

深度報導  
極簡閱讀  
五媒合一

https://anntw.com/



3 電價飛漲 能源政策該調整了



4 富有印度僑民發威 各國置產購物



6 長輩不捨得花錢? (朱全斌)



上週五四大報頭版

【今日靈修】誰憐外送產業

外送產業越來越蓬勃，卻讓人感覺獨厚平台業者：商家被抽成 35%、外送員不斷被降外送費、消費者則點一份 65 元的餐點，結帳需支付 168 元。雖然這是促進在家消費的方便平台，仍舊有專法規範才是。

## 外送產業面面觀 2-1

# 外送產業三不管 立專法釐清責任

專家表示，外送產業各方需要有溝通管道與協商機制，才能減少平台壟斷的狀況，因此立專法有其必要。

【本報記者呂翔禾台北報導】「立專法，才能保障外送員、平台、店家與消費者權益！」民眾黨前立委賴香伶受訪時表示，外送產業各方需要有溝通管道與協商機制，才能減少平台壟斷的狀況；全國外送產業工會理事長陳昱安則說，專法也會規範不適任外送員汰除機制，並非只針對外送平台。

近年來外送產業發達，但也衍生不少問題，包括平台片面宣布更改每個外送單的價格（單價），還可決定合作店家抽成比例高達 32 到 40%，這些都讓外送員、店家與消費者迭有怨言。為此，有店家透過來店用餐贈送小點、折扣等方式，盼吸引顧客消費，但在消費型態改變下，外送平台仍有很高需求。

### 勞動型態難界定

對此，民眾黨前立委賴香伶受訪時指出，兩大外送平台進入台灣 10 幾年，但因為行業認定的關係，包括貨運業、資訊業與金融業，各部會並沒有特別專責，因此約在 5 年前，外送平台對從業人員的互動關係相當模糊，對外送員也缺乏保障，當時從台北市開始，陸續有縣市制定《外送員自治條例》，盼保障外送員責任。

不過陳昱安受訪時說，各地紛立自治條例，規則又不盡相同，對外送員與平台其實都會造成困擾，因此還是希望制訂全國的專法。他解釋，由於《勞基法》只有規定勞動是「僱傭」或「承攬」，我國很難像國外一樣有「類勞工」的概念，因此決定盼以專法保障外送整體產業權利。

### 機車非營業車輛

賴香伶說，目前外送平台只要更改費率，都是片面宣布，並沒有協商程序，也不清楚公式如何計算，因此產生的勞資不信任糾紛很多，且一單的價格若持續砍低，外送員需要花更多時間跑單，便容易造成交通事故。

她認為，應該比照計程車有起跳費率，計算公式也要透明，但因為台灣交通法規仍未解禁摩托車為「營業車輛」，因此目前仍無法要求。

「主要是外送員要有保險！」賴香伶強調，由於本身行業彈性，因此僱傭關係不好確定，但在職災保險方面，國外也有按照實際跑單時間來算保險比例的狀況，不能說工時彈性就缺乏對外送員的保障，平台也要負擔相關成本。

### 對商家抽成 35% 太高

賴香伶認為，最主要是要建立一套協商機制，讓外送員（全職或兼職）與合作店家可以跟平台談判，例如現在平均抽成約 35%，她過去也有接到一些夜市商團聯誼會反映實在太高，但因為消費型態改變，店家也被迫要加入外送平台，否則沒有競爭的機會。

「外送專法不只保障外送員，還有商家、消費者與平台！」陳昱安指出，他們希望能制定專法，就是讓消費者有處理爭議機制，客人可以檢舉與評分，合作商家也可以跟平台協調抽成費用，但同時平台也有淘汰不適任外送員的機制，專法是可兼顧外送產業各面向的，並非只針對外送平台。

### 平台也可獲專法保障

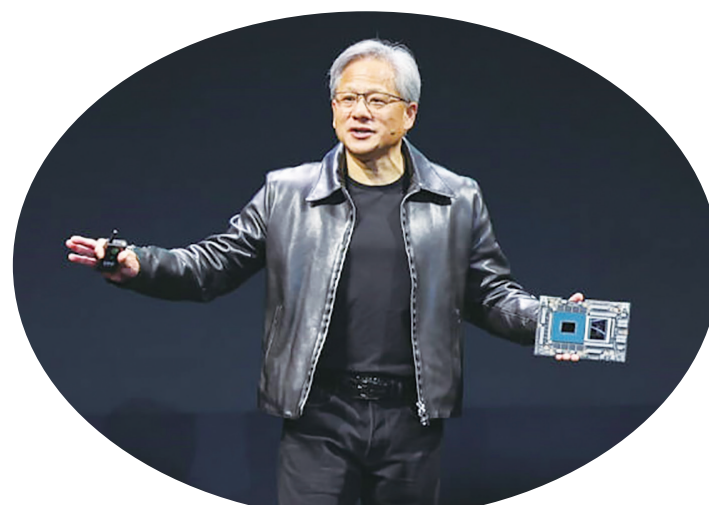
但陳昱安也歎說，可惜目前勞動部並未積極回應建議，僅有透過專案勞檢與個案認定外送員與平台是「僱傭關係」，但並沒有其他積極表現，也讓平台有機可趁，才會出現片面宣布改單、更改費率等狀況，若能制定專法，規定基本費率（如 1 單 60 元），並將計算公式透明化等，有助外送產業減少糾紛、各方也能獲益。（相關新聞見 2 版）



▲ 外送產業工會代表與前立委受訪時表示，期待制定專法，讓外送產業利害各方都能獲得保障。(中央社)

## 黃仁勳讚：AI 革命中 台灣地位重要

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣人讓輝達成為了全世界顯卡速度最快的公司，可見在 AI 革命中，台灣多麼的重要！」輝達執行長黃仁勳在 GTC 大會期間與矽谷台灣人餐敘，並在致詞時自詡為：「很棒的台灣大使」。他強調，輝達和台灣一起成長，他並感謝台灣夥伴一路陪伴，「台灣拯救了輝達」，使國人深受鼓舞。



▲ 輝達執行長黃仁勳因 AI 晶片需求而爆紅，他的一舉一動都成各界關注焦點。(中央社)

### 台灣廠商成就了輝達

黃仁勳近日與矽谷台灣人餐敘，影片顯示，講台上的黃仁勳在眾人圍繞下致詞，並感謝台灣拯救了輝達，因為輝達需要半導體合作夥伴。他說，「我們當時正在製造最複雜的晶片」，RIVA 128 曾經是世界上生產過最複雜的晶片，也是第一款比 CPU 更複雜但非 CPU 的晶片。

他說他寫了一封信到台灣，好幾個月後才有回音，「我想那是因為張忠謀當時很忙，最後他終於看到我的信，打了電話給我。」對於台積電和張忠謀的重要地位，黃仁勳形容，「那是台灣第一」。他後來也親自到台灣找公司幫輝

達製造顯卡，結果「台灣人讓輝達成為了全世界顯卡速度最快的公司」。

### 新晶片軟體驚豔

「我是一位很棒的台灣大使，瞭解你們工作的重要性，在這場新的電腦運算革命、AI 革命中，台灣的角色有多麼重要！」黃仁勳也相當感謝台灣廠商對他的幫助，並預告將再度出席今年的台北國際電腦展。他近日也在輝達 GTC 大會主題演講發布新一代 AI 晶片 Blackwell B200 GPU，將由台積電 N4P 製程代工。

「台積電是我們最緊密的夥伴之一」黃仁勳受訪時更直接這樣說。新晶片也引發各界討論，AI 界權威分析師歐唐納

爾分析，新一代 AI 晶片是首款專為訓練語言模型而生的晶片，此外，大部分的人熟悉輝達強項為硬體技術，但其黃仁勳此次發表的軟體技術，有助公司長遠布局、增加軟體方面的收入。

### 吃的、講的都成焦點

黃仁勳的魅力席捲全台，不只他光顧過的餐廳「花娘小館」、「春非晴光店」與「富霸王豬腳」都因此受惠，訂位排隊排不完，他在產業上的看法也引發不少關注。他曾指出，現在年輕人該選的是「生命科學」，若自己人生能重來也會選此領域，因為人類生物學相當複雜多元，而且影響深遠。

### 【焦點圖文】

## 海軍敦睦艦隊安平港 開放參觀湧人潮

▼ 海軍 113 年敦睦遠航訓練支隊開抵台南安平商港，24、25 日開放民眾登艦參觀，24 日上午吸引大批民眾前往排隊。(台南市政府提供)



社論

# 加碳費、漲電價 2025 非核家園的結局？

電價漲 11%，央行升息半碼（0.125%）防止通貨膨脹，卻治標不治本。明（2025）年「非核家園」大限，加上碳費實施，電價成本至少要增加 2 成，電價的挑戰更嚴峻，衝擊全民。如何建構合理的能源結構，才是治本之道。

## 電價成本增 2 成

台電這今年累計虧損已達 3820 億元，即使政府年年補助，還是連續 3 年繳出虧損的財報，如果台電是民營企業，早應該宣布破產。今年電價平均調整 11%，央行逆世界降息趨勢，升息緊縮貨幣，增加全民資金成本。明年電價更嚴峻，又該怎麼辦？

台電 2021 年燃料成本每度約 1.24 元，獲利 256 億元，核一、核二廠陸續除役，2022 年、2023 年燃料成本能源結構改變，加上俄烏戰爭爆發，石油、天然氣大漲，燃料成本增至 2.6 元，電價在 2022 年、2023 年分別調漲 8.4%、11%，即使政府補助，虧損仍然嚴重。

## 全球降息我獨升

今年全球紛紛降息，瑞士央行 3 月 22 日宣布調降利率 25 個基點至 1.5%，開出降息第一槍。英國央行英格蘭銀行總裁貝里表示，今年內降息。美國聯準會主席鮑爾示意下半年將降息 3 次。歐洲央行總裁拉加德說，6 月可能降息，拖欠不

好。加拿大、中國亦降息。

## 升息可以降低通膨？

最近宣布升息的主要國家是日本，上月 18 日宣布，結束自 2016 年 2 月以來的負利率政策，將目前的政策利率 -0.1%，17 年來首度提高 0.1 個百分點以上，以引導短期利率至 0% 至 0.1% 區間，影響日圓國際流通。

央行總裁楊金龍坦承，電價上漲 10%，消費者物價指數（CPI）估值為 2.6%，如漲幅逾 10%，CPI 還有上修空間。今年 2 月 CPI 達 3.18%，前 2 月平均 2.43%，已超越警戒線。如今電價調整 11%，全年度 CPI 變數仍多，極可能跌破眾人眼

鏡。央行升息利弊互見，期待降低通膨預期心理，卻同時增加企業及人民資金成本，依據升息半碼估算，每貸款 1 千萬元，利息增加 631 元，全年達 7572 元，勢必影響生產成本及國際競爭力，並增加人民房貸壓力。

## 產業景氣不一

工總指出，當前全球經濟環境壓力沉重，台股雖然突破 2 萬點，景氣良窳不一，半導體產業鏈景氣佳，帶動產鏈暢旺。但是塑化、鋼鐵、機械、水泥等不景氣產業仍多，台電調漲電價，已令企業不堪負荷，如今再升息，雪上加霜，更不利出口競爭。

人民低新生活壓力沉重，如今房貸利息增加，加重生活成本，升息只會增加 CPI 的壓力，未必能如願降低通膨風險。明（2025）年非核家園實施，據估計電價燃料成本將上升 2 成，再加上將實施的碳費，全台 500 多企業受影響大，壓力沉重。

## 電價挑戰剛開始

央行今年運用升息，壓制通膨，問題是「明天過後」，2025 非核家園，加上碳費正式實施，打開電價「潘朵拉的黑盒子」後，屆時又該如何防止通膨爆表？台灣地窄人稠，缺乏能源，電價危機迫在眉睫現況，應可評估微軟比爾蓋茲的

「新世代核電廠」。比爾蓋茲成立的核反應爐設計公司「泰拉能源」，計劃今年 6 月在美國興建首座新世代核電廠，安全性及價格，值得肯定，亦足以與俄羅斯和中國開發出口的低價核電廠競賽。「新世代核電廠」核子反應爐將以液態鈉取代水冷卻，造價成本減少一半，也更安全。

## 「新世代核電廠」值得評估

美國政府已允諾，將提供「泰拉能源」及其合作企業，多達 20 億美元，協助其完成首座坐落於懷俄明州的首座核電廠。目前已有數十家公司，競相發展「小型模組化反應爐」，安全性及價格，台灣應擇優評估，以解決能源及電價危機。

### 外送產業面面觀 2-2

# 外送產業彈性高 可承接弱勢族群

外送員門檻低、工作自由，對弱勢族群來說是相對好選擇，但學者提醒，外送產業相當缺乏保障。

【本報記者呂翔禾台北報導】「外送員彈性高、入門門檻低，對想要自由、家庭臨時有變故或弱勢族群，都是很好的就業選擇。」

## 外送平台彈性高

全國外送產業工會理事長陳昱安受訪時指出，外送員對很多弱勢族群來說是相對好賺錢的工作。但政大教授劉梅君提

醒，外送員易受剝削、風險高，仍舊小心。

外送產業近年來雖然有片面改革、高抽成與對外送員缺乏保障等問題，平台與外送員之間的僱傭關係看似相當不平等，但台灣仍有超過 10 萬人擔任外送員，街上仍看得到許多外送員不分晴雨，騎著機車或腳踏車賣力送單。

有調查發現超過一半的外送員，還有其他收入來源。以往

薪資偏低的服務業祭出高薪徵才，但包括餐飲業、觀光旅館業等，職缺仍補不滿，顯示「求職者嚮往彈性工作」。兼差情況不僅反映在外送業，連有正職的上班族也開始接 case，尋求下班以後的工作機會。

## 比固定服務業好賺

前民眾黨立委賴香伶受訪時表示，外送平台剛來台灣時，

一單的價格可高達 100 元，因此長期跑下來可以比很多服務業的薪水還要高，加上消費型態改變，有時候幾杯奶茶的訂單，民眾還是想要外送，因此消費量非常大，加上工作充滿彈性，比固定工作來說很有優勢，外送員趨之若鶩。

不過她也指出，由於外送平台變更費率，目前一單僅剩 30 到 40 元，外送員需要花更多力氣跑單下，也開始有許多民眾選擇退出。陳昱安受訪則擔憂，平台提高抽成價格，店家因為獲利減少而漲價，將成本轉嫁消費者，而消費者看到價錢變高，訂外送的意願就會下降，外送員能跑的单就變少，如此造成惡性循環。

## 平台抽成太高

賴香伶說，平台抽合作店家 35% 太高，很多店家希望能抽 15 到 20%，但怎樣的費率比較合適，需要與協商機制，讓店家也有決定與協商權利。

陳昱安也提到，雖然外送平

台與外送員勞動關係不對等，但對於很多弱勢族群來說，外送員只需要手機或電腦，還有一部機車就可以從業，進入門檻相對其他產業低，且彈性很高，這對於包括身障、單親家庭、無薪假勞工與中高齡者來說，可能就是非常及時的收入來源。

## 難給弱勢更多保障

他舉例說，有認識的司機是腦麻患者，一般的職場環境對這些族群不見得那麼友善，對於部分很難融入的族群來說，外送產業就成為相對好的選擇。另外，他也看過很多單親父母，因為家裡沒人帶小孩，可能等小孩放學後，接了小孩就載著他們跑外送，

對單親父母來說相對便利。

政大勞工所教授劉梅君受訪時則說，由於各國界定外送產業的勞動型態並不明確，因此要給弱勢勞工更多保障其實並不容易。她坦言，很少國家對一般勞動規定有明確結論，更何況弱勢勞工。劉梅君指出，若以我國法制來看，若能讓外送員強制納保職災保險，或是積極投保《勞工職業災害保險及保護法》相關職災險會是最好的。

「外送員沒有雇用限制，可以無限延伸！」劉梅君說，平台並不會面試，只要會騎車、看得懂手機與方向與操作 APP 就可上路，由於行業不挑人，因此即使保障相當低落，還是有很多人願意投入。



雖然外送產業各方仍多有糾紛，但對很多想自由、兼差，或是相對弱勢者來說，外送產業是相對容易的選擇。（中央社）

# 賴清德出席童樂會 願改善弱勢兒童處境

【本報記者呂翔禾台北報導】總統府 24 日近百位稚嫩的臉孔、許多小孩跳著活力十足的原住民舞蹈與跆拳道演出，讓副總統賴清德也被感染了喜悅，笑得很開心！他 24 日出席總統府童樂會時表示，感謝民間組織對弱勢兒童的關懷，政府也會繼續扶持弱勢族群發展，讓大家都有機會追求自己的夢想。賴清德 24 日出席「寶貝童心，夢想起飛」聯歡童樂會，現場設有各類攤位，有演員戴上七彩假髮、畫上小丑濃妝；台上還有跆拳道表演與原住民兒童的舞蹈演出。賴清德先跟小朋友說「兒童節快樂！」並笑說自己從擔任副總統至今有全勤，全場都會心一笑。



▲副總統賴清德（前中著西裝者）24 日出席在總統府舉行的聯歡童樂會。（中央社）

賴清德也感謝現場民間組織與企業的幫忙，讓弱勢兒童可以獲得愈來愈多幫助。他強調，弱勢家庭需要政府更多扶持，避免產生社會問題，政府也要讓全台灣民眾，不分族群、年紀與身分，都可以追求夢想，他 520 上任後，會持續改善弱勢兒童的生活處境。

# 一週天氣如暖夏 26、27 日略降溫

【本報記者簡嘉佑台北報導】「25 日天氣如同夏天，白天高溫超過 30 度，中部以北要留意午後雷陣雨的狀況！」中央氣象署預報員官欣平受訪時提到，27、28 日受鋒面影響，北部、東北部也會些微降溫，中南部則要注意日夜溫差。

## 25 日熱如炎夏

天氣風險預報員方俊元指出，後續氣溫將再度回升，同時中北部地區要注意起霧影響能見度的狀況。

方俊元指出，25 日風向逐漸轉成偏南風到偏西南風的環境，各地的天氣持續都是晴到多雲，氣溫再上升 1 到 2 度。他說，但各地午後受熱力影響，雲量仍會增多，並且中部以北、東部山區仍是會有局部短暫降雨機會，且在夜晚到隔日清晨中北部有低雲或起霧發生的可能。

官欣平說，25 日白天各地高溫都將突破 30 度，民眾不僅要注意紫外線，花東地區與中部以北地區也要提防午後雷陣雨。他說，26 日、27 日有鋒面快速

通過台灣，但只有北部、東北部有降溫的感受，低溫下探 16 度；中南部降溫並不明顯，民眾主要的感受還是明顯的日夜溫差。

## 26、27 日小降溫

方俊元表示，26 日北方的低壓鋒面系統將逐漸南下通過台灣，預計中部以北地區將會轉陰天並有短暫陣雨，但晚間就會遠離。他指出，東北季風也會短暫增強，但因為沒有明顯的冷空氣南下，整體的氣溫雖會略下降，但幅度不明顯。

他說，到了 27 日這波東北季風快速減弱，環境轉偏東風，各地的氣溫會再次上升。

## 後續轉熱也轉濕

中央氣象署指出，28 日東北季風減弱，氣溫回升，直到 29 日，各地大多為多雲，僅東半部地區及北部山區有局部短暫雨。官欣平提醒，要注意的是 30 日之後，台灣水氣逐漸增加，預計愈來愈多地方會出現降雨的狀況，尤其是北部地區要特別注意。

▼四月電價平均調漲11%。引發各界痛批。認為電價不斷調漲的原因是能源政策錯誤。(網路截圖)



▲調整能源配比，是公認解決台電虧損最徹底的方法。(中央社)

電價上漲專題 2-1

# 電價飛漲、弊案不斷 能源政策該調整了

【本報記者簡嘉佑台北報導】近期電價平均調漲11%，中央強調是因為國際能源價格高漲；但國民黨立委指出，天然氣、煤、油價格已經跌回俄烏戰爭前的水準，根本問題是蔡政府能源政策，如捨棄如核能在內的低成本發電。淡江大學財金系教授李沃牆受訪時表示，台電長期經營不善，包括公司治理、過度補貼、綠電成

四月電價拍板調漲，專家指出，此舉是要補貼台電虧損，而根本原因是經營不善、綠電成本過高等，應重新檢討能源政策。

本過高等面向，都應該要嚴格檢討。

國際燃料成本高漲

經濟部日前召開電價審議會，拍板4月起全面調漲電價，

平均漲幅約11%。其中，家庭每月用電700度以下者，調漲3到5%；產業用電則依用電成長、衰退或持平來調整，更增設「大戶」級距，最高可漲25%。

針對電價調漲，經濟部長

王美花多次強調，「近幾年國際燃料成本上漲，台電持續吸收」，一方面讓台灣物價穩定，另外一方面也造成台電虧損，所以政府會考量台電穩健、民生物價穩定等，調漲電價。

國民黨立委王鴻薇打臉指出，經濟部長王美花說，調電價是因為國際能源價格調漲，但這根本是政府給民眾的一個謊言。她指出，「調電價不是

指數創歷史新高，租金年增率更是二十七年來新高。還有，水費、交通等費率也可能跟漲。在此些情境下，物價已經回不去了。

通膨惡性螺旋上升

戴肇洋也擔憂表示，先從生產面來說，雖然此次不同產業有不同的電價調漲，但因為通膨預期心理，就算是產業用電較低的產業也會調高物價，「害怕未來電價還會調漲，避免未來還要調整，所以這一次就調高一點」，最後就會形成通膨「惡性螺旋上升」，物價上漲的力道不能輕忽。

升息效果不大

戴肇洋也從需求面切入說，民生用電方面，月用電量在330度以下的住宅、700度以下的小商店，電費將調高3%，除非是空戶，老百姓用電輕易就超過330度，加上夏季要到了，冷氣用量跟夏季電價恐怕使得百姓受到「剝削」的感覺。

至於央行日前升息半碼，就是希望能預防通膨預期心理。戴肇洋語帶保留的說，「效果恐怕沒有想像中那麼大」，因為通膨預期已經深植民眾心中。他指出，央行將今年消費者物價指數(CPI)年增率上修至2.16%，其實對電價影響的估計相當保守，升息整體緩解的效果恐怕相當有限。

改變能源政策的建議

人物	呼籲
淡江大學財金系教授李沃牆	台電公司治理、過度補貼，綠電成本過高，都應一併檢討。
三三企業交流會理事長林伯豐	盡速啟動核二、核三廠的延役工作，並興建新的高效能核電廠。
商總理事長許舒博	避免電價調漲對民生經濟衝擊過大，建議在原經濟部方案多增加一級距。
國民黨立委羅廷瑋	台電捨棄核能的低成本發電。
國民黨立委許宇甄	能源配比不變，電價將持續漲。
民眾黨立委黃珊珊	電價調漲，漲的不會只有電價，綠能弊案才是核心問題。

製表：記者簡嘉佑／台灣醒報

電價上漲專題 2-2

# 通膨惡意螺旋上升 學者：衝擊物價不輕

【本報記者簡嘉佑台北報導】「電價調整，恐使得各產業陷入惡性通膨螺旋上升當中，衝擊不容輕忽！」針對近日電價調整，台灣省商業會顧問戴肇洋受訪時表示，近年民眾實質薪資衰退，購買力降低，這次通膨衝擊，恐怕連今年經濟成長「保三」的目標都會受到衝擊。淡江大學財金系教授李沃牆受訪時也說，電價調漲連動水費，交通費跟漲，勢必衝擊物價。

漲電價有連鎖效應

經濟部日前宣布4月1日起平均調漲電價11%，外界擔憂，電價調漲不單是電費問題，更會在各行各業產生連鎖效應，包括水費、交通費或掛號費都一併上漲，再加上通貨膨脹心理，恐怕漲幅驚人。

對此，李沃牆分析，首先，電價調漲後企業成本增加，必然會轉嫁給消費者，在連鎖效應下，引發預期心理通膨。按以往經驗，漲電價直接推升全年CPI約0.12%，間接影響是0.24%點，且未必全部今年反映，不過全年CPI年增率逾百



▲電價上漲，物價連漲，通膨難免，交通費率首當其衝。圖為台北車站民眾使用TPASS搭車。(中央社)

分之二機率勢將大增，意味著電價調漲對企業經營或民眾生活成本，都會增加。

薪資難跟上物價

戴肇洋也指出，112年全年實質經常性薪資年減0.05%、連3年負成長，實質總薪資負成長1.04%，民眾不僅薪水沒漲，還將面對高昂物價，民眾不得不減縮消費，最後反而使經濟成長「倒大楣」。他說，近期內需消費好不容易回溫，但再受到電價調漲的嚴重衝擊，今年經濟成長「保三」的目標恐有

難度。李沃牆亦指出，薪資按物價調整，物價上漲則會導致薪資的增加，薪資上升會再推升物價，如此反覆進行，即產生「薪資，物價盤旋上升」。今年一月一日起，軍公教調薪百分之四；另根據yes123求職網發布的最新調查顯示，合計有五成七的企業透露，在今年首季有加薪計畫，比例明顯高於去年同期的百分之四十八點二。

他說，再加上基本工資調漲已是既定政策，未來人事成本也會提高，將進一步衝擊物價水準。尤有進者，去年居住類

# 鍾理和潦倒到只能寫作 鍾肇政慧眼獨具

【本報記者簡嘉佑台北報導】被稱為「倒在血泊裡的筆耕者」的資深台籍作家鍾理和體弱多病，甚至走幾步路就會吐血，文章卻意外獲得另一位文學家鍾肇政的賞識，兩人魚雁往返多年，展現文學家友誼的典範！作家朱宥勳24日在演講中提到，鍾肇政當時不僅寫出寫實主義的《魯冰花》，創立的「文友通訊」也成為那代本土文學家交流的平台，其中也包含作家鍾理和。

朱宥勳以「史上最純文學的友誼，沒有之一」為題表示，國民政府來台後，設法讓所有人說國文，並試著汰除日文，其中鍾理和與鍾肇政就是歷經日治時期，但又足夠年輕就學會用國文寫作的作家。

鍾肇政當時發起「文友通訊」，成為1950年代台灣本土文學發展的重要見證。當時本土作家不願參加反共藝文的浪潮，更苦於沒有發表、討論的地方，「文友通訊」成為當時本土文藝人士交流、互評的場

所。鍾肇政更與鍾理和有三年的密切信件來往，展現一代台灣作家的生活與心靈面貌。

朱宥勳指出，鍾肇政的《魯冰花》是第一個本省籍作家在報紙副刊聯載的長篇小說，不同於現代，當時只要能在副刊連載作品就是天下皆知。朱宥勳指出，這篇小說最精彩的部分是權力鬥爭的部分，如鄉村小孩的畫作受到本土教師的重重阻礙，然而，畫作卻在南美洲獲得國際大獎，展現出社會反諷與批判。

他分享，鍾肇政與鍾理和當時在文壇上都相當弱勢，而在版面有限的狀況下，文學家常常是互相競爭的狀況，但鍾肇政當時創辦「文友通訊」，卻是想拉起其他作家，相當難能可貴，而鍾理和則是「窮苦潦倒作家」的典型，體弱多病到無法進行其它工作，而鍾肇政的書信對鍾理和而言就像是荒海浮木，也是文學家友誼的典範。

▼隨著印度人口增加，愈來愈多高技術的人才移居到美國、德國等地，創造龐大金流。(Photo by risingthermals on Flickr under C.C. License)



# 富有印度僑民發威 在各國置產、購物

【本報記者簡嘉佑綜合報導】富有印度人在海外定居，創造出千億美金的龐大金流！隨著印度人口增加，愈來愈多高技術的人才移居到美國、德國等地。專家指出，在地緣政治與自由市場的影響下，各國的簽證制度預計會愈來愈歡迎印度僑民，以創造數千億美金的商機。

## 台灣也推就業金卡

《BBC》報導，德國已放寬對高技術人員的簽證規定，愈來愈多受過良好教育的國際人才湧入該國，印度僑民

英國蘭開特大學教授表示：無論是對全球經濟或是就他們的購買力來說，印度移民的影響力都相當巨大。

擅長講英文，且在科技、工程或數學領域有所建樹更是其中的大宗，也是移民當中收入最高的族群。

《歐洲新聞》報導，不僅德國，法國也正拋出橄欖枝招攬高技術人才，更祭出「人才護照」的政策，吸引包括具碩士學位的科研人員、藝術家、或體育界富有盛名的運動員等人才在法國生活，可以申請最多四年的居留許可。

台灣於 107 年也推出「就業金卡」，吸引外國專業人才，今年一月共有 9205 人次申辦該金卡。國發會指出，以「鎖定關鍵人才，主動出擊延攬」、「提供從工作到生活全方位一條龍服務」及「一站式網站資訊揭露」等三大策略推動就業金卡制度。

## 涉足投資與房地產

根據聯合國資料顯示，有超過 1800 萬名印度人居住於海

外，足跡橫跨北美、歐洲、中東與亞洲等地區。英國蘭開特大學教授巴拉蘇布拉馬尼亞姆表示，「無論是對全球經濟或是就他們的購買力來說，印度移民的影響力都相當巨大」。

德國比勒菲爾德大學社會學講師達塔也指出，印度人正在各地購買房地產，更涉足股市、基金與比特幣交易，將這些資本匯回印度本土，2023 年印度從海外僑民流入的資金高達 1250 億美金，規模不容小覷。

分析師認為，在數位化、全球化的趨勢下，如果簽證持續放寬，印度僑民會愈來愈多，甚至還會影響到印度未來的經濟政策。

# 以基督信仰為本 歐盟議員簽署新憲章

【本報記者莊宇欽綜合報導】在歐洲議會 6 月選舉之前，歐洲保守派議員聚集義大利簽署新憲章，強調基督信仰能創造公正、有同情心的歐洲社會！隨著歐洲右翼興盛，歐洲議會歐洲保守派和改革派團體 (ECR) 成員 22 日簽署「保守價值憲章」(Conservative Values Charter)，旨在維護歐洲保守派的基本價值，並秉承聖本篤的和平精神為號召。

## 基督教信仰根源

《euronews》報導，ECR 集團特別選擇在古城蘇比安科發表宣言，這座城市長期以來與聖本篤有關聯，並深信其長期維護歐洲保守主義的基本價值。

有「歐洲和平使者」之稱的聖本篤，其崇尚和平精神對歐洲文明的形成有重要貢獻。此外，對創造穩定、公正與和諧社會的承諾，ECR 聯合主席普羅卡西尼在社群媒體 X 上強調，歐洲保守派基本原則來自「基督教價值觀」。

擔任 ECR 副主席的布克薩德指出，即使集團內部存在分歧，若大家有共同的價值觀，就可以一起共同努力，成為歐洲議會內最強大的團體，並消除成員之間的分歧爭論。

## 重申歐洲保守價值

《rmx.news》指出，ECR 集團透過簽署「保守價值憲章」，重申歐洲保守黨的核心理念，也確保聖本篤的信仰精神傳承給後代子孫，而這次召開會議是為了保留歐洲思想特徵的重要價值。

義大利兄弟黨歐洲議會議員普羅卡奇尼提及，ECR 集團的目標是要重申歐盟憲法的價值觀，而到 6 月歐洲議會選舉時，人們會理解歐洲保守派和他們對歐盟未來的期望。

「保守價值憲章」強調歐洲源於基督信仰的精神觀念，在保護文化、歷史和國家主權的同時進行合作，並倡導建立一個經濟繁榮且維護永恆價值觀的社會，成為歐洲社會的道德基礎。



▲ 歐洲議會歐洲保守派和改革派團體 ( ECR ) 成員 22 日簽署「保守價值憲章」( Conservative Values Charter )。(Photo by ECR Group - REPs)

# 未能預防恐攻 俄羅斯甩鍋烏克蘭

【本報記者呂翔禾綜合報導】路上廣佈監視器卻無法預防恐攻，俄羅斯政府將恐攻罪名丟給烏克蘭！莫斯科 22 日發生歌劇院恐攻事件，至少造成 133 人死亡，雖然 ISIS 呼羅珊分支 (ISIL-K) 隨即坦承犯案，美國情報也曾多次預警，但俄羅斯政府仍認為恐怖組織與烏克蘭有連結，隨即遭到烏克蘭政府否認。

## 普丁盼煽動仇恨？

根據《路透社》報導，雖然 ISIL-K 在恐攻完很快坦承犯案，但俄羅斯聯邦安全局在抓到 11 名嫌犯 (包括 4 位槍手) 後聲稱，兇手犯案完要前往烏克蘭，且他們在當地有聯絡人。烏克蘭「打擊錯誤資訊中心」隨即反駁稱，這是俄羅斯為了要對烏克蘭發動新的軍事動員所捏造的藉口。

《半島電視台》提到，俄羅斯反對派甚至不排除，這可能是俄羅斯總統普丁的陰謀，並表示這幾天就像回到 90 年代，當時俄羅斯因為車臣獨立關係，常受到車臣分離主義恐怖份子的襲擊，而當初普丁也是以這些恐攻，作為發起戰爭的



▲ 雖然 ISIL-K 很快坦承犯下莫斯科恐攻案，但俄羅斯仍企圖將相關罪行推給烏克蘭。(Wikimedia Commons)

藉口。不過這些說法都被俄羅斯政府否認。

## 監控、軍隊都沒作用

此外，美國政府也有警告俄羅斯，近日會發生恐攻，並在 8 日由駐莫斯科大使館發出旅遊警告，呼籲美國人未來幾天

都不要前往莫斯科。但普丁在 19 日卻忽略美國的警告，並指控這是黑函，親普丁的媒體也不願相信美國的警告。

但在恐攻發生後，民眾不滿指出，俄羅斯街上廣設全新臉部辨識系統，過去在辨認反對派抗議者上非常有效，但如今卻未發揮作用。且在此次恐攻中也不見快速反恐部隊，過去全副武裝鎮壓反對派抗議的軍警都沒有出現。

## 恐怖組織四處躲藏

《美聯社》提到，宣稱犯案的 ISIL-K 是過去的 ISIS 被剿滅後，四散到各地成立的分支之一，多數分布在阿富汗與伊拉克北部。

近年來 ISIS 在中東被美國為首的聯軍趕走後，化整為零在西非、菲律賓與阿富汗等地死灰復燃，讓全世界都相當擔心。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 英國完訓新生代烏克蘭飛行員 移轉法國進階訓練



▲ 第一批由英國空軍培訓的烏克蘭飛行員結業，後續將前往法國參加進階課程，為日後接受 F-16 戰機實機訓練做準備。(英國國防部提供)

### 黃仁勳 GTC 大會與台廠合影



▲ 輝達執行長黃仁勳在 GTC 大會期間，在展場與多家台灣廠商互動熱絡。在矽谷台灣人餐會上，他也感謝台灣廠商一路陪伴輝達成長，「台灣拯救了輝達」。

▼狗小孩不僅聽懂「坐下」、「握手」等指令，甚至能理解生活大小事的「名詞」。(Photo by Sago1965 on Flickr under C.C. License)



# 狗小孩很聰明！ 能聽懂、辨識「名詞」

【本報記者簡嘉佑綜合報導】牠不僅聽得懂「坐下」、「握手」等指令，毛小孩還能理解生活大小事的「名詞」！過去有研究發現，狗兒經過訓練之後，能夠辨識上千種物體的名稱，甚至可以理解專有名詞。

最新研究進一步測驗狗的腦電圖變化，發現狗不僅能聽懂飼主的指令，更能確切辨認生活中物品與其他物品的差異。

## 能用排除法學習

過去就有《研究》發現，一隻名為「喬瑟」的邊境牧羊犬經



一隻名為「喬瑟」的邊境牧羊犬經三年訓練，能夠辨認超過1千個物體的專有名詞，證明犬隻能使用「排除法」學習單字。

過三年的訓練，能夠辨認超過1千個物體的專有名詞，也證明犬隻能夠使用「排除法」的方式來學習單字。

## 名詞辨認一把罩

在實驗過程中，實驗人員向狗展示兩個不同的餐盤，並做出「拿鎊製的托盤，而不是紅色的餐盤」的指示，儘管狗沒有學過「鎊」的意涵，但也能排除「紅色」的餐盤，並選擇

正確的目標，這同時也是小孩學習語言的重要能力。

《衛報》報導，匈牙利羅蘭大學最新實驗則進一步測試狗的理解能力，實驗中讓飼主拿著特定物品，並喊出匹配或錯誤的名詞，如讓飼主拿著飛盤，並向毛小孩喊道「看這顆球」，進行多次實驗，同時觀察狗在過程中的腦電圖變化。

根據非侵入性腦電圖 (EEG)

的紀錄，顯示狗在面對飼主喊出詞彙與手中事物相符或衝突的狀況時，腦波圖會有不同的變化，而當人類遇到類似的狀況時，腦部也會出現類似的變化。

科學家認為，該實驗「為非人類動物的物體詞彙知識提供了首個神經證據」。

然而，匈牙利羅蘭大學研究員波羅斯強調，該實驗不是說狗能像人類一樣理解單字，還需進一步的研究確認狗是否能理解名詞的概括性意涵，如「飛盤」並非指眼前特定的飛盤，而是指所有塑膠製，能夠投擲飛行的盤狀器具。



# 日、韓天團蜚聲國際 印度組女團 PK

【本報記者呂翔禾綜合報導】

印度也要用流行音樂女團，爭取世界如對 J-POP 與 K-POP 般的熱愛？印度女子團體 W.i.S.H. 近日強勢出道，新發行的單曲「Lazeez」雖不如日韓團體幾天內就能達到千萬，甚至上億點閱率，但在3周內也有434萬次點閱。

W.i.S.H. 是印度20多年來少見的女子流行團體，顯見印度想跨足流行音樂的決心。

## 印度罕見流行女團

根據《英國廣播公司》報導，W.i.S.H. 團名的意義是「世界是她們的舞台」，女團有4位成員 Ri、Sim、Zo 與 Suchi。

雖然印度不是沒有知名女歌手，如曼蓋施卡、蓬斯爾與戈沙爾等人，但卻很少有這麼像日韓女團的流行音樂女團出道，Zo 受訪時，希望她們的作品可以被國際傳唱。

W.i.S.H. 還接受《印度滾石》專訪，由於 IG 的 Reels 功能與抖音興起，讓許多韓團的經典舞蹈動作被網民效仿，偶像團體的商機比以往更大，印度也希望能有自己的流行偶像團體。W.i.S.H. 出的新歌「Lazeez」3周內獲得434萬次點閱率，雖然比起日韓團體少很多，但也繳出不錯的成績。



▲因應國際流行樂男女團風潮，印度也推出女團 W.i.S.H.，盼搶佔全球聽眾耳朵青睞。(WISH.Official)

## 盼借鏡歐美日韓

Zo 表示，「Lazeez」在印度烏爾都語是「好吃」的意思，她們希望透過這首歌讚美現代女性，並鼓勵女生愛自己。Ri 則說，她很驚訝粉絲對她們新歌的反應，若印度有女性因為聽了她們的作品、看了表演，希望成為偶像團體，並鼓勵更多人做自己想做的事，那就是她們演出最棒的效果。

由於歐美、日韓的女團都相當發達，包括 BLACKPINK、TWICE、BTS (韓)、AKB48、乃木坂46 (日)、辣妹合唱團與混合甜心 (歐美)，因此 W.i.S.H. 作為印度少見女團，成員 Sim 坦言她們身上有不少壓力與期待，但也希望透過發掘各團員不同性格，在歌曲或舞蹈進行差異化或相互配合。



## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 港人東京街頭抗議基本法 23條剝奪自由 日學者聲援



▲香港基本法23條24日正式實施，「全球反廿三集會」於日本、台灣等6國串聯舉行抗議活動。在日香港人在新宿高喊「勿剝奪自由」、「反對白色恐怖」，日本東京大學教授阿古智子到場聲援。

# AI 聊天促心理健康 治療成效意見不一

【本報記者莊宇欽綜合報導】現代人面對憂鬱症、躁鬱症及壓力症候群等心理健康問題，AI 聊天機器人可成為情緒發洩的好夥伴！

然而，許多聊天機器人 APP 強調能改善心理健康，但其治療作用卻缺乏監管與認可，專家認為，其終究仍無法取代傳統療法。

## 缺乏 FDA 監管干涉

《unite.ai》提及，現今有1300萬美國人受到創傷後壓力症候群 (PTSD) 影響，另有2100萬美國人正與嚴重憂鬱症抗爭，在關注心理健康的時代，人工智慧成為檢測、診斷和治療心理健康狀況的選擇。

例如，心理健康聊天機器人 Earkick 是一隻戴著頭巾的熊貓，人們只要輸入有關焦慮的內容，該應用程式就會產生安慰、有同情心的文字。

接著，Earkick 會建議進行引導式呼吸練習，給予負面想



法及壓力管理方法。

## 更依賴人工智慧？

《美聯社》指出，由於 Earkick 沒有明確聲稱可以提供診斷或治療，因此該應用程式未受美國食品和藥物管理局 (FDA)



的監管，而隨著聊天機器人逐漸發揮治療作用，相關干涉規範將有所增加。

美國心理學會心理學家兼技術總監懷特說，聊天機器人無法取代傳統療法，只是引導人們面對精神和情緒問題。

賓州大學研究健康資訊科技的科佩爾認為，原本可透過

諮詢或藥物獲得準確醫療的患者，如今卻轉而利用聊天機器人，這使得人們對人工智慧更加依賴。

目前，尚未有足夠數據顯示人工智慧可治療心理健康，而許多醫療系統也專注於擴大心理健康服務，而非只提供聊天機器人。

許多聊天機器人 APP 強調改善心理健康，但治療作用卻缺乏政府單位監管與認可。(Photo by Shantanu Kumar on Unsplash under C.C. License)

每人贈訂一份醒報給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱



▼「由儉入奢易，由奢入儉難」，意思是從儉樸的生活轉變為奢侈的生活很容易，反之則很難。(網路截圖)



浮生歲月

# 長輩不捨得花錢？

■ 朱全斌  
(大學教授)

有一句老話「由儉入奢易，由奢入儉難」，意思是從儉樸的生活轉變為奢侈的生活很容易，反之則很難。但是對我父母這一輩所謂「沈默的世代」而言，後半段可能屬實，前半段卻往往與我看到的不同。

## 沈默的一代

沈默的一代大約指的是在1901年至1927年之間出生的人，他們在成長及青壯時期都經歷了戰爭及社會的崩解，像我父母親這些來自中國大陸的外省人還加上離鄉背井，骨肉離散，為了生存，他們量入為出，一個錢當兩個花

許多長輩生前不處理，往生後被動式地由子孫繼承，這樣非但子孫不會感激，金錢最終的歸處，更未必是他們能認同的。

在增產報國的思維下，每個家庭都生了不少小孩，食指浩繁，不儉省根本無法過日子。

依照這樣的生活方式活了大半輩子，等到台灣因為經濟起飛，社會變得富裕的80年代，他們都已經是中壯年了，雖然手頭變得寬裕，但一下要改變自己的消費行為，豈是件容易的事。

拿我的父母來說，他們都是公務員，跟著中央政府遷來台灣，在此地無恆產，薪水微薄，早年生活的確辛苦。但是當子女都已長大獨立，

他們也因為長年積蓄以及房地產增值而有能力過比較舒服的日子時，他們卻不願意改變，將財富用來提升自己的物質生活。

## 節省習慣少消費

我的父親是一個好奇的人，記得小時候各種商展或有新奇的事物，他都會帶我們去看，然後拿回一大堆新產品的宣傳資料慢慢研究。然而，因為節省的習慣使然，他卻很少消費。他不買新衣服，家中的傢俱陳舊也捨不得更換。

父母親都是那種對自己儉省，對兒女大方的人，尤其對我們的教育投資更是捨得，他會將大筆的積蓄花在送我們出國深造，卻不捨得用在自己的進修上。他人生最大的一次奢華是在退休後，帶著母親參加旅行團去歐遊了二十幾天，這是記憶中他把錢投資在自己見識上唯一的一次了。

我常常覺得一個人的消費習慣會決定他的人際關係以及生命格局，善用金錢有助於擴大自己的生活圈，也讓我們見比較多的世面，節儉固然是美德，但如果明明自己的經濟狀況可以負擔，卻仍然拘泥於舊有的消費習慣與生活方式，那人生也就會一成不變，缺乏向上提升的柴火，也沒有發揮金錢的價

值。

## 享受花錢的樂趣

花錢是需要練習的，改變自己過於節儉的習慣，要從愛自己開始多寵愛自己，去消除因花錢而帶來的罪惡感，這樣才能享受到花錢的樂趣。

如果不願將畢生省下來下的積蓄花在自己身上，而想轉做公益，這也是很好的。可惜我見過許多長輩，都是生

前不處理，往生後被動式地由子孫繼承，這樣非但子孫不會感激，金錢最終的歸處，更未必是他們能認同的。

說到這裡，不由得我佩服母親的智慧，母親不算是有錢人，但是在她生前卻挪出部分財產，請子孫們陪她一起去坐了幾次遊輪看世界，不但增進了親人之間的情感，共渡的時光也在她晚年不良於行時，成為陪伴她最好的回憶。

(本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《風傳媒》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。)



王院長跟你談天說地 153

# 只有饒恕才能走出傷痛

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

《聖經》上說，我們都是罪人，世界上連一個義人都沒有。(羅馬書第三章10節)只是各人犯罪的程度不同。因此，神要我們彼此饒恕。

你饒恕別人，你犯錯時，別人才會饒恕你。但饒恕有容易的，也有很困難的。例如有人搶你上公車，或開車蛇行，嚇了你一跳，你會生氣，但很容易就算了，不會一直記掛在心上，這是一種饒恕。但是如果有人陷害你，讓你蒙受不白之冤，因而財務損失，甚或坐牢，你會放過他嗎？君子報仇三年不晚，不報此仇誓不為人。這時要行饒恕，恐怕就難上加難。

## 饒恕才能走出傷痛

1992年11月21日一位湯姓計程車司機，與人口角，因而在一家KT V點瓦斯洩恨，結果燒死十六人；到最後被判死刑，在獄中因愧疚曾自殺三次。他在獄中寫了十六封信，分別向受害者家屬道歉，但只有一位家屬回信饒恕他。

這位家屬是死者的姊姊，不僅饒恕了這位罪犯，而且以姊姊相待，互相通信二年多，並帶著母親到監獄來看湯。湯大受感動，湯說如果換成他是受害人，他也不會原諒對方。後來湯姓司機信了上帝，槍決後捐出器官救人。

死者的姊姊說，她和母親，原本也不能原諒兇手，但主耶穌告訴她要選擇愛與饒恕。因為《聖經》教導我們要行饒恕。路加福音第十七章3節：「你們要謹慎，若是你的弟兄得罪你，就勸戒他，他若懊悔，就饒恕他。」饒恕人，尤其遇到極大傷害時，還要行饒恕，真是一門高難度的功課，難！真的很難！

## 多次饒恕更難

饒恕難！難！多次饒恕那就更難了，簡直是難如登天。有次門徒彼得問耶穌說：「主啊！我弟兄得罪我，我當饒恕他幾次呢？到七次可以嗎？」耶穌說：「我對你說，不是到七次，乃是到七十個七次。」(馬太福音第

十八章21至22節)猶太人的教導是饒恕人三次，已是最了不起的了。

彼得說七次，當是很高的標準，可是耶穌仍說不夠，必須七十個七次。七十個七次只是個形容詞，意思是要無止境的去饒恕別人。

## 饒恕是很難的功課

有些人對基督信仰有遲疑，無限饒恕別人的教導，可能是障礙之一。但是沒有關係，有些事本來也不是說到就能做到的。知道其理，漸行漸近，就會有達標之時。如同英文能力好的人，不是一下子就達成的，還不是一字一句學會的嗎？

饒恕是困難的，但是否想過，不饒恕又會怎樣呢？不饒恕是對方痛苦？還是自己比較痛苦？痛苦對方，自己的痛苦就沒有了嗎？不見得，即使舒坦一點，但恨意仍在，自己失去的仍然找不回。

只有真正的饒恕，才能讓自己徹底解脫。就像前述那位杜小姐說「唯有饒恕才能走出傷痛」一樣，否則傷害永遠揮之不去。好像被判了無期徒刑一樣，走不出自己設下的牢籠。

## 林肯未寄出的一封信

有時別人傷害了我們，我們如果設身處地的想一下，心情可能會好一點，饒恕便可行得出來。美國總統林肯在南北戰爭時，身邊很多人經常批評南方人，林肯總是告訴他們：「不要批評南方人，在相同情況下，我們也可能會那樣做的。」當我們如此想的時候，或許會覺得對方未必那麼罪大惡極，行饒恕就容易多了。

南北戰爭時，有次南軍敗退，遇河水暴漲，林肯命前線司令立刻揮軍追擊，勝利在握，但前線司令遲遲不肯動手，林肯震怒，寫了一封譴責的信給司令官。但這封信林肯並未寄出，是林肯死後，在所留文件中發現的。林肯可能想，前線的情形也許並不像他想的那樣，也許他在前線，可能也會做成暫不揮軍追擊的決定。

夫妻不同於一般的人，更應常常設身處地的為對方想，才能成為恩愛夫妻。



劉伯恩跟你談減重

■ 劉伯恩  
(減肥名醫)

因為春天到了嘛，很多人就要開始減重，但有個病人就說，他都很認真去運動，結果就是剛開始有效，後來就沒效。今天來談談「運動減重常見的迷思」吧！

## 空腹運動才有效

過去有個三十歲的上班族，過完年胖了一圈，她就去參加健身房的重訓課程，認真運動兩個月瘦一、兩公斤，後來就又胖回去。

經過詢問後發現，她運動完後都會覺得肚子很餓，就會去喝手搖杯飲料或吃甜點，但因為身體運動後，吸收熱量的能力也會上升，很容易就攝入過多的熱量，自然就很難瘦下來。

就這個案例來講，大家的期待跟認知是只要有運動就能減肥，但運動也有很多的「眉角」在其中。

第一個是時間點，很多上班族都只能晚上才去運動，但更好的運動時間其實是早

# 運動減肥 迷思一籬筐



▲醫師指出，很多上班族都只能晚上才去運動，但更好的運動時間其實是早上時段。(Photo by 中華民國超級馬拉松運動 On Flickr under C.C. License)

上時段，清晨運動時常是空腹運動，不僅能夠真正消耗掉脂肪，且早晨時，人體中分解脂肪的荷爾蒙、酵素濃度與代謝率都會比較高，這些都能有效幫助減肥。

## 不同運動要交替

但除了生理上的因素之外，運動分泌的腦內啡在早上更容易發揮作用，形成滿足感；晚上的話，常因為晚餐進食的滿足感，就抵銷運動帶來的正向情緒。而且在晨光下運動，能促進身體的維他命D，促進身體能量的產生。

再來提到運動的模式，很

多人認為晚上吃完飯我去散步一圈啊、慢走一個小時，很常就是開始會有效，但後來效益就會遞減。因為一般而言，要用運動來產生熱量分解，至少要20分鐘以上、用心跳頻率每分鐘100下的強度，才能達到效果，所以說民眾只是慢走，一般的效果不大。

## 不因興起就運動

同時，民眾運動也要有「運動處方箋」，因你同一種運動做久了之後，也會產生運動抗耐性，使得能量消耗效率減弱，有些人差不多兩個禮拜以後就會產生抗耐

性。這時候就要跟大腦打一個迷糊仗，採用不同的運動類型，讓腦下垂體系統來不及反應，避免出現運動抗耐性的狀況。

我建議想要運動減重的民眾，要設計一套交叉式的運動模式，像是有氧跟無氧運動互相交替，比例建議式「有氣七成、無氣三成」，銀髮族的話則無氧可以降低到兩成，避免身體負擔太過沉重。

進行長跑的馬拉松運動員相對容易出現「意志力運動」，進行身體無法負荷的運動量，最後心臟驟停猝死。為了避免運動傷害，民眾運動前一定要進行暖身運動，且養成規律運動習慣，千萬不要一整年都不動，突然就去爬山挑戰百岳。

再來，運動減肥也有些禁忌，比如說你有心血管疾病、嚴重的肥胖、糖尿病、高血壓，或有免疫問題等狀況，要進行運動減肥前，需要做健康評估。因為很多慢性病患者劇烈運動後，反而出現尿酸飆高、關節受損、血糖下降等問題。

# 掌握未來先機，才能改變世界

一般人想要適應世界，高手卻想要改變世界，你如何超越階層出身與性格局限？

■ 萬維鋼  
(暢銷作家)

現在流行一句話叫：「成年人的生活裡沒有『容易』二字。」成年人得處理一些非常不容易的事情。而有些「不容易」，比一般的「不容易」，更不容易。我們來談談什麼是真正的不容易。對付這樣的事情，你需要的不僅是體力和智力，更是智慧和氣度。

## 生活中單純問題

你工作之後，有時想想一天到晚面對的事情，可能會感慨：「還是當學生那時候簡單啊！」其實你想說的是「單純」。學生日常解決的問題並不簡單，需要掌握各種冷門的知識和拐彎抹角的解題技巧。

很多人在參加大考那一刻是人生的智力巔峰，從此之後大腦就再也沒有過那麼高強度的思考。但是學生的問題很單純。

所謂單純的問題，就是有明確方向，有讓人放心的答案，解決後就可宣布勝利的問題。比如你想考清華大學，這就是一個單純的問題。它有明確方向：你需要提高自己的考試水準。它有讓人放心的答案：考上就可以宣布勝利。

單純的問題就好像參加爬山比賽一樣，你只要朝一個方向努力就行，而你的成敗與否是清晰可見的。面對單純的問題，你絕對不會感到迷茫，你永遠都知道該做什麼。往那個方向前進就是對，往別的方向走就是錯。

## 《高手心態：教你和這個世界講講道理，早一步掌握未來先機》簡介

作者：萬維鋼 (暢銷作家)  
出版社：遠流  
出版日期：2024/02/27

一般人想要適應世界，高手想要改變世界。但你如何超越階層出身？超越周圍環境？超越性格局限？拒絕按照任何設定好的程序行事？

35道當今現象議題，教你和這個世界講講道理。在這本書中，我們談談素養教育、破壞式創新、內卷、人工智慧等巨大變革，探討歷史是否有必然規律、科技對生活的影響、賺錢的方式是否變了，以及該

這種感覺非常勵志。你只要「努力奮鬥」就行。我們看那些高三的學生們，每天早上一邊跑步一邊喊口號：「拚，直到贏！搏，直到成！」真是讓人熱血沸騰。

## 成年人的世界

當然，在這條路上你會遇到阻力。可能是自己的性格弱點，可能是外界的干擾，甚至可能是敵人在攻擊你。但是不要緊！你要做的就是戰勝它們。你完全知道什麼是你的助力、什麼是你的阻力、誰是你的朋友、誰是你的敵人。

有時候一大群人會共同面對一個單純的問題。比如我們要修建一項農田水利工程。我們會分工，但所有人都是為了共同目標而走在一起，所謂「心

所謂單純的問題，就是有明確方向，有讓人放心的答案，解決後就可宣布勝利的問題。

往一處想，勁往一處使」。工程師解決技術，上級組織管理，剩下的人捲起袖子加油幹。

這時團結就是力量，誰要是說怪話瓦解眾人鬥志，我們就要「幫助」他。要是有人敢阻止我們前進，我們就要打擊他。

如果生活中都是單純的問題，我們的思想也會是單純的，這種狀態多好呢……

以我之見，這個世界最大的危險之一，就是某些人認為一切問題都是單純的問題。

成為成年人後會發現，很多事並不是「向著一個方向猛用力」的事。比如你手裡有一點

如何因應。

此刻也許不是高喊「明天會更好」，而是主動意識到愈來愈稀缺的資源，早一步掌握未來先機。做個跳脫常識框架的思考者，為世界帶來驚喜！



積蓄，想要買個房子，你有兩個選擇。

離工作單位近的這個房子比較貴，也比較小，住著不太舒服，但是省時間，且將來也許會升值；遠一點的房子比較大，將來有孩子會很方便，但上下班很累。

你該買哪間房呢？又或者先租個房子，等等再說？

這才是成年人的世界。這種問題可以稱之為「兩難問題」。這個問題沒有唯一正確的方向，是兩難的選擇，你必須在兩個方向之中做出捨。

## 兩難問題做選擇

其實生活中真正的問題，至少都是兩難問題。有明確方向的事根本就不叫事。如果現在有一處房子，地點又好，價格

又便宜，住著又舒適，升值潛力還大，別人早就買走了——均衡的市場不允許出現這樣的房子。

同樣道理，如果有錢多事少，還特別能提升個人潛能的工作，你早就選了，事實是根本就不存在那樣的選項。你通常面對的都是安逸但錢少，或錢多但不穩定這樣的人生選項。

這種問題裡沒有敵人。你誰也怪不著，連自己都怪不著，所以會很迷茫。這才是讓你懷念學生時代的時刻。你會羨慕那些有敵人的人。

什麼叫「不當家不知柴米貴」呢？就是不得不做取捨的意思。單純就想買一件東西，其實都是不貴的，只要一心攢夠錢就行。真正的問題在於——買了這個東西，就不能買那個東西。這種必須取捨的感覺，

會讓你覺得它們都很貴。

不過你終將做出選擇。你權衡各種利弊，選了一個認為最適合自己的。不會有一種取得勝利的感覺，因為你沒有戰勝任何敵人，你是不得已才如此。你過一段時間可能會想，如果當初選的是另一個，現在會怎樣呢？不過那都是一閃念而已，選了就選了，成年人得為自己的決定負責。

## 無解的棘手問題

一九七三年，加州大學柏克萊分校的兩個公共政策專家——霍斯特·瑞特爾 (Horst W. J. Rittel) 和梅爾文·韋伯 (Melvin M. Webber)，他倆提出一個新概念，叫「wicked problem」。「Wicked」這個詞的意思是形容那些邪惡的、怪異的東西，可稱之為「棘手問題」，有時候也被翻譯成「抗解問題」。

那些長期存在的公共問題，常常是棘手問題。兩難的問題還可說是有解，棘手的問題是無解的。

比如現在美國的貧富差距愈來愈大，雖然經濟在成長、高科技公司在盈利，但是低技能的普通老百姓分享不到這個成果。貧富差距增大導致了很大的社會和政治問題，這就是個棘手問題。全球暖化也是一個棘手問題。這些問題比你買房子的事可難多了。

什麼叫棘手問題呢？瑞特爾和韋伯提出，如果一個問題具備下面這十個特徵中的幾個，就是棘手問題：

- 一、這個問題沒有清晰的定義。它不像數學考題那樣給你寫明白了各種條件。
- 二、它沒有終極的答案。你永遠都別想徹底解決它，它會一直存在。
- 三、你的解決方法不分對與錯，只有好與壞。而什麼是好、什麼是壞，只能自己判斷。
- 四、你採取一個應對措施，不會立即看到結果。你也許根



◀這條路上你會遇到阻力。可能是自己的性格弱點，可能是外界的干擾，甚至可能是敵人在攻擊你。但是不要緊！你要做的就是戰勝它們。(網路截圖)

本不知道自己做的有沒有用，也許還出現了意想不到的結果。

五、沒有專門給你試錯練習的地方，你的每一個動作都會有影響，一來就是實戰。

六、連有什麼選項，都不清楚。

七、沒有先例可循，前人的經驗不會對你有太多幫助。

八、這個問題很可能只是一個更深的問題的症狀，它背後不只有一個問題，整個局面盤根錯節，也許根本就沒有根本性根源。

九、有很多利益相關方對這個問題有自己的看法，他們想要的解決方向各自不一樣。

那些長期存在的公共問題，常常是棘手問題。兩難的問題還可說是有解，棘手的問題是無解的。

十、如果你接手，那將來不論是什麼結果，你都得負責。

## 站著說話不腰疼

就想想美國貧富差距增大這個問題，如果你是美國總統，請問你怎麼辦？對高科技公司多收稅，然後補貼窮人嗎？富人會不樂意，可能會妨礙創新，再說直接發福利不是辦法，會

養懶人。

反對全球化，強行要求製造業回流嗎？那不符合技術演變的大趨勢，也違反了自由主義的精神。那乾脆不管理嗎？有人會鬧革命。

當初川普 (Donald Trump) 為什麼非得與中國打貿易戰？因為他希望這是一個單純的問題，他希望能找到一個「敵人」……所以中國就是這個「敵人」。

再比如全球暖化，就是典型的利益相關方的意見不一致。都說要節能減排，已開發國家現在不搞工業了可以減排，某些國家全靠工業賺錢呢，能減排嗎？

這公平嗎？更何況，全球

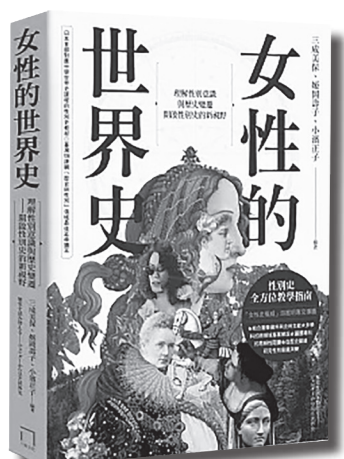
暖化對某些國家來說也許還是個好事，很多傳統沙漠地區的氣候都變溼潤了，也許就和全球暖化有關係。所以當一個瑞典中學生指責世界各國政府對全球暖化的應對不力的時候，當圍觀群眾笑話大國領袖的時候，那些人其實都有點站著說話不腰疼。(章文/輯)

## · 下冊書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

### 《女性的世界史》

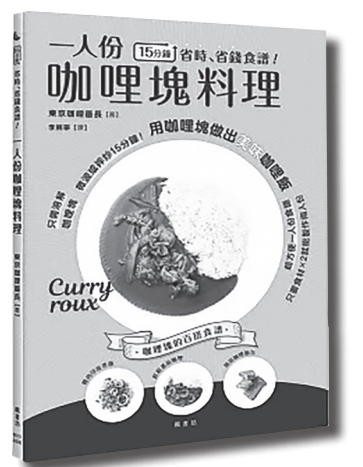
作者：三成美保，姬岡壽子，小濱正子 出版社：八旗文化  
從女性視角出發可說是一部理解性別變遷與歷史發展的最佳學習指南！



### 《15分鐘省時、省錢食譜！一人份咖哩塊料理》

作者：東京咖哩番長 出版社：楓書坊  
打破傳統的咖哩革命，只需15分鐘，用咖哩塊、微波爐&平底鍋，就能製作出餐廳級的美味咖哩！從日式咖哩到印度咖哩，不再需要耗費大量時間烹煮一大鍋咖哩，省去繁複步驟，也能做出濃郁正宗的異國風味！

本書特色，公開東京咖哩番長獨家炒咖哩配方！收錄37種簡易咖哩食譜，不浪費食材！傳授7種配菜做法，書中還收錄了獨特的乾炒咖





▲18年後 Jimmy (許光漢飾) 返鄉時，發現塵封多年的明信片，勾動了青春的回憶，決定動身到日本去旅行。(photo by @seishun18x2 via X)

▼《青春 18x2 通往有你的旅程》來台灣打工換宿的 22 歲日本女生「Ami」(清原果耶飾)。(翻滾吧男孩電影提供)



▲柏林影后黑木華客串網咖店員。圖為女星黑木華於劇中放天燈。(翻滾吧男孩電影提供)

# 愛而不得的《青春 18x2》 致敬《情書》

## 胡幼鳳

(楊士琪紀念獎主委)

愛而不得，是最讓人魂牽夢縈的思念！而暗戀、初戀往往是人生最難忘的青春印記。

最近由日本導演藤井道人執導、許光漢及日本女星清原果耶主演的《青春 18x2 通往有你的旅程》，改編自原作者藍狐 10 年前在背包客棧網站發表的旅遊日記《青春 18x2 日本慢車流浪記》，結合了日式純愛電影、台灣小清新、旅遊、初戀回憶，向岩井俊二的經典純愛片《情書》致敬。

不完美的愛情，其實是最完美的浪漫電影題材。而唯美的畫面，更是純愛電影不可少的元素。

《情書》一直被視為岩井俊二描寫「暗戀」的極致浪漫之作，片中有兩位同名不同性別的藤井樹，在高中時恰巧是同班同學，常被同學起鬨湊對，兩人因此尷尬到連公開交談都不敢。

### 《情書》經典的暗戀

男藤井樹多年後與博子相戀，卻意外在結婚前夕死於山

難，令未婚妻博子思念不已，無以寄情，就照著他高中畢業紀念冊登記的地址寄出一封情書，卻不料竟收到了回信，才發現她寄出的信是被同名的女藤井樹收到。

博子想藉由女藤井樹回憶，去瞭解未婚夫的成長過程，兩個女人持續通信中，逐漸揭開了青春的面紗。

博子發現原以為和未婚夫是「一見鍾情」，其實是因為自己和女藤井樹長得一模一樣。而女藤井樹也在回憶中，發現當年在圖書館工作時，男藤井樹一再來借書，離鄉前，還特別到她家要她幫忙還書背後的秘密。

87 本書的借書卡上留下的名字，其實是男藤井樹寫下她的名字，尤其是最後一張借書卡的背面，竟藏著男主角為她畫下的素描畫像，青春戀痕一切盡在不言中。

《情書》由對故人的思念層層展開，回憶與現實交錯，最後有意想不到的發展，看完令人有甜蜜的悵然。

《青春 18x2 通往有你的旅程》在結構上並不像《情書》這樣複雜開展，但同樣是一封明信片引發的思念與青春記憶。

### 《青春 18x2》明信片勾動思念

從事電玩遊戲的男主角 Jimmy (許光漢飾) 已 36 歲，18 年前高中時代曾在 KTV 打工，曾遇到一位令他心儀的日本背包客 Ami，Ami 因旅費用完，上門應徵打工，意外成為鄉下 KTV 的號召人物，而 Jimmy 被迫擔任她的翻譯，但一直不敢告白，即使一起在電影院觀賞岩井俊二的《情書》，也不敢越雷池半步。

Ami 回到日本後寄來一張明信片，狀似客套地邀他到日本玩，兩人未再連絡。

18 年後 Jimmy 返鄉時，發現這封塵封多年的明信片，勾動了青春的回憶，決定動身到日本去旅行。

### 不完美的愛情才浪漫

原著中 Jimmy 買了一張 JR 發行的期間限定票《青春 18 旅遊通票》，可以在五天內無限搭乘 JR 的普通和快速列車，因為

是旅遊日記，沿途介紹了不少旅遊熱門打卡點，而有關 Ami 的回憶也漸次出現，Jimmy 終於找到 Ami 家，發現 Ami 房中一直擺著兩人合照，後悔當年沒有勇氣告白，為時已晚。

不完美的愛情，其實是最完美的浪漫電影題材。而唯美的畫面，更是純愛電影不可少的元素。在《18x2》中，令人心動的唯美畫面在 JR 只見線拍攝，透過攝影今村圭吾的鏡頭，由黑暗隧道瞬間進入雪國美景的畫面，是在日本 JR 最高降雪點的森宮野源車站拍的，成為此片令人最有記憶點的影像。

### 台日明星輪番上陣

這部台日合作的電影，由在日本有高人氣的張震監製，女主角是日本當紅的玉女明星清原果耶，而片中客串的日星則有台灣觀眾熟悉的黑木瞳，日劇《孤獨的美食家》松重豐，柏林影后黑木華客串網咖店員，台灣演員則包括張孝全、陳妍

扉、屈中恆，雖然在主戲集中在男女主角的情況下，他們都是戲份不多的配角，但還是讓影迷有驚鴻一瞥的驚喜，是部針對台日及中國大陸電影市場的商业考量設計的佳作。

藤井善用台灣元素，摩托車出遊畫面喚得到侯孝賢電影《南國再見，南國》的味道，而火車上男女主角分享音樂的畫面，又令人想起許光漢成名作《想見你》中與柯佳嬿用耳機一起聽隨身聽的畫面。

男主角許光漢的個人魅力，無疑是此片的最大賣點，鏡頭不時以特寫捕捉現年 33 歲的許光漢的身影表情。

這已是他由《陽光普照》中演抑鬱自殺的高中資優生，到《想見你》陽光男孩，再三跨齡演出青澀高中生。

而隨著他拍的電影票房屢屢破億，曝光度高的他自稱不再演高中生，雖是明智的決定，但片商卻迷信他的高中生形象最有票房價值，可能將是他未來會面對的難題。



▲由黑暗隧道瞬間進入雪國美景的畫面，是在日本 JR 最高降雪點的森宮野源車站拍的，成為此片令人最有記憶點的影像。(photo by @seishun18x2 via X)



▲男主角 Jimmy (右·許光漢飾) 18 年前高中時代曾在 KTV 打工，曾遇到一位令他心儀的日本背包客 Ami (左·清原果耶飾)。(翻滾吧男孩電影提供)

03/22  
(五)



讀經：馬太福音 15 章 32-39 節  
主題：4000 人吃飽的故事

03/25  
(一)



讀經：馬太福音 16 章 1-4 節  
主題：勝過惡意試探

03/26  
(二)



讀經：馬太福音 16 章 5-12 節  
主題：防備毒酵

03/27  
(三)



讀經：馬太福音 16 章 13-20 節  
主題：認識基督

03/28  
(四)



讀經：馬太福音 16 章 21-25 節  
主題：預言受苦與復活

03/29  
(五)



讀經：馬太福音 16 章 26-28 節  
主題：生命的交易

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：



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)