

#### 今日天氣

北部 14°-17° 多雲時晴

中部 14°-21° 晴短暫陣雨

南部 15°-20° 晴短暫陣雨

東部 14°-18° 晴短暫陣雨

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



總統邀韓喝咖啡 藍：主席優先



元旦健康走 紀政、王金平領銜



告別 2024 的方式 (張建等)

#### 《今日求禱》

#### 期許你新年如意



2025年轟轟烈烈地開始了。雖然全世界與台灣都充滿不確定性，但對升斗小民而言，國泰民安、平安度日應該都是大家最卑微的期望。而環境惡化、川普再上任、國內朝野惡鬥等等都值得國人馨香禱祝，此外也要好好安頓自己、惜福感恩才是。

# 賴新年講話談民主 要覆議、釋憲與罷免

## 總統在元旦演說中強調，面對爭議性法案，行政院有權覆議、憲政機關可聲請釋憲，人民則有罷免的權利。

【本報記者呂翔禾台北報導】總統賴清德元旦致詞充滿了戰鬥味！他1日上午提到國會制訂爭議性法案時表示，行政院有權覆議、憲政機關可聲請釋憲，人民則有罷免的權利，以匯聚更大的民主力量。針對《財劃法》，他也希望朝野政黨能夠就各自的版本「冷靜再思考」。賴最後呼籲台灣不分中央地方、不分黨派，一定要團結一致。

賴總統首先回顧台灣在2024年獲得的殊榮，包括巴黎奧運的王齊麟和李洋，再次奪得羽球男雙金牌，林郁婷為台灣摘下首面拳擊金牌。還有楊双子著作、金翎英譯的《臺灣漫遊錄》，獲得了美國國家圖書獎，台灣隊也拿下了「世界12強棒球賽」的冠軍。

賴總統強調，全球各地的台灣人，如今都知道「Team Taiwan」的手勢。

也可聲請釋憲，透過憲法法庭判決，明確憲政分際。他也指出，人民也有選舉、罷免、創制、複決的權利，可以匯聚更大的民主力量，展現主權在民的真諦。

面對全球威權主義的擴張與維持台海穩定，賴總統說，必須要繼續提高國防預算，提升全社會防衛韌性，建構能夠嚇阻威脅侵犯的能力，加強反資訊戰、反認知戰的社會溝通，全民共同防止境外勢力的惡意滲透。



▲總統賴清德(圖)1日上午在總統府大禮堂以「以民主厚植國力 迎向世界新局」為題發表2025新年談話。賴總統說，政府施政3項目標包含堅定走民主道路、持續厚植國力、推動均衡台灣。(中央社)

#### 財劃法修法要冷靜

賴總統列舉台灣的經濟成果說，台股的漲幅世界第一，國內投資突破5兆元大關，1到11月外銷訂單達到5366億美元，企業平均調薪的幅度高於2023年，但面對全球經濟不確定，不僅要發展高科技產業，行政院也已經提出對策，來協助傳統產業和中小微型企業，落實數位、淨零雙軸轉型，提升經營體質和生產力。

「期待《財劃法》的修法，朝野政黨能夠就各自的版本，冷靜再思考！」賴清德表示，政府

會繼續推動福國利民的政策，但是中央需要足夠的財源來進行各項措施，希望各黨能多協商，為國家尋求長治久安之道。

他也羅列包括基本工資調漲、軍公教調薪、減稅、租金補貼與文化幣等政策，盼減輕民眾負擔。

賴總統最後說，未來要成立運動部、推動「長照3.0」、擴大癌症篩檢，推出「青年百億海外圓夢基金計畫」，而今年也將正式收取碳費，盼企業留意。他也期許說，新的一年，台灣一定要團結一致，不分中央地方、不分黨派共同努力，以人民福祉為優先，讓國政順利推動，「台灣尚勇！」

#### 人民有罷免的權利

「我們要堅定地走在民主的道路上。」賴總統強調，民主是台灣唯一的路，國內政黨競爭，是民主政治的一環，但政治紛爭必須在憲政體制內，依循民主的方式解決，才能持續深化民主。

立法院所通過的爭議性法案，行政院有權提出覆議，憲政機關



▲114年總統府元旦升旗典禮，1日清晨在總統府前廣場舉行，總統賴清德(前左)與副總統蕭美琴(前右)唱國歌。(中央社)

## 朱立倫主持元旦升旗 喊話賴總統由鬥轉和

【本報記者呂翔禾台北報導】「希望總統賴清德不要在朝野與兩岸繼續採取鬥爭態度，要更多的『和』，讓國內與兩岸更安定！」國民黨主席朱立倫1日出席黨內升旗典禮時，如此向總統賴清德喊話。現場還有前總統馬英九、台北市長蔣萬安與多位黨籍立委與黨公職出席，現場上百人大聲唱著國歌，當蔣萬安出場時特別獲得全場歡呼。



▲國民黨1日在中央黨部舉辦114年元旦升旗典禮，黨主席朱立倫(前右)、前總統馬英九(前左)出席，和現場民眾共同迎接新的一年。(中央社)

#### 黨內冠蓋雲集

包括前總統馬英九、黨主席朱立倫、台北市長蔣萬安，還有副主席夏立言、連勝文，秘書長黃健庭，立委洪孟楷、謝衣鳳、陳菁徽、葛如鈞、羅智強、張嘉郡、許宇甄與張智倫都與會出席。馬英九不時與周圍民眾微笑致意，並與朱立倫多次交頭接耳，氣氛相當融洽。蔣萬安出場時，則獲得熱烈掌聲歡迎。

朱立倫表示，國民黨在2024年相當團結，不只國會重返最大黨，選出立法院正副院長韓國瑜與江啟臣，即使民進黨在國會多次強力杯葛，卻還是通過了《選罷法》、《財劃法》與《憲訴法》3大法案，31日也通過了80歲以上長者免評

巴氏量表。他也說，今年是國父孫中山逝世百年，抗戰勝利與台灣光復80周年，會全力慶祝這3個節日。

#### 批民進黨只會鬥

「但民進黨2024年只會『鬥』！」朱立倫批評說，民進黨在兩岸鬥、國內鬥，只會造成政局動盪、全民受害，盼總統賴清德不要都只當民進黨主席，也要懂得「和」：國會朝野之間和、中央與地方和，台灣才有未來。他提醒說，兩岸同屬中華文化、都是中華民族，只是政治制度不同，要「求同尊異」，兩岸才有和平。

馬英九致詞時表示，感謝國民黨在朱立倫帶領下，縣市長選舉表現優異、國會才浴火重生，重返最大黨；韓國瑜當選

#### 蔣萬安列舉政績

「台北捷運運量破3百萬人次！」蔣萬安上台時獲得不少歡呼，他笑說，台北在2024年有許多驚奇時刻，包括國慶晚會、12強賽事，周杰倫與張惠妹演唱會都在大巨蛋舉辦，31日包括阿妹演唱會與跨年晚會，人潮還突破22萬，但在指揮得宜下民眾仍能安全離場，他期待未來會有更多值得紀念的時刻。

(相關新聞見2版)

#### 《焦點圖文》

### 墾丁龍磐公園千人迎曙光

圖文 / 中央社



▲從台南與友人一同前往墾丁龍磐公園迎曙光的陳姓女子(紅衣者)從地上跳起，朋友在旁打趣拍照。陳女表示，一起跨年是她與一群朋友維持10幾年的傳統。



# 元旦健康走猴快樂 紀政、王金平領萬人健走

這項 22 年歷史的健走活動發起人紀政，與 17 年的健走代言人王金平院長，與上萬民眾在圓山花博廣場以健走迎接新年。

希望基金會 1 日在花博公園圓山廣場舉行 2025 元旦健走「健康走，猴快樂」活動，前立法院院長王金平（粉紅背心左）與活動創辦人、希望基金會董事長紀政（粉紅背心左二）等來賓進行起走儀式。（中央社）



【本報記者邱文福台北報導】「健康走，猴快樂」是 2025 年第一天元旦健走的口號！這項 22 年歷史的健走活動發起人紀政，與 17 年的健走代言人王金平院長，偕同台北市副市長林

奕華、教育部體育署主任秘書呂宗仁、中華郵政王國材董事長等與上萬民眾在圓山花博廣場，以健康萬步走來，揭開新年的好開始。

軍開南大學啦啦隊開場，並由國策顧問簡文仁為今年健走設計的新年健康操，帶領大家活動筋骨。

天氣寒冷 互動熱絡

今年元旦的天氣雖然寒冷卻很清爽，民眾扶老攜幼，每一張臉孔都帶著笑容，互相打招呼，準備以健走迎接新的一年，由於主辦單位每年都預備數十萬元的豐富獎金，因此來出席的幾乎都是老面孔，連續 8 年、10 年的大有人在。

## 王金平祝國泰民安

王金平院長在接受採訪時祝福國泰民安，並希望民眾多多把健走的好處，分享給親戚朋友們。這次的健走行程一樣是從圓山捷運站出發，經過市立美術館、大佳河濱公園後回到現場。

元旦健走活動已經連續 22 年舉辦，使健走成為一個簡單而有效地健康模式，此次現場還安排有自閉症、注意力不足、過動症、情緒困擾的障礙朋友，

來擔任現場志工，內容包括保育動物、清潔環境，與公益的義賣，讓大家都能夠藉著健走活動，為社會散播正面的訊息。

此次也邀請 12 位健走勇腳上台接受頒獎，其中包括多位外籍人士。



▲希望基金會 1 日在花博公園圓山廣場舉行 2025 元旦健走「健康走，猴快樂」活動，前立法院院長王金平（右 3）與活動創辦人、希望基金會董事長紀政（左 2）握手互動。（中央社）

# 智慧新綱領上半年啟動 加速 AI 服務創新

【本報記者呂翔禾台北報導】行政院要提早啟動 AI 計畫，讓教育、醫療、照顧、居住等產業能更數位化，增加更多 AI 功能！行政院副院長鄭麗君近日宣布，於 2025 年上半年提前啟動「智慧國家 2.0」新綱領，推動期程至 2028 年，希望透過軟體及資料驅動創新，擴大各領域創新應用服務，以數位及科技解決社會問題。

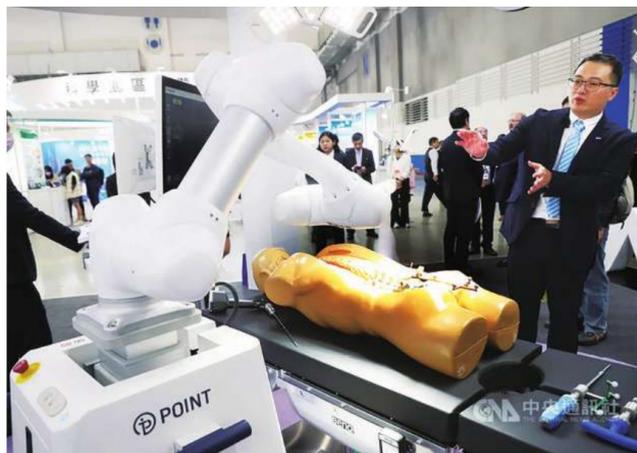
科技提供解方，化挑戰為成長的動能。為回應全新挑戰，落實「AI 產業化、產業 AI 化」，並擴展智慧應用，鄭麗君指出，行政院將於上半年提前接軌啟動「智慧國家 2.0」新綱領，推動關鍵是要提升「AI 價值鏈微笑曲線」：在既有的高階製造優勢上，一方面積極布局前瞻科技研發，全力建構重要數位基礎建設，以科技研發驅動創新。

## 建立數位基礎建設

行政院從 2017 年開始推動為期 9 年的「數位國家·創新經濟發展 (DIGI+) 方案」。但展望下一階段的智慧國家發展，鄭麗君強調，總統賴清德提出的「國家希望工程」，核心理念之一就是要追求「創新驅動」的經濟成長模式，以創新因應挑戰，善用

## 儘速完善數位法規

另外，鄭麗君也說，政府要以社會需求導向驅動創新，透過軟體及資料驅動創新應用服務，回應未來社會在教育、醫療、照顧、居住、智慧交通、金融科技、淨零碳排、智慧城市、氣候調適、災防韌性及智慧政府等各



▲行政院副院長鄭麗君近日宣布，提早啟動「智慧國家 2.0」新綱領，讓更多產業可以應用 AI 服務與軟體。（中央社）

領域的需求，創造生活福祉。

「中小企業也要數位轉型！」鄭麗君表示，數位轉型與激發創意的過程中，「智慧治理」非常關鍵，請國科會、數位發展部、

經濟部、國家發展委員會等跨部會，共同建立完善的數位法制體系及資料治理架構，鼓勵產業界及公民社會透過資料驅動發展良善的創新應用服務。



▲希望基金會 1 日在花博公園圓山廣場舉行 2025 元旦健走「健康走，猴快樂」活動，民國 11 年次百歲人瑞林友茂（左）到場參加，與前立法院院長王金平（前右）等人跟著醫師簡文仁（前中）做新年健康操。（中央社）

## 財經短波

### 股匯助攻金融業 去年首次賺破兆元

【本報記者呂翔禾台北報導】股市大漲、新台幣匯率貶值，讓銀行業、保險業與投信業大賺破兆元！

金管會統計，2024 年前 11 月金融三業累計稅前盈餘達新台幣 1 兆 221.43 億元，年增 44.15%，不僅已超越歷年全年獲利紀錄，也是金融三業史上首見賺破兆元。

2023 年同期壽險業受新台幣急升影響苦吞匯損，影響獲利表現，2024 年新台幣走軟又逢股市多頭，金融三業全面繳出亮眼績效。

銀行業 2024 年前 11 月稅前

53.3	53.6	53.3	↓0.10
51.3	51.4	51.4	▲0.2
53.8	53.9	53.9	▲0.2
55.0	55.1	54.9	▲0.10
60.8	61.0	61.0	▲0.60
57.0	57.1	57.1	▲0.90
56.0	56.1	56.1	▲0.40
55.6	55.6	55.6	▲1.40
57.4	57.4	57.4	▲0.40
56.3	56.4	56.4	▲0.00
58.9	59.1	59.1	▲0.80
58.2	58.5	58.5	▲0.30

▲股匯市對金融業相當有利的條件下，去年台灣金融產業首次稅前盈餘破兆。（中央社）

盈餘達 5311.8 億元，對整體獲利貢獻比近 52% 占最大宗，保險業稅前賺 3513 億元，獲利貢獻比逾 3 成，證券期貨投信業稅前盈餘 1396.63 億元，貢獻整體獲利近 14%。

### 下屆永續金融評鑑 將擴大揭露優良名單

【本報記者呂翔禾台北報導】願意投資永續的好企業要多表揚！金管會近日公布第 2 屆各金融業別永續金融評鑑排名前 25% 名單，並表示之後第 3 屆永續金融評鑑的受評對象將自 79 家擴大至 86 家，且不排除擴大揭露排名前段班名單；意味「後段班」未來也將逐步現形。

第 2 屆永續金融評鑑排名前 25% 銀行共 9 家，包括台北富邦銀行、元大銀行、中信銀行、玉山銀行、兆豐銀行、第一銀行、國泰世華銀行、彰化銀行及台灣中小企銀。證券投信業合計有 7 家，包括元大證券、



▲金管會考慮未來將擴大揭露永續金融企業名單，鼓勵企業淨零轉型。（中央社）

永豐金證券、兆豐證券、第一金證券、國泰證券、富邦證券及元大投信。保險業則有富邦人壽、國泰人壽、富邦產險及國泰世紀產險。

### 打炒房政策發酵 10 月新申貸少 5 千人

【本報記者呂翔禾台北報導】央行擴大打房，少很多人辦理房貸！根據聯徵中心發布最新統計，10 月新增房貸人數為 23105 人，較 9 月減少逾 5000 人，更比今年 5 月高峰大減逾萬人。觀察往來金融機構分布，向農漁會、保險公司申請房貸的人數明顯增加。產業分析，銀行可能給出較高的利率或是較低的成數，因此民眾轉向其他金融機構借款。

住商不動產企劃研究室執行總監徐佳馨指出，7 月市場上的銀行限貸令，加上央行 9 月的第 7 波選擇性信用管制措施，9 月可說是房市轉折點，



▲10 月新增房貸人數大幅減少，產業分析出是因為央行 9 月推出的第 7 波選擇性信用管制措施奏效。（中央社）

民眾對房市實質需求和信心都造成影響，讓房貸降溫。民眾可能遇到申貸塞車或無門的情況，就前線的觀察，11 月已有明顯改善，特別是在房屋首購族與自用戶。

# 法軍撤離象牙海岸 西非殖民勢力漸消退

法國將從象牙海岸撤走 6 百名軍人，隨著西非反法、追求自主趨勢增加，法國的影響力正逐漸降低。

【本報記者呂翔禾綜合報導】西非國家紛紛要求法國撤離以擺脫殖民陰影，最新國家是象牙海岸！該國 31 日宣布，法國從 1 月起要撤離境內 6 百名法軍，以利象牙海岸軍隊現代化。近年來由於法國實力衰退、西非反法情緒上升與追求自主的影響，法國軍隊漸漸撤出過去的殖民地。

## 法國軍隊撤出象牙海岸

根據《英國廣播公司》報導，象牙海岸總統瓦塔拉 31 日宣布，6 百名法國軍隊將要撤出象牙海岸，以利該國軍事現代化。



象牙海岸近日要求法國軍隊撤離境內，顯示法國的勢力逐漸衰退。(Wikimedia Commons)

象牙海岸是法國西方駐軍最多的地方，過去殖民西非多國的法國，在 1960 年代殖民地紛紛獨立後，仍長期

有軍事與經濟的影響力，如今勢力卻逐漸消退中。塞內加爾去年 11 月時就曾宣布，境內 350 位法軍要在 2025 年全面撤離。

《美聯社》提到，目前法軍已經全面撤出馬里、布吉納法索、尼日與查德等國家，前三國是因為國內陸續政變，軍事強人上台後不滿法國與美國駐軍勢力，因此將兩國趕出，並讓俄羅斯傭兵進駐。

## 法國退出西非各國

查德雖然是西方長期在西

非反恐的合作夥伴，但也在去年 11 月突然終止合作，讓法國的勢力更加消退。

法軍目前只剩下少許部隊駐紮在加彭，近年來在法國實力衰退、反法情緒上升，還有西非各國想要更加自主的趨勢下，法國的勢力不斷退出西非各國。

象牙海岸在非洲算政局相對穩定國家，國民收入也在非洲位居前段班，同時是全球最大的可可豆出口國，但國家其實尚未完全從 2002 年的政變走出，仍在緩慢復甦中。



象牙海岸在非洲算政局相對穩定國家，同時是全球最大的可可豆出口國。(網路截圖)

# 公開對政府不滿 塞爾維亞跨年現抗議潮

【本報記者呂翔禾綜合報導】慶祝新年反而變成抗議示威！塞爾維亞首都貝爾格勒 1 日的跨年活動，在大學生的帶領下反而成為不滿政府貪污、破壞司法獨立的抗議。由於近日塞爾維亞出現重大工程意外，導致 15 人死亡，民眾認為是政府工程偷工減料導致，即使總統武契奇表示已滿足抗議者需求，但仍難平眾怒。

## 大學生帶領抗議

根據《美聯社》報導，上萬名塞爾維亞人在新年跨年完後，不繼續回家開派對，而是不畏極寒天氣、留在街上抗議政府貪污與司法不公。抗議民眾由大學生帶領，高舉「沒有新年，國家仍欠人民公道！」的標誌，怒喊「我們要正義！」，並先在 31 日深夜 11 點 52 分，



塞爾維亞上萬名民眾跨年不開派對，反而走上街頭呼籲政府要改革。(Wikimedia Commons 示意圖)

為該國 15 位因工程意外逝世的亡者悼念。

法國《世界報》提到，許多民眾手上舉著印有紅色手印的牌子，象徵對政府的不滿、官員手中充滿著無辜民眾的血。由於該國近日發生水泥天蓬崩塌的事故，造成 15 人死亡的悲劇。

## 起訴難平眾怒

根據現有證據，輿論普遍認為是貪污與偷工減料導致慘案發生。塞爾維亞檢方雖起訴 13 人，包括一名前部長，但仍難平息輿論怒火。

塞爾維亞總統武契奇近日向親政府媒體表示，他都有準備好與學生對話，但現

在是學生不願意，而且檢調已經滿足學生起訴官員的訴求，他不會因為抗議而屈服。去年初塞爾維亞甫舉行國會選舉，雖然由執政聯盟大勝，但許多民眾指控政府選舉舞弊，加上近來抗議不斷，讓該國政治處於較動盪的狀態。



# 每日甘泉

—跟你一起讀新約 51

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。我們分享的内容力求淺顯，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。

觀看連結：



十二月 30 日 (一)

讀經：路加福音 12 章 1 節到 3 節

主題：耶穌提醒不要假冒為善

經文：

1 這時，有幾萬人聚集，甚至彼此踐踏。耶穌開講，先對門徒說：「你們要防備法利賽人的酵，就是假冒為善。  
2 掩蓋的事沒有不露出來的；隱藏的事，沒有不被人知道的。  
3 因此，你們在暗中所說的，將要在明處被人聽見；在內室附耳所說的，將要在房上被人宣揚。」

內容重點：隱藏的事沒有不顯露出來的，不要想瞞盡天下人「假冒為善」；這詞源於當時在舞臺上的演員，常戴著假面具說話，隱藏他們原來的真面目，演活另一個人的角色。

大綱：

一、耶穌趁機提醒  
既然「掩蓋的事」和「隱藏的事」遲早要顯露出來，倒不如早早鼓起勇氣，說當說的話，作當作的事。有些基督徒作不應該作的事，他們只怕人知，卻不怕神知；但不僅遲早會被人所知，將來在審判台前更難向神交代。

二、防備法利賽人的假冒為善  
『法利賽人的酵』在這裏特指『假冒為善』一表裏不一，矯柔造作；裝成敬虔的外表，貪圖虛名，其實內心並不敬畏神。

三、所行所為，總難遮掩  
俗語說：『若要人不知，除非己莫為。』聖經的教訓是說：『若要人不知，除非己莫言。』我們信徒說話要特別當心，因為今天不小心所說的『閒話』，將來有一天還要句句都供出來(太十二 36)。

啟示：人生在世要謹言慎行，不逾矩。

十二月 31 日 (二)

讀經：路加福音 12 章 4 節到 7 節

主題：別怕暴力

經文：

4 「我的朋友，我對你們說，那殺身體以後不能再做什麼的，不要怕他們。  
5 我要指示你們當怕的是誰：當怕那殺了以後又有權柄丟在地獄裡的。我實在告訴你們，正要怕他。  
6 五個麻雀不是賣二分銀子嗎？但在神面前，一個也不忘記；  
7 就是你們的頭髮，也都被數過了。不要懼怕，你們比許多麻雀還貴重！」

內容重點：提醒門徒地獄的處罰為何。

大綱：

一、不要怕誰  
魔鬼和牠的差役(包括世人)，頂多只能殺害身體，卻不能殺靈魂。但我們今日若因著怕被人殺害身體的緣故，而不敢為主作見證，恐怕有一天我們的靈魂要被神懲治，我們所該怕的正是這個。

二、要怕誰  
我們所當懼怕的，是神，不是撒但；對於撒但所該有的態度，乃是要堅定的抵擋牠(參雅四 7；彼前五 9)。人的難處是：該怕的不怕，不該怕的卻怕。我們所應當懼怕的，不是人而是神；『怕神』是我們得勝的根基。

三、相信上帝的保護  
「但在神面前，一個也不忘記」。由此可見：(1) 神對人的眷顧是無微不至的；(2) 神特別眷顧那些卑微、孤寡的人。信徒所遭遇的每一件事，都是出於神的安排；神對於我們環境的安排，像頭髮一樣，是清楚且仔細的。神的無限細微，正如祂的無限偉大；在我們身上，沒有一件事是太細小到神不來管理的。

啟示：上帝必保護我，我不害怕。

每人贈訂一份醒報電子版給朋友，讓善傳送。

本報廣告、訂報、客服專線：02-23581806

看完醒報，請轉發給朋友

◎請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。◎訂戶收報若不正常，請來電有專人為您服務。





# 告別 2024 的方式

急診醫生如法官般的宣判，你不是闌尾炎，是腸憩室發炎，強烈建議住院五天施打抗生素，年末怎就這樣被拘留了。

張璉 (退休教授)

聽過腸憩室發炎嗎？當我第一次聽到便與它密切交纏。

以為吃壞肚子，自我觀察一天後還是決定看醫生。急診室醫生很盡本地抽絲剝繭一步步探向問題的核心，最後把我送進一個圓筒，外加顯影劑，我心裡委實害怕卻無法反抗，只能任憑擺布，躺在裡面不斷喃喃發出：「主啊，救我」。

不愧是斷層掃描，窺探體內一清二楚。最終，急診醫生如法官般的宣判，你不是闌尾炎，是腸憩室發炎，強烈建議住院五天施打抗生素。承想只是拿點腸胃炎藥就回家的，怎就這樣被拘留了。

這次可親嚐被拘禁的滋味，我說的拘禁有兩個，一是左手被細細長長的針拴著，不敢造次，一是不得進食只能喝水。

頓時人生變成灰色，失去了人身自由，還失去咀嚼食物的自由，更失去了思考... 只能平板追劇、看報紙、副刊、雜誌... 不花腦子又殺時間。

昨天下午請假出去洗頭，透透氣、曬太陽。晚上，打開 YouTube 練習跳舞，腳步隨著節拍舞起來，一手推著吊點滴的桿子滑動，一個人在病房跳舞，很特別的感覺，跳著跳著出汗了。

忽想，50 多個小時沒進食，葡萄糖點滴可沒供給那麼充裕的熱量，趕緊收起腳步。

今晨醫生解除禁令，我終於可以開吃了，我的第一碗是外子準備的，桂格多穀粉+麥片，熱水沖泡一小碗，分段慢慢吃。味蕾打開、食慾甦醒，立馬感覺人生真美好，又回復彩色的了。

明天出院，準備送別 2024，迎接新年。



## 嘉義石棹 夕落初體驗

簡秀枝

(典藏藝術家庭雜誌社長)

到阿里山欣賞跨年日出之前，先下榻嘉義縣竹崎鄉中和村石棹的「山水清暉」，也是「淵明居」二館，全家人難得共賞茶園風情。

抵達山水清暉時已近黃昏，略作梳洗，外出遊茶園，正逢夕陽西下，許多識途老馬已齊聚，架好攝影機，準備拍得仔細。

我們不是攝影饕客，拿出手機隨手拍，也能捕捉瞬間的光影變化。遠山疊翠，像是席德進彩筆下，飽含水氣的山脊稜線變化，美在不言中。

尋幽訪勝的過客，能相遇在「山水清暉」，是種福氣，尤其在送舊迎新的跨年旺季，一房難求。

究竟該處有多迷人，店家特別引用南北朝謝靈運(385—433)的詩作《石壁精舍懷湖中作》：

『昏旦變氣候，山水含清暉，清暉能娛人，遊子瞻忘歸...』

詩文中，凸顯身處幽境的美好，當日出時分，在茶道上享盡茶山閒靜；日落時，霞道上遇見夕陽餘；入了夜，星光耀眼、螢光奪目、琉璃光醉人。

難得下榻「山水清暉」，有如走進十里雲霧中，一家老小，共享那份純靜，那種專屬的嘉義風情，滿滿的喜樂與感恩。



## 一年的最後一天

郭臨恩 (指揮家)

一年的最後一天做了很重要的事！今年初，狗爸爸告知狗子生病了，而且很嚴重，他們想了很多辦法解決這個棘手的問題。狗子原本也抗癌成功過，但就這幾週它的健康狀況急轉直下。

狗爸爸告訴我們他們的決定，讓狗子就睡睡了，因為對狗子而言它太痛苦了。完全不能進食，練嘴都合不上一的一直流口水。因為體力不支左腳走路不穩。太辛苦了。

我們抽了這一天的空檔再開四小時去看看與病魔抗爭的勇敢狗狗。

大師很少讓人知道他也是個狗痴呢！

再趕回紐約，我們到紐約的河濱大教堂參加了教會的跨年崇拜。唱著「親愛主、牽我手」跨過一年，意義深長。

真希望來年被主牽著手渡過每一天！

跨年崇拜前有一個小時的音樂饗宴，我們聽了塔鐘的演奏、小喇叭和管風琴的管風琴重奏。讚極力！

## 歲末一日感言

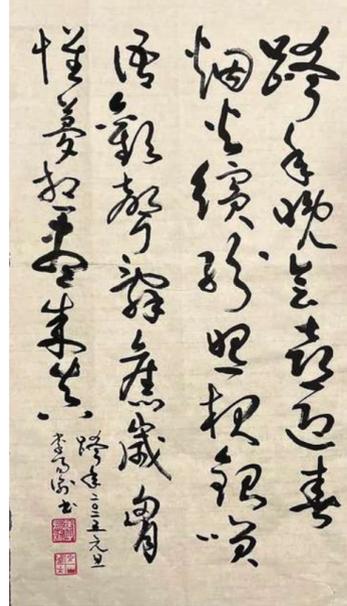
張一岑 (退休教授)

2024 年只剩下十幾個小時。過去一年生活與往年一樣，早餐吃桂格麥片、水煮蛋與蘋果，中午吃學餐，晚上自己下廚。三校合併後，泳池開放時間改變，只好傍晚游泳，每星期仍然游三四次，每次六百公尺。

每天照常上網、看書，偶然看小說與追劇，吃同樣的食物，與頻率相同的人聚會、小酌或在十幾個 LINE 群組間發表意見。偶然參與外界工作，磨練磨練大腦。有趣的是最近所接觸的工作多與四十幾年前初入社會時的煤及能源相關。一生居然只靠著半本物理化學走遍天下，有點汗顏。

看到學生們成家立業，在業界打拚，成為社會的基石，心中欣慰不已。感謝各位親朋好友協助我度過平凡又愉快的一年。

身體健康、心情愉快，過平凡的日子就是幸福。



## 寫詩《跨年》

李易諭 (政大商學院教授)

小孩們去跨年，有感而發寫詩《跨年》，並寫成草書和 fb 朋友們分享。

釋文

跨年晚會喜迎春 煙火繽紛照夜銀  
笑語歡聲辭舊歲 胸懷夢想盡成真



## 專業上的謙卑

施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

專業為炫耀

在一些半專業半通俗的會議場合中，不算少見的一種現象是：上台報告的人士，語氣和善，態度恭謹，但講的內容中則充滿了專業術語，大多數專業術語不僅沒有附帶中文翻譯，而且呈現還以縮寫居多。

雖然場中屬於專業的人士是聽得懂，但另外許多非此領域的與會者，看來就是一知半解了。既然擔任講者，必然期待訊息能夠盡量傳遞出去，但在上述的情況下，效果顯然將大打折扣，聽者的印象如何，就更不在話下了。

滿口專業術語

有一些醫界人士，平常專心於工作，太過習慣於工作上的表達方式，朗朗上口的東西，不知不覺間，就以為別人也都了解，沒有意識到其實不是如此。

事實上，現在醫學專業分科，已分到隔行如隔山的程度，即使同屬醫界中人，也會有完全不懂彼此術語縮寫，是代表什麼意思的情形，而因為有些英文縮寫之中，剛好也有母音，講者就很順口的，把它當成「單字」來唸，完全不知道，別人根本不曉得有此單字。

當然這種狀況並不獨醫療為然，其他行業亦同。某個名稱看起來似是單純的行業，其實領域與範圍很廣或很深，概念上即使是同屬於該行業中人，彼此在溝通上也須費一番工夫，並非必然順暢無阻，可說也是相當常見的事。

所以，並不是「語氣和善，態度恭謹，常常說謝謝或對不起」就算謙卑，而是所欲呈現或表達的東西，要理解接收的人是否能夠理解，然後設法讓他們理解，才是真正的謙卑，否則就是專業的傲慢了。

傲氣十足

當然，有人講話老是帶著一堆專業術語，並非習慣問題，而是一看就知道，目的就是為了想彰顯自己學識飽滿，但這是另外一個層次的問題了。至於在媒體上，常見一些明明不是專業的人士，卻也能套用專業術語，引經據典，講得口沫橫飛、天花亂墜，就更是讓人嘆為觀止了。

馬太福音 18:4：「所以凡自己謙卑像這小孩子的，他在天國裡就是最大的。」

雅各書 4:6：「但他賜更多的恩典，所以經上說：『神阻擋驕傲的人，賜恩給謙卑的人。』」



理解，然後設法讓他們理解，才是真正的謙卑，否則就是專業的傲慢了。(Photo by Sumph on Unsplash)

# 激發個人潛力 可建立良好社交關係

發揮潛能不是獨自衝得更快，而是要讓大家一起跑得更遠。我們都發光，就能照亮彼此的道路。

## ■ 尚恩·艾科爾

(潛能開發專家)

我在哈佛大學當新鮮人那十一月份的某個雪夜裡，我半夜還在為了考試熬夜 K 書。當時名為「讀書週」的兩週艱苦期將盡，在這段期間裡不用上課，顯然就是給學生充分的時間讀書以準備考試。但實際上，在這段期間除了考試之外，教授們還會去給學生最繁重的作業和報告。

在一個接近午夜的晚上，我因為已經連續訂著課本長達六小時而視力變得模糊，所以我望向窗外讓眼睛休息一下，這時卻看到一個奇怪的景象。數百名學生突然齊聚在我的宿舍前，然後他們做了一件更奇怪的事：他們開始脫衣服。

我的頭腦因為過度學習而疲累不堪，我懷疑眼前這一切是真的嗎，還是在哈佛的壓力讓我精神錯亂了。然後，他們開

還凍到發紫，偷偷溜進門內進到我的房間，用人體極限的最快速度把衣服穿上。

我的裸奔之旅在我房門外的兩英尺處就結束了。而我當然也從沒提過，她是我在哈佛念大學時唯一看到我裸體的女孩。

我說這個故事不是為了其中的情色內容，而是它強有力地說明了一個冷酷但確鑿的事實：這世上確實有些事必須要有他人的支持，而且也絕不該獨自嘗試。

孤身一人追求潛力，感覺有點像那個沒穿鞋、也未能趕上哈佛廣場裸奔的大一新鮮人，那樣做既寒冷又孤單，也不可能堅持多久。然而，跟一群人中跑步比較像是借助了大潛能的力量；即使在極端情況下，你也能跑得更遠。

## 團隊才能絕地逢生

雷德·霍夫曼(Reid



▲在哈佛表現是否優異跟學生的個人特質關係不大，而是跟他如何融入校園文化和同儕群體的能力有更大的關聯性。(網路截圖)

之十到二十。這是個驚人的發現。

當你追求成就時有別人同行，你對客觀及物裡世界的觀點也會改變。即使你的朋友離你有三英尺遠，面對與你相反方向，而且保持安靜的情況下，結果仍然不變！這符合人類演化的道理：他人能為我們提供資源和支持。所以從心理和生理上看，當我們有人陪伴，將更有可能征服高山、獲取成功、克服障礙。

## 不希望跟室友同住

那麼，為什麼人在工作上碰到壓力時會想回到自己的座位或辦公室，將自己跟同事隔離開來完成工作呢？我在哈佛擔任大一新生輔導員，審閱數百名學生的入學檔案時發現，絕大多數學生都要求住單人宿舍，而不希望跟室友同住。

這不是因為單人房比較大或比較好，而是他們誤以為身邊有人會讓他們分心或減少他們的競爭優勢。但這樣做，這些學生就錯失了一項確實能預測長期成功和幸福快樂的關鍵因素：他人。這也是為什麼哈佛迫切需要一門叫做「心理學 1504」的課程。

## 心理學 1504 課程

塔爾·班夏哈博士在這方面的成就遠遠領先其他人。在他

開始於哈佛教授「正向心理學」之前，這門學科還鮮為人知。

隔年，塔爾邀請我擔任他心理學 1504 課程的首席助教，從此將正向心理學引進全校。

## 哈佛個人潛能研究

在那段時間，我設計並執行了一項哈佛有史以來最大型的個人潛能研究。我們搜集的數據太過龐大，以致於我那台低階又廉價的筆電不斷當機。我的資料鉅細靡遺，從學生的家庭收入、他們在高中 GPA 和 SAT 成績，到他們的睡眠時數、修幾堂課，還有參加多少社團等。

但當我開始分析資料時，立刻注意到一個問題。這些學生的個人特質和他們的表現與成就幾乎無關！從統計上看，

「適者生存」是最強大或最有競爭力的個體，而「最適者生存」不一定是最大的，但在特定環境中最能適應、最合適，所以更有可能生存成功。

SAT 分數滿分的學生也可能所有科目的分數都拿 C。窮學生和他們的富同學相比也一樣快樂，且成績相同。

一個人臉書上的好友數量甚至與他性格是否外向無關。就在我因為花費那麼大的功夫，

## 《引爆大潛能：讓個人潛力升級為集體能力的 5 大成功法則》簡介

合作所創造的成果，大於單打獨鬥的總和。幾乎每一項表現個人潛能的特質，從智力、創造力、領導力、性格和積極性，都跟別人息息相關。本書指出，「小潛力」是個人獨自獲得的有限成功，「大潛能」是群體合作達成的更大成就。正如快樂具有感染力般，幫助別人變得更好，也能讓你的潛能、快樂和成功隨之升級。

本書作者為哈佛快樂學專家、世界知名潛能開發專家，TED 演說點閱率超過一千五百萬人次。他結合神經科學、

作者：尚恩·艾科爾

出版社：時報出版

出版日期：2024/11/19

心理學和人際社交領域進行的最新研究，以及在白宮、美國太空總署等國家級政府機構的工作，還有與歐普拉、亞當·格蘭特、布芮尼·布朗等名人的對話，建構一套能實現「大潛能」的方法，翻轉我們對於成功的認知。



孤身一人追求潛力，感覺有點像那個沒穿鞋、也未能趕上哈佛廣場裸奔的大一新鮮人，那樣做既寒冷又孤單，也不可能堅持多久。

始尖叫。

## 「原始尖叫」傳統

每年在大考前的午夜，哈佛學生會進行一項叫做「原始尖叫」(Primal Scream)的傳統活動，有人認為這是我們顯然沒那麼清教徒的祖先所創立的傳統。

然而那天晚上，當我在一樓的宿舍看見這個奇觀時，我擔心自己會錯過精彩的大學生活。所以，我決定要加入他們。

就當房門在我身後「砰」地關上時，我立刻發現我犯的第一個錯誤。我是從德州來的，所以我從來沒想過會在雪地裡跑步時(不論赤裸與否)鞋子是很重要的。接著我明白了第二個錯誤：我把回宿舍要用到的學生證留在褲袋裡，而那褲子當然是被我留在宿舍房間裡。就在那時我還了解我犯的第三個錯誤，或許也是最大的錯誤：我單槍匹馬，完全無法隻身一人偷溜進群眾中而不被注意。

## 絕不該獨自嘗試

隆冬時分我站在那裡，想著我最不願意陷入哪一種窘境時，一位同樣害羞、愛泡圖書館的宿舍女樓友抱著書走出來。看到我時，她驚聲尖叫，然後我倆都採取下面這個傳統的策略：如果我們假裝什麼都沒看見，就能說服自己什麼事都沒發生。我羞紅了臉，腳趾

Hoffman) 是專業社群網站 LinkedIn 的聯合創始人暨總裁，他曾做出一個很棒的結論：「不論你的頭腦或策略有多好，如果你玩獨角戲，將永遠都贏不了一個團隊。」

蘋果公司已故聯合創始人暨總裁賈伯斯，創立了史上最具有競爭力且最強大的一家公司，他說過：「企業的偉大成就從來就不是一個人獨力完成，而是一個團隊合力所致。」

美國海豹部隊在特訓時，有時會以勾著彼此手臂的方式做伏地挺身，強調眾人一起度過壓力，而不要獨自承受的重要性。他們還有一句很棒的名言：「參加比賽的是個人，但能絕地逢生的是團隊。」

## 有別人同行的成就

哈佛的原始尖叫儀式證明了在面臨壓力的時刻，我們更需要別人跟我們勾著手臂同行。這個結論得到《自然》雜誌上一項研究的支持。該研究分析了八萬則大學生的互動資訊後發現，擁有最高成就是那些最會建立人際關係、且能以更多方式分享資訊的人。

在一篇發表於《實驗社會心理學期刊》的傑出研究中，研究人員發現，若你看著一座山並判斷它的陡峭程度時，只要你身旁有「社交支持」，你的觀點會立刻改變。事實上，如果你看著山時，是站在一個你視對方為朋友的人身邊，這座山會比你獨自面對時平坦百分

## · 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

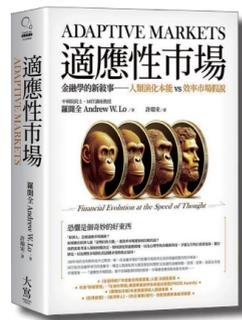
### 《適應性市場》

作者：羅聞全

出版社：大寫出版

經濟學家無法就這個關鍵問題達成共識：投資人和市場是像現代金融理論假定的那樣，既理性又有效率，還是一如行為經濟學家所想、金融泡沫和危機所暗示的那樣，既不理性又沒效率？在這本開創性的著作中，羅聞全針對此一爭論提出「適應性市場假說」，理性與不理性的因素都在這個新框架中並存。

本書利用心理學、演化生物學、神經科學、人工智慧和其他領域的發現，說明市



### 《待在家裡也不錯》

作者：葛瑞琴·魯賓

出版社：早安財經

寫了《過得還不錯的一年》之後，葛瑞琴·魯賓提出了她的第二份「快樂生活提案」：《待在家裡也不錯》。這回的範圍較小，但也較深入，因為她發現，在眾多影響快樂的因素中，家——無論從哪個角度看——都是最重要的。因此，她決定花點時間，專注在如何從家庭生活中發現並創造快樂。

家，未必需要展現什麼深奧道理，它只需要是愉快的、舒適的，就夠了。這其中的快樂來自對日常生活的各種





# 新北市淡江大橋 煙火完勝 101 大樓

文：章文  
圖：新北水漾



▲ 新北市「閃耀新北 1314 跨年煙火」31 日跨年夜晚間 8 時 25 分盛大施放，首度結合淡江大橋光雕秀呈現，絢麗色彩讓淡水河畔越夜越美麗。(中央社)

13 分 14 秒的煙火在 20:25

閃耀整個新北夜空

今年不少網友分享，新北市在淡江大橋施放的煙火，比台北 101 的煙火秀更好看，新北市政府水利局加碼表示，今年底淡江大橋完工後，就能施放媲美澳洲雪梨的跨河煙火，挑戰世界最壯觀的跨年慶祝活動。

大夥的心臟同步被煙火給震的砰砰跳，五彩繽紛的煙火彈把天際劃的有夠美麗動人。

從金色藍色綠色，再到全彩，

超過三萬發的煙火輪番點亮黑夜。

天空中煙火彈和河面上的倒影同步爆破，展現六萬發煙火秀的視覺震撼。

等到 2025 年底淡江大橋完工後，就能施放媲美澳洲雪梨的跨河煙火。希望未來我們有機會能擠進世界最壯觀的跨年慶祝活動之一。





**榮獲第61屆金馬獎雙料大獎提名**  
—— 最佳攝影 · 最佳造型設計 ——



獲選柏林影展  
金熊獎競賽片



榮獲  
盧卡諾影展 Bocalliono  
最佳女主角



勇奪  
吉爾吉斯 比什凱克電影節  
最佳攝影獎



角逐奧斯卡最佳國際電影  
尼泊爾代表

跨越尼泊爾、喜馬拉雅6000公尺高山拍攝

# 香巴拉

SHAMBHALA

尼泊爾名導 敏巴哈杜爾巴姆 遠征群峰之作

THINLEY LHAMO SONAM TOPDEN TENZIN DALHA KARMA WANGYAL GYRUNG KARMA SHAKYA LOTEN NAMLING  
SHONEY FEMS PRODUCTION IN ASSOCIATION WITH CDP, AFI & BIRRO AMRI PRODUCTION, ZA FILMS YI TUNG LONG HU BAO BANGDEL & SHAKYA PRODUCTION PRESENTS SHAMBHALA  
DIRECTED BY PANGANG DORJOP  
CASTING BY TULI DELECHIBI TULI TSE KANG COSTUME DESIGNER NAYIYO DABACHAKYA  
EDITORS RAMBAL KHADKA EXECUTIVE PRODUCERS LAO CHING SUNG KIRAN SHRESTHA PRODUCED BY AZIZ JAN BAKI  
EXECUTIVE PRODUCERS DEBAKIR RAI LAO CHING SUNG ROGER HIANG RUBEN THIRUDESAN CAN AYGOR SALINA SHAKYA  
PRODUCED BY CATHERINE BUSARI YERONAM MEIER SHIK FONG CHONG ZEINER KORAY JUSTINE O. BISHAKAR SUNDER SHAKYA  
PRODUCED BY MIN BAHADUR BHAMMI CO-PRODUCED BY MIN BAHADUR BHAMMI ABINASH BIKRAM SHAMI CO-PRODUCED BY MIN BAHADUR BHAMMI

TAICCA A.I.P.M. ACFM TRL 12 PUNTO TRT ARRI Brest A.I.C.F.

一個擁有三個丈夫的女人

1/10  
尋找夢土