



顏志發性騷爭議 籲說透聘原因



非洲不合格藥物 年死 50 萬人



《旅遊》再別愛丁堡 (王凡)



《今日靈修》

醒報生日快樂！

台灣醒報 9 月 1 日就要滿 16 歲了，我們歡天喜地慶賀上帝 16 年來的恩典！這次社慶訂在 8 月 30 日 (五) 上午 10 時舉行，我們為您預備了**林慶台父女演唱會**，歡迎所有支持醒報的朋友出席，一同來切蛋糕感恩好嗎？(詳見 8 版)

▼ 空中英語教室創辦人彭蒙惠 (左) 去年 6 月 21 日接受台北市長蔣萬安 (右) 頒贈身分證與戶口名簿，正式加入台北市大家庭。(中央社)



一生教英文傳福音 彭蒙惠 98 歲安息

彭蒙惠創立「空中英語教室」，一生從事英文教學、偏鄉傳福音與弱勢兒童教育問題，將自己完全奉獻給台灣。

【本報記者呂翔禾台北報導】推廣台灣英文教育不遺餘力的「空中英語教室」創辦人彭蒙惠，6 日下午 6 時 47 分於淡水馬偕醫院安息主懷，享耆壽 98 歲。她早在 1962 年創立了「空中英語教室」，透過廣播、電視和雜誌教導英語，讓無數台灣學生受益。彭蒙惠還曾在台灣偏鄉地區奔走傳福音，尤其關心弱勢兒童的教育問題。她也藉「天韻合唱團」在全台傳播福音。

跟上帝約定傳福音

彭蒙惠 1926 年 8 月 5 日，出生於美國華盛頓州，是位台籍美裔的教育家和傳教士。12 歲時，彭蒙惠跟上帝約定以後要到中國傳揚福音，於是在 1948 年，她在美國華盛頓大學畢業後便拜別父母家人，從西雅圖搭乘 6 個星期的船到上海，適逢第二次國共內戰，1949 年一度隨差會逃至英屬香港。

1951 年到臺灣後，彭蒙惠隨即選擇花蓮縣做為她在台灣的服事地點，除成立主日學、兒童合唱團及在玉山神學院教書外，她常到泰雅族原住民部落

服事原住民。

英語教材伴學子成長

她於 1962 年創辦「空中英語教室」，近六十年来，教導數百萬華人學習英語。她的一生充滿愛與奉獻，「空中英語教室」成為了許多學子學習英語的重要資源，也是從國小、國中與高中都非常重要的指定教材。1963 年，她創立「天韻合唱團」，是第一個全職華人福音合唱團，創作華人福音歌曲，在全世界巡迴傳播福音。

1960 年代，彭蒙惠發覺台灣在英文學習和國際化上有很大的需求，於是接受廣播電台的邀請，開始錄製英語教學廣播節目，因她獨創的教室型英語對話教學方式，引起廣大聽友的迴響。從一開始二張一元的黑白講義，到後來發展成《大家說英語》、《空中英語教室》、《彭蒙惠英語》三本不同英文程度的雜誌。

97 歲成為台灣人

彭蒙惠獲得眾多獎項肯定，包括 2002 年由中華民國總統府頒發的紫色大綬景星勳章，表

揚多年來她在英語教育與推動台灣國際化上的貢獻。

西雅圖市政府於 2014 年宣布 4 月 2 日為「彭蒙惠日」，來表揚她這一生對華人的卓越貢獻。2021 年彭蒙惠獲得第 25 屆台北文化獎特別獎。2023 年 6 月，正式取得中華民國國籍。

因愛啟程音樂劇

前年，由「空中英語教室」、「天韻合唱團」與「全民大劇團」合作，製作《The Journey of Love 因愛啟程》，以音樂劇的方式呈現這位 96 歲美籍宣教士彭蒙惠的生命歷程，為回應各界熱烈反應，曾於北中南多次加演。她本人也現身劇場吹奏小喇叭。

彭蒙惠堪稱「活到老學到老」的榜樣，她喜愛求知，員工常常收到她的閱讀分享；即使年紀老邁，她的生活仍充滿喜樂，很會激勵人。她常常勉勵員工的話是：「Never give up!」，一位離職員工說：「她是個戰士，一生都持守做上帝宣教士的異象。」

(相關新聞見 3 版)

她捐出一切所有！ 總統讚彭蒙惠精神

賴清德稱讚彭蒙惠一生為台灣奉獻，是令人景仰的教育家，讓「空中英語教室」成為台灣人的共同記憶。

【本報記者呂翔禾台北報導】「把所有一切全捐出。」6 日安息主懷、享年 98 歲的「空中英語教室」創辦人彭蒙惠在遺囑中如此交代。總統賴清德 7 日聽聞此事，特別由發言人郭雅慧發布聲明指出，彭蒙惠老師一生為台灣奉獻，是令人景仰的教育家。他強調，「空中英語教室」成為台灣人跨世代的共同記憶，感謝彭蒙惠一生投身教育、熱愛台灣的精神。

投身教育 熱愛台灣

總統府在新聞稿中表示，賴清德總統聽聞彭蒙惠安息主懷後，深感哀悼不捨，感佩彭蒙惠老師一生為台灣奉獻，是令人景仰的教育家。彭蒙惠於 1962 年創辦「空中英語教室」，已成為台灣人跨世代的共同記憶，賴總統誠摯感謝彭蒙惠老師過去幾十年來，堅定為台灣在國際上發聲，為社會帶來正面良善的力量。

發言人表示，彭老師一生投身教育、熱愛台灣的精神，將繼續在這片土地上茁壯。

另外，「空中英語教室」是



▲ 全民大劇團的《因愛啟程》音樂劇曾在各地巡迴演出，呈現美籍宣教士彭蒙惠的生命歷程。(救世傳播協會提供)

以「彭蒙惠老師下課了」為題發文，表示彭蒙惠因年長、多重器官衰竭，已於 8 月 6 日於台北淡水馬偕醫院安息主懷，享年 98 歲。

義無反顧的宣教士

聲明指出，彭蒙惠老師在遺囑中特別交代：「把所有一切全捐出。」救世傳播協會董事長洪善群表示，真正的下課時候，終於到來！彭老師最後長眠之地選在台北陽明天境，可以俯瞰救世傳播協會，那是彭蒙惠老師對華人最起初的愛與最具體的落實。

洪善群說，彭蒙惠為信仰一無所求，因著基督她無所缺憾，心裡從來沒有退休的念頭，每一次吹奏著她的小喇叭，她總念茲在茲、不厭其煩的叮囑大家：「你拿到天國的護照了嗎？」如今，彭老師終於與 76 年前來華，在西雅圖碼頭一別即成訣別的父母在天上團聚；她是最稱職的英語老師，是義無反顧、頭也不回的宣教士。

救世傳播協會 / 空中英語教室組成的治喪委員會近期將決定「彭蒙惠紀念音樂會」的時間和地點。(相關新聞見 3 版)



李洋返林口住家鄉親熱烈歡迎

▲ 台灣羽球男雙組合「麟洋配」王齊麟、李洋在巴黎奧運成功摘金衛冕。李洋 (持金牌者) 7 日返台，上午回到新北市林口住家時，獲上百名鄉親熱烈歡迎。(中央社)

社論

父親節的感恩與支持

父親節到了。父親節在台灣節日的地位，遠遠不及母親節，這是因為對於孩子來說，往往母親的角色更加明顯，父親也往往較不擅長表達，對於情感的表現相對低調。但是誰也不能否認，一位稱職的父親，對於一個家庭來說有多麼重要。

在這個一年一度的父親節，我們不只該感念父愛，更是要注意父親的身心健康，讓每一位父親都能快快樂樂的在人生

路上奔馳。

台灣生活大不易

在台灣要撐起一個家庭相當不容易，今年主計處最新的預測，2023 年全年經濟成長率只有百分之一點四二，不但是十四年最低，還創下金融海嘯以來最差經濟表現。

同時國人貧富差距日漸擴大，去年家庭每戶所得差距六點一五倍，讓國人痛苦指數也

節節升高，貧富差距更是來到 2012 年以來的最高差距。

2024 年 7 月，立法院甚至通過勞基法第 54 條修法，讓勞資可以透過協商延後原本 65 歲退休的規定，就能看出台灣的勞動力有多麼缺乏，身為一家之主的父親又是多麼辛苦而不能休息。

台灣的生活成本也不斷傳出漲聲，台電跟台水的虧損，政府終於要轉向讓民眾來分擔了。經濟部長郭智輝喊出，水

價已有 20 幾年沒有調價，因此台水要準備說明讓社會大眾了解水價調整方案，等大家都能接受就調整。沒想到外界反彈極大，短短一天，行政院長卓榮泰就受訪澄清，挑漲水費的時機點還沒到，請大家能夠安心。

但是就像核電議題一樣，政府早就不斷在試探民意，眾所皆知漲聲已經迫在眉睫，差別只在於時機點而已。

現代人生活壓力大，對自己的照護卻常常不足，父親忙著賺錢養家，往往忘記了自己的身體也需要時時保養。尤其過了四十歲以後，身體漸漸走下坡，但是對於每年公司提供的健康檢查，裡面的血壓、血脂跟血糖，卻往往沒有按時保養吃藥。

尤其一旦中風或是罹患疾病，到時候所衍伸的照護成本極高，不過光是按時吃藥，大

部分人就無法做到。在父親節這一天，溫柔地提醒父親保健身體，不只是對父親重要，也是對家人的保障。

回歸上帝慈心

基督徒將上帝視為天父，天父的愛可以跨越種種的歧見，讓不同人種團結在信仰之下。在台灣，人們的對立早就超越了我们彼此的愛。

今年父親節，讓我們都仰望天父的慈愛，成為每位父親的後盾，支撐著父親，也支撐這個家、這個國，更加穩固、安全與仁愛。

顏志發性騷爭議 婦團籲公開遴聘原因

針對總統府新聘資政名單中，驚見去年身陷性騷擾疑雲的前總統府資政顏志發，婦女團體希望總統府公開說明。

【本報記者簡嘉佑台北報導】總統新聘名單驚見 #MeToo 風波人物！總統府 1 日公布新聘資政與國策顧問名單，去年身陷

性騷擾疑雲的前總統府資政顏志發也在名單中。

性騷資政再回鍋

對此，婦女團體 7 日發表聯合聲明指出，應將人選過去的性騷擾行為與性別歧視言論納入考量，並請總統府公開說明

資政遴聘決策。

顏志發去年 6 月被「小英之友會」前員工指控性騷擾，當時顏志發透過聲明表示，所謂「性騷擾」是莫須有，他將全力配合性平調查，務求事實曲直終得公斷；另為免有心人政治操作，混誤真相焦點，且他已向總統請辭資政一職。

爭議人物封官晉爵

然而，總統府 1 日公布新聘資政與國策顧問名單，除了前國安會秘書長邱義仁、前行政院長張俊雄、謝長廷、蘇貞昌、林全等人之外，也發現顏志發又受聘為總統資政。

新名單公布時，國民黨立委王鴻薇痛批說，被質疑性騷的顏志發又被請去當總統府資政，更是意味著只要關係好，有爭議的人物也能封官晉爵。

國民黨立委羅智強呼籲，總

統賴清德有必要親自出面說明顏志發性平調查結果，以及表明總統府對性騷零容忍的態度。

人選行為應納入考量

包括婦女新知基金會、勵馨基金會、現代婦女基金會等婦女團體 7 日也發布聯合聲明指出，去年 #MeToo 事件爆發期間，遭指控為性騷擾行為的人顏志發，第一時間向指控者提

出刑事告訴隨後撤告，接著他請辭前總統蔡英文資政，如今又回鍋，受聘為新任總統賴清德的資政。

婦女團體呼籲，賴清德應承諾任命用人，應將人選過去的性騷擾行為與性別歧視言論納入考量，並公開說明「符合民主大聯盟精神」的總統府資政遴聘決策，如何落實賴總統所承諾的性別平權。

傳播案件暫不處理
NCC：快過期先排

【本報記者呂翔禾台北報導】NCC 會因為缺委員而停擺？NCC 主任秘書黃文哲 7 日在記者會中表示，傳播案件會因為 NCC 委員人事案尚未通過，暫時擱置，但目前有 7 件快要超過追溯期，因此下周會優先排案，看剩下的委員是否願意處理。黃文哲說，民眾仍可以向 NCC 檢舉傳播相關案件，會先經過內容諮詢委員會審議。

先處理過期案件

由於 NCC 委員因為立法院尚未通過人事案，目前仍缺 4 位委員，因此副主委翁柏宗按照舊法延任，被問到處理案件狀況，黃文哲說，傳播案件就會先不處理，如果現在處理恐讓 NCC 的決策欠缺代表性，但這不代表新聞頻道可以為所欲為，呼籲各頻道仍需做好自律。

在下周排案

黃文哲透露，會先把快要到齊的案件先拿出來，目前有 7 件快要超過行政處分的 3 年追溯期，會在下周排案看目前留任委員能否處理。

NCC 官員補充說明，7 件案件多與置入議題相關，已經有召開節目廣告諮詢會議進行初步審查，過去因為排案

關係都未進入委員會審查，近期會提出重新檢視。

中嘉案件仍會處理

「但三立與中嘉的股權案還是會處理。」黃文哲呼籲中嘉儘速處理股權，他也提醒三立，外界對於三立持有中嘉股份都有壟斷的疑慮，而三立公司代表也說會處理股份，但相關股東名單卻一變再變，相關業務應於 31 日前處理完畢。

另外，HBO 頻道代理商永鑫多媒體跟有線電視系統業者中嘉因版權費談判陷僵局，永鑫 16 日將停止傳送 HBO、ANIMAX 等 12 頻道訊號，恐影響全台約百萬收視戶。NCC 表示，將盡快安排雙方調處，調處期間永鑫不能斷訊。

王義川案要稍等

媒體詢問，民進黨政策會執行長王義川先前在節目上聲稱，透過大數據可知道抗議民眾政黨傾向的檢舉，還有國民黨立委王鴻薇曾揭露三立集團與詐騙集團「ACE 王牌交易所」關係密切的檢舉，是否會處理？

黃文哲表示，這兩件檢舉已經受理，正在內容諮詢委員會的過程。



▲圖為總統府前資政顏志發去年出席四健會 70 週年慶祝大會。（總統府提供）

氣候變遷將開會 環團憂賴偷渡核能

【本報記者呂翔禾台北報導】「希望總統賴清德要貫徹自己的再生能源目標，不要用核能補破洞！」環團 7 日於賴清德召開氣候變遷委員會前召開記者會提出建議。

大直高中高三生潘采紅說，台灣電費全球第三便宜，企業應該負擔更多發電成本；再生能源推動聯盟秘書長高如萍則呼籲委員會副召集人童子賢，多看一些再生能源資訊，勿主張使用核能。

應漲用電大戶電費

潘采紅說，8 日是父親節，很多氣候變遷委員會的成員也都是父親，希望他們不要做出不利下一代的決定。

她表示，台灣雖然要朝向 2050 淨零碳排的方向前進，卻有全球第三便宜的電價，其中工業用電更是容易被浪費的部分，呼籲要對用電大戶調漲合理電費。

另外，氣候變遷已讓高溫更有感，除了班班有冷氣，城市



▲環團 7 日在氣候變遷委員會召開前召開記者會，對賴清德提出政策建言。（Photo by 呂翔禾/台灣醒報）

也要有種更多大樹降溫。

「政府很多再生能源目標都沒有達標，應該要徹底盤點檢討！」高如萍舉例，我國離岸風電國產化，近日就遭到歐盟在 WTO 起訴，認為台灣過於保護國內產業，且許多國際廠商紛紛撤離台灣，政府應該更加落實政策目標，而不是因為無法做到政策就改用核能。

需要跨黨溝通政策

她也呼籲童子賢不要再輕信網路上再生能源的謠言，例如太陽能板有毒、台灣許多土地都被風機佔領等等，還要參考經濟部、台電有關再生能源的正確資訊。

公民參與協會創會理事長何宗勳則指出，氣候變遷不只是政府的責任，朝野政黨都需要參與，如果目前對立局勢太高

永懷彭蒙惠老師

台灣人三代都靠彭蒙惠老師學習英文，她帶著上帝給她的異象自美來台灣，一生教英文、傳福音。



▲去年六月，我親自將彭蒙惠老師的台灣護照交到她手中，歡迎她成為正港的台灣人。（蔡英文臉書）

蔡總統的感恩

■ 蔡英文
(前中華民國總統)

敬愛的彭蒙惠老師，已經在昨天傍晚，蒙主恩召。

謝謝你為我祈禱

還記得去年六月，我親自將彭蒙惠老師的台灣護照交到她手中，歡迎她成為正港的台灣人。彭蒙惠老師在台灣，一待就是超過 70 年。她不只看見台灣人的需要，也在這裡落地生根，奉獻她的一生，幫助台灣人學習英語，為台灣帶來福音。今年四月，是我最後一次與彭蒙惠老師見面。每一次見面，

她都會跟我說：「我常常都為你祈禱」。謝謝彭蒙惠老師，總是在我遇到困難與挑戰時，為我帶來許多溫暖以及鼓勵。

台灣永是你的家

彭蒙惠老師曾經說過：「心在哪裡，家就在哪裡，而我的心在這，台灣就是我的家」。彭蒙惠老師，台灣永遠都會是你的家。雖然你離開了我們，離開了心愛的台灣，但是我相信，那美好的仗你已經打過了，當跑的路你已經跑盡了，所信的道你已經守住了。從此以後，有公義的冠冕都為你存留。願彭蒙惠老師，安息主懷。

最強悍的國度軍官

■ 高敏智
(台南聖教會牧師)

彭蒙惠老師，是我心中最強悍的國度軍隊的軍官了。今日凱旋榮耀的回到天家了。是的，那美好的仗，她打得精彩了。教會每回特殊聚會，妳都是

我們最棒最驚喜的嘉賓。妳大我 30 歲。也總是如此鼓勵我... 兩年前妳說：我 96 歲，還在拼命事奉。你 66 歲不要說老... 從此以後，看着妳的背影，我都不敢說累說老... 真的，就是想效法妳忠心良善的腳蹤走這一生...

妳還記得我！

■ 謝智謀
(師大教授)

有一兩次到空中英語分享或錄影，結束後會跟彭蒙惠



▲有時在 1919 救助協會募款活動，也可以見到她，跟她聊聊。特別是 8、90 歲的她，還記得我。（網路截圖）

老師聊天，有時在 1919 救助協會募款活動，也可以見到她，跟她聊聊。在教會，她也會來分享。特別是 8、90 歲的她，還記得我。八月六日，下午六點 47 分，98 歲的她睡了，回到天家。謝謝妳為台灣奉獻了 70 年，辦了空中英語教室，謝謝妳創了天韻合唱團，謝謝妳到了偏鄉幫助很多很多孩子，謝謝妳用一生的愛奉獻給台灣這土地，願妳安息，享受天家那無比的美好。I will miss you.

世代的共同記憶。

不管是「大家說英語 Let's talk in English」或「空中英語教室 Studio Classroom」，長年來透過雜誌、廣播與電視，不僅陪伴台灣學子，學習語言，更是大家有系統認識美國，與西方生活文化的重要管道。

大半生把台灣當作第二故鄉的彭蒙惠，也取得台灣的「永久居留權」，今年獲頒台北文化獎，是強調她活進台灣人心坎的終身努力、奉獻與友誼。她，心誠意堅，實至名歸！」

時光荏苒，悄然過了 3 年，如今彭蒙惠老師以 98 歲的高齡，告別她熱愛的土地與人群，留下滿滿的回憶，以及最真摯可貴的巷弄美談。衷心感謝她，也祝福她，放下勞苦，安息主懷！

情繫他鄉—彭蒙惠大愛留人間

■ 簡秀枝
(典藝藝術家庭雜誌社長)

聽到聽到彭蒙惠 (Doris Marie Brougham, 1926-2024) 老師過世，萬分不捨，她，以上帝之名，遠赴偏鄉，推廣文化，尤其透過英文教學，引領萬千學子開口說英文，造福人群，影響深遠。「2021 年台北市文化獎」，我是評委之一，並以評審代表，接受公視錄影，並在頒獎典禮中，總結受獎者的傑出貢獻，算是與彭蒙惠的最後接觸。那一年台北市文化獎的得主，除了 95 歲的彭蒙惠老師外，還包括 84 歲的文學大師白先勇 (1937-)、75 歲的當代藝術界



▲那一年台北市文化獎的得主，除了 95 歲的彭蒙惠老師外，還包括 84 歲的文學大師白先勇、75 歲的當代藝術界大師蕭麗虹。（作者提供）

大姐蕭麗虹 (1946-2021) 與 55 歲的科技藝術巨匠黃心健 (1966-)。當時蕭麗虹剛病逝，成為追封獎項，倍添唏噓；而一身艷紅，坐著輪椅出席的彭蒙惠老師，則春風滿面，讓人印象非常深刻。

記得當時對彭蒙惠老師的介紹，內容如下：「今年 95 歲高齡的彭蒙惠老

師，早在她 12 歲時，就與上帝約定，她要為中國人傳遞福音。1951 年 25 歲的彭蒙惠，果然抵達台灣，先在花蓮落腳，1960 年她搬來台北，從此成為台北人，迄今已經 61 年了。人在台北的彭蒙惠，全力投入「台灣英文教育」的推廣。這一甲子以來，「跟著彭蒙惠學英文」，彷彿成為台灣跨

福音的載體

■ Kelly Tan
(譚凱莉)

這是去年 5 月的國家祈禱早餐會，小人物晚輩我，何其有幸一起拍下一張照片；彭蒙惠老師當時坐在總統旁邊，再適合不過；因為彭老師對台灣的實質貢獻，足以坐在

元首旁邊。我們這一代的人（好幾代人），在那個還沒有行動裝置的年代，誰不是靠著大家說英語 / 彭蒙惠英語來增進英語口說能力和聽力；那個從錄音帶到 CD 到 mp3 快速變遷的時代，英文教材的選項後來確實多了。

但唯有這裡不是教材，而是福音的載體；許多人福音的種子都是她撒下的。我們家第一本英文聖經，也是姊姊從大家說英語收到的。

網路上無限多的緬懷文，彭老師一生已經活出最美好的見證；再多緬懷想念都是合理的；發一篇文，提醒自己，記得



▲這是去年 5 月的國家祈禱早餐會，小人物晚輩我，何其有幸一起拍下一張照片。（Kelly Tan 臉書）

榜樣，做一個為福音為國度貢獻的人。98 歲高齡，生日隔天被接回家，真的很美。

編按：

彭蒙惠老師 8 月 6 日安息主懷，我們紀念這位美籍教育家和宣教士對台灣的貢獻。她自 1962 年創辦「空中英語教室」，近六十年來教導數百萬華人學習英語；1963 年她又創立「天韻合唱團」，是第一個全職的華人福音合唱團，創作華人福音歌曲，在各地巡迴演出傳揚福音。



▲高敏智牧師（右）說，教會每回特殊聚會，妳都是我們最棒最驚喜的嘉賓。（高敏智牧師臉書）

謙卑的身影

■ 柳子駿
(台北復興堂牧師)

台灣是永遠不會忘記妳的，最敬佩的宣教士彭蒙惠老師。

去年 97 歲才剛剛拿到台灣發給妳的護照，沒想到今年，剛過 98 歲生日，就再拿一個天國的護照。不愧是宣教士，妳再度移民到新的國度。你從二十幾歲就來到台灣，奉獻了一生在這片土地，七十年來，你用這一生活出基督，給我們令人尊敬的典範和榜樣。

每次見到您，妳會記住我的名字，熱情的打招呼；最後幾次跟您開會，您還是在跟我分享妳新設計的福音單張，您可能忘記您已經跟我介紹過這個單張，可見您從沒有忘記傳福音。因著您屬靈兒子謝光哲會長的邀請，我有幸看了四次舞台劇「因愛啟程」，我哭了四次，尤其在我教會那一場，上台前我去謝謝您。您



▲彭老師，謝謝您對台灣的貢獻，台灣永遠不會忘記您，復興堂也不會。右為柳子駿牧師。（柳子駿臉書）

卻拉著我的手說：「榮耀不要歸給我……。」我哽咽的說：好！我理性知道，您息了世上的勞苦，但是心中實在想念，您的一言一行、謙卑身影，還是不能接受您已經離開的事實。

這幾年復興堂常都有機會請到天韻來分享，即便您身體沒以前這麼健朗，但是您只要能來，都想要跟天韻一起，吹著您的小喇叭，一起敬拜的樣子，親身示範服事神沒有退休的這件事。彭老師，謝謝您對台灣的貢獻，台灣永遠不會忘記您，復興堂也不會，我們永遠感謝神把您賜給台灣，成為最好的禮物。

她對著我笑

■ Olive Wu

彭蒙惠老師安息了。認識她剛開始是我從長榮航空退出，發憤學英文，選了她辦的雜誌—大家說英語。後來她的一位女員工向我傳福音，接著女員工嫁給我傳福音，那是第一次，在婚禮

上見到彭老師，她對我笑。後來我回高雄去參加她每年的天韻舞台劇，當時她在簽書，我問她是否能合照？她說好，她還記得我！！好感動……再來就是在台北的教會看她吹小喇叭了，好厲害。雖然她很有福氣是壽終正寢，但我很難過。

多少夜裡我的英文突破不了，都是讀她的雜誌。很多人以為我是唸過英文系翻譯系甚至去紐西蘭才學會英文，根本不是。我是每晚七點準時聽她的廣播，連續七年。我也向我的學生們推薦她的空英。多少次我走不下去基督徒身份時也是想到她。好難過啊……



▲彭蒙惠 2022 年參加描繪自己生平音樂劇「因愛啟程」，當時彭蒙惠（坐輪椅者）還演奏小喇叭。（中央社）

▼ 孟加拉企業家、諾貝爾獎得主尤努斯（右圖）將返國擔任過渡政府總理。（Wikimedia Commons）



諾獎得主尤努斯出面 盼穩定孟加拉政局

【本報記者呂翔禾台北報導】諾貝爾獎得主主要出任國家領導人！孟加拉總統6日任命尤努斯作為過渡政府總理。尤努斯因為創設鄉村銀行，提供貧困民眾微型貸款而獲得諾貝爾獎。

孟加拉因為前總理哈西娜辭職逃往印度，局勢仍相當不穩，總統謝哈布丁盼德高望重的尤努斯能協調孟加拉各政黨組成

孟加拉前總理因抗議浪潮出逃印度，由諾貝爾獎得主尤努斯擔任過渡政府總理，盼儘速穩定混亂局勢。

政府、選舉與穩定局勢。

尤努斯回國接任總理

根據《半島電視台》報導，孟加拉總統府發言人阿貝丁宣



▲ 現年 76 歲女總理哈西娜在本月 5 日辭職後，立刻搭軍機狼狽逃離至印度，也宣告結束她 20 年的「女帝統治」生涯。（網路截圖）



布，將請尤努斯回國擔任過渡政府總理，他將從巴黎儘速回國就任。尤努斯內閣的成員將會由孟加拉各政黨，還有抗議學生、軍方與公民團體討論後確定。目前學生對於總統任命尤努斯的決議感到很滿意，盼他能與民眾真心溝通。

關注少數族群權益

在前總理哈西娜任內，尤努斯就長期批評哈西娜過於專制，因此哈西娜政府透過司法手段，多次認定尤努斯有罪。尤努斯除了創立孟加拉鄉村銀行，還有涉足電信業、手機公司，在國內頗具威望，哈西娜

對其相當感冒。如今尤努斯將取代哈西娜，回國領導孟加拉政壇。

前總理哈西娜在任內被反對派指控操控選舉，近月因為立法偏袒內戰英雄後裔保障擔任公務員，被孟加拉年輕人上街抗議，且孟加拉歷經疫情、通膨，許多青年已經因為失業感到不滿，保障政策因此引爆抗議怒火，哈西娜雖多日鎮壓，造成至少 109 人死亡，仍無法阻止抗議浪潮，因此被迫出逃印度。

《法蘭西 24》提到，孟加拉未來將舉行選舉，選出新總理。目前首都達卡的街頭沒有再傳出暴力抗爭，機場也恢復運作。但由於孟加拉可能的執政黨伊斯蘭傾向更重，恐影響當地印度裔少數的權利，加上政治尚未完全穩定，歐盟也對孟加拉局勢相當關注。



解開金字塔之謎？ 研究：靠液壓建造

【本報記者簡嘉佑綜合報導】埃及著名的金字塔聳立於沙漠之上，長年來科學家都在思考古代埃及人到底是如何建造出如此宏偉的建築物？日前，工程師與地質學家提出最新理論，是當時的氣候條件能提供充足的降水，儲水就能以類似液壓機的方式，將沉重的石頭舉起來。

《CNN》報導，科學家最新的研究結合當時的氣候數據推測，在金字塔建造的古王國與中王國時代，撒哈拉沙漠的降雨量可能更規律，甚至有溪流流經，使得當時民眾更可以建造溝渠、水壩等裝置，並舉起重達 300 公斤的石塊。



液壓建造金字塔

埃及金字塔主要流行於埃及古王國時期距今 4600 年，至今仍是最大的建築群之一，成為古埃及文明最有影響力和持久的象徵之一。然而，金字塔的建造方法沒有任何文獻記載，科學家也有各式各樣的推測，如槓桿舉起石塊、斜坡堆動石塊等。

其中，古埃及人於公元前 27 世紀為法老王左塞爾建造金字塔，是當時最高的建築，但法國研究團隊提出最新理論，認為古埃及人可能是用水壓來建造金字塔。

古埃及水量充沛

劍橋大學地質考古學家班伯里指出，「現在普遍認為古王國時期的雨量充沛，尤其是在建造金字塔的時期，」更有研究發現古王國鳥類的飲食中，涵蓋了青蛙等濕地生物，意味著當時水量充沛，一旦有足夠的水源，就能建造出類似液壓機的系統。

埃及考古學家傑弗里斯表示，雖然這個理論是一個巧妙的解決方案，但許多學家仍抱有疑慮，仍認為古埃及人是使用坡道和運輸設備建造金字塔。



▲ 法國研究團隊提出最新理論，認為古埃及人可能是用水壓來建造金字塔。（Photo by Hajor on WikiCommons）

圖文選粹

圖文 / 中央社

奧運拳擊 吳詩儀斬獲銅牌



▲ 2024 巴黎奧運女子拳擊頒獎典禮當地時間 6 日晚間舉行，在 60 公斤級獲得銅牌的台灣拳擊好手吳詩儀（白衣）開心咬銅牌拍照。

因應南海局勢 菲加美澳聯合海空演習



▲ 菲律賓、加拿大、美國和澳洲 7 日在南海首度舉行聯合軍事演習，用以加強各國軍隊之間的協同作戰能力。這場為期兩天的演習有海軍和空軍部隊參與，是 4 國第一次聯合舉行。上星期，菲律賓和日本也在南海舉行了首次的軍演。

看好賀錦麗出線 美黑人牧師相挺

【本報記者莊瑞萌綜合報導】賀錦麗在重大議題上獲得美國非裔牧師肯定。美國副總統賀錦麗即將代表民主黨競選下一屆總統，對於賀錦麗取代拜登角逐總統，多位非裔牧師表示肯定及支持，因為她的信仰以及行為，是與非裔團體站在同一邊。

非裔族群擁護

據《今日基督教報》報導，隨著賀錦麗取代拜登出馬角逐總統大位後，關心社會議題的非裔族群都看好她，因為她對於司法與健康照護等議題上相當有經驗，亞特蘭大前牧師福特表示，「這對她來說並不陌生，即便我在某問題不同意她的看法，但我相信她很會掌握問題的本質。」

自從 1960 年代民主黨全力支持民權立法以來，非裔美國人一直多偏好支持民主黨候選人。馬里蘭州王國團契非洲衛理公會聖公會主任牧師瓦特利



▲ 非裔美國人基督徒團體對於賀錦麗並不陌生。（Photo by Mobilus In Mobili on Flickr used under Creative Commons license）

人。據 YouGov 調查發現，近 4 成非裔美國人對於 11 月選舉相當期待，74% 的人表示會投給賀錦麗，相較一個月前表態支持拜登連任的人只有 69%。約 10% 的非裔選民有意投給川普，不到 10% 的人還不確定要投票給誰，約 5% 的人要投給第三位候選人。

馬里蘭州王國團契非洲衛理公會聖公會主任牧師瓦特利

（Matthew L. Watley）則認為，「非裔宗教團體如此自發的反應，是因為她是我們的一份子，她是我們的一員。」

她從小實踐信仰

賀錦麗在 2022 年浸信會會議上就曾分享信仰對她的影響。她指出，「我從小就被教導要實踐我的信仰。在爭取民權的遊行中，我的父母把我放在嬰

兒車裡，那就是信仰的實踐。」知名的牧師麥基西奇（William Dwight McKissic）也認為，「賀錦麗代表我們當中那些被拒絕的人。她所激起的支持力量對我來說相當不可思議。」

尋求牧者禱告

據《德瑟雷特新聞》報導，就在總統大選選務正式啟動時，賀錦麗當晚曾致電給舊金山第三浸信會主任牧師布朗，布朗回憶表示，「她對我說，『牧師，我打電話來是希望您為我與我的丈夫道格、這個國家，以及我打算參加總統大選禱告』。」

布朗牧師認識賀錦麗與其家人已超過 20 年，他指出，「她來這間教會是因為她瞭解我們的作風和歷史。這間教會一直保持平衡的靈性追求，也就是社會正義、個人成就與救贖並重。」



非洲不合格藥物氾濫 每年 50 萬人遭害

調查發現，非洲有近 2 千種藥物被檢驗不合格，治療效果大打折扣，每年更造成約 50 萬人死亡。

▲WHO 報告顯示，發展中國家估計有十分之一的醫療產品不合格，而有 42% 的不合格藥物報告來自非洲。
(Photo by Unsplash under CC License)



【本報記者莊宇欽綜合報導】非洲國家醫療資源稀少，卻有高達五分之一藥物不合格！一項調查顯示，非洲約有近 2 千種藥物被檢驗不合格，每年造成高達 50 萬人死亡，並以抗生素和抗瘧疾藥物最為嚴重。專家呼籲，非洲政府應有效監督藥物生產過程，以防不合

格藥物滲透到醫療供應鏈。

不合格藥物氾濫

《非洲新聞網》報導，衣索比亞巴赫達爾大學研究團隊於 27 項藥物審查的研究中發現，非洲約有 1639 種藥物被檢驗不合格，其中，「偽藥」指經核准但不符合品質標準的藥品，而

「假藥」則指故意誤解其成分來源的藥品。

在約五分之一的不合格藥物中，抗生素和抗瘧疾產品是非洲最容易被造假的藥物，尤其，不合格的抗生素含有不正確的劑量或錯誤的活性成分，將導致治療無效和抗藥性菌株存活。世界衛生組織先前研究顯示，發展中國家估計有十分之

一的醫療產品不合格，而有 42% 的不合格藥物報告來自非洲，相較於美洲和歐洲各佔 21%。根據聯合國毒品和犯罪問題單位的統計，撒哈拉以南非洲地區存在偽造和不合格藥物，每年造成高達 50 萬人死亡。

供應鏈監管有失

《衛報》報導，許多中低收入國家的藥物供應鏈存在分配複雜及低效率問題，並嚴重依賴數量有限的基本藥物供應商，造成這些國家在有效監管品質方面遭遇重大危機，尤其許多藥物中間商會在生產過程中進行干預，使得不合格或偽造藥物更容易滲透到供應鏈。

「這是一項重大公衛問題。」藥物基金會研究負責人馬丁內斯表示，如果患者服用的藥物不合格或完全是假藥，將會導致治療失敗，甚至造成可預防的死亡。

她強調，當局政府需要加強基礎設施、改善物流和監控系統，並加強規範非洲國家的藥物供應鏈，同時，製藥公司也

應即時向國家衛生當局和世衛組織通報相關案例，共同打擊不合格藥物氾濫。

澳洲籃球招牌米爾斯 每逢大賽就變身

【本報記者宋秉謙綜合報導】「澳洲王」米爾斯領軍的袋鼠軍團在 6 日晚間已確定出局，這位 35 歲老將，單場狂砍 26 分，充分展現國際賽之王的能力。米爾斯在 NBA 打滾 15 個賽季，雖從未獲得全明星成就、或個人獎項，但他卻是澳洲家喻戶曉的籃球招牌，每到國際賽就發威，生涯 16 場世界盃賽事、全數得分上雙，更帶領澳洲男籃拿下隊史首面獎牌（東奧銅牌）。



一直都沒有獲得代表性的個人獎項，也從未入選過明星賽，生涯賽季場均得分雙位數的賽季也僅 6 季，但到了國際賽，米爾斯就會轉變成超頂級砍將，根據《奧運網》報導，米爾斯最早於 2008 年北京奧運亮相大賽，該屆年僅 20 歲的他場均繳出 14.2 分，是袋鼠軍團的第一得分點，從此奠定他的國家隊地位。

澳洲王最後一役？

澳洲男籃隊長、35 歲的老控衛米爾斯，率領袋鼠軍團於 6 日晚間迎戰強權塞爾維亞，開局米爾斯就打出高效表現，一度領先塞爾維亞達 24 分，可惜下半場守不住塞國王牌「小丑」約契奇與歐陸 MVP 後衛米契奇，在末節反而落後 2 分，「澳洲王」米爾斯飛奔全場後仍有體能，他單打小丑，展現極高難度的後仰中距離出手，讀秒追平塞爾維亞，拖進延長賽。

雖然澳洲男籃最終倒在延長賽、八強出局，但米爾斯全場繳出破 5 成命中率、狂轟 26 分，完全不像是一名再 5 天就 36 歲的老將，可惜這次，幸運女神不再對澳洲露出微笑。賽後，據澳洲跟隊記者表示，米爾斯預計要告別澳洲國家隊，這或許是澳洲王代表國家的最後一役。

米爾斯的職業生涯相當特別，他在 NBA 打滾 15 個賽季，

是國際賽得分機器

隨後在倫敦奧運，米爾斯與袋鼠軍團可惜早早遇上強權美國而出局；里約奧運上，米爾斯終於帶領球隊再度重返四強，但銅牌戰遺憾錯失獎牌。一直到東京奧運，澳洲王終於在澳洲籃球史上添上濃濃一筆色彩：銅牌、隊史首面獎牌，前 4 度殺進奧運四強都敗在銅牌戰，終於由米爾斯終結這份遺憾。

澳洲王在世界盃的發揮也相當出色，據國際籃協統計，他在生涯 16 場世界盃賽事，得分通通上雙，公開稱讚米爾斯是國際賽場的得分機器。

米爾斯證明 NBA 賽場的非明星，也能是國家英雄、國際賽殺手。

缺馬利歐、音速小子 巴黎奧運改主打手遊

【本報記者簡嘉佑綜合報導】從 2007 年開始，談到奧運遊戲，都能見到任天堂馬利歐、索尼音速小子的身影，它們會以遊戲的方式與民眾身歷其境參與奧運比賽，但至今它們卻缺席 2024 年巴黎奧運，讓粉絲相當失望。但奧運本次也推出手機遊戲，有如田徑、擊劍等遊戲項目。

從 2007 年開始，遊戲企業就合作推出任天堂馬利歐與索尼音速小子的遊戲。(Photo by Alpha on Flickr under CC License)

靠遊戲體驗奧運

《歐洲新聞》報導，國際奧運委員會除了舉辦運動賽事之外，也透過遊戲的方式讓民眾深入體驗奧運，如 2007 年日本遊戲公司任天堂與索尼合作，以旗下代表人物「馬利歐」與「音速小子」為藍本製作奧運

遊戲，後續北京、倫敦、里約到東京奧運都能見到相關的遊戲。

主打手遊與 NFT

《BBC》報導，然而，今年馬利歐與音速小子卻意外缺席 2024 年的巴黎奧運，也是 17 年

以來的首度缺席。擔任《馬利歐 & 音速小子 AT 奧林匹克運動會》執行製作人的寇克表示，國際奧委會今年沒有簽訂授權，據了解是想與新夥伴合作，並從嘗試進行 NFT 的實驗。寇克強調，奧運遊戲授權宛如一塊大家分食的蛋糕，索尼、

任天堂與國際奧運會都在分一塊大餅，國際奧委會選擇新合作夥伴，可能會有更大的利潤。他也指出，他原本以為法國遊戲會碧會被選上，因為它們旗下的《雷曼兔》系列相當有名。

《insidethegames》報導，國際奧委會選擇與遊戲開發商 nWay 合作推出手機遊戲「Olympics Go! Paris 2024」，以大型電玩機台風格來呈現賽事遊戲，並將城市建設與奧運賽事結合，透過不斷建設來建造遊戲中的城市，創造屬於玩家的奧運體驗。目前官方手機遊戲已有 12 種不同的奧運項目遊戲，包括田徑、擊劍等項目，也推出 2024 年巴黎奧運紀念 NFT 數位徽章系列。

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。

《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。

《有鳳來影》

胡幼鳳（資深媒體人）
政治大學 EMBA 文化創意科技資通創新碩士。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。

《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。

《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、資深愛樂者）
國立政治大學新聞研究所碩士。曾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。

▼ 台灣羽球黃金男雙組合「麟洋配」李洋（左）、王齊麟（中）法國時間 4 日在巴黎奧運金牌戰成功拍落中國組合摘金，這是他們第二面奧運男雙金牌，賴清德總統（右）第一時間在臉書上祝賀。（中央社）



奧運場上做外交 期待賴總統

■ 楊楚光
(資深媒體人)

賴清德失去了一次國際交往的最佳機會。
總統向我們在奧運得牌的選手，送出了祝賀的電報，表示他的鼓勵與驕傲。但是在我們這一次巴黎奧運的安排上，我們卻沒有安排元首參與，有些美中不足。

元首藉奧運做外交

在國際奧會的家庭裏，有一項美好的傳統，就是在四年一度奧運會開幕時，都會熱烈歡迎各會員國的元首，到開幕儀式上去當貴賓，一方面參與奧運的熱鬧氣氛，同時也代表奧會家庭成員的祝賀。
目前世界上雖然尚有烏俄戰爭，及以巴紛爭，仍在緊張的

不要小看體育活動，當年的美中交往，
打開中國鐵幕就是靠乒乓球及羽毛球。

氣中，但是，在巴黎卻有著歡樂的氣氛，尚有八十多會員國的元首及代表，到巴黎開幕的現場參加，並祝賀大會的順利成功！
其中，美國國內在進行立激烈的大選活動，但仍然派出第一夫人吉兒前往巴黎，鄰近的德國總理舒茲，英國新任首相施凱爾，另有葡萄牙、希臘、喬治亞等國總理，以及波蘭總統、中共副主席韓正、荷蘭國王、摩爾多瓦總統、巴西總統夫人、阿根廷及哥倫比亞政要，都派人參加。

各國元首出席 盛況空前

尤其法國曾殖民非洲，現今在非洲仍有屬地，所以此次巴黎盛會，有非洲的十多國派出元首及總理人士參加，真是盛況空前。由於國際奧會不主張政治干預體育，所以國際上並不對盤、不同陣營的國家，都會利用這一個國際盛會，來促進交流及作某些目的試探。

入境有禮遇

數年以前，陳水扁主政期間，台灣奧運與會人士，因不熟悉這類業務，曾試圖在希臘奧運之後的殘障奧運（現已改名為帕運），由身障的陳水扁夫人參與觀禮，由於沒有妥善安排，曾經遭受到不平的對待。
其實元首出席奧運開幕觀禮事先要有妥善的溝通，由奧運競賽事務繁忙，所以想要出席的國家，要先由各自國家的奧會，向主辦奧運國的籌委會提出意願，經雙方協調後，就可由奧運發出大會的 VIP 等級的 I D 卡，憑卡入境不必經由簽證的手續，這樣的設計，就是方便沒有邦交國家元首的入境

禮遇。
我們由於多年在外交及國際體壇受到打壓，所以沒有作過類似的嚐試，久而久之也就不知此道了。

應及早籌謀

這也表示多年來，我們中華奧會的主席、外交部長、教育部長、體育署官員、都對這類事務是不熟悉的，也不想搞砸了，形成自找麻煩的窘境，因為過去，這類官員都是因酬備而得到這些位置，所以他們當然就不知其中的奧妙跟方法了。
但現任中華奧會主席林鴻道，可能忙於中華代表團的出發，而忽略了這些打開國際空間的事，其實只要有心，讓我們從現在就開始，為下屆預先作好準備吧！
如果今年賴清德總統有機會出席巴黎奧運的開幕，回程時可安排有邦交的梵蒂岡教廷，及非洲的史瓦帝尼等地順道作國事訪問，而不必每次都經美國去訪問中南美洲的友邦。
不要小看體育活動，當年的美中交往，打開中國鐵幕的就是靠乒乓球與羽毛球，今天的台灣，何不從運動開始打開我們的國際空間？



呼吸的異相運動

■ 施壽全
(前馬偕紀念醫院院長)

Paradox (名詞)，Paradoxical(形容詞)，中文譯為「矛盾」、「反向」、「失調」或「異相」。正常生理或罹患傷病，都可能出現 paradox。

異相與奇脈

正常人吸氣時，橫膈膜會下降，胸腔擴大，讓空氣進到肺來，吐氣時則相反。不過，當胸腔結構遭到重大創傷，有時會出現吸氣胸腔下陷而呼氣反而擴張的現象，稱為 paradoxical movement (異相運動)。這種現象代表病人可能將陷入呼吸衰竭，必需盡速處理。

病態還有 paradoxical pulse，譯成「奇脈」。正常人吸氣時，收縮壓大約下降 10mmHg，奇脈指的是，某些疾病，例如心填塞 (cardiac tamponade) 或心包炎 (pericarditis) 時，此種下降可能超過 10mmHg，出現只聽到心音卻觸不到脈搏的現象。

中文譯為奇脈沒有問題，但英文使用此字，邏輯似乎不正確，因為吸氣時正常收縮壓下降，paradoxical pulse 只是降得更多，並非反而上升。

睡眠的動眼期

正常人睡眠過程中，有非動眼期與動眼期交替出現，其中動眼期占整個睡眠時間大約

20%。動眼期眼球轉動迅速，腦波活動也與人清醒時相似，這個階段就是在「作夢」。睡著了按理腦波活動應降低，但動眼期卻不是，所以被稱為 paradoxical sleep。

但如此認知，應是科學研究對睡眠尚未充分了解時，了解動眼期是正常睡眠中必有階段後，就不能再說它是 paradox 了。

傳染病流行期間，疫情嚴重，防疫等級升高，反之就降低，這是大家都懂的道理。但在三年多新冠疫情後期，雖然確診病例數越來越多，防疫等級不僅沒有升高，反而放鬆，這難道是 paradoxical movement，社會即將步入衰竭的前奏嗎？

一定比率的重症

當然不是。因為確診者九成五以上都是無症狀或輕症，再加上絕大多數人都已接種過數劑疫苗，這個疾病對國人健康與生命的威脅已減輕，所以就「異相」操作，病人雖多卻減少消耗資源去應付，以免非必要的限制影響生活，反而得不償失。

不過，新冠似乎是個很奇怪的病毒，不斷變異，也有人一再感染，有些專家憂心再度爆發流行，有些則不以為然。公平來說，任何疾病在一般狀態下，都會有一定比率的重症，這個比率若沒有太異乎尋常，重啟「草木皆兵」的因應機制，或許就太「異相」了。



圖中，正常睡眠過程中，動眼期交替出現，其中動眼期占整個睡眠時間大約 20%。(網路截圖)

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！

每周一至周五上午七點首播
歡迎收看每天 10 分鐘的靈修節目

每日甘泉

每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

觀看連結：



醒報同仁每天九點上班前 10 分鐘靈修，使用「荒漠甘泉」勵志短文，許多人風聞陸續加入群組一起聆賞，醒報就在臉書上開闢「每日甘泉 - 與你心靈相遇」，每周一到週五在粉絲團直播，盼能給大家打氣，面對每一個今天。

本節目由中華基督徒新媒體協會贊助，台灣醒報製作。
歡迎加入每月 1000 元奉獻的贊助天使，會贈送「十字架・小夜燈」與「禱告簿」為謝禮。



為教會訂醒報！

* 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。）

謝國樑市長



王建煊前院長

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。

為心靈減重 讓自己快樂過日子

鬆弛感不是放棄努力的躺平，不是蠻不在乎、無所事事，而是盡力之後的釋然，是對追求隨遇而安。

■ * 小野（旅日作家）

「緊繃感」是當代年輕人的通病，一天二十四小時似乎不夠用，時刻處於「戰鬥」狀態，身心都處於疲憊狀態。在持續而高效運轉的背後，是社會的內捲現象，大家只能越來越拚命，別人能做到的我也能做到，甚至做得更好，這樣才不會失去對生活的掌控權。然而，這也恰恰讓我們無法掌控好生活。

我們看到的別人展現出來的鬆弛感，背後或許是十幾年如一日的努力。只有長期地努力和自律，成為一個厲害的人，才能獲得鬆弛感。

於是為了對抗「內捲」，不少人選擇「躺平」。什麼是躺平？說簡單點，躺平就是不上班、不勞動、降低慾望。只是單純地放棄努力，就像自我麻痺的阿Q精神，認為一旦自己不努力了，就可以完全擺脫生活的裹挾。可是，一個人能真正擺脫心理上想要獲得成就感的訴求嗎？難。大多數人「身躺而心不平」，根本做不到真正的「無欲無求」。所以說，逃離「內捲」的真正辦法不是「躺平」，而是需要積極的「鬆弛感」。

展現出來的鬆弛感

鬆弛感不是放棄努力的躺平，不是什麼都不在乎，不是無所事事的悠閒，而是盡力之後對追求的隨遇而安，是無所畏懼活出自在心安、堅持自己的本性。

畫家何多苓曾說：「我和林丹握手，他的手和女人一樣柔軟，我一下子就明白了什麼是所謂的鬆。」她認為，我們要保持一種鬆弛的狀態，當處

於「緊」的狀態，什麼事都做不到。要想獲得鬆弛的狀態，一定要經過「緊」的階段。我們看到的別人展現出來的鬆弛感，背後或許是十幾年如一日的努力。只有長期地努力和自律，成為一個厲害的人，才能獲得鬆弛感。

鋼琴家郎朗的表演

不管何時，鋼琴家郎朗只要坐在鋼琴前，就能游刃有餘地彈奏。郎朗這樣敘述自己：「我

每天肯定要保持兩小時練琴，不是基本，就是不間斷，再怎麼累我也會練，綜藝錄到兩點我也得練一小時，半夜也得練一會。你必須做到這樣，要不然很危險」。

當一個人想用盡全力實現自己的目標，或是特別想改變生活的某一方面時，他一定是「緊繃」的。正是日復一日的訓練，才使得郎朗無論到哪裡、無論什麼時候，只要有一架鋼琴，就能帶來一段令人驚艷的表演。

擁有強大的心力

鬆弛感需要足夠的實力和心力去支撐。有足夠的能力和閱歷，才會在面對問題的時候不慌不忙，處理事情時全力以赴，哪怕最後結果不盡如人意也能坦然接受。每個人在生活中都難免碰到挫折。當我們為一個目標奮鬥時，很可能遇到各種各樣的干擾和阻礙，導致結果不盡如人意。如果長時間地沉浸在負面情緒中，帶來的會是無盡的頹廢，為難的會是自己。

唯有擁有強大的心力，才能在困難來臨之時不自亂陣腳；也只有保持良好的心態，吸取教訓，才能有機會扭轉局面，讓事情朝好的方向發展。

與鬆弛相對的狀態是焦慮。人之所以焦慮，究其原因，往往是自己的能力配不上自己的野心。如果我們的實力已經不可替代，那麼焦慮和不安的情緒會隨之消失，取而代之的是一種掌控感和安全感。當一個人覺得周遭的環境乃至自身都處於可掌控的局面時，處理事情時也就能游刃有餘、鬆弛有度。

歷經失敗學會勇敢

在人生的旅途中，如果我們一味地追求實現某個目標，那麼就容易激發得失心。這種得失心讓我們在面對挫敗時產生沮喪的心理。但是，如果我們把精力聚焦於過程，把一切順

在人生的旅途中，如果我們一味地追求實現某個目標，那麼就容易激發得失心。這種得失心讓我們在面對挫敗時產生沮喪的心理。

境和逆境都視為不可避免的體驗，也就更容易釋然。當你歷經失敗後，才會真正懂得愈挫愈勇；當你有足夠的能力和閱歷，才會在面對問題的時候不慌不忙；當你全力以赴後，哪怕最後結果不盡如人意也能坦然接受。

受害者模式

被評價為具備鬆弛感的人，大多都是自我價值極高且高度認可自我的人。一個處於弱者模式的人，往往將自己置於弱小、無助的境地，把整個世界放在對立面。在心理學中，這種消極的心態是典型的受害者模式。

積極的心理暗示

受害者模式也叫弱者模式，如果一個人陷入這種模式，會

出現以下幾個明顯的特徵：

- 認為整個世界都在和自己作對。
- 將自己生活中的不順歸咎於他人。
- 用消極的態度應對生活中出現的問題。
- 把別人的意見當作攻擊。
- 對周圍接觸的人都充滿負面的情緒。
- 無法認識到自己的錯誤並做出改變。

心理暗示不僅會影響和改變人的心理與行為，還能對人的生理機能施加影響。在面對同一個局面時，不同的心理暗示會帶來不同的結果。

舉個簡單的例子，假如你參加一場比賽，自認為能拿第一，結果拿了第五。在這種情況下，在消極的心理暗示下，你會覺得失望，甚至喪失再次參加比賽的勇氣；在積極的心理暗示下，你會吸取這次失利的經驗和教訓，然後做出相應的調整，

讓自己的實力越來越強大。

接受讚美、每天鼓勵

在生活中，如果我們能夠運用積極的心理暗示，不但會讓自己變得積極向上，就連境遇也可能朝著好的方向發展。該如何對自己進行積極的心理暗示呢？做好以下兩個方面就行了：

- 一、欣然接受別人的讚美
處於弱者模式的人總是覺得自己不夠好，他們的人生信條是「我很平庸，不值得被人讚美」。扔掉這種信念吧，別讓這種卑微的想法束縛自己。那些帶著愛的讚美是人間瑰寶，只有欣然接受別人的讚美，讓自己相信自己「夠好」，才能避免過於苛求自己，也不那麼緊繃。
- 二、每天鼓勵自己
積極的心態可能來自別人的



◀本書希望陪你不急不徐地為心靈減重，活得舒服坦然，由內而外自帶鬆弛感。（網路截圖）

鼓勵，但更重要的是給自己積極的心理暗示，也就是學會自我鼓勵。如果你不擅長自我鼓勵，那麼記住下面幾句話，也許會對你有所幫助。

自我鼓勵的三句話

第一句話：我是這個世界上獨一無二的存在。

生而為人，最悲慘的莫過於努力了一生，卻變成了「他人」。如果一個人認識不到己有多麼獨特，就很容易被別人的評價左右。所以，大聲地告訴自己，你是這個世界上獨一無二的存在。

第二句話：我很棒，我能做到。我讀過這樣一個故事：索拉裡是一個修補匠，他的家境十分貧寒。有一次，當地有名的畫家安東尼奧請索拉裡到家裡修補畫具。畫家的女兒美麗

就是大聲地告訴自己：「你一定能夠成為像安東尼奧那樣偉大的畫家！」接下來的每一天，他都滿懷激情和信心，努力地提升自己的技藝。十年後，索拉裡，真的成了著名的畫家，他的成就甚至超過了安東尼奧。

你選擇相信什麼，也許最終真會看見什麼。積極的心理暗示常常能給人帶來動力和勇氣，創造完全出乎意料的奇蹟。當你遇到困難時，不妨給自己打打氣，告訴自己「我很棒，我能做到」。第三句話：我相信自己值得被愛。

在動畫電影《瑪麗和馬克思》（Mary and Max）中，瑪麗寫信向馬克思傾訴，她苦惱自己沒有朋友，也沒有人喜歡她。後來，瑪麗收到了馬克思寄來的餅乾，上面有這樣一句話：「愛

心理暗示不僅會影響和改變人的心理與行為，還能對人的生理機能施加影響。在面對同一個局面時，不同的心理暗示會帶來不同的結果。

又優雅，索拉裡對她一見鍾情。

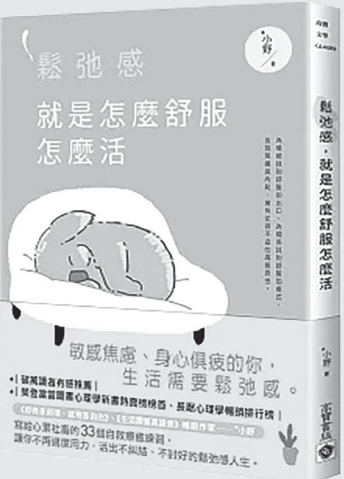
勇敢的索拉裡向畫家提親，想要娶畫家的女兒為妻。畫家見索拉裡只是個窮小子，開玩笑地說：「娶我女兒的人，只能是和我一樣優秀的畫家。你能做到嗎？」索拉裡當真了，和畫家定下十年之約，他承諾自己十年後一定會成為一名優秀的畫家。從那以後，索拉裡每天早上起床後做的第一件事

人先愛己。（Love yourself first.）告訴自己值得被愛，才有機會和可能發現更多的愛。世間所有的愛都是以自己為中心而不斷擴大的，如果一個人連愛自己都做不到，那麼他也很難得到別人發自內心的愛和尊重。從現在開始，每天鼓勵自己，用更積極的心態面對生活，生活自然會變得自在和鬆弛。（字欽／輯）

《鬆弛感，就是怎麼舒服怎麼活》簡介

讀書時，你被課業壓得喘不過氣，生怕被扣一分就畢不了業、學歷端不上檯面。出社會後，你在一個比一個優秀的同事之間戰戰兢兢，擔憂自己離升遷、加薪越來越遙遠。我們似乎把緊繃訓練成了本能，時刻苛求自己，無奈地對生活妥協，卻總是不放過自己。

本書希望陪你不急不徐地為心靈減重，改變不舒服的生活，消解不舒服的情緒，捨棄不舒服的關係，放下不必要的負擔，無所畏懼地堅守本心，活得舒服坦然，由內而外自帶鬆弛感。



作者：* 小野（旅日作家）
出版社：高寶
出版日期：2024/06/13

· 下月書訊 ·

《十年後，你想成為怎樣的自己？》

作者：諾姆·華瑟曼

出版社：商周出版

明明想離職，卻不知道下一個會不會更好？想接受全新挑戰，卻一直遲遲無法開始？每一天，我們都需要處理各種選擇的難題，也經常在每一個抉擇時刻，走向當下看似合理的方向，卻無形中為自己戴上了手銬，加重未來每一次改變的成本。利用本書中的改變守則，成功卸下名校的枷鎖，告別了曾讓他享譽世界的哈佛。



《自由彩繪！歐風童話黏土迷你小鎮》

作者：洪秀芬 Kiki

出版社：Elegant-Boutique 新手作

拿起一塊土，隨手拾起簡單直尺當工具，順著自己的感覺，幾刀的切割，一棟小屋的粗胚便已然成型，一直以來期待的夢想屋，就是這裡應該有個窗，眺望遠處；還有，貓咪休息的樓梯，歡樂的屋頂是雨水的溜滑梯；前庭造景、小瓶、破盆可是花朵小蟲嬉鬧的遊戲地。

自由且愉快地發揮創意設計。



醒報編輯部／輯



再別愛丁堡

■ 王凡
(資深媒體人)

七月三十一日，May 與我再度飛到愛丁堡。

幾年前，May 的一位好友在愛丁堡大學任交換教授，她聲聲呼喚，要我們去玩，若非疫情搗亂，早幾年我們就來了。現在我們終於成行，她卻早已交換期滿回台。但我們運氣真好，趕上愛丁堡 8/2-25 的國際藝術季，這是一年一度的藝術大事，全世界為此而來的遊客每年有四、五十萬人。街頭人潮可以用兩個字形容：洶湧。

愛丁堡藝術盛事

愛丁堡是個古城，大街小巷都是古蹟，這些日子處處飄著 Beatles 的音樂，Beatles 合唱團是英國人永遠的驕傲。

為參加藝術盛事，各類藝術家從世界各地湧來愛丁堡，估計應有好幾千人到萬餘人。繪畫、雕塑、古典樂、搖滾樂、舞蹈、合唱、雜耍、脫口秀，兩條最熱鬧的街道王子街 (Prince St.) 與高街 (High St.)，從早到晚都有街頭藝人賣力演出，任何表演藝術家只要找得到一個點，就可以佔地展現才藝，無需申請，也不必出示什麼演出執照。

三、四百個表演區

不用替藝術家們擔心找不到場

地，因為可以演出或展出的地方包括正規劇院、餐廳、咖啡廳、公園、大小廣場、各個巷弄角落等，至少有三、四百個。有些表演要收費，街頭的藝人則等人打賞。

愛丁堡是個古城，大街小巷都是古蹟，這些日子處處飄著 Beatles 的音樂，Beatles 合唱團是英國人永遠的驕傲。

我們在此待了六天，除了上國家博物館、藝廊外，整天都在街頭逛，看景、看人群、看演出、拍照。

因緣際會，躬逢其盛

順便一提，許多遊客是專為看愛丁堡皇家軍樂團的九十分鐘在愛丁堡古堡前的演出而來此，我們則是因緣際會，躬逢其盛。

愛丁堡夏季日落晚，為燈光效果，軍樂團九點半才開始演出，票價雖不便宜，但一萬五千張票每天還不一定買得到。

軍樂團演出人數超過八百人，節目精彩，令我們大開眼界。

夜晚十一點觀賞完，心滿意足地漫步回到下榻處，行李是早已打包好的。在明早，第七天的早晨，我們將飛往多倫多，享受另一段人生。

別了，愛丁堡，後會未必有期。

◀◀◀ 我們在愛丁堡待了六天，除了上國家博物館、藝廊外，整天都在街頭逛，看景、看人群、看演出、拍照。
(作者提供)



演唱者：

- 時間：8月30日(五)上午10:00-12:00
- 地點：台大校友會館四樓(台北市濟南路一段2號)



林慶台



林冬



林恩雅

《林慶台父女演唱會暨 臺灣醒報 16週年慶典》

台灣醒報已經滿 16 歲了，我們歡天喜地來慶賀上帝 16 年來的恩典！

我們為您預備了林慶台父女演唱會，歡迎所有支持醒報的朋友出席同樂！您可用電話 (02-23581961) Line (0910235261) 或 email (anntw.ad@gmail.com) 索取入場券，現場可容納 120 席，每人可索 2-4 張！

演唱會曲目：

1. 流麻溝 15 號
《我活得很好》
— 林冬
2. 《原味泰雅古調》
— 林慶台
3. 你點亮我生命
《You Raise me up》
— 林恩雅
4. 思念
— 林慶台、宋月娥、
林冬、林恩雅
5. 《起初的愛》
— 林冬、林恩雅

備有
實體花籃與虛擬花
籃(大花籃 10000 元、
中花籃 5000 元，小花籃
2000 元)，歡迎共襄盛舉，
請電 02-23581961 登記，
感激不盡。



受導演魏德聖的邀請飾演《賽德克·巴萊》中的主角——中年的莫那魯道，曾入圍第 48 屆金馬獎最佳新演員獎和第 12 屆華語電影傳媒大獎最佳新人獎，也是一位牧師，偶爾客串演出。

曾參與電影《流麻溝十五號》的演出，飾演原住民國小老師的政治犯，也在《流麻溝十五號》電影中與父親創作一首原創歌曲《我活得很好》(Blak kryanux mu)，是以泰雅族語所吟唱，也納入到電影的片尾曲。

曾參與過許多大型原住民樂舞的演出，擔任演員、舞者及歌手角色。

讀書時期，在校園歌唱比賽獲得多次冠軍，在 KTV 坐著唱《煎熬》影片高達 137 萬次觀看。
曾上過節目「綜藝大熱門」，渾厚的嗓音，豔驚四座。



訴不完 16 年的艱辛啊，多少次峰迴路轉，我們一直屹立台灣媒體界，傳播積極的聲音、屬於真裡的聲音、不卑不亢的聲音。一路上有您同行，呵護、支持，一同見證上帝的對台灣不離不棄的愛，醒報醒著、奉獻著、愛著台灣，我們需要更多的代禱。