



北部 25°-35° 晴時多雲

中部 25°-36° 晴時多雲

南部 25°-35° 晴時多雲

東部 25°-32° 晴時多雲

深度報導・極簡閱讀・五媒合一

# 臺灣醒報

Awakening News Networks

重慶市何懷碩

祝中秋節愉快，  
下週10月7日見！

今日出報 7 大版

中華民國 114 年 10 月 03-06 日 (五-一) 農曆八月十二-十五

清晨展讀台灣醒報，開啟您的智慧與遠見

中央災害應變中心  
前進協調所

清淤僅 3 成 政院：仍需志工支援



中秋佳節 月圓人不要圓 (劉伯恩)

《今日求禱》/社長



還需要志工

光復鄉災區整理至今才進行了三分之一，行政院呼籲還需要志工參與。(2 版) 本月假期多，馬上就是中秋節假期，希望各教會與團體可以相約到光復鄉過節、助人，讓災民早日恢復正常作息。「人飢已飢，人溺己溺」，幫助災民可以彰顯台灣人無私、互助的愛。

▼ 對於光復鄉馬太鞍溪溢流事件造成嚴重災情，行政院將研擬 200 億的《丹娜絲颱風及七二八豪雨災後復原重建特別條例》的修正案與 2 百億的追加預算案。(中央社)



## 助光復鄉重建 政院追加 200 億預算

行政院 2 日宣布，將提《丹娜絲颱風重建特別條例》200 億的追加預算，作為協助光復鄉重建使用。

【本報記者呂翔禾台北報導】行政院將加碼 2 百億，協助光復鄉重建！行政院 2 日宣布，將提《丹娜絲颱風重建特別條例》200 億的追加預算，作為協助光復鄉重建使用。行政院官員 7 日也將前往災區成立服務平台，協助發放災民補助，罹難或失蹤者每人百萬，另還有安遷、失依、慰助金、租金補貼等補助，將分別由特別條例與賑災基金會募款帳戶支應。

### 政院親自發補助

行政院發言人李慧芝宣布，針對光復鄉馬太鞍溪溢流事件造成嚴重災情，行政院將研擬 200 億的《丹娜絲颱風及七二八豪雨災後復原重建特別條例》的修正案與 2 百億的追加預算案；7 日也將由政務委員陳金德率各相關部會赴災區聯合成立「一站式服務平台」，提供相關救助措施之宣傳、諮詢及直接受理民眾申請。

另外，針對此次災害將發放慰問金，罹難與失蹤者每位 100 萬元、重傷者 25 萬元，經費會從中央與賑災基金會出；住屋因水災淹水且有居住事實之現



▲ 行政院宣布追加 2 百億特別預算，並將於 7 日前往光復鄉，發放相關慰助金。(呂翔禾／台灣醒報)

住戶，以 1 門牌為 1 戶計算，每戶發給 5 千元，安遷賑助（與租屋賑助二擇一）：設籍並實際居住者最高每戶 5 萬元（每人 1 萬）。

### 特別預算與賑災帳戶

失依扶助：失依兒童、青少年、老人、身心障礙者賑助，每人補助 2 萬元。提供受災戶經費補貼，協助家園清整與復原，原則以紅色警戒範圍座落之光復鄉 7 村 1,837 戶居民為主，每戶發放 5 萬元，由賑災基金會賑助，另外還有 10 萬元家園慰助金，由丹娜絲颱風重建特別預算支應。

還有租金補貼每月 9 千、最高 1 個月可領 1.8 萬、最多領 1 年；公設及原民處列冊收容所災民，每人每日最高 2 千元；9 到 10 月免收水電費、台糖地租

減免支持、車輛受損報廢登記補助汽車每台 5 萬、機車每台 1 萬，限於光復鄉 7 個重災區。具有原民身份者死亡及失蹤加發 10 萬元，輕重傷者 1 至 5 萬元不等，生活困頓戶每戶 1 萬元。

### 農工商設備補助

針對受災農民的救助與輔導措施，包括申請農業天然災害現金救助及低利貸款、政府負擔農保 6 個月、農田受損流失每公頃最高發 10 萬元，埋沒每公頃最高發 5 萬元，還有建物補助；還有補助廢園 15 萬元/公頃、畜禽舍結構及設施最高補助比率為總價金額之 50 或 80%。商業則有復工貸款、設備汰換與復原等部助。

(相關新聞見 2、3 版)

## 爭取有利關稅 鄭麗君提「台灣模式」

行政院官員指出，「台灣模式」是指企業自主投資、政府金融信保與向美方爭取半導體投資優惠。

【本報記者呂翔禾台北報導】「為了爭取台美關稅最佳利益，將以台灣模式爭取降低稅率、不疊加關稅與 232 優惠！」行政院副院長鄭麗君 2 日針對台美關稅談判表示，與日本、韓國與歐盟不同，台灣對美投資將採取企業自主、政府提供金融信保，還有向美方爭取有利投資環境，如土地、水電，以便有利形塑在美半導體生態鏈。

### 爭取不疊加稅率

鄭麗君表示，9 月 25 日到 29 日的第五輪台美經貿談判實體磋商中，我方希望調降 20% 暫時性稅率、不疊加原來稅率、供應鏈合作與 232 條款優惠；美方希望本土晶片製造的能力，滿足美國本地需求，並期盼友好國家一起參與，這是美方的戰略目標，但我國也有自己的產業目標，因此將在「根留台灣、布局全球」的總體目標，協助企業擴大布局美國。

「我們將以『台灣模式』協助企業赴美投資，與日本、韓國與歐盟都不同！」鄭麗君表示，產業投資方面將由企業自主規劃，並由政府協助整合；



▲ 行政院副院長鄭麗君(中) 2 日對外說明台美經貿談判進度。(Photo by 呂翔禾／台灣醒報)

政府還會金融信保措施，增加對企業的金融支持；園區開發部分，由於台灣科學園區有獨特經驗，很難在它地完全複製，未來會跟美方爭取有利產業聚落合作的條件，例如水電與基礎建設。

### 中東歐加強布局

另外，鄭麗君也說，政府持續在世界各國布局投資，例如鴻海在法國與當地大企業合作進行先進封裝測試與衛星科技合作，行政院的「經濟外交工作小組」也在建構中東歐的韌性計畫，未來將強化與捷克、立陶宛、斯洛伐克等國的半導體合作，還有與波蘭政府協商投資，以搭配台積電在德國的

圖文 / 中央社

### 《焦點圖文》



600 噸級巡防艦  
蘇澳艦交船

▲ 海洋委員會海巡署艦隊分署 2 日在中信造船舉行「600 噸級巡防艦第 10 艘 CG612 蘇澳艦」命名下水聯合典禮，「蘇澳艦」將正式加入服役，展現政府維護主權決心。(海巡署艦隊分署提供)

## 社論

## 馬太鞍溪堰塞湖潰決是暖化的警鐘

九月 23 日，花蓮馬太鞍溪上游堰塞湖在強颱「欽加沙」帶來的豪雨下潰決，短短半小時內，數千萬噸的泥水傾瀉而下，沖毀台 9 線馬太鞍溪橋，淹沒光復鄉市區，造成慘重的傷亡與破壞。這場災難不僅是臺灣地方性的悲劇，更是全球氣候暖化的縮影。它揭示了極端氣候、地質脆弱性、人為開發與治理不足所交織下的系統性風險。

## 自然與人為交錯的潰決

臺灣地處環太平洋地震帶，山勢陡峭、雨量集中，本就容易形成結構鬆散的堰塞湖。然

而，這次事件的觸發點是強颱帶來的驚人雨勢，短時間內的極端降雨，使得湖水急速上升，壩體不堪負荷而潰決。

根據聯合國歷年的氣候評估報告，隨著全球地表均溫快速上升，水文循環加劇，直接的後果之一就是極端天氣的頻率與強度顯著增加，導致颱風攜帶更多水氣，降雨強度頻破紀錄，形成了放大效應。此外，

臺灣地質與生態的脆弱性高，由於地震頻繁，山體早已鬆動；長久以來的過度開發與道路工程削弱了山坡穩定性，河川濕地原有的調蓄功能因人為干擾而大幅下降，加上治理能

力與預警制度的不足，終至演變成這場不幸的災禍。因此，馬太鞍溪堰塞湖潰決災難正是氣候變遷與人類活動交織下的「複合災害」，顯示自然風險已因暖化而放大，社會若無法正視與努力因應調適，類似災難將不斷重演，且會更頻繁、更猛烈。

## 可預防而未能預防

這起事件也揭示了一個沉痛的教訓，其「可預防而未能預防，終致造成悲劇」的本質，與當前全球面臨的氣候暖化危機，有著驚人的相似之處。

當前人類文明擁有前所未

有的科技、經濟、全球化的昌盛，但這一切都建立在高碳排放、資源過度消耗的基礎上。我們正在重演古希臘拉古王朝的寓言，當我們正享受著科技紅利所構築的繁華發展時，氣候暖化所造成的極端天氣、冰川融化、海平面上升、生態系統崩潰、糧食與水資源危機等，正像一把高懸在頭頂之上的「達摩克利斯之劍」，隨時會墜落給我們帶來可怕的災難。

不幸的是，世界各國碳減排的承諾遠遠不足，行動又遲緩延宕，大氣層溫室氣體濃度仍在上升，加上氣候的不公義，

最少排碳的弱勢社群首當其衝，社會穩定面臨嚴峻挑戰；這些因素使得氣候危機決不是遙遠未來的威脅，而是當下正在發生的危險現實。

## 正視與承擔的集體行動

面對這把氣候達摩克利斯之劍，我們不能只是驚恐地仰望，也不能假裝它不存在。我們需要的是承認氣候危機的系統性與急迫性，發揮道德的勇氣，不僅為自己，也為下一代與其他生物承擔責任，從個人生活到政策制度，從工程、文化、倫理與治理等層面全面且徹底的轉型。

政策方面，政府務要落實碳減碳的承諾，修正調整化石燃料的補貼與法規，推動地方綠能、氣候教育、防範災害的韌性建設；企業要採用綠色供應鏈、揭露氣候風險、創新低碳技術；我們個人也要減少碳足跡、支持永續產品、參與氣候倡議。

馬太鞍溪潰堤與氣候暖化的共同教訓是，災難並非完全不可預防，而是我們「知而不行」，選擇了忽視、延遲或低估。這場災難是一聲警鐘，提醒我們必須在暖化的浪潮中，找到新的存在方式。唯有如此，馬太鞍溪的災難才能不只是悲劇的代名詞，而是轉化為永續行動的起點。

## 道路清淤僅達 3 成 政院：災區仍需志工

政務委員季連成強調，災區的道路清淤與垃圾清理仍需要大量志工協助，前往服務的話無須擔心三餐。



▲ 政務委員季連成（左圖）表示，2 日預計有 1500 名志工前往光復，他對此表示相當感謝，並強調災區在道路清淤、垃圾清理方面還是很需要人力，飲食方面不會有問題。（行政院提供／中央社）

【本報記者呂翔禾台北報導】

「光復鄉的道路、校園的清淤率僅 3 成，我們還是很需要志工幫助！」政務委員季連成 2 日於光復鄉的前進協調所召開記者會指出，居民房舍大多已清淤完成，但道路還需要很多志工幫忙清理垃圾、剷掉淤泥；他強調，災區會有小蜜蜂協助分配物資給志工、廠商與部隊，重機具廠商也會有油料與住宿補助，盼鼓勵更多人前往協助。

## 家戶清淤 88.14%

季連成表示，目前馬太鞍溪堰塞湖的紅色警戒尚未解除，農業部已經在設法裝設水位偵測器了，若要解除會有 3 個條件：溢流水流量、危險溢流河堤鞏固狀況與河道挖深的深度等條件。另外他也提醒，堰塞湖的警報將比照海嘯警報，盼

民眾多留意。

針對工作進度，季連成說明，光復鄉 7 個村的居住家戶清淤比例已達到 88.14%，道路的部分狀況比較複雜，因為家中淤泥、垃圾會陸續清到路上，因此目前比例僅有 3 成，白天會由環境部與國土署協助清淤，晚上會由軍方加班趕工，而挖出來的淤泥與垃圾會有大型堆置場分類處理，垃圾也會清除掉。

## 已修完 1300 公尺堤防

「需要修復 1560 公尺的堤防，目前已經完成 1300 公尺！」季連成說，至於學校的部分，光復高職與國中的學校整體清淤率約 3 成，校舍部分雖有 70%，但因為操場與地下室淤泥較多，因此 7 日之後先恢復視訊上課、13 日才會恢復實體上課，後續清淤國土署

也會調 34 台重機具進入。

橋樑部分，季連成表示，15 日前會完成鋼便道、明年 1 月盼完成車子可行走的鋼便橋；對於原民部落，若災民居住旅館者，每天會給 2 千元補助且含早餐，若是集體式部落，捐贈的物資會交給部落自行處理，另外有 89 戶經判定已無法再居住，短期會安置在旅館、中長期會研議蓋組合屋、仿效 4043 地震模式處理。

## 業者有油料、住宿補助

「災區還是相當需要志工協助！」季連成表示，2 日預計有 1500 名志工前往光復，他對此表示相當感謝，並強調災區在道路清淤、垃圾清理方面還是很需要人力，飲食方面不會有問題，而參加救災的重機具業者，油料會由政府支應，住宿也可由政府安排。

## 無人機送藥申請耗時 綠委盼簡化流程

【本報記者呂翔禾台北報導】「無人機送藥到災區需要耗時申請，希望衛福部、民航局可以好好協調。」

「交通的部分問題可能比較多！」鍾佳濱說，其實今年衛福部有「偏鄉災後藥品運送無人機資源計畫」，但由於屬於試驗性質，因此程序申請相當繁瑣，包括要先確定起點與終點、下方民眾需知情與同意等條件，但無人機與有人航空不同，航點趨近於無限、組合與應用相當多元下，盼民航局可簡化申請流程。

## 民航局可緊急協調

對此，衛福部次長莊人祥回應說，未來會建立指揮系統，但如果送去的地方沒有醫護人員，可能會請藥師遠端確認，而且還可能牽涉《個資法》等問題要克服；衛福部資訊處處長李建璋則說，指揮系統包括民航局與衛福部內跨部會溝通，



▲ 綠委李坤城、鍾佳濱 2 日呼籲衛福部與民航局簡化無人機送藥流程，兩部會皆允諾辦理。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

除了偏鄉送藥以外，還會研擬院區內檢體輸送、離島資源運送等面向。

民航局副局長林俊良則指出，經濟部、衛福部等部會會有試驗性的計畫，申請程序難免會比較繁瑣，但相關操作都可以無紙化、線上進行；另外，針

## 圖文選粹

圖文／中央社

輝達落腳北士科用地  
李四川喊話新壽提解約條件

▲ 輝達台灣總部興建因用地取得問題卡關，台北市副市長李四川（左 2）喊話新光人壽，若有意與市府解約，應提出條件；台北市長蔣萬安（中）出席同場會議前被媒體堵訪問及此事並未回應。

松機觀景台整修完成  
陳世凱盼中秋連假開放

可表示（中）將近松交2山日通年機場上部，終觀景台中前陳於景台連視凱日整修就後前完修

▼ 有專家擔心鏟子超人從花蓮帶出病菌，對此衛福部表示目前流感比例差不多，並提醒民眾要多自我防護。（中央社）



# 鏟子超人帶病菌？ 衛福部：與非災區相似

次長莊人祥說，災區與非災區的流感比例差不多，且都有抗病毒藥物、流感疫苗與醫療團隊支援。

【本報記者呂翔禾台北報導】「目前災區與非災區流感比例差不多，且災區有抗病毒藥物與流感疫苗可直接施打，不會帶出病毒！」衛福部次長莊人祥2日針對前內政部長李鴻源擔心「鏟子超人」將病菌帶出花蓮回應說。但也要小心當地飲用水可能不足，但若是瓶裝水或煮熟就不會有太大問題。

## 無帶出細菌問題

花蓮馬太鞍溪堰塞湖洪災重創光復鄉，全台各地超過萬人陸續湧入災區協助救援。但前內政部長李鴻源近日表示，若他是指揮官，會希望鏟子超人們不要進入災區，最大的問題就是可能會生病，或把病菌帶出花蓮。事實上，確實有網友聲稱從災區回來之後，出現身體不適的狀況。

對此，衛福部次長莊人祥在出席記者會被問到此題時回應說，如果災民收容所的災民有任何醫療疾病，醫師團體都會

## 生活短波

### 乾旱加風災影響 文旦產量少收3成

【本報記者呂翔禾台北報導】今年天災多，讓文旦產量不如往年！農業部農糧署統計，今年文旦產量4萬多公噸，但受乾旱及風災影響，較正常年減少3成以上，但果實品質依舊優良。

農糧署為提升文旦果品供果量能，透過柑橘品項服務團隊，輔導產業建立健康種苗體系，並提供病蟲害監測、安全用藥、栽培管理，並建立標準化生產管理體系。農糧署公布統計資料指

出，114年文旦收穫面積3722公頃，與113年相當，去年是連續颱風影響，今年遭受4月乾旱、7月颱風衝擊，產量未增加，僅約46805公噸，較正常年減少3成以上。雖然因氣候挑戰嚴峻，但在柚農細心管理與柑橘品項服務團隊技術輔導下，今年文旦果實品質依舊優良，更顯珍貴。

### 防治代謝症候群 吃健康、多運動

【本報記者呂翔禾台北報導】改善生活習慣、多檢查身體，有助減重縮腰圍！衛生福利部國民健康署長沈靜芬2日在記者會上說，中秋節將至，民眾開始準備烤肉、家裡也有非常多月餅禮盒，一不小心嘴饞，就可能吃進太多熱量；現在正是向民眾宣導預防代謝症候群的好時機，關鍵在「檢、吃、動」，包含「定期檢查、吃

得健康、規律運動」。國健署慢性疾病防治組科長曾桂琴說，若加入代謝症候群防治計畫，從生活習慣介入，均衡攝取食物，遵循好油、限糖、減鹽及高纖原則，且每週累積150分鐘以上中度身體活動，追蹤至少3次的個案，近3成體重改善，腰圍改善近4成，過半數血壓獲改善。

### 打抗生素可免住院 馬偕每天能多3床收急重症

【本報記者呂翔禾台北報導】打抗生素免住院，馬偕緩解急診壅塞效果顯著！為緩解急診壅塞並有效利用病床資源，健保署8月起推動抗生素注射治療從住院改門

脈抗生素注射(OPAT)服務納入健保給付，病患可在門診接受注射，盼緩解醫院病床負擔。馬偕醫院指出，大部分的患者在完成一個療程後，即可順利轉成口服藥物治療，治療完成率超過9成，有效為胸腔內科、感染科、腎臟科解決病床周轉率的問題，平均占床率減少3.7%。

▲ 疾管署提醒，民眾清理時切勿赤手赤腳、穿拖鞋，以及直接接觸汙水、汙泥或災害廢棄物，務必穿著雨鞋或防水長靴、配戴防水手套及口罩，避免被生鏽器物刺傷或割傷。（中央社）

看診，現在比較流行的是流感，這部分9月底就開放可直接給當地災民抗病毒藥物，先前也開放打流感疫苗、新冠疫苗，目前流感情況跟台灣非災區差不多，沒有所謂「帶出來」的問題。

## 災區戴口罩、穿鞋子

莊人祥提醒，當地可能會有飲用水不足的問題，但若用瓶裝水或煮熟水就沒有太大問題，並沒有災區會有更多病毒的情況。他指出，大家可能會以為災區有很多屍體，所以會有病毒，但事實上死亡後，身上的病毒也會跟著死亡，除非有碰到屍體，或有特別細菌、病毒的狀況。

衛福部官員則在中央前進協調所的記者會上補充說，風災水災後通常會出現的疾病是類鼻疽與鉤端螺旋體病，但不會人傳人，衛福部先前已發布注意事項，呼籲來到災區要戴口罩穿鞋子，重點在於志工的自我保護。

## 勿赤手腳清淤泥

疾管署則提醒說，民眾清理時切勿赤手赤腳、穿拖鞋，以及直接接觸汙水、汙泥或災害廢棄物，務必穿著雨鞋或防水長靴、配戴防水手套及口罩，避免被生鏽器物（如鐵釘、鐵片等）刺傷或割傷，以防感染鉤端螺旋體病、類鼻疽、破傷風等傳染病。

## 臺灣期貨交易所 | 新聞稿

### 期交所期貨鑽石獎邁入第11屆 9月24日辦頒獎典禮表揚卓越機構

臺灣期貨交易所今(24)日7月1日實施新臺幣IRS應集中結算，讓金融機構無須擔心交易對手的信用風險，簡化結算作業提升店頭衍生市場風險控管效率。此外，金管會目前正積極推動「亞洲資產管理中心」政策，就是希望透過整合多元資源，推動各種金融商品服務的創新，打造一個更具競爭力的金融產業鏈。這過程中期貨業可發揮專業能力，協助投資人有效的風險管理，加強與銀行、保險、證券、投信緊密合作，投資於人才培育，協助臺灣成為具備風險管理專業的區域財富管理中心。

吳董事長於致詞中表示，「期貨鑽石獎」自104年開辦以來，今年已邁入第11屆。期貨市場發展在金管會支持與鼓勵，以及期貨、證券、保險、投信、銀行等法人機構的參與下，充分展現期貨在金融體系中如鑽石般的恆久價值。

期交所為響應主管機關打造我國成為「亞洲資產管理中心」之政策方向，日前已公告獎勵措施，鼓勵從事高資產財富管理銀行業者，靈活運用期交所上市的期貨與選擇權商品進行避險，發行新臺幣計價的結構型商品，豐富財富管理商品線，吸引更多業者參與及壯大臺灣財富管理業務規模。此外，期交所於今年6月推出週五到期臺指選擇權，商品上市以來市場反應熱烈，日均交易量已達近16萬口，單日最高更突破65萬口，帶動整體臺指選擇權交易量成長近二成。在制度方面，持續擴大夜盤交易商品、調整三階段漲跌幅、優化選擇權動態價格穩定制度與國際接軌。在店頭市場方面，7月順利開辦新臺幣IRS應集中結算，截至9月22日未平倉結算契約有7,566筆，名目本金餘額已達新臺幣364兆元，這一切成果歸功於金管會鼎力支持。最後，吳董事長特別感謝主管機關的鼎力支持與業者的熱烈參與，共同促進臺灣期貨市場穩健發展與持續成長。



## 打抗生素可免住院

【本報記者呂翔禾台北報導】打抗生素免住院，馬偕緩解急診壅塞效果顯著！為緩解急診壅塞並有效利用病床資源，健保署8月起將門診靜

▼ 面對俄羅斯從無人機、資訊戰到網路戰的混合威脅，歐洲國家近日疾呼要加強面對。（中央社）



## 俄羅斯已對歐洲開戰？各國領袖互相示警

對於俄羅斯在選舉假訊息、對烏戰爭、網路攻擊、無人機侵犯領空與揚言使用核武等混合威脅，歐洲國家互相提醒要非常小心。

歐洲高峰會提到，歐洲正面臨俄羅斯的混合戰威脅，除了實體的坦克、無人機以外，還有網路戰與資訊戰等複合式的騷擾，明天可能是波蘭、接著可能是丹麥，盼各國更積極面對俄羅斯的這些威脅。

法國總統馬克宏也說，對於俄羅斯在選舉假訊息、對烏戰爭、網路攻擊、無人機侵犯領空與揚言使用核武等混合威脅

，歐洲國家必須要非常小心，面對不同種類的侵擾必須要明確表態反對，同時避免衝突升溫；義大利總理梅洛尼則指出，各國面對威脅要冷靜思考，避免出現挑釁行為，但確實歐洲也要強化武裝。

**歐對俄防衛心漸重**

《路透社》提到，丹麥近日受到許多不

### 避免局勢升溫

根據《半島電視台》報導，佛瑞德里克森在哥本哈根的



## 小行星帶持續瓦解 太空碎石進入太陽系

【本報記者莊宇欽綜合報導】宇宙中，小行星帶正在自我消耗！烏拉圭天文團隊研究指出，小行星帶正以每年0.0088%的速率瓦解中，而從太陽系演化的時間尺度來看，它會是一個持續流失物質的動態系統。如今，殘留的小行星帶質量僅佔月球質量的3%左右，並分散在數百萬公里的範圍內。

### 小行星帶流失中

《ScienceAlert》報導，烏拉圭共和國大學天文學家費爾南德斯及其團隊研究發現，宇宙中小行星帶正以每年0.0088%的速率自我消耗，而從太陽系演化的時間尺度來看，它會是一個持續流失物質的動態系統。

事實上，火星和木星之間的小行星帶本應聚合成一顆行星，然而，木星的引力卻破壞



小行星帶的碰撞聚合，使其長期被視為太陽系的碎石場。如今，殘留的小行星帶質量僅佔月球質量的3%左右，並分散在數百萬公里的範圍內。

研究表明，如果將目前的質量損失率向後推算，那麼大約35億年前，小行星帶的質量可能會比現在增加約50%，質量

損失率大約是現在的兩倍。

### 大型天體撞擊源

《今日宇宙》報導，小行星帶的質量損失對地球演化有直接的影響，而逃離小行星帶的大型天體不會直接消失在太空中，有些最終會進入太陽系內

部成為潛在的撞擊源。研究指出，大約20%的天體會以小行星、流星體的形式進入太陽系內部，甚至會穿過地球軌道，也會以流星的形式進入大氣層中；剩下的80%則透過相互碰撞而磨成隕石塵埃，形成夜空中黃道塵埃的微弱光芒。

## 皮尤：全球信仰衰退中 世俗化轉型成趨勢

【本報記者莊宇欽綜合報導】宗教信仰衰退中，越來越許多國家走向世俗化！皮尤研究指出，世界大部分地區的宗教認同感正逐漸消失，尤其始於年輕一代漸漸停止參加聚會，而生活重要性和個人歸屬感也是重要因素。如今，許多國家都出現世俗化轉型，兩代之間對宗教信仰也有不同態度。

### 不同世代宗教衰落

《皮尤》針對宗教信仰衰退的研究表明，世界大部分地區的宗教認同感正逐漸消失，尤其始於年輕一代停止參加聚會。此外，該研究描述了宗教在不同世代中衰落的三個下降因素，其依序為聚會參與度、生活重要性和個人歸屬感。

據統計，2010年至2020年間，35個國家的宗教信仰者比例減少了至少5個百分點，有些國家的下降幅度更為明顯，包括澳洲和智利（17個百分點）、

烏拉圭（16個百分點）和美國（13個百分點）。

在早期階段，多數人仍然認為信仰很重要，並繼續認同自己的宗教。中期階段的特徵是產生世代差異，年輕人更有可能將自己描述為沒有宗教信仰。在晚期階段，各年齡層的聚會出席率和信仰重要性都已經很低，宗教認同感也不再那麼強烈。

### 面對世俗化轉型

《基督日報》報導，許多國家都出現世俗化轉型，而且存在不同形式的轉型階段。舉例而言，以基督教或佛教為主的國家通常處於中期或後期階段，而穆斯林占多數的國家和印度教佔多數的印度仍處於早期階段。

如今，世界各地越來越多的人開始脫離宗教信仰，從一開始減少參與聚會，再到信仰重要性逐漸降低，最終放棄宗教認同與歸屬。

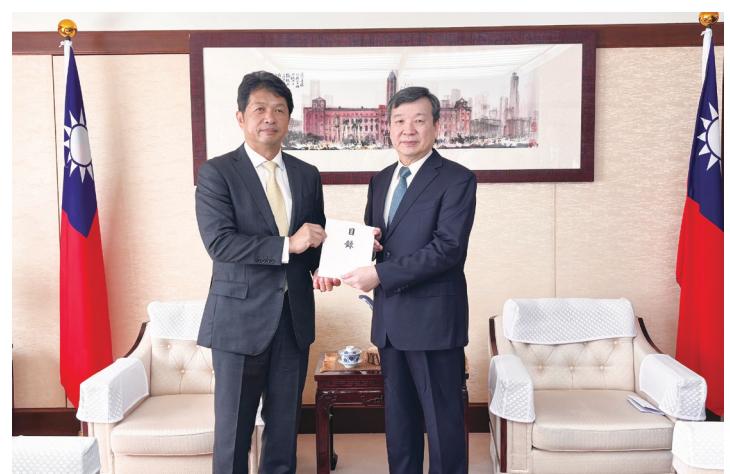


▲皮尤研究指出，世界大部分地區的宗教認同感正逐漸消失。（Photo by Noah Holm on Unsplash under C.C. License）

### 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 日本茨城縣 捐款救助花蓮風災



▲花蓮馬太鞍溪堰塞湖溢流重創花蓮光復鄉，日本茨城縣知事大井川和彥（左）2日率領副知事岩下泰善和縣府人員訪問駐日代表處，捐贈義援金100萬日圓（約新台幣21萬元）。駐日代表李逸洋感謝茨城縣援助，表示這對災區民眾是極大鼓舞。

## 台美專家出席華府智庫年會



▲華府智庫全球台灣研究中心(GTI)1日舉辦2025年會，哈德遜研究所國際經濟專家華特森（左2）、台灣前經濟部政務次長陳正祺（右2）出席美台貿易及科技政策場次。

▼許多「大餐」的節日如中秋節、尾牙、跨年等節日都是高熱量囤積的日子。而此「致肥」循環，今年就會是「中秋大餐」打頭陣。(網路截圖)



劉伯恩跟你談減重

## 中秋佳節 月圓，人不要圓

### ■ 劉伯恩

(資深減重醫師)

每年10月到隔年2月是國人最容易發胖的季節，除了氣候因素外，也因為許多「大餐」的節日如中秋節、尾牙、跨年慶祝晚會、農曆春節、元宵等節日都是高熱量囤積的日子。而此「致肥」循環，今年就會是「中秋大餐」打頭陣。最近已有病人開始在詢問如何「吃」才不會步入「月圓人亦圓」的窘境！

### 驟肥來自過食

分析歷年假日「驟肥症候群」的比例大約有60%和過食(overeating)有關。而產生過食的病理及生理原因：主要有兩個因素：其一：進食到胃部的食物，當達到一定容積量時，便會由中樞神經的下視丘發出訊號，

在中秋佳節全家團圓大餐的美好時刻，要達到美食又不會暴肥的方法有幾點建議。

進而使飽食中樞被刺激，而抑制食欲告訴身體「吃飽了」，但從胃部的神經到下視丘進而通知身體不能再進食這過程將近需要25~30分鐘有這20幾分鐘的延遲(delay)的落差，就會讓人在不知不覺中吃下過多的食物。

而第二個常見過食的原因是：食物中的碳水化合物，在人體被消化吸收後，大腦會分泌一種多巴胺的賀爾蒙，此種賀爾蒙會使人有心情愉悅及放鬆紓壓的反應，因此在人多氣氛好的情況下，就會過量的攝取高碳水化合物來達到愉悅紓壓的情境。

### 吃美食不暴胖

在中秋佳節全家團圓大餐的

美好時刻，要達到美食又不會暴肥的方法有幾點建議：

1：調整進食順序：低密度熱量的食物先吃，如含膳食纖維多的蔬菜、流質食物、粗製澱粉類等食物。再來就是蛋白質食物，最後才是甜點或水果類。

2：延長進食時間：進食時間拉長可以大幅提升飢餓中樞的閾值，並能提前讓大腦產生飽足感，進而可以減少熱量的吸收。

3：減少醬料的攝取：許多人只考慮食物的熱量，以為避免高糖、高脂食物就可以減少熱量之攝取，但許多醬料的成分含有高鈉鹽、高磷酸成分，過量使用會增加鈉鹽的濃度，進而使胃口大增，也會增加腎臟的負荷而產生水腫現象。

### 飯局間做簡單運動

4：增加原型食物的比重，許多加工食物不但含有防腐劑，也有許多成分不明的賦形劑，這些人工食物也會影響到體內的正常代謝，進而讓升糖指數(GI值)迅速上升，而使多餘的熱量轉化成肝糖而囤積在體內。

5：建議如果飯局很長，可以利用如廁的時間做一些簡單的深呼吸運動，因為葡萄糖的分解在有氧的情況下可產生38個ATP，而無氧狀況下只能產生2個ATP。因此在進食過程如能增加血液含氧量，也是提升分解脂肪的好方法。

畢竟一年一度的中秋佳節，月圓花好是歡樂的時光，飲食文化又是東方人特有的習俗，只要稍微注意一些小撇步，就能達到愉快又不會「暴肥」的境界！

## 當長者不再是少數…

### ■ 吳小萍

(自由投稿者)

近日台北捷運的衝突事件，影片流出後，網路輿論幾乎一面倒地為年輕乘客喝采，稱讚他的動作「俐落」「優雅」。

會，平均每5位就有1位是65歲以上長者。如果按照比例計算，捷運是否也應該將五分之一的座位劃作「優先座」？而這還不包含孕婦、幼童、障礙者與其他有需要的人。

### 未來半數口是老人

但即便如此，問題也不會因此解決。因為到了2070年，將有近一半的人口超過65歲。當長者不再是少數，而是社會的多數，如果思維沒有轉變，即使把名稱從博愛座改為優先座，仍無法避免今日的衝突重演。

若長者依然抱持「我老，所以你必須讓」的心態，摩擦

只會增加，不會減少。

建議常感到需要座位的壯世代，可以調整自己的使用方式：盡量避開尖峰時間搭乘，或優先購買對號座，而不是在擁擠的人潮或自由座車廂中要求別人讓位。這不是退讓，而是對自身需求的清楚認識，也是為了讓公共空間更少爭執、更有餘裕。

### 女人為難女人？

觀察這次輿論一面倒的原因，其中一個被指出的因素是：這位老婦人似乎長期習慣鎖定年輕女性。問題可能不只在於個人性格，而在於當「讓座」

被誤認為是某個年齡自然擁有的權利時，且它以一種強勢、甚至帶有霸權的姿態出現時，關係變得是強欺弱，這種世代間的「壓制」，和校園或職場裡的霸凌並沒有本質上的差異。更值得深思的是，在性別本已不平等的結構裡，為什麼總是女人為難女人？

這次的當事人事後被爆，經常縱橫於各類研討會，拿資料、吃點心，也常在會中舉手發問。我自己在研討會也經常遇到相同面孔，他們經常搶先且過量採取茶點，且無論會議主題為



當長者不再是少數，而是社會的多數，如果思維沒有轉變，即使把名稱從博愛座改為優先座，仍無法避免今日的衝突重演。(網路截圖)

何，總是重複相同的發言，佔用眾人寶貴的時間。台灣人總

是「以和為貴」避免當場衝突，但這種表面上的平和，其實正一點一滴累積著無聲的張力。

### 不是踢倒是扶起

## 父親助我考公職

### ■ 林佳穎

(自由投稿者)

去年年底被公司資遣，我是已經不惑之年的中年人，想要再找一份新工作，談何容易？因為家族中親戚多是公務人員，父母也認為公務員是「鐵飯碗」，比較不會有失業的問題，鼓勵我報考，於是重拾書本當考生去。

### 補習價格不親民

失業後，距離最近的國考是初等考，幸好之前還有工作時，已經未雨綢繆報名了，父母也一致認為：初等考全部都是選擇題，應該可以好好把握，上榜並非難事。

在知道被公司資遣之後，父親即刻去洽詢了補習班，詢問補習的價錢，結果全家一致認為價格實在太不親民，再加上我已經失業，沒有了收入，錢實在花不下去，於是只有靠自己了。

初等考我之前曾經考過，我認為初等考試科目裡，有科公民裡有經濟學的概念，我從來沒有讀過經濟學，圖表方面的題目我看不懂，我向父親如此反映。

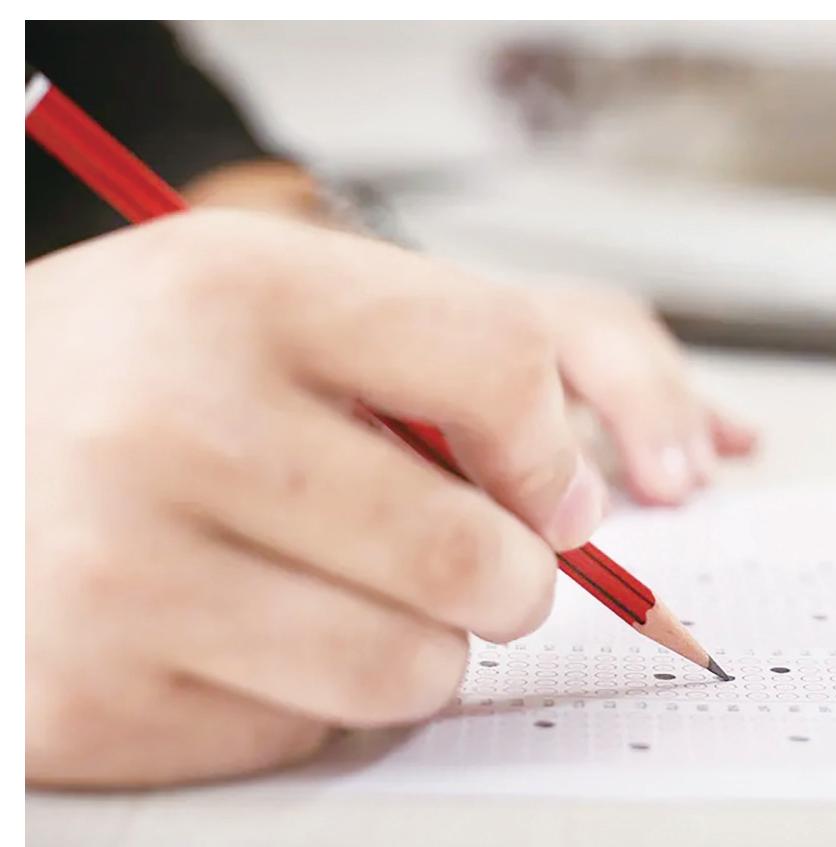
### 下載考古題照做

父親說，他可以幫我一起讀，要我下載列印公民的考古題，考古題我本來就有，父親要我先做考古題，遇到不會的題目再問他，他為我解題，我照著做，父親認真地研讀題目，常常讀到三更半夜，比我這準考生還要用功。

他還把我不懂的題目之處，很仔細地又畫圖又是寫解說解釋在筆記本上，並且非常仔細又有耐心地為我講解，從不嫌我笨、反應慢(那當然！我是他親生的嘛！)在考前，我一直重複閱讀那本筆記本，強加練習。

我真的很感謝感恩上天安排給我這麼棒的父親，他不但對我有愛心有耐心，又有聰明智慧能夠指導指點我的課業，解決我的疑難雜症，不僅學生時代如此，就連現在準備就業考試也是如此。

初等考試後，這次的公民，雖然沒有考出圖表題，無論考試結果，我上榜錄取與否？父親給我的愛，以及對我的幫助幫忙，我一輩子銘記在心，永遠不會忘記。



▲這次的公民，雖然沒有考出圖表題，無論考試結果，我上榜錄取與否？父親給我的愛，以及對我的幫助幫忙，我一輩子銘記在心，永遠不會忘記。(網路截圖)

# 林郁婷的痛！拳后奪冠回憶錄

我想感謝我自己，即使遇到多麼大的困難也沒有放棄，依舊為了夢想堅持努力。

## ■ 林郁婷

(台灣奧運女子拳擊金牌)

二〇二四年，法國時間八月十日晚上九點四十五分(臺北時間八月十一日凌晨三點四十五分)，巴黎奧運女子拳擊五十七公斤級金牌戰擂臺上，裁判高舉我國選手林郁婷的左手宣示她勝利的那一刻，林郁婷情緒激動。

透過直播畫面，可以看到她右手握拳、熱淚盈眶，之後她繞著擂臺走一圈，左手拉起隊服衣襟，右手指著隊服上中華奧運的標誌，表示她是來自臺灣的中華隊選手，她對觀眾揮手致意、對裁判鞠躬表達感謝，跪下親吻擂臺，心潮澎湃如浪，喜悅洶湧不息。

**林郁婷最早接觸拳擊，是小學時跟哥哥一起看電視上播放**

**林郁婷多次在拿到金牌後背曾自強，這次卻是意義最不同的一次，對林郁婷而言，多年努力終於有了回報。**

## 拿到金牌就背教練

擂臺下，教練曾自強心情也有如巨石拍浪、激動難抑，林郁婷請他上擂臺，兩人勾肩在擂臺上繞行，向全場觀眾揮手致意。下臺前，師徒先後俯身以拳頭敲擊擂臺，興奮之情溢於言表。

下臺後，林郁婷與隨隊醫師林瀛洲擁抱，曾自強拿毛巾為林郁婷拭汗後師徒相擁，林郁婷依循「拿到金牌就背教練」的慣例，背起曾自強走了一段路，兩人高舉右臂再度向觀眾致意。

林郁婷多次在拿到金牌後背曾自強，這次卻是意義最不同的一次，對林郁婷而言，多年努力終於有了回報；對懷抱奧運夢多年的曾自強來說，夙願得償，百感交集。

曾自強學生時代曾當選拳擊

的日本卡通《第一神拳》。她跟哥哥相差十歲，小時候媽媽忙著工作賺錢，她很多時間都是跟著哥哥，哥哥喜歡看《第一神拳》，她就一起看。

看久了，她對拳擊不陌生，也漸漸有了興趣，就跟同學一起加入拳擊社。沒多久，同學想加入新創立的拳擊隊，拉著她一起去，成為拳擊隊的成員。

《第一神拳》是日本漫畫家森川讓次的作品，一九八九年在《週刊少年 Magazine》上連載。《第一神拳》是臺灣的譯名，日文原名《はじめの一歩》，意為「最初的第一步」，加入拳擊隊，也是林郁婷拳擊之路「最初的第一步」；而對教練曾自強來說，那時他剛到鶯歌國中成立拳擊隊，也是踏出「最初的第一步」。



▲林郁婷寫下臺灣女子拳擊史的新篇章  
2024年巴黎奧運她奪下臺灣史上首面女子拳擊金牌。(中央社)

## 鶯歌國中拳擊隊

當時政府正在推動「專任教練制度」，學校運動校隊不由體育老師兼任教練，而是找專項教練帶隊，原本在臺北市百齡高中以代理老師身分教拳擊的曾自強因緣際會來到鶯歌國中，那時學校並沒有拳擊隊，只有技擊隊，拳擊是其中一個項目。

曾自強爭取把拳擊從技擊隊獨立出來，成立拳擊隊。由於多數家長擔心孩子打拳受傷，拳擊隊招生不易，只要有學生願意加入，曾自強來者不拒，但必須徵得家長同意。

「加入拳擊隊前，我問媽媽可不可以讓我去拳擊隊。媽媽說，你一個女孩子跟人家打什麼拳，那是男生的運動，不要去。」當時媽媽明顯表達反對之意，林郁婷則不斷遊說媽媽，「我一直去講，一次、兩次、三次，不行我就繼續講，最後媽媽被我『盧』到受不了，只好答應。」

## 看看妳要撐多久

林郁婷知道媽媽不贊成的原因是怕她訓練辛苦，但從林郁婷的角度，媽媽一個人扶養四個小孩相當不容易，她希望藉由走體育這條路，比賽拿獎金，多少幫忙分擔一點家計。

林郁婷的媽媽廖秀宸回想，當時郁婷一直要求進拳擊隊，

「講到我很煩，說那你就去玩看看。」廖秀宸觀念傳統，希望女兒好好讀書，最好跟小舅舅一樣讀到博士，而不要走體育這條辛苦的路。「郁婷的阿嬤也一直叫郁婷不要打拳。」但拗不過女兒，廖秀宸只好鬆口，不過她心想，或許訓練太累，小孩就會打退堂鼓了。

林郁婷加入拳擊隊後，廖秀宸總偷偷觀察，如果小孩放學回到家趕快去換長褲，大概就是腿上有傷，「其實我們用看的都可以知道她的狀況，我就看看妳要撐多久！」

沒想到林郁婷才練了兩個多

## 從林郁婷的角度，媽媽一個人扶養四個小孩相當不容易，她希望藉由走體育這條路，比賽拿獎金，多少幫忙分擔一點家計。

月，一個學期都還沒結束，在全國總統盃拳擊錦標賽國中女子組初試啼聲就一鳴驚人，她拿到三九點零一至四十一公斤級第三名，國二進一步在全國中等學校拳擊錦標賽國中女子組同量級拿到第一名，國三更在全國總統盃拳擊錦標賽國中女子組拿下這個量級第一名。

## 回家報喜不報憂

林郁婷打出成績後，更加堅

## 《夢想比痛還重：林郁婷的拳擊人生》 簡介

從鶯歌小鎮出發，一路挺進世界賽場，林郁婷寫下臺灣女子拳擊史的新篇章。2024年巴黎奧運，她奪下臺灣史上首面女子拳擊金牌，讓世界記住這個名字，也記住來自臺灣的力量。

本書不只是關於勝利的故事，而是一段關於勇氣、超越與信念的生命歷程。面對性別偏見、身體傷痛與無數次想放棄的時刻，林郁婷以拳頭對抗命運，更以韌性打破世界對她的想像。她從不被看好，到站上運動員的最高殿堂，靠的不是奇蹟，而

作者：林郁婷，邱淑宜

出版社：天下文化

出版日期：2025/08/11

是不退縮的意志。

書中不僅記錄比賽場上的激烈瞬間，更揭露訓練背後的心理掙扎與戰術思維。林郁婷的親身經歷，將讓每一位在低谷中掙扎的人重新相信：你可以痛，可以哭，但你還是可以有夢想。



到人帶，她才會請媽媽載她去醫院。

## 媽媽的全力支持

林郁婷國二時，廖秀宸還曾試圖說服她改變心意，好好準備基測（國中基本學力測驗，現在稱為會考），「我跟她说，妳都沒有認真準備考試，這樣子怎麼行，運動這一條路很辛苦啊。」林郁婷一句「辛苦都過了」，讓廖秀宸愣住了，「感覺她心裡面有她想要的一塊，做媽媽的，就當她的後盾吧。」

廖秀宸不再勸說林郁婷不要打拳，改為全力配合，「她要打拳，你就要顧好她的安全。」怕林郁婷意外受傷，廖秀宸接送林郁婷不用摩托車，而是開車，因為一次意外傷害，可能孩子的運動生涯就中止了。

媽媽的支持固然讓林郁婷可以放心練拳，但林郁婷能否長久走在拳擊之路上，仍有關卡待克服。

(宇欽 / 輯)

## • 丫山書訊 •

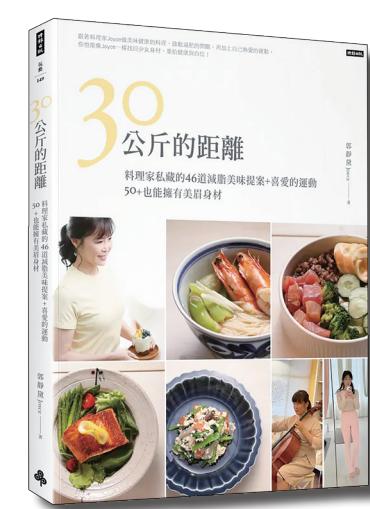
醒報編輯部 / 輯

### 《30公斤的距離》

作者：郭靜黛 Joyce

不論是因為沮喪、哀傷或憤怒，當抱著肆意任性的態度逃避負面情緒，用吃來撫慰、滿足自己，代價就是身高152公分的我，胖到78公斤。「我一直很愛美，雖然年過50歲，仍然想要擁有美麗幸福的人生；未來的路還很長，看著體重機上的那條紅線靠近80，我意識到是時候振作起來了。」

本書內容有最實際的減肥歷程分享：46道不虧待味蕾、美味又容易的料理家私藏減脂食譜，讓你跟著Joyce一邊享受美味、一邊瘦到45公



出版社：時報出版

斤！現在開始，為了漂亮也為了健康，在生活裡埋下瘦身意識，減掉30公斤，你也辦得到！

### 《無路之路：你的人生怎麼可能有前例？》

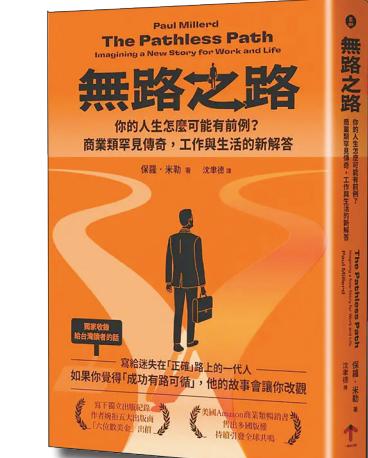
作者：保羅·米勒

保羅出身平凡，一心想擠進人生勝利組的「內圈」。他考上名校，還進到全球最知名顧問公司跟CEO們並肩工作，年紀輕輕就開始規畫往後二十年的職涯……他曾以為，這是唯一的路。直到這條「成功之路」漸漸失靈，他開始懷疑，人生怎會有路可循？

他辭去高薪工作，還搬到台灣，追尋不同於以往的新思路，他發現人生道路有兩種，第一種「預設之路」是多數人都認為正確的路；第二種「無路之路」是你可能

出版社：一起來出版

只在腦中想過，也很少人會給你指引的路。本書是他走過兩種路，一路上發現的路標與提問，鼓勵所有迷惘的現代人，活出理想生活。



### 《用力奔跑的媽媽》

作者：雨路

雨路在原生家庭的陰影中長大，後來又迷失在孩子青春期的情緒風暴裡，一次與女兒激烈爭執後，她憑本能跑出家門——跑步就此成了人生轉機。一次次奔跑中，各種傷痕也悄悄縫合：她與父親和解，她陪伴孩子成為獨立個體；更重要的是，她接納了自身不完美卻無比真實的模樣。

這是一位母親的真誠剖白：有脆弱、失意，也有重新起身的力量。獻給每一位曾在愛裡跌

出版社：木馬文化

倒、仍願意繼續愛下去的你——我們都值得用力跑一次，不是為了贏，而是為了不再失去自己。





# 每日甘泉

73

—每天線上 10 分鐘 · 一起讀新約

九月 29 日 (一)

讀經：約翰福音 6 章 60 節到 65 節

主題：主的話是靈是生命

經文：

60 他的門徒中有好些人聽見了，就說：「這話甚難，誰能聽呢？」  
 61 耶穌心裡知道門徒為這話議論，就對他們說：「這話是叫你們厭棄（原文作跌倒）嗎？」  
 62 倘或你們看見人子升到他原來所在之處，怎麼樣呢？  
 63 叫人活著的乃是靈，肉體是無益的。我對你們所說的話就是靈，就是生命。  
 64 只是你們中間有不信的人。」耶穌從起頭就知道誰不信他，誰要賣他。  
 65 耶穌又說：「所以我對你們說過，若不是蒙我父的恩賜，沒有人能到我這裡來。」

內容重點：耶穌說，叫人活著的乃是靈，肉體是無益的。

大綱：

一、這話甚難

這話是指上周聖經耶穌說：我的血、我的肉是可吃的。他們不了解屬靈意義，以為可以靠耶穌吃飽肚子。當時耶穌還沒有釘十字架／犧牲生命，人們無法明白如何吃主的肉、喝主的血。

「這話甚難」：『難』字含有『令人反感』的意思。

「誰能聽呢？」意即『誰能聽得進去呢？』

二、叫人活著的乃是靈，不是肉體

我們所讀聖經上的話，乃是當時的和客觀的話 (logos)，必須轉變成我們個人主觀的經歷 (rhema)，才能對我們產生效益。

既然主已經成了「叫人活著」的靈，所以我們不能再憑外面的肉體來接觸祂、敬拜祂，而要用心靈和誠實敬拜祂 (參四 24)。

三、耶穌從起頭就知道誰要賣他

對照耶穌說：「若不是蒙我父的恩賜，沒有人能到我這裡來。」可見能到主面前來得生命，全是由主的恩賜。不然我們很可能成為賣耶穌的猶大。

啟示：願我們認識、並經歷耶穌的話。



九月 30 日 (二)

讀經：約翰福音 6 章 66 節到 71 節

主題：彼得認耶穌為神的聖者

經文：

66 從此，他們中多有退去的，不再和他同行。  
 67 耶穌就對那十二個門徒說：「你們也要去嗎？」  
 68 西門彼得回答說：「主啊，你有永生之道，我們還歸從誰呢？」  
 69 我們已經信了，又知道你是神的聖者。」  
 70 耶穌說：「我不是揀選了你們十二個門徒嗎？但你們中間有一個是魔鬼。」  
 71 耶穌這話是指著加略人西門的兒子猶大說的；他本是十二個門徒裡的一個，後來要賣耶穌的。

內容重點：耶穌了解 12 門徒，與他們的互動。

大綱：

一、有人退去，有人不離不棄

離開的人也是主的一種淘汰。那些門徒所以退去的原因有二：(1) 他們跟從主是為吃餅得飽 (參 26 節)，主既不供應物質的餅，他們只好退去自己謀生；(2) 他們聽不懂主的話，覺得甚難 (參 60 節)，他們的退去，不是因遭試煉和苦難，而是因不能接受主話中的真理。

一般信徒跌倒退去的原因，不外乎『生活上的問題』和『真理上的問題』兩種；撒但若不能叫一個信徒因為生活的問題而跌倒，就要叫他因為真理的問題而中途退去。

二、你有永生之道

對於主同樣的話，有的反應是：『這話甚難，誰能聽呢』 (60 節)？但有的反應則是：「你有永生之道，我們還歸從誰呢？」其分別點在於有沒有信心 (參 69 節)。

彼得因認識主「有永生之道」，有永遠的價值，永遠的榮耀，他的心就不肯「歸從」別的任何人物。可見認識與歸從關係密切；正確的認識，才能正確的歸從。

三、彼得與猶大的對比

「但你們中間有一個是魔鬼」：這裏主說他是『一個魔鬼』，乃是指他是魔鬼的工具，是魔鬼的居所 (參十三 2, 27)，有魔鬼的性情。

啟示：願我們懂得抓住永生之道，緊跟不捨。



十月 1 日 (三)

讀經：約翰福音 7 章 1 節到 9 節

主題：住棚節耶穌與兄弟的互動

經文：

1 這事以後，耶穌在加利利遊行，不願在猶太遊行，因為猶太人想要殺他。  
 2 當時猶太人的住棚節近了。  
 3 耶穌的弟兄就對他說：「你離開這裡上猶太去吧，叫你的門徒也看見你所行的事。  
 4 人要顯揚名聲，沒有在暗處行事的；你如果行這些事，就當將自己顯明給世人看。」  
 5 因為連他的弟兄說這話，是因為不信他。  
 6 耶穌就對他們說：「我的時候還沒有到；你們的時候常是方便的。  
 7 世人不能恨你們，卻是恨我，因為我指證他們所做的事是惡的。  
 8 你們上去過節吧，我現在不上去過這節，因為我的時候還沒有滿。」  
 9 耶穌說了這話，仍舊住在加利利。

內容重點：耶穌不上猶太的原因。

大綱：

一、耶穌的兄弟要祂上猶太有理由 VS 耶穌知道有人要殺他

公開顯明不是錯，但耶穌有祂的考量與時間表。

我們常常喜歡出主意，但我們覺得好的、對的，不一定是主的心意。

二、因為他們不信祂是神兒子

信徒奉主，家中往往有人反對 (參太十 34-36)。

三、我的時候還沒到

主有他的時間表，「你們的時候常是方便的」：因為他們隨自己的意思行。

四、世人為何恨耶穌

忠言多半逆耳；世人大半不喜歡指出他們的錯處，說他們是惡人 (箴九 7~8)。

啟示：願我順從主、明白主的心。



觀看連結：



2024 年起，每日甘泉靈修時間從馬太福音開始，已經讀到約翰福音，可以回看。您可每天抽出 10 分鐘上 YouTube，讓神的話為你的今天打氣，也可以邀約朋友組成賴群組、約定時間一起觀賞分享。本節目由中華基督徒新媒體協會企劃、台灣醒報製作，林意玲社長主持。請支持！



十月 2 日 (四)

讀經：約翰福音 7 章 10 節到 18 節

主題：眾人為耶穌紛紛議論

經文：

10 但他弟兄上去以後，他也上去過節，不是明去，似乎是暗去的。  
 11 正在節期，猶太人尋找耶穌，說：「他在那裡？」  
 12 羣眾為他紛紛議論，有的說：「他是好人。」有的說：「不然，他是迷惑眾人的。」  
 13 只是沒有人明確的講論他，因為怕猶太人。  
 14 到了節期，耶穌上殿裡去教訓人。  
 15 猶太人就希奇，說：「這個人沒有學過，怎麼明白書呢？」  
 16 耶穌說：「我的教訓不是我自己的，乃是那差我來者的。」  
 17 人若立志遵著祂的旨意行，就必曉得這教訓或是出於神，或是我憑著自己說的。  
 18 人憑著自己說，是求自己的榮耀；惟有求那差他來者的榮耀，這人是真在，在他心裡沒有不義。

內容重點：耶穌去猶太過住棚節，在聖殿裡教訓人。

大綱：

一、耶穌教訓眾人

二、眾人私下議論主 VS 公開為主作見證

在信仰不自由的國家和地區裏，人們因害怕在上的權威，而不敢發表信仰的言論；然而今天在大部分信仰自由的國家和地區裏，撒但常利用了另一種形式的威嚇——怕羞、怕人譏笑、怕說錯話、怕把自己的話綁住 … 等等，叫許多信徒不敢放膽作見證。

三、要明白主的旨意，必須先立志遵行

任何人若能像主耶穌一樣遵行神的旨意，而不求自己的意思，就能認識祂的教訓乃是出於神 (參申廿九 29)。

「人若立志遵著祂的旨意行，就必曉得」：神不肯將祂的旨意，指示無心要明白的人；也不願把祂的旨意，告訴有心要明白，而無心要遵行的人。

有的信徒雖然在那裏尋求知道神的旨意，但是他根本沒有意思要遵行神的旨意，只是把神的旨意拿來當作參考；他有他自己的心意，他不過是要神來贊同、認可他的心意而已。對於這樣的人，神決不會向他清楚顯明祂的旨意。一個人若想切誠心想要知道並遵行真理的人，神便會向他啟示——『順服乃是屬靈知識的鑰匙』。

啟示：尊主旨意，求主的榮耀。

十月 3 日 (五)

讀經：約翰福音 7 章 19 節到 24 節

主題：不可按外貌定是非

經文：

19 摩西豈不是傳律法給你們嗎？你們卻沒有一個人守律法。為什麼想要殺我呢？」  
 20 群眾回答說：「你是被鬼附著了！誰想要殺你？」  
 21 耶穌說：「我做了一件事，你們都以為希奇。  
 22 摩西傳割禮給你們（其實不是從摩西起的，乃是從祖先起的），因此你們也在安息日給人行割禮，免得違背摩西的律法，我在安息日叫一個人全然好了，你們就向我生氣嗎？」  
 24 不可按外貌斷定是非，總要按公平斷定是非。」

內容重點：耶穌從摩西割禮，安息日的真義。

大綱：

一、沒有人真正守律法

「你們卻沒有一個人守律法」：主耶穌在此明白指出：猶太人全都觸犯了他們一向引以為榮的律法 (參羅二 17~29；三 10~23；加六 13)。

二、割禮與治病

「我作了一件事」：這是指主耶穌數月前在耶路撒冷舉士大池旁，在安息日醫治一個病了三十八年的人之事 (參五 1~18)。「人若在安息日受割禮，免得違背摩西的律法，我在安息日叫一個人全然好了，你們就向我生氣麼？」

主耶穌的意思是，既然在安息日也可以容許像行割禮這一類的工作，那麼，叫人得痊愈的醫治工作，豈不更該容許在安息日進行嗎？可見你們的發怒是不合理的。

三、不要按外貌斷定是非

「總要按公平斷定是非」：指判斷一件事情，總要考慮到事情的本末真相，以及處理事情的出發點，是否違背了律法的精義。

人判斷事物，往往喜歡憑外表眼見，而不憑內在實情，故此一錯再錯。

啟示：我們當按公平斷定是非。

