



北部 8°-23° 晴時多雲

中部 10°-24° 晴時多雲

南部 13°-23° 晴時多雲

東部 12°-22° 晴時多雲

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



2 小草上街礙司法？藍白齊轟綠



4 年輕飲食失調 恐大腦發育遲緩



5 土地功能分區 不能草率 (蕭家興)



《今日求禱》

為觀光業禱告

曾經讓國人自豪，每年上千萬旅行者來台灣消費的觀光業，成為「觀光慘業」已久；一條龍式的陷入生活絕境，也使我國這個無煙囪的經濟大受損失。孰令致之、孰使為之？希望政府能早提出對策，我們只能合掌祈禱了。

國旅會議 22 日召開 業者籲招陸客、壓低國旅

業者建議開放陸客、控制假日房價、舉辦大活動、推動永續標章等方式，增加來台觀光客與國旅。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣旅館每逢假日就特別貴，沒有人想留在台灣玩！」針對行政院 22 日將召開觀光產業諮詢會議，透過「部會合作、產業對話、專家參與」，產、官、學界共同協作提振觀光，但旅行社業者吳雁輝受訪時直言，台灣去年吸引不到日韓觀光客，又不開放陸客，旅館價格那麼貴，國旅當然難改善。業者卓倩慧則建議政府多舉辦大活動，並協助旅館業者取得永續標章，爭取大型國際會議團客。



協同文化部、農業部、教育部等部會，共同壯大觀光產業。

政府提意見，但很多東西講完後就沒有後續，讓業者相當灰心。

盼以諮詢改善觀光

觀光署表示，行政院觀光產業諮詢會議將於 1 月 22 日召開，由副院長召集 42 位部會副首長及民間委員，透過「部會合作、產業對話、專家參與」，產、官、學界共同協作，提出具體的政策建議及發展方向。本次會議預計諮詢台灣觀光發展策略、國際市場開拓、缺工、永續旅遊等議題。

希望透過各層級觀光推動平臺，多管齊下，加強與觀光業者溝通協調跨部會觀光事務，交通部及觀光署針對觀光業界關心的議題，也舉辦多次座談會，傾聽業者建言。同時，透過各層級觀光推動平臺，擴大與部會合作，

假日旅館價錢太貴

不過台灣旅行商業同業公會總會副理事長吳雁輝受訪時表示，若想要改善國旅，政府要設法讓飯店的假日價錢不要這麼高，若假日房價太高，國人如今只要花 2 到 3 萬元就可以到東南亞玩得很開心，不會有動機安排國旅。另外，目前沒有陸客，而政府吸引日韓觀光客的力道也不強，去年觀光人次就跌破了 800 萬。

「政府不要都只想著補助！」吳雁輝直言，花蓮、台東等地方，很多補助發完，觀光業狀況反而更糟糕，國旅的問題已經是老生常談，希望政府真的能拿出內行人的計畫，傾聽相關產業的心聲。他抱怨說，過去不是沒跟

注意國際旅遊趨勢

中華民國觀光旅館商業同業公會秘書長卓倩慧曾表示，台灣除了固定的高山流水美景之外，希望政府部門能想出新亮點，造成世界風潮，例如新加坡邀請了世界級的歌手泰勒絲前去開演唱會，就創造了數十億的商機。

「歐美商務客的旅館選擇，首重碳排放！」卓倩慧表示，目前的國際趨勢在於碳足跡，台灣曾流失部份大型國際會議團客，只因未能提出永續標章。因此，政策配合國際趨勢乃當務之急，她希望政府能輔導業者有效進行永續理念，協助業者爭取國際觀光客來台或逐步建立國際觀光客的台灣印象，進而提高來台意願。



▲ 行政院觀光產業諮詢會議將提出具體的政策建議及發展方向，預計諮詢台灣觀光發展策略、國際市場開拓、缺工、永續旅遊等議題。圖為嘉義旅客。(中央社)

周三要冷到周五 氣溫恐下探到 10 度

【本報記者呂翔禾台北報導】才剛剛享受 18 度的陽光，15 日開始又要變冷了，且下探 10 度，一路冷到 17 日！中央氣象署 13 日指出，14 日晚間起大陸冷氣團南下，北部及東北部天氣轉冷，且會有局部短暫雨，另南部地區及中部山區也會有局部短暫雨。分析師吳聖宇指出，15 日全台都會有雨；氣象專家吳德榮則提醒，16 到 17 日是最冷的時間，有可能低溫降到 10 度以下。



▲ 氣象專家提醒，14 日晚起將逐漸變冷，15 日恐全台有雨，16、17 日會是冷氣團最冷的時間。(中央社)

空曠區恐 10 度以下

氣象署表示，14 日受清晨輻射冷卻影響，各地天氣仍偏冷，日夜溫差大。晚上起至 15 日大陸冷氣團南下，北部、東北部會變冷，還有下雨。南部地區、中部山區則因為雲系北移，也會有局部短暫雨。16 日受大陸冷氣團影響，北部、東北部及東部天氣偏冷，其他地區早晚亦冷。

天氣風險公司分析師吳聖宇則說，14 日白天溫度有望再上升，北部、東北部以及花蓮一帶白天高溫將來到 21 至 23 度，

15 日全台各地都將是陰天有短暫陣雨的天氣，但雨勢應該不大；16 至 17 日溫度最低，但轉為乾冷天氣，配合輻射冷卻作用，台南以北到宜蘭一帶空曠地區有機會 10 度以下，台北則是 12 到 14 度。

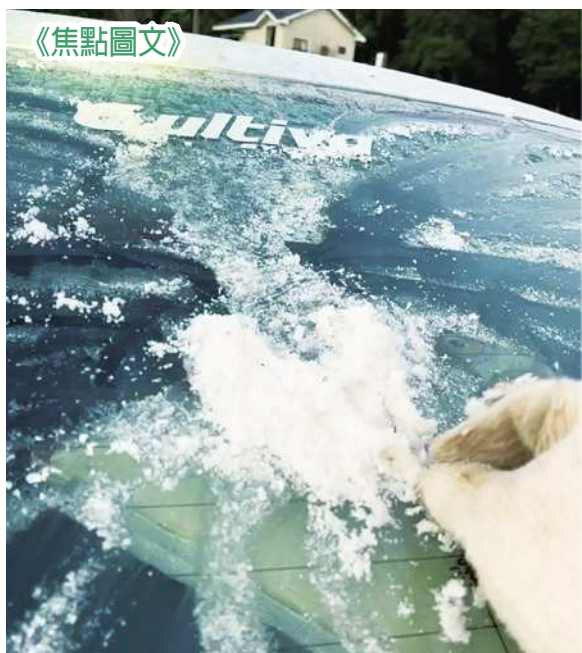
高山有飄雪機率

中央大氣系兼任教授吳德榮表示，周三(15 日)另一波鋒面雨帶挾強冷空气南下，北部、東北部有局部短暫雨，同時南方亦有水氣移入，山區有局部短暫雨的機率，高山有飄

雪機率；北台氣溫驟降、愈晚愈濕冷。周四(16 日)至周五(17 日)晨、強冷空气籠罩，氣溫降至最低。

吳德榮說，周五白天起至下周日(19 日)、冷空气逐漸減弱，氣溫逐日回升，早晚氣溫仍偏低。周四白天起漸轉乾，西部晴時多雲，東部偶有局部短暫雨的機率。目前評估 15 到 17 日以「大陸冷氣團」影響的機率為最高，是否會因夜間「輻射冷卻」而升級？仍需密切觀察，有可能部分平地最低溫將降至 10 度以下。

《焦點圖文》



苗縣大湖清晨低溫 車輛擋風玻璃結霜

▲ 強烈冷氣團及輻射冷卻影響，13 日全台灣清晨低溫，苗栗縣大湖鄉有農民清晨準備外出時，發現車輛的擋風玻璃結了一層霜，將冰霜刮除後堆成一個「愛心」苦中作樂。

武陵農場園區 因低溫形成冰柱景觀

▼ 受冷氣團影響，台中市和平區武陵農場園區內花木因結冰披上白衣，花園棚架因澆水也形成冰柱奇觀。(武陵農場提供)



圖文 / 中央社

社論

川普政策多變 台灣應有對策走自己的路

美國新總統川普即將就任，台灣面對這位充滿驚奇的政治巨人，到底該怎麼定位自己？川普近日公開痛批風力發電「就像垃圾」，認為發電成本太高，剩下的風車更是大型垃圾，在自己總統任內，他將不准再興建新風場。川普這樣一說，歐洲相關風電股票立刻重挫，連帶讓台灣相關風電股價也跟著跳水。

郭智輝敢罵川普

川普對風電的貶抑，經濟部長郭智輝表現的卻相當強硬，他竟說：川普的任期只有4年，且之後也不能再連任，

「其實影響有限」，只是一時的小亂流。以郭智輝堂堂部長的等級，居然會對川普的講話評為影響有限？到底是郭智輝對美國的國力太沒有概念，還是對台灣自我的路線太有信心。但是他這樣評價川普，有想過美國的觀感與對台灣的影响嗎？

台灣面對美國的態度一直兩難。川普的風電論被認為影響有限，但是總統賴清德卻對川普說到台灣該繳保護費用用語奉為圭臬，絲毫不敢忤逆、不敢反駁。其實如果能藉著郭智輝這樣的態度，或許反而能讓台灣走向更有

利自己的道路。

日本已先改變

台灣現在的處境十分微妙，中國美國的對峙繼續升級，但是很明顯東亞各國對中國的態度卻在加溫。包括日本外相剛剛訪問中國，對中國的態度轉而積極，甚至同意給予中國遊客免簽證入境30天。日本首相石破茂也表示積極規劃先訪問中國，二月份再會見川普。對比於台灣對中國的全面封禁，日本的態度顯得截然不同。

川普不會為台灣著想

川普接著對台灣的動作，大部分觀察家都認為台灣將為此付出更多代價，包括購買美國產品，同時給予美國更多資金，權充軍購費用或是保護費用。如今，民進黨對美國的動作諱莫如深，賴清德總統甚至要求不得有疑美論，但是以川普現在的個性，就是談判見分曉，台灣如果對美國的要求都只能照單全收，根本沒有可以跟美國談判的餘地。

民進黨必須思考，美國近來的許多作為，在各國的反彈反感聲很大，像是強要格陵蘭或是強要巴拿馬運河。接下來對台灣的動作恐怕也不會客

氣，如果民進黨堅持不見棺材不掉淚，那就會像近來的立法院攻防一樣，遠遠落後於在野黨，現在可以怪在野黨亂來，難道到時可以說美國在亂搞嗎？

與其等美國出包，我們再來收拾殘局，不如更積極地去講出台灣的原則，避免被怪說，台灣只要一面對美國就矮半截。

朝野應提出路線

包括了能源、軍購國防、貿易跟晶片產品，都可以預期是美國最有興趣的項目。但是對美國有益，是否不會傷及台

灣的利益？執政黨跟在野黨對這些事情看法也一定不同。如果能盡快展開討論，會讓執政黨壓力更低。

在野黨也可以盡快提出整套的論述，讓外界知道在野黨的方向，對於提前進行整合，也會有所助益。

台灣必須走出自己的路，郭智輝如果真是先知，那他的路徑的確值得深思，能站在台灣的角度深入思考，而非一味附和美國。可惜在國安領域，台灣似乎仍然只能跟在美國後面，面對一個自私的美國，台灣更該為自己籌謀，才是人民之福。

小草上街妨礙司法？藍白齊轟綠荒謬

白委黃國昌諷說，遊行就是他發起的，歡迎檢方偵辦，他也很好奇11日的遊行到底違反哪條法律？

【本報記者呂翔台北報導】「遊行受集會自由保障，哪來的妨礙司法？」白委黃國昌13日質詢時表示，司法法制委員會安排「號召民眾上街對抗司法審判者為妨害司法公正罪之現行犯？」報告，如今，他就是號召遊行的人，歡迎法務部與台北地檢署偵辦；藍委羅智強也痛批綠營召委鍾佳濱指出，民進黨過去妨礙司法案例諸多，還安排如此報告，非常不中立。

白營遊行有言論自由

立法院司法法制委員會13日邀請司法院、法務部等單位「號召民眾上街對抗司法審判者為妨害司法公正罪之現行犯？」專案報告。民眾黨立委黃國昌一上台就說，他就是號召遊行的人，他很歡迎檢方、刑警局對他偵辦，他很期待自己到底

違反什麼法律，「安排這種題目實在是太可笑」。

黃國昌也詢問備詢的法務部長鄭銘謙，民眾黨11日舉辦的活動，目前違反哪些刑事法律？鄭銘謙回應，這是個案，法務部立場「不指導，不介入、不干涉」。黃國昌說，歡迎檢警大規模開始進行刑事調查，「等著看中華民國台灣的法治還要鬧出什麼笑話。」

藍委批綠召委不中立

「司法院一句話就講完結論了！」黃國昌不滿指出，遊行當天，司法院馬上就回應說：「號召民眾上街，對抗司法審判者，除有違反《集會法》等相關法律之情形外，應受憲法集會自由權之保障。」他也強調，活動「拒絕綠色威權，還我司法正義」，「釘孤枝」的

對象就是總統賴清德。

國民黨立委羅智強則痛批，民進黨比比皆是、誇張離譜至極、妨害司法公正的舉動罄竹難書，還有臉拿妨害司法公正罪之現行犯當專案、專題報告？他還質疑，委員會召委鍾佳濱，去年底持油壓剪毀損公物，是不是檢警不敢辦的現行犯？並痛罵表示，鍾安排這樣的專案報告，沒見過如此不中立、不公正的主席。

對此，鍾佳濱辯稱，專題報告沒有「釘孤枝」字樣，沒有針對性；第二，上周在排定周一議程時，原有《律師法》跟《稅審法》，後來《稅審法》司法院有表達意見了，就沒放入；第三，他去年的行為（持油壓剪事件），地點是在群賢樓跟康園之間有救護車要通行，進不來，並非是現行犯。



▲民進黨立委鍾佳濱13日安排的專案報告，遭藍白立委質疑針對個案，且不中立。（直播截圖）

民眾黨補選黨主席 2月15日網路投票

【本報記者呂翔台北報導】民眾黨將於2月投票決定誰接任柯文哲當黨主席！民眾黨13公告第2屆黨主席補選選舉投票公報，訂於1月14到17日候選人線上報名，2月8日、14日黨主席候選人政見發表會，2月15日當天進行網路投票，2月19日公告當選名單。前主席柯文哲1日因為京華城案請辭後，目前由立委黃國昌代理黨主席。

民眾黨第2屆黨主席補選選舉投票公報13日正式發布，黨主席補選訂於2025年2月15日上午9時到下午4時止，以網路投票方式進行。

入黨1年才能參選

據民眾黨選務期程規劃，1月14日到17日進行候選人線上報名作業，1月18、19日進行候選人資格審查，1月22日到24日進行候選人線上連署，2月4日進行號次抽籤，2月8日及14



▲民眾黨13日宣布2月15日將進行黨主席投票，選出新任黨主席。圖為民眾黨代理黨主席黃國昌（右）、秘書長周榆修（左2）出席全地方黨職幹部交流會。（中央社）

日進行黨主席候選人政見發表會，2月15日投票並公布得票統計數字及選舉結果，2月19日公告黨主席當選名單。

民眾黨指出，黨主席補選任期自2025年2月19日起，至2026年12月31日止。選舉人應於2024年10月14日前入黨，

以符投票日前4個月入黨規定；被選舉人應於2024年2月14日以前入黨，以符投票日前1年入黨規定，且過去、現在具中央委員資格者。

黃國昌呼聲很高

黃國昌和表態參選的前立委蔡壁如都具有參選資格，是呼聲較高的兩人，另外還有柯文哲的好友、中央委員林富男也可能擔任黨主席。不過林富男曾表示不會競選黨主席，蔡壁如也曾澄清說，黃國昌是合適人選，她舉雙手贊成，沒有要爭取黨主席。

民眾黨前主席柯文哲因牽涉京華城容積獎勵弊案在1月1日請辭，黨內推舉立委黃國昌為代理黨主席。依民眾黨的黨章規定，黨主席請辭或因故無法執行職權時，由中央委員互推1人代理。如所餘任期超過1年，應於出缺後6個月內完成補選，其任期至原黨主席之任期屆滿之日。

圖文選粹

圖文 / 中央社

蔣經國逝世37週年紀念
朱立倫大溪頭寮謁陵

▲國民黨主席朱立倫（前排左2）13日率領黨部人員出席前總統蔣經國逝世37週年紀念謁陵，代表獻花致意。

第35屆寒士吃飽30開跑
陳建仁出席

▲創世基金會「第35屆寒士吃飽30」送禮到家活動開跑記者會13日上午舉行，前副總統陳建仁（左2）與夫人羅鳳蘋（左）出席響應公益，與眾人一同揮毫送上新年祝福。

▼靖娟基金會 13 日舉辦記者會指出，根據 113 年兒童事故新聞分析報告，113 年兒少事故新聞中比率最高的還是交通事故；執行長許雅荏（右）呼籲駕駛要停讓行人，讓小朋友安全過馬路。（中央社）



兒少交通死傷達 1.4 萬 需教禮讓、改善工程

靖娟基金會 13 日公布兒少交通事故資訊，發現兒少去年至 11 月死傷約 1.4 萬人，其中行人事故有 1232 人。

【本報記者呂翔禾台北報導】「車輛未停讓行人的情形不減反增，政府需改善道路工程，家長過馬路也要牽緊小孩！」靖娟基金會 13 日公布兒少交通事故資訊，發現兒少去年至 11 月死傷約 1.4 萬人，其中行人事故有 1232 人。基金會執行長許雅荏呼籲政府儘速拓寬人行道、調整路燈角度；家長出門要牽緊小孩，並教導正確道安觀念。

郭靜關懷弱勢兒童 被童心稚語療癒

【本報記者呂翔禾台北報導】一頭金髮的歌手郭靜身穿白色 T 恤、黑色高腰褲，13 日在記者會分享最近到萬華關懷站做公益的經驗！她笑說，在幫弱勢兒童備餐時原本很擔心小朋友不認識她，但小孩子問她的「郭」怎麼寫時，充滿童趣的言語讓她覺得被療癒，希望社會可以更關懷弱勢兒童。聊到最近的行程，郭靜笑說，最近在萬華的關懷站替弱勢兒童備餐，原本她擔心因為自己出道比較早，現場的小朋友不認識自己，不過有小朋友問關懷站的老師說：「郭靜的郭，是平底鍋的『鍋』嗎？」時，大家都笑了出來，也讓她緊張的心放鬆不少。她說，跟



▲藝人郭靜（右）13 日出席公益活動，分享說她反而被小朋友療癒。左 2 起為楊景明、侯發德與郭靜。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

小朋友們聊天、吃飯，反而讓她被療癒了。

郭靜笑說，很多小孩還會聽最近很流行的「APT」，聽到

音樂跟著手舞足蹈起來，讓她感到很意外。萬華關懷站的侯發德神父也說，在關懷站他們不會給小孩壓力，很多弱勢兒童在關懷站覺得比較自由、願意敞開心扉，有時候也會提到家裡有一些問題，讓更多外部力量預先介入，幫助更多弱勢家庭。

天主教博愛基金會董事長楊景明表示，基金會在全台設立 29 個關懷站、照顧超過 2 萬名孩子，隨著少子化、家庭結構改變，希望透過「好好被愛」公益計畫，讓許多社會上的弱勢兒童能「好好吃、好好學與好好玩」，在放學後有地方可以獲得神父、修女與輔導老師比較多的照顧。

車輛未停讓行人

靖娟基金會執行長許雅荏表示，113 年有 212 件兒童事故新聞，共有 30 死 271 傷，死傷人數比去年下降 48%，但交通事故仍是主要原因，共造成 115 人死傷，以機車與行人傷亡為大宗。另從交通事故來看，對照政府交安統計，14 歲以下兒少死傷仍超過千人，67% 車輛為主要肇因，33% 為是行人。

「疫情之後，兒少死傷不減反增！」許雅荏指出，去年至 11 月，14 歲以下兒少仍有 1.4 萬人死傷，主要原因是機車乘車事故、慢車事故與行人事故，其中政府過去大力倡導的車輛未停讓行人不減反增，行人事故死傷仍有 1232 人，因此她呼籲政府加強工程改善，駕駛開車時也要更注意小朋友。

加速拓寬人行道

許雅荏提醒說，小孩的視野只有大人一半，而出門時常常容易蹦蹦跳跳，大人帶出門時一定要牽好。另外，在工程方面，她呼籲政府要加速拓寬人行道，保留更多視野給駕駛人更多的時間反應，還有路燈往下照的角度要從 90 度改為 85 度，避免駕駛人產生眩光，同時讓駕駛人能更清楚看見過馬路的兒少。

「家長過馬路要以身作則，若帶頭違規小孩學很快！」有媽媽帶著小孩在現場分享說，她走路都會特別注意交通規則與號誌，希望給小朋友正確、安全的觀念，尤其學齡前的小孩出門很容易因開心而比較活躍，如果過馬路跑比較快，也會趕快先拉緊手腕，並提醒小朋友一定要左右看清楚。

財經短波

新台幣貶破 33 元 改寫近 9 年新低

【本報記者游清淵綜合報導】股匯雙殺！台股盤中暴跌逾 500 點，失守 23000 點關卡，新台幣兌美元更是開盤不久，旋即攪破 33 元整數大關，改寫近 9 年新低。

美國公布就業報告優於預期，打擊外界對今年降息的期待，美股 10 日受挫，美元指數受到鼓舞，續展凌厲升勢，進逼 110 大關。

美元強勢壓境，加上台股下挫，新台幣 13 日開盤後，迅



▲新台幣兌美元 13 日攪破 33 元整數大關。（中央社）

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）

2025 年，全球經濟面臨多重挑戰。經合組織預計世界經濟將成長 3.3%，略高於 2024 年的 3.2%，但仍低於金融危機前的水準。

聯合國貿發會則更為悲觀，預計 2025 年全球經濟成長為 2.7%，低於 2011 至 2019 年的年均成長率。為什麼？

地緣政治 衝突加劇

新年伊始，烏克蘭與俄羅斯

2025 全球問題不少，令人難樂觀以待

未能續簽天然氣供應協議，導致俄羅斯經烏克蘭輸往歐洲的天然氣供應中斷。歐洲因此陷入能源短缺，被迫以高價從美國等地進口天然氣。這使得歐洲的能源危機長期化，綠色能源轉型面臨更大困難。

此外，敘利亞局勢持續動盪，中東衝突加劇，全球油價可能因此受到衝擊。東亞地區，韓國的政治不穩定也引發了對地緣政策走向的擔憂。即使 2025 年地緣政治衝突有所緩解，其對全球經濟的負面影響仍將持續。

美國製造 不確定性多

美國前總統川普的回歸為全球經貿增添了新的不確定性。他主張高關稅，以充實美國國庫並對抗長期貿易逆差。他任命的政府效率部負責人馬斯克計畫削減高達 2 萬億美元的政府開支，這可能導致美國家庭收入減少，進而削減進口，對全球貿易產生重大影響。

然而，財政部長貝森特表示，完全放棄國際貿易體系將對美國和其盟友造成災難，暗示川普的激進關稅政策可能更多是談判策略。儘管如此，削減開支和高關稅政策可能對美國股市和民意產生負面影響，川普的改革面臨挑戰。

全球債務 危機深化

COVID-19 疫情讓各國舉債抗疫救濟經濟，截至 2023 年底，中低收入國家的外債總額達到創紀錄的 8.8 兆美元，比 2020 年增長 8%。近年因為美歐的通膨，聯準會、歐盟央行都暴力升息壓制通膨。

高利率的結果更導致中低收入國家資本外流，償還成本也不斷增加。在經濟增長放緩的背景下，中低收入國家更是雪上加霜。而主要國家的政府債務與 GDP 占比也處於歷史最高水準，利率雖開始下降，各國政府仍面臨緊縮政策和金融抑

制的問題。盤點高債務國家，如埃及、法國、義大利、英國、加拿大、日本、巴西等，債息負擔都構成重大挑戰。美國國債也已經高達 36 兆，才年利息支出超過 1 兆，美國政府也捉襟見肘。

貧富不均問題嚴重

國際經濟發展和貿易體系的不公平進一步加劇了發展中國家的貧困問題。一些發達國家推行保護主義政策，限制了發展中國家的出口增長空間。低收入國家和地區的教育資源匱乏，導致勞動者無法適應快速

變化的經濟需求，難以突破貧困的惡性循環。

與此同時，社會安全網建設不足也使得貧困人口在經濟衝擊下更加脆弱。而美國聯準會暴力升息的後遺症，高利率環境更加重了其債務負擔。

寄望國際組織

綜上所述，2025 年的世界經濟面臨諸多挑戰，前景複雜多變。雖然川普奉行孤立主義，並對國際組織不感興趣。聯合國、世貿組織（WTO），世界銀行實應號召各國，需要在應對地緣政治衝突、貿易摩擦、債務危機和全球貧富不均等等問題上採取有效措施，以實現經濟的可持續發展。

▼ 青春期的大腦成熟發展有延遲跡象，恐導致厭食症、貪食症和暴食症等飲食失調症狀。（Photo by Nathan Dumlao on Unsplash under C.C License）



年輕人患飲食失調 恐因大腦發育遲緩

【本報記者莊宇欽綜合報導】暴飲暴食的行為傷身體，年輕人患有飲食失調竟來自大腦作用！一項調查指出，青春期的的大腦成熟發展有延遲跡象，恐導致厭食症、貪食症和暴食症等飲食失調症狀，而大腦結構差異對飲食習慣的形成至關重要。專家呼籲，年輕人飲食問題應透過教育改善。

不健康飲食習慣有因

《歐洲新聞網》報導，一項十年追蹤研究顯示，根據英國、愛爾蘭、法國和德國的近1000名年輕人所提供的基因數據，以及飲食健康習慣



調查指出，青春期的的大腦成熟發展有延遲跡象，恐導致厭食症、貪食症和暴食症等飲食失調症狀。

的調查問卷，再加上14歲與23歲分別進行的核磁共振掃描。結果發現，患有焦慮、憂鬱或注意力問題的14歲青少年，其在23歲時更有可能養成不健康飲食習慣。

據估計，歐洲有2000萬人患有厭食症、貪食症和暴食症等飲食失調症狀，其中年輕女性和青少年族群尤為嚴重。此外，不健康飲食也與肥胖有關，並具有較高BMI的遺傳風險。

倫敦國王學院生物精神

病學教授西爾瓦內表示，該研究旨在解決不健康飲食問題，並應透過教育進行改善，包括家中習慣、學校生活和人際關係都可能成為飲食失調的風險，而醫療人員也應了解大腦在飲食中的作用。

大腦的關鍵作用

《News-Medical》指出，大腦的前額葉皮質約在25歲左右發育成熟，然而，由於青少年的大

腦尚未完全發育，其更容易受到危險行為和環境壓力的影響。對此，核磁共振掃描結果也顯示，不健康飲食者在青春期的的大腦成熟發展有延遲跡象。

事實上，該研究超過一半的23歲青少年表現出限制性、情緒化或不受控制的飲食行為，而大腦結構差異對飲食習慣的形成至關重要。

倫敦國王學院研究人員指出，這項研究可創建更個人化的工具，以幫助可能患有飲食失調的年輕人，並在不健康飲食出現之前識別出有風險的青少年，其中，大腦發育在形塑飲食習慣中發揮關鍵作用。



歐盟外長同意開會 討論取消敘利亞制裁

【本報記者呂翔禾綜合報導】新敘利亞政權正逐漸獲得國際認同！歐盟12日宣布，月底將與會員國外長開會，討論取消敘利亞制裁。自阿薩德政權垮台後，新敘利亞政權持續與周邊國家穩固關係，並呼籲西方國家取消制裁。除了歐盟以外，最主要還有美國的制裁，美國雖然仍在制裁敘利亞，但近月在人道援助上有部分放寬。

波灣峰會敲定解封

根據《半島電視台》報導，歐盟外交部長卡斯12日在沙烏地阿拉伯首都利雅德與波灣峰會訪問時表示，歐盟各國的外交部長將於27日討論是否要取消歐盟對敘利亞的經濟制裁。她強調，希望看到具有包容性、不要激進化、尊重人權與少數團體的敘利亞政府。沙國外長紹德則呼籲歐盟取



消對敘利亞制裁。

紹德表示，取消制裁才有助解決敘利亞難民問題，還有讓敘利亞重新回到國際舞台。敘利亞新的外交部長沙巴尼，還有中東包括埃及、阿聯、卡達、巴林、伊拉克、約旦、黎巴嫩與土耳其都在利雅德開會。美國國務次卿巴斯、德國外交部長巴爾波克與英國外交部長拉米也有與會。

歐盟投票需共識決

《半島》指出，由於制裁的關係，敘利亞無法大量進口食物與藥，許多原物料與燃料都陷入短缺，且常常出現停電。目前許多大國雖尚未取消對敘利亞制裁，但態度都偏向放寬，德國、義大利與法國都曾呼籲歐盟取消對敘利亞制裁，但由於取消制裁需要所有會員國同意，

就要等月底討論的狀況。

《美聯社》提到，推翻阿薩德的沙姆突擊隊對外承諾，將廣邀全國不同團體與族群進行對話，以確定未來敘利亞的國家發展走向、新憲法與新選舉何時舉行。西方各國雖尚未取消經濟制裁，但已經有零星的人道援助，外界都在關注敘利亞能否從內戰中恢復。



◀ 歐盟12日同意各會員國在月底開會討論，是否要解除對敘利亞的經濟制裁。圖為卡斯（左）與沙巴尼。（@alakkas via X）



烏克蘭俘虜2北韓兵 願與俄羅斯換囚

【本報記者呂翔禾綜合報導】幫助俄羅斯的北韓士兵最近遭烏克蘭俘虜！烏克蘭總統澤倫斯基12日表示，希望能用2位北韓士兵與俄羅斯交換烏克蘭戰俘。俄羅斯目前尚未回應，兩國雖然遲遲無法坐上停戰談判桌，但過去在卡達的協調下，曾多次交換戰俘成功。因此，雖然西方非常不滿北韓協助俄羅斯攻擊烏克蘭，但在換囚上可能會有不錯成果。

士兵以為僅後方支援

根據《英國廣播公司》報導，澤倫斯基表示，希望能讓北韓士兵回到母國，藉此與俄羅斯交換烏克蘭戰俘。烏克蘭政府指出，軍隊於9日俘虜了2位北韓士兵，有讓兩人接受治療，並依照國際戰爭法規定（審問戰俘時需使用戰俘可理解語言），請南韓國家情報局協助翻譯與訊問。

烏克蘭安全局表示，有北韓士兵表示，他們僅有接受過一周與俄羅斯的協同操作訓練，以為只要後方支援俄烏戰場，其實沒有想過要真的與烏克蘭軍隊打仗。另外，烏克蘭還發現俄羅斯發給這些北韓士兵假的出生證明文件，試圖掩蓋北韓在俄烏戰場上有協助俄羅斯的事實。

交換戰俘比較順利



▲ 烏克蘭近日宣布俘虜2位北韓士兵，希望能與俄羅斯交換烏克蘭戰俘。（@ZelenskyyUa via X）

不過普丁過去受訪時，並沒有刻意遮掩與北韓軍隊合作的事實，因此讓烏克蘭相關指控陷入羅生門。根據烏克蘭與南韓評估，約有至少1萬名北韓軍隊在俄烏戰爭前線，美國白宮聲稱北韓軍隊在俄烏前線死傷慘重，但目前並沒有明確的估計數字出爐。

《土耳其通訊社》提到，烏克蘭與俄羅斯在戰爭期間多次交換戰俘，最近一次是去年11月時，雙方交換了630位戰俘、去年10月中也交換了95位，其中由中東國家卡達負責居中協調。

雖然兩國至今仍未就停戰條件達成共識，但過去交換戰俘的狀況其實不錯，各界也都相當關注被俘虜的北韓士兵後續動向。



加州大火釀災 基督教界動員援助

【本報記者莊瑞萌綜合報導】南加州大火蔓延，教會前進最嚴重災區，全力救助災民。截至上周日（12日）為止，由於洛杉磯郡及周遭地區發生冬季大火造成災情相當嚴重，預計受損範圍至少達16萬公頃。基督教機構已經與當地教會合作，針對受創最嚴重地區提供災後援助，以及預備長期復原工作。

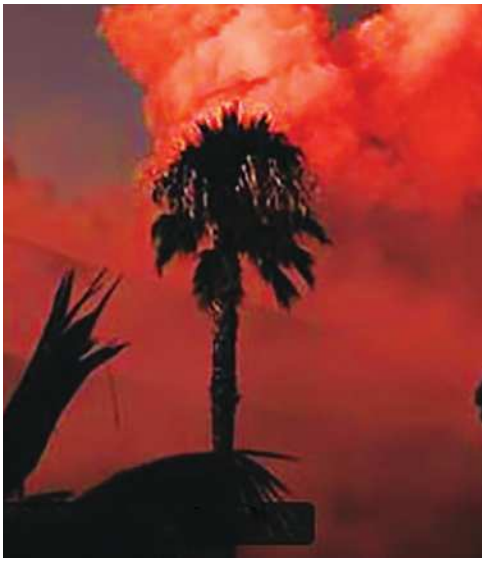
將物資送給需要的人

據《基督教郵報》報導，加州的野火在強風與乾燥條件的推波助瀾之下，已造成大範圍的破壞，摧毀超過9,000棟建築物、18萬名居民撤離並造成至少20人不幸罹難。儘管救災人員不眠不休奮力撲救，情勢依然十分嚴峻。基督教非營利機構CityServe已前往當地為受災戶提供物資，包括飲用水、食物、衛生用品、衣物以及其他生活所需物資給有需要的人。



CityServe Network董事哈格斯坦表示，「看到如此嚴重的災情以及失去的生命，我們的心都碎了。」CityServe目前已與當地教會合作，評估災民最迫切的需求，並確定哪些地點最適合設立指揮中心與物資分發的據點，確保援助能及時送到最需要幫助的人手中。另外，除了提供即時救援，CityServe將投入長期復原工作，協助受災家庭在野火受到控制後趕緊重建生活。

基督教人道組織World Help也向洛杉磯郡受災戶發送緊急必需品，包括臨時收容中心、食物、衛生用品以及



▲ 水火無情，這次南加州大火造成民眾生命財產嚴重損失。（Photo by fourbyfour-blazer on Flickr used under Creative Commons license）

嬰兒照護用品。該組織會長雅蒂斯表示，此次救援行動與洛杉磯地區教會合作，目的是確保救災物資能送到最無助、最需要幫助的家庭與社區的手上。

教堂也遭祝融之災

據《美聯社》報導，這次野火也摧毀了阿爾塔迪納社區教會以及60位會友的住宅。對此，教會牧師泰爾斯特倫表示，「這件事提醒了我們，生命是多麼脆弱。」阿爾塔迪納社區教會建於1940年代，以色彩繽紛的彩繪玻璃以及深受歡迎的合唱團而聞名。

稍早教會臉書上則分享了一張教會建物被烈焰吞噬的照片，另一張則是教會會友在戶外歌唱的照片，下方則寫道，「我們就是教會！我們在任何地方都能敬拜上帝。」



►立法院三讀通過國土計畫法延至 2031 年上路，引起環保團體不滿，譴責會葬送鄉村未來，呼籲要如期上路。(中央社)

▼目前除都市計畫係屬藍圖式規劃外，位於非都市土地之鄉村區，都只是依自然形成密集聚落現況編定，並無可供聚落發展之腹地。(網路截圖)



土地功能分區 不能草率公布

■蕭家興
(都市計畫技師)

立法院三讀通過國土計畫法延至 2031 年上路，引起環保團體不滿，譴責會葬送鄉村未來，呼籲要如期上路才能遏止不當開發及錯誤的土地利用。

殊不知，不當的國土功能分區一經劃定，在沒有完整配套下草率公布，是會成為土地所有權人的既得利益而難以改正、恢復或變更為低度土地使用或保育、復育之編定。

土地急就章的爛攤子

昔日疑似官商勾結或是警覺放寬土地開發不當，山坡地老丙建土地不當編定實施一年即被廢

未來在城鄉發展分區申請使用許可，至少要維持區段徵收精神，其申請範圍不能只依地籍圖及申請面積多寡決定。

止，但仍造成山坡地住宅社區處於順向坡危險境地，社區公共設施也被開發商變賣或捐給政府減稅，歷任縣市首長更是心照不宣，不敢碰撤照、恢復原編定的燙手洋芋。殷鑑不遠，當政者決策不可不慎。

新制城鄉發展分區之劃設，旨在透過使用許可開放個案申請，好讓土地開發更具彈性，政府也不必負擔開發費用。惟若沒做好配套，環保團體所顧慮的浮濫開發、蔓延發展、零散破碎及政商炒作土地等，反將假其名而更形

惡化。

未來在城鄉發展分區申請使用許可，至少要維持區段徵收精神，其申請範圍不能只依地籍圖及申請面積多寡決定，必須順應自然及既有人為界線(山脊線、溪流、渠道、道路等)，並要將生態棲地、自然保育、復育促進、國土保安等環境敏感土地，自申請範圍優先劃出。

缺漏的鄉村區拼圖

目前除都市計畫係屬藍圖式規劃外，位於非都市土地之鄉村

區，都只是依自然形成密集聚落現況編定，並無可供聚落發展之腹地。

面對人口老化、人口往都市集中、土地產權登記複雜，窳陋凋敝的鄉村建物更新不易。如何於既成聚落周邊增加非連棟住宅用地，透過開發回饋機制，取得交換合分土地，保存鄉村聚落中之古厝、祖厝等歷史資產，增加社區綠地、人行道及鄰里設施等，是當今刻不容緩的事。

新制國土法偏於規劃分工及審查程序，對不同功能分區之使用權利(農業權補償)與義務(回饋捐地)著墨不足，宜重新建構明確的獲益與受損平衡機制，以確保居住安全及土地使用公義。

選民不應成為政黨惡鬥的工具

■徐勉生
(退休大使)

民進黨立法院黨團總召柯建銘揚言要罷免 41 位藍委，還包括立法院長韓國瑜。行政院政務委員陳時中也喊出「2 月 1 日起拚大罷免」。另一方面，立法院國民黨團也傳出有人主張全面罷免民進黨 38 席區域立委，作為反制。柯建銘與陳時中的行為根本就是胡作非為，而國民黨團的傳言，同樣顯得荒謬。

羞辱選民智能

第一，發動大罷免等同羞辱投票選民。現任立委都是經過選區內合格選民以多數決選出。都是其人品、學識、政見獲得選區內多數選民的肯定才當選。民進黨在本屆立委選舉失去多數席位，應該做的是自我檢討，為何失去民心。而不是報復性地罷免國民黨籍立委。

如今民進黨不自我反省，首先發動罷免，等於是直接否定多數選民的選擇。也是對多數選民智能的羞辱。

第二，違背民主精神。民主政治的精神是以民為主。選民的意志才是國家發展的依歸。民意代表的職責，是貫徹選民的意志。所以選民與民意代表的關係是主從關係。選民為主，民意代表為從。如今政黨假借民眾名義發動大規模罷免立委，是反客為主踐踏民意。等同霸凌選民。

浪費公帑

第三，戕害政黨政治。在政黨政治下，各個政黨應該進行良性競爭，各自提出政

見，爭取選民的支持。獲得多數選民支持的政黨才能夠取得治理國家的權力。因此選民是政黨的支柱。但是如果某一政黨為了打擊其他政黨，進行惡性鬥爭，把選民當作工具，就完全違背了政黨政治的基本精神。

第四，擾亂社會秩序。立法委員任期 4 年。每 4 年改選一次。目的是讓立委有充分的時間實踐政治理念。同時避免選舉頻繁，不但浪費公帑，也擾亂人民生活秩序。本屆立委是去年初選出，法定任期 4 年，如果大量立委就職剛滿一年就被罷免重新選舉，不但擾民，而且將打亂立法院的正常運作，勢必使國家政局陷入混亂。

應由當初的支持者發動

人民要罷免立委，必然是立委當選後作奸犯科，或者是嚴重違反競選諾言，失信於支持者。因此，如果要罷免立委，也應該是由當初的支持者發動，而不是由當初沒有投票支持的選民發動。民進黨率先發動罷免國民黨籍獲選的立委，根本沒有正當性。

柯建銘與陳時中主張集體罷免國民黨籍立委，顯然是因為民進黨在上次立委選舉中失去多數優勢，心有不甘。發動罷免國民黨籍立委，是願賭不服輸的表現。此種違背民主精神的偏差心態，顯示民進黨缺乏民主素養，藐視民意。此種行為非但激起國民黨支持者的憤怒，也會引起中間選民的反感。



▲民進黨立法院黨團總召柯建銘揚言要罷免 41 位藍委，還包括立法院長韓國瑜，民進黨率先發動罷免國民黨籍獲選的立委，根本沒有正當性。(中央社)



民主對抗「恐共」

■施壽全
(前馬偕紀念醫院院長)

那年國民黨政府敗仗退遷來台，經過幾年的金門砲擊後，就開始了雙方的「認知」作戰。那時「敵方」的消息是被封鎖的，所以只有「我方」對百姓的「認知」宣傳說：大陸同胞「吃草根樹皮，生活在水深火熱之中」。

認知宣傳教育

我方當年的認知宣傳，與如今某些媒體或名嘴，一再強調中國「房地產崩盤，經濟衰退、青年失業率飆高」等等的基調十分相似。然而，都過去七十多年了，當年與現在，可以「同日而語」嗎？

那些年兩岸「誓不兩立」時，人人都對某些名姓十分敏感。比如說，提到「蔣公」或「蔣總統」，身心都「不由得」要肅然起敬起來，但是提到另一個姓，想不「咬牙切齒」都不行。

記得初中時，有一次在禮堂舉辦模擬民主會議，不巧有位同學姓毛，要擔任主席，一開始老師說，「請毛主席上台致詞」。所

有同學頓時陷入一片沉默，寂靜到地上掉了一根針都能聽到的程度。

那位同學鐵青著臉，也只好上台開始舉行會議。但據了解，當年老師與同學，事後都未遭到約談或調查。多年後同學再聚提及此事，大家都笑到腰歪了。

全面性恐共

那時，黨主席是何等讓人仰之彌高與畏懼的人物，那像今天，

隨便那個人都可以組成黨派，並且自己成為黨主席。當年與今日的黨主席，的確是不可同日而語。

那些年，「恐共」是全面的，幾乎可說是「草木皆兵、風聲鶴唳」，處處都有「保密防諜、人人有責」的標語。然後隨著時間推移，許多資訊逐漸揭露，兩岸也各自在不同制度下，各自有了發展。但怪異的是，在自詡是自由堡壘的台灣，「恐共」依然陰



▲那些年，「恐共」是全面的，幾乎可說是「草木皆兵、風聲鶴唳」，處處都有「保密防諜、人人有責」的標語。(網路截圖)

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。

智慧閱讀法 書本是人生重要資產

只讀關鍵 20%，看目錄標題，篩選感興趣的章節，閱讀章節開頭和結尾，就能理解作者八成主張。

■ 本山裕輔

(經營商業書評網站 BIZP ERA)

我在選書時一定會到實體店面。但是，每一家書店陳列書籍的方式不同，因此，最好有多家常去的書店，如果陳設書籍的方式有利於鑑定書籍則更理想。以下是我判斷書店優劣的三個重點：

書架陳列獨特脈絡

喜愛書籍的店員，擺設書架時會有強烈的個人風格。

我曾在一家書店看到《大減速：飛躍式成長的終結，後疫情時代的全球脈動及契機》(Slowdown: The End of the Great Acceleration and Why It's Good for the Planet, the Economy, and Our Lives) 旁，擺放《富足：解決人類生存難題的重大科技創新》(Abundance: The Future Is Better Than You Think, 暫譯)。當然，這可能純粹是偶然，如果是刻意這麼陳列，就太有趣了。

全球的發展是正在「加速」進行？還是正在「減速」呢？將兩本觀點對立的書並排陳列，讓人期待接下來在這間書店，是否會邂逅其他有趣的書

這一點只須觀察書背有無褪色。褪色的書背代表書已經放在同一個地方好幾個月，賣不出去。

經常更換書架陳列

認真經營的書店會思索大眾想看什麼樣的書，因此，他們會每天嘗試將書籍陳列在不同位置。例如勞動方式改革風行、遠距上班變得普遍時，會配合當時的趨勢，改變書店擺設。在這樣的書店裡，不可能擺著書背褪色、積灰塵的書。

只讀關鍵 20%

閱讀前縝密規畫想從書中取得什麼收穫，將左右八成的閱讀成果。

此外，人類是健忘的動物，如果費心在閱讀前下工夫挑書，卻無法運用，不僅浪費時間，書籍也變成了支出成本，因此，我們需要利用書中的知識產出成果，視為「資產」加以管理。

在第 3 章中，我將解說將書本重點迅速視覺化，讓閱讀內容成為資產的「一頁精粹筆記法」。一頁精粹筆記法的前提，是「閱讀關鍵的 20% 內容」。也許會有人認為，特地買回來的書沒有讀完很可惜。然而，這樣的迷思反而可能使你浪費



▲ 作者判斷書店優劣的三個重點：1. 書架陳列獨特脈絡。2. 陳列新出版的書籍。3. 經常更換書架陳列。（網路截圖）

找到 2 本對你有幫助的書。如果這 2 本書讓你的收入增加超過 10 萬日圓，其實就已經完全回本了。與其把讀書當作「花費」，不如視為「投資」，如此一來，就能毫不猶豫的割捨剩餘的 8 本書。

書中的兩成內容

第二個理由是，從書中獲得的成果，有八成來自書中的兩成內容。這是將「帕雷托法則」(Pareto Principle, 又稱「八二法則」) 套用在閱讀。

所謂帕雷托法則，是指關鍵的 20% 要素，會影響整體 80% 的成果。公司 80% 的營業額，來自 20% 的員工，就是帕雷托法則的一個例子。

我在顧問公司服務時，曾被提醒：「不要花 100 分的精力去追求百分之百的準確度，而是花費 10 分的精力達到 60%、花 20 分的精力達到 80%。」把這樣的思維運用在閱讀上，以最少的時間來達到最多閱讀次數。讓自己擁有不完美的勇氣，從「購買的書一定要讀完」的詛咒中解脫。

閱讀「關鍵的兩成」

那麼，怎麼做才能有效率的讀到「關鍵的兩成」呢？以下介紹兩個步驟：

1. 速翻閱重讀

2. 將內容摘要縮短每次閱讀時間，增加重讀次數。有關書籍的閱讀方法，分為「熟讀、精讀」或「速讀」兩派，而我個人認為，這個爭議永遠沒有定論，我閱讀時會採取兩種方法各自的優點。

我將閱讀時間分解為「每次閱讀的時間 × 重讀次數」。這條公式的目的，是縮減每次閱讀時間，並增加每本書閱讀的次數。換句話說，在花費同樣時間重複閱讀一本書的情況下，與其滾瓜爛熟的從第一個字讀到最後一個字，不如重複瀏覽數次。具體分為以下步驟：

- ・最初 3 次，不管懂不懂，以「瀏覽」的方式閱讀。

運用在人際關係的法則，未必能百分之百套用在閱讀上，但如果記住這個比例，就更容易接受「能陪伴你一生的書籍，10 本中只會有 2 本」的事實。

- ・第 4 至第 7 次，讀懂標題、粗體字，以及各章最前面及最後面即可。
- ・第 8 至第 10 次，細讀感興趣、但第 7 次閱讀時仍不太理解的部分。

一開始瀏覽 3 次

首先說明為什麼一開始需要「瀏覽」3 次。也許有人會納悶，

《這樣閱讀，讓我高收入》簡介

作者本山裕輔曾任職於顧問公司，每天都加班到錯過末班車，工作的忙碌與壓力，讓他開始耳鳴、心悸，天天擔心過勞死……。他開始思索，該怎麼做才能提升工作效率、不再加班加到死？參考許多成功人士的故事之後，答案是：讀商業書。

從此他每年讀 300 本以上，累計閱讀超過 1,500 本各類書籍，發展出獨特的二刀流選書術、順流而下選書術、

作者：本山裕輔
(經營商業書評網站 IZPERA)
出版社：任性出版
出版日期：2024/11/27

登山攻頂選書術，還有一頁精粹筆記法，活用這些讀書法後，他只花 3 個月，就學會斜槓賺錢的新技巧。一流人士都在用的選書、讀書法，將買書成本最快轉換為幫你賺錢的資產。



快速翻閱沒辦法記住書籍內容，但是，即便只是大致瀏覽，書中重複出現或粗體字也能映入眼簾。

閱讀開頭和結尾

例如閱讀關於數位轉型的書時，標準化、AI、機械學習、商業模式變革等關鍵字會一再

首先，為了解解書籍主旨，先過目各章節標題。如果對某些標題特別感興趣，就把粗體字的前後段落一起看過；對於難以理解的標題，若是看了 8 至 10 次依然不懂，就先跳過，不感興趣的章節也可以直接略過。

此外，我也十分推薦只閱讀各章開頭和結尾的方法。各章的開頭，通常會點出問題，而各章的結尾，則會總結或歸納重點。只要看標題、粗體字、各章開頭和結尾，閱讀整本書的兩成內容，就可以理解作者八成主張。

而第 8 次至第 10 次，是閱讀感興趣卻未理解的部分。當你讀到第 8 次時，已經能掌握要旨，因此，一開始覺得深奧的內容，到這時也能逐漸理解。

關於反覆閱讀，《三國志·魏志》中提到：「讀書百遍，其義自現。」意思是「不論多麼艱澀難解的書籍或文章，只要一再重讀，自然就能理解其中的意義」。(字欽／輯)

出現。只要掌握關鍵字，就能夠連結自身具備的知識、揣測書籍的內容，也能初步想像「即使要靈活運用 AI，也必須先整理好數據。而為了整理資料，可能有必要將作業程序標準化」。第 4 次至第 7 次的閱讀目的是為了理解內容。但並非一字不漏的閱讀，而是只讀重點，其餘內容可以快速略過。

籍。

此外，這家書店在 DX (數位轉型) 書籍附近，擺設業務改革和業務標準化的書架。實際上為什麼這樣做，必須請教店員才能知道，但根據我的推斷，或許是因為意識到業務標準化將是數位轉型的重要關鍵，不該一股腦兒的投入科技研究，而是要先進行扎實的業務改革。

我能從書籍陳列感受到書店的強烈訴求，彷彿和自己的價值觀相互共鳴。

陳列新出版的書籍

只擺放新書的書店，通常會讓我覺得找不到好書。某些暢銷多年、或是出版一年後依然大受歡迎的書，不是沒有展示，就是被冷落在不顯眼的角落。

當然，書店或許是迫於壓力，以致必須先考量新出版的書籍。然而，有心的書店不會輕易屈服，依然會將想推薦的書陳列在前，或是透過手繪海報來宣傳。根據我的經驗，能夠讓人感受到熱情的書店，找到好書的機率更高。

更多時間與精神，這個說法有兩個理由。

有些書籍無法獲共鳴

第一，如同人際關係，有些書就是無法和我們產生共鳴。

例如書中的價值觀、想法和自己大相逕庭，或內容是已知的事情，此時能學習的知識有限，花再多時間閱讀，也不一定有所收穫。遇到這樣的書籍，就抱著無緣的想法，闔上這本書。

這根究柢，要找到能引起共鳴的書，機率原本就不高。美國臨床心理學家卡爾·羅傑斯 (Carl Rogers) 曾提出「271 法則」，指身邊 10 個較親近的人當中，只會有 2 人合得來、1 個人合不來，其他 7 個人則是普通關係。

雖然這是運用在人際關係的法則，未必能百分之百套用在閱讀上，但如果記住這個比例，就更容易接受「能陪伴你一生的書籍，10 本中只會有 2 本」的事實。

或許會有人對此感到沮喪，但是，假設一本書 2,000 日圓，等於只要付出 2 萬日圓，就能

Y!!! 書訊

醒報編輯部／輯

《這輩子，至少當一次賣家》

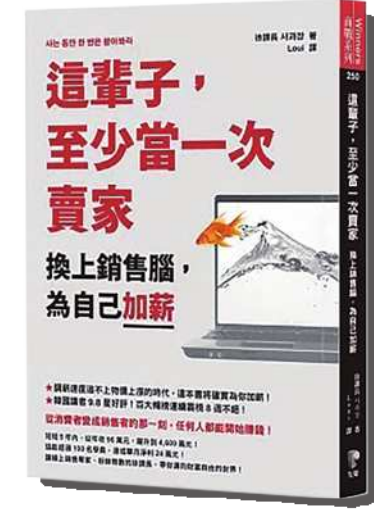
作者：徐課長 서과장

出版社：先覺

在資本主義社會，懂銷售的人，如同掌握致富鑰匙！上班族賣勞動力賺錢，自營業者或公司賣產品或服務賺錢。舉凡小商店到大企業，賺錢的本質都是賣東西。

作者徐課長為韓國線上銷售專家，他曾是年薪 96 萬元的中小企業課長，在短短 5 年內，讓自己的年收躍升到 4,600 萬元。他根據自己和學員的經驗，為線上銷售新手寫下這本書。

本書以故事形式呈現，描述金次長從下班後開始打工，到每月賺取 240 萬元的過程。從



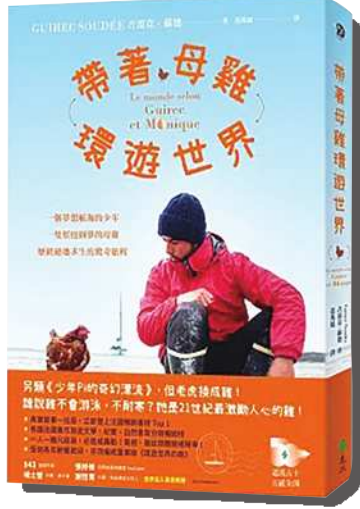
《帶著母雞環遊世界》

作者：吉雷克·蘇德

出版社：遠流

吉雷克·蘇德從小就夢想著冒險，等到 18 歲成年後，他迫不及待地離開家鄉，前往澳洲工作，為的是賺錢買下一艘屬於自己的「帆船」，展開獨自環遊世界的夢想旅程。然而，他萬萬沒想到，還未遇上真正的挑戰，竟先遇見了一隻母雞，讓他的單人航行計劃徹底轉變……

這是一段人與動物的深厚情誼，也是一場擁抱夢想的偉大冒險！在與莫妮克一起航行的日子裡，吉雷克經歷了驚濤駭浪中的生死關頭，也在極地冰封中掙扎求生。





田納西華爾滋的故事

「田納西華爾滋」的黯然傷情，指涉的是兒女私情，無關父女之情，然而，《鐵道員》為這首曲子給出新的可能。

■ 藍祖蔚 (影評人)

「田納西華爾滋(Tennessee Waltz)」是情歌，也可以是搖籃曲。

Tennessee Waltz 可以是音樂盒中的樂音，那是父親送給女兒的禮物；Tennessee Waltz 也可以是女兒唱給父親的一首歌，那是女兒獻給父親的禮物。

賺足觀眾淚水

日本導演降旗康男根據作家淺田次郎1995年短篇小說「鐵道員」改編的電影《鐵道員》，就用這首Tennessee

Waltz 賺足觀眾淚水。

高倉健飾演的父親佐藤乙松是一位始終工作堅守崗位的火車站站長，卻因此成了犧牲家庭幸福的男人，女兒名叫雪子，母親生她的時候，父親還在工作；她罹患肺炎，父親也依舊堅守工作崗位，沒有親自送女兒趕往醫院求診，因此，父親也沒有見到雪子的最後一面。

雪子記得父親曾經買過一只布娃娃給她，娃娃上有個齒輪，轉動兩小就能驅動音樂盒，播出了「Tennessee Waltz」的音樂，不鮮世事的雪子經常就聽著這首歌曲沈沈睡去，父愛與這首歌，有了一種隱形但是穩固的

結合。

倒臥在飄雪的月台

乙松臨終前還繼續在他奉獻大半生的「幌舞站」月台指揮著火車進出站，乙松渾然不知生命已到最後盡頭，即將倒臥在飄雪的月台上告別人間，但是已經升天成為精靈的雪子知道父親大限已屆。她決定回人間看父親最後一面，送父親最後一程。

她清楚父親來不及看到她長大，於是她幻化成小丫頭、中學生和婷婷玉立的大姐姐三個模樣來看父親，雪子一旦還活在人間，這三個面貌就應當是

她的青春成長印痕。父親來不及看到她長大，但是雪子很想讓父親知道，也看見她的青春變化。

乙松的女兒早么，太太也去世了，他的世界就像被大雪覆蓋的幌舞驛一般，蒼白又淒冷，雪子來陪父親度過生命的最後一夜，再搭配 Redd Stewart 和 Pee Wee King 填詞譜曲創作的「Tennessee Waltz」，雪夜小曲，淒美得夠讓人垂淚了。

淒美的情歌

「田納西華爾滋」原本就是一首淒美的情歌，描寫這一位男人失去愛人的感傷心情，歌

詞如下：

I was waltzing with my
darlin' to the Tennessee waltz
我正和情人跳著田納西華爾滋
when an old friend
I happened to see.
突然遇見一位老友
I introduced him
to my loved one,
我介紹他們相識
and while they were waltzing
後來他們共舞
my friend stole my
sweet-heart from me.
愛人就這樣被他偷走了
I remember the night and
the Tennessee waltz.
我忘不了那晚的田納西華爾滋
Now I know just how
much I have lost.
忘不了失去的一切
Yes I lost my little
darlin' the night
是的，她們跳著美麗的
田納西華爾滋的那晚
they were playing the
beautiful Tennessee waltz.
我失去了我的愛人

曾為女兒買的娃娃

「田納西華爾滋」的黯然傷情，指涉的是兒女私情，無關父女之情，然而，《鐵道員》為這首曲子給出新的可能。「田納西華爾滋」是女兒聽過的第一首歌，「田納西華爾滋」也是父親聽到的最後一首歌，父女情從「田納西華爾滋」開展，亦在「田納西華爾滋」中停格，於是，只有在精靈世界裡才會茁然成長的雪子，帶著布娃娃現身於父親面前，用青春的蛻變與一鍋寒天火鍋來陪父親吧。

當雪子哼唱起那首「田納西華爾滋」時，乙松會不會想起他曾為女兒買的娃娃，想起雪子曾在襁褓中沈沈睡去的那首催眠情歌？用來自父親的禮物，來陪父親最後一程，廣末涼子用了她唇角邊的淺淺酒窩，註記了為人子女的孝思。

謹以本曲，獻給跨年夜還要堅守崗位的勤奮勞工。

短版的《鐵道員》
與田納西華爾滋：



▲ 廣末涼子用了她唇角邊的淺淺酒窩，註記了為人子女的孝思。(電影劇照)

萬眾一心 快樂戒菸

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



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
擴胸握拳或原地跳躍
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-

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「537」，並進一步捐款支持董氏基金會。

