

今日天氣

北部 27°-32° 陰多雲陣雨

中部 26°-35° 晴短暫陣雨

南部 27°-32° 晴時多雲

東部 25°-32° 晴時多雲

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



就安基金 5 千萬 零日拿一半？



善用科技 導入人車用路習慣



義大利風情畫 — 我看雷普利影集



今日求禱 / 社長

財政支出問題

這段時間政府財政單位應該是很燒腦，因為除了風災、對等關稅這兩樣意外的開銷，還包括國防的預算、台電的赤字撥補，以及普發現金、年金改革…樣樣都要張羅預算。在人民的期待、在野黨的杯葛下，希望財政單位能有智慧，滿足方方面面的需求。(2版)

▼ 國教盟、董氏基金會等團體 18 日召開記者會，呼籲政府嚴格取締加熱菸網路廣告，並禁止加味加熱菸上市。(國教盟提供)



偷渡加熱菸網路廣告 教團盼禁止行銷

民團指出，政府「有條件」通過加味的加熱菸是錯誤行為，有危害物質應該從嚴管理，呼籲以緊急命令暫緩加味加熱菸上市許可。

【本報記者呂翔禾台北報導】「加熱菸依法不能打網路廣告，但菸商如今趁加味菸「有條件通過」、尚未上市前鑽漏洞，政府不能不管！」台灣拒菸聯盟、家長團體 18 日召開記者會質疑，在網路上以「加熱菸」搜尋，就可出現大量專賣網站，但依法菸品不得以電腦網路進行任何形式的促銷或廣告，政府應嚴加取締，後續更不能開放加味加熱菸上市。

網購菸品 3 天到貨

國教行動聯盟理事長王瀚陽指出，學生在 Google 隨便以「加熱菸」搜尋，就能出現約 20 個專賣網站，還有更多掛羊頭賣新型菸品的網站，各個網站標榜最新加熱菸、口味應有盡有、

便利商店 3 天到貨。但《菸害防制法》第 13 條明文規定網路不能打廣告與賣菸，怎麼一夕之間因加味菸全破功？台灣共善促進協會秘書長張文昌舉例，一名學生只是在臉書搜尋「電子煙」三個字，沒想到短短一小時內就收到 10 多名賣家私訊。還有一名網友加入加熱菸 LINE 購買群組，見到稱號「IQOS (加熱菸) 小幫手」對群組內近 500 名成員狂推加味加熱菸，相關宣傳顯得相當猖獗，容易讓年輕人誤入歧途。

擴大查緝新興菸品

「加熱菸及其載具(無論有無通過審查)都不能打廣告！」董氏基金會菸害防制中心主任

林清麗表示，任何菸品依《菸害防制法》規定，都不能在網路上販賣、廣告，但新型菸品加熱菸或電子煙，菸商都是採用同樣的行銷伎倆、廣告話術與通路販售吸引年輕人、迅速開拓市場。政府要保護下一代免於菸商的魅惑行銷。林清麗呼籲政府，必須將「衛生福利部電子煙查緝平臺」改為「衛生福利部新型菸品查緝平臺」同步確實監管，以防止對年輕人最有吸引力的新型菸品違法與擴大入侵。台灣醫界菸害防制聯盟秘書長郭斐然則指出，政府「有條件」通過加味的加熱菸是錯誤行為，有危害物質應該從嚴管理，呼籲以緊急命令暫緩加味加熱菸上市許可。



▲ 左圖為一名女性使用 IQOS 加熱菸，右圖為國外品牌加熱菸。(圖取自 Pixabay 圖庫)

北宜高鐵欠缺評估 民團、台鐵工會齊抗議

台鐵員工指出，台鐵長年虧損嚴重，政府卻還要蓋北宜高鐵加劇虧損，將來恐形成高鐵與台鐵雙輸的局面，令人憂心。

【本報記者呂翔禾台北報導】「北宜高鐵恐造成台鐵虧損 580 億，且轉運效果也不佳，相關計畫欠缺周延評估，盼環評不要通過！」北宜高鐵 20 日將闖關環評，台鐵產業工會與公民幫推等團體 18 日在交通部前召開記者會，呼籲環評暫緩通過北宜高鐵。台鐵員工指出，台鐵長年虧損嚴重，政府卻還要蓋北宜高鐵加劇虧損，非常不應該。

蓋高鐵台鐵虧 580 億

台鐵產業工會常務理事吳世昭不滿指出，北宜直鐵與北宜高鐵行車時間若加上在地轉乘，相差不到 20 分鐘，但經費卻多了 2 千多億。另外，台鐵終於說了大實話，若蓋北宜高鐵，台鐵恐每年短收 8 億、30 年預計更能高達虧損 580 億。工會秘書長朱智宇說，台鐵本身已問題累累，卻還要因北宜高鐵繼續虧損，非常不應該。「員工看新聞才知道要蓋北宜高鐵！」台鐵產業工會理事林佳瑾質疑，今年台鐵公司被交通部考核甲等，員工看似有



▲ 民團與台鐵工會 18 日在交通部門口抗議，要求環評暫緩通過北宜高鐵。(直播截圖)

望拿到最高 4.4 個月的年終獎金，但公司對未來將會短收數億、如何因應都沒有說明；從業人員的年終績效好壞，公司盈餘是相當關鍵的因素，台鐵員工能否人力補充、待遇提升，公司盈餘更是直接影響。

高鐵程序欠缺正當性

宜蘭前建設局長及台鐵前副總工程司林旺根指出，高鐵延伸宜蘭計畫僅設一站，對國道五號的運量移轉與紓解效果僅不到 5%，反而會大量分食台鐵從宜蘭至南港間的運量，造成北宜鐵路運輸功能嚴重弱化，形成高鐵與台鐵雙輸的局面。

另外，僅設一站的規劃不僅無法滿足縣民的交通需求，反而迫使所有旅客集中到單一高鐵站轉乘，對既有轉運系統恐造成嚴重衝擊。公民幫推理事長黃建興表示，今年 5 月 5 日他們向監察院遞交的陳情書，指出「高鐵延伸宜蘭計畫」為預估直接工程經費高達 3521.8 億元的國家重大建設，但在可行性評估、重大公共建設提報編審與環境影響評估程序，以及民意溝通等方面存在諸多疑慮，連監察院都認為程序與民眾參與有調查之必要，盼環評能暫緩北宜高鐵通過。

《焦點圖文》

大稻埕夏日節 8/20 主題煙火雙倍綻放

圖文 / 中央社



▲2025 大稻埕夏日節受颱風楊柳影響取消第 2 場次煙火秀，台北市觀傳局表示，將整併進 20 日第 3 場的煙火秀「金埕水漾」，施放發數雙倍綻放，並加長施放面寬。(台北市觀傳局提供)

社論

嘲諷與幽默之間的政治廣告

美國經典諷刺動畫《南方四賤客》（South Park）自 1997 年開播以來，以荒誕、直白、甚至低俗的風格聞名，卻能以黑色幽默揭示政治、社會與文化的荒謬。

爆炸性輿論效果

這部作品之所以能夠風靡全球，正因為它敢於觸碰禁忌，用誇張和嘲笑刺穿權威。最近國民黨推出模仿《南方四賤客》的核三延役公投 CF，讓人驚訝的不只是畫風的熟悉，而是它所帶來的爆炸性討論與輿論效果。

這支動畫廣告在短短一分鐘內，塞進了滿滿的時事彩蛋。片中由「萊爾校長」駕駛公車，名字與英文「Liar」諧音，直指某人說謊，甚至再加

上「不是表決多數贏就可以」的台詞，影射總統在團結十講時的發言。

在細節中發現彩蛋

同時公車誤入「726 公路大迷路」，諷刺大罷免大失敗；黃仁勳與童子賢因支持核能卻被趕下車，反映產業界對能源政策的不同聲音。連綠營內部人物、網紅、甚至象徵司法迫害的橋段都一一登場，讓觀眾在眾多細節中發現彩蛋，進而在社群媒體上二次創作與持續擴散。

國民黨選擇這樣的題材，背後有其精算。傳統的政治語言容易讓民眾麻痺，因此必須用創意發想，讓觀眾在短時間內留下深刻印象。

選擇《南方四賤客》並非偶

然，它是六、七、八年級熟悉的美國動畫符號，能與年輕族群產生共鳴，同時以惡搞與荒謬，掩飾政治訊息的尖銳。這種設計，既符合短影音時代的速食傳播邏輯，也能在網路輿論場中放大效應。

激勵同溫層

從政治傳播的角度來看，這支廣告的重點不在於說服理性，而在於激發情緒。國民黨過去常被批評為老派、僵硬，宣傳缺乏創意，如今卻能推出一支讓網友驚呼「這真的是國民黨嗎」的影片。

不僅同溫層被激勵，就連部分綠營支持者也不得不承認影片「有梗」、「質感不錯」。這種超越傳統藍綠界線的網路效果，或許比單純的政策說明

更能撼動年輕選民的注意力。但我們也必須看見，政治幽默與政治惡搞之間，僅有一線之隔。

《南方四賤客》能成功，是因為它長期建立了一種「平等嘲諷」的文化，不論左派右派、宗教政黨、明星權貴，皆可成為它的嘲笑對象。

若台灣政黨單純把對手妖魔化，卻缺乏自我解嘲，這種幽默就容易變成「低級諷刺」而失去平衡。

「幽默」本是林語堂從英文 humor 所創造的詞，它與風趣相近，能讓人莞爾一笑；但若拿捏失當，便淪為不尊重，甚至只是「無聊當有趣」。

娛樂化易引發共鳴

另一方面，這支廣告也暴

露出台灣政治傳播的另一個趨勢，那就是「娛樂化」。在高度對立的藍綠政治下，政策討論往往流於艱澀難懂，而幽默、諷刺與網路限圖反而更容易引發共鳴。

民進黨過去也曾利用音樂、網紅與年輕語言來動員支持者，如今國民黨則試圖以動畫方式重新爭取話語權。這樣的手法，既可能打破沉悶，讓更多年輕人關心公共議題，但也可能讓嚴肅的能源與核能政策難以進行深度討論。

回到政治廣告的本質，它的重點不是單純傳遞資訊，而是塑造感覺。這支「南方四賤客版」CF 成功之處，在於讓人相信國民黨也能「年輕」、「有創意」、「敢於自嘲與諷刺對手」；同時也讓選民在輕鬆的

氛圍下接受其政策立場。

這種策略是否能轉化為實際選票，仍有待觀察，但至少在輿論場上，國民黨確實搶得一次意想不到的先機。

笑聲之外追求深度

長遠來看，政治若只剩下諷刺與戲謔，則容易讓公共議題失去重心。核能延役與否，涉及能源安全、環境風險、產業發展與社會價值，這些都需要理性辯論與科學證據。

若政黨過度依賴惡搞式廣告，雖然短期內能博得掌聲，但也可能讓公投淪為情緒宣洩，而非政策抉擇。

民主需要的不只是笑聲，更需要能在笑聲之後繼續追問的深度。唯有在娛樂化的外衣下，仍能維持理性的核心，台灣的民主才不會被玩笑取代，仍保持真正的公共討論本質。

就安基金 5174 萬 立委批零日攻擊拿一半

國民黨批評，導演羅景壬從就安基金到拍攝《零日攻擊》拿了近 1 億元補助，質疑有圖利嫌疑。

【本報記者呂翔禾台北報導】「就安基金過去 3 年共 5174 萬，拍攝《零日攻擊》的團隊就拿了 2872 萬，很難相信沒有上下其手！」藍營副發言人康晉瑜、智庫副執行長凌濤 18 日揭露，

《零日攻擊》導演羅景壬的團隊不只爽拿過去 3 年就安基金補助 55%，且相關內容已被審計部質疑與就安基金目的不符，藍呼籲行政院與檢調介入徹查。國民黨副發言人康晉瑜批評，

民進黨 7 月 26 日大罷免失敗後，8 月 23 日還要繼續罷免 7 名藍委，就是因為要避免人民監督政府。

用基金拍低點閱短片？

他表示，證交所「贊助」文化總會補助大支 3 年 1 千萬，拍攝宣傳大罷免的影片，結果影片 7 個月僅有 267 人次流量，不只證交所，就連勞動部的就安基金也有這種狀況。

康晉瑜指出，審計部報告指出，就安基金共有 5174 萬使用目的與基金不符，除了辦理前勞動部長許銘春의 演唱會外，還拿來補助《零日攻擊》導演羅景壬的團隊拍攝影片。國政基金會副執行長凌濤列舉說，111 年給了 1060 幾萬、影片按讚數 488；112 年給了 971 萬、按讚數 1761；113 年給了 831.6 萬，按讚數僅 202，這讓其他藝文團隊情何以堪？

「這些錢佔了不當利用就安

基金的 55.51%！」

3 年共獲 1 億補助

凌濤痛批，該團隊拿了就安基金 2872 萬補助，2024 年大選還幫助總統賴清德拍攝競選影片《在路上》，賴當選以後，文化部就核定了 7131 萬拍攝《零日攻擊》的補助，這很難不讓外界認為是

「上下交相賊」。他質疑，《在路上》有沒有花政府的錢？還是導演免費拍攝，換取日後能獲得更多補助？

國民黨強調，民進黨 823 還繼續推動大罷免的原因，就是要避免人民監督這些見不得光的綠友友補助，因此呼籲行政院與檢調徹查，還有民眾 823 要投「罷免不同意」。

與《零日攻擊》。 (Photo by 呂翔禾／台灣醒報)



今年恐舉債 1 兆？學者：是綠偷渡預算

【本報記者呂翔禾台北報導】今年我國從總預算、韌性條例、風災救援與特別軍購加起來恐將舉債 1 兆，學者黃耀輝受訪時強調，原本各界預期產業支持方案只有 880 億，結果卻膨脹成 4100 億，裡面偷渡了強化國防、撥補台電等預算；軍購已有強化國防 1500 億，應可不用列那麼多；總預算部分，今年稅計賸餘有望因藍白去年刪減而多出 1 千億，應也不用舉債到 3 千億。

年改、加薪要舉債？

明年度中央政府總預算案將於 21 日行政院會拍板，受新版《財劃法》下放中央財源影響，明年舉債額度上看 3400 億元，若再加計風災、韌性特別預算，以及上看 7 千億元的軍購特別預算，卓內閣恐將面臨逾 1 兆元的高額舉債，在野黨立委擔心社福預算遭到壓

縮。

另外，立法院長韓國瑜宣告 823 以後可能會推動「停止下降所得替代率」的年改方案，軍公教今年是否加薪也尚未拍板，若要加强薪 3%，中央負擔需 166 億元、地方負擔需 116 億元。且為了因應新版《財劃法》，明年總預算會出現至少約 3700 億元缺口。

超徵 5 千億早就知道

民進黨立委林楚茵曾批評藍白硬推普發現金，超出的 1015 億元根本沒有財源，只能靠「舉債填補」。她認為，行政院原先編列 4100 億特別預算，是經過評估，符合餘額數同時保有 335 億彈性因應後續突發狀況。但藍白立委為了保住位置，硬推普發現金，才把預算膨脹到 5450 億元。

但對此，國立臺北商業大學財政系教授黃耀輝受訪時表

示，今年韌性特別預算高達 5700 億的原因，是因為民進黨把原本 880 億的特別預算，偷渡強化韌性、撥補台電造成。他指出，去年稅計賸餘 5 千多億的新聞很早就有，藍白也早就規劃在相關額度下規劃普發現金，後來是因為沒刪國防預算，才讓特別條例通過 5450 億的預算。

夾帶不應該的預算

「民進黨政府夾帶多餘預算已是常態！」黃耀輝指出，前行政院長陳建仁時期就曾提出特別預算，其中稅計賸餘除了普發現金，還撥補勞健保、撥補台電，但台電會虧損是因為錯誤能源政策；如今韌性特別預算又提升到 5900 億，其中還挾帶 200 億強化電網預算，這都不應該，他呼籲藍白應該刪除這筆預算。

針對國防預算，黃耀輝指

出，強化國土防衛韌性已經編列 1500 億了，還要再舉債，他呼籲應以我國法律為基準，且舉債幅度可以不用這麼高；另外，黃耀輝指出，去年總預算已經刪了 2 千多億，會為政府今年創造稅計賸餘，若扣掉一些花費，應該還有 1 千億稅計賸餘，傳聞明年總預算要舉債 3 千億，應該可以不用那麼高。

精簡預算、重啟核電

「如果擔心要舉債，不如精簡效率不彰的部門預算！」黃耀輝舉例，如監察院、數發部等，還有賴清德近日還說要用 9 千億帶動淨零投資，不如拿來發展核電，便宜的電費更能節省不少成本。他認為整體需要舉債的原因是因為民進黨，從 8800 億的前瞻建設到現在還淹水就可知道，「在野黨其實還幫政府省了不少預算。」

兒托監視器經費受影響？藍批衛福部牽拖

【本報記者呂翔禾台北報導】「在野黨不會砍兒托設立監視器與雲端系統的錢，請衛福部不要牽拖《財劃法》！」藍委陳菁微、王育敏 18 日在審查法案時，不滿衛福部次長呂建德說，由於今年中央財政受到影響，希望法條的經費來源改成中央與地方「得」一起負擔系統費用。但呂建德直言，中央的財政狀況本來就會受到影響，「我可以很負責任的說」。

要不定期抽查影像

立法院衛環委員會 18 日審查《兒童托育服務法》草案，在討論到第 30 條：「為維護兒童人身安全及相關證據保全，托育機構應裝設監視錄影設備，妥善管理攝影錄音資料，至少保存 30 日，並加以保密。」的部份時，藍綠立委關心隱私權與經費分配問題，民進黨立委林月琴表示，希望能有額外再抽查監視器影像的評鑑。

但社家署代理署長周道君認為，托育機構平常就會有定期的檢查，包括錄影功能是否正常，應該就不需要針對錄製影像進行不定期查核。但林月琴

指出，《兒權公約》精神是要以兒少最大利益為優先考量，不定期檢查不只是為了檢查設備是否有毀損，還要看托育機構是否遵守規定保留與上傳影像。

經費真的受影響？

第 30 條第 4 項：「中央主管機關應補助直轄市、縣（市）主管機關建置前項網際網路系統。」民進黨立委林淑芬建議改成「得」補助，讓法案經費來源更有彈性，呂建德則回應說，由於目前中央財政因為《財劃法》等因素有些吃緊，希望能由中央與地方一起負擔相關費用，引發國民黨立委陳菁微不滿，表示地方沒有說不要出相關經費，「現在是指中央完全沒錢嗎？」

林淑芬在一旁緩頰說，要修改成「得」是她的說法。國民黨立委王育敏不滿指出，行政院就說相關設置經費要多少，防治兒虐不分藍綠，委員會不會砍這筆錢，希望衛福部不要再將事情搞得那麼複雜，「行政院本來的條文就是最好的版本了。」但呂建德回應時仍指出，他可以很負責任的說，中央的財政確實有困難。

▼台灣人要注意男性過胖、脂肪肝、女性骨質密度偏低、雌激素波動異常與心理問題。(網路截圖)



300 萬健檢數據解密 男過胖、女骨鬆

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣人要注意男性過胖、脂肪肝、女性骨質密度偏低、雌激素波動異常與心理問題！美兆診所 18 日公布 3 百萬筆健檢數據的趨勢報告，診所總裁林羣提醒，台灣成人過重肥胖率 10 年期超過 68.9%、2024 年更達到 74.7%，創下 10 年新高。

另外，血脂異常率也逐年上升，脂肪肝發生率也

診所透過健檢資料分析提醒民眾，要多注意男性過胖、脂肪肝、女性骨質密度偏低等問題。

高達 52.3%，代謝症候群趨勢不能不重視。

男性過胖問題嚴重

記者會現場包括總統府副秘書長何志偉、台北市衛生局長黃建華與台灣生物產業發展協會榮譽理事



▲美兆診所 18 日公布健檢趨勢，公布 3 百萬筆健檢數據的趨勢報告。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

長李鍾熙共襄盛舉。李鍾熙強調，預防科學加上資料科學，正是精準健康的產業底氣，盼未來能有更多應用。美兆總裁林羣表示，從近 300 萬筆健檢數據中，有 5 大警訊值得注意：首先是肥胖三高，台灣成人過重肥胖率 10 年期超過 68.9%、2024 年更達到 74.7%，創下 10 年新高，30 到 39 歲男性過胖率高達 72%；血脂異常率也逐年上升，2024 年達 29.4%、高血壓前期 31.8%、10 年間成長近 4.17%，男性比例顯著高於女性。

身心都要平衡健康

另外，脂肪肝成為全民隱形危機，2015 年發生率為 44.5%、2024 年發生率高達 52.3%；女性健康在過去 10 年有兩大變化，包括中高齡女性超過 5 成骨質密度偏低；超過 4 成女性出現雌激素波動異常，牽動骨骼、代謝、情緒與認知功能等議題；還有「幽門螺旋桿菌感染率」隨著年齡增長、風險愈高。

「身心健康也要相當關注！」林羣說，交感神經異常偏低 2023 年達 22.9%、副交感神經異常偏高（失眠、自律神經敏感與免疫力異常）的狀況也逐年攀升。他強調，預防醫學不只是延長壽命，也是國家競爭力關鍵，相關健康趨勢值得民眾注意。

財經短波

超額儲蓄逼近 4.8 兆 明年有望破 5 兆

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣人很會存錢！主計總處 18 日預估，隨著人工商機（AI）大爆發，台灣經常帳順差快速成長，超額儲蓄規模隨之創高，今年超額儲蓄首度突破新台幣 4 兆元大關，就進逼 4.8 兆元，明年還將接力突破 5 兆元大關。主計總處統計顯示，超額儲蓄規模擴增，但 2025、2026 年的投資率維持在 26.27%、26.62% 的偏高水準，代表投資動能仍在。

主計總處綜合統計處處長蔡鈺泰解釋，外界習慣以閒置資金的角度看待超額儲蓄，但從國民所得會計恆等式觀點，經常帳順差與超額儲蓄是一體兩面，台灣屬於出口導向的經濟體，



▲主計總處 18 日指出，今年超額儲蓄首度突破新台幣 4 兆元大關，就進逼 4.8 兆元，明年還將接力突破 5 兆元大關。（中央社）

長期經常帳呈現順差，尤其 AI 需求超乎預期強勁，順差擴大的情況下，超額儲蓄也會增加。

去年可支配所得排名 新竹市 150 萬奪冠

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣平均最有錢者，仍多聚集竹科產業！主計總處 113 年家庭收支調查出爐，113 年每戶家庭可支配所得平均數為新台幣 116.5 萬元，年增 2.5%，且續創歷史新高。進一步觀察縣市家庭可支配所得排名，新竹市以 150.3 萬元奪冠，台北市 148.5 萬元居次，新竹縣 148.1 萬元排名第 3，桃園市、

新北市名列第 4、5 名。

主計總處官員說明，新竹縣市有新竹科學園區的高科技產業加持，拉高薪資水平，台北市則是首都，此排名與外界認知差異不大。再看家庭消費、儲蓄表現，金額雙雙走揚，不過儲蓄方面，去年平均每戶儲蓄升至 27.7 萬元，續創新高，但家庭儲蓄率自 112 年的 24.23%，略為下滑至 23.73%。

丹娜絲善款破 4.7 億 LINE 勸募 19 日關閉

【本報記者呂翔禾台北報導】丹娜絲風災善款已達 4.7 億，有望很快達成 5 億目標。台灣中南部遭風災豪雨重創，公設賑災基金會募款迄今收到近 2.9 萬筆，募得近新台幣 4.7 億，距離目標僅差 3000 萬元，將於 20 日截止，LINE Pay 勸募配合金流作業將提前於 19 日關閉。

財團法人賑災基金會統計，截至 8 月 17 日止，丹娜絲風災募款專案總計接獲捐款近 2 萬 9000 筆，募得款項逾新台幣 4 億 7000 萬元；其中百萬以上捐款共計 85 筆，捐款逾 3 億 9000 萬元。



▲丹娜絲颱風造成南部嚴重災情，目前賑災善款已經至少 4.7 億元。（中央社）

基金會新聞稿指出，距離預募金額 5 億僅差 3000 萬元，即將達標，專案勸募剩餘最後 3 天。



川普能否重塑半導體霸主大夢？

李沃牆

（淡江大學財金系教授）

川普將關稅視為武器，漫天喊價，威脅利誘，早已不足為奇。日前，他又提及半導體關稅，若未到美國設廠的進口關稅會大幅調升，可能達到 200% 或 300%。其實背後隱藏著川普的「重塑半導體霸主大夢」，但此夢想能否達成，亦或南柯一夢？

半導體的戰國時代

全球半導體萌芽於美國，1970 年代在商業應用的發展與國際競爭力道不強的市場環境下，迎來黃金時期。但日本半導體產業在 1980 年代崛起，並在一段時間內成為全球領先者。1990 年代，美國政

府引入「科學政策」（Science Policy），作為支持半導體產業的新模式。隨著政策的調整，加上日本面臨韓國半導體廠的競爭，美國逐漸奪回半導體的競爭優勢，也是英特爾（Intel）進入輝煌時代。

進入 2010 年代，美國半導體製造高度依賴海外代工廠，包括台積電及三星。而中國大陸自 90 年代意識到半導體產業的重要性，再加上半導體國產化比例偏低，大部分需要從歐美日韓等國進口。因憂心國際晶片製造商恐透過在晶片中設置漏洞竊取機密數據及公共信息，並威脅國家安全，因而相繼推出多項政策扶植半導體產業的發展。

2018 年美中貿易戰爆發不久，該年 12 月初的「經濟學

人（The Economist）」曾以：「美中兩國的晶片戰爭會成為主戰場」為封面主題報導。因晶片為電子設備的「大腦」，無論是電腦、車輛、智慧型手機等，無不由晶片所控制，其重要性可見一斑。近幾年來，中國大陸希冀成為全球電腦晶片要角，無不投入大筆資金於晶片的研發，但高階晶片的研發仍受阻。

打造半導體產業鏈

目前，美國雖然在半導體設計領域具有優勢（如輝達、超微、蘋果），但在晶圓代工環節卻高度依賴台積電與三星。台積電在全球半導體產業中扮演關鍵角色，尤其在先進製程技術方面處於領先地位。川普認為，一旦台海發生衝突

或東亞局勢動盪，美國的國防與產業安全都可能陷入危機。因此，建立本土晶片產能被視為必要之舉。

不過，美國過去數十年將製造業外包至亞洲，導致先進晶片生產幾乎全部集中在台灣與韓國，手頭僅握有部分 IC 設計與設備技術，製造能力嚴重不足。尤其在美中科技戰持續升溫之下，美國發現自己在晶片製造與稀土供應兩大戰略領域處於相對劣勢。川普藉關稅政策迫使台灣的護國神山台積電及供應鏈廠商轉移產能至美國，似乎可見端倪。

川普擬針對半導體產業加徵 100% 以上的關稅，不僅是一項貿易保護措施，更是一種地緣政治手段，目的是重構全球技術供應鏈，藉此減少對外

部高科技產能的依賴，最終實現「半導體科技主權」與「晶片製造本土化」的雙重戰略目標。換言之，川普的半導體關稅政策，實質是以「重稅為棍子、零關稅為蘿蔔」的兩手策略。

英特爾的「國家隊」角色

有道是，三十年風水輪流轉。曾經叱吒風雲的英特爾正面臨多重困境，不僅財務虧損，大舉裁員，先進製程至少落後台積電一個完整世代。川普近期曾點名英特爾執行長陳立武下台，但在白宮會面後又改口。甚至傳出川普政府可能入股英特爾，甚至不排除由政府直接介入經營決策的消息。若然，在川普半導體政策的棋局中，英特爾正被推向「國家隊」的角色。

一方面，英特爾是少數仍

保有先進製造能力的美國半導體企業；另一方面，它多年來在晶圓代工市場屢屢受挫，虧損擴大，急需外部訂單支持。川普政府順水推舟，入股英特爾的消息也確實幾分可信。持平而論，川普的「半導體霸主大夢」既是產業政策，更是一種地緣政治操作。它反映出美國在全球科技競爭中日益強烈的不安全感。

短期而言，川普關稅可能促使部分製造業回流，強化美國在地供應鏈，並創造一定數量的就業機會。但長期來看，美國半導體產業，尤其是晶片製造是否能在成本、效率與創新上與亞洲對手抗衡，仍是一大問號。《晶片戰爭》作者米勒（Chris Miller）就一語道破，以目前台積電和三星生產的晶片數量與品質，美國實在沒有取代的條件。看來，川普的半導體春秋大夢恐怕是南柯一夢。

▼ 在普丁願意給烏克蘭歐美的安全保障後，川普表示澤倫斯基必須放棄克里米亞，並同意不再加入北約。（中央社示意圖）



普丁允保障烏安全 川普要烏放棄克里米亞

【本報記者呂翔禾綜合報導】双普會後才是美、俄談判的開始，雙方互相放話！美國談判特使威特科夫17日表示，俄羅斯同意美國與歐洲給烏克蘭安全保證，作為俄烏停戰協議的條件之一。

俄方近日也放話，要求烏克蘭軍隊撤出頓涅茨克與盧甘斯克，美國總統川普則要求澤倫斯基要放棄克里米亞，但領土過去是烏克蘭的談判底線，因此各界關注後續談判進展。

不許烏加入北約

根據《CNN》報導，川普要求澤倫斯基放棄克里米

普丁長期以來反對烏克蘭加入北約，認為北約東擴給俄羅斯帶來不小的壓力，威特科夫表示，接下來就看烏克蘭對其他條件能否接受。



亞，且宣示永遠不加入北約。川普目前希望能談成和平協議，並要求烏克蘭進行部分妥協，且沒有很堅持要立刻停火，但澤倫斯基過去很堅持領土是烏克蘭紅線，且希望俄軍可以馬上停火，因此各界都很關注兩人未來碰面後，如何取得共識。

領土是核心利益

川普強調，澤倫斯基必須

同意俄羅斯的一些條件。歐洲領袖則曾與美國開過會，並表示有關領土議題一定要經過烏克蘭同意。克里米亞島於2014年，俄羅斯透過發動地方公投而佔領，但國際普遍都認為俄羅斯此次行為是侵占，違反國際法。

《英國廣播公司》提到，負責與俄羅斯總統普丁接洽的美國談判特使威特科夫17日表示，俄羅斯允許美國與歐洲對烏克蘭有一

定的安全保障，作為停戰協議的一部份條件，模式會類似《北約》第5條的集體安全條款，亦即若烏克蘭受到攻擊，其他國家有協防的義務。

普丁長期以來反對烏克蘭加入北約，認為北約東擴給俄羅斯帶來不小的壓力，威特科夫表示，接下來就看烏克蘭對其他條件能否接受。

澤倫斯基雖感謝美國的安全保證是「歷史性」的決議，不過《路透社》提到，俄方近來也放話說，烏克蘭軍隊要從頓涅茨克與盧甘斯克撤出，還要凍結克爾松與扎波羅熱的前線部隊，烏克蘭恐難以接受。



中國男籃換血有成 亞洲盃差點奪冠

【本報記者宋秉謙綜合報導】雖創近十年最佳戰績，中國男籃在亞洲盃遺憾只奪亞！18日凌晨的亞洲盃男籃決賽，中國內外雙胡發威，胡金秋狂攬20分10籃板，後場胡明軒狂砍26分，可惜他錯失三分絕殺，中國89：90惜敗給澳洲，這是繼2015年奪冠後最佳成績。考慮到高一層級的澳洲在2017年加入亞洲籃協後，寫下3連霸、18連勝，這支大幅換血的中國男籃已證明實力。

近十年最佳戰績

亞洲盃男籃決賽18日凌晨落幕，由中國男籃迎戰連霸的澳洲男籃，日前才在四強賽被紐西蘭消耗過的中國，主戰體能都未能恢復，但靠著替補出發的控衛胡明軒火力全開，半場一度領先澳洲4分，第四節澳洲提升強度、完成逆轉，而中國在最後時刻採取犯規戰術成功，僅落後一分但握有球權，最後一擊交給手感發燙的胡明軒操刀，遺憾晃開防守三分不中，澳洲一分差勝出奪冠。

雖然錯失冠軍，但亞軍已是近十年中國最佳戰績，考慮到2017年以來，澳洲與紐西蘭加入亞洲籃協，讓原本的亞洲各國難度提升，澳洲加入後拿下3連霸，18場亞洲盃出賽全勝，而紐西蘭則是穩定的3、4名，對中國來說，這個亞軍堪稱是「亞洲區實質冠軍」。

這次的佳績，二進宮國家隊執教的主帥郭士強居功厥偉，本屆在幾名主



▲ 中國男籃替補出發的控衛胡明軒在決賽手感火燙，可惜絕殺三分沒中，球隊一分差落敗居亞。（photo from 中國微博截圖）

將受傷退賽後（周琦、曾凡博等），郭士強力排眾議選入一些新血，他主打防守起家，高喊他需要的是「12個能拼命的球員、上場會玩命的5個先發球員」，本屆中國隊人人皆兵，每一戰最高得分都是不同球員。

換血未來可期

整屆賽會的最佳陣容，中國隊入選兩位，分別是天才小將王俊杰與禁區悍將胡金秋，經驗豐富的趙睿是球隊節奏掌控的核心（隊長），未來還有在NBA打拼的禁區小將楊瀚森，新換血的中國男籃未來可期。

整屆賽事最後的排名為澳洲冠軍、中國亞軍、季軍是伊朗、殿軍紐西蘭，而我國本屆表現也相當出色，靠著混血好手賀家兄弟的助拳，打進睽違多年的八強，更差一點掀翻伊朗，最終排名以亞洲第5坐收，遠超過賽前各媒體的預測，排名甚至壓過日、韓。

永恆之牆地標 獲逾十萬份祈禱回應

【本報記者莊宇欽綜合報導】永恆之牆紀念碑正收集世界各地寄來的祈禱見證！英國「永恆的禱告應允牆」地標數年來向全世界募集禱告蒙應允的見證，如今這條51.5公尺高的白色莫比烏斯帶，已收到逾十萬份祈禱回應。紀念碑發起人指出，每個磚塊都代表著一個蒙應允的祈禱，並引發人們有意義的思考。

10 萬份祈禱回應

《基督郵報》報導，「永恆的禱告應允牆」（The Eternal Wall of Answered Prayer）是一條51.5公尺高的白色莫比烏斯帶，其將建造在英國伯明罕附近的兩條高速公路之間。外觀上，永恆之牆由一百萬塊磚塊組成，它沒有起點點並非常巨大，直徑達80公尺，高度達50公尺。

未來，這項作為紀念碑的公共藝術作品，遊客可以將手機對準牆上任何

磚塊，並透過應用程式技術存取個人的祈禱見證。如今，數位檔案中已收到超過10萬份祈禱回應，意味著距離收集25萬個故事的目標完成快一半。

主辦單位表示，祈禱內容包括來自世界各地的見證，包括身體康復、財務突破、婚姻修復、浪子回家，以及其他歸因於祈禱的個人經歷。

祈禱有功效

《基督教日報》報導，這項倡議不僅是一個建設項目，更是旨在集體努力記錄信仰中的實踐。對此，永恆之牆傳達的宗旨為：「每則故事都像一塊紀念碑，切實提醒人們祈禱是有功效的。」

隨著公眾參與度不斷提高，永恆之牆紀念碑發起人甘布爾表示，這座地標建築是多麼宏偉，而磚塊卻是多麼小巧，但每個磚塊都代表著一個蒙應允的祈禱，並引發人們有意義的思考。



螞蟻分工不偷懶 團隊合作效率更大

【本報記者莊宇欽綜合報導】螞蟻比人類更擅長團隊合作！普遍來說，隨著團隊規模的擴大，每個成員的努力實際上可能會減少，但澳洲研究卻指出，螞蟻在團隊中能做出更多個人貢獻，甚至能克服人類分工所產生的「林格曼效應」。

林格曼效應分工

《大眾科學》報導，「林格曼效應」為一種群體活動現象，其認為團隊合作通常能夠提高團隊績效，尤其是在體力任務方面。然而，無論是人類還是非人類動物團隊，隨著團隊規模的擴大，每個成員的努力實際上可能會減少。

對此，麥覺理大學行為生態學家史都華森及其團隊針對黃猱蟻（Oecophylla

smaragdina）進行研究，以試驗其是否受到林格曼效應的影響。

黃猱蟻為織工蟻屬下的物種，並分佈於非洲、亞洲和澳洲，其透過織工蟻鍊的方式，將樹葉傳遞到空中以建造多葉巢穴。

研究團隊發現，在黃猱蟻的築巢工作中，位於蟻鍊前端的螞蟻負責主動拉動，而位於蟻鍊後端的螞蟻則需要儲存拉力，如此才有足夠的動力來搬運葉片。過程中，隨著螞蟻群體規模的擴大，蟻群總力量和每隻螞蟻的拉力幾乎增加了一倍，而合作

能力也有明顯提升。

織工蟻鍊的力量

《ScienceAlert》報導，事實上，織工蟻鍊最薄弱之處並非螞蟻間的連接，而是螞蟻對地面的抓握力。因此，後方螞蟻可以充當被動抵抗者，其藉著增加地面接觸以防止滑倒，並透

過鏈條本身儲存與傳遞力量，將有助於前方螞蟻擁有更大拉力。

對此，研究團隊提出「力棘輪」的分工機制，以說明該組織結構使得螞蟻在團隊中能做出更多個人貢獻，尤其排列成一條長鏈的織工蟻鍊時表現最佳，甚至能克服了人類分工所產生的「林格曼效應」。

▲澳洲研究指出，螞蟻在團隊中能做出更多個人貢獻，甚至能克服人類分工所產生的林格曼效應。（維基百科）



▲英國「永恆的禱告應允牆」已收到世界各地逾十萬份祈禱回應。（Photo from Eternal Wall of Answered Prayer）



▼基隆市警察局在義一路口（圖）等共7處路口，輪調使用科技執法設備，公告宣導，取締車輛不暫停讓行人先行。（基隆市警察局提供）

善用科技 導引人車用路習慣

■蕭家興
（都市計畫技師）

習慣是在生活的時空中日久成自然而養成。個人清潔衛生、飲茶、喝咖啡是好習慣，酗酒亂性會衝動打人是壞習慣；城市汽機車文化的社會習慣亦然。在台灣、歐洲的左駕開車習慣，到右駕的日本、紐西蘭就會在左右轉時不打方向燈，打雨刷；禮讓行人的習慣，在歐

一旦路寬的人行綠燈秒數與路窄的秒數一樣，穿越路窄的行人會認為綠燈秒數夠可慢慢走，反造成左右轉車輛不耐煩。

美是自然的社會文化，在台灣則要重新養成。

人命關天的用路習慣

穿全身暗黑色衣服在夜晚或下雨視線不良的路上行走，或因綠燈秒數不多而用跑的穿越

人行道，是行人最常見的致命傷。

而與習慣相反的不注意，更是要命。如台北的仁愛路、信義路及南京東路等寬大馬路，設置有與所有汽車行駛方向相反的公車專用道，嚴重違反行人（特別是外國人）過馬路看車流方向的習慣，致使行人與反向公車相撞。

道路管理措施要加強

不同車道數、不同路寬的人行穿越線，人行的紅綠燈秒數要有差異。

一旦路寬的人行綠燈秒數與路窄的秒數一樣，穿越路窄的行人會認為綠燈秒數夠可慢慢走，造成左右轉車輛不耐煩而找空隙或空檔穿越；穿越路寬的行人，一看綠燈秒數不多就會心急用跑的。

紅綠燈的次序要改變。交通號誌要等行人於綠燈通過斑馬

線並變為紅燈後，再讓綠燈的車輛直行或左右轉。不要讓等很久的車輛一看到綠燈就開動往前行或左右轉，以致常與也是綠燈而走在斑馬線上的行人發生車禍。

科技管理技術待精進

更要明確規範汽機車駕駛人養成習慣：儘管綠燈，非直行車輛不管路口左右有無行穿線，均要暫停再開，確認路口左右沒有行人才可左右轉並通過。

台灣曾以交通號誌的倒數小綠人而驚艷全球，目前AI辨識、晶片傳輸、大數據運算與即時錄影等科技軟實力也不差，但不應只是用來科技執法，監控舉發路口交通違規，或是將科技執法作為籌措交通預算的餉財工具。

反而要善用人工智慧科技，管理路口不同時段、方向的人車經常流量及增減數量，透過快速邏輯演算技術掌握每個路口前後左右瞬時流量，調整各路口不同方向紅綠燈秒數，讓路口交通順暢、行人穿越安全。

醫者心

「保證」不會兌現

■施壽全
（前馬偕紀念醫院院長）

法律究責，但對自己保證不履行，事情可大可小。

保證跳票多

從求學開始，長輩就一再叮嚀，絕不可為人「作保」，因為若被保人出問題，事涉財產或法律責任，保證人就會吃不完兜著走。長輩也舉出女婿出賣岳父的極端例子，強調情況嚴重，迄今仍記憶猶新。

嚴重者信用破產，但這種狀況極少見，常常就只是良心上有點過意不去而已，周邊人士，或者事不關己無所謂，或者趨炎附勢者多，向掌權者靠攏有利自己，誰管他保證過什麼？

醫師無法掛保證

醫療人員對診療也不能「保證」，因為生命變數極多，沒什麼狀況可能完全如預期般發展。所以醫師對病況，表達「沒問題」、「請放心」當然有，但更多時候，話語則是充滿「可能」或「機率」。

還有情況是，重要職務「保證做完做滿」，但做到一半，就換別的位置了。這種狀況對錯無法一概而論，但不同立場者，都能找理由分別給予讚揚或抨擊。真正客觀的功過評價，只能留待歷史驗證了。

然而，雖然「保證」必須很小心，甚至有時是禁忌，但諷刺的是，「保證」的承諾或行動，還是不斷出現在社會上。

政府保證不缺電

比如說，某公司董事長到任需改選，卻出現兩雄相爭。其中一人「保證只當一屆」，讓局面圓滿解決。然而，給「保證」那人，或許當下只是緩兵之計，也或許那時心情確實真誠，但隨時間過去，營運方向、股權結構都變了，當權者開始有「捨我其誰」之念，便挾資源優勢，主導下次選舉，以「眾望所歸」之姿連任。一樣是「保證」，給別人保證遭毀棄，會受

生活必需品，人民也常期望「大有為」的政府給保證，例如，保證不缺蛋、不缺水、不調價等等。這些可以保證嗎？客觀來說，因為變數多，確實無法保證，但既然執政，就要有擔當，只要保證我官位坐穩，給什麼保證都行。若保證跳票了，就找個理由搪塞，比如說，停電不代表缺電，是電網問題，電網是小動物搗亂等等。

到底會不會缺電？時不時各地突然停電代表缺電嗎？官員都保證不是，但求既便宜又環保的綠電保證不會兌現，好官我自為之，人民也莫可奈何。



人民常期望「大有為」的政府給保證，官員都保證不是，但求既便宜又環保的綠電保證不會兌現，人民也莫可奈何。（網路截圖）

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所博士，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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。



40 歲的重新審視 打造理想人生

若 80 歲是健康年齡的基準，40 歲左右就是折返點，從拚命努力到保有餘力，這就是憧憬的人生！

■ namytone

（日本廣受歡迎的作家，IG 粉絲多達 7.7 萬）

無論工作或生活，最重要的是「保有餘力」。過去的我，總是猛踩油門不放，時常跟疲勞戰鬥，連帶心靈也失去餘裕。儘管如此，我仍告訴自己「這就是我的人生」，從未試圖做出任何改變。

在這種情況下，必然會搞壞身體，才三十歲出頭，就被自律神經失調所造成的嚴重不適所困擾。有了這樣的經驗後，我學會了早點放鬆油門和適時保持平衡的重要性。

認真跟身體對話

所謂「健康的精神，寓於健康的身體」，不論是笑、吃、工作，或者玩樂，一切都要以健康為基礎。因此，要認真跟身體對話，不是以「不勉強」，

物的衣櫃，以及搭配那些衣物的鞋子、包包，還有料理工具、器皿等等數不完的東西包圍著過生活的日子。幸好，因為喜歡收拾東西，還算收納、整理得不錯。

不過，說實話，究竟有多少數量、在哪裡買的都搞不清楚，只為滿足「購物慾」，完全沒用過，又或者為了虛榮、趕潮流而買的東西一堆……我趁著搬家，認真以「是否真的喜歡」為基準，把東西減少到能掌握的數量，並且以留下的每件東西都能好好珍惜為目標，檢視家中所有物品。經過一番整理，清出像山一樣高不要的東西，以及許多空空的收納箱。

不過，看來不是整理一次就能無事一身輕；況且，物理上與心理上的輕盈息息相關，所以，為了以輕盈的狀態迎接人生下半場，我設定了一個月斷捨離一次家中物品的時間。

所謂「健康的精神，寓於健康的身體」，不論是笑、吃、工作，或者玩樂，一切都要以健康為基礎。

而是以保持「有餘裕」的狀態，從容過每一天為目標。

開始意識到要有餘裕地過生活後，我設定了早上慢慢喝杯溫開水的時間。雖然只是喝杯溫開水這麼簡單，但每天由此展開，會覺得輕鬆不少。而且，我最近體會到，與其總是以固定的速度前進，不如在放慢速度後重新踩油門，反而能走得更遠……。

每月一次斷捨離

只留下能感受到自己的東西，不是一味減少，留下自己真正喜歡的，能感受到自己的東西，也是一種面對人生的態度。

過去的我，曾有過被塞滿衣



▲ 在人生的旅程中，有一個重要的時刻，那就是「折返點」。(網路截圖)

不論是在筆記本上把它視覺化，這樣一來，以自己的價值觀為基礎，在收支失衡時，就能重新調整。尤其，我是愛操心的人，對於「萬一」這件事會比一般人加倍思考。

在做法上，本來因為媽媽是把收據中所有項目鉅細靡遺寫在記帳本的類型，所以我也試著模仿，結果以三分鐘熱度收場。有了這樣的經驗，我毅然決然地放棄詳細記錄，覺得與其全都記下，不如把重心放在能「每月檢視」、「確實掌握」上，因此，我只記錄每月收支，以便回顧。我覺得，把模糊的「金流」輪廓明確化，人生擔憂的事就好像少了一件。

泡在工作中的自己

有次放假，我突然想到下週開始會很忙，就先到這裡，不要玩得過頭了。那時我突然覺得，我真是為了工作而活啊！不是應該顛倒才對嗎……有工作這個重要支柱固然非常令人慶幸，而且是活下去所不可或缺之事，但我想把重心稍稍挪開一些些，把更重要的「生活」放到正中間。

每天一大早上班，然後加

班，常會聽到「了不起喔！這麼早來上班！」「加班到這麼晚啊，真努力！」當然，有時是工作太多不得不然，但大多數時候是為了讓人認可自己的努力，拚命留下「努力的痕跡」，陶醉於泡在工作中的自己。

自己的工作節奏

其實，就算無法獲得肯定，有知道自己是「認真付出」的確信就夠了。何況，我認為工作是一連串的累積，那些「為你做的事情」會在日後看出來。同樣道理，看到工作成果的人，應該也能夠想像對方所付出的

不論是支出或存款，全都寫在筆記本上把它視覺化，這樣一來，以自己的價值觀為基礎，在收支失衡時，就能重新調整。

時間與精力。

所以，不要在意別人的評價，按自己的節奏來工作就好。正因為未來的上班人生還很長，如果能愛惜自己並持續工作，是最好不過的了。

主動去見想見的人

有想見的人，就主動去見；

《人生折返點，喜歡自己多一點》簡介

在人生的旅程中，有一個重要的時刻，那就是「折返點」。這不僅是年齡上的轉折，更是對生活的全新審視。深受日本女性共鳴的生活質感作家 namytone，在 40 歲的人生折返點，為自己打造出更輕盈、有餘裕的理想人生。她摒棄「應該」，擁抱「想要」，想和誰見面就行動，跟隨心意更換居家布置。她調整心態與習慣，察覺日常的微小幸福，一杯溫開水、睡前十分鐘冥想，就能在四季流轉中愜意生活。她定期斷捨離，為空間與心靈大掃除，只保留能為自己帶

作者：namytone
（日本廣受歡迎的作家，IG 粉絲多達 7.7 萬）
出版社：平安文化
出版日期：2025/06/09

來快樂的事物。從日常瑣事品味生活的美好，從時光流逝覺察心靈的變化。這本書不只是一本生活指南，更是一場與內心的深度對話。只要重新審視當下，就能為未來創造「剛剛好的幸福」，現在就開始體會只屬於自己的「喜歡」，開心迎接人生折返點！



有想說的話，就立刻告訴對方，不要到時才後悔沒有及時把「謝謝你」、「我很珍惜你喔」這些話告訴對方。因為疫情，奪走了理所當然

在。我體會到，簡單的寒暄，看著別人說說笑笑，是多麼重要的心靈養分。生活中有「去見見誰」這個選項，是非常幸福的事。

拯救未來的自己

有了無法與人交流的經驗後，我打從心底決定更珍惜與「能給自己溫暖的人」、「人生中無可取代的人」在一起的時間，如此把人際關係單純化，也就夠了。為此，我想把時間的使用方式更單純化，讓生活更加輕盈。

一旦陷入負面思考，就很乾脆地放下。儘管隨著年齡的增加，步伐很容易沉重起來，但我希望能為了去見想見的人、看想看的風景、喝想喝的美味咖啡而行動，以拯救未來的自己。（字欽／輯）

Y!!! 書訊

《好感的開始：如何贏得朋友，期待見面魅力》

作者：崔洪善

出版社：方舟文化

你見過那種總是能和諧相處、在職場中不樹敵，而且廣受好評的人嗎？或者看起來平凡卻不知為何極具人氣的人嗎？他們的祕訣只有一個：那就是具吸引力的「魅力」。透過個人獨具的魅力吸引周圍人的好感，影響他人的內心。這本書將揭示決定好感的魅力特質，以及如何利用自己的魅力建立成功的人際關係。

從最初幾乎無人注意，到逐漸發光發熱，到長期受到喜愛的變化，作者在與眾多



《風暴思維：從危機管理到韌性治理》

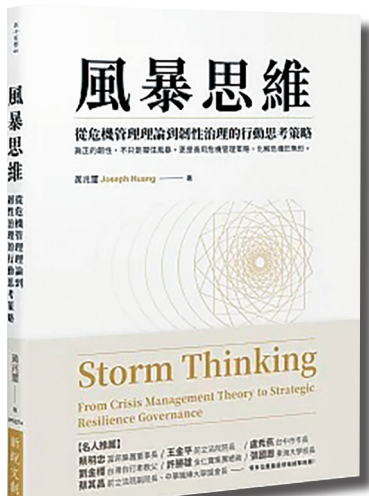
作者：

出版社：

在風險無所不在的年代，危機早已不只是突發事件，更是一場治理的考驗與輿論的風暴。

本書是一部寫給正在風暴中前進者的行動指南，協助在不確定中建構可預防、能回應、會復原、懂學習的治理藍圖。危機從不是結束，而是另一種開始。

本書從危機擴大的邏輯、媒體反應的節奏，到語言如何修復信任、制度如何強化韌性，逐層剖析危機的成因與轉機，提出具體可行的應對架構，幫助組織在風暴中不只生存，更



《現在這樣的我們，愛著現在這樣的你》

作者：褚士瑩

出版社：遠流

如果愛是一盒蛋，應該有幾顆？褚士瑩以獨特的角度切入，梳理不同人對於愛的認知與期待。有人的愛是大盒裝，有人的愛是小盒裝，有人習慣盒子裡放十二顆蛋，有人認為十顆剛剛好，也有人只要六顆。

全書以四個篇章、27 個提問，從真實生命故事說起，透過哲學諮商來思考情感關係中必須真實面對的形形色色。在每一篇故事中，褚士瑩以一貫的犀利提問，卻又以「過去心不可得、現在心不可得、未來心不可得」從



▼ 影集版有八個小時的長度可以慢工細磨，不時讓我出戲的 Andrew Scout，則讓我有餘力來欣賞攝影與編劇的雕琢。（影集劇照）



義大利風情畫—我看雷普利影集

藍祖蔚
(影評人)

就視覺表現而言，Netflix 的八集影集《雷普利 (Ripley)》是非常迷人的義大利風情畫。豐富歷史、藝術古風的絕美之城搭配走不完的石板階梯，轉個彎就是大理石廊柱的建築質地與曲線，回個身就是山就是海就是城邦的自然頌歌，都散發兼具秀麗與雄偉的強大磁力，讓人好想再走訪一次義大利。

畫面美如畫

攝影師 Robert Elswit 的選景與構圖，讓每個畫面都美的像幅畫，不論是戲劇欣賞或城市行銷都居功厥偉。就罪惡懸疑而言，Steven Zaillian 編劇導演的八集影



▲ Steven Zaillian 編劇導演的八集影集《雷普利》，把美國作家派翠西亞海史密斯 (Patricia Highsmith) 一手打造的雷普利宇宙，做到最貼切的鋪陳。（網路截圖）

集《雷普利》，把美國作家派翠西亞海史密斯 (Patricia Highsmith) 一手打造的雷普利宇宙，做到最貼切的鋪陳。犯案前的欲語還休，相關人士的凝視目光、警方辦案的鷹眼精算，對雷普利是推心折磨，對觀眾更是揪心磨蹭，如同浸泡在一池滿滿的 suspense 溶液的水池中，從裡到外盡是焦慮懸宕，絕對比雷普利更苦更焦躁，完全符合了 Patricia Highsmith 強調的：我寫的是懸疑小說，不是犯罪小說。

從裡到外焦慮懸宕

寫過《辛德勒的名單》劇本的奧斯卡最佳編劇 Steven Zaillian，絕對是讀透 Patricia Highsmith 的知音讀者。就選角表演而言，飾演雷普利的 Andrew Scott 卻經常讓我

「出戲」，寬碩的額頭、風霜稜角的面容符合歷經失敗淬磨的中年人，應該是揮金如土卻學藝不成的 Dickie 的「學長」，而非「同學」，他渾身上下那股「沒人緣」的冷峻氣質，隔絕了周遭友伴、也阻隔了觀眾。

有血有肉有個性

比較可喜的是導演給足了 Marge 這位女角身心空間，超越了所有電影版本對這個角色的關心與同情，當然，Dakota Fanning 詮釋的 Marge，有著書寫新書的困局、愛情依附的迷惘，還有協助辦案的執拗，都讓 Marge 有血有肉有個性，不再是電影版的花瓶。更有趣的是在小說裡「壯得像頭牛」的富家子弟 Freddie，這回換成身形有些纖細，容貌清秀的歌手 Eliot Sumner（歌手 Sting 的兒子），甚至還給了他一位男性伴侶，讓 Freddie 對 Dickie 的親熱、對雷普利的敵意都起了截然不同於原著的氛圍，這當然是對原著的「背叛」，卻達到「超越」的改編效應，讓 Freddie 得著凹凸鮮明的雕刻。

古典素材得到浪漫新生

Steven Zaillian 的超越創意還包括讓大畫家卡拉瓦喬 (Michelangelo Caravaggio)

的作品與際遇都成為遙相呼應的平行論述，他筆下的人物既是聖經故事的重生，也是他夫子自道的 double vision，用來註解雷普利遊走在 Dickie 和自己之間的身分交錯，對比雷普利的落難、避難與脫困，也發揮共振效應，讓古典素材得到浪漫新生，功力非凡。

至於卡拉瓦喬成就的藝術之美，雷普利是鑒賞知音；卡拉瓦喬的追尋、失落與傷害，更是在在呼應著雷普利的處境，甚至，「有光」強化了卡拉瓦喬的作品魅力，也成為雷普利向警方攤牌的武器。這些奇思妙想都讓也影集版的《雷普利》超越了電影前作。

影集版有八個小時的長度可以慢工細磨，不時讓我出戲的 Andrew Scout，則讓我有餘力來欣賞攝影與編劇的雕琢，當然也浸泡在每一位旅館掌櫃一眼就會看穿鬼怪心思的人情練達。

至於最後出現的神秘嘉賓 John Malkovich，相信熟悉雷普利電影宇宙的影迷應該都會有不敢確信的喜悅。他是電影的連結與傳承，也是影集的開展與新生，我期待著第二季。

《藍色電影筆記》
QR code

▼ 《雷普利》的拍攝地點清單，讀起來就像一個夢幻般的假期：威尼斯、羅馬、那不勒斯、西西里巴勒摩。（影集劇照）



▲ 攝影師 Robert Elswit 的選景與構圖，讓每個畫面都美的像幅畫，不論是戲劇欣賞或城市行銷都居功厥偉。（影集劇照）



▲ 總共 8 集的迷你劇集《雷普利》，除了以黑白片的手法呈現，全片也無太多複雜的運鏡，大部份鏡頭都是靜靜地停留，如同一張張好看的黑白照片。（影集劇照）



▲ 大畫家卡拉瓦喬的作品對比雷普利的落難、避難與脫困，發揮共振效應，讓古典素材得到浪漫新生，功力非凡。（影集劇照）

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
擺動雙手或原地跳躍
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，擺脫菸癮的束縛，
讓自己更健康、更快樂、更自由！

公益

董氏基金會

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

2012年9月1日創刊 深度報導·極簡樂讀 發行人 / 林意玲 網站: www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北開字第 38 號執照登記為新聞紙 不零售 訂閱電子報一年 4000 元 (送 2 個月)

訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶: 50216232 投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 通訊處 / (105) 台北市松山區民生東路四段 54 號 810 室