

今日天氣

北部 13°-22° 陰短暫陣雨

中部 14°-28° 陰多雲陣雨

南部 14°-29° 晴短陣雨

東部 13°-24° 多雲短陣雨

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



台積赴美投資 卓揆：保技術領先



台灣人半數體重超標 應速就醫



落實國土計畫 有賴統一事權

《今日求禱》/ 社長

國人體重超標



社會繁榮，國人又好美食，每天大宴小酌，自然管不住自己的體重。肥胖是慢性病與癌症的元凶，為了自己的健康，也為了下一代的健康，我們都必須與肥胖作戰！政府一定要提高誘因，衛生單位也要積極管制食品販售才行。(3版)

▼ 台中市長盧秀燕的内閣近日有多位官員辭職，引發各界討論。(盧秀燕臉書)



中市府官員頻更迭 盧秀燕識人不明？

台中市政府近月來多位官員請辭，雖然盧被視為 2028 年參選總統有力人選，但官員多傳醜聞，恐影響民眾觀感。

【本報記者呂翔禾分析報導】台中市地政局長吳存金近日因疑涉不實核銷特別費請辭，此外台中市前研考會主委劉彥澧則因為請假打德州撲克請辭，近來陸續傳出中市府官員請辭，若包括之前的市政顧問蔡壁如，還有 2022 年選後請辭的顧問林筱琪、研考會主委吳皇昇，副市長陳子敬與令狐榮達，盧團隊頻頻異動，市長容易給外界不好的觀感。

筱淇，以及研考會主委吳皇昇，還有副市長陳子敬、令狐榮達，以及市府發言人黃國璋等人。

用人考驗大位挑戰

當時，民眾黨台中市議員江和樹就曾質疑，為何選擇在就任之前，不只兩位副市長，各局處的一些一級主管都有口頭請辭的動作，民眾會質疑這麼好的團隊怎麼會換掉？雖然當時市府澄清部分局處首長因生涯規畫而調整，但難免也引發外界質疑，團隊之間的磨合、相處是否有疑慮？

發現有錯就換人

盧秀燕目前被視為國民黨最可能參選 2028 年總統的人選，雖然在 2022 年順利連任，但內閣官員頻頻因醜聞請辭下台，各界難免會擔心未來若角逐總統大位，若識人不明，恐對



▲ 台中市地政局長吳存金涉不實核銷首長特別費遭檢調搜索約談，訊後 100 萬元交保。台中市政府 3 日發布，吳存金請辭獲准，市府全力配合檢調查察釐清案情，絕不護短。(中央社)

團隊與施政造成不小影響，也會損及民眾信心。但也有分析指出，盧秀燕之前兩個主管有桃色糾紛，即使兩人都是單身，盧發現後還是要求離職。民進黨高官有小三，卻照樣升官。而一級主管地政局長的特別費每月 3 萬多元，一涉及未依法使用，盧也要求即刻離職，即顯示盧對用人的高標準。反觀民進黨採購疫苗、雞蛋、口罩、台南風電及爐渣弊案問題重重，且所涉金額龐大，而一堆人在包庇下仍穩坐官位，萬不得已才離職。

罷免吳沛憶拚過關 藍政要大雨擺攤

趙少康表示，罷免第一階段被民進黨 32 比 0 很丟臉，連署罷免綠委的青年很辛苦，希望透過號召，讓更多人參與連署。

【本報記者呂翔禾台北報導】前中廣董事長趙少康、前台北市長郝龍斌、藍委賴士葆與謝龍介等人，身穿罷免綠委吳沛憶的黃綠背心，在滂沱大雨中邀請民眾加入連署罷免！趙少康表示，罷免第一階段被民進黨 32 比 0 很丟臉，連署罷免綠委的青年很辛苦，希望透過號召，讓更多人參與連署。罷免「憶事無成」成員強調，一階補件條件有望達成。

一階零綠委很丟臉

罷免民進黨立委吳沛憶的「憶事無成」團隊 8 點半開始在國光市場擺攤，到 10 點 40 分左右估計已有將近 2 百份連署，雖然一早天氣不穩、大雨紛飛，但仍有熱情民眾前往攤位連署。趙少康、國民黨立委謝龍介到現場時，許多民眾紛紛搶著跟他們合照。另外還有國民黨市議員鍾小平、楊植斗與鍾小平前往力挺。

「國民黨沒成功連署罷免綠委很丟臉！」趙少康不滿指出，民進黨從去年就已經開始



▲ 填寫連署罷免民進黨立委吳沛憶的民眾。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

規劃，但國民黨反應慢半拍很可惜，他感謝「憶事無成」在資源不足、天氣不佳的狀況下，仍堅持擺攤邀請民眾連署，相信第一階段一定會達標，但未來還有第二階段，呼籲在地民眾站出來，罷免不適任綠委。

多數民意反綠惡罷

郝龍斌則說，民進黨已經兵臨城下，國民黨在第一階段連署沒有做好，讓親綠媒體與網軍可大作文章，因此希望站出來反對惡罷，否則之前「以罷制罷」等口號豈不是白喊？他強調，許多民眾其實反對大罷免，美麗島電子報的民調說得

很清楚，要讓民進黨看到反對惡罷的民意。

「總統賴清德其實與民進黨團總召柯建銘同調，就是要搞大罷免！」賴士葆表示，民進黨就是希望能在罷免中獲得多數，但不見得會罷成功，罷成功也不見得會選上，讓賴清德遲遲不敢站出來，才讓柯建銘持續煽風點火；趙少康則現場要求在地議員鍾小平協助二階段連署 2 萬份，鍾小平也爽快允諾。

「憶事無成」領銜人劉思吟表示，團隊有信心通過第一階段補件，未來希望能徵求更多志工協助第二階段連署。



高美館戶外作品 遭人塗鴉破壞

▲ 高雄市立美術館園區內德國藝術家的戶外作品近日遭人塗鴉破壞，花崗岩與鋼鐵藝術品上留下明顯痕跡，館方請修復師協助清理修復，但無法完全去除痕跡。(高美館提供)

社論

台積電與國家安全 政府應有的態度

台積電宣布斥資 1000 億美元，在美國建立先進晶片生產設施，讓台積電近年來對美國的投資計畫，已經從單純的技術合作發展成半強迫的態勢。

隨著川普政府推動半導體製造回流美國，如何保護台積電的先進技術和抗衡地緣政治的緊張壓力，政府必須有所因應和作為。

「矽盾」作用受威脅

台積電作為全球最先進的半導體製造商，其在台灣的技術領先優勢長期以來被視為「矽盾」，即台灣能夠以關鍵技術

來換取國際支持。但隨著台積電不斷擴大美國投資，這層保護作用是否正在減弱，值得警惕深思。

川普一直要求台積電在美國的技術轉移，台積電最初計劃在美國設立 5 奈米製程廠，但美方強烈要求其提升至 3 奈米甚至 2 奈米，希望縮短與台灣本土技術之間的差距。這種技術外移可能導致台積電在全球市場的競爭力分散，使美國半導體業逐步擺脫對台灣的依賴。

若台積電最先進的製造能力逐漸轉移至美國，台灣的「矽

盾」是否仍能發揮原有作用，成為一個不可忽視的戰略問題。

以「國安」為由

關稅與政治壓力也對台積電施加了巨大的影響，川普政府對台灣晶片業者施壓，要求他們在美國生產，否則將面臨 100% 關稅。此舉顯然是一種強迫產業移轉，使台灣在國際市場的競爭優勢受到威脅。

美國以「國安」為由要求台積電赴美設廠，但台灣的國安問題呢？當台積電的先進製造技術逐步轉移到美國，若未來

美國對台政策轉變，台灣還能否倚賴這項技術來維護其國際地位？

更令人擔憂的是，美國在獲取晶片生產能力的同時，卻不願對台灣做出明確的安全承諾。川普近期再度明確表態，拒絕承諾美國會保衛台灣，但卻不斷強調台積電對美國的重要性。

這種「只要晶片，不給保證」的態度，讓人不禁聯想到烏克蘭的處境。川普曾公開表示，美國支持烏克蘭是為了從該國獲取稀土資源，而非純粹的安全考量。如今美國要求台

積電轉移技術，卻不願提供軍事承諾，是否意味著台灣的「矽盾」將逐漸失去效力？

「單向需索」的關係

事實上，政府在這場「半導體戰爭」中顯得過於被動。美國的戰略是確保其技術優勢，而非保障台灣的國家安全。川普政府不斷要求台積電增加對美投資，但美國並未對台灣提供相對應的政治或軍事支持。這種「單向需索」的關係，台灣若不及早覺醒，未來恐怕將陷入困境。

台積電對美國的巨額投資，

確實可以為企業創造新的市場機會，但這場半導體的權力遊戲背後，台灣應審慎思考其長期戰略。政府與台積電應該爭取在與美國的投資協議中，加入明確的技術保護條款，確保最先進的技術不會被全面轉移。另外也不應過度依賴美國，應積極尋求與歐洲、日本等國家的技術合作，以分散風險。

看到烏克蘭的境遇，政府必須要了解美國的產業政策核心目標是「美國利益優先」、「美國製造」，絕對不是「保護盟友」。台灣如果對這點認識不清，未來將可能面對美國的「產業掏空」與「安全承諾落空」的雙重打擊。

台積電投資美 1 千億 卓揆：會確保技術領先

卓榮泰強調，會與友盟國家共利互贏，但同時也會讓台灣在關鍵技術上保持領先。



▲行政院長卓榮泰 4 日被問到台積電赴美簽 1 千億協定時表示，合作之餘也會確保關鍵技術領先。(行政院提供)

【本報記者呂翔禾台北報導】政府保證台積電不會因為擴大在美投資，就變成美積電！針對台積電董事長魏哲家 4 日與美國總統川普見面，簽訂 1 千億投資協議，行政院長卓榮泰 4 日表示，會與友盟國家共利互贏，但同時也會讓台灣在關鍵技術上的領先。針對藍委提案增加軍人待遇，卓榮泰則說，朝野想法一致，盼未來儘速通過。

合作也要兼顧領先

卓榮泰 4 日赴立法院備詢前接受聯訪，被問到川普稱，若臺灣發生任何變故，美國將能夠發揮重大影響力，是否台積電快變美積電？卓榮泰回應說，我國產業的海外發展，都持續跟政府有密切的接觸跟理

解，也都清楚雙方彼此的思維，還有發展的策略。

「我們期待能夠持續地跟友盟國家共利互贏、彼此合作。」卓榮泰也強調，同時重要的是，台灣要保持在國際產業鏈上的關鍵地位，也要確保在關鍵技術上的領先，才能夠持續地跟所有有意願合作的國家，跟其他的產業來進行有效的、深化的合作。有媒體詢問，藍委提案增加國軍待遇，國防部也有相關方案正由政院審議，進度如何？

卓榮泰則回應說，國軍每天都在保衛國家與國人安全，賴總統自 520 上任以來，也公開

宣誓對國軍的待遇要做實質上的調整，而目前國防部也已經擬定了周延的規劃跟計畫，送到行政院正在審議當中。

盼說明預算覆議理由

「樂見朝野能夠一致針對提高國防的能力、提高國軍的待遇。」卓榮泰如此表示，不過當媒體問到總預算與《財劃法》覆議問題時，卓榮泰則指出，總統府、監察院，還有行政院、很多的部會已經因為預算的刪減或凍結，在行政工作上都有相當大的障礙，希望在野黨團能夠用這樣的角度來面對覆議。

立法院國是發言 藍委齊籲綠別大罷免

【本報記者呂翔禾台北報導】「應該儘速以第二預備金提升醫護待遇，增加國軍薪水，不是一直在推大罷免！」藍委洪孟楷 4 日於國是論壇發言表示，台灣如今面臨國內外變局，行政院長卓榮泰與民進黨應多關注民生；藍委許宇甄也說，罷免團體違憲收受政治獻金，嚴重違反《政治獻金法》，政府與監察院應該積極查辦。

檢討分級醫療

立法院 4 日進行行政院長卓榮泰總質詢前，先進行立委國是論壇發言。國民黨立委洪孟楷表示，民進黨將此會期定義為罷免會期，盼為大罷免增添柴火，但煽動仇恨對立無法讓國家長久發展，甚至會撕裂台灣，如今國家在民生與經濟議題上面臨巨大挑戰，朝野應該共同面對，呼籲民進黨府院高層要顧民生問題。

洪孟楷舉例說，如今急診壅塞問題持續，但衛福部長林

靜儀在網路上還怒嗆基層醫生「小腦袋」，而衛福部長邱泰源前往醫院視察，竟出現臨時挪 20 張病床的造假現象，衛福部還選要民眾「自行決定醫療分流」，但分級醫療已經講很多年，政府為何仍無法落實？應該儘速從中檢討。

增加國軍待遇

「根本問題就是醫護待遇！」洪孟楷表示，政府曾說要補貼 30 億給醫護，如今第二預備金還有 75 億，為何政府要拖到 5 月才給？另外，除了醫護待遇要提升，國軍的待遇也要適當增加，他表示將推動修法，讓義務役士兵的待遇提升到基本工資，志願役的底薪要從 1 萬提升到 3 萬。



▲立法院國是論壇發言上，藍委呼籲政府不要再煽動大罷免，應儘速解決急診、軍人待遇等問題。(洪孟楷臉書)

國民黨立委許宇甄則指出，罷免本是民主程序，卻成了違法募款的遮羞布，近來所謂「公民團體」打著民主旗號，到處違法收錢，不開專戶、不申報，甚至公開指導群眾「用現金交給志工」，這些行為已經嚴重違反《政治獻金法》，但民進黨政府不執法，監察院不監督，讓違法行徑愈演愈烈。

明確違法應調查

許宇甄表示，根據《政治獻金法》第五條，只有政黨、政治團體與擬參選人可以收受政治獻金，罷免團體根本沒有資格募款。

民進黨政府如果還有一點法治精神，應該立即查辦這些罷免團體的違法募款行為，監察院也必須啟動調查，還台灣一個公平的政治環境。

圖文選粹

圖文 / 中央社

顧立雄：總統交代調整軍人待遇 1 年義務役期不會延長



▲國民黨立法院黨團擬修法提高志願役津貼幫國軍加薪，國防部長顧立雄說明，總統賴清德上任就交代調整軍人待遇，軍方已將調整方案送至行政院審議；現階段國防部沒有具體規劃女性服義務役，也沒有要加長 1 年義務役役期的規劃。

民進黨新北市議會黨團幹部交接



▲新北市議會民進黨團第 4 屆第 3 任黨團幹部交接典禮 4 日在新北市議會舉行，民進黨秘書長林石昌（前中）擔任監交人，卸任總召張維偉（前左）將印信交接給新任總召廖廖珉（前右）。

▼► 家醫科與兒科醫生 4 日提醒，台灣有一半成人體重超標，一定要注意肥胖問題。左起林文元、林裕誠。(網路截圖、Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



台灣人半數體重超標

醫籲積極就醫

【本報記者呂翔禾台北報導】「肥胖會讓慢性肝病與癌症風險上升，大幅減少平均壽命，民眾需積極面對、治療！」醫師林文元 4 日提醒說，BMI 大於等於 24 就是過重、超過 27 就是肥胖，男女腰圍分別超過 90 與 80 公分都要注意。兒科醫師林裕誠也說，兒童也要注意肥胖問題，恐增加代謝症候群、脂肪肝、糖尿病與睡眠呼吸中止症風險。

減重預防慢性病

3 月 4 日是「世界肥胖日」，台灣肥胖醫學會與兒科醫學會 4 日聯合召開記者會，提醒民眾注意肥胖問題。台灣肥胖醫學會理事長林文元，台灣成人每 2 人就有 1 人超重、青少年

每 3 人就有 1 人超重，若不及早介入，肥胖將會增加相關併發症的長期發病率，國健署 10 大死因有 8 個與肥胖有關。林文元提醒，BMI 指數 30 到 35 平均預期壽命少 3 年，40 到 50 恐會減少 8 年，且衍生的慢性病，包括心臟衰竭、心肌梗塞、腦中風與骨關節炎，心血管疾病與糖尿病等都是數倍，因此日常要注意 BMI 值（體重除以身高平方）若大於等於 24 就是過重、大於 27 就是肥胖。「減重愈多、好處愈多！」

醫師林文元強調，肥胖就是慢性病，一旦 BMI 超標就要減重，減愈多就能減少慢性病風險。林文元說，減重 5%，三高、糖尿病與脂肪肝風險降低，減 10% 能降低心血管疾病、睡眠中止呼吸症與退化性關節炎風險，15% 則是心臟衰竭與心血管疾病死亡率。他也提醒說，一般人不會歧視糖尿病與高血壓病友，因此也不要歧視肥胖病人，「肥胖就是一種慢性病。」

兒童不要養成白胖胖

台灣兒科醫學會兒科研究委員會委員林裕誠則說，傳統會覺得小孩子長胖沒有差，長

大就會抽高，但其實小時候如果肥胖，反而會影響小孩未來的預期身高，3 到 6 歲學齡前兒童是培養正確飲食的黃金階段，應該讓小孩正常飲食；另外，若脖子、腋下或腹股溝常常黑黑的洗不乾淨，可能是黑色棘皮病，若未控制體重，恐演變成第 2 型糖尿病。「高油、高糖的蛋糕、麵包是精緻糖類，容易讓血糖快速上升，讓脂肪合成，導致肥胖！」林裕誠提醒，小孩子攝取精緻糖類不要超過每天熱量的 10%，建議以低熱量愛玉、果凍替代，或是降低甜點進食頻率。林文元則提醒，體重超標就代表慢性病機率增加，恐有 2 百多種併發症，只要超標就要尋求醫療協助。

北醫開發預警系統 預防洗腎、低血壓、抽筋

【本報記者呂翔禾台北報導】北醫與緯創醫學合作，開發洗腎預警系統，並可提前 30 分鐘偵測低血壓與抽筋風險！北醫助理教授蔡承育 4 日介紹說，團隊透過「毫米波雷達技術」結合 AI 演算法，偵測洗腎病友呼吸的變化，可有效預測洗腎最常見的突發低血壓與抽筋風險。北醫盼相關技術能擴大到偏鄉，還有包括心臟、胸腔內科應用。

可隨時監控體徵

台北醫學大學與緯創醫學科技公司合作，開發洗腎雷達偵測系統。北醫醫工學院助理教授蔡承育表示，本次研究過去 3 個月蒐集洗腎病友呼吸頻率、心跳、血壓等臨床指標，結合 AI 演算法進行數據分析，結果顯示能透過呼吸等症狀的監測，有效辨別洗腎過程中，

最常見且危急的低血壓與抽筋風險，進而提前 30 分鐘預警。蔡承育指出，未來希望能將相關技術導入心臟內科、胸腔內科等跨領域整合，全方位掌握病友安全，提供醫療團隊及時預警訊息。他也說，除了雙和醫院使用這套系統，未來將擴張到北醫附醫、萬芳醫院等系統，並試圖拓展到偏鄉應用（例如復興鄉），讓醫生不用到當地也可以有遠端、長期的監測。

醫護可提前應對

雙和醫院腎臟內科主任廖家德分享系統的臨床試驗狀況指出，病友每次洗腎 3.5 到 4 小時，在洗腎過程難免會有狀況，而如今護理人手不足，現有洗腎的身體指標監測也無法隨時，且會打擾病友。此系統可隨時監測病友身體指標，還



▲ 北醫與緯創醫學科技合作，3 日宣布擴大「毫米波雷達技術」雷達偵測系統，可提前 30 分鐘預警洗腎突發的抽筋與低血壓。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

能提前預測，不只讓醫護可以提早因應，病友的感受也比較好。

北醫校長吳麥斯表示，毫米波雷達技術未來將跨科應用，也希望讓各界了解隨著精準醫

療的發展，未來重症都有機會居家治療。他也說，全台洗腎人口超過 9 萬人，盼未來將相關技術擴大應用，甚至有望開發心臟衰竭、胸腔肺積水、睡眠呼吸中止症等預警功能。

財經短波

台積電先進晶片 明年不會在美生產

【本報記者呂翔禾台北報導】經濟部長郭智輝對外保證先進技術不外流。他 4 日在立法院備詢時，面對民眾黨立委張啓楷關注先進的 2 奈米製程是否明年可能在美生產時表示，這是不可能的事，他保證明年 2 奈米跟 1.6 奈米不會到美國生產。張啓楷表示，2 奈米晶片預計今年底才在台灣量產，但現在在美國可能生產提早，這樣如何保障台灣的優勢？郭智輝

說，立委的訊息可能錯誤，台積電在美國第一座廠，只有做 4 奈米並預計今年底生產，第二座廠今年才動工典禮，所以立委所說的假設不是那麼快就可以做。張啓楷也多次追問，是否能保證台積電最先進的 2 奈米、AI6 製程明年底之前不會到美國。行政院長卓榮泰說，今年底要量產的廠是花多少時間在台灣興建，「怎麼可能明年到美國去呢？」



▲ 台積電對美國擴大投資，外界關注是否影響供應鏈往美國移動，經濟部長郭智輝表示不會。(中央社)

電信三雄赴 MWC 結盟外商共拓 6G

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣與國際電信大廠合作、開發 6G 通訊！「全球行動通訊大會」(MWC) 3 日起開跑，國內電信三雄歷年率團親征，皆積極結盟兩大電信設備廠愛立信、諾基亞，聚焦 5G 獨立組網、5G-Advanced 網路演進、AI 網路智慧管理，向 6G 邁進重要一步。

中華電信今年由董事長簡志誠率團親征，台灣大哥大董

事長蔡明忠也再度領軍前往 MWC，遠傳則以技術團隊出擊，除展現對年度通訊盛會的重視，也意味著在 AI 與 5G 擔綱關鍵字的現代，與國際大廠交流與連結與合作，才能奠基電信產業在數位時代的競爭力。遠傳則與愛立信宣布共同簽訂「2025 永續智慧網路演進」合作備忘錄 (MOU)，雙方將共同推動人工智慧 (AI) 及 B5G (Beyond 5G) 技術發展。



▲ 中華電信攜手諾基亞導入 5G 創新應用，雙方代表於 MWC 2025 諾基亞攤位合影。(中央社)

京站攜手西門子節能 估年省 100 萬度電

【本報記者游清淵綜合報導】京站盼透過智慧化能源管理、節能改善方案省更多電！京站 3 日宣布，與西門子公司正式簽署合作專案，將透過西門子能源管理技術，改善空調設備、空調機房能效，預計每年可節省約 100 萬度電，相當於每年減少約 495 公噸碳排放量。

京站近日發布新聞稿宣布，總經理王大政與西門子公司智慧基礎建設總監洪泰隆，正式

簽署「京站台北店系統節能專案補助案」。新聞稿指出，合作專案將採取兩階段執行，京站台北店將以智慧化能源管理與冰機房節能改善為核心，並參與經濟部商業服務業節能補助專案，採用西門子能源管理技術，預計每年可節省約 100 萬度電，相當於每年減少約 495 公噸碳排放量、年減 1.3 座大安森林公園碳吸附量。



▲ 京站攜手西門子簽署節能專案合作協議。(中央社)

▼美國總統川普4日宣布對墨西哥、加拿大與中國課徵關稅，未來還要對全球農產品課徵新關稅。(Donald J. Trump FB)



川普對加墨課關稅 對中國又額外增 10%

美國總統川普3日宣布，將正式對加拿大、墨西哥課徵25%的進口關稅，而中國原本課徵10%的關稅又再加10%，將變成20%。

【本報記者呂翔禾綜合報導】關稅戰正式開打！美國總統川普3日宣布，將正式對加拿大、墨西哥課徵25%的進口關稅，而中國原本課徵10%的關稅又再加10%，將變成20%。對此，加拿大表示已經準備好報復性關稅，墨西哥與中國也是，但並未公布詳細內容。

各國股市已開始因此下跌，各界則關注關稅對美國石油、電子產品價格的影響。
電子產品廣受影響
根據《英國廣播公司》報導，川普表示，對加拿大與墨西哥已經沒有關稅豁免的空間，關稅將於4日起生效。

效。墨西哥、中國與加拿大是美國3大主要貿易進口國，分別佔比15.6%、13.5%與12.6%，外界預料關稅施加下，運貨卡車、絕緣電線、電腦、汽車、電話、廣播設備、精煉石油、電池等項目都會受到影響。
其中美國有78%卡車從墨西哥進口、15%從加拿大進口；絕緣電線有64%從加拿大進口、電話則有45%從中國進口、電動車電池則有56%從中國進口，原油目前有58%從加拿大進口，電腦則有60%從中國與加拿大進口。

加拿大政府指出，會先拿300億美元的進口衣物、化妝品與義大利麵開刀。中國與墨西哥也揚言會進行關稅報復，雖然尚未公布詳細措施，但也讓各界擔心貿易戰全面開打。
《福斯新聞網》提到，川普在他的社群發文指出，還打算4月2日起對農產品課徵關稅。



▲美國總統川普於當地時間週一與台積電董事長暨總裁魏哲家在白宮召開記者會，當場宣布台積電將對美國再投資1000億美元(約新台幣3.3兆元)。(網路截圖)

《AXIOS》提到，川普在與烏克蘭總統澤倫斯基吵完架後，3日宣布中止對烏克蘭軍援，美國先前已經援助烏克蘭659億美元，是最主要的援助國，中斷援助恐大幅降低烏克蘭的戰力。另外，川普還讓台積電簽訂在美投資1千億美元，興建先進晶片廠與研發中心的協定。相關作為都讓各國相當緊張、疲於因應。

川普政策全球跳腳
加拿大外交部長趙美蘭表示，加拿大打算對美國進口的1550億美元商品課徵關稅反制。

年輕人幸福感下降 成為迷失的世代

【本報記者莊宇欽綜合報導】年輕人幸福感日益下降，恐演變成身心健康危機！過往研究指出，青少年擁有較高幸福滿意度，如今，青少年卻因孤獨感增加而成為迷失世代，健康福祉下降將形成幸福感危機。對此，校園輔導老師呼籲，早期干預措施對於解決青少年身心狀態至關重要。

齡分布已經消失，取而代之的是年輕人的幸福感危機。

「未來恐成為迷失一代。」達特茅斯學院經濟學家布蘭奇洛爾表示，年輕人變得更孤立而不與他人互動，並容易陷入混亂和困境中，青少年福祉下降也將對全球生產力造成衝擊。

推動早期干預措施

《eSchool News》報導，當今許多專家認為，青少年的心理健康是一場重大危機，並指出焦慮、憂鬱和自殺意念的發生率飆升。對此，學校輔導老師大多認為，早期干預措施對於解決幸福感危機至關重要。

美國學校心理健康中心聯合主任胡佛認為，隨著年輕人的心理健康問題不斷增加，學校必須配備必要的工具和策略，包括針對性的諮詢、基於技能的培訓和壓力管理計劃，使學生能夠在達到危機點之前調整心理健康狀況。

年輕人幸福感危機

《衛報》報導，長期以來，人們認為幸福感呈現U形曲線，即青年時期無憂無慮，中年時期更加艱難，晚年生活轉為舒適。然而，幸福專家卻表示，人們幸福滿意度反而會隨著年齡增長而穩定上升。

對此，聯合國分析美國、英國、愛爾蘭、澳洲、加拿大和紐西蘭的調查結果，發現過去十年來年輕人的生活滿意度和幸福感有所下降，其中年輕女性特別明顯。美國國家經濟研究局的報告也指出，幸福感U形曲線的年



▲青少年因孤獨感增加而成為迷失世代，健康福祉下降將形成幸福感危機。(Photo by Zohne Nemati on Unsplash under C.C. License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

玻利維亞狂歡節又傳重大車禍 巴士墜谷至少31死



▲玻利維亞調查人員表示，一輛巴士在南部地區與一輛皮卡車相撞後墜入山谷，造成至少31人死亡。短短幾天內，該地區道路死亡人數已攀升到近20人。

醒報專欄作家陣容

《經濟論衡》

林建甫 (中信金控首席經濟學家、中信金融管理學院講座教授、台大經濟系名譽教授)
曾任台大經濟系主任暨研究所所長、台灣經濟研究院院長、總統府經濟諮詢小組委員。



《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，曾在各財經報章雜誌擔任研究員、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。



《劉伯恩跟你談減重》

劉伯恩 (減肥名醫)
曾任馬偕醫院董事長、長春新世紀醫院院長。創辦復胖防治特別門診及一般性肥胖、局部性肥胖、產後肥胖專門診。



《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。



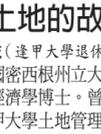
《書林打獵》

魏國彥 (台灣大學地質系教授)
曾任第11任行政院環境保護署署長、行政院研究發展考核委員會副主任委員及台北市研究發展考核委員會主任委員。卸任環保署長後，仍積極關心台灣環境與空汙問題，為台灣環境永續提供建言。



《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。前任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。



《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》

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。



《散文詩之窗》

劉洪彬 (旅英華裔流亡詩人)
劉洪彬，1989年流亡英國，除文學寫作外，他還曾任倫敦大學的高級研究院英語文學研究所客座教授。



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 中華郵政台北開字第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 訂戶服務專線/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 通訊處/(105)台北市松山區民生東路四段54號810室

《國土法》延後至2031年實施，看到這個消息之後，真是讓人一則以憂、一則以喜。憂的是眼看著延宕了三、四十年的《國土法》即將實施，卻又要再延後六年。(桃園市政府都發局)



「花蓮縣光復鄉的大巴壠部落透過縣國土計畫下的「鄉村地區整體規劃」，已初步完善土地規劃，很有機會成為全台灣第一個利用《國土計畫法》實質解決族人居住問題的部落。(網路截圖)

落實國土計畫 有賴統一事權

韓乾 (逢甲大學退休教授)

機關位階不同，如何上下左右協調，分工合作，地方政府是否需要一條鞭的跟著中央部會調整，統一事權值得思考。

由於還有幾個縣市無法及時完成「國土功能分區圖說」，內政部將原定於今年5月1日上路的《國土法》延後至2031年實施。看到這個消息之後，真是讓人一則以憂、一則以喜。

憂的是眼看著延宕了三、四十年的《國土法》即將實施，卻又要再延後六年。喜的是多了六年的時間，中央與地方政府，如果認真從事的話，可以好好地做些打下的工作，而不是作一些畫大餅的紙上作業。

四十年前的大餅

猶記得大約四十年前，在一個關於國土規劃的學術研討會上，一位中央級的官員，在臺上發表有關國土規劃的主題演講。還記得，那是一篇極為精彩的演講。講的人口沫橫飛，搭配著投影片指手畫腳地講述國土規劃，把我們寶島的未來，描繪得有如天堂降臨。聽的人如醉如痴，憧憬著

未來的美好環境與生活。然而，幾十年過去了，臺灣還是臺灣。環境有變得更好嗎？更適合人居了嗎？

計畫不會天上掉下來

我們現在推動的「國土功能分區」概念，是出生英國移民美國的生態與土地景觀大師 Ian McHarg 所提議的。

它是一個土地政策計畫的概念，土地的分類並不需要像分區管制那麼詳細。各分區的邊界是較為一般性的，是依循自然環境特徵或基礎設施界線區分的。它是屬於政策內涵的聲明，是希望從事土地管理工作的人，念茲在茲存於一心的，而不是法令規範。

培養土地環境倫理

因此，也許我們且並不需要汲汲於國土功能分區圖說何時完

成。況且，也不是完成圖說，就是國土計畫大功告成。良好的土地環境規劃，不只是科學、技術；更不是製作精美的紙上圖說。它是以哲學、神學、美學與心理學為底蘊的思想與文化。它的社會、文化與價值觀，又顯示在環境倫理中。環境倫理在人類歷史中有它深遠的根源。

以美國來講，可以追溯到十九世紀中期到末期的思想家，如：馬施 (George Perkins Marsh)，艾默生 (Ralph Waldo Emerson)，梭羅 (Henry David Thoreau)，穆爾 (John Muir) 等早期的哲學家。李奧波德 (Aldo Leopold) 倡導土地倫理，他說：「土地倫理就是，當你做一件事情時，能夠保持生物界的完整、穩定和美，就對了。

否則，就錯了。」生物學家卡森女士 (Rachel Carson)，在《寂靜的春天》裡談到 DDT 的危害，使我們認識到汙染土地、自然環

境與人類的關係。這種思想觀念的薰陶是我們應該積極培養的。

政府組織職能的調整

所幸，從上個世紀 80 年代到現在，國民對一般的環境保護與衛生概念已經有相當認識。直到 112 年，環保署改制成立環境部，才注意到氣候變遷、資源循環、化學物質管理、環境品質管理等領域。不過，有關自然生態資源保育，以及人造環境 (built environment) 改善方面的工作並未納入。

也許認為那是內政部國土管理署，或國家公園署的工作。不過，機關位階不同，如何上下左右協調，分工合作，或者需要調整政府組織職能。

尤其是地方政府，是否需要一條鞭的跟著中央部會調整，統一事權，可能是一個可以進一步思考的問題。

醫者心

世道有幾條？

施壽全 (前馬偕紀念醫院院長)

如果試問「世道」有幾條？我們或許可以從一些俗話或諺語中去尋找答案。所謂世道，指的當然是世間的道理或道路。

世路多歧

有句話說：有理走遍天下、無理寸步難行，也有句話說：條條大路通羅馬。更有首小學畢業歌曲中的歌詞提到「世路多歧」，所以可以說，世道可以從零到無限多都有可能，端看你想怎麼走。

不過，隨著價值觀移易，世道的「途徑」也出現改變，以前走得通的，現在未必可以，反之亦同，我們甚至能比較明確指出，有哪幾條大家公認的「世道」。

世道有多條

從前的人，要講話就站出來，報個萬兒，「本人，行不改名，坐不改姓，叫做 000」。現在的人則根本不是這麼回事，不是匿名、假名，就是偽帳號，不實身分，批評謾罵，甚至造謠污蔑，又不敢負責任，不在乎宵小鼠輩之姿呈現，這是第一號世道。

從前待人處世，講究的原則是「不以人廢言，不以言廢人」，而現在則完全是另一番邏輯。首先就是要確認某人是好人或壞

人？好人或壞人的標準何在，是依據利益團體的觀點而定。

如果某人被某利益團體認定是壞人，大致就是這個人不會配合利益團體的操作，所以壞，所以某人所做的事，就全都是壞事，即使某人確實做了些鐵證如山的好事，特定媒體也不會報導，利益團體也必然顛倒是非，白的都可以說成黑的。

反之，如果某人被利益團體認定是好人，什麼事都好商量可交心，則即使幹了什麼見不得人的勾當，都能夠被解讀為好事。好人做的就都好事，壞人做的就都壞事，這是第二號世道。

看個人決擇

小小台灣，其實只需要這兩條「高速世道」就夠在社會上立足用了。但除此之外，把「世路多歧」詳加解析，則比如說，「逢迎拍馬、趨炎附勢」，「淡泊名利、獨善其身」，「克己復禮、清廉自持」、「急公好義、濟弱扶貧」或「急功近利、恃強凌弱」等等，也都是世道。

後面這些世道，有的交通壅塞，因為想走的人很多，有的曲折蜿蜒、崎嶇坎坷，有的則面臨懸崖斷壁，險象環生。走哪一條世道，都是個人的選擇，能否順利到達目的地，也都只有看個人造化而定了。



▲ 條條大路通羅馬。(網路截圖)

萬眾一心 快樂戒菸

多學吸菸者都有過戒菸的念頭，但決心又沒就就不敢嘗試！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的協助！立即嘗試戒菸，擺脫成癮的糾纏，讓自己更健康、更快樂、更自由！

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 (溫開水亦可) 刺激喉嚨
- 3 用力伸懶腰 (連續伸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，讓系統連續四週天天送戒菸小叮嚀！
C. 撥打衛生福利部國民健康署免費戒菸專線0800-036163

華文戒菸網 - 快樂戒菸指引

菸害偵探社 - 揭開菸商十大真面目

董氏基金會成立於民國73年，提倡「人人有權拒絕吸二手菸」開始，一步一腳印推動台灣菸害防制工作。今面對菸商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協助，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「5371」，並進一步捐款支持董氏基金會。

告別前任 失戀分手的治療之路

分手後的痛苦只能自立自強，而治療的痛苦要有「工具」，而和前任說再見，這就是你的勇氣證明。

■ 寇特妮·索德林·華倫 (臨床心理學家)

無論看別人的眼裡或自己的感覺，墜入愛河的自然發展過程就像對伴侶上癮。當遇到那個特別的人時，就像著魔一樣。當他們靠近你，一股生理、情緒和情慾上的激情湧現，只想一直待在他們身邊。

因為當你們在一起時，感覺棒極了，彷彿對他們的渴望永遠無法獲得滿足一樣！即使不在一起時心裡仍想念著他們，嘴裡不停地談論他們，滿心期待下次見面的時刻。你的世界開始圍繞著愛人轉動，彷彿他們是太陽一樣。

然後你們分手了。也許曾經令人激動的火花慢慢消散或完全熄滅；也許彼此發生劇烈爭吵，造成無法癒合的傷痕；也許其中一人想要孩子，而另一人不要；也許前任出軌，你無法原諒他們；也許彼此的文化背景差異太大，無法共存；

時無刻不在分析和幻想與前任相處的畫面。從共享甜蜜時光到激烈的爭吵，曾經發生的各種場景不斷地在腦海中重演，心裡更是排演著此刻真正想對他們說的話。

可能瘋狂地猜想他們此時的生活，他們在哪裡，和誰約會，以及他們是否仍然想念你。這些想法可能沒完沒了地占據你的思維空間，從一早醒來到夜裡入睡都不斷地轟炸著你的腦袋。或許你也希望能關閉大腦，停止想念他們，卻無論怎麼努力都無法做到。

強迫性思維渴望

這些討厭的想法通常還伴隨著想聯繫前任的極度渴望。感覺就像有一股強大的磁力把你拉回他們身邊。迫切地想見到他們、待在他們身旁、與他們交談、對他們大聲吼叫、擁抱他們、懲罰他們，或者獲取關於他們正在做什麼的任何訊息。

全身上下強烈渴望能再次親近他們，並引發前任上癮分手的特徵性症狀：強迫性思維、渴望與對方聯繫、情緒困擾和有害的衝動行為。

也許前任並不像你愛他一樣地愛你；也許你們只是漸行漸遠；甚至根本搞不清楚發生了什麼事，某天你的愛人突然就消失了，沒有解釋就離開了。

在本章中我們將探討前任上癮分手後的主要症狀，引起它們的原因，以及它們如何對你的生活產生負面影響。放下前任並治癒這次分手所造成痛苦的第一步是敏銳地察覺自身的經歷。儘管聽起來有些老套，但知識就是力量：你對自己正在經歷的事情了解越多，就越有能力改變它。因此我們將從探討前任上癮分手的主要症狀開啟你的康復之旅。

前任上癮分手

經歷前任上癮分手可能會讓人感到心碎與迷失。當與舊情人在一起的愉悅感被撕扯掉，生活在眼前崩潰時，你進入了一種非常可怕的戒斷狀態。為了尋找能讓感覺變好的方法，對於引發煎熬痛苦的根本原因，也就是你的前任，你變得對他們更加專注。

全身上下強烈渴望能再次親近他們，並引發前任上癮分手的特徵性症狀：強迫性思維、渴望與對方聯繫、情緒困擾和有害的衝動行為。讓我們更詳細地探討以上症狀。

在前任上癮分手的階段，你很可能會對舊情人產生侵入性和強迫性的思維。可能發現自己的思緒一直回憶著過往，無

息。

從裡到外全部的你都渴望能再次親近對方，彷彿只要能重新在一起，所有的痛苦都會消失。或者只要這麼做就能得到公正的對待，就能充分地理解哪裡出了問題，以便修復它。

如果強迫性思維和渴望還不夠折磨，你可能還感到情緒極度不穩定，同時容易受到外界影響。當與分手的殘酷現實搏鬥時，可能會被一連串極度困擾的情緒所淹沒，從撕心裂肺的痛苦到悲傷、焦慮、憤怒、挫折、困惑、罪惡感，甚至恐懼。這些強烈的感受通常極不穩定，會隨著生活中不同情境迅速變化。

舉例來說，當得知有關前任的新消息時，一開始可能覺得好奇，然後突然一陣怒火湧上心頭，接著是深深的悲傷。這些反應讓你感到情緒起伏多變，容易失控，就像被自己的情緒所監禁。

最後因為思維、渴望和情緒越來越惡化，更可能出現有害的強迫與衝動行為。這些行為若不是讓你感覺能更親近前任，就是為了從痛苦中分心。為了更親近前任，你可能會故意開車經過他們住家，出現在他們喜歡的地方，在社交媒體上尋找他們新生活的細節，或者不停地傳送簡訊給他們。

無法控制自我生活

處於情緒最低潮的時候，甚



▲ 希望你能將從遇見前任的第一天開始，一直到現在為止的兩人戀愛故事寫下來。因為書寫能用一種安全保密的方式看待感情旅程的全貌。

至發覺自己居然開始鬼鬼祟祟地追蹤前任所有舉動。任何一點訊息都讓你覺得好過一些，即使最終會讓你心碎，比如看到前任和他們新戀人的照片。

當覺得無法親近時，可能試著加入線上約會網站或以性行為進行情感轉移，好讓自己分心。甚至可能進行最終會嚴重傷害你的自毀行為，例如不停地吸菸、過量飲酒、使用毒品、無節制的賭博、暴飲暴食，或者自殘行為。

總而言之，上述那些非常不愉快的症狀讓你感到無法控制自我和生活。可能已經不再照顧好基本生活需求，例如健康的飲食、與朋友見面，以及保持有效率的工作。

尤其若被前任拋棄，受到拒絕或對方背著你偷吃，更容易開始自我懷疑，覺得自己對伴侶來說一點吸引力也沒有，自尊心大受打擊。因為感到脆弱與迷失，可能無法認清自己，最終這些症狀幾乎使你無法享受生活。

你是否曾經歷過這些症狀的折磨？發現自己無法控制對前任的思念？強烈地想聯繫他們或知道他們此刻的狀況？是否感到情緒困擾或者容易反應過度？衝動或強迫性的行為最終傷害了自己？是否感到迷失和無力？以旁觀者的角度查看別人在對前任上癮分手中的表現，能幫助你對自身經歷看得更清楚。

瑪麗亞的故事

所以我們先來看看瑪麗亞的故事。

我一個線上約會網站認識了約翰。一開始他用古靈精怪又有趣的口吻和我對話，逗得我發笑。幾個星期後我們帶著狗在一個公園見面了。他穿著格子襯衫和短褲，看起來好可愛，而且友善又容易相處。他的談吐完全打中了我，讓我覺得自己是世上最特別的人。

隨著相處的時間越多，我越來越喜歡他，連我們的狗都喜歡對方！我喜歡和他在一起的感覺。經過多年的努力，我終於遇到了夢寐以求的男人，我認為這個人就是約翰。當時真的很快樂！

然後一切都變了調。我來自一個拉丁裔大家庭，一直想要自己的孩子。大約交往了六個月後，我鼓起勇氣告訴約翰，希望能更認真地交往，住在一起並開始建立屬於我們的未來。

約翰嚴肅認真地望著我的眼睛，他說他愛我，但並不想就此安定下來，以為我也明白他不想對我們的關係做出什麼承諾。我愣住了。當晚我們分手了，從那刻起我就變得一團糟。

我無時無刻不想著他。我非常氣他，但同時又非常想念他。呆坐在床上花了幾個小時看從前的舊訊息，查看他的社交媒體帳號，只想知道他在做什麼。有時甚至查看他在約會網站中的個人檔案，看他上次登入是在幾小時前。我想像他過著奢華又令人羨慕的生活，和不同

前任上癮分手的破壞性症狀，包含侵入性的思維、極度渴望、情緒困擾以及有害的行為，可能已經對你整體身心健康和生活正常功能的表現造成嚴重破壞。

的新女人約會，而我只能自怨自艾地孤獨受苦。

說說你的故事

為了開始你的治癒過程，希望你能將從遇見前任的第一天開始，一直到現在為止的兩人戀愛故事寫下來。因為書寫能幫助人們整理自己的經歷，用一種安全保密的方式看待感情旅程的全貌，所以它本身就具有療癒的功效。

事實上我希望能為這本書裡的各項練習準備一本專用的日記本，將你所有的工作，包括這篇寫作都記錄在日記中。因為接下來你要用它來回顧並追蹤隨著時間進展你有多大的進步。這件事是你向前跨出的第一步！

看完了瑪麗亞的故事，再加上當前你所經歷的，我們可以知道前任上癮分手會帶來毀滅性且持續的症狀，同時生活也會受其左右。至少你的前任以及這次分手事件會成為生活的重心，耗盡你的精力，幾乎所有其他事情都被犧牲掉。何況如果分手這件事不是出自於你

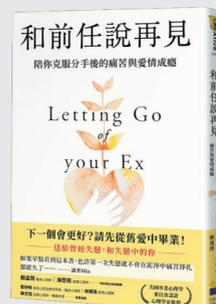
《和前任說再見：陪你克服分手後的痛苦與愛情成癮》簡介

你是否覺得似乎永遠無法忘記你的前任？你是否努力地想忘記前任，但從早到晚滿腦子全都被關於前任的思緒和回憶霸占？是否希望能與他們再次交談、觸摸他們、再見一面，任何能讓你覺得與他們再次親近的事都可以？你是否因為關係結束而感到憤怒、悲傷、沮喪或者被難以忍受的痛苦困擾？

如果以上回答全部：是。你可能正在經歷一場痛不欲生的分手地獄之旅，但，你

作者：寇特妮·索德林·華倫
出版社：大田
出版日期：2024/12/01

並不孤單。對於身陷失戀與正在失戀的人來說，分手這件事造成徹頭徹尾的毀滅。還好有些工具能夠幫助你開始復原。臨床心理學家寇特妮·索德林·華倫博士，專業經驗陪伴你走出情傷。



的選擇，單方面地為前任感到無法自拔更加顯得殘酷。

我希望你寫一份自我激勵聲明。

以瑪麗亞的故事為例，首先描述你如何遇見你的前任。你們的第一次互動有什麼特別之處？發生在什麼場合？有什麼感受以及做了什麼事？然後描述你們的戀愛過程直至現在，特別著墨在那些最難以忘懷的時刻。

寫作時彷彿在和一位信任的

瑪麗亞在日記中寫的自我激勵聲明。此刻的我感到極大痛苦。

我在「前任上癮者評估問卷」中拿了 89 分，意味著我正經歷強烈的症狀，對身心健康造成負面影響。我無法停止想念約翰，渴望他的關注，情緒上感到困擾，同時做出的行為最終又讓我感覺更糟糕。如果做出改變，就必須接受我們已經分手的事實。

我需要在沒有他的情況下繼續生活，斷絕繼續與他聯繫及共度夜晚，甚至可能需要暫時退出社交媒體圈。所有的事都很難做到。但是如果不改變，代價將是繼續困在這個地獄般的現實中。因為徹底對他痴迷而感到迷茫絕望，無法享受生活。

因此我承諾實踐這本書裡的技巧，希望花更少的時間思念他，希望讓自己的感覺變得更好。我想將能量投資在未來而非沉浸於過去，好從中找回自己的力量。我想建立一個家庭，而這件事在約翰身上絕不可能發生。因此我積極地做出放下他的承諾，在沒有他的情況下繼續前進。

最真實的感受

當你將心中最真實的感受寫成一份聲明後，只要在任何想提醒自己為何這麼做的時候都可以閱讀它。甚至還可以多複印幾份，張貼在經常看到的地方，像是衣櫃的門後、浴室鏡子上、錢包或皮夾裡、手機或車裡。在最艱難的時刻閱讀你的聲明，好保持正確的方向。

除了練習在日記中記錄自身經歷，並嘗試新的自我照顧介入方法，運用認知行為治療的技巧來阻斷前任上癮循環也很重要。現在就讓我們來告訴你更多方法。傳授的第一招，可能也是希望能讓你做出改變的最困難一招：從切斷與前任的聯繫開始。（宇欽／輯）



◀Kenichi 每按下一回快門，就會畢躬畢敬地向村民鞠躬道謝，他拍的照片是想要留存時代的記憶。(《村之寫真集》電影劇照)

▼全片在日本三大秘境之一「德島縣祖谷」拍攝。每天，父子倆沿著陡峭山路走訪當地村民。(《村之寫真集》電影劇照)



《村之寫真集》的美麗世界

因為此曲早已深入人心，看著畫面，聽著樂音，心頭自然浮現

「瞎眼今得看見」的感激之情。

■ 藍祖蔚 (影評人)

心懷感恩，萬事美好。心懷感恩，拍出來的電影就深情款款。

日本導演三原光尋(Mitsuhiro Mihara)在2004年拍攝的電影《村之寫真集(村の写真集)》就用了「Amazing Grace」，向這個美麗世界說聲謝謝。

做為歲月見證

《村之寫真集》描寫美麗的花谷村因為政府要建造水壩，即將沉入水底，村里幹事為了留住家鄉之美，決定替全體村民拍照，完成一本「村之寫真

集」，做為歲月見證。

在花谷村開設高橋寫真館的Kenichi(由藤蒼也飾演)就極力爭取這次拍攝工程，並且召回了遠赴東京工作，卻只能在商業攝影組打雜的兒子Takashi(由海東健飾演)協力幫忙。劇情主軸就從兒子心不甘情不願，陪父親走完人生最後一程的行旅中，見證了美麗山林的最後風景。

花谷村幅員不大，人口不多，但是山陵起伏，還有河流穿越，村幹事於是建議高橋父子搭車尋訪住戶，但是Kenichi拒絕了，他選擇步行去尋訪每一位住戶，負責扛腳架器材的Takashi一聽到父親的決定就差點沒暈倒，什麼時代了，有車

不坐，還要走路？

花草和空氣的味道

用步行取代車行，當然是父親的深意，車行快速，眼前風景也就走馬看花，匆匆掠過，步行緩慢，卻能踩住土地感覺，聞見泥土、花草和空氣的味道，未必能多識草木鳥獸之名，卻能重新審視檢閱故鄉點滴，要為故鄉人拍照存念，如果欠缺土地感情，也只是寫真工匠，唯有心靈感動又踏實了，攝影師才拍得出好照片。

更特別的是，Kenichi 每按下一回快門，就會畢躬畢敬地向村民鞠躬道謝，一開始，Takashi 卻嫌父親太龜毛瑣碎，不過是拍照嘛，以前大家要到

照相館拍照，如今卻是攝影師帶著攝影器材登門拍照，都已經服務到家了，何需如此多禮？

這就是不同世代的攝影美學了。在偷拍盛行的年代，在攝影師可以肆無忌憚侵犯人權，以他人的慌張失措，做為自己營生利基的年代。攝影師與被攝者之間的關係無非就像獵人與獵物，獵人以暴力和智慧展現威權，閃躲不及的獵物只能任人宰割，因此完成的照相作品就像極了戰利品展示會，畫面上充斥著勝利者的狂笑，卻不見對弱勢者的理解與同情；不然，就像是一張張毫無人味氣息的工作照，攝影師如蝗蟲過境，燒掠一場，又匆匆奔赴

▼電影只用樂聲，不唱歌詞，因為此曲早已深入人心。(網路截圖)



下一個殺戮戰場去了。

意義非凡的生命態度

因此，Kenichi 的鞠躬道謝，就成為意義非凡的生命態度，他拍的照片是想要留存時代的記憶，鏡頭前的每位人物都明白這張照片的意義，有的人要展示一生最有代表性的姿態和家居環境；有的人則是穿上最好的衣服，盛裝以赴，面對被攝者的尊重與熱情，攝影師除了專業攝影及鞠躬致謝之外，似乎也找不到更好的回應態度了，Takashi 從開始的不耐到後來的跟隨道謝，道盡了他的體悟。

《村之寫真集》全片在日本三大秘境之一「德島縣祖谷」拍攝，導演三原光尋沒有透過演員的嘴，用感性又感傷的形容詞來讚歎花谷村的美麗，他選擇用鏡頭讓觀眾看見，讓觀眾自己用形容詞來描繪心中的歎息。電影最畫龍點睛的一筆就交給了「Amazing Grace」。

「奇異恩典」樂聲

花谷村的每天下午五時，村落播音器就會播送「Amazing Grace」的音樂盒樂聲，Takashi

陪同父親眺望著村落裡的父子練投棒球，媽媽曬著衣服，子女快跑回家的村里風景，或是孩童在溪裡捉魚；村幹事跌跌撞撞走過吊橋的場景... 緩慢悠閒的生活節奏，在「Amazing Grace」的烘托下，浮現出今生今世淡極卻甘美的滋味。

電影只用樂聲，不唱歌詞，因為此曲早已深入人心，看著畫面，聽著樂音，心頭自然浮現「瞎眼今得看見」的感激之情。懂得珍惜，懂得感恩，才知道人間有多甘美，「Amazing Grace」就獻給感恩的人聆賞。

「Amazing Grace」
詞：John Newton
曲：Traditional American melody

奇異恩典，何等甘甜，
我罪已得赦免，
前我失喪，今被尋回，
瞎眼今得看見。
如此恩典，使我敬畏，
使我心得安慰，
初信之時，既蒙恩惠，
真是何等寶貴。

《藍色電影筆記》QR code

WANTED

新世代毒品速查

- K他命 Ketamine**
別名：K粉、Kitty
風險：長期使用可能損傷記憶力和學習能力
- 合成大麻素 Synthetic Cannabinoids**
別名：Spice、K2
風險：可能引發焦慮、心跳過速，甚至心臟病發作
- 浴鹽 Bath Salts**
別名：Zoom、Cloud Nine
風險：精神錯亂、心臟問題，一不小心就可能毀掉一生
- 硝甲西洋 Nimetazepam**
別名：一粒眠、紅豆、愈利眠、Erimin 5
風險：脂溶性高，作用快，可能引發噁心嘔吐、近期記憶喪失、呼吸抑制等症狀
- MDMA Ecstasy/Molly**
別名：雙播、搖頭丸
風險：脫水、升溫，過量使用會致命
- 甲基甲基卡西酮 Mephedrone**
別名：喵喵、MCAT
風險：可能引發心悸、血壓升高及精神症狀

相關資源可洽各縣市毒品危害防制中心：諮詢專線 0800-770-885

反毒大本營

~Tai色了 TUNG南不鳥我

臺東縣政府 Taitung County Government

廣告