

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



限縮赴陸團客 藍批選舉考量



停止人類戰爭 需消弭氣候戰爭



在安靜中聆聽 (安平)

《今日靈修》

為 APEC 峰會禱告



亞太經合組織 (APEC) 領袖峰會在舊金山舉行，拜習會 15 日登場，備受國際矚目。包括台海、南北韓、俄烏戰爭、以巴衝突都是重點。讓我們迫切禱告，讓王的心在耶和華手中，好像隴溝的水隨意流轉。

藍白決定合 18 日民調定正副

藍白與馬各推派一位民調專家，比較雙方 7 日到 17 日之間的民調，18 日公布誰當藍白合的正位。

【本報記者呂翔禾台北報導】藍白確定以民調評選誰當總統！國民黨主席朱立倫、總統參選人侯友宜與民眾黨主席柯文哲 15 日在前總統馬英九的見證下達成共識，藍白與馬各推派一位民調專家，比較雙方內參與 7 日到 17 日之間民調，18 日公布最終結果，合作後將共同組成競選委員會，且選後會組聯合政府。

推派民調專家

藍白合協商多有來回，國民黨

主席朱立倫主張德國模式，盼民調也能納入政黨支持度，但民眾黨主席柯文哲希望能用全民調，而前總統馬英九近日也表態支持用全民調，而馬英九也在朱立倫與柯文哲的邀請下，擔任藍白政黨協商的見證人，國民黨總統參選人侯友宜也到場進行會談。

最終各方決定，由馬前總統、國民黨與民眾黨各推派一位民調專家，檢視 7 日至 17 日的各方民調，還有藍白各字內參民調，而民調中若超過統計誤差，則由

勝者獲得一點，若在誤差範圍內則由「侯柯配」獲得一點，各黨民調累積下來，將會在 18 日於馬英九基金會宣布結果。

確定有聯合政府

藍白合後，兩黨共同成立競選委員會，全力輔選總統副總統候選人，以及兩黨推薦的立委候選人，而不分區立委則各自努力。國民黨與民眾黨在馬前總統見證下，為了台灣第三波民主改革典範，必須成立聯合政府，除了國防、兩岸與外交由總統決定，其餘部會按照立委席次分配。

其中，民眾黨負責監督制衡，國民黨負責建設發展。4 人費時 2.5 小時討論完後一起下樓，各自發表簡短談話後就離開現場，但有媒體發現民眾黨發言人陳智茵眼含淚光，但面對媒體追問是否對協商結果感到委屈，她並沒有回應，僅快步離開現場。

國民黨文傳會主委林寬裕表示，之前的德國模式之類的名詞將不會再被討論，未來就是由各方推派的民調專家決定如何用民調來選出藍白合誰當正，包括哪黨民調可信、採用幾家等等，都由這些專家來決定。

(相關新聞見 3 版)



▲藍白合政黨協商在前總統馬英九（前右 2）見證下再度登場，並達成共識；會後國民黨主席朱立倫（前左）、國民黨總統參選人侯友宜（前左 2）及民眾黨總統參選人柯文哲（前右）共同發表聲明，搭手合影。（中央社）

勞退提撥率 18 年未動 勞團喊話要提高

【本報記者簡嘉佑台北報導】「6% 不夠花，老後被打趴！」「勞工被呼嚨，勞退要調高！」眾多工會代表高舉旗幟，15 日齊聚於行政院高呼口號，要求政府提高勞退提撥率，提供勞工老年生活保障。全國金融業工會聯合總會理事長鍾馥吉更向總統候選人喊話，「誰提高提撥率，勞團就支持誰！」

勞退提撥率是根據《勞工退休金條例》目前的規定，只要勞工在工作期間，雇主就必須按月提撥勞工薪資至少 6%，至勞工退休金個人專戶，或政府核准實施的年金保險專戶，如同每個月將錢存到員工的「撲滿」，供民眾退休後使用。

物價漲、提撥不漲

對此，台灣土地銀行工會、台灣高鐵企業工會、全國金融業工會聯合總會、台灣電力工會、台水企業工會、中華郵政工會等眾多工會 15 日於行政院門前抗議，控訴勞退新制實行以來，勞退提撥率 18 年來毫無增加，更與舊制明顯落差，最後造成新舊勞分工分化，



▲全國產業總工會、台北市產業總工會與高雄市產業總工會等勞工團體 15 日在行政院大門前舉行記者會，要求提高勞退新制的法定提撥率。（中央社）

勞工也面臨老年貧困的狀況。

全國產業總工會理事長江健興表示，新制規定雇主每個月須提撥薪資 6% 到勞工個人退休帳戶，若同樣以工作 30 年來計算，新制僅須提撥 21.6 個月的薪資，但舊制雇主則要提撥 45 個月薪資，兩者差距非常明顯。

高雄市產業總工會林順基更指出，「現在茶葉蛋都從一顆 5 塊漲到 13 元，但提撥率卻絲毫未動」，年輕人不僅要面對低薪，還面臨老年貧窮的壓力，企業內部資深員工與年輕員工勞退條件的差距，更破壞

著勞工的團結。

誰提高提撥率就投誰

全國金融業工會聯合總會理事長鍾馥吉則說，大選將近，但至今為止，仍未見任何總統候選人提出勞工政見，顯見勞工地位在選舉中是敬陪末座。他強調，勞工更應團結起來，專注監督各政黨的勞工政見。

鍾馥吉更高呼，「哪個候選人能支持提高勞退薪資提撥率，我們勞團就支持誰，大家說好不好！」背後各工會成員一同發出「好」的吼聲。

《焦點圖文》

張忠謀抵舊金山 蕭美琴晚宴歡迎

▼2023 亞太經濟合作會議 (APEC) 在美國舊金山舉行，台灣領袖代表張忠謀 (中) 與夫人張淑芬 (左) 當地時間 14 日下午飛抵舊金山，駐美代表蕭美琴 (右) 舉辦晚宴歡迎，一同舉杯向與會來賓敬酒致意。（中央社）



社論

藍白整合成功 總統大選進入新回合

藍白合這對歡喜冤家，過程好像連續劇一樣，起伏轉折吊盡胃口，最後推出的版本，也是跌破大家眼鏡，不是最新民調，而是拿過去的舊民調來做出比較。不過這在台灣政黨合作上，還是算是跨出了歷史性的一步，對於這次的選舉成果也會有很大的影響。

藍白合對國黨有利

其實光是看兩黨協商的結果，國民黨就可以說是略佔上風，第一由馬英九前總統、國民黨跟民眾黨，來各推薦一

位民調統計專家，馬英九畢竟是國民黨前主席，立場跟感情上恐怕會偏向國民黨。第二是用過去的民調，還可以各自挑選，如果以現在的新民調，柯文哲應該會略高於侯友宜，最後是統計方式，超過統計誤差，勝者得一點，統計誤差範圍內，侯柯配得一點，對於國民黨也是比較有利。整體上算是柯文哲這一方有了退讓。

藍白合要拿出具體政見

藍白合若成功，對於原先賴清德幾乎篤定當選的局面就

會有極大的衝擊，畢竟侯友宜跟柯文哲兩人的民調如果都有20%，成功相加的話，或許就會跟賴清德的民調34%不相上下。當選舉從遙遙領先變成勢均力敵，或許我們就能期待兩邊陣營，能對於福國利民的政見多一點提出。

不得不承認，現今的藍綠對立太過激烈，很多政見往往陷於口水戰，根本無法理性討論，這當中牽涉到藍綠的政治利益跟政治恩怨，例如說台中的捷運遲遲無法定案。現在藍綠在支持度上有了更平等的基礎，更能對於各項重大建設，

做出更全面、客觀的思考。

藍白合內部要磨合也沒那麼容易，也可能會是短命夭折的合作。畢竟兩者原先在組成跟理念都有巨大的不同，現在等於是為了選舉勝選，來組聯合內閣。如何說服民眾，這樣的組合不是為了政黨之私，而是為了公眾之利，藍白兩方都要好好思考清楚。尤其在之前，雙方已經有這麼多的口角衝突，尤其在這次協商已經討論到未來總統管外交兩岸跟國防，民眾黨主責監督，國民黨主責建設發展，當中的權力分配，怎麼讓全民信服，將是一

大考驗。

重大建設要再思考

台灣藍綠雙方，其實鴻溝很深，這當然跟敏感的兩岸跟國際有關，但是國家忠誠問題往往受限於意識形態，能夠指控卻缺乏證據，但卻因為這些指控，彼此完全沒有互信。如果再加上兩者民調落差大，或者選舉勝負已定，往往就會一面倒，毫無對話空間。

嚴格講，現在的藍綠就是這樣，但是藍白合若是成局，兩邊相仿的支持度，或許可以

讓現在的各樣政策有解套的空間。不管是軍費的支出、當兵問題或是經濟規劃，都可以重做統整。

藍白合未必成定局，現在或許言之過早。但是當中也讓我們看見，政黨為了求勝，如何從一意孤行到最後願意委屈求全，甚至勉強配合，只為了一心求勝。權力的確是誘人的，民眾對此更要有體驗，任何政治人物都可能為了權力，放下自己過去的堅持，只有民眾能夠擦亮眼睛，監督好這些政治人物，才能防止弊端發生。

與其相信政治人物的嘴，不如多相信自己的眼，或許這是全體國人上的最重要的一課。

陸委會限縮赴陸團客 藍批選舉考量

旅遊業直言，陸委會與交通部在開放赴陸旅遊上缺乏協調，害得業者與民眾無所適從，應取消出團限額。



數2千人次的限制，右圖為中華優質旅遊發展協會理事長李奇嶽。(國民黨立法院黨團)

【本報記者呂翔禾台北報導】「交通部原本說要開放赴陸團客，陸委會卻限制只准2千人，侵害旅遊業與遊客權益！」國民黨立委林為洲15日直言，陸委會與交通部在開放赴陸旅遊上缺乏協調，害得業者與民眾無所適從，盼政府決策能更謹慎，減少意識形態規劃。旅遊

發展協會理事長李奇嶽呼籲陸委會應取消限額。

赴陸團客不會影響國旅

中華優質旅遊發展協會理事長李奇嶽表示，交通部3日才說要開放明年3月1日解禁赴陸旅遊團，已經有上萬人預定相關行程，但陸委會近日卻又

說只開放2千人，很多旅行社的行程都已經安排好，訂金都付了，如今卻要限額，消費者與旅行社業者的權益恐受到侵害。

李奇嶽說，陸委會主委邱太三對於限額的決定解釋說，擔心赴陸旅遊影響國旅，但以2019年為例，國旅共有1.7億

人次，赴陸旅遊則有400萬人次，其中團散各半，因此開放觀光團赴陸不會對國旅有嚴重影響，政府應該設法吸引國際觀光客來台，而非限制民眾出國，「那不如就限制大家出國旅遊好了，」他不滿說。

業者盼取消配額

「赴陸旅遊一變再變，顯示政府的決策倉促，且跨部會缺乏協調！」林為洲直言，交通部11月3日宣布赴陸團客解禁，但陸委會近日在立法院備詢時，拿出限額2千人次的決策公文竟然是8月時寫的，顯見交通部與陸委會缺乏協調。他批評說，蔡政府如今在大陸相關政策上一再轉彎，也僅是選舉考量，缺乏整體規劃。

國民黨立委李德維直言，旅行社的行程、交通與導遊要提前安排，赴陸團客的工作等規劃也是，如今卻推出限額，那

限額要用抽籤嗎？若出現販賣配額的黑市怎麼辦？凡此，陸委會都沒有交代清楚，他們呼

籲陸委會取消配額，不要再讓選舉或意識形態因素干擾決策。

街訪能算民調？ 李進勇：將做管制

【本報記者簡嘉佑台北報導】針對街訪或網路調查都被中選會定調為民調，民眾黨立委張其祿15日於立法院質疑，這種模式一點科學性都沒有，不該被視為民調。中選會主委李進勇強調，此類街訪具有一定影響力，所以要依法管理，以後街訪若無法提供負責人、母體數等相關資訊，就不得發布。

已有許多檢舉

中央選舉委員會日前強調，街訪或網路平臺調查都算《選罷法》所稱的民調，若不符規定，最高重罰200萬，已引起外界質疑。李進勇強調，「街頭民調不是不能做，但發布要符合選罷法規定」。

對此，民眾黨立委張其祿提問，目前為止有無任何違法的狀況出現了？李進勇回應說，還沒有進行認定，但已經有很多檢舉的案子。

街訪不科學

張其祿表示，這種民調從街頭上抓幾個人，其實一點科學性都沒有。李進勇插話說，

「但它是有影響力的，所以必須要規範」。張其祿繼續說，所以這種資訊根本不能算民調，甚至有誤導性，對此狀況應有更嚴謹的配套措施。

李進勇回應說，《選罷法》規定要註明執行機關、負責人、母體數與資金來源等資訊。張其祿就問，這樣網路民調或街訪根本不可能提供類似的資訊。李進勇就強調，「所以這樣的民調就是不可以發布」。

彙整公佈就是民調

民進黨立委莊瑞雄則指出，中選會曾決議指出，發布有關候選人有關的民意調查資料，指的是將民眾有關候選人或選舉所為的意見表達，並彙計公開的行為；至於彙計的方法與形式，則非所問。

他更舉例說，假設有網紅開直播要求網友，「喜歡A候選人打個+1」、「喜歡B候選人打+2」，然後公開統計，這樣算不算一種民調？李進勇回應說，只要彙整對候選人的意見表達並進行公開，就屬於民調的一種。

民進黨公布不分區 阿中部長不在內

【本報記者呂翔禾台北報導】柯建銘還是在不分區立委名單，但已沒有外傳的前衛福部長陳時中了！

民進黨主席賴清德15日公布不分區立委名單，外界關注的陳時中並沒有入圍，第4名到第11名都是老面孔。賴清德希望此名單可作為未來行政與立法的人才庫，因應各類挑戰。

兒童 NGO 排第一

名單如下：林月琴、沈伯洋、張雅琳、洪申翰、羅美玲、游錫堃、范雲、柯建銘、沈發惠、莊瑞雄、林楚茵、郭昱晴（以上為安全名單）、王正旭、王義川、陳培瑜、陳俊翰、張秀君、黃奕睿、孫一信、吳祥榮、陳慧君、柯富揚、劉柏君、石



名，外傳可能入圍的陳時中最後並沒有入圍。(賴清德競選辦公室)

明瑾、曾美玲、黃真璋、曾湘樺、鄭力嘉、陳右欣、余宛如、許茵芸、周威佑、廖韶吟、蔡宜文。

其中林月琴是「靖娟兒童安全文教基金會」的執行長；沈伯洋則是認知作戰專家與台北大學犯罪學研究所所長；民進黨若以12名作為安全名單的話，「萬老師」郭昱晴、HOPE 癌症

希望基金會董事長王正旭與前台中市交通局長王義川都是在邊緣的名單，游錫堃、柯建銘、范雲與洪申翰等人則篤定連任。

原本外傳民進黨尋找體育界人才，包括網球好手盧彥勳、台灣首位女棒球裁判劉柏君等都是人選，還有醫藥界的中華民國醫師公會全國聯合會理事長周慶明等人，最終他們都沒



民進黨立委莊瑞雄(右)15日於立法院質疑中選會民調的定義，左圖為中選會主委李進勇。(直播截圖)

打擊毒品近 3 千公斤 陳揆：緝止大麻歪風

行政院長陳建仁 15 日說，打擊毒品要從「人流、金流、毒流」三方面入手，才能從源頭打擊毒品。



▲ 刑事警察局偵查第三大隊攔截港口 1320 公斤的安非他命，成為史上破獲最大宗的安非他命走私案。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

▶ 行政院長陳建仁 15 日視察「第 9 波安居緝毒專案」的成果，聽取相關報告。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

【本報記者簡嘉佑台北報導】國家緝毒單位發威，9、10 月共查獲毒品嫌犯 4100 人、毒品 2857 公斤！行政院長陳建仁 15 日視察「第 9 波安居緝毒專案」的成果說，打擊毒品要從「人流、金流、毒流」三方面入手，才能從源頭打擊毒品。本次成果包括，於港口攔截超過 1300 公斤的安非他命，成為最大宗的走私案。

從源頭打擊毒品

陳建仁致詞表示，根據這一系列成果，發現緝毒成效良好，打擊毒品要從「毒流、人流、金流」下手，從源頭減少毒品供給，才能減少危害。他特別指出，日前新北市檢警破獲「網紅持有大麻案」，代表吸食大麻的歪風仍待根除。

他說，緝毒專案統籌檢警調單位的協力調查，展現政府緝毒的決心與成果，例如第一次施用毒品的民眾逐年下降，今年首次施用毒品佔整體毒癮者的比例已經下降到 17.6%；且因新興毒品而死亡的人數也逐漸下降，從 109 年 93 人，下降到 111 年僅剩 6 人，盼能持續毒品危害得到有效的控制。

破噸的安非他命

本次記者會，緝毒機關陳列重大緝毒成果，包括跨境運輸毒品、境內製造毒品等重大毒品案件。例如刑事警察局偵查第三大隊攔截港口 1320 公斤的

安非他命，成為史上破獲最大宗的安非他命走私案。

此外，緝毒機關也破獲製毒集團潛藏山區行動製毒，或跨境旅客機場運毒。海關 112 年 1 到 10 月共查獲旅客走私毒品案 97 案，例如本次也破獲泰國四名「空中飛人」，透過布織品夾藏毒品的方式違法入境。

警政署長黃明昭表示，警政署持續推動「清源專案 3.0」，並結合反毒「友善通報網」，重視民眾反映的可疑毒品情資等，積極查處後將結果回饋給陳情人、社區里鄰長，使「民眾熱心反映、警察積極掃蕩、雙方建立互信」。

囤房稅率低難打房 時力盼提高稅率

【本報記者呂翔禾台北報導】「行政院現行『囤房稅』稅率太低，給建商優惠稅率時間太長，無法有效減少囤房！」時代力量 15 日表示，現行囤房稅規範太寬鬆，恐無助打擊囤房、減少空屋，因此他們呼籲應增加囤房者稅率，將地方民代排除在評價委員會，並縮短建商優惠稅率持有房屋時間。

立委陳椒華質疑，未來稅率若改為 2% 至 4.8%，地方政府訂的差別稅率可能改成持有 100 戶以內課 2% 稅率、持有 100 戶以上課 2.1% 稅率，這樣有無違反地方政府「應訂定差別稅率」的義務？財政部的改革是不是打假球？

民代不能干涉房價

王婉諭表示，應把地方民意代表排除於「不動產評價委員會」外，讓房屋評定現值，能獲得專業與公正的評核。過去《平均地權條例》修法就已將評議委員會排除地方民意代表，不解政府過去支持的改革方向，如今到換成財政部竟不同意，難道不同部會連委員會專業化的立場都不一致嗎？

另外，王婉諭指出，現行房



屋標準價格每三年重行評定一次，早已無法實際反映房屋價格的變化，讓房屋評定現值與市價差距擴大。因此時力黨團建議改為每二年就重行評定一次，以縮小房屋評定現值與市價現況的差距，使長期房屋持有成本過低的狀況能有明顯合理的改善。

1 年餘屋稅率 1.5%

「沒有賣不掉的房子，只有賣不掉的價格！」時代力量不分區立委參選人陳泰源則說明，此次修法還有另一重點，就是建商的餘屋該如何課稅。他們主張起徵一年內未出售者，課徵 1.5% 稅率；超過一年未出售者，就直接以稅率 4.8% 來課徵，以鼓勵建商在一年內，以合理平實的價格，儘速將房屋售出。

▲時代力量 15 日呼籲，囤房稅應提高稅率、排除民代、縮短房價評定與餘屋優惠稅率時間。（時代力量黨團）

圖文選粹

圖文 / 中央社

台東 20 歲左右黑熊野放 創最高齡紀錄

▲▲2023 年 6 月在台東紅石產業道路附近受困套索的台灣黑熊，以布農族取名為 Hundiv，年紀約在 18 至 22 歲間，經照養後於 14 日野放，創林保署救援野放年齡最高紀錄。（林保署台東分署提供）

藍白拍板有共識 民調評比難估算

【本報記者簡嘉佑、呂翔禾台北專訪】「藍白合」成定局，由雙方與馬英九挑選專家，並參考內參與各界民調決定正副人選。對此，學者施正鋒質疑，挑選民調的標準仍有很大的灰色地帶，相關細節還有討論空間。學者曲兆祥另舉例說，要是藍白合成功勝選，組成聯合政府後，恐出現國民黨閣揆、民眾黨主席兩者意見相左的狀況。

民調標準仍有貓膩

國民黨與民眾黨 15 日舉行第二次政黨協商，由前總統馬英九扮演見證人，以及國民黨主席朱立倫、民眾黨主席柯

文哲、國民黨總統參選人侯友宜，協商達成「藍白合」，並建立 6 點共識。

針對第一點共識：「馬英九前總統、國民黨、民眾黨，各推薦一位民調統計專家」。東華大學民族事務與發展學系教授施正鋒受訪時就說，全民調從 7 日開始計算，雖可以防止綠營灌票，不過馬、白與藍各派民調專家，感覺這 3 位專家的權力太大，而且 18 日就公布結果，但柯文哲 19 日就要舉辦造勢大會，國民黨給民眾黨轉圜的空間似乎不大。

至於聲明中的第二點與第三點指出，藍白雙方各提供一份民調，並參考各界民調決定正

副人選，但如果民調統計誤差範圍內，由侯柯配得一點。施正鋒指出，其中似乎還有很多灰色地帶，包括民調要看哪幾家？民調要如何記點？還待未來幾天敲定細節。

藍白合不致再破裂

曲兆祥也質疑說，民調時間範圍內，有許多機構臨時做的民調、網路調查等參差不齊的民調，不可能全部收錄，但哪些該收錄、不該收錄都還有討論空間。他更指出，記點如何計算、篩選的標準等都還可能出現爭議，相關標準都應公開，才更有信服力。

但他認為，在藍白合當中，

原本堅持要全民調的柯文哲做出了很大的讓步，更已取得了初步了成果，剩下的問題都是技術性問題，他說：「預計藍白合不會因為上述問題再度破裂」。

聯合政府難運作

而在第 6 點聯合政府部分，施正鋒質疑，雖然有規定說其他部會由各黨派立委席次分配，但行政院長要誰當？到最後還是由總統決定，而且行政權是不可分割的，除非是聯合政府，如果是柯文哲當正，以過去前總統陳水扁找唐飛當行政院長，王金平被推舉為立法院長的狀況來看，最終還是總



▲ 藍白合成定局立六大共識，拍板不採全民調，而是藍白雙方各提供一份民調，並參考各界民調決定正副人選。（網路截圖）

統大權在握。

曲兆祥也預測，很多問題都會從第六點來的，畢竟台灣沒有組成聯合政府的經驗。他舉例說，如果有國民黨行政院長跟民眾黨主席意見相左，出身於民眾黨的部會首長應該如何是好？

他說，在行政倫理應該要聽閣揆的話；但在政黨倫理要忠誠於黨主席，導致兩面不是人，恐難以處事。

▼敘利亞政府近日趁各方專注在以巴衝突，擴大清剿叛軍。(Wikimedia Commons)



全球聚焦以巴衝突 敘利亞趁機剿滅叛軍

【本報記者呂翔禾綜合報導】趁著西方各國關注俄烏戰爭與以巴衝突，敘利亞盼趁機剿滅境內親西方的叛軍！敘利亞政府14日與俄羅斯合作，對叛軍在北部的基地擴大轟炸，造成數十人死亡。阿薩德政權屹立不搖，叛軍規模已縮小。

敘利亞政府14日與俄羅斯合作，對叛軍在北部的基地擴大轟炸，造成數十人死亡。阿薩德政權屹立不搖，叛軍規模已縮小。

但內戰也造成敘利亞有近一半人口逃離祖國，往黎巴嫩、土耳其、約旦，還有歐洲國家逃難，敘利亞與利比亞內戰都產生大量難民，讓歐洲興起反移民的浪潮。

趁機擴大轟炸

根據《半島電視台》報導，敘利亞與俄羅斯10月開始對北部的叛軍擴大攻擊，目前已造成66人死亡、270人受傷，叛



軍的領土僅剩下北方的伊德利布省。由於叛軍的攻擊減弱，敘利亞軍隊開始用導彈攻擊平民的交通運具。敘利亞營救組織「白頭盔」表示，今年至11月8日以前，已經收到17起政府軍攻擊平民車輛的回報。敘利亞反對派領導人之一的阿巴克爾指出，敘利亞在俄羅斯與伊朗的協助下，將擴大對敘利亞北部的轟炸，盼國際能更關注敘利亞局勢，阿薩德政府迫於國家壓力，

才有機會減少砲擊。

伊俄相挺敘利亞

聯合國人權辦公室也統計，近日敘利亞加強砲擊讓土耳其與敘利亞邊境多了12萬無家可歸的難民。敘利亞在2011年爆發內戰，反抗軍希望能推翻阿薩德政府，但敘利亞靠近地中海，對俄羅斯與伊朗在地中海擴張勢力有著舉足輕重的影響力，因此兩國都很支持阿薩德政府。

以色列腹背受敵

不過如今西方各國仍在以巴衝突上焦頭爛額，《土耳其通訊社》提到，連葉門的胡賽叛軍都表示將會用飛彈攻擊以色列停在紅海的船，而胡賽叛軍長年也受到伊朗的資助，幾個伊朗的附隨組織，如黎巴嫩的真主黨與胡賽叛軍，近日都對以色列擴大攻擊，已讓以色列腹背受敵。



哈瑪斯前車之鑑 南韓憂北韓模仿

【本報記者莊瑞萌綜合報導】北韓具備奇襲南韓的能力！10月初爆發哈瑪斯突襲以色列後，南韓政府部分官員開始呼籲要加強邊界防衛，避免北韓仿效對南韓發動突襲。但南韓軍事安全專家看法也有不同。

韓國國防官員表擔心

據《BBC》報導，上週日，南韓總統尹錫悅在官邸接待美國國防部長奧斯丁時，曾呼籲美方應關注北韓忽然發動任何形式攻擊，包括類似哈瑪斯的奇襲戰法。韓國參謀長聯席會議主席金升謙也表示，如果北韓一旦與南韓開戰，有證據顯示「可能會依循哈瑪斯的作法。」對此，21世紀軍事研究中心研究人員柳成燁表示，「哈瑪斯攻擊以色列是



典型的混合戰爭，這也是北韓擅長的戰法。」

北韓無需仿效哈瑪斯

不過，其他專家則認為，北韓目前對於挑起衝突的目標已經改變，不再是突破邊界而是要摧毀首都首爾。當地智庫統一研究院主管洪敏（譯音）表示，「哈瑪斯主要倚賴短程火箭，北韓則擁有更大的多樣的火砲，其攻擊能力是哈瑪斯的好幾倍。」

南韓前國防顧問曹成烈也認為，近年來北韓極力改善核武及發展導彈能力，因此，北韓沒有理由使用類似哈瑪斯的戰法，「北韓是個主權國家，有自己的軍隊與核武。現在也沒有誘因開戰，因為北韓早就獨立國家了。」



▲南韓憂心北韓會發動奇襲，入侵南韓。(Photo by Roman Harak on Flickr used under Creative Commons license)

美韓將合力對抗北韓

據《福斯新聞》報導，尹錫悅表示，以哈戰爭與俄烏戰爭都與北韓有關，但奧斯丁則向尹錫悅保證，美國拜登總統會致力加強美國韓國軍事同盟。他說，「放眼全球，只有我們的部隊部署並協同韓方作



戰。美軍是世界上最強大的軍隊，我們絕對會以與韓國合作為榮。」

美國國防部官員也指出，包括美國、南韓與日本將建立一套機制，達到促進交換即時飛彈預警資料的目的，以便提升各國監視北韓發射飛彈的能力，預計今年12月底前啟動。

美國通膨壓力下降 聯準會可望不再升息

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國的升息循環要結束了嗎？美國勞動部近日公布天然氣、汽車價格與旅館住宿等價格指數，通通呈現下跌趨勢，而通膨率僅3.2%，也是6月以來最小漲幅。據《美聯社》分析，美國勞工與製造業的供給逐漸回升，已使通膨減緩。專家認為，若能繼續保持成長，聯準會可能會在明年中降息。

物價漲幅出現下降

根據《美聯社》報導，美國近日的經濟數據都出現顯著的好轉，天然氣、民生電器、汽車與醫療費等指數都出現下降的趨勢。《金融時報》提到，10月的通膨率3.2%，則是6月以來的新低，雖然還是高於聯準會設定的2%；核心通膨率（食物與能源）4%則是兩年以來新低。

聯信銀行首席經濟學家亞當斯認為，許多物價指數都出現下降，或是漲幅降低的趨勢，聯準會有望在2024年中降息，以緩解升息打壓景氣的影響。《美聯社》分析，勞力、房屋與製造品供給的增加，讓美國的通膨出



現紓緩的現象，大量美國人開始回歸工位，移民數量也在增加，企業不用急著加薪，因此通膨趨緩。

降息與否動見觀瞻

另外，美國也有大量新房舍陸續完工，讓房價與租金都出現下降或緩漲的趨勢，而近日汽車業雖出現罷工，但車價因為汽車供應鏈的物價降低，也跟著下降，沒有受到罷工太大影響。不過美國的消費者物價指數仍比疫情前高20%，牛奶與牛肉價格也比疫情前高23%與31%，疫情與通膨的影響尚未完全消失。

因此，外界仍相當關注聯準會的動向，聯準會主席鮑威爾近日表示，不確定現在的利率是否高到足夠抑制通膨。聯準會過去一年已經升息11次，目前5.4%的利率是22年以來最高，但由於就業與薪資的成長開始下滑，聯準會可能開始會考慮要降息。

AB全球的首席經濟學家威諾葛蘭德則認為，聯準會也可能按兵不動，讓利率繼續維持在高點，避免降息讓通膨加劇，同時又可以讓通膨率持續緩步下降。



▲美國的就業、景氣好轉，通膨率開始下降，讓外界評估聯準會有望明年降息。(中央社)

圖文選粹

圖文 / 中央社

借鏡俄烏戰爭 美建議台灣部隊赴美受訓



▲美國「國防新聞」網站報導，美國國會授權成立的「美中經濟暨安全檢討委員會」(USCC)建議五角大廈在美國本土訓練台灣部隊，以讓他們熟練台灣軍購的新武器平台。「國防新聞」報導說，跨黨派的美中經濟暨安全檢討委員會15日公布年度報告中提出這項建議，不過台灣可能已有派遣數以百計軍人赴美訓練的計畫。

▼日本非營利組織編寫了一部「日文狀聲詞指南」，協助移工融入日本社會。(Photo by Retinafunk on Flickr under C.C. License)



日本移工遭排擠 狀聲詞字典盼助融入

【本報記者簡嘉佑綜合報導】PekoPeko 是肚子餓、GanGan 是形容頭痛，有非營利組織就編寫多語翻譯的「狀聲詞字典」，希望協助移工更快融入日本社會。日本面政府擴大招募移工到日本。但由於外國勞工無法說一口流利日語，以致無法融入日本社會，因為日本社會一向對外國人相當不友善。

日本對移工不友善

《彭博社》報導，日本近期統計數據都指出一個事實：日本人口正在快速下跌，亟需移進外國移工，以補足

日本非營利組織編寫了一部「日文狀聲詞指南」，盼讓國外民眾更快理解日本豐富的狀聲詞，達到更有效、更親近的溝通方式。

勞動力不足的問題。

日本政府近期也擴大「特定技能2號」(Specified Skilled Worker No.2)的工作簽證。過去這項簽證只能用於建築和造船兩個類別，但政府決定加碼農業、建築清潔和汽車維修等9個部門。通過簽證的移工不僅可以在日本停留更長時間，還能攜帶家眷到日本。

但日本社會氛圍對外國人相當不友善，已成為移進移

工的最大挑戰。有專家指出，移工如果無法說一口流利的日語，就常會被視為異己。

學狀聲詞助融入

《衛報》報導，就有日本非營利組織編寫了一部「日文狀聲詞指南」，盼讓國外民眾更快理解日本豐富的狀聲詞，達到更有效、更親近的溝通方式。

例如形容講話流利的「ペ

らべら (PeraPera)」、形容肚子很餓的「ぺこぺこ (PekoPeko)」等狀聲詞；或民眾到醫院看病時，可能會用「がんがん (GanGan)」來描述頭痛、「ムズムズ (muzumuzu)」描述喉嚨癢，非母語者就算在日本待上數年，也很難完全掌握這些用法。

「日文狀聲詞指南」就將動作、感情到天氣等狀聲詞編寫成冊，並附上插圖，還有中文、越南語與印尼語的翻譯。有中國居民表示，過去以為地板的日文是「ツルツル (tsuru tsuru)」，看完字典才知道該詞語的意思其實是地板很乾淨。

撞牆期來了？ 小蠻牛再敗年終賽恐出局

【本報記者宋秉謙綜合報導】男網史上最年輕的世界第一、西班牙「小蠻牛」艾卡列茲遇上撞牆期？正當大家以為20歲的溫網冠軍小蠻牛將直接宰制網壇，男網年度大戲年終賽首戰，他卻不敵澤維列夫，下一戰再輸就要出局。美網四強拍落小蠻牛的「梅總」梅韋德夫認為，這是他預期的撞牆，關鍵是多快恢復；而歐洲體育分析師柯瑞賈持不同觀點，說網壇過度解讀小蠻牛的每一敗。

最年輕球王

年僅20歲的西班牙神童「小蠻牛」艾卡列茲是這兩年網壇風雲人物，他2018年轉職業後，迅速上爬，以19歲稚齡於2022年美網封王，成為攻上世界第一積分最年輕者（19歲又4個月），第二年輕的美網冠軍與大滿貫賽冠軍（分別僅次於1990年山普拉斯、2005年蠻牛納達爾）。今年7月中旬，小蠻牛更在溫網力退尋求5連霸的「喬帥」喬科維奇，抱走人生第一個溫網、第二個大滿貫冠軍。

正當人們以為20歲的小蠻牛將以坐火箭速度、宰制男網時，他連續幾項賽事折翅：加拿大大師賽8強出局、辛辛那提大師賽決賽敗給喬帥、美網四強輸給梅總、中國網球賽四強出局、上海大師賽16強出局、巴黎大師賽更是32強收工。反觀溫網敗走的喬帥，

這段期間內參賽即奪冠，包含辛辛那提大師賽、美網以及巴黎大師賽。

小蠻牛何時復活？

來到年度大戰ATP年終賽，小蠻牛狀態仍舊沒回溫，首戰就敗給澤維列夫，下一戰要是再輸給魯布列夫、將會提前小組賽出局，「小蠻牛怎麼了」引發熱議。根據《體育之星報》報導，與小蠻牛分在同組的梅總首戰輕取魯布列夫，接受賽後採訪談到小蠻牛，表示雙方在美網交手時他就觀察到，小蠻牛當前狀態不佳是可預期的。

梅總指出，網球是非常棘手且刁鑽的運動，小蠻牛的節奏打得有些緩慢，並不像過去一年如此的有自信，「（撞牆期）這並非什麼大事，每一位球員都會遇到，強如喬帥在年輕時也遇到過，關鍵是小蠻牛何時恢復自信、找回狀態，可以快速在年終賽恢復，還是要等到明年漫長的賽季？」

不過，歐洲體育分析師、小蠻牛的西班牙同胞柯瑞賈抱持不同觀點，他認為網壇過度解讀小蠻牛的每次落敗，在擊敗喬帥拿下溫網冠軍後，整個夏季以來他背負太多期待，好像沒奪冠就是失敗一樣。實際上，小蠻牛至今仍是男單積分榜第二，連兩年度都有大滿貫冠軍進帳，這並非任何一個20歲小將都能做到的。

臺灣醒報

每日
甘泉
官網



每周一至周五上午七點首播 歡迎收看 10 分鐘的

每日甘泉

請搜尋「每日甘泉」，每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

醒報同仁每天九點上班前 10 分鐘靈修，
使用「荒漠甘泉」勵志短文分享，許多人風聞陸續加入群組一起聆聽，
醒報就在 YouTube 與臉書上開關「每日甘泉 - 與你心靈相遇」，
每周一到週五在粉絲團直播，盼能給大家打氣，面對每一個今天。

本節目由「中華基督徒新媒體協會」贊助，歡迎奉獻支持。
也請大家一傳十、十傳百，分送心靈祝福與生命甘泉。



劃撥捐款



贊助節目：(004) 045001007947 台銀城中 中華基督徒新媒體協會 劃撥帳號：50406584 中華基督徒新媒體協會（將開給抵稅收據）



停止人類戰爭 更需消弭氣候戰爭

■汪中和
(中研院地球科學研究所
兼任研究員)

自從十月7日以色列與哈瑪斯發生軍事衝突以來，雙方都有不幸的可觀傷亡。尤其是巴勒斯坦迦薩地區，迄今已有一萬多人喪命，其中一半以上是婦女與孩童；從新聞與網路直播呈現交戰的現況，迦薩地區有如人間煉獄，充滿了破壞、死亡和絕望，真是讓人日日揪心又沉痛的悲慘畫面。

戰爭對暖化影響深遠

戰爭是殘酷無情的，除了造成家破人亡外，戰爭時期的爆炸和燒燬，加上擴大的軍工業生產和運輸過程，大量的排放

暖化危機所帶來日益危險的極端天氣衝擊，是不分國界、不分種族或宗教的氣候戰爭，沒有任何戰鬥機可以保護我們的安全。

二氧化碳、甲烷和其他溫室氣體進入大氣層，進一步加劇已經拉警報的暖化情勢。

戰爭增加了自然資源的開採和消耗，大規模的軍事行動和汙染導致了生態平衡的破壞，對當地植被、水資源和土壤品質造成持久又難以恢復的損害，更對全球氣候暖化產生長期不良的深遠影響。

俄烏戰爭殷鑑不遠

以2022年二月爆發的俄烏戰爭為例，國際研究機構綜合森林燃燒、天然氣管道與發電廠

的破壞、彈藥的運輸與消耗、基礎建設的損害等各方面，估計烏克蘭的碳排放量已超過1.6億噸，相當於荷蘭的年排放量；俄羅斯方面雖然難以評估，排放量應該更高。

除此以外，烏克蘭人的生活已被摧毀，農業輸出重挫，工業生產崩潰，7千多名平民喪生，8百多萬人被迫逃亡國外，國家重建遙遙無期，這是多麼可怕的代價！

影響 COP28 氣候大會

中東地區的緊張局勢加劇，

不僅威脅當地的和平與穩定，對於全球的氣候緩解行動也帶來挑戰。因為隨著油氣價格飆升，各國把焦點轉向能源安全，將節能減碳暫時擱置一旁。

本月30日，《聯合國氣候變遷綱要公約》第28次締約方會議將在阿拉伯聯合大公國登場。在以色列和哈馬斯爆發戰爭的背景下，阿拉伯聯合大公國的領導人將面臨艱難的挑戰，一方面要在氣候談判上促使各國團結，另一方面要在聯合國會議上，代表巴勒斯坦人發聲。

這次的氣候大會是一次重要且關鍵的時刻，考驗各國領導人能否將氣候外交與當前的戰爭危機分開處理。聯合國副秘書長已經公開呼籲各國超越地緣政治的分歧，盡力推動巴黎

氣候協定的進程。

氣候挑戰更嚴峻

愛因斯坦曾說：武力永遠無法止戰，只有理解與包容才能帶來和平。」爭端的解決與和平之路的維繫，需要全球共同努力，攜手同心維護我們生存的地球環境。

戰爭造成的暴力、仇恨和創傷，已經嚴重地影響著世界各處的人類，更讓地球環境付出無比沉重的代價。我們不能再繼續浪

費時間，資源和金錢在毫無意義的戰爭上面了。

最重要的是，暖化危機所帶來日益危險的極端天氣衝擊，是不分國界、不分種族或宗教的氣候戰爭，沒有任何軍用坦克、海軍艦艇或戰鬥機可以保護我們的安全，只有人類停止燃燒化石燃料，降低溫室氣體排放，盡力修補受傷的生態環境，才能讓我們繼續安居在地球上。這是我們人類唯一的選擇。

王老先生
講故事
之399

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

管好孩子的口腹之慾

■王建煊
(前監察院院長、
天使居創辦人)

中華料理聞名世界，江浙菜、廣東菜、四川菜、台灣菜等不勝枚舉，各有特色。但要問什麼菜最好吃，還是媽媽做的菜。

我們常說，這道菜有家鄉味。今天吃的菜餚，使我想起了媽媽的味道！為什麼媽媽做的菜最好吃？因為我們從小吃到大，味道已經刻在記憶中了。

吃與健康

小時候，大家都窮，我們家更窮，所以菜都弄得很鹹，這樣比較下飯。日後口味就偏重，別人說正好，我們一定覺得太淡；我們說正好，別人就會說太鹹。我不那麼喜歡吃魚，更討厭魚腥味，醫生說吃魚有益健康，所以近年也常勉強自己吃魚。為什麼不喜歡吃魚？我想，可能與小時候住在大別山鄉下，很少有漁產；而且家裡窮到連填飽肚子都有困難，少有機會吃魚有關。

現在很多孩子，從小就吃垃圾食物，漢堡、薯條、可樂、洋芋片，欲罷不能。這些垃圾食物造就了许多小胖子。根據衛生福利部國民健康署調查，國內12歲以下肥胖及過重比率為31.3%居亞洲之冠。而且有一半肥胖兒童到成年時期仍然屬於肥胖狀態。這些小胖子成年後，罹患心血管疾病的機率，是非肥胖者的6~20倍。孩子是我們的至寶，我們竭盡所能去關愛他們，對於致命的肥胖問題，能不重視嗎？

食物喜好來自家教

醫學研究指出，人類大部分疾病都是因為習慣不好所致，其中最關鍵的就是不良的飲食習慣。以肥胖來說，除了欠缺運動習慣外，還是因為吃進去的熱量太高。有的孩子長得很壯，但不一定健康，垃圾食物是元兇，例如，經常喝可樂或汽水。一

瓶360cc的汽水，含有12茶匙的糖，這些精製的糖，對孩子的健康有害無益。

有次遇到朋友帶著讀幼稚園的小孫子，活潑可愛，我逗他說：「中午請你去吃漢堡，要不要？」他說：「我不吃垃圾食物。」我想，這一定是他的父母教的。現在孩子不吃垃圾食物的不多，父母能讓孩子主動拒絕垃圾食物，顯然是下過功夫的。

我還遇過家長以垃圾食物作為獎勵品的，例如，孩子考試成績好，就帶他去吃漢堡、薯條。這種方式殊為不智，獎勵的方式很多，為什麼要引導孩子養成不良的飲食習慣呢？這可能跟爸媽自己也是吃垃圾食物長大有關。

建立良好的飲食習慣

我吃飯超快，在擔任財政部長時，開會常以便當招待與會的人，部長未開動，大家不好意思開動，可是我一開始動很快就吃完，又開始講話。許多同仁便當還吃不到一半，只好停下來。媒體調侃我說「同仁尚未打開餐盒，部長就已吃完。」

吃飯要細嚼慢嚥，非但唾液有助消化，而牙齒、胃、腸是三大消化器官，牙齒多嚼一下，胃腸負擔就減輕一點。醫生表示，早餐、午餐及晚餐的分量應採三、二、一的比例，早餐一定要吃，宵夜則不能碰。餐後喝湯、吃水果，是不健康的，應該倒過來，先喝湯，吃水果，再吃其他的。類似的健康飲食習慣很多，醫界多有教導。作父母的，如果讓孩子從小就養成一些良好的飲食習慣，會一輩子受用。

箴言第二十三章2節：「你若貪食，就當拿刀放在喉嚨上。」拿刀放在喉嚨上，是指要努力克制自己的口腹之慾。吃太多東西，不是因為維生需要，是因為貪圖口福，便可能造成諸多疾病。因此我們除了要拿刀放在自己喉嚨上，更要管好孩子的口腹之慾。

浮生歲月

■朱全斌
(大學教授)

在我們成長的過程中，為了生存以及賺得比較優渥的生活，學習是必要的，因為透過學習，我們才能夠取得好的學歷，以及各種工作所需的知識。在這樣的前提下，學習可以說是基於功利的目的，好像一定要有所用，才值得投注時間與心力在上面。

只專課業，不重興趣

在求學時我們讀書是為了升學，在課餘時間，家境好的家長還會要他們的孩子學習各種才藝，而為了驗收學習的成果，學習與競爭是分不開的，除了考試要名列前茅，學習藝能的也要透過參加比賽，來證明你學得好，你比他人優秀。

普遍的教育理念都認為學習的時候要專注，要做好時間的有效管理與分配，因此，如果時間花在課業以外的興趣上就會被視為是一種浪費。許多人在這樣的認知下成長、就業，

無用之用的學習



◀退休以後，還是可以活到老也要學到老。(網路截圖)

並在符合社會主流價值的工作崗位上兢兢業業，一直到退休的那天才發現，自己其實從未從事真正符合自己興趣的事，或是因為太在乎工作的表現與成就，而變得麻木不仁。

老母親學英文

由於長期養成以功利性來衡量時間分配的習慣，許多人雖然知道他真正的興趣所在，卻花費太少的時間在上面，等到退休以後，終於有了大把的時間，卻喪失了行動力。因為諸如「現在學已經太晚了」、「我腦筋不行了現在學不會」、「現在學這個有什麼用」…這一類

的想法總是會阻礙著我們。寧願整天無所事事，也不願意學習。

母親是一個樂於學習的人，她晚年移民美國才開始學英文，雖然生活在華人社區不講英文也能通行無阻，但是她總是愛拿著本英文書來念，一直到她九十八歲去世前都是如此，我曾經問她：「妳都已經不出門也不見人了，還學什麼英文？」她回答說：「學習本身就能帶來快樂，不一定要有有用。」

活到老也要學到老

其實我自己又何嘗不是如此，年輕的時候學過法文，當時單

純是因為喜歡看法國電影以及聽法語的腔調，並沒有任何現實目的。由於一直沒有使用的環境與需要，所以學得並不好。現在退休了，我又報名想要重拾樂趣。

雖然有朋友說：「你這樣不切實際，人過了某個年齡可以花錢雇人幫你翻譯，不必自己學，事倍功半。」但我卻樂此不疲，因為學得好不好不重要，重點是在學習的當下，我就已經很開心了。

莊子曾經說：「無用之用，是為大用。」其背後的道理是說事情不能光看它表面的實用價值，而那些看似「無用」的東西與行為卻可能具有超越實用的內在價值。

就好像旅行以及欣賞藝術，表面上看都是無用之事，但卻能開闊我們的眼界以及陶冶我們的性情。因此，學習也不必計較它實質會帶來什麼物質性的回報，因為只要是符合自己的興趣，學習本身就是一件提高正能量，讓你覺得幸福的事了。

筆記你的人生 活化你的思考

有思考能力的人都是筆記狂魔，筆記狂魔卻不見得有思考能力，只要掌握本書的技巧，就能迅速掌握思考訣竅。

■下地寬也（KOKUYO（國譽）股份有限公司工作風格顧問與「SK Brain」負責人）

為何這個時代筆記變得越來越重要？

為了得到屬於自己的想法而做筆記，動動自己的腦子吧！要有原創性啊！自己的職業生涯要用自己的雙手開創！

我們身在一個需要擁有自己想法的時代，這與過去有著極大的不同。思考的方法以及整理訊息的技術，有多不勝數的技巧存在。但如果不能跳脫傳統的思考框架，最終也只能得出跟多數人相同的答案。

靠自己的大腦找答案

這是你思考過後，得出來的答案嗎？當你被這樣質問的時候，請拿出自信大聲地說：

《萬能筆記法：日本 NO.1 筆記本公司 KOKUYO 最強「動手思考術」》簡介

KOKUYO 職人秘傳筆記法台灣初公開！設計發想、企劃提案、工作管理、會議規劃、自主學習……一本適用！台灣版限定附贈「超・萬能思維圖卡」。

本書作者為日本 KOKUYO 公司的「問題解決專家」，他統合龐大內部數據，整理出史上最強的「萬能筆記法」，透過 2 大筆記模式，培養我們的資訊敏銳度與邏輯分析能力，藉由 8 大思考要領，帶我們突破僵化的問題解決方法，讓想法源源不絕，還有 4 大最強優勢，所有人都能輕鬆學習、快速上手。

有思考能力的人都是筆記狂魔，筆記狂魔卻不見得有思考能力，只要掌握本書的技巧，就能迅速掌握思考訣竅、看穿事物本質，進而發現線索，找到答案，無論再難的問題與挑戰，都可以從容應對，輕鬆克服！



出版社 / 平安文化
出版日期：2023/11/06

「是的！我是靠自己的大腦找到答案的。」

這樣回答準沒錯。現實中有許多人被問到「未來會如何發展？今後該怎麼辦？」時，就搬出新聞上看到的名人採訪來現學現賣。

「到底有沒有經過大腦思考？還是只會人云亦云？」人生一定會遇到別人對我們抱持這種懷疑的時候。那麼，如何才能找到屬於自己的原創發想，進而身體力行呢？

而在會議上被要求提出有創意的提案時，也會拿多數同事的意見來當擋箭牌。

即便事關自己的職業生涯與未來發展，遇到問題時，腦中還是只會浮現雜誌上讀到的資深工作者分享的跳槽經驗與勵志故事……。

「到底有沒有經過大腦思考？還是只會人云亦云？」人生一定會遇到別人對我們抱持這種懷疑的時候。那麼，如何才能找到屬於自己的原創發想，進而身體力行呢？

透過筆記來執行

不能從固定的框架中去尋找，這只會得出與他人相同的答案，而要從接收到的訊息中，通過自己的思考，再加上自己的價值觀去判斷，才能得出只屬於你自己的結論。

最有效的做法就是透過筆記來執行。很多人誤以為「筆記只是用來提醒自己重要事情的備忘錄」，其實筆記是用來激發「思考能力」的重要利器。

那些不擅長做筆記的人，恐怕常常面臨以下這樣的壓力吧？雖然知道筆記的重要性，但我就是做不好啊，把覺得重要的事情都寫下來了，結果完全派不上用場，翻開筆記本想開始思考，卻不知道怎麼下筆，浪費好多時間，下定決心要做筆記，卻無法養成習慣。

諸如此類的問題。要養成用筆記來思考的習慣，需要一點小技巧。因此，本書就是為了那些「想透過筆記來自己找出答案」的人寫的。

明明是只要動動手指、上網搜尋就能找到資訊的時代，為什麼還需要筆記的存在？這個問題的答案就是：唯有將接收到的外界資訊，在大腦中與自己的思考進行結合，如此才能昇華成創意與發想。

換句話說，做筆記並不只

是將接收到的外界情報記錄下來，同時也具備引發自己經驗與價值觀思考的功用。

筆記是促進「思考」的必要工具之一，透過這門技術不僅能改變自己，也能改變對世界的看法，說是能夠改變人類思

考能力的可靠夥伴也不為過。

講到這種程度，可能會讓人覺得做筆記變成一件很困難的事情，其實只要掌握「不要人云亦云」、「提出自己看法」的大方向，並做到以下兩點，就能簡單上手：第一，平時養成將生活中發現的事情記錄下

換句話說，做筆記並不只是將接收到的外界情報記錄下來，同時也具備引發自己經驗與價值觀思考的功用。

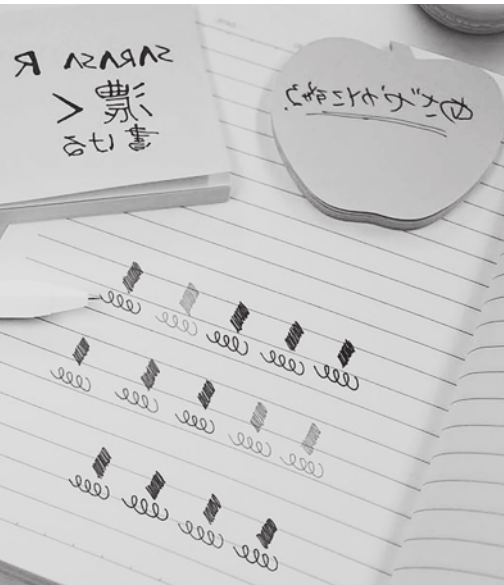
來的習慣。第二，做筆記時，邊寫邊進行思考。

邊寫邊進行思考

這不只是我個人的獨門技巧，而是從許多成功人士的筆記中觀察得來的結論，或許做法多少會因人而異，但原理卻是相通的，這樣做的優點包括：平時養成將生活中發現的事情記錄下來的習慣

，從數量龐大的情報中，找到自己覺得有用的資訊，為了取舍情報，提高對資訊的敏感度，逐漸培養出「自我思考」的能力。

做筆記時，邊寫邊進行思考：能夠得到具備原創性的發想，讓自己更能積極地表達想法，將寫在筆記上的東西互相結合，提高創造力。只要將這兩項關於筆記的要點變成常態的習慣，就能大幅提升「自我思



▲寫筆記時，制定三種顏色筆跡分別代表的含意，日後翻閱筆記時大腦才會有效率率的記憶。（網路截圖）



▲做筆記時，以下兩點，就能簡單上手：第一，平時養成將生活中發現的事情記錄下來的習慣。第二，做筆記時，邊寫邊進行思考。（網路截圖）

考的能力」。

說到底「思考」到底是怎麼一回事？本書的目的在於解說

筆記術的技巧，所以必須先說清楚，該如何定義「思考」這個行為。

我們常聽到別人說「那個人做事不經大腦」，換成自己面對問題時，就會害怕「我真的有想清楚嗎？」因而陷入不安。

「思考」這檔事並不是從零開始、無中生有的行為。而是在遇到「狀況」時，運用自己過去累積的知識、經驗、價值觀，把這些「思考要素」結合之後得出的資訊，再構築成完整的想法，換言之就是一種「編輯」成「自己的答案」的行為。

掌握局勢

會思考的人能夠掌握局勢，讓自己的思考內容可以隨著情況的改變而不斷更新，再將接受到的情報編輯成適合的應對方式。

相反的，不擅長思考的人面

對狀況時會過分樂觀，想把自己的做法套到別人身上，還表現得理所當然。有句話叫作「停止思考」。

說的就是人應該要多動腦筋、多想一下，如果只憑直覺反應，而疏於探索不同的可能性，就挖掘不出更好的點子。

當你開始認真思考時，首先要注意「自己是不是被常識束縛而不知變通」，審視自己的「思考方式」（也就是圖示中左下方的要點），是否達到深入思考的標準，這種行為才能

當你開始認真思考時，首先要注意「自己是不是被常識束縛而不知變通」，審視自己的「思考方式」，是否達到深入思考的標準。

稱得上是真正的有在「思考」。

生活與工作中找到平衡

說起「思考」，很多人都會抱有製作企劃、提出建議的印象，但思考的行為不僅僅局限在商業行為這一領域。思考要在工作上追求成就，還是從生活與工作中找到平衡，思考要在現在的公司繼續工作，還是走上跳槽或創業的道路，思考

為了自己的職業生涯，該學習哪些新技能才能產生幫助，思考為了孩子與家人，該如何分配自己的時間。

上面提到的這些問題，也都是自己必須好好思考的事情。我想在這本書中，好好探討如何將思考的技巧，應用到人生的各個層面之中。

為什麼要說得這麼詳細，這是因為如果不了解筆記對於深入思考的具體作用與幫助，那不管講再多，大腦都很難對該好好做筆記這件事產生認同

感。一邊進行這樣的自問自答，一邊把腦中浮現的想法記錄下來，久而久之就能大幅提升自己的思考能力。

重要的是哪些事情？哪些東西對你來說才是必要的？判斷的標準是什麼？自己有沒有漏掉的事情？自己有沒有掌握事情的本質？有沒有符合自己的價值觀？該如何把這些要素結合起來？做事的先後順序？

當聽到別人說話的時候，也不要只是單純把內容記錄下來。哪些內容是重要的資訊？這對我來說有參考價值嗎？這感覺邏輯似乎說不通？

對於聽到的情報，通過大腦進行過濾，最後再做記錄，如此才能對自己的思考能力產生幫助。自己究竟該考慮哪些事情？以及如何判斷重要與不重要？這樣說或許有點嚴格，但無法寫出好的筆記，就是你不懂得思考的證明，筆記需要你好好動腦才能寫得出來。

（章文 / 輯）



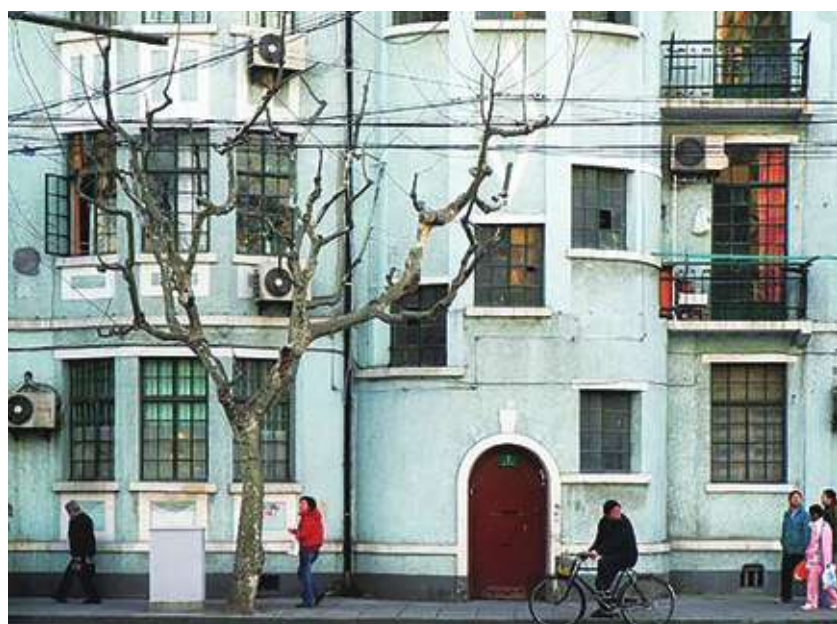
▼到達北京首都國際機場，機場非常安靜。(維基百科)



▼相比以往，中國教會顯得格外安靜。在當今嚴苛的全面控管之下，教會大多被迫化整為零，低調運作。(維基百科)

在安靜中聆聽——十月中國行

這次行程中我聽到了更多對民族中心主義、天朝敘事的反思，看到古老的屬靈操練正成為很多教會的關注。



▲繁華的街道依然有人潮，只是似乎人們的臉上沒有了過去那種意興勃發的自信，也少了一份浮躁。(網路截圖)

■ 安平牧師 (作者為普世佳音負責人)

「你們要休息，要知道我是神。」

四年來的第一次

十月，我終於重新踏上中國的土地。過去曾經一年四次，如今是四年來的第一次。經歷新冠疫情的封鎖，中美關係的惡化，太多負面的故事和消息，使得我小心翼翼，甚至有各種壞的打算。

到達北京首都國際機場，

機場非常安靜，原本大排長龍的入境處沒有了曾經的熙熙攘攘。出乎意料的是，沒有特別的問話，甚至連以往類似行程目的、主要停留城市等一般性問題也沒有。只是簡單一句「姓名？中文姓名」然後蓋章發行。就連行李檢查，工作人員也只是揮手，示意無需放到機器上，趕快離開。詫異之餘，心中暗喜，不知道是運氣好還是被折騰了太久的人們開始「躺平」後開始後悔，早知如此，何不多帶一點我們出版的書回來！

街道顯得安靜

餐廳依然滿了食客，繁華的街道依然熙熙攘攘，只是似乎人們的臉上沒有了過去那種意興勃發的自信，也少了一份浮躁。一個很明顯的改變，就像我們過去詫異共用單車，詫異微信支付一樣，這次令我驚訝的是街上行駛著大量的各式各樣的電動汽車和電動摩托車。特別是上海，整個街區都因此顯得安靜許多。

是的，安靜。相較於過去的嘈雜喧鬧，這次行程給我的印象就是安靜。這種安靜可能是電動汽車的普及和高壓政治下的壓抑，可能是新冠疫情留下的創後綜合症，也可能是對中國經濟下行和未來的擔憂……

相比以往，中國教會也顯得格外安靜。這次我有機會和北京、上海、武漢、深圳等地的青年牧者交流，瞭解到在當今嚴苛的全面控管之下，教會大多被迫化整為零，低調運作。

教會縮減中

新冠疫情對於教會的影響後遺症也相當明顯。很多人特別是老年人對於群體聚集有著更多的健康擔心，線上聚會……也給了人們更多的選擇，有一些教會迅速凋零或在縮減中。

正如自 2021 年 3 月互聯網條例的實施以來，我們看到以往熟悉的基督徒微信公號幾乎消失殆盡，群組裡平日交流更是各種密碼，幾乎像火星文一樣黯澀難懂。曾經的百花齊放成了萬馬齊喑。基督徒的新媒體傳播也在尋求突破。

既然有關信仰的關鍵字容易被遮罩，大家就嘗試用更為公共的語言來表達我們的信仰；內容則從教會內部轉向婚姻家庭、文藝藝術等更為寬廣的大眾話題；規模大了容易被監管，那麼運營上則不再追求數量，而更精準服務小眾；視頻號的崛起也給了新一代基督徒發創意的機會。

新媒體有新規則

新媒體改變了傳播的遊戲規則。從過去的先審後發到先發再審，貓捉老鼠的故事裡，Tom 註定只是一個笑話。或許很難再有幾年前基督教微信公號的熱鬧場景，但之前所謂繁榮之下的「劣幣驅逐良幣」豈不更讓人擔憂？！

回頭看顯得有些安靜的中國教會，或許也是正在度過那個曾經有些躁動的青春期。新一代的信徒和教會領袖，不再容

易被各種「運動」和「口號」激動，而願意更深入地關注每一個個體的生命成長；他們從對政教關係的專注或「死心」，從而開始轉向更為寬廣的公共關懷。這次行程中我聽到了更多對民族中心主義、天朝敘事的反思，看到古老的屬靈操練正成為很多教會的關注，而一些教會積極發展線上線下結合的模式，成為快速成長的契機。…安靜，是不是也標誌著中國教會更加成熟？

「休息」不是「躺平」

詩篇 46 篇 10 節說「你們要休息，要知道我是神！」當然，這裡的「休息」不是「躺平」，而是安靜，平息，放鬆。

在安靜中，我們可以放下我們的擔心和害怕，將我們的信心和盼望重新聚焦於與我們同在的萬軍之耶和華。

編按：安平牧師自 2001 年起從事媒體事工，現擔任「普世佳音」(原 Back to God Ministries International) 中國團隊負責人。普世佳音中文部已成為新媒體事工的先驅、智庫和合作夥伴。安平牧師也是一名出版商、製片人、廣播主持人和作家。

轉載自「如何聽見中國教會的聲音？」(How We Hear from the Church in China)

原文與作者連結：



▲自 2021 年 3 月互聯網條例的實施以來，以往熟悉的基督徒微信公號幾乎消失殆盡，群組裡平日交流更是各種密碼，幾乎像火星文一樣黯澀難懂。(微信官網)

萬芳 WAN FANG

蔡寶珠 PEARLY CHUA

鄭人碩 REXEN CHENG

陳網杏 PAULINE TAN

俞宏榮 PETER YU

王竣 ALVIN WONG

她在513時空
因困了49年

第60屆金馬獎9項大獎入圍

最佳劇情片 最佳導演 最佳女主角 最佳改編劇本 最佳攝影
最佳造型設計 最佳原創電影音樂 最佳原創電影歌曲 最佳音效

2023 台北電影獎 最佳影片

11/17
天降大雪