

今日天氣

北部 9°-20° 多雲

中部 10°-22° 晴時多雲

南部 12°-23° 晴時多雲

東部 12°-21° 多雲

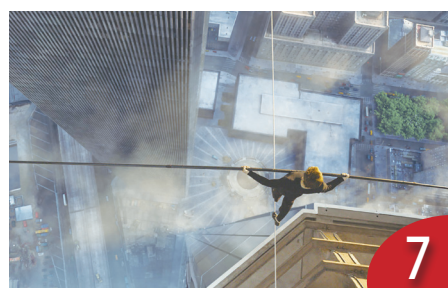
深度報導・極簡閱讀・五媒合一



總統府院際調解 應阻政黨惡鬥



天氣冷挑戰心臟 盼全民學 CPR



給愛麗絲捧出冒險英雄 (藍祖蔚)



《今日求禱》

寒流發威！

位在亞熱帶的台灣很少經歷 10 度以下的低溫，天寒地凍常叫人不想出門。的確，上年紀的長者受不了心臟驟然的收縮，以致各地都傳出災情。願大家善於保暖，安度這一波寒流。

▼ 總統府 9 日公布 10 日院際協調會面流程，賴清德先致詞、隨後贈禮完便進行閉門對話，會面預計 5 點結束。圖為總統賴清德、副總統蕭美琴向總統府內工作人員拜年。(中央社)



總統府院際協調 賴公布三大目標

賴總統希望透過院際協商，加強因應國內外政局、增進五院之間的院際協調合作與凝聚朝野共識。

【本報記者呂翔禾台北報導】總統賴清德希望透過院際協調「因應國內外政經局勢」、「增進院際協調合作」、「凝聚朝野共識以推動國政」等三大目標！總統府 9 日公布 10 日院際協調會面流程，賴清德先致詞、隨後贈禮完便進行閉門對話，會面預計 5 點結束。五院院長、副院長等人出席。民進黨立委林俊憲表示，總預算應該是本次會談重點。

直球回應朝野爭議

總統賴清德 10 日下午 3 點將召集五院院長進行國政會商，府方人士表示，賴清德明確直指「因應國內外政經局勢」、

「增進院際協調合作」、「凝聚朝野共識以推動國政」三大目標，直球回應朝野爭議，釋出善意，盼以具體行動化解政治僵局。

據了解，五院正副院長 10 日下午抵達總統府之後，將由府方人員引導至晴廳休息片刻，並由副總統蕭美琴於晴廳接待。隨後賴總統至晴廳致意，預計 2 點 55 分帶領蕭美琴、五院正副院長等所有與會者，一同由晴廳步行前往總統府大禮堂，賴清德先致詞，隨後進行贈禮、大合影，五院國政會商以閉門方式進行。

會議將由賴清德親自主持，副總統蕭美琴、秘書長潘孟安

陪同，五院院長則各帶一名幕僚出席，與會名單包括行政院長卓榮泰、副院長鄭麗君；立法院長韓國瑜、副院長江啟臣；司法院代理院長謝銘洋、副秘書長王梅英；考試院長周弘憲、副院長許舒翔；監察院副院長李鴻鈞、秘書長李俊侶。

綠盼聚焦總預算

對此，民進黨立委林俊憲表示，總預算爭議應是此次院際協商的重點，也是當前局勢必要的，盼大家能開誠布公，坐下來好好談。他指出，立法院到現在還算不出來總預算案刪了多少錢，報告都直接影印立委提案，要行政院自己算，這樣的爭議不解決，政府怎麼動？

不過國民黨立委許宇甄指出，若要國政會商，應該邀請主要在野黨主席與立法院黨團幹部來談，只見五院院長恐緣木求魚，畢竟立法院長韓國瑜是議事協助者，無法直接介入黨團的朝野攻防。

她建議賴總統應該撤換多次以冗長發言杯葛朝野協商民進黨團總召柯建銘，並與在野黨召開國政諮詢會議，才能真正解決衝突。(相關新聞見 2 版)



▲ 總統賴清德將召集五院院長進行首次院際協調，綠委盼聚焦總預算，藍委認為應與政黨溝通。(中央社)

罷免二階段難達標 罷團動員立委應戰

不分藍綠的罷免團體表示，會透過徵求店家張貼海報、與進行宣講等方式，爭取二階段連署達標。

【本報記者呂翔禾台北報導】徵求填寫連署書友善店家、張貼海報、招募志工團與進行罷免宣講，不分藍綠的罷免團體已開始積極爭取二階段連署！由於二階段罷免連署需要在 2 個月內蒐集 10% 選民的罷免連署書，難度頗高；對此，親綠罷免團體表示會以各種方式宣傳；罷免北市綠委的團體成員陳冠安受訪時則說，會徵求志工團與連署點。對此，藍委徐巧芯與牛煦庭受訪時都表示，不會在意罷免是否通過第二門檻。



▲ 針對罷免團體近來積極連署，罷團成員受訪時透露各種增加連署手段，而被罷藍委則表示施政不會因為罷免而減弱。(中央社)

間，但還希望更多人加入，或協助張貼罷免宣傳海報，還有徵求住家懸掛布條、帆布看板。

導、毫無正當性的罷免，不會有好結果。

不在乎罷免團體進度

國民黨立委徐巧芯受訪時則說，民進黨會透過各種手段，例如抄名冊等進行，但她不會顧慮罷免第一或第二階段的問題，直接力拚投票，僅可能呼喚所有選民出來反對罷免。她強調，監督政府也不會因為罷免行動而減少，例如她之前曾推動《長照保險法》修法，本會期將成為優先法案，就會盡力推動。

她也說，會持續監督政府是否因應美國總統川普上台以後的國際新局勢，如今包括日本首相石破茂等領袖都與川普進行對話，台灣可能被美國課徵關稅下，也要有團隊儘速與川普團隊接洽，她都會在外交國防委員會進行監督，不會因為罷免而放水。

(相關新聞見 2 版)

二階段罷免考驗大

近來許多罷免團體紛將罷免連署書送交中選會，由於罷免第二階段收取有效罷免連署書件數，是第一階段基本門檻的 10 倍(1%→10%)，待中選會於 2 月底公布表格後即可啟動，扣除造假實際僅剩 50 天，堪稱「魔王任務」。罷免國民黨立委廖偉翔的領銜人杜承哲表示，預計將於 3 月 3 日拿到中選會的聯署書格式，一拿到就會立刻啟動罷免連署。

杜承哲說，法定第二階段約有 60 天的連署時間、40 天的審查期，因此預計罷免會在暑假進行投票，第二階段團隊需要 32900 多份連署書、要罷免廖偉翔也要 10 萬票才夠，因此目標蒐集 5 萬份連署書，目前協助連署的友善店家有 35

積極徵求志工與短講

協助罷免民進黨立委的「蟾蜍剋星」團隊成員陳冠安受訪時表示，由於二階連署時間短、需要的份數多，因此在一階連署到可以二階連署的空窗期，會開始啟動徵求志工團、連署點的計畫，並持續進行街講，等到二階連署確定啟動後，也會持續相關計畫，盼能爭取更多連署書。

「沒有達不達標的問題，會不會過關，將由人民決定，相信選民的判斷。」國民黨立委牛煦庭受訪時說，分神因應罷免其實浪費的是整個選區服務的時間，將力求把影響降到最低。畢竟立委的工作成果影響選區發展，團隊以工作為重，拿出成績，他表示，剩下就交給選民，相信極端意識形態主



圖文 / 中央社

嘉義縣健康生活館 開幕典禮

▲ 嘉義縣鹿草垃圾焚化廠轉型為健康生活館，9 日舉行開幕典禮，環境部長彭啓明(右 1)、嘉義縣長翁章梁(左 3)等人出席剪綵。

社論

道德與政治要兼備 台灣民主化的下一步功課

道德跟價值在民主政治中扮演很關鍵的角色，因為民主政治要的不只是效率跟效果，更重要的是追求善與正義。

近來台灣的確陷入了某種道德上的茫然，一方面過去是台灣民主老大哥的美國，在新總統川普雷厲風行的改革下，關閉了美國開發總署機構，同步喊停了上千億的對外援助。這等於讓許多在第三世界的用水、糧食、教育跟扶貧計畫瞬間喊停，並且緊急召回當地的工作人員，可以想見對於這些弱勢地區是多麼嚴重的打擊。

美國還是模範嗎？

同時川普也停止了美國公務員系統內的「多元、公平及

包容」(DEI)計畫，DEI計畫旨在防止因性傾向、種族、宗教、性別等身分產生的歧視，以促進多元、公平與包容的職場環境，確保每個人都能有平等發展的機會。

川普雖然是為了改革公務體系冗員跟浪費的惡習，但是一刀切的做法還是讓許多弱勢者失去工作。更嚴重的是，現在許多美國知名大企業紛紛仿效，造成的弱勢就業困難危機還在擴大。

台灣身為民主國家，國內也有不同聲音。但是我們應該跳脫過去呆版的照單全收，不是一切都囫圇吞棗照搬美國。對於弱者的援助還有就業，台灣應該思考如何更好，而不是因

為美國收攤我們就跟著取消，等到有一天美國推廣，我們又趕快開始仿效。美國就算是民主大國，不代表不會退步，台灣雖然民主化不久，未必就不能迎頭趕上。

罷免與道德的衝突

同時，台灣內部也在發動一連串的罷免計畫，這樣強烈的政治對抗，讓許多領頭的領袖，在私德上受到嚴厲的檢視，不可諱言也的確有些著名的政治領袖被發現私德上的瑕疵。這些讓台灣的政壇也彷彿分裂成兩邊，一部分的人認為有道德問題的人不適合領導，應該退居幕後；另一部分人卻相反，認為罷免才是重要的，

道德問題是私人問題，不該放到公眾討論。

對於一個穩定的民主社會來說，不應該輕易讓道德退居二線。因為任何人，尤其是富有公眾影響力的人，都應該以較高標準的道德要求自己，因為他們牽涉的公共利益更大，能夠造成的社會影響更是非同凡響。

台灣民主的進步

如果因為參與公眾議題，就因此得到道德免死金牌。這是倒果為因，也對任何政治運動長遠發展沒有好處。

這次國內外的接連衝擊，肯定讓台灣的內部困惑不已。這是一個危機，但更是一個轉

機。就像過去是否開放全民投票選總統，有許多人質疑台灣的民智是否足夠去應對危機，還是應該把權力保留給少數優秀有經驗的人，採取國大選總統。最後我們把更大的責任跟要求賦予給了公民，至今為止，我們也看到台灣公民水準正在不斷提高。政治人物也必須在路線之外，道德跟自我要求都必須不斷提升，才能滿足民眾的期待。

進步不可偏廢

十幾年前，台灣政治人物出入酒店是家常便飯，就算媒體揭露也不以為意，甚至言談之間還頗為得意。時至今日，就算出入私人會館，只要同桌

對象有利益衝突，或是不當的行為，同樣要背負嚴厲的政治代價。

這就是一種進步，我們不但要求政治人物要有正確的立場跟路線，同時也必須在道德跟節操上有更高的要求，這一種同步的進化。一個好爸爸不只要賺錢養家，也要對自己的妻子兒女負起責任，不能有所偏廢。

在一個民主社會中，我們可以有各種主張，但是也要在過程當中，更加要求政治或是公眾人物的道德水平。因為不論是從政或是參與公眾的人物，牽涉到的各種利益都很驚人，不論是金錢、兩性、權力或是影響力，都需要這些人有足夠的意志去對抗。如果不能從平常做起，事到臨頭恐怕更反應不過來。

總統院際調解釋善意 應阻政黨罷免惡鬥

賴總統雖釋出善意，但立法院難代藍白做出承諾，不如召開政黨協商，以「為國謀福」尋找朝野共識。



▲總統賴清德首次動用「院際調解權」，盼化解朝野紛爭，但立法院長韓國瑜難代各黨做出承諾，不如召開政黨協商。(中央社)

【本報記者呂翔禾特稿】為了化解朝野對立，總統賴清德7日宣布將首次動用院際調解權，召集五院院長商討國事。雖然此舉應是希望化解朝野在行政與立法之間的僵局，有立意良善之處；但目前民進黨仍在鼓吹大罷免，立法院長韓國瑜基於中立，也很難直接命令藍白黨團。召集院際調解不如促成黨派和解，不知道賴總統聽到民意了沒有？

四院齊施壓立法院？

賴總統預定於10日召集五院院長在總統府會商國政，發言人郭雅慧強調，賴總統身為國家元首，深刻感受國人對社會團結安定、朝野化解對立、台灣進步發展的期待，因此希望透過國政會商，建構五院溝通橋樑、凝聚朝野共識。此為賴總統首次動用院

際調解權，應是展現了相當的誠意。

不過，我國憲法從創設至今已有多變化，監察院在取消民選後，總統基本上形同掌握行政院、司法院、監察院與考試院等四院的提名權，如今啟動的院際調解基本上就是民選的立法院對上其他四院，難怪外界認為四院恐一起向立法院長韓國瑜施壓，因此，韓國瑜已率先表示，不會對任何事做出承諾，看來對立局面短時間仍難化解。

恐陷罷免與公投鬥爭

雖然民進黨中央並未正式表態，但民進黨團總召柯建銘、同黨立委沈伯洋與綠營地方民代等人全力鼓吹大罷免，超過20地的罷免團體也已將第一階段罷免連署書送交中選會，且2025年8月第四個星期六將舉行公投，且罷免也可能與公投一起投票

下，朝野恐將進入罷免與公投的雙重競爭。

由於三黨不過半，國民黨與民眾黨在國會結盟，已通過如國會改革、《選罷法》、《財劃法》、《憲訴法》增加警消退休金等法案，民進黨雖以覆議與釋憲因應，但隨著新《憲訴法》通過，憲法法庭停擺下，民進黨與民團盼透過大罷免翻轉國會席次，但這也讓國民黨必須有以反制，雙方都騎虎難下。

應設政黨對話平台

與其透過院際協調，身兼民進黨主席的賴清德不如召集政黨領袖對話，三黨主席以「為國謀福」的高度尋找朝野共識，建立和睦和解氣氛，更能促成團結。

賴總統召開院際調解會的苦心值得肯定，只是執政黨不能一手和解，一邊又要推動大罷免，民眾難免質疑賴總統，是否真心想要和解？

罷免吳沛憶再送件 罷團：有雙保險

【本報記者呂翔禾台北報導】「罷免民進黨立委吳沛憶的程序還在進行中！」針對被退件與領銜者非在地人送件，罷免民進黨立委的「蟾蜍剋星」團隊9日於立法院說明，當初因為有其他人也想送罷免吳沛憶的連署，因此才臨時先送第一隊連署，盼向外界證明不是打假球，但後續有送另一隊，且正副領銜資格都沒問題，未來仍會持續推動罷免行動。



▲針對罷免民進黨立委吳沛憶遭退件，罷免團隊對外表示，罷免程序仍在進行中，有另外送一隊連署書。左起賴苡任、滿志剛。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

第一批次的A隊連署。

滿志剛說，B隊經過確認，正副罷免連署領銜人的戶籍都有符合資格，他們也對於臨時協助登記為副領銜人的張延廷感到抱歉，並感謝他熱情相助。

劉思吟則說，她在接到A隊退回連署書的公文，還有後續送出的公文，都被提前曝光在特定媒體上，呼籲主管機關中選會要協助調查是否有洩密的狀況。

「罷免吳沛憶、吳思瑤的行動還會持續下去！」團隊成員賴苡任強調，民進黨立委面對想要罷免她們的民意，也發動造謠三部曲，包括說花蓮縣政府確認罷免是否親簽的程序是不中立，但如今團隊與中選會的公文提前曝光，因此讓特定媒體有機會帶風向，這難道不是行政不中立？

罷免綠委勢在必行

針對吳思瑤批評「蟾蜍剋星」團隊許多人並非在地人，卻想要推動罷免，賴苡任回應說，協助民進黨全台大罷免的聯電創辦人曹興誠、網紅史書華與八炯等人，很多也不是在地人。另外說投入罷免是為了選舉，但賴苡任指出，立委不適任本來就要另選適合者擔任，且民進黨側翼很多去年就已經開始準備，才是真正早有預謀。

圖文選粹

圖文 / 中央社

賴總統邀五院會商國政 朱立倫：盼用智慧化解衝突



▲總統賴清德預定10日召集五院院長在總統府會商國政，國民黨主席朱立倫(右)9日表示，希望賴總統能以民、為蒼生為念，團結全台灣，用智慧化解衝突。

▼一般民眾不敢為非創傷 OHCA 路人執行 CPR 的原因，仍然是以「害怕沒有足夠急救知能提供協助」為主要原因。（本報資料照片）



天氣爆冷挑戰心臟 醫盼全民學會 CPR

【本報記者游清淵綜合報導】近期超大寒流許多人突發 OHCA，忙壞消防救護與急重症醫療（非創傷性心肺終止），心臟外科醫師徐展陽積極倡議若心臟停止後、到院前實施 20 分鐘 CPR 心肺復甦術的重要性，希望全民都具備救命的能力。

心血管風險大

近幾年台灣歷經極端高溫警報的酷暑，以及一波波低溫特報，據消防署統計，元旦跨年寒流前後短短 10 多天全台非創傷性心肺功能停止（OHCA）超過 400 件，春節後寒流再次報到，2 月 1 至 8 日這類案件累計 415 人。

衛生福利部因應氣候變遷健康衝擊政策白皮書指出，在極端高溫或低溫下，造成心血管疾病死亡風險相對於呼吸道疾病死亡風險高，非都會區民眾衝擊比都會地區民眾高，預估氣候逐漸暖化，冬季死亡人數將降低，但極端高溫持續天數增加，可能增加心臟血管疾病死亡率。

根據觀察，一般民眾不敢為非創傷 OHCA 路人執行 CPR 的原因，仍然是以「害怕沒有足夠急救知能提供協助」為主要原因。

台北慈濟醫院心臟血管外科主治醫師徐展陽告訴記者，氣溫絕對是未來台灣心臟疾病預防保健大挑戰，心臟不會無緣無故出事，除了三高未控制，心臟生病 9 成與抽菸有關，「菸品太邪惡，是我最痛恨的」，千萬不要嘗試吸菸，菸癮者應及早戒菸停損。

徐展陽不斷強調 CPR 的重要性，尤其在心臟停止後、到院前黃金 20 分鐘。他說，若腦部缺氧時間太長，恐出現永久性傷害，當親友、同事或路人因心臟停止倒下，民眾務必立刻執行 CPR，最好搭配自動體外心臟電擊去顫器（AED），可大幅度提升活命機會。

CPR 即 CABD

CPR 口訣是「叫叫 CABD」，第 1 個「叫」是呼喚確認患者有無意識與呼吸，第 2 個「叫」

為求救，「CABD」則是體外心臟按壓、呼吸道暢通、人工呼吸與去顫。

徐展陽提到，現在 119 專線都有線上指導員一步一步告訴民眾執行方法，核心精神就是確保救護車抵達前有人持續替患者 CPR。

徐展陽長期在急診搶救非創傷 OHCA 患者，他觀察發現，台灣民眾非常願意替倒下的親友執行 CPR，但為路倒的陌生人 CPR，意願不如歐美地區，可能「不是冷漠，是擔心會造成法律責任」（Good Samaritan law），事實上，現在各國都有「好撒瑪利亞人法」保障見義勇為者，台灣應該更積極宣導。

做「好撒瑪利亞人」

台灣版的「好撒瑪利亞人法」是「緊急醫療救護法」

第 14 條之 2，救護人員以外的民眾救助他人生命，使用緊急救護設備或施予急救措施，適用民法、刑法緊急避難免責規定。

衛生福利部醫事司副司長劉玉菁說，就她所知，台灣至今沒有任何熱心民眾搶救路倒陌生人挨告事件。

劉玉菁也提到，根據她的觀察，一般民眾不敢為非創傷 OHCA 路人執行 CPR 的原因，仍然是以「害怕沒有足夠急救知能提供協助」為主要原因，比較少是害怕會被告，官方與民間單位持續合作，透過急救教育宣導，例如在捷運站內推廣，讓民眾在等車時間學會 CPR 常識。

劉玉菁表示，一直以來，台灣最美的風景都是人，鼓勵好心民眾執行 CPR，幫忙搶救倒下的陌生人，在救命過程中確實可能出現肋骨骨折等狀況，為了避免後續不樂見的糾紛狀況出現，「緊急醫療救護法」是熱心民眾的護身符，透過法律免責的支持，讓所有人都能放心救人。

財經短波

輝達 H100 GPU 助陣 AI 超級電腦 5 月開放服務

【本報記者游清淵綜合報導】加強 AI 運算！台灣力拚成為 AI 之島，國科會規劃運用輝達（NVIDIA）H100 GPU 打造新一代 AI 超級電腦，接棒「台灣杉二號」，並預計今年 5 月先開放 16 Petaflops 的算力服務，目標分年分期擴大至 100、200 Petaflops，加速生成式 AI、通用性 AI 運算與應用落地。

國科會轄下的國家實驗研究院國家高速網路與計算中心，是台灣高速計算設施關鍵

樞紐，建置多台不同架構的超級電腦，以因應物理、化學、數學、大氣科學、工程、生命科學等大型科研領域的泛用運算，或人工智慧（AI）運算，並開放產官學研界申請使用。

其中，AI 任務專用的運算主機為台灣杉二號（Taiwania 2），具備 9 Petaflops 算力（1 Petaflops 代表每秒執行一千兆次浮點運算），提供巨量資料處理、深度學習等 AI 運算研發與服務。

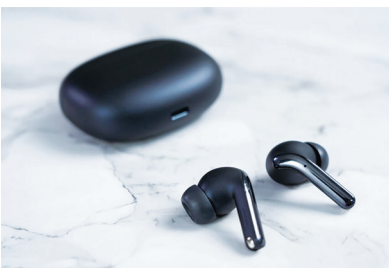


▲國科會規劃運用輝達（NVIDIA）H100 GPU 打造新一代 AI 超級電腦，接棒「台灣杉二號」。（中央社）

網購國外手機、藍牙耳機 NCC 收 750 元審查費

【本報記者游清淵綜合報導】NCC 要收審查費！民眾網購國外自用 2 部以下手機、藍牙耳機等第二級電信管制射頻器材進口，NCC 在 2 月起新增每案收審查費新台幣 750 元，外界關注是否導致 3C 產品漲價。NCC 表示，國內銷售業者是憑審驗證明大量進口產品，非以自用名義，因此不用繳納審查費，不會影響國內市場價格。

國家通訊傳播委員會（NCC）去年 7 月對外預告電信管理業務規費收費標準第 14 條修正草案，民眾如果透過網路申請 2 部以下自用第二級電信管制射頻器材進口核准，輸入核准審查費每案 750 元，此案今年



▲藍牙耳機。（本報資料照片）

2 月 5 日正式生效。不過，原本民眾網購自用 2 部以下設備不用收取費用，近期因反映行政成本開始收取 750 元，掀起討論。

NCC9 日晚間在臉書發布問答集回應外界質疑，外界擔憂 NCC 收取「自用第二級電信管制射頻器材輸入核准審查費」，是否影響國內 3C 產品漲價。



李沃牆

（淡江大學財金系教授）

美國總統川普繼對墨西哥、加拿大及中國大陸課關稅後，又於 2 月 7 日宣布即將啟動「對等關稅」政策。這項措施將不分國界、一視同仁地適用於所有國家。這一舉動如同向全球經貿秩序投下一顆巨石，激起層層漣漪，為全球關稅大戰帶來新的變數。

川普強調，他追求的只是公平與平等，不多也不少，卻未詳細說明政策細節與豁免條件，只隱約暗示，這可能取代現行的 10% 至 20% 普徵關稅計畫。究竟，何謂對等關稅？

剖析川普「對等關稅」意涵及影響

哪些國家將首當其衝？影響為何？

對等關稅訴求公平貿易

美國自雷根政府時期（1981-1989）開始出現顯著的貿易逆差，並持續至今，著實讓商人出身的川普看不去。此次大選，川普即提出《對等貿易法案》（Reciprocal Trade Act），旨在擴大美國行政部門對其他國家徵收關稅的權力，允許行政部門與其他國家談判貿易協定，並在確定存在對美國商品銷售產生負面影響的貿易壁壘時，對相關國家的商品徵收相應的關稅。

準此，對等關稅

（Reciprocal Tariff）即是一種根據雙方國家所徵收的進出口商品關稅水平來決定相應稅率的貿易政策。舉例而言，若某一國家對美國商品徵收 100% 或 200% 的關稅，美國將對該國商品徵收相同的關稅，以達到對等的效果，確保美國在國際貿易中的公平互惠待遇，避免對方課高關稅而利益受損。

哪些國家首當其衝

根據美國商務部的數據，2024 年美國貿易逆差增長 17%，達到 9,180 億美元新高水準。而與美國存在顯著的貿易逆差前十名國家分別為，中國為美國最大的貿易逆差來

源國，去年對美國貿易順差達 3,610.32 億美元（中國海關統計）。

墨西哥位居第二，對美貿易順差達 1,720 億美元，創該國歷史新高。其他國家依次為越南、愛爾蘭、德國、台灣、日本、南韓、加拿大、泰國。

然而，根據川普顧問納瓦羅（Navarro）的分析，此次對等關稅首要目標包括：第一級目標：中國、印度，這些國家對美國商品的關稅普遍較高，並與美國存在龐大貿易順差。第二級目標：台灣、歐盟、越南、泰國，這些地區對美國商品的進口限制相對較大。

第三級目標：日本、馬來西亞。這些國家和地區與美國

之間的貿易往來不對等，不僅對美國出口依賴高，同時又對美國商品設置高關稅壁壘，造成美方的貿易逆差持續擴大。

台灣被課關稅有何影響

台灣作為美國重要的經濟夥伴，向美國出口包括半導體、電子零組件與高科技產品等，近幾年「親美遠中」政策奏效，對美貿易順差持續擴大。根據財政部統計，去（2024）年對美淨出口（順差）躍升 83.5%，至 649 億美元，淨出口額連續第六年攀升。這也使台灣成為川普「對等關稅」政策的第二級目標國之一。川普並多次揚言對晶片課 100% 關稅，可見一斑。

如果美國對台灣商品徵收較高關稅，台灣的出口商成本將大幅增加，可能削弱台灣產品在美國市場的競爭力。有鑑於此，一方面，要調整出口市場策略，尋求其他市場以分散風險。

另一方面，若能與川普政府協商，則對等關稅的推行也可能促使台灣與美國展開新一輪經貿協商，尋求更為公平與互惠的貿易條件。

不可否認，川普祭出的「對等關稅」政策將為全球貿易體系帶來新變數，進一步激化貿易緊張局勢，弱化全球貿易及經濟成長。台灣作為高科技出口國，勢必遭受波及。然而，這也為台灣提供了重新審視對美經貿策略的契機，透過談判與多元化出口布局來因應新的貿易挑戰。

▼ 科學家研究模仿大雁的 V 型飛行等仿生方式，盼減少飛機燃料消耗與增加永續投入。（中央社示意圖）



飛機仿大雁飛行 可減碳排、降燃料消耗

科學家正研究透過「V 型編隊」飛行模式，降低燃料消耗，進而減少碳排放。

【本報記者呂翔禾綜合報導】未來商業航班可能會像大雁一樣結隊飛行！科學家正研究透過「V 型編隊」飛行模式降低燃料消耗，進而減少碳排放。研究顯示，這種模仿大雁的飛行方式可讓航班更省油，進一步推動航空業的環保轉型。航空公司近來也推動仿生技術研究，盼增加飛行效率，例如像老鷹翅膀一樣的機翼，如荷葉般可阻絕蟲害的塗料等。

仿生設計助減排

根據《英國廣播公司》報導，歐洲航空業者正測試「V 型編隊」飛行技術，該技術能利用氣流推力降低阻力，達到減少燃料消耗的效果。研究顯示，透過這種模式，航班燃油使用可減少 5% 至 10%，若全面應用，每年可減少數百萬噸碳排放。專家表示，大雁飛行時會排列成 V 字形，後方鳥隻可利用前方鳥類產生的氣流減少體力消耗。

這一概念已被應用於戰機與無人機編隊，未來可能廣泛影響商業航空。達美航空與空中巴士

就希望測試兩架客機在大西洋併飛，例如法國航空從紐約起飛，還有達美航空從邁阿密起飛，都要前往倫敦的班機就可適用。他們希望讓兩架伴飛的飛機能相距 1.2 海哩、相差高度至少 303 公尺，以達到最佳的伴飛效果。

推動綠色飛行

《泰國國家報》提到，除了仿生飛行設計，航空業者也積極尋求其他節能方式，例如開發新型生物燃料、改進發動機技術

等。英國與歐盟正在合作研發新型機翼設計，以進一步提升飛行效率。德國化工大廠巴斯夫也與漢莎航空合作開發出鯊魚「鯊魚皮」仿生薄膜，預計可節省約 1% 的燃料和碳排放。

空巴也設立「新世代創新實驗室」，盼從老鷹的仿生結構，製造可彎曲的機翼，增加飛行效率；波音也與 NASA 合作研究荷葉，改善機身塗料以減少昆蟲干擾。業界專家認為，若航空公司能廣泛採用這些節能技術，未來航班的環境影響將大幅降低，有助於全球減碳目標的達成。

波羅的海國切割俄電網 盼提升能源安全

【本報記者呂翔禾綜合報導】波羅的海三國正式與俄羅斯電網切割！立陶宛、拉脫維亞與愛沙尼亞於 8 日宣布，正式停止從俄羅斯進口電力，並全面轉向歐洲電網供應。此舉為這些國家與俄羅斯能源脫鉤的重要一步，也加強與歐盟的能源合作。

3 國自 2022 年後就沒有用俄羅斯石油，如今盼透過徹底斷電，擺脫對俄羅斯的依賴。

全面接軌歐洲電網

根據《德國之聲》報導，立陶宛、拉脫維亞與愛沙尼亞三國原本與俄羅斯、白俄羅斯共享「BRELL」電網，但現在已完全轉接至歐洲大陸同步電網（ENTSO-E）。立陶宛能源部長達伊納柳內表示，這象徵波羅的海國家擺脫俄羅斯能源控制，提升電力安全與穩定性。

《英國廣播公司》提到，3 國將會連接波蘭的電網，以整合進入歐洲電網。格拉斯哥大學波羅的海研究所教授史密斯表示，這是經過 20



幾年的努力完成的，當 3 小國加入北約與歐盟時，外界仍擔心 3 國對俄羅斯能源的依賴，而且 3 國與俄羅斯共享 874 公里的邊界，若有紛爭爆發後果將非常嚴重。

海底電纜屢遭破壞

另外，在過去 18 個月，波羅的海至少有 11 條海底電纜遭到毀損，拉脫維亞批評俄羅斯利用民間的底拖船破壞該國與芬蘭之間的海底電纜，但俄羅斯政府並未對此回應。

拉脫維亞總統艾迪格茲強調，無法忍受俄羅斯的挑釁，總理賽里娜也強調，拉脫維亞正面臨國安的緊急時刻。

北約雖然未直接點名俄羅斯，但也決議派遣更多巡檢船在波羅的海巡邏，盼減少海底電纜遭破壞的狀況。愛沙尼亞網路安全中心主任阿瓦特則說，隨著俄羅斯入侵烏克蘭，除了軍事行動以外，對烏克蘭與周遭國家也都有發動網路攻擊，包括駭客入侵與宣傳戰，讓波羅的海三國決心加速脫離對俄羅斯的任何依賴。

▲ 立陶宛、拉脫維亞與愛沙尼亞正式停止從俄羅斯進口電力，全面轉向歐洲電網。（中央社）

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！

連漢典



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。

▼ 當前蛋雞養殖產業整體處於微利時代，只有生產優質安全雞蛋產品，共建雞蛋產業良好發展生態，才能讓雞蛋產業穩健前行。(中央社)



預算大減列 官員賣慘、蛋農慘賣

■ 李武忠
(農漁經學者)

新一年開始，瑞蛇迎春，台灣政壇依舊難以春暖花開。年前行政院原本編列 114 年度歲出預算 3 兆 1,325 億元案，經審議結果共計減列約 2,075 億元，刪減金額為史上新高，引發執政黨大反彈，各部會賣力哭窮賣慘，部會首長競相政治表態（如數發部網路詐騙將無從防治、恐無法上網買車票。台灣在世界舞台已被消音...），農業部當屬其中翹楚（農業部整體預算 1692 億元）。

只會哭窮 不辦事

農業部不僅強調將影響老農福利津貼發放，天災救助，台灣自強迫勞動生產名單除名等業務推動，將史無前例的讓政府機關關門，也指責在野黨是不希望台灣農產品行銷國際（農產外銷「新市場、新通路、新品項」三新策略成果檢討報告呢？外銷國家隊一台農發實際執行成果呢？）等等。

農業部每年花費那麼多民眾辛苦納稅錢，產銷問題依舊層出不窮，只會靠大內宣和大外宣來粉飾太平。

這也是農業部長公然拒絕經立法院 113 位不分黨派立委無異議通過「調高公糧收購價 5 元」主決議後，又一驚人之舉。

拿不出解決辦法

還透過養雞，養豬等協會為其「贊聲」，企圖對民選立委進行施壓，卻對諸多農業迫切難題如進口液態乳可標示為「延長保存期限鮮乳」、「長效鮮乳」或「ESL（延長效期）鮮乳」爭議遲遲未決；國內雞蛋價格持續波動多年，甚至不敷生產成本（雞蛋產量持續居高不下，每日生產過剩至少 200 萬顆），迄今還未能回穩。

蔬果價格大動盪等等，仍拿不出徹底解決辦法（美國、日本以及歐洲一些發達國家蛋品加工業發達，有效地規避鮮雞蛋產銷和市場價格波動的風險，例如日本

蛋品加工比例達 50% 左右），卻只在乎預算是否遭刪，從不願意誠實面對，虛心檢討預算執行缺失（如該如何修正包銷制度，落實產銷預警及調節機制，縮短生產與零售端市場時間差，媒體宣傳費高達 9 成限制招標等等），農業部若能拿出此次捍衛總預算的一半用心和衝勁，國內雞蛋產銷失衡問題恐早已迎刃而解！

反觀，近日國外召開相關雞蛋產業大會，產官學研關注的重點在於：全球蛋雞非籠養趨勢（可有效提升土地利用效率，破解傳統散養方式土地利用率的難題，目前美國 65.9% 的蛋雞採籠養蛋雞，34.1% 為非籠養蛋雞。

全球蛋業努力改良

預計到 2026 年，美國非籠養蛋雞養殖數量將達到 50% 以上，為英國生產的雞蛋中有超過 60%

為放養雞蛋）、雞蛋產業科技創新（如透過基因組編輯進行性別操縱等）、數位智慧化養雞（如使用機器人進行雞蛋包裝等）、全球蛋品加工業（特色和功能性蛋製品需求的增加，例如強化 ω-3 脂肪酸或高蛋白含量的特色蛋製品可滿足消費者對特定健康益處的需求）、品牌蛋發展（良好的品牌形象有助於提升雞蛋產品的溢價能力）、疫病有效防治（如免疫調節劑，疫苗等運用）、生態打造等，並達成技術進步將在推動雞蛋市場發展方面發揮關鍵作用，透過 AI 技術，實現蛋雞養殖數位化、資訊化、智慧化，是該產業未來發展的關鍵（精準的環境控制技術對蛋雞產業的節能增效發揮至關重要的作用）的共識；當前蛋雞養殖產業整體處於微利時代，只有生產優質安全雞蛋產品，共建雞蛋產業良好發展生態，才能讓雞蛋產業穩健前行。

另，高致病性禽流感病毒 (HPAI) 擴散至與受感染家禽和死亡野鳥接觸的自由生活哺乳動物，成為業界關注的焦點；禽流

感猶如高懸在家禽業頭頂的「達摩克利斯之劍」（The Sword of Damocles），時刻威脅著產業安全，而採取撲殺或施打疫苗（會影響出口）間的取舍正引發廣泛討論，加以氣候變遷和全球暖化恐將限制雞蛋市場的成長，都有待政府攜手業者共同來應對。

高懸頭上的利劍

台灣亦發生高病原性禽流感確診案例，而最高農業主管部門卻忙於總預算抗爭，讓蛋雞產業

仍處於高度風險中！農業部每年花費那麼多民眾辛苦納稅錢，產銷問題依舊層出不窮，實質成果明顯不如預期，雞蛋產業難關始終未過，卻只會靠大內宣和大外宣來粉飾太平，靠大撒幣來穩定安撫農怨；習慣把問題全推給在野及對岸打壓，短期或許有效果。

如今，若不能對症下藥，痛改過去施政的傲慢偏見，只會讓台灣農漁產品出路越走越窄！如何奢言讓民眾過上好日子？



王院長跟你談天說地 202

王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

蘇法昭是我的妻子，稱自己妻子是才女，也不臉紅，也不怕別人指三道四嗎？不怕！因為她確實是才女，這個才女的才學，並不單指才，尚包括她的德，她是才德兼備的婦人。

價值遠勝過珍珠

聖經箴言 31:10-11 說：才德的婦人，誰能得著呢？她的價值遠勝過珍珠，她一生使丈夫有益無損。蘇老師就我來說，她價值真的遠勝過珍珠，使我一生有益無損。我出生寒微，家裡最貧窮時，沒米下鍋，母親向鄰居借一點米，用手帕包回來熬稀飯。母親生病，痛得在床上打滾哀叫，但不能看醫生，因為看一次醫生，我們家可能一星期沒飯吃。

新婚之夜，岳母送蘇老師來我家，看到洞房及居家一切之簡陋，回家後忍不住大哭一場，但這一切，蘇老師都愉快的度過來了。更幫助我們家苦盡甘來，夜盡天明！更讓她的丈夫，無憂無慮的奉獻國家、替人民爭取福利。

讓我無後顧之憂

我當財政部部長時被國外媒體評選為亞洲最佳財政部長，在當時台北的來來大飯店（現今的喜來登）隆重頒獎，這個獎之獲得，難道蘇老師沒有貢獻嗎？有！而且有很多！

我當財政部長時，幾乎昏天暗地的工作，星期六、星期天也去加班，蘇老師不但沒有怨言，反而權充司機，並陪我在辦公室裡加班。就這樣簡單的分析，您可能就已經能認同她是個才德的好妻子。很多政府官員，包括各級民選縣市市長及民意代表，有些能力不差，但最後人生挫敗，甚至坐牢，都來自「貪財」而很多貪財，妻子是主要搭檔。

妻子搭檔貪財

才德女子 蘇法昭 (上)



▲ 蘇法昭是我的妻子，稱自己妻子是才女，也不臉紅，也不怕別人指三道四嗎？（作者提供）

台北縣曾有位縣長，是大貪官，大家都知道要對他送紅包，事才能通，但紅包要經夫人之手才行，事才能通。有位貴為總統的人，貪汙也是要經夫人。有次為某大案，當事人去官邸見夫人，問價碼，夫人舉兩個手指，意指要兩億元。我舉這兩個例子，並非透露什麼內幕，因為這都是大家耳熟能詳的小故事。類似的例子太多了！

不收高檔冰淇淋

我也曾經歷任過不少大小官，貪汙搞錢的機會是很多的，但在台灣，誰都知道賄賂王某某門都沒有。不單單金錢賄賂，連過年過節送個小禮物都免談。我在當經濟部次長時，有商家送冰淇淋，想必是什麼高檔冰淇淋吧。送冰淇淋的人，在對講機跟妻子蘇老師對話說明來意，講了半天，冰淇淋仍送不進來。

送的人說，冰淇淋已經要化了，再不收就都變成了糖水了，但冰淇淋還是進不了王家門。這件事後來被媒體知道，登在報上，這對我日後拒收禮物，甚至賄賂都有些幫助。有次一位企業界大佬，在聊天時說，每年初二都會宴請各部會首長聚餐聊聊，我說：我怎麼都不知道呀！？他們說，誰邀請你，就準備碰釘子，多沒趣呀！

我心想，形象做出去了，到也可高枕無憂，說王某某收紅包貪汙，鬼都不會相信。

我之所以能這樣，自己絕對清廉當然十分重要，但如妻子亂搞，最後仍有可能晚節不保，蘇老師，謝謝妳！



劉伯恩跟你談減重

劉伯恩

(台灣肥胖症專科醫師
內湖長春診所醫師)

依據 2022 年權威醫學雜誌「刺絡針」的研究報告：全球肥胖人口達 10 億，是 30 年前的一倍。而台灣肥胖症的比率，依據國健署的資料顯示：全台成人每兩位就有一位、兒童青少年則是每三位就有一位體重過重或肥胖的問題！

「糖胖症」不可忽略

隨著醫學研究的突破，發現「糖胖症」是肥胖的主要肇因，隨著飲食西化的盛行，在亞洲地區「米食」及稻米消耗量正逐漸的減少中。根據韓國統計廳的資料：販賣飯捲等米料的平民料理小吃店家數，在 2021 年的家數為 4 萬 8898 家，但在 2022 年轉為跌勢，一年內減少了 4.6%，共計減少了 2000 多家，而台灣的米類消耗量也呈現遞減的趨勢。



▲ 日本陽道專家國澤純建議若想減肥可改吃糙米、麥飯，或把白飯放冷再吃。(中央社)

但韓國其他整體外食類別卻增加了 7.4%。主要的原因是韓國人、特別是年輕人，近年來非常注重外觀形象，也發覺「澱粉性肥胖」確實是致胖的一大主因，進而開始調整飲食模式，增加蔬果類及蛋白質的份量，減少糖份的攝取。

澱粉容易囤積

由於過往東方人的飲食模式都是以麵食為主的澱粉類居多，和

外國人以脂肪成份居多的肥胖種類不太一樣，而在而十幾年前，我在一次的醫學會中，提出了東方人是以澱粉型肥胖居多的報告後，大家也開始注意「糖胖症」的問題。如果以生化學角度來看：確實過多的澱粉會藉著「克列氏循環」轉變成脂肪而囤積在內臟及皮下組織。因此有一些減肥者就採用了一些比較極端的極低碳水化合物飲食療法，如前一陣子非常流行的「生酮飲食減肥法」，

其主要的食材就是大量的肉類及油脂類食物，取代了澱粉類食物，幾周下來確實在體重計上有漂亮的成績！

米食並非元凶

但長期下來還是有復胖的問題，而較嚴重的副作用就像以前美國營養專家提出的「蛋白質減肥法」，當時大家也非常風靡，但後來卻出現了嚴重的腎性病變的後遺症，甚至有許多人因「酮酸中毒」而致死！

其實正常健康的減肥模式，也要有適量的澱粉類成分，畢竟五穀雜糧的成分不只是提供熱量的來源，也是許多礦物質及維他命的來源，特別是一些原型穀物類如糙米或胚牙米，含有豐富的膳食纖維，尤其是其中的抗性澱粉，還具有體內環保及提升飽足感的作用，對於體重控制甚至有正面的作用。因此千萬不可把米食當做肥胖的元兇，它也不帶「造肥」的原罪，只要適量選擇原型的穀類米材，對於體重控制還會有許多加分的作用喔！

為什麼我還不夠好？ 化解深層焦慮

最讓你感到耗竭的，不是你真的不夠好，而是你心底的那個「覺得自己永遠不夠好」的無底洞。

■ 蔡宜芳

(諮商心理師)

有一位四十歲的男性個案跟我抱怨，他的太太常常挑剔他，嫌他掃地掃不乾淨、摺衣服摺得很醜、炒菜炒得太鹹，久而久之，他覺得自己不管做什麼都會被嫌。他每天下班都會在車上多待半小時，打個電動，紓壓一下再回家。

長期下來，他開始出現「覺得無助感」，覺得做什麼事都很無力、無奈。

當太太罵他哪裡沒做好，他也不想再多說，反正就照她說的做就好，因為多說，兩人反而吵架。有時候，他甚至只想擺爛，因為不管做什麼，都會被雞蛋裡挑骨頭。談了幾次之後，我鼓勵先生試著邀請太太進到諮商室一起會談。

常常批判的媽媽

進到諮商室，太太不好意思

在心理治療學派中，精神分析提出「防衛機制」這個概念，防衛機制 (defense mechanism) 可以幫助個人因應焦慮，避免自己被焦慮所淹沒。

地承認的確有這個狀況。不知道為什麼，她總是很容易看先生不順眼，在職場上、對朋友也是。我問太太：「在你小時候，有誰常常批判你嗎？」

一開始，太太搔搔頭，說：「我一開始想到的是我媽，但我想不到她到底批評我什麼。」講到一半，太太突然恍然大悟地說：「我知道了！我在我媽旁邊，總是有種隱約不安的感覺，到現在都是……她好像不是真的批判我什麼，而是讓我覺得，我做什麼都不對。」

心裡不舒服的話

「在我小時候，當媽媽心情好，就說我長得很漂亮，心情不好，就說我怎麼這麼胖……在她心情好時，我可以吃甜食，她心情不好時，她就說：『這麼胖，還一直吃。』」所以一直到現在，我常常不知道要跟媽媽聊什麼，因為閒聊也會被念。我講話之前都要想一下，我這樣講可以嗎？會不會又被媽媽念。

「我在媽媽身旁，常常覺得提心吊膽，因為我不知道自己會不會說錯什麼話、做錯什麼事。」

「好久以前有一次，我故作輕鬆地告訴她：『你講的一些話，讓我覺得心裡不太舒服。』結果她反而說我玻璃心、太脆弱。之後，我就不再和她說心裡話了，因為說了，她也聽不

懂，我們反而還吵架。」

心理學「防衛機制」

當你覺得自己不夠好，很容易將自己的脆弱及黑暗面投射出去。在心理治療學派中，精神分析提出「防衛機制」這個概念，防衛機制 (defense mechanism) 可以幫助個人因應焦慮，避免自己被焦慮所淹沒。其中一個常見的防衛機制是投射作用 (projection)，指的是將個人無法接受的欲望或衝動，歸到別人身上去。

當一個人總是要表現得很強勢、時常怨天尤人、嫌東嫌西，其實是把自己的脆弱及黑暗面投射出去。透過責怪他人，來顯示自己並沒有那麼糟；但實際上，雖然他們表面上時常攻擊他人，但他們卻很容易在心裡不斷責備自己。

一個常常批判自己、覺得自己不夠好的人，也會很容易將自己的脆弱面及黑暗面投射出



◀ 把自己批評得體無完膚的孩子，抱持著「我就笨、我就爛、我就是數學／英文學不會」。他可能在上課時就選擇閉上耳朵。(Photo by Sora Photography on Unsplash)

個值得被愛的人。

而「有條件的愛」是什麼意思呢？例如：當孩子考差了，父母並沒有安慰他，或是去同理孩子的心情、理解孩子遇到什麼困難；而是一直責怪孩子為什麼沒考好。長久下來，孩子可能感受到的是「只有我考得好，才值得被愛」。

我永遠不夠好

我相信幾乎所有的父母都是愛孩子的，但若孩子感受到的卻是，如果我考不好，我可能不被愛，或媽媽會比較愛另一個手足，這是多麼深的恐懼——可能被拋棄的恐懼。

不只一個孩子告訴我，他們覺得只有自己成績考好一點，父母才會比較愛自己。每次我聽到這樣的話，都覺得萬分心疼。因為這樣長大的孩子，學習到的是用成就才能證明自己是值得被愛的、是夠好的。當孩子考不好時，孩子不只是面對父母失望的臉孔，還要面對自己內心的自責與內疚。

研究發現，當父母對孩子的學業表現抱持正向期待時，孩子的成績的確會比較好。但研究更重要的發現是，當父母對孩子的期望過高或不切實際，孩子反而會成績變差。

只是許多父母還是認為應該要更嚴格、盯更緊，甚至用羞辱、批評、嘲諷的方式來激勵

孩子。因此，孩子感受到的是「我永遠不夠好」、「我很糟，不值得被愛」，課業壓力壓得孩子喘不過氣來。

給自己五分的孩子

在學校，有個孩子講話總是很小聲。談了幾次以後，我發現，她有很深的「羞愧感」。她常常因為大事、小事感到丟臉，也覺得自己有人群恐懼症，只要上台，就緊張到覺得自己吸不到氣。她覺得自己很糟、長得很醜、成績不好、人緣也沒有很好、常常被媽媽和阿嬤罵、從來沒有見過爸爸。

總之，她覺得自己沒有一件做得好的事。這樣長大的孩子，在每一天的生活中，會有多辛苦！

上學期的期末，導師請每位小老師自評分數，這個孩子只給自己五分，但任課老師卻給

一個常常批判自己、覺得自己不夠好的人，也會很容易將自己的脆弱面及黑暗面投射出去，而覺得其他人做得不好。

她十分，肯定她做小老師認真、負責。我看到後好驚訝，這是多麼大的差距。她說，她的確沒有做什麼不好的事情，只是

《你這麼努力，為什麼還是覺得自己不夠好？》簡介

童年時，父母對我們的挑剔、批評、否定與羞辱，內化到我們心裡，讓我們習慣性苛責自己；華人文化對角色的社會期待與標準，也讓我們困在許多的「應該」裡，例如「你應該要煮飯，才是好媽媽。」「你應該每週都要回家，才是孝順。」而從小到大，無法停止的各種「比較」，更讓我們無法看見自己的潛質與獨特。

曾經深陷在「不夠好」的泥沼，宜芳心理師知曉這件事，讓人多麼惶恐煎熬痛苦，因此，她在這本書裡，集結眾多個案，專業又細膩地分析，並一一提出實用的解方以及練習，

作者：蔡宜芳
出版社：寶瓶文化
出版日期：2024/11/28

例如「鞏固正向優點」、書寫「內在對話」、將焦慮「具象化」，以及當嫉妒時，從第三者目光來看待自己等。

當我們能練習接納自己的每個情緒、每個好與不好，就能活出屬於自己的獨特與價值。成為自己，是一個人一生最重要的事了。



覺得五分好像比較適合自己。

這些把自己批評得體無完膚的孩子，抱持著「我就笨、我就爛、我就是數學／英文學不會」。他可能在上課時就選擇閉上耳朵，考試一考差，就再次驗證自己真的不是學數學／英文或任何科目的料。

這些覺得自己很爛、低自尊的孩子，他要怎麼好好學習？因為，孩子的自我批評，已經

很容易批評自己，這不是你的錯！因為，父母（或主要照顧者）怎麼看你，深深影響你怎麼看自己。

當孩子哭泣時，父母若總是跟孩子說：「這有什麼好哭的！不要這麼脆弱。」久而久之，孩子可能很難去接受自己真實的情緒。孩子因此開始選擇戴上面具，不敢輕易表達最真實的自己，因為真實的自己，可能是不被愛的。

如果你長期在一個批判的家庭中長大，你可能也很難好好愛自己，而時常批判自己。一個常常批判自己的人，自然看什麼都不順眼，而容易怪東怪西。

但現在的你已經長大了，有能力把自己愛回來了。下次，當你看別人不順眼，看自己也不順眼時，是否可以看看自己做得好的地方，告訴自己：「你已經很棒了！」（宇欽／輯）

· 下週書訊 ·

醒報編輯部／輯

《街頭的共同體：馬來西亞淨選盟大集會裡的國家與族群》

作者：馮垂華

出版社：季風帶文化有限公司

殖民時代以來，馬來西亞不同族群就時常處在不平等的關係之中，而獨立以後，馬來西亞政府也常以種族政治作為施政手段，進一步激化族群之間的矛盾關係。

其中，「淨選盟大集會」是諸多跨族群社會運動中動員最廣泛的一個例子。本書以淨選盟大集會作為個案，探討社會運動如何為馬來西亞各個族群形塑一個跨族協商的場域，並討論各族參與者如何在其中產生新的身分

認同，從而建立跨越族群的公共性，以此挑戰官方的種族政治意識形態。



《音天也快樂，海正的 10 堂好過哲學課》

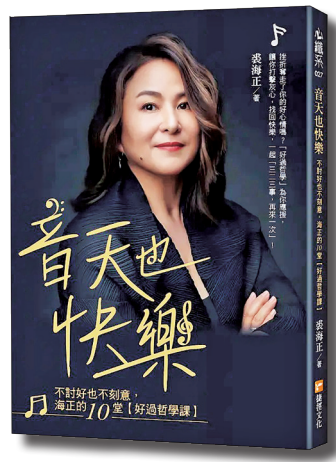
作者：裘海正

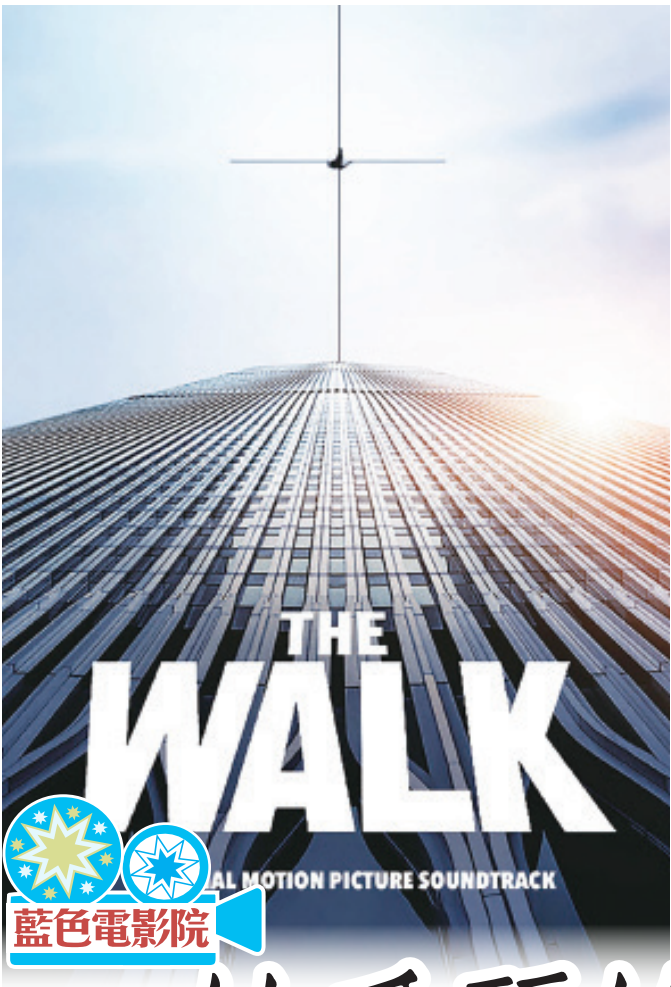
出版社：捷徑文化

陰天時陽光被烏雲遮蔽，心情也難免會隨著黯淡的天色陰鬱起來；而當所處的環境不斷以挫折與挑戰消磨我們起初最純粹的自信，我們的喜樂似乎也被奪走了。但烏雲只是遮擋，不能讓太陽消失，只要「心」是健康的，無論面對什麼景況，「光」都能耀眼如常！書名取諧音將陰改為「音」，不只因為海正是歌手，更是因為音樂使她找到自己的定位。

在本書裡，透過海正的成長背景、愛情經歷，以及

在演藝圈中面對的挑戰等故事，或許也能使你從不一樣的角度去看自己，並開始改變自我，活出自己的獨特。





◀▶▶《走鋼索的人》採用了前半段改編自貝多芬的「給愛麗絲」的配樂曲子「I Feel Thankful」，就在 Joseph Gordon-Levitt 踏出第一步時，有如流水奔竄的鋼琴聲就這樣流瀉了出來，此刻的「給愛麗絲」，就如在鋼索上加了潤滑油一般，創造了「滑行英雄」的錯覺。（電影劇照、宣傳照、網路截圖）



給愛麗絲捧出冒險英雄

貝多芬如果知道後人如此「活用」他的「給愛麗絲」，不知是否也想來一趟「鳳舞九天」的高空冒險？

■ 藍祖蔚
（影評人）

漫步在雲端，適合哪一款音樂？貝多芬的「給愛麗絲（Für Elise）」，會不會太匪夷所思，也太浪漫了些？

音樂學者考證認為貝多芬在1810年寫就的A小調鋼琴曲「給愛麗絲（Für Elise）」，應該是獻給愛人 Therese 的作品，只是大師字跡潦草，被人誤以

為是 Elise。不管大師是要獻給 Elise 或 Therese，柔情似水，充滿柔情蜜意的樂音曾經滋潤了無數的聽者。

給愛麗絲的冒險情懷

然而，美國導演 Robert Zemeckis 在電影《走鋼索的人（The Walk）》中，另外賦予「給愛麗絲」一種浪漫的冒險情懷。

《走鋼索的人》改編自真

人實事，重現廿四歲法國青年 Philippe Petit 在1974年的八月天，一腳踩上百層高樓的雲端鋼索，從紐約世貿中心的A塔走向B塔，而且去去回回，一共來回了八次。

Philippe Petit 瘋了嗎？沒瘋怎麼會甘冒生命危險挑戰生命和體能極限？

問題在於既然要重現這場空中冒險，用什麼技法才能更加凸顯 Philippe Petit 的瘋勁？

冒險之人，只許成功

剛開始，Joseph Gordon-Levitt 飾演的 Philippe Petit 架好繩索，沉穩跨出他的歷史第一步時，即使遠方有雲霧飄來，但在無風無雨的八月天，一切非常順利，一下子就在離地500公尺的高空鋼索上寫下了歷史。

理應鬆一口氣，好好享受勝利果實的他，卻因為太順利，



悵然若失地回首看著來時路。是的，太快，也太容易到手的果實，反而削弱了苦盡甘來的喜悅。就在他癡癡回望A塔之際，他似乎聽到了世貿中心的呼喚。於是他站起身來，要走向A塔。

頭一回是冒險，第二回則是英雄。冒險之人，只許成功，不許失敗。想當英雄，就得多一分浪漫豪情。

在鋼索上跳芭蕾？

Robert Zemeckis 此時接受了作曲家 Alan Silvestri 的建議，採用了那首前半段改編自貝多芬的「給愛麗絲」的配樂曲子「I Feel Thankful」，就在 Joseph Gordon-Levitt 腳掌用力，踏出第一步時，導演先給了他一個鞋部特寫鏡頭，有如流水奔竄的鋼琴聲就這樣流瀉了出來，踩著音符，他就像芭蕾舞者一般，用力一踩一蹬，開始他的鋼索芭蕾。

在鋼索上跳芭蕾？那是真實人生中一場不可能的任務，此刻的「給愛麗絲」，就如在鋼索上加了潤滑油一般，創造了「滑行英雄」的錯覺。

畢竟，別人不敢做的事，他做到了。而且一次不夠，他不但來回，還要轉身，還要躺臥，還要單足下跪，向雲端下吶喊注視的觀眾致意。

從冒險家進階到玩家，這首「給愛麗絲」給人一種「家家酒」的輕鬆自在感覺。別人或許覺得艱難，對他而言卻只是顆小馬鈴薯，唯有以兒戲視之，才更能擴大觀眾的英雄崇拜。

畢竟，他越是無拘無束，自在寫意，才更像英雄，於是，曲式很快從小品的鋼琴獨奏擴大成了交響樂的澎湃版，音樂層層堆疊，就把這位冒險英雄抬舉上了天。

貝多芬如果知道後人如此「活用」他的「給愛麗絲」，不知是否也想來一趟「鳳舞九天」的高空冒險？

《新天堂樂園》奧斯卡得主
朱賽佩托納多雷

X

奧斯卡配樂大師
顏尼歐莫利克奈

夢想²的極致呈現

影展

海上鋼琴師4K數位修復 — 配樂大師顏尼歐 —

The Legend of 1900 ENNIO: THE MAESTRO

每個聽過他音樂的人，都會被深深打動...

1.24 傳奇登場