

今日天氣

北部 22°-31° 陰多雲陣雨

中部 23°-33° 晴時多雲

南部 24°-33° 晴時多雲

東部 22°-33° 晴短暫陣雨

深度報導·極簡閱讀·五媒合一



大罷免鹿死誰手 尚須多方驗證



台電招考1.2萬人搶破1千名額



川普政策與大學的捍衛戰 (張瑞雄)

《今日求禱》/ 社長



中小企業之苦

美國關稅戰加上匯率飆漲的問題，已經讓台灣中小企業陷入絕境，台灣若沒有這些中小企業勢必被掏空，實在不能掉以輕心。政府需要正視中小企業的難題，因為牽涉到的就業人口達數百萬人，只要一絲風吹草動，他們就很難自保。我們也要迫切為他們禱告才是。(2版)

賴卓奔走地方 聽企業請命許下承諾

總統賴清德近日在新北座談，行政院長卓榮泰也前往桃園、高雄等地進行座談，展現傾聽各產業心聲的誠意。

【本報記者呂翔禾台北報導】企業集體在座談會向賴總統請命，意見會獲得重視還是安慰劑？賴清德總統近日在新北座談會時提到，談判會維持「確保國家利益、維護產業空間、不犧牲任何行業」3大原則；行政院長卓榮泰也前往土城、桃園、高雄等地進行座談，並以企業座談的意見，推出1千億的追加預算，展現政府傾聽各產業心聲的誠意。

等關稅政策，總統賴清德2日於新北市出席產業座談會時強調，政府將秉持「確保國家利益、維護產業空間、不犧牲任何行業」3大原則進行談判，同時推出總額930億元的中小企業因應對策，並編列總額4100億元的特別預算，協助穩定產業、電力與民生經濟。

行政院長卓榮泰也在備詢時表示，這次賴清德總統與他在和產業界的座談中，多次聽到產業界希望能維持穩定電價，都不希望在關稅衝擊之下，還要因應電價調漲造成雙重衝擊，所以在這

次的特別條例當中，將台電挹注1000億元的預算再放進來，為的是讓台電健全財政，讓電價審議委員會可更從穩定民生電價的角度討論電價。

賴、卓全台走透透

在座談會中，賴清德曾表示，新北市長侯友宜與大眾都希望供電穩定，經濟部已盤點，即便是把人工智慧、資料中心所需要的電費概括估計進去，到2032年穩定供電沒有問題，目前缺少的是綠電，政府正積極推動風力、太陽能。不過侯友宜也提醒賴清德，不能用選舉思維來治理國家。

從4月3日川普宣布關稅戰後，賴清德與卓榮泰，甚至連行政院副院長鄭麗君都馬不停蹄地到全台各地，包括新北、桃園、台中等地進行「產業傾聽之旅」，涵蓋紡織、印刷、電子、汽車零組件、自動化設備、消費電子等多元產業，每場大約都有7到8個產業代表現身發言，提供寶貴意見與回饋。

雖然政府看來誠意滿滿，但過往座談會等諮詢管道常易淪為大拜拜、摸頭場合，能否真的解決廠商問題？還有待結果驗證。



▲因應美國關稅政策，總統賴清德(後立者)赴新北聽取產業意見指出，政府嚴謹面對，與美後續談判，政府會秉持確保國家利益、維護台灣產業發展空間、不犧牲任何一個行業等三項原則。(中央社)

談判原則安撫廠商

面對美國前總統川普啟動對



▲行政院長卓榮泰(右)前往桃園進行產業座談會。(中央社)

《焦點圖文》

圖文 / 中央社

黃國昌出席母親節感謝活動



▲民眾黨主席黃國昌(左3)4日上午前往新北市蘆洲保和宮，出席新北市黨部母親節感謝活動，現場發放康乃馨。

梅雨鋒面將來襲 6、7日都會下雨

【本報記者呂翔禾台北報導】本周二、三全台都會下大雨，外出記得帶雨具！中央氣象署4日表示，5日仍為晴天，但6日起將有梅雨來臨；氣象專家吳德榮提醒，6到8日需慎防「劇烈天氣」，10日恐還有一波鋒面；氣象專家賈新興表示，嘉義以北在周二時有局部短暫雨，午後全台各地有局部短暫雨要注意。

梅雨最大在6日

中央氣象署表示，5日各地為多雲到晴，午後大台北、東北部地區及其他山區有局部短暫雷陣雨，清晨北部地區亦有零星短暫陣雨；晚起鋒面接近，北部地區轉為有零星短暫陣雨。6日、7日受到鋒面影響，西半部地區及東北部、東部地區有局部短暫陣雨或雷雨，其他地區有局部短暫陣雨。

「周二到周四慎防劇烈天氣！」中央大學大氣科學系兼任副教授吳德榮提醒，5日不穩定度稍降，天氣偏熱，午後山區偶有局部短暫降雨的機



▲中央氣象署與氣象專家4日指出，近周的梅雨雨勢在6到8日會來到最大的狀態。圖為台北市大直街頭民眾大雨中撐傘過馬路。(中央社)

率。6到8日晨鋒面通過，轉有局部陣雨或雷雨，慎防「劇烈天氣」的發生；氣溫稍降。8日白天起至9日鋒面逐漸北移；不穩定度漸降，天氣偏熱，午後山區偶有局部短暫降雨的機率。

下周還會有鋒面

另外，最新歐洲模式模擬顯示，周六、周日(10、11日)還會有另一鋒面南下，轉成陣雨或雷雨，慎防「劇烈天氣」；氣溫稍降。下周一、二(12、

13日)鋒面已在巴士海峽，天氣略好轉，仍不穩定，午後偶有局部短暫降雨的機率，天氣偏熱。

台灣整合防災工程技術顧問公司總監賈新興則分析指出，周二，嘉義以北有局部短暫雨，午後各地有局部短暫雨。周三，台南至彰化有局部短暫雨，午後局部短暫雨。周四，受鋒面於北部外海通過，彰化以北有局部短暫雨，午後中南部山區及宜花東有零星短暫雨。

社論

台幣匯率瘋漲重創出口 政府不能輕忽

如果對照近來國際媒體對台灣的報導，台灣大概是全世界最岌岌可危的國家，不但在軍事上面臨中國的恫嚇，在經濟上也是面臨美國的關稅壓迫，導致台灣政治經濟雙重危機。現在更嚴重的是，就連台灣傳統產業出口的大血管，恐怕也要被一刀斬斷。

台幣匯率漲勢令人憂

台幣美金的匯率，週五單日狂升 9.53 角，創下 36 年來單日升值金額與幅度的最高紀錄。沒想到一向作風積極明快的央行，居然反應極慢，遲至收盤前 5 分鐘才出手阻升，而且力道也沒有外界預期的強勁，現在最擔憂的就是匯率恐

在下週重現「二字頭」。這對台灣出口將會帶來極大的壓力，尤其是機械、化工、紡織及 ICT 零組件等行業，因為從台灣出口到國外的產品價格上升，等於會變得更貴，競爭力下降，難以在國際市場佔據份額。

政府態度「掩耳盜鈴」

讓業者最憤怒的是政府態度的模稜兩可，台幣升值態勢如此明顯，業者反應如此激烈。行政院長卓榮泰卻在赴立法院答詢時強調，新台幣「沒有受到任何升值的壓力」，現在的狀況尚未達到「不可控」的狀況，政府會「持續觀察後續的發展。」這種「何不食肉

糜」的態度讓人不解。央行的反應同樣讓人玩味，央行明明手頭上彈藥充裕，卻放任台幣狂升，對外界的質疑，回應表示美國財政部並未要求新台幣升值，央行會基於職責適時進場調節。面對這些「食之無味、棄之可惜」的雞肋言論，台灣商家跟投資者真是欲哭無淚。

政府的難言之隱，其實英國金融時報寫得更加直白。「對台灣央行而言，現階段操作空間非常受限。」

匯率問題刻不容緩

因為台灣若刻意壓低匯率，美國一定會跳出來指控操縱匯率，讓台灣關稅談判陷入不利

局面。」偏偏台灣在安全防衛上高度依賴美國，等於讓台灣進退失據，也看出台灣太過偏向美國外交的警訊。

經濟是算術問題，不像政治可以喊喊口號，當作精神安劑。出口商賺不到錢，傷害的就是成千上萬員工，台灣政府掩耳盜鈴，這些政務官爽爽一個月領數十萬薪水，卻對台灣出口商困境無能為力，讓人感到憤怒。

政府應該明確表態捍衛台幣匯率，因為台灣面對關稅壓力，高科技業必須到美國投資，動輒上千億美金，這些都是來自原本的收入，一旦匯率提升，各行各業都會陷入出口競爭減弱的困境，請問這讓以

出口為出的台灣到底要靠甚麼維生？

除了捍衛匯率之外，政府必須立即與各產業建立聯繫，了解各出口商面臨的壓力，以及政府可以提供的政策優惠為何？政府要帶頭正視危機，如果匯率壓力面對美國，台灣真的無能為力，那麼務實政府扶助政策就要盡快端上桌，出口市場短短一個月就可能轉盈為虧，留給台灣的時間已經不多。如果政府還在拖延卸責，到時危機會蔓延得更大。

日韓對美變強硬

台灣政府還需要改變對外的態度，不能面對中國，就一路強硬到底，面對美國就一路

軟弱到底。從美國關稅危機宣布以來，行政院第一時間是要大家安心睡，結果一夕風雲變色。後來面對輿論反彈，才終於多次開記者會應對危機。

美國是現實至上的唯利是圖的國家，就算在民主價值上跟台灣一致，終究始以自己的利益為優先。當日本韓國紛紛開始對美國一改過去唯唯諾諾態度，開始正色面對彼此利益時，台灣如果還是報喜不報憂，只敢犧牲台灣的利益去討美國開心，到時候吃虧的是台灣。

當這次美日談判的日本代表財務大臣加藤勝信都會說出美債將作為籌碼，因為日本購買美債絕不是只為了美國利益服務。這樣的強硬言論時，希望台灣政府也要展現骨氣，讓世界看看何謂台灣人的脊梁。

大罷免 鹿死誰手 尚須民意多方驗證

在民團與民進黨的積極連署下，近 30 位國民黨區域立委已達第二階段門檻，但後續的改選是否會政黨輪替，則猶未可知。



▲罷免結果未可知，因為到第三階段的罷免投票，首先要有 25% 以上當地選民支持罷免，且同意票要高於不同意票。(霸團提供)

【本報記者呂翔禾台北報導】大罷免不代表國民黨的立法院席次一定輸！雖然在民團與民進黨的積極連署下，近 30 位國民黨區域立委已達第二階段門檻，但罷免並非直接改選，若罷免成功，後續的改選是否政黨輪替還未可知，例如前高雄市長韓國瑜被罷免後是由民進黨的陳其邁當選，民進黨的陳柏惟被罷免後，並非由罷免方得利，而是民進黨前立委林靜儀補選成功。

二階連署仍有未定

大罷免如今局勢如火如荼，最新消息顯示，新竹市國民黨立委與民眾黨新竹市長高虹安的罷免也已送件，連署書份數都突破 5 萬人，遠超過安全連

署的門檻。台北市 5 位國民黨立委均已達標，桃園、台中與花蓮多位藍委也都突破連署書門檻，多位立委要進入第三階段投票的趨勢看來是在所難免，令人憂心忡忡。

不過也有選區的連署進度並不順利，例如新竹縣、新北市、苗栗、雲林與彰化等，二階連署要全過的機會也不高，因為罷免第二階段要在 60 天內完成 10% 選民的連署有其難處，兩黨也要看最終二階連署的結果進行選戰操盤，其實不確定性也還相當大。

罷免後不見得翻綠

此外，到第三階段的罷免投票，首先要有 25% 以上當地選民支持罷免，且同意票要高於不同意票，從近來的罷免案來看，雖然過去認為罷免案是負面選戰性質被罷免方支持者投票較欠缺動機，但以基隆市長謝國樞的罷免案來看，國民黨就曾經成功的號召支持者出來投票，作為偏藍選區的台北市也可做

為參考。

即使多位藍委被罷免成功，但罷免並非直接改選，立委在今年被罷免，依法要重新改選立委，而以過往的改選結果來說，不見得對罷免方都有利。

如高雄市長韓國瑜被罷免後，是由民進黨的陳其邁補選上任，但民進黨前立委陳柏惟被罷免後，卻由民進黨前立委林靜儀在當地補選成功，而她後來在 2024 年則輸給現任藍委顏寬恆。

在野對抗罷免有望？

罷免制度其實不確定性很多，但國民黨中央目前看來態度多有閃躲，且在反制民進黨的綠委罷免連署上屢屢出包。面對高機率成案的考驗，國民黨無需束手就擒，且民進黨也有為了 2026 年選舉練兵的準備，國民黨的反應也很關鍵，賴清德近月的滿意度有出現大幅下滑趨勢，在野對抗大罷免鹿死誰手，猶未可知。

享壽 107 抗日剿共老將許歷農過世

【本報記者章文台北綜合報導】曾歷經抗日剿共、八二三砲戰的國軍二級上將許歷農 4 日逝世，享壽 107 歲。許歷農曾任退輔會主委、新黨創辦人，許歷農一生軍旅生涯帶領官兵戍守疆土前線，在榮民心中地位崇高，貢獻不可抹滅。



▲前退輔會主委許歷農上將病逝，享壽 107 歲。(圖：許歷農臉書)

「老爹」常分享長壽秘訣

人稱「許老爹」的許歷農民國 8 年 4 月 4 日出生在中國安徽省貴池縣，曾任陸軍官校校長、金門防衛司令部司令官、國防部總政戰部主任、行政院退輔會主委的他，人生上半場是「軍人」，後半場則是「政治人物」，曾在 111 年出版「許歷農傳，從戰爭到和平」一書，也在臉書上撰文，評論時事之餘更分享長壽秘訣，筆耕不輟。許歷農退伍後，曾任國民黨中央常務委員，民國 82 年因反對時任總統李登輝兼任國民黨

主席憤而退黨，與趙少康、郁慕明、王建煊等人籌組新黨，曾代表新黨當選第 2 屆國大代表。

許歷農因為身體硬朗長壽，被稱為「百歲將軍」。

被稱為「百歲將軍」

在 1937 年盧溝橋事變爆發

後投身軍旅，歷經抗日剿共、八二三砲戰。許歷農曾回憶，他在金門擔任上校團長時，駐地金東鵝山，正是砲戰期間大金門落彈最多的地方，他冒著猛烈砲火完成蚵殼墩八吋大砲陣地工程，壓制共軍攻勢。「這是鼓舞士氣最有效的方法。」許歷農分享，他親身多次經歷

砲火攻擊，有次在碉堡指揮所打電話，一顆砲彈打穿外圍工事，彈頭穿進卻未爆，原來是延遲信管失效。

從反共到促統

另一次巡視任務結束，前腳才踏進坑道，座車就被炸毀。但無論多危險，他從不間斷到不同據點視察部隊，讓全團 2500 名弟兄知道他與他們永遠在一起。

不過，許歷農民國 94 年接受中國中央電視台訪問時，曾表態支持中國前領導人鄧小平提出的「有中國特色的社會主義」，此後創立「中山黃埔兩岸情」論壇，並與多個政黨社團組成「促進中華民族和平統一政治團體聯合會議」。

他 103 年更在中國人民大會堂會見中共中央總書記習近平，表達希望看到中國統一的想法。

圖文選粹

圖文 / 中央社

美國國家亞洲研究局拜會民進黨



▲前美軍印太司令阿基里諾(右 5) 2 日率領美國「國家亞洲研究局」拜會民進黨中央黨部，與民進黨秘書長林右昌(左 5) 等人座談。(民進黨提供)

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



▼台電 2025 年新進僱用人員甄試 4 日登場，考生等待入場的同時，也把時間做最後衝刺。(台電提供)



台電招考 11 處登場 1.2 萬人搶破 1 千名額

【本報記者游清淵台北報導】台電 2025 年新進僱用人員甄試 4 日登場，分別在台北、台中、高雄、花蓮 4 考區共 11 個考場同步舉行。這次甄試有近 1.2 萬人報名，預計錄取 1084 人，台電統計，4 日到考人數 6882 人，平均到考錄取率 15.75%。薪資方面，正式僱用起薪約新台幣 3.6 萬元，若有電力相關專業證照，薪水近 4 萬元。

為退休潮 招募新血

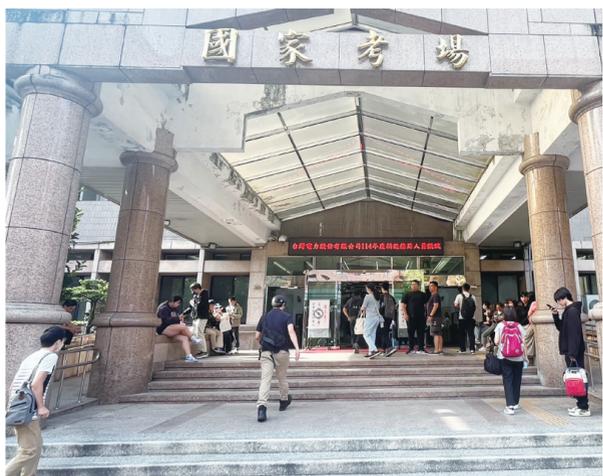
台電 2025 年新進僱用人員甄試 4 日登場，分別在 11 個考場舉行。這次甄試有近 1.2 萬人報名，預計錄取 1084 人。

台電說明，面對員工退休潮，為了確保供電穩定並朝淨零轉型目標邁進，台電持續招募電力新血。這次招考將從配電、輸電、電機、綜合行政、會計等 15 類別，網羅 1084 名生力軍，並將再視業務需要，於初(筆)試放榜前公告增額錄取人數。

台電分析，這次開缺最多的「配電線路維護」類別預計錄取 489 人，吸引近 1800 人報考，搶當台電「蜘蛛人」、「忍者龜」；競爭最激烈的「會計」類別，214 人搶考 3 個錄取名額，錄取率僅 1.4%；歷年報考人數最多的「綜合行政」類別今年有超過 6000 人爭搶 108 個名額，並為落實身心障礙者工作權益保障，綜合行政類另加開 32 個身心障礙名額，計有 543 人報考。

防堵不法舞弊

台電強調，為維護應考人權益，考試期間由國家通訊傳播委員會進駐考場，協助監測異常電波和電子、金屬探測，廉政署也派員加強考場巡查，全面防堵不法舞弊事件。為了提供舒適安靜的應考環境，全國 11 個考場同步開放冷氣，且不開放親友陪考。



▲台電 2025 年新進僱用人員甄試 4 日登場，分別在台北、台中、高雄、花蓮 4 考區共 11 個考場同步舉行。(台電提供)

台電提醒，初(筆)試科目試題及答案，明(5)日起可至甄試網站查詢，預計 7 月 15 日公告複試名單，8 月 5 日起舉行複試，複試項目包含複試測試、現場測試、實作測試及口試等。而報考配電線路維護、輸電線路維護、變電設備維護類別考生，因工作業務需要，需在複試前取得手排小型車駕照。

要駕照、考體力

台電說明，電力現場作業人員仰賴專業技術及充沛體力，複試階段須通過拉單槓、握力、負重行走及辨色力等測驗，確保考生可擔負維護供電的重要使命。為了延攬具實務經驗專才，這次「配電線路維護」類別首次新增裝設腳礙子裝置實作，考生須在 1 分鐘內將裝設腳礙子裝設於指定孔位，同時考驗速度與準度。

台電指出，最終錄取人員須經 1 年養成班訓練與工作培訓，正式僱用後起薪約 3.6 萬元，從事電力現場工作或具備電力相關專業證照者，可再加晉薪級，起薪達近 4 萬元。



央行對台幣升值 左右為難

■李沃牆
(淡江大學財金系教授)

新台幣於 5 月 2 日一度狂升逾 1 元至 30.77 元，創下 40 年來最大單日升幅，儘管央行尾盤出手干預，最終仍以 31.064 元收盤，升值幅度達 9.53 角。台幣強升，不少毛利率低的出口商在關稅及匯損的雙刀夾殺下，哀鴻遍野。質疑央行為何不強力阻升？

柳樹理論為何失靈

柳樹在風中能屈能伸，不像松樹直挺挺，容易被風吹斷。「柳樹理論」這個說法最早可追溯到前總裁彭淮南，他曾以「柳樹比松樹強」來形容中央銀行面對國際熱錢與匯率波動，所慣用的動態再平衡策略。這一匯率哲學在央行實施多年，早已為業界所熟知。彭總裁任後，現任的楊總裁也偶而為之。

進一步言之，在現今管理浮動匯率制度下，維持匯率及物價穩定一直是各國央行的核心任務。尤其，央行在面對國際資金流動與匯率壓力時，採取「有彈性、適度調整、不正面硬碰」的策略，引導匯率在正常合理的軌道運行，實無可厚非。面對此波台幣強升，央行本可透過市場購買外匯來壓抑貨幣升值。但央行卻受制於美方壓力縮手。

美國雙刀架在脖子

當一國貨幣貶值，表示它相對於其他貨幣(如美元)變便宜。假設台幣匯率貶值，由原本 1 美元兌換 30 台幣，變成 1 美元兌換 35 台幣。則台灣企業出口一個產品，原本成本是 300 台幣，換成 10 美元售出。匯率貶值後，同樣的 300 台幣只需 8.57 美元，對美國買家來說台灣商品變便宜。這樣即使美國對台灣商品課徵 10% 或 20% 的關稅，價格上漲的幅度可能被匯率貶值抵消掉。

川普在 4 月初宣布對等關

稅後，也特別關注貿易對手國是否以匯率貶值手段抗關稅。這把刀就是來自美國財政部每年四月、十月發布的貿易對手國匯率政策報告。台灣雖歷來避免被正式標示為操縱國，但匯率政策仍處於被美國高度敏感監控之中。特別在關稅談判節骨眼，央行更是步步為營，以免引來報復性關稅或外交施壓。

匯率是把雙面刃

眾所週知，匯率是一把雙面刃，無論升值或貶值，總是幾家歡樂幾家愁。台灣產業高度依賴出口外銷，又因出口產品幾乎都以美元計價，新台幣勁揚，出口商受傷最重。尤其中小型機械、化工、紡織、ICT 零組件等毛利率偏低、報價彈性小的產業，若無匯率避險機制，將面臨巨大匯損壓力。在關稅戰未解的情況下，升值更成為雙重打擊，企業生存空間被迫壓縮。

據金管會統計，全體壽險業者持有的美國債券部位為 5,750 億台幣公債，壽險公司對其不斷擴大的外幣曝險，尤其是未對沖的美元風險，並未採取嚴謹避險措施，導致台幣計價負債與美元計價資產出現巨大錯配(mismatch)。在面對台幣升值將承受龐大帳面評價匯損，匯損不僅可能吞蝕投資收益，亦將影響保單利差與準備金提列，今年第一季部分壽險業者已出現評價損失警訊。

綜合言之，台灣不僅在貿易、在安全防衛上也高度依賴美國；特別是，台灣夾處美中之間，而此時正值美中對抗升溫之際，不得不小心維持與華府關係的穩定。央行深知，貿然強力壓抑升值，可能觸怒華府，使得台灣陷入經濟與安全兩面受敵的處境。因此，央行不僅在匯率政策上難以張手調控，同時也面臨外交、金融、國安三重變數交織的高難度博弈。



▲台北外匯市場新台幣兌美元 2 日開盤後一路猛升，收盤為 31.064 元，飆升 9.53 角，成交金額 22.48 億美元。(中央社)



顯恩慈善基金會
Living Grace Charity Foundation

行銷宣傳專案經理

誠徵

工作內容

社群小編、官網管理、活動規畫執行、文稿撰寫、媒體整合、影片企畫執行、簡單的短影片剪輯。

條件

- 新聞、傳播相關科系
- 工作經驗五年以上，文字駕馭能力強。
- 具領導特質，主動、積極，可獨立作業。

有意者請將履歷 & 作品寄至以下信箱：
mei_chen@livinggrace.org.tw

薪資 面議

工作地點 近捷運頂溪站



▼印度與巴基斯坦雙方分別以軍演、試射飛彈等方式表達不滿。由於兩國都有核武，也讓國際擔心兩國衝突升溫，巴基斯坦3日更是試射彈道飛彈，雖然不是朝印度方向，但也引發不少關注。(網路截圖)



巴基斯坦試射飛彈 印、巴緊張美籲冷靜

【本報記者呂翔禾綜合報導】印度與巴基斯坦近日因在喀什米爾爆發衝突，全球都擔心兩國開戰！巴基斯坦3日還試射射程450公里的彈道飛彈，讓兩國之間的氣氛相當緊張。對此，美國副總統范斯近日便分別要求巴基斯坦與印度冷靜，還有揪出喀什米爾屠殺案的兇手，國務卿盧比歐也要求雙方合作，讓衝突降溫。

兩國都擁有核武

根據《美聯社》報導，在印度控制的喀什米爾地區日前爆發

巴基斯坦3日試射射程450公里的彈道飛彈，讓印巴之間氣氛相當緊張。對此，美國副總統范斯近日分別要求印巴冷靜。

恐怖襲擊事件，印度指控巴基斯坦涉入，但巴基斯坦否認。但雙方分別以軍演、試射飛彈等方式表達不滿。由於兩國都有核武，也讓國際擔心兩國衝突升溫。巴基斯坦3日更是試射彈道飛彈，雖然不是朝印度方向，但也引發不少關注。

由於近日印度揚言要暫緩兩國邊境的水資源共享協議，智库研究員阿里分析，巴基斯坦此舉帶有地緣政治目的。印度

方面，前外交顧問馬里克提醒，由於恐攻的26位受害者遍及印度13個邦，因此民眾對此次恐攻有相當大的憤怒，考驗著兩國的因應能力，喀什米爾本也就是兩國長期有紛爭的區域。

喀什米爾紛爭已久

《CNN》提到，有印度太太的美國副總統范斯近日則要求印度與巴基斯坦冷靜，他坦言，

巴基斯坦某個程度上是要負責的，應該積極與印度合作，印度對恐攻的回應則不要升高到進一步的衝突。巴基斯坦內政部長塔拉爾原本透露印度恐在1天到36小時內會有軍事行動，但目前看來並沒有。

印度與巴基斯坦從獨立時就因為宗教問題有不少衝突，近年來則加上喀什米爾的主權爭議，由於當地位於印度、巴基斯坦與中國交接，加上本身農產豐富，具有一定戰略與經濟地位，且印、巴、中3國都擁有核武，因此近日的紛爭也引發國際社會高度關注。

川普就任百日政績 基督徒選民不滿意

【本報記者莊瑞萌綜合報導】川普百日施政與基督教精神脫節！根據一項最新調查結果顯示，川普上任至今推動削減外援與驅逐移民等政策，皆與憐憫與救濟窮人的基督教精神相違背。但另一份調查顯示，川普在白人基督徒中，仍獲得相當高的支持度。

對此，世界救濟會(World Relief)副總裁索倫斯表示，「我們相信每一個人都是照著上帝的形象所造，擁有與生俱來的尊嚴。這就是為什麼這麼多基督徒對削減外援感到憂心。基督徒希望難民能獲得不受迫害的保護，而且移民政策可以協助家人團聚。」

最反對削減對外援助

據《阿拉巴馬政治報》報導，這項由全國拉丁裔福音聯盟(National Latino Evangelical Coalition)協助進行的調查，在4月8日至15日訪問全美1,000位的基督徒，結果發現近期美國政府在對外援助、移民政策與醫療保健等議題上的政治決策，與基督徒的價值觀有落差。

首先，調查發現，在對外援助方面，基督徒最反對削減援助，因為76%受訪者擔心削減援助恐導致海外基督徒迫害增加、損害美國農民利益。

在移民議題上則出現正反兩極的看法。儘管許多基督徒支持遣返非法入境的罪犯，但仍有61%的人贊成讓無證移民有合法入籍的管道，贊成這項做法的基督徒更高達65%。

關心移民政策

在醫療政策方面，則有72%的基督徒對於聯邦醫療補助計畫(Medicaid)削減感到擔憂，特別是對於兒童與老人的影響。

該組織薩爾格羅牧師表示，「這份調查清楚傳達一件事，許多基督徒選民不認為他們最在意或信仰原則在本屆政府前100天施政時被呈現出來。當我們看到政策無法維護貧困者、接納異鄉人或保護弱勢等基督教價值時，我們有責任發聲。」

川普獲白人基督徒支持

據《今日基督教報》報導，皮尤研究中心(Pew Research Center)最新發布的一項研究顯示，白人福音派基督徒仍是川普最堅定的支持者之一。報告指出，有72%的白人基督徒贊同川普目前的施政表現。對於更具體特質的看法，有57%的白人基督徒表示，相較過去歷任美國總統，他們更相信川普的話。



▲美國基督徒選民對於川普百日內的政績看法出現兩極。(Photo by Matt Johnson on Flickr used under Creative Commons license)

時代太動盪 澳、星執政黨都大勝

【本報記者呂翔禾綜合報導】時代動盪下，民眾更容易選擇相信現任執政黨！澳洲總理艾班尼斯於3日的選舉中順利連任，且本就單獨執政的工黨席次又從77席增加到86席。無獨有偶，新加坡也在3日舉行選舉，人民行動黨在總理黃循財的領導下，雖然席次沒有成長，但也穩固了人民行動黨的統治，該黨支持度近年來已有下滑的趨勢。

澳洲右派慘敗

根據《英國廣播公司》報導，尋求連任的總理艾班尼斯在這次選舉中獲得86席，而與其競爭的右翼聯盟黨魁杜頓，則連自己的議員選區都輸掉。主導強硬保守政策的杜頓，過去就常被類比為澳洲版川普，而在如今川普對全球課徵關稅的局面下，他也受到波及，支持度大幅下滑。雖然工黨執政以來面臨通

膨、健保與房價高漲等問題，但所有問題碰到關稅戰都只能先靠邊站。艾班尼斯在勝選演說中強調，感謝澳洲選民在全球不確定性中，選擇樂觀與決心的一方。杜頓則承認敗選，並表示將會負起相關責任。

人民行動黨鞏固統治

《美聯社》提到，新加坡則是由於提前解散國會進行選舉，也同時在3日進行國會選舉。執政黨人民行動黨獲得65.6%的選票，只比2020年的61%高一點，但因為選舉制度的關係，人民行動黨獲得國會97席中的87席，反對黨新加坡工人黨維持10席席次。

近來因為川普關稅戰的關係，黃循財不只解散國會，也宣布調低經濟成長預期，並對國民發表演說提醒要做好可能衰退的準備。他對選舉結果表示，了解民眾對於多元聲音的



▲近來包括澳洲、新加坡與加拿大選舉，執政黨或多或少因為美國關稅戰外部因素影響，得以鞏固統治。(Photo from Anthony Albanese FB)

追求，不過當下狀況需要更強力的人民行動黨以因應目前的變局挑戰。

關稅戰對執政者有利？

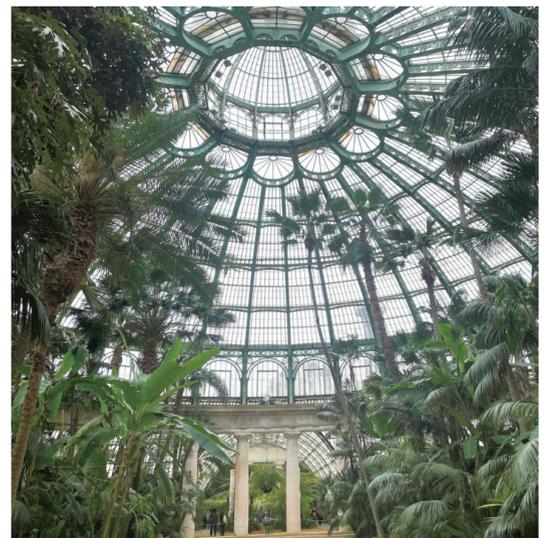
《CNN》提到，最近幾場選舉多有受

到川普宣布關稅戰的影響，包括加拿大的自由黨原本有可能被保守黨黨輪替，但如今卻在選舉中重新鞏固執政。新總理卡尼也表示不會對川普的威脅屈服，「美國無法擁有加拿大。」

圖文選粹

圖文 / 中央社

比利時皇家拉肯溫室「冬季花園」 歷史約150年



▲比利時皇家拉肯溫室裡第一座建築「冬季花園」歷史約150年，種了許多亞熱帶植物。國王菲力普4月末在高達30公尺的大穹頂下接待近200名國內外記者。



美國總統川普(前)4月20日於白宮簽署關閉教育部的行政命令。(中央社)



普林斯頓大學收到聯邦數部會通知，暫停撥付有關贈款。這是遭到川普政府施壓的第四所常春藤盟校。圖為普林斯頓大學校園。(網路截圖)

川普的政策與大學的捍衛戰

張瑞雄 (台北商業大學前校長)

儘管川普政府試圖顛覆美國乃至全球秩序，但自由主義理念的韌性與適應性，正不斷為未來的民主與自由鋪設穩固的基礎。

美國總統川普上任後，對於自由主義理念及高等教育體系發動了一系列猛烈的攻擊，從財務制裁到政治干預，甚至還企圖透過行政命令關閉聯邦教育部，對哈佛、哥倫比亞、普林斯頓等名校進行前所未見的施壓。

題，凍結多所大學高達數十億美元的聯邦資助。此外川普政府也透過遣返參與支持巴勒斯坦抗議活動的國際學生，試圖讓高教機構屈服於政府意志之下。哥倫比亞大學在巨大壓力下率先屈服，引起學術界的譁然及批評。

重要的是，不僅僅是美國的大學，國際間的自由主義國家與組織也開始聯合起來，展現前所未見的團結力量。例如加拿大大選結果被視為對川普主義的有力反制，加拿大民眾甚至透過抵制美國產品的行動，向川普政府表達明確的不滿與反抗。

聯盟。歐盟、日本、澳洲等民主國家紛紛表示支持，透過貿易協定、數位經濟一體化、防務產業合作等方式，共同制衡川普政府的過度干預。

學術界自身亦開始採取聯合行動，例如羅格斯大學提出的互助防禦協議(Mutual Defense Compact)，旨在建立共同基金，以支持任何遭受政治或法律壓迫的大學機構。這項倡議已得到眾多知名大學的支持，顯示出大學彼此間的團結精神。

這波抗爭中扮演重要角色，透過抵制消費等直接行動，對川普背後的財團形成壓力，例如特斯拉汽車遭受的抵制行動，已開始影響馬斯克等川普的支持者。

儘管這些行動未必能立即迫使川普政府改變根本策略，但這種大規模的抗爭至少能減緩川普政策的推進速度，甚至迫使政府在某些過於極端的政策上有所收斂。例如最近川普政府已恢復數百名國際學生的簽證，顯示政府在政治現實的壓力下開始有所退讓。

不過學術界與自由主義者不能鬆懈，因為川普的真正意圖在於煽動民粹，藉由攻擊精英機構凝聚其基本盤。尤其哈佛等名校代表著菁英與進步價值，成為川普容易挑起民眾情緒的目標。

從全球自由主義的聯合抗爭中，我們清楚看到，儘管川普政府試圖顛覆美國乃至全球秩序，但自由主義理念的韌性與適應性，正不斷為未來的民主與自由鋪設穩固的基礎。這場高等教育與自由主義的防衛戰，正是一個決定性的歷史時刻。

自由主義的反擊

面對這種強勢而霸道的治理風格，自由主義陣營正逐步展開全球性的反擊。

川普政府一系列針對常春藤盟校等菁英大學的政策不斷推行，包括藉所謂反猶太主義、跨性別權益政策以及氣候變遷課程等議

大學尋求自主

最近哈佛大學開始積極透過法律訴訟抗爭，並籌措鉅額資金應付政府資金凍結的威脅，普林斯頓也以發行債券的方式尋求自主。這些做法雖然看似防守性質，但實際上標誌著大學開始從被動忍受轉為積極回擊。

各國聯盟，大學互助

自由主義的核心價值之一是權力必須分散與制衡，避免專斷獨裁的情況發生。川普的霸權作風與自由主義的核心理念截然相反，這促使全球自由主義者更加緊密地凝聚起來，形成跨國界的

恢復國際學生簽證

另一方面，美國公民社會也在



愛，看得見摸得著

王建煊 (前監察院院長、天使居創辦人)

神是什麼？有各種不同的描述，我認為最多人的描寫：「神就是愛」。神愛世人，才讓耶穌降生釘十字架。神看不見摸不著，但愛看得見摸得著。



▲神是什麼？有各種不同的描述，我認為最多人的描寫：「神就是愛」。(網路截圖)

縣長信耶穌

有位縣長貪汙坐牢，樹倒猢猻散，但有位基督徒同事，卻常來探監，安慰縣長，耐心度過牢獄之苦，家中有事，他可以幫忙，請縣長放心。這位縣府同事，不是光說，而是真的經常到縣長家來幫忙大小事。縣長夫人探監時告知縣長此事，縣長大為感動。縣長出獄後全家都信了上帝，因為神就是愛，他們看到了愛，看到了神，神既然已經看到了，當然就信上帝了！

現在教會傳福音講道，開口閉口就是那些八股，嘴巴上雖然說了一大堆愛，但行起來卻很少看見愛。現在全世界基督徒大量減少，教會一間間倒閉，因為神就是愛，教會裡看不到愛，當然就看不見神，沒有神的教會誰會去呢？

台灣有些教會，因為缺少愛，教友日漸減少，現在只剩下幾十個人，主日奉獻少，教會都快面臨倒閉了，還談什麼廣傳福音呢？

愛要有行為

教會牧師很有學問，講章寫的很好，我對牧師說你寫的講章很好啊！牧師說寫得很好有什麼用？根本沒有人來聽，因為他的講道，還是在神學院裡學的那一套，從創世紀到啟示錄，但是沒有愛，根本雞同鴨講。

即使講愛，也只是嘴巴上的愛。但是愛不能只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。

以美國為戒

教會缺少愛，這是全世界基督教的問題，教會倒閉最多、基督徒人數流失最快的國家，就是以基督教立國的美國。一元美鈔的背面印有大大的字「in god we trust」美國人民現在還是如此嗎？

看看美國總統川普，他那

副嘴臉，你看得出他心中有愛嗎？整天揮舞著關稅大旗，毫不威風凜凜呀！他更像神，還是更像魔鬼？我們很同情美國人民，因為當一個國家，由世界頂峰向下倒塌時，心中的失落，是很令人同情的。世界上沒有一個國家永遠是世界第一的。美國人民必須瞭解，多努力，心中要有愛，美國將仍會是世界上最令人欽佩、喜歡的國家。

基督教會要復興，一定要多講愛，多行愛，使人看見愛，因為神就是愛。

我再來分享一個小故事，有次在繁忙的火車站，一個靠賣口香糖等小商品的瞎眼小販，被匆匆趕火車的人撞倒，車上販賣物及裝硬幣的小罐子散落滿地。盲眼小販心想這下子都完了，這時卻出現了一位愛心男士彎著腰幫他找回散落

上的小商品及硬幣後，交給盲眼小販並還拿了一把錢給他，可能是有些商品和小硬幣沒找到，害怕盲眼小販因此而難過傷心。

耶穌家裡的人

而小販拿回商品和零錢及愛心男士的錢，感覺就像是在作夢一樣，怎麼會有這樣好的事情？小販就問這位男士：先生！您是耶穌嗎？那位男士回說：我不是耶穌，我是信耶穌的人。盲眼小販大聲的說：我就知道嘛！你一定是耶穌家裡的人！

耶穌是神，我們看見了神，看見了神家裡的人，還有不信神的嗎？

所以我們傳福音，不要一天到晚搬著聖經，從創世紀講到啟示錄。

講神的話當然是很好，但若只是照本宣科，就如我前面所述的，那是沒有用處的，這就是為什麼，有些人當了一輩子的牧師，而回天家時神卻說不認識他。因為當他在講道時，台下又有多少信徒真的聽了進去呢？

愛真的不能只在文字及言語上的表達而已，要行出來，行出基督的愛，行出人飢已飢、人溺已溺的大愛，才是真的光耀主、讚美主。各位好朋友，讓我們一起來把耶穌基督的大愛行出來吧！

看見惡化，只能陪伴

楊豐榮 (台大醫師)

「病人用生命來教育我們：沒有期待，只有陪伴」。每次學生來門診，努力告訴他們珍惜每一次和病人的互動！學長拿了四張病人的報告給我，走到病房那裡，看了一下病人的長相及可能發病的模式！加上前面所有人的努力，一週內就診斷了非常罕見的疾病！

疾病的本身就是一個多重密碼鎖，在不知名的狀況被打開，我們知道是哪一個鎖被打開，但是我們一直沒有找到關掉的密碼！寫在

DNA 的密碼，上天不給我們關掉的機會！

在照顧患者一年半的過程中，看著她惡化的速度！我們無能為力，只能陪伴！

這一次請她來急診，她和她的家人都知道，這是最後一次來醫院了，……。

走到他先生面前，語重心長地告訴他…「對於她的病情，我沒有期待！我們順著她的夢想，一路陪伴您們度過…」

感謝您們，讓我們在照顧的過程中，讓醫學知識更加豐富！更堅定了我照顧這些病人的決心！



▲感謝您們，讓我們在照顧的過程中，讓醫學知識更加豐富！更堅定了我照顧這些病人的決心！(中央社)

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：amtw.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、六休假來稿將無人處理。

五花八門走路法 鍛鍊你的體力

每週一次的身心靈對話，走出日常之外的幸福美好。當生活困頓或疲憊，你需要的就只是「走起來」！

■安娜貝爾·斯特里茲

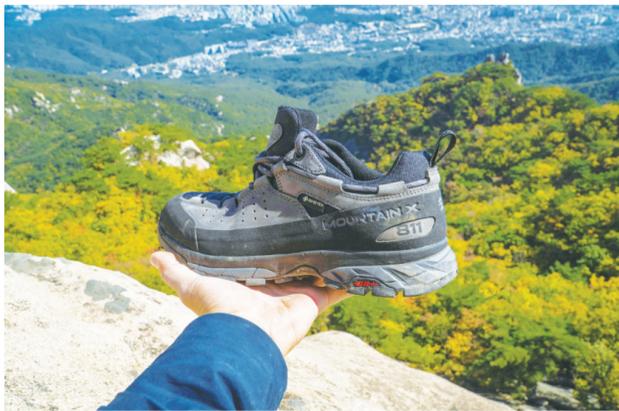
(東英吉利大學英國文學和金斯頓大學文學碩士)

十八世紀的徒步者暨作家卡特(Elizabeth Carter)聲稱她最喜歡在「狂風暴雪中步行」。卡特並沒有我們以為的那麼怪咖。多年來，數以百計的徒步者表達了對漫步在深冬的冰雪中是如何樂此不疲。

在冒險家瑞特(Christiane Ritter)對北極圈生活的驚人記載中，描述了攝氏零下三十五度的日常步行：「我每天散步，十次、二十次地繞行凍得硬如鋼鐵、不平坦的雪堆。」一九二四年，法國女探險家大衛一尼爾(以透過古代冥想法使身體自行發熱而聞名)步行到拉薩城關區，無邊無際的雪和永恆無暇的潔白讓她震驚到啞口無言。後來，在跋涉過好幾里深度及膝的雪

(例如北歐地區的戶外工作者)也有皮下分泌的棕色脂肪部位。過了十年，美國研究人員才發現棕色脂肪——有時稱作「棕色脂肪組織」——的驚人真相，這正是穿著迷你裙的日本受試者因處於寒冷而產生的脂肪。儘管「棕色脂肪」這名稱聽起來不討喜，但它完全不含與過量白色或黃色脂肪有關的有害脂質。事實上，棕色脂肪比任何東西(包括肌肉組織)能更有效地燃燒脂肪。這或許能解釋為何精瘦、好動的人，往往比那些身材高大、更常久坐的人，具備了更多棕色脂肪。

但最引人注目的是，研究人員在分析棕色脂肪時發現當中充滿了粒線體。粒線體是細胞內的微型工廠，可將我們所吃的食物和呼吸的氧氣轉化為稱作「三磷酸腺苷」的能量形式。三磷酸腺苷支撐著體內每個細胞過程。



▲本書教您學習朝聖者的「走路冥想法」或配合「阿富汗式呼吸」，攀上山谷用全景視野漫遊，同時鍛鍊記憶力。(網路截圖)

知能力：光是看著「冷的」圖像，就能讓大腦更加嚴謹地運作！以色列研究人員進行了一系列認知測試。測試中穿插著冬季、夏季或中性風景的背景圖像，而受試者從余光中瞥見冬季圖像時，獲得了最高的分數。

寒冷有益心理健康

適度的寒冷也有益心理健康。一項對波蘭學生所做的研究發現，在樹葉落盡的寒林裡待上十五分鐘，會產生神清氣爽和恢復活力的顯著效果，這表示即便在蕭條的冬天，大自然依舊能讓我們如同在綠意盎然的春天中那樣感到青春煥發。

最後，一絲寒冷似乎可以減少壓力感。盧森堡大學2018年的報告發現，反覆對受試者的頸部進行冷敷，會活化副交感(鎮靜)神經，減緩和穩定心率——進一步證明適度的寒冷比我們以為的更具鎮靜效果。

這絕非告訴我們得故意讓自己承受寒冷和痛苦，而說明我們應該歡迎寒冷的月份，欣然視之為令人興高采烈的散步時間，屆時，周遭的景觀將幡然改變：有誰不喜歡透過雕塑般的樹木枝幹看見新的景色？或者由線條和形狀所構成的單色幾何圖形？鳥兒也更容易被看見。

我們的大腦變得敏銳、更有警覺性，而且，對我們有益的

棕色脂肪在寒冷的刺激之下，也能發揮作用。最重要的是，我們可以訓練並提升耐力：在較低的溫度下，心臟不必那麼辛苦地工作，出汗也較少，意味著身體的運作效能更高了。

嘗試新步行方式

本書的每一章都是用來嘗試新步行方式的機會，因此我將它們安排成以一年為期，每週一次。我設法讓章節與天氣條件互相匹配，或者有時與普遍認可的「事件」連結。更重要的是，我是根據一般人的情況和願望進行安排，很像自助早餐吧。

我熱切希望你能在不同時間、

我們的大腦變得敏銳、更有警覺性，而且，對我們有益的棕色脂肪在寒冷的刺激之下，也能發揮作用。

天氣條件、路線和地點去嘗試不同的步行，你會不斷發現意想不到、甚至具有啟發性的新奇事物。步行是一種非常自發性的行為，是在任何時候按照心意去做的事，不需預先規劃或深謀遠慮。這當然是步行的一大樂趣——我們大可在心血來潮時走出家門——而且說走就走。但矛盾的是，如果我們一開始先做點準備，更可

《52種走路的方式》簡介

走路時，你可以仔細嗅聞聆聽，也可以漫不經心引吭高歌；你可以倒退著走或五感全開，也可以沿著高海拔或河岸來場冒險。你可以專挑滿月夜、大冷天或風大的日子去漫步，用感官刺激體驗「活著」的感覺；或帶上狗狗散步，記得關掉手機，沿途手繪風景。你也可以學習朝聖者的「走路冥想法」或配合「阿富汗式呼吸」，攀上山谷用全景視野漫遊，同時鍛鍊記憶力。

作者：安娜貝爾·斯特里茲
(東英吉利大學英國文學和金斯頓大學文學碩士)
出版社：遠流
出版日期：2025/02/26

本書以52個主題介紹五花八門的走路法，以日常經驗融合「走路」的哲學妙想和歷史軼事，堪稱一本「走路博物史」。作者幽默的筆法佐以嚴謹的科學研究，於每篇末附有操作訣竅，讓人還來不及放下書本就躍躍欲試，情不自禁地想走上一回，兼具實用性與靈感性！



能發生令人意想不到和大開眼界的事。

如果我們有合適裝備，並且知道如何置辦，那麼立馬出去享受一下潮濕的冬季散步，會變得更加容易。如果我們有擬定的路線、一輪滿月、合適的鞋子及朋友相伴，那麼月光下的漫步會更愉快。然而，如果

意味著檢查你的裝備和制定粗略的計畫。你可以藉由研究地圖、書籍、應用程式和網站，來尋找新路徑、朝聖路線、長距離的步道、附近的地脈、未經探索的小徑、誘人的目的地。記下你喜歡的內容與預計花費的時間(以每小時走三公里為度)，包括交通、停車和餐飲選項。

徒步行程的裝備

書中的一些徒步行程需要裝備，例如夜間行走、山區健行和雨天漫步，在舒適的條件下進行會更加愉快。這意味著你需要正常就緒的合適裝備。想要檢驗防水服裝(靴子、風衣和褲子)的品質，最好的辦法是穿著它們在蓮蓬頭下沖水試驗。如果會滲水，請使用優質的防水劑，將它們投入洗衣機中清洗。清理你的步行靴並做好防水處理，必要時更換鞋帶。

走路太累了？看看第四周吧，我在那裡調查了關於緩步慢行的極大助益。(宇欽/輯)

在冷天快走，不僅可以維護細胞的健康，還能讓我們保持身材苗條、肌肉發達，並使大腦處於良好的工作狀態。

後，她說那裡是天堂。

然而對許多人而言，冬天是我們選擇不步行的時節；此時我們更偏好溫暖乾爽地待在家裡。大錯特錯！繼卡特之後，瑞特和大衛一尼爾擁抱寒冷，而科學家最終也解開了當我們處於適度的寒冷中，身體和大腦所發生的非凡變化。

冰、雪和寒冷

當然，許多世紀以來，冰、雪和寒冷一直被用於治療；埃及手稿提到利用冷水來緩解發炎；英國僧侶將冰當作一種麻醉劑，而十九世紀英國醫師阿諾特(James Arnott)聲稱，利用鹽和碎冰可以減輕頭痛和癌性腫瘤的疼痛。

時間回溯到西元2000年的日本，最早暗示寒冷的複雜性的實驗之一。研究人員將接受測試的女性徒行者分成兩組：一組穿著長裙，包覆住腿部的每一寸，另一組穿著迷你裙，從腳踝到大腿都裸露在外。

這些受試者同意一整年穿著相同的裙子，定期接受腿部掃描。然而冬天結束時，核磁共振掃描顯示穿著迷你裙的受試者，雙腿依舊沒有變化。這不表示曝露於寒冷會使我們變胖，正好相反——就像以下科學家即將揭露的那樣。

「棕色脂肪」包覆層

以往人們認為只有冬眠的哺乳動物和嬰兒才擁有提供保護的「棕色脂肪」包覆層，儘管新近的研究推斷某些成年人

棕色脂肪的存在是為了讓我們維持溫暖和呼吸(活著)，這說明了為什麼一陣冷意會刺激它變得活躍——促進新陳代謝、調節食慾、提升胰島素敏感度，以及防止細胞過早死亡。

此外，棕色脂肪分泌的化合物會促進所有細胞的生長，(直截了當地)意味著我們的身體能更好地自我修復，並說明了為何2021年的研究發現，棕色脂肪儲量充足的人，比較不易罹患高血壓、鬱血性心臟衰竭和冠狀動脈疾病。

冷天快走的好處

在冷天快走，不僅可以維護細胞的健康，還能讓我們保持身材苗條、肌肉發達，並使大腦處於良好的工作狀態。研究顯示，我們的思路在冷天時比熱天更加清晰。我們的大腦依靠葡萄糖運作，葡萄糖濃度低，大腦就會變得遲鈍。氣溫下降時，我們所使用的葡萄糖多於氣溫上升的時候，這解釋了某些人在炎熱氣候下感到昏昏欲睡，但冷天裡卻異常警醒的原因。

史丹佛大學2017年的研究發現，人們在低溫環境下的思考，比起高溫環境下來得果斷、冷靜和理性，這與2012年的研究結果一致：溫暖的天氣不僅有損人們做出複雜決策的能力，還使人比較不願意遵行先前決定的承諾。

我們不需要真的去感受寒冷，就能體驗到明顯增強的認

· 醒報書訊 ·

醒報編輯部/輯

《腦力養成記》

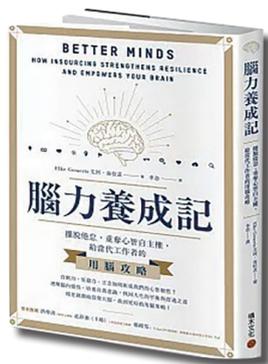
作者：艾珂·海拉茲

出版社：積木文化

你有「工作倦怠」(Burnout)的困擾嗎？是否正面臨著多工困境，以及在職務內容的模糊或衝突下所產生的角色壓力？因為事情「永遠都做不完」招致身心嚴重抗拒，最終進入工作效能持續低落的惡性循環？許多人試圖透過心流、韌性、恆毅力、正念、正向心理學等理論一解煩憂，但實際的行動往往比想像中困難。

這本暢銷全球的《腦力養成記》正是為此而生。只要對大腦與心智的運作基礎有所瞭解，掌握幾個既簡單的

關鍵原則，你也能在現實逆境中迅速恢復正面心態，妥善保存精力，甚至回歸「全身心投入」的最佳生產力狀態！



《手繪巴黎的每一天》

作者：孫藝萌

出版社：蘋果屋

在這裡，生活不只是柴米油鹽，還有街角的驚喜、藝術的靈感，以及生活的哲學。翻開書，走一趟無需機票的旅程，沉浸在每一個篇章裡，找到巴黎般的美好與自由。

在巴黎，生活是充滿儀式感的。旅法藝術家孫藝萌用畫筆記錄下每一個平凡卻動人的瞬間：咖啡杯上的蒸汽、街角花店的芬芳、露天市集的喧囂和博物館裡的寧靜。這些場景組成了她在巴黎的每一天，也成為她筆下的巴黎風情。

無論是巴黎的經典地標，

還是隱藏在巷弄深處的小店，每一幅畫都蘊含著她對巴黎深刻的愛，讓讀者不僅看見巴黎，更感受到生活的美好與藝術的力量。



▼► 柏林音樂廳 (Konzerthaus Berlin) 的建築，修建於 1818 年至 1821 年，當時是一座歌劇院。二戰之後改為音樂廳，位於德國首都柏林市中心米特地區。(作者提供)



藝文櫥窗

《拉三》餘音繚繞 柏林音樂廳傳天籟

鋼琴家上仰的顏容沉浸在深邃的曲意中，尋光前行，一路上顛簸困頓，充滿激情，卻也柳暗花明。

簡秀枝

(典藏藝術家庭雜誌社社長)

到柏林，當然要聆賞古典音樂會，真是幸運，是我至為喜歡的拉赫曼尼諾夫 (Sergei Rachmaninov, 1873-1943) 《第三號鋼琴協奏曲》，開心不已。

在柏林聽《拉三》

由俄羅斯鋼琴家尼古拉·盧甘斯基 (Nikolai Lugansky, 1972-) 擔綱演出，斯洛伐克指揮尤拉伊·瓦爾丘哈 (Juraj Val uha, 1976-)，帶領柏林音樂廳管弦樂團 (Konzerthausorchester Berlin)，50 歲上下的鋼琴家與指揮，能量正旺，千迴百轉，悅耳動聽，令人難忘。

柏林音樂廳管弦樂團，成立於 1952 年的東柏林，最初名為柏林管弦樂團，於 2006 年改為現在的名稱，演出場地正是柏林音樂廳。

而柏林音樂廳 (Konzerthaus Berlin) 的建築，修建於 1818 年至 1821 年，當時是一座歌劇院。二戰之後改為音樂廳，位於德國首都柏林市中心米特地區，距離台灣駐德國實質大使館 (德國台北代表處) 不遠。

鞋盒式的音樂廳

5 月的柏林，白天暖陽高照，非常舒適，音樂會在下午 4 點

舉行，我們穿過吐著綠色嫩芽的街廓前行，鞋盒式音樂廳，典雅瑰麗，滿座的音樂廳中，目力所及，大都是盛裝打扮的年長樂友，一把把精雕細刻的椅子，古色古香。

身著黑色襯衫的尼古拉·盧甘斯基，一派輕鬆，對他來說，彈奏《拉三》，是他鋼琴演奏生涯的基本款，一來向俄羅斯音樂前輩拉赫曼尼諾夫致敬，再者也是測試職業鋼琴家的里程碑，再艱澀也都要欣然面對。

沒有過多的肢體語言，上仰的顏容，沉浸在深邃的曲意中，尋光前行，一路上顛簸困頓，充滿激情，卻也柳暗花明，該部作品，一直是作曲家最受歡迎的遺作之一，深受樂迷喜歡。

象的協奏曲

拉赫曼尼諾夫於 1909 年，親自為該曲在紐約首演，並給它取了個綽號「象的協奏曲」，因為大象被認為是極其敏感的動物，該作品，需要極大的鋼琴彈奏技巧，以及樂曲內涵以及抒情段落的深度理解，才能敏銳詮釋。

其實，該作品是拉赫曼尼諾夫向他 8 年後將逃離的俄國故鄉致敬，心中百感交集，離開家園，直到他過世，都無法重回過故里，只能在音符裡寄深情。

同樣流淌著俄羅斯血脈的尼

古拉·盧甘斯基，將心比心。娓娓訴說前輩大師拉赫曼尼諾夫的悠悠之心，對祖國家園的眷戀，恨鐵不成鋼的情愫，寞落揪心，尼古拉·盧甘斯基的琴藝扎實，手掌夠大，撐得起拉赫曼尼諾夫的重愁萬緒，格外動聽。

鋼琴家天賦異稟

根據資料，尼古拉·盧甘斯基生於莫斯科，年僅 5 歲且未學鋼琴時，便能單靠聽力記憶，演奏貝多芬的鋼琴奏鳴曲，天賦異稟。

尼古拉·盧甘斯基的曲目很廣，可以詮釋不同作曲家的曲意，他也熱衷的室內樂演出，合作過的音樂家包括：小提琴家瓦吉姆·列賓 (Vadim Repin, 1971-)、大提琴家克尼亞澤夫 (Alexander Kniazev, 1961-)、女高音歌手安娜·奈瑞貝科 (Anna Jur' evna Netrebko, 1971-)、小提琴家約夏·貝爾 (Joshua David Bell, 1967-)、中提琴家巴什梅特 (Yuri Bashmet, 1953-) 等等。目前盧甘斯基和妻子及兩個孩子，定居在莫斯科，他同時在莫斯科音樂學院任教。

至於斯洛伐克籍指揮尤拉伊·瓦爾丘哈，不過 49 歲，一身燕尾裝，加上蓄鬚，看起來老成許多，那或許是他希望在指揮功力之外，留給外界的老



◀ 50 歲上下的鋼琴家與指揮，能量正旺，千迴百轉，悅耳動聽，令人難忘。(作者提供)

辣印象。

《拉三》曲性堅韌

因為《拉三》，曲性堅韌，旋律優美，在樂團與鋼琴獨奏家之間，有著紅花綠葉的使命，但其實更多的直球對決，較勁、對話，盤旋飛舞，對指揮來說，強弱虛實的控制，主客角色的捏拿，格外重要，尤其該曲已經風行多年，作曲家首演的經典版本，早已烙印在樂友記憶中，要延續那樣的高度，已屬不易，要登峰造極、超越前人，更看功力。

尤拉伊·瓦爾丘哈出生於布拉迪斯拉發，在布拉迪斯拉夫音樂廳學習作曲、指揮和欽巴洛姆琴，同時，他又分別在俄羅斯聖彼得堡，跟隨伊利亞·

穆辛，以及巴黎音樂學院跟隨亞諾什·菲爾斯特學習指揮，底蘊不俗。

音樂會的下半場，詮釋奧地利作曲家亞歷山大·齊姆林斯基的經典名曲《美人魚 - 管弦樂幻想曲》，極具故事性，音樂一開始，就瀰漫在淡淡的憂傷中，引人入勝。

美人魚救王子

該曲源自享譽全球丹麥作家安徒生 (Andersen, 1805-1875) 的《小美人魚》童話故事。在海洋深處，美人魚與海巫婆，交換魚尾，換取雙腿，以便能夠進入人類世界，該交易，使她失去了聲音。在一場風暴中，小美人魚拯救了位王子，相互譜出愛苗，然而，造

化弄人，王子最終卻娶了別人，而她黯然回到大海，化作波浪上的泡沫，香消玉殞。

亞歷山大·齊姆林斯基很同情小美人魚遭遇，感傷之餘，乃提起作曲紙筆，創作了絢麗的管弦樂曲，捕捉了她的悲劇的命運，也讓不對等的淒美愛情，繼續傳頌人間。

尤拉伊·瓦爾丘哈與柏林音樂廳管弦樂團，沒有讓樂友失望，在敘事的同時，更多心境的呢喃，以古喻今，或者借古諷今，都是亞歷山大·齊姆林斯基悲天憫人的聖潔情操所在，繞樑音符中，有著千苦餘恨，讓人揪心嘆息。

走出音樂廳，暖陽已西沈，迎來是濃濃涼意，刻骨銘心。

WARNER BROS. PICTURES PRESENTS

最華麗的法國No.1電影!

風起雲湧的第一夫人，賭上愛與人生的大逆轉故事!

凱薩獎影后
凱薩琳丹妮芙

第一夫人的逆襲

BERNADETTE

榮獲凱薩獎
最佳首部電影
提名

榮獲盧米埃電影獎
最佳女主角
最佳首部電影提名

5.16 反擊開始!

SCREENPLAY BY CLÉMENTINE DARAGENT AND LÉA DOMENACH BASED ON AN ORIGINAL IDEA BY LÉA DOMENACH