

今日天氣

北部 26°-32° 晴短暫陣雨

中部 26°-33° 晴短暫陣雨

南部 27°-32° 陰多雲陣雨

東部 25°-33° 陰多雲陣雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



藍白宣示廢監院 盼綠找回理想



應對關稅衝擊 勞團認應溝通



火燒電動巴士 應全面檢討避災



《今日求禱》/ 社長

期許國是會談

18 日是很重要的日子，朝野領袖終於可以坐在一起，聽取國安報告、共商國是，這是全民矚目的大事。自從賴清德總統上任以來，由於朝野小鬥，許多法案因升級到覆議、釋憲層次而卡關，加上大罷免、美關稅、兩岸緊張等衝擊，太需要朝野合作，同心謀國了。

促進健康應減糖 綠推無糖飲料免稅

綠委呼籲政府為國人健康著想，免除無糖飲料的貨物稅，賴惠員強調，相關稅損僅 3 到 5 億。

【本報記者呂翔禾台北報導】「過量攝取糖分恐導致心血管疾病，政府應以免稅鼓勵廠商生產無糖飲料！」綠委鍾佳濱、王正旭、林月琴、李坤城、賴惠員與郭昱晴等人 17 日罕見聯合召開記者會，呼籲政府為國人健康著想，免除無糖飲料的貨物稅。賴惠員強調，相關稅損僅 3 到 5 億，林月琴則說，國人因過量攝取糖分讓健保開銷每年增 233 億，減糖比稅損更重要。



▲民進黨多位立委 17 日聯合召開記者會，呼籲政府無糖飲料免除貨物稅。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

稅損不多僅 5 億

鍾佳濱表示，我國針對飲料的課稅方式有 3 種：純天然果汁 0%、稀釋蔬果汁類 8%，還有咖啡、茶等其他飲料要收 15% 貨物稅。他強調，近年來台灣對健康議題更加關注，希望在減少糖類攝取下，財政部可以將無糖飲料的稅率比照純天然果汁下降到 0%，促進消費者選用與廠商生產。

民進黨立委王正旭說，全國已有超過 250 萬名糖尿病病友，且每年約以 2.5 萬名的速度持續增加；此外，年輕化趨勢逐年顯著，20-39 歲的糖尿病盛行率持續上升，更有研究顯示，

40 歲以下即罹患糖尿病之年輕患者，其平均餘命可能大幅降低。

賴惠員則說，其實很多委員過去都跟財政部反映過，但財政部因為擔心稅損所以不願輕易妥協，但經過大略估算，稅損大約僅 3 到 5 億元，擔誤了全民健康其實相當不划算。林月琴也說，糖雖然可以提供熱量，但長期過量使用會造成肥胖、代謝、心血管與糖尿病相關疾病人數增加，還有學習力衰退、出現憂鬱、躁鬱等狀況。

慢性病健保花 233 億

「健保為了處理糖有關的疾病，每年多花 233 億！」林月琴也說，健保利用最多的包括洗腎、糖尿病與牙周病，其實都與吃得太甜有關係，若能適當減稅，可鼓勵製造商多打無糖飲料廣告，從預防醫學角度，更能減少健保開銷、促進民眾健康。

王正旭指出，如何促進民眾健康飲食、減低糖分攝取？「糖捐」或「糖稅」制度近年雖受到高度熱議，不過，仍待社會各界更多討論；換個角度，若是未來有機會針對「無糖」飲品調降貨物稅、減低民眾取得成本，或許能夠作為導引民眾趨向選購無糖飲品的誘因。

▼OURs 都市改革組織等民間團體 17 日在立法院舉辦「住宅法即將排審！聚焦共識法條 儘速推動落實」記者會，崔媽媽基金會執行長呂秉怡（右）、社會住宅推動聯盟召集人孫一信（中）、OURs 都市改革組織政策研究員廖庭輝（左）出席，提出 5 大優先修法主張，呼籲跨黨派委員支持，並振臂高喊口號表達訴求。（中央社）



審住宅法有 26 版本 民團盼聚焦 5 方向

社宅推動聯盟呼籲立法院逐條審查《住宅法》時能聚焦方向，並以「合建分屋」的模式，降低取得土地成本。

【本報記者呂翔禾台北報導】「《住宅法》19 日修法應聚焦社宅平台、降低土地取得成本、精進包租代管、租屋資訊透明與強化福利！」社宅推動聯盟 17 日召開記者會，呼籲立法院逐條審查《住宅法》時能聚焦方向。OURs 研究員廖庭輝強調，應該增加保留用地，並以「合建分屋」的模式，降低取得土地成本，以便加速社宅興建。

確保社宅登記平台成立

廖庭輝表示，社宅登記平台從去年開始，社盟就有持續倡議，以前社宅少，蓋在哪裡都沒差，但如今社宅數量增加，若政府能設計平台，可以讓民眾針對區位、房型與公設進行選擇、回饋，減少現行申請社宅登記資料，政府也可收到政策反饋結果，盼修法能優先確保社宅登記平台成立。

「國家跟地方買地總是太貴！」廖庭輝指出，若使用目前的國營土地，只能再蓋 9.4 萬戶，但總統賴清德的政策目標是 13 萬戶，內政部目前打算與地方買地，但成本高達 8 百多億，行政院也不願批准，他

呼籲增加公共保留用地、減少中央向地方專案加購，還有「長期聯租」，地方則可用「合建分屋」，讓建商、政府都能從中獲益。

強化社宅福利照護

崔媽媽執行長呂秉怡也說，目前包租代管大多以對房東較有利的代管為主，但比較保障弱勢的「包租」比例減少，連內政部都承認包租比例太少，希望內政部強化弱勢協助、差異化業主服務費用。

另外，租屋資訊透明也有助緩解租屋黑市，內政部過去雖

有租金補貼、包租代管資料，但蒐集得很粗糙，盼修法以「地籍及租賃資訊整合介接」強化資訊公開。

台灣社福總盟秘書長孫一信表示，社宅中有 40% 是弱勢住戶，但相關的社會福利配套卻沒有做得很好，例如《住宅法》第 35 條有關非營利組織承租社宅的規定，因為租金沒有明確規範，導致民團使用率很低。

他們呼籲中央與地方社福機關應研議如何協助社宅強化社福服務，租金可以分級收費的最低階承租給社福團體，事後轉租租金則要主管機關備查。



▲NGO 服務弱勢更擴及社區，促進社宅共融共生。(中央社)



圖文 / 中央社

台籍貨輪高雄港外起火案 未裝設火警偵測系統

▲113 年台籍貨輪「輝豐輪」在高雄港外海起火，造成 3 人燒燙傷。運安會日前公布調查報告顯示，輝豐輪上因無火警偵測系統，致船員錯失及早滅火時機。（圖截自運安會調查報告）

社論

戰火沒有贏家 -- 為以伊戰爭祈禱

2025年6月，一場由以色列對伊朗發動的軍事突襲迅速演變為全面衝突，造成數百人死傷，將中東推向新的災難邊緣。這場危機不僅震撼中東，更撼動全球地緣政治秩序，挑戰國際社會對和平與正義的認知。

以色列轉移焦點

以色列總理納坦雅胡長期以來將伊朗視為以色列的存亡威脅，此次攻擊更是他政治孤立中的破釜沉舟之舉。自從2023年以來，加薩戰爭造成超過五萬名巴勒斯坦人喪生，引發國際強烈譴責，納坦雅胡本人更遭國際刑事法院發布逮捕令，其國內聲望嚴重受損。

在此背景下，他選擇將戰火延伸至伊朗，似乎是試圖轉移焦點，挽回西方盟友的信任與支持，重建「受害者、保衛者」的敘事框架。

德黑蘭難以後退

這樣的戰略看起來像是另一場加薩，升高衝突、沒有終點；或是希望造成政權更迭，卻無後續規劃。以色列軍方在短時間內刺殺伊朗革命衛隊情報首長，摧毀多處核設施與軍工廠，表面上佔上風，卻可能在長期引發難以收拾的後果。

不僅激化伊朗國內民族主義，也讓阿拉伯鄰國深陷選邊困境，進一步撕裂原本脆弱的地區平衡。

對伊朗而言，這場衝突不僅關乎安全，更牽動其政權合法性，面對以色列的空中優勢與領導層被精準打擊的侮辱，無法不還手。即便伊朗外交部表示「若以色列停止攻擊，我方也將停止回應」，但真實處境卻讓德黑蘭難以後退。

近千枚飛彈回擊，以色列城市受創、平民死傷，使得以色列國內輿論倒向納坦雅胡「保衛國土」的主張，反而為其爭取更多的正當性。

更令人擔心的是，伊朗過去主要依靠哈瑪斯、真主黨和胡塞等外部盟友作為「第一道防線」，但這些力量現在陸續被削弱，伊朗只剩下自己本土的軍力可以依靠。

在這樣的壓力下，伊朗可能會更積極地強化自己的核能力，把發展核武當作最後的保障。

如果國際社會再不趕快介入、設法讓雙方停火，下一波衝突可能就不只是飛彈來回，而是整個中東都要面對核戰威脅的陰影。

美國態度曖昧

美國總統川普則展現出其一貫的矛盾與無力。一方面，他在社群媒體上高調宣稱「我們很快就會促成和平！」，並以「我做很多事，卻沒人給我功勞」作結；另一方面，卻在軍事閱兵上強調「若伊朗攻擊美國資產，將以前所未見的力量

回擊」，引發外界對美國是否將軍事介入的高度疑慮。

事實上，川普對以色列的過度信任、對談判細節的忽視、對國際法的鄙視，使得美國在這場危機中並無實質領導力。他既無法有效施壓納坦雅胡停火，也無法穩住伊朗的反應，讓歐洲盟友在G7峰會上只能試圖「勸川普別讓局勢失控」，認知川普無力協調當事雙方。

戰爭無贏家

從戰略上來看，川普的優柔寡斷不僅使美國處於兩難，更讓全球能源市場承受巨大風險。伊朗威脅的荷姆茲海峽一旦被封鎖，石油價格劇烈波動，將重創歐洲經濟復甦，也

間接增強俄羅斯的能源籌碼。這些風險皆非世界所能承受，也非川普憑幾句大話就能解決的。

當國際輿論還在爭論以色列是否過度反應、伊朗是否應被懲罰、美國是否有責任介入之際，平民的血已染紅特拉維夫與德黑蘭的街頭。

這場衝突無論哪一方獲勝，都是區域安全與人類道德的失敗。全球需要的不再是「霸權式」或「選邊站」的地緣策略，而是回歸外交、重建多邊合作機制的理性作為。

這不只是對以伊兩國的呼籲，更是對所有領導人的警鐘，不要再讓世界和平成為個人政治生存的祭品。

火可以輕易被政客點燃，但真正收拾殘局和流離顛沛的，永遠是無辜的人民。

藍白合體宣示廢監院 盼綠找回理想

民眾黨的提案與民進黨過去相同，都是「廢院移權」，黃國昌則說，盼民進黨能找回當初理想，支持召開修憲委員會。



▲藍白聯手提出廢除監察院修憲提案，17日上午在立法院舉行「在野集結：掌握憲改時刻 廢除庸庸監院」記者會，民眾黨立法院黨團總召黃國昌（右2）與國民黨立法院黨團首席副書記長羅智強（左2）兩人握手致意，立委劉書彬（右）、立委吳宗憲（左）一同出席。（中央社）

【本報記者呂翔禾台北報導】國民黨立委羅智強、吳宗憲17日罕見邀集民眾黨團總召黃國昌、立委劉書彬共同開記者會，宣示廢除監察院的決心！羅智強直言，民眾黨的提案與民進黨過去相同，都是「廢院移權」，過去民進黨團幹部柯建銘、吳思瑤都曾嗆藍白不敢修憲，如今確定要提案，盼綠起義來歸。黃國昌則說，盼民進黨能找回當初理想，支持召開修憲委員會。

監察機關應民意化

羅智強表示，監察院淪為酬庸院、肥貓院已經是千夫所指、罄竹難書，從過去監委陳師孟、高涌誠，到近日監察院秘書長李俊俤、多位監委濫用公務車，因此他串聯部分藍委一起支持

廢除監察院，此事也有跟黨中央與黨團報備過。他強調，重點是監察機關民意化，但如今尚未有民選監委提案，因此支持民眾黨「廢院」版本。

淪為酬庸、打手院

「監察院如今是總統治權延伸，早已成為執政黨打手！」同黨立委吳宗憲指出，監察院長期對多個案件雙標，例如過去調查恩恩案，在檢察機關已經調查下還繼續調查，結果監察院自己的公務車醜聞就不能調查，這樣的五權運作早已背離國父孫中山當初設計《憲法》的初衷，無人能制衡監察院的狀況，應儘速改革。

民眾黨立委劉書彬也說，監察院副院長李鴻鈞曾召開記者會，宣布將涉及公務車濫用的監委送交紀律委員會，結果至今仍無下文，也沒有正式立案調查或彈劾，但過去不是沒有監委被彈劾過，看來是擔心恐多數監委都有濫用公務

車問題，透過紀律委員會玩弄程序。

劉書彬表示，包括3+11防疫破口、前政院發言人陳宗彥性招待、勞動部長許銘春就安基金濫用的案件，監察院都輕輕放下，早已失去監察功能。黃國昌也說，李鴻鈞召開記者會引用的是錯誤的法條，《監察法施行細則》上早就闡明不會因為進入司法程序就停止調查，呼籲監察院應該儘速啟動調查。

提醒綠曾挺廢監院

「希望民進黨找回過去的自己！」黃國昌也痛批，賴清德擔任台南市長時，曾因拒絕進入市議會備詢遭到彈劾，憤而說出「誓言廢除監察院」，但如今卻徹底神隱。他想請教賴總統，民進黨總召柯建銘去年曾說「這4年都不要妄想廢除監察院」是代表民進黨的態度嗎？

如今民眾黨已經提案，盼民進黨一起支持廢除監察院。

6成反大罷免無用 學者：投票者決定未來

【本報記者呂翔禾台北報導】「反對大罷免雖然是主流民意，但大多民眾認為事不關己，這些人若不出來投票，仍可能翻盤！」針對台灣民意基金會57.7%選民反對大罷免，學者劉嘉薇17日受訪時指出，藍若若守住席位，需爭取支持者、中間選民與民眾黨支持者。學者曲兆祥受訪時建議國民黨要設法少犯錯、以正面回應大罷免。

近6成反罷免

台灣民意基金會16日公布民調，35.9%民眾贊成大罷免，但有高達57.7%的人不贊成，反對者比贊成者多了21.8%，再與上個月相比，反罷免者增加3.5%、近70萬人，顯示雙方新一輪的較勁，轉有利反罷免陣營。

但基金會董事長游盈隆分

析，57.7%不贊成大罷免選民中，可能投票率約52%，占全體選民近3成；而35.9%贊成罷免方投票人數比反罷免方人數多1.1%。游盈隆認為，因傾向投同意票的人投票率高於不同意者，「若明天投票，罷免方反而還是會贏」。

罷免方贏面大

對此，北大公共行政暨政策學系教授劉嘉薇受訪時指出，從台灣民意基金會的民調來看，第一次明確看到不同意罷免的人數增加這麼多，比例增加3.5%、約70萬人。她認為，可能與最近許多國民黨立委的第三階段陸續成案有關，讓不同意者反而願意表態。

劉嘉薇分析，過去因為沉默螺旋效應，媒體不斷宣傳下，民眾原先認為支持罷免是主

流。

「但從民調趨勢來看，主流可能有反轉趨勢！」劉嘉薇表示，民眾如今發現反罷免才是真正的主流，但因為過往評估贊成者投票率會比不贊成高，因此她認為未來有幾項觀察點，包括國民黨對支持者的催票狀況、中間選民看法、總統賴清德的表態（最終恐走向藍綠對決），還有民眾黨支持者的意向，都會影響罷免結果。

不投票難回天

「國民黨若要反制罷免，就要讓討厭大罷免的人出來投票！」師大政研所教授曲兆祥受訪時強調，近日總統府舉行國安簡報，若在野黨不出席，



趨勢，針對大罷免民調出現反轉，學者受訪時指出，國民黨要設法催出厭煩大罷免的選民投票。（示意圖為3牛熊庭臉書）

或是負面看待，就容易出現犯錯，讓中間選民反感。

他分析，民進黨現在的策略就是希望厭煩大罷免的人不出來投票，對此國民黨要設法少犯錯、以正面行動因應大罷免。

曲兆祥指出，雖然反對（或反感）大罷免的人目前是多數，但大多有種「事不關己」、無所謂的心態，台灣民意基金會的民調具有一定參考價值，若無法催出反對大罷免的選民出來投票，仍然無力以回天。

圖文選粹

圖文 / 中央社

分擔擴大租金補貼
侯友宜：應中央統籌辦理

▲新北市長侯友宜（右）對中央擴大租金補貼經費，將由中央及地方共同負擔的問題17日表示，中央當初敲鑼打鼓說得很好聽，「神也要你做、鬼也要你做」，地方出30%不是一筆小數目，應回歸中央統籌辦理事項。

▼ 勞團 17 日呼籲政府建立與勞團溝通關稅衝擊的管道，聽取廣大勞工心聲。（中央社示意圖）



【本報記者呂翔禾台北報導】「賴政府面對美國關稅威脅，雖然企業積極座談，但卻沒找勞工溝通，恐犧牲底層權益！」台灣勞工因應關稅衝擊行動聯盟（勞關盟）17 日召開記者會，呼籲政府在關稅談判前，也要與工會保持聯繫，讓工會得知可能受衝擊範圍。全產總理事長戴國榮不滿指出，總統賴清德與行政院長卓榮泰都未出席勞工代表的座談，非常不應該。

勞工不知衝擊評估

由台灣機械業工會聯合會、



▲ 台灣機械業工會聯合會理事長段維中（中）表示臺台美關稅談判中勞工會成為犧牲籌碼，如果政府與美國達成不公平的貿易協定，勞工只能積極採取激烈行動抗爭。（中央社示意圖）

全台灣有近 900 萬受僱勞工，其中可能直接接受關稅衝擊影響的勞工人數高達 50 萬人以上，政府卻從來沒有跟這些勞工好好溝通。

桃園市總工會、高雄獨立總工會、國際金屬總工會與全國自主勞工聯盟等超過 60 個工會組成的勞關盟，17 日於立法院召開記者會，痛批政府如今已展開與美國的關稅談判協商，且協商過程必然涉及讓步或利益交換，但至今台灣勞工連最基本的衝擊評估、是否可能淪為

談判籌碼、遭犧牲的資訊都一無所知。

桃園市總工會理事長陳若蘭指出，若以桃園市政府的評估，電腦及光學製品、電子零組件、機械構建、電力設備與汽車及零組件等產業恐受影響，家數可能達到 4693 家、營業額約 1.9 兆元，範圍擴及 30 萬名勞工；但行政院僅有工業產品出口美國衰退 26%，12.5 萬人受影響的評估，讓勞工相當困惑。

「賴清德與卓榮泰至今都沒有跟勞工代表開過座談會！」全國自主勞工聯盟代表陳德亮不滿指出，賴清德與卓榮泰到 5 月初短短一個月內，就已密集出席、主持產業界老闆們的 20 多場座談。然而全台灣有近 900 萬受僱勞工，其中可能直

接受關稅衝擊影響的勞工人數高達 50 萬人以上，政府卻從來沒有跟這些勞工好好溝通。

揚言上街抗議不滿

勞關盟指出，政府僅由勞動部出面，到各地工會展開「訪視」關懷。過程中談最多的，竟都是諸如：強化勞工職能培訓，協助失業勞工重返就業市場等空話。這看在工作權可能受衝擊而坐立難安的勞工眼中，彷彿政府就已要勞工有失去工作權的心理準備，形同直接告訴勞工，只能試圖處理「失去工作」後的善後，對勞工而言實在情何以堪。

「反黑箱協商！工會要參與！」戴國榮要求，必須透過在協商過程中與政府建立得以充分知曉訊息並反應各產業勞工核心意見的合作機制。倘若政府拒絕正面回應訴求，勞關盟絕對將進一步團結、號召所有可能受到衝擊的勞工與其家人，為了工作權與家庭，一起走上街頭。

財經短波

運動旅遊異軍突起 日本馬拉松最受台旅客歡迎

【本報記者游清淵綜合報導】旅遊業者觀察，運動旅遊興起，訂單成長量超過 200%，其中台灣旅客最愛的是到日本參加馬拉松賽事，包含知名的富士山馬拉松、札幌馬拉松、姬路城世界遺產馬拉松等。

COVID-19（2019 冠狀病毒

疾病）旅遊趨勢逐漸改變，旅遊業者 AsiaYo17 日發布新聞稿表示，已經逐漸轉變為特色化、客製化、主題化的分眾旅遊，整個旅遊生態圈也隨之改變，取而代之的是「想跑就跑」、「想滑就滑」的主題式運動旅行。



▲ 熱愛參加國際運動賽事、挑戰自我的旅客越來越多，其中台灣旅客最愛的是到日本參加馬拉松賽事，圖為富士山馬拉松。（AsiaYo 提供）

宏達電打造開放平台 VIVERSE 支援主流遊戲引擎

【本報記者游清淵綜合報導】宏達電 17 日宣布，旗下 VIVERSE Worlds 支援全球各大線上主流 WebXR 遊戲引擎，打造開放創作環境，成為全球沉浸式 3D 內容創建平台。

宏達電 17 日透過新聞稿指出，沉浸式敘事與內容創作市場預估於 2030 年攀升至 580 億美元，業界對於一個開放且不依賴特定遊戲引擎的平台需求日益迫切，VIVERSE 為目前唯一無需專屬工具，可支援最廣泛的遊戲引擎開發的平台，專業開

發者或無程式基礎的創作者，可透過 VIVERSE 建構、部署並呈現沉浸式體驗，加速邁向開放網路的 3D 創作時代。

宏達電表示，VIVERSE Worlds 平台現已全面支援 Unity WebGL、Three.js、React-Three-Fiber、PlayCanvas、Babylon.js、A-Frame、Godot 等主流 WebXR 開發工具平台，並拓展與擁有專有技術如 Niantic 8th Wall 與 Wonderland 等平台的合作機會，強化跨平台創作生態的整合力與創新應用。



李沃牆

（淡江大學財金系教授）

中東是全球的火藥庫，再次被印證。近日以色列與伊朗衝突急劇升溫，雙方不斷發射飛彈、攻擊軍事據點及核設施，並造成不少死傷。伊朗揚言封鎖戰略要道「荷姆茲海峽」震撼全球能源市場，油價聞聲飆升近 7%，創下自俄烏開戰以來最大單日最大漲勢。

在此之前，美國總統川普「對等關稅」政策雖暫緩 90 天至 7 月 9 日，在期限過後，至少對貿易對手國課徵 10% 的基礎關稅，再視談判情況加特別關稅，致全球供應鏈再度陷入高度不確定。在能源與貿易兩大領域同時

中東危機及關稅 推升停滯性通膨

受衝擊的背景下，物價上升的壓力正逐漸累積，全球停滯性通膨風險加劇。國泰金研究團隊昨日也提出警示，台灣下半年出口恐斷崖式下滑，並下修全年經濟成長率預測。

荷姆茲海峽封鎖問題

中東地緣緊張局勢常年未歇，但此次以色列與伊朗的對峙格外引人關注。伊朗不僅傷亡慘重，更釋放強烈訊號，稱不排除封鎖荷姆茲海峽。這條海峽除了是伊朗石油出口的必經之路，也是沙烏地阿拉伯等 OPEC 核心成員國石油運輸的關鍵通道。倘伊朗對該海峽實施封鎖或攻擊，即便 OPEC 擁有充足的閒置產能，這些石油也

難以順利輸送到國際市場。

伊朗是全球第四大原油儲量國，佔全球儲量約 9.1%。同時也是 OPEC+ 重要成員國之一，每天生產約 320 萬桶石油，約佔全球石油產量的 3.1%。而其石油出口量在 150 萬至 200 萬桶之間，占全球出口量的 1.5% 至 2%。單就其產量及出口量不足以影響全球油價，然一旦而封鎖荷姆茲海峽，勢將衝擊及推升油價及物價。

高盛預期，若荷姆茲海峽被封鎖，油價恐突破每桶 100 美元。

摩根大通更悲觀地預估，在極端情況下，油價可能上漲至每桶 120 至 130 美元。高油價不僅影響交通運輸與製造業，更將牽動全球食品、塑化、航

空、電力等民生物資成本，使輸入性通膨進一步擴散，實不容小覷。台股 16 日的航空雙雄華航、長榮航盤中跌幅 3%，五福、山富盤中跌幅 5%，龍頭股雄獅盤中跌幅近 4%，可見一斑。

停滯性通膨風險加劇

除了中東緊張局勢，川普對主要貿易夥伴加徵關稅，將直接提高進口商品價格。企業若無法快速找到替代供應商，將面臨更高的生產成本。

其次，關稅迫使企業調整供應鏈，轉向其他國家或美國本土生產。然而，這些替代方案通常成本更高，短期內可能導致商品價格進一步上漲，影響

消費者物價指數（CPI）水準。

再者，企業會將關稅成本轉嫁給消費者，造成物價普遍上漲，使整體通膨壓力加劇。過往經驗顯示，一旦貿易戰開打，雙邊報復關稅往往形成螺旋上升趨勢。

企業被迫將進口原料或零組件的成本轉嫁給消費者，尤其是中小企業，難以吸收成本上升壓力。結果終端物價上升，消費者購買力下降，通膨升高，經濟增速放緩，形成「停滯性通膨」的潛在風險。

企業宜有因應策略

當前地緣政治與貿易衝突同時升溫，的確讓各國央行的貨幣政策陷入兩難。若美聯準會

（Fed）或其他國家央行採降息政策，則可能激化通膨；但若採取緊縮政策，又可能壓抑消費與投資，拖累經濟成長。

企業經營者一方面要應對原物料價格上升、物流成本增加；另一方面又需面對消費者對價格敏感度升高，利潤空間遭受壓縮，經營彈性受限。

筆者以為，為降低經營風險，一、企業可評估生產基地分散布局，強化在地化採購，縮短物流距離與時間。

二、減少對石油的依賴，導入節能技術或轉向太陽能、綠氫等新興能源以穩定成本。

三、透過期貨衍生性商品避險或採價格預鎖機制、匯率對沖等金融工具，緩衝成本波動風險。

四、強化顧客關係管理與價格機制透明化，爭取消費者理解與信任。



▼全球森林面臨永久性消失，包括野火、農業和砍伐都是造成生態破壞的嚴重因素。(Photo by Marita Kavelashvili on Unsplash under C.C License)

原始森林恐永久消失 生態多樣性遭破壞

【本報記者莊宇欽綜合報導】全球三分之一森林將永久消失，生態系統面臨極大威脅！一項環境研究指出，原始森林與熱帶雨林分別約有 34% 和 61% 面臨永久性消失，包括野火、農業和砍伐都是造成生態破壞的嚴重因素。專家強調，樹木重新生長並非恢復到原本狀態，仍須採取實際行動保護森林生態。

原始森林消失中

《歐洲新聞網》報導，世界資源研究所和 Google DeepMind 報告指出，2001 年至 2024 年間，原始森林約有 34% (1.77

億公頃) 面臨永久性消失，其中 95% 是由持續性農業活動所造成，而熱帶雨林中也有約 61% (5070 萬公頃) 的森林永遠消失，這些地區的樹木都不太可能自然再生。

報告也指出，三分之二的森林損失是由伐木、野火、自然災害或輪耕等暫時性原因所造成，卻對生態系統留下嚴重傷痕。此外，歐洲約有 91% 的樹木覆蓋率損失來自木材砍伐，其中大部分發生在重新生長的森林計畫區。

世界資源研究所研究員斯坦尼米羅娃表示，樹木重新生長並不意味著森林恢復到原本狀態，而氣候變遷會使火災和蟲害等自然事件更加頻繁，森林儲存碳的能力也會明顯下降，並增加森林恢復的困難度。

為生態系統提供庇護

《德國之聲》指出，去年野火摧毀的熱帶原始森林數量相較 2023 年增加五倍，尤其是在拉丁美洲。如今，野火首次成

為熱帶原始森林損失的重要原因，甚至超過農業活動影響。

森林不僅能緩解氣候變遷的影響，還能影響當地的氣溫和降雨，以及所有依賴這些因素的農業和人類健康。

此外，森林為生態系統提供生物多樣性庇護，尤其生態系統支撐著全球三分之一人口的生計。

森林再生取決於土地管理方式、森林類型以及其面臨的環境壓力程度。

世界資源研究所研究員西姆斯表示，這些知識對於區域、國家至地方層面採取實際行動至關重要，有助於保護現存的森林並恢復退化的森林。

川普因以伊中離 G7 還盼中俄加入

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國總統川普參加 G7 峰會心不在焉！他雖先與英國首相施凱爾簽訂關稅協定，但隨後就因為處理以伊事務先行離開，川普原定也要與烏克蘭總統澤倫斯基與墨西哥總統薛恩鮑姆會面，也都因此取消。川普在會中還說，當初讓俄羅斯退出 G7 是錯誤的協定，希望未來俄羅斯與中國加入。

領袖會談通通取消

根據《英國廣播公司》報導，川普雖然因為要處理以伊衝突而提前離開在加拿大舉行的 G7 會議，但領袖們還是有合照到。白宮表示，川普雖然提早離開，但也達成完成很多必要事項，包括與英國首相施凱爾簽訂關稅協定。此次 G7 會議便剩下英國、法國、德國、義大利、日本、加拿大，還有列席的歐盟、印度、澳洲與巴西與會。



▲美國總統川普提早離開 G7 峰會，在 G7 上的發言也讓傳統西方領袖流了不少冷汗。(中央社)

澳洲總理艾班尼斯本來想與川普討論有關澳洲乳酪製品關稅的問題，但因為川普提前返美而取消。原本想與川普會談的烏克蘭總統澤倫斯基與墨西哥總統薛恩鮑姆，行程也通通取消。但東道主加拿大總理卡尼、澳洲總理發言單位都表示，完全可以理解川普的中離。

不過《紐約郵報》提到，川普在離開前的一些話，恐不利 G7 機制的維繫。川普認為當初

G8 時期，將俄羅斯踢出峰會錯誤的決定，應該讓俄羅斯、甚至是中國加入 G7。德國總理莫茲隨後就在推特發文反駁說，對俄羅斯的制裁力道應該繼續增加，並表示與川普在 G7 的會面，討論的是避免中東升溫與烏克蘭戰爭議題。

因核議題 2 次中離

《金融時報》提到，川普對於新的俄羅斯制裁抱持懷疑態

度，且也不願簽署 G7 有關以伊衝突的決議，其他國家的領袖雖然擔心伊朗發展核武，但對目前局勢都是希望降溫，且要保障平民人身安全。

川普上次提前離開 G7 也是在加拿大舉行，當時他要與北韓最高領導人金正恩碰面，當初雙方也是針對核議題進行談判，與此次川普因為伊朗核議題提早離開，有不少巧合。

調查：澳洲基督徒增加中年長者居多

【本報記者莊瑞萌綜合報導】越來越多澳洲長者歸向基督！研究指出，澳洲年長者與年輕男性開始接受基督教信仰的人數開始增加，特別是 55 歲以上族群。對此，牧師與研究學者都認為，這反映人們對真理與人生意義仍存有渴望，而基督信仰正可提供一切問題的答案。

年長者進教會增加

據《今日基督教》報導，現年 75 歲、住在吉朗的克莉絲汀·希爾，因為夢境以及兒子的信仰轉變開始信主。根據吉朗山丘城市教會(City on a Hill) 牧師葛里斯表示，教會與其他牧師都發現，最近每週主日都有新面孔出現，其中包括年輕人，也有不少中老年信徒，而且年輕男性居多。他表示，「我服事了 13 年，從未見過這樣的情況。」

希爾早年相信算命及新世紀運動，但直到 2022 年為兒子禱告後，兒子奇蹟般從一間廟回家告訴她「我遇見主了」，當晚她開始認識基督教，幾個月後加入當地一間改革宗教會。她表示，「信主後她自己變得更溫柔，常求聖靈讓她更像耶穌，身心靈都被改變。」

雖然澳洲最新人口普查發現，基督徒只佔總人口 44%，「無宗教」比率則將近 40%，但人口統計學家馬克·麥克林德爾認為，上述調查數據並未真

實反應信仰的變化。

他引用「澳洲長期人口普查數據」(ACLD) 並訪問 3,000 位澳洲民眾後發現，過去 5 年，逾 78 萬人自認信奉基督教，在 55 歲以上族群中，約有 19.5 萬人由「無信仰」開始接受基督教，其中過去 10 年來，年長信徒佔比增加 11%。至於年齡 15 至 24 歲族群離開教會比率雖較高，但超過半數仍對宗教保持開放態度。對此，麥克林德爾指出，「許多人渴望人生意義與真理，基督教提供了答案。」

澳洲前總理的見證

據《基督教郵報》報導，現年 57 歲的澳洲前總理莫里森稱，早則透過自傳分享在他過去帶領國家度過特別動盪的時期，上帝是如何扶持他的生命。莫里森在書中也提到自己在 2021 年任內開始出現焦慮症狀，甚至需要藥物治療。

他鼓勵基督徒遭遇身心健康困難時不必羞愧，他表示，「那段時間我跪著禱告，尋求基督徒朋友與他人的輔導與支持，但有些生理狀況確實會影響心理健康，我們必須意識到這些事情。」

莫里森指出，「身為基督徒，我們要學會如何把焦慮交給神，讓祂賜給我們平安。」他還表示，隨著西方社會日益世俗化，讓基督徒之間團契變得更加重要。



▲越來越多的長者在基督教信仰中找到人生的意義。(Photo by West Lothian Coun-cil on Flickr used under Creative Commons license)

圖文選粹

圖文 / 中央社

消息人士：美旅行禁令考慮新增 36 國 近 15 億人受影響

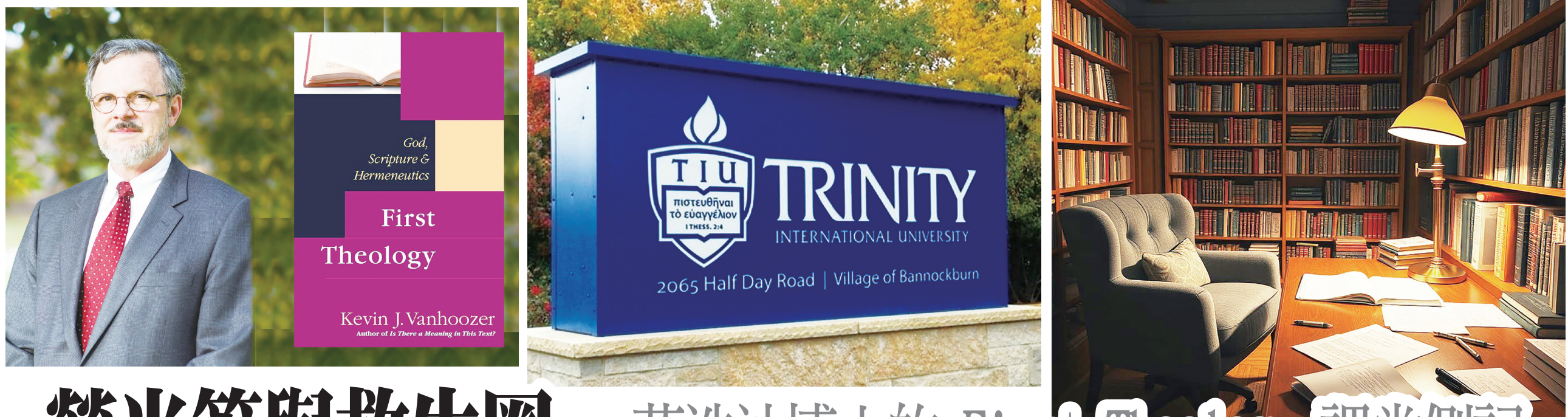


▲法新社報導，美國國務院本月初宣布，禁止阿富汗、海地和伊朗等 12 個國家的公民入境，並對另外 7 國的旅客實施部分禁令。這是川普總統第一任期內一項具有爭議的措施，如今再現。

▼ 撰寫《神學初探》(First Theology)一書的三一神學院教授范浩沙博士。(網路截圖)

▼ 芝加哥三一神學院聘有許多卓越的神學教授。(網路截圖)

▼ 那些筆記裡夾雜著我零零星的中英文評論，我的「言說行為」更是從轉述、延伸、比較、提問，一路跳到批判。(作者提供)



螢光筆與救生圈——范浩沙博士的 First Theology 課堂側記

每當我讀到那個「邏輯跳躍」就會停下來，仔細拆解、琢磨，不斷懷疑是不是自己漏掉了什麼，或者書中確實有所疏漏？

■ 邱慕天
(本報資深撰述、中華基督教徒新媒體協會秘書長)

芝加哥的三月寒風撞著神學院圖書館的彩窗，我攥著那疊邊緣起毛的筆記推開教授辦公室——36頁手寫質疑，像一疊燙手的神學訴狀。

范浩沙(Kevin Vanhoozer)從書堆裡抬頭，金絲眼鏡後閃過訝異：「你讀完了整本 First Theology？那本不在必讀書單...」

當他聽到頁數時忽然笑了，手指輕叩桌沿：「告訴我，你的困惑是零星的迷路(sporadic bafflement)，還是貫穿全書的邏輯暗流(recurring torrent)？」空氣驟然鬆弛。

這句提問如精巧的釋經學術刀，瞬間剖開學術尊嚴的困局——他避開了「誰對誰錯」的角力場，將迷霧轉化為可測繪的思想地形圖。

勇敢的提問

「絕對是後者，教授。」我指向筆記裡重複出現的裂痕，「每當您處理 theological prolegomenon 與後現代解構的接榫處，就像看見橋樑設計師故意抽走三塊基石——」書頁在150頁達到張力的臨界點，我的鉛筆懸停在空中：是作者躍過了深淵，還是讀者沒看見隱形的鋼索？

范浩沙忽然前傾身體，學者面對真難題時的銳氣漫過鏡片：

「用螢光筆標出所有斷層座標，我們試試看能不能架起新的腳手架。」

【起源】

在三一福音神學院(Trinity Evangelical Divinity School) M.Div 碩士班的第一個秋天，為了打下紮實基礎，我打算將導師范浩沙(Dr. Kevin Vanhoozer)教授作品先讀。

《神學初探》的高度

那時《神學詮釋學》已經有中文版。出版這書的中文版出版社其實有在考慮下一本的可能性，就是《神學初探》(First Theology, 2002)開始。這位教授是神學界的泰斗，也是我的老師，作為我的「神學初探」，我立志把他出的書先都讀掉。

這樣一來之後就更有足夠的智性底氣跟他學習，二來也夠順理成章成為范浩沙在華語圈的思想代言人(←這是個歪掉的想法。但當年這個動機就是存在過我不迴避。)

可這一讀，其實並不容易。《神學初探》的思想密度之高，還真的無法只是畫線而不做筆記。全書討論的議題在一個相對抽象而疊床架屋的位置，所以每一頁、每一段，我都在默默計算著地面上的磚頭和樓高度。

可是有很多次，中間有幾塊是一直沒有填滿的狀態。那種困惑不是轉瞬即逝，而是實實在在，一頁又一頁地如影隨形。為了跟

它較勁，我開始拼命寫下筆記、問題，還有那些半生不熟的質疑。很快地，我就累積了「36頁」的思緒——不是很有整理的文，而我那時後英文口語程度還追不上我的法文。

平時跟他英法交雜的說話，就不太不好意思讓他看，句構上口頭表達不清楚這些抽象觀念。

邏輯斷層的困惑

每當我讀到那個「邏輯跳躍」，就會停下來，仔細拆解、琢磨，不斷懷疑是不是自己漏掉了什麼，或者書中確實有所疏漏。讀到這本書的一半之時，我感覺不釐清自己這個思辯質疑，書的後半段都有點讀不下去了。

終於，我有些鼓起勇氣，在一次課後走廊上結結巴巴向老師提起那36頁筆記。他聽出我提到這個頁數背後的「苦勞」，於是有點好奇地向我釐清：「你是說我寫的你會不時遇到讀不懂的地方呢？還是覺得我寫的有批評商榷的地方呢？」

老師的話我聽出來是這個意思，但不是這個帶有本體論預設的表達(預設了一方的程度高低或對錯)——「是要我承認表達力差、對一般讀者太艱澀？或是預設我的書寫對你個人來說太難？讓你承認你太驚鈍？」

在我(或任何人)看來，以我們當下的神學表述力、成就資歷，當我表達我和他的閱讀中產生不一致見解/我有困惑時，這個「本體論」的真相下注可以直接判斷是我的不足。

避開預設的判斷

然而范浩沙教授的話巧妙避開預設判斷。他問我說：「你的困惑，是那種偶爾在某些頁面遇到的零星困惑，還是比較像一個反覆出現的主題？」

("Is your bafflement an one-time, sporadic occurrence you encountered in the pages here and there, or is it more like a recurring theme?")

「是後者！」我幾乎是脫口而出。我並不是想讓他當我的私人導師來手把手帶我。如果是前者我一定不會想要來問。」——如果我有哪個臉皮「不懂就問」，也不會掙扎到現在。

他的原話——就是那句原話——瞬間打消了我的猶豫。那話語太高明了，完全避開了任何評判的意味，邀請我自在的發言，而不必感到渺小。

我也知道，我說若前者——如果只是零星的困惑——以他一學術泰斗的位置也肯定不將牛刀用於殺雞，因為那了不起是《史丹佛哲學百科詞條》或讓我跟助教約時間就夠的事情。(或甚至幫我調整成一本更簡單的書單。)

純粹的恩典

這更深層次——是他書中架構裡一個我始終跨不過去的「難關」。我解釋了那個邏輯跳躍是

如何一直絆住我，讓我寸步難行。

我為這堆混亂感到尷尬，深怕它暴露的是我的掙扎，而非我的潛力。

他的回應？簡直是純粹的恩典。「你可以把那些地方螢光筆標出來寄給我，」他說，「我讀了試試能不能回應。」

我內心欣喜若狂。我只是一個剛摸到門道的第一年學生，大教授居然願意花時間來讀我那些塗鴉般的疑惑。

一場共同的追尋

然而回到宿舍打開檔案後，我卻遲疑了。那玩意兒有6成是他的書內容摘要、而屬於我筆記部分的4成中英夾雜、格式亂糟糟的，要是不用AI(半型)好好編輯過，這樣傳給大教授看根本傷他眼力。我為這堆混亂感到尷尬，深怕它暴露的不是我的學術潛力。

我心頭一直想要要編輯這份

筆記。可那些筆記裡夾雜著我零零星的中英文評論，我的「言說行為」更是從轉述、延伸、比較、提問、喃喃自語，一路跳到批判。我啟動這份筆記的年份，是GPT出生的前15年。要整理和潤飾它們的工作量簡直是天文數字。

從2007年秋天，到我最後在這份檔案工作註記的2009年後關上——那年起我的研究從神學詮釋學轉入後自由神學。從那時到今天，最終都沒有把那些筆記寄給他。

但那真正的禮物，並不是那些可能存在的解答——而是這次相遇本身，以及我已然收到的那份希望。他的謙遜，他願意與一位新手，針對他書中那個讓讀者半蹙眉、半困惑表情模糊不清的「重複主題」進行對話，讓我明白了神學真正的面貌：那是一場共同的追尋，而非孤獨的攀爬。即使在嚴謹的學術殿堂裡，也充滿了提問、對話與恩典的空間。

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 歐德蓋爾·圖納 挪威新銳導演 莉莉·英格斯多蒂爾

NORDISK FILM PRODUKTION PRESENTS IN ASSOCIATION WITH OSLO FILMFOND & AMARCORD A FILM BY LIJIA INGOLFSDOTTIR "LOVEABLE" HELGA GURUN, ODDGER TRUHE, HEIDI GJERMUNDSEN BROCH, MARTE MAGNUSDOTTIR SOLEM, ELISABETH SAND, SOUND DESIGN BROR KRISTIANSEN, COSTUME DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR, PRODUCTION DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR, DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY ØYSTEIN MAMEN, LINE-PRODUCER TORI GJENDAL, EXECUTIVE PRODUCERS SVEINUNG GOLIMO AND LINDA NETLAND, PRODUCED BY THOMAS ROBSAHH, WRITTEN, EDITED AND DIRECTED BY LIJIA INGOLFSDOTTIR

台視、中視、華視、公視、Netflix、YouTube、Viu、LINE TV、HBO、HBO GO、HBO NOW、HBO MAX、HBO 3、HBO 4、HBO 5、HBO 6、HBO 7、HBO 8、HBO 9、HBO 10、HBO 11、HBO 12、HBO 13、HBO 14、HBO 15、HBO 16、HBO 17、HBO 18、HBO 19、HBO 20、HBO 21、HBO 22、HBO 23、HBO 24、HBO 25、HBO 26、HBO 27、HBO 28、HBO 29、HBO 30、HBO 31、HBO 32、HBO 33、HBO 34、HBO 35、HBO 36、HBO 37、HBO 38、HBO 39、HBO 40、HBO 41、HBO 42、HBO 43、HBO 44、HBO 45、HBO 46、HBO 47、HBO 48、HBO 49、HBO 50、HBO 51、HBO 52、HBO 53、HBO 54、HBO 55、HBO 56、HBO 57、HBO 58、HBO 59、HBO 60、HBO 61、HBO 62、HBO 63、HBO 64、HBO 65、HBO 66、HBO 67、HBO 68、HBO 69、HBO 70、HBO 71、HBO 72、HBO 73、HBO 74、HBO 75、HBO 76、HBO 77、HBO 78、HBO 79、HBO 80、HBO 81、HBO 82、HBO 83、HBO 84、HBO 85、HBO 86、HBO 87、HBO 88、HBO 89、HBO 90、HBO 91、HBO 92、HBO 93、HBO 94、HBO 95、HBO 96、HBO 97、HBO 98、HBO 99、HBO 100

不想上班想辭職？心理韌性的思考模式

一旦掌握心理學，自然而然洞察工作流程，養成堅韌靈活心態的 33 種心理學工具。

■潘有花

（韓國知名身心科診所創辦人）

再怎麼想都覺得我的心理素質太差了。組長只要稍微唸我一下，我就會畏縮好一陣子，一直看組長的臉色。結果，組長也跟著看我的臉色，導致彼此都變得很尷尬。雖然我不是故意讓他覺得不舒服，但我真的有好一陣子都很難像平常那樣對待他。

心理素質差異大

不久之前，因為塞車第一次遲到的時候，我也很難調整好心態。在車子裡非常煩躁且不安，同時對沒能再提早一點出門的自己相當生氣。還很擔心別人會怎麼看我，總覺得過去累積的信賴或形象似乎全毀了，有好幾天心情都很低落。

雖然沒必要因為心理素質強就驕傲，也沒必要因為心理素質差就洩氣，但心理素質強的人相對能順利克服許多苦難，也是不爭的事實。

不過，坐我隔壁的同事心理素質倒是強到不可思議的程度。被指責時，他接受的態度相當認真，而且又能馬上自然地與對方相處。所以周遭的人似乎不害怕他會受傷，和他相處時都很自在。是因為這樣他才那麼受歡迎嗎？我也想變得像他那樣，但真不容易。

即使遇到同樣的狀況，有的人馬上就能調整狀態重新振作，而有的人則會痛苦很久。這真的很神奇。我們通常會認為馬上就調整好心態的人是心理素質很強的人，而痛苦許久的人則是心理素質很差的人。

夏威夷考艾島兒童

雖然沒必要因為心理素質強就驕傲，也沒必要因為心理素質差就洩氣，但心理素質強的人相對能順利克服許多苦難，也是不爭的事實。所以才會有許多人羨慕心理素質強大的人。那麼，我們稱為「心理素質」的東西，究竟是什麼？

發展心理學家艾美·維納（Emmy Werner）花了三十二年觀察在夏威夷考艾島上誕生的六百九十八名兒童。在這群兒童中，有三分之一的人遇到嚴重的貧窮或健康問題，處在照顧者無法提供基本照顧的狀況中。

簡而言之，他們所處的環境可以被稱為「逆境」。即使如此，在這種環境下長大的兒童中，仍有三分之一的人、也就是七十二個人，在成長的過程中以及成人之後都過得很正向，對自己的人生適應良好。

對於在考艾島長大的這七十二名兒童，也就是擁有他們這種強韌心理素質的人，我們能用「心理韌性」（resilience）這個心理學概念來說明。承受壓力後，能相對快速地恢復到平常樣貌的人，我們會說他擁有心理韌性這項心理資源。

關注個人脆弱性

其實關於心理韌性之類的心理因素研究，是近年來才開始的。因為在一九九〇年代之前，大部分的研究都是聚焦在負面事件對個人帶來了什麼樣的危害。大部分的研究多半關注人們經歷同樣的事件，承受



◀此書探討在公司感受到自卑、焦慮、空虛等負面情緒的根源，更進一步教導讀者如何利用心理學來提升工作能力。（網路截圖）

更具破壞性痛苦的人，是因為哪方面比較脆弱才會有那樣的表現。

也就是說，關注的重點在於個人的脆弱性。如果以維納的研究來比喻，意思就是以前更專注於研究遭遇逆境的三分之二人身上持續出現的痛苦，而現在則是更專注其餘三分之一人身上發現的心理韌性。

那麼，在承受壓力後，幫助人們恢復到之前狀態的那股力量，具備什麼特質最能發揮出來？雖然有各種不同的主張和假說，但本篇想先談談在這部分人們最常見的錯誤迷思。通常我們會認為，不論什麼環境情緒變化都不大的人心理素質很強，但事實不一定是那樣。

共情能力的不足

狀況改變時，情緒也應該跟著改變才對。發生開心的事就要開心，發生不開心的事就要傷心或生氣。在應該感受到某種情緒的狀況下，我們就應該感受到那種情緒。

然而，有些人因為對他人的共情能力不足，不會看臉色，所以沒什麼情緒波動，又或者在不知不覺中壓抑自己的情緒，所以看起來沒什麼情緒變化。他們不論遇到什麼狀況看起來都很酷，所以我們誤以為那種人心理素質很強。

不過，由於那種人無法充分理解他人或自己的情緒，導致

他們無法與他人建立令人滿足的關係，或是沒察覺到自己其實已經精疲力盡。

心理韌性的核心

心理韌性和在任何處境中都保持類似的情緒並不一樣。雖然會有情緒起伏，但還是能重新回到之前的水平，這才是心理韌性的核心。沒有人可以略過擁抱壓力的階段，直接把壓力反彈出去。如果想像彈簧那樣恢復，就必須意識到壓力帶來的衝擊，並且在自己的體內擁抱壓力。絕對需要經歷這樣的過程。

因此，心理韌性經常被比喻成心理免疫力。因為身體被病毒感染時，體內的炎症細胞經

如果想在真正意義上讓心理素質變強，遇到壓力時經驗負面情緒就是一項必要的條件。也就是說，必須接受壓力會造成情緒上的衝擊這個事實。

過一番戰鬥後又會恢復到原來的狀態，這種免疫機制就和心理韌性非常類似。所以，如果想在真正意義上讓心理素質變強，遇到壓力時經驗負面情緒就是一項必要的條件。也就是說，必須接受壓力會造成情緒上的衝擊這個事實。這麼一來，才能最妥善地調解所受到的衝擊，最後順利地擺脫壓力。

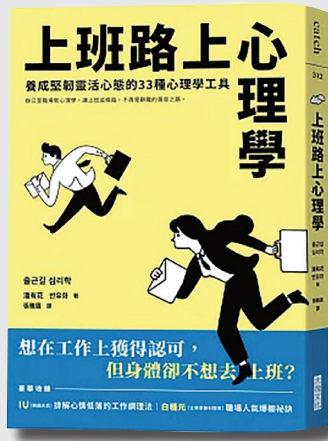
《上班路上心理學：養成堅韌靈活心態的 33 種心理學工具》簡介

抱怨工作的人很多，大家遭受痛苦的原因也各不相同，《上班路上心理學》不僅探討在公司感受到自卑、焦慮、空虛等負面情緒的根源，還提供維護職場人際關係的方法，更進一步教導讀者如何利用心理學來全面提升工作能力。一旦掌握心理學，自然而然洞察工作流程，養成堅韌靈活心態的 33 種心理學工具。

在工作中感到痛苦或快樂，背後都有其運作原理，一旦瞭解這些原理和法則，就能洞悉工作場所的所有流程。

作者：潘有花
（韓國知名身心科診所創辦人）
出版社：大塊文化
出版日期：2025/03/17

深知其道的韓國知名身心專科醫師潘有花，十五年來為無數因上班所苦的社畜們進行心理諮商，本書集結了潘醫師門診現場的熱門職場困境故事，更首度公開「打造堅韌靈活心態的心理學解方」。只要跟著本書循序漸進，您也可以迎接一個明朗的上班之路。



避免落入永久痛苦

像這樣承認因為壓力而產生的情緒，我們才能夠進一步邁向最重要的階段。那就是記得一個事實——「現在的痛苦，不會永遠維持這個強度。」

表示，我們在壓力環境中最容易掉入的陷阱，就是「永久性」（permanence）。指的是個人遭遇不好的經驗時，傾向相信該經驗的影響會永遠持續下去。

因此，在那個瞬間會覺得沒辦法擺脫這種痛苦的心情，被任何努力似乎都沒有用的無力感壓得喘不過氣。然而，事實絕非如此。試著回想看看，自己在過去的生活中經歷或大小壓力的瞬間吧！

痛苦總會結束的

當然，一定會有些壓力對你的日常造成了很長遠的影響，讓你非常辛苦。

然而，其中的許多事情都不過是短暫讓你感到不快，甚至有些經驗還會成為你跟朋友在茶餘飯後的熱門聊天話題。另外，大部分的事情你現在都已經忘記了。

（字欽／輯）

· 下週書訊 ·

《監獄中的哲學課：探索自由、羞愧與救贖的對話》

作者：安迪·維斯特

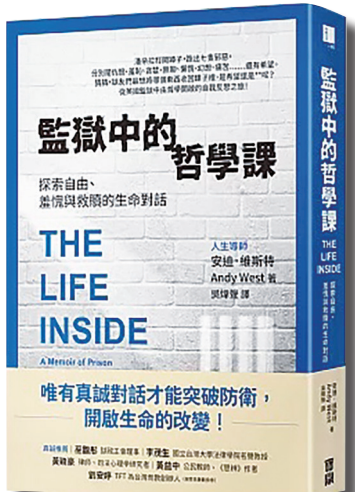
出版社：寶鼎

當安迪走進監獄時，他也面對著自己繼承的創傷：他的父親、叔叔和哥哥都曾入獄。雖然安迪活出不同的生活方式（壞竹出好筍），但他仍然懼怕家族男性的命運也會降臨在自己身上。

在與學生討論真理、身分和希望等人生命題的同時，他也在尋找自己的自由形式。

這是一本獨特的回憶錄，一本結合哲學思維與個人經歷，呈現作者在監獄中教授哲學課的日常。不僅關乎監獄生活與教育，更將哲學的

智慧與現實生活交織起來，引領讀者思考何謂自由、道德和救贖，也使讀者能從另一個角度去理解那些被社會遺忘的聲音。



《地球上最幸福的字：解鎖世界 30 國快樂！》

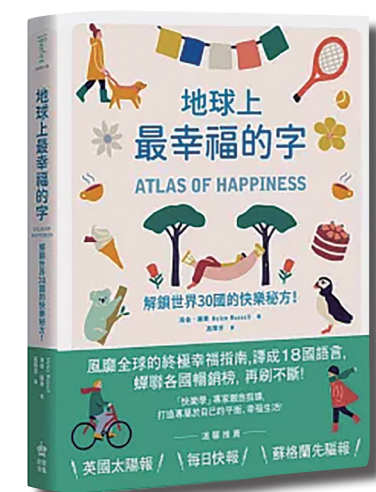
作者：海倫·羅素

出版社：PCuSER 電腦人文化

是什麼使一個人快樂？每個國家的文化，會如何影響當地人的幸福觀、人生哲學？法國人、西班牙人、土耳其人如何排解情緒、轉換心情？

快樂學專家海倫·羅素為了尋找獲得幸福的方法，於是展開了一個橫跨 30 國的「環球幸福關鍵字」計畫。她親自探訪這些國度、訪問當地人、請教朋友、專家，並請他們用最簡單的方式，詮釋專屬於該國文化的幸福關鍵。

從澳洲到威爾斯，從不丹



《大腦想要的正確讀書法》

作者：茂木健一郎

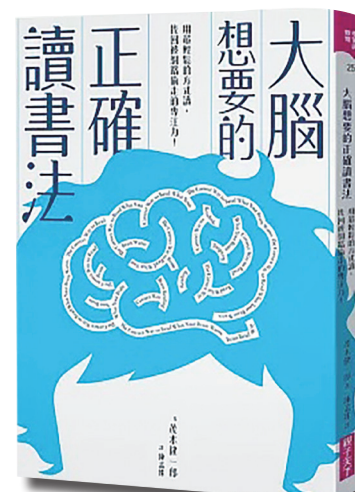
出版社：親子天下

閱讀，會為你的大腦帶來七大好處，但是，沒時間閱讀、專注力不好沒辦法閱讀、不知該讀什麼？面對 AI 時代嚴重的「閱讀滑坡」，日本知名大腦科學家茂木健一郎提出「快樂又簡單」的閱讀法。

一本書那麼多字，哪裡來的時間閱讀？要讀到什麼時候才能讀完？想找什麼資訊和知識，問 GPT 就行，閱讀對人生還能有什麼功能？

看見現代人的閱讀「障礙」，因著 AI 出現開始研究人腦的茂木健一郎，提出了

AI 時代，閱讀對人類大腦最關鍵的影響：「閱讀能使大腦進化，就像運動讓身體的肌肉強壯，閱讀是在鍛鍊大腦肌肉，維持大腦的活性」。



醒報編輯部／輯

▼ 台北市松山區敦化北路 16 日晚間發生一輛 262 公車起火事故，疑因電動公車電池故障釀禍，幸車上乘客及早疏散，現場無人傷亡，火勢也順利撲滅。（中央社）



汽車咖啡坊

台北火燒電動巴士 應全面檢討避災

■ 邱文福
（資深汽車人）

16 日晚間北市敦化北路拆除中的台塑大樓前方，一輛 262 路的大都會電動公車忽然起火燃燒，所幸車上乘客在駕駛示警下全部下車，隨後車輛陷入火海，全面燃燒，消防隊獲報迅速到場灌救，火勢很快撲滅，無人傷亡。這起驚人的電動巴士火燒終於引起大眾關心，同時也是華德電巴的第四起案例。

電動載具潛藏危機

事實上，電動載具發生火燒危機在全台以及台灣島內，發生次數不計其數。包括電動滑板車也有過事件，台北民生社區曾有電單車商家火災險釀大禍，歐洲法國的公寓電動滑板車大火，更造成 4 死 28 傷事件。中國是全球 80% 以上電動車擁有大國，發生火燒車已經不是新聞，台灣卻一



▲ 電動車的電池組是由數千顆電芯結合而成。（網路截圖）



► 歐洲的荷蘭是採用電動大巴的勇士。（網路截圖）

電動車的電池組是封閉的，不可能以一般油車保養看待，電池組的檢測，要測試模組中的電池電芯和電池管理系統（BMS）是否存在連接錯誤或異常。

直不太在意。電動載具以特斯拉轎車來說，一台車上將近 7000 顆小電池構成整個動力電源，儘管經過嚴密的管控、散熱系統，國際間大車禍造成電池座炸裂者有之、中國新興電車廠產品因充電過程造成的失誤也有所聞。因為電源的兩極接觸，正常是發電，失常就是發火。充電與啟動電源時都需要大的電壓控管電流，稍有閃失就是發火機會。

大樓充電設施喊卡

電車雖然有其優點卻潛藏危機，許多大樓原本以為擁有充電樁設備就是先進，但在危機意識抬頭後，高級大樓已經拒絕安裝

充電樁在地下室，因為一旦有事，不是單一電動車燒毀，而是無法撲滅須等一千度以上的火苗燃燒完畢，勢必波及鄰車乃至整座大樓住戶於水深火熱之中。當然油車安全也是有問題，但是經歷 150 年的油車產業，由於技術精進，且加油動作並非在家進行，而是在有著專業訓練的加油站及其人員執行，以及加油機設計成熟。而電車的充電，在成熟技術下自然沒有問題，問題就出現在青黃不接的時期。

電動載具的檢討

16 日晚間的大都會電動公車事故，該公司深夜發新聞稿說明，該車為 110 年 12 月 23 日出廠之華德牌電動公車，於 114 年 3 月 6 日完成二級保養、4 月 30 日完成三級保養。意思是車輛應該是在正常運作的狀況，不應該出現意外。北市府公共運輸處也已要求原廠盡速查明起火原因提出改善方案，確認安全無虞後該批車輛再行營運。

公共運輸車輛與職業用車不是自用車，老化速度自然與行駛時

間、里程有關，因此檢查、保養必須更為嚴謹，但是電動車輛的電池組是封閉的，不可能以一般油車保養看待，電池組的檢測，要測試模組中的電池電芯和電池管理系統（BMS）是否存在連接錯誤或異常，以判別是否有早期故障機率。但是這些不可能在類似大都會公車公司內部，而是電池製造廠。

電動車應專業管理

台灣目前所有的整車測試是由 ARTC 負責，但是電的部分，鋰電池組檢測則是工研院主理，電池系統和充電系統試驗是由電檢中心處理。

至於使用中的電動車輛，全台灣的監理所、代檢場，同樣是五年新車不用驗，五年後就是基本的車輛識別、煞車、燈光、輪胎外，特別檢查電動車的電池固定與結構，還有高壓電線是否穩固及無外露而已，不可能觸及電池組的安全問題。

電動車在台灣已經面臨全面檢討的時機，交通部卻依然在繼續獎勵小型電車免稅四年，大型車、職業車也束手無策，完全在狀況外。

《汽車咖啡坊》
QR code



▲ 台灣鴻海的電動巴士也在全台營業。（網路截圖）

汽車看板

■ 聞孚 / 輯

豐田大跨界推混合動力版

● 豐田最大款跨界越野車 Land Cruiser 300 混合動力版即將開賣。豐田自家背書肯定出色性能與高妥善率。最終決定採用 Lexus LX700h 同等級的油電混合動力款，已陸續在阿拉伯聯合大公國、澳洲等地開賣。最新從澳洲豐田發出

的消息表示，新款 Land Cruiser 混合動力採 3.5 升 V6 雙渦輪增壓汽油引擎，搭配單一電動馬達並聯混合動力設計，比現有 3.3 升雙渦輪增壓柴油引擎擁有更大功率，是迄今為止性能最強大的 LandCruiser。豐田保證出色性能與可靠性。



▲ 豐田最大款越野車 Land Cruiser 即將推出油電混合動力版。（網路截圖）

通風座椅已成夏日新寵

● 最新的夏日車用新寵來了，通風座椅成為台灣開車族的夏日救星。包括日產、Lexus 等都推出升級方案，讓你兩分鐘內有感降溫。

日產車本月起，針對三款國產車 X-Trail 旗艦版、Kicks 旗艦版與 Sentra 尊爵 BOSE 版，推出各限量 200 輛的「涼夏特仕版」，雙前座升級通風座椅，提供車主涼爽舒適的駕駛體驗。此運用吸風式循環提供三段式風

量，有效將體表熱氣與濕氣快速帶走的設計，實測 2 分鐘立即有感降溫，長時間維持涼爽舒適。

而豪華品牌 Lexus 也透過升級增加通風座椅功能，由豐田在台投資的 Carmax 車美仕，推出專為 NX 與 ES 車款打造的通風座椅，整合原車設計，與內裝座艙風格一致，完美融入車室空間，並具備三段風量調節，且採直覺式操作介面，可輕鬆上手。



▲ 炎夏台灣，搭載通風座椅的車款逐漸增加。（網路截圖）

法國寶獅汽車推 208 GTi 純電版

● 法國寶獅汽車突發奇想，將 208 GTi 透過電動姿態重回市場，這是繼 2020 年 308 GTi 燃油車型結束後，車廠試圖重拾過往榮光的大膽創新。

E-208 GTi 外觀設計有著獨特大膽的焰紅色塗裝、30mm 降低車身

高度，提供更好的穩定性，車前、後軸分別增加 56mm、25mm。輪胎為 18 吋輔以空力套件組，為 208 時尚造型加分。內裝部分有一體式頭枕設計座椅，中央紅色條紋造型呼應 205 GTi 昔日榮光，許多 Alcantara 特殊皮質加強視覺張力。



▲ 法國寶獅以純電姿態讓 E-208 GTi 重回市場。（網路截圖）