

#### 今日天氣

北部 23°-33° 晴時多雲

中部 23°-33° 晴時多雲

南部 24°-31° 晴時多雲

東部 22°-30° 晴時多雲

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



2 和解須言行合一 總統應有行動



3 盤點居住政策 將詳查租屋黑市



4 賀錦麗、川普 紛拿文件證明健康

#### 《今日求禱》



#### 憂政壇動盪

罷標已經分出勝負，但許多人擔心政壇的動盪不會停止。畢竟一報還一報，如果沒有辦法服輸，一定會在其他戰場上繼續爭鬥，這也讓民眾心中忐忑不安。台灣的政治太多激情，使得人民沒有辦法好好拚經濟、顧民生，願主動我們放下沸騰的恩怨，尋求美好的明天。

# 罷標案未過關！謝國樑落淚感謝上帝

## 罷免案沒有通過，謝國樑致詞時哽咽感謝上帝對他的愛，讓他度過這次難關，未來會持續與罷免團體溝通、謙卑執政。

【本報記者呂翔禾台北報導】基隆市長謝國樑以 86014 票反對罷免，超過贊成的 69934 票，保住市長之位！13 日謝國樑罷免案投票結果出爐，在反對罷免票數多於贊成票 16000 票下，罷免案沒有通過。謝國樑致詞時哽咽感謝上帝對他的愛，讓他度過這次難關，未來會持續與罷免團體溝通、謙卑執政。學者劉兆隆受訪時指出，這代表民眾較希望朝野以溝通代替對抗。學者曲兆祥則認為，朝野高度對立，仍有可能有罷免潮。



謝國樑 (右) 得知罷免案不通過，他致詞時感謝上帝，一度哽咽。(中央社)

#### 感謝罷免團體鞭策

基隆市長謝國樑在下午 6 點發表談話，兩度對支持者鞠躬，對於基隆市民做出的選擇相當感謝，他說，一定會用生命守護大家。他特別提名感謝黨主席朱立倫、前總統馬英九、立法院長韓國瑜陪同車隊掃街，台中市長盧秀燕沿街拜票，台北市長蔣萬安冒雨助獎，還有新北市長侯友宜與桃園市長張善政多次前往基隆相挺。

他也感謝罷免團體！謝國樑說，基隆市民沒有輸掉這場選戰，至少能讓 70 幾年來沒有成立的罷免投票也是民主的里程碑。

碑，他承諾未來會持續與公民團體溝通，第四季會邀請團體進入市府，討論如何改善基隆市政，下周也會打給罷免領銜人戴璟安，討論如何一起讓基隆市政更好。

#### 將榮耀歸給上帝

謝國樑在強調他深深感謝上帝時，一度哽咽淚流到說不出話來，他表示，希望能讓上帝的愛充滿整個基隆，將一切榮耀歸給上帝。謝國樑指出，未來會持續推動基隆市政，包括電纜地下化、騎樓整平與興建第 8 座室內兒童樂園。

彰師大公共事務與公民教育

學系副教授劉兆隆受訪時表示，罷標的投票率約 50%，而不同意罷免大於同意，代表民眾希望政局和諧大於鬥爭，對兩黨來說都是啟示，在立法院其實也該以協商代替對抗。他認為是否會引發後續的罷免潮，可能還要看 14 日的氛圍。

#### 朝野對立 仍可能罷免

「基隆本來就是藍營優勢選區，兩黨都有積極動員！」師大政研所教授曲兆祥受訪時強調，罷免類的投票率通常沒有那麼高，因此在選區結構與動員下，加上藍白合作，國民黨的勝出也在意料之中。他也分析，13 日的天氣很好，對於投票動機相對低的反罷免來說，更能刺激投票率。

曲兆祥認為，未來是否會有立委罷免潮還不好說，很多人將罷標視為骨牌效應的關鍵選舉，但如今兩黨高層的互動並不佳，總統兼任民進黨主席賴清德與在野黨領袖未多作互動，朝野如今因總預算與人事案僵持不下的情況下，綠營仍有可能針對台中藍委發動罷免，藍營則可能會以北部綠營民代進行反擊。



▲ 基隆市第 19 屆市長謝國樑罷免案 13 日投票，被罷免方謝國樑 (中) 晚間 6 時許自行宣布罷免案不通過。謝國樑向支持民眾鞠躬致意。(中央社)

## 謝國樑度過罷免考驗 黨中央勉更努力施政

【本報記者林意玲專訪、呂翔禾整理報導】「上帝允許這件事情發生，就是要給謝國樑試煉，而他經過這樣的試煉，希望未來更認真對市民說明他的施政作為。」針對基隆市長謝國樑 13 日罷免案並未通過，且反對罷免的票數接近 2 萬票，國民黨秘書長黃健庭接受專訪時強調，這次罷免案是為民主樹立典範，不能讓沒有正當性的罷免通過。黃健庭期許謝國樑能提升領導能力，在剩下兩年多的任期裡交出更好成績單，兌現選舉支票。



▲ 針對謝國樑罷免案未通過，國民黨秘書長黃健庭 (右二) 表示，盼透過此次考驗讓謝國樑施政更成熟。(黃健庭提供)

#### 今後施政要更成熟

針對謝國樑罷免案未成功，黃健庭表示，上帝允許罷免案的提出，是要給謝國樑試煉，而謝國樑經過這樣的試煉，希望未來能懂得如何面對更多的困境，認真對市民說明他的施政作為。黃健庭進一步說，謝國樑這段時間經歷不少考驗，包括罷免案、山陀兒颱風處理防災與救災的歷練，都是上帝的美意。

「我對謝國樑未來的施政

有信心！」黃健庭希望他在經過這次罷免試煉後，謝國樑的施政更成熟、更謙卑與提升領導能力，在剩下兩年多的任期交出更好的成績單，兌現他在 2022 年選舉時提出的支票。

#### 唇亡齒寒強化團結

被問到這次謝國樑欠了國民黨不少人情？包括大部分黨籍立委，台北市長蔣萬安、新北市長侯友宜、桃園市長張善政，黨主席朱立倫與前總統馬英九都多次親赴基隆站台，甚至立法院長韓國瑜也在最後一天現身力挺。黃健庭回應說還好，畢竟唇亡齒寒，黨內都知道這件事不能置身事外；特別是最後一天的造勢即使雨很大，但人還是很多，也有許多立委前來相挺，展現相當好的

團結氣勢。

「本來我們很擔心支持者不出來投票！」黃健庭表示，一般罷免投票，同意罷免一方的仇恨值比較高，投票動機很強，不同意的人就比較消極，而且選前民調也認為罷免通過門檻的機會不高，更強化不支持罷免選民不想投票的意願，「但我們就是盡力催票，要確保不同意罷免的票能出來」。

#### 阻止不合理罷免

黃健庭說，罷標案成立以來，國民黨就不斷鼓勵大家出來投票，若是大意就容易危險，他很高興能夠反對罷免的票數能贏超過 1 萬票以上，並表示這次罷免案是為民主樹立典範，「不能讓沒有正當性的罷免通過，」黃健庭強調。



▲ 基隆市長謝國樑罷免案是自 2020 年高雄市長韓國瑜罷免案後，第 2 次有縣市長被提起罷免。投票所計票人員一一唱票、計算票數。(中央社)

支持者聚集國民黨基隆市黨部，觀看開票情形，揮舞旗幟為謝國樑加油打氣。(中央社)



## 社論

## 賴的和解不能空談 團結需有誠意

賴清德總統連續在國慶晚會跟國慶大典上，發表了兩次重大演說。國慶演說原本大家期待的是和解、團結跟願景的演說，但是兩次聽下來，重點較放在政見與選舉，朝野和解放在很後面的部分，賴大部分是在闡述台灣的國家定位跟台灣的安全跟國防政策。從這當中，我們也可以揣摩出總統的部分心態跟他著重的部分。

## 賴的抗中決心

賴總統的歷史使命感相當重。他多次強調中華民國的

定位，對國內的團結未必有效果，但是的確能讓中國跟美國都了解賴總統絕對會是抗中第一排，因為他的論述當中，完全沒有跟現實妥協的空間，甚至沒有預留跟中國對話的位置。按照賴總統的論述。他的演講當中，每一次都讓中國更加暴跳如雷，也讓美國更了解賴總統抗中的決心。

在中美對抗的大時代當中，小國要不是採取模糊的定位，避免「被結盟」，不然就是虛以委蛇，不要給予太具體的承諾。賴總統卻是步步進逼中國

的底線，這個策略在目前中國緊張的國內外氛圍中，難免讓中國更加的情緒。這樣的對話如何開啟跟中國的和解？除了客套跟場面這樣的理由，實在無法想像以總統的學經歷，怎麼會以為這樣的內容能打開兩岸的對話與糾紛？

## 和解不能空談

賴總統義無反顧、勇往直前的態度，也表現在國內的政情中。總統的演說的確也提到了朝野和解，但是單方面的呼籲中沒有任何實質的行動，也沒

有任何對在野黨釋出善意的內容。純粹幾句感謝加上空泛的口號，對於促進真正的朝野合作，恐怕還有很遠的距離。

以現在的朝野對立情勢，其實國人都很清楚，已經完全陷入了僵局。大家都明白，民進黨上下沒有賴總統一句話，是不可能對在野黨有任何讓步的，不管國慶演說中，提了多少句朝野和解，或者呼籲了多少次，民進黨立法院黨團都不可能真正做出任何的讓步。

這從近來的政院、立院朝野飯局就很明顯，場地有了，

餐點也上了，但是朝野底線完全沒動，當然也不會有任何進度。如果這樣，在吃幾百次飯也不會有任何成果，因為最關鍵的賴總統還沒有軟化。

## 和解才是關鍵

常言道：「聽其言，觀其行。」賴總統上任也一百多天了，重要演說也說了好幾次，場面客套話都已經說完了。演說不能掩飾具體的行徑，如果在野黨或是民眾沒辦法從演說當中聽出總統的心意，大家會越來越對總統的演說感到冷

感。如果連總統自己的講話都會被忽略，那恐怕對政黨來說並非好事，反而扣分。對台灣或兩岸的和解也不會有任何幫助。

賴總統當然可以繼續這樣堅持，但總統之所以會一再的在演說中提到和解，不就是因为總統自己也了解，不論是兩岸或是朝野，只有和解才能繼續前進。既然了解，就該思考如何實踐？從小地方說起，如果要和解，從哪個議題開始？從誰開始接觸？用甚麼表達誠意？預期對方能怎麼讓步？

如果連這些具體的小問題都答不出，人民如何相信朝野有和解、良性競爭的可能？

## 和解須言行合一 賴總統善意應有行動

賴總統自上任以來，從國會改革堅持釋憲、威脅青鳥飛出來等言論來看，民眾可能不用太期待政治人物的場面話。

► 賴總統雖在就職與國慶演說都說要溝通與和解，但目前卻仍很難看出放低姿態的具體行為。(中央社)



【本報記者呂翔禾特稿】總統賴清德 10 日於國慶文告中，強調「民主國家的政黨，對內競爭，藉由競爭推動國家進步。」但近日針對朝野總預算僵局的和解飯，卻又以破局收場。賴總統自上任以來，雖知道自己是少數執政，在就職演說也強調「行政立法協調合作，共同推動國政」，但從國會改革堅持釋憲、威脅青鳥飛出來等言論來看，民眾可能無法期待他的場面話。

## 國慶演說盼促和解

賴總統的國慶演說以「團結台灣，共圓夢想」為題，強調「我們深知彼此的立場有所不同，但始終願意包容彼此；我們深知彼此的意見有所歧異，但始終願意攜手前進」，關鍵

字將以「跨」為元素，闡述共同目標並釋出善意、呼籲各方團結，並希望「跨黨派能朝野合作」，演說內容包山包海、顯示相當的理想性。

雖然強調跨黨派合作，但賴總統上任後，針對國會改革議題親自提出釋憲，並在對年輕人宣講時，針對國會改革議題表示「青鳥會飛出來」，讓國民黨立委洪孟楷、民眾黨立院總召黃國昌都表示，賴強調團結台灣是「說一套做一套」，呼籲他能言行一致。

## 沒帶方案如何和解？

此外，賴清德才說要和解的隔天，攸關朝野總預算僵局的點水樓和解飯卻又以破局收場，儘管民進黨立院黨團幹事長吳思瑤聲稱有「各黨皆有共識總預算案困局要盡速化解」與「韓國瑜承諾將儘速召集朝野協商」兩大共識，但黃國昌直言：「行政院沒有帶方案要怎麼和解？」

國民黨也指出，民進黨團代表在席間，從頭到尾論述

仍是希望總預算案儘速付委審查。在野黨已經擺出禁伐補償、健保點值與公費購糧 3 大卡關原因，更何況禁伐補償是立法院三讀修法通過、明文規定的條文，為何政院紋風不動？

## 需有和解行動方案

國慶演說中，賴總統也對中國釋出善意，表示「願意和中國共同因應氣候變遷、防堵傳染病，以及維護區域安全，追求和平共榮，為兩岸人民帶來福祉。」但回想賴在 5 日的國慶晚會致詞時，卻又強調「就年紀來說，中華人民共和國是絕對不可能成為中華民國人民的祖國」，重話既出，如何轉寰？

賴總統的演說雖然充滿了善意，但善意不只是說說而已，兩岸與朝野都需要賴總統拿出具體誠意溝通。從目前兩岸尚未恢復互動管道，還有朝野和解飯僵局仍不斷下，賴清德恐怕要拿出更具體的行動與方案，讓各界相信賴總統是真的釋出善意，而非嘴巴說得好聽。

## 總預算僵局未解 朝野誰會讓步？

【本報記者呂翔禾分析報導】朝野雙方為了明年度中央政府總預算問題陷入僵局，雙方還為此吃「和解飯」，但吃了飯仍無共識。如今，藍白已經提出禁伐補償、健保點值與公費購糧 3 大卡關原因，而禁伐補償提高到 6 萬更是三讀通過的法律，每年只增加 26 億補償金，在總預算上佔比相當小，政院仍然寸步不讓，眼看著火車即將相撞，這場朝野之爭，誰會先讓步？

## 總統授意政院堅持？

到底是行政院長卓榮泰、還是總統賴清德不願重新編列總預算？前立委郭正亮分析，總統賴清德可能有跟卓榮泰下達預算不能重編的命令，但若不改預算，即使未來總預算進入委員會，也會面臨報復式刪減。郭正亮分析，會計較禁伐補償金額是 4 萬或 6 萬，並且將相關議題上升至兩院對決情

形的人，可能只有賴清德有能耐，因為中央政府總預算有 3 兆 1 千多億，6 萬元禁伐補償在這之中的佔比很小，卓榮泰近期的強硬態度，背後可能是賴的意思。

民進黨團幹事長吳思瑤雖在吃完和解飯時表示，各方對於「總預算案困局要盡速化解」與「韓國瑜承諾將儘速召集朝野協商」有共識，卓榮泰也希望韓國瑜本周再度召開朝野協商。但從過去在多次朝野協商與政黨協商經驗來看，行政院寸步不動的態度，擺明是要兩院實力對決；況且，爭議較低的考委人事權，還有要求行政院加開能源配專案報告，民進黨都並未打算與在野黨妥協，不禁讓人憂心這少數政府如何繼續施政？

## 朝野都要思考讓步

其實，總統賴清德在就職演說與國慶演說曾一再表示樂見



▲ 朝野總預算僵局仍持續，前立委分析，可能是賴清德授意不能改，但如此僵持恐讓賴政府面臨更大反彈。圖為行政院長卓榮泰。(中央社)

朝野和解與團結，但他自己在國會改革與在野黨積極對抗，總預算也不願指示行政院願重編，加上迄今尚未意願與在野黨領袖見面下，恐讓僵局繼續上演，畢竟解鈴還是繫鈴人。

如今，總預算、考試委員、NCC 委員與大法官都是國家重

要政策與人事，無論是在野黨或是執政黨，都不能一味的強硬堅持，社會只有期待有一位具高度的和事佬出面，讓朝野各退一步，否則兩輛火車相撞的結果，傷害的將是人民的權益。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 天氣穩定 各地晴到多雲



▲ 中央氣象署表示，13 日環境偏東風，台灣各地及澎湖、金門為晴到多雲，僅宜蘭地區有局部短暫雨。圖為自台北松山機場起飛的班機飛過台北 101 大樓。

▼ 針對賴總統國慶演說，財政部近日盤點居住正義措施，給民眾參考。(中央社)



## 財政部盤點居住政策 將詳查租屋黑市

【本報記者呂翔禾台北報導】財政部近日盤點6大居住政策，包括精進青安房貸、推動囤房稅2.0與房地合一稅；同時，提供租稅優惠鼓勵房東公益出租，並調高房租支出扣除額，減輕租屋族負擔，未來將持續針對多屋族進行專案查核，改善租屋黑市。

### 房地合一稅最高45%

賴清德總統表示提到政府就實現居住正義、協助產業發展，及扶老攜幼等社會福利等面向的著力。(中央社)



財政部近日盤點6大居住政策，包括精進青安房貸、推動囤房稅2.0與房地合一稅等；未來將持續針對多屋族進行專案查核，改善租屋黑市。

財政部表示，持續落實總統賴清德10日國慶演說中所提各面向的支持措施，就實現居住正義、協助產業發展、社會福利等，提供多項有感租稅措施。同時，積極開源節流，以達到

「創新經濟」、「均衡台灣」、「包容成長」為目標，並維持財政穩健。

針對居住正義面，財政部指出，首先，自105年1月1日起實施房地合一所得稅1.0，110年7月1日起升級為2.0，將適用45%及35%高稅率的持有期間，由2年延長為5年，並將預售屋交易納入課稅範圍，以抑制短期炒作不動產。

### 鼓勵房東公益出租

第二，財政部提到，為鼓勵房東釋出空餘屋，供公益出租、社會住宅使用，及為發展租賃住宅專業經營制度，提供綜合所得稅、營業稅、地價稅及房屋稅的租稅優惠。第三，為改善租屋黑市，國稅局歷年均將

個人租賃所得列入重點查核項目，並配合行政院「健全房地產市場方案」，針對持有多屋族進行專案查核。第四，財政部說明，自113年1月1日起，房屋租金支出由列舉扣除額改列特別扣除額，每一申報戶每年扣除上限由新台幣12萬元，提高至18萬元，減輕租屋族負擔。

### 提高囤房稅率

第五，財政部強調，自113年7月1日起施行房屋稅差別稅率2.0新制(即囤房稅2.0)，明年5月1日開徵，非自住住家用房屋進行「全國歸戶」，除特定房屋外，調高多屋族法定稅率範圍，由1.5%至3.6%區間，升為2%至4.8%區間，鼓勵房屋有效利用、合理化房屋稅負。第六，為協助無自有住宅家庭購屋安居，兼顧整體房市健全發展，持續優化精進8大行庫辦理的「青年安心成家購屋優惠貸款」。

## 高齡化、慢性病增加 中醫調養減副作用

【本報記者呂翔禾台北報導】「中醫與西醫結合，不只降低醫療費用，還能減緩治療副作用！」健保署長石崇良13日表示，在超高齡與慢性病趨勢增加下，中醫調養的重要性逐漸增加，在中醫方面政府有推動臨床治療、預防腎病與減緩治療等輔助治療；中醫藥司長蘇奕彰也說，清冠系列藥物在國際上獲得不少榮譽，未來盼藉由中藥研發，強化台灣醫療特色。

### 三高支出達1676億

石崇良表示，台灣面臨超高齡社會挑戰，2025年老年人口將超過20%，我國中壯年人口於2015年已經達到高峰，正在逐步減少中，對健保財務將是嚴苛挑戰。

另外，她提到，台灣的老化速度與南韓差不多，但未來會超過日本，且進入高齡化社會的同時也失去健康，台灣的高齡失能人口2023年達到89萬，且逐年增加中。

### 慢性病可預防

「台灣1年的三高醫療支出高達1676億，每年有5百萬人就醫！」石崇良表示，隨著醫療支出的提高，政府也會逐漸增加把注健保的預算，目前是12%，未來設法朝向日本的20%邁進，但除了政府增加支出，也要更注重慢性病的保養與預

防，此時中醫就可以發揮很大的作用。

他指出，日本將很多慢性病都稱為「生活習慣病」，代表慢性病是可以預防且改善的，因此未來要加強預防醫療，而中醫透過慢性的調養身體，可以在腎病、住院與降低治療副作用等面向做起，目前有西醫住院病人中醫特定疾病輔助醫療、降低治療副作用、標靶藥物結合中醫、急症處置計畫與安胎方案，可減少副作用與醫療支出。

石崇良說，慈濟近來對罕病治療已見研究成果，有望降低打一針需要4900萬元的高額支出，很多經濟發展不好的國家相當希望做出平價中藥，盼未來持續擴大中醫在醫療照顧的比例。中醫藥司長蘇奕彰指出，目前正有「中醫藥振興計畫」(111到115年)，盼加強中藥採購源頭管理、加強人才訓練與創新服務。

### 清冠擦亮中醫招牌

「清冠從研發到出口外銷只要8個月，清冠二號還能讓死亡率下降74%！」蘇奕彰指出，近年來中醫的研究成果正被國際逐漸看見，與西醫的合併治療也愈來愈靠近，若擴大中醫的應用，還有與西醫的合作，不只能作為台灣醫療輸出國際的重點，也能降低醫療費用開支。



▲ 政府官員13日指出，盼透過中醫在長期照護的作用，降低醫療開支與副作用。(Photo by 呂翔禾台灣醒報)

## 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)

2024年美國總統大選已經進入白熱化階段，兩黨候選人在各種議題上展開激烈攻防。川普陣營提出降低企業稅，但打算對所有美國進口產品徵收高關稅。我看到大部分的經濟學家都表明反對。

### 關稅政策會帶來連鎖反應

川普提出將對中國進口商品的關稅提高到價格的60%，對

所有其他進口產品的關稅提高到10%至20%。他認為這不會讓美國消費者和企業支付更高的價格，然而這反映出他對關稅實際運作的誤解。

當進口商將商品帶入美國時，它向美國政府支付相當於向外國出口商支付的價格的一定百分比(例如10%或20%)的關稅。在這種情況下，進口商基本上有三種選擇：(1)將關稅轉嫁給客戶，(2)承擔關稅並遭受較低的利潤，或(3)與供應商重新談判合約或找到並轉向價格較低的供應商，但這是一個昂貴且麻煩的過程。

一些外國出口商無疑會降低價格以保持在美國市場的競爭力，在這種情況下，外國人確實將直接承擔部分關稅負擔。然而，對上屆川普政府期間徵收的關稅的研究表明，出口商降價是微不足道的。

### 消費者、生產者都不利

更嚴重的是2017年後的貿易戰，美國提高關稅的結果，消費者為受影響的進口商品支付了更高的價格，而且價格甚至比關稅全額高。重要原因是因為進口商發現關稅也造成相關的成本增加、供應鏈可能中斷、為了對沖貿易不確定性而

建立更多的庫存，以上種種可能都轉嫁給消費者。

美國提高關稅也招致其他國家的報復性關稅，導致一些美國出口商大幅降低在國外收取的價格，以維持國外市場份額。

美國的關稅也影響了依賴進口中間產品的美國製造商的生產，因為這些美國公司無法完全重新配置其供應鏈以抵消更高的成本。這些成本很多來自供應鏈中斷、萎縮和原物料、中間產品的成本上升。

### 尋租破壞及理性預期

關稅的另一個不太明顯的

談判合約、重新配置供應鏈、遊說關稅豁免。聯準會褐皮書曾匯集了美國商界提出的擔憂，在2019年11月版25頁的書中30次提到關稅時，許多受訪者將關稅和貿易不確定性視為擔憂。現在歷史已經開始重演。難怪經濟學家反對川普的這項政策。關稅會導致消費品的價格上漲，如果供應鏈大規模中斷，貨架空空如也，大家都會跳腳。而進口原物料、中間財產品成本飆升，將給依賴進口的企業帶來混亂，短期損失利潤，長期丟掉市場。

### 經濟學家看法

同樣的，人民具有理性預期，近期市場已產生混亂的情形。進口商和進口中間產品的生產者將注意力從日常業務需求上轉移開，爭先恐後地重新

談判合約、重新配置供應鏈、遊說關稅豁免。

聯準會褐皮書曾匯集了美國商界提出的擔憂，在2019年11月版25頁的書中30次提到關稅時，許多受訪者將關稅和貿易不確定性視為擔憂。現在歷史已經開始重演。

難怪經濟學家反對川普的這項政策。關稅會導致消費品的價格上漲，如果供應鏈大規模中斷，貨架空空如也，大家都會跳腳。而進口原物料、中間財產品成本飆升，將給依賴進口的企業帶來混亂，短期損失利潤，長期丟掉市場。

整體而言，在面臨投入價格上漲或找遭外國報復的行業影響會最大。而當生產將會受到抑制，就業可能會下降，對整體經濟是非常不利的。



▽美國民主黨總統候選人賀錦麗主動公開健檢報告，盼爭取選民對其身體狀況的信賴。(Kamala Harris via Facebook)



▽川普團隊隨後拿出首次遇刺治療的醫生親筆信反駁說，川普經治療後非常健康，擔當總統大任沒問題。(網路截圖)

# 賀錦麗、川普比健康 紛拿文件搶證明

【本報記者呂翔禾綜合報導】賀錦麗與川普比完政策，還要比誰較健康？兩人都拿出報告證明自己身心健全！賀錦麗近日公布健檢報告，強調她非常健康，且飲食非常均衡、控制飲酒，即使有花粉過敏、些微蕁麻疹，但也控制得當。川普團隊隨後拿出首次遇刺治療的醫生親筆信反駁說，川普經治療後非常健康，擔當總統大任沒問題。

賀錦麗近日公布健檢報告，強調她非常健康，且飲食非常均衡、控制飲酒。川普團隊也拿出醫生親筆信說，川普經治療後非常健康。

美國繼續往前，這是造成拜登宣布退選的原因之一，但同時也讓外界將健康狀態的焦點轉移至川普身上。川普雖然強調他非常健康，但並未對外公開他的身體狀況，尤其是在7月遇刺後，外界也對他身體狀況很關注。

目前《民調》顯示，賀錦麗的民調以49.3%領先川普的46.5%，但在關鍵的搖擺州如亞利桑那、賓州、喬治亞與北卡，川普都以些微差距領先，初步的選舉人票分布看來，民主黨雖以226票領先共和黨的219票，但還有93席是關鍵搖擺州，隨著美國大選白熱化，賀錦麗與川普都加強攻勢與宣傳，盼搶下搖擺州選票。

## 賀錦麗過敏控制得宜

根據《半島電視台》報導，白宮醫生西蒙斯表示，59歲的賀錦麗在身心靈上都可以良好處理公務，且以身體狀態來說絕對適任總統。由於11



月將登場的美國總統大選選情相當緊繃，賀錦麗希望透過她相對年輕與穩定的心理素質，對比川普的高齡與情緒不穩，贏得更多選民的信任。

西蒙斯也說，雖然賀錦麗有花粉過敏與些微蕁麻疹，但不會有太多過敏原的連鎖反應，且透過抗組織胺藥物的治療控制得很好。他強調，賀錦麗過去三年都在接受過敏原免疫治療，讓她的蕁麻疹獲得很好的控制，比起一般病友的醫療需求也降低不少。賀錦麗團隊盼藉此施壓川普也要拿出健檢報告。

但《福斯新聞網》提到，川普競選發言人史蒂文·張拿出由前白宮醫生傑克森寫的親筆信表示，川普願意讓個人醫生公開狀態，且經刺殺後，川普的身體狀況相當適任三軍統帥，強調每天的行程都很多，同時反批賀錦麗的行程比川普少，體力沒有川普好。



## 川普未公開健康狀況

78歲的川普先前在拜登參選時，就曾多次質疑81歲的拜登身心狀態不佳，無法帶領

# 中國擬再刺激經濟 外界估須2兆人民幣

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國想再推出大型財政方案刺激經濟！中國財政部長藍佛安近日於記者會表示，考慮推出更多措施刺激中國經濟，但他並沒有交代細節。外界認為，若中國要維持經濟成長動能，最好要推出至少2兆人民幣的計畫，包括學生貸款補助、銀行資產整理等。目前低薪、青年失業與經濟成長降速等問題正困擾著中國。

情於2022年趨緩後，經濟成長依舊沒有起色，雖然政府有提高生活補助，但仍未見刺激成效。

《新華社》提到，藍佛安在「加大財政政策逆周期調節力度、推動經濟高質量發展」的記者會上強調，即將實施的政策，是近年來出台的「支持化債」力度最大的一項措施，這無疑是一場政策「及時雨」，將大大減輕地方化債壓力，可以騰出更多的資源發展經濟，提振經營主體信心。



## 降低地方還債壓力

根據《美聯社》報導，藍佛安在記者會上指出，中國還有其他政策工具可以討論，政府仍有舉債空間對經濟進行更多刺激作為。但他並沒有透露接下來的作為與政策額度。中國經濟在新冠肺炎疫情



## 中國經濟動能放緩

藍佛安強調，相關計畫將包含學生貸款減免、獎學金、協助銀行調整資產配置計畫、地方債務補貼與公共政策補助等。外界普遍預估中國此次若要推動力道夠大的財政措施，規模要達到2兆人民幣。《CNN》提到，中國政府還打算挹注人民銀行10兆人民幣，增加其宏觀調控經濟的能力。



▲中國政府宣布將推出新的刺激措施，外界估規模達到2兆人民幣。圖為藍佛安。(中央社)

目前中國地方政府的累積債務達130兆人民幣，由於地方負債累累，有些公共政策甚至停擺，而中國如今又面對低薪、高房價與青年高失業等問題，中國人力銀行「智聯招聘」的報告顯示，中國38個主要城市第三季的起薪比第二季下降2.5%，連瑞典家具製造商IKEA都呼籲政府推出更多刺激政策，盼提升買氣。

今年大亮點！  
榮獲日本當代電影節觀眾票選獎

# 日本人的養成

THE MAKING OF A JAPANESE

榮獲 日本連線電影節 最佳紀錄片

日本導演 山崎艾瑪 最新力作

10.25 美德很重要

Presented by Cineric Creative and NHK Directed and Edited by Ema Ryan Yamazaki Produced by Eric Nyari  
Cinematography by Kazuki Kakurai Sound Recording by Tsubasa Iwama Executive Producers Shin Yasuda Akihiko Sugie Mizue Kunizane  
Co-Producers Outhi Roussu Yusaku Kanagawa Original Score by Paivi Takala Sound Designer and Mixer Andrew Tracy  
In Co-Production with Pystymysä and Point Du Jour With the Participation of YLE and France Télévisions

NHK PYSTYMYSÄ OY Point du Jour YLE france.tv AUTLOOK 海風電影 處處真情

▼大眾認為避免高油脂飲食就能避免脂肪肝，其實是常見的迷思。(網路截圖)



劉伯恩跟你談減重

## 脂肪肝已成肝癌推手 減糖可預防

■劉伯恩  
(減肥名醫)

有名病患為了減重，一年多來都遵循少油多蔬果的飲食，一開始頗有成效，但後續卻又復胖回來，經過檢查後發現病患已經有中度脂肪肝。這其實就是常見的迷思，認為低脂飲食就能避免脂肪肝，但其實高糖、高GI值的食物也會增加肝臟脂肪，提高肝硬化、肝癌等疾病風險。

超音波是診斷脂肪肝最常用且方便的工具，許多診所已具有此設備，民眾可以定期檢測早期發現脂肪肝的症狀。

### 肥胖易有脂肪肝

台灣BMI超過25的肥胖者中，75%患有不同程度的脂肪肝，其中約20%可能進一步發展為肝硬化，甚至肝癌。脂肪肝其實就是脂肪囤積於肝臟，不僅影響到粒線體的代謝，也會使得流入肝臟的血流量減少。脂肪

肝通常沒有明顯症狀，但會導致身體代謝效率降低，並可能引發慢性疲倦、食慾不振等隱性症狀，其中部分患者因為血液被阻擋在肝臟外，回流到食道等部位，就會出現輕微咳血的症狀。

### 超音波、核磁檢測

超音波是目前診斷脂肪肝最常用且方便的工具，許多診所已具有此設備，民眾可以定期檢測早期發現脂肪肝的症狀。如果要有更精準的工具就是核磁共振等醫學檢測。如果民眾平常沒有到診所檢測，建議65歲長者在家中定期檢測血糖，因為三高也是脂肪肝的高風險因子。

脂肪肝的治療方式其實就是體重控制、壓低三高並定期追蹤，因為肝臟是可再生的器官，所以只要改善三高與代謝症候

群等問題，經過幾個月的時間，肝臟也能汰換掉比較不好的細胞。

### 避免過度飲酒

民眾要預防脂肪肝，首先就是不能攝取過多糖分，這其實也是常見的迷思，認為只需要減少攝取油脂，就不會出現脂肪肝，但過多糖分也會轉變為脂肪存儲在身體當中，造成脂肪肝的問題。

所以建議民眾澱粉佔熱量的總額不要超過6成，且要盡量避免精緻澱粉，並設法降低食物GI值，例如不要選擇蔬果汁，而是直接咀嚼水果。

再來，要避免過度飲酒，因為國人相對缺乏代謝酒精的酒精脫氫酶，許多人喝酒時會出現臉紅的狀況。

其實是無法分解酒精，進而導致肝細胞被破壞，出現肝臟纖維化與脂肪肝等問題。最後，還是建議民眾要有健康的運動習慣，改善缺氧的狀況，飲食也可以選擇如綠色蔬菜等抗氧化食品。



▲健檢發現肝臟異常者近8成，醫籲定期追蹤及時治療。(中央社)

## 分清「中國」與「中共政府」

■劉孔伏  
(流亡學者)

美國前國務卿蓬佩奧的首席顧問、美籍華裔學者余茂春先生，極力推動前總統川普政府實行強硬地對華政策，蜚聲海內外，世界民主人士大加讚賞，而中共卻對其恨之入骨。特別是余先生提出把「中國」與「中共」分開之說，分清了善惡敵我。

### 中共非中國

即我們反對批判的是「中共」而不是中國民眾。這是睿智之舉，打破了中共把中國民眾捆綁在一起，開了歷史先河，意義非凡。

因此之故，中共氣急敗壞，暴跳如雷，習近平親筆將余先生名字列入首次制裁美國政要名單之中。余先生家鄉還上演了一台活報劇，余氏家譜將其除名，中共真是荒誕不經，厚顏無恥。

### 應稱中共政府

其實，這應該是余先生的

榮耀，為世界做出的功勞貢獻，將名標青史，寫入未來之中國史和世界史！

首開紀錄不容易，但這一說法還應該加以延伸，應該將「中國政府」稱為「中共政府」，即「國天下」變成了「黨天下」，名實相符，體現出中共專制獨裁之本質。如果世界各媒體都使用「中共政府」這一稱呼，那麼中共不接受也得接受。

曾記得何時，中共當初不接受「中共」這一稱呼，專門在記者招待會上凶狠地訓斥提問記者，橫蠻地要求稱其為「中國共產黨」。

其實簡稱為「中共」，並非記者的發明創造，其黨中央文件自己就稱「中共中央」，早已耳熟能詳，自打嘴巴。面對世界媒體眾口一詞，中共後來也不得不接受這個簡稱了嗎？

將「中國政府」稱為「中共政府」，揭露其本質，這才使中共逃不脫民賊獨夫之惡名，這也直接擊中了中共軟肋，點擊到要害。否則，全世界都無法將「中共」與「中國」徹底分開，以致讓中共綁架人民。



▲美國前國務卿蓬佩奧：台對美協防應有信心，防止戰爭現在要展開。(中央社)



■王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

人的生命有限，能獻愛心的時間不多，即使長命百歲，當年事已高時，往往因體力和腦力的衰退，心有餘而力不足。所以我們每個人都應該有「餘日不多」的時間壓力，努力想想如何伸張正義、造福他人。

### 命理師與行善最大

有位年輕人，祖父及父親都是小學校長，母親還是大學教授，自己功課名列前茅，大家都認為這是書香世家，這位年輕人將來一定是從事教育工作，

## 把握時間行公義

並會有很好的成就。

可是有一天，一位命理師告訴他，未來他不會從事教育工作，而是去經商，連經營何種行業都說出來了，並會成為一位賺大錢的大企業家。但遺憾的是，他的壽命只能活到四十五歲，這就是他的命。

後來他的發展真如命理師所言，因此他對命理師的話深信不疑。年齡快到四十五歲時，他去向一位尊敬的小學老師辭行，說他即將離世，所以來向老師辭行，並將命理師所言告訴老師。

老師說：「如果命理師

所說的，真是你的命運，但命運也是可以改變的呀？」如何改命呢？老師說改命無他，只有行善一途。

這位學生乃遵師言行，天天做善事，並將80%的財富捐出，成立慈善基金會，獻愛心照顧弱勢的人，還承諾裸捐，死後將剩餘財產全數捐出。後來他四十五歲未死，且活到了九十歲，壽命整整增加一倍，並成為知名的大慈善家。

### 死而復生者的經歷

人死了以後究竟去哪

裡？眾說紛紜。《聖經》上雖然有明確教導，但存疑的人仍居多數。因此有人乃著手研究，找那些在醫師宣布死亡後，幾分鐘或幾小時後又活過來的人，問他們死而又活中間那段時間，究竟看到了些什麼？這種研究稱為瀕死或臨死研究(near-death experience)，一九八一年並成立了國際性的瀕死研究學會，共同研究。

粗略的統計人在死而又活的那段時間裡，很多人會經過一條黑色隧道，通向光明之途時，旁邊會有許多聲音在問，「你在世

上做了什麼善事？」這就是為什麼這些死而又活的人，後來都變成大有愛心的人，甚至成為大慈善家。

### 分秒必爭，努力獻愛心

從基督教來說，聖經上明確交代「神就是愛」，因此當人信了上帝，有天歸天家時，上帝第一件要問你的事，當然就是你在世時行了多少愛心。其他宗教包括佛教、回教、猶太教，甚至在中國人心中佔有重要地位的儒、墨、道家思想，亦莫不以行善獻大愛為中心。

人的生命有限，能獻愛

心的時間不多，像我這樣已年過八十六歲的古稀老人，其後即使還沒有歸天，體力及腦力都逐漸衰退，想做大事已力有未逮。

所以我始終有時間壓力，覺得自己餘日無多，一定要分秒必爭，努力獻愛心。

### 善用公權力來伸張正義

所謂「人在衙門好修行」，因為公務員手上握有一把刀，名叫「公權力」，像監察院擁有行使監察權的公權力，可以提昇公務員品質及績效，減少劣質公務員，這可以使

監察院成為獻大愛及伸張公平正義的地方。如果不能善用這項公權力，監察權這把刀就有可能成為耀武揚威、傷及無辜的刀，非但無法伸張正義，且會製造冤屈。

古稀老人，餘日無多，有時間壓力，其他年輕一些的人，難道就沒有時間壓力嗎？如果你已經五十歲，轉眼就年老體衰。所以我們每個人都應該有「餘日不多」的時間壓力，努力想想如何伸張社會正義、造福他人，將來在天家，仍會有榮耀的冠冕等著你。

# 上線需要節制 谷歌專家教你做管理

工作和家庭，是要讓我們在這一生的時間發揮才能、賺得所需、活得更豐富圓滿，但是當事情遠遠超過現有時間所能負荷，生活就失去了平衡。

## ■ 蘿拉·梅·馬丁

(谷歌高階主管生產力顧問)

我最近在週六追劇，吃爆米花，看了十小時《醫者心境》(Heartland) 舊影集，只在下午小睡半小時。而那天是我人生中最最高效、最富生產力的日子之一。

根據古老的法則，生產力的關鍵在於勤懇任事、能者多勞、孜孜不倦。當你可以利用週六完成某些待辦事項時，為什麼「浪費光陰」？人們往往以做好待辦清單上多少事情來定義生產力。

在電腦領域，「上線時間」意指硬體或網路運作及產生成效的時段。而在我們的世界裡，不論我們選擇做什麼，上線時間是我們工作和發揮生產力的時光。你的上線時間可能用於履行職務、養兒育女、經營事業、學習成長或從事藝術創作。上線時間不只有生產力發揮到極致的時刻，更確切地說，它是指在你最高效的日子裡的一切精力流。

### 什麼是「上線時間」？

上線時間是你全神貫注「進入心流狀態」、完成事情、處理好待辦事項的時段。而在你

上線時間從踏踏實實領悟自己是完整的個體開始。工作時和不工作時，有什麼事使你感到幸福？體會一下自己的生理時鐘和自然節奏，摸索出什麼時候是你創造、專注和發揮效能的巔峰時刻？你在哪個時段開會最能專心投入？當回 email 時，什麼能使你得心應手？你於什麼時候需要休息、哪個時段須不受打擾地進行思考、何時應強化社群連結？

上線時間從整體的觀點來衡量事情——我們能夠成就什麼、可以運用哪種方法、可能獲得多大的幸福感、如何帶來創新與穩定工作，以及化解過勞問題？

新冠肺炎全球大流行期間，我們見證了「朝九晚五」不再是一成不變的辦公模式。我們當前亟需工作量、工作時間、進度表的管理方法，以及使自己成為更優異的職場工作者和更快樂的人必備的各項工具與技能。

上線時間是可以永續的工作方式。忙碌的一天和高效的一天之間的差別在於，精力、專注力和影響，這三者事關重大。關鍵是時間和專注力能相輔相成，產生最大效益。而且最重要的是運用種種時間管理工具背後的意圖，而不是工具本身。

上線時間絕非偶然發生，而是要透過設計來落實。需要審慎地策畫優先順序，又要有完善的執行力。上線時間是我過去十多年間輔導企業高管、為谷歌同事發展訓練計畫所精心打造的一套原則。現在我把這套原則交給你。

### 谷歌的職涯經驗

我大約在十四年前從事銷售工作，展開在谷歌的職涯。當時我要負責五十多組客戶關係，起初因為顧客要求層出不窮而感到應接不暇。

於是我設法組織電子郵件收



◀本書不只是獻給谷歌人，也不是專為主管們或上班族而寫的。這是一部屬於任何想主宰自己時間、活出從容感的人的書。(網路截圖)

件匣，並且建立工作流程儀表板。我只安排在週二到週四打銷售電話，如此就能於週一預先做好準備，然後在週五把筆記的總結內容寄送給客戶。人們很驚訝我在職務上總是駕輕就熟，並且使客戶和自己都感到滿意。

同事們開始詢問我組織工作、維持高效的方法。為何我不是每天最早進辦公室或最晚離開的人卻始終能達成各目標？我很快就明白，銷售並非我的

容自在和理性思考的方法。我運用 Google Workspace 的各項工具——從 Gmail 到 Meet——來幫助谷歌的實習人員、新進員工、中階工程師、最資深主管，及其他公司各層級的員工精進生產力。

我開始發電子報，且有三分之一谷歌人訂閱，更有數萬專業人士參與我的工作坊，還給了極高評價。與此同時，我成家了，還生了三個不到四歲的小孩！本書不只是獻給谷歌人，

鬆自在、深受激勵、更能掌控自己工作上和生活中的一切要務。或許，更重要的是，你將允許自己在自覺時機不對的時候，不去做某些事。於是，你將能夠在對的時間、卓越地完成事情。

### 本書的五大部分

我把全書分成五大部分：

1. 該做些什麼：如何排定優先事項並拒絕其他一切。
2. 該何時做：怎麼領會和善用自己自然而然的生產力高峰和低谷。
3. 在哪裡做事：如何充分利用工作環境，不論你是屬於混合式工作模式、總是在家上班，或是始終身在辦公室。
4. 如何做好：如何把決定做的事有成效地執行到盡善盡美。
5. 兼顧生活品質與工作的方法：在完成一切事情的同時，保持快樂、成功和正念的方法。

我要先簡介本書各章節將提及的生產力各項原則。我的許多教學內容是奠基於這些理念，而且我們將在書中深入探討。

(宇欽/輯)

本書不只是獻給谷歌人，也不是專為主管們或上班族而寫。這是一部屬於任何想主宰自己時間、活出從容感的人的書。

甜蜜點；管理時間和工作流程才是我的甜蜜點。接下來八年期間，我開創了谷歌生產力 (Productivity@Google) 計畫，並著手和從新進員工到高管的所有谷歌人合作。我發展多項職能訓練講習課程，教導公司全體人員提振生產力的方法。

### 增進生產效能策略

我目前任職執行長辦公室，負責輔導和訓練高管增進生產效能的種種策略，以及保持從

也不是專為主管們或上班族而寫。這是一部屬於任何想主宰自己時間、活出從容感的人的書。它也是一本有助於公司職員、學生、父母和創業家的指南。我寫這本書，將學到的關於生產力的一切知識獻給讀者。等你讀完本書，將感受到更輕

## 《上線時間管理術：Google 時間管理一姐的高效秘訣》簡介

工作中，收件匣隨時湧進看來十萬火急的信件、Line 群組有老闆或客戶留言等著回，還有大大小小的會議要開……好不容易加班趕完工作，回到家還有家務要做、小孩功課要看、小狗等著遛。想好好吃頓飯、想追劇，卻永遠放鬆不下來。帶著壓力睡去，當第二天來了，再輪迴一遍。

蘿拉·梅·馬丁原本在 Google 在銷售部門，負責服務五十多家客戶，要接客戶

作者：蘿拉·梅·馬丁  
(谷歌高階主管生產力顧問)

出版社：商業周刊

出版日期：2024/08/01

十萬火急的要求、email 與會議滿天飛，雖然剛開始應付不來，但她藉著排出精實、高效的工作流程，駕輕就熟的處理繁多事務，業績達標客戶又滿意。

蘿拉的表現引得谷歌人紛紛求教：「妳怎麼管理時間？」



忙碌的一天和高效的一天之間的差別在於，精力、專注力和影響，這三者事關重大。關鍵是時間和專注力能相輔相成，產生最大效益。

然而，我們怎麼確認清單列出的都是使命必達的大事？我們如何知道，選擇某件事投注時間，高度精力會不會相應產生最佳成果？倘若我們日夜操勞，明天會不會因為過度疲憊而想不出好主意？

### 什麼是「生產力」？

當你的意向和行動相輔相成時，就能實現高生產力。就上述的案例來說，我先生當天體貼地自願帶三個小孩去公婆家，好讓我可以休息一天。我的意向是鬆弛身心，以及追最愛的影集。我的行動是在沙發上舒適且不受干擾地好好享受。這兩者相得益彰，使當日成為富高效的一天。生產力是①明確地界定自己想做的事、②撥出恰當的時間在對的地方工作，以及③於設定的期間內落實計畫。始終如一地實踐這三點，我們便能確定自己找到上線時間 (uptime)。

選擇超脫一切工作、鬆弛身心時，你也處之泰然、享受當下。你做自己想做的任何事情，並感到心滿意足。

我認為找到上線時間和「進入心流狀態」是同一件事。在上線時間，我們懷著各種意向並輕鬆自在地完成，因為我們打造了能使自己成長的環境。

這不只是單純地完成事情，更有伴隨思路清晰、專心致志而來的能量，以及確定每日方向而生出的自在感。這是在工作和個人生活上都感受到自己處於最佳狀態並產出優質成果。上線時間意味著自覺有高績效並且活力十足。讓我們拋開案牘勞形、夜以繼日、馬不停蹄就有生產力的觀念，以上線時間這個概念來替換過時的生產力想法。拋卻雜亂無章，並迎來輕鬆自在。揮別疲於奔命，進入嶄新的上線時間狀態。

### 整體觀點來衡量

## 書訊

醒報編輯部 / 輯

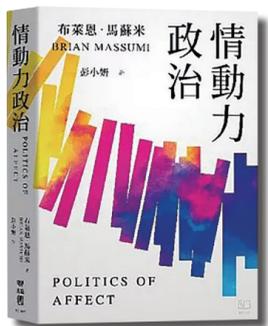
### 《情動力政治》

作者：布萊恩·馬蘇米

出版社：聯經出版公司

「情動力」(affect) 是近年來最受矚目的文化理論概念，其根源可追溯至斯賓諾莎的哲學思想，經由柏格森與德勒茲等人的闡釋與發揚，引發當代熱烈迴響。然而迄今為止，中文世界的相關文獻卻極為缺乏。

書中，馬蘇米與各領域學者展開一系列深入對談，探討「情動力」一詞的源起、內涵及發展脈絡，巧妙展示了情動力如何貫穿資本主義、政治權力與媒體運作，以及人類與非人類世界的複雜關係。



### 《從 0 到 1 的創業思維》

作者：陳宗賢、唐美娟

出版社：墨刻

每個企業經營都有其生命週期，無論是「困擾、瓶頸、機會、突破、開創」等不同階段，都需要精準的經營策略來應對。

本書全面解析從各個階段的經營管理生命週期，為企業建立從 0 到 1 的實用商業策略。它不僅是理論，更是實踐經驗的總結，更能提供高效創利和絕對獲利的績效。

陳宗賢教授與唐美娟顧問通過豐富的實戰經驗和深厚的理論基礎，為你解答這

