

今日天氣

北部 26°-35° 晴短暫陣雨

中部 26°-33° 多雲短暫雨

南部 26°-33° 陰多雲陣雨

東部 26°-34° 晴時多雲

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



3 高溫影響出遊 夏季恐肇熱傷害



5 我的失憶症與生活調整 (馬西屏)



7 雷克雅未克的天空 (溫小平)

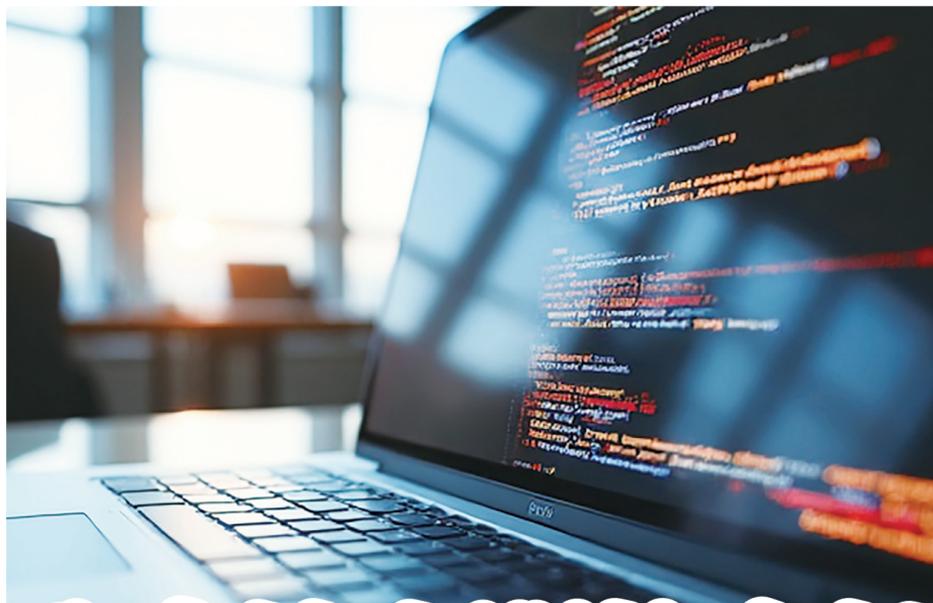
《今日求禱》/ 社長

漢光演習辛苦了



國防部「漢光41號演習」實兵操演9日展開，時間長達10天9夜，後備動員人數高達2萬人，尤其演習過程中將同時實施西岸三都的城市韌性演習，造成不少禍事。我們一方面感謝國軍的辛苦，一方面要全力配合演習，一方面希望台海無戰事才是真的。

▼《促進資料創新利用發展條例》草案規定政府開放資料應使用標準授權條款，以利於 AI 等新興科技的研發利用。(網路截圖)



政府擴大開放資料 公布促創條例草案

草案中規定政府開放資料，應使用標準授權條款，且政府資料對外共享，應以非專屬授權為原則。

【本報記者呂翔禾台北報導】政府要擴大開放資料，讓 AI 可有更多元應用！數發部 15 日公告《促進資料創新利用發展條例》草案 1 個月，草案中規定政府開放資料應使用標準授權條款，且政府資料對外共享，應以非專屬授權為原則，同建立常態性政府資料共享機制。行政院資料創新利用諮詢會將協助推動政府之間，與產業共享政府資料。



▲數發部資料創新司司長莊明芬說明「促進資料創新利用發展條例」草案，條文包含提升開放資料品質、促進機關間資料共享及產業資料共享，鼓勵機關提供激勵措施促進產業創新，以及強化資料創新利用諮詢機制等規定。(中央社)

展；草案也著眼於加強政府間的資料共享，推動建立常態性政府資料共享機制，並鼓勵產業間合作，提供補助、獎勵與輔導措施，確保資料流通機制安全、公平且無歧視。

機關設立資料長

法案也規定各機關須設立資料長，還有成立「行政院資料創新利用諮詢會」，協調各級機關推動資料創新利用的相關事宜。更透過訂定基本計畫及

執行計畫，明確資料創新利用發展目標與執行措施，確保落實資料開放、共享及再利用。數發部最後指出，草案將公告一個月，民眾可透過公共政策網路參與平臺眾開講網頁反映意見。

數發部指出，現行資料利用仍面臨授權不明、共享不足等挑戰，尤其 AI 訓練需大量高品質資料，公部門若能率先釋出可用資源，對於產業發展與國際競爭力具有關鍵助力。

開放資料需要標準授權

數發部表示，草案條文包含提升開放資料品質、促進機關間資料共享及產業資料共享、鼓勵機關提供激勵措施促進產業創新、強化資料創新利用諮詢機制等相關規定，以有效推行及落實資料創新，優化資料流通利用的環境。草案也規定政府開放資料應使用標準授權條款，以利於 AI 等新興科技的研發利用。

「盼透過政府釋出資料，加速我國主權 AI 發展！」數發部強調，政府資料對外共享，應以非專屬授權為原則，進而保障資料的廣泛流通並支援 AI 發

賴、卓滿意度暴跌 學者：多因素造成

包括國安簡報破局、團結國家十講、呼籲公民大罷免，以及民意對大罷免的反彈，都是讓賴的支持度大跌的因素。

【本報記者呂翔禾台北報導】總統賴清德民調再次進入不滿意大於滿意的「死亡交叉」！親綠的台灣民意基金會 15 日公布民調，賴清德的滿意度 42.9%，比上個月大跌 5.8%；行政院長卓榮泰滿意度也從 44.4% 下跌至 39.3%。民意基金會董事長游盈隆分析，包括國安簡報破局、團結國家十講、呼籲公民大罷免，以及民意對大罷免的反彈，都是讓賴的支持度大跌的因素。



▲台灣民意基金會 15 日公布最新民調，總統賴清德、行政院長卓榮泰的滿意度都重挫 5 到 6%。(中央社)

總統挺罷免支持降

台灣民意基金會 15 日公布國政民調，總統賴清德的滿意度 42.9%、不滿意度 44.5%，雖然不滿意度比上個月的 45.7% 還低，但滿意度也從 48.7% 大跌 5.8% 至 42.9%，沒有意見則從 5.7% 提升到 12.5%。

游盈隆分析，原訂 6 月 18 日與在野黨領袖的國安簡報破局，以及自 6 月 21 日啟動的「團結國家十講」爭議四起，都可能是原因。

另外，賴清德 6 月 28 日在民進黨全大會呼籲「民進黨與公民同行推動大罷免」，有 53%

民眾認為不適當；加上捲入京華城案甚深的前台北市副市長彭振聲妻子跳樓輕生不幸事件，引發民眾對賴總統及司法不公的強烈抨擊，社會矚目；而今，大罷免正如火如荼展開，而社會主流民意反對大罷免，總統也直接受波及。

此外，針對泛綠陣營批評國民黨立委毀憲亂政的說法，也有 48.7% 民眾不同意，僅 41.4% 同意這種說法。

藍白投票動機比綠弱

行政院長卓榮泰的不滿意度也從 46.1% 下降到 44.1%，但滿意度也從 44.4% 下降到 39.3%，且近來台美正在進行關稅談判，民調顯示也有 42.6% 民眾對於賴政府與美國關稅談判沒有信心，有信心者 41.4%。

他指出，國民黨支持者的投票意願明顯不如民進黨支持者，而民眾黨支持者和中性選民對大罷免的參與熱情並不高。這在何種程度上會影響大罷免結果？頗值得觀察。



《焦點圖文》



漢光演習 憲兵凌晨全線封鎖萬板大橋

▲漢光41號演習進入第7天，憲兵15日凌晨「全線封鎖」萬板大橋，實施橋梁守備作戰演練。憲兵指揮部指出，這項演練守備部隊運用台北市河道、橋梁及城鎮等地障，結合阻絕及兵、火力等手段，構築多層次防禦縱深，完成拘打配合，以利達到遲滯、阻攔進犯敵軍目的。

社論

普發現金順風車 政府何妨草船借箭？

大罷免投票只剩下十天，藍綠短兵相接各自發動肉搏戰，在這樣的氛圍下，任何政策都難以正常討論，就好像戰場中遇到的敵我士兵，隨手抄起的是頭盔或是鏟子都無所謂，只要能傷害對方即可。

在這樣的氣氛下討論公共政策本來就困難，更何況是要投票決定公共政策，所以才會出現藍白的一萬元選財於民提案，居然在台灣民間有截然不同的評價。

應變關稅太牽強

立法院三讀通過的《因應國際情勢強化經濟社會及民生國安韌性特別條例》，發放每人

現金新台幣1萬元，並且須在2025年10月31日前發放完畢。當然要挑剔發錢給民眾不合適，就跟所有公共政策一樣，我們不可能得到一致的答案。

這一萬元按照藍白原先的提案宗旨，是希望應變美國關稅後的經濟衝擊，這句話當然是有點牽強，因為美國關稅對台灣的稅率還沒有公布，怎麼能夠預知一定會造成經濟衝擊呢？而且如果沒有確定哪些產業受創更大，普發一萬元也未盡公平，尤其又沒有排富條款，的確有發錢對象難免有爭議的部分。但是不可諱言，這筆一萬元對於大部分的台灣人

來說，卻是不無小補。

一萬元是及時雨

台灣新鮮人的薪水大約三萬多元，一萬元就是三分之一的薪水，就算是中年人月薪大約五萬多元，也佔到五分之一。這一萬元相信對於每個月精打細算的家庭主婦或是錙銖必較的年輕人來說更是雪中送炭。所以民進黨政府就算不贊成，其實未必要反對到底，因為人數上的比例本來就很難翻案，但是民進黨政府可以換個思路，提醒或引導民眾如何更合適的運用這筆錢。

有些反對的民眾已經喊出，大家把一萬元捐給台電，這的確也是很好的提議。不管政府或民進黨再怎麼反對，可想而知絕大部分人都會領取這一萬元，那讓這一萬元可以有不同的利用價值，也是美事一樁。

反對難加分

行政院仍有在10日內提出覆議或聲請釋憲的空間，後續發放細節也需觀察政院動向。覆議要通過的機率微乎其微，剩下大法官釋憲的途徑，根據《憲法》第70條規定，「立法院對於行政院所提預算案，不得為增加支出之提議」，藍白現在是繞過這部分，將這次的提案用法律案的形式來「增加預算案」。

到底怎麼樣算數，看來大法官不管怎麼裁決都會有爭議，而且一旦推翻，恐怕後續造成的政治震盪會更大，因為想領到這一萬元的民眾，肯定比不想領的要多，這無關乎黨派立場，而是對於人性的推測。如果政府真的要阻擋到底，就怕最後會傷害自己的支持度。

政府可引導消費

當然面對在野黨的提案，民進黨政府會如此不滿其來有自，因為原本屬於中央政府的權限一再被剝奪分食，任誰都會不開心。但是如果因為自己不樂意就阻擋，到底是否為人民之福？就算現在美國關

稅通過，會造成台灣進一步的經濟損失，政府可以到時再來因應，不然就是犯了跟提案者相同的問題，先預設關稅的損失，再來編列預算。

按照川普現在對各國的做法，幾乎都是受害為主，這一萬元是否真的沒有必要，都不需要太快定調。一萬元的順風車，政府其實很有條件搭上，不論是鼓勵消費，或是指引捐獻或是其他用途。

政治不一定要兩敗俱傷，有時候也可以草船借箭，賴總統上任以來，以強硬硬幹跟在野黨廝殺，到現在也一年了，民調結果如何？府院黨可以參考，正面進攻不成，可以智取，或許現在就是執政黨表現出自己政治智慧最好的時候，一萬元的好箭等著指引方向，執政黨不心動嗎？

反對普發現金 卓：不能解決台灣問題

行政院長卓榮泰表示，歲計賸餘僅剩300多億元，遠不足普發所需2300多億元，民進黨秘書長林右昌則說，普發現金有買票之嫌。



▲行政院長卓榮泰(右圖)15日表示，歲計賸餘僅剩新台幣300多億元，遠不足普發所需2300多億元，且普發現金不能真正解決台灣問題。(網路截圖、中央社)

【本報記者余柏青綜合報導】「讓不會審、不會算的委員沒機會亂審亂算！」行政院長卓榮泰15日表示，歲計賸餘僅剩300多億元，遠不足普發所需2300多億元，且普發現金不能真正解決台灣問題。卓榮泰還表示，希望讓不會審、算預算的委員沒機會再亂審亂算，國家才能進步。民進黨秘書長林右昌則說，國民黨、民眾黨此舉有買票之嫌，把普發現金當「買空賣空」來操作。

歲計賸餘僅300多億

卓榮泰15日到高雄視察農業部農糧署仁武倉庫，他說，「因應國際情勢強化經濟社會及民生國安韌性特別條例」中，有新台幣8億元要用於包括增建低溫系統、整建舊有糧倉設備等，否則用老舊方式存放糧食，對國土韌性是一大挑戰。

卓榮泰並表示，現在有些立委要拿2300億元去普發現金，依照憲法、預算法規定，立法院要用法案、預算案來增加行政院歲出，必須徵詢行政院意見，但這1年多來，立法院從來沒有做過這件事，「這是違憲、違法，所以我們必須要有作為」。

普發只夠買冰箱

他並指出，根據主計總處再三盤算，現在只剩下300多億元歲計賸餘，遠遠不足普發所需的2300億元。他感謝在場綠營立委會審預算，也會算預算的委員，就讓他們沒有機會亂審亂算，國家才能健康進步。」

卓榮泰並舉例，若普發1萬元，可能每個人可以買個遙控飛機，或買個冰箱、儲物櫃，對國家發展無助益，政府發1萬元給人民很輕鬆，但集中起來，更新倉儲設備、買無人載具等，集中運用，強化國土安全韌性，對國家才更有利。

民進黨秘書長林右昌也說，國民黨籍立委傅崐萁是中共傀儡，國民黨把普發新台幣1萬元當罷免買票；但國民黨桃園市黨部說，尊重罷團及聲援者發言，希望保持和諧理性。

林右昌說，國民黨把罷免操作成政黨對決，甚至不惜買票，把普發現金當「買空賣空」，用民眾的錢買民眾的票，很可能影響罷免結果。

國軍投入3000兵力 台南各區加速救災

【本報記者余柏青綜合報導】國軍出動了！負責南台灣防務及救災的國軍第四作戰區15日表示，持續派遣兵力投入台南新營、官田、佳里、善化等12個行政區；軍聞社也發布影片提及，四戰區5日起派遣超過3000人次兵力救災，確保國軍與民眾站在一起。

國軍第四作戰區15日表示，颱風丹娜絲災後復原進入第10天，四戰區持續派遣兵力投入台南新營、官田、西港、後壁、鹽水、麻豆、北門、學甲、七股、善化、佳里及將軍等12個行政區，協助清除倒塌樹木、枯枝、道路疏通、大型廢棄物搬運及落果清理等任務，加速鄉親恢復生活機能。

四戰區同時提到，儘管正值「漢光41號演習」實兵階段，四戰區在強化戰備訓練效能，仍



持續檢討可用兵力與機具，妥善調度支援各項防、救災工作，齊心守護家園。

軍事新聞通訊社也在臉書、Youtube等多個平台，發布「我們在！」影片。軍聞社指出，四戰區5日起共調派超過3000人次兵力支援災區，因此不管是救助災民還是戰鬥演習，國軍都與民眾站在一起。

▲負責南台灣防務及救災的國軍第四作戰區15日表示，已持續派遣兵力協助台南12個行政區災後復原。(四戰區提供)(中央社)

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

圖文選粹

圖文 / 中央社

國泰金攜手雲門戶外公演30週年記者會



▲國泰金攜手雲門舞集30週年記者會15日下午在台北舉行，國泰金董事長蔡宏圖(右2)與雲門舞集創辦人林懷民(左2)握手致意，將持續合作舉辦戶外公演，改變台灣文化風景。

紀念詩人醫師曾貴海 高市策劃系列活動



▲「詩人醫師」曾貴海(圖)2024年離世，為紀念其一生對文學、土地與社會的深情付出，高市文化局與客家委員會攜手策劃系列紀念活動。



氣候變遷讓小孩適合出門玩的時間減少，政府應加速減碳、增加戶外場所散熱機制！左圖為綠色和平專案主任方君維。(中央社/網路截圖)



高溫影響兒童出遊 夏季 52 天恐肇熱傷害

【本報記者呂翔禾台北報導】「氣候變遷讓小孩適合出門玩的時間減少，政府應加速減碳、增加戶外場所散熱機制！」綠色和平 15 日公布研究指出，高溫讓台灣 40 年來平均熱傷害時間增加 213 小時、2023 年已有 52 天不適合出遊。綠色和平呼籲政府減碳要更考量兒童等弱勢族群；專家王秀娟建議政府增加戲水遊戲場，強化戶外遊憩場所降溫措施。

兒少熱傷害增倍

綠色和平 15 日公布研究指出，高溫導致 0 到 14 歲的兒童戶外活動熱傷害風險遽增，光是 2023 年的夏季（5 到 9 月），已有 52 天、將近兩個月的時間處於熱傷害風險。根據衛福部統計，2025 年 6 月

綠色和平指出，高溫讓台灣有 52 天不適合出遊；專家王秀娟建議政府增加戲水遊戲場，強化戶外遊憩場所降溫措施。

底全台熱傷害就醫人數已超過 624 人次，2025 年 5 月因高溫導致兒童與青少年熱傷害就診達 29 人，是 2024 年的 2 倍。

戶外有助神經穩定

「8 個縣市 40 年來，平均『熱傷害風險時數』增加 213 小時！」綠色和平氣候與能源專案主任方君維強調，台南、高雄、台北是「熱傷害風險時數」最高的縣市，平均都超過 8 百小時，高溫讓孩童適合外出遊玩時間 40 年來減少 17 天，暑假都無法安心在外遊玩，可見氣候變遷導致持續高溫的趨勢愈來愈嚴重。

職能治療師陳怡潔強調，孩子在戶外大自然可以充分刺激各種感官體驗，得到更多本體覺與前庭覺的刺激，大腦發展與神經系統會變得更平衡穩定，孩子可以更好的控制身體動作、穩定情緒與提升專注力。

她說，若戶外活動因高溫時間減少，對小孩情緒調節、感官發展不利，若有異位性皮膚炎更困難出去走走，恐還會影響孩子的睡眠品質。

台灣還我特色公園行動聯盟理事長王秀娟指出，沙、礫石、樹皮、木屑等自然鬆散鋪面有助降溫。

為兼顧兒童遊戲權與健康，她呼籲衛福部與地方政府的遊戲場主管機關應擬定兒童遊戲場降溫散熱的具體計畫，制定遮蔭比率，增加自然喬木或人工遮蔭。各縣市每一行政區應增設戲水遊戲場。

減碳考量弱勢族群

「政府若能積極減碳，台灣就不會這麼熱！」方君維說，若不積極減碳，在全球升溫 4 度的狀況下，至 2100 年「熱傷害風險時數」將從 780 小時增加到 1193 小時，超過半個夏天會暴露在熱傷害風險中。

但若控制升溫、在全球升溫 2 度下，即能有效減少未來熱傷害風險 42%，呼籲政府減碳也要納入對 0 到 14 歲兒童的評估。

預防失智要控制三高 也要遠離空汗

【本報記者呂翔禾台北報導】預防失智要保護聽力、維持視力，還有控制三高、遠離空汗！台灣失智症協會結合插畫「胡子碰碰」，15 日於記者會推出新的失智預防指引。協會理事長徐文俊提醒，失智症除了記憶力衰退外，還有語言表達困難、理解視覺與空間關係出現障礙等症狀；醫師王培寧呼籲，要保持良好飲食、避免過胖（BMI 在 18.5-24 之間）。

避免壞膽固醇過高

台灣失智症協會理事長徐文俊表示，失智症不只各界熟知的記憶力衰退，還包括語言表達困難、理解視覺與空間關係出現障礙、情緒或個性轉變、逐漸退出職場或社交活動等多項症狀，前期症狀也與罹患失智症類型相關，民眾應提高覺察、及早評估。



▲ 台灣失智症協會 15 日宣布新的失智症預防指引，呼籲民眾注意空汗、視聽力維持，均衡飲食與多運動。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

他指出，了解失智症警訊有助守護大腦健康，且更容易辨識出需要協助的對象。

「預防失智從均衡飲食、規律運動、保持社會連結做起！」失智症協會醫師王培寧強調，民眾還可多維持學習與興趣，且要預防及控制三高，

避免頭部受傷、憂鬱、抽菸與過量飲酒。另外，近年來國際也開始關注新興風險因子，包括鼓勵保護視力與聽力、降低空氣汙染與避免壞膽固醇過高，呼籲持續關注相關知識。

失智病友現身說法

失智症代表李鴻麟吃力地分享說，之前就醫確定為心冠肺炎，隨後覺得沒有完全痊癒，再次就醫後被醫生判定有失語症，進一步檢查則有失智症。

他覺得自己的身體有很多變化，包括視力大大受到影響，慶幸發現得早。因此他鼓勵民眾，預防失智最重要的是運動，還有保持社會互動，且若有疑似症狀，一定要提早就醫。

此次活動，失智症協會也與日本人氣插畫家金澤信合作，透過筆下著名角色「胡子碰碰」的溫暖療癒圖像，推出「失智症 10 大警訊」、「預防失智，現在開始」等宣傳品，盼讓更多民眾，尤其是年輕族群了解相關資訊。

王培寧強調，很多警訊要從中年就開始注意，而非老年。

生活短波

博愛座改為優先席 雙北捷運加強宣導

【本報記者余柏青綜合報導】博愛座確定改為優先席！立法院會 15 日三讀修正通過將現行「博愛座」改為「優先席」，雙北捷運公司均表示，後續除了配合更新圖示標識，也會加強廣播與宣導，推動讓有需要者優先使用的觀念。

台北捷運公司表示，將等

中央訂定全國統一優先席圖示及標示後，配合中央多元宣導措施，與國內各大眾運輸工具業者共同宣導，同時透過廣播、月台跑馬燈、海報等各種管道提醒，讓社會大眾發揮禮讓精神及同理心，尊重他人使用權利。

新北捷運公司表示將從更新圖示標識、車站及列車廣播提示、社群加強宣導、推動友善乘車服務文化等 4 大面向，持續推動提供有需要旅客優先使用的觀念，塑造友善有禮的搭乘環境與捷運文化。



▲ 圖為台北捷運讓座文宣。(中央社)

演唱會帶動住房熱 北高搜尋度激增

【本報記者余柏青綜合報導】演唱會帶動住房銷售！演唱會帶動旅遊經濟，據訂房網站觀察，台北與高雄因「演唱會效應」成為今夏最受矚目的旅遊熱點，而高雄更登上亞洲夏季平價旅遊城市之一。

近年來不少國際藝人來台開唱，也帶動旅遊經濟，旅遊平台 Agoda 發布新聞稿表示，「演唱會效應」已帶動台北、高雄成為旅遊熱潮，其中蘇打綠演唱會讓國際搜尋量激增

翻倍，以來自日本、澳門旅客的搜尋量為主。

國際樂壇小天后卡蜜拉的演出也引發關注，泰國旅客搜尋成長高達 493%，顯示台北、高雄 2 大城市透過大型活動成功吸引觀光人潮。

另外，根據 Agoda 公布的 6 月至 8 月「亞洲夏季最平價旅遊城市」榜單，台灣代表高雄則是以新台幣 2629 元奪下一席之地，名列第 8 名。



▲ 根據訂房網站觀察，台北與高雄因「演唱會效應」成為今夏最受矚目的旅遊熱點。圖為台北小巨蛋。(Agoda 提供)中央社

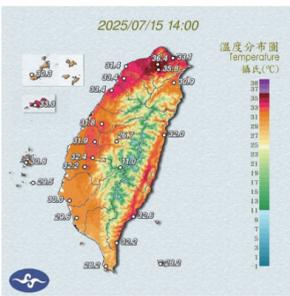
北宜蘭亮高溫燈號！ 北市社子飆 38.3 度

【本報記者余柏青綜合報導】熱不可當！氣象署 15 日針對北宜地區發布高溫黃燈，截至下午 1 時 30 分，台北市士林區社子測站測到攝氏 38.3 度最高。

中央氣象署 15 日中午更新高溫資訊，西南風沉降影響，天氣炎熱，台北市、新北市、宜蘭縣為黃色燈號，注意 36 度以上高溫。

根據氣象署網站，截至下午 1 時 30 分，氣溫以北市社子達 38.3 度最高；其他縣市部分，新北市新店區 36.4 度、基隆市暖暖區及宜蘭縣頭城鎮皆為 36 度。高溫前 10 名皆在台北地區。

▲ 根據氣象署網站，截至 15 日下午 1 時 30 分，高溫前 10 名皆在台北地區。(圖取自氣象署網頁 cwa.gov.tw)



▼ 川普 15 日宣布，將擴大援助烏克蘭防空系統，且若俄羅斯 50 天內未停火，將課徵 100% 關稅，顯示對俄羅斯已失耐心。(@SecGenNATO via Twitter)



美將援烏頂尖武器 並對俄課徵 100% 關稅

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國總統川普對俄羅斯耐心盡失，決定全力援助烏克蘭！他 15 日宣布將會透過北約國家援助烏克蘭先進武器，並揚言 50 天內未停戰，將對俄羅斯課徵 100% 關稅。北約秘書長呂特表示，相關武器包括飛彈與彈藥，但他並未交代詳細清單。自川普上任後，原本多次主動與俄羅斯討論俄烏停戰，但俄羅斯多次推遲，讓川普態度轉趨強硬。

美國總統川普決定援助烏克蘭先進武器，並揚言 50 天內未停戰，將對俄羅斯課徵 100% 關稅。

對此，烏克蘭總統澤倫斯基在 X 上發文表示，感謝川普願意支持烏克蘭，希望能與北約、美國繼續合作，終止俄烏戰場殺戮與創造持久的和平局面。針對關稅，川普則表示，任何想要以俄羅斯產品為原料，要出口商品到美國的國家，也會面臨美國 100% 的關稅。

50 天未停火課重稅

根據《英國廣播公司》報導，川普表示，會給烏克蘭足夠的資源，讓烏克蘭可以更順利行動，且若俄羅斯 50 天內不坐上談判桌，將會對俄羅斯課徵 100% 的鉅額關稅。但川普並未交代稅率為何，至於援助烏克蘭武器方面，與川普在華盛頓會面的呂特僅表示，一定會有飛彈與彈藥，但詳細還要後續再確認。據傳，北約國家將會運送飛彈防禦系統給烏克蘭。

封鎖俄國油氣出口

此項措施主要針對俄羅斯的油氣出口，光是這兩項出口就佔俄羅斯國家收益 3 分之 1，出口更是超過 60%。但俄羅斯股市卻反而大漲，市場分析是因為投資人預期川普可能會推出更劇烈的經濟制裁。雖然已歷經 3 年多的戰火，但俄羅斯今年更擴大打擊烏克蘭的無人機規模，看來並未受戰事延續明顯拖累攻擊火力。這也是川普上任後，首次主動宣布對烏克蘭提供新

的軍事援助。原本川普上任時揚言馬上解決俄烏衝突，並先主動與俄羅斯總統普丁通話，且在澤倫斯基前往美國求援時，與他公然發生口角，原本各界都認為烏克蘭恐在俄烏衝突中遭到犧牲，但俄羅斯多次不答應無前提的停戰，讓川普耐心盡失，且多次重話批評普丁。

普丁恐無意停火

《衛報》投書則提醒，普丁看來缺乏談判誠意，對烏克蘭打擊不減反增，烏克蘭與西方國家最好要準備因應「不可能停火」的最糟極端狀態。

傳遞盤子收奉獻 仍是美國教會主流

【本報記者莊宇欽綜合報導】美國教會禮拜中，傳遞盤子收取奉獻仍是主流！生命之路調查指出，美國新教教會多數使用傳遞盤子來收取奉獻，比線上奉獻或奉獻箱的方式更普遍，尤其在小型教會中。可見，奉獻方式反映出禮拜儀式的多樣性，也是個人回應福音的不同方式。

小型教會而言，該數據上升到 68%。生命之路執行董事麥康奈爾認為，傳遞盤子需花費時間和安排收取奉獻志願者，因此容易在小型教會落實，而這不僅體現在遵守禮儀傳統的教會中，也反映出個人回應福音的方式。

奉獻方式多重選擇

《基督郵報》報導，根據生命之路調查指出，美國大多數新教教會在禮拜期間，持續使用傳遞盤子來收取奉獻，而這種傳統方法仍比線上奉獻或奉獻箱更為普遍。

研究發現，美國新教近一半的教會提供奉獻方式的選擇。然而，在對 1003 名牧師進行調查後，其中有 64% 的牧師將傳遞盤子作為主要奉獻方式，尤其對於信徒數約 50 至 99 名

傳遞盤子較是主流

《浸信會出版社》報導，從基督教派的數據來看，路德宗 (77%) 和衛理公會 (77%) 更有可能採用傳遞盤子奉獻，而改革宗長老會 (65%)、浸信會 (64%)、五旬節派 (61%) 也都有超過一半的教會採用傳遞盤子奉獻。對此，傳遞盤子仍是美國新教的主要奉獻方式。麥康奈爾在聲明中表示，奉獻方式的差異反映了禮拜儀式的多樣性，儘管許多教會都有提供線上奉獻的選項，僅有 1% 的教會不提供傳遞盤子的奉獻。



◀ 生命之路調查指出，美國新教教會多數使用傳遞盤子來收取奉獻。(Photo by Oadameji Ogunsi on Unsplash under C.C. License)

圖文選粹

法國國慶 印尼官兵開場



▲ 今年法國國慶主賓國為印尼，閱兵儀式由 450 位印尼軍官開場，包括 189 人組成的鼓號樂隊，兩國旗幟飄揚。

在美巴西移民搶購家鄉咖啡



▲ 美國擬對巴西徵收 50% 關稅，咖啡價格蠢動，不少在美巴西民眾提前購買家鄉咖啡。

圖文 / 中央社

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 莉莉亞·英格斯多蒂爾

NORDISK FILM PRODUKTION PRESENTS IN ASSOCIATION WITH OSLO FILMFOND & AMARCORD A FILM BY LIJIA INGOLFSDOTTIR. LOVEABLE - HELGA GUREN, ODDGER TRUNE, HEIDI GJERMUNDSEN BROCH, MARTE MAGNUSDOTTIR SOLEM, ELISABETH SAND, SOUND DESIGN BROR KRISTIANSEN, COSTUME DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR, PRODUCTION DESIGN LIJIA INGOLFSDOTTIR, DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY OSTEIN MAMEN, LINE PRODUCER TORI GIENDAL, EXECUTIVE PRODUCERS SVEINUNG GJOLMO AND LINDA NETLAND, PRODUCED BY THOMAS ROSSAHM, WRITTEN, EDITED AND DIRECTED BY LIJIA INGOLFSDOTTIR.



我的失憶症與生活調整

馬西屏

(資深媒體人)

台大醫院前院長林芳郁醫師罹患失智症，其妻整形外科名醫林靜芸出版新書《謝謝你留下來陪我》，引起社會對失智症的討論。

失憶有損顏面

我大概十年前開始漸漸失憶，雖然我平常心看待，但是所謂「上知天文、下知地理」的人失憶，是一件有損顏面的事情。我今年七十歲，失憶是老化現象，但是我的失憶又比老化更嚴重一些。

我這十年來花了不少時間在失憶研究上，現在提出不成熟的「十項防治」給大家參考，希望對大家有幫助。

以前的政論節目都是一鏡到底，是不中斷的，講錯了就講錯了（有些更是現場 live），所以剛開始有觸控螢幕時，大家都不敢上去講，因為坐在座位講有資料可以查看，如果站出去講忘記了就慘了！政治議題還沒關係，一些古文明的名詞非常難記，我可能是台灣第一個站出去講觸控螢幕的名嘴。

自從有了觸控螢幕，除非生病，我在「關鍵時刻」以及現在的「57 爆新聞」，我從來沒有坐在位子上講過，一定要站出去講。

第一次發現我失憶

我第一次發覺自己失憶，是在「關鍵時刻」，竟然忘了行政院長是誰？然後慢慢次數多了起來，寶傑也察覺，只要我稍有停頓，寶傑就幫我補上，



▲ 當馬西屏忽然忘記時，主持人劉寶傑會立刻接話提醒。(電視截圖)

我第一次發覺自己失憶，是在「關鍵時刻」，竟然忘了行政院長是誰？然後慢慢次數多了起來。

默契十足；現在的俊相也是如此。

有一次上益智節目，問得剛好是我昨天晚上在「關鍵時刻」講過的，我就是記不起來。從此我拒絕上任何的益智節目，最不好意思一次是胡瓜的「金頭腦第一集開播」，一定要找我上，我拒絕後，東森綜合台副總經理跟東森高層在「關鍵時刻」攝影棚外等我，拜託一定要上，副總統開會時大家都認為我可以拿十萬獎金，他不知我失憶。

我的失憶不只是單純的記不起人名跟地名，也不是找不到東西。背過的詩都忘記，看「慶餘年」講杜甫的「登高」，以前背的滾瓜爛熟，現在記不起來了。我睡前要看半小時的床頭書，結果今天拿起來看，忘了昨天的內容。

然後我在 netflix 上看電影，看得很開懷，老婆說這部電影我們一起去電影院看的，完全沒印象；然後老婆買蛋塔回來放冰箱，飯後我說把冰箱「那個」拿來吃，老婆一定要問我「那個」是什麼？我完全不知道。（至少記得冰箱有那個還不錯）。

醫囑五件事

去醫院做了全部檢查，腦袋沒有什麼毛病！但醫生囑咐了「五件事」：

第一：要動腦。也就是做些智力活動（所以老人打打麻將是好事）問題是我可能是台灣最喜歡做智力活動的人之一了。我小時候就超愛智力活動，我從小跳棋、陸軍棋、象棋、圍

棋、西洋棋、橋牌、都酷愛。我高中參加象棋比賽得了第四名，大學得到全國大專盃橋牌冠軍、北區大專盃橋牌冠軍，台大橋藝社社長、台大校隊隊長、中華民國橋藝協會理事長、國際橋藝基金會董事長、到現在，我還是中國圍棋會副董事長。

第二：規律運動。其實我是運動狂，每天一定要運動，我善於打網球、高爾夫球、桌球、籃球、保齡球，這五項我都是報社代表隊。如果下雨不能打球，我就在里長辦公室跑步機上跑步。

第三：健康飲食。我是全台灣吃過健康食品最多的人，我的飲食也非常健康。

第四：保持社交互動。

第五：持續學習。我在大學教書 20 多年，新聞界 40 多年，這兩項沒問題。所以醫生說的這 5 項確實真的很重要，老人家要避免失智，是要努力去從事的。但是我都非常努力去做，失憶狀況卻持續惡化，我自己的心得還要加上以下 5 點：

還要加上五點

第六：小心手術麻醉。我在年紀大了以後陸續做了幾次手術，我覺得手術過程的麻醉可能造成影響。所以我勸告年紀大的朋友，做腸鏡很不舒服，做無痛的無可厚非，但不是高危險群的不要常做（最多最多三年做一次），如果只做胃鏡，

千萬不要做無痛的，忍忍不適就可以了，那種強制麻醉會傷腦細胞的。第七：安眠藥不吃就不吃。用其他方式代替（我用精油就不錯）。但是兩害相權取其輕，如果睡眠不好，還是一定要吃安眠藥，睡眠不好比安眠藥更傷腦細胞，我認為我就是常熬夜可能跟失憶有關，所以我現在都不敢



▲ 馬西屏分享他失憶的故事，也提醒防治之道。(東森新聞截圖)

熬夜了。

（睡眠很重要，我甚至去新光醫院做了兩次的呼吸中止症測試，有失憶的朋友可以去試做。而且失眠會讓心情憂鬱，更傷腦細胞）

第八：壓力。我以前節目上的太多，我絕對曾是台灣上節目最多的來賓，以前從早上上到晚上都在上節目。台灣所有談話性節目我幾乎都上過；甚至所有綜藝節目我也幾乎都上過；還有購物台、大陸電視台。加上我在大學兼課，曾經一學年開九門課，（創兼任教師台灣紀錄）。

我又好強，求好心切，導致後來有輕微的恐慌症，我覺得自己給自己太大壓力是我失憶的重要原因之一。

第九：情緒。所以一定要做自己喜歡做的事，也要跟自己喜歡的人在一起，情緒跟自體能量有關，我過去十年在這方面做了很深的研究。我從五年前開始宣布不再上節目談台灣政治問題，就是要從情緒裡面跳脫出來，做一個完整的自我。

第十：器質問題。就是有些器官出問題也會造成失憶，這部分要問醫師。我的問題是我以前高血壓不吃藥、膽固醇不治藥，影響到腦細胞，跟我的失憶有關連，明白了後我開始吃藥。

但這也是兩難的問題，我從三年多前開始吃膽固醇藥，一年半前開始加重份量，效果極佳，我的壞膽固醇從 141 降到 41，總膽固醇才 80，但是膽固醇太低也會影響到腦細胞，真難啊！（一切請照醫囑行事）

失憶十年，提供十大心法，祝大家老年生活愉快！

醫者心

抱怨與感謝

施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

幾乎不可能有人，每天的心情都是平靜無波的，總是有時心情好有時不好，起起伏伏，是人生實實在在的寫照。

為何心情不好？

引發心情不好的狀況很多，心情不好的程度與範圍也很廣，從迅速解決問題後很快恢復到障礙難以克服，導致沉溺很久都有可能。心情不好時伴隨的反應，有些人沉默不語，有些人苦笑，但較多數人則會「抱怨」。

少數抱怨是喃喃自語，多數則有對象。因為抱怨通常是在檢討原因，所以接受抱怨的對象，所扮演的角色也不一樣。有的對象就是「禍首」，所以就直接被指責，有的則會受事件影響，包括同事或長官，所以抱怨就是在分析與檢討責任所在。有的對象與事件無直接關係，他們就常需發揮安慰或鼓勵的功用。

抱怨可以減輕責任承擔

俗話說：「抱怨無濟於事」。但透過抱怨，有人可以減輕責任承擔，有人則能

藉由抱怨發抒情緒，所以抱怨絕非一無是處。只是事情出岔，重要的還是要想辦法導回正軌，不能只是一直抱怨。

與心情不好時會「抱怨」相似，心情好伴隨的反應，最常見的是「感謝」。事件不同，感謝程度、範圍與對象，也有很大差異。通過考試、取得學位、感情如意、發財升官等等，都要感謝，但相對於這些，損壞的健康好轉，瀕危的生命獲救，當然比其他什麼事，都更值得感謝。

時不時就會發生重大災難，但偶而就會有少數幾位，剛好躲開或從一片殘骸廢墟中生還，引發大眾密切關注。這少數人中，有人是信仰上帝的，所以他或她常會獲邀進行「見證」，細述事情經過，為了自己逃過一劫感謝上帝恩典。

我個人對如此的見證，一直不太以為然。因為若躲過災難或獲救的人是天父的寵兒，難道罹難的人，都是真神的棄嬰嗎？我們只能說，我們無法了解上帝的旨意，只能接受祂的計畫。生命留下來，必有生命的用途，生命若願被當作上帝的器皿，那就謙卑而謹慎的，繼續執行尚未完成的工作，這才是對信仰正確的心態。



▲ 俗話說：「抱怨無濟於事」，心情不好時會「抱怨」，心情好伴隨的反應，最常見的是「感謝」。(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。

請盡量於週日至週

四上班時間寄稿，

周五、六休假來稿

將無人處理。



優化組織設計 發揮團隊潛能

94%的問題源自系統，僅6%的問題源自人。我們如何改用不同眼光看事物，得出新點子，做到改變？

■亞倫·迪格南

(組織設計與轉型顧問公司 The Ready 的創辦人)

客戶們和我坐進黑色車子的後頭，去吃晚餐慶祝，興致高昂，剛才八小時暢談團隊裡沒機會聊的話，由一個終極問題開頭：「是什麼害你們無法發揮最好的工作表現？」他們壓抑太久，這問題打中內心深處的某個角落，大家暢所欲言，講個不停，從會議室講到走廊，進到電梯，現在來到車上。其中一位說：「我們的策略檢討月會呢？真有人有什麼收穫嗎？」「大家安靜一會兒，接著異口同聲說：『沒有！』」團隊負責人從前座轉頭盯著每個人說：「你們不需要開的

這個會議每年要花多少錢？將近三百萬美元。他們很傻眼：「我們每年竟然花三百萬美元開這個狗屁會議？我們現在該怎麼做才好？」我說：「何不就不取消，看看會怎樣？」你幾乎能看見他們腦中的齒輪在轉動。如果會議可以改變，還有什麼其他東西要變——預算、批核或組織架構？這個團隊即將改造他們的工作方式。

面臨系統性難題

由於工作的關係，我造訪過五大洲的十五個國家，無論到哪裡都會遇到沮喪的主管和團隊。我們都面臨一個問題，那就是組織規模與官僚體制曾讓企業強大，卻在這個瞬息萬變的時代變成負擔。我們受各



▲這本書寫給任何需要團隊成員攜手發揮潛能的人。(網路截圖)

到處是各種無謂的階層、計畫、預算和管控，不像原本那樣運作良好。

面對複雜局面，我們的骨董組織 (legacy organization) ——亦即組成現代世界大部分的傳統組織——成效不彰，而我們心知肚明。然而我們兩手一攤，什麼也不做，就怕失去我們僅存的掌控力。

美國紅綠燈系統

我們的組織架構裡藏著一套假設，而我們絕少留意或反思，只是從前人那邊蕭規曹隨。這些假設，加上相應的實行方法，就像一種作業系統在後面靜靜運作，構成一切的基礎。

作業系統隨處可見。舉路口為例，當兩條路彼此交叉，問題就出現了：我們該如何讓最多車子可以通過，而且不會撞成一團？常見做法就是紅綠燈。美國據估計有三十萬一千個紅綠燈，全球幾乎人人知道這玩意兒在幹嘛。如果我們把這當作一個作業系統，背後的假設是什麼呢？

1. 我們不能信任大家靠自己通過路口，需要有人東西告訴他們該怎麼做。
2. 這種複雜問題一定需要精細的規則和科技來處理，包括電線、電燈、開關和控制中心，讓車子可以最順暢地行進。

3. 我們需要設想每個可能的狀況，運用多種顏色的訊號、箭頭、不動的燈光、閃爍的燈光，諸如此類。

另一個做法比較少見，但人人知道，那就是圓環，車子開進一個連通四個方向的共享圓形車道。這也是作業系統，背後有一套對人和問題的不同假設。

1. 人是可以信賴的，大家相信彼此能妥善判斷與做對事情。
2. 這種複雜問題可以由簡單的規則和認知來處理，交由個人做判斷：先讓已經在圓環裡的車子通過，然後自己再進入

紅綠燈讓人能趁等待時偷傳一、兩則訊息；圓環讓人一直動作。紅綠燈背後有一大套系統，隨時監控狀況；圓環要大家自己看著辦。

圓環。

3. 圓環裡會出現許多狀況，但大家能攜手解決。

紅綠燈與圓環

這兩個做法怎麼樣？你是否注意到，紅綠燈不需要駕駛花多少腦筋？只要乖乖照做就好。相較之下，圓環需要駕駛專心開車，為自己和別人的人身安全負責。紅綠燈讓人能趁等待

《團隊潛能：自主化組織的設計、優化與效率》簡介

現今，從華爾街到矽谷，幾乎每個人都面臨著同樣的挫敗感：缺乏信任、決策瓶頸、孤立的團隊、超出負荷的會議和電子郵件、繁瑣的預算、短視近利等等。還有何希望嗎？為什麼工業革命以來，我們的工作方式幾乎沒有太大改變？

這本書寫給領導者、企業家、高階主管、經理人、慈善家、民選官員和社區幹事

作者：亞倫·迪格南

(組織設計與轉型顧問公司 The Ready 的創辦人)

出版社：時報出版

出版日期：2025/04/08

——任何需要團隊成員攜手發揮潛能的人。如果你擔心自己失去對事物的掌控，別擔心。無論你的職位高低，本書都有適用的好建議，你可以拿來讓團隊變得更好。



我們都面臨一個問題，那就是組織規模與官僚體制曾讓企業強大，如今卻在這個瞬息萬變的時代變成負擔。

話……那我大概也不需要。」

會議上花費時間

好，就是這樣。就我在混亂中所知道的，這個領導團隊和底下人員每月花一大堆時間做準備，再出席這個實質上只是美化過的進度報告會議。我趁機問他們：「你們大概花多少時間在這個會議上？」他們開始計算。

首先是會議本身的時間，超過三小時，將近四十個人出席。然後是資深人員準備會議的時間，他們得知道如何回應各個問題。

此外還有團隊準備資料的時間，包括幾百頁的投影片，其中許多內容經常沒有用到。諸如此類。他們七嘴八舌，我計算加總。我們來到餐廳時，大致的估算出爐了。

種壓力包圍——要成長，要貫徹，要不計代價執行，而且手得是綁在身後。我們必須發明未來，卻是身在問題重重的老舊工作文化裡。

我們的工作都做不完了，卻還把日子塞滿無止無盡的會議。我們的郵件、檔案和數據堆積如山，卻連所需的資訊都找不到。

我們想要效率與創新，卻為了避免風險，而讓最好的人才綁手綁腳。我們嘴上說要團隊合作，卻並不真正信任彼此。我們知道這種工作方式不真是在工作，但無法想像另一套做法。我們渴望改變，卻不知如何實現。

如今我們面臨許多系統性難題，經濟如此，政府如此，環境如此，而一切源於我們無能改變。我們對官僚的靡靡之音上癮了。

書訊

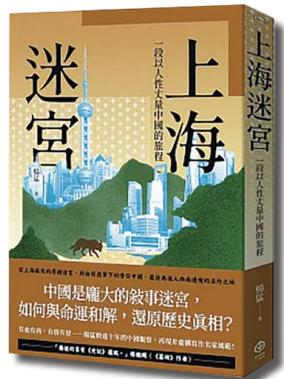
《上海迷宮：人性丈量中國旅程》

作者：楊猛

出版社：二十張出版

飢荒、內亂與外患構成了四〇、五〇年代以降的中國敘事，在歷史洪流中被逐次淘洗的人性，最後如何與命運和解、共生？中國從來不缺乏精彩故事，而是缺少對於歷史的忠實記錄。睽違十年，楊猛的中國觀察力作，盡現非虛構寫作名家風範，跟隨楊猛的記者行跡走訪中國，一探這座龐大迷宮的詭密與真相。

本書是楊猛以記者分身行走中國，三次跨越「時」「空」的旅行。從上海孤兒的尋親迷宮，到白修德筆下



《倫敦超展開：維多利亞革命與日常生活》

作者：麥可·艾爾伯特

出版社：黑體文化

在維多利亞時代，倫敦經歷了史上最劇烈變革，塑造今日這座現代化大都會的基礎。鐵路興建、街道鋪設、醫療進步、衛生條件改善……技術創新為城市帶來繁榮，卻也讓社會底層面臨前所未有的挑戰。這是一部關於普通人如何在時代變遷中生存與奮鬥的故事，是一本讓倫敦真正「活起來」的歷史普及作品。

當我們見到維多利亞時代倫敦的超展開之姿，便能真正理解今日都市文明的起源與代價。本書不僅是一部關於維多利亞時代的社會史，更是一場



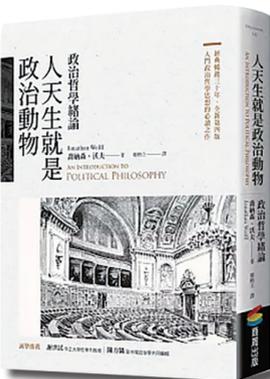
《人天生就是政治動物：政治哲學緒論》

作者：喬納森·沃夫

出版社：高周出版

在現實中，我們自然而然地遵循法律與規範：不闖紅燈、繳稅、投票、服兵役等等，但是我們為什麼要有這些「權利」和「義務」？為什麼要接受「被統治」的狀態？我們如何「同意」受到以上種種限制的束縛？事實上，這些疑問皆被最具影響力的政治家及哲學家提出過，更轉化為直搗核心的問題。

面對這些橫跨數世紀、深深影響我們的疑問，本書以洗鍊清晰的文筆呈現政治哲學最核心的議題，揭露古往



▼ 遠方的哈爾格林姆教堂和周遭房舍很協調

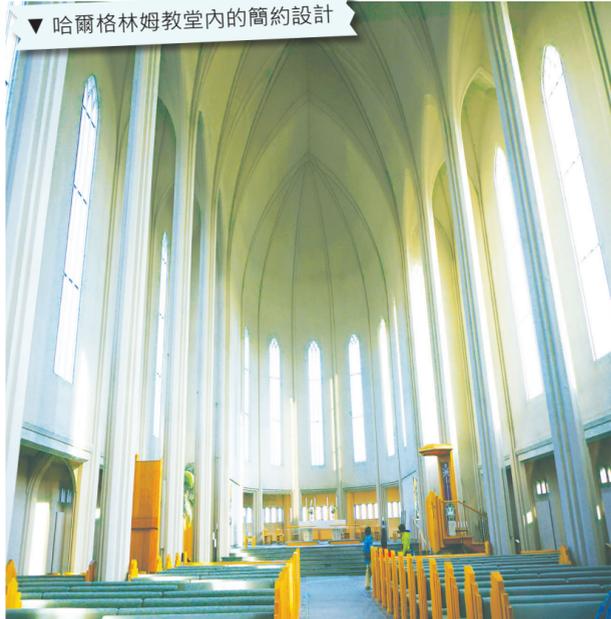


雷克雅未克 的天空

雷克雅未克被譽為全世界最乾淨最環保的城市之一。我們的導遊就是來到冰島旅行後，愛上冰島，留下來定居。

文&攝影 / 溫小平 (作家)

▼ 哈爾格林姆教堂內的簡約設計



提起冰島，印象裡就是冰天雪地，讓人難以親近。可是，當我搭乘冰島航空時，卻體會到冰島人的溫暖。

那時，機艙門已然關閉，準備起飛，我卻驚覺手機遺落在外，空服員隨即打開艙門，我跟領隊以最快速度奔回海關檢查台，順利尋回手機。我愧疚地回到登機門，擔心挨罵，頭低低的走進機艙，未料，空服員卻親切地問我，「找到了沒？」當確認找到後，她還立刻恭喜我，全機隨即響起掌聲。

愛上冰島

哇！就在那一刻，我愛上了

冰島。

冰島是歐洲的第二大島，地廣人稀，面積10.3萬平方公里，差不多台灣的三倍，可是人口僅有39萬。至於氣候呢？全年平均溫度冬天零下三度，夏天7-14度，並沒有想像中那麼冷。

首都雷克雅未克四周環繞著終年積雪的高山，面積273平方公里，冰島將近三分之二的人口集中在首都附近（約24萬）。夏天很適合到冰島旅行，空氣清新，人口也不擁擠，感覺很舒服，一件羽絨衣就足夠禦寒。

雷克雅未克被譽為全世界最乾淨最環保的城市之一。旅行的重點也是集中在首都，參加

旅行團或自助旅行都是不錯的選擇。若要到首都以外地區遊玩則要開車，因為人煙稀少，可感受荒野的寂靜，但還是要注意安全喔！我們的導遊就是來到冰島旅行後，愛上冰島，留下來定居。

雷克雅未克市內的建築，無論是旅館、餐廳、辦公大樓或住家，大都是米白色外觀，線條簡單，偶而穿插顏色鮮豔的建築，也不會覺得突兀。

生活很減壓

尤其是火箭造型的哈爾格林姆教堂，更是搏人眼球，整體是柱狀玄武岩設計，外部色調

如雪，教堂內部設計簡約明朗，沒有五彩繽紛的絢麗，不致給人壓迫感。由於教堂位置比較高，在首都各處幾乎都能看到這棟白色教堂。

至於其他的重要景點，例如水量充沛的黃金瀑布（冰島第二大瀑布）、間歇噴發的地熱噴泉、位於辛格韋勒國家公園內的冰島國會舊址、舊城區的提約寧湖畔散步道，以及騎乘雪上摩托車效法冰雪女王……都是很適合的減壓活動。

冰島自創研發的有機保養品、特有的鮭魚皮皮包，還有軟滑的冰島優格，都讓人樂於購買或品嚐，你豈能夠錯過雷克雅未克！

▼ 雪上摩托車在雪地馳騁也是一種減壓運動



▼ 冰島國會舊址的米白建築



▼ 提約寧湖畔的雕像提醒上班族別把壓力帶回家



萬眾一心 快樂戒菸

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，擺脫菸癮的糾纏，
讓自己更健康、更快樂、更自由！

張漢貴



公益

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
擴胸揚拳或原地跳躍
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」或菸去...
- B. 設定戒菸日，讓系統連續四周天天送戒菸小叮嚀！
- 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。