

#### 今日天氣

北部 12°-17° 陰有雨

中部 14°-22° 陰多雲陣雨

南部 15°-27° 多雲陰陣雨

東部 14°-25° 多雲陰陣雨

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



法案等候釋憲 新大法官提名難



川普將徵汽車關稅 業者民眾叫苦



天使與魔鬼之間 (潘俊隆)



《今日求禱》/ 社長

#### 大法官的重擔

總統已經再度提名大法官，但要通過的機率不高，問題是目前已經有多項釋憲案正在等待大法官會議做判斷，以解決政治對立與紛擾。這真是無解的難題，請看二版的分析。

許多政黨與勞團近來都紛紛呼籲增訂國定假日。(網路截圖)



# 國定假日加放 5 天 藍拚本會期三讀

### 國民黨積極推動《紀念日及節日實施條例》立法，希望在五一勞動節前三讀通過。但能否即時三讀要看民進黨態度。

【本報記者呂翔禾台北報導】明年有機會多放 5 天假！國民黨積極推動《紀念日及節日實施條例》立法，希望在五一勞動節前三讀通過。內政委員會召集牛煦庭近日表示，是否能即時三讀要看民進黨態度，若 31 日委員會審查朝野無共識，將面臨 1 個月協商冷凍期，就會來不及，但無論如何本會期一定會完成三讀；民眾黨立法院黨團也表態支持。



▲ 國民黨希望國定假日加放 5 天，主導立法的召集牛煦庭希望能在五一勞動節通過法案。(牛煦庭臉書)

#### 藍已整合版本

國民黨本會期推動還假於民，多位國民黨立委都有提出相關修法版本，但為了加速立法程序，牛煦庭與黨內溝通後，確定 9 月 28 日孔子誕辰紀念日、10 月 25 日台灣光復暨金門古寧頭大捷紀念日、12 月 25 日行憲紀念日、小年夜及 5 月 1 日勞動節全國放假，並提出修正動議版本，且獲得全體國民黨立委同意。

「接下來就要看民進黨的態度，」國民黨立委牛煦庭說，若民進黨只想要拖延，會用強勢手段將法案送出委員會，法案若 31 日沒有共識，也會在協商冷凍期過後儘速讓法案三

讀。

#### 綠盼公平放假

對此，民眾黨團副總召張啓楷表示，民進黨過去砍了勞工 7 天假，這些假本就應該要還給全民；民眾黨團重點是讓《紀念日及節日實施條例》中的 5 月 1 日勞動節，9 月 28 日教師節應全國放假，向辛苦的全民、勞工及教師表達最高敬意。至於國民黨希望趕上勞動節前通過，民眾黨團也會支持。

但目前民進黨仍持較保守的態度，民進黨團幹事長吳思瑤先前受訪時曾表示，國定假日是否增加可以討論，但希望不要只是站在討好民粹，因為大

家都想放假。她強調，放假也要兼顧台灣的經濟產業發展，台灣的經濟還要前進，有些草案版本是針對特定族群或群體，有特別的放假日，但也要考量到公平性。

#### 增加國定假日呼聲高

許多政黨與勞團近來都紛紛呼籲增訂國定假日，時代力量、綠黨、桃產總等小黨與民團曾於 26 日在立法院前召開記者會，呼籲增訂國定假日，其中還要納入多元價值紀念，如性別平等、婚姻平權、言論自由等。勞團也批評主管機關內政部，不要再以「持續蒐集意見」為由，耽擱國定假日修法。

# 助罕病者人工受孕 盼可多植入卵子

### 不孕問題因為年齡增加，40 歲以上人工生殖僅能植入 2 顆卵子，醫師希望能開放第 3 天的胚胎上限至 4 顆。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣限制 40 歲以上人工生殖僅能植入 2 顆卵子，希望能開放第 3 天的胚胎上限至 4 顆！」台北婦產科診所生殖中心 (TFC) 30 日舉行記者會，介紹協助罕病病友成功人工生殖的案例。TFC 院長胡玉銘表示，色素失調症若是男嬰幾乎無法存活，但可透過人工受孕提早預知並避免。醫師黃馨慧則說，目前政策對高齡產婦較不友善，應有改進空間。



▲ TFC 診所 30 日召開記者會，宣告人工生殖成果與提出政策建議。圖為創辦人曾啟瑞。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

#### 人工受孕避免罕病

胡玉銘表示，色素失調症病友葉小姐因本身帶有罕病基因，之前與先生進行 2 次自然受孕皆失敗，甚至還有胎死腹中的狀況，因此決定嘗試人工生殖，第一次挑選 12 顆成熟卵，先透過 PGD 技術選出 1 顆健康胚胎，因此成功誕下大寶，隨後又再嘗試第 2 次，11 顆成熟卵挑出 2 顆健康胚胎，目前也順利懷孕。

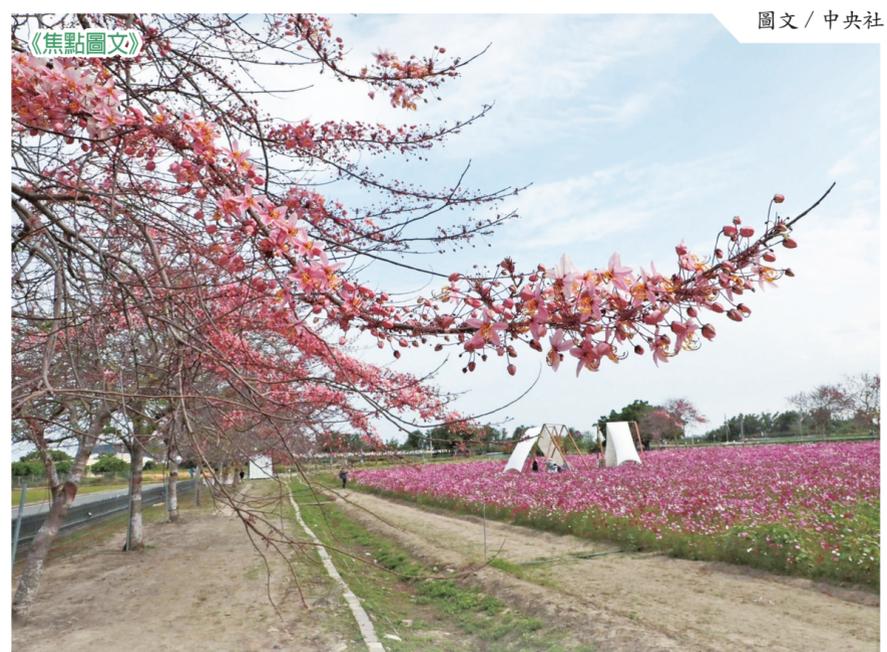
「色素失調症若是男嬰，幾

乎無法存活！」胡玉銘表示，他接生過色素失調症的女嬰，在產檢時根本看不出來，結果生出來就全身起水泡，若嚴重會影響一生，但近來隨著政府補助增加，技術也愈來愈先進，如今若透過「胚胎著床前基因診斷 (PGD)」，可避開帶因胚胎，降低罕病遺傳風險。

#### 高齡產婦要增加次數

TFC 創辦人曾啟瑞醫生表示，目前 TFC 已經服務至少 3500 位孕婦懷孕，服務對象橫跨 48 國，近年來隨著技術發達，試管嬰兒也在嘗試減少打針的次數。不過他認為，如今台灣不婚、不孕與不育的狀況嚴重，去年龍年的新生兒數量遠少於兔年，除了人工生殖外，前面的托育、住宅政策也要有配套。

「高齡卵子成功受孕的機率減少，應該增加植入顆數！」TFC 主任醫師黃馨慧表示，不孕問題因為年齡增加，在 40 歲以上平均要 6 次植入會成功 1 次，但多次植入的打針與吃藥對孕婦來說相當痛苦，如今 40 歲以上人工生殖僅能植入 2 顆卵子，希望能開放第 3 天的胚胎上限至 4 顆。



### 台南西港金砂花旗木步道 花季報到 美景吸睛

▲ 台南市西港區金砂花旗木步道將迎來花季，區公所與當地社區配合營造波斯菊花海，並推出賞花季活動，盼吸引更多遊客，進一步提升西港知名度及民眾對生態保護意識。(台南市政府提供)

社論

# 地震規模屢創紀錄 台灣防震意識依然薄弱

緬甸發生規模 7.7 的大地震，目前死亡人數短短一天就突破一千多人，估計接下來的死亡人數可能超過一萬。這次地震周遭的泰國跟中國雲南等地，也都傳出恐怖災情，曼谷一棟興建中的三十層的大樓，居然短短七秒就夷為平地。

最主要的原因就是泰國跟緬甸多年沒有大型地震，導致一般民眾疏於防範，許多大型建築也沒有足夠的防震措施。

## 台灣也列地震警戒區

這次地震最驚人的是造成「長週期地震波」影響，這種長週期地震波可以傳很遠，規

模 7.7 強震的地震波，可以傳地球好幾圈，且會觸發比較遠距離的很高樓層。

尤其這次引起地震的揚子板塊與台灣西半部及中央山脈有所連結，未來恐觸發台灣發生規模 6 以上的地震。

地震專家郭錕紋指出，今年 1 月 7 日青藏高原 7.1 的強震，就讓台灣在兩週後發生大埔 6.4 大地震。1999 年台灣 921 大地震發生前，土耳其也是先發生了大規模地震，隨即台灣也發生強震。

台灣經歷了多次大地震，因此新蓋的建築都有嚴格的防震指標，但是台灣 1974 年以前

的建築法規沒有抗震規範，所以屋齡 50 年以上的房屋，很大機率抗震能力弱。這樣的房子其實在台灣還有很多，光是人口密集的六都，台北市屋齡 50 年以上的還有 16%。

## 台灣房屋防震不足

按照最嚴格的標準，如今屋齡 20 年以下的建物才是在目前最嚴謹法規下施工建造的。但是台灣平均屋齡高達 32 年，全國屋齡在 20 年以內的建物不到 1/4，經過精算，台灣有超過一半的房子，都是 30 年以上的「老舊建物」。

國家地震中心 2013 年曾研

究指出，就算是台灣首善之區的台北市，一旦發生規模 6.2 地震，恐會有 4000 棟房屋倒塌，萬一是規模 7.3 的地震，則會倒塌 3 萬 5000 棟。而且最脆弱的還是台北市的蛋黃區大安區，因為這一區「最老」，有 84% 都是 30 年以上屋齡的建築；松山區、士林區也分別有 81%。既然如此，只能盡快做房屋檢測來找出有建築疑慮的房子。

## 防災都市更新刻不容緩

國土署有最高 40 萬元的補助來檢查房屋結構，但是實務上，按照一般中產階層，真的

能掏出這筆錢去做檢測的，恐怕少之又少。

檢測房屋結構只能算是緊急應變，長遠之計還是要進行都市更新，重新建造新型房屋。台北市政府現正推出因應地震威脅，讓面臨威脅的老舊建築進行重建的防災型都市更新案，但是到目前也只有 24 件更新案，按照這樣的速度，恐怕再等一百年都沒辦法進行有效的都市更新，更何況是其他台灣的大型都市，推行的速度更慢，政府如果不能拿出魄力，還是緩不濟急。

## 日本做法值得借鏡

日本同樣也是長期面臨地震威脅的國家，日本不只實施嚴格建築法規，還每年多次訓練民眾防災意識，並且在學校跟住家都要進行演練，另外還投資許多跟防災相關的基礎建設。應變團隊能快速修復道路以提供災區協助，包括改善供水基建、供應網路電力的電纜設施等。這樣全方位的防震規劃，才有辦法最大程度防止人命的損失。

台灣近來除了花蓮發生強震之外，主要大城市其實已經多年沒有大型地震，不得不說，防災意識也顯得薄弱，幾乎家家戶戶都沒有準備緊急備用物資，也少見地震演練。如果不能急起直追、加強防範，大自然不會留給沒有準備的人太多時間。

# 等候釋憲法案多 新大法官提名卻難過

目前已經有《選罷法》、《憲訴法》與總預算等待處理，未來行政院恐還會對總預算與《財劃法》提釋憲。

【本報記者呂翔禾台北報導】總統府近日提名 7 位大法官，希望能讓憲法法庭補足大法官，但

跨黨與各界都評論缺少創新性，恐再被封殺；不過目前等著大法官釋憲的法案已有 3 個，包括

《選罷法》、《憲訴法》與總預算，加上行政院也會再對總預算與《財劃法》釋憲，並對警消增

加退休金覆議（覆議失敗後再釋憲機率高），預計還會再有 2 到 3 個釋憲案累積。在朝野如此對立下，新大法官任務繁重，但通過的機率卻不高。

總統府去年提名的新大法官人事案遭立法院否決後，21 日再提出 7 位大法官被提名包括司法院長被提名人蔡秋明，副院長被提名人為蘇素娥，還有中正法律學系教授蕭文生、最高法院法官鄭純惠、高等檢察署主任檢察官借調最高檢察署辦事的林麗瑩、知名公法學者陳慈陽與政大特聘教授詹鎮榮等人。

## 多個法案要釋憲

依《立法院職權行使法》規定，最快 4 月底就能表決，而根據《憲法訴訟法》新法規定，只要通過 2 位大法官，憲法法庭就達 10 位的審理門檻，屆時朝野除大罷免戰場外，料將再開釋憲

戰場。

如果大法官人權未能通過，因民進黨立法院黨團針對《憲訴法》及《選罷法》新法已聲請暫時處分及釋憲案，監察院也針對總預算案聲請暫時處分及釋憲案，加上行政院有可能對總預算與《財劃法》提出釋憲，還有 24 日剛送到行政院的《警消人員條例》增加退役警消退休金的法案提出覆議，接下來恐有很多法案會卡在憲法法庭，無法受理。

## 國會對抗 氛圍難解

真理大學教授陳俐甫曾受訪指出，賴總統提名的新大法官人選，雖主要是希望憲法法庭可運作，但在朝野對立氛圍提升下，他認為此次名單依舊難過關；此外，由於國民黨團 25 日將「反廢死」、「反戒嚴」公投逕付二讀，但民進黨團指控相關程序違

法，28 日院會恐又要出現立委衝突，連行政院長卓榮泰的總質詢恐怕都無法詢答完畢。

再加上未來國會目前還有普發現金、核電延役、國定假日相關法案要審查，而至今朝野之間都沒有共識下，有可能重演上個會期的無限杯葛，還有朝野協商上都各持己見的場面。

## 人事提名隨政爭卡關

在如此對立的氛圍，即使通過大法官人選也會再開啟釋憲戰場，國民黨還要面對民進黨對其區域立委的大罷免，未來國會對立在大罷免結果底定前，恐怕還是會僵持不下，有很高的可能牽連到大法官、NCC，還有公平會等機關任命委員的審查，一般認為，大法官人選通過的機會並不高。



▲總統府近日雖提名新大法官人選，但立法院、行政院有大量法案與釋憲紛爭下，新人選即使政治色彩少，不見得容易過關；司法院大法官被提名人詹鎮榮（左起）、林麗瑩、蕭文生、司法院長被提名人蔡秋明、副總統蕭美琴（左五）、總統府秘書長潘孟安、司法院副院長被提名人蘇素娥、鄭純惠、陳慈陽與總統府副秘書長張惇涵。（中央社）

# 藍籲投不同意罷免 挺藍委就是挺萬安

【本報記者呂翔禾台北報導】「反對罷免藍委徐巧芯與王鴻薇，就是支持蔣萬安的施政與韓國瑜當立法院長！」國民黨主席朱立倫 30 日於還錢於民政策說明會強調，全世界沒有民主國家像民進黨那樣搞大罷免，應該不同意罷藍委、並要罷綠委反制；台北市長蔣萬安也相挺說，徐、王為地方爭取大量建設、施政評鑑名列前茅。

## 有 2.9 兆預算卻叫窮

國民黨 30 日於台北舉行「反惡罷、護民主」還錢於民政策說明會，現場包括台北多位國民黨市議員，如詹為元、柳采葳與李明賢等人都出席，連據傳與徐巧芯不和的市議員秦慧珠也現身支持徐巧芯與王鴻薇。趙少康先問現場民眾，國民黨立委王鴻薇與許巧芯在國會認不認真、努不努力？全場都大聲回應「認真」！



「所以『仇恨值高』的只有民進黨認為而已！」趙少康痛批，只要不講話或不做事就沒有仇恨值，但身為國會議員，刪預算、看緊人民荷包是立委的職責，不應該為了一黨之私進行掩護，但今年總預算高達 2.9 兆元，只有被刪 1 千多億，民進黨就在叫窮，且從歷史經驗來看，大多數凍結的預算也會解凍，民進黨卻到處造謠國家施政受到嚴重影響，「實在是莫名其妙」。

徐巧芯則說，自己不是傳統國

民黨出身，有一點叛逆，但她與國民黨立委們在國會都是守護中華民國，綠營攻擊她比中指，但當家人受到傷害，立法院被破窗而入，還將立委鎖在門外，難道不用對他們討公道嗎？

## 萬安籲挺優秀藍委

王鴻薇表示，民進黨動用國家資源，無所不用其極攻擊在野黨立委，還說刪掉預算就沒有統一發票獎金，連事實查核中心都認證民進黨在說謊。

## 支持罷免就是挺老柯

王鴻薇強調，過去馬英九政府時期總預算僅有 2 兆，如今到了總統賴清德，政府預算多了 1 兆卻喊說無法執政，「那就應該換人執政」，全場都拍手叫好；蔣萬安則說，徐巧芯與王鴻薇的施政都獲得立法院記者聯誼會優秀排名，王鴻薇還爭取長輩放寬巴氏量表，徐巧芯則關心兒少與軍人權益，這樣的優質立委不該被罷免。

「支持大罷免，就是支持民進黨團總召柯建銘當立法院長！」朱立倫痛批，從未見過有民主國家以大罷免的方式對付在野黨，民進黨指控王鴻薇與徐巧芯通過總預算與《財劃法》，讓中央沒有錢施政，但如今總預算創歷史新高，國民黨立委通過《財劃法》台北市多 461 億預算，應該支持造福台北市的藍委，罷免不願讓台北市多拿錢的綠委。

## 等待大法官釋憲的法案列表

法案名稱	內容	是否已提釋憲	備註
1. 總預算	幾乎全刪監察院預算，特定部會業務費與預算。	監察院已經釋憲	憲法法庭人數不足，無法受理。
2. 選罷法	罷免連署要附身分證影本	民進黨立法院黨團聲請釋憲與暫時處分	憲法法庭人數不足，無法受理。
3. 憲訴法	限制大法官釋憲人數門檻	民進黨立法院黨團聲請釋憲與暫時處分	憲法法庭人數不足，無法受理。
4. 財劃法	中央要多給地方 3753 億	尚未	行政院表示，不排除會釋憲
5. 警消人員條例	提高警消退休金所得替代率至 80%	尚未	行政院表示，不排除提覆議

製表：記者呂翔禾／台灣醒報

## 醒報稿約

歡迎來稿增加篇幅，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。請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休來稿將無人處理。

▼台派成員與大罷免領銜人 30 日宣布發起挺台灣演唱會，將於 6 月 4 日開唱。(Photo by 呂翔禾 / 台灣醒報)



# 矢板明夫辦演唱會 邀黃明志、楊烈高歌

【本報記者呂翔禾台北報導】「希望透過辦演唱會，支持自由創作的歌手與彰顯自由的重要！」親綠的印太戰略智庫執行長矢板明夫 30 日宣布，將於 6 月 4 日舉辦演唱會，凸顯自由的重要性。

## 台派明星網紅齊聚

現場包括歌手黃明志、王彩樺、楊烈與閩南狼，還有罷免領銜人豬頭皮、史書華到場，楊烈還現場高歌自己的經典曲



▲ 演唱會海報。(矢板明夫 FB)

親綠的印太戰略智庫執行長矢板明夫 30 日宣布，將於 6 月 4 日舉辦演唱會，凸顯自由的重要性。

《如果能夠》，全場拍手叫好。矢板明夫表示，音樂會將在 6 月 4 日於台北國際會議中心舉辦，4 月 3 日開始網路售票，現場會有史書華鋼琴獨奏、由作家馮光遠主持，他與網紅八炯、聯電創辦人曹興誠會在歌

曲間進行 5 分鐘短講，王彩樺與黃明志則會表演新歌《蛇出來了》，楊烈、閩南狼都會有驚喜演出，希望當天能夠成為致敬自由、挺台灣、愛鄉土的嘉年華。

「台灣這麼多女藝人，你怎麼會找我合作？」王彩樺笑問，黃明志則回說「要看歌手氣質，你很 f ㄟ ㄨ ㄨ (台語)」讓全場哈哈大笑。黃明志則表示，感謝台灣的土地，讓他可以創作這首歌，「這首歌在馬來西亞也禁播」，黃明志嘆說，原本他在台灣讀完書就要回馬來西亞，但為了創作不要被查水表，他選擇留在台灣。

豬頭皮則說，他非常尊敬日

本前首相安倍晉三，因此有創作很多首歌致敬，他也現場表演自彈自唱了一首，滄桑的歌聲也讓現場許多人拍手叫好；楊烈更是直接在現場高歌招牌金曲《如果能夠》，寶刀未老、仍舊高亢的嗓音讓全場都相當佩服；而閩南狼也在現場小試身手一段 B-Box，讓很多人眼睛一亮。

## 在台有批政黨自由

有媒體問閩南狼，怎麼看自己在中國相關的微博、抖音帳號都被刪除？閩南狼回應說，在台灣批評任何一個政黨，帳號都不會被刪除，而這就是自由的意義。

他回想說，以前在中國唱歌、參加論壇前，歌詞都要統戰部過審才能唱，或是照稿念，諸多限制讓他感到很大的壓力。

## 財經短波

### 高雄舉行 2 奈米擴產典禮 台積電先進製程根留台灣

【本報記者余柏青綜合報導】先進製程根留台灣！台積電 2 奈米將於今年下半年在新竹寶山廠量產，並在高雄楠梓科學園區建立多階段 2 奈米晶圓廠，台積電訂 31 日上午舉行「2 奈米擴產典禮」，為 2 奈米先進製程建廠與擴產的重要里程碑，也宣示台積電先進製程根留台灣決心。

台積電 31 日上午在高雄廠

舉辦 2 奈米擴產典禮，由台積電執行副總經理暨共同營運長秦永沛主持，包括行政院長卓榮泰、經濟部部長郭智輝、高雄市長陳其邁等政府官員均會出席。

據了解，台積電 2 奈米為首度採用奈米片 (Nanosheet) 電晶體結構的製程技術，與 N3E 製程技術相比，在相同功耗下，速度增加 10% 至 15%，在

相同速度下，功耗降低 25% 至 30%，同時晶片密度增加逾 15%。



◀ 圖為台積電生產 2 奈米的高雄 P1 廠。(中央社)

### 積極打造台版星鏈 TASA 將發射低軌通訊衛星

【本報記者余柏青綜合報導】台灣「星鏈」逐漸布局形成！國科會國家太空中心 (TASA) 今年端出新計畫，擬投入新台幣近 25 億元預算，攜手業界研製 4 顆低軌通訊衛星，最快 2029 年升空，逐步形成台灣「星網」，也就是台版星鏈，除將進行衛星之間光通訊技術驗證，也有望與國內產學界的 6G NTN 地面設備等測試連線。

由於俄烏戰爭打響美國太空服務公司 SpaceX「星鏈」(Starlink) 名號，台灣近年

也積極與國際衛星營運商洽商衛星通訊服務，國科會轄下 TASA 亦正透過政府、民間合作方式，布建台灣自主通訊衛星網絡。

繼 B5G 低軌通訊衛星實驗型計畫後，國科會今年起正式啟動「通訊衛星製造產業化平台」計畫，其中，將由 TASA 協助得標的台灣廠商，進行衛星系統設計、製造、整合與測試，打造 4 顆低軌通訊衛星，4 顆衛星研製加發射總預算預計匡列 24.9 億元。



◀ 國科會國家太空中心今年擬投入新台幣近 25 億元預算，攜手業界研製 4 顆低軌通訊衛星。(中央社)

## 4 月降雨漸少 清明連假有好天氣

【本報記者呂翔禾台北報導】雨水從 31 日就慢慢減少，氣溫則從 4 月開始慢慢回升！中央氣象局指出，31 日到 2 日仍會受大陸冷氣團影響，但冷氣團將逐漸減弱，北部及東北部天氣仍涼要注意。

氣象專家吳德榮預測，北台灣在連假前會比較濕涼，清明 4 天連假天氣大致穩定，各地多雲時晴，白天氣溫逐日回升。

### 4 月起冷氣團減弱

中央氣象署表示，31 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；華南雲雨區東移，北部及東北部地區有陣雨，中部、東部、東南部地區、恆春半島及南部山區有局部短暫陣雨，其他地區亦有零星短暫



▲ 氣象預報顯示，天氣到 4 月會逐漸好轉，降雨減少、氣溫回升，清明連假有望迎來好天氣。(本報資料照)

陣雨；北部、東北部地區及中部山區並有局部大雨發生的機率。

4 月 1 日、2 日大陸冷氣團稍減弱，北部及東北部天氣仍涼，其他地區早晚亦涼。水氣仍多，北部、東半部地區、恆春半島及中南部山區有

局部短暫雨，其他地區仍為多雲。

### 連假各地多雲時晴

3 日東北季風影響，各地早晚天氣仍涼；基隆北海岸、東半部地區及恆春半島有局部短暫雨，北部地區亦有零星短暫

雨。

4 日東北季風減弱，氣溫回升；4 日、5 日東半部地區及恆春半島有局部短暫雨，北部地區亦有零星短暫雨，其他地區為多雲到晴。

中央大學大氣科學系兼任副教授吳德榮則表示，4 月 1 日白天至 2 日北部、東半部仍有雨，逐日降雨範圍縮小、時間縮短；31 日起冷空氣緩慢減弱，氣溫逐日微幅回升，但北台灣仍濕涼。

吳德榮說，採用最新歐洲模式模擬，清明 4 天連假天氣大致穩定，各地多雲時晴，白天氣溫逐日回升，僅東半部偶有局部短暫雨機率；天氣風險公司則指出，4 月 1 日到 2 日華南雲雨區的影響會逐漸趨緩，中南部水氣減少，平地轉多雲，山區仍持續有短暫雨機會。

### 國際自行車與健身展落幕 日本成最大買主國

【本報記者余柏青綜合報導】台灣自行車日本買最多！外貿協會 31 日表示，2025 年台北國際自行車展與台灣國際運動及健身展順利落幕，吸引 80 國、逾 4500 名買主來台，其中日本成會展最大買主國。

外貿協會指出，2025 台北國際自行車展 (TAIPEI CYCLE) 與台灣國際運動及健身展 (TaiSPO) 31 日圓滿落幕，共吸引超過 80 個國家、超過

4500 名國際買主來台。外貿協會表示，前 5 大買主國依序為日本、中國、美國、韓國及新加坡。

TaiSPO 展中辦理一對一採購洽談會，包含印度、土耳其、以色列、阿拉伯聯合大公國、保加利亞等 5 國、19 名買主與 55 家參展商進行 86 場次洽談，顯示全球對於智慧運動與綠色騎行市場的關注。



◀ 外貿協會 29 日指出，2025 台北國際自行車展 (TAIPEI CYCLE) 與台灣國際運動及健身展 (TaiSPO) 順利落幕，其中日本成最大買主國。圖為展區攤位。(外貿協會提供)

▼ 川普將對進口汽車相關生產鏈課徵 25% 關稅，美國民眾與車商都相當煩惱。(中央社示意圖)



# 川普將徵汽車關稅 業者、民眾都叫苦

美國境內許多汽車廠商與消費者對於關稅都感到相當憂心，尤其美國因大眾運輸不發達，92% 民眾有自駕車，影響很大。

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國自 4 月 2 日起將對全球汽車徵收 25% 關稅，汽車價格恐再漲至少 5%！近來外媒報導指出，美國境內許多汽車廠商與消費者對於關稅都感到相當憂心，尤其美國因大眾運輸不發達，92% 民眾有自駕車，加上美國許多汽車零組件需透過加拿大與墨西哥的產業鏈，影響很大。也有汽車廠宣布對

美投資計畫，以避開關稅。

## 韓國車廠赴美投資

根據《英國廣播公司》報導，美國總統川普近來宣告，要對全球加徵汽車、農產品等關稅，其中汽車將加徵 25%。馬里蘭州的汽車廠商胡賽尼表示，一台原價 1.3 萬美元（約新台幣 43 萬）的車，恐因川普的

關稅要變成賣 1.45 萬美元（約 48 萬新台幣），接下來幾周價格就會陸續上升。

有民眾受訪表示，原本就有打算存錢買車，但因為關稅的關係，可能還要再等等；另外有車商希望可以在關稅加徵前多成交一些訂單。

雖然多數國家與美國國內廠商對於關稅政策感到焦慮，但也有廠商配合川普赴美投資，例如韓國的現代汽車就宣布，將投資 210 億美元於路易斯安那州興建鋼鐵廠。

## 活塞被課高額關稅

福特與通用等美國廠商則擔心汽車價格上漲，以美國的引擎活塞為例，雖然鋁粉是從田納西州生產，但接續的生產鏈是在賓州做成

鋁條、出口到加拿大塑形，然後再出口到墨西哥進行組裝，最後才是到密西根州進行整車組裝，而在進口到美國時，就將面臨高額關稅。2024 年美國貿易總署統計，若對全球施加 25% 關稅，進口產品量將會縮減 75%，讓美國物價平均上漲 5%。

## 川普廣宣貿易戰

《NBC 新聞網》提到，川普上台後力推讓製造業重回美國，除了對加拿大、墨西哥與中國課徵關稅外，也將對全球汽車、農產品課徵關稅，還宣布將對美徵收高關稅的前 15%「骯髒 15 國」課徵對等關稅等，全球都在密切關注川普政府的作為。

# 以哈時打時停 哈瑪斯：願停火 50 天

【本報記者呂翔禾綜合報導】以色列與哈瑪斯的停火協議一度破裂，如今哈瑪斯又表示願意停戰！哈瑪斯組織領導人阿赫爾德近日宣布接受埃及與卡達所提停火方案，用 5 位以色列人質換取 50 天停火。若能順利停火，信奉伊斯蘭教的加薩地區便有望慶祝開齋節。兩國原本在美國調停下停火，但隨後各自指控違反協議又開火，戰事無法完全消停。

人質，但手上還有 59 位人質。在第一階段停火結束後，雙方遲遲無法就第二階段達成共識，哈瑪斯原本想堅持 1 月的停火版本，即二階段停火會釋放所有人質，換以色列全面撤軍，但以色列不同意。

## 納坦雅胡內憂外患

在一階段停火結束至今，又有 9 百位巴勒斯坦民眾因為以色列的軍事行動而死亡，但因為納坦雅胡內閣的極右派成員不願停火，並揚言若停火將不再支持他，讓納坦雅胡面臨國內司法對其貪污、濫權的調查，同時以色列人質家屬又頻頻上街抗議納坦雅胡不顧人質性命的軍事行為，使納坦雅胡顯得內外交迫。

《CNN》提到，以哈戰爭歷經 2 次停火，中間雙方多次想要談判停火，但因互相認為條件太過刁難或不可能而多次破局，在打打停停下，已經造成加薩走廊至少 50277 人死亡、114095 人受傷。

## 以色列未馬上答應

根據《英國廣播公司》報導，哈瑪斯近日宣布同意由埃及與卡達提出的停火方案，將會有 5 位以色列人質換取以哈 50 天的暫時停火，同時繼續後續的協商；對此，以色列總理納坦雅胡表示，已經收到相關方案，並且也會與美國合作，討論後續的因應計畫，但並未表態是否同意哈瑪斯的停火提案。

以色列近日對加薩進行地面部隊打擊與空襲，雙方原於 1 月 19 日達成第一階段停火，哈瑪斯釋放 33 位以色列



▲ 哈瑪斯近日同意由埃及與卡達提出的 50 天停火方案，但以以色列尚未答應。(中央社示意圖)

徵收 25% 關稅，汽車價格恐再漲至少 5%。(中央社)



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》**  
 李沃濱 (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、聯合報影視中心主任。
- 《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、聯合報短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。

▼ 台灣的泰式餐廳完全不一樣，幾乎都是有冷氣的店面，沒有冷氣，恐怕還沒人光顧咧！（網路截圖）



## 在泰國吃不會胖 在台灣吃就會胖？

台灣的泰式餐廳幾乎都是有冷氣的店面，吹冷氣和肥胖是有連帶關係的，待在冷氣房的時間愈久、溫度愈低，肥胖的指數就愈高。

### 劉伯恩

(減肥名醫)

很多人喜歡去泰國旅遊，也有很多人喜歡吃泰國菜。最近門診中就有不少喜歡去泰國旅遊，又喜歡吃泰國菜的患者，頻頻詢問說，為什麼在泰國吃泰國菜不會胖，但是在台灣吃泰國菜就會胖？

### 與用餐環境有關

其實答案很簡單，這和烹調方式、材料都無關，卻與用餐環境有關。

有一位曾小姐，一年總要去泰國好幾次，因為泰國消費便宜，又非常喜歡泰國菜酸辣辣的口味，所以常常會約幾個好友揪團到泰國吃喝兼度假。幾趟下來，曾小姐發現，同樣的泰式料理，她在台灣也常常吃，但是為什麼在台灣吃就會胖，在泰國吃反而不會胖？

曾小姐說，酸酸辣辣的泰式料理很開胃，也很下飯，只要一去泰國，她一定會到夜市或小吃店吃上幾頓，白飯拌上椰汁咖哩，至少也能吃下兩碗飯；同樣的份量，她在台灣的泰國餐廳也都這樣吃，但奇怪的是，在泰國天天這樣吃都不會胖，但是在台灣，只要連續吃個兩天，至少就會胖一到兩公斤，讓她非常困惑。



▲ 泰國都喜歡到當地的夜市或小吃店來個幾道熱炒，又便宜又好吃，但是這些店家幾乎都沒有冷氣。（網路截圖）



▲ 泰國菜真的很下飯，很好吃，椰汁咖哩之外，再拌個酸辣海鮮湯，也是能吃上好幾碗飯，但在台灣只要連續吃三天，卻可以胖個兩公斤！（網路截圖）

### 泰國菜很下飯

還有一位謝小姐也有類似的疑問。她說，泰國菜真的很下飯，很好吃，椰汁咖哩之外，再拌個酸辣海鮮湯，也是能吃上好幾碗飯，到泰國旅遊時，一星期的假期，天天這樣吃也不會胖，但在台灣只要連續吃三天，卻是可以胖個兩公斤，她也覺得很奇怪！

酸酸辣辣的泰國料理確實開胃，加上辣椒本身有產熱效用，有些人甚至會利用辣椒來減重，但是為什麼在泰國吃就不會胖，在台灣就會胖呢？其實關鍵就在於有沒有吹冷氣。

### 吹冷氣導致肥胖

根據了解，國人到泰國都喜歡到當地的夜市或小吃店來個幾道熱炒，又便宜又好吃，但

是這些店家幾乎都沒有冷氣，桌椅就擺在騎樓，有位子坐下來就可以飽足一餐了。台灣的泰式餐廳完全不一樣，幾乎都是有冷氣的店面，沒有冷氣，恐怕還沒人光顧咧！

事實上，吹冷氣和肥胖是有連帶關係的，待在冷氣房的時間愈久、冷氣的溫度愈低，肥胖的指數就愈高，這是一種「類似人工冬眠」效應。在臨床門診中，我曾針對 35 位復胖患者做過調查，在室外溫度高達三十幾度的情況下，其中有 4 成患者由於天天待在冷氣房的時間超過十個小時，且冷氣溫度都調降在 20 度上下，他們平均一個月的體重可以多增加 3 公斤。

主要是因為人體的體溫每下降一度，新陳代謝率就會降低 12%，新陳代謝率一旦下降，體內溫度也會跟著下降，腸胃蠕動也會跟著變慢減緩，肚子容易腫脹、便秘，或是體內水份不易排出，有水腫現象，這些因素，都是導致肥胖的原因。

還有，因體內生理溫度下降，負責分解脂肪的酶，反應速度也會變慢，長時間待在冷氣房，除了處於低溫的環境之外，如果還攝取了過多含糖份的冰涼飲料，致使體內分解脂肪的速度變得更緩慢，不斷惡性循環的結果，也會導致體重上升。

▼ 所謂「蝴蝶效應」是說有一隻蝴蝶在巴西輕拍翅膀，可以導致一個月後美國德克薩斯州的一場龍捲風。（網路截圖）



王建煊跟你談天說地 209

## 蝴蝶效應（下）

希望由我這隻 87 歲的老蝴蝶，奮不顧身拍動翅膀的身影，來產生愛心蝴蝶效應，如果都能響應愛心，台灣苦難的人就有救了。

### 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

這是我們第三次與各位好朋友談蝴蝶效應。所謂「蝴蝶效應」是說有一隻蝴蝶在巴西輕拍翅膀，可以導致一個月後美國德克薩斯州的一場龍捲風。

一隻蝴蝶拍一下翅膀，能有多大力量，在感覺上可能沒有任何感覺一樣。但只要一個感動，一個眾志成城，形成的力量及效果之大，是我們無法想像的。

### 不停的拍打翅膀

我和妻子蘇老師都已 87 歲，妻子失智，我有攝護腺癌六年，我們的日子顯然不多了，但只要我們還有一口氣，能夠拍打翅膀，我們就會不停的拍打、震動翅膀，希望能藉此與大家一同成就大愛。

去年我和妻子蘇老師結婚六十年，我們在新北市林口區鑫森天使居辦了一場鑽石婚禮，邀請了一些朋友來參加，我們結婚六十多年來，沒辦過一次結婚紀念。這次辦的不在慶祝我們的結婚，而是藉此來幫助一些弱勢團體，並使這些弱勢團體藉此曝光，讓更多的人知道他們的存在。婚禮邀請了五個弱勢團體、一些殘障的孩子們參加，除了有吃有喝有禮物外，每個團體還由我們和好朋友共捐贈 25 萬元善款，合計共一百二十五萬元。

### 大家都來行善

這對他們來說或許能有一點小幫助，但我想的是蝴蝶效應，希望在台灣已婚朋友，無論結婚幾年，也都出來辦慈善性的結婚紀念。如果有十位響應，一年就有一千二百五十萬元，有一百人響應，就有一億二千五百萬元，這樣集少



▲ 我們結婚六十年來，沒辦過一次結婚紀念。這次辦的不在慶祝我們的結婚，而是藉此來幫助一些弱勢團體。（網路截圖）

成多，台灣很多弱勢團體，可能每個月就能獲得上百萬以上的愛心捐款，這樣他們會感恩不盡，作夢時也會笑醒。

前不久曾任內政部長及國民黨主席的吳伯雄夫婦結婚六十年，也辦了鑽石婚，他們捐了四千萬元，數字相當可觀。全台灣像他們這樣有財力及愛心的蝴蝶很多很多。如果他們都來拍動愛心的翅膀，那是多麼美好的一個情境，讓許多苦難的人臉上因而產生笑容，這就是我迫切希望發生的蝴蝶效應。

### 售屋獻愛心

此外，大家可能經由媒體、報章雜誌上知道，我王老先生，想將現在林口住了十多年、48 坪、有車位的房子賣掉，希望能賣二千五百萬元，得款全數用來獻愛心、幫助苦難的人。暫以五年來計，一年用五百萬元來做愛心，每年五百萬愛心

捐款當然不少，但仍杯水車薪。我的希望不是這每年五百萬的愛心捐款，而是希望由我這隻 87 歲的老蝴蝶，奮不顧身拍動翅膀的身影，來產生愛心蝴蝶效應，台灣現在有房好幾戶的大有人在，如果都能響應賣房獻愛心，台灣苦難的人就有救了。

蝴蝶效應用在愛心工作上，真是力量萬千。我三次跟各位好朋友談蝴蝶效應，目的是想邀請大家都來成為愛心蝴蝶，一起震動愛心的翅膀，產生愛的龍捲風，使台灣愛心處處在，所有苦難的人都能得到幫助。因為我們的昨天只會愈來愈多，而明天卻愈來愈少。

我們的財富、房屋無法帶走，何不多多造福仍在地上的苦難同胞，發揮人去愛留的精神，為自己積累一些在天國銀行的財富呢？阿們！

## 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。

請儘量於週日至週四上班時間寄稿，週五、六休假期間將無人處理。

# 善用體內 6 物質 發揮你的潛能

多巴胺、催產素、血清素、皮質醇、腦內啡、睪固酮，不只影響你的身體健康，更將決定你人生的成敗！

■大衛·JP·菲利浦斯  
(瑞典國際演說家)

故事是這樣開始的：十一月某個陰暗的秋天，我跟妻子瑪麗亞出去散步，走到橋上的時候，突然出現某種這輩子從來沒有過的感覺。我愣在那裡，完全被嚇到了。瑪麗亞看著我，像是平常一樣歪過頭來問我：「老公，怎麼啦？」

我努力試圖向她描述我的感覺。她聽完，小小聲地笑了出來，跟我說：「聽起來你好像很快樂耶！」五分鐘後，那種感覺就消失了，我又回到平常那種渾渾噩噩的空虛狀態。不過，其實故事要從更早說起。

## 哥德堡一場演講

幾個月前，我去哥德堡演講。那次的演講主題是溝通，過程中發生了一件超丟臉的事。演講到一半，進入中場休息，我一個人坐在電腦前，什麼都不做。我們這類演講者經常這樣，休息時間故意待在原地，希望有些人走過來拍拍我的肩膀，稱讚我一下。這樣下半場演講會比較有精神。

果然，我眼角瞄到一個女人走過來。但從她躊躇不前的步伐，以及小心翼翼靠近的樣子，我就知道她絕對不是要來稱讚我的。她跟我說：「抱歉

照目前看來，你至少得花三年才能恢復到正常的狀態，而且時間完全沒辦法縮短。不要妄想！」

## 憂鬱症大爆發

我拖著曾經天不怕地不怕的身體，眼淚直流地逃離診間，回家躺在床上。接下來兩個月，我完全下不了床。我的憂鬱症大爆發，覺得自己不斷往下墜落。

二〇一六年的整個夏天，我每天都在哭。每一天都比前一天更沒有意義。我對所有事都提不起勁。記得每天晚上都希望隔天早上不要醒來，可以永遠睡下去。很多人都很關心我，想幫助我，但是都沒有用。

一直到夏天快結束的時候，事情才出現轉機。妻子瑪麗亞跟我說的話改變了我的人生，之後也成為我開發自我領導課程，以及寫這本書的最重要概念工具。

現在，我想回到這本書的第一句話：「有時候啊，你許的願望會實現，只是方式跟你想的不一樣！」

## 滿足客戶 70% 需求

我是一個國際級的演講家、教練、教育家。到目前為止，我都一直根據我的專業：神經



▲作者憑藉書中所教的方法，讓您不只擺脫憂鬱症，更成功締造事業的高峰。(網路截圖)

它既沒有藏在某本書裡，也不是藏在某些專家的領域，而是在我自己的心中。這不是說我自己一直都擁有那把鑰匙，也不是說我從一開始就知道答案，只是沒有注意到。

以我的例子來說，我必須經歷十多年的絕望、反覆出現自殺念頭、花一整個夏天在完全的黑暗中哭泣，然後在橋上突然體會到五分鐘的快樂，這把鑰匙才會像亞瑟王的王者之劍一樣，從水中升起。我甚至事先完全不知道鑰匙就在那裡。

## 五分鐘快樂時光

所以我們再說回到那座橋，說回那五分鐘的快樂時光。我在橋上的時候，突然覺得自己像是第一次看到顏色，或是第一次聞到味道。你應該可以想像，當那種感覺消失後，我會多麼渴望再次體驗。

它在我心中點燃了一道火花，或者更確切地說，它引發了一場火山爆發，引發了我所有精力。那天散步回家後，我立刻衝到辦公室，把最近做過的所有事情都寫下來，想找出是什麼原因造成那種快樂的感覺。

我拿出了可以解決世界上任何問題的工具：Excel，把我做過的事情、每件事情做了多少、什麼時候做的，全部都記錄下來。不出所料，那道火花引發了我充滿能量的狂躁一面，我幾乎五天沒睡覺。

在那段時間裡，我閱讀了相關主題的無數研究報告和書籍，在白板上寫下大量筆記，在Excel中整理詳細的日期。即使好不容易睡著，我也不到一個小時就醒來，繼續瘋狂地研究。

## 「人生 2.0」秘訣

五天後，我找到了一個解方：我的「人生 2.0」秘訣。我拿著這個秘訣，在接下來的幾個月裡不斷練習，大約一個月後，我終於再次體驗到十分鐘的快樂，然後快樂的時間逐漸變長，從二十分鐘變成四十分鐘、六十分鐘。

接下來，幾分鐘變成了幾小時，幾小時變成了幾天。隔年的一月，也就是我在橋上頓悟大約六個月後，快樂的時間已經變得跟黑暗的時間一樣多。

**自我領導就是那些氣場強烈的領導者，不自覺掌握的秘訣。擁有這種自我認知和自我領導的人，幾乎都會自然而然成為群體中的領導者。**

那一年是我人生中最棒的一年。那種感覺就像是被賦予了進入魔法仙境的鑰匙，每一件事情都帶來無盡興奮與喜悅的淚水。接下來我開始把自己使用的技巧，傳授給我的客戶，並且發現我終於在完全清醒的狀態下，找到了這輩子一直在尋找

## 《你的人生，他們六個說了算！》簡介

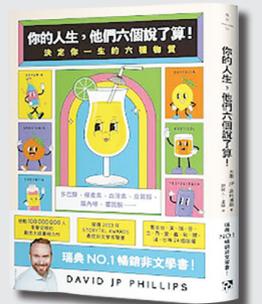
多巴胺、催產素、血清素、皮質醇、腦內啡、睪固酮……藉書中所教的方法，不只擺脫憂鬱症，更成功締造事業的高峰。懂得善用體內的「物質」，將成為你不可多得的人生助力，完全發揮你的潛能，幫助你有效解決困難，邁向你渴望的幸福未來。

本書是前所未有的「身體物質實用指南」，提供確實

作者：大衛·JP·菲利浦斯  
(瑞典國際演說家)

出版社：平安文化

出版日期：2025/12/30



的東西。我指導的客戶進步更快，而且充分發揮了身為領導者、教師、醫生、演講者、銷售人員的潛力。

而且更棒的是，他們在生活中也變得更為獨立、更為善良。他們成為了真正的自己，我找到的方法幫助了他們！

## 寫在書中的鑰匙

因此，我想把這些方法，這些鑰匙，寫在書中給你。你將

會體驗到一個你很久沒有接觸過的，甚至從未接觸過的自己和世界。

在接下來的篇幅中，我會多次提到自我領導的概念，而這本書的本質就是：學習領導你自己，學習在你需要或想要的時候，選擇你自己的情緒和狀態。

舉例來說，如果你即將參加一個需要果斷決策的會議，那麼會議的成敗，很可能取決於你能帶來多少信心。以本書提到的六種物質而言，這意味著結果取決於你要在參加會議之前，提高還是降低你的睪固酮和多巴胺水平。

## 自我領導 vs 一般領導

你可能會問，自我領導與一般的領導有什麼關係？

自我領導就是那些氣場強烈的領導者，不自覺掌握的秘訣。這些人之所以總是能夠讓人印象深刻，就是因為他們可以在所有情況下，為你、為他人、為他們自己，展現最好的自己。  
(宇欽/輯)

**現在，我想回到這本書的第一句話：「有時候啊，你許的願望會實現，只是方式跟你想的不一樣！」**

我想說一下，你剛剛舉的所有例子，都只提到我們的競爭對手，完全沒有提到我們。」

我聽了差點想挖個地洞鑽下去……我是專業演講者耶，每句話都字斟句酌才說出口。怎麼會這樣？而且這種事情不是第一次發生。

## 嚴厲的家庭醫生

我在回家的火車上心想：「我的職涯完蛋了！我連自己在講什麼都不知道，要怎麼繼續當講師？」這件事讓我完全崩潰，我決定去看家庭醫生。

我也不是第一次去找醫生。我一進門醫生就嚴厲地說：「大衛，我上次是怎麼講的？兩年前你第一次來，說自己的臉會抽搐。我說那是壓力造成的，你要慢下來，少做一點事，好好休息。去年你又來，說你胃痛、心臟不舒服。我又說了一樣的話。現在你又來了，說你壓力太大，神經出問題。」

你到底要我怎麼說，你才聽得進去？如果你不立刻改變生活方式，你的病以後會越來越嚴重，越來越治不好。我認為

科學、生物學、心理學，研究溝通的技巧。我跟團隊花了七年時間，研究了五千名演講者、主持人和協調人，找出我們在溝通時會使用的一百一十種不同技巧。

我還花了兩年時間寫了一本書：《一百一十個溝通和公開演講的技巧》，講述敘事的方式，書中的內容成為了我至今觀看次數最多的TEDx演講。在那個演講中，我故意透過不同的故事，讓觀眾產生四種神經傳導物質和激素。

我講這些不是要炫耀我的經歷，而是要強調，即使我有這麼多工具、技巧和方法，我還是只能滿足客戶百分之七十的需求。要怎麼樣才能補足剩下的百分之三十？我已經盡力了！這讓我非常沮喪。

## 找到了那把鑰匙

將近十年來，我一直到處尋找某種鑰匙，讓我的聽眾與客戶能夠真正發揮潛力。但我一直都在原地打轉。直到我在最意想不到的地方找到了那把鑰匙。

## 書訊

醒報編輯部/輯

### 《棒球球探入門全書》

作者：周思齊、莫莫

出版社：畢方

每當中職球星打出宰制聯盟的絕佳表現，或是年輕選手獲得國外球團的旅外邀請，就會看見一群既熟悉又陌生的「球探」出現在球場，或是有新聞媒體開始大肆報導他們撰寫的「球探報告」，彷彿經過這群人火眼金睛的觀察，在最終評估的結果上大筆一揮，就能決定球員未來的生死！

本書由神龍見首不見尾的球探現身說法，親自揭曉百年前美國大聯盟草創時期就誕生的球探，經歷了選秀制



### 《韓食點餐完全圖解：看懂菜單×實用會話》

作者：Helena

出版社：PCUSER 電腦人文化

本書透過「韓國的餐飲文化」、「美食家筆記」，更深入認識韓國飲食習慣與故事由來，不論在台灣或旅遊當地，都能藉由各單元的菜單整理及吃飯實用會話，隨意走進任何一種類型的食堂/餐廳，就立刻輕鬆上手懂吃、懂點，化身韓劇裡的歐巴、歐妮，點餐不NG、大口吃美食。

暢銷旅遊作家 Helena 海蓮娜帶你認識最道地、最熱門、最具特色的各種韓國美食，不僅有人氣的燒烤、炸雞店，



▼《混沌少年時》以一件少年殺人案聚焦網路暴力、校園霸凌、厭女文化、青少年容貌焦慮等問題。(圖/Netflix) ▼《混沌少年時》15歲新演員歐文庫柏精彩詮釋崩壞的少年。(圖/Netflix提供)



## 天使與魔鬼之間。電影《混沌少年時》的震撼

### ■ 潘俊隆

(文字工作者)

這部迷你影集是讓我徹夜難眠的作品。它所留下的餘悸彷彿一枚被點燃的重磅炸藥，深深震撼了我的內心。

從未有一部電影或影集如此深刻地影響我，讓我在清晨五點多依然清醒，忍不住提筆記下這份澎湃的感受。

### 走向極端的少年

《混沌少年時》是一部英國迷你影集，由傑克·索恩與史蒂芬·格雷厄姆共同創作，後者不僅參與編劇，還在劇中擔綱重要角色。

這部作品以獨特的單鏡頭拍攝手法呈現，聚焦青少年暴力、「非自願單身者」(Incel)文化，以及社交媒體對年輕世代的影響，深刻剖析一位名叫傑米的13歲少年如何從平凡的家庭背景一步步走向極端行為的過程。

全片分為四集，每集約50分鐘，採用一鏡到底的拍攝方式，堪稱繼《1917》之後將此技術

這部作品揭示了天使與魔鬼如何在一個13歲孩子心中交替顯現，並探討是什麼因素讓一個聰明且看似乖巧的男孩，會突然轉變成充滿暴力傾向的惡魔。

推向極致的傑作。攝影機鏡頭從平面單機視角拉升至鳥瞰全景，飛越至另一場景後再回到平面，繼續一鏡到底的拍攝，這樣的技術令人嘆為觀止！

作為觀眾，我們隨著鏡頭的流轉，以第三人稱視角近距離穿梭於角色之間，體驗自然且毫無違和的沉浸式觀感。演員們在沒有分鏡或剪輯的條件下，必須根據劇情和台詞半即興演出，這不僅考驗演技，更考驗臨場反應與機智。

### 全劇轉折在第三集

特別是第三集中，心理師與13歲兇手的雙人對戲深入探索傑米的內心世界，成為全劇的轉折點與高潮，堪稱經典。更令人驚訝的是，飾演傑米的13歲少年演員竟是以此作為銀幕處女作！

在劇中，我們見證他三次情緒失控、近距離咆哮的震撼場

面，儘管只是演技，透過一鏡到底的鏡頭，仍能清晰捕捉到飾演心理師的女演員臉上真實的恐懼與淚水。

編劇之一的索恩坦言，在創作過程中，他驚訝地發現自己與傑米有著驚人的相似之處。角色的痛苦與憤怒喚起了他內心深處不願面對的共鳴：「傑米來自一個溫暖善良的家庭，就像我一樣；他是一個聰明的男孩，就像我年少時一樣……」

### 天使與魔鬼交替

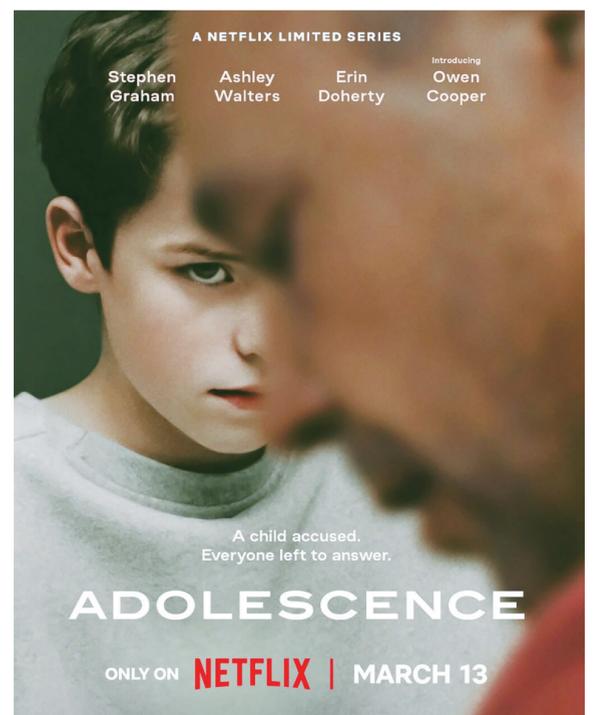
這部作品揭示了天使與魔鬼如何在一個13歲孩子心中交替顯現，並探討是什麼因素讓一個聰明且看似乖巧的男孩，在面對特定話題或情境時，會突然轉變成充滿暴力傾向的惡魔。在幻想與現實、謊言與真相的交織中，主角內心的矛盾是如何形成的？

這正是全片值得深思的核心。例如，網路上的「非自願單身者」文化所鼓吹的仇女思想，以及校園與網路霸凌、勒索等，都可能成為驅使青少年性格扭曲的關鍵因素。

《混沌少年時》獲得評論界的高度讚譽，被譽為「近十年來最接近完美的作品」以及「強大到足以挽救生命的電視劇」。不僅演員們的精湛表演備受矚目，其藝術成就也廣受肯定。這部劇在英國引發了關於青少年手機與社交媒體使用的廣泛討論，甚至推動了兒童數位安全立法的倡議。

### 網路時代的犧牲品

學校教育、同儕壓力、網路與手機的影響——或許在孩子叛逆的青春期中，我們忽略了陪伴與教育的重要性。「我們以為他們待在房間裡很安全，不



會造成什麼危害；我們相信他們在做對的事，所以給他們買了電腦、手機，以及一切他們想要的。然而……」

會造成什麼危害；我們相信他們在做對的事，所以給他們買了電腦、手機，以及一切他們想要的。然而……」

正如劇末，父親（同時也是編劇之一）在傑米的房間內，抱著兒子最愛的小泰迪熊布偶痛哭，哽咽著說：「對不起，兒子，我應該做得更好。」

Netflix影集「混沌少年時」海報。(圖取自facebook.com/netflixus)

THE OSCARS 榮獲奧斯卡最佳外語片  
「世界一流超強傑作」—華爾街日報 橫掃全球89項大獎

— 榮獲 — Golden Bear 榮獲柏林影展金熊獎最佳影片  
金球獎最佳外語片 61 Internationale Filmfestspiele Berlin — 最佳男主角、最佳女主角 —

# A SEPARATION 分居風暴

數位版

伊朗大導演 阿斯哈法哈蒂 曠世神作

3.28 揭開真相

A FILM BY ASGHAR FARHADI WITH LEILA HATAMI, PEYMAN MOAYEDI, SHABAN ROUSSELI, BARAN BAKHTEVAZI, FARHADI, BARAN KAHIMI, ALI ASGHAR SHAHRABI, SHIRIN YAZDANBANDI, KIMIA ROUSSELI, AND MERILA ZARFI • BASED ON SIMIN A SEPARATION • WRITTEN AND DIRECTED BY ASGHAR FARHADI. DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY MAHMUD KALALI. EDITOR HAYATBEH SAIFIYANI. SOUND DESIGNER MOHAMMAD BEZA DELPA. COSTUME DESIGNER BEZA MAHMOUDZADEH. SET DESIGNER KEYVAN MOGHADAM. MAKEUP MERHABAN MIRJANI. EXECUTIVE PRODUCERS NISAR ESKANDARIAN, PRODUCER ASGHAR FARHADI. INTERNATIONAL SALES MEMENTO FILMS INTERNATIONAL WITH THE PARTICIPATION OF DREAMLAB FILMS. DEVELOPED WITH THE SUPPORT OF THE AKA, APCA, ACADEMY FILM FUND, AN INITIATIVE OF THE MOTION PICTURE ASSOCIATION AND THE ASIA PACIFIC SCREEN AWARDS.