不過事後發現，該訂單已經被客戶棄單，外送員為了趕下一單所以才在路邊將食物吃掉。不過，Talabat 仍堅持要將此外送員開除。

Talabat 雖對外發聲明指出，公司非常重視客戶食品的衛生，並會要求所有外送員遵守相關健康與安全準則，但影片在網路上流傳

後，反而因為該外送員移工的身分引發迴響，許多網民紛紛表達對該外送員的支持，並呼籲 Talabat 不易開除該名員工，更有沙烏地的外送公司直接表達招聘意願，要給外送小哥工作。

中東移工處境堪憂

還有網民不滿將此影片爆料出來的人，害該名移工失去工作。由於阿拉伯地區缺乏勞動力，因此引進大量移工協助興建基礎建設，波灣地區約有 3 千萬名移工，在卡達、巴林、阿聯、科威特等國有 80% 到 90% 的勞動力是移工，沙烏地與阿曼則有 60% 到 70% 勞動力是由移工提供。

但以卡達為例，《國際特赦組織》就曾於 2022 年卡達世足賽時發布調查報告指出，卡達境內有 200 萬名移工，大多來自亞洲與非洲，幫卡達興建球場、捷運與道路，但卡達政府卻不願付薪水，還出現強迫勞動、工時過長等現象。不過卡達對此否認，並表示都有持續改善移工待遇。



▲ 巴林有外送員吃掉取消訂單的食物而丟掉工作，引發各界對中東移工待遇的關注。(Wikimedia Commons)

圖文選粹

圖文 / 中央社

日本藥廠首支 COVID-19 疫苗 官方擬批准製售



▲ 日本厚生勞動省專門小組 31 日同意使用日本大型藥廠「第一三共」研發的 COVID-19 疫苗，厚勞省將儘速批准。這將是日本企業研發的 COVID-19 疫苗首度正式獲准製售。

▼示意圖。8月成觀月最佳時刻，共會出現2次「超級月亮」的狀況。(Photo by Aron Visuals under C.C. License)



8月瘋天文 2度出現超級月亮

【本報記者簡嘉佑綜合報導】「秋空明月懸，光彩露沾濕」，8月成觀月最佳時刻，共會出現2次「超級月亮」的狀況，於2日與31日相當接近地球，變得比平時更大、更亮，地表也會出現更明顯的漲退潮。同時，8月15日也是土星距離台灣最近等天文狀況，民眾只要用望遠鏡就能觀測到土星環。

單月兩次超級月亮

《半島電視台》報導，今年8月將出現難得的兩次滿



8月成觀月最佳時刻，「超級月亮」在2日與31日相當接近地球，變得比平時更大、更亮。

月，分別落於2日與30日（台灣時間），且兩次滿月都是俗稱的「超級月亮」，意味著月亮距離台灣最接近的時刻，超級月亮在視覺上，比正常滿月大上百分之八，也更加明亮。天體物理學家埃斯佩納克說，夏季是觀賞滿月的理想時刻，在日落後幾分鐘朝東方的天空望去，就能見到滿月。根據NASA數據，當發生超級月亮的天文現象時，地表的

漲退潮也會更加明顯，如果距離愈接近，潮汐現象也會變得更加明顯，所以沿海低窪地區也更有可能出现海水倒灌或局部淹水的狀況。至於單月出現兩次月亮的狀況相當少見，其中第二次滿月又被稱為「藍月」，義大利天文學家馬錫就指出，上一次在一個月內出現2次滿月是2018年，而下一次就要等到2037年。

土星加上流星雨

《台灣天文館》資料顯示，13日夜間的英仙座流星雨預計每小時天頂流星數（ZHR）可達到100顆，而且月相近朔，月光對觀賞流星幾乎沒有影響，是近年觀賞條件最佳的一次。土星將於8月27日時達到「土星衝」的位置，「衝」指的是行星一年中離地球最近的時段，也意味著此行星整夜可見，最方便觀測。



讓嬰兒自行進食？ 新斷奶法有利有弊

【本報記者簡嘉佑綜合報導】嬰兒斷奶後，就應該讓他自行進食？西方興起「由嬰兒主導的斷奶」（Baby-led weaning）風潮，訴求小朋友斷奶後就能自行進食，應準備各式料理讓小孩自行探索，減少挑食的可能性。但營養專家指出，該方式反而可能導致小朋友選擇甜食來吃，並呼籲，還是要遵照營養的需求準備食物。



◀「由嬰兒主導的斷奶」（Baby-led weaning）風潮，訴求小朋友斷奶後就能自行進食。（網路截圖）

嬰兒自行進食好處多

《BBC》報導，在嬰兒斷奶後，開始為小朋友準備副食品的家長通常耗費心思，幫忙把食物切碎，或切成一口的大小，就怕嬰兒出什麼意外。但近期，國外開始興起「由嬰兒主導的斷奶」（Baby-led weaning，簡稱為BLW），讓小朋友自行食用花椰菜、啃牛肉等。



支持BLW的族群表示，由於讓嬰兒自行進食，家長就不用耳提面命餵食嬰兒，促進家庭聚餐的和睦氣氛；同時，BLW也可以讓他們更早認識自己的身體，會在吃飽後就停止進食，避免家長準備營養過剩的餐點，降低肥胖的風險。同時，嬰兒在早期就能自行接觸食物，摸索桌上菜餚的口感與味道，有助於小孩培養冒險的精神，根據初步研究顯示，BLW的

嬰兒未來挑食的機率更小。研究也發現，無論採用傳統的斷奶或BLW，嬰兒噎到的風險是差不多的，所以更重要的是，不要在用餐時離開嬰兒身旁。

應遵照營養需求

然而，美國兒科學會營養委員會主席托金斯指出，BLW最大的問題反而是家庭營養知識不夠充足，導致嬰兒攝取過多鹽分或糖分。他表示，「人類天生就是比較偏好甜味與鹹味，如果家長在嬰兒餐盤同時放上草莓與花椰菜，供嬰兒選擇，可能就會導致嬰兒只吃甜的東西」，所以BLW並非隨意提供各式食物給小朋友，更需要好好計算營養。營養學家說，目前追求BLW的父母已經開始研究嬰兒營養的知識，有可能變得愈來愈主流，但仍有許多父母盲目跟風，提供洋芋片與餅乾等食品給嬰兒，反而不利於嬰兒發展。

大花籃 5000元
王建煊 敬賀

大花籃 5000元
王貴雲 敬賀

中花籃 3000元
XXX 敬賀

中花籃 3000元
XXX 公司敬賀

小花籃 2000元
溫小平 敬賀

小花籃 2000元
許中平 敬賀

小花籃 2000元
XXX 敬賀

小花籃 2000元
XXX 敬賀

大花籃 5000元
XXX 敬賀

大花籃 5000元
XXX 敬賀

蘇明明登台

音樂節目

慶生蛋糕

聽歌／看電影／送花籃 請讀者同來慶賀！

日期：9月1日(五)上午9:30
地點：真善美戲院(台北市漢口街116號)

節目程序：
入場：9:30
鍵盤、吉他演奏(黃敬恩) 9:40~9:55
《油麻菜籽》電影欣賞 10:00~11:50
女主角(蘇明明)登台 11:50~12:15(餐點招待)

☒ 我要送紙上花籃
大花籃 5000元 中花籃 3000元
小花籃 2000元 (可抵稅)

☒ 我要出席慶賀，請登記__席
電 02-23581961 或 email
anntw.ad@gmail.com

台灣醒報歡慶15周年

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 訂戶服務專線 / 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

▼ 台灣有 61% 退休勞工，即高達 98 萬人，月領不到 2 萬元，更有 17 萬人月領不到 1 萬元。（網路截圖）



政來經去 ✈

台灣老人安養問題 應重視解決

■ 陳台生
(退休公務員)

台灣老人安養問題快速惡化，勞保年金縮水迄去（2022）年底，竟有逾 98.1 萬人，月領不到 2 萬元，遠低於基本工資 26400 元。亦低於 2021 年每人每月平均消費 23513 元。在通膨嚴重下，「下流老人」暴增，政府應重視老人安養問題。

勞保年金不足以養老

台灣人口快速老化，2025 年即將步入超高齡社會，65 歲以上人口將占 20% 以上，人口紅利消失，工作年齡人口逐年快速遞減，2022 年 15 至 64 歲工作年齡人口為 1630 萬人，2030 年降為 1507 人，社會的經濟負擔隨著人口結構改變，將大幅拉高，如何妥善規劃老人安養，防止衍生嚴重的社會問題，政府必須未雨綢繆。

勞保年金已成為退休老人重要的財源，問題是至少超過 1041 萬名勞保被保險人，目前有 159 萬名領取勞保年金的退休勞工中，竟然有 61% 退休勞工，

台灣人口老化的問題嚴重，所謂「下流老人」是指老人缺乏財務來源，無法養老，甚至必須去養更年邁父母，已形成的重要問題。

即高達 98 萬人，月領不到 2 萬元，更有 17 萬人月領不到 1 萬元，遠低於主計總處調查，2021 年每人每月消費支出 2 萬 3513 元，退休勞工連基本生活都過不去，遑論沈重的醫療照顧負擔。

「下流老人」比日本嚴重

台灣人口老化的問題嚴重，所謂「下流老人」是指老人缺乏財務來源，無法養老，甚至必須去養更年邁父母，已形成的重要問題，台灣 90 歲以上有 13 萬 6239 人，其中逾半子女都超過 65 歲，「老人養老人」現象，甚至必須拿退休金養父母，財務負擔可想而知。「下流老人」現象比日本更嚴重，政府須重視解決。

另一項嚴重的問題是獨居老人的「孤老宅」已達到 51.79 萬宅，10 年暴增 25.1 萬戶，如果將全國分為 7 大區域，北北基

宜老人獨居有 32.5 萬名老年人是居住自理。全台有 62.7 萬宅，全戶都是 65 歲以上老人，較 10 年前的 33 萬戶翻倍。這些老人的生活起居以及財務都極易陷入困境，尤其需要政府及社會的力量，共同關懷。

中低收入者補助不足

台灣有 207 萬長者，因為財務問題，還願意繼續工作，以維持基本生活及尊嚴，其中又有 94 萬長者長年感受孤獨，這些都是嚴重的社會問題。當前台灣中低收入老人津貼申請的標準及金額，備受爭議，尤其是以每戶計算動產及不動產價值，完全忽視個人生活需要。

以台北市為例，中低收入老人津貼申請標準，居住的不動產不得超過 876 萬元，問題是台北市不動產去那裡再找那麼廉價的住宅，而且家庭平均所得不得超過每人每月 24293 元，比

基本工資還低，這種收入只勉強達到主計處統計的每人每月消費支出 2 萬 3513 元標準，勞動者連自己的生活都難顧，遑論照顧弱勢老人。

務使老有所終

至於其他各縣市訂定的「中低收入老人生活津貼」標準都一樣，高標嚴苛難跨越，即使「一貧如洗」跨過標準，還嚴限不得與老農津貼、國民年金基本保證年金、身心障礙生活補助費等重複領取。問題是中低收入老人生活津貼不論各人財務狀況，每個月統一為 7759 元，根本不能彈性因應個人或家庭需要。

台灣少子化嚴重，已成國安危機，政府及社會氛圍重視鼓勵年輕人生育，當然非常重要，然而，禮運大同篇「故人不獨親其親，不獨子其子，使老有所終，壯有所用，幼有所長」，如何妥善規劃老人安養問題，政府亦應妥善全盤規劃，期能合理回饋長輩一生對國家社會的貢獻。

嘆公權力不彰

■ 王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

「小姐，你這隻狗是秋田犬，攻擊性很強，會咬人的，應該給牠戴口罩。」

「不會咬人的，我養了好幾年了，從來沒有咬過人。」

養狗是有責任的

「小姐，依照政府規定，出來放狗不管咬不咬人，都是要戴口罩的，否則就是違法了。」

小姐哼了一聲！沒好臉色離開了。

「您好！先生你有沒有帶垃圾袋，以便裝狗大便。」

「不會的，牠剛才在家裡才大過便的。」

正說的時候，狗居然蹲著後腿大起大便來了。

「真該死，剛剛才大過便，怎麼又大便了呢？」

狗大便完，狗主人牽著狗就要走。我說：「狗大便你要處理一下呀？不處理是違法的。」狗主人說：「現在怎麼處理呀！路上狗大便那麼多，你為什麼不去管管。」說著說著，哼了一聲，沒好臉色的走開了。

狗大便留滿地

一連兩件狗事，心中甚為鬱悶。大家守法愛惜環境的

公德心為何如此之差？政府執法能力為何如此懦弱？

心中不愉快有什麼用呢？正不愉快的時候，第三條狗又出現了，好大的一條狗，居然也沒戴口罩，要去管他嗎？管得了嗎？徒然增加不愉快。

在世風日下，公權力不彰的社會裡，像這類狗事多如牛毛，我們又不是警察，怎麼管呢？管不了，會生氣；不管，看了也會生氣。最後只好見怪不怪，任他去吧！

公德心淪喪

社會上很多事，為什麼惹我們生氣！不愉快。原因之一是我們自以為是警察，其實我們不是。不是警察的人，想做警察的事，當然做不好又會生氣，在公權力不彰時，尤其會如此。所以要想快樂一點，就應該放棄自以為是警察的心態。

但是這樣對嗎？社會的制裁力沒有了，單靠警察又能怎樣呢？事倍功半，而且每下愈況，最後還不是大家遭殃，好人倒楣。所以進步的社會，是公權力伸張，能夠維持法治，保護好人！民眾也要守法注重公德，並勇於檢舉不法，打擊壞人，但是這樣的現象，我們什麼時候才能得見呢？



▲ 狗主人等狗大便完，牽著狗就要走。我說「狗大便你要處理一下呀 不處理是違法的。」狗主人說「！路上狗大便那麼多，你為什麼不去管管。」（網路截圖）

醫者心

■ 施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

當人們被質疑，但所指控的事並不存在時，通常有兩種反應，一種是「沉默」，因為覺得質疑不值一駁。但沉默會讓人有想像空間，有時可能被誤以為是「默認」。所以另一種較常見的反應是「否認」。

狀況不同，「否認」從輕到重，包括如「想像力豐富」、「不予置評」、「沒有」、「亂

「我哪有?!」的否認

講」、「捕風捉影」、「胡說八道」、「抹黑」、「血口噴人」等等。是否有哪個表達「否認」的語詞，最能得到認同？輕重之間有沒有「最大公約數」呢？

老太太失智?

老太太 85 歲，由年齡相近的先生陪著看病。老太太不說話，都是由先生陳訴。她主要問題是不想吃東西，所以近幾個月瘦了好幾公斤。

老太太在他院做了超音波，發現膽結石，但無法解釋為何胃口不好，他們又到其他醫院就診服藥，效果都不好，所以又轉院來看。我解釋，胃口可能是也可能不是胃的問題，但有時老人



◀ 老太太看診，她是不想說話，所以近幾個月瘦了好幾公斤。（網路截圖）

臨床表現與年輕人不同，我可以再開些藥，若沒改善，可能得安排胃鏡檢查。但我也告訴老先生，其實胃口不好多數與

「心情」有關，是否有什麼事讓她心情不好呢？「絕對沒有！」老先生斬釘截鐵的說，「我們家很好，子女都已成家，大家都很快樂，絕對沒事讓她心情不好！」

老先生雖是片面之詞，但因老太太始終不語，所以我也無法多問，就先開些藥，若不行再安排檢查了。

我哪有?

「還有一點」，老先生突然補充說：「我覺得她有點失智。」一直沉默的老太太突然拍了下先生說：「我哪有?!」在那瞬間，一句「我哪

有?!」，原本有點黯淡的診間，彷彿就亮了起來，包括老太太，所有的人都笑了。

「失智」如今是老年常見的問題，被判定失智，將對家庭造成沉重負擔。老太太或許意識清楚，不想被「汙名化」，所以就抗議了。

開立處方時，老先生湊近來跟我說：「我看她最近都不反應，所以亂猜她是失智？她已經幾個月都沒笑得那麼開心了。」

帶一點哀怨，一些委屈，不是強勢，更無須長篇大論，「我哪有!?!」，不失為能讓人感受到內心真誠，適當表達「否認」的話了。

女性在不同年齡的身心困擾

欣賞自己的方法，就是欣賞自己的想法。無須分成正面思考或負面思考，即使處於負面情況，也找出「值得肯定」的部分正面看待。

■高尾美穗

「我年過四十五，沒有結婚，也沒有孩子。從小我就不覺得嬰兒可愛，也沒想過自己會生養孩子。住在隔壁的孕婦，分娩後竟然母子雙亡，親戚的孩子也出生幾個月就過世。我還聽說不少孩子一出生就因為心臟病動手術，無法過上普通生活。」

看了這麼多不幸的案例，讓我更不想生孩子，這搞不好也與我是嚴重的高敏感族有關。不過，我偶爾也會想：有孩子說不定也很幸福吧……。」

我擔任婦產科醫師，也年過四十五歲了。說到孩子，我現在只想到接生，他們就像工作對象。但是，我小時候並不這樣想，曾經還想要「生三個孩

子呢。」不過，我並沒有孩子，「家裡倒是來了三隻貓，也算是三個孩子吧（笑）！」多數女性比我更渴望孩子，卻「求之不得」。

不一定需要孩子

我平常就會在網路上表示「我很喜歡自己」（笑）。經常有人問我：「無法喜歡自己，該怎麼辦？」我想告訴這些人：「喜歡自己，會有好事發生喔！」

以前的社會，覺得女性一定要生養孩子，才算是盡到本分。當今時代，許多前來婦產科看診的女性，據我所知，已經不那麼普遍想要孩子了。

部分女性根本沒考慮過生養孩子的事，甚至與本篇聽眾一樣，對孩子敬而遠之，或者本身是 LGBTQ 族群。也有女性想要孩子，卻拙於性事。

當然，有些女性極度渴望孩子。也有女性很隨緣，覺得有孩子也不錯，不過即使有對象，也不考慮結婚，或是受到環境影響，工作很忙，當下沒空考慮孩子的事。

即使同為女性，大家的想法卻不盡相同，不可一概而論。

經驗法則

本篇聽眾遭遇的兒時經驗，已經留下了強烈的心理陰影，讓她往往根據個人經驗判斷事物。

根據經驗判斷事物，在哲學上叫做「經驗主義」。這種

思想源於英國法蘭西斯·培根（Francis Bacon），他主張「我們出生的時候是一張白紙，寫上經驗和知識後，就會形成自我判斷和觀念」，我深以為然。

舉個例子，當下想闖紅燈這件事，大家都以為是自我判斷吧？其實也與個人經驗的累積有關。如果曾經因為不遵守交通號誌被撞，之後就會變得更加謹慎吧。

即使年齡、性別或工作相似，也會因為各自的經驗不同，擁有截然不同的想法。

因此，我很快就能接受本篇聽眾的想法。我想告訴她，妳的想法也沒什麼不好喔！

自我欣賞的三個方法

我平常就會在網路上表示



▲ 女性上班族要學會欣賞自己的想法。無須分成正面思考或負面思考。（網路截圖）

「我很喜歡自己」（笑）。經常有人問我：「無法喜歡自己，該怎麼辦？」我想告訴這些人：「喜歡自己，會有好事發生喔！」

我喜歡自己的理由，外表是其中一項。首先，這個世上幾乎沒有人百分之百滿意自己的外表吧？我對自己的外表，當然也不是全然滿意。比起五年前的我，我現在的腰間肉都跑出來了！

有時候，我會想：如果我的鼻根高一點，雙眼皮更明顯一點，該有多好？但是，我不會特別糾結，因為我懂得欣賞自己的身體、打扮和髮型，以及整體看起來的樣子，這樣就好。

自我欣賞的第二個方法，就是喜歡自己至今的人生。不少人都曾有過被霸凌的經驗，很多人在學校或職場，都曾與身邊的人發生過不愉快，或是經歷過所謂的「黑歷史」。

正因為有至今為止的所有人生經驗，才能夠成就現在的自

好運氣。即使遇到運氣不佳的事，從整體來看，或許不是真的壞事？比方說，工作沒了，或許可以當作剛好是給你機會去找新工作，以及享受自己做菜的樂趣？

學會用這種「結果並不壞」的想法看待事物，也是自我欣

比方說，工作沒了，或許可以當作剛好是給你機會去找新工作，以及享受自己做菜的樂趣？

己吧！從這個角度來看，就連黑歷史也變得珍貴。

欣賞自己、正面看待

人的經驗有好有壞。我們的大腦據說會自動淡化威脅生命存續的負面記憶，也就是說，即使是負面記憶，也可能被大腦美化成相對美好的記憶。既然如此，大家就喜愛自己至今為止的一切吧！

第三個欣賞自己的方法，就是欣賞自己的想法。無須分成正面思考或負面思考，即使處於負面情況，也找出「值得肯定」的部分正面看待。

最後，也要學會欣賞自己的

賞的重要關鍵。

讀到這裡，各位或許覺得我「凡事都不看壞處」吧？其實，本來就沒必要拚命糾結壞的一面。如果不喜歡自己，也請至少找一天，一整天都只看自己的優點，這樣一定可以多愛自己一點的！

在我的日常生活中，也不全然都是美好的事物。但我對自己和周遭的事物，都用比較正面的方式看待，所以對我而言，幾乎每天都是好日子。

優點也好，差強人意的部分也好，都學會用欣賞的角度接受吧。能夠百分之百理解自己的人，可能就只有自己喔！

（章文／輯）

《請問婦產科醫師：關於自我實現、人生與婦科的重要大小事》簡介

本書作者高尾美穗是婦產科醫師，也是運動醫學科醫師、瑜伽指導師、企業健康管理顧問，現任東京 ihc 表參道診所副院長。

女性由於角色關係，在人生各階段經常面臨不同力量與情緒的拉扯，20、30、40、50、60 世代各有不同的情況和問題需要面對。行醫超過二十年的高尾醫師，長年看過不計其數的女性個案，深刻了解女性在不同階段各方面的身心困擾。

透過本書，她提出「真心話」建議，積極守護在每個崗位上為了幸福努力生活的姊妹。



出版社 / 星出版
出版日期：2023/07/19



▲ 多數女性比我更渴望孩子，卻「求之不得」。（本報資料照片）

・Y!!! 書訊・

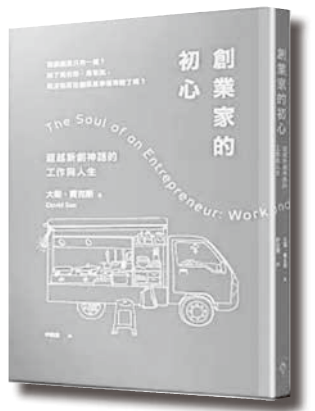
《創業家的初心：超越新創神話的工作與人生》

作者：大衛·賽克斯

出版社：行人公司

本書以大量從矽谷到各種創業聚落、各種階級種族背景的訪談為基礎，以精彩故事而非說教的方式展現創業的多樣性，期盼各種不同目的的出發點能激起更多事業的想像力，而非只有矽谷唯一的樣板說法。

作者大衛·賽克斯（David Sax）以極俱說服力的書寫、質疑各種「理所當然」的觀念聞名。前作《老派科技的逆襲》（The Revenge of Analog）在全世界（特別是南韓）都極為轟動。



《不用獎勵的教育之道》

作者：彭瑜亮

出版社：亮語文創

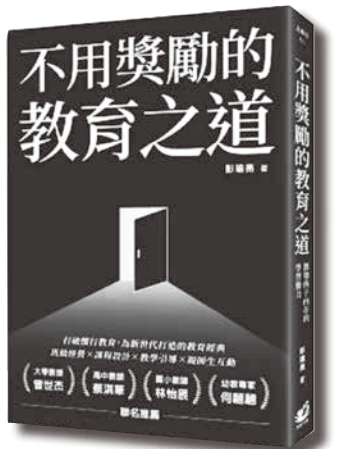
從過去到現代的校園、家庭、社會中，獎勵制度幾乎無所不在。

許多人發現依賴獎勵會帶來許多問題，卻苦無更好的做法。

本書作者為第一線知名講師，二十年來在體制內外不靠加分、考試、獎品，卻能激發孩子的學習動機、培養自律自學能力。

獎勵制度，隱藏著多少危險？班級經營，該經營哪些項目？課程設計，如何讓學習有感？教學引導，能兼顧動機效率？

親師生間，怎麼建立好默契？不管你是孩子、家長還是老師，



《九成腰痛出在坐姿不正》

作者：碓田拓磨

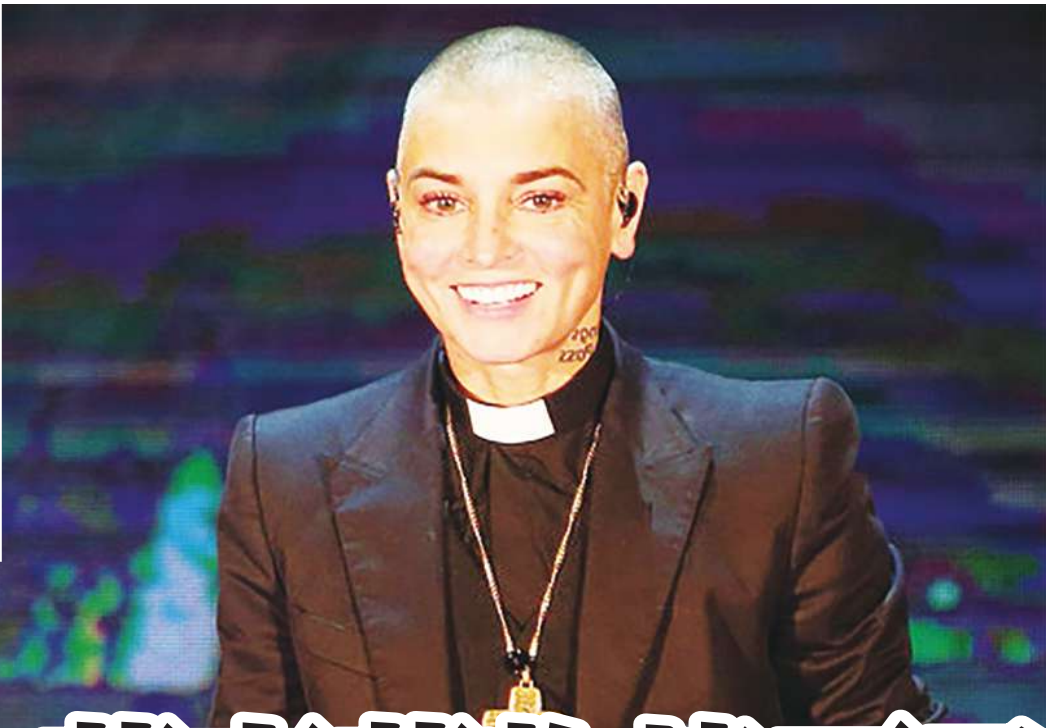
出版社：楓葉社文化

本書所倡導的腰痛舒緩法，是如何維持 30 分鐘的「基本坐姿」。

「基本坐姿」就是保持身體平衡的姿勢，但即使是正確的姿勢，保持同一個姿勢超過 30 分鐘對身體絕對毫無益處！維持「基本坐姿」30 分鐘後，就應該站起來走動一下，或是暫時換成放鬆的坐姿。真正健康的「坐」法，其實就是不長坐著，不長時間維持不平衡的坐姿。改用骨盆挺起、背部垂直向上、脊椎自然呈 S 形



▼▼ 辛妮歐康諾在 90 年代以前衛的形象爆紅，患有躁鬱症，多次因為家庭的問題萌生尋短念頭。（photo by 美聯社）



▼ 愛爾蘭知名女歌手 Sinéad O'Connor 日前離世，她在 90 年代演唱的《Nothing Compares 2 U》，是整代人永難忘懷的經典。（作者提供）



萬事萬物皆不及妳

■ 蕭旭岑
（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

上周因公造訪愛爾蘭，在都柏林漫步，想起 30 年前最喜愛的愛爾蘭作家喬伊思（James Joyce）經典名著《都柏林人》（Dubliners），總算一償多年宿願。同時我喜愛的搖滾天團 U2、知名女歌手辛妮歐康諾（Sinéad O'Connor）也是來自愛爾蘭，能踏上這塊土地，怎能不讓人興奮？

旅行平添感傷

人生很難逆料，充滿了無數的偶然與巧合。就在我預備從倫敦搭機轉往愛爾蘭前一天，辛妮歐康諾驟然離世，32 年

我喜愛的搖滾天團 U2、知名女歌手辛妮歐康諾都是來自愛爾蘭，能踏上這塊土地，怎能不讓人興奮？

前每天聆聽她演唱《Nothing Compares 2 U》（萬事萬物皆不及你）的記憶一擁而上，讓我的愛爾蘭之行，意外平添幾許感傷。

辛妮歐康諾（樂迷暱稱 Sinéad）出身於都柏林，當年以驚人的美貌搭配光頭造型，是樂壇特立獨行的「異類」。Sinéad 曾在全美直播電視節目上大動作批判教會縱容性侵犯兒童問題，接下來好幾年都不斷收到死亡恐嚇和遭殺戮，但她表明不會道歉，敢言的大砲性格，讓人印象非常深刻。

翻唱王子的歌

1987 年 Sinéad 以專輯《The Lion and the Cobra》（獅子與眼鏡蛇）出道，獲葛萊美獎（Grammy）提名。但她真正讓世人記得，影響力甚至穿透好幾個世代，到現在仍不斷被模仿與傳頌的，卻是 1990 年翻唱美國流行樂壇傳奇巨星王子（Prince）寫的《Nothing Compares 2 U》。

這可能是西洋流行音樂史上最有力量的傳播力最強，影響也最深遠的翻唱。當年一個二十出頭，名不見經傳的女歌手，翻唱流行天王巨星 Prince 一首不太出名的歌曲，意外讓這首曲子鹹魚翻身，成為後

世傳唱經典。但一向低調溫和的 Prince 卻極度不喜歡這個翻唱，甚至出言不遜，更讓這個翻唱增添傳奇色彩。我永遠記得念高中的時候，第一次看到這首歌 MV（音樂錄影帶）所受的衝擊。Sinéad 的歌喉清亮深遠，又有些許空靈，旋律感人至深，演唱讓人落淚。而 MV 導演 John Maybury 刻意讓絕大多數鏡頭都對著 Sinéad 絕美的臉，她時而盯著鏡頭，時而輕輕低首，最後兩行清淚流出，直叫人刻骨銘心。

傳播穿透力

在那個網際網路尚未崛起的年代，這首 MV 展現了難以想像的傳播穿透力，透過電視頻道，世人認識了 Sinéad 深邃的

眼睛和這首歌，讓她紅遍全球，唱片銷量數以百萬計。直到前幾年，這個音樂影片才放上 YouTube，短短時間瀏覽量就達 4 億次以上，可見這首歌並沒有被遺忘。

這個讓世人永遠難忘的翻唱，背後推手就是搖滾天團 U2 的經紀人 Fachtina O'Ceallaigh。他當時簽下辛妮歐康諾，為了讓世人認識這位年輕女歌手，他堅持必須要有首能讓全世界都為之傾倒的歌，這時他想起多年前聽了 Prince 寫給合作過的龐克樂隊 The Family，同名專輯裡的一首《Nothing Compares 2 U》。

儘管這首歌根本不紅，但 Fachtina O'Ceallaigh 堅信，如果給 Sinéad 唱就會不一樣。

翻轉了這首歌的意境

事後證明，這個慧眼完全正確。透過全新的編曲與唱腔，Sinéad 完全唱活了這首歌，傳唱度歷久不衰，多年之後，還有許多有名歌手翻唱她的版本。由於編曲改變了原作者 Prince 的福音曲調，Sinéad 自己也改了 Prince 的旋律，把「to you」調了音高，可能是導致 Prince 不滿的主因。

但我認為 Sinéad 這個改動是「畫龍點睛」，完全翻轉了這首歌的意境，猶如夏宇把三毛的「在這燈火輝煌的夜裡」改成「在你燈火輝煌的眼裡」般，有時候藝術就是這麼回事。這個改動無損 Prince 的偉大，世人將更記得這首歌，以及已經不在人間的辛妮歐康諾。

VISION DISTRIBUTION AND PALOMAR
PRESENT

人會說謊，屍體永遠不會！
「義大利史蒂芬金」多納托卡瑞西 燒腦極品

邪惡，是一種循環

I AM THE ABYSS

屍發現場

★★★★★
榮獲五顆星評價
懸疑驚悚電影

金馬奇幻影展
好評如潮

「毛骨悚然的戲劇性！」
—CORRIERE DELLA SERA

暢銷排行榜冠軍驚悚小說《清潔工》改編

8.11 水落實出

VISION DISTRIBUTION e PALOMAR presentano "IO SONO L'ABISSO" una produzione PALOMAR e VISION DISTRIBUTION in collaborazione con SKY. Scritto e diretto da DONATO CARRISI. Basato sul romanzo di DONATO CARRISI.
con MICHELA CECILIO, GABRIELE MONTESI, SARA CHICCA, GIORGIANA FACCANNO, SERGIO ALBELLI, LILIA LIBERMAN, ANDREA GHERPELLI, KATIA FELLINI, ADALISA MANFREDI, SAUL NANNI, FEDERICO VANNI, DIEGO MARTIN ROMEO, LEON MANCINI, DANIELE PARRI.
ORGANIZZATORE GENERALE: SIMONE TACCHIA. GIOCHI IN PRESENTAZIONE: ANGELO BONANNI. MONTAGGIO PRESENTAZIONE: FRANCESCO VALLOCCHIA. EFFETTI SONORI: FEDERICO AMADIO. TITOLI CAMERACANNA PER STUDIO 105: FIONNIO DI NINO MARCO CUPPULICCHIA. AUTORE REGIA: PABLO SIMONELLI.
CASTING: VALERIA MIRANDA (LUCI) e STEFANIA VALESTRO. PRODOTTORE DELEGATO: LORENZO TAMBURINI. COSTUME: CHIARA FERRANTINI. SCENOGRAFIA: MAURIZIO LEONARDI. ABBIGLIAMENTO: MARIA FRANCESCA FUSCAGNOLI. MUSICA DI VITO LO RE. EDITING MUSICALE: CARLO PALOMAR. MONTAGGIO: MASSIMO QUAGLIA.
DIRETTORE DELLA FOTOGRAFIA: CLAUDIO CIPRIANO. CO-PRODUTTORE DELEGATO: MARCO CAMILLI. MARCHE: CHITO e LUGO. PINTO. PRODUTTORE ESECUTIVO: FRANCESCO BELTRAME. PRODOTTO DA CARLO DEGI E SPINELLI e NICOLA SERIO. UN FILM DI DONATO CARRISI.

VISION DISTRIBUTION PALOMAR SKY VISION

MADE IN ITALY. FILM PRODOTTO CON IL SUPPORTO DI UN MINISTERO DI CULTURA. RETRASCHE: MARCO, IN COLLABORAZIONE CON CREDITO LUCE. CREDITO LUCE. CREDITO LUCE. CREDITO LUCE.

CREDITS NOT CONTRACTUAL