



憲訴法提暫時處分？恐有爭議



各國出現少數政府 朝野易對立



隱形致胖物，小心高磷酸鹽！



《今日求禱》

少數政府怎經營？

台灣與全世界許多國家一樣，都面臨少數政府執政的不穩定狀況，根據分析，解決之道還是在於有權力者能彎腰、懇切、且有智慧的溝通整合，希望我們也有這樣的領導人。(3版)

▼ 寵物權益捍衛聯盟在立法院外集會，抗議農業部動保司擬增列禁止輸入飼養 955 種物種，參與者手舉「飼養自由，特寵無罪」等標語表達訴求。(中央社)



9 百種動物禁養 飼主抗議盼評估

環境與飼主團體皆強調，寵物市場已有長年需求，一次貿然禁養 955 種物種，恐衍伸黑市與爭議。

【本報記者呂翔禾台北報導】「一次禁養 955 種物種，缺乏科學評估，恐造成更嚴重的黑市！」寵物權益捍衛聯盟逾 50 位飼主，手拿鱷魚、蛇、巨蜥與狐獴等特殊動物的圖片，高喊「飼養自由、特寵無罪」等口號，要求農業部動保司重新評估寵物禁養名單。環境與飼主團體強調，寵物市場已有長年需求，貿然禁養恐衍伸爭議。

一次禁養恐生黑市

農業部動保司 3 日召開「指定公告禁止飼養輸入動物種類」研商會議，研議台灣要新增禁養 955 種動物，包括凱門鱷、狐、土撥鼠、緬甸蟒等，引發飼主、野保團體不滿。寵物權益捍衛聯盟 12 日便於立法院青島東路側發起靜坐，現場多位飼主高喊「動保道歉，司長下台」、「尊重特寵、杜絕濫殺」。

蘭陽綠野環境教育及保護協會理事長曾倚聖受訪時表示，去年農業部就有研議「禁止飼養輸入動物」，希望仿效先進國家對特殊寵物的分級管理制度，但隨後名單出來，卻只有



禁止而缺乏管理。他強調，台灣特殊寵物已有一定市場，若貿然禁止、毫無配套，恐造成更嚴重的寵物黑市，對飼主與生態環境都會造成傷害。

推動非犬貓飼養規範

「動保司應該重新評估名單，並與更多團體溝通！」曾倚聖表示，雖然名單尚未落實，還在評估中，但動保司司長江文全在 3 日會議中，展現不願聽取專業意見的態度，讓他們很擔憂，因此希望動保司能作更多溝通。

聯盟則呼籲，應推動合理的非犬貓飼養規範，而非全面禁養，政府要為飼主提供更清晰的指導方針，幫助他們了解飼

養寵物所需的基本設施與環境要求，並透過相關法規來加強飼養行為的管理與督導。

工研院評估很荒謬

台灣兩棲爬蟲動物協會也曾對動保司的會議發表聲明指出，此次新增禁養 955 種物種，是由「財團法人台灣工業技術研究院」評估，由工業單位評估動物專業已相當荒謬，且一口氣新增如此多物種，各縣市政府動保單位可能不具有足夠的專業辨識人力以及收容量能以執行法規。

對此，動保司副司長陳中興曾表示，禁止名單並非最終版本，且動保司願意與各界及社會大眾多溝通，以達成共識。

民眾黨 111 遊行場面 綠：象徵台灣非威權

綠委林楚茵分析，政黨動員活動人數本就有一定規模，但該活動訴求分散，這是正常民主國家的現象。

【本報記者呂翔禾台北報導】「民調顯示，總統賴清德支持度仍有 5 成，民眾黨 111 遊行人多，是政黨動員的結果！」針對民眾黨遊行人數超過 10 萬人，綠委林楚茵 12 日受訪時分析，政黨動員活動人數本就有一定規模，但賴清德目前仍有一定支持度，且該項活動訴求分散，包括「司法不公」、「維護一中框架」、「罷免吳思瑤」都有，這就是正常民主國家的政黨活動。

司法改革易遭施壓

民眾黨 11 日於中正紀念堂集結支持者抗議綠色威權，綠營評估，活動只是白營鞏固基本盤集結，對政局影響效果有限；民進黨也有人表示，司法改革是民進黨執政八年來的未竟之業，亦是民眾最有感的議題之一，民眾黨鎖定此議題對準執政黨，勢必造成政府一定的壓力。

但與此同時，內部民調顯示，民眾認為「司法在柯案中不公」與「柯文哲有犯貪汙等罪嫌」是旗鼓相當的高比例。因此，該民進黨人士評估，中間選民會認為，固然司法有再精進空間，但柯文哲也確實有貪汙情事，不願上街背書；而民進黨自會審慎、謙卑面對人



▲ 民進黨立委林楚茵受訪時則認為，11 日的「釘孤支遊行」是藍、白兩個在野黨一起發起的活動，人數不可能太難看。圖為支持者冒著寒冷天氣到場力挺。(中央社)

民的集會。

政黨動員人不會太少

不過一位中南部民進黨立委擔心，遊行主軸是「反賴清德」，民粹已拉高遊行層次；從不算冷清的現場氣氛來看，藍白聯手製造的惡質仇恨動員，還是有一定政治能量，白營也未如綠營預期崩離析，且現場加線上仍有 15 萬人，司法只是引子，背後對準的是不滿賴清德執政，絕不能掉以輕心。

對此，民進黨立委林楚茵受訪時則認為，11 日的「釘孤支遊行」是藍、白兩個在野黨一起發起的活動，人數不可能太難看，否則對兩黨來說滿丟臉

的。但以長期進行民調的《美麗島電子報》來說，賴清德至今的支持度仍高達 5 成以上，她不認為民眾黨這場活動，可以看出「反賴清德」。

活動訴求多元

「這次遊行充滿各種訴求！」林楚茵舉例說，除了幫前民眾黨主席柯文哲討公道外，她還有看到「維護一中框架」、還有罷免同黨立委吳思瑤、吳沛憶等人的標語，但並沒有完全是反賴清德的訴求。她指出，政黨之間本來就會有競爭，而這次遊行反而更彰顯台灣是民主國家，尊重在野黨多元的聲音，「是很正常的事情，」她說。

《焦點圖文》

圖文 / 中央社



談約進度卡關 陳傑憲與獅隊 持續溝通

▲ 中華職棒統一獅隊球星陳傑憲(圖)目前還在與球團談約，他 12 日出席品牌代言活動，被問到是否談約卡關，陳傑憲笑說：「一定是卡關才還沒談好，兩方都會有想要的東西，這就是溝通。」

社論

朝野對抗日益加劇 期待大和解咖啡

2024 年的選舉早已結束，如今 2025 年了，台灣的整體政治氛圍還是不平靜。上週六晚上，民眾黨代理主席黃國昌在自由廣場發起了一場 10 萬人抗議，雖然主題是對抗司法不公，為前黨主席柯文哲喊冤。但是現場群眾來自各路人馬，如果要勉強為他們歸納出一個共同的目標，那就是反對賴政府。

對抗綠政府是主流？

對於現場抗議的人數，各方說法不一，主辦方喊到十五萬，有議員說警察統計才一萬多。但是任何一場運動，單看

人數是不準確的，而是要看出場的人本身有多少代表性，背後又能影響跟驅動多少人？

如果說，現場除了民眾黨立委之外，還有十幾位的國民黨立委，另外有不少有影響力的網紅，這樣的民意代表性，如果還不足以喚起執政黨的重視，那只能說賴總統對民意太過輕忽了。

其實當天的抗爭活動早就從柯文哲轉向了罷免立委，許多口號跟動作都在強化罷免對方的立委跟議員。這種運動能量的轉化，正表示了台灣內部的藍綠白對抗正在越演越烈。

罷免將更激化抗爭

罷免會不會成為下一個戰場，完全要看藍綠政治領袖的智慧。一旦罷免開始，動輒數個月的煙硝期，還能剩下多少空間給法案討論，著實令人憂心。偏偏民進黨又沒有人數優勢，身為執政黨卻在法案上既是盡顯被動，恐怕對接下來的選舉沒有加分。

接下來的一年，美國的政壇也相當不穩定，對全世界的衝擊都很難說，台灣因為身為中美對峙前線，又擁有台積電的晶片，已是各方覬覦的目標。台灣內部也是非常緊張。台灣

其實需要更穩定的內部，才有辦法應对外部的變化。可惜執政黨目前採取的戰術，都只會進一步激化在野黨的反彈。

民進黨需先整合

賴總統身兼民進黨主席，首先必須思考，如何重新為民進黨內部的路線進行整合。從近來民進黨立法院黨團內部，就能看出總召柯建銘跟黨團內部成員，路線落差很大。另外就是民進黨各路側翼跟基層支持者，基本上也都有各自為主的戰場，如果任憑各方繼續衝撞，恐都會讓民進黨在調度跟指揮上，反而陷入被動。

從前幾日賴總統跟黨秘書長對柯建銘的罷免行動，無論如何規勸都無效，就能看出端倪。

在野思考團結

國民黨跟民眾黨也要思考，的確依照人數上的優勢，目前法案通過幾乎是所向披靡。但是隨之而來的，卻也是對在野黨的仇恨值，也會跟著快速攀升。國民黨自己也曾經多次執政，應該很了解，要團結一個國家絕非只要偏愛藍營支持者就能達到。如何往中間路線修正，同時盡量降低綠營的反彈跟抵制，這也是藍白面臨的功

課。

國家越是對立，未來就會越難彌合，如果國民黨有意願重返執政，現在就該思考怎麼重新團結台灣。不然光只是激情的互嗆，未來的傷害都只會更大。

大和解咖啡登場

賴總統即將跟立法院長韓國瑜會面，喝大和解咖啡，這可以當作是近來政治僵局的轉換點。只要彼此都有意願，一定可以拉近彼此的歧見。

可以肯定的是，台灣內部藍綠白越能夠彼此溝通，應對危機的彈性跟速度就會越快。希望台灣藍綠白要能夠有杞人憂天之識，不要只會關在小池子裡面當大王。

憲訴法提暫時處分？學者：有空間但爭議大

學者蘇子喬表示，以法理上來說提暫時處分確實有可能，但這樣做必會更加激化政治上的對立。

【本報記者呂翔禾台北報導】「在《憲訴法》經總統公布後，尚未生效前，確實有提暫時處分的空間，但過去從沒有這樣作，恐產生很大的爭議。」學者蘇子喬 12 日針對行政院政務委員林明昕近日提出「預防性權利救濟」，避免《憲訴法》生效癱瘓憲法法庭的想法如此表示，他說，以法理上來說確實有可能，但這樣做必會更加激化政治上的對立。

法律公布非立刻生效

立法院 10 日以藍白優勢否決行政院提出之《憲法訴訟法》覆議案，立法院預計周一、13 日將覆議案咨文送交總統府。若以此時程推估，總統最遲須在 23 日完成公布，新法最晚 25 日生效。依《中央法規標準法》第 13 條規定，法規明定自公布或發布日施行者，自公布或發布日起算，第 3 日起發生效力。

行政院後續的 3 條救濟路徑已浮現，首先是選擇在法案生效前提出民事、刑事訴訟時常有的「預防性權力救濟」，讓司法院斟酌是否受理；另外是搶在行政院長副署後、總統公布後，但法案還未生效的 3 天內，循釋憲途徑並聲請暫時處分；以及法案生效後再走釋憲、聲請暫時處分。

可能準用救濟原則

不過最後一步會因為新的《憲法訴訟法》生效，限制大法官審案人數下恐無法運作。對於前兩條路徑，國民黨立委王鴻薇痛批，從中華民國行憲以來，從未針對還未公告施行的法律，憲法法庭受理釋憲或暫時處分，民進黨要破天荒，開此惡例嗎？同黨立委李彥秀則呼籲總統賴清德補提大法官，不要硬幹到底。

東吳大學政治系教授蘇子喬受訪時表示，若真的採取「預防性權力救濟」的方式，其實不是沒

有空間，他表示，由於《民事訴訟法》第 246 條的「預防性權力救濟」原則有被準用到《行政訴訟法》第 115 條，確實有可能透過《憲法訴訟法》第 46 條：「《行政訴訟法》之規定，除本法或審理規則另有規定外，與本法律性質不相抵觸者，準用之。」引用《行政訴訟法》第 115 條。

權力救濟爭議超大

「但我國《憲法》規定的法律是指：『謂經立法院通過，總統公布之法律。』」蘇子喬說，但總統公布後法律不會馬上生效，因此在立法院三讀通過前不能聲請釋憲，而「公布不見得代表生效」，因此就會出現這樣的「空隙」，但他個人認為，《憲訴法》有關暫時處分的規定，應該要針對「已生效」的法律。

他總結認為，在法理上有可能可在法律生效前提出「預防性權力救濟」（抑或是暫時處分），



▲ 針對行政院可能對《憲訴法》修正提出「預防性權力救濟」，學者受訪時認為有可能，但爭議會相當大。圖為行政院針對憲法訴訟法修法提出覆議，立法院會 10 日進行記名投票表決。（中央社）

台鋼雄鷹北部簽名會 靈魂拷問球星逗趣

【本報記者呂翔禾台北報導】「柏融大王喜歡吃全熟還是半熟蛋？」「全熟，但吃咖哩飯喜歡半熟！」台鋼雄鷹知名球星王柏融 12 日在簽名會如此笑回球迷們的拷問。現場超過上百位球迷身穿台鋼墨綠色、金色與黑色相間棒球外套，熱拿棒球、加油棒與衣服等應援品，排隊等著王柏融、曾子祐、陳文杰、吳念庭、陳柏清與王博玄等主力選手簽名。

台鋼雄鷹棒球隊 12 日於大巨蛋舉行「北部鷹簽名會」，現場有上百位球迷參加，等到台鋼 6 位招牌球星上場時，全場球迷都興奮地舉起手機拍攝、錄影。主持人還說，王柏融身體不太舒服，但還是前來參加活動，球迷們也高唱王柏融的應援曲「最強金牌柏融大王！」為他加油打氣，他也害羞對球



▲ 中職台鋼雄鷹隊 12 日在台北大巨蛋舉辦簽名會，球員陳文杰（前左起）、陳柏清、王博玄、曾子祐、王柏融與吳念庭出席，與參與活動的球迷合影。（中央社）

迷笑說感謝。

在簽名前，球團還安排球迷與球員上台玩「魷魚遊戲」的互動小遊戲，隨後球員便接受

球迷提問。被問到當兵最好玩的事，外野手陳文杰笑說是看「莒光園地」的時間，讓全場會心一笑；球迷問旅外歸來的

吳念庭想怎麼被喊綽號，他靦腆笑說「浣熊」，但當球迷高喊時，卻雙手比出浣熊的姿勢，相當可愛。

圖文選粹

圖文 / 中央社

韓國瑜、江啟臣台中霧峰發春聯



▲ 立法院長韓國瑜（前左 2）、副院長江啟臣（前右 2）12 日前往台中霧峰林家花園林獻堂博物館園區，參加迎春揮毫活動，現場發放「金蛇迎春」、「喜蛇納福」春聯。

健保總額成長新高 點值 0.95 元仍難達到



▲ 健保總額成長金額创新高，衛福部長邱豐源（見圖）表示，即使核定最高點值 0.95 元的主決議，可能都還難達到健保平均點值 1 元。

少數執政專題 3-1

各國出現少數政府 朝野對立、政局動盪

目前多國出現少數政府的狀況，有的可以勉強維持，但大多不是很快解散政府，就是要重新改選，即使沒有改選，也常發生嚴重朝野對立。

【本報記者呂翔禾台北報導】少數執政難矣哉！從南韓、台灣、法國、德國、奧地利、日本與加拿大，各國都出現少數政府的狀況，有的可以勉強維持，例如西班牙，多數國家不是立刻解散政府，重新改選，若沒有改選，也常因為總預算等法案被卡關，或發生嚴重朝野對立。學者劉兆隆受訪時分析，多黨制、政治分歧較大的國家，很容易出現少數執政。

少數執政動盪多

2024年起，全球各地紛紛出現少數執政的狀況，不是執政黨輸掉大選，就是聯合內閣崩解。以日本而言，今年眾議院大選自民黨雖然還是最大黨，但與公明黨的聯合內閣已經無法過半數；另外，德國也因為3黨聯合內閣中的自由民主黨退出，以致今年2月將重新舉行大選；奧地利則因為多黨未

過半，遲遲無法組閣成功。加拿大的總理杜魯道今年也在內外交迫下辭去自由黨黨魁，結束長達9年多的任期。南韓前總統尹錫悅面臨國會少數，在野黨在總預算與人事任命多次杯葛下，雖發動戒嚴盼擴大權力但仍失敗。法國總統馬克宏去年解散國會重新大選，結果原本屈居少數的席次更加萎縮，選後第一任總理巴尼耶還遭到國會不信任投票下台，成為法國第五共和最短命總理。法國政局目前還在總預算僵局中，新任命的總理費雍正努力談判。

歐洲多國中，僅有西班牙社會黨（執政黨147席、反對黨171席）、葡萄牙社民黨（執政黨80席、在野黨150席）等國仍維持少數執政。

政治太分歧易生僵局

台灣在2024年選後，雖由

民進黨拿下執政權，但國會卻是由國民黨與民眾黨獲得多數席次，因此在國會改革、總預算（包括禁伐補償、公糧收購與健保點數0.95元）、《選罷法》、《財劃法》、《憲訴法》、警消退休金等議題上，朝野意見不一而發生嚴重衝突。可見，少數執政對全球執政黨來說，都是不小的挑戰。

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，會形成少數執政的國家，大多是內閣制、多黨、且沒有政黨獲得相對多數席次，通常最大黨席次比例約3分之1，而該國政黨會因為政治、民族等不同議題有較大分歧者，就容易出現聯合政府或少數政府執政的狀況。

內閣制少數執政不穩

「少數內閣不穩定，解散國會、重新選舉也是一個辦法！」



▲▲ 全球各國近1年來，紛紛出現少數內閣或分立政府的狀況，常產生執政僵局，對各國朝野政黨都是不小挑戰。左圖為台灣立法院、右圖為法國國會左翼黨團抗議退休金改革。（中央社）

少數執政專題 3-3

台灣陷朝野分立 學者盼執政黨善溝通

【本報記者呂翔禾台北報導】「朝野分立下，主動權還是在執政黨，政府應該多一點妥協！」學者曲兆祥受訪時這樣建議；學者蘇子喬則認為，以目前國會席次來看，民進黨仍應該設法拉攏民眾黨，若要推動大罷免，也不容易扭轉局勢；學者施正鋒則認為，民進黨如今少數執政，總統賴清德更應該放低姿態，「過去前總統陳水扁至少試過跟在野黨懇談」。

雙方互喊罷免

台灣在去年1月選舉後，總統雖由民進黨籍的賴清德當選，但國會席次卻以51席落後給國民黨、民眾黨與泛藍立委的62席，因此自開議以來，國會之間在修法不斷角力，包括國會改革、總預算、《選罷法》、《財劃法》、《憲訴法》、警消退休金等法案都上演肢體衝突或是表決大戰，朝野對抗氣氛相當濃厚。

由於我國是被動倒閣，國會要先通過不信任案讓行政院長下台，隨後行政院長才能呈請總統解散國會，但由於國會藍白佔多數，因此外界普遍認為兩黨並沒有倒閣動機，民進黨執政便遭遇不少阻力。朝野互相累積不滿下，紛紛對彼此喊出要發動大罷免，綠希望以罷免翻轉少數劣勢，但也只是喊話而已，並無勝算。

罷免不如重新選舉

彰師大公共事務與公民教育學系副教授劉兆隆受訪時指出，少數（或分立）政府若能更包容，施政的狀況就不會太糟糕。他認為從其他國家例子來看，民進黨政府需要增加政黨協商的頻率，以追隨歐洲各國常見的共識民主。東吳大學政治系教授蘇子喬則認為，若

要僵局解套，最簡單的就是拉攏民眾黨。

「我覺得綠白組閣的可能性是有的！」蘇子喬分析，台灣並非典型總統制國家，若各黨都要發動大罷免，其實不如就啟動倒閣，讓新的國會多數來組閣。但罷免是仇恨動員，與國會選舉不同，罷免比起重新選舉，是否真能達成翻轉多數的目的，值得商榷。

朝野分立政府多妥協

師大政研所教授曲兆祥受訪時表示，分立政府可以撐很久，若發生僵局會比內閣制的少數政府嚴重，因為內閣制行政立法合一下，少數政府不會持續太久，而台灣的分立政府運作可想而知也很困難，但他認為，即使國會通過法律，是否執行的「主動權」還是在行政部門下，朝野分立的執政黨，需要多一點妥協。

東華大學退休教授施正鋒受訪時則認為，總統與國會各自有民意代表性，在野黨說賴清德總統、國會「雙少數」其實沒有意義，但作為執政黨，民進黨似乎還在過去前總統蔡英文時期，掌握絕對多數的感覺，總統應該仿效美國總統面對少數執政的態度，更努力與在野黨溝通。

有心就能獲在野支持

但被問到台灣目前政黨紀律很強，只要跑票就會開除黨籍等，政黨對抗不容易化解，該怎麼辦？施正鋒認為，韓國偏總統制，但其政黨相當個人化，不見得支持總統；民進黨立法院團在投大法官時，也可以否決總統賴清德提名的劉靜怡了，所以只要賴清德有心，應該還是可以爭取在野黨立委支持。

國際少數執政與分立政府現況

國家	政府體制	少數或分立政府	政府現況
南韓	總統制	分立政府	總統與國會多數黨不同，政策推行面臨挑戰。前總統尹錫悅試圖發動戒嚴失敗，政局動盪。
台灣	半總統制	分立政府	總統賴清德與立法院多數黨不同，朝野紛爭激烈。
法國	半總統制	分立政府	總統馬克宏與國會多數不一致，總預算仍在協商中。
奧地利	議會內閣制	少數政府	總統授權極右派組閣，但其他主流政黨不願與其結盟。
德國	議會內閣制	少數政府	德國前總理蕭茲的聯合內閣近日因預算問題崩解，2月將重新大選。
日本	議會內閣制	少數政府	日本首相石破茂如今帶領自民黨與公明黨少數執政。
加拿大	議會內閣制	少數政府	總理杜魯多近期宣布辭職，年底大選可能政黨輪替。
西班牙	議會內閣制	少數政府	西班牙社會黨少數執政。
葡萄牙	議會內閣制	少數政府	葡萄牙社民黨少數執政。

製表：記者呂翔禾／台灣醒報

少數執政專題 3-2

少數執政有兩種 各有民意易生對抗

【本報記者呂翔禾台北報導】「總統制或半總統制國家，總統與國會各自由人民選出，都具有民意基礎，若兩者不同黨，容易形成分立政府，僵局會很久！」學者曲兆祥受訪時如此分析，例如前總統陳水扁時期的台灣、川普第一任期的美國都是如此；學者蘇子喬則說，有些內閣制國家會有反對黨「信賴供給」（註），讓關鍵法案可以通過，但多數國家仍希望能過半執政。

各有民意，容易僵持

近來南韓、台灣、法國、德國、奧地利、日本與加拿大都出現少數執政的狀況，但少數執政也會隨著各國憲政體制有所不同。師大政研所教授曲兆祥受訪時就說，選舉制度的不同，會影響是否出現少數政府，若是內閣制國家，行政、立法合一，可透過一張選票選出，若是多黨制國家就容易出現少數政府。

「如果是總統制或半總統制國家，會稱為『分立政府』。」

曲兆祥分析，若國會與總統都由人民直選，且透過不同選票產生的話，若選出來的總統與國會不同黨，出現政治僵局的機會就更高，且因為各自都有民意基礎，除非像法國有倒閣規定，否則行政與立法的僵局可以很久，「美國總統川普的第一任期就是。」

被動倒閣僵局難解

東吳大學政治學系教授蘇子喬受訪時表示，半總統制介於總統制與內閣制之間，因此就要看總統與總理的權力分佈，總統有可能會盡力讓國會多數組閣，不然就會採取「信賴供給」（內閣制也是），就是反對黨不加入內閣以保持自主，但與執政黨談好，在比較關鍵、重大的法案會支持執政黨。

「德國因為要先組成新內閣才能倒閣，少數政府的機率就會增加。」蘇子喬說，德國的「建設性不信任投票」需要先在倒閣前，先以半數通過總理人選，確保政府不會因為倒閣空轉。



至於台灣，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，由於台灣是「被動倒閣」，所以僵局比較不容易解決。

朝小野大 靠說服技巧

劉兆隆指出，前立法院長王金平在任期間，曾建立一套不成文的協調機制，讓法案可以比較順利通過的同時，又能保障少數政黨，不過之後的立法院長如蘇嘉全、游錫堃與韓國瑜，似乎就缺乏這樣協調的能力。

他強調，雖然英國的議長是中立化，但美國的國會議長政治性就很強，議長不一定就要保持絕對的行政中立。

東華大學退休教授施正鋒受

學者分析，若總統與國會各自選出，都有民意基礎，僵局容易比較長久。（中央社）

▼► 科學家近年來對研究抗輻射微生物相當有興趣，盼藉此讓人類在太空中活動更長時間，進行高難度任務。右圖為抗輻射奇異球菌。(Synthesys AI 生成圖片、網路截圖)



細菌可抗宇宙輻射 科學家盼用以探索太空

科學家盼研究「柯南細菌」，讓人類可以更長時間待在宇宙，或是作為降低輻射病變的藥物。

【本報記者呂翔禾綜合報導】以後只要吃抗輻射細菌，人類能長期探索太空？科學家近日鑽研被號稱「柯南細菌」的「抗輻射奇異球菌」，發現它內部會產生由錳離子、磷酸鹽和肽形成的合成抗氧化劑「MDP」，讓細菌可以抵抗人類可承受量5千倍的輻射。科學家盼研究此種細菌，讓人類可以更長時間待在宇宙，或是作為降低輻射病變的藥物。

比人類耐輻射 5 千倍

根據《英國廣播公司》報導，美國統一服務大學的教授戴利表示，人類能吸收的單位輻射量最高是5戈雷，但「柯南細菌」最高可以到2.5萬戈雷，是人類的5千倍。「柯南細菌」之所以能如此抗輻射，是因為內部有大量的錳離子、磷酸鹽和肽（小蛋白質分子）組成的抗氧化物「MDP」造成。

「柯南細菌」還可以在非常乾旱、炎熱與極端的环境生存，包

括沙漠、熱泉與曾受到核汙染的地區都有發現過其蹤跡。西北大學教授霍夫曼指出，他們將細菌樣本丟進電子自旋光譜儀檢測，發現它會根據鎂離子的多寡有不同的行為。結合這些結果，科學家希望能將此細菌應用在人類未來的太空旅行。

盼多研究抗輻射菌

「人類如果要長時間在火星活動，首先要克服高劑量的宇宙背景輻射。」戴利表示，若要保障

太空人從事長期太空任務，還需安全返回地球的話，就必須要好好研究如何將此細菌的特質應用到人類身上，例如研發出可口服的輻射保護劑，保護太空人的細胞免受輻射侵害。

《現代生物期刊》有論文提到，如水熊蟲等微生物的耐輻射能力超過人類可吸收能量的1千倍，也讓許多科學家研究這些小生物在極端環境如何存活，盼能將相關的成果應用到人類的醫學與太空領域。

英國外債創新高 財長赴中簽協議被批

【本報記者呂翔禾綜合報導】面對外債高築，英國工黨政府還是得向中國低頭？英國財政部長芮芙絲近日訪問中國，希望能強化與中國的經貿往來，但遭到在野的保守黨批評是「親中」。不過英國如今外債創下16年新高，英鎊持續貶值下，工黨盼重新強化對中連結。中國在2020年時，就可協助英國創造45.5萬的就業機會，影響力不容小覷。

睽違 6 年重啟對話

根據《英國廣播公司》報導，芮芙絲表示，



基於英國國家利益，需與中國保持長期的經貿關係往來，而最新一期的合作將會是5年6億英鎊（約242億台幣），面對國內保守黨批評她向中國屈服，忽略國家安全等，芮芙絲表示，這不會改變她與中國合作的經濟計畫。睽違6年，中、英兩國重啟經濟與財經的對話機制。

《美聯社》提到，芮芙絲近日前往北京，拜會

中國副總理何立峰，雙方就貿易、投資機會等面向進行討論，英國財政部表示，雙方都同意加強貿易、金融服務、投資與氣候議題的合作。中國是全球第二大經濟體、英國第4大貿易夥伴，在2020年，與中國的經濟互動為英國創造45.5萬的就業機會。

對中經貿引發激辯

由於英國近來外債比例達到2008年的新高，英鎊10日也跌到1.22美元的價位，英國經濟受到通膨影響陷入停滯，4月政府還要加稅，因此希望強化與中國經貿往來，設法舒緩財政。

與中國如何維持外交與經貿互動，在英國也陷入激辯。保守黨議員、前國防大臣圖根達特批評，芮芙絲訪中看來並非對等經濟談判，而是有求於人，這樣會讓英國更加脆弱、依賴中國；但中英商業委員會主席庫柏-克爾斯認為，中國有8億中產階級想要買英國商品，且對英國的金融服務有興趣，不與中國做生意有違理性。



▲ 英國財政部長芮芙絲近日訪中，並決議與中國強化經貿關係，引發英國國內激辯。(中央社)

圖文選粹

圖文 / 中央社

洛杉磯野火 賑災物資湧入



▲ 洛杉磯野火災情嚴重，來自各界捐贈的民生物資湧入災區，志工忙著整理發放。

洛杉磯辦事處捐口罩 馳援野火災情



▲ 駐洛杉磯台北經濟文化辦事處副處長陳令欣（中）代表捐1萬個口罩，提供洛杉磯野火第一線警消及災民。

榮獲第61屆金馬獎雙料大獎提名
——最佳攝影·最佳造型設計——

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

角逐奧斯卡最佳國際電影
尼泊爾代表

一個擁有三個丈夫的女人

1/10
尋找夢土

▼ 超加工食品包括各種零食、碳酸飲料、糕餅、保存期長的麵包土司、肉類罐頭、及冰淇淋等。（網路截圖）

▼ 火鍋料理要注意不要挑太多的茼蒿類、丸子類及過度加工含「修飾澱粉類」等食材。（網路截圖）

▼ 食品添加物之磷酸鹽是屬於無機鹽型式，常被用於鳳梨酥。（網路截圖）



隱形致胖物，小心高磷酸鹽！

■ 劉伯恩
（減肥名醫）

飲食方便化，速食化是現代食品科技的一大「成就」，但隨著過度的人工化及加工化，所謂物極必反，也產生了許多不可避免的副作用！

食品科技的一項突破，就是讓天然的食物可以延長不腐化的時間，如此不但讓人們省去許多食品製作的頻率，更可讓人們在不同的季節吃到當季出產的美味食物！並而在加工食品的分類上，以「超加工食物」最不建議經常食用。

超加工食品副作用大

所謂超加工食品，就是天然食物加入了一些人工香料、人工防腐劑及人工的抗氧化添加物，這類的食物包括了各種零食、碳酸飲料、糕餅、保存期長的麵包土司、肉類罐頭、及冰淇淋等。

所謂超加工食品，就是天然食物加入了一些人工香料、人工防腐劑及人工的抗氧化添加物，包括了各種零食、碳酸飲料、糕餅、肉類罐頭等。

而分析這些添加物，大部分都含有磷酸鹽成份，而磷酸鹽的生理作用，在人體內有扮演酸鹼平衡的作用，也會和鈣質結合形成磷酸鈣作為骨質的原料。也是人體能量來源 ATP 的主要結構物！

磷酸鹽無處不在

而磷酸鹽存在於天然新鮮的食物如魚類、肉類、穀物類、堅果類等，是屬於有機磷酸鹽。而一般人工合成的食品添加物之磷酸鹽是屬於無機鹽型式，其作用具有保水、防腐、抑菌、黏著、及增加口感等作用，常被用於各種魚丸、肉丸、漢堡肉、泡麵、及年節應景食品如

各種年糕、鳳梨酥、餅乾、及各種魚肉類煉製品。

而磷酸鹽對於人體生理作用的影響，依據美國心臟醫學會發行的循環期刊（Circulation）研究報告：在實驗組老鼠的食物中添加高於正常量 3 倍的高磷酸鹽攝取量，持續 12 週後，發現其在運動時的血氧濃度比對照組來的低，且身體對於脂肪燃燒的能力也大幅下降，整個能量的代謝情況都呈下滑趨勢。

當進一步研究其細胞結構，發現負責調控脂肪代謝的約 5000 種基因產生了一定程度的變化！而此研究計劃也追蹤了 1600 多位「高磷酸鹽血症」的

人，其生活步調也驅向於較不喜歡「運動」！進而導致代謝率變慢而致胖！

高磷酸鹽後遺症多

而高磷酸鹽不只對代謝系統有負面作用，對於腎功能不好或洗腎病患，高磷酸血症也會造成血中鈣離子降低，而出現抽筋、抽搐、便秘等問題，嚴重時還會引起心律不整！

因此在寒冬及年節期間，火鍋料理是大宗不可或缺的飲食菜單，在兼具健康與美味之間，就要注意不要挑食太多的茼蒿類、丸子類及過度加工含「修飾澱粉類」等食材。而策略上，就是盡量選擇天然食物，少碰過度加工的食品，而蛋白質的選擇也可以適度調高植物性蛋白質的比重，當然飯後適度的有氧運動、排汗運動及充足的水分對於平衡血中的磷酸鹽含量也是有正面的效果！



王院長跟你談天說地 199

（本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。）

喜樂處處都在！

■ 王建煊

（前監察院院長、天使居創辦人）

運動不分年齡，都是維護健康不二法門，對長者來說步行更是健身最有效的方法。所以每天我都盡量維持一小時的散步，推著坐輪椅的蘇老師和外勞一起外出走走，有時則去逛街，蘇老師會東張西望，想必對身心會有些助益。

買襪子與長褲

有次我們健走到林口老街，大約已近下午一點鐘，有家賣廉價衣物兼賣水果的小店。我問老闆娘有沒有賣襪子？老闆娘回有！一百元六雙，有沒有襪筒長一點的，有！老闆娘又找出了長筒襪，說這個貴一點，三雙一百元。我說沒問題，買三雙。

老闆娘又說她們有賣男人棉長褲一百元二條，我說有沒有好一點的？老闆娘說有！又從店裡找來一種長褲，說這個比較貴，要一百元一條，我說好，買了一條。花了二百元買了一條長褲及三雙襪子，老闆似乎很高興，因為她們上午營業已快打烊，要收攤去吃飯了。居然又做到二筆生意，而且她知道我是誰，王院長光顧她的店，似乎也有些榮幸感。

新襪子也可送人

走在一旁的妹妹對我說，你的襪子及長褲已經多得不得了，為什麼還要買？我說妳不覺得老闆娘很高興嗎？二百塊錢能讓人高興一陣子，還有什麼事比這更價廉物美的事呢？褲子、襪子我若合穿，很好；不合穿，我就送人，送給誰呢？我的住家大門口，有人放置了舊衣回收櫃，我將一百元褲子丟進去，回收的人，看到是全新的，拿去賣，如果半價賣五十元，他賺到五十元，

買的人花五十元買了條一百元的新褲子，心中也是高興。

我花一百元，居然讓他們二位及賣褲子的店老闆娘三人快樂高興，更重要的是我自己也十分快樂，請問：在世界上還有什麼比這更價廉物美的「高興」可以買到嗎？

喜樂渡口

聖經上說：「喜樂的心乃是良藥。」我經常有喜樂的心，經常吃良藥，我現在雖已高齡八十七歲，但我時時有顆喜樂良藥在吃，所以身體仍然十分健朗。

我和妻子蘇老師創辦了六個慈善基金會，受益的人已超過數十萬人之多，此外，我們的捐款早已超過新台幣一億四千萬元，雖然不是一筆很大的數字，但就一個公務員來說，應該也不算是很小的錢。而最近想必大家都知道我要將林口住了十幾年的房子賣掉，得到的款項要用來幫助窮困苦難的人。這一方面要寫的可喜樂的事太多，改天再來跟各位聊！

乞丐也能捐款

世界上喜樂的事太多了，只看你要不要？1979 年諾貝爾和平獎得主德蕾莎修女，有一天遇到一位乞丐，手握著這一天乞討到的錢要捐給修女的慈善基金會。德蕾莎修女猶豫了一下，不拿，傷害到這位乞丐的自尊心；拿了，乞丐這一天的所得就沒了，最後德蕾莎修女還是接受了。乞丐高興的手舞足蹈的離開。因為他也做了件跟常人一樣有愛心的事。

各位好朋友，愛心的事處處在，只看你要不要。一條百元的褲子可讓四個人高興快樂，你想得到嗎？喜樂的良藥處處在，就看你要不要？



盧秀燕能否關關過？

■ 劉東皋

（資深媒體人）

一直被視為國民黨競逐 2028 總統大位最強黑馬的台中市長盧秀燕，已成為民進黨強力攻擊的目標之一。如果盧秀燕真的打定主意參選 2028 總統，她有不少關卡要過，而且，每一關對她都相當難過。

台中藍委列罷免對象

最近藍綠兩黨開始激戰「大罷免潮」的議題，除了台北市，台中市藍營立委恐將是大罷免潮首當其衝的對象，包括楊瓊瑤、顏寬恒、羅廷瑋、黃健豪與廖偉翔，都被日前在台中樂成宮舉辦的「冬季青島在台中濫權立委究責會」中所謂的公民團體，列為罷免連署對象。

其中的羅廷瑋、黃健豪與廖偉翔，早被視為藍系立委，且三人都是首次參選立委就受到台中藍白氛圍的促發而首次當是立委，地方基礎尚不堅穩，被綠營列為主要罷免對象。也



▲如果盧秀燕真的打定主意參選 2028 總統，她有不少關卡要過，而且，每一關對她都相當難過。（網路截圖）

就是說，即使 2 月 1 日後大罷免潮不見得會形成，但小罷免潮恐怕免不了，而台中這三位藍系立委怕逃不掉被罷免的命運。

應參選黨主席？

這三位台中年輕新立委如果有 1、2 位遭罷免，甚至 3 人都被罷，將對盧秀燕打擊極大，

難怪身兼民進黨中執委的台中市議員黃守達，近日便大聲呼籲民進黨立院總召柯建銘的大罷免潮。

除了要護持藍系立委免遭罷免外，今年下半年國民黨將改選黨主席。如果盧秀燕不選黨主席，則誰能當選、並真正公平辦一場 2028 總統提名的黨主席，對盧秀燕能否順利獲得國

民黨提名，至關重要。雖然參選者必然都會說，自己會公平舉才，但國民黨內互不信任的氛圍極高，選黨主席成了一場信任與不信任的投票。

國民黨主席選完後，接著就要面對 2026 九合一選舉，若盧秀燕想競逐 2028 總統，不論她是否參選黨主席，便不能只是以輔選台中市長為已足，必然需負起各地縣市長的輔選；屆時若國民黨選得不理想，也將影響她的總統之路。

期許盧衝刺大選

2026 九合一選舉之後，市長屆滿下台的盧秀燕，若未擔任國民黨主席，而成了裸退一族，到 2027 下半年提名之前，是否還能維持一定的熱能讓黨內外的選民支持她參選總統？如果她不選黨主席，最好還能以副主席之位，在與新任黨主席互信之下，擁有一定的黨內實權與發語權；並在 2026 卸任市長後全力衝刺總統大選。

除了市政建設與規劃將繼續受到民進黨議員的強力監督抨擊外，以上種種，都是盧秀燕若想競逐總統大位時恐需面對的層層難關。



▲我和妻子蘇老師創辦了六個慈善基金會，受益的人已超過數十萬人之多，此外，我們的捐款早已超過新台幣一億四千萬元，就一個公務員來說，應該也不算是很小的錢。（網路截圖）

跨出第一步 建立自律的生活習慣

從行為科學、腦科學出發，融合道法器術，運用行為心理學，以 28 道策略戰勝拖延、養成自律並樂在其中。

■ 何聖君

(心理科普作家)

你是否經常有這種感覺：明知道現在應該去做某件事，但就是無法停止刷社群軟體、追劇或玩遊戲，然後一邊玩一邊在內心譴責自己，結果這麼一譴責，半個小時、一個小時就過去了，原本計劃要做的事情卻仍舊沒有開始。

久而久之，你可能會得出一個結論：你有拖延症。但你想戰勝拖延，你想成為自律的人！於是你開始學習時間管理、精力管理，在網路上蒐集各種自律的方法，卻仍舊改變不了現狀。

陷入「脈衝式勤奮」

以戰勝拖延為目標，看起來好像是正確的，但這個看似正確的信念，常常令人陷入誤區而不自知。這個誤區就是沒有目標的自律，只會讓人陷入

以戰勝拖延為目標，看起來好像是正確的，但這個看似正確的信念，常常令人陷入誤區而不自知，而沒有目標的自律只會讓人陷入「脈衝式勤奮」。

「脈衝式勤奮」。

什麼是脈衝式勤奮？簡單來說就是每隔一段時間就因為突然受到某件事情的刺激或觸動，而想要改變現狀成為一個更好的人。但總是勤奮不了幾天，就宣告放棄了。

回想一下你的高中時代。當時，你拚盡全力奮力一搏，因為考上大學是一個非常具體的目標。那時的你，是不是完全不會拖延，每天都投入大量時間在學習上，做起模擬考卷也絲毫沒有拖延？但當你拿到錄取通知書，身處大學校園後，卻突然發現人生找不到目標，找不到意義了。

接著，身邊越來越多的同學開始遊戲成癮，網路小說成癮，有些則是迷戀網購、追劇，就算有人暗暗發誓想要改變現狀，卻發現拖延症似乎控制了自己的身體。

失去新目標行動

是的，如果沒有新的目標，人就很容易忽然忘記為什麼要戰勝拖延，在這種情形下，你很大機率會被「打回原形」。

有人可能會說：「你說的不對，我有目標，我的目標是實現財務自由，但這個目標似乎並沒有為我帶來多大幫助。」沒錯，因為實現財務自由並不是一個可以讓你立刻想到行動方案的目標，反之，它是在實現了某個具體目標後隨之而來的結果。

為什麼這麼說呢？我們都知道，創業能讓人實現財務自由，投資也可以讓人實現財務自由，很多事情都可能通往財務自由，但單單講財務自由這件事卻是沒有任何清晰路徑的，因為人們其實不知道該如何行動來實現財務自由。你連要去做什麼都搞不清楚，而戰勝拖延的核心，恰恰是馬上去進行某項行動。

所以，財務自由顯然是一個無法助推你採取行動的「偽目標」。那到底要怎樣才能推動行動、戰勝拖延，成為一個自律的人呢？這是一個好問題。不過，回答這個問題之前，你需要先瞭解什麼是行動原理模型。

戰勝拖延症三要素

什麼是行動原理模型呢？它由一個等式組成，B=ATM。等式左邊的B，是 Behavior，也就是行為、行動。它非常容易理

解，行為行動就是看得見的動作。例如早上按時起床就是一個非常具體的行動；又或者下午看二小時的書，做了三頁讀書筆記，也是一種行動。

等式右側的第一個字母是A，Ability，是能力。能力是完成一項任務或目標的綜合素質。比方說你晚上想看書，但家裡的燈壞了，就連手機也沒電了，這些客觀因素都會導致你無法在黑暗中閱讀。

右側第二個字母是T，是 Trigger，也就是觸發。觸發，是指觸動或激發某種反應。例如：鬧鐘響了，把你叫醒，這就是透過一定的設置或方法提醒你採取行動；手機訊息來了，手機螢幕忽然一亮，此時，哪怕你猜到可能是垃圾訊息，也會忍不住拿起手機看一眼。

右側第三個字母是M，Motivation，是動機。動機是潛藏在人們心底無法被看見的想法。這部分比較重要。動機是激發並維持人們行動並將行動導向某個具體目標的心理傾向或者內部驅動力。你也可以理解為行為或者行動的原動力，它和一個具象的目標有著千絲萬縷的聯繫。

負誘因 / 正誘因

關於人類的行動和動機，心理學領域有一個很有意思的誘因理論，說的是人類的動機通常被分成兩種：負誘因和正誘因。

負誘因，也就是逃避痛苦。



▲ 無論是慢跑、快走還是跳繩，每次都堅持不到兩個星期。直到我和她詳細解釋了行動原理模型(B=ATM)，她才恍然大悟。(網路截圖)

比如你今天一定要早起，否則就會錯過去旅行（具象目標）的飛機，所以就算你平時起床再晚，前一天再累，當天早晨也一定能做到準時起床，這就是負誘因的作用；同樣，很多人喜歡在最後截止時間點（具象目標）快到了才開始著手工作，也是由於負誘因催生了足夠強大的心理動機，從而產生了驅動力。

那什麼是正誘因呢？正誘因通常被認為是自發追求快樂。假設你參加了一個連續早起二十一天就能拿到一萬元獎金（具體目標）的活動；又或者努力超過公司設定銷售目標，就可以獲得豐厚的業績抽成。那麼為了得到獎勵，也會有較強的心理動機，助推行動。

能力、觸發和動機

所以，行動原理模型 B=ATM 就是你的任何一種行為都由能力、觸發和動機三個要素組成，這三個要素是乘數關係，缺一不可。因為該公式中任何一項為零，都意味著等式左邊也等於零。既然是零，那麼行動自然也就沒有了，也就出現了拖延的狀況。

而其中，能力是可以透過日積月累刻意練習而積累出來的；觸發則可以透過工具實現，比如鬧鐘；而動機M（具象目標）看起來簡單，但就像前面說的，一旦沒有或者設定錯了，接下來的努力就全白費了。

同時，由於動機常潛藏在內心深處，如果沒有特別留意，平時很難自我覺察，就很容易不知不覺中導致拖延。所以，我們為什麼說人生目標很重要？因為人生目標才是真正能源源不斷輸送動機能量的源泉。這種巨大能量賦予的動力，才有可能真正將想法付諸實踐。

反之，普通的刺激都只是一時的正負誘因，它們稍縱即逝，會隨著時間的流逝消解，人有可能又過回渾渾噩噩、得過且過、終日拖延的日子。

如何激發自身動機

前面說得還是有些抽象，這裡舉個例子來加深理解。有個

同事一直希望減重五公斤，也知道要減肥靠運動是有效的，甚至還用程式計算出只要每天運動三十分鐘，堅持一百天，就能達成目標。

可是，就算腦子知道運動這件事很好，但身體卻依然很誠實地好逸惡勞。所以，無論是慢跑、快走還是跳繩，每次都堅持不到兩個星期。直到我和她詳細解釋了行動原理模型（B=ATM），她才恍然大悟，原來沒有足夠的動機，才是無法堅持運動的根本原因。

那怎樣才能找到夠強的動機呢？經過思考，她意識到由於平時工作很忙，一直沒有時間去看她大學開始就非常喜歡的小說，但運動的時候可以聽有

關於人類的行動和動機，心理學領域有一個很有意思的誘因理論，說的是人類的動機通常被分成兩種：負誘因和正誘因。

聲小說啊！

該動機於她而言足夠強勁，以至於她本來打算一天只運動三十分鐘，但第一天運動後仍舊覺得不過癮，運動時間開始往四十五分鐘，甚至六十分鐘邁進。

所以，當你有了一個具體的長遠目標，並且將該目標拆解為小目標，行動的過程中你還能找到強勁的動機，在這種情況下，懶惰拖延是不是一下就化解掉了呢？

建立「第一步思維」

我在前言曾寫到，我在之前的公司工作得很痛苦。既不熱愛工作的內容，也不擅長這份工作，年底績效還被評為三分，這些都讓我想改變。後來我學會了「第一步思維」，我一遍遍地問自己，如果我想成為自己渴望的樣子，做一名高產量的暢銷書作家，我第一步到底應該做什麼？

當時是二〇一五年年末，自媒體正開始流行。我發現，第一步應該是先開一個帳號，寫下第一篇文章並發表。雖然這篇文章只有寥寥幾百字，現在

《自律上癮》簡介

克服拖延、保持自律，實際上是行為設計學、心理學、腦科學的一部分，只有使用符合人性的方法，再配以適合的工具，這個過程才可能變得簡單易行，讓人能輕鬆堅持。從心理學的「登門檻效應」「錨定效應」出發。打破原有的無效閉環，讓你站在假設自己已經達成目的的立場上，回過頭來引領現在的自己，從而開始邁上成功之路。

本書以行為心理學為主軸，輔以作者以「重度拖延症患者」的身分，研究大量心理

作者：何聖君
出版社：堡墨文化
出版日期：2024/11/27

學相關書籍後，理解到克服拖延、保持自律，實際上是行為設計學、心理學、腦科學的一部分，只有使用符合人性的方法，再配以適合的工具，這個過程才可能變得簡單易行，讓人能輕鬆堅持。



看來文風也很稚嫩，但在為數不多的一些讀者中，有人開始留言給我，說我可以去一個線上創作網站發表我的文章。

我不知道的是，這個網站時常有一些出版社的編輯老師「出沒」，其中有一人私訊我，問我有沒有興趣寫一本關於博弈心理學的書。一開始，我還以為對方是騙子，直到她寄來了出版合約，我才發現自己居然真的往我渴望成為的樣子靠近

重度拖延症患者通常會對自己已有較低的自我評價，這是因為過去的經歷拼湊後組成了現在自我，而人類的大腦對將來的預期時常建立在對過去的印象之上，形成一個基點，該基點就彷彿一個沉入海底的錨，錨定了位置，這樣一來對自我的評價也就大致定型了。這在心理學上被稱作錨定效應。

不足的心理能量

第二，拖延久了的人，剛開始做出改變時，並沒有足夠的心理能量去做一件特別困難的事情。

這就彷彿是讓一個久病初癒的人一下床就跑馬拉松，他不僅沒有動力，更沒有能力。但如果讓一個習慣凌晨一點睡覺，早上九點才能爬起來的人，嘗試〇點五十九分睡，八點五十九分起床，作息時間僅僅往前調整一分鐘，就會簡單得多。又或者讓一個不願運動的人，早上只做一個伏地挺身，那也比較容易完成目標。

正是由於考慮到心理能量，所以「第一步思維」的第二個關鍵要素就是，一開始目標必須夠「輕」，這裡包含的心理學原理就是「登門檻效應」。

登門檻效應心理學

這種心理現象命名為「登門檻效應」，也被稱為「得寸進尺效應」。它是指一個個體，在接受一個較小的要求後，為了讓自己的認知協調，後續有較大機率接受更進一步的要求。

所以，別看「第一步思維」中最初跨出的這步小到微不足道，但它卻能實實在在地對後續更大的行動產生影響，逐步讓你從早睡早起一分鐘，變早睡早起一小時，再到二小時。最後你可能和我一樣，做到在晚上十點三十分睡下，早上五點起來讀書寫作。（宇欽／輯）



◀ 小提琴家黃俊文、林冠羽、中提琴家辛西婭·菲爾普斯 (Cynthia Phelps)、大提琴黃日昇，以及女鋼琴家安·瑪莉·麥克德萊特，共組五重奏，精彩出擊。(作者提供)

▼ 《G 小調鋼琴三重奏，作品 15》是史麥塔納為了紀念不幸夭折的大女兒蓓瑞斯塔所寫的作品，完成於 1855 年，並於同年底在布拉格首演，由史麥塔納本人親自彈奏鋼琴，加上小提琴、大提琴，抒發慈父情傷。(作者提供)



我用音樂承載對你的思念...

兩個樂器輪替演奏主旋律，大提琴與馬林巴琴對旋律與節奏的詮釋縱使迥異，但呈現出西班牙或巴西的旋律的韻味，展現高度共鳴。

簡秀枝

(典藏藝術家庭雜誌社社長)

「我用音樂承載對你的思念…」，是 11 日晚音樂會的主軸，心架被撩撥，令人感觸深刻。

捕捉了悲傷的瞬間

力晶 2025 藝文饗宴「NSO 黃俊文與好朋友們」的第 3 場音樂會，《致，親愛的》，包括葛里霍夫 (Golijov, 1960-) 的《馬利爾》、史麥塔納 (Smetana, 1824-1884) 的《C 小調鋼琴三重奏，作品 15》以及舒曼 (Schumann, 1810-1856)，3 組樂手，深情演出，氛圍溫馨感人，在借景傷情之餘，帶回滿滿的惆悵。

由大提琴家唐篤綺與擊樂手楊璧慈，聯手詮釋阿根廷的作曲家葛里霍夫《馬利爾》，那

是紀念他的摯友馬利爾·斯特布林 (Mariel Stubrin)，捕捉了悲傷的瞬間，凝固在記憶之中，迴旋盪漾，餘音繚繞。

一身素樸的楊璧慈，在馬林巴琴上，以特定節奏、簡短音型，固定旋律音程，持續反覆揭開序幕。大提琴家楊璧慈隨後加入，以莊嚴肅穆、帶有輓歌的哀悼氛圍謳歌，柔美優雅，兩個樂器輪替演奏主旋律，大提琴與馬林巴琴對旋律與節奏的詮釋縱使迥異，但呈現出西班牙或巴西的旋律的韻味，展現高度共鳴感，音樂最終淡出在寂靜中，留下深刻的惆悵與糾結情緒。

濃烈的思女之情

以《我的祖國》交響詩歌譽全球的捷克作曲家史麥塔納，他的椎心之作《G 小調鋼琴三

重奏，作品 15》，細緻入微，感人肺腑。

那是史麥塔納為了紀念富有音樂天賦，但不到 5 歲就不幸夭折的大女兒蓓瑞斯塔 (Bedriska) 所寫的作品，完成於 1855 年，並於同年底在布拉格首演，由史麥塔納本人親自彈奏鋼琴，加上小提琴、大提琴，抒發慈父情傷。

首演過後，史麥塔納曾修訂該曲，隨興和狂放並陳，娓娓道憶往事，細訴衷情。曲。第一樂章動機主題，以不同形式出現在 3 個樂章中，全曲從頭至尾，無處不展現史麥塔納濃烈的思女之情。

大、小提琴深情演出

根據專家張雅迪分析，該曲以 3 個樂章處理，第一樂章，適中的中板，承載了作曲家借音符寄情，暗自悲傷，夾雜著甜美回憶。第二樂章，不激動的快板，則包含了波卡、柔情與送葬的悲傷。第三樂章，急板終曲，有著緊湊民族風，加上慈父，深情告白，在送葬的割心裂肺的哀思之後，獻上滿溢祝福。

小提琴林冠羽，大提琴家馬克西米里安·霍儂，以及資深女鋼琴家安·瑪莉·麥克德萊特，共同深情演出，旋律在激烈的動靜、悲喜交加之中，截



◀ 一身素樸的楊璧慈，在馬林巴琴上，以特定節奏、簡短音型，固定旋律音程，持續反覆揭開序幕。大提琴家楊璧慈隨後加入，以莊嚴肅穆、帶有輓歌的哀悼氛圍謳歌，柔美優雅。(作者提供)

然不同心緒交織，用音樂承載著滿滿思念。

音樂會下半場壓軸演出是舒曼《降 E 大調鋼琴五重奏，作品 44》。小提琴家黃俊文、林冠羽、中提琴家辛西婭·菲爾普斯 (Cynthia Phelps)、大提琴黃日昇，以及女鋼琴家安·瑪莉·麥克德萊特，共組五重奏，精彩出擊。

五重奏演出舒曼

根據音樂專家馮天彥分析，整體而言，舒曼運用創新的循環原則、樂章間通過引用、相連，以及終曲結合了首尾兩個樂章的主題等做法，讓全曲各樂章的大局、抑或樂章內細節彼此環環相扣。

第一樂章活潑朝氣的第一主

題和柔美浪漫的第二主題形成對照。慢樂章的葬禮進行曲不免讓人想起舒伯特三重奏的氛圍。詠嘆曲建立在不同線條的音階，每條線緊密交織。而終曲則是一個宏偉的結構，以其主題與全曲開端主題相結合的精妙手法作結。

那些精彩段落，除了展現舒曼傑出作曲能力，也發揮另一位關鍵作曲家孟德爾頌的重要，無論是慢板樂章或是各樂章諸多細節，他在首次私人演出時給予了不少建議。當然，最後的公開演出，也得到好評，克拉拉給予該曲的評價是，光彩奪目，充滿活力與新鮮感，果然知夫莫若妻。

療傷止痛，寄情蒼穹

導聆老師張皓閔更為該曲，作了提綱契領的歸納，全曲 4 樂章，第一樂章，燦爛的快板，來了齊奏向上大跳，然後各樂手以敦厚對話，拉開舒曼獻給克拉拉的熾熱深情。第二樂章，採進行曲風，以稍寬廣之速進行，讓送葬、抒情與澎湃並陳。第三樂章詠嘆曲，極活潑的，有如音階練習般，向下探索。第四樂章，不過份的快板，凸顯了舒曼作品中，調性複雜、結構創新，強調賦格風，尤其雙重賦格，醇厚絕美，感人至深。

「我用音樂承載對你的思念…」，台上樂手，深情獻藝，有了傷的台下聽眾，也在呢喃的音樂中，療傷止痛，寄情蒼穹，共度揪心夜晚。

▶ 小提琴林冠羽，大提琴家馬克西米里安·霍儂，以及資深女鋼琴家安·瑪莉·麥克德萊特，共同深情演出，旋律在激烈的動靜、悲喜交加之中。(作者提供)



萬眾一心 快樂戒菸

戒菸四招

- 1 深呼吸15次
連續將氣深深吸入
再慢慢吐出
- 2 喝一杯冷水
滋潤喉嚨又可抑制
吸菸慾望
- 3 用力伸懶腰
擺脫癮或原地跳躍
都可以
- 4 刷牙或洗臉
神清氣爽 精神好!

戒菸就贏APP 立即下載

A. 找出最方便的「戒菸門診特約醫療院所」戒菸去...
B. 設定戒菸日，讓系統連續四周天天送戒菸小叮嚀！
C. 撥打衛生福利部國民健康署免費戒菸專線0800-636363



華文戒菸網

-快樂戒菸指引-



菸害偵探社

-揭露菸商十大
真面目-



多數吸菸者都有過戒菸的念頭，
但擔心失敗就不敢嘗試！
其實吸菸不只是個「壞習慣」，
更是成癮的問題！
戒菸需要支持鼓勵及專業的協助！
立即嘗試戒菸，擺脫菸癮的束縛，
讓自己更健康、更快樂、更自由！

陳漢典



董氏基金會成立於民國73年，從倡導「人人有權拒吸二手菸」開始，一步一腳印推動台灣菸害防制工作。今面對跨國菸草公司力推新興菸品、吸引年輕人陷入尼古丁成癮的困境，我們特別需要您的支持與捐助，幫助我們對抗菸商各種行銷。請將電子發票設定捐贈愛心碼「531」，並進一步捐款支持董氏基金會。

