

今日天氣

北部 19°-28° 陰短暫陣雨

中部 23°-33° 晴時多雲

南部 23°-32° 陰多雲陣雨

東部 20°-27° 陰天

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



Awakening News Networks



未保全剝削生存權 監院糾正單位



搶英國拉布玩偶省思 (蕭家興)



愛情什麼時候消磨殆盡? (藍祖蔚)

《今日求禱》/ 社長

端午節快樂!



端午節連假到了。最近因為增加勞工放假日，增加不少連續假期，最受惠的是勞工家庭，可以規劃短途旅遊與家庭時間，也算是造福大眾。在這裡要肯定不得不接受放假的企業老闆，能顧念員工休閒而吸收成本。讓我們為勞資雙方都鼓掌吧。

▼ 每年6月7日是世界食品安全日，台灣健康聯盟29日公布「食安五環2.0政策暨減糖新生活調查」結果，指出4成3受訪者不滿意近一年政府對食安的把關，且近8成因食安事件影響外食習慣，並提出應研擬「糖捐」或「糖稅」制度等4大呼籲。(中央社)



肥胖危機不容忽視 民團盼徵收糖稅

為減少民眾日益肥胖嚴重問題，台灣健康聯盟呼籲政府加強食安抽查、建立有無糖價差機制，還有課徵糖稅。

【本報記者呂翔禾台北報導】「9成民眾贊成在不健康的食物外包裝設警示，73.8%民眾願支持糖稅，盼政府儘速行動、減少肥胖症！」台灣健康聯盟29日公布調查指出，有43.4%民眾對食安政策不滿，83.6%民眾會因為含糖飲料價格上升而減少購買。聯盟呼籲政府加強食安抽查、建立有無糖價差機制，還有課徵糖稅。



▲ 台灣健康聯盟29日公布食安與糖政策調查，呼籲政府強化調查、開徵糖稅。圖為專家陳佳煌。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

9成知含糖飲料有害

台灣健康聯盟理事長吳玉琴28日公布調查指出，民眾對於67.4%民眾聽過食安五環，雖然有超過5成對現行食安政策滿意，但仍有43.4%民眾不滿意，其中包括源頭管理(34.5%)與中央、地方聯合稽查(23.3%)不滿意。有79.7%民眾也會因為食安問題，影響外食習慣。吳玉琴表示，89.9%支持比照加拿大、泰國，超過特定標準的含糖飲料需在外包裝設立類似的健康警示標示。92.3%民眾認為含糖飲料對健康有害，但有39.9%民眾每周喝3次以上含糖飲料。另外，83.6%民眾會因為含糖飲料價格提升，減少購買含糖飲料，73.8%民眾支持政府比照挪威，對含糖飲料加

糖稅可增健保資金

台灣食品安全促進協會顧問陳佳煌指出，現行食安狀況在源頭管理、企業配合與違規裁罰落實上，現行法規似乎難以嚇阻違規廠商，呼籲政府導入AI查驗與強化違規資訊揭露與社會壓力；臺大醫院營養室主任陳珮蓉指出，多吃糖恐導致肥胖與心血管疾病，台灣已有三分之一以上成人有代謝症候群，政府須有所作為。因此聯盟呼籲政府強化食安五環，擴大源頭管理與查緝，並落實食品健康警示標示、研擬糖捐或糖稅制度，可藉此擴

大食安預算，還有試推動「有糖加價、無糖減價」的概念，落實在含糖飲料。陳珮蓉表示，全球已有一半人口生活在實施含糖飲料稅的國家或地區，各國也多用此降低購買量，還有增加健保資金來源。

強化抽查與宣傳

對此，食藥署副署長林金富表示，食安五環2.0有將預算從每年5億提升到10億，讓地方增加抽檢人力與儀器。國健署副署長賈淑麗則強調，除了高糖以外，台灣民眾也有飲食「高鹽」的問題，國健署有強化宣導減糖與減鹽相關知識，盼民眾可積極響應。

性教育不應網路教 立委民團盼深化課程

國教盟與多名立委，呼籲政府恢復「性健康促進輔導計畫」、性健康納入師資培訓必修與補足相關專業師資。

【本報記者呂翔禾台北報導】「性教育不是只有教戴保險套，還要教導後續的負擔、後果與患病風險！」國教盟與綠委林月琴、藍委羅廷璋與白委林憶君聯合召開記者會，呼籲政府恢復「性健康促進輔導計畫」、性健康納入師資培訓必修與補足相關師資。



▲ 國教盟與跨黨立委29日呼籲政府恢復性健康促進課程、加速培養相關師資。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

盼情境式健康教育

國教盟29日與跨黨立委召開記者會，輔大公衛系副教授鄭其嘉指出，教育部國教署以前曾有「健康學校促進計畫」，委託性教育專業組織輔導各縣市政府推動學校性健康，但計畫卻在2021年中止。由於台灣近年來青少年男女的性病案例數飆升，包括淋病、梅毒等，性平教育不等於性健康教育，盼教育部能恢復相關計畫。「現在的性教育太抽象，學生很難感同身受！」桃園壽山高中健康護理教師蔡秉兼表示，因此他透過「電子寶寶」進行教育，模擬嬰兒出生後在半夜哭、需要換尿布等場景，學生才會知道行為後需要負擔的責任與狀況。他呼籲教育部要將健康教育朝向情境式進

行改善，學生學習才會有感，同時培養正確性觀念。

青年性病暴增示警

民眾黨立委林憶君也說，近十年我國青少年的淋病案例暴增7倍，青少年的梅毒案例更是暴增53倍。台灣的性病問題年齡越來越低，已成為國家公衛危機，凸顯「性健康教育」的必要性，其中老師更是需要。因此，她也希望性健康教育要課程化、師資要專業化，也要與青少年保健政策結合，才能真正發揮影響力。「若學校不教，青少年就容易在網路上學！」民進黨立委林月琴指出，性病年齡的下降，顯示青少年男女的性知識知道的其實太少、太晚與太扭

曲。但她提醒，全台灣中具有健康教育專業的師資僅1178名，連江縣甚至掛零，許多老師只能靠短期研習，或是線上課程硬撐，加上社會氛圍，有些老師在網路上教(經家長同意)反而被公審，很不應該。

家長也要跟著學

國民黨立委羅廷璋說，瑞典從小就讓小孩學習身體構造，12歲就啟動正規性教育，但在台灣很多家長聽到讓小孩提早學習性知識就會很反彈，但自己作為3個小孩的父親，他體會到家長在性教育上的重要性。因此，他支持國教盟的訴求，並鼓勵家長、社會與政府對老師的教學更加信任，才能讓正確知識傳給青少年。

《焦點圖文》 世壯運跆拳道蔡宜瑾出賽



▼ 2025年雙北世界壯年運動會跆拳道對打競賽29日在新北市板橋體育館登場，體育主播蔡宜瑾(左)減重近10公斤後於休間組女子個人62公斤級出賽。

社論

日大地震傳言恐成真 台應做好防災準備

全球自上世紀70年代以來，規模7以上的大地震次數正逐漸升高，從2009~2024年期間，平均每年發生約16次；今年迄今為止已經發生了5次，包括一月7日的西藏地震與三月28日的緬甸強震，顯然今年繼續發生大地震的風險還是很高。

南海海槽的多震歷史

近期網路上不斷流傳有關今年七月日本會發生大地震的預言，迫使日本內閣府在官方社交媒體發文闢謠，指目前的科技仍然無法預測地震，希望民眾理性看待傳言，

並以官方發布的訊息為依據，提高警覺，時時做好地震防災的準備。

這次網路喧騰甚囂的七月日本大地震，主要位於日本南面海域的南海海槽區，位於日本西南部，由日本本州的駿河灣向南延伸至九州的方向向灘海域，包含5個海盆，長約700公里，屬於菲律賓海板塊俯衝至歐亞大陸板塊的碰撞帶，應力積聚和釋放的過程反覆循環，自古以來大地震便不斷發生。

根據歷史記錄，自西元684年規模8.2的白鳳地震至今近1,400年間，南海海槽每隔100-200年便會發生規模8或

以上的大地震，其中最強烈的地震是1707年規模8.6的寶永地震，該次地震引致巨大海嘯，造成超過5,000人死亡；而最近一次規模8.0的大地震是1946年在昭和南海發生。

南海海槽地震風險高

日本政府地震調查研究推進本部的地震調查委員會自2004年開始，在每年一月1日更新活動斷層帶與板塊俯衝帶的地震風險評估結果。該委員會在今年一月，將未來30年內發生規模8~9「南海海槽特大地震」的機率估計，上調至80%左右，顯示南海海槽

的地震風險極高，任何一個月分、日期都有發生的可能。

日本當局亦曾在今年三月發布南海海槽的地震模擬結果，指出海槽可能出現「半斷裂」，也就是地震會分階段發生，在數小時內接連發生規模8.7與9.0的二次強震，使災情更加嚴峻，罹難者恐達30萬人。專家小組還就南海海槽發出警告，指若該處若發生巨大地震，日本關東至九州一帶的太平洋沿岸有可能面臨超過10公尺的大海嘯。

這些信息在國際間引起了廣泛的關注，更因而帶動了媒體的喧染炒作，造成社會人心極度的不安，這是當前網路訊

息傳播快速的負面效應，我們需要保持冷靜並依據科學資訊來判斷，避免被網路謠言影響，陷入無謂的焦慮狀態。

地震對臺影響大

臺灣地理位置接近日本，同處西太平洋地震活動頻繁帶，一旦日本發生了「南海海槽特大地震」，當然會受到一定程度的影響。

首先，由於臺灣與日本都在菲律賓海板塊與歐亞大陸板塊的交界處，南海海槽大地震的強烈震波，會通過共有的板塊互動傳遞應力至臺灣，進而可能誘發臺灣西部麓山

帶斷層的活動，發生臺灣本土的強烈地震。

第二，若是南海海槽大地震出現10公尺以上的海嘯，預估第一波的海嘯將在90分鐘內抵達東北沿岸，波浪高度可能達到3~5公尺，沿岸港灣則因地形的漏斗效應，波高可能倍增；臺灣北部核一、核二廠都位於海拔高度12公尺處，更須小心防範。最後，若因地震導致半導體供應鏈停機，將會擴大影響到全球的電子業，經濟的損失難以估計。

面對日本大地震的高度風險，建議政府除了加強地震防災的準備工作外，盡速與日本建立跨國海嘯預警聯防，強化與日本地震的資訊共用，以提升臺灣整體因應地震災害的能力。

追加預算 636 億 政院籲縣市立委支持

閣揆卓榮泰呼籲積極說服各縣市立委，支持政府追加636億預算，辦理禁伐補償、國軍待遇調整等施政。

【本報記者呂翔禾台北報導】行政院將提出636億追加預算！針對台南市政府代表29日於行政院會呼籲行政院編列追加預

算，行政院長卓榮泰宣布，近日將提出636億的追加預算，包括禁伐補償、國軍待遇調整與地方補助等。卓榮泰也呼籲

其他縣市能積極說服各縣市立委，支持政府追加636億預算，辦理禁伐補償、國軍待遇調整等施政。

刪補助款有苦衷

行政院發言人李慧芝29日於行政院會後記者會轉述，有台南市代表於29日院會提出臨時動議，就一般性補助款，建請以追加預算的方式來解決地方面臨的困難，行政院長卓榮泰回應表示：今年中央政府總預算刪減數達到2076億，行政院在被如此刪減的情況下，刪除

一般性補助款，這是不得不、也是唯一的做法。

卓榮泰續指出，立法院大幅刪減636億元，讓行政院跟地方政府都陷入窒礙難行地步，經主計總處盤點，部分縣市政府尚有舉債空間，也可以運用歲計賸餘，或者擲節非必要支出等，他理解各縣市政府的為難，而行政院也有為難之處，只能向立法院提出覆議，而覆議也被立法院再次否決。

盼各地縣市說服立委

「感謝台南與高雄立委支持行政院！」卓榮泰說，當初立法院審議總預算之時，非常感謝部分立委力挺行政院，未來如果各縣市的立委也能夠支

持行政院針提出636億的追加預算，包括禁伐補償，以及對國軍調整待遇的各項重要預算能夠辦理追加，問題或許可以迎刃而解，不失為一個解決的方法。

最後卓榮泰也說，期待各縣市可以發揮影響力，讓各地方的立委能夠支持行政院辦理追加預算，就像當初台南、高雄的立委一樣。

但對此，民眾黨團總召黃國昌受訪時批評，中央政府自己被刪預算，竟違法挪用給地方政府的一般補助款，卓榮泰目無法紀、沒有下限。

他呼籲卓榮泰應針對自己違法濫權刪減地方政府一般補助款的行為，先來立法院進行專案報告。



▲行政院長卓榮泰(左)29日宣布，近日將提出追加預算636億，用於地方補助、禁伐補償與提升國軍待遇。圖右1為行政院發言人李慧芝、圖右2為民眾黨團總召黃國昌。(行政院提供、中央社圖)



限縮照顧諮商人力 跨黨立委有疑慮

【本報記者呂翔禾台北報導】「衛福部希望擴大ACP(預立醫療照護諮商)量能，卻還是僅限醫護可進行諮詢，恐加重醫療負擔！」藍委王育敏29日於立法院審查法案時建議，衛福部應該檢討如何監督ACP人力增加，同時放寬執行資格；綠委劉建國也說，健保署將擴大ACP給付對象、有180萬人可受惠，人力面也要同步跟著增加。

心輔專業可助ACP

立法院衛環委員會29日繼續審查《病人自主權利法》。國民黨立委王育敏表示，衛福部希望放寬ACP的場域，但可執行ACP的從業人員卻未鬆動，應該回去盤點相關狀況。王育敏指出，如今醫療量能也已經相當緊繃，且若ACP的重點是「諮詢」的話，團隊中若有心理諮商專



▲立法院衛環委員會29日審查《病人自主權利法》，健保署將擴大給付ACP。(直播截圖)

業，可能比專業醫護更適合執行ACP。

她也強調，衛福部要釐清幾點：為何其他專業人員不能進行ACP？是現行的訓練仍不足嗎？能否有加強、改善或增加訓練的空間？否則衛福部的提

案與多位立委與民團提案的差距仍大。

人力難因應擴大給付

王育敏呼籲衛福部，推動事情減少本位主義，盼從病友簽訂預立遺囑的角度，與立委、

民團找到更多共識。

民進黨立委劉建國也說，當時推動《病人自主權利法》後，下設的「醫療」照護機構管理辦法，立意就是希望尊重醫師專業，且無論科別，設立ACP的團隊至少要3人，還有涵蓋心理師、社工人員與醫護，並需要2年以上的實務經驗。雖然衛福部今年希望將量能從2萬提升到4萬，但如今已經出現醫療量能緊繃的現象。

「健保署未來還要擴大給付ACP！」劉建國提醒，屆時受惠人數有望達180萬人，醫師可以跑到擴大服務的場域，但通常醫護都還有本身業務，因此希望行政機關可以再回去盤點立委與民團的意見。《病人自主權利法》多數條文，衛福部也表示要保留，因此劉建國宣布擇期再議。

圖文選粹

圖文 / 中央社

小紅書是否為統戰工具 邱垂正回應



▲陸學者指有小紅書APP治理台灣更容易；對此，陸委會主委邱垂正(圖)29日在立法院內政委員會表示，一直高度懷疑小紅書是否為統戰工具，陸委會也高度警惕，並與相關主管機關討論這個問題，呼籲各級學校對於使用這類的APP應該要有識讀方面的提醒。

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。

▼監察院通過監委葉大華、王幼玲、張菊芳委員調查報告，糾正衛生福利部、新北市政府及臺北市府，並將兒盟社工違失情形，移請司法機關參酌。(中央社)



未保全剝剝生存權 監院糾正疏失單位

【本報記者余柏青綜合報導】監察院糾正剝剝案疏失單位！男童剝剝於出養期間遭保母虐待致死案，權責機關未踐行兒童最佳利益原則保全剝剝生存發展權利。監察院通過葉大華、王幼玲、張菊芳委員調查報告，糾正衛生福利部、新北市政府及臺北市府，並將兒盟社工違失情形，移請司法機關參酌。

欠缺評估與辨識

監委葉大華、王幼玲、張菊芳指出，A童因生母無力照顧欲出養，後經新北市政府開案進行脆弱家庭服務，並2度轉介兒盟進行收出養媒合服務，有關A童出養必要性、安置規劃、A童異常狀況之辨識察覺，皆基於兒盟社工的訪視評估。A童交予劉姓保母照顧後，兒盟社工自同年9月1日後訪視A童3次就未再訪視，甚至針對A童相關異狀，竟因認為保母與兒盟為合作夥伴關係，

男童剝剝遭保母虐待致死案，權責機關未踐行兒童最佳利益原則保全剝剝生存發展權利，監察院通過糾正疏失單位，並移請司法機關參酌。

故未懷疑劉姓保母之說詞，僅認為是A童適應不佳所致，顯見欠缺對A童之兒童最佳利益評估以及兒虐辨識之專業敏感度。

衛福部監督不周

另查，衛福部依法為審核並管理申請從事收出養媒合服務者之許可機關，每年需進行媒合機構業務檢查及每3年定期評鑑，卻於本案發生後，實際查核兒盟始發現其服務程序及機制上出現7項缺失，凸顯兒盟從保母管理至社工訓練、督導機制皆非妥善。

且監察院諮詢專家學者指出，A童於出養前階段應屬寄養狀態，為家外替代性照顧措施，然囿於現行法令並未獲得

寄養安置之監管及服務。因此衛福部於收出養媒合服務監督顯有不周，急於就脆弱家庭出養個案兒少之委託出養措施進行法規之檢討修正，造成本案於社會安全網之漏接，核有怠失。

未落實一主責多協力

三位監委強調，兒童權利公約(CRC)提醒國家應克服孤立、分散和被動地處理兒童照顧和保護問題的舉措，因為這類舉措對防止和消除一切形式暴力行為的效果有限。本案A童在兒盟收出養服務、新北市政府脆弱家庭服務、臺北市府居家托育服務三個體系服務下，仍受虐致死，即是未能落實社安網「一主責、多協力」

精神，終致無法預防暴力之寫照。

新北市政府、臺北市府未本於係A童服務直接提供之權責機關主動檢討，衛福部知悉此重大兒虐事件，亦未積極瞭解協調即時檢討，衍生重大兒虐事件檢討之警議，嚴重折損大眾對我國兒童服務與保護機制的信任，凸顯「重大兒童及少年虐待事件防治小組實施計畫」實施以來，對於主動檢討之精神仍未深植與落實。

托育服務政策應檢討

三位監委表示，運用居家托育人員照顧委託程序被安置之兒少，有其特殊性，政府應有較為明確且嚴格之監督。對於取得資格至辦理登記提供托育服務，時間間隔過長者，似缺乏於其提供托育服務前加強相關照顧專業或實務訓練之機制及配套措施，允應檢討研議改進措施。

財經短波

國科會：台灣自製火箭 2034年送衛星入軌

【本報記者余柏青綜合報導】台灣要發射火箭！台灣啟動攸關自主發射能力的火箭計畫，國科會主委吳誠文29日表示，台灣自製火箭預估在2034年送200公斤衛星入軌。國家太空中心主任吳宗信也提到，火箭研發規劃採用液態引擎，後續會透過擴展國際合作取得相關技術。

立法院教育及文化委員會29

日上午處理114年度中央政府總預算有關國家科學及技術委員會主管預算凍凍案22案，吳誠文等人列席備詢。民進黨立委吳沛憶質詢時關切，國科會對於第3期太空科技長程發展計畫修正案加碼預算超過新台幣400億元有無信心，吳誠文表示，有信心、期望立法院支持。



▲台灣啟動攸關自主發射能力的火箭計畫，國科會主委吳誠文(前)29日在立法院教育及文化委員會表示，台灣自製火箭預估在2034年送200公斤衛星入軌。(中央社)

首季電腦及資訊服務業 營收創新高

【本報記者余柏青綜合報導】首季電腦及資訊服務業營業額為新台幣1497億元，年增5.3%，創下歷年同季新高。不過，電腦程式設計業呈現年增、資訊服務業則呈年減，數發部指出，資訊服務業年減1.5%原因，包含年初專案週期

尚未啟動、市場觀望造成客戶減少採購等多種因素影響。今年第1季電腦及資訊服務業營業額1497億元，創下歷年同季新高，年增5.3%，其中，電腦程式設計業1117億元，年增7.8%，資訊服務業379億元，年減1.5%。



▲圖為2025年台北國際電腦展(COMPUTEX)。(中央社)

終身學習券登記抽籤 可抵學費千元

【本報記者余柏青綜合報導】終身學習有補助囉！教育部29日宣布推動「終身學習券」，5月30日起開放6歲以上國民登記，預計抽出2萬張，可抵免社區大學、樂齡大學新台幣1000元學費。另將發放3000張社教館所通行票。

激發終身學習動機

教育部29日舉辦「我們的終身大事」記者會，說明第三人生大學、終身學習票券、終身學習資源平台等政策措施。教育部終身教育司長梁學政指出，為了激發國人終身學習動機，今年先發放2萬張「終身學習券」，分成舊生券8000張和新生券1萬2000張，以



▲教育部29日舉行「我們的終身大事」記者會，宣布推動「終身學習券」，30日起開放6歲以上國民登記，預計抽出2萬張，可抵免社區大學、樂齡大學新台幣1000元學費。(中央社)

民國112年1月1日後有無就讀社區大學、樂齡大學區分。梁學政表示，終身學習券可以用來減免114學年度全國90所社區大學秋季班1門課程學

分費1000元，或是全國85間樂齡大學(55歲以上適用)學費1000元。

須完成註冊再抽籤

終身學習券不是普發，須於5月30日到6月18日期間上「終身學習票券」系統，完成會員註冊和身分證驗證後再抽取，中獎名單預計6月19日公布。梁學政解釋，今年預算有限，因此先抽2萬份，未來視辦理情形會再調整。

至於社教館所的5館通行票，則預計抽出3000張，可於今年7月1日起到115年6月30日期間，「不限次數」參觀自然科學博物館、海洋生物博物館、科學工藝博物館、海洋科技博物館、台灣科學教育館的常設展(不含特展)。梁學政幽默地說，5大館所都不惜血本。

竹科管理局新局長 胡世民6/2接任

【本報記者余柏青綜合報導】竹科局長換人。新竹科學園區管理局局長陳宗權自願退休，將由副局長胡世民接任，預計6月2日舉辦交接典禮。竹科管理局表示，胡世民為逢甲大學紡織工程研究所碩士，自78年5月踏入公職即

於竹科管理局服務迄今，歷任技正、科長、簡任技正、企劃組副組長、組長、主任秘書等職，於副局長任職期間，督導寶山用地擴建工程、強化關鍵基礎設施防護能量、推動園區ESG工作，嫻熟園區的運作脈絡與產業需求。



▲竹科管理局即將卸任局長陳宗權(右)與將升任局長的現任副局長胡世民(左)和園區廠商業者合影。(網路截圖)

▼ 俄烏戰爭中，俄軍積極採用光纖無人機 (左圖)，讓烏軍與前線居民備受威脅與困擾。(中央社示意圖)



俄烏戰爭新武器 光纖無人機殺傷力強

【本報記者呂翔禾綜合報導】光纖無人機化整為零、殺傷力強，是俄烏戰爭的最致命武器！《英廣》戰地記者實際走訪發現，光纖無人機的操控範圍高達10幾公里，且若被無人機盯上，通常都難逃脫轟炸範圍，加上其神出鬼沒，對雙方前線居民來說都是相當大的挑戰，尤其是在軍隊移動的過程，更容易遭到無人機狙擊。

轟炸更難預防

根據《英國廣播公司》報導，團隊在採訪的過程有遇到俄羅斯無人機，但在拍攝團隊很

快就躲到樹下後，得以倖免轟炸。光纖無人機是以光纖網路運作，機上載著遙控炸彈或燃燒蛋的無人機，雖然比起一般無人機還要慢、且光纖容易被樹纏住，但因其神出鬼沒的性質，加上操控範圍大，讓它成為俄烏戰場上的新威脅。

家裡遭到轟炸的61歲居民史提蘭娜表示，以前轟炸時還可以在聽到聲音時避難，因為距離通常離他們家比較遠，但現在無人機的轟炸更加精準；當地守軍薩希也說，俄羅斯轟炸烏克蘭的頻率愈來愈高，且包括火箭、迫擊砲與無人機，俄軍運用一切手段切斷烏克蘭的糧食供應、軍隊部署與城鎮通訊。

俄烏停火毫無進展

俄烏停火毫無進展

代號「主席」的守軍工程師，光纖網路傳出代表無人機並非用微波進行通訊與操控，因此電子干擾器無法發揮作用，烏克蘭軍隊還在嘗試的時候，俄

羅斯已經在戰場上大量快速使用，而且光纖無人機可以飛得比一般無人機低，讓烏軍目前相當困擾，威脅比以前更加無所不在。

《英國廣播公司》報導，俄羅斯與烏克蘭近日雖在美國協調下進行停戰談判，但雙方互相指控不願停火，西方與美國總統川普對俄羅斯總統普丁的耐心漸失。據傳川普將給普丁最後兩周的最後通牒時間。西方與烏克蘭曾要求俄羅斯30天無條件停火，否則不排除進一步經濟制裁，但普丁目前不予理會。

調查：海洋黑化嚴重 威脅海中生物生存

【本報記者莊宇欽綜合報導】海洋變得越來越黑，海中生存空間更少了！普利茅斯大學研究指出，全球有超過五分之一的海洋黑化，並對生態系統、全球漁業造成重大衝擊。

專家呼籲，許多海洋生物仰賴光線才能生存，而海洋恢復力對於生態健康與人類福祉都至關重要。

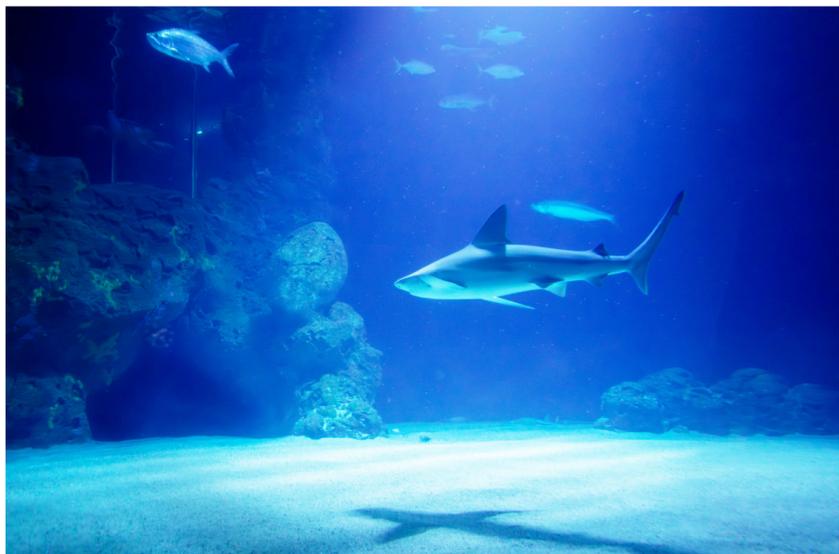
海洋黑化威脅大

《Science X》報導，2003年至2022年間，地球一大部分海洋的顏色變得越來越暗，並對世界各地的海洋生物造成生態危害。普利茅斯大學海洋保護學家戴維斯表示，海洋黑化將對生態系統、全球漁業，以及海洋中營養物質與碳含量產生嚴重影響。

這項研究由普利茅斯大學和普利茅斯海洋實驗室共同進行，其花了十多年的時間研究夜間人造光(ALAN)對世界海岸和海洋的影響。對此，衛星資料和數值模型顯示，過去近20年全球有超過五分之一的海

洋黑化。如今，高達7500萬平方公里的海洋缺乏光照，相當於歐洲、非洲、中國和北美洲陸地面積的總和，並擾亂了90%海洋物種生活的上層海域。研究人員認為，公海中的藻華動態與海面溫度變化，加上全球暖化和洋流變化的影響，都是減少光線進入海域的原因。

海洋生物需光線



《衛報》報導，多數海洋生物在海洋透光區中繁衍生息，海水表層可以讓足夠的光線進入供生物體利用。然而，當光線難以穿透海水時，海洋就會變暗，而儘管陽光可以照射到海浪之下1公里的位置，但實際上抵達200公尺以下的地方卻不常見。

事實上，光線對海洋生物相當重要，像是狩獵、交配、確

定生殖時間等生物本能，都仰賴透光海域的刺激與調適。如今，海水黑化迫使海洋生物必須向上移動，而隨著透光區的空間越來越小，生存競爭的交互作用將會更加嚴重。

德國萊布尼茨波羅的海研究所所長齊林斯基表示，海洋黑化令人擔憂，尤其沿海地區與人類活動最為密切，其恢復力對於生態健康與人類福祉都至關重要。

基督信仰世俗化 但聖經仍然吸引人

【本報記者莊宇欽綜合報導】基督宗教面臨世俗化，聖經對世界各地卻依舊重要！一項涵蓋9萬多人的調查指出，近八成受訪者相信神或一股更高力量，非信徒有兩成人有興趣更多了解聖經，其中Z世代的聖經使用率最高。調查計畫負責人強調，該研究為普世福音提供重要情報資訊。

若以區域來看，中、東歐受訪者對宗教和相信神的看法有最大差異，其中，39%的人認同宗教是生活中的重要組成，而80%的人則相信神或至高力量的存在；西歐受訪者對兩者的看法也有所不同，40%的人認同宗教是生活中的重要組成，而63%的人則相信神或至高力量的存在。

聖經使用比例高

《Evangelical Focus》報導，基於蓋洛普針對來自150個國家、使用89種語言的9萬多人所進行的調查，帕特莫斯調查發布一項聖經和宗教行為的數據統計。平均結果顯示，受訪者有近八成相信神或一股更高力量，而拉丁美洲和撒哈拉以南非洲地區的基督徒對聖經的使用和信任程度最高。

此外，在不認為自己有宗教信仰的人當中，約有五分之一的人表示他們有興趣更了解聖經，而18-24歲的Z世代基督徒在講述聖經故事、尋找特定情況相關的經節段落，以及與親朋好友談論聖經信息上擁有最高的信心。

基督教趨勢標誌

《教會時報》報導，這份報告也列舉了兩項重大挑戰：首先，在世俗化的環境中，人們對聖經和宗教漠不關心。

其次，世界上仍有相當一部分地區的人們沒有聽說過聖經。然而，非基督教受訪者約有11%願意多理解聖經內容，尤其在基督教佔多数的環境中更為明顯。

帕特莫斯調查計畫負責人鮑尼表示，這項研究首次全面展現了人們如何看待和使用基督教聖經，甚至是了解全球基督教趨勢的穩定標誌，不僅記錄人們受益於信仰的可靠數據，也為普世福音提供重要情報資訊。



▲ 調查指出，近八成受訪者相信神或一股更高力量，約有五分之一的非信徒表示有興趣更了解聖經。(Photo by Aaron Burden on Unsplash under C.C License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

駐教廷大使賀忠義演唱聖母頌



▲ 身為天主教徒的駐教廷大使賀忠義28日主持端午餐會，演唱中文版的聖母頌，為在場神職人員祈禱祝福。

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



研究指出，全球有超過五分之一的海洋面臨黑化，並對生態系統、全球漁業造成重大衝擊。(Photo by Niels Baars on Unsplash under C.C License)

▼ 耶穌告訴承受永生卻放不下所有的少年官，要變賣所有並跟從祂。正是曉諭人們「施比受更為有福」，給予與分享才能讓心靈真正擁有滿足的喜樂。(photo by 台灣玩具圖書館 via facebook)



搶購英國拉布布玩偶 的省思

政府可以鼓勵設置二手玩具、玩偶等資源交換、借玩平台，讓不同城鄉社區的孩童有機會共享沒擁有過、沒玩過的玩具。

■ 蕭家興

(都市計畫技師)

世界之大，無奇不有。英國媒體報導，兩個大男人為搶購玩偶拉布布 Labubu 大打出手，導致門市不得不以安全為由，暫停銷售。

這些超人氣的玩偶，就是可愛、量少、限時開搶，令人愛不釋手。不只小朋友、年輕人喜愛，甚至成年父母也見獵心喜。風行的玩偶總是一批換一批捲土重來，而熱情的粉絲則一波換一波，絲毫不見減少。

飢餓行銷推波逐浪

行銷商抓住消費者「我有，別人沒有」的炫耀心理、「別人有，我當然不能少」的不服輸心理；製造「有錢也買不到」非搶購不可；黃牛或網路平台則誇口「只要肯花錢，一定準時供貨」。

於是，名人簽名、歌星代言、盲盒銷售、現場少量、限量供貨、快閃開關... 等行銷手法，無不激發粉絲非擁有不可的慾望而瘋狂搶購，當然也造成提早站位、雇人排隊、黃牛兜售等現場推擠的混亂場面。

稀有與匱乏讓社會時時發生搶購風潮。稀有關於物質慾望的擁有，匱乏關於生命的存續，但最終要面對的是人們心靈深處的滿足。



▲ 超人氣的玩偶，稀有與匱乏讓社會時時發生搶購風潮。稀有關於物質慾望的擁有，匱乏關於生命的存續，但最終要面對的是人們心靈深處的滿足。(網路截圖)

處的滿足。其實，作為文創商品的玩偶或身外之物，並非人們心靈終極渴望與追求的喜樂。

人人心中有個空虛

十七世紀法國哲學家 Blaise Pascal 曾說：「每個人的心裏都有一個空虛，只有上帝才能填滿。」更早的聖奧古斯丁早已察覺心中那煩躁不安的空虛，需要探尋甚麼去填補它，而寫

下對上帝的禱告詞：「祢為自己的緣故創造我們，只有找到祢，我們的心才能平靜。」

耶穌告訴承受永生卻放不下所有的少年官，要變賣所有並跟從祂。(馬可 10:17-21)，正是曉諭人們「施比受更為有福」，給予與分享才能讓心靈真正擁有滿足的喜樂。

設置二手玩具交換平台

政府可以鼓勵公私部門，特別是學校、幼兒園、醫院圖書館、社會服務機構等，設置二手玩具、玩偶等資源交換、借玩平台，讓不同城鄉社區的孩童有機會共享沒擁有過、沒玩過的玩具；更教育孩童知道愛物、惜物、擁有與分享的道理；讓孩子瞭解佔有慾的滿足並非那麼迫切及時，可以等待，可以禮讓，也並非有錢、買得到，即能因自大的炫耀而自得意滿或洋洋得意。

▼ 在母親的眼中，有再多的缺點，她都看得到優點。我們這些旁人，卻只想著病人甚麼時候可以閉上嘴。(中央社)



急診室的故事

我們以為的醉話、謾罵，原來是不能控制的疾病，只因為病人沒辦法自己說，我們就理所當然地貼上了標籤。

■ 蔡又晴

(資深媒體人)

能排進急診室的病房床位通常都是重症，小小病房當中擠了十張床，大家都在床上等待著住院床位。床與床之間薄薄的布幔，簡單但隱私性十足，只有聲音會透出裡面的狀況。

半夜的辱罵聲

大半夜開始聽到一名年輕女孩的聲音，沉重的呼吸聲加上連篇謔話，句子邏輯顛三倒四，反正就是謔話、抱怨罵人，讓人理所當然地以為她是喝醉了。旁邊應該是母親，女孩連母親都罵，痛批母親太笨、醫院太擠、醫生太慢。母親總是哄著、聽著、勸著，要她乖、要忍耐、要聽話。

母親忙裡忙外地張羅女孩的一切要求，一下找水、一下買飯、一下問醫生。我為這位母親感到不值，這麼大年紀，深夜不睡覺趕來醫院，從黑夜折騰到白天，居然是操煩孩子喝

醉酒這種事，還要不斷被罵，一句話：不值得！

就這樣一路在大罵聲中等到早上，穿著長白袍的主治醫師終於現身查房，母親諄諄請問能否有住院機會？我一聽又翻起白眼，只是喝醉又沒受傷，中氣十足罵了一整晚還要住院？不是浪費醫療資源嗎？

精神分裂又犯了？

醫生聽完母親的敘述，又聽著女孩的不成句子的說話，低頭看著病歷，沉默了許久。跟母親說：精神分裂又犯了嗎？這次好像更嚴重對嗎？真是辛苦了。母親連聲稱是，說不辛苦、不辛苦，只拜託醫生多幫忙……

我突然感到慚愧非常，又覺得真是對這位病患抱歉，也小看了這位母親。我們以為的醉話、謾罵，原來是不能控制的疾病，只因為病人沒辦法自己說，我們就理所當然地貼上了標籤。

這位母親沒有嫌棄自己的孩

子，也沒有丟下自己的孩子。她始終用最大的愛跟包容守在孩子的身邊，雖然孩子可能暫時不認得她、肆意辱罵她，但是因為母親的愛，她完全不在意這些侮辱跟傷害。

母親的忍耐

在她眼中，她只在意讓醫生知道，女兒還有理智，她唯一在意的不是自己的休息，而是女兒能不能有張床位、能不能有好醫生治療。她可以一直忍耐等候，希望能跟醫生說上幾句話，就為了讓女兒的病況有所緩解。在母親的眼中，有再多的缺點，她都看得到優點。我們這些旁人，卻只想著病人甚麼時候可以閉上嘴。

這一切，可能病患自己根本不知道。在父母面前，有太多孩子不知道的時候，都是父母用肩膀與手臂撐起了那片天。我第一次有這樣的感覺，是孩子一歲多學習走樓梯，腳步一沒踏穩就頭朝下跌了下來，千鈞一髮之際，我接住了孩子的頭，直接扶住了他的身子，懷中的他笑臉盈盈，對於剛剛的危險毫無知覺。我卻已經滿身冷汗，不敢想像沒接住，會變成甚麼樣子？

還不知道的恩情

這一刻有誰會知道呢？幾十年後他怎麼會記得呢？這些一輩子的恩情，父母不會講，遺憾的是孩子自己也沒機會知道。我們怎麼能夠償還不知道的恩情呢？我們怎麼會對不知道的債務有反應呢？這一切都有賴於父母的恩庇，可惜又有多少人來得及回饋感恩呢？

我忽然聽到了笑聲，那位病患突然恢復了正常，跟媽媽說：便當好好吃，謝謝媽媽！媽媽笑了，我卻哭了。



▲ 超急診室的病房床位通常都是重症，小小病房當中擠了十張床，大家都在床上等待著住院床位。(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、六休來稿將無人處理。

中年以後 追尋下半場的人生風景

當養兒育女不再是生活重心，職涯和人際關係也大致底定，你的人生下半場，還剩下什麼？

■一田憲子

(編輯兼作家)

當要忙的事情越來越少，感覺自己的人生正在走下坡時，心中難免會湧現一絲寂寞與不安。奇怪，明明以前忙得焦頭爛額，現在卻變得很清閒，我是不是已經「沒有用」了？未來我該走向哪裡？在大把的空閒時間前，我覺得心神不寧、坐立難安，拚了命跟從前一樣把行程塞滿，一心想擺脫這種狀態。

然而，當我出現「走下坡」的預感時，也冒出了一個想法：

畢竟上坡時，眼裡往往只有一望無際的天空，直到開始走下坡，才得以正視自己位在多高的地方、周圍的環境如何，以及山腳下有什麼東西。

此刻的擔憂和惶恐，會不會是來自我內心最根本的疑問？當我卸下了頭銜和角色，成為一個赤裸裸的「人」時，我該因為什麼而感到快樂？該把什麼視作明天的太陽？

究竟什麼才是重要的？什麼又是幸福？這些疑問，恐怕早在年輕時就深埋於我心中，只是因為太過忙碌，疑問便默默沉入「現實」的泥淖裡，消失在眼前了。

人生的正確答案？

人生開始走下坡，也意味著要面對過去「視而不見」的種種，這是一件何其艱難的事。在過去，有些人只需全力工作，有些人只需全心育兒，人生的優先順位也許是「提升自己的能力，找份好工作」，或是「當個好媽媽，用心栽培小孩」。

當這些任務都卸下後，不禁令人重新思考：「人生的正確

答案是什麼？」這表示我們必須調整原本的量尺，從零開始評估、建構「什麼是對自己有益的」。而這不僅很難立刻得出答案，有時甚至得徹底顛覆以往的價值觀。

悠閒的下坡時光

踏上沒走過的路途容易站不穩，因此下坡路難免令人害怕、不安，但那不正是開始面對「真相」的鐵證嗎？

畢竟上坡時，眼裡往往只有一望無際的天空，直到開始走下坡，才得以正視自己位在多高的地方、周圍的環境如何，以及山腳下有什麼東西。換句



▲明明以前忙得焦頭爛額，現在卻變得很清閒，我是不是已經「沒有用」了？作者建議只要改變觀點、轉換方向，可以期待下半場人生有另一番風景和體會等著你。(網路截圖)

快樂走下坡的必要元素。

然後，要記得幫自己安排「思考」的時間，如果糊裡糊塗起床，再糊裡糊塗吃飯，一天就會糊裡糊塗地過去了。因此，必須懂得從他人那裡接受刺激，挖掘自己的內在。至於如何規畫這段時間就因人而異了，像我的話一定要寫作，我會在無印良品的A4薄頁筆記本上，記錄今天發生的事情與我的感想，以及我明白了什麼、不明白什麼。

當我把腦海中的東西寫到紙上，發現一周前的感想居然與今天新接觸的事物串聯在一起，那真是有趣極了！一旦有了新發現，新的疑問也會隨之而來，持續解開眼前的疑問，或許就是避免自己枯萎，在下坡路上綻放小花的祕訣吧！

孤獨是高齡隱憂

上了年紀後，親近的人會越來越少，一來是升到更高的職位、離開了第一線；二來是孩子獨立後，以小孩為主的社交網路也不再熱絡了。我曾為多家出版社和雜誌工作，與許多編輯、攝影師和造型師都有來往，但當我逐漸轉型成「為自己寫文章」以後，人際圈便大大縮減了。

孤獨，正是高齡的一大隱憂，要是除了丈夫以外，沒有其他人能和我說話，那該有多寂寞啊？如果沒有人陪我怎麼

辦……？想到這兒我便焦慮不已，告訴自己得趕緊交朋友！

我向來以工作為優先，因此幾乎不和人出遊，也鮮少與工作場合以外的人吃飯。等我發現「咦？我好像沒朋友」、「原來我活得這麼自閉」時，早就為時已晚。

每次在社群網站上看到認識的人和志同道合的朋友處得和樂融融，我都會自我懷疑：「難道是我有什麼缺陷？」

調整與人的距離

為此，身為總編輯的我還幫《生活重心》出了一本特刊《調整與人的距離》(人との距離を、整える)，專門探討人際關係。在採訪過程中，我拋出了「你有朋友嗎？」這個問題，結果雖然有人回答「有，而且

很照顧我」，但更多人的回答卻是「幾乎沒有」。

這令我相當驚訝，心想：「難道大家都這樣？」有人說：「我覺得世上不可能有人真正了解我。」也有人說：「還是會希望有一、兩個願意雪中送炭的知心好友。」我才知道，原

《活得漂亮！給中年後的我自己》簡介

中年以後，雖然許多事不可逆，卻無疑是人生格外清醒的階段。過去那些讓你疲倦又委屈的事、想逃離又躲不掉的人，此刻終於可以放手了；而能否出人頭地、升遷加薪的想望，似乎也塵埃落定了。就是現在，你可以毫無顧慮地將焦點轉向自身，用心善待自己，只留下真心嚮往、舒服且充滿熱情的事！

誰說中年以後不能過得自

作者：一田憲子

(編輯兼作家)

出版社：大好書屋

出版日期：2025/03/05

在又帥氣？邁入花甲之年的日本作家一田憲子，以過來人的身分告訴你，花朵盛開時固然美好，但燦爛過後，不一定伴隨著凋零和傷感。

只要改變觀點、轉換方向，可以期待下半場人生有另一番風景和體會等著你。



來大家都比想像中的還要孤獨。

另一方面，自從年過五十，我也漸漸放下「我執」，不再像年輕時一樣堅持「我就是這樣的人」。最近我也開始約「認識但不熟」的人一起吃飯，想要進一步認識對方。我回頭想，為何當初沒有和對方立刻交好呢？

可能是當我面對飲食很節制的人，會因為「我沒那麼自律」而退縮；面對在社群網站上積極發文的人，也會因為「我無

各樣的人以後，我慢慢接受了社會的多樣性，開始明白「我就是我」、「我和別人不同很正常」。像這樣擴展自己的價值觀，便能夠以有別於年輕時的方式來「交朋友」了。

換句話說，我不需要找所有喜好和價值觀都一致的朋友。假設我是一個「圓圈」，與A子有部分重疊，與B子有另一部分重疊，只要有一些共同點，就針對共通點來往即可。

我也學會了和不同人聊不同領域的話題，因人而異調整相處的內容。獨立自主地和他人來往，而非一味迎合，是我好不容易才抓到的平衡。

明白「不必事事合得來」的道理後，人際關係就不會那麼緊張了。即使一年只見一次面，只要好好敘舊，從中獲得啟發和共鳴就足夠了；即使相約在附近喝杯茶，聊個一到兩小時，也能替自己帶來一番新氣象。

適度地「冷酷」，控制好人際關係，不要造成自己的負擔，友誼自然會細水長流。

(宇欽/輯)

上了年紀後，親近的人會越來越少，一來是升到更高的職位、離開了第一線；二來是孩子獨立後，以小孩為主的社交網路也不再熱絡了。

· 書訊 ·

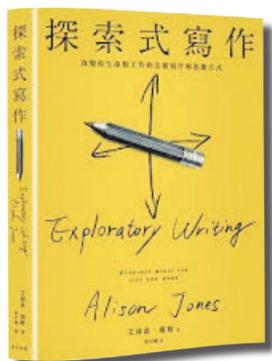
《探索式寫作：全新寫作和思維》

作者：艾莉森·瓊斯

出版社：春天出版社

在即將滿50歲的時候，艾莉森·瓊斯決定開始一項習慣：跑步。她每天努力騰出時間，在上班之前，花小一段時間跑步。幾天、幾個月下來，這件事成了一個習慣，持續了一年，持續到現在。她發現到小習慣帶來改變的巨大力量，同時，她也發現到，她可以把這樣的方式運用在其他事情上。

本書中，她揭示了你可以如何找到通往你要解答的問題，並解釋和舉例說明了我們如何探索式寫作，她以一種非常平易近人的風



《快思慢想理財法：打造富足人生》

作者：馬克斯·菲爾普斯

出版社：天下文化

在本書中，作者將引薦一套淺顯易懂的「快思慢想理財法」，讓你保有對金錢的控制權。這套方法源於行為經濟學暨心理學專家康納曼的經典巨作《快思慢想》，菲爾普斯認為人們習慣用直覺性的「系統一」思維來理財，才會成效不彰。所以他建議限制支出而非儲蓄金額、設置不同銀行的帳戶等做法，讓邏輯性的「系統二」思維發揮作用，有效利用心理機制減少支出，增加存款。財務問題和科技發展、行銷手法、社會氛圍，甚至你



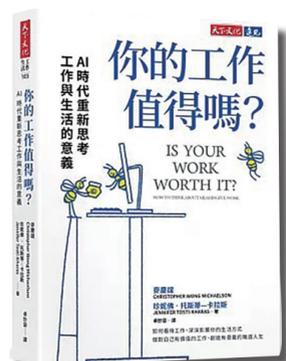
《你的工作值得嗎？》

作者：麥慶誼、珍妮佛·托斯蒂-卡拉斯 出版社：天下文化

你是否曾被忙碌的工作壓得喘不過氣來，內心吶喊：「工作為何做不完？這份工作有意義嗎？為工作犧牲奉獻，是否值得？」研究顯示，全美僅有不到三分之一的工作者認為自己積極投入工作，近半數工作者表示工作時並不快樂。

許多人將一生最具生產力的歲月，浪費在根本不值得投入的工作上。想要離職，卻受財務壓力無法如願，浪費自己寶貴的一生。不論你是準備踏入職場的社會新鮮人，還是在職場打滾多年的

資深工作者、經歷職涯危機的專業人士……這本書都能幫助你重新思考工作的現實、價值和意義，讓你找到值得投入的工作。





▲劇情描述海爾嘉古倫 (Helga Guren) 左圖右·下圖右飾演的女主角瑪利亞在二婚再度破裂後，回頭審視並面對自己真心的故事。圖為主角歐德蓋爾·圖納和女主角海爾嘉·古倫。(海鵬電影)



▲導演英格斯多蒂爾以《關於愛的練習》一鳴驚人。(海鵬提供)



▲海爾嘉古倫(左)主演的《關於愛的練習》日前勇奪北京國際電影節「項大獎」。(海鵬提供)



愛情什麼時候消磨殆盡？ ——我看《關於愛的練習》

細膩寫實，是《關於愛的練習》的最大資產；尖銳無情則是《關於愛的練習》帶動的海嘯浪潮。電影情節一再衝撞心房，不時都會讓觀眾感同身受。

■ 藍祖蔚 (影評人)

戀愛時，你看見她唇角上揚，也看見眼神中有慾望燃燒，你相信她的愛。

爭吵時，你看見她受傷又焦躁的眼神，也看見一股氣梗在胸口，你相信她非常不甘心。

一面關於愛的「鏡子」

冰島女星 Helga Guren 在《關於愛的練習 (Loveable)》中的一顰一笑都極具說服力。喜則同喜，悲則同悲，然而看到她獨自一人走上十字架，為觀眾承擔了無法控制、也不知如何調整修正的悲歡宿命，你卻暗自祈禱切莫重蹈她的生命足跡。

她的煎熬，成就了觀眾的救贖？她的受罪，卻又讓你想起也曾有過類似擦邊球的機遇？

冰島導演 Lilja Ingolfsdottir 在《關於愛的練習》中採用了極其庸俗的破題：戀愛時，人在天堂，結婚後，為什麼比墳墓還淒慘，簡直就是如同地獄。然而，這麼

常見的命題卻天天在我們周遭上演，《關於愛的練習》根本就是一面關於愛的「鏡子」。

導演 Lilja Ingolfsdottir 的「地獄」書寫法簡明有力：Helga Guren 忙著照顧前夫及現任丈夫的四個小孩，貪玩的小小孩，到處闖禍，超市薯片還沒買單，就已灑落滿地；叛逆期的大小孩又嫌弟妹囉嗦，不願禮讓，更不想分擔照顧，手忙腳亂的她卻又發現信用卡錢不夠，刷不過，後面拍著長龍的顧客不耐盯著看她如何善後……是的，就是類似這些雞毛蒜皮事，讓她心力交瘁，剛從遠方工作回家的先生就遇上了她失控的火藥庫。

發洩，難免，能夠舒壓都是好事。偏偏這顆地雷天天引爆，時時失控，「東風惡、歡情薄」，連看婚姻諮商也要爭論為什麼？

看著她往懸崖邊衝過去

愛情什麼時候消磨殆盡？失敗的婚姻往往理不出頭緒，Helga Guren 的困境則在於她也不想如此，明明踩下煞車，卻才發現

踩的是油門，原本的幸福就像雲霄飛車般失控狂飆下去。

導演 Lilja Ingolfsdottir 把愛情拍得極美，Helga Guren 簡直就像癡情佳人，你希望她不要錯亂失蹄，她不該這麼悲慘，卻只能強顏歡笑，承受自己做不好妻子、女兒和母親的三重失落。捨不得，卻又只能揪著心，眼睜睜看著她往懸崖邊衝過去。

一場劇痛的療傷之旅

托爾斯泰在「安娜·卡列尼娜」開場就說：「所有的幸福家庭都是相似的，每個不幸家庭都有他自己的不幸。」《關於愛的練習》正是這句名言的縮影。

細膩寫實，是《關於愛的練習》的最大資產；尖銳無情則是《關於愛的練習》帶動的海嘯浪潮。電影情節一再衝撞心房，不時都會讓觀眾感同身受，不由自主想起不願再想起的情感創傷，但也透過這款清

洗，傷口撕開再癒合，《關於愛的練習》成就了一場劇痛的療傷之旅。

這是一部兇猛又兇狠的電影。看到終場，你會慶幸自己 survived 了，你會想要擁抱扮演獻祭羔羊的女主角 Helga Guren，她實在太會演，太真實了。

《藍色電影筆記》
QR code



萬眾一心 快樂戒菸

多華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，擺脫菸癮的束縛，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
擴胸展背或原地跳躍都可以
- 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你戒菸小叮嚀！
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

董氏基金會成立於民國73年，從倡導「人人有權拒絕二手菸」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「537」，並進一步捐款支持董氏基金會。

AI智慧支付 創新引領未來

Security 安全 | Innovation 創新 | Data 數據

聯合信用卡處理中心 支付服務 創新 便利 安全

信用卡收單
擁有全臺灣超過90,000家特店之收單機構，提供信用卡刷卡服務，取代現金交易。

授權轉接/清算處理
與國際卡組織網路接合作，提供民眾國內外刷卡消費即時處理以及無障礙的跨境消費支付環境。

科技防詐/風險管控
國內信用卡詐欺犯罪防制中心的通報窗口，提供「交易風險警示及控管」之即時監測系統，建置國內安全支付消費環境。

支付卡加值應用服務
小額支付平台/信用卡輔助持卡人身分驗證平臺
公務機關醫療院所信用卡繳費平臺/分期付款紅利扣抵/聯卡中心「學費通」繳學費平臺

信用卡大數據應用平台
配合政府資料開放政策，收集全臺信用卡交易資料產製信用卡統計數據，落實數據共享及普惠金融。

Üny綁定卡號服務
透過代碼化加密(Tokenization)機制，降低信用卡號機敏資料外洩風險，提高交易安全性。

TWIN Card(雙盈卡)
打造臺灣自有支付卡品牌，提供「最適合在臺灣生活的卡」，建構臺灣健全支付生態圈。

詳細資訊請掃描QR Code
網址: <https://www.nccc.com.tw>

財團聯合信用卡處理中心
National Credit Card Center of R.O.C.