https://anntw.com/
2008 年 9 月 1 日 創辦網路原生媒體
2012 年 9 月 1 日 創辦實體報
2024 年 10 月 1 日實體報電子版 PDF
西元 2025.05.16-18（五 - 日）

臺灣醒報
Awakening News Networks

今日出報 7 大版
中華民國 114 年 05 月 16-18 日（五 - 日）農曆四月十九 - 廿一

訂醒報到公共場所，提供正向閱讀的心靈雞湯

今日天氣
北部 23°-31° 晴時多雲
中部 24°-33° 晴時多雲
南部 26°-33° 晴天
東部 22°-31° 晴短暫陣雨
深度報導・極簡閱讀・五媒合一

2
民進黨再提釋憲 劍指總預算

3
智慧機器人計畫 盼造 5 百億產值

6
讓婚姻回溫的七天練習（書摘）

《今日求禱》/ 社長

郵局防詐

中華郵政公告自 5 月 28 日起，郵政金融卡提款每日限額自 15 萬元調降至 10 萬元；目的是防堵利用郵局帳戶詐騙。每次防詐動作都會增加使用者的不便，但就是有那麼多人會為了貪小便宜而落入詐騙犯的陷阱，人性的弱點讓罪犯永遠有機可乘。（3 版）

▼ 台灣隊長陳傑憲（圖）於世界 12 強棒球賽中在胸前「框出台灣」的手勢。（中央社）

運動部公布新部徽
陳傑憲比全壘打手勢

運動部有望在 9 月 9 日掛牌，未來國訓中心、運科中心都將由運動部監管，並將新設「國家運動產業發展中心」，預計明年掛牌成立。

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣隊長陳傑憲去年 12 強的 3 分全壘打手勢，變成運動部的新部徽！

體育署長鄭世忠 15 日於記者會表示，運動部有望在 9 月 9 日掛牌，未來國訓中心、運科中心都將由運動部監管，並將新設「國家運動產業發展中心」，預計明年掛牌成立。另外，運動部的新部徽發想靈感就是陳傑憲在 12 強冠軍戰比出的手勢。

▲ 運動部 15 日公布新的部徽，是以台灣隊長陳傑憲的 3 分全壘打手勢作為設計發想。（Photo by 呂翔禾 / 台灣醒報）

陳傑憲 team Taiwan 手勢

體育署 15 日於行政院記者會簡報運動部籌設進度，同時公布運動部的部徽。鄭世忠表示，運動部視覺設計發想於 2024 年棒球 12 強賽中，臺灣隊隊長陳傑憲在擊出全壘打後，比出胸口一個象徵臺灣的框，呈現 Team Taiwan 的精神，用全民熟悉的手勢轉化視覺設計的起點，搭配色彩結合聖火橘（象徵堅持與榮耀）及動能黃（象徵熱力與速度）。

運動部也將於 9 月 9 日國民體育日揭牌成立，辦公廳舍選址包括 1 部、1 署及國家運動產業發展中心設置於北部，將現有體育大樓及租用中繼辦公室（全民運動署暫時落腳處）結合使用，南部以國家運動訓練中心及國家運動科學中心為推動基地。

◀ 運動部部徽。（網路截圖）

多元聘用運動人才

另外，國訓中心與運科中心的監督機關將從教育部轉移至運動部。「目前的運動政策是 1 新造、2 翻轉、3 推進！」鄭世忠介紹說，包括組織新造級業務單位主管及署長雙軌制、多元任用具運動及產業專長之聘用人員。2 翻轉是 2 項思維翻轉的政策，包括推動競技運動全民化，擴大運動人口，並引導體育班轉型朝向社團化及社區化發展。

3 推進是 3 項全新推進的政策，推動特定體育團體改革 2.0、全民運動產業化及加強推動運動外交，以達成運動壯大臺灣的願景。立法院於 1 月 7 日三讀通過《運動部組織法》等配套法規，明定由行政院籌備設立運動部、全民運動署、國家運動產業發展中心等相關部門。

教保兒虐增 2.7 倍
盼加強品質監管

近年來教保人員不當對待比例從 112 年的 49 件提升到 113 件。幼教產業工會則呼籲確保教保人員專業、提升待遇。

【本報記者呂翔禾台北報導】家長對幼兒園服務大多滿意，但兒虐案件通報不減反增，民團呼籲確保照顧者專業、提升監督能量！靖娟基金會 15 日公布幼兒園家長調查，發現家長大多數對幼兒園服務品質滿意，但近年來教保人員不當對待比例從 112 年的 49 件提升到 113 件。幼教產業工會則呼籲確保教保人員專業、提升待遇。

▲ 靖娟基金會與幼教產業工會 15 日召開記者會，呼籲政府建立對教保員系統性的審查，並提升合格者的待遇。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

家長對表面因素滿意

靖娟基金會執行長許雅莛 15 日在記者會上表示，基金會在 3 月針對全台 22 縣市公立、準公共與私立等不同幼兒園的家長進行問卷調查，聚焦家長對幼兒園服務品質感知狀況，根據「有形」、「可靠」、「反應」、「保證」與「關懷」5 大面向觀察，發現滿分 5 分來看，家長平均對幼兒園的滿意度為 4.76 分。

另外，家長挑選幼兒園主要考量的因素有「教學與活動空間」、「教學策略」與「環境衛生」，重視的主要因素還是可見性高、容易取得的外在資訊，但相較於師資專業、園所行政管理、校園安全等可見性低、不易取得的資訊，家長往往難以掌握，這就需要政府協助把關。

政府需把關幼教師資

「不當對待裁罰案件數近年有大幅上升！」許雅莛說，自《教保人員不當對待條例》實施後，案件數從 112 年的 49 件提升到 113 年，增加 2.7 倍，其中裁罰樣態以不當對待、超收、師資問題與教學環境相關，顯示在調查之外，幼兒園的服務品質仍有待改善，政府需要建立更全面與系統性的審查。

幼教產業工會理事長許文菁也說，不當對待事件激增，與聘用無教師證、非幼教背景的大學生有關，有部分園所為了節省人力成本，長期濫用法規漏洞、犧牲幼兒安全與教保品質，缺乏專業者面對特殊需求兒童更顯無力，容易成為不當對待風險來源。她呼籲政府提升合格教保員待遇、正視專業失衡問題。

《焦點圖文》 圖文 / 中央社

世壯運將登場
北市警召開座談會宣導酒店安管

▲2025 雙北世界壯年運動會 17 日開幕，北市警方 15 日表示，為因應世壯運眾多外國選手及觀光客出入轄內相關營業場所，特邀集轄內酒店、夜店、酒吧、小吃店、KTV、餐酒館等店家召開座談會，要求落實內部安全管理與安檢作為，提升自主安全管理能力。（台北市警察局信義分局提供）

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　通訊處 / (105) 台北市松山區民生東路四段 54 號 810 室

社論

水資源之戰正衝擊全球

本月7日，印度及巴基斯坦爆發嚴重的軍事衝突，引起國際關注。除了炮彈和飛彈之外，印度還在衝突中使用了另一種武器：水資源，宣布退出已有65年歷史的《印度河水資源條約》，切斷從印度河上游數個水壩流向巴基斯坦的水源，使得位於巴基斯坦境內的支流迅速乾涸。

印巴戰爭波及水資源

巴基斯坦警告說，人為惡意干擾印度河的流量被視為「戰爭行為」，除了向聯合國控訴印度的行徑明顯違反國際義務，還呼籲安理會採取適當的措施以因應危險的事態發展。

印度河全長約3,180公里，發源於中國大陸西藏岡底斯山脈，流經印度西北部、巴基斯坦全境，最終注入阿拉伯海，流域面積達116萬平方公里，涵蓋中國（5%）、印度（34%）、巴基斯坦（55%）、阿富汗（6%）四國，灌溉面積達1,450萬公頃（世界第二大灌溉系統），主要種植水稻、小麥、棉花。

印度河是巴基斯坦主要河流，提供該國75%農業灌溉用水和90%飲用水，可說是巴國的生命線，但是自1947年印度及巴基斯坦分別獨立以來，兩國間就印度河的水資源運用糾紛不斷。

經由世界銀行的斡旋調解，印度及巴基斯坦在1960年簽訂了《印度河水資源條約》，建立常設的印度河委員會，共享水權、水量及水文數據，規範水資源分配的運作基本順暢至今。

印度退出條約的影響

如今印度單方面退出條約，限制印度河中下游的流量，對區域穩定、經濟與環境產生深遠的影響。首先是對巴基斯坦的農業、工業與民生用水，以及水力發電產生直接且立即的影響，會導致生產減少、作物歉收、糧食危機加劇。更嚴重的是，接下來進入雨季期（6～9月），若印度停止分享洪水數據，巴基斯坦缺乏上游的預警，恐重演2010年級別的大規模洪災（當年淹沒巴國20%國土、影響2千萬人）。

再者是印度開創了將印度河水源與水利設施武器化，將使克什米爾區域既有的軍事衝突疊加水資源的爭奪，兩個核武國家對峙的風險攀升，加劇國際情勢的不利發展。

《印度河水資源條約》曾被視為國際水資源外交的典範，印度單方面的悍然廢約，不但實質改寫了南亞水權規則，還會動搖國際社會對跨境水資源協定的信心，弱化世界銀行的腳色，連帶影響中國大陸、尼泊爾、孟加拉等國與印度的水權談判，進一步使南亞區域的水政治複雜化，更可能引發跨國難民潮、恐怖主義溫床再起、以及大國間的代理戰爭，成為全球最危險的未爆彈之一。

這次印度河爭議清楚顯示水資源正從戰略資源演變為「准軍事資產」的地緣政治現實，這是當前世界許多有跨境河流穿越的國家必須面對的危機。

臺灣的水資源危機

臺灣是四面環海的島嶼，雖然不會有跨境的水權爭端，但是卻有來自氣候暖化所導致的降雨量減少，頻繁發生的旱澇極端水文事件，加上都市化持續擴張與半導體產業的高耗水需求，形成我們獨特的氣候型水資源戰爭，這是我們國家生存的重要挑戰。

政府一方面要不斷強化韌性的水利工程建設，如以生態工法增加雨水儲存，降低洪澇傷害，還需要盡速建置以人工智慧管理的智慧數位水網，發展區塊鏈水權交易，使農業用水可在乾旱期出售節餘水量給科技業，靈活調度水資源。

水資源戰爭是與時間賽跑的國家長期系統工程，唯有將水資源危機轉化為創新的動能，才能建構國家永續的未來。

民進黨團再提釋憲 劍指總預算、財劃法

綠黨團總召柯建銘表示因為總預算違反法律明確性、《財劃法》未檢討中央與地方事權分配，因此決議聲請釋憲。

【本報記者呂翔禾台北報導】繼監察院後，民進黨立院黨團也對總預算提釋憲！綠黨團總召柯建銘15日率黨團幹部宣布聲請總預算案與《財劃法》事件，並表示因為總預算違反法律明確性、《財劃法》未檢討中央與地方事權分配，因此決議聲請釋憲。

隨後柯建銘與黨團幹部吳思瑤、陳培瑜，綠委沈伯洋與鍾佳濱一同前往司法院遞聲請狀。

大法官缺額無法處理

但因為15位大法官中，有7位於去年任期屆滿離職，總統賴清德曾提名7位大法官遞補，但遭到立法院封殺；賴清德於3月再提名7位大法官，但立法院尚未排定審查人選的時間，且因為新的《憲訴法》規定至少10人才能進行違憲判決，雖然民進黨團提出釋憲聲請，但目前大法官仍無法處理。

自行減列有違分立

民進黨立院黨團15日對「114年度總預算案」及《財劃法》向司法院大法官聲請釋憲，民進黨團總召柯建銘表示，總預算案違憲有三大理由：一、難以確定刪除額，違反法律明確性原則；二、要求行政院自行調整減列事項，違反憲法權力分立原則；第三、違反《預算法》第49條，破壞法治國原則。

針對《財劃法》，柯建銘則說，財劃法違憲有4大理由：一、大幅縮減中央可用財源；二、直接改變中央與地方財政結構；三、未併同檢討中央與地方事權分配，衝擊中央財政量能；四、擴大城鄉差距，違反《憲法》第147條。

「過去一年是有史以來最混亂的一年！」柯建銘批評說，藍白仗著在國會多數席次，恣意妄為、毀憲亂政，整個國家都停頓，自然引起大罷免，當民意起來後，大罷免當然大成功。

民進黨團提4釋憲

民進黨團提出釋憲後，將尊重大法官的憲法審查，相信大法官自有判斷。自新國會於去年2月上任、總統賴清德去年5月20日就任後，朝野在立法上多次爆發衝突與糾紛，民進黨團更是針對《立法職權行使法》、《憲訴法》提出釋憲聲請，如今又對114年中央政府總預算案及《財劃法》提出釋憲。

▶民進黨團15日宣布向大法官聲請總預算案及《財劃法》釋憲。（中央社是意圖）

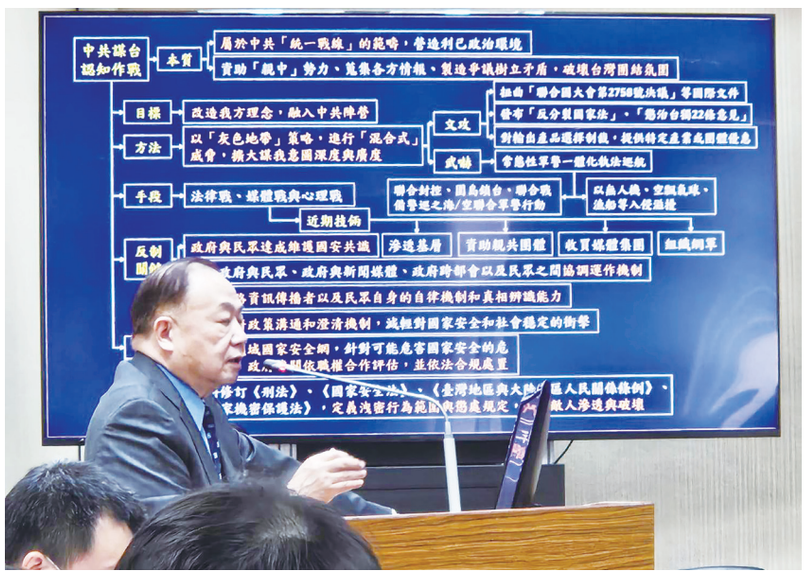
防中共統戰威脅 綠委籲揭露背後機制

【本報記者呂翔禾台北報導】「中國對台灣媒體、黑幫與社會的滲透增加，國安局應調查背後脈絡，向社會公布！」

綠委沈伯洋15日質詢國安局副局長黃明昭時提醒，中國對台壓迫從經濟、軍事、文化等交流大多有統戰目的，國安局應定期向社會揭露背後狀況。藍委陳永康也建議國安局與智庫合作，建立多邊交叉比對的反滲透系統。

揭露統戰背後運作

立法院外交及國防委員會15日邀國安局、海委會、陸委會、法務部調查局等部會報告「中國複合式威脅對我國家安全之影響」。沈伯洋指出，中國對台資訊操作包括駭客、滲透，甚至有可能與當地媒體或學社合作，以投資在地媒體的方式進行統戰宣傳，且不只針對台灣，全球很多國家都有這種狀況。沈伯洋指出，兩岸交流已是既定事實，要突然中斷很難，但從學術、文化、運動、青年、藝術與經貿面向，應該去風險化，除了陸委會以外，國安局也可以協助調查背後資金或組織脈絡，透過「揭露」、「定期更新」的方式，讓國人知道哪些資訊是從中國來的，也避免國人彼此互扣帽子。



▲立法院外交及國防委員會15日邀國安局、海委會、陸委會、法務部調查局等部會報告「中國複合式威脅對我國家安全之影響」。（Photo by 呂翔禾 / 台灣醒報）

對此，國安局副局長黃明昭回應說，未來會設法協助陸委會，中共統戰手法包括在地媒體的拉攏與滲透，甚至是金錢介入。沈伯洋提醒說，據調查，台灣近年來在媒體與社會被中國滲透的程度有增加的趨勢，盼國安局密切留意。

成立多邊比對機制

國民黨立委陳永康則說，中國對台統戰還包括《聯合國第2758號決議》的扭曲，但我國國內也始終沒有明確回應的論述。他表示，決議內文用「恢復（restore）中華人民共和國合法地位」，但事實上1945年簽訂《聯合國憲章》的「中國」是「中華民國」，2758號決議沒有提到中華民國與台灣地位。

因此，陳永康提醒國安局，中國透過法律、媒體、心理與灰色作戰等方式滲透台灣，為避免基層遭到滲透，國安局應該與智庫合作，建立多邊交叉比對情報的評估機制。

圖文選粹

圖文／中央社

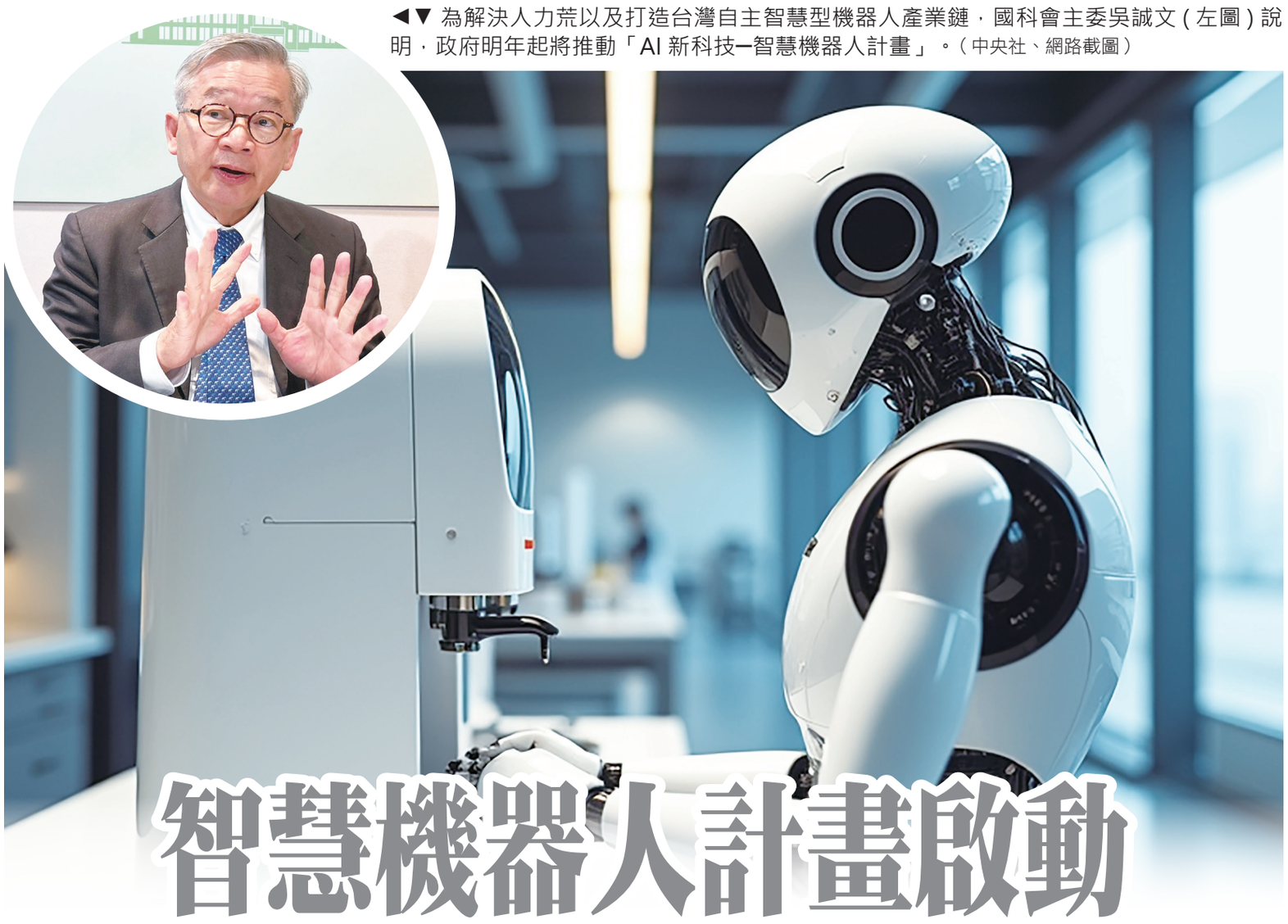
台南「口罩ATM」試驗計畫啟動

▲詐騙手法日益翻新，台南市政府推動「口罩ATM」試驗計畫，民眾提款時若未脫下口罩與安全帽，將發出語音警示，市長黃偉哲（右）15日前往首處試辦點仁德郵局關心。

朱立倫、洪孟楷赴林口市場掃街

▲國民黨主席朱立倫（前右2）15日上午與黨籍立委洪孟楷（前右3）在國民黨新北市議員蔡淑君（前右）陪同下，前往新北市林口市場掃街，向支持者呼籲在罷免案投下不同意票。

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 通訊處／(105) 台北市松山區民生東路四段54號810室



◀▼ 為解決人力荒以及打造台灣自主智慧型機器人產業鏈，國科會主委吳誠文（左圖）說明，政府明年起將推動「AI 新科技─智慧機器人計畫」。（中央社、網路截圖）

智慧機器人計畫啟動
盼創造 5 百億產值

國科會 15 日宣布「AI 新科技—智慧機器人計畫」，盼讓台灣的機器人產業產值在 4 年從 40 億擴大到 5 百億元。

【本報記者呂翔禾台北報導】行政院盼以 200 億元，發展台灣機器人產業！國科會 15 日宣布「AI 新科技—智慧機器人計畫」，盼讓台灣的機器人產業產值在 4 年從 40 億擴大到 5 百億元。至於政府如何協助中小企業與國際機器人大廠競爭？國科會副主委陳炳宇強調，台灣在關鍵零組件有優勢，會協助上游廠商進行系統整合。

提升機器人普及度

國科會官員於行政院記者會指出，2026 年起國科會將編列 4 年 100 億元，加上國發會 10 年 100 億元，由政府引導民間投資、扶植新創，串連設計、製造、應用，發展台灣自主的智慧機器人產業，希望透過方案，增加透過機器人中心和前瞻研發的補助，培育具系統開發能力的機器人新創公司。

另外，計畫將完善供應鏈及產業生態系，包括關鍵技術布局、產業生態系建立、資安標準與法規制定，以及人才培育，以促成專業用服務型機器人產值在 5 年內由 40 億元擴大至 500 億元；還要提升智慧機器人的社會普及度，將所開發之服務型機器人導入人力密集的應用場域，以因應國內勞動力不足的挑戰。

協助零件系統整合

針對產業聚落，國科會表示，將透過國科會在沙崙設立的智慧機器人研究中心以及經濟部在六甲設立的智慧機器人創新與應用研發中心，銜接柳科三期的機器人製造基地，發展台灣的機器人產業。但有媒體質疑，政府要如何協助中小企業研發機器人，與國際大廠競爭？此外，機器人也要配合主權 AI、大型語言模型，但台灣相關科技未有明顯進度。

「機器人是全球趨勢，即使台灣較晚投入，也還是要加入戰局！」國科會副主委陳炳宇表示，會與數發布的主權輿情資料庫合作，並鼓勵產業、學研單位投入算力建置，且柳科的產業聚落有逐漸形成。他強調，台灣在關鍵零組件上有競爭力，過去較缺少機器人系統整合，未來會協助這方面的發展。

財經短波

台積電全球新建 9 廠
年底將蓋台中晶圓 25 廠

【本報記者游清淵綜合報導】台積電今年持續在海內外擴產，營運副總經理張宗生 15 日表示，台積電今年全球預計新建 9 座廠，並透露台積電位於台中的晶圓 25 廠年底興建，2028 年生產比 2 奈米更先進製程技術。

台積電台灣技術論壇 15 日登場，張宗生指出，台積電 2017 年到 2020 年平均一年建置 3 座新廠，2021 年到 2024 年平均每年新建 5 座廠，今年將進一步加快腳步，預計全球新建 9 座廠，包括 8 座晶圓廠和 1 座先進封裝廠。

張宗生說，位於新竹的晶圓 20 廠和高雄的 22 廠將是 2 奈米的量產基地，兩座廠皆於 2022 年動土興建，並計劃於今年開始投入生產。台中的晶圓 25 廠將於今年底開始興建，2028 年量產比 2 奈米更先進的技術。

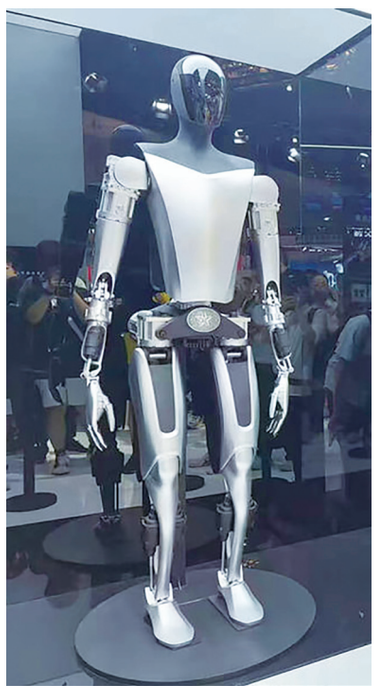
◀圖為台積電高雄廠。（中央社）

聯發科：人形機器人
每 3.3 個月能力將倍增

【本報記者游清淵綜合報導】聯發科總經理陳冠州 15 日出席台積電台灣技術論壇演講，他表示，產業的消息很多，在不確定的時代，聯發科確定持續投資技術，並鞏固夥伴關係；他也預估，人形機器人每 3.3 個月能力可望倍增。

陳冠州 15 日分享 AI 趨勢發展看法並指出，資料中心投資會持續不斷且加大，預期 2029 年投資將達到 1 兆美元規模，當中有一半的投資是在半導體方面，半導體產業 2030 年產值很可能達到 1 兆美元。

陳冠州說，語言模型能力將持續進展，除 AI 硬體算力，模型的「聰明才智」也扮演舉足輕重，從對話開始，去年下半年開始做推理、服務，人形機器人是實體 AI 重要的載體，每 3.3 個月能力可望倍增。



▲ 人形機器人每 3.3 個月能力可望倍增。（中央社）

中石化不分派股利
陳瑞隆：加速資產活化

【本報記者游清淵綜合報導】中石化 15 日舉行股東會，董事長陳瑞隆表示，面對大陸石化產能擴張造成市場供過於求，以及美國關稅政策多變，中石化今年營運持續面臨挑戰，將推動轉型升級，加速資產活化。

中石化去年營收新台幣 294.42 億元，年增 11.4%，營業淨損 19.06 億元；受惠去年標售多筆高雄土地，帶進業務挹注，中石化去年歸屬母公司淨利 2.47 億元，較 2023 年淨損 10.6 億元轉虧為盈，每股稅後純益 0.07 元。但考量整體經濟情勢及產業不確定性，中石化 15 日股東會決定不派發股利，董事酬勞也不予分配。

中石化總經理陳穎俊 15 日在股東會中表示，由於大陸快速擴充生產，造成石化品市場供給過剩、價格下跌，面對嚴峻產業環境，中石化在石化事業方面將更積極推動升級轉型。

◀中石化董事長陳瑞隆（中）表示，將推動轉型升級，加速資產活化。（網路截圖）

防詐騙 郵政金融卡提款決限額 10 萬元

【本報記者游清淵綜合報導】為防堵詐騙，中華郵政公告自 5 月 28 日起，郵政金融卡提款每日限額自 15 萬元調降至 10 萬元；自 7 月 19 日起，郵政金融卡約定轉入帳號生效日，由申辦日即生效調整為申辦日後 2 日生效。

由 15 萬元降到 10 萬元

根據中華郵政統計，今年 1 到 3 月已攔截 510 件詐騙案件，金額高達新台幣 2 億 3066 萬元。

為了要防堵詐騙，中華郵政除攜手高檢署簽署合作意向書外，近期也在官網中公告，為降低交易風險及提升帳戶安全，自 5 月 28 日起，郵政金融卡每日提款限額由 15 萬元調降為 10 萬元。

中華郵政指出，金融同業金融卡單日提款限額大多訂於 10 萬元至 15 萬元間，這次調降仍符合水準，調降提款限額僅影響少數儲戶，未損及正常使用提款服務儲戶權益。

▲ 為了防堵詐騙，中華郵政公告自 5 月 28 日起，郵政金融卡提款每日限額從新台幣 15 萬元調降至 10 萬元。（中央社）

約定帳戶延二日生效

中華郵政解釋，郵政金融卡數約 1800 萬卡，為各金融機構之冠，調降提款限額，使詐騙集團車手不易提現，降低郵政金融卡淪為人頭戶提現工具風險。

除調降提領限額之外，中華郵政也公告從 7 月 19 日起，郵政金融卡約定轉入帳號的生效日，由申辦日生效，調整為申辦日後的次 2 日生效。

中華郵政舉例，如果民眾是 15 日用金融卡轉帳至約定帳戶，會在 17 日入帳，讓民眾當意識到被詐騙時，還有時間可以攔阻。

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　通訊處 / (105) 台北市松山區民生東路四段 54 號 810 室

臺灣醒報

▼ 碳足跡男女大不同，竟是來自性別刻板印象！（Photo by Petmal on Unsplash under C.C License）

紅肉、汽車排碳大 碳足跡有性別差距？

「紅肉」和「汽車」被歸類為陽剛氣質的商品，顯示出性別偏見對個人碳足跡影響大。

【本報記者莊宇欽綜合報導】碳足跡男女大不同，竟是來自性別刻板印象！一項針對法國人研究指出，男性的碳足跡比女性高出 26%，而「紅肉」和「汽車」被歸類為陽剛氣質的商品，顯示出性別偏見對個人碳足跡影響大。此外，家庭結構也造成碳足跡的性別差距，包括夫妻飲食習慣和孩子通勤需要。

男性碳足跡更高

《France 24》報導，針對性別差異對氣候的影響，倫敦政經學院（LSE）和經濟與統計研究中心（CREST）研究 15000 名法國人的碳足跡，結果顯示，食物和交通佔法國人平均碳足跡的一半，而法國男性的碳足跡比女性高出 26%。

倫敦政經學院環境經濟研究員伯蘭德表示，碳足跡排放量的差距取決於社會中的性別刻板印象，其中，「紅肉」和「汽車」被歸類為陽剛氣質的商品，進而影響個人碳足跡與性別偏見的關聯性。

紅肉是所有食物中碳含量最高的，而公路運輸佔全球運輸排放量的四分之三，兩者都造成大規模的碳排放量。據統計，男性需要攝取更多卡路里而有更大食物消耗量，加上男性因工作業務而頻繁開車通勤，這些都解釋食物和交通碳足跡的性別差距。

家庭結構的影響

《歐洲新聞網》報導，家庭結構在塑造碳足跡差距也扮演關鍵角色，其中，夫妻雙方往往在飲食上趨於一致，意味著單身女性的飲食中碳含量通常較低。此外，當家庭中有孩子加入時，交通足跡的性別差異會更加擴大，包括學校接送、家庭旅行和超市採購等交通通勤都會增加，並經常是由男性負責。

然而，性別差距對於氣候影響的因素難以控制，而未來需要進行更多研究，以了解碳足跡的差異是否歸因於女性對氣候變遷的更大關注，以及她們是否更可能採取氣候友善的行為。

開第一槍！美教會拒收南非難民

【本報記者莊瑞萌綜合報導】成千上萬等待多年的難民仍等待被安置。美國聖公會（The Episcopal Church）週一宣布，對於川普政府優先收容南非白人的做法感到不解，因此出於對種族正義的堅持，不會再配合美國政府安置難民。聖公會移民事工部是美國 10 個全國性難民安置機構之一，去年曾協助安置約 5,400 名難民。

收容機構遭到裁員

據《華盛頓郵報》報導，聖公會宣布，出於對種族正義與和解的堅定承諾，將終止與聯邦政府的難民安置協議，而且不會安置稍早抵達美國的南非白人，對此，白宮與副總統范斯則提出批評。聖公會主教羅伊表示，該教會參與多年的美國難民接納計畫（U.S. Refugee Admissions Program）自今年一月起已全面停擺，期間未接收到任何難民，數百名工作人員更被裁員。

南非白人佔人口少數

不過數週前，川普政府又通知教會，根據聯邦補助條款，教會需負責安置這批南非白人。羅伊指出，聯邦政府以出人意表的方法挑選這些南非白人，給予他們優於其他在難民營或危險環境中等待多年的難民所獲得的待遇，因此教會決定不予配合。據《新聞周刊》報導，此舉受到外界質疑，認為讓南非白人跳過全球成千上萬等待多年的難民搶先被安置實屬不公。羅伊也強調，許多其他難民，包括遭受迫害的基督徒，如今正面臨重大威脅，卻被美國拒之門外。

羅伊表示，「出於教會對種族正義與和解的堅定承諾，以及我們與南部非洲聖公會的歷史淵源，我們無法採取這項行動。我們已決定在會計年度結束前，將終止與聯邦政府的難民安置補助協議。」

「紐約移民研究中心」研究員阿普比表示，諸如聖公會移民事工部等宗教組織，在協助難民融入美國生活方面確實扮演了關鍵角色。

教會仍將支持難民

南非白人主要為荷蘭與法國殖民移民的後代，在南非約 6,200 萬人口占約 270 萬人，該國超過 80% 為非洲裔。

白宮副發言人凱利表示，「這些南非白人歷經難以言喻的恐懼，他們與過去幾屆政府接納的數十萬名難民一樣，同樣值得被安置。」羅伊補充表示，教會將會尋求其他方式繼續支持難民。

川普表示，南非白人為荷蘭裔後代，在南非遭受種族歧視，但南非政府否認此說法。川普本週一還宣稱，南非正在發生一場種族滅絕，不過，他未提出任何證據。

▲ 川普認為南非白人遭受迫害，不過，此說法遭到南非政府否認。(Photo by retnev on Flickr used under Creative Commons license)

澤倫斯基期待落空 普丁不出席停火談判

【本報記者呂翔禾綜合報導】俄羅斯與烏克蘭雖將首度進行停戰談判，但俄羅斯總統普丁不會出席！俄、烏雙方將於 15 日於土耳其進行首度直接面對面停戰談判，雖然烏克蘭總統澤倫斯基曾邀請普丁，但最後是由總統顧問梅迪斯基代表出席。俄、烏先前是透過美國間接談判，但遲遲無法停戰，讓西方近日出面威脅，不排除擴大金融制裁。

澤倫斯基赴土耳其

根據《英國廣播公司》報導，近日俄烏談判峰迴路轉，烏克蘭先與英國、德國、法國與波蘭領導人，在美國背書下召開記者會，要求雙方無條件停火 30 天，否則就對俄羅斯發動更大的金融制裁。對此，普丁則回應說，希望能與烏克蘭在土耳其進行談判，澤倫斯基也答應，並希望普丁能親自前往，但最終普丁確定不會出席。普丁與澤倫斯基自 2019 年 12 月以後就沒有碰過面了，雙方雖曾於 2022 年 3 月進行過穀物協議相關談判，但隨後卻缺少直接停戰談判，大多是交換戰俘等行動。澤倫斯基表示，希望戰場上的殺戮不要再持續，他還是會在土耳其等普丁來。

停火談判相當複雜

原本美國總統川普也打算前往土耳其，但普丁不去後，川普便繼續他訪問中東的行程。

自川普回歸白宮後，便積極協助烏克蘭與俄羅斯進行停戰談判，但過去美國都是對雙方各自會談，澤倫斯基答應川普從俄羅斯的庫斯克撤軍、並簽訂礦產協議，也多次配合美方表示願意停火。但普丁卻對美方的停火興趣缺缺，僅自行宣布在復活節、二戰紀念停火數天，但烏克蘭也指控俄軍並未完全遵守。

《基輔獨立報》提到，此次土耳其會談的名單上，很多俄羅斯政要並未出席，包括外交部長拉夫洛夫等人。普丁先前也表示，停火要在和平協議確定後才能進行，不能先停火、再談判。

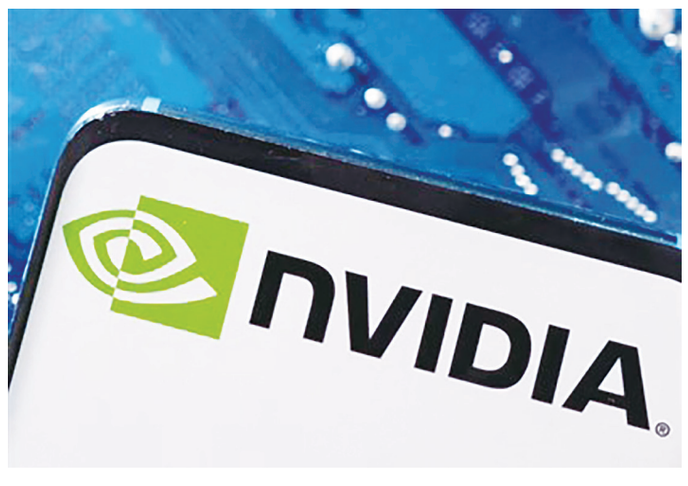
另外，雙方還有烏克蘭是否加入歐盟、北約，還有俄羅斯金融制裁等議題要談判，狀況非常複雜。

◀ 俄、烏雙方將於土耳其進行停火談判，但俄羅斯總統普丁不會親自出席。圖為烏克蘭總統澤倫斯基（左）與土耳其總統艾爾段。（烏克蘭總統府）

圖文選粹

圖文／中央社

傳美國與阿聯達初步協議 允年供輝達 AI 晶片 50 萬顆



▲ 兩名知情人士說，美國已與阿拉伯聯合大公國達成初步協議，自 2025 年起，允許阿聯每年進口 50 萬顆輝達最先進的 AI 晶片；這將有助阿聯打造對開發 AI 模型至關重要的資料中心。

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　通訊處／(105) 台北市松山區民生東路四段 54 號 810 室

▼ 張忠謀說過，台積電在美國生產晶片，成本將會提高五倍，其他更不勝枚舉。 圖為台積電亞利桑那廠。（中央社）

土地的故事

形成產業的比較優勢才能使美國再偉大

■ 韓乾
（逢甲大學退休教授）

如果硬要用關稅或人為手段，強制某些產品一定要在某些地方生產，豈不是走上計畫經濟的道路？

美國川普總統於今年就任之後，在君臨天下，自我感覺偉大的情緒之下，以關稅大錘，砸爛了世界過去七、八十年來建立起來的 WTO 世界貿易秩序與規則。要用關稅收入平衡財政赤字，並且迫使企業回流美國，使美國再次偉大。

殊不知，各種企業外包（outsourcing），或在他國製造，主要是因為美國的生產條件並不具有比較優勢（comparative advantage）。例如，據說如果 iPhone 在美國製造，售價將達 3,000 美元。張忠謀也說過，台積電在美國生產晶片，成本將會提高五倍，其他更不勝枚舉。

比較優勢原則

土地經濟學裡一個很重要的理論，就是企業在選擇設廠地點時，多會遵循「比較優勢原則」（principle of comparative advantage）。一般而言，每一個地區都會有生產某種產品的最大比較優勢，或最小的比較劣勢。德國經濟學家、地理學家 Afred Weber 的工業區位理論，把工業分為原料導向、市場導向、勞力導向，以及無定向或其他導向。

簡單地說，形成比較優勢的因素不外乎：

1、天然的秉賦：例如中國大陸蘊藏全球 90% 以上的稀土資源。肥沃的土壤為農作所需。

2、有利的生產組合：充足的資本與純熟的管理與產銷，進步的技術與低廉的勞工，廉價的建廠土地以及完善的公共設施等。

3、運輸條件：空間距離的摩擦成本，可以因近代運河、鐵路、公路、機場、管道等新式運輸設施而減少，使我們能從更遠的地方取得原料，或開拓市場。運輸花費時間與成本，就會對不同地區產生比較優勢。

4、制度優勢：政治穩定的國家會更吸引投資者。關稅障礙與貿易設限常被用來保護國內生產者的生產優勢。

5、生活愜意性因素：不論是生產者、消費者、勞工，均較以往重視生活愜意性因素（amenity factors）。如果競爭區位的經濟狀況都不相上下時，最後的決定因素可能就要看一個地方的氣候、文化、教育、遊憩等因素的吸引力了。

6、比較優勢因素的關聯性在衡量比較優勢時，經營者必須將以上各種因素同時考慮。總體來說，不外乎成本與報酬的比較。

講效率的自由經濟

在目前世界的自由經濟制度下，經濟活動因為追求比較優勢而選擇區位，是一個必然現象。以個人來講，每個人也都有其專長而希望在其專精領域中，從事他最擅長的工作。

正如亞當斯密（Adam Smith）在《國富論》（The Wealth of Nations，1776）裡所說：

「每一個人都在想盡辦法使他的資本價值達到最大。一般而言，他並不在意這樣做是否能增進公益。他所在意的只是如何增進自身的利益與保障。但是他卻被一隻看不見的手所導引，在追求自己利益的過程中，不知不覺地增進了社會的利益，而且做得更有效率。」

不能走計畫經濟老路

企業選擇設廠地點也是一樣，我們使用某些地區生產其自然與社會經濟條件比較有優勢的產品，而與其他地區的特產互相交換，以滿足彼此居民的需要，生活水準也會提高。如果硬要用關稅或人為手段，強制某些產品一定要在某些地方生產，豈不是走上計畫經濟的道路？

美國目前在政治、經濟、社會、工業、軍事等方面，仍是世界強權，川普總統最好能少安勿躁，先務實地發展自身各種專精產業的比較優勢。假以時日，產業必然回流，美國也會再次偉大。

老人搭公車練身子？

■ 聞孚
（退休汽車業者）

有一段時間不搭公車了，但要是捷運到不了的地方，就要靠公車。這時候，就需要穿著簡便一些，特別是鞋子要護腳好走的。若是遇上雨天，更要提高警戒。

剎、停的次數頻繁

因為台灣的公車都刻意減裝前後平衡桿，每輛車成本可以少個幾十萬。也因此，晃動是無法避免的。加上司機起步猛，紅燈要剎車、到站要剎車，站站距離又不是很長，所以剎、停的次數頻繁，你如果搭的是長線 307 路線，恐怕一路下來剎停超過五百次。

雨天你必須撐傘、收傘，上下公車又有高低差，為了避免上下車稍慢沒有站穩、上車子就移動，所以動作不得不迅速、謹慎。首要預防跌跤，確實抓穩車內任何可以支撐的器具，吊環千萬不要用，它完全沒有穩定作用，反而會讓你甩動造成傷害。所以必須抓穩鋼管。

老人只能自求多福

上車在車站邊，必須確定是哪一路車的停靠處，像是北車從館前路口到公園路口超過百米，站牌超過 50 個，你一定要先確定搭的是哪一路車，不要站錯位置，不然公車到了問司機，司機會不耐煩。畢竟大台北公車分了好多公司，不像捷運統一車站。

要下車，一定要在前一站就預備好，如果等到站才要站起來、拿悠遊卡，手中若有雨傘以外的物件，當心摔得你哇哇叫。

總之，在台北搭公車，不是學生就是老人，而老人又是補助票居多，只能自求多福，想鍛鍊身體去公園吧，不要拿公司的鋼管當健身用品。

▲ 在台北搭公車，不是學生就是老人，而老人又是補助票居多，只能自求多福。（網路截圖）

醒報稿約

歡迎來稿增光篇幅，**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、六休假來稿將無人處理。

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　通訊處 / (105) 台北市松山區民生東路四段 54 號 810 室

讓婚姻回溫的七天練習

如果你已經對彼此絕望，不妨再給雙方七天的時間，只要投入正確的努力，就能帶來巨大的改變。

■約翰．高特曼，茱莉．史瓦茲．高特曼
（高特曼學院和情感軟體公司的共同創辦人）

馬克和安妮特決定分手。這不是容易的決定，他們已結婚十多年，還育有一名八歲女兒，但肯定哪裡出了問題，而且已經持續很久了。對彼此的吸引力、興趣和伴侶關係都在慢慢減弱，婚姻變得平淡無奇。

他們不再像以前期待在一天結束時見面，不知何故，如今兩人的互動多半在緊張或冷嘲熱諷中結束，而不是甜蜜。他們感覺對方頂多像事業夥伴或室友，而非戀人或朋友。

馬克和安妮特決定騰出更多時間，讓全家共享樂趣和冒險。他們的經驗提醒我們，一條河可以因為中途有塊岩石落水而改變整個走向。

作為最後的努力，馬克提議去找諮商心理師，他們以前從沒試過。但安妮特想：「有何不可？又不會少塊肉。」

泥巴戰週末任務

心理師聽了他們的故事，問他們認為哪裡出了問題，以及為什麼要分開。經過一連串每週一次的就診，原因逐漸浮現：相處不佳、沒有性生活、彼此似乎就只會爭吵。然後有一天，他說：「我要給你們一個週末任務。」

他希望他們做一件自己舒適圈外的事。根據馬克和安妮特的描述，他們相當一絲不苟，喜歡把家裡整理得纖塵不染、井然有序。乾淨是他們的首要考慮，女兒總是把玩具收拾得很好。在家裡，一切都有條不紊，因此心理師派給他們的任務是：到你們的後院去打一場泥巴戰。

夫妻倆一臉困惑，一場什麼？「泥巴戰，」心理師堅持說：「把水管拿出來，挖一個泥坑，換上舊衣服然後跳進去。互相丟泥巴，卯起來丟！」

回到家，夫妻倆搖頭嘆息。很遺憾這個心理師竟然是個白痴，他們得找個新的了。一直在偷聽的女兒卻有不同看法。「我覺得這點子很不錯！」她插嘴說。兩人只是搖頭。果然是小孩子！

粗野親密泥巴戰

週末到了，他們和往常一樣感到疏遠而緊張。他們在閃亮潔淨的廚房裡喝著咖啡，一邊商量：要放棄諮商嗎？要不要重新物色一位新的心理師？女兒再度插話：「我們來打泥巴戰吧！」她大叫：「快，來打吧！試試看嘛！」

她不肯罷休。如果你有小孩或認識哪個小孩，就會明白他們有多頑固和吵鬧。馬克和安妮特舉雙手投降。「好吧，好吧，」他們說：「妳贏了。」他們換上舊衣服。馬克翻出一件多年前在演唱會上買的T恤，當時他們還在約會，只不過現在他的頭髮已灰白，T恤的腰部有點緊。

安妮特則穿上一件早已過時、有污斑的舊上衣。兩人杵在後院，等水管將冷水注入花園裡的一堆泥土，覺得很可笑，但女兒期待又興奮地望著他們，他們還能怎麼做？馬克彎下腰，抓起一把濕黏的爛泥，但隨即猶豫起來，安妮特趁機朝他彈泥漿，弄得他一臉污斑。

被激怒的他將手上的泥巴往她丟去，她尖叫著舀起更多泥漿，他們的女兒也大把大把地舀，不久，一場激烈的泥巴戰開打。很快地，他們一起放聲大笑，把泥巴甩得到處都是，在泥裡打滑翻滾，最後他們擁抱在一起，又笑又親的，他們從未感覺如此親密，如此……粗野。

一個微小的改變

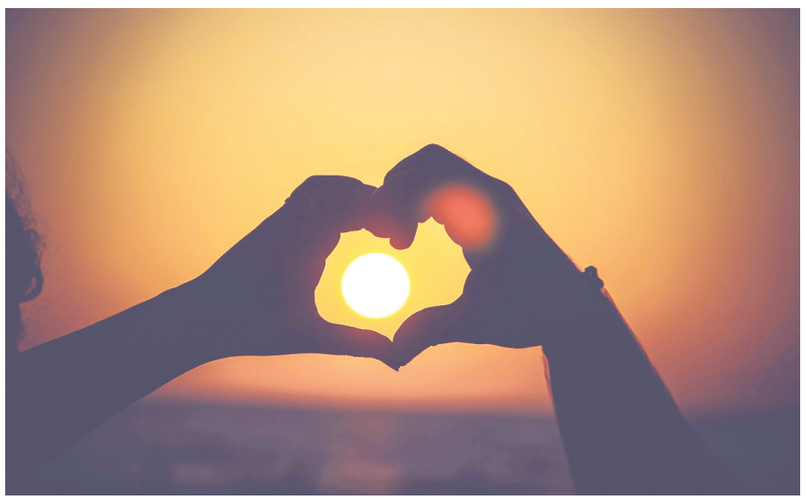
那場泥漿戰徹底改變了他們的關係，雖然只是短短幾分鐘，卻產生了巨大影響。從那一刻起，馬克和安妮特決定騰出更多時間，讓全家共享樂趣和冒險。他們的經驗提醒我們，一條河可以因為中途有塊岩石落水而改變整個走向。

水流繞過岩石，增高河岸的水位，穿過沙子、黏土和岩石闢出一條新的路徑。地質學家發現，久而久之，河流甚至能透過這種方式鑿出新河谷——只因為一個微小的改變。

馬克和安妮特來到愛的實驗室參加我們的研究時，分享了這個故事以及其他情節。我們觀察著他們，顯然他們已成功重建了牢固而親密的婚姻關係。經過多年密集深入的研究，我們觀察一對伴侶十五分鐘，就能以九成的準確度預測他們是否會繼續在一起……以及兩人的結合是否會幸福。看得出來，馬克和安妮特已準備好長久廝守。

從數學到心理學

早在我們成立高特曼學院之前，約翰就開始了數學家的生涯，他對於數字能預測世界上許多重大真理的能力著迷不已。但在麻省理工學院攻讀研究生課程時，他發現比起自己的書，他對室友的心理學書籍更感興趣。



▲作者推薦恆溫關係就是爭執與分歧中找到共鳴，在生活裡持續給予對方愛和尊重，增強彼此的理解、信任與親密感。（網路截圖）

於是他轉換跑道，在花了數十年研究人際關係後，昔日對數學的那股熱愛又浮現。他開始思考愛的數學。畢竟，數學生物學家已能夠模擬各種事物，從疫情大流行、腫瘤的形成，到為何老虎身上有條紋、豹子有斑點，那為什麼愛不行？

「愛」是一門科學

約翰在愛的實驗室中最早發現的事情之一是，我們常常弄錯愛之所以持續的原因。透過長期追蹤理論和結果，他發現最初關於婚姻成敗因素的想法有六成是錯誤的。

和所有人一樣，這些想法是從文化刻板印象中產生，來自我們最愛的小說、電視節目和電影，以及我們的家庭和經歷。這些都有可能誤導我們，而且往往如此，這正是為什麼我們確實需要數據。分析數據能準確揭示哪些因素的確有助於一段關係的成功，哪些則否。

幸運的是，儘管早期的預測紀錄不佳，約翰並沒有放棄，他和妻子茱莉．史瓦茲．高特曼博士以及他的至交羅伯．李文森博士共同致力於收集、分析數據以發掘真相。

結果如何？愛果然是一門科學，最重要的是，如今我們了解有益於一段關係的明確方法。經過這麼長久的努力，愛已不再神秘。

幸福伴侶長相廝守

我們在愛的實驗室觀察了三千多對夫妻，追蹤其中一些長達二十年之久，還研究了四萬多對開始接受伴侶療法的夫妻。在看過無數小時的錄影帶，綜合了數百萬個數據點後，我們發現有一些普遍因素可以造就或破壞一段關係，並且預測一對伴侶是否能幸福地長相廝守。

首先，伴侶雙方需要對彼此保持好奇。我們都會隨著時間成長和改變，成功的伴侶明白這點，且會花時間建立、擴展他們的「愛的地圖」（love map），也就是他們對彼此內心世界的認識。這意味著不僅要提出問題，還要提出正確的問題。

愛果然是一門科學，最重要的是，如今我們了解有益於一段關係的明確方法。經過這麼長久的努力，愛已不再神秘。

其次，伴侶雙方需要分享喜好與讚賞。意思是，除了別的事，你還要看到並欣賞伴侶所做的好事，去發現並專注於他們一些令你欽慕的地方，大聲說出或透過撫觸表達出來。許多人以為他們的伴侶已經知道自己被愛、被讚賞，但根據我們的觀察，他們並不知道。愛的話語比想像中更需要經常地被大聲說出來。這可不像你每隔幾天給盆栽澆的一點水，而是你所呼吸的源源不絕的氧氣。

第三，伴侶要面對彼此而不是轉身離開。意思是要做出並回應我們所說的「連結的爭取」（bids for connection）。爭取的範圍可以從小事（例如呼喚對方的名字）到大事（例如要求滿足更深層的需求）。成功的夫妻能夠敏銳地注意到伴侶在提出要求，並在必要時放下手頭的事來參與。

伴侶衝突變少了

只要問一、兩個正確的問題，只要一句謝謝或真誠的讚美，只要給你的伴侶一個為你效勞的機會，只要六秒鐘的吻，只要……一把泥土。你或許注意到上述清單顯然少了些東西：衝突。

當然，衝突是任何親密關係的一部分，但當一段關係觸礁，甚至只是有點冷卻時，最需要避免的就是大衝突。並不是說你應該忽略問題，而是這種時候不適合開啟衝突。從實驗室我們得知，最佳關係並不是建立在伴侶經常告訴對方做錯了什麼的基礎上，而是建立在伴侶經常告訴彼此做對了什麼。

因此，無論你的關係正陷入低迷或者剛起步，想知道未來會出現哪些衝突點，我們絕不會做的就是要你坐下來，磨練你的衝突管理技能，或者研討你的各種大問題。

（宇欽／輯）

《恆溫關係：讓感情長保溫度的七日練習》簡介

在談戀愛時，我們總相信彼此的關係不會生變，但隨著時間推移，生活壓力和日常瑣事漸漸占據我們大部分心力，曾經的熱情不知不覺開始冷卻，應接不暇的工作，淹沒了我們的注意力：工作會議、照顧孩子、無止盡的待辦事項……有沒有什麼方法，能讓愛保持在「恆溫」狀態？

親密關係權威高特曼夫婦結合多年感情研究經驗，從數千對伴侶的故事中提煉出七個簡單且實用的練習，只要一天實踐一個，就能運用小小行動，在爭執與分歧中找到共鳴，在生活裡持續給予對方愛和尊重，增強彼此的理解、信任與親密感。

作者：約翰．高特曼，茱莉．史瓦茲．高特曼
（高特曼學院和情感軟體公司的共同創辦人）
出版社：平安文化
出版日期：2025/02/10

書訊

醒報編輯部／輯

《從昭和到令和：當代日本的轉變》

作者：謝文生　出版社：允晨文化

要理解當代日本的核心價值與國際角色，就必須深入了解日本的歷史，特別是從昭和到令和的轉變。這段歷史是一部充滿劇烈變革與力求復興的故事，展現了日本如何從歷史經驗中吸取教訓，在困境中重塑自己，走向今日的和平與創新典範。

本書不僅是一部對日本政治、經濟與社會發展的學術論述，更展現了日本如何在全球化浪潮中保持文化自信與創新精神。

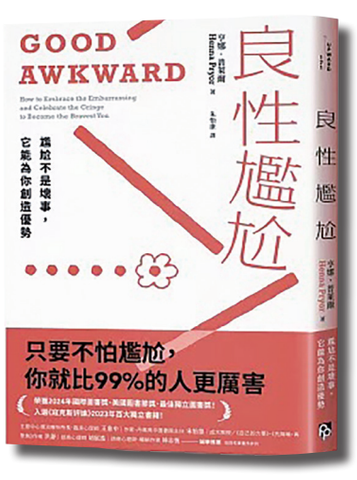
作為一個在東亞區域扮演重要角色的國家，不管是在歷史、政治、經濟、社會的發展歷程中，日本的經驗都對台灣極具參考價值。深化台日友好，多視角理解日本的必讀好書！

《良性尷尬：尷尬不是壞事，它能為你創造優勢》

作者：亨娜．普萊爾　出版社：平安文化

不同於其他情緒，所有的尷尬場面都需要「他人」的參與，當我們感到尷尬時，我們心中的自己，與我們希望別人看到的樣貌產生差距，大腦會發出不穩定的訊號，讓我們對社交產生焦慮。但事實上，尷尬反而為我們的人際關係開啟一扇窗，它暴露了我們的脆弱，卻也讓我們顯得更真實、更完整、更容易親近。

本書透過心理訓練技巧，實際提升你的「尷尬耐受度」，只要能正確看待尷尬，就能把令人痛苦萬分的「惡性尷尬」，轉化為正能量的「良性尷尬」，並擺脫內心的束縛，為自己創造優勢。讓你感到丟臉萬分的經驗，都是為了成就未來！

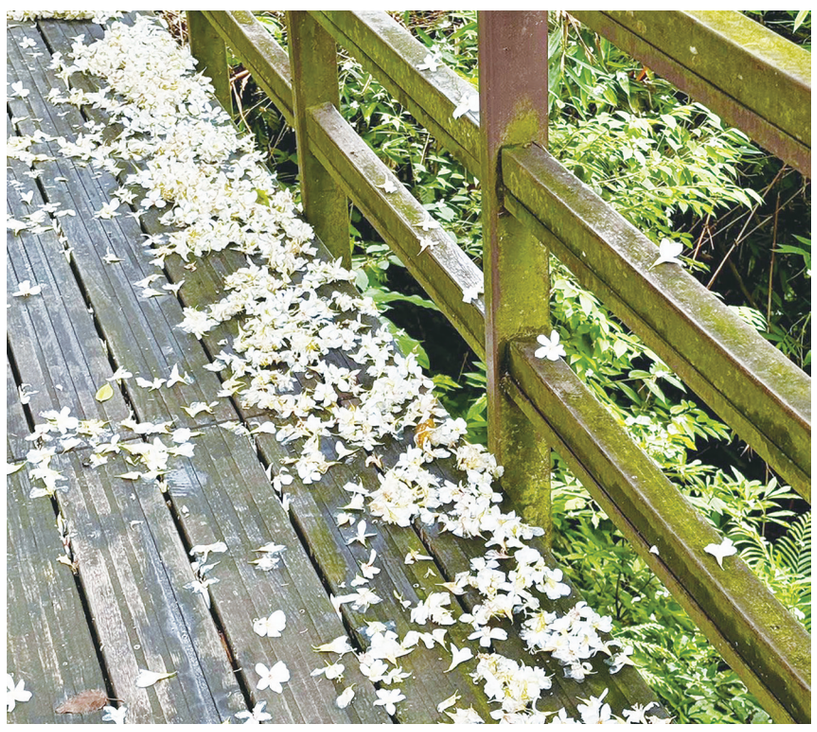


2012 年 9 月 1 日創刊　深度報導．極簡樂讀　發行人 / 林意玲　網站：www.anntw.com　發行所 / 台灣醒報股份有限公司　中華郵政台北聞字第 38 號執照登記為新聞紙　不零售．訂閱電子報一年 4000 元 (送 2 個月)
訂閱專線 / 02-23581961　訂戶客服專線 / 02-23581806　郵政劃撥帳戶：50216232　投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com　歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團　通訊處 / (105) 台北市松山區民生東路四段 54 號 810 室

仙跡岩賞油桐花正是時候

如果可以，何不放下工作，來一趟仙跡岩之旅。

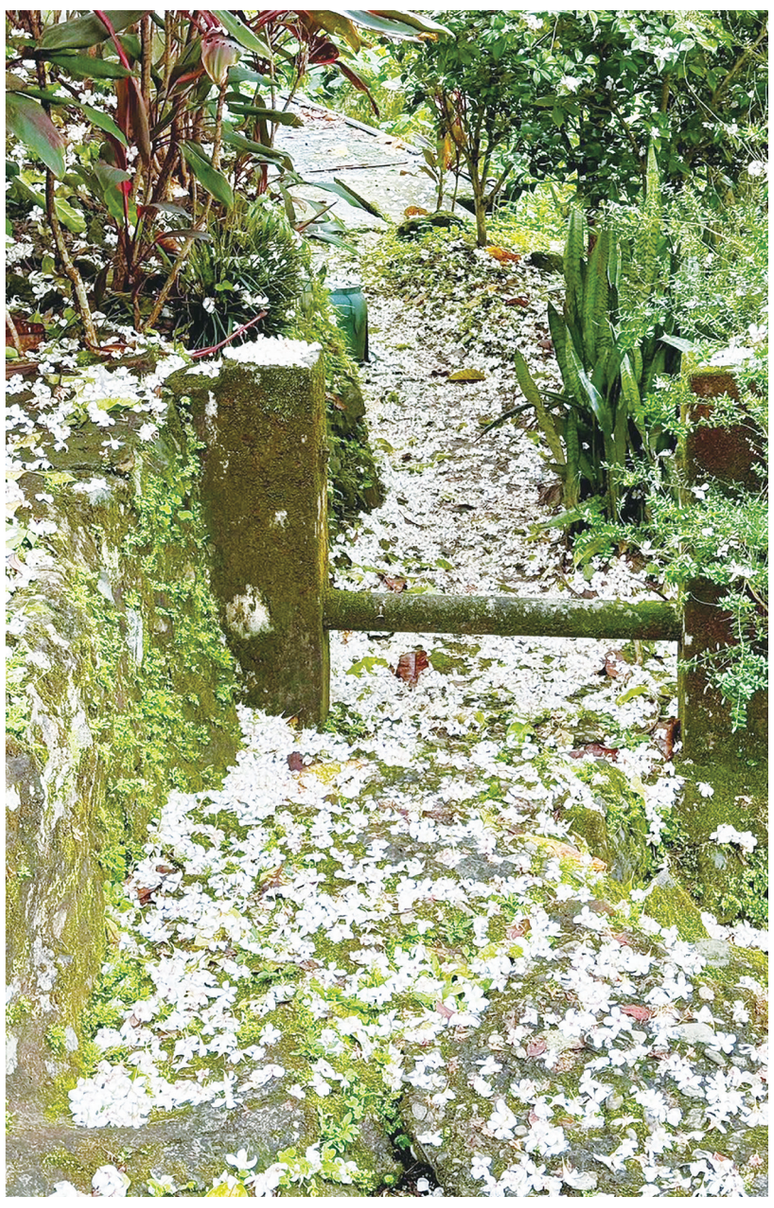
文 & 攝影 / 陳盛煊（退休醫師、台北忠孝神召會長老）

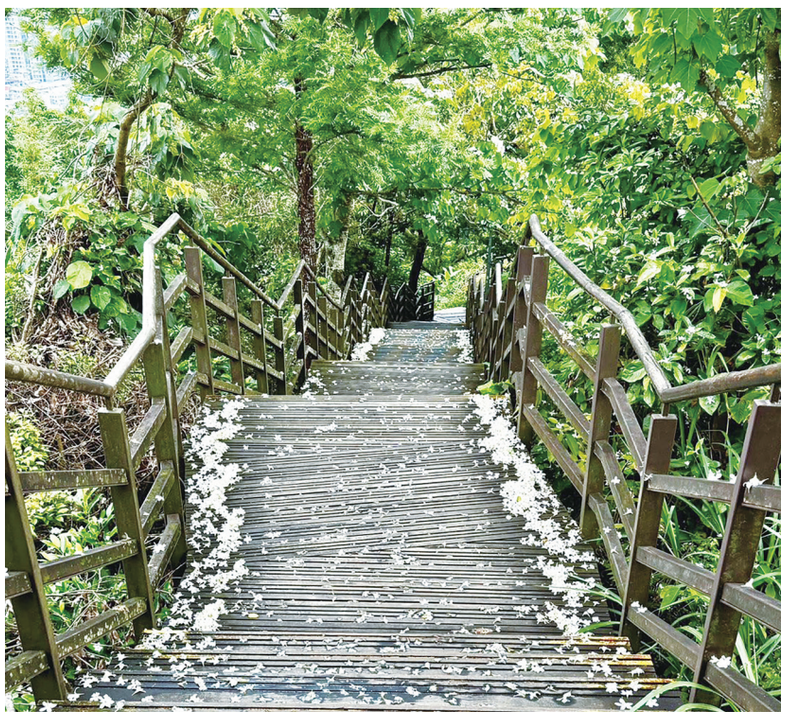


仙跡岩有好幾個登山口，有一個登山口位於景美捷運站 1 號出口，走路 10 分鐘的地方，離我們家也很近。我們常常去爬仙跡岩，走一圈大概一個小時，會流汗，但不會太累。山上的松鼠數目非常多。

前兩天上山，雖然剛剛下過雨，但是雨後天晴的天氣特別舒適。山上的油桐花已經 7-8 成盛開了。不但樹上有盛開的油桐花，還有滿地的花瓣成毯，大風吹來，油桐花還會隨風飄下，好不浪漫！

如果可以，何不放下工作，來一趟仙跡岩之旅，不用跑很遠，就可以欣賞到油桐花的美姿。





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　通訊處 / (105) 台北市松山區民生東路四段 54 號 810 室