



黃士修絕食送醫 侯、廖要接棒
「以核養綠」公投領銜人黃士修絕食超過 140 小時，19 日上午心跳、血壓數值攀高，最後在旁人攙扶下送醫。

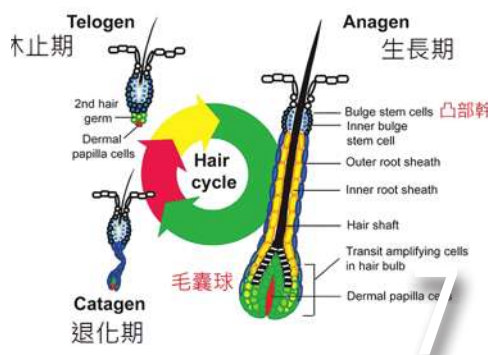


兩韓協議關核設施 共同辦奧運
北韓同意有條件關閉寧邊核設施，雙方並同意共同申辦 2032 年奧運，金正恩也表示會訪問南韓首都首爾。



減醣不減健康 低醣速瘦搭配餐
過去從來沒瘦得如此有成效，我也未曾感受過真正消脂的感覺，執行起來輕鬆愉快，不知不覺就減醣超過一年。

毛幹細胞位於毛囊上方的凸部，與易受傷的毛囊球相隔很遠



放療化療不掉髮 蛋白生毛囊球
研究發現，局部注射 Wnt3a 蛋白加速活化幹細胞，再生受損的毛囊球，可防止放射治療及化療所造成的掉髮。



今天天氣

北部	26°-35°	多雲時晴
中部	25°-32°	多雲
南部	25°-31°	多雲
東部	25°-31°	多雲

解析中美貿易戰 川普召八國聯軍？

學者認為川普會聯合其他國家打壓中共，但是否會形成「八國聯軍式」圍攻中國，國票金控董事長丁予嘉認為還不至於。

【本報記者劉東泉報導】中美貿易戰恐將掀起至少三十年以上的紛擾，並將形成「八國聯軍」式的圍攻中國？北威論壇 19 日舉辦的「美中貿易戰的影響」座談會，國票金控董事長丁予嘉和淡江大學教授張五岳都預言，這場貿易戰會持續二、三十年以上，主要癥結在於中國快速崛起，美國不能忍受。

與會學者專家也認為川普會聯合其他國家打壓中共，但是否會形成「八國聯軍式」圍攻中國，丁予嘉認為還不至於。

歐美不願中國崛起

丁予嘉指出，美國看到中國快速崛起，自然會聯合別人來「打」他。特別是，以美國為首的英、法、德等國家，看到中國式的國家資本主義不但奏效、而且似乎可以長期持續下去，與西方尊重私有財產制的民主制度完全不同，此種中國集權式的資本主義竟然獲致成功，也引起不安。

不過，丁予嘉分析，中國整體 GDP 雖然快速增長，但人均 GDP 只有 8600 美元，與美國人均 GDP 約 60000 美元，有很長一段差距。中國基本上還是窮的。他說，美國會有兩招打壓中國，一是採取升息，將資金吸往美國；另一招是在科研技術上聯合歐洲先進國家，不讓中國取得先進技術。

主持人香港北威國際集團董事總經理劉憶如提問說，美國聯合各國打壓中國，會不會形成清末時期的八國聯軍圍攻中國？丁予嘉表示，不至於有這樣的情形。美國透過貿易戰，主要就是打擊中國 GDP 的成長，尤其在人均 GDP 上，只要中國人均 GDP 不再增長，甚至緩降下來，中國就強不起來；因此也不會一直猛打。

貿易戰短期難停

張五岳則表示，美國從過去要和中國做生意，到如今視中國為威脅其超強的對象，這場貿易戰不會只是在川普任內結

束，未來三、五十年可能都將持續。因此包括台灣政府及台灣產業、大陸台商等，都要有長期的因應政策與措施。

他建議台商可積極轉向佈局中國大陸內需市場，挖掘新商機，或考慮轉移標的，尋求其他可能替代出口市場；也可加速升級轉型、開創全球市場。

財信傳媒謝金河對於張五岳建設佈局大陸內需市場不表認同。他舉錢櫃為例，錢櫃在台灣獲利極好，但大陸一直虧錢，原因在於大陸業者不尊重版權，錢櫃競爭不過，最後決定花三年時間將大陸連鎖店逐漸收掉。

此外，中國在香港的各項舉措，造成香港逐漸「中國化」。如今港幣匯率大跌、股市下挫，資金外流嚴重，未來中國如將香港稅制與大陸稅制合一，香港經濟恐怕會崩潰。基於對中國政府的種種政策及作為恐不利於台商的內需佈局，因此他張五岳的這項建議並不認同。

白海豚又被刺傷 環團催促海洋法

台灣蠻野心足生態協會理事長文魯彬表示，應盡速通過海洋基本法，使各單位發揮應有職能，積極推動海洋保育。



香港的中華白海豚僅剩 60 多條，如今又要面臨開發威脅。（香港海豚保育學會）

【本報記者劉東泉台北報導】歷經兩次政黨輪替，台灣海洋的保育與維護依舊落後，海洋基本法依舊未過，各部門在海洋環境維護上互踢皮球，台灣環境資訊協會秘書長陳瑞賓指出，台灣被譏為「只有海鮮文化，沒有海洋文化」；台灣蠻野心足生態協會理事長文魯彬表示，應盡速通過海洋基本法，使各單位發揮應有職能，積極推動海洋保育。

只有海鮮文化？

立法院開議之前，由環境資訊協會、台灣蠻野心足生態協會、台灣媽祖魚保育聯盟、海龍王愛地球協會、與民進黨立委賴瑞隆 19 日召開催生海洋基本法記者會。

陳瑞賓表示，多年來台灣漁民習慣將破損的漁網任意拋棄在海中，造成近海中漁網、保特瓶、保麗龍各種廢棄物充斥，之前有海鳥屍體胃中都是廢塑膠，近日又有白海豚遭破損漁網刺傷。以致一直以來令人感慨，台灣只有海鮮文化，卻沒有海洋文化。



▲ 為了海洋環境的保護及保育，環團促請立法院儘速通過海洋基本法。（photo by 劉東泉／台灣醒報）

在多次召開相關海洋環境保護會議中，不同單位常以沒有預算、非權責單位互踢，因此實需海洋基本法統合跨部會推展海洋保育及海洋環境保護工作。

白海豚僅剩 70 隻

文魯彬出示一張白海豚遭刺傷的照片說，白海豚是台灣海洋生態的重要指標之一，台灣有能力和智慧拯救白海豚這一珍貴的有亞種，但它正面臨棲地劣化或消失、空氣與水的污染、出海口淡水減少、漁業的誤捕或漁網繞致死等錯誤行為等威脅。

歷經兩次政黨輪替，雖然政府有做了一些努力，但文彬認為仍非常不足，並沒有看到積極的保育政策。目前台灣白海豚數量僅剩 70 隻左右，政府不論是透過海保署的實質作法，或推動海洋基本法儘快通過，都應採取更積極的保育措施。

賴瑞隆表示，台灣是一個海洋國家，卻沒有很用心在海洋事務上。過去雖然很努力推動海洋委員會、海洋保育署，但需要海洋基本法作為推展海洋事務的上位法源依據。他希望推動海洋基本法草案能儘速獲得三讀通過。



► 北威論壇舉辦「美中貿易戰的影響」座談會，與會國票金控董事長丁予嘉和淡江大學教授張五岳都預言，這場貿易戰會持續一、三十年以上。（北威論壇提供）

黃士修絕食不支送醫 侯漢廷廖彥朋接棒

「以核養綠」公投領銜人黃士修絕食超過 140 小時，19 日上午心跳、血壓數值攀高，最後在旁人攙扶下送醫。

【本報記者章文綜合報導】絕食超過 140 小時的以核養綠公投領銜人黃士修，19 日上午身體不適送醫，共同領銜人廖彥朋與新黨台北市議員參選人侯漢廷下午舉行記者會，表示將會接手持續絕食抗議活動，到中選會接下他們的連署書為止。

「以核養綠」公投領銜人黃士修絕食超過 140 小時，19 日上午心跳、血壓數值攀高，醫護人員到場察看，最後在旁人攙扶下送醫。下午新黨台北市議員參選人侯漢廷，以及另一發起人廖彥朋接棒絕食抗爭。廖彥朋為中華民國醫學物理學會理事、雙和醫院醫學物理師。

以核養綠公投領銜人黃士修與廖彥朋強調，他無法苟同中選會違法濫權、成為政黨忠犬，他們絕對會堅守崗位，對抗失職蠻橫的中選會，直到中選會出來談判為止。他也表示，中選會副主委陳朝建是最早提出 9 月 14 日前公投連署送件是與年底鄉大選的最後期限，最近卻完全消失。他相信陳朝建是中選會最後的良心，希望他能夠出來幫忙解決問題。

黃士修等人於 6 日遞交第二階段連署書，中央選舉委員會依法點收 31 萬 4135 份，黃士修 13 日補送 2 萬多份連署書，中選會



▲以核養綠公投領銜人黃士修（中）絕食超過 140 小時，19 日上午心跳、血壓數值攀高，經醫護人員到場察看後送醫。（中央社）

拒收，黃士修說，根據公投法第 13 條，沒有任何一個文字說一定要一次送件，不能再補，因而決定在中選會前絕食抗議至今。

黃士修絕食期間，前總統馬英九、前國民黨主席洪秀柱、前行政院長張善政皆抵達現場探視聲援，馬英九也強調，中選會不能

濫用法令。中選會昨日函文黃士修，建議可向行政院提起訴願。中選會法政處長賴錦珖表示，黃士修已向台北高等行政法院提出假處分。台北高等行政法院預計 26 日上午 9 時開庭。

行政院前院長張善政日前曾探視打氣黃士修，19 日在臉書再度聲援，他斥責民進黨政府將意見相左人民性命視為無物，他認為，此事已無關核或非核立場，而是程序正義的伸張，唯黨意是瞻的蔡英文政府，跟對岸專制獨裁的體制沒有兩樣。

張善政表示，自年金改革、勞基法修惡，到近期的促轉會東廠爭議，民眾已經很清楚，執政的民進黨完全視人民的意向如空氣，只在乎自己的選舉與政治利益。他能預見，蔡政府對於士修的絕食只會冷眼旁觀，因為「以核養綠」並不符合蔡政府「2025 非核家園」的選舉口號。

他表示，對比起前總統馬英九當年對林義雄因反核四而絕食的關心態度，他很懷疑蔡英文政府是否會去關心一個與政府意見相左年輕人的健康。或許在蔡政府心裡，意見相左的人，性命與健康是不值一簣的？張善政呼籲，所有民眾都應該關注絕食抗議事件，這無關支不支持核或非核，而是程序正義問題。

大阪事件假新聞 誰該追究？

【本報記者劉東泉特稿】大阪事件導致一名資深外交官的輕生過世，假新聞的議題突然成為眾矢之的。每個人都在討論假新聞，多數人反而忘了追尋真相：到底大阪處長的輕生，其真正的壓力來源來自何處？輿論和政府單位一直將事件導引到「假新聞害死處長」、並將假新聞上網到國安事件，令人不免懷疑，這是不是又是某種刻意操弄的「偽新聞」！

一個人因過重的壓力而導致輕生，原因可能不只一個，包括輿論錯責、網路的霸凌、也可能是被上級要求代搗黑鍋而覺得冤屈受辱；或可能是以上種種原因的綜合；但如今似乎各界（包括一大部分的媒體）都把責任推到假新聞身上。

依據台師大教授陳炳宏 19 日投書，他從新聞學的角度，將不當的新聞分為三類，包括偽新聞、錯新聞及假新聞。依其分類，此次關西震災事件媒體對駐日代表處或大阪辦事處的報導，縱使有錯，還不到是假新聞（fake news）的階段，但為何在總統蔡英文到台中為林佳龍競選總部站台時講出「假新聞」議題時，絕大部分媒體便將大阪處長輕生的成因導向假新聞呢？這樣的連結，是刻意還是無知？

日前媒體報導，民進黨立委

葉宜津已提案修正國家安全法，有意將網路領域資訊傳播列為國安範疇。但國安歸國安，假新聞歸假新聞。國家通訊管理委員會（NCC）對於假新聞原本就有規範及罰責，也曾經對假新聞開罰過，今天假新聞滿天飛，難道主管的 NCC 沒有責任？

政府本來就有責任防範來自境外乃至境內的間諜偵防。為顛覆某一國家，假訊息和假新聞的傳播，也不是今天才開始。若間諜利用網路媒體傳播假新聞，那是國安的責任；但一個新聞工作者無意或刻意傳播假新聞以謀取商業利益，那是 NCC 應負的責任。如今將大阪事件歸諸假新聞、再將假新聞無限上網到國安問題，這明顯有一種不斷「牽拖」的意味。

如果大阪處長之死真是假新聞所引起，NCC 不就應該依法執行嗎？如果不是假新聞所造成，政府豈能不查明大阪處長輕生的重大原因或真凶？至於如真是涉及兩岸心防戰的假訊息傳播，國安局豈不應早就有一套抓間諜的功夫？

網路或電視、或甚至馬路消息，那都只是媒介和管道，不能因為一位因壓力而輕生的大阪處長，就以「假新聞所致」而胡亂牽拖；而真正促使他輕生、是來自於官僚體系可能的無理壓力，反而無人追究了。

黃建嘉請辭獲准 文官體系疑亂套

【本報記者劉東泉台北報導】又一樁「東廠」事件？國民黨台北市議員參選人羅智強接獲錄音踢爆，屏東縣觀傳處長黃建嘉疑似以職權逼迫下屬接受指令，幫忙選舉。羅智強 19 日召開記者會指責民進黨執政政府成了「國家就是我家」、「政府成競選總部了」。記者會結束不久，黃建嘉即向屏東縣長潘孟安請辭獲准，屏東縣政府秘書長邱黃肇崇證實，黃建嘉承認此一發言有失格局，已向縣長請辭獲准。

國民黨立委柯志恩、市議員參選人游淑慧、羅智強 19 日召開「救一救文官體系」記者會，給

新聞媒體的資料就是一份錄音檔的繕寫文字稿。羅智強指出，他是在 9 月 16 日接到這名爆料網友的錄音資料，因擔心受迫害，而匿名不願出面說明。但對方很清楚說是來自於屏東縣政府，內容則疑是屏東縣觀傳處長黃建嘉對下屬同仁的講話。

錄音內容顯示，一名主管面對下屬說，「我聽說有一些任務交派給你們的時候，有些人會 argue 是不是…」，「可是我跟你說沒辦法，選舉就是這個樣子，而且有些時候是上面交代下來的沒辦法…」，「我為什麼能幹這個位子，很簡單，因為我選

舉出來的，我本來就跟縣長同進退…，我們是跟著打仗出來的，這世界就是這樣子沒什麼阿，我比較年輕，我可以當處長，薪水比較高，他 x 的因為我承受很多的壓力阿，不然你們去選舉嘛，你可以押寶蘇清泉那一邊啊…」。

羅智強指稱，此人士身兼縣府發言人，這樣的發言已到「罵張、離譜」之極點。他要求屏東縣長潘孟安要出面回應，並嚴加處分。柯志恩則表示，民進黨執政下的政府到底有沒有行政中立這件事；前有張天欽事件，台中市長林佳龍也被爆在區長群組發

文疑似要區長助選，現在又有屏東縣府的發言人如此壓迫公務人員，公務體系豈不要崩了。

許淑慧說，19 分鐘的發言內容，顯現恐嚇、污辱公務人員的言詞不斷，這是國家授予這他樣的權力嗎？還是縣長或民進黨給他這麼大的權力；無視文官的中立和尊嚴。

邱黃肇崇轉述潘孟安的說法表示，黃建嘉個性較急，但工作态度仍屬嚴謹；這次在會議的發言，可能是求好心切而失去應有尺度。潘孟安已准其辭職，要其深自檢討。



▲總統蔡英文前往林佳龍競選總部站台時，一段假新聞的談話，引發眾多對假新聞的議論。（photo by 劉東泉／台灣醒報）

NCC 要怎麼對新聞查證開罰？

蔚然心語

■ 賴祥蔚

（台灣藝術大學廣播電視學系教授、中華傳播管理學會理事長）

蔡英文總統一再批評假新聞，國家通訊傳播委員會（NCC）動了起來，強調新聞媒體要善盡查證責任，不然可以開罰。說謊是人的天性、誇張是人的本能。只要有人類社會，就一定有假消息、假新聞。怎麼避免造成困擾，確實值得思考。

不過千萬要記得，歷史證明言論自由與新聞自由的最大敵人，其實是政府管制。

照單全收官方說法？

通傳會要求新聞媒體報導前要查證，這當然合理。問題在於：通傳會要怎麼知道新聞媒體有沒有查證？按照通傳會建議的上政府網站先看資訊？這個不難啊，問題是政府提供的資訊不會有錯嗎？新聞媒體

就一定要照單全收嗎？如果這樣，乾脆全部新聞媒體都改成官方媒體好了。

新聞媒體除了政府資訊，一定也會從其他管道得到消息。新聞自由的一項要素，是記者享有不透露消息來源的特權。既然可以不透露消息來源，如果通傳會去問記者在報導前有沒有查證，記者說有，通傳會接下來能怎麼辦？請記者交代消息來源嗎？那不就侵犯新聞

自由了？如果通傳會無法查證「記者有沒有查證」，那又如何開罰？

小心勿侵犯新聞自由

所謂記者享有不透露消息來源的特權這個主張，目前雖然在新聞界普遍受到接受，但是在學術以及司法實務上卻沒看到太多論述，所以 2005 年《紐約時報》拒絕向法院透露消息來源，被判定觸犯藐視法庭罪。

當時筆者在報紙撰文提醒：新聞界如果希望司法界能支持這項特權確實是新聞自由的一環，就應該多多進行論述，這樣才能讓法官在審查時有參考根據。轉眼 10 幾年，前述主張在台灣似乎沒什麼具體成果，下次如果遇到類似案件，新聞工作者堅持不透露消息來源，恐怕在法庭還是要吃虧。

法官才能追查來源

加拿大國會在 2017 年通過修法，確認新聞記者不透露消息來源的特權更加受到保障，以前只要有搜索票就可以搜索記者文件以追查消息來源，新的法律生效後必須由法官同意才能追查消息來源。

值得注意的是，從加拿大與美國的司法經驗來看，新聞記者不透露消息來源的這項特權可以用來對抗行政部門，但是目前仍然無法用來對抗司法部門。

▼ 南北韓高峰會談 18 日在北韓登場，前往平壤市區路上，南韓總統文在寅（左）與金正恩（右）一起乘坐敞篷車，受到平壤市民夾道歡迎。（photo by 南北韓高峰會談網頁 koreasummit.kr）



兩韓協議關核設施 共同申辦 2032 奧運

【本報記者章文綜合報導】北韓領導人金正恩與南韓總統文在寅 19 日在平壤簽署「平壤共同宣言」，北韓同意有條件關閉寧邊核設施。雙方並同意共同申辦 2032 年奧運，以及共同參加包括 2020 年東京奧運在內的國際體育賽事。另外，金正恩也表示，他會在不久的未來訪問南韓首都首爾。

有條件關閉寧邊核設施

《平壤共同宣言》提到，南北韓願意「共同參加」2020 年的東京奧運，甚至「共同申辦」2032 年奧運會，此舉有助發展朝鮮半島的和平機制。

文在寅也指出，北韓同意讓國際檢查員觀察境內主要飛彈設施的「永久性拆除」，若美國採取互惠措施，他們將執行關閉主要的寧邊核子設施等額外措施。文在寅還說，兩韓同意朝鮮半島應該成為「沒有核子武器及核子威的和平之地」。

對此，美國總統川普在推特

北韓同意有條件關閉寧邊核設施，雙方並同意共同申辦 2032 年奧運，金正恩也表示會訪問南韓首都首爾。

貼文興奮地寫道：「金正恩已同意允許核設施檢查、遵照最終談判，並在國際專家見證下永久拆除試驗場及發射台。」川普還說：「不會再有火箭試射或核子試爆。」

終止韓戰是共同目標

南韓總統文在寅三會北韓領導人金正恩，研擬一套政治聲明，要在年底前宣布韓戰結束是雙方共同的目標。儘管終戰宣言不同於條約，沒有法律拘束力，卻很有可能被北韓用來宣傳美軍應撤出朝鮮半島，因此華府的態度非常保留。

據紐約時報分析，數十年來北韓一直將簽署和平條約列為與華府洽談放棄核武的主要訴求。今年 4 月，文在寅首度與金正恩會談時便表示，會敦促美國，也許再加上中國，今年底前一同發

布終戰宣言，作為洽簽和平條約的序幕。

文在寅 7 月曾形容終戰宣言是「表達結束敵對關係、和平共存的政治聲明。」本月初訪問平壤的文在寅特使團透露，金正恩當時表示願意在美國總統川普這一任內完成去核，只要華府「同



▲ 金正恩與文在寅在平壤的宴會上相互敬酒。（photo by 青瓦台官網）

步」採取互惠措施，終戰宣言是一個開端。

但華府認為北韓食言前科累累，堅持平壤必須先採取具體步驟，像是呈報核武與核原料的完整清單以供查驗，再來談回報。

文在寅與金正恩在 18 日的首場會談中，南北韓雙方共有 4 人陪同參加。分別是南韓國家情報院院長徐薰、青瓦台國家安保室室長鄭義溶、朝鮮勞動黨中央委員會第一副部長金與正以及勞動黨中央副委員長金英哲。

出生有信仰家庭 兒童心理較健康

【本報記者莊瑞萌綜合報導】兒童從小就參與信仰活動，對身體與心理健康有加分效果。美國一所大學從超過 5,000 名青少年的長期追蹤觀察後發現，從小在宗教活動環境下耳濡目染的孩子，成年後較不易出現沮喪或抽煙等有害身體健康的行為。

據《艾歐爾新聞》報導，哈佛大學研究人員李英（譯音）是從資料庫中分析超過 5,000 名青少年，追蹤期間長達 8~14 年後，結果發現每週至少參加一次基督教禮拜的青少年，比起從未參加禮拜的同儕在成年後認為自己快樂的比率多出近 2 成，願意擔任志工的比率也提高 29%，使用非法藥物的比率則減少 33%。

在成長期間，若曾每天禱告的青少年，自認快樂的比率也提高 16%，有過早性行為的比率則降低 3 成，罹患性傳染疾病也減少 4 成。對此，李英指出，「許多孩

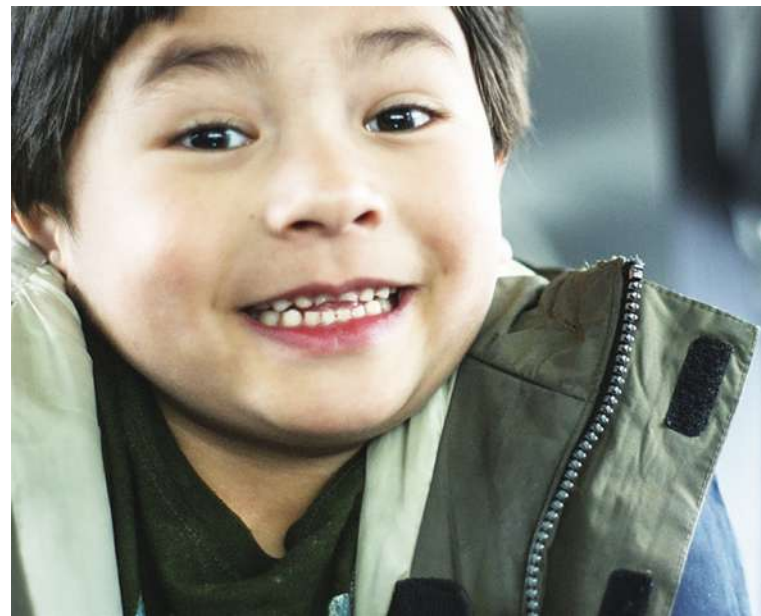
子都是出生在信仰的家庭，我們研究也指出，這些可大幅影響其健康行為、心理健康與整體幸福感及健康。」

據《富比士》報導，稍早研究也曾指出，越虔誠的人越容易感到快樂，而且相信有神的人也較容易面對壓力。

其他研究也指出，人們在禱告時，大腦中的「我」部分會冷靜下來，將外在世界視為「其他」的部位也會停止運作，科學家藉此認為，從中顯示信仰對於心理健康的益處，在於可降低集中思考自己並可以驅散隔離感。

不過，這次哈佛研究雖然已試圖控制社經地位與其他干擾變數，但研究對象大多為白人、女性與高社經地位的人。因此，仍需要針對更多元族群人口進行研究，才能釐清是否適合其他人口族群。

本次研究結果刊登在《美國流行病學期刊》。



▲ 出生在信仰虔誠的家庭，小孩子長大後較比較擁有幸福感。（Photo by Ryan Basilio on Flickr under Creative Commons license）

圖文選粹

圖文 / 中央社

中共解放軍招聘航艦飛行員



▲ 中國大陸解放軍 16 日起在全國大範圍重點招聘艦載機飛行員，相信這與大陸第 2 艘航艦下水及計畫建造更多航艦有關。圖為殲 15 主力艦載機。

上海首發 30 張台居證



▲ 上海市台辦主任李文輝（左）、公安局人口辦主任朱慧芬（右）19 日上午頒發了首張台灣居民居住證給前上海台協會會長李茂盛（中）。上海 19 日發出首批 30 張台居證。

今年英國高溫不斷 奪走 600 條人命

【本報記者莊瑞萌綜合報導】今年上半年英國高溫不斷，造成六百餘人失去寶貴生命。當地政府數據顯示，今年 4 月與 6 月異常高溫期間，共已造成比平均值多出 600 餘人死亡。專家提醒，都市地區應正視氣候變遷帶來對環境的衝擊，建築物也應該設計更能適應高溫型態，才能預防類似悲劇繼續發生。

據《英國獨立報》報導，英國國家統計局指出，今年 6 月最後一週，英格蘭高溫來到攝氏 30 度以上，結果造成比 5 年平均值多出 382 人死亡，同年 4 月高溫期間，相較 5 年平均值死亡人數也多出 243 人。不過，由於這次數據僅包含 4~6 月，延續至 7 月的高溫期間並未被納入計



▲ 在英國 4 月高溫下，許多人因酷熱而失去性命。（Photo by Natasha Suslina on Flickr under Creative Commons license）

算，因此，預計死亡人數可能還會升高。

據《每日電訊報》報導，今年 4 月是英國 70 年來最熱的 4 月，部分地區在 19 日當天都飆破

攝氏 30 度高溫紀錄，成為當地 1949 年以來最熱的 4 月天。

若以 4 月 19 日 5 年死亡人數平均值來看死亡人數為 1,240 人，今年卻增加到 1,372 人，4 月 18 與 19 日平均為 2,460 人，

今年 2 天加總後已超過 2,700 人。今年夏天已是英格蘭溫度最高的夏天，英國氣象局分析報告也指出，熱浪事件仍在增加，例如 6 月底高溫期間，已造成馬路融化以及鐵道彎曲。

對此，倫敦政經學院格拉瑟氣候變遷與環境研究所專家瓦德指出，「很可能這些死亡民眾是飽受疾病所苦，例如呼吸道疾病，但如果建築物能更加適應過熱條件，這些死亡可以避免。」

對此，英國公共衛生部警告，一旦溫度超過攝氏 24.5 度，與熱浪有關的死亡就會開始出現。英國環境稽核委員會也指出，一旦政府沒有行動讓建築物與都市地區更能承受高溫，不到 35 年內，與高溫相關的死亡將會增加 3 倍。

減醣不減健康 72 道低醣速瘦搭配餐

過去從來沒瘦得如此有成效，我也未曾感受過真正消脂的感覺，加上執行起來輕鬆又愉快，不知不覺就這樣減醣超過一年。

■ 娜塔

泰安醫院營養師 李錦秋：
減醣不減健康，最開心的瘦身法！
減重永遠是最夯的話題，現代人飲食多變化，三餐常常吃義大利麵、燉飯、牛肉麵、蛋糕、甜甜圈等，或者把含醣飲料當水喝，飲食中少了蔬菜和水果，這些不夠均衡的飲食行為造成身體肥胖，也造就了現代人許多的文明

擁有二十年減肥經歷的我，接觸減醣後，現在比生兩個孩子前還瘦，最重要的是：身體變健康、終於不用挨餓還能天天吃好吃的食物！對從小易胖難瘦的我來說，這真是不可思議到一個極點。天啊，這次我真的瘦了！
減醣之前，過去只要決心減肥沒有一次不是痛苦、忍耐然後放棄。一頭熱狂運動、三天兩頭餓肚子，為了減肥什麼能試都試（除了吃藥），這些熟悉到反胃的感覺，一路都覺得好

為了減肥什麼能試都試（除了吃藥），慘的是不但瘦不下來還越來越胖，午夜夢迴真的會忍不住偷想：我會不會胖一輩子？

病。從這角度看，如果可以適當的減醣、控醣，並且讓飲食能均衡些，何樂而不為呢？
每次提到減重，大家都知道不能吃炸的要少用油，甚至總是用清蒸水煮的方式來烹調食物，但過度的限制油脂反而讓身體沒有飽足感，也容易影響到身體的代謝，同時腸道缺乏適量的油脂，也造成有便秘問題的人，便秘情況越來越嚴重。

減醣健不健康，到底能不能執行呢？這也是很多民眾不斷問我的問題，其實如果適當的減醣並且不造成生醣的情況之下，在控制熱量的同時，攝取到大量的蔬菜、適當的蛋白質、油脂和水果，不但能幫助瘦身，也能讓身體攝取到足夠的維生素和礦物質，讓身體不再缺乏營養素，反而也是種好事。

嘗試 14 天瘦 4 公斤

每次在減重門診中，總會遇到病人來問有關減醣減重的相關問題，「醣類」是什麼？「醣類」與「糖類」哪裡不一樣？什麼樣的人不適合減醣，對於減醣有很多的迷思，在這本書中都可以找到答案。

這本減醣書是作者娜塔親自執行過的，所有的食譜也都是作者減醣減重時時常搭配的料理，按照食譜來製作，不但能享受到美食，同時也能瘦身達到雙贏的效果，各位愛美的女性不妨一起來試試減醣料理吧！

娜塔：
我為什麼熱愛減醣，因為實在太幸福了！這是史上第一次，周遭的人都說我瘦超多！

辛苦。慘的是不但瘦不下來還越來越胖，午夜夢迴真的會忍不住偷想：我會不會胖一輩子？
我接觸減醣飲食的契機是在 2016 年年底，當時剛生完老二半年多，心想差不多可以進行產後減肥了，但那時候因為過去無數失敗的經驗，導致一點自信都沒有，嘴巴喊著想瘦，低頭一見鬆垮成坨的油腹卻實在提不起勁。沒想到這時有出版社邀我推薦麻生伶未營養師倡導的減醣書，看完後非常震驚，因為我過去從來沒嘗試過類似的方式，抱著姑且一試的好奇心，決定先進行 14 天看看。
沒想到令人驚訝的事發生了，按照書中的觀念自行設計菜單，吃兩天我就瘦了 1 公斤、不到 3 週總共瘦下 4 公斤！外觀尤其明顯——像是褲頭鬆了、蝴蝶袖也消風好多，發生了前所未有的奇蹟，真的感到非常驚喜！不僅過去從來沒瘦得如此有成效，我也未曾感受過真正消脂的感覺，除了驚嘆連連更增強無比信心，加上執行起來輕鬆又愉快，不知不覺就這樣減醣超過一年。

「天啊！妳瘦好多！」

在這段時間裡，我不僅每天都吃好、吃飽，還穩定持續瘦，即使身兼母親跟文字工作者身分，常忙到抽不出時間運動，遇到節慶或出遊也毫無節制放縱，但只要回到減醣軌道就能輕鬆保持身材。每當有人看到我吃驚地說：「差點沒認出妳」「天啊！妳瘦好多」時，雖然很糾結過去在他們心中到底有多胖？但那種終於踏進瘦子圈的感覺，坦白說是真的很開心！



▲香煎奶油十貝，(photo by 本報資料照片)

以前對減肥的印象永遠是「好容易餓」、「吃得好可憐」，光想到又要進入節食地獄就會鬱悶難耐。於是我對減肥失敗的覺悟就是：吃不好完全無法堅持！

變瘦又健康

減醣之所以讓我持續到現在，除了因為這樣吃可以變瘦又健康，最重要的是再也不用老是吃燙青菜、蒸雞胸這些淡而無味又乾巴巴的食物，可以吃得更豐富、更滿足，而且美食當前完全沒有在減肥的感覺，這才是真正讓我持之以恆的主因。

為什麼熱愛減醣，就是因為太幸福了啊！為了讓時常傷神、不知怎麼吃的困擾不再，希望跟我一樣熱愛美食、注重健康、追求「快樂吃就能瘦」的人都能擁抱幸福，這本實用的

減醣之所以讓我持續到現在，最重要的是再也不用老是吃燙青菜、蒸雞胸這些淡而無味又乾巴巴的食物，可以吃得更豐富、更滿足。

減醣搭配書在我反覆研究體驗下終於誕生了！看完相信你一定會燃起滿滿動力，一起感受減醣的美好。

Part1 米飯與澱粉控的救星 ——澱粉食物製作與保存



▲培根青花菜螺旋麵。(photo by 本報資料照片)

糙米飯
烤南瓜
迷迭香海鹽薯條
萬用披薩餅
微笑全麥佛卡夏
胚芽可可餐包
Part2 日系咖啡館風的活力減醣早餐
蒸烤青花菜
番茄柳瓜溫沙拉
油醋綠沙拉
薑煨紅椒油菜花
水煮蛋牛肉生菜沙拉
清蒸時蔬佐和風醬
神奇軟嫩漬雞胸肉片
青蔥炒肉
香草松阪豬

蘋果地瓜小星球
太陽蛋
嫩滑歐姆蛋
奶油蘑菇蔬菜烤蛋盅
培根青花菜螺旋麵

雞蛋沙拉
蜂蜜草莓優格杯
紅茶歐蕾
燕麥豆漿
奇異果藍莓起司盅
溫檸檬奇亞籽飲
高纖蔬果汁
玫瑰果醋
Part3 家常便當菜的豐盛減醣午餐
油醋彩椒
橙漬白蘿蔔
鴨油蔥高麗菜
辣拌芝麻豆芽
芥末秋葵
三杯豆腐菇時蔬
涼拌香菜紫茄
椒麻青花筍
西芹胡蘿蔔燴扁皮
XO 醬煨四季豆
宮保雞丁
乳酪雞肉捲
黑胡椒醬烤雞翅
韓國泡菜豬肉
台式豬排
蒜片牛排
炙烤牛小排
鹽蔥豆腐

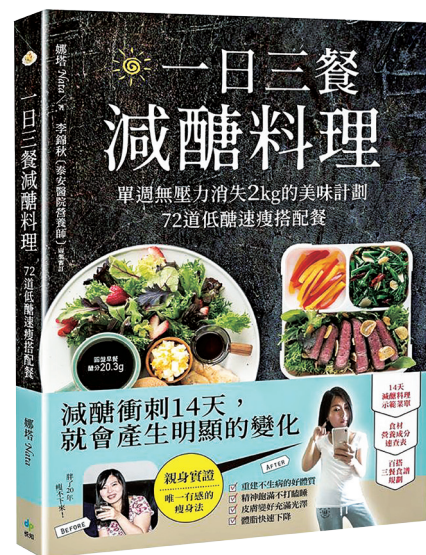
豆腐漢堡排
筍白筍味噌湯
櫻花蝦海帶芽湯
冷泡參茶
Part4 豐富多變的輕食風減醣晚餐
小金金綠油菜
薑煨菇菇玉米筍
青蔥番茄炒秀珍菇
冷拌蒜蓉龍鬚菜
奶油香菇蘆筍燒
木耳滑菇炒青江菜
檸檬雞腿排
黑胡椒洋蔥豬肉
韓式蔬菜牛肉
遠蒸比目魚
鹽烤鮭魚
椒鹽魚片
居酒屋風炙烤花枝杏鮑菇
蒜辣爆炒鮮蝦
毛豆蝦仁
香煎奶油干貝
蒜苗鹽香小卷
鮮甜蔬菜玉米雞湯
薑絲虱目魚湯
蘆油紅鳳菜湯
青蒜鮭魚湯
韓式泡菜蛤蜊鯛魚鍋

《一日三餐減醣料理》簡介

當你工作很忙，沒有多餘時間運動，或是很想變瘦，卻無法克制不吃美食。建議多吃優質蛋白質、蔬菜、奶類、油脂和多穀雜糧等食物，獨創咖啡館風格的菜單，讓人更期待每日的早餐時光。

首先午餐選擇飽足感佳、容易攜帶或重覆加熱也美味的菜色。其次晚餐的醣分及熱量攝取可比白天少一些，以海鮮、蔬菜及調味清淡的輕食料理為主，補充湯品增加飽足感。

本書特色有四，一、隨書附贈詳細三餐食材速查表，營養成分一目瞭然。二、第一本幫你設計好一天三餐的減醣食譜。三、最符合台灣人飲食習慣和口味的減醣家常菜。四、與營養師合作，結合素人經驗與專業背書。



作者：娜塔
出版社：悅知文化
出版日期：2018/06/13



▲培根青花菜螺旋麵。(photo by 本報資料照片)



▲蘆筍菇菇燴海鮮。(photo by 本報資料照片)



▲香煎干貝番茄。(photo by 本報資料照片)



▲烤甜椒油醋沙拉。(photo by 本報資料照片)



▲蒜片辣椒牛排麵。(photo by 本報資料照片)

▼ 策展人鴻鴻及楊佳嫻表示，異托邦就是在改寫空間的意義，今年期許詩能作為改寫城市空間的媒介。(photo by 主辦單位提供)



在VR裡尋詩意 台北詩歌節 22 日開跑

【本報記者邱文福台北報導】台北市文化局長鍾永豐突然回到童稚般的歲月，在工作人員引導下，拿著VR控制桿，像是在原野捕捉靈感，小小的示範場景裡，螢幕中出現了詩的意境。以「詩的異托邦」為名，透過VR技術把詩中意境搬進客廳，是2018台北詩歌節的主要特色，要讓來賓有機會親自體驗。未來，顯然也可以把古今中外的詩意禪境全部在你家客廳展現。「台北詩歌節」今天在萬華剝皮寮的記者會揭開序幕。

每年一次由台北市政府文化局主辦的臺北詩歌節，於9月22日至10月17日舉辦，策展人鴻鴻、楊佳嫻在記者會上闡述「詩的異托邦」意涵，企圖帶領大家進入充滿想像的詩意城邦。這次邀請到俄羅斯、加泰隆尼亞、緬甸、香港等地詩人帶來不同世

以「詩的異托邦」為名，透過VR技術把詩中意境搬進客廳，是2018台北詩歌節的主要特色，要讓來賓有機會親自體驗。

代、土地、政治、性別的詩能量，並與台灣詩人及讀者交流激盪，意在重組時間與空間的想像。

台北詩歌節今年共策劃19場不同性質的活動，包括10場多元議題的講座分享、5場影展、1場大型演出、歪仔歪詩社特展，同時跨領域結合了VR科技，打造一個有趣的VR體驗展、鏡中繆思等活動，還有4位國際詩人及1位駐市詩人進行交流。

本身也是詩人背景的局長鍾永豐表示，台北詩歌節注重強調城市的當代性，今年以「詩的異托邦」主題，讓詩的異與同之間能不斷來回穿梭，因此結合VR、音樂展演等新的元素，希望突破

民眾對詩的理解與想像，引領更多讀者進入詩的領域。記者會裡，鍾局長在工作人員引導下握著VR控制桿，像是在原野捕捉靈感，雖然是在小小的示範場景裡。

活動策展人鴻鴻及佳嫻表示：「異托邦就是在改寫空間的意義，今年期許詩能成為改寫城市空間意義的媒介。」新科技下誕生的VR藝術家楊乃甄非常肯定詩歌節鼓勵創新的基因，這是第一次嘗試用VR技術，把文字變成空間想像，讓讀者也變成觀眾，可以沈浸在詩意的世界裡面。來自香港的駐市詩人黃裕邦在體驗後，驚嘆的表示：「在《日

夢》的VR世界裡面，你可以停留時間、讓時間倒轉，甚至重組文字，就感覺就很像詩人常做的事！」

詩歌節從22日登場，第一個活動就是結合虛擬實境(VR, Virtual Reality)技術，打造一個稱為《詩蠹阡陌》的VR體驗展。由楊乃甄以及她的團隊所打造的作品《日夢》登版，讓觀眾享受沈浸在一本超大書本上面，聆聽詩人朗讀詩作，並搭配互動體驗來感受時間的流逝、生命的生長、死亡的寂靜以及大雨後的安寧。

詩歌節展出地點是在萬華剝皮寮的歷史街區，有興趣的讀者可以到poetryfestival.taipei活動官網線上預約，也可以現場登記報名。



歌劇的實境遊戲 台北愛樂電玩版《魔笛》

【本報記者章文綜合報導】繼四月演出《魔笛》選粹後，今年10月2日台北愛樂歌劇坊演出再升級！將與長榮交響樂團合作，於國家音樂廳挑戰全本莫札特《魔笛》歌劇，更特別把時空背景拉到2018年，融入VR、人工智慧、實境遊戲等概念，給予經典作品新鮮感、突破對劇情的想像。

莫札特《魔笛》是歌劇史上最膾炙人口的傳世經典，誕生於莫札特的晚年，作品中充滿了幻想與童話，包括：象徵正與邪的預言者及夜后、王子與公主的愛情、跟隨王子突破重重試煉的捕鳥人、侍女、仙童、摩爾人，以及武士等等，使得《魔笛》不只是音樂吸引人，豐富生動的人物角色也讓劇情毫無冷場。

VR、人工智慧、與實境遊戲三個概念，導演陳仕弦說：「在流暢又符合原來的概念下，我們嘗試加入新的創意，讓《魔笛》更有新鮮感以及生命力。」

《魔笛》本來就是充滿幻想的

童話，於是本身也喜愛電玩的陳導演，嘗試將現今熱門的實境遊戲概念融入其中：戴上VR的玩家，將搖身一變成為遊戲主角王子塔米諾，在《魔笛》這款電玩中遇到了NPC(非玩家角色)——捕鳥人帕帕基諾，而本來應該任勞任怨替玩家服務的NPC帕帕基諾卻發展出自我意識，他離開崗位跟隨了塔米諾，開啟了他們解救公主的冒險旅程。

《魔笛》此次與長榮交響樂團的合作，以半舞台形式(semi-staged)呈現，將樂團和戲劇空間並置於音樂廳舞台上，並利用燈光、佈景、投影等效果，讓觀眾身歷其境，進入屬於《魔笛》的實境遊戲中。利用投影，將可見到情節在森林、宮殿以及水火試煉間的場景轉換。



▲台北愛樂歌劇坊彩排照。(photo by 主辦單位提供)

在角色造型上，飾演王子塔米諾的孔孝誠將以俠客配劍、葉展毓扮演的帕帕基諾身穿德國風傳統服飾演唱〈我是一個捕鳥人〉、以一襲華麗黑禮服登場的夜后由羅心汝挑戰〈復仇之火在我心裡燃燒〉，呈現2018年電玩版的《魔笛》歌劇。

「好的劇本、故事是跨時代的，在不同的年代，我們依然會感到共鳴。」邱君強指揮這麼說，這次不只是將全本歌劇演出，而是和導演討論之後，對故

事中截然不同的善與惡、黑與白的角色，給予新的詮釋，讓新的製作能更貼近真實的人心與人性。

台北愛樂歌劇坊《魔笛》將於10月2日晚間19:30在國家音樂廳演出，由邱君強指揮、陳仕弦執導、長榮交響樂團擔任伴奏，並集合謝銘謀、羅心汝、孔孝誠、蔡潔宣、葉展毓等十餘名台北愛樂歌劇坊歌手。全場以德語演唱，同步中文字幕，中文對白演出。

後壁黃崑虎古厝 中秋年度盛事

【本報記者邱文福綜合報導】古色古香的台南後壁黃崑虎先生古厝音樂會，搭配東洋、西洋、本土、客家的曲目表演，已成為南台灣每年中秋節最大的藝文盛事之一，今年以「黃家古厝中秋月樂未眠」展開第21年的音樂會，將在本週六(9月22日)晚間登場。

邁入第21週年的黃家古厝音樂會，今年主辦掛名除了主人國策顧問黃崑虎，還有台南市代理市長李孟諺及文化局長葉澤山列名。節目主持人為民視新聞主播陳淑貞，特別以「古厝中秋月樂未眠」為主題，邀請了後壁國中太鼓隊演出，日本女高音森敬惠及太古千代園剛為女高音與大鼓協奏的最新嘗試。

新韻合唱團係由黃崑虎夫人邱碧玉於1982年創立，指導老師兼指揮是廖智慧女高音，每年都在新營文化中心舉辦年度公演，今年特別參與年度中秋盛會。此外還有黃姿穎的小提琴獨奏，由鄒

銘軒擔任鋼琴伴奏。客家民謠是謝宇威這位曾獲第15屆金曲獎等，並於2017年獲得「客家貢獻獎」的歌手演出。另外，薩克斯風獨奏的王裕文、伴奏朱億琴，台南市民族管弦樂團、南國山林天籟戴曉君的原住民歌謠、曾心梅的台灣歌謠等等，節目豐富精采。

去年包括總統蔡英文和行政院長賴清德都到場參加。黃崑虎表示，多年來古厝音樂會的舉行，更讓人發現台灣精神、聽見土地共鳴。他一直感念長期支持古厝音樂會的朋友，讓古厝音樂會成為台灣人共同舉辦的音樂會，除了聆聽音樂，也建立共同的理念，更加熱愛這塊土地。

文化局長葉澤山表示，成為市定古蹟的後壁黃家古厝，去年剛剛修復完工，這棟「五合院」的古厝，建於1923年，占地6千多坪，是閩南建築，除了音樂，建築本身更是充滿文化底蘊的歷史。



▲邁入第21週年的黃家古厝音樂會，今年主辦掛名除了主人國策顧問黃崑虎，還有台南市代理市長李孟諺及文化局長葉澤山列名。(photo by 黃崑虎先生提供)

圖文選粹

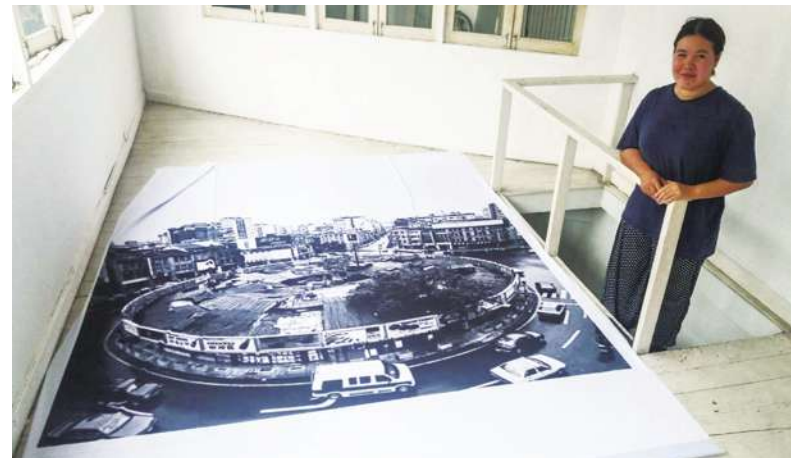
圖文 / 中央社

藝航滬尾 方相舞蹈團創作展將登場



▲新北市方相舞蹈團創作展「藝航滬尾」22日將在新莊登場，透過舞蹈展現淡水風景與文化精神，更邀請台灣、德國、香港3地編舞家合作，呈現創新與融合，激盪出不同火花。

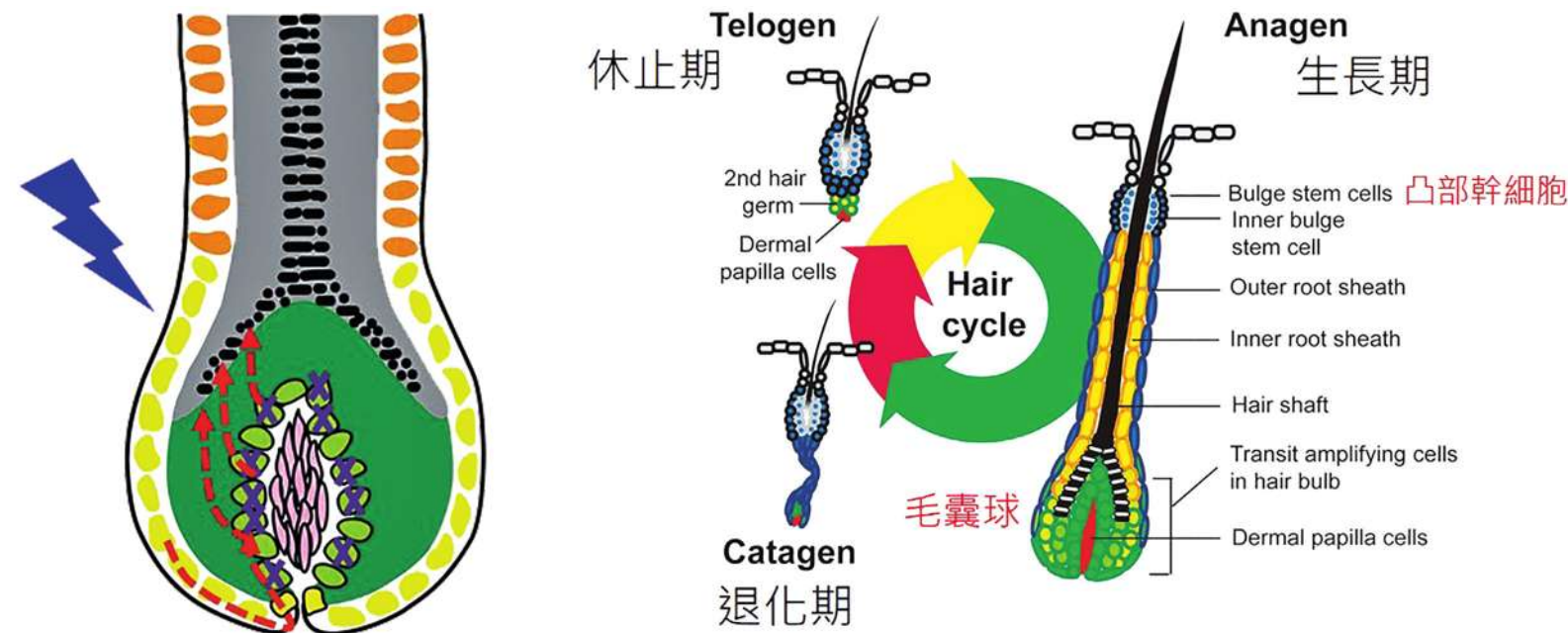
翻轉曼谷老街屋 開啟台泰藝術對話



▲為讓台灣與泰國藝術家更多交流，駐泰國台北經濟文化辦事處推動「真實故事、微型空間與未來學：曼谷計畫群集」。圖為曼谷老屋中展出建成圓環照片。

▼放射治療後，毛囊球基底細胞移至受傷的部位。(photo by 林頌然教授)

▼毛幹細胞位於毛囊上方的凸部，與易受傷的毛囊球相隔很遠。(photo by 林頌然教授)



注射蛋白再生毛囊球 放療、化療不掉髮

【本報記者章文台北報導】癌症患者除了疼痛之外，最痛苦的副作用便是在化療與放療之後常見的掉髮，台灣大學林頌然教授團隊執行科技部研究計畫，透過基因螢光標定方法，進行小鼠的幹細胞研究，發現可以用局部注射 Wnt3a 蛋白加速活化幹細胞，再生受損的毛囊球，可防止因高劑量放射治療及化療所造成的掉髮，讓癌症病人可以更有尊嚴的生活。

觀測毛囊細胞反應

「癌症病人接受化療與放射性治療時，容易傷及快速成長的 DNA，使細胞受傷，造成掉髮。」父親也有癌症與掉髮之苦的林頌然醫師感同身受的說。此項科技部跨領域研究計畫探索的問題有二：

研究發現，局部注射 Wnt3a 蛋白加速活化幹細胞，再生受損的毛囊球，可防止癌症病人因高劑量放射治療及化療所造成的掉髮。

1. 生長中毛囊受傷後，是否依賴幹細胞進行再生？2. 除了傳統幹細胞，生長期的毛囊中是否還有其他幹細胞？研究的方法是以活體細胞追蹤與造影技術，觀測化療與放射治療的毛囊細胞的反應，並尋找新的毛囊幹細胞，來發展活化新的毛囊幹細胞的方法。研究發現，毛囊上方的凸部幹細胞在放射治療後並不會活化，也不參與毛囊修補，但是毛囊基部的毛囊球基底細胞卻可以展現幹細胞特性，修復被輻射傷害的毛囊球。治療的方法是，利用 Wnt3a

蛋白能活化毛囊球基底幹細胞，在動物模型中可以成功預防放射治療與化療的掉髮，可見活體細胞追蹤與造影方法，能尋找出新的毛囊幹細胞，經過蛋白注射可以活化新的毛囊幹細胞，在動物模型中能減緩放射治療以及化療掉髮。

刺激幹細胞再生

林頌然進一步指出，傳統認為頭髮生長期的毛囊，其



▲台大醫學工程所教授林頌然(左)與博士後研究員黃文彥(右)執行科技部這項活化毛囊球的研究計畫。(photo by 章文/台灣醒報)

幹細胞只位於毛囊中較高的凸部結構處，至於造成毛髮生長、細胞分裂快速的毛囊球只含有短暫分裂細胞，並無幹細胞。但負責生長的毛基質細胞毛囊球易因化療與放射治療的傷害而死亡，造成髮幹斷裂而掉髮；也可能引起生長期的毛囊，進入休止期，造成掉髮而髮量減少。如今，研究上藉著刺激幹細胞在動物實驗上可促進組織再生，並發現活化毛囊這種非典型幹細胞的新方向，可防止化療與放射治療所造成的掉髮。

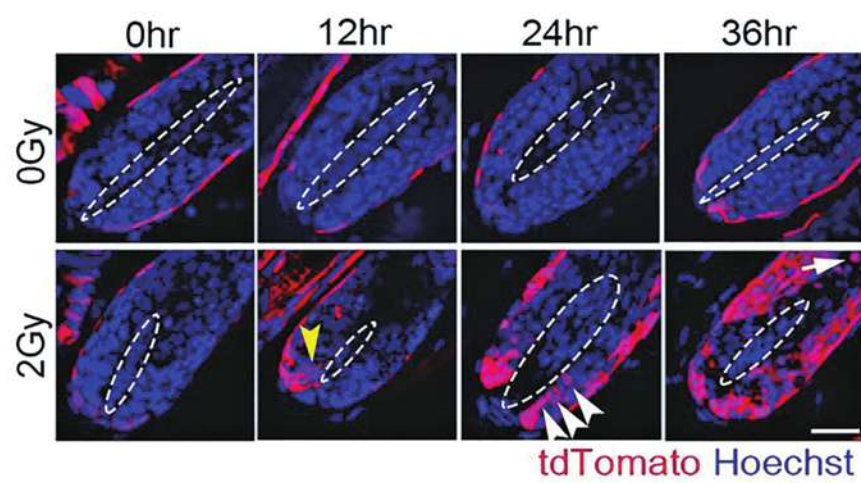
這個跨領域團隊主要是利用基因螢光標定方法，在活體小鼠中追蹤毛囊細胞的動態，發現了毛囊受低劑量放射線傷害後，並未活化傳統的凸部幹細胞來修補傷害，而是啟動了位於毛囊球基底部位的非典型幹細胞，來修補受化療及放射治療所造成的傷害。這些幹細胞，在 12 小時到 36 小時內

就分化成七層不同的細胞，再生了受損的毛囊球。

局部注射 Wnt3a 蛋白

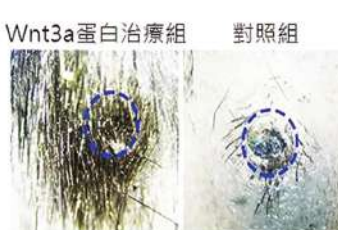
此外，研究團隊也發現局部注射 Wnt3a 蛋白，可以加速活化這群幹細胞，進而防止因高劑量放射治療及化療所造成的掉髮。本研究闡釋了活化這群毛囊非典型幹細胞以防止化療與放射治療後所造成的掉髮的新方向。

研究已經在 Cancer Research 的線上版刊登，並受到 New Scientist, BioWorld 及 Science Trends 等國際媒體的重視與報導。研究團隊成員除了林頌然教授外，還有台大生化科學所龔宏源副教授、生物科技所李宜書教授、基蛋所陳佑宗副教授，與台大醫學工程所博士後研究的黃文彥、台大耳鼻喉科楊宗霖副教授、小兒科曹伯年教授等人。

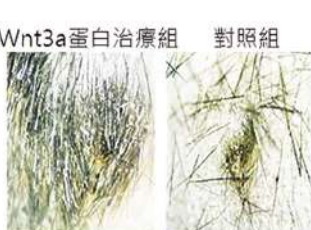


▲毛囊球基底細胞特性－修復輻射傷害的毛囊球。(photo by 林頌然教授)

預防放射治療的掉髮



預防化療的掉髮



▲利用 Wnt3a 蛋白活化毛囊球基底細胞，在動物模型中成功預防放射治療的掉髮。(photo by 林頌然教授)

登革熱疫情為害人、病毒和蚊子生態鏈

【本報記者章文綜合報導】台灣每年 10 月至 11 月是登革熱高峯期，因全球暖化問題，台灣登革熱的疫情先在 2002 年突破 5000 例，2014 年在高雄爆發了二戰後最大的疫情，共有上萬名病例；到了 2015 年高雄、台南兩市疫情齊發，共超過 42,000 名病例，更重要的是有 209 名病患死亡。陽明大學公共衛生研究所教授張鴻仁分析指出，登革熱病毒藏在熱帶地區，人、病毒和蚊子形成了一個生態鏈，才會生生不息。

為何台灣每年都會發生登革熱，甚至在某幾年還可能大爆發？前衛生署副署長、陽明大學公共衛生研究所教授張鴻仁在《關鍵戰疫》新書中表示，所有的傳染病都有一個流行曲線圖，蚊媒疾病的特點是蚊子要帶有病毒才會傳染給人，而母蚊的病毒通常不會直接留給下一代，所以新一代的蚊子要叮到血液中含有病毒的人，才會開始製造病毒。因此病毒究竟藏在哪裡？答案是熱帶地區。人、病毒和蚊子形成了一個生態鏈，所以生生不息。

台灣位於亞熱帶，北迴歸線以南的地區，每年仍有 1 個月左右的明顯冬季。由於斑蚊在 16℃ 以下就不能繁殖，加上蚊子的平均壽命約只有兩週，如果我們趁著冬季消滅帶有病毒的蚊子，並且讓有登革熱病毒的人不被蚊子叮咬，就可以阻斷流行鏈，這就是為什麼南部地區的抗登革熱大作戰，常強調交情一旦過冬就難以收拾。

以近幾周南部大雨、颱風過境、夏



▲陽明大學公共衛生研究所教授張鴻仁分析指出，登革熱病毒藏在熱帶地區，人、病毒和蚊子形成了一個生態鏈，才會生生不息。(網路截圖)

天潮濕悶熱等「條件」來看，「登革熱」是可能流行的。事實上只要改善居家環境、不囤積積水容器、減少病媒蚊孳生、做好消毒工作，就能達到預防效果。而傳染病防治的重要原則，就是要趕在流行曲線飆升之前，設法控制下來。防疫如同作戰，就是要和時間賽跑，最完美的作戰是跑在病毒前面，防患於未然，其次才是防微杜漸，再其次就是收拾戰場。

張鴻仁是台灣傑出的防疫專家，他在《關鍵戰疫》書中解答許多國人對傳染病的誤解並且提供正確的防疫知識，防疫專家從尋找病毒來源有如福爾摩斯，一步步挖掘真相。因全球暖化，造成斑蚊大量孳生並北移，過去不太受到注意的病毒，三不五時就會跑出，「登革熱」即是這樣的病毒。民眾一定要有長期對抗「登革熱」的心理準備，就如張鴻仁所言，「人與蚊子的戰爭還有得打！」。

篩檢睡眠呼吸中止症 有助駕駛安全

【本報記者林意玲台北報導】睡眠打呼、淺眠、嗜睡、夜裡頻尿等，都是睡眠呼吸中止症高危險群，常導致疲勞駕駛、高血壓、白天嗜睡、頭痛等症狀。長庚睡眠中心主任莊立邦醫師 19 日表示，在完成初篩問卷之後，可針對有睡眠呼吸中止症風險的駕駛人，提供居家睡眠檢測，減少進到醫院睡眠中心的排隊人口。

交通部統計，每年疲勞駕駛導致的意外事故佔比約車禍總件數的 20%；即台灣每年約有 65 萬人次因疲勞駕駛肇禍，嚴重性堪比酒駕。黃先生從事通路展店工作，平均每日至少有四、五個小時需要開車跑業務，過去一到下午就頻頻發生邊開車邊打瞌睡的狀況，有幾次載著主管去做業務拜訪，還把主管嚇到想跳車卻仍不以為意。直到載著家人在快速道路差點出車禍，才意識到疲倦駕駛的危險性。做過居家睡眠檢測之後才發現自己有輕度的睡眠呼吸中止症！



▲台灣睡眠醫學學會理事長李學禹醫師(中)與台灣大車隊、交通部等代表一起提醒民眾要做睡眠呼吸中止症篩檢，以免開車出意外。(photo by 林意玲/台灣醒報)

睡眠呼吸中止症是入睡後平均每個小時都會有大約 10 次左右，超過 10 秒鐘或更久沒有呼吸的狀況，以睡眠七個小時計算就是 70 次無呼吸狀態，因此睡眠品質相當差，常導致白天精神不濟。台灣睡眠醫學學會理事長李學禹醫師表示，睡眠不足的駕駛有如一顆不定時炸彈在街頭跑，如果是長期倦駕更應該注意！



▲駕駛黃先生做過居家睡眠檢測之後，發現自己有輕度的睡眠呼吸中止症。(photo by 林意玲/台灣醒報)

台灣睡眠醫學學會吳家碩心理師也指出，疲勞駕駛主因包括睡眠不足、睡眠中斷或分散以及睡眠障礙等，尤其是睡眠呼吸中止症。台灣睡眠障礙人口約達 600 萬人，其中患有睡眠呼吸中止症者卻有極高比例未被確認或無病識感。據統計，去年台灣十大死因，有九項與睡眠呼吸中止症有關，李學禹理事

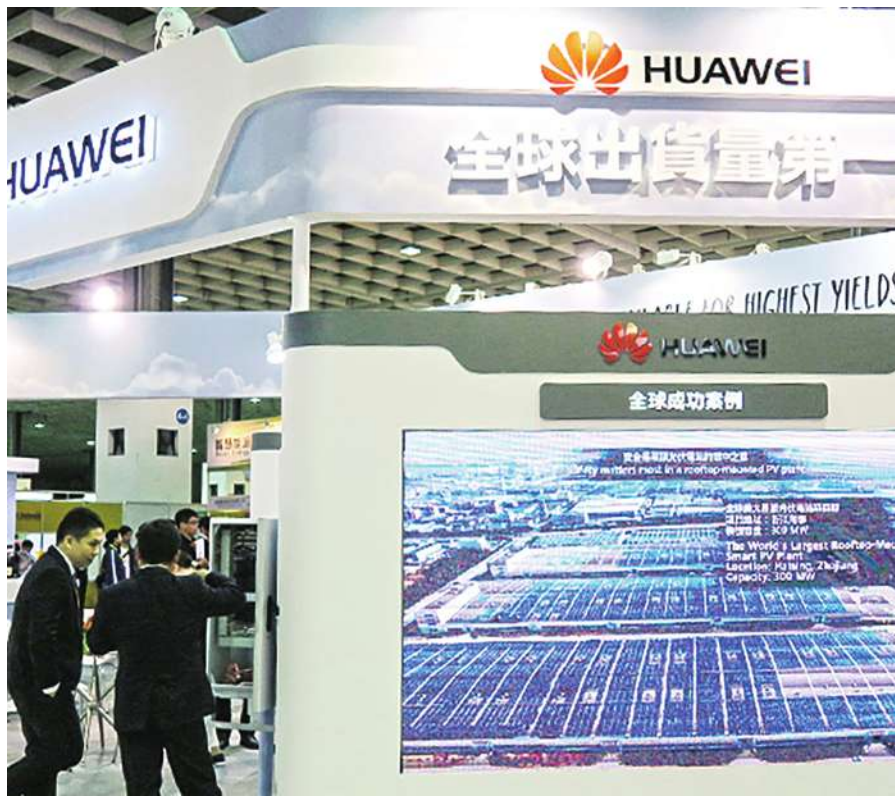
長也希望從交通安全的角度，推廣民眾對睡眠呼吸中止症的認識與了解，進一步呼籲政府正視該疾病，並推動相關補助。

台灣睡眠醫學學會與台灣大車隊合作，從關心駕駛睡眠品質開始，除了提供健康睡眠衛教諮詢，並利用車隊線上問卷普查，進一步提供車隊駕駛免費的居家睡眠檢測工具。以提升專業駕駛的疾病意識，並追蹤睡眠呼吸中止症中高風險群，藉由改善職業駕駛的睡眠呼吸中止症症狀，提升道路安全。

交通部道路交通安全督導委員會徐台生組長指出，目前交通部道路管理處罰條例以及運輸業管理規則針對倦駕雖有明訂相關罰則，但是一般民眾對疲勞駕駛的風險意識缺乏，加上疲勞駕駛難以認定，只能呼籲駕駛人除了保持精神良好狀況開車，長距離連續駕車更需適時休息之外，未來期望透過相關的科技設備來減低疲勞駕駛的風險。

規模最大光電展 智慧能源週 主打太陽能

據 SEMI 指出，國際智慧能源週有 176 家廠商參展，使用多達 510 個攤位，預先登錄參觀人數已突破 1 萬人。



▲ 國際智慧能源週有 176 家廠商參展，使用多達 510 個攤位。(中央社)

● 台灣國際太陽光電展今年將升級為國際智慧能源週，即日起在台北南港展覽館登場，國內包括綠能與新日光等太陽能廠多將太陽能模組列為展出重點。

中華民國對外貿易發展協會與國際半導體產業協會 (SEMI) 共同主辦的國際智慧能源週，聯合「台灣國際太陽光電展」、「台灣國際風力能源展」、「台灣國際氫能與燃料電池展」與「台灣國際智慧儲能應用展」，為台灣規模最大的再生能源展。

據 SEMI 指出，國際智慧能源週有 176 家廠商參展，使用多達 510 個攤位，預先登錄參觀人數已突破 1 萬人，預期包括展覽規模與參觀人數都將較去年的國際太陽光電展成長。

隨著國內太陽能廠紛紛將營運重心轉向下游模組與系統，太陽

隔音牆與電動機車充電站。

元晶則將展出適合台灣氣候的太陽能模組，元晶指出，這類模組產品將兼具耐高溫、高溼氣、抗鹽害與抗強風等特性。

新日光、昱晶與昇陽光電雖然 10 月 1 日才會完成合併，並改名為聯合再生能源，不過，新日光等 3 家太陽能廠在國際智慧能源週中便將以聯合再生能源名義共同參展。

聯合再生將使用 12 個攤位，將展出獲得金能獎的雙玻雙面太陽能模組，同時將展示太陽能系統相關應用。

除太陽能產品外，國際智慧能源週展出產品還有風力發電機組、氫能設備及原料、燃料電池系統及產品、電動汽機車、電動汽機車充電設施、智慧儲能系統及綠色金融與保險。

農業結合物聯網 產銷翻轉價值

● 透過物聯網技術監控農產品至餐桌，並結合區塊鏈推動產銷履歷智慧化，結合契約收購，提升農產品經濟價值，富鴻網團隊以科技助農業轉型，盼成為可複製的商業模式。

富鴻網以科技協助農業轉型升級，期盼成為可複製的商業模式，團隊預計建置新竹縣觀光玩體驗服務雲，提供小農及消費民眾體驗智慧農業帶來的創新與科技服務。

並透過聚集農業環控監測數據及消費行為資料進行大數據分析，提供在地農民及旅遊業者在農作

桌過程，提升農產品經濟價值。(網路截圖)



耕種策略及旅遊產品設計參考，同時提升國內、外遊客觀光旅遊體驗。

富鴻網說明，IoT 物聯網技術能有效監控農產品至餐桌過程，並結合區塊鏈技術，推動農產品產

銷履歷智慧化，結合契約收購，提升農產品經濟價值。並運用相關數據資訊，提供生產者、消費者及通路更好的耕種 / 養殖建議、通路策略、行銷策略與個人化推薦服務。

富鴻網並偕同台灣租車以及台灣楓康超市，與新竹縣政府攜手合作，運用物聯網、區塊鏈、大數據、AR、VR 等新興科技技術導入智慧農業與智慧觀光，建構結合農業、產銷及觀光農業經濟生態系。

藉此帶動新竹縣發展精緻 / 精準農業，提高農民收入，及發展在地特色體驗旅遊新形態，進而活絡在地觀光經濟，提升新竹縣整體觀光產值。

當前房屋降價幅度 最高達三成

● 房市進入交屋高峰期，不少建商為了出清餘屋、大讓利，影響最大的台北市內湖區，很多新案預售時的行情，與完工交屋後的成屋銷售，價格落差至少一成以上，還有建案讓利幅度高達三成。

小小基地建案面對山景，位在內湖巷弄內環境清幽，原本開每坪 95 萬降到 6 字頭，就是因為房市不好，建商出清餘屋大讓利。「另外一個在文湖街巷弄內的建案，外觀非常的氣派，而他讓利的幅度也高達 28%。

另一處建案，一樣從每坪 95 萬降到 68 萬，降幅超過兩成，除了這些，在內湖的還包括宏泰元苑從 1 百多萬降到 8 字頭跌 27%，赫里翁跟安縵莊園都降了超過一成。建商面對新案去化持續遇到瓶頸，加上餘屋資金壓力下開始

啟動「建案讓利戰」。

建商降價開打，全台待售餘屋也屢創新高，從 2010 年 2 萬多間一路攀升到 3 萬，去年更高達 7 萬多間創調查以來新高。

因為過去房市景氣高點時的推案剛好在這時間點陸續興建完成，不過待售餘屋多讓不少建商急著降價讓利，這場大戰才正要開打。

理財看板

外籍移工 即將突破 70 萬大關

● 台灣的外籍勞工人數即將突破 70 萬大關！學者分析，適度開放外勞，產業不至於外移、甚至倒閉，相對的也是為本地勞工留下更多工作機會。

根據統計，在台灣的外籍勞工人數到今年七月底為止已經有 69 萬人，人數最多的是來自印尼，26 萬人，其次是越南的 21 萬人，菲律賓則有 15 萬人。

依照勞動部規定，一般製造業聘用每位外勞每個月要

付 2000 元就業安定費，以價制量，但外勞人數不斷增加，顯示企業聘用外勞，目的已經不是節省人力成本。

過去擔心引進外勞會瓜分掉中高齡就業機會，不過台灣勞工的觀念已經轉變，適度開放外勞也可以是留住產業的手段，此外部分傳統產業面臨接班問題，也常導致企業主不願投資以改善勞動環境，學者建議政府可以考慮建立配套機制，創造更友善的工作環境。

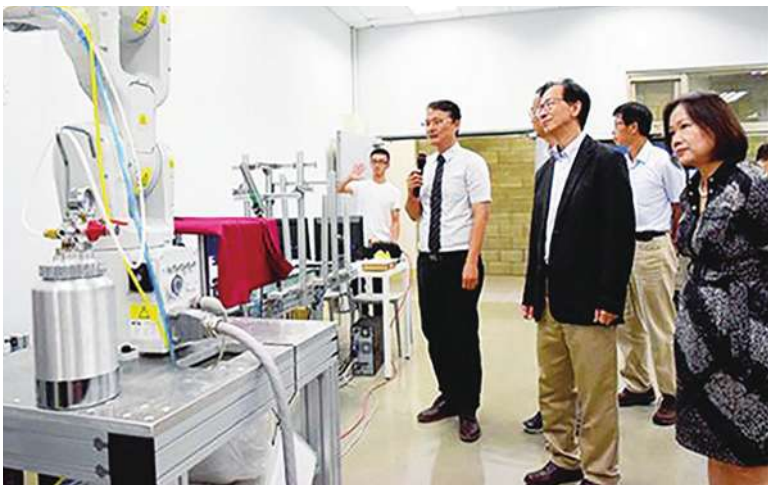
鈺齊、雲科大 設製鞋實驗室

● 鈺齊國際公司宣布與雲林科技大學合作，利用校區內「高階研發人才培育實驗室」，共同打造建置全台首座「先進製鞋科技實驗室」。

鈺齊國際說明，先進製鞋科技實驗室透過教育部、鈺齊國際、雲科大 3 方共同合作成立。

鈺齊國際表示，未來先進

製鞋科技實驗室將致力於集結產官學資源，除建置製鞋產線、自主研發更多結合工業 4.0 的製鞋產業自動化設備和技術外，雲科大並將開設跨領域的「先進製鞋科技學程」，培育新世代製鞋產業各職能領域專業人才，並提供國內外各類實習機會，進而加強國際高度觀點與領導經營職能。



▲ 鈺齊國際公司與雲林科技大學合作，打造建置全台首座「先進製鞋科技實驗室」。(中央社)

面板雙虎 入選永續性成份股

● 面板雙虎友達光電、群創光電宣布，入選道瓊世界永續性指數成份股。

群創光電指出，再次獲選 2018 年「道瓊永續世界指數」所屬的電子設備儀器原件組，並首次入選「道瓊永續新興市場指數」，肯定群創光電在企業社會責任的作為。

群創說，2012 年推動全球第一個無塵室身障者職務再設計計劃、2016 年水永續藍

圖、2017 年台南第 5 廠區廢水有效益零排放、2018 年製造廢氣減排等，超越國際標準的創新思維，在全球面板與科技業中均扮演環保領頭羊的重要角色。

道瓊永續性指數成立於 1999 年，藉由經濟、環境、社會 3 大構面，為全球第一個追蹤頂尖企業的社會責任指數，也是現今國際間最具公信力的企業永續評比工具之一。

■ 余柏青 / 輯

在媒體集體碎片化、八卦化的今天，

台灣居然有這份認真的報紙

不黨、不賣、不盲、不私，
不口水、不八卦、不煽色腥，
一心傳播真善美、信望愛。

台灣醒報走過十年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到社會翻轉的那天。

台灣醒報

報紙 | 網路 | 行動 | 電視 | 廣播 |

請上官網刷卡訂報或撥打訂報電話 0800-011961
歡迎介紹訂報，請打 02-23581806 客服專線