

深度報導
極簡閱讀
五媒合一

https://anntw.com/



趙握 9 成中廣股份 時力籲出售



真主黨發動攻擊 以八萬人流離



中就業市場惡化 青年積不滿



《今日靈修》

選前衝刺 2

選舉撕裂人際關係？13 日將是大選投票日，本屆大選因為三黨支持度相近，支持者之間拉鋸嚴重，恐影響家庭與人際關係。其實無論誰當選都是上帝的揀選，大家還是冷靜以待，信靠上帝。

▼ 隨著雙薪家庭增加，台灣托育需求其實正在快速增加，政府應設法吸引更多保母進入產業。(中央社)



助雙薪家庭育兒 籲保母獎助金加倍

社福人士呼籲，衛福部應提高保母獎助金，提高到一年補助 24000 元，並依收托人數加碼。

【本報記者簡嘉佑台北報導】2022 年超過 6 成保母年齡超過 50 歲，未來面臨保母退休潮，雙薪家庭恐陷入無保母可找的窘境！托育政策催生聯盟發言人黃喬鈴 4 日呼籲，衛福部應提高保母獎助金，提高到一年補助 24000 元，並依收托人數加碼。全國托育人員協進會常務理事王力玉指出，獎助金可用於更新托育設備、增進保母育兒職能，是父母跟保母雙贏的局面。

保母獎助金應加碼

婦女新知基金會秘書長覃玉蓉提出，儘管台灣面臨少子化的狀況，但現在卻要談居家保母短缺的狀況，意味著保母人力的議題已經迫在眉睫。她指出，隨著雙薪家庭增加，台灣托育需求其實正在快速增加，政府應設法吸引更多保母進入產業。

黃喬鈴指出，2022 年統計 50 歲以上保母已經超過 6 成，未來恐面臨保母退休潮，家長愈來愈難找到保母，政府應設法提高保母的勞動條件，招募更多保母新血，維持收托的量能。



▲ 托育政策催生聯盟發言人黃喬鈴(右)表示，保母人力目前出現新人進不來及大批保母等待退休問題，政府應加碼加倍保母獎助金，解決人力斷層危機。(中央社)

她呼籲，衛福部應調整現行「準公共居家托育人員提升托育服務品質獎助金」(簡稱保母獎助金)，翻倍現行的獎助金到一年 24000 元，相當於每個月加薪 2000 元，更應按照收托人數加碼調整。

提升育兒品質

台灣勞工陣線副秘書長楊書璋說，政府長期忽略照顧產業從業人員不足的狀況，近期包括社工、護理與教保服務人員都有加薪制度，但居家保母是「自營工作者」，需要自行負

擔成本，若想完全依賴市場供給的話，恐怕無法滿足逐漸上升的育兒需求，所以政府應該健全保母獎助金制度，提升婦女勞參率，並增進育兒照護品質。

王力玉表示，詢問過多名居家保母，發現大多數人都將獎助金用於更新幼兒設備、添購玩具與進修課程增進托育的職能，所以提高獎助金制度其實能提升居家托育的品質。

教師籲檢討管教權 侯反廢死賴未表態

割喉案發生後，家長們人心惶惶，質疑為何有問題學生能帶違禁品到學校，盼修法放寬教師管教權。

【本報記者呂翔禾台北報導】針對新北割喉案，國民黨總統候選人侯友宜 4 日召開記者會，要求民進黨總統候選人賴清德明確表態是否支持廢死？侯辦並邀請教師與家長團體現身說法，家長代表直言，割喉案發生後，家長們人心惶惶，質疑為何有問題學生能帶違禁品到學校，盼修法放寬教師管教權。



▲ 侯友宜與教師、家長團體召開記者會，呼籲檢討教師管教權、中介教育制度，還有質疑蔡政府實質廢死。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

侯明確支持死刑

「民進黨近年以不執行方式取代修法廢死，人民都看得出來！」侯友宜批評，蔡總統、民進黨副總統參選人蕭美琴都曾表態支持廢死，但新北割喉案的學生，生命一輩子就停留在國中，而政府近年竟如此保護加害者，讓壞人可以囂張、無視法律，受害者家屬哭泣。

侯友宜強調，他曾在第一線出生入死，因此他反對廢死，因為死刑作為治安最後一道防線，有助嚇阻犯罪。他要賴清德明確回答對廢死的態度，否則選前每天都問一次。

應賦予教師管教權

新北市中小學家長協會理事長董耀琮表示，目前校安事件讓家長人心惶惶，為何不適當的學生在校園，還攜帶不適當的違禁品？在這其中，司法、警政與社政是否沒有好好把關，才導致如此悲劇發生？他直言，目前搜索學生要 2 個家長代表在場的規定不切實際，盼適量放寬，賦予老師適當搜查權。

退休教師王炯元指出，老師也透過親職活動，多與有問題學生的家長溝通，但這些家長的出席率很低。而現行規定為了尊重基本人權，老師與

輔導處無法獲得有問題同學的基本資料，保障個人人權反而讓其他同學維安受損，受到保護管束的學生的「中介教育制度」應該要儘速檢討。

民進黨僅執行 2 次死刑

侯競辦發言人江怡臻表示，有民調顯示 70% 民眾不贊成廢死，前總統馬英九任內執行 33 個死刑，民進黨任內僅有 2 次，蔡英文總統說台灣沒有廢死，但這樣技術性拖延就是「實質廢死」，近日割喉案受害家屬也明確「反對廢死」，並呼籲檢討學校安全輔導制度，盼民進黨總統候選人賴清德直球面對是否支持廢死。



▲ 外交部 4 日舉行「支援能登半島震災，為日本加油祈福」記者會，外交部長吳釗燮(右 2)、衛福部長薛瑞元(右 1)、日本駐台代表片山和之(左 2)等人出席。吳釗燮表示，現在輪到台灣人民展現愛心，「日本有事，就是台灣有事」。(中央社)

社論

何時才能還給 2 百萬不在籍公民投票權？

總統、立委大選在即，歷經半個世紀的民主政治發展，台灣迄今還是無法實施不在籍公民投票，然全球 115 國已實施不在籍投票相比，行政急情剝奪不在籍公民的投票權，世界民主國家罕見，成為台灣民主政治極大的諷刺，政府應速還不在籍公民投票權。

剝奪不在籍投票權

現行「公職人員選舉罷免法」僅針對選務人員設有「移轉投票」制度，但是對於廣大不在籍公民投票權，並無明確保護規定。而是另依據公民投

票法第 25 條規定：主管機關辦理全國性公民投票，得以不在籍投票方式為之，其實施方式另以法律定之。公投法是於 2004 年 1 月 2 日通過實施，迄今已長達 20 年。

法律既已明定保障不在籍公民的投票權，令人不解的是為什麼延宕至今，歷經多次全國性大選，卻還是未能實施不在籍投票？行政院會於 2021 年 9 月 30 日通過「全國性公民投票不在籍投票法」草案，擬開放境內異地跨縣市「移轉投票」，卻仍未開放境外公民不在籍公民投票權，令人遺憾。

法案不週延固遭質疑，但是行政院已將全部草案送交立法院審議，歷時 2 年，迄今仍未完成立法程序，付諸實施，一再拖延，以至今總統、立委大選，仍不能實施不在籍投票，執政黨當然應負全部責任。

200 萬公民不能投票

綜觀行政院通過的「全國性公民投票不在籍投票法」草案，最受爭議的是憲法明文規定保障海外僑民的參政權，憲法學理亦肯定境外公民權益應受法律保障，各國政府均積極

保護海外僑民之法益。僑委會多次反應，應將僑民的不在籍投票公民權，列入法案中，無奈迄今意見仍未受重視，入法實施。

台灣每次全國性大選，因為尚未完成不在籍投票之立法，境內即至少有 200 萬人因為工作或其他原因無法返回戶籍地投票，而遭不當沒收公民權，或每屆全國性大選，公民被迫付出沈重的交通及時間成本，從外地趕赴戶籍地投票，造成公民極大的困擾。監察院曾認定如此不符合「最小侵犯原則」，要求中選會改善，無奈迄今無解。

不在籍投票全球趨勢

全球民主國家幾乎都已實施不在籍公民投票，美國、澳洲、菲律賓可以選擇任何地點郵寄投票，愛沙尼亞一張數位身分證，全球都可以投票，韓國在外館、領事館、國內，任何投票所，列印選票投票，舉世都在保護不在籍公民的投票權，甚至連犯人、軍、警的公民投票權都充分保障，唯獨台灣例外。

當前政府對於選舉制度的思考，一直是防弊重於興利，除了嚴格控制選票與配發數量外，還要選舉當天直接開票，

並開放民眾一起觀看開票，這種作業模式，數十年如一日，在民主政治成熟的國家相當罕見，人民與政府之間應重建互信，政黨與參選人更應信任選務人員的公正性，不應再重回戒嚴時期的多疑或過慮。

數位選務應規劃

台灣半導體產業發達，數位科技或 AI (人工智慧) 正積極發展中，尤其數位部已成立，應有充分專業能力規劃數位投票制度，以取代現行傳統落伍的投票作業模式，尤其最近愛沙尼亞的不在籍投票數位作業模式，還是由台灣民間企業協助規劃完成，政府應有充分資源及能力改革現行投票作業。

趙握 9 成中廣股份 時力籲全面出售

時代力量主席王婉諭指出，趙少康存在「政媒雙棲」的問題，仍實質掌握中廣 9 成以上的股份，應全面出售股份。

【本報記者簡嘉佑台北報導】國民黨副總統候選人趙少康日前在辯論會當場辭職中廣董事長，時代力量主席王婉諭 4 日召開記者會指出，趙少康存在「政媒雙棲」的問題，目前仍實質掌握中廣 9 成以上的股份，應全面出售股份。對此，趙少康回應表示，所有權與經營權的觀念是兩回事，不該如此混淆視聽。

掌握股份破 9 成

日前，民進黨總統候選人賴清德競選發言人戴瑋姍說，趙少康中廣股份約 27.6%，有很大影響力，趙少康辭職卻不放棄股權。時代力量 4 日接續踢爆，趙少康夫婦以複雜的公司結構，掌握了中廣超過 9 成的股份。

王婉諭說，趙少康過去長期身兼台灣最大廣播公司的董事長，更存在「政媒雙棲」的問題，對此，趙少康過去都是閃躲迴

避，甚至指出「賴清德先拆除違建，自己就會辭職」。然而，等到辯論會上才願意辭職中廣董事長的位置。

全面出售股份

她指出，雖然趙少康辭去中廣董事長的職位，但實際上趙少康夫婦仍透過多家公司，實質持股中廣超過 9 成，這引發社會對媒體透明度與誠信的擔憂。王婉諭指出，如果趙少康沒有出脫這些股份，辭職董事長一職也只是煙霧彈而已，仍然實質掌控中廣集團的運作。

時代力量不分區立委候選人陳泰源指出，趙少康在政治與媒



時代力量主席王婉諭(右)4日召開記者會指出，國民黨副總統候選人趙少康存在「政媒雙棲」的問題，目前仍實質掌握中廣 9 成以上的股份。(直播截圖)

體領域有重要影響力，有著雙棲的身分，很可能控制媒體來影響公共輿論，透過複雜的公司結構控制中廣 9 成以上的股份，嚴重侵害媒體的獨立性。他呼籲，趙少康應全面出售中廣相關的股

份，徹底退出中廣。

趙：混淆視聽

針對民進黨與時代力量質疑，趙少康沒放棄中廣股權，辭去董事長是「假辭職」。趙少康回

應說，張忠謀請辭台積電董事長，還有郭台銘請辭鴻海董事長，都有把股份放棄掉嗎？他批評，民進黨沒有公司治理與法治觀念，所有權與經

營權是兩回事，不該如此混淆視聽。若按此標準，難道民進黨總統候選人賴清德的保單，以及總統蔡英文的房產都要捐出嗎？

反對新增移工國 學生政院門口請願

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣已有 70 幾萬移工，還有 8 萬名失聯移工，不應再新增移工國！」團體「反對增加新移工國」4 日在行政院門口抗議，呼籲行政院不要再新增移工引入國，應優先處理好國內移工的既有問題，如權益改善、失聯移工等。行政院由內政衛福勞動處參議吳婉慧接下陳情，承諾將會意見反映給勞動部。

環境，根本解決缺工問題。有記者質疑，團體僅帶 3 份連署書，連國發會的「公共政策網路參與平臺」連署門檻 5 千人都無法達成？Yuna 回應說，團體所代表的意見也是台灣民眾部分的心聲，希望政府能夠更重視台灣現有的移工問題，尤其我國還有 8 萬多名失聯移工。

「反對增加新移工國」代表 Yuna 指出，他們帶了將近 3 份連署書，並提出四大訴求：希望政府能全面暫緩新增移工來源國，要求提出移工來源國的評估報告；要求政府提供具實效的人民發聲平台，人民有權暫緩有疑慮的政策；4 增訂移工管理辦法，優先解決在台移工權益及犯罪問題。最後則是應改善台灣勞動

媒體問說，由於政府引入移工已久，近日政府只有要新增印度作為移工來源國，是否擔心外界質疑團體只針對印度？Yuna 表示，並沒有針對特定移工來源國，而是反對政府沒有配套措施，就要開放其他國家引入移工，盼政府能將國內既有移工問題解決。行政院由內政衛福勞動處參議吳婉慧接下陳情，僅表示會將意見務實的反應給勞動部。



團體代表(左)4日在行政院門口遞交陳情，盼政府暫緩新增移工來源國。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

軍公教力挺侯康配 趙批賴不值得信賴

【本報記者呂翔禾台北報導】「民進黨總統候選人賴清德不拆違建，不認同《中華民國憲法》，不能再讓民進黨繼續執政了！」國民黨副總統候選人趙少康 4 日出席「軍公教力挺侯康配」記者會時批評，民進黨執政貪汙案件頻傳，兩岸兵兇戰危，應該支持堅持清廉，帶來兩岸和平的侯康配。

對軍公教感同身受

趙少康 4 日於競總出席「全國文化界暨學界力挺侯友宜」活動，現場湧入上百位民眾參與，包括前國策顧問劉盛良、國民黨秘書長黃健庭、前教育部長吳清基、前總統府資政趙守博、前體委會主委戴遐齡與前衛生署長邱淑姬等人都出面相挺。吳



▲國民黨副總統候選人趙少康表示，父親和母親都是老師，自己也曾在台大兼課，很理解軍公教人員的處境。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

清基直言，選擇侯友宜，台灣社會才能向上提升，減少對立與兩岸和平。

趙少康說，父親是軍人，後

來到烏日國中當老師到退休，媽媽則是烏日國小老師，自己以前也在台大兼過課，因此很理解軍公教人員的處境，如今社會變

得如此對立，就是民進黨不顧傳統觀念，「上樑不正下樑歪」而導致。他以高疫苗為例說，沒有人不支持國產疫苗，但搞到股價不正常起伏、民進黨政要都搶著打高價，很難讓人釋疑。

批賴貪汙又濫權

「包括快篩、雞蛋都有出現採購疑慮，基層公務員怎會服氣？」趙少康批評，侯友宜任內有什麼嚴重的貪汙或關說事件嗎？沒有。但反觀賴清德在立委任內遭爆關說藥物，在市長任內不進議會 2 百多天，當副總統期間，要國安人員在登記在兒子名下的老宅站崗，4 年共花 7200 萬，不只濫權還有貪汙嫌疑，實在不值得信任。

▼環境部規劃製造業整體於 2030 年應減總量至少須 25% 至 28%，學者看好有機會達成。(中央社)



2030 製造業減碳 25% 學者：有機會達成

【本報記者呂翔禾台北報導】政府 2030 年前要減碳至少 25%！環境部氣候變遷署近日表示，目前估計我國製造業要在 2030 年前減碳 25 到 28%，才能符合世界將升溫控制在攝氏 1.5 度的目標。

對此，前中研院地科所研究員汪中和受訪時指出，只要減少化石燃料，加強能源效率，做好節能工作，2030 年總排放量減少 3 成的目標不難達成。

每年平均碳排 5 噸

依據《氣候變遷因應法》第 29 條規定，碳費徵收對象因轉換低碳燃料、採用負排放技術、提升能源效率、使用再生能源或製程改善等溫室氣體

我國製造業 2030 年要減碳至少 25%，學者受訪時認為，只要加強能源效率、做好節能，就很有機會達成。

減量措施，能有效減少溫室氣體排放量，並達中央主管機關「指定目標」者，可提出自主減量計畫申請核定「優惠費率」。

根據資料，環境部所規畫的「指定目標」，製造業整體於 2030 年應減總量至少須 25% 至 28%。環境部氣候變遷署副署長黃偉鳴受訪時證實，去年的確是依此數據與產業界進行研商座談，但他強調此為初步構想，仍會與各界進一步討論，且未來也會依階段滾動檢討。

黃偉鳴解釋，依照聯合國政府間氣候變化專門委員會 (IPCC) 第六次評估報告 (AR6) 推估，2020 至 2100 年期間平均每年只能允許約 5 噸碳排放；若換算成企業的減量率，要達到將升溫控制在攝氏 1.5 度之內，若以 2024 為基準年，2030 年的減量幅度就必須達到 25.2%。

減碳趨勢不能迴避

對此，汪中和受訪時表示，此次環境部擬訂減碳指定目

標，2030 年須降 25% 至 28%，係專指製造業而言。以 2019 年台灣的溫室氣體排放為例，工業部門 (含電力) 占總排放量 45.5%，約為 131 百萬公噸的 CO2；若要在 2030 年減少 25~28%，平均每年要減少 3.5~4%，也就是每年約降低 470 萬至 520 萬噸的 CO2。

汪中和強調，這個量級不算小，但卻是努力可以達成的目標，尤其是製造業面臨全球減碳趨勢及碳稅的壓力，是必須全力以赴的，沒有迴避空間。他也指出，其實台灣的溫室氣體排放，能源部門佔了 9 成，只要減少化石燃料，加強能源效率，做好節能工作，2030 年總排放量減少 3 成並不困難。

搜救犬秀才藝 林右昌：我是狗狗長官

【本報記者簡嘉佑台北報導】我愛毛孩公益嘉年華 4 日於大安森林公園盛大登場，不僅有訓犬員帶著拉布拉多搜救犬現場展示訓練過程，狗狗認真聆聽指令的模樣也相當可愛，後續還有好德合唱團進行合唱表演。

內政部長林右昌說，內政部底下的消防局也需要搜救犬協助，其實自己也算是「狗狗們的長官」。

工作犬秀才藝

許多民眾帶著家中的毛小孩到場參加活動，包括貴賓、美樂蒂牧羊犬，法鬥與馬爾濟斯等各式犬種，在活動開場前，更一同齊聲高呼「我愛毛孩」。在黑色拉布拉多檢疫犬與白色拉布拉多搜救犬一見面，彼此見面就開始跳躍互動，旁人也發出「好可愛」的驚喜聲。

林右昌說，社會上需要許

多搜救犬、檢疫犬跟導盲犬協助，其中搜救犬更是直屬於消防局等機關，身為內政部長，其實自己也算「狗狗們的長官」。

他更回憶說，在擔任基隆市長時，因為有消防局仁愛分隊飼養米克斯「吉米」，但消防署已發公文禁止各縣市消防隊收養流浪動物，所以最後不得被送至收容所。

他說，經媒體報導，引發社會發起搶救狗狗的活動，但與其讓民眾搶救，不如直接由市長來協助，便決定收編吉米，變成「官邸守護犬」。林右昌強調，狗狗是人類最好的夥伴，對社會貢獻也大，應該好好照顧牠們。

狗狗也能捐血

目前晶片登記在案的犬隻有 300 萬隻，好德文化公益協會理事長王義郎指出，狗狗飼養



▲我愛毛孩公益嘉年華 4 日於大安森林公園盛大登場，內政部長林右昌 (左一) 與狗狗合照。(Photo 由簡嘉佑 / 台灣醒報)。

數量逐漸增加，就是因為毛小孩是最忠心的夥伴，加上現代社會的民眾愈來愈需要心靈安慰，所以人類最忠實的朋友也日漸受到歡迎。

好德文化公益協會也提到，

當狗狗遇重大意外、大量失血、腫瘤、生病等問題時，急需捐血拯救生命，所以許多狗狗也能夠參與捐血，在需要的時候挽救其他犬隻的生命。

財經短波

公告電子簽章登錄 盼擴大應用

【本報記者呂翔禾台北報導】未來有更多企業可以在線上簽署文件或契約，就算不用實體紙筆簽名，仍具備法律效力。數位部近日公告「電子簽章解決方案服務能量登錄申請機制」，盼透過登錄機制，讓有需求的業者或個人可知道導入哪些電子簽章解決方案，擴大產業應用。

數位部說明，電子簽章法修法草案已在去年 8 月底預告結束，去年 10 月已經送到行政院，這次公告電子簽章解決方案服務能量登錄申請機制，算是修法後的配套機制。許多企業要導入電子簽章可能還不知道要找什麼樣的技術較好，透過登錄機制，讓外界更清楚有哪些方案可選擇。



▲數位部近日公告「電子簽章解決方案服務能量登錄申請機制」，盼擴大電子簽章的應用。(中央社)

石化業低迷 業者盼暫緩繳碳費

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣即將開始徵收碳費，石化業者近日反應說，觀察周邊的主要競爭國家，中國、日本皆未對石化業課徵碳費，歐盟碳邊境調整機制 (CBAM) 也未將石化產品納入，而近來遭遇石化景氣低迷，去年前 3 季獲利大多出現衰退，若再加上碳費，未來台灣石化業經營將更艱困。

環境部 4 日首度公開碳費收費計算公式，擬以年排放量扣除 2.5 萬噸的剩餘量來徵收碳費。石化業者指出，中國石化產能大幅提升，已嚴重供過於求，若再加上高碳費，台灣石化業的經營將更為艱困，甚至削弱國際競爭力，希望政府體恤石化業經營困境，暫緩徵收碳費。



▲石化業者近日反應，產業景氣低迷，未來前景也看淡，盼政府暫緩徵收碳費。(中央社)

新彰數位喊停 擬由新頻道承接用戶

【本報記者呂翔禾台北報導】彰化有線電視業者申請終止營運，將有新頻道接手！NCC 近日表示，已經收到彰化縣有線電視系統「新彰數位」的終止經營申請，預定最後營業日為今年 6 月 30 日，目前規劃既有的 2.3 萬戶數擬由凱擘旗下新頻道接手，不過，委

員會後續會再針對此案進行審議。

媒體關注新頻道為凱擘旗下系統，如果承接新彰戶數，不會踩到現行 1/3 市占上限規定。NCC 回應，此案由於地緣關係因此規劃由新頻道接手用戶，但委員會針對個案還會再做討論。



▲NCC 近日表示，已經收到彰化縣有線電視系統「新彰數位」的終止經營申請。(中央社)

真主黨發動攻擊 八萬以色列人流離失所

真主黨持續從黎巴嫩向以色列發射飛彈，最近遭到攻擊的是位於伊克利特的瑪麗亞東正教教堂，造成10人受傷。

【本報記者莊瑞萌綜合報導】真主黨武裝勢力必須解除，才有和平。從黎巴嫩發射飛彈攻擊以色列北部的真主黨，日前攻擊當地一處教堂，造成多人受傷，當地人心惶惶。民眾認為，一旦以色列與真主黨全面開戰，後果將不堪設想。

教堂遭到攻擊

據《基督教廣播網》報導，真主黨近期持續從黎巴嫩向以色列發射飛彈，最近遭到攻擊的目標是位於伊克利特的瑪麗亞東正教教堂，事後造成10人受傷。

以色列智庫艾爾瑪研究與教育中心代表左哈維說，「該教堂是大家都知道的地點，也是村莊的象徵，如今成為被攻

擊目標，攻擊者的心態昭然若揭。」

以色列國防軍軍官哈魯爾說，「真主黨應該被解除武裝。一旦真主黨被解除武裝，我們才能與黎巴嫩有和平，也將與所有周邊的阿拉伯國家和平共處。」

為了保護以色列人，近日，以色列國防軍的空襲襲擊黎巴嫩境內數十個真主黨據點。左哈維說，「我們每天都受到飛彈的威脅，這是生活的殘酷現實。無論是基督徒、穆斯林還是猶太人都活在威脅中。」

目前已有超過8萬名北部的以色列人流離失所，加上每日攻擊仍持續發生，多數人認為外交途徑解決問題可能性不大。

雙方衝突恐加劇

據《法蘭西24》報導，本週二，哈瑪斯副領導人阿魯里在黎巴嫩真主黨的大本營遭到以色列襲擊死亡，黎巴嫩《東方之日》總編輯薩姆拉尼表示，「以色列已完全打破了交戰規則，越過了紅線。」

真主黨現在處於微妙處境，一方面不能不回擊，但如果回擊過度，就有可能冒著與以色列全面開戰的風險。」

他分析認為，以色列決定在真主黨的大本營發動攻擊，代表以色列希望擴大戰線對抗真主黨。

即使盟友美國過去幾個月期竭力阻止，認為這類行動將迫使真主黨以極強硬的方式回應，引發日後難以收拾的衝突。」



▲以色列邊境村莊民眾為了躲避真主黨發動攻擊，已經撤離家園。(Photo by Jacob Torrey on Flickr used under Creative Commons license)

川普上訴最高法院 盼翻轉取消初選判決

【本報記者呂翔禾綜合報導】全國適用，如密西西比州與明尼蘇達州都駁回取消川普參加初選的案件聲請，而奧勒岡州等地仍在進行相關案件的審議。但若大法官做出決議，川普是否能參加共和黨初選的效力就會擴及全國。

保守派恐支持川普

根據《英國廣播公司》報導，川普近日向最高法院提起上訴，盼最高法院能撤銷科羅拉多州與緬因州取消川普參加共和黨初選資格的判決。

這兩處的州最高法院以《美國憲法》修正案第14條，認為川普因於2021年煽動民眾闖入國會暴動，涉嫌叛國罪而不能參加共和黨總統初選。

由於美國政黨的總統初選是由州政府協辦，因此相關訴訟是具有一定效力的，但州的判決並非

川普民調 愈打愈高

而美國最高法院大法官保守派與自由派的人數比是6:3，且川普任內也任命2位保守派大法官，因此輿論普遍認為上訴到最高法院對川普有利，而且在科羅拉多州，雖然7位法官都是民主黨歷任州長任命，但此決議在投票時也僅以4比3的票數通過，在美國憲政史上仍具有一定的爭議性。

《華盛頓郵報》委託馬里蘭大學所做民調甚至顯示，即使川普面臨大量司法案件指控，共和黨員對川普的忠誠度正逐漸提高，約有33%美國民眾仍認為美國總統拜登上次選舉是不合法的，如今許多民調也顯示拜登的支持度正逐漸被川普超越。

俄烏交換 478 名戰俘 仍無停戰打算

【本報記者呂翔禾綜合報導】俄烏戰爭3日迎來雙方開戰以來最大規模的交換戰俘行動，在阿聯的協調下，俄、烏分別釋放248名與230名戰俘回國，是開戰以來最大規模的戰俘交換。但雙方也在新年加強了對彼此的攻勢，烏軍對俄羅斯南部的別爾哥羅德發動大量飛彈攻擊，俄軍也在一周內對烏克蘭發動300起無人機與飛彈攻擊。

最大規模交換戰俘

根據《半島電視台》報導，俄羅斯與烏克蘭政府官員3日分別表示，兩國在中東的阿聯協調下，分別248名與230名戰俘各自回國，這是5個月以來雙方第一次交換戰俘，也是雙方規模最大的一次。烏克蘭總統澤倫斯基透過通訊軟體Telegram宣告此消息，期待鼓舞國民更團結抗



俄。俄羅斯國防部僅表示，經過阿聯「複雜」的協調程序後，俄羅斯將248名烏克蘭軍人釋放回國，但就沒有提供進一步的細節。但烏克蘭軍隊也在新年對俄羅斯南方城市、距離俄烏邊境40公里的別爾哥羅德發動飛彈攻擊，別爾哥羅德州長葛拉柯夫表示，雙方對峙的局勢仍相當緊張。

飛彈、無人機互轟

俄軍表示攔截烏克蘭12枚飛彈與無人機的攻擊，其中並未有任何傷亡，但有些村莊的房屋有被擊中；烏克蘭則指控俄羅斯從去年12月29日至今，已經發動超過3百起的飛彈與無人機攻擊。

英國軍方近日提醒，俄羅斯的人力、物力、飛彈與無人機都很充足，似乎有打長期戰的

準備。

根據《天空網》報導，烏克蘭政府爆料，俄羅斯總統普丁的政黨還招聘足球流氓加入傭兵，將前往線作戰，不過雙方戰線仍在東部膠著中。

雖然俄羅斯大規模轟炸烏克蘭首都基輔，但民眾在躲完轟炸後仍回家收拾行李，繼續找避難的地方躲藏。

但距離停戰仍遙遙無期。(Wikimedia Commons)

全球 各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《哈佛商業評論》 Harvard Business Review 家族企業常內鬨？ 研究：反而更有效率

家庭企業常因為內訌或繼承權，鬧上媒體版面，但研究團隊發現，許多大型企業更換領導階層表現，比非家族企業來得優秀。研究結果顯示，家族企業任命新執行長後，三年內的現金流改善程度都優於其他企業，也提高承擔債務的能力。

出現危機才找新人

研究指出，非家族企業更換領導階層的理由，常常都是經營效率或現金績效出現重大風險，才開始尋找新領導人救火，所以大多數非家族企業在更換領導層後，企業營收平均下降了1%。相較，大型家族企業比較考量長期政策等因素，來更換領導階層。

研究人員指出，家族企業成員通常對企業的前景有更深入的理解，尤其家庭董事會對企業組織

的需求又更深入、廣泛的理解。同時，非家族企業通常都會有許多候選人，導致董事會需要評估大量的資料，耗費了大量時間成本；大型家族企業如果蒐集太多候選人資料給股東，後來現金流的表現更差。田納西州立大學教授內格爾說，「領導階層如果有過多的候選人選項，通常不會帶來更好的結果」。

家族更懂企業需求

大型家族企業通常對執行長人選有更深的了解與信任，所以候選人上任後，也更願意採取更多措施來改革。研究也發現，大型家庭企業新任執行長上任以來，立即開始成功投資的頻率是其他類產業的三倍。

「家族成員和長期任職的董事通常都了解他們的新領導者，」億康先達顧問兼核心研究員伊克巴爾解釋說，「所以無論新任執行長在董事會任職的時間長短，其他成員都不斷在觀察。所以他們真的信任新任領導階層，並願意給他們相當大的自由。」



▼ 中國就業市場不斷惡化，許多年輕人都被迫降低自己對生活的期待。(Photo by ILO Asia-Pacific on Flickr under C.C. License)



中國就業市場惡化 青年累積不滿情緒

【本報記者簡嘉佑綜合報導】「其實市場上還有工作機會，只是你要不斷降低自己的期待！」一名剛畢業的中國學生如此表示。面對中國就業市場惡化，僅剩銷售、業務等不受歡迎的工作，許多年輕人產生幻滅感。學者指出，過去中國青年懷抱「中國夢」，相信努力工作就能賺大錢，但如今幻滅恐累積更多不滿情緒。

中國失業問題嚴峻

《南華早報》報導，中國16歲到24歲青年失業率於去年6月份攀升至21.3%的新高，

面對中國就業市場惡化，僅剩銷售、業務等不受歡迎的工作，許多年輕人已經產生幻滅感。

該國統計局隨後停止發佈相關數據。中國統計局發言人劉愛華去年10月表示，大學畢業生市場已經開始改善，但仍拒絕提供相關數據。

然而，從中國其他市場指標來看，可以看出該國就業市場壓力猶存，包括中國官方製造業去年10月採購經理人指數(PMI)就出現收縮，就整體就業狀況來看，中國可能仍低估就業市場的壓力。

社會累積不滿情緒

《BBC》報導，中國23歲的畢業生喬伊指出，「過去幾個月內，我換個五份工作」，她表示，實際上，就業市場上還是有工作機會，只是必須要降低自己的期待，被迫將就於低薪的工作。從近期北京就業招募會可能看到類似的狀況，最多的職缺是銷售員或助理等技術含量較低的工作。

牛津大學教授項飆指出，中國Z世代青年總有個想法：「只要努力學習，努力工作，就會一份高薪的工作，體面的生活。然而，現在他們發現，這項承諾只存在於想像當中」。

他指出，目前中國就業市場惡化的狀況，不僅造成年輕人收入減少，更嚴重的是「努力工作賺大錢」的夢想破滅，可能對中國共產黨的統治造成威脅，如2022年中國社會就因為「零新冠」政策發起白紙革命。

新年希望易落空 量化指標即可達成

【本報記者簡嘉佑綜合報導】新年新希望總是落空，2024年從關注睡眠、生活習慣開始！研究指出，超過三成民眾在新年時都會許下新年新希望，但大多數都會失敗告終。專家建議，將目標分成量化的指標、分階段訂定目標，並從生活習慣下手，更容易達成新年新希望。

目標需要的時間，導致民眾出現挫折或失落感。

研究表明，以方法為導向的目標，如設定了可量化的指標、將大目標分成數個小目標等，計畫就更容易持續進行。《BBC》建議可以就科學的角度，從幾個面向來改善生活品質。

新年新希望易落空

《yougov》報導，在美國，約有34%的民眾會對新年制定新目標或新計畫，最常見的目標包括：存更多錢、養成運動習慣、改善身體健康、減重或追求新嗜好等。但過去研究調查指出，超過2成的民眾在一個月內就會放棄新目標。

《BBC》報導，這些狀況又被心理學家稱為「虛假希望綜合症」，指的是人們就將不現實的期待當做目標，最後導致願望難以達成，大多數都是目標太大、錯估達成

小習慣改善生活品質

例如科學家指出，因為生物時鐘，民眾其實在冬天需要更多的「睡眠」，所以在睡前不要看手機，迴避強光等，就能有更好的睡眠品質；同時，冬季也是鍛鍊身體的好時機，研究也發現，倒著走比正常往前走更有效消耗卡路里，還能增強背部的肌肉。

研究也指出，無論是跟陌生人交談、享受驚嚇等新事物，都有助於讓民眾感覺更快樂、生活更有彈性，進而降低生活的壓力。同時，如果能學習新技巧、培養全新的嗜好有助於大腦保持年輕，也能激發創造力與解決問題的能力。



▲ 研究指出，超過三成民眾在新年時都會許下新年新希望，但大多數都會以失敗告終。(網路截圖)

比亞迪銷量創佳績 經銷商獎金破億

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國電動車廠商比亞迪銷量創新高發獎金。比亞迪為了獎勵經銷商努力銷售電動車，預計總共將發出20億元人民幣銷售獎金。2023年第4季，比亞迪在全球電動車銷量首度超越特斯拉。

銷售達標發獎金

據《亞洲新聞台》報導，中國財經媒體《第一財經》引述消息人士說法表示，針對在去年達到銷量目標的經銷商，比亞迪將向經銷商發給每輛車666元人民幣獎金，換算由於售出超過300萬輛電動車，比亞迪一共會發出20億元人民幣獎金。截至去年10月止，比亞迪在中國共有3,400家展出空間銷售旗下車輛。

2023年前3季比亞迪淨收益為210億元人民幣，一共銷出200萬輛車身與電池等零組件。統計2023年，比亞迪在全球共銷出300萬輛車身，比前一年增加62%，同期

Tesla(特斯拉)則銷出181萬輛車身，增幅38%。

廠商祭價格戰搶市

據《亞洲金融》報導，比亞迪的銷量之所以衝高並超越Tesla，顯示「降價」策略確實起了作用，而且也讓Tesla在去年開始跟進。英國金融服務公司哈格瑞維斯·蘭斯頓(Hargreaves Lansdown)分析師史崔特說，「雖然競爭對兩家公司利潤會造成傷害，但比亞迪顯然認為，為了增加市佔率與提高知名度，這是值得付出的代價。」

去年Tesla也開始祭出擴大折扣並提供優惠，例如車主若在2023年底前交車，將可獲得6個月免費快速充電服務，結果策略奏效，當季Tesla銷量創下新高。據



▲ 比亞迪為衝刺銷量，已在中國大幅展店。(Photo by Busworld on Flickr used under Creative Commons license)

「中國乘用車市場信息聯席會」的數據顯示，Tesla在12月售出9.4萬多輛電動車，相較前1年增加68.7%。

中央銀行公告

發文日期：中華民國113年1月3日
發文字號：台央發字第1120042630號

主旨：本行委請臺灣銀行發售「甲辰龍年生肖紀念套幣」。

依據：金銀幣及紀念性券幣發行辦法。

公告事項：

一、本行委請臺灣銀行採網路預購(https://coinset.bot.com.tw)及臨櫃銷售兩種方式公開發售。網路預購期間自本(113)年1月8日上午10時起至1月13日止，如配額售罄將提前終止；臨櫃銷售自113年1月22日起開始發售。

二、本套幣銷售數量為9萬套，網路預購及臨櫃銷售各配售4.5萬套，每套售價新臺幣1,900元；網路預購者每人限購1次，最多可申購10套，臨櫃購買者每人每次限購2套。

▼ 中國對台灣貿易壁壘調查延長 3 個月，延至 2024 年 1 月 12 日止。
(Photo by shutterstock)



% 經研隨筆 %

遵循規範 解決兩岸貿易壁壘糾葛

■ 戴肇洋
(台灣省商業顧問)

去年 12 月 15 日中國商務部依據其《對外貿易壁壘調查規則》提前公布調查報告指出，台灣單方限制中國 2,509 項產品進口造成貿易壁壘。

12 月 21 日商務部再度公布，自今年 1 月 1 日起取消 ECFA「早收清單(包括農業產品 18 項、工業產品 521 項)」之中 12 項石化相關產品關稅減讓優惠之後，迄今餘波蕩漾，已成為此次總統大選辯論之焦點。

在這份報告中顯示，大陸曾經透過世界貿易組織(WTO)正式告知我方，以及援引 WTO 官方報告多次指出我方，

不論 2024 年是否再度政黨輪替，與其故意無視兩岸經濟對未來台灣經濟發展的影響，不如擺脫「一中」糾葛，研擬方法改善兩岸關係。

必須正視貿易壁壘問題，同時彙整大陸企業訴求，充分論述指控內容。不過，耐人尋味的是，這份報告不提一個中國、反對台獨字眼，反而以回顧兩岸簽署 ECFA 的歷史事實。

兩岸 ECFA 陷入危機

無庸置疑，自從 2002 年元旦以台澎金馬關稅領域之名義加入 WTO 以來，我方並未給予大陸「最惠國待遇」，亦即「非歧視原則」，甚至增加進口管制。因此，去年 4 月 12 日陸方提出貿易壁壘

調查，許多學者專家認為，如果未來持續管制大陸產品進口，勢必讓大陸藉此作為取消惠台讓利政策，或是對台實施貿易制裁的依據，甚至以違反國際貿易規則為理由，最後終止兩岸 ECFA。

面對大陸劍指 ECFA 之下，政府除了表示將會補貼業者損害部分之外，指責大陸違反 WTO 規範，要求在 WTO 架構下進行雙邊協商，同時認為大陸取消 12 項石化相關產品關稅減讓優惠「占整體出口之比重極低」，其對台灣經濟的衝擊有限，似乎忽略

此次大陸對台進行貿易壁壘調查所主張的立論依據。

正視貿易壁壘立論依據

首先，在 WTO 架構下非歧視原則，係指一旦入會必須毫無條件、立即適用所有成員。由於大陸在我入會之前，於 2001 年 12 月 11 日已經入會，除非我方於入會前提出排除條款，否則自然立即適用。不過，在稍早前政府表示：「我方於入會時，中國並非 WTO 成員，無法依據 WTO 規範針對彼此貿易制度進行協商，並未違反 WTO 規範」。其實，非歧視原則是毫無條件的，與早晚入會之時間沒有關聯，皆為一體適用。

其次，大陸認為台灣違反 ECFA 相關條款規範乃是，依據 ECFA 第 2 條第 1 款：「兩

岸逐步減少或取消雙方實質多數產品關稅和貿易壁壘」，因此僅有取消 ECFA 早收清單內部分產品關稅減讓優惠，並未擴及 ECFA 早收清單外產品，或是採取附加關稅懲罰，避免違反 WTO 相關規範。再者，依據 ECFA 第 10 條：「爭端解決於協議生效前，任何與協議解釋、實施和適用的爭端，雙方應該透過協商解決」，並不需要透過 WTO 架構。

回歸 WTO 規範解禁陸貨

很顯然地，台灣對大陸的貿易壁壘是難以辯駁的事實，並非陸方構陷，政府既然希望持續 ECFA，則應

遵循國際規範，除了針對不涉食安、未危國安及無礙核心產業發展的大陸產品之進口，進行解除限制與關稅壁壘之外，同時承諾持續檢討對陸貿易禁令，以追求兩岸貿易公平互利為目標。

在此同時，不論 2024 年是否再度政黨輪替，卻又無法否認的是，近年以來國際經濟情勢已經劇變，與其故意無視兩岸經濟對未來台灣經濟發展的影響，不如擺脫「一中」意識型態糾葛，研擬具體務實解決方法改善兩岸關係，讓兩岸 ECFA 危機蛻變為轉機，如此始能藉此促進台灣經濟脫胎換骨。

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 428

如何選對科系?

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

現在的孩子想念大學，絕大多數都會有學校念，而且現在多數大學設備及師資都很整齊，能不能讀到東西，坦白說要看孩子自己夠不夠努力。

大學是應該讀的，但要讀什麼科系，則要慎選。選錯科系，有點像嫁錯人，雖然可以離婚，再來第二春，但總是誤了青春。別人已經官拜經理，你還在基層打混。

選系不選校

讀大學，我主張選系不選校，早年大學錄取率很低，考上就不得了，尤其名校，更難如登天。所以不少人選校不選系，只要能進入名校，念什麼系都行。有些人寄望進去後再轉系，轉系不成，就成為嫁錯人的閨女了。讀的時候，索然無味，畢業了，根本找不到工作，最後只得改行，大學四年所學，大部分都白費了。

我們在政府機關服務，對於新來的同仁是什麼大學畢業的，並不怎麼看重，我們看重的是他的專業及人品。換言之，名校與否並不要緊。

選對系的重要

大學選系，除非孩子有明顯的興趣，或性格特別適合念某種科系外，其他的選系，都要考慮該系是否有發展前景，是否容易找到工作。

有位朋友，帶著將要參加大學聯考的孩子來看我，問我讀什麼科系比較好。我告訴他，財務金融的科系應該是不錯的選擇。

我在財政部服務時，很清楚地看到，銀行、保險、證券、期貨這些行業，日後在台灣一定會大大的發展，但人才極為缺乏。這個孩子很爭氣，考上台大財務金融學系，畢業後到美國拿了碩士，之後回來工作，他的英文很好，年紀輕輕的，就被獵人頭公司獵了好多次。

工作地位一次次提升，薪水、獎金一次次增加。現在已是公司派駐香港的重要負責人，他的年齡不到 40 歲，但估計他的身家可能上億元。

他在事業上的發展，幾乎像竹

筍一樣一直向上冒，令人羨慕不已。大學讀什麼系，真的要慎重選擇。孩子及家長都要注意各方資訊，找人請教，再做最後決定。

輔系可有更好的發展

大學現在有讀輔系的規定，例如讀國際貿易系的，可再選修英語系若干學分的課，使英語系成為輔系，將來畢業證書上會註明是主修國貿，輔修英語。選了輔系，孩子課業負擔會比較重，反而不會浪費時間。輔系可以幫助孩子有更好的發展。

就以國貿系選英語系為輔系的例子來說，做國際貿易英文好是必要條件，如果你兩者皆具，國際貿易做起來就如魚得水。兩項只擅長一項，都有所缺，易生有志難伸的現象。只懂貿易，不擅英文，跟外國人溝通會有障礙，英語好但不懂國貿的人如在貿易公司服務，可能會變成只是一部翻譯機器，難有機會擔當大任。

如何選輔系，與選主系的標準相同，要請教老師及職場上有經驗的人，並多方獲取資訊，適當的輔系，使自己在職場上如虎添翼。主系選得不好的人，也可以藉輔系彌補其不足。

能出國也好

早年我們大學畢業後，有辦法的人，無不出國留學。拿到學位，多數都不回國，而是在外國打拚，後來成為美國公民。但是台灣發展的很快，台美差距縮小，在台灣打拚似乎更愉快，更有出路。但如果有機會出國，我仍然贊成出去闖蕩，拿到學位後，在美國公司做幾年事，取得經驗，再回台灣。這樣學經歷都不錯，更重要的是英文能力突飛猛進。具備這些基本條件，當然可以大展鴻圖，有所成就。



▲ 大學選系，除非孩子有明顯的興趣，都要考慮該系是否有發展前景，是否容易找到工作。(網路截圖)



劉伯恩跟你談減重

■ 劉伯恩
(減肥名醫)

有病患下定決心要減肥，每天都只吃熱量八百卡以下的食物，認真的算熱量公克、吃很少，但沒多久後就又胖起來。很多患者想靠著「極低熱量減肥」(每天僅攝取 400 到 800 大卡的熱量)減肥，在英美也曾流行一段時間，卻容易出現憂鬱、復胖等狀況。

僅適合特定族群

雖然極低熱量減肥法在臨床上也會使用，但主要是針對體脂率過高、心血管疾病或代謝性疾等族群，且要在醫療團隊的管控下才能採取這療法，有時三天就能瘦一公斤，一個月下甚至能瘦

低卡熱量飲食 時間不應過長



用，極低熱量減肥法在臨床上也會使用，主要是針對體脂率過高、心血管疾病或代謝性疾等族群。(網路截圖)

十幾公斤，比許多減肥方法都來得有效。但因為極低熱量飲食每天就只能攝取 800 卡左右的熱量，所以一定要兼顧營養均衡，不僅要大量減少澱粉，還要補充充分的蛋白質，加上水份、電解質、維生素與膳食纖維等營養素都要比平常多百分之二十的量，且時間最好不超過三個月。

然而，一般民眾照本宣科

採用這種「苦肉計」來減肥的話，常常會因為長時間進食低，導致體內激素失調，反而造成憂鬱、生理期紊亂等問題，一不注意就開始暴飲暴食，通常都很難長期堅持下去。

規律週期低熱量飲食

極低熱量飲食法還可能產生膽汁分泌太少，造成急性腹痛；身體分解過多脂肪而

產生太多酮酸，導致酮酸中毒；或因電解質不足出現噁心等症狀，尤其懷孕或哺乳的婦女、年長者、幼童或癌症患者，不建議採用。

每逢佳節，包括跨年倒數大餐、公司尾牙、農曆新年，總少不了大魚大肉，一下子就打亂極低熱量減肥的計畫，而且每天攝取熱量快速變化的話，而會增加胰島素抗耐性，反而不利於減肥。

所以民眾要採取「極低熱量飲食法」的話，建議要漸進式的減少熱量攝取，從正常的進食量，每天減少 20%，直到低於熱量 800 大卡數日後，再逐漸恢復正常飲食，循序漸進。有週期且規律進行的極低熱量飲食，則有更多臨床案例成功，對防止復胖也有一定的效果。

修復身體的漢方平衡計畫

根據漢醫理論，以及豐富的看診經驗，教大家全面盤點自己的體質，並從身體「活動」和「休息」的動靜兩種層面，探討適合每週實行的生活方式。

鈴木知世

(針灸師、漢方醫學
研究家)

第一章 打造神清氣爽 的身體

健康的身體源於「活動」與「休息」之間的平衡，不知道大家是否有身體狀況不太好，覺得身體沉重，或有些疲倦的經驗呢？

雖然情況還沒有嚴重到要去看醫生，但總覺得身體不太舒服，或許有些人更一直為這種「症頭」所苦。

如今，我們生活在一個極易疲憊的時代。當我們忙於應付工作、家事及育兒等例行事務時，不免會感到緊繃與疲累。另一方面，在快節奏的日常生活中，需要不斷迎接新的挑戰，做大量的決定，也會讓我們耗盡精力。

配合季節和氣候

另外，現代其實是人類史上最過度使用「眼睛」的時代。長時間用眼容易讓頭腦感到疲勞，思緒不清，注意力無法集中，身體的活動效率自然也會變差。

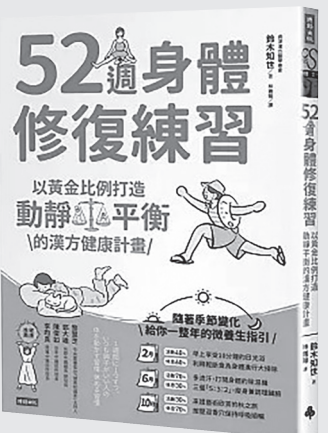
那麼，我們該怎麼做才能讓身體一直保持在健康的良好狀態呢？

漢方醫學認為，只要身體能與自然節律互相協調，就能保持健康。

《52週身體修復練習： 以黃金比例打造 動靜平衡計畫》簡介

一旦生病，則代表我們長時間違逆大自然的秩序與定律，以及沒有掌握身體冷熱、緩急或收放的節奏，因而讓病痛上身。

本書作者是資深漢方醫學專家，也是針灸院的院長，每年病患高達三千人，總看診人數更超過三萬人。書中她根據漢醫理論，以及豐富的看診經驗，教大家全面盤點自己的體質，並從身體「活動」和「休息」的動靜兩種層面，探討適合在每個季節、月份與每週實行的生活方式，包括運動、肌力與耐力訓練、睡眠，還有伸展操、穴位按摩、飲食等。



出版社/
時報出版
出版日期：2023/12/05

透過觀察日出、日落、氣候等，找出規律和節奏，就可以利用自然的力量，或是預防不利的影響，進而調整身體的狀態。換句話說，只要配合季節和氣候過生活，就能打造健康的身體。

本書的內容重點放在要如何配合季節的節律來調整生活，掌握讓身

在四季裡不同的生命活動特徵，歸納出自然規律的特色，即春溫、夏熱、秋涼、冬寒，此為「四氣」。

四氣也能套用在人身上。在兩千多年前編寫的《黃帝內經》「四氣調神大論篇」中提到，身體與天地萬物的運行規律一樣，四氣的「春夏秋冬」可分別對應人體的「生長

細胞多於死去的細胞，這也是為何春天是我們能夠「回春」的原因。

新陳代謝增加後，生病或受傷後的身體能更快康復，此即所謂的「自愈力」或「自然康復力」。

因為在其他季節，代謝力很難提高，所以只要在春天刻意提升新陳代謝，就能增強自愈力。藉由這種方式調整身體，就能為保持一整年的健康打下良好基礎。

另一方面，當天氣變暖，「基礎代謝」就會下降。基礎代謝是指維持體溫、心肺呼吸功能等生存的最小限度能量。

在氣候嚴酷的夏天和冬天，為了維持一定的體溫，人體的基礎代謝會增加。但像春天和秋天這樣溫和的季節，因為身體可以有效利用能量，所以會進入省電模式，也就是在春、秋之際，人會處於較低的基礎代謝狀態，這對於儲備體力和精力是大大好時機。

讓身體活動的習慣：運動和伸展操。透過特定的飲食內容、穴位按摩和生活方式，讓身體更容易動起來，並能精神飽滿地處理工作和家事等日常活動。

***春宜養「肝」，避免緊張：**春天是養「肝」的時節。肝透過調節「氣」和「血」的流動來儲存「血」，並調整全身的血流量。由於肝能把血液分配到肌肉和指甲，所以還具有維持身體運動功能的作用。和冬天相比，春日日照的時間增加，新陳代謝明顯提升，但因為此時人的活動量會增加，所以肝的負擔亦相對變大。

若肝功能受阻，導致血液供應不足，肌肉就會缺乏營養，造成身體的運動機能衰退，手腳出現麻痺或抽筋的症狀。此外，當指甲的顏色變差，形狀和表面出現變形，就是血液供應不足的跡象。

為了避免出現這些情況，我們可以從飲食中補充營養，還能透過舒緩肝的緊張不安，促進「氣（能量）」的循環。這種做法在漢方醫學中稱為「疏肝」，具有提高肝功能的作用。促進氣循環流暢的具體方法，將在接下來每週的「活動」和「休息」習慣中做說明。

春天是個讓人在心情上，會想開始進行新事物的季節。此時如果你覺得興奮不已，躍躍欲試，這代表你充滿活力。大家不妨在春天時，勇敢嘗試一下新的挑戰。

話雖如此，春天的關鍵是「輕鬆活動，充分休息」，因此即使想做運動，也不宜急於火力全開。春天的當務之急，是慢慢進行輕鬆地身體活動，運動前也別忘了先做能幫身體暖機的伸展操。

我們忙於應付工作、家事及育兒等例行事務時，不免會感到緊繃與疲累。另一方面，在快節奏的日常生活中，需要不斷迎接新的挑戰，做大量的決定，也會讓我們耗盡精力。

體「活動」及「休息」的方式。

***養成活動和休息的習慣：**可能有不少人一聽到活動身體，就會聯想到「做運動」；提到休息，就認為是「什麼也不做」或「睡覺」。其實這樣理解並沒有問題。

但我想請問各位，目前你是處於「活動」還是「休息」狀態呢？大家的答案應該會是「我正在讀這本書」吧。所以，除了睡覺之外，我們大部分的時間，可能既不是在活動也不是在休息。

請大家回想一下，昨天你是怎麼過的呢？相信「做運動」和「什麼也沒做」的時間，應該只佔了一天的少部分吧！

當然，有些人確實整天都在運動，或因為身體不適而躺在床上一整天。但對絕大多數的人來說，他們大部分的時間都是在沒有特別意識到自己做什麼的情況下度過。

因此，本書對於身體的「活動」和「休息」習慣，是採取更廣泛的定義，如下：

運動和伸展操

***讓身體活動的習慣：**運動和伸展操。透過特定的飲食內容、穴位按摩和生活方式，讓身體更容易動起來，並能精神飽滿地處理工作和家事等日常活動。

***讓身體休息的習慣：**睡眠和放鬆。透過特定的飲食內容、穴位按摩以及生活方式，讓情緒穩定，緩解身體的毛病。

活動絕非只是從事劇烈運動，而放鬆也不只是去睡覺或無所事事。若想打造健康的身体，應該從日常生活中的飲食、簡單的伸展操以及穴位按摩等處多下點功夫做起。

***身體要順應四季的節奏**
漢方醫學認為，只要人們能配合不同季節調整「活動」和「休息」之間的比例，就能獲得健康，而且每個時節都有最合適的平衡法則。

在古代中國與其為代表的東方，人們巧妙運用太陽、風和雨等自然界所產生的影響，發展出農耕文明，並分析生物

收藏」。

「生長收藏」的特色

本書在夏、秋之間的時期，加入漢方醫學裡的第五個季節「長夏」，並在「二十四節氣（根據太陽的運行，把一年分成二十四等分的曆法）」的基礎上，把二至四月視為春天，五至七月為夏天，八月是長夏，九至十月為秋天，十一至一月為冬天。

身體狀態會隨著季節的特性產生連動，進而發生變化。詳細的內容會在第二章做說明，在這裡希望大家先知道，除了「生長收藏」的特色外，包括「日照時間」和「氣候（氣溫、濕度以及風速等）」也在季節變化中扮演重要的角色。

「日照時間」和「氣候」的變化會影響人體的「新陳代謝」及「基礎代謝」。

「新陳代謝」是指舊細胞死亡，新細胞生成的過程。「基礎代謝」是指維持體溫、心肺呼吸等生存所需的最低能量。不同變化的組合，會影響身體該做多少活動或休息。

另外，漢方醫學的「五行論」認為，季節和人體的各個部位有密切關連。換句話說，不同季節和與之有關的身體部位各異，為了打造健康的身体，就得採取不同的應對行動。

第二章 春天

增強自愈力：和緩活動，好好休息。***活用代謝力，**增強自愈力：當二月到了立春這天，就算正式進入春天了。

春天不只是一年中唯一能讓自己「回春」的機會，同時也是一整年最重要的養生季節，這是因為身體從冬天過度到春天時，會加速新陳代謝。

在冬季，人體就像在土壤裡休養生息的種子。等進入春天，日照時間變長，猶如種子開始發芽，長出綠葉，逐漸茁壯成長，人體也會發生變化。

嬰兒和孩童的身體因為新生細胞的數量多於死亡細胞而逐漸成長。但老年人由於死去細胞多於新生細胞，所以身體會逐漸萎縮。

新陳代謝提高意味著體內新生



◀冬季剛結束的二月，可活動關節，讓骨盆回到正確的位置，緩解下半身的僵硬。

至於那些到了春天仍沒有什麼幹勁的人，也不用勉強自己，只要好好休息，放鬆心情，然後慢慢思索自己想做的事。或許在這樣的過程中能有新的啟發，找到新的機會。

二月 | 活動 40%，放鬆 60%：好好曬太陽吧！當立春即將到來，每天的日照時間也會隨之變長，我們的身體即將從冬眠中甦醒。

然而正如「春風刺骨」這句話所說的，此時的風格外寒冷，彷彿可以刺進體內般。從西北方吹來的季節風，會降低體感溫度，我們的身

喝兩公升的水。為了方便在睡前或夜間醒來時也能隨時補充水分，可以在床邊擺一杯五百 C.C. 的水。

如果無法順利將身體從冬天模式切換到春天模式，你可能會無精打彩，提不起勁做任何事情，有時你還會覺得「今天我都沒做什麼有意義的事，但要我現在打起精神，我也辦不到啊！」

遇到這種情況，不妨先喝些水，然後把水杯放在床邊，接著盡快去睡個覺。這樣做能刺激細胞分裂，加速新陳代謝，提升自愈力，醒來後你會感覺全身很舒暢，皮膚也會變得更光滑。

此外，如果因為在一月時參加新年聚會等活動，大吃大喝導致你的腸胃仍不太舒服。在這種情況，可以喝溫水來幫助調整腸胃狀態。

***有效對治花粉症：**花粉症可說是困擾多數日本人的現代疾病。許多日本人一到春天，就會為嚴重的「花粉症」症狀所苦。當商店開始撤下禦寒物品，換上陳列預防花粉症的商品，就知道春天的腳步近了。

漢方醫學認為，花粉症是因「血熱」引起。當負責消化吸收的「脾」功能減弱時，水分就會滯留體內，無法即時排出，導致血液變熱，這種情況就是「血熱」。

在血熱的狀態下，身體會出現過度的免疫反應，主要會出現在呼吸道，如眼睛、鼻子和喉嚨等，繼而引發花粉症。

最遲要在花粉症嚴重爆發之前的二月份就採取應對措施。方法有以下三種。

1. 少吃會導致體熱的食物

避免喝酒，少吃辛辣食物、油炸的肉類和年糕等，因為這些食物都會增加體熱。上述這些食物對於身體沒有任何問題的人來說，都是好東西，但當身體處於發熱狀態時，就會加劇花粉症的症狀。

2. 用水洗掉花粉

我們可以靠沖洗的方式清除眼睛、鼻子和喉嚨的花粉。喉嚨漱口比較容易，但用水清洗眼睛和鼻子，因為滲透壓的關係，可能會感到疼痛，所以使用市售清洗眼睛和鼻子的用品為佳。

下面說明用清水清洗花粉的方法。準備一個直徑約十公分的盆子，在盆裡裝滿水。清洗眼睛時，每次讓其中一隻眼睛接觸水面，做眨眼的動作。

(章文/輯)

▼ 台灣民眾黨總統候選人柯文哲在新北新莊車隊掃街，向支持者揮手致意；掃街車搭載防彈玻璃帷幕，確保候選人安全。(中央社)



▼ 民進黨總統候選人賴清德現身高雄鳳山，為黨籍立委參選人許智傑站台造勢，現場受到支持者熱烈歡迎。(中央社)



▼ 國民黨總統候選人侯友宜於新北板橋縣民大道路口，與黨籍立委候選人一同拜票，全力拉抬選情。(中央社)



最後 10 天選戰熱 各黨寒風中拉票



▲ 台灣民眾黨總統候選人柯文哲（前右，白衣者）前往桃園平鎮的造勢大會，民眾不斷高喊「台灣的選擇，柯文哲」。(中央社)



▲ 民眾黨總統候選人柯文哲出席台中造勢晚會表示，「這次我們可以把藍綠都下架，一定要把國家贏回來，還給人民」。(中央社)

總統大選倒數 10 天，儘管全台各地都出現低溫，但各黨總統候選人 4 日仍都親自到街頭與支持者握手拜票。

【本報記者簡嘉佑台北報導】寒風冷雨中，各黨競選團隊頂著風雨在街頭巷尾高呼「請支持 X 號候選人」，掃街拜票的車隊也呼嘯過大街小巷，讓人感受選戰的熾烈，進入肉搏巷戰。

總統大選倒數 10 天，儘管全台各地都出現低溫的天氣，但仍無法冷卻逐漸白熱化的戰況，各黨總統候選人 4 日都親自下場，到市場、路口與巷弄等地，與支持者握手或擊掌，盼能爭取更多的選票。

民進黨總統候選人賴清德不僅到各大宮廟拜票，更到紙風車劇團的音樂劇場現場與民眾同樂，所到之處都有不少支持者歡迎，並高呼當選、加油等口號。

同時，民進黨也展開全國造勢晚會行程，包括總統蔡英文、前行政院長蘇貞昌都上台替「美德」催票，全場民眾頂著寒風熱情揮舞支持旗幟。

國民黨總統候選人侯友宜近

日現身雙北街頭與各大市場當中拜票，不僅與許多民眾握手致意，也跟市場攤販自拍留念，許多民眾也向侯友宜揮手、比出手勢 3 表達支持，更有小朋友主動上前合影。

包括國民黨主席朱立倫、親民黨主席宋楚瑜與台北市長蔣萬安等，也都現身相挺。

民眾黨總統候選人柯文哲 4 日返回新竹，與無黨籍新竹市立委候選人、胞妹柯美蘭合體車隊掃街拜票，吸引百人到場吶喊加油，更有長輩到場高舉「台灣的選哲、新竹的驕傲」的牌子。柯文哲日前到屏東拜票時，也有許多支持者搶著與他擊掌合照。

隨著選戰將近，不只總統候選人，各黨立委候選人也使出混身解數，邀請政黨大牌站台拉票，各黨縣市首長也傾巢而出，試著拉動小雞的選情，向熙來攘往的車輛及行人懇託，爭取支持。



▲ 國民黨總統候選人侯友宜（車上前左）與國民黨立委候選人羅明才（車上前右）到新北市新店區進行車隊掃街拜票。(中央社)



▲ 國民黨總統候選人侯友宜（前右 3）到新北市板橋區縣民大道路口向民眾與車輛揮手拜票，懇請支持「3 號侯康配」。(中央社)



▲ 民進黨在新北市土城區舉行選前造勢晚會，正副總統候選人賴清德、蕭美琴同台造勢，呼籲支持者相挺，讓民進黨贏得國會過半。(中央社)



▲ 民進黨總統候選人賴清德（中）於新北市蘆洲，參訪國定古蹟蘆洲李宅，賴清德和支持者擊掌。(中央社)