

深度報導
極簡閱讀
五媒合一

https://anntw.com/



5 羊水療法 科學家培育微型器官



6 虐童案不徹底解決 台灣沒有未來



8 <醒小說> 等待一個擁抱! (溫小平)

昨日四大報頭版



【今日靈修】不在籍投票問題

海外僑民是否一定要買機票回國，只為了投一張票？在大陸的台商若是通訊投票，是否可能被左右而無法表達自由意志？藍綠立委正反攻，讓民眾看得霧煞煞。本報記者特採訪藍綠說詞與學者意見。(3版)

▼藍委許宇甄說，陸軍後勤指揮部的沙茶醬也中標，這樣如何使家長放心讓小孩到部隊服役？(photo by 漢聲廣播電臺 via Facebook)



蘇丹紅延燒到國軍 藍要衛福部長下台

藍委不滿指出，蘇丹紅事件爆發已久，政府卻仍查不完，除了食安要檢討，官員更應負責下台。

【本報記者呂翔禾台北報導】「蘇丹紅危機已經延燒1個月，衛福部至今尚未查完流向，部長、次長與食藥署長應請辭下台！」國民黨立委洪孟楷13日痛批，蘇丹紅事件至今政府仍要1個月才能解決，連國軍都中標，但政府處理態度消極，官員應該下台。藍委王鴻薇呼籲1周內解決，且還要關注監所犯人是否也吃到蘇丹紅。



▲國民黨立法院黨團13日呼籲政府加速追查蘇丹紅，衛福部官員都要下台負責。(photo by 呂翔禾/台灣醒報)

看守也要負政治責任

洪孟楷指出，蔡政府過去強調「食安五環」，如今蘇丹紅的系統問題卻顯示食安把關全面失靈、缺少來源監控，是「食安無環」。另外，總統蔡英文與準總統賴清德近日的臉書發文，也沒有針對蘇丹紅事件有清楚表態，彷彿與國人活在平行時空，但如今蘇丹紅爆不完，全台幾乎淪陷，不禁質疑還有什麼調味料可以吃？

「食安沒有空窗期，官員不該數饅頭到520下台！」洪孟楷呼籲食藥署長吳秀梅、衛福部長薛瑞元立刻下台，為蘇丹紅系統性食安事件負起政治責任。藍委許宇甄也說，陸軍後勤指揮部的沙茶醬也中標，今

年也是第一年的1年期兵役，這樣如何使家長放心讓小孩到部隊服役？

引蔡英文的話打臉

國民黨立委鄭正鈞直言，2017年就有在鹹鴨蛋中查獲蘇丹紅，如今許多攤販都在攤位中標示「暫不提供加辣選項」，但除了辣椒粉，椒鹽粉、咖哩粉、滷味、火鍋等食品的調味料都中標，行政院拖到11日才召開專案報告，並說1個月內查完，「還要一個月？人民已經等不下去了！」鄭正鈞呼籲儘速調查。

「蔡英文2014年臉書貼文批評馬政府不重視食安，如今自己卻在裝睡？」王鴻薇說，當時蔡英文還說：「食安問題

不分藍綠，單一地方政府無法全面稽查管理，否則何必成立食安辦、召開國安會議？中央政府若有隱匿拖延後腿，這樣的政府有什麼存在價值？」她要將這段話完整的還給蔡英文。

監獄也要顧食安

王鴻薇呼籲，1周內將蘇丹紅事件清查完畢，否則薛瑞元、吳秀梅與衛福部次長王必勝都要下台；另外，也要關注受刑人食物是否也有蘇丹紅流入。最後，王鴻薇直言，雖然司法獨立，但法官卻未收押蘇丹紅廠商而是交保，結果該廠商馬上失聯且火速離婚，讓外界擔心無法追查蘇丹紅來源，需更注意。

詐騙花樣多難抓 綠委認應立專法

正國會立委強調，現在詐騙判太輕，政府應提高刑責，平台與電信業者也應善盡查核責任。

【本報記者簡嘉佑台北報導】詐騙太猖獗，綠營多名正國會立委共籲立專法！多名民進黨立委13日召開記者會指出，詐騙手法層出不窮，但詐欺卻出現輕罪化，政府應提高相關刑責與執法強度，平台與電信業者也應盡查核責任。陳亭妃呼籲，詐騙花樣多，去年的打詐五法已難應付，政府應立打詐專法。



▲正國會民進黨立委陳俊宇(左起)、陳亭妃、李坤城、林岱樺與陳秀寶13日召開記者會呼籲政府應立打詐專法。(photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

修正量刑範圍

民進黨立委吳琪銘指出，參照刑法《一般詐欺罪》、《加重詐欺罪》規定，台灣詐欺案件進入司法程序後，往往出現法定刑偏輕的狀況，量刑標準也是法官審判的靠山，所以法務部應修正量刑範圍，訂立完善的標準。

李坤城表示，台灣詐騙的案件或金額逐年上升，但根據法務部資料，過去五年詐欺罪僅有0.5%被判刑三年以上；43%的案件都是判刑六個月以下。他說，經歷數次修法，仍無法遏止詐欺犯罪，顯見將法定刑提高遠遠不足，更應提高對詐

騙首謀的刑責，招募進入詐騙團伙的行為也應制定刑罰。

需科技執法工具

民進黨立委黃秀芳表示，除了刑度加重之外，這幾年的打詐民眾難有感，原因就在於，各部會執行打詐措施時，詐騙集團又會應用新興科技，所以執法機關迫切需要執法工具與相關授權。她說，政府應立刻啟動相關的對話機制，將預防性措施法制化、並且持續推動科技偵查執法的制度。

民進黨立委陳秀寶說，政府應要求各大網路社群平台履行企業社會責任，提出具體的規範與改善措施，來防騙行為的發生。她說，同時落實檢舉的

SOP，確認詐騙網頁或貼文出現後，要在24小時內下架。

應立打詐專法

民進黨立委陳俊宇表示，電信業者也要落實用戶查核的責任，以免詐騙集團一再利用人頭帳號申辦門號、辦假帳號，NCC應該修訂相關法規促使電信業者落實查核責任，未落實查核者則應再加重罰鍰。

陳亭妃指出，去年立法院通過打詐五法，但卻發現詐騙手法層出不窮，手法不同就會出現不同的受害者，其中更涉及到個資外洩的問題，打詐需要各部會合作共同警惕，需要訂立專法才能發揮作用。

【焦點圖文】



交通委員會桃機考察 王國材：將公布檢討報告

▲立法院交通委員會13日到桃園機場考察營運現況，並了解日前桃機跑道歲修造成壅塞的檢討與策進作為，交通部長王國材(前左4)表示，機場公司及民航局已在檢討，相關單位都很專業，但的確有太大意處，檢討報告會在20日一併對外說明。(中央社)

社論

稚童慘死討公道 追兇忌船過水無痕

卻似乎還摸不清楚狀況，想想之前還在說要搶救生育率，何不食肉糜的心態讓人駭然。

單位多、管得少

一條稚嫩生命的被終結，因為弱勢的出身，讓涉及的單位跟縣市格外的多，也讓情勢顯得更加複雜。直接被責責的當然是照顧的保母，殘忍的折磨一個年輕的小生命，仗著他還無法表達，只能被保母一而再、再而三的欺凌，原本應該在母親愛的懷抱中長大的生命，只能無聲地躺在冰冷太平間中。

但是保母的施虐，直接涉及到社工的監督跟探視失能。因此社工也火速遭到檢方傳喚

跟交保，但是在人人皆可殺的氛圍中，警方便將其上銬押送。

根據警戒使用規範，不但超過比例原則，也沒有適當遮蓋戒具，讓人感覺到的不是在追求正義，而是落井下石，要不是社工工會的率先抗議，加上其他團體的聲援，警方恐怕也不會那麼快道歉懲處。

上下交相卸責

兒福聯盟是國內最大的兒福相關機構，這次社工出事，高層的態度顯得冷漠。其實一個

社工跟個案的接觸跟報告，當中還有層層的上級審閱批示，如果這麼長的時間內跟過程，能夠造成一名稚童的死亡，怎麼會是社工一個人的責任？又怎麼會事不關己的要社工自己「勇敢面對司法」？這些高層是否忽略了自己的管理責任，更輕忽了兒福聯盟的宗旨，更忘記了來自四面八方善款的期待？一個大到不能倒的機構，居然對自己的員工如此冷漠？

社會漏洞多

在保母施虐稚童的過程中，

有鄰居錄下了兩段疑似施虐的錄音，更有照片顯示疑似施虐的傷痕，最後居然是外籍幫傭勇敢的報警，才讓整件事情曝光？是不是我們對周遭的環境太過冷漠？

另外外界也才知道，其實前一任保母願意領養，卻因為層層的官僚行徑最後難以實現，還讓人發現稚童的奶奶曾經一再努力，希望親自撫養，卻得不到相關單位在程序上的協助。

台灣一年有上千名受虐兒童，外界頻頻呼籲中央建立專責單位，直到發生憾事，中央

勇於找出問題

除了中央，這次還涉及台北市跟新北市，或許事發至今，還沒辦法立即釐清責任，但是至少應該出面致哀跟表達願意共同解決問題，這種態度期待官員要勇於承擔。一起虐童案，讓我們看見了太多社會上的漏洞，我們可以列出各式各樣的究責，卻無法救回那條寶貴的生命。今日公祭，明日忘記。台灣不斷發生重複的慘劇，現在連國家未來的主人翁都受害，這樣的台灣，實在讓人驕傲不起來。

勞保基金將破產？ 勞動部：爭取稅收撥補

藍綠立委都質疑，勞保改革方案何時出爐，許銘春坦言，還在尋求共識，但民進黨立委楊曜直言，尋求共識太久了。



▶ 勞動部長許銘春13日表示，會盡力爭取超徵稅收撥補勞保基金。(中央社)

【本報記者呂翔禾台北報導】「勞動部會儘量向行政院爭取超徵稅收撥補勞保基金，額度至少要300億！」勞動部長許銘春13日在立法院備詢時透露，會積極爭取勞保基金補貼。但藍綠立委都質疑，勞保改革方案何時出爐，許銘春坦言，還在尋求共識，但民進黨立委楊曜直言「尋求共識」太久了，盼趕快定案。

勞保已撥補 2670 億

許銘春13日起立法院社會福利及衛生環境委員會業務報告及備詢，她在專案報告中指出，政府2020年起編列2670億元撥補勞保基金，後續部分如何進行，必須持續與政黨及勞資團體溝通。她也強調，超徵稅收如何分配，行政院還未做整體

規劃，勞動部會積極爭取，希望能撥補到勞保基金，讓財務更加穩定。

但國民黨立委王育敏質疑，勞保財務持續負債，精算報告也顯示將在2028年破產，「你到底想改還是不想改」，到底有沒有改革計劃，為何遲遲看不到？民進黨立委楊曜也質疑，勞動部一直稱勞保年改要收集意見，但會不會搜集太久？

撥補有助財務穩定

許銘春回應，改革計劃一直都有審慎研議，包含費率調漲、年金給付率、採計年拉長、撥補等都是勞保改革面向；雖然撥補無法完全解決問題，

但對基金財務穩定有幫助。

「我會去爭取超徵稅收撥補勞保基金！」許銘春也提到，如果超徵稅收要分配規劃，希望能爭取到不低於去年新台幣300億的金額，將會對財務穩定會有很大幫助，而改革方案還在擬具當中，會在穩定財務基礎上，跟勞資團體一起面對問題。

另外，銓敘部日前預告「公務人員請假規則」修正草案，將針對育有未滿6歲子女須親自照顧者，每年核給7天的有薪「幼兒照顧假」，且每增加一名未滿6歲子女，另增3天假。但勞工並沒有「幼兒照顧假」，對此，許銘春受訪時僅表示，政府了解父母親照顧幼兒的辛苦，後續會滾動檢討。

虐童案藍綠甩鍋 趙少康：都有責任

【本報記者呂翔禾台北報導】「中央在社福政策，地方在執行上都有問題，盼勿推託，應一起面對！」針對北市虐童案，資深媒體人趙少康受訪時表示，希望藍綠不要推託，一起解決問題，而政府更應檢討社會安全網哪裡出問題，包括是否有偽造紀錄、社工處理個案太多等都有可能，保母的認定資格也要檢討。

社工上銬不太妥

趙少康在主持完賀瓏發表新節目「瓏賀哩共」後受訪時說，大家都很遺憾發生虐童這種事，他最近因為手指被冰箱門夾到，到榮總就診，一根手指頭就縫了8針，但聽聞受虐男童被保母拔光指甲、毒打等行為，實在令人髮指。

他也說，這件事中央與地方都有責任，中央負責制定政策，而地方負責執行，因此希望雙



▲ 資深媒體人趙少康13日接受聯訪，談論虐童案等時事。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

方都不要逃避，儘速找出原因。是該社工刻意隱匿嗎？但該社趙少康指出，涉案社工雖然依法須要上銬，但警方辦案也要有點彈性，否則有失比例原則；

都要去查。

「18歲以下致死，刑度卻比一般殺人還要輕？」趙少康提出《刑法》相關規定也有檢討空間。另外，國外也曾爆發虐童慘案，保母的資格認定，是否需要增加心理測驗？未來可能也會有虐老問題，還有社工向來待遇偏低，種種都希望政府能夠全盤檢討社會安全網。

幫賀瓏宣傳節目

趙少康也在記者會幫網紅賀瓏宣傳新節目「瓏賀哩共」，被問到賀瓏有沒有加入戰鬥藍？賀瓏苦笑說，自己目前「很黑」，所以沒有加入戰鬥藍。趙少康也澄清說，媒體歸媒體、政治歸政治，他也沒有邀請賀瓏加入戰鬥藍，而邀請開節目也是希望中廣有更多年輕的聽眾，年輕主持人才懂年輕人語言。

圖文選粹

圖文 / 中央社

台灣全國性鳥類地圖計畫 邀公民參與



▲ 中華民國野鳥學會表示，農業部生物多樣性研究所等單位推動台灣首次全國性鳥類地圖計畫(Taiwan Bird Atlas)，邀公民參與，參與者要盡量走訪各類主要棲地環境，進一步觀察與記錄下鳥類的繁殖行為，例如出現成對活動、築巢或攜帶食物育雛等。(中華鳥會提供)

藍推不在籍投票 綠：兩岸現況難適用

綠委認為，憲法規定要返國投票，且兩岸局勢特殊，加上中國有秘密警察，推動境外不在籍投票有疑慮。

【本報記者呂翔禾台北報導】「兩岸狀況國際罕見，不在籍投票不能類比國際！」民進黨立委吳思瑤指出，依據中國國安法等相關規範，是可以將不支持中國意見的台灣選民抓走，因此不在籍投票不可行；民進黨立委鍾佳濱受訪時說，其他國家沒有像中國一樣要併吞台灣，像是俄羅斯干涉美國選舉的狀況不能與兩岸比，且憲法規定投票要返國，若要修不在籍投票就要修憲。

但藍委林思銘受訪時說，台商到中國做生意，還是相當愛國，希望民進黨別對國民那麼沒信心；學者曲兆祥則指出，其他國家也有各自特殊狀況，不能因為做不到，就限制人民行使公民權。至於修憲的「返國」投票也可以討論，曲兆祥強調，若沒有共識可依法申請憲法裁決。

陳建仁肯定公民權

國民黨近日多位立委提案，盼推動總統大選適用「不在籍投票」並開放境外通訊投票，但行政院長陳建仁回應說，投票是公民權，受到憲法跟法律的保障，一定確保投票的公正性與秘密投票，而且要使所有的選務能夠得到社會的信任，

使得選舉結果具有正確性與公平性。

他說，如果要「不在籍投票」，必須要在選務的加強，以及如何達成選舉的秘密性、正確性跟公平性來研議，所以目前行政院並沒有這方面的規劃。鍾佳濱強調，如果要在中國境內，也就是中華民國非自由地區境內行使中華民國公民的投票權，必須將選票寄過去，但以總統票為例，選票上印有中華民國，恐怕很難寄到對岸去。

在中國難投台灣票

鍾佳濱呼籲，國民黨應先去問國台辦是否同意「中華民國人民在大陸地區，就印有中華民國總統字樣的選票進行圈選」。吳思瑤另說，境外投票在中國怎麼設投票所？各國在中國投票的所在地就是設在自己的使領館，但中國同意台灣設使領館嗎？民進黨立委吳思瑤也說，若依據中國國安法規定，可將不支持中國的人抓走，恐讓在中投票台人受到威脅。

「政府不能讓國人投票陷入危險！」民進黨立委林楚茵受訪時則說，中國在其他國家設立秘密警察局有前例，不論是南韓或美國都時有所聞，而

這些秘密警察局到底有什麼任務？會不會就是在監控這些國家的中國或台灣人士？也很難說。她直言，中國可以利用錯假資訊、在地協力者來跨境影響台灣選舉，如果開放境外選舉，就更是門戶洞開，讓中國更輕鬆來介入。

兩岸局勢特殊

鍾佳濱受訪時說，我國《憲法增修條文》規定，「我國」的「自由地區」人民，要「返國」才能投票，因此原本不在籍投票是要解決的是國內因工作、就學無法返回戶籍地的族群無法投票的狀況，從來沒有涉及國外選民不在籍投票，若國外選民要在國外投我國總統，就必須要修憲。

對國人太沒信心

國民黨立委林思銘受訪時則說，《憲法增修條文》第2條之1是說：「返國投票以法律定之」，因此國民黨現在就在推《不在籍投票法》相關草案，他認為並沒有違憲。針對「兩岸局勢不同其他國家」的部分，他呼籲民進黨要對國人有信心，台商都可以去中國做生意了，不會輕易受到中國影響投



▲針對不在籍投票是否違憲？中國是否會介入？藍綠白近日激烈交鋒。(中央社)

票行為。他也呼籲民進黨，不要一下就否定境外不在籍投票的可能性，若在中國投票有疑慮也要先試著溝通看看，不要直接全盤否定。

學者呼籲釋憲

師大政研所教授曲兆祥受訪時直言，不能因為行政技巧不

夠，政府就阻止人民行使公民權。他說，人民權利執行過程中可能遇到很多問題，但政府應該盡力保障，「不能拿來當作剝奪公民權的藉口」，否則當初國民黨專制時期，用「匪諜」扣很多人帽子就是合理的。因此，他認為，「兩岸局勢不同其他國家」與「秘密警察」都是藉口，難道其他國家沒有

各自特殊的局勢？至於憲法條文中「返國」則可以討論，如果出國前先投票可以嗎？他說，「返國」的定義可嚴可寬，但不應該排除任何可能性，如果覺得有爭議，就應該按照法律，將此狀況送到司法院的「憲法法庭」裁定，而不是直接說不行就不做。

不在籍投票各方角度一覽表

爭點	綠營理由	藍營說法	學者意見
境外投票要修憲？	《憲法增修條文》第2條第1款規定民眾要投票需返國，若要在國外或非自由地區投票，就要修憲。	「在國外之中華民國自由地區人民返國行使選舉權，以法律定之。」現在就在修定法律依據，不應該急著否定。	「返國」定義可嚴可寬，若有爭議需釋憲，不能直接否定可能性。
我國適用「不在籍投票」嗎	兩岸局勢不同其他國家。以俄羅斯為例，俄羅斯雖干預美國大選，但俄羅斯並未要併吞美國，而中國介意在併吞台灣。	台商既可以到中國做生意，不要對我國民眾沒信心。	各國都有各自特殊狀況，但其他國家還是有不在籍投票。
境外投票安全性	南韓與美國都曾有中國秘密警察出沒，我國國民在境外投票，難保人身安全。	應先試著與對岸交流，而非一概否定。	應以「保障人民投票權」優先，而非一概否定。

製表：記者呂翔禾／台灣醒報

「愛是嚮導」 楊牧全集重磅出版

【本報記者簡嘉佑台北報導】「憑藉著愛的力量，一個普通的觀念，一種實踐。愛是我們的嚮導。」詩人楊牧在詩作《春歌》寫下，逝世四週年言猶在耳！洪範書局出版三十冊與375萬字的《楊牧全集》，全集主編葉步榮13日於新書發表會說，這套全集全部都是楊牧自己一筆一字的作品，有「24k的純度」。

嘉賓雲集

《楊牧全集》新書發表會的嘉賓多達上百人，包括負責全集行銷的目宿媒體董事長童子賢，還有楊牧全集編輯委員出席，包括詩人陳義芝、楊澤、陳育虹、作家楊照與中研院院士鄭毓瑜等人共襄盛舉。鄭毓瑜引用楊牧的話說：「詩的精

新書發表會，代已逝世的作家楊牧致謝。(Photo by 簡嘉佑／台灣醒報)



▲作家楊牧一生戮力耕耘文學，被視為「最靠近諾貝爾獎的台灣作家」。(目宿媒體提供)

神意圖和文化目標，詩對藝術的超越性格之執著，以及它對現實是非的關懷。這一切不太可能因政局局面或意識形態而改變。」

楊牧夫人夏盈盈表示，在楊牧全集出版後，推廣的過程一直出現兩個字：「友朋」。她

分享，月底有西雅圖的朋友分享一齣舞台劇，內容是莎士比亞過世三年，好友與莎劇演員努力把莎翁經典保存下來，今天在台灣，我們也在做同樣的工作，出版楊牧全集，感謝大家的幫忙，才能讓全集順利出版。

不配合任何打書活動

「楊牧曾說，自己不配合任何打書活動，不知道他看到全集出版後，會有什麼想法，我想除了滿心的感謝感動之外，更會一貫的平靜，帶著一抹笑容說，『實在太麻煩大家，不好意思』。」夏盈盈感性的說道。

葉步榮表示，這次全集收的都是楊牧自己的作品，其他人的序、跋評論或訪談，通通沒有收進去，所以這套全集可以說每一個字都是「楊牧一個字一個字寫出來」。

他說，楊牧文章從來不應酬，或寫別人給的題目，只寫自發性的東西，所以可以說是「原汁原味」，全集可以說是24k的純度。

《瘋狂電視台》封箱 演員回顧歷史

【本報記者簡嘉佑台北報導】全民大劇團創團作品《瘋狂電視台》即將封箱，開放民眾報名求婚！該劇團團長謝念祖13日於記者會感嘆說，「好久沒結婚劇碼了」。唐從聖就接話說，「現在結婚的人愈來愈少，未來要開放離婚」，逗得現場笑聲不斷。

全民大劇團創團作品《瘋狂電視台》13日舉辦「生前告別式」記者會，歷經上百場表演，隨著電視媒體式微，長春舞台劇也將封箱，演員宏都拉斯、唐從聖、岑永康與呂紹齊等演員身穿五顏六色的西裝到場，謝念祖正要致詞時，宏都拉斯就問到「是你殺了這個戲嗎？」現場互動相當熱絡。

曾為媒體人的岑永康感嘆，

總統已經換了三個，電視台也關了一家，《瘋狂電視台》依舊存在，反應了媒體工作的酸酸苦辣。他表示，「以前上電視，全台都認識；現在就算是跨年節，可能還是有一半的不認識」，宣告了電視台即將步入落日。

已經出演多次《瘋狂電視台》的唐從聖不捨表示，該齣戲要封箱，一定會感到不捨，但該劇能隨著時代演變，「即使封箱也是可以再開箱」，強調《瘋狂電視台》「首創拉觀眾上來表演、首創現場演出直播，還有觀眾在舞台求婚，當時看戲的副總統蕭萬長當時也被迫起身獻上祝福」，唐從聖更現場模仿蕭萬長，逗得眾人哈哈大笑。



▲全民大劇團創團作品《瘋狂電視台》13日舉辦「生前告別式」記者會，演員宏都拉斯（左三）、唐從聖（右三）、岑永康（右二）與呂紹齊（左下）等演員都現身。(Photo by 簡嘉佑／台灣醒報)

澳洲外長：以色列應改變策略 贏得支持

澳洲外長直言，以色列若不能緩解加薩走廊的人道危機，國際很難繼續支持他們。

【本報記者莊瑞萌綜合報導】以色列應先解決加薩地區爆發的人道危機，才能繼續獲得其他國家的支持。針對交戰已久的以哈衝突，不只美國政府呼籲以色列領導人克制，澳洲外交部長黃英賢(Penny Wong)12日也做了上述表示。聯合國指出，戰爭爆發後當地4分之1人口將面臨挨餓風險。

正視人道危機

據《路透社》報導，美國總統拜登上週六表示，以色列總理納坦雅胡在領導對抗哈瑪斯的戰爭中，其作法違背國家價值，他這種行為是在「幫以色列倒忙」。對

此，黃英賢除了表示認同拜登說法，並指出除非以色列解決加薩地區的「人道災難」，否則國際對以色列的支持將持續減少。

她說，「我認為全球對目前的局勢感到震驚，我個人認為除非以色列改變作法，否則會繼續失去支持。」

以哈衝突已造成多數230多萬人口的加薩人民流離失所，聯合國也估計，當地4分之1人口將面臨挨餓風險。加拿大、澳洲與紐西蘭上個月聯合發表聲明，呼籲立即人道停火，黃英賢表示，三國聯合目的是要讓他們的聲音更洪亮。

黃英賢曾訪以色列

針對以哈衝突，以色列已表

示沒有剷除哈瑪斯民兵組織，不會停止戰爭。聯合國秘書長古特瑞斯周一則呼籲雙方停火，並表示以色列計劃對加薩走廊的拉法地區發動攻擊，可能會讓加薩地區的人民「陷入更深的煉獄之中。」

據《以色列時報》報導，黃英賢今年1月曾訪問以色列並拜會以國外交部長卡茨，卡茨事後表示，雙方舉行了一次「建設性的會議」並感謝黃英賢支持以色列的立場以及明確譴責哈瑪斯在去年10月7日所犯的暴行。不過，由於黃英賢此行並未前往哈瑪斯在以色列南部發動大屠殺的地點，引起了澳洲的以色列支持者批評。



▲澳洲外交部長黃英賢(中)認為以色列政府應該針對戰爭走向進行調整。(Photo by U.S. Secretary of Defense on Flickr used under Creative Commons license)

瑞典加入北約 北極地緣政治恐升溫

【本報記者莊宇欽綜合報導】瑞典近日獲准加入北約，這也讓國際上擔心北約更往俄羅斯與北極擴張。以往國際法雖規定各國在北極需保持中立，但近年來中國、俄羅斯積極爭取暖化產生的北極航道，讓北約很不滿，外界分析靠近北極的北歐大國瑞典加入北約後，恐讓東西方在北極的競爭更激烈。



▲隨著瑞典加入北約，將影響北極地區的軍事勢力。(Photo by Willian Justen de Vasconcellos on Unsplash under C.C License)

瑞典正式加入北約

《Eurasia Review》分析，瑞典加入由美國領導的北約，成為第32個成員國，大西洋區域競爭也將延伸至北極地區，並對俄羅斯在該地區勢力造成軍事威脅。

北約總部11日舉行正式升旗儀式，秘書長史托騰柏格表示，瑞典長期保持中立政策，然而俄烏戰爭卻令其轉變立場，並重新評估面對俄羅斯侵略的因應措施，最終選擇加入北約。

《亞洲新聞台》也指出，在總統普丁領導下，俄羅斯增強在北極的影響力，如今隨著瑞典加入，八個北極國家中有七個

是北約成員國，「他們正更加推動與莫斯科在這區域的競爭。」

北極競爭激烈

《NATO》官方指出，北約軍事委員會主席鮑爾去年出席第十屆北極圈大會，提及「北極地區的競爭和軍事化加劇，尤其是俄羅斯和中國在該區域的勢力，令人擔憂。」

他也強調，北極近十年的重要性日益增長，尤其在自然資源、海洋潛力和戰略位置上，但卻也是地球上脆弱的生態系統，一直受氣候變遷的影響。「北極對北約一直具有戰略重要性，我們必須確保它維持自由通航。」

海地黑幫三分天下 政府無力因應

【本報記者呂翔禾綜合報導】海地黑幫肆虐，成員多有軍警背景，讓政府很難鎮壓。外媒12日分析海地主要黑幫成員，包括前警察「屠夫」切里齊耶的G9幫、26歲的安德烈與前叛軍菲利浦，分別各有專精，切里齊耶擅長宣傳、勢力最大，安德烈有最密集的走私網，菲利浦曾主導政變，幫派與政府的混戰，讓當地民眾陷入嚴重人道危機。

黑幫肆虐、斷水斷電

根據《英國廣播公司》報導，海地近日舉國陷入動亂，總理亨利雖然辭職，但至今仍海外避難，《聯合國》提到，首都太子港還遭到黑幫斷水、斷電，平民生活陷入人道危機。《英廣》提到，海地目前遭到3大黑幫割據，分別是「屠夫」切里齊耶、

26歲的安德烈與前叛軍菲利浦，其中切里齊耶與菲利浦甚至還是前警察。

47歲的切里齊耶率領的G9幫，是目前勢力最大的幫派，他擅長把自己宣傳為對抗海地政治寡頭、為人民奮鬥的英雄，但他在2018年帶領幫派在首都太子港大開殺戒，2021年還搶了燃料港，讓許多當地民眾無法獲得日用燃料。G9也頻頻對國內的水電、食物運送發動攻擊，讓許多醫療、公共設施都停擺。

燒殺擄掠 無惡不作

跨國犯罪組織專家勒庫爾分



▲海地黑幫多有軍警背景，加上國家多年動盪，因此政府難剿滅黑幫。(Photo from Picryl)

析，G9掌握許多燃料與港口，若國際能派部隊來逐個擊破，切里齊耶的勢力有望被削減不少。雖然非洲國家肯亞曾承諾要出兵海地，協助維持治安，但因為出兵動作有違憲疑慮，即使肯亞與海地1日簽訂協議，解除違憲條件，但肯亞似乎在一些程序上仍有阻礙。

另外還有26歲的安德烈，

與切里齊耶與菲利浦不同的是，安德烈是黑幫出身，在YT上還有至少10萬追蹤者，他的幫派強姦、綁架、毒品、人口與武器走私無惡不作，還搶劫人道物資。菲利浦2004年曾協助發動政變、2016年還選上參議員，但後來因為走私毒品而未上任，他是3者最積極表態要當總統的人。

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《紐約時報雜誌》The New York Times Magazine 走過好萊塢暴力 凱特溫斯蕾展現勇氣

走過霸凌、批評與片場拍攝的不適，露出邊緣女性蘊藏的情緒！集奧斯卡獎、金球獎、英國電影學院獎與美國演員工會獎於一身的演員凱特溫斯蕾，最近分享一路來的電影之路。

一開始是電影《夢幻天堂》開啟凱特溫斯蕾的職業生涯，1995年被帶去試鏡電影《理性與感性》一名配角時，她沒說自己是來面試女主角瑪麗安，最後竟雀屏中選。該劇編劇湯普森說，「我立刻意識到她能捕捉瑪麗安的精隨，她充滿激情

與開闊的視野，有著青春與樂觀的精神，相信人最好的一面」。

擅演女性倖存者

後續電影《鐵達尼號》羅絲的角色，使凱特溫斯蕾躋身20世界史詩電影的女主角；後續電影《為愛朗讀》納粹獄警漢娜的角色，更使得凱特溫斯蕾獲得奧斯卡女主角的獎項。她在《為愛朗讀》中，運用身體，展現了女性不屈的特質與複雜性。

在HBO迷你影集《幻世浮生》當中，凱特溫斯蕾扮演大蕭條時代的

真實經歷的表演

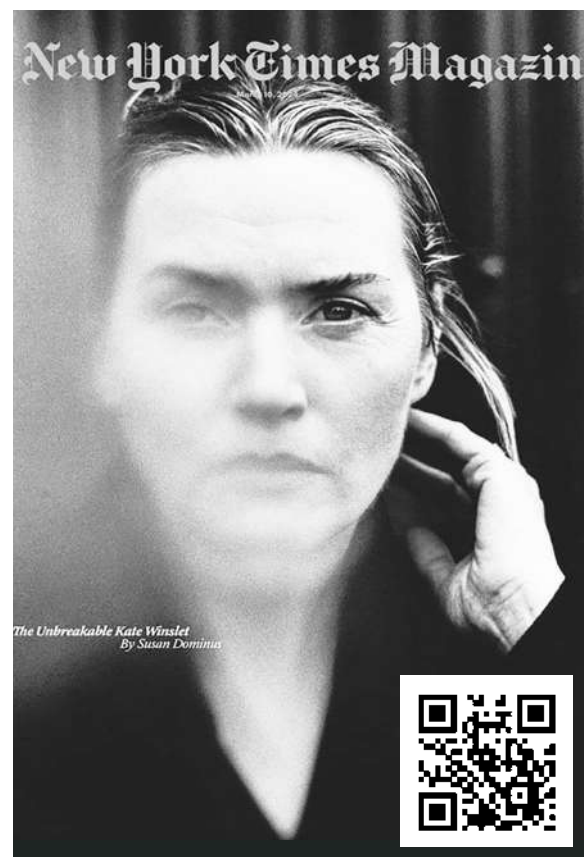
後續她在傳記片《李》，扮演重要的二戰攝影師李·米勒(Lee Miller)，但凱特溫斯蕾表示，在拍攝現場歷經的一切不適仍是電影製作不可避免的一部分，但她選擇擁抱這些體驗，強調「直到今天我

仍不會說：『我很冷，必須暫停拍攝』」。

和她飾演的許多角色一樣，凱特溫斯蕾認為自己是倖存者，經歷了兩次公開離婚，也經歷了狗仔隊的追趕與監視。「歷經了大量的批評、迫害與霸凌，」她強調，「人們可以說我胖，隨心所欲稱呼我，但不能說我愛抱怨。」

拍攝迷你影集《東城奇案》時，凱特溫斯蕾談到劇中角色的經歷時，她仍會落淚，甚至需要一些治療，身為演員必須非常接近到那種真實的痛苦，也是她表演如此強大的原因。

她說，「隨著年齡的增長，你的生活會更加豐富，你有更多真實的經歷，情緒會更容易被觸動，因為它們一直在表面之下醞釀。」



The Unbreakable Kate Winslet By Susan Dominus



▼ 科學家利用懷孕期間的細胞培養微型器官，盼帶來新治療方法。(網路截圖)



首創羊水療法 科學家培育出微型器官

英國研究蒐集 12 名孕婦的羊水細胞，製造出微型器官，

有望改善產前治療與避免墮胎。

【本報記者莊宇欽綜合報導】懷孕期間的羊水細胞，可用來培育微型器官？英國科學家採集 12 名孕婦的羊水細胞創造微型器官，不僅在臨床上有充足時間進行產前治療，也能避免墮胎機率的發生，他們相信這項進展會開啟產前醫學的新領域。

發現羊水細胞新療法

至今，科學家已製造看起來像人體器官的類器官，包括大腦、腎臟、肺臟、胃和肝臟，

其中實驗室培養的微型器官通常用於研究器官的運作，而非在真實器官上進行實驗。

《美聯社》報導，

來自英國倫敦大學和

大奧蒙德街醫院的研究人員，採集 12 名孕婦懷孕期間的羊水細胞，盼對產前監測和治療先天性疾病能發揮醫療作用，並為子宮內的嬰兒進行個人化療法。

「我們十分期待羊水細胞的療法！」科學家調查幹細胞的組織來源，包括肺、腎和腸等人體器官，而從羊水中採集細

胞並不違反從胎兒組織中移除幹細胞之規定，使他們能夠從子宮中直接取得，運用在微型器官的研發。

美國國立衛生研究院將胎兒組織定義為「來自死亡人類胚胎或胎兒的材料」。威斯康辛大學麥迪遜分校教授查羅表示，儘管使用胎兒組織長期以來存在爭議，但從臨床取樣的羊水中獲取細胞，似乎不會對胎兒或孕婦增加身體風險。

再者，由於利用羊水中的細胞培育微型器官，大約需要 4 到 6 週的時間，因此有足夠時

間進行產前治療，解決醫生可能發現的問題。

微型器官發展

《美國之音》報導，科學家聲稱首次利用懷孕期間採集的細胞創造微型器官，並希望能成為未來治療產前疾病的方法。

科學家表示，微型器官的研究工作是建立更詳細的醫療資訊，以及改進治療方法的第一步，對羊水細胞療法和微型器官持樂觀態度。

提升建築能源效率 歐盟通過立法規範

【本報記者莊宇欽綜合報導】歐洲議會推動環保政策修法，減少能源費用，以應對氣候變遷！歐洲議會議員 12 日通過《建築能源績效指令》法案修訂，該法規範建築物的碳排放量及化石燃料的進口需求，以提高能源使用效率。在台灣，已結合歐盟環保政策多年，並加入「綠建築」標章。

370 名議員批准修法

《路透社》報導，歐洲議會 12 日批准修訂《建築能源績效指令》，要求成員國

推動建築改造，提高能源效率、減少碳排放。對此，歐盟 370 名議員以多數贊成法案，199 名反對、46 名棄權。

建築物消耗的能源佔歐盟總能源消耗的 40%，排放 36% 的溫室氣體。法律修訂將規範建築物更加環保，以降低能源消耗，此舉也旨在讓各國更快擺脫對俄羅斯天然氣的依賴，並減少家庭帳單。



根據新法律，歐盟 27 個成員國必須應用於辦公室或醫院等非住宅建築，並能利用歐盟資金來提高其能源效率。然而，這項法律也引起爭議，包括義大利等國家表示反對，因政府和房主都無法負擔翻修費用。

導入歐盟環保機制

《歐洲議會》新聞發布指出，擬議修訂《建築能源績效指令》

旨在逐步減少歐盟建築業的溫室氣體 (GHG) 排放和能源消耗，並在 2050 年之前實現氣候中和，並對表現最差的建築進行翻修及改善能源績效資訊。

這項立法舉措與歐洲未來會議 (CoFE) 的目標一致，旨在增強歐盟的能源獨立性和永續性，例如支持綠色基礎設施、

透過能源效率項目減少對石油和天然氣進口的依賴，以及積極支持能源效率項目，實現能源生產和供應的自主權。

針對淨零建築目標，台灣也導入歐盟建築能效指令 (EPBD) 的建築能效標示制度，結合台灣版的 BERS 和綠建築標章，將節能程度分 7 級，經政府單位推動加快建築部門的減碳足跡。

奧運拳擊資格 中亞雙雄烏、哈獲多席

【本報記者宋秉謙綜合報導】男子拳擊強權烏茲別克、哈薩克先奪 5 席次！巴黎奧運男女拳擊席次剩下最後 2 階段資格賽，日前落幕的首階段，最大贏家是強權烏國與哈國，哈國單賽事掃進 5 張、烏國帶走 4 張男子席次，算上已獲得席次，烏國拿滿在巴黎男子拳擊的 7 席，哈國則有 6 席，但中亞雙雄在女子部分較不搶眼，至今男女通算席次最多是澳洲的 12 席。

男拳強權烏、哈

巴黎奧運拳擊男子共分 7 量級、女子 6 量級。根據《亞洲拳擊新聞網》報導，12 日在義大利落幕的拳擊世界資格賽第一階段，是巴黎奧運拳擊項目倒數第二個資格賽，亞洲拳擊手共搶下 17 席，其中最亮眼的自然是中亞雙雄烏茲別克及哈薩克，這兩國在 2016 年里約奧運拳擊項目，前者掃進 7 面獎牌包含 3 金、位居榜首，後者以 1 金 2 銀 2 銅、位居殿軍。

本屆資格賽中亞雙雄自然不手軟，烏茲別克在世界冠軍穆丁克賈伊 (71kg 級) 的帶領下，年輕的哈比布賴夫 (80kg)、穆洛約諾夫 (92kg)、阿布多賴夫

(63.5kg) 也通通搶下奧運資格，算上此前奪下資格的選手 (如亞運超重量級金牌賈洛夫等人)，讓烏茲別克寫下男子拳擊各量級「滿席」的壯舉，巴黎奧運將看到 7 人滿員的烏國男子拳擊代表團。

而哈薩克也不手軟，據《阿斯坦時報》報導，東京奧運銅牌比伯西諾夫 (51kg)、世界冠軍馬哈茂德 (57kg)、傳奇隊長希姆貝格諾夫 (71kg) 等人，狂奪 5 張男子組席次，這讓哈薩克男子拳擊代表團，將以 6 張席次出征巴黎。

我獲第 5 張門票

但相對於男子組，中亞雙雄的女子拳擊表現就較為平庸，本次資格賽中僅有烏茲別克的 50kg 選手沙賓娜取得奧運席次。

此外，我國也有好手透過本次賽事搶下門票！拳擊四金釵之一的陳念琴取得女子組 66kg 級的席次，是本屆資格賽台灣唯一、也是代表團第 5 位拿到席次的選手，前 4 人 (甘家葳、賴主恩、林郁婷以及吳詩儀) 都是透過亞運提前獲得巴黎奧運資格。而剩餘選手也還有機會透過第二階段的資格賽爭奪席次，這也是巴黎奧運的最終機會。



▲ 中亞雙雄烏茲別克與哈薩克拳擊代表團，在奧運資格賽首階段各獲得 5 張門票，將強勢衝擊巴黎奧運。(圖左為哈薩克傳奇希姆貝格諾夫)。(photo from Asian Boxing Confederation Facebook Officials)

圖文選粹

圖文 / 中央社

張育成二度效力坦帕灣光芒 力拚重返大聯盟



▲ 台灣好手張育成本季與美國職棒坦帕灣光芒隊簽下小聯盟合約，期盼在自在打球的环境中重返大聯盟。圖為張育成在洋基球場。

▼1歲多幼兒由兒福聯盟安排送養，竟遭合格的劉姓居家保母凌虐致死，手段殘忍，駭人聽聞，問題是多年來類似案例層出不窮，從來沒有改善過。(中央社)



虐童案不徹底解決 台灣沒有未來

陳約翰
(資深公務員)

台北市文山區一名年僅1歲10個月男童，竟遭保母3個月內每天網綁、餵水、拔指甲、打斷牙，凌虐致死。令人驚駭的是台灣12歲以下兒少受虐人數每年都在1萬1千件以上，3歲以下受虐幼兒每年千件。系統性暴力嚴重戕害下一代身心健康，必須改革。

虐童案週而復始

去(2023)年全台灣新生兒僅13萬5千人，根據衛福部CRC資訊網資料顯示，從2019年至今，兒少受虐人數每年都在1萬1千件以上，2023年上半年竟升高到6900件，3歲以下受虐案每年千件，這些是通報有案的件數，未為人知的黑數更嚴重，暴戾之氣扭曲人格發展，對個人及國家的傷害，無法想像，台灣的未來在那裡？台北市這起虐童案因雙親入監，1歲多幼兒由兒福聯盟安排送養，竟遭合格的劉姓居家保母凌虐致死，手段殘忍，駭人聽聞，問題是多年來類似案例層出不窮，從來沒有改善過，每次發生類似

如果不能重新建構社會安全網，建立起國家保護照顧兒童(或嬰幼兒)周延完整體制，父母如何和子女快樂相處？

案件，所謂的檢討改進，始終是見樹不見林，只是在現有的制度上，做些不著邊際的調整，並不能徹底解決問題。

殘酷依舊未減少

猶憶2011年震驚全台的幼童王吳遭虐死案，當初王童被拔指甲、毆打多處骨折、煙燙、打斷牙，慘遭凌虐情節，與現在發生的男童凌虐案如出一轍，毫無改變。當初王吳的姑姑王薇君決心投入兒童保護工作，如今週而復始虐童案一再發生，她悲嘆「多少年來，還是一點改變都沒有。」

最令王薇君痛心的是政府的兒虐通報系統，大家都知道「113」，衛福部還設了「關懷e起來」，一旦通報後，每天文書表報煩死人，社工視為畏途，但是兒虐事件從來沒有減少，重複發生，殘酷程度依舊，根本沒有解決，唯有重新建構國家與人民權利義務關係，由國家擔負起保護照顧兒童(幼兒)的責

任，才能解決問題。

參考歐美周延照顧

台北市文山區虐童案發生後，引起蔡英文總統重視，「第一時間」關切，做了多項指示，台北市長蔣萬安、衛福部長薛瑞元、立法委員等各級民代、兒福機構、媒體、意見領袖，都提出不同的意見，然而，這些意見過去從來沒有少過，週而復始同樣問題一再發生，件數及情節嚴重依舊，未見改善。

歐美國家對於兒童(幼兒)的照顧觀念及制度，應值得參考。美國過去對於幼兒照顧採取放任主義，近年積極採取干預政策，透過各項一連串強制性法令，如促進成功與增加保護收養案、家庭保護與支持服務法等，建構幼兒周延的醫療保健系統，對父母嬰幼兒津貼，以及食品免費供應、教育輔助，妥善且周延照顧保護母親及幼兒。

澳洲企業及政府，共同努力打造親子友善環境，女性

從懷孕生產，到幼兒成長至18歲，政府全面提供補助，例如一年的帶薪育嬰假，可以再延一年，合計兩年，幼兒上學一星期母親在家工作3天，政府每月津貼幼兒新台幣15000元，加上消費券、各類免費音樂、美術、體育課程，親子快樂同歡，怎麼可能有虐童事件發生？

社會和諧為要

瑞典重視社會共同體，認為個人生存發展，仰賴社會整體的和諧，國家介入社會政策，提供兒童普及式的照顧服務，支持父母就業，育有子女的家庭，發給兒童、家庭津貼、住宅津貼、殘障子女特別津貼、離異父母特別津貼，另外建構托育中心，包括全日制托兒所、學前學園、學前班，父母還有親職假，周延保護下一代。「兒童是國家未來的主人翁」，老生常談，如果不能徹底改變國家與人民權利義務觀念，重新建構社會安全網，建立起國家保護照顧兒童(或嬰幼兒)周延完整體制，父母生活都常捉襟見肘，入不敷出，如何和子女快樂相處？在暴力陰影下成長的下一代，台灣又怎麼可能有未來？

教育 停看聽

大學教授甘苦談

張瑞雄
(台北商業大學前校長)

大學教授通常被視為一項享有盛譽且收入豐厚的職業，但現實中卻微妙和複雜得多。雖然有些教授無疑享有高薪和工作保障，但成為終身教職人員的道路卻是艱辛的，許多教授面臨著低薪、繁重的工作量和工作不穩定的壓力。

關於大學教授最持久的誤解之一，是他們的薪水過高，數據卻講述了不同的故事。在美國雖然頂級私立大學的一些精英教授的收入確實可以達到六位數，但他們只佔學術勞動力的一小部分，在其他國家就更不必說了。

大約一半屬兼職

絕大多數教授，薪水要低得多，特別是考慮到這項工作所需的廣泛教育和證書。根據各種消息來源，美國四年制大學助理教授的平均年薪不到7萬美元，台灣則不到150萬台幣。

兼任教授的困境尤其嚴峻，美國教師聯合會的一項調查發現，三分之一的兼職教授年收入低於25000美元，這對一個四口之家來說屬於貧困線工資，但幾乎沒有什麼工作保障或福利的兼職職位變得越來越普遍，目前估計75%的大學教師不具終身職，大約一半的人只是兼職。

漫長艱鉅教授路

對大學教授的另一個常見誤解是，他們的工作量很輕鬆，空閒時間也很充裕。現實情況是，教授的工作時間往往遠遠超過傳統的每週40小時的工作時間，他們的職責也遠遠超出了授課範圍。

除了準備講座、批改作業和與學生會面之外，教授還需要進行研究、發表學術文章、參加會議以及在各種委員會和顧問委員會中任職。對於終身教授來說，研究和出版是他們工作的重要部分，通常比教學本身佔用更多的時間。

教授暑假的想法很大程度上也是一個神話，大多數教授利用暑假專注於研究、寫作和其他學術追求，許多人也教授暑期課程或從事額外的的工作來補充收入。

成為大學教授的道路是漫長而艱鉅的，需要多年的深造和研究，獲得博士學位平均需要近六年的時間，人文學科博士學位平均需要七年以上的時間，博士學位的輟學率很高，大約一半的學生未能完成學位。

即使獲得博士學位後，找到學術工作也非常困難。在某些領域，授予博士學位的數量遠遠超過職缺的數量，導致每個空缺職位的激烈競爭，成功的候選人通常擁有豐富的發表記錄、多年的博士後經驗和明確的研究重點。

人生的決定與選擇

大學教授的生活比常見的神話和誤解所暗示的要複雜和微妙得多，雖然有些教授毫無疑問地享有高薪、工作保障和聲望，但成為終身教職人員的道路是艱辛的。但大學本身也面臨吸引和留住頂尖學術人才的挑戰，因為大學必須與私人公司的良好待遇競爭，尤其在某些領域。

追求學術生涯是一個高度個人化的選擇，需要權衡付出、地位和塑造年輕人思想機會的潛在回報，以及財務現實、工作不穩定和激烈的競爭，所以必須審慎為之。



大學教授通常被視為一項享有盛譽且收入豐厚的職業，但現實中要微妙和複雜得多。(中央社)

陳宏一電影作品

2023金馬獎60th Golden Horse Awards 第60屆金馬獎《最佳攝影》

(真) 新的一天 Fish Memories

3.22 我們真的愛過

李銘忠 / 王碩瀚 / 虹茜 / 邱志宇

時光沒法倒流，愛你可以重來

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

有效率運用大腦 另類搜索與輸出

第二大腦是什麼？兩個大腦到底怎麼分類？ PARA 系統，從每個人的現實需求出發，用最常見的實例一步步示範。

■ 提亞戈·佛特

(全球頂尖的生產力專家之一)

花點時間想像一個完美的組織系統。

這個系統能告訴你把你數位生活中的每一筆資訊——每一份文件、檔案、筆記、議程、大綱和研究片段——放在哪個確切位置，以及必要時具體到哪裡找到資訊。這樣的系統得容易建立，而且得更容易維護。畢竟，只有最簡單、最不費力的習慣才能夠持久。

這個系統得既靈活又全面，既能根據你在人生不同季節的需求進行調整，又能讓你在儲存資訊的眾多地方使用它；例如你電腦上的資料夾、雲端儲存平台，或是數位筆記應用程式。

但最重要的是，理想的組織系統能夠直接為你的事業和人生帶來實際好處。它大幅加快你完成專案的速度，實現你心目中最重要的目標。換句話說，這個使你的生活井井有條的終極系統，可以讓你動起來。

這個系統不會在你的道路上設立更多障礙、推遲那些能帶來改變的行動，反而會縮短你和行動的距離，更容易開始與完成。

四個頂層資料夾

你有你的責任領域——工作中或生活中需要更廣泛地持續關注的重要部分。其中或許包括：

- 工作職責，例如行銷、人力資源、產品管理、研發、直屬部下或軟體開發。
 - 個人責任，例如健康、理財、子女、寫作、車子或房子
- 然後還有關於你感興趣或正

在學習的各種主題的資源，例如：

- 平面設計
- 有機園藝
- 網頁設計
- 日本料理
- 攝影
- 行銷資產

這樣就好了！四個頂層資料夾——專案、領域、資源和檔案庫——各自包含專門用來存放生活中各項特定專案、責任領域、資源和檔案庫的子資料夾。

或許很難相信，你過的這種複雜的現代人類生活，竟然可以濃縮成僅僅四個類別。你也許覺得你要應付的事情遠遠超出這樣一個簡單系統所能涵蓋的範圍。但那正是重點所在：假如你的組織系統跟你的生活

——分門別類。

我們在不知不覺中將同一套方法帶進成人世界，持續按照極其廣泛的主題——例如「行銷」、「心理學」、「業務」或「點子」——來對我們的文件與檔案進行分類。

這種做法對你踏出校園後的職涯一點意義也沒有。職場上沒有課堂、沒有考試、不打分數，也不給文憑。沒有老師告訴你期末考該寫些什麼，因為根本沒有期末考這回事。

不論在工作中或生活上，你確實擁有的是你試著實現的成果。你正在努力推出一款新產品、做出一項關鍵決定，或者達成季度銷售目標。你正在盡最大努力規劃一次有趣的家庭旅行、發表一篇個人文章，或在住家附近找到一間負擔得起

這個系統能告訴你把你數位生活中的每一筆資訊——每一份文件、檔案、筆記、議程、大綱和研究片段——放在哪個確切位置，以及必要時具體到哪裡找到資訊。

一樣複雜，那麼要維護好系統最終會剝奪你享受生活所需的時間與精力。

你用來組織資訊的系統必須簡單到足以讓你騰出注意力，而不是佔走你更多注意力。你的系統必須賦予你時間，而不是奪走時間。

專案目標組織資訊

原本大多數人都在學校學會組織資訊。我們被教導將課堂筆記、講義和學習資料按學科——例如數學、歷史或化學

的托兒所。

在繁忙的日子裡，當你努力完成這些事情，你絕對沒有時間在「心理學」這樣大而泛泛的類別翻找你六個月前存下來的文章。

為行動組織

與其如同在校期間那樣按照大科目分門別類，我建議你根據此刻正全心投入的專案與目標來組織資訊。

這就是「為行動而組織」的意思，本書將反覆提到這句口號。

好比說，當你坐下來進行一個平面設計的專案，你會需要把案子相關的所有筆記、文件、資產和其他材料集中在同一個地方，供你隨時使用。

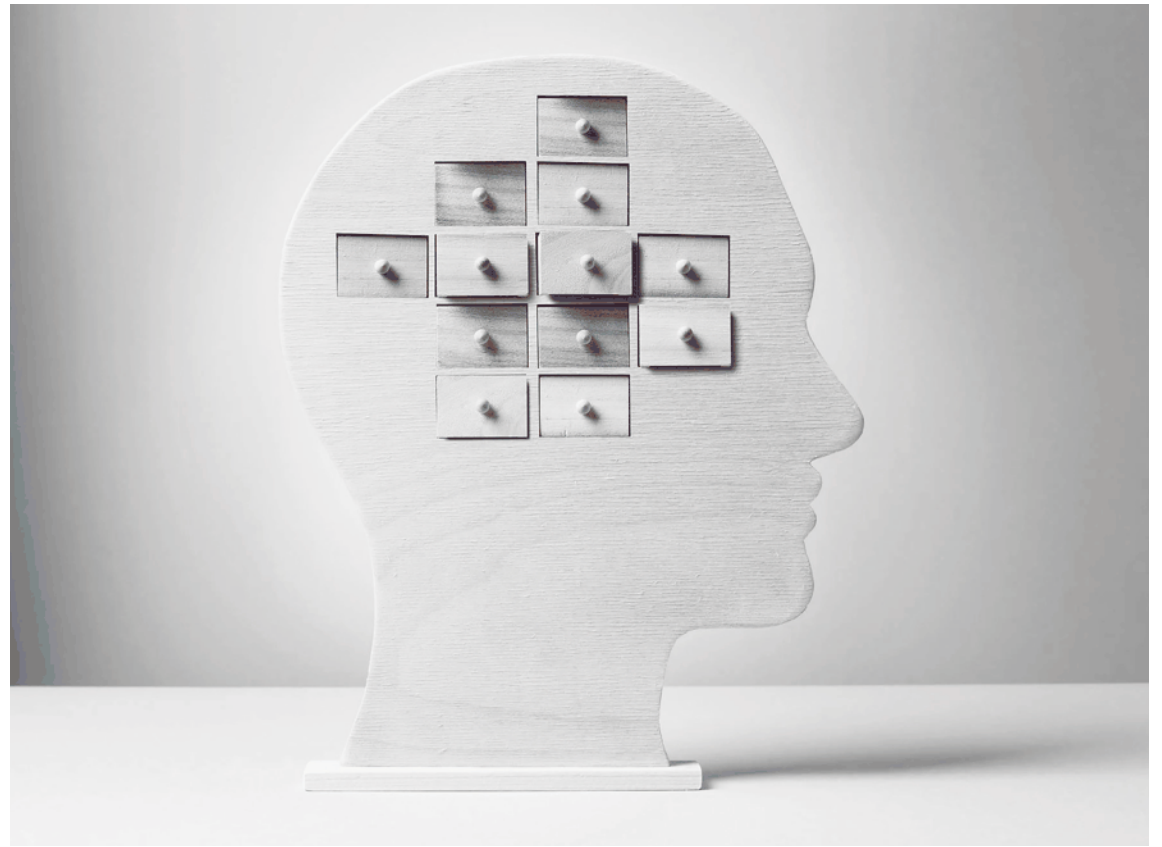
這或許顯得理所當然，但我發現大多數人不是這樣做。大多數人往往把專案所需的所有相關材料分散在十幾個不同地方，這表示在開始工作之前，他們得先花上半個小時尋找材料。

建構 PARA 指南

該怎麼確保與各個專案或目標相關的所有材料集中在同一地方？你一開始就得這樣來整理資訊。如此一來，你會確切知道應該把每一樣東西放在什麼地方，以及去哪裡找到它們。

如果達成目標所需的所有資訊都在伸手可及的範圍，你離實現目標就近得多了。讓我們來看看，當阻礙夢想的障礙消失不見，你能達到怎樣的成就。

你可能以為實行 PARA 的第一步驟，是精心建立你在這四大



◀ 救星來了！曾因腦傷而短期失憶、腦力退化的提亞戈·佛特，在《打造第二大腦》(Building a Second Brain) 教讀者在原有的生理大腦(第一大腦)之外建立「第二大腦」。(網路截圖)

類別所需的每一個資料夾，然後將現有檔案——搬進去。

以前，我會花很多時間陪客戶這麼做，但反覆摸索之後，我發現這恰恰是錯誤的展開方式。創造任何新事物之前，你必須先清掉舊東西。

封存現有檔案

這一章將為你示範我建議你在任何數位平台採用 PARA 的三個步驟：

- 步驟 1：封存現有檔案。
- 步驟 2：建立專案資料夾。
- 步驟 3：視需要建立其他資料

你用來組織資訊的系統必須簡單到足以讓你騰出注意力，而不是佔走你更多注意力。你的系統必須賦予你時間，而不是奪走時間。

料夾。

我建議你先從單一平台開始，例如電腦裡的文件資料夾，因為它通常是大多數人最陳舊、最龐大的資料庫。

在現實世界中，每一張紙、每一份卷宗、每一個物件都佔據了寶貴空間。因此，你必須決定如何處理每一樣東西，即便最終決定乾脆扔掉。

但是數位世界就不同了。數位物件不佔據任何實體空間；它們佔據的是數位空間，而時至今日，數位空間可謂浩瀚無垠。

這意味著你永遠不必真的丟掉任何東西。你可以全部保留。這或許看似一樁幸事，但其實是個詛咒。保留所有東西的問題是，它很快就開始消耗一項甚至比實體空間更稀有的資源：你的注意力。

你每次看見雜亂無章地散落在電腦桌面、文件資料夾、雲端硬碟或筆記應用程式上的檔案，有部分精力就會被耗損掉。

你或許認為自己大可以關上筆記型電腦，不理它就好。但大腦的一小部分會持續煩惱數

位環境的混亂狀態，直到你讓它恢復整齊齊。從大腦的角度來看，你的資訊環境跟你的實體環境一樣重要，只要環境似乎含混不明並充滿險惡，大腦就放鬆不下來。

建立檔案庫

你確實可以保留一切，但不能把所有東西都放在最佔你注意力的地方。它需要一個地方來妥善保存——一個安全、但在你不需要它的時候可以「眼不見為淨」的地方。

那地方就是檔案庫。不妨把

就叫作「檔案庫」。這個資料夾將是日後所有檔案庫的大本營。

就是這樣！你已經完成了第一步。

建立專案資料夾

現在，你的文件資料夾既已清空，是時候重新開始了。你已創造一面漂亮的空白背板，現在，讓我們添加一點架構來儲存你即將存放進去的新事物。

在第二步中，先建立一個名為「專案」的新資料夾。這將是今後與專案（具有明確目標的短期任務）相關的所有資訊的大本營。在這個新資料夾裡為每一個現行專案建立一個子資料夾，並各自以專案的名稱命名。

我們接下來希望聚焦在專案上，是因為它們是你現在正積極從事項目。因此，它們當然更可能具有及時性和緊迫性。你可以開始動手把正在使用的任何文件、筆記或檔案挪到適當的專案資料夾，但不必自以為得預先或一口氣完成這個步驟。

舉例來說，在浴室翻修專案上，你可能有：

- 浴室的尺寸資料
- 你打算使用的磁磚花色的

把這個資料夾想像成一個時空膠囊，它把你此時此刻發生的每件事保存下來，同時把今天以前存下來的內容跟今後存下來的內容區分開來。

一股腦地搬進一個名為「檔案庫 [今天日期]」的新資料夾。把這個資料夾想像成一個時空膠囊，它把你此時此刻發生的每件事保存下來，同時把今天以前存下來的內容跟今後存下來的內容區分開來。

然後，把這個新的帶有日期的檔案庫資料夾，放進另一個更大的資料夾，資料夾的名字

- 照片。
- 你談過的幾家承包商的估價單。
- 雀屏中選的標書細節與簽署的合約。
- 用來追蹤花費的預算試算表。

就算是交給別人執行的專案，仍有大量資訊需要追蹤！

(章文/輯)

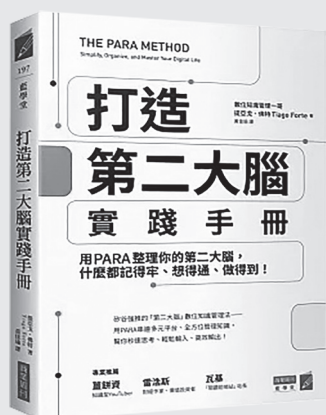
《打造第二大腦實踐手冊》簡介

救星來了！曾因腦傷而短期失憶、腦力退化的提亞戈·佛特，在《打造第二大腦》(Building a Second Brain) 教讀者在原有的生理大腦(第一大腦)之外建立「第二大腦」(數位知識庫，可能是檔案、資料夾或雲端硬碟，由你決定)，有效率的搜索、組織和同步資訊，當需要時直接搜索，就能調出來用。

《打造第二大腦》問世後暢銷全球，授權二十一種語言版本，廣獲好評之後作者接到成千上萬的感謝，還有實作時的疑問：「第二大腦」到底怎麼分類、如何整理最

快？團隊怎麼用最有效？因此……這本實踐版誕生了。

提亞戈透過《打造第二大腦 實踐手冊》更進一步解析建構第二大腦的 PARA 系統，從每個人的現實需求出發，用最常見的實例一步步示範，幫助每個讀者（以及需要合作、共創內容的伙伴）管理好數位生活中海量繁複的資料。



作者：提亞戈·佛特

出版社：商業周刊

出版日期：2024/02/29

►他在YouTube裡尋找音樂，無意間看到一齣劇的精華片段，標題寫著，「你也在等待這樣的一個擁抱嗎？」。(網路截圖)

▼他只是想要尋覓一個溫暖的擁抱，這樣的要求是不是太高？(Photo by Chermiti Mohamed on Unsplash)



醒小說

等待一個擁抱！

他點開了標題寫著「你也在等待這樣的一個擁抱嗎？」的影片，男女主角總共有三個很關鍵性的擁抱，讓他心嚮往之。

■ 溫小平
(作家)

他似乎總在等待中度過，其實等待不可怕，怕的是希望落空後帶給他有如踏進荒漠般的淒涼。這回，他好盼望可以等到一個他要的結果。

每次連續假期，他習慣藉此從忙碌的工作中抽離，返鄉探望媽媽。若剛巧有正在交往的女朋友，也會同行，假期卻總在媽媽和女朋友的矛盾中被折磨得七零八落。

即使他不說，女朋友也能揣

摩出，他想要確認兩個女人之間是否可以和睦相處，他不可能撇下獨居的母親，除了母親養育他的恩情，他也渴望在自己心力交瘁時有個可以回去的地方。

入不了心眼

「找到對象了嗎？」從二十幾歲返鄉開始，經常聽到這樣的問話，問到了四十多歲的如今，他愈來愈恐懼會落到跟媽媽般的景況，孤獨終老，所以他的返鄉行動更像是想要模糊掉媽媽的落寞與孤單吧！

這次出發前，沒在高鐵站看到女朋友的身影，通了手機，她卻說，「你先去吧！我再看看，公司臨時有事要處理。」她未明說，他也猜得出來，她打算避開這次的行程。

嚴格說起來，他的條件很優，身高、外貌、學識都在水準之上，因常上電視，具有一定的知名度，不少女人表示好感。可是，卻都入不了他的眼、他的心。他的條件也不苛刻，只想有個獨立自主，事業心不要太強，居家型的女人，讓他在外奔波就足夠了。

為何還想結婚

他曾經娶回家的女人事業心太重，根本不把他放在眼裡，朋友羨慕她丈夫常在電視上露臉，她卻吐他槽說，「有甚麼了不起？在家還不是穿著花褲衩晃來晃去。」就像在人前剝光他的衣服，讓他難堪。

真正決裂還是為了媽媽，女人一年難得探望他母親一回，甚至在他提出離婚時，他也不爭取孩子的撫養權，說是「影響我找下一個對象」，他不明白怎麼就娶了這麼一個這麼沒

有心的女人。

朋友問他，「你又不缺女伴，為何還想結婚，你不怕嗎？」

他們不懂他的渴望。他想要一個相知相守的人，當他覺得空虛寂寞時，可以緊擁入懷，接收到的不只是心跳，還有那透過綿軟胸部傳來的心意相通，彷彿兩人因此成為一體。

那回，他在YouTube裡尋找音樂，無意間看到一齣劇的精華片段，標題寫著，「你也在等待這樣的一個擁抱嗎？」他點開了影片，男女主角總共有三個很關鍵性的擁抱，卻讓他心嚮往之。第一個擁抱是男主等待多年，知道女主依然愛他，重逢時緊緊抱著她，擔心她會再度消失不見。

第二個擁抱，女主被人陷害遠走他鄉，得悉男主遭逢事業危機，毅然回到他身邊助他一臂之力，男主激動地抱住女主說「謝謝妳回來」。第三個擁抱是女主誤會男主要跟他人結婚而離開，當誤會冰釋後的擁抱，許下的是終生再也不分開的誓言。

露出一點軟弱

他花了一週時間把全劇看完了，眼淚幾度在觀劇時溢出，彷彿翻攪著他心裡的傷痛與委屈。他如果把心得告訴女朋友，會被嘲笑嗎？男人就要擋風遮雨，不能露出一點軟弱嗎？

莫非是現在的女人都太強悍，把男人的陪伴當作烤蛋糕的烘焙紙，沒用了就可以撕

掉。女朋友對返鄉未置可否，是對婚姻不感興趣，還是不滿意這樣的約會內容？她跟前妻不同，前妻完全不在乎他的閃亮，現任女友卻只想拿他出來炫耀。他曾跟她表明，經常處在鎂光燈下的他，很排斥工作上的五光十色，嚮往的只是安靜平凡的家庭生活。

整個假期他處在等待的焦慮中，一點細微的聲音，就以為是門鈴響，手機插在褲子口袋裡，幾度拿出來翻看，擔心錯過了鈴聲。連媽媽都感覺出來，勸他說，「你不一定每次連假都要回來，想約會就去約會吧！」

小說情節展開愛情

他刻意掩飾笑容裡的苦澀，多希望可以上演小說中的情節，她及時趕了過來，他緊緊地抱住門口的她，像要把她嵌進自己的身體、自己的心靈、自己的生命裡。他只是想要尋覓一個溫暖的擁抱，這樣的要求是不是太高？如同那首小小鳥的歌詞。

直到上了回程的高鐵，他還是沒見到她，口袋裡的戒指依然等不到主人。照說他應該非常失望，甚至氣憤，可是，當列車啟動時，他卻有股釋然，晃過的景物，逐漸無法定焦，如同他的感情。

他頹然地閉上眼睛，或許到了站，在人來人往間，會有一個陌生人，突然撞進他的懷裡，然後開展了一段愛情。

臺灣醒報

每日甘泉
官網

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

每周一至周五上午七點首播 歡迎收看 10分鐘的

每日甘泉

2024年開始 一起讀新約

觀看連結：

03/13
(三)

讀經：馬太福音 14 章 1-12 節
主題：約翰的悲劇

03/14
(四)

讀經：馬太福音 14 章 13-21 節
主題：餵飽五千人

01/15
(五)

讀經：馬太福音 14 章 22-36 節
主題：海上行神蹟

三月十四日(週四)

讀經：馬太福音 14 章 13-21 節
主題：餵飽五千人

內容重點

耶穌的憂傷與憐憫
讓 5000 人/10000 人吃飽

大綱：

一、你們給他們吃吧

1. 門徒有責
2. 要門徒獻上所有

主說：「你們給他們吃罷！」
主這話是要逼門徒們轉向祂，

而認識並經歷這位滿有憐憫和能力的祂。

「你們給他們吃罷！」也表明門徒有東西可以給人吃，只是他們不知道而已；主在供給眾人之前，總是先供給親近祂的人。叫人去『自己買吃的』(15 節)，這是律法的原則，必須靠行為才得享受；「你們給他們吃罷！」這是恩典的原則，不須靠行為就得白白的享受。

二、耶穌餵飽人的神蹟

1. 望天祝福
2. 透過門徒分餅
3. 眾人吃飽且有餘

4. 上萬人的福杯滿溢

(一) 五餅二魚何其有限，如果捨不得為主擺上，恐怕連自己都不夠用；但一經獻在祂的手中，經主祝福，就會產生豐盈的後果。

(二) 收拾零碎表明我們應當愛惜主的恩典，不可糟蹋，而應保存多餘的恩典，以備日後不時之需。

(三) 當我們學會將基督測不透的豐富供應給別人時，就要看見，我們自己所收回來的(「裝滿了十二個籃子」)，要比所擺上的(「五個餅、兩條魚」)多得多。

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)