

今日天氣



北部 22°-26° 陰短暫陣雨

中部 25°-30° 陰短暫陣雨

南部 26°-31° 陰短暫陣雨

東部 23°-28° 陰短暫陣雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



規律運動可防癌 比藥物治療有效



夏天是減重的季節 (劉伯恩)



蘋果人的一流人才工作術 (書摘)

《今日求禱》/ 社長

忘了我記得



端午節假期民眾都在追劇，由秦漢與謝盈萱主演的「忘了我記得」，劇中動人的是職業婦女照顧失智父親幾近崩潰，親子之間難以放手的感情觸動人心。隨著高齡化，長照資源的需要越益迫切，但怎麼也比不上親人的照料，「老有所終」應是大同世界的理想吧。

▼ 彰環盟研究員林政翰說，中火加六輕對彰化人的肺有嚴重傷害，肺癌發生率名列前茅，盼不分藍綠儘速修正《空汙法》，減少空汙對健康危害。圖為監督施政聯盟偕同彰化縣環境保護聯盟等多個中部環保團體揭露中火有 5 部燃煤機組缺乏有效許可證仍持續燒煤。(中央社)



燃煤電廠無許可發電 民眾黨要修空汙法

民眾黨與中南部多個環團抗議台電開啟興達電廠 3、4 號燃煤機組發電的行為，讓空汙影響高雄人呼吸權。

【本報記者呂翔禾台北報導】「興達電廠 3、4 號燃煤機組非『緊急備用機組』，若沒有操作與生煤許可不能任意啟用！」民眾黨與中南部多個環團 3 日召開記者會，抗議台電近日開啟興達電廠 3、4 號燃煤機組發電的行為，讓空汙持續影響高雄人呼吸權。黨團總召黃國昌表示，將修正《空汙法》第 30 條，讓興達申請展延起只能再運作 2 個月。



▲ 民眾黨立法院黨團總召黃國昌 (左 2)、幹事長陳昭姿 (左)、副總召張啓楷 (中) 及環團代表指台電在高雄興達電廠及中火都使用無照機組燃煤發電，民眾黨團提出空汙法修法版本，要求台電與地方政府依法行政。(中央社)

燃煤電廠可以繼續燒。另外，台電一直拿環評報告書說興達電廠可緊急運作，但「環評書不可凌駕法律」，不能運作就是不能運作。

空汙對肺嚴重傷害

民眾黨立委陳昭姿表示，未來將在衛環委員會主導修法，《空汙法》第 30 條從現行的「申請展延後，主管機關審理期間，固定污染源可用原許可證繼續操作」，改成「僅能再操作 2 個月」，還有增訂「排放有害空氣汙染物，有危害民眾健康

之虞者」，讓地方主管機關彈性變更固定汙染源的許可證內容，以降低空汙排放。

南部反空汙大聯盟理事蘇義昌強調，興達的燃氣 1 到 3 號燃氣機組已經在試運轉，台電環評會議時曾承諾「先建燃氣機組，後拆 1 到 4 號燃煤機組」，環團都在關注台電是否履行承諾。彰環盟研究員林政翰則說，中火加六輕對彰化人的肺有嚴重傷害，肺癌發生率名列前茅，盼不分藍綠儘速修正《空汙法》，減少空汙對健康危害。

台電：中火發電占 14% 若無煤電力將癱瘓

台電董事長曾文生坦言以目前電力供應狀況評估，中火若在 2028 年無煤，國家的電力系統可能面臨癱瘓。

【本報記者游清淵綜合報導】立法院會 3 日表決藍白立委「2028 年完成無煤中火」提案，台電董事長曾文生坦言，台電承諾中火只發 9 部機組，以 500 萬瓩計算，發電占比將近 14%，以目前電力供應狀況評估，中火若在 2028 年無煤，國家的電力系統可能面臨癱瘓；若要取消占比 14% 的發電能力，政府應思考穩定的替代電力來源。



▲ 台電董事長曾文生表示，台中火力發電廠若在 2028 年無煤，國家的電力系統可能面臨癱瘓。(中央社)

盼三年內中火無煤

核三廠 2 號機於 5 月 17 日除役，台灣進入非核家園，國民黨立委羅廷瑋、廖偉翔、黃健豪、楊瓊璵、徐巧芯及民眾黨立委張啓楷提案，要求台中發電廠應逐年提出並落實減煤計畫，並在 2028 年完成無煤中火的國家減碳目標。

曾文生 3 日表示，國會做任何考量時，應該要對未來總體發展做正確的評估，包括 2028 年中火火力發電廠完全無煤會產生什麼影響。台中電廠裝置容量是 550 萬瓩，占目前整體供電系統超過 15%，台電承諾只發 9 部機組，因此以 500 萬瓩計算，發電占比也將近 14%。

曾文生指出，如果讓占比 14% 的發電能力在 2028 年取

消，需思考確定和穩定替代的電力來源，負責任的在野黨應提出一個初步可能性，供社會討論。他舉例，「如果要提案全面減稅，相信全台灣應該都樂見，但財源要從哪裡來？」

台電憂電力癱瘓

曾文生強調，以目前台灣的電力系統來看，如果真的要 2028 年無煤，國家的電力系統可能面臨癱瘓情況。

此外，在野黨提出公民投票，主張核能延役。曾文生回應，台電為執行機關，在主管核安的主管機關提出相關規範之後，台電會依照規範做相關評估。核電廠延役的安全評估有很多嚴謹項目，台電做完相

關風險評估後，也必須向社會大眾報告，讓民眾清楚做選擇。

曾文生指出，台中電廠有 9 部機組可以同時運轉，在夏天是 500 萬瓩，如果要用核能延役來解決，就是核一、核二、核三全部都要延役，才能有相當的規模，不是只有核三延役就能解決。

在中火的中長期規劃方面，台電表示，一期燃氣機組上線之後，預計 2026 年拆除 2 部機組，二期上線之後，預期 2031 年拆除 2 部機組，剩下 6 部轉為緊急備用電力設施。曾文生表示，以現況來算，2028 年如果中火再少 2 部，變成 8 部機組，供電能力仍有 400 萬瓩。

《焦點圖》



隆重軍禮歡迎
馬紹爾群島共和國總統海妮

▲ 友邦馬紹爾群島共和國總統海妮 (Hilda C. Heine) 率團訪台，總統賴清德 3 日在總統府前廣場以隆重軍禮歡迎。

社論

當詐騙的現況已經超越想像...

內政部警政署 165 打詐儀表板公布了 5 月的詐騙統計資料，顯示 5 月台灣人遭詐總額高達 87 億，相當驚人。

這令人想起 2023 年的一部電影《孤注一擲》，以逼真寫實的手法描繪境外詐騙集團的運作模式，劇情講述一位程式設計師與模特被高薪誘騙至海外工作，卻身陷詐騙工廠，從受害者轉為加害者的過程，在高壓控制與精神操弄下逐漸崩潰。

殘酷詐騙真實發生

這部電影引發廣泛共鳴，因為它不僅是真實事件的戲劇化演繹，更是當代社會無能對抗詐騙與人口販運體系的殘酷寫照。

當觀眾看著銀幕上的受害者遭毒打、餓藥、電擊、囚禁時，或許難以相信這樣的地獄般場景也曾發生在台灣，2022 年爆發的「台版東埔案」，即是這殘酷現實的最佳證明。大量國人遭高薪誘騙，落入以控房、水房為核心的詐騙集團圈套，遭囚禁、凌虐、甚至死亡。這些案件不再只是跨境犯罪的輸入，更是本地犯罪演化後的產物，讓人不寒而慄。

根據檢方調查，詐團為延遲金融帳戶被凍結，模仿東埔案詐騙模式設立控房，將求職者騙至住所中拘禁，並以暴力手段迫使其提供帳戶進行洗錢。有被害人因被強制唱歌取樂後

受辱跳樓，也有病重者未獲醫療最終猝死，更有中年男子因腿傷潰爛遭餵毒品噤聲，最後心肌梗塞身亡。警方攻堅破門時，發現一個又一個擁擠小房間，塞滿受困青年，有如煉獄。

有如煉獄的房間

更令人痛心的是，即便部分被害人機警通報定位，警方迅速破案，但仍有不少人早在失聯數週前就被家屬報案，卻遲遲未獲援助。如果失蹤案件能被警方更重視，如果金融帳戶異常能引起系統性警覺，也許悲劇本可避免。

而對於那些被困於境外詐騙工廠的台灣人而言，命運更加孤立無援。早在 2021 年就

有大量通報海外失蹤，政府卻輕忽處理，甚至對民間救援行動推三阻四。在某些案例中，警方赴海外營救時竟需仰賴台商、慈濟或社福團體捐款墊支，連機票與贖金都無法保障，政府所謂「打詐 200 億」計畫，成效實令人質疑。

注意失蹤人口

這一切令人不禁聯想到《孤注一擲》片中，一群被困的青年無從逃脫、身心俱疲，終至崩潰與絕望。而現實中受害者在逃出後，依舊活在恐懼與懷疑之中。獲救後仍感覺：「雖然行動自由了，內心卻仍被囚禁。」這句話，令人心碎。防詐不能只靠刑責與宣導，

更須建立制度性的預警、通報、救援與關懷機制。警方應提升對失蹤人口報案的判斷能力與行動效率，特別是在短時間內失聯且有可疑訊號時，應視為高風險事件處理。

其次，金融機構應強化異常交易監控，建立帳戶風險等級標示系統，並與警政體系即時連線。外交與司法部門也須提升國際合作能力，針對跨境人口販運建立專責應變機制，並將 NGO、僑界資源納入協同網絡，而非讓基層人員孤軍奮戰。

一場集體悲劇

更重要的是，政府必須面對一個根本問題：為什麼越來越

多年輕人願意賭上一切，去應徵來路不明的「高薪工作」？是對未來絕望？是就業市場無出口？還是教育體系無法培養出判斷風險的基本能力？這些問題若不正視，詐團將永遠有市場、陷阱將永遠有人掉入。

電影《孤注一擲》的成功，不只在於票房，而是讓社會用新的角度看待詐騙：它不再只是「貪心被騙」的簡單邏輯，而是一場由資訊不對等、結構性貧困與制度失能交織成的集體悲劇。

正義不只是懲罰，更是預防。如果國家機器無法早一步阻止受害者走入陷阱，那麼即使最後嚴懲加害者，也無法彌補已死者的生命與倖存者的創傷。

唯有在制度中落實警覺、效率與人性，才能讓這些悲劇不再一次次重演。

66% 憂川普會賣台 學者指疑美很正常

學者陳麒安分析，從俄烏戰爭、美國總統川普發言來看，有 66% 民眾擔心川普而疑美很正常。



▲ 學者 3 日針對美中台民調分析，川普所為加上美國民眾想法，讓台灣民眾出現疑美情緒很正常。(Photo by 呂翔禾／台灣醒報)

【本報記者呂翔禾台北報導】「美國本就以自己利益為優先，台灣民眾有疑美情緒很正常！」學者陳麒安 3 日於民調發布會分析，從俄烏戰爭、美國總統川普發言來看，有 66% 民眾擔心川普而疑美很正常，且美國近年來出現戰略收縮，對於美國防衛台灣不能太樂觀；學者何志勇則說，要理解美國人對台仍不了解，且愈來愈不想當世界警察。

台是美中對抗籌碼

偏藍的民主文教基金會 3 日公布美中台民調，54.4% 認為美國要求提高台灣軍購，是認為想要賣軍火賺更多錢；57.7% 民眾不同意「台灣要全力配合美國各種要求，才能獲得協助保

障安全」，43% 民眾認為美國會出兵保衛台灣，但有 42.3% 不會；42.6% 民眾支持改善兩岸關係，但也有 27.7% 民眾盼積極備戰、推動抗中保台。

67% 民眾認為美國是將台灣作為與中國對抗的籌碼、僅 12% 認為美國是真心防衛台灣，且 66% 民眾認為美國總統川普會為了美國利益出賣台灣；52.8% 不同意川普的「統一說」，是支持兩岸和平統一，對於總統賴清德的「併購說」，60.9% 不同意這是賴總統對中國釋出的善意。另外，37.7% 認為賴清德從拒絕統一到提出「併購說」，是因為美國的壓力。

台應有提條件空間

對此，清大通識教育中心兼任助理教授何志勇分析，美國國防部長赫格塞斯近日曾表示中國的威脅立即且明顯，希望印太盟友可以儘速升級軍備，但川普近日受訪時，針對台海議題說：「我不會評論，也不會把自己擺在那個位置。」讓台灣人對於美國出兵愈來愈多人有疑惑。

「但美國向來都是以自己利益思考！」何志勇分析，要了解美國，知道美國人怎麼想很重要，如今美國仍有 4 成民眾不清楚台灣，出兵協防順序甚至低於德國、巴勒斯坦，且美國民眾對於當世界警察的

興趣愈來愈小。他認為，國內不應該分「疑美」與「親美」，而是要更「知美」。

不過他認為，賴總統的條件說是未來可以著力的點，代表台灣在兩岸關係中可以提條件，畢竟台灣有民主政治與強大的軟實力，但何志勇也擔心台灣內部目前政治局勢紛亂，目前很難有要求中國改變的底氣。

烏克蘭配合仍受重創

台大政治系兼任助理教授陳麒安指出，多數民眾認為美國要求台灣提高軍購費用是想賣軍火，其實是有根據的，以烏克蘭來說，美國 90% 的援助費用後來還是回頭買美國軍火。此外，烏克蘭受美國援助 1146 億、歐洲 521 億歐元援助，如此配合美國下，國家仍受到戰火高度摧殘，台灣民眾自然擔心國家安全難受保障。

針對美國是否會出兵協防台灣的民意拉鋸，陳麒安認為，很多人是以「期待」來回答，跟放颱風假一樣，但台灣是中國核心利益、非美國核心利益，且近年來美國出現戰略收縮的狀況下，不能過度樂觀期待保衛台灣。另外，川普如今的外交決策多變、以本國利益為主，「為何不能懷疑川普對台保障？」

兩岸併購說賴釋善意？學者：缺實際作為

【本報記者呂翔禾台北報導】「賴總統雖然在專訪說出『併購說』，但實際作為卻缺乏對中國的善意！」退休學者楊泰順 3 日指出，對陸配、兩岸教育交流不友善，讓民眾對賴總統的說法不置可否；民主文教基金會董事長桂宏誠也說，賴的「對等交流」還是一種「實質兩國論」，中國難以接受；前立委李勝峯也說，連民進黨支持者都擔心川普出賣台灣。

親藍的民主文教基金會 3 日公布美中台民調，66% 民眾認為美國總統川普會為了美國利益出賣台灣；52.8% 不同意川普的「統一說」，是支持兩岸和平統一，對於總統賴清德的「併購說」，60.9% 不同意這是賴總統對中國釋出的善意。另外，37.7% 認為賴清德從拒絕統一到提出「併購說」，是因為美國的壓力。



要有適當政策表態

對此，文化退休教授楊泰順指出，從民調可以看出台灣民眾相當關心國際事務，比起美國來說，台灣人沒有奢侈、不知道國際局勢的本錢。另外，政黨認同也深深影響台灣涉外關係看法。他強調，雖然總統賴清德希望台灣在美中國係中是「棋手」，但必須要提出適

當的政策或表態，才能獲得民眾的信服。

楊泰順舉例說，賴總統的併購說雖然看似對中國釋出善意，但並沒有看到其他相應作為，例如開放旅遊，反倒是如今恐限縮《港澳條例》、對中發展藝人懲處，還有對陸配、兩岸教育交流的不友善，因此在民調中有 60.9% 不認為賴總統對中國釋出善意。

民主文教基金會董事長桂宏誠認為，併購說的說法與川普喜歡交易的特性相似。(中央社)

「併購說」指「兩國統一」

民主文教基金會董事長桂宏誠則認為，總統賴清德受到美國壓力，由於在就職演說中不能說兩岸關係，因此先在網路專訪節目中先說，而併購說的說法與川普喜歡交易的特性相似。但他認為，賴清德的「併購說」是指「兩國統一」、不是兩岸統一，且賴的「對等尊嚴」還是指「兩國」，中國不會輕易接受。

前立委李勝峯指出，美國會不會因為利益出賣台灣，遠遠超出政黨表態，連民進黨支持者中，不會的雖有 46.4%、會的仍有 43.7%，是在統計標準差內，連綠色支持者都會對美國是否會出賣台灣而焦慮徬徨。他認為，從民調來看，民眾認為「台灣是美國抗中的籌碼」、「美國不是真心保護台灣」，疑美其實是台灣的主流。

每人贈訂一份醒報電子版給朋友，讓善傳送。
本報廣告、訂報專線：
02-23581806
看完醒報，請轉發給朋友

▼台積電最近與美國商務部溝通，表達關稅會造成成本增加，對大家都不好，商務部回覆會納入考量，不過這是政府跟政府間的事情。圖為台積電3日召開股東常會，這是董事長暨總裁魏哲家擔任董事長以來主持的首場股東會。（中央社）



台積電魏哲家：已與美商務部溝通關稅

【本報記者游清淵綜合報導】「台積電不怕關稅，只要求公平，因為公平，台積電就可以繼續世界第一。」台積電3日召開股東常會，董事長暨總裁魏哲家會後受訪表示，台積電最近與美國商務部溝通，表達關稅會造成成本增加，對大家都不好，商務部回覆會納入考量，不過這是政府跟政府間的事情。

已與美溝通

對於媒體問到台積電針對關稅議題與美國政府溝通情況，台積電董事長魏哲家說，台積電與美國商務部有溝通，表達關稅將使得台積電在美國的成本增加。

魏哲家表示，美國企業如應用材料產品在亞洲做，設

台積電董事長魏哲家說，台積電與美國商務部有溝通，表達關稅將使得台積電在美國的成本增加。

備進口美國也要課關稅，他舉例，台積電原本在美國採購只要100元可以買到的設備，變成要125元買，商務部回覆可以討論。

魏哲家說，台積電與商務部溝通，是希望商務部能夠理解，才能知道後果，台積電很客氣向商務部表達關稅會造成成本增加，對大家都不好，至於商務部則回覆這不是他們想要的，會納入考量。

輝達盼台積電備產能

媒體關心魏哲家與黃仁勳5月來台期間曾一起聚餐兩次，兩人討論哪些事情。

魏哲家說，5月16日第一次與黃仁勳聚餐被要求不要公開，但黃仁勳喜歡跟媒體來往，只好跟著應付狀況，當時純粹是感謝黃仁勳給台積電生意。

魏哲家表示，黃仁勳5月17日邀請半導體、AI資料中心供應商等夥伴聚餐，這次黃仁勳有要求，他希望台積電趕快把產能準備好。魏哲家說，外傳AI需求下降，不過，台積電卻是快速增加產能供給。

股東會有示威者

台積電3日召開股東常會，工傷協會、RCA員工關懷協會

與台積電工傷者家屬在會場外拉布條，並高呼「台積電工傷者、台積電要照顧」、「股東要監督、工安才會好」等。

台積電因不斷擴廠，同時屢屢發生工程意外事故，工傷協會提出3點訴求，要求台積電慰問職災家屬與勞工，提出職災照護與援助方案等。台積電董事長暨總裁魏哲家說，生命無價，台積電注重工安，有不足的地方，代表公司致歉，並親自接下陳情書。

工傷協會代表在股東會中表示，台積電自民國108年起累計發生9起工安意外事故，造成10死。希望台積電公司及台積電基金會立即慰問職災家屬與勞工，提出職災照護與援助方案。

生活短波

戶外熱危害專案啟動勞檢 最高風險未防護即開罰

【本報記者游清淵綜合報導】高溫炎熱夏季來臨，戶外勞工的安全受到重視！勞動部職業安全衛生署6月啟動熱危害專案勞檢，若戶外熱危害等級達最高風險，雇主又未預防，將立即開罰新台幣3萬至30萬元，不再給限期改善機會。

近年因全球暖化趨勢，夏季高溫不斷，戶外工作者在烈日下工作易增熱傷害、熱危害風險，包含營建業、景觀設施等工程工人都是高風險族群。

勞動部職業安全衛生署針對戶外熱危害職業，6月啟動全台熱危害專案勞檢，近日也已經發文給相關戶外工作者協會等，提醒注意戶外工作熱傷害風險。

職安署職業衛生健康組長張



▲台北市勞動局將啟動高溫戶外作業專案勞檢，針對營造工地、外送物流、道路維修等熱疾病高風險行業加強查核。（中央社）

國明指出，今年起熱危害勞檢，若戶外作業熱危害風險達最高等級、雇主又若未做好預防，將立刻開罰3萬到30萬元，不再有限期改善。

LINE、Tiktok等平台 年底須發布透明度報告

【本報記者游清淵綜合報導】數發部長黃彥男3日舉行上任週年記者會，談及過去1年施政重點，黃彥男指出，數發部推動打詐專法並頒布各項子法，且正式納管Meta、LINE、Tiktok等4公司6平台，接下來會輔導業者執行防詐計畫，預計年底，業者應發布透明度報告。

數發部將「強化數位韌性」、「發展數位經濟」及「積極強化打詐」列為3大核心施政方向。

在數發部推動下，詐欺犯罪危害防制條例（詐防條例）去年7月底正式施行，防詐4子法也已生效，公告納管Google、YouTube、LINE、Facebook、Instagram及TikTok等4家公司所經營的6個平台，業者須履行



▲在數發部推動下，防詐4子法公告納管Google、YouTube、LINE、Facebook、Instagram及TikTok等4家公司所經營的6個平台。（中央社）

多項防詐責任。黃彥男指出，詐防條例上路後，業者須驗證委託刊播者及出資者分身份，訂定詐欺防制計畫，定期發布透明度報告，並依司法警察機關或相關主管機關的通知限時內下架詐騙廣告。

CGY等車牌代碼有不雅諧音 公路局暫不製作

【本報記者游清淵綜合報導】不少人買車會挑車牌，並介意諧音或不雅的車牌，交通部公路局今年挑出9組英文代碼開放票選，不合適比例均達10%以上，包括CGY、CKD、PLA等，將列為暫時保留、不製作。

考量因社會文化、民眾使用習性以及民情習俗等因素，民眾對於車輛號牌英文代碼特殊含義、合適性（諧音或不雅）觀點可能不同，公路局為蒐集各方意見作為製作時參考，自民國110年起，將各年度2年內預計製作號牌代碼列在監理服務網進行調查。

現行車輛號牌由3個英文字母與4個數字組成，並採不分車種一車一號核發，公路局發布新聞稿表示，今年度車牌英文代碼意見調查，9組代碼不合適比例均達10%以上。

包括自用小客（貨）車的CGY（GY不雅諧音）、CKD（慢性腎臟病）；普通重型機車的PLA（PLA中國人民解放軍縮寫）、PLZ（PLZ



▲不少人買車會挑車牌，並介意諧音或不雅的車牌。（網路截圖）

拜託 please 縮寫）、PPL（PPL人們 people 縮寫）；電動營業小客車的EAP（EAP員工協助方案）；電動普通重型機車的ETC（ETC高速公路電子收費系統）；電動輕型機車的EXM（EXM打擾 Excuse me 縮寫）、EXP（EXP有效期限縮寫）。

公路局指出，上述經調查不合適比例達10%以上的號牌代碼，將列為暫時保留、先不予製作，而調查結果將作為未來號牌製作滾動檢討參考依據。

青少年戒菸專線熱門 全盲諮詢員助走出菸癮

【本報記者章文綜合報導】據統計，青少年戒菸專線來電數漸增，諮詢員如迷航船隻的燈塔，德蓉就是其中1員，她雙眼看不見，但對聲音特別敏銳，能從來電者聲音找出戒菸動機，協助踏出戒菸第1步。

諮詢員全盲服務

雙眼全盲的德蓉是戒菸專線服務中心諮詢員，作為戒菸青年領航員，她3日上午出席衛生福利部國民健康署記者會；「看不見不代表無法參與」，德蓉從小就發現幫助別人會帶來成就感，成為戒菸專線的諮詢員後，她希望透過聲音陪伴每1名來電者，協助民眾戒菸。

德蓉分享，接過無數戒菸專線來電，1名語氣冷淡的青少年令她印象深刻，從起初的不以為然，透過德蓉的傾聽與談心，決定當天就是戒

菸的第1天；還有1名因生活壓力而焦慮的女孩來電，短短幾個月內，她從不抽菸變成1天抽30根，語氣中充滿焦慮與自責，經過鼓勵決定從減量開始。

大專院校吸菸劇增

據國健署民國111年大專校院學生健康行為調查顯示，大專校院學生紙菸吸菸率為5.29%，電子煙使用率5.24%，無論紙菸或電子煙吸菸率均隨年級升高；從113年成人吸菸行為調查顯示，男性紙菸吸菸率約於18歲後逐年齡攀升，大專校院是吸菸（煙）率大增的關鍵期之一。

戒菸專線服務中心執行長、彰化基督教醫院副院長陳富滿說，台灣戒菸專線服務中心是亞洲第1個戒菸專線，國健署多次行文教育部，協助轉知戒菸教育服務資



訊，青少年戒菸教育主動來電明顯成長，根據112年至114年3月統計，從1季僅58通成長至238通。

號召青少年來推廣

陳富滿說，青少年戒菸諮詢服務個案來源，主要學校鼓勵學生主動進線或學生自行主動進線，當有青少年來電戒菸諮詢，首次戒菸諮詢會談，諮詢員將評估青少年吸菸成癮及戒菸動機等問

題，開案後每週進行1次戒菸諮詢，為青少年量身訂做的戒菸專線諮詢服務，完成4次諮詢輔導。除了戒菸專線，國民健康署今天號召青少年投入無菸推廣行動，透過培育戒菸青年領航員，以年輕世代語言與行動倡導拒菸理念，運用AI科技推廣戒菸專線，翻轉傳統說教方式，提升戒菸意願，打造更貼近青少年的戒菸支持網絡。

▼ 癌症治療後進行結構化運動計畫，可以顯著降低患者死亡、疾病復發或罹患新癌症的風險。(Photo by Gabin Vallet on Unsplash under C.C License)



規律運動可防癌症 比藥物治療有效

【本報記者莊宇欽綜合報導】規律運動可預防癌症復發，甚至比吃藥更有效！一項全球首例試驗發現，癌症治療後進行結構化運動計畫，可以顯著降低患者死亡、疾病復發或罹患新癌症的風險，相較於使用藥物控制更能減少副作用。癌症醫師強調，規律運動能夠改善健康狀況，並提高癌症患者的存活率。

結構化運動計畫

《BBC》報導，一項涉及美國、英國、澳洲、法國、加拿大和以色列患者的全球首例試驗發現，治療後進行結構化運動計畫，可以顯著降低死亡、疾



一項全球首例試驗發現，癌症治療後進行結構化運動計畫，可以顯著降低患者死亡、疾病復發或罹患新癌症的風險。

病復發或罹患新癌症的風險。

研究人員於2009年至2023年間招募889名結腸癌患者，並被隨機分配參加結構化運動計畫（鍛鍊組）或僅接受健康生活方式手冊（運動組）。五年後，鍛鍊組患者復發或罹患新發癌症的風險比運動組降低28%；八年後，相較於只收到健康生活方式手冊的患者，鍛鍊組患者的死亡風險也低37%。

長達十年的研究顯示，與僅接受健康建議的患者相比，完成治療後在教練指導下進行結

構化運動的患者，其死亡風險降低37%，復發或新發癌症的風險降低28%。對此，醫學史上首次有明確證據表明，規律運動相較於患者使用藥物控制還要有效。

規律運動更勝藥物

《衛報》報導，鍛鍊組每月與教練進行兩次指導課程和監督鍛鍊課程，之後每月進行一次總共三年；運動組則接受教練支持，以幫助他們實現既定的



生活目標，包括45到60分鐘的規律步行，或是獨木舟或滑雪等增加運動量的項目。

然而，運動並非每個人的最佳選擇，尤其在進行任何新的鍛鍊活動之前，癌症患者務必諮詢醫生。阿斯科研究所首席醫療官格拉洛表示，該研究將改變癌症患者在治療期間和治療後的生活方式，並且鼓勵身體活動的重要性。

事實上，規律運動會比藥物治療更有益處，因為運動可以避免嚴重的副作用。英國癌症研究中心首席臨床醫生斯旺頓表示，這項研究揭示了運動的力量，其能夠改善人們的健康狀況，並提高癌症治療後患者的存活率。

波蘭總統右派勝出 挺川者支持是關鍵

【本報記者呂翔禾台北報導】左派總理執政卻選出右派總統，受美國、墮胎等因素影響，波蘭選民持續在兩者中搖擺！波蘭2日選出右派總統納夫羅茨基，他以50.89%得票率驚險獲勝；波蘭雖然上次選舉由中左派獲勝組閣，但右派的法律與公正黨仍有很高支持度，加上全球保守派近日在波蘭開會，刺激許多右派民眾投票。

第二輪逆轉勝出

根據《半島電視台》報導，由法律與公正黨支持的歷史學家納夫羅茨基2日以50.89%的得票率，險勝中左派的華沙市長佐薩斯科斯基。波蘭是半總統制，歐盟事務等的交涉工作主要是中左派總理圖斯克進行，但總統也有相當實權，可任命政府總理與有權否決議會通過的法案。

波蘭總統是兩輪決選投票制，第一輪時佐薩斯科斯基獲得31.4%的選票，納夫羅茨基則是29.5%，結果在決選輪的結果逆轉，讓各界相當驚奇。他過去雖然不希望波蘭加入歐盟

或北約，但也相當討厭俄羅斯，而相對疑歐的主張也獲得美國保守派的響應，美國「保守政治行動會議（CPAC）」5月底在華沙開會，對波蘭的選情有有一定影響。

波蘭是北約關鍵國

美國國土安全部長諾姆更是在會議中發言呼籲波蘭民眾「選擇正確(right)的領導人」，甚至直言與納夫羅茨基見過面，「他應該成為波蘭下一任總統」。波蘭智庫學者史麥琪也分析，納夫羅茨基在選戰過程中堅持主張，比起佐薩斯科斯基想爭取各類選民支持，但最後誰都無法完全說服，導致納夫羅茨基險勝。

《路透社》提到，波蘭由於靠近俄羅斯與烏克蘭，在北約中扮演重要角色，近日與羅馬尼亞、立陶宛等國都表態支持烏克蘭加入北約。波蘭也曾與德國、法國與英國，在美國背書下支持烏克蘭、同時要求俄羅斯30天內停火，因此各界也關注納夫羅茨基上台後，與相對親歐的總理圖斯克互動的狀況。



▲ 波蘭歷史學家、右派的納夫羅茨基在第二輪總統選舉中逆轉勝出而當選。(Photo from @NawrockiKn via Twitter)

查獲百萬隻走私海馬 野生動物貿易遽增

【本報記者莊宇欽綜合報導】海馬作為珍貴的中藥材，使得全球走私貿易防不勝防！全球過去十年來有近500萬隻走私海馬遭到查獲，總價值約1850萬歐元，其中大部分是運往亞洲傳統醫藥市場，而在歐洲和拉丁美洲貿易市場中也逐漸增加。

海馬非法貿易多

《歐洲新聞網》報導，過去十年來，全球共有近500萬隻走私海馬遭到查獲，總價值約1850萬歐元。據統計，全球非法野生動物貿易擁有200億歐元價值，相關統計數據恐低估真實規模。

英屬哥倫比亞大學和OceansAsia分析2010年至2021年全球野生動物查獲數據，發

現在62個國家/地區中，包括死海馬、乾海馬或活海馬等走私貿易最常藏匿於行李中或通過海運運輸，其中大部分是運往亞洲傳統醫藥市場，而在歐洲和拉丁美洲貿易市場中也逐漸增加。

長期以來，海馬在傳統醫藥中備受推崇，人們將海馬曬乾磨成粉，用於治療氣喘、陽痿等各種疾病，尤其是在中國大陸和香港。此外，海馬也可作為乾製紀念品或活體動物，並出售給水族館。

預防措施保護海馬

《Earth.com》報導，根據《瀕危野生動植物種國際貿易公約》，海馬被列為合法國際貿易之中，但只有獲得許可證並證明出口過程不會危害野生族群的情況下，才允許進行貿易活動。然而，海馬的貿易許可



▲ 全球過去十年來有近500萬隻走私海馬遭到查獲，總價值約1850萬歐元。(Photo by David Clode on Unsplash under C.C License)

證卻很難獲得。

「所看到的只是冰山一角。」英屬哥倫比亞大學海馬計劃研究員福斯特表示，研究中的數據來自近300起緝獲案件中的紀錄信息，包括政府通報與新聞報導。對此，更大規模的海馬走私貿易可能持續進行中。

海馬計畫研究生物學家阿西奧內強調，全球貿易路線正在多樣化，執法力度也必須加大。OceansAsia資深研究員邦達羅夫也呼籲，所有國家都必須採取有力的預防措施，包括良好偵查工作、堅決執法和有意義懲罰。

圖文選粹

圖文 / 中央社

烏克蘭奇襲成話題 美海軍研究布局



▲ 烏克蘭「蜘蛛網」無人機行動襲擊俄軍基地成為五角大廈焦點，海軍部長費蘭(左)2日在華府AI EXPO座談中指出，「我們不可能不去研究烏克蘭正在發生的事情」。

前中共解放軍中尉李曉明 指出六四是世界歷史



▲ 前中共解放軍中尉李曉明(後排右3)隸屬39軍116師高炮團，他是目前所知唯一公開談論六四的前解放軍。他的部隊因長官消極抵抗鎮壓命令，6月5日才抵達天安門廣場。他說，六四事件不只是中國歷史，世人必須記取教訓。

▼ 醫師提出「三長兩短有氧呼吸法」，能有效控制「復胖」，促進新陳代謝。(網路截圖)



劉伯恩跟你談減重

夏天是減重的季節

劉伯恩
(資深減重醫師)

上班族的減重，真的有這麼難嗎？
其實並沒有，只要了解原因，
還是可以輕輕鬆鬆瘦下來。

夏天一直是減重的季節，特別是對上班族來說，一整天待在冷氣房，沒有運動，鮮少走動，中餐常常是高油高热量的外食便當，再喝杯珍珠奶茶等高糖量飲品，攝取的熱量比消耗的熱量要多得多，日復一日、一陳不變的作息，想要瘦都很難，難怪很多上班族的胖哥哥姊姊們要說，減重，對他們來說簡直就是天方夜譚。

缺氧性肥胖

上班族的減重，真的有這麼難嗎？其實並沒有，只要了解

原因，還是可以輕輕鬆鬆瘦下來。
根據臨床經驗顯示，絕大多數的上班族，一整天待在冷氣房的時間至少有八個小時，如果晚上睡覺還是吹冷氣，一天當中恐怕有十五個小時以上的時間都在吹冷氣，這種長時間待在密閉式的空間裡，最容易造成「缺氧性肥胖」。
「缺氧性肥胖」可以說是上班族最常見的肥胖形式，因為含氧量不足，導致脂肪不易燃

燒，而形成肥胖。依據生理學原理，所有生物所需的能量都是由ATP物質水解產生能量而來的。1莫耳(mo)的葡萄糖，會產生38個ATP(Adenosine Triphosphate)，可以有效燃燒脂肪及葡萄糖；而在無氧的時候，卻只能產生2個ATP，且分解脂肪及葡萄糖的能力也較差。這也是為什麼所有戶外運動的效果會較室內運動效果佳的原因。

適時遠離冷氣房

了解原因之後，再適度調整作息，自然而然就能瘦下來了。首先，就是「遠離冷氣房」，這裡所指的「遠離」，並非完全不吹冷氣，而是在冷氣房待了一、二個小時之後，最好到戶外走動走動，至少停留10-20分鐘，晚上睡覺最好也不要吹冷氣，如果真的熱得受不了，建議採取設定時間的模式，吹個1-2小時之後，讓房間溫度降低之後，就不再吹冷氣了。
若再搭配腹部有氧呼吸，提

高氧氣的呼吸率，減重效果會更好；在戶外的效果，又會比在室內好。我曾提出「三長兩短有氧呼吸法」，能有效控制「復胖」，套用在克服「缺氧性肥胖」，也有不錯的成效，均能大大提升體內的含氧量，促進新陳代謝。

三長兩短有氧呼吸法

- ★ 三長兩短長吸短呼法
步驟1：深呼吸3秒鐘，再吐氣2秒鐘。
步驟2：每小時進行3次，每次2分鐘。
- ★ 三長兩短腹部呼吸操
步驟1：雙手手掌置於腹部。
步驟2：左右手食指尖，置於肚臍上方約三指距離處(即中腕穴)。
步驟3：左右手中指尖，置於肚臍下方約四指距離處(即關元穴)。
步驟4：左右拇指，各置於肚臍兩側約二指距離處(即天樞穴)。
步驟5：拇指、食指、中指同時用力連續按壓3下。
步驟6：休息2秒鐘之後，再重複步驟5的動作。
步驟7：每小時進行3次，每次2分鐘。

跟蹤騷擾應防患未然

王翔正
(文字工作者)

爾來，花蓮女老師被發現陳屍教會宿舍，其因是一位痞啞男追求女老師遭拒，該男深夜侵入教會並狠心勒斃行兇殺人。近年來跟蹤騷擾行為屢次產生重大暴力事件，引起社會輿論譁然，更凸顯出跟蹤騷擾犯罪蔓延的嚴重性。

微罪易被輕忽

不可諱言的是，婦幼案件初始都是較輕微的犯罪行(如：通訊騷擾、盯梢尾隨等，而微罪行為卻容易被人輕忽，如處置不當很容易衍伸成重大刑案。

跟蹤騷擾防治法已上路近三年，根據內政部警政署統計，迄今受理跟蹤騷擾案件計8,488件，計有2,1608次跟蹤行為，雙方當事人關係以家庭成員最多、陌生人次之，但陌生人、同事關係案件占比持續增加，另核發書面告誡5,555件，占65.45%，其中有552件違反告誡，占9.94%，顯見儘管公權力即時介入，仍有約一成的相對人做出踰矩不當的行為，值得修法討論約制。

突發狀況法不濟急

根據跟蹤騷擾防治法第3條對於跟蹤行為的界定為

對特定人反覆或持續為違反其意願且與性或性別有關之行為(包含：監視、盯梢、守候、尾隨、追求等)，使之心生畏怖，足以影響其日常生活或社會活動。

實務運作上，相對人須有2次以上的跟蹤行為且意圖為性與性別有關，才能符合構成要件，並且以書面告誡先行，如有再次跟蹤，另協助當事人申請保護令，如相對人有突然過激的緊急狀況，不啻是緩不濟急。

除此之外，實務偵查是類案件仍有瓶頸，因跟蹤等性別暴力犯罪案件多具隱密性，難以舉證亦不容易證明主觀犯意，極易導致相對人未受約制，導致後續犯罪行為昇華，建議修法增加持械攻擊跟蹤罪嫌疑人的刑度，且如未被羈押或羈押期滿時，應通知被害人之規定。

嚴格遵守保密規定

另婦幼相關案件皆對當事人設有保密規定，但目前僅跟蹤騷擾防治法未訂有罰則，建議增訂廣播電視業、網際網路等媒體，不得報載被害人姓名或足資識別被害人身分資訊，違反者應有處罰規定，希望透過公權力介入，讓被害人不要重複被害，並擁有最實質的保護。



▲ 花蓮女老師被發現陳屍教會宿舍，引起社會輿論譁然，更凸顯出跟蹤騷擾犯罪蔓延的嚴重性。(網路截圖)

從一認識我就想得到他

《世界上最爛的人》金獎團隊全新力作

榮獲 卡羅維瓦利國際影展5項大獎

最佳女主角 評審團特別獎 人道精神大獎 最佳歐洲電影獎 影評人費比西獎

關於愛的練習

5.29 回到初相遇

3座影后得主 海爾嘉·古倫 挪威魅力男星 歐德薇爾·圖納 挪威新銳導演 莉莉亞·英格斯多蒂爾

NORDISK FILM PRODUCTION PRESENTS IN ASSOCIATION WITH OSLO FILMFOND & AMARCOR A FILM BY LIJIA INGOLFSDOTTIR "LOVEABLE" HELGA GURUN ODDGEIR THUNE HEIDI GJERMUNDSEN BROCH MARTE MACNUSDOTTIR SOLEM ELISABETH SAND SOUND DESIGN BROR KRISTIANSEN COSTUME DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR PRODUCTION DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ØYSTEIN MAMEN LINE PRODUCER TØRJE GJENDAL EXECUTIVE PRODUCERS SVEINUNG GJOLMO AND LINDA NETLAND PRODUCED BY THOMAS ROBSAHM WRITTEN, EDITED AND DIRECTED BY LIJIA INGOLFSDOTTIR

蘋果人的一流人才工作術

蘋果、Meta、海力士，二十年矽谷工程師，揭開全球最神祕企業的內部運作機密。

■朴志秀
(現任 Meta 擴增實境硬體顯示開發團隊經理)

明明不是自己部門的事，K 卻時常主動發表自己的意見，甚至別人得落實他的想法，他才會滿意。他的個性似乎就是這樣。想想看，你會想跟這種同事一起工作嗎？然後再想想，目前自己就職的公司會想錄取這樣的人嗎？大部分人的回答應該都是「不會」，說不定還會先入為主地認為「這種人就是愛出風頭」。

那麼，蘋果會怎麼看待這樣的人呢？會想錄取嗎？蘋果員

計部的事情，他卻刻意挑顯示器的問題出來講，讓其他負責人難堪。他很會挑出對方的弱點，抓準時機、緊咬不嚴謹的邏輯，堅持自己的主張。

就算不做到他那樣的程度，如果你身在蘋果，卻沒有好好宣傳自己的意見，就很容易被忽視。

會議發揮影響力

舉例來說，假設 A 產品開發專案的業務負責人聚在一起，討論本週在總監報告會議的主題，在一番討論、選定主題後，就要決定如何調整專案現況和面臨的議題，然後決定由誰報



▲ 蘋果同事間最常開的玩笑是：「在蘋果一年等於在一般公司待六年。」（中央社）

己反而會被別人牽著鼻子走。

Keynote 製作簡報

進入蘋果後，會使用公司提供的 MacBook，而用 MacBook 製作簡報時，用的是跟 PowerPoint 功能相似的軟體 Keynote（按：由蘋果公司推出的幻燈片應用軟體）。有些業務工程師已經達到閉著眼睛也能製作簡報的境界，他們甚至會開玩笑說，自己主修的不是材料工程或機械，而是 Keynote 工程。

有趣的是，只要是在蘋果工作過的人，跟其他人製作出的簡報都會有很大的差異，甚至光看其他公司員工提供的簡報，就能猜出他是不是曾在蘋果工作過。到底哪裡不一樣？答案是，他們製作的簡報會有核心資訊、圖表和顏色。

簡報製作的技巧

首先，蘋果員工製作的簡報會明確表達報告者想要傳達的資訊和目標。華頓商學院 MBA 教授史都華·戴蒙 (Stuart Diamond) 在著作《華頓商學院最受歡迎的談判課》(Getting More) 中提到，在參加會議前，要先問問自己想透過這次會議得到什麼。

蘋果員工們一定會做這種自我詢問的行為，說不定還有人

會反問：「這不是理所當然的嗎？」但其實，大部分的人在參加會議前，並不知道自己要透過會議得到什麼，導致報告資料中充斥著毫無意義的資訊。

第二，蘋果員工製作的簡報，即使不是負責人也能輕易理解（延續第一點）。因為如果報告目的明確，那麼支持其報告的資料——也就是簡報內容——肯定同樣簡潔。要是內容複雜，總監或副總裁無法一次就理解內容，報告者在該場會議就一無所獲。總監或副總裁在一張簡報上的注意力不會超過一分鐘。

為了做到這點，在此提供一些有用的簡報製作技巧。首先，要用破題法，這樣更容易引起

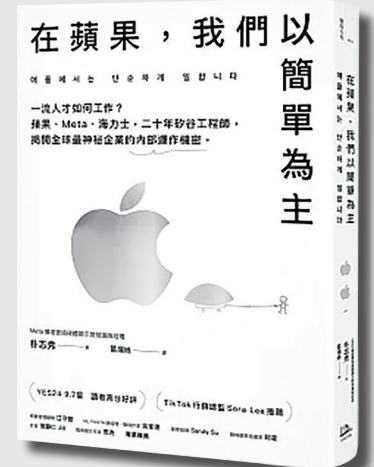
《在蘋果，我們以簡單為主：一流人才如何工作？》簡介

蘋果同事間最常開的玩笑是：「在蘋果一年等於在一般公司待六年。」每天要回覆的郵件超過一百封、平均要參加至少四到五場會議，開會前還要進行多次事前會議、忍受部門間的各種摩擦……在百般繁忙之中，蘋果員工如何實現卓越？

作者朴志秀在矽谷有 20 年的開發人員經驗，曾任職於韓國領先半導體公司海力士，後來在蘋果這個號稱連三個月都難以堅持的地方，工作

作者：朴志秀
(現任 Meta 擴增實境硬體顯示開發團隊經理)
出版社：方舟文化
天出版日期：2025/03/12

了四年，現在則在 Meta，擔任擴增實境硬體顯示開發團隊經理。在頂尖公司經驗豐富的他，透過這本書，詳細介紹了賈伯斯的管理文化，從目標設定、溝通、時間管理到提升職業技能的全過程，不藏私公開在蘋果親身經歷的獨特工作法。



在蘋果裡，要是表現出東方人的謙讓美德，或「沉默是金」的被動態度，很容易被當作傻瓜。

工會想跟這樣的同事一起工作嗎？答案是，蘋果想雇用這樣的人，因為他們對於那些有能力落實自己主張的人，給予高度評價。

韓國大部分公司都認為，愛爭論、好鬥的員工就像「鬥雞」，只會多製造沒必要的麻煩。不過，蘋果給予高度評價，認為這樣的人積極尋找並提出解決對策，連別人敷衍了事的部分都能找出來並加以改善。

印度資深工程師

我在蘋果認識的人當中，最具代表性的「鬥雞」是曾任職於產品設計部的印度資深工程師，他總是板著臉，從別人的報告資料中找出漏洞，並以非常合理的邏輯提出自己的主張，使對方難以反駁，不得不解決問題。

他會談及過去自己解決產品開發時遭遇的問題，然後質問工程部，是否重複犯了同樣的錯誤；有時明明不是產品設

告。這種時候，如果展現被動的態度，心想：「反正那不是我的工作，跟我沒關係。」很有可能就只能處理開會後的善後工作。

想在蘋果生存下去，就必須在所有會議上都發揮影響力（雖然從一般人的角度來看，可能難以接受）。如果能在同事報告的簡報中發現漏洞，並以一針見血的問題摸透對方的底細，那就再好不過了。沒必要擔心這種指責會在同事間樹敵，因為這才是蘋果的企業文化。

如果你的指責確實有幫助，他卻情緒化地認為你是在針對他，那反而會害他自己被排除在會議之外。

在蘋果裡，要是表現出東方人的謙讓美德，或「沉默是金」的被動態度，很容易被當作傻瓜，所以比起如牛一般憨直的行為，像老練的鬥雞一樣先發制人，才能在蘋果獲得成功。如果不擴大自己的影響力，自

題。

實現自己目標的能力

再強調一次，如果接收報告的主管需要花時間理解報告者的資料，這完全是報告者的責任。

一個更敏銳的報告者，還會

線的粗細，因為這表示報告者除了資訊之外，也顧慮到簡報的設計。

順帶一提，我製作的圖表框線不是黑色的，而是淺灰色，只留下必要的框線，這麼做是為了讓閱讀者一眼就先看到內容，而且我不會使用強烈的原色來填滿圖表，而是使用柔和又流行的粉彩色調，幫助觀眾專注於資訊本身。

在製作報告資料時，我們通常會覺得對方已經很清楚自己報告的內容，但這種推測未免過於輕率。要盡可能以簡單直觀的內容來製作報告資料，才能有效傳達自己想傳遞的資訊。戴蒙教授定義道：「競爭力 (competitiveness)，就是能夠實現自己目標的能力 (ability)。」如果能用一張簡報來實現自己的目標，就等於具備了競爭力。

(宇欽 / 輯)

最頂尖的報告者，懂得在簡報中活用字體和表格框線的粗細，因為這表示報告者除了資訊之外，也顧慮到簡報的設計。

主管的注意。在簡報中使用圖片、圖示、概念圖也是聰明的方法，因為這種呈現方式不僅使重要的內容一目瞭然，以美學的角度來說也賞心悅目；加入照片時，務必要確認解析度，一律使用最高畫質；如果要插入表格，就要清楚寫上表格標

懂得運用顏色。比方說，在會議中要決定某件事情時，可以用表格呈現各個考慮項目的優缺點，然後用顏色（紅色、橘色、黃色、綠色）區分重要性，讓觀眾一目瞭然。

最後，最頂尖的報告者，懂得在簡報中活用字體和表格框

· 下週書訊 ·

《甩掉多餘壓力，輕鬆掌握工作要領》

作者：塚本亮

出版社：春天出版社

你是不是總會想著「加快工作速度」「提高工作效率」，但這是否讓你有更多出來的時間和心靈餘裕？現實是該做的事情反而越來越多，對職場感到疲倦。本書提出「下一步」思考：要想更遠，做該做的事情，不用做的事情就不要做。

不是所有的工作都盡全力，而是集中在重要的工作上，用比現在還少的勞力達到成果。目標不是完美的一百分，而是實用的八十分！本書以工作「要領」為主軸，介紹在要求越來越高



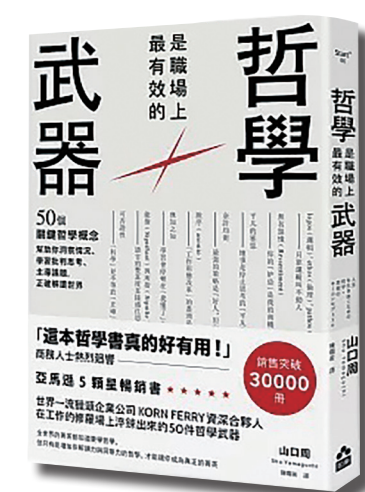
《哲學是職場上最有效的武器》

作者：山口周

出版社：如果出版社

說到哲學，一般人都將它定位為「現實世界用不上的素養」，這是誤解。事實上，在商務人士培養「創意思想」，即對現狀體制抱持批判精神上，這門學問會給我們重要的啟示。本書針對商務人士的需要，用新的觀點解說「無知之知」、「邏輯、倫理、情感」、「平凡的邪惡」、「反脆弱」等 50 個概念。是正在第一線上工作的經營顧問才寫得出來的「哲學使用手冊」。

全世界的菁英都知道要學哲學，但只有能增加你解讀



《文案寫作上手的第一本書》

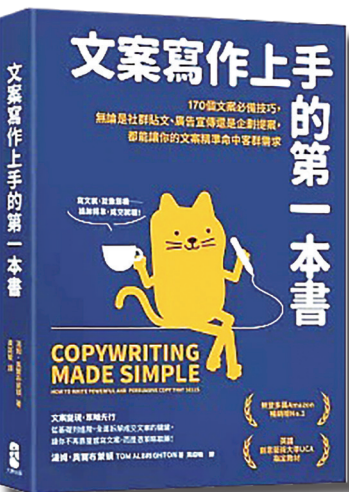
作者：湯姆·奧爾布萊頓

出版社：大牌出版

寫文案，就像搭橋——橋架得準，成交就穩！本書給你全方位、超實用的文案寫作指南。作者湯姆·奧爾布萊頓，擁有超過 20 年的實戰經驗，曾為多家國際頂級品牌操刀，包含：英國保誠集團、滙豐、環球音樂集團、Fuji 等，客戶遍及全球。

在書中，他濃縮多年經驗和頂尖文案的創作邏輯，轉化為清晰可行的實戰步驟與技巧。從 B2B 到 B2C，大量文案範例，橫跨不同產業、不同品項、不同類型，不論是品牌 slogan、廣告文案、

影片腳本、EDM、網站內容等，只要掌握書中的文案祕技，你也能用「對的策略」說「對的話」，實現精準轉換！



萬英鎊成交。(Photo by JUSTIN TALLIS/Getty Imag.)



藝文櫥窗

威廉·透納特展 廣受矚目

■ 簡秀枝
(典藏藝術家庭雜誌社社長)

2025 年適逢威廉·透納 250 週年誕辰，台北迎來《威廉·透納特展－崇高的迴響》誕辰大展，別具意義。

英國泰德美術館發起「Turner 250」系列紀念活動，重頭戲之一，正是國際巡迴展，繼摩納哥、上海站之後，台北是第三站，何其有幸，包含素描、油畫、水彩等 80 件真跡畫作，完整體現藝術家的創作歷程，堪稱今年度台灣最重量級藝術饗宴之一。

比較不同時期作品

威廉·透納在國人心中，並不陌生，去年英國國家藝廊與奇美博物館合作舉辦的《從拉斐爾到梵谷：英國國家藝廊珍藏展》中，就展示了透納的《海洛和利安德的離別（出自希臘詩人穆塞厄斯）》等作品，讓人印象深刻。

俗話說，紅花要有綠葉襯，談威廉·透納的崇高迴響，一方面，要從他創作的不同時期作比較，早期的具象寫實，到中晚期往速度、意境、更精神性的抽象天地發展，廣袤浩瀚，無招之招下，不求形似，也不在乎毀譽，快意作自己。

有人直指威廉·透納影響法國印象派，莫內等藝術家深受他的啟發，筆觸未經修飾而顯見，構圖寬廣無邊，尤其著重於光影的改變、對時間的印象，並以生活中的平凡事物作為描繪對象，威廉·透納的功勞很大；更有人從威廉·透納悲天憫人，崇尚大自然，關心環境生態，直搗人性幽微，呈現出的博大精深，才是藝術真善美的最高境界。

14 位藝術家的對話

《威廉·透納特展－崇高的迴響》展覽中，最具神來之筆效益的是，14 位現當代藝術家



《威廉·透納特展－崇高的迴響》展覽中，最具神來之筆效益的是，14 位現當代藝術家、隔著時空與威廉·透納對話，為現代民眾上了生動的「透納學」。

家、隔著時空與威廉·透納對話，彷彿為現代民眾上了生動的「透納學」，鞭辟入裡，彌足珍貴。

素有「光之畫家」美譽的威廉·透納，大家肯定他是「現代繪畫先知」，終其一生，透過對物件與議題的思考，掌控色彩及光線，生動捕捉大自然動能，可說是化腐朽為神奇，不但重新定義了「風景畫」，同時也為藝術家賦予時代使命。

18 世紀末，19 世紀初，隨著英國在全世界開疆闢土，工業發展日新月異，持續 20 多年的反法同盟戰爭後，逐漸取得世界霸主地位，科技的進步，對英國帶來的變化與功過，威廉·透納的鷹眼銳筆，成為最赤裸裸的時空見證人，發人深省。

遍訪名山勝水

威廉·透納一方面勤於下鄉旅行，遍訪名山勝水、另一方面，他也在時代飛逝腳步中，觀察社會的變遷。溫潤的寫景寄情，歌頌好山好水外，他更對大自然的猙獰狂野所震懾，幽微人性中夾雜的黑暗所感嘆，他徹底放棄人定勝天的天真與無知，體認了人的脆弱、徬徨與孤獨。於是，他探索狂風暴雨，研究千年冰山、全力摹寫速度、水氣、光線，以及挖掘人性善惡之間的毫米距離。

例如，1838 年，戰艦《無畏號》被拖至最後一個泊位，進行拆解，威廉·透納以不尋常的構圖，在藍色的天空和升起的薄霧的三角形襯托下，倍顯莊嚴壯麗，色彩如幽靈般絢麗。該艘老船的美麗與那艘熏黑拖船，形成了鮮明的對比，拖船有著高高的煙囪，攪動著平靜的河面。

象徵著一個時代的結束，蒸氣取代了帆船，人類文明不斷向前躍進。蒸汽動力取代風力發電的時代，已然過去，縱使令人懷念，但威廉·透納更想頌揚現代性，在人類創造力下，持續發現美。

啃讀透納學的新篇章，藝術家在任何時候，都是任重道遠，不能自囚於婦人之仁。2012 年的《空降危機》中的一幕，選擇在《無畏號》畫作前拍攝，或許是為了表達詹姆士·龐德當下的處境，但也同時看得出該作在英國人心中的地位。

在《無畏號》畫作前拍攝

知名作品《奴隸船》，也是例子，工業革命啟航，當時社會出現不少新制度，該作品描述社會階級明顯，奴隸買賣猖狂，只能乘坐百人的小船，被爆裝數百人，船上環境惡劣，不斷傳出惡耗，屋漏偏逢連夜雨，船隻又迷航 300 海哩，糧食更形短缺，船東考量法規，如果上岸前死亡，就可領保險理賠金，因此心手辣，把奴隸直接扔入海中淹死，極大化詐領保險費。

威廉·透納聽到該消息，悲憤交加，他畫下船東為富不仁，超載牟利，又製造航行中意外詐財，憤怒的海潮，過重船隻載沈載浮，落水奴隸海中掙扎，殘肢異體任海鳥大魚啃食，染紅海面，不忍卒讀。威廉·透納是第一個直接用顏色，訴諸情感、控訴不公的藝術家，如椽彩筆，成了悲天憫人的工具，藉以表達保險制度的疏漏，階級制度的殘酷，讓人拍案叫絕。

「威廉·透納」在台灣

雖然大家朗朗上口的幾幅名畫《無畏號》、《奴隸船》、《雨、蒸氣和速度》《海上漁夫》、海上爆風雪》〈加來碼頭〉，沒能到台北展出，取而代之，是英國人出錢出力，募款留住的《藍色瑞吉山·日出》，更具社會意涵，還有不少水彩畫、鉛筆素描、速寫小品，是藝術家慷慨成批捐贈給泰德美術館，是學術研究的佳構，外行人，內行人看門道，希望「威廉·透納」在台灣，成為當下的研究顯學。

感謝泰德美術館策展團隊的良苦用心，精心策劃的跨時空藝術家對話，饒富創思。例如，展區之一的「始於英國風景」，

威廉·透納生前從湖區的壯麗丘陵，和威爾斯山脈的山峯，到多塞特郡（Dorset）起伏的丘陵，以及康沃爾郡（Cornwall）崎嶇海灣，留下英國多采多姿的大自然景觀，豐富了威廉·透納戶外素描體驗，成為自然崇高力量的熱情觀察者。

家理查德·朗（Richard Long，1945-），就使用了戶外作品相同的形狀與材料創作，把大自然帶進展廳，連同作品圖片、地圖、行走路線圖等，一起展出，呼應威廉·透納的平面畫作，跨媒材與跨視覺對話，頗具特色。

迦納裔英國藝術家約翰·阿肯法拉（John Akomfrah，1957-），為呼應威廉·透納晚年許多汪洋裡的暴風雨作品，傳達的他至高的人文關懷，於是，約翰·阿肯法拉也走威廉·透納的路子，探討起人類與海洋，他以該關係中，黑暗面的影像作品呈現。

該作品受到 1851 年的《白鯨記》和 1988 年的《鯨魚之國》等文學作品的啟發，把 BBC 在蘇格蘭天空島、法羅群島和挪威北部地區拍攝的影像，重新剪輯成《眩暈之海（Vertigo Sea）》，將捕鯨業、跨大西洋奴隸貿易和致命移民穿越與詩歌和證詞，交織在一起，用 3 個不同步的巨幅 IM 螢幕，對人類與海洋的關係，以及在奴隸制、移民、貿易和衝突歷史做出有魄力的思考。

彼得·蘭永（Peter Lanyon，1918-1964）是英國具代表性的抽象表現主義畫家之一，與其他同類型畫家不同的是，彼得·蘭永總是試圖強調他的畫，源於風景，他畫具體的地點，實際發生的事件。該件作品中，正是他以顏料，表達康沃爾郡澤諾村附近經歷暴風雨的感受。彼此對照，意涵深遠，耐人尋味。

威廉·透納對海洋熱愛，對天空的隱喻，他有許多表現手法，技術出群，例如《有浮標的海景》（Seascape with Buoy）作品中，威廉·透納放棄了傳統繪畫技巧，以極為隱



◀威廉透納（右上圖）代表作《藍色瑞吉山·日出》。(Photo by 倫敦博物館)



晦的方式，表達了海洋的嘶吼狂暴，整個畫面下方，佈滿強烈卻不明確的湍流，非常吸睛，左側載浮載沉的浮標，則暗示著畫面隱藏的危險，讓人不寒而慄。

威廉·透納活了 76 歲，壽命差強人意，算是功成名，但其實，他的心境微妙，際遇坎坷，有著許多不為人知的痛苦。他重視親情，但唯一胞（1778-1786）卻活不過 8 歲，折翼天使，從此奪走家中歡樂，母親瑪麗·馬歇爾（Mary Marshall，?-1804）悲傷過度，造成錯亂，歷經 5 年精神病院折磨，也撒手西歸。

母親住院期間，家庭分崩離析，又因負擔太重，威廉·透納被送到舅舅家撫養，在那裡鄰近泰晤士河，他喜歡上了繪畫，常去描繪河景，後來，他又被送到肯特郡上學，讓他更有理由創作，推出系列作品，他的父親也叫威廉·透納（William Turner，1745-1829），是理髮師，兼做假髮生意，深知兒子的藝術長才，頗以他的作品為豪，因此，理髮廳櫥窗，掛滿兒子作品，炫耀並售賣，搏得許多讚美，也賣了畫，換了錢，對於家需不無小補。眼看著兒子，進入倫敦皇家藝術研究院，又有出色表現，父親毅然放棄職業，充當威廉·透納的工作室助手，為兒子張羅行政雜事。威廉·透納與父親感情甚篤，相依為命，但父親過世得早，讓他陷入低潮。威廉·透納的親情遭遇坎坷，使他對情感十分敏感，終身未婚，傳說中有女伴與子嗣，但始終沒有留下公開紀錄。天賦異稟的威廉·透納於 1789 年，他 14 歲之齡，進入皇家藝術研究院學習，翌年就被研究院接受，開始他的繪畫

學習。1790 年，威廉·透納的水彩畫作品，被研究院的夏季畫展展出。1796 年，他的油畫作品《海上漁夫》也被展出，以後他一生中幾乎每年都有作品被研究院展出，聲名逐漸鵲起。

早年技高人膽大，不管人像素描、或水彩速寫，或油畫創作，威廉·透納樣樣都能駕馭，可說游刃有餘，畫也賣得不錯，但他並不以當個搶手畫師為滿足，他始終扣問著自己，藝術家的角色是什麼，能為時代作什麼，描型寫景外，藝術家該為歷史留下什麼？！

存留在透納工作室中的作品，數量龐大，足以表明威廉·透納對那些作品滿意的程度，也義無反顧，筆耕不懈。夕陽無限好，只是近黃昏，晚年的威廉·透納，創作作品時，已不再追逐同儕的認可，也不考慮市場交易問題，那段期間，心態與技巧皆臻成熟，見山已是山，他反璞歸真，無招之招，為威廉透納的藝術人生，贏得了「現代繪畫先知」等美譽，彷彿成為蓋棺論定的成績單。

展廳上，威廉·透納的晚年作品，畫面近似抽象畫，與馬克·羅斯科巨作並置，非常適配，佇立作品前，品賞歐美兩位已經作古的大師巨作，都是對人生的感悟，如此雷同，都借助最後的神來之筆，展現自己，而且自由自在，果真成為《威廉·透納特展－崇高的迴響》的最崇高展現，令人玩味不已！！

走一趟台北中正紀念堂，把藝術家師法自然、人神合一的「透納學」，仔細咀嚼品賞，反思檢討，最後記得要把影響深遠的感動帶回家！！

（圖片：聯合數位文創團隊、網路截圖）