

2008年9月1日 創辦網路原生媒體  
2012年9月1日 創辦實體報

## Awakening News Networks

### 媒體人的堅持與風骨 醒報宛如一涓清流

五媒合一  
深度報導  
極簡閱讀



印太非協定 籲著重 CPTPP



衛福部分工 心理口腔獨立



美墮胎案將表決 反應兩極



土地耗竭 聯合國籲速修復

《今日靈修》

#### 快篩劑、快篩劑！

當前疫情擴散，確診與隔離、上班與居家，都要看你快篩是陰性還是陽性？而且還要是當天篩的才準，問題是，每個人只限買五劑，大家都要省著用，否則如何證明自己沒確診、很安全、公司會讓你進門？苦難試煉之際，願主垂憐。

# 托育不足又不均 籲鄉鎮普設公托

## 民團指出，品質、地點與價格是托育的重要考量，呼籲每個鄉鎮市區都至少要有一個公托資源。

【本報記者簡嘉佑台北報導】公托資源不足又不均，政府防範「少子女化」竟成口號！婦女新知基金會秘書長覃玉蓉4日指出，品質、地點與價格是托育的重要考量，呼籲每個鄉鎮市區至少要有一個公托資源。東吳大學社工系教授洪惠芬也表示，單親與新住民媽媽常常在公托項目中被忽略，政府應予重視。

資源的55%。覃玉蓉則說，育嬰婦女正在工作的比率並不低，但大多數都是臨時的非典型就業，影響薪資條件。她指出，父母的三大擔憂包括：一、「品質」，有許多業者有違法超收、壓榨勞工的狀況，讓家長難以放心交託；二、「地點」，部分托育中心地處偏遠，父母是「看得到、但送不到」；三、「價格」，托育是沉重的經濟負擔，托育價格至少要低於家庭總所得15%。

相當簡要，外界根本無法得知狀況，批評「根本是黑箱」。

### 弱勢婦女無人幫

台灣婦女展業協會秘書長林香如則以單親家庭舉例，高達86%的單親媽媽需要工作才能順利撫養孩童長大，但在社區中卻沒有相對便宜的公托資源，或者苦等不到名額，經濟狀況又難以負擔昂貴的私托，最後只能選擇把孩子帶著身邊照顧，影響到就業發展。

有許多單親媽媽同時也是新住民，但卻因為沒有公民身分，而被公共托育排擠在外。洪惠芬指出，「公共托育是單親媽媽的最佳工具」，她發現單親媽媽離婚後有較高的貧窮風險，跟她們普遍因婚育而中斷工作有密切關聯，呼籲「公共托育不應僅侷限於有福利身分的育兒家庭」，也應該關注單親、新住民媽媽等族群。

針對0到2歲公共托育的種種問題，婦女新知基金會提出三大呼籲：一、「托育要普及」，每一個鄉鎮市區都至少要有一個公托資源；二、「定價要確實」，將收費標準管控制在育齡家長可支配所得的10到15%；三、「管理要透明」，政府應公開如托育成本、育齡家庭平均薪資等資訊，以利各界檢視托育費用是否合理。

### 公托既不足又不均

婦女新知基金會董事長姜貞吟指出，0到2歲的公共托育資源「不足」且「不均」。一、「不足」為目前台灣0到2歲的送托率僅17.1%，全國托育名額僅不到一萬人，導致家長只能無奈等待抽籤、排隊搶公托；二、「不均」在於托育資源城鄉差距極大，大多集中在雙北地區，約佔了全國

她進一步說，政府有少子女化的施政目標，每年都會加碼育嬰補助，過去也規範準公共化契約不得漲價。但今年規範到期，業者就開始漲價，「把補助金額給吃掉了」。此外，雖各地都有托育委員會對業者進行審核，但相關審查要不沒有紀錄，不然就是



▲目前台灣0到2歲的送托率僅17.1%，全國托育名額僅不到一萬人，導致家長只能無奈等待抽籤、排隊搶公托。示意圖。(中央社)



▲婦女新知基金會董事長姜貞吟(左)指出，全國托育名額僅不到一萬人，導致家長只能無奈等待抽籤。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

### 《焦點圖文》

## 北士科車來速篩檢站大塞車

台北市北士科篩檢站車來速PCR於4日上線，仍有許多非快篩陽、或是無預約的民眾前來，導致篩檢站塞車或車輛逆向誤入採檢車道。圖為大量車輛延篩檢站外道路排成長龍。(中央社)



## 學校防疫無所適從 學童急需快篩劑！

【本報記者呂翔禾台北報導】「國中小學童打疫苗人數少，呼籲教育部、衛福部配給更多快篩試劑，讓學校安心防疫！」全國家長會長聯盟(全長聯)等教育團體4日聯合召開記者會，呼籲政府給學校更多快篩試劑。全長聯副理事長劉名揚說，全國3日19歲以下民眾陽性率高達21.8%，家長容易因工作無法協助小孩，希望學校發更多快篩試劑，也較能及早發現確診。



▲全國家長會長聯盟等教團4日呼籲教育部與衛福部給學校更多快篩，降低醫療、學校與家長負擔。(中央社)

### 學校要有更多快篩

劉名揚表示，全國3日19歲以下民眾陽性率高達21.8%，而台南市12歲以下學童的確診比例也達到19%，已有13所小學停課，疫情攀升速度非常快，但現在教育部發的50萬快篩劑是給居隔者，教育現場卻沒有快篩劑，小朋友若有任何症狀，老師也無法及時處理，政府還說快篩陽性才能PCR，希望政府能提供學校快篩劑。

新北市教師會副理事長李文良呼籲衛福部與教育部將防疫重點放到學校。他分析，大人多數已打完三劑疫苗，但學童多數仍未施打疫苗，唯一的防疫武器除了口罩以外，就只剩快篩試劑。政

府說要與疫共存，卻還要搭配快篩檢驗，但現在排隊也不容易買到，希望能在學校快篩、減輕家長負擔。

李文良也舉例說，許多小朋友都不敢作快篩，家長有時在小朋友哭鬧下也不一定會幫忙快篩。他建議，許多耳鼻喉科的看診量能因疫情下降，希望政府能調動這些資源到學校，搭配快篩讓更多確診學童能及早發現，讓課程安排更順利。

### 醫療量能難負荷

「我親人3+4隔離完，都沒有拿到快篩試劑！」新北市教師會

副理事長蔡太裕呼籲，應該仿效澳洲防疫政策，學生至少要拿到2劑到5劑快篩，讓學生可在假日快篩，若有症狀隔天就不用到學校。國中家長代表陳嘉元則呼籲政府明確防疫指引，否則學校要停課還是採取遠距，從校長到基層教師都無所適從。

國小家長代表林珊如則直言，疫苗現在打下去也不會馬上生效，而她在急診工作的朋友私下跟她透露，醫療量能已經難以負荷，許多醫院也出現院內感染，希望能給學校更多快篩，讓未受保護的學童增加更多保障、及早發現確診，減少校內感染機率。

社論

# 防疫保單理賠天價 金管會應嚴防金融風暴

台灣疫情快速蔓延，已造成產險公司嚴峻挑戰，如預估15%，全台300萬人確診，業者約將理賠319億元，如達30%，600萬人確診，理賠金額高達638億元，如何防止疫情快速延燒拖垮產險及再保業者，情勢嚴峻，金管會應儘速危機處理，防止發生金融風暴。

## 產險公司被迫理賠

新冠肺炎台灣確診人數截至5月3日止，總數已達17萬3942例、病歿876例，單日新增達23139例（含境外）。如

以基隆市長林右昌預估、且獲得陳時中認同的方向看，本月6日確診數將高達6至7萬人，在公衛手段將失靈下，全台確診人數極可能超過15%，亦即300萬人確診。

台灣防疫一直採取清零政策，嚴格的公衛要求，前期確已達到相當成效，但是近日顯已失去控制，確診人數快速累增；產險公司原先配合政府政策，推出的防疫保單也是「清零保單」，一般分為疫苗、隔離、確診兩種保單，產險大戶包括兆豐產險、富邦產險、南山

產險、國泰產險，都是承保大戶，預料承受的理賠金額將最為沈重。

## 確診數影響產險安危

目前全台灣產險公司承保防疫及疫苗保單有效契約件數達700萬件，各產險公司理賠條件都不同，如以每件理賠平均4.5萬元估計，如果確診比例15%，全台灣產險業約需賠付319億元，如果達到30%，賠付金額將達到638億元天價。

以前述承保產險大戶來看，因為多係大型金控旗下子公

司，如果在15%確診率以內只要金控支持，可以透過挪用歷年保留盈餘或資本公積因應，應該可以勉強頂得住理賠金造成的財務壓力；至於中小型的產險，因為承保件數較少，財務壓力應該也可以解決。

## 準備金應允許動支

但是如果確診人數比例，達到如韓國經驗30%，情況恐怕大不相同，638億元的理賠金額，對全台灣18家產險公司的財務壓力，絕對不容小覷。金管會有必要做全面性沙盤推演，

預作風險評估及控管，防止釀成系統性風險，導致金融風暴。

目前18家產險公司多年累積的重大事故準備金，共計已達161億元，危險變動準備金320億元，金管會應做好準備，讓產險業者隨時動支應急，然而如果疫情嚴重到準備金都不足以因應，才是危機的開始，金管會應協調業者預籌財源，準備增資，不容釀生金融風暴。

## 不宜重複投保

至於現在產險業者已經承做的保單，金管會應同意產險公

司不再承保重覆投保之保戶，避免要保人「一魚兩吃」，變相牟利，甚至造成故意染疫，導致道德風險。至於保單內容，不宜任意擴大解釋，例如居家隔離方式，或輕、重症之標準，均應明確規範，避免造成產險公司難以負荷之沈重財務壓力。

疫情嚴峻，全台灣產險及再保公司均面臨罕見的財務壓力，金管會有責任及早因應，協助業者渡過危機，防止發生金融風暴，以免造成國家經濟動盪不安。

# 印太經濟架構非協定 立委籲著重CPTPP

民進黨立委羅致政4日質詢時提醒經濟部與經貿談判辦公室，CPTPP比起IPEF有更多經濟效應，經貿談判應更盡力爭取。



▲立委認為，CPTPP 比起 IPEF 有更多經濟效應。圖為 2019 年 CPTPP 首次部長級會議。(中央社)

【本報記者呂翔禾綜合報導】CPTPP 比起 IPEF 有更多經濟效應，經貿談判應更盡力爭取！近來美國國務卿布林肯提出印太經濟架構（IPEF）不會排除台灣，引發朝野立委4日質詢外交部長

吳釗燮，詢問台灣是否有辦法受邀加入？民進黨立委羅致政更提醒，CPTPP 更具經濟戰略意義，經濟部要更強力爭取加入。吳釗燮僅表示，會積極爭取。立法院就「美國與中共競合下

我外交經貿戰略佈局與僑台商之因應」邀請外交部、僑委會、國安局、經濟部、陸委會、經貿辦公室等部會官員備詢。無黨籍立委林昶佐率先提醒，在這次俄烏戰爭中，東南亞國家雖然沒有跟

隨西方國家譴責俄羅斯入侵烏克蘭，但以泰國為例，也有與日本簽訂武器移轉協定，我國仍要積極爭取東南亞國家增進關係。

## 積極加入 IPEF

國民黨立委溫玉霞則質疑，美國國務卿布林肯、貿易談判代表戴琪近日都在放話，前者說美國推動的 IPEF 有包括台灣，後者在參議院備詢時曾不願明確回答此問題，要以誰為主？吳釗燮表示，布林肯的表態是最新說法，美國瞭解台灣在供應鏈重組上的產業價值，台灣也會積極爭取讓美國加入。

溫玉霞也質疑經濟部，美國仍對台灣30項產品課徵反傾銷稅，經濟部與經貿談判辦公室是否有努力爭取台美BTA或是台美自由貿易？經濟部次長陳正祺表示，且反傾銷稅很多項目台灣已經沒有生產，若有列入清單，貿易局也有提供廠商準司法程序答辯，但因美國是進口大國，反傾銷稅對全世界都有程度不等的課

徵。因此現在邦交更穩固。

## CPTPP 要更強力爭取

立委吳斯懷則呼籲吳釗燮小心台灣與宏都拉斯的邦交關係，他說現任總統卡蘇楚差點就要與中共建交，且卡蘇楚丈夫、前總統賽拉亞過去曾被軍方推翻，因此與台灣的邦交恐沒有過去深厚，但吳釗燮反駁指出，吳斯懷的資料引用有誤，當時外交部有提供卡蘇楚夫婦協助，

羅致政則詢問陳正祺，IPEF 到時候會偏向 CPTPP（經貿組織）還是 APEC（論壇性質），陳正祺回應說會比較偏向 APEC 形式，應該不會透過投票制定出具有約束力的決議。因此，羅致政也呼籲經濟部與經貿談判辦公室應加強 CPTPP 的談判。吳斯懷也要求政府一定要向近日訪台的日本國會議員表達加入 CPTPP 的意願，吳釗燮則承諾一定會說。



▲立法院4日外交國防委員會備詢時，綠委羅致政（左）呼籲經貿單位加強CPTPP談判。(影片截圖)

# 本土確診 28420 例 輕症住院限 80 歲

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土又增28420例確診個案，另增77例中重症患者，雙創單日新高！面對日益升溫的疫情，決再度修改輕重症分流措施，指揮中心指揮官陳時中4日表示，80歲以上長者或懷孕36週以上孕婦確診，才須收治於醫院。此外，針對國民黨怒批快篩價格過高，指揮中心製表指出，台灣與國際相比已相當低。



▲指揮中心4日修改輕重症分流規定，輕症住院年齡上調至80歲。示意圖。(網路截圖)

為了防止確診者癱瘓醫療量能，指揮中心再度修改輕症確診者的年齡分流措施：一、年齡80歲以上或懷孕36週，收治於醫院；二、年齡70到79歲、

65-69歲且獨居者、懷孕35週以內，或無住院需要但不符合居家照護條件者，安排入住加強版集中檢疫所；三、其他則採居家照護。

## 輕症住院至 80 歲

本土疫情持續擴大，確診人數攀升，新北市更首度破萬例。陳時中表示，加強防疫旅館已陸續增加到4162床，目前空床數為1499，空床率36%；專責和負壓持續加開中。

## 快篩價格唇槍舌戰

日前國民黨團召開記者會表示，香港、法國一劑快篩只要40到50元，跟指揮中心公布的快篩價格有所出入，人民被當「快篩盤子」，更質疑蔡政府是發國難財。

陳時中則回應表示，因為各種廠牌的不同，價格也不同。台灣進口的100元快篩是羅氏的廠牌，要用同廠牌來做比較，呼籲藍營「儘量不要混淆視聽，把精神放在更有意義事情上面。」

指揮中心也製作表格公佈各國快篩試劑的價格，台灣的羅氏和亞培都是100元一劑，最貴的是日本，分別為380元和405元；新加坡則分別是166元和111元一劑。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 林佳龍：選台北市長已有規劃願景



▲無任所大使林佳龍(中)4日上午受邀出席2022 Taiwan AI EXPO 前接受採訪表示，持續準備選台北市長，對首都圈發展已規劃願景。

▼衛福部於民國 102 年設立「心理及口腔健康司」，為回應民眾需求及專業發展趨勢，歷經 9 年努力，4 日正式分家成立心理健康司及口腔健康司。衛福部長陳時中（中）期許兩單位各司其職，提升全國心理及口腔健康。（中央社）



【本報記者呂翔禾台北報導】衛福部終於不再「心」「口」合一了！衛福部原本下設「心理及口腔健康司（心口司）」，但近年來因專業分工考量，決議於 4 日正式將心口司分離為「心理健康司」與「口腔健康司」。衛福部長陳時中出席時笑說：「沒看過分手還分得那麼興奮的場合！」他表示，配合《精神衛生法》修法，期待未來兩司在各自專業加強對民眾服務。

### 衛福部「心理及口腔健康司」因專業分工考量，決議於 4 日正式將心口司分離為「心理健康司」與「口腔健康司」。

議相關修法，至今終於完成任務，感謝心口司在這段過渡期推動口腔政策、防齲計畫、培養衛生習慣的努力。他表示，《精神衛生法》在立法院已經出委員會，這會期有機會三讀通過，在機關分家與《精神衛生法》未來陸續通過後，希望兩司都能深化服務，貢獻民眾。  
衛福部心理及口腔健康司（簡稱心口司）過往總被詬病兩者毫無關聯，卻合併設置，因此各界不斷倡議「心」、「口」兩者應獨立設置機關，但礙於《中央行政機關組織基準法》對部會數量有上限規定，遲遲無法分家，加上衛福部於 107 年破例設置第 9 個司「長期照顧司」後，心、口分家難度更高。  
但近年隨著社安網不斷擴大布

局，心理衛生業務不斷增加，衛福部終於在 2021 年完成心口分家計畫，行政院也在今年修法完成，衛福部將成為設置 10 個司的最大規模部會。  
衛福部官員表示，目前心口司設有 6 個科，分別為心理健康及自殺防治科、精神醫療科、成癮防治科、特殊需求處遇科、口腔科以及司法精神科。未來心理司也會有 6 個科的設置，去除口腔科後，額外多設置社區心理衛生科，協助未來建置全台 71 處社區心理衛生中心，而口腔司初步規畫設置 4 個科。

#### 配合精神衛生法

陳時中說，從 109 年就開始研

## 北藝中心 7 月開幕 多元節目美不勝收

【本報記者簡嘉佑台北報導】北藝中心超級大劇院首度開箱，邀請歌仔戲國寶孫翠鳳、金獅導演蔡明亮與金曲歌王蔡幸娟都有作品，場面令人震撼！  
開場表演《永晴之許》，由節奏錯落的鼓聲開場，忽然轉為如流水般的編竹聲，劇場上方的粉紅色燈光漸漸亮起，蔡幸娟開始引吭高歌，嘹亮的聲音重現原住民的歌曲，與背景的種種打擊

樂，形成交響的音樂饗宴。  
大師、青年匯演交流  
開幕季也有不少大師經典之作，如首檔節目由明華園戲劇總團的《東海鍾離》打頭陣，由孫翠鳳擔綱演出；法國舞蹈大師勒華帶來則成佳作《自我未完成》與《情境產品》等；蔡明亮也將帶著舞台劇作品《女裝》重返北藝中心。

北藝中心董事長陳若瑀表示，很開心能看到許多藝術家們共同參與，尤其是年輕一輩的藝術家的精彩表現，感嘆表示「相信北藝中心能為台灣藝文界帶來很不一樣的氣候」。  
此次開幕季也有不少國際合作的作品登場如本次由藝術家何采柔與鄭先喻策畫的《島嶼酒吧》，攜手來自緬甸、越南與紐西蘭等多國藝術家，透過全新

5G 技術與現場觀眾互動；菲律賓舞者賽拉芬的獨舞作品《選美小姐》，探討隱藏在選美世界的歷史、文化與政治。  
跨界的表演也令人值得期待，包括《新人類計劃：降◎會》融合變化莫測的魔術手法，帶觀眾一同討論未來、人類意識等多層面的議題；《克賽諾杜丹預報》則揉合表演、錄像裝置與舞蹈，盼能帶來全新的視覺體驗。

#### 9 日會員搶先購票

台北表演藝術中心 3 月甫落成，經過 2 個月的試營運後，決定於 7 月 2 日開幕，開幕季節目清單總共 37 個節目、142 場演出，將於 9 日開放會員搶先購票、12 日則啟動全面販售。  
開幕季將使用北藝中心的「超級大劇院」、「藍盒子」與「大劇場」3 個舞台，此次記者會所在的藍盒子劇場，其大小能夠容納 500 人，展場空間放得下一台波音 747。北藝中心執行長王孟超透露，除了上述 3 座劇場空間之外，還會有許多「意外空間」，時不時在大廳、廣場，甚至是走廊轉角都有表演，盼能迸發表演的創發力。



▲表演團隊一起在藍盒子劇院，場面壯觀。（主辦單位提供）

## 琥珀與疫情 科博館的艱難與創生

【本報特派員劉東泉特稿】台中國立自然科學博物館跨年度主題特展「那一刻—琥珀的記憶」跨年特展刻正開展。不過因疫情關係，科博館這兩年的參觀人次大減過半，恐難再現過往與恐龍展有關的參觀熱潮。在防疫完備下，也只能期待有更多科學迷與「大人」進場參觀。  
雖然特展經過精心策劃，搜集了台灣唯一一件內有生物包埋的琥珀，展區並有工研院成功開發的「透明顯示虛實融合互動系統」，參觀者可藉由科技互動體驗、觸控旋轉放大螢幕、探索觀察琥珀內微小生物。然而，因疫情擴大，參觀人潮恐難以再現過去恐龍展的熱潮。

#### 參觀人次大減過半

科博館副館長羅偉哲受訪時說，科博館自開館以來，一年參觀人數最高峰曾達 320 萬人次，平時一年也約 290 萬人次。除了親子同遊外，參觀者有很大部分是各中小學的課外教學參觀。但統計前兩年的數據，109 年約 175 萬多人，110 年再降至 113 萬餘人。比往年大降了一半。  
主要原因是受疫情影響關係，許多國中、小學的校外教學暫停辦理。羅偉哲表示，「對於教育單位，即使已預訂參觀場次而臨時取消，科博館也都無條件全額退票。」羅偉哲表示，許多縣市教育局擔心學生校外參觀增加染疫風險，而在疫情期間通令禁止校外教學，這也是無可奈何的事。

#### 疫情期間共體時艱

此外，為因應疫情的衛生福利支出，除衛生、社福部門，中央編列預算時，各部門統刪 10%，



▲琥珀專家黃憶人借出電影「侏羅紀公園」琥珀手杖限量復刻版。（國立自然科學博物館提供）

以支應衛生及社福部門所增列的預算。對於目前疫情所造成的情狀，羅偉哲說，大家都能體會疫情對經濟各層面的衝擊。「走在外面，看到許多店面不是已停止營業，就是張貼轉讓」，大家只能共體時艱。  
此次的琥珀展特別另有向「侏羅紀公園」經典電影致敬之意。琥珀一直被人們視為珍貴的寶石，它其實是遠古植物經億萬年埋藏過程的樹脂化石。策展人楊子睿博士指出，侏羅紀公園電影在 1993 年上映以來，有生物遺體的琥珀也受到科學界重視，成為科學研究的前瞻性材料。

特展中除有知名藏家黃憶人出借電影侏羅紀公園編號第 6 號的復刻版手杖的展出，另外，台灣地質年代雖年輕，但也有琥珀標本產出，此次共產出 6 件台灣琥珀標本；展期至明年 2 月。



▲特展展出多件大型恐龍骨骼標本。（國立自然科學博物館提供）



▲臺南東山發現的標本是臺灣首次、也是目前唯一一件琥珀內有生物包埋，初步研究推測這種生物可能是屬於蛛形綱的物種。（國立自然科學博物館提供）

▼剛當選法國總統的馬克宏(右)4日呼籲俄國總統普丁(左)能設立人道走廊，但普丁要求西方先放棄援助烏克蘭，俄烏戰事仍陷僵局。圖為兩人過去會面時的檔案照。(網路截圖)



# 馬克宏籲人道撤離 俄嗆西方軍事援烏

【本報記者呂翔禾綜合報導】法國仍設法在俄烏戰爭扮演重要協調者。剛當選不久的法國總統馬克宏3日再次打電話給俄羅斯總統普丁，希望他能開放烏克蘭戰略重地馬立波的平民先行撤離，但普丁堅持西方國家不能再提供烏克蘭軍援。馬克宏其實在俄烏開戰前後，就已多次與普丁見面、通話，但目前看來影響力有限。

## 法國積極斡旋

根據《半島電視台》報導，馬克宏3日再次致電普丁，呼籲他開啟人道走廊，讓馬立波鋼鐵廠

法國總統馬克宏希望俄羅斯總統普丁開放戰略重地馬立波的平民先行撤離，但普丁堅持西方國家不能再提供烏克蘭軍援。

的平民先撤離。他表示，俄羅斯是聯合國安理會會員，需要盡到國際法義務，因此必須停止目前對馬立波的攻勢，讓人道團體進駐，協助平民離開，馬克宏也希望他能替俄烏兩國尋找停戰可能。但普丁也要求西方不要再提供烏克蘭武器，他指控烏克蘭並未真心打算停戰，還指控烏克蘭軍隊觸犯戰爭罪，而歐盟對此視而不見，普丁反過來要求歐盟施壓烏克蘭回到談判桌，俄羅斯仍願意進行對話。這是法俄兩國元首

自3月29日後首次通話，馬克宏在4月底前都在準備法國總統大選。

印度媒體《共和世界》提到，馬克宏在連任後，也曾與烏克蘭總統澤倫斯基通話，但在會中馬克宏向澤倫斯基保證，會擴張對烏克蘭的軍援與人道救助，並設法恢復烏克蘭的領土主權完整；澤倫斯基則持續呼籲歐洲國家，提供更多重型武器給烏克蘭。

## 遊說作用有限

馬克宏在2月24日俄羅斯入侵烏克蘭前，就已多次向普丁致電溝通，但目前看來成效有限，還差點因分心處理此事讓他輸掉國內大選。俄烏開戰至今，已造成上千人死亡、1300萬人流離失所，讓歐洲迎來二戰以來最慘烈的難民潮。

據《外交事務》報導，雖然俄羅斯在烏東地區拿下不少領土，但比起開戰時期已經慢上許多，俄軍基本上已經從烏克蘭北方撤離，由於烏克蘭情報與資訊戰發揮功效，讓俄軍受到不少干擾，雙方仍在頓巴斯地區僵持不下。

# 馬利終止法駐軍 雙方關係再惡化

【本報記者宋秉謙綜合報導】馬利與法國終止駐軍合作，法國在非洲的反恐部署宣告失敗！從前年8月馬利軍方奪權成功後，馬、法關係逐漸惡化，馬利軍方發言人麥加3日更表示，法國近期多次侵犯馬利領空，只好取消雙方2014年即簽署的軍事合作。但法國總統馬克宏反控馬利軍政府與俄國傭兵團結黨，以保護其權力。

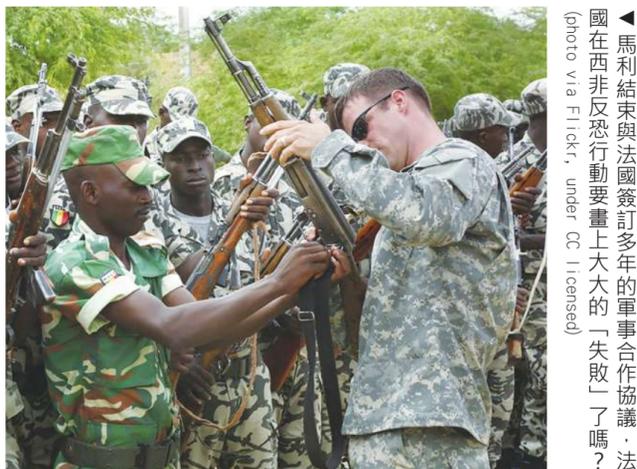
## 法國駐軍是為反恐

法國與西非前殖民國馬利的軍事關係會逐步終了嗎？根據《半島電視台》報導，馬利軍政府宣布，將毀棄與法國的駐軍防務協議，並譴責仍駐紮未撤的法軍是公然侵犯馬利主權，發言人麥加上校提到，這兩年法國多次侵犯馬利領空，只能遺憾取消2014年雙方就起草的合作協議。

法國軍事干預西非其實是為了反恐，法、馬雙方蜜月時期，就是因為馬利當局無力控制領土，伊斯蘭激進武裝團體從2012年就開始佔地為王，並在沙赫爾地區形成恐怖主義溫床，法國也在2013年將軍事干預行動命名為「新巴爾幹行動」，顧名思義為跨境的區域反恐，搭配聯合國的維和部隊，分派到關係不錯的前殖民地馬利、布基納法索、奈及利亞與查德，隨後還領導了專注打擊沙赫爾地區的「拓馬特遣隊」(Takuba)。

## 馬利輿論不信任法軍

另一則《半島電視台》報導，但在2020年，馬利國內輿論對法國反恐行動的低效率，且沙赫爾地區持續治理不良，武裝團體反而一路長驅直入，發展到貝南、象牙海岸等國，反恐行動看不到盡頭，馬利



軍方藉此連發動兩度政變取得政權，並選擇與歐洲勢力道別，巴黎北索邦大學教授迪亞瓦拉表示，沙赫爾地區的公眾輿論傾向靠本地軍方，寧願打通與叛軍對話的橋樑，而不再信任國際軍事相助。

《France24》報導，至於法國總統馬克宏仍不願承認在西非的

軍事活動失敗，他反控與西非國家關係破裂的最後一根稻草，是俄羅斯惡名昭著的傭兵團：瓦格納。馬克宏提到，馬利軍政府掌權後所能找到的最佳合作夥伴就是瓦格納，他們目標與輿論不同，根本不是打擊恐怖主義，只是想利用瓦格納的武力與資金，保護自己掌權的權力。

# 澳洲大選將至 兩大黨拉鋸選情難料

【本報記者宋秉謙綜合報導】澳洲選戰白熱化，現任總理、自由黨/國家聯盟領袖的莫里森迎戰領導勞工黨的阿爾巴尼西，將於本月21日的兩院改選爭組新內閣。莫里森是中右翼的保守實用派，顯見最大優勢是經濟政見，他在疫情期間反將經濟水準推升到疫情前的高標；而對手阿爾巴尼西將自己定位成左翼中間派，承諾若推翻保守派，會以溫和路線為主，不會大改方針，雙方拉鋸民調仍難定論。

## 保守實用主義莫里森

澳洲將在本月21日迎來聯邦大選，本次會改選眾議院的全部席位、以及參議院76席中的40席，關鍵是眾議院的76席(絕對多數)，上一屆莫里森率領的保守派自由黨/國家聯盟就拿下77席，成功連三度組閣，但在選區部分重劃後，加上上屆自國聯盟得票總數其實有下降，本屆更遇上疫情期間方針，雙方都各自認為有優勢，選戰結果更難料。

根據《英國廣播公司》報導，莫里森是中右翼的保守實用派，他更重視政策與作為，預料爭取連勝的主打還是經濟牌，他在疫情期間拉起澳洲的經濟成長，保持在疫情前的高標，今年失業率更下探到4%，這是該國2008年以來的最佳表現。另外在防疫上，澳洲死亡率確實是較低的，莫里森認為自己的免費疫

苗接種、邊境嚴格控管等政策該居首功。

至於外交，莫里森表現就因他的實用主義，偶受抨擊。莫里森去年與美、英強化合作，提出的Aukus防務協議，主旨是針對中國日益增長的影響力，但也因此，日前於軍事潛艇購買時，單方面毀約、與法交惡。

## 左翼溫和派「艾伯」

另一篇《英國廣播公司》則報導，莫里森的對手「艾伯」阿爾巴尼西也非省油的燈，他是澳洲政壇活躍已久的老人，此前一直被強悍的黨內政客蕭頓卡位，在蕭頓二連敗後，才迎來執掌勞工黨的機會，其實艾伯一直更受普通黨員的支持。

艾伯雖身在左翼，但一直以中間溫和派自居，他向選民保證過，若能推翻保守派的執政黨，不會來個政策急轉彎，而是稱之為「更新」，他主打也偏向「莫里森沒做好之處」，像是疫情期間莫里森採購疫苗慢半拍，以及2019年澳洲野火事件的過度忽視、澳洲生活成本上升等問題，保持政策溫和適度會是艾伯的主訴求。

至於澳洲民調在上一屆選戰就被印證不準確，這也反映在近期，上個月下旬勞工黨以5%左右領先執政黨，但最新民調執政黨又重回領先，看來最終還是當選了才知道誰更得民心。



▲澳洲選戰白熱化，現任總理、自由黨/國家聯盟領袖的莫里森(左)迎戰領導勞工黨的「艾伯」阿爾巴尼西(右)，將於本月21日的兩院改選爭組新內閣。(網路截圖、via flickr, under CC licensed)

## 圖文選粹

### 德反對派領袖訪基輔 稱烏抗俄是捍衛民主



▲德國反對派領袖麥茲(右1)3日在基輔與烏克蘭總統澤倫斯基(右2)會面。表示烏國抵抗俄羅斯的侵略代表著各地捍衛民主自由之戰。麥茲此行將升高總理蕭茲現身基輔的壓力。

▼ 美媒揭露，美國最高法院準備推翻 1973 年「羅訴韋德案」歷史性裁決，圖為民眾前往最高法院前聲援婦女自主權。(中央社)



# 墮胎案將政治表決 美婦女反應兩極

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國將面臨巨大的政治分裂！最高法院 2 日遭揭露將取消美國憲法保障墮胎的權利，將交由政治表決。外媒 3 日訪問美國婦女的想法，有人支持政治表決，但也有人認為婦女應該有身體自主權。由於美國年底將迎來國內選舉，墮胎自主權長期以來也是高度意識形態爭辯的議題，也讓拜登政府面對強大施政壓力。

美國最高法院 2 日遭揭露將取消美國憲法保障墮胎的權利，外媒 3 日訪問美國婦女，有人支持、也有人認為應有自主權。

## 是否贊成意見兩極

根據《英國廣播公司》3 日報導，在政治媒體 Politico 揭露美國最高法院打算取消保障美國墮胎權的「羅訴韋德案」後，《英廣》詢問了幾名婦女對此事的看法。



22 歲的保守派女性安德森表示贊成，但她擔心由民主黨主導的國會將會與最高法院對槓，反而立法讓婦女可以合法墮胎。

密蘇里州的蕭恩則說，她個人不支持墮胎，但婦女應該有身體自主權，法律應該保障婦女墮胎的權利，還要設立更多育兒的保障。賓州的迪華恩則認為，如果最高法院認為政治才能決定這種高爭議性的議題，那只要像川普這樣的保守派當選，任命保守派大法官並掌握國會，對婦女權來說將是嚴重的倒退。

有婦女受訪則認為，必須捍衛未出生嬰兒的權利，她認為最高法院的決定是對的；但來自加州的古德溫不滿指出，美國有一半人口是女性，但這並未完整反映到國會與最高法院，許多女性的權益，尤其是黑人等少數族群的

女性權益，仍然受到嚴重壓迫，最高法院的決議是價值倒退。

## 墮胎為高爭議話題

《ABC 新聞網》指出，由於墮胎長期以來就是美國非常具爭議的話題，即使 1973 年的「羅訴韋德案」保障美國婦女的墮胎權，但至今仍陷入嚴重爭辯。光是對於幾周才算嬰兒的定義就牽涉醫療倫理、生命科學等不同面向，美國各州對於嬰兒的定義也不盡相同，最短認為 6 周嬰兒有心跳即算生命，最長則是 24 周。

加上美國年底將舉行期中選舉，眾議院將全面改選、參議院也將改選 3 分之 1，由於拜登在俄烏戰爭帶給外界軟弱形象，也影響到國內選舉的支持度，恐讓民主黨在參眾兩院優勢縮小，甚至都被共和黨拿下。拜登政府面臨國內外重大議題夾攻，施政顯得更加艱辛。



外媒針對美國最高法院終止保障墮胎權訪問婦女看法，意見呈現非常兩極的狀況。(Photo from Maxxiye)



# 電價高漲成定局 轉型再生有前景

【本報記者簡嘉佑綜合報導】通膨狀況再延燒，電價高漲勢不可擋！俄烏戰爭使國際能源價格高漲，而天然氣又是許多國家賴以發電的能源，電價費率恐將持續多年快速上漲。專家表示，再生能源短期成本昂貴，但忍受陣痛期之後，長期應可提供更加廉價、穩定的電力。

上，預計未來幾年美國將花費數千億美元維修與升級電網，而這些成本都會反映在電價上。

## 高價只是陣痛期？

美國出現不少民眾因為難以負擔逐漸上漲的電價，決定自行在屋頂裝設太陽能板，並進一步降低成本與碳足跡。關注電力設備的非營利組織主席波克表示，「在電價費率出現不合理的狀況時，愈來愈多人會選擇自行設置簡易的太陽能裝置。」

相關業者最近還在社區安裝軟體，盼能藉此整合各個家戶的太陽能發電狀況，並提高社區再生能源發電的整體效益。美國能源署預計，如果各地使用可再生能源的趨勢持續發展，預計未來平均電費就會開始下降，到 2030 年每度電僅 10.5 美分。

近年來，風力與太陽能發電設備的成本隨著技術進步而下降，分析師指出，雖然可再生能源長期下來有助於降低能源成本，減少化石燃料波動的影響，但問題在於建設相關設備、電線與電池的成本，在能源轉型期可能形成龐大的負擔。

## 電費高漲難遏止

《紐約時報》報導，目前美國全國平均住宅電價已經增長超過 8%，是近十年來的最大漲幅，而且隨著全球暖化的趨勢，該國大多數地區夏天的氣溫都會創下新高，民眾使用冷氣、電扇的頻率也會上升，導致用電需求大幅上升，高昂的帳單恐使民眾苦不堪言。



而導致電價上漲的原因之一是「俄烏戰爭抬高了天然氣的成本」，且全球供應鏈斷鏈的狀況，也使得運輸成本更加高昂；「因應近期天災頻傳與能源轉型趨勢，業者致力於加強電網」，而當中需要新的電線、電池、風力渦輪機、太陽能發電場等設備



▲ 俄烏戰爭連帶國際能源價格高漲，而天然氣又是許多國家賴以發電的能源，再生能源成為許多國家能源轉型的重點之一。(網路截圖)

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 北京加強公廁消毒 封控區內不許兩人同時如廁



▲ 在防疫考量下，北京 5 月 4 日規定加強公廁消毒，封控區內不能兩人以上同時如廁。圖為 4 月底時，北京東城區一處胡同平房因出現確診者被封，設了臨時廁所，專供隔離人員使用。胡同區居民平時使用公廁。

# 肥胖流行恐致死 疫情助長兒童過重

【本報記者簡嘉佑台北報導】目前整個歐洲有 59% 的成年人、約 33% 學齡兒童超重或肥胖，該洲肥胖率在全球僅次於美洲。肥胖與一系列疾病有高度相關，包括糖尿病、心臟病與至少 13 種癌症，也導致歐洲每年至少 20 萬例癌症病例。部分專家甚至認為，肥胖比吸菸更加致命，呼籲各國政府採行課徵「糖稅」、補助健康食品等措施因應。

且聯合國報告稱，在新冠疫情的影響下，在家的時間變長，使得食品消費增加、身體活動時間減少，甚至讓更多人養成長期的不良習慣。此外，「生活在現代歐洲這種高度數位化的社會中，也是驅動肥胖流行率的原因，包括向兒童推銷不健康食品的廣告、久坐玩遊戲等狀況。」

## 呼籲課徵「糖稅」

該報告呼籲，政府高層應儘速承諾肥胖問題，採行如徵收「糖稅」和補貼健康食品等措施，更



▲ 因應肥胖歧視在社會根深蒂固的狀況，許多人疾聲呼籲，尊重多元的身體價值。(網路截圖)

必須停止向兒童推銷不健康的食品。世衛組織歐洲區域主任克魯格則信心表示，要扭轉歐洲肥胖流行，還是有很大的機會。他提出三項呼籲，「營造更友善的運動環境」、「促進健康方面的投資與創新」與「強化公衛系統」。

此外，研究發現，求職者一旦超重，就容易與「懶惰、不負責、情緒不穩定與較內向」等特質連結在一起，認為他們無法掌握飲食，自然也無法勝任工作。其他研究則指出，社經地位低的民眾會有增加肥胖的風險。

## 歐洲肥胖率僅次美洲

《衛報》報導，世界衛生組織表示，肥胖在歐洲已經達到「流行病」的程度，每年導致 20 萬例癌症與 120 萬人死亡，而且狀況仍在加劇。《刺絡針》研究指出，就現行狀況而言，聯合國目標於 2025 年前抑制肥胖率上升，但可能性幾乎為零。





# 土地資源將耗竭 聯合國呼籲加速修復

## 汪中和

(中研院地球科學研究所 兼任研究員)

《聯合國防治荒漠化公約》(UNCCD)是1994年制定,有197個締約國,致力於全球土地和水資源的恢復、保育和永續管理。上(四)月27日,該公約發佈了第二版的《全球土地展望》,沉痛指出人類對土地的使用產生了前所未有的影響,對氣候暖化、糧食系統、和生物多樣性產生了巨大衝擊,並敦促世界各國領導人要立即採取「緊急危機行動」,來解決土地退化問題。報告主要的關鍵要點如下:

### 20% 陸地已大幅退化

首先,該報告指出人類活動已經改變了地球70%以上的陸地面積,其中至少有20%(約3千萬平方公里,面積相當於1個非洲大陸)已經大幅退化,包括森林的損失,草原與溼地轉為農田,以及對水資源和土壤的過度開發。

在9個「地球生態界限」的評估指標中,有4個(氣候變遷、生物多樣性喪失、土地利用變化、和地球化學循環)已經越過了安全使用的邊界,導致了前所

《聯合國防治荒漠化公約》發佈了第二版的《全球土地展望》,沉痛指出人類對土地的使用產生了前所未有的影響。



人類活動已經改變了地球70%以上的陸地面積。(網路截圖)

未有的環境退化,估計有44兆美元(約佔世界年度經濟產出的一半)的價值,正因自然資源的枯竭而面臨損失的風險。

### 集約化農業耗竭土壤

其次,全球至少有40%的土地被開發用於農業活動,然而現代農業的不永續經營方式,是當前土地退化的罪魁禍首,農業耗用了世界淡水用量的70%,帶來80%的森林砍伐,耗竭了土壤的

健康,這些都是生物多樣性喪失的主要因素。

該報告警告,大規模和集約化的農業經營,產生大量溫室氣體排放,佔世界年度排放總量的29%,加劇了氣候暖化;同時跨國企業的擴張,使得只有1%的農場所有者,壟斷了70%以上的農業用地,造成不公平的競爭,嚴重侵蝕社區小型農場的發展與生存,需要格外的關注與改善。從現在到2030年,採取有效

管理和擴大保護區的行動,以及推動生態恢復的策略,可以達到「巴黎氣候協定」減碳目標的三分之一,是最有效益的減碳策略。在這個層面上,佔全球人口的6%、分佈在87個國家、橫跨六大洲的原住民,可以對生態系統的恢復和保護發揮著巨大作用。

### 復育加保護行動最佳

最後,該報告概述了從現在到2050年的三種土地使用情境:若「一切照舊」,土地退化的範圍還會增加1600萬平方公里;若採取「復育行動」,可以使5千萬平方公里的土地重獲生機;但是最佳的策略是「復育加保護行動」,復原的範圍可以擴大到地球陸地表面一半的區域,這是我們不能拒絕的最佳選擇。

這份報告將在本月9日在非洲象牙海岸阿比讓舉行的《聯合國防治荒漠化公約》第15屆締約方會議上,提供各國代表討論。希望屆時大會能通過「復育加保護行動」的具體策略,不但可以舒緩全球的土地與糧食的危機,還可以對減緩氣候暖化、保護生物多樣性帶來最具效益的解決方案。

每周一到周五,授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生講故事之51

## 疑心生暗鬼

### 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

幾個朋友登山迷路,乾糧短缺,剛好撿到一個罐頭,大家想吃又不敢吃,就將它打開先餵給狗試吃,狗吃了沒問題,大家才用以充飢。獲救後,醫生來替他們檢查,順口說剛才來時看到一隻狗死在路邊。這時吃過罐頭的人,都惶惶不安,有人說頭昏、想吐,有人說肚子痛,一時之間,就好像集體中毒的樣子。

### 心理作用

後來經查證,剛剛死掉的狗是被車撞死的,而不是吃罐頭的那隻狗。大家聽到後,頭也不昏、肚子也不痛了。這是為甚麼?疑心生暗鬼!

野地裡常有鬼火,傳言野鬼很多,有位大學生說他才不信這些鬼話,打賭五塊大洋,願意晚上獨自去野地一趟,約好將一個大竹釘,釘在地上作為憑據。

這位大學生嘴裡說不怕,其實心裡滿害怕的。當時北方大學生冬天喜歡穿長袍,當他到了野地蹲下來時,長袍就拖在地上。他因為心中

害怕,緊張中竹釘不小心釘在長袍上,當他站起來時,彷彿有人拉住他的長袍,乃大喊:「救命呀!有鬼」。

### 婆媳不睦是心病

婆婆懷疑媳婦不孝,將乾飯留著自己吃,稀飯才給她吃,有天看到媳婦偷偷地吃乾飯,一把抓住媳婦,搶過碗裡的食物就往嘴裡塞,差點噎死。原來媳婦偷吃的是米糠皮,怕婆婆看到傷心,所以偷偷地吃。婆婆未見媳婦的孝心,反而懷疑媳婦不孝。為甚麼會這樣,因為她一直認定媳婦不會孝順她。

自古以來,婆媳常常鬧彆扭,繼母與子女關係不佳,其中大部分原因來自疑心生暗鬼。

年長的人,胃口不好懷疑有胃癌;不小心摔了一跤,懷疑骨質疏鬆;爬樓梯心跳加速,懷疑有心臟病。反正身體一有不適,就會聯想自己是否患了絕症。但是年輕時,這些症狀也曾出現過,當時卻絕不會聯想有不治之症,為甚麼呢?因為疑心生暗鬼。待健康檢查,確定一切都沒問題後才會放心。

換言之,疑心的原因必得先消除,暗鬼才不會叢生。

TAIPOWER

# 台電月刊

## 60周年特展

::: 創刊號復刻本首次登場 :::

《台電月刊》自1963年創刊至今已走過60年歲月,發行超過700本刊物,以數百萬計的文字記錄著台電一甲子的點點滴滴。「電記—《台電月刊》60週年特展」4月29日已於「文青必訪」的台北萬華新富町文化市場盛大開幕。展場除完整復刻了《台電月刊》創刊號內容,更結合200幅刊物封面打造2米高打卡牆,期藉由台電月刊60週年特展,引領民眾走入時光隧道,看見臺灣電業發展的精采故事。

《台電月刊》前身為1947年創刊之《勵進月刊》,內容圍繞著同仁的工作與生活,文章從公務紀要、報表、論文著作,甚至是羅馬拼音教材

都有網羅;1963年,《台電月刊》正式出刊,早期僅供公司內部閱覽,作為員工溝通的媒介。隨著社會發展,《台電月刊》除記錄公司最新動態外,亦開始加入國際新知及電力科普等多元題材,將艱深的電力知識轉譯為平易近人的文字,從黑白印刷走向全彩設計,讓月刊逐漸走向大眾。2013年,《台電月刊》為因應數位閱讀趨勢,架設網站並推出「電子書服務」,今年更進一步將文字轉為聲音,推出Podcast節目《來電聽聽》,讓大眾「聽」見臺灣電力大小事。

《台電月刊》總編輯、副總經理徐造華分享,《台電月刊》持續在文章內容、版面設計甚至媒介上不斷創

特展期間只要拍照打卡並留言,就有機會獲得限量的創刊號復刻筆記本!

新、更接地氣,一步步拉近月刊與民眾的距離,除了構築著台電的品牌形象,也透過豐富的電力議題與知識,讓民眾更了解台電,成為台電與大眾雙向溝通的重要管道。

《台電月刊》60週年特展將展出至5月8日(開館時間10:00-18:00,週一休館),本次特展共分為七大展區,集結了台電月刊60年來的精華內容。台電也特別推薦「展覽必逛」亮點,包含最後一期《勵進月刊》及第一期《台電月刊》的完整復刻,引領民眾重溫臺灣當年的歷史。

台電今(2022)年初發行的文資風月曆《電驛心傳》,透過12幅插畫

詮釋不同的電力場景,描繪台電伴隨民眾走入現代生活的歲月點滴,帶領大家穿越台電時空。現在,更進一步打造專屬網站,將月曆插畫及近百張歷史照片電子化,讓民眾循著文資的脈絡與軌跡,發掘插畫中的隱藏小彩蛋。想知道臺灣的第一部風機、第一顆電表,或是早年電費單據長什麼模樣嗎?快上「電驛心傳—穿越台電時空」網站解密!

「電驛心傳—穿越台電時空」  
QR-Code,帶您穿越台電時空。

「台電 Podcast 節目《來電聽聽》」  
QR-Code,帶您聽見臺灣電力大小事。

台灣電力公司 廣告

# 打是情、罵是愛？童年傷痕的自我療癒

控制、冷暴力、偏心，這些恨意放不下，將會複製與世襲；療癒原生家庭的痛，是學會好好愛自己。

## ■ 王雪岩

(心理諮詢師)

每個人都有各式各樣的痛苦，尤其是長大之後。在諮商室裡，我最常見到的面對痛苦的反應有兩種。一種是「都是他們(父母)的錯，要不是他們當年那樣對待我，我今天一定會更幸福」；另一種是「我這麼痛苦，一定是因為我不好，要不然為什麼別人都沒有事，只有我應對不了這些苦惱」。

### 理解痛苦才能釋放

面對第一種情況，我內心最常被喚醒的情感是無奈和憤怒。我想，這些情感也對應了他內心的無力感和因痛苦感受而被喚起的恨意。面對第二種情況，我常常感受到的是無力與心疼，這可能又對應了他內心的被限制經驗和無力擺脫痛苦的悲傷。

在我十多年被分析的過程中，

### 《隱性虐待》簡介

很多從小被父母打到的人，會累積許多恐懼與挫敗的經驗，留下了難以抹滅的童年陰影。漸漸地，個性會變得懦弱、膽怯，當遇到失敗及困難時，習慣以消極的態度面對，也沒有勇氣接受未來的挑戰，人生也就越過越坎坷。

世上沒有完美父母，我們都是帶著傷一路跌跌撞撞成長，傷害或許可以修復，也可能一輩子無法抹平，面對童年傷痕，「自我療癒」是一生課題。告訴自己這些都已過去，更不會沉浸在過去的傷痛中無法自拔。從此刻起，成為自己人生的主導者，你的未來由自己主宰。

出版社 / 方言文化  
出版日期: 2022/03/30



我曾無數次經歷過這兩種對痛苦的處理方式，也深刻地感受到，這兩種方式都沒有辦法將我從痛苦裡解放出來。相反地，每當我陷進這樣的情感處理方式時，就會額外增加許多痛苦感受：要麼恨別人，要麼恨自己，不管恨誰，恨意就像一團熊熊燃燒的火，炙烤著我的內心世界。

我就這樣起起落落，每天生活在痛苦之中，一直到我慢慢知道，也慢慢接受。所有的痛苦，不管是已經發生的，還是即將到

來，作為獨立於我之外的一種存在，根本不是我可以完全掌控得了的。

當我能安靜下來去感受生命中所發生的一切時，「被傷害」的感覺便會慢慢消退，內心也較能找回平靜。

都是徒勞。

### 試著感受生命

我能做的，大約只有臣服於命運之手，去感受生命中所發生的一切，去試著與一切和平共處，不拒、不迎。然後，痛苦的控制之手才會慢慢鬆開。我漸漸可以擺脫痛苦的掌控，獲得時短時長、時強時弱的自由感。

當我能安靜下來去感受生命中所發生的一切時，生命也向我呈現出一個最重要的變化：「被傷害」的感覺慢慢消退，內心也較能找回平靜，感受「萬物有靈且有愛」的時刻多了起來。而這一切是在經過十多年的被分析，體驗「穿越烽火線」般的痛苦後才逐漸到來的。而這個「穿越」的動作還在繼續，也許，終身都不可能完成。

我們每個人活著，都有對幸福的渴望，但是都無法避免痛苦的襲擊。

### 動用各方式去除痛苦

在我們生命的最早期，就發展了一種很基本的處理痛苦的方式——在內心把感受區分為好的、舒服的部分，以及壞的、痛苦的部分(分裂)，把好的留下，把壞的扔出去(投射)。

### 面對痛苦的不同方式

有些人面對痛苦時，會選擇迴避。躲開所有的人與事，避免所有衝突的可能。當他們避免了痛苦時，也失去了探索世界，甚至是進入社會的機會。他們既可能成為宅在家裡的「啃老族」，也可能成為每天戰戰兢兢生活的「焦慮者」。他們並不能真的避免痛苦，只是選擇了一種自己熟悉的痛苦。

有些人面對痛苦時，會選擇戰鬥。他們讓自己發展出非常強大的能力，沒有人可以控制他們、傷害他們。當他們遇到困難的時候，首選的方式是讓自己不斷學習、不斷強大，強大到幾乎沒有人可以比他們更強，這樣他們就可以讓自己感受到安全。

但這只是他們的感覺，卻未必

是事實。所以，不管他們多麼強大，也無法除去「恐懼」這一痛苦。他們的「強大」恰是來自對恐懼的抵禦，這就意味著：他們越強大，背後的恐懼就越強烈。這些恐懼，並不會幫助他們尋找到更多改善的資源，反而會讓他們感到越來越孤獨。

### 人格對痛苦的影響

有些人面對痛苦時，會責備自己不夠好。他們認為「如果我像xx一樣擅長處理情緒、人際關係，那我不會像現在這麼糟糕」。責備自己，也許恰是他們迴避痛苦的一種嘗試。「如果只是我的能力不足，我可以透過學習具備那些能力，就不必體驗那些痛苦了。」

有些人面對痛苦時，會責備他人不夠好。他們認為「如果他沒有那樣，我就不會這麼痛苦」。有時候的確是他人的一些過失，帶給他們痛苦的感受，但有時候他們內心的痛苦，真的只與他們自己感受世界的方式有關。人格中的偏執成分越多，這部分影響就會越明顯。

### 諮商遇到的難題

多年前我幫助過一個人，在他第一次諮商的描述中，他的媽媽簡直就是一個惡魔，以至我驚訝於他是如何長大，且擁有了相當不錯的社會生活；同時也有預感我們的諮商關係在某些時刻可能會變得非常艱難。儘管有了這樣的心理準備，當這個時刻真的到來時，我還是被驚得目瞪口呆。

在我們諮商的某個階段，在他的感受中，我完全成了一個迫害狂，對他充滿了嘲諷、鄙夷、拒絕、傷害，就像他曾描述過的他媽媽的翻版。我們前幾年的諮商中，曾討論過的一些話題，重新被他提起。



◀我們每個人活著，都有對幸福的渴望，但是都無法避免痛苦的襲擊。(網絡截圖)

### 被引入到絕望狀態

可是，這一次提起，他只記得其中的某幾個句子、詞語，情境完全被忽略，他重新串起了那些句子和詞語並再次定義。於是，曾經那些溫暖和理解時刻完全消失了，所有的句子都變成了他被傷害的佐證。我感覺自己不管做怎樣的努力，都會被他憤怒地擋回來。此時，他來到諮商室的任務似乎只有一個：努力證明我是錯的，是傷害他的魔鬼。

慢慢地，我也被他引入到一種

借助於自己對他的憤怒，我深刻感受到他的內心正在經歷著怎樣的痛苦。可是這些痛苦，並不真的是因為我如魔鬼般地傷害他，而是由於他的內心被那個魔鬼的影子占據著。當他用那個魔鬼的影像去「考核」我的時候，他就把那個影像放到我的身上，將他在我身上看到的影像，當成了真實的我。在他一次次比較我與那個影子的過程中，真實的我被一點一點地扭曲成了魔鬼的形象。

如果我真的一腳把他踢開，

有些痛苦來自於我們的內心，我們感受世界的方式，也決定了自己被世界對待的方式。

既憤怒又無助的絕望狀態，我開始感覺到自己真想把他從諮商室裡趕出去，讓他自生自滅。而此時我進一步所傳達給他的，正如他對周圍人最深的憤怒。

### 及時瞭解並感受

就會在現實中證明我就是那個魔鬼，就像他成長過程中所感受過的他媽媽一樣。還好，我及時理解了我們之間的這個痛苦過程，因此並沒有踢開他，他也在不斷增加的對比與思考中，逐漸穩定下來。(小凡/輯)

## · 書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

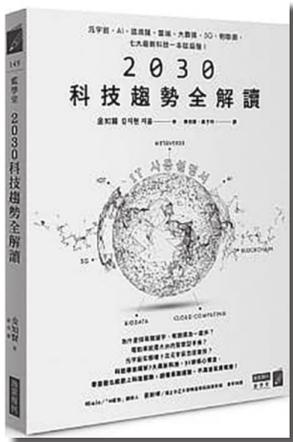
### 《2030 科技趨勢全解讀》

作者：金知賢

出版社：商業周刊

你無論從事什麼行業、擔任什麼職位，每個人的身上幾乎都帶著先進的科技商品。下班後，還是圍繞著資訊打轉。但是，你知道這些科技是怎麼回事、對你的影響是好是壞、對未來的工作、投資的方向將掀起什麼改變嗎？

《2030 科技趨勢全解讀》來為你補課了！本書由現任 SK mySUNI 副總裁金知賢撰寫，擁有 25 年資歷，專責數位的研究和教學，擅長以淺白的文字、貼近生活的例子，



### 《武器奇才》

作者：雅科夫·卡茨，阿米爾·鮑伯特

出版社：燎原出版

一個人口僅 800 多萬小國的以色列，不但是全民皆兵，而且男女皆要入伍，不光是全世界排名第六的武器出口國，還可以培訓數量龐大的武器與高科技產品的研發人員。光是武器本身，就佔了該國總出口的一成。自 2007 年以來，以色列每年都要出口價值約 65 億美元的武器。

雖然並不算是大國，但以以色列投入研發工作的金額卻是世界之最，並且持續獲選為世界最創新的國家之一。如果以色列的想法不夠有創意，這個



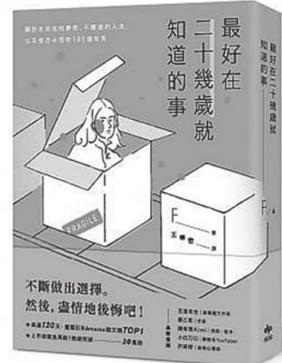
### 《最好在二十幾歲就知道的事》

作者：F

出版社：悅知文化

人生，是由什麼所決定的呢？是相遇的人、難忘的回憶，還是遲來一步的領悟？二十幾歲的人生，是由遇到了多少難忘的片段、得到多少感動所決定的。所以，不斷做出選擇。然後，盡情地後悔吧！

相信每個人都有一個決心不向任何人吐露的、纖細而奢侈的祕密，或是血膿未乾、怵目驚心、如傷疤般的教訓和故事。於是，「什麼是最好在二十幾歲就知道的事？」在向上百位人士詢問了這個問題之後，集結而成了這本書。



▼ 當上帝讓我們受損時，我們才知道，上帝原先的給與，是何等的珍貴。(作者提供)



▼ 人生最值得數算的，不是得失，而是無論高低，祂的手不離開我。(作者提供)



# 恩典如盾牌保護(下)

苦難的日子，像是一首詩，可以輕吟，可以慢誦，將一顆等待拯救的心，如同配上絲弦的樂器，可以輕拉、慢彈。

## 張文亮

(前台大教授)

4月16日上午6:06  
上帝的時候，最美好

「他要像一棵樹栽在溪水旁，按時候結果子。」(詩篇一:3)

上帝藉詩篇第一篇的禱告者，教導我們，我們像是上帝所栽種的樹，種在恩典的水流旁，按著時候結果子。

我讀詩篇時，這一句話似乎跳出來，留在我心中。

我的處境，常想苦難什麼時候會過去；眼前的問題，什麼時候可以得解決。

當事情的發生，不是照我期待的時間表。我曾想是不是，我被上帝遺忘了，或是我是不是比較可憐的一棵樹，種錯了地方。這往往帶來焦急，不耐煩、失望、沮喪、悲哀、害怕等。

我的理性知道，樹木要結果子，需要陽光，要溫度，要土壤的水分，要營養，要少病蟲害，要有花苞，要開花，要結實，果子還要慢慢的成熟。我都知道，但事情臨到時，我卻不知道。

上帝的應許，成為我的交託與仰望。結果子有上帝的時候，祂的時候，最佳美，不是我想要就

要，不是我要有就有。我需要的是，學習等候與相信。

上帝記念我們，一路保守，一直供應，時候到了，就有美好的果子。

不是照我們的時候，是照祂的時候。上帝的時候，最美好。我們是在，上帝恩典的水流旁。

4月16日下午8:14  
我的心，如一把樂器

「用絲弦的樂器」(詩篇150:4)

苦難的日子，像是一首詩，可以輕吟，可以慢誦，將一顆等待拯救的心，如同配上絲弦的樂器，可以輕拉、慢彈。給自己聽，給別人聽，上帝更是我心弦之音的聽眾。

我相信最好的作品，是先給上帝。祂了解我的心靈，明白我的意思。

如詩的表達，是等待祂的回應，我相信苦難蒼茫的天空，有祂的共鳴；困難幽暗的山谷裡，有祂的安慰。一路上，我有歡樂，我有嘆息，彷彿升、降的音符，有祂的傾聽，祂也明白。

我的心，不再是用來追求更多的工具，不再是用來建造自己城堡的柱樁，而是一把樂器，弦緊了，鬆一下；弦鬆了，緊一下，

調到與上帝的和鳴。是我在彈奏，也期待期待主的共奏，更期待的是，主的獨奏。

我不知道以後的日子，要怎麼過？主啊，我不要自憐，也不要害怕。樂器不需知道，彈奏者要如何彈，只願在主手中。

4月17日  
救恩與祝福

「救恩屬乎耶和華；願你賜福給你的百姓。」(詩篇三:8)

上帝藉詩篇第三篇的禱告者，教導我們，上帝將「救恩」(salvation)與「賜福」(blessing)，連一起。前後有次序，祂先給我們的救恩，再給我們賜福。

我們不能顛倒這次序，只要上帝的祝福，不要上帝的救恩。救恩是恢復我們與上帝的關係，成為祂的百姓，祝福跟著來。

上帝是公義，行事有法則，祂以救恩來帶祝福。因此，我們相信主，而得救，帶來蒙恩的祝福；祝福，也讓我們紀念主救恩。

因此，救恩不是人的自我產生，不是自救，是屬乎上帝。救恩也不是我的行善、捐輸、熱心、崇拜而有的。救恩是上帝主動給的，因此救恩來自祂，歸於祂，也是屬於祂。

我無法說明，為什麼會有苦難？但苦難，會成為蒙恩與賜福的標記，

苦難時，我在主耶穌的救恩上祈求。

我也無法說明，上帝將如何做事？

但我相信：救恩屬上帝，賜福歸我們。

4月18日上午8:22  
我生命深處的問題

「根基若毀壞，義人還能做甚麼呢？」(詩篇十一:3)

患難的日子，我開始是難過，而後是焦急，後來是安靜與等待。無論是難過、焦急、安靜與等待，我相信都是上帝的日子。

因為我難過時，有難過時的恩典；我焦急時，有焦急時的恩典；我安靜與等待時，有安靜與等待時的恩典。原來祂一直帶領，一路陪伴。

我以前的工作很忙，不忙會心慌。我在安靜與等待的日子，才逐漸地體會，有些問題，不是我能做。就如上帝對我們的教導，問題如果出在「根基」(foundations)，我根本碰觸不到。除非上帝改變根基，否則我不能做什麼。

許多問題，大都是表面的問題，

真正的問題，出在根基，尤其是心裡的問題。沒有人能夠修補根基的毀壞，只有上帝醫治與重建的手。

上帝沒有要我動不停來換生產力。祂要我停下來，好讓祂進行根基的修補與重建。

我以前自認可以做許多事情，因為自認有本領，有專業，有使命感，不承認我的根基有問題，主啊，赦免我的罪。

我生命深處的問題，你知道，只有你能改變。

4月18日上午8:44  
一生在主手中

「你把我拾起來，又把我摔下去。」(詩篇102:10)

詩篇102篇的禱告者，與我們分享，在跟隨上帝的路上，有時上帝使我高升，忽然又摔下。

這分享，是我的安慰。

我以為得著，又失去；以為有力，變軟弱。以為得醫治，還在病中；以為賺，卻是賠；以為幫助弱勢的人，卻跌倒在幫助人的過程中；以為自己是強者，結果被如泥踐踏；以為是祂的旨意，卻不是；以為是為主點亮光的工作，一陣微風，就將光吹熄。

上帝讓我自高處摔下，祂拾起來，又再摔下，上帝又拾起來。我體會：

1. 原來跟隨主，不是只由位處高、低來衡量，而是我們距離祂手的遠近。位處高處，離祂的手越遠，是危險。位處低處，離祂的手越近，是蒙福。
  2. 自高處摔下，當甚麼都沒了，才能體會自己在世界是寄居的。甚麼都不是時，才知道自己本來就是不三不四。
  3. 自低處上來，才能體會低處者的感覺。
- 因此，人生最值得數算，不是得失，而是無論高低，祂的手不離開我。

4月19日上午8:42  
美，是患難時的同行

「因為耶和華喜愛他的百姓；祂要用救恩當作謙卑人的妝飾。」(詩篇一四九:4)

上帝藉詩篇一四九篇的禱告者，提醒我們。上帝給的美，不是世界標榜的美，不是媒體凸顯的美，不是模特兒的美。真正的美，來自主救恩。美是來自上帝更新的生命，是祂的救恩。

上帝給我們最佳的妝飾 (beautify)，不是濃妝艷抹，不是華麗衣裳，不是閃光燈下，不是發達肌肉。罪會扭曲一切世俗的美，使妝飾成為惡的吸引。

真正的美，是上帝給的謙卑，否則人美心不美，是試探，是高傲，是網羅。

苦難時，我才有更深的體會，不離不棄的同行，那是美。被打倒時，溫柔的扶起，那是美。痛苦時，一起的禱告，那是美。失望時，一起的仰望，那是美。哭泣時，彼此的勉勵，那是美。焦急時，平靜的面對，那是美。

當我們失去起初的那一份美，上帝還給我們重新創作的美，那是救恩的妝飾。

上帝眼中的美，是救恩與謙卑，是患難時的同行。

4月19日下午3:23  
我要讚美主！

「你們要讚美耶和華！在上帝的聖所讚美祂！」(詩篇150:1)

上帝藉詩篇150篇的禱告者，提醒我們，上帝的創造真是美好，因此我們要讚美祂，在大自然中，我們要讚美祂，祂是創造者。因為

- 第一，我們無法製造上帝的創造之美。
- 第二，我們使用、製造各樣的東西，還都是來自上帝的創造物。
- 第三，我們享用的各樣美好，都是來自上帝的創造。
- 第四，當上帝給我們的受損時，我們才知道，上帝原先的給與，是何等的珍貴；上帝原先的創造，是何等的美好。
- 第五，上帝的創造，來自祂的能力，我們受損的修護，也需要上帝的能力。
- 第六，上帝的能力，我無法付費，那我用讚美，當成感謝來回應。
- 第七，上帝教導我們，祂悅納我的讚美，因此我要用讚美，來向祂禱告。

即使，我不過是天地間的一粒微塵，微塵也要讚美主。有讚美上帝的地方，就是主聖所。

患難時，我在醫院病房的一角，也要在此禱告上帝，讚美上帝，經歷上帝的醫治、保守與慈愛。雖然我不知道結果，我要先讚美。

# 醒報法律公益服務站

(免費諮詢，自由奉獻)

諮商時間：每周二、四上午10.00-12.00 (採預約登記制)

受理諮商議題：家事糾紛、一般民刑法、智慧財產權、財稅諮詢、教會財團法人登記、訴願與行政訴訟、不動產登記

顧問律師：陳業鑫律師(業鑫法律事務所)、侯領律師(致同國際法律事務所、英智國際法律事務所)



陳業鑫律師  
(曾任法官、勞工局長)



侯領律師  
(曾任法務主任、法律系講師)



站長：陳榮新弟兄  
(東吳大學法律系畢業、專業地政士、台灣醒報法律顧問)

法律諮詢預約電話：  
02-23581961

如有奉獻請匯至中華基督徒新媒體協會，以便開具抵稅收據