



習稱美誘中攻台 意在分攤責任



睽違 24 年互訪 北韓派兵援俄？



三毛寫給我的一封信 (傅韻芬)



《今日靈修》

財政收支劃分

中央與地方的財政收入應如何劃分，其實是見仁見智的議題。中央自認較能統籌建設，地方卻嘆無權無錢，無法有政績，又都擔心對方有私心、亂花錢。如今藍綠白各有主張，修法看票數，也要看誰能以理服人？(3 版)

▼ 民進黨在前 3 任總統任內都有提出《財劃法》修法版本，但如今財政部一直沒有提出版本，若民進黨不提法案，恐會保送國民黨的版本通過。(網路截圖)



財劃法藍白分歧 白籲綠速提版本

民眾黨立委指出，《財劃法》攸關中央、地方財政分布不均的狀況，呼籲民進黨與行政院應儘速提出修法版本。

【本報記者呂翔禾台北報導】「民眾黨的《財政收支劃分法》(下稱財劃法)與國民黨不同，不會對國家財政造成過大負擔！」民眾黨立委黃珊珊 18 日舉行記者會，呼籲民進黨、財政部儘速提出《財劃法》官方修法版本，矯正長年中央、地方財政分配不均的狀況。對此，民進黨立法院黨團幹事長吳思瑤藉機向民眾黨喊話，強調民進黨團針對《財劃法》願意討論，也希望有機會開啟與在野黨的合作。

財劃法要修趁現在

張啟楷表示，國會三黨不過半，是最有機會修過《財政收支劃分法》的，而民眾黨的版本與國民黨不同，只要能分配地方 2700 億，而非國民黨的超過 5 千億。他呼籲，民進黨在前 3 任總統任內都有提出修法版本，但如今財政部一直沒有提出版本，若民進黨不提法案，恐會保送國民黨的版本通過。「若不增加地方收入，就無法蓋社宅、更新老舊校舍！」張啟楷說，廢省之後，中央拿的統籌分配款高達 73%，近年甚



▲ 民眾黨立委張啟楷(右起)、黃珊珊、麥玉珍等人呼籲民進黨推出《財劃法》版本，讓中央、地方財政能合理分配。(中央社)

至高達 75%，而在分配上也極度不公，直轄市拿 65%、其他縣市 35% 都應該調整，近年來比例如此不公平，導致地方自籌財源比例低，都要依賴中央補助，地方無法永續發展。

民眾黨版彈性更高

黃珊珊則表示，希望將「營業稅」全部劃歸地方，擴大統籌分配款大餅，並將「營所稅」的 90% 留給中央的比例提升至 95%，補足前述稅損；她也建議鼓勵地方招商，將「營所稅」的 5% 留在公司所在縣市，並成立中央、地方與學者組成的「統籌分配委員會」，決定公平、

透明與公式化的分配原則。

她強調，國民黨版直接將財劃公式入法，未來調整彈性小，且中央未能參與指標制定，直接拿 20% 總預算(5 千多億)給地方也會影響中央政府運作；民眾黨的版本透過分配委員會討論公式，各方都有參與，正當性更高，且釋出的 2700 億約等於近年歲入歲出的賸餘平均數，黨版更務實、折衷，盼民進黨不要消極面對。

民眾黨呼籲，財政部與民進黨也要提出自己的版本，民眾黨雖然支持自己的版本，但若有更好方案提出，也願意開放討論。

化學家亞基奪唐獎 新材料捕碳又集水

美國化學家亞基 18 日獲頒唐獎「永續發展獎」，他在「網格式化學」有卓著建樹，該技術更應用於減碳、集水等環保領域。

【本報記者簡嘉佑台北報導】出身在沙漠難民家庭的美國化學家亞基 18 日榮獲 5 千萬獎金的唐獎「永續發展獎」。他是有感於環境資源稀缺，進而研發出「多孔結晶金屬有機骨架」(MOFs)及「共價有機骨架」(COFs)等，並以此捕捉二氧化碳、氫氣、甲烷、水氣等小氣體分子，並用於碳捕捉、乾旱地區集水、氫能與甲烷儲存之處。



▲ 美國化學家亞基 18 日榮獲唐獎「永續發展獎」的榮耀。(主辦單位提供)

「網格式化學」新領域

亞基目前為加州大學柏克萊分校化學系詹姆斯與內耳蒂崔特獎座教授，曾獲頒 17 個國家獎項與 60 項美國專利。他出生於約旦郊區沙漠的難民家庭，曾面臨缺水與貧窮的切身之痛，因而投身科學領域，以新興方式合成創造出 MOFs 與 COFs，並應用於永續發展領域，更於 18 日獲得唐獎「永續發展獎」。

本次永續發展獎召集人、中研院院士劉兆漢表示，本次獲得唐獎的教授亞基，在金屬有機及超多孔骨架材料有開創性的建樹，該技術更獲得廣泛應

用設計，在碳捕捉，氫氣與甲烷儲存、乾旱集水等領域有著重大貢獻。

能捕碳也能集水

中央研究院士王瑜指出，亞基開創「網格式化學」的重要領域，由該領域延伸的骨架材料能保存、集中與利用氫氣、甲烷、二氧化碳與水等小氣體分子。她舉碳捕捉為例說，在常溫中，使用特定 MOFs 的容器能增加 18 倍的儲存量，不同的 MOFs 還能從燃燒氣體中，選擇性捕集大量二氧化碳。

她也提到，MOFs 材料還能在低濕度空氣中收集水氣，亞基

就曾設計了集水裝置，只需要太陽光，即可在沙漠與乾旱地區收集乾淨的飲用水，水質標準也超過美國食藥署與環保署的飲用水標準。

王瑜表示，「目前在台灣工業還沒看到 MOFs 材料的應用，盼這次唐獎也可以吸引到更多廠商。」

亞基也以影片的形式致謝，他表示，非常興奮受到獎項的肯定，但除了是他個人的榮耀之外，也是該領域(網格式化學)的里程碑，該獎項榮譽也是給所有在這個領域奮鬥的專業人士。



睽違 250 天 鯉魚潭水庫滿庫溢流

▲ 鯉魚潭水庫今年最低蓄水率一度跌至 32.8%，經春雨及梅雨挹注，水位持續攀升達滿水位，在睽違 250 天後重現獨特鋸齒堰溢流瀑布美景。(民眾提供)

社論

避免台灣的民主 走向仇恨的道路

2024 年大選後，台灣陷入了一場日益加深的政治危機，民進黨拒絕接受失去立法多數席位，不尊重民主規範和透過投票箱表達的人民意願，憤而走上了一條煽動社會分裂和仇恨的道路。

拋棄理性訴諸民粹

民進黨的手法在草根「青鳥運動」的幌子下煽動激烈的抗議活動，譴責選舉結果的合法性和國民黨領導通過的國會改革。當抗議者揮舞著攻擊性標語和肖像，嘲笑反對派立法

委員，營造非人化和仇恨的氛圍，卻不是理性的政策辯論。

更令人不安的是，民進黨的抗議活動將年輕人作為政治道具，喊著似是而非的口號。花蓮大地震之後，民進黨的支持者甚至僅僅因為花蓮等受災地區選出了國民黨立委，就呼籲抵制這些地區的救援，這種出於政治原因不合理地針對災難受害者的行為達到了冷酷和不人道的新深度。

仇恨性抹黑？

民進黨的核心策略是透過誇

大其「仇恨價值」的假訊息和抹黑運動，不斷質疑對手的愛國和民主合法性。這種有針對性的抹黑運動證明，當其黨派利益受到威脅時，民進黨如何將煽動社會仇恨作為核心政治手段。他們宣稱「鳥必須飛進立法院」，暴露了他們利用喧鬧抗議和虛假信息將立法院本身變成爭議中心的意圖。

這種模式有明顯的先例，2014 年，民進黨策劃了太陽花運動，激起了對與中國的貿易協定的憤怒，導致立法院癱瘓數週。隨後這演變成為了為期兩年的罷免國民黨立委的失敗

行動，播下社會不穩定的種子。現在民進黨又想重演同樣的劇本，動員團體向立法院抗議，並鼓勵罷免立委，不是根據表現，而只為了懲罰那些反對的立委。

賴總統添火加油

從本質上講，台灣的民主制度，例如罷免辦法，正在被扭曲成民進黨的政治工具，純粹為了獲得選舉勝利而對其政治對手發動的報復性騷擾活動，為了追求赤裸裸的政治利益，所有民主規範的意義都被拋在

了一邊。賴清德總統的言論為這種破壞穩定的策略提供了油料，指示民進黨立委繼續攻擊並肯定破壞性「青鳥」抗議的合法性，他放棄了作為全體國民總統的莊嚴職責，拒絕遏制黨內的不理性行為，蔑視尊重選舉結果和多數統治的核心民主原則，暴露出將黨派利益置於社會穩定和國家團結之上的危險傾向。

應轉向公民對話

尊重民主成果、制度完整性、程序合法性以及致力於和

平說服而不是煽動，這些是台灣生機勃勃的民主發展的重要根基。透過仇恨政治來浪費這份寶貴的資產，不僅會破壞台灣作為民主典範的地位，而且很可能導致社會安全的瓦解，使國家社會淪為仇恨的溫床。

其中的利害關係已經非常明確，一條道路通往仇恨、無休止的分裂、相互誹謗以及潛在的毀滅性的不穩定，另一個則透過公民對話、制度討論和相互寬容，後者才是值得珍惜的台灣的民主獨特性。

對賴清德總統來說，這個關鍵的岔路口需要總統勇敢地重申正確的民主價值觀，以免煽動的誘惑將國內對抗的政治，推向無可救藥的深淵。

習近平稱美誘中攻台 學者：為分攤世局責任

針對習近平表示，美國曾慫恿中國攻打台灣，學者分析，此舉可能是為了分攤台海局勢升溫的責任，也有認知作戰的可能性。



▲針對中國國家主席習近平（中）對歐盟執委會主席馮德萊恩（右）所言，美國慫恿他攻打台灣一事，學者分析，是為了強化中國論述。（European Commission）

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國國家主席習近平說，美國慫恿他攻打台灣的一番話是真還是假？對此，學者黃奎博受訪

時表示，習近平是透過歐洲施壓，減少美、中之間的不信任，並加強中國的宣傳、分攤台海局勢升溫的責任，也可能是一

種認知作戰。民進黨中國部主任吳峻誌受訪時則說，中國對台動武的可能性下降，但更要嚴防統戰。

根據《金融時報》爆料，中國國家主席習近平與歐盟執委會主席馮德萊恩去年碰面時，曾當面對馮德萊恩表示，美國試圖誘騙中國入侵台灣，但他不會上鉤。美國政府雖透過白宮發言人柯比否認此事，但也引發許多討論。

對此，外交部北美司司長王良玉未具體回應，僅表示台灣與美國還有理念相近國家，長期以來一直在討論如何共同來維護台海和平穩定的現狀。

盼歐洲對美施壓

政大外交系教授黃奎博受訪時分析，此新聞無法獲得證實，只能在假設為真的前提下，推敲為何習會對歐洲組織領導人說，美國誘使中共當局對台出

手。較可能的原因有四：第一，習接受陸方內部分析情資，認為美國在必要時，想犧牲台灣以進一步降低中國大陸的國際競爭力，所以挑明著把看法告訴歐洲方面，希望歐方對能適時要求美方必須採取措施，減少中、美之間的戰略不信任。

加強中國論述

第二，中共當局見由美國為首的西方媒體及智庫界，大規模宣稱習將於近年內對台用兵，因此必須及時提高反制力道。

然由於中共的國際宣傳遠遜於歐美西方主要國家，所以只好藉由最高層的非公開渠道（習會見西方政要），間接地公開不同於西方主流媒體及智庫界的說法。

第三，中共當局深知歐洲主要國家擔心台海衝突升高，近年來除了繼續攻訐台獨分裂勢力造成台海動盪，也開始加大對外部干涉勢力（主要指美國）的譴責，藉以避免「獨攬」造成這八年多來台海動盪的責任。

最後，如一些對中猜疑的專家所言，習的說法是一種瞞天過海的欺敵或反間計，或是倒因為果的心理戰或認知作戰。

提防文攻統戰

「習近平與外國政要對話被曝光不是第一次！」民進黨中國部主任吳峻誌表示，習近平之前與美國總統拜登也曾說過「沒有攻台計畫」，這可能是中國在強化自己論述的方式，在俄烏戰爭的責任歸咎上也有類似操作，例如「俄羅斯是被西方欺騙，才攻打烏克蘭」的說詞，但也有可能是確實武力攻台的可能性沒有外界想像的高。

吳峻誌提醒說，有鑑於近日中國逼迫藝人表態，要藝人組成政黨，及邀請政要、網紅與里長赴陸接受招待的狀況增加，反而更要預防中國的統戰滲透。

他也說，不確定訊息是否為真，若假設屬實，也可能是習近平要對內部喊話，要求官員不要躁動，壓住先前升溫的民族主義情緒。

中國對台宗教滲透 專家籲強化識讀

【本報記者呂翔禾台北報導】「中國常透過媽祖廟與村里長對台進行統戰，需以教育減緩影響！」學者劉玉哲、余健源 18 日在民進黨中國部舉辦的座談會如此提醒。

台灣運動好事協會執行長劉柏君則說，台灣長期忽略各種宗教研究，導致民眾容易被對岸宗教統戰影響，呼籲要加強宗教的識讀。

非所有宮廟被滲透

世新大學副教授劉玉哲表示，她透過研究調查宮廟滲透對台灣選舉的結果影響，以高雄的案例來看，結果發現媽祖廟密度較高、信眾較不穩定的區域，投給親中政黨的比例會比較高。但她強調，媽祖廟被滲透的比例雖然比其他宗教高，但並不代表所有宮廟都被滲透。

中山大學副教授余健源則是調查反美豬公投投票結果，如何受到里長的中國背景影響。



▲民進黨中國部 18 日舉行座談會，分析中國對台統戰的各種樣態。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

他發現中國因素較高的里，反美豬的同意／不同意比例高於其他里，顯示中國的統戰確實有效果。

增加信仰識讀能力

而且調查時間是疫情期間，里長較難去對岸交流，如今兩岸民間交流增加，更需要注意相關效果。「台灣需要更多宗教研究！」

台灣運動好事協會執行長劉柏君坦言，很多土地公廟卻參

加湄洲媽祖的活動，但共產黨是唯物主義，若它跟你談宗教，其實純粹是基於達統一的目標，但各種宗教的初衷都是良善的，政府應該對宗教研究投入更多心力，透過教育增加媒體識讀能力。

被問到宮廟與村里長的滲透方式，余健源表示，中國會透過 Line 群組，加上平時的社交圈影響，平常可能只會宣傳赴陸活動的相關通知或是健康、醫療等無害資訊，但有時候就會穿插政治新聞或是假訊息，

群組內的民眾就容易跟著相信。民進黨副秘書長楊懿珊強調，中國近來透過網紅與藝人被迫表態，還有村里長或不同領域的人物赴陸交流，增加對台灣的統戰。

民主國家教育預防

其破壞力可滴水穿石，澳洲、加拿大與英國都有被中國用假訊息干涉內政的狀況，因此希望透過宣傳與立法（反滲透法）的方式，讓更多人能夠預防。

圖文選粹

卓榮泰主持毒品防制會報



▲行政院長卓榮泰（中）17 日首次主持行政院毒品防制會報會議，他說，未來將以 4 年為期，投入新台幣 150 億元預算，落實各項反毒工作，達到無毒家園的願景。（行政院提供）

▼行政院長卓榮泰（右）指出，核電廠是法定期限到期後除役，如果要繼續研議發電，就要經過三年到五年的安全檢測，過程中都不能發電。左為經濟部部長郭智輝。（中央社）



核電做戰爭備用電源 卓揆：仍需檢查

【本報記者簡嘉佑台北報導】「如果不幸發生戰爭，台灣是否有準備備用電力？」立法委員李彥秀18日於院會質詢指出，總統賴清德曾喊出「規劃核電作為戰爭緊急備用的電力」，目前是否仍在規劃中？行政院長卓榮泰指出，當時是核三廠還在正常運作，如今面臨核三廠要除役，如果經過安全檢查還可以用，會是一個選項。

核安、核廢需有共識

針對核電議題，民進黨立委王世堅點名經濟部部長郭智輝「幾乎成為核電自走砲」。他強調，「進到內閣就沒有閣員的個人立場」，所有的政策說明、談話，都是內閣的立場、政府的立場，他要求卓榮泰約束郭智輝部長。

被問到戰爭時能否規劃核電備用，卓榮泰表示，如今核三廠要除役，如果經過安檢還可以用，會是選項。

王世堅也提到，當台灣面對AI大爆發的浪潮，未來用电量必定會大幅增加，目前行政院強調「電絕對夠」，內閣的策略是什麼？如果有必要把核三廠延役，是不是應該經過社會討論？卓榮泰表示，對於核能問題，必須是在「核廢料可以處理」、「核能安全得到保障」、「社會有共識」等條件，才能往下談。

電力引發商界擔憂

李彥秀也指出，企業如果要在台灣投資上百億的資金，絕對要避免產業不確定性，所以

「穩定供電」與「穩定電價」是最重要的兩塊，賴政府也要看到穩定供電的重要性，但台灣的電不夠，在社會仍有不少疑慮。

卓榮泰指出，他了解委員的擔心，但政策也有應對措施。李彥秀強調，問題是行政院的說法沒有辦法說服大眾，看到桃園輪流供電、小琉球停電、還有核二、核三停役，已造成社會的憂慮。

核電成備戰電源？

李彥秀進一步指出，過去總統賴清德競選面對「打仗時

電力中斷怎麼辦」的問題時，曾回應「正在規劃核電最為緊急備用的選項」，這件事情至今是否還在規劃中？卓榮泰指出，賴清德當時回答問題時，核三廠仍正常運作，但現在需要正式面對核三廠除役的問題。

李彥秀提問說，所以戰爭的備用電力，已經排除核電了嗎？卓榮泰指出，核電廠是法定期限到期後除役，如果要繼續研議發電，就要經過三年到五年的安全檢測，過程中都不能發電。

李彥秀再度提問，「核電作為戰爭緊急備用電力的選項已經不見了嗎？」卓榮泰回應說，如果經過安全檢測，發現核電廠還是可以使用的話，也許是一個選項，但目前這個程序也無法開始。

金控整併有條件 金管會：設建議平台

【本報記者呂翔禾台北報導】「未來將常態性設置法規調整建議平台，讓金管會更快速回應市場需求、更接地气！」金管會主委彭金隆近日接受媒體專訪時指出，未來要設置常態性金融法規檢視鬆綁機制，讓金管會的政策反應速度更快。他也提到，金控整併若能增強競爭力、符合法令規範、兼顧股東權益及市場穩定，他均抱支持態度。

加速金融政策調整

彭金隆透露，金管會已委請金融研訓院、保發中心、證基會及聯徵中心，分別針對銀行、保險、證期與科技創新設置小組，小組成員包括學者專家、金管會及產業代表。機制設計由學者專家等外部人主導小組、主動發掘市場問題，希

望藉此掌握快速變化市場及需求，金管會收到建言將快速評估、回應。

由於今年金融市場併購傳聞不斷，陸續傳出京城銀行找買家、新光金洽台新金重啟合併評估等，對於金控的整併案，彭金隆強調，金管會不會為支持而支持，還是要看個案對市場影響。但整體而言，對於強化金融市場穩定、有助於市場發揮效率的良質併購或合併案，金管會均抱支持態度。

助壽險接軌新標準

彭金隆認為，綜效難做量化驗證，但就事實觀察，過去十年金控規模已翻倍成長，從金控法設立至今，對金融市場影響相當顯著。隨金控成立後，因併入金控而減少的金融機構家數繁多，透過金融機構整



▲金管會主委彭金隆近日接受媒體專訪，透露未來金管會多項政策走向。（中央社）

併，讓台灣金融機構更具有國際競爭力，是不爭的事實。

國內壽險業對於2026年接軌IFRS 17（新財務會計準則）及TW-ICS（新一代清償能力制度）出現雜音，由於這兩個制

度十分複雜，即使從業人員也不一定清楚細節。但彭金隆仍表示，將如期於2026年推動保險業雙接軌，但會善用在地化及過渡性2大工具，協助產業順利接軌與調整。

財經人與事

資策會任命新董事長 智崴前董座黃仲銘出線

【本報記者呂翔禾台北報導】體感大廠智崴的前董事長黃仲銘，將出任資策會董事長！財團法人資訊工業策進會（資策會）18日召開第15屆第1次臨時全體董事暨監察人聯席會議，會中通過由黃仲銘擔任資策會董事長。

根據資策會官網，黃仲銘畢

業於國立中興大學機械工程學系，後赴美求學取得美國密蘇里大學工程管理碩士與博士學位，專長為經營管理與科技創新。經歷包括錐友益科技股份有限公司董事、台南市政府市政顧問、前智崴資訊科技董事長、長榮大學經營管理研究所所長等職。

台化董事改選 洪福源續任董事長

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣化學纖維公司董事長洪福源18日獲推選續任董事長，宣示繼續帶領公司營運轉型！他在股東會上表示，中國大量石化新產能持續開發，造成石化市場供過於求；加上通膨因素影響需求，讓台化營運面臨不小挑戰。為了永續經營，台化將改變策略，推動產品差異化及營運轉型。

台化18日董事改選出8名董事及4名獨立董事，新任董事當選名單包括洪福源、王文淵、南亞法人代表王瑞華、王文潮、台塑化法人代表王文祥、台化總經理呂文進、李青成市場供過於求；加上通膨因素影響需求，讓台化營運面臨不小挑戰。為了永續經營，台化將改變策略，推動產品差異化及營運轉型。

奧運中繼站 台味飄香 高壓艙助選手發揮

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣奧運國手在法國也能享受滷肉飯、紅燒牛肉麵等家鄉美食，還有高壓氧艙讓選手能更快速恢復狀態！體育署18日宣布按往例，將在巴黎設置一個奧運國手的中繼服務站，讓選手飲食、休息與訓練更方便。今年更首度攜帶高壓氧艙隨團前往，讓選手的細胞組織加速修復。體育署長鄭世忠盼透過強大後勤，讓選手能發揮最佳狀態。

充足訓練與飲食

記者會中也邀請到合作廠商現場烹飪選手到時候在奧運期間可以吃到的美食，包括紅燒牛肉麵、滷肉飯、台式香腸、牛／豬肉丼飯、咖哩嫩雞、排骨酥湯、台式小籠包、黃金QQ球等。國家訓練中心表示，這些都是選手與教練習慣的飲食，且佐料中常見含禁藥的成分，如丁香、蓮子等都會去除。

鄭世忠表示，設立中繼站是讓選手不用在選手村跟其他國家選手競爭運動訓練場地與器材，

中繼站內還會提供各類運動訓練器材，包括結合穿戴式裝備的跑步機、力量訓練架、多功能鋼索機與訓練器，盼協助選手調整時差，還有體能訓練師在賽前協助選手調整狀態。

法國免費租借

巴黎奧運將於7月26日開幕，台灣比照過去模式設置中繼站，除了正式簽約租用的市立運動中心外，還租用了一間診療室以及一間可以明火煮台灣道地家鄉味食材的民宿。運動中心在巴黎奧運期間將會成為台灣柔道、羽球、拳擊等3種運動項目的訓練場地，另外也將提供所有選手前往進行重量訓練。

體育署在去年4月及今年1月分別赴巴黎2度考察，最後署長鄭世忠拍板定案，請託駐法代表處幫忙聯繫，希望能租借勒瓦盧瓦市的市立運動中心，讓台灣選手使用，而3月27日勒瓦盧瓦市議會更以全票通過，將其運動中心免費租借給台灣代表隊使用。



▲體育署18日公布巴黎奧運中繼站的飲食與運動設備配置狀況。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

▼ 俄羅斯總統普丁睽違 24 年將訪問北韓，外界擔心兩國在軍事上交流增加，會吸引其他國家不顧西方制裁幫助他們。（Wikimedia Commons）



睽違 24 年普丁訪朝 北韓會派兵援俄？

【本報記者呂翔禾綜合報導】俄烏戰場恐將出現北韓士兵？俄羅斯總統普丁 18 日將訪問北韓，與領導人金正恩會面。普丁上次訪問北韓是 2000 年，當時北韓領導人還是金正日。外界分析，北韓將會用彈藥、志願軍，來換俄羅斯的衛星發射技術。雖然俄烏近日都釋出停火信號，但從朝俄雙方交流內容來，普丁仍不願輕易停戰。

俄羅斯要大量砲彈

根據《英國廣播公司》報導，兩人將會簽署夥伴協定，這代表朝俄關係正在實質升溫，比起過去較多形式上的互動有所不同，因此兩國關係的加深讓

俄羅斯總統睽違 24 年再度訪問北韓，雙方關係再度升溫，俄羅斯會以軍事技術，向北韓交換更多軍火資源。

西方特別擔心，尤其日本與南韓對於北韓精進衛星或飛彈發射技術相當敏感，且未來射程不排除也會達到美國本土。

普丁的資深盟友、俄羅斯政治學家馬可夫分析，俄羅斯可能會向北韓要更多飛彈、砲彈等軍火資源，還有建築工人、甚至是可前往俄烏戰爭的志願軍；北韓則希望俄羅斯提供先進軍事技術，讓該國飛彈可以擴及射程至美國本土。據傳北韓已經向俄羅斯提供 500 萬枚砲彈。

俄羅斯最近也在聯合國安理會否決延長監控北韓武器發展的小組設立，兩個受到聯合國制裁的國家，加上中國、伊朗的協助，讓西方的制裁效果下降不少，而且這也會鼓勵如非洲、中亞、拉丁美洲等區域的國家，違反西方制裁規定，提供俄羅斯與北韓更多物資。

非西方愈來愈團結

《美聯社》提到，普丁曾對烏克蘭提出停戰計畫，但要求烏

克蘭撤出俄羅斯目前已經佔領的區域，還要撤回加入北約的計畫，此議遭到烏克蘭總統澤倫斯基拒絕。澤倫斯基則要求若俄軍能撤出頓內次克與盧甘斯克，他也可以宣布停火，但同樣遭到俄羅斯拒絕。

互相怪罪破壞停戰

普丁認為，俄軍不攻擊烏克蘭首都基輔，也已經準備好要與烏克蘭進行談判，但在西方暗中破壞下，讓俄烏遲遲無法進行談判。

但北約秘書長史托騰博格反批，普丁提的停戰計畫就像當年納粹「切香腸戰術」，停戰只是為了未來侵略更多土地，並非真心停戰。

補助告終、成本高漲 美托育產業陷危機

【本報記者簡嘉佑台北報導】美國托育產業浮現危機，儘管最新數據指出，美國家長平均每年托育費用攀升至 11582 美金，但育兒中心業者強調，除了保險、食物與書籍等成本之外，員工的流動率居高不下，加上許多新冠疫情期間的補助告終，托育業經營愈發困難，不得不關門大吉。

托育振興補助告終

《CNN》報導，美國愈來愈多的托育中心陷入經營困難，托育產業經營者伊蘭特表示，除了成本逐漸高攀之外，托育老師的流動率相當高，如果支付高昂薪水留住工作人員，就不得不向家長收取更高的費用，一旦父母負擔不起費用的話，托育中心恐怕就沒有孩子可以照顧。

同時，在新冠肺炎期間，大多數民眾都得到振興補助，支付租金、貸款與水電費等，許多托育產業也有獲得補助；但

到了去年九月，這些補助戛然而止，加劇托育中心的經營危機。

全職媽媽比例大增

《富比士》報導，2023 年，美國全職媽媽的比例上升到 25%，遠高於 2022 年的 15%。研究顯示，超過半數的母親因為擔憂孩童照護的狀況，考慮離開職場。

「EnrichedHQ」執行長海萊特說，兒童照顧是多面向的挑戰，父母考量到成本、品質、靈活性與特殊需求等因素，其中常被稱為「媽媽稅」的成本考量尤其繁重，部分家庭每月為課後計畫的費用高達 1000 美元。

「母親因為照護需求在社會隱形，成為許多人的嚴峻現實，」心理學家歌德曼指出，「問題不僅僅是托育費用，而是社會需要改變，必須創造一個讓女性感到受到重視、支持，並願意表達自己需求的環境。」



▲ 美國愈來愈多育兒中心選擇關門，托育產業逐漸浮現危機。（Photo by Greens MPs on Flickr under C.C. License）

英國股市歐洲奪冠 政治穩定是主因

【本報記者簡嘉佑綜合報導】英國股市再度成為歐洲最值錢的股市！目前倫敦股市（LSE）市值高達 3.18 兆美金，超越巴黎股市。專家分析，法國股市因為政治動盪而下跌，英國則是大選不確定性較低，使得倫敦證券交易所再度成為歐洲最大的股票市場。分析師指出，目前倫敦股市最大的挑戰是美國交易所。

英國股市重返龍頭

《BBC》報導，法國公司上週市值減少約 2580 億美元，巴黎泛歐交易所上市股票總價值約 3.13 兆美元，落後倫敦證券交易所的 3.18 兆美元，也意味著倫敦股市重返歐洲股市的龍頭地位。

《衛報》報導，法國總統馬克宏意外宣布提前舉行大選，在市場中引發軒然大波，法國公司市值上周因此蒸發了約 2580 億美元。包括法國興業銀行、



▲ 目前倫敦股市（LSE）市值高達 3.18 兆美金，超越巴黎股市。（Photo by nasti on Flickr under C.C. License）

法國巴黎銀行和法國農業信貸銀行股價都下跌 10%，法國最大公司奢侈品製造商 LVMH 的股價也下跌 9%。

政治比法國穩定

分析師指出，英國股市長年以來都是歐洲股市的冠軍，但 2022 年因為當時的英國首相特拉斯辭去總理引發帶來政治動

盪，使得英國丟失歐洲股市龍頭的位置。如今英國選舉不確定較低，大多數民調都顯示工黨將會取得多數席次，政治不確定減少後，倫敦股市（LSE）也回穩。

過去倫敦證券交易的最大挑戰之一，對許多英國大企業而言，美國交易所更具吸引力，更選擇在美國上市，而非英國，使得美國股市價值不斷上漲，

進一步鼓勵各多企業在美國上市。

「AJ Bell」投資總監穆爾德指出，自今年年初，因為美國利率高攀，英國利率相對穩定，使得英國股市指數陸續回升。他也指出，美國交易所嚴重依賴包括谷歌、蘋果和亞馬遜等科技股，但這種情況從長遠來看不可持續。

圖文選粹

圖文 / 中央社

安華：馬來西亞準備加入金磚國家



▲ 馬來西亞首相安華接受中國媒體「觀察者網」訪問時表示，馬來西亞正準備加入「金磚國家」新興國家經濟體集團。金磚國家原本包含巴西、俄羅斯、印度、中國與南非（BRICS：金磚五國），去年開始擴大成員規模，以挑戰由西方經濟體主導的世界秩序。在沙烏地阿拉伯、伊朗、衣索比亞、埃及、阿根廷和阿拉伯聯合大公國陸續加入後，又有 40 多國表達了興趣。

▼根據統計，30 年來與飛機相撞的鳥擊事件已造成數百人身亡。(Photo by Simon Wood on Flickr under C.C. License)



【本報記者簡嘉佑綜合報導】翱翔的鳥類竟成為飛機的殺手！根據統計，30 年來與飛機相撞的鳥擊事件已造成數百人身亡。

鳥擊事故造成航空業者上億美金的損失，目前科學家透過雷達偵測、噪音驅趕等方式，降低相關事件發生的風險。

鳥類曾造成墜機

從 2013 年到 2018 年的資料來看，造成航空業的損失更高達 3.4 億美金，為了減少鳥擊事件，機場目前正透過雷達檢測和驅趕鳥類等方式來預防。

《半島電視台》報導，「鳥擊」是鳥類與飛行中的飛機、火車或汽車等交通工具發生碰撞，造成意外的事故。

隨著都市發展，人類活動空間與野生動物棲息地愈來愈接近，如新孟買國際機場預計於 2032 年竣工，相當靠近兩個鳥類保護區與候鳥遷徙地區。

《印度快報》報導，上述狀況也導致鳥擊事件發生的風險升高，阿聯酋航空波音 777 的飛機就曾在印度起飛時，與鳥類相撞，造成數十隻紅鶴死亡，更造成機身受損。

根據安聯全球企業保險公司分析指出，從 2013 年到 2018 年，鳥擊造成飛機損失已高達 3.4 億美金。

偵測預防鳥擊事故

在遷徙季節，許多候鳥會成群飛行，並橫跨不同國家，牠們的飛行途徑可能與航道交錯，提升飛機事故的風險。過去就有飛機因為鳥類撞擊引擎，造成墜機事故的紀錄，過去 31 年來，鳥擊更造成全球 292 人死亡。

針對鳥擊事故的預防，機場管理人員可以透過雷達系統偵測鳥類，並提醒飛行員改變路線，並採用聲音或強光等方式來驅趕鳥類遠離機場，減少事故發生的機會。

環保團體則主張為鳥類建立「遷徙走廊」，確保鳥類共同的遷徙路線與遷徙地，並在途中提供食物、水和休息區等必要資源，並幫助維持生物多樣性。

大腦直流電刺激
可緩解失戀之痛

【本報記者莊宇欽綜合報導】一對相愛的情侶分手之後，痛苦絕望成為心中難以抹滅的傷痕，而大腦電刺激能夠舒緩失戀之痛！

一項研究指出，透過經顱直流電刺激（tDCS）療法，以溫和的電流刺激大腦，可緩解失戀後的痛苦、消極和抑鬱情緒。專家指出，情感關係的「情緒調節」是主要治療目標，但 tDCS 的具體運作原理仍須更進一步研究。

兩人經歷一段浪漫戀情之後，分手將帶來嚴重痛苦的情緒，在醫學上稱之為「愛情創傷綜合症」（LTS），將導致焦慮、失眠、強迫性想法和自殺風險，使患者陷入不安全感、無助感和內疚感之中。

電流刺激有助調節情緒

《衛報》報導，一項醫學研究指出，實驗人員將 36 名患有愛情創傷症候群的受試者分成三組，並佩戴經顱直流電刺激（tDCS）耳機 20 分鐘，該設備以溫和的電流刺激大腦，並以每天兩次的頻率持續五天，以緩解失戀後的痛苦、消極和抑鬱情緒。

過程中，三組受試者接受不同「情緒調節」治療，兩組分別進

行背外側前額葉皮質（DLPFC）和腹外側前額葉皮質（VLPFC）的刺激，而一組耳機則是全部關閉作為實驗對照。結果表明，DLPFC 刺激比 VLPFC 刺激更能有效舒緩 LTS 症狀。

研究人員解釋，分手之痛和喪親之痛彼此存在神經心理學聯繫，並涉及特定的前額葉區域，而由於情感關係失敗引發情緒失調，因此需要透過電流來給予刺激性的治療。然而，對於 tDCS 的具體運作原理仍然未知，其對腦神經的影響也需有更進一步的研究。

LTS 症狀明顯減輕

《Interesting Engineering》指出，當情感關係失敗之後，情緒失調將使負面情緒佔上風，因此「情緒調節」是主要的治療目標，然而，這些患者更需要的是人們的理解與關心。

tDCS 為一種非侵入性腦刺激方法，透過定位大腦中控制情緒調節的區域，為那些真正遭受深層痛苦的人們提供新的治療方法，儘管治療成效不盡相同，但參與該研究的受試者經過一個月的追蹤觀察，LTS 症狀都有明顯減輕。



▲一項研究指出，透過經顱直流電刺激（tDCS）療法，將能緩解失戀後的痛苦、消極和抑鬱情緒。(Photo from Dreamstime under C.C License)

圖文選粹

泰國前總理
戴克辛遭起訴
紅衫軍現身支持

▲泰國檢方 18 日以俗稱冒犯君主罪的刑法 112 條起訴前總理戴克辛，刑事法院裁定 50 萬泰銖交保。戴克辛的紅衫軍支持者身穿印有戴克辛的衣服到場表達支持。



圖文 / 中央社

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。



《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副召集人。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。



《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。



《財經鳥瞰》

李沃牆（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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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合聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



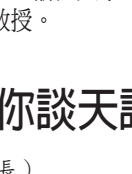
《土地的故事》

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。



《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。



《有鳳來影》

胡幼鳳（資深媒體人）政治大學 EMBA 文化創意科技資源創新碩士。曾任台北電影節總監、金馬影展執委會秘書長、聯合報影視中心主任。



《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。



《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。



《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。



《梁良談影》

梁良（影評人）國立台灣藝術專科學校戲劇科畢業，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。





◀◀◀ 我突然想起了三毛在書裡寫過，那種荷西想買，但她嫌太貴的俄羅斯套娃。回來之後我告訴她，這趟沒緣分買到，以後總還有機會。左兩張圖為作家三毛。（網路截圖）



三毛寫給我的的一封信

突然，我發現了一個驚天動地的事，有一個中國的拍賣網站，貼出了三毛生前寫給「某人」的信，那個「某人」就是我！

■ 傅韻芬

(旅美教師)

多年以前某一天，朋友告訴我，無聊的時候，就去 Google 一下妳自己的中文名字，搞不好妳 18 年前的仇家會跳出來也說不定，又或者，妳的「秘密仰慕者」（secret admirer 或暗戀者）也會因此曝光。

開玩笑，當然是後者的說法說服了我，二話不說，我立刻把自己的中文姓名以關鍵字輸入。

突然，我發現了一個驚天動地的事，原來有一個中國的拍賣網站，貼出了一封，號稱是唯一的一封，三毛生前寫給「某人」的信，

真的是三毛寫的

那個「某人」就是我！而且還把我的“韻”字打成簡体的“韵”，真的是三毛寫給我的信耶！

連信封郵戳都清晰可見，太恐怖了，為什麼這封原本應該躺在我家我房間我書櫃，夾在我書本裡面的信，會落入他人之手，還輾轉流浪到遙遠的拍賣網站上？

老實說，我幾乎忘了三毛曾經寫信給我這件事了。大學畢業之後，本來考進新象藝術中

心工作，但後來我媽覺得許先生（許博允）作風有點太瀟灑太藝術，她擔心跟著許先生繼續工作的話早晚會被賣掉，逼迫我把工作辭了再另找，反正「天下的媽媽都是一樣的，」就覺得自己的女兒容易吃虧上當又太單純云云。

到書店工作認識作家

這下子我只好在家焦急的翻報紙了，我可不想就此遊手好閒，好加在不到兩星期，運氣超好，找到了夢想中的好工作到金石堂書店（本店）的企劃部當企劃專員，面試時我就已經高興得合不攏嘴了，對我來說，這正是「錢多，事少，離家近（走路三分鐘）」，而且老闆知道我愛看書，馬上允諾我整個書店的新書舊書都可以讓我帶回家隨「便」看！於是上班後，我精神抖擻的選好一大落的新書，努力邊翻看邊寫評論，有時還把書帶回家繼續「加班」。

建立新書排行榜

那時候，我們創建了新書排行榜（沒錯，就是現在大家都做的那個排行榜），新書發表會…等等。

老闆用我很划算，因為除了

要寫一般的企劃案，新書文案介紹之外，還要管理一個開滿各種課程（韻律舞，國際標準舞，壓花，室內設計，化妝，做臉，吉他，鋼琴…等等，的文化教室。排課，選課，安排進度…總是忙得不亦樂乎。

要不是後來考上了華航，我真不想離開那麼好玩的地方，當時的書店副總還對我說，妳要是飛累了不想飛了，就回來書店看看書，參加新書發表會，順便和作家聊聊。

飛荷蘭想買套娃

有一趟航班要去荷蘭，可以停留得久一點。同事們商量著要去買皮衣皮褲，也要到鬱金香大花園拍美美的「人比花嬌」照，我突然想起了三毛在書裡寫過，那種荷西想買，但她嫌太貴的俄羅斯套娃。

我當然有作家們的聯絡地址，寫了信去問三毛，我確定荷蘭的某幾家禮品店裡可能有她說的那種娃娃，問她要不要我幫她買，很方便，不重，可以帶回來。

說到帶貨，我兩眼開始放光，不過讓我放光的不是俄羅斯娃娃，而是那時候的人們多麼雅緻，（我就是誇我自己啦），還會提提筆，寫寫信，稍稍的等待，些許的企盼，三

毛回信了，細節請見附圖。

我告訴三毛，不要先給我錢，等我買到了娃娃，拿給她的時候再把錢給我就好了。

不用多說，也無需客套，三毛和我彼此都明瞭，人生在世，錢只是你我手中的過客，你來我往之後，我們真正能擁有的，不過是當下的一份心動和某年某月某日的回憶。

沒買到三毛要的

可惜的是，我跑了兩三家在荷蘭觀光景點的禮品店，他們多半有賣俄羅斯套娃，可是沒有那麼多個的，頂多十個八個一套，就不得了了，花色也不是三毛想要的那種。（她要 30 個以上的套娃）

回來之後我告訴她，這趟沒緣分買到，以後總還有機會。

之後，又過了好多年，別人告訴我，三毛在榮總自殺了，我當然很難過，但我突然想起了這封信，它紀錄了我和三毛之間一份神秘的過往。

一段神秘的回憶

雖然現在不神秘了，大家都看到了，也知道了來龍去脈。

現實生活中，朝九晚五為五斗米折腰之餘，有人或許會皺起眉頭問，哪有這閒工夫，買

一堆套娃擺著幹嘛？

還有人追著我問，你再想想，這信到底怎麼給弄丟的？
我糊塗，真的記不得了，也

許是出國後，家人把舊書論斤賣給舊書店，而這一封三毛給我的信，就被我隨手夾進了深深的記憶裡。

[illegible]

▼ 為什麼這
落入他人之手
芬。（作者提供

封原本應該躺在我家我房間我書櫃，夾在我書本裡面的信，會還輾轉流浪到遙遠的拍賣網站上？左為附圖信件、下圖為傳韻



打破大腦慣性 精準學、輕鬆記

按照大腦的使用說明書，會讓你充分發揮大腦的學習潛力，進而成為一個獨立的學習者。

■ 丹尼爾·威靈漢

（任職維吉尼亞大學的心理學教授）

當你開始上幼稚園的時候，你的老師和父母並不會期待你為自己的學習負責。沒有哪個爸媽會對五歲的孩子說：「你的老師告訴我，你在學習顏色的時候並沒有做出最大的努力。」

老師還說，你在蓋手指畫的時候並沒有全力以赴。既然你自己不用心，我真搞不懂我

諸多針對大學生的調查顯示，絕大多數學生都是靠自己制訂如何學習、避免拖延等策略，但他們想出來的策略通常都不是很理想。

幹嘛繼續幫你付幼稚園的學費！」

在這個階段，創造一個讓你能學到東西的環境，是你的老師的責任。但在你十幾歲的時候，學校的形式改變了，你開始必須為自己的學習承擔更大的責任。

成為獨立的學習者

老師課堂時，你記筆記；在家裡，你複習課本、完成作業、為考試做準備。這種課堂形式意味著你的教師期望你知道如何：一、確定事情的優先順序，計畫你的日程安排。二、靠自己讀懂困難的內容。1. 避免拖延。2. 熟記內容。3. 避免分心。4. 判斷自己是否已經做足了準備。5. 在考試中展示自己所學到的。6. 處理像焦慮這類會干擾學習的情緒。

如果你沒做好這些事情，那是你的問題，不是老師的問題。

簡而言之，你應該是個獨立的學習者。

然而，你的大腦並沒有附帶使用說明書。獨立學習需要各式各樣的技能，而你需要有人教你，但你八成沒遇到人任何人告訴你。諸多針對大學生的調查顯示，絕大多數學生都是靠自己制訂如何學習、避免拖延等策略，但他們想出來的策略通常都不是很理想。

這就是為什麼我寫了這本書。它是大腦的使用說明書，可以讓你充分發揮大腦的學習

潛力，進而成為一個獨立的學習者。

不幫助人的博士生

我當年攻讀博士的主要動機，不是「幫助人們學習」這種利他主義的心願，而是「想成為教授」這種自私的願望，因為我相信「教授沒有老闆」（事實證明，教授其實也有老闆，不過我在這方面算是有點幸運）。我懷著「讓我們看看這會怎麼發展」的態度進入心理學的博士班，這真的是非常愚蠢的計畫。

但我很幸運。我發現自己著迷於人類的思想，尤其是人類如何學習。我滿懷熱忱地完成了博士班，並幸運地找到了一份在大學教書的工作。我的研究是關於記憶，但它相當具技術性，與日常生活無關。

你可能聽過一個笑話；有個人取得了博士學位，他的母親

向他的朋友們解釋：「我兒子是個博士，但不是能幫助人的那種。」我是一名學習研究員，但不是能幫助你學習的那種。

一場教學演講邀約

這種日子就這樣持續了大約十年。有一天，我接到一位陌生人的電話，邀請我去納什維爾市、在五百位教師面前演講。我禮貌地指出，我對教學一無所知，因為我是「沒辦法幫助人」的那種研究員。他說：「當然，這我們知道。我們只是認為教師們會覺得這很有意思。」我感到困惑但受寵若驚，於是說：「好，我答應。」

六個月後，準備寫演講稿的時候，我驚慌失措。教師們一定知道孩子是如何學習；我能說些什麼讓他們感到耳目一新？我考慮過放棄，但我知道現在已經來不及請主辦單位另外找個人取代我。

我拼湊出五十分鐘的演講稿，從我給大二學生講授的認知（cognition）入門課程裡抓出一些概念。我非常確定這次演講會失敗，所以我在開始演講前的半小時拜託我的妻子不要出席（他也是教師，被我拖去納什維爾參加我這輩子第一次關於教學的演講）。

我認為教師們可以從「了解科學家在人類如何思考和學習這方面有何發現」之中獲益，因此我開始撰寫文章和書籍來解釋這一切。

但讓我非常驚訝的是，我的演講取得了成功。在座的教師們事先並不了解我所說的內容，儘管它涵蓋了關於「學習」的入門知識。此外，他們認為我講述的內容並不抽象，而是在課堂上有實用性。

改變職業生涯方向

我的職業生涯因此改變了方向。我認為教師們可以從「了解科學家在人類如何思考和學習這方面有何發現」之中獲益，因此我開始撰寫文章和書籍來解釋這一切。

我也開始思考如何將這些資訊應用到我自己的學生身上。我在認知入門課程中加入了「如何學習」的主題。學生們回饋這有幫助，但他們的成績變化不大。我一直專注於「如何牢記資訊」的有效方法，所以我猜想，一定是學習的其他方面也導致了問題。

診斷學生的學習問題

當學生來我辦公室求助時，我開始詢問更多關於他們的學習習慣和策略等問題。我請他們在會面時拿出課本和筆記

本，好讓我們討論他們是如何閱讀和做筆記。

我的發現是，我的學生們是出於很多原因而陷入困境，不僅僅是因為糟糕的記憶策略。有些人不知道如何理解複雜的章節內容，有些人習慣拖延，有些人聽不懂課堂，有些人在考試時驚慌失措……等等。

大約一年後，我覺得我已經非常擅長診斷任何一個特定學生的問題所在。但我並不擅長讓學生改變他們的學習方式，而且說真的，我覺得這很奇怪。他們來找我，是因為他們發現事情進展得不順利。為什麼不試試我的建議呢？

我是在無意間解開了這個謎題。有個學生問我為什麼對記憶產生興趣，我想起我在研究所上過的一門課。「我當時對記憶的『怪異性』感到非常震驚，」我對學生說：「我原本以為的很多東西都不是事實。」這句話從我嘴裡說出來的時候，我意識到，我所提供的學習建議聽在我的學生耳中可能是多麼奇怪。

為何對記憶有興趣

例如，「想學習」對學習本身沒有直接影響。一般人會記住並沒有「嘗試去記」的東

西。例如，你應該能告訴我哈利王子有沒有結婚、哈維·溫斯坦（Harvey Weinstein）做錯了什麼，或是布萊德利·庫柏（Bradley Cooper）有沒有在《阿甘正傳》（Forrest Gump）裡領銜演出。

你並沒有為了記住這些東西而讀書，只是單純地接觸到這些訊息，它們卻一直留在你的腦海裡。我還是個大學生的時候，花了很多時間瘋狂地試著把新知識塞進我的腦海；被告知「學習欲」這件事並不重要，真的很奇怪。

另一項令我錯愕的發現是：「重複」（repetition）雖然通常有助於學習，但並不能保證學習的效果。

例如，你知道一美元鈔票上面寫著什麼嗎？鈔票背面有一隻老鷹，牠的頭上出現了什麼？你一輩子可能閱「鈔」無數，既然重複看過鈔票那麼多次，你大概以為你一定知道鈔票長什麼樣子。

不能保證學習成效

所以我開始問我的學生們：「請老實告訴我，你們有沒有嘗試過我建議的任何策略？」



▲大腦的使用說明書，可以讓你充分發揮大腦的學習。（網路截圖）

他們大多都說有，但只試了一次。問題不在於這些策略聽起來很怪，而在於他們在執行這些策略時感覺無效。

這我能理解，因為學習在這方面就像健身。如果你想增加做伏地挺身的次數，你是可以練習做伏地挺身，但更好的方式是練習「高難度的伏地挺身」，比如猛然把上半身撐到半空中、同時拍手的那種。由於你沒辦法做很多下，所以感覺適得其反。

「這真的很蠢。我想嘗試做很多下伏地挺身，但我只能做幾下而已！」你必須記住：從長遠來看，更大的挑戰會讓你變得更強大。相較之下，如果你跪著練習伏地挺身，會感覺事情進展順利，因為你能迅速做很多下，但這顯然是一種不太有效的練習。

智勝大腦的心理鍛鍊

你在試著學習時，你的大腦會叫你做出相當於跪姿伏地挺身的心理運作。你的大腦會鼓勵你去做那些讓你感覺很輕鬆的事，而且感覺它們會帶來成功。這就是為什麼我的學生們，在任由他們自己選擇時，會選擇同樣無效的學習策略。智勝

都有各自的「次組件」（subcomponents）。例如，為考試而讀書，這不僅是要記住東西，也需要有好的筆記可以複習，還有在你的日程表中安排學習時間……等等。

這本書的每一章，都會引導你如何在其中某個過程中取得成功。你可以根據你想提高學習的哪些方面來決定閱讀哪些章節。你不必按章節順序閱讀或閱讀所有章節。而且我並不指望你使用某一章中所有的技巧。

我提供了一大堆技巧，好讓你能選擇哪些吸引你；如果它不起作用，就試試另一個。但請不要因為你覺得某個策略聽起來似乎行不通就拒絕它。請記住，許多技巧聽起來會很好笑，而且聽起來可能會讓你覺得根本沒用！

記憶力是一個工具

請用成果來判斷某個方法是否有效，而不是它在做起來的時候是什麼感覺。而教師可能會發現這些針對學生的建議很有用，不過每一章的結尾另有一個段落，會講述教師如何在課堂上使用相同的原則。

你的記憶力是一個工具，而

你的大腦會鼓勵你去做那些讓你感覺很輕鬆的事，但智勝你的大腦，意味著做一些感覺更難，但從長遠來看會帶來最大好處的心理鍛鍊。

你的大腦，意味著做一些感覺更難，但從長遠來看會帶來最大好處的心理鍛鍊。

基本任務的次組件

大部分的學校教育——從十二歲左右開始，一直到大學後的教育，例如醫學院或法學院——都有著相同的形式：你透過聽課和自學來學習；你透過考試來展示你的學習成果。學校教育當然不僅如此（例如，有時你必須寫論文），但這三項任務——聽課、讀書、考試——構成了學生大部分的工作。因此我在這本書中主要就是針對這三項任務。

當然，這些基本任務

《你可能學錯了：94招打破大腦慣性，認知心理學專家教你精準學習、輕鬆記憶》簡介

作者：丹尼爾·威靈漢

（任職維吉尼亞大學的心理學教授）

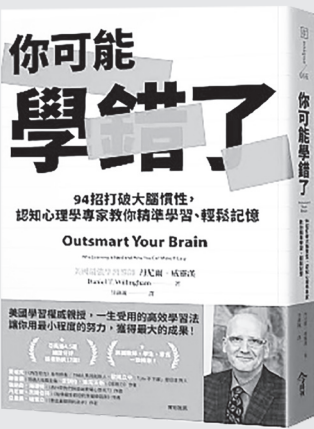
出版社：今周刊

出版日期：2024/04/25

為何學習新事物如此困難？常常花費了大量的時間與心力，最終成果卻不成正比。忘掉你原以為自己所知道的一切吧！

在一次偶然的機會中，「美國最強學習導師」丹尼爾·威靈漢向 500 名教師發表演講，意識到原來學生們都在用錯誤的方法學習。經過二十年的科學研究，他

總結出了這套革命性學習指南，針對 14 種常見的學習困境對症下藥，讓所有學習者用 94 招克服挫折、享受學習樂趣。





每日甘泉

—跟你一起讀新約

23

觀看連結：



2024 年起，每日甘泉靈修時間從馬太福音開始，慢慢讀完整本新約。歡迎您一路跟上，與我們同行。我們分享的內容力求淺顯，不全是解經，目標是應用，特別針對不熟悉聖經的慕道友。您可每天抽出 10 分鐘，享受與上帝相遇、讓神的話為你的今天打氣。本節目由中華基督徒新媒體協會企劃、台灣醒報製作、林意玲社長主持。★如需 PDF 檔保存的讀者可來信 anntw.ad@gmail.com 索取。

六月 3 日（一）

讀經：
馬太福音 27 章 57 節到 66 節
主題：耶穌安葬墳墓

57 到了晚上，有一個財主，名叫約瑟，是亞利馬太來的，他也是耶穌的門徒。
58 這人去見彼拉多，求耶穌的身體；彼拉多就吩咐給他。
59 約瑟取了身體，用乾淨細麻布裹好，
60 安放在自己的新墳墓裡，就是他鑿在磐石裡的。他又把大石頭搬到墓門口，就去了。
61 有抹大拉的馬利亞和那個馬利亞在那裡，對著墳墓坐著。
62 次日，就是預備日的第二天，祭司長和法利賽人聚集來見彼拉多，說：
63 「大人，我們記得那誘惑人的還活著的時候曾說：『三日後我要復活。』」
64 因此，請吩咐人將墳墓把守妥當，直到第三日，恐怕他的門徒來，把他偷了去，就告訴百姓說：『他從死裡復活了。』這樣，那後來的迷惑比先前的更利害了！」
65 彼拉多說：「你們有看守的兵，去吧！盡你們所能的把守妥當。」
66 他們就帶著看守的兵同去，封了石頭，將墳墓把守妥當。

內容重點：
約瑟求耶穌的身體，細細安葬在新墳墓中，兵丁嚴嚴把守。

大綱：

一、聖經中的小人物－攆十架的西門與安葬主的約瑟。
27:32 他們出來的時候，遇見一個古利奈人，名叫西門，就勉強他同去，好背著耶穌的十字架。

27:57 到了晚上，有一個財主，名叫約瑟，是亞利馬太來的，他也是耶穌的門徒。這人去見彼拉多，求耶穌的身體；彼拉多就吩咐給他。約瑟取了身體，用乾淨細麻布裹好，安放在自己的新墳墓裡，就是他鑿在磐石裡的。他又把大石頭搬到墓門口，就去了。

二、祭司長記得耶穌的宣告－三日後復活。不信耶穌，卻還是怕祂真的復活。

三、兵丁嚴嚴守墳墓－更證明主耶穌不被死亡拘禁。

啟示：祂死後埋葬，並照祂所說由死裡復活。



六月 4 日（二）

讀經：
馬太福音 28 章 1 節到 10 節
主題：復活的基督

1 安息日將盡，七日的頭一日，天快亮的時候，抹大拉的馬利亞和那個馬利亞來看墳墓。
2 忽然，地大震動；因為有主的使者從天上下來，把石頭輓開，坐在上面。
3 他的像貌如同閃電，衣服潔白如雪。
4 看守的人就因他嚇得渾身亂戰，甚至和死人一樣。
5 天使對婦女說：「不要害怕！我知道你們是尋找那釘十字架的耶穌。
6 他不在這裡，照他所說的，已經復活了。你們來看安放主的地方。
7 快去告訴他的門徒，說他從死裡復活了，並且在你們以往往加利利去，在那裡你們要見他。看哪，我已告訴你們了。」
8 婦女們就急忙離開墳墓，又害怕，又大大的歡喜，跑去要報給他的門徒。
9 忽然，耶穌遇見他們，說：「願你們平安！」他們就上前抱住他的腳拜他。
10 耶穌對他們說：「不要害怕！你們去告訴我的弟兄，叫他們往加利利去，在那裡必見我。」

內容重點：
空的墳墓證明主已復活。

大綱：
一、地震、天使出現，嚇壞看守的人。
二、「他不在這裡！」－照他所說的，已經復活了。
三、婦女為何驚喜交加，不敢相信？
四、見到慈愛的主說：「願你們平安」。

我們從主的復活學甚麼？
1. 信心。2. 盼望。3. 勇氣。
「基督若沒有復活，你們的信便是徒然，你們仍在罪裡。就是在基督裡睡了的人也滅亡了。我們若靠基督，只在今生有指望，就算比眾人更可憐。」（哥林多前書 15 章 17-19 節）

啟示：
1. 耶穌復活，以大能顯明是神的兒子。
2. 經過死亡與埋葬，才能見證復活的大能。



六月 5 日（三）

讀經：
馬太福音 28 章 11 節到 20 節
主題：主向門徒顯現

11 他們去的時候，看守的兵有幾個進城去，將所經歷的事都報給祭司長。
12 祭司長和長老聚集商議，就拿許多銀錢給兵丁，說：
13 「你們要這樣說：『夜間我們睡覺的時候，他的門徒來，把他偷去了。』」
14 倘若這話被巡撫聽見，有我們勸他，保你們無事。」
15 兵丁受了銀錢，就照所囑咐他們的去行。這話就傳說在猶太人中間，直到今日。
16 十一個門徒往加利利去，到了耶穌約定的山上。
17 他們見了耶穌就拜他，然而還有人疑惑。
18 耶穌進前來，對他們說：「天上地下所有的權柄都賜給我了。
19 所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗（或作：給他們施洗，歸於父、子、聖靈的名）。
20 凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。」

內容重點：主復活粉碎謠言，並交付大使命。

大綱：
一、看守兵丁為錢作假見證。（是門徒偷走耶穌的屍體？）
二、耶穌向門徒顯現並下達命令。

1. 賜下權柄。
2. 去傳福音、施洗、教導。
3. 主同在至末日。

「他們見了耶穌就拜他；然而還有人疑惑。」原文「疑惑」猶豫，躊躇，遲疑。他們雖親眼見了耶穌，但仍有人疑惑，這是說明主耶穌復活後的身體，與祂在世時的肉身不盡相同，抹大拉的馬利亞面對面看見耶穌，卻不知道是耶穌（參約 24:14）。我們從今以後，不要憑著外貌來認人（參林後 5:16），更不要憑外貌來認識這位死而復活的基督。
求主給我們屬靈的眼睛——就是信心（參約 29:14；林後 5:7；彼前 1:8），好叫我們真知道祂（參弗 1:17-18）。
大使命的意義
馬太福音 28 章 18-20 節記載了耶穌在復活後向門徒交付的大使命。這段經文被稱為「大使命」，其意義深遠，對基督徒信仰和教會使命有著重要影響。

1. 權柄的宣告：耶穌首先宣告自己擁有「天上地下所有的權柄」，這強調了祂的主權和全能。這一宣告為門徒的使命提供了權威和基礎，表明他們的工作是在耶穌的權柄之下進行的。
2. 普世性：耶穌命令門徒「去，使萬民作我的門徒」，這強調了福音的普世性，不僅僅限於猶太人，而是向所有民族和文化開放。這也標誌著基督教從一個地方性的宗教轉變為一個普世的信仰。
3. 門徒的招喚：大使命的核心是「使萬民作我的門徒」。這不僅僅是傳揚福音，還包括培育和教導，使人們成為跟隨耶穌的門徒。這意味著一個持續的教育和靈命成長過程，而不僅僅是一次性的信仰宣告。
4. 洗禮和教導：耶穌指示門徒要「奉父子聖靈的名給他們施洗」，這表明了信仰告白和加入基督教團體的儀式性行為。
「你在許多見證人面前聽見我所教訓的，也要交託那忠心能教導別人的人。」（提摩太後書 2 章 2 節）
「我們傳揚他，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裡完完全全的引到神面前。」（哥羅西書 1 章 28 節）

啟示：
1. 勿作假見證。
2. 領受主的大使命。



六月 6 日（四）

讀經：
馬可福音 1 章 1 節到 8 節
主題：約翰的形象

1 上帝的兒子，耶穌基督的福音是這樣開始的。
2 先知以賽亞在他的書上記載：上帝說：看哪，我要差遣我的使者；他要作你的前驅，為你開路。
3 在曠野有人呼喊：為主準備他的道路，修直他要走的路徑！
4 果然，約翰在曠野出現，為人施洗，並且宣講：「你們要悔改，接受洗禮，上帝就赦免你們的罪。」
5 群眾從猶太各地和全耶路撒冷到約翰跟前來。他們承認自己的罪；約翰就在約旦河裏為他們施洗。
6 約翰穿著駱駝毛的衣服，腰間繫著皮帶；吃的是蝗蟲和野蜜。
7 他宣講：「在我以後要來的那一位比我偉大多了，我就是蹲下去替他脫鞋子也不配。
8 我用水給你們施洗，他卻要用聖靈給你們施洗。」

馬可福音簡介

馬可福音是四福音書中最短的一本，也是最早完成的一本，通常認為寫於公元 60-70 年左右。與其他三本福音書（馬太福音、路加福音和約翰福音）相比，馬可福音的特點和不同點：
1. 簡潔和動感：馬可福音以其簡潔、直接和動感著稱。它的敘述節奏快，經常使用「立刻」這個詞來推動故事發展。整個福音書充滿了行動和事件，幾乎沒有長篇的講論。
2. 強調耶穌的行動：馬可福音更多地強調耶穌的行動和奇蹟，而非教導和講論。這本福音書中，耶穌的神蹟和趕鬼的事蹟特別多，強調祂作為神的兒子的能力和權柄。
3. 門徒的描寫：在馬可福音中，門徒經常被描寫成不理解耶穌的教導和身份。他們顯得困惑、懷疑和缺乏信心，這種描寫可能是為了強調耶穌的獨特性和祂教導的深奧。
4. 耶穌的受難：馬可福音特別強調耶穌的受難和死亡，並把這視為祂事工的高潮。這本書在敘述受難過程時詳細而具體，表現出耶穌在受苦中仍然表現出的服從和毅力。
5. 末世預言：馬可福音中，耶穌的末世預言（第 13 章）佔了較大的篇幅，並且是四福音書中最詳細的一段。這段預言談到了耶路撒冷的毀滅、末日的徵兆和人子的再來。
6. 馬可的秘密性：馬可福音中，耶穌經常要求那些祂治癒的人和見證祂神蹟的人不要張揚祂的身份，這種現象被稱為「馬可的秘密」。這可能反映了作者對耶穌身份逐步揭示的神學觀點。
馬可強調，耶穌就是長久以來所應許的彌賽亞，而其使命的核心是贖罪。雖然馬可福音中超過百分之 90 的資料都可在馬太福音和路加福音中找到，但馬可福音往往包含更多細節，讓我們更加充分了解救主的慈心憫憫，以及祂周遭之人的反應（對照馬可福音 9:14-27 和馬太福音 17:14-18）。
總結來說，馬可福音以其簡潔有力的敘述風格、對耶穌行動和神蹟的強調、對門徒不理解的描寫、以及對耶穌受難和末世的強調，形成了其獨特的特點和不同於其他福音書的地方。

內容重點：
福音的起頭從開路的先鋒的約翰，帶出榮耀的基督。

大綱：
一、上帝差遣使者為主預備道路。

二、施洗約翰傳悔改的洗禮。
三、謙虛的約翰帶出在他以後的基督。

主的工人生活不宜奢華，衣食越簡單，事奉越有能力；今天有些傳道人，享受是一流的，事奉卻是三流的。站在超脫的立場（在「曠野」，而非城裏），沒有華麗的外表（「穿著駱毛的衣服」），行為受約束（「腰束皮帶」），不仰賴人為的供應（「吃的是蝗蟲野蜜」），乃是先鋒的生活見證。
謙虛是難學的功課，有人說，驕傲是死得最慢的一種罪，是我們身上最後一個死去的罪。很多時候我們都知道要謙虛，謙虛是美德，但是，真正的謙卑卻是很難的。有一本書叫做《基督是我們的滿足》，裡面有一句話：驕傲是死得最慢的一種罪，是我們身上最後一個死去的罪。

啟示：讓我們都來榮耀耶穌！



六月 7 日（五）

讀經：
馬可福音 1 章 9 節到 15 節
主題：耶穌受洗的景象

9 那時，耶穌從加利利的拿撒勒來，在約旦河裡受了約翰的洗。
10 祂從水裡一上來，就看見天裂開了，聖靈彷彿鴿子，降在他身上。
11 又有聲音從天上來，說：「你是我的愛子，我喜悅你。」
12 聖靈就把耶穌催到曠野裡去。
13 祂在曠野四十天，受撒但的試探，並與野獸同在一處，且有天使來伺候祂。
14 約翰下監以後，耶穌來到加利利，宣傳神的福音，
15 說：「日期滿了，神的國近了。你們當悔改，信福音！」

內容重點：
耶穌受洗的見證、曠野的試探、工作的開始。

大綱：
一、受洗時天開了的異象。
二、曠野 40 天的歷練。

馬太福音第四章描述了耶穌在曠野中受到魔鬼的三次試探。這三次試探分別代表著生理的慾望、驕傲（生命與死亡的關卡）和對名利權勢的追求。
第一次試探涉及將石頭變成餅，代表對生理慾望與物質滿足的追求；
第二次試探是在聖殿頂上跳下來，以顯示無限的能力，這是一種驕傲的誘惑；
第三次試探是魔鬼顯現世上萬國，希望耶穌崇拜他，象徵對名利權勢的追求。

三、從加利利開始傳悔改、信福音之道。

啟示：我們當效法主的榜樣。
1. 他受洗。2. 他受試探。3. 他服事上帝。

