

今日天氣



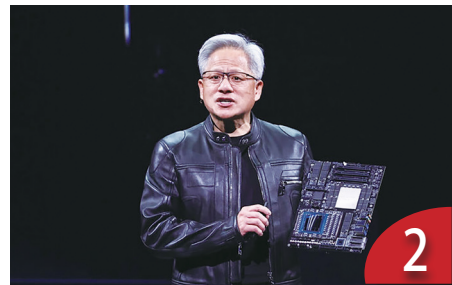
北部 19°-21° 陰陣雨

中部 20°-25° 陰陣雨

南部 23°-30° 陰時多雲

東部 19°-28° 陰短暫陣雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



輝達關注台 黃仁勳盼發展核能



官場異類胡志強 呼籲品牌外交



一週只工作四天，如何？(陳敦源)

《今日求禱》/ 社長



畢業季勉勵

又是一年一度的畢業季，學生踏出校門時多少感覺徬徨，因為今後要自謀生路，也要獨力面對社會大學了。其實，在未畢業之前才是最該未雨綢繆的時候，今年暑假去哪裡交換、遊學、打工（本行為先）？希望在校生能及早預備，好整以暇。(2版)

▼ 各界關注罷免案是否會與公投一起處理？對此，中選會若有罷免成案宣告者，投票日期將依法審定。圖為中選會針對廢止選罷法修法公投舉行聽證。(中央社)



罷免與公投合辦？ 中選會：依法辦理

中選會 25 日回覆本報時僅表示，罷免案依法皆有其程序與期程，若有罷免成案宣告者，投票日期將依法審定。

【本報記者呂翔禾台北報導】大罷免立委可望與核三恢復運轉公投一起投！立法院 21 日通過核三公投，經中選會 23 日核定將於 8 月 23 日進行投票，各界則關注罷免案是否會與公投一起處理？對此，中選會 25 日回覆本報時僅表示，罷免案依法皆有其程序與期程，例如宣告成案後的 20 日起至 60 日內辦理投票，若有罷免成案宣告者，投票日期將依法審定。

外界普遍評估，較早完成罷免案二階段連署的立委（約在 5 月 10 日前送件者），例如國民黨立委黃建賓、傅崐萁、涂權吉，台北市國民黨立委王鴻薇、李彥秀、徐巧芯與賴士葆等人，會在 7 月間單獨進行投票，若到 8 月才會投票的立委，因法定成案後 20 到 60 天之間進行投票，就有可能與核三公投案一起投。

看中選會何時成案

立法院 21 日通過「您是否同意第三核能發電廠經主管機關同意確認無安全疑慮後，繼續運轉？」與「您是否同意『各級法院合議庭法官判處死刑不須一致決』之政策？」2 大公投案。中選會 23 日召開記者會宣布，反廢死公投案不成立，核三重新運轉公投案將於 8 月 23 日投票。

針對罷免案是否會綁公投？

中選會副主委陳朝建 23 日回應曾表示，每一罷免案依公職選罷法規定，皆有其處理程序與期程，地方選委會查對後報中選會，中選會如宣告成案，則罷免案將於宣告成立後 20 日起至 60 日內辦理投票。

回覆都一樣

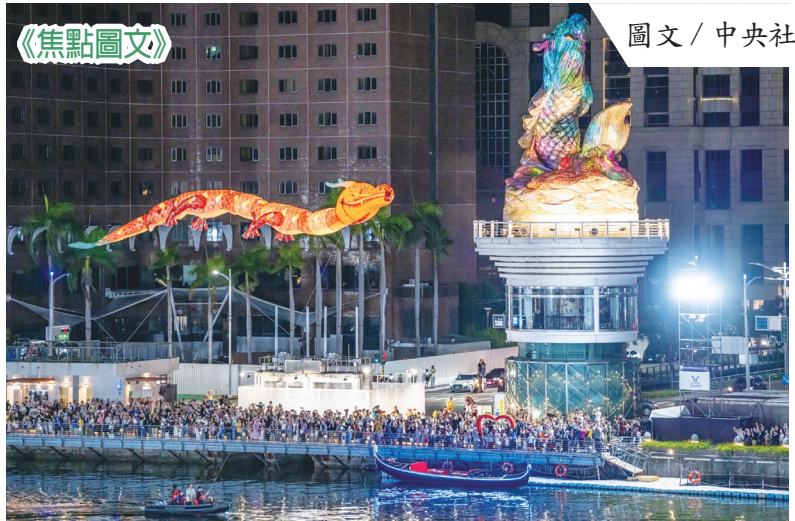
本報於 25 日再次詢問中選會，中選會僅表示，罷免案依《公職人員選罷法》規定，皆有其程序與期程，例如宣告成案後的 20 日起至 60 日內辦理

投票。至於公民投票依《公投法》第 23 條規定，今年投票日期依法落於 8 月 23 日。選務機關均會依法辦理，若有罷免成案宣告者，投票日期，再由中選會委員會議依法審定。

《公職人員選罷法》第 87 條規定：「罷免案之投票，應於罷免案宣告成立後 20 日起至 60 日內為之，該期間內有其他各類選舉時，應同時舉行投票。但被罷免人同時為候選人時，應於罷免案宣告成立後 60 日內單獨舉行罷免投票。」

《焦點圖文》

圖文 / 中央社



高雄端午嘉年華暨龍舟錦標賽將登場

▲ 2025 年高雄端午嘉年華暨龍舟錦標賽將於 30 日登場。(高雄市運發局提供)



鹿港小鎮光影藝術節開燈儀式

▲ 「2025 鹿港慶端陽 - 小鎮光影藝術節」開燈儀式活動結合 LINE FRIENDS minini 主題。(高雄市運發局提供)

各政黨冒雨遊行 盼建立駕照回訓

民團呼籲，台灣汽機車強制責任險最高僅理賠 2 百萬元，30 年從未調整價格，盼能提升到 5 百萬元。

【本報記者呂翔禾台北報導】上百位民眾、民團與藍、綠、白、黃、綠黨與基進等政黨代表，25 日不畏風雨從立法院走到交通部，針對近日多起重大交通事故，呼籲儘速建立駕駛回訓制度！台灣機車路權促進會副理事長吳祥瑀強調，2016 年促進會就有提出汽機車同場地訓練、加強違規計點、落實全年齡回訓換照，交通部改革依舊牛步，盼儘速痛定思痛。

全年齡都要回訓

由人本交通促進會主辦，行人零死亡聯盟與靖娟基金會等路權團體參與的遊行，還有長期倡議交通的 Youtuber 火花羅、通勤者之歌與 Cheap 都到場聲援。政黨代表方面，民進黨立委林月琴、國民黨立委廖先翔、市議員李明賢，還有民眾黨立委劉書彬，時代力量黨主席王婉諭、綠黨召集人王彥涵、台灣基進秘書長吳欣岱等人都到現場力挺。

下一代人本交通促進會理事巫愷政指出，交通部雖宣稱針對高齡駕駛換照制度提出改革，增列危險感知課程與交通安全講習，但最關鍵的「實地駕駛能力測驗」卻僅針對曾肇事者才需實施，根本無法真正鑑別駕駛人是否具備安全上路



▲ 跨黨與路權團體 25 日上街遊行，呼籲交通部儘速建立駕駛回訓制度。(中央社)

的能力。他提醒，身旁也有很多朋友考到駕照後很久沒開車，因此逐漸失去駕駛能力，回訓制度並非只針對高齡者。

強制險應提升理賠

「回訓制度可搭配各類優惠與交通配套，同時建立不適任駕駛退場機制！」行人零死亡推動聯盟理事林柏勛強調，日、韓、美等先進國規定 70 歲需要回訓換照，換照時，除了健康與認知測試，也有相關駕駛培訓。韓國更是透過 65

歲免費搭乘地鐵、交通卡補助等政策鼓勵長者繳回駕照，有「退場機制」才能確保道路上的駕駛皆具有良好素質。

台灣安全駕駛監督聯盟理事長林美娜則呼籲，台灣汽機車強制責任險最高僅理賠 2 百萬元，30 年從未調整價格，盼能提升到 5 百萬元；台灣機車路權促進會副理事長吳祥瑀也說，交通部長陳世凱說「不接受路權團體對交通部改革過半的批評」，但促進會 2016 年就曾提出汽機車同場地訓練、加強違規計點、落實全年齡回訓換照等建議，交通部至今尚未落實。

職能師可協助評估

「駕駛人會因為疾病、藥物的影響，使駕駛能力下降。」臺灣職能治療學會張玲慧監事表示，目前臺灣並沒有針對因為疾病影響的高風險駕駛，例如中風、心血管疾病、視力退化，提供後續諮詢、評量與復健訓練的機制。職能治療師應可與醫療與交通單位共同努力，為個人移動權益與大眾安全提供更完善的服務。



▲ 下一代人本交通促進會及行人零死亡推動聯盟 25 日在台北發起「保護下一代：交通工程改革，駕照全面回訓」遊行，自立法院外集合，一路遊行到交通部遞交陳情書。(中央社)

社論

畢業的祝福能否實現 有賴在學時的努力

畢業季又到了，當年意氣風發的年輕人，步入職場多年後，又會對當年的自己說些甚麼呢？學生是最擁有特權的一代，在台灣中產為主的社會當中，父母總是望子成龍、望女成鳳，只要有能力，一定全力支持孩子讀書。

因為讀書認真學習知識，累積拉大自己跟同輩的距離，未來才能在社會上出人頭地。可惜太多人荒廢了這段時間，如果還有機會，務必善用在學時的資源。

努力走向世界

開拓自己的眼界是當務之急，現在學校幾乎都有交換學生的制度，可以選擇的地區學

校非常多，只要有心努力維持一定的語言程度，申請出國幾乎人人有機會。除了常見的英美西歐，與近來火熱的韓國、日本跟中國之外，其實也有許多不同管道可以去不同地區，像是菲律賓、泰國、印尼、東歐各國，如果非洲等地有機會，也可以利用自己的青春歲月，好好看一下世界大地。

世界很大，讀萬卷書要行萬里路。特斯拉執行長馬斯克出身南非川斯瓦省普勒托利亞，18 歲移居加拿大就讀女王大學。後來轉學到賓夕法尼亞大學，又搬到加利福尼亞州並就讀於史丹佛大學。

軟銀董事長孫正義本身是日籍韓裔。生於日本佐賀縣鳥栖

市，16 歲移居加利福尼亞州，後來進入加州大學伯克利分校。人生能有如此大成就，他們的世界觀締造了他的眼界跟創意。

善用學校人脈

世界近來戰火頻繁，公義不再。許多原因就來自於自私心態，對於他人的心理不再同理，一味提升自己的優越與存在感，將其他種族國民去人性化。如果能利用學校資源，好好看看世界，理解各地人民，對於自己的國際觀跟胸襟都是很好的養成。除了善用學校的資源，更應該妥善利用的是學校的人脈。學校有著各式各樣的社團，可以進修各式各樣的

專業。你遇到的每一個人，都可能成為你未來人生的貴人。藉由學校的名義我們可以接觸許多學長姐，也有機會聯絡各種專業人士，這都在擴張我們的境界，累積我們的人脈。

學生本分要學習

可惜現在有太多學生，沉溺在自己的世界中，不只對上課意興闌珊，甚至不能自拔於遊戲卡通，讓自己缺少與真人互動的經驗，往後出了社會也不懂得怎麼表達自己。大學的自由，是在提升我們接觸世界的機會，而不是放縱我們的心性，任由我們用懶惰散漫浪費我們的時間。

對於自己的專業，因為受

限於考試的成績，或許不是心目中的第一志願。在大學的四年中，有很多機會可以讓你接觸你心中所愛，例如說轉系、雙主修、輔系，甚至可以轉學考。在這個時代中，不論是由文轉理，或是棄商從政，都有太多管道可以他救自救。

可惜仍有不少人寧願浪費時間，喟嘆自己的學系學校，而無力專求自己的夢想。最後蹉跎過人生的黃金四年，進而平庸一輩子。

天才不能複製

美國有許多企業家，中途就輟學就業，像是長著一副娃娃臉的臉書創辦人馬克祖克伯，在哈佛待了不到一個學期便輟

學了。蘋果公司創辦人賈伯斯在理德學院待到大三就休學。但是這些人往往從小就有極強的自我學習力，對自己的人生更是有強烈的目標與執行力。學校對他們來說步調過於緩慢，方向也不夠明確。但是這樣的人極為少數，絕對不是一般人可以比擬的。

在川普發動對全世界的貿易關稅大戰時，希望企業回到美國，但是許多美國專家跳出來對美國人呼籲，美國人應該重拾書本，好好算數學、念歷史。因為一個只會看運動比賽的人不會有競爭力，就算企業回到美國，美國工人也沒有足夠技術。

這樣的提醒或許可以做為今日大學生的借鏡。只有善用知識努力學習的人，才能真正不被世界潮流給淘汰，因為他們才是主導世界潮流的人。

輝達高度關注台灣 黃仁勳盼發展核能

黃仁勳近日接受媒體專訪時呼籲政府要發展核能，並強調「台灣絕對應該投資核能，能源不應該是一種社會污名」。



▲ 輝達執行長黃仁勳從去年迄今多次表態支持核能，並在訪問日本與台灣時都曾呼籲兩國要發展核能。（中央社示意圖）

【本報記者呂翔禾台北報導】輝達執行長黃仁勳期待台灣除了發展風力、太陽能，也要發展核能！黃仁勳近日在台灣接受媒體專訪，便呼籲政府要發展核能，並強調「台灣絕對應該投資核能，能源不應該是一種社會污名」。其實，黃仁勳在訪問日本、與首相石破茂會面時，也曾呼籲日本加快核電重啟與新型核能技術部署，還有投資智慧電網。

籲日本加速核電重啟

黃仁勳近日在仲安科技主辦的「洞察AI趨勢」峰會上直言，未來十年AI產業的最大挑戰是「能源問題」，他呼籲台灣政府應積極佈局能源政策，並強調投資核能是重要選項，能源不應該背負社會污名。他說：

「我們需要各種形式的能源，包括風力、太陽能與核能。台灣絕對應該投資核能…」。

他在4月21日與日本首相石破茂會面時，也曾呼籲日本提升電力生產，以應對人工智能快速發展所帶來的能源需求增長。黃仁勳呼籲日本應以能源改革為核心，加速AI發展。他建議政府加快核電重啟與新型核能技術（如小型模組化反應爐，SMR）的部署，以提供穩定且低碳的電力供應。

AI改善能源分配

同時，他呼籲日本投資智慧電網，透過AI優化能源分配，應對數據中心的高峰用電需求。另外，黃仁勳去年在訪問香港時曾說，人工智慧（AI）運算需要巨大能源需求，AI超級電腦應考慮利用可再生能源，並部署於遠離人口密集

區且稍微脫離電網的位置。

「能源用於智慧化應用是『能源最佳利用方式』！」黃仁勳舉例表示，AI能協助研發破封存技術、新型風力渦輪設計以及儲能材料等，以推進可持續發展。總結來說，黃仁勳希望各國政府能夠發展各種綠能，其中也包括核能，並將這些能源的使用加上AI管理，使其更有效率、並協助創新與研發。

多次發言提及核能

綜觀過去黃仁勳發言紀錄，他多次明確表達支持核電的意願，包括接受彭博專訪時提到，核能是很棒的能源選項，也是可再生能源之一：「這不會是唯一。我們需要各種能源，來平衡能源的可用性、成本和長期的可持續性。」

周一天氣漸好轉 周四將迎梅雨鋒面

【本報記者呂翔禾台北報導】26日到28日天氣可望逐漸好轉，但也要注意零星降雨，29日起要住短時強降雨！中央氣象署25日指出，26日北部、中部等地區仍有陣雨，27日東北季風減弱，白天起各地氣溫回升。但氣象專家吳德榮提醒，「28日鋒面逐漸接近，愈晚降雨機率愈高，29日起開始梅雨季」，第4波移動性鋒面南下，有大範圍明顯降雨。

27日氣溫回升

中央氣象署指出，26日東北季風影響，中部以北、東北部及東部天氣較涼，其他地區早晚亦涼；華南雲雨區東移。北部地區有陣雨，中部山區有短暫陣雨，並有局部較大雨勢發生的機率，中部、東半部地區及南部山區有局部短暫陣雨，



▲ 中央氣象署提醒，26到28日天氣雖好轉，但也要注意短暫陣雨。29日起將有大範圍降雨。（中央社）

其他地區亦有零星短暫陣雨。

27日東北季風減弱，白天起各地氣溫回升；東半部地區及恆春半島有局部短暫陣雨，其他地區為多雲到晴，午後南部地區及其他山區有局部短暫雷

陣雨。28日東半部地區及恆春半島有局部短暫陣雨，北部地區亦有零星短暫陣雨，其他地區為多雲。

下午起鋒面接近，西半部地區轉為有局部短暫陣雨或雷雨。

到29日，受鋒面影響，西半部、東北部及東部地區有陣雨或雷雨，易有短延時強降雨，西半部地區並有局部大雨或短延時豪雨發生的機率，其他地區有局部短暫陣雨或雷雨。

28日晚起雨漸大

中央大氣系兼任教授吳德榮則說，週二（27日）鋒面南移至巴士海峽，各地天氣好轉。

週三（28日）另一鋒面逐漸接近，雲量漸增，轉有局部短暫陣雨，愈晚降雨機率愈高。

週四（29日）「梅雨季」第4波移動性鋒面南下，雖不符合「入梅」（南北氣團對峙）的條件，但挾南方水氣，有大範圍明顯降雨，應慎防「劇烈天氣」（雷擊、強風、瞬間強降雨）的發生。

圖文選粹

圖文 / 中央社

台北文學獎頒獎典禮 樊光耀獲舞台劇本獎



▲ 台北文學獎24日舉行頒獎典禮，舞台劇本首獎由長年投身表演藝術工作的藝人樊光耀（右1）以「亡心衝擊波」獲得。（文訊雜誌社提供）

胡志強發表新書 韓國瑜、陳文茜來相挺

【本報記者林意玲台北報導】在前外交部長、台中市長胡志強 25 日舉行的新書發表會中，與會者回想 2000 年政黨輪替時，才華洋溢、智慧幽默的胡志強未獲國民黨重用，將他遺忘在台中（市長），可謂「殺雞用牛刀，以大智慧解決小問題」，心中都充滿遺憾與憤慨。現場產官學民代



▲立法院長韓國瑜（左）幽默的說，他與胡志強（右）都一樣，不在於頭上幾根毛，而在腦子裡裝了什東西。(photo by 章文 / 台灣醒報)

媒體雲集，向胡志強這位「台灣政壇十年難見的特殊品種」致意。

韓國瑜：寫下壯闊篇章

胡志強新書「我是胡志強，今天來報到」自傳性作品發表會中，立法院長韓國瑜幽

難得一見的品種

默的說，他與胡志強都一樣，不在於頭上幾根毛，而在腦子裡裝了什東西。

他稱許胡志強在擔任教授、外交部長、台中市長都一貫的真誠、熱情，以及在外面的種種誘惑下，心裡仍存那點慈悲、善良與溫知。他肯定胡志強為台灣政壇後進者（包括江啟臣、廖偉翔），寫下波瀾壯闊的篇章。

現任海基會董事長吳豐山推崇胡志強是台灣近十年政壇難得一見的特別品種，因為別人為官慎言、寡言，胡志強卻談笑風生、高談闊論；別人認為他頭角崢嶸，恃才傲物，他卻是拼命三郎，以致二度中風，他當場特別邀請胡志強出面籌組「台灣青年全球行善

團」。

一起在牛津大學讀書、前僑委會主委焦仁和就斷定胡志強非「池中物」，果然因他才華洋溢，沒當過記者卻當上新聞局長，沒當過外交官卻可勝任駐美代表與外交部長。

遺憾壯志未酬

焦仁和說，遺憾與憤慨的是，這樣一位可以如季辛吉般，縱論天下的國際性人才，在 2000 年政黨輪替時卻未獲當局「三顧茅廬」，故意把他遺忘在台中（市長），13 年時間讓他用大智慧解決小問題。焦仁和感嘆胡志強「壯志未酬」，往事只能回味。

現場上台致詞的還有公益平台基金會董事長嚴長壽與節目主持人王偉忠。

節目後段則由胡志強與媒



▲胡志強（左）與媒體人陳文茜（中）、趙少康（右）一同進行「生死之交關鍵座談」。(photo by 章文 / 台灣醒報)

體人陳文茜、趙少康一同進行「生死之交關鍵座談」，因陳文茜、趙少康都經歷疾病的生死關頭，他們的出席帶出如雷的掌聲。

陳文茜說，她與胡志強相識，是因為她在 1995 年擔任民進黨發言人，而胡志強擔任國民黨的新聞局長，結下跨越黨派的交情。她在胡書的序言中說：「在一片自私的政壇中，有一個不自私的人，他的名字叫「胡志強」。

新書由天下文化出版，發表會現場冠蓋雲集，有李四川、蘇起、胡定吾、余範英、陳立恆、蔡詩萍、于美人、李濤、李四端、黃暉瀚、賴士葆、王鴻薇與多位民代與議員。

胡志強是在 1997 年 9 月 1 日接獲任命，自美國調回台灣擔任中華民國外交部長，10 月 20 日履任新職。他走入了外交部，從蔣孝嚴部長的手上接下重責大任，致詞時，開口的第一句話是：「我是胡志強，今天來報到！」

《我是胡志強，今天來報到》一書記錄他從眷村成長到政壇風雲的生命旅程，寫下任職外交部長、駐美代表、台中市長幕後的心聲。

官場異類胡志強 呼籲愛心與品牌外交

他說：「只要有一個台灣青年戰死在戰場，不只是賴總統要負責，我覺得連賴總統辦公室的職員都要負責。」

胡幼鳳

（前楊士琪紀念獎主委）

胡志強做過新聞局長、外交部駐美代表、第十三任外交部長、13 年台中市長（包括兩度連任及第一屆台中改直轄市市長），碰到他總會遲疑一下，究竟該稱他「市長」還是「部長」？無論什麼名稱，他總是欣然答應，熱情打招呼。

胡志強重出江湖

自從他和夫人邵曉鈴住在台中，與媒體見面機會少了很多，但最近因為他出新書《我是胡志強 今天來報到》，出現公眾場合的機會多了。日前，在政大外交系和對外關係協會合辦的「第三屆歐鴻鍊講座」聽他演講，又看到他展現令人如沐春風的個人魅力。

他在「歐鴻鍊講座」中演講不談自己的政績，不談自己的新書，卻用幾個小故事談歐鴻鍊這位有風骨有膽識的外交官，談我們的外交處境，和外交人應有的素質與「四不」。

對當前賴政府的外交政策與一些人事任命，他直言痛心，「現在不需要經過特考，卻可以得到很多人努力了一輩子都不能達到的位置，而且領導這些在外交事務上專研一辈子的

外交應休兵

談台灣的外交困境，他與歐鴻鍊「外交休兵」的理念相通，他說：我們外交必須與中共有溝通管道，才能減少「挖牆腳」的惡性競爭。

他說，2005 年連戰與胡錦濤會談，「擱置爭議，走向雙贏」

我們的國際空間擴大，我們列入了 WHA 的觀察員，當時甘比亞和我國主動斷交，但中共也未與他建交。我們有 22 個邦交國，可惜這 10 年來已減少了 10 個，邦交國只剩下 10 個。過去非洲邦交國有 9 個，現在僅存 1 個。

談理念，胡志強說外交應以「和平第一、繁榮必要」，他趣解民進黨的英文簡稱 DPP，為外交政策應「民主 Democracy、和平 Peace、繁榮 Prosperity」。

外交如選舉

他說：「外交就像選舉一樣，就是要想盡辦法去握每一隻手，敲開每一扇門！」

在連戰擔任行政院長時，他為連擬的講稿就寫下：「排除零和、走向雙贏」，胡志強說「我是個和平的絕對信徒，應絕對避免兩岸發生戰爭」

「軍購要買多少才夠？」，他認為以戰止戰只會傷害國家傷害人民。

他說：「只要有一個台灣青年戰死在戰場，不只是賴總統要負責，我覺得連賴總統辦公室的職員都要負責。」

歐鴻鍊比胡志強大 8 歲，2021 年因病去世。胡志強 1997 年擔任外交部長時，他是次長，胡志強回憶曾在 1996 年擔任駐美代表時，就想招找歐鴻鍊擔任副代表，借助歐鴻鍊的西班牙語強項，但歐鴻鍊那時另有任命而婉拒，後來兩人再度共事，歐鴻鍊問起胡志強為何當年挑中沒沒無名的他，胡志強只回答一句：「因為大家都說你好」。

外交人員基本功

胡志強特別強調外交人的基本功是「好名聲」與「好形象」，爭取國家利益，盡忠職守，全力以赴。外交人有四不「不灰心、不委屈、不放棄、不抱怨」。

他認為我們的外交應建立「愛心」品牌外交，讓別人想到我們就想到「愛心」，全民都可以做外交。外交很重要的是「讓人家有興趣再看你一眼」。

歐鴻鍊擔任外交部次長時，曾主動請纓拜訪沒邦交的拉美國家，後來出差病倒在國外住院，回國時胡志強親赴機場接機，外交部階級嚴謹分明，屬下勸他「過去從無部長去接次長機的前例」。

讚美歐鴻鍊

胡志強不管不合禮制，當歐鴻鍊一下飛機看到胡志強，不禁含淚以對，但歐鴻鍊伸出手還未握到部長，就被衝上前的小兒子一把緊緊抱住，父子相擁而泣，胡志強說，當時自己就被涼在一邊，也感動莫名。

歐鴻鍊戮力從公在外交界 45 年，2008 年擔任第 19 任外交部長，但隔年因政務次長夏立言被捲入莫拉克風災拒絕外援的風波，層峰要求夏立言扛起責任辭職，當時人在國外的歐鴻鍊趕回國內，力保夏立言不成而辭官，這種擔當，讓胡志強大為讚美與懷念。

幽默機智的人

胡志強是大家眼中最沒有僚氣，且幽默、機智、口才便給、高情商又聰明絕頂的政治人物，他總以熱情、誠懇態度相



待，想方設法讓人露出笑容走出他的辦公室。

他是個工作狂，過去即使出差剛下飛機回家已深夜，仍要批公文到天亮，不讓公文過夜。他說：「我現在唯一的全職工作就是陪太太。我這一生都以公事為第一，很少有時間陪太太，現在是彌補過去的缺失。」

雖說他和影視界最大的關係是娶了位女明星邵曉鈴，但文化藝術及影視圈對他的好評，最主要是他為大家爭取了更多的資源。台中市長任內，他建立台中歌劇院及努力爭取古根漢到台中設館，都可見他外交的長才，令他在市政規劃上相當有國際觀。

金馬獎在台中

在胡志強擔任新聞局長時，我在民生報擔任記者，他被譽為政府的最佳發言人。他擔任台中市長時，我擔任金馬獎秘書長，2008 年我把金馬獎頒獎典禮辦在台中，感受到他動員市府資源全方位的支持。

當年我邀請了李安與林青霞



擔任頒獎人頒發年度傑出電影工作者獎給《海角七號》魏德聖，林青霞搭私人飛機來台，李安由美來台，李安還調侃自己由影迷 變成和偶像共同頒獎是「熬出頭了」，這一幕成了金馬獎當晚最高潮。

那一年被稱為國片復興年，《海角七號》得了六個獎，楊雅喆的《囧男孩》、陳宏一的《花吃了那女孩》、林書宇的《九降風》、鍾孟宏的《停車》都得了獎，他們後來各自成就一片天。

2012 年李安首部 3D 劇情片《少年 PI 的奇幻漂流》在台中市府的鼎力支持下拍攝完成，得到奧斯卡 11 項提名，獲得 4 項大獎，甚至連《阿凡達》的導演詹姆斯柯麥隆都讚美李安拍出 3D 電影的新高度，李安在領奧斯卡最佳導演獎時在台上感謝台中，就是因為胡志強擔任市長給他的大力支援。

李安也在胡志強的新書寫序：那年，我們在台中建立了「電影烏托邦」。

◀歐鴻鍊比胡志強大 8 歲，2021 年因病去世。日前，在政大外交系和對外關係協會合辦的「第三屆歐鴻鍊講座」中，胡志強用幾個小故事談歐鴻鍊這位有風骨有膽識的外交官，談我們的外交處境。（作者提供）

◀談台灣的外交困境，胡志強與歐鴻鍊「外交休兵」的理念相通，他說：我們外交必須與中共有溝通管道，才能減少「挖牆腳」的惡性競爭。（作者提供）

▼ 敘利亞過渡總統沙拉（右）24 日與土耳其總統艾爾段會面，討論雙邊合作與重建議題。（土耳其總統府）



制裁取消新開始 敘、土洽談雙邊合作

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國與歐洲都取消經濟制裁，敘利亞迫不及待與各國談經濟協定，盼振興國家！敘利亞過渡總統沙拉近日與土耳其總統艾爾段再次會面，討論如何加深雙邊關係與重建敘利亞。美國自 1979 年老阿薩德時期就對敘利亞發動制裁，2011 年起敘利亞內戰則擴大範圍，美國總統川普則在今年意外宣布全面取消制裁。

外交、國防多國會談

根據《半島電視台》報導，沙拉與國防部長莫哈夫、外交部長沙巴尼、與艾爾段、土耳其外交部長費丹、國防部長古勒、國家情報總監卡林、土耳其國防產業顧問葛岡等人於伊斯坦堡的多爾瑪巴切宮進行會談，雙方希望能加強雙邊合作與重建敘利亞。艾爾段表示，非常歡迎敘利亞制裁都被取消，雙方討論很多方面的合作，同時表

美國自 1979 年老阿薩德時期就對敘利亞發動制裁，2011 年起敘利亞內戰則擴大範圍，美國總統川普則在今年意外宣布全面取消制裁。

示不接受以色列侵佔敘利亞領土的行為，雙方 2 月時曾於土耳其首都安卡拉碰面。不過《以色列時報》提到，川普的敘利亞議題特使、美國駐土大使巴拉克也與沙拉會面，並稱讚沙拉在處理外國傭兵與對以色列關係上「有顯著改善」。

態度溫和各界關注

據傳與前總統小阿薩德家族親近的巴勒斯坦恐怖組織，遭到沙拉要求出境，美國也曾要求沙拉對敘利亞境內的巴勒斯坦恐怖組織施壓，作為解除制裁的條件。川普 5 月初宣布取消所有對敘利亞的制裁，歐盟也跟著解除，近日白宮正式展開第一部分的解除制裁，可以與臨時政府、敘利亞央行與國

營企業進行交易。《維基百科》指出，沙拉上任至今，拜訪了土

耳其、沙烏地、巴林、埃及、約旦、卡達、阿聯與法國，第二次前往沙烏地時便與川普見到面，也是美國與敘利亞領導人自 2000 年以後再次會面。他上任以後表示不會對外國發動攻擊，政治立場近年來也轉趨溫和，各界都觀察他是否能讓久經戰亂的敘利亞再次發展。

大屁股象徵有錢？ 非洲各國重視減重

【本報記者呂翔禾綜合報導】非洲傳統習俗將大屁股視為財富象徵，但非洲青年政治家擔心民眾因此肥胖纏身！肯亞多個省份的年輕市長最近公開提醒民眾注意肥胖問題，主要是肥胖導致的糖尿病也是肯亞人死亡的主因。世界衛生組織非洲分部也提醒人口快速成長的非洲要多注意肥胖問題，包括肯亞、烏干達、南非都開始重視相關問題。

肥胖伴隨著不平等

根據《美聯社》24 日報導，在許多非洲部落文化中，有大屁股代表著家族有錢的象徵，但近來非洲與肥胖相關的疾病趨勢逐漸增加。肯亞雖有 3 分之 1 民眾無法滿足基礎食物需求，卻有 13% 的成人過胖，每年有 39% 的民眾因非傳染性疾病死亡，顯示該國雖快速成長，但仍伴隨著嚴重的收入不平等。

因此包括奈洛比與蒙巴薩成的市長都公開呼籲民眾要減重。鄰國烏干達的微型放款機構還會將體重作為是否放款的依據，但該國的普遍觀念認為體重比較重的，比較有還款能力。肯亞營養學家歐克斯指出，很多非洲文化認為，當自己出社會、

開始賺錢時，就要透過肥胖讓自己更像錢，但這恐會導致糖尿病與高血壓。

以課稅、標示來改善

《WHO》2022 年的報告顯示，隨著非洲近年來快速發展，約有 5 分之 1 的成人與 10 分之 1 的青少年過胖，前 10 名國家的成人過胖率從 31% 到 13.6% 不等，兒童也有過胖問題，2019 年，非洲 5 歲以下的兒童過重比例佔全球 24%。非洲的挑戰還有資料蒐集困難、醫療資源不足等。

時任 WHO 非洲分部主席蒙提表示，若相關趨勢持續，非洲兒童的平均壽命恐因肥胖、貧窮與維生資源不足而減少，但肥胖是可以解決與預防的。WHO 建議非洲政府對食物含糖量進行限制，例如抽取糖稅、致胖成分標示，強化基礎醫療與相關運輸（交通與道路改善等）。



▲ 非洲的肥胖問題逐漸嚴重，並伴隨發展不平等、醫療資源與交通建設匱乏等困境。(Photo by Julia Larson from Pexel)

圖文選粹

烏俄換俘 獲釋者激動擁抱家人感恩重生



▲ 烏克蘭與俄羅斯展開自戰爭爆發以來最大規模戰俘交換，有烏克蘭婦女在漫長等待後，終於在獲釋人群中找到家人後緊緊相擁，激動落淚。

賈永婕美職大都會賽事開球



▲ 賈永婕穿著台灣版特製球衣，攜帶國旗手套，準備為大都會對道奇賽事開球。



從一認識
我就想
得到他

《世界上最爛的人》金獎團隊全新力作

榮獲 卡羅維瓦利國際影展5項大獎
最佳女主角 評審團特別獎 人道精神大獎 最佳歐洲電影獎 影評人費比西獎

關於愛的練習

5.29 回到初相遇

3座影后得主 海爾嘉·古倫 挪威魅力男星 歐德蓋爾·圖納 挪威新銳導演 莉莉亞·英格斯多蒂爾

NORDISK FILM PRODUKTION PRESENTS IN ASSOCIATION WITH OSLO FILMFOND & AMARCORD A FILM BY LIJIA INGOLFSDOTTIR "LOVEABLE" HELGA GURUN, ODDGEIR THUNE, HEIDI GJERMUNDSEN BROCH, MARTE MAGNUSDOTTIR SOLEM, ELISABETH SAND, SOUND DESIGN BROR KRISTIANSEN, COSTUME DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR, PRODUCTION DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR, DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ØYSTEIN MAMEN, LINE-PRODUCER TORI GJENDAL, EXECUTIVE PRODUCERS SVEINUNG GJOLIMO AND LINDA NETLAND, PRODUCED BY THOMAS ROBSAHH, WRITTEN, EDITED AND DIRECTED BY LIJIA INGOLFSDOTTIR

▼ 工時不應是越長越好，而是我們需要找到一個「最適」的工時，讓人有更短的工時但是保持生產力。（網路截圖）



一週只工作四天，如何？

■ 陳敦源
（政大公共行政系教授）

台灣的立法院剛剛通過了增放五個國定假日的立法，引起不少議論，我們可以發現，不少有識之士提出「十月份週週都在放假，誰還在工作呢？」似乎，不少人心中的「工作」就必須從很長的工時中，展現一個人具備「勤奮向上」的工作倫理(work ethics)，才能顯示一個人存在於世的價值。

勤勞的奴性

昨晚與一位旅美台灣學者吃飯，討論到美國與華人文化圈對於工作與自由概念的差異，在華人的工作場域中，我們或多或少想要讓旁人看見自己的勤勞，放下個人自由，或是作出職涯選擇時不是為了自利，而是為家人為公共利益，這位學者直言這是一種「奴性」，不過，她承認自己在愛好自由的美國人中是比較勤勞的！

事實上，歐洲的勞動學術圈很早就開始討論以長工時來框定人們一週要作多少小時的問題，如果學過經濟學的人都清楚，邊際效用遞減法則(The Law of Diminishing Marginal Utility)讓制定工時者必須注意，工時不應是越長越好，而是公共政策上我們需要找到一個「最適」的工時，讓人們有

在華人的工作場域中，我們或多或少想要讓旁人看見自己的勤勞，放下個人自由，或是作出職涯選擇時不是為了自利。

更短的工時但是保持生產力。

績效與工時無關

2022年愛爾蘭的研究，涵蓋614位來自愛爾蘭、美國、澳洲與紐西蘭員工，運用問卷、訪談與公司績效數據等多元方法。關鍵發現：一、生產力未減反增，多數企業給予7.6/10分；二、員工福祉顯著提升，壓力、疲勞、失眠比例下降，生活滿意度與工作自評提高；三、環境行為與性別平等亦有助益，女性特別顯著，並出現更多環保與社區參與行為。

其中一位研究者Juliet B. Schor最近接受MIT的Sloan Management Review的專題訪談時提到，近年這個議題「一週工作四天，薪資不變」的改革開始受到重視，最主要的有三個原因：

一、雇主主導推動改變

如同五天工作制的歷史轉變，四天工作制目前也是由雇主主導，這使改革更具動能，不再只是勞工的訴求。

AI 帶出變革

二、AI 帶來生產力變革

隨著AI可取代大量人力，維持僵化的工時已不合時宜，反而妨礙高就業率與科技生產力的發展。

三、員工面臨過勞壓力

許多員工認為「休兩天不夠」，這反映他們缺乏生活掌控感與可持續的作息。雇主正積極因應，以減少壓力與離職損失。

另外一篇相關議題的文獻回顧顯示，這個勞工政策的議題之循證研究的深度與廣度，還有待加強，前述的「樂觀」近似於「倡議」的研究，要得到完整的結論還早，這篇論文有下面三個結論：

這篇系統性文獻回顧探討四天工作週對人力資源管理與永續發展的影響。以下為三個重點發現與研究不足的摘要：

尚須更多實證

1. 實證發現：四天工作週可提升員工滿意度、工作效率與工作生活平衡，但多集中於宏觀層次，缺乏對特定組織內人員管理的深入研究。

2. 理論不足：目前研究偏重社會影響，對不同產業部門、管理型態與人員互動的理論建

構尚不完整。

3. 實務挑戰：不同部門（如醫療、教育）在落實上面臨特殊困難，且實施成本與初期效率變化仍待長期觀察與策略調整。

值得研究的策略

華人的自我價值感來自「努力工作」，並非是我們獨有！西方聖經中的箴言，也有很多努力工作的論點，猶太人本身也是很努力工作的人，只不過，在自由主義處處要求「解放」的倡議中，工時當然會是一個重要的戰場，目前看起來，從降低目前工時來展現生產力不變但是員工滿意度還上升，似乎是一個研究倡議的策略。

最後，上個月去基層第一線服務跑了一下，發現因為世代對於工作價值的偏好有差異，目前最辛苦的就是基層中階主管，因為政治上司的要求越來越「使命必達」的傾向，但是新的Z世代卻認定「鞠躬盡瘁」是一種準職場霸凌的狀態下，中階主管就是職場的夾心餅乾，也是工作過勞的最顯著候選人，不知道如果在公部門倡議降低工時與週工作天數，能否挽救不了這個失衡的公部門工作環境？

大家都來想想吧，以我「自耕農」的身份，多放點假蠻不錯的！

懷念行人天橋

■ 尤榛嚴
（服務業）

近年來，重視行人的空間和交通安全，城鄉之間都設立了很多人行道、斑馬線等交通號誌和標線，同時也拆除了不少被認為有礙視野和行車安全的天橋，行人天橋已所剩無幾，鄉下保留的比較多。

天橋曾經很時興

早期台灣道路由於「車本主義」，路上的權利主要交給車輛使用，行人和車輛盡量分隔，避開如虎口的馬路，行走天橋以維護交通安全，所以天橋應運而生，一時之間台灣各地紛紛的蓋起天橋來，尤其是靠近學校、市場的路口最多，多數民眾願意，民意代表們也樂於爭取天橋的建設，作為服務民眾、關心市民交通安全的政績，免不了在天橋上署名題字表功勞。

往昔台北市中華商場有忠、孝、仁、愛、信、義、和、平八棟大樓順著中華路分布，文市、武市各項百貨五金餐飲娛樂民俗藝文的生意都有，霓虹燈閃爍，繁華熱鬧，行人如織，幾座天橋連結中華路和城中區，天橋下有火車緩緩駛過，遠眺近觀機動而悠閒的城市景觀，曾是某些城市生活的電影場景的回憶。

還路於民

後來，因為「人本主



▲ 近年來行人天橋已所剩無幾。圖為和平新生人行天橋。該橋現已拆除。(photo by 臺灣戲劇取景地點 Taiwan Drama Location via Facebook)

義」，還路於民，還天際線於民，排除行車障礙，天橋就慢慢的拆了，有的人因暢通而痛快，有的因人文藝術而不捨。天下沒有十全十美的事，總是需要勇於面對、適應、調整和感受。

看到近日三峽慘不忍睹令人哀傷的車禍，覺得傳統的天橋，慢、不方便，卻是行人最佳的保障措施。筆者以前上台北，住居鄰近羅斯福路、興隆路口，本來有兩個陸橋，上面有介紹景美、萬隆和萬新鐵路（萬華到新店即今汀州路線的台鐵支線，日治時期建，民國54年拆）的文史圖片資料，行走其間覺得安全且賞心悅目。

幾年前先拆興隆路上一座，後來羅斯福路上的也拆了，的確是視線開通了，雖設了很多人行道及號誌，但來往車輛繁忙快速，行人也走得驚心動魄。

此時此刻不覺懷念起天橋來，但不可能也沒有必要重設，端在所有用路人用心、小心的保護自己、也保護他人，遵照交通秩序和安全最重要，生命很可貴啊！



▲ 往昔台北市中華商場有忠、孝、仁、愛、信、義、和、平八棟大樓順著中華路分布，幾座天橋連結中華路和城中區，天橋下有火車緩緩駛過。（《天橋上的魔術師》劇照）

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》

李沃騰（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文化創意科技資通創新碩士。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（台灣省商會顧問）
台灣省商會顧問、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》

黃麗輝（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》

王建煌（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。



冠軍麵包 按部就班跟著做

從各國經典麵包學習掌握關鍵工法，歐法麵包、布里歐&甜麵包、丹麥千層、節慶麵包等，一次學會究極的經典美味。

■游東運
(25 年以上深耕烘焙領域麵包職人)

【推薦序 1】
專業手藝的無私分享，值得擁有
(資深美食研究家、烹調名師梁瓊白)

任何食譜都是幫助學習各種菜餚、點心製作技巧最直接的範本，作者將作法流程公開，讓持有者可以從中學習各種美食的烹調技術，全靠作者透過文字和圖片去表達，寫得越清楚、交代得越詳細，越能幫助讀者理解、吸收，進而詮釋出

嘗、做了當禮物送人還是創業，書中的每一道口味都是創意十足、風味獨特的精緻美點。

一本好的創作值得收藏與鑽研，一位好的作者值得追隨，他願意將自己的專業手藝無私的公布、分享，是非常難得的心胸，當然要珍惜每一部作品的得來不易，只要認真習作、反覆練習，以內容之清楚詳細，完成作品並不難，如果還有不理解的地方，透過資訊向老師請教，相信老師也會樂意解惑，比起早年想要學習烘焙技巧不得其門而入的困窘，現在的讀者是幸福的，能擁有一



賽一舉奪得甜麵包獎項冠軍，成為麵包界的佼佼者。

這本書匯聚了東運師傅多年來的技術、經驗及所學。書中網羅了世界經典麵包及研發的創意作品，包括歐法麵包、丹麥麵包、布里歐，以及深具意義的節慶麵包等。

不只有美味的食譜配方，更從基礎的知識技術循序的教起，以詳盡的圖解示範解說，教作各種的發酵種，並且告訴你如何的應用。

此外，還有像是如何調控發酵溫度、油酥折疊技巧、培養天然酵母等等，讓麵包風味口感更上一層樓的技術關鍵。

最難得的是，他使出對麵包的理解，盡可能的將技巧關鍵，全然的轉化成讀者易懂易學的方式呈現。為的就是要讓大家看著書，跟著做就能做出絕佳的風味。

烘焙既是一門藝術，也是一門科學。唯有對細節的極致追求，才能創造出令人驚艷的作品。這本書是東運師傅麵包心法分享，更是集結多年實戰經驗的淬，從製作與說明中分享的許多經驗，不難看出他身為麵包職人的努力與堅持，內容實用且極具價值，可說是專業的表現，也是技術的傳承；是麵包參考書，更是傳承經典的寶典，絕對是烘焙愛好者與

職人必備的好書，絕對值得擁有。
【推薦序 3】
從烘焙學徒到世界冠軍
(Lilian's 總經理 許金諺)

麵包的誕生，是時間與雙手的結晶，每一次揉捏、發酵與烘烤，都是對技藝與耐心的考驗。游東運師傅的故事，便是這樣一場漫長而精彩的修行。他從學徒時期便展現出對烘焙的熱忱，日復一日地練習，只為追求更完美的麵包。他深知，要讓一塊麵團蛻變成世界級的作品，除了技術，更需要毅力與突破自我的決心。因此，他不斷挑戰極限，從台灣出發，走向國際舞台，一次次在世界級競賽中精進自己，終於在烘

在東運師傅的烘焙世界裡，是以發酵為靈魂，用雙手揉製美味的麵包。他不僅是技藝精湛的麵包職人，更是一位不斷突破極限、勇於創新世界麵包大師。

焙世界盃上奪冠，成為真正的世界級大師。

這本書，不只是他職人精神的見證，更是對夢想與堅持的詮釋。無論是初入烘焙之門的學徒，還是熱愛烘焙的讀者，都能在他的故事中找到啟發，感受那份對完美的不懈追求。

《世界冠軍游東運經典麵包學》簡介

不只做出美味，更懂得鑑賞風味！風味，展現的不僅是味道與香氣，更是麵包的特色與靈魂所在！
蓬鬆柔軟、嚼勁；奶油氣味、發酵香氣……想要呈現的是什麼？如何引出這樣的風味？怎麼做？

本書是 25 年經驗淬鍊的麵包職人，傾注多年經驗及所學的最新力作，從專業配方、製作技巧，到有門檻的經典之最，完整收錄！

一本習得麵包的專業技術，烘焙愛好者居家自學的最佳

作者：游東運
(25 年以上深耕烘焙領域麵包職人)
出版社：日日幸福
出版日期：2025/04/16

指南！透過清楚易懂的 Step by Step，以詳細的圖說拆解各階段的製程環節，帶你按部就班掌握要領，只要按圖索驥自家練習就能學會，跟著書做，就能重現經典麵包的極致風味。



願這本書能帶給你前行的力量，讓每一個夢想，都能如麵包般發酵、膨脹，最終成為世界級的傑作。

【作者序】
在經典的框架下盡情演繹
這本書是繼歐式麵包、可頌丹麥麵包，睽違多年再次與讀者分享的全新作品。時隔五年還

是一次寶貴的挑戰和自我驗證。世界麵包大賽是我人生中一個重要的里程碑，也是不設限的自我挑戰，因為要在嚴苛關卡中呈現完美技藝，考驗的不僅是技術，更多的是心智的磨練。回想起那段備戰的日子，彷彿是考驗自我極限的拉扯戰。不光無窮迴圈的追求跨越、突破，更多的是文化與創意的碰撞。

像是比賽指定項目中，以選手國家特色為主題的麵包，如何從世界頂尖好手中脫穎而出，為國家爭取至上榮耀，其中灌注的可能是大家想像不到的時間精神與體力。現在每每想起，那時每天花十幾個小時演練測試，連睡覺做夢都在做麵包的光景，還真的是日有所思夜有所夢啊。這一路走來不容易，有淚有艱辛，但我相信每一段的試煉，終堆疊成對麵包理解的厚度，就像此時帶給我的滿滿收穫。

(宇欽／輯)

Yumi 書訊

《日本純喫茶物語》

作者：山之內遼

出版社：日出出版

喫茶店從大正時代開始到昭和初期廣為普及，當時其中也出現了由女性提供酒精飲料的店面，類似現代的酒館、俱樂部或是酒吧，被稱作是「特殊喫茶」。而為了與「特殊喫茶」有所區隔，單純提供咖啡或是紅茶等，並不具有其他目的的喫茶店開始被稱作是「純喫茶」。

作者山之內遼於十幾歲時愛上純喫茶文化，抱著著極度的熱情造訪全日本超過 4000 間店（不包含連鎖咖啡店），當中精選了 110 間真心愛店撰寫成本書，既為旅



《調味學：六味「鹹、酸、甜、油、苦、鮮」》

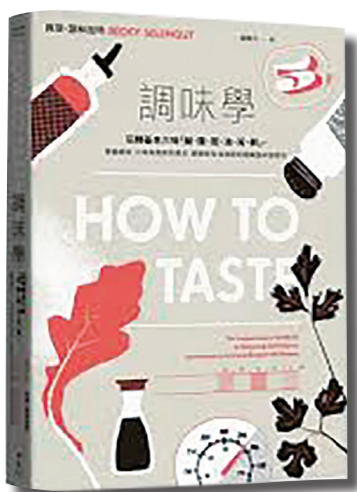
作者：貝琪·瑟林加特

出版社：臉譜

按食譜依樣畫葫蘆：量、切、剉、磨、組合、加熱、判斷熟度，變出一桌像樣晚餐不算困難。然而，我們一定看過數以百計的食譜，在列舉了食材清單、所需工具，並說明完製作步驟後，留給讀者「依個人口味調味」、「酌量調味」、「適當調味」等模稜兩可的指令。

為了解決調味的大難題，主廚貝琪·瑟林加特決定寫作本書，為讀者解釋味覺產生的科學原理、基本六味「鹹、酸、甜、油、苦、鮮」在料理中所扮演的角色、六

種口味相互平衡的技巧等。另外，她也將「辣與刺激性」、「酒精」、「質地」、「香氣」等，系統清晰的調味學之書。



《你喝的水其實很有戲！》

作者：夏豪均，吳侑諭

出版社：台灣廣廈

我們每天都得喝水，但你知道你喝下去的水從哪裡來？又有什麼不同？為什麼有人說水「沒味道」，也有人說水「有個味道」？水的風味究竟是什麼？為什麼有些礦泉水一瓶可以賣數十萬？甚至還有人靠喝水「補鐵」、「補鈣」？其實，水就像葡萄酒一樣，也有自己的風土、礦物質與風味層次，而「品水」，正是帶你認識水的個性，以及如何選對水、喝好水的風味指南！

本書由台灣第一位國際品水師夏豪均博士與吳侑諭老

師共同撰寫，除了涵蓋水的種類、形成、礦物質成分，也傳授如何選水、搭水、喝水的應用，不論是想探索水與風味的關聯！



醒報編輯部／輯

屬於上帝的聖潔

■ 張文亮
(河馬教授)

【我何等需要主憐憫】

「污鬼離了人身，就在無水之地過來過去，尋求安歇之處，卻尋不著。於是說：我要回到我所出來的屋裏去。」（馬太福音十二：43-44）

主耶穌教導我們，世代的危機如同「污鬼」(unclean spirit)，出去惡的，又回來更惡的。

污鬼 unclean 是曾經乾淨過，後來變得污穢。污鬼影響之世代，也是如此。開始是乾淨的，後來變得污穢，甚至比原先的污穢更污穢。

人的改革 走上墮落

沒有主耶穌救恩的許多改革，如同當時的法利賽人，開始的改革是想自時代的惡習，分別為聖，卻走上高抬自己，拒絕主耶穌的救恩，甚至將主釘十字架。

人為的道德、律法、宗教、教育、政治改革等，起初似乎是好的改革，如同讓污鬼離開，過了一陣子，卻走上更污穢的路。

何等的警戒，出於人的改革，卻走上墮落，出於人的復興卻走上比原先更深的汙穢。

【將所愛，交託主】

「你們的子弟趕鬼又靠著誰呢？……我要回到我所出來的屋裏去。」（馬太福音十二：27、44）

主耶穌趕鬼，是趕出了鬼，鬼就不能再進入人裡面。猶太人的法師，趕了鬼，污鬼還會返回。

污鬼轄制的人，或是轄制的世代，是屬牠們的「屋裡」，牠們要出去就出去，要進來就進來，甚至找更惡的污鬼進來都可進來。

將心靈打掃乾淨

這給我們何等的警惕，我們幫助人是如同耶穌趕逐污鬼，惡習出去就不再進來轄制人，還是如同法利賽人趕逐污鬼，果效只是一時將空間打掃乾淨，結果污鬼還是會再回來，而且轄制的更利害。

將心靈打掃乾淨，惡習會重染，甚至淪入自以為聖潔，抵擋主救恩。

願將我們的所愛與所有，交在主手中，只有祂有真正的保護，是主的屋裡掌權，不是污鬼的地方。



【為什麼生命有意義？】

「蒙召作聖徒」（哥林多前書一：2）

主耶穌給我們成聖的生命，並呼召我們在世上作聖徒。

「蒙召作聖徒」(call to be saints)，可見成聖的生命在先，聖徒的事奉在後；成聖的生命在裡面，聖徒的見證在外面。

呼召式的引領

我們一生有意義，那是主的預定與帶領，不是我們的定規或爭取，主給我們「呼召」式的引領，是引領我們去從事合乎我們內在生命的工作。

我們在世上的工作，有主的意義，絕對不虛空，是我們見證我們是主耶穌聖徒的所在。

我們世上有工作，工作完畢就回家。



【醫治與救恩不一定相連】

「耶穌知道了，就離開那裏，有許多人跟著他。他把其中有病的人都治好了；」（馬太福音十二：15）

主耶穌醫治當時跟隨的人，現在是不是也要如此醫治所有信祂、跟隨祂的人？跟隨與醫治，是不是必然的關聯？不。

當時，主耶穌是處於極為危險的時候，法利賽人決定要殺祂，眾人又要跟隨祂，耶穌醫治跟隨的病人，更會激怒法利賽人。

救恩才是唯一

耶穌以地上最後有限的時間，儘可能的幫助人。醫治人，是最直接的幫助人的方法，但不是唯一。過去如何，現在主就要如何嗎？如果醫治是唯一，那麼人如何面對死亡？主的醫治不是唯一，主的救恩才是唯一的必要。

我們可能經歷多次主給的醫治或祝福，但面對一個新的難處，過去跟隨的腳步亂了，過去的祝福都退色，信心垮掉了。

因此病得醫治，也需要聖靈在我們心裡的更新。



【生命的成長—基督裡的成聖】

「在基督裡成聖」（哥林多前書一：2）

我們信主，是相信耶穌是我們的救主，信主之後，是「在基督裡成聖」(sanctified in Christ Jesus)，我們生命裡的聖潔，是主耶穌的工作。

聖潔是主的工作

因此，我們生命裡的聖潔，不是良心的催促，不是道德的持守，不是規律的要求，不是意志的堅持，而是在基督裡，生命的成長。

只有來自聖潔的源頭，才有屬主的聖潔；

【為什麼使世上的生活與工作不虛空？】

來自上帝的稱義，才有稱義的結果。

感謝主，生活在海水中的魚，體內的水是淡的。長在乾旱之地的鳳梨，果汁最甜。這是生命的奇妙，來自甘甜源頭的，結果也甜。

甘甜之源頭

不要論斷人，為什麼已經信主多年，個性還是有許多缺點？為什麼聚會多年，品性還是有許多令人遺憾之處？「成聖」，不是我的論斷，而是主的評斷。

信主，是新造，有基督裡成聖與成長。

「蒙召作聖徒」（哥林多前書一：2）

主耶穌給我們成聖的生命，再呼召我們在世上，作聖徒的見證。

「蒙召作聖徒」(call to be saints)，可見聖徒成聖的生命在先，聖徒的事奉在後；成聖的生命，在聖徒的裡面，聖徒的見證，在外面。

主的預定與引導

我們的一生有意義，那是主的預定與引導，不是我們的定規與定義。「呼召」式的引領，是主引領我們，去從事合乎我們內在生命的工作。

世上的工作，是有意義，絕對不虛空，世界是我們呈現聖徒見證的所在。

我們世上有工作，工作完畢就回家，何等的感恩與榮耀。

萬眾一心 快樂戒菸

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
擴胸振奮或原地跳躍都可以
- 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-

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「外問題」；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「外問題」，讓自己更健康、更快樂、更自由！

張漢賢



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。

