

今日天氣

北部 12°-18° 陰短暫雨

中部 10°-21° 多雲時晴

南部 12°-22° 多雲時晴

東部 13°-21° 晴短暫陣雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



調查：24% 淡水物種 瀕臨滅絕

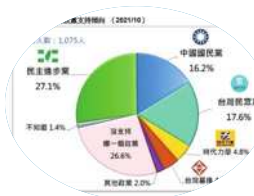


形塑台灣特色 挽救觀光 (戴筆洋)



謝謝你曾經載過我 (溫小平)

《今日求禱》



民調怎麼看？

本報今天一版刊登了兩個政黨的民調，內容標出各自的背景與訴求，給讀者做參考。事實上，中立客觀的民調已經越來越少，我們只能挑選其中相對嚴謹的調查做報導，並標出其政黨傾向，希望讀者懂得醒報的密碼。

▼ 國民黨 9 日公布民調，顯示民眾不支持罷免韓國瑜、藍營區域立委，且支持在野陣營的國會修法。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



新國會智庫民調 6 成民眾不挺大罷免

國民黨立委公布新國會智庫民調，高達 56.7% 支持修《憲訴法》、81.7% 支持修「關說司法罪」。

【本報記者呂翔禾台北報導】「民眾不只不挺綠營總召柯建銘發動的大罷免，連《憲訴法》、《財劃法》、《選罷法》都不挺民進黨！」國民黨立委羅智強、王鴻薇、李彥秀、廖偉翔 9 日公布親藍的新國會智庫民調，高達 56.7% 支持修《憲訴法》、81.7% 支持修「關說司法罪」。羅智強呼籲民進黨不要再站在民意的對立面。



▲ 柯建銘要推動「雙罷」，不只罷免立法院長韓國瑜，也提出改選立法院正副院長，「41 席國民黨區域立委也一定要罷免掉」。(中央社)

有 52.9% 支持、41.3% 不支持，《財劃法》將 3753 億分配給地方，47.4% 支持、37.6% 不支持。

42% 綠不挺解散藍

近日通過初審的「關說司法罪」，更高達 81.7% 民眾支持。但鈕則勳提醒，桃竹苗地區民眾不同意修《財劃法》的比例高於同意，國民黨需注意。國民黨團首席副書記長王鴻薇強調，即使民進黨動用網軍、媒體與側翼各種抹黑，但民意始終站在民進黨的對面，還有 42% 民進黨支持者不支持解散國民黨，難道民進黨政要們不覺得尷尬？

國民黨立委廖偉翔直言，這些民調顯示民眾對於柯總召近日天馬行空的提案最直接的否決。

他表示，前軍閥、專制的袁世凱也曾鼓動民眾抗議與解散國民黨，希望總統賴清德不要成為「賴世凱」。提名大法官人選也該以中立、專業具學養者為主。

「民進黨所為，背離主流民意！」國民黨立委李彥秀強調，81.7% 民眾支持「關稅司法罪」，連 3 分之 2 的民進黨支持者也同意修法，過去司法改革是從前總統蔡英文到賴清德，都是滿意度最低的部分。

4 成認起訴柯證據弱 白抗議司法不公

民眾黨公布民調顯示，針對檢察官起訴柯文哲的程序是否符合公平正義，有 35.2% 民眾認為不符合。

【本報記者呂翔禾台北報導】「超過四成民眾認為柯的貪污證據不充分，檢方也未遵守偵查不公開，盼民眾 11 日一同上街，抗議司法不公！」民眾黨立法院總召黃國昌 9 日於記者會說，有 5 成 30 到 39 歲年輕人認為起訴民眾黨前主席柯文哲的程序不公。

同黨立委陳昭姿呼籲民眾 11 日的司法節站出來，抗議司法不公。

年輕人多認為不合理

黃國昌不滿表示，針對檢察官起訴柯文哲的程序是否符合公平正義，有 35.2% 民眾認為不符合、35.1% 民眾認為符合，但其中 30 到 39 歲年輕人有 5 成認為不符合，高中職與研究所以上都有 4 成以上認為不符合。另外，還有 42.8 民眾認為柯文哲案過程沒有符合偵查不公開的原則，僅 29.6% 認為符合。

「高學歷、年輕人大都認為沒有做到偵查不公開！」黃國昌強調，20 到 40 歲、大學以上超過 5 成都認為檢察官違反偵查不公開，可見民進黨掌權



▲ 民眾黨 9 日發布民調顯示，超過 4 成民眾認為柯案證據薄弱，且違反偵查不公開原則，6 成民眾希望重大案件應公開直播。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

後，赤裸裸地利用鏡傳媒、三立等媒體，配合檢調上演司法迫害，連檢察官論壇都直言偵查不公開成為笑話，而上百頁的起訴書證據如此薄弱，簡直就把辦柯案當成升官的終南捷徑。

66% 民眾盼大案直播

民眾黨立委陳昭姿質疑，有 41.5% 民眾認為起訴柯文哲的證據相當薄弱，且除了 70 歲以上、學歷小學以下的民眾，多數都認為證據不充分；另外有高達 66.4% 的民眾希望重大矚目案件應該公開直播法庭審理過程，連民進黨支持者都有 53.7% 同意。

「全民都應該在司法節站出來，抗議司法不公！」陳昭姿質疑，家中搜出大量來路不明現金的鄭文燦，交保金額才 2800 萬，而證據薄弱的柯文哲卻要 7 千萬，還加上是性侵犯在戴的電子腳鐐，相當不公平。

推動棄保潛逃罪

「比起朝野協商聽民進黨總召柯建銘講古，還不如推動修法！」黃國昌也說，他會繼續推動「棄保潛逃罪」、「不法關說罪」與「妨害司法罪」等過去在司法國會會議承諾制定的法律，確保司法更加公正。

民眾力挺國會三法

文化大學廣告系教授鈕則勳表示，新國會智庫針對罷免立法院長韓國瑜、國民黨區域立委、解散國民黨、《憲訴法》、《財劃法》、《選罷法》，還有「司法關說罪」進行民調，發現 47.3% 不支持罷免立法院長韓國瑜，33.7% 支持罷免。支持者大多是民進黨基本盤支持者，雲嘉南支持罷免的比例較高。

不過，針對罷免國民黨區域立委，60.9% 不支持罷免國民黨區域立委、66.4% 不支持解散國民黨。針對《憲訴法》10 位大法官出席、9 位宣告違憲判決，56.7% 支持、30.6% 不支持，《選罷法》要求罷免連署要身分證

《焦點圖文》

台北市長蔣萬安新春揮毫寫春聯

圖文 / 中央社



▲ 台北市長蔣萬安 (前) 9 日在台北市政府中庭出席「台北迎春暖氣滿民家」乙巳迎春聯揮毫大會，向與會書法家致意，並親手寫下「春」字。

社論

2024 年環境保護的檢討

聯合國環境規劃署自 1972 年成立以來，主要功能包括促進環境政策的制定、增進各國之間的合作、及推動全球對環境議題的關注。在去年底，環境規劃署回顧了整個 2024 年度全球所舉辦有關環境會議的高潮與低谷，包括氣候變化、生態保育、塑膠汙染、碳排放、乾旱等國際重大議題，可以觀察出當前地球環境的整體趨勢正往不利的方向演進，我們要格外警惕。

2024 年的環保成果

在積極的方面，世界各國都體認到當前全球面對的環境危

機確實非常嚴重，必須加強治理的決心，採取有效行動修復深受創傷的自然生態系統，特別是去年九月聯合國舉辦的未來峰會通過《未來公約》決議，承諾加強推動永續發展的多項目標。

如果能夠劍及履及的立即採取行動，預計本世紀中甸就可恢復超過 4,000 萬公頃的土地和海域，並創造數十萬個工作機會。

讓大家感到鼓舞的具體成功案例有：尼泊爾的孟加拉虎數量增長了三倍，從 2009 年的 120 隻增加到目前約 360 隻；法國為舉辦 2024 年巴黎夏季

奧運會，投入龐大的人力物力，終於改善塞納河的水質，可以開放為游泳的用途，象徵河川汙染是可以治理的。

不但政府的部門有積極的行動，一般民眾及地區性的環保社團關切環境的意識也在升高，環保訴訟的案件呈現大幅度的增加，有多國的法院已經裁定政府確有法律義務因應氣候變遷的危機，並需要快速降低溫室氣體的排放。

地球環境的壓力增高中

在負面的呈現上，2024 年全球溫室氣體的排放量，以及大氣層溫室氣體的含量續創新

高，顯示數十年來全球減碳的努力毫無成果，「巴黎氣候協定」岌岌可危；受海洋創紀錄高溫影響，全球有 77% 的珊瑚礁顯現白化；近半數受保護的遷徙性物種持續的減少，有五分之一的族群正步向滅絕；制定法律約束塑膠汙染的努力如果失敗，到 2050 年，全球每天產生的垃圾將增加三分之二，對環境和健康構成沉重的負擔。

最令人難過與遺憾的是，區域性的軍事衝突仍在惡化，如俄烏戰爭、中東衝突、蘇丹內戰等，導致衝突地區遭遇前所未有的環境災難，以及大量的

人員傷亡與流離失所的難民。這些正面與負面同時相悖的發展，有如一場全球環境問題的拔河賽，顯示出各國在因應環境問題上南轅北轍的態度，不但牽動著我們的未來，更凸顯了國際合作的重要性。

臺灣仍需繼續推動保育

臺灣在去年遭受花蓮地震及三個強颱風的重創，造成可觀的生命財產及國土建設的損失，但也有一些值得紀念的亮點。首先是 2019 年起草的「海洋保育法」，終於在去年七月在立法院三讀通過，使我國邁入守護海洋生態環境的新階段；

此外，由私人捐贈位在南投的山坡地，也在多年的奔走努力下終於成立臺灣第二個環境信託的處所，開啟生態保育新篇章。

最後，在十二月 30 日，環境部公告第三期階段管制目標草案，將我國 2030 年溫室氣體淨排放量減量目標，從原來發布的 24±1% 提升為 28±2%（相較於 2005 基準年），雖然幅度還是保守，卻顯示我國願意接軌國際，持續加強減碳的步伐，仍然值得肯定。

總的來說，雖然 2024 年在國際與國內的環境保育及保護方面取得了一點進展，但全球環境仍然面臨許多艱苦的挑戰，需要持續的努力和國際合作以實現更好的改善。

未先說明提案 藍委凍結法務部預算

國民黨立委吳宗憲在司法法制委員會審預算時指出，法務部未事前說明出國研習的預算內容，決定予以凍結。



▲ 立法院司法法制委員會 9 日審查法務部相關預算。(直播截圖)

【本報記者呂翔禾台北報導】「沒有先說出國研習的計劃就要花錢，這樣不合理！」國民黨立委吳宗憲 9 日在司法法制委員會審預算時指出，法務部未事前說明出國研習的預算內容，因此決定凍結。但民進黨立委鍾佳濱、吳思瑤緩頰說，行政部門不會不找立委溝通預算，不過最後相關案件仍先裁定凍結，有待法務部補充說明。

翻譯指引 108 萬？

立法院司法法制委員會 9 日審理法務部相關預算，有關洗錢防制指引翻譯的部分需花費 108 萬，引發國民黨立委翁曉玲不滿，要求全面刪除預算，但吳思瑤表示，相關指引有 190 頁，且翻譯專有術語需要專業

人才，盼能凍結或不要全刪，但翁曉玲回批說，法務部有前 1 年指引，若沒有相差很多，不該花這麼多錢翻譯。

法務部官員解釋說，相關指引因為國際洗錢規範變動很大，所以需要專業外包人力。另外，法務部還有出國參加研討會與會議的預算，遭到委員會召委吳宗憲質疑，相關出國的業務規劃沒有先跟立委溝通，因此要凍結預算，要求法務部先將相關資料給他看，以便評估相關需求。

出國預算要給資料

「行政部門不可能沒有事前說明！」鍾佳濱緩頰說，機關通常都會想辦法，跟立委或是助理、辦公室主任聯絡，說明預算執行內容，就不需要在委員會審理過程再索資，若要凍結或是改列主決議約束行政機關也可事前講好，盼法務部在午休時間儘速將資料給吳宗憲。

吳思瑤也說，她初入司法委員會，法務部的聯絡人都很積極地要跟她說明提案。最終上述提案，第 22 案改成凍結 200 萬，23 到 26 案件改成主決議，法務部也表示會儘快將資料送到。

卓揆憾未能到立院說明 盼立委審慎覆議

【本報記者呂翔禾台北報導】「新修的《憲訴法》恐癱瘓憲法法庭、修法內容也不對稱，且侵害人民權益，盼朝野立委在覆議案重新思考！」行政院長卓榮泰 9 日特地召開記者會，遺憾表示無法到立法院說明覆議案，並呼籲立委們能在覆議表決時好好思考，否則就是站在侵害人民權益的一方。

針對後續救濟措施，政委林明昕透露，有可能以「預防性權利救濟」因應。

批立法權癱瘓司法權

卓榮泰表示，行政院對《憲訴法》提出覆議，但立法院不願讓行政院到場說明，連最基本的說明機會都沒有，已經不是用「遺憾」可以形容。

他強調，提出覆議不是要造成對立，而是希望立法院的立委們，能針對重大爭議的法律案可以再審慎討論。卓榮泰說，憲法法庭 99% 是處理人民權利救濟，新法將嚴重剝奪人民權益。「行政院有權利提出覆議，

並沒有越俎代庖！」卓榮泰指出，行政院是憲政機關，本就有權提出覆議，並捍衛憲政體制的運作。若說越俎代庖，立法院用立法權限制司法權運作，難道沒有長臂管轄、癱瘓司法權的疑慮？他認為這次修法的最大政治算計，就是要讓各方無法透過憲法法庭進行救濟。

盼朝野重新思考

他提出《憲訴法》3 大窒礙難行理由：

1. 新法規範大法官會議人數，需有 10 人成會、9 人同意才能違憲，但如今限額僅有 8 人，將使憲法法庭無法開會。
 2. 雖然新法有規定總統 2 個月內要補提大法官，但沒有明訂立法院的人事審查時限，修法不對稱讓人數補正程序盪難掌握。
 3. 法律修正公布後立刻施行，馬上就會讓現在的憲法法庭癱瘓、無法運作。
- 「決定行政院是否要提覆議的，是立法院！」卓榮泰喊話



說，希望朝野立委能再想想，若支持覆議，就是站在捍衛人民權益與憲政秩序的一方，希望相關修法能重新檢討，共同找出憲政與國家利益的共識。

公布 3 天內有玄機

媒體質疑，若覆議沒有通過，行政院要如何因應？政務委員林明昕說，覆議失敗後法律不是馬上生效，需由行政院長副署、總統 10 天內公布，而法律公布後也不是馬上生效，而是 3 天內，而這 3 天有可能會發動「預防性權利救濟」，這是司

法常見概念，但在憲法過去案例較少，相關狀況行政院與法院都會推演。

但國民黨團首席副書記長王鴻薇回應表示，距離修會只有 4 次院會，國民黨希望優先處理總預算，只需要花 1 次院會就可以處理掉覆議。另外，王鴻薇解釋說，《立法院職權行使法》是說覆議案「得」請行政院長到立法院報告，不是「應」，卓榮泰沒有一定要到立法院；最後，她質疑《憲訴法》主管是司法院，行政院提覆議很奇怪。

院覆議理由，並遺憾表示無法到立法院說明。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

圖文選粹

圖文 / 中央社

刑事局「165 打詐儀錶板」記者會



▲ 刑事局 9 日舉行「165 打詐儀錶板 教導民眾拆解詐騙」記者會，說明近期打詐成效與新興詐騙手法。

醒報 PDF 客服專線：

訂戶收報若不正常・請來電

02-23581806

有專人為您服務



▼勞動部已經修正相關同意書範本，並寫明同意書只要有法定代理人之一方簽章，就符合勞動基準法規定。（網路截圖）



未成年打工 法定代理人單方同意即可

【本報記者章文台北報導】未成年打工須獲得法定代理人同意，勞動部9日說，現代家庭型態多元，不希望僅能出具一方同意書的兒少打工權益受影響，因此已修改相關規定，只要單方同意即可。

勞動基準法規定，未滿十八歲的未成年受僱從事工作者，雇主應置備其法定代理人同意書及其年齡證明文件，勞動部過去也提供法定代理人同意書範本，給有需要民眾使用。

父母雙方共同簽署？

不過，由於法定代理人同意書上標註，同意書應由父母雙

方共同簽署並負擔義務，因此常有未成年可能因為家庭因素只能取得一方同意書而無法打工，勞動部在勞檢時也曾發現部分案例。

勞動部勞動條件及就業平等司司長黃維琛9日表示，經過邀集專家者討論，認為原本法規意旨是讓雇主了解未成年打工是有獲得同意的，考量現代家庭型態多元，其實只要單方代理人同意即可。

黃維琛也說，實務上有未成

年可能因為家庭因素拿不出另一方法定代理人同意書，或者是單親兒少為了要打工必須向雇主揭露家事等，原本要求雙方的規定確實可能影響未成年打工權益。

已經通函各地縣市政府

勞動部已經修正相關同意書範本，並寫明同意書只要有法定代理人之一方簽章，就符合勞動基準法規定，也已經通函給各地縣市政府，讓各地清楚

相關規定。

另外，《職業安全衛生法》針對青少年職場保護，規定雇主如僱用「未滿18歲」之青少年，不得使其從事危險性或有害性之工作，此外，《勞動基準法》並規定應置備其法定代理人同意書及其年齡證明文件。

工時部分，「15歲以上未滿16歲或未滿15歲國民中學畢業者」每日工作時間不得超過8小時，每週工作時間不得超過40小時，例假日與夜間8時至翌晨6時不得工作，雇主應依規定辦理相關事項，以免觸法。

骨髓纖維化難對付 醫師推廣新健保藥物

【本報記者呂翔禾台北報導】民眾如果出現脾臟腫大、食慾不振、貧血等現象，需注意可能是骨髓纖維化！中華民國血液病學會等醫學會9日召開記者會，醫師侯信安提醒民眾注意，高齡者若有脾臟腫大、胸悶等症狀，需注意可能是骨髓纖維化。醫生郭明宗表示，治療方法有骨髓移植，但高齡者不適合，目前新增一種標靶藥物，盼能給病友更多選擇。

中華民國血液病學會祕書長黃泰中表示，過去針對骨髓纖維化僅有1種藥物，從今年1月開始有新藥獲得給付，盼能給骨髓纖維化患者更多選擇。

高齡注意脾臟腫大

台灣骨髓增生性腫瘤關懷協會理事長侯信安介紹說，骨髓纖維化是相當罕見的血液疾病，每年約有150位患者，好發年齡會在65到70歲，是因為基因突變導致造血細胞異常，讓骨髓結構轉變，並讓其他器官（如脾臟）造血增加負擔。較明顯症狀是脾臟（胸口



左方）腫大，正常狀況是摸不到脾臟的，另外還有貧血、易喘易累、胸悶、食慾不振等。

「主要治療方式是骨髓移植，但高齡者不適合！」侯信安說，另外還有標靶藥物JAK抑制劑（第一代）等，但相關藥物只有這一種，且健保給付條件較嚴苛、藥物費用較貴，此外骨髓纖維化難早期發現，若發現需長期服藥，都讓治療的困難度增加。

兩種標靶藥物可選

林口長庚血液科主任郭明宗也說，第一代藥物超過一半患者未達脾臟體積減少35%的標準，且容易因為痛苦的副作用，在3到5年終止治療。他說，如今開放新的藥物，希望能給患者更多選擇，過去很多病友吃第一代藥物會出現貧血副作用，屆時就是輸血、吃排鐵劑，對生活有不小負擔，吃新藥就有減緩貧血狀況。

不過有醫生受訪時提醒，相關藥物雖有健保給付，但一個月可能也要花費5到10萬以上，且此藥需要長期服用。另外，脾臟腫大的現象不好改善，但也有患者服藥後有順利縮小。

另有醫生受訪指出，美國可以因為副作用與效果不好，第一與第二代可更換，但台灣只能因為副作用更換藥物，有點可惜。

化 的 風 險。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

財經短波

賴總統：台灣續深耕多元綠能用AI 加快淨零轉型

【本報記者游清淵綜合報導】「未來台灣將持續深耕多元綠能，並善用AI等相關科技，加快淨零轉型的腳步，積極將台灣打造為人工智慧之島。」總統賴清德2025年行政院科技顧問會議致詞時如此指出。

國科會9日晚間透過新聞稿表示，2025年行政院科技顧問會議設定的願景為「經由淨零路徑，達成台灣社會永續、國家安全、經濟發展」，聚焦氣候變遷衝擊與調適、低碳能源

與去碳化2大主題。

國科會轉述，賴總統於7日開幕致詞指出，2024年上任之後，在總統府成立氣候變遷對策委員會，率領產、官、學、研共同推動因應氣候變遷的各項工作，以達到2050的淨零轉型目標，在促進經濟發展的同時，也兼顧永續成長、綠色成長與包容性成長的目標，讓企業轉型更具競爭力，社會轉型更具韌性、生活轉型能夠更加的永續。



賴總統說，未來台灣將持續深耕多元綠能，並善用AI等相關科技。（中央社）

輝達第2座算力中心落腳高雄？ 經長：機率比較高

【本報記者游清淵綜合報導】立委關切對於輝達第2個算力中心有無機會繼續落腳高雄？經濟部長郭智輝回應，「機率比較高」，但仍有變數，經濟部的角色是提供充足水電。

輝達海外總部選址備受關注，民進黨立委賴瑞隆9日質詢關切，輝達已在內湖設置第1座研發中心，第2座海外總部或研發中心有無可能設在高雄。郭智輝回應，「花若盛開蝴蝶自來」，別忘了黃仁勳是台南人，逢「大南方新矽谷」正在推動，任何一個投資者應都會選台南或高雄。他進一步說，至於其他地區



▲圖為輝達公司美國總部外觀。（路透社）

如桃園、新竹、台北、新北等也都是成熟環境。

郭智輝表示，對輝達而言，研發總部須設在頂尖大學所在地，且人才才能順利招聘處，台灣西部硬體完善，換言之，無論是總部、研發中心，都一定是落腳西部。

受惠科技業擴廠 國產2024年營收創3年新高

【本報記者游清淵綜合報導】因掌握科技擴廠帶動的建設商機，國產9日公布去年12月營收為新台幣20.57億元，年增7.25%；2024年營收達217.19億元，年增3.22%，創近3年來新高。

國產表示，以國內本業來看，去年12月營收為17.56億元，年增7.59%；累計2024年國內本業營收為186.48億元，年增5.01%。

國產指出，AI浪潮席捲全

球，眾多科技業持續釋出樂觀的產業訊息，無論是台積電等科技大廠CoWoS在中科、嘉義等建廠擴充，或是全球最先進的2奈米晶圓製程在新竹寶山、高雄楠梓，還有1.4奈米晶圓建廠進程也持續推動，加上新北等科技廊帶核心發展，帶動土城、林口等地從傳統工業區轉型為「新北矽谷」，顯示全球AI促進台灣科技建廠的強勁需求。



國產建材實業發展先進研發有成，領先產業推出系列國內外認證的低碳高

▼首次針對淡水物種的風險研究指出，環境及人為干預導致約 24% 的淡水物種面臨滅絕危機。（Photo by Dave Hoefler on Unsplash under C.C License）



調查：全球 24% 淡水物種瀕臨滅絕

【本報記者莊宇欽綜合報導】河流、湖泊和濕地等區域蘊含豐富物種，其中卻有近四分之一將瀕臨滅絕！一項首次針對淡水物種的風險研究指出，由於環境及人為干預等災難性威脅，導致約 24% 的淡水物種面臨滅絕危機。專家呼籲，淡水物種面臨多重生態威脅，保育行動應更加重視淡水生態系。

淡水生態系遭破壞

《美聯社》報導，一項針



▲溪流、沼澤和濕地等淡水生態系覆蓋地球表面不到 1%，但養育著 10% 的生物多樣性。（網路截圖）

研究指出，由於環境及人為干預等災難性威脅，導致約 24% 的淡水物種面臨滅絕危機。

對約 23500 種蜻蜓、魚類、螃蟹等淡水生態動物調查顯示，全球淡水生態系正遭受嚴重破壞，尤其環境污染、農業活動、入侵物種及氣候變遷等災難性威脅，導致約 24% 的淡水物種面臨滅絕危機。

事實上，地球上包括河

流、湖泊、池塘、溪流、沼澤和濕地等淡水生態系，其覆蓋地球表面不到 1%，但養育著 10% 的生物多樣性，然而，其中卻有近四分之一的動物面臨滅絕危機。對此，該研究首次分析全球淡水物種的滅絕風險。

塞阿拉聯邦大學生物學家查維特表示，如同亞馬遜河生態系一樣，儘管許多大河生態系看起來相當壯大，但實際上淡水環境卻是十分脆弱。國際自然保護聯盟動物學家塞耶也指出，大多數淡水物種面臨的危機是「多重威脅共同作用」。

淡水物種保育行動

《IUCN》報導，世界自然保護聯盟紅色名錄上的

23496 種淡水物種中，至少有 4294 種面臨高風險滅絕。其中，維多利亞湖、的喀喀湖、斯里蘭卡濕區和印度西高止山脈的受威脅物種數量最多，這些地區擁有世界上最豐富的淡水生物多樣性，其中包括一些稀有物種。

據統計，螃蟹、蝦和小龍蝦在研究群體中面臨滅絕的風險最高（30%），其次依序是淡水魚（26%）、蜻蜓和豆娘（16%）。對此，保育行動必須更加重視這些淡水物種。

非營利環境組織 Nature Serve 執行長鮑澤呼籲，淡水物種高達四分之一面臨滅絕風險是一項警示，提醒人們在保護淡水生態系方面的急迫挑戰，並強調高品質、可取得的數據對於識別瀕危物種以及採取保育行動至關重要。

西藏大地震死傷多 規模 6 以上破壞性強

【本報記者呂翔禾台北報導】近日西藏發生規模 7.1 的大地震，造成至少 126 人死亡的悲劇。綜觀中國地震大多發生在位於板塊交接的西藏、西部與南部省分，若規模 6 以上常常引發大量死傷，雖然自 2008 年規模 7.9 的四川大地震後，中國已興建或改建許多老舊住宅，但由於西部省分舊屋仍多，此次西藏地震有許多民眾傷亡。

震災多發生在西南部

根據《美聯社》報導，近日西藏日喀則市定日縣發生規模 7.1 的地震，造成目前至少 126 人死亡，這次地震是中國近年來規模最大的地震之一。由於西藏、雲南、青海一帶位於印度板塊與歐亞板塊交接處，容易引發大規模地震，若強度太強，容易造成大規模傷亡。最著名的就是 2008 年的汶川大地震，造成約 9 萬人死亡，當地校舍與

其他建築的倒塌嚴重，導致中國後來的建築開始使用更多抗震材料，但修復與重建都曠日廢時，因此未來幾年發生的地震也有一定程度的死傷，包括 2010 年、規模 7.1 的青海地震造成約 2698 人死亡，2013 年 4 月發生在四川的規模 7 地震則有 196 人死亡。

大地震多百死以上

同年 7 月在甘肅省、規模 6.6 的地震則造成 95 人死亡；2014 年發生在雲南、規模 6.1 的地震造成 617 人死亡，2022 年四川地震有 93 人死亡；2023 年在甘肅與青海的地震則至少有 126 人死亡。

《美國之音》提到，由於此次震源深度僅 10 公里，因此造成相當嚴重的損害，尤其現在西藏正處於寒冬，地震讓許多連外道路都受損，加上餘震不斷，也使災後的救援變得更加困難。



▲中國近年來在西部、南部省分的大地震，由於規模大、房屋脆弱等因素，容易造成大量傷亡。（中央社）

批匈國內部搞鬼 烏克蘭盼取代為北約會員

【本報記者呂翔禾綜合報導】「匈牙利若喜歡俄羅斯就該加入他們，不是在北約與歐盟內部搗亂！」烏克蘭外交部 8 日發表聲明指出，他們已經準備好取代匈牙利在北約與歐盟的會員國籍。對此，匈牙利外交部反批，烏克蘭不願讓俄羅斯天然氣通過其領土，加劇歐盟經濟挑戰。匈牙利過去長期親俄，多次呼籲不要軍援烏克蘭，引發烏克蘭不滿。

烏克蘭很想入歐盟

根據《半島電視台》報導，針對匈牙利近日抗議烏克蘭不讓天然氣輸入到歐洲，烏克蘭外交部 8 日不滿指出，匈牙利長期支持俄羅斯，且四處阻礙歐盟與西方國家援助烏克蘭，應該讓烏克蘭取代匈牙利在北約與歐盟的會籍，由烏克蘭

取而代之，匈牙利可以加入俄羅斯附庸的獨立國協與集體安全條約組織。

《土耳其通訊社》提到，匈牙利曾不滿表示，烏克蘭這樣做會讓歐洲的燃氣價格上升 20%，且對歐洲各國的經濟造成不小的挑戰。但《半島》指出，匈牙利自己的天然氣是俄羅斯透過黑海與土耳其送到該國，其實烏克蘭是否開放天然氣對匈牙利的影響不大，烏克蘭也批評匈牙利是為了緩解該國物價上漲的民怨所做的宣傳。

條件對烏克蘭漸不利

雖然在俄烏戰爭開打後，歐洲希望能夠減少對俄羅斯天然氣的依賴，改由向美國與中東購買，但奧地利、匈牙利、斯洛伐克仍高度依賴俄國天然氣，非歐盟會員國的摩爾多瓦則已經開始有能源短缺的狀況。

匈牙利由於親俄的立場，多次阻止歐盟援助烏克蘭（歐盟決議須會員一致同意），還有拖延對俄羅斯的金流制裁。

在北約，瑞典與芬蘭於 2022 年新加入時，匈牙利也是最晚批准兩國加入的會員國之一；另一方面，烏克蘭很積極想要加入北約與歐盟，但目前美國並不允許，隨著美國新總統川普上任，烏克蘭要加入北約的機會愈來愈渺茫。



▲烏克蘭近日批評匈牙利，如果想與俄羅斯加強關係，就不該繼續留在歐盟與北約。圖為匈牙利總理奧班與俄羅斯總統普丁。（Wikimedia Commons）

116 歲最長壽人瑞 長壽秘訣：多禱告

【本報記者莊瑞萌綜合報導】「我的秘訣就是禱告，」自從日本百歲人瑞糸岡富子稍早辭世後，巴西修女伊娜·卡納巴羅·盧卡斯已成為目前全球最長壽的人瑞。從小就投入信仰的她，向外界分享自己能活得長長久久的秘訣，就是每天向上帝禱告。

歷經 2 次世界大戰及疫情

據《信仰在線》報導，伊娜·卡納巴羅·盧卡斯歷經過 2 次世界大戰以及最近的新冠肺炎疫情，今年 116 歲的她是目前最長壽的人類。

生於 1908 年 6 月 8 日的盧卡斯也是史上第二長壽的



▲百歲人瑞盧卡斯表示，每天向上帝禱告是讓她得以長壽的秘訣。（網路截圖）

修女，她小的時候由於身材過於瘦弱，醫師擔心她根本活不過童年，不過，她卻奇蹟地活下來。盧卡斯相當熱心信仰，她 16 歲就開始研究宗教，隔年受洗成為天主教徒，26 歲獻身當修女直到如今。

她表示，幫助她度過大半

輩子的是每天撥出時間跟上帝禱告，「我最大的秘訣就是禱告。」

家中有六名手足

據《地鐵報》報導，有 6 名手足的盧卡斯目前

住在巴西波多阿雷格雷的德雷莎修女會，每天保持著相同的生活規律，固定起床、就寢和禱告，她說這是她能活到這麼長壽的原因。盧卡斯喜歡四處走動，1928 年，她搬到烏拉圭，1930 年回到巴西並開始教葡萄牙語和數學。2022 年 10 月，疫情期間受到感染而住院，卻在一個月內康復出院。

目前儘管她年事已高但仍精神煥發，只是外出需要使用助行器協助行走。她的姪子克雷伯認為，規律的禱告是盧卡斯長壽的秘密，他補充指出，「我認為是由於她對生活的堅持以及奉獻他人，還有對靈性的投入。」

老年學研究組織（GRG）也指出，盧卡斯修女也是巴西和拉丁美洲地區最長壽的人。



▲台灣與桃機登上紐約時代廣場大螢幕，行銷台灣文化與美食。(取自桃機官網)
▼美國紐約時代廣場指標看板，行銷台灣美食。(網路行銷)



% 經研隨筆 %

形塑特色 挽救觀光「慘」業

與其利用炒短線、急就章「撒幣」作為，
不如設計更多客製化、高值化、主題化、深層化，具有台灣特色的行程。

■ 戴肇洋

(台灣省商業會顧問)

隨著新冠疫情轉緩，全球邊境開始解封，讓悶悶三年之久的國際旅遊再度呈現升溫，各國政府無不採取各種措施促進觀光產業復甦。台灣亦不例外，交通部觀光署特別以日韓、東協、港澳、歐美四大市場為方向，希望透過補助經費吸引國際觀光團客來台旅遊，同時訂定2024年重返新冠肺炎疫情之前達到1200萬人次目標。

觀光人數僅及65%

不過，受到大陸旅客因兩岸關係僵局而遲未恢復、日本旅客因日圓大幅貶值而減少出國影響，加上歷經花蓮地震及颱風衝擊，嚴重波及國際旅客來台。雖交通部觀光署於去年中將其目標調降至1000萬人次，但依據該署統計至去年底粗估，國際旅客來台全年785萬人次，僅有新冠疫情之前65%水準，無疑是台灣觀光產業在營運上極為艱困的一年。

無庸置疑，回顧近年以來台灣觀光產業暢旺，是馬政府時期開放陸客來台觀光

為開端，讓國際旅客來台突破千萬人次之門檻。蔡政府上台之後，為免經濟過度傾斜，操作「抗中保台」政策，造成兩岸關係陷入僵局迄今尚未緩和，間接也波及陸客來台觀光人次。很顯然地，國際旅客來台人數暴跌，其中陸客來台人次劇減，可以說是讓台灣觀光淪為「慘」業的原因之一。

兩岸關係陰霾籠罩

除了兩岸關係陷入僵局，導致陸客來台萎縮埋下隱患之外，更加無法忽略的是，在新冠疫情期間中，政府並未藉此整建觀光設施與重新規劃觀光資源。也就是說，在長期封鎖邊境之同時，政府在觀光政策上欠妥適與不作為所延伸的負面影響，也造成了新冠疫情緩和、邊境解封之後，國際觀光場逐漸復甦、呈現榮景，台灣觀光產業仍然陷入苦撐。

亦即台灣在推動國際觀光發展上，並非觀光資源有限，而是提高觀光競爭力所必須具有的「特色化」思維欠缺。換句話說，台灣觀光產業所必須具有的旅遊基礎設施的完備性不足，以及旅



▲僑委會藉由選派兩位廚藝講師巡迴歐非大城市，期能將臺灣美食推展至國際，展現臺灣美食軟實力。(中央社)

遊友善服務之親和性薄弱，導致無法呈現台灣觀光特色，是最為根本之關鍵。

這些指標，除了人文與自然資源之外，包括：觀光政策規劃、環境保護、社會治安、公共衛生、公共建設、人力資源運用，提供國際旅客來台之後，在欣賞特殊且多樣地理景觀的同時，能夠體驗深度且多元豐富文化、鄉土、美食，彰顯與其他國家不同的特色。

設計台灣特色行程

面對台灣觀光產業陷入愁雲慘霧之下，我們欣聞政府於農曆春節前，將會召開首場「觀光產業振興諮詢會議」，以解決業者營運面對的困境。

在此同時，我們希望政府

除了擺脫「抗中保台」意識型態糾葛，真誠開放陸客來台之外，在推動台灣觀光產業發展政策上，與其利用炒短線、急就章「撒幣」作為，不如設計更多客製化、高值化、主題化、深層化，能夠更彰顯台灣特色的行程，同時採取靈活國際行銷與宣傳，藉此吸引不同類型國際旅客來台。

畢竟，台灣憑藉頗多元獨特地景、多樣生態景觀的潛力，加上文化之優美與美食之豐的加持，絕對具有條件再度挑戰千萬人次國際旅客來台目標；此外，更加重要的是，提升其在台期間消費力道，讓台灣被稱為科技島之外，同時獲致觀光國美譽，此乃台灣觀光產業國際發展王道。



談系統性思維

■ 施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

一定規模以上的機構，其內部各項事工，通常都是根據所謂的「標準作業流程」(SOP)來執行。不過，因為人無法十全十美，所以無論是訂定流程的人(或團隊)，或者依流程而執行的人(或團隊)，都很難避免發生錯誤。

系統性錯誤

個人(或團隊)沒有按照標準作業流程執行而產生問題，我們稱之為偶發或個案性錯誤，而如果不論是誰依據所訂定標準流程去執行，誰都會遭到困難，那就表示作業流程有問題，稱為系統性錯誤。

每逢錯誤發生，機構當然就要進行檢討：究竟是個人偏差，還是系統失靈？而後再根據錯誤的性質，請應該負責的層級的人(或團隊)改善，以避免下次再犯。

於是，這就引出了一種稱為「系統性思維」的概念，不論是決策者或執行者，如果人人都有系統性思維，總能以系統為念，嘗試釐清因果關係與正負回饋機制等等，當然就可以盡量避免個人錯誤，並且在出事時想到是否源於系統，而迅速反應來補強或修正。

以上當然是管理理論上，相

當理想的狀況。問題是，誰該有「系統性思維」呢？以軍隊為例來說，分為將、校、尉、士、兵等幾個層級，各有各的責任。基層的兵，負責上層士交代的工作，士服從尉的指令，也可能負責小規模團訓，更往上到尉、校、將，系統整合的範圍當然就越大。

橫向系統的運作

所以，如果我們把某個兵找來，問他士級的事，把士找來，要他融會貫通尉級的事，以此類推，則這支軍隊，可說就通通都是將校而無士兵了，如何打仗？

規模龐大的機構，通常組織上除分成縱向的各類「部處科」以外，也會在功能上建置各種「委員會」以進行橫向連繫與溝通。某一層級的某位員工，可能知悉其相關橫向系統的運作，但這並非這位員工必然的責任，否則他就是主管了。

不可能人人均思慮週詳

有一些管理學者，很喜歡強調「系統性思維」，但這應該只適合規模小或組織扁平化的團體，對於已規劃分層負責的大型機構，要求低層級者理解高層級的事務，期望人人均思慮週詳，個個都具備充分的智慧與能力去解析問題的來龍去脈，那並非機構管理與人員培訓不好，而是學者自我膨脹，無限上綱！

萬眾一心 快樂戒菸

戒菸四招

- 1 深呼吸15次
連續將氣深深吸入
再慢慢吐出
- 2 喝一杯冷水
滋潤喉嚨又可抑制
吸菸慾望
- 3 用力伸懶腰
擴胸振舉或原地跳躍
都可以
- 4 刷牙或洗臉
神清氣爽 精神好！

戒菸就贏APP 立即下載

A. 找出最方便的「戒菸門診特約醫療院所」戒菸去...
B. 設定戒菸日，讓系統連續四周天天送戒菸小叮嚀！
C. 撥打衛生福利部國民健康署免費戒菸專線0800-636363



華文戒菸網
-快樂戒菸指引-



菸害偵探社
-揭露菸商十大
真面目-



多數吸菸者都有過戒菸的念頭，
但擔心失敗就不敢嘗試！
其實吸菸不只是個「壞習慣」，
更是成癮的「問題」！
戒菸需要支持鼓勵及專業協助！
立即嘗試戒菸，擺脫菸癮，自由無綁，
讓自己更健康、更快樂、更自由！

張漢貴

董氏基金會成立於民國73年，從倡導「人人有權拒吸二手菸」開始，一步一腳印推動台灣菸害防制工作。今面對跨國菸草公司力推新興菸品、吸引年輕人陷入尼古丁成癮的困境，我們特別需要您的支持與捐助，幫助我們對抗菸商各種行銷。請將電子發票設定捐贈愛心碼「531」，並進一步捐款支持董氏基金會。



中場自助前行！迷惘人生要自我調適

從過去的迷惘中覺醒，從跟團式的人生模式轉向自助式的人生旅程，這是我們應該勇敢面對的挑戰。

■ 黃德芳，謝宜汝
(曾任台灣卡內基訓練資深副總、曾任基督教論壇報特派記者)

你的人生正在迷惘中嗎？你覺得人生卡住了嗎？現代生活普遍給人的印象是：人人都忙碌無比，開不完的會、看不完的郵件和訊息。工作壓力和社群媒體的焦慮讓人疲憊不堪。對猶太人而言，傍晚轉入黑夜，是新一天的開始。黑夜看似漫長，但終將迎來黎明。同樣地，猶太人的新年始於由秋轉冬。冬天雖然漫長，但終將迎來萬物復甦的春天。

這個思維提醒我們，人生中的黑暗時刻也可能是一個全新開始的前奏；生命中的寒冬並非終結，而是蓄勢待發的時期。黑夜和冬天是反思、內省、沉澱、安靜、禱告、與神親近的時刻。我們應該在「冬藏」的季節裡做好內在的調整，設

現台灣竟然擁有如此壯麗的風景，特別是在旅英藝術家優席夫的彩繪稻田中，看見猶如梵谷畫作般的美景，令人贊嘆不已！每天徒步行走的風光都深深烙印在我的內心。表單的頂端表單的底部。從前經過花東時，我總是開車，風景匆匆掠過，儘管感受到那份絕美，卻無法真正深入腦海。但當我改以徒步行走，沿途的自然美景不僅洗滌了我的心靈，更讓我領悟到，生命中的許多智慧都隱藏在大自然中。透過感受環境的變化、寧靜與啟示，我找到了「中場新起點」課程的全新靈感與動力，這些都是在忙碌的日常中難以獲得的珍貴體驗。

省思現狀、奪回時間
「冬藏」階段是一個讓我們的心安靜下來，養成慢的力量、省思的時刻。這段時間，我們可以思考是否過去太忙



▲ 你的人生正在迷惘中嗎？你覺得人生卡住了嗎？（網路截圖）

妥善運用四季中的「冬藏」思維，檢視自己的忙碌狀況，調整方向，停止惡性競爭和比較。這種暫停不僅僅是為了休息，也是為了確保我們以更好的狀態和更清晰的目標重新出發。

積蓄「慢」的力量

「懶螞蟻效應」（Lazy Ant Effect）是由日本北海道大學進化生物學小組提出的研究發現。他們觀察到，在螞蟻群體中，總有 20% 的螞蟻看起來無所事事、東張西望。這一效應指出，企業中常常有一部分員工表面上看起來懶散，但實際上他們專注於思考和策劃，無暇處理日常雜務。當企業面臨重大困境時，這些「懶螞蟻」會運用他們的智慧，帶領企業度過難關。這些懶螞蟻實際上是群體的「後備力量」，當需要應對突發事件或緊急情況時，它們會迅速行動，補充和支援活躍螞蟻的工作。然而，對於一個習慣於凡事靠自己努力拼搏的人來說，成為群體中的「懶螞蟻」或接受

群體中有「懶螞蟻」的存在似乎相當困難。這時，需要的是「安靜練習」。如果不刻意進行安靜練習、梳理、覺察和反思，我們往往會選擇更多的外在活動，以為只要保持努力就可以減少失敗，但多數人最後只是陷入無止盡的疲憊和忙碌之中。

探索十年後的目標

因此，在「冬藏」階段，我們要進行安靜練習，幫助我們活在當下，花時間與自己相處，才能讓思路清晰，並積蓄下一階段行動的能量。啟動自助式人生的第一步是

在「冬藏」階段，我們要進行安靜練習，幫助我們活在當下，花時間與自己相處，才能讓思路清晰，並積蓄下一階段行動的能量。

內省，問問自己未來十年的目標。了解我們「下一個十年要去哪裡？」抓住生命中的優先次序，確定最重要的事情。梳

《中場新起點：走出迷惘，邁向 614 有意思自助式人生》簡介

在人生上半場，大多數人都走在一條由他人鋪設的道路上跟隨父母師長的期待，遵循社會的價值觀。一路走來，我們往往迷失在這些選擇中，直到某天忽然發現，這條路真的屬於自己嗎？當你站在人生的中場，是時候停下來，深呼吸，重新審視自己。從過去的迷惘中覺醒，從跟團式的人生模式轉向自助式的人生旅程，這是我們應該勇敢面對的挑戰。「中場新起點」創辦人黃德

作者：黃德芳，謝宜汝
出版社：格子外面
出版日期：2024/11/06

芳結合在卡內基助人職涯中的豐富歷練，最終創造出了一套「614 人生導航工具」，幫助無數人重新點亮屬於他們的前行之路，走向更有意義的人生。



和靈感。猶太人安息日是安靜練習的重要一環。每週至少安排一天作為安息日，追求幸福感和儀式感。這一天可以用來休息、安靜、學習，與家人朋友團聚，分享一天當中的喜悅和幸福。即使在冬藏階段，可能沒有立即的答案，但保持與家人朋友的對話和互動中，會發現過去沒有注意到的盲點，這些可能成為我們人生突破的助力。猶太民族最了解安息的精髓，他們通過與家人朋友相處，分享上帝的話語，從神的話語中得到智慧，恢復動力和精力，建立工作與生活的平衡。寫美好日記是在安靜練習中提升幸福感的好方法。

春天的儀式感

冬藏時，我們可以創造迎接春天的「儀式感」。猶太人在新年後進入漫長的冬季，但到了一月或二月，他們會慶祝樹木新年（Tu B'Shevat）。（宇欽／輯）

我們應該在「冬藏」的季節裡做好內在的調整，設定好目標，當春天來臨、機會到來時，即可掌握先機，贏在起跑點上。

定好目標，當春天來臨、機會到來時，即可掌握先機，贏在起跑點上。

冬藏的最大煎熬

記得當我忙碌追尋人生的中場時，「卡內基」、「傳家寶」、「生涯測評顧問」和「中場新起點」等，讓我忙得不可開交。我以為在上海開班的「中場新起點 1.0」是黎明的曙光，沒想到卻遇上世紀疫情。所有的事業都被迫暫停，我不得不進入真正「冬藏」階段。相信許多人的心情曾經和我一樣，面對眼前的損失，焦慮、不安的情緒排山倒海而來。「冬藏」階段最大的煎熬是：長時間等待看不到成效，前方路途漫長，不禁讓人懷疑是否走錯方向。在我們的一生中，是否也曾經歷過多個「冬藏」階段？還記得是如何應對的呢？是放任時間流逝，還是沉澱自己、預備好自己，在適當的時機一躍而起？

「Walk with Kelly」活動

在我的「冬藏」階段，我每天靠著散步來排解壓力、鍛鍊體力，並與內心對話。這段時間裡，我還參加了由我在卡內基的老同事 Kelly 主辦的「Walk with Kelly」活動。這次是她第一次在花東舉辦徒步行走活動，行程從花蓮復興鄉徒步走到台東。在這段旅程中，我驚訝地發

碌，沒有時間好好陪伴家人、好好運動、進行有效的理財，沒有花時間投資在真正有意義的事情上。企業顧問和培訓專家茱麗葉·方特（Juliet Funt）在《留白工作法》一書中提到四種常見的「時間小偷」：

- 幹勁：對所有事情都全力以赴，甚至過度投入。
- 卓越：對每個細節斤斤計較，追求完美。
- 資訊：不想錯過任何資訊，導致資訊過載。
- 行動力：任何事情都馬上執行，像無頭蒼蠅一樣不停歇。

這些特質雖然看似正面，但會讓我們壓力過大，忘記休息。越覺得沒時間，就越想快點完成更多事，結果反而更沒時間。作者建議應對這些小偷的方法是：

- 幹勁：問自己「有可以放掉的事情嗎？」
- 卓越：問自己「做到什麼程度算夠好？」
- 資訊：問自己「真正需要知道的資訊是哪些？」
- 行動力：問自己「哪些事情值得我們投入心力？」

在每個任務之間、會議間隙，留一到五分鐘思考這些問題，稱為「策略性暫停」。我們需要的不是更多時間，而是刻意創造出更多空間思考。在忙碌的生活中，我們也需要適時地停下來，放下手機，

📖 書訊 📖

《聽懂暗示，回話暖心的聰明接話術》

作者：山口拓朗

出版社：格致文化

「人什麼的最麻煩了！」——這應該是不少 I 型人（內向型人格）、高敏，甚至社恐人士的共同吶喊。然而，除非離群索居，否則生活中總充斥著各種「需要與人對話」的場合。身為口拙一族的你，總一不小心就說錯話，不但任務沒達成，心內更是好受傷。實際上，打動人心的關鍵不是口若懸河，而是聽懂對方藏在對話中的暗示，並以同理與共情為基礎，給予暖心體貼的回應。本書是山口拓朗的說話術經典巨作，除了聽懂暗示、回話暖心，與聰明接話的主題之外，更獨家收錄社恐、高敏、I 型人最適用的「可攻可守萬用話題集」讓對方說不停，你只需從中找出使力點、適時接話，溝通便能完美達陣！



《停止怒氣內耗：好脾氣，不要一直生悶氣！》

作者：戶田久實

出版社：大牌出版

人際關係也好，工作煩惱也罷，沒有任何一件事情，值得你氣到用一天、一星期、一個月，甚至一整年的快樂來交換。憤怒，不只難以控制，也是最容易內耗自我的情緒。正因為如此，很多人為此感到煩惱，每天都很辛苦。如果你發現自己常常容易生氣，或許是身心疲累的警訊。

本書集結 100 帖最實用的平心靜氣安神方，教你在生活中遇到棘手煩躁的人事物時，如何巧妙應付過去，打造不易動怒的鋼鐵體質，一



▼ 下意識要舉起手來招呼，她明白，這車不可能再為她停留。（網路截圖）



目送著4566愈來愈遠，或許，在落雨的日子裡，
心頭的疤痕會忍不住搔癢。

有預感，卻禁不住渾身發冷，就像寒流過境只穿了一件薄衫似的。

回想幾次搭便車的經驗，她終於揣摩出其中的玄機，他的聊天內容總是很技巧地會帶到她同組的同事芝蘭，隱約到她幾乎不曾發現，她沉浸在自以為的愛戀中，眼睛凝視他、耳膜感受他，他卻在每次的談話中，篩出屬於芝蘭的點滴，然後，一字一句一段落地拼湊出芝蘭的個性、喜好、常常午餐的地方，然後製造與芝蘭的邂逅。

她抹了抹眼角的淚，目送著4566愈來愈遠，或許，在落雨的日子裡，心頭的疤痕會忍不住搔癢，但她依然謝謝他曾經載過她，讓她初嘗情滋味。

2012年9月1日創刊 深度報導·極簡樂讀 發行人/林意玲 網站: www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙 不零售·訂閱電子報一年4000元(送2個月)
訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/02-23581806 郵政劃撥帳戶: 50216232 投稿與新聞信箱/ anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 通話處/(105)台北市松山區民生東路四段54號810室