

今日天氣

北部 13°-23° 多雲短暫雨

中部 14°-27° 多雲時晴

南部 16°-27° 晴時多雲

東部 13°-23° 多雲短暫雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



抗議公投二讀 民進黨再佔據議場



熱浪愈來愈嚴重 海洋經濟恐萎縮



有苦難，有晨光 (張文亮)

《今日求禱》/ 社長



青少年問題多

自 2008 年到 2018 年，15 到 24 歲青年自殺通報數增加 3 倍，14 歲以下更提高 10 倍，青少年在成長的狂飆期，不是不服管教，就是陷入憂鬱症、走上絕路，讓父母師長非常棘手，成立兒童家庭部是辦法之一。

▼ 中共解放軍 1 日宣布啟動聯合軍演，各界都相當關注。(國防部提供)



中國 4 月再啟軍演 總統府嚴厲譴責

4 月 1 日開始，解放軍東部戰區組織陸軍、海軍、空軍、火箭軍等兵力，於台灣島周邊聯合演訓，以對「台獨」分裂勢力的嚴重警告。

【本報記者呂翔禾台北報導】中國再度對台灣進行大規模軍演！共軍東部戰區上午表示，4 月 1 日開始，解放軍東部戰區組織陸軍、海軍、空軍、火箭軍等兵力，於台灣島周邊聯合演訓，並強調這是對「台獨」分裂勢力的嚴重警告和有力遏制。

對此，總統府發言人郭雅慧批評說，中國透過軍演片面升高區域局勢，應嚴厲譴責。

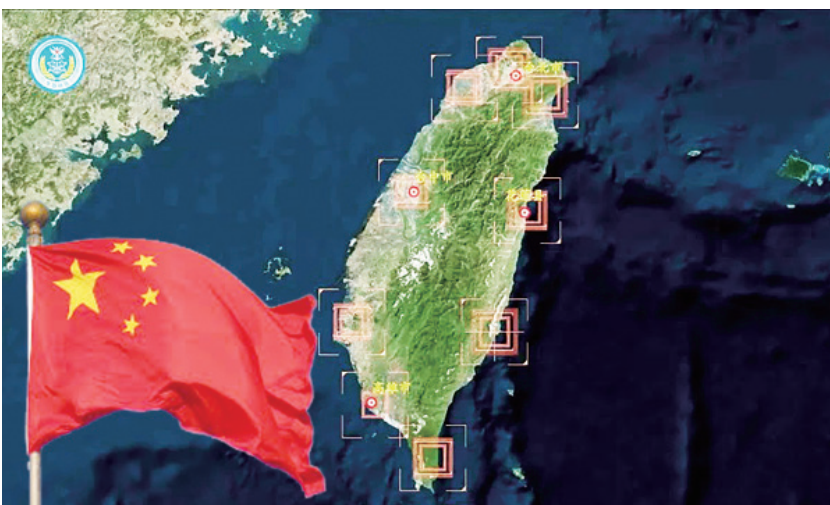
有掌握共艦動向

共軍東部戰區新聞發言人施毅表示，4 月 1 日開始，中國人民解放軍東部戰區組織陸軍、海軍、空軍、火箭軍等兵力，位台灣島周邊組織艦機「多向抵近台島」，重點演練海空戰備警巡、奪取綜合制權、對海對陸打擊、要域要道封控等科目，檢驗戰區部隊聯合作戰實戰能力。

國防部則表示，自 3 月 29 日起，即陸續掌握中共山東號航艦編隊等機艦動態，於昨日進入我應變區。國軍運用聯合情監偵手段，檢派任務機、艦及岸置飛彈系統嚴密監控、掌握，已啟動應變機制，適切應對。

國安單位積極應處

對此，郭雅慧表示，中國作



▲ 美國有線電視新聞網 (CNN) 報導，北京最新動作將測試美國保衛台灣的決心，而目前正值美國國防部長赫塞斯結束首度亞洲行。(網路截圖)

為區域一員，近日持續在台海周邊及印太區域，包括紐、澳、日、韓、菲律賓南海等區域各方國際海域，以軍事挑釁、海上灰色地帶襲擾等單邊行徑，破壞區域安全穩定、片面升高區域情勢、公然挑戰國際秩序，是國際社會公認的麻煩製造者，總統府對此嚴厲譴責。

郭雅慧強調，維持區域和平穩定是兩岸共同責任，台灣致力維護台海和平穩定的決心不變，呼籲中國回到以規則為基礎的國際秩序上，為區域安全穩定與繁榮發展作出貢獻。賴總統第一時間已經指示國安與國防等相關單位嚴密應處，對於相關狀況皆有全面掌握。

國民黨則回應說，兩岸敵意

螺旋上升，呼籲對岸放下武力、和平共處，更呼籲賴政府用對話取代對抗、避戰取代代戰。

藍批賴也加劇對峙

國民黨的 2D 戰略才是保台、愛台之道，反觀賴清德的「賴 17 條」發布後不僅壓縮兩岸對話空間、更加劇台海緊張局勢，只剩下對峙與演訓。

「政府應積極改善國軍待遇！」國民黨表示，他們強力推動軍人待遇改革方案，增加國軍福利、勉慰國軍，也希望賴政府看到國軍勤務繁重，考慮國民黨的軍人待遇改革方案，才是讓中華民國能自立自強、保家衛國的根本之道。

自殺、管教問題嚴重 盼設兒童家庭部

全國婦兒團體聯盟強調，台灣兒少自殺倍增，現行制度卻未能解決相關問題，需要政府更多關注，應成立兒童家庭部。

【本報記者呂翔禾台北報導】「少子女化愈來愈嚴重，青少年自殺倍增，需設立專責部門協助兒童與家庭問題！」全國婦兒團體聯盟 1 日召開記者會，聯盟副召集人單信愛強調，台灣兒少自殺倍增，需要政府更多關注。

民團執行長周明湧強調，許多中下階層家庭無法使用政府的托兒服務，教師在學校愈來愈難管教學生，都需要政府重視兒少問題。

兒少自殺通報大增

單信愛表示，台灣 2022 年 5 歲以下死亡率上升至千分之 5，日、韓與澳洲不到千分之 4，這可能與近年來政府加強補助人工生殖，導致高齡產婦增加有關；另外，2008 年到 2018 年，15 到 24 歲青年自殺通報數增加 3 倍，14 歲以下更提高 10 倍，自殺已經成為青年意外死亡以外的主要死因，制度卻未能解決相關問題。

中華兒童暨家庭守護者協會



執行長周明湧也說，如今的家庭政策，在管教權責上並沒有好好平衡，在教師與家長端都有很多問題。以教師端為例，很多老師都指出，若學生不能接受管教就會放棄，這也讓近年來校園安全、霸凌等問題層出不窮，愈來愈多家長更是選擇私校。

應協助家庭照顧兒少

「如今已非農業社會，政府要更協助家庭照顧！」周明湧強調，光是只有安親托兒並不夠，教育部一年撥給家庭教育的經費僅 3 千萬，盼政府要成立兒童家庭部，對兒少權益與

家庭功能有更多關注。

為人母有限公司執行長陳渝淇也說，台灣有嬰留停假期僅 7.7 個月，家庭往往要獨自承擔育兒環境。

陳渝淇表示，國際勞工組織研究指出，每投入 1 美元於縮小兒童照顧政策落差，可以帶來 3.76 美元的回報。

因此，婦團呼籲成立「兒童家庭部」，讓兒童政策不要再破碎化，並擴大兒少死亡與自殺回溯分析至 18 歲，並建立社區育兒協力網，推動友善育兒職場政策，同時提升女性就業與家庭的韌性。

▲ 婦團 1 日召開記者會，提醒各界兒少自殺、管教問題嚴重，應成立兒童家庭部因應。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

《焦點圖文》



圖文 / 中央社

新「天使」洋香瓜 高雄擴大種植面積

▲ 高雄市農業局與農友種苗合作，測試新品種瓜果，並選出「天使」洋香瓜，預計年底擴大種植面積。(高雄市農業局提供)

社論

言論自由的防線與民主的底線

台灣的言論自由，向來是民主發展的重要基礎，更是社會多元與公民權利的重要象徵。但最近圍繞言論自由的爭議事件卻一再挑戰這道民主防線，令人非常憂心。

言論自由的界線

近日北一女教師區桂芝接受中國大陸媒體訪問，批評總統賴清德將中國定調為「境外敵對勢力」，此舉引發各界討論與檢舉，甚至引來行政機關約談及「檢視適任性」的威脅。在此同時，來自中國大陸的配偶劉振亞（亞亞）也因為發表涉及「武統」的言論，而遭移民署廢止其依親居留許可，被強制遣返中國大陸。

表面上看，區桂芝、亞亞事件或許只是獨立個案，實則牽動社會更深層的價值爭辯：言論自由與國家安全界線究竟如何拿捏？民主政府是否有權透過政治力干預，抑或應該遵循法律程序和客觀標準加以判斷？更重要的是，政府在捍衛國家安全的同時，如何避免侵犯憲法保障的公民基本權利？

末構成實質威脅

針對亞亞遭遣返一事，政府的理由是她的言論違反聯合國兩公約所規定的精神，即認為其言論已對國家安全造成潛在威脅。然而細究移民署及主管部門的說法，卻未能明確具體指出其言論究竟如何構成實質威脅。若言論僅停留在純粹的表達層面，卻遭到如此強硬的行政裁量，不禁令人憂慮：未來是否任何批評政府政策或持有不同政治主張的言論，都可能遭受類似命運？

國家安全的重要性無庸置疑，但民主社會捍衛國家安全絕不應該是以犧牲言論自由與基本人權為代價。言論自由的真諦在於：「我雖不同意你的觀點，但我誓死捍衛你說話的權利。」這句話雖然老生常談，卻依然是民主法治不可或缺的精髓所在。以行政權力任意推斷、過度解讀人民言論動機，將帶來寒蟬效應，進一步弱化台灣民主的基礎。

另外值得注意的是，當言論自由被染上政治色彩，遭受政治力的干預，將引發社會的撕裂與對立。台灣歷經數十年民主運動，才建立起今日言論自由的環境，前輩們如鄭南榕等人以生命與鮮血換來這項珍貴權利，任何政黨與政治人物都不應輕易踐踏。

然而現實卻令人擔憂，當民進黨政府高喊「中國是敵對勢力」，卻又同時箝制不符合其立場的聲音，甚至將與其不同調者貼上「中共同路人」標籤，台灣社會彷彿回到了思想審查的時代，這豈不是民主的倒退？

校園是思想辯證的地方

尤其是校園更是社會思想多元的重要堡壘，教師的專業自主權與學生接受多元思想的權利，應該受到憲法與法律的明確保障，絕不應受到政治勢力的干預與箝制。倘若學校的言論空間被限縮，學生的思想自由遭受壓制，這將無異於掐斷社會未來創新與進步的根源，損害台灣長遠競爭力。

事實上，多位學者已經發出嚴正聲明，指控政府以民粹主義凝聚支持者，刻意激化社

會對立，言論自由空間快速遭到壓縮，甚至直指政府為台灣民主法治的最大破壞者。面對這樣的批評，政府應該虛心檢討，回歸法律與程序正義，避免濫用行政裁量權，並明確說明保障言論自由與維護國家安全之間的界線，以贏回人民的信任與支持。

因此政府應該堅守民主法治的價值核心，尊重憲法所保障的言論自由權利，避免因政治目的與短期利益而箝制異見。行政機關在進行國安防護時，必須符合比例原則、遵守法定程序、接受司法審查，避免任意妄斷與政治化操作。只有如此，台灣才能在民主道路上持續前進，而不是回到以行政手段任意箝制異見的威權舊路。

抗議公投二讀 民進黨再佔據立院議場

民進黨團 1 日再度佔領議場！並高喊「大罷免、大成功」以及「救民主、顧台灣」的口號與懸掛布條。



▲立法院 1 日總質詢因民進黨杯葛，再次陷入停擺。(Photo by 呂翔禾／台灣醒報)

【本報記者呂翔禾台北報導】民進黨團繼 25 日癱瘓議事後，1 日再度佔領議場！民進黨立委群上午佔據立法院主席台，並高喊「大罷免、大成功」以及「救民主、顧台灣」的口號與懸掛布條，呼籲立法院長韓國瑜儘速召集黨團協商。民進黨團主要是指控國民黨在非正式開會時間將「反廢死」、「反戒嚴」公投逕付二讀，因此持續杯葛議事進行。

綠持續杯葛公投

國民黨立法院黨團提出的「反廢死」、「反戒嚴」公投 3 月 25 日晚間由韓國瑜突襲開會逕付二讀，民進黨團認為此次表決應該無效，於 28 日、4 月 1 日都進入議場、佔領主席台，不讓韓國瑜確認 25 日的議事錄是否正確，國民黨、民眾黨團立委並未在現場阻撓。

民進黨立委順利進入議場後，先在所有進出口幾乎都貼上了白底黑字的封條，接著在議場內擺放了大量手舉牌，主要表達「違法會議，表決無效」、「撤回空殼公投」、「沒有協商，沒有開會」、「撤回回空殼公投」、「撤回回詐騙公投」等訴求，更喊出要將韓國瑜、國民黨團總召傅崐萁、民眾黨團總召黃國昌等人移送紀律委員會。

綠委們還在立法院議場正中央攤開巨型帆布寫了個「罷」字，因此其他行政官員、國民黨與民眾黨立委並未入場。1 日立法院原定邀請行政院長卓榮泰進行施政總質詢，然而民進黨團連日在議場排班搶先佔領主席台，因此 3 月 21 日、25 日，行政官員都沒辦法順利上台備詢，恐將再重演全日癱瘓情節。

藍批執政黨癱瘓國家

對此，國民黨團也召開記者會反擊。內政委員會召委牛煦庭不滿指出，31 日內政委員會在審查《紀念日及節日實施條例》，但在民進黨立委冗長發言、軟性杯葛下，必須要等到今年 5 月 1 日後才有機會三讀通過，如今委員會與院會都在拖，許多重要法案都因此被耽擱。

教文委員會國民黨召委葛如鈞強調，他還發文問主計總處刪除與凍結的狀況，若有預算要解凍可以送來，但主計總處卻回文說「無法提供明細」，解凍案都沒有送來，到底是誰在卡預算？國民黨立委王育敏則譴責說，民進黨持續佔領主席台，不讓總質詢進行，才是真正的薪水小偷。

杯葛國發基金委員會 白批綠遮擋弊案

【本報記者呂翔禾台北報導】「立委就是要監督行政部門，但民進黨卻在國發基金調查委員會鬧事，完全是自甘墮落！」民眾黨立委黃國昌 1 日召開記者會，痛批綠委不只不讓開會，還威脅列席官員不能說明案件狀況，實在是前所未見；同黨立委張啓楷強調，台電虧損、就安基金都恐有弊案，盼民眾支持在野黨繼續監督。

不顧外審反對而投資

記者會一開始先撥放 31 日國發基金調查委員會的開會畫面，畫面中民進黨立委吳思瑤、王義川與蔡易餘在現場發言杯葛，還要求國發會主委劉鏡清不能上台報告，而在主席黃國昌要求下，劉鏡清還說「『我們黨團』認為這是違法會議，因此不能報告，」讓國民黨立委吳宗憲當場發飆，斥責劉鏡清黨

政不分。

「民進黨立委到底在怕什麼？」黃國昌表示，以如興案為例，在前總統馬英九、蔡英文時期共否決此投資案 4 次，但後來蔡總統訪問尼加拉瓜，並由如興董事長陳仕修接待後，儘管外審委員全部反對國發基金投資如興，卻還是遭到強渡關山，結果投資 14 億虧了 12.38 億，股價從 2017 年的 18 元跌到現在只剩 3 元。

杯葛、護航樣樣來

黃國昌痛批，國發會 2018 年就曾承諾基金要退場，結果現在也還是說要評估退場，相當荒謬；另外，聯合再生的投資案也是外審委員通通反對，但因為聯合再生董事長洪傳獻是民進黨選舉時的全國綠能後援會會長，投資案還是不意外通過。聯合再生過去聲稱 2018 年、



▲民進黨立委吳思瑤、王義川與蔡易餘在現場發言杯葛，還要求國發會主委劉鏡清（圖）不能上台報告，而在主席黃國昌要求下，劉鏡清還說「『我們黨團』認為這是違法會議，因此不能報告。」（中央社）

2022 年營業額要到 510 億與 980 億，結果只有 113 億與 188 億。

民眾黨立委張啓楷不滿指出，台電虧損、綠友友卻被銀的吃飽飽，民進黨竟然還要當這些弊案的遮羞布，不只杯葛國發基金調查委員會，還杯葛 3 天

的立法院院會，多少福國利民的法案都沒有推動，如今還在國會搞戒嚴、不願意開會，此外，審計部已調查就安基金有 7224 萬遭違法濫用，這些錢應該追回來，結果勞動部僅表示會虛心檢討，非常不應該。

圖文選粹

圖文／中央社

陸配小微遭移民署強制出境



▲▲陸配「小微」（左 2）因涉鼓吹武統言論，遭廢止居留許可且未依限期離境，移民署 1 日決議強制出境，小微於 12 時許抵達桃園國際機場。移民署表示，已安排下午班機執行遣送。

▼國內新增 1 起百日咳家庭群聚，衛福部疾管署發言人羅一鈞（左）1 日說明，高雄 2 個月大女嬰 3 月 20 日確診，並查出母親、曾祖母確診，由症狀出現時間研判曾祖母為感染源。（中央社）



百日咳 11 例創 6 年新高 家庭群聚都遭殃

【本報記者章文綜合報導】今年國內累計 11 例百日咳，創 6 年新高。國內 1 日新增 1 起百日咳家庭群聚，疾管署表示，高雄 2 個月大女嬰 3 月 20 日確診，並查出母親、曾祖母確診，由症狀出現時間研判曾祖母為感染源。

病例數 6 年同期最高

衛生福利部疾病管制署 1 日舉辦疫報記者會，疫情中心主任李佳琳說，國內新增 2 例百日咳確診個案，為 3 月 20 日確診的南部 2 個月大女嬰同住接觸者，研判為家庭群聚感染，其餘 5 名同住家人已預防

羅一鈞提醒，百日咳初期症狀與感冒類似，且先前為流感流行季節，可能個案就醫時，不會立刻想到是百日咳。

性投藥。而今年累計 11 例百日咳確定病例，病例數為 6 年同期最高，其中包含 4 起家庭群聚。

防疫醫師李宗翰說明，該女嬰沒有特殊病史，發病時還未到可接種疫苗年紀，3 月初開始出現輕微咳嗽，就醫後症狀沒改善且變嚴重，出現流鼻水、食慾降低、嘔吐等現象，3 月 17 日再次就醫，發現呼吸已有哮喘聲、咳嗽次數變頻

繁，醫院通報百日咳、採檢並給予抗生素治療，目前意識清楚，已順利出院。

共匡列 99 名接觸者

針對疫調狀況，李宗翰指出，採檢發現同住家人中有 2 人陽性，分別是案外曾祖母和案母，且案外曾祖母在 1 月中就出現症狀，案母則在 3 月中出現咳嗽症狀；研判為家庭群聚，並從症狀時序上推測案外曾祖母可能為傳播來源。

疾管署發言人羅一鈞說明，該群聚共匡列 99 名接觸者，其中 2 人採檢陽性確診，其餘 97 人將持續監測。最晚至 4 月 22 日期滿。這名南部女嬰分別到診所、急診、醫院門診多次就醫，第 6 次至醫院新生兒科門診才確診百日咳；案外曾祖母也陸續就醫共 7 次，都沒被懷疑過百日咳，直到匡列採檢才確診。

初期症狀與感冒類似

羅一鈞提醒，百日咳初期症狀與感冒類似，且先前為流感流行季節，可能個案就醫時，不會立刻想到是百日咳；不過目前流感流行期已過，若有久咳不癒狀況，也要把百日咳鑑別診斷列為可能性之一。

對於百日咳疫情飆 6 年新高，羅一鈞說明，國際上有些國家疫苗接種計畫受到 COVID-19 疫情干擾，導致幼兒疫苗沒有跟上進度，加上疫後旅遊潮、國內外觀光恢復，因此台灣無法完全置身於外。不過相對鄰近國家病例破千，目前國內案例僅為 2 位數，仍提醒接種疫苗為預防百日咳最有效方法。

疾管署指出，鄰近國家自去年起百日咳疫情上升且嚴峻，日本今年累計報告超過 3500 例，為 2018 年以來最高；中國今年 1 至 2 月累計 9900 餘例；越南近期於東南部多地區持續報告病例並發生死亡案例；韓國今年報告已逾 3500 例，為去年冬季疫情延續迄今；美國今年迄今則已報告 6600 餘例。

財經短波

顏炳立：房市量縮價緩修正 蛋黃區下修 5% 內

【本報記者游清淵綜合報導】今年房市將呈「量縮、價緩修正」格局，處夢遊狀態，沒激情。戴德梁行董事總經理顏炳立估第 2 季成屋市場房價不會跌破 2 年前成交價，因賣家壓力還不到，除非房價跌破原持有成本；他估蛋黃區約修正 3% 至 5%，蛋白區約修正 10%。

戴德梁行 1 日舉辦第 2 季房地產展望預測記者會。顏炳立表示，去年量放大、價上去，房市買氣旺，市場買氣主要來自銀行資金和政策利息補貼，不是真買氣，是投資客炒作，目的是賺錢，而不是製造成交量，「去年買氣已經結束了。」

他表示，去年 9 月央行祭出第 7 波房市信用管制後，今年



▲戴德梁行董事總經理顏炳立 1 日表示，2025 年房市將呈「量縮、價緩修正」格局。（中央社）

初買氣斷量縮，房價漲不動，只是讓房價下來機會也不大，除非台灣經濟不佳，讓賣家跌破原先的持有成本；而不合理的單價、總價、產品和地點，還是等不到自用型買家青睞。

統一發票 1-2 月千萬獎開出 11 張 中獎清冊公布

【本報記者游清淵綜合報導】統一發票開出 11 張千萬特獎！財政部初步統計，民國 114 年 1、2 月期統一發票共開出 11 張特別獎（新台幣 1000 萬元）及 10 張特獎（200 萬元）中獎發票，總計 21 名幸運得主抱回高額獎金，詳細中獎清冊將於 1 日下午 4 時 30 分揭曉。

今年 1、2 月期統一發票特別獎號碼為 95980685；200 萬元特獎號碼為 37166026。

截至目前統計，全家便利商店、統一超商、全聯本期共開出 5 張千萬特別獎，其中最幸運的消費者，在全家桃園中壢中央三店，只花銅板價 47 元購買大杯冰拿鐵，便喜獲千萬元大獎。

114年1-2月統一發票開獎		
特別獎	95980685	與左欄號碼相同得獎金1000萬元
特獎	37166026	與左欄號碼相同得獎金200萬元
頭獎	78394633	頭獎：與頭獎號碼完全相同得獎金20萬元
	26503878	二獎：與頭獎末7碼相同得獎金4萬元
	39200954	三獎：與頭獎末6碼相同得獎金1萬元
		四獎：與頭獎末5碼相同得獎金4000元
		五獎：與頭獎末4碼相同得獎金1000元
		六獎：與頭獎末3碼相同得獎金200元
實體通路獎獎處		
全部獎別：第一銀行 彰化銀行 全國農會金庫 金門信用合作社 通江縣農會信用部		
二獎以下、雲端2000元以下：信用合作社 農、漁會信用部		
五獎以下、雲端800元以下：四大超商 全聯 美廉社 (早上9點至晚上11點或營業時間結束)		
正確資訊以財政部公告為準 中央社祝大家幸運中獎		

初步統計，民國 114 年 1、2 月期統一發票共開出 11 張特別獎。（網路截圖）

美貿易報告點名台灣 經貿辦：持續與美溝通

【本報記者游清淵綜合報導】針對美國貿易代表署公布報告點名台灣，行政院經貿談判辦公室 1 日說，貿易對手國對於貿易管理措施的合理性，彼此難免有不同觀點，政府一向秉持善意與各國溝通，各主管機關都會以專業態度，與美方持續溝通討論。

美國總統川普「對等關稅」措施進入倒數，美國貿易代表署（USTR）1 日公布「2025 年對外貿易障礙評估報告」，點名台灣仍對美規車設置技術性貿易障礙，並關切台灣要求落實豬肉產品原產地標示，及對某些美牛產品實施繁瑣檢查的做法。

行政院經貿談判辦公室透過新聞稿表示，美國貿易代表署依據美國貿易法，每年須向美



▲美國總統川普公布課徵對等關稅的藍圖，對象為每個向美國進口商品課徵關稅的國家。（中央社）

國總統及國會相關委員會提交貿易障礙報告（NTE），說明貿易國的重大貿易障礙，除台灣之外，報告內容涵蓋歐盟、日本、韓國及中國等近 60 個貿易對手。

清明連假國5車多易塞 籲多利用大眾運輸

【本報記者章文綜合報導】清明連假即將到來，將有大量返鄉掃墓及出遊人潮，宜蘭縣府預估國 5 連假首日雙向交通量達 7.1 萬輛次，南下將從凌晨 4 時壅塞至下午 4 時，呼籲多加利用大眾運輸，省時又便利。

宜蘭縣政府交通處表示，預估國道 5 號 3 日南下交通量逾 4.2 萬輛次，北上逾 2.8 萬輛次，雙向合計達 7.1 萬輛次。4 日雙向也近 7 萬輛次。5 日及 6 日雙向交通量則分別為 6.6 萬輛次及 5.5 萬輛次。

交通處表示，預估國道 5 號南下壅塞時段為 3 日凌晨 4 時至下午 4 時，4 日凌晨 5 時至

下午 4 時；北上則為 4 日下午 2 時至隔日凌晨 0 時，5 日上午 9 時至隔日凌晨 0 時，6 日上午 9 時至晚間 10 時。

交通處指出，為因應出遊人潮，國道客運 13 條路線，業者也提供票價可享平日優惠價，或原票價 6 折優惠。台鐵公司自 2 日至 7 日全線加開各級列車總計 153 班，其中行駛經宜蘭地區包含彰化－花蓮新自強列車 EMU3000 共 10 班，湖口－台北－台東區間快車 EMU900 共 8 班。

交通處表示，為因應清明節掃墓祭祖人潮，宜蘭市、頭城鎮、羅東鎮、冬山鄉、三星鄉公所都有安排掃墓專車免費接



▲交通處表示，預估國道 5 號南下壅塞時段為 3 日凌晨 4 時至下午 4 時，4 日凌晨 5 時至下午 4 時。（本報資料照片）

駁，殯葬管理所也安排專車從宜蘭轉運站發車至員山福園。

縣府並協調宜蘭市中華國中、力行國小，羅東鎮竹林

國小、蘇澳鎮南安國中、蘇澳國小，員山鄉員山國小及三星鄉憲明國小，共 7 所學校提供 298 格車位供臨時停車。

▼OECD 報告雖指出海洋經濟規模成長，但提醒若未有效管理、減碳，恐面臨衰退與永續性的危機。（中央社示意圖）



熱浪愈來愈嚴重 報告：海洋經濟恐萎縮

雖然全球海洋經濟 2020 年達到 2.3 兆美元規模，比 1995 年成長 1 倍，但海洋汙染、氣候暖化等因素，都讓海洋生態系受到嚴重影響。

【本報記者呂翔禾綜合報導】隨著全球升溫，航運業、漁業恐面臨衰退！OECD 近日發布報告指出，雖然全球海洋經濟 2020 年達到 2.3 兆美元規模，比 1995 年成長 1 倍，但海洋汙染、氣候暖化等因素，都讓海洋生態系受到嚴重影響，這可能會影響 80% 的運輸供應，還有 98% 海底電纜的鋪設。報告呼籲各國對海洋推出更多保育與管理措施。



▲海洋汙染、氣候暖化等因素，都讓海洋生態系受到嚴重影響。這可能會影響 80% 的運輸供應，還有 98% 海底電纜的鋪設。（網路截圖）

海洋提供 1 億就業

根據《半島電台》報導，「經濟合作暨發展組織」31 日發布報告表示，全球海洋經濟的產值從 1995 年到 2020 年成長雙倍，達到 2.3 兆美元的規模，若以 2019 年的全球 GDP 來算，海

洋經濟的總值可以排在全球第 5 大經濟體、並提供全球超過 1 億個全職工作機會。海洋經濟目前保障超過 30 億人口的食物安全，負責全球 80% 的貨物運輸，還是 98% 的跨國電纜所在地。過去幾年，觀光業、離岸油

氣開採、漁業與貿易是海洋經濟成長的主力，若能繼續維持成長，2050 年有機會比 1995 年的產值增加 4 倍。

海洋產業減碳不易

但報告指出，隨著氣候變

遷、人口成長、環境惡化、海洋經濟缺乏數位轉型與領土糾紛增加，海洋經濟恐會逐漸衰退。報告呼籲各國要增加合作，推動海洋法制與相關的管理規則與機制。聯合國 6 月將於法國海岸城市尼斯舉行會議，討論如何增加海洋的永續利用。

《聯合國貿易與發展署》提到，貿易與創新讓海洋經濟得以快速成長，但 2024 年同時也創下全球高溫紀錄，比前工業時期攝氏 1.55 度，全球航運也佔總碳排放量 2.9%，海洋經濟總體更佔全球碳排放 11%。每年若要減碳需花費 80 億到 280 億美元，最好還要 900 億美元的基礎設施升級，要維持成長的同時兼顧永續與轉型並不容易。

勒龐遭禁參政 5 年 法國政壇大地震

【本報記者呂翔禾綜合報導】法國最主要反對勢力的領袖勒龐遭到禁止參政，讓國會政黨分裂的法國政壇再掀動蕩。對此，勒龐表示，這是法國政府要避免她參選 2027 年總統的奧步，她不會屈服，且政府此舉已經讓人民憤怒。馬克宏的政黨如今在國會排名第 2，總預算在 2 月底好不容易通過，如今此案恐讓法國政壇再起波瀾。

恐讓極右派再成長

根據《美聯社》報導，勒龐因為貪汙遭到法國法院判刑 4 年、禁止參政 5 年，刑期的前 2 年可以在家服刑。對此，勒龐表示不服判決，將會繼續上訴，並爭取確定結果前，她仍有參選 2027 年總統的資格。勒龐也強調，法國人民也會對此感到不滿。

《美聯社》分析，馬克宏已經屆期任滿，將於 2027 年卸任，不過此舉可能會帶給他不小副作用，有些勒龐的政治對手也認為政府這樣做太超過，

還可能讓選民對建制派更加不滿，即使勒龐的政治生命因此結束，但她創立的國民聯盟恐在歐洲極右派崛起的氛圍下再度成長。

法國面臨內憂外患

目前法國國民議會席次分配上，左派的新人民陣線獲得 193 席、馬克宏所屬的「一起為了共和國」黨團則有 159 席，國民陣線則有 142 席。雖然各黨都不願意與國民陣線合作，讓馬克宏得以透過分化各政黨，加上共和黨 47 席的支持，勉強以 212 席維持少數執政。

《法蘭西 24》提到，法國好不容易經過多方協調，在 2 月底通過去年的總預算，馬克宏因此折損了一位總理，但由馬克宏已經提前進行選舉，未來可能還會面對更多國會的反對。加上美國總統川普上任後，揚言撤出北約、減少對歐洲防衛下，各界都很關注馬克宏如何因應內憂外患。



▲法國反對派領袖勒龐近日因貪汙罪遭禁止參政，引起法國政壇波瀾。（Wikimedia Commons）

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



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》

李沃騰（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 文化創意科技資訊創新碩士。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）
曾任中天新聞台、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。



《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。



《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。



《遇見美麗》

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、聯合報極短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。





►網紅「亞亞在台灣」陸配劉振亞(前中白帽者)3月25日在內政部大樓外舉行記者會，遭令限期離境，當天晚間至台北松山機場準備搭機。(網路截圖)

當亞亞啞了！

■李平（媒體人）

一個禮拜前才知道亞亞是誰，但現在她變啞了。既然她不能說話，那就請教大家幾個問題：

1，她說了不該說的話，被驅逐出境。如果一個中華民國國民，說了同樣的話，會有什麼後果？是不是會被關起來？如果他們沒事的話，那是不是表示我們歧視陸配？

2，武統不能說，那可不可以說文統或和平統一？既然結果都一樣，是不是文統也不能說？

3，電視上一天到晚有名嘴在講支持敵對勢力的言論，他們的影響力遠遠大過亞亞，為什麼他們都沒事？

法律面前人人平等，不能因為她是陸配就欺負她，很多人表面上不講武統，可是繞個彎還是講統一，那不是一樣嗎？

我這裡並非討論亞亞的發言，而是想為所有外籍配偶和陸配講幾句話。不管他們是為了愛情或生活，只要嫁到台灣成為合法居民，就都是我們的一分子。或許他們來自一些較為貧窮的東南亞國家或對岸，或許他們的腔調和文化背景和我們不太一樣，這又有何妨？

我們應該對她們有更多的理解和包容。在目前台灣屬地沙文主義的氛圍下，她們非常弱勢，在新聞上經常看到他們被不公的對待。

亞亞的發言是否違法，由法院決定，不必由人民公審，在網路上對她的侮辱謾罵，要他滾回去

亞亞的發言是否違法，由法院決定，不必由人民公審，在網路上對她的侮辱謾罵，要他滾回去的言論大可不必。

的言論大可不必。陸配和外配們也是我們的姊妹，應該享受和一般台灣人同樣的權利，不能因為他們來自別的國家而受到不同的待遇。你說是嗎？

迴響：

為自己的言論負責

1. 言論自由的範疇是要對自己的言行負責，如果言行會對他人造成傷害，那就要負起相關責任。例如：言語騷擾、言語霸凌、言語恐嚇等等。
2. 武統言論相當於恐嚇，舉例來說：如果有人說要拿刀槍去老師家搶劫，相信老師會立刻報警，而不是說他有言論自由。
3. 主張和平統一，目前是沒有違反台灣的法律。
4. 這位「亞亞」並沒有台灣身份證，她的居留權是行政裁量權，既然她有威脅人民安全的言論，取消她的居留權，也是行政機關可以做的，並沒有歧視問題。

與非本國國民應有區別

台灣的法律確實對本國國民與非本國國民在國家安全與社會安定方面有所區別。要不然也不會有《大陸地區人民在臺灣地區依親居留長期居留或定居許可辦法》，這就是針對來台的大陸人

士，設定了一些特別的規範。例如，若有「危害國家安全或社會安定之虞」，政府確實有權依法廢除其居留許可並驅逐出境。而本國國民即使涉及類似行為，處理方式則可能是刑事審判，而非驅逐出境，因為國家無法剝奪自己的國民的居住權。

這種區別在國際間也並不罕見，許多國家都會對外國人士或特定身份人士設有較嚴格的安全審查與限制。

綠卡非公民！

- 一、如果有一個人沒有任何一國公民只有該國綠卡，他也有該國公民小孩，若
 1. 整天在抖音說要殺該國人
 2. 整天說要在恐怖攻擊
 3. 整天說要拿飛彈炸該國
- 他會被遣返嗎？
- 嚴重度 3>2>1，我覺得 1 就該被遣返了，陸配與否是獨立事件。一個人擁有公民和拘留權本身享有的權利和義務就不同了，例如台灣男生要當兵。
- 二、除非修法要不然現在就是有法院依據，持有美國綠卡整天在抖音說要殺川普會不會被美國遣返？我相信會。
- 《大陸地區人民在臺灣地區依親居留長期居留或定居許可辦法》第 14 條第 1 項第 4 款：「大陸地區人民申請依親居留，有下

列情形之一者，不予許可。

已許可者，撤銷或廢止其許可，並自不予許可、撤銷或廢止許可之翌日起算一年以上、五年以下之一定期間，不許可其再申請；四、有危害國家安全或社會安定之虞。」

三、因為他們是公民享有最高等級的言論自由，有人會說不公平，但依據權利義務原則，看似不公平都是公平的。

只能送客

1. 你如果不是我國國民，卻利用所謂言論自由發表鼓勵敵國攻打我國，或者支持恐怖行動的言論，我們只能送客了。
2. 99.9%的陸配都是真的愛台灣，願意認同台灣的主體價值，他們會被像亞亞這種假陸配拖累！如果不處理這幾顆老鼠屎，對這個群體是不公平的。
3. 為什麼說是假陸配，因為這些人一手拿統戰部薪水，一手拿小粉紅抖內，賺得盆滿鉢滿。
4. 如果不處理的話，像是美墨邊境的走線，馬上成為一個產業鏈，當然成為國安的一大問題！

亞亞不是中華民國國民，他只是有居留權，居留權不是 right 而是 privilege，privilege 是可以依照各種情況取消的，例如這次亞雅鼓吹武統，也就是鼓吹解放軍發動戰爭，殘害台灣人民，所以政府依法取消亞亞的居留權，遣送出境。我們其實滿人道的，沒有將他判刑入獄，而只是請他離開而已。

醫者心

計時與省時

施壽全
(前馬偕紀念醫院院長)

科學進步，讓我們可以更簡單，也更能精準的掌握許多事況的演變與發展，所謂的簡單與精準，其中最重要的內涵之一，就是「省時」。

檢驗方式改善

舉例來說，診治 B 型肝炎，曾經有一度，偵測 B 型肝炎病毒，只能檢測病毒「去氧核糖核酸聚合酶」(HBVDNA polymerase)。B 型肝炎病毒是一種 DNA 病毒，病毒的 DNA，需要聚合酶去抓取核酸來合成，檢測這個酶，可以間接了解病毒的複製(繁殖)狀態。

但「去氧核糖核酸聚合酶」分子很大，檢驗起來十分繁瑣又費時。技術進步後，檢驗方法大幅改善，可以直接偵測血液中病毒去氧核糖核酸(HBVDNA)的濃度。雖然檢測 HBVDNA 還是需要一些時間，但已比檢測其聚合酶快很多，而且可以更正確的瞭解，使用抗病毒藥物治療後的效果如何。

效率增進省時間

生活上這類節省時間，或使時間的使用更加有效率，的案例很多，例如從前坐火車，從台北到高雄需要八小時，高鐵出現後，400 公里只需一個半就可直達。以前備餐，從洗菜、切肉到蒸煮或煎炒，總得花上一小時功夫，而現在速食店滿街都是，或者從超商購買冷藏麵飯，微波加熱一下就可進食，為生活步調匆忙的現代人省了許多時間。

事實上，要談簡單與精準的省時，最直接的，就是「計時」本身。從前的人，「計時」依靠的是「一盞茶」、「一炷香」或「一頓飯」，「三更」、「五更」等等，相當籠統，顯然也不可能很精確。

計時不用長短針

後來發明了時鐘與手錶。其上出現了短的時針與長的分針。計時就必須認識短針與長針，短針與長針，也演變出許多國小時代讓人頭痛不已的算術題目。

資訊進步，接著出現了數字的鐘與錶，不再需要短針與長針。當然現在的鐘錶，頗多還是維持著 12 刻度，時針、分針，乃至於秒針的配置。但許多腕錶的功能，已非用來計時，而是一種尊榮或奢華的表徵。而如果鐘或錶做為工具，目的只是為了要正確知道與計算時間，則「數字」或許終將取代一切。

▲「去氧核糖核酸聚合酶」分子很大，技術進步，可直接偵測血液中病毒去氧核糖核酸(HBVDNA)的濃度。(網路截圖)

萬眾一心
快樂戒菸

公益

多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的協助！立即嘗試戒菸，擺脫菸癮的枷鎖，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
滋潤喉嚨又可抑制
吸菸慾望

3 用力伸懶腰
讓胸膈率或原地跳躍
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

一開口就很好聊 對話建立好印象

擺脫「社交焦慮」，面對任何場合不再膽怯，內向阿宅・輕社恐，完全適用、輕鬆上手！

■戴波拉・范恩

（現為國際知名演講家及暢銷書作家）

麥特・麥可考（Matt McGraw）是一位在丹佛工作的資訊服務經理，他分享了因為他開始閒聊，而讓某個情況的壓力變小了：「那是我還年輕的時候，大概十九、二十歲，我在奧瑞岡大學（University of Oregon）念書，同時也在當地醫院打工，職稱是準備技師（PrepTECH）。替要動手術的男性患者做術前準備，包括幫他們除毛。你可以想像，這對我和患者來說都不是件容易的事。

「每天早上四點半，我就開始工作，第一個患者通常是一大早就要做準備。整個過程大

舉動，往往是建立關係的第一步。在短短幾秒鐘內，你已經向對方傳達出你的善意。

不過，如果光是想到這一點就讓你鑽進棉被裡不出門，那也沒關係，可以從一些輕鬆的場合開始練習。比如，走進一間商店時，試著對每一位經過的人張嘴微笑並打招呼。不斷練習，直到這讓你覺得自然為止。

選擇走進觀眾群

我的朋友巴布離開她的舒適圈，參加市議員選舉。儘管她本來就擅長閒聊，但在競選期間，她發現了一個很重要的技巧。在公開論壇上，其他候選人往往一進場就直接到講台上找位子，坐著看筆記或準備稍後會被問到的問題。



▲想到要接近陌生人，開始新的對話，確實可能讓人感到害怕。對許多人而言，光是鼓起勇氣開口聊天就是一大挑戰。（網路截圖）

識兩位新朋友；在客戶的歡迎會或業界交流活動中，則會瞄準四～五位陌生人。當然，這不是簡單的事，尤其是對於缺乏練習的人，但一旦你將它視為任務，完成起來會輕鬆許多。任務完成後，別忘了獎勵自己。

任務轉換法

我通常會給自己一杯雞尾酒，或在大廳稍作休息，滑滑手機放鬆一下。如果情況允許，甚至會提前離席—這可是我最愛的獎勵！想想看，在一場會議或派對上，你不僅認識了新朋友，還能早早回家享受獨處的時光，簡直一舉兩得。

這個「任務轉換法」能夠激勵充滿動機但內向的人把事情完成。而對於外向的讀者來說，這也能夠幫助你認識到新的人。畢竟，外向者雖然容易吸引人靠近，但也可能忽略那些站在角落、等待被發現的人，錯失了結交新朋友的機會。

聆聽對方自我介紹

現在你必須停下來跟這個人聊天，而不只是打招呼。首先，要記得對方的名字，優秀的聊天技巧從專心「聆聽對方的自我介紹」開始，然後直接加入名字來回應對方的問候，例如「戴波拉，很高興認識你！」。

我們常常分心，可能在想接下來要說什麼，但與其擔心自

己的回應，不如專注在記住對方的名字上。如果真的在對方自我介紹時分心了，就直接承認吧。

不要在整場對話都假裝自己知道他的名字。而比較好的方法像是：「抱歉，我不確定是否有聽清楚你的名字。」讓對方重複自己的名字，而不是假裝記得。

不需擔心忘記名字

不要假裝！尤其是如果你可能在排隊買電影票，或者在參觀日跟客戶聊天，遇到你曾經遇過的人。此時別等待靈光一閃，只要說：「抱歉，我忘了你的名字，可以在提醒我一次嗎？」這種先發策略能預防可預見的災難。舉例來說，你可能在老闆催促你上前的時候突然忘了客戶的名字。如果你不

《和任何人都能聊出好印象》簡介

你是否也有這樣的經歷：初次見面後就陷入沉默、社交場合能逃就逃、怕生怕尷尬到影響職涯發展？而這些社交焦慮更讓許多優秀人才無法在職場充分展現自己的價值。

本書作者黛博拉・范恩，從一位害羞內向的工程師蛻變為國際知名溝通顧問。她為Google、奇異公司（General

作者：戴波拉・范恩
（現為國際知名演講家及暢銷書作家）

出版社：方言文化
出版日期：2025/01/10

Electric）等全球 500 強企業提供培訓，深知突破溝通障礙的每一步該如何前進；而其獨特的教學風格被譽為「脫口秀演員、心理治療師與教師的完美結合」。



這種做法就像賭桌上的蓋牌策略，只能把希望寄託在運氣上，而非主動出擊。

你不需要擔心如果忘記某人的名字，是否要先避開一下：鼓起勇氣，直接告訴他事實，你很有機會和對方愉快地談話。假如你避開某人是因為忘記對方的名字，害怕會有尷尬的場面，那你就是以粗魯的態度讓這個錯誤惡化；更糟的，你可能會被認為是個傲慢的人。

學習如何正確發音

外國名字或一些較不尋常的

選擇忽略或敷衍，則無形中傳遞出你對對方缺乏興趣，甚至可能讓對方感到被輕視。這在線上會議時也一樣重要。唸出在螢幕上的名字真是一件再簡單也不為過的事了；你完全沒有藉口不去一一唸出來。如果有一個名字只用了一個字母，或者你不確定怎麼發音，問就對了。

良好的對話起點

花時間去記住別人的名字是值得的。事實上，這也是對話的一部分。談話中的主人應該熟記所有人的名字，因為有責任為新加入談話的人介紹在場的每一位，為對話建立良好的起點。

讓我舉個例子：有一次我坐在一張八人桌，當時已經有三位比我先到的參與者。當其他人陸續抵達時，我主動伸出手自我介紹，並引導彼此認識。我說：「這是甲骨文（Oracle）工作的琳達、索尼（Sony）工作的喬恩、還有安全工程師協會（Association of Safety Engineers）的山姆。」

（字欽／輯）

與其等待別人或者任何人來跟你講話，你可以選擇聊天的對象。這個概念就是：你能夠做出選擇，還可以樂在其中。

約要花一小時或更久，除毛本身就不輕鬆，對患者來說更是身體和心理的雙重不適。他們常餓著肚子，身體不舒服，還必須忍受由一名男性幫忙除毛的尷尬。而這些患者的病情往往很嚴重，甚至面臨了生死關頭。比如，心臟手術的患者，需要從下巴到腳踝的毛全都清乾淨。可以說，這是一個充滿壓力的過程。

「但我很快就發現，如果開始跟他們聊些日常話題，一切都會變得更順利。我發現如果讓他們暫時脫離那個情境，他們會比較放鬆。我們不聊健康、政治或讓人擔憂的事情，只聊普通、簡單的話題，像是他們住哪裡、住的地方如何，或者曾經住過哪裡這類問題。

「我完全同意你所說的閒聊的力量，這不是什麼刻意的心態，只是用簡單的方法與人真誠的互動。我猜，患者和我閒聊的內容，可能比他們過去和所有醫生、護士聊的加起來還多。那段工作經歷真的很有趣。」

做出選擇樂在其中

你可以開啟這個對話，沒錯，就是你！而且這比你想的還要更簡單。最棒的是，能夠決定自己的命運。與其等待別人或者任何人來跟你講話，你可以選擇聊天的對象。這個概念就是：你能夠做出選擇，還可以樂在其中。

規則很簡單，當有人對你微笑，你自然而然也會回以微笑；當如果你要當那個首先微笑的人，這很簡單，只要微笑，講幾句話就好了。記得要保持眼神接觸，這個看似微不足道的

巴布卻選擇走進觀眾群，盡可能親自與他人互動。她發現，讓人敞開心胸的最好方法，就是看著對方的眼睛，詢問說：「請問你叫什麼名字？」透過眼神接觸，強調「你」，而不是「名字」，讓對方感受到被尊重和關注。這方法使巴布在建立人際關係時無往不利。

想到要接近陌生人，開始新的對話，確實可能讓人感到害怕。對許多人而言，光是鼓起勇氣開口聊天就是一大挑戰。那些天生外向、喜歡交際的人似乎更能輕鬆應對，但當我們進入一場歡迎會、線上會議、社交活動，或者新生兒派對，看到一張張陌生臉孔時，害怕被拒絕的想法仍會不斷浮現。

社交场合是「任務」

那該怎麼辦？別擔心，我有一個「魔法」解方，能消除這種恐懼，確保你在社交場合能有所收穫。這個方法就是……把這些社交場合看作一項「任務」！

我們天生就擅長完成任務—不管是洗衣服、澆花、做簡報，還是接送孩子、管理專案。雖然未必喜歡每件任務，但我們都能一一完成。從現在開始，將每次的社交機會當成一個小任務。

我在參加會議的休息時間、頒獎典禮、女兒的曲棍球活動、Zoom會議，或婚禮派對時，我會提前設定目標：認識多少新朋友。在線上會議中，可能只需認識一人；而在社交活動中，我會把目標增加到三人。

若是婚禮派對，我可能只認識新娘的媽媽，那麼我希望認

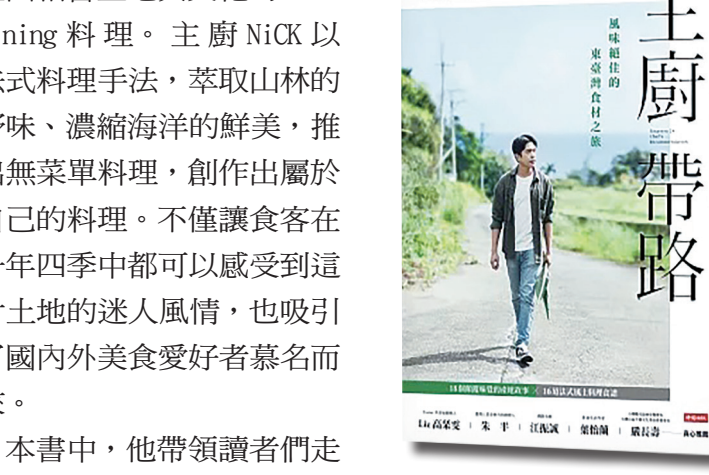
・下週書訊・

《主廚帶路：東臺灣食材之旅》

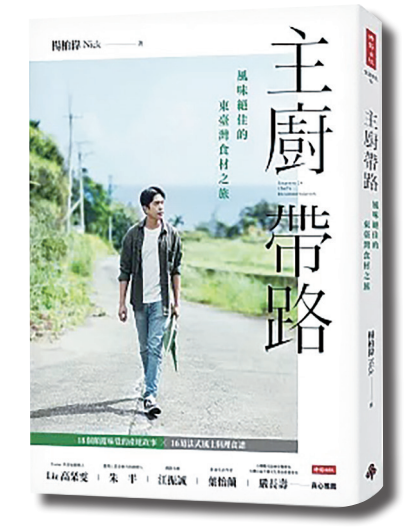
作者：楊柏偉 Nick

出版社：時報出版

座落於臺東長濱的Sinasera 24，以阿美族語「大地」命名，搭配傳統二十四節氣，嚴選當季、在地食材，推出結合土地與文化的Fine dining 料理。主廚Nick以法式料理手法，萃取山林的野味、濃縮海洋的鮮美，推出無菜單料理，創作出屬於自己的料理。不僅讓食客在一年四季中都可以感受到這片土地的迷人風情，也吸引了國內外美食愛好者慕名而來。



本書中，他帶領讀者們走



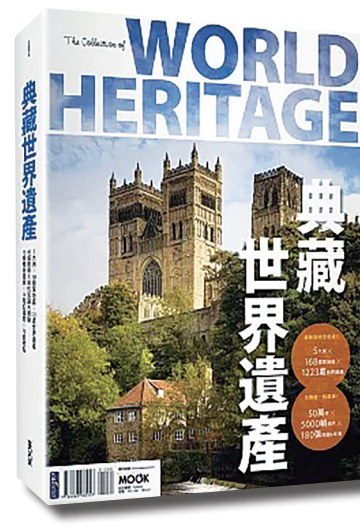
《典藏世界遺產》

作者：朱月華・墨刻編輯部

出版社：墨刻

「世界遺產大開箱」單元介紹世界遺產跨越人文、自然界的無限可能，引領讀者確切認識世界遺產。本單元內容劃分為：什麼是世界遺產？世界遺產如何產生？世界遺產劃分為幾種類型？列入世界遺產的判斷標準是什麼？世界遺產帶來的旅遊效益與保護之間如何取得平衡？等多項重點介紹，引領讀者深入了解世界遺產，讓你瞬間變身為世界遺產達人。

本書將文化遺產、自然遺



有苦難，有晨光

■張文亮
(河馬教授)

【退到野地】

耶穌聽見了，就上船從那裏獨自退到野地裏去。眾人聽見，就從各城裏步行跟隨他。」(馬福音十四:13)

主耶穌教導我們，不是一直地做，而是有「退到野地」(departed into a desert place apart)的時候，這是「退修會」的由來。

我們一生的事奉或工作，要有退出暫時休息，尤其：

第一，在危險的時候。政治的勢力正在逼迫上帝的兒女，我們不需要面對強勢，證明主有沒有保護。我們有主給的時候，不是主的時候，我們退到曠野。



第二，眾人擁護的時候。我們跟隨主不將世人的掌聲，當成成功的印證；不將世界給的高位，當成祝福的彰顯，反而是要退到曠野去。機會可能是危機，危機可能先以為是機會。

第三，我們的生命，要有「野地」，離開眾人注目的焦點，明顯的事奉，背後有退修的野地。

【苦難的日子，有破曉】

「求你使我們早早飽得你的慈愛，好叫我們一生一世歡呼喜樂。」(詩篇 90:14)

這是一個禱告，在痛苦的日子，願上帝給我們破曉，早早看到破曉的時光。

「早早」(early)，是破曉。黑暗即將過去，黎明乍現之際，主讓我們在那時，看到你的慈愛，讓我們以後的日子，有歡呼，有喜樂。

「飽得」(satisfy)，是吃到飽，吃到夠，吃到滿足，上帝給的恩惠真是多，上帝給的慈愛，真是好。

我們「一生」(all our days)的日子，願是上帝的日子，經歷主給的慈愛。若不是有主給的慈愛，我們喝的是臭水，吃的是酸餅，但我們有主供應，喝的是生命水，吃的是生命糧。

你的慈愛是我們得歡呼，得飽足。苦難的日子，有破曉。



【虛心的人有福了】

「虛心的人有福了！因為天國是他們的。」(馬太福音五:2)

這世界認為成功的人，是有福。主耶穌卻認為「虛心」(poor in spirit)的人，才是有福。可見主耶穌對祝福的認定，與世界的價值觀不同。

給別人祝福

主耶穌在地上的工作，是給人祝福。什麼人可以給別人祝福？有權柄的，願意給出的，與賜予的。例如主日聚會後，傳道人站上講台，高舉雙手，大聲給會眾祝福，代表主給權柄，祝福是分出。

虛心的人，是沒有甚麼可誇的，沒有什麼可以拿出來炫的。按力量講，他們沒有力量；按



情緒講，他們常在難過中；按成就講，他們經常失敗；按人際關係講，他們需要人的扶持；按身體健康程度講，他們是有病的。

主耶穌給他們的祝福，是給天國，是首先恢復我們與主的關係，讓我們活在主的保護與引導下，這是主的祝福。

【為義受逼迫的人有福了】

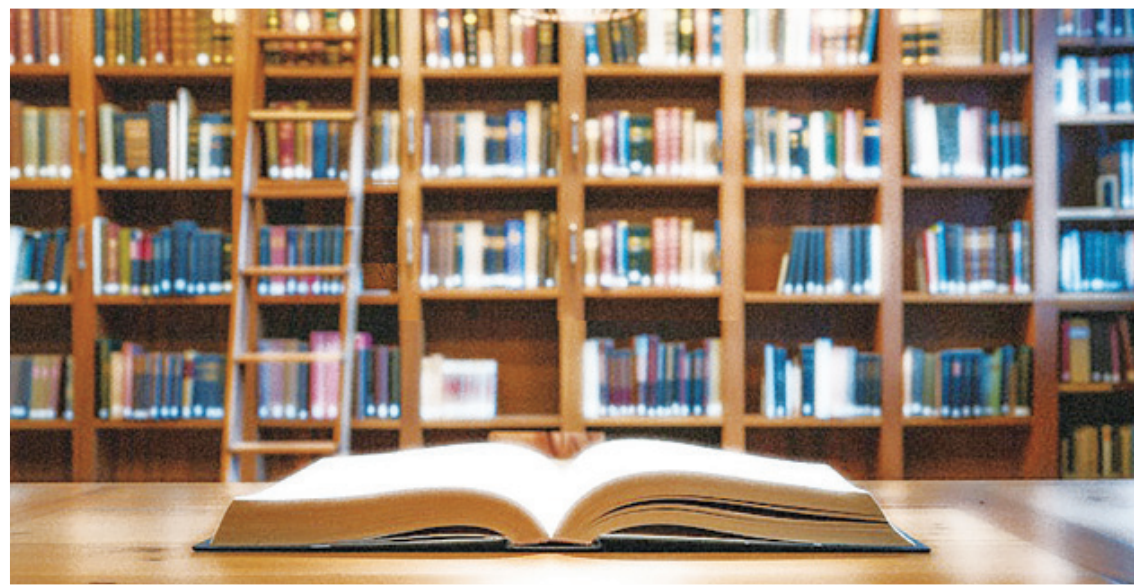
「為義受逼迫的人有福了！因為天國是他們的。」(馬太福音五:10)

這是聖經裡，我最不了解的經文之一。主耶穌怎麼去祝福受逼迫的？還說天國是屬於受逼迫的人？

受逼迫時，原因很多，例如我為了某些堅持，在職場被修理，我想是不是我比較呆，比較不會做人，做事不夠小心，姿態該低頭時不低頭，該拿好處還拒絕等。

被修理的原因很多，我不知道是否為義的緣故，這需要主認定。

當我自認迷糊時，也許是主將我丟入天國的蒙福時。等一下，這是天國嗎？這是我難過時，在滷肉飯店裡的自問。



【為什麼上帝的僕人，世人不尊敬？】

「大凡先知、除了本地本家之外、沒有不被人尊敬的。」(馬太福音十三:57)

主耶穌說的「本地本家」(in his own country, and in his own house)是我們所在的世代，所在的世界，看不起上帝僕人的事奉，因為世上看人的標準：

世人看人的標準

第一，看學歷。「這人從那裏有這等智慧」(馬太福音十三:54)，沒有學歷怎能教訓人呢？怎能智慧呢？其實有受教育是為裝備，以受教育為驕傲，不一定有智慧。

第二，看神秘經驗。「這人從那裏有這等……異能呢」(馬太福音十三:54)，這是非常恐怖的想法，教導的人背後要有神秘經驗，或是通靈附身，才有「異能」(mighty

works)，才配來教訓人，這是泛宗教的謬論。

第三，看職業。「這不是木匠的兒子麼」(馬太福音十三:55)，世人認為職業高尚的人，才能教導人。其實職業高尚，人品不一定高尚。

第四，看家庭背景。「他母親不是叫馬利亞嗎？」(馬太福音十三:55)，家庭背景不怎麼樣，就不能教導人。服事主，不是養狼犬，不是德國血統，就不能當警犬。服事主不需繳血統證明書。

忌妒的人易跌倒

講學歷、神秘經驗、職業、家庭背景，有個嚴重的危機，就是「忌妒」那沒有這些的，比他們有更美好的事奉，結果忌妒使人容易「跌倒」。主耶穌沒有因人好忌妒、好比較，不受尊敬而跌倒的，祂離開他們。

【苦難的短期與長期】

「求你照著你使我們受苦的日子，和我們遭難的年歲，叫我們喜樂。」(詩篇 90:15)

受苦的「日子」(days)是以「天」計算，遭難的「年歲」(years)是以「年」計算，可見我們經歷苦難，有些是以「天」來計算，有些是以「年」來計算。

因此，我們安慰人，不要把以「年」的計算搞成「天」，這會誤導人，給人虛假的盼

望。這需要準備長期幫助，不是短時間幫助無效，就離你而去。

也不要把以「天」計算的苦難，搞成「年」，考試沒考好的苦，是以「天」計算，不要誤認以後都考不好。

苦難時的代禱，是給痛苦的人「喜樂」(glad)。願主作工，也願主給我們智慧，知道該如代禱。



【主啊，哪裏來的稗子呢？】

「田主的僕人來告訴他說，主啊，你不是撒好種在田裡嗎？從哪裏來的稗子呢？主人說，這是仇敵做的。」(馬太福音十三:27-28)

主耶穌教導我們，遇到問題時，我們回去問主耶穌，因為祂是主。

給我們田地做工

我們在田裡撒種，在田間照顧，「田主」(householder)是主耶穌，主耶穌不只差我們去撒種，不只給我們好種子撒，不只給我們

田地可作工，也教導我們怎麼種，這一切都是恩典。撒好種的田裡，竟會長出稗子，稗子在麥田是雜草，稗子會與麥子競爭生長空間，競爭土壤、水份與營養份，難怪撒種的僕人不明白。

主耶穌告訴我們，這時候不要控告自己，也不要責怪撒的好種不夠好，也不要罵自己不該睡覺，耶穌說：「這是仇敵做的。」這非常重要，我們的服事內心對著主，服事的成果交給主，因為撒好種，會在田裡長出稗子，不要完美主義。

