

今日天氣

北部 26°-33° 晴短暫陣雨

中部 26°-35° 晴短暫陣雨

南部 27°-33° 晴短暫陣雨

東部 25°-33° 晴短暫陣雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



Awakening News Networks



連署涉偽造 藍新北書記長等起訴



教宗：和平呼聲不被武力淹沒



救贖全賴恩典 (張文亮)

《今日求禱》/ 社長



教宗的和平呼聲

以哈、以伊、俄烏戰爭攪動全球，發動戰爭者有各種理由宣戰，但都是以生靈塗炭、摧毀一切為代價，悲苦無告的無辜者只能懇求上帝，「保守我們不遇見災難，救我們脫離兇惡。」聽聽 4 版教宗的和平呼聲。

申請跟騷保護令不易 綠委盼縮短時間

法院只要 2.26 小時就會核發家暴的保護令！且跟騷申請保護令平均要花 30 幾天相關制度對被害人相當不友善。

【本報記者呂翔禾台北報導】「被人跟蹤騷擾，申請保護令要 34 天才下來，盼能比照家暴，2 小時就能獲得保護！」綠委范雲 24 日與跟騷受害者 A 與民團召開記者會，呼籲強化《跟騷法》保護力。A 小姐表示，自己努力蒐集證據而申請到保護令，但覺得沒被保護到；婦女基金會執行長杜瑛秋指出，面對嚴重、持續跟騷，婦女需要更多保護。



共同召開記者會，呼籲政府檢討《跟騷法》。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

未受過性別敏感度訓練，要判定案件與性別有關相當困難，且跟騷申請保護令平均要 30 幾天，許多證據的聲請鑑定還要被害人出錢，相關制度對被害人相當不友善。

保護令要更快到位

勵馨基金會副執行長王淑芬則說，《跟騷法》上路三年，雖然有保護到 8793 位受害者，但若以「性或性別」作為要件，容易讓更多被害者被排除在保護之外，但跟騷本質就是對他人安全與自由的侵害，不應該以書面告誡作為聲請保護令的畢業前提。另外，也要加強被害人法律諮詢與心理輔導的協助。「法院只要 2.26 小時就會

核發家暴的保護令！」民進黨立委范雲指出，且被害人獲得保護令後，跟騷者仍能取得被害人個資，家暴目前透過建制家暴與性侵害資料庫，可利用系統自動對比身分、保護被害人，但在跟騷實務上似有疏漏；另外，《跟騷法》缺少對加害者輔導，且與性相關容易造成檢警不受理、漏接受害者。

加害者也要輔導

因此范雲與民團呼籲警政署、衛福部、法務部與司法院共同檢討《跟騷法》，提出 4 項訴求，包括跟騷也要有緊急保護令、受害者資料要保護、加害人受要教育輔導，以及檢討跟騷定義。

匿名 IP 難舉證

A 小姐頭戴遮住臉部的漁夫帽、戴著口罩，以變音口吻表示，2023 年終拒絕前同事的告白後，就開始受到跟騷與恐嚇，時至今日已快 2 年，即使依照《跟騷法》申請到保護令，也提供多項證據給警方，但因為網路 IP 無法查，無法在法律上確認加害人，即使加害人違反保護令 10 次，她還是要不斷報警，有家也不敢回。

「科技跟騷舉證相當困難！」杜瑛秋指出，加害人躲在螢幕後面用匿名或指揮網友對被害人跟騷，讓被害人相當頭痛，各縣市警方與司法人員重視程度不一，且許多員警若

▼民進黨立委郭國文 24 日邀請台北醫院醫護到立法院幫記者、職工施打疫苗。(郭國文辦公室提供)



新冠將進入高峰 立委帶頭施打疫苗

立委郭國文笑說，因為將進入大罷免加上暑假也是高峰期，因此想由立法院帶頭施打新冠疫苗作為示範。

【本報記者呂翔禾台北報導】立法院會議室不審法案、改打疫苗！民進黨立委郭國文、林俊憲 24 日邀請台北醫院醫護來立法院施打疫苗。郭國文笑說，因為將進入大罷免，無論贊成與否都會有群聚活動，加上暑假也是高峰期，因此想由立法院帶頭施打新冠疫苗作為示範。疾管署長莊人祥也說，很多疫苗將於 9 月到期，鼓勵民眾儘快施打。

熟的大罷免，也將在 7 月 26 日進行第三階段的投票，近月來勢必有群聚活動，希望大家可以在此之前施打疫苗，加強防疫，避免群聚導致另一波確診潮。衛福部次長周志浩指出，目前國內新冠疫情仍處相對高點，新冠併發重症病例未接種 JN.1 疫苗的將近 9 成，呼籲符合資格的民眾踴躍接種。

綠委現場示範

「民意代表因為接觸民眾，本身的防疫相當重要，鼓勵所有同仁都應接種疫苗。」林俊

憲表示，感謝部立臺北醫院的醫護人員支援疫苗施打活動，現場備有 200 劑莫德納疫苗，提供給於立法院工作的人員施打，不只立法委員，包括記者、國會助理、立法院公務人員等，都可以免費施打。

台北醫院院長鄭舜平則笑說，現場來的醫護都是平常技術最好的，「打起來不會痛！」讓全場都笑了出來。

記者會結束後，郭國文也馬上挽起袖子施打疫苗，衛福部長邱泰源更驚喜現身探視，讓他相當驚訝。

3 百萬疫苗 9 月到期

立法院紅樓 101 會議室 24 日被布置成新冠疫苗施打的場地，包括施打區、休息區，還有簽署同意書的動線都被規畫得相當整齊，郭國文表示，他質詢衛福部時發現，去年交貨的 550 萬劑 JN.1 疫苗，目前還有約 3 百萬劑尚未施打，施打率全國第一劑接種率只有 9.12%，若不提升疫苗施打率，超過 300 萬劑都將於 9 月到期，形同浪費。

郭國文指出，近期最



▲民進黨立委郭國文(右 3)、林俊憲(右 2) 24 日上午在立法院舉行「小針頭大防疫」記者會，盼從國會帶頭接種 COVID-19 疫苗，提升防疫韌性。(中央社)

《焦點圖文》

圖文 / 中央社



賴總統出席反毒有功人士、團體頒獎典禮

▲「114 年度反毒有功人士、團體頒獎典禮」24 日上午在國家圖書館舉行，國立陽明交通大學臨床護理研究所特聘教授黃久美(右)獲獎，由總統賴清德(左)頒獎表揚。

▼數位發展部 24 日上午舉辦「開放受理衛星行動通信頻率申請記者會」，數發部司長曾文方說明相關政策。（中央社）



手機直連衛星！ 數發部開放衛星行動頻段

數發部這次開放有 3 大亮點，包括新開放 7 組衛星行動通信頻段，衛星固定通信頻段擴增為 12 組，頻率使用期限自 2 年延長至 5 年。

【本報記者章文綜合報導】近年衛星部署成本降低，衛星通訊再度成為焦點。數發部 24 日宣布，開放業者申請衛星行動通信頻率，其中應用包含手機直連衛星服務；數發部表示，業者是否申請，端看各家廠商評估，也許可透過提供高資費客戶端使用來做差異化服務。

曾文方說明，根據國際電信聯合會（International Telecommunication Union, ITU）衛星頻率使用歸類，分為固定通信與行動通信 2 種用途。固定通信頻段多用在定點通訊服務，如寬頻上網、海纜備援、船舶通訊與 SNG 車等；行動通信頻段則用在移動通訊服務，如衛星電話與搜救定位裝置等。

可強化通訊韌性

數發部 24 日舉行「開放受理衛星行動通信頻率申請記者會」，包括數發部政務次長林宜敬與資源管理司司長曾文方出席。

數發部 24 日宣布完成電信事業申請衛星通信用無線電頻率核配有關事項等 4 項法規修正。曾文方表示，衛星通訊可強化通訊韌性，也是補足未來民眾行動通訊的重要一環，數發部這次開放有 3 大亮點，包括新開放 7 組衛星行動通信（Mobile Satellite Service, MSS）頻段，衛星固定通信（Fixed Satellite Service, FSS）頻段擴增為 12 組，頻率使用期限自 2 年延長至 5 年。

曾文方說明，根據國際電信聯合會（International Telecommunication Union, ITU）衛星頻率使用歸類，分為固定通信與行動通信 2 種用途。固定通信頻段多用在定點通訊服務，如寬頻上網、海纜備援、船舶通訊與 SNG 車等；行動通信頻段則用在移動通訊服務，如衛星電話與搜救定位裝置等。

前兩年免費 SOS 服務

外界關注這次新增衛星行動通信頻段，手機直連衛星是否有望成真，曾文方回應，仍要看業者規劃評估，以 iPhone 跟衛星通訊公司 Globalstar 合作來看，提供前 2 年免費衛星 SOS 緊急服務，民眾也許會提高意願，國外有些方案是提供高資費用戶免費使用衛星通訊服務，對電信業者來說也可提升 ARPU（每戶平均收入）。

林宜敬指出，電信界競爭已非常激烈，衛星通訊可作為一種差異化服務，也可以讓用戶體會到爬山迷路時可用手機馬上發出求救訊號。

根據數發部前一波開放衛星固定通信資料，目前已有 5 案申請衛星固定通信頻段，包括龍華電子、愛爾康、台亞衛星各 1 案與中華電信 2 案，中華電信日前也宣布可提供 OneWeb 低軌衛星商用服務，目前數發部並未收到星鏈（Starlink）相關申請案。

空汙易誘發失智 醫界、環團盼監控

【本報記者呂翔禾台北報導】「空汙恐與失智等慢性疾病有高度相關，政府應加強監測，以改善空氣品質！」環團與醫生 24 日一同召開記者會，呼籲政府在預防慢性病的策略中，應加強空汙防治。醫生巫錫霖強調，空汙與多項慢性病有關，健空盟創會理事長葉光芃則指出，台灣缺乏交通測站與監控 PM0.1 的測站，應儘速加強空汙監控。

多種慢性病與空汙有關

台灣健康空氣行動聯盟創會理事長葉光芃指出，國際重量級醫學期刊《刺絡針》2024 年的「失智症的預防、介入與照護」報告，包括肥胖、高血壓、糖尿病、情緒低落、聽力損失、高膽固醇與視力損失等疾病都有一定比例與空汙有關，另外少動、抽菸、飲酒、腦傷與缺少教育也與空汙有一定相關性。

「若能減緩空汙，這些疾病與失智都有機會緩解！」台灣神經學學會前理事長巫錫霖指出，降低空汙不只是公衛目標，也有實質的神經保護作用，公共政策如改善交通排



▲ 醫生與環團 24 日召開記者會，呼籲政府加強空汙防治，以減緩慢性病增加趨勢。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

放、提高綠地覆蓋率與室內空氣品質，也應該被納入失智症的預防策略，雖然目前有單株抗體藥物，但失智目前僅能緩解，無法治癒，應積極減少誘發源。

空汙交通測站太少

台灣婦產科醫學會秘書長黃建霖則說，近日前衛生署長林芳郁罹患失智症的新聞，使台灣社會有很大震撼，就連最傑出的醫師也會受失智所苦，但失智症有許多可避免的

因子，包括戒菸、不酗酒、多運動、避免三高與憂鬱等，另外需要民眾與政府一起做的，就是減少空汙，包括 PM0.1、2.5 與 NO2 等污染物的減量。

「台灣的交通測站太少！」葉光芃強調，環境部目前 78 個空品監測站，僅有 6 處是交通測站，當中也只有大同與三重是設置在熱區的道路旁，且目前還相當缺乏對 PM0.1 的常態性監測，呼籲相關部會也要將 PM0.1 納管，有效儘速改善空汙。

生活短波

枕邊人施暴占 5 成 研究：平均 4.2 年才通報

【本報記者游清淵綜合報導】家暴案約 5 成是枕邊人施暴！近 20 年來，通報雖從 4 萬多件增為 8 萬多件，但台大團隊研究發現，平均 4.2 年才通報，且女性在通報後 2 年內，就業率平均下降 1.8%，影響長達 4 年。

家庭暴力通報案件數逐年成長，衛生福利部統計，自民國 109 年 14 萬 9198 件，至 113 年已增加到 17 萬 9107 件，其中以親密關係暴力為大宗，約占總通報案件數 5 成，且被害人仍以女性為主，約占 7 成。

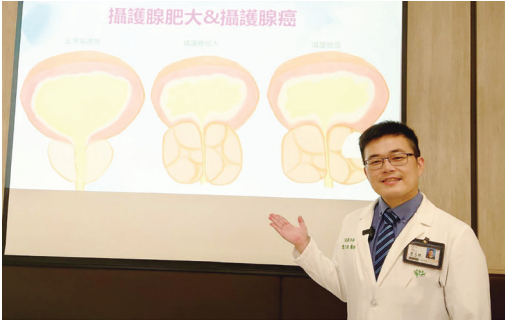
今年適逢「家庭暴力防治法」上路 27 年，衛福部保護服務司司長張秀鴛 24 日上午在家暴防治記者會指出，每當發生家暴案件，被害者心理往往很多疑問，比方說「離家後，沒有收入怎麼生活？」、「我好害怕，不知道怎麼走出這段關係？」

長輩罹攝護腺癌 台南 58 歲男就醫也確診

【本報記者游清淵綜合報導】台南 1 名 58 歲男子因家中有長輩罹患攝護腺癌，自己又有解尿速度稍慢情形，在醫師建議下接受剛納入健保給付的攝護腺健康指數檢驗，診斷出第 2 期攝護腺癌，治療後恢復良好。

奇美醫院泌尿外科主治醫師曾文歆 24 日在院內衛教宣導會表示，這名病患本身有糖尿病和高血壓，平時規律服藥控制，原本沒有什麼特別不舒服，僅有解尿速度比年輕時稍慢一些、晚上偶爾解尿 1 至 2 次，但因家中有長輩罹患攝護腺癌，提高警覺就醫接受檢查。

曾文歆表示，病患在診所檢驗攝護腺抗原指數（PSA）較正常值稍微偏高，因屬高風險族群，便建議接受剛納入健保給付的攝護腺健康指數（PHI）檢驗，數值顯示攝護腺癌機率超過 40%，後續安排核磁共振超音波影像融合穿刺導引系統進行更精準檢查，診斷出罹患 2 期攝護腺癌。



▲ 奇美醫院泌尿外科主治醫師曾文歆在院內衛教宣導會表示，攝護腺癌最可怕的是太晚發現，若未提高警覺，確診時往往已進展到較晚期。（中央社）

畢業季入職場 專家教新鮮人適應心法

【本報記者游清淵綜合報導】畢業季到，社會新鮮人將踏入職場。面對轉換期的焦慮與興奮，職能治療師提醒，可透過心態調整、面試觀察、面對換工作焦慮、注意生活平衡及自我保護 5 心法，度過適應期。

鳳凰花開，是離別的季节，也是挑戰未知機遇的季节。曾經半工半讀、3 年內歷經 4 份工作挑戰的職能治療師郭濬睿，24 日憑藉自身經驗與專業，透過新聞稿分享 5 大職場適應建議，協助新鮮人減少挫折，穩健邁向職涯新階段。

第 1 是心態調整，從學生到職場工作者，需意識到離開學校後，沒有人有義務主動提醒或指導，必須學會自我成長與應對挑戰。

中央銀行公告

發文日期：中華民國 114 年 6 月 23 日
發文字號：台央發字第 1140021802 號

主旨：本行委請臺灣銀行發售「2024 年第三屆世界 12 強棒球錦標賽冠軍紀念銀幣」。

依據：金銀幣及紀念性券幣發行辦法。

公告事項：

一、本紀念銀幣委託臺灣銀行採網路（<https://coins.bot.com.tw>）及臨櫃兩種預購方式公開發售。網路預購期間自本（114）年 6 月 23 日上午 10 時起至 7 月 2 日 23 時 59 分 59 秒止，臨櫃預購則於營業時間內同步開放。預計本年 11 月份可開放領取，確定領幣日期將由本行另行公布。預購截止後，將不再開放臨櫃購買。

二、本次發售全數採用預購登記制，每人限申購 1 枚，每枚售價新臺幣 1,600 元；預購數量上限為 36,000 枚，超額預購將進行電腦抽籤。

▼ 教宗良十四世強調人類比以往任何時候都應更加呼籲和祈求和平，絕不能被武器咆哮或煽動衝突言論所淹沒。(中央社)



教宗：人類和平的呼聲 不被武力衝突淹沒

【本報記者莊宇欽綜合報導】以伊衝突因美國參戰持續升溫，教宗良十四世演講呼籲：「外交能讓武力沉默！」教宗強調，人類比以往任何時候都應更加呼籲和祈求和平，絕不能被武力咆哮或煽動衝突言論所淹沒。另外，教宗也提及基督的身體和血是為拯救世界而犧牲的愛，民眾的苦難不可被遺忘。

外交讓武力沉默

《梵蒂岡新聞網》報導，針對美國空襲伊朗核



教宗強調，人類比以往任何時候都應更加呼籲和祈求和平，絕不能被武力咆哮或煽動衝突言論所淹沒。

設施，教宗良十四世懇求國際社會阻止戰爭悲劇，以防演變成無法彌補的傷害。隨後，教宗於 22 日三鐘經祈禱後的演講中表示，人類對和平的呼聲需要責任感和理性，這種呼籲絕不能被武力咆哮或煽動衝突言論所淹沒。

「外交能讓武力沉默！」教宗呼籲，各國要用和平行動塑造未來，而不是透過暴

力和血腥衝突。如此一來，人類比以往任何時候都應更加呼籲和祈求和平。

上帝犧牲的愛

《天主教通訊社》報導，在基督聖體節講道中，教宗重點闡述聖體聖事的深層意義和分享價值，並以「五餅二魚」神蹟強調「上帝與人們分享」的行

為，即使最小的禮物也會因著分享而增長。

「上帝的慷慨特別體現在聖體聖事中。」教宗指出，天主將人們對生命的奉獻，轉化為基督的身體和血液，並為拯救世界而做出愛的犧牲，因此，造物主分擔人們的貧困，使用人們所能給予的微薄之物來施展救贖。

如今，人道援助的緊迫性變得越來越緊迫，但民眾的苦難卻可能會被遺忘，而當人性尊嚴受威脅時，戰爭只會加劇問題，並在國家歷史上留下深深的傷痕，需要幾代人才能治癒。



美稱以、伊和好 伊盼以色列先停火

【本報記者呂翔禾綜合報導】以色列與伊朗是否願意停火，美國、伊朗各說各話！美國總統川普先表示雙方經過協調已約定將停火，但伊朗外交部長阿格拉齊反駁說，除非以色列願先停火才會停火。伊朗的核設施近日遭美軍轟炸，伊朗雖也對美國在卡達的軍事基地發射飛彈報復，但曾事先通知卡達政府，顯示也不想任意擴大衝突。

到底停火了沒？

根據《英國廣播公司》與《路透社》報導，川普先在他的真實社群發文表

示，伊朗與以色列達成停火協議，從台灣時間中午 12 點開始，伊朗會先停止軍事行動。但伊朗外交部長阿格拉齊在俄羅斯訪問時反駁說，伊朗並未與美國達成停火協議，但若以色列能先對伊朗停止轟炸，伊朗願意停火。

伊朗國營電視台則宣稱，川普「求」伊朗停火，但以、伊是否真的停火仍是未定數，目前看來還是各說各話。

伊朗在 2 天前被美國轟炸核設施後，23 日還攻擊美國在卡達的軍事基地，原本外界擔心事態擴大，但此次攻擊伊朗有先跟卡達說，因此大部分美軍早已撤離，且伊朗發射的 14 枚飛彈也有 13 枚被攔截。

美國、卡達多方溝通

《CNN》提到，美國與伊朗即使各說各話，但都有出現姿態放緩的現象，這其中包括川普直接與以色列總理納坦雅胡溝通，還有國務卿盧比歐、中東特使威特克夫與卡達和伊朗協調，卡達在雙方的穿梭也扮演重要決策。但目前中東局勢看來仍渾沌不明，以色列與伊朗在川普宣布停火前仍互相攻擊。

近來伊朗還揚言封鎖重要的石油運輸航道荷姆茲海峽，讓盧比歐緊急向中國喊話施壓伊朗別這麼做，盧比歐也表示，國際會允許伊朗發展民用核能，但目前據傳伊朗已經有大量濃縮鈾，恐作為製造核武的原料。



▲ 美國宣稱以伊停火，伊朗雖否認但也釋出善意，中東局勢仍在高度不確定性。(中央社示意圖)

醒報專欄作家陣容

《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。



《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。



《財經鳥瞰》

李沃牆

(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。



《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、台灣證券交易所常駐監察人。



《劉伯恩跟你談減重》

劉伯恩 (減肥名醫)

曾任馬偕醫院董事長、馬偕紀念醫院董事、馬偕護專助理教授、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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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 合聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。曾獲中華日報文藝獎、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。



▼ 就像我跑步的時候，不可能得到名次，主要也不是為了變瘦，而是因為在那個過程中，我真的「感覺到自己在想東想西、還在活著」。(網路截圖)



在便利的誘惑中活出思考的自由

■ 李忠憲
(數位創作者)

許多人現在每天早上一起床，第一件事不是刷牙，而是問 ChatGPT：「我今天該做什麼？」

幾秒鐘內，它根據天氣、行程和自己的喜好，幫忙做出選擇，包括穿的衣服，要不要攜帶雨具，甚至吃飯餐廳的建議。這樣的方便，很吸引人，但也許我們沒注意到，當把這種小事交給AI時，其實也把「自己思考的能力」交出去了一點。

AI 成了生活顧問

AI 只是透過龐大的數據資料，找出模式，再給出可能的答案。它看起來像是在思考，其實只是「模仿」我們的語言邏輯。它寫得出一首愛情詩，但它從沒談過戀愛；它說得出哲學道理，但它根本不懂「人」是什麼。

哲學家尼采曾說：「只有行走時產生的思想才有價值。」這句話我很有感，尼采在山中健行時，會邊走邊想，他的思想，不是在書桌

AI 不能真正思考，但人可以。我們不要把自己的靈魂，交給機器，方便不是人生的唯一解答和價值。

前逼出來的，而是在腳步與風景之間誕生的。

我自己跑步時也會有這種感覺。一開始只是想放空，讓腦袋休息，沒想到，跑著跑著，腦中突然出現了一些想法，有時是昨天的困惑突然釐清，有時是某段人生經歷突然被理解，幾乎每次跑完步，就會寫一篇文章來紓發跑步時的想

誕生屬於自己的想法

我想，那是因為跑步時，身體在前進，心也就跟著流動，我們平常坐在電腦前、滑手機，反而卡住了思考。AI 再厲害，也無法「體會」跑步時汗水從額頭滴下、呼吸急促、腳掌踩在地上那種真實感。而正是這些感覺，讓我們能誕生「屬於自己」的想法。

真正的思考，是一種要花時間、會感到懷疑、有時甚至痛苦的事，但這也正是它的價值。因為只有經過這些

努力，我們才能真的「懂」一件事，而不是只是「知道」答案。

還有一個重要問題是：如果我們讓 AI 幫我們做決定，那出事時，誰負責？AI 沒有良心，不會後悔，也不會道歉。它只會根據資料給出「最佳建議」，但如果那個建議導致傷害，最後要面對後果的，還是我們自己。

要練習不依賴 AI

所以我們必須認清是怎麼做出選擇的：現在的想法，是自己想出來的，還是因為演算法推薦？以前要提防的是父母、師長、同儕和社會的建議，現在是人工智慧。

練習不依賴 AI：試著不帶手機去陌生的地方，沒有導航散步或爬山（當然要注意安全，不過以前的人會這樣認為沒有手機就沒有安全感嗎？）。

享受思考本身的樂趣：不是為了得到什麼答案，而是

享受那種「慢慢理解」的過程，甚至是思考時的困惑與發現。

就像我跑步的時候，不可能得到名次，主要也不是為了變瘦，而是因為在那個過程中，我真的「感覺到自己在想東想西、還在活著」。尼采也是，他在山中行走，不是為了登頂，而是為了在行走中找回真正的自己。

不要把靈魂給機器

AI 不能真正思考，但人可以。我們不要把自己的靈魂，交給機器。就像我在反數位身分證時常常講的那樣，方便不是人生的唯一解答和價值。

資訊科技和人工智慧給我們方便，但人生不是追求「方便」而已。

我們也應該學習在混亂中找出自己的想法，在不確定裡練習選擇，在跑步的喘息中、在夜晚的困惑中，一點一滴地找回那個還願意思考的自己。

因為唯有思考，我們才能不被任何偶像操控，也才能成為真正自由的人。



顏色的意義因事而異

■ 施壽全
(前馬偕紀念醫院院長)

我們生活在一個彩色世界中。雖然提到顏色，往往會讓人聯想到「藝術」，但顏色也是「科學」上相當重要的指標。比如說，光譜含有七種顏色。

臨床檢驗，碘溶液噴灑在食道，正常上皮含有肝醣，會被染成棕色，若是染色缺損，就表示該處組織可能有病變。胃切片檢體置入試劑中，若組織中含有幽門桿菌，則幽門桿菌所含尿素酶，會將試劑中的尿素轉化成氨，顏色就會由黃轉紅。

三原色的差異

種種顏色中，紅、綠與藍，無法由其他顏色調配而得，所以稱為三原色。但所謂原色，其實也非完全是物理現象，而是與人視網膜細胞，特別對此三種顏色的波長有感有關。醫學上，有一種「窄頻」(narrow band) 電子內視鏡，就是利用紅(長)、綠與藍(短)的不同波長，讓不同深度的組織，呈現更為分明的差異以利觀察。

藝術上，使用紅綠藍三原色，可以產生其他顏色，例如紅色與綠色混合可產生黃或橙色，綠色與藍色可產生青色，藍色與紅色可產生紫色等等。當三

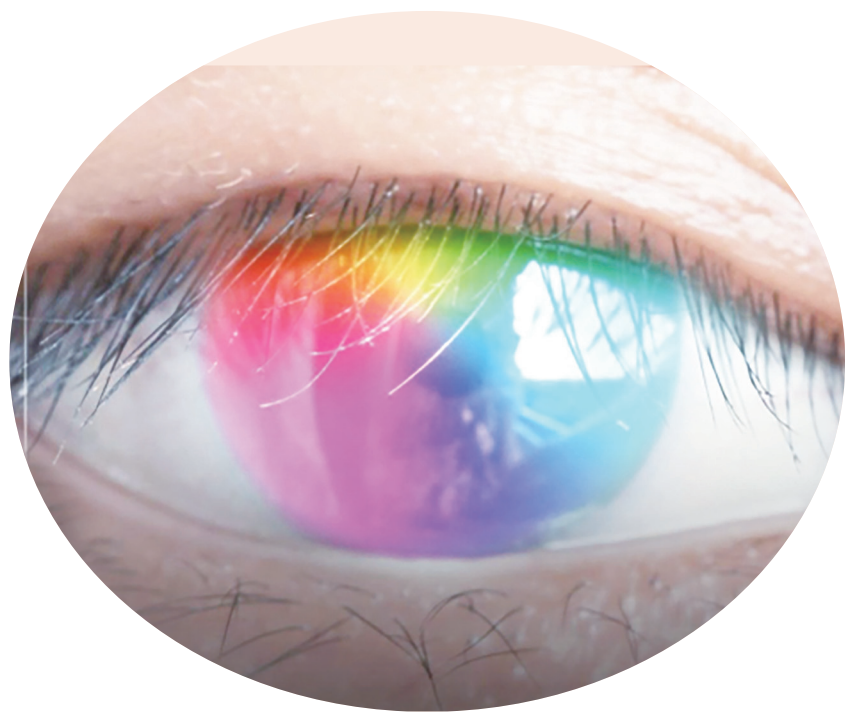
原色以不同強度等比或等量疊加時，則能變成灰色或白色。事實上，將顏色深淺程度略作調整，可以得出兩百多種顏色，名稱有些有點詩情畫意，例如香檳黃與愛麗絲藍，有些則顯得消沉失落，例如烏賊墨與暗海綠。

政治顏色的變化

藝術與科學，正好分別代表感性與理性，也對生活有象徵與實質的影響。例如遇紅燈就需停車，綠色蔬菜通常有益健康，但相反的，背景紅色常代表喜事，經濟綠燈則只是景氣持平之意。身處環境的色調，有時的確會影響心情，穿著的顏色，部分可反映個性，但有人拿顏色來預測運勢，就不是很可靠了。

顏色也常用在政治上，例如美國民主黨與共和黨，分別以藍色與紅色為代表。俄羅斯曾有紅色革命，烏克蘭也有橙色革命，台灣如今則有綠色與藍色及白色尖銳對立。

有意思的是，政治顏色的變化，常有出人意外的「驚奇」效果，比如說，台灣有人堅稱，「藍色」與「白色」混合，會變成「紅色」，這顯然不是藝術或科學可以解釋的，應該是有人罹患綠內障(青光眼的俗稱)引起的錯覺吧。



▲ 人視網膜細胞，特別對此三種顏色的波長有感有關。(網路截圖)

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 «LOVABLE» HELGA GUREN GODGEIR THUNE HEIDI GIERMUNDSEN BROCH MARTI MAGNUSDOTTIR SOLEM ELSABETH SAND SOUND DESIGN IROR KRISTIANSEN COSTUME DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR PRODUCTION DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ØYSTEIN MAMEN LINE-PRODUCER TORI GJENDAL EXECUTIVE PRODUCERS SVEINUNG GOLIMO AND LINDA NETLAND PRODUCED BY THOMAS ROBSAHM WRITTEN, EDITED AND DIRECTED BY LIJIA INGOLFSDOTTIR

掌握世界錢包 金融市場看美元流動

9 堂課解析美元邏輯，如何影響全球經濟和每個人的投資，帶你看懂美元，看懂經濟！

■白釋鉉
(知名匯率專家、暢銷作家)

不論是股價、利率或美元匯率，金融市場上的價格變化經常跟理論不同，但是如果因此就忽略理論，直接觀察市場價格，投資人將無法理解價格走勢。除此之外，由於市場的價格變化都隱含著心理因素，金融市場也不能單從經濟學的角度來看，多少也要懂一些社會心理學，然而大家卻容易忽視心理層面對市場價格的影響。

匯率變動的原理

如果在一場滿分是 100 分的測驗裡得到 60 分，這樣算是好？還是不好？我認為考試的分數不是絕對，要判斷考得好不好，必須看測驗的難易度。

假設美國的經濟繁榮並且處於高利率，如同在考試裡得到 85 分。這時後匯率會不會上升？匯率是相對價格，會上升或下降是根據比較對象有不同的結果。如果世界其他國家在這場考試得到 90 分，美元就是弱勢，匯率會下降；如果世界其他國家只得到 60 分，匯率就會上升。後者是 2023 年大部分時間的實際情況。

假設美國正處在經濟不景氣且低利率，如同在考試裡只得到 60 分，匯率又會如何呢？結果會發生反方向的改變。如果這時，世界其他國家的經濟比美國更蕭條，只得到 40 分，匯率就會上升；如果世界其他國家的經濟景氣比美國好，得到 80 分，匯率就會下降。

因此美國的經濟就算稍微出現衰退，只要中國或歐洲面對



▲ 美國經濟強勁、科技領先，讓美元成了世界公認的「最安全貨幣」。(網路截圖)

相反的，雖然美國經濟發展熱絡，但中國或歐洲的經濟比美國更好時，美元就會走弱，匯率跟著下降。在 2000 年代中期到全球金融海嘯爆發之前，新興國家展現人人稱羨的發展潛力，各界看好全世界的經濟發展。如果把美國的經濟與利率放在分子，世界其他國家的經濟與利率放在分母做比較，就能得到答案。

金融情勢緊縮

緊縮一詞有縮水、減少的意思。某人的荷包變薄，可以用某人正在縮衣節食來形容。有的時候不是只有一個人在縮衣節食，是所有人、全世界都在縮衣節食，這種情況通常是出現強勢美元的時候。強勢美元表示美元變強勢。

美元愈是強勢，股價下跌的情況增加、利率也是經常上升、信用評分也變嚴苛，不管去哪裡都不容易借到錢，這種情況稱為「金融情勢緊縮」。金融情勢緊縮時，企業不得不縮減投資，家計部門則會減少消費。

國際原物料的採購習慣使用美元，所以業者進口原物料時，成本也會因為匯率上升而增加。簡單來說，出現強勢美元的時候，也就是美元兌韓元匯率上升時，大概會發生這些現象。

如同前面所說，美元的影響

範圍很廣。2022 年除了美元之外，其他資產幾乎都是貶值，這個現象就與美元升值有關。所以如果美元變強勢，應該想到的是「要傷腦筋了」。現實生活中，美元不僅是美國使用的錢，也是「錢中之錢」，是全世界最常被使用的錢，也是銅臭味最強烈的錢。

國際準備貨幣特權

1971 年美國尼克森政府的財政部長約翰·康納利 (John Connally) 曾說：「The dollar is our currency, but it's your problem.」。「美元是美國的貨幣，但是你們的問題。」這句話經常被後人引用，表現出美國享有美元是國際準備貨幣的特權與優越感。

高利率如果讓經濟轉壞，企業的獲利自然會減少，連帶影響信用等級下降，這些問題在美元強勢的時候絕對有可能發生。

康納利說這番話時，美元正處於弱勢，美元處在弱勢已經讓全世界很傷腦筋，可想而知，強勢的時候就更不得了。若美元持續維持強勢，經濟主體就必須通通勒緊褲帶，對未來的展望轉為保守，容易造成全球

《一本書讀懂美元》簡介

在全球經濟波濤洶湧的時代，洞悉金融市場的脈動成為投資人與企業不可或缺的技術；然而，無論是股市、債市還是國際貿易，有一個名字絕對躲不開，那就是「美元」。

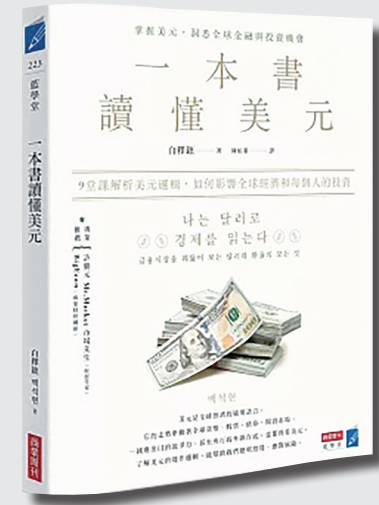
美元作為世界主要儲備貨幣，其強勢地位和匯率起伏牽動著全球金融市場的神經。美元像是全球經濟的主宰者，默默影響著一切。

美元之所以這麼重要，靠的就是美國的全球霸主地位。美國經濟強勁、科技領先，讓美元成了世界公認的「最安全貨幣」。幾乎所有國際貿易都用美元結算，各國的央行外匯存底更有六成是

作者：白釋鉉
(知名匯率專家、暢銷作家)
出版社：商業周刊
出版日期：2025/02/20

儲備美元，以防範經濟風險。國際債券發行基本也都是用美元結算。換句話說，美元根本是全球金融體系的核心齒輪。

本書從了解美元開始，學習判斷全球經濟前景和投資方向，做出更好的投資決策。對於想要在瞬息萬變的金融市場中掌握先機的讀者，這本書是你做出精準判斷與投資決策的最佳指南。



美元愈是強勢，股價下跌的情況增加、利率也是經常上升、信用評分也變嚴苛，不管去哪裡都不容易借到錢，這種情況稱為「金融情勢緊縮」。

假如其他人的分數都落在 20 至 50 分，我得到 60 分已經是第一名；假如其他人都有 70 至 90 分，我考 60 分就是吊車尾。

美元的價值、美元兌本國貨幣匯率的變化也是如此，是一種相對價格的概念。因為美元的地位獨特，而且還是美國的貨幣，我們可以順勢把全球經濟分為美國與其他進行比較。

匯率是相對價格

這裡的其他是指歐洲、中國、日本、韓國等，除了美國以外的世界其他國家。當美元升值，美元兌韓元匯率也會上升，比較方式可以把美國的分數當作分子，世界其他國家的分數當作分母。

著更嚴重的經濟問題，甚至處於大蕭條，匯率依然會上升。以 2014 年至 2016 年為例，美國還沒正式宣布進入經濟蕭條，積極想擺脫不景氣卻使不上力。

美中歐經濟條件

2015 年底美國開始升息，接連兩次升息的間隔長達將近一年，升息速度非常緩慢，基準利率也只有 1% 左右，但是美國的經濟開始好轉。反觀當時的中國與歐洲，經濟條件比美國更差，各界看待中國的經濟發展都抱持負面預測，歐元區的經濟更是深陷泥沼，基準利率中的定存利率甚至降到負利率，開始實施量化寬鬆政策。

dollar) 之稱。

加碼利率上升

利率上升的時候，企業面對原本的債務償還也會有比較大的壓力。當利率上升時，企業必須以較高的利率辦理新的貸款，金融機構的信用評等會變嚴苛，就算維持相同的信用等級，加碼利率也容易上升。高利率如果讓經濟轉壞，企業的獲利自然會減少，連帶影響信用等級下降，這些問題在美元強勢的時候絕對有可能發生。

利率是錢的價格，當韓國的利率上升，韓國的貨幣價值也會上升，國內的金融情勢變得緊縮。如果是美元的價值上升，因為美元如同全球的經濟命脈，可以看成全世界的貨幣價值上升。

(字欽/輯)

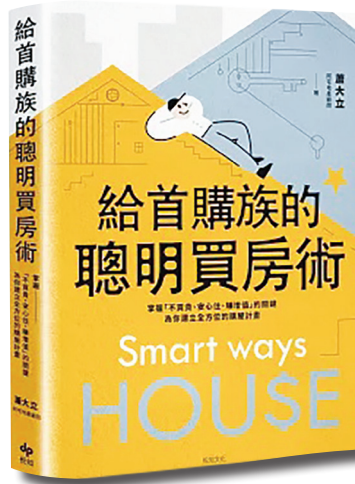
Y!!! 書訊 ·

《給首購族的聰明買房術》

作者：阿宅地產顧問 (蕭大立) 出版社：悅知文化

買房自住的首要關鍵為何？房貸怎麼還最划算？該租還是買？以我的收入水準適合買在哪裡？作者以過去任職於銀行、壽險、金融資產管理、不動產估價師等上中下游經驗，精準分析房市發展，教你善用財務槓桿與政府補助來實現買房夢，並提供最強的選址策略。

先建立正確觀念，再按照書中指引來實際操作，從推算可負擔房貸、盤點隱形成本，到辨識預售、新成屋、中古屋優劣，讓你不再「空等房價下跌」，而是一步步



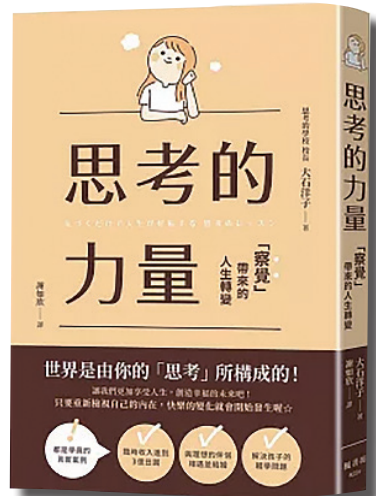
《思考的力量：察覺帶來的人生轉變》

作者：大石洋子 出版社：楓書坊

人生真的只能任命運擺布嗎？還是我們可以靠自己的力量改寫命運？本書將帶你揭開一個簡單卻深遠的真理——「現實是由思考所創造」。

從婚姻破裂、經濟困窘，到重建幸福人生，作者以自身經歷告訴我們，幸福並非可望不可及，只要願意察覺自己的思維模式，就能翻轉人生。本書帶領我們從童年誤解、親密關係到金錢觀念，逐步拆解限制幸福的思維，並提供簡單實用的改變方法。

每個人都是自己人生的導演，而《思考的力量：察覺



帶來的人生轉變》一書中每個章節都是一堂讓你改寫人生劇本的「思考課」。幸福其實沒有那麼難，只要你願意改變思維！

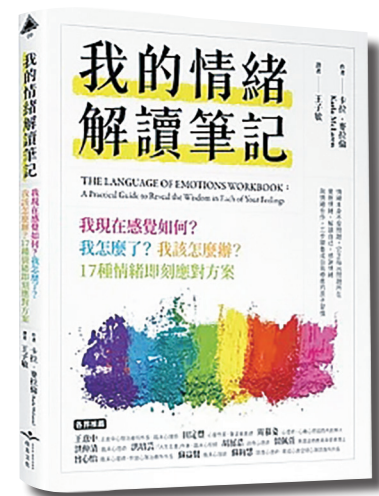
《我的情緒解讀筆記》

作者：卡拉·麥拉倫 出版社：虎吉

我們一般人喜歡把情緒分成正面情緒，負面情緒，這樣的二分法是種謬誤。即使是憂鬱、嫉妒、哀慟，都是我們不該排斥的情緒。全球知名情緒研究者卡拉·麥卡倫告訴我們，很多人會不喜歡負面情緒，但有問題的並不是情緒本身，而是「到底是什麼」讓這個情緒產生？

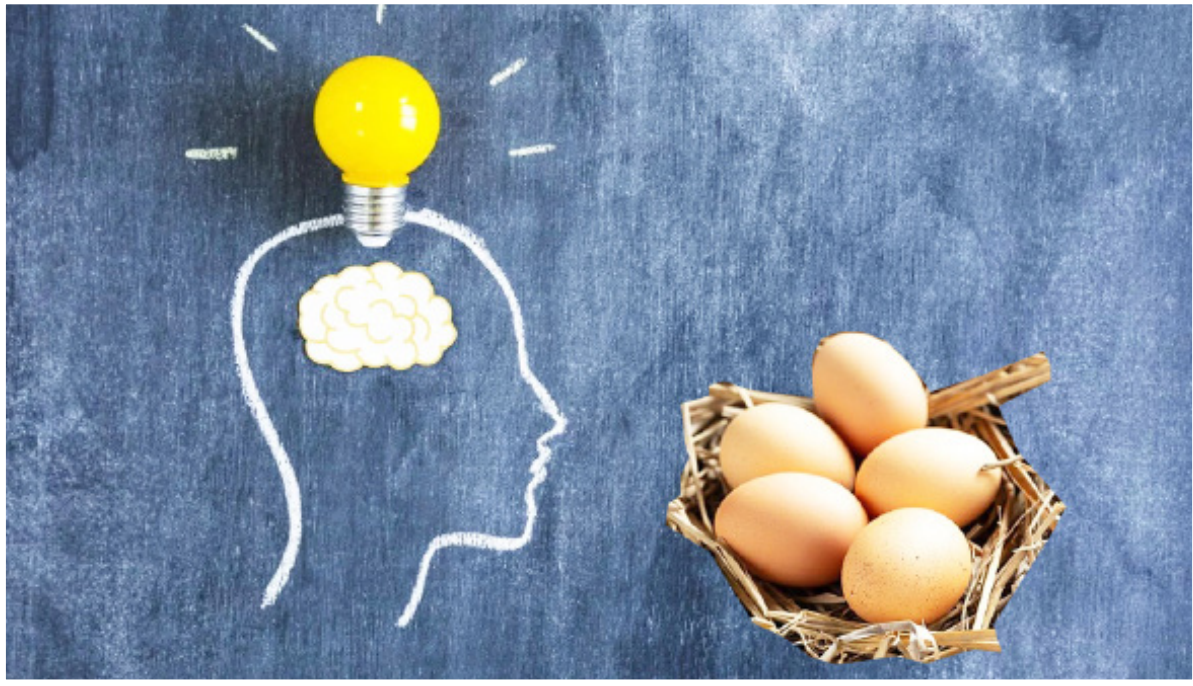
每種情緒都是個信使，反映當下我們內在真實的狀態，我們不僅應該「不殺來使」，還要要跟這信使合作，解讀訊息、了解自己，排除對我們真正有害的事，恢復

內在的平衡。
每當情緒升起，找到該情緒篇章，了解情緒要告訴你的事，並做練習題。



救贖全賴恩典

■ 張文亮 (前台大教授)



【上帝愛愚拙的人】

「上帝卻揀選了世上愚拙的」(哥林多前書一:27)

「愚拙」的人，是怎麼學都學不會的人。是「蛋頭」，頭腦像雞蛋殼，外面的知識丟不進腦筋裡去。是不專心的人，總是看這看那，就是不看該看的。

「愚拙」的人，每天講一樣的話，是枯燥、無趣、索然無味的人。

曠野的河

愚拙的人，卻可以在上帝手中，成為奧秘，因為上帝給他智慧，像是曠野的河，沒有阻礙，沒有攔阻。像單純的小花，完全沒有人為的裝飾，上帝照顧他們。

愚拙的人，有時是架高在人類知識的十字架上，已將上帝的救恩看清楚，上帝愛愚拙的人。



【主在我們當中嗎？】

「我自己定了主意再到你們那裏去，必須大家沒有憂愁。」(哥林多後書二:1)保羅本來要去哥林多教會，哥林多教會的弟兄姊妹也期待保羅前來。但是保羅中斷行程，沒有前來。

「憂愁」是為罪沉重

中斷行程的原因，是他的「憂愁」。「憂愁」是為罪憂傷，是為罪沉重，是為罪難過，因為哥林多教會「有嫉妒紛爭」(哥林多前書三:3)，「自以為有智慧」(哥林多前書三:18)，「有淫亂」(哥林多前書五:1)，「結黨」(哥林多前書十一:19)等問題，而且不悔改。保羅停下前往的腳步，

不去哥林多教會，是保留空間，讓主作工。這也提醒我們，我們當中若有上述哥林多教會的問題，不管外表多麼成功，多少人聚會，多少亮麗的節目，多少感人的口號等，主耶穌停止腳步，不在我們當中。

個人對罪的隱藏

服事的多，絕對不能取代個人對罪的隱藏。服事的亮麗，絕對不能取代個人的有罪不悔改。

即使宣稱主在我們當中，主與我們同在，主的大能與我們一起，真的嗎？應該沒有個人對罪的隱藏。

否則主在憂愁，不在我們當中。

【得救是恩典】

「因為十字架的道理，在那滅亡的人為愚拙；在我們得救的人，卻為上帝的大能。」(哥林多前書一:18)

「滅亡的人」(perish)與「得救的人」(saved)，最大的差別是主耶穌為人釘十字架，救我們脫離罪與死的轄制，救我們脫離走向滅亡的路。

得救是恩典

拯救我們的是上帝，拯救我們的方法，是上帝的大能，因此耶穌基督的十字架，成為滅亡與拯救的分界，這是福音。我們只需相信與接受主耶穌所成就的救贖，就可以得蒙上帝大能與拯救。

福音的簡單之處，因為救贖是主付代價，不是我的努力；而且是清楚，因為蒙恩是主恩典，不是人想出來的方法。

感謝主，得救是恩典，是主的慈愛與憐憫。

【蒙揀選的軟弱】

「揀選了世上軟弱的」(哥林多前書一:27)

人的「軟弱」有二方面，一是沒有力量動，想動動不了。另一方面是沒有力量停，停不住，剎不止，被帶著走。

主揀選軟弱的，不一定使軟弱的人有力量，而是有主的公義，在錯誤的事上，轉回主公義；在停不住的犯罪事上，主讓我們停。

軟弱才會求主

自認的強處，常是自己的逞強，反而容易陷入誘惑。

軟弱，反而使我們退回主面前，我們需要主，主是我們的保護。



【上帝的誠命】

「上帝的誠命」(馬太福音十五:3)

上帝的「誠命」(commandment)有五個特點：第一，是上帝給的，祂是誠命的惟一權柄。第二，誠命的給與，有上帝的目的，如同標竿。

誠命是永恆的

第三，誠命有明確的標竿，不是這樣可以，那樣也可以，因此我們要守就要看準。

第四，上帝的誠命是永恆的，不是暫時性的。

第五，上帝的誠命，保守我們的心，不落入金錢的迷惑，這是人為宗教最常落入，金錢的陷阱。



萬眾一心 快樂戒菸

戒菸四招

- 1 深呼吸15次
透過呼吸深深吸入
再慢慢吐出
- 2 喝一杯冷水
能清醒又可消除
焦躁感
- 3 用力伸懶腰
能舒展筋骨消除
疲勞感
- 4 刷牙或洗臉
能清新口腔
消除煙味

戒菸就贏APP 立即下載

A. 拉地品力健的「戒菸門」活動開始啦！戒菸去...
B. 請速或即日，請速或即日，請速或即日...
C. 請打進本報熱線或健康專線0800-636363

華文戒菸網

快樂戒菸網

菸害偵探社

揭露菸商十大真面目

多數吸菸者都有戒菸的意願，
但決心大，毅力就不夠堅強！
其實戒菸不只是個「壞習慣」，
更是戒菸的問題！
戒菸需要支持鼓勵及專業的協助！
立即嘗試戒菸，擺脫菸癮的枷鎖，
讓自己更健康、更快樂、更自由！

馬傑良



公益

董氏基金會成立於民國73年，從倡導「人人有權戒除二手菸」開始，一步一腳印推動台灣菸害防制工作。今面對菸商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協助，幫助我們對抗菸商各種行銷。請將電子發票註碼贈與「537」，並進一步捐款支持董氏基金會。

