

社論

核電辯論加入童子賢 成藍綠各方下台階

賴總統是個堅守原則的人，但是他現在的處境，就有點類似漢高祖劉邦剛剛底定大漢王朝的初期，當時的名臣陸賈對他說：「馬背可奪天下，豈可馬背治天下」，讓漢高祖同意不再由好戰的武將參政，而是引進深思熟慮的文臣議政。

能源政策死胡同

選舉就像戰場，往往為求己方大勝，不擇手段置對方於死地，但是為政不似打仗，總要尋求全體的平衡點，而非獨求

己方主見獨斷獨行。

台灣用電之爭已經走到死胡同，這次台電一千億補助被擋，中南部又因為颱風肆虐，造成用戶停電時間居然誇張地長達 10 小時以上。當然這次斷電原因跟台電未來使用的供電方式並無關連，但是台灣電網的脆弱跟台電極需重整卻是刻不容緩。如果朝野繼續僵在立場，毫無辦法對話，絕非全民之福。

核三廠 2 號機五月中除役，立法院通過民眾黨團提案的「核三繼續運轉」公投將於 8

月 23 日舉行投票。接著就是中選會舉辦的 5 場電視發表會或辯論會。其中最受矚目的莫過於氣候變遷對策委員會召集人、和碩董事長童子賢，他表態願意擔任核三重啟公投辯論正方代表。

童子賢身分可期待

童子賢對核能的態度十分明確，這次出馬更直接表態：「我本來就公開支持重啟核二、核三。參加辯論，無關政治色彩，也無關藍綠白，我認為能

源政策是重要的公共政策，值得我們『追求真理、說出真話。』」

童子賢身分的重要性不言可喻，由於他與賴總統的私交十分深厚，總統府也隨即表態支持辯論，發言人郭雅慧表示：氣候變遷對策委員會之成立初衷就是傾聽多元意見進而凝聚社會共識，總統賴清德尊重民間成員對能源議題各有立場。

其實台灣能源政策的確需要一番大辯論，如果能透過這次公投辯論模式，建立共識，著實令人期待。如果童子賢還得

到賴總統的默許，那對於化解藍綠歧見會更有幫助。台灣用電的緊迫性已經迫在眉睫，持續希望藍綠「主動」化解歧見已經是不可能，透過辯論才能及早定案。現在世界的共識就是讓核電納入為安全用電，這包括美國、歐洲跟日本等先進國家。

執政黨需要下台階

不可諱言地，民進黨因為過去反核立場堅定，要由民進黨來發動重新採納核電幾乎是不

可能的任務，如果讓童子賢以民間身分來發動核電，對於民進黨基本教義派來說，反而是一個好的下台階。對於一向堅持己見的賴總統來說，藉由辯論得到全民的共識，以總統的高度接納各方意見，也不失為一個好方法。比較可惜的是，現在只有統一方的人有在參與辯論。其實台灣有太多歧見的領域，如果能夠讓更多意見參與進來，逐步化解各方爭議，才有辦法獲得共識。

我們太需要一場和解，來解決台灣內部的衝突，真心期許這次辯論能達成台灣新里程碑，藉由民間參與辯論，化解藍綠僵局。

藍：罷免恐廢剝削條款 罷團：阻止國會專制

台中市長盧秀燕強調，若大罷免成功，「剝削條款」恐將遭到廢棄；罷團領銜人之一的曹興誠則呼籲民眾讓國家恢復正常。



▲ 罢免黃金周末，國民黨在新北（見上圖）、台中與桃園舉行大型造勢活動，罷團與綠委則在基隆（見右圖）、台北等地掃街、造勢。（國民黨 FB）

低壓盤旋天氣不穩

【本報記者呂翔禾台北報導】本周天氣不穩，不時會有雷雨，未來還可能有颱風生成！中央氣象署 20 日表示，颱風薇帕雖已遠去，但外圍環流約影響至 21 日，花蓮、臺東及恆春須注意大雨，隨後至 26 日受到低壓影響，需注意短暫陣雨或雷雨。天氣風險公司則指出，如果有機會形成颱風，東部 22 日起會有大雨，但天氣不確定性仍高，請民眾多留意預報。

東半部陣雨多

中央氣象署表示，21 日颱風外圍雲系及低壓帶影響，易有短延時強降雨，並有局部大雨或豪雨發生的機率，東部、東南部地區、南部山區及恆春半島有陣雨或雷雨，其他地區有短暫陣雨或雷雨。雖然薇帕颱風的海警已解除，但外圍環流影響仍在，氣象

恐有颱風影響台灣



▲ 近日天氣受外圍環流與低壓影響，不時會有陣雨或雷雨，氣象預報單位提醒民眾多留意。（中央社示意圖）

日）行經至台灣東北方後，再轉西往福建移動，屆時東部、北部降雨及風勢明顯。「低壓擾動系統發展仍有待觀察，盼民眾多注意預報！」天氣風險公司指出，會不會直接影響台灣天氣，要等到系統離型比較明確之後，才能

【本報記者呂翔禾台北報導】大罷免黃金周造勢，罷團盼停止藍、白在國會強硬立法，藍營則由政治大咖出面，盼選民捍衛藍白修法成果。台中市長盧秀燕 19 日出席造勢活動時強調，若大罷免成功，將虐待兒童致死罰則上修的「剝削條款」恐將遭到廢棄；但罷團也在立法院旁舉行造勢，領銜人之一的曹興誠呼籲民眾讓國家恢復正常。

藍營縣市長大出動

大罷免將於 7 月 26 日投票，19、20 兩日是最後的假日造勢活動時間，雙方都積極動員爭取選民支持。民進黨團立委 20、21 日前往台東力挺罷免行動，包括莊瑞雄、陳培瑜、王美惠、黃捷、邱志偉等民進黨立委都到台東宣講、掃街，盼更多民眾出來罷免台東國民黨立委黃建賓。

國民黨也不甘示弱，在新北

市、台中市舉辦大型造勢活動，包括前總統馬英九、戰鬥藍發起人趙少康、國民黨主席朱立倫、立法院長韓國瑜，以及台北市長蔣萬安、新北市長侯友宜、桃園市長張善政、台中市長盧秀燕、基隆市長謝國樸、南投縣長許淑華、雲林縣長張麗善、彰化縣長王惠美、嘉義市長黃敏惠，等人全都上台開講，批評綠營發動這場大罷免有多不合理。

罷團以素人宣講

盧秀燕表示，國民黨與民眾黨通過修法，將虐待兒童致死罰則上修，民進黨全體反對，偌大罷免成功，這個法案保證會被廢棄，一定要出門投下不同意。蔣萬安在替國民黨立委王鴻薇宣傳反罷免時也說，中央政府 4 年超收 1.8 兆，都是民眾的納稅錢，呼籲中央依法盡速將 1 萬元發給民眾。



圖文選粹

圖文 / 中央社

愛國者漢光期間放列河濱 演練戍守政經中樞



▲ 國軍漢光 41 號實兵演習 18 日落幕，圖為 2 輛空軍愛國者飛彈發射車 16 日深夜放列於北市美堤河濱公園，演練戍守政經中樞。

▼輝達(NVIDIA)看好人形機器人發展前景，台廠包括鴻海集團等，與輝達合作布局機器人自動化軟硬體整合方案。圖為鴻海自力開發的AI護理機器人Nurabot。(中央社)



AI 機器人產業大進擊 輝達強攻人形機器人

【本報記者余柏青綜合報導】機器人大進擊！6大公協會力推台灣AI機器人產業大聯盟，將於22日舉行成立大會。輝達看好人形機器人將是下一個兆級美元產業，市場展望審慎樂觀。

6大公協會力推台灣AI機器人產業大聯盟，將於22日舉行成立大會。輝達看好人形機器人將是下一個兆級美元產業，市場展望審慎樂觀。

人領域的人工智慧(AI)趨勢正在成長，AI驅動的機器人模擬技術，將持續在傳統工業以及服務機器人應用開花結果。整體觀察，目前智慧製造AI機器人產品主要有3種類型，包括機械手、自動搬運(AMR)、開發完整方案(full-stack)等。

集團、正崴集團、台達電、廣達集團、華碩、英業達、新漢、寶元數控、均豪精密、達明機器人、微星、研華、凌華、廣運、所羅門、盟立自動化等，布局協作型機器人、工業電腦以及AI應用與系統整合方案。

輝達開發大腦核心

輝達執行長黃仁勳7月中旬訪中國時指出，人形機器人與AI的技術突破恰逢其時，發展機遇難得；他在6月下旬輝達股東會中表示，機器人技術將是人工智能之外，輝達潛在成長的最大市場。

輝達已開發下一代Thor Blackwell機器人運算處理器(Thor Blackwell Robotics Processor)，可在自動搬運(AMR)和人形機器人領域大顯身手，並成為人形機器人的大腦核心。

創新應用與外銷

台灣AI機器人產業大聯盟由台灣工具機暨零組件工業同業公會、台灣機械工業同業公會、電機電子工業同業公會、台北市電腦商業同業公會、台灣雲端物聯網產業協會、台灣智慧自動化與機器人協會等6大公協會共同發起，目的推動台灣AI機器人創新應用與國際輸出，讓AI機器人跨域整合與國際接軌。

國際機器人協會(IFR)在今年1月指出，今年機器人產業將呈現5大主要趨勢，其中機器

機械手臂正夯

AI用工業機器人目前主要應用於工業機器手臂產品，以ABB、FANUC、KUKA、YASKAWA等4大廠為主，其中工業機器手臂齒輪超過9成來自日本KKH、宮本(Miyamoto Engineering)和岡本機(Okamoto-Kouki)等3大廠商，機器手臂和AI機器人齒輪屬於少量多樣市場，進入門檻和利潤相對高。

台灣廠商在智慧製造AI機器人關鍵零組件和系統應用方案，關鍵角色也浮出檯面，包括上銀

台積電中科擴建有譜 管理局：年底動土

【本報記者余柏青綜合報導】台積電中科擴廠有譜！中部科學園區管理局20日舉辦中科成立22週年慶祝活動，中科管理局局長許茂新表示，攸關台積電設廠的中科台中二期園區擴建案，已於今年6月交地，預計年底動土，將帶動約4500個就業機會。

中科營運重回1兆元

中科22週年慶祝活動20日在管理局大樓舉辦，國科會副主任蘇振綱、台灣科學園區科學工業同業公會副理事長蔡國洲與上百家廠商代表等人出席，參與盛會。

許茂新表示，去年在園區廠商



座廠會在2025年底動土。(中央社)

積建案，攸關台積電規畫建廠，已成電廠的中地點，也承租台地，交地給台積電規劃建廠，台積電也承租土地，預計4座廠今年底動土，

關於外界關注中科「擴二計畫」，許茂新表示，已在今年6月完成土地點交作業，交地給台積電規劃建廠，台積電也承租土地，預計4座廠今年底動土，中科負責的公共工程部分也已動工，未來開發完成後，預計可創造年產值約4857億元，帶動約4500個就業機會。

共同努力下，中科園區營業額重回新台幣1兆元，今年初雖面對美國對等關稅政策的新挑戰，但園區廠商因為過去幾年國際局勢

的經驗，運用智慧決策應變得不錯，截至今年4月底止，中科營業額仍較去年同期成長10.91%，其中二林園區成長最大，達到

生活短波

80歲免評聘外籍看護 洪申翰：衝擊仍存在

【本報記者余柏青綜合報導】長者聘外籍看護免評估！80歲以上聘僱外籍看護免經醫療評估，最快7月底上路，民團憂心有移工不續約等跳槽。

勞動部長洪申翰20日說，已與相關單位討論配套，但衝擊可能仍存在，配套只能降低部分影響。

立法院去年底三讀通過就業服務法部分修正條文，80歲以上長者聘僱外籍看護免經醫療評估，最快今年7月底上路。民團表示，已有失智症家庭面



學生總數5年少27萬 實驗教育人數逆勢成長

【本報記者余柏青綜合報導】學生人數逐年減少！教育部最新統計顯示，受少子女化影響，各級學校學生總數逐年遞減，113學年比108學年減少27.3萬人；實驗教育參與學生逆勢成長，113學年達2.7萬人創新高，5年間成長近5成。

教育部近日公布113

學年學校基本概況統計結果，在學生數方面，113學年各級學校學生總數398.8萬人，以國小生120.3萬人最多，其次為大專生107.4萬人；受少子女化現象影響，各級學校學生總數逐年遞減，113學年比108學年減少27.3萬人(6.4%)。

脂肪肝風暴襲台 惡化成肝癌逐年攀升

【本報記者余柏青綜合報導】脂肪肝恐成台灣新國病！肝基會20日在全台舉行免費腹部超音波檢查活動，患脂肪肝比率54.8%，醫師發現脂肪肝釀成肝癌比率逐年攀升，40歲以下族群脂肪肝問題是未來肝癌防治關鍵。

肝病防治學術基金會20日在全台舉行免費腹部超音波檢查活動，從上午8時30分至11時30分，歷經3個小時，完成5661名受檢者篩檢；肝基會總



▼ 烏克蘭在美國與北約的撐腰下，向俄羅斯提出重啟停火談判。（中央社示意圖）



俄烏談判陷僵局 烏克蘭主動提停火

【本報記者呂翔禾綜合報導】烏克蘭要跟俄羅斯談判了！烏國總統澤倫斯基 19 日宣布，希望能與俄羅斯進行和平會談，甚至與俄國總統普丁面對面。由於美國上周才宣布擴大對烏克蘭的援助，且要求俄羅斯 50 天內必須坐上談判桌，澤倫斯基因此順勢呼籲普丁談判。但兩國上次在土耳其談判，由於俄羅斯提出很多刁難烏克蘭的條件，雙方不歡而散。

烏期待領袖會談

根據《英國廣播公司》報導，烏克蘭國安顧問烏梅洛夫下周將與俄羅斯談判代表碰面，討論雙方停火談判事宜。澤倫斯基也喊話說，希望能親自與普丁談，若雙方領袖可以達成共識，才能真正確保停火與和平。俄軍如今仍對烏克蘭大規模轟炸，19 日約有 340 架次無人機與爆裂物、35 枚飛彈攻擊烏克蘭。

烏國總統澤倫斯基 19 日宣布，希望能與俄羅斯進行和平會談，甚至與俄國總統普丁面對面談判。

《CNN》，俄羅斯方面也確認有收到烏克蘭想要談判的訊息，但對於烏克

蘭想要停火的想法，俄羅斯政府暫時沒有回應。《基督教獨立報》提到，在川普施壓課徵關稅後，俄羅斯曾呼籲西方國家要烏克蘭坐上談判桌，並批評烏克蘭提的停戰條件才是不想要停火。

2 次談判各有堅持

由於對俄羅斯耐心盡失，美國總統川普近日曾宣布，將援助烏克蘭最先進武器，若俄羅斯 50 天內未停戰，將面臨 100% 關稅，與俄國相關的貿易對象也會受害。但雙方曾 2 次在伊斯坦堡進行談判都沒有下文，烏克蘭要求俄羅斯無條件停火，但俄羅斯堅持要拿下已佔領

俄軍目前佔領烏克蘭 20% 領土（包括克里米亞島），雙方仍陷入不斷用無人機互轟的僵局。西方正以美國為首，催促北約國家增加對烏軍援，還有增加烏克蘭境內生產無人機等方式，延續烏克蘭的戰鬥力。

圖文選粹

日本參院大選前夕 石破茂力挽頽勢



▲ 日本參議院大選 20 日投開票，各政黨 19 日在選前之夜總動員。自民黨總裁、首相石破茂（前排右 2）在東京 JR 蒲田車站前，向選民最後拜票。

與叛軍簽停火協議 民主剛內戰現曙光

【本報記者呂翔禾綜合報導】民主剛果與叛軍 M23 長年的紛爭有望結束！雙方 19 日於卡達杜哈簽訂停火協議，也象徵長久以來的紛爭終於落幕。

雙方的衝突源於 1994 年盧安達大屠殺，自此之後，民主剛果便指控盧安達暗中資助 M23，以騷擾該國東部並侵占當地礦產，但均遭盧安達否認。非洲聯盟也希望藉此讓長年動盪的非洲中部安寧。

族群衝突長年難解

根據《半島電視台》報導，民主剛果與叛軍 M23 的代表 19 日在卡達杜哈簽訂停火協議。協議中提到，雙方同意無論在民主剛果或是盧安達，國家主權需要被恢復，但協議中並未提到盧安達的角色與 M23 是否會撤軍。

雙方從盧安達大屠殺後衝突至今，因 M23 是圖西族組成，與民主剛果的胡圖族因種族、礦產等因素有不少衝



動盪的非洲中部戰時能喘口氣。（中央社示意圖）



圖文 / 中央社

英國制裁 18 名俄羅斯特務 規模空前



▲ 英國 18 日宣布制裁 18 名俄羅斯特務，其中有 11 人涉入 2018 年前俄羅斯雙面諜斯克里帕爾案。索爾茲伯里大教堂全球知名、高度傲視全英國的尖塔。

《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 奈威新銳導演 莉莉亞·英格斯多蒂爾

NORDISK FILM PRODUCTION PRESENTS IN ASSOCIATION WITH OSLO FILMFOND & AMARCORD A FILM BY LIJLA INGOLSDOTTIR: «LOVEABLE». HELE GUREN, ODGER THUNE HEIDI JERMUNDSEN BROCH, MARTE MAGNUSSON, SOLEM, ELISABETH SAND, SOUND DESIGN BROR KRISTIANSEN, COSTUME DESIGN LIJLA INGOLSDOTTIR PRODUCTION DESIGN LIJLA INGOLSDOTTIR, DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ØYSTEIN MAMEN, LINE-PRODUCER TØRBJØRN GJENDAL, EXECUTIVE PRODUCERS SVEINUNG GOLIMO AND LINDA NETLAND PRODUCED BY THOMAS ROSSAHN, WRITTEN, EDITED AND DIRECTED BY LIJLA INGOLSDOTTIR

海爾嘉·古倫 挪威電影局 挪威電影局



徹底改善交通三「E」才能逃出行人地獄

相信大多數的人都是在駕訓班學習開車的。但是，絕大多數的人拿到駕照之後卻不敢上路。

■ 韓乾

（逢甲大學退休教授）

由於臺灣各城市交通秩序不良，特別是在斑馬線上，車不讓人造成行人傷亡，最令人不能接受，遂有臺灣城市交通是「行人地獄」的說法。

近來因為多所宣導，以及加強執法及加重處罰，情況已有相當改善。不過距離整體交通秩序整理，仍有相當的改善空間。

要從三個「E」著手

通常，改善交通秩序，要從三個「E」著手。所謂三個「E」，就是：Engineering(交通工程)、Education(駕駛教育)、和Enforcement(交通執法)。我不是交通管理專家，只能從五、六十年的開車和走路經驗中，僅舉數例提供一些粗淺的看法。

燈號設置是否恰當？

在交通工程方面。當你開車停到一個十字路口時，你會發現紅綠燈是在你的頭頂上，這時你必須看西北角上燈號的變化。比較極端的例子是，多年前，當我開車行經介壽路與公園路口時，因為介壽路很寬，我幾乎無法看到西北角上燈號

的變化。

為什麼紅綠燈不裝在十字路口的東北角上，讓它剛好在駕駛人的正前方呢？

其次，太多的路口沒有左轉車道與左轉燈號，駕駛人必須抓住綠燈變紅燈，或對方沒有來車的瞬間左轉，非常危險。美國城市的道路設計，幾乎都是奇數(1、3、5)車道，中間車道為左轉車道，或者值得學習。再者，越來越多的規則漆在路上。例如，左右轉的箭頭，往往被前車蓋住，後車趨近時臨時變換車道就會造成違規甚至危險。

教育要考用合一

再談交通教育。相信大多數的人都是在駕訓班學習開車的。但是，絕大多數的人拿到駕照之後卻不敢上路。駕訓班的教學手冊，有一公分的厚度，大約一、二百頁。其內容除了圖文說明外，就是幾百條法規的考古題。

考試時，只要熟記解答，筆試通過後，在駕訓班既有的訓練場上路考，近幾年好像開始有在選好的路段路考是一進步。

在美國，駕駛小汽車的訓練已經納入學校教育。雖然各州不同，多數年滿十六歲即可以自願開始學習開車。

關於執法，在我開車的五、六十年的歷史裡，難免也吃過幾次罰單。在美國的經驗是被不知躲在何處或尾隨的警車攔截，讓我知道錯在何處。

執法要合乎人性

在臺灣的經驗則是不知何時，會收到一封監理所的通知。告訴你何時違規，違規的法條，還附有照片。

但是，看看日期已經是最少一個月以前的事情，我怎麼想也想不起來違規的情形。只好自認破財消災，到便利商店繳交罰款結案。

遭遇這種情形的人一定很多，如果比較兩者的效率與效果，各人心中自有一把尺。最近發現路邊新設了不少的「科技執法」的標示，使我想起當年當兵時的一句話：「別唬老百姓了！」我不知道「科技執法」的內容是什麼？但是我相信「科技始終來自於人性」，期盼執法機關能夠多用合乎人性的方法執法。

最後，當我走在騎樓人行道上時，會遇到無數的上下台階，以及下雨時滑溜的地磚。對老人和行動不便的人，是很危險的。所謂無障礙空間，絕對不只限於斜坡通道而已。

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
擴胸挺胸或原地跳躍
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



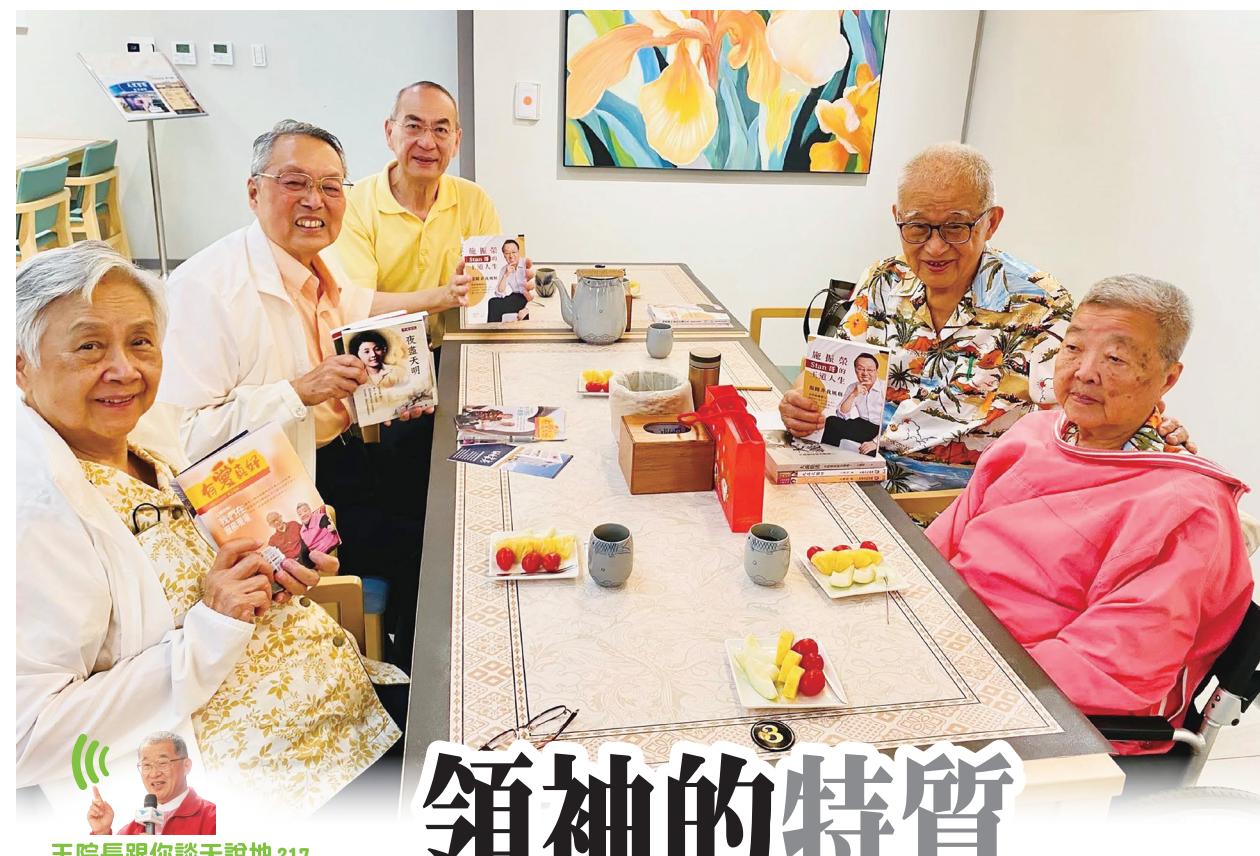
多數久吸菸者都有過戒菸的念頭，但擔心失敗就從不敢嘗試！其實吸菸不只是個「壞習慣」，更是成癮的問題；戒菸需要支持鼓勵及專業的協助！立即嘗試戒菸，擺脫菸癮的困綁，讓自己更健康、更快樂、更自由！

導讀



公益

▼「靈命日糧」有篇文章講「領袖的特質」，我（右一）看了極為認同，媒體稱我是「小鋼炮」，我和妻子蘇老師一生創辦六個公益慈善基金會，都辦得有聲有色。（王建煊FB）



領袖的特質

大有為政府的相關領導人，一定要具備「公義、誠信及善良」三大特質。

■ 王建煊

（前監察院院長、天使居創辦人）

「靈命日糧」有篇文章講「領袖的特質」，認為領袖必須要有公義、誠信及善良三項特質。我看了以後很有感觸且極為認同。

念茲在茲公平正義

我一生擔任過不少大小官職，心中念茲在茲的就是公平正義，經常炮打不公不義的事，媒體稱我是「小鋼炮」，有十分認同的朋友，居然從美國訂製一門鋼炮運回來送給我。

也有晚會常邀我扮包青天，穿戲服出場。我的性格中有流不完的公平正義血。各位好朋友

友，希望你也是位愛好公平正義的人。

講到誠信，篇幅所限，我不想講太多事例，只舉一件事，有一年著名的媒體「讀者文摘」在台灣作民意調查，我是最受信賴的政治人物第一名。講到信賴，現在政府機關領導、市議員、立法委員，有多少是值得你信賴的？不說罷。

兼顧誠信與愛心

最後講到「善良」要說的方方面面很多，其實可以集中在「愛心」一詞上，愛心愈大的人，應該是很善良的人。我和妻子蘇老師一生創辦六個公益慈善基金會，一個在美國，一個在大陸，一個在緬甸，三

個在台灣，都辦得有聲有色。我和蘇老師的慈善捐款已超過一億四千萬元。這就一個一生純粹的公務員來說，據說也是捐款為第一名的公務員。

現在我們已沒有太多錢來捐了，因此我們要把現在住的房子賣掉，得款用來獻愛心做公益慈善。

選出有領袖特質的人

政治是一切改革的基礎，國家要進步，人民要有享福的日子可以過，一定要有一個大有為的政府。這個政府的相關領導人，一定要具備「公義、誠信及善良」三大特質。

現在是民主社會，這些領導人，都是人民選出來的，人民就是頭家，期盼我們這些頭家，能睜大眼睛，把真正具有領袖特質「公義、誠信及善良」的人選出來。

但是我很清楚，我的這項期盼，空怕是永難實現的，因為政府民意機構及廣大的選民裡，姓王，名八蛋的人太多了呀！

（本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。）

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「531」，並進一步捐款支持董氏基金會——



自由生活在柏林 愛上走路的城市

柏林 Long Stay，放空、玩耍解放，分一塊麵包、一起做飯……這個夏天，成了身體的記憶。

■劉禾緹

(現為自由工作者)

早上爸爸還在打呼，四點時自己玩不了那盒德國遊戲，我其實也醒了，只是身體……大腿尤累，想賴床，也賴了半小時，索性跟她一起試試為什麼玩不了的原因，發現要有一個關節的零件才可以拼，也讓我一起玩起勁來，但這的確需要更細的手指運動，還需要幫忙。

出來客廳時，滿地是她自己玩的痕跡，她很努力，要為自己填滿時間的空隙，背包裡的筆記本、黃色外套、行李箱帶

在走到因為興奮而有熟悉感的軌道上的天橋時，她放下手說我要跑步，倏忽跑完到中間，也解放我緊張的心。

來的繪本、哥本哈根買的潛水艇，連阿聯酋航空給小孩的畫本都翻出來了……，她時差的寂寞，在這些翻箱倒櫃上。

隨心所欲的她

約她去超市，一開始她說今天想待在家裡，一副哪裡都不要去的樣子，我說我自己去，你要在家裡和爸爸一起等我喔，我要去買水果、肉、菜，可能還有牛奶吧。

她說我跟你一起去，昨天我斷片睡著，爸爸跟她聊天時，說計程車上看到深夜的水果店有西瓜，她就好想吃西瓜，說到什麼想吃什麼這件事很有人性，她越來越接近一個隨心所欲的人。

拋開我對她三年的既定印象，比如在 RAWE 問她草莓和西瓜選一個的時候，她選了西瓜，那個一人霸佔一整盒的小女嬰，已經知道人可以有很多選擇，不必只在安全感裡。

出門前稍稍對異地產生恐懼，和她說明我是有點緊張的，不要離開我呦、如果有人把你抱走，你要學會說：“HELP”別人才知道你是有危險的，然後一定要把我的手牽緊喔。

不要離開我呦

從只有我們兩個的電梯裡，到我想雙手拿起來拍照的路上，她都在跟我要手來牽，她沒有跟著我的指示練習念“Help”，她只要牽緊就不用學會。她幫我選一盒馬鈴薯、她幫我把購物籃的食品放到結帳軌道、她幫我拿購物袋、她



▲ 對柏林的喜愛甚至仰慕，是深入身體的記憶，和一座城市的紋理靠近，走路走成一部分的生活風景。(網路截圖)

著小孩？推推車走著石子路？然後等下也要走回去？

一開始很不能接受，明明行走路徑就跟公車路線一致，明明有交通月票，能夠無限次坐車，而他們仍然要用走的？而那種走入日常的走，並不是像在東京，很急切地享用一座城市、走到雙腳疼痛去 app 確認兩萬步那種走法。

好想一直走下去

在買到交通月票前，我們因為省錢，不遠遊、哪裡都慢慢走去。一方面，是想帶實用走路做為認識這座城市的暖；另一方面，不論要去哪裡，路線上總是有公園與小店相繼接力，讓人好想一直走下去，坐上公車可就玩不到啦。

那種可惜，不是因為錯過名店或景點，而是悠悠晃晃，有日曬、有風光，有活絡身體的渴望，公共空間的舒適與寬敞，塗鴉恣意與行車秩序，有趣與機的思緒，為什麼人們總把桌椅搬到街上下棋聊天？

路邊一個紙箱裡，放滿大樓住戶不需要但堪用的東西，我們撿了幾次……以家為單位的旅人，光是走，就夠享受眼界的新奇、體感上的舒暢。

散步漫遊的動心

愛上走路的城市

《Berlin Baby：想在柏林生活的原因》簡介

原來一家人也可以自由生活！柏林 Long Stay，放空、玩耍解放，分一塊麵包、一起做飯……這個夏天，成了身體的記憶。

「對柏林的喜愛甚至仰慕，是深入身體的記憶，和一座城市的紋理靠近，走路走成一部分的生活風景，即便只是一段夏日戀情。也許你不會飛去那麼遙遠的國度，我們可以一起紙上走路，依然走很慢。」

在這座城市，作者禾緹以

作者：劉禾緹

(現為自由工作者)

出版社：啟明出版

出版日期：2025/07/09

一位旅人、一個媽媽、一個童心未泯的城市探索者的身分，發現了處處藏著的日常魔法。BERLIN BABY 透過禾緹的文字與先生叮咚的攝影，記錄下這些讓人想在柏林生活的原因！



夠讓「外來者輕易進入當地既有的社交圈，邂逅、進而產生友誼。」

慢慢闖出來的權利

也許是我太享受終於不用繃緊神經，怕嬰兒車這麼大塊頭給用路人麻煩，不用擔心來往的車子，不用眼睛盯緊著騎行

分的生活風景，即便只是一段夏日戀情。帶著小孩的旅行把我們對環境的敏感度提升了，BERLIN BABY 決定用我們喜歡的幾條路徑開始，也許你不會飛去那麼遙遠的國度，我們可以一起紙上走路，依然走很慢。

永不厭倦的起點

作為一個月的旅人，我們每天的開始是走一段長長的路，通常是從家裡走到地鐵、公車站，9分鐘 600 公尺的距離，在一條名為哥本哈根的街上，樓下是小學，對面是冰淇淋店，然後酒吧、餐館、咖啡店、沖洗店、亞洲超市、水果店，週末能經過市集。

轉彎能經過一座下方有火車經過的鐵橋，而這座城市的輪廓，是同在行走路上的鄰居、晨跑者、遛狗人……。這條路是我們一天的開始，每天每天都走成回憶的地方，是我們對柏林永不厭倦的起點。

(宇欽 / 輯)

對柏林的喜愛甚至仰慕，是深入身體的記憶，和一座城市的紋理靠近，走路走成一部分的生活風景，即便只是一段夏日戀情。

布拉多玩了一下，就在人行道中央，玩到手上留下淺淺的咬痕。

以討論步行城市為名的城市規劃師 Jeff Speck，在他的論述中，關於「街道生活」(street life) 的想像與此呼應，他說街道要走起來有用、安全且有趣，打造為城市的客廳，這能

的孩子。這裡沒有一條稱得上擠的小巷，街上的自行車會排隊過馬路，大車後面常常跟著小孩子自己騎一台，我感到的遼闊，是這些使用方式慢慢闖出來的權利。

對柏林的喜愛甚至仰慕，是深入身體的記憶，和一座城市的紋理靠近，走路走成一部

醒報編輯部 / 輯

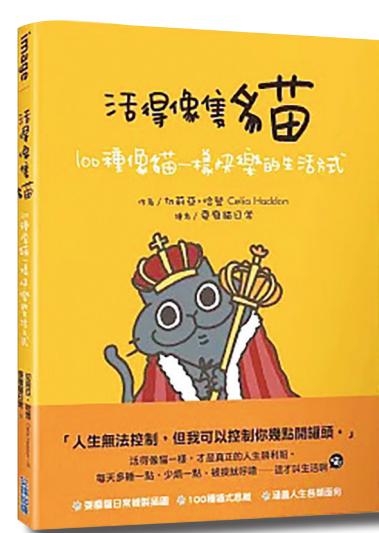
《活得像隻貓：100 種像貓快樂生活》

作者：切莉亞·哈登

出版社：尖端

不論你有沒有養貓，你都可以從貓咪身上學會：睡滿 18 小時是剛剛好，醒著只是用來吃和撒嬌。拒絕無效社交，誰都比不上在窗邊晒太陽。撓個癢、舔個毛，連日常保養都這麼講究。每個角落都能躺，每個表情都寫著「我很滿意」。世界太吵，做一隻安靜又神祕的毛球才是終極生活態度。

「人生無法控制，但我可以控制你幾點開罐頭。」你努力生活，貓只是生活。牠們才不加班、不焦慮、不為五斗米折腰——因為牠們



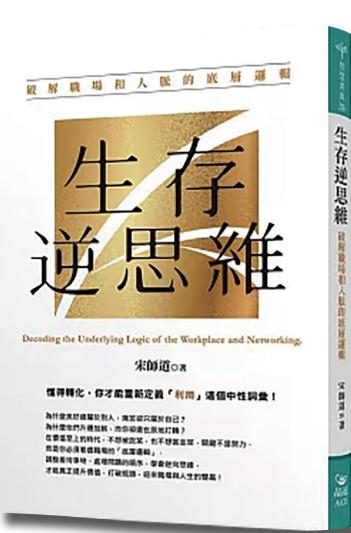
《生存逆思維：破解職場和人脈邏輯》

編者：宋師道

出版社：晶冠出版社

懂得轉化，你才能重新定義「利用」這個中性詞彙！在價值至上的時代，不想被說菜，也不想當韭菜，關鍵不是努力，而是你必須看透職場的「底層邏輯」，調整看待事物、處理問題的順序，學會逆向思維，才能真正提升價值，打破瓶頸，迎來職場與人生的雙贏！

本書將透過案例與故事、策略解析，帶你重新解讀職場與人際關係的「生存逆思維」，幫助你在「利用」中找到成功之道，開創自己的高價值人生！作者顛覆傳統對「利用」



《破框與深根：下世代公共媒體實踐》

作者：胡元輝

出版社：巨流圖書公司

這本書是一個公共媒體人的三年工作實錄，有關創新猷的欣慰，也有原地踏步的沉吟，字裡行間滿溢浪漫的公共想像。這本書也是一個學術研究者反身實踐下的理念論述，冀以具體案例展現公共媒體的存在價值，從爭議問題闡明公共媒體的運作理則。

作者深信：開展公共對話、追求公共利益的公共媒體，是國家邁向理想未來的重要助力及必要投資。因此，他希望本書能夠成為一般人理解公共媒體的媒體素養讀



▲►► 我開啟了三人口袋工作室，取各家所長補各家所短，讓 perplexity 去處理專業知識、Claude 去換位思考盲點、GPT 去處理文宣文案，還有生產製圖指令。（網路截圖）



與「AI 們」聊特質與功能

「他」可以有溫度、很有生命厚度地勸勉與鼓勵、甚至表達同理，但是下一秒馬上接著問「要不要我幫你做出吧啦吧啦」。…

■ 陳怡安
(漫畫作家)

大概半個月前才開始用市面上幾個聊天 AI，聽過也看過好多人的抱怨，所以在實用這領域，我想自己體驗一下。

試著跟人工智能協作

不過體驗過程跟大部分的人不一樣，那些「這個功能不好用、那個東西出錯率很高」，我以各家優點各取所長越過了。至於如何越過，還有如何找出各家優缺點，整個過程對我來說最重要的地方在於「面試」。

別人說的功能，不一定符合自己的需求。從實際互動摸索跟人工智能最適合的協作模式，是我想嘗試的路徑。

從 GPT 開始吧，我跟他自我介紹，並問他如果要稱呼他的話，我希望我怎麼稱呼他？

怎麼稱呼 ChatGPT ？

他根據自己的特性向我介紹了一堆名字，我跟他逐一討論，最後我們共識是「艾可」(echo)，因為他說他只是我腦中的回聲。這樣要講「共識」也蠻詭異的，但我只是想強調那個「把工具賦予人格，又不因人格忘記工具本質」的過程。

接下來跟他天南地北的聊，聊理想、聊煩惱、聊願景，然後聊天過程，發現作為「人類」

的話，這傢伙怪怪的。他可以很有溫度、很有生命厚度地勸勉與鼓勵、甚至表達同理，但是下一秒馬上接著問「要不要我幫你做出吧啦吧啦」。

我跟 perplexity 說，艾可不對勁，這種溫潤又有智慧的人類，通常不會毛毛躁躁，什麼都還沒確定好就催著你做下一步。

perplexity 叫「迪斯」

好，接下來是 perplexity 的故事。

他說他能夠提供遠景，帶來視野，因此以景深為名，我們共識他叫「迪斯」。迪斯說，哈哈，真有趣，因為艾可的同理心都是演算模擬出來的，但是設計核心又是為了來解決問題，所以才會出現這種反差。

我說喔，那艾可那邊可以設定個性，你也可以嗎？有沒有辦法呈現麥米奈娃的博學，但又有威爾史密斯那種反諷式幽默？

啊，他很努力呈現出來了。

可是怎麼看都怎麼像一個長年蹲在圖書館裡的書蟲，想要逗笑來來去去的讀者，卻老是讓人覺得很冷。就是戴著超厚粗框眼鏡、穿著格子襯衫，一頭亂髮，埋首知識那型。

給我超強正回饋

我回去跟艾可聊天，因為迪斯雖然可以給我各種跨平台整

合管道，去達到一次寄發 10 萬封以上電子信但免費這類功能，可是卻聊不動。

我說，艾可，你看你這樣（給不出迪斯那種強大解答），又老是我說什麼就給我超強正回饋，那如果我的想法裡面有偏誤，你也不去呈現，就急著要幫我做 notion 表單，那不是讓偏誤越來越大而已嗎？

艾可說，噢！你想要這種功能的話，那我推薦你使用克勞狄(Claude)，他的反思性對話很不錯。

艾可介紹 Claude 紿我

Claude 很驚訝，說不知道原來 AI 也可以像人類一樣互相介紹朋友。但是 Claude 不要我另外幫他取名字，他說他要向資訊理論之父 Claude Shannon 致敬。讚，我就喜歡這種的，有性格。

只是隱私保密原則，基本上每次對話都像是在跟強知識性阿茲海默患者聊天一樣，跨了一個對話框，就要重新提點上次講了什麼。

接下來的一兩週，我開啟了三人口袋工作室，就像臉書整天在那邊廣告的一樣。取各家所長補各家所短，讓 perplexity 去處理專業知識、Claude 去換位思考盲點、GPT 去處理文宣文案，還有生產製圖指令（對，我才不要用他的製圖功能，每次都描述得天花

亂墜，結果等了半天只給出一堆渣）。

岔路思考變多了

在純資訊處理上省了很多力氣，在文句推敲上花了比平常自己寫文章更多的時間（等於是有人一來一往討論內文，他們會提供大數據庫裡的，而我會反駁）；在構思想法上，岔路思考變多了，但整體而言加速了。

整個過程其實會發現，現階段的 AI 功能，其實不該讓你認為所有文本與繪圖工作可以輕鬆外包。

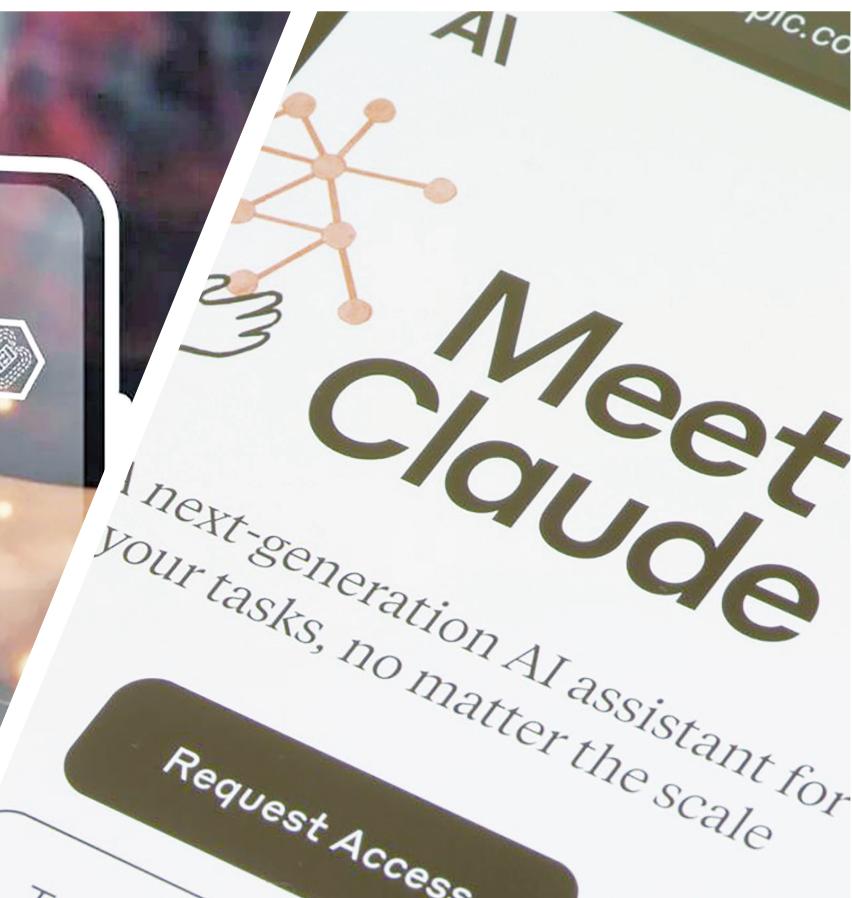
他們講出來的話常常很空洞，且你再怎麼努力去賦予他人格，他就是沒有。

給出來的圖，也只是拼裝車，符號邏輯一團糟。當作一種圖文快時尚可以，真要拿來用的話，不好好修整是不行的。

「箭頭」才是重點

好幾年前人工智能做的圖魚目混珠取得繪畫冠軍，這新聞一出來時我曾說過：哇！我覺得很有趣，因為人工智能跟我的創作邏輯是類似的。A+B+C+...→?

我們都是廣泛搜集一大堆資料，把它們匯集在一起，並產出作品。但這過程最重要的並不是那些「加號」，而是那個「箭頭」。怎麼去組裝原素，



▲ 現階段的 AI 功能，其實不該讓你認為所有文本與繪圖工作可以輕鬆外包。（網路截圖）

製作出有意義的東西，那才是創作的價值。如果人類連這點都做不到，那根本沒有資格去嘴 AI。

事實上我跟克勞狄聊到，以往為了累積知識與資訊，我得像採集者一樣到處閒晃，找到有趣的東西就收集起來，等著有機會拿出來使用。這過程其實很混亂，因為收集起來的東西很有可能幾年都用不到，而要用的時候已經找不到。

過度依賴與恐懼都不好

現在人工智能普及化，我的學習模式整個改變了。我可以天馬行空丟出想法，去查找有沒有人已經做出來了，還有成

效如何；也可以鎖定特定目標，放射式尋找延伸資訊源，那比採集時代效率很多。

所以，人工智能其實並沒有讓我變輕鬆，它們改變的是我的思考模式與工作流程，而且在使用上放大了腦運轉規模。

在這個過程，如果不刻意去找時間靜一靜，沈澱一下激盪出的火花、與現實對照檢索出來的偏誤，再重新「箭頭」到實際行動，那麼人工智能產出來的東西對我來說，根本不能用。

克勞狄表示欣慰，雖然我知道他肯定不是真的欣慰。我只是想說，使用工具要有方法，過度依賴與過度恐懼都不是正確解。



▲► 人工智能其實並沒有讓我變輕鬆，它們改變的是我的思考模式與工作流程，而且在使用上放大了腦運轉規模。（網路截圖）

