

2008 年 9 月 1 日 創辦網路原生媒體  
2012 年 9 月 1 日 創辦實體報

## Awakening News Networks

### 從亙古到永遠，醒報新聞有穿透時空的智慧

五媒合一  
深度報導  
極簡閱讀



2 俄烏戰啟示 應增國防預算



3 擴大通膨 央行：成長未停



4-5 飲食、運動中醫養生秘笈



6 美股止跌回升 戰爭風險仍在



《今日靈修》

### 動盪的時代

俄烏戰事拖延，死傷遍地；股市震盪，人心茫茫；通膨升息壓力，基層苦不堪言；停電陰影籠罩，企業提心吊膽。在動盪的時代請聽上帝慰詞：「你們心裡不要憂愁，也不要膽怯。」主已賜平安。

# 設公務員退休專戶

## 行政院拍板退撫新制 退撫新制將由現行「確定給付制」改為「確定提撥制」，適用明年 7 月 1 日後新進公教人員，並將設立個人專戶。

【本報記者呂翔禾台北報導】行政院會 10 日拍板退撫新制相關修正草案，退撫新制由現行「確定給付制」改為「確定提撥制」，適用 2023 年 7 月 1 日以後新進公教人員，將設立個人專戶，由公教人員與政府共同按月撥繳退撫儲金費用。初步規劃強制提撥費率為 15%，其中公務人員負擔 35%，政府負擔 65%。

### 明年 7 月新制上路

全新退撫制度適用對象將依法適用在 2023 年 7 月 1 日以後的初任公教人員，不包含已退休和現職公務人員。

退撫新制由現行的「確定給付制」改為「確定提撥制」，公務人員初任到職時，退撫基金管理機關應為其設立個人專戶，並由公務人員及政府按月提撥費用存入帳戶運用，作為退休、撫卹或資遣給與的提存準備。

新制中也擬建立自主投資平台，由退撫基金管理機關設計不同收益、風險的多元化投資標的組合供選擇。

初步規劃，公務人員在任職期

間，與政府共同按月撥繳退撫儲金費用，強制提撥費率為 15%，其中由公務人員負擔 35%，政府負擔 65%。

### 仿勞保設專戶

公務人員也可自願增加提繳金額到個人專戶，每月上限為 5.25%。提繳退撫儲金費用，不計入提繳年度薪資收入課稅。

針對外界質疑，新的退撫機制如何填補退休金財務缺口？銓敘部官員表示，會積極與裁處機關協議，透過精算盤點後由政府進行撥補，讓新制逐步上路，而現有公務人員將可不受影響，已退休人員可安心退休。銓敘部舉例說明，假設年資 30 年、每年投資收益率 4%，公保+退撫金的所得替代率為 72%，假設每年投資收益率 2%，所得替代率為 61.9%。



▲全新退撫制度適用對象將依法適用在 2023 年 7 月 1 日以後的初任公教人員，不包含已退休和現職公務人員。(中央社)



▲行政院與考試院 10 日公布 112 年退撫新制。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

# 303 停電檢討敷衍 跨黨派立委痛批！

【本報記者呂翔禾台北報導】連民進黨立委都對經濟部處理停電的態度感到很失望！立法院 10 日就興達電廠跳電事故請經濟部長王美花備詢，國民黨立委在總召曾銘宗率領下痛批檢討報告照抄去年版本，要求王美花下台；民進黨立委林岱樺亦不滿政府沒有清楚交代 2027 年的能源規劃，而民眾黨立委高虹安質疑電力改善小組並未有效運作。



經濟委員會 「303 興



之調查與改善」報告 11 09:57:43

## 王美花應負政治責任

國民黨立委們在備詢開始前就聚集在質詢台前，舉布條抗議並要求王美花下台負責。曾銘宗說，經濟部這次檢討報告的理由與去年 513、517 兩次跳電的理由完全一樣，並未真心檢討，他們要求王美花下台負責政治責任。藍委謝衣鳳則質疑，蔡政府能源政策反覆，導致台電無法穩定供電。

林岱樺則說，經濟部並未清楚說明 2027 年會增加哪些能源，作為 2025 年無法達成綠電 20% 的替代方案，加上蘇貞昌院長已經核定「投資台灣」方案將延長 3 年，未來的總用電量一定會攀升，政府要如何確保供電穩定？

▲立法院 10 日就「303 跳電事故」進行專案報告，各黨立委都對經濟部表達不滿。(網路截圖)

王美花則回應說，大潭電廠、台中電廠等地都有新建燃氣機組，發電量會比過去高。

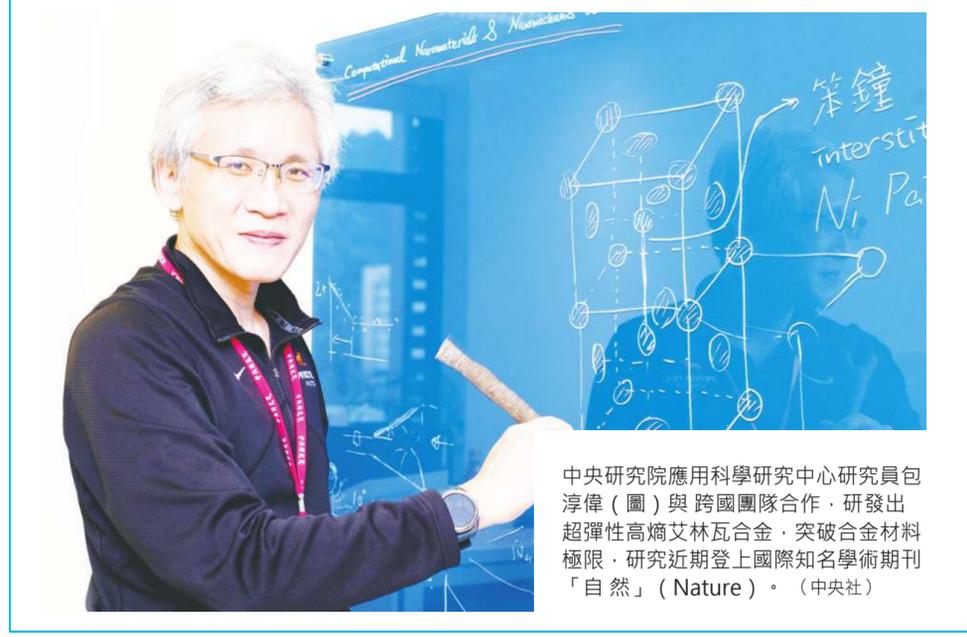
### 電網改革刻不容緩

「台電過去針對電網改革做了什麼？」陳亭妃不滿質疑說，過去 513、517 停電時就說要進行電網改革，但 8 個月過去卻還是出現跳電的狀況。王美花則解釋，電網改革向來都是台電重要工程，但近年來因為台電長期虧損，因此改善預算受到限制。但高虹安不滿反批，預算就是

要自己爭取，不能因為沒錢改善就不做。她同時質疑在去年兩次大停電後，經濟部已成立「電力改善小組」欲改善相關問題，去年 9 月也有說進度完成 4 分之 1，如今進度如何？台電代理董事長曾文生表示，22 大項已有 18 項正在進行中。

陳亭妃與高虹安同時呼籲經濟部，此次跳電成因複雜，並非單一人為操作因素失誤，每個關卡都有問題，一定要徹底檢討。高虹安也要求經濟部需在 1 個月內提交電力改善小組的工作進度。

## 《焦點圖文》 中研院研發超彈性高熵合金 登國際期刊



中央研究院應用科學研究中心研究員包淳偉 (圖) 與跨國團隊合作，研發出超彈性高熵艾林瓦合金，突破合金材料極限，研究近期登上國際知名學術期刊「自然」(Nature)。(中央社)

# 通膨加上公共建設老舊 應速解民痛苦

社論

俄烏戰爭引爆全球經濟金融危機，國際原物料暴漲，中央銀行放任新台幣連續貶值，台灣面臨輸入型通貨膨脹，且超額儲蓄爆天量，未能有效投資基礎建設，電、水供應危機重重，鐵、公路建設落後，都市老化，政府應徹底檢討匯率政策及行政效率。

## 台灣面臨輸入型通膨

聯合國糧農組織（FAO）說，全球食品價格在2月創史上新高紀錄，2月糧食指數較1月上揚3.9%，達到140.7點，打破2011年創下的紀錄，年增率

高達24.1%，這項統計幾乎涵蓋了所有食物商品的指標，其中蔬菜油2月漲幅8.5%，乳製品漲幅達6.4%。

3月份糧價再暴漲，芝加哥5月小麥期貨在4日收盤大漲6.6%，至12.09美元，周線暴漲逾40%，創歷年單周最大漲幅，巴黎製粉小麥每公噸406歐元，空前高價，玉米期貨4日漲停鎖死，周線大漲逾13%黃豆周線同樣大漲。糧食保護主義正蔓延全球，阿根廷、匈牙利、保加利亞、土耳其、印尼、保加利亞緊急管制出口，刺激糧價。

原物料價格也漲翻天，木材至少漲3成，鋁、銅、鈹金價格飆升，鋼材鐵件漲幅3到4成，布蘭特原油每桶曾站上139.13美元，美國期油價格每桶報價曾達130.13美元，油價一年大漲60%。鎳價飆升至每公噸10萬美元，漲幅200%，將衝擊台灣電動車產業，以及工業發展。

## 新台幣早應升值

台灣糧食及原物料多賴進口，面對國際物價暴漲，正面臨嚴重輸入型通貨膨脹，此時強勢新台幣應有助於疏解通貨

膨脹壓力，未料央行反向操作，今年以來，連續翻跌，本月9日兌美元匯率以28.435元作收，創下近11個月新低，終結2021年以來，強勢新台幣時代。

在此同時，台灣進出口貿易仍然暢旺，累計今年1、2月出口達620.6億美元，較上年同期增加23.2%，進口1.2月累計513.6億美元，比上年同期增加17.7%，進出口暢旺若此，新台幣維持弱勢，是否有必要，央行應重新考慮台灣面臨輸入型通貨膨脹危機，有必要適度引導新台幣升值。

## 公共投資太落後

至於現在全球面臨經濟下行風險，台灣卻保持超額儲蓄爆天量，甚至超越美、德、韓。中央銀行公布2021年第四季國際收支，其中「經常帳順差」增至321.9億美元，全年累計1161.2億美元，寫下歷史新高紀錄，經常帳順差年增率，已經連續10年超過10%，充分證明政府無法有效運用資金，投入公共建設改革。

台灣現在電、水力建設落後，一直是全民最擔憂的問題，缺電、停電成新常態，威脅企業生產，以及人民生活，全民受

苦，再加上落後的都市更新及建設，老舊建築不僅有礙觀瞻，且常釀意外災害。鐵路、公路建設問題叢生，政府卻無力運用超額盈餘，推動國家重大建設改造，顯見公共政策效率低落，應該檢討。

台灣有充分的資源及籌碼，防制輸入型通貨膨脹，避免人民因物價飆升痛苦，也有豐富的超額儲蓄財政資源，改善當前電、水、都市更新的瓶頸，全視政府有無宏觀眼光及魄力，推動改革，否則放任通膨及基礎建設落伍惡化，絕非全民之福。

# 俄烏戰爭的啟示 學者：應增國防預算

學者建議，應擴張國防預算，才能因應中國擴張軍備。兩岸專家譚耀南則指出，台灣的防衛要靠自己，他國才願意協助。

【本報記者呂翔禾台北報導】

「台灣應該將國防預算增加到4800億！」在民進黨國際部舉辦的「俄烏戰爭座談會」上，淡江大學教授蘇紫雲建議政府應該擴張國防預算，才能因應中國擴張軍備。中山大學教授郭育仁指出，中國外交部長王毅近日發布的聲明透露中共未來可能處理烏克蘭的態度；兩岸政策協會理事長譚耀南則指出，台灣的防衛要靠自己，他國才會願意協助。



▲民進黨10日的座談會上，學者呼籲政府增加國防預算。左起蘇紫雲、譚耀南、立委羅致政、郭育仁與吳峻銘。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

## 展現防衛決心

淡江大學整合戰略中心執行長蘇紫雲表示，目前看來俄羅斯初步戰略規劃是失敗的，而台灣比起烏克蘭，在地緣政治、後備體系都比較有優勢，但他認為現有國防預算太少，而中國近3年來國防預算以每年6-7%的幅度增加，因此他認為要增加常態國防

預算至4800億（佔GDP2.2%）。他建議，我國應向外界展現自我防衛的決心，他國才會更願意幫助台灣。

中山大學亞太所教授郭育仁說，美國去年就在提醒世界俄羅斯恐入侵烏克蘭了，但很可惜

烏克蘭未能警覺，這對於歐洲民主國家都是一記警鐘。而中國雖然與俄烏關係都很好，顯得很尷尬，但中國也在隨時尋找戰略時機，若能順利替俄烏進行協調，反而更有助中國武統台灣。

## 中國下一步需觀察

他解釋說，因為烏克蘭對中國在原物料、武器科技進口都非常重要，也是中國「一帶一路」進入歐洲的重要門戶，若中國能將俄烏衝突解決，討好兩國更有助中國國防科技進步。而王毅近來發表聲明將俄烏衝突定調為「非

單純軍事衝突、烏克蘭是主權國家、國際煽風點火與願意調停」4項聲明，是中共非常重要的表態，未來中國的武裝行動可依此觀察。

兩岸政策協會理事長譚耀南也表示，烏克蘭戰爭不應被視為美俄對抗，美國仍然將重心擺在印太戰略，這也顯現美國

不會因為俄烏衝突就轉移戰略重心，美中對抗的本質仍不會改變。印太近來也開始出現類北約的盟約關係，面對中國強敵，台灣應該靠自己保衛自己，積極討論女性徵兵等兵役制度的改革。

「台灣的戰略地位比烏克蘭重要！」民進黨中國部主任吳峻銘說，中國與俄羅斯相同，都是採軍事擴張主義、不願遵守國際規範與權力高度集中的獨裁統治，而台灣在戰略與地緣上與烏克蘭非常不同，不能類比。

# 政院修性暴力4法 散播影像可罰60萬

【本報記者呂翔禾台北報導】

性暴力未來最高判10年、罰60萬元！為建構性暴力犯罪防護網絡，行政院採包裹修法方式，於10日院會通過「刑法」、「兒童及少年性剝削防制條例」部分條文修正草案、「性侵害犯罪防治法」及「犯罪被害人保護法」修正草案。如果出現如網紅小玉Deepfake偽造事件，最高可判5年；散佈性影像最高可判7年。

罪嫌疑情事時，應先行限制瀏覽或移除與犯罪有關網頁資料。

## 業者最高罰60萬

草案規範，相關犯罪網頁資料與嫌疑人的個資及網路使用資料，業者應至少保留180日，以提供司法及警察機關調查；宣傳品、出版品、廣播、電視、網路或其他媒體，不得報導或記載有性暴力犯罪被害人的姓名或其他足以識別身分資訊，違者處6萬元以上60萬元以下罰鍰。

行政院長蘇貞昌表示，本次修法將偷拍、強拍等攝錄或散布私密性影像，以及製造或散布不實性影像等犯罪行為明確入刑，用增訂專章的方式，區分各犯罪行為態樣，明定加重處罰的規定，防範散佈性影像，或利用科技方法進行深度偽造，因而侵害他人之隱私與人格權，至關重要。

## 微型電動車強制納保

另外，金管會也宣布將修正《汽車強制保險法》，將微型電動二輪車納入強制納保範圍。金管會說明，「微型電動二輪車」是指《道交條例》修正前的「電動車、電動機車」，未來在《道交條例》修正後統稱「微型電動二輪車」，如車牌上只有標示「電動車」綠牌的車子，未來也要強制納保。

## 重罰深度偽造

草案重點包含刑法增訂第28章之1「妨害性隱私及不實性影像罪」，未來「未經同意攝錄性影像」且意圖營利、散布而犯之者，處6個月以上5年以下有期徒刑；若「未經同意散佈性影像」，則視情節不同處6個月以上7年以下有期徒刑，若為營利所為，得加重求刑至1/2。若將兒少性交猥褻行為供人觀覽，可處3年以上、10年以下有期徒刑。

有關深度偽造（deepfake）部分，未來「意圖散布而製造不實性影像／散布不實性影像」，將處5年以下有期徒刑；意圖營利而犯之者，處7年以下有期徒刑。草案也明定網路業者即時移除不法影像的機制，未來業者發現或主管機關知悉「妨害性隱私或不實性影像」罪章所定犯

# 提升台海安全 國防部：延長役期無定論

【本報記者簡嘉佑台北報導】

「如果中國對台採取軍事行動，必定會付出慘烈代價！」外交部於10日提出書面報告說，國安單位已經提高台海周邊的各項預警作為，慎防中共攻勢。陸委會則指出，目前中國以穩定內外環境為優先，應不會貿然提升台灣緊張關係。此外，面對兵役延期的問題時，國防部部長邱國正表示，有討論很好，但國防部目前還沒有定論。

## 中共不致輕舉妄動

外交部10日於立法院提出書面報告表示，俄烏戰爭使得國際更加注重新台的安全，更出現「今日烏克蘭，明日台灣」的類比。報告指出，台灣位處第一島鏈的戰略位置，有台灣海峽的天然屏障，且為世界半導體產業龍頭，與烏克蘭在本質並不相同。報告中強調，針對台海周邊軍

事動態，國安單位已提高各項監偵及預警作為，慎防中國藉機發動攻勢；而「若中國錯估情勢，而對台採取軍事行動，必將付出慘痛代價。」

陸委會則於立法院報告說，中共雖然加大「反獨促統」的力度，但因為中共將迎接全國第二十次全國代表大會，會以穩定內外環境為優先，為中國共產黨總書記習近平的延任鋪排造勢，短期內不致於提升兩岸之間的緊張關係。

## 兵役問題無定論

關於最近沸沸揚揚的義務役期增為1年的意見，邱國正表示，役期的議題很好，「大家都有主張，各有各的講法」。他說，重點還是要怎麼做才能讓大眾都接受，不過延長役期確實有助戰力提升，在教育召集時還能補強戰力，到目前還沒有定論。



國民黨立委廖婉汝在質詢時表示，全民防衛動員法通過後，加強教召訓練，外界有所謂「全民皆兵」的期待？國防部能作這個呼籲嗎？邱國正回應表示，學界專家多有討論，國防部不予置評，但都尊重。就國防部而言，要慎戰，其次要先勝，謀定而後動；再則要速戰，最後要全勝。立委林昶佐則提出，有些過

去無法接受軍事訓練的人（如女性、超過年限者等），但現在都願意守護家園，是否可以也接受軍事訓練？邱國正對此允諾研議，並表示，「愛國不分男女老幼」，國防部樂觀其成，而這些人士不一定要加入第一線戰鬥兵源，可成為勤務或戰鬥支援人員。

▲立法院10日邀請國防部、外交部、國安局進行報告，圖為國防部長邱國正（左）上台答詢。（中央社）

# 供需失衡擴大通膨 央行：成長未停滯

面對通膨狀況，央行總裁楊金龍 10 日表示，國內經濟狀況還是很好，物價漲幅狀況相較外國緩和，並沒有停滯性通膨的狀況。



▲ 央行總裁表示，「台灣輸入性通膨壓力確實強化、增加了」；不過，台灣經濟基本面還是很好，不會出現停滯性通膨。(網路截圖)

【本報記者簡嘉佑台北報導】供需失衡造成通膨嚴重！面對通膨狀況，央行總裁楊金龍 10 日表示，國內經濟狀況還是很好，物價漲幅狀況相較外國緩和，並沒有停滯性通膨的狀況。有立委提出，央行是否考慮升息減緩通膨？他回答，會在下周四討論相關政策，會綜合考量通膨、疫情衝擊與貨幣政策。

## 供需失衡促通膨

台灣物價連日高漲，國民黨立委林德福、民進黨立委吳秉叡質詢時都指出，俄烏戰爭導致能源、原物料價格飆漲，是否會影響台灣的通膨狀況？楊金龍回應表示，由於俄羅斯、烏克蘭兩國都是能源、糧食出口國，國際市場價格確實受到影響，但波動要傳遞到我國還需要一段時間。

目前台灣物價上升的原因主要是，台灣市場需求因為近日防疫

措施鬆綁，市場需求大增；但因為供應鏈中斷的狀況仍存在，港口操作較慢，使得「供給還是來不及趕上需求」，才導致價格上漲。

不過有立委質疑，台灣是否進入停滯性通膨的狀況？楊金龍強勢回應說，停滯的意思，就是說經濟都沒有成長。但台灣經濟基本面表現還是相當好，而且相較美國與歐洲各國，台灣物價上漲的狀況相對緩和。

## 比照美國升息抗通膨

俄烏戰爭拖緩全球經濟復甦力道，美國三月若大幅升息，恐使得復甦速度再度減緩。楊金龍評估，美國升息的幅度會因此由原本 2 碼會減少到 1 碼。吳秉叡表示，既然美國是用這樣方式對抗通膨問題，台灣有沒有可能比照美國進行升息？

楊金龍則回應表示，「貨幣政

策我們在下個禮拜四，我們理事會會來討論我們的貨幣政策。」他強調，央行考慮貨幣政策主要有三個條件，第一是通膨上漲情形，第二是台灣產業受疫情衝擊的復甦狀況，第三是各國主要央行貨幣政策動向。

此外，民眾黨立委張其祿表示，民眾認為「買房可以抗通

膨」，央行怎麼看這件事情？楊金龍回答，「買房抗通膨」直覺聽起來好像是正確的，但其實是建商行銷口號。他呼籲，購屋者需注意到俄烏戰爭是「黑天鵝事件」，各國央行貨幣政策都朝緊縮方向走，房價是否會持續升高，是購屋族必須特別注意的地方。

## 薪水成長反超通膨 加年終破 10 萬

【本報記者呂翔禾台北報導】薪水又重回實質成長！主計總處 10 日公布薪資統計結果，1 月經常性薪資來到 44369 元、年增率 2.91%，剔除物價影響後仍有 0.06% 增幅，在 12 月實質薪資衰退 0.04% 後重回成長。主計總處解釋，是因為基本工資調漲與廠商年度調薪等緣故影響。

若觀察包含經常性薪資及年終獎金等之總薪資，而受疫情影響較深之住宿及餐飲業、其他服務業、藝術娛樂及休閒服務業、支援服務業的總薪資較低。

## 非經常性薪資差異大

國勢普查處副處長陳惠欣解釋，各業別的非經常性薪資差異甚大，以金融及保險業 213224 元、電信業 177807 元、航空運輸業 169993 元、海洋水運業 165230 元相對較高；而受疫情影響較深之住宿及餐飲業、其他服務業（含美髮按摩等）、娛樂及休閒服務業、支援服務業（含旅行社等）均不及 1.5 萬元。

有媒體問到，受雇員工人數 817 萬人，比同年減少 3000 人的原因，陳惠欣指出，是因為過往 1 月底會有一波臨時性工作結束的離職潮，不過就上個月的報告來對比，整體就業水平仍與疫情前（4 月）持平。

## 發年終加調薪

主計總處官員表示，1 月全體受僱員工（含本國籍、外國籍之全時員工及部分工時員工）經常性薪資平均為 44369 元，月增 0.89%，年增 2.91%；非經常性薪資 64527 元，合計後總薪資平均為 108896 元。主計總處解釋，是因為發放年終時間、廠商調薪與基本工資上漲的緣故。

以行業別觀察，證券期貨及金融輔助業、航空運輸業、海洋水運業受營運狀況佳及年度調薪等影響，經常性薪資分別月增 4.78%、3.39%、3.12% 較高。



▲ 主計總處 10 日公布薪資數據，1 月經常性薪資達 44369 元，若加上年終則可超過 10 萬元。(資料照片)

# 修租賃稅制、糾紛調解 助租屋族解壓

【本報記者簡嘉佑台北報導】租金支出扣抵若改為「特別扣除額」、租屋權益納入《消保法》，可為年輕租屋族減壓！崔媽媽基金會執行長呂秉怡表示，目前租金抵免為「列舉扣除額」，實際效果不大，僅約 2.7% 的租戶提出申請。另該基金會董事陳君漢說，現行法律規定的租賃糾紛調解機制如同虛設，呼籲相關糾紛應直接準用《消保法》。

民進黨吳玉琴、江永昌、國民黨吳怡玓、時代力量王婉諭與民眾黨江永昌、蔡壁如等跨黨派立委 10 日共同支持改善租屋市場。江永昌、蔡壁如呼籲改革租屋黑市，分別提出以「分離課稅」、「屯房稅」制度來加以改善狀況；吳怡玓則提出，租房押金並非小錢，應由第三方管理的方式進行。

## 改善租屋黑市

呂秉怡在記者會中指出，現行制度中，租屋族繳納綜合所得稅時雖可申報扣除房屋租金支出，但僅 2.7% 的租戶申報該扣抵。此狀況主要是因為「房屋不願租屋事實曝光」以及「租金支出為列舉扣除額」，而租屋族多採標準扣除額報稅。

首先，房東為了避避租賃收入稅，而不願意申報租屋事宜，導致「租屋黑市」問題嚴重。江永昌就表示，許多房東不一定每年都能成功租屋，收租狀況並不穩定，呼籲政府可針對房東之租金收入採用分離課稅，增加申報的誘因。他也指出，目前的實價登錄系統應納入租屋交易，並考慮強制個人房東進行申報。

蔡壁如進一步說，租屋市場不透明，導致政府無法把關弱勢租屋族的居住安全。她強調，台灣租屋市場仍以房東自行出租為主，房東卻不具申報登錄義務。

她因此呼籲，財政部通過囤房稅制，透過「囤房重稅、出租減稅」，讓租屋市場透明化。

## 列特別扣除額

再者，房客申報稅務可以選擇「列舉扣除額」或是「標準扣除額」。吳玉琴指出，列舉扣除額包括，捐贈、保險、醫療及生育、災害損失、購屋借款利息、房屋租金支出等六項，其他五項幾乎用不到，民眾大多情況下若選擇標準扣除額，反而能抵抵更多稅，而租金支出扣抵的政策根本是「看得到，吃不到」。

呂秉怡建議，政府可將租金支出改為「特別扣除額」，讓房客可同時享有標準扣除額外，還能享受租金扣抵的優惠。他認為，更應將扣抵額從原本的 12 萬提高至 30 萬，才符合當前租屋市場的價位水準。

## 納入消保法

此外，呂秉怡指出，出現租賃糾紛時，現行《租賃條例》明訂「出租人或承租人得向直轄市或縣（市）政府申請調處，並免繳調處費用」。但實務上，該調處服務根本乏人問津，民眾深陷糾紛時，反而多向如法院、地方調解委員會或依照《消保法》尋求協助，而其中最有效的調解管道當屬消費者保護法，有 85% 的糾紛都能調解成功。

崔媽媽基金會董事陳俊漢直言，《租賃條例》中的調處機制根本是「形同具文」，是沒有用的條文。而且法律規定，如果房東有反覆出租的行為，就可以視為「業者」，受到《消保法》規定。而為了減少驗證出租事實的作業流程，他呼籲，刪除原有的調處制度，並明文應規定租賃爭議準用《消保法》申訴。

## % 經研隨筆 %

### ■ 戴肇洋

(台灣省商業會顧問)

去年全球經濟在「疫後反彈」效應下，許多國家經濟呈現強勁復甦；今年全球經濟卻又陷入通膨危機，尤其綠色通膨可能帶來的災難。從最近數月以來各國公布的消費者物價指數(CPI)年增率加以觀察，皆是屢創新高，甚至尚未來到盡頭，顯示全球正籠罩著通膨陰霾。

## 糧食短缺「綠色通膨」

# 綠色通膨來襲 弱勢族群最辛苦

無庸置疑，過去兩年突如其來新冠肺炎疫情衝擊翻轉全球既有面貌，加上疫情造成供應斷鏈短缺與物流瓶頸阻塞，導致供應鏈呈現持久性變化，使得全球通膨從去年的 6 月開始逐漸上揚，讓國際社會認為，通膨在疫情緩和、物流恢復正常之後可望走緩的期待，瞬間淪為泡影。

不過，更讓國際社會錯愕的是，面對全球通膨陰霾籠罩威脅，尤其在全球穀物庫存數量持續呈現五年下滑之同時，全

球小麥重要生產國家、長期有「歐洲糧倉」之稱的烏克蘭突然遭到俄羅斯侵略，直接衝擊小麥出口，進而帶動全球糧價大幅飆漲。

此外，由於全球暖化，導致氣候變遷更加異常，進而衝擊農業生產，使得食品類別價格不斷飆漲。此一情勢，不但衍生全球各國掀起糧食保護主義，而且匈牙利、阿根廷與土耳其等穀物生產重要國家在搶糧浪潮下，先後實施穀物出口管制措施，加劇糧食供應短缺

所形成的「綠色通膨」風險。

## 綠色物資仰賴進口

很顯然地，今年全球經濟的災難是綠色通膨。美國 1 月消費者物價指數年增率 7.5%，較去年 12 月的 7.0% 升溫，更是創下 40 年新高。台灣亦不例外，依據主計總處公布資料顯示，2 月消費者物價指數年增率 2.36%，雖較 1 月的 2.84% 緩和，但持續第七個月超過 2.0% 通膨警戒；尤其在「俄烏」兩國戰爭效應下，導致能源與糧

食等綠色通膨較預估的狀況嚴重。

雖台灣與俄烏兩國的貿易連結程度頗低，經濟受到影響相對溫和，但卻又無法忽略國內除了稻米可以自給之外，包括原油、黃豆、玉米及小麥等與民生或產業需求相關的綠色物資，皆要仰賴進口供應。尤其國際社會制裁俄國涉及範圍頗為廣泛，恐將影響全球原油及穀物等大宗物資調節，如此勢必直接拉抬國內能源及食物類別價格，讓經濟難以倖免綠色

通膨之災難。

## 掌握變化關注弱勢

在此同時，無法否認溫和通膨可以促進經濟健康發展，相對急劇飆漲，不但波及經濟成長、投資意願，在無形中將會造成所得重分配負面效應或影響中低所得者生計。雖目前台灣通膨壓力低於歐美國家，但今年若要維持低於 2% 之內恐將不易。

因此，政府除了隨時掌握國際能源及糧食價格變化之外，更加需要以「謙卑」的態度關注弱勢族群生計，甚至採取社會救助，以減少其受到此波綠色通膨的衝擊。



▲中醫有句話說：「胃不和則臥不安。」通常脾胃不好的人，睡眠品質也不會好。(中央社)

■ 柯建新

關於「感冒自己會好」這種說法，大家若是斷章取義，那真是自誤又誤人啊！正常條件下，人體的抵抗力會出來抵禦病毒，所以一般感冒五至七天左右，會自行痊癒是沒錯的，再加上若能在風吹草動的第一時間「自立救濟」，多喝水、多休息、正確飲食，成效更佳。

**病患有強烈的症狀，表示本身抵抗力夠，正氣趕得走邪氣，也就是抵抗力跟病毒可以正面對決。**

自行痊癒？

因為一旦感冒，代表抵抗力在下降，要回頭審視自己的作息，好好調整，才有可能達到「自行痊癒」。

問題來了，有多少人能做到「好好休息」？能確定自己的抵抗力足夠和病毒作戰？體質好的人如果感冒，一開始症狀就會很猛烈，但通常好轉的速度也快；身體孱弱的人不一定立刻有症狀，大概都先從身體不舒服開始，症狀才慢慢產生，這種治療起來最棘手，經常是「拖泥帶水」。

為什麼差別這麼大？身體強健的人若是感冒，當病毒一來，免疫力馬上在門口跟對方一死戰，可能戰士們死得很慘、屍橫遍野，所以發燒、頭痛等症狀很嚴重很明顯。

病菌如入無人之境

但是全力一拼，打贏了，病毒棄械投降夾著尾巴逃走，身體當然也就恢復原，那虛弱的人呢？就是國家很弱，警察、軍隊

大概都撤守了，病毒、盜賊進來後，如入無人之境，可能就待很久，待到它高興，反正主人也沒力氣趕它走。

這就是為什麼有人感冒三、五天就好，有人拖上一個月都還沒好，本錢不一樣嘛！所以我寧願病患有強烈的症狀，表示本身抵抗力夠，正氣趕得走邪氣，也就是抵抗力跟病毒可以正面對決，就算暫時棋逢敵手，最後也會邪

# 睡覺、飲食、運動 中醫教的養生秘笈

人會生病，不是因為身體出錯，而是觀念不正確及認知偏頗。醫病要醫心，遠離疾病源，超前部署保健康。



▲▶中醫常講「上工治未病」，遵守防疫要件，平日重保養、維持人體金三角「睡覺、飲食、運動」的正常運作，並可以用防疫保安的茶飲及穴位按摩輔助。右圖為清冠一號(中央社)

食道逆流，再細細詢問後，這位患者說自己平時因為工作，容易緊張，壓力也蠻大的。

讓肝氣平穩

還記得剛成為中醫師的時候，當患者的胃有問題，我就會開和胃有關的藥方，例如平胃散、烏貝散等等；失眠的問題，就開安神藥的藥方，例如逍遙散、天王補心丹等等。但這位患者卻給我上了一課：情緒壓力會讓腸胃出問題，從而導致失眠。

中醫有句話說：「胃不和則臥不安。」通常脾胃不好的人，睡眠品質也不會好。這位患者讓我明白，若是先處理情緒問題，也就是調節情志，讓肝氣平穩，許多病症自然會不藥而癒，胃食道逆流如此，失眠也是如此。

胃食道逆流

通常中醫在治療患者的失眠，都會開一些安神的藥方，不過大約十年前我遇到一個特殊的病例，讓我從此調整了治療的思維。那一次，遇到失眠的患者來求診，照例我開的藥方當然是治療失眠的，但是患者回診的時候，臉上的表情有些奇怪。

患者：「柯醫師，我吃了藥還是會失眠耶！」噢，我心想，這些藥方用來對治失眠一向效果很不錯，怎麼會對他無效？是不是他身上還有造成失眠的其他問題？我還沒開口問，他自己就講了。患者開心的說：「雖然還是失眠，不過說也奇怪，我的胃酸逆流突然好了耶。」

噢，怎麼這麼有意思，治療失眠的藥方，竟解決了他的胃食道逆流？我查看上次開給他的藥方，幾乎都和疏肝理氣有關，本來是要處理肝的氣鬱問題來改善失眠，沒想到他的胃反而先好轉了，而我原先並不知道他有胃

火燒心的症狀

俗稱「火燒心」的胃食道逆流

**我查看上次開給他的藥方，本來是要處理肝的氣鬱問題來改善失眠，沒想到他的胃反而先好轉了。**

是怎麼回事呢？食物是從咽喉、食道、胃、小腸、大腸順序下來，這一系列的蠕動，必須是由入口到出處，也就是從嘴巴進往肛門出，這就是身體正常的運行。把吃進來的東西由上往下推，即是順向，一旦這個蠕動出問題了，反而往上跑了，這就是我們所謂

的逆流，也就是逆向行駛。

患者來看診時，常有以下問題：「醫師，我喉嚨卡卡的，有燒灼的感覺，熱熱的……。」「我喉嚨一直都有痰，好討厭……。」

「我這幾天都會嘔酸水耶，怎麼會這樣……。」「我喉嚨一直感覺到異物卡在喉嚨……。」

「我一直胸痛，去心臟科照X光，但是並沒有發現什麼異常……。」

這些症狀，看起來都不一樣，實際上，卻可能來自同一個病因，那就是胃食道逆流，因為這種病症的表現有非常多的面向。

壓力導致異常

西藥在治療時，用的是胃乳、胃片等等來抑制胃酸，但是患者吃了一段時間，就會發現沒有什麼效果，可能就緩和了幾天，之後又陸續出現不舒服的症狀，像是胸痛、喉嚨痛、打嗝、嘔酸水、火燒心等等。甚至很多胃酸逆流的人，根本就沒有胃酸，但依然有逆流的情況，例如氣無法往下排，總是往上跑，形成所謂的噯氣、打嗝、呃逆。

為什麼只吃胃乳、胃片來抑制胃酸，會治不好？原因就是，胃痛其實是情緒的反射鏡。

吃不下、睡不好

於是我們換個方式問：「你最近是不是比較忙，事情很多？」患者立刻點頭附和：「對啊，對啊！」我接著問：「晚上會不會睡不太好？」患者立刻、馬上、

壓力處理起來才是比較麻煩的，因為通常患者都不會承認自己有問題。

身體是不會騙人的

例如早期我在看診時，通常會問患者：「你平常是不是壓力特別大？」患者反射性就會回答：「沒有啊，我沒什麼壓力。」或者問：「你平常會不會很容易緊張？」患者：「還好啊，不會啊！」

但是到底有沒有呢？其實當然有，身體是不會騙人的，身體會呈現一些症狀給我，例如明明脈象看起來就是有肝鬱氣滯的情況，很顯然是壓力造成的情緒緊繃，但這種時候當然不必和患者「打破砂鍋問到底」，而是要自我反省，是不是問的方法錯誤，太直白，以致於患者馬上產生抗拒，不願意說實話，不想被發現內心世界？

調理脾胃 疏理肝氣

累積了許多臨床經驗後，如果再遇到胃痛、胃食道逆流的患者，我不再只是開養胃的藥方，而是先處理肝的問題。通常疏理肝氣後，脾胃的問題隨之好轉的狀況，可以說幾乎屢試不爽，因為中醫能把身體的這種警覺狀態



▲西藥在治療時，用的是胃乳、胃片等等來抑制胃酸，但是患者吃了一段時間，就會發現沒有什麼效果，可能就緩和了幾天，之後又陸續出現不舒服的症狀，像是胸痛、喉嚨痛、打嗝、嘔酸水、火燒心等等。(網路截圖)

起緊說：「對啊，對啊，這一波疫情很久，上半年度覺得沒什麼事情做，下半年度事情就全

**很多人根本沒有胃酸，但依然有逆流的情況，例如氣總是往上跑，形成所謂的噯氣、打嗝、呃逆。**

部集中過來，每天都在趕進度啦……。」於是患者開始大吐苦水。

這不就是壓力嗎？一有壓力，情緒就會受影響，若是調節得不好，零零總總的事情就會讓身體始終處在一個警戒的狀態，飯也吃不下，覺也睡不好，脾胃就會出問題，這就是肝木（情緒）剋脾土（消化）。

壓力是源頭

在大企業擔任秘書的龍小姐，每次來看診，都是因為胃食道逆流，我幫她開了疏肝理氣的中藥，調理效果還不錯，後來就比

「這個觀念該淘汰了」

作者：約翰·柏克曼 出版社：高周出版

《這個觀念該淘汰了》一書是一本給大人讀的「你一定要知道的理論」，透過一篇篇的短文，用 Buffet 的方式了解科學發展的近況：「每一道的份量都不多，但非常扎實，一下便能品嚐到多種美味！」

被英國《衛報》譽為「最聰明網站」的 Edge.org，邀請 175 位世界各領域專家提出他們的見解。這些專家根據科學探索的最新階段，解釋為何應該放棄或改良這些觀念。



給鬆開，包括中藥、針灸穴位，都能達到放鬆的效果。像是加味逍遙散、柴胡疏肝

軟少來看診了。不過我發現，接下來有一段時間，診間出現很多胃食道逆流的患者。

有一天，龍小姐回來看診時順便跟我說：「柯醫師，我最近的情況不錯，所以介紹了很多朋友來找你看診，他們也都是胃食道逆流。」我恍然大悟：「原來如此，我想說為什麼這一類的病人會暴增呢？」龍小姐哈哈大笑：「我身邊很多同事都胃食道逆流啦，所以我就叫他們來找柯醫師看診啊！」

她所介紹來的這些朋友，問題都是大同小異，長時間處在壓力和緊張、忙碌的狀態裡，肝氣不舒，無法暢達，這種時候就要疏理肝氣，簡單來說就是把身體的緊繃給放鬆下來。

**幾乎所有自我要求高、緊張、壓力大，也就是自律神經失調的人，肩頸都會比較僵硬。**

幾何所有自我要求高、緊張、壓力大，也就是自律神經失調的人，肩頸都會比較僵硬。

肩頸會比較僵硬

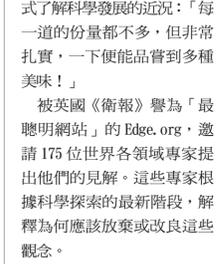
通常調理個一兩個月，情況就會好轉，然而患者不會只有胃痛、胃食道逆流這個問題，有時主訴都不同，包括頭痛、噁心、

《從天書時代到古文運動》

作者：張維玲 出版社：國立臺灣大學

全書指出，宋仁宗時代再興的古文運動，不僅是一項文學運動，也是一項針對從宋真宗大中祥符以後，到仁宗初期劉太后掌政期間，即本書所稱「天書時代」盛行的讖緯與道教化經學的經典重新解釋運動，且有其現實上的政治關懷。

本書以文化資源如何運用於政治的考察，對北宋前期政治的演進過程提供了一個新的觀察角度；而文中所涉及的個別問題，也注意到不少過去學者所未注意的歷史現象。此一



打嗝、肩膀僵硬、失眠……等等。曾有一位患者，一來就像縮頭烏龜一樣把脖子縮著，一看就知道她有肩頸僵硬的問題，情緒壓力十分明顯。

幾乎所有自我要求高、緊張、壓力大，也就是自律神經失調的人，肩頸都會比較僵硬。因為這樣的人，身體經常會處在防衛的狀態，隨時準備打仗，這種不自

覺的防衛姿勢一旦維持久了，肯定會僵硬、痠、緊，尤其是早上精神飽滿衝刺做事，到了下午就覺得能量耗光了，人開始疲累，因為這是一種緊張用力，然後用時沒力的狀態。

（興韻/輯）

中醫固然能調理這種情況，但讓患者理解問題出在哪裡更重要，不是回家後只靠吃藥就會好轉，還要能夠自我調節，因為壓力才是胃食道逆流的源頭。如果了解源頭在哪裡，只想吃藥，或直接去西藥房買胃藥，甚至看電視廣告任意服用什麼顧胃的成

避免治標不治本

中醫固然能調理這種情況，但讓患者理解問題出在哪裡更重要，不是回家後只靠吃藥就會好轉，還要能夠自我調節，因為壓力才是胃食道逆流的源頭。如果了解源頭在哪裡，只想吃藥，或直接去西藥房買胃藥，甚至看電視廣告任意服用什麼顧胃的成

《中醫教你養生 不要等生病才找醫師》簡介

本書從新冠肺炎疫情切入，再談中醫門診中常見胃病、癌症及婦女病，提供既簡單更切合實際的健康保養觀念及方法，更獨立章節分享「打造盛世美顏」訣竅，送給讀者健康又美麗的養生秘笈。

雖然對疫情警覺是好事，但若過度緊張反而變成自己嚇自己，那就不是好事了。與其不安、驚慌，不如在一開始，就把病毒阻絕於千里之外！

作者柯建新醫師表示，中醫常講「上工治未病」，遵守防疫要件，平日重保養、維持人體金三角「睡覺、飲食、運動」的正常運作，並分享可



▲中醫固然能調理這種情況，但讓患者理解問題出在哪裡更重要，不是回家後只靠吃藥就會好轉，不是回家後只靠吃藥就會好轉。(網路截圖)

▲中醫能把身體的警戒狀態給鬆開，包括中藥、針灸穴位，都能達到放鬆的效果。(網路截圖)

▲中醫能把身體的警戒狀態給鬆開，包括中藥、針灸穴位，都能達到放鬆的效果。(網路截圖)

《日日都是吐司日》

作者：山口蘭子 出版社：瑞昇

本書提供 365 天也吃不膩的 118 種幸福吐司！忙碌的上班族，辛勤苦讀的學生，習慣按照自己步調生活的自由業，你們都需要的活力早餐！

不用你會做麵包，只要買好材料，發揮你的擺盤美學，好吃好看的 IG 料理即刻完成！用爆笑詼諧的幽默口吻，帶你一起領略吐司的美好！

加點起司抹上蜂蜜，放進微波爐裡加熱，是不是滑溜又甜蜜？核桃麵包也沒問題，加上青椒和甜椒粉、黑胡椒，會呈現多重口感；將蘋果切片，把

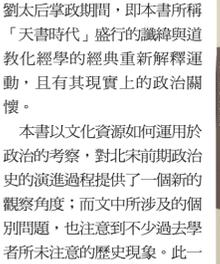
《懶也要懶得超幸福 日日都是吐司日》

作者：山口蘭子 出版社：瑞昇

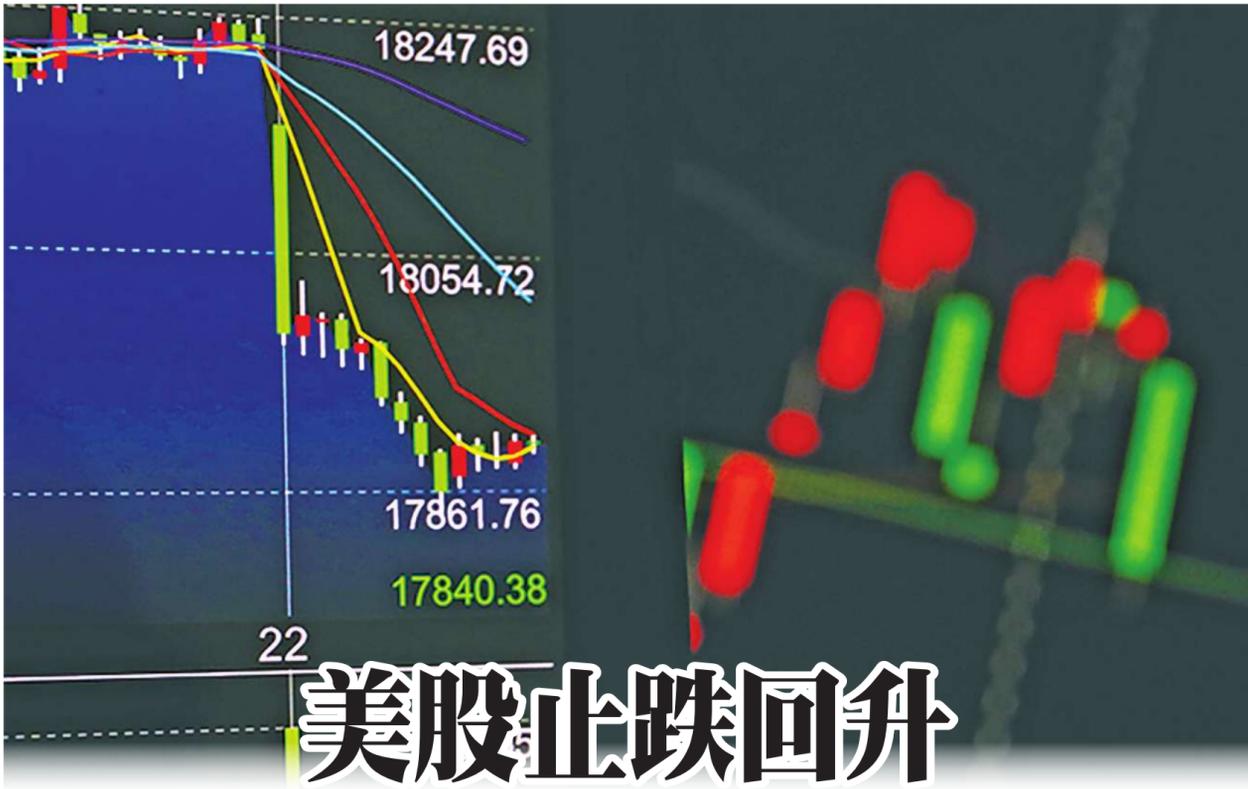
本書提供 365 天也吃不膩的 118 種幸福吐司！忙碌的上班族，辛勤苦讀的學生，習慣按照自己步調生活的自由業，你們都需要的活力早餐！

不用你會做麵包，只要買好材料，發揮你的擺盤美學，好吃好看的 IG 料理即刻完成！用爆笑詼諧的幽默口吻，帶你一起領略吐司的美好！

加點起司抹上蜂蜜，放進微波爐裡加熱，是不是滑溜又甜蜜？核桃麵包也沒問題，加上青椒和甜椒粉、黑胡椒，會呈現多重口感；將蘋果切片，把



▼美歐股市在俄烏戰爭稍緩、阿聯宣布增產下，都創下大幅漲幅。(資料圖片)



# 美股止跌回升 油價、戰爭風險仍在

【本報記者呂翔禾綜合報導】美股在阿聯宣布增產石油帶動油價跌落下，道瓊指數大漲2%、標普500大漲2.57%、科技股納斯達克也大漲3.6%；而俄烏戰爭在雙方外交部長將於土耳其會面下，也帶動歐股樂觀情緒，德國DAX大漲7.92%、英國FTSE大漲3.25%，不過俄烏戰爭導致全世界每天減少300萬桶原油，仍是大挑戰。

## 美歐股市樂觀止跌

根據《半島電視台》報導，美股與歐股終於朝向樂觀方向回升，加上阿聯宣布增產石油，使油價下跌至每桶110美元的影響下，終結了過去

連跌好幾天的狀況。道瓊工業指數大漲653.61點(2.00%)，以33286.25點作收；科技股那斯達克指數大漲460.00點(3.60%)，收在13255.55點。標普上漲107.18點(2.57%)，收在4277.88點。

泛歐STOXX 600指數大漲4.68%(19.44點)、收434.45點。在此之前，泛歐指連續四天收低、累計跌幅達7%。英國FTSE 100指數大漲226.61點(3.25%)，收7,190.72點。德國DAX指數大漲1,016.42點(7.92%)，收13,847.93點。

法國CAC指數則大漲424.87點(7.13%)，收在6,387.83點。歐股創下去年11月以來的新高，美股的漲幅則是繼2020年6月以來的新高。美股也在9日迎接標普500跌至最低點的13周年，但如今標普500已比2009年上漲500%、年平均報酬率15%。

## 對石油增產有信心

《金融時報》提到，阿聯是首個石油輸出國組織(OPEC)宣布要增產石油的會

員國，阿聯駐美大使阿塔巴也說，希望藉此鼓勵其他會員國增產，穩定的能源市場對全球經濟發展非常重要。過去阿聯與沙烏地都不願增產石油，但近來美、歐國家相繼制裁俄羅斯天然氣出口下，阿聯決定趁機增加出口量。

這也讓西德州原油價格下跌11%，來到1桶109.65美元，金價也下跌2.3%來到1盎司1996.3美元。不過通膨的影響仍尚未消停，美國通膨率達8-9%，因此對歐洲央行、美國聯準會來說，未來挑戰還是非常嚴峻。

不過俄羅斯外長拉夫洛夫與烏克蘭外長克倫比將於土耳其會面，讓油價出現較樂觀的因素。

# 零工經濟正夯 勞動權益待改革

【本報記者簡嘉佑綜合報導】零工權益制度各界爭取！外送平台等零工經濟愈來愈夯，但零工收入相當不穩定，且因為工作高度仰賴平台來取得訂單，導致平台業者常迴避雇主的責任。目前多國政府、零工本身與消費者都在積極規劃零工權益保障，如將修訂法律規定，使零工視為平台「僱員」，而非自由工作者。目前零工身分屬於「自由工作者」還是「僱員」定義上仍曖昧不明，也是多國政府致力推動改革的地方，希望透過賦予零工「勞工」的身分，來保障他們的權利。但學者史都華表示，這改變遠遠不夠，「需要解決的是工作品質的問題」。她說，就算零工被視為僱員，但還面臨收入低且不穩定的狀況。

## 風險壓力落於零工

零工經濟，指由自由工作者與企業簽訂短期契約的工作模式，最常見的為美食平台的外送員。隨著新冠疫情爆發，許多人宅在家中叫餐，使零工經濟更

加蓬勃發展。《BBC》指出，英國2016到2021年，零工數量已經翻了一倍；在美國零工的收入佔所有類型工人總收入的10%。

雖然，在各式網路、App平台尋找工作的零工在各國都有逐漸增加的趨勢，但勞動規範上卻多處於落後階段。儘管有政府試圖為零工經濟量身打造法規，但企業卻一直試著鑽漏洞，如《Social Europe》報導，西班牙政府推出法律規定，零工應被視為一般勞工，勞動權益應比照辦理；而當地企業卻以改變營業模式來迴避規範。

社會科學中心研究員洛培茲說，「(企業與政府)就像在進行一場貓捉老鼠的遊戲。」他指出，大多數零工都極度仰賴平台來獲得訂單，導致政府不斷祭出



相關政策的同時，業者總會找到方式來將風險轉移到零工身上，以逃避雇主的責任。

## 自主帶動改革

而在部分非洲地區，政府向零工經濟伸出援手更加遙不可及。研究非洲平台經濟的學者納塔巴說，就非洲而言，許多國家還在試圖弄清為何國家有那麼高的失業率，而並沒有關注零工是否需

要監管機制等意見，「他們甚至不承認零工是種職業」。目前在多國已出現平台零工組成公會，高聲訴求自身的權益。但真正促使平台業者發起改革，卻往往都是來自於客戶的壓力。洛培茲表示，消費者是推動改變的重要一環，例如在消費者逐漸重視零工權益時，柏林當局也簽署了合約，承諾只會與公平性較高的平台合作。

定，且權益也沒有受到足夠的保障。(Photo by Unsplash)

# 廚房隱藏化學殺手 鍋爐使用要當心

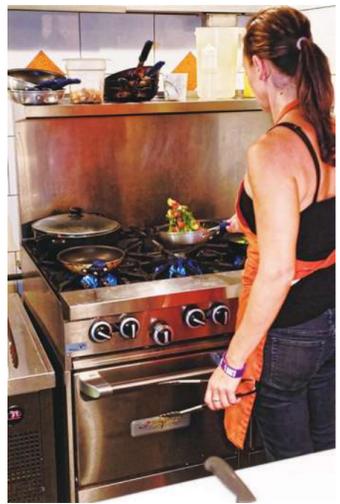
【本報記者簡嘉佑綜合報導】廚房潛藏化學危機？瓦斯爐開關之時都會產生有害氣體，專家呼籲，務必先打開抽油煙機，再進行烹飪動作；特別是不沾鍋的塗層若受到刮損，就會釋出有害的物質，若出現沾鍋現象就是「換新鍋」的警訊。此外，不當的烹飪方式也會導致食物產生有害的物質，如澱粉太焦黃就會產生致癌物質。

## 應先開抽油煙機

《BBC》根據應英國預防事故協會的數據指出，英國每年都有超過67000名兒童在廚房受傷，包括割傷、燒傷等狀況。但隨著科技進步，廚房中的危險從肉眼可見，逐漸變成難以發覺的慢性傷害。

研究指出，瓦斯爐關閉時會意外洩漏出甲烷；而在打開時也會產生部分有害的氮氧化物，會對人體的呼吸系統和心血管造成影響。史丹佛大學研究指出，在沒有開啟抽油煙機的狀況下，只要烹飪幾分鐘，人體就會吸收超過英國的安全標準的有害物質。

此外，大家常用的不沾鍋若處理不當而產生刮痕，就容易溶出全氟辛酸化合物(PFOA)，會導致人們內分泌失調、還有致癌的風險。專家指出，如果鍋面出現焦垢、沾鍋現象，就代表保護塗層已受損，是「該換新鍋了」的警訊。



▲民眾在廚房烹飪時，可能意外產生許多有害的化學物質。(Photo on PxHere under C.C. License)

## 焦黃食物很傷身

《BBC》報導，英國食品標準局警告，富含碳水化合物的食物在經過長時間烘烤、油炸後，容易產生丙烯酰胺的物質，該物質已被研究認定有潛在的致癌風險。當澱粉從黃金色轉為焦黃的時候，可能已經出現此有害物質，所以熱愛吃焦黃色食物的民眾，可能就要特別注意。

此外，研究也發現，直接用火或高溫烹飪肉的方法，例如，燒烤或烘烤，可能會進一步增加女性罹患糖尿病的風險，研究目前仍無法知道為何狀況只發生在女性身上。

# 豬心臟首移植案例 術後2個月過世

【本報記者呂翔禾綜合報導】人類器官移植的道路仍非常漫長。2個月前全球首例豬心臟移植成功的案例貝內特9日因為病情惡化而過世，享年57歲。過去醫學界雖曾將豬腎臟移植到人體，但後來病人病況卻急轉直下腦死。不過貝內特的兒子認為，父親的案例已是器官移植的突破。

## 豬心臟移植風險高

根據《英國廣播公司》報導，世界首例接受豬心臟移植的病友貝內特近幾日狀況急轉直下，經過搶救後仍於9日不幸過世，享年57歲。他在移植成功後，還能在醫院跟家人看美式足球超級盃，他也曾表示非常思念家裡的愛犬Lucky。但由於當時他還需要密切觀察，因此仍留在醫院進行監測。

《ABC新聞網》提到，他在1月7日進行換心手術，由於心臟移植向來缺乏人類心臟可用，因此他最後也同意試看看豬心臟移植，「不成功便成仁！」他在手術前一天這樣說，雖然風險很高，但這也是班奈特最後的機會。在搶救無效後，馬里蘭大學的醫療團隊也表示，對於無法成功延續他的生



▲世界首例豬心臟移植的案例在術後兩個月仍過世。(網路圖片)

## 器官移植仍短缺

不過班奈特的兒子大衛說，他希望父親的器官移植案例可以是好的開始，並非此領域的結束，「我們對於所有創新的技術非常感恩，每一刻的努力都是歷史上的重要時刻。」大衛受訪時這樣說。

美國目前每天平均有17人因為等不到心臟移植而死亡，有超過10萬人還在等待清單上，心臟移植平均的等待時間將近500天，一般的開心手術約需3個月恢復期。過去醫學界雖曾將豬腎臟移植到人體，但後來病人病況卻急轉直下腦死。《英廣》也分析，器官移植在事件上普遍短缺，因此以豬進行器官移植仍然有探索的空間。

▼ 台灣雖然沒有進口俄羅斯石油，但是有進口俄羅斯天然氣跟煤炭，去年自俄羅斯進口天然氣占比為 9.7%。(網路截圖)



多雲時晴

# 經濟不穩定靠心戰 穩定物價為要

■ 蔡又晴 (資深媒體人)

冷最近的股價波動劇烈，反映出不論是政府跟民間，都對經濟前景十分焦慮。俄羅斯向烏克蘭發動侵略，時序也比想像中的久很多，從原先以為的一星期結束，至今已快要三周，隨著俄羅斯無視各種國際警告，制裁的等級也不斷升高，連帶造成各種產業受影響的幅度也越深，其中最重要的是能源以及糧食兩個產業，另外受到牽連的還有貨運行業。

## 我進口俄能源佔 10%

對台灣影響最深的是能源，美國總統拜登已經宣布禁止俄羅斯石油、天然氣和煤炭進口，作為美國死忠盟友的台灣，想

政府必須進一步提高能源等戰備天數，同時對物價進行更多管控，台灣面對這一場戰爭，打的是心戰。

必也會馬上跟進。

台灣雖然沒有進口俄羅斯石油，但是有進口俄羅斯天然氣跟煤炭，去年自俄羅斯進口天然氣占比為 9.7%，俄羅斯煤炭則僅占全台煤炭來源 14.7%。差不多就是百分之十，政府雖然強調我們購買來源多元，但戰事變數仍多，難以樂觀。

油價這幾天急速暴漲，又快崩跌，反映出的是對原油產地產量的信心不足，俄羅斯是全球繼沙烏地阿拉伯和美國之後的世界第三大石油生產國，美國和英國目前從俄羅斯進口的石油和石油副產品，分別佔

兩國進口量的 8% 和 6%。

歐盟則更多，佔了總進口量的 40% 和 30%，因此制裁俄羅斯同時也會重創全球經濟。美國跟歐洲也只能期待其他主要產油國增產，來緩解俄羅斯禁止出口的損失。

## 穩定消費者信心為要

但國際政治是現實的，當美國有求於產油國，就連美國總統拜登主動致電給沙烏地阿拉伯跟阿拉伯聯合大公國時，居然都遭到拒接。也就是說，對於這一波制裁俄羅斯產生的危機，未必能如美國想像的得到

眾多支持。

台灣石油百分之百靠進口，對於這一波危機，政府也有準備，除了官方儲油 47 天之外，民間石油業者也儲油 101 天，合計全國存量 148 天，比 2 年前的 139 天，還多出 9 天。但是當民間油價不斷上升的時候，政府就需要作出更多穩定民心的政策，不然會帶動其他物價跟著攀升。

要讓民眾有感，政府恐怕需要大刀闊斧，讓油價暫停上漲，因為就連主計處都承認，原料、玉米、小麥等都因進口成本提高，會有物價上漲壓力，雖然有存貨，但是這裡面臨的是消費者信心的問題。

## 要打的是「心仗」

如果以現在台灣周遭一片漲聲響起的物價，光是信心喊話，起不了多少作用。畢竟就連雞蛋缺貨，到現在每天缺口還是高達 60 萬顆，農委會都承認最快得等到 3 月中才能緩解，物價一旦飄漲，反映的是消費者信心，不是政府能夠喊話就暫停。

因此台灣作為美國盟國，雖在道義上聲援烏克蘭，但切忌掩耳盜鈴，自以為美國一切對台灣影響甚微，別忘了前兩年疫情對世界經濟的衝擊都還沒有結束，現在又發生烏克蘭戰爭，影響能源跟原物料。

政府必須進一步提高能源等戰備天數，同時對物價進行更多管控，台灣面對這一場戰爭，打的是心仗，物價若是穩不下來，就不可能讓民眾相信戰爭牽涉不大。尤其大停電剛剛發生，政府需要努力重建民眾的信心，否則還沒發生戰爭，台灣的內部的競爭力恐怕就會因為沒有信心，先垮掉了一半。

# 中國人的關說文化

■ 王建煊 (前監察院院長、天使居創辦人)

在政府機關服務過的人，很少有人不曾遇到關說的。中國人特別喜歡走後門攀人情。國人遇到問題時，大多不想尋求正當管道解決，想到的則是，有沒有甚麼親友在那個機關？可以關說一下。這是中國人的關說文化。關說如果可以達成目的，法令規章及各種制度都可能被破壞，同時也不公平，因為並非人人皆有關說的管道。

## 拒絕關說心理戰

我在政府機關服務的時候，嚴格拒絕不法的關說。首先，我採取的是心理戰。例如：在擔任財政部長時，我們請人設計不准關說的彩色廣告，張貼在電梯裡及各層樓梯間，上面寫著：「不找人關說、不替人關說、不接受關說。」大家稱此為關說三不政策。

由於來財政部關說的人，無論坐電梯或爬樓梯，都會看到這些鮮明的拒絕關說廣告，心裡自然有些不安。有的會放棄關說，有的關說強度會降低，只要給些安慰，就能打掉。

## 禁關說身體力行

關說的罪魁禍首，是找人關說的人，他是關說的發動者。所以我透過各種機會，如記者會，

部務會報或演講等，大力宣示財政部禁止關說的旨意，並身體力行。指示同仁對關說者絕不給與任何讓步；在同仁因拒絕關說而遭遇到壓力或責難時，我會給與充分支持，遇有同仁找民意代表關說自身的升遷案時，也絕不讓其得逞。久之，就無人敢關說了。很多人雖然譴責關說，但當自己遇到困難時，就會想到關說。找誰關說呢？由於大家都是選民，所以多數人會找民意代表進行關說，所以想要禁止民意代表關說，那是不容易的。

## 有理的立刻辦理

民意代表的關說案，是不是件件都不可取呢？也不盡然，裡面也有一些是有道理的。所以我曾要求同仁對民意代表關說的案子，要睜大眼睛，注意有沒有所陳十分有理者。有理的立刻辦理，並通令以後類似案件一律比照辦理。這樣民意代表很高興，民困也解決了，不合理的政府規定也得以修正，一舉數得。

有的民意代表很守分，在被選民逼得沒辦法而來關說時，也會特別說明，不辦沒關係，給他個回文，讓他有個交代就好。對這種民代，我們就會努力配合，給他一份情文並茂的回函，使他能對選民交代。在現實環境下，總要給人家一條路走。



▲ 很多人雖然譴責關說，但當自己遇到困難時，就會想到關說。圖為公家機關示意圖。(網路截圖)

# 我見我思稿約

歡迎來稿增篇幅，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。

▲ 最近的股價波動劇烈，反映出不論是政府跟民間，都對經濟前景十分焦慮。(網路截圖)

# 大學生的生活費平議

■ 陳敦源 (政大公共行政系教授)

又到了新一波高三學生上大學的季節，對父母來說，現在就會開始想一想接下來兒女的大學生活，一個月需要供應多少生活費，即便是戶頭裡有錢，也要看兒女花錢狀況而進行調控，太多了怕養成壞習慣，太少了怕生活困難，這就是天下父母心。

## 供應子女的開銷

我和老婆供應的原則是，與學

習有關的花費另外實報實銷(運輸交通、書籍、文具、學習補習費用等)，每月初的「薪水」(與公務人員同步)，足夠吃中等的三餐，想額外消費再談，如果有額外需要，父母又不同意付費，要不就忍耐不消費，再就是自己去賺。

大女兒在大學的尾聲，我才知道她用網路寫作與出版在賺自己額外的生活費；兒子愛鳥也賞鳥，偶而用這專業去當鳥導，或是擔任環境教育講師賺些車馬費，不時也會協助朋友裝組電腦賺些自主的零花錢；接下來妹妹要上大

學，她平日的節儉讓我們很放心。

另外，我覺得自己家中小孩對於外面「美食」的誘惑較小，主要是因為她們的老媽太會燒菜！因此，在她們心中，回家吃老媽親手作的美食(烤 Ribs、麵疙瘩、骰子牛排、西班牙蔬菜湯...)，才是真正經濟實惠的佳餚，加了金箔的和牛餐，著實沒有必要！

## 奉行「自製」飲食

每個家庭都有自己的飲食文化，因老婆長年來以行動與話語洗腦一家子人，我家的美食標準

就是「自製」(homemade)，前一陣子，老婆養出「陳家酵母(從家中空氣抓到的酵母)」，從此麵包都是自己發酵與烘培的，我們已經很久沒走進麵包店買麵包了！

最後，大學生活是連接學校與社會的一個關鍵點，我和老婆對於孩子們大學生活的想像就是以學習為主的長大成人，這一切都是為了未來「離巢」作萬全的準備，因此，良好的金錢觀與節制的操練是必需的，起碼面對人生低谷時，會比較有耐力堅持下去！



▲ 每個家庭都有自己的飲食文化，而我們家是奉行「自製」飲食。(網路截圖)

▼上帝聽我們困苦時的哀求，祂聽我們生命危險時的懇求。(網路截圖)



# 困苦人的哀禱(上)

憂愁來臨時，上帝不要我當夜晚不睡覺的鳥，應該早睡、早休息。

■張文亮

(前台大教授)

3月1日  
微聲盼望，主垂聽

「耶和華啊，求你側耳應允我，因我是困苦窮乏的。求你保存我的性命。」(詩篇八十六:1-2)

這是一個微聲的禱告，禱告的人稱自己是「困苦窮乏」，是「性命危險」的。困苦的遭遇，使我們成為禱告的人。危險的困境，使我們來到主面前。

主啊，你要側耳聽，這樣的呼求，不是我們禱告的聲音，祂聽不到，是我們難過時，禱告很小聲，禱告的言詞不連續，禱告的意思不完整，禱告夾著哭泣，禱告的信心快垮了。主啊，這是我

真實的禱告，請垂聽，蒙應允。

上帝竟然留下詩篇八十六篇，這樣的禱告詞，祂竟然悅納這樣的禱告者。這鼓勵我們困苦窮乏時，要禱告，生命危險時，要禱告。啊，祂喜愛真實。

是的，上帝聽我們困苦時的哀求，祂聽我們生命危險時的懇求。連當我們不知如何禱告時的禱告，祂也聽。

微聲盼望，祂紀念。感謝主。

3月2日  
我，要作歡唱的小鳥

「我如同曠野的鴉鵂；我好像荒場的鴉鳥。我警醒不睡；我像房頂上孤單的麻雀。」(詩篇102:6-7)

鴉鵂吃沼澤的腐爛物，身體經

常臭臭的，是「臭鳥」。鴉鳥(貓頭鷹)常在夜間活動，是「晚上不睡覺的鳥」。一般麻雀喜好成群活動，晚上站在房屋上的麻雀，是「孤鳥」。

詩篇102篇的禱告者，用三種鳥，講自己的處境，給我不少的提醒。

急難來臨時，上帝不要我當臭鳥，要保持身體乾淨，沐浴如廁，定期更換衣物。

憂愁來臨時，上帝不要我當夜晚不睡覺的鳥，應該早睡早休息。

擔心來臨時，上帝更不要我們像孤單的麻雀，要有伴相陪，不要自己站在屋頂哭泣，不要關閉自己不理人。

生活的乾淨、足夠的睡眠，與好友的扶持，是我們需要的。有乾淨的衣物、有營養的食物，早

睡又睡得好，好友的看望與代禱，都是上帝給我們的恩典與幫助。

主啊，我不要作「臭鳥」，要作保持乾淨的鳥。不要作「晚上不睡覺的鳥」，要作一早起來歌唱的小鳥。不要作「孤鳥」，要作與大家一起歡唱的鳥。

3月3日  
苦難，是禱告的學校

「耶和華啊...因我唉哼的聲音，我的肉緊貼骨頭。」(詩篇102:1,5)

「唉哼」是人在憂愁的嘆息聲，或是痛苦時的呻吟聲。嘆息，是因為禱告的時候，上帝似乎沒有回應；呻吟是呼求的時候，上帝似乎沒有作為。

「唉哼」，是經驗的盡頭，理

性的極致，知識的瓶頸。但是我們苦悶時的言詞，發昏時的囈語，上帝垂聽。

嘆息與呻吟得日子久了，肉緊貼著骨頭，使人愈來愈消瘦，自覺「年日如日影偏斜」(詩篇102:11)，已近黑夜。

在這禱告上帝沒有回應，呼求沒有改變時，詩篇102篇的禱告者，忽然轉了一個彎，不是從自己的問題禱告，而是從上帝的永能與不改變，來禱告。他向上帝禱告：「惟有你永不改變；你的年數沒有窮盡。」(詩篇102:27)。

原來禱告，可以從人的觀點，轉到上帝的永能，可以從自己的問題，轉到上帝的神性。

苦難，是所禱告的學校，教我們禱告。我們的狀況常起伏，上帝不改變，禱告的重點可以改變。

3月4日  
先前的苦難，後來的榮耀

「你的僕人原來喜悅她的石頭，可憐她的塵土。列國要敬畏耶和華的名；世上諸王都敬畏你的榮耀。因為耶和華建造了錫安，在他榮耀裏顯現。」(詩篇102:14-16)

詩篇一〇二篇的禱告者，從剩餘的石頭，看到上帝用這些，重建祂的聖殿(錫安)；從可憐、無啥大用的灰塵，看到上帝由此，顯出祂的榮耀。

這是禱告的信心，一種跳越的眼光，不因所剩餘的石頭，而以為無望；不因所留下的灰塵，就灰心喪志。轉而看出，這是上帝未來得勝的材料。

看啊！上帝的作為，不會停止在世界力量的毀壞處，而會重建得更好，讓世人敬畏上帝的作為。

先前的苦難，成為後來的榮耀。

上帝讓祂僕人的宣告，放在聖經裡，是應證這禱告者的盼望，是主的心意。上帝聽禱告，更聽苦難者的禱告。

我們在苦難中，上帝可以使我们超越苦難，我們會經過苦難，上帝還會使這一切，成為祂的榮耀。

3月5日  
上帝，我會每天認真的喝水

「我吃過爐灰，如同吃飯；我所喝的與眼淚攪雜。」(詩篇102:9)

喫飯，使我們有力量，但是敵人若在我們的飯裡撒爐灰，就難下嚥，體力無法補充。

喝水，使我們得滋潤，但是我們傷心難過時，止不住的淚水，攪雜著飲水，就不好喝，或不想喝，人會缺水。

也許，這是上帝藉由詩篇102篇的禱告者，提醒難過的人，要靠主好好地喫每一頓飯，不要亂吃，不要把爐灰當飯喫。

上帝提醒傷心的人，不要將淚水當水喝，要靠主堅強，淚水拭去再喝水。人在難過時，好好吃一餐飯，好好地喝一杯水，都是合主心意的事。

上帝勉勵我們，難過時，不要把別人的話，隨意聽進去，那不過是爐灰，風一吹就過去，不可當真！要聽進去的是上帝的話，那才是靈糧。

上帝讓我們有情緒，但是我們不要被情緒抓住，不要每天哭。

今天是截止線，眼淚拭去。我們要起來，不要喝淚水，喝主活水。

(待續)

## 邂逅在雲端

④

■樵思林

(作家)

我不禁好奇地問她為什麼不先卸妝再就寢。

找小開飛上枝頭

「姐姐，我知道自己的條件，唉...」曉芳嘆口氣：「如果我有你那樣的外表，也不用這麼麻煩的一直化著濃妝呀。」平心而論，曉芳在化妝品掩蓋之下的外貌，跟公司裡大多數的同事比較起來，的確是不出

色的。

「可是，我跟你說，我想交條件好的男朋友，就非得這樣不可啊！」她聳聳肩，稀疏齒間的隙縫隨著笑容閃爍，瀟灑地說：「我希望哪天也能在飛機上交個小開男朋友喔，這樣我就可以當有錢少奶奶囉！哈哈！」曉芳笑得豪爽，她的自白更是坦率。

「所以，我非得用化妝來改造自己的臉不可啊！」

我笑一笑，接著將話題岔開來，希望能夠因此掩飾心裡

不以為然。

雖然年輕的同事中並不乏性格單純的女孩，她們大學畢業後進公司飛了一兩年，仍然跟在軍中服役的男友維持穩定的感情，不因飛機上認識的小開或其他空少的追求而鬧兵變。但卻也有不少人立志結交有錢男友，一來在同儕之間有面子，二來可以獲取物質享受的經濟來源，甚至飛上枝頭當鳳凰成為富家少奶奶。

原本自己是一向跟那樣的同事感到道不同不相為謀的。但是跟杰人交往之後，他人是否也會用相同的眼光來評斷我呢？

我一想到此，忽然感到胸口一陣氣悶，沒來由地懊惱起自己來。

〈七〉變調的夏威夷戀曲

這趟從東京到檀香山的航程，照例坐滿了前往夏威夷度假的年輕日本男女，飛機上洋

溢著濃濃的歡愉氣息，而我的情緒，更漂浮在這片喜悅的氣流之上，心也為之擾動不已，片刻不得安穩。

我勉強按捺著雀躍的心情，按部就班完成機上服務工作。隨著飛機漸漸接近檀香山，我的心越跳越失了節拍，幾乎要喜悅得發起抖來。

然後，夏威夷的景象終於出現在一片汪洋之中，由點而面地進入視野，而杰人，就正在那片陸地之上，等待著我。

一踏出機場，就見到杰人的微笑，因著豔陽的輝映而燦爛地走向他，報以一朶更燦爛的笑容。

「終於等到你了！」杰人般說邊邊過我的行李。「我昨天就到了，想到今天終於可以見到你，興奮得幾乎睡不著，乾脆跟大順出去喝酒。」他滔滔不絕地說著。

「誰是大順？」我感到納悶，他在夏威夷竟然有朋友嗎？

「喔，我昨天在飛機上才認識他的，他也住在洛杉磯，一個人到夏威夷來玩，我們剛好坐一起，就聊了起來，結果越

聊越投機，我於是邀他這幾天跟我們一道玩啦！」

杰人敘述得興高采烈，並沒留意到我因心中越來越濃的陰影而漸漸黯淡的微笑。

也想認識空姐

怎麼會這樣呢？這是怎麼回事？我盼望多時的重逢，竟然橫空裡切入一大片烏雲，呃，或說，電燈泡。

「喔，還有，大順說他也很想認識空姐，你幫他介紹一個吧！這趟跟你飛的同事裡，有沒有跟你熟一點的？找個人一起來玩吧！」

我們正走到杰人租的車子前，他一邊為我開車門，一邊跟我商量著。說是商量，我其實並沒有拒絕的權利與勇氣。而為了不掃他的興致，我只好強做愉快狀地附和。

車子疾行在夏威夷終年如一的海風與艷陽之中，杰人一手把著方向盤，一手與我相握，我們相對凝望，一邊說述說起別後種種。

「我住在 Sheraton，你要不要直接過來呢？」杰人突然問起。

「嗯，你還是送我到我們組

員的飯店好了。」雖與杰人彼此深深依戀，但我們畢竟相識未久，我不想打破某種界限。這並非故做矜持，就算是我精神上的潔癖使然吧。

日久天長的老電影

到了組員所住的飯店，杰人陪我行李到房間裡。當我在與浴室中換裝時，隱約聽到杰人語氣熱絡地與人講著電話，許是跟那個大順吧。

杰人掩不住眼裡的笑意灼灼，上前來擁住我。我們終於不再相隔千山萬水，片刻也如一個世紀。我臉頰發燙地輕輕掙脫他的懷抱，「去海邊走走嗎？」，在淡海與他共度的那個午後，在心中一再定格、播放之後，已然像是一部日久天長的老電影。

「好啊！」杰人摟著我的肩走向窗前，窗外的海景已見夕陽餘暉。「不過，先打個電話給你那個同事，找她跟大順一起吃晚飯吧！」剛才在車上，杰人要我找個同事介紹給大順時，我幾經思量，這趟的同事要不是不熟，不然就是名花有主，左思右想之下，似乎只有曉芳可以邀請了。(待續)



▲隨著飛機漸漸接近檀香山，我的心越跳越失了節拍，幾乎要喜悅得發起抖來。(本報資料照片)