

今日天氣

北部 20°-29° 多雲時晴

中部 23°-31° 晴時多雲

南部 24°-32° 晴時多雲

東部 20°-29° 晴時多雲

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



Awakening News Networks



普發現金變大了 超商折扣券



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)



《今日求禱》/ 社長

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，醒報記者帮大家整理出表格，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。



藍委牛煦庭 29 日質詢時指出，入境豬肉罰則中有一「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)

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

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。

【本報記者呂翔禾台北報導】「行政院長卓榮泰拒絕在總預算編列軍警消防薪與退休金預算，監察院應該予以彈劾！」藍委吳宗憲、黃建賓 29 日召開記者會，痛批卓榮泰拒編預算違法亂紀，監察院應該展開彈劾調查。黃建賓強調，監察院過去被質疑辦藍不辦綠，若現在不調查卓榮泰，更證實「監察院就是雙標院」、「辦藍不辦綠」等說法，已名存實亡。

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防待遇提升之預算」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「我已經聲請釋憲」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



▲ 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)

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

責任，以捍衛法治秩序。黃建賓則指出，民進黨政府用行政權與司法權壓制立法權，這才是真正的毀憲亂政，但該負起監督責任的監察院，至今卻還在睡。

「監察院辦藍不辦綠的惡例斑斑！」黃建賓指出，包括監委高涌誠 2 度彈劾劾偵辦前立委段宜康「曲棍球案」的檢察官，台大校長遴選案糾正教育部與台大，甚至彈劾前校長管中閔，2024 年大選為了 35 年前舊案，約詢時任國民黨候選人侯友宜，呼籲監察院若不想再被認定雙標，應儘速啟動彈劾卓榮泰程序。

《焦點圖》

圖文 / 中央社



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

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，是一場不得不參與的交易。據報導，首爾政府為降低美方關稅壓力，積極提出投資與合作方案，試圖以「交易換安全」的策略維持平衡。南韓在半導體、電動車與綠能領域的技術優勢，使其在美中之間仍有談判籌碼，但若美中達成協議並排擠南韓利益，韓方將不得不重新校準對外政策方向。

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

正視這場大國博弈

需靈活應對，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。

「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能力。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。

調薪應納基層代表

全教總理事長侯俊良表示，全國各級學校面臨師資短缺問題日益嚴峻，問題核心在於教師待遇結構長期未能反映其專業付出與職責負荷，因此呼籲

立法院應於本會期完成待遇調整法制化；行政院、教育部並應立即全面檢討並調升各項教師待遇，現行「軍公教員工待遇審議委員會」沒有法源基礎，且排除基層代表，應儘速修正。

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)

「高負荷工作報酬需合理化！」全教總指出，教師兼任行政、導師或專責輔導工作，均承擔遠高於基本教學時數的

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

責的專業。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行

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。

廚餘養豬擬裝監視器 綠委：修食品回收法

【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，取代過去人工上船的稽查機制。綠委劉建國則建議環境部，與農業部制定《食品回收法》，強化廚餘處理效率。

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

90% 共 50 家、占 11.5%；上傳申報率低於 60% 共 27 家、占 6.2%。環境部強調，針對申報率偏低的養豬場，將提高稽查頻率，督促落實每日申報作業。另外，研議全面加裝溫度探針及監視器，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。

「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。(中央社示意圖)

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。

普發現金變大了 銀行抽機票、超商推折扣券

銀行推出抽蘋果手機、沖繩來回機票、mo 幣與刷卡金等活動，超商、餐廳則有購物金與抵用券。

【本報記者呂翔禾台北報導】普發1萬元帶動消費，銀行、超商與餐飲業等都推出活動！包括北富銀抽蘋果手機、永豐銀抽沖繩來回機票、玉山銀抽刷卡金與LINE Bank抽現金等；統一超商則推出最高回饋12%消費優惠、商品組，樂天旗下餐飲集團則可加入會員送抵用券，近日也恰逢百貨公司周年慶，也有「萬元組合」、小家電買一送一等活動，民眾要仔細評估。

到銀行領錢可抽獎

普發現金最快11月11日開始入帳，許多民眾已經開始盤算要怎麼花，有民眾想買電視機，也有四口之家指出，領到4萬可以做很多事情。各家銀行、餐廳也陸續提出優惠方案，例如使用台北富邦銀行ATM提領現金，或選擇登記入帳至北銀帳戶，並在活動前綁定Line帳號者，可以抽iPhone 17 Pro 256GB與最高1萬元mo幣。

另外，若透過永豐銀行ATM領取普發一萬，即可抽台北—日本沖繩雙人來回機票與大全聯1萬元禮券，若登記入帳選擇到永豐銀帳戶，還有機會獲得小蜜豐金（永豐銀的數位點數）16888點或SOGO百貨5000元即享券；只要是玉山數位帳戶新朋友，且符合玉山全新存戶定義者，首次且同時開立台幣＋外幣數位帳戶，就會加碼贈送刷卡金800元，限量2萬名。

購物金與抵用券

統一超商推出四大優惠方案，包含「1000元放大隨取卡」、「500元商品優惠組」、「行動隨時取超值組」、「預購質感優惠組合」。11月5日至12月31日期間，購買1000元放大隨取卡，單張最高可以消費1070元，若將普發的1萬元都拿來買隨取卡，共可獲得加碼購物金700元及OPENPOINT點數500點，相當於回饋12%。

「500元商品優惠組」則可享受各類商品組合最低39折優惠，行動隨時取超值組則是針對面膜、統一麵包、波蜜果菜汁等商品享有優惠價，且還能分批取貨、跨店領取；樂天餐飲集團則宣布，旗下樂天皇朝、樂蝦拉麵、樂天小香港三個品牌，搶先推出「滿千送千」限時加碼活動，11月前往門市消費滿千加入會員，就能抽千元抵用券。

逢百貨公司周年慶

LINE Bank表示，10月28日起至12月31日止，凡設定普發登記入帳到LINE Bank主帳戶，且有成功入帳，就能賺到1次39900元現金抽獎機會，若是新戶可再加碼1次抽獎機會；另外，近日也恰逢百貨公司周年慶，各家百貨公司也有推出如「萬元送好禮」、「小家電「買一送一」與APP消費滿萬折500等活動。



▲普發現金最快可於11月11日領取，銀行、超商相繼推出優惠活動、百貨公司也恰逢周年慶。
（中央社示意圖）

AI 幫忙改作文！ 15秒完成評分少誤差

【本報記者呂翔禾台北報導】老師以後改作文有AI協助批改，且能不上雲端使用！教育部與學者蔡宗翰、曾守仁，還有中華電信與高通合作，開發出「Write AI」作文批改系統，讓一份作文的批改時間可從5到7分鐘縮短到15秒。蔡宗翰笑說，AI並不是要取代老師，而是讓老師減壓，且學生也能獲得客觀評分，避免人為太多因素干擾。

提升老師批改效率

此外，高通與中華電信也將捐助各級學校共100台搭載高通先進處理器的AI PC。中央大學教授蔡宗翰表示，學生希望能把作文寫好，但多練習老師就要多改，在教學任務繁重下，不見得能協助學生批改，因此希望將台灣的AI模型應用在批改作文。他強調，AI的評測不是要取代老師，而是輔助老師批改提升效率。

「老師改太多作文很累，且評分標準可能不一！」蔡宗翰說，團隊透過人工的1萬多份作文，加上大量的批改資料餵給演算法，讓AI模型試改學測

作文，滿分25分，AI與老師的評分差距誤差不到2分。系統將會以「內容」、「結構」、「語言」、「表達」與「創意」等5個面向進行量化評分與質性評語。

可單機在校改作文

蔡宗翰說明，AI系統還可以協助老師找出佳句鼓勵學生，而且批改有統一標準，同時將原本5到7分鐘的批改時間，縮短到15秒。另外，原本系統要透過國網中心的算力協助運作，但感謝高通的協助下，可以在學校遠端直接批改，且若有學生不想要上傳作品與個資，也可以設定不用上傳。另外，也可記錄全班分數，讓老師對學生狀況一目了然。

暨南大學教授曾守仁指出，演算法需要的批改資料，是由團隊的教授改完後上傳，且未來老師與AI的批改意見有超過7分的落差，可以將作品上傳到系統給團隊教授批改，再進行平均計算。教育部次長劉國偉笑說，以前改作文都說要「起承轉合」，但定義並不清楚，若透過AI能讓老師改得更容易，學生也能更有效學習。



▲高通幹部現場示範AI批改系統運作。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

輝達確定北士科 T17、T18 蔣萬安啟動程序



▲台北市長蔣萬安29日表示，輝達台灣總部地點會落腳北士科T17、T18基地。（中央社製圖）

【本報記者游清淵台北報導】輝達（NVIDIA）已經明確表示，台灣總部地點就會在北士科T17、T18基地，台北市長蔣萬安29日在市議會報告說，市府將啟動各項行政程序，以最快速度讓輝達順利落腳台北。

雙方達成三點結論

蔣萬安29日率局處首長赴台北市議會報告明年度市府施政計畫及總預算案並備質詢，他在報告後表示，已經和輝達總部開視訊會議，達成3點結論。首先是輝達明確表示，總部會訂在北士科T17、T18基地，此外，輝達希望市府盡快與新壽合意解約，因此最後，市府接下來會盡快啟動都市計畫變更在內等各項行政程序，以最快速度讓輝達順利落腳台北。北市府法務局長連堂凱諮詢

時也表示，成本新壽本週會提出來，設計成本工務同仁都知道，預計為總成本的7至9%。

議員提醒合理的經費

議員柳采薇說，恭喜台北，幾經波折仍迎來國際級企業，未來台北在亞洲作為AI發展產業鏈龍頭城市的地位已經無可取代。但身為台北市議員，她仍需提醒市府在與新壽合意解約的過程須注意解約成本、解約時程，在合理的經費和時程內達成合意解約，才能展現蔣市府的執政能力，否則即便迎來國際企業，也非市民之福。

台北市副市長李四川會前被媒體堵訪時表示，29日中午與輝達開視訊會議時，對方已確定要哪塊地。至於北投士林科技園區T17、T18基地部分，新光人壽預計這週就會提出成本、下週與市府解約。

▼ 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

《衛報》報導，16 至 64 歲的男性和女性每週應進行至少 75 至 150 分鐘的劇烈運動，並至少每週進行兩次肌肉強化活動。對此，即使女性從相同運動量中受益比男性更多，但女性通常體力活動較少，恐不太容易達到建議的運動目標。

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。

《NBC 新聞網》提到，風災過後居民的安置、用電與飲用水都將成為大問題，目前有超過 53 萬名牙買加人面臨停電狀態、1.5 萬人仍在安置所避難。雖然過去有防災經驗，但牙買加政府仍指出此次颶風恐造成嚴重災損，美國國務卿盧比歐也特地傳訊息關切災情。



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堅主力「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」。



▲ 今年 9 月份的美國聖經銷量飆升，更多人選擇轉向信仰尋求安慰和支持。（Photo by Priscilla Du Preez on Unsplash under C.C License）

信奉聖經人數增加

《基督教廣播網》報導，美國聖經公會最新報告指出，只有 36% 的美國人認為聖經完全準確，而 39% 的人認為聖經並非如此。然而，儘管有人質疑聖經與現代生活的相關性，但仍有許多人信奉聖經，即使在充滿懷疑的時代，人們對信仰世界的好奇心依然旺盛。

「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，觀光亮點有楓丹絨黃的「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大漠，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

於住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；住宿業更要提升服務品質並降低住宿費用，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。

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秘密，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）

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扯在一起，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）

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、六休假如來稿將無人處理。

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

內心靜靜萌芽

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「什麼都想嘗試看看」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。而身心健康的基础，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

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」。

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

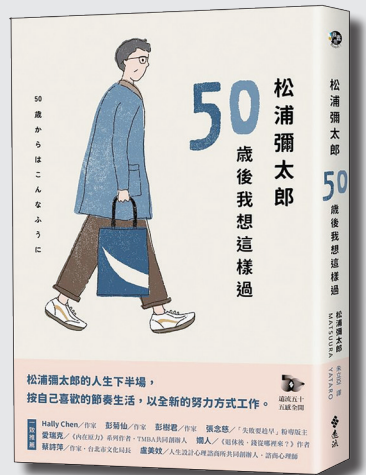
50 歲後如何生活與工作？該享受與學習什麼？被譽為「日本最懂生活的男人」松

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。這並不算是嚴苛的生活方式，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。

（字欽／輯）

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。

Y!!! 書訊

醒報編輯部／輯

《小宅買房裝修全書》

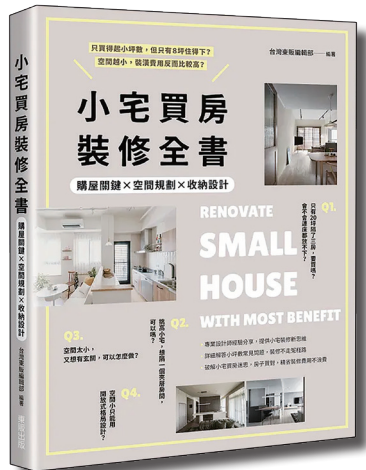
作者：東販編輯部

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

錢，同時解答常見小宅裝修問題，再透過專業設計師分享裝修經驗，與小宅實例分享，提供讀者更多關於裝修的想法與 idea。



《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，卻好像越拚命越看不見盡頭；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

點不完美也沒關係。就讓本書陪伴著你，找到舒適的生活節奏，活出踏實自在的幸福。



《7 個步驟，讓人想挺你》

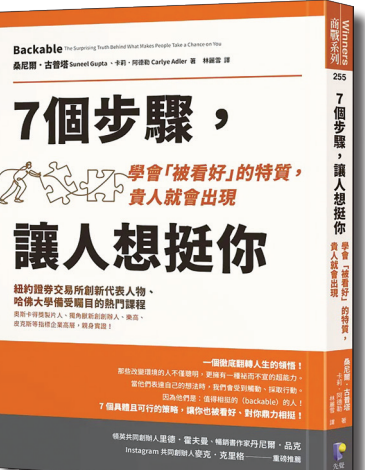
作者：桑尼爾·古普塔，卡莉·阿德勒

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

塔從自己慘痛的經驗，並親身採訪、研究數百位全球最成功人士，濃縮出如何讓自己的想法得到別人願意相挺的 7 個步驟。





▼ 知床岬礁岩上的鷗鷺。(作者提供)



▼ 鶴居村的鄉間小路。丹頂鶴一家三口漫步。(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。(作者提供)

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，還有機會品嚐以「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「物流運輸」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



▲ 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「物流運輸」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全過程。

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，更有機會品嚐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。

