

今日天氣

北部 22°-25° 多雲短陣雨

中部 24°-26° 多雲陰陣雨

南部 25°-28° 多雲陰陣雨

東部 23°-26° 多雲短陣雨

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



餘震不斷 防災應最高規格



泰勒絲新專輯 創串流紀錄



英雄出少年的任齋燦 (蕭旭岑)



《今日靈修》

地震驚好夢

0403 餘震不止，23 日凌晨整個台灣被地震驚醒，打斷好眠，只有在主耶穌的保護下才能高枕無憂。過去羨慕住高樓豪宅，現在住高樓驚嚇最甚；過去羨慕有房產，現在有房的人最怕房屋一夕間崩塌、龜裂，損失慘重。

▼ 台灣民意基金會 23 日公佈蔡總統卸任前民調，仍獲得超過半數民眾支持。(蔡英文臉書)



蔡滿意度好壞參半 民意不滿司法與經濟

台灣民意基金會民調顯示，蔡總統卸任前有過半民意支持，但在兩岸、經濟與司法改革的不滿度卻較高。

【本報記者呂翔禾台北報導】總統蔡英文卸任前竟還有過半民意支持？台灣民意基金會 23 日公佈民調，蔡總統的滿意度有 50.1%、不滿意度 45.1%，終於拖了了過去 7 個月不滿意大於滿意度的困境。不過，在各類議題上，民眾雖認同蔡在沒收國民黨黨產、國防外交的表現，但在兩岸、經濟與司法改革的不滿意均高於滿意度。



蔡支持度起伏大

台灣民意基金會董事長游盈隆表示，蔡總統八年執政民意支持度有奇特的、巨大的起伏。2016 年 5 月她上任，民意支持度高達 69.9%，不支持度只有 8.8%。但上任八個月後，她的不支持度就從 8.8% 飆到 54.4%；2018 年 12 月，她的支持度甚至曾經跌到谷底 24.3%，不支持度飆到 60.3%。但在第二個總統任期，民意反應完全不同於第一個任期。2020 年 5 月，她上任時民意支持度狂飆至 71.2%，比第一任期還高，不支持度只有 15.6%，是她任內最風光的時刻。不過在卸任前一年，因 2022 地方大選嚴重挫敗，再

▲蔡總統留下至少三個巨大挑戰給繼任者賴清德：司法改革、經濟成長與兩岸關係。(中央社)

度陷入兩次執政困境，但最後枯木再度逢春，支持度回到久違的 50% 以上。

賴將面臨司法難關

「蔡總統在沒收國民黨黨產上，滿意度比不滿意度高 15.5%！」游盈隆指出，滿意度高於不滿的議題還有年金改革 (14.2%)、國防表現 (11.3%)、同婚合法化 (7.1%) 與外交表現 (2.2%)。但在兩岸關係、經濟與司法改革上，蔡總統的不滿意便高於滿意度，分別是 2.7%、3.9% 與 19%。

游盈隆分析，蔡英文下台時的確留下一些受肯定的政績，但她同時也留下至少三個巨大挑戰給繼任者賴清德，那就是司法改革、經濟成長與兩岸關係。他強調，尤其近日傳出年輕法官跳樓、過勞與書記官猝死等新聞，民眾非常期待司法能儘速改革。

另外，調查還發現，有 45.5% 民眾不支持民進黨單一政黨組閣，支持者僅有 36.4%，可發現台灣社會對國會三黨不過半情況下，民進黨一黨獨組閣是很有疑慮的。

狼師仍開班招生 應建立兒童工作證

為防止狼師侵害，台灣應建立「兒童工作證」，確保兒童相關工作者未有兒少犯罪的紀錄。

【本報記者簡嘉佑台北報導】已被判刑的兒童性侵犯者，竟然還能開班招生，兒童權益遭到漠視！時代力量黨主席王婉諭 23 日召開記者會表示，目前「工作室」、「揪團上課」等授課方式仍缺乏相關規範。人本教育基金會執行長馮喬蘭呼籲，台灣應建立「兒童工作證」，確保兒童相關工作者未有兒少犯罪的紀錄。

2017 年也開設了招收兒童的畫室；因為性侵害案被判刑的跆拳道教練，還一直保有教練證資格，具備開班授課的資格；國立學校戲曲專業的李姓老師至少對 5 名學生性侵，但至今仍可在劇團或音樂團體中接觸到孩童。

新興班級缺乏規範

王婉諭指出，目前出現新型態的教育模式，以「工作室」、「揪團上課」的方式進行，但至今仍缺乏相關法規。她指出，如教保機構聘用人員時，需要取得民眾「無刑事紀錄」的證明 (即良民證)，但該規範僅限於教保服務，若家長選擇課程或營隊，仍缺乏相關的保障制度。

馮喬蘭進一步指出，經過了多年努力，教育部的資料庫已經能與衛福部互通，讓狼師不能到社福機構，在社福機構有不良紀錄的民眾也無法擔任教

職，但這些兒少暴力行為不一定會由刑事程序處理，更多是由行政程序認定，意味著這些調查結果都不會記載良民證，所以靠良民證也防不了虐童者。

應有兒童工作證制度

她呼籲，台灣可以仿效澳洲，建立「兒童工作證」制度，讓政府的資料庫互通，如果民眾要從事與兒童相關的工作，包括義工、老師等職位都要取得「兒童工作證」，確認人員沒有前科，並接受兒童安全訓練課程，並定期接受複訓。

王婉諭提出三大呼籲：一、比照《幼兒教育法》，讓家長能要求各式教師提供良民證；二、兒童工作者需接受基礎訓練，增進兒童知能，同時排除已侵害兒童權益的犯罪者；三、因應新型態教育模式，如不特定地點的小班制，教育部應提出具體規範。

狼師仍能開班授課

去年，新竹爆發營隊負責人，性侵兒童的案件，一審已被判刑 3 年 8 個月，目前上訴到高等法院。然而，時代力量新竹市議員蔡惠婷指出，該案件負責人持續開設「科技創意基礎班」招生，更強調「三人開班、五人滿班」、「活動地點依您需求調整」，規避了補習班法規，設立招收兒童的工作室。

不僅新竹營隊的案件，30 年前性侵兒童的桃園張姓教師於



▲ 台北市 5 月起將進入汛期，113 年水災防汛搶險演習 23 日上午舉行，圖為工程人員進行堤防缺口封堵操作演練。(中央社)

社論

美援加劇衝突 還是維護全球穩定？

世界正處於十字路口，俄烏持續不斷的戰爭、以色列、伊朗、巴勒斯坦之間日益緊張的局勢，以及中國和台灣之間隨時發生衝突的可能性，描繪出一幅複雜而脆弱的地緣政治圖像。

其他熱門議題，例如北韓核計畫以及非洲和中東持續的內戰，使局勢更加複雜。在此背景下，美國近期對烏克蘭和以色列的援助計畫引發了一個關鍵問題：美國是在加劇現有衝突，還是在維護全球穩定方面發揮必要作用？

美國對這些衝突的反應是多

方面的，向烏克蘭提供的軍事和人道主義援助是在助其對抗俄羅斯的侵略，對以色列的援助計畫旨在增強其防禦能力，但是這些行動並非沒有爭議。向衝突地區提供武器可能會加劇緊張局勢並延長流血時間，尤其歷史上充滿了美國干預卻適得其反、製造新問題卻未能解決舊問題的例子。

美採取多方面作法

提供武器不僅有可能將美國拖入更全面的衝突，更可能會進一步破壞該地區的穩定。

另外，美國軍火援外最大的獲利者將是美國的軍事工業複合體，而且軍費開銷和干預措施的增加會造成一個自我實現的惡性循環。

其實美國應該專注於和平解決，而不是加劇緊張局勢，其資源應該用於衝突調解與和平談判。

美可促進全球穩定

在一個面臨複雜挑戰且相互關聯的世界中，美國必須採取多方面的方法，優先考慮透明度、外交和解決衝突的根源。

在尊重國際法和基於規則的世界秩序基礎上，美國應與盟友和對手進行開放的溝通，以建立信任和促進合作。

援外資金可以用於投資外交和衝突解決，這包括加強外交能力、支持經驗豐富的調解員、資助建設，以及解決貧窮、不平等和資源缺乏等助長衝突的根本問題，才能為長期穩定和永續發展做出根本的改變。

世界情勢錯綜複雜、瞬息萬變，沒有保證的解決方案，不可預見的事件可能會徹底改變地緣政治格局。但是透過採取

平衡威懾、外交和解決衝突等多管齊下的方法，美國可以在促進全球穩定方面發揮更具建設性的作用。

另外，在解決全球衝突方面，聯合國和區域機構等國際組織可以發揮很大的作用，世界各國應該加強這些機構的力量並提高其有效性，美國也可以利用這些平台來促進對話、調解爭端和執行國際法。

台灣如何自保？

美國和其他大國未來幾年的選擇將對全球安全產生深遠影響，透過優先考慮外交、衝突解決和國際合作的平衡方針，美國可以為一個更和平與繁榮的世界做出貢獻。但是這條路並不容易，需要對長期策略的承諾，也要克服國內軍工業的壓力，還要面對政治對手的批評，尤其現在是大選年，如何選贏可能是拜登目前最重要的導引。

台灣為了因應日益加劇的全球緊張局勢，可以採取多管齊下的方法。這包括加強軍事自衛的力量、加強與志同道合國家的關係、盡量與中國和平對話及促進國內團結等等，唯有自立自強，不偏倚任何一方，台灣才可以為自己爭取更大的國際空間和支持。

卓內閣新人事 財政、農業與海洋都留任

準閣揆卓榮泰公佈第5波人事，多數內閣團隊首長是續任，盼有更平穩的交接與後續工作。

【本報記者呂翔禾台北報導】

「農業部、財政部與海委會都留任，是希望能有更好的經驗傳承！」準閣揆卓榮泰23日公布第5波內閣人事，包括財政部長莊翠雲、海委會主委管碧玲、僑委會委員長徐佳青、行政院人事長蘇俊榮留任，農業部長由代理部長陳駿季真除，行政院主計長則由台南市研考會主委陳淑姿出任。

留任傳承經驗

卓榮泰表示，這批內閣人事發布的定性是「積極行動」，多數內閣團隊首長是續任，已經在過去為國家服務歲月中展現行動力，盼借重這幾位官員的豐富團隊經驗，為行動創新內閣進行更平穩的交接與後續工作。

他提到，財政部長莊翠雲有地政與國有財產兩大專業，財



準閣揆卓榮泰23日公布第5波人事，農業部、財政部、海委會與僑委會都留任。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

被問到其他人事安排，卓榮泰表示還會有下一波，而政務委員需要兼顧功能與互補性，需等到內閣成員陸續公佈完後，再行公布。

政去年也協助政府完成普發現金、還債1100億，盼繼續推動房屋差別稅率2.0、青年安心成家貸款，並推動綠色金融與碳交易。

提醒管媽海域執法

提醒管媽海域執法

陳駿季過去推動三保一金政策有很好成果，希望未來要更重視產銷計畫與穩定供需。

針對留任的管碧玲，卓榮泰期許她能在取締非法漁船與支持海巡執法上，兼顧平安順利，避免發生人身安全疑慮；至於

新任主計長的陳淑姿，卓榮泰強調，她長年服務地方政府，任內也經歷過台南縣市合併，幫台南留下不少治水預算，因此期待能繼續發揮開創性的精打算，擴大社會投資與公平分配國家資源。

一中各表非九二共識 張亞中籲藍澄清

【本報記者呂翔禾台北報導】「國民黨需要突破『一中各表』的框架並改善論述，才能讓兩岸和平！」學者張亞中21日受訪時，建議將九二共識改成「九二理解」，並批評國民黨後來的黨主席在其八年任內卻一廂情願且誤導『九二共識』就是『一中各表』。張亞中說，這次馬英九在《習馬二會》時，終於還原九二共識的本意。馬英九當著習近平的面說，九二共識就是兩岸對「一個中國原則」的共識，而不再提「一中（內涵）各表」，顯示「一中各表」並不是九二共識的原本共識。

九二並未完全共識

近日因為前總統馬英九訪中，並與中國國家主席習近平再次碰面，且馬英九文教基金會執行長蕭旭岑回台受訪時表示，前總統馬英九此次訪陸，國民黨未全力支持，許多黨內同志對九二共識與同屬中華民族等，出現不願受訪或上節目的姿態。因此引發有關國民黨兩岸政策的討論。對此，前台大政治系教授張亞中受訪時表示，馬英九總統自己在八年總統任內，沒有把九二共識說清楚。他認為，如果用「九二理解」可能比「九二共識」更為清楚。因為「九二理解」內容包括「兩個共識」的理解，「一個沒有共識」的理解。

馬不提一中各表

兩個共識就是海基海協兩會在各自給對方的信函中，表達出「堅持一個中國原則」與「謀求國家統一」的共識。沒有達到共識、各說各話的地方是：台北方面希望「一

各自解釋無法化解對抗

張亞中歎說，國民黨後來的黨主席繼續模糊九二共識：江啟臣主席認為九二共識是「中華民國憲法的九二共識」，朱立倫主席則稱「九二共識是沒有共識的共識」，而目前擔任副主席的夏立言則表示「沒有一中各表就沒有九二共識」。張亞中說，這些都模糊九二共識真正內涵的說法，反映出目前中國國民黨對於九二共識的真正內涵，即「堅持一個中國原則」與「謀求國家統一」立場是模糊的。他提到，目前國民黨的政綱內有「九二共識」，只是對其內涵，如上所述，有不同解釋而已。國民黨如果困在「一中各表」，或模糊處理九二共識，即使國民黨再次執政，也只能處理兩岸事務性議題，而不能解決兩岸最根本的政治難題，目前仍存在的兩岸敵對狀態將無法走上和平。

農業部成了補助部？ 陳駿季：會加強韌性

【本報記者呂翔禾台北報導】

「農業因強化基礎設施，投入不少資源，並非都在補助，未來會強化農民因應天災的韌性！」農業部代理部長陳駿季23日真除為部長，被記者問到過去農業部被批評農業政策只有補助，陳駿季回應說，過去是加強農業體質，未來會透過智慧生產與數位服務，強化農民因應天災的韌性。

增強韌性非補助

另外，留任的財政部長莊翠雲被問稅收剩餘是否會繼續撥補勞健保與台電，她僅表示，要看到時候國家經濟政策的安排。

被媒體問到，台灣農業面臨天災挑戰，但農業部長期被批評除了補助以外還是補助，未來要如何協助農民調適氣候變遷與平衡產銷？陳駿季回答說，



準行政院長卓榮泰23日公布內閣人事，外界關心農業與財政相關議題。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

過去8年農業部積極強化農業體質，包括完善基礎建設與提升農業競爭力，是要鼓勵農民永續經營，而非讓農民靠補助過活。

他承諾，未來會特別強化韌性農業，以智慧生產、數位服務等方式，提升農業韌性與降低經營風險，並針對農地與水資源有質的改善，促進企業與農民之間的夥伴關係，以確保

產銷秩序。

種電也會考量生態

被問到過去種電引發爭議，但政府仍想要發展光電的再生能源，光電開發與農地保育之間該如何平衡？

陳駿季指出，基本的立場還是「以農為本」，而光電是跨部會推動的事情，會協助協調，並考慮各種生態平衡與農業剩

▼針對近日地震不斷，學者汪中和提醒，未來有密集餘震的機會很高。圖為花蓮富凱大飯店因地震傾倒須拆除。(中央社)



花蓮餘震不斷 學者籲最高規格防災

【本報記者呂翔禾台北報導】「花蓮未來恐有密集地震，政府要以最高規格防災！」針對花蓮近日地震不斷，學者汪中和受訪時則說，花蓮過去也有強震密集發生的狀況，且近年因氣候極端也會影響到地震頻率，更要以最高規格準備防災。因行政院長陳建仁已請消防署與國土署協助地方政府拆除危險建物，學者陳文山則認為花蓮1年內還會有數起規模6的地震。

決速拆危樓

花蓮23日凌晨2時起接連強震，目前已有至少4棟建物倒塌，包括花蓮市富凱大飯店、統帥大樓、吉安鄉自強路一處兩層樓的廢棄工廠與壽豐鄉鹽寮村某民宅。縣府表示，前一波403地震的建物評估已

學者提醒，花蓮過去也有強震密集發生，且還有機會出現規模6的地震，政府應以最高規格防災。

完成，因應凌晨餘震不斷，將重新受理通報評估，先前評為黃單若想要複審，都可以再次申請評估。

行政院長陳建仁視察災害應變中心時表示，自22日起餘震不斷，考量民眾安全，花蓮縣政府23日停班停課，幸好目前僅建物損失而無人員傷亡；由於花蓮強震影響許多建物結構，請消防署和國土署成立專案小組，協助地方政府啟動危險建物評估機制和落實拆除措施，以免造成周邊二次傷害。

還會有6以上餘震

對於0403花蓮地震的餘震狀況，台大地質系名譽教授陳文山分析指出，從921地震的經驗來看，地震完了以後，大概1年內有8起規模6的地震，而0403的主震規模與921地震相當，因此未來應該還會有規模6左右的地震，持續至少半年到1年。

前中研院地科所研究員汪中和受訪時也說，花東地區在1951年10~11月，地震接連不斷地發生，共有735個為有感地震、4個強烈地震(ML>7.0)，地震分佈由花蓮延伸到台東，長達一百多公里，同時引發米

崙、玉里與池上等斷層的錯動，這是歷史的經驗，未來也可能重複發生。

需以最高規格防災

他強調，目前氣候暖化嚴峻，地球從大氣、海洋、冰雪圈、到地殼，累積的熱能極為龐大，也使得地球的各项變化日趨激烈極端，地震的頻率與規模也會跟著升高。

汪中和指出，臺灣不論是北部、東部或是西部地區，都需要嚴防強震侵襲，不能再受限過去的想法，要以最高的防災規格去做好防災的因應。因此他呼籲政府以中研院2015年發布的「大地震災害策略建議書」所言，務必要做到「老屋不倒、生命確保、機能不停」的目標。

書店做文史、兼賣菜 吸引顧客有妙招

【本報記者簡嘉佑台北報導】「隨著民眾閱聽的選擇增加，對書的需求愈來愈低，書店要主動出擊創造需求！」島呼冊店創辦人林詩涵23日於出版論壇具舉例說，現在書店複合賣咖啡、辦講座、地方文史推廣，甚至是賣菜，就是為了主動出擊吸引顧客。國家圖書館館長王涵青指出，疫情後民眾閱讀習慣也出現改變，電子書增加趨勢、閱讀書籍更偏好財經等。

書店黃金歲月已過

林詩涵指出，島呼冊店經營邁入第九年，許多人都驚訝獨立書店在現代還能活那麼久。她回憶，小時候的自己就是出生在「書店世代」，當時電視僅有三台，爸媽也不敢小孩子看，「書籍」就成為大家的必須品，也締造出版業最蓬勃的年代。

王涵青也表示，在新冠疫情

過後，民眾的閱讀習慣與主題也產生改變，包括電子書借閱量逐年增加，過去最受歡迎的書籍分類在各類書籍，近年卻出現「文學」、「社會科學」與「哲學」等題材，社會科學又以理財議題最受歡迎。

書店主動創造需求

林詩涵說，現在大家的生活選擇增加，有Youtube、Podcast等平台，導致書的需求愈來愈低，也不一定要透過閱讀才能累積知識。林詩涵強調，現在書店要做的事情反而「創造需求」，讓民眾進來書店有額外的價值，才能吸引到更多顧客。

她指出，現在書店樣貌開始改變，如透過選書，向顧客表現書店的特點，或打造良好的環境氛圍，甚至出現一些特色經營的書店。林詩涵也舉例說，有花蓮書店也做地方文史的工作，推出阿美族語的繪本；



▲「台灣閱讀與出版的急迫未來 - 台北出版論壇2024春祭場」23日於國圖舉辦。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

有書店跟地方創生結合，也有書店兼職賣青菜的，但核心就是「創造價值」，並跟民眾生活連結在一起。

閱讀形式不再單一

高中國書館主任、作家宋怡慧也指出，現在學生學習的方

式愈來愈多元，有人喜歡透過圖像學習，有學生善用聽覺，聆聽Podcast吸取知識，閱讀與學習的形式不僅限於視覺。但她也強調，閱讀的核心仍關乎生存、思考、學習與快樂，尋找人生的答案。

財經短波

花蓮地震震垮山路 飯店業被迫延長停業

【本報記者簡嘉佑台北報導】花蓮餘震不斷，山路持續修整，導致花蓮觀光產業受到衝擊，如花蓮天祥的太魯閣晶英飯店已宣布延長停業至6月底，預訂住宿的旅客，可直接透過訂房確認信取消訂房。花蓮縣觀光協會理事長陳義豐表示，地震災後的陣痛期需要重新計算。

陳義豐接受媒體採訪時表示，目前一切均安，但估計地震災後陣痛期要重新計算。他先前指出，清明連假商機已幾乎歸零、4月訂房率只剩不到1成，盼政府加強資金紓困和國旅補助配套。



▲花蓮餘震不斷，山路持續修整，導致花蓮觀光產業受到衝擊，如花蓮天祥的太魯閣晶英飯店已宣布延長停業至6月底。(網路截圖)

國房稅2.0五月開跑 12類房屋免繳

【本報記者簡嘉佑台北報導】「焚燬、坍塌、拆除至不堪居住程度的房屋」免繳納國房稅！國房稅2.0明年5月正式開徵，財政部發布相關配套。同時，現值新台幣10萬元以下低價屋若有超過3戶，民眾須於每年3月22日前，向稽徵機關擇定哪3戶適用免稅。

財政部官員解釋說，由於民眾有幾間房需繳納該期房屋稅，端視當年2月底納稅義務基準日當天持有戶數，因此如果房屋在基準日以前，因焚燬、坍塌、拆除至不堪居住程度，而註銷房屋稅籍，在基準日就無法計算戶數，因此予以排除計入全國歸戶，免適用國房稅2.0稅率。

搶進電子書訂閱市場 博客來推雜誌暢讀

【本報記者簡嘉佑台北報導】博客來23日推電子書商業雜誌暢讀訂閱方案，緊追樂天Kobo訂閱制2月宣布進軍台灣，推出中外文書籍訂閱制，打響訂閱經濟戰火！博客來2023年全民閱讀報告，2023年有38%讀者喜歡電子書，理由是攜帶方便及節省空間，截至今年4月電子書訂戶數已快速增長7成以上。

綜觀博客來電子書在2024年第1季營收成長超過兩位數，其中商業理財類電子書營收成長最為凸出，漲幅逾2成，反映出商業理財類的需求強勁，因此今天在世界閱讀日宣布，推出逾1.6萬本雜誌書籍看到飽方案，搶攻訂閱經濟，預估活動可帶動電子書訂戶人數成長2成。

牙齒矯正可不外露 舌側矯正新選擇

【本報記者呂翔禾台北報導】「矯正牙齒不見得要帶傳統矯正器，可以嘗試隱形矯正與舌側矯正！」三軍總醫院牙科部齒顎矯正科主治醫生李威成23日介紹牙齒矯正有3種：一般矯正、隱形矯正與舌側矯正，若民眾不希望矯正器外露，可選擇後兩者進行矯正，但牙齒矯正都要價10-20萬元。

矯正各有優缺點

李威成表示，矯正牙齒時，若要矯正器不外露，可以嘗試隱形矯正或舌側矯正。他指出，一般矯正容易有死角不好清理，而且比較容易蛀牙，隱形矯正透過隱形牙套進行矯正，對病友來說會比較舒服，但隱形牙套每天要戴22小時以上、且7到14天逐步汰換。

「舌側矯正將矯正器裝在牙齒內側，露齒時就不會看到矯正

器！」李威成說，矯正器裝在內側，對於醫生來說也比較容易評估矯正時的口唇凹凸度，且現在透過數位化的方式，可以讓安裝牙套更便利。不過舌側矯正也會有適應期，畢竟戴在舌內的異物感與舌外不同。

可與手術搭配治療

他也舉了幾個案例說，這些矯正方法可以與一些手術互相搭配，有病友是正顎手術加上隱形矯正，還有民眾是舌側矯正搭配迷你骨釘，當然還是有人選擇傳統矯正。他也強調，不見得一定要採取特定的矯正方式，只要與醫生諮詢後，選擇最合適的即可。

被問到舌側矯正費用，李威成坦言，3種矯正的費用都差不多，大概也要10-20幾萬，實際價格要視病友的牙齒狀況而定。

▼目前中國透過「近岸外包」的方式，將廠房設在墨西哥，除了節省運送費用之外，也能規避中美貿易戰的高昂關稅。(Photo by David Sasaki on Flickr under C.C. License)



迴避銷美國關稅 中國廠商進駐墨西哥

【本報記者簡嘉佑綜合報導】「100%墨西哥製造！」由墨西哥工廠生產的家具大量流入美國零售業者，但這些工廠背後都是中國資本！中國透過「近岸外包」的方式，將廠房設在墨西哥，除了節省運送費用，也能規避中美貿易戰的高關稅。專家認為，墨西哥當局應審慎應對，避免捲入地緣政治鬥爭。

墨西哥成中美寵兒

《BBC》報導，愈來愈多中國企業搬遷到墨西哥北部的工業園區，此處生產的產品將被視為「墨西哥製造」，避免美國

中國以「近岸外包」將廠房設在墨西哥，節省運送費用並規避中美貿易戰高昂關稅。

對中國課徵的高昂關稅。於墨西哥設廠的中國企業總經理就表示，「搬遷到墨西哥具有經濟性、還能增進物流效率。」

上述狀況又被稱為「近岸外包」，也為墨西哥帶來龐大的經濟效益。截至去年6月，墨西哥出口總額年增率高達5.8%，達到529億美金。

墨西哥前外貿部長皮內達表示，目前中美貿易戰仍沒有減弱的跡象，使得資本流入墨西哥的因素持續存在。墨西哥

工業園區協會也指出，預計於2027年完成的場地都已經被買下，也意味著「近岸外包」的趨勢並非只是一時風尚。

警惕兩邊不討好

不僅中國，美國企業也爭取在墨西哥設廠，因為全球供應鏈出現「去中化」的趨勢，使得愈來愈多企業撤出中國，尋找人力資本豐厚的地區。《路透社》報導，如特斯拉

就宣布要在墨西哥斥資100億美元建設超級工廠。

墨西哥國立自治大學中墨研究中心的杜塞爾指出，墨西哥過去幾屆政府都沒有針對中、美、墨之間的新三角關係提出戰略，墨西哥當局應謹慎應對中、美之間的地緣政治衝突，警惕被夾在兩者中間，反而兩邊都不討好。

皮內達則認為，問題不在於「近岸外包」是否會進行下去，而是墨西哥能如何應用該趨勢，預計哥倫比亞、越南與哥斯大黎加等國也在進行類似的討論，墨西哥企業與政府需要齊頭並進。

英國通過盧安達法案 能順利安置難民？

【本報記者呂翔禾綜合報導】英國把難民送到盧安達，是變相丟包嗎？英國政府22日通過「盧安達法案」，要將申請移民庇護者送到盧安達安置，預計10周後將啟動第一波安置行動。但此舉遭到反對黨批評，因為恐讓移民面臨更嚴重的風險。不過歐洲近年來反難民、管制移民聲浪再度興起，迫使各國政府相繼祭出更嚴格管制措施。

人道、現實兩難

根據《英國廣播公司》報導，經過數個月協商與拉扯後，英國下議院通過了「盧安達法案」，該法認定盧安達是安全的國家，可以將申請庇護的移民或難民送往該處安置。英國家戶部長克萊維利盼藉此減少移民搭船逃往英國的數量，遏止其中產生的人口販運問題。

但反對黨工黨與國際特赦組織、人權團體批評，相關法律是對國際法，甚至是英國憲政秩序的蔑視，讓難民的安全面

臨更多不確定性，且英國最高法院在去年11月就認為相關政策有疑慮。

盧安達雖然以非洲國家來說算局勢穩定，但與鄰國剛果民主共和國的關係，仍因M23叛軍事件而相當緊張。

陸續制定管制措施

外界預期10到12周後，英國首相蘇納克會安排第一批移民遣送到盧安達，大約是6月底或7月初的時間，統計約有5.2萬人恐將被遣送至盧安達。由於近年來，歐洲極右派、反移民的聲浪再起，加上6月的歐洲議會選舉將近，歐洲國家與歐盟陸續採取管制移民，或是用援助其他國家換取限制移民（或難民）數量的措施。

《半島電視台》提到，德國與奧地利目前也正計畫將部分移民送到國外。歐盟先前也與義大利、荷蘭聯手，援助突尼西亞、利比亞與埃及等國，協助訓練海警隊等方式，盼減少歐洲的移民數量。



▲英國近日通過爭議性法案，要將申請庇護的移民（或難民）都送到盧安達。(Wikimedia Commons)

中國進口俄國石油創新高 關係交好

【本報記者莊瑞萌綜合報導】今年3月，中國進口俄羅斯原油數量仍創新高！從數據發現，受到西方制裁的俄羅斯原油，俄羅斯仍大量出口至中國，其仍是中國的最大原油供應國。分析師認為，由於俄國原油價格相對便宜，才讓中國有機會大量進口。

超越250萬桶水準

據《路透社》報導，中國海關總署的數據指出，3月中國透過輸油管與海運方式從俄羅斯進口的原油增加12.5%，達到每日255萬桶原油，非常接近2023年6月最高的256萬桶紀錄。其中，7艘受制裁的俄國油輪已在中國港口卸載俄羅斯索科爾原油(Sokol oil)。

過去3個月由於支付困難以及船運公司受到制裁，導致俄羅斯石油公司所屬薩哈林1號供應的1,000萬桶原油備而不用。另外，中國海洋石油公司執行的戰略儲備俄羅斯原油政策，也提高了俄羅斯的進口原油。



市場研究調查分析機構Kpler預測，俄羅斯透過海運出口原油數量達到182萬桶新高，其中包含44萬桶索科爾原油與超過96萬桶東西伯利亞-太平洋原油(ESPO)。

中購買更便宜原油

去年，俄國仍是中國最大原油供應國，供應214萬桶原油。今年3月，來自前最大的原油供應國沙烏地阿拉伯達到148萬桶，較去年同期少了29.3%。

據《CNN》報導，8年前俄羅斯是中國最大的石油供應國，但在2019年至2021年期間，被沙烏地阿拉伯超越，但自2022年起，西方對俄國實施制裁後，中國再度擴大向俄羅斯採購較便宜原油，與2021年相比，中國2022年自俄羅斯進口的原油增加8%，達到8,624萬公噸。

中俄關係穩定成長

儘管受到俄烏戰爭因素干擾，過去2年中俄兩國在能源以外的關係依舊更加熱絡，2023年中國與俄羅斯之間整體貿易額更創下新高，達到2400億美元，較去年成長26%。

稍早習近平與俄國總理米舒斯京會面時更指出，「從貿易數據就可發現兩國關係前景可期，雙方應充分發揮政治互信的優勢，深化在經濟、貿易、能源和網路的合作。」

▲去年俄國是中國最大的原油出口國。(Photo by Caitriona Nicholson on Flickr used under Creative Commons License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

台灣關係法45週年研討會 前美方官員與談



▲駐紐約辦事處22日舉辦台灣關係法45週年研討會，前美國國務院代理亞太助卿董雲裳(左起)主持，前美國在台協會主席薄瑞光、前美國亞太助卿羅素與談。

▼ 歌手泰勒絲《折磨詩人俱樂部》發布後，隨即創下 Spotify、Amazon Music 和 Apple Music 的串流紀錄。(Photo by Taylor Swift via facebook)



泰勒絲新專輯創串流紀錄 評論認缺乏新意

【本報記者簡嘉佑綜合報導】歌手泰勒絲《折磨詩人俱樂部》發布後，隨即創下 Spotify、Amazon Music 和 Apple Music 的串流紀錄，成為單日播放量最多的專輯。此次專輯為雙專輯，共收錄 31 首歌曲，但評論家認為，歌曲數量過多，且音樂多缺乏新意，認為這並非她最好的專輯。

歌手泰勒絲發布新專輯《折磨詩人俱樂部》後，創下 Spotify、Amazon Music 和 Apple Music 串流紀錄。

為這並非她最好的專輯。

創下串流紀錄

《CNN》報導，泰勒絲第 11 張全新專



輯於 19 日發行，為一張雙碟專輯，總共收錄了 31 首新歌。整體視覺概念以黑白為主色調。有歌迷認為，泰勒絲專輯是獻給前男友喬歐文的分手專輯。該專輯發行後，隨即打破音樂串流平台 Spotify 紀錄，成為史上第一張單日播放次數突破 3 億的專輯。Amazon Music 和 Apple Music 也表示，泰勒絲最新專輯也打破各自平台首日播放量的專輯紀錄。



以專輯歌曲數目也出現增長的趨勢。

《紐約時報》報導，許多評論家認為，這張專輯的歌曲數量過多，也並非泰勒絲最好的作品。有評論家就不滿指出，「這生產的太多、太快，更像是想要完全飽和這個市場，而非產出有趣的作品」。許多泰勒絲粉絲也公開指出，泰勒絲的歌詞變得更加冗長，且專輯中大多數仍是分手歌曲，與過去的專輯相比，沒有什麼新意。

太商業、缺新意？

然而，《businessinsider》報導，如今音樂串流媒體當代，歌曲愈多，獲得的流量自然更高，歌手獲得利潤也愈高，所

音樂 Podcast 主持人普林喬蒂指出，「在音樂上，我真的沒有聽到任何新意，或許她可以進行在歌曲做更多編輯」。



▲ 泰勒絲《折磨詩人俱樂部》發布後，成為單日播放量最多的專輯。(網路截圖)

德國綠能新嘗試 太陽能板可裝陽台

【本報記者莊宇欽綜合報導】以往在屋頂上看到的太陽能板，德國家庭把它們搬到陽台上了！目前，德國已安裝超過 40 萬個插入式太陽能系統，大多位在陽台上，可進行發電，且是乾淨的再生能源。歐盟國家期待透過陽台太陽能，加速達成 2050 淨零碳排的目標。

為屋頂太陽能的子集，要將所有可能的人工基礎設施用於太陽能發電，包括火車軌道、高速公路、停車場、車頂、墓地和建築外牆，都將成為新型能源的趨勢。

德國製造商 Meyer Burger 發言人表示，陽台太陽能的成原因，是它給予以前無法使用太陽能的人一個新機會，而對於屋頂不能安裝太陽能板的家庭，更具有吸引力。

供應穩定 回收困難

儘管歐盟國家積極推動能源轉型，但卻有國家不認同太陽能陽台。

《Microgrid Media》指出，比利時禁止使用插入式太陽能設備，因擔心系統運作會影響



▲ 德國安裝超過 40 萬個插入式太陽能系統，大多位在陽台上進行發電，提供乾淨的再生能源。(Photo by KO Solar FB)

響電網連接的穩定性。對此，奧森伯格解釋，太陽能陽台的電網注入量非常小，影響甚至可忽略不計，不須過於擔心。

奧地利、法國、義大利、波蘭和盧森堡都對陽台太陽能系統持樂觀態度，同時，西班牙的再生能源活動人士也正尋求

政府放寬規定，讓這項新科技可以迅速普及。

然而，隨著愈多太陽能板退役，廢棄物恐也會造成環境危機，歐盟必須規劃妥善回收機制，才能真正走向 2050 淨零碳排目標。

能源轉型新趨勢

《歐洲新聞網》報導，由於陽台光電設備容易安裝，並可以自行購買所需材料，也不必請電工進行安裝，太陽能陽台逐漸成為歐洲家庭的新居家科技。



歐洲太陽能協會政策顧問奧森伯格強調，太陽能陽台是整個歐洲能源轉型的一部分，作

自認還不算老？ 調查：認老化比實際年齡晚

【本報記者莊宇欽綜合報導】60 歲的人認為 75 歲才叫作「老」，多數人不願面對自己的老化？隨著年齡歲月的增長，即使人們知道自己正在衰老，卻不願意承認老化，甚至認為老化的年齡較實際年齡會來得更晚。專家指出，老化延後可能來自預期壽命和退休年齡增加，但不服老的情況將不利於民眾及早進行晚年規劃。

則更為提早。韋特斯坦解釋，人們對年老的看法會隨著時間改變，包括來自歲數、出生世代及健康狀況等影響因素，其中也可能與許多人排斥老化有關，甚至希望推遲老年的到來，對年齡老化產生刻板印象。

年齡老化時間延後

《NBC news》報導，柏林洪堡大學教授韋特斯坦與同事進行一項德



年齡老化非阻礙

《衛報》指出，年齡老化不見得會是壞事，若因自我限制而阻礙自己的晚年規劃，實在可惜。英國年齡組織慈善總監卡洛琳表示，即使是在 70 多歲和 80 多歲的時候，人們仍認為「老」意味著比實際年齡晚了幾年，這反映出對「老」的負面印象。



調查結果發現，人們認為老化的時間點有所延後，也就是相較實際年齡更晚。其中，女性對年齡老化的認知時間點晚於男性，而對於健康狀況不佳或較孤獨的人來說，年齡老化的認知時間點

她強調，人們若能越早認知到年齡正在老化，將會對自己有所幫助，並且能提早做好準備，而「人們若感覺自己老了，就承認吧。」



▲ 一項調查發現，人們認為老化的時間點有所延後，也就是相較實際年齡來得更晚。(Photo by Vladimir Soares on Unsplash under C.C License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

英相蘇納克訪波蘭 加碼軍援烏克蘭 200 億元



▲ 英國首相蘇納克(右)23日展開波蘭訪問行程，將宣布加碼軍援烏克蘭 5 億英鎊(約新台幣 200 億元)，以及提供新一輪大規模援烏軍備，包含逾 1600 枚飛彈。(英國首相府提供)

加拿大訂嚴格碳排目標為 0



▲ 加拿大溫哥華大樓越來越多，市政府致力降低碳排放，並制定新規定，盼 2050 年讓大樓碳排放最終降至零。(溫哥華市政府)



▼ 碳稅的徵收可以由環境部規劃碳排放的基本計算，並隨燃燒天然氣、煤碳、汽柴油、或其他熱能碳排放數據不同而異。(中央社)

是課碳稅，不是收碳費！

胡業民
(禧年經濟倫理文教基金會執行董事)

碳稅既是國際潮流，我們若規劃合理，不但廠商減碳行為容易得到指引，台灣產品未來出口的碳阻礙將可減低到最小。

的上，有多層剝皮之感。碳稅納入正常稅制，應有助調整稅制的契機。

規劃碳排放基本計算

碳稅的徵收可以由環境部規劃碳排放的基本計算，並隨燃燒天然氣、煤碳、汽柴油、或其他熱能碳排放數據不同而異。以每公噸碳稅100美元試算：燃油稅後漲價139%；天然瓦斯漲146%，燃煤發電漲287%。

財政部應就環境部提供我國的數據，試算不同的稅收收益，進而核算不同稅率的收入衝擊，並以此為基礎，將前述與能源相關貨物、牌照等稅率，予以大幅下降調整或廢除，甚至還稅於民。在推動合理碳稅的同時，應兼顧環境和財政的公平，若是達到其課稅前後的淨稅收不變，且達到環保效益，則彭啟明部長的憂慮也可消除。

碳稅既是國際潮流，我們若規劃合理，碳足跡和盤算將十分清楚，不但廠商減碳行為容易得到指引，台灣產品未來出口的碳阻礙將可減低到最小，這將是多贏的稅制。

針對國家2050碳淨零排放的目標，新任環境部長、氣象專家彭啟明表示，若按國外歐洲標準課收「碳費」，坦言「提升至和歐洲一樣，很多企業可能要關廠了」。而不久前，李遠哲前院長也指出「不是收碳費，應該是課碳稅」的話，在此一起予以回應。

環境部應推動碳稅

當前碳費或碳稅之徵收，係全球所關注，在期望全球氣候暖化得到舒解下，各國承受之環境責任均大。其稅

率或費率的高低，直接影響廠商承擔之能力，包括台灣經濟所能承受的衝擊。

更者，巨額的課徵潛力，又涉及財富重分配的公平性。我們要指出，若朝向碳費(代替碳稅的)的方向擬議，是忽略課費(稅)的財政效果。希望新任環境部長，協助財政部「推動碳稅」，才是正途。

碳稅納入正常稅制

台灣原始節碳的規劃一直向碳費方向引導，碳費收取似乎變成環境部空氣污染部門的職責，然而碳稅在歐洲國家收取的金額日趨龐大，已經超越環境部門的視野。彭啟明部長幾乎預見了困境，因為課徵費水準上升，足以影響廠商生計，環境部缺乏如財政部進行稅收調整及其他減稅回饋的途徑。

另外，若在次級政府另成立金庫，雖說專款專用，亦常是行政浪費及腐敗的來源。因此決策上不可不慎。建議環境部應將如此重大的財政變動，交給觀照全局的財政部來主責，千萬不要便宜行事。

鑑於各國在課徵碳稅過程，累積許多經驗可以參照外，由於台灣處於轉型經濟，舊時遺留若干重複課徵的稅制有待改革，所謂中華民國萬萬稅，其中與汽車能源相關的，就有牌照稅、燃料稅，貨物稅、關稅等，在課稅標



▲ 新任環境部長、氣象專家彭啟明(右)，將挑戰碳費、四接議題。(中央社)



房屋與家庭

施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

讀中學以前，住在故鄉家中，小學走路上學，中學通車，但極少外宿，晚上幾乎都「回家」，大學到台北讀書，在學校附近租房子住，遇到長假才能「回家」。

房屋不是家

原本對房屋與家庭的概念很模糊，但中學唸英文時，讀到house與home兩個單字，才了解了房屋只是無生命的硬體，有感情的親人才會構成軟體的家庭。光只有房屋，無法代表家庭，家庭成員無論一起生活在何處，都是家庭，這是人人都懂的簡單道理。

不過，硬體取得與軟體運作，有許多複雜的學問。房屋有些是租，有些則買，後者應該是大多數人的期待。而買房子需要考慮的因素很多，除了內部狀況與周邊環境外，還有與工作、子女學校或醫院的距離等等，條件愈好就愈多人搶，價格自然就愈高，「蛋黃區」好地段的房屋僧多粥少，談所謂居住正義根本是緣木求魚。

家庭故事多

家庭的故事就更多了。有些家庭和睦，親人感情好，向心力強，有些則成員經常吵鬧，

造成住同屋簷下卻形同陌路的情形，最後終於分家。但分家有時也是自然而然形成的。

家庭成員如果多起來，有人因為工作或就學關係，必須離開老家住到他處，然後在他處的房屋生養下一代，就此建立另一個家庭。

從前常見三代同堂，現在則大都兩棟房屋兩個家或三棟房屋三個家。房屋不同，平時不住在一起，就各自是自己的家庭了。從老家分出新家，成員感情是否能與同住時完全相同，因人而異吧。

房屋是基礎

重點是，要成立新的家庭，通常需要不同的房屋。房屋還是家庭成立的根基，就像靈魂需要依附到軀體上才能活動一樣。強調親情倫理的重要性固然沒錯，但也不能因為建材與房屋沒有生命，就忽略它們實質上的重要性。

道德教育學家常說，家庭比房屋重要，但事實上，家庭需要房屋，才能成為家庭。如此說法或許會讓人覺得軟性的感情比不上硬體的裝潢，但實情卻就是如此。其實，在醫學上提起「家庭」，往往討論的是基因遺傳，說到「房屋」，就牽涉到環境影響與傳染問題，在疾病發生上各有相關性，也難謂何者比較重要。



▲ 房屋是家庭成立的根基。(網路截圖)

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》

周逸衡 (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 (台灣省商會顧問)
台灣省商會顧問、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、資深音樂者)
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》

張瑞雄 (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。



體重管理之前 先檢視自己狀態！

減重失敗的背後隱藏著一個事實，也就是很多人不像表面上渴望去改變，因此要挖出自己不願意面對的真相。

■褚士瑩（序1）
蔡明劼（序2）
蘇琮祺（序3）

體重管理，是一種哲學踐行（序1）

當我在日本的書架上，看到一位工程師出身的日本作家小林一行，寫了一本叫做《なぜ一流の男の腹は出ていないのか？》（繁體中文版書名：《一流男人就該沒肚子》）的書時，我的第一直覺是：「這根本是胡說八道啊！」

但當我放下直覺不舒服的感

常有趣的切入點。很多人以為減肥失敗，是因為自己的意志力不夠，但是從醫生多年的臨床觀察，卻發現人之所以變胖，往往是因為美德太多——比如「禮貌」，就是這三種美德中的一種。

禮貌讓我們不願對人誠實說他們變胖的事實，甚至會用正面的「這樣有點肉比較好看」，或是負面的「瘦瘦的人沒福氣」這些莫名其妙的謊言，來包裝我們看見對方或是自己「變胖」的事實。

更荒謬的實例是，我長年住在美國，注意到隨著美國的肥胖者變得越來越多，有些服裝

到的尺碼，其實是經過灌水的謊言。

就像馬文雅醫師在新書中說的，「禮尚往來」的禮貌，也是減重的另外一個強敵。因為華人逢年過節的禮貌就是送禮，而最常見的禮物都是高油脂、高熱量的食物，從喜餅禮盒到生日蛋糕，從彌月油飯到情人節巧克力，不只在各種節日送，出國也要送，甚至去開個會也要送，在社會人際關係打滾得越深，熱量就越高。

從這兩種有「禮貌」的現象看來，如果所謂「一流」的人，就是能夠看清楚人際關係的真正本質，不會被隨時充斥生活中好聽的謊言、被缺乏實質意義的「送禮文化」和「宴客文化」綁架的人，那麼我同意，一流的人確實不應該用「沒辦法」為藉口，讓自己疲於趕場，吃到小腹突出。

自我覺察真實想法

一流的人應該要能夠對自己真實的想法、行為、外表，有高度的自我覺察，並且保持一致，而不是心裡明明有「不該再吃了」的理性想法，卻號稱「管不住」自己的嘴巴，彷彿自己的想法跟行動沒有直接的因果關係，這不也是另一種常見的自欺嗎？

除非我們重新反思人際互動的本質，別再對別人說謊，也別再對自己說謊，否則我們永遠沒有機會誠實正視自己或是別人的體重問題，這都是太有「禮貌」的錯。類似的美德，還有「節儉」和「負責」，彷彿吃得過多，是一種實踐節省或是負責任美德的重要表現，當然，這些也都是謊言。

哲學的實踐，是要能夠如實地面對自己的缺陷，包括外表的缺陷。

哲學的實踐，是要誠實面對



◀假如你已經試過無數種減肥菜單、流行飲食法，仍舊瘦不下去，或許你需要的是馬醫師的這本書，你只是需要學會更愛自己而已。（網路截圖）

自己的欲望，包括口腹之欲。

而面對的方法，無非就是「接受」和「改變」兩種。說難很難，因為完美的「理型」，並不存在真實世界中，但是說簡單也很簡單，因為我們看懂了邏輯，就能夠準確預測事物的發展傾向——當然也包括體重在內。

所以，是否沒肚子就是一流男人，我無法斷言，但我贊成一個人就是願意把自己的體重，當作哲學問題來思考、面對的人！

不一樣的瘦身法（序2）

除非我們重新反思人際互動的本質，別再對別人和自己說謊，否則我們永遠沒有機會誠實正視自己或別人的體重問題。

我很喜歡馬文雅醫師的風格，儘管我們兩人是如此的不同。同樣是內分泌新陳代謝專科醫師，我特別喜歡從生理的角度著手，強調減重的原理、哈佛健康餐盤、三大營養素，最好能把食物的熱量也算出來。馬醫師則剛好相反，我從沒看過她教別人算熱量（或許有，但不

是優先順位）。

馬醫師擅長從心理層面切入，透過說故事而不是說教的方式，讓我們對瘦身的各種困境非常有代入感。讀者就會跟著故事的主角開始思考：為什麼別人越嫌我胖，就越不想減？為什麼明明不餓，卻會嘴饞？為什麼越努力，就越瘦不下來？

上一本書《幸福瘦》就是很典型的示範，而這本《別減肥了，你需要的是復瘦》，更兼具了幽默與感性，發揮得淋漓盡致。假如你已經試過無數種減肥菜單、流行飲食法，仍舊瘦不下來，或許你需要的

什麼，再問問你嘴裡吃的是什麼，好不好？！」

有時候，遇到那些嘴裡嚷著要減肥，做的卻都是讓自己變肥的事情的人，我真的好想對他們說上面這些話。沒想到，馬醫師居然把這些我在診間說不出口的話，寫成了一本書，而且還直擊靈魂地告訴你：「別裝了，你根本不想減肥！」

有時候，胖是無法用愛來解決的，「酸」也許反而是一種解方。

一本很酸的書

馬醫師寫了一本很酸的書，酸得你一翻開就捨不得放下，還沒準備好的人請別輕易閱讀。這種酸很爽，就像酸梅湯的酸，入口之後眉頭一皺，卻又冰涼順暢通往全身的酸，酸得爽快無比，酸得心涼脾胃開！

馬醫師有豐富的臨床實務經驗，因此能整理出患者經常在門診出現的各種「言行不一」，並透過對人性的深入理解與解析，幫助我們看見在這些不一致底下的真正需求。

如果你已經買過或看過很多減肥書籍，這將會是你減肥路上的最後一本書了，因為馬醫師告訴我們：「如果讀書就會瘦，世界上就沒有胖子了！」夠酸吧！

（字欽／輯）

禮貌讓我們不願對人誠實說他們變胖的事實，甚至會用莫名其妙的謊言，來包裝我們看見對方或是自己「變胖」的事實。

覺，進一步思考，就回想起馬文雅醫師這些年來陸續和我分享的，她如何使用哲學諮商的技巧，與診間病人的對話，我頓時改變了看法。

或許小林一行這本書的標題有些聳動，因為小腹跟男女性別、人的上流下流，不應該有邏輯關係，可是他和馬文雅醫師要說的事，確實有一個重要的共同點：減肥不是單純的「技術」問題，而是「思考」問題——甚至是「哲學」問題。

變胖與三種美德

在馬文雅醫師這本新書的第三章，將「變胖」跟三種「美德」連結在一起，就是一個非

廠商乾脆製作超大尺碼，並且把原本的L大號尺碼，直接換標籤改成S小號來販賣，以此類推，讓胖的人覺得自己其實體型嬌小。

從禮貌看一流的人

我甚至注意到，「我在某某牌子穿的是小號呢！」成為某些品牌在美國變相吸引顧客的手法，直到美國人到歐洲或亞洲旅行的時候，才或許驚覺自己引以為傲的「標準身材」，在其他國家的人眼中早已經是過重的胖子——但有這種自我覺察的人，還是極少數。我知道的大多數美國人，都認為問題在於歐洲、亞洲的「尺碼太小」，沒有思考他們在美國看

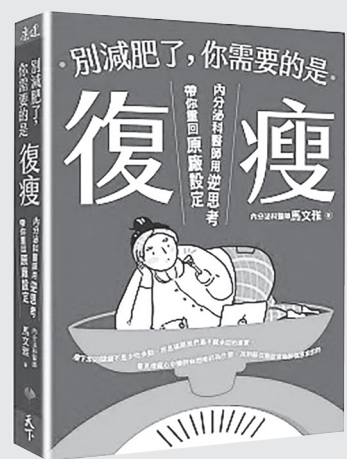
《別減肥了，你需要的是「復瘦」：內分泌科醫師用逆思考帶你重回原廠設定》簡介

作者：馬文雅
（內分泌新陳代謝科醫師）
出版社：天下生活
出版日期：2023/12/27

現今談到減重，最令人鼓舞的是，由於醫學對肥胖致病機轉已有所了解，加上各種藥物突破性的研發成果，我們已經可以透過多元方式，幫助有心減重的病人達成目標，活得更健康、更有自信。

當繼續往下探問，竟意外發現，減重失敗的背後是很多人根本不像表面上的渴望改變。這個發現引起作者的好奇，嘗試以比較尖銳的方式，挖出那些我們不願意面對的真相。

期望透過這本書，抽絲剝繭，顛覆你對減重的想像，撼動你原本的認知，找出體重卡關的盲點，就算沒有讓你從此擺脫肥胖的陰影，至少能夠會心一笑，知道你並不孤單，幫助你在減重的道路上稍作喘息，再接再厲。



· 醒報書訊 ·

醒報編輯部／輯

《程式設計守則 | 如何寫出更好的程式碼》

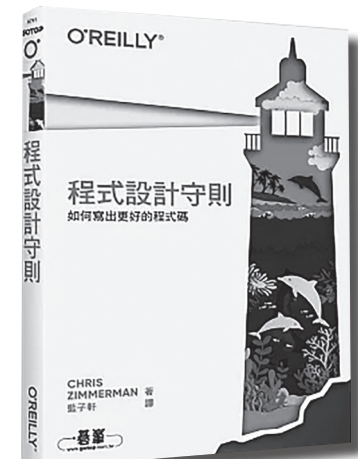
作者：Chris Zimmerman

出版社：歐萊德

《程式設計守則》結合了各種對於初學者絕佳的引導，還有許多精妙的內容，甚至連專家都能受用。Zimmerman 讓本書一直維持很好玩的感覺。他用事實證明，想保持有趣又兼具教育性，確實是做得到的。

作者提供針對初出茅廬以及有點經驗的程式設計者，提供了許多深刻的見解。

這本關於程式設計哲學的指南，對於如何思考「程式設計」這件事，提出了獨特而有趣的觀點。本書集合了



《微型廚房的理想生活》

作者：柳本茜

出版社：木馬文化

只有一個瓦斯爐口，流理臺狹小，一下就堆滿待洗碗盤，切菜空間只有一塊砧板大小，收納餐具和調理用具的空間超少。

因為廚房太小就算想自己煮也感到麻煩，外食雖方便，卻瘦了荷包、少了健康……。身兼平面設計師、建築師、喇酒師的店主柳本茜，懂吃懂喝也懂得將最小的廚房效益發揮到極致。

從掌握流暢的烹調動線、不浪費空間的收納術、經濟實用的廚房器具到適合個人、小家庭的烹調食譜，即





◀▼2022年，年僅18歲的任齋燦獲得第16屆美國范·克萊邦國際鋼琴比賽金獎，卓越非凡的深度表現與令人目眩神迷的演奏技巧，讓他一躍成為當今國際古典樂壇最受矚目的超級新星。（網路截圖）



英雄出少年的任齋燦

蕭旭岑

（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

江山代有才人出，一代新人換舊人。上個月我弔唁偉大的鋼琴家波里尼辭世，緊接著聆聽韓國鋼琴家任齋燦（Yunchan Lim）精彩絕倫的李斯特《超技練習曲》，真有「薪火相傳，藝術無疆」之幸福感。

李斯特《超技練習曲》

2022年，年僅18歲的任齋燦獲得第16屆美國范·克萊邦國際鋼琴比賽金獎，成為該獎項目前最年輕的獲獎者。他在決賽時居然排出技巧艱深的全本李斯特《超技練習曲》，而且還是一氣呵成的完美演奏，簡

鋼琴家任齋燦有超凡高度，不是因他快速手指閃耀出的光芒，而是他理解李斯特的語彙與性格。

直是不可思議。

有「鋼琴之王」尊稱的匈牙利大作曲家李斯特（Franz Liszt, 1811-1886），將鋼琴技巧與藝術推進到前無古人之境。早在1826年，十五歲的李斯特就計劃以二十四個大小調寫作四十八首練習曲，幾經沈澱與修改，二十六年後終於出版為十二首《超技練習曲》，獻給老師徹爾尼（Carl Czerny, 1791-1857）。

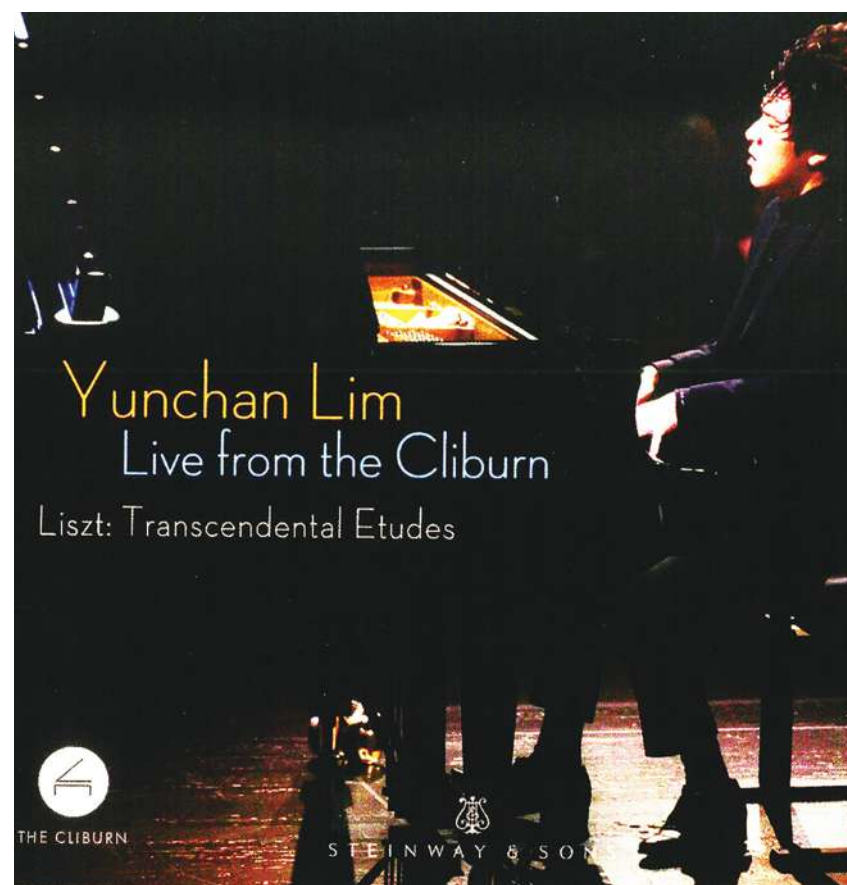
國內最傑出的樂評人焦元溥曾評論，李斯特這十二首《超技練習曲》各有難處，堪稱鋼琴音樂史上最具有挑戰性的艱深

作品。我個人認為，這十二首各自獨立，特色鮮明的鋼琴曲，堪稱鋼琴家的「照妖鏡」，如果空有機械技巧，藝術涵養不足，很容易淪為馬戲團式的雜耍技藝。事實上，很多年輕鋼琴家初出茅廬，就「勇於」挑戰這套曲目，因為很容易展現鬼神般的技巧。和華裔大提琴大師馬友友合作多年的鋼琴家艾克斯（Emanuel Ax）就感嘆，和他的時代相比，現在的新生代鋼琴家「演奏技巧已經到了不存在困難的境界」。以此來看，年輕鋼琴家只要技巧一到位，自然急於炫技。

被低估的大作曲家

然而，李斯特的作品絕不只有技巧而已。我曾說過，李斯特是嚴重被「低估」的大作曲家，因為其作品之精深雄奇，很容易被表面的懾人技巧掩蓋。這十二首《超技練習曲》經李斯特一改再改，近乎三十年的淬煉，展現出超乎譜面的大千世界，如果鋼琴家只有炫技，會反過來被這些音符所困住。

例如其中第五首《鬼火》練習曲，右手繁複快速的音程變化，左手寬廣的跳躍，我心中最偉大的鋼琴大師李希特就認為，此曲是最難的鋼琴正規曲目，如今更被公認是鋼琴練習曲中最刁鑽的作品。一般鋼琴家能順利演奏完，已經是不



▲韓國鋼琴家任齋燦彈出了李斯特《超技練習曲》的繽紛色彩與奔放想像力，極為讓人驚艷。（作者提供）

了的功夫，要能像李希特那樣演奏出深邃廣闊的世界，幾乎是不可能的任務。

但是這幾年出版新生代鋼琴家的《超技練習曲》錄音，卻讓我有許多意外驚喜。例如大陸鋼琴家張昊辰，就演奏出成熟完美的典型。任齋燦在范·克萊邦國際鋼琴大賽的現場錄音，更讓我有「英雄出少年」之嘆。

達到超凡的高度

特別的是，任齋燦是決賽現場錄音，無法修飾重來，因此更難能可貴。他的技巧堪稱完美，只有極少的失誤，雖然火候距離前輩大師還稍有不

色彩與奔放的想像力，這點就極為讓人驚艷。

擔任決賽評審的鋼琴大師賀夫（Stephen Hough）爵士盛讚任齋燦：「我覺得他真的達到了一個超凡的高度。不是因為他快速手指閃耀出的光芒，而是他理解李斯特的語彙與性格。這並非取決於速度，而是一種內在的魅力。」

任齋燦在賽後記者會說：「我下定決心，要為音樂而活，我決定為了音樂放棄一切…我想讓我的音樂變得更加深沉，這樣的渴望如果能傳達給聽眾，我就心滿意足了。」有這樣的體悟，我認為任齋燦的音樂之路，將會走得長久，我深深期待。

SPUTNIK and BUF0 present

★★★★★

今年最好看的電影！

—TIME時代雜誌 —美聯社 —國際影評人協會

THE OSCARS

榮獲金球獎提名 最佳女主角、最佳外語片

奧斯卡最佳國際電影15強

榮獲坎城影展 評審團獎

榮獲《電影筆記》年度十大

歐洲電影獎5大獎提名 最佳影片 最佳男主角 最佳導演 最佳編劇

芬蘭大師 阿基郭利斯馬基 精采新作

芬蘭大師 阿基郭利斯馬基 精采新作

沒有看電影解決不了的問題，一次不夠，就看兩次…

5.1 浪漫獻映

JANNE HYTTIÄINEN, NUUPU KOIVU, MATTI ONNISMAA, SIMON AL-BAZOUN, MARTTI SUOSALO, ALMA-KOIRA, SAKARI KUOSMANEN, MARIA HEISKANEN, ALINA TOMMIKOV, MAUSTETYÖT

WRITER, DIRECTOR, PRODUCER, AND CANNONING ASSISTANT DIRECTOR: EEM KAREHONEN. CINEMATOGRAPHER: TUOMO SALONEN. LIGHTING: OLLI VUOLAKI. SET DESIGNER: VILLE SUOMINEN. COSTUME DESIGNER: TUOMA KANANEN. SOUND DESIGNER: PETERI KORHONEN. EDITOR: SAMU HEIKKILÄ. BE-RECORDING: MIKKO RIIHIMÄKI / MESSINA FILM STUDIO BY PRODUCERS: ARI HANICANEN, MIKA JARVI, MARKKU LINDHE, BERNHARD BRUNING. PRODUCTION SUPPORT BY ANU SUVO, CO-PRODUCTION PANDORA FILM WITH THE SUPPORT OF FINNISH FILM FOUNDATION. FILM — ONNISTETTYNÄN KOKKI, FILMILUONNOSTUSKATU / IN COLLABORATION WITH: PFC / ANTE, ANTE, G.E.L.I.E. WORLD SALES: THE BLACK FACTORY GROUP

SPUTNIK BY BUF0

WE HAVE RECEIVED SUPPORT FOR THIS ACTIVITY FROM THE FINNISH FILM FOUNDATION