

深度報導
極簡閱讀
五媒合一

https://anntw.com/



金門事件不會擴大 中不致動武



藍批禁團令含糊 陸委會強硬反駁



加薩停火卡關 以哈各持己見

昨日四大報頭版



(今日靈修) 使人和睦

聖經上說：「使人和睦的人有福了。」針對以哈戰爭烽火不歇，美國、埃及與卡達三國費力調停，但以哈雙方尚未就換俘達成共識。如果能夠因你我的禱告，促成停戰和解，我們也是有福之人。(4版)

▼ 民眾黨立委陳昭姿詢問，因為仲介公司剝削頻傳，許多移工團體都倡議「國對國直聘」，而現在印度成為全新的移工來源國，是否可以進行國對國的直聘制度。圖為新德里街景。(中央社)



印度移工將來台 立委：落實國對國直聘

立委擔心開放印度移工將變相圖利仲介剝削，勞動部長許銘春則回應說，會與印度洽談移工引入方式。

【本報記者簡嘉佑台北報導】直聘制度完全失靈，仲介剝削情況難以遏止！多名立委6日於立法院質詢指出，政府雖建立直聘中心，鼓勵業者直聘移工，但比例至今仍不到一成，質疑開放印度移工也將變相圖利仲介。勞動部長許銘春在立委們的呼籲下指出，會與印度洽談移工辦理方式，「我們也希望走直聘」。

立法院社會福利及衛生環境委員會6日邀請勞動部、外交部、勞動力發展署、衛福部、內政部與國安局等各部會官員，就「我國開放印度移工對本國勞工就業市場之衝擊」進行專題報告。

移工比照基本工資

許銘春指出，15到64歲勞動人口持續下滑，預估112到119年減少113萬人，尤其製造業、營造業缺工問題嚴重。

她強調，新增移工來源國並未開放新行業或放寬資格，雇主仍須符合申請移工資格，且新來源國輸出行業與人數由我國決定，所以不會影響到本國

勞工就業。

她表示，印度將依台方需求來招募及訓練移工，後續雙方將進行跨部會研議，廣納社會各界意見審慎推動，預計參考其他國家引進印度移工的模式，優先以具一定學經歷，英文能力佳的勞工為對象，先規劃小規模試辦，但「今年月底前不一定會有」。

國民黨立委蘇清泉表示，年輕人最擔憂的是，移工一直進來會不會影響就業與薪資？許銘春說，移工要求業者應提出職缺、薪資與工作條件等，始終找不到勞工的話，才能申請移工，所以不會影響到就業機會，且移工也一樣適用「基本工資」，所以不會拉低薪資水平。

直聘制度全失靈

民眾黨立委陳昭姿詢問，鼓勵業者不要透過仲介雇用移工，而是以直聘處理，這是不是勞動部的既有政策？許銘春回應，「是，我們有直聘機制給業者選擇」。

陳昭姿質疑，直聘是既定政

策的話，但至今直聘比例為何不到1%？

陳昭姿更揭示申請直聘移工有超過10個步驟、還要跑7個不同地點，痛斥直聘程序相當繁瑣，已經引起民怨，根本成為「反直聘」，變相圖利仲介，導致很多人放棄。許銘春表示，未來會持續簡化程序，也會請業務單位檢討。

落實一站式服務

「未來可以落實一站式服務，讓相關單位都進駐直聘中心，」陳昭姿進一步指出，因為仲介公司剝削頻傳，許多移工團體都倡議「國對國直聘」，而現在印度成為全新的移工來源國，是否可以進行國對國的直聘制度，是否考慮過可行嗎？

許銘春說，「我們準備跟印度進行工作承接，相關議題也會……」陳昭姿表示，「那我們來做（直聘），韓國都可以來做了。」許銘春表示，「我們也會與印度討論辦理方式，我們也希望走直聘」。

(相關新聞見2版)

性平三法規範不足 民團：恐二次傷害

勵馨基金會指出，現行法律仍以「違反意願」定義性騷擾樣態，恐使受害者再度被檢討。

【本報記者簡嘉佑台北報導】MeToo浪潮促成政府火速修法，但法條規範不足，恐再度出現檢討被害人、受害者不敢申訴等狀況！勵馨基金會執行長王玥好6日舉例說，法律仍以「違反意願」為性騷擾定義，恐使受害者再度被檢討。民間司法改革基金會副執行長李明洵呼籲，政府應進行案件統計與資料分析，認真看待議題。

性騷案增加三倍

勵馨基金會副執行長王淑芬指出，性騷擾的申訴案件從2018年的581件到2022年的1515件，成長至3倍左右，其實去年的MeToo風潮也不是空穴來風。她說，這些數據不代表性騷擾問題變嚴重，反而是顯示民眾更有意識。

她指出，就勵馨基金會接到的相關案件申訴來看，將近9成求助者還是女性，但也可以

看到有1成6的男性求助。王淑芬表示，受害者面臨複雜的狀況，有47%需要法律諮詢、27%有心理諮商需求，也有14%進入到社工陪伴服務。

應有創傷知情環境

王淑芬認為，針對受害者服務，第一、所有調查過程應有「創傷知情」的環境，使受害者不會因為不被理解，而出現二次創傷；第二、社工服務應以「受害者為主體」；第三、面對加害者也應有修復與輔導措施，降低再次發生的風險。

李明洵認為，法院可以審訊過程中，要保障公共利益與名譽權，足夠謹慎處理這些案件，才能使受害者願意走到申訴的管道；且為了防治性暴力再度發生，也應對相關案件進行蒐集資料，並進行統計建置等，才有辦法常態性的去看到問題，以建立能保障民眾的制度。

新法仍有改善空間

勵馨基金會指出，目前職場性騷擾受害者服務，僅規範500人以上雇主須提供至少兩次心理諮商但其餘資源建置、相關預算是否到位，卻未被關注。王玥好指出，但多數企業是10人以下的小組織，難以提供足夠的協助，很多時候雇主成為「校長兼攪鐘」的角色，盼政府能夠針對小企業提供更多支援，完善性騷擾受害者的支持系統。

她也表示，修法後的《性騷擾防治法》仍以「違反意願」作為性騷擾的主要定義，恐怕再度陷入到檢討被害人的狀況，建議應以「未經同意」取代「違反意願」，讓性騷擾的問題回歸到行為人。王玥好也呼籲，修法建置「性騷擾案件調查專業人才庫」，應擴大培訓，並訂定汰換不適任者的機制。



《焦點圖文》

花蓮太平洋南島 聯合豐年節 7月登場

▲ 花蓮縣政府每年暑假舉辦「原住民族聯合豐年節」，近年擴大邀集海外原民舞團參與，為更符合活動主題，今年正式更名「太平洋南島聯合豐年節」，也首次開放徵選國內優秀舞團，活動將於7月舉行。(花蓮縣府提供)

社論

醫院掛號費調整 民怨蒙在鼓裡

「免費的最貴！」，這句名言讓人耳熟能詳，但是在經濟壓力之下，大家卻不免俗的對於漲價兩字，反射性地反對。近來政府不斷釋出漲價的聲音，目前最新的是3月5日衛福部發文公告停止適用「醫療機構超收掛號費之參考範圍」。

政策公布要雙贏

過去考量到民眾的就醫權利掛號費有受限，根據2010年公告的內容，門診參考天花板為150元、急診為300元。如

果醫療院所要調整必須要獲得地方衛生局的同意，現在等於打破了過去的規範，同意讓醫療院所自行調整，相信民眾馬上的感覺就是震驚，醫界卻額手稱慶，到底這樣的政策是好還是不好？

政府態度要磊落

首先，為政首重人心，只要社會穩定，對於政府跟人民都是雙贏。以台灣健保來說，財政負擔一直都很沉重，執業醫生也對於健保點數過低不斷有反應。考量到健保的長久經

營，適度的調整價格相信全民都可以理解。但是這次的掛號費打破天花板，其實整體決策非常不透明，3月4日衛福部發出公文，這公文除了相關當事機構之外，根本無人知曉。接著隔了一天才由少數媒體發出報導，整體感覺就是四個字：偷偷摸摸。

健保掛號費從150元會一口氣跑到多少錢，相信所有需要就醫的民眾都很關注。對民眾權益一定有影響，為什麼政府不能由衛福部正式召開記者會，或者是透過公關系統來對

媒體發出通稿呢？這不但可以清楚說明政策來由跟內容，更可以藉由記者的提問了解民情之所在，還能讓政策推行符合各方的期待。

如今這樣倉促上路，給人民的觀感很差，就是因為官員出來被動回應媒體的態度，感覺就是：本來就該漲啊！大家為什麼驚訝？高高在上的態度，讓人感覺非常不受尊重。

醫病溝通要盡快

對於醫界來說，或許這的確是久旱逢甘霖。尤其許多地方

診所或小型醫院，能夠在掛號費上調整獲得更好的收入，也的確有必要。但是考量到醫生跟看診民眾的權力落差，如何在醫界獲得奧援的同時，讓民眾安心就診。

政府不要挑戰民意

希望醫界在做各種調整時，能夠更有彈性，同時也給予弱勢民眾一定的方便。政府也該整體思考，如果健保真的需要長期經營，不只掛號費，健保費如果需要調整，或許也可以早日思考，不要大難臨頭才倉

促公布，弄得大家仰馬翻。在總統大選後，政府可以在公共服務上都醞釀要漲價，在掛號費之後，接著可能就是電價，如果接著都是用這樣的態度來公布，那真的是公關上的災難。或許政府希望趕在新政府上任前，先行清理戰場。但是民進黨就是一體，誰會以為蔡英文跟賴清德可以切割？如果只為了幫賴清德鋪路，就可以忽略跟民眾溝通，那民進黨活該被抨擊，執政了八年，換個總統就不會執政了嗎？那就只好再用選票來好好指導這些政治人物了，拿民生當籌碼是最愚蠢的賭注。

金門事件應不會擴大 專家：中共不致動武

學者研判，從中共主要官媒與涉台官員後續表態來看，金門事件應該不會擴大，解放軍目前也未動員施壓。

【本報記者呂翔禾台北報導】「中國雖不滿金門事件，但後續官媒報導不多，應該不致藉此發揮！」淡江大學兩岸關係研究中心主任張五岳6日在研討會上表示，雖然國台辦數度強烈批判台灣對於此事的處理態度，但從中共主要官媒與涉台官員後續表態，事情應該不會擴大。亞太和平研究基金會執行長董立文也說，中共會藉此事動武是危言聳聽。



學者分析，此次金門事件的衝突應不會擴大，但需要注意灰色地帶的行動配合法律與輿論戰的狀況。(中央社)

官媒未放大宣傳

張五岳表示，自2月14日金門不幸事件發生後至5日中國兩會召開之前，雖然國台辦數度措辭強烈的批判台灣對於此事的處理態度，國台辦主任宋濤也在2月29日會見中國國民黨副主席夏立言時表示：「對民進黨傷害兩岸同胞感情的惡劣行徑，決不容忍、決不姑息」，顯得非常強硬。但仔細檢視自從事件發生後，雖然中國大陸網民與涉台智庫

學者群情激憤，但自從2月15日到5日中共機關報《人民日報》，只有在1日第6版報導一則題為「宋濤會見夏立言一行」，全文約350字左右的新聞，未曾刊登過對此一不幸事件有任何評論性的文章。

「從中共主要官媒與涉台官員對此事件的處理，可以看出北京並未就此要升高金廈海域與台海兩岸緊張情勢的趨勢。」張五岳認為，北京所要凸顯的是政治上反獨、促融與促統，

並進一步打破台灣「禁限制水域」的規範，並非促使台海兩岸軍事對立的升高，目前為止，北京亦尚未動員解放軍正規兵力對我施壓。

金門事件認知作戰

董立文則分析，國際間涉及公權力的人民生命或財產損失的事件，標準處理程序是：查明、抗議、道歉、慰問、賠償、懲究與後續談判。國台辦強調的則是查明、抗議、道歉、交代與懲究，

但由於是取締三無船舶，就像警車取締逃跑的賊車而出意外，因此我方則大有談判餘地，這可能是中方沒提賠償的原因。他認為，中方強調的實質訴求是「儘快公佈事實真相」，但是公佈事實真相是兩岸雙方共同的責任。至於中國會因此事在金馬動武嗎？董立文強調，中國國防部從未對此事發表意見或評論，軍艦也沒有在金馬海域對我施壓，顯示北京知道此事是執法糾紛，雖然北京藉

此進行宣傳認知戰，但無意升高衝突為兩岸軍事衝突。小心灰色地帶衝突。淡江戰略所助理教授林穎佑則說，需注意的是，除了常見的軍機艦擾台之外，中國在今年開始也逐步將過去灰色地帶的行動逐漸配合法律戰以及輿論戰的應用，強迫我國與國際必須接受現況。除了在2月底發生的金廈海域船艦意外之外，更可以從中國片面宣布更改M503航線開始觀察。他說，在金廈之間的海域衝突矛盾會涉及執法權的討論，我國必須嚴肅面對。

失聯移工將破10萬 立委批勞部缺評估

【本報記者簡嘉佑台北報導】台灣失聯勞工的數字仍在攀升，貿然引進印度移工只會讓狀況更嚴重！多名立委6日於立法院質詢指出，目前失聯移工數字高達8萬6千人，但勞動部對印度移工缺乏評估與配套，恐使失聯移工數字衝破10萬大關。勞動部長許銘春回應，會持續蒐集資料，積極解決失聯移工的問題。據移民署統計，截至2023年年底失聯移工人數計已達8萬6523人，一年就增加近6000人。如今台灣與印度日前簽署移工合作備忘錄(MOU)，立委擔憂，失聯移工破洞將進一步擴大。

移工，是否會導致失聯移工破10萬大關？」許銘春回應說，過去了解的狀況是沒有特別嚴重，後續會再搜集資料。勞動部：會積極解決。國民黨立委羅智強也質問，「請問在政府努力下，失聯移工狀況有改善嗎？」許銘春回應說，在疫情前有降低，但在疫情之後，因為邊境管制，供需失調等問題，當年失聯率就飆升。羅智強拿出數據說，2023年1月失聯移工共80643人，今年1月則有85947人，嚴格來說，失聯移工問題是愈來愈嚴重。許銘春反駁說，「因為(移工)進來的人數多，應該要看失聯率……」羅智強表示，從長期來看，蔡政府八年來失聯移工數字增加至1.66倍，因為社會對印度移工才有那麼大的關切。

失聯移工將破10萬

民進黨立委劉建國說，勞動部聲稱，印度移工來台不會遇到種姓制度的問題，但台灣的外籍移工人權議題備受討論，尤其是移工支持系統、文化與語言隔閡問題沒有妥善解決，但這次又倉促引入印度移工，顯見事前沒有做好評估與配套。他更指出，其他國家引進印度移工也曾出現失聯的狀況，但勞動部既沒提出報告，也說不清楚「後續引進印度

許銘春表示，印度引進勞工與失聯移工應該算是兩個議題。羅智強隨即打斷，「這怎麼能算兩個議題」、「移工一直進來，但失聯一直在增加啊」、「失聯移工引發的問題，本身還是要解決！」許銘春表示，「是，還是要面對，要積極來解決」。

美大選恐有變局 高碩泰：我應提防

【本報記者呂翔禾台北報導】「美國總統拜登有可能被前總統川普打敗，台灣從政府到民間都要做好準備！」前駐美大使高碩泰6日指出，美國大選在「超級星期二」初選結束後，將很快進入兩黨候選人正面對決的狀況，歷來罕見，台灣需儘早做好心理準備。東海大學政治系教授沈有忠則說，兩黨為了選舉，有望提出對中新政策，值得觀察。

期間，雖控制通膨得當，使經濟成長、股市亮眼、失業率低，但年紀疑慮、美墨邊境與兩場戰爭，都拖累了拜登的民調，且目前府會關係也面臨對峙局面。他分析川普說，川普雖然基本盤穩固，並主張減稅、鬆綁法規與反移民，但其官司纏身、不可預測性與中間派的疑慮，還有造成國際社會的不安仍是其劣勢。

政府關門恐成常態？

高碩泰6日於國策研究院的研討會上表示，外界普遍預估在超級星期二後，就是川普與拜登的對決，這以美國選舉來說相當罕見。他說，拜登執政

兩黨競爭施壓中國

高認為，雙方都有發表爭議性的競選言論，尤其是川普，雖鞏固保守派基本盤，但也造成社會分立、兩黨立場激化，未來聯邦政府面臨關閉、預算

與立法陷入僵局的窘境恐成為常態。另外，若國會改選結果，兩黨席位仍相距甚微，則政局淪入動盪惡性循環，恐造成民主衰退之不良示範。未來的國會生態是否影響兩院跨黨派挺台力道，值得關注。沈有忠則說，川普雖然有望過關，但仍面對兩個挑戰：司法爭議與共和黨的團結，尤其共和黨與無黨籍的年輕選票中，仍不乏反對川普，宣布不投票的選民。「兩黨將在競選期間加強對中國的壓力！」沈有忠分析，中國議題仍會是川拜兩人「有共識也有競爭」的議題，川普已經提出具體主張，將加徵所有

進口產品的關稅10%、中國產品更要加到60%。由於經驗證明，對中立場強硬的候選人可以在選舉中取得勝利，拜登有可能在多個領域中增加對中國的限制和壓力，包括資安、電動汽車等議題。關注地緣新政策。他強調，選戰進入到民主黨與共和黨的黨際競爭之後，拜登與川普兩人都可能在美國的對中政策、地緣政治的佈局上提出新的主張，包括歐洲與東北亞地區。這些都將成為影響美國、影響美中、影響國際與台灣的變數，必須隨時關注，並及早應對可能的變化。

藍委批禁團令太含糊 陸委會強硬反駁

藍委徐欣瑩質疑禁團令「侵害國家利益」理由太過模糊，與陸委會主委邱太三於立院質詢時激烈交鋒。

【本報記者呂翔禾台北報導】國民黨立委徐欣瑩與陸委會主委邱太三6日於立院就禁團令激烈交鋒。徐欣瑩認為陸委會的理由太模糊，但邱太三強調未對等開放，且侵害國家利益。後來雙方你一句、我一句重疊問答，讓徐欣瑩非常不滿，痛批邱太三藐視國會，但邱太三回說，自己也當過立委；到後來才由召委高金素梅出面緩頰，呼籲彼此尊重。

壓線送報告被質疑

立法院內政委員會6日邀請陸委會主委邱太三及交通部次長林國顯、交通部觀光署副署長周廷章就「赴陸旅遊團停招：決策過程與後續影響評估」進行專題報告，相較於4日「金門案」專案報告的火藥味四起，今日的質詢氣氛相對和緩。

不過國民黨立委徐欣瑩在開會前進行程序發言，不滿陸委會與交通部的專案報告太晚送，很多都在下班前送，要求行政部門要在專案報告2天前將資料送到立法院，與民進黨立委們發生爭吵。經過無黨籍召委高金素梅協調後決議，先



▲國民黨立委牛煦庭(中)質疑陸委會太晚宣布禁團令，邱太三回應說，當時政治考量太多。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

看各部門態度，若繼續壓線送報告，將明定報告繳交時間。

陸未對等開放

邱太三指出，中國去年1月起開放中國公民出境團隊旅遊和「機+酒」業務名單，但都沒有台灣，反觀台灣先前曾表態願意開放團客，期間也宣布第三陸客來台，且並未禁止我國民眾赴中自由行動，因未對等開放，所以臨時停止團客赴

陸。但專案報告中提到，若對岸釋出善意，不排除提早調整。

但徐欣瑩質疑，陸委會提出逆差、M503與《反間諜法》3個理由，但為何我國不找陸客來緩解逆差，而《反間諜法》7月制定，為何8月還要研議開放陸客？陸委會的理由太過含糊。但邱太三回應說，相關理由很明確，而《反間諜法》實行需要時間觀察，因此經過半年評估，發現有國人受到影響，

才決定要取消團客赴陸。

邱太三反質詢？

由於邱太三多次打斷徐欣瑩報告，讓徐欣瑩非常不滿，認為邱太三藐視國會，但邱太三激動反駁說，立委與官員質詢時間是共用，雙方需互相尊重，並用「即問即答」的方式進行，自己也當過立委，這些都有在《立院職權行使法》中規定。在質詢完後，高金素梅再次提

醒雙方要互相尊重。

民進黨立委蘇巧慧則說，陸委會與交通部給出兩個理由，包括觀光不對等開放與M503航線，但陸委會與交通部多強調

觀光，M503只有提到1次，然而M503航線涉及國安理由，對我國國家利益影響更嚴重，陸委會應該就「損害國家利益」的部分多說明。

誤打誤撞的科學樂趣 張俊哲主講真理論壇

【本報記者簡嘉佑台北報導】「克服迷惘就是要克服『最大靜摩擦力』，要踏出第一步！」曾從台大植物病蟲害學系昆蟲組(昆蟲系前身)休學、後來轉系到農化系，公費赴劍橋大學留學、最後重返台大昆蟲系擔任教授的張俊哲(見圖)受訪表示，自己當初面對許多迷惘，很多決定也是道聽塗說、誤打誤撞，但只有勇敢嘗試才會知道方向。

台大基督佬老師主辦的真理論壇過去曾邀請麻省理工、牛津、史丹佛等名校專家學者分享，題目包括「一百種人生選擇」、「金錢的價值」、「十字路口的抉擇」等主題。第七屆台灣真理論壇將於15日晚間7點半在台大應力所舉辦，邀請台大昆蟲系教授張俊哲作為主講人，主題則是「迷茫！人生航行的方向」，並由台大社工系特聘教授沈瓊桃擔任訪談人。

沈瓊桃於明尼蘇達大學社會工作學院取得博士學位，專長為家暴防治、兒少保護與親職教育等，曾擔任台大學務長、台大學生心理輔導中心主任與台灣社會工作教育學會理事長。

捕蟲網帶來的迷惘

張俊哲是現任台大出版中心主任，於英國劍橋大學獲得遺傳學博士學位，專長為發育生物學與分子遺傳學，至今已曾9度獲得校級教學優良的榮譽，2018年更獲「教學傑出獎」也

曾擔任臺大教學發展中心電子報主編多年。

他分享當初考進昆蟲系，其實就是填志願的結果，進去沒多久就決定休學重考，結果重考沒有考得比較好，只能復學繼續讀昆蟲系。張俊哲分享說，當初全班都要訂購一隻捕蟲網，看著那隻捕蟲網，他心裡卻想著，「不知道這一支捕蟲網，能帶我找到什麼工作？」

邁步能克服迷惘

後來，張俊哲歷經轉系到農化系農製組(現為生化科技系)、攻讀生化科學所，更申請到唯一一個公費留學的名額，至劍橋大學攻讀遺傳學。他說，科學的有趣一定要挖掘，就像一座山有豐富的礦產，如果沒有去挖掘，就只是一座漂亮的山，「很多人認為沒找到自己喜歡的領域就無法盡全力，更不願踏出第一步」。

張俊哲表示，自己在成長的過程中也歷經許多迷惘，很多選擇也是道聽塗說、誤打誤撞，但克服迷惘的第一步就是踏出第一步，克服「最大靜摩擦力」。

真理論壇採線上報名，報名截止日期為3月15日中午。



禁團令突然宣布 藍委：重創觀光業

【本報記者呂翔禾台北報導】「去年9月就可以宣布的禁團令，陸委會卻拖到今年2月選後才公布，很不應該！」國民黨立委牛煦庭6日質疑，去年8月公布今年3月取消禁團令，明明有1個月的政策評估時間觀察陸方態度，且陸方後來態度也不佳，為何不儘早宣布取消，可讓觀光業者減少損失？邱太三答辯，當時雙方都有政治理由，因此不宜過早行動。

去年就可公布禁團

牛煦庭詢問邱太三，我國與中國是否有溝通管道？邱太三回應說，包括政府、兩岸協議與民間人士，都有設立旅遊會等管道。牛煦庭接著問，當初決定今年3月要解禁團客時，中國是否知道？當時的態度如何？邱太三回應說，中國知道，但當時態度不明，僅表示有內部政治理由，不方便表態。

「那10月國台辦發言人朱鳳蓮說兩岸僵局在民進黨，這樣算善意嗎？」牛煦庭質疑，中國當時的言論看起來很沒有善意，為何還要堅持開放？邱太三表示，當時台灣正在進行選

舉，中國對藍白合有期待，因此判斷相關表態是政策語言，但他們希望觀光能超越政治，因此沒有取消禁團令。

邱太三說，雖然有政治觀察期，但陸方的態度不明，而我國仍秉持善意下，因此並沒有立刻決定取消禁團令。

應補償旅遊業者

牛煦庭指出，陸委會說兩岸需要對等開放，但從過去紀錄來看，明顯是我方熱臉貼冷屁股，但邱太三回應說，我國對中國有釋出善意，是中國不願

接受。牛煦庭仍不滿說，既然國家利益這麼重要，陸委會應該採穩立場，並儘早做出決策，才能避免旅遊業者重創。

隨後，牛煦庭向交通部反映，禁團令早早發布，但政策卻大轉彎，政策發布不執行已經違反「信賴保護原則」，政府不該對業者進行補償嗎？專案報告為何沒有列出因應陸客不來的精進方案？國旅包括房價太貴、品質不佳的問題又該如何解決？他要求交通部會後繳交書面報告。

% 經研隨筆 %

戴肇洋

(台灣省商業會顧問)

最近，台積電日本熊本廠超車美國亞利桑那州廠舉行落成典禮，除了岸田首相透過視訊祝賀之外，經濟產業大臣及重要企業人士齊聚共同參與見證，可謂盛況空前。儘管台灣因台積電前往日本投資設廠製造高階晶片，而榮登國際新聞版面十分風光，然而在台積電聞名於世的背後，讓我們無法輕忽的莫過，產業結構過度傾斜所延伸的危機。

產業結構失衡危機 不容小覷

產業結構傾斜

回顧過去20年以來，台灣產業受惠資訊通信領域發展，尤其晶片製造技術更是領先全球，頗受到各國的矚目被稱譽為「護國神山」。不過，在科技促進台灣經濟持續成長之同時，卻又衍生許多負面影響，例如：房地價格持續飆揚、職業(科技與傳統製造業間、生產性與消費性服務業間)薪資落差加劇，在無形中讓社會的族群對立不斷惡化。

此意味著，未來台灣產業必須加速調整發展策略，減緩

結構過度傾斜，以避免「荷蘭病」之爆發。換句話說，在產業發展選擇上，是否應該持續提供更多資源以壯大「護國神山」，或是避免過度保護造成荷蘭病？政府在產業相關法規調適或政策制訂時需要更加深思熟慮。

晶片法案獨厚少數產業

其實，台灣產業結構傾斜發展，並非始自今日，而是長期政策偏差累積所造成結果。誠如之前政府提出有「台灣版本晶片法案」之稱的《產業創新條例》修正，其中特別針對技

術創新、位居國際供應鏈關鍵性地位公司，提供研發支出抵減25%營所稅及設備支出抵減5%營所稅優惠。

因此，台灣版本晶片法案實施之後，造成許多產業強烈反彈，認為科技產業早已賺取盆滿鉢盈，荷蘭病跡象逐漸明顯；亦即政府不宜獨厚晶片或少數特殊產業，如此勢必導致產業發展失衡、薪資落差加劇，使得「荷蘭病」更加嚴重，希望政府應該增加補助競爭力不足、生產力薄弱，卻又較能夠提供更多就業機會的傳統製造業或服務業。

橫向擴散效益薄弱

無庸置疑，比較傳統產業生存困境，相對科技產業亮麗表現對形塑國家的品牌形象，功不可沒。不過，卻又無法忽略，雖科技產業發展垂直縱深延伸布局相當完整，但橫向擴散效益卻頗為薄弱，除了許多原材料、零組件、高階化學材料、相關機械設備等，必須來自美國、日本進口供應之外，需要更充沛的資源加以配合，極易造成排擠效應，導致其他產業不易取得資源。

公平配置國家資源

很顯然地，台灣在透過科技產業出口，扮演拉抬經濟持續成長的同時，卻又同時進口其

所缺乏之資源，呈現為他人作嫁之現象。在此同時，如果能夠有效吸引更多跨國廠商前來投資重要原材料、關鍵零組件產業，將有助於科技產業體系完整發展，同時加速傳統產業創新轉型。

畢竟，台灣受到自然資源較為薄弱、市場規模狹小限制，產業政策規劃完善與否，將影響國家的未來生存發展。因此，我們期待政府能夠正視已失衡傾斜發展的產業結構，以及其對經濟持續成長之風險，同時審慎勾勒規劃全方位、前瞻性產業政策，如此始能讓台灣的產業結構更加完善，進而讓國家的資源公平配置發揮效益。

▼以哈談判似乎又陷入僵局，美國雖曾提出停戰6週條件，但哈瑪斯似乎尚未接受。圖為布林肯(右)與卡達總理阿達尼。(photo by @SecBlinken)



加薩停火再度卡關 以哈仍各持己見

美國、埃及與卡達等國原本替以哈雙方提出停戰6週的協定，但雙方對釋放人質的數目仍有歧見。

【本報記者呂翔禾綜合報導】以色列堅持要消滅哈瑪斯，哈瑪斯又不願釋放所有人質，雙方停火協議再陷僵局！原本在3日接近雙方答應停火，將會停戰6週，但後來被

此條件仍無法談妥，目前仍不確定未來會發生什麼事。美國、埃及與卡達近日積極奔走替以哈協調，但成效似乎有限。

哈瑪斯再丟提案

根據《半島電視台》報導，據傳以哈與美國、埃及與卡達在埃及首都開羅的調停會議並未達成停戰協議，雙方都說在等對方的回應，但對彼此條件仍不願妥協。

哈瑪斯拒絕釋放100位人質，只願返還70位，除非以色列撤軍，並釋放非法囚禁的巴勒斯坦民眾；以色列則拒絕這些條件，並堅持剿滅哈瑪斯，所有戰俘需被釋放。

但美國曾提出停火6週，哈瑪斯需釋放老弱婦孺傷殘的以色列人質，還有援助北加薩走廊的民眾等停火條件，僅獲得以色列勉強接受，美國國務卿布林肯則喊話哈瑪斯接受這些條件，但哈瑪斯據傳又有提案給協助調停的3國，這兩天將會密集討論。

批美卸責未停戰

調停三國先前想說，由於伊斯蘭重要的齋月將於10日到來，因此希望雙方能停火6週，但目前看來似乎仍未有明顯進展。《路透社》提到，美國總統拜登近日也積極對哈瑪斯施壓，強調是否停戰的決定權在哈瑪斯手上。對此，哈瑪斯不滿回應，美國是想把停戰失敗的責任丟到哈瑪斯身上。

以哈戰爭自去年10月爆發以來，已經造成巴勒斯坦方超過3萬人死亡，多數是小孩與婦女；以色列則有1139人死亡（多數是在10月襲擊時身亡）、150位人質還在哈瑪斯手上。雙方曾於去年11月底停戰一週，並交換戰俘，但此後就遲遲無法達成停戰協定。

圖文選粹

圖文 / 中央社

美喬治亞州眾議會決議文 肯定台美合作進展

美國喬治亞州眾議會議員連日通過友台決議文。圖為駐亞特蘭大辦事處處長王翼龍(右3)與議會台灣連線共同主席甘比爾(右2)、阿努萊維奇(左3)及台商等合影。(駐亞特蘭大辦事處提供)



全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《新聞週刊》Newsweek

人工智慧掀醫界革命 高層既期待又害怕

人工智慧促進醫療革命，醫界正處於大飛躍的階段！許多大醫院已經使用人工智慧協助癌症診斷、文書工作或遠距醫療等，但也帶來資安洩洩、AI誤診等後遺症。

加速診斷 及早治療

新冠肺炎揭露了許多世界醫療體系的風險，包括人力短缺、設備與系統效率低下等問題；新加坡國立大學醫院執行長艾默里克也指出，世界上每個醫療保健系

統都面臨著相同的挑戰：成本上升、高齡化與勞動能力短缺，「解決這個問題的唯一方法，就是使用人工智慧」。

人工智慧已經能夠評估CT電腦斷層、X光掃描，並識別許多疾病的早期徵狀，包括乳腺癌、骨質疏鬆症等。克利夫蘭診所執行長米哈耶維奇「敗血症」為例，能否成功治療該疾病，取決於能否早期發現，敗血症症狀通常非常複雜，但人工智慧已經能蒐集數據，使醫生更早識別

出患者。加州大學洛杉磯分校醫院系統執行長斯皮索指出，新冠肺炎期間，曾出現床位爆滿的狀況，也推升了遠距醫療的需求，從每週1千次上升到每週數萬次。隨著人工智慧在遠距照護發揮作用，斯皮索認為，「遠距醫療會繼續存在，還會持續擴張」。

擔憂 AI 會說謊

然而，日本名古屋大學醫院院長小寺泰弘擔憂指出，雖然人工

智慧有許多好處，目前醫院也正積極參與研究，但他認為，「我們應該就多大程度仰賴人工智慧進行討論」，從ChatGPT的經驗來看，有時候人工智慧會說謊，需要持續保持著懷疑態度。

「我們不想做任何會侵犯病患信任或隱私的事情」，斯皮索表示，人工智慧協助「聆聽」醫師與患者的對話，並進行資料整理，減輕護理人員的文書負擔，但誰可能會監聽這些數據？這些數據又會儲存在哪裡？

日本銀行紛紛引進 AI 以提高獲利

【本報記者莊瑞萌綜合報導】四成日本銀行已開始使用人工智慧(AI)。日本銀行業為了提高獲利及精簡人力，開始在提款機或資產分析等日常業務採用生成式AI(generative AI)。

的對話。」加藤正彥指出，過去5年來70%的支票和帳單已經數位化，節省了443億日元(約93億台幣)成本。他預計2027年3月底，支票和帳單業務將完全數位化。

4成銀行已使用 AI

據《日經新聞》報導，日本全國銀行協會會長加藤正彥表示，「2023年使用生成式AI的日本銀行出現大量成長。111家會員中，有4成已在使用或開始使用生成式AI。」

當地銀行已經透過生成式AI處理文字、語音及視覺資訊以及執行日常業務。加藤正彥指出，生成式AI可以草擬Email給客戶，從今年4月起，該協會會員銀行將使用AI監督大量交易數據，以便發現洗錢活動。

在日本便利商店設置ATM提款機的七銀行(Seven Bank)則開發採用生成式AI的ATM，可透過聲音或視覺訊息來服務客戶，而且能夠通曉多種語言。該銀行總裁松橋正明說，「在話務中心使用AI後，還能進行10至12種語言

使用 AI 技術提升業務

據《日本時報》報導，顧問公司埃森哲AI業務主管史密斯(Keri Smith)說，「每家銀行都必須思考人才策略，以及如何擴大使用AI技術。」

在花旗集團4萬名程式設計師將在3月底前實驗不同AI，紐約梅隆銀行執行長文斯指出，由於AI可以在夜間寫草稿並準備相關數據，使得該公司的分析師可以晚兩小時起床，繼續完成研究報告。

埃森哲指出，未來3年，銀行使用生成式AI可以提升生產力多達30%。該公司研究也發現，約60%的銀行提供的例行業務主要涉及收集和處理數據，這些可以由生成式AI輔助。史密斯認為，「銀行的核心業務是存款和貸款，這不會改變。」



▲日本銀行大舉使用AI設法簡化人力需求。(Photo by MIKI Yoshihito on Flickr used under Creative Commons license)



▼聯合國資料顯示，25%的淡水魚瀕臨絕種，近半數受到包括水壩在內的人為取水活動影響。(Photo by Juergen Adolph on Flickr under C.C.license)



讓鮭魚回來！ 歐、美紛紛拆除水壩

【本報記者簡嘉佑綜合報導】老舊水壩對生態造成重大破壞，歐洲、美國已掀起拆除潮，如芬蘭已見到鮭魚族群恢復洄游的跡象！

聯合國資料顯示，25%的淡水魚瀕臨絕種，近半數受到包括水壩在內的人為取水活動影響。專家指出，亞洲、非洲與南美洲仍有許多新的小型水壩計畫，恐成為弊大於利的設施。

歐洲水壩陸續拆除

《BBC》報導，三年前，芬蘭開始拆除希托蘭約基河上一系列的水壩後，生態系統出現恢復的跡象。芬蘭自然研究



部分水壩影響河流生態，讓很多歐美國家開始拆除，但開發中國家仍有許多建造小型水壩的新計畫，恐弊大於利。

所生態學家盧希表示，「不僅有成年鮭魚，還有許多小鮭魚，更有不斷產卵的狀況」。

該國民間團體成員表示，拆除水壩是出於河川健康、經濟因素的考量，因為這三座水壩的電力生產效率對業者來說，已經是無利可圖，尤其還要考量強制性的環境保護措施與維護成本，所以水壩在綜合評估下遭到拆除。

在歐洲各地，許多水壩都接近使用年限，或者有些水壩的維護成本已遠高於效益。《自然》研究也指出，研究 36



個歐洲國家，目前至少有超過 120 萬個阻擋物（約 7 成的高度低於兩公尺），正阻擾河水流動。斯旺西大學水生生物科學教授德萊尼茲表示，「即使是小至 20 公分的障礙，也會影響到河中生物的遷徙」。

水壩在亞、非盛行

如水壩等大型阻礙物，不僅影響到魚類與微生物的生存，導致生物多樣性降低，還阻止營養物質隨著水流向下流動，進而波及漁業的生計。

聯合國「受威脅物種名單」指出，全球有 25% 的淡水魚類

面臨滅絕危機，近半數受到水壩或人為取水活動的負面影響。

儘管歐洲與美國的狀況已表明，拆除水壩有助於使得河流恢復流通，但在南美洲亞馬遜河、非洲剛果河與東南亞湄公河等地，仍有不少新的水壩計畫。

德萊尼茲強調，如果世界各地仍建造小型、效率低下的水力發電廠，那麼歐洲持續拆除水壩的動作就沒有效益，並非要拒絕所有水壩，而是要拆除那些弊大於利的阻礙。

棄明星四分衛 NFL 野馬操盤吞惡果

【本報記者宋秉謙綜合報導】NFL 野馬隊為自己糟糕的決策買單！經歷多年勝少敗多，野馬選擇放走明星四分衛威爾遜，35 歲的威爾遜身上還有著長達 5 年的大約由野馬買單。本次決策更顯得 2 年前他重磅加盟的交易很愚蠢，當年野馬送出 3 名選手、與 2 張首輪在內的 5 張選秀籤。前球員與專家 6 日紛紛指出，野馬隊的管理層是罪魁禍首，缺乏完善考慮讓野馬輸了戰績、花了大錢、更虧了未來。

薪資、選秀權一場空

根據《英國廣播公司》報導，NFL 休賽期的重磅消息傳出，丹佛野馬隊 5 日官宣放走 35 歲的全明星四分衛威爾遜，手握一枚超級盃冠軍的威爾遜，效力 2 年內共上陣 30 場，卻僅贏 11 勝，野馬隊連續 7 年勝少敗多的窘境，讓高層決定放棄這位超級盃冠軍得主。威爾遜的超級高薪長約照領（聯盟第 5 高薪），野馬隊將繼續負擔他的 5 年約、近 2 億美元。

野馬不只要承擔高額的「呆帳」，威爾遜是在 2022 年透過驚天交易從西雅圖海鷹來到丹佛，海鷹僅用 1 個四輪籤與威爾遜，就奪走野馬 3 名選手（其中包含四分衛拉克），以及多達 5 張選秀籤，其中甚至有 2 張首輪籤、2 張次輪籤，這也掏空野馬隊至少 2 年的重建籌碼。

高層自食其果

野馬衰退開始就是傳奇四分衛大曼寧的掛靴，他生涯替野馬出賽 4 年，獲選 3 度明星賽（職業盃），更在退休年輔佐野馬拿下超級盃冠軍（2016），從 2017 年以來，野馬就連 7 年勝率低於 5 成，同時是連 8 年無緣季後賽，從超級盃冠軍搖身變為無季後賽

的大爛隊，與四分衛接班失敗息息相關。野馬本次選擇與威爾遜分道揚鑣，說明高層認清威爾遜不是「大曼寧的繼任者」。

針對野馬這次動作，NFL 多名前球員與專家同指球隊高層是罪魁禍首。據《福斯體育網》報導，前球員麥考伊 6 日指出，這聯盟只有 3、4 名能以一己之力改變比賽的人（包含連霸超級盃的四分衛馬洪姆斯等），威爾遜實力不俗，但顯然不是救世主，把失利怪罪到他身上不合理，況且這 2 年威爾遜成績也不算糟，他單季都繳出超過 3 千碼的傳球距離。反而是砸出大量選秀權、年薪找來威爾遜，但野馬高層卻未替他招攬合適的教練組。

影響四分衛市場行情

美足專家泰勒也直言道，這次災難般的操盤也與雙方的「自以為是」有關，首先是野馬隊，急著找尋大曼寧的接班人，未經過完整考量下，就燒光能使用的籌碼（選秀、薪資空間），硬從戰績往下走的海鷹挖來威爾遜；而威爾遜也只是出自於不想留在西雅圖，從而選擇市場給他最高薪的球隊，雙方都該負上一點責任。

相對來說，能「躺領」野馬大約的威爾遜不算特別虧，他仍舊能與其他球隊簽訂合約加盟，就算合約是較低薪水也能算小幅加薪。投入市場的威爾遜也可能攪動其他四分衛的行情，據《Bleacher Report》報導，舉例維京人的主戰四分衛考辛斯就可能受影響，他與球隊有共識再續短約，據傳薪資會逼近維京人的上限，能接受較便宜薪水的威爾遜可能增加維京人的興趣、增添考辛斯談判的障礙。



美國開夜店教會 不跳艷舞高唱詩歌

【本報記者莊瑞萌綜合報導】基督徒來夜店，可以更認識上帝？美國一家夜店主打提供青少年上教會，也兼顧享樂功能。

這家夜店成立後，雖然不能跳電臀舞且禁止菸酒，但還是成功吸引青少年聚集，當中不乏遠從澳洲來的消費者。

不能菸酒可跳舞

據《美聯社》報導，這家位於田納西州納什維爾的「The Cove」夜店在活動開始前，主持人會當著超過 200 人的面前宣布夜店的規矩，第一不能跳電臀舞，第二不能喝酒，第三不能抽菸，且在這裡幾乎聽不到一般的流行歌曲，只有大家熟悉的基督教詩歌。

「The Cove」在去年由 7 位 20 多歲的美國非裔基督徒創辦，其中包括一位畢業自常春藤名校的金融分析師、音樂家和社群媒體專家。這家夜店營業正值疫情後教會參與人數日漸減少時期。The Cove 執行長



夜店也可成為年輕人認識信仰的地方。(Photo by The Cove used under Creative Commons license)

狄哥斯說，「我們在孤獨、焦慮與漫長的隔離期的氛圍中，決定打造出這個空間。」

提供基督徒紓壓的場所

活動結束前，所有參加的人都會靜默禱告，為今日的歡樂劃下句點，而且在這裡沒有販售酒精飲料，而是運動飲料、礦泉水和汽水。20 歲的布蘭德在跳舞之前，透過耳機聆聽詩歌《拯救我》，他身上穿的衣

服則寫了《主禱文》，「這裡提到讓神進入你的生命裡。」

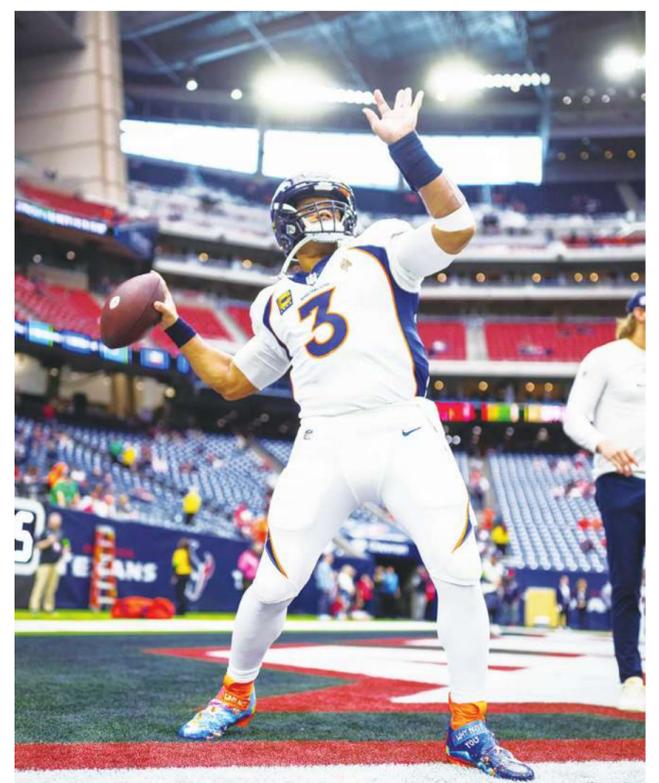
在光明中相交

另外，遠從澳洲來這裡朝聖的 23 歲泊沙羅 (Haynza Posala) 與他的妻子是透過 podcast 認識這家夜店，「我們覺得這裡很棒，這裡是讚美上帝的。」

據《The Star》報導，「The Cove」在去年 11 月舉行第一次

大型活動，12 月舉行第二次，第三次則是今年 2 月，並在社群媒體上受到熱烈討論。

對此，夜店管理階層表示，聖經要求基督徒行事無可指摘、堅守正道，這對多數基督徒，尤其是年輕人來說，有時會感到孤立和孤獨，「但如約翰一書 1:7 說道，我們若在光明中行，如同神在光明中，就彼此有相交。」



▲冠軍四分衛威爾遜與丹佛野馬分手，又長又貴的剩餘合約和當初砸大量選秀權的交易，顯得野馬高層錯得離譜。(photo from 威爾遜官方臉書)

列時間管理清單 盤點人生目標

收錄作者慣用 6 款時間管理、人生計畫表等工具，並提供範例與空白表格，加入會員便可免費下載！

林怡辰

(文字工作者)

怡辰老師寫出了一本真實而溫柔的時間管理書，讓時間管理有了更可愛、也更能親近的面貌，這是很不容易的。

第一個不容易，是書中透過怡辰老師和許多老師自身的真實故事，展開看似成功的人物背後，其實也經歷過的挫折、痛苦、焦慮的時間管理過程，以及他們如何走過這條路，重新建立可以應戰各種困境的心理自信。要分享自己的真實生

後看錄影帶補課，可以讓自己更自由的掌控學習節奏、縮短學習時間（因為可以快轉或跳過），於是她覺得這反而是一個轉機，也讓自己發現，時間管理其實是要找到最適合自己做事的節奏，而不是一味逼自己去。

藉由書中多位老師以及怡辰老師分享自己的這類故事，不是要向讀者分享成功經驗而已，而是要告訴我們，如何在一開始的失敗中，還是可以先照顧好自己，用一些方法讓自己身心穩定。

於是，我們就能開始把時間

他們原來也並非一次就能達到目標，更不是成功後就從此無憂無慮，而是依然在每天要面對的新問題中，不斷的一天一天累積，最後才成就出更多更大的價值。

這本書用溫柔的視角，帶我們看到這些真實的故事，以及故事背後主角們的思考方式、調整步驟，幫助我們如何在每一天的失敗中，累積每一天的成功。我想，這會改變我們很多看待事情、看待困難、看待自己的角度。

累積解決之道

書中談到，在時間管理中我們如何看待自己的這段話：「我們是遇見問題的人，不是有問題的人，我們需要的是解決問題。」原來，那些阻礙只是我在人生旅途中的「遇見」，不是我不夠好，也不是世界對我不好，他們不是我的絆腳石，反而可能是為了讓我看到更多的風景，讓我可以累積更多故事的道路。於是，我的人生地圖也因此更值得回味。

時間管理的學問其實不難，只要看過幾本書，就知道「聚焦」、「箱型時間」、「要事第一」、「選擇與放棄」，以及像是「重要—緊急矩陣」、「SMART 目標設定」，甚至我寫過推薦序的《GTD 搞定！》，以及我自己寫的《工作與生活的技術》，也都在談論這個主題。只要花點時間閱讀，大概很快就能掌握時間管理的概念、工具以及原則等。

但最關鍵的，都不是這些從書上查到的知識，而是時間管理應用的情境脈絡。雖然時間管理的工具也許都一樣，但是如何好好應用，並且用以改善生活，才是最難的事。而怡辰老師這本談時間管理的書，就是應用實務的最佳解答！

一年看 200 本書

身為國小老師及三寶媽的怡辰老師，應該已經被工作及家庭占滿了時間，但她卻還能在一年看過兩百本書（驚！），並用二十五分鐘寫完讀書心得（大驚！），甚至還能在二十天寫完一本十萬字的書（超大驚！！），平常還能擁有自己進修及成長的時間，甚至在農忙季節還要身兼葡萄園小編。

關於高效時間管理的應用祕訣，怡辰老師都寫在這本書了！書中除了有怡辰老師的心法、原則及工具外，也收錄許多優秀老師的時間管理經驗。最棒的是，書裡有怡辰老師身為多職者，包括老師、媽媽、人妻、行政、講者等，如何在不同角色間應用時間管理的脈絡經驗。

像是：手帳該怎麼用、重要緊急矩陣如何評估決策、人生

五十個夢想的實境版、GTD 兩分鐘原則的應用等，這些工具結合她的個人實務後，才更能看出價值所在。

更棒的是，她在書中談到心態的建立：如何達成時限內的完美、人生的北極星目標、對自己的照顧與肯定等，這些都是在時間管理工具及原則之外，更核心、也更重要的事！

分享生活秘訣

當然，怡辰老師一貫以來溫暖的筆觸，從我在閱讀她的第一本書《從讀到寫》時就感受到了。之後在《小學生年度學習行事曆》中，展現了對家長及老師們的關懷。到了這本時間管理書，則更無私的分享她的生活秘訣，每每在我閱讀時，感覺就像在聽怡辰老師講話時一樣的溫柔，讀起來很舒服、很輕鬆、又很自在。

不管你做的是什麼工作、擔任什麼職務，是老師也好、是上班族也罷。如果你跟大部分工作者一樣，在工作與家庭的不同角色間來回切換，不知道如何創造屬於自己的時間？

如果你每天忙碌異常，卻看不到實際的產出？如果你想做好工作、又想充分陪伴家人？如果這是你現在的人生，相信我，在時間管理的領域，你需要的不是更多工具書，而是需要有一個人，用自己已經實踐

那些阻礙只是我在人生旅途中的「遇見」，不是我不夠好，也不是世界對我不好，他們不是我的絆腳石，反而可能是為了讓我看到更多的風景，讓我可以累積更多故事的道路。

的生命經驗，告訴你如何利用同樣一天二十四小時，不只能過精彩豐富的生活，最終還能善用時間的累積，創造出一個又一個有影響力的成果！

讓時間依循信念

什麼是多數人關心且想要追求的呢？翻開每一年的暢銷書籍榜單，從習慣、金錢、致富、關係、事業到健康等等，這些主題類別的書籍總會一直留在排行榜上。究其原因，一來是因為價值，二來是因為達成實在不易，需要「長時間」持續，點點滴滴累積而成，所以這些主題類別一直有新書出版、一直有市場，需要一生不斷探求、追問、實踐，且永遠沒有終點。

時間，是人生最珍貴且公平的資產。不管你怎麼做，「今天」流逝中，「明天」將至，而「過去」不斷回憶。我們無法管理時間，可以管理的，只有自己。

要不斷覺知，不斷做出一個



林怡辰用她人生中的故事，訴說閱讀的不可或缺。(網路截圖)

個抉擇，歷經長時間的淬鍊，到達我們想要的彼岸，收穫今生珍視的價值。

所以，「時間管理」是個假議題，重點不在於短時間內能做多少事，也不只是著重「高效」就好。更完整的說，「時間管理」應該是「人生管理」、「意念管理」、「情緒管理」、「資源管理」、「價值觀管理」、「經歷管理」，甚至是「關係管理」等。最終，是希望時間不斷流逝之際，人生獲得意義。這不是一個簡單的、片段的問答題，而是關乎一整個系統。

怡辰老師的話

長年任教於小學的我，累積了將近二十年的國小教育專業與講師經驗，四處分享閱讀教育、作文教育、班級經營、數學教育等。然而，我最常被問

間成就了這本書的出版。但在這本以「高效時間管理課」為題的書中，我其實更想分享的是，我並不覺得自己忙碌，而是感到平靜喜樂，專注的過著我想要的生活，踏實的走在我追尋的人生價值道路上。這些關於我自己的人生和生活，我用這一本書的篇幅回答。

在多年的工作淬鍊下，我用上一本書《小學生年度學習行事曆》回答了「身為師長的我們，是否可以看穿時間的謊言，知道人們常寄望一年大有所獲，卻低估一日的時間？我們除了做對選擇之外，如何能夠長久堅持，最後獲得長時間的真價值？」的問題。

我認為，教養就像一場不跟別人比較的馬拉松。首先，必須選擇正確目標，將目光投注於遙遠的彼端，以遠見洞悉未來樣貌，進而產生堅定信念。過程中，要耐得住寂寞與內心交戰，不為外界干擾、迷惑。在這場馬拉松中，無須急著起跑時便開始衝刺，無須因落後他人而感到心慌，盲從別人的方向與速度，只會讓自己在事後感到後悔。

嚴守配速、時時調整思考，在不斷挑戰自己的過程中成長，讓汗水在時間中凝聚成真實價值。最終，抵達自己想要的彼岸，用愛和智慧，讓孩子成為他自己，然後安心的目送孩子遠去。

學習栽培自己

本書分享這一路以來，我在時光中選擇目標、堅定信念、刻意練習、栽培自己、追尋意義和價值的過程。當然，我深知自己實在蒙受太多幸運，從長官、貴人、同事、學生、家長、父母弟妹、公婆、小姑、小孩、朋友等，因為有這些生活中的貴人和許多點點滴滴的幸運，才能讓我在二十多年的生命故事裡，從「在書裡找尋安慰和希望」，到現在「寫一本書，為他人帶來一點光」；希望透過在轉折的個人實際經驗與困境中，貼近讀者的情緒和難點，獲得共鳴並找到思考的光。(章文/輯)

如何在一開始的失敗中，還是可以先照顧好自己，用一些方法讓自己身心穩定。於是，我們就能開始把時間支付給自己，把危機變成轉機，把時間變成價值。

活是相當不容易的，願意分享自己走過這條路的故事，不只是光鮮的結果，更聚焦在重新爬起的過程，這更加不容易。

找到自己的節奏

第二個不容易，是書中的方法有著一種體貼人性、理解困難、傾聽陪伴的溫柔，在每一個故事與方法背後，我們會聽到一種聲音，不是逼迫自己從此立志、隔絕誘惑，而是告訴我們如何先愛自己，讓自己感覺安全，然後我們就能慢慢走過難關。

書中故事讓人印象深刻，怡辰老師提到，當時她在補習班中努力準備教師甄試，一開始努力過頭反而生了病，但在這樣的意外中，她反而發現事

支付給自己，把危機變成轉機，把時間變成價值。

非能一次達標

這有別於一般只是教你設定輕重緩急、訂立目標的時間管理書籍，但我想，這才是更貼近大多數真實人生的時間管理方法。因為我們都不是完人，我們的個性上都有可能帶著想要偷懶、想要放棄、猶豫害怕的心情，也總是面對著許多外在突發的意外與困境，也因此，並非任何事情只要做出完美計畫，就可以完美執行那麼簡單而已。

但正是在這每一天的掙扎與變化中，有些人慢慢的破繭而出，慢慢的獲得了一些成功。

《怡辰老師的高效時間管理課：心態 × 概念 × 工具，打造恆毅力的人生複利心法》簡介

除了真實溫暖、貼近生活的真實人生故事外，本書同時也帶你向高手取經，從「曼陀羅人生計畫表」「時間軸 + 50 大目標」「時間管理矩陣圖」，到兼顧健康、家人、工作、財務與學習的「家庭月收入表」「夢想清單」、「生活打卡表格」。

讓怡辰老師陪你，將時間運用可視化，在時光中選擇目標、堅定信念、刻意練習、栽培自己；有別於多數只談冰冷的「時間管理」計畫使用，更有作者溫暖且真

實的人生脈絡與實踐分享。

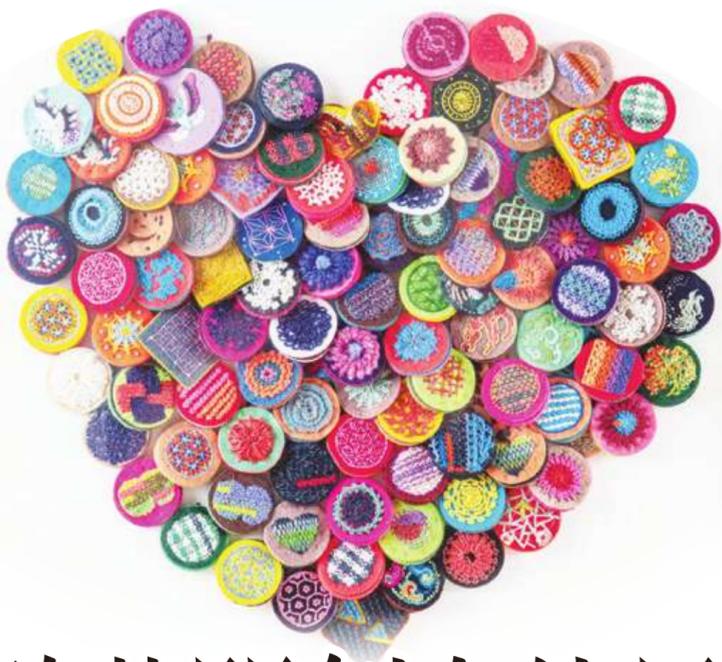
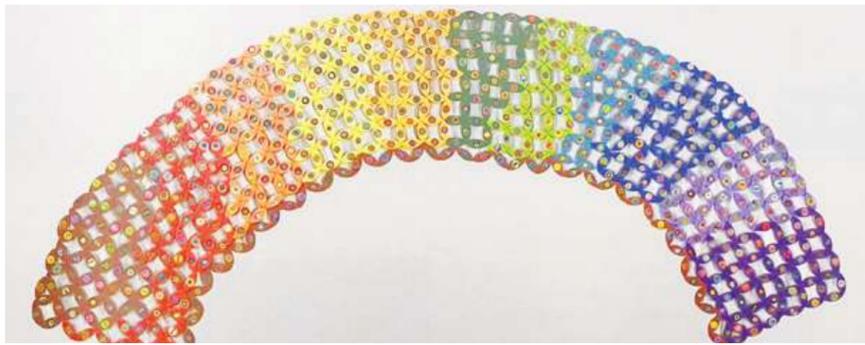
收錄作者慣用 6 款時間管理、人生計畫表等工具，並提供範例與空白表格，加入會員便可免費下載！在以終為始的人生目標盤點中，心中時時有遠方，身心卻能穩穩的活在當下。



作者：林怡辰

出版社：親子天下

出版日期：2022/09/07



荒煙小徑見瑰麗——粘碧華開創女使風華

粘碧華將刺繡與當代文化、思潮，創作出許多細膩又深刻的作品，正是她對這個社會與時代所表達的情懷與反思。

簡秀枝

(典藏藝術家庭雜誌社社長)

走一條人煙稀少的小路，做一件無人能做的事，傑出女使粘碧華(1947-)做到了！

粘碧華是台灣國家工藝成就獎成立17年以來，首位得獎的女性工藝家，而且更可貴的是，她是家庭主婦出身，靠著孜孜精進自我的，爬到兼具傳統與當代的工藝頂峯。

攀登工藝頂峯

有過失婚的徬徨，單親母親的挫折，粘碧華重拾童年記憶，母親移民海外前留給她的針線盒，成為她編織重生夢想的出發點，果然有著濃濃母愛的針線情，讓她走在人煙稀少的小路上，不再感覺孤獨，老天疼愛人，她針繡古今，在傳承與創新中，扎實走出瑰麗新路，成為累積台灣文化內容的永續力量。

刺繡就是粘碧華的生活全部，她用刺繡做筆記，用刺繡紀錄她的生活，她的情緒！寄情於刺繡的粘碧華，因為刺繡，豐厚的歷史知識與技法，深入她的肌理與血液，成為她的DNA，刺繡豐富了她的內在，滋養她的心靈，提升了她的靈魂，以一種奇妙又愉悅的方式，讓她以心去周遊世界。

巨匠般精鍊

倫敦大學名譽教授朴英淑(Youngsook Pak)盛讚粘碧華是位非凡獨特、多才多藝的藝術家，「她的藝術作品不但

獨一無二、萬分優雅，又如巨匠般精鍊」。

朴英淑尤其驚嘆於她在織繡藝術所動用技術之廣，拚縫、刺繡、嵌花、編織、印染、剪紙、彩繪……等跨域技術，無不嫻熟，交叉運用自如，並將剪裁的各種布料拼貼於薄如蟬翼的底布上，「通曉每種技巧本身都是一種成就，而她的天才在於能將所有技巧整合起來」。

早在2018年粘碧華曾舉辦她的刺繡結合珠寶設計，舉行成果發表會並安排走秀，12位藝文姐妹為活動充當模特兒，大家歡喜一場。上(2)月29日，該批模特兒姐妹，齊聚典藏長安咖啡店5樓，大家喜孜孜為榮獲「國家工藝成就獎」的粘碧華合體，大家與有榮焉。

以針線繡古今

粘碧華一身素雅，黑灰衣衫，設計感十足，金色花飾別針，更收畫龍點睛之效，滿滿的文化熟女氣質，獎項的肯定，讓她更雍容自信。

今年77歲的粘碧華微笑以對，得獎，她很意外，雖然超過半世紀，以針線繡古今，無怨無悔，做的也是不起風波的革命，尤其成為首位女性獲獎藝術家，她更不敢當，但能夠把幾乎被遺忘的傳統藝術找回來，賦予當代新價值，並與更多人結緣，讓她覺得很窩心，功不唐捐。

提起粘碧華，大家對她眼前的圓融熟女，化婚姻危機為轉

機，重生轉型，找到自己喜歡做的事，而且把事情越做越好，最後悠遊在古今、中外、專業與常民、學術與應用之間，少人能企及，令人肅然起敬。

失婚走向刺繡天地

粘碧華前夫是羅青(本名羅青哲，1948-)，臺灣現代詩人及書畫家，在新詩與繪畫方面享有很高的聲譽。同時，她還有位在影劇圈同樣享有高知名度的小姑，叫羅需穎(原名羅璧玲；1960-2020)，名人家庭，身為2個男孩的專職家庭主婦，有許多不足為外人道的壓力，當她放棄婚姻，走向她的刺繡天地，整個精氣神，也為之脫胎換骨。

回首前塵，粘碧華的大半生，形塑女性自尊與價值典範，發人深省。

原生家庭的重要，母愛的臍帶，是面對橫逆的力量泉源，粘碧華婚後，在家帶小孩，她重拾母親留給她的針線盒與車繡畫，在五彩繽紛的棉線中，彷彿觸動了她對手工藝的熱情，同時因睹物思親，與母親的精神同在，不但不再覺得自己孤獨與絕望，童年記憶，點燃旺盛爐火，讓她感受到母愛的力量，源源不絕，汨汨長流。

走出瑰麗自信第二人生

當夫妻情感不再，分手道別時，沒有惡臉相向，還要感謝對方，讓自己可以重生自在。

粘碧華小心翼翼，心平氣和，微笑道別，回頭才放手發展自我，果然心隨針尖前行，粘碧華走出瑰麗自信第二人生。

婚姻不是女人全部，失婚也不是世界末日，粘碧華可以離開婚姻，但緊緊擁抱兩個壯丁兒子，在孩子面前，她要讓自己活得更好、更精彩，是她永遠的信念與動力！

理論與實務的結合，也是她不同於一般藝術家之處。粘碧華自1971年畢業於靜宜女子大學英語文學系，1989至1990

年入英國皇家藝術學院專攻金工首飾設計，1996年49歲的她，再到英國諾丁漢傳德大學織品服裝系，獲得碩士學位，從1989年到1998年：任教於輔仁大學及實踐大學織品服裝系。

打開了國際視野

總之，粘碧華在刺繡之路上，雖然絕大部分時間，都是靠摸索自學，拜師國寶級藝術家陳嗣雪，學習亂針繡，是敲開藝術大門的關鍵。

她的師承時間不長，但陳嗣雪一再強調的「美學」，讓粘碧華終生受用，美學，成為她刺繡的大方向、大傳承，之後展現富含後現代美學的各類刺繡藝術創作。

粘碧華毅然留學歐洲，期間，完全打開了國際視野，眼睛所見皆是古文明產物，她如置身寶庫般欣喜，如海綿般不斷吸收、轉化，更進耐深入研究歐洲、中亞、印度、埃及……等古文明區域的刺繡藝術史及各式技法，特別是在中世紀前後，歷經十字軍東征、大航海時代的移民遷徙，輾轉將原居地的刺繡針法與圖案在異地傳播與發展，皆讓她如發現新大陸般驚嘆。

在留英期間，榮獲1990英國皇家藝術學院金屬絲設計首獎，那是粘碧華老師首次在國際上嶄露頭角；1992年再獲第一屆「民族工藝獎」佳作。精通古今中外刺繡技法的粘碧華，融合古典與現代，結合多種素材及文化元素的鮮明特色，讓她成為備受矚目的刺繡首飾工藝家，並逐步邁向刺繡藝術名家。在陌生的異國環境中，她就像張海綿拚命地吸收歐洲文化。

1990年代，她自創的「刺繡首飾」，在當時是相當獨特的存在，那是她事研中國服裝制度後轉化而來的想法，他認為，傳統刺繡是相當精美的工藝，最精緻的刺繡，存在於服裝制度的『章補』及『荷包』，兩樣物件需要近看，屬於掌心理型，



▲▲▲粘碧華認為，「傳統刺繡是相當精美的工藝，最精緻的刺繡，存在於服裝制度的『章補』及『荷包』，兩樣物件需要近看，屬於掌心理型，讓觀者可以拿起來研究、端詳與比較」。 (作者提供)

讓觀者可以拿起來研究、端詳與比較」。

獨特的手繡針法

因此，她持續發掘並彰顯傳統各類獨特的手繡針法，從玉器上的紋飾、銅鼎上的圖案、花卉、風景或民間故事來源汲取靈感，經過翻譯重組，創作出一件件造型新穎、設色優雅的現代刺繡首飾。

粘碧華曾經營「鐵網珊瑚」珠寶首飾公司，「鐵網珊瑚」指的是以鐵網置海取珊瑚，有蒐羅珍奇與網羅人才之意，是她取自明朝朱存理著作的書名，內容與書畫收藏有關。繼續她個人的刺繡藝術創作外，更努力爭取展覽的機會，

粘碧華以技術應用為經，學術研究與論述為緯，經緯互濟，開啟刺繡未來，而且讓宮廷瑰麗引路，輔以常民盎然活力，最後傳統與當代合體，聖俗同框，淵遠流長。

縮小刺繡面積

在創作方面，她由剪紙而刺繡，由刺繡而裱褙，再到織物、結飾，然後由結飾再躍向金工的學習與研究，最後，在創作上專注匯集首飾設計與墨彩刺繡，看似兩條平行的藝術創作

雙線道，卻是相輔又相成。

她的創新技藝，源自於研究及解構東西方歷史資料，將刺繡與其他工法與複合媒材結合，以傳統技藝工法原創出新形式且多元的藝術創作。饒富生活化、實驗化的「後現代美學」風格作品，將刺繡與當代文化、思潮、事件結合，創作出許多細膩又深刻的作品，正是她對這個社會與時代所表達的情懷與反思。

刺繡首飾在粘碧華的改良中，縮短了製作的時間。她深深體會到，生活在工業時代的人們，應該發展出一套能夠適應社會變遷的藝術。因此，她最先嘗試了「縮小刺繡面積，務求傳承精美」的實驗小作品，期待縮短工時的小繡件既能傳承傳統、一窺刺繡之美，還具有能夠日常配戴的實用性，為傳統刺繡開闢出「刺繡首飾」的新路徑。

在粘碧華內心深處，泛著悲憫同情，針尖何嘗不帶有血和淚，大至朝代更替，小至感情革命，刺繡隨之無役不與，誰人可以小觀。惟求天下太平，人間無有衝突與戰爭，心隨針尖愉悅前行，在無爭、無恨、無不平、無雜念的心意下，將世上所有純真的針法，平和地繡製到一起！

