

#### 今日天氣

北部 27°-33° 晴天

中部 27°-33° 晴天

南部 27°-35° 晴天

東部 28°-33° 晴短陣雨

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



高初選綠四龍搶珠 爭取中央青睞



社畜的典範 - 讀馬伯庸《長安的荔枝》



金瓜石屋頂逸事 (龍君兒)



#### 無差別罷免

的確，執政黨在全台發起大罷免（包括搜索國民黨收押黨工），基本上是要消滅國民黨，用一場無差別的罷免立委行動來翻盤，逆轉少數執政現況。七月這一場撕裂人民的對決已難避免，我們只求主掌權，勿傷民主，真理得勝！

# 綠、白規劃九合一 國民黨自顧不暇

## 綠白兩黨已積極規劃提名辦法以因應明年的九合一大選，藍營則只能以大罷免的動員先行練兵，黨主席舉也要延後。

【本報記者游清淵綜合報導】民進黨與民眾黨最近分別舉行全代會，迎戰明年的九合一大選，但國民黨深陷大罷免泥沼，全力動員護盤，連黨主席選舉都已暫緩，遑論九合一的提名規劃。

### 綠全代會通過條例

民進黨 28 日舉行全代會，通過 2026 年直轄市長暨縣市長提名特別條例，身兼民進黨主席的總統賴清德會中強調承擔新時代使命「顧主權、護民主」，也對公民自主發起的大罷免，表態「與公民同行」。

台灣民眾黨 28 日規劃 8 月 10 日在桃園舉辦黨代表大會與 6 週年黨慶，以迎戰 2026 九合一大選，民眾黨中央黨部研擬「公職人員提名條例」，要成立選舉決策委員會。

為了備戰 2026 地方大選，民進黨全代會通過 2026 年直轄市長暨縣市長提名特別條例，現任首長拚連任，由主席徵召；執政 2 屆屆滿的直轄市長、縣市長，如高雄、台南、嘉義縣，依初選程序，由 2026 年選對會統籌規劃辦理；至於非執政的直轄市與縣市循提名條例處理。

提名條例規定，經徵詢、協調後產生人選，再由黨主席提名、中執會通過後徵召；若協調後仍無共識，則經「民調等綜合評估」後，向黨主席提出。

賴清德在全代會開幕致詞，左批在野聯盟影響政府運作與國家進步發展，右批中國文攻武嚇不斷，他說，台灣人民有感於國家安危，不但有青島飛出，公民也自主發起大罷免，「民進黨必須與公民同行，一起承擔守護國家的責任」。

### 民眾黨通過提名辦法

民眾黨方面，因前黨主席柯文哲曾說，黨代表大會及黨慶將在台灣各地舉行，為此，前兩屆黨代表大會曾移師台中、高雄。鑑於桃園不僅是六都人口稠密區，亦是柯文哲 2024 總統大選得票率最高縣市，民眾黨今年規劃黨代表大會地點時，便選擇落腳桃園。

據了解，今年民眾黨黨代表大會與黨慶將在 8 月 10 日舉行，

由於時間逼近 8 月 23 日的重啟核三公投，黨代表大會上除了有能源與公投的重要宣示，也會在黨慶活動上規劃與能源有關的競技遊戲和文宣。

民進黨 28 日舉行全代會時，通過了 2026 年直轄市暨縣市長提名特別條例、2026 年直轄市議員提名特別條例，以作為 2026 年地方首長與議員選舉的提名依據。

對於明年九合一大選布局，民眾黨規劃藉今年黨代表大會將選舉提名規範法制化。民眾黨秘書長周榆修受訪表示，民眾黨創黨後連年都在征戰選舉，過去雖曾設置公職人員提名辦法，但屬於任務性質，為了黨長遠發展，仍應設置相關的選舉母法。

周榆修指出，中央黨部預計在 8 月的黨代表大會提出「公職人員提名條例」，經黨代表大會通過後，屆時就能依規定提出「2026 選舉提名辦法」以及成立「選舉決策委員會」。此外，民眾黨這屆不分區立委設有「兩年條款」，近來有媒體報導，民

眾黨內有黨代表已展開連署，運作終止兩年條款，預計於 8 月黨代表大會提案。

### 國民黨分身乏術

國民黨有 14 個執政縣市，其中 9 縣市首長 2 屆任滿，如何延續執政成為 2026 重要挑戰。現因適逢大罷免以及新任黨主席選舉遲未舉行，黨內對於布局 2026 地方選戰，還無力分心。

國民黨將於今年改選黨主席，而新任黨主席將擁有 2026 年地方選舉的提名權，因此，新任黨主席首要任務，便是能延續藍營持續掌握多數地方縣市執政的優勢，並在 2028 年贏得總統大選，重返執政。

但因受制於大罷免潮，國民黨從中央到各地方，現階段都專注在反罷免行動，也讓黨主席選舉相關時程無法確定。

黨主席朱立倫日前接受專訪時，透露相關時程可能是 7 月公告、9 月投票等，黨內人士表示，目前要動員基層反罷免，又要進行主席選舉，確實會分身乏術，

徒增不必要負擔。雖然黨章有相關的選舉規定，但若是面臨罷免的藍委一同提案要求延後黨主席選舉，黨中央只能從善如流。

### 面對大罷免有助選戰

藍營地方輔選人士也說，多個地方黨部幹部因司法事件遭羈押、起訴形同團滅，此刻已是國民黨存亡之秋，大家的目標都是要守住藍委席次，暫時不會有人在黨主席選舉。

但藍營面對這次大罷免潮，各地以大選規格面對，可讓各地縣市長或議員等提前練兵，也是提前為 2026 年地方選舉作準備，只要最終罷免結果對藍營有利，相信也會為 2026 年地方選戰打下劑強心針。



▲國民黨為了反大罷免，暫時無暇兼顧明年的九合一大選。(網路截圖)



▲民眾黨因前黨主席柯文哲曾說，黨代表大會及黨慶將在台灣各地舉行。(網路截圖)



▲民進黨 28 日下午在台北舉行第 21 屆第 2 次全國黨員代表大會，主軸為「更好的民主，更好的台灣」，總統賴清德(左 5)、副總統蕭美琴(右 5)及行政院長卓榮泰(左 4)與黨籍縣市長在舞台上高呼口號，團結士氣。(中央社)

## 完善霸凌申訴機制 公務員安衛法 7/1 上路

【本報記者游清淵綜合報導】霸凌申訴將有更完善機制。考試院及行政院 29 日會銜修正發布「公務人員執行職務安全及衛生防護辦法」，自 7 月 1 日起施行。保訓會說，修正辦法將完善職場霸凌預防申訴處理機制，並明定職場霸凌定義，提高調查小組外部成員比例等。

### 修正有 4 大重點

公務人員保障暨培訓委員會 29 日透過新聞稿表示，為保障公務人員執行職務時的安全與健康，建立公部門友善職場，並強化保訓會提升公務人員實質保障的職責與功能，考試院及行政院 29 日會銜修正發布「公務人員安全及衛生防護辦法」，名稱修正為「公務人員執行職務安全及衛生防護辦法」，自 7 月 1 日施行。保訓會指出，修正辦法有 4 大重點，第一，強化公部門

安全衛生防護機制，明定主管機關應召開「安全及衛生諮詢會」廣納專家意見；各機關應組成「安全及衛生防護委員會」負責督導機關確實執行內部安全衛生管理事項，同時納入公務人員協會代表及 1/3 以上之外部專家學者，提高多元參與。

第二，提升高風險職務的安全防護，針對危勞職務公務人員，提高健康檢查頻率並分級管理，健全高風險職務個人裝備的維護與汰換；建立現場安全管控及緊急應變方案；實施風險評估與個案通報追蹤。

第三，完善職場霸凌預防申訴處理機制，明定職場霸凌定義與提供個案判斷因素；建立執行職務安全及衛生防護辦法，名稱修正為「公務人員執行職務安全及衛生防護辦法」，自 7 月 1 日施行。

第四，落實公務人員安衛。保訓會表示，為配合這次修法，正積極研訂符合公部門職場特性的安全及衛生措施相關子法，將推出公部門職場霸凌防治處理原則，以及各機關辦理安全、衛生抽查與重大災害或死亡事故通報作業規範，以供各機關遵循。未來執行將結合公私部門專業力量，透過逐級抽查課責機制，及保訓會外部客觀監督，強化落實公務人員安全衛生保障制度性功能。

### 明定職場霸凌定義

第三，完善職場霸凌預防申訴處理機制，明定職場霸凌定義與提供個案判斷因素；建立執行職務安全及衛生防護辦法，名稱修正為「公務人員執行職務安全及衛生防護辦法」，自 7 月 1 日施行。保訓會指出，修正辦法有 4 大重點，第一，強化公部門

## 社論

## 韓國扭轉生育率 台灣父母恐成三明治階級

韓國統計廳表示，4月出生嬰兒20,717名，比去年同期增加8.7%，創下1991年4月以來的最大月增幅，這一增長態勢，出生率連續10個月上升。這起原先被認為是不可能的任務，韓國政府到底是如何起死回生扭轉生育率？簡單講就是回歸到人性最基本的需求。

韓國政府從上到下，從財政補助為基礎，然後擴及到如何幫助交友跟結婚，一條鞭的思考，足堪台灣政府借鑑。

韓國總統李在明準備推行為所有新婚夫婦提供1億韓元（約214萬台幣）貸款，並且會根據夫妻所生子女數量來免

除貸款跟債務，另外還要將兒童津貼發放年齡延長到18歲。

## 台灣補貼受限多

加上各民間公司也接力，許多大公司發起獎勵行動，來扭轉人口下降的趨勢，南韓房地產巨頭富榮集團（Booyoung Group），去年首開韓企先例，祭出生育獎勵，員工每生1個孩子就給予1億韓元，相當於新台幣236萬元補貼。還有韓國公司同意育嬰假最多可休兩年，也可以選擇居家辦公，並且主動縮短懷孕期間工作時間。

韓國的成功無疑是給予台

灣很大的激勵。今年5月全台灣出生人口數僅8433人，跌破8500人關卡，也創下歷史新低點，死亡人數則為15382人，台灣已連續53個月「生不如死」。這樣的趨勢還沒有停下的趨勢，因為根本沒有看見有利有效的政策，可以促進年輕人結婚跟生育。

## 日本補貼考慮全面

首先台灣對生育的補貼。比起其他同樣關注少子女化問題的國家如法國、日本，台灣的投資仍然不夠。日本的育兒津貼發放期限延長到「高中畢業年齡」，補助金額為：0-2歲

每月1.5萬日元（約台幣3千元），3歲至高中畢業年齡為每月1萬日元，第三個孩子以後的家庭將每月提高到3萬日元。

日本還針對父母收入另外還設立「出生後休假支援津貼」，確保父母在孩子出生後的育嬰假期收入不減。在之後的幼教方面，也給予各項補貼。

3-5歲幼兒就讀於認可保育園、幼稚園等機構，費用原則上由政府全額負擔。而0-2歲幼兒若就讀認可保育園，則依家庭收入狀況，可能享有部分或全額補助。台灣至今的補助依然無法擴及到全部的孩子，還得視各縣市政府的財政狀況

比例各有不同。

其實日本在全力推行搶救少子化政策下，還是不免出現後遺症。就是原本補貼給老年人的補助被轉移到了搶救少子化，但是卻也使得老年人因此生活條件大為降低，或者讓照顧父母的中年人壓力大增。

## 中年變成三明治階級

台灣同樣也有類似狀況，在父母逐漸步入衰老之際，如果不幸又染上重症，照顧的壓力也同樣讓人喘不過氣。《就業服務法》最新修正年滿80歲的長者，或70至79歲患有癌症二期以上者，可以免除巴氏

量表評估，直接申請聘僱外籍看護工。這其實對中年照顧者極為重要，不可否認，外勞的薪資跟台灣照顧者的薪資天差地遠，台籍看護大約一天就要3000到5000元台幣，外勞一個月才3萬台幣。

但是就算是外勞3萬對於很多中產階級依然是很大的負擔，而且這還沒有加入重症者的醫療費用，台灣雖然有健保但是很多癌症用藥是不給付的，或是只局部部分，像是標靶藥物動輒要50萬台幣一個月，但是健保許多只補助用藥兩個月，後續要再使用就得自費。尤其如果這些照顧父母者還要養育子女那花銷更不得了，如何找到這些壓力龐大的家庭，給予更適切的補助，是台灣政府迫在眉睫的任務。

## 高雄初選綠四龍搶珠 爭取中央青睞

高雄市初選競爭激烈，形成4搶1局面，表態角逐的立委林岱樺、邱議瑩、許智傑、賴瑞隆都是資深區域立委，基層實力勢均力敵。



▲高雄初選競爭激烈，形成4搶1局面。圖左至右為林岱樺、邱議瑩、許智傑、賴瑞隆。（網路截圖、維基百科）

【本報記者游清淵綜合報導】備戰九合一！民進黨全代會28日通過2026縣市長提名，高雄市、台南市、嘉義縣要辦初選，其他地區由黨提名。高雄市初選競爭激烈，形成4搶1局面，四位表態角逐的立委林岱樺、邱議瑩、許智傑、賴瑞隆都是資深區域立委，基層實力勢均力敵，近來四人在大街小巷掛起宣傳看板，大打文宣戰，更積極出席全代會，爭取中央的青睞與全國曝光度。

## 林岱樺落馬不服輸

隸屬正國會的林岱樺，原本在四人中民調、呼聲最高，也是最被看好的市長熱門人選，近

日卻被檢舉捲入詐領助理費案遭到起訴，蒙上涉貪形象，聲勢下滑，被外界認定初選形同出局。

立委林岱樺涉詐領助理費已遭到起訴，民進黨廉政會預計於7月30日請林岱樺說明助理費案，屆時是否會對其做出停權處分，將牽動2026年高雄市長黨內初選。

不過林岱樺仍積極現身全代會，強調自己民調第一，喊話「高雄的未來由高雄市民決定，林岱樺的未來由高雄市民決定」，表達不放棄初選的決心。

## 許智傑、賴瑞隆鬪牆

許智傑、賴瑞隆同屬新潮流系，兩人都打出與總統賴清德、市長陳其邁同框牌，營造延續接班意象，卻演變成網內互打，在缺乏整合的態勢下，恐導致新系鷸蚌相爭而失利。

反觀派系色彩不鮮明的邱議瑩鴨子划水，近來獲得湧

言會要角趙天麟公開力挺，聲勢益漲。湧言會未推派市長人選，與下屆市長參選人結盟成為目標，傳趙天麟已入邱競選團隊，整合非新系，期盼推高她勝算機率力拚出線。

立委邱議瑩25日在三民區成立「高雄贏競選辦公室」時，湧言會要角趙天麟突然現身，並公開表態力挺邱議瑩。一般認為，這恐是代表著民進黨派系已經打算棄林岱樺，也顯示著民進黨派系間對賴清德的意志恐未必全部接受。

對於林岱樺強調自己民調第一，邱議瑩表示，高雄的未來當然由高雄市民決定；記者追問是否有信心勝過林岱樺，邱議瑩豎起大拇指。賴瑞隆對於林岱樺的說法則表示，充分尊重。

高雄市長陳其邁28日下午出席全代會，曾率同屬英派的嘉義縣長翁章梁、民進黨立委莊瑞雄等人一起進入會場，對於4位爭取高雄市長提名的人選，並未表態。

## 6縣市防36度高溫 輕度颱風可能生成

【本報記者余柏青綜合報導】高溫持續來襲！氣象署29日發布高溫資訊，6縣市有36度以上高溫。

氣象專家吳德榮說，根據模式模擬，本週菲律賓東方海面有熱帶擾動醞釀，下半週起關島北方及琉球南方先後有輕颱發展成形，向東北遠離。

氣象署29日發布高溫資訊，各地天氣高溫炎熱，29日白天新北市、彰化縣、屏東縣為橙色燈號，有連續出現攝氏36度高溫的機率；台北市、雲林縣、高雄市為黃色燈號，注意36度以上高溫。

中央大學大氣科學系兼任副教授吳德榮在氣象應用推廣基金會的「洩天機教室」專欄表示，30日起至7月5日水氣略減少，各地晴朗、午後山區偶有局部短暫陣雨或雷雨的機率，熱如盛夏、紫外線強，要注意防曬、防中暑，而30日、7月1日、7月4日局部地區有挑戰今年高溫的機率。

在颱風資訊方面，吳德榮說，最新歐洲模式（ECMWF）模擬顯



▲氣象署29日發布高溫資訊，各地天氣高溫炎熱，29日白天新北市、彰化縣、屏東縣為橙色燈號，有連續出現攝氏36度高溫的機率；台北市、雲林縣、高雄市為黃色燈號，注意36度以上高溫。（中央社）

示，本週在菲律賓東方海面有熱帶擾動醞釀，大約下半週起在關島北方及琉球南方，先後有輕颱發展成形，但都向東北遠離。

他表示，最新歐洲系集模式7月5日模擬圖顯示，從日本東南方海面向西延伸至台灣附近，都有偏低的輕颱存在機率，隱

含其模擬位置很分歧，而最高

機率（50%）則分別集中在琉球東方及日本東南方海面，顯示其影響台灣的機率已大幅降低。

吳德榮說，最新美國系集模式（GEFS），仍呈現分歧如「天女散花」狀的模擬路徑，由於各國模式還會持續調整，應耐心觀察。

他說，29日各地為晴午後多雲，天氣炎熱，而午後山區有

局部短暫陣雨或雷雨，部分鄰近平地受影響；有局部大雷雨（伴隨雷擊、強風、瞬間強降雨等）的機率。

氣溫部分，吳德榮表示，預估北部24至37度，中部23至37度，南部23至37度，東部22至36度。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 侯友宜、王鴻薇接受媒體聯訪



▲國民黨立委王鴻薇（前左）與新北市長侯友宜（前右）29日上午接受媒體聯訪，呼籲民眾投「不同意罷免」。

▼凡是符合在台有戶籍的成年人、護照已逾期或所餘效期少於6個月且未遺失且護照資料頁記載事項不需要變更者，可以使用「自然人憑證」在外交部領事事務局「有條件式線上申換護照系統」網頁線上申換護照。(網路截圖)



## 7月新制一次看 護照線上申換條件放寬

【本報記者游清淵綜合報導】7月新制一次看！7月起，政府多項攸關民眾權益的新制上路，包括線上申換護照條件放寬、數位客家幣開放登記、室內家貓免強制施打狂犬病疫苗，以及台北市公私立學校免洗餐具收費等。

### 線上申換護照放寬

「有條件式線上申換護照」措施放寬，凡是符合在台有戶籍的成年人、護照已逾期或所餘效期少於6個月且未遺失且護照資料頁記載事項不需要變更者，可以使用「自然人憑證」在外交部領事事務局「有條件式線上申換護照系統」網頁線上申換護照。

客委會發放合計28萬份、面額等同新台幣1000元的數位客家幣，7月起開放年滿18至49歲的民眾依身分證末碼登記；抽中的民眾可從今年8月起，到11個縣市70個客家

包括：線上申換護照條件放寬、客委會發放數位客家幣、軍人優先登機、高溫防護地圖發布、職災死亡慰問金調高等等。

文化重點發展區的合作店家使用，臨櫃結帳時只要出示客家幣QR code給店家掃描並輸入消費金額後即完成抵用，使用期間至明年6月30日止。

### 軍人優先登機

現役軍人本人出示軍人身分證供識別後，在台灣機場搭乘中華航空、長榮航空、星宇航空、台灣虎航、華信航空及立榮航空6家國籍航空公司的國際線航班，享有優先登機禮遇。

此外，氣象署在颱風季颱風警報期間新增「濱海鄉鎮風力預報」服務，並在颱風警報期間的縣市首長視訊連線會議，加強說明內陸與濱海風力差異，作為地方政府停班停課參

考。

### 高溫防護地圖發布

農業部防檢署公告，飼養於室內的貓咪，且外出時會使用提籃、推車或運輸籠等避免脫逃措施者，不再強制施打狂犬病疫苗。但若是自由進出的放養貓，仍需施打。

環境部7月發布高溫防護地圖，讓民眾知道高溫出現時，何處可以吹冷氣，預計明年夏季依警訊開放避暑設施。

此外，體育署7月15日起開放16至22歲的國民領取兌換「YouBike動滋騎乘券」，屬於常態性發送，但僅限於「做運動」、「看比賽」。

還有建築物附建防空避難設備納入建築物公共安全檢查及

申報，以完善建築物附建防空避難設備的使用安全，並配合警政單位避難演練，提升民眾應對危機能力。

### 職災死亡慰問金調高

根據現行規定，職災死亡勞工家屬慰問金為10萬元。勞動部考量通貨膨脹及生活所需費用上升，修正相關規定，將慰問金調升至20萬元。

殉職警察、義勇警察、消防人員、消防人員、義勇消防人員或其他依法令從事公務的人員，可免費使用公立殯葬設施。

此外，私立公墓或納骨塔業者向消費者收取的契約一切費用，應包含有12%以上的管理費。

同時將現行殯葬設施經營管理基金與管理費「兩制合一」，強化私立公墓納骨塔安全保障與災後修復資源運用。

## 財經短波

### 卓：台灣力挺能源業 發展新式核能與世界共行

【本報記者余柏青綜合報導】民進黨全代會29日登場，行政院長卓榮泰受邀施政報告。談到能源政策，卓榮泰說，台灣對於新式核能部分願意與世界共行，討論、研商更穩定的能源，盼藉此對產業做出更多支持。

民進黨全代會29日下午登場，今年主軸為「更好的民主、更好的台灣」。卓榮泰在施政報告時指出，內閣團隊未來有數項重要工作要進行，包含9月9日運動部將正式掛牌、社宅政策將推動更多青年與婚育

住宅、長照3.0明年上路，以及透過兆元投資台灣與亞洲資產管理中心，擴大建立台灣資本能量，增加基礎建設與公共建設。

穩定能源政策部分，卓榮泰提到，政府會持續開發多元綠能，且對於新式核能將願意跟世界共行，討論、研商更穩定的能源，盼能對產業做更多支持；至於傳統核能，除了要有法律支持，同時也要在核安、核廢可處理，以及社會共識3項條件下才會起步向前。



▲民進黨全代會28日下午在台北國際會議中心登場，行政院長卓榮泰也在會中進行施政報告。(中央社)

### 第2季職缺達118萬 金融科技業祭高薪搶才

【本報記者余柏青綜合報導】今年第2季整體工作機會數達118萬個，成長4%，其中住宿餐飲服務業職缺居冠，高達23.9萬個，其次為電子資訊軟體和半導體相關業17.6萬個。高薪前3產業皆為科技業與金融業，電腦及消費性電子製造業年薪中位數達新台幣94萬元、排第1。

104人力銀行29日舉辦「2025職涯博覽會」，超過200家企業現場徵才，輝達(NVIDIA)、台積電、聯發科、東京威力科創、和泰汽車、高鐵、統一、中信、國泰世華、

KPMG、遠傳電信、UNIQLO、迪卡儂、PUMA、新光三越、太平洋崇光百貨、王品、鼎泰豐等企業，提供超過7萬個工作機會。

104人力銀行發布新聞稿表示，2025年第2季整體工作機會數118萬個，年增幅4%，其中住宿餐飲服務業的工作機會數23.9萬個、穩居第1，自疫後展現強勁復甦力道；電子資訊軟體和半導體相關業共有17.6萬個工作機會，排名第2；批發零售和傳直銷業工作機會為17.4萬個，位居第3。

## 中華電續拓「海地星空」再添海纜投資

【本報記者游清淵綜合報導】「海地星空」再擴張！中華電信強化網路韌性，在海纜新增布局，繼3月宣布投資跨太平洋海纜E2A後，近期再宣布共同投資AUG海纜建設，投資金額超過新台幣24億元，持續深化「海地星空」網路。

### E2A串聯亞洲北美

台灣周圍海底電纜頻遭破壞，引發各界擔憂聯外通訊韌性。中華電目前共投資10多條台灣聯外海纜，也陸續建置國內海纜，除透過不同海纜、多軌道衛星、微波等相互備援，盼多路齊降降低風險。

中華電信今年3月宣布，斥資約40多億元，投資新海底電纜系統E2A，為長約1萬2500公里的跨太平洋光纖網

路，預計於2028年下半年啟用，將能大幅提升太平洋區域的數位能力與連結品質。

E2A海底電纜系統串聯亞洲與北美主要數位樞紐，登陸點涵蓋台灣頭城、南韓釜山、日本千葉縣丸山(Maruyama)及美國加州莫羅灣(Morro Bay)。

中華電信積極建構「海地星空」網路，董事長簡志誠表示，中華電過去國內外累積投資已有30多條海纜，今年新增登陸台灣的海纜有東南亞日本二號海纜(SJC2)，以及與美國Meta、Google、日本NTT等投資的Apricot，而第3條台馬4號海纜明年也將完工，並新增1條台澎金海纜。

### 投資AUG海纜建設



▲中華電信強化網路韌性，在海纜新增布局，繼3月宣布投資跨太平洋海纜E2A後，近期再宣布共同投資AUG海纜建設，投資金額超過新台幣24億元。(中央社)

中華電信表示，與其他網路服務業者共同投資AUG海纜建設，這是中華電今年宣布第2項海纜投資；投資費用部分，中華電信表示，海底電纜光纖及相關設施最終建設成本將由AUG投資會員依投資比例分攤，中華電投資金額超過24億元。

中華電指出，橫跨太平洋的E2A海纜未來可與即將完工的SJC2以及Apricot等亞洲區海纜在台灣進行多元串連，強化台灣在亞太海纜匯集中心的地位。AUG海纜建設方面，供應商為NEC，中華電近期將公布詳細計畫。

### AI助攻台灣對美出口 學者憂川普籲分散市場

【本報記者余柏青綜合報導】人工智慧(AI)商機大爆發，加上關稅前的拉貨效應助攻，台灣對美外銷占總出口比重達30%，超車中國。過去中國穩坐台灣第一大出口國，如今美國正式超車，學者認為，美國為高薪經濟體，正面看待出口結構轉變，但川普2.0具高度不確定性，仍須努力分散市場。

今年國際局勢動盪，美國關稅陰籠籠罩，又有中東地緣政治風險干擾，台灣2025年經濟成長率呈現前高後低，全年經濟成長率勉強「保3」。不過上半年在AI商機及拉貨潮雙引擎驅動下，出口、外銷訂單、工業生產等經濟數據均寫下亮眼成績，5月出口更寫下



▲圖為基隆港西岸貨櫃碼頭貨櫃堆疊。(中央社)

3大驚奇。

細看最新的5月出口數據，單月外銷金額首度站上500億美元，資通與視聽產品出口迎來猛爆式成長，而美國躍升為台灣最大出口國，占比衝上30%，超車中國與香港的27.2%，也是近33年來首見3字頭。



# 社畜的典範——我讀馬伯庸《長安的荔枝》

從嶺南運送荔枝到長安，是趟大工程，要靠動員多少人力物力。原來，很多領導人的一句話，就能把最基層的人累趴、累死。

## ■ 范立達

(資深媒體人)

又到了荔枝盛產季節。前兩天，在家裡啃完香甜多汁的玉荷包後，來到辦公室，遇到楊總，他問我，有沒有看過串流平台愛奇藝國際版正在熱映的戲劇《長安的荔枝》？他問完，見我一臉茫然，沉吟了一會兒，接著說：「不如你把書找出來讀一讀，聽說，書也很好看。」

楊總知我。他曉得我沒什麼耐心窩在電視前面把35集的電視劇追完，但閱讀，我總是來者不拒。我讀書速度快，雖然不能達到一目十行，日行千里的地步，但讀完一本書，肯定比追完一齣劇花得時間更少。

## 讀書比追劇省時

於是，我馬上到網路書店找尋，原來，《長安的荔枝》是大陸作家馬伯庸的作品。馬伯庸這位作家我是知道的，他是內蒙古人，1980年出生，算是中生代的小說家。他的作品跨度很大，從科幻（《寂靜之城》、《馬克吐溫機器人》）到歷史小說（《風起隴西》、《長安十二時辰》、《古董局中局》），無所不包。之前的《長安十二時辰》，也曾搬上螢幕，是一齣攝製非常精美的48集古裝劇，同樣的，我還是沒耐心追完這整齣電視劇，但我看過《長安十二時辰》的小說後，卻為他的文筆以及故事



▲《長安的荔枝》最厲害之處，就是故事切入的角度。簡單來說，這本書是以基層辦事員的角度，去審視一件我們都熟知的歷史事件。（網路截圖）

中精彩的布局能力傾倒不已。

聽楊總提到《長安的荔枝》，我直覺就是楊貴妃吃荔枝的這段典故。「一騎紅塵妃子笑，無人知是荔枝來。」這是我們國中時期就聽聞過的歷史小故事。天寶年間，唐玄宗為了讓寵妾楊貴妃吃到新鮮的荔枝，下令從嶺南快騎將荔枝運到長安。

為了達成任務，官兵把整株結滿荔枝果的大樹連根帶土刨起，裝運上車，以八百里加急方式急運回京。據說，楊貴妃從枝頭摘下荔枝時，樹葉都還青綠，飽滿的荔枝果上的露水未退，鮮脆欲滴……。

## 七萬字寫基層人員

楊總點頭，但神祕的說，是楊貴妃吃荔枝的故事沒錯，但精彩得多。

於是，我花了一個假日，把這本六章、約七萬字的中篇小說讀完。讀完後，不得不佩服作者馬伯庸的巧思。他真是能寫，把一樁我們都熟知的歷史典故，化成這麼一個錯綜複雜的佳作。

《長安的荔枝》最厲害之處，就是故事切入的角度。簡單來說，這本書是以基層辦事員的角度，去審視一件我們都熟知的歷史事件。

荔枝是餵給楊貴妃食用沒錯，但在本書中，唐玄宗、楊貴妃都無足輕重。書中的主角，是一名五十來歲，從九品的小

官李善德。以今人的眼光來看，李善德就是個「社畜」。他是最底層的公務員，無權無勢，卻在莫名其妙的狀況下，接了一個燙手山芋。

## 一位社畜的故事

社畜的評價與定位是什麼？書中用了一句話很傳神的表達：「這種人其實最討厭，就像蚊子一樣，一巴掌就能拍死，但流出的是你的血。」

他原本在司農寺上林署供職，過著吃不飽也餓不死的生活，剛買了新房，有大筆貸款等著他扛。他在無意之間，掉入同僚設下的陷阱，糊里糊塗的接下了「荔枝使」這個差使。原本，他以為這個工作只是要幫「聖人」（即皇帝）從嶺南運送「荔枝煎」到長安，還滿心歡喜的以為可以在辦差的過程中撈些油水貼補家用，想不到，皇帝要他運送的是「荔枝鮮」，而且指定要在當年六月初一送到。朋友提醒，六月初一是楊貴妃的生辰，他才恍然大悟，原來這差事是為了要滿足皇上寵妃的口腹之欲。

## 運送新鮮荔枝入長安

但要從嶺南運送新鮮荔枝到長安，完全是件不可能的任務。因為，荔枝的特性是：一日色變，兩日香變，三日味變，四日褐變流汁。從嶺南到長安，遠近不下五千里路，無論如何也不可能把荔枝腐壞之前運回。

他這個小官，雖說是奉旨辦事，但每個人都知道這差事絕對辦不來，他在京城繞了一圈，四處求爺爺告奶奶，但沒人願意配合他。他百般無奈，可也不願就此放棄，他隻身一人從長安遠赴嶺南，實地勘察路途，再運用科學方式實驗各種運送荔枝的流程，不斷除錯，看看能不能掙取在最短時間內把荔枝運送到最遠的地方。

說穿了，他是採用「以力破巧，因地制宜」的法子。總之一句話，瘋狂地用資源堆出速度，重現漢和帝「十里一置，五里一墩，奔騰阻險，死者繼路」的盛況。

但光用資源、光用蠻力，還



▲我花了一個假日，把這本六章、約七萬字的中篇小說讀完。讀完後，不得不佩服作者馬伯庸的巧思。他真是能寫，把一樁我們都熟知的歷史典故，化成這麼一個錯綜複雜的佳作。（網路截圖）

是無法阻止荔枝色變、香變、味變的命運，於是，他再用了分枝植甕之法、鹽洗隔水之法、竹籬隔水之法，最初先是把荔枝從枝頭摘下，用低溫保存方式快馬急送，幾次失敗之後，他突獲天啟，想到把荔枝連株植入甕中運送的方式，他一試再試，終於爭取到在11天內把整株荔枝送回長安的方法。

## 11天內達成任務

他想好整套運送的流程，返回長安打算向上級報告，並規劃全程的運送路線，想不到，他的計畫卻被內監攔走，險些被人攬功，幸好，最後是相國楊國忠出面，動員全力配合他的計畫，才終於讓「一騎紅塵妃子笑」成為事實。

但在這段實地履勘、推演探查的過程中，李善德發現，官場上的人心令他驚懼。例如，他在嶺南終於擬出運送荔枝的方案，準備回京報告的路上，嶺南經略使竟然派人在半路上暗殺他。他僥倖逃過一劫，奔回京城，要向上級報告時，內監魚朝恩卻把他的計畫書騙走，竟想獨吞他的功勞。

## 使命必達惹嫉恨

何以致此？

官場上的朋友點醒他：「何節帥是擔心聖人起了疑心，為何李善德能把新鮮荔枝運來，你卻不能？是不能還是不願？」

嶺南山遠地偏，這經略使的旗節還能不能放心給你？」「你把新鮮荔枝運來京城，可知道除了何履光之外，還會得罪多少人？那些衙署與何節帥一般心思，你做成了這件事，在聖人眼裡，就是他們辦事不得力。你那轉運法是打他們的臉，人家又怎麼會配合你？」「你該附上一份謝表，說明此事有嶺南經略使著力推動、度支同仁大力支持、太府司、司農寺、尚書局助力良多，你猜魚朝恩還敢不敢搶你的功？」

做官之道，其實就三句話：和光同塵，好處均沾，花花轎子眾人齊抬。一個人吃獨食，是吃不長久的。」

這短短的幾句話，把職場上的武功心法幾乎全寫透了。原來，一個人接到一件爛差事時，其他人全都袖手旁觀，坐看你的好戲。等到你好不容易快要辦成時，旁人又擔心你會獨攬全功，所以就會用盡全力扯你後腿。等到大功告成時，如果你不想樹敵，如果你還想繼續在職場上混下去，就算這件差事是只有你一個人流血流汗辦成，但一定也要把所有的榮耀歸於群體，才不會事後遭嫉遭害。

在讀《長安的荔枝》之前，我只知道，從嶺南運送荔枝到長安，是趟大工程，但我從沒細想，這趟大工程，要靠多麼縝密的計畫，再動員多少人力

物力，耗費多少資源，才有可能達成。讀完書後，才深深的明瞭，原來，很多領導人的一句話，就能把最基層的人累趴、累死。

一將功成萬骨枯，其實，一事功成，也是萬頭皆禿。

## 社畜的典範

作者在書中寫道，為了將兩壇新鮮荔枝送到長安城，在嶺南從化要砍毀三十畝果園，兩年收成全毀。而這樣的不計成本的計畫，換來的是什麼？

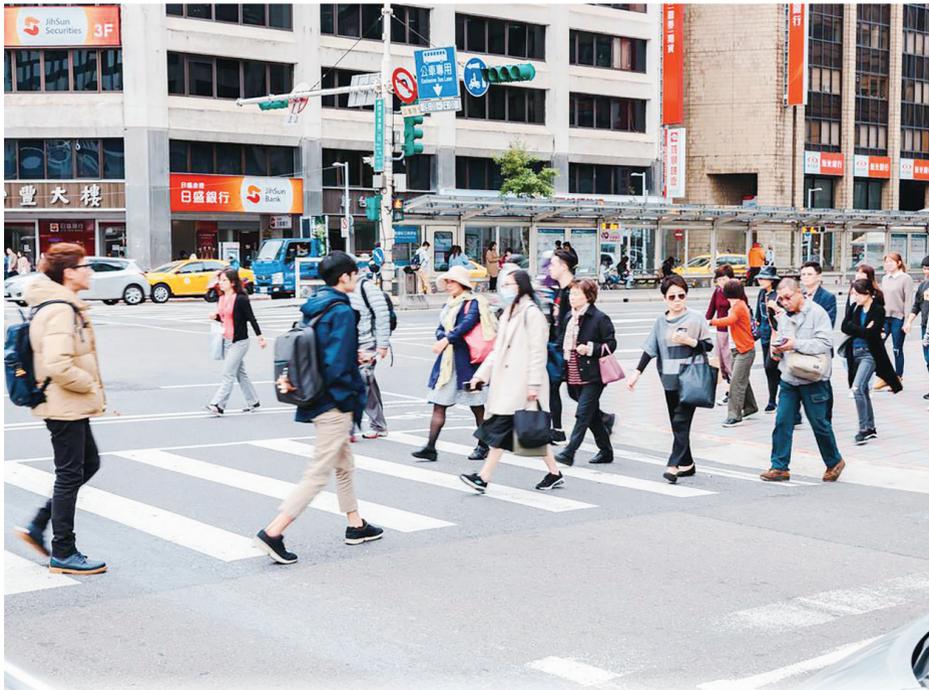
宰相楊國忠說：「你是沒見到，貴妃娘娘看到荔枝送到時，臉上笑得有多開心。全國送來的壽辰賀禮，都被這小小的一枚荔枝給比下去了。」「要說那荔枝的味道，我吃了一枚，就那麼回事兒吧，不算太新鮮。不過聖人看中的是心意，貴妃娘娘高興，他也就心滿意足了。」

為了籌謀運送荔枝的方法，李善德操煩到頭髮全白，他在歷次實驗的路程上，摔了又摔，連腿都摔癱了，但他始終咬牙堅持。我好喜歡他在書中說的那句：「就算失敗，我也想知道，自己倒在距離終點多遠的地方。」

李善德的妻子後來說起他：「他這個人啊，笨拙，膽小，窩囊，可一定會豁出命去守護他所珍視的東西。」

這真的是社畜的典範啊！

▼ 人行道保護行人的安全，卻也常帶來危險，行人過人行道應注意那些？(網路截圖)



# 人行道如保護傘，卻也像虎口

現在天橋一座一座的拆掉，行人不得不在紅綠燈下和人行道上跨越馬路，人行道不當使用或忽略安全規範，也可能成為危險源。

## ■ 尤榛嚴 (服務業)

以前天橋多，我們要過馬路雖然上、下階梯較麻煩，但是可以非常放心的走動，還可以邊眺望街景和天空的雲彩變幻。現在天橋一座一座的拆掉，說是去掉行車視線的障礙，並且增加「天際線」，行人不得不在紅綠燈下和人行道上跨越馬路，在風馳電掣快速來往的車陣中，卻不無膽戰心驚，經常發生意外。

## 走人行道不容易

人行道保護行人的安全，卻也常帶來危險，行人過人行道應注意那些？行車遇人行道如何確保安全？

這是一個非常重要的交通安全議題——人行道雖是保障行人的設施，但不當使用或忽略安全規範，也可能成為危險源。以下分別說明：

- 行人過人行道應注意的事項：
- 觀察車輛動態：即使有綠燈或行人專用道，也要「左看、右看、再左看」，確保車輛已經停下或沒有逼近。
  - 遵守號誌與標誌：紅燈時絕不搶快，走斑馬線前確認行人號誌為綠燈。看到綠燈秒數不夠，千萬不要衝到對面去，寧可再耐等下一個綠燈再通過。
  - 不低頭滑手機：專注行走，避免使用手機、戴耳機或其他會分心的行為。
  - 避免「視線死角」：與駕駛目光接觸：若可能，與駕駛對視，確認他有看到你，避免「視線死角」。
  - 避免在車輛間穿越：特別是停等的車輛中間，駕駛可能完全看不到你。駕駛遇到人行道如何確保安全：
  - 全：減速慢行：接近行人穿越道時應自動減速，尤其在人潮多、視線不良或學校附近。
  - 駕駛也要留意：主動讓行人先行：法規明定：行人已進入人行道時，駕駛應停車禮讓。
  - 不搶快、不闖紅燈：遵守交通號誌，特別是轉彎時更要注意是否有行人正在穿越。
  - 轉彎時特別小心：行人常因位在斑馬線邊緣或車輛A柱遮蔽下成為「視覺死角」。
  - 避免壓線或停在人行道上：駕駛不應佔用人行道，否則會迫使行人走到車道，造成更大危險。
  - 總結口訣記憶：行人：「左看右看不滑機，穿越慢行多注意」
  - 駕駛：「人行優先要禮讓，轉彎停看保平安」。

▼ 「九宮格」減重法比起狼吞虎嚥的飲食模式，會讓許多食物在分解過程中的產熱效應相互抵銷；但如果吃太快，來不及生產的能量會屯積起來變成脂肪。(網路截圖)



劉伯恩跟你談減重

# 小兵立大功！九宮格減重法

只要吃對方法，還是可以保持窈窕好身材；「九宮格」減重法，可以提供給大家在酷熱的夏天，一個有效的控制體重模式。

## ■ 劉伯恩 (減肥名醫)

炎熱夏天一到，又是減肥的旺季，許多很久不見的「老客戶」又出現在門診！有趣的現象就是：他們都會長嘆一聲：我不知道為什麼又胖回來了？我也沒吃什麼大餐，但整個褲子變得很緊，所以又「要來找你了！」

## 夏天容易發胖

雖說天氣熱會很想吃冰冷的飲料，加上幾乎都是在冷氣房裏，只要動一下就汗流滿身，照理講夏天是減肥的「好時光」，無奈因「人工冬眠效應」，許多人都抱怨夏天似乎更容易胖的季節！而分析其原因：主要是和進食的速度及食物體積有關。

只要吃對方法，還是可以保持窈窕好身材；「九宮格」減重法，可以提供給大家在酷熱

的夏天，一個有效的控制體重模式。

## 九宮格吃法

所謂「九宮格」，就是將食物分成九等份，以吐司為例，在食用之前，先將吐司分割成九小塊，再一塊一塊慢慢吃，千萬不要一整片地狂吃猛吞；或是一份有飯、有菜、有湯的套餐，也可以先分成九等份，之後再一份一份慢慢吃，這種細嚼慢嚥的飲食模式，對於減重和腸胃吸收都有好處。

九宮格減重法主要在強調細嚼慢嚥，進入口中的食物慢慢吃，多咀嚼幾下，可以延緩胃部的排空時間，增進食物的代謝和降低GI值，加上咀嚼時間拉長，飢餓感會降低，無形中就會增加飽足感，事實上也達到減量的目的；除此，還能避免胃凸、胃撐大和便秘，減少腸胃的負擔。

早在多年前，我就曾提出細

嚼慢嚥的減重模式，還吸引很多名人起而效尤，都能達到很好的減重效果，「九宮格」減重法，也可以說是細嚼慢嚥的「二代版」，更準確地闡述細嚼慢嚥的精髓。

## 細嚼慢嚥的「二代版」

「九宮格」減重法的細嚼慢嚥，比較起狼吞虎嚥的飲食模式，也在於食物中的產熱效應(Diet induced Therogenins)。慢慢吃，會讓許多食物在分解過程中的產熱效應相互抵銷；但如果吃太快，部份還來不及生產的能量會屯積起來變成脂肪，且分解醣份的胰島素也會來不及分泌，反而造成多餘的澱粉，直接轉變成脂肪而屯積起來，導致肥胖。

經產熱效應之後，一天如果可以少掉500卡的熱量，平均一個月就可以減重2公斤，長期效果非常可觀。

# 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  
擺脫癮毒或原地跳躍都可以
- 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！

張漢典



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

# 為失智症找出口 她寫醫師丈夫的故事

我想為苦難中的照顧者打氣，期待你能跟我一樣，在照顧的旅程中，總是懷著盼望。

■林靜芸, 洪淑惠  
(整形外科教母、合著作者)

我不由地想起那場嚴重的摔傷。很多研究顯示，重度的創傷性腦損傷，特別是導致昏迷的頭部損傷，可能與認知功能衰退有關。

失智症主要風險因素包括年齡、心血管疾病、基因遺傳、家族史等，而頭部外傷也是風險因素之一。

事實上，他那段時間除了焦慮和話語變少之外，我仔細觀察他，並沒有明顯的退化。例如，他依然開車開得很好，只是我不再上車就睡覺，而是在旁注意他的開車安全。有一天，去打球常走的路封起來了，必須改道繞行。

等到下次再去打球，還遠遠未到封路之處，他就先繞道

書之餘還能寫功課，以活絡腦部認知功能。

我研讀的資料顯示，大腦認知功能要常常操練，但不必做很難的題目，「手腦並用」和「持續練習」加上「有興趣」，才是重點。

他喜歡手不釋卷，也喜歡跟我在一起，這時更升級到很黏我，所以對這樣的日課表，他安之若素。他每天都跟我去診所上班，我也能兼顧診所醫療工作。我看診時，他在辦公室讀書寫功課，我有空檔時就去看看他。中午一起在診所用餐，下診後兩人一起回家。那是一段難得的恬淡小日子。

### 病情突然急轉直下

好景不常，幾個月後，他的病情突然急轉直下。當時疫情一度比較緩和，開始有老朋友



▲林芳郁教授醫學教育衛生基金會成立儀式暨「謝謝你 留下來陪我」新書發表記者會 22 日在臺灣大學醫學院舉行，前衛生署長林芳郁妻子林靜芸（左）和兒子林之晨（右）合影。（中央社）

弟來看他，但他依然不為所動，執意躺床不起。就這樣僵持了一天一夜，到了第二天早晨，我必須去看診，只好請家人留守關照他。

沒想到，下午 2 點，家人急如星火打電話到診所來說，林芳郁跑出門了，不知去向。我們全員出動去找他，始終找不到人，直到凌晨 2 點，他才自己回家。

從那天起，我們開始不停地在尋找他。他除了會突然離家，也會在一起外出散步時，我一轉身就失去他的蹤影，常為找他找得氣急敗壞。在我們為他佩戴具有精確的 GPS 定位系統的手錶後，進入另一個階段。

### 全家接力陪 30 公里

自此，我成了他的忠實跟蹤者，他只要一離開我的視線，我立刻可以從手機上的定位，很快找到他，然後寸步不離跟著他依然高大的背影，不敢稍有懈怠地尾隨他。他領著我，成為台北街頭兩個不知疲憊的苦行者。

短程的，他可以從大安森林公園，走到富陽公園，距離約 3 公里。他也可以從大安森林公園走到圓山花博公園，距離

約 5 公里。長程的，有一個晚上，我們去一個飯局後，到家時他過家門不入，繼續往前走，一直走到板橋，然後再折返我們家，從晚上 8 點多走到凌晨 4 點，才終於抵達家門。這一趟應該超過 15 公里。

他在台北街道上遊走，多半是我尾隨在後或陪伴在側。但有一次，他不知為何鐵了心，埋頭繞行大安森林公園，頑固地走了一圈又一圈，完全沒有停歇的意思。後來我體力不支，只得打電話喚來女兒接棒陪走，等到女兒也腿力用盡後，改叫孫子來陪……那次的全家接力陪走，總共繞行大安森林公園 13 圈。總距離超過 30 公里。

### 「遊走」是譫妄表現

他這樣無日無夜地遊走，持

### 《謝謝你留下來陪我》簡介

林芳郁，低調謙沖，無聲有光；三大醫學中心院長、心臟外科權威。終結台大紅包文化、催生緊急救護 EMT 體系、改革三大醫學中心，對台灣醫療帶來巨大而深遠的影響。林靜芸，幽默睿智、溫暖真誠；台灣第一位女外科醫師，被譽為「整形外科教母」。年輕時，他守著陽光女孩林靜芸，而如今，她守護被病痛圍困的他。

謝謝你留下來陪我，為失智者、照顧者找出口，林靜

作者：林靜芸, 洪淑惠  
(整形外科教母、合著作者)  
出版社：聯合報-健康事業部  
出版日期：2025/06/19

芸醫師勇敢書寫林芳郁院長的故事。「你用盡全身的力量，拚命留下來陪我，不管歲月如何、病程如何，我也會盡最大的努力來回應你。」我想為苦難中的照顧者打氣，期待你能跟我一樣，在照顧的旅程中，總是懷著盼望。」



扛不住了，也很擔心他走失或跌倒受傷。我們費了很大的功夫，再次帶他看診請教醫師，醫師判斷他的遊走是一種譫妄表現。

失智者在病程中可能會出現譫妄 (delirium)，是一種急性精神狀態的變化。不同病人譫妄表現很不一致，有的是意識模糊、注意力不集中、定向力喪失、思維混亂，有的認知功能急劇變化，有的則會遊走，甚至不分晝夜。

失智者發生譫妄時，可能更

### 他是真的失智了

這樣的急性精神狀態，醫師建議應住院治療，他住進曾擔任院長的一家醫學中心精神科急性病房。為了安定他的情緒及照顧他，我陪他在精神病房裡住了 5 天。住院期間，醫師開處「思樂康」藥物給他，這種常用的精神神經安定藥物，一般人只要吃一顆就會睡著，醫師要求林芳郁一次吃 5 顆，一天 4 回共 20 顆。醫師說，這是治療譫妄急性的必要用藥劑量。

5 天之後，醫師認為，林芳郁需要繼續住院。但這 5 天，他只要醒著，就會站在嚴嚴上鎖的病房門前，直挺挺地站著，無聲地表達他多想離開病房。我非常心疼，而且評估這樣子下去不行，於是辦理自動出院，帶他回家。

也似乎直到那時，我才終於肯接受這個現實：他是真的失智了。  
(宇欽/輯)

當時我心理上，是排拒接受他失智的診斷，但在行動上，我還是採取相應的對策。他退休後，我就著手認真安排他的日課表。

開另條路，順利抵達球場。我看了忍不住自問，有這樣的記性和應變能力，他真的有失智嗎？

當時我心理上，是排拒接受他失智的診斷，但在行動上，我還是採取相應的對策。他退休後，我就著手認真安排他的日課表。

### 指定課業增強認知

在我的看診日，他陪我到診所。我在診間看診，他在旁邊的辦公室讀書、做功課。他原就是嗜讀書的人，但為了增強他的認知功能，我還給他指定課業。其中包括國小六年級的各科習作本，國語數學自然社會等等，全都買來，讓他在讀

要聚餐慶祝林芳郁退休，所以餐會飯局變多了。那時我察覺到他的明顯變化，每逢聚餐，他就很緊張，頻頻起身去上廁所。

有次在連續三晚的餐會後，隔天早上，他沒有如平日般起床，而是固執地不肯下床，躺在床上不吃不喝，任憑我和家人怎樣催逼，他都不肯離開床鋪。看他這樣不吃不喝不講道理，我氣得怒火中燒，恨不得手上有鞭子，可以把他嚇起床。

我轉念想，會否他在對我生氣？我只好去搬救兵，打電話請他姊姊來勸，但姊姊苦勸半天，還是沒用。

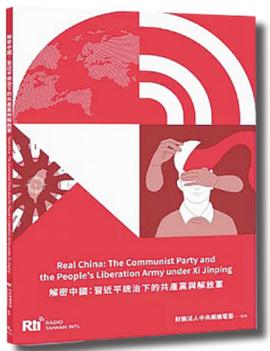
只好再請與他感情深篤的弟

### 《解密中國：習近平統治下的共產黨與解放軍》

作者：財團法人中央廣播電臺

出版社：秀威資訊

《解密中國：習近平統治下的共產黨與解放軍》為央廣學院於「媒體韌性課程」中所編著的專書，央廣在構思本書目錄大綱時，將「沒有煙硝的戰場：中國對臺灣影響力行動」放在第一章，點明臺灣面臨的資訊操弄與認知戰威脅，接著才有增強臺灣媒體韌性、解析中國意圖與行為的第二章「紅色透視鏡：中共政治運作解析」與第三章「破解放軍攻臺策略：共軍對臺軍事行動」。本書為新聞從業人員、政治工作者與所有關心台灣安



### 《看得見的高效思考》

作者：劉奕西

出版社：天下文化

別人總是聽不懂你說什麼？看不懂你想表達什麼？真正原因是你「想」不明白，也不知怎麼讓人懂。想不明白，以至於表達失利，往往是以下三大阻礙在作怪！

阻礙一 懂得表達，卻沒有觀點，只是虛有其表。阻礙二 擁有觀點，但不會表達，往往圖不達意。阻礙三 既沒觀點，也不擅表達，讓人不知所云。

跨域自僱者劉奕西是「高效思考、精準表達」的高手，過去，曾經指導眾多企業人士做好「傳達」這件事，也有無數人探詢過，他能精準用簡易圖表或圖像傳達的祕訣。讀完這



### 《翻轉課堂的教練式提問》

作者：陳珮汝

出版社：親子天下

獨特的教學模式，緣起於她慘白的青少年時期，老師眼中的「學困」與「學弱」，讓她更能同理課堂總是趴睡的學生，想改變學生的初心，她走進了心靈課程、催眠課程，再到 ICF 企業教練認證課程。表面上看是國文與閱讀課，實則教的是中學生最需要，學校卻沒教的自我覺察、自我管理與自我領導。

需要用一生來學習與探索的自我認識，在陳珮汝的「3W 教練式提問教學」課堂上很快就能開竅，不論古文、散文還是小說、論說文，不管紙本還是數位，只要課堂上

開掛「3W 對話法」，就能引動孩子的內在學習動機、激發孩子的思辨、驅動孩子的表達。只要課堂上開掛「3W 對話法」，就能引動孩子的內在學習動機。





◀ 作者龍君兒。(網路截圖)



◀◀◀ 倘若你也正處狂風裡，願這段金瓜石的屋頂逸事，給你一粒不嫌寒酸的火種。(網路截圖)



# 金瓜石屋頂逸事

我們帶著小女兒的呼吸，與夜色簽下一紙臨時保護令：那是 1993 年逃離，為的是不再彼此消耗。

## 龍君兒

(藝人、作家)

這是我第三次一段不被祝福的婚姻。

我不再等命運自動轉向，而是像一枚滑脫軌道的小行星，選擇自己改寫星圖。

婆婆蹲在廚房門邊，像被雨淋濕的蓮花；公公佇立陽台，像一尊耗盡香火的神明。

我輕輕合掌，把歉意折成紙船放進水槽——水面一皺，往昔的道德便無聲下沉。

我們帶著小女兒的呼吸，與夜色簽下一紙臨時保護令：那是 1993 年逃離，為的是不再彼此消耗；

留下尊嚴，才不讓愛與不愛都變得俗氣。

## 逃離婚姻

濱海公路潮氣正盛，一條紅布條猝然拍上擋風玻璃。

那聲「啪」像命運的舌尖，濕潤卻決絕。方向盤抽插，車身在礦渣路面咯咯作響。

我們闖進金瓜石的山凹，像被劇情偷渡的臨時角色。

弟弟——那位相信雲也能被塑型的建築師——撫摸著濕土說：「讓房子自己長吧，像深夜撐傘的蘑菇。」

地主笑得像觀音：「租金一年三撮粗鹽就好。」

我半信半疑，但鹽正好可以用來醃存未來的海風。於是，簽

了。

房子才剛學會冒芽，賀伯颱風就殺了個回馬槍，把屋頂掀成一隻翻殼的金龜子。

## 門窗隨風飛散

鄰居隔雲霧高喊：「妳的青春照片飛到茶樓屋脊囉！」月光像旁白，把我的狼狽打在石階上。

七歲的女兒橫移到我身側，語氣平靜得像石英：「媽：別怕，屋子只是脫殼，正好換件彩色雨衣，因為妳有一雙魔法的雙手」

她抓起掉在泥裡的瓦片，遞給我，如遞一顆還在跳動的海膽心臟。

那一夜，我們用三條跟鄉長借來的棉被——白的、藍的、印粉紅雲朵的——

搭成結界。雨絲擊著半節晃蕩的鐵皮頂，如巨鼓排練。

我突然醒悟：世界拆掉我的門窗，只為逼我仰望更大的天。

金瓜石長不出參天大樹，卻長得出頑固的幽默。

我把檢回的瓦片漆成星座，把碎玻璃磨成月亮甲片；

把鏽釘養成金魚尾，把舊水管鋸短插乾花，命名——〈時間的喉嚨〉。

## 災厄替我打光

鄰居探頭：「吼，妳會畫畫喔？」

我笑說：「不，我只是替剩餘的油漆找下半生。」

二十年來，貧乏是我的設計師，災厄替我打光。

尊嚴有時並不壯闊，它藏在——

根補釘、一聲自嘲；像屋頂那道缺口，哭可以，曬月亮也可以。

我選後者，順便請風替我們換氣。

1993 的那年，如果有一天你誤闖此地，看見屋頂掛著焊接的雲，牆角長出講台語的仙人掌，請別急著稱它「藝術」。

那只是我——一個學會半跛也要前行的女人。

在悲歡歲月裡，用剩漆為自己擦亮尊嚴；也是我對世界最溫柔的抗議：

把廢墟漆成彩虹，讓悲傷無路可逃。有人說我在蒐集失敗，其實我只是不肯讓生命敷衍登出。

## 一粒不嫌寒酸的火種

第三次婚姻、第二十場風暴、第無數次的自我重組……

原來「活下去」並非宏大的軍令，而是一條淡淡的鉛筆線：雨後再描一次，就會更深；多描幾次，終能刻進岩壁，成為地質年輪。

倘若你也正處狂風裡，願這段金瓜石的屋頂逸事，給你一粒不嫌寒酸的火種。

我們或許都得在各自的廢墟裡，自學補天術——

先從撿起一塊瓦片開始，給它塗上星辰的顏色，然後抬頭……

看吧，屋頂從來不只屬於過去，只屬於下一場月光。

## 《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

從認識我就想得到他

# 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 & AMARCOR A FILM BY LIJIA INGOLFSDOTTIR "LOVEABLE" HELGA GURUN ODDGER THUNE  
HEIDI GIERMUNDSEN BRUCH MARTE MAGNUSDOTTIR SOLEM ELSABETH SAND SOUND DESIGN BROR KRISTIANSEN COSTUME DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR PRODUCTION  
DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ØYSTEIN MAMEN LINE PRODUCER TØRRI GIENDAL EXECUTIVE PRODUCERS SVEINUNG GJOLIMO AND LINDA NETLAND  
PRODUCED BY THOMAS ROBSAHM WRITTEN, EDITED AND DIRECTED BY LIJIA INGOLFSDOTTIR