

今日天氣

北部 15°-26° 晴短暫陣雨

中部 17°-29° 晴短暫陣雨

南部 19°-27° 晴時多雲

東部 15°-27° 晴短暫陣雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一

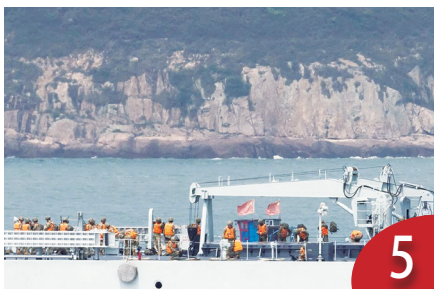


Awakening News Networks

台灣唯一沒有口水、八卦與政治顏色的報紙



關稅戰硬碰硬 全球經濟不確定



清明前後的省思 (梅當陽)



〈醒小說〉愛上朋友的妻子 (溫小平)

《今日求禱》/ 社長

朝野攜手



關稅戰風暴使台灣企業與人民陷入空前未有的危機，覆巢之下無完卵，朝野都需繃緊神經備戰，並和衷共濟、降低損失。但如今，雙方每天還在立法院進行各種抗爭，民間大罷免也未休，真令人著急。(2版)

▼ 交通部長陳世凱 9 日表示，盼今年國際觀光客數提升到 1 千萬人次，會積極爭取中國以外的觀光客源。(中央社)



目標中國以外客源 交通部盼吸千萬旅客

韓國的國際旅客人數已達 1637 萬人，立委李昆澤強調，日本觀光客高達 3687 萬人次，超越 2019 年，創下歷史新高。

【本報記者呂翔禾台北報導】「今年目標國際觀光客 1 千萬人次，第一季已達到 210 萬人！」交通部長陳世凱 9 日備詢時表示，去年日韓觀光客來台都有增加 30 到 40%，會持續拓展中國以外客源以達標。但藍委洪孟楷呼籲交通部要加強桃機運量、改善國旅品質(如提供一次性備品)，及加強宣傳世界壯年運動會等活動。

日韓歐客都有成長

立法院交通委員會 9 日邀請交通部長陳世凱專題報告「如何推動國際旅客來台觀光」及「提升國際機場量能與服務品質及增闢國際線航點航班之作」等題目。民進黨立委李昆澤表示，台灣國旅出國已經恢復到疫情前的 98%，但來台國際旅客僅有 785 萬人，比起 2019 年的 1186 萬人，恢復率僅有 66.23%。

「反觀韓國的國際旅客人數已達 1637 萬人，已到疫情前 94%！」李昆澤強調，日本更高達 3687 萬人次，超越 2019 年，創下歷史新高。他提醒陳世凱，

2024 年中國出國的人次統計，比 2019 年還要少 874 萬人次，推動觀光發展，是要依靠良好的旅遊品質，建立台灣的特色，不是依靠特定的國家。

陳世凱則回應說，這幾年台灣也在轉型當中，以去年來講，比起前年，日本客增加了 40 幾%，韓國客也增加了 30 到 40%，尤其是歐美客增加了 20 幾%，現在正在拓展中國以外的重要旅客區域。

但國民黨立委洪孟楷指出，以亞洲國家來說，台灣並非觀光客的首選，政府應該積極串接各類活動宣傳。

藍委籲多推刺激方案

洪孟楷詢問，目前雙北將於 5 月進行「世界壯年運動會」，觀光署預計能吸引多少旅客？但觀光署長周永暉回應說，雙北都有推動促進觀光獎勵措施，但目前尚未有全面性的預估。

洪孟楷另外擔心，關稅戰是否會影響經濟，導致來台觀光



▲ 立法院交通委員會 9 日邀請交通部長陳世凱就「如何推動國際旅客來台觀光」及「提升國際機場量能與服務品質及增闢國際線航點航班之作」進行專題報告，並備質詢。(中央社)

人數或觀光產業等面向受到影響？陳世凱說，各國都還在評估，會持續觀察。

「希望能儘速提升桃機運量！」洪孟楷也建議陳世凱，陳世凱回應說，桃機一航廈、二航廈目前運量是 3 千多萬，去年總運量是 4 千萬，但等到三航廈北廊年底完工後，可以先舒緩部分桃機量能。洪孟楷也詢問桃機目前全球機場排名，陳世凱表示去年是第 66 名，今年有望再進步。

紓困僅 880 億？ 經長：不夠可加碼

綠委邱議瑩呼籲政府要擴大對產業的補助，關稅戰恐會影響一段時間，880 億元實在不夠，應該提高到 2 千億。

【本報記者呂翔禾台北報導】「對美關稅談判若不如預期，政府會再加碼紓困！」經濟部長郭智輝 9 日在備詢時，如此回答藍委楊瓊瑤。綠委邱議瑩則呼籲政府要擴大對產業的補助，關稅戰恐會影響一段時間，880 億元實在不夠，應該提高到 2 千億。國發會主委劉鏡清回應說，盼立法院支持追加預算；綠委邱志偉則問對美採購清單準備好沒，郭智輝則說準備好了。

綠委盼加碼至 2 千億

立法院經濟委員會 9 日邀請經濟部長郭智輝及國發會主委劉鏡清專題報告「國際經貿情勢變化，提出協助國內傳統產業及中小企業因應之對策」。國民黨立委楊瓊瑤詢問，因應美國關稅戰的紓困是否僅有 880 億，郭智輝表示，目前看來受影響的是傳統產業與中小微企業，高科技產業影響較有限，因此暫列 880 億。

「但若談判結果不如預期，政府會再加碼！」郭智輝如此承諾。民進黨立委邱議瑩則表示，高雄的螺絲公會找她陳情，美國關稅讓螺絲業者賣與



▲ 經濟部長郭智輝 9 日表示，880 億補貼只是第一階段，若未來有需要還會加碼。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

不賣都陷入糾結，因為都會有大幅虧損，她希望以加速投資利息補貼 0.7% 的部分能夠擴大，「880 億根本不夠」，邱議瑩甚至建議要到 2 千億。劉鏡清回應說，若到時候提追加預算，盼立法院支持。

談判進度不能公開

邱議瑩另外建議，經濟部應該下鄉舉行座談會，與業者直接溝通，郭智輝則表示，經濟部都有舉辦產業座談會，不只與公會積極溝通，還有 66 個產業管理局與馬上辦中心可供產業諮詢，若在地的主管無法給出回應，經濟部中央也會有顧問團，會協助產業在 1 天內給予諮詢意見的回應。

「民意代表已成為諮詢窗口！」民進黨立委邱志偉表示，很多業者第一時間還是打給民代，呼籲經濟部要加強宣傳諮詢管道。他也詢問，我國談判團是否赴美？減少貿易順差的採購清單，包括天然氣、能源等方面是否盤點？是否考慮以匯率政策縮小對美貿易順差？郭智輝表示，都有盤點對美採購清單。

劉鏡清則說，若公開講會調整匯率，恐淪為匯率操縱國，但相關談判與接觸都有進行，只是不方便公開透露。邱志偉也呼籲政府要再加碼紓困到 2 千億，並提醒政府要盤點國內那些產業優先接受紓困、進行分級管理。

《焦點圖文》

圖文 / 中央社



因應關稅核爆 基北北桃 4 市長合體獻策

▲ 台北市長蔣萬安(左3)、桃園市長張善政(左4)、新北市長侯友宜(左2)與基隆市長謝國樑(左1)9日共同開會，商議因應美國關稅議題。

社論

朝野應先化解衝突 再請第三人出面開國是會議

川普的關稅政策一波接一波，才不過幾天，中國的關稅就從 54% 升級到了 104%，讓各國叫苦連天，台灣這邊也是瞬息萬變，除了國內股市重挫危機，許多廠家開始未雨綢繆放起無薪假，面對危機企業幾乎可以說是全員動起來，但是反觀政府，雖然也不能說沒有動作，但是著實不夠積極，朝野也還沒有真正的合作。

光是看前幾天，一個行政院跟立院黨團的會商，民進黨團總召柯建銘都還在跟國民黨團總召傅崐萁搶位子，就知道現在朝野合作的困難有多大？

團結應付最大危機

台灣最大的危機就是當下的關稅危機，在這個最大的障礙之前，其他的衝突是否可以暫時擱置？對於朝野罷免恐怕還要延燒半年以上，這半年當中，光是你來我往的攻防，恐怕就讓政府與國會很難同心應付危機，偏偏這半年又是面對關稅危機最關鍵的時刻，是否要繼續維持罷免，讓朝野火車對撞，值得兩邊黨主席深思，或許當下立即設下斷點，能夠先止住危機。

或許有人會認為，罷免是公民團體發動的，政黨無力也不可阻止，其實這未免小覷了政黨的影響力。現在的罷免兩黨早就傾盡全力，幾乎每個參與的公民團體，都獲得政黨大力

的奧援。既然可以支援，當然也就可以參與決策，沒有人預期政黨一旦出手，就能消彌所有罷免，但那是一個姿態，也算是一種誠意，讓朝野彼此了解可以暫時放下仇恨，來同心應付危機，光是這樣的動作，就能讓社會民心安定不少。

中央地方先合作

如果立法院的問題繞不開，是否可以讓中央跟縣市政府先展開合作，奠定彼此合作的基礎。關稅危機已經讓製造業為主的中南部縣市發起警報，另外農漁產品是否會因為台灣主動減免關稅，造成滯銷現在也很難說。部分縣市政府已經開

始提出方案，甚至提出跨縣市合作，但是在沒有中央政府主導跟背書下，恐怕效果會極為有限。

如果可以讓中央跟地方政府先召開合作會議，至少中央能先知道地方政府的需求，還有地方所提出來的對策，避免重複做同樣的事情。當雙方共聚一堂，彼此見面三分情，也更能知道彼此的需求跟難處，這些都是在僵硬的衝突之下，可以表現的人性溫情。行政院若能盡速舉行，藉由縣市長展開合作，這些縣市長更能去說動各自區域的立委，可以說一魚兩吃。

國是會議刻不容緩

為了獲取國內最大共識，尋找公正第三人來主導也能繞開朝野的衝突。可惜當今台灣對立激烈，要找到所謂的公正第三人難上加難，退而求其次，就只能讓地位最崇高的總統來擔任協調者。總統如果領銜來召開國是會議是最適當的，因為賴總統目前就是民進黨黨主席，因為黨主席以下，包括秘書長林右昌、立法院黨團總召柯建銘都還陷在深深的罷免對立當中，要他們去跟在野黨談，絕對不會有效果。

行政院長卓榮泰雖然多次希望朝野合作，但是畢竟政院、立院是互相監督的立場，他連跟黨團總召柯建銘協調都做不到，這從前幾天的會議就

能看出，等於就是空轉。未來，不管是總統賴清德，還是前任總統蔡英文，甚至是前總統馬英九，都應該積極邀請來參加會議，也讓國是會議的權威性可以提升。在這樣的危機下，我們必須相信我們的前總統們都有足夠的高度來共赴國難。

企業壓力甚大

台灣企業的壓力極大。台積電現在不但要加倍投資美國，還要跟英特爾合資，最新的訊息還因為晶片被華為使用可能要被罰款三百億。

如果連護國神山都要被這樣對待，更何況台灣其他中小企業，可能更沒有那樣足夠的基底去應對。如果這時候朝野還不能團結對外，那台灣恐怕要因這次危機而大幅衰退了。

宜蘭地震規模 5.8 非 0403 餘震 氣象署說明

氣象署表示，此次非屬去年花蓮 0403 地震的餘震，也與 8 日深夜台灣東方海域地震無關，為獨立事件。



▲宜蘭蘇澳 9 日上午 9 時 53 分發生地震，台北市明顯有感，國家級警報發布，台北捷運全線隨即啟動慢速行駛巡軌。（中央社）

【本報記者游清洲報導】針對宜蘭蘇澳 9 日上午發生規模 5.8 地震，氣象署表示，此非屬去年花蓮 0403 地震的餘震，也與 8 日深夜台灣東方海域地震無關，為獨立事件；由於地震深度較深，對地表影響相對較小。

中深層的地震

根據中央氣象署最新資訊，9 日上午 9 時 53 分於宜蘭蘇澳發生芮氏規模 5.8 地震，地震深度 72.4 公里，最大震度宜蘭、花蓮 4 級，桃園、新北、台中、南投、新竹縣、彰化縣 3 級。

氣象署地震測報中心主任吳健富 9 日說明，這算是中深層

的地震，對地表影響相對較小，主要是因為菲律賓海板塊往歐亞大陸板塊隱沒造成。

深度深，震波延後

吳健富表示，在地震後 16.6 秒，氣象署針對台北市、宜蘭發布國家警報，時間較久才發布是由於深度較深，震波傳到地表偵測到後才發布；而台北因為盆地效應，因此也有達到發布警報標準。

吳健富也說，據統計 1973 年來的資料，在起地震震央半徑 15 公里內，包含今天這起地震有 10 起規模 5.5 以上的地震。

一起獨立事件

「這是一起獨立事件，非屬去年花蓮 0403 地震的餘震。」吳健富強調，截至今年 2 月，0403 地震發生的次數、規模大小已經趨近於背景值（長期平均值），因此不會再特別提是否有其餘震。

由於昨天深夜 11 時 26 分於台灣東方海域也發生規模 5.9 地震，吳健富提到，該起地震震央靠近與那國島北邊（約宜蘭縣政府東方 144 公里），與今天這起地震距離較遠，初步判斷應該沒有直接關聯。

吳健富提醒，在台灣規模 5 到 6 的地震，平均 1 年有 45 個，而全年顯著有感地震約 144 起，代表台灣是板塊運動活躍的地區，平時應該做好防震的準備。

中配須證明喪失原籍 藍委籲通案處理

【本報記者呂翔禾台北報導】「陸委會要求中配證明自己喪失原籍，讓很多陸配都很困擾，希望能通案處理！」國民黨立委許宇甄 9 日質詢陸委會副主委梁文傑時如此建議，梁則允諾會回去檢討。梁文傑接受媒體聯訪時則說，部份中配來台年代久遠，如果有個案上有困難或特殊情形，陸委會鼓勵撥打移民署專線或電子信箱，政府會幫忙。

立院司法及法制委員會 7 日邀請司法院、陸委會、移民署等部會就「言論自由不在？界線誰說了算！國家介入特定政治言論之法律邊界」進行專題報告。

恐影響上萬人

由於近日許多在台中國配偶及在中國出生的子女接獲移民署通知書，被要求在 3 個月內繳交喪失原籍證明等文件，否則恐遭撤銷在台定居、戶籍，掀起社群熱議。

許宇甄表示，雖然政府說會提供協助，但目前看來是個案處理，並非通案性的盤點，目前可能受到影響的陸配有 1 萬多人，若都要個案通知，不只擾民且沒有效率。梁文傑表示，陸配不分在台居留年限，由於《兩岸人民關係條例》規定兩岸之間只能有一種身份，只要是陸配都要繳交證明。

「還是會看個案狀況處理！」梁文傑說，會看陸配是否真的無法回去取得喪失原籍證明的文件，未來會研議通案性的處理方案。

追查陸配國籍狀況



▲在台陸配 14 萬人，有 1 萬多人未繳交喪失原籍證明文件，恐遭註銷台灣身分。陸委會副主委梁文傑（右）9 日在立法院表示，近期接到很多陳情電話，將與移民署研商並個別進行幫忙。（中央社）

梁文傑於會前受訪時說，針對近期在中配或在中國出生子女收到移民署通知一事，「這跟言論自由無關」，是因為法律規定在兩岸之間只能有一種身份，不能兩邊的身份都取得，所以移民署現在是依法行政，

陸委會也支持。他指出，部份中配來台年代久遠，如果有個案上有困難或特殊情形，陸委會鼓勵撥打移民署專線或電子信箱，留下聯絡方式，若有什麼特別困難的地方，政府會特別來處理。

圖文選粹

圖文 / 中央社

僑委會發起「送愛緬甸」公益勸募



▲僑務委員會 9 日宣布開設「有僑無礙 送愛緬甸」公益勸募活動專頁，海華文教基金會董事長吳明穎（左）以個人名義捐出第一筆捐款新台幣 100 萬元，與僑委會委員長徐佳青（右）合影。

獲終身成就獎肯定 張艾嘉分享計畫



▲金馬影后張艾嘉獲頒終身成就獎，6 日在台北舉行記者會與台灣媒體及觀眾分享心情感悟。她表示，接下來還是會繼續拍戲，並表示，她對台灣有深厚的感情，並表示，她對台灣有深厚的感情，並表示，她對台灣有深厚的感情。

▼美國與中國將互相課徵 104% 與 34% 關稅，外界認為中國不會太快妥協下，全球經濟陷入高度不確定性。（中央社示意圖）



中美關稅戰硬碰硬 全球經濟陷不確定

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國將對中國課徵 104% 關稅，中國也要對美國課徵 34%，現在看誰的氣比較長！外媒 8 日報導分析，川普雖透過加徵關稅盼與各國談判，但中國身為大國並不會屈服，且政府也準備與美國硬槓，兩國互不相讓也讓全球經濟陷入高度不確定性，受傷最重的將是東南亞與許多開發中國家。

亞洲國家受傷最深

根據《英國廣播公司》報導，美國原本對中國課徵 34% 關稅，加上之前課



中美兩國互不相讓使得全球經濟陷入高度不確定性，受傷最重的將是東南亞與許多開發中國家。

徵的 20%、共 54% 關稅，中國政府也宣布將對美國課徵 34% 的對等關稅，但卻引發美國更加不滿，再加徵 50% 關稅，使得 9 日起美國將對中國課徵 104% 關稅。

未來從中國出口到美國的手機、電腦、鋰電池、玩具與電動主機與熱水器都會受到影響。

許多專家都擔心關稅戰的速度與幅度如此之大，各國政府、企業、投資者都缺少可以調整的時間，以面臨

未來截然不同的全球經濟局勢。其中，亞洲國家除了中國將被課徵 104% 關稅以外，越南、柬埔寨等國也將分別被課徵 46% 到 49% 不等的關稅，台灣則是 32%。

學者紛估中難妥協

智庫「世界大型企業聯合會」中國中心資深顧問馬圖法－赫魯表示，要期待中國妥協是不切實際的，這不只讓中國顯得軟弱，還會讓美國要得更多；彼得森中心

美中貿易專家萊芙莉也說，這就是看誰能比較忍痛的賽局，即使中國經濟成長減速，但中國仍願意忍受痛楚，也不願對美輕易投降。

《紐約時報》雖提到，川普仍表示願意與中國談關稅問題，但洛伊國際政策研究所首席經濟學家拉詹也說，不像川普第一任發動的貿易戰，美國是有打算與中國協商的，但如今的不確定性大增，沒有人知道未來經濟將如何走向、或此次貿易戰何時結束。還有學者說，中國還可以用匯率貶值、減少對美投資因應美國關稅。



乾淨能源佔比逾 4 成 全球太陽能發電多

【本報記者莊宇欽綜合報導】全球電力需求有增無減，乾淨能源貢獻超過 4 成電力！報告指出，2024 年全球有 40% 以上的電力來自乾淨能源，其中，太陽能發電率成長最快。然而，氣候暖化增加整體電力需求，恐使化石燃料的使用量持續增加，並持續超過再生能源的成長速度。

乾淨能源佔 4 成

《BBC》報導，全球能源智庫 Ember 報告指出，



2024 年全球有 40% 以上的電力來自乾淨能源，其中，太陽能持續作為成長最快的能源，其發電量在過去三年中翻了一倍。

然而，二氧化碳排放量升至歷史最高水平，炎熱的天氣增加整體電力需求，恐使化石燃料的使用量持續增加。對此，Ember 致力於預測溫室氣體二氧化碳的排放量下降，但由於全球電力需



▲2024 年全球有 40% 以上的電力來自乾淨能源，其中，太陽能發電率成長最快。（Photo by Andreas Guckhorn on Unsplash under C.C. License）

求仍不斷增加，這種情況尚未發生。

Ember 董事總經理麥克唐納表示，太陽能已成為全球能源轉型的重要引擎，但炎熱天氣導致化石能源發電量需求增加，因此今年恐無法看到乾淨能源有類似的成長。

太陽能成長最快

《skynews》報導，太陽

能連續 20 年作為成長最快的乾淨能源，並提供全世界 7% 的再生電力，但仍稍微落後風能和核能的貢獻，兩者佔比去年分別為 8% 和 9%，而水能的發電率則維持在 14%。

過去五年來，新興亞洲經濟體不斷擴大化石燃料，以滿足快速增長的電力需求，而中國和印度分別是世界最大和第三大污染國，兩國正

大力推動清潔能源計畫。國際能源轉型研究學會會長史訓鵬表示，全球電力系統的未來正在亞洲形成，而中國和印度是能源轉型的核心。

如今，全球電力需求的成長速度持續超過再生能源的成長速度，而人工智慧、電動車和熱泵的成長也推高了電力需求，未來能源供應將面臨更多挑戰。

難民安置將終止 德國移民政策趨保守

【本報記者呂翔禾綜合報導】雖然未來德國政府是曾開放移民的基民盟主導，但未來不再會開放太多難民進入！德國政府近日宣布暫緩聯合國的難民安置計畫。雖然過去力主開放中東難民到德國接受庇護的前總理梅克爾是基民盟，但如今隨著極右派「另類選擇黨」崛起，反移民聲浪大增下，現在的基民盟政府也不得不更加保守。

強硬政策安撫民心

根據《半島電視台》報導，德國近日大選剛結束，中右派的基民盟預料將主導內閣，德國政府同時也宣布終止協助聯合國處理難民的計畫，近來基民盟與社會黨（未來可能共組聯合內閣）也達成共識，難民庇護與移民政策都將更強硬與保守。

德國目前是全球第三大接納移民國家，境內已有 250 萬人，其中有超過 1 百萬人來自烏克蘭，但近年來愈來愈多德國民眾對難民的接受度下降，尤其 2 月的大選，極右派、疑歐與反移民的另類選擇黨拿下 152 席、20.8% 的得票率，躍居成為第 2 大黨，也讓主流政黨的移民政策被迫要更強硬。

右派崛起反移民增

從 2016 年起，德國就在歐盟內與聯



▲德國 8 日終止與聯合國合作的難民安置計畫，歐洲多國的移民政策都更趨保守。（中央社示意圖）

合國難民總署合作，接受從土耳其、埃及、約旦與肯亞來的難民，而前三者許多難民都是因為敘利亞內戰的動盪而來，但許多民眾認為移民搶走本地人的工作，因此讓極右派有崛起的空間，近來歐洲許多國家，包括匈牙利、法國、奧地利、義大利等都有極右派因移民問題支持度大增。

不過若以人口比例來算，德國在 2014 年收容的難民還不到全球前 10。

《挪威難民委員會》提到，全球前 10 分別是荷屬阿魯巴（16.1%）、庫拉索（14.4%）、蒙特內哥羅（10.7%）、諾魯（9%）、亞美尼亞（8.7%）、黎巴嫩（8.7%）、哥倫比亞（5.6%）、捷克（5.1%）、摩爾多瓦（4.1%）與愛沙尼亞（4.1%），但這些國家大多經濟規模不高，也讓外界擔心難民的人道境遇。



研究：9 成基督教領袖 擔心氣候變遷

【本報記者莊瑞萌綜合報導】多數教會領袖認為氣候變遷的源頭是人類造成。美國波士頓學院研究發現，9 成教會領袖相信氣候變遷是真實存在，而且人類必須承擔責任，但研究卻發現，牧師在講道時提及氣候變遷的機會偏少，以至於無法形成共鳴。

認為人類是暖化元兇

據《國會山莊報》報導，波士頓學院研究人員斯帕克曼在《美國國家科學院院刊》(Proceedings of the National Academy of Sciences) 發表的研究指出，經過調查全國 1600 名基督教領袖後發現，近 9 成的受訪者表示相信人為引起氣候變遷，約 6 成的領袖回答說人類是造成暖化的元兇，3 成的基督教領袖則認為人類的影響較小。

不過，約有一半受訪的基督教領袖表示從未與會友討論過這個問題，只有 4 分之 1 的人曾提過一兩次以上。

斯帕克曼指出，「由於領導階層在這個問題上保持沉默，普遍讓基督徒認為他們的領袖並不相信氣候變遷，甚至在與其他會友討論氣候變遷時也

會感到猶豫。」

對象涵蓋基督教與天主教

他指出，每年乾旱、火災、洪水和其他極端天氣事件越來越普遍，加上 9 成的基督教領袖已相信人類在這些現象扮演一定角色，更凸顯氣候暖化是值得人類重視的議題。

據《對話》報導，這次在 2023 至 2024 年間進行的全國性調查包括福音派、浸信會、衛理公會以及羅馬天主教等宗教機構，調查內容涵蓋宗教領袖對氣候變遷的看法以及是否在教會曾與會友討論此議題。

研究發現，當信徒以為其宗教領袖不相信氣候變遷是由人類活動所造成時，他們也較不會與其他信徒討論氣候變遷話題，對於參與減緩氣候變遷或提高相關意識的活動也較沒興趣。

不過，調查也發現，當基督徒被告知全國以及其所屬教派認同人類導致氣候變遷的基督教領袖比例為何時，信徒對氣候變遷的認知和態度也會出現轉變。當信徒得知教會領袖普遍接受氣候變遷的事實後，他們也更容易認同，採取行動來減緩氣候變遷與教會的立場一致。



◀調查發現，教會領袖的立場對氣候變遷的影響會很大。（Photo by Friends of the Earth Scotland on Flickr used under Creative Commons license）

▼緬甸3月28日發生毀滅性強震造成3500人罹難，首都奈比多（Naypyitaw），民眾在細雨中清理受損房屋中的瓦礫及木材。（中央社）



清明前後的省思

清明前後，全世界不幸的消息不斷傳出，有緬甸地震、俄烏戰火、兩岸演習、大罷免、關稅風暴…，令人悲慟！

■梅當陽（心靈醫者）

清明節是一個屬於中華民族，紀念祖先的日子。然而，這一個清明前後，世界上的悲劇，似乎多的讓人憂心不斷，關切不已。

悲憫緬甸

2025/3/28（五）緬甸發生了芮氏規模8.2的毀滅性大地震，建築物（包括住宅、旅館、寺廟、學校與醫院…等）與橋梁倒塌損毀，生命與財產的損失更是難以評估。

其實這幾年來，緬甸軍政府與反抗軍仍在持續對峙中。你能想像嗎，地震發生後的當天，據報導，緬甸軍政府還以無人機空襲轟炸反抗軍，而不是全國齊心，一起對地震的遇難與受困者展開緊急救援行動。

持續進行的內戰衝突，再加上突如其來的巨大災難，緬甸人民何其不幸！難以想像，在那樣的處境下，人民有多麼的無奈、恐懼、不安、悲傷、失落與絕望…，恐怕許多緬甸的同胞早已欲哭無淚了，天佑緬甸！

俄烏戰火

近兩日新聞也報導俄烏戰況，俄烏戰爭自2022/2/24凌晨爆發，至今已超過三年了，難以計數的烏克蘭與俄羅斯的年



▲俄羅斯飛彈4月4日晚間擊中烏克蘭中部城市克利福洛一處住宅區，釀18人死亡，其中包括9名兒童。（中央社）

輕人在槍林彈雨中倒下，失去了寶貴的生命，烏克蘭的家園飽受摧殘，人民流離失所。

而在烏俄戰爭爆發之前，大部分的烏克蘭人其實都不相信戰爭真的會發生！

至於台灣呢，安全嗎？兩岸的戰爭會發生嗎？不是才不過幾年以前，兩岸還曾在平和的氣氛中進行了馬習會嗎（2015/11/7，新加坡）？！怎麼近幾年來，中共又開始了每隔一段時間的對台軍演？

兩岸緊張升高

最近的一次，就在幾天以前（4/1～3）中共解放軍再度於台海周圍進行了軍事演習，還刻意以圖卡書寫了「進逼」兩字，意圖明顯。

近來和平友善氣氛越來越稀薄，敵對意識卻急速高漲的兩

岸關係，以及島內本來就存在的政治與意識形態對立越形嚴重，台灣能有這樣的幸運與智慧，讓毀滅性的天災與類似烏俄戰爭的恐怖場景都遠離嗎？

天災的發生與否，操之在天的多；至於戰爭是否會發生，卻明顯是屬於人為的操作，也可以說是人禍之最。

賴總統就任還不到一年，兩岸關係卻日趨緊張，尤其是賴清德日前明白宣示了對岸為「境外敵對勢力」之後，中共解放軍又於日前突然在台海周圍展開了軍事演習，台海風波再起。

對岸軍演期間，台灣內部，表面平靜，但人心浮動的程度其實各有不同，當然也有人依然老神在在，甚至奚落嘲諷老共「外強中乾」，有意無意的去輕忽大陸軍事演習的威脅與戰爭風險的存在。

要知道，嚴重的衝突，是有可能在彼此的敵意螺旋不斷上升之時，一個擦槍走火就發生了。

島內人民對立

而除了兩岸關係的緊張，台灣島內，這幾個月正在展開的「大罷免」連署，讓島上同胞之間的恨意螺旋也在不斷上升之中，看來，民進黨不只企圖把大陸貼上「境外敵對勢力」的標籤，更擅長在島內激發境

內的仇恨情緒。就在島內的大罷免正如火如荼展開之際，美國狂人總統乃於4/3片面公布了對世界各國的關稅制裁，一場世紀關稅與經濟大戰似乎才剛剛引爆。

經濟問題，我懂得十分有限，但看到許多專家都感到悲觀且憂心不已，認為川普如此任性而為的結果可能導致的通貨膨脹與經濟大蕭條等。若真是這樣的發展，那又是另一種人禍了。

關稅戰的人禍

對於兩岸關係的緊張，與關稅大戰的一觸即發，我們這些老百姓好像只能看著電視，聽著新聞，感到無奈、擔憂或氣憤時，乃在網路一隅表達宣洩兩句。

既是清明時節，我自然會懷念老爹在世的時光。我老爹這樣一位當年國共內戰時，曾經跟「共匪」對幹過的老兵來說，當初可是誓言要殺朱拔毛，敵我不兩立的。

如今兩岸在對抗數十年之後，經過審慎的溝通對談，彼此終於開放了探親與各方面的交流，先父在世時就曾回大陸探親兼旅遊共計24次，大家相處融洽，互相友善珍重，那還來的敵人之說？

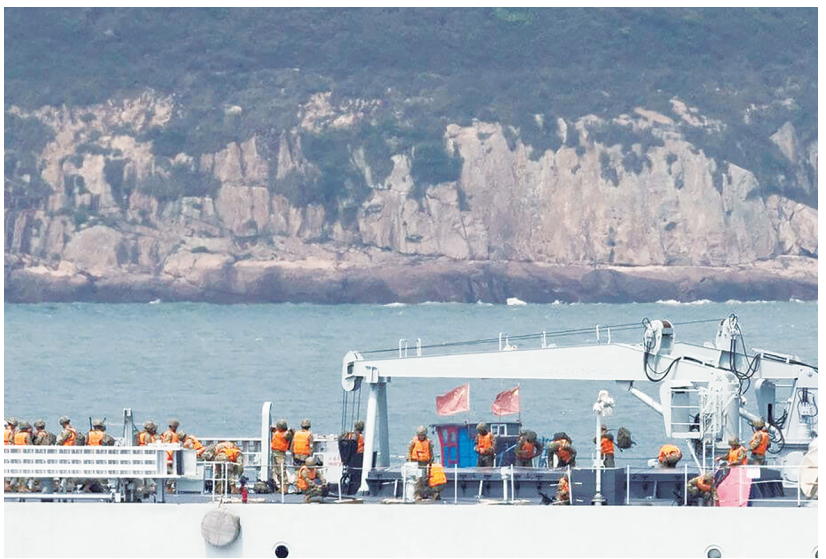
這兩天，我們才發現，儘管在台灣對美國的諸般臣服之下，川普為了美國自身利益，對台灣的關稅制裁也絲毫不會手軟。

對比大陸過去多年來曾給予台灣的多項貿易優惠（就算其中有統戰的意圖）。唉，這「境外敵對勢力」的稱謂，是不是送錯了對象？！

兩岸還有可能在言行上降低敵意與挑釁嗎，或者我們應該先從島內做起吧！

後記：昨天是清明節，藉此文遙祭梅老爹的在天之靈，他在離世前夕，心心念念的還是兩岸關係的永續和平。

▼4月8日共軍在福建省福州附近舉行軍事演習，士兵們站在軍艦甲板上。（中央社）



獨善其身的邏輯

■施壽全（前馬偕紀念醫院院長）

從不曾有過世界領袖，像川普總統一樣引發那麼多爭議。他作風強勢，行事常出人意料之外，讓世界各國疲於因應。多數評論認為他「不可捉摸」，但若仔細審視，在其多面向的思考中，有一些其實自有清晰的邏輯。

兩國貿易往來，應該互有消長，才是公平的狀態，豈有長期都是一方吃虧之理？許多國家對美貿易一直順差，商人出身的川普見此，焉能服氣？所以他就祭起關稅威脅。

處理貿易失衡，應採取更細緻辦法，專家說，關稅將是「傷敵一千、自傷八百」的拙劣手段，所以也可能彈性調整，但無論如何，我們不能說，川普感到委屈的動作是情緒失控。

川普的邏輯

美國政府面臨的難題中，最嚴重之一是國債超過三十兆美元，而且政府有舉債上限，每年都會面臨關門危機。樽節支出，減輕債務，是有管理企業經驗的川普感受最深的挑戰，所以他會「無情」開除許多聯邦官員。此外，「美援」是許多外國團體賴以維生的支柱，除人道外，主要還有將可能的「禍

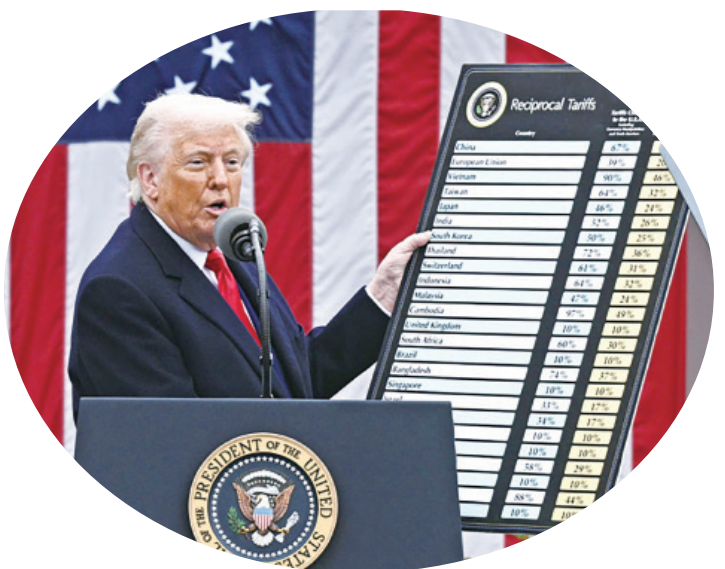
源」阻絕境外的算計，但效果並不明顯，如今卻還發現執行任務的「國際開發署」，充滿浪費與貪腐，川普總統豈能忍受？

選出昏庸無能的政府

有些富裕國家，人民覺得幸福，例如瑞士與盧森堡，也有國家雖然貧窮，人民卻也快樂，例如不丹與尼泊爾。國家幸福快樂，很少國民想移民。但更有不少國家，治安敗壞、民生凋蔽，國民拼命出逃，成了他國的非移民與社會負擔。

專制獨裁沒話說，有些國家領導人，卻也是選舉選出，人民選出昏庸無能的政府，應該怪誰？但川普總統可能想：這「關我什麼事」？川普把美國社會問題的氣發在移民身上，不是絕對有理，但也非完全無理。

歷史告訴我們，全球一村，孤立主義，對國家未來發展不利，但當情況已無暇他顧，誰想那麼多？就選擇「獨善其身」了。國家如此，個人亦同，雖然對一些不公不義的狀況，若保持沉默，也許有一天，不公不義會到臨自己身上，但在當下，如果打破沉默，將付出不成比例的慘痛代價，那就自掃門前雪，恐怕也是濁世中，較好的存活之道吧。



▲川普總統作風強勢，行事常出人意料之外，讓世界各國疲於因應。多數評論認為他「不可捉摸」，但若仔細審視，在其多面向的思考中，有一些其實自有清晰的邏輯。（網路截圖）

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。

請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休假如稿將無人處理。

人格行為分析 DISC 情緒模組大解密

DISC 這個分析工具，有助於找出個人偏好的工作風格、了解與他人互動的方式，並提供工作習慣的見解。

■威廉・莫爾頓・馬斯頓
(律師、心理學家)

支配似乎是動物或人類中，最基本且最原始的情緒整合類型。誠如我們提過的，去大腦的狗和猴子，在對任何對抗性運動刺激的反應中，都會出現一種典型的支配情緒，而那些運動刺激的整合力量或強度都低於動物的運動自我。

戈爾茨發現，去大腦的狗除了他描述為「暴怒」的情緒，沒有表現出任何情緒。動物表現的這種反應，似乎構成了不受約束、侵略好鬥的支配情緒類型。這隻狗和正常動物之間的差異——顯然是缺乏其他情緒反應的原因——在於，去大腦動物無法引起整體強過整個運動自我的運動刺激。

戈爾茨報告的結果

當然，在大腦半球缺乏高位整合中心的情況下，可以預期出現這種效應。此外，基於相同的理由，所有運動刺激都會作為對抗性刺激影響運動自我。一方面，緊張性放電的微小單位勢不可擋，另一方面又跟微小單位聯盟，這種情況只能發生在緊張性中樞層級以下的運動心靈粒子。

因而，這種中斷或促進，

若非華生描述的行為似乎清楚表示既有純粹的支配反應、又有阻撓的複雜因素，就不會有人特別反對追隨詩人將整體反應稱為「暴怒」。

無法造成運動自我（或總緊張性放電）因對抗而減少或因聯盟而增加。所以，根據我們先前的整合分析，一方面會出現服從情緒，另一方面則是愛或「性」等更高的愉快情緒元素（亦即引導和順從）大概不可能出現。

這完全就是戈爾茨報告的結果。去大腦動物中唯一完整的整合機制，顯然只有增強緊張性放電，來回應整體較弱的對抗性運動刺激。只要緊張性放電增強機制本身未受損，這種反應就會持續存在。

由此產生的行為，將是對環境刺激不受約束的侵略攻擊，唯一留存的情緒則是純粹的支配。

暴怒的情緒

觀察嬰兒的行為時，我們同樣發現，同一類型的支配情緒最早發展出來。事實上，華生報告，這種支配的行為類型，屬於天生或非習得的情緒反應。華生依循文學先例，將這種反應稱為「暴怒的情緒」。

若非華生描述的行為似乎清楚表示既有純粹的支配反應、又有阻撓的複雜因素，就不會有人特別反對追隨詩人將整體反應稱為「暴怒」。

然而，根據我自己和華生的觀察，確實有證據證明，嬰兒一開始出現支配的反應時，通常沒有阻撓或反對的元素。隨著支配情緒持續攀向高峰，這種元素或多或少逐漸滲入兒童的反應。

阻礙身體運動

華生將引起「暴怒」反應的環境刺激，描述為「阻礙身體運動」。他使用的方法是，用兩隻手緊緊夾住嬰兒的頭、往兩側手臂施壓，或將雙腿緊緊併攏。當然，孩子感到的這些環境刺激是對抗的力。

對抗性刺激整體低於嬰兒的緊張性運動自我，否則先前的身體姿勢或姿態就會改變，出現與緊張性身體運動相反的新類型。然而，出現的卻是「整個身體硬梆梆，手、手臂和腿自由揮動，同時屏住呼吸。」

全部徵兆都是先前緊張性姿勢和運動的增強或放大，對抗性刺激會阻礙、但不會整體中斷這些姿勢和運動。簡而言之，在克服整合力小於自身對抗力或阻礙力的過程中，嬰兒

的運動自我增加。

阻撓的複雜元素

到目前為止，除了純粹支配，找不到其他任何整合現象存在的證據。華生說道：「一開始沒有哭，然後嘴巴張到最大，屏住呼吸直到臉色發青。」在阻撓或反對的元素開始顯現之後，整體反應可能出現尖叫或哭泣。

這種阻撓的複雜元素性質，將在後續章節中更詳細地描述。目前，只要清楚區分兒童行為的純粹支配與參雜阻撓的支配就足夠了。參雜阻撓的支配或許可準確地名為「暴怒」，因為暴怒一詞的文學意義似乎相當符合心理－生理事實。總之，在去大腦動物和 10 到 15 天大的嬰兒身上，都能發現相當明顯的支配情緒。

兒童的支配情緒

在多數的情況下，一般兒童的支配情緒似乎在兩、三歲前無拘無束地發展。華生曾提到，在他女兒兩歲那年，有次穿越擁擠的街道時，激發了極



▲本書描述正常人的情緒，而當他們害怕、憤怒或欺騙時就不是正常的人，將它們組合成正常的複合情緒，就變得相對容易。(網路截圖)

端支配的「永難忘懷的經驗」。那時，孩子走著走著突然把父親往反方向拉。父親則是「迅速且猛烈地把她拉回來，用力按住她的手臂好讓她站直別亂動。」接著，女孩「突然全身僵硬，開始高聲尖叫，像根棍子直挺挺地躺在路中央，張嘴大吼大叫直到臉色發青，然後持續喊叫到再也發不出任何聲音。」華生把這片刻發生的行為當作「暴怒」的例證，確實在整體反應中存在一定程度的阻撓或反對，這證明了使用「暴怒」一詞描述至少部分情節是合理的。

然而，就我看來，整個反應似乎顯露出最強烈支配的潛在基礎。每個行動（甚至包括尖叫）都構成了運動自我強度增加，以此克服父親代表的對抗性刺激。正如俗話所說，小孩就是決定「為所欲為」，為達此一目的，她動員自己的運動增強機制，並且發揮到極致。

此外，據華生所說，孩子確實是為所欲為。雖然最後她的身體可能被帶往父親想走的方向，但這件事不一定、也大概不會造成她不受拘束的支配情緒整體失敗。唯有環境刺激能產生力量強過孩子運動自我的運動刺激，才能將她的支配情緒轉化成服從。

孩童支配情緒發展

根據我自己的觀察，小女孩

約在一剛開始出現性發育時，容易發展出某些引導和順從的情緒元素。這可能從三歲左右開始。至於男孩，似乎在其他第二性徵出現的同時，也經歷越來越顯著的支配。我在某些案例中觀察到，從出生到青春

期，男孩的支配似乎是持續地累積發展。如果適當地教養，這樣的支配發展，能在同步學習服從反應時得到良好控制。但若缺乏適當的家庭教育，男孩的支配可能在很小時候就發展到極致，以致往後無論實質的限制影響

對抗性刺激整體低於嬰兒的緊張性運動自我，否則先前的身體姿勢或姿態就會改變，出現與緊張性身體運動相反的新類型。

多麼勢不可檔，他都無法受到環境抑制的約束。

缺乏情緒訓練

我曾有機會觀察到，一個五歲半的男孩跟母親一起度過了整個夏天，這位母親慈愛有餘但管教能力不足。這個男孩似乎擁有跟正常男性不相上下的支配情緒。然而，完全缺乏情緒訓練已使男孩到達這樣的地步：最能引起他的運動刺激的，唯有他愛做什麼就做什麼的決心，沒有任何環境刺激足以超

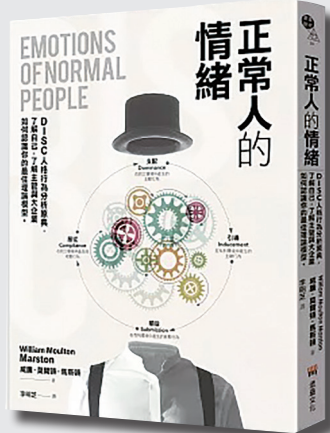
《正常人的情緒》簡介

1928 年，生理心理學家馬斯頓理論化了情緒的行為表現，並分為四種主要類型，這些類型源自個體對自己與環境關係的感知。

這四種類型為支配（D）、引導（I）、順從（S）和服從（C），並建立了一個模型，將這四種情緒表達形式整合進一個兩維、雙軸的空間。

本書描述正常人的情緒，而當他們害怕、憤怒或欺騙時就不是正常的人。如果挖掘出最簡單的正常情緒元素，想在現實生活或心理學實驗室將它們組合成正常的複合

情緒，就變得相對容易。此外，也相對容易地偵測（並消除）正常情緒元素之間逆轉的相互關係，這些關係就是「恐懼」、「暴怒」、「嫉妒」和其他異常狀態存在衝突和阻礙的起因。



作者：威廉・莫爾頓・馬斯頓（律師、心理學家）

出版社：堡壘文化 出版日期：2025/01/15

越。他完全無視媽媽要求他交出別人的玩具，或是回家吃飯。有天，這位母親找了兒子一段時間，這時她注意到一群小孩

後來，他的爸爸也來海邊度假兩週。爸爸的情緒模型跟媽媽不同。在度假的第一週，他有計畫地催促艾德格、叫他回家時就強有力地把他帶走，而當他拒絕交出玩具的時候，就暴力地拿走不准他玩的玩具。然而，這種作法使用了一週後，對艾德格還是沒有產生顯著的效果。

當父親從他手中拿走玩具時，艾德格用雙拳擊打父親的腿，一邊怒吼一邊要回他在玩的東西。這種情況我大概看了二十幾次，男孩的支配沒有絲毫減弱。於是，艾德格的父親決定，是時候採取更嚴厲的手段了。但同樣的，這些手段好一陣子都沒有任何效果。

當然，如果父母更明智，他們或許能以更人性且更有效的方式，策劃出強度更高的環境刺激。然而，一旦允許支配反應的發展超出其他的初級情緒，那就很難真正做到這點。

（字欽／輯）

《邏輯思維思考工具》

作者：謝志高

出版社：大寫出版

「思維」的分類體系有很多，兼具抽象性與應用性極強的特性。它有著自身成熟的理論體系，但是在實際運用的時候，大多數人對於「思維」的掌握還是不夠。我們很容易被我們自身的慣性思維束縛，無法在思考的時候進行「頭腦風暴」。這本書詳細地介紹了一些常見思維的基本概念，進而擴展出思維在生活中如何運用。



作者憑藉近幾年來對於「思維」的深入探索，將自身的一些關於「思維」的心

《在家工作室！從家開始是門好生意》

作者：林黛玲

出版社：原點

人生轉場，大約落在 35~50 歲。雖然工作穩定，但每個人內心各有各的打算。有人是對職場感到倦怠、有人是因年紀而感到職場的不友善、更多人是準備要一圓人生的志業。

只是，要如何開始？如何檢視自己是否有「離巢」的能力？如何透過漸進式的轉場策略，起步向前？

作者林黛玲熟年新書，告訴你從 35 歲之後，越要有所體悟，人生不只有體制內這項選擇，同時也要有成為獨

行俠的能力，生命的上半場學會了與他人合作，生命的下半場，還要能單打獨鬥。



▼▼ 新婚小倆口拌起嘴來，甚至有野火燎原之勢，他正要開口勸阻，腦子快速運轉後就閉上嘴，心裡隱約有了一絲惡念，如果他們吵架鬧分手，他不是正好趁虛而入？（網路截圖）



醒小說

愛上朋友的妻子

■ 溫小平（作家）

答應當伴郎時，他才認識好友大可的未婚妻小宛，沒想到，小宛就此住進了他的心裡。

婚禮彩排時，他的眼光幾乎就繞著小宛打轉，她的笑彷彿讓整座會堂開滿了花，即使已經快三十歲，還透著少女的天真，像塊明澈的水晶吸引著他。

相見恨晚

心裡暗暗恨著，為什麼沒有早認識她？好幾次大可與小宛約他一起喝酒唱歌，他都以業務工作繁忙，走不開為理由，沒參加他們的聚會，錯過了在更早的時間與小宛相遇。那時大可還沒跟小宛確認婚事，他就算不上橫刀奪愛。

而今，婚禮舉行在即，如果這時他鼓起勇氣，冒著跟好友決裂的風險，跟小宛示愛，她會悔婚改嫁給他嗎？

終究，不忍破壞大可很不容

易下定決心要結的婚，也沒把握小宛是否對他留有好印象，他決定把這份情深深埋心裡，不時防備著如火山岩漿般噴發。

但是，小宛的面容以及迷人的身影，總在夜深人靜時鑽入他的夢裡，攪擾得他的睡眠零零落落。於是，常找了各種藉口去結了婚的大可家作客，跟他打打遊戲，幫他修修電器，讓自己的優點特長最大化，還不時賣慘，誇張地說，「大嫂的廚藝特棒的，滿足了我這個北漂男人空虛的胃。」

來家搭伙

大可不疑有他，義氣地說，「乾脆到我來搭伙，不然我家就兩個人多無聊。」全然不顧小宛只想過兩人世界的暗示眼神。吃不到兩頓飯，小宛就開始叫外賣，「我上班累死了，不想下廚，而且鍋裡的油不時濺到手臂上，你看，我的手都不美了。」

渴望品嚐小宛手藝的大可，

忍不住抱怨，「喂！老婆，妳有沒有搞錯，家就要有煙火味，自己想要偷懶就老實說，甚麼美不美的，我又不會嫌棄妳。」新婚小倆口拌起嘴來，甚至有野火燎原之勢，他正要開口勸阻，腦子快速運轉後就閉上嘴，心裡隱約有了一絲惡念，如果他們吵架鬧分手，他不是正好趁虛而入？

雖然他也喜歡小宛的拿手料理，可是，只要能與她同桌共餐，那迷人笑容就像可口的開胃菜，即使吃的是無甚新鮮的外賣，他也覺得像似山珍海味，把歡喜當作干貝一併吃進肚腹。

心中的小劇場

眼見小倆口開始冷戰，他終於站在小宛這邊說了句，「哎呀！大可，你是人在福中不知福，你已經比我幸福多了，我可是天天吃外賣外食的。」渴望留給小宛好印象。

果然，小宛破涕為笑，搖晃著大可的手臂撒嬌地說，「對

嘛對嘛！等我周末不上班，我再為你洗手作羹湯。」

新婚的熱情有著不易冷卻的溫度，他在大可夫妻的親暱舉動下，尷尬地離開，只有自己知道心裡的狼狽，晚了就是晚了，小宛已從女孩變成女人，而且還是好友的女人，即使他的愛也如熊熊烈火，只能勉力澆熄自己。

每當他心裡湧起探望小宛的念頭，卻又想起他們夫妻的恩愛黏稠，下班時刻，總要狠心地強迫自己轉換方向，回到租屋，不讓自己碰得頭破血流。

他怎麼也沒想到，會接到小宛的電話，她在電話裡不停啜泣，甚麼也不肯說，他只好問她，「我過去看妳好不好？」

原來，他們果真吵架了，大可甩門而去，把小宛扔在家裡，她氣呼呼地說，你告訴我實話，他是不是有外遇了？太過分了，我跟他結婚才三個月…。」

他了解大可，不婚主義的他，一旦決定結婚，就不會更改心意，但他還是故作關心地

問，「妳怎麼知道他外遇？他承認了嗎？」

惡念如猛虎

「他明明答應我，副駕座是專屬於我的，他怎麼可以讓別的女人坐，腳墊上還留下一個耳環，網路小說都是這麼寫的，表示那個女人藉此暗示大可跟她有曖昧關係。」她繼續哭訴。「這的確不應該，搭便車最容易變成外遇。」他忍不住煽風點火，「他沒做任何解釋嗎？」

「他罵我無聊，無中生有，竟然兩天沒回家，明明是他的錯，弄得好像是不對。」她

又開始哭泣，心中的恐懼排山倒海而來。

他深埋心中的惡念竟然如猛虎脫柙而出，「妳可以跟我外遇來報復他！」

小宛抬起淚痕滿佈的臉，眼中充滿困惑，接著是盛怒，就這麼一巴掌甩過來，力氣之大讓他的臉整個側到一邊去，「你太過分了，你這是甚麼朋友，你滾你滾！你們根本就是一丘之貉。」

他瞬間奪門而出，像似做了醜態之事被人撞見，羞愧地倉皇逃離。

那以後，他再也沒去大可和小宛的家，只聽說他們過沒多久復合了，生了孩子。他寄出攔月金鎖片，把祝福隨之送了出去，而他的夢裡，也不再出現小宛的面容。



◀ 她又開始哭泣，心中的恐懼排山倒海而來。（網路截圖）

萬眾一心 快樂戒菸

多數吸菸者都有過戒菸的念頭，但擔心失敗就不會去嘗試！其實吸菸不只是個「壞習慣」，更是戒癮的問題！戒菸需要支持鼓勵及專業的協助！立即嘗試戒菸，擺脫菸癮的糾纏，讓自己更健康、更快樂、更自由！

張漢賢

公益

戒菸四招

1 深呼吸15次
透過腹式呼吸法，放鬆身心，減少菸癮。

2 喝一杯冷水
清醒頭腦，減少菸癮。

3 用力伸懶腰
活動身體，減少菸癮。

4 刷牙或洗臉
清潔口腔，減少菸癮。

戒菸熱線APP 立即下載

A. 戒菸熱線APP 戒菸熱線APP 戒菸熱線APP

B. 戒菸熱線APP 戒菸熱線APP 戒菸熱線APP

C. 戒菸熱線APP 戒菸熱線APP 戒菸熱線APP

華文戒菸熱線

戒菸熱線APP

戒菸熱線APP

國民眾會成立於民國73年，以推廣「人工自來血戒菸工具」開始，一步一腳印推動台灣戒菸工作。全面對台灣菸草公司力圖對戒菸品，戒菸年報入籍入籍了戒菸的環境。我們特別需要您的支持與協助，幫助我們對抗菸草公司。總機電話：02-23581806，戒菸專線：02-23581806，戒菸專線：02-23581806，戒菸專線：02-23581806。

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