



駕照筆試增鑑別度 選擇題變難



上市櫃不願淨零 籲金管會揭露



減重必需分齡 (劉伯恩)



空氣汙染很傷身

空氣汙染使得民眾罹患肺癌比例大幅攀升，特別是住在空汙源附近的幼童容易誘發哮喘，醫界盼政府擴大減煤力道。由於政府抗拒核能，民眾被迫「用肺發電」，又要繳交高額電費，產業界也擔心無電可用，... 此問題值得迫切禱告。(1版)

▼ 台灣健康空氣行動聯盟等環團 27 日呼籲跨黨支持中火無煤，政府加速減少煤炭發電。(Photo by 呂翔禾 / 台灣醒報)



空汙濃度比表面高 環團盼減煤救台灣

醫師錢建文強調，台灣民眾罹患肺癌比例大攀升，且居住在空汙源附近幼童容易誘發哮喘，盼政府擴大減煤力道。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣一般測站空汙濃度 13.2 微克仍高，盼政府更改計算方式，支持中火 2028 無煤！」數個環團 27 日於立法院召開記者會，呼籲跨黨支持中火 2028 年無煤的決議。醫師錢建文強調，台灣民眾罹患肺癌比例大攀升，且居住在空汙源附近幼童容易誘發哮喘，盼政府擴大減煤力道，「先有無煤中火，才能健康台灣、淨零台灣。」



▲圖為 PM2.5 超標，被霧籠罩的臺北盆地。(網路截圖)

除陽明山、恆春與三義，台灣的 PM2.5 平均就達到 13.2 微克，根本不是政府說的 12.8，且環境部一方面說移動汙染源很重要，卻又缺乏交通測站測量相關數據。

PM2.5 誘發哮喘

彰化醫療界聯盟理事長錢建文強調，2025 年彰基與彰化縣衛生局局長葉彥伯發表論文指出，針對鄰近中火與參寮電廠的 5364 位彰化學童，PM2.5 濃度每增加 1 微克，當前、曾經、運動誘發哮喘，還有確診氣喘的機率都增加，代表長期暴露高濃度 PM2.5 會顯著增加氣喘症狀的風險，尤其是社區環境中新發哮喘的兒童。

部立台東婦產科醫師江盛提醒說，肺癌從半世紀前每 10 萬人口 1 病例飆升至 20 個，男女肺癌發生率從 1 比 2 變成 1.3 比 1，台灣 75% 女性肺癌患者從不吸菸，包括煤電排放的各種空汙，成為最要命的危險因素。

盼跨黨支持中火無煤

「希望跨黨都能支持 2028 年中火無煤決議！」台中爭好氣聯盟執行長岳文祥指出，下周將表決由藍白立委提出的「2028 年中火無煤決議」，目前已經有 29 位立委連署，也希望民進黨立委可以支持，環團會將此做為氣候立委的評比指標。他呼籲各黨都要正視中火老舊機組組成的空汙問題。

三峽肇事者未道歉 近學校應劃慢速區

「家長希望與重視交通安全的團體一起站出來，督促交通部！」包括無照駕駛、高齡駕駛都凸顯駕照的定期檢驗不足。

【本報記者呂翔禾台北報導】「三峽肇事駕駛與家屬至今都沒出來道歉，政府應修法，強化學區交通安全！」全國家長教育志工團體 27 日召開記者會，呼籲近日三峽與重慶南路交通事故的肇事者或家屬應儘速出面道歉。家長團體強調，重慶南路肇事駕駛無照駕駛還開公司車，未來盼政府修法加嚴無照、再犯等情事，並積極改善學區交通安全。



加重無照、再犯處分

全國家長教育志工聯盟(下稱全志盟)理事長徐巨龍表示，近日台灣社會發生多起交通暴衝事件，其中台北市無照駕駛開公司車，三峽則是學區暴衝，盼儘速檢討學校周圍導護環境。另外，許多學區附近的交通工程僅有反光燈與標線，依旅車或較大轎車就容易有視線盲點，盼設立減速板、邀請交通專家會勘調整。

徐巨龍強調，兩起嚴重事故的肇事駕駛，其家屬與本人都尚未出面道歉，且台北的事

▲家長團體 27 日召開記者會，呼籲檢方儘速調查肇事者、避免脫產，政府要加速改善學區周圍交通環境。(Photo by 呂翔禾 / 台灣醒報)

故中，駕駛無照還持續開公司車，公司也應對外說明清楚，而交通部應該加強駕駛回訓與定期檢驗，並加重無照、再犯等情事的處分。

檢討駕駛換照制度

「家長希望與重視交通安全的團體一起站出來，督促交通部！」台北市家長會長協會監事長王棋表示，包括無照駕駛、高齡駕駛都凸顯駕照的定期檢驗不足，希望在法規上能

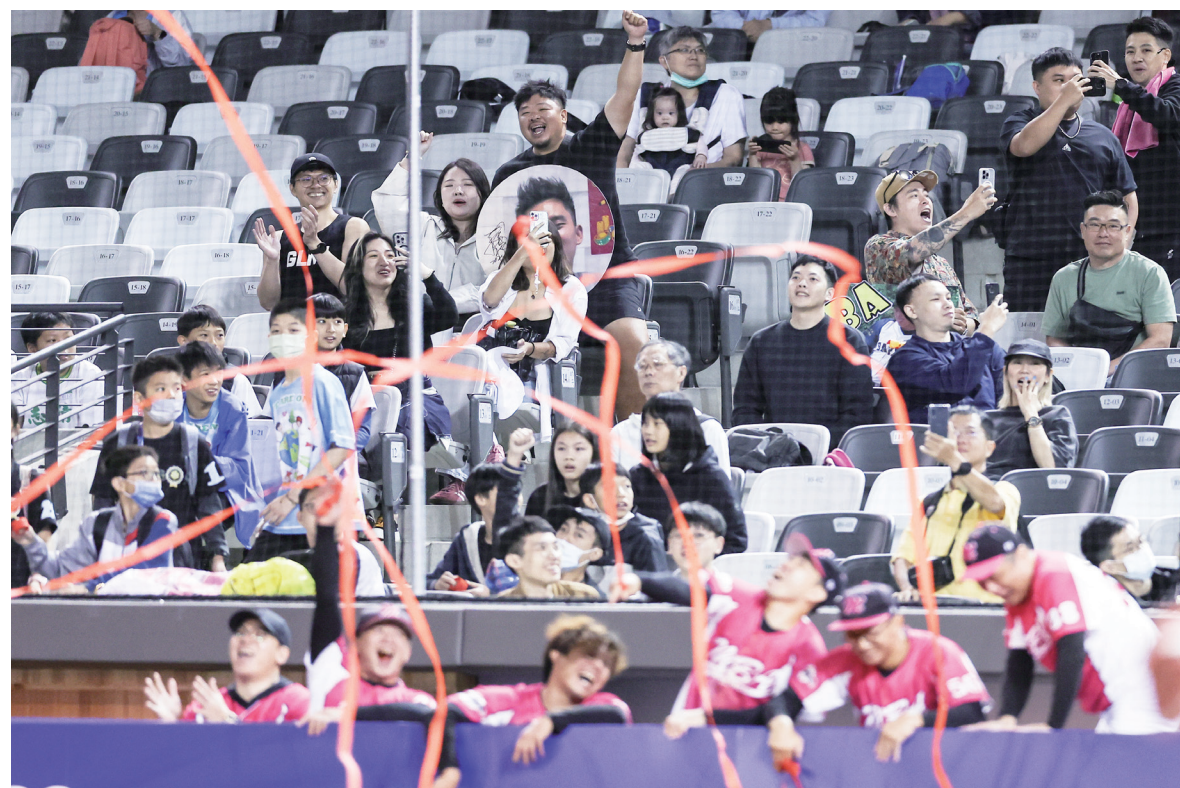
加速重新檢視；赤子心教育基金會董事長林玲華也表示，除了加重罰則以外，盼建立交通素養，無照駕駛就不要再繼續上路開車，否則只會釀成更多悲劇。

全志盟與家長團體呼籲，肇事駕駛據傳已有說話能力，盼檢方儘速展開調查，並避免有雄厚經濟實力的肇事者脫產、維護弱勢權益。另外，也要加速改善學區周圍的交通與導護環境，讓學生能安心上下學。

《焦點圖》

世壯運棒球 35+ 休閒組金牌賽 場邊拋下彩帶

圖文 / 中央社



▲2025 世壯運棒球項目 35+ 休閒組金牌賽，27 日由內湖甜心棒球隊與 MBA 在台北大巨蛋交手，終場由 MBA 以 24 比 0 完封，場邊民眾也拋下彩帶為支持的隊伍熱情歡呼。

社論

非核家園的代價與台灣的抉擇

當賴清德總統在5月17日宣布「非核家園」正式達成的那一刻，這場歷經30年的政治運動似乎終於走完了最後一哩路。但掌聲並未響起，台灣各地卻紛傳火力電廠老舊機組緊急復啟、跳電風險升高、用電緊張甚至供電告急的警訊。原本應該代表「乾淨能源未來」的非核政策，為何如今卻變成一場環境與經濟的雙重噩夢？或許，我們已到了必須誠實面對這場能源信仰背後現實代價的關鍵時刻了。

供電結構扭曲

最大的矛盾來自供電結構

的扭曲，依據台電數據，目前台灣超過八成電力來自火力發電，夜間更高達九成五。而太陽能在傍晚後完全歸零，風電又受氣候與地形限制，綠能的間歇性成為無法迴避的技術現實。自核三廠2號機除役後，包含高雄的興達、大林，甚至早已除役的機組如基隆協和，也被迫重啟代勞發電。這些動作多數未公開說明，甚至繞過操作許可，引發民眾對政府誠信與能源政策透明度的質疑。在經濟層面，能源的不穩定正在削弱台灣最重要的競爭優勢，高科技產業。半導體與AI應用所需的電力密度高且必

須穩定，輝達執行長黃仁勳明白指出：「沒有能源，就沒有AI。」這並非危言聳聽，而是來自全球AI領袖的現實評估。他呼籲台灣應儘速投資包括核能在內的多元能源結構，避免將產業命脈綁死在政治意識形態之上。

一味仰賴進口天然氣

不僅如此，台灣若一味仰賴進口天然氣與燃煤，未來不僅面臨能源價格劇烈波動，更可能因能源安全風險而動搖晶片供應鏈的穩定性，這對於目前台灣作為「全球科技戰略支點」的角色而言，無疑是自毀

長城。

更諷刺的是，當政府喊出「2050淨零碳排」的同時，卻必須依賴老舊、污染嚴重的火力電廠來填補核電空缺。民間戲稱「用肺發電」，其實已非譏諷，而是日常寫照。中央政府卻選擇對問題視而不見，繼續堅守非核神主牌。

當然，核能並非毫無問題，其廢料處置與地震風險等議題的確存在，但是否就此封殺核電選項？國際上，無論是曾飽受核災陰影的日本，或是極度重視能源穩定的德國、法國與美國，皆已重新擁抱核能。川普甚至簽署行政命令擴大核能設施興建，以因應AI與高端

製造所需電力。在此趨勢下，唯有台灣仍故步自封，把核能視為政治禁忌，令人憂心。

不是「補貼」能解決

目前我們所處的困局，正是一種能源政策未能與時俱進、政治與專業脫節所造成的惡果。台灣再也承受不起「政治掛帥、科學靠邊」的治理模式。台電財務崩壞、電價難以反映成本、空汙危機加劇、公民信任動搖，這些都不是「補貼」兩字所能解決的結構性問題。

未來，我們需要的是一個誠實面對現實、科學為基礎的能源轉型藍圖。這藍圖必須以穩

定、安全、低碳、永續為目標，擺脫一元化的火力依賴，也不能把綠能當作萬靈丹。核能，不應再是禁語，它應是被納入審慎討論的選項之一。

政治幻想拖垮未來

「沒有能源，要怎麼成長？」黃仁勳的這句話，道出一國競爭力的根基。在這個AI主導、晶片為王的時代，電力不只是生活必需，更是經濟戰略資產。我們不能讓政治幻想拖垮國家未來，更不能讓人民用肺呼吸燃煤發電帶來的代價。如今，是時候拋下意識形態的包袱，誠實面對台灣能源政策的方向了。

錯誤的政策必須及時修改，否則能源錯置會斷送整個台灣的未來。

以公務車接送寵物 李俊俤致歉、自請處分

監察院秘書長李俊俤動用公務車輛接送自家寵物，引發各界批評，李表示，已向監察院副院長李鴻鈞提自請處分，為此致上歉意。



▲ 監察院秘書長李俊俤。(中央社)

► 李俊俤透過致歉稿表示，媒體報導他以公務車接送寵物，他自應深切檢討。(李俊俤臉書)

【本報記者游清淵綜合報導】有媒體報導，監察院秘書長李俊俤以公務車接送寵物去美容沙龍。李俊俤27日承認，並對此致上歉意、深切檢討，他已向監察院副院長李鴻鈞提出自請處分。他說，自監察院預算遭砍後，公務車油料都由用人車人負擔。

監察院秘書長李俊俤動用公務車輛接送自家寵物，引發各界批評，監察院稍早代李俊俤發出致歉聲明。李表示，他應深切檢討，已向監察院副院長李鴻鈞提自請處分，為此致上歉意，並接受批評指教。他也解釋，監院業務費遭刪96%後，公務車油料及保險等都由用人車人自行負擔。

公務車載寵物

媒體報導，有爆料人指李俊俤疑以公務車將愛犬送往寵物

美容沙龍，或下班後帶著太太到餐廳用餐等，涉濫用公務車資源。

監察院日前舉行記者會，指該院114年業務預算遭立法院刪除96%，當時李俊俤直呼，包含車輛維護保養等多項費用都受影響；不過，李遭指控，利用監院公務車接送愛犬到寵物沙龍。李事後坦言「思慮不周」，愛犬已高齡，當天是因為公務繁忙，才會請人員代為接送。

李俊俤27日透過致歉稿表示，媒體報導他以公務車接送寵物，他自應深切檢討，也已

向李鴻鈞提出自請處分；至於報導中提到下班後以公務車接送太太到餐廳用餐，並無此事。

願接受批評

李俊俤說，自立法院刪除監察院業務費96%後，監察院公務車油料、保險都由用人車人自行負擔。公務員有錯誤就應承認並修正，他對此致上歉意，並接受批評指教。

另外，有媒體報導李以公務車接送妻子到餐廳用餐，李也澄清，與事實不符，並無報導所說一事。

處長涉洩個資助罷免 謝國樑鞠躬道歉

【本報記者游清淵綜合報導】前基隆市政府民政處長張淵翔疑涉非法利用戶政系統查個人資料助罷免遭羈押，基隆市長謝國樑27日在基隆市議會，向市民鞠躬道歉表示，張淵翔如此做非常不應該，他感到驚訝、難過。

他說，後來才了解張淵翔涉案，張淵翔非常不應該（這樣做）。當時媒體有很多討論，包括他是否涉案、案情是否會向上發展等，基市府要釐清市府人員涉案程度，包括2名戶政事務所主任交保，但都已決定要離職。

承認督導不周



▲ 基隆市長謝國樑27日在基隆市議會，向市民鞠躬道歉。(影片截圖)

謝國樑表示，市府的確有些督導不周，他很願意在民主進步黨籍基隆市議員鄭文婷質詢時，向鄭文婷、議會、全體市民，為張淵翔及戶政人員不當使用個資，一鞠躬表達深切道歉。

他說，案件起訴後他會表達更多歉意，並做到一些事，讓市民對（公務人員）行使公務能有更多信心，真的很抱歉。

鄭文婷表示，謝國樑終於願向市民道歉，相信市民會感到欣慰，這是負責任的政府最起碼該做的事，也期待市府不再有類似情況發生。透過謝國樑道歉，她相信市府會有更多反省，不至於再發生類似情況。

駕照筆試增鑑別度 不考是非題、選擇題變難

【本報記者游清淵綜合報導】針對三峽老翁衝撞釀3死，交通部公路局長陳文瑞27日公布，為讓汽、機車考照更具鑑別度，研擬筆試停考近年答對率較高考題，取消是非題，選擇題3選1變4選1，預計2026年上路，後續將公布實施日期。

通盤檢討駕照制度

台灣駕照取得容易，筆試通過率高，汽車筆試通過率達8成5，機車7成多，不適任駕駛滿街跑。交通部長陳世凱27日表示，交通部正通盤檢討整體駕照管理制度，從初學者的考照制度、違規者的回訓制度、到高齡者的換照制，將在3個月內完成細部規畫。陳世凱說，除新手駕訓過程外也會有講習，讓民眾真正了解且落實「如何安全開車」。

陳文瑞表示，主要考量是非

題有1/2答對機會，民眾可能「用猜的」，未來希望題型更具鑑別度，改成全數選擇題。現行汽、機車考照筆試部分，題目各40題、50題，題型為是非題和選擇題各半。

駕照管理3策略

近期多起嚴重車禍，交通部長陳世凱上午在「520週年施政成果記者會」提出駕照管理3策略，包括考試加嚴，增加鑑別度；強化違規者安全駕駛風險意識的回訓制度；協助高齡者安全駕駛換照措施，希望3個月完成規劃方案。

考照制度部分，陳世凱表示，希望讓初學者在駕訓過程中，確實學會開車及安全駕駛。

提升路考鑑別度

他說，過去很多民眾覺得翻一翻筆試題庫就能考過，公路



▲ 圖為北市士林監理站考照民眾。(中央社)

局正在篩選掉近年答對率較高題目，未來將讓大家感受到須認真熟讀交通規則才能通過筆試，也會邀專家學者討論如何提升路考鑑別度。

據公路局統計，每年汽、機車考照人數約54.9萬人次，其中汽車筆試通過率約8成5，機車為7成多，而筆試、路考都通過取得駕照者，汽車約7成5，

機車約5成到6成。

陳文瑞指出，目前汽車考照題庫有1400題，機車考照題庫包含認知檢測有1600題，公路局規畫將淘汰答對率超過9成的題目，刪除掉沒有鑑別度的題目；陳文瑞強調，考照筆試取消是非題，選擇題加嚴，並非要讓民眾考不到駕照，而是希望考照能夠有鑑別度。

▼環團 27 日公布上市櫃公司承諾減碳調查，僅有 10% 上市櫃公司有自行申報並承諾淨零。（中央社）



上市櫃僅 1 成願淨零 環團籲金管會揭露

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣上市櫃公司要更積極承諾減碳！」綠色公民行動聯盟等環團 27 日公布台灣 1829 家上市櫃公司及排碳大戶的氣候績效，發現企業整體的氣候行動仍表現不佳，於金管會 ESG 數位平台上自行申報並承諾淨零的企業有 181 家，約佔所有上市櫃公司的 10%，雖較 2023 年的 7% 稍有成長，但仍有很大的努力空間。

缺乏積極自主揭露

綠色公民行動聯盟研究員柯乾庸說明，中期減碳目標的設定上，有 8.8% 的上市櫃公司（162 家）已承諾 2030 年至

環團呼籲金管會，應加速推動企業落實永續資訊揭露，不僅要在年報中強制要求企業揭露永續相關財務資訊，更應完善 ESG 數位平台機制。

2035 年間的中期減量目標。而完全沒有填報資料，或填報研議中、盤查後確認等沒有具體減碳承諾或目標的企業，高達 83.54%，較 2023 年盤點的七成更高，顯示企業在氣候行動的自主揭露上，缺乏積極性。

台灣氣候行動網絡林怡均研究員指出，若仔細檢視同時受金管會與環境部規範的台灣石化業（42 家）與半導體業（33

家）碳排大戶，可以發現：雖然這當中有超過八成的企業公開承諾了 2050 淨零，且有七成以上的公司訂定了 2030 年中期減量目標，但有半數（22 家）的石化業者低於國家最初宣布的 24% 目標。

應強制揭露永續財務

另外，規模持續擴大的半導體業，比例更是達到七成（23 家）。環團呼籲金管會，應加

速推動企業落實永續資訊揭露，不僅要在年報中強制要求企業揭露永續相關財務資訊，更應完善 ESG 數位平台、ESG InfoHub 等資訊平台的資料管理機制，讓投資人與社會大眾都能透過平台清楚了解企業的氣候行動表現。

台灣氣候行動網絡研究中心總監趙家緯強調，上市櫃公司與排碳大戶在氣候行動承諾上仍有待加強。政府應採取更積極措施，促使企業提出具體的階段性目標並落實減碳。例如，賴政府新發布的六大部門減碳行動計畫，應採取更積極的轉型政策來指引排碳大戶制定轉型計畫，並落實資訊揭露，讓全民共同參與監督。

25% 成人會便秘！應多吃膳食纖維、水果

【本報記者呂翔禾台北報導】「成人最高有 25% 便秘，學齡兒童也有 32.2%，便秘已成為台灣民眾不可忽視隱憂！」台灣腸道醫學會 27 日召開記者會提醒說，長者也有 4 成受便秘困擾，其中不良飲食是關鍵因素。學會理事長郭昭宏建議，補充足量的膳食纖維與天然水果酵素，例如綠奇異果等，可有效保養腸道、預防便秘。

長者 4 成有便秘

台灣腸道醫學會理事長郭昭宏表示，世界胃腸病學組織（WGO）每年 5 月 29 日都有「世界消化道健康日」，盼提升全球對腸胃健康的關注。今年的主題是「滋養茁壯消化道健康」，盼民眾透過營養均衡、充足水分與良好生活習慣維持

腸道系統正常運作，例如多吃膳食纖維、蔬果全穀，保持規律作息與適度運動。

郭昭宏提醒說，調查顯示，台灣學齡兒童約有 32.2% 曾經歷過便秘，其中女生發生率明顯高於男生。成年族群也常受排便不順所苦，盛行率約在 15 到 25% 之間，隨著年齡增長還逐漸嚴重，65 歲以上長者約有 4 成飽受便秘困擾。他進一步指出，若能將富含水溶性纖維、低腹敏的水果融入每天的飲食中，將有助維持良好腸道功能。

多吃含膳食纖維物

台灣腸道醫學會提醒，便秘雖然常見，但透過正確的生活與飲食習慣預防與改善，建議民眾每天攝取足量膳食纖維、多吃蔬菜、水果與全穀類食



物。台灣腸道醫學會秘書長李柏賢表示，其中綠奇異果因為高營養密度與腸道功能益處，在多邊國際研究中獲得肯定，多位腸胃科醫生推薦。

學會指出，民眾應養成規律排便習慣、避免久忍不排，以及增加身體活動、減少久坐，

以促進腸胃蠕動。另外，若出現便秘突然惡化、排便型態明顯改變，伴隨腹痛、體重減輕、貧血、解黑便或血便，長期依賴瀉劑無效，或排便困難持續超過兩週，恐與發炎性腸道疾病、大腸癌有關，應儘速就醫諮詢。

▲台灣腸道醫學會提醒，便秘已成國人不可忽視的病症，要多吃含膳食纖維的蔬果與全穀類食物。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

財經短波

蔡明忠：以氣代煤可先行 贊成核三列為備載電力

【本報記者游清淵綜合報導】富邦煤董事長蔡明忠 27 日指出，台灣當前面臨能源轉型的迫切挑戰，因減碳浪潮，「用天然氣來代替煤」是短期最關鍵任務。至於剛除役的核三廠，他個人贊成列為備載電力的來源之一，相信這也是全民共識。

核三廠 2 號機已於 5 月 18 日除役，是否重啟核三廠近期引發討論，富邦煤 27 日召開股東會，蔡明忠會後被問到電力供應相關問題。

他表示，重啟核三廠牽涉一些法定程序，他贊成將核三



▲富邦煤董事長蔡明忠指出，因減碳浪潮，「用天然氣來代替煤」是短期最關鍵任務。（中央社）

列為備載電力來源之一；短期內最關鍵的任務，則是如何用「氣」代替燃煤發電。

旅宿缺人引進移工 觀光署：下半年試行專案開放

【本報記者游清淵綜合報導】針對旅宿缺工議題，交通部觀光署長周永暉 27 日說，預計最快下半年公布試行有條件專案開放移工從事旅宿業的方案，觀光署「審慎樂觀」，接下來會儘速與業者溝通。

根據交通部觀光署統計，今年 1 到 4 月的來台旅客約 350 萬人次。交通部長陳世凱在 520 週年記者會表示，今年

來台旅客目標仍是千萬人次，但他不喜歡以數字作為唯一標準。

陳世凱坦言，觀光人數已經往上增長，但速度還不夠快，今年又遇到美國關稅、匯率問題等，對其他國家旅客來說，來台成本增加 1 成，但無論壓力有多大，今年還是會努力面對。

人力銀行：去年新鮮人 薪資中位數 3.6 萬

【本報記者游清淵綜合報導】畢業季來臨，目前共 52 萬個工作機會歡迎新鮮人，以住宿餐飲服務業 9.7 萬個職缺最多，其次為批發零售業、電子資訊軟體和半導體業。此外，去年新鮮人薪資中位數為新台幣 3.6 萬元創新高，半導體業 4.3 萬元居冠。

104 人力銀行表示，社會新鮮人求職季到來，許多畢業生即將投入職場。104 人力銀行 27 日發布新聞稿表示，2025 年 5 月歡迎社會新鮮人的 52 萬個工作機會，其中 9.2 萬個限定科系，占比 17.7%，限定科系工作機會最多的前 5 大科系為工程學科 4.3 萬個、商業及管理學科 1.9 萬個、醫藥衛生學科 1.5 萬個、工業技藝及機械學科 1.4 萬個、數學及電算機科學 1.3 萬個。



▲圖為社會新鮮人前往就業博覽會了解工作資訊。（中央社）

104 人力銀行職涯教育長王榮春表示，企業指定理工相關科系的工作機會數依然最多，醫藥衛生科系受到疫後效應和高齡社會需求帶動，企業限定科系的排名上升；企業對於 ESG 永續、數據決策、人資管理等需求，也帶動限定經濟社會及心理相關科系職缺大幅成長 66%。

雄善文學獎徵文中

華文教會界第一個針對 35 歲以下年輕人的跨宗派、跨國籍寫作獎 - 雄善文學獎（獎名取材自創辦人父母親施達雄牧師、施鄭淑善師母的名字）第九屆開始收件！

全球 18-35 歲的基督徒青年都可參加，只要以繁體中文投稿，本屆「雄善文學獎」徵文內容以「強」為主題方向，文章題目自定，字數 800 字到 3000 字之間，收件日期由即日起至 2025 年 8 月 8 日止（以該地區的寄出時間為準），首獎獎金為新台幣 12000。所有得獎人均可獲得「造型獎座」一只，詳情請參閱官方部落格。

基督教「雄善文學獎」官方部落格：



▼ 南韓總統將於 6 月 3 日進行選舉，在野的李在明支持度領先，但近來有縮小趨勢。（中央社示意圖）



南韓大選差距縮小 經濟、外交是關鍵

【本報記者呂翔禾綜合報導】影響本次南韓總統選舉的因素，除了前總統尹錫悅的彈劾，也要看誰能拯救低迷的經濟！南韓將於 6 月 3 日舉行總統選舉，在野的共同民主黨候選人李在明目前支持度領先，但幅度有縮小趨勢。

左右派差距漸小

未來總統上任後，要面對更加分裂的南韓社會、美

南韓將於 6 月 3 日正式舉行總統選舉，在野的共同民主黨候選人李在明目前支持度領先，但幅度有縮小趨勢。

國對等關稅、經濟成長停滯與外交在中、美選邊站等問題，相當具有挑戰。

根據《英國廣播公司》27 日報導，南韓將有 6 組總統候選人競逐總統大位，盼接續遭彈劾的前總統



尹錫悅擔任總統。尹錫悅去年 12 月 3 日意外發動戒嚴，但不到一天就取消，且他隨後也遭到國會與大法官彈劾，於 4 月 4 日下台並遭到逮捕，韓國並於 60 天內舉行總統選舉。

6 組候選人包括共同民主黨候選人李在明、國民力量黨金文洙、改革新黨李俊錫、民主勞動黨權英國、無黨籍黃教安與宋鎮鎬。

李在明廣提政見

李在明雖然曾大幅領先，但 24 日的《民調》顯示李在明支持度 46.56%，與金文洙 39.84% 的差距正在逐漸縮小，因此選情恐還有不少變數。另外，這也是 18



年來，首次沒有女性參與競選。

《英廣》分析，此次選舉中幾個重大議題，包括對美國暫緩徵收的 25% 關稅進行談判，與北韓、中國的關係，近來北韓在邊境軍事活動增加，讓南韓氛圍也有點緊張。另外，南韓的生育率全球最低，目前僅 0.75，需要 2.1 才能維持目前 5100 萬的人口數。此外，南韓的經濟近來疲乏，也是選民關心重點。

《朝鮮情報網》提到，李在明拋出許多主張盼選民支持，包括上任後與北韓恢復交流、修憲讓南韓總統可做 2 任、1 任 4 年，而他自己並不適用相關條款。他強調，美國總統川普也對與北韓領導人金正恩見面仍有高度興趣，南韓應該主動協助，但同時強調也要與中國、俄羅斯維持好關係。



一豪升血液檢測 即可診斷出罕見疾病

【本報記者莊宇欽綜合報導】1 毫升新生兒血液，就能診斷出罕見遺傳疾病！墨爾本大學進行一項血液檢測方法，透過採取患者身上特定類型的血細胞蛋白質進行比對，便能加快罕見遺傳疾病的診斷時間。專家表示，該檢測能將疑似患者的診斷率提高到七成，有助於盡早發現並盡快進行治療。

血液蛋白質新檢測

《衛報》報導，墨爾本大學研究團隊開發一種新的血液檢測方法，其採取患者身上特定類型的血細胞蛋白質，並將其與健康人體內發現的蛋白質進行比較。結果發現，該測驗有助加快罕見遺傳疾病的診斷。

墨爾本大學研究合著者斯特勞德表示，絕大多數情況下，疑似患有罕見疾病的人都會接受基因組檢測，然而，通常只有 50% 左右的機率能夠確診，甚至診斷本身就存在著風險。

對此，這項新測驗方法可以同時分析許多不同基因突變的影響，並在短短三天內得出結果。他補充說，由於基因是製造蛋白質的指令，這些信

息可以了解患者體內不同基因的數千種變化，並區分出良性與惡性的蛋白質。

七成疾病診斷率

《歐洲醫護網》報導，目前已知基因突變導致的疾病種類超過 7000 種，影響全球約 3 億人，而約有一半疑似罕見疾病的患者仍未得到診斷，加上針對未確診疾病的檢測方法通常很慢，並為受影響的家庭帶來痛苦和不確定性。

如今，約有一半的罕見疾病已適用於該測試中。墨爾本大學研究共同作者索伯恩表示，基因組學是一線檢測，其可以為大約 30% 至 50% 的疑似罕見疾病患者提供診斷，而單次蛋白質體學檢測能將疑似患者的診斷率提高到 50% 至 70%。

此外，對於粒線體疾病，該手術只需要新生兒 1 毫升血液，不僅讓診斷可以提早發現疾病，甚至還可能提供合適的治療方法，並幫助考慮生育孩子的父母提高產前基因檢測的可能性。



▲ 墨爾本大學進行一項血液檢測方法，能加快罕見遺傳疾病的診斷時間。（Photo by Hush Naidoo Jade Photography on Unsplash under C.C License）

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。



《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。



《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所博士，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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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。



《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、合聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



《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。



《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。



《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。



《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。

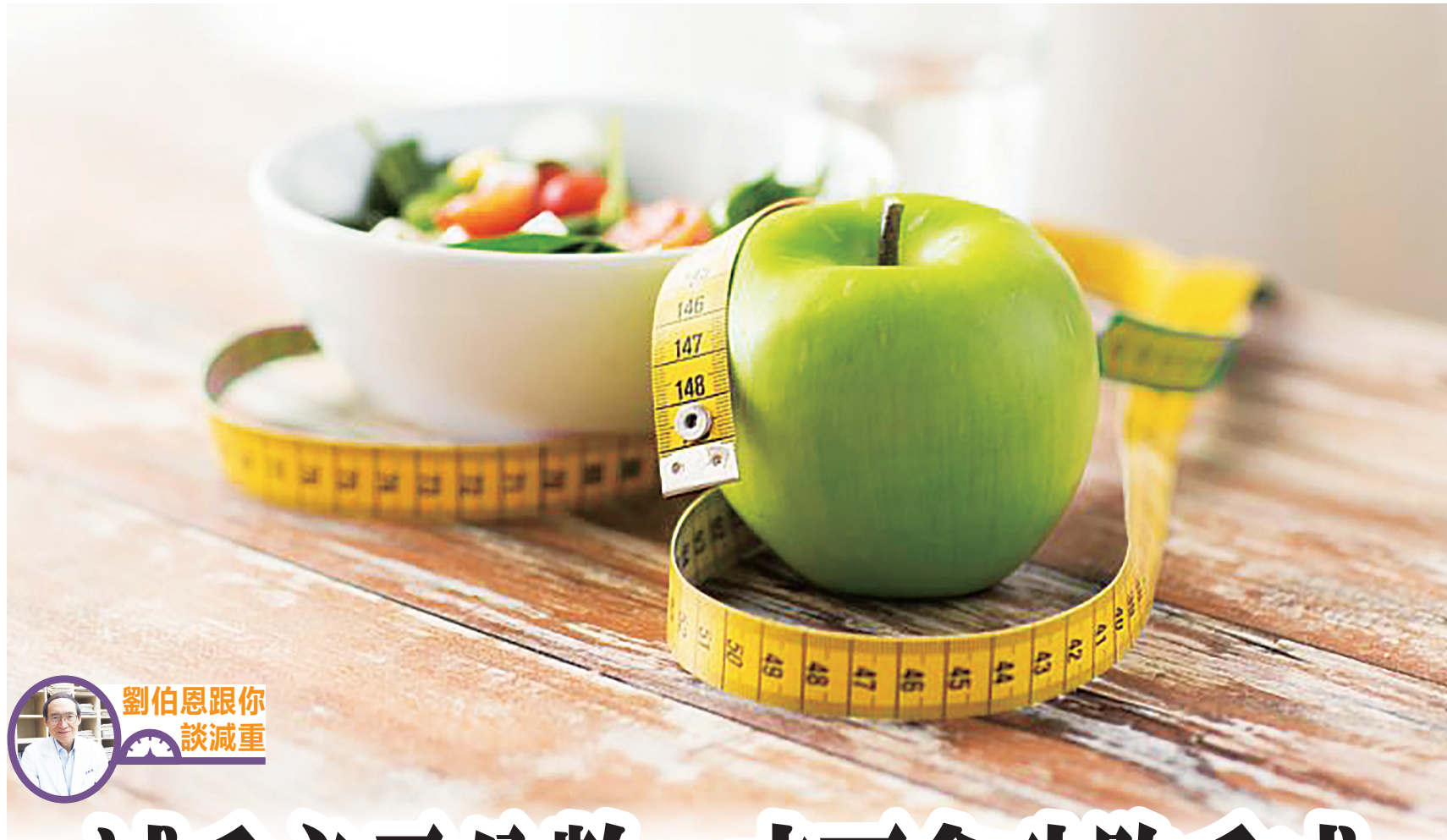


《遇見美麗》

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。



▼ 減重必需分齡，才能收到成效，否則很容易打擊信心，功敗垂成的。(中央社)



劉伯恩跟你談減重

減重必需分齡，才不會功敗垂成

劉伯恩
(減肥名醫)

分齡減重，顧名思義就是不同的年齡層會有不同的減重方法，三十歲和四十歲不一樣，四十歲和五十歲也不一樣，必需要做調整。

一位年約 40 歲的熟女前來門診對我說：「劉醫師，以前我餓個兩天，就能瘦個 2 公斤，現在餓個 3 天也瘦不下來」；還有一位年約 50 歲的女士也來和我說：「以前連續 2 天不吃晚餐，輕輕鬆鬆就能減掉 1 公斤，現在卻是不瘦反胖，完全不知道該怎麼減肥。」

減重必需分齡

這就是為什麼我一直強調，

減重方法不可能一式到底，不同的年齡，會有不同的減重法，減重必需要分齡。
分齡減重，顧名思義就是不同的年齡層會有不同的減重方法，三十歲和四十歲不一樣，四十歲和五十歲也不一樣，必需要做調整。因為人體的新陳代謝率會隨著年齡增長而減緩，以前不等於現在，用以前的方法套用到現在，一定不能獲得相同的效果。

舉一位患者為例，她是位現年 34 歲的輕熟女，22 歲大學畢業時，就曾來我的門診減重，當時從 80 公斤減到 50 公斤，2 個月減了 30 公斤，但 12 年過去了，這位小姐中間經過結婚、生子，為人妻、為人母，體重又慢慢胖回去了，現在胖到 65 公斤，又回到門診來求診，她說，十二年來體重起伏，幾年前，餓個幾餐或幾天不吃晚餐，總可以輕輕鬆鬆瘦個幾公斤，現在完全不行了，同樣的方法，沒胖就不錯了，更別說要減肥。

新陳代謝率變慢

事實上，人體的代謝率是會依年齡的增長而遞減的，代謝率變慢，要付出的減重時間便要跟著拉長，一般而言，40 歲要減重，所付出的時間要比 30 歲的時候多 20%；50 歲要減重，要比 40 歲的時候多 30%；年紀愈大，所需要的時間會愈長。
新陳代謝率變慢，身體內的休眠細胞變多了，活躍的細胞變少了，若要帶動休眠細胞，

就必需要有更多的運動量才可以，也要更有決心和毅力，才能達到效果。同樣的，在飲食上也是如此，新陳代謝變慢了，吃下去的食物更容易貯積，自然就要比以前更注意熱量攝取。以前要減重是少吃多運動，隨著年齡增長，可能更要少吃多多動了。

熟齡族要控制飲食

除了少吃多多動之外，熟齡族的減重還必需要考量到油脂類和糖類的攝取量，畢竟熟齡族是心臟病、高血壓、糖尿病等心血管疾病的高風險族群，在飲食熱量控制上要更為嚴謹。
在運動方面也是如此，熟齡族因為骨骼逐漸老化，肌肉僵直度變高了，一個不小心就很容易扭傷勞累，所以在從事運動前，不能像年輕時候一般了，務必要先做柔軟操，避免運動傷害。
總之，以前是以前，現在是現在，減重更是如此，減重必需分齡，才能收到成效，否則很容易打擊信心，功敗垂成的。

車禍事故的法律問題

蘇家宏律師
(恩典法律事務所)

6 個月內提告訴

最近一連串的車禍事故，都讓人有點不敢出門了！走在路上要特別小心。

真不知道路上車子裡面的駕駛員有沒有專心在開車？心裡在想什麼？
過度擔心沒有用，我們只要用「正面」且「正確」的態度去面對一切，才是平安之路。

3. 民事求償要充足的證據，在 2 年內提出。刑事訴訟需要嚴格的證明，在 6 個月內告訴。超過一天都不行。

4. 你不告人，理虧的人也可能會告你。

你不是主要肇事者，也可能成為被告，就算你只有一點點的責任或過失，對方可能「巧妙」地運用刑事告訴，作為逼你和解的談判籌碼。

事故發生後的 SOP

就算不巧遇到車禍，如果能夠遵守法律的 S O P 來做，也能得到相對的平安。

1. 發生事故後一定要做的事：報警、救助傷患、驗傷、保留證據。隨意離開還可能成為肇事逃逸。
2. 積極處理
拖延和等待都不是好事，不論是談和解，或是採取法律行動，和平並不是等來的，越等下去越看不到終點，還可能錯失提告的機會。

贏面變輸面

我的夥伴正楠律師就分享了一個案例，不是主要肇事者，但竟然變成過失傷害的被告，原本握有一手好牌，一個不注意，讓贏面變輸面。

能夠出門、感受世界是一種幸福，不論是走路、騎摩托車、開車...也是一種幸福。

其實，注意別人的安全，更要自己安全，快快樂樂出門，平平安安回家，才是真正的幸福。



▲ 最近一連串的車禍事故，我們只要用「正面」且「正確」的態度去面對一切，才是平安之路。(中央社)



▲ 高齡者增肌 3 大原則與減脂 2 大原則，除了飲食調整，需同時搭配運動，才能達到「增肌減脂」的目標。圖為國健署推廣的長者營養照顧。(中央社)

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。

請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

萬眾一心 快樂戒菸

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
讓關節等或原地跳躍
都可以

4 刷牙或洗臉
神清氣爽 精神好！

戒菸四招

戒菸就贏APP 立即下載

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」，
更是成癮的外問題！
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！

張漢典

公益

董氏基金會

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。

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 中華郵政台北閱字第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

造訪摩洛哥 歐洲風情的非洲角

這趟旅程，不僅滿載風景，更交織著文化與記憶。一場穿越沙漠與古城的旅程，讓北非之夢熱烈綻放。

■艾倫,文琪, Jessica 詹,夏玫成雷
(喜愛旅遊作家們)

年輕時，我對北非的印象僅限於撒哈拉沙漠，以及二戰期間德國陸軍元帥隆美爾在沙漠中發動的戰鬥。那時，我以為全世界最大的沙漠只是一望無際的滾滾黃沙。

然而，現在得知這片廣袤的沙漠其實具有多樣的地貌，不同時段由於陽光照射會呈現不同顏色，不同地區也會展現出不同的形態。因此，我非常期待這次撒哈拉沙漠之行，能夠

沙漠，面積幾乎是臺灣的兩百六十倍，橫跨非洲十一個國家。

我們預定造訪的梅爾祖卡只是撒哈拉沙漠的一隅，但據說當地的沙丘地貌遠近馳名。我們安排了騎駱駝看夕陽美景，還安排了一晚住宿在沙漠帳篷，希望充分體驗沙漠生活。梅爾祖卡距離三毛曾居住過的西屬撒哈拉首府阿尤恩超過一千公里，可惜這次無法前往一遊。

二〇二二年十月在葡萄牙旅行時，當地人告訴我們葡萄牙和西班牙曾被摩爾人占領數百年之久，當時以為摩爾人就是



▲摩洛哥除了有紅城「馬拉喀什」，另一個以顏色聞名的小鎮，就是藍城「舍夫沙萬」(見圖)，它迷人的藍色，更是被BBC譽為「人間天堂」、「沙漠中的海洋」。(網路截圖)

的入侵和占領，包括羅馬帝國、阿拉伯帝國、西班牙和葡萄牙。在上個世紀初，她成為法國和西班牙的保護國，直到一九五六年三月才重獲獨立。

不過，外國的入侵和殖民對摩洛哥的文化、語言、宗教、建築、經濟、社會和政治等方面留下了深遠的影響。前國王哈桑二世曾說過：「摩洛哥是一棵根植於非洲的樹，但其枝葉延伸至歐洲。」這句話具體表達了摩洛哥與歐非國家之間的密切關係。

前往卡薩布蘭加

摩洛哥的地理環境非常特別，面積廣大且地形多樣，有山脈、大西洋和地中海沿岸的平原，撒哈拉沙漠和高原地區。這些地形對各地區的氣候、農業和礦業等發展都有顯著影響。此次旅行的主要目標是造訪摩洛哥的幾個知名世界文化遺產，並前往該國最大的城市——卡薩布蘭加。

整個行程將集中在摩洛哥北部地區，沿著大西洋沿岸的平原啟程，穿越里夫和阿特拉斯山脈，經過高原地帶並造訪撒哈拉沙漠。我們預期能在旅途中具體感受到地理環境差異帶來的不同影響。

卡薩布蘭加機場

我們從杜拜飛往卡薩布蘭加，乘坐阿聯酋航空的A380-800空中巴士。由於杜拜轉機的旅客過多，出發前才被告知雖然機型不變，但座艙有所調整，使航班能搭載多達六百多位乘客，比原先班機多了一百餘名乘客。

因此，到達機場時，我們在入境通關處排了長長人龍，出關後的行李提取也顯得相當混亂。大家擠在狹小的空間內尋找自己的行李，找到行李後，

所有人都鬆了一口氣，感到相當辛苦。

諷刺的是，我們的領隊小布希的行李是我們一行十七人中唯一未隨航班抵達的。經過兩個多小時的等待，我們決定留下小布希在機場繼續交涉，其他人驅車前往首都拉巴特，正式展開這次的旅程。

值得旅遊城市

拉巴特自一九五六年摩洛哥獨立後成為首都，是一座相當新穎的城市。法國人在殖民時代對拉巴特進行了都市規劃，維持舊城區的樣貌，同時建立了新城區。新區包括皇宮區、商業區、藝術文化設施、公園綠地、新闢道路及完善的交通建設等，既具有現代化的城市

摩洛哥的地理環境非常特別，面積廣大且地形多樣，有山脈、大西洋和地中海沿岸的平原，撒哈拉沙漠和高原地區。

風貌，又融合了歐洲和摩洛哥的傳統風格。新城加上老城被聯合國列入世界文化遺產之一。二〇一三年，美國CNN選出拉巴特為全球「值得旅遊城市」第二名。這次我們來到拉巴特，自然要仔細觀察和感受這個首都城市的獨特風貌。

當晚我們下榻於費爾蒙飯店及度假村，這是一家位於賽勒新區的新落成且極具品味的飯店，靠近大西洋和布賴格賴格河出海口。從飯店裡，我們可以清晰地看到對岸具有九百多年歷史的烏達亞斯城堡。晚餐時間，我們一邊品嚐美食，一邊欣賞太陽緩緩沉入大西洋的壯麗景象，觀賞夕陽西下時烏達亞斯城堡的色彩變化。



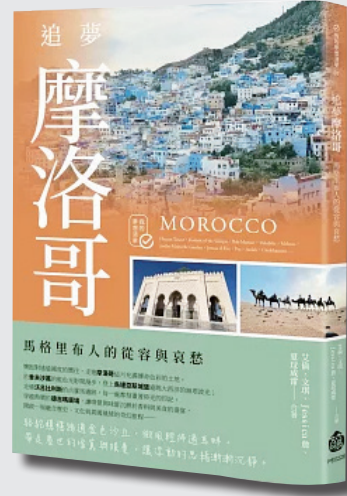
▲摩洛哥哈桑二世清真寺：矗立海面的世界第三大清真寺。(網路截圖)

《追夢摩洛哥：馬格里布人的從容與哀愁》簡介

摩洛哥，一片融合阿拉伯、柏柏(Berber)與歐洲文化的土地，擁有令人驚豔的色彩與故事。從金色沙丘到巍峨城牆，從藍白相間的舍夫沙萬到熱鬧非凡的馬拉喀什，每一處都充滿無限驚喜，等待旅人細細品味——登上烏達亞斯城堡，遙望大西洋的無垠波濤。步入穆罕默德五世清真寺，細賞精雕細琢的穹頂與迴廊，感受伊斯蘭藝術的莊嚴與細膩。

在卡薩布蘭加，法式優雅與北非熱情交織，懷舊氣息瀰漫街頭，讓人不禁想起經

典電影《北非諜影》；走進Rick's Caf，點一杯雞尾酒，鋼琴聲緩緩流淌，在昏黃燈光下體驗那份不曾消逝的浪漫。騎上駱駝，翻越撒哈拉的起伏沙丘；輕觸沃呂比利的斷垣殘壁，遙想古羅馬帝國的輝煌過往；漫步菲斯皮革染坊，讓鮮豔的色彩與流轉的時光，為旅程留下最深刻的印記。



作者：艾倫,文琪, Jessica 詹,夏玫成雷
(喜愛旅遊作家們)

出版社：釀出版
出版日期：2025/04/21

入夜後，我們在飯店外散步，看到了經過燈光照射後的烏達亞斯城堡城牆和塔樓，呈現出另一種迷人的景象。當晚恰逢滿月，皎潔明亮的月色反射在天際和海面上，與烏達亞斯城堡的夜景構成了一幅極為浪漫又溫馨的畫面。

穆罕默德六世的皇宮——拉巴特皇宮，位於新城區的中心地帶。遊客只能參觀皇宮周邊的花園和廣場。整個皇宮占地廣闊，建築物、園林和廣場是當地最亮眼的區域，氣勢非凡，顯示出皇居的宏偉和莊重。

拉巴特皇宮

接著，我們前往昨晚隔岸眺望的烏達亞斯城堡參觀。這座有九百多年歷史的古城面積不大，內部仍有不少住戶和手工藝店家，建築普遍呈現藍白色系，分布在狹窄又蜿蜒的街道和巷弄中。藍白建築與蔚藍的天空及城堡外的大西洋相互融合，形成了一幅別緻而生動的畫面。烏達亞斯城堡的城牆使用傳統摩洛哥的夯土建造（主要由紅黏土、稻草及石灰攪拌而成），通常呈現紅棕色。這座城堡是拉巴特的重要地標之一，始終是到拉巴特必須參訪的名勝古蹟。近年來，由於它出現在湯姆·克魯斯主演《不可能的任務：失控國度》影片中，人氣更加興旺。

漁港小鎮艾希拉

離開拉巴特後，我們沿著大西洋北上前往艾希拉，這是一個漁港小鎮，有著漂亮的海岸線和海灘，也具有豐富的歷史和保存完好的古老小鎮。

艾希拉每年定期舉辦國際文化藝術節，吸引來自世界各地的藝術家到訪，將老城區的白牆壁變成畫布，讓藝術家盡情創作，留下許多五彩繽紛的壁畫。

這座城市雖小，但只要用心施政、善用資源、追求改變，現在也能展現出豐富的活力和生動的風貌，吸引更多的觀光旅遊潮流。

(字欽/輯)



▲摩洛哥最佳的旅遊季節為每年的春季(三至五月)和秋季(九至十月)。摩洛哥擁有阿拉伯建築、山脈、沙漠和廣闊海岸線的北非國家享受陽光、沙灘、海洋和文化。(網路截圖)

▼我跟太太也曾想像，若真的確定失智，我們該怎麼往下一步？所以在看《忘了我記得》的過程中，不免心中某個地方也因此輕輕地觸動了。（《忘了我記得》劇照）

▼《忘了我記得》的節奏，每一集都很好的把每個人物跟關係帶出來，既有著完整的起承轉合又不嫌枯燥，剛剛好的八集。（《忘了我記得》劇照）



再苦的日子，仍藏著愛的餘溫

——我看《忘了我記得》

《忘了我記得》這齣戲並不是要告訴我們，該怎麼解決人生的難題，或是遇上失智症該怎麼辦，而是試著陪著觀眾走進這些日常中。

■ 浩克
(影評人)

今年三、四月，因為媽媽有些情況，讓我們擔心她開始有失智的前兆，所以特別帶她去看神經內科，慶幸的是，後來一些檢查顯示並沒有大礙；但在那段不確定的時光裡，我跟太太也曾想像，若真的確定失智，我們該怎麼往下一步？所以在看《忘了我記得》的過程中，不免心中某個地方也因此輕輕地觸動了。

深深的韻味

雖然是首次執導劇集，但導演劉若英（Rene Liu）與另外兩位編劇蔡柏璋、何昕明，卻將《忘了我記得》的故事，說的恰到好處，觀眾可以感受到導演與編劇完全理解想要給觀眾看見什麼樣的故事，每個觀眾都知道這是一部催淚的戲，即便都已經做好準備，但仍會被故事傳遞出來的真誠給打動，讓各種情緒任由在螢幕前的我們的心中滋長，並留下深深的韻味，讓這齣戲成了那種會讓人想靜靜落淚、卻久久難忘的

作品。

我很喜歡《忘了我記得》的節奏，而且每一集都很好的把每個人物跟關係帶出來，既有著完整的起承轉合又不嫌枯燥，剛剛好的八集，把親情、友情、愛情、夢想及失智症的議題，譜寫成一篇真摯且細膩的樂章，沒有過度渲染的煽情、不刻意灑狗血，用一個紮實可愛又不忘初衷的故事，讓情感不急不徐的流淌進觀眾的心中；也因為節奏掌握得好，才能讓人有餘裕去感受故事裡每個人物心上的重量，很有生活感的畫面與鏡頭下，讓我們看見的是愛最真實的模樣。

不斷前進的日常

另一個我很喜歡的，是這齣戲在喜劇跟悲劇之間的拿捏；類似的題材，大部分會用那種讓人哭到死去活來的沉重戲碼來呈現，但《忘了我記得》卻不走這條路線，而是從比較溫暖、輕快的方向出發，先是從一個人的視角切入，慢慢帶出一群人、一個家在混亂生活裡，仍努力讓自己不斷前進的日常。

而且雖然這齣戲表面上有著喜劇的節奏，但故事卻也絲毫不逃避失智症會對一個家帶來什麼樣改變或衝擊的現實，那些看似會心一笑的背後，卻也藏著照顧者才能體會的心酸與掙扎；雖然呈現的方式有很多種，但《忘了我記得》選擇用溫柔的視角，來直視那份耗盡心力卻始終猶豫是否該放手的愛。

照顧失智症的無力

《忘了我記得》雖然直視了照顧失智症帶來的疲憊與無力，卻也沒有放棄在縫隙中找尋光的可能；那些看似混亂、重複與無解的日常裡，或許也有著甘甜的瞬間；一句話、一個名字、一段回憶或一個擁抱，都能暫緩某段時間的辛苦；而戲裡的每個角色，在面對自己的困境時，即便面對的是再苦的日子，內心卻總有愛的餘溫支撐著她們一步步前行，也因此，讓這些情感中的微光，更顯珍貴。

《忘了我記得》之所以動人，不僅是因為劇本紮實，還有一群把每個人物活成現實的好演員。



▲《忘了我記得》由秦漢（右）飾演「樂爸」，秦漢在一個最適合的年紀、最合適的狀態，將「樂爸」詮釋得淋漓盡致。圖為藝人劉若英（左）擔綱影集「忘了我記得」編導。劉若英說，秦漢入戲後比誰都想把角色詮釋好，感謝秦漢願意呈現殘忍的一面。（Netflix 提供）

員。

首推很久不見的秦漢，只能說這個選角真的是太令人驚艷了；由秦漢飾演「樂爸」，非常非常有說服力，我好喜歡他的渾然天成，那句「別人是演的不像，他是不像用演的」根本就是在說他！秦漢在一個最適合的年紀、最合適的狀態，將「樂爸」詮釋得淋漓盡致，將角色生病前後，演繹的令人信服；雖然有著父親的固執，卻又有別傳統爸爸的形象，與女兒「樂樂」之間的情感既動人又令人心疼，他的每個眼神與肢體，都像是過去歲月所沉澱下來的情感證明。

疲憊又堅強的女兒

再來是謝盈萱飾演的「樂樂」，對我來說，我總感覺這個角色應該讓她非常疲累，因為整個情緒要不斷轉換，既要面對自己的人生，還要肩負起照顧失智父親的責任，前一秒還在 Openmic，下一秒又突然接到父親的消息，那種要一直「ㄟ」住又要適時將情緒傳遞給觀眾，也真的就謝盈萱做得到。

事實上，她的確再次證明了她紮實又自然的演技，每種情感，謝盈萱都拿捏得既精準又到位，無論是對「樂爸」、

對自己的兩個閨蜜或前夫，又或者是站在脫口秀舞台上，她都能用合理且剛剛好的情緒來詮釋每一幕，讓觀眾可以深刻感受到，她不只是「演樂樂」，而是她就是那個疲憊又堅強的女兒。

而「樂樂」的兩位閨蜜，其中一位是劉品言 Esther LIU 飾演的「蘇菲」；對於詮釋一個事業成功的獨立女強人，劉品言的表演，自然不在話下，但相較過去，這次劉品言讓「蘇菲」這個角色多了一點內斂；她看似有點任性、有些瀟灑不羈，但直到最後，我們才理解，原來那分堅強的背後，其實有著不願世人的脆弱；劉品言將那份逞強跟深藏的孤單，詮釋得非常細膩，笑談之中的語氣，轉身後的沉默，都能讓觀眾感受到角色不被言說的失落與羨慕，篇幅不算多，卻也讓觀眾能感受到人物的立體感與情緒。

各角色詮釋動人

另一位閨蜜，是周采詩飾演的「佳雲」；周采詩的表演有著渾然天成、不著痕跡的穩定感，將一位總是在閨密之間緩衝、同時也默默承受著生活重量的女性，演繹的既溫柔又有

力量；她將身為母親的疲累與無奈，詮釋得很是到位，但同時，在面對樂樂與蘇菲之間，又能轉換成那個最懂得傾聽、最懂得調和氣氛的人，不管是情緒的拿捏或群戲中的節奏與存在感，周采詩都展現了剛剛好的分寸，很自然地讓角色留下深刻印象。

另外，像霍建華、王柏傑、陳以文等實力派演員，也用各自精湛的演技，為這齣戲增添風采與深度，即便戲份不多，但每次出現卻也都恰如其分，為角色與故事注入關鍵的情感支撐，讓係更加完整。

理解、擁抱與陪伴

《忘了我記得》是一部兼具溫暖與議題的作品，能讓人在笑聲中落淚，也能留著眼淚微笑；或許，這齣戲並不是要告訴我們，該怎麼解決人生的難題，或是遇上失智症該怎麼辦，而是試著陪著觀眾走進這些日常中，讓我們理解即便身處困境，也還是有機會能擁有理解、擁抱與陪伴可能；不管是曾經歷過，或正在經歷的人，也許可以給自己一點時間，打開這部劇，也許有機會會找到一點點屬於自己的答案，也可能獲得再次前行的勇氣。

►謝盈萱（右）不只是「演樂樂」，而是讓觀眾可以深刻感受到，她就是那個疲憊又堅強的女兒。圖為演員霍建華（左）在影集《忘了我記得》中與影后謝盈萱扮演夫妻，編導劉若英（中）在片場與兩人溝通對戲。（Netflix 提供）

