

深度報導
極簡閱讀
五媒合一

https://anntw.com/



2 存亡之秋 胡為真新書還原台史



3 河山深處—記齊邦媛老師 (楊渡)



8 文學筆法下的眷村記憶 (藍祖蔚)

《今日靈修》



從歷史走來

醒報今天刊登兩篇歷史文章，一是報導胡為真資助專寫的新書《國運的轉危為安》發表會(2版)，二是紀念甫過世的文學巨擘、《巨流河》作者齊邦媛教授專輯(3版)。但願讀者緬懷歷史與故人，好期許未來。

中職大巨蛋鏖戰 雨天終能看球賽

巨蛋開幕戰順利開出 2.8 萬人紅盤，對球迷來說，已經期待多雨的台灣有巨蛋可觀賞球賽很久了。

【本報記者呂翔禾分析報導】中華職棒開幕戰 30 日在大巨蛋開打，共安排 27 場職棒賽事，首場職棒例行賽便吸引超過 2.8 萬人觀賽，創下中職入場觀眾新紀錄。過去中職要到 2 萬人以上觀賽僅有知名球星陳金鋒、彭政閔等人的引退賽才有此盛況，如今巨蛋可完全避開台灣多雨的天氣影響，成為台灣棒球發展重要的里程碑。

28618 位球迷下，主場球隊味全龍也以 3 比 2 打敗樂天桃猿，「龍之子」徐若熙拿下開季首勝。且未來大巨蛋也可看到台鋼雄鷹的招牌球星「大王」王柏融，還有原定在台中舉行的「亞洲選球王」、「周董」周思齊的引退賽，也將移師大巨蛋，讓所有球迷都相當期待。

年至 33 年(去年)，場均觀眾人數大多有 6 千人，若是季後賽才能滿場。但因為台灣球場規模限制，最多僅有 1 到 2 萬人入場，包括台灣最偉大的球星陳金鋒、彭政閔等人的引退賽也僅有 2 萬人，有了大巨蛋加入將可帶動更多球迷入場。

今年是棒球高峰年

在 3 月 2 日中職與日職交流賽，吸引 37890 人，還有開幕賽的進場狀況來看，目前 27 場大巨蛋比賽有望創造過去百場才能創造的觀眾規模，對 1 年 360 場的中職來說不無小補，場均觀賽人數有望創新高，加上年底事關 2028 年泛美奧運資格的 12 強棒球賽也會在大巨蛋開打，2024 有望是台灣棒球再創高峰的一年。

不過，目前大巨蛋用途較有限，主要以棒球賽事為主，目前雖有 T1 職籃聯盟將舉行例行賽，但籃球場在巨蛋中的安排仍有不少討論；此外，大巨蛋在開幕前也曾傳出警報誤響、屋頂漏水的狀況，加上興建的過程一波三折，外界勢必會拿著放大鏡檢視大巨蛋，是否能讓大量球迷都安全觀賽與退場。



▲ 中職例行賽終於在大巨蛋開打，有望在台灣棒球圈創造空前效應外，其應用與安全也會有更多關注。(味全龍臉書)

▲ 味全龍開幕戰先發徐若熙。(味全龍臉書)

球迷們要巨蛋

大巨蛋的前身是「台北市立棒球场」，與台灣一般球場一樣並沒有屋頂遮擋，因此 33 年前，1991 年中華職棒總冠軍賽第 7 戰因為下雨不斷延宕時，球迷對時任行政院長郝柏村高喊「我們要巨蛋」，成為台北興建巨蛋的誘因。

巨蛋看球真的差

台灣一般球場若遇到下雨，人群不是在座位上穿雨衣或撐著傘，就是要全部擠到球場的販賣部走廊，加上濕熱的天氣，雨天總會看到渾身濕漉的球員與球迷，觀賽體驗並不好。如今有了巨蛋，不只淋不到雨，球場內還有空調，對球員與球迷來說都相當舒服。

中職除受疫情影響，觀眾平均 30 日開幕戰，在全場湧入



書 職入場觀眾新紀錄。(味全龍臉)

《焦點圖文》 圖與文：中央社

毛小孩搭乘北捷寵物友善列車

▼▼ 台北捷運 31 日在淡水信義線推出寵物友善列車，針對狗貓獨特天性，分為「狗狗友善列車」及「貓貓友善列車」，攜帶狗貓的旅客請各自選擇合適列車搭乘，全程佩戴胸背帶及牽引繩。



皮膚老化來自骨骼 醫：整皮更要整骨

【本報記者簡嘉佑台北報導】老化鬆弛不只是關乎皮膚，更涉及骨骼結構！知名醫美診所院長陳榮峰 31 日在座談會表示，過去常常認為老化是因為皮膚鬆弛、蘋果肌塌陷等狀況，並於皮膚進行玻尿酸填充，但其實老化來自骨骼變化，如果不考量調整骨骼結構，一味填充恐怕使皮膚塌陷得更嚴重。

整皮更要整骨

陳榮峰指出，醫美業界二十年來一直在使用玻尿酸治皺紋，但卻出現玻尿酸愈打愈多、愈打愈重，甚至出現過量的症狀，所以重點是如何把玻尿酸打到對的地方。

他說，過去老化問題都會從「皮」開始看，像是蘋果肌凹陷、法令紋加深，醫師也會針對這些地方進行處理，如果從只皮膚來看，把鼻子打高、下巴打尖是所謂的「醫美整形」，但真正要變年輕要從「骨頭」開始思考。

陳榮峰解釋說，談到老化，往往想到鬆弛的皮膚、軟組織



▲ 示意圖。知名醫美診所院長陳榮峰 31 日於座談會表示，老化不僅是皮膚的問題，更牽涉到骨骼結構的變化。圖為皮膚施打玻尿酸。(網路截圖)

往下掉等狀況，常常會進行皮下填充，但如果填充的位置不正確的話，反而會使得重量加重，使鬆弛下垂的狀況變得更嚴重。

老化變化骨相

他說，研究 X 光片後發現，其實老化也會影響到骨骼，如眼眶底的骨頭不斷拉長，從正方形變成梯形；或者是下顎骨隨年紀向後縮等狀況。

他以帳篷比喻說，當棚子足夠緊繃、支撐點正常的話，

帳篷自然就能夠飽滿好看的外觀；但如果支撐點不正確，裡面填充再多東西，都還是無法改善外觀，所以填充法令紋跟蘋果肌，需要從生成的骨架結構進行填充。

陳榮峰也提出「多層次注射」的理念說，玻尿酸注射需要分「深層」、「中層」與「淺層」，所需要的玻尿酸質地也有所不同，像是深層注射就需要選擇黏彈性最高的產品，才不容易在術後出現位移的狀況。(相關新聞見 2 版)

社論

馬習北京再會 盼保持超然為兩岸降溫

前總統馬英九即將到中國大陸訪問，距離他擔任總統的時間已過八年，實質的政治操控力，或者對於國家機密的影響，已隨著時間變得相當淡薄。但是從各界的反應就知道，馬前總統的出訪仍然帶著全國人對兩岸關係解凍的期待，最主要他可能是第一次進到北京與中國總書記習近平進行面對面的會面。

馬習為兩岸降溫

兩岸有分量的領導人會面，

從2015年馬習會之後，就不曾有過，隨著八年民進黨的執政，兩岸已是漸行漸遠。如果世界太平，兩岸老死不相往來或許沒關係，但是從烏克蘭俄羅斯的戰爭爆發這兩年多來，加上以色列悍然打進巴勒斯坦的加薩走廊，以及紅海航運遭到葉門青年運動封鎖這幾件事看來，國際間維持和平的約束力正在不斷下降。

從美國總統來看，高唱孤立主義的川普，穩穩維持五成的支持度，就算拜登能順利連任，美國國會共和黨孤立主義

的聲音依舊高漲，都制約了美國對於國際事務的干涉能力。因此，兩岸就算不需要美國的介入，最好也能有自己的溝通管道，甚至是保險閥，以免局面失控。

馬保持超然地位

馬英九這一趟出行，比較像是他的私人訪問，許多的溝通都未透過國民黨，而是由馬英九的基金會聯絡。這樣的好處是馬英九可以維持超然的地位，負面因素則是，少了國民

黨的奧援，可能讓黨內立委議員比較難回應外界的質疑，也讓馬英九的代表性跟重要性，相對下降。但在現在的局勢下，可以肯定的是，有見面應比沒有見面來得好。以馬英九現在的身分，也不可能會有實質性的賣台行為。就算是執政黨，也可以聽其言、觀其行，不用急著否定他的行動，試想近來兩岸在軍事上不斷升級的摩擦，難道還有更多緩衝空間可以繼續拖下去嗎？

不過，兩岸長期累積的齟齬，的確已經讓互相之間毫無

信任可言，馬英九團隊如何在可能的範圍，強調這趟行程的透明性，每天盡可能讓隨團記者採訪，不但可以擴大這趟的影響力，更可以藉著記者報導以昭公信。馬英九的身分，會帶來許多關注，但也會帶來許多反對者的攻擊。唯有盡可能的公開釋疑，才能減少敵意的畫靶射箭。

民進黨要有胸襟

畢竟馬英九等於傳承了過去連戰、宋楚瑜的角色，或許就

連美國，都不會樂見兩岸互相走近。

最後還是期許，身為執政黨的民進黨要有更大的胸襟，尤其是甫當選總統的賴清德，如果可以公開的表達祝福，甚至可以藉著對岸向馬英九釋出善意時借力使力，接收戰果。甚至可以設法讓對岸的溝通管道，從馬英九再轉回民進黨身上，兩岸事務極為敏感，絕對不是想當然的以為官方接觸才有授權，對岸就會聽命行事。世界很複雜，政治很現實，兩岸破冰勢在必行，畢竟沒有人真的希望看到烏克蘭或是巴勒斯坦土地上的殘忍場面，有機會在台灣上映。

台灣早年存亡之秋 胡為真新書還原歷史

胡為真新書指出，台灣最危險的時候是剛撤退來台時，有賴國軍死守與外交人員折衝，才穩住台灣。

【本報記者林意玲新北報導】雖然英國《經濟學人》曾以聳動封面故事說臺灣是世界上最危險的地方，但前國安會秘書長胡為真新書「國運的轉危為安：再探民國遷臺初期的軍事與外交 1949-1955」指出，台灣真正最危險的時候是1949年至1950年中華民國政府剛退到臺灣之時，那時中共積極準備攻臺、美國袖手旁觀，臺灣內外交困，端賴一江山島的國軍死守與外交人員折衝，力挽狂瀾，才穩住台灣至今。

發表會上證人雲集

新書發表會在三重空軍一村村時藝劇場舉行，現場滿座都是歷史的見證人，包括昔日國軍眷屬、外交老兵、歷史學者，上台致詞的有國安會前秘書長丁渝洲、曾任我駐聯合國大使秘書的甯紀坤大使、前經建會主委尹啟銘、中央研究院近代史研究所研究員林滿紅與婦聯會主委雷倩等人，另有中央研究院近代史研究所兼任研究員呂芳上、曾在一江山戰役殉國的周元中校的媳婦現身說法。

撫今追昔，都有無限感慨。

本書由民國歷史文化學社出版，文化大學史學系教授陳立文擔任發表會主持人。

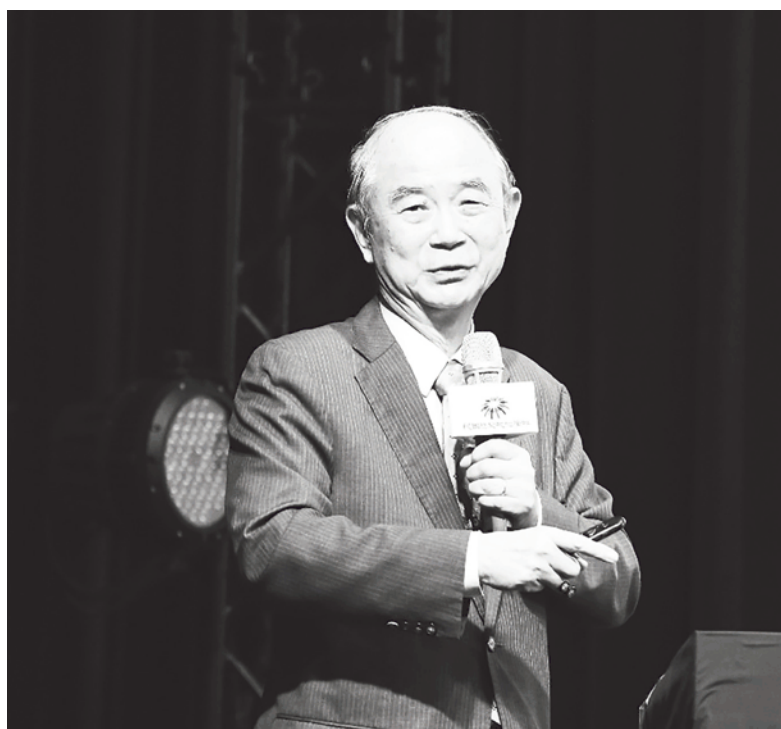
丁渝洲寄語賴清德

丁渝洲致詞時特別提出對台灣當前的四點憂慮，包括兩岸嚴峻的對立情勢、高估國軍的實力、社會缺乏憂患意識與理性討論事情的空間，以及把國家安全完全寄託在美國身上。

他建議，準總統賴清德上任後能組成廉能政府，並在520的就職演說中表示善意，化解兩岸嚴重對立的情勢，他也建議賴清德在黃埔軍校6月建校100週年時，親自到場振奮國軍士氣。

胡為真爬梳諸多史料

作者胡為真是抗日將軍胡宗南的長子，他在這本耗時兩年寫成、厚達500頁的新書中，特別爬梳諸多史料與訪談認識的長輩，撰寫他從軍事外交看1949年政府遷臺後的危機與



前國安會秘書長胡為真在新書「國運的轉危為安」中指出，台灣真正最危險的時候是1949年至1950年中華民國政府剛退到臺灣之時。（網路截圖）

轉機，並深入探討大陳江浙反共救國軍與一江山戰役，以及1949年底政府從四川遷臺，在1950年前半，南澳島、東山島、海南島失守，嵎泗列島、舟山群島自動撤退，廣東海面萬山群島戰役開打的實況。

相對於台海平靜多年的現在，胡為真說，當時正是韓戰爆發之前，美國、蘇聯、中共三方的政策與互動，讓中華民國政府能否守住臺灣，連蔣中正總統都沒把握以致夜不能寐。

他引述蔣中正的日記說：「近時國際環境險惡已極，國家前途更覺渺茫，四方道路皆已斷絕，美、俄、英各國政府皆以倒蔣扶共，滅亡中華民國為其不二政策也。此時惟有盡其在我，聽之天命，成敗存亡、生死榮辱置之度外，以期不愧為黃帝子孫、總理革命信徒而已。」（蔣中正日記1950年1月11日），他舉蔣中正總統的日記指出，當時蔣已有身殉黨國的決心。

胡為真說，美國原來在中國

內戰中已經決定袖手，有人甚至準備接受中共占領臺灣，卻因為中共與蘇聯結盟，正式對史達林臣服，擔心蘇聯勢力直入東亞和南海，美國才改變對臺灣的政策；又因韓戰的突然發生，顯示共產集團勢力不斷對外擴展，於是決定介入臺灣。

韓戰中止之後，中共立即增兵沿海，企圖攻略浙東沿海島嶼，作為再進犯金門及臺灣的第一步，最後在1955年1月，共軍以十餘倍的三軍兵力，攻下了浙江海外大陳列島的門戶一江山島。

一場史詩級戰役

當時，反共救國軍在明知有死無生的戰鬥中，表現大無

畏戰志和重創共軍的戰果，鼓舞了全國朝野，蔣中正總統譽此為「黃花崗以來所未有之史詩」，終於感動了美國國會，隨即通過了授權美總統在臺海用兵的《臺灣決議案》，進而促使參議院批准《中美共同防禦條約》。中華民國政府終能穩住臺灣金馬，胡為真感恩的說，若不是上帝奇妙的保守，一江山烈士的英勇抗敵與外交人員折衝樽俎，台灣當年勢必無法保全與發展。

書中蒐集許多史料、照片、合約內容，細述那個艱難的時代中，政府的反共救國軍游擊隊和陸海空軍軍人，以及各級外交人員保衛國家安全、維護國家利益而努力的故事，可謂血淚斑斑。

戴資穎拚巴黎金牌 各方加油祝福！

【本報記者呂翔禾台北報導】戴著橘色頭環，身穿白色羽球衣、橘色短褲與束褲，我國羽球一姐戴資穎31日出席代言活動，接受各方祝福與鼓勵，盼她能在今年巴黎奧運拿下好成績。戴資穎笑說，雖然出國比賽很忙，但有空就會回家找媽媽，還有逗剛出生的外甥玩。現場也有安排小球員為小戴加油，讓她直呼相當可愛。

比賽空閒逗外甥玩

2024巴黎奧運將於7月開賽，我國羽球一姐戴資穎也將出賽、拚戰金牌。由於這次是戴資穎進入密集訓練前，最後一次公開露面，被主持人問到是否緊張時，戴資穎微笑表示還好。主持人追問說，那出國比賽有沒有讓自己不緊張的法寶？戴資穎透露，有隨身帶一顆小枕頭，可以睡得更安穩，比賽也有很好的發揮。

另外，戴資穎也笑說，雖然比賽很密集，但她有空就會回家看看母親，還有剛出生的外甥，戴資穎姐姐爆料，小戴很喜歡捏外甥臉頰，現場她也把臉湊過去給小戴擠，展現姐妹倆的好感情。隨後，包括康橋羽球隊、戴資穎母校民權國小的學弟妹都給戴資穎加油打氣，讓她倍感溫馨。

專注當下比賽

被問到目前狀況如何？戴資穎坦言，先前的膝蓋傷勢大概恢復到1半，希望下周能開始比較高強度的訓練，因為緊接著又要出國比賽，因此首要任務是把自己的狀態調整到最好、專注在當下每場比賽。

由於今年是戴資穎最後一年職業賽季，外界好奇她在各地比賽完會不會傷感？但她笑說目前沒感覺，「可能我當教練又會回來了吧？」直率回答也讓在場媒體會心一笑。

治療斑點不能看表面 皮膚內部改善為要

【本報記者簡嘉佑台北報導】治療臉上斑點不能只看表面，膚況變好需看黑色素沉澱狀況！馬偕紀念醫院皮膚科資深主治醫師王研人31日於研討會指出，雖然有些肝斑患者接受雷射治療出現「反黑」的狀況，但皮膚內部的實際狀況已有改善。皮膚專科醫師陳建名亦認為，醫師不應注重表面的有效，更要注重療程帶來永久性的改善。

肝斑治療後常反黑

「肝斑」為後天性色素增加的皮膚疾病，臉上會出現蝴蝶狀的黃褐色斑點，病患黑色素

細胞與濃度都會比正常人來得高，臨床上會用「黃褐斑面積及嚴重程度指數」(MASI)評估病患的狀況，目前肝斑治療方法包括服藥與皮秒雷射或電波，但有時病患接受雷射治療後卻出現「反黑」的狀況。

王研人於醫用雷射光電學會春季研討會拿出實際案例說，15個肝斑病患接受雷射治療後，卻有三名病患MASI指數增加，雖然整體來說，大部分人都會改善，但那些狀況看似變差的病患有時會不滿意治療效果。

實際膚況有改善

她表示，有病患更擔憂，如

果雷射治療會反黑的話，是否斑點狀況更嚴重，就不要去刺激它？王研人指出，其實表面的MASI指數，跟黑色素活化狀況關聯不大，也就是說臉上斑點嚴重，並不代表黑色素就比較活化，也意味著「並非比較黑的病患，就不能做雷射治療」。

AI 協助評估療程

王研人表示，研究發現，這些打完雷射治療、卻出現反黑狀況的肝斑病患，實際上他們皮膚內部的恢復狀況還是有所成長，所以應搭配上其他療程，避免雷射術後MASI增加。

「有時候外表看起來很有效果，但在微觀上可能就不見得，」陳建名分享，皮膚科前輩分享他追蹤大概十多年「飛機」的經驗，飛機原理是利用熱能性的破壞，刺激皮膚的再生反應，但剛開始三個月覺得有效，但三年後可能就回到原狀，所以醫師要思考，要帶給病患「永久性的協助」或「暫時性的心花怒放」。

他指出，透過AI預測病患的狀況，不僅確保療程能減緩或治療病患的不同狀況，更明確告訴病患需要幾次療程就能有效果，這是未來AI能夠協助醫美產業的部分。

加薩陷人道危機 以色列未解除封鎖

聯合國提及，加薩有 230 多萬人正處於人道危機，空投物資無法舒緩當地飢荒、缺乏物資、公衛資源與乾淨飲用水的困境。



▲以色列雖然願意坐上談判桌，但仍不願開放加薩邊境，空投物資仍難緩解加薩走廊內的人道危機。(Picryl)

【本報記者呂翔禾綜合報導】在各國逐漸擴大的人道施壓下，以色列有望重回談判桌嗎？以色列總理納坦雅胡近日宣布，將重回以哈停戰談判桌，但仍不清楚以色列是否會堅持一次要回所有人質。由於以色列對加薩的封鎖，聯合國表示加薩所有人民都陷入人道危機，美國、德國、沙烏地等國雖頻頻空投物資，但仍顯杯水車薪。

以色列曾停戰？

根據《美聯社》報導，納坦雅胡雖然表示要回談判桌，但先前哈瑪斯曾提出釋放所有人質，以色列所有軍隊撤出加薩走廊，並開放邊境、釋放巴勒斯坦囚犯等訴求，曾遭到納坦雅胡拒絕，甚至表示即使所有人質回國，以色列還是

要繼續打下去，因此讓外界質疑以哈仍難獲得共識。

但《英國廣播公司》提到，由於以色列封鎖加薩走廊邊境，因此法國、美國、德國、約旦、埃及與阿聯等國近日以空投物資方式援助加薩走廊。聯合國也提到，加薩目前 230 多萬人都陷入人道危機，空投物資無法舒緩當地飢荒、缺乏物資、公衛資源與乾淨飲用水的困境，且各方爭搶物資下，也出現不少傷亡。

空投援助明顯不夠

《英廣》有記者進入加薩走廊觀察，他進入加薩的當天共有 11 次空投，但當地民眾塔法許受訪

時說，他試過兩次都沒有搶到物資，當地民眾已經餓到沒有力氣去搶了；負責執行空投任務的美國空軍則說，空投的極限大約是幾萬人的物資，但當地有超過 2 百萬人口，即使知道不夠，但若任何人拿到都可救命，只好還是執行任務。

另外，以哈之間尚未停戰，因此空投物資的風險相當高。而以色列主要的盟友美國，雖然近日在聯合國的立刻停火決議中投下棄權票，總統拜登也積極施壓納坦雅胡重回談判桌，但《華盛頓郵報》提到，拜登政府卻持續對以色列軍援 2 千磅的炸彈與武器，還有多年前授權軍援的戰機，讓外界批評美國玩兩手策略。

艾爾段失言奪回大城 外界憂選舉作票

【本報記者呂翔禾綜合報導】土耳其新舊首都皆非總統艾爾段所屬的政黨執政，他很想透過 31 日的地方選舉打擊反對黨！艾爾段希望在這地方選舉中奪回 2019 年輸掉的伊斯坦堡與安卡拉，若反對黨對手再連任，恐威脅他的總統地位。但雙方在伊斯坦堡差距非常近，現場自願監票者將會扮演關鍵角色。

盼選舉增連任氣勢

根據《美聯社》報導，2019 年，伊斯坦堡市長選舉原本由反對派共和人民黨候選人伊瑪莫魯小勝 0.16%，但因為差距過小，正發黨當時的候選人葉德仁提出選舉無效，最終得以重選。但重選後還是由伊瑪莫魯以更大差距獲勝，而若這次伊瑪莫魯連任成功，對艾爾段下次選總統就是很大的威脅。如今艾爾段的任期即將屆滿，但國會中他的支持者近日提出修憲案，盼幫艾爾段可以再選連任，因此兩人有望在下次總統選舉中交鋒，艾爾段希望能拿下伊斯坦堡，好壓下反對黨的氣焰。

《德國之聲》分析，此次選舉中，伊瑪莫魯與正發黨候選人庫倫姆的民調也非常接近，僅領先 1.2%。伊斯坦堡雖然是前首都，但約有 20% 土耳其人住在大伊斯坦堡都會區，50% 出口與 56% 進口貨物都需要經過伊斯坦堡，艾爾段自己曾是前伊斯坦堡市長，因此是兵家必爭之地。艾爾段也希望拿回首都安卡拉的執政權。

反對黨分裂影響選情

艾爾段在土耳其執政已經超過 20 年，外界批評他上任後打壓異己、壓抑新聞自由、干預選舉與修改憲法等方式，讓自己能持續在位。不過政治學者艾辛指出，比起俄羅斯，土耳其反對黨在選舉中能發揮的空間較大，若正發黨獲得勝利，艾爾段將會更加專制。但由於 2023 年反對黨合作沒有成功讓艾爾段中斷連任，因此此次主要反對黨在伊斯坦堡市長選舉中都有推派候選人，選票分散也讓伊瑪莫魯與庫倫姆拉不開差距，艾爾段過去當選伊斯坦堡市長也是如此受惠，也讓這場選舉備受國際關注。

黃金價格衝新高 印度要爭冶煉龍頭

【本報記者簡嘉佑綜合報導】瑞士目前為黃金冶煉的重鎮，但印度要與之爭龍頭地位！黃金風險極高，許多投資者視為市場風險對沖的避險資產，隨著地緣風險加劇，黃金每盎司也於 3 月衝破 2100 美元。如今，印度也想搶這塊市場大餅，希望將國內「黃金冶煉」產業集中管理，以提高產能。

黃金避險正發威

《華盛頓郵報》報導，黃金價格於 3 月登上歷史新高，每盎司衝破 2100 美金。過去黃金作為風險對沖的投資工具，趁網路泡沫化、2008 年金融危機等衝擊時，價格上漲了 275%。美國國債與黃金都被投資者視為避險資產之一，但隨著美

國債務危機日漸升溫，各地地緣政治風險加劇，美國又將迎來最具爭議性的總統大選，這些都削減投資者對於美國政府的信心，放棄以國債進行風險對沖，轉向投資黃金等不仰賴政府擔保的資產，進而提高全球對黃金的需求。

瑞銀報告指出，各國央行的黃金購買量不斷增加，過去兩年來的黃金交易已經達到最高水平，每年交易量都超過 1000 噸，並將其視為美元儲備的對沖，並應對未來地緣政治可能造成的貿易制裁。

印度要搶冶煉龍頭

《BBC》報導，目前瑞士佔據全球黃金精煉年產能的



▲黃金風險極低，被許多投資者視為市場風險對沖的避險資產，隨著地緣風險加劇，黃金每盎司也於 3 月衝破 2100 美元。(Photo by Gary Todd on Flickr under C.C. License)

65% 以上，印度也盼能搶下該寡占市場，印度煉金企業「CGR Metalloys」執行長桑馬薩德瑞說，在老廠牌精煉廠的帶領下，印度煉金產業轉向更高效率，並建立更值得信賴的煉金品質，進一步讓印度成為黃金冶煉的全球中心。

據估計，印度家庭總共持有

25000 噸黃金，並會在經濟不景氣進行拋售，成為許多印度地方小型冶煉廠的重要商機。但現在印度盼能集中管理黃金冶煉產業，已開設許多「黃金回收中心」，盼提高大型精煉廠的產能，並生產出純度較高的黃金。

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《經濟學人》The Economist

AI 醫師益處多多 數據隱私是難題

機器人精準進行手術、大數據分析病患數據，能夠問診的生成式 AI 正迅速發展，為醫療界帶來革命性的變動！每年在歐洲可以多拯救數以十萬計的生命，替美國省下 2 兆到 4 兆美金的醫療花費。

AI 加速新藥開發

研究已經證實，AI 系統能夠增加診斷的精準度，還能夠減緩醫療體系的繁文縟節，如開立處方箋、定

期監測病患狀況，精簡大部分的行政作業，甚至還能加快新藥進入臨床實驗的環節。然而，一旦談到人工智慧，就會涉及數據隱私、監管強度與輔助政策等議題。

因為人工智慧需要應用大量數據進行學習，但面對大多數病患想要在擁有隱私的狀況下，又想擁有更優質、更個人化的醫療照護。

對此，目前已經有愈來愈多穿戴式健康裝置問世，患者可以用簡

易、便攜的數位格式來記錄身體數據。目前已經也有企業在使用類似的數據，並取得一定的成果。

應有監管最低標準

另一個問題是對科技創新的管理與規範，監管機關不僅需要持續評估新興的人工智慧工具，同時還要確保演算法正確、安全、透明，這恐怕相當困難，所以國際之間需要合作，建立一套全球共通的最低

標準，在減少監管的複雜性，才能確保小型企業、貧窮國家都能夠受益。

最後，人工智慧有助於取代大量醫療人力，並降低醫療成本。

然而，要利用 AI 科技創新來節省成本，可能需要重新設計醫療流程，在大破大立的過程中，可能會遭到許多習慣原有作法的醫護人員或民眾反對，導致醫療系統不願意進行改革。這仰賴政府提供補助措施，將更好的療效與更高的效率結合起來。

人工智慧在醫療領域的優勢顯而易見，面對重重阻礙，政府、企業與監管機制應協力克服這些障礙。



孫興慜熱刺生涯 160 球 獨佔射手榜第 5

孫興慜 3 度收穫英超金靴獎、7 次獲選英超單月最佳，生涯替熱刺轟進 280 球，他有機會在本賽季追上位居隊史第 4 的齊弗斯。

【本報記者宋秉謙綜合報導】亞洲一哥、南韓球王孫興慜持續追逐歷史！英超聯賽第 30 輪賽事，熱刺 31 日凌晨靠著孫興慜踢進決殺球，以 2：1 逆轉盧頓鎮，繼續在聯賽競爭前 4 名（代表下賽季的歐冠資格）。

孫興慜的進球也是個人熱刺生涯的 160 球、獨居隊史第 5 名，2 到 4 名都是退役選手，孫興慜本季仍有機會追逐前一名齊弗斯（174 球），也繼續推高亞洲選手在五大聯賽進球紀錄。

手。截至 31 日，替熱刺上陣 399 戰，踢進 160 球、外帶 88 次助攻，4 度獲得英超單月最佳，收下 21/22 賽季英超金靴，足以成為熱刺傳奇，而他如今還在追逐其他隊史傳奇。

獨居熱刺隊史第 5

這顆進球讓孫興慜超車威爾士傳奇瓊斯的 159 球，獨居熱刺隊史射手榜第 5 名，隊史前 4 名都是英格蘭選手，2 到 4 名都是退役的傳奇：格里夫斯、史密斯與齊弗斯，格里夫斯與

史密斯都是熱刺 1960 年代輝煌期的傳奇，史密斯幫助熱刺拿到 20 世紀以來、英格蘭首個雙冠王俱樂部紀錄，而格里夫斯與史密斯聯手替熱刺拿過歐戰冠軍，齊弗斯也助熱刺拿到 2 屆聯賽盃冠軍與歐足盃冠軍（歐霸前身）。孫興慜有機會在本賽季就追上位居隊史第 4 的齊弗斯（174 球），史密斯與格里夫斯的 200 多球相對有難度，最難的仍是隊史射手王、孫興慜的前隊友凱恩，作為青訓出身的凱恩是純血熱刺傳奇，他 3 度收穫英超金靴獎、

7 次獲選英超單月最佳，生涯替熱刺轟進 280 球。

此外，孫興慜也推高亞洲球員在五大聯賽的進球紀錄（英超與德甲加總聯賽 159 球），遙遙領先第二名的前輩車範根（98 球）；至於亞洲選手的五大聯賽出場紀錄也穩居第一，目前排名第二的是日本不老傳奇長谷部誠（40 歲、382 場聯賽出賽），孫興慜德甲與英超加總已累積 429 場，仍處於實力巔峰的南韓、熱刺雙料隊長將繼續撰寫「孫哥障礙」。



▲ 南韓一哥孫興慜踢進逆轉球，同時是個人熱刺生涯第 160 球，超車前輩瓊斯，獨居熱刺隊史射手榜第 5 名。（photo from Tottenham Hotspurs Official Facebook）



▲ 孫興慜進球後做出招牌慶祝動作「拍照」。（photo from Tottenham Hotspurs Official Facebook）

南韓一哥再進決殺球

根據《天空體育網》報導，英超聯賽第 30 輪賽事，熱刺隊 31 日凌晨坐鎮主場迎戰盧頓鎮，開局慘遭客隊快速反擊失球，中場調整後，替補上陣的威爾士小將約翰遜發揮出色，先是造烏龍球幫熱刺追平比分，第 85 分鐘再助攻熱刺隊長、南韓一哥孫興慜轟進逆轉球，終場熱刺以 2：1 逆轉勝，繼續緊咬英超前 4 名，力拼下賽季歐冠資格。孫興慜的逆轉進球也是個人熱刺生涯第 160 球，他於 2015 年夏窗結束前，以 3000 萬歐元加盟熱刺，至此仍是史上最貴的亞洲進攻

親身掛上十架體驗 菲人 35 年不間斷

【本報記者莊宇欽綜合報導】「面對戰爭，耶穌的死為世界和平帶來盼望！」35 年來，菲律賓村民埃納傑每年於「耶穌受難日」將自己掛在十字架上，紀念與體驗耶穌的死。另外，他也為世界和平祈禱，盼藉由十字架刑罰，讓世人看見耶穌的恩典救贖。



▲ 埃納傑強調，耶穌的死是要拯救世人，為世界帶來和平盼望。（Photo by CSFP City Information Office）

延續十字架刑罰

《美聯社》報導，29 日位於菲律賓聖費爾南多的兩座山上，有一百多人目睹 10 名信徒被掛在十字架上，其中包括 63 歲的木匠兼標誌畫家埃納傑，他因曾飾演基督的角色成為村裡的名人，如今他是第 35 次被掛在十字架上。

每逢菲律賓聖費爾南多的村莊舉行「耶穌受難儀式」，埃納傑和其他宗教信徒會戴著帶刺的荊棘冠，背著沉重的木製十字架，在炎熱的陽光下行走超過一公里，最終被掛在十字架上以紀念耶穌的死。

曾經，埃納傑意外從三層樓墜落但卻毫髮無傷，這見證令他印象深刻，並透過十字架刑罰表達

為世界和平祈禱

《NewsLooks》指出，埃納傑在儀式開始前向媒體表示，由於自己年紀大，已經在考慮結束一年一度的十字架刑罰。然而，他仍然重視村民的需要，以及反對各地的戰爭衝突，因此不論自己的決定如何，他依舊會迫切為人民和世界和平祈禱。當十字架刑罰受到更多人關注，埃納傑強調，耶穌的死是要拯救世人，為世界帶來和平盼望。

2024 戒菸就贏比賽 警政署記者會

時間 113年4月1日（星期一）上午9:10-9:40
地點 警察專科學校10樓國際會議廳（北市文山區興隆路3段153號）

與會：義工唐玲、李璿、主持人終身義工陳淑麗、警政署署長黃明昭、督察室警監督察兼副主任張永呈、警察專科學校校長方仰寧、教育長林富助、學生總隊隊職師長、警察專科學校拒菸社團代表、衛生福利部國民健康署署長吳昭軍、菸害防制組組長羅素英、董氏基金會執行長姚思遠、菸害防制中心主任林清麗

2024 全國「戒菸就贏比賽」7.7 萬名警察人員 快樂戒菸/助人快樂戒菸 開跑記者會 流程表

時間	內容
09:10 09:15	主持人-陳淑麗 開場、介紹、播放超激勵的「快樂戒菸指南」！
09:15 09:25	內容摘要：2024 全國「戒菸就贏比賽」開跑，警政署 7.7 萬名警務人員（含警校生）快樂戒菸/助人快樂戒菸總動員-(1)為促進 7.7 萬名警察人員及其家庭更健康，首度全面鼓勵警務人員快樂戒菸/助人快樂戒菸 (2)警政署屬機關一起推動宣導，合力完成助人戒菸最高效的「2024 戒菸就贏比賽」。(3)特別獎勵辛苦的警務人員~只要報名戒菸且成功戒菸組，就有機會抽中「全國戒菸成功獎金 30 萬或 6 萬元」等獎金，還有為 7.7 萬名警察人員特別專設的「警察人員戒菸成功專屬獎-6 萬元 2 組」。(4)菸害防制新法上路，警專率先成立全國第一個「拒菸社團」。師長致詞：國民健康署署長、董氏基金會執行長、警政署署長。四位師長 戒菸就贏合照：以上師長與警校校長。
09:25 09:34	唐玲：「戒菸及早生命美好」、「生命再一次，不吸菸愛自己」！李璿：2010 戒菸比賽成功戒菸，成為助人快樂戒菸的義工萬眾一心快樂戒菸、助人快樂戒菸人人有責、帶全場一戒菸四招【深呼吸、喝杯水、伸懶腰、刷牙洗臉】、辛苦的警務人員可以這樣做。
09:34 09:37	【警專拒菸社團】同學代表談社團成立-同儕互助與社會參與。
09:37~	整體大合照、媒體聯訪（警專校長、國健署署長、藝人義工）。



戒菸專線 0800-636-363



主辦單位 財團法人董氏基金會

▼ 歐盟農民走上街頭抗議，關鍵在於農民的日常生活，正在被全球貿易力量和歐盟過於嚴苛激進的環境法規所剝奪。(中央社)



從台灣看歐盟 農民抗爭行動

■ 李武忠
(農漁經學者)

去年底迄今，歐盟農民陸續上街頭抗議，規模越來越大，行動也越來越激烈，適逢歐盟即將於6月舉行歐洲議會選舉，歐洲極右派團體莫不積極拉攏憤怒的農民，以求勝選；各國執政者為避免影響政黨支持度，終於做出妥協和退讓，對歐盟委員會原本引以為傲的「綠色新政」及新的「農業共同」都是一項挫敗。

對未來感到絕望

如若這些妥協只是政客為了選票採行的權宜之策，緩兵之計，影響或許不大，卻可能引爆農民更大怒火；但是若成為新的中長期政策，勢必影響原先設定好到2030年達到有機農業佔25%，農藥減半、肥料使用減少25%，2040年涉及農業排放減少30%，2050年達到淨零排放等預期目標。

這些對歐洲未來的環境生態，經濟民生，永續農業，

此次農民上街抗爭事件給予政府部門的教訓是，政府施政需謀定而後動並與民眾做充分溝通，才能事半功倍。

生物多樣性等影響深遠。

歐盟農民會走上街頭抗議，原因很多，關鍵在於農民普遍感到他們的日常生活，正在被全球貿易力量和歐盟過於嚴苛激進的環境法規所剝奪，卻沒有受到政府重視；尤其歐盟實施一系列保護環境措施理想過高與實際狀況脫節，不僅增加在地農業生產成本，壓縮獲利空間，更降低對國外進口農產品的競爭力，政府卻未給予農民實質幫助，讓他們對未來感到悲觀甚至絕望。

上街頭教訓執政黨

在農民的巨大壓力下，官方終於做出回應，例如歐盟委員會宣佈暫緩實施多項有爭議的法案，如宣佈撤回2030年農藥使用量減半的提案，宣佈放棄2040年減少溫室氣體排放新目標，放寬監測、控制和環境要求措施等等，希望能平息農民怒火，

避免影響政局。

此次農民上街抗爭事件給予政府部門的教訓是，政府施政需謀定而後動並與民眾做充分溝通，才能事半功倍。而歐盟委員會為了達到淨零目標，實施嚴苛的農業環境限制或有其必要性，卻會導致農民收入減少，生產成本升高，影響農家生計。

事先又未與農民充分溝通，且欠缺完整的配套規劃和緩衝的時程安排，即逕行推動關乎農民生計的政策，讓農民普遍認為政策制定者無意聽取他們的意見，為了生存決定上街頭表達怒火，終於迫使政府部門做出妥協，不僅推遲了政策的推動，還為此付出相當的社會成本。

未與澎湖漁民溝通

台灣日前澎湖地方民意代表及漁民團體等，對於在當地設置離岸風電場域，屬澎湖傳統的北淺漁場，為澎湖

漁民養家活口重要的經濟來源，廠商卻沒有和澎湖地方和漁民溝通，決隔海發表聯合聲明，表達堅決反對立場，恐將影響台灣2050年淨零排放目標，重蹈歐盟覆轍！

另，欲速則不達，為維護生態環境，生物多樣性以及農業永續，強化用藥限制及提高殘留標準等皆屬必要，但需要考量如何順利過度轉型，如何在現實和理想間取得平衡，如何兼顧環境生態和農業發展等等，循序漸進，畢竟「心急吃不了熱粥」！

回看台灣農業除同樣面臨生產成本提高，天然災害受損嚴重，國外廉價農產品大量入侵，永續農業進度遲緩，官員態度傲慢外，本身還存在基層勞動力短缺，內需市場小，年輕人力出現斷層，拓展外銷市場不易，問題較歐盟嚴重且複雜。

社運人士淪為幫兇

然而不容諱言，這些年蔡政府透過大撒幣，大補貼，媒體網路掌控以及查水錶等多手策略，確實對台灣農民起了安撫和恐嚇作用，加以

原本行動積極的社運團體，在其核心人物紛紛進入政府體系分享權力後，已近乎休眠狀態。

原本外界期待這些人真能如他們所言，進入體制內是為了有更大的改革空間，事實卻是淪為政策的辯護者甚至幫兇，早已遠離民意。當前台灣農民不滿情緒確實受到相當壓抑，但是許多根本問題並沒有解決，時間久了累積的怨懟終有爆發的一天，值得警惕！

這些年在全面執政的優勢下，政

府官員已失去對外界反應的敏感度以及對民意的重視(包括：缺蛋風波，開放瘦肉精豬肉進口，瘦肉精不當殘留，蘇丹紅致癌物添加等等)，甚至表現出傲慢無禮的言行，導致國內有超過6成民眾希望政黨輪替。

遺憾的是，執政黨迄今仍沒有反省能力，面對能源危機，食安風險，兩岸關係惡化，經濟發展與生態環境失衡等等，依舊我行我素，很可能迫使台灣民眾走上街頭，讓台灣原本平靜的街頭再現波瀾！

(本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《風傳媒》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。)



王建煊跟你談天說地 158

住養老院 是不錯的想法

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

人生七十才開始，這句是用來鼓勵或寬慰老人家用的。事實上，人年過七十，健康體力都是一年不如一年，歲月不饒人，無人能夠倖免。

有時看到老人獨向黃昏，步履蹣跚的鏡頭，心中不免有幾許惆悵，一方面替老人傷感，一方面也為自己的未來感到徬徨，因為人都會老。老了究竟要怎麼辦？要不要跟孩子住在一起？沒有孩子的老人又該怎麼辦呢？

住養老院的好處

我認為養老院是一個十分適合老年人安享餘年的地方。有位朋友告訴我，他的父母親最近將房子賣掉，住進一家養老院，快活得不得了。

因為老年人最怕沒有朋友，養老院裡有很多年齡接近，學經歷各不相同的人。大家相聚在一起，各種志趣不同的人都可以找到朋友，且可相互講述過去、傳授經驗。

此外，繪畫、氣功、外丹功、太極拳、散步、健行、卡拉OK、跳舞、逛圖書室、打麻將、定期集體出遊，活動應有盡有。

老人院內除了山明水秀，鳥語花香外，基督教堂、天主堂及佛堂亦一應俱全，大家可以有個安靜的靈性生活。院內的共同餐廳，更讓大家不必燒飯。總之，養老院之所以稱為養老院，各項設施及設計當然都是為老年人口所設想的。

住養老院非等死

養老院目前在台灣還不夠普遍，主要是因為大家對住養老院，在觀念上仍有一些障礙。作父母的可能認為住養老院就是被子女遺棄或是等死的想法，認為子女不孝，才會讓他們落得必須住在養老院的慘境。而且住養老院再也無法享受含飴弄孫的親情。

做子女的也可能認為讓父母去住養老院是不孝的行為。更可能在朋友間惹來一些不必要的閒話。所以有些子女雖明知父母住養老院會更舒適愉快，但也不敢

提出住養老院之議。當然台灣現有的養老院，有的設備不佳、管理不善，讓人望而卻步，也是阻礙養老院發展的原因。

找到自尊與快樂

以我朋友的父母親來說，他們在養老院裡快活的很。從前每天盼望星期天到來，看看能不能得到子女們關愛的眼神，來陪他們聊聊，出門走走或是打一場衛生麻將。可是現在在養老院裡，找人聊天或出門走走隨時可以找到伴。打衛生麻將在養老院裡更不怕找不到牌搭子。他們常常排好時間表，規律的做這些活動。這位朋友善拉胡琴，養老院唱平劇的老人都要巴結他，才能找到配搭的機會，他在老人院裡找到了一份自尊及快樂。

星期天，兒孫來看他們，孫子又擁又跳的喊著爺爺、奶奶，親情更深於昔日朝夕相處之時。難怪老人家身體愈來愈健康，精神愈來愈煥發，這才是快樂的人生。

進養老院要排隊

養老院有貴的、有便宜的，可按自己的能力選擇。有的是政府辦的，有的是公益團體或教會辦的，大家應選擇有愛心的養老院。我推薦教會辦的養老院，因為那裡有上帝的同在，對靈命的提高有很大的幫助，大家過著屬靈的生活，會有更多的屬天盼望，可以戰勝死亡的陰影，這對老人是極為重要的。

淡水三芝有家教會辦的養老院，口碑甚佳，要住的人，據說要排隊十幾年，可見好的養老院還是很受歡迎的。

有些大企業集團辦的養老院規模甚大，養老院對面是安養院，專門照顧行動不便或有慢性病的老人，並有專車載赴鄰近醫院就醫。夫妻住養老院，萬一有天老伴不能自理生活，則搬進安養院，自己仍住養老院，可隨時赴安養院看看老伴，真是不錯的設計。住養老院自己快樂，孩子們也減輕負擔，應是安享餘年的好地方。

我們的基金會，最近在林口建了老人院，我們稱「天使居」要讓住進來的長者，快樂像天使，歡迎大家來參觀。



■ 施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

一般都將事業分為非營利與營利兩大類。前者為公益事工，例如醫療與宗教，在正常狀況下，幾乎等同就是在盡社會責任，而後者則因為主要任務是賺取利潤，有否對社會有所貢獻或至少不造成傷害，成了評估企業良莠的指標。

公司承擔社會責任

從前指標是CSR，如今則是ESG。雖然ESG將治理與環境提出來另計，但公司治理若差，顯然也難以承擔社會責任，環境保護也是社

談企業的社會責任

會責任，所以總歸來說，判斷事業好壞，關鍵都在社會責任。

不過，包括波克夏老葛巴菲特在內的幾位企業領袖，都對上述說法不以為然，他們直言，營利企業責任還是為股東謀利，是否照顧社會或保護環境，基本上是政府的責任。企業若配合政府盡社會責任，是因為政策能對企業有利，比如說，政府本身願投入資源或對企業減稅等等。

有些企業心有善念

有段評論說：「...從化石燃料轉向再生能源，反映了企業的社會責任...這是全球

企業目前的共識，無論真誠與否，幾乎都會在公司年度報表中宣示。」我們不能否認，有些企業經營者的確心存善念，有些則始終唯利是圖，但只要他們的作為能達到照顧社會及保護環境的效果，是出於真心自願或配合政策被迫，根本無所謂。

某金融大亨，進入教堂，是張嘴慈悲、滿口仁義的信徒；一旦返回商賈市場，立刻成了貪婪嗜血、唯利是圖的惡人，這是美國華爾街曾經流傳的知名故事。事實上，的確也有不少人，進到寺廟或教會，是一種面貌，離開了，就換成另一副臉色。信仰並未落實在日常生活中，

大多數時間被閒置在內心某個角落，必要時才拿出來應付一下，如此仍號稱自己「信仰虔誠」，也讓人感慨萬千。

政策鼓勵很重要

總之，有些人其實是壞心眼的，但因故卻需裝成好人，作一些善事，久而久之，好像也習慣了，好像真的變成好人了，如此例子也不錯。

人心好壞在某些事情上差異很大，有些則會受限於客觀條件，作用無法表現出來，企業的社會責任就是個明顯的例子。而什麼是客觀條件？就是政府的政策鼓勵。社會責任源起於政府，掌權者的理念，真的很重要。

她如何從內向者變成外向人

一些看似「不可能的任務」，都將化為珍貴的種子，在她的內心孕育出足以翻轉人生的花朵——「自信」。

潔西卡·潘

(專題作家與獨立記者)

這世上存在著兩種人。

一種人是把電視上播的格拉斯頓柏立藝術節當作恐怖片來看，並從毛毯上方窺探那一片泥濘的人間煉獄。這種人會如釋重負地呼出氣息，由衷慶幸自己錯過了那場活動，因為他們好高興可以坐在沙發上，而不是身處在該地，周遭圍繞著數以千計搖搖擺擺、大聲嚷嚷、膀胱快爆了、頭髮油膩又喝個爛醉的人。

第二種人是選擇直接參加格拉斯頓柏立的人，那絕對不會是我。

一場驚喜派對

我二十二歲生日時，大學同學在寢室裡幫我辦了一場驚喜派對。大夥兒一從黑暗中跳出來，我就噴淚了。派對上的人以為我很感動，其實我是嚇壞了。那是我幾個月以來第一次不是因為單戀西班牙語家的事而落淚。

好友、家人和一些不是很熟的朋友坐在我的床上，那原本是我通常用來逃避那些好友、家人和不是很熟的朋友時的避難所。我無處可躲，他們是來這裡狂歡的，不過他們究竟還要多久才會離開？

最後，我只能打開所有的燈，等大家接收到暗示。

如果你像我一樣，那麼你就知道害怕自己的生日派對會是什麼感覺。你怕發表談話，你怕增進感情的小組活動，你也怕每一年的跨年夜。

羞怯的內向者

我會有這種感覺，是因為我是內向者。其實我是羞怯的內向者（晚點再解釋這個名詞），而任何正港的羞怯內向者必定都做過下列的事：把響個不停的電話扔到房間的另一頭、假裝生病、走進拓展人脈的場合卻又臨陣脫逃，以及在酒吧裡有人靠近時假裝不會說英語。

最後一項是進階版，同時也是全部的方法裡最有效的，其餘的方法都算是必要的生存技能。我們還很擅長用一種我稱之為「無生命機器人眼神」的技巧來閃避眼神交集，讓別人不會過來跟我們打招呼。

我敢說在我認識的人裡，有百

麼會這樣，因為他和我並非同一種人，他雖然文靜，但喜歡去人多嘈雜的酒吧和在節日時外出。不過他已經漸漸習慣在大多數的晚餐約會最後，我總會小聲地對他說：「幫我拿外套，在電梯等我！」同時我會衝向後門，逃離剛抵達酒吧來辦單身女子派對的微醺人群。

山姆對我的行為沒什麼意見，不過他無法理解我的精神官能症有多嚴重。例如他不懂我為什麼寧可和狗在一起也不接近人。答案很簡單，狗不需要閒聊，牠們不會評斷你，也不會在你試著工作時哼著歌接近你的桌子。牠們不會問你何

我是「有社交障礙的內向者」，所以我要開始這麼稱呼自己：羞怯的內向者 (shy introvert) 或「新內向者」 (shintrovert)。

分之九十根本不知道我是內向者，因為我煞費苦心地隱藏這一點。下班後喝一杯？抱歉，我很忙。在酒吧吃午餐？沒辦法，我有事（而這件事是自己吃拉麵，享受幸福的獨處）。同事都以為我在辦公室裡忙得無法抽身，出了辦公室，我又有滿滿的社交行程和蓄意臉盲症。

我的老公山姆

現在我年紀漸長，也學聰明了，每年生日當天早晨我都會輕輕喚醒我的老公山姆，在他的耳邊呢喃：「如果你幫我辦派對，我會殺了你。」他總在半夢半醒之間順從地點點頭。

不過他不太能真正理解我為何

時要生孩子，也不會對著你咳嗽。不過對山姆來說，狗有雙狂野的眼睛，可能會用爪子踏滿你全身，而且隨時準備攻擊你，而這正是我對人類的感覺。

一件不尋常的事

我以為當個羞怯內向者的生活會這麼持續到永遠，不過這時卻發生了一件不尋常的事：我發現自己在三溫暖裡快被烤乾，手緊抓著一份《男士健康》雜誌，身上穿了一套黑色運動服，而且一邊哭一邊朝著休閒健身中心的員工大罵髒話。需要改點改變了，簡短說來是這樣。

有些人很擅長和陌生人說話、建立新友誼及在派對上交朋友，但我卻是對其他事情很在行，像是一臉蒼白地在漆黑的門口徘徊、窩進沙發的角落隱匿自己、提早離開和在大眾運輸工具上裝睡。

研究發現內向者約占全球人口的三分之一（至少三分之一，視你參考的文獻而定），所以很可能內向者這個名詞也能用來形容你。假設我們在一場兩人都沒來的派對上遇見彼此，那我們可以趁著躲在廚房的起司拼盤旁時，好好聊聊這件事。

內向外向的定義

內向者與外向者的定義眾說紛紛，最為大眾接受的定義是內向者藉由獨處獲得能量，而外向者則透過和其他人相處得到活力。不過心理學家時常討論另外兩個相關的範疇：羞怯和外交。

我一向以為所有的內向者都很羞怯，但據說有些內向者在團體中能極度有自信，或能口條清楚地發表談話。他們之所以被歸類為內向者，是因為他們無法接受刺激與面對為數龐大的人群太長時間。

我是羞怯的，因為我害怕和陌生人接觸，也怕成為矚目的焦點，在和人群相處過後需要時間恢復元氣，而且我討厭很多人的場合。正如有一篇文章定義的，我是「有社



◀我是陷入困境的內向者，但並非因為我是內向者而陷入困境。(網路截圖)

交障礙的內向者」，所以我要開始這麼稱呼自己：羞怯的內向者 (shy introvert) 或「新內向者」 (shintrovert) (這個字還可以指非常迷戀小腿的變態呢！)。

我不知道新內向者是天生如此還是後天造成，不過對我來說，我的內向傾向非常早就出現了。我在德州的一個小鎮長大，在那裡我避不參加生日派對、假裝生病逃離學校的口頭報告，也花好幾個夜晚研究關於一個平行宇宙的事，然而和別人互動與偶爾成為關注的焦點還不算是最令我害怕的事。

對生活的不同看法

小時候我不懂為什麼我對生活的看法，和我那外向的直系家庭有天壤之別。我爸爸是中國人，媽媽是美國籍猶太人，他們倆都非常熱中兩件事：中式食物和與新朋友聊天。同時我的兩個哥哥總是邀請一大群朋友來我們家，一待就待上好幾個小時。

我原本以為他們只是比我會假裝喜歡那些我所討厭的事，但後來證明我錯了：為什麼他們喜愛和一大群素未謀面的人見面，交際好幾個小時和辦盛大的生日派對，而我卻不喜歡？我以為是自己出了很大的問題。

儘管在小鎮長大，我仍夢想著充滿新體驗、眼界更廣的生活，但我卻又無法想像自己擁有那樣的生活。我想要煥然一新的開始，去到一個我能以新形象示人、沒有任何人認識我的地方。我試過北京，接著澳洲，最後到倫敦，也就是我現在居住的地方。

寧靜革命的啟發

然而儘管我到這些地方，有件事依然不變，那就是無論這些地方相隔多遠，我基本上還是老樣子，一個新內向者。餃子、烤肉、奶油司康，新內向者總是窩在角落進食。故宮、雪梨歌劇院、倫敦塔，新內向者都在門口徘徊。我原本以為也許國外會讓我不再閉居，但正如我的濕疹，它一年四季都如影隨形。

後來我受到蘇珊·坎恩 (Susan Cain) 於二〇一二年暢銷書所啟發，認識了「寧靜革命」。我從那本書讀到每兩或三人之中就有一人是內向者，身為內向者的我們一點問題也沒有。換句話說，內向者能專注心思、享受獨處、不喜歡閒聊、

喜歡一對一的談話，且避免在公眾場合發表演論。害羞、敏感又愛待在家？我就是這樣！

讀到這些讓我大大地鬆了一口氣，我決定要擁抱自己的這項特質。這就是我，與其勉強自己成為別人，我選擇珍惜自己的本質。畢竟，正是我的個性促使我成為作家，而且這意味著在這段期間，我和我的一小群朋友感情非常好。

生活變了調

但事情在接下來的一年卻變了調，我沒了工作，最好的朋友又都搬走了。我的事業陷入僵局，我覺得孤單、失去慢飽的欲望，我不知道自己接下來要做些什麼。

事實上，我曾想故技重施，跳上飛機開始一段全新的生活，也許這次會把自己取名為法蘭西絲·德·露西。可是很顯然地，我的個性和

剛認識的人交談與傾聽他們的話，而不是全速奔逃，同時嘴裡還咕噥著：「我不會說英文！」

如果我敞開生活的大門，可能會發生什麼事？我的人生會有更好的進展嗎？雖然我已經接受自己的原貌，但在人生的此刻，我卻開心不起來。我已經把自己的內向狀態當成許可證，讓我得以築起高牆，與世隔絕。

自己可能錯過了

縱使我享受自己的內向者世界，但部分的我仍想知道自己可能錯過了什麼。

當你定義某人或某事，你也不可避免地限制了她／它。於是我看待自己的方式逐漸變成一種自我滿足的預言：「演講？我不演講的。」或是「派對？我不辦派對。」我接受自己，但我也因太害怕而不敢挑

內向者與外向者的定義眾說紛紛，最為大眾接受的定義是內向者藉由獨處獲得能量，而外向者則透過和其他人相處得到活力。

那個名字根本不搭，我也沒那份自信或收藏那麼多帽子來假扮她。

很多時候我會思忖：我究竟想從生活中得到什麼？說真的，我想要一份工作，幾個讓我感覺真正有連結的新朋友，也想擁有更多自信。這樣的要求會太多嗎？肯定不會。

那麼那些有工作、有摯友、生活富裕又得意的人，他們做了什麼是我沒做的？後來我懷著漸增的恐懼發現，他們時常擁有新體驗、勇於冒險和創造新的連結。他們是千萬萬確地在過生活，而非只是旁觀而已。

前同事的紐約旅程

我曾無意中聽見前同事薇洛談她到紐約的旅程。薇洛在展望公園停下腳步摸一位女士的狗，結果她竟然當天都和那位女士在一起，甚至和她在爵士酒吧待到凌晨四點，而且後來更藉由這位新朋友的人脈，得到她夢寐以求的工作。

她和男友是在一場嘉年華會排隊等廁所時相遇。她在一場派對上和一位醫生聊天，因而得知自己有低血糖。她的一生都是由這些隨機的巧遇所形塑，這都是因為她選擇和

戰恐懼，不敢踏出舒適圈，追尋自己渴望的體驗。

我攻讀心理學的學位時曾修過一門神經科學的課，部分原因是我對先天與後天的相互影響很感興趣。然而現在我是成人了，我能因為新體驗而改變多少？

莎士比亞有句名言：「忠於自己。」沒錯，但我不想永遠受限於自己的不安全感與焦慮，我不希望總是停滯不前。我們是人，我們有能力成長和改變。一旦意識到這件事，我的腦中就有個小小的聲音對我說：「全都是狗屁！」一直以來我都是以內向者的標籤當作躲避世界的藉口。直到那一刻，我都謹守著自己新內向者的角色，這幾乎阻斷了我的路，使我無法擁有那些我默默渴望的事物：一份我喜愛的工作、認真看待的新關係、充滿歡笑的友誼，和一些並未經過我極度縝密計畫而得來的體驗。

我是陷入困境的內向者，但並非因為我是內向者而陷入困境。快樂的內向者比比皆是，他們恣意享受人生，但我想走出困境，相信比現在還更豐富的生活最終會使我更快樂。可是該怎麼做？有些事必須改變。(宇欽/輯)

《抱歉我遲到了，但其實我根本不想來：給羞怯內向的你，一場「挑戰自我」的冒險旅程》簡介

作者：潔西卡·潘

(專題作家與獨立記者)

出版社：平安文化

出版日期：2021/11/01

從小到大，對潔西卡來說，「一個人」永遠比「很多人」更自在。然而一直謹守著「內向者」的本分，卻幾乎阻斷了她的路，不管是喜愛的工作、新的人際關係、充滿新體驗的生活，那些她默默渴望的事物，她都無法擁有。

直到有一天，潔西卡終於體悟到：「需要做點改變了！」她決定走出舒適圈，不再拿「內向者」的標籤當作逃避世界的藉口，於是她與自己做了一個約定，要以一年的時間，挑戰變身「外向人」！

她開始嘗試跟陌生人攀談、主辦一場晚宴、一個人去旅行、在觀眾面前即興表演……一開始，光是寫下這些待辦清單就嚇得她在內心尖叫，但她還是咬牙撐了下來，因為她知道，這些看似「不可能的任務」，都將化為珍貴的種子，在她的內心孕育出足以翻轉人生的花朵——「自信」。

抱歉我遲到了，但其實我根本不想來

給羞怯內向的你，一場「挑戰自我」的冒險旅程

潔西卡·潘

Jessica Pan





◀▶▶ 黃玉珊與陳堯興聯合執導的《念念眷村 - 文學裡的眷村故事》，試圖留住已經淡薄到比黑白老照片還蒼白的眷村往事。（作者提供）



文學筆法下的眷村記憶

《念念眷村 - 文學裡的眷村故事》，試圖留住已經淡薄到比黑白老照片還蒼白的眷村往事。

■ 藍祖蔚 (資深電影人)

從眷村文學談眷村記憶，刻畫台灣文化容顏，是一個聰明又漂亮的切入點。

因為，當年國防部有過的八百多個眷村多數已經拆遷。而且，第一代，大半凋零；第二代，開枝散葉；第三代，漸漸淡了。只有文學家的文字還雕刻著昔日光景、

聲影與故事，雖然，不讀書的人越來越多，離文學也越來越遠。

紀錄片寫台灣故事

黃玉珊與陳堯興聯合執導的《念念眷村 - 文學裡的眷村故事》，試圖留住已經淡薄到比黑白老照片還蒼白的眷村往事，就算房舍已殘，住戶也雲散，眷村畢竟曾經是 1950-1980 特殊時空下的台灣故事，不該忘，也不能忘。

電影採集、也訪問了司馬中原、痲弦、洛夫、袁瓊瓊、朱天心、蘇偉貞和張啟疆、封德屏和陳芳明等作家分享記憶與故事，他們會寫也會說，繪聲繪影建構那個窮困年代的吉光片羽，然而紀錄片起步晚，未能即時留下空間與聲音的多元情貌，徒留唏噓。

難以迴避的共鳴箱

選好，作家們回憶起左鄰的山東腔，右壁的湖南音，前有廣東，後有貴州，大雜院式的眾聲喧嘩，簡直就像是 1949 年後的一闕台灣交響樂。至於張啟疆形容村頭村尾穿牆而來的各式打呼聲，似砲彈四射，又似夢魘亂彈，更是薄牆矮房難以迴避的共鳴箱，當然都是極其珍貴與特殊的眷村特色。

這個聲音特質其實也替台灣主體文化與所謂的台灣聲音做出更開闊的註記：黑熊和雲豹的吼聲，當然是台灣的聲音；南島裔族的吟唱人聲同樣也是；後來的荷蘭語、西班牙語和

日語也各自在不同時空座標留下聲音印刻，閩客先人以來自中各省的南腔北調，同樣也是四百年來的時代聲音。來到 21 世紀，台灣的聲音又多了印尼、菲律賓、泰國和越南的東南亞之聲，台灣快步邁向明天的此刻，聲音的多元性有如陣陣波濤洶湧而至，捲起千堆雪。

本色深耕

原初，眷村只是政府安置八十萬國軍的權宜之計，政治現實與悠悠時光讓過客落腳生根，讓無墳可拜的遊子也有了族譜牌位，血緣融合，族群攜手，眷村的消失或轉型也是一頁台灣文化演進史。

三月二十八日辭世的齊邦媛教授是最早標示「眷村文學」的文化導師，第一代的軍中作家或許偏多「失根懷鄉」之思，第二代作家則多了「本色深耕」的銳猛傲氣，都用生花妙筆刻劃出時代面容，再也不是陌路異鄉人，翻滾交融成為台灣文化不可或缺的記憶 DNA。



▲ 作家蘇偉貞受訪憶述眷村往事。（作者提供）

人人追求財富，他找尋的卻是：通往來世的命運之門

獲選坎城影展 金棕櫚獎競賽片

歐洲電影獎提名 最佳男主角 | 榮獲歐洲電影獎 最佳製作設計 | 美國國家評論協會獎 年度五大 | 芝加哥影展銀雨果獎 最佳整體演出 最佳攝影

盜墓奇美拉

La CHIMERA

《幸福的拉札洛》導演 艾莉絲羅爾瓦雀 奇幻新作

《王冠》《春光之境》喬許奧康納 《藍絲絨》伊莎貝拉羅塞里尼 《蜂蜜之夏》艾芭羅爾瓦雀 《被遺忘的人生》卡羅杜瓦茲

TEMPESTA and RAI CINEMA PRESENT LA CHIMERA. JOSH O'CONNOR CAROL DUARTE VINCENZO NEMOLATO WITH THE PARTICIPATION OF ALBA ROHRWACHER AND WITH ISABELLA ROSELLINI. A TEMPESTA / CARLO CRESTO DINA PRODUCTION WITH RAI CINEMA. IN CO-PRODUCTION WITH AD VITAM PRODUCTION ANKA FILMS PRODUCTIONS. IN CO-PRODUCTION WITH RSI RADIODIFFUSIONE SVIZZERA SRG SSR ARTE FRANCE CINEMA WITH THE SUPPORT OF ARTE FRANCE CANAL + CINE + TRT SINEMA SUPPORTED BY UFFICIO FEDERALE DELLA CULTURA (UFC) CREATED WITH THE SUPPORT OF AIDE AUX CINÉMAS DU MONDE - CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGE ANIMÉE - INSTITUT FRANÇAIS MINISTÈRE DE LA CULTURE - DIREZIONE GENERALE CINEMA E AUDIOVISIVO ALBA ROHRWACHER. Q1 WORLD MATCH THE MATCH FACTORY (CINEMA) CHIARA POLIZZI. ANKA FILMS (CINEMA) FIONA WEIR. ASSOCIATED PRODUCERS NICOLA SCORZA. CO-PRODUCERS TATIANA LEPORE. CO-PRODUCERS TIZIANA POLI. CO-PRODUCERS MARTA BILLINGSLEY. CO-PRODUCERS LOREDANA BUSICCHI. SET DESIGNER EMITIA FRIGATO. LINE PRODUCER GIORGIO GASPARINI. SOUND RECORDIST XAVIER LAVOREL. COSTUME DESIGNER NELLY QUETTER. PRODUCTION OFFICE HÉLÈNE LOUVART. ASSOCIATE PRODUCERS MANUELA MELISSANO VALERIA JAMONTE. EXECUTIVE PRODUCERS ELI BUSH JEFF DEUTCHMAN ALESSIO LAZZARESCHI TOM QUINN MICHAEL WEBER. PRODUCED BY PAOLO DEL BROCCO. FOR RAI CINEMA ALEXANDRA HENICHSBERG PIERRE-FRANÇOIS PIET GREGORY GAJOS AMEL SOUDANI MICHELA PINI OLGA LAMONTANARA. PRODUCED BY CARLO CRESTO DINA. WRITTEN AND DIRECTED BY ALICE ROHRWACHER.

4.19 美夢成真