



3 學校是否禁手機 各國陷大辯論



4 大象珠寶盛宴 印度婚禮大拚場



6 說一句公道話 (王建煊)



《今日靈修》

隱藏的事

聖經上說：「隱藏的事沒有不顯露出來的。」只是時間的問題。海基會董事長鄭文燦被檢調約談後辭職，以致身敗名裂，令人無比喟嘆。很多事自己以為神不知鬼不覺，殊不知上帝的眼目鑒察全地！總之，政治人物能全身而退，才足以證明他的清廉與清高。

▼ 前桃園市長、海峽交流基金會董事長鄭文燦 (前中) 疑涉犯貪污治罪條例，桃園地檢署 6 日向法院聲請羈押禁見，法院裁定新台幣 500 萬元交保。(中央社)



鄭文燦涉貪辭職 藍白追打、綠低調

立委黃國昌指出，民進黨希望藉此斷尾求生，但應檢討為何鄭文燦過去弊案、論文抄襲爭議不斷，仍可高居要職？

【本報記者呂翔禾台北報導】海基會董事長鄭文燦在爆發疑似涉貪案件後，7 日火速辭去海基會董事長職務。對此，民眾黨立委黃國昌指出，民進黨希望藉此斷尾求生，但應檢討為何鄭文燦過去弊案、論文抄襲爭議不斷，仍可在民進黨內高居要職？據傳海基會董事長將由前監委吳豐山接任，但藍委王鴻薇批評，海基會已成酬庸工具。



鄭文燦 (左) 7 日因涉嫌土地開發弊案，請辭海基會董事長。(鄭文燦臉書)

綠要斷尾求生

海基會 7 日表示，鄭文燦董事長基於避免影響團隊政務推動，已請辭董事長職務。新聞稿指出，鄭文燦董事長珍惜從政的價值初心，將在司法程序中，全力捍衛自身的清白。鄭文燦甫於 6 月 7 日上任海基會董事長，如今剛好滿月。未來會有由接任，海基會尚未表示。對此，黃國昌表示，鄭文燦爆發嚴重之貪瀆醜聞，已遭法院認證至少收受 500 萬元不法

利益，在社會輿論的強大壓力下，鄭文燦被迫宣布請辭並不令人意外，民進黨此舉主要目的就是斷尾求生。

海基會淪酬庸機關？

黃國昌也歎說，真正重要的問題是，長年來涉及多起土地開發弊案、早因論文抄襲遭撤銷學位的鄭文燦，為何屢屢在民進黨政府中擔任要職，直至紙包不住火後才請辭？賴清德政府對於自家新潮流要員的廉能與誠信，採取如此低劣的雙重標準，令人失望。

國民黨立委王鴻薇則說，鄭文燦已經被限制出境，不適合再擔任海基會董事長。不過，據傳要接任的人選是退隱政壇多年的前監委吳豐山，王鴻薇對此表示，吳豐山已經離開政壇許久，如今卻傳出要接任海基會董事長，顯示賴清德根本不重視海基會，並將海基會董事長視為酬庸的工具。

對此，綠委許智傑受訪時僅表示，就目前情勢看來，海基會董事長需要一位政治色彩較不鮮明的人選來擔任，相信賴總統會做出最好的決定。

選罷法周一決戰 藍綠仍互不相讓

國民黨認為修法可討論，呼籲民進黨別再杯葛；但民進黨認為，藍說會討論都是騙人。

【本報記者呂翔禾台北報導】立法院 8 日將繼續審《選罷法》，國民黨事先喊話民進黨別杯葛！國民黨立委洪孟楷 7 日受訪時強調，《選罷法》可理性討論，若民進黨再杯葛，將承擔政治後果。但民進黨立委鍾佳濱受訪時則直言，與國民黨之間沒有互信，難相信藍說要討論。學者曲兆祥受訪時分析，此案的政治效應應該沒有國會改革那麼大。

立法院內政委員會在 4 日排審國民黨立委提案的選罷法修正草案時，民進黨立委在會議開始前攻占主席台，力阻爭議法案，國民黨立委反批沒收討論。議事空轉一上午後，會議主席、無黨籍召委高金素梅下午欲更換會議室未成，隨後宣布散會，朝野將於 8 日再戰。

藍盼別再杯葛

國民黨立委洪孟楷受訪時表示，4 日的內政委員會原定要討論《選罷法》，但民進黨立法院黨團卻當家鬧事，不只軟禁議事人員還強奪資料，過去立法院發生衝突都是僅限立委之間，不會波及到任何工作人員，民進黨如今首開惡例，做出有違法疑慮的行為，非常不應該，他呼籲 8 日將繼續審查《選罷法》，盼民進黨不要再



8 日立法院將繼續排審《選罷法》，藍綠立委在 7 日互相放話。(中央社)

惡意杯葛。

「希望民進黨能理性討論修法！」洪孟楷質疑，過去藍白推動《立法院職權行使法》有關國會改革的法案時，民進黨質疑「沒有討論，沒有民主」，但如今卻是民進黨不願討論、霸占主席台使會議癱瘓。

綠不敢相信藍

但民進黨立委鍾佳濱受訪時指出，國民黨之前說要討論，但國會改革時沒有討論，而在基隆市長謝國樑通過罷免門檻的敏感時刻說要修《選罷法》，誰會相信以後才適用？他強調，「大野狼已經進入過小紅帽家一次了，這次小紅帽還會上當嗎？」鍾佳濱指出，民進黨 8 日還是會阻止藍白強渡關山，他批評國民黨將「提高罷免門檻」狹隘解釋成「票數問題」，但過去偽造連署的是國民黨，說

要調整罷免門檻也是國民黨，此時說要修法，已經無法讓綠黨團相信是真的。

調整程序爭議不大？

師大政研所教授曲兆祥受訪時判斷，選罷法修正案最大的爭議就是罷免門檻，但在罷免程序上大家沒有那麼有意見，若國民黨與民眾黨有共識，不動原本 25% 的罷免門檻，而是《總統副總統選舉罷免法》要求連署提供身分證影本的話，民進黨應該不會有太多抵抗。

「不過也要看兩黨是否又有議事突襲的狀況！」曲兆祥說，若民進黨態度與上周仍一致，或是國民黨仍決定要提高罷免門檻，委員會再次爆發衝突也是難免，但此案應該不會造成如國會改革一樣巨大的衝擊，畢竟國會改革有牽涉到《憲法》，而《選罷法》僅是立法過程的爭議。



《焦點圖文》
夜尖峰備轉容量率受關注

▲ 夏季高溫推升用電，台電公布電力供需預測，7 月全月日尖峰備轉容量率將保持 10%，夜尖峰則可維持在 7%。圖為民眾 7 日前往新北市三重區一間連鎖大賣場選購電扇等家電。(中央社)

社論

高官自制、政黨自清、司法應自重

豈可不慎？

民進黨儘速自清

民進黨廉政單位預計周一就要開會討論，賴清德總統也表態不會護短，期望司法盡快查出真相、勿枉勿縱。這是非常正確的舉動，現在要避免的就是陰謀論式的思考，甚麼要清除過去的派系或勢力。我們只要回歸事實，就是有沒有犯法？有沒有共謀隱匿？還有沒有其他類似案件？

還給台灣一個乾淨的政治環境。希望台灣政壇跟司法，還給每個無辜者清白，也讓犯罪的每個人罪有應得。這是司法的初衷，希望今日的台灣，早日享有這樣的美果。

這兩天最讓人驚愕的新聞，就是海基會董事長鄭文燦遭到聲押，疑涉犯貪污治罪條例，最後法院裁定新台幣 500 萬元交保。

這起案件對政壇跟政府的衝擊就像核爆一樣，尤其現在賴清德政府運作還不穩定，如果鄭文燦真的被查出具體的犯行，恐怕民進黨政府會提前跛腳。因為鄭文燦在整個民進黨地位實在太重要了。

鄭文燦案是指標

鄭文燦算是前總統蔡英文從黨主席就一路提攜的人馬，不

但在政壇人員八面玲瓏，辦事也是十分周到。因此後來競選桃園市長時，從頹勢一路戰到勝選，可以說是一戰成名。接著官至行政院副院長，甚至一再被點名接任院長。

尤其其他跟總統賴清德又同是新潮流派系，沒想到最後內閣名單出爐，居然只是海基會董事長，當時就讓人議論紛紛。就不知道是賴清德早有掌握，怕內閣遭到波及，還是真的有所重用？

從這次檢調大動作偵查，最後交保金額更高達五百萬，這次涉案程度恐怕很高，要全

身而退恐非易事。或許會有人說，現在民進黨執政怎麼會查到自己人身上？質疑會不會是派系內鬥，其實除此之外，台灣現在在野黨早就佔據廣大民意，這樣的制衡狀況下，尤其遇到政府交接，弊案都很難不浮出水面。

尤其爆出的弊案，金額數十億計，這樣驚人的利益，要想不被人發現，唯一的方法就是不要做虧心事。

追查高官必須公正

過去韓國的總統，每逢下台就被起訴。韓國因為檢調跟

政治的關係太過緊密，獨立兩個字難以實踐，每每被批評政治辦法、司法迫害。韓國又是一個裙帶、親信政治橫行的地方，因此每每發起調查就像提肉粽一樣，從上到下倒成一片。

台灣也要引以為戒，不管是政治界還是司法界，政治牽涉到的利益，往往數字都相當驚人。政治人物如果沒有定性，可能一時以為可以遮掩，但是牽涉的單位越多，利益越廣，得罪的人不斷增加，都注定了紙包不住火。從過去前總統陳水扁到現在，引無數英雄盡折

腰。

司法應自重

對於檢調跟法院等司法界來說，必須先捫心自問。當社會看到起訴重大政治人物，大家的反應是相信檢調掌握具體事證，在做讓人大快人心的包青天，還是覺得不過又是另外一件政治影響司法的案例呢？當法官檢視證據具體求刑時，能不能讓人感覺是天子與庶民同罪，或是又是因人設事的判例呢？今天鄭文燦案件，檢調法院的一舉一動，都牽動著台灣司法公正跟獨立的歷史定位，

央行推動數位貨幣 將研議法律架構

央行強調，推動數位貨幣非國際競賽，預計於 2025 年舉辦數場公聽會、說明會與論壇，同時研議法律架構。

▶ 示意圖，中央銀行投入研究 CBDC（央行數位貨幣）研究，並建構雛形平台。（中央社）



【本報記者游清淵台北報導】中央銀行自 2019 年起投入研究 CBDC（央行數位貨幣）研究，並建構雛形平台，央行強調，推動數位貨幣非國際競賽，預計

於 2025 年舉辦數場公聽會、說明會與論壇，同時研議法律架構。

至於虛擬資產的議題，央行直言，比特幣及穩定幣等虛擬

資產，並非數位貨幣體系的一環。

不包括比特幣

立法院財委會將於 8 日邀請

中央銀行總裁楊金龍就「數位貨幣發行之規劃與貨幣之數位轉型」進行專題報告，書面報告 7 日出爐，揭示央行對於數位貨幣的規劃。

對外稱數位新台幣

央行自 2019 年起，開始研究 CBDC（Central Bank Digital Currency，央行數位貨幣，也可稱數位新台幣），並完成二階段研究試驗，目前處於原型建構階段，與全球先進國家同步。

對於數位貨幣的推動現況，報告指出，央行已建置 CBDC 雛型平台，規劃採雙層式架構發行，發行初期不計息，但保留付息功能，以及錢包將分為不記名與記名錢包。

此外，會考量隱私與個人資料保護、資安管理、多種零售

支付功能等面向。

2025 年辦多場公聽會

央行說明，CBDC 發行涉及廣泛利害關係人，有必要預先進行廣泛且審慎的溝通，委外問券調查結果已出爐，後續將於 2025 年舉辦數場公聽會、說明會與論壇，與利害關係人進行更廣泛、具體的交流，並加強宣導 CBDC，提升大眾認知度。

央行強調，推動 CBDC 並非國際競賽，台灣支付多元便利，因此對發行 CBDC 的態度較審慎，主要期望 CBDC 的推行能符合大眾數位支付需求與政府數位政策發展目標，以發揮實質效益。

央行並指出，將持續精進

平台技術，著手進行以「CBDC 雛型平台」與數發部「政府機關發放共用平台」介接合作事宜，未來政府機關可透過數發部平台發放數位券，央行平台則處理用戶錢包內數位券消費後，所涉及的款項撥付與結、清算作業。

以 CBDC 為雛型平台

此外，央行表示，將應用代幣化技術，進行批發型央行貨幣及商業銀行貨幣的數位轉型，以支援各類資產代幣的發展。

現正規劃批發型 CBDC 的概念驗證，以批發型 CBDC 作為資產代幣化的清算資產，並結合銀行存款代幣功能，共同建構未來數位貨幣體系。

重大問題神隱 賴清德缺領袖擔當？

【本報記者呂翔禾特稿】近日我國漁船分別遭到中國與日本登船臨檢扣回；綠委陳亭妃因台南市長提名之爭退出正國會；海基會董事長鄭文燦因舊案聲押，以 500 萬元交保。

黨內鬥爭引發遐想

這諸多問題背後仍有許多疑點，可惜總統 / 民進黨主席賴清德並未有任何表態，對比先前選對國會改革釋憲親自召開記者會，與令發言人火速回應相關議題，似乎輕重不分，缺少總統應有的態度。

過總
隱，恐讓外界對新政府施政有更多疑慮。（賴清德臉書）



自 3 日起，我國漁船「大進滿 88 號」，遭 2 艘中國海警船強行登船檢查，隨後船員與船均被海警扣回中國。

兩岸、經濟難減疑慮

另外，基隆漁船「港福洋 266 號」，疑似在「台日協議暫定執法線」外作業，遭到日本海上水產廳公務船攔下，經外交部協助船主繳納保釋金 600 萬日圓後釋回，但此事一直沒看到賴清德出面表態、提醒或慰問。

同時，民進黨立委陳亭妃

遭自家派系正國會除名，背後牽扯的又是派系鬥爭與台南市長的提名，其中的競爭人選又包括賴清德的子弟兵、綠委林俊憲。近日，海基會董事長鄭文燦因為貪污舊案遭到檢方約談，時機之敏感讓外界多有綠營派系整肅的想像，與清廉形象的質疑。

而在黨內群組，民進黨反而針對創黨黨員艾琳達出車禍的事情快速回應，顯示對老黨員的關心高於漁民；凡此都使得民眾對府、院、黨施政的疑慮不減反增。

鄭文燦事件總統府發言人只有籠統的幾句：「盼司法單位秉持毋枉毋縱精神，儘速釐清事實。」樣板回應。

反觀 2 日民眾黨宣布 12 日要表決總統國情報告時，總統府曾十分緊急的透過發言人郭雅慧回應：國會擴權法案有違憲疑慮，應等候憲法法庭判決結果，於大法官尚未做出釋

憲結果前不宜採取行動。自賴清德上任以來，雖針對能源、社會韌性與健康三大議題成立委員會，及聲請釋憲時召開過記者會，但他上任以來留給外界的諸多疑慮：兩岸關係究竟是陸委會副主委梁文傑所言的「實質兩國」，還是主委邱垂正強調的「兩岸關係」？

政府雖號稱不缺電，但被納入能源委員會的副召集人童子賢卻說台灣需要核電，而跳電事情也不斷發生；賴總統無一面對媒體說清楚、講明白。

選擇性受訪反效果

如今，從府院黨各項人事與安排來看，仍顯示賴清德在各領域仍一把抓、高度主導，行政院長卓榮泰說再多，也只像是賴清德團隊的幕僚長。如此看來，更顯示藍白要求賴清德到立法院國情報告主張的必要性。

南部氣溫上看 37 度 各地都有午後雷雨

【本報記者簡嘉佑台北報導】未來一週各地都得提防午後雷陣雨！天氣風險預報員歐宗學指出，台灣氣候環境 10 日到 12 日以偏南風為主，北部、東半部受到背風沉降影響，持續有較高溫出現。中央氣象署指出，13 日太平洋高壓西伸增強，各地為晴到多雲，午後都會出現雷陣雨的狀況。

中央氣象署指出，本週天氣高溫炎熱，氣溫皆可以來週 32 到 36 度，局部極端高溫區則受盛行風向而定，7 日預估南部地區有局部 37 度以上高溫發生的可能。

10 日至 12 日台東還有焚風發生的機率，農作物應做好保護措施，戶外活動應慎防熱傷害。

歐宗學說，8 日天氣持續不穩定且水氣較多，清晨到上午時段中北部地區有零星短暫陣雨機會，午後各地都要留意熱對流雲系發展所帶

來的雷陣雨影響。9 日開始氣候環境轉以偏南風為主，南部有局部短暫陣雨機會，其他地區依然是午後雷陣雨天氣，要持續留意局部大雷雨。

他說，10 日到 12 日以偏南風為主，也會有些西南風，迎風面的中南部發生局部短暫陣雨的機會較高。其他地區維持午後雷陣雨天氣。氣溫方面，中南部地區由於降雨機率稍提高，極端高溫狀況會稍微緩和一些，但在北部、東半部地區可能另外受到背風沉降影響，持續有較高溫發生。

中央氣象署指出，13 日太平洋高壓西伸增強，台灣附近為偏南風，各地為晴到多雲，午後中部以北、東北部、東部地區及其他山區有局部短暫雷陣雨，清晨至上午中南部地區亦有零星短暫陣雨。

▼少年在學校是否應該禁用智慧型手機？各國陷入大辯論。美國有數州已經強制公立學校學生上課不能使用。（Wikimedia Commons）



學校是否該禁手機？ 各國陷入大辯論

政府認為，手機的社群軟體成癮症狀與吸菸、喝酒接近，應該加註警語。但也有研究認為，學校禁止手機沒啥好處，重點應該是教會學生如何正確使用手機。

【本報記者呂翔禾綜合報導】智慧型手機是查資料的學習利器，還是讓學生上課分心、成癮的萬惡之源？美國數州近日都禁止學生上課使用手機，政府認為，手機的社群軟體成癮症狀與吸菸、喝酒接近，應該加註警語。但也有研究認為，學校禁止手機沒啥好處，重點應該是教會學生如何正確使用手機。

擔憂使用手機成癮

根據《半島電視台》報導，加州、俄亥俄州、印地安納州與佛羅里達州近日都頒布州法律，禁止境內公立學校的學生上課期間使用



手機。美國公共衛生署署長穆爾蒂也指出，社群平台的使用應該像抽菸與喝酒一樣加註警語，社群軟體恐對青少年的身心有嚴重影響，國會應該儘速立法規範。

密西根、紐約州等地也有程度不一的學校手機禁令，72%的美國高中教師指出，智慧型手機是學生上課主要分心源由；奧克拉荷馬州代表考德威爾也說，不能讓青少年一直接觸智慧型手機。社會心理學家海德特則認為，根據他的研究與訪談紀錄，手機成癮上升與人類心理健康衰退有顯著相關性。

證據並不明顯

贊成在學校使用手機的一方認為，相關研究不足以證實學生心理健康狀況下降就是手機造成；澳洲昆士蘭大學兒童早期教育專家坎培爾便蒐集全球有關學校手機禁令的1317篇論文，另外還有22篇在中國、捷克、迦納、挪威、西班牙、英國與美國等地，有實驗前後對照的論文，發現學校禁用手機的好處並不多。

但也有英國智庫發表論文認為，該論文觀察的是戒斷初期，等到一段時間過去，學生就會專心在學習上。美國全國家長工會主席羅德里格斯認為，應該教會小孩如何學習正確使用智慧型手機，禁令難緩解手機成癮的問題。英國有家

長團體「童年免於智慧型手機危害」組織主張禁用手機，該團體主席認為，現在小孩被前所未有的科技控制。

應教導正確使用方式

然而，坎培爾認為，學校120年來都是學生9點上課、3點放學，有寒暑假，坐在書桌前聽大人說要學什麼事情，這段時間科技也不斷演變，不能將小孩變差的任何改變全部都歸咎於手機，應該要教導學生如何正確的使用，若用戒斷、責罵等方式限制小孩使用手機，可能會有反效果。



手機使用原則 教育部：各校自行規範

【本報記者呂翔禾台北報導】法國、荷蘭等歐洲國家陸續規定學校禁用手機，台灣是否要跟隨國際潮流？目前教育部的立場是建議各校自行明訂規範，課堂上非必要教學，不能使用手機。曾有調查顯示92%家長不希望小孩上課攜帶手機，但也有兒福聯盟和家長團體則認為，與其禁止，還不如從小教導學生正確的手機使用觀念。

可帶到校 但要關機

上課是否能使用手機在各國引起許多討論，如法國、荷蘭與英國、美國等國家，都有規定中小學全面禁止使用手機。而我國尚未禁止在

校園使用手機，但教育部有公布「校園攜帶行動電話使用規範原則」，裡面提到，學生倘攜帶行動電話到校，應用於與父母之間的聯繫功能為主。

另外，上課時段應儘量關機，倘遇臨時、緊急狀況或其他特殊需要時，得向老師報告後，經同意方能開機使用。使用行動電話應以不影響教學、學習及個人生活作為原則，若違反相關規定，學校得以禁止之。以目前的規定來看，雖然未禁止帶手機，但在使用上仍相當限縮。

大人可以學生不行？

有論者則認為主張，手機

有緊急通訊的功能，上學期間若禁用完全糟蹋了科技帶來的好處；況且，校長、行政人員在校內使用手機，還有的老師上課上到一半接電話，卻不准學生帶手機，實在不公平。而由於「班班有平板」政策，教室內會有平板的充電箱，有些也成為學生手機充電的集中區域。

台北有國小就規定，如果要帶手機來學校，必須要先經過申請並且說明理由，而且一到學校，就要把手機放進充電箱裡面，等到放學才能夠領取，在課堂期間是完全禁止使用。

不過，聯合國教科文組織報告指出，過度使用手機會導致教育成績下滑，對於兒童情緒穩定性產生負面影

響。親子天下2019年也有調查，92%家長支持在校禁用手機。

師生應討論使用規範

但兒福聯盟發言人李宏文認為，師生之間或可討論上網的安全守則，譬如說老師可以帶領同學透過班會的方式來討論，怎麼制定全班上網的公約，包括上網的時間，什麼時候可以拿手機出來等等。

台灣家長教育聯盟秘書長李昭瑤也指出，很多的事情若直接禁止，其實沒什麼用，到最後反而變成學生還是想用手機，跟老師玩捉迷藏。她建議不見得要禁止把手機帶到學校，但是帶到學校之後，要制定什麼時候如何使用，以及使用手機的基本規範。

財經短波

數發部建洗錢黑名單 助第三方支付防詐

【本報記者簡嘉佑台北報導】第三方支付業者上傳涉嫌違法的買方、賣方客戶資訊，建立疑似洗錢或資恐交易的黑名单！數發部書面報告表示，正建置「第三方支付服務業產業聯防平台」，預計今年底前上線，此次也訂定第三方支付服務業防制洗錢指引手冊，要求業者落實審查客戶網站的義務，降低第三方支付被利用在

博奕洗錢、詐欺等不法犯罪。為協助第三方支付業者落實防制洗錢聯防，數發部正建置第三方支付服務業產業聯防平台，規劃由第三方支付業者上傳涉嫌違法的買方、賣方客戶資訊，將疑似洗錢或資恐交易名單資訊上傳平台系統，平台預計今年底前上線，供第三方支付業者自律使用。



▲圖為數發部揭牌典禮。數發部書面報告表示，正建置「第三方支付服務業產業聯防平台」，預計今年底前上線。（中央社）

遺產稅大戶近700件 平均課稅3億元

【本報記者簡嘉佑台北報導】近700件遺產稅淨額破億，每件稅額近3.12億元！台灣遺產稅數據出爐，2023年全國有698件遺產淨額超過新台幣1億元的大額案件，適用遺產稅最高稅率級距20%。觀察遺產淨額的案件，遺產總額高達2177.1億元，換算平均每件近3.12億元。

2023年全國死亡人數20萬5368人，遺產稅申報件數18萬8400件。現行遺產稅課稅級距分為3級，遺產淨額5000萬元以下者，課徵10%；超過5000萬元至1億元者，課徵15%；超過1億元者，課徵20%。



▲台灣遺產稅數據出爐，2023年全國有698件遺產淨額超過新台幣1億元的大額案件。（中央社）

新加坡推動零碳 台灣產業擔任要角

【本報記者簡嘉佑台北報導】新加坡為達2050年淨零碳排目標，在2019年實施碳稅，每排放一公噸溫室氣體須繳付新加坡幣5元，更是綠能政策齊發，台灣企業如台達電等均在新加坡扮演幕後推手，透過模擬的小型垂直農場、能源數據等方式，成為國際淨零碳排的推手。

根據中央社報導，台達電新加坡總部基地位於加冷交叉路，總經理鄧炳成舉垂直農場為例說，透過節能技術控制光源、養分、水分，模擬陽光培育植物或有機蔬菜，適用於土地面積不大的新加坡，「台達電員工可以新幣1元的價格購買小型模擬垂直農場生產的生菜！」



▲新加坡台達電在新加坡總部基地，圖為台達電在新加坡總部基地，圖為台達電在新加坡總部基地，圖為台達電在新加坡總部基地。（中央社）

▼ 印度去年已超越英國，成為全球第三大的經濟體，愈來愈多印度富人也花大錢在婚禮上。（Photo by Kennady Raj on Flickr under C.C. License）



大象、珠寶與盛宴 印度婚禮大拚場

【本報記者簡嘉佑綜合報導】大象進場、豪華珠寶與寶萊塢明星到場加持，印度婚禮的排場愈來愈盛大！

印度已成為全球第五大的經濟體，愈來愈多印度富人也花大錢舉辦婚禮，婚禮市場產值將達 13 億美金。

對於印度富人來說，為婚禮花上數百萬美金是相當正常的事情，不僅會有美食佳餚，還有誇張的慶祝活動，出動上千架無人機進行燈光秀表演，或安排大象到婚禮現場慶賀。

印度婚禮拚排場

印度已超越英國，成為全球第五大的經濟體，愈來愈多印度富人也花大錢舉辦婚禮。分析指出，印度婚禮市場產值將達 13 億美金，隨

著中產階級增加，該市場預計能持續看漲。《CNN》報導，根據投資銀行「Jefferies」的報告指出，印度婚禮產業在疫情後

蓬勃發展，預計達到 13 億美金的產值，是美國婚禮市場的兩倍之多。報告明確指出，「印度相對注重排場，所以印度人無關階級，都喜歡在婚姻上花大錢」。

印度婚禮平均的花費為 15000 美元，是該國平均家庭年收入的三倍。婚禮顧問塔帕里亞表示，過去十年裡，印度婚姻發生了巨大的改變，現在印度有錢人都會在異國舉辦大型婚禮，甚至邀請寶萊塢明星或知名歌手表演。

婚禮策劃莫特瓦迪提到，印度婚禮就是展現人脈與財富的時刻，透過婚禮活動，結婚可以向大家展示自己交際的對象。



▲ 印度婚禮就是展現人脈與財富的時刻，透過婚禮活動，結婚可以向大家展示自己交際的對象。（網路截圖）

政變國家組聯盟 西非整合瀕臨破碎？

【本報記者呂翔禾綜合報導】西方在西非的勢力將被俄羅斯取代？西非馬利、布吉納法索與尼日 3 國領袖在尼日碰面，並正式為「薩赫爾國家聯盟（AES）」簽訂相關協議，盼擺脫西方與西非共同體（ECOWAS）的影響。3 國領袖都是政變上台，且都不願與西方合作反恐，而是跟俄羅斯傭兵合作，以致美國與法國過去的駐軍紛紛撤離。

共同體對轄下會員國發生政變的約束力減弱。

而三國也不管西非共同體的制裁，開始轉而與俄羅斯加強聯繫，並要求過去在當地協助反恐的法國與美國撤退，法國則在 2022 年撤離馬利、2023 年撤離尼日與布吉納法索，美國也撤回了在尼日設立的 1 億美元無人機基地。西非共同體主席法耶在 3 國會面前曾分別與 3 國領袖見面，仍試圖說服他們回歸，但看來並未獲得正面回覆。

西方紛紛撤離

根據《半島電視台》報導，尼日總統奇阿尼、布吉納法索過渡總統特拉奧雷與馬利過渡總統戈伊塔 6 日在尼日首都尼阿美碰面，這是 3 國於 1 月聯合退出西非共同體，並宣布成立 AES 後的首度領袖峰會。奇阿尼認為，西非共同體對三國生存造成嚴重威脅，因此必須另起爐灶。

《法蘭西 24》提到，馬利、布吉納法索與尼日分別在 2021、2022 與 2023 年發生政變，軍方都將原來的領導人推翻，而西非共同體基於支持各國原領袖的立場，原本宣布要派兵鎮壓，並對 3 國進行進出口制裁，但最終派兵不了了之，僅有實施的制裁，也顯示西非

與俄合作安全惡化？

由於非洲近年來政變頻傳，前西非共同體公關主任蓋耶擔心，西非共同體在非洲的影響力會被 AES 減弱，顯示西非共同體面對會員國政府遭政變是無能為力的。

不過，3 國雖然想與俄羅斯加強安全與經濟連結，但近 3 年的數據顯示，這 3 國在近年來因恐攻、暴力攻擊死亡的人數正逐年上升；布吉納法索 2023 年有超過 8 千人因暴力衝突死亡，尼日的反恐成果也快速衰退，而外界調查則認為，馬利軍隊與俄羅斯傭兵疑似合作無差別屠殺平民，擔心 3 國的結合，未來成為恐怖組織的溫床。

圖文選粹

圖文 / 中央社

德州在台辦事處成立 艾波特感謝陳筱玲



▲ 美國德州州長艾波特 (Greg Abbott) (左) 7 日在台北宣布成立德州在台辦事處 (State of Texas Office in Taiwan) 並簽署合作意向書。艾波特致詞時也特別感謝台灣出身的德州眾議員陳筱玲 (右)，為台灣、德州關係奔走。

全球 各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《新聞周刊》Newsweek 不願挺烏、極端抗中 共和黨新生代共識

美國千禧世代與 X 世代出現愈來愈多共和黨的民意代表，他們反對全球化、不支持烏克蘭，更主張強烈抗中。

全球主義重創美國

隨著前美國總統川普重返白宮的可能性增加，共和黨「美國優先」的政策路線也

略有分歧，包括強烈抗中、並發展聚焦國內與維持國際霸權地位等不同的主張。

無論川普最後有沒有當選總統，共和黨「美國優先」的主張預計不會改變，共和黨參議員霍利就指出，「美國民眾承受著全球主義政策的負擔與痛苦，更不願採取任何反制手段。」

俄烏戰爭成為美國分歧的起點，儘管在俄烏戰爭爆發時，美國投入 610 億美金援助烏克蘭，但反對援助聲浪也逐漸崛起。

如共和黨議員約翰遜就明確表達反對繼續援助，隨著川普聲望不斷上升，共和黨政策恐怕也會愈發分歧。

三派爭川普青睞

共和黨內已經出現各式不同的聲音，「限制派」盼在保持國內實力的前提下，儘可能在國外軍事部署保持克制；「美國至上派」則認為美國需要透過聯盟與支出來維持國際主導地位；「優先排序派」則希望美國先竭力對抗中國這名頭號對手。

政治分析家認為，川普的

態度將發揮決定性的作用，川普目前的外交政策前後矛盾，時而強硬、時而克制，導致上述不同派別進行一場「爭奪川普青睞」的政爭。

德州共和黨眾議員羅伊指出，川普 2016 年的勝選使得社會重新看待美國的外交政策，美國過去強力介入伊拉克戰爭，但這屬於主導者的邪惡，更歷經了 20 年無休止的衝突。他認為，所以還有不同的路線，美國可透過實力介入、接觸與談判，讓國際知道「你是認真的」，但不至於陷入衝突當中。



▼ 外媒特別點評了幾名即將簽約的大咖轉隊，七六人砸錢補強喬治備受好評。(photo from wikimedia)



▼ 七六人長約留下少主馬克希。(photo from wikimedia)



▲ 浪花兄弟湯普森先簽後換，加盟獨行俠，補強外線空缺，繼續向總冠軍發起挑戰！(wikimedia)



▲ 超級射手希爾德低薪前往勇士，被評超划算！(wikimedia)

NBA自由市場首週 大咖球星紛轉隊！

【本報記者宋秉謙專題報導】NBA自由市場開幕首週，多名大咖轉隊拿高薪！NBA今年自由市場在美國時間1日開市，首週為球員交易保護期，僅由球員與球隊進行口頭協議，首週就多名大咖的去處塵埃落定。外媒分析，喬治頂薪加盟七六人、與長約續留七六人的馬克希組團，船長保羅則一年約前往馬刺，都是評價高的補強。另外，前七六人側翼哈里斯轉戰活塞，則不被看好。

自由市場軍備競賽

NBA賽季結束後，就迎來各隊的「暑假作業時間」，進行下賽季的軍備競賽。美國時間1日自由市場正式揭幕，首週為球員交易保護期，在此期間的合約、交易都還僅限於口頭協議，直到7日才能官方正式宣布簽約、交易、續約等。不過，許多大咖好手在首週就陸續敲定下家，包含前快艇雙星喬治、浪花兄弟湯普森、船長保羅等明星。

根據《雅虎體育網》報導，專家會針對年紀、合約年限、球隊隊形、選手能力，對以下即將簽

約的選手進行評價。評價較高的集中在出手闊氣的七六人，他們毫不意外掏出5年、總值超過2億美元的長約，留下自家選中、且培養成材的馬克希，同時，前個賽季就針對球隊薪資空間做足準備的七六人，成功在市場網羅頂級球星喬治，來與馬克希搭檔後場。

再來是船長保羅，雖然他年事已高（39歲），但他的控球能力仍備受肯定，馬刺隊成功以一年短約（約1100萬美元）延攬他，目的是帶領陣中年輕人成長，同時解放狀元郎、法國長棍人班比亞馬，外媒相信保羅的傳球可以讓文班比亞馬迅速進化。

七六人操盤獲好評

前快艇雙星的喬治雖年滿34歲，但絲毫沒有退化跡象，本季甚至繳出生涯最高的投射命中率以及三分球命中率，堪稱攻守兼備的頂級側翼，七六人給出4年、2.12億美元的高薪肯定，馬克希在喬治的防守掩護下，能有更多心力進行組織，配合全聯盟最佳的進攻型長人恩比德，七六人持續向冠軍發起衝擊，外媒對這兩筆簽約給出高評價。

划算合約補強

另外幾筆轉隊也都被評為值得期待，浪花兄弟之一的湯普森選擇告別母隊勇士，即將前往達拉斯。本季打出黑馬佳績的獨行俠記取教訓，希望能再作突破，補強射手成第一要務，陣中的格林、小哈德威都難以擔當重任，獨行俠破釜沈舟與勇士、黃蜂進行三方交易，以3年5千萬美元的「廉價」約，透過先簽後換、接手球星湯普森。

公牛隊以5年9千萬美元簽

回受限自由球員威廉姆斯、溜馬以4年6千萬美元續留多功能前鋒塔平，都是雙贏的續留之舉，高效射手史密斯以廉價約轉戰公牛、希爾德千萬美元轉戰勇士，則都被評為划算的補強。

哈里斯穿活塞被看衰

至於前七六人側翼哈里斯轉戰活塞則被看衰，哈里斯確實值得2年5200萬美元的合約，而他的身手並不差，但外媒認為，活塞下賽季仍舊是以重建為主，網羅哈里斯只可能會幫他們贏下「不該贏」的比賽，畢竟活塞還需要再沉潛一段時間，透過低排名拿到高順位選秀籤來翻身。

另外據《Hoopshype》專欄補充，還有不少好手待價而沽，像是公牛隊頂級側翼德羅贊，這位好手是聯盟最佳中距離砍將，儘管年紀增長，他仍舊是爭冠隊伍可嘗試報價的候選人，另外巫師隊的控衛瓊斯也被看好，他被認為是「高地板」的選手，雖不起眼、但勝在穩定，且市場上缺乏好的控衛，會提升瓊斯的賣相。

▲ 回到最初的美好~哈里斯回活塞，外媒不覺得美好！(wikimedia)

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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。



▼ 公道話常能伸張公平正義，公平正義一旦伸張，心中就會舒坦。(中央社)



王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

公道話常能伸張公平正義，公平正義一旦伸張，心中就會舒坦。相反地，不公道的話，往往令人火冒三丈、抑鬱難解。有些公平正義，其實只要我們多說一句「公道話」，就能達成，何樂而不為？

朋友在高速公路開車發生車禍，因為前面有輛車快速蛇行變換車道，後車緊急煞車，朋友的車跟在其後也緊急煞車了，但再後面一輛車來不及煞車，撞上朋友的車。

公道話伸張公平正義

大家走出車來看看要怎麼辦。我這位朋友對後面的車主說：「這事不能全怪你，因為你隔了幾輛車，不知前面狀況。」

後來交通警察來了，朋友對警察也是說不能全怪後面的車，一定要把前面那輛違規蛇行變換車道的車抓出來，繩之以法。

後面車主對我朋友說：「真謝謝你，妳車子被撞，還替我說公道話，像妳這樣的人，現在真的不多了。」

一句話為什麼讓人有這樣深的感觸呢？因為這不是一句普通話，而是一句「公道

說一句公道話

話」。

公道話常能伸張公平正義；公平正義能夠伸張，心中的舒坦，會讓你那一天都感到喜樂。而有此經歷，以後他也會說公道話。若社會上多數人都常說公道話，那該是多美的社會呀！

先辦大案天經地義

監察院每個月收到的人民陳情案，超過兩千件，一年近三萬件；而監察院能處理的，大概不到三％，因此必須選擇影響國計民生的重大案件辦，監察權的效益才能真正發揮。

因此我說了一句：「要辦大案，不要辦小屁屁的案件。」過了幾個月，院內同仁因為其他事不滿意，就對媒體爆料，說我指示只辦大案，不辦人民陳情的小案。

其實人民陳情的案子，如影響層面廣，就是大案。媒體不是不懂這個意思，但就是要做八卦報導；這是不上道媒體經常搞的把戲，他們經常不說公道話。

後來有位讀者，在報紙民意論壇版投書說，王院長講得一點都沒錯，當然要揀重要的案優先辦。

監察委員都是政務官，不能浪費精力在不重要的個案上。辦案要衡量人力，擇其影響大的先辦，這是天經地

義的事。

我不認識這位投書人，但卻好像看到一位心有正義感的人在我面前出現，心中甚感安慰，因為他說了一句「公道話」。

不加稅錯不在財政部

離職的前任衛生署長，為人心直口快，有次痛批財政部是最爛的政府部門，財政部長是最爛的官員。因為他主張要加稅，有了收入才能把健保辦好，但財政部卻未能這麼做，乃遭痛批。

這位署長講的話，基本上有其道理，因為以租稅收入除以GDP，所謂的租稅負擔率，我國二〇一一年只有一二．八％，正常的應在一五％至二〇％，所以我們比許多國家都偏低，我們有很大空間來提高租稅負擔比率。稅收大增，健保案等社會福利都可以辦起來，這種說理是對的。

但大家有沒有想到，台灣年年選舉，哪個人敢加稅？所以這些年來幾乎都在減稅，由學者專家組成的賦稅改革委員會，提到的增稅項目，幾乎全遭否決。

有家媒體曾為文說：有哪

個財政部敢提加稅方案，部長敢提，院長、總統府也不會同意的。因此痛批財政部及部長是最無能的部會及首長，有欠公道。而因為有人說了「公道話」，部長心裡可能會好過些。

有個女孩子在鄉間小路上被強暴，且被打傷。暴徒被捕後，警察問他為什麼強暴別人還要把人家打得這麼慘？暴徒說，強暴時女孩曾激烈反抗，所以才拿起地上的石頭打她。

多說一句公道話

警察於是跟受傷的女孩說：「妳看如果妳不激烈反抗，最多被強暴，現在被打成這個樣子，結果還是被強暴了。」

這個警察的話，聽了讓人火冒三丈，為什麼火冒三丈？因為他說了句很不公道的話。

追求公平正義是人類共同的目標，達成公平正義，有時不容易，例如許多冤案，常要幾十年後才會得到平反。但有些公平正義，只要我們多說一句「公道話」就能達成。所以大家要常說公道話，少說不公道的話。

(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。)



劉伯恩跟你談減重

劉伯恩

(減肥名醫)

減重不能想著短時間爆瘦，應遵循熱量遞減、運動遞增的方針，養成健康的生活習慣！回想我過去在美國曾治療一名400公斤的黑人女性，當時就大幅限制她的熱量攝取，不料她到半夜就發狂要揍人。主要就是因食物一次減太多，導致病患無法適應。過去常說「爆肥容易，爆瘦難」，不僅困難，許多短期爆瘦的方法還會傷身。

韓國「4週減肥」爆紅

近期韓國興起一套「4週減肥法」，受到不少明星和韓國女性的推崇，據稱能在一個月內減重10公斤，並且效果顯著、不易復胖。但要在一個月減掉10公斤的方式，不僅可能有不健康的隱憂，甚至減重也只是脫水的效果而已。至於其他短時間減肥的方式，通常都是透過催吐、過度運動或刻意流汗等「苦肉計」來減肥，但對身體系統造成影響，如短時間劇烈運動就可能造成「橫紋肌溶解症」，進而導致腎衰竭的狀況。

快速減肥影響內分泌

要民眾馬上轉為「極低熱量」的方式減重，不僅可能因為血糖太低而昏倒，攝取熱量突然大量降低也會影響到人體的內分泌系統，女性可能出現月經不順、不排卵、掉髮等症狀；男性可能會出現性功能障礙。

再者，快速減肥會導致腎上腺素異常增加，引起假性的腎上腺素過多症候群，導致焦慮、失眠、

短期減肥傷身 易爆怒、躁鬱



▲ 減重不能想著短時間爆瘦，應就熱量遞減、運動遞增的方針，慢慢養成健康的生活習慣。(Photo on Pxhere uner C.C. License)

情緒不穩，甚至是躁鬱症的狀況。

談到消化系統，長期處於飢餓狀態會使胃酸過多分泌，可能引起潰瘍和胃食道逆流等問題；因為食物攝取減少，腸道蠕動減慢且缺乏膳食纖維，可能也會出現便秘的問題。

極低熱量飲食(VLCD)成為快速減肥的捷徑，但很多時候是民眾看到帥哥美女受到刺激，短時間內選擇餓肚子，但這些方法往往難以持久，就算短期減肥成功，也容易復胖，還可能對身體造成不可逆的傷害。

熱量遞減、運動遞增

正確的減肥應該是遞減熱量並遞增運動量，熱量的減少不應超過10%，每兩週進行一次調整，讓身體有足夠的時間適應新的飲食習慣，減少飢餓感並保持代謝率。運動則相反應逐步增加，每週5%的遞增，不要心血來潮就一次跑三個小時，反而更應養成持之以恆的習慣。減重要循序漸進，才能更加生活化，並養成不復胖的生活常態。

醒報稿約



歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

為教會訂醒報！

本報提供 30 份半價

* 歡迎訂報給你的教會，可以一份送給牧者、一份張貼牆外給路人，一份放圖書室供會友同工閱讀。
(歡迎已訂閱之教會提前續訂)

* 可訂報給偏遠教會或你家鄉的教會(或中小學圖書館)，也可由我們幫您安排贈送需要的地區。

每年 13 個月訂費 4000 元，只收 2000 元，把握半價機會，多訂多蒙祝福。(100 份半價報紙，配額用完為止。)

請來電 02-23581961 傳真 02-23582155、或 email 到 anntw.ad@gmail.com 登記。



十字架 小夜燈 自用、送禮都相宜

小夜燈半夜保護你，耶穌愛不離。非基督朋友也超喜歡呢。

醒報義賣價 1000 元，一次買三個特價 2700 元。

請來電 02-23581961 傳真 02-23582155、或 email 到 anntw.ad@gmail.com 登記。

贊助節目：請匯台銀城中
(004) 045001007947
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)

結合時事、見證，特別適合慕道友！

每日甘泉

觀看連結：



說走就走的朝聖 中年的歐洲之旅

在這條朝聖之路上，每一個人都能找到屬於自己的答案，勇氣不在於無畏前行，而在於每當跌倒，都能重新站起來的力量。

■黃國璋（小黃）
（作家）

「你的大背包要上飛機，還是托運？」桃園機場地勤問，我望著四十八升的黑色背包猶豫不決。出發前已決定，朝聖路上，背包隨身，不托運，不寄送。然而，面對選擇時卻陷入優柔寡斷，如同置身森林裡的岔路，左轉還是右轉，才能遇見美景？

內心掙扎：「托運較佳，輕鬆上路」；「不要托運，隨身攜帶」。地勤未聽到我的答覆，停下手邊工作，目光鎖定我，氣氛尷尬，我最終決定，「好，托運」，隨性地將背包投至輸送帶上，瀟灑通過安檢。突然驚覺一事，如遭雷擊。

手機在背包裡

天啊，手機竟然還在背包內！這下糟了，家人囑咐，登機前必須聯絡報平安。入關後，尋找公用電話亭，卻無電話卡可用，商店尚未開門，試圖向陌生人求助，又怕尷尬，繞遍機場後，最終向服務台解釋情況，台灣人情味真好，他們同意暫借電話，解決這樁小插曲。

感謝之餘，我走去登機門的路上反思，「沒了手機，似乎就失去生活能力」，過度依賴某物，就像失去主導權，這是好事嗎？

我常容易擔憂，生活中開口經常先講萬一、如果、可能、我猜，「萬一失敗了怎麼辦」、「如果老闆不喜歡怎麼辦」、「可能他會不同意」、「我猜這件事情沒那麼簡單」，人腦像電腦，暫存檔滿溢，就算不當機，效率也低。剛上路就犯低級錯誤，蠢到兩手一攤，無

語問蒼天，轉念想，也許老天要我這段時間清空雜念，改變心境。

沒計畫是最好計畫

「需要毛毯嗎？」從台灣到杜拜的轉機途中，一位阿聯酋金髮空姐詢問我身旁的男子。他皮膚黝黑，身形瘦小，臉部輪廓立體而剛毅。他轉頭給我一個疑問表情，「她問你需要毛毯嗎？」我幫忙翻譯，他恍

想到他英文不好，在歐洲怎麼旅遊？「管他去死。」他豁達地說。「五十天很長，工作怎麼辦？可以請假嗎？」我又問。

「管他去死，」他斬釘截鐵，卻語帶幽默，「我辭職了，反正過段時間就要出國走走。」「你是做什麼的？」我好奇，「油漆工。」他微笑。

「管他去死」，四個字如雷貫耳，讓我在機上沉思，平日

原來他沒計畫，沒目的地，也沒預訂住宿。他做了我不敢的事情。有時候，在人生的某些階段，「沒有計畫，或許是最好的計畫」。

然大悟，接過米色毛毯並說了聲謝謝，然後披在腿上。沒想到微不足道的幫助，卻開啟一段對話，像生命中偶然遇見的風景，觸動內心。

「你要去哪？」男子問我。「朝聖之路。你呢？」我回答。「什麼路？」他好奇地挑眉問，我簡單介紹這條歷史悠久的療癒之路，起源於耶穌門徒的故事，吸引世界各地的朝聖者徒步穿越西班牙。

而我選擇了「法蘭西之路」（Camino Francés），全程近八百公里。他驚訝地說：「我走不了八百公里，這次我到歐洲五十天，先去波蘭，然後再看要去哪裡，還沒決定。」

油漆工「管他去死」

原來他沒計畫，沒目的地，也沒預訂住宿。他做了我不敢的事情。有時候，在人生的某些階段，「沒有計畫，或許是最好的計畫」。



◀在這條朝聖之路上，每一個人都能找到屬於自己的答案，勇氣不在於無畏前行，而在於每當跌倒，都能重新站起來的力量。（網路截圖）

最後走向美好終點。說穿了，最大的詛咒是每日活在恐懼裡，走不出去，原地踏步。

「管他去死」，意味著把主導權拉回自己，不受外界影響。「自己的生命，自己做主」「對於外界碎語，管他去死」。

沒想到在一萬英尺的高空中，狹窄的經濟艙內，簡單的四個字如同雷擊，喚醒我「隨遇而安」的心態，他無計畫的歐洲之旅，隱含「說走就走」的勇氣，示範輕鬆放下的生命哲學。

朝聖之路才剛開始，我就有收穫，我從來都不會的，一個素未謀面的油漆工教會了我。

杜拜的人生轉機

因緊張而稀裡糊塗地把手機放進登山包托運，幸好飛機上有高人贈四字真言，令我學會放寬心。在杜拜三小時轉機，也成「人生轉機」，讓我開始關注外界，而非僅僅是眼前的小機器。

一件事，原以為是如臨深淵，換個想法就變冰雪奇緣。

飛行萬餘公里，最終抵達法國巴黎戴高樂機場。

旅客如龍，望不到盡頭，通關處僅有兩人核章，效率頗低。我耐心等待卻又開始擔心，因為手機放在背包側邊，只由一層薄薄的零錢袋保護，擔憂

行李在移轉時受損，或高空中行李艙的溫度與壓力變化導致手機故障，如果手機壞了怎麼辦？

通關後，領回登山背包，心情忐忑不安，打開拉鍊取出手機，輕輕按壓側邊按鈕，慶幸地發現一切正常！

腦海總是喧嘩不休

我感到內心煙花爆炸，彩帶飛舞，事實證明，大部分的小劇場不過是自找煩惱。

按照路線，準備搭乘輕軌、地鐵、火車前往巴約訥。到了輕軌月台，還未來得及查看指

向，也不願意與眾不同，因為我們害怕「不一樣」。

下一站下車，換乘對面列車，再從輕軌轉乘地鐵，前往當費爾－羅什羅站（Denfert-Rochereau）。

幸運女神眷顧

買了車票，試圖通過票閘機時卻無反應，旁邊一位法國帥哥見狀主動幫我，原來是票孔故障，換個閘門即可通過，我向他道謝，然後前往巴黎蒙帕納斯站（Gare de Paris-Montparnasse）。

在法國罷工抗議期間，許多

擔心太多而無法專注當下，然後對未來期待，也容易對眼前事物嫌東嫌西，但人生不是拿來嫌的，而是拿來「體驗」。

示，就見到一群人匆匆登上即將開動的列車，我本能地迅速跟上。車門剛關閉，心中暗喜時間剛好。隨後查看車廂內指示，發現方向錯誤，剛剛暗喜個屁。

前往下榻處飯店

我想人們之所以害怕成為異類，習於從眾，即便是走錯方

事情陷入停滯，鬧得沸沸揚揚，多數火車停運，打亂旅客的交通計劃。

但幸運女神眷顧，我並未受到影響，成功坐上火車。望向窗外美景，綠草茵茵，寬廣宜人，感歎歐洲對自然的崇尚與亞洲截然不同。抵達巴約訥時已是深夜，我前往火車站旁的下榻處入住。（字欽／輯）

《冬日朝聖之路：說走就走，管他去死》簡介

他（小黃）選擇踏上冬日的朝聖之路，是為了尋回遺失的自己；走過風雪交加的山巒，穿越寂靜深遠的森林，面對生命的荒野，我們學會了勇敢。面對內心的恐懼，我們學會了寬恕。走在這條路上，你會發現，生活的真諦並不在於終點，而在於那些看似漫無目的的迂迴之旅。每個轉彎，每次停留，都可能成為改變你一生的關鍵時刻。

在這條朝聖之路上，每一個人都能找到屬於自己的答案，勇氣不在於無畏前行，而在於每當跌倒，都能重新站起來的力量。學會在放下中獲得，在遺失中發現，在孤獨中成長。真正的旅程是內在的——它要求我們放下

恐懼，拋棄預設的期待，勇敢面對自己的脆弱與不確定。當你願意放下執著，才能輕裝上路，每一步都走得輕盈，去迎接那未知的可能。



作者：黃國璋（小黃）
（作家）
出版社：時報出版
出版日期：2024/04/30

・Y!!! 書訊・

醒報編輯部／輯

《終局思維：矽谷、華爾街菁英高效學習法》

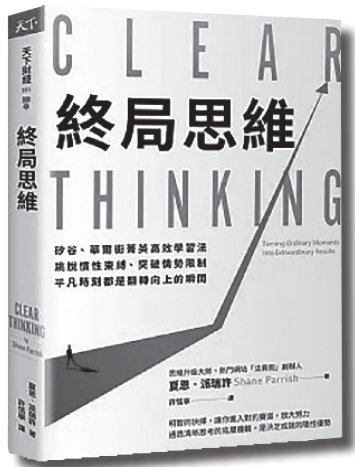
作者：夏恩・派瑞許

出版社：天下雜誌

思考的品質，定調我們的人生。但是，從小到大，沒有一堂課教我們思考的技術。本書作者夏恩・派瑞許是熱門網站「法南街」（Farnam Street）創辦人，以獨特又淺顯易懂的方式分享提升思考品質的方法，在華爾街與矽谷爆紅，有數千位決策者都在排隊修他的課，更被《紐約時報》譽為「幫助華爾街菁英升級思維的大師。」

派瑞許曾在情報機構擔任

電腦科學家，每天面對陌生、複雜的高難度任務，為了更擅長思考、做出更優質判斷。



《我們和好吧！：和平使者解決衝突之道》

作者：謝慇德

出版社：道聲出版社

讓我們一起學習和好吧！與人和好，是我們的渴望，也實在願意相信從衝突走向和好，是可能發生的事。但實際行動起來，很多時候我們還是滿懷疑惑。例如：何時該忽略對方的過錯？何時又該據理力爭？如何達到公正合理的協議？何時該請求教會介入？如何應付不可理喻的人？基督徒何時才可以告上法庭？

這些問題使我們面對衝突時綁手綁腳，我們既不想使

上帝失望，也不想使人失望，尤其當衝突牽涉的範圍不只我們自己，更是舉步維艱。



▼導演廖克發在《由島至島》更進一步挖掘在二次大戰時日軍侵略馬來半島大肆屠殺華人時，台籍日本兵所扮演的角色。(Photo by 由島至島 From Island to Island via Facebook)



▲▼今年在台北電影獎封后的林品彤(左圖)，去年得金馬獎影后時也是11歲，今年以《BIG》獲得最佳新人獎的鄭又菲(下圖)也是11歲。(中央社)



▲▲《周處除三害》由分飾警匪的李李仁(左圖)和阮經天(右上)得到男配角和男主角。(中央社、電影劇照)

台北電影獎系列 四之 4

《由島至島》奪百萬首獎 評審敬其勇敢無畏

片長290分鐘的最佳紀錄片《由島至島》，評審認為「題材相當不討好」，但其誠懇又無畏的探討手法值得尊敬。

胡幼鳳
(楊士琪紀念獎主委)

綜觀今年台北電影獎得獎名單，紀錄片已連續四年得到百萬首獎，片長290分鐘的最佳紀錄片《由島至島》，評審認為「題材相當不討好」，但其誠懇又無畏的探討手法值得尊敬。劇情片《老狐狸》敘事技巧成熟完美，獲5項大獎，是得獎最多的劇情片，阮經天得影帝獎實至名歸，娃娃影后林品彤和新人獎鄭又菲則都是以稚齡創得獎紀錄。

《由島至島》勇獲最大獎

深入探討台籍日本兵在二次

大戰扮演角色的紀錄片《由島至島》，是一般台灣導演不敢去碰觸的題材，馬來華人出身的廖克發導演以獨立的視角，宏觀且多面向地呈現這段不光榮的歷史，在龐雜的亞洲歷史中，梳理戰爭與人性的衝突，是部勇敢又值得肯定的紀錄片。

廖克發是馬來西亞出生，新加坡受教育，後來在台灣台藝大電影研究所畢業，在台灣拍片屢次入圍金馬獎，目前在台定居娶妻生子，已入籍中華民國，他過去的作品不論是紀錄片或是劇情片都與馬來西亞有關。

而這位從不討好當政者的導演，他敘述家族記憶中觸及馬來亞共產黨敏感議題的《不即不離》，被馬來西亞禁演。

無畏檢視二戰歷史

他2021年受高雄電影圖書館委製拍紀錄片《野番茄》，委製者原以紀念二二八事件中雄中自衛隊的英雄行徑為目的，但廖克發以人性化的角度去探索二二八事件中的台籍日本兵及雄中自衛隊及其遺族，發展出自己的觀點，獲得了第13屆TIDF台灣競賽首獎、再見真實獎評審團特別提及。

他在《由島至島》更進一步挖掘在二次大戰時日軍侵略馬來半島大肆屠殺華人時，台籍日本

兵所扮演的角色。

做為一個新台灣人，他沒有包袱，比一般台灣導演更客觀無畏地去檢視二戰時的黑暗歷史，以戰爭之惡造成的創傷需要長時間的撫平，呼籲人類要極力避免悲劇重演。

但這部百萬首獎片長290分鐘，等於兩部片長，而紀錄片常需倚靠學校或企業包場維持票房，這部議題敏感，令人沈痛的得獎紀錄片，並非企業家熱衷的勵志類型，將是上片要克服的難關。

北影和金馬今年重疊多

今年台北電影獎得獎名單和2023年金馬獎得獎名單，是有史以來重疊最多的一次。

金馬得主蕭雅全再以《老狐狸》在台北電影獎獲得最佳導演，王誌成、高仙齡再以《老狐狸》獲最佳造型獎。動畫長片《八戒》再得最佳動畫獎、《小曉》的女主角林品彤去年成為金馬最年輕的影后，今年再創台北電影獎影后最低齡得主。

11歲真是得獎好年齡

台北電影獎最年輕的影帝紀錄是2010年11歲的畢曉海，他以鍾孟宏導的《第四張畫》奪得影帝，而今年在台北電影獎封后的林品彤，去年得金馬獎影后時也是11歲，今年以《BIG》獲得最佳新人獎的鄭又菲也是11歲。

林品彤在《小曉》詮釋過動、躁鬱、聰慧又敏感的高難度角色，她以獨特又自然細膩的表演，力克群雄，連《莎莉》中銀幕魅力十足的劉品言也難敵。

4歲就開始拍廣告的新人獎得主鄭又菲，曾經試鏡30次失



敗，但她屢戰不退，在《BIG》中飾演歷經多次術後失敗的癌童源源樂觀抗癌，一段勇敢向心儀的病友示愛的戲，為電影意外加分不少。她純真自然的演出為劇中角色注入生命力，評審認為她在這部多線進行的影片中成為「定錨」。魏德聖說：「她得獎，代表這部片子成功了」。

今年魏德聖以勇於持續創新得到第十屆楊士琪紀念獎，頒獎典禮正逢他赴美巡演《BIG》，他特別邀請鄭又菲代表領獎，鄭又菲臨場的大將之風，博得全場歡聲，讓大家都覺得她前途不可限量。

老狐狸劇情片大贏家

蕭雅全以《老狐狸》成熟的編導技巧，立體的人物塑造及完整結構，精準的美學，清晰傳達人的善念是人生最有價值的財富，讓此片獲得包括編、導、攝影、造型、最佳劇情片5項大獎，也是本屆獲得最多獎項的劇情片。

蕭雅全畢業於台藝大美術系，以實驗電影起家，第一部劇情長片《命帶追逐》就一鳴驚人，獲2000年台北電影獎首獎及最佳新導演獎，2018年以

《范保德》獲台北電影獎最佳導演，這次在劇情片大獲全勝並不意外。

阮經天奪影帝

影帝阮經天在《周處除三害》中演瘋狂殺手陳桂林，為求成為頭號通緝犯，而追殺警方通緝名單排在他之前的兩位惡人，把亡命之徒演得精彩亮眼，光芒四射，爭金馬影帝時，因遭遇《富都青年》中，角色非常討好又表演細膩到位的吳慷仁，與金馬影帝失之交臂，此番在台北電影獎得到肯定，可謂實至名歸。

《周處除三害》雖在大陸創

下6.65億人民幣佳績，在台北電影獎也入圍13項，但終因片中明顯的邪教大開殺戒的浮誇敗筆，使得影片最終在台北電影獎僅獲兩獎，由分飾警匪的李李仁和阮經天，得到男配角和男主角。

《八戒》實力出線

動畫片《八戒》以懸殊實力出線，在金馬最佳動畫獎之後再下一城，這是近年國產動畫最值得喝采的一部，聲光效果、人物造型都在水準之上，在國際影展也頗傳得獎。此刻正在暑假檔上映，是值得向青少年推薦的國產動畫。



▲2024台北電影節6日晚間在台北中山堂盛大頒獎，動畫電影「八戒」勇奪最佳動畫片肯定，監製湯昇榮(左)、導演邱立偉(右)頒獎後開心合影。(中央社)

佳紀錄片，由製片林婉玉(圖)代表領獎，並開手持獎座合影留念。(中央社)



該片也拿下本屆最