

### 今日天氣

北部 12°-25° 晴天

中部 11°-31° 晴天

南部 14°-30° 晴天

東部 10°-29° 晴天

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



2 高教資源不足 學者盼政府多支持



3 表揚節水 日月光年省 40 萬噸



5 兩岸農業實力的虛實比較 (李武忠)

### 《今日求禱》/ 社長

### 為農民請命

由於兩岸對立嚴重，我國與大陸的各項交流及農產品貿易，恐將遭到進一步的限縮，影響農民權益；專家為庶民請命，希望在上位者多體恤民瘼，不要只為鬥爭，忽視了農民生計。其實，觀光又未嘗不是呢！（五版）

▼ 財政部長莊翠雲 20 日就國安基金、超徵稅收等問題答覆立委質詢。(中央社)



# 國安基金擴大 要謹慎 財長：超徵稅收先還債

## 多位立委關注去年超徵稅收 5283 億該怎麼用？ 財政部長莊翠雲說，要先減少舉債、優先還債。

【本報記者呂翔禾台北報導】台股市值增加，國安基金是否也要提高？財政部還要考慮！財政部長莊翠雲 20 日立法院備詢時，被立委問到台股市值從 8 兆增加到 71 兆，現值 5 千億的國安基金是否要增加規模時，表示還要審慎研議；還有多位立委關注去年超徵稅收 5283 億該怎麼用？莊翠雲則說，要先減少舉債、優先還債。

### 立委盼應急基金增加

立法院財政委員會 20 日邀請莊翠雲率所屬機關首長備質詢。國民黨立委羅明才、民進黨立委郭國文關切國安基金規模議題。羅明才詢問說，國安基金在民國 89 年成立時，當時台股總市值 8 兆元，目前台股市值攀升至 71 兆餘元，基金規模是否有擴大的必要？

莊翠雲回應說，《國安基金



▲ 財政部長莊翠雲表示，2023 年政府普發現金 6000 元，是為了疫情後強化國家經濟。(中央社)



▲ 歷年中央超徵稅收。(民眾黨 FB)

設置及管理條例》規定，國安基金可運用資金總額為 5000 億元，其中 2000 億元是以國庫持有的公民營事業股票為擔保；另外則是向郵政儲蓄金等四大基金借款，最高額度 3000 億元，考量國安基金規模現在還在運用範圍內，加上調高基金規模涉及條例修正，因此需要審慎研議。

國民黨立委林德福、民進黨立委吳秉叡則關切普發現金議題，但莊翠雲指出，每一毛錢的稅，都是政府依法徵收，沒有「超徵」問題，稅收優於預期，用途應先減少舉債、優先還債，倘若還有賸餘，就會累

積到歲計賸餘，維持財政韌性，財源的運用，在考量施政優先順序與國家發展下，行政院會有效、合理運用財源。

### 債務比率持續下降

「台灣沒有過度舉債問題！」莊翠雲也說明，政府積極還債，債務比率持續下降，到 113 年已降至 25.8%，離債限 40.6% 有一大段空間，且總預算、特別預算都需納入債限控管。

她也辯稱，2023 年政府普發現金 6000 元，有其時空背景，主要是為了在疫情後強化國家經濟、社會韌性，與全民共享經濟成果。

# 軍冤調查諸多黑箱 受害家屬盼設委員會

## 台灣陪審團協會理事長鄭文龍召開記者會呼籲， 恢復軍事審判應有配套，保障軍隊家屬權益。

【本報記者呂翔禾台北報導】「支持總統賴清德恢復軍事審判，但應該設立外部、獨立軍審委員會，避免軍隊霸凌黑箱調查！」台灣陪審團協會理事長鄭文龍 20 日與軍冤家屬召開記者會，呼籲恢復軍事審判應有配套，保障軍隊家屬權益。軍冤家屬陳秀珍不滿指控，她弟弟在軍中不明原因死亡，至今調查已 5 年卻未果，軍隊官官相護，相當不公平。

### 5 年 158 人自戕

鄭文龍表示，國軍近 5 年（108 到 112 年）自戕人數合計 158 人，其中已遂 97 人，而 113 年到 5 月底為止，自戕已達 17 人，相較 112 年同期 12 人，自戕人數已超過車禍死亡人數，成為國軍死亡首因，但軍中霸凌相關問題仍無法獲得妥善處理，「小孩入伍當兵，結果不明原因死亡或自殺，家長會安心？」

「以國安為由恢復軍事審判很好，但軍審調查應有更多輔助機制！」鄭文龍指出，陪審團協會與軍冤家屬草擬《軍中人權保障及軍冤救濟條例》，呼籲設立隸屬於行政院的軍冤



▲ 陪審團協會與軍冤家屬 20 日召開記者會，呼籲設立軍冤委員會，保障從軍或服役者權益。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

委員會，將由學者專家、社會公正人士與律師扮演重要角色，且至少半數委員由軍冤家屬或親屬推薦，確保受害者權益獲得充分代表。

### 軍隊內難公正調查

軍冤家屬陳秀珍指出，自己弟弟 5 年前在軍中不明死亡，但因為軍隊官官相護、資訊不對稱，且家屬不懂法律，使得許多證據無法及時保存，例如胞弟在 269 旅軍事要案服役，但出事當天監視器「剛好」全部壞掉，且弟弟使用的電腦與手機還無法解鎖，導致檢警無法看資料。

「更扯的是，當初胞弟失竊的腳踏車，3 年後又出現在軍中！」陳秀珍指控說，雖然目前有軍審調查委員會，但國防部不提供資料，且內部成員也還是軍人，球員兼裁判下，根本不可能有公正的調查與審判，且部隊相關失職人員還紛紛升職，即使監察院已因此案糾正國防部，要求嚴懲相關人員都沒用。

因此他們呼籲，在恢復軍事審判的同時，一定要成立獨立的第三方調查機制，且多數成員一定要由民間團體組成，才能確保從軍或服役者的權益。

▲ 財政部轄下 6 大泛公股金融機構合計斥新台幣 94.55 億元，承接台灣伊藤忠、西松台灣釋出的台北 101 股權。台北 101 董事長賈永婕(中) 20 日在立法院受訪表示，樂觀其成，感謝公股對於她的信任。

## 泛公股銀擬斥近百億承接 101 股權 賈永婕回應

社論

# 全球城市面臨天候鞭笞的衝擊

國際非政府「水援助組織」(WaterAid)成立於1981年，基本信念就是清潔的水和衛生設施是人類的基本權利，因此致力於解決全球用水、衛生設施和衛生習慣的議題，確保每個人都能獲得乾淨的水源、適當的衛生設施，從而改善健康狀況，提升生活品質並減少貧困，促進教育、經濟發展和性別平等。

## 城市面臨的高風險

該機構於本(三)月12日公布研究報告「水與氣候：城市人口面臨上升的風險」，分析了過去42年(1982-2023)期間全球人口最稠密的100個

城市及12個該機構所援助城市的長期氣候趨勢，檢視這些城市的水資源是否受極端氣候影響，以及面臨的風險，是當前各國最需要了解的重要課題。

水資源是城市發展與穩定的基石，過去聯合國的報告就指出，水資源不均的威脅正危及全球城市，有44億的都市人口正處於氣候暖化危機的最前線，尤其是社會脆弱性高的地區，90%的氣候災害都與水議題密切相關(水太多、太少、太髒)。

本次的研究發現，氣候暖化會給不同的地區帶來性質相異的影響，隨著氣溫升高導

致全球水文循環失衡，許多大城市出現「旱澇極端、反覆無常」的變化，也就是乾旱與洪澇不斷循環出現，猶如不斷遭到鞭打，破壞了基礎設施並汙染飲用水，氣候模式也出現顯著的逆轉(由乾轉濕或由濕轉乾)，這就是近期氣候學界提出的「氣候鞭笞」(climate whiplash)現象。

## 旱、澇趨勢兩極化

報告指出，有58座城市呈現日益潮濕的趨勢，趨勢最強的城​​市依序為斯里蘭卡可倫坡、巴基斯坦費沙拉巴德、印度蘇拉特、印度班加羅爾、

印度孟買、以及馬來西亞吉隆坡等。

另外，有49座的都會區正變得更加乾燥，其中趨勢最強的城​​市依序為埃及開羅、約旦安曼、蘇丹喀土穆、美國聖地牙哥、以及沙烏地阿拉伯利雅德等；我們臺灣的臺北都會區排名第17，顯示氣候暖化的大氣效應加劇，臺灣地區的降雨帶正往北方移動。

遭受嚴重「氣候鞭笞」的城市有中國杭州、印尼雅加達、泰國曼谷、澳洲墨爾本、和肯亞內羅畢等，未來這些城市的發展將極為嚴峻。此外，調查的城市中，有17座

面臨最糟糕的極端洪澇和乾旱風險同時上升的壓力，可說是處於「水火兩重天」的煉獄，如美國達拉斯、中國上海、和伊拉克巴格達等。

## 強化城市的韌性建設

從該報告可以看出，面臨洪澇風險升高的城市幾乎全在亞洲，以南亞印度和東南亞的趨勢最顯著；而歐洲、北非及中東則正在經歷更強烈的乾燥趨勢。隨著氣候暖化的持續，這些全球城市水資源的風險危機還將倍增，甚至出現更多複合型的災害，嚴重影響城市的居住安全、經濟穩定、以及擴大社會的

脆弱性。因此，加強城市因應水文災害的防災系統，構建更能抵禦極端天氣的基礎設施，是當前全球城市的重大挑戰。

氣候暖化的危機日益沉重，面對極端氣候與水資源結合的雙重挑戰，臺灣也是重災區之一，我們一定要採取整合性的行動策略，結合技術革新、制度設計與社會參與，形成多層次的防護體系。如建置AI智能水網提升水資源利用率，構建「雨水收集-汙水再利用」的水循環經濟，擴大城市濕地與綠帶的生態工程，發展創新的藍色債券與金融保險制度等。更重要的，還要照顧城市裡的低收入脆弱族群，使臺灣成為人人用水無虞、處處防災完善的公平社會。

# 台灣高教資源不足 學者盼政府多支持

中研院院士陳力俊建議，政府可仿效新加坡的做法，也就是將最高減免捐款稅額提高到50%或更多，來激勵並帶動社會捐資興學的風氣。



▲許多大學校長與學者近日都相當關心台灣高教經費低落的問題。(中央社)

【本報記者呂翔禾台北報導】「高教經費嚴重不足，政府要鼓勵企業多多捐贈公私大學！」針對中研院院士陳力俊以10億捐款故事，呼籲政府提高捐款學校免稅額度，前北商校長張瑞雄受訪時也說，台灣教育經費嚴重不足，政府應鼓勵更多企業捐贈，若擔心逃稅可設外部監理機制。前清大校長賀陳弘、台大校長陳文章也曾示警台灣高教經費在國際遠遠落後。

## 盼減免捐款稅額 50%

中研院院士陳力俊近日在媒體投書指出，近日有國立大學獲得10億台幣捐款，感到相當興奮，但這彰顯台灣廣設大學、

加上修憲刪除教育經費比例下限，不僅讓大學經費稀釋，且普遍嚴重短缺。教育部提供經費不足，還要求凍漲學費，大學在資源不足與法規限制下，於延攬人才與留才方面，缺乏競爭力，因而在世界大學排名上，節節退後。

「期待部部門大幅增加經費相當不切實際！」陳力俊說，剩下的則只有在制度上大翻修。他建議，台灣為獎勵興學，由財政部制定節稅辦法，最高可減免捐款40%的稅額，但顯然力道不足，政府可仿效新加坡的做法，也就是將最高減免捐款稅額提高到50%或更多，來激勵並帶動社會捐資興學的風氣。

## 設監管機制免弊端

對此，前臺北商業大學校長張瑞雄受訪時也說，大學經費不足是長遠問題，由於大學沒有額外收入，調漲學雜費也要教育部同意，因此國立大學教授的薪水大多遠低於香港、新加坡與韓國。企業捐款給國立大學可以100%扣抵，但若捐給私立大學因擔心逃稅，僅能扣除35到70%不等，他建議可設立外部監理機制，增加捐款私大的動機。

張瑞雄指出，目前台灣的大學經費來源主要是國家、私人捐款與大學自籌，但國家給錢不多、大學自籌也被受到限制，希望能適當減緩大學自籌的限制，政府要多鼓勵企業捐款給國立大學，私立大學部分則可增加扣除額，加上外部監理機制配套。

## 呼籲鬆綁學費漲幅

前台大校長陳維昭也曾發表演說指出，台灣教育資源嚴重不足，但當知識經濟在全球經濟中愈顯重要，高等教育的重要性也跟著提升，高等教育知識品質，以及能否有效貢獻於經濟將是國家競爭力的關鍵。他呼籲建立可行的發展進程，包括之後如何維護、提升高等教育品質，還要持續投入資源維護高教健全發展，並提供大學更多彈性發揮其特色。

前清大校長賀陳弘也曾說，政府如果做不到提升經費，就應允許使用者投資自己，呼籲鬆綁學費。台大校長陳文章也提到，北京、清大等中國學校的經費已9倍於台大，台灣高教資源與其他國家有不小差距。

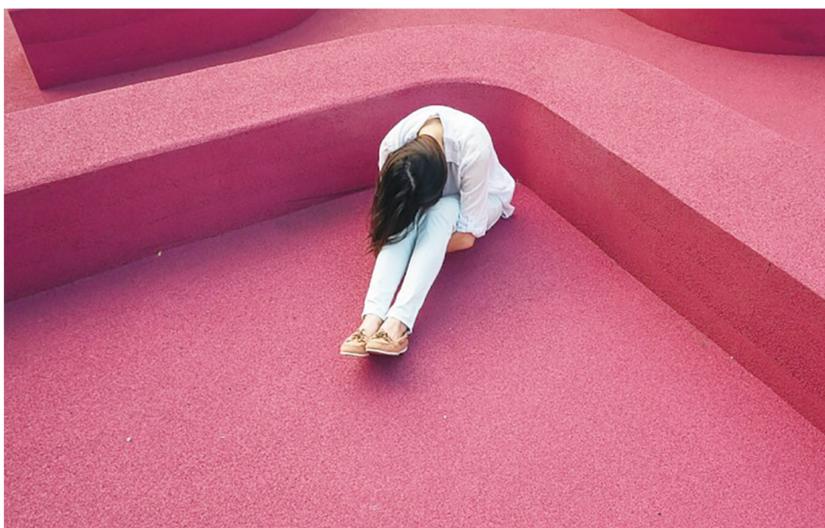
# 公務員身心不適將有假 有薪且不用證明

【本報記者呂翔禾台北報導】未來公務員身心不舒服可以請假了！行政院人事行政總處人事長蘇俊榮20日說，目前規劃在7天事假內可挪3天當身心調適假，不僅有薪水、不影響考績，也不用檢附證明，人事總處3月17日已簽給考試院，考試院將會同行政院訂定。不過目前勞工並沒有相關規劃，藍委曾呼籲政府，勞工也要設身心假。

## 挪3天事假當身心假

立法院司法及法制委員會20日邀請蘇俊榮列席報告業務概況並備質詢。民進黨立委莊瑞雄與國民黨立委楊瓊瑋都關心身心調適假適用範圍等規劃細節。蘇俊榮說，17日已把身心調適假簽出去給考試院，基本上會在7天事假內，挪3天當身心調適假。

蘇俊榮也說，身心調適假不僅有薪水、不影響考績、也不用檢附證明，且服務機關不能



拒絕，不能做出不利處分。另外，因公務人員請假規則的主管機關是銓敘部，目前已將身心調適假的規劃方向函請考試院會同行政院訂定。

## 藍委盼勞工能比照

國民黨立委吳宗憲質詢，行政院設置「職場霸凌案件通報平台」，卻要求公務員具名檢

舉，引發公務員擔心身分被洩漏。人事總處綜規處長陳月春答詢指出，平台收到案件後，由各機關指定收件窗口做後續處理，相關處理作業有要求機關依保密原則做調查，機關處理完也要到平台通報案件是否成立與懲處結果等。

總統府健康台灣推動委員會去年11月28日召開第二次會

議，研議增列公務人員「身心調適假」。國民黨立委徐巧芯曾表示，絕對支持身心調適假，可是勞工應該也要適用，這樣才會支持。國民黨立委牛煦庭則說，如果要因為政治危機增加公務人員放假，別忘了有更多勞工等著政府把七天假還給他們。

▲行政院規劃公務員在7天事假內可挪3天當身心調適假，不僅有薪水、不影響考績，也不用檢附證明，不過目前勞工並沒有相關規劃，藍委曾呼籲政府，勞工也要設身心假。(網路截圖)

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 國民黨：對惡意虐童零容忍 支持唯一死刑



▲劉姓保母姊妹虐死男童「割割」案，國民黨20日召開記者會，發言人楊智仔(右)表示，國民黨支持虐童死刑、支持唯一死刑，應透過修法跟務實的方法給受害者家屬一個公道。

▼經濟部 20 日表揚節約用水公私部門，其中以日月光年省 40 萬噸水最多。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



# 經濟部表揚節水 日月光年省 40 萬噸

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣氣候不穩、用水彌足珍貴，經濟部積極表揚節水企業！經濟部 20 日舉行「113 年節約用水績優單位」頒獎典禮，其中日月光以每年可節水 40 萬噸，獲得企業組特優獎，另外還有美光台中二廠 MTB 年均節水 30 萬噸、南亞節水 5.2 萬噸等。公部門也有板橋郵局、退輔會、與彰化縣衛生局等單位得獎。

## 日月光引管理系統

經濟部 20 日舉行「113 年節約用水績優單位」頒獎典禮，獲獎的有機關組：板橋郵局、

經濟部 20 日舉行「113 年節約用水績優單位」頒獎典禮，其中日月光以每年可節水 40 萬噸，獲得企業組特優獎。

退輔會苗栗縣榮民服務處、彰化縣衛生局；學校組：成功大學、嘉義市興嘉國小、嶺東科大；產業組：日月光一廠(K9)、美光半導體台中二廠 MTB、南亞丙二酚廠、中龍鋼鐵軋鋼廠；商業組：佳里奇美醫院、竹北遠百、新北聯醫三重院區。

其中，日月光透過 ISO46001 水資源效率管理系統，學習用水評估與盤查，還將洗滌水塔用水導入純水再生(粗鹽)廢

水的回收利用，還可將生產機台有藥汁清洗水回收、設立有藥酸性廢水回收系統，降低自來水取用，因此每年可節約 40 萬噸、減少排放 6.3 萬噸二氧化碳，每年節水 531 萬元。

## 成大獲學校組特優

成功大學則透過更換省水器材、用水設備監測、改善空調設備、回收水再利用，並建立用水清查、查漏制度與用水管

制減量、節水績效考核等，創造每年節省 3.5 萬噸、減少排放 5488 公噸，還有每年節省 45.74 萬水費，因此獲得學校組特優獎項。

經濟部常務次長賴建信表示，台灣之前因為百年大旱，找水非常不容易，加上之前台南大旱時，宜蘭竟下大雨，台灣水資源分配的時間與空間分布不均下，節水顯得更加重要。他指出，如今國際提倡「Water Positive」觀念，節水也要有正效益，盼公私部門都能以此念實施節水計畫，讓省水動作能讓其他領域也跟著受惠。

# 肥胖不能單靠飲控 森林王子瘦 12 公斤

【本報記者呂翔禾台北報導】「單純靠飲食控制與運動不見得能長久減肥，可與醫生諮詢搭配藥物治療！」醫師楊名權 20 日於記者會表示，現代人容易因壓力造成肥胖，透過藥物可緩解大腦與心情覺得餓的狀況。現場還邀請到傳奇棒球選手張泰山分享經驗，他笑說經過快 2 個月，體重已經從 113 公斤下降到 101 公斤。

## 肥胖容易發病

楊氏羅丹診所院長楊名權表示，現代人工作壓力大，人們常透過大吃大喝犒賞自己，長期處於高度壓力下，身體為了因應壓力，進而增加對食物的渴望，最終形成「壓力肥」，而肥胖會造成許多併發症風險上升並減少壽命，肥胖超過 5 年心臟衰竭機率是一般人 2.3 倍，併發糖尿病、心肌梗塞與中風等疾病的機會也會提高。

「肥胖不只會發福，還會發病！」楊氏羅丹診所醫師楊名錦也說，除了打針或口服藥物以外，規律運動與飲食控制也很重

要，但單純只有飲食控制或規律運動需要很大的決心，但也很容易復胖，若有肥胖困擾，請儘速接受醫療諮詢，與醫生討論選擇針劑或口服藥物，可有助減少體重，且維持減重成果。

## 不想又老又胖

張泰山分享說，以前女兒都希望抱他的肚子，認為他跟卡通的卡比獸、功夫熊貓一樣可愛，加上自己退休後，食量比起當運動員時期不減反增，又愛吃宵夜與甜食，因此導致肥胖。雖然他在吃藥後，太太跟他開玩笑說「你怎麼感覺像得憂鬱症？」但他不希望以後成為「又老」、「又胖」、「又禿」的人，因此決心努力減肥。

「我已經減了 12 公斤！」張泰山笑說，他經過療程快 2 個月，體重已經從 113 公斤下降到 101.5 公斤，希望能繼續保持下去。楊名錦表示，減肥不是要每個人都像男模，但要維持健康體態，因此要注意腰圍男女分別不要超過 90、80 公分，還有脂肪肝、體脂等數值都要注意。



▲減重診所 20 日與森林王子張泰山(右 2)召開記者會，呼籲民眾減重可考量搭配藥物治療。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

# 央行利率維持 2% 預測經濟成長 3.05%

【本報記者呂翔禾台北報導】央行理監事會議決議 2% 利率不變，也未有新打房措施！央行總裁楊金龍 20 日宣布，所有政策利率維持不變，重貼現率維持 2%，已連續 4 次理監事會議未調整利率。另外，央行也未宣布新一波打房措施，表示會持續關注不動產貸款狀況。但因為國際經濟不確定因素增加，將經濟成長率從 3.13% 調降到 3.05%。

## 國內漲價影響低

央行 20 日召開理監事會議，會後宣布重貼現率、擔保放款融通利率與短期融通利率，分別維持年息 2%、2.375% 與 4.25%。央行總裁楊金龍指出，考量國內通膨將逐步回降，預期本年 CPI 維持在 2% 左右，且全球經濟成長降溫，為審慎因應美國經貿政策等不確定因素，理事會認為政策利率不變，有助金融穩健發展。

楊金龍說明，雖然台電、台水與台鐵可能會調漲，但對國內通膨率影響約 0.19%，加上



台鐵有 TPASS，因此央行預估相關漲價影響有限；另外，民眾對於房價上漲的預期心理已經反轉，綜合評估下，央行目前物價是處於可控的狀態，因此最終決議不調漲利率。

## 狀況不同沒有升息

針對打房措施，央行曾於

去年 9 月第七度調整選擇性信用管制措施，楊金龍說，實施以來房市交易持續縮減、房價漲勢緩減，且本國銀行辦理無自用住宅民眾購屋貸款站購置住宅貸款比率上升，不動產貸款佔總放款比率降到 2 月底的 37.1%，因此央行並未推出新的調整措施，而是持續關注不動產貸款狀況。

有記者質疑，央行去年曾說今年可能會「預防性升息」，如今按兵不動是否自我打臉？楊金龍回應說，2023 到 2025 年 2 月同期通膨從 2.49% 下降到 2.12%，上次說「預防性升息」是認為通膨下降的幅度不會那麼快，如今通膨下降幅度較高，加上面臨川普 2.0 的不確定性，因此才沒有升息。

▲中央銀行 20 日舉行首季理監事會議，雖然認為今年經濟成長率仍在 3% 之上，但考量美國新政府帶來高度不確定性，會後決議利率連 4 凍，以維繫經濟金融穩健發展。圖為央行總裁楊金龍。(中央社)

## 財經短波

# 網紅所得課稅認定 財長：2 個月內公告指引

【本報記者游清淵綜合報導】網紅經濟大爆發，顛覆傳統所得來源思維！財政部長莊翠雲 20 日表示，賦稅署預計 2 個月以內公告相關獲利分類以及所得定性的指引問答，讓外界了解。

莊翠雲 20 日率所屬機關首長以及國營事業董事長、總經理(含各轉投資事業機構公股代表的董、監事)，列席立法院院財委會進行業務報告並備質

詢。國民黨立委李彥秀質詢時關切，網紅稅務問題引起很多討論，分潤方式、所得種類與項目多元，建議台灣比照新加坡發布指引問答(FAQ)，讓納稅義務人有所依循。莊翠雲回應，賦稅署正在積極努力規劃，且已有初稿，預計 2 個月以內完成公告，讓外界了解，時程上會盡速加快。



▲財政部長莊翠雲 20 日表示，賦稅署預計 2 個月以內公告網紅相關所得定性的指引問答，讓外界了解。(網路截圖)

▼ 外媒分析指出，特斯拉獲利開始下降、產品開始過時、面對中、韓電動車競爭下，馬斯克應該另請執行長管理公司。(中央社)



# 創新、獲利能力下降 特斯拉要換執行長？

### 特斯拉去年開始營收逐漸下降，且產線車款長久以來沒有更新，認為特斯拉最好找個新老闆來專心管理。

【本報記者呂翔禾綜合報導】特斯拉獲利下降，未推出新產品，讓許多人質疑執行長馬斯克是否外務太多！尤其馬斯克還要管理 X、SpaceX、政府效率部等公司或部門，外媒因此 20 日報導指出，特斯拉去年開始營收逐漸下降，且產線車款長久以來沒有更新，許多專家

學者認為特斯拉最好找個新老闆來專心管理。

## 車款如今已過時

根據《英國廣播公司》報導，特斯拉目前雖然仍是全球市值最高的汽車公司，比福特、通用與豐田還要高，但特斯拉已經許久沒



▲ Model Y 仍是全球最暢銷的車輛，但去年的銷量也從 181 萬輛減少到 179 萬輛。(網路截圖)

有推出新款汽車，從 2012 年的 Model S、2015 年的 Model X，而相對平價且最近推出的 Model 3 與 Model Y，在日益競爭的電動車市場來看也顯得過時，且最近推出的 Cybertruck 也銷量不佳，專家薇德絲直言，特斯拉需要更全面的創新。

此外，雖然 Model Y 仍是全球最暢銷的車輛，但去年的銷量也從 181 萬輛減少到 179 萬輛，雖然幅度很小，卻是特斯拉車款少數銷量下降的時刻。特斯拉在歐洲的 1 月獲利也比去年減 45%，即使在有完整供應鏈的中國，1 月同期銷量也比去年下降 49%，且中國的電動車，如比亞迪、蔚來等廠商競爭更激烈。

## 中、韓電動車崛起 在美國，高收入族群想要

買電動車的品類中，特斯拉的排名也大幅滑落。卡迪夫大學汽車工業研究中心主任威爾斯也說，特斯拉現在非常缺乏創新能量，且如今韓國現代與起亞的電動車也開始製造品質良好的電動車。《路透社》提到，比亞迪研發超快的充電系統（充電 5 分鐘可跑 400 公里），特斯拉面臨的競爭更加激烈。馬斯克如今除了特斯拉以外，還有 SpaceX（太空任務、火箭研發）、X（社群媒體）、政府效率部（裁減美國政府開支），然後他又喜歡到處支持極右派政黨（英國改革黨、德國另類選擇黨），這也間接讓特斯拉公司的形象有所減損，讓許多人認為，面臨更加競爭的電動車市場，特斯拉需要有人分擔馬斯克的業務。

# 調查：疫情後 教會聚會人數已回升

【本報記者莊瑞萌綜合報導】美國 COVID-19 疫情結束後，教會聚會人數已在增加。基督教機構調查發現，過去 2 年來，教會禮拜出席人數已在增加，不過，多數牧師也認為，目前經濟條件並不對教會的長期發展。

上禮拜活動都遭到禁止。

## 牧者認經濟不利教會發展

據《浸信會出版社》報導，生命之路研究機構另一項調查也發現，66% 的牧師表示，經濟發展對他們的教會產生「非常不好」或「有些不好」的影響，約 3 分之 2 的牧師認為經濟帶來不好衝擊，是 2011 年以來最高比率，其中有 14% 認為影響「非常不好」，也是調查 15 年來新高。反觀只有 7% 的牧師表示，經濟對教會發展有正面的影響，3% 表示不確定。

## 一半的牧師發現聚會人數增加

據《基督教郵報》報導，「生命之路研究機構」在去年 9 月至 10 月以電話訪問 1,001 位牧師後發現，美國約一半的教會自 COVID-19 疫情結束後，52% 表示在過去 2 年內，教會禮拜的人數成長至少 4%。33% 的教會表示聚會人數趨於穩定，另有 15% 的教會表示禮拜出席人數減少 4% 以上。

生命之路研究機構執行長麥康奈爾表示，「很明顯，過去 2 年教會禮拜人數的成長，是由於疫情爆發後，很長時間沒有實體聚會的信徒重新回到教會所帶動。」

麥康奈爾指出，「儘管全國趨勢如股票市場的利多以及通貨膨脹和利率升高的利空，可能影響地方教會的財務狀況，但教會所在地區本身的經濟問題或繁榮也有很大影響。今年整體來說，牧師談到經濟對教會的影響看法時，稍微悲觀一些。」

調查也指出，多數牧師表示，去年教會的奉獻收入與預期差不多，但超出預算的情形並不多見。受訪一半的牧師表示，去年奉獻收入大致符合預期。

2020 年為了防止 COVID-19 疫情蔓延，絕大多數教會都配合政府禁令而暫停實體聚會，部分教會連戶外的車



▲ 疫情結束後，許多人開始回到教會聚會。(Photo by Nan Palmero on Flickr used under Creative Commons license)

## 醒報 PDF 客服專線：

訂戶收報若不正常，請來電

02-23581806

有專人為您服務



# 醒報專欄作家陣容

## 《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、台大經濟系名譽教授)  
曾任台大經濟系主任暨研究所所長、台灣經濟研究院院長、總統府經濟諮詢小組委員。



## 《財經鳥瞰》

李沃灌 (淡江大學財務金融學系專任教授)  
政治大學經濟學系博士，曾任淡江大學兩岸金融研究中心副主任，曾在各財經報章雜誌擔任研究員、專欄主筆及編輯委員，研究專長為風險管理、財務工程、財務計量等。



## 《劉伯恩跟你談減重》

劉伯恩 (減肥名醫)  
曾任馬偕醫院董事長、長春新世紀醫院院長。創辦復胖防治特別門診及一般性肥胖、局部性肥胖、產後肥胖專業門診。



## 《地球氣候》

汪中和 (中央研究院研究員)  
美國夏威夷州立大學地質及地球物理系博士。曾任中央研究院環境變遷研究中心特聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



## 《有鳳來影》

胡幼鳳 (資深媒體人)  
政治大學 EMBA 文化創意科技資訊創新碩士。曾任台北電影節總監、金馬影展執委會秘書長、聯合影視中心主任。



## 《經研隨筆》

戴肇洋 (台灣省商業會顧問、台灣省商業會顧問、中華民國工業總會中小企業發展委員會副召集人。曾任日本關西大學經濟政治研究中心研究員、台灣經濟研究院組長、台灣綜合研究院所長。



## 《書林打獵》

魏國彥 (台灣大學地質系教授)  
曾任第 11 任行政院環境保護署署長、行政院研究發展考核委員會副主任委員及台北市研究發展考核委員會主任委員。卸任環保署長後，仍積極關心台灣環境與空汙問題，為台灣環境永續提供建言。



## 《多雲時晴》

蔡又晴 (資深媒體人)  
曾在中天新聞台、東森新聞台擔任文字記者，曾任澳門亞洲衛視擔任台北站副站長。現任壹電視 Next TV 新聞部擔任採訪中心主任。



## 《土地的故事》

韓乾 (逢甲大學退休教授)  
美國密西根州立大學資源經濟學博士。曾任逢甲大學土地管理系教授、系主任、管理學院院長；臺灣政治大學地政系兼任教授、東海大學景觀系兼任教授；中國人民大學、南京農業大學、南京大學、浙江大學等校土地相關專業訪問教授。



## 《蕭旭岑談音樂》

蕭旭岑 (前總統府副秘書長、資深愛樂者)  
國立政治大學新聞研究所碩士。前任中華民國總統府副秘書長兼總統府資訊安全委員會資訊安全長。定期為專業古典音樂雜誌《Muzik》撰寫樂評。



## 《散文詩之窗》

劉洪彬 (旅英華裔流亡詩人)  
劉洪彬，1989 年流亡英國，除文學寫作外，他還曾任倫敦大學的高級研究院英語文學研究所客座教授。



## 《財金視窗》

黃耀輝 (國立臺北商業大學財政稅務系教授)  
美國印地安納大學經濟學博士，曾任國立台北商業技術學院財稅系副教授、中華經濟研究院研究顧問、行政院賦稅改革委員會委員。



## 《醫者心》

施壽全 (前馬偕紀念醫院院長)  
馬偕紀念醫院胃腸肝膽科資深主治醫師，曾任馬偕紀念醫院院長、老人急重症醫學會理事長，專長是胃腸肝膽胰臟疾病診治、超音波檢查。



## 《教育停看聽》

張瑞雄 (國立臺北商業大學講座教授)  
國立清華大學計算機與管理決策研究所博士。曾任國立臺灣科技大學教授、國立東華大學副校長、國立臺北商業大學校長。



## 《王院長跟你談天說地》

王建煊 (前監察院院長)  
台灣新黨創始人之一，基督徒。出生於中華民國安徽合肥，1949 年國共內戰後移居臺灣定居。曾任監察院院長、財政部部長、立法委員。



## 《遇見美麗》

溫小平 (作家)  
曾任《新女性》雜誌總編輯。現任佳音電臺主持人。曾獲中華日報文學獎、聯合報極短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。



▼ 這些年中國大陸著力於農業科研創新、技術移轉和推廣上，獲得相當大的進展。(網路截圖)



# 兩岸農業力的虛實比較

■ 李武忠

(農漁經學者)

兩岸對立對抗因賴總統將中國大陸定義為「境外敵對勢力」，並提出 17 項的因應策略而升高，兩岸各項交流及農產品貿易，恐將遭到進一步的限縮，尤其是否中止 ECFA 再度引發關注 (ECFA 早收清單目前終止了 146 項產品，尚餘 375 項產品)。

希望賴政府能把更多時間和精力用到幹實事上，來確保農民民生計，別只顧撒錢，大內宣，營造不需靠大陸市場的表象！

## 兩岸惡意螺旋竄升

隨著兩岸惡意螺旋竄升，雙邊貿易風險不斷升高，不僅台灣多項農漁產品 (鳳梨、芒果、蓮霧、釋迦等等) 遭到中國大陸暫停進口，台灣政府為避免單一市場風險，也大力輔導農民開拓其他外銷市場。然而受限於關稅、價格、季節性、檢疫措施、消費習性、長途運輸等因素，除美國日本市場外，還是很難將中國大陸排除在外。

根據官方統計，2024 年中國大陸僅次於美國居台灣農產品出口國第二位 (佔總出口值 15.2%)；居台灣農產品進口國第三位 (佔總進口值 8.0%)，短期很難切割。畢竟台灣擁有地理位置近，語言文化相近，農產品互補性等優勢，仍應正視中國大陸市場的重要性，尤其台灣對大陸貿易順差高達 700 億美元，雖然已經減少，但仍佔台灣總順差比重近九成。

## 爭取最大的利益

無論將其視為重要的「貿易競爭對手」或「境外敵對勢力」，都應深刻瞭解掌握中國大陸未來農業發展方向，知己知彼，才能提出有效的對策，為台灣農業和農民爭取最大的利益。

過去台灣農業在品種改良，生產技術，產品品質確有傲人之處；然而隨著國內外環境轉

在當前經濟需求不足、外需遭新衝擊的情況下，全方位擴大國內農產品需求，至關重要。



▲ 台灣農業遭遇諸多問題，政府卻將大部分經費用於農業福利 (如各項津貼及補貼)，導致農民逐漸養成依賴的心理。圖為台灣受損香蕉園，農金署統計，113 年度共 57 件受損香蕉投保富邦產物香蕉植株農作物保險，全獲理賠。(中央社)

變，台灣農業遭遇諸多問題 (如勞動力老化、小農化發展缺乏規模、高生產成本、外銷市場受限、產銷經常性失衡、全球貿易競爭和氣候變遷加劇等等)，政府卻將大部分經費用於農業福利 (如各項津貼及補貼)，導致農民逐漸養成依賴的心理，而是不力求自立更生，加以每年編列的科技研發經費偏低 (農業部 114 年度總預算數為 1692.54 億元，而科技發展支出為 49.97 億元，僅佔總預算比率約 3%)。

## 長期結構性困境

儘管國內也有若干採取智慧農業耕作成功的案例，但仍無法普及成為農業主流，長期結構性困境依舊未解，長期下來將不利農業的國際競爭和永續發展。

不容諱言，這些年中國大陸著力於農業科研創新、技術移轉和推廣上，獲得相當大的進展，不僅能端穩端牢「中國飯碗」(2024 年，大陸糧食產量首次躍上 1.4 萬億斤新臺階，比上年增產 221.8 億斤)，在農

產品生產技術和品質上也獲得大幅提升，已非昔日吳下阿蒙。當前中國大陸在推動農業發展上，有許多值得台灣警惕和借鏡之處；

## 農業新質生產力

1. 正積極推動農業新質生產力；中國大陸正透過智慧技術來推動農業新質生產力，加快農業產業轉型升級，實現高質量發展。

2. 無人農場的版圖正不斷擴大；無人農場不僅大幅降低人工成本，提高了採收速度，還提升了農作物的產量和品質，中國大陸在智慧技術的加持下，全國多地已建成無人農場示範專案。

3. 鼓勵科企深度融合；確立以「企業」為主體的產學研用創新體系，結合研究單位技術和企業資金、市場優勢，有助於提高科研成果轉化。

4. 提高農民務農的積極性；透過綜合施策 (如建立糧食產銷區橫向補償機制，擴大農保項目等)，將重要農產品價格波動維持在合理水準，並進一

步落實價格、補貼、保險等支持政策，來提高務農的積極性。

5. 全力確保農民增收；在當前經濟需求不足、外需遭新衝擊的情況下，全方位擴大國內需求，至關重要，而農民增收將會釋放出巨大的消費需求，為此特頒佈《鄉村全面振興規劃 (2024—2027 年)》，透過促進鄉村特色產業鏈增效、聯農帶農，拓寬農民增收管道，並改進產業結構單一、生產效率低下、市場訊息不對稱、農民融資難等缺點，來增加農民收益。

## 突破關鍵核心技術

6. 加快突破農業關鍵核心技術，實現高水準農業科技自立自強；目前中國大陸有 800 多家農業科研機構和 50 個現代農業產業技術體系，將統籌協調全國農業科技力量，形成科技創新「一盤棋」，加快突破農業關鍵核心技術，讓農業科技能自立自強。

7. 廣設「科技小院」，成為農技推廣新模式；一頭連著高等學府，一頭連著田間地頭，將實驗室「搬」到田間地頭，為農作物開藥方，為農戶解困惑，不僅解決農業農村發展中的實際問題，也讓更多學生成長為懂農業、懂經營的科研人才；目前已有 30 餘所涉農高校陸續建立了 300 多個科技小院，已經成為推動農業農村現代化的生力軍，甚至已推廣到了寮國和非洲地區 8 個國家。

8. 全力降低對美國農產品依賴；中美貿易戰繼續升級，為降低美國威脅，中國大陸積極分散黃豆，小麥，玉米等進口來源 (巴西已超越美國，成為中國玉米主要供應國)，並積極透過品種，技術等改良來增加國內產量 (2024 年大陸糧食畝產比上年提高 5.1 公斤)，減少對進口糧食依賴。

「溫水煮青蛙」，「龜兔賽跑」等警語，早已耳熟能詳，台灣千萬別在兩岸農業賽道上重蹈覆轍！

醫者心

# 冤有頭，債有主？

■ 施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

生物浩劫

以色列人曾經世代在埃及為奴，相當時間後，有些人感到不平、委屈、受不了，就向埃及法老要求離開，法老原本答應，後來卻又反悔，便派遣兵去抓以色列人，所以摩西分開紅海，讓以色列人順利渡海，到達上帝應允的流奶與蜜之地。但以色列人建國後，因為又被魔鬼蒙蔽，不聽上帝的話，曾被滅國兩次。

## 仇恨不共戴天

歷史記載猶太人比較明確的苦難，是 20 世紀二次大戰期間，遭到德國希特勒領導的納粹黨刻意引發的種族屠殺，死了多達六百萬。

以色列人與猶太人雖然略有差異，卻也幾乎可以同義了。埃及的歷史多久有不同的說法，就算 3000 年吧，則 3000 年前，以色列人的「遠債」是埃及，不到 100 年前，猶太人的「近冤」則是德國，但如今與以色列及猶太人仇恨不共戴天的，卻不是這兩個國家。

蘇聯建立於 1922 年，多國聯邦卻是獨裁體制，烏克蘭曾是少數擁有投票權的三個國家之一。蘇聯在 1991 年解體，或許領土的分割不是那麼妥當，位於烏克蘭東部操俄語的一些區域，被納入烏克蘭領土。

據少數報導，烏東其實是長年處於征戰狀態下的，俄國出兵，理由之一是為了拯救烏東那些遭到不平等、甚至殘暴對待的同胞，但這類消息流出甚少，對於俄烏戰爭，大多數輿論都偏向於譴責俄國是犯侵略罪的惡霸。

1975 年高棉赤化，波布政權厲行共產主義，加上政治鬥爭，全國竟然有多達超過四分之一的人口死亡。所幸後來有同為共產主義，但手段較為溫和的越南入侵，另外建立了政權，才在 1979 年結束這場浩劫。

侵略，是總是帶來殺戮，所以一定是錯的？或者也可能帶來解放，因此也有對的時候？一般不是都說冤有頭、債有主嗎？但冤有時卻源於自己，債則指向錯的方位，歷史就是這麼的諷刺。



▲ 摩西分開紅海，讓以色列人順利渡海，到達上帝應允的流奶與蜜之地。但以色列人建國後，因為又被魔鬼蒙蔽，不聽上帝的話，曾被滅國兩次。(Phedra X 生成圖片)



## 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。

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。

# 怎麼努力都沒用？可能沒有找對方向

你是否陷入了越努力，越無力、人際溝通碰壁、慣性低層次思考的困境裡？方向不對，一切白費！

## ■ 滑洋

(心理諮詢師 & 作家)

你是一個很努力生活，卻一直被生活「虧待」的人嗎？起得比別人早，睡得比別人晚，然而成績卻很平庸。拚命想要自律，最後卻焦慮到「擺爛」。抑或是設定了很多遠大目標，最後卻總是不了了之。說你不努力，那是冤枉人，但是為什麼你越是努力，結果卻越是不理想呢？

人際關係也是如此，你努力，並且希望別人能夠滿意，換來的卻是別人的「忘恩負義」。你盡自己所能關心他人，對方卻責怪你不理解他。你努力想找到那個對的人，可是「靈魂伴侶」卻始終沒有出現。「為什麼我的命這麼不好，總

愛——不怕不努力，就怕假努力！

這就是你做了那麼多「努力」卻沒有得到應有回報的原因。所以，在這本書裡我想告訴你的也只是，在你開始因為被生活「虧待」而從此怨天尤人之前，能夠拉你一把，讓你看到，生活從沒有虧待你，努力也從來不會沒有結果。

你努力生活的姿態很美，請一直為更好的生活努力下去，你需要的可能只是一條更「便捷」的道路而已。

## 名校畢業生銘澤

銘澤步入社會工作三年了，身為名校畢業生，他卻每天被派去做一些沒名沒分的雜事。「今天有個專家來，你去幫忙訂個飯店！」、「明天部門



◀ 這本書馬上就會帶你發現自己「努力與回報不成正比」的那些原因。(網路截圖)

去了！

## 自制力是釋放出來

自制力可以說是每個人都想擁有的能力。先不提追求上進的白領、面臨大考的學生，就算是不求上進的普通人，也總要有點自制力執行健康飲食、規律運動，這樣才能身體健康、幸福生活。

然而，怎麼才能擁有自制力，卻常常令人頭疼。不說刻苦學習還好，一說要刻苦學習，就「拖延症」發作。不說努力上進還好，一說要努力上進，手機使用時間就直線上升。不說節食減肥還好，一說節食減肥，就特別管不住自己的嘴。越想要「自律」就越是「做不到」，這是怎麼回事呢？其實，自制力不是創造出來的，而是釋放出來的！想要透過自制實現目標，重點在於「釋放你的心智空間」，簡單來說就是，要將有限的精力都用在真正的行動、努力、學習上。

但是，當你努力要自制、不停與自己的毅力硬碰硬的時候，其實卻是把很大一部分本可以用於行動的精力，用在了「一定要自律」的提心吊膽和「我為什麼不夠自律」的自我批評上，進入了自我內耗式假努力。你到底是行動還是要自制呢？這總要在「努力」前先搞清楚才行。現在再來具體說說「釋放你的心智空間」。

《匱乏經濟學》(Scarcity)這本書探討過一個非常深刻而有趣的話題，「窮人為什麼貧窮呢？他們為什麼總是無法做出明智的決定？是因為智商或者受教育程度不足嗎？」

## 生活中太多煩惱

透過觀察與分析，研究者發現，窮人之所以總是把事情搞砸，並不是因為他們「蠢笨」，而是因為生活裡有太多的煩惱，而這些煩惱占據了他們的心智空間，從而令他們沒有足夠的心智「頻寬」來做出明智的決策。簡單來說，一個窮人和一個富人都想要為家裡購買一台烤箱。富人只需要走進商場、

## 《低效努力：方向不對，一切白費》簡介

你是否也曾陷入類似困境而感到無力呢？事事投入百分百努力，卻越想做越好容易搞砸；已經上了很多課程，但生活卻依然原地踏步；下定決心要自律，卻還是忍不住滑手機……這本書想和你說，你的努力沒有錯，只是方向不小心錯了。努力並非一夜的奇蹟，但請相信自己，

作者：滑洋

(心理諮詢師 & 作家)

出版社：高寶

出版日期：2024/12/25

只要找對方向，即使是再微小的調整，都能帶來意想不到的變化！



你努力生活的姿態很美，請一直為更好的生活努力下去，你需要的可能只是一條更「便捷」的道路而已。

是遇人不淑呢？」

而對於一個努力提升認知的「終身成長者」來說，他可能會困惑：「我也在努力提升認知，為什麼我的認知卻沒有『變現』？我也在努力提升自己，可為什麼還是如此自卑？我也在努力解決問題，但問題為什麼越解決越多？」

## 努力與回報不成正比

好了好了，我知道你有滿肚子的委屈、滿腦子的疑惑。這本書馬上就會帶你發現自己「努力與回報不成正比」的那些原因。不是努力錯了，而是你努力的方向錯了，用一個成語概括，就是「南轅北轍」。

比如說，你希望能夠自律，但是自律需要的是什麼呢？是安寧祥和的心理空間。而你做的又是什麼呢？是自我PUA：「你看看你，又滑了半個小時手機！」、「你今晚再累，也要讀到十二點才能睡覺！」有限的心理空間全部被內耗掉了，怎麼可能還有心力自律呢？

再比如說，你想擺脫自卑、收穫自信，實際需要做的，是建立自我肯定感，就是：不論外界的評價與現實如何，我都能接納自己、愛自己。而你是怎麼做的呢？透過考取各種證照，不斷證明自己有能力、透過討好別人來獲得愛，這不是南轅北轍嗎？

## 努力不會沒有結果

你在做的不是無條件地愛自己，而是給自愛附加很多條件：我一定要考上知名大學才足夠優秀；我一定要在為人處事上受到一致好評，才值得被

開重要會議，你去會場待命吧！」這種沒有成長空間的工作狀態，令他一直處於鬱鬱不得志的心境中，但是又苦於沒有機會改變現狀。

說來也巧，銘澤透過關係好的同事得知，企業裡的「高薪部門」最近在內招，只要通過考試，跳去更好的部門，不僅不用繼續打雜，薪資收入還會提升。於是，銘澤迅速開始備考，心想：「一定要透過這次改變現狀，下一次機會還不知道是什麼時候呢！」

於是，銘澤買了學習教材，也報名了線上課程，甚至也沒空去健身房了，他將學習計畫表排得滿滿當當！

## 自制力糟糕透了

然而銘澤發現，自己的自制力簡直糟糕透了！原本計畫利用中午休息時間看的線上影片課程，拖到了晚上還是不想看。原本計畫好了每天做一頁題目，堅持了五天便不了了之。更可怕的是，一坐下來準備學習，就想滑手機。為了自律，銘澤把手機鎖在了櫃子裡，但不知怎麼，沒一會兒手機又被自己從櫃子裡拿出來，一滑就是半個小時。

「我為什麼這麼不自律！」、「本來計畫這半個小時學習英語的，結果手機一滑，就耽誤了這麼久，這下所有計畫都延遲了！」、「這點自制力都沒有，也難怪總是我被安排去做雜事，可能我就只配打雜吧！」

結果，原本每天還能「不自律」地完成大部分學習計畫的銘澤，這下卻因為「一定要自律」帶來的焦慮而徹底學不下

想要透過自制實現目標，重點在於「釋放你的心智空間」，簡單來說就是，要將有限的精力都用在真正的行動、努力、學習上。

挑選心儀的烤箱、付錢，並將它帶回家就好了，這占用了多少「頻寬」，他還有大把的心智空間來工作、處理問題。

但是對於窮人來說，情況就大不相同了。他會考慮，「如果我買了烤箱，我這個月就要拖欠房租了，房東一定會對我冷言冷語，我一想到就難受。當然這也怪不得他，畢竟是我沒有遵守約定。但是舊烤箱已

經壞了，不買的話，做飯就很不方便。」

左也難受、右也難受，窮人的「頻寬」已經被這件煩心事占滿了，留給他處理問題的心智空間所剩無幾，更何況令他煩惱的事情又何止這一件呢？於是，當一個工作或問題需要他處理的時候，他通常表現得很不明智，似乎永遠無法做出正確的決策。

另一方面，如果你有一天沒達到自己設定的自律目標，就會開始自我譴責：「我做事情沒定性！半途而廢！朝三暮四！吊兒郎當！」陷入懊悔不已、羞愧難當的狀態後，哪裡還有心思去行動呢？

人的天性就是愛玩，不自律是必然出現的結果，更何況很多時候你制定的「努力計畫」也實在是太苛刻了一些，就連機器還得休息、充電，何況人類呢？也就是說，當你太努力想要自律的時候，結果往往是進入不自律的必然裡。

## 建立「不自律」預期心理

那要怎麼鍛鍊自律呢？學習時間管理技巧？每天自我反省？顯然這都不是什麼好方法，因為這些只會占用你的心智空間，而非釋放。從無法自制到自律，你需要的不是掌握什麼新的技能，而是學會「放下」。

首先要放下的，就是「我必須自律」的執念，建立「不自律」的預期心理。「我必須早上六點起床，吃飯只能用二十分鐘，不能磨磨蹭蹭。」

(字欵/輯)

## 不自律必然出現？

同樣，當我們太想自律的時候，必然會陷入煩惱，從而進入「頻寬」不足、自律無能的狀態。一方面，你總是想著要自律這件事本身就占用了你的精力。

就好像吃飯的時候你不好好品嚐美食，反而不停地告訴自己「要好好吃飯！要好好吃飯！」一樣，這樣不消化不良才怪呢。

## · 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

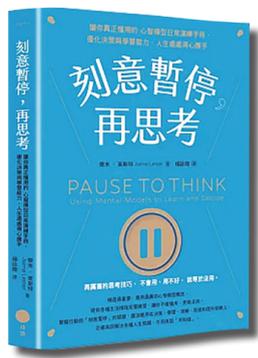
### 《刻意暫停，再思考》

作者：傑米·萊斯特

出版社：日出出版

心智模型是我們理解世界、預測結果和制定決策的思考框架。在快速變化且日益複雜的世界，透過在行動前刻意暫停並善用心智模式來深思熟慮，是精準判斷情勢和高效解決問題的關鍵。你可以更清晰地思考、更有效地處理複雜訊息，避免誤判資訊，在日常、工作與人生重要抉擇中，做出更好的決策。

本書從心理、哲學、科學、經濟、投資、統計等多個領域，精選 32 個最重要、應用



### 《我的一天 勇敢三次》

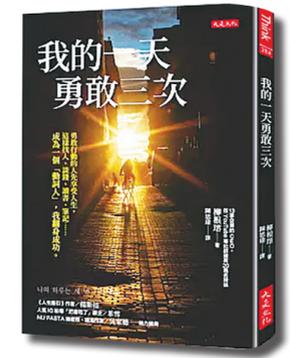
作者：柳根塔

出版社：大是文化

作者柳根塔是 13 家法人企業的執行長，在 YouTube 等社群擁有 20 萬名粉絲，他寫過部落格、出過書、舉辦讀書會、當過英文講師，年收入破億韓元。

他從小在受虐環境中長大，長大後藉由飆車、打架等試圖忘卻幼年傷痛。直到服役，看到名校畢業的梯隊跟自己有這麼大程度的差異，益發覺得學習的必要，決定做出改變。

他每天寫日記並且靠閱讀自學，之後從事房地產買賣，

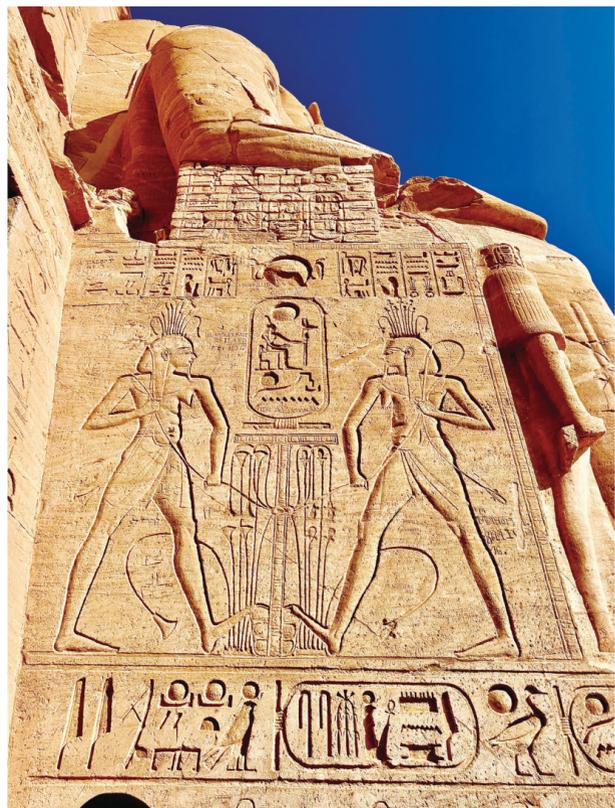




# 埃及古文明采風 (上)

神殿的後牆浮雕上的壁畫，不僅雕刻出了古代埃及女人生育的過程，還雕刻著類似外科手術用的各類用具，如剪刀、解剖刀、鉗子、拔罐等。

文 & 攝影 / 陳盛煊 (退休醫師、台北忠孝神召會長老)



## (1) 阿布辛貝大小神廟

位於亞斯文西南 290 公里，離蘇丹邊界約 20 公里處的阿布辛貝 (Abu Simbel) 有個最廣為人知的努比亞遺跡；就是拉美西斯二世大神廟，以及獻給女神哈托爾及他最鍾愛的妻子奈菲爾塔利的小神廟。

### 沉默了千年之後

這兩座神廟，是由古埃及最偉大的法老王拉美西斯二世 (公元前 1265-1200 統治埃及)，為了彰顯他的豐功偉業所建的宏偉建築。整座神殿是一整座岩山鑿刻而成的。它在沉默了千年之後，在 1813 年才被瑞士探險家重新發現，發現當時整座神殿幾乎埋在沙土裡。發掘之後，神殿的雄偉和壯觀，令人嘆為觀止，也顯現出古埃及匠人的鬼斧神工。

### 發現神廟的小孩子

為了避免阿布辛貝神廟被建大水壩而上升的湖水所淹沒，1960 年末期，聯合國與埃及政府合力用了 4 年的時間，將神殿鋸成大石塊，搬運到現在的位置，在比原神廟高出 65 公尺的兩座人工山丘之間重建。而且精準地維持了原有的方位，以便每年兩次，讓陽光可以射入內室四尊神祇的頭上。

而最有趣的是「阿布辛貝」這個地名，竟然是帶探險家去發現神廟的小孩子的名字。

## (2) 柯蒙波 (Kom Ombo) 的雙神殿



在亞斯文 (Aswan) 坐上尼羅河郵輪往下游前進，第一站就是 50 公里外有「黃金之都」美譽的柯蒙波 (Kom Ombo)。從史前時代開始柯蒙波就一直是熱鬧的城鎮，因為自古就有許多往來於努比亞地區與金礦區的商隊經過。

### 柯蒙波雙神殿

這個地方要參觀的就是柯蒙波雙神殿，它建於公元前 180-47 年的托勒密王朝。後來在羅馬時期對它作了一些補充。神殿北邊祭祀鷹頭神荷魯斯，南邊則是鱷魚神索貝克，此兩間規格相同之神殿，細密的浮雕，充滿著原始藝術之美。

### 古代埃及女人生育

神殿的後牆浮雕上的壁畫，不僅雕刻出了古代埃及女人生育的過程，還雕刻著類似外科手術用的各類用具，如剪刀、解剖刀、鉗子、拔罐等，顯示當時已有了很進步的醫療行為。目前的推論，可能是用來紀念被奉為埃及建築與醫藥之神

祭司伊姆荷特 (Imhotep)。

## (3) 伊迪芙 (Edfu) 的荷魯斯神廟 (Temple of Horus)

我們清晨在伊迪芙 (Edfu) 碼頭下船，兩人一組，坐上馬車，在清晨微光中直奔荷魯斯神廟。

### 正義化身的鷹神

荷魯斯神廟是在托勒密王朝期間興建的。在公元前 237 年開始興建，直至公元前 57 年才完成，共花了 180 年。正義化身的鷹神荷魯斯一向被視為法老的化身。

多個世紀以來，荷魯斯神廟一直埋在 12 公尺的沙土以及由尼羅河沉澱的淤泥下。1798 年法國遠征隊來到伊迪芙 (Edfu)，神廟塔門的頂部才得以被發現。

### 古文明歷史

它是繼路克索 (Luxor) 的卡納克神廟後，最大

及保存得最好的一座神廟。

整座神廟面積約為 780 平方公尺左右，從塔門至北面盡頭的牆壁長度超過 45 公尺。神廟塔門高 36 公尺，入口處兩側置有以黑色花崗岩雕成的荷魯斯鷹像，塔門上有 4 個供插旗的凹槽。塔門牆身刻著托勒密十二世在鷹首人身的荷魯斯及女神哈索爾面前打敗敵人。

在埃德富神廟西部內牆的壁刻上，描繪了兩位神祇之間的大戰。根據埃及神話，塞特殺死了為埃及人帶來文明的歐西里斯，歐西里斯的兒子荷魯斯為報父仇，在伊迪芙與賽特決戰，最後荷魯斯成功殺死賽特，於是伊迪芙就成了供奉荷魯斯的地方；而埃及人亦每年都會在這裏慶祝荷魯斯戰勝了賽特。

