

深度報導
極簡閱讀
五媒合一

https://anntw.com/



漲電全民買單 藍營籲核電延役



伊朗將領被擊斃 以哈衝突恐擴大



我看Netflix版美劇《3體》

《今日靈修》



清明時節

「燕子來時新社，梨花後清明。」
又是一年一度的清明，思念不捨遠行的家人、好友，期盼有機會在天家再相見。我們更珍惜身邊仍然存活的友人，在這個連假4天，願讀者享受天倫之樂，也常懷已逝親友。

民團籲增親職假 照顧8歲內子女

民團共籲修法新增「親職假」，已獲得20多位朝野立委的支持！

【本報記者簡嘉佑台北報導】父母在子女0到8歲都能請假，還可以「小時」或「日」為單位使用，民團共籲修法新增「親職假」，已獲得20多位朝野立委的支持！托育及就業政策催生聯盟發言人黃喬鈴2日於記者會指出，現行育嬰留職停薪只能以「月」請領，難以兼顧家長的實際需求。多位民進黨立委共同到場應援。

祖母帶孫寧離職

劉毓秀拿出圖表指出，台灣女性勞動參與率從50歲開始，就如同土石流往下掉，數據比德國、日本與瑞典等國還要低。她指出，有台大研究生論文就顯

示，台灣55到64歲的女性一旦當了祖母，因為「帶孫」需求，就業率就下降35%以上。

婦女新知基金會秘書長覃玉蓉表示，南韓通過育嬰假至今，更改了12次請假制度，尤其聚焦於爸爸請假的方式，顯見各國為了挽救人口問題，都將「育嬰假改革」視為重點，但台灣政府卻持續忽視該議題。她說，樂見準總統賴清德已將「彈性育嬰假」納入政見，更盼未來四年能看到育嬰假的改革。

修法增訂親職假

托育及就業政策催生聯盟發言人黃喬鈴指出，政府推出「彈性育嬰留職停薪試辦原則」，放

寬假期可以「五日」或「七日」來使用，卻以申請三次為原則，實際彈性相當有限，並不符合育兒家長的實際需求。她認為，為了讓育嬰假彈性化，應修法新增「親職假」，目前已獲得20多位朝野立委的支持，她也呼籲行政院也儘速提出院版。

彭婉如文教基金會副執行長林綠紅解釋說，這次新增的「親職假」盼能延長使用期限，讓育兒家長於子女0到8歲都能使用，且可以「小時」或「日」來使用。她指出，新增的「親職假」應與現行的育嬰留職停薪合併計算，如果家長想全職育兒仍能留職停薪；但面臨小孩發燒等突發狀況時，則可使用親職假。

綠委一同聲援

民進黨立委林淑芬說，台灣面臨勞動力不足的問題，社會都靠移工解決問題，但最近才發現移工並非源源不絕，所以政府更應努力將女性勞動力留在職場。她指出，為了提升女性勞參率，除了引導女性於生育後重返職場外，更避免育兒女性退出職場，所以要新增能兼顧育兒與工作的「親職假」。



▼婦女新知基金會秘書長覃玉蓉表示，各國為了挽救人口問題，都將「育嬰假改革」視為重點，但台灣政府卻持續忽視該議題。(中央社)

用電效率待提升 綠委籲修法設定指標

【本報記者呂翔禾台北報導】「淨零碳排中『節能』也很重要，呼籲行政院儘速提出《能源管理法》修正草案，提升能源使用效率！」民進黨立委洪申翰2日於記者會指出，要如何最有效率且聰明的用電，需要法令的授權與鼓勵。學者趙家緯則建議，可參考歐盟修正能源查核制度的做法，鼓勵與監督企業節能。



▲民進黨立委洪申翰與環團2日召開記者會，呼籲政府儘速提出《能源管理法》修正草案，提升能源使用效率。(洪申翰辦公室提供)

《能管法》亟待修訂

洪申翰表示，去年底的聯合國氣候變遷大會通過「2030年前能源效率翻倍」的阿聯共識，近期台灣也漲電價，更應該藉此加強各種提升能源效率、促進節能的措施。然而，2016年民進黨執政以來，能源三法中的《電業法》、《再生能源發展條例》均已進行過大幅修訂，唯獨管理能源效率最為重要的《能管法》尚未修法。

他呼籲行政院，應儘速將《能管法》於本會期送進立法院審議。台灣氣候行動網絡研究中心總監趙家緯指出，要落實阿聯共識，《能管法》是重要政策工具，需從「資訊揭露」以及「深度查核」兩面向著手。現行《能管法》第8條與第9

條「冷氣不外洩」、「節能1%」等過去有效的規定都可參考。

設置能源管理系統

「但違規業者無需揭露名單，恐造成監督力量弱化！」趙家緯強調，《能管法》未設計「資訊揭露」機制，導致目前違反相關節能規範的業者，無需揭露名單，難以藉由公眾監督的壓力加速節能行動，呼籲增設相關機制，並修正能源查核制度，以要求產業投資節能措施、導入能源管理系統。

能源技術服務商業同業公會理事長趙宏耀認為，節能應從傳統的隨手關燈、汰換老舊設備等措施，逐漸進入「深水區」，即引導能源用戶朝「全

方位技術改善能效」推進。例如：引入ISO50001組織管理制度、設置能源管理資訊系統(EMIS)、用能設施系統化能效提升等，同時搭配相關專業的工程師職能訓練或團體，協助推動政策。

強化地方政府角色

能源轉型推動聯盟發言人陳詩婷表示，聯盟長期舉辦能源政策評比過程中，發現各地方政府在用電數據的取得與應用，是許多縣市規劃節電政策時的一大困境。

她呼籲加速建立用電資料公開的法源，才能進一步提升地方治理能力，並強化地方政府在電力需求管理上的角色。



簡嘉佑/台灣醒報

《焦點圖文》

盧秀燕將出國參訪 首站到新加坡城市交流

▼台中市長盧秀燕(前)2日宣布，將於3日到5日率市府團隊至新加坡展開城市交流，考察重點為新加坡熱賣會、演唱經濟、永續發展及生態綠能等。(中央社)



社論

歐盟通過 AI 監管立法 我應急起直追

有鑑於人工智慧 (AI) 對於人類未來的影響，歐盟經過三年的激烈辯論、談判和遊說努力，歐洲議會以壓倒性票數通過了「AI 法案」。這是一項開創性的努力，為歐盟境內 AI 系統的發展、部署和使用建立了統一的法律框架。

規範 AI 風險與應用

它的內容致力於促進 AI 技術的創新與維護隱私、反歧視和消費者保護等基本權利和價值觀之間實現平衡。AI 法案的核心之一是根據

風險對 AI 系統進行分類，高風險應用領域，包括醫療、教育、就業和關鍵基礎設施等，將受到嚴格的要求和監督。此類系統的開發商需確保健全的數據管理、人工監督機制和全面的風險評估，以減輕潛在的危害。AI 法案禁止了某些被視為風險不可接受且可能違反基本權利的應用，這些包括在公共場所使用人臉識別系統 (除了特定執法目的外)、部署利用弱勢群體或操縱人類行為的系統，以及在未經同意的情況下從網路上擷取生物識別數據

等。AI 法案的另一個關鍵是強調透明度和問責制，開發 AI 系統的公司，將被要求提供詳細的技術文件，包括使用的訓練數據資訊及確保版權法合規性所採取的措施。這種透明度提高了信任，並有助於對這些 AI 模型進行審查。

法案強調問責制

AI 法案還設立了一個新的歐洲 AI 辦公室，負責全歐盟的合規性、實施和執法工作。這個機構將確保法規在各國一致執行，並為公民提供投訴和尋

求補救管道。不過在擁有不同法律傳統和體制的 27 個成員國之間執行 AI 法規將是一項艱鉅的任務，而確保條文被一致解釋和適用將需要大量的協調和資源配置。

AI 變化快速、複雜性高

AI 的發展快速，令人擔憂法規是否能跟上技術的進步。在 AI 法案的某些規定生效時，AI 的形勢可能已發生重大轉變，使得部分立法內容過時或無法應對新興挑戰。

另一個重大挑戰在於 AI 系

統本身的技術複雜性，可靠地檢測 AI 生成的內容、實施有效的數位浮水印技術，以及確保訓練 AI 模型所使用數據合規，都是現有科學知識和能力與法規要求落差的領域。儘管存在這些挑戰，AI 法案代表了全球規範 AI 系統發展和使用努力的一個重要里程碑，它為其他國家處理類似議題樹立了先例，並可能啟發全球性的類似監管舉措。

我應急起直追

隨著 AI 法案進入實施階段，

各利益相關方，包括民間社會組織、產業代表和學術機構，都需要保持參與和警惕，以確保立法精神和意圖在實踐中貫徹。此外，AI 法案的影響將超越歐盟的邊界，作為一個主要的經濟體和具有重大監管影響力的聯盟，歐盟對 AI 治理的做法很可能塑造全球標準和做法。歐盟 AI 法案的通過，象徵著為負責任地發展和使用 AI 進而建立法律和倫理框架的努力，並達到一個關鍵時刻，但真正的困難在於確保有效實施、執法和適應不斷發展的 AI 環境。台灣政府也應該未雨綢繆，加速 AI 相關監管的法律訂定，並在鼓勵創新與保護人權之間取得平衡。

台電虧損全民買單？藍促核電廠延役

柳采葳批評，選前民進黨限制物價，說苦民所苦，結果選後就說尊重市場機制，錯誤的能源政策要全民持續為台電虧損買單。

【本報記者呂翔禾台北報導】

「漲電價後台電還會虧 2124 億，這都是錯誤的能源政策導致的！」國民黨台北市議員柳采葳 2 日痛批，民進黨政府漲電價後，牛肉麵漲價、美髮店縮短營業時間，民眾苦不堪言。學者梁啟源則呼籲，日、韓核電比例都上升，台灣應該要將核電廠延役，確保穩定供電，而廢料問題各國都有處理方法，不應當成因噎廢食藉口。

商家開始反映成本

柳采葳表示，4 月起電價平均漲幅 11%，許多店家都開始漲價，包括知名牛肉麵店從 140 漲到 160 元，她也接獲很多美髮業者陳情，洗頭、吹頭與剪髮都要用電，為了節省成本只好縮短營業時間。

柳采葳批評，選前民進黨限制物價，說苦民所苦，結果選後就說尊重市場機制，但錯誤的能源政策下，全民持續要為



源專家呼籲核電廠延役。 (Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

台電虧損買單。

同黨立委張嘉郡指出，蔡政府 8 年電價漲幅 35%，但電價調漲之的通膨是不可逆的，薪水跟不上物價、貧富差距、進出口都會受到錯誤的能源政策影響，結果經濟部只會作梗圖說影響不大，但破綻百出馬上被砲轟。

現有目標難達成

她強調，蔡政府已經用公款補貼台電超過 4 千億，但電價還是要漲，這完全是剝削民眾 2 層皮。柳采葳呼籲，賴清德儘快說明是否要延續蔡英文的能源政策；國民黨發言人楊智仔則說，3 月 21 日的能源峰會，35 國已經承諾要增建核電廠，核電還是世界潮流，且我國再生能源 2023 年僅 8.3%，要如何達成 2025 年的 20%？她呼籲懸崖勒馬，改變能源政策。

「政府已經撥補台電 1 千億，結果台電還要虧 2124 億？」中研院經濟研究所兼任研究員梁啟源質疑，台電虧損不斷增加，政府雖想透過「減煤、增氣、廢核」的發電政策增加再生能源，但天然氣接收站 (四接、五接) 的施工進度多恐延宕，再生能源增長幅度不如預期，核電才是確保能源穩定的最好方式。

他強調，台灣 3 座核電廠、

6 座機組，原本總共發 423 億一度電 (1 度 1.09 元)，因為非核政策的緣故，減少 302 億，若一半用燃氣 (3.35 元)、一半用再生能源 (風電外購 6.98 元、光電 5.03 元)，比起全部都用核電還要多 1083 億，隨著今年核三廠 1 號機除役，還會增加到 1200 億元，錯誤能源政策與虧損確實有關。

成本每年 1083 億

體測放水、又傳酒駕 立委：軍紀亟須整頓

【本報記者呂翔禾台北報導】「桃色醜聞、酒駕、體測放水，...國軍屢傳軍紀敗壞案件，國防部應大力整頓！」國民黨立委徐巧芯 2 日於記者會指出，國軍近日醜聞百出，選出現體測造假事件，上樑不正下樑歪，盼國防部從將官到基層，都要強化軍紀管理。同黨立委林思銘也說，國軍每年因酒駕汰除人數相當於一個加強連，需加強法紀教育。

又傳體測放水

徐巧芯表示，3 月 6 日下午於左營陸戰隊忠誠游泳池，海軍陸戰隊戰鬥支援大隊灘動中隊，發生體測靠關係放水事件。戰鬥支援大隊灘動中隊的高階士官長、陳姓督導長偽造游泳體能紀錄，某位必須參加游泳體測人員未到場，卻登載通過測驗；當時體測紀錄處理人員、賴姓訓練士、黃姓中隊長均在場。

假事件，這樣對其他官兵弟兄公平嗎？徐巧芯認為，軍紀非常重要，要維持軍紀，就要公平、有賞有罰，否則會劣幣驅逐良幣，軍紀只會更加敗壞。

酒駕、違紀剔除多人

首席副書記長林思銘表示，國軍近日連續爆出軍紀醜聞，包括女士官帶男友進軍營寢室兩晚、澎防部上士酒後起乩並放高利貸、海龍蛙兵自拍 A 片上網販售，與國安局謝姓少將路邊強吻高階女軍官，他還曾涉及「私菸案」，仍可晉升少將。外傳他是副總統賴清德的人馬，難道只要是跟對了「老闆」，就能平安高升？「國軍每年因酒駕汰除的人數，跟一個加強連一樣多！」

綠委過去怠惰？今後難愜意度日

【本報記者呂翔禾特稿】民進黨立法院黨團近日通過「每天動員令」(甲動)，希望每位立委在委員會質詢時都能到齊，被在野黨批評以前太過怠惰。

的確，過去民進黨在國會絕對多數下，只要表決時到齊就可讓法案過關，平時記者會也大多唱和執政黨的給糖政策，如今因失去多數而開始繃緊神經。

民進黨立法院黨團在近日的黨團會議中通過「每天動員令」，計畫天天發布「甲級動員」對抗國民黨與民眾黨的合作。民進黨立法院黨團總召柯建銘受訪時表示，將結合府、院、黨一同對抗「藍白合作的邪惡力量」。

但民眾黨立委黃國昌聯訪時指出，柯建銘這樣說言等是承認過去的 8 年間，民進黨過得太安逸，混得有多兇。黃國昌強調，天天到立法院上班、監督政府官員、提出改革法案等工作本來就是立委的職責，民進黨應該要站在人民的立場，將時間花在監督行政官員，而不是為護航貪腐行為、幫忙洗地。

綠委要靠甲動出席

國民黨立委徐巧芯近日也在政論節目上表示，主要是民進黨籍的立委現在士氣低落，且不是很團結，需要透過甲級動員才會來上班，與國民黨的情況完全不同。

徐巧芯指出，民進黨立法

院黨團最近兩個禮拜的禮拜五都有進行甲級動員。但上上週五，議場內的民進黨立委還是寥寥可數。

只好行政作球

此外，民進黨除了黨團幹部會開輿情回應記者會以外，其他立委大多很少開記者會，即使有開記者會，內容大多也是唱和行政部門，例如強化收出養機制、重視社工訪視、促進兒童權益等。

在 2024 年立委選舉前，綠委舉辦的記者會也大多是增加老農津貼、學費減息等行政部門早有定案的方案，爭取功勞。

另外，只要進入表決，過去民進黨佔國會多數下，通過

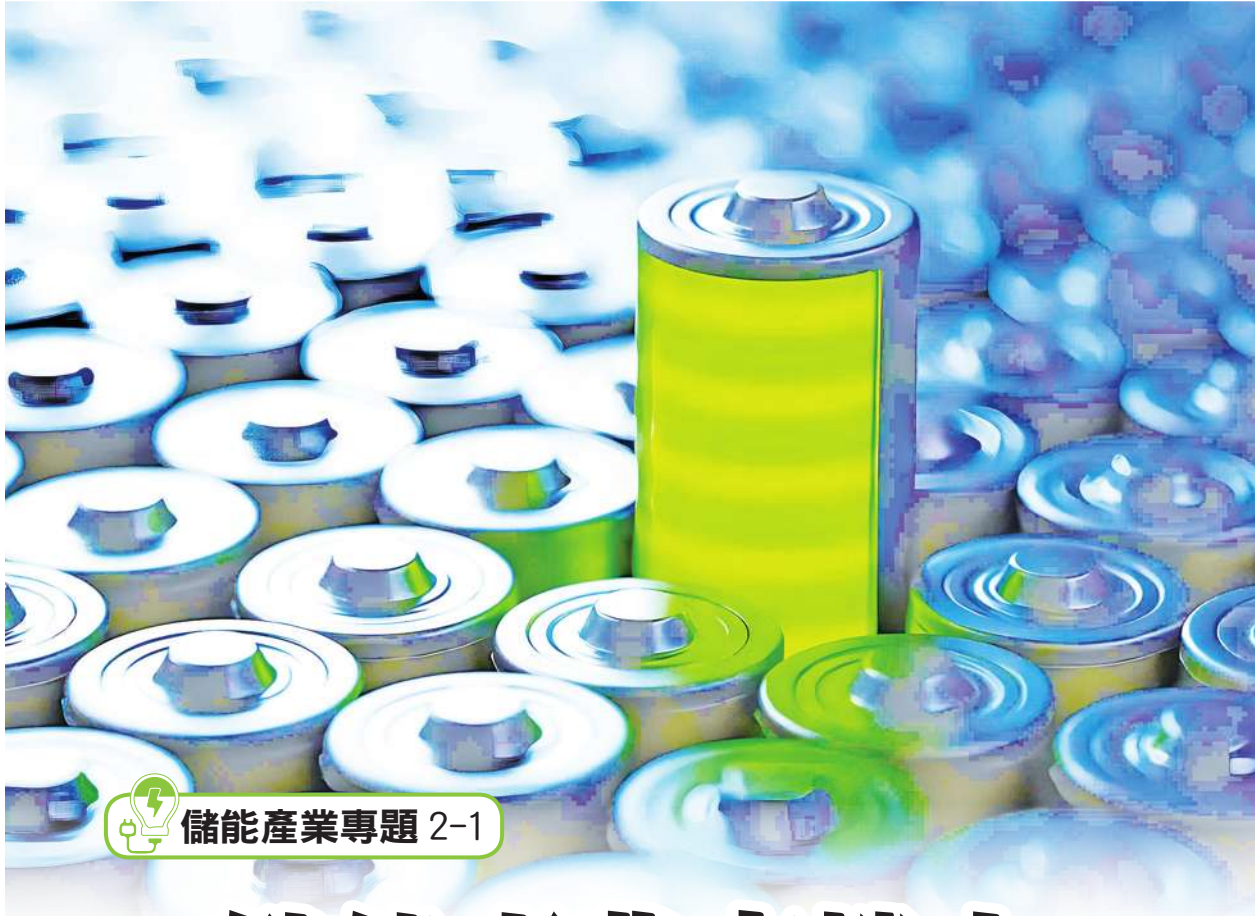
的幾乎都是民進黨的黨版或行政院版法案，包括囤房稅、美豬、國民法官與大法官、考監人事表決等，民進黨立委無不提異議，只要等到關鍵表決時刻到場舉手就好，以確保法案能順利通過。

綠委該動起來了

如今國會席次改變，民進黨不再佔立法院多數下，很難像以前一樣好整以暇，從 3 月 15 日有數位民進黨立委的質詢遭立法院長韓國瑜跳過就可看出。

一般認為，柯建銘的「每天動員令」，若能真的讓民進黨立委們動起來、監督行政部門，倒也是民眾想要看到的好事。

▼ 示意圖。台灣綠能協會理事長李泰安受訪時分析，儲能產業7成靠電池支撐，已成為台灣新興商機。（網路截圖）



儲能產業專題 2-1

儲能產業商機大 我國搶進電池新藍海

專家指出，儲能產業7成靠電池支撐，加上國際因為政治因素，各國不願購買中國電池，台灣正浮現電池商機。

【本報記者簡嘉佑台北報導】儲能產業7成靠電池支撐，已成為台灣新興商機！台灣綠能協會理事長李泰安受訪時分析，未來用電大戶十分之一的總電量要用綠電，預計要仰賴儲能設備才能滿足需求，這也拉抬電池市場的商機。能源專家劉毅受訪時則說，中國原本為電池市場的龍頭，但隨著國際出現「去中國化」的趨勢，台灣有望搶食市場大餅。

市場規模突破千億

為確保電網韌性、降低尖峰時間電費支出，再加上AI運算需求增加，使得儲能系統設置，成為許多工廠、企業或資料中心的必備設施。台北市電腦公會（TCA）預估，2022年全球儲能市場規模達到447億美元，預估到2032年將成長至1679億美元。

李泰安也分析台灣儲能市場，依據再生能源條例從2021年起，用電大戶需要負擔至少總用電量十分之一的綠電責任，得靠建置儲能系統來滿足，預計台灣儲能市場規模到2030

年可超過5GWh（百萬度），創造超過1000億台幣的需求。

工業技術研究院綠能與環境研究所組長梁佩芳日前於儲能相關的研討會指出，在購置補貼、稅賦優惠、電價高漲的情況下，近年來家庭儲能系統設置量也快速成長，尤其是在高電價地區，如德國、義大利、西班牙、英國等地，可透過家用儲能搭配時間電價方式，降低家庭電費支出，所以家用儲能系統成長速度更快。

儲能方式需因地制宜

「電芯或電池在儲能領域非常重要，大約佔了7成的儲量。」李泰安強調，電池主要有兩大需求，第一是電動車，但因為台灣電動車市場不發達，所以藉此帶動電池產業發展相對困難；第二就是儲能領域，尤其現在中國電池市場已出現惡性競爭，產業人才也陸續回到台灣發展。

曾任美商BridgeLux中國區市場總經理與資深顧問劉毅則解釋，儲能是相當大的領域，光儲能技術就有20、30種，除

了最常見的電池技術，還包括氫能、飛輪儲能、水力發電等方式，甚至有將列車拖到高處，在需要時釋放動能的儲能方式。他指出，許多儲能技術已相對成熟，但需要考量到成本效應與環境條件，依國家來因地制宜。

搶歐美去中化商機

「台灣儲能產業往電池方向發展沒有錯，」劉毅指出，全球能生產鋰電池的區域集中在亞洲地區，但電池最好的應用範圍卻在歐美地區，中國過去因為成本低等優勢，成為國際電池市場的龍頭，但至今隨著中美貿易戰，各國電網、儲能設備也出現「去中國化」的趨勢，成為台灣廠商一大機會。

李泰安也認為，目前台灣企業因為儲能，電池的需求也逐漸上升，本土生產的廠商不僅相對方便，也會有更好的「售後服務」，且台灣許多軍用設備出於國安考量，也不會使用中國的電池，加上國際出現「去中國化」的趨勢，電池市場成為台灣的一大藍海商機。

▼ 長庚國際董事長王貴雲（左）向台塑董事長王文淵（中）詳談鋰電芯市況。（長庚國際提供）



儲能產業專題 2-2

拚電芯龍頭地位 長庚國際攻儲能、電動車

隨著儲能、電動車需求增加，台灣許多企業都投入電池產業。專家指出，鋰電池負極材料、固態電池將是大方向。

【本報記者簡嘉佑台北報導】電池產業群雄並起，長庚國際儲能要拚五年內電池產能增加4倍！長庚國際能源強調，電池芯自製是臺灣發展儲能、電動車產業最需補足的核心拼圖。能源專家劉毅受訪時特別指出，「鋰電池負極材料」、「固態電池技術」與「協調不同儲能方式」，將成為台灣電池業者的決勝關鍵。

群雄爭奪電芯市場

隨著儲能、電動車需求增加，台灣企業也正投入電池產業，如台塑新智能2022年成立彰濱工業區的5GWh電芯場計畫；鴻海砸下60億元於高雄設立電池量產中心；輝能宣布設立固態鋰陶瓷電池的工廠，目標2GWh。

長庚國際能源也目標擴大產能，除了已實現全國產化的電芯量產，為能更提升新北樹林電芯場的年產能到350MWh；2025年將啟動桃園觀音廠3GWh，2027年二廠落成後將再添3GWh。

長庚國際能源以鋰鐵為主力

產品，100%自主研發及生產軟包電芯，採用日本、德國設備，更透過材料特殊配方，提高性能比優勢；近期各國出於地緣政治考量，都在降低對中國過度依賴，更讓台灣能更快速接軌美國、日本市場。

負極材料是決勝點

曾任美商BridgeLux中國區市場總經理與資深顧問劉毅指出，現在最常見的電池類型就是鋰電池，但存在著高溫燃燒、壽命短等缺點，所以電池產業發展的方向也朝著「固態電池」（使用固態電解質取代液態電解液的電池）發展，台灣業者擴大產能時，也要考量到該趨勢。

但他也指出，固態電池要能夠國產、量產恐怕還需要三到五年的時間，所以台灣電池產業面向固態電池技術時，也要同步思考鋰電池的改良方案。劉毅舉例說，理論上一公斤鋰電池發電量要達到1200瓦，但現在普遍就只有3百瓦，能量密度還有提升空間，其中的關鍵就是「電池的負極材料」。

他指出，目前鋰電池負極都是由石墨與銅共同製成，缺點就是電池老化速度很快、還會隨著時間改變電池的電阻，增加電池燒起來的風險，所以找出負極材料，打造更安全、有效率的電池，就是台灣電池廠商的決勝關鍵之一。

資通訊優勢帶動電池

劉毅說，儲能有許多種不同的應用，鋰電池因為放電效率最快、最好，受到不少青睞，因為持久性差、規模化容易產生風險，電池也應設法與氫能等不同儲能方式結合，才能符合不同設施與設備的需求。

台灣綠能協會理事長李泰安指出，中國電池產業在全球市佔率最高，成本也比台灣低，但台灣電池產業的表現卻不會輸給中國。

儲能發展有優勢

他解釋說，因為儲能是軟硬體的整合技術，除了電池之外，更需要資通訊的系統進行整合運算，而這正好是台灣的強項，更是儲能發展的優勢。

國會走廊

藐視國會應罰 立委列舉國際案例

【本報記者呂翔禾台北報導】「美國、法國與德國藐視國會都有罪，奧地利、美



▲ 民眾黨立委黃國昌（中）1日列舉各國司法實務，表示藐視國會就應該判罪，台灣現有制度改善刻不容緩。（中央社）

國都有官員因此判刑，我國藐視國會也該有罰則！」民眾黨立委黃國昌近日質詢時表示，各國藐視國會都有處罰，但如何處罰可以討論，他個人建議用行政罰，避免刑事審判的拖延。立法院祕書長周萬來也坦言，現行法制確實無法處理官員在國會說謊的狀況。

立法院司法及法制委員會近日審查國會改革相關法案。對於反質詢與藐視國會

部分，周萬來表示，如果要採刑事罰，需要就其構成條件、效果與程序有更明確的規範。

但黃國昌不滿指出，美國、法國與德國都有國會聽證調查權，若官員在聽證調查時說謊或虛偽陳述，都會遭到處罰或判刑。例如美國前國安顧問納瓦羅，因為沒有出席國會聽證調查，3月19日已經入監服刑、刑期4個月；奧地利前總理庫爾茲也被判刑8個月、緩刑7個月，藐視國會應予處罰。

因應無人機侵擾 國防部：不聽警告打下來

【本報記者呂翔禾台北報導】「若有中國無人機飛到我國領空，經過警告仍未飛出，一律就是打掉！」國防部長邱國正近日備詢時，被國民黨立委賴士葆詢問第一擊定義改變，要如何因應對岸無人機時如此回答。

國防部先前更改國軍第一擊定義，只要中國軍隊實體航空器逾越界線，國軍就視為第一擊。立法院外交及國防委員會1日邀請國防部長

邱國正就「國防自主政策推動具體成效暨未來目標」進行報告時，賴士葆問，只要大陸的無人機進入我國領空，不由分說就要打掉嗎？邱國正表示當然不是。

「我們還是有因應順序。」邱國正說，無人機進入我國領空，當然會先對其發出警告，若不聽警告才會擊落，且擊落的方式也會由國防部評估，不會都是



▲ 國民黨立委賴士葆質疑，只要對岸飛行器飛進來就要打掉，國防部長邱國正回應，會先警告。（質詢截圖）

用飛彈。但賴士葆質疑，中國無人機拍二膽島守軍未反制，邱國正回應說，相關訓練沒有做好，會追究金防部責任。

▼ 伊朗資深將領近日遭轟炸擊斃，政府指控是以色列所為。(photo by @IRIMFA_EN via X)



伊朗將領被擊斃 以哈衝突恐擴大？

【本報記者呂翔禾綜合報導】雖然過去不是沒有伊朗將領被以色列空襲身亡，但在以哈衝突之時又有高級將領遭以軍擊斃，外界擔心以色列、伊朗之仇恐擴大為中東全面衝突。以色列與親伊朗勢力除了在以哈交戰外，敘利亞也是主要戰場，而伊朗革命衛隊資深

在在哈衝突之時又有高級將領遭以軍擊斃，外界擔心以色列、伊朗之仇恐擴大為中東全面衝突。

指揮官札哈迪 2 日遭以色列空襲身亡，伊朗已揚言要採取報復行動。

高級將領屢遭暗殺

根據《英國廣播公司》報導，據傳以色列軍隊 2 日對敘利亞首都大馬士革的伊朗領事館發動空襲，伊朗革命衛隊表示，7 位軍隊成員因空襲喪命，其中包括資深指揮官札哈迪。以色列先前曾透過轟炸與暗殺等方式，讓伊朗革命衛隊多位高級軍官身亡，包括高階指揮官慕薩維與蘇雷曼尼等人。

伊朗境內也開始浮現不滿情緒，首都德黑蘭有許多民眾在街上抗議，呼籲政府要對以色列的襲擊有所回應。《以色列時報》提到，伊朗外交部也馬上說，伊朗有權採取報復行動。

被指控的以色列軍方則表

示，不對外國媒體的報導進行評論。而敘利亞、黎巴嫩真主黨則譴責空襲傷及無辜，是恐怖攻擊。但這些國家都是親伊朗政權或組織。

加薩極度缺乏物資

以哈衝突爆發以來，以色列周圍親伊朗的組織或國家，都有對以色列發動程度不一的襲擊，包括黎巴嫩的真主黨，還有敘利亞軍隊，盤據在加薩走廊的哈瑪斯背後本就是伊朗撐腰。以色列與伊朗向來在中東就是世仇，外界也擔心在伊朗確定要回擊下，以哈衝突恐更擴大。

在加薩走廊，近日也有 3 位外國的人道援助工作人員，與他們的巴勒斯坦駕駛因以色列國防軍空襲而身亡，讓 NGO「世界中央廚房」感到非常遺憾。以色列目前仍對加薩進行陸海封鎖，西方只能空投物資，但聯合國指出，加薩走廊內 2 百多萬民眾都已陷入人道危機，空投顯得緩不濟急。

因應習近平來訪 法盼中表態俄烏立場

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國國家主席習近平將訪問法國，但法國外交部長塞茹爾內 1 日前往北京安排訪問事宜前，喊話習近平在俄烏戰爭上儘速表態！但塞茹爾內也同時表示，歐洲不該與中國脫鉤。中國外交部長王毅當下僅表示，與中國脫鉤是國家發展最大風險。中國近來也不滿歐洲在兩岸問題上，有倒向台灣的傾向。

中法關係卡在俄羅斯

根據《美聯社》報導，由於今年是中法建交 60 周年，習近平將到法國



不會與中國脫鉤，若要與中國脫鉤是全世界最危險的事情，而並未回應俄烏戰爭的議題。中國雖然在俄烏戰爭中保持中立，但西方認為中國暗中支援俄羅斯，包括購買俄羅斯石油、提供基本物資等，且中國也不願譴責俄羅斯。

歐洲擔心中國電動車

王毅另外指出，中國願意進口法國的優質產品與服務，並希望努力解決歐洲公司擔心的資料傳輸限制問題，「中法雙方是夥伴、而非敵人，」王毅最後這樣說。歐洲先前因為擔心中國低價電動車傾銷，與中國鬧得不愉快，不過近來除了塞茹爾內外，荷蘭首相呂特也訪問中國，中歐仍希望維持一定連結。

中國則不滿歐洲在兩岸問題上逐漸倒向美國與台灣，且法國總統馬克宏近月來挺烏克蘭的力量開始增加，雙方雖然在經貿上無法脫鉤，但在貿易上還有部分糾紛，且安全議題上仍有不少分歧，因此雖然習近平將訪問法國，中法近年來關係升溫，但對抗的氛圍也不會因此消失。



▲ 中法外交部長先在北京會面，討論兩國領袖碰面事宜，但法方也呼籲中國要在俄烏戰爭表態。(steph_sejourne via X)

圖文選粹

圖文 / 中央社

以色列連 3 天反政府示威 數千民眾要納坦雅胡下台



▲ 由人質家屬和反政府運動人士串聯的大規模抗議活動，讓耶路撒冷和特拉維夫 3 月 30 日、31 日兩天陷入癱瘓。一名 65 歲的將領說：「打一場沒有目標的仗，根本毫無意義。戰爭是種外交工具，而以哈戰爭唯一的目的，就是讓厄尼坦雅胡能持續掌權。」

全球 各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《哈佛商業評論》 Harvard Business Review 企業成長不易 爆炸性增長只是陷阱

沒有問題比「企業成長」更能引起高階主管的注意，但維持長期穩定成長的困難程度卻超乎想像。如果將通貨膨脹的因素考量進去，美國 1976 到 2019 年超過 1 萬家上市公司當中，四分之三的企业幾乎沒有成長。

擴增反賠上優勢

報導分析認為，大多數公司出現成長滯礙，大多數都是自己造

成的，如企業以機會主義的方式成長，當市場需求蓬勃發展時，就會大手筆招募人力、投入資源進行開發、或擴增基礎設施，但卻沒有考量到連帶的影響。

因為企業很容易在擴增的過程中，就摧毀最初它們草創期成功的原因，如創新能力、機動性與良好客戶服務，更嚴重的是，一旦市場需求放緩，這些企業又會為了保持成長率，選擇大幅削減研發或

培訓成本，結果往往是弄巧成拙。

爆炸成長是陷阱

企業想要維持穩定的獲利成長，首先要考量到「成長速度」，有許多企業難以抵擋短期成長的誘惑，最後才發現公司系統難以跟上擴張速度，更出現基礎設施不足、員工疲憊不堪，導致市場聲譽受損等狀況。

同時，企業也要顧慮「成長方

向」，除了維持自家產品的品質之外，也應該要針對市場趨勢、競爭優勢進行思索，決定企業要進軍核心市場或多角發展等；同時，成長需要新興資源，如金融資本、人才或分銷管道等，公司如何進行資源分配的決策，也是維持成長率的關鍵因素。

企業家應該意識到除了財務之外的層面，包括系統流程、人力資本或企業文化等變化，並考量這些領域對企業成長的影響，更應避免短期內爆炸性成長的誘惑，將眼光放長遠，也要將員工的素質、才能與心態是為核心，才是持續獲利成長的策略。



▼OpenAI 研發人工智慧新技術，聲稱使用者將語音上傳應用程式，便能迅速複製成 AI 聲音。(網路截圖)



15 秒語音生成功能 恐危害社會不公開

【本報記者莊宇欽綜合報導】OpenAI 推出語音生成功能，僅需 15 秒就能複製人聲，但至今尚未公開發布！

AI 語音技術未公開

OpenAI 近日研發人工智慧新技術，聲稱使用者將語音上傳應用程式，便能迅速複製成 AI 聲音。

然而，該技術的應用將可能成為詐欺、傳播錯誤資訊

OpenAI 研發新語音合成程式，將生成可信度高的聲音，但可能成為詐欺、傳播錯誤資訊的工具，因此還未公開發布。

的工具，甚至影響全球大選的結果。

《衛報》報導，OpenAI 研發一款語音合成的人工智慧

程式，該程式僅需 15 秒的錄音檔，便足以生成可信度高的聲音。然而，為採取更嚴格的

審查，目前仍無法公開發布，也避免其對全球各地的選舉造成錯誤訊息傳播。

2022 年，OpenAI 開發 Chat GPT 作為文字轉語音的人工智慧工具，但其強大功能卻只有一部分被公開，以避免其對社會造成危害。

如今，語音合成技術已進入應用階段，未來 OpenAI 也將更謹慎向社會大眾來發布。

OpenAI 在部落格文章中表示，他們希望對語音合成技術負起責任，以及對社會如何適應 AI 新功能展開對話，而根據相關調查結果，也將針對這項技術做出更明智的決定。

保障使用者資安隱私

《半島電視台》指出，OpenAI 強調該語音合成技術的應用，只能在確保使用者在知情的情況下，將自己的聲音錄製在程式中，並防止他人創建與知名人物相似的聲音。

另外，OpenAI 也與來自政府及民間領域的夥伴進行合作，盼在創建新技術過程中獲得他們回饋。

況且，該人工智慧程式已實施多項安全措施，包括添加浮水印追蹤語音來源，以及主動監控其使用方式，保障使用者的資安隱私。



▲▲OpenAI 研發一款語音合成的人工智慧程式，該程式僅需 15 秒的錄音檔，便足以生成可信度高的聲音。(網路截圖、Photo by Levart Photographer on Unsplash under C.C License)

沙子、鹽巴都能儲能 熱能儲存正當道

【本報記者簡嘉佑綜合報導】沙子、鹽巴都能作為儲能工具！「儲能」是在發電量高的時候，將能源儲存下來，並於能源短缺的時刻使用。傳統都是將電能儲於電池中，但此方法容易受到關鍵礦物價格與供應的影響，所以科學家研發出各種儲能方式，如將電能轉換為熱能儲存，以增加能源的韌性。

儲能思維，將電能轉換為「熱能」來儲存，如挪威企業「Heatcube」就在電力過剩的時候，用電力加熱鹽巴到融化的狀態，並進行保溫，後續能用來解決工業的加熱需求。據估計，鹽罐可重複充電數千次，使用壽命長達 40 年，還有低污染的優點。

綠能來源不穩定

隨著淨零碳排的趨勢興起，太陽能與風能等再生能源都備受關注，然而，這些綠能最大的問題之一就是「不穩定」，需仰賴自然條件才能夠發電，無法穩定供應能量。此時就仰賴儲能技術將多餘的電能儲存起來，並在需要的時刻進行使用。

目前最受歡迎的儲能方式就是「電池」，但日益龐大的電動車市場也需要大量的電池，所以如鋰礦等關鍵礦物的價格也水漲船高。對此，科學家試著在成本效益的考量下，研發出各種不同的儲能方式，增加能源供應的韌性。

《衛報》報導，許多企業就決定跳脫傳統的

鹽巴、沙子都能儲能

《BBC》報導，芬蘭就有商業規模的「沙電池」，原理是將 100 公噸的沙子密封在鋼製容器中，透過風能或太陽能將沙子加熱到 600 度，並透過隔熱措施把熱能留在電池裡面，當出現加熱或供暖需求時，沙電池就能釋放熱能，並減少電能發熱的需求。

麥肯錫顧問公司 2022 年報告就強調了「熱能儲存」成本低廉與環保的優點，但報告中也指出，目前各國政府對此技術的理解有限，企業投資仍有一定的商業風險，呼籲商業界應投資「熱能儲存」的示範工廠，讓更多人認識此技術的優點。



圖文選粹

圖文：中央社

拜登詮釋復活節意義 呼籲展現愛與恩澤



▲美國總統拜登與第一夫人吉兒在白宮復活節活動致詞，拜登招呼民眾，盡情享受滾彩蛋的歡樂，把白宮當自己家。

醒報專欄作家陣容

《經濟論衡》

林建甫 (中信金控首席經濟學家、中信金融管理學院講座教授、台大經濟系名譽教授) 曾任台大經濟系主任暨研究所所長、台灣經濟研究院院長、總統府經濟諮詢小組委員。



《財經鳥瞰》

李沃疆 (淡江大學財務金融學系專任教授) 政治大學經濟學系博士，曾任淡江大學兩岸金融研究中心副主任，曾在各財經報章雜誌擔任研究員、專欄主筆及編輯委員，研究專長為風險管理、財務工程、財務計量等。



《劉伯恩跟你談減重》

劉伯恩 (減肥名醫) 曾任馬偕醫院董事長、長春新世紀醫院院長。創辦復胖防治特別門診及一般性肥胖、局部性肥胖、產後肥胖專業門診。



《管理教育叢談》

周遠衡 (華文商管教育認證組織執行長) 曾任中原大學企業管理系系主任、中山企管教授、國立嘉義大學管理學院院長、國立中山大學副校長。現任華文商管教育認證組織執行長。對台灣工作倫理、組織氣候需要很多建言，現投入商業教育的行列。



《地球氣候》

汪中和 (中央研究院研究員) 美國夏威夷州立大學地質及地球物理系博士。曾任中央研究院環境變遷研究中心 特聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



《浮生歲月》

朱全斌 (退休教授) 英國倫敦大學高史密斯學院媒體與傳播博士，曾任國立台灣藝術大學應用媒體藝術研究所專任教授。著有《人生需要酒肉朋友》等書。



《經研隨筆》

戴肇洋 (台灣省商業會顧問) 台灣省商業會顧問、中華民國工業總會中小企業發展委員會召集人。曾任日本關西大學經濟政治研究中心研究員、台灣經濟研究院組長、台灣綜合研究院所長。



《書林打獵》

魏國彥 (台灣大學地質系教授) 曾任第 11 任行政院環境保護署署長、行政院研究發展考核委員會副主任委員及台北市研究發展考核委員會主任委員。卸任環保署署長後，仍積極關心台灣環境與空汙問題，為台灣環境永續提供建言。



《多雲時晴》

蔡又晴 (資深媒體人) 曾在中天新聞台、東森新聞台擔任文字記者，曾任澳門亞洲衛視擔任台北站副站長。現任壹電視 Next TV 新聞部擔任採訪中心主任。



《土地的故事》

韓乾 (逢甲大學退休教授) 美國密西根州立大學資源經濟學博士。曾任逢甲大學土地管理系教授、系主任、管理學院院長；臺灣政治大學地政系兼任教授、東海大學景觀系兼任教授；中國人民大學、南京農業大學、南京大學、浙江大學等校土地相關專業訪問教授。



《蕭旭岑談音樂》

蕭旭岑 (前總統府副秘書長、資深愛樂者) 國立政治大學新聞研究所碩士。前任中華民國總統府副秘書長兼總統府資訊安全委員會資訊安全長。定期為專業古典音樂雜誌《Muzik》撰寫樂評。



《醒小說》

溫小平 (作家) 曾任《新女性》雜誌總編輯。現任佳音電臺主持人。曾獲中華日報文學獎、聯合報極短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。



《財金視窗》

黃耀輝 (國立臺北商業大學財政稅務系教授) 美國印地安納大學經濟學博士，曾任國立台北商業技術學院財稅系副教授、中華經濟研究院 研究顧問、行政院賦稅改革委員會委員。



《醫者心》

施壽全 (前馬偕紀念醫院院長) 馬偕紀念醫院胃腸肝膽科資深主治醫師，曾任馬偕紀念醫院院長、老人急重症醫學會理事長，專長是胃腸肝膽胰臟疾病診治、超音波檢查。



《教育停看聽》

張壽雄 (國立臺北商業大學講座教授) 國立清華大學計算機與管理決策研究所博士。曾任國立臺灣科技大學教授、國立東華大學副校長、國立臺北商業大學校長。



《王院長跟你談天說地系列》

王建煊 (前監察院院長) 台灣新黨創始人之一，基督徒。出生於中華民國安徽合肥，1949 年國共內戰後移居臺灣定居。曾任監察院院長、財政部部長、立法委員。



《梁良談影》

梁良 (影評人) 國立台灣藝術專科學校影劇科畢業，曾任年代公司電影部經理。著作：《奧斯卡最佳影片欣賞》、《條條大路通電影》。曾擔任第三十一屆金馬獎華語影片競賽評審委員。





◀消基會2日召開記者會公布市面鴨血抽查的結果，發現7成鴨血都含有「雞」的成分。(消基會提供)

市售鴨血多含雞血 消基會籲加強抽查

【本報記者簡嘉佑台北報導】鴨血出現「混血」狀況！消基會2日召開記者會公布市面鴨血抽查的結果，發現7成鴨血都含有「雞」的成分。

消基會檢驗長凌永健指出，業者標示不實，最高可處400萬元的罰鍰，雖然「混血」食安疑慮不高，但消費者有知情的權利，呼籲主管機關應加強抽查。

7成鴨血含雞成分

養鴨協會於2015年表示，台灣屠宰鴨隻每年約3000萬隻，約能做出540萬公斤純鴨血，占整體鴨血市場約1成。

消基會指出，鴨子數量少，因此血量不足市場所需，市面的「鴨血」多由雞、鴨、鵝等禽血混合成，另後續加工可能再添加水分、磷酸鹽類等添加物，有標示不實及誤導消費者的疑慮。

消基會在去年10及12月間，在雙北傳統市場、連鎖

大賣場、即食鴨血專賣店及網路電商平台購買鴨血產品15件。凌永健表示，結果約7成的鴨血驗出含「雞」成分，若業者經認定確有標示不實的情況，根據《食安法》規定，可處4萬元以上、400萬元以下罰鍰。

衛生標準其實沒有食安疑慮，但認為應讓消費者仍有知情的權利，並呼籲主管機關除應加強抽驗。

鈉含量爆表

此外，消基會秘書長陳雅萍表示，這些鴨血產品除有摻雜雞血外，鈉含量還非常高，如果將一整包的麻辣鴨血都吃完，就會吃入1857到4000毫克的鈉，遠超過衛福部建議的2400毫克，建議民眾吃麻辣鴨血也要注意份量。

此外，消基會秘書長陳雅萍表示，這些鴨血產品除有摻雜雞血外，鈉含量還非常高，如果將一整包的麻辣鴨血都吃完，就會吃入1857到4000毫克的鈉，遠超過衛福部建議的2400毫克，建議民眾吃麻辣鴨血也要注意份量。

至於「混血」的食安疑慮，凌永健說，只要製程都符合衛生標準其實沒有食安疑慮，但認為應讓消費者仍有知情的權利，並呼籲主管機關除應加強抽驗。



▲市面的「鴨血」多由雞、鴨、鵝等禽血混合成，另後續加工可能再添加水分、磷酸鹽類等添加物，有標示不實及誤導消費者的疑慮。(網路截圖)

邵玉銘曾問李安 把巨流河搬上銀幕

【本報記者呂翔禾台北報導】我曾問國際導演李安能否將《巨流河》故事改編成電影，可惜後來沒能如願！前新聞局長邵玉銘2日接受專訪時惋惜說。他回憶，齊邦媛歷經抗戰後來台，雖不像胡適之等學者那樣有名，但後來擔任台大教授，培養許多學生，並將台灣文學介紹給全世界，不愧是作家楊渡盛讚的「暗夜裡的傳燈人」。

《巨流河》出版後，他認為故事很感動人，因此曾私下找李安，看能否將《巨流河》與飛虎隊的故事結合改拍成電影，但李安並未表示意見。後來這件事沒有下文，「現在也許還有機會！」邵玉銘說，不過，要把《巨流河》拍成電影還是要取得齊老師家人同意。他說，《巨流河》不只是齊邦媛與張大飛的愛情故事，齊老師的一生就是從中國到台灣，具有大時代背景的故事。

性暴力受害者噤聲 大牙、黃云歆相挺



▲曾為#MeToo事件風暴中心的演員周宜霈(左)與藝人黃云歆(右)2日於記者會呼籲社會應給予受害者更多善意。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

【本報記者簡嘉佑台北報導】加害者威脅、社會冷嘲熱諷與旁觀者噤聲，導致性暴力受害者不敢發聲！現代婦女基金會執行秘書吳姿瑩2日於記者會指出，9成的性暴力受害者不曾報警、4成從未向任何人提及自己的受害經歷。藝人大牙與黃云歆都現身，呼籲社會大眾對被害人能有多一點善意。現代婦女基金會執行長邱淑華表示，台灣#metoo浪潮造成社會震撼，必須更正視女性遭受性暴力的普遍與嚴重性，從中發現加害者的持續威脅、知情者的默不作聲和社會輿論的冷嘲熱諷，都是性暴力受害者難以向外求助的原因。

她解釋說，因為社會輿論壓力，加上加害者似是而非的混淆，導致受害者需要時間來整理自己的經驗，這是很常見的現象，呼籲社會大眾給予空間、停止質疑。大牙指出，許多站出來發聲的被害人都會受到「為何當時不說？」、「為何現在才說」等質疑，但她當時的想法是「說出來，誰會相信我？」。大牙表示，當時願意站出來，其實就是想著「儘管外界可能有不友善的目光，但我始終相信我在做一件對的事情。」藝人黃云歆也拿著蒼蘭花現身相挺，更分享「我曾經被陪伴過，後來也成為陪伴別人的人。我很幸運在發生狀況時，是被朋友主動出手救援，我也才知道，原來孤立無援的時候，有一個人人在旁邊支持，力量是這麼龐大。」

- 獲選坎城影展 金棕櫚獎競賽片
- 歐洲電影獎提名 最佳男主角
- 榮獲歐洲電影獎 最佳製作設計
- 美國國家評論協會獎 年度五大
- 芝加哥影展銀雨果獎 最佳整體演出 最佳攝影

La CHIMERA

盜墓奇美拉

《幸福的拉札洛》導演 艾莉絲羅爾瓦雀 奇幻新作

4.19 美夢成真

人人追求財富， 他找尋的卻是： 通往來世的命運之門

走出自己的困境，先改變說話方式

我們老是按著過去的習慣，重複說出一樣的話，才會日復一日過著自己不想要的每一天。

■金允那

(專業心理諮詢師)

那是幾年前的事情。我搭計程車前往某個地方，才剛過首爾的蠶室大橋，就聽到司機大喊：「喔—喔—喔—！」車子立時打滑了半圈，因為司機試圖避開另一輛突然切入的車子。

突如其來的衝擊讓我從後座往前一栽，砰地一聲，一頭撞在了車窗上。接下來是短暫的沉默，正常情況下，司機應該會問一聲：「客人，您還好嗎？」

但司機卻對我不聞不問，只是喃喃自語罵著極難聽的髒話。比起對著早已遠去的車子高聲咒罵，這種感覺更奇怪。看到司機的手緊緊握著方向盤，我感覺自己的心跳開始加

仔細一想，我曾經在自己的YouTube頻道「金允那TV」中看過這樣的留言：「我很喜歡這些書和講座，但奇怪的是，影片中的講者總是在笑。我不明白為什麼在一些不用笑的場合，講者也總是在笑。」

真的是這樣！不管情況有多麼不對勁，即使心裡覺得不舒服，我也會說「沒事」；在尷尬的場合中，我習慣了反射性地微笑。「沒事」這兩個字不是偶然間脫口而出，而是存在我心裡很久了。這句話暴露了我多年以來的生活——從小就得學著看人臉色、儘量別惹大人生氣，還要努力化解眼前難堪的局面。

言語揭露潛藏人生

有些言語揭露了潛藏的人生故事，一句脫口而出的口頭禪，可能濃縮了一個人生命中意義重大、印象深刻的經歷。

速，隨即打破沉默說道：「司機先生，你還好嗎？我沒事！」

化解眼前難堪局面

我當然有事。我受到極大的驚嚇，而且十分氣憤。不論是對那個橫衝直撞、差點釀禍卻揚揚而去的駕駛，還是對這位絲毫不顧乘客安危、態度冷漠的司機，我都感到無比憤怒；但同時我也很害怕，因為我腦中瞬間閃過一個想法——他會不會傷害我？

然而，我為什麼要先開口問「你還好嗎」？而且還要多加一句「我沒事」？

我還小的時候父母就離婚了，後來父親陸續帶了幾個女人回家。然而，酗酒成性的父親無力維持家計，生活陷入困頓後，我只能借住在親戚家，或是暫住在地下室出租屋裡。

這樣的環境對我產生了很大的影響。我開始懷疑自己是否是個還不錯的人，而且變得很在意周遭的看法，總是想著「別人會喜歡我嗎？」漸漸地，我不自覺會在不對勁的情況下強調自己沒事；甚至在對方確認我真的沒事之前，先裝出一副沒事的樣子。

就像這樣，有些言語揭露了潛藏的人生故事。一句脫口而

出的口頭禪，可能濃縮了一個人生命中意義重大、印象深刻的經歷。因此，當我聽一個人說話時，我更好奇這些言語背後訴說的故事，而不是字面上提供的訊息。

好像看一幅點畫

透過言語來了解他人，好像在看一幅點畫。所謂的點畫，是由無數個看似無意義的點來組成一幅完整的畫作。觀賞時如果站得太近，只盯著一個點的話，就看不到畫作的全貌。只有在保持適當距離、視野足夠寬廣的情況下，這些點看上去才具有圖像或輪廓，我們才有辦法解讀這無數的點想要表達什麼。

言語也是一樣，你可以把每句話想成一個「點」。當言語以單獨的「點」存在時，只有辭典上的意義；但是當這些點重複無數次之後，就能看出特定的模式，尤其是你和他人在關係中不斷重複上演的劇本。無數的點聚集形成一幅畫，當言語編織成有意義的集合體時，就形成了故事；發掘這些故事，你就能理解言語和你的人生究竟存在怎樣的關係。

因此，當我在理解言語的時候，我會將說話者的心理狀態和用詞特徵納入考量。我特別留意人們重複使用詞彙的傾向，因為這些訊息不僅是分析一個人的重要變項，也是理解同樣的情形為何一再發生，我們又該如何改變現狀的關鍵。

生活中言語劇本

我將每個人在這類習慣用語中暴露的生活模式，命名為「言語劇本」。劇本指的是包含故事情節或台詞的腳本。如果將人生比喻為電影，我們每個人都活在自己的劇本中。換句話說，所謂的話語劇本就是我們「用言語反覆述說的人生故事」。

我們的言語深受這些習慣性的言語劇本影響。這裡的言語，不單指交談時所說的言語，還包括了對話時你在想什麼、是否在自言自語、臉上有怎樣的表情、表現出怎樣的態度等等。劇本會以言語的形式表露出來，說出口的話則會讓劇本循環下去。

但是，人們似乎沒有意識到自己說的話，和自己的人生劇本之間的關係。即使心中納悶「我為什麼老是說這種話？」卻沒有意識到此時此刻，早已寫就的話語劇本仍在左右自己的言談。

因此大多數人總是順著熟悉的模式，扮演類似的角色，建立差不多的人際關係，過著自己不想要的每一天。

困在他人的劇本裡

所以說，你的言語中出現了哪一種劇本？這種劇本要告訴你什麼呢？

並非所有的故事劇本都有美好的結局，我們的言語劇本裡，也有一部分不斷在侵蝕我們的自尊心，破壞我們的人際關係。當我們必須解讀對方的言語、表情、動作，好做出合情合理的回應時，這些言語劇本不時會妨礙我們做出合理而成熟的應對。

在我創辦的諮詢中心「言語心靈研究所」中，經常看到每天看人臉色、活得十分疲憊的人。有些人在交談時總是過度注意周遭、過分在意他人對自己的評價；有些人擔心自己的行動要是不符他人期待會令人失望；有些人煩惱該表現出怎樣的形象，才能讓他人接受自己。

本書將這些人的處境稱為「他人導向劇本」，意思是指這些人在撰寫自己的人生故事時，總是以他人的想法為標準，

當言語以單獨的「點」存在時，只有辭典上的意義；但是當這些點重複無數次之後，就能看出特定的模式。

甚至無視自己內心的訊號和準則，日復一日過著迎合他人的生活。

失去自我陷入自責

對困在他人導向劇本的人而言，周圍的人扮演了舉足輕重、深具影響力的角色。他們不了解自己的情緒、需求和喜好，反而消耗大量的能量考慮他人的情緒、需求和喜好。

因此，當他們發現自己只能配合他人的節奏，無法拒絕，也無法要求他人的時候，往往會因為「失去自我」感到不快和愧疚，陷入深深的自責中。

這樣的人與人交談時會是什麼樣子？他們說話時並不自在，而且為自己無法掌握對話的主導權感到懊惱。他們看起來緊張又拘謹，因為他們根深柢固地認為不該暴露出真實的自我，所以說話的態度要不是很畏怯，就是很誇張。

人生困境三種特徵

我也曾經如此。因為不想暴露自己的真實面貌，所以總是以包裝後的模樣示人；我一向對難搞的人際關係敬而遠之，習慣無視自己內心的聲音，因為我不想製造不必要的衝突；即使只是要說一句話，我也會小心翼翼地再三斟酌。

這麼做真的很累，就像腦子裡裝了太多支監視器，在生活中不斷進行自我審查。可想而知，這只會傷害我的自我意識和自尊心，讓自己活得愈來愈



重新設定你與自己的關係：言語最後一定會出現變化。你將不再反覆從人際關係中感到不安、恐懼、內疚和羞愧，而是能重新理解背後是哪些劇本觸發了這些情緒。(網路截圖)

不像自己，也害自己與他人的關係失去平衡。

根據美國心理諮詢專家傑弗瑞·楊博士發明的「基模療法」，他將造成人們痛苦的固有想法統稱為「人生困境」。根據他的解釋，人生困境通常有三種特徵：

第一，這是一種終身重複的模式。第二，帶有自我毀滅的特性。因為這種困境會傷害自我感知、人際關係和幸福感。第三，即使這是一種痛苦的狀態，卻難以改變。因為人們習慣了熟悉的模式，所以明知對

人期待，實在委屈又可憐。

我意識到，為了擺脫這種自我厭惡的感覺，我心中勢必要設定一些標準——這些標準不能以他人為基準，而是必須基於我自己內在的訊號做出大大小小的判斷，才能找回人際關係以及交談中的平衡。

我慢慢學著寫下有別於過去的新故事，建立「內在導向劇本」，如果說這是與「他人導向劇本」相反的概念，或許更容易理解。內在導向劇本並不仰賴外界訊息，而是以來自內心的訊號作為生活重心，例如我的情緒、需求、喜好、意圖、價值觀等等。

與其在意外界的評斷，不如學會聆聽自己內在的心聲。如此一來，就能用不同以往的方式開展新的關係。唯有尊重自己，而非一味地在意他人，才有機會發展意義非凡的關係。

我真的沒事嗎？

現在，我懂得在反射性說出「我沒事」之前，先確定「我真的沒事嗎？」就算別人露出失望的神情，只要不是分內之事，我就會置之不理。比起到處拍照上傳 IG，我花更多時間關照自己的身心健康。

我也和接受諮詢的學員一同經歷了這個過程。一開始，我們先找出自己與他人交談時，哪種言語模式會不斷反覆、再現到令人生厭的程度；接著，透過「言語劇本」的觀點進一步了解這些模式為什麼會反覆出現；然後重新建立內在基準

「他人導向劇本」指在撰寫自己的人生故事時，總是以他人的想法為標準，甚至無視自己內心的訊號和準則，日復一日過著迎合他人的生活。

他人交談的自在和靈活呢？

自在和任何人交談

我第一次意識到自己陷入了他人導向劇本，是在內心交織著憤怒、委屈與羞愧，忍不住自問「這真是我想要的生活嗎？」的某一刻。那時，我的心裡十分困惑，分不清什麼才是真正的自己。

我感覺疲於奔命的自己太過悲慘，費盡苦心只是想迎合眾

點，將劇本轉變為內在導向。

如果能像這樣重新設定你與自己的關係，言語最後一定會出現變化。你將不再反覆從人際關係中感到不安、恐懼、內疚和羞愧，而是能重新理解背後是哪些劇本觸發了這些情緒。此外，你還可以深入審視自己「習慣性的口頭禪」和「總是過著差不多的生活」之間的關係。

(宇欽/輯)

《我為什麼老是說這種話？從改變所說的話開始，走出一再重複的人生困境》簡介

作者：金允那

(專業心理諮詢師)

出版社：好人出版

出版日期：2024/03/06

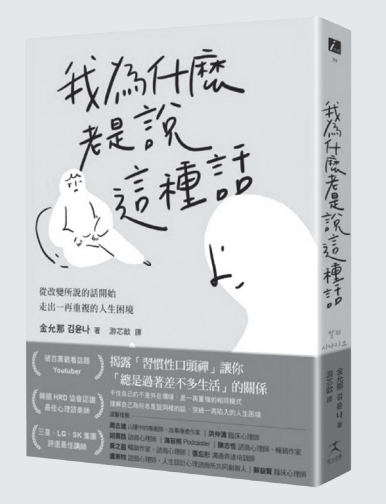
人生困境有三種特徵：

1. 是一種終身重複的模式。
2. 帶有自我毀滅的特性。這種困境會傷害自我感知、人際關係和幸福感。
3. 即使這是一種痛苦的狀態，卻難以改變。

即使感覺不好，你是否也會反射性地說「還好」？面對他人的恣意妄言，你是否從來不敢斷然說出「別說了」？事實上，我們老是按著過去的習慣，重複說出一樣的話，才會日復一日過著自己不想要的每一天。

你現在會這樣說話，一定

是有原因的選擇這麼說的時候，想想看你在確認什麼、保護什麼？正在逃避什麼，或要展現什麼？一再重複說的話，隱藏人生一再循環上演的故事，也許這些習慣用語反覆訴說的，正是你長期忍耐、不願面對的人生故事。





梁良談影

Netflix 版美劇《3 體》有創見

■ 梁良
(影評人)

近日在 Netflix 平台上架的美劇《3 體》(3 Body Problem)，是首次根據中國長篇科幻小說劉慈欣的同名著作《三體》改編，並由國際團隊共同開發製作的第一季 8 集迷你影集，播出首週便登上全球收視冠軍，出現諸多熱議。

其中，本劇一開場的文革批鬥大會直擊中共痛處，看來觸目驚心，引起小粉紅全面聲討；而小說讀者則有不少人質疑美劇的改編並未忠於原著，並拿出去年 1 月在大陸播出的騰訊版 30 集電視劇來比較，爭論哪個較好？

Netflix 平台上架的美劇《3 體》，是根據中國科幻小說《三體》改編，播出首週便登上全球收視冠軍，出現諸多熱議。

作為一個沒有看過原著小說，大陸的騰訊版也只看了第 1 集前面一小段(觀賞性太差，難以完食)的普通觀眾，我是怎麼看這個劇呢？

《3 體》面向全球觀眾

《三體》雖然是由作者用中文書寫且小說內容主要發生在中國，但《3 體》卻是面向全球觀眾製作的英語影集，因此在改編過程中，劇情和角色均視需要而作修改是無可厚非的，主要在精神上不違反原著

◀《3 體》美劇中的特效場面部分場面令人驚艷，劇中人戴上「三體遊戲」頭盔之後進入穿越時空的仿真世界。(電影劇照)

▼《3 體》劇中葉文潔對人類文明不再抱持任何希望，因此才會主動發送訊息邀請外星的三體人前來侵略地球。(電影劇照)



體人前來侵略地球，引發出後面一連串人類與三體人鬥爭的故事。

高明的「起手式」

因此，美劇《3 體》的文革批鬥破題是必要的，它成功的運用大型歷史暴力場景震撼住觀眾，緊緊的吸引住他們目光，同時清楚說明了日後成為「帶路黨」精神領袖的葉文潔的「犯案動機」，是一個十分高明的「起手式」。

而像騰訊版《三體》影集的開場序幕，觀眾根本不明白在老式電腦前毅然回應「不要回答」訊息的那名年輕女子是誰？感情完全隔岸觀火，難以



▲《3 體》美劇把主角汪淼的人設由男變女，並創造出原著沒有的「牛津五人組」，利用這五個性別和種族都不同的好友互相牽動來調查謎案，推動劇情，符合了「政治正確」的現實商業考慮。(電影劇照)

投入故事中。

劇情開始後，描寫一群物理學家自殺身亡，行為粗魯的警官史強(于和偉飾)前往奈米科學家汪淼(張魯一飾)家裡邀請他到聯合作戰中心開會。把一場不重要的過場戲當重頭戲來拍，卻毫無必要的把兩位主角的關係拍得劍拔弩張，但場面氣氛和演員表演都「拖泥帶水」，毫無戲劇吸引力，如此的「忠於原著」又有什麼意義？

創造「牛津五人組」

《3 體》美劇的另一個重大改動，是把現代部份的情節挪到 2024 年的英國倫敦，並把主角汪淼的人設由男變女，戲份一分為五，除了第一冊《三體》的內容外，還把《三體 II：黑暗森林》和《三體 III：死神永生》的重要角色和部分情節拉到前面加以融合，創造出原著沒有的「牛津五人組」，利

用這五個性別和種族都不同的好友互相牽動來調查謎案，推動劇情，一方面符合了「政治正確」的現實商業考慮，另一方面在戲劇上也是經濟有效的集中處理，使情節發展更緊湊，角色之間也更有對手戲可演。

至於《3 體》中的特效場面，在製作上雖然沒有達到頂級作品的水準規模，但大多數的設計也不乏趣味性，部分場面更令人驚艷。例如劇中人戴上「三體遊戲」頭盔之後進入穿越時空的仿真世界，陸續過三關了解「亂紀元」和「恆紀元」的運行規律；人類靠「脫水」保持生命；用奈米纖維切割龐大郵輪等場面，都令人看得津津有味。整體而言，是一部值得觀賞的好戲。

負責執導前兩集的香港導演曾國祥，表現不俗，但日後可能會斷送了大陸拍片之路，也正好用這個跳板前往好萊塢發展。

2024
Quit&Win
戒菸就贏
www.e-quit.org

萬眾一心
快樂戒菸

報名請上



4月
月底前

吸菸「參賽者」+ 不吸菸「見證人」兩人一組

上 華文戒菸網 報名「戒菸就贏比賽」

成功戒菸組就有機會抽中獎金 30 萬元

獎金贊助 財團法人 寶佳公益慈善基金會

衛生福利部國民健康署 | 各地方政府衛生局 | 財團法人董氏基金會
戒菸治療：請帶健保卡到合約醫事機構戒菸 | 戒菸專線：0800-636363

主辦單位會主動聯絡得獎候選組；所有得獎候選組須配合主辦單位之訪視安排、公開檢測及相關記者會。警務人員及矯正機關人員，請上網報名並填寫目前服務部門。

公益廣告