



普發現金變大了 超商推折扣券



運動降低心臟病風險 男女有差異



亟待改變的團體旅遊型態 (蕭家興)



普發一萬變大了

因普發 1 萬元帶動消費，銀行、超商與餐飲業等都推出活動，最高祭出回饋 12% 消費優惠，醒報記者幫大家整理出表格，讓大家可以好好思量如何使用這個難得的小確幸。生活不易，能有機會計劃這筆意外之財，換得大家嘴角的笑容，也是德政吧。(3 版)

▼ 郵寄內含豬肉製品包裹入境的罰則雖然可以重罰新台幣 20 到 100 萬，但是農業部的法令卻暗藏「首次非故意」免罰的漏洞。(中央社)



## 非故意帶豬肉入境 立委認不能不罰

郵寄包裹內含豬肉製品入境的罰則，暗藏「首次非故意」免罰的漏洞，因此真正裁罰的僅 9 件。

【本報記者呂翔禾台北報導】「『非故意』帶豬肉入境不罰很難認定，呼籲關務署取消相關規定，以彌補防疫破網！」藍委牛煦庭 29 日質詢時指出，郵寄內含豬肉製品包裹入境的罰則雖可重罰 20 到 100 萬，但法規中有「首次非故意」的漏洞，導致 1 千件違規案件中真正裁罰的只有 9 件，應調整法規。對此，關務署長彭英偉回應，支持刪除條款以增加嚇阻效果。

### 1 千件僅 9 件違規

立法院內政委員會 29 日邀請內政部、海委會、移民署、關務署等部會就「防堵非洲豬瘟邊境檢疫與查緝機制之檢討與精進作為」進行專題報告。國民黨立委牛煦庭指出，郵寄內含豬肉製品包裹入境的罰則雖然可以重罰新台幣 20 到 100 萬，但是農業部的法令卻暗藏「首次非故意」免罰的漏洞，因此在 1000 件違規中，真正裁罰的僅 9 件。

「這恐讓有心人士心存僥倖，難以產生嚇阻之效！」牛煦庭強調，非洲豬瘟病毒並不



藍委牛煦庭 29 日質詢時指出，入境豬肉罰則中「首次非故意」免罰漏洞，應該刪除相關條款，強化防疫力道。(牛煦庭辦公室提供)

會在台灣本土產生，必定是從境外移入，法規這樣也會增加邊境檢疫的執法負擔。防檢署署長杜麗華另回應說，因為有時包裹寄件人時常與收件人對不起來，因此實際裁罰數僅有 9 件。

### 需增加越南語宣導

牛煦庭指出，免罰條款還要行政機關證明「非故意」的要件，增加了裁罰難度與行政作業負擔，他問關務署長彭英偉是否贊成將免罰條款刪除？彭英偉回應表示，站在查驗機關的立場，刪除後可以產生重

罰嚇阻效果，應予支持，因此牛煦庭要求農業部在 3 日內提出檢討修正的方向，以儘速彌補防疫制度上的破網。

民眾黨立委麥玉珍則提到，中央災害應變中心的非洲豬瘟越南語宣導影片，點開竟然是「私人影片」，完全看不到以外，現有的防疫影片也沒有越南語版本。杜麗華回應說，網路上的影片是 108 年的舊影片。麥玉珍則表示，將自己拍攝曝光度更高的影片，讓相關訊息可以廣傳、更多越南朋友可以看到、看懂。

## 拒依法編軍警消預算 藍委促監察院彈劾

藍委召開記者會，痛批卓榮泰拒編預算違法亂紀，監察院應該展開彈劾調查。



▲ 國民黨立委吳宗憲與黃建賓 29 日召開記者會，呼籲監察院彈劾行政院長卓榮泰。(吳宗憲辦公室提供)

### 明顯違憲卻未調查

國民黨立委吳宗憲、黃建賓 29 日針對「行政院長卓榮泰違法拒絕編列軍警消待遇提升之預算」召開記者會。吳宗憲痛批，立法院通過軍人加薪與警消退休金法案，卓榮泰憑什麼自認為違憲，就拒絕執行總統已公布、生效的法律？僅用一句「我已經聲請憲憲」就凍結國會通過的法案，這是公然的違法不作為，監察院必須立即啟動調查。

吳宗憲強調，《憲法訴訟法》第 52 條明定，只有憲法法庭下達「暫時處分」，法律才可能

被暫時凍結。現在行政院長卻自己扮演起大法官，一句話就讓國會通過的法律失效，嚴重破壞了憲法所保障的權力分立與制衡原則，且軍警人員的薪資是他們的「公法上財產權」，行政院這樣是逼著軍警消人員日後為了爭取權益，走上行政訴訟。

### 彈劾卓揆才不雙標

「到時候行政院又要拿納稅人的錢去聘律師，與同樣是納稅人的軍公教打官司，完全陷入惡性循環！」吳宗憲呼籲監察院應立即依《監察法》第 24 條立案，調查行政機關違失的卓榮泰程序。

### 《焦點圖文》



0403 花蓮強震  
組合屋中繼宅將完工

▲ 花蓮 0403 強震災後 1 年多，花蓮縣府與民間單位合作提供 2 種中繼宅方案，由中華民國紅十字會捐助經費，花蓮縣府興建的「組合屋」，位於花蓮市美崙地區林園公園旁空地，可提供 30 戶受災戶入住。(花蓮縣府提供)

## 社論

## 應變川習會下的亞洲新棋局

川普再度踏上亞洲行程，這次目的並不單純是修補盟友關係或推銷「美國優先」政策，而是為了在南韓慶州的APEC峰會上，與習近平進行一場備受矚目的川習會。

這場會晤若成行，將不只是美中關係的轉折點，也將深刻影響台灣、日本與南韓在亞太戰略棋盤上的角色與處境。

## 美中的微妙關係

美中之間的關係，在經歷多年對抗、脫鉤、科技戰與關稅壁壘之後，正進入一種既對抗又必須協商的微妙時期。川普此行的目的之一，是希望藉由與習近平的會談，為美國企業重新打開中國市場的一扇門，特別是在稀土與關鍵礦物供應鏈上爭取更多自主權。

稀土是高科技與軍事產業的命脈，而中國長期掌握全球供應主導權，美國企圖在此議題上迫使北京讓步。對習近平而言，此次會談也是一場策略性的布局，若能在貿易或安全議題上交換條件，或許能為中國緩和外部壓力、爭取時間調整內部經濟結構。

## 高風險的外交賭局

這場會面可說是一場高風險的外交賭局，川普若能成功談出協議，將再次展現他「交易式外交」的手腕，強化其領導全球秩序的聲勢。但若談判破裂，則可能讓美中緊張再度升溫，也讓亞太地區陷入更深的不安。對美國的亞洲盟友而言，這樣的雙邊談判既令人期待，也令人焦慮。

待，也令人焦慮。

對台灣而言，川習會既可能帶來新的機會，也潛藏被邊緣化的風險。若美方在談判中堅持維持對台軍售與安全承諾，台灣可望在美中緩和中獲得一定的安全緩衝。但若川普為了經貿利益選擇淡化台灣議題，台灣的戰略地位可能會遭到稀釋。

歷史提醒，當大國進行交易時，小國常淪為籌碼。因此台灣必須強化自身的防衛能力與外交多元化，積極與日本、南韓及歐洲等民主夥伴建立更穩固的合作關係，減少對單一大國的依賴。

## 日本角色很關鍵

日本在這盤棋中扮演著更具

主動性的角色，川普訪日時，雙方討論的焦點之一就是稀土與新能源合作。日本多年來推動「經濟安全保障」戰略，與美國在供應鏈重組、半導體技術與資源自主等方面高度契合。日美雙方在此次行程中簽署關鍵礦物合作備忘錄，意味著雙方正試圖在亞洲建立對抗中國供應鏈主導的新架構。

日本清楚意識到，唯有在科技、能源與軍事上與美國保持協調，才能在區域競爭中維持主導權。然而日本同時也必須平衡與中國的龐大貿易往來，避免過度依賴美國而喪失經濟彈性。

南韓的處境則更為微妙，作為美國重要盟友之一，南韓在安全上倚重華盛頓，但其出口高度依賴中國市場。川普

的「美國優先」政策對南韓而言，是一場不得不靈活應對，運用「談條件」的方式，確保在美中夾縫中維持最大利益。

川習會並不只是一次外交會談，而是一場影響未來十年亞洲秩序的政治試煉。它將測試大國的權力邏輯，也將檢驗中小國家的智慧與韌性。美中之間的競爭不會因一場會晤而消失，反而會以新的形式延續。亞太各國若能看清此局，提前布局，在經濟、科技與安全領域建立多層次的合作網路，才能在這場大國博弈中找到自己的出路。

## 正視這場大國博弈

在此背景下，三方的應對策略非常重要。台灣應以強化防衛與科技自主為核心，同時深化與日、韓及歐盟的合作，將自身定位為「可信賴的供應鏈」；日本則應利用與美國的經濟安全合作，推動多邊產業聯盟，避免單邊依附；南韓則

「天下之勢，分久必合，合久必分。」這句古語提醒我們，權力的流轉乃歷史常態。對台灣、日本與南韓而言，唯一不變的策略，便是永遠保持變化的 ability。在川習會之後，亞洲的天空或許仍多雲，但懂得因勢而變者，終將在風雨中找到自己的航道。

## 教團盼提高學術加給 綠委相挺將協調

全教總指出，學術研究加給長期凍漲或低幅調整，削弱教師職務的吸引力，應儘速提高。

【本報記者呂翔禾台北報導】「師資短缺主因是教師待遇未提升，教育部應提高各類加給！」全教總與綠委伍麗華、郭昱晴與范雲29日召開記者會，呼籲大幅調高學術研究加給、職務加給、鐘點費。全教總指出，學術研究加給長期凍漲或低幅調整，削弱教師職務的吸引力，應儘速提高。伍麗華表示，近日正努力與教育部、人事總處爭取調高導師費。

另外，教師薪資結構中的「學術研究加給」，是教師專業知識與學術貢獻的核心部分，其數額應與社會經濟發展及教師養成的成本同步，但此加給長期處於凍漲或低幅調整狀態，直接削弱教師職務的吸引力，造成優秀人才不願進入或留任教育現場。

全教總呼籲，學術研

究加給應立即大幅調高。

## 提高教師留任意願



▲全教總與綠委29日召開記者會，呼籲調整教師學術等各類加給。（全教總提供）

## 廚餘養豬擬裝監視器

【本報記者呂翔禾台北報導】「廚餘蒸煮回報率不佳，將研議加裝監視器即時監控！」針對近日台中出現非洲豬瘟病毒，廚餘養豬備受討論，且27家廚餘養豬場上傳申報率低於60%，環境部29日研議提高稽查頻率、全面加裝溫度探針與監視器，取代現行的人工上傳照片或影片方式，將能即時監控蒸煮情形，提升管理效率與準確性。

## 綠盼環境部坐鎮處理

另外，台中梧棲養豬場確診非洲豬瘟，全國暫時禁止使用廚餘養豬，台中原本以露天掩埋處理廚餘，29日又宣布改為焚燒。民進黨立委劉建國質詢時不滿指出，為何台中的處理方式一變再變？環境管理署副署長林左祥回應說，這是緊急措施，因為台中堆肥場量能不足、焚化廚餘又傷害焚化爐，因此改成掩埋。

## 申報率低業者仍多

立法院衛環委員會邀請環境部、衛福部、農業部等部會就「防範非洲豬瘟疫情擴散，強化全國廚餘去化問題以及後續防疫、清消等作為」提出專題報告。環境部報告指出，全國435家廚餘養豬場上傳申報率90%以上共358家、占比約82.3%；上傳申報率介於60%至

## 綠委：修食品回收法

「環境部應該承擔更大責任！」劉建國指出，希望環境部可以仿效處理花蓮堰塞湖的模式，由副署長親自坐鎮，否則若病毒擴散，全台養豬產業都會受害。環境部長彭啟明回應說，目前還是以台中環保局進行第一線處理，畢竟掩埋設備、相關機具都在地方，環境部都有主動詢問台中市政府需要什麼樣的援助。

## 師法日本立法管理



▲環境部將研擬加裝溫度探針及監視器，加強廚餘養豬的蒸煮監控；綠委則建議制定新法，強化廚餘處理效率與防止汙染。（中央社示意图）

劉建國指出，近日廚餘養豬議題不斷受到討論，但以日本為例，就有推出《食品回收法》，將廚餘變成安全優質的畜牧飼料，且此法是由日本政府的農林水產省與環境省跨部會主責，因此呼籲除了農業部以外，環境部也該取經，研議相關法律。彭啟明則承諾，1個月內會研議精進廚餘處理的相關措施。

職責與高強度的情緒勞動，包括導師職務、行政職務、專責輔導職務與特教職務的加給應該調整，合理化導師經營班級的付出、提高教師兼任行政職意願，並肯定輔導與特殊教育的專業。

到場支持的民進黨立委伍麗華也說，行政職務加給雖已在今年1月1日有所調升，但整體來說行政大逃亡的狀況仍未改善，因此她在質詢時有請人事總處積極研議老師兼任

政的職務加給「從三級改為兩級」，取消領取金額最低的級距，盼拉高整體行政職務加給的數額。另外，導師費自101年後都未調整，近日也爭取教育部與人總調高。

「政府應推動待遇調整法制化！」同黨立委郭昱晴指出，政府應該全面檢視學術研究、職務與鐘點費（各教育階段、私校）加給，建立長期檢討機制，合理對待專業才能留住人才、守護學生受教權。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 卓榮泰：政府持續提案振興中小企業



▲行政院長卓榮泰（圖）29日接見第34屆國家磐石獎暨第27屆海外台商磐石獎得獎企業，並表示政府除持續提出中小企業多元振興方案，也會協助人力引進。

## 台中新社花海將登場 舉行展前記者會



▲「2025新社花海暨台中國際花毯節」11月8日將開跑，農業部種苗改良繁殖場現場將設置「金門特產」、「青農特區」及「山城農產推廣」3大展售主題。



▼ 中國健康研究指出，透過運動降低心臟病風險，女性每週所需的運動量相較男性來得更少。（Photo by Gabin Vallet on Unsplash under C.C License）



# 運動可降低心臟病風險 男女活動量有差

【本報記者莊宇欽綜合報導】心臟病風險也有性別差異！中國健康研究指出，透過運動降低心臟病風險，女性每週所需的運動量相較男性來得更少，原因可能來自較高的雌激素水平會增強運動時的脂肪燃燒。專家指出，未達到每週運動目標的女性仍比男性更多，日常規律運動不可忽視。

## 運動量男女所需不同

《New Scientist》報導，中國廈門大學科學團隊分析超過8萬人的體適能

中國健康研究指出，透過運動降低心臟病風險，女性每週所需的運動量相較男性來得更少。

運動數據，並發現當罹患心臟病的風險降低了30%，女性僅需每週運動250分鐘，但男性每週需要運動530分鐘。

隨後，研究小組對5169名已被診斷出患有心臟病的參與者進行研究，他們平均年齡為67歲，其中三分之二為男性。結果發現，每週進行150分鐘中強度運動的女性，死亡風險降低了70%，相較之下，每週進

行150分鐘中強度運動的男性，死亡風險僅降低了20%。

對此，這項研究的男女差異可能由荷爾蒙引起，因為較高的雌激素水平可能會增強運動時的脂肪燃燒。莫納什大學研究員艾農表示，這項研究對男性來說並非壞消息，而女性也不應忽視日常中的規律運動。

## 女性運動量不足

如今，女性只需適量運動就能獲得顯著的健康益處。該研究資深作者王岩表示，男女雙方都可以透過規律運動獲得顯著的心血管效益，然而，未達到運動目標的女性仍比男性更多。



# 颶風梅莉莎橫掃中美 牙買加、古巴受災重

【本報記者夏恩綜合報導】加勒比海迎來歷史最強颶風，對海島國家造成嚴重災損！颶風梅莉莎近日以五級颶風的強度，橫掃牙買加、古巴等國家，造成嚴重的淹水與房屋毀損，至少1.5萬人被迫遷移到臨時安置所避難。由於強度為歷史最強，美國佛羅里達的慈善組織也正籌措物資，準備災後前往救援。

## 從牙買加去古巴

根據《英國廣播公司》報導，颶風梅莉莎登陸牙買加後，正在前往古巴的路上。目前的颶風強度已經從第五級下降到第三級，但中心最快瞬間風速仍有每小時205公里。但牙買加部分地區累積雨量恐達到760mm，因此也造成大量的淹水。許多居民住家的屋頂都被掀翻，風強到根本站不起來。

古巴總統迪亞斯-卡內爾則呼籲古巴東部的居民要



▲ 颶風梅莉莎近日對加勒比海國家造成嚴重衝擊。（中央社示意圖）

小心因應颶風，部分靠近水壩與洪水潛勢區的居民也開始撤離，根據天氣預報，古巴的最大雨量有望來到250mm。牙買加地方事務部長麥凱金指出，此次颶風是歷史最大，但牙買加之前在1951、1988年都曾經歷過嚴重風災，因此有累積一定防災經驗。

## 53萬人面臨停電

在美國邁阿密的慈善組織也正在籌集物資，包括飲用水、真空肉乾、罐裝湯與燉菜等，等災後將運往牙買加。美國大氣總署指出，近年來颶風的重大降雨事件與強度有增加趨勢，且颶風的移動速度有逐漸變慢，綜合起來就是對陸地恐會造成更多嚴重災損，美國國務卿盧比歐也特地傳訊息關切災情。

《NBC新聞網》



# 陸足球聯賽賽季尾聲 台灣國腳拚升級

【本報記者宋秉謙綜合報導】本季中國足球聯賽來到尾聲，台灣國腳表現統整！本季中超聯賽僅3名台將，中甲聯賽（次級）共有5名台灣國腳，整體表現最佳的是前鋒安以恩，他與效力的遼寧鐵人佔據榜首、確定下賽季爭戰中超，後衛王建明效力的廣州豹也還有機會升超，中場吳彥澍是大連鯤城絕對核心、可惜球隊戰績中游，邊鋒陳浩瑋效力的青島紅獅已確定降級。

## 安以恩衝超

中國足球聯賽本季賽事將來到尾聲，中超聯賽僅有3名台將，最強悍的周定洋（成都蓉城）已經許久未身披國家隊戰袍，而台灣老隊長陳柏良在青島西海岸淪為輪替，「甜甜圈弟」沈子貴則轉戰位居下游的武漢三鎮，逐漸適應球隊體系、獲得上場機會，只要不傷病，未來將是國家隊重要的攻擊線戰力。

接下來是次級聯賽的中甲賽場，整體表現最讓人振奮的便是國家隊攻擊主力「台灣獵豹」安以恩，他本季出賽28場聯賽，繳出9球、9助攻，場均成功過人破4次的好表現，幫助中



▲ 台灣國家隊進攻主力安以恩（右），本季在中甲打出讓人振奮的佳績，明年展望中超。（photo from 台灣足協官方臉書）

甲榜首遼寧提前鎖定升超名額，被球迷盛讚是「具備洋將實力」的好手。

## 王建明有望升超

國家隊主戰邊後衛「歐爸」王建明雖然去年賽季後離開中超，但下賽季仍有機會與廣東廣州豹一起重返中超賽場，本季他也以主力身份出戰26場聯賽，在次級別聯賽大秀招牌好戲，場均2.19次傳中、高達66%的長傳成功率都展現他的精準傳導特色，廣州豹目前位居第3名，只要第2名的重慶銅梁龍最後2場有丟分，廣州豹與王建明仍保有升超的希望。

「高校怪物」吳彥澍本季確立自己在大連鯤城絕對核心的地位，他本季攻守兩端：包含場均攔截、長傳成功率都有顯著進步，雖然球隊戰績位居中游，但這是吳彥澍持續精進中場技能的大好機會，未來在國家隊與台韓混血的姜泰源搭檔很值得期待。

## 陳浩瑋母隊降級

情勢最不佳的當數國家隊老將陳浩瑋，他效力的青島紅獅位居聯盟墊底、提前確定降級，不過陳浩瑋仍展現球隊超級大腿的實力，場均超過3次過人、成功率近9成，代表他應該不乏下家；而年輕攻擊手游耀興則遇到撞牆期，本季是他第一個完整的中甲賽季，雖然獲得大量的機會，但在15場先發僅繳出2球1助攻，場均過人數與爭頂成功率都不高。

中國足球聯賽的內援政策讓中超、中甲球隊，都能有一名台港澳選手助拳（不佔洋將身份），雖然香港好手會競爭掉更多名額，但也是台灣好手把握機會站穩職業聯賽、提升國家隊實力的機會。

# 美國相信聖經者增加 柯克遭刺殺 助長趨勢

【本報記者莊宇欽綜合報導】美國掀起信仰復興，更多人願意信奉聖經！自基督教領袖柯克（Charlie Kirk）遇刺以來，人們對聖經的興趣有顯著增長，並清楚表明渴望認識和追隨耶穌。如今，在危機動盪時期，人們選擇轉向信仰尋求安慰和支持，對信仰世界的好奇心依然旺盛。



## 9月聖經銷量飆升

《天主教紀事報》報導，美國圖書追蹤機構Circana Bookscan數據顯示，今年9月份的聖經銷量相較去年飆升36%，僅一個月便售出240萬本。該機構分析師康納表示，在危機動盪時期，更多人選擇轉向信仰尋求安慰和支持。

在美國各地，越來越多的人開始閱讀聖經，無論是重拾信仰，還是初次接觸聖經。升天出版社總裁斯特拉特認為，自基督教領袖柯克遇刺以來，人們對聖經的興趣有顯著增長，並清楚表明渴望認識和追隨耶穌。

如今，數百人紛紛在社群媒體上發布參加聚會的短片，其中包括一些從未踏進過教會的人，這些短片影響更多人追求耶穌基督，可稱作「查理·柯克效應」。

「美國的聖經現狀充滿希望。」美國聖經協會首席創新官普萊克表示，在全職事奉超過三十年時間中，從未見過人們對聖經有那麼多的好奇心，而閱讀聖經也能帶來更大的幸福感。

► 旅行團雖有國王湖遊湖行程，但沒講清楚不包括中途站的聖巴多羅買教堂，所以不能下船參觀，只能過水拍張遠照。(作者提供)

▼ 歐洲團體旅遊最需要導遊發揮功能，除了餐飲住宿，就是到了景區要排好值得瀏覽的景點路線，特別是在黃昏夕照時刻，讓團員享受異國山水建築文化的光影之美。(網路截圖)



## 亟待改變的團體旅遊型態

■ 蕭家興

(都市計畫技師)

跟團去歐洲旅遊，觀光亮點有楓丹槭黃的「花」及湖光山色的「漾」，旅程時間拉很長，幾近半個國家，吃住行車都不錯，但總覺得行程安排都是點到為止。

報載，新北老街商圈非假日時冷冷清清，假日雖有人潮、車潮，卻沒有錢潮，似乎也隱藏著國內旅遊消費也有點到為止的危機。

### 點到為止的導遊型態

跟團到歐洲旅遊，旅行團排定的觀光景點一定拉到位。但由於車行時間較難掌握，而遊船、宮殿教堂參觀、飯館用餐、入住旅店時間等又不能耽擱，

國內旅遊景點商圈，夾娃娃機店開滿街，店家販售商品同質無特色，真的需要轉型與品牌行銷。

所以只能遷就所剩空檔，不是只能片刻停留照照相，就是就地晃晃打發時間。趕路、縮短景點行程成為常態，遑論照表操課之外，能為遊客順延時間或順道附送風光美地。

國內旅遊也不遑多讓，遊覽車一拉到熱門景點，就是下車到賣店上廁所，或買伴手禮，絲毫沒有遊賞山水風景或探索生活文化的時間。

### 探索文化成奢望

相較於歐美大陸的大山大海，台灣雖有多樣性的小而

美地景，但相較於歐美倚山傍海的城市風華、聯合國教科文組織認證的數百年、千年世界遺產：舊城區及其廣場大街；老市政廳、老教堂及其高聳入雲，可俯瞰市區紅瓦白牆街屋的鐘塔；金碧輝煌的宮殿及其花園；各類博物館等；台灣除了百年老街及其巴洛克式排屋，剩下的只是餐飲環境待改善的夜市、商圈等民間小吃及伴手禮了。

### 旅店賣店經營沒創意

國內旅遊最被詬病的，莫過

於旅宿定價像燈具標價一樣離譜不實，平日與假日、自己訂房與旅行團訂房的價差幾近對折。

國內旅遊景點商圈，夾娃娃機店開滿街，店家販售商品同質無特色，家家都在賣兒時玩意與吊飾，真的需要轉型與品牌行銷。

歐洲團體旅遊最需要導遊發揮功能，除了餐飲住宿，就是到了景區要排好值得瀏覽的景點路線，特別是在黃昏夕照時刻，讓團員享受異國山水建築文化的光影之美。

而國內旅遊則要扭轉老街形象、拓展山水遊憩套裝行程；旅宿業更要提升服務品質並降低旅宿費用，否則國內觀光將會走上不過夜的一日遊或自助遊的死胡同。

## 民主制度投票權的商榷

■ 施維中

(旅美作家)

過幾天到了 11 月初美國又有選舉了。有友人問我會選哪黨的候選人。我就順便提起去年總統大選是我 35 年來第一次的棄票，因為在「偽君子」與「真小人」之間，我實在投不下去任何一方作為這個國家的領導者。民

主政治下若沒有產生才德配位的候選人，投票權又有什麼用？

### 共和黨令人失望

說起來也很奇怪。先說共和黨。共和黨的小政府、節稅、富民、崇尚傳統宗教信仰的道德觀…，我都贊成；這些都有助一個健康社會的發展。但是怎麼就漸漸變了樣，與我在 70

年代來美國求學的時候非常不同了。節稅富民變成了劫貧濟富，貧富差距越來越大，卻把責任怪罪於新移民。

近幾年不但打擊非法移民（許多是勤勞的底層工作人員）連帶到限制高學歷大學畢業生取得綠卡的名額。傷害了經濟，政府卻在「就業 / 失業」率的數字上欺騙自己。更奇怪的是堅持自由擁槍權，瘋狂到一個地步，完全無視美國現在是世界上唯一的一個槍枝暴力充斥的社會（包括在學校、議會、商場、住家…），2024 年死於槍殺的人數 (41,038 包括自殺) 超過致命車禍人數 (39,345)。

重短期經濟而不顧長期環境保護，說氣候變遷是假議題，還退出了聯合國的相關組織。真是愚蠢的大笑話。

### 民主黨離道德更遠

再說民主黨，主張大政府、以稅收來執行社會福利，本意是

想平均財富，我也贊成。但是缺乏有力的監督，社會福利已經被長期濫用，政府財政虧損到頻臨破產邊緣，而大量財富也還是集中在少數商人手上。民主黨主張公民平權，維護少數族裔或女性的人權，我也贊成，但是又變成齊頭式平等，以固定名額保障他們。

奇怪的是，這些主張與放任式的墮胎自由、同性與變性群體又怎麼會綁在一起，變成了民主黨的政策主題？自以為是新世代進步，卻與傳統道德體系越離越遠。

### 看不見中立的政黨

如今兩黨的共同點就只有強軍、支持以色列、圍堵中國、註定要失敗的獨自尊大的外交與內政 MAGA 政策。難道就沒有在兩黨之間，一個能截長補短的政黨出現嗎？

民主政治以公民投票權為中軸主幹，但若民主政治下產生不出才德兼備的候選人，投票權又有什麼用？台灣自詡是民主政治的一員，是不是也該思考一下？

(寄自美國 新澤西州)



▲ 民主政治以公民投票權為中軸主幹，但若民主政治下產生不出才德兼備的候選人，投票權又有什麼用？(中央社)

醫者心

## 只有雲知道

### ■ 施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

「雲」是數以億萬計的小水滴，在空中凝聚所形成的現象。雲有積狀、層狀與卷狀等三種形狀，在大氣中所處地帶，又分為高、中與低等三個族，顏色則大致有白、灰與黑等三類。所以依據形狀、高度與顏色的不同排列組合，雲可以有超過十種以上的名稱。

### 歌詠雲的作品

由於雲堪稱是變幻多端，無論是晴、陰或雨天，都能夠以不同的狀態出現，剛好呼應了人類心理情緒的起伏或生涯際遇的跌宕，所以歷來都是騷人墨客詠頌的題材。有許多電影的名稱都含有「雲」字，例如 1974 年發行的電影「雲河」，其同名主題曲原唱者為歌星甄妮。歌星許茹芸，則在 1996 年，發行了唱片專輯「如果雲知道」。

很巧的是，電腦發展史上，「雲端運算」一詞，是由康柏 (Compaq) 公司在 1996 年首度提出。也就是說，在「如果雲知道」歌曲開始流行的那些年，一般人對於電腦「雲端」的概念，應該不是很清楚，或者根本就是陌生的。

### 對「雲端」的想像

「如果雲知道」是由音樂人季忠平與許常德所合

寫，在相當哀怨的曲調與歌詞裡，有幾段與時間有關，對雲的「寄語」：「如果雲知道…每個思念過一秒…每次呼喊過一秒…只覺得生命不停燃燒…如果雲知道…」。

1996 年迄今，已過去近 30 年了，資通科技進步神速，一些從前根本沒想過的事情都發生了。電腦的雲端，當然不是在空中飄蕩的水氣，而是擺在大樓中的硬體，但既然用了「雲」一詞，就不免會讓人有詩情畫意、無限想像的空間。

事實上，電腦雲端也恰如氣象雲朵一樣，可以有無窮無盡的變化，讓人們的心緒與情感有所託付。當然電腦雲端不一樣的地方是，還能夠提供人們生活與工作上的許多協助與便利。

### 雲什麼都知道

有趣的是，與 30 年前歌曲中的「雲」對照，那年代我們只能感慨、揣測或祈禱

「如果雲知道」，但現在的雲，已脫胎換骨成完全不同樣貌了。

如今網路與雲端四通八達、無遠弗屆，幾乎所有人，每天都會在雲上消耗一些時間。有些是工作上必要之舉，有些只是消磨時間，有些則是在執行不欲人知的祕密，但如今已沒有「如果」，雲全部都能記錄下來，雲什麼都知道。

### ▲ 雲端服務給人雲的浪漫想像。(本報資料照片)



## 醒報稿約



歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假日來稿將無人處理。

# 五十而知天命 剩下人生怎麼過？

松浦彌太郎的人生下半場，按自己喜歡的節奏生活，以全新的努力方式工作。

## ■ 松浦彌太郎

(「美味健康」股份有限公司董事)

到了五十歲，很多人都會想：「接下來該怎麼辦呢？」這或許是每個人都會感受到的一種人生倦怠。我自己也一樣。僅僅繼續過著和以前一樣的工作和生活，這樣就可以了嗎？一想到這裡，疲憊漸漸變成了無力感，於是只能接受自己就這樣慢慢老去嗎？不安、孤獨、焦慮的情緒隨之而來。

接受五十歲這個現實，接下來要怎麼做、該如何努力？在思考這些時，我決定試著稍微放鬆一下肩膀的力量。回顧過去，從踏入社會至今，我一直都告訴自己不能輸、必須做、一定要做好，始終都在繃緊神

仔細想來，「五十歲」這個轉捩點或許正是每個人重新找回自由的最佳時機。我也覺得，這正是「非現在不可」的時候在。

經努力。

當然，未來我也想繼續努力。但我希望找到一種和以前不同的「全新的努力方式」。卸下過去的束縛，回歸本真，讓人生下半場過得更充滿樂趣與精彩。

## 人生的轉捩點

我是在結束連續九年擔任《生活手帖》總編輯的工作，並決定開始新挑戰的時候，意識到了這一點。那時，正值我即將迎來五十歲這個人生的轉捩點。

二十多歲、三十多歲、四十多歲一路走來，我承擔了許多角色，也接受了各種挑戰。隨著經驗的累積，我能靠自己的力量完成更多的事情，但也有些事情是我個人無法改變或抗拒的。

## 内心靜靜萌芽

當然，我明白這是成年人責任和人際關係的一部分，但我想，我內心深處也時常感到壓抑和束縛。

看似選擇了符合自己人生的道路，但實際上，只是在既有的選項中做出選擇。自由與不自由交織的時光雖然也有其價值，但我希望從現在開始，更加坦率、更加隨心所欲地生活，重新找回屬於自己的「喜歡」和「自由」。這份決心，在內心靜靜萌芽，卻又前所未有地明確。

## 五十歲非現在不可

我並不是想要向別人展示「正確的生活方式」，或者努力讓大家尊敬我，或刻意展現



▲「日本最懂生活的男人」松浦彌太郎在49歲轉職，進入新創的網路公司Cookpad任職。他將50歲視為人生中的「第二次誕生」。(網路截圖)

我擁有不少個人的自由時間。

## 人生該怎麼過？

正是因為處於這樣的階段，我不禁問自己：「那麼，接下來的人生該怎麼過？」這種感覺，就像是被放逐到一片無邊無際的原野上，許多人或許都有過類似的體驗。

站在這片無盡的原野正中央的，是一個既非大人也非孩子的「自己」。他的臉上帶著一絲不安，但更多的是「什麼都想要試看看」的希望與期待。剩餘的人生，我希望過得有趣、開心，並隨心所欲地活著。這樣的生活理念，成為了推動我未來的全新指引。

## 設計生活的節奏

習慣的力量是偉大的。想要在人生的後半場像少年般充滿活力地走下去，保持健康的心靈與身體非常重要。而心身健康的基礎，就是每日的生活習慣，以及生活本身。

建立並固定一個讓身心處於最佳狀態的「生活節奏」是關鍵。這個節奏不是來自世俗認定的「常識」，也不是某個名人推薦的「標準模式」，而是按照自己的喜好，設計屬於自己的生活節奏。

對於大多數人來說，孩童時

「自己很了不起」的模樣。我只是單純地想把自己曾披上的層層「外衣」全部脫掉，重新認識真實的自己。這樣的好奇心不斷在我內心湧現。我不想再按照過去的慣性繼續生活下去，這便是我的心情。

仔細想來，「五十歲」這個轉捩點或許正是每個人重新找回自由的最佳時機。我也覺得，這正是「非現在不可」的時候在。

工作中，我積累了豐富的經驗，翻越了幾座大山，現在仍然擁有足夠的自信與體力；經濟方面，也獲得了穩定，掌握了適度理財的能力；家庭方面，我的孩子已經成年，享受著自己的獨立生活，而和伴侶則達成了「不過度束縛彼此，享受各自的愛好」這樣的共識，讓

生活像一條長長的馬拉松，身後永遠有數不清的煩惱與壓力追著跑，在疲於奔命的日子裡，你是否許久未曾發自內心的感到幸福快樂？

幸福從來就不是虛無飄渺的夢想，而是由隨時都能著手的日常小事開始，便能一點一點聚沙成塔的能量。不必急著改變、勉強做不習慣的事，即使有

期的生活以學校為中心，而成年後則以公司的工作步調為中心，構建自己的生活節奏。然而，重新掌握生活的「基本節奏」，並從零開始思考「接下來該怎麼做？」的過程，其實是一件相當有趣的事情。

## 吃晚餐的時間

年輕時或許有更多的體力去承受折騰，但隨著歲月的累積和經驗的豐富，我們在年長時更懂得如何「健康地度過每一天」。這些知識並非適用於每個人，而是為了保持自身最佳狀態，專屬於自己的智慧。

**年輕時或許有更多的體力去承受折騰，但隨著歲月的累積和經驗的豐富，我們在年長時更懂得如何「健康地度過每一天」。**

當經歷了三十年、四十年，甚至五十年的人生後，或許已經能模糊抓住一些「只要做到這些，大致就能順利過日子」的重點。建議以這個關鍵點為核心，來設計並調整自己的生活節奏。

以我為例，「吃晚餐的時間」是我的關鍵所在。我非常喜歡吃東西，但如果太晚吃晚餐，

## 《松浦彌太郎：50歲後我想這樣過》

### 簡介

從踏入社會至今，我一直都告訴自己不能輸、必須做、一定要做好，始終都在繃緊神經努力。……「想被這樣看待」的自我意識、「這點絕對不能讓步」的自尊、「成年人就該如此」的刻板觀念——

那些陳舊的想法對未來的人生已經沒有任何價值。我決定把它們全部揉一揉，隨手丟進垃圾桶。

——松浦彌太郎

50歲後如何生活與工作？該享受與學習什麼？被譽為「日本最懂生活的男人」松

作者：松浦彌太郎

出版社：遠流

出版日期：2025/07/30

浦彌太郎在49歲轉職，進入新創的網路公司Cookpad任職。他將50歲視為人生中的「第二次誕生」，建議重新找回10歲少年般的好奇心，願意嘗試各種新事物，把人生過得「有趣、開心，並且隨心所欲」。



隔天的狀態就會變差。多年來的經驗讓我明白，這是我自己的「特性」。

因此，為了保持心身健康，我定下了「下午五點吃晚餐」的規律。我承諾自己每天都要遵守這個規律，並以此為中心設計晚餐前後的生活方式。

容享用晚餐。晚上六點左右吃完飯後，進行一小時的散步，順便買隔天早餐用的三百八十日圓可頌。

大約七點回到家，泡澡、看書或做一些伸展運動放鬆，然後在晚上十點半上床睡覺。這並不是嚴苛的生活方式，但為了保持良好的狀態，我不想打破這個重要的節奏。

## 安穩度過每一天

決定「不打破下午五點吃晚餐的規律」後，所有其他的事情也隨之安排好了：工作的計劃、午餐和早餐的時間點，都由此決定。當能夠維持穩定的生活節奏時，人生的基礎就會變得更加穩固且有韌性，反而能讓心靈自由翱翔。

這並不是隨便而為，而是要認真地對自己立下承諾。當屬於自己的最佳節奏固定下來時，日子會變得不費力、不疲憊，並且可以安穩地度過每一天。

(宇欽／輯)

## 書訊 ·

醒報編輯部／輯

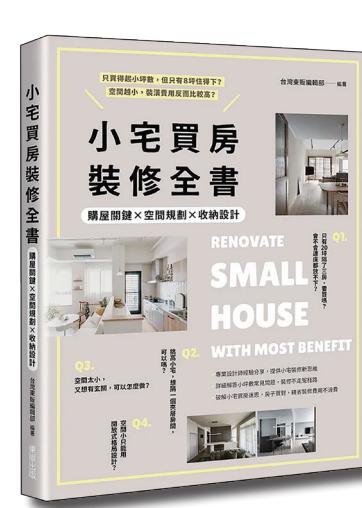
### 《小宅買房裝修全書》

作者：東販編輯部

出版社：台灣東販

只買得起小宅，但只有8坪住得下？空間越小，為何裝潢費用反而比較高？近年小宅成為許多購屋族首選，然而看似購屋門檻低，其實購入小宅仍藏有不少風險。專業設計師經驗分享，提供小宅裝修新思維，詳細解答小坪數常見問題，裝修不走冤枉路，破解小宅買房迷思，房子買對，精省裝修費用不浪費。

本書除了要打破小宅買房迷思，更進一步解析買屋前怎麼看對格局，避免買錯房子，事後更改格局反而花大



### 《提升「幸福度」的73項練習》

作者：前野 Madoka

出版社：楓書坊

總是努力忙碌到深夜，卻好像越拼命越看不見盡頭；慣性為身邊的人著想，最後卻只有自己備感辛勞……。

生活像一條長長的馬拉松，身後永遠有數不清的煩惱與壓力追著跑，在疲於奔命的日子裡，你是否許久未曾發自內心的感到幸福快樂？

幸福從來就不是虛無飄渺的夢想，而是由隨時都能著手的日常小事開始，便能一點一點聚沙成塔的能量。不必急著改變、勉強做不習慣的事，即使有



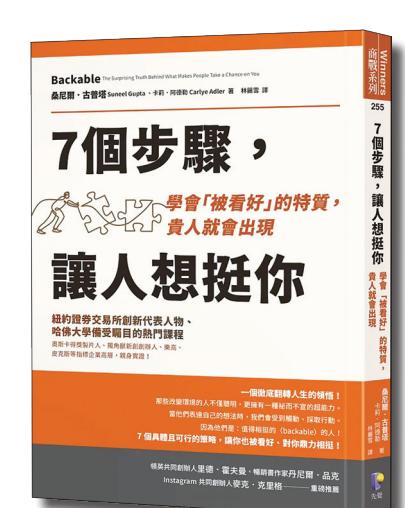
### 《7個步驟，讓人想挺你》

作者：桑尼爾·古普塔，卡莉·阿德勒

出版社：先覺

一個徹底翻轉人生的領悟！那些改變環境的人不僅聰明，更擁有一種祕而不宣的超能力。當他們表達自己的想法時，我們會受到觸動、採取行動。因為他們是：值得相挺的(backable)的人！7個具體且可行的策略，讓你也被看好、對你鼎力相挺！

有些人能讓投資人或老闆、主管相信他們，有些人卻不行。問題出在哪裡呢？這種人格特質與魅力，學得會嗎？誰會不想擁有這種吸引貴人的能力呢？作者古普



▼知床岬礁岩上的鷗鷺。(作者提供)



## 記北海道秋季仙境之旅

展場中，僅僅掛上一幅作品，卻足以讓觀者靜立良久，感受丹頂鶴「欺霜傲雪」的孤高與潔白。

### ■ 施銘成

(專業攝影師)

2017年二月，正值北海道大地沉眠於白雪之中。悠鶴邀請銘成踏上「仙境之旅」的攝影行程。雪原無垠，丹頂鶴振翅高鳴，他以鏡頭凝住那一刻的清澈與壯麗。歸來後，便在網路上貼出了此系列動人作品。

### 初識蔣勳

同年四月初，他在凱道一次群

眾運動中，偶然遇見蔣勳老師。交談間，他分享了幾張丹頂鶴相片，其中一幅〈雪原雙鶴齊鳴〉，令蔣勳久久凝視，讚嘆其境界有如國畫般的空靈氣韻。隨即透過「台灣好基金會」，邀請銘成赴池上藝術村舉辦《丹頂鶴生態仙境之旅》攝影講座。

雲門舞集林懷民老師亦為這份雪地濕原之美所打動，2018年十月，特別邀銘成至淡水雲門舉辦攝影展。展場中，僅僅掛上一幅作品，卻足以讓觀者靜立良久，

感受丹頂鶴「欺霜傲雪」的孤高與潔白。為此，銘成更剪輯出一段短片，以動態補全靜態的餘韻，將那抹冰雪間的生命姿態，化作永恆的詩意。

### 林懷民北海道「仙境之旅」

2023年元月，林懷民老師自雲門舞集退休後，終於得以抽身，與幾位摯友同行，參加悠鶴的北海道「仙境之旅」。皚皚雪原、寒光映照，丹頂鶴舒展雙翼

的姿態，恰如一場靜謐的舞蹈。

這一趟旅程，既是一償宿願，也是心靈的再一次啟程。為留下這份珍貴記憶，施銘成特別以手機編輯了一段短片，獻給老師與同行的好友們，作為溫馨而長久的紀念。

二月，另一個攝影團再度啟程。銘成依舊在雪地裡凝望，在飛羽間尋覓光影。他把團員的作品輯錄成一段影片，像把眾人的眼睛串起，編織出雪國的合奏。影片放上網路，讓更多未能親臨

的人，也能與雪與鶴展開一次靈魂的對話。

2025年十月一日秋季北海道攝影團出發之前。對施銘成而言，這將是第十二次率團前往北海道，與丹頂鶴相遇。

十二個季節，十二段濕地足跡，像一首緩緩書寫的長詩，見證他與鶴群相知相守的歲月。



秋季，蝦夷鹿漫步在北海道濕原。

### 作者介紹：

施銘成，1958台北出生，蘋果電腦1983-2004，CNN/BBC/AFP特約攝影2004-2018，國際領隊2014-，悠鶴攝影顧問2017-。

攝影作品集：



# 一展看懂綠電！台電參展國際智慧能源週

## 體驗綠電交易品嘗RE30概念特調

「2025台灣國際智慧能源週」29日於南港展覽1館盛大開幕，台電今年因應國際淨零趨勢，以「綠電」為主題推出「電物流 CONNECTING POWER WORLDS」特展，一次展出綠電從產出、儲存與調度，並延伸至節能及銷售交易的全過程。台電表示，展覽29日起連三天展出，完成互動遊戲即可獲得限定禮品，還有機會品嘗以「RE30」電力商品為概念的特調咖啡！

近年隨淨零轉型與綠電市場開放趨勢，台電已從傳統電力供應者轉型為「電力物流平台」的新定位。本次台電展區即以「綠電」

為主題，分為創能、儲能、節能及電力交易四大面向，以「物流」象徵電網系統，視覺化呈現綠電從產出、儲存與調度，延伸到節能及銷售交易的過程。台電表示，電網是全民共享的重要資產，持續強化電網系統，提供穩定電力支持國內民生產業發展。

台電介紹，「創能區」將風、光、水力等再生能源以物品形式收納於物流箱中，並以商品選購形式介紹小額綠電與RE30等協助國內企業減碳的電力商品；「儲能區」採白色展間設計，打造身處儲能設備的沉浸感，透過互動



能、儲能、節能及電力交易四大面向，以「物流」象徵電網系統，視覺化呈現綠電從產出、儲存與調度，延伸到節能及銷售交易的過程。

裝置可一窺電力流動與電網系統運作；「節能區」則以實際案例呈現深度節能成果，現場介紹節能診斷服務內容，邀請企業以行動響應節能減碳。

展區還特別規劃「綠電宇宙」電力交易模擬體驗，透過手機進入遊玩頁面即可化身綠電業者，選擇風、光、地熱、儲能等能源，並打造專屬綠電案場，再透過互動問答累積電力值，到市場上參與競標，實際體驗綠電從產出到交易的過程。

台電好物分享，完成互動體驗即可獲得精美好禮，更有機會品嘗以甘蔗檸檬與美式咖啡採

30/70比例調和，象徵「RE30」的概念飲品，營造視覺、味覺並進的沉浸體驗。

台電「電物流」特展10月29日起至10月31日於南港展覽1館4樓「淨零永續展」M0519攤位展出（每日10-17時，31日10-16時），現場除深入解析綠電，展期間更規劃舉辦每日交流講座，主題涵蓋深度節能、RE30、小額綠電及電力交易平台等，歡迎有興趣民眾動身逛展去！

台灣電力公司 廣告



台電展區將風、光、水力等再生能源以物品形式收納於物流箱中，並以商品選購形式介紹小額綠電與RE30等協助國內企業減碳的電力商品。

