

今日天氣



北部 25°-35° 晴時多雲

中部 25°-34° 晴短暫陣雨

南部 26°-34° 晴時多雲

東部 25°-32° 晴時多雲

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



賴總統暗批 93 閱兵 藍白挺國軍



應關稅衝擊 電價與最低工資凍漲



京都之美 歷史攝影的旅程

《今日求禱》/ 社長

鬼月與平安月



今年農曆七月的鬼月是從國曆 8 月 22 日到 9 月 21 日晚上，中元節則是在國曆 9 月 6 日，公司行號與家戶都要祭拜諸鬼，以求平安。只有基督徒們，因有上帝的保守，可以充滿平安、沒有禁忌，照常嫁娶搬家。但願每一個台灣人心上都有主的平安，不再懼怕。

▼ 消基會 3 日公布雙北建案調查，發現仍有業者在契約審閱期附加額外條件，呼籲政府查緝、建商守法與購屋者留意。(中央社示意圖)



雙北建案契約審閱 消基會盼加強查核

消基會建議政府，針對拒絕提供契約或附加不合理條件的案場，建立主動稽查機制，並依《消費者保護法》、《公平交易法》裁罰。

【本報記者呂翔禾台北報導】「雙北多建案有契約審閱附加不合理條件的狀況，呼籲政府加強稽查，民眾勇於拒絕！」消基會 3 日公布雙北建案購屋契約調查，發現有建商要求需付定金或留證件影本，但依照《消保法》規定，應提供 5 日審閱期且不得附帶條件。消基會也喊話建商主動提供契約，落實無附加條件原則。

審契約不附加條件

消基會董事長鄧惟中表示，他們在 4 月底到 7 月，針對台北市及新北市建案進行實地調查，發現多數案場雖受《消費者保護法》第 11 之 1 條規範，應提供至少五日契約審閱期且不得附加條件，實務上仍有拒絕提供契約、不當設限或限制攜回等行為。另外，還有建商涉及《公平交易法》第 25 條所禁止的「顯失公平行為」，被公平會裁罰高額罰鍰。

其中大多違規事件為「附加不合理條件」，例如新北市永和區「新碩永傳」、永和「敦京國際煌都」、「新月大河」



需付定金或留證件影本；「鼎吉水岸」攜回契約須預付 10 萬元；「皇居」、「熙鼎九簷」要求先付定金；「頂溪大苑」、「敘文山」等僅能現場翻閱或拍照契約書，雖形式合規，但實質上削弱審閱期保障效果。

盼擴大主動稽查

但消基會也表示，「馥華之道」、「文華苑」、「合康雙匯」、「朗沐」、「國家新美院」、「緻信義」、「大隱青后」、「國美格遇」、「詠論朔望」、「京旺 大安 the ONE」、「富都馨」、「元利四季莊園」、「漢皇蔭序」、「丰景」、「毅聯 WIN」、「三盤橋峯」等案場，均明確提供契約書或以合理方式讓消費者攜回

審閱，值得肯定。

「應建立主動稽查建商的機制！」消基會建議政府，針對拒絕提供契約或附加不合理條件的案場，建立主動稽查機制，並依《消費者保護法》、《公平交易法》裁罰，同時公布違規名單，形成市場壓力；他們也呼籲建商，主動提供契約並解說重點條款，落實無附加條件原則。

買房要踴躍諮詢

消費者則要堅持行使審閱權，不接受任何附加條件限制尤其是要付定金、身份證影本等條件，並善用審閱期並諮詢律師、地政專家或消保團體，確保理解契約書內容。

火山佈雷傷無辜？ 學者：須強化與民溝通

學者林穎佑指出，台灣不會因為火山佈雷車而全台滿佈地雷。軍事專家廖天威強調，政府佈雷後須與民間多溝通。

【本報記者呂翔禾台北報導】面對共軍可能對台進行兩棲登陸，陸軍認為透過火山佈雷系統可快速佈雷，且在共軍可能登陸處佈雷，以減少兵力與裝甲部隊消耗，學者林穎佑受訪時指出，台灣不會因為火山佈雷車而全台滿佈地雷。但軍事專家廖天威受訪時強調，政府要針對佈雷後的情境多與民間演練，以防守台灣的戰略來說，官兵仍缺乏溝通。

若解放軍掌握空中優勢後，將會進行登陸作戰，地雷可作為反戰車、載具的重要武器，國軍盼藉此拖延共軍的兩棲登陸作戰，還有增加城鎮作戰難度。

台灣恐成地雷島？

台灣對美軍購多項重要軍備明年將抵台，包括全數 14 套火山佈雷系統、2 架 MQ-9B 高高空無人機、5 具 MS-110 新式焚艦、4 枚 MK-48 操雷、28 架 M1A2T 戰車，將大幅強化國軍戰力。不過前中研院院士朱雲漢曾撰文指出，「火山」車載佈雷系統，雖然是針對坦克車而非人員的戰防雷，但一樣會傷害無辜，應全面禁止在台灣使用地雷。

1999 年生效的「渥太華條約」，基於人道立場，已完全禁止人員殺傷雷的製造、生產和使用，條約至今有 133 國簽署，唯美國、俄羅斯、印度、



▲針對火山佈雷系統是否會傷及無辜，國防界的意見不一，但學者提醒民間要加強戰時情境演練。(中央社示意圖)

中國等國均未簽署。條約禁止人員殺傷雷的製造、儲存、轉讓與使用，但對於反戰車、載具地雷不在禁止之列。

可對灘岸精準佈雷

對此，陸軍參謀長章元勳曾表示，若敵軍登陸戰車確定登陸路線，陸軍可在路徑上作「有限、機動及精準佈雷」，不需要針對整個海灘展開廣正面佈雷。陸軍表示，佈雷的目的是以反制共軍兩棲快速登陸，並結合鎮密兵、火力，於敵登陸突破口及預想機動路線等，達到阻滯敵軍前進等作用。

淡江戰略所副教授林穎佑受訪時則說，火山佈雷系統可在共軍可能登陸的要道進行佈雷，阻斷與延遲敵人的行動，但並無法阻擋如攻擊直升機的突擊。他認為討論重點應該是「是否使用地雷」，林穎佑認為，少子化讓我國部隊難與解放軍相比下，需要透過地雷進

行嚇阻，並減少裝甲部隊的投入。

民間要演習戰時情境

不過，中華亞太安全治理協會研究員廖天威受訪時指出，火山佈雷系統高機率會部署在城鎮外緣，那就面對兩個問題，一是我軍的灘岸岸防是否能守得住，這在今年的漢光演習就有演練，不過目前尚未完全檢討完成，美方會比較感興趣的部分是後備部隊的機動能力，這要看國防部的後續檢討。

廖天威分析，若在城鎮外緣佈雷，對民間會有一定影響，但我國民間目前並不習慣平時與戰時的轉移，他認為需要爭取 3 到 5 年的時間，從官方到民間、前線與後方要更強化這方面的培訓，不過廖天威擔心，這段時間內因為國際環境與意識形態動員，使得時間與空間愈來愈有限。



圖文 / 中央社

賴總統主持秋祭 忠烈祠慰問遺族代表

▲總統賴清德（前左）3 日赴忠烈祠主持「中華民國 114 年秋祭忠烈殉職人員典禮」，典禮後，賴總統也向烈士遺族代表致意。

社論

紀念抗戰 歷史不該成為分裂的工具

九月三日，本為紀念抗戰勝利、悼念犧牲將士的日子，卻在台灣政治中，變得彷彿不再具有共同記憶的重量。這場對歷史詮釋權的拔河，並不只存在於台灣與中國大陸之間，更深植於台灣島內各種族群認同與政治立場的裂縫中。

閱兵、紀念、致敬、淡化、出席與缺席，每一個動作與話語，都成了政治操作，燃起不斷升高的對立與誤解。

中共閱兵意在宣示

大陸九三閱兵的規模與象徵意涵，無疑早已超越純粹的軍事展示，這個日子成為中共宣示抗戰歷史主導權的重要舞台，藉此重塑「對日抗戰」的

敘事邏輯，將共軍塑造為抗戰中流砥柱，進而鞏固政權合法性，並形塑其在亞洲地緣政治中的角色。

這樣的戰略布局，既是對內的集體動員，也是對外的話語擴張。對岸的政治宣傳機制，將歷史轉化為現代政權正當性的支柱，與其說是在紀念歷史，不如說是在重塑歷史。

但中國大陸閱兵的政治操作，並不構成我們可以忽視自身歷史記憶的理由。更令人錯愕的是，政府對軍人節的紀念儀式竟刻意淡化對日抗戰的歷史，甚至將九三的歷史意涵轉嫁至八二三砲戰或九二海戰等兩岸對峙事件上，試圖重新定義「軍人節」的精神內涵。這

樣的做法，在某些人眼中，是「去中國化」的歷史工程，在另一部分人心中，卻是對先烈犧牲的漠視與背叛。

重新定義軍人節

國家的記憶不該成為政黨的選擇題，歷史是一條長河，不應以意識形態之剪刀將之割裂。中華民國作為一個政體，其歷史中確實包括八年對日抗戰的奮戰。而那場戰爭中的勝利，是包括中國大陸各省人民，乃至台灣共同參與的結果，更有無數家庭為此失去了親人。無論現今對兩岸關係有何種立場，對歷史的尊重應當超越政治的算計。歷史不會因沉默而消失，也不會因淡化而

改變。

台灣如今的社會氛圍，對歷史的理解早已分裂成不同平行宇宙。有一部分人擁抱「台灣主體敘事」，強調去殖民、去威權、去中國；另一部分人則堅守中華民國歷史脈絡，視抗戰勝利為民族救亡的重要時刻。這兩種記憶不該彼此敵對，更應尋求和解與融合。否則「九三」將淪為一場無止盡的符號爭奪戰，歷史的莊嚴淪為政爭的工具。

九三淪為符號爭奪戰

政治人物若真心珍惜這個國家，不該利用歷史作為選舉槍砲；執政者若有大格局，也不應將歷史化為意識形態的戰

場。人民需要的是誠實的歷史教育、全面的史料揭示，以及開放的歷史辯論，而非操弄記憶、灌輸單一版本的歷史觀。

歷史是一面鏡子，照見一個民族的靈魂。它不能只反映勝利，也應承認錯誤；不能只放大某段歷史，也該誠實呈現完整脈絡。台灣的未來不應建立在選擇性記憶之上，而應以坦然面對歷史的勇氣為根基。倘若執政者一邊高舉「中華民國」大旗，一邊又刻意忽略中華民國抗戰的歷史，豈非自相矛盾？

歷史照見靈魂

或許我們可以對對岸閱兵的動機持保留態度，質疑其軍

事展示背後的政治算計，但同時，也不能因此就否定抗戰本身的歷史意義與人民犧牲。紀念不代表附和，致敬不等於認同其現政權。當我們連基本的歷史紀念都不能團結一致，又何來面對更大的外部挑戰？

在全球邁向多元化、地緣政治風雲詭譎的今天，台灣若一味內耗於歷史認同之爭，終將錯失形塑自身國際角色的時機。唯有正視歷史，尊重多元記憶，方能從過去中汲取智慧，為未來築起穩固的基石。

歷史不該成為分裂的工具，它應是連接過去與未來的橋樑，讓不同世代在理解與尊重中找回彼此的共同語言。唯有如此，「九三」才能不只是閱兵的日子，不只是紀念的符號，而是真正屬於人民的歷史時刻。

賴總統暗批 93 閱兵 藍白挺國軍提主張

慶祝軍人節，三黨主席都表示對軍人的敬意，關心國防預算與軍人的福利。



▲ 軍人節各方政治領袖都發文致敬國軍，並提出歷史論述與政策主張。(Photo from 國防部發言人)

【本報記者呂翔禾台北報導】從總統賴清德，到國民黨主席朱立倫與民眾黨，都在軍人節表態，爭取國軍弟兄支持！賴清德3日發文指出，台灣人民熱愛和平，台灣也不拿槍桿子紀念和平；而是緬懷先烈、記取歷史教訓，堅守對自由民主的信念；朱立倫則說，國軍仍面臨兵源不足、軍購延宕、教育與訓練等挑戰，民眾黨表示，會嚴格監督國防預算。

盼不再有法西斯

賴清德表示，3日軍人節，他與副總統蕭美琴偕五院代表，到忠烈祠致祭為國家犧牲奉獻的三軍忠魂。他說，台灣人民熱愛和平，台灣也不拿槍桿子紀念和平；而是緬懷先烈、記

取歷史的教訓，堅守對自由民主的信念，更相信手中的裝備，是用來保家衛國，不是用來侵略擴張。

「今年是第二次世界大戰終戰80周年！」賴清德指出，當初的軸心國，都成為了民主國家，不僅保障自由民主、奉行市場經濟、更在乎人權與法治。他衷心期盼，當初飽受侵略之苦的國家，可以一起守護和平、追求自由民主、成為穩定與繁榮的基石。

抗戰是中華民國領導

朱立倫則指出，中國國民黨從革命創建民國、北伐統一、領導抗戰，到保衛台灣、建設台灣、推動民主化，始終深知：國家安全與發展的基礎，來自一代又一代國軍將士前仆後繼的犧牲與奉獻。但當前國軍仍面臨兵源不足、軍購延宕、教育與訓練等挑戰。國民黨作為國會最大黨，將嚴格監督政府推動國防預算，確保國軍待遇與福利落實到位。

「對日抗戰時，超過3百萬國軍將士英勇犧牲，才捍衛了中華民國！」朱立倫也強

調，歷史不容扭曲，更不容遺忘。抗戰是由中華民國政府、中國國民黨、以及蔣中正委員長所領導，這是清楚無誤的歷史事實。紀念，不僅是緬懷，更提醒我們要承繼先烈精神，繼續守護中華民國、守護民主自由。

強化稅收、避免排擠

民眾黨發文表示，除了感謝，對國軍的支持更該落實在政策與預算上，民眾黨長期主張「國防預算應達GDP的3%」，行政院卻仍違法拒絕將軍人加薪法案編入總預算，令人質疑執政黨是否真正重視基層軍人的需求？此外，賴總統雖表示2030年前國防經費要達GDP 5%，但我國租稅替代率比歐美低，若無配套財源，勢必衝擊社會福利與公共建設。

「要強化政府稅收能力！」民眾黨表示，政府應該提升稅收能力，確保國防經費增加不會擠壓教育、醫療、產業和基礎建設，讓國防投資和社會發展能同步進行。

關心校園安全 全教產盼修法、補經費

【本報記者呂翔禾台北報導】「全台僅5%學校符合教育部增設校安人力資格，盼儘速修法鬆綁、強化校園安全！」全教產理事長林惠蓉3日於記者會表示，教育部雖要以「增置學務人力」與「補助設置副組長」加強校安人力，但教育部僅補助30到50%經費，且法規限制下僅有5%學校能增設副組長。藍委柯志恩呼籲儘速修法、補齊經費補助。

多數國小根本不適用。「增設副組長僅有5%學校符合！」全教產副理事長林碩杰強調，教育部《國民小學與國民中學班級編制及教職員員額編制準則》目前規定，61班以上的學校，學務單位與輔導專責單位得共置副組長1到3人，但全台僅有5%學校符合資格，顯示加強校安的政策無法全面照顧校安需求。

政策擾民不減反增

國民黨立委柯志恩指出，包括代課老師，如今學校有嚴重的人力短缺，且割喉案案後，教育部2年來都說要補足學輔人力，但執行率都相當不足，如果補助率太低，且都推給地方的話，便無法落實校安人力的補強。她呼籲教育部儘速修法，設立專責人力，並穩定政府對校安人力的支持。

新北教產工會理事長吳添寶



▲ 全教產與藍委柯志恩2日召開記者會，呼籲教育部儘速修法放寬校安人力設置限制，還有補助地方政府。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

指出，教育部之前說要協助老師行政減量，但如今包括手機使用準則又要延期適用，還曾經要推動「班班有鮮奶」政策，4校安相關修法也未調整，推出很多配套不足、感覺像是一時興起的政策，並未真正聽到基層心聲，呼籲教育部未來推動政策要謹慎評估，多聽取基層意見。

應增聘專責校安人力

全教總也發聲明強調，相較補助國中設置學務副組長，仍讓教師持續肩負面對可能的安全風險，設置專職校安人力才能有效分擔班級導師與學務處教師的行政與輔導壓力，讓他們能更專注於教學本務，從根本上解決「教學與行政兩頭燒」的問題。他們呼籲教育部，應儘速增加專責校安人力與經費。

圖文選粹

圖文 / 中央社

王世堅於民進黨中常會前受訪



▲ 民進黨3日在中央黨部召開中常會，黨籍立委王世堅(右2)會前接受媒體聯訪，回應民進黨團改組等議題。(中央社)

▼ 吳東亮呼籲凍漲電價與最低工資。(電視截圖)



因應關稅衝擊 吳東亮籲：電價與最低工資凍漲

【本報記者游清淵台北報導】傳產與中小企業壓力大！美國對等關稅挑戰來襲，工商協進會理事長吳東亮3日表示，建議電價和最低工資凍漲，減緩國內的傳產和中小企業等壓力，不過他坦言，工資議題有許多壓力，若調整也希望不要漲太多，政府可規劃配套措施，並考慮提供弱勢勞工補助。

盧秀燕專題演講

工商協進會3日舉辦第26屆第14次理監事聯席會，並邀請台中市市長盧秀燕專題演講。理事長吳東亮會前受訪時被問及是否支持盧秀燕選總統，吳東亮表示，這需要

吳東亮建議，台電原料價格近期下跌，若台電可以不虧錢，希望電價可以凍漲。工資方面，民間有許多壓力，最好不要漲。

問盧秀燕，但不管是什麼決定，都祝福她。

電電公會理事長劉揚偉近日與經濟部長龔明鑫交流時提出，為配合「經濟日不落國」願景，擬推出電電公會海外科學園區計畫。

金融業應該走出去

吳東亮說，他在當天的會議上也向龔明鑫說明，台灣的金融業應該和產業一起走出去，如果有好的、具有規

模的園區，金融業也應該參加和支持。

此外，主計總處近期大幅上修114年經濟成長率至4.45%，吳東亮表示，受惠提前出貨潮，上半年經濟成長不錯，上半年經濟成長率6.75%，但受對等關稅、地緣政治和供應鏈重組等影響，下半年經濟成長估計約2.3%，經濟成長可能會放慢，大家心裡要有所準備。

電價和工資影響大

勞動部9月將舉行最低工資審議會，經濟部也將在9月召開電價審議會，吳東亮呼籲，對等關稅和國際情勢變化造成的挑戰，大型企業比較好應付相關的衝擊，但國內的傳產和中小企業會比較辛苦，電價和工資變動的影響會很大。

吳東亮建議，台電原料價格近期下跌，若台電可以不虧錢，希望電價可以凍漲。工資方面，吳東亮坦言，有許多壓力，最好不要漲；但若調整，也希望不要漲太多，建議政府可以規劃配套措施，紓解傳產壓力，並考慮給弱勢勞工相關補助。

文總辦敬軍活動 美食、按摩多樣體驗

【本報記者呂翔禾台北報導】軍人節軍人到文總，可以吃紅豆餅、喝現沖咖啡、玩紓壓球，還有放鬆身心的按摩！文化總會3日舉行「國軍英雄 感謝有你」敬軍活動，特別規劃3大體驗區：「元氣補充區」有多樣餐點免費領取、「壓力釋放區」與雙連視障關懷基金會合作，提供15分鐘肩頸按摩；「心靈滋養區」則有多位塔羅老師提供20分鐘諮詢。

各類美食齊聚一堂

迎接93軍人節，重慶南路二段的文總門口換上新牌樓，並首度舉辦「國軍英雄感謝有你」敬軍活動，攜手多家企業熱情響應，結合美食、肩頸按摩、塔羅占卜等3大體驗，讓辛勤守護國軍英雄們，在忙碌之餘也能好好放鬆。



首先，「元氣補充區」美食雲集，喜樂紅豆餅於現場製作紅豆、奶油、芋頭等經典口味的紅豆餅；擁有10萬追蹤的元食咖啡也將現沖咖啡、限量300杯；金車集團也提供茶韻與波爾葡萄柚兩款人氣飲品；還有被譽為「AI

教父」黃仁勳愛店的旺德刈包。

身心靈慰勞國軍

另外，連續8年獲米其林必比登推薦的雙月食品社，則準備了愛恨椒芝拌麵作為

伴手禮，以豐富又暖心的美食，向國軍英雄表達感謝與敬意；「壓力釋放區」與雙連視障關懷基金會合作，為每位國軍英雄們提供15分鐘肩頸按摩，以感謝國軍保家衛國的辛勞。

▲文總3日舉行「國軍英雄感謝有你」敬軍活動，現場有多樣美食、按摩與塔羅諮詢可輕鬆體驗。(Photo by 呂翔禾／台灣醒報)

生活短波

少子女化對策 勞動部擬加發勞工生育給付

【本報記者游清淵綜合報導】勞工生育好消息！台灣少子女化對策計畫今年屆滿，根據勞動部預算書顯示，明年已增編勞工生育給付差額補助項目逾30億預算，勞動部說，確實有相關計畫，但細節仍在規劃中。

挽救生育率，政府提出少子女化對策計畫，結合教育部、衛生福利部、勞動部、內政部、財政部、經濟部、交通部、人事總處等8個部會資源，推動「幼兒全面照顧」、「友善家庭的就業職場」、「兒童健康權益與保護」、「友善生養的相關配套」4大對

策。根據勞動部近日釋出明年預算書顯示，明年育嬰留職停薪津貼加給及生育給付差額補助經費共編列新台幣70多億元，相較原本勞工育嬰留職停薪津貼加給補助經費38億多，新增逾30多億元預算。

原本該筆預算是依據少子女化對策計畫及育嬰留職停薪津貼補助要點，專為加給受僱勞工育嬰留職停薪期間補助，但明年項目卻新增生育給付差額補助經費，意即可能加發生育給付。



▲明年已增編勞工生育給付差額補助項目逾30億預算，勞動部說，確實有相關計畫，但細節仍在規劃中。(網路截圖)

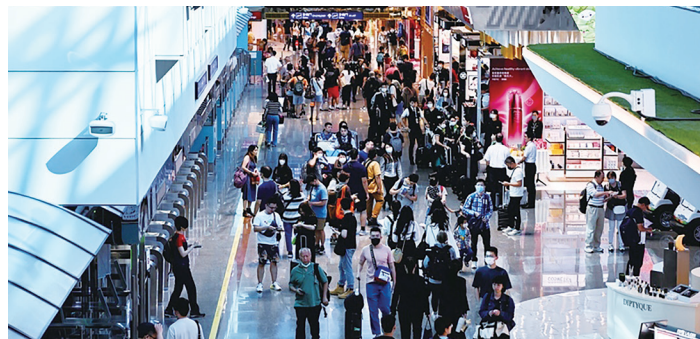
上半年來台旅客逾419萬人次 較去年成長10%

【本報記者游清淵台北報導】觀光署公布最新來台旅客統計，今年上半年來台旅客為419.7萬人次，較去年同期成長約10%；但今年6月香港、韓國等地呈現負成長，觀光署分析原因為地震謠言、當地選舉等。

根據交通部觀光署最新統計，今年1到6月來台旅客人數為419萬7240人次，較去年同期成長約10%；台灣旅客人次出國1到6月則為914萬人次，較去年同期820萬人次成長約11%。

觀光署指出，目前的成長趨勢與前幾個月的趨勢一致，第4季將是來台旅客的旺季，觀光署在海外將有合作案及大型活動促銷等，希望衝高第4季來台旅客人次。

觀光署分析，香港、韓國呈現負成長原因，分別為地震謠言、韓國總統大選。香港受到地震謠言影響非常大，不僅來台旅客減少，赴日本旅客也大幅減少；韓國主要是6月的政局不穩，加上總統大選，民眾出國意願降低。



▲今年1到6月來台旅客人數為419萬7240人次，較去年同期成長約10%。(網路截圖)

中研院長廖俊智 獲法國榮譽軍團騎士勳章

【本報記者游清淵台北報導】中研院3日表示，中研院長廖俊智獲法國政府授予「榮譽軍團騎士勳位勳章」，表彰他促進台法學術交流、深化國際科研合作，以及推動全球科學發展的傑出貢獻。

中央研究院3日發新聞稿指出，「榮譽軍團騎士勳位勳章」

授勳典禮昨天在法國駐台代表官邸舉行，現任法國總統科學委員會顧問孔多塞校園校長薩里奧(Pierre Paul Zallio)代表法方頒授勳

章，廖俊智獲法國政府授予「榮譽軍團騎士勳位勳章」。

中研院指出，廖俊智這次獲得騎士勳位，是由於任內積極推動本院與法國學術機構的交流合作，讓台灣成為法國研究東亞歷史與文化的據點，更以個人國際學術聲望，將科學推廣為全球公共財，因而獲此殊榮。



▲中央研究院院長廖俊智(左)獲法國政府授予「榮譽軍團騎士勳位勳章」。(網路截圖)

▼ 中國 3 日舉行「93 大閱兵」，26 國領袖的出席讓全球關注。(右上) 北韓領導人金正恩的女兒金主愛也罕見曝光。(網路截圖)



中國閱兵全球關注 金正恩帶女兒與會

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國以閱兵秀肌肉，全球注目，北韓領導人金正恩的女兒也罕見曝光，獲得媒體報導！此次中國閱兵有 26 國領袖出席，包括俄國總統普丁與金正恩。對此，川普表示，這不是中國對美國的「挑戰」，且美國在抗戰也有幫助中國，許多曾幫助中國的美國人應獲得敬意與紀念。

中印軍事尚未降溫

根據《CNN》報導，此次共有超過 1 萬名的解放軍與數百款武器亮相，其中「東風-5C」、「巨浪-3」、「東風-61」與「東風-31BJ」等多款洲際飛彈亮相，彰顯中國國家主席習近平要將全球最大規模軍隊現代化的努力。

此次中國閱兵有 26 國領袖出席，包括俄國總統普丁與金正恩。對此，川普表示，這不是中國對美國的「挑戰」，許多曾幫助中國的美國人應獲得敬意與紀念。

《CNN》認為，由於中印關係初步復甦，但雙方在喜馬拉雅山的邊境紛爭尚未解決，印度並未出席軍演。因中國許多武器都賣到今年曾與印度發生嚴重衝突的巴基斯坦，佔了巴基斯坦 81% 的進口武器供應，若參加軍演，恐對印度軍方的士氣有不小打擊。針對二戰終戰 80 周年，莫迪反而前往日本參加終戰紀念，同時展現印度的平衡外交。

20 多國領袖出席

《CNBC》提到，習近平在閱

兵講話中表示，世界正面臨「和平與戰爭」還有「對話與對抗」的抉擇，雖然沒有提及台灣，但習近平強調，解放軍最主要的功能是捍衛中國主權與領土完整。《新華社》指出，包括越南、柬埔寨、印尼、馬來西亞、巴基斯坦、伊朗、古巴等 20 多國領導人都參加中國閱兵。

南韓情報單位顯示，金主愛目前是金正恩最可能的繼承者。《英國廣播公司》報導，

北韓領導人金正恩也罕見出國，以搭乘火車的方式參加中國 93 閱兵，並帶了他的女兒金主愛。金主愛 2013 年在 NBA 球星羅德曼訪問北韓時首度證實存在，2022 年 11 月陪同金正恩參觀新型導彈試射時首度露面，相當罕見。

川普要中提美貢獻

《CNBC》提到，川普在社群發文表示，中國閱兵雖然不是對美國的威脅，但他也呼籲習近平，美國當時幫助中國從極度不友好的外國侵略者手中捍衛自由，許多美國人為中國爭取勝利和榮耀而犧牲，希望他們的英勇和犧牲能夠得到應有的敬意和紀念。他同時在文末批評普丁與金正恩密謀反美，「祝你們好運！」

魁北克推祈禱禁令 各宗教團體恐遭迫害

【本報記者莊宇欽綜合報導】加拿大魁北克政府打壓宗教團體！過往當地穆斯林曾在示威中舉行祈禱集會，而魁北克政府為奉行世俗主義政策，將於今年推動禁止公共場所祈禱的法案。對此，基督教智庫與公民組織強烈反對，尤其宗教團體與魁北克地區有深刻連結，該法案將破壞當地社會凝聚力。

公共場所禁止祈禱

《環球郵報》報導，加拿大魁北克世俗主義事務部長羅貝格近日承諾，將於今年秋季推動禁止公共場所祈禱的法案。對此，該法案最早由魁北克省長勒戈於去年提出，旨在回應穆斯林在親巴勒斯坦示威中所舉行的祈禱集會，然

而，該法案將廣泛適用於包括基督教等其他宗教。目前，魁北克仍是加拿大宗教信仰最濃厚的省份之一，其中 64.8% 的人民自認為基督徒。羅貝格在聲明中表示，公共場所祈禱是魁北克一個嚴重而敏感的問題，政府也對這種日益增長的現象深感擔憂，尤其在蒙特婁更是明顯。

如今，加拿大基督教智庫 Cardus 批評魁北克政府禁止公共祈禱的提議，尤其該法案將使人們誤解宗教在社會中的作用，甚至破壞公民生活的核心。加拿大公民自由協會也反對這項措施，並警告這項禁令將侵犯基本權利。

魁北克宗教深入人心

《基督日報》報導，儘管魁北克奉行



▲ 圖為魁北克國民議會。魁北克政府為奉行世俗主義政策，將於今年推動禁止公共場所祈禱的法案。(Photo by Paul VanDerWerf on flickr under C.C License)

世俗主義政策，但宗教仍深刻融入公眾生活。Cardus 指出，該省每年有超過 2090 萬人次參加宗教活動，相較其他表演藝術和娛樂活動的參與人數高出兩倍之多。

此外，獨立宗教學校也有助

阿富汗東部強震 基督教界發起緊急救援

【本報記者莊瑞萌綜合報導】強震前，困苦的阿富汗已有超過半數人口仰賴援助過活。上週日，阿富汗東部發生強烈地震後，英國「基督教救助會」(Christian Aid)已發起緊急募捐行動，這場地震已造成超過 1000 人喪生，成千上萬人急需庇護所、食物和醫療照護。

緊急前往救援

據《基督教第一電台》報導，「基督教救助會」已撥出首筆 5 萬英鎊(約台幣 210 萬元)



給當地合作單位「人道救援協調組織」(Organisation for Coordination of Humanitarian Relief)，該組織目前則在受災最嚴重的車納爾省展開救援工作。

基督教救助會主任拉烏夫表示，地震後，當地民眾受到嚴重衝擊。他指出，「我們得知利用泥土和木材搭建的房屋在地震中倒塌，直升機已被派往當地，將傷者撤離。這對阿富汗是毀滅性的打擊，特別是去年已發生赫拉特地震及持續惡

化的經濟危機。」

聯合國指出，阿富汗是世界上最貧窮的國家之一，當地數十年的衝突、政治動盪與乾旱，導致近一半人口依賴人道援助生存。基督教救助會警告，災後婦女與女孩的處境尤其脆弱，此次緊急援助將提供飲用水、食物、毛毯、炊具和醫療物資等基本需求。該組織並強調，將與受災民眾並肩同行，協助他們復原。

另外，英國政府在本週二也宣布，將向阿富汗提供 100 萬英鎊的緊急資金援助。

國際援助減少

非政府組織Premiere Urgence Internationale 副主任亞瑟科蒙表示，「國際援助減少，代表能派往阿富汗東部受創農村社區的救護車、醫生、護士、助產士都變少了。」

他並警告，倖存者如今面臨診所人滿為患、漫長的等待以及醫生與藥品嚴重短缺的窘境，加上塔利班一直對女性的限制，國際捐助者已對援助採取觀望，造成提供給阿富汗的援助規模已逐漸縮減。



▲ 阿富汗去年發生強震，稍早又經歷一次強力地震，造成千人死亡。(Photo by The Gandhigiri on Flickr used under Creative Commons license)

圖文選粹

圖文 / 中央社

美軍印太司令帕帕羅強調嚇阻侵略



▲ 美軍印太司令帕帕羅(圖)2 日在夏威夷珍珠港，出席二戰終戰 80 週年紀念活動，演講時強調「嚇阻侵略、防止戰爭」是美軍最高職責。

新北訪荷蘭霍格威村 借鏡失智照護經驗



▲ 新北市長侯友宜(前左)率衛生局長陳潤秋(前右)等團隊，於荷蘭當地時間 2 日前往阿姆斯特丹失智照護社區霍格威村參訪，借鏡國外長照經驗。

▼是非之人總會發生是非之事，青少年理應遠離不良友儕，以減少自己暴露在犯罪與被害的機會之中。（網路截圖）



助青少年 遠離不良友儕

父母平時應花時間多陪伴孩子，而非交給阿公阿嬤、褓母、幼兒園、安親班或補習班，以建構緊密且正向的親子關係。

■ 羽毛
(文字工作者)

根據內政部警政署統計，105年警察機關查獲青少年嫌疑犯4萬,867人(占總嫌疑犯14.98%)，逐年遞增至113年青少年嫌疑犯4萬7,462人(占總嫌疑犯15.56%)，人數增加6,595人，客觀數據顯見，青少年人口不斷下降，但犯罪人口數卻逐年持續上升。

青少年犯罪多

不可諱言的是，青少年是國家未來的主人翁，但在實務上發現許多青少年是非判斷能力不足，時常因不良友儕接觸犯罪，甚至不法集團不斷利用未成年能夠減輕刑責及成年後會塗銷犯罪紀錄之法律規定，持續吸收青少年從事違法工作(如詐欺洗錢的車手、開槍恐嚇店家的槍手)。

為保有國家發展的未來競爭力，如何防制莘莘學子犯罪，並提前遏止偏差行為，使其有健康、良善之成長環境，應為

現階段努力的重點。

五位朋友影響自己

多數人生活環境都是由自己身邊最親密的三至五個人所組成，以心理學和社會學中「密友五次元理論」來說，身分、階層、經濟狀況甚至性格，都是由周圍五個人的平均值決定的。如同勵志演說家吉姆·羅思所說：「我們是身邊最常相處的5位朋友的平均值。」因為自己的選擇以及對世界的看法，都來自最親近的這幾個人。

爰此，朋友會無形中形成同儕壓力，使我們吸收周遭的特質與習性，將我們拉往他們的方向，根據研究顯示孩子11至12歲時最好的朋友智商愈高，到了15歲，智商也會顯著提升。

遠離不良友儕

此等亦揭示了慎選朋友的重要性，以學者渥夫岡(Wolfgang)慢性犯罪者的縱貫



▲朋友會無形中形成同儕壓力，使我們吸收周遭的特質與習性，將我們拉往他們的方向。（網路截圖）

性研究可知(6%的慢性犯罪者犯51.9%的罪行，且其中大多數都是重罪)，是非之人總會發生是非之事，青少年理應遠離不良友儕，以減少自己暴露在犯罪與被害的機會之中。

建議父母平時應花時間多陪伴孩子，而非交給阿公阿嬤、褓母、幼兒園、安親班或補習班，以建構緊密且正向的親子關係，陪伴期間父母的善惡價值觀(如遠離幫派毒品、避免金錢誘惑等)，將之慢慢滲入小孩內心最深處，進而形塑出小孩的道德與人格。未來面對是非善惡，小孩自然知道如何選擇他的朋友，因為能讓小孩遠離不良友儕的，往往只有幸福的家庭與父母的關愛。

▼在獲得病人同意的前提下，不同性別的病人，也可以入住同一病室。（網路截圖）



醫者心

談「病人混住」

能去除傳統上「授受不親」或憋扭的感覺，純粹「就病論病」，也的確可說是醫療運作上的一大突破。

■ 施壽全
(前馬偕紀念醫院院長)

台灣的醫學中心經常滿床。病人病情經醫師評估後需要住院，除非極緊急入住加護或特別隔離病房，否則往往須要等待。但若認真去了解各醫院的占床率，則絕對不會百分之百。原因是，有空的病床，並非該病人與醫師所屬的科，所以病人住進去，將無法得到適切的照顧，需要等該科的病房有病人出院了，床位才會空出來。

「跨科」照顧不易

那麼，醫院難道不能有床就讓病人住，然後都可以提供完善的診療嗎？直接與間接照顧住院病人的醫療職系很多，但主要負責的就是醫師與護理師。一般來說，大多數醫師都是專科化，而且愈分愈細，隨伴的護理人員也有相同趨勢。確實有些醫院會提供護理人員「跨科」訓練，以利她(他)們也能照顧不同專科病人，但這並非常規機制。

不同專科診療程序有時差異極大，需要平日就有足夠接觸的經驗才能處理妥當，不是臨時或間歇性的學習就能清楚掌握。當然醫師部分，也有會跨科照顧病人的形式，例如整合醫學或家醫科，但一般狀況或許可以處理，遇到較複雜或嚴重的，還是得請專科醫師來會診。

性別不同不混住

不同專科病人「混住」在相同病房，有實務上的困難，過去很久一段時間，雖是同一專科，但若病人性別不同，非單人病室，先有某一性別病人入住了，就只能等相同性別的病人才能住進來，性別不同，其他床位就只能空著。

所幸漸漸的，對於「病人」認知的觀念改變了，既然都是病人，只要隱私可以相當程度照顧到，在獲得病人同意的前提下，不同性別的病人，也可以入住同一病室。如此狀況在老人安養院中其實很普遍，但



▲過去很久一段時間，若病人性別不同，非單人病室，先有某一性別病人入住了，就只能等相同性別的病人才能住進來。（網路截圖）

對大多數生病的中壯年人來說，能去除傳統上「授受不親」或憋扭的感覺，純粹「就病論病」，也的確可說是醫療運作上的一大突破。

醫院與旅館不同

整體來說，醫院無法像旅館一樣，有空房就可以什麼「客人」都收。從病人角度看，也確實不能這樣做。因為例如呼吸道或感染科病人，大多數帶有病原體，雖然傳染力未必高，但總有傳染的風險。如此的病房，就不能讓免疫或腫瘤疾病，抵抗力差的病人「混住」，反之亦同。

萬眾一心 快樂戒菸

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
擺脫僵硬的肌肉
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

公益

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控工作。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

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

京都之美 歷史攝影的旅程

在京都，看見影像之心。這城市，彷彿以春櫻與秋楓為筆，緩緩畫出一幅又一幅如夢似幻的時光畫卷。

■ 胡毓豪
(攝影記者)

遠古時代，京都都是聚水之湖，原因是地層陷落。千萬年之後，三面環山的「山背」大湖，因泥沙淤積，加上地殼再度隆起，水被擠掉之後的泥地，特別好耕作，才逐漸有外人移居於此。

淤積之地，土地肥沃，但常鬧水災。當角倉了以斥資在嵐山築堤，蓄積河水，此河段就被叫做大堰川，不但讓暴雨有了調控，且緩和了洛中水患。

京都御所有兩河

古代運輸、經商，靠水路，角倉了以因在皇都闢建水路，並為幕府重用，因而致富。在

沛，所以能種出好吃的「京野菜」，做出好吃的「京豆腐」。在京都蓋大樓會傷及水脈，所以京都住民的傳統，就是反對大興土木或蓋高樓。

京都權勢大亂鬥

1200年來，京都經歷多次大亂鬥，皆為了爭權奪利，所以有八次大火燒京都的紀錄。打仗互相攻殺，重要木造建築無不被燒，但京都命長，雖屢經浩劫，仍不斷被原貌重建，民命堅韌從現在的京都樣貌即可看出，並因此而招來觀光人潮。

天皇威權式微時，皇家也靠幕府將軍打賞度日。最顯著的例子：德川幕府蓋極盡奢華的



▲淀川河水源自琵琶湖，所以從山到海，從海到山，京城大範圍內，皆可行船。(網路截圖)

都每年湧進約三千餘萬的觀光人口。旅人要吃、要住、要交通，打亂了京都的寧靜，也損及空間的淨，形成污染及亂與醜。受不了「外人」竄入，現今京都的住民，正在不斷的外移中。福禍難判之際，能開懷大笑的，大概只剩商家和做服務的職人吧！

角倉了以治理河道

角倉了以被譽為日出之國的大禹，他精通數理，善於治水，一生行事利人利己，因而累積財富，也被譽為豪商。人們前往嵐山旅遊，在大堰川兩岸皆可找到他的雕像，立像在嵐山公園內，坐像供奉在千光寺。

1610年角倉了以得知，為運輸來自西方丹波國山區的材料，巨樹砍伐後，就利用保津川河水順流漂下，用來建設平安京。但保津川河水凶險，水流高低不定，河道又有巨石，忽寬忽窄，樹木一旦橫阻，就得派人入河處理，稍不小心就會墮損人命。

出於慈悲，他決定治理河道，保障河工，兼可順利運送木材。為清除不該存在的險灘，他用火藥爆破，配合人力揮斧鑿石，終於克服天險。施工期間，他也在現場賣命，所以贏得尊敬。

私財開鑿高瀨川

上游險灘被打通後，巨木源

源不斷輸入京城，幕府非常肯定他的能力。繼而他申請以私財開鑿高瀨川，得到幕府允許，就從二条附近的鴨川引水，連通到伏見地區再與宇治川匯流。

這段 11 公里長的運河，統稱高瀨川，是人工與天然混合的水道。京城內，運河遍佈，是運送物資的捷徑，最淺的河段，深度僅三十公分，須用人力牽引，才可行駛平底船。

小小的平底船專名叫「高瀨舟」，只適合航行極淺的河道，平底小船全盛時期，有 159 艘，經常往返其上，船伕約有 700 多人。他們負責拉船助行，停靠就綁船繩，上下貨。

角倉了以私財開河，因而幕府允許可以分段收取使用費。

淀川河水源自琵琶湖，所以從山到海，從海到山，京城大範圍內，皆可行船，買賣於是大爆發，這個成就角倉的功勞最大。

船運助長了買賣，又可收通行費，角倉了以因而賺得了不少財富。後續之舉，就是將保津川河系的上游、中段、下游和宇治川、淀川連成直通大阪灣，並回溯到琵琶湖的水上交通系統。

歷史翻頁的浪潮

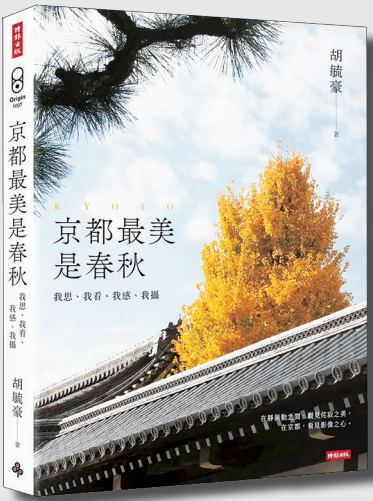
《京都最美是春秋》簡介

一處古剎、一條巷弄，乃至一座庭園，在靜與動之間，觀見侘寂之美，來自於「看見」與「感受」之間的轉化，也來自於心與技的融合，「心」與「景」剎那之間交會的永恆，鏡頭下千年歲月緣中見，心窗內悠遊自在圓滿行。唯有在陌生與新奇之中，我們才可能保有「一期一會」的珍惜，當我們願意放空，放下既有的成見，才可能讓自己被旅途啟發、被景物感動。

本書是一本融合京都簡史、京都觀賞及拍攝京都

作者：胡毓豪（攝影記者）
出版社：時報出版
出版日期：2025/08/12

三合一的最佳工具書籍，書中簡約扼要的介紹京都歷史……如何透過本書學習好攝影，將會成為大家旅遊中拍攝實踐旅遊後的豐碩收穫，以及未來快樂記憶與甜美回憶的攝影寶庫。



淀川河水源自琵琶湖，所以從山到海，從海到山，京城大範圍內，皆可行船，買賣於是大爆發，這個成就角倉的功勞最大。高瀨川開通後，使用了 300 餘年，到明治時代才廢止。明治時代是歷史翻頁的浪潮，陸上交通被汽車、火車取代了，

等大小河川，又開創南蠻諸國海上貿易，為幕府創造經濟奇蹟，也為自己累積財富，治水利人，積財利己，形成很好的典範，難怪被尊敬、被歌頌。

知恩院敲鐘大廟

京都最著名的敲鐘大廟，非知恩院莫屬，該院的鐘，1636 年由第 32 代住持發心鑄造，鐘高 3.3 公尺，口徑 2.8 公尺，鐘身重達四萬公斤。鑄鐘完成 42 年後，才由第 38 代住持，啟建鐘樓，鐘樓吊上此鐘後，整體重量高達 70 公噸。

要掛上此鐘，歷經不少磨難，最大問題是鐘的吊耳承受不住鐘身的巨重，屢試屢斷。最後只好求助唐山師父，才得以脫困。此鐘是幸運之鐘，日本在東亞戰爭末期，軍方徵用所有寺廟的金、銀、銅、鐵，以供軍需製造炮彈。此鐘運氣極佳，躲過了厄運，並成為國寶。

(宇欽／輯)

Y!!! 書訊

醒報編輯部／輯

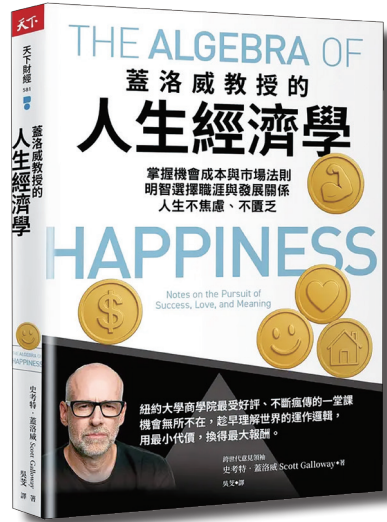
《蓋洛威教授的人生經濟學》

作者：史考特·蓋洛威

出版社：天下雜誌

蓋洛威在商學院的學生都是各領域精英，但這群「贏者圈」的人卻對人生充滿迷惘，想知道何謂真正的幸福與成功、如何面對失敗與逆境、怎麼做才會有意義感、到人生最後沒有遺憾？

蓋洛威教授從自己五十年人生的成敗經驗出發，不唱高調、不灌雞湯，坦白分享，歸納出在現實世界測試有用的人生建議，幫助你從更長期的角度看問題，釐清優先順序，做出最高報酬的人生選擇。每個選擇，都是一筆看不見的成本。每個擁有平



《蓋洛威教授的人生財富課》

作者：史考特·蓋洛威

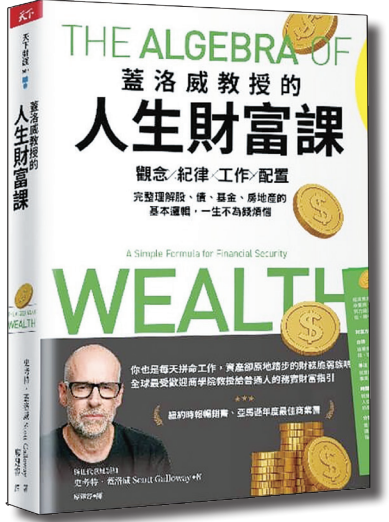
出版社：天下雜誌

蓋洛威教授最廣受歡迎、也收到最多提問的主題，都和財富與人生選擇有關。

你可能微積分得高分，但是卻不知道怎麼算信用卡利率。蓋洛威發現，很多人不會理財，是因為缺乏金錢知識，但學校很少教理財。

不懂錢，就只能一輩子為錢焦慮。蓋洛威不講空泛的勵志文，也沒有快速致富秘訣，而是給出一則經過驗證的致富與守財公式，深入分析四大關鍵：培養紀律、專注賽道、善

用時間、分散投資。幫助大家在資本主義體系中的站穩腳步，在現今世界儘早建立財務保障。



《情緒價值》

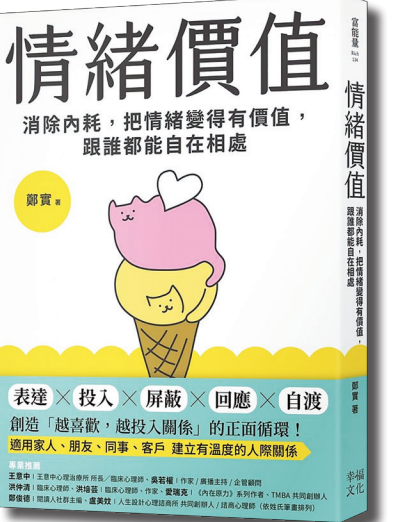
作者：鄭實

出版社：幸福文化

為自己提供情緒價值，用健康的方式處理負面情緒，發掘自我價值與自我提升；為他人提供情緒價值，擁有恰當的情緒表達與精準的情緒回應，在人際關係中進退自如。情緒價值是滋養關係的重要養分，也是難以替代的隱性價值。

清楚自己的價值，善用「第一次」、「我從來沒有」、「為了你」，為對方帶來真誠的鼓舞和快樂，創造「越喜歡，越投入；越投入，越喜

歡」的正面循環。本書推薦想要提升自我價值、消除內耗，並對人際關係主題有所關注的讀者。



▼► 他走得很慢，一路上陪我，交代我怎麼走上坡，怎麼走下坡，速度要多慢，登山杖如何正確地使用。（網路截圖）



重大創傷者腿部的無力

他交代我怎麼走上坡，怎麼走下坡，速度要多慢，爬山時眼睛要看哪裡，路上要怎麼休息、怎麼深呼吸等，對我幫助很大。

■ 張文亮
(台大退休教授)

重大創傷會影響脊椎，進而影響「腿部」，使腿部衰弱，或是缺乏移動，而使大腿或小腿肌肉流失；或是營養不足，導致骨質疏鬆；或是缺乏肢體伸延，以致腿部運動神經麻木；或是使膝蓋骨頭軟弱，支撐力不夠。

潛變使人跌倒

這些是潛變，使人「容易摔

倒」。

妻子安息那天，我走出醫院，過馬路時，忽然右腿無力，蹲下去，如果不是有人陪同，我就跌倒。

我陪妻子住院一百二十天，幾乎都在醫院，病房沒有伸展運動的空間。我睡在病房，陪伴者的床，很小很難翻身。我側身睡，身體兩側的肌肉，受力不均，肌肉受引響。

後來，我才發現走路時，右腿無力，常會滑出。

右腿滑出 重重跌倒

有次，朋友邀我到山上散步，山上的小路，我過去去了幾次，還算熟悉。那次，前一下雨，有一小段路，地面略為積水，我走到那裡，竟然右腿滑出，重重的跌倒在地。還好路邊有道水泥山邊溝，可以擋住身體，不然就滾下山坡。

那一天，有三位小姐在旁，看我跌成那個樣子，以前的運動健將，竟會淪落至此，我頓覺英雄變狗熊，非常不堪。

之後，我去爬山，即使山低，我都帶登山杖，一個人爬山。

我搭朋友的車子，坐在駕駛座旁，我若先用右腿著地，右腿施不上力時，身體常會滑出座位，有次倒在車門外，非常危險。我改而旋轉身體，身體朝外，讓左右腿同時踏地，才站起來。

我是小烏龜

下公車，我更是小心，一腳著地時，手還扶著車的門把手，幫助下車時的藉力平衡。我知道，

我是小烏龜。

我搭捷運，要站起來之前，手要先抓上方的扶手，用手的力量，幫助腳站起。我的姿勢怪異，經常引人側目。

這現象已經持續三年，右腿還是不太有力。有一段期間，我擔心跌倒，產生焦慮，不去外面運動。

爬山時眼睛要看哪裡

這時，我有個朋友，師大運動系的教授，喜馬拉雅山都爬過數

次，著名的登山家。他邀請我與他一起去爬山，我走路都搖搖擺擺，怎麼敢跟他去爬山？

他開車來我家，載我與他去爬新竹的飛鳳山，他走得很慢，一路上陪我，交代我怎麼走上坡，怎麼走下坡，速度要多慢，登山杖如何正確地使用，爬山時眼睛要看哪裡，路上要怎麼休息，怎麼喝水，怎麼深呼吸等，對我幫助很大。

我是好老師，也是好學生，如今，我還是以他的教導，向前走，愈走愈遠，沒有跌倒。

Vision Distribution and Indiana Production present

《不只是閨蜜》導演 瑪利亞·索雷·托尼亞齊 感人力作

勇奪義大利KINEO電影獎 最佳男主角

榮獲義大利銀綬帶獎 最佳女配角提名

做一件你從未做過的事！

Ten Minutes

十分鐘新鮮事

《教宗家的小兒子》影后 芭芭拉·龍琪 《非甜蜜生活》影后 瑪姬麗塔·貝

義大利奧斯卡得主 馮提妮·佩魯索

9.05 十分鐘改變一生

Barbara Ronchi Fotini Peluso and with Margherita Buy

and with the participation of

Alessandro Tedeschi Barbara Chichiarelli

Written by Francesca Archibugi and Maria Sole Tognazzi

Freely inspired by "Per dieci minuti" by Chiara Gamberale

Published by Feltrinelli