

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



延後發現金 朝野審查各提主張



家暴對婚姻的傷害 (三角談愛)



新春影視 熱門拚場 (胡幼鳳)

《今日靈修》



發個大紅包

過年最開心的事就是可以領紅包，今年許多行業不景氣，紅包可能縮水，但賺錢的企業願否大手筆發紅包呢？會不會有中小企業沒賺錢、沒加薪，但願意在過年時發出大紅包呢？

▼ 民進黨立委賴品妤、洪申翰、劉世芳與莊競程 18 日罕見召開記者會，痛批數發部、國發會處理個資外洩不力，並要求改善。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



健保署個資全外洩 綠委批數發部怠惰

民進黨立委槍口對內痛批數發部、國發會資安防護漏洞百出，他們呼籲數發部儘速制定強化資安戰略。

【本報記者呂翔禾台北報導】「數位發展部已主責我國資通安全防護，為何衛福部仍有全民個資外洩？應制定跨部會強化資安計畫！」民進黨立委洪申翰、劉世芳、賴品妤與莊競程 18 日召開記者會，槍口對內痛批數發部、國發會資安防護漏洞百出，他們呼籲數發部儘速制定強化資安戰略，並督促各部會增加資安預算。數發部官員雖回應持續有防護，但立委們都不滿意。

數發部責任最大

洪申翰說，健保署號稱銅牆鐵壁的資料庫最近發現被自己人滲透了 13 年，此事甚至涉及中國的統戰，但過去多次質詢數發部、內政部等部會時，官員們都說「沒有問題」、「現有機制足夠」，結果卻是漏洞百出，他呼籲各部會要確實檢討資安。

「對政府部門的處理態度很失望！」劉世芳指出，戶政、健保與軍籍等資料都是屬於 A 級機關所管，是重要的機密資料，但從 2016 年中華郵政商城、2019 年銓敘部、2022 年戶政資料大量外洩，都沒有看見政府加強資安的決心，且各部



健保署號稱銅牆鐵壁的資料庫最近發現被自己人滲透了 13 年，但過去多次質詢數發部，官員們都說「沒有問題」。(網路截圖)

會資安相關預算大多不到 1 億，呼籲數發部要督促各部會強化資安。

資安就是國安

賴品妤表示，憲法法庭第 13 號判決就曾表示，我國缺乏保障個資資安機制，要求國發會要建立專責獨立機制，健保署署長李伯璋還說健保資料很安全，但現在他身邊的人就出事了，過去她在質詢時都有要求各部會確立專責機構，但各部會卻互踢皮球，「資安也是國安問題，」賴品妤強調，政府需要更嚴肅面對。

莊競程則建議，應該建立跨部會的資安通報流程，並補足相關人力，且相關案件若牽涉 A 級機關應該重懲，不應只用

《個資法》開罰。對此，數位發展部次長葉寧回應說，以這次健保署個資外洩為例，問題出在內控控制不足的狀況，會定期檢視個資查閱情況，遵守「零信任」原則，加強防火牆內的查核機制。

形同外包單位

洪申翰也直言，這幾次個資外洩，數位發展部看起來都像個「技術外包單位」，他也質疑國發會說，會通知受害者個資外洩，「受害者高達數百萬，國發會都會通知到？」，因此他們呼籲數發部應該聯合國安單位檢討資安體質，提出強化資安的戰略計畫，法務單位也應對此類案件從速、從嚴偵辦。

油電補助反傷環境 環團籲降化石補貼

中油、台電去年虧損，反觀台積電、貨櫃三雄卻賺得盆滿鉢滿，但其實這些盈餘都建立在環境破壞與污染上。

【本報記者簡嘉佑台北報導】「政府大撒幣還稅於民，卻買不到空污災民的健康！」台灣健康空氣行動聯盟研究員趙慧琳 18 日召開記者會表示，台灣長期提供低電價、油價給工業大戶，而忽略他們對環境的負面影響。台灣野蠻心足生態協會理事長陳憲政主張，調漲工業用電大戶電價，並終結對工業大戶的化石燃料補貼。

補助油電 污染更多

趙慧琳指出，在電價與石油燃料補貼政策的裨益下，中油、台電 2022 年大量虧損，分別虧損 2173 億、2679 億元。反觀台積電、貨櫃三雄（長榮、陽明、萬海）等工業大戶於 2022 年卻賺得盆滿鉢滿，才能繳交大量營所稅，使得台灣今年有 4500 億超徵稅收，如今祭出還稅於民的政策，實際上這些盈餘都建立在環境的破壞與污染上。

台南空污暖化自救會召集人陳建大明說，政府近期普發現金，花人民的錢卻沒能改善環境，還剝削氣候弱勢民眾的健康。他指出，國際都將「節能」列為第一要務，但執政黨的執行力度卻非常不足，放任用電大戶享受低廉電價。他呼籲，政府應積極減少化石燃料補貼，並發展節能技術與產業，



▲ 台灣健康空氣行動聯盟研究員趙慧琳 (右) 與中研院歐美所研究員盧倩儀 (左) 18 日於記者會共同呼籲，調漲碳排大戶的電價。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

才能打造另一座「護國神山」。

缺乏節能的誘因

台灣野蠻心足生態協會理事長陳憲政表示，在政府補貼政策下，電價已遠低於其他國家，無法反應工業大戶對環境的外部成本。他指出，2022 年台灣工業指數、製造業指數創下新高，也創造了政府 4500 億的超徵，並要還算於民。「此次普發現金說是經濟成果共享，但其實就是剝削氣候難民，」陳憲政指出，電價調整是推動能源轉型、節能減碳的重要政策。他說，長期低廉工業電價，將進一步減損對節能設備、製程改善的誘因，成為台灣氣候治理的大漏洞。環團提出五大訴求包括：「終結化石燃料補貼、工業電價優

先調漲，「新增空污電價，提高造成污染企業的電價」，「台灣油價不應為亞洲最低價，必須推動產業大戶油價合理化」，「提高工業大戶營所稅」與「還稅於民，受污染的中南部居民金額應提高」。

碳捕捉轉移焦點

當被問到碳捕捉技術發展時，中研院歐美所研究員盧倩儀受訪時說，「碳捕捉技術發展其實很不好」，位於冰島最新的碳捕捉技術設備，不但成本高昂、運轉過程也需要排碳，最後運轉一年只能回收全球約三秒的碳排放。她強調，從源頭開始，才是實在的減碳方式，而非讓企業用「碳捕捉」來轉移焦點。

《焦點圖文》

南投縣信義鄉櫻花季 19 日登場



▲ 南投縣信義鄉櫻花季將於 19 日在草坪頭登場，當地種植 4000 多棵櫻花樹，目前花開 2、3 成，預估春節期間將有一番美景。鄉公所 18 日歡迎民眾一同來賞花、泡湯。(中央社)

社論

挽回人民信任 賴清德任重道遠

副總統賴清德 18 日正式接任民進黨黨主席，肩負重振民進黨的重責大任，他也宣誓將會提出新政，強化與社會對話並找回年輕人的信任等。值得注意的是，根據「台灣民意基金會」最新的民調，在 2024 年 3 位可能競選總統的人選賴清德、侯友宜和柯文哲中，賴清德的支持率最高為 34%，首度超越過侯友宜，可見民意對他寄與厚望。

賴安內先於攘外

不過，和過去黨主席通常由

總統兼任不同的是，賴清德僅是一個「陽春」黨主席，手下沒有行政權，如何以黨權施展身手、真正做到他所強調且黨員也深有所期待的改革，進一步為進軍 2024 打好基礎，考驗相當大。

對黨內部份，眾所周知，民進黨派系力量強大且壁壘分明，儘管賴清德出身民進黨最大的派系新潮流，但是總統蔡英文多年執政下，培養了不容忽視的英系，行政院長蘇貞昌也積極厚植蘇系實力，至於立法院院長游錫堃所領導的正國會，也有一定的勢力，這次台南議長選舉時，屬於正國會的 6 位議員事前表示不願支持民進黨所提的議長人選，引發了賄選疑雲，風暴至今未歇。

身為黨主席，安內先於攘外，如何在各派系間縱橫捭闔，是賴清德目前首要任務。去年九合一大選後，民進黨人、支持者甚至社會各界，都期待賴清德夠雷厲風行、讓民進黨擺脫積弊。

如果賴清德能夠一直維持如此旗幟鮮明的改革形象，倒也能令人有所期待，可惜的是，在黨內各種勢力的壓力下，後來的他明顯退縮，無法捍衛民進黨內敢說真話、挑戰權威的人，讓網軍、名嘴所帶出的

起手式得罪蔡英文

問題是，改革是得罪人的

事，如賴清德在黨主席選舉前的第一場「向黨員報告」活動中提出，去年民進黨大敗的 3 大理由是論文案、黑金和沒有聽基層的聲音，都指向蔡英文，因此他選黨主席的起手式，基本上就得罪了蔡英文。

如果賴清德能夠一直維持如此旗幟鮮明的改革形象，倒也能令人有所期待，可惜的是，在黨內各種勢力的壓力下，後來的他明顯退縮，無法捍衛民進黨內敢說真話、挑戰權威的人，讓網軍、名嘴所帶出的

「煎尾吳郭魚」（指台北市議員王世堅、立委何志偉、美麗島電子報董事長吳子嘉、前立委郭正亮和立委高嘉瑜，是民進黨的「戰犯」）風向不斷傳播和升高，甚至已形一種恐怖的氛围。

找到病灶 去除沉痾

賴清德也是吃過網軍大虧的人，怎麼會放任這樣的風氣繼續傷害民進黨，實在讓人不解。民進黨身為擁有豐沛資源的執政黨，甚至對媒體和司法都有極大的影響力，為

什麼在九合一選舉中還會輸得這麼慘，一定有非常重大且核心的問題，身為黨主席，賴清德的首要任務就是帶領民進黨找到病灶、去除沉痾，把民進黨帶往正確的路發展，才能進一步談向外爭取更多認同，包括社會的中間選民以及國際的支持。

改革民進黨的勇氣、決心和成績，是外界檢驗他是否真的有能力帶領台灣突破困難、開創新局的重大指標，賴清德的挑戰很大，但既然已決定扛起黨主席的重責大任，期望他能堅持下去，讓民進黨真能如他所說的，重新贏得人民的信任。

賴清德接任黨主席 將延續蔡兩岸政策

民進黨新任主席賴清德 18 日回應說，會繼續延續蔡總統的兩岸政策與「四個堅持」。他也提出 4 大革新、2 項任務與 1 個目標。

【本報記者呂翔禾台北報導】「務實的認為台灣是主權國家，不需要另外宣布獨立！」面對外界「務實台獨工作者」的質疑，民進黨新任主席賴清德 18 日回應說，會繼續延續蔡總統的兩岸政策與「四個堅持」。他也提出 4 大革新、2 項任務與 1 個目標，矢言要讓民進黨重獲民眾支持。前黨主席蔡英文並未到場。

此時就任不容易

黨主席交接場面非常盛大，60 幾位黨內高階幹部與媒體擠滿了民進黨 8 樓會議室。賴清德在仲裁委員會主委廖福特與眾黨員的見證下就任主席，並與代理主席陳其邁交接黨主席印信。

陳其邁表示，恭喜賴清德以 99% 得票率就任，此時就任實在任重道遠，尤其面對對選的檢



▲副總統賴清德（左）18 日從陳其邁（右）手中接下民進黨主席印信。（Photo by 呂翔禾 / 台灣醒報）

討，他相信賴清德在全台辦理檢討會都有充分聽取基層意見，加上他過去的施政經歷，可以延續綠色執政價值。

徹底解決學倫議題

陳其邁也期許賴清德未來能「協助」總統候選人勝選，並

帶領民進黨進行改革、重獲民眾支持。賴清德也感謝陳其邁代理期間迅速補位，並讓民進黨與社會持續對話。

賴清德強調，感謝在全台檢討期間，與會黨員對他表達強烈希望改革的真切情緒，他希望能帶領民進黨進行四項改革：積極杜絕黑金、徹底解決學倫問題；民主原則甄補人才；找回多元力量與積極回應年輕時代需求。媒體詢問學倫問題要如何解決，賴清德說，會在未來提名建立機制篩選。

延續蔡兩岸政策

另外還有兩項任務：為台灣團結奮鬥、為國家提出願景，他承諾未來會邀請不同想法的年輕人，召開政策協調小組，制定國家發展願景。而這些革新最終的目標就是「守護台灣」。

被問到過去「務實台獨工作者」的發言恐引起外界擔憂，

賴清德慎重澄清說，他「務實」的接受台灣是主權國家，「不需要」另外宣佈獨立，而台灣的前途只有 2300 萬人民來共同決定。他也強調，會繼續延續蔡總統的兩岸政策與「四個堅持」。

拚經濟第一優先

賴清德強調，未來將會是以「拚經濟」為優先，肚子飽了才能夠讓台灣「保和平」，對抗中國的威權主義擴張。但他也釋出善意說，和平需要由兩岸共同維持，兩岸的共同敵人是天災地變與傳染病，兩岸人民都希望和平發展，希望對岸也能展現誠意，「以天下蒼生為念」，不要破壞台海和平穩定的現狀。

疫情降溫近 2 成 學者：高峰在春節後

【本報記者簡嘉佑台北報導】疫情再降溫，年節仍不可鬆懈！指揮中心 18 日表示，本土新增 20678 例確診個案，較上週同期下降 17.7%，另增 26 例死亡。針對疫情狀況，台大公衛學院教授陳秀熙警告，新變種 BQ.1、XBB.1.5 崛起，我國三月初將迎來新一波疫情，呼籲高風險族群趕快注射次世代疫苗。

確診男童死於腦炎

18 日新增 26 例死亡，其中 1 例特殊死亡個案，為具慢性腎病史的 4 歲男童，未接種新冠疫苗。該男童 9 日出現發燒、嘔吐、腹瀉、全身無力等症狀，10 日因意識改變至急診，並檢查後發現陽性確診，診斷罹患腦炎，並收住加護病房治療，後續仍因病情惡化，不幸於 13 日過世，死因為新冠病毒感染併發腦炎。指揮中心指出，幼兒

染疫仍有腦炎等併發症風險，呼籲「家長儘速幫小孩預約新冠疫苗並完成接種」。

防範類流感

疾病管制署 18 日表示，近期門急診類流感診人次呈上升趨勢，陸續出現流感重症確定病例。近日再添 1 例流感重症死亡案例，為南部 70 多歲女性，未接種流感疫苗，有糖尿病及高血壓病史，後續因心衰竭併發性休克，不幸病逝。疾管署提醒，「勿輕忽流感威脅」，要特別留意家中老年人、嬰幼兒、孕婦及高風險慢性病人等流感高風險群之健康，如有呼吸道症狀，應儘速就醫，以掌握治療契機，降



▲指揮中心 18 日表示，本土新增 20678 例確診個案，較上週同期下降 17.7%。學者警告，疫情恐在春節過後再度攀升。（網路截圖）

低重症及死亡的風險。

3 月初將有新疫情

陳秀熙於 18 日透過線上直播指出，無論是 BQ.1、XBB.1.5 都在世界各地帶來新一波的重症以及死亡數。國內確診數雖然持續下探，但觀察到中重症個案數已連續三周上升，其中以

65 歲以上族群成長幅度最高，其次是 50 至 64 歲族群。他指出，目前國內專責病房開設與醫療分配得宜，但近期仍會迎來一波中重症及死亡高峰，直到 2 月底前都無法鬆懈。他呼籲，政府應加速針對 65 歲以上族群及 12 歲以下幼兒注射第三劑以上的疫苗，在人潮密集處保持社交距離，並配戴口罩。

圖文選粹

圖文 / 中央社

春節倒數蔬菜批發價微漲 高麗菜每顆 83 元



▲春節連續假期將至，近日是採買高峰。台北果菜批發市場 18 日整體蔬菜交易量增至 2000 公噸以上，交易均價每公斤新台幣 36.5 元，比合理利潤價位區間上限 35 元略高，走訪傳統市場，高麗菜每台斤 33 元、一顆約 83 元。

全民現金大延宕 朝野審查主張很分歧

立法院 18 日審查特別條例，在各方都沒有共識下，連法案名稱、各項條文都保留到黨團協商，因此原定 2 月底拿現金的目標恐難達成。



▲立法院 18 日針對普發現金進行討論，但並未獲得共識，2 月底可能拿不到現金。(影片截圖)

【本報記者呂翔禾台北報導】全民發現金時間恐自 2 月底延宕至 4 月！立法院 18 日就《疫後強化經濟與社會韌性及全民共享經濟成果特別條例》聯席審查，藍營主張發 1 萬元現金，綠營則支持政院的 6 千元方案，民眾黨擔心特別預算常態化。在各方都沒有共識下，包括法案名稱、各項條文都決定保留到黨團協商，因此原定 2 月底拿現金的目標恐難達成。

各黨各說各話

立法院 18 日一早就開始審查普發現金的法源《疫後強化經濟與社會韌性及全民共享經濟成果特別條例》，但各方都沒有共識。國民黨團堅持普發現金新台幣 1 萬元，並質疑包裹多條內容的特別預算條文是「空白授權」。民進黨則支持

政院版本，1400 億發現金、1000 億撥補勞健保與 1000 億加強經濟韌性。國民黨立法院總召曾銘宗受訪時表示，每個人都希望《特別條例》能儘速三讀，但必須依照歷年來的稅計剩餘，即不舉債的前提下來發放現金，「這是最基本的原則」，他強調，國民黨團堅持發放現金每人新台幣 1 萬元，且 19 日就能完成三讀，讓行政院普發現金的特別預算盡快送至立法院。

超額稅收應全面回饋

曾銘宗過去曾強烈呼籲讓民眾過年領到現金，但如今他改口說，越快越好本來就是國民黨的主張，但國民黨團也主張，不應把過去政策疏失拿超徵稅額去填補，包含健保勞保基金挹注、公共運輸補貼、中小企業轉型補助

等政策，都並非此案該討論的項目。民眾黨團由立委張其祿等人召開記者會說，過去已通過「嚴重特殊傳染性肺炎防治及紓困振興特別條例」，振興民眾，若再增加特別條例與預算，立院未來會難以監督。民眾黨立委邱臣遠也台電虧損舉例，政府已撥補 1500 億公務預算過去，再另行立法編列預算恐讓特別預算常態化。

恐 4 月才拿得到

先前曾指出最快能在 2 月 28 日拿到現金的民進黨立委管碧玲，在確定所有條文都要進入黨團協商後，她向媒體表示，對於 18 日無法通過特別預算深感遺憾；民進黨總召柯建銘也表示，之前就已經預見這樣的結果，4 個版本都不同，所以絕對不會有共識，按照進度，如今可能要到 4 月才有可能發現金。

全年失業率 3.67% 創下 22 年新低

【本報記者呂翔禾台北報導】失業率創 22 年新低？主計總處 18 日公布 111 年全年失業率為 3.67%，創下民國 90 年以來新低。而全年失業人數 43.4 萬人比前年減少 3.7 萬人。主計總處表示，觀光服務業陸續回溫讓就業人數增加，不過今年全球景氣普遍放緩，未來還要再觀察。

失業年減 3.7 萬人

主計總處表示，年失業率平均為 3.67%，年降 0.28 個百分點。2 月失業率 3.52%，較上月下降 0.09 個百分點，經季節調整後失業率為 3.61%，較上月亦降 0.03 個百分點。12 月失業人數 41 萬 8 千人，較上

月減少 1 萬人 (2.34%)；全年失業人數平均為 43 萬 4 千人，年減 3 萬 7 千人 (7.81%)。另外，12 月就業人數為 1145 萬 1 千人，較上月增加 2 萬 1 千人或 (0.19%)。其中，因經濟因素 (包含業務不振、無法找到工時大於 35 小時之工作及季節關係) 使得週工時未達 35 小時者為 19 萬 2 千人，較上月減少 1.7 萬人；與上年同月比較，就業人數減少 2 萬 9 千人 (0.26%)。111 年就業人數平均為 1141 萬 8 千人，較上年也減少 2 萬 9 千人 (0.26%)。

服務業就業回升

國勢普查處副處長陳惠欣表



▲主計總處 18 日公布 111 年失業率為 3.67%，創下 22 年新低。(Photo by 呂翔禾 / 台灣醒報)

示，失業率 3.67% 是民國 90 年以來新低，12 月失業率 3.52% 也創下民國 90 年 2 月以來新低，她認為，目前就業市場處於穩定狀態，因為工作場所業務緊縮，導致失業的狀況與疫情前比還是略高，但都有陸續改善，未來將面臨全球景氣放緩，會密切注意數據變動。

她也補充說，由於 110 年有三級警戒影響，111 年相對來說管制措施較少，且有國旅補助等振興措施，因此服務業的就業人數有逐漸回升。其中因工作場所業務緊縮或歇業而失業者也有減少 4 千人。至於其他國家失業率，南韓 2.9%、美國 3.7%、加拿大 5.3%。

警消年節仍執勤 蔣市長發慰勞金

【本報記者簡嘉佑台北報導】警消單位春節年假仍執勤，台北市長蔣萬安親頒慰問金！蔣萬安 18 日接連到松山分局中崙派出所、消防局中

崙分局將紅包逐一交到消防隊員手中，接到紅包的隊員都會小聲回答說，「謝謝市長」，現場更致贈水果禮盒與加菜金，洋溢著新春喜氣。

蔣萬安 18 日在春節前夕接連到中崙派出所、消防局中崙分局頒發慰問金及水果，感謝警察與消防隊同仁這一年來維護社會治安的辛勞，也提前祝賀佳節愉快。

警察守護治安、交通

他於派出所致詞提到，松山機場、饒河街為台北對外交通樞紐及觀光景點，松山分局在春節期間為維持轄內交通順暢，已提前規劃針對上述地點的機動疏導、路況查報等勤務。他相當肯定「警察同仁為治安、為交通、為防疫工作的努力和犧牲，由衷感謝同仁的辛勞」。

蔣萬安也期許松山分局於春節期間持續加強安全維護工作，達成「治安平穩、交通順

暢、民眾安心」三大工作目標。接續，蔣萬安到了消防局中崙分局頒發紅包，他致詞表示，消防隊在春節期間堅守崗位，冒著風險執行勤務，向消防同仁的眷屬表達最高的敬意。他說，台北市府願意成為他們的最強的靠山，讓消防隊員可以沒有無後顧之憂，守護市民的安全。

加菜金獎勵消防隊

他勉勵說，消防隊執勤時，需要確保自身安全，並保護好家人，尤其春節期間家人團聚，免不了去各地走春、出入娛樂場所，都需要消防單位來保護民眾的安全。他也於現場頒發加菜金與水果禮盒，逐一頒發慰勞金給現場的消防夥伴。

財經短波

2022 年經濟保 3 落空 國發會：擴大內需



▲國發會指出，2023 年會透過擴大內需，維持經濟成長動能。(蘇貞昌臉書)

【本報記者呂翔禾台北報導】2023 年要透過擴大內需，維持經濟成長動能！主計總處概估 2022 年經濟成長率僅 2.43%，宣告「保 3」落空，國發會 18 日下午表示，2023 年經濟挑戰更大，政府將擴大內需，維持成長動能，而全民共享特別條例中，也涵蓋強化經濟韌性方案，有助於應對全球經濟挑戰。

國發會指出，去年第 4 季隨著防疫措施放寬，消費人潮回流，加上入境逐步免除隔離，

民間消費明顯回溫，實質政府消費也成長 3.14%，顯示內需有助支撐經濟成長動能。

國發會表示，台灣作為小型開放經濟體，成長動能勢必受到國際情勢惡化影響，因此去年 8 月政府編列今年中央政府總預算時，已經預期經濟成長減緩，歲出編列 2.7 兆元，較去年擴增 20.8%，希望以擴大內需維持經濟動能。另外，最新制定的特別條例也有強化經濟韌性的預算，以調整產業體質、推動升級轉型。

經濟成長率大衰退 預測值減少 2.38%

【本報記者游清淵台北報導】經濟成長率從 3.06% 跌至 2.43%，保 3 失敗！主計總處 18 日公布 2022 年第 4 季經濟成長率概估為負 0.86%，較去年 11 月的預測值大幅減少 2.38

個百分點，拖累全年經濟成長不保 3、概估為 2.43%。

主計總處曾在去年 11 月發布經濟預測，下修 2022 年全年經濟成長率為 3.06%，其中第 4 季經濟成長率為 1.52%，



▲原本能保 3 的台灣經濟因景氣降溫快速，成長率衰退至 2.43%。(蘇貞昌臉書)

但由於景氣降溫遠比預期快速，去年第 4 季經濟成長率概估統計為負 0.86%，因此也讓 2022 年經濟成長率概估為 2.43%，較預測數 3.06% 大減 0.63 個百分點。

▲台北市長蔣萬安 (左) 18 日逐一頒發慰勞金給消防局中崙分局的消防夥伴。(Photo by 簡嘉佑 / 台灣醒報)



三角談愛

►家暴法裡面，是說對於身體上、精神上施予威脅，或是利用經濟的狀況對你施予威脅，都是算是暴力。(網路截圖)



主持人(以下簡稱「問」): 今天我們主要跟大家談一下, 最近流行的藝人家暴事件。我們不去談藝人家暴的是是非非, 我們要談的是社會上有很多隱藏的家暴問題, 因為這次的事件浮上檯面。

很多的婚姻大家都很意外的是, 婚前你儂我儂、山盟海誓, 但結婚沒多久就發生各式各樣的冷戰與熱戰, 以致夫妻關係從天堂掉到地獄, 婚姻關係苦不堪言, 甚至很快讓人走上離婚的道路。

家暴的定義、種類

這次我們就請專家談一下, 家暴的定義是什麼, 家暴有幾種?

樊雪春: 在我們的家暴法裡

因為小甜甜的狀況我們沒有在他們的房子裡打他們, 但是當一個女人對男人說: 「你打我」男性就很生氣會很想要打人。(網路截圖)



▲我們也都渴望無條件的愛, 但是在這個世界上, 如果你一直跟一個人兌獎, 讓他身心都受到這種沉重的壓力時, 到後來他想要愛你也不知道怎麼愛。(網路截圖)

主持人: 林意玲 (台灣醒報社長)
與談人: 樊雪春 (台師大心理諮商教授)
時間: 2023.01.12 文字整理: 昀恬

家庭暴力對婚姻的傷害

夫妻可以在某些時刻無條件包容, 我們都渴望無條件的愛, 但如果你讓一個人身心都受到沉重的壓力時, 到後來他想要愛你也不知道怎麼愛, 所以我們自己要知道有所節制。

都會有一些法律上的考量, 心理師是可以讓你在保密的狀況下談一談, 有些人說那我找爸爸媽媽, 但是也許父母的介入會讓狀況更複雜。父母聽到自家兒女被打了, 哪個不心痛?

所以最好是找教會、長輩或是輔導進來, 第一次很重要, 一定要在第一次去了解到底過程發生了什麼? 在(家暴)暴力之前, 他一定有一個心理狀態, 比如說, 他覺得生氣就是控制不下來, 那個狀態是要被改變的, 讓第二次不再發生。

問: 那我歸納一下重點, 剛剛樊老師講的, 如果你或是任何人發生了家暴事件, 第一次一定要作處理, 至於處理的方法, 不一定要第一次就跑去警察局, 可以找一些適當的長輩、輔導或是專業的心理諮商師來了解這件事情的來龍去脈, 而且第一次就把它治好, 才不會再發生第二次, 也就是第一次絕對不能隱忍, 一定要去搞清楚狀況, 千萬不要心軟, 哭一哭、跪一跪或抱一抱就解決, 如果不徹底解決, 還是會再發生。

問: 我們談家暴, 第一個想到的就是動手毆打, 不管是男的打女的、女的打男的; 第二種是摔玻璃杯或者剛剛提到的去撞牆, 讓人心生恐懼, 第三種就是罵很難聽的話, 讓你覺得難道我在你心中是這樣的人。這三種不同層次的狀況, 請跟我們說說看。

樊雪春: 我們一開始講的是肢體暴力, 現在講的是精神暴力, 剛剛我們說有人會摔玻璃杯, 但我講一個案例, 他是摔你的貓, 大家知道現在有《動保法》了, 摔你的貓也是可以報案的。但他摔你的貓, 不覺得更可怕嗎? 他沒有傷害你, 但是他摔那是你所愛的貓...

問: 還有打小孩出氣!



▲有人對你說: 「你要是再這樣你就不准進屋來!」然後你人就在外面餐風露宿, 這其實都是暴力的一種。(網路截圖)

愛你又讓你受驚嚇

樊雪春: 對對對, 她這種就是心理的威脅, 很多人都說我被打好慘, 但我處理的過的個案, 那種精神的反而比較嚴重一點, 要花的治療時間比較長, 因為精神不是外顯的, 比較內在, 他的意圖是「虐待」, 所以這種一定要找心理師跟你談一下, 看看到底怎麼了。

問: 我們談家暴, 第一個想到的就是動手毆打, 不管是男的打女的、女的打男的; 第二種是摔玻璃杯或者剛剛提到的去撞牆, 讓人心生恐懼, 第三種就是罵很難聽的話, 讓你覺得難道我在你心中是這樣的人。這三種不同層次的狀況, 請跟我們說說看。

樊雪春: 其實我們在處理家暴案件時, 第一次的釐清(家暴)很重要, 一定要有第三人進來比較好, 除非說兩個人是一起願意面對, 但我還是建議大家第一次發生時, 可以找心理師談談。

剛開始就找警察比較麻煩, 一到警政系統問話的時候很多東西都變成要作呈堂證供, 這

問: 我們談家暴, 第一個想到的就是動手毆打, 不管是男的打女的、女的打男的; 第二種是摔玻璃杯或者剛剛提到的去撞牆, 讓人心生恐懼, 第三種就是罵很難聽的話, 讓你覺得難道我在你心中是這樣的人。這三種不同層次的狀況, 請跟我們說說看。

樊雪春: 其實我們在處理家暴案件時, 第一次的釐清(家暴)很重要, 一定要有第三人進來比較好, 除非說兩個人是一起願意面對, 但我還是建議大家第一次發生時, 可以找心理師談談。

剛開始就找警察比較麻煩, 一到警政系統問話的時候很多東西都變成要作呈堂證供, 這

愛你又讓你受驚嚇

樊雪春: 對對對, 她這種就是心理的威脅, 很多人都說我被打好慘, 但我處理的過的個案, 那種精神的反而比較嚴重一點, 要花的治療時間比較長, 因為精神不是外顯的, 比較內在, 他的意圖是「虐待」, 所以這種一定要找心理師跟你談一下, 看看到底怎麼了。

問: 我們談家暴, 第一個想到的就是動手毆打, 不管是男的打女的、女的打男的; 第二種是摔玻璃杯或者剛剛提到的去撞牆, 讓人心生恐懼, 第三種就是罵很難聽的話, 讓你覺得難道我在你心中是這樣的人。這三種不同層次的狀況, 請跟我們說說看。

樊雪春: 其實我們在處理家暴案件時, 第一次的釐清(家暴)很重要, 一定要有第三人進來比較好, 除非說兩個人是一起願意面對, 但我還是建議大家第一次發生時, 可以找心理師談談。

剛開始就找警察比較麻煩, 一到警政系統問話的時候很多東西都變成要作呈堂證供, 這

問: 我們談家暴, 第一個想到的就是動手毆打, 不管是男的打女的、女的打男的; 第二種是摔玻璃杯或者剛剛提到的去撞牆, 讓人心生恐懼, 第三種就是罵很難聽的話, 讓你覺得難道我在你心中是這樣的人。這三種不同層次的狀況, 請跟我們說說看。

樊雪春: 其實我們在處理家暴案件時, 第一次的釐清(家暴)很重要, 一定要有第三人進來比較好, 除非說兩個人是一起願意面對, 但我還是建議大家第一次發生時, 可以找心理師談談。

剛開始就找警察比較麻煩, 一到警政系統問話的時候很多東西都變成要作呈堂證供, 這

的, 我們是有的有一次來就處理好了! 因此我對「一次都不要」這個問題是存疑的, 因為我在心理學的現場治療了很多夫妻, 他們就一起去運動, 彼此生氣的時候就先離開現場, 都有各種方法可以處理。

如果生一次氣, 對你造成驚嚇之後, 你就離開他, 標準可能太高了, 說實在的, 人有時候在某種狀況下就會失控, 比如說, 我們人要生氣有五個因子, 一、二、三、四、五, 累積到五的時候就會爆發, 但是我們發現, 當你一、二、三的時候就離開現場, 那他就不會到頂, 就不會到說要去揍人。

問: 對啊, 樊老師剛剛說的是有道理, 但是對於多女性來說這也是一種不可承受之重, 每個婚姻中都有不同的忍受度, 比如說有些人很在乎錢的事情, 你亂花錢, 對不起我跟你在一起這輩子就完蛋了, 或者你打人、或者你賭博, 或者你會有外遇, 這些都會造成婚姻的破碎, 有多大的愛心跟忍耐能接受這還會一再發生?

樊雪春: 有時候男人進入暴力的時候, 不是針對他前面的這個人, 而是他氣到一個狀況的時候就爆發出來, 比如說他今天在外面被老闆罵, 然後又被顧客罵, 他回到家的時候, 已經蒐集點券「9點」, 他只剩1點(就爆發)了, 回到家發現沒飯吃, 10點集滿了, 要兌獎了, 那他跟誰說?

所以有時候男人生氣不是因為他的配偶, 而是剛好那時候他情緒滿了。

問: 又能不能向別人發洩, 只能向自己的老婆?

樊雪春: 他面前只有老婆, 這時候老婆就會嚇一跳說: 「你怎麼會這樣, 我又沒有做什麼, 不就是今天沒有飯吃, 你怎麼對我這樣。」那他(丈夫)也嚇了一跳啊。

這個時候男人要有一個能力是察覺到「我現在幾點了?」, 如果我10點會發作, 那我今天發生了什麼, 然後已經8點了, 再2點我就會不太好, 所以我可以現在去運動抒發一下情緒再回家, 這個很重要, 男人要為自己的情緒負起責任。

丈夫要自我覺察情緒級數

樊雪春: 他面前只有老婆, 這時候老婆就會嚇一跳說: 「你怎麼會這樣, 我又沒有做什麼, 不就是今天沒有飯吃, 你怎麼對我這樣。」那他(丈夫)也嚇了一跳啊。

問: 我再問一個問題, 就是在家暴案件中, 很多是語言暴



▲(二)三角談愛 單元林意玲社長(左)、樊雪春教授(右)。(本報資料照片)

情緒爆發像集點數

我們先回過頭來, 再問另外一個問題, 就是在婚姻暴力中間, 女性有什麼責任? 男生有什麼責任? 在婚姻中暴力大部分是男性, 當然女性也有可能, 但是也不是都是男生的責任, 女生也有責任。像最近小甜甜的案件, 好像他們兩個之間都有一些問題, 可能女生很挑釁「你毆打我, 你打看看!」之類的, 請樊老師分享看看?

樊雪春: 因為小甜甜的狀況我們沒有在他們的房子裡打他們, 但是當一個女人對男人說: 「你打我」男性就很生氣會很想要打人。(網路截圖)

問: 我們談家暴, 第一個想到的就是動手毆打, 不管是男的打女的、女的打男的; 第二種是摔玻璃杯或者剛剛提到的去撞牆, 讓人心生恐懼, 第三種就是罵很難聽的話, 讓你覺得難道我在你心中是這樣的人。這三種不同層次的狀況, 請跟我們說說看。

樊雪春: 其實我們在處理家暴案件時, 第一次的釐清(家暴)很重要, 一定要有第三人進來比較好, 除非說兩個人是一起願意面對, 但我還是建議大家第一次發生時, 可以找心理師談談。

剛開始就找警察比較麻煩, 一到警政系統問話的時候很多東西都變成要作呈堂證供, 這

問: 我們談家暴, 第一個想到的就是動手毆打, 不管是男的打女的、女的打男的; 第二種是摔玻璃杯或者剛剛提到的去撞牆, 讓人心生恐懼, 第三種就是罵很難聽的話, 讓你覺得難道我在你心中是這樣的人。這三種不同層次的狀況, 請跟我們說說看。

樊雪春: 其實我們在處理家暴案件時, 第一次的釐清(家暴)很重要, 一定要有第三人進來比較好, 除非說兩個人是一起願意面對, 但我還是建議大家第一次發生時, 可以找心理師談談。

剛開始就找警察比較麻煩, 一到警政系統問話的時候很多東西都變成要作呈堂證供, 這

問: 我們談家暴, 第一個想到的就是動手毆打, 不管是男的打女的、女的打男的; 第二種是摔玻璃杯或者剛剛提到的去撞牆, 讓人心生恐懼, 第三種就是罵很難聽的話, 讓你覺得難道我在你心中是這樣的人。這三種不同層次的狀況, 請跟我們說說看。

為何只對另一半生氣?

問: 我再問一個問題, 就是在家暴案件中, 很多是語言暴

問: 我再問一個問題, 就是在家暴案件中, 很多是語言暴

問: 我再問一個問題, 就是在家暴案件中, 很多是語言暴

Advertisement for the movie 'Cairo Conspiracy' (開羅謀殺案) featuring Oscar nominations and a QR code for recruitment.

▼對我來說，陳老師仍然是一個親切可愛的大姐姐，我們一起漫步南門校園，一起沈湎於青春諸多回憶。(彭菊仙臉書)



有些人不該相忘於江湖

■ 彭菊仙
(親子作家)

有人說，真正聰明的人，記憶力都很差，不糾過往，只看現在。但我覺得記憶力也不能差到記不得別人的好，特別是關鍵時刻拉你一把的人，即便短暫交會，不該相忘於江湖。

想起良師益友

這兩三年進入更年期，身體狀況不少，一不舒服起來，我就特別不可自拔地糾著過去，糾著過去的好人與好事，方能忘記現在的大病與小恙。於是，我的生命清單中擱出一個個待我道謝與感恩的人影：良師、益友、兒時玩

40多年忽焉已過，我仍點滴在心頭。
陳老師只教了我一年，但是這一年
卻是我焦躁憂鬱青春裡的一道暖光。

伴、好麻吉...

第一個想見的老師是我讀南門國中一年級的導師陳素滿老師。42年前，我13歲，陳老師只有27歲，滿腔教育熱忱與對學生全方位的關注。當時的我，長了滿臉青春痘，個頭很小、又黑又瘦，對自己的外觀相當自卑，且完美主義的我總是給自己極度嚴苛的高標準，從早到晚緊繃地用功讀書，沒拚到第一名就自責到想死。

觀察出異常

當時家裡一團糟，爸爸病痛纏身年邁退休，媽媽又處在非常不穩定的更年期，但為了家計，每天還得到工廠當女工掙錢養家，晚上回到家更得照顧生病的父親，爸媽倆三天兩頭大吵大鬧，家裡的氣氛總是陰鬱晦暗。

有一天，陳老師在課後把我喊到辦公室，拿出我的心理調查問卷，問我為什麼我的功課那麼好，人緣也好，也覺得我長得挺可愛的，卻總是看起來抑鬱寡

歡，特別是問卷的結果讓她相當擔心，因為我是全班問卷裡呈現心理問題最多也最嚴重的學生。

陳老師主動幫助學生

從此之後，陳老師似乎特別關心我，常常在課後一對一的關心開導我。暑期輔導時，我勾選不參加，陳老師又把我叫到辦公室。

我回答她：我自己能夠讀書，我也自認非常自律，所以我不認為我一定要參加暑期輔導。事實上，我當時只是覺得可以為家裡省下一筆費用，所以決定不參加暑期輔導。陳老師大概揣測到我的真實想法，於是主動幫我辦理了無需繳交輔導費的手續。

不會相忘於江湖

如今40多年忽焉已過，我仍點滴在心頭。只可惜，陳老師只教了我一年，但是這一年卻是我焦躁憂鬱青春裡的一道暖光。事隔44年，終於和這位大姐姐見面了，當年她27花樣年華，如今70人生更要精彩開始。

對我來說，陳老師仍然是一個親切可愛的大姐姐，我們一起漫步南門校園，除了一起沈湎於青春諸多回憶，如今亦師亦友，更多了熟年的相知相惜，不再只是單方的關心與指導，叨叨絮絮親如老友般說天說地說人生！

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231

是我嗎？

■ 王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

耶穌在被羅馬士兵逮捕的前夜，與十二門徒共進晚餐時說：「我實在告訴你們，你們中間有一個人要賣我了。」說完了後，門徒甚為憂愁，一個一個都問耶穌：「是我嗎？」連要賣耶穌的猶大也問耶穌：「是我嗎？」

最後的晚餐

這幕情景曾被西方文藝復興時代名畫家達文西(Leonardo da Vinci)當題材，在米蘭城聖瑪利亞修道院(St. Maria Delta Grazie)的牆壁上，作了一幅不朽名畫，名為「最後的晚餐」。

「是我嗎？」有位母親，罹患胃潰瘍，人變得極為消瘦。父親對孩子說：「母親之所以罹患胃潰瘍，都是因為了你們。」孩子們個個帶著疑惑的眼神問母親：「是我嗎？」意思是，怎麼會是我呢？

是我嗎？

為了讓孩子衣食無缺，母親成了職業婦女。為了家務，母親過度操勞。為了孩子的功課及叛逆，母親經常生氣又憂心，久之腸胃不

適，產生胃潰瘍。但是孩子並不知道，因此要問：「是我嗎？」

交通這樣紊亂，我們責難交通警察執法不嚴、交通號誌不清楚、開車的人太不守規矩。但是我們自己開車，有沒有闖過紅燈、黃燈時加速前進、蛇行搶道、違規停車呢？如果有，我們就是交通紊亂的製造者，為甚麼還一臉無辜的問：「是我嗎？」

俯首捫心自問

台灣黑金政治為人詬病，不少政治人物寡廉鮮恥，這種腐化現象，是誰造成的呢？「是我嗎？」大家都認為是那些不肖的政治人物。但是這些不肖的政治人物，他們之所以走上政治舞台，還不是選民一票一票的將他們送上去的嗎？還須問：「是我嗎？」

很多事情的發生，我們常常不自覺的認為不是自己造成的，一味的指責別人或遷怒他人，實際上，如果我們肯俯首捫心自問：「是我嗎？」就會發現確實與自己有關。

如果任何事發生，我們都能檢討一下「是我嗎？」並將責任扛起來，加以改進，社會就會變得更好了。



▲在米蘭城聖瑪利亞修道院的牆壁上，作了一幅不朽名畫，名為「最後的晚餐」。(網路截圖)

浮生歲月

假期要面對的兩代關係

■ 朱全斌
(大學教授)

新年快到了，這也是家人團聚的日子，許多在外工作或求學的年輕人都會返家過年，然而卻有不少人將之視為畏途，因為年假期間會見到不少長輩，許多來自長輩的垂詢或指教常令他們感到不舒服。

長輩發問直接

根據我向下一代調查的結果，長輩的問題多半跟金錢或者成家意願有關，例如單身或者沒工作的會被問「為什麼還不去找工作？」「交女/男朋友了沒有？」；已經就職或有對象的就會被問「一個月賺多少錢？」「為什麼還不結婚？」；而已婚的還會被問「什麼時候生小孩。」而長輩在發問時還經常採取直接、不修飾，甚至帶著一種不以為然的態度。

華人社會因為長幼有序，有敬老的文化，所以做長輩習慣對晚輩下指導棋，忽略社會變遷下已經帶來傳統價值觀的鬆動，上一代遵循的人生目標與法則，已經不適用於這個世代了，在給意見的時候，也經常忽略晚輩已經是成人，不再是小孩子，若還用一種上對下的方式來對話，除了失去對人的



尊重，還會在溝通上產生障礙，影響到彼此的感情。

親戚長輩過度關心

在親子之間，因為關係比較親暱，或許下一代還能夠有話直說，最讓年輕人反感的就是來自不這麼熟的親戚長輩，他們詢問時的出發點就未必是真正關心，若回答不出令他們滿意的答案，好的時候會聽到一些言不由衷的安慰的話，壞的時候還會遭受批評，真令人哭笑不得。

價值觀的不同會呈現在生活方式不同的選擇上。我有個學生畢業後一直在做影視製片的工作，雖然生活及收入不安定，但是她熱愛她的工作，也因為得到專業肯定而獲得成就感，然而

在父母眼中這都不算什麼，還建議她去考台積電的作業員，令她十分難過。

晚輩說話很刺耳

同樣的，上一代也常常覺得晚輩會對他們說一些聽起來很刺耳的話，而這些話大都跟年齡相關，例如「跟你說你也不懂」或是「你們年紀大了，落伍了！」好像他們的經驗都不值得參考，令長輩們很有失落感。

自從數位工具興起，許多長輩經常有跟手機或電腦相關的問題需要年輕人幫忙，有的人願意學，晚輩卻沒耐心教，一句「哎呀，我幫你弄就好了，你學不會的啦」很傷他們的自尊心。

◀在親子之間，因為關係比較親暱，或許下一代還能夠有話直說，最讓年輕人反感的就是來自不這麼熟的親戚長輩。(網路截圖)

帶著同理心設想

另外在稱謂上，也很容易讓人感到不舒服，五、六十歲就被叫阿母、老太太或是阿伯、老芋頭都會引起不愉快的情緒。如果以性別來區分，女性長輩比較在乎代表年紀的稱謂，而男性長輩在意的則是跟因為年紀而在能力與尊嚴上被人看低。孩子長大了就不要再稱他們「小孩」。

如果要減少上下兩代之間的摩擦，我想在對話時，雙方都應該帶著同理心替彼此設想，所謂「己所不欲，勿施於人」，開口前先想一下你說的話是否會讓對方不悅，這樣才能有良好的互動而不傷感情。

醒報稿約



歡迎來稿增篇幅，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、六休假期來稿將無人處理。

荷蘭首相訪美 半導體同盟引關注

荷蘭首相呂特訪問美國，與總統拜登會面，雙方表示談了中國、烏克蘭與民主峰會議題，但對半導體問題雙方都很低調。

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國與荷蘭要強化民主同盟？荷蘭首相呂特 17 日訪問美國，與總統拜登會面，雙方會後表示談了中國、烏克蘭與民主峰會議題，但對外界關注的半導體問題雙方都很低調。由於荷蘭公司艾司摩爾擁有關鍵半導體設備，美國過去都希望艾司摩爾能配合美國制裁，但前年艾司摩爾仍向中國賣了 20 億美元的設備。

未正面回應半導體問題

根據《半島電視台》報導，荷蘭首相呂特 17 日與美國總統拜登會面，雙方就俄烏戰爭、供應鏈保護、中國與民主峰會等議題進行討論，外界盛傳美方想要要求荷蘭配合制裁中國，以降低中國製造晶片、超級電腦與第三代半導體的發展能力，但會後美方並未強調此點，僅表示有討論供應鏈安全調整相關議題。

呂特則對於俄軍用飛彈狂轟濫炸轟伯城，導致至少 40 人身亡表示譴責，並宣布荷蘭今年將援助烏克蘭 25 億歐元，用來採購軍火、人道援助與外交管道協助，另外，他也打算跟隨德國的步伐，提供美製愛國者飛彈防禦系統給烏克蘭。不過會後受訪時，他對於半導體相關議題並沒有太多回應。

荷蘭未配合制裁

但美國商務部在 10 月就呼籲各國對中國進行制裁，以避免中國以半導體製造先進軍事系統，包括大規模武器、強化精準打擊等戰略，不過荷蘭貿易部長施萊爾馬赫受訪時指出，不會全面配合美國的制裁。

雖然荷蘭曾於 2019 年在美國前總統川普的施壓下，拒絕半導體製造商艾司摩爾 (ASML) 賣光刻機 (半導體重要製程設備) 給中國的要求，但艾司摩爾在 2021 年對中銷售額仍有 20 億歐元。

美決強化民主同盟

《美國國務院》提到，美國將與荷蘭、哥斯大黎加、南韓與尚比亞在 3 月底聯合舉辦民主峰會，在 2021 年民主峰會上，超過 100 個國家達成 750 項決議以促進民主、打擊貪污與對抗專制主義。外界認為美方希望透過國際組織與關鍵科技產業制裁，強化對中國的圍堵力道。

▶ 荷蘭首相呂特 (左) 17 日訪美，雖然雙方對半導體議題相對低調，但仍成外界焦點。(Photo from @POTUS)



全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《時代週刊》The Time Magazine 處理負面情緒 幸福專家分享秘訣

「與其抑制悲傷的情緒，真正的快樂應從助人與享受美好時光開始！」正向心理學家表示，民眾只要從日常習慣下手，就能有效改善情緒與幸福感。

儘管幸福的定義對每個人來說都不一樣，有些人可能以金錢為目標、有些人認為活在當下就是幸福、有些人則認為與親友的寶貴時光彌足珍貴。但幾乎每一位研究「幸福」的專家都指出，幸福源自於「對自己生活的控制與自主，並以意義與目標為導向」。



擁有幸福成長更快

心理學家葛莉札說，「民眾越是指注意到自己有多麼幸福或感恩，他們通常成長的更快幅度也更廣。」線上幸福研究學院創辦人莎哈表示，幸福感除了受到外在因素影響之外，很大程度也會受到如努力工作、運動的選擇影響。

追求快樂或幸福感的過程中，培養如藝術、音樂或閱讀等愛好也至關重要。大多數「感到幸福」的受訪者表示，每週會為喜歡的事情挪出 5 到 6 次的空閒時間，同時保持充足睡眠與運動習慣，也是關鍵因素。

理解情緒 提升幸福感

然而，許多民眾認為，迴避負面情緒是追求快樂的方式，但專家指出，兩者不是背道而馳，反而「承認負面情緒，理解情緒的原因」，更有助於民眾提升幸福感。西北大學教授莫科維茨說，當民眾為了追

求幸福而「盲目樂觀」時，反而會忽略生活中真正的困難。

走入大自然

「快樂之外」《Beyond Happiness》一書作者珍恩表示，當她情緒低落的時候，就會提醒「自己要保持好奇心，並對自己更溫柔」，然後釐清造成負面情緒的原因是什麼。如果在掌控範圍內，就可以找出應對方式；如果在掌控範圍外的話，就會放下，並做一些能讓自己微笑的事情。

心理學教授弗蕾德克森表示，她經常重新審視對「幸福」的定義，並做出「有意義和享受的選擇」，但如果事情不如預期，她提醒自己「無論我面臨什麼，其他人也都面臨過」。

柏克萊加州大學學者湯瑪斯相當具體的表示，每當她感到壓力時，她會去大自然散步，驚嘆於自然的鬼斧神工，領略花草蟲鳥的美。

在國內招募傭兵 塞爾維亞罕批俄羅斯

【本報記者呂翔禾台北報導】俄國傭兵集團公然在塞爾維亞募兵打烏克蘭戰爭，讓向來親俄的塞爾維亞總統武契奇 17 日罕見痛批該集團在國內亂搞，侵犯該國主權。塞爾維亞雖然親近俄羅斯，但國內明定國民不能出國參與烏俄戰爭，而俄羅斯華格納傭兵集團與俄國政府關係密切，塞國不希望因此被西方制裁。

下架徵兵廣告

根據《半島電視台》報導，塞爾維亞總統武契奇 17 日對於俄羅斯傭兵集團華格納在國內公告募兵到烏克蘭打仗的訊息表示不滿，在電視訪問上質疑華格納集團居心何在？為何要在塞爾維亞管轄範圍內，招募國民到他國打仗？塞國政府隨後便將廣告下架，並禁止

民眾參加俄烏戰爭 (任何一方)。

由於塞爾維亞族大多信奉東正教，因此較親俄，從 2014 年開始就有很多軍人跑到俄羅斯支持的烏克蘭武裝勢力助陣，但塞爾維亞政府始終不願對外公佈人數；在俄烏戰爭爆發後，塞爾維亞也是歐洲除了白俄羅斯以外，少數沒有對俄羅斯實施經濟制裁的國家。

塞不願得罪西方

但《塔斯社》提到，武契奇在訪問中也說，與美國維持良好關係對國家很重要，且願意對烏克蘭提供人道援助；



▲ 塞爾維亞總統武契奇 17 日罕見批評俄羅斯傭兵集團在該國的募兵行為。(Photo on Wikimedia Commons)

外界分析，武契奇不想完全得罪美國，且目前還在跟歐盟談判入會條件，因此才會對傭兵集團募兵的事情罕見批評。華格納傭兵集團於 2014 年創立，其首領是俄羅斯知名餐飲業寡頭普里戈任，與俄羅斯

總統普丁關係密切，因此該傭兵集團也與俄羅斯政府有著藕斷絲連的關係，近日還曾傳出普里戈任跑到塞爾維亞，與當地親俄組織與大塞爾維亞主義團體碰面的消息，同樣也遭到塞爾維亞政府否認。

工作壓力熄滅熱情 設短程目標增成就感

【本報記者簡嘉佑綜合報導】好不容易獲得理想中的工作，熱情卻被平時工作壓力熄滅！民眾用在工作中獲得的成就感持續培養熱情，並透過尋找工作、個人與社會之間的連結，來強化熱情的感受。專家更建議，具體透過「建立短程目標」，促進成就感，也不失為好方法。

找到的工作樂趣

《BCC》報導，對工作熱情的心理學論點指出，「每個人都有屬於自己的完美工作，找到適合工作與個人幸福感關係密切」，但實際狀況可能是，民眾可能用盡全力獲得一份「完美」的工作，卻被日常的苦差事消磨了熱情，對許多人來說，這可能是是轉職的

訊號。但另一派工作熱情的論點卻指出，「工作熱情可以透過學習過程發展，只要在工作表現愈來愈好，就會愈熱愛該職業」。研究人員指出，儘管工作可能不符合一開始的期待，但民眾只要能學會在不同的任務中找到樂趣，對工作的滿意度也會日漸提升。

研究提出 5 點策略，提高民眾在工作中的學習動機，包括「個人相關性」，如何將學習到的知識應用於工作上；「社會相關性」，以造福社會與他人的觀點來思考工作內容；「尋找新方式」，挑戰工作中的新知識與新方法，從中獲得樂趣；「建立實踐經驗」與「尋找導師」。

短期目標可提高滿足感

除了上述的思考方式之外，也有專家提供具體的方式：「設立短期目標」與「自行塑造工作」。德國明斯特大學博士後研究員圖特納說，可以將工作細碎分成許多階段性任務，達成階段性任務後就得到滿足感，就能夠繼續保持工作熱忱。

如果工作上有任何不滿意的狀況，專家莎夫納建議，可

以與上司討論如何改變工作內容，讓工作更符合自己的價值觀或興趣。她強調，優秀的雇主應該支持員工的想法，才能讓員工拿出更出色的表現。

莎夫納說，工作難免有不如意的，培養一個能帶來成就感的興趣也是好方法，這樣工作就不會是唯一生活能找到滿足感的地方，而且抱持正向情緒，也對工作表現有所助益。



◀ 民眾能夠在工作過程中的成就感持續培養熱情。(網路截圖)

今年春節檔就有三部中外熟女主演的電影推出，包括 50 歲的鍾欣凌 (左) 主演的《我的婆婆怎麼把 00 搞丟了》，83 歲影后陳淑芳 (中) 主演的《詐團圓》，61 歲的歐洲影后蘇菲羅伊斯 (右) 主演的《拚音戀習曲》。(電影劇照)

61 歲楊紫瓊以《媽的多重宇宙》剛獲金球獎影后。(網路截圖)



熟女當道 新春影視熱門拚場

今年春節檔就有三部中外熟女主演的電影推出，一時之間大齡女子成為大銀幕的熱門人物，讓年逾五十的熟女信心大增。

胡幼鳳

(楊士琪紀念獎主委)

最近「熟女當道」！多位熟女成為春節期間的電影大熱門。

今年春節檔就有三部中外熟女主演的電影推出，包括 50 歲的鍾欣凌主演的《我的婆婆怎麼把 00 搞丟了》，83 歲影后陳淑芳主演的《詐團圓》，61 歲的歐洲影后蘇菲羅伊斯主演的《拚音戀習曲》，61 歲楊紫瓊以《媽的多重宇宙》剛獲金球獎影后，預期她也將在 1/24 日春節期間順利入圍奧斯卡影后名單。

一時之間大齡女子成為大銀幕的熱門人物，讓年逾五十的熟女信心大增。

鍾欣凌演婆婆 推電影版

鍾欣凌的體型雖不符合一般人審美觀，卻始終能贏得觀眾喜愛，去年她以電視劇集《我的婆婆怎麼那麼可愛》第三度獲金鐘獎，她在這部生活化的輕喜劇中，把婆媳之間的過招演得即自然生動又搞笑，令觀眾又哭又笑，叫好叫座，也讓她的人氣激升，號稱「全民婆婆」。於是原班人馬演出電影版《我的婆婆怎麼把 00 搞丟了》擠入了春節檔。

《我的婆婆怎麼把 00 搞丟了》片名中的 00 (讀音圈圈)，是指鍾欣凌飾演的婆婆追的偶

像大明星，由亞倫客串演出。

熟女追劇 追星回春

熟女熱衷追劇、追星，是一種重回青春期的社會現象。

熟女或失婚或失偶，或有些是子女長大後面臨空巢，或有些是面對退休後的丈夫變成巨嬰、無法丟棄的大型垃圾，心靈寂寞空虛的熟女，因為追劇度日而迷戀上劇中青春浪漫的男星，而開始變成了少女期沒有當過的追星族，人生產生回春現象，進入新少女時代。

鍾欣凌飾演的「婆婆」，在片中準備了一桌菜，盼著兒孫返家吃年夜飯，卻被放鴿子，只能打蚊子，自己狂嗆一桌菜。

即便有位追求者(許傑輝飾)在媳婦(黃姵嘉飾)設計下花招盡出的各式求婚，但她意興闌珊，私下熱衷追星，成了她不能說的秘密，她不惜扮女侍混進派對，接近偶像 00，甚至充當司機載他回旅館，但是在途中 00 卻神秘失蹤。

國民阿嬤和全民婆婆

導演鄧安寧採取以日韓喜劇的浮誇、華麗手法來拍攝，而又嘗試以懸疑推理方式把 00 失蹤的事件，反覆陳述，因而不少情節是為搞笑而搞笑，稍顯零亂。電影人物雖是電視原班人馬，但除了保留部份人物個性，故事其實與電視劇並不相

干。

不過鍾欣凌的演出仍是可圈可點，而客串的亞倫也在亮眼的外型之外，利用眼神詮釋內心戲的演技。讓他所有出現的畫面，都是電影的高光時刻，也說明了他在「婆婆」心中的分量。

而陳淑芳自從在金馬獎創下以《孤味》及《親愛的房客》同時獲金馬獎女主角及女配角獎的紀錄，現在是當紅的「國民阿嬤」，這次演出富婆認孫的賀歲喜劇《詐團圓》，她和鍾欣凌是國民阿嬤和全民婆婆拚場。

拚音戀習曲 激情浪漫

而 61 歲歐洲影后蘇菲羅伊斯和 20 歲的米藍賀姆斯配對演出的《拚音戀習曲》，則是以激情浪漫的方式進行，片中蘇菲羅伊斯飾演的過氣女星，迫於生活成為配音員，一日接獲工作為一位經常被寄養家庭退貨的少年正音，他要參加校內戲劇演出，兩人歷經一段由敵對到熱戀的奇特過程。

片中女導演妮可萊特克雷畢茲趁機在片中數落男人看女人總是看外表，物化女人，但是卻也不免俗地在片中大秀蘇菲羅伊斯的身材。

楊紫瓊媲美梅姨

過去熟女能在影壇呼風喚

雨，唯有今年將滿 74 歲的梅莉史翠普，她叱吒影壇 46 年，創下獲 21 次奧斯卡提名、金球獎 30 次提名，獲三座奧斯卡獎，五座金球獎的紀錄，她改寫了影壇向來歧視大齡女子的陋習。

而自幼習舞的楊紫瓊，1984 年以馬來西亞小姐選美冠軍進入香港影壇，卻未以花瓶取勝，她一路打出天下，親自搏命演出，敬業一流。

而這部電影據導演說原本是要找成龍主演，楊紫瓊原本只是在片中演成龍的妻子，後來因成龍以沒有檔期婉拒演出，導演立刻根據楊紫瓊的特長改寫劇本，讓楊紫瓊痛快淋漓的把這個被多重身份壓得喘不過氣來的美國洗衣店女老闆，靠遺落的夢想尋找出路，悠遊於多重宇宙中，變身女俠、大明星、與夫重燃愛火、與女兒迷宮鬥法，與女稅務官建立奇特感情。

充滿奇思冥想的好劇本，觀眾也一次領教楊紫瓊優異的演技，楊紫瓊的優點，在 60 歲澈底綻放，片約也一路排到 2025 年的《阿凡達 4》。

而即將於 1/24 公布的奧斯卡入圍名單，相信楊紫瓊一定會入圍，我很期待楊紫瓊能在 3/22 的奧斯卡頒獎典禮再下一城，成為第一位獲得奧斯卡影后的華人。

春節上映電影

(昀恬/整理)

片名	上映日期
愛·子	2023/1/13
山中森林	2023/1/13
窈窕梅根	2023/1/13
我的婆婆怎麼把 00 搞丟了	2023/1/13
灌籃高手 THE FIRST SLAM DUNK	2023/1/13
聽見天堂	2023/1/13
HERO	2023/1/13
那個男人	2023/1/13
舌尖上的禪	2023/01/19
玩命特攻：武演行動	2023/01/19
拚音戀習曲	2023/01/19
鱷魚歌王	2023/01/20
巴比倫	2023/01/20
詐團圓	2023/01/20
天龍八部之喬峰傳	2023/01/20
屁屁偵探：天才惡人屁屁亞蒂	2023/01/20
淘氣小企鵝波樂樂 電影版：巨龍城堡大冒險	2023/01/20
迫降危機	2023/1/25
日出日落：屋頂上的提琴手	2023/1/27
片場風暴	2023/1/27
驚獄 77	2023/1/27
大明星多重宇宙	2023/1/27
萬惡世代	2023/1/27
伊尼舍林的女妖	2023/1/27

醒報專欄作家陣容

《經濟論衡》

林建甫 (中信金融管理學院講座教授暨台大經濟系名譽教授) 曾任加州大學聖地牙哥分校經濟系助教、台灣大學經濟學系副教授、台灣大學經濟學系系主任暨研究所所長。



《財經鳥瞰》

李沃謙 (淡江大學財務金融學系專任教授) 政治大學經濟學系博士，曾任淡江大學兩岸金融研究中心副主任，曾在各財經雜誌擔任研究員、專欄主筆及編輯委員，研究專長為風險管理、財務工程、財務計量等。



《政經微言》

何策 (財經顧問) 資深財經顧問，曾任職媒體與金融機構數十年，現旅居澳洲。



《管理教育叢談》

周逢衡 (華文商管教育認證組織執行長) 曾任中原大學企業管理系系主任、中山企管教授、國立嘉義大學管理學院院長、國立中山大學副校長。現任華文商管教育認證組織執行長。對台灣工作倫理、組織氣候需要很多建言，現投入商業教育的行列。



《地球氣候》

汪中和 (中央研究院研究員) 美國夏威夷州立大學地質及地球物理系博士。曾任中央研究院環境變遷研究中心 特聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



《有鳳來影》

胡幼鳳 (資深媒體人) 政治大學 EMBA 文化創意科技創新碩士。曾任台北電影節總監、金馬影展執委會秘書長、聯合報影視中心主任。



《經研隨筆》

戴肇洋 (台灣省商業會顧問) 台灣省商業會顧問、中華民國工業總會中小企業發展委員會副召集人。曾任日本關西大學經濟政治研究中心研究員、台灣經濟研究院組長、台灣綜合研究院所長。



《經濟漫談》

于國欽 (東吳大學經濟系兼任講師) 曾任經濟部統計處研究員、東吳大學經濟系兼任講師、自由時報記者，現任工商時報財經組副主任兼社論主筆。



《多雲時晴》

蔡又晴 (資深媒體人) 曾在中天新聞台、東森新聞台擔任文字記者，曾任澳門亞洲衛視擔任台北站副站長。現任壹電視 Next TV 新聞部擔任採訪中心主任。



《土地的故事》

韓乾 (逢甲大學退休教授) 美國密西根州立大學資源經濟學博士。曾任逢甲大學土地管理系教授、系主任、管理學院院長；臺灣政治大學地政系兼任教授、東海大學景觀系兼任教授；中國人民大學、南京農業大學、南京大學、浙江大學等校土地相關專業訪問教授。



《蕭旭岑談音樂》

蕭旭岑 (前總統府副秘書長、資深愛樂者) 國立政治大學新聞研究所碩士。前中華民國總統府副秘書長兼總統府資訊安全委員會資訊安全長。定期為專業古典音樂雜誌《Muzik》撰寫樂評。



《浮生歲月》

朱全斌 (退休教授) 英國倫敦大學高史密士學院媒體與傳播博士，曾任國立台灣藝術大學應用媒體藝術研究所專任教授。著有《人生需要酒肉朋友》等書。



《財金視窗》

黃耀輝 (國立臺北商業大學財政稅務系教授) 美國印地安納大學經濟學博士，曾任國立台北商業技術學院財稅系副教授、中華經濟研究院 研究顧問、行政院賦稅改革委員會委員。



《醫者心》

施壽全 (前馬偕紀念醫院院長) 馬偕紀念醫院胃腸肝膽科資深主治醫師，曾任馬偕紀念醫院院長、老人急重症醫學會理事長，專長是胃腸肝膽胰臟疾病診治、超音波檢查。



《教育停看聽》

張瑞雄 (國立臺北商業大學講座教授) 國立清華大學計算機與管理決策研究所博士。曾任國立臺灣科技大學教授、國立東華大學副校長、國立臺北商業大學校長。



《王院長跟你談天說地系列》

+《王老先生講故事》 王建煊 (前監察院院長) 台灣新黨創始人之一，基督徒。出生於中華民國安徽合肥，1949 年國共內戰後移居臺灣定居。曾任監察院院長、財政部部長、立法委員。



《梁良談影》

梁良 (影評人) 國立台灣藝術專科學校影劇科畢業，曾任年代公司電影部經理。著作：《奧斯卡最佳影片欣賞》、《條條大路通電影》。曾擔任第三十一屆金馬獎華語影片競賽評審委員。



《醒小說》

溫小平 (作家) 曾任《新女性》雜誌總編輯，現任佳音電臺主持人。曾獲中華日報文學獎、聯合報短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。

