



北部 24°-30° 陰多雲陣雨

中部 24°-32° 晴短暫陣雨

南部 25°-31° 晴短暫陣雨

東部 24°-30° 多雲短陣雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



颱風衝擊國慶晚會？暫不影響



氣象專家：山陀兒詭異其來有自



忙颶風、以色列 拜登焦頭爛額



忙颶風、以色列 拜登焦頭爛額



忙颶風、以色列 拜登焦頭爛額

《今日求禱》
颱風假省思
各縣市好意決定颱風是否放假，但是一體適用的結果，常常是順了姑情失嫂意，有人怪天氣還好、何不上班趕工出貨，害勞工／企業失去兩天工資／業績？有人賺到颱風假紛紛外出享樂、吃美食。未來是否乾脆讓公司或個人自行決定？

強化全民防衛韌性 將擴大替代役召訓

內政部說，召集令對備役役男依法召集具強制力，收到召集令後，應於指定時間至指定地點報到。

【本報記者游清淵台北報導】為強化替代役備役役男全民防衛韌性及防災能力，內政部擴大辦理替代役召訓，今年召訓人數比以往大幅提升。內政部指出，將透過防災士訓練，提升備役役男的自救互助能力，強化面對災害時的應變能力。

訓練替代役備役役男

內政部3日透過新聞稿指出，為強化替代役備役役男全民防衛韌性及防災能力，分為治安維護組及防災救護組訓練，內政部已於今年3月及5月邀集警察機關、消防機關及地方政府召開2次協調會議，共同就各項召訓問題

題研商討論，並訂頒「113年替代役備役役男治安維護組、防災救護組訓練業務宣導及注意事項」，以利各機關召訓作業遵循。內政部說明，依據替代役實施條例第59條及替代役役男服役期滿後召集服勤辦法規定須納入勤務編組，平時接受召集演訓，並於成功嶺基礎訓練期間，均有安排備役召集課程，及對替代役執行民防任務進行課程指導。召集令對備役役男依法召集具強制力，收到召集令後，應於指定時間至指定地點報到。

替代役召訓將大幅提升

內政部進一步指出，今年替

代役召訓人數較以往大幅提升，且警政署、消防署初次辦理，需與地方政府協調事項甚多，內政部將持續精進召訓作業。

內政部指出，未來也將透過防災士訓練，提升備役役男的自救互助能力，強化個人在災害發生時的應變能力，進而協助社區與社會的安全，確保國家面對緊急狀況時，得以正常運作，讓替代役備役人力成為國家安全及社會穩定堅強的後盾。

內政部表示，感謝各界對備役役男召訓工作的支持與理解，未來將持續優化召訓機制，並與各單位合作，為全民防衛及災害應變能力的提升共同努力。



▲台南市替代役備役男初級救護員複訓演訓召集，備役役男學習CPR急救。(內政部網頁)

▲150名民國112年退役的台南市替代役備役役男被召集受訓。(台南市政府提供)



山陀兒強度續減弱 環流4日清晨就不在

【本報記者呂翔禾台北報導】山陀兒4日影響將逐漸降低！中央大氣系兼任教授吳德榮指出，4日「山陀兒」風力不再是主要威脅，只是要繼續注意小範圍大雨或豪雨的發生。天氣職人吳聖宇則指出，颱風登陸後，會在6到12小時內快速減弱、崩潰，環流可能在3日深夜或4日清晨就不復存在，但嘉義以南仍要注意強風。



▲山陀兒雨炸高雄地區，多處淹水難行。(電視截圖)

《焦點圖文》 華府2日舉行國慶晚會



▲駐美代表處2日在華府雙橡園舉行國慶晚會，駐美代表俞大瀟致詞。(中央社)

4日剩下陣雨或雷雨

中央氣象署3日指出，4日受山陀兒颱風或熱帶性低氣壓及其外圍環流影響，東北部及大臺北地區有短暫陣雨或雷雨，並有局部大雨發生的機率，其他地區亦有局部短暫陣雨。預計5、6日就剩東半部地區有局部短暫陣雨，其他地區為多雲到晴，午後有局部短暫雷陣雨。

吳德榮則強調，3日2時各國(美、日、台、韓)官方預報顯示，預測路徑並非完全依據模式模擬，且24小時後的路徑、已分道揚鑣。主要原因可歸納為在鞍形場、導引氣

流弱；低層環流將受到劇烈破壞，連颱風中心定位都將面臨困難，幸好24小時後的風力已不是主要威脅，只要繼續注意局部性大雨、豪雨。

他指出，由於台灣阻擋水氣輻合及地形產生的摩擦作用，「山陀兒」強度持續減弱，將迅速減弱為輕颱，4日「山陀兒」風力不再是主要威脅，只要繼續注意小範圍大雨或豪雨的發生。

南部仍要注意強風

吳聖宇說明，颱風若減弱、消散得快，其環流可能在3日深夜或4日清晨就不復存在，甚至判定為熱帶性低氣壓都很

勉強，但他也示警說，強風預期仍會集中在嘉義以南到屏東、恆春半島以及台東一帶，尤其是南高屏沿海，在颱風登陸後，可能有12級或以上的強陣風機會。

山陀兒颱風3日中午從高雄的小港、林園一帶登陸後，夾帶狂風暴雨席捲高雄，市區出現多處樹倒、招牌掉落、鐵皮翻落等災情，另鼓山、旗津、楠梓、前鎮等處出現淹水情況。

高雄市長陳其邁提醒民眾，高雄部分區域在颱風眼中，所以風雨暫時較小，但很快會恢復強風豪雨，請市民非必要千萬不要出門。

社論

綠色金融能因應氣候暖化！

即將於下（十一）月在亞塞拜然舉行的第 29 屆聯合國氣候變化大會（COP29），旨在加強全球因應氣候暖化的合作與行動，其中「氣候資金」就是一個重要的焦點議題，也是歷屆最困難與複雜的談判，主辦單位希望本屆可以達成更積極與具體的目標。

COP29 有資金障礙

COP29 主辦國指出，因為氣候危機帶來的生命及經濟損失越來越嚴重，不能再將氣候資金的問題繼續拖延；現有的機制必須大幅調整改善，制定更強而有力的氣候融資目標，因為過去每年流入清潔能源的數

千億美元，都只會使已開發國家獲利，對貧窮的弱勢國家沒有帶來一絲好處，如果眾多的發展中國家得不到氣候資金的幫助，世界根本無法邁向永續和諧的未來。

聯合國也估計，全球每年需要至少 2.4 兆美元的氣候資金，包括由化石燃料生產國和生產商捐助建立的基金，以支持各國推動氣候行動的進展，以及幫助發展中國家做好經濟向低碳轉型和因應氣候變遷調適的工作。

為實現《巴黎氣候協定》的目標，「綠色金融」應運而生，也就是鼓勵各國的金融機構承諾資金要用在支持永續發展和

減少碳排放的項目，並以友善環境為目標而創建相關的金融商品和服務。

因應暖化靠綠色金融

綠色金融與氣候暖化之間的關係非常密切，主要體現在幾個方面。首先，國家推動綠色金融政策，包括透過企業貸款、個人投資、銀行發行金融產品（如綠色債券）等機制，將資金引導至永續發展的項目，例如發展再生能源、節能減排和環境保護等綠色行動，有助於減少溫室氣體排放，也能帶動企業和投資者參與氣候變遷的調適工作。

有了綠色金融機構的參與，

氣候變遷帶來的風險（如極端天氣、海平面上升等）就會有較完整的市場評估，並納入合理投資的配置決策中，可以提高風險的有效管理，大幅增進國家與社會的整體韌性。

綠色金融還可以促進環境友善技術的創新研發和應用，促使企業在追求經濟利益的同時，減少對環境的衝擊，有效降低碳排放，從而緩解氣候暖化。隨著社會對環境問題的關注日益增加，投資者會越來越重視企業的環境責任，也滿足企業提升其市場競爭力的要求。

應加強綠色金融行動

我們臺灣為順應當前的世界潮流，也正從傳統的環境政策，開始擴大至金融方面的手段，其中綠色金融就是推動臺灣 2050 淨零碳排的關鍵戰略之一。政府在 2017 年提出的「綠色金融行動方案」，目前已經推進到 3.0 版，強調整合金融資源，支持企業進行低碳或零碳經濟轉型，並推動金融機構進行碳盤查及氣候風險管理，成為我國推動綠色基礎建設的重要資金來源。

我國的碳費將自明年開始徵收，同時國發會的綠色成長基金、金管會的綠色金融及保險、民間創投淨零基金與各類綠色金融商品也陸續就位，成

為未來綠色金融成長的新動能，這都是值得肯定的進展，但仍有一些需要加強和改進的地方。

例如綠色金融相關政策要更明確，確保各項法規的一致性，以增強市場的信任；此外，需要進一步整合和優化氣候變遷及企業相關的資訊與數據，以利各界與金融機構分析運用，並提升資訊揭露的透明度；更重要的是建立預防漂綠的機制，避免企業及金融機構在對外發布永續相關的聲明時，誇大其詞或隱藏負面訊息。這些措施只要認真踏實的推行，一定有助於臺灣在全球綠色金融的浪潮中占據一席之地，並推動我國經濟與環境的雙贏局面。

山陀兒衝擊國慶晚會？蔣萬安：暫不影響

台北市仍是依照原訂計畫進行國慶活動籌備中，在戶外轉播的第二現場也會維持搭設，但會密切關注颱風狀況。

【本報記者呂翔禾台北報導】颱風不會影響「二姊」江蕙在 5 日的國慶晚會開唱！台北市長蔣萬安 3 日被問到國慶晚會籌備狀況時表示，目前仍是依照原訂計畫進行中，在戶外轉播的第二現場也會維持搭設，但會密切關注颱風狀況。針對大巨蛋的漏水狀況，台北市副市長李四川說，有用止水膠帶施工，原則上做整面鋪設，目前漏水的部分都有阻漏了。

台北風雨逐漸變小

蔣萬安 3 日前往台北市災害應變中心針對颱風山陀兒主持第四次工作會報，台北市災害防救辦公室依據氣象署資料研判，各地最大陣風在颱風登陸後，才會稍微降低，不過颱風在暴風圈接觸到台北市前，就



▲台北市長蔣萬安 3 日指出，國慶晚會目前不受颱風影響。（台北市政府提供）

會減弱為熱帶性低氣壓，屆時台北市就不會進入 7 級風暴風半徑，也不會被納入陸上警戒範圍。

「風雨減小後，請水利處即時清理堤外淤泥、雜物，以利後續疏散門開啟。」蔣萬安在聽取報告後裁示，若恢復正常

上班上課，環保局協同相關單位加速恢復市容，並準備好垃圾恢復清運訊息，與水利處、交通局的疏散門開啟及紅黃線恢復禁停時間共同即時發布，讓民眾知悉。

被問到是否會連續 3 天停班、停課？蔣萬安會後接受媒體聯訪時僅表示，將持續關注颱風動態，依據相關資訊做判斷，並以市民安全為最優先考量。

國慶晚會有安檢

有媒體詢問蔣萬安 2 日前往大巨蛋視察，相關防颱措施準備狀況、漏水問題處理進度及國慶晚會是否延期？他回應說，由於第一次開放

B2 層進場，市府團隊有特別了解動線規劃、入口處驗票、安檢及進場後座位的安排，包括 B2 層首度開放，從 5 號門進去，B1 層從 2、3、4 號門進場；L2 層則是 1 號門。

「民眾若有需要，可自行帶飲料、食物進場。」蔣萬

安也向參加國慶晚會的民眾提醒，當天會有安檢，下午 4 時開放進場，希望民眾盡早進場，避免因國安考量的安檢而大排長龍，造成民眾不便。另外，當天大巨蛋內的店家沒有營業，請民眾特別留意。

慶祝國慶日活動多
婦聯會將辦音樂會

【台灣醒報記者呂翔禾台北報導】國慶日不只總統府前有國慶大典，國民黨、各縣市政府與婦聯會也有自辦活動！婦聯會主委雷倩 2 日受訪時表示，婦聯會將與往年一樣，於雙十國慶日當天下午 2 點到 4 點，在婦聯總會禮堂舉行「慶祝中華民國建國 113 年國慶音樂會」，邀請僑胞、海內外團體一同共襄盛舉。

國民黨有升旗典禮

國民黨中央一早 7 點將自辦升旗典禮，目前國民黨升旗典禮規劃主席朱立倫跟黨務主管出席；前總統馬英九為了支持立法院長韓國瑜以及立法院主辦的國慶活動，將會到總統府前出席中樞大典，朱立倫在黨內升旗典禮完後也會前往。

據了解，包含侯友宜、蔣萬安、張善政與盧秀燕等 4 大直轄市長都會參加自己執政縣市的升旗典禮，並不會到黨中央參加升旗活動，幾位前主席包含洪秀柱等人也另有行程將不會到場。

婦聯會唱愛國歌曲

今年音樂會主要亮點有「毅馨添開管樂團」帶來《水上慶典音樂組曲》、《夜來香》與《四海一家》的銅管五重奏；還有知名鋼琴家林上傑與男低音林灝、女高音徐郁玲的「聲樂新秀獻美聲」，嗆啞王子溫育良也將帶來「鋸大缸」和「百鳥朝鳳」的演出。

另外，活動下半段也會由「復興崗校友重唱團」帶來《老情歌》、《薔薇訴願》、《One night in Beijing》與《在那銀色月光下》等經典歌曲，最後則是校友合唱團、擎天合唱團與美韻合唱團將帶著全場一起高唱愛國歌曲《國家》。

建立台灣奇蹟

雷倩表示，台灣在中華民國的歷史有極為特殊的地位，從支持國父到推翻滿清，到割讓日本之後台灣志士全省反抗，到光復後各省之菁英戮力建設，共同建立台灣奇蹟，這段歷史不應該被磨滅或篡改，更不能被遺忘。

山陀兒老人慢行？網友笑改「慢陀螺」

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣沒什麼好觀光，連山陀兒都不想登陸」，「這顆陀螺，我阿公坐輪椅都比它快！」颱風山陀兒欲去還留，長期滯留在高屏外海，讓全台連續 2 到 3 天放颱風假，網友雖然開玩笑說颱風太善良，災害不多還給放颱風假。但也很多人指出，颱風假讓很多安排好的事情都要延期，放假反而打亂生活節奏。

颱風假永在我心

颱風山陀兒 29 日在呂宋島東北端生成後一路往西，但從 1 日起卻逐漸滯留在巴士海峽，並逐漸北轉侵襲台灣，高雄、屏東等縣市受到影響從 1 日起已連放 3 天颱風假，其他地區從 2 日開始也陸續放假。

有網友便拿 2 日到 5 日的氣象雲圖開玩笑說，颱風直穿台

灣西半部，可能這禮拜都

不用上班、一路放颱風假。另外，在山陀兒颱風監視 YT 直播上，很多網友也搞笑說「台灣沒什麼好觀光，連陀兒都不想登陸」，「墾丁太貴了，它還在猶豫要不要去」，「直接改名叫『慢陀螺』吧」，「陀兒沒有死，它留下的颱風假將永遠在我的心中」，「颱風一直不進來，新聞都沒梗了。」

行程被打亂

不過，許多大學教授也在哀號說，颱風假讓安排好的課愈來愈上不完，很多老師在颱風天也在趕研究計畫；還有研究生搞笑表示，即使颱風假也還是要跟指導老師討論論文，繼續查找文獻與寫論文；也有人發文說，好不容易敲定的會



▲山陀兒颱風在台滯留多天，網友苦中作樂，用很多搞笑詞句形容山陀兒的龜速。（中央社）

議、訪談與拜會行程都要全部重新敲定，「可以不要這麼累嗎？」

被網友問到周五（4 日）是否還會再停班停課，氣象主播戴立綱預測，只要颱風還沒消散，氣象署有劃出暴風圈，當然就

可以放，但現在看來颱風氣數已盡。但他也表示「高雄周五若敢放，就可以致敬大陸十一長假了，若敢放就真的是暖到爆」，接著又強調「縣市首長會想盡辦法讓大家放颱風假的」，讓很多線上網友覺得很好笑。

山陀兒其來有自 可檢討颱風預警機制

學者分析，颱風預測本來就有很多不確定性，但隨著預報科技進步，警報發布等指引也有檢討空間。



周仲島 教授
(台大大氣系名譽教授)



賈新興 博士
(天氣風險管理公司總監)

【本報記者呂翔禾紀錄整理】「颱風預測科技比過去先進很多，還有必要有這麼長的預報期嗎？」針對此次山陀兒颱風長時間滯留台灣路線詭異，氣象專家賈新興3日建議，修改海上、陸上颱風警報定義，避免太早動員空等。台大大氣系名譽教授周仲島也說，氣象署已經開始嘗試用AI預測颱風路徑，但氣象的不確定性本來就大，盼民眾理解。

以下是訪談內容：

颱風預測本就有誤差

問(林意玲社長)：想請兩位老師以過去對颱風的研究經驗，分析一下以前有沒有類似此次山陀兒一樣路徑詭異的怪颱風？山陀兒的長時間停留，也讓全台連續放了多天颱風假，但颱風假對企業的損失也很大，且多數勞工颱風假也拿不到薪水。

這次的颱風是否完全超乎想像，或是過去我們也曾有過？如果有我們應該做怎麼樣的準備？請賈博士先發言。

賈新興：山陀兒颱風至今移動速度很慢，滯留台灣將近3天時間，平均時速不到10公里，原因是因為環境引導氣流不明顯，它必須要靠自己旋轉與地球自轉的力量移動。

山陀兒算常見路徑

這與氣象預報的科學本質有關，因為氣象預報的資料觀測敏感度很高，本來就一定會有

誤差，這是所有颱風預報都會有的狀況。

但中央氣象署24小時內的颱風路徑誤差值約70到80公里，如此預報範圍的變動度已經算很不錯了。至於山陀兒的路徑是否詭異？確實，在它剛從熱帶性低氣壓發展到輕度颱風時比較少見，它從琉球群島南方生成，一路往南邊走。

但以目前侵襲颱風的路徑分類來看，從台灣南部侵襲其實也有在颱風常見侵襲路徑的第7類，但確實這類狀況比例也不高，約7%，接下來有可能會往台灣海峽或是中南部陸地走。

在「鞍型場」動彈不得

你說路徑詭異嗎？確實有一點，不過比起第10類特殊路徑颱風，如韋恩、天秤與奈特這些路徑詭異的颱風來說，山陀兒的路徑算是相對常見，而其較緩慢的原因就是因為環境導引氣流比較弱，這確實是比較意外的地方。

問：周教授你怎麼看賈博士分析這次颱風的一些特質？

周仲島：山陀兒的路徑沒那麼怪，但它速度慢值得探討，中央氣象署在山陀兒在東南方海域發展時，就有進行實驗，用飛機到颱風外圍丟儀器(投落送)檢測。這個實驗的目的是希望了解颱風運動環境的氣流，當時雖有蒐集不錯的資料，但不確定性還是很高。

原本認為它會是平行東海岸與台灣地形走，結果它卻轉折往西南、巴士海峽的方向走，已出乎最早預報的意料。

山陀兒後來幾乎停在高屏外海，分析該區域的流場可發現，它陷在「鞍型場」氣壓有高低的中間、沒有明顯平均氣流引導。在這種狀態下要靠地球自轉或其不對稱的結構行走，利用衛星資料檢驗結構可發現，山陀兒在西北方的氣流最強、東南方的風相對較弱，環流結構對颱風的運動便產生影響。

最大風速半徑小

假設沒有「鞍型場」，颱風本應該沿著西北方慢慢走，但又有東南方的力拖住，形成原地旋轉。颱風原本的強度可以達到很強，但同時也因為持續滯留，用盡當地海水的熱能而逐漸減弱，它一直都在那邊，沒有新的能量注入。

另外，山陀兒的強風區也不太大，我們所說的7級暴風半徑，還有它最大風速(50米／秒)的半徑大約僅有20公里，因此就像是快速旋轉的陀螺，

其動量多數集中在近中心，碰到障礙物很容易潰散。雖然有些人說北方的空氣進來也有影響，但它本身不動是主要影響它強度的因素，造成它快速減弱。

但過去有些颱風的「翅膀」就很遠，動量與外圍環流都很大的就要小心，例如早期看到的莫拉克颱風，即使中心潰散，外圍環流還是帶來可觀的降雨。我想這是山陀兒與其它颱風不同的地方。

AI 預報準確度不錯

賈新興：山陀兒的周邊引導較弱、原地停留時間較長，確實如周老師所言，快速減弱的現象很明顯，不過值得討論的是AI預報模式的路徑討論。由於日本氣象廳的預報顯示往西轉，但山陀兒逐漸變成熱帶性低氣壓，環流結構定位很弱，各地預測的中心定位不同，很多人也將AI預報拿出來與氣象署比較。

因為它登陸的時候強度應該會像周老師講的，更快地減弱的時候。它環流結構的定位在電腦模式做出來的結構感很弱，因此颱風中心定位會比較不太一樣。所以說真的，24小時後，它的那個預報路徑的相對重點應該是比較沒有那麼高了。

今天其實很多新聞在講日本預報的回馬槍問題，其實我覺得這個應該還好，從颱風預報的技術發展，像AI的預報其實也是很多人拿出來特別在比較，與傳統氣象的數值模式預報在預測準確方面，周老師應該瞭解比較多？

問：這部分能否請周老師說明？

周仲島：在NVIDIA黃仁勳旋風後，各界對於AI預測氣象有很多的興趣，但其實中央氣象署在與NVIDIA合作前，很早就已經被責成要就AI在天氣預報的應用進行總檢討。

實際上，歐美等氣象部門也是較早做這一塊的，因為氣象需要大資料庫與大量數據，一般老師很難做相關研究，各國氣象單位是最理想的試驗單位。

需要大資料庫

其實，中央氣象署上次在凱米颱風來襲時，除了傳統預報外也有使用AI模式，可以看到凱米颱風接近台灣陸地時有很清楚的逆時鐘旋轉，AI模式很清楚顯現凱米颱風會在台灣打轉2到3天的狀況，AI預測對於中央氣象署掌握未來颱風動

醒報環境論壇

向是很有幫助的。

關鍵是在需要有很大的資料庫，還有過去的完整資料，就可以推估在類似環境下，颱風的可能走向；而在災防中心，在資料沒有那麼多下，研究比較偏向哪類颱風接近台灣在秋天時，容易在台灣北部形成暴雨，是聚焦在天氣系統的分類，我們的相關研究也有登上國際期刊，AI這方面研究仍是方興未艾，各部門都要繼續努力。

天有不測風雲

問：俗話說：「天有不測風雲」，問個比較外行的問題。老百姓會覺得說，其實我們任何想要掌握颱風的努力，都會被顛覆的感覺，過去的經驗(路徑)不見得代表未來就是如此。因為我們根本沒有人能夠控制颱風，像這次它愛怎麼走就怎麼走，也沒辦法加快或叫它慢，也不能利用什麼遙控器來操縱。

我們只能眼睜睜的看它發生，然後去做一些後見後知之明來推測。我就想說，即使我們有這麼好的中央氣象署，但是我們現在如果把時間往前推回到4、5天前，我們開始知道有在颱風的時候，我們根本沒有辦法預測這颱風今天的樣子、走到哪裡去。

所以又如何給政府、縣市首長或者民眾一個比較明確的指引？就是說唯一的不變就是會變，你雖然告訴他這樣，只能代表今天此刻此時，但明天、後天如何我無法負責。變成我們需要不斷看最新的消息與方向。這讓我們有點束手無策、很無奈，所謂的人定勝天是否根本沒有辦法嗎？

預測科技進步助防災

賈新興：氣象預報有一定的不確定性存在，但氣象署已經在科學最大的極限上不斷逼近，目前的24小時誤差值約70到80公里，比起以前的100，甚至150公里都進步不少。其實大概都會知道颱風行進的方向，以此為前提下進行防災因應是有必要的，可以降低災害的發生。

只是近日颱風假的問題引發很多討論，台灣區域性的地形是蠻細緻的，停班停課也有科學標準，但以過去參加決策會議的經驗來說，很多因素要考量，包括共同的生活圈。而且

座談日期：2024年10月3日(週四)上午11時

主持人：台灣醒報社長林意玲

與談人：天氣風險管理公司總監賈新興
台大大氣系名譽教授周仲島

紀錄：台灣醒報記者呂翔禾



▲針對此次山陀兒颱風龜速滯留，氣象專家分析，颱風預測已經盡力追蹤，可檢討發布警報的SOP、持續精進預測。(中央社)

過去出現的問題是放半天最不討好，但理性的角度來看，若提早宣布放半天應該不會有太大困擾，能讓家長或小孩有時可因應。

檢討警報發布 SOP

停班課不單純只有科學問題，地方首長的尺比較難拿捏。但以日本來說，就根本沒有颱風假，到最後還是看政府是否需要介入，高中以下可能還是要，但大學甚至是成人，應該還是有最起码判斷氣象因子的常識。

最後地方首長的那把尺，其實是比較難拿捏，其實以昨天到今天的狀況，實際的風雨來看，很多人應該感受很深刻，停班、課的考量可能就有其他的因素，不是單純只有科學上的問題。雖然說我們知道預報會有不確定性。可是某種程度氣象還是有一些有把握的地方。

甚至，是時候該全盤檢討因應颱風的緊急應變流程，我國面對颱風早有建立完整SOP，包括海上與陸上颱風警報，以海上颱風警報為例，是預測颱風24小時後，7級風暴風範圍可能侵襲台澎金馬近海100公里以海域內。但隨著預測技術的進步，應變的時間真的需要拉到那麼長嗎？恐造成前期應變出現空耗的狀況。

過去因為技術與資源的限制，才制定這樣的SOP，但如今總是會出現海上與陸上颱風警報發布、各地政府二級與一級開設後，卻沒有明顯感受的狀況，《災防法》這方面確實有檢討的空間，以利地方政府做出更有效率的決策，還有組織與物資動原地預先部署。

問：對地方政府來說，放颱風假似乎是「兩面不是人」的抉擇？

不確定性確實高

周仲島：為何颱風預測不確定性這麼高？我們從很基本的概念來看，大氣觀測很重要的

是設備，雖然前面有提到中央氣象署有追風計畫，但除此之外，例如探空氣球的施放，以大氣觀測來說就僅有板橋與花蓮兩處。

要透過僅僅兩個相隔50到100公里的地方、蒐集高空溫度、氣壓與水汽等資料，預測未來3到5天的颱風走向並不容易。颱風是個快速旋轉的流體，半徑在這些模式里可能有500公里，從科學的角度，要預測颱風在72小時或120小時的中心位置在哪，其實科學的意義不大。

縣市長想知道怎麼走

但做決策的人就是希望知道颱風怎麼走，我以前替馬總統簡報颱風動向時，他也可以理解颱風有很大的不確定性，是否放假的考量其實加了很多非氣象的角色與考量在其中。我認為山陀兒放颱風假，其實不必苛責地方首長，畢竟在台灣，放有問題、不放也有問題，就是地方首長要自行衡量的地方。

賈老師講到超前部署、颱風警報的部份，我也有這種感覺，例如台北在好幾天前已經動員，很多時間卻無風無雨，目前的監測設備非常先進，包括衛星、雷達、地面測站與小飛機觀測，未來確實可以檢討海上與陸上颱風警報的發布。

問：賈老師可否給個結論？

盼媒體播報更精準

賈新興：以日本、韓國來說，他們添購超級電腦就不手軟，台灣在氣象科研的投入確實要加把勁，否則氣象署同仁還要寫計畫，申請其他部門的科研預算費用。在科學面上，先從科學解決預報的不確定性，氣象署長期技術都有在進步；

此外，因應的SOP也要適時滾動檢討，颱風是劇烈天氣事件，希望媒體在播報上能更精準，不要有不必要的形容詞，正確的颱風消息對民眾非常重要。

▼ 拜登近日要處理國內風災，還要應付快要失控的以色列，相當忙碌。（Joe_Biden_FB）



內有颶風、外顧以色列 拜登焦頭爛額

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國總統拜登又忙起來了，不只要處理國內風災，還要忙著要以色列克制行為！拜登與副總統賀錦麗近日前往南、北卡羅萊納州，視察颶風海蓮娜帶來的災損，目前已有至少 155 人死亡；針對以色列將報復伊朗，拜登也表態不支持以色列攻擊伊朗核子基礎設施，要求只能局部回應，避免事態擴大。

搖擺州救災攸關選舉

根據《半島電視台》報導，颶風海蓮娜自 9 月 26 日登陸美國後，在南、北卡羅萊納州與喬治亞州造成嚴重災害，周



拜登與副總統賀錦麗近日分別前往南、北卡羅萊納州，視察颶風海蓮娜帶來的災損，目前已有至少 155 人死亡。

圍的佛羅里達、田納西與維吉尼亞州也有災情傳出，目前仍有上百人失蹤、至少 1 百萬戶停電。美國國土部長馬約爾卡斯直言，有些小鎮幾乎直接消失，整體災害需要數十億與好幾年回復。

拜登先前往災情最嚴重的南、北卡羅萊納州，與南卡共和黨籍州長麥克馬斯特、參議員葛拉漢，還有民主黨籍北卡州長庫珀碰面，拜登決定再派遣 1 千名美軍協助救災。《半島》分析，雖然

救災不分黨派，但隨著美國總統大選逼近，受災的北卡與喬治亞州都是關鍵的搖擺州，政府的救災無形間也可能影響到選民投票傾向。

《印度時報》提到，共和黨候選人川普近日在喬治亞州競選時，就以拜登過去「睡著、老年癡呆」等形象，批評他救災反應慢，且都待在德拉威爾的老家，但拜登反批他都有掌握狀況與調度，近日



也將前往喬治亞州勘災。

憂以色列到處引戰

《半島》還提到，近日伊朗對以色列發射 180 枚飛彈，雖然多數飛彈都被以色列攔截，但以色列仍揚言將對伊朗報復。對此，拜登明確反對以色列攻擊伊朗的核設施，並提醒以色列只能「部分反擊」，美國會與 G7 討論新的對伊朗制裁措施。

雖然伊朗總統佩澤希齊揚已表態，不想與以色列進入全面戰爭的局面，但如今以色列不顧國際盼其停火，仍與哈瑪斯和真主黨交戰的局面下，外界擔心中東戰爭爆發的陰影仍揮之不去。



與巴基斯坦紛爭猶在 印度抵制其電影

【本報記者呂翔禾綜合報導】印度與巴基斯坦的歷史恩怨嚴重到，印度官員不願讓巴基斯坦電影上架！近日原本有巴基斯坦最暢銷電影《馬拉札傳奇》將於印度北方旁遮普邦上映，但卻遭到印度政府阻擋。其實，兩國雖有多年歷史恩怨，但原本在邊境的文化交流很密切，但隨著兩國 2016 與 2019 年互相抵制，至今仍未能完全化解敵意。

印度決無限期抵制

根據《英國廣播公司》報導，印度官方 2 日拒絕給巴基斯坦最暢銷電影《馬拉札傳奇》上映許可，此電影由巴基斯坦知名演員法瓦德與馬希拉主演，描述平民英雄馬拉札崛起，打敗殘暴部落主納特的故事，



2022 年在巴基斯坦推出至今，仍是全場賣座的電影，印度片商 Zee 原本希望在北方與西方的邦上映此片，但很快就遭到無限期抵制。

電影原本 2022 年就要在印度同步上映，但當時也遭到抵制。近日先發難的則是馬哈拉施特拉邦的地方政黨，加上該邦也是印度寶萊塢主要基地孟買所在地，排斥巴基斯坦影業下也無法上映，片商原定在與巴基斯坦接鄰的旁遮普邦上映，更是直接遭到印度官方封殺。

歷史糾紛 互相抵制

印度與巴基斯坦長年來在領土與宗教上有不少衝突，兩國形同世仇，包括在北方喀什米爾的領土衝突，還有伊斯蘭教與印度教的紛爭。尤其近年



▲ 印度近日抵制巴基斯坦暢銷片上架，顯見兩國之間的歷史糾葛仍難解。（電影劇照）

來印度總理莫迪在推動「印度教民族主義」下，對伊斯蘭教的打壓更甚，包括拆掉清真寺而蓋印度教寺廟等。由於兩國都有核武，外界也很擔心兩國交惡導致的衝突。

雖然兩國邊境人民的來往仍算密切，且很多邊境的文

化與藝術都很類似，但 2016 年開始，寶萊塢開始抵制巴基斯坦下，巴基斯坦影業也在 2019 年抵制印度。雖然印度最高法院 2023 年認為完全抵制巴基斯坦演員的行為有違憲疑慮，但在實務上，兩國的交流仍處於停滯狀態。

以色列進攻黎巴嫩 恐釀成人道危機

【本報記者莊瑞萌綜合報導】黎巴嫩將遭受人道災難危機！自從以色列為了剷除真主黨勢力，本週二對黎巴嫩發動地面攻擊後，已造成千人死亡，兩成境內百姓流離失所。基督教團體紛紛呼籲，這種結果將釀成黎巴嫩百年來最嚴重的人道危機。

黎災情百年罕見

據《教會時報》報導，自 9 月 23 日以來，以色列針對真主黨勢力發動攻擊的行動已造成超過 1000 名黎巴嫩人死亡，600 多人受傷，約有 100 萬人流離失所，將近黎巴嫩全國總人口 5 分之 1。聯合國駐黎巴嫩副特派協調員里扎更形容最近幾天是「黎巴嫩百年來最致命的時期」。

本週一英國聖公會大主教韋爾比表示，「許多人所承受的巨大暴力和恐懼是對每個按神形象造的人的侮辱。這種情況不能持續下去。」估計黎巴嫩 224 萬人口大約 3 分之 1 是基督徒。

上週五，德愛基金會 (Tearfund) 中東區域主管希爾津警告說，正處於崩

潰邊緣的黎巴嫩，已「邁向人道災難」。他指出，「黎巴嫩的人民感到恐懼與困惑，等待著死亡與毀滅到來，」「數以萬計的兒童不能上學，因為外出太危險，而且他們在學習辨識頭上是音爆彈還是其他類型的導彈。」

以色列發動地面攻擊

據《歐洲新聞台》報導，黎巴嫩衛生部表示，本週四以色列對黎巴嫩首都貝魯特市中心一棟公寓大樓發動空襲，造成至少六人喪生，另有 11 人受傷。人權組織過去便曾指控以色列在黎巴嫩南部城鎮，使用白磷燃燒彈針對住宅大樓進行攻擊。

過去以色列鮮少對貝魯特市中心發動攻擊，這次襲擊發生在本週四凌晨，也是自 2006 年黎巴嫩與以色列衝突以來，第一次有以色列襲擊黎巴嫩首都。整個星期三，以色列軍隊在黎巴嫩南部與真主黨進行了近距離交戰，這也是以色列週一入侵當地以來，首次發生面對面的對戰。



▲ 黎巴嫩人口中，信奉基督教佔 3 分之 1。（Photo by Mohamed Nanehay used under Creative Commons license）

研究：口腔細菌恐致癌 遠離菸酒可防

【本報記者莊宇欽綜合報導】平常愛喝酒、吸菸的人們，要小心頭頸癌找上門！一項研究發現，人類口腔中有 13 種細菌將使罹患頭頸癌（HNSCC）的機率增加 30%，包括腦癌、口腔癌和鼻咽癌等疾病，而喝酒、吸菸都是嚴重的危險因子。專家呼籲，預防頭頸癌要從口腔衛生開始，刷牙和使用牙線都有幫助。



口腔細菌與頭頸癌

紐約大學研究團隊調查發現，人類口腔中有 13 種細菌將使罹患頭頸癌（HNSCC）的機率增加 30%，並發生於口腔、鼻子和喉嚨等部位。頭頸癌為歐洲最常見的疾病之一，包括腦癌、口腔癌和鼻咽癌等疾病，每年確診人數超過 15 萬人，其在五年內可能殺死一半以上的患者。

《衛報》報導，該研究針對 236 名患有頭頸癌的人和 458 名沒有頭頸癌的人進行比較，結果顯示，頭頸癌患者擁有較高的吸菸率和飲酒率，以及較高的 HPV 病毒株感染率，這些都是頭頸癌的危險因子。

《IPM》指出，無論頭頸癌發生在何處，這 13 種細菌都被列為危險因子，並擁有相同的癌細胞種類。紐約大學醫學院研究員郭素英強調，「這些細菌可作為專家標記高風險人群的生物標誌物。」



▲ 人類口腔中有 13 種細菌將使罹患頭頸癌（HNSCC）的機率增加 30%，包括腦癌、口腔癌和鼻咽癌等疾病。（Photo by Enis Yavuz on Unsplash under C.C License）

保持良好口腔衛生

過往醫學研究僅認為口腔健康與頭頸癌之間可能有關聯性，而這項研究證實細菌與癌症之間的相關性，並發現其中造成問題的口腔細菌，但無法確定該細菌是否直接導致頭頸癌發生。

英國癌症研究中心高級健康資訊經理克萊爾奈特表示，由於研究結果只有 200 多個癌症病例，因此需要有更多人群樣本進行研究，以釐清口腔衛生與頭頸癌之間的聯繫。

他也建議，減少酒精攝入量和尋求戒菸支持是人們預防癌症的方式，將有助於降低這種疾病的風險。對於口腔細菌的預防，紐約大學醫學院教授理海耶斯指出，刷牙和使用牙線不僅有助於預防牙周病，還可以預防頭頸癌。

▼ 信任與誠信是科學研究發展的重要基礎，否則整個研究領域乃至公眾對科學的信任可能被動搖。(本報資料照片)



教育 停聽看

誠信是科學研究的基礎

■ 張瑞雄
(台北商業大學前校長 / 叢揚資訊顧問)

信任與誠信是科學研究發展的重要基礎，當這些基礎受到質疑時，不僅僅是個別學者的名聲受到影響，整個研究領域乃至公眾對科學的信任也可能被動搖。這是為何最近對知名神經科學家 Eliezer Masliah 的指控，引發如此廣泛關注的原因。

神經科學家竟造假

Masliah 是一位備受推崇的阿茲海默症與帕金森病研究者，他在美國國家老化研究所 (NIA) 的領導角色賦予他巨大的影響力。但隨著近年來對其研究成果的質疑逐步加深，數百篇他發表的文章中存在圖像

在過去的幾年裡，科學界的聲譽因為數據造假、圖像操縱等問題而受到了衝擊。Masliah 的事件再次提醒我們，學術誠信至關重要。

造假的嫌疑，使得他多年的研究工作備受爭議。

這些指控最初來自於對論文中大腦組織顯微圖的深入審查，發現多篇文章中出現了圖像重複使用及不當處理的跡象。這種做法不僅違背了學術誠信，也可能對包括藥物開發在內的重要科學進展帶來深遠影響。例如 Masliah 的研究成果曾幫助推動一種帕金森病新藥的臨床試驗，該藥物最終在一項涉及 316 位帕金森病患者的試驗中未顯示出顯著效果，且患者還出現了副作用。

延誤有效治療

在被檢查的 132 篇文章中，檢查結果顯示部分圖像可能被

篡改，或是重複使用。這樣的情況給相關藥物的開發蒙上了陰影。這些基於偽造數據的研究成果，使得許多相關的藥物試驗可能建基於錯誤的假設，浪費了大量的資源，也可能延誤了更為有效的治療手段的開發。

這些問題不僅僅是學術界內部的挑戰，還影響到了廣泛的醫藥開發產業。許多生物製藥公司都基於 Masliah 的研究開發了相關藥物，這些藥物的臨床試驗結果和市場推廣都可能因為這些偽造數據而受到質疑。

Masliah 的支持者指出，圖像造假可能是出於疏忽，或者是在圖像處理過程中出現了無意的錯誤。但越來越多的證據表

明，這些問題並非偶然的技術錯誤，而是系統性的操縱行為。許多同行難以相信 Masliah 會對這些行為毫不知情，尤其是在多篇文章中擔任第一作者或主要的負責人。

科學研究的透明度

這起事件提醒我們科學研究的透明度和可重複性的重要，許多學者呼籲，應對 Masliah 的全部可疑文章進行徹底調查，以確保科學界的清廉與公正。這不僅僅是對個別科學家的質疑，更是對整個科學體系信任的考驗。學術機構和期刊編輯在發表研究之前，應加強對圖像和數據的審查。隨著科技的發展，越來越多的科學家依賴

高級圖像分析技術來進行研究，這些技術也為不當行為提供了可乘之機。

科研領域中資金如何使用，用於那些領域也影響重大，作為 NIA 的神經科學部門主任，Masliah 在科研資金的分配上擁有巨大的話語權。但論文可能造假的指控使人們開始質疑他是否合理使用了這些資源，或

者是否基於不實的研究結果推動了某些特定領域的發展。

在過去的幾年裡，科學界的聲譽因為數據造假、圖像操縱等問題而受到了衝擊。Masliah 的事件再次提醒我們，學術誠信至關重要，科學界必須加強自我監管，確保科學研究的透明度和公正性。



▲ 最近科學界知名神經科學家 Eliezer Masliah (見圖) 的遭到指控，引發廣泛的關注。(網路截圖)

也談人車分流

■ 章陵
(上班族)

拜讀日前貴報 8 版「汽車咖啡坊」邱文福先生撰寫的「車禍頻傳 人車分流才是解方」很有同感。

因為我在開車的時候，常發現等完了紅燈要右轉或左轉，就要再等一批行人路通過，等輪到我通過的時候，燈號已經變了。

所以最近常常是一個紅綠燈過不了，要等兩、三個紅綠燈才能過。最無奈的是，路人過馬路的時候往往一邊滑手機、一邊聊天，慢慢吞吞的走，不會集中一起走過，都是一個接一個過，好像駕駛人等候的時間都

免費？
看起來人車分流好像是多等一次號誌，但好處是輪到我的時候，我可以一路直行，不用再擔心會碰到行人或其他車子闖入。不曉得台灣推行人車分流，究竟是卡在哪裡？是交通政策嗎？還是縣市政府可以自行做主？

總之，我覺得現在禮讓行人的制度，實在是矯枉過正、過猶不及，過去是太不重視行人，現在又變成太重視行人了，使得交通更加堵塞，特別是在尖峰時間。

希望政府能拿出辦法來，趕快解決這個問題，否則所消失的生產力很嚴重，也會造成駕駛跟行人之間的對立。



▲ 桃園市政府「人本友善 168」計畫，透過行穿線退縮、人車動線分流及路型調整等交通工程手段，提高行人穿越馬路安全性。(中央社)



■ 施壽全
(前馬偕紀念醫院院長)

「爆」是現代媒體很喜歡用的一個字。有時一件普通新聞，例如某名人過世，他年事已高，這樣狀況應不足為奇，說「傳出」或「證實」就可，卻幾乎都被用「爆」來報導，有「爆」才能讓人好奇與提高點閱率，所以處處都有「爆料」。

任何時代都有讓人驚異的事，但網路發達後，爆料就被運用得更加如火如荼了。

掀開蓋子真爆料

一般來說，平常事件以平常方式呈現的當然也不少，但一些敏感、機密或涉及個資，當事人不欲人知的事情，卻可能被人以旁門左道方式取得，或

爆料與爆棄

事情本身遭受的壓力或張力已達相當程度，終於掀開蓋子，如此就真的是爆料了。

對於貪贓違法、傷風敗俗之類的事，爆料若有憑有據，當然火光四射，真相大白。但有些爆料則完全是膨風誇大、捕風捉影，或基於私怨進行報復而抹黑污蔑。

爆料總是挑動人心深處、最不堪，喜歡探人隱私的齷齪慾望，嗜血媒體若未盡查證或平衡責任，報導就會偏頗而形成漩渦，使得相關人員捲入其中將難以脫困，有理說不清，即使訴諸法律途徑，最後也往往只能換來遲來但已非正義的正義。

過時就被爆棄

當然，也非所有不當爆料都能遂其願，因為引爆「爆裂物」

必須十分謹慎，沒有萬全準備就任意為之，將可能傷到自己，喜愛爆料者，須引以為鑑戒。

爆料以外，可以用爆形容的，還有「爆棄」(正確用字應該是「暴棄」，但「爆棄」顯然比較傳神)。科技進步神速，二、三十年前很廣泛使用的幻燈片、相機底片、拍立得、照片儲存卡、唱片、卡帶、光碟片、Beta、VHS 錄影帶等，現在幾乎都被拋棄了。

如今桌上電腦已看不到 A 槽、B 槽與光碟機了。記憶體 1MB 售價曾高達 1000 元新台幣，現在 128GB 隨身碟還不到一半價，但光碟機被隨身碟取代，現在隨身碟雖然還是很多人用，但



▲ 「爆」是現代媒體很喜歡用的一個字。(網路截圖)

多給一個，也沒人要了。

媒體很喜歡爆，每天社會也的確有許多事情發生，但太常「爆料」，讓人看了幾乎快無感了，「爆料」也可能被「爆棄」。

台灣每兩年就會舉行一次全國性選舉，為了選舉，滿街都是候選人，也多到「爆」了，但為了討好民眾，為了選票，把一些該做的事都「棄」了，真是可悲。

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。

請盡量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假期來稿將無人處理。

罹患精疲力竭時 如何驅動自己？

深度剖析職業倦怠的文化、社會、家庭病根，幫助人們正確認識自己，對生活時時進行自我調節，讓內心的動力永不枯竭。

■ 史蒂芬·柏格拉斯
(臨床心理學家)

若非遭遇人生危機，成功人士很少去諮商心理醫生。實際上，即使正經歷著危機的陣痛，大部分的成功人士也不願承認他們需要「退縮」。我的大部分客戶都由第三方轉介而來，他們覺得如果再不接受專業的心理諮商，他們的同事、朋友或伴侶的情況將變得更糟。

諷刺意味的事實

若想讓一位成功人士來接受心理醫生或心理諮詢師、企業教練的輔導，你需要花很多精力去勸說。因此，有些人會覺得我的做法很奇怪：每次遇到新病患，我會先指出在他處境中兩個頗具諷刺意味的事實。

第一，沒有人可以隨隨便便成功，每位成功人士都經歷過挫折。職場菁英要有克服困難的能力，在競爭中堅持自我，在變化中適應環境，在逆境中忍受煎熬。

成功人士都必須努力做到以下幾點：（1）學習一項新技能；（2）磨練這些技能，才更能展現出自己的才華和能力；（3）拋去現有身分（例如企業家、藝術家、投資者等），創造一個同樣優秀的新身分。成功人士都是征服者，當他們來見我時，我都會提醒他們這一點。我希望他們能正視自己的困境，以征服者的姿態解決問題。

第二，每位成功人士都以「危機」自欺欺人。每當遇到那些在人生中開始走下坡路的人，我都會盡力去幫助他們接受事實。我請他們看「危機」這個詞，這個詞包含兩種含義，既有「危險」，又有「機會」。為了幫助這些成功人士擺脫困境，我的職責就是讓他們專注於「機會」，而不再是「危險」。

然而，要在危機中找尋機會並不是一件容易的事。不一定要把危機理解成即將到來的災難，可以把它看作一個轉折點，一個選擇點，一個改變的機會。我有一個客戶很沉迷於塔羅牌，按他的說法，「死亡牌」有著相似的兩面性，意味著失去，也蘊藏著巨大的潛力。畢卡索說過，「沒有破壞，就不會有創造」。

失去、機會兩兩並存

在我們一生中，「失去」總是會和機會並存，儘管在年輕時這些可能還稱不上危機。當青少年不再是未成年人時（大約就是我們開始找尋自己的存在感之時），他們會更關注於機會，並為之歡呼雀躍。

自由自在的成年生活終於

到來了！可以開車，可以脫離親人的保護去做一份自己覺得有價值的工作，甚至可以去約會。不可否認的是，當某些熟悉的事物消失時，往往會引起焦慮，但也可能有更令人興奮的挑戰在前方等著你。

關鍵在於：如何理解這些危

職場菁英要有克服困難的能力，在競爭中堅持自我，在變化中適應環境，在逆境中忍受煎熬。

機，而不是僅僅關注它們可能帶來的潛在威脅。就像鳥兒總是貪戀鳥巢的溫暖，但相較於天空的遼闊，鳥巢又算得了什麼呢？

成功人士的沉悶

對處在危機中的成功人士來說，成功的矛盾之處在於：它們表面上看起來光鮮亮麗，卻讓人感覺沉悶而拘束，但拋棄現狀是要冒很大風險的。當成功人士想要從頭再來，若達不到預想的高度，難免會感到羞愧。

但回頭想想，若過著單調枯燥的生活，不能開闊眼界，不能發掘自己的潛力，這樣的危害又該怎麼算呢？要知道，縮在成功的殼裡固然安全，然而代價豈容忽視？

因此，當一些人成功度過了一段危機，再面臨新的危機時，便開始向我尋求諮商。儘管他們已經擁有不少的成功經驗，還是會來尋求我的幫助，希望在面臨即將到來的威脅時，能更好地去應對。第一次來見我的成功人士通常都會害怕失去，害怕苦痛、羞辱，這就是「精疲力竭症」所擔憂的。

精疲力竭症的心魔

「精疲力竭症」（Supernova Burnout）讓人倍感煎熬之處在於，成功人士們發現，自己選擇的志業已經無法再給自己帶來心理上的滿足，甚至威脅到自尊。人們總說現在是拜金時代，事實上這種說法有失偏頗，許多職場成功人士，無論男女，在努力工作多年後，都會有「逃離此時此地」的衝動。

我見過一些事業有成的管理者，他們多年來身居高位，卻迫切希望我幫他們打開自己手上的「金手銬」；有些專家學者寧願放棄令人羨慕的地位，也要逃離枯燥乏味的生活；有些表演領域的明星，像是運動家、音樂家、演員，對台下粉絲們「再來一個」的安可呼聲表面上微笑以對，心中卻只想趕緊說「再見」。

一個人白手起家達到人生的巔峰後，卻驟然經歷自由落體式的潰敗，終因心魔難除

而選擇自殺，這樣的傳奇人物很多，如七〇年代好萊塢喜劇演員佛萊迪·普林茲（Freddie Prinze）、前白宮顧問文斯·福斯特（Vince Foster）、媒體大亨羅伯特·麥斯威爾（Robert Maxwell）、美國製片人大衛·貝格爾曼（David Begelman）等。

但是，他們的心理問題並非我說的精疲力竭症。據我二十多年來的研究，精疲力竭症常常是由持續不斷的微小小事所引發，症狀表現多為「成功之前的焦慮以及成功之後的倦怠」，也就是：你努力實現了目標，並期待人生能有改善，然而結果並沒有如你所願。

夢想破滅的痛苦

相較於沒有達到目標，達到目標後卻發現並沒有帶來預期的改變，這種情況更為糟糕。

對處在危機中的成功人士來說，成功的矛盾之處在於：它們表面上看起來光鮮亮麗，卻讓人感覺沉悶而拘束，但拋棄現狀是要冒很大風險的。

面對失敗時，你總是可以回到起點「再試一下」，而且這會激勵你繼續向前。但是面對成功，你只能問自己「就這樣了嗎」，沒有第二次機會重來。我們對成功總寄予太高的期望，所以失望往往也很大。

所有創造資產階級文化的英雄人物都會去追求成功的職涯，不論是美國作家霍瑞修·愛爾傑（Horatio Alger）筆下的人物，抑或是實業家洛克菲勒（Rockefeller）、梅隆（Mellon）和卡內基（Carnegie），再到當今社會的名流，例如麥可·喬丹（Michael Jordan）、歐普拉·溫芙蕾（Oprah Winfrey）、比爾·蓋茲（Bill Gates）和史蒂夫·凱斯（Steve Case），他們來自不同的種族，性別也不一樣，都已然達到職業生涯的頂峰，並且十分富有。

然而，以我的經驗來看，最具影響力的人物往往也最容易患上心理疾病，因夢想破滅而造成深層的精神痛苦。

厭惡自己的工作

精疲力竭症的範圍很廣，儘管已經討論了幾個世紀，但人們卻不願承認它的存在。劇作家蕭伯納（George Bernard Shaw）在職業生涯一開始就和這種感覺爭戰，他感覺自己被成



許多職場成功人士，無論男女，在努力工作多年後，都會有「逃離此時此地」的衝動。（Photo by Anelale Valera on Unsplash）

功和讚賞所困惑：

雖然我成功了，卻覺得沮喪，原因不是因為想要驅逐那個「像個沒用的冒牌貨」的自己，而是這份工作讓我沮喪，這種感覺緊緊抓住我。在二十多歲的時候，我有一份非常厭惡的工作，是正常人無法逃脫的那種厭惡……（最終）我擺脫了那種生活。

蕭伯納七十多歲時，在被問及真正聽從自己內心的想法之前，生活是什麼樣子，他寫下

了後續的治療計畫，並坦言我的擔憂：「我的感覺是，妳認為收購目標企業對貴公司並不是一個合理的規劃，」我說，「事實上，在我們交談時，妳看起來沒有為企業的發展機會感到興奮，反而為可能面臨的困難憂心忡忡，這讓我很驚訝。」

瑪莎的回應倒是很坦率：「你說得沒錯，但是這和我的工作應該沒有關係。剛得到這個職位時，我有夢想成真的喜悅，但這種感覺很快就消失殆盡。我已經四十一歲，女兒們都已經上高中，但我卻有些嫉妒她們：她們的未來有無限的機會。當我在她們那個年齡時，我在畢業紀念冊上寫的心願是成為『未來的諾貝爾獎得獎者』和『慈善家』。

現在即使不算股票，我的薪水遠超過諾貝爾獎獎金的兩倍，但這並沒有讓我感到滿足。我為什麼不能做一些事讓自己看起來更像一個人生贏家，而非平庸的職場人士呢？」

此後，瑪莎和我有過幾次簡短的談話，或許可以這麼說，我是她決定改變的催化劑。那

一年多裡，我發現瑪莎一直在尋找加入華盛頓的一些經濟研究機構（她擁有經濟學博士學位）。我告訴她，大多數專業人士擺脫不了惰性是很平常的。在我的催促下，她辭去了工作。

極端的精疲力竭症

有些人薪資優渥，心理卻得不到滿足，相對來說，他們比起正在經歷精疲力竭症的人所遭受的折磨要更多一些。這類人擔憂自己無法實現期待，或許也因此而痛苦，但他們的問題與工作狂的問題只有程度上的差別。

書中列舉的精疲力竭症患者案例都是比較極端的，就像汽車和啤酒品牌都喜歡用美女做廣告，目的只是為了吸引人們的注意力。只有對精疲力竭症有更深度的理解，我們才能明白瑪莎雖然不情願但仍堅持工作多年的心理原因。

在接下來章節中所提到的案例，將更完整地解釋衝突、疑惑、焦慮、罪惡感、敵意等是如何引起精疲力竭症，讓讀者們更簡單易懂。（字欽／輯）

《內在驅動心理學：你被掏空了嗎？》簡介

心理危機不一定能成為轉機，反而會累積後導致不同程度的「精疲力竭症」，它往往是由持續不斷的微小小事所引發，大多來自於對自己的憤怒——尤其當長期被栓在工作與生活的懸崖邊奮力掙搏時，若放任「精疲力竭症」耗損精力、掏空身心，它將能輕易搞垮我們的生活，甚至毀掉苦心得來的成功。

作者史蒂芬·柏格拉斯是職場倦怠領域的權威，他指出：很多人飽受「精疲力竭症」所折磨，導致常常感到不安、消沉沮喪，對工作和生活完全沒有熱情，有人因

作者：史蒂芬·柏格拉斯
出版社：日出出版
出版日期：2024/08/05

此患上憂鬱症、心血管等疾病。

內在驅動力——心理上的自我獎勵，能趨緩並消除「精疲力竭症」，這絕不是簡單的給自己加油、鼓勵，而是要找到深刻的心理緣由，針對性地採取心理技巧來自我療癒。

