

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

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



借鏡馬關條約 應積極備戰



肥胖是病 如何不痛苦減重



日韓破冰！尹盼重啟對話



花瓶與酒瓶 (溫小平)



《今日靈修》

喜悅與沉重

國際上，俄烏戰爭還在進行，顯然有朝第三次世界大戰發展的跡象；在國內，本土疫情已經連三天破千例，全台都有確診足跡；但我們剛剛慶賀耶穌復活節，人類該懷抱希望前進，還是面對必來的末世呢？

少子化衝擊私校 智庫：恐雪崩式下場

今年學測生減少，公立大學降標搶學生，新冠疫情延燒超過兩年，陸生生源管道中斷，讓大專私校雪上加霜。

【本報記者游清淵台北報導】我國出生人數多年來呈下滑趨勢，自 2018 年起情況更為嚴峻，新生兒人數從 18 萬，下降至 2019 年的 17 萬、2020 年的 16 萬、2021 年的 15 萬，這些孩子也將於 2024 年進入高中，今年學測生減少，公立大學卻降標搶學生，新冠疫情延燒超過兩年，陸生生源管道中斷，已讓大專私校的生存雪上加霜。

及相關人力的規劃與投入。根據內政部今年元月 10 日公布的最新人口統計資料，2021 年新生兒出生數 15 萬 3,820 人，不僅創七年以來的新低，也是連續第二年人口負成長，出生人數低於死亡人數 18 萬 3732 人，總生育率更是再次跌破千分之 1，只剩 0.975%，顯示我國少子化問題持續惡化中。

只有龍年略提高

國家政策基金會擔心，未來將直接衝擊各級學校的招生，恐讓體質不佳的高中以上學校面臨退場或轉型的嚴峻考驗，尤其是私校，陳學聖疾呼，政府應協助公私立學校及早因應。

陳學聖指出，從教育部 2020 年出版的「各教育階段學生數預測報告」可看出，高中一年級學生數自 2013 年學年起大幅減少，

大專校院則是在 2016 學年開始受到少子女化效應的衝擊。因國人受傳統習俗影響，偏好特定生肖，除少數如龍年出生人數略提高外，其他都一路下滑。

國小生不及百萬

根據教育部統計，國小學生總數目前約有 122 萬人，而受惠龍年出生人口增加還有政府的鼓勵生育政策，在 111 學年度，仍然可以維持 20 萬人的新生，但預計從 115 學年度開始，新生就會減少到 15 萬人，到了 118 學年度，全台灣國小學生總數，就只剩下 92.3 萬人。

政治大學教育學系教授秦夢群說，現在教育的經費很多都是按照人頭來分配的，那你少子化之後，他的教育經費就會越來越少，對於我們一般義務教育非常大的衝擊，另外整個教師本身的培育的部分，譬如說混齡教學，以前的老師沒有學習過如何混齡教學。

國小首當其衝，接著慢慢推進到 12 年國教的階段，國中生總數預估年減 8200 人，到 125 學年度剩下 46.6 萬人；高中生總數則年減 9700 人，到 125 學年度只剩下 50 萬人。專家強調，少子化的結果，對大專院校的衝擊更嚴重。



▲國家政策基金會日前發出新聞稿表示，少子女化對我各級學校營運的衝擊已是不爭的事實。(網路截圖)

須備妥退場機制

我國少子化趨勢日益嚴重，國家政策基金會日前發出新聞稿表示，少子女化對我各級學校營運的衝擊已是不爭的事實，對大專私校的衝擊更為嚴重。國民黨智庫教文體育組召集人陳學聖呼籲，政府必須完備私校退場機制，妥善做好周全準備，諸如協助教師的轉業、學生的安置，以



數：到了 118 學年度，全台灣國小學生總數，就只剩下 92.3 萬人。(中央社)

連 3 日破千例 兒童疫苗將開打

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土確診連 3 日破千例，17 日又 1210 例確診！雙北、桃園與花蓮疫情最嚴重，指揮中心指揮官陳時中 17 日表示，將提供國內高風險城市公費快篩試劑，會於 20 日召開專家會議討論，第四劑疫苗與 6 到 11 歲兒童接種莫德納疫苗的具體規劃。

緊急通過兒童疫苗

衛福部食藥署 17 日經有效性及安全性評估，及考量國內緊急公共衛生需求，核准 6 至 11 歲兒童可進行莫德納疫苗的接種，用法用量為施打兩劑，每劑 0.25 毫升（為成人劑量的一半），施打間隔 28 天。食藥署署長吳秀梅表示，兒童除發燒的比例較成年人略高外，兩者發生不良反應的比例相近。

5 歲以下的兒童依舊缺乏疫苗的保護，醫療應變組副組長羅一鈞指出，過去已公布確診幼兒居家照護的警戒徵兆，包括抽搐、意識不清或改變、胸悶或胸痛、冒冷汗與嘴唇發青等症狀。他指出，20 日會再與各地政府、衛生局進行協商，從症狀分類，到後續的遠距、視訊就醫及後送就醫。



▲指揮中心指揮官陳時中 17 日表示，本土新增 1210 例確診個案。(指揮中心提供)

現場記者提問，國外專家認為「群體免疫難以達成」，仍需持續接種疫苗，國人第三劑保護力將於 6 月開始失效，是否將開打第四劑？陳時中表示，於 20 日下午專家會議，除了討論兒童接種相關事宜，如第四劑的疫苗相關事宜都會一併進行討論。

本土增 1210 例

17 日本土確診個案分佈為新北市 (410 例)，臺北市 (201 例)，桃園市 (180 例)，花蓮縣 (119 例)，基隆市 (107 例)，宜蘭縣 (52 例)，高雄市 (35 例)，臺中

市 (22 例)，臺東縣 (21 例)，屏東縣 (14 例)，臺南市 (10 例)，新竹市 (9 例)，彰化縣 (8 例)，新竹縣 (7 例)，雲林縣 (6 例)，苗栗縣 (5 例)，南投縣 (2 例)，嘉義市及嘉義縣 (各 1 例)。

而針對破百例的疫情高溫縣市，指揮中心宣布，將提供共 40 萬劑的公費快篩疫苗，陸續送抵雙北、桃園及花蓮高風險縣市，其中有 10 萬劑寄送到疫情近日急速升溫的花蓮。指揮中心也呼籲，民眾未來購買家用快篩試劑，將採實名制並降低價格，提醒民眾無須恐慌囤積物資。

《焦點圖文》

環保署舉辦地球日活動 宣導綠生活

環保署等單位 17 日在台北市大安森林公園兒童小舞台舉辦「2022 地球日 - 響綠生活 蔬食無痕家庭日」活動，透過環保勇士大富翁遊戲，讓民眾瞭解保護環境的重要性。(中央社)



社論

俄烏戰爭影響鉅 我應保持戰略高度

俄烏戰事越趨複雜，國際政治經濟情勢險峻，親美聯盟組反俄陣線，激怒俄羅斯，未來戰事發展難料。諸多國家不願選邊站，台灣應保留戰略高度，力求多邊對話空間，儘量降溫，防止惡化玉石俱焚，無益人類和平。

俄烏戰事越趨嚴峻

俄羅斯黑海艦隊旗艦「莫斯科號」沉沒後，莫斯科當局遭受象徵性失敗，俄羅斯國營電視台表示，俄國已進入對抗北約的第三次世界大戰。烏克蘭

總統澤倫斯基說，俄羅斯可能會動用核武，全球應做準備。種種跡象顯示，戰爭升溫的可能性極高。俄烏戰爭舉世受害，尤其國際經濟體系陷入「逆全球化」潮流，不論金融、大宗商品、供應鏈，都將面臨通貨膨脹嚴重、升息、斷鏈、惡性循環，即使身處戰火暴風圈之外的台灣，經濟、金融亦深受衝擊。

台灣同受戰爭衝擊

以金融環境為例，央行3月升息1碼，恐怕只是揭開漫長

升息時代序幕，以美國3月消費者物價指數(CPI)年增8.5%，續創40年新高，聯準會升息步調不會手軟，台灣無法逃避全球金融動盪的衝擊，能源、糧食、原物料、貴金屬飆升腳步已難停歇。

以台灣經濟環境來看，股市成為外資提款機，本月15日，外資賣超台股達新台幣212.6億元，晶圓雙雄聯電、台積電成為主要提款對象，今年累計外資賣超台股逾6千億元，2年多來賣超台股累計高達1.6兆元，影響台灣資本市場穩定。

以能源為例，英、法、波蘭等諸多國家，都感受能源暴漲壓力，積極規劃發展核電，台灣此時推動2025非核家園，將天然氣發電佔比升高到50%，煤炭發電30%，大幅升高電力成本，影響國家經濟發展及民生至鉅，政府應審慎考慮因應國際情勢變化。

今年經濟不看好

在工業生產方面，原物料持續上漲，影響廠商生產成本，廠商面臨零組件是否漲價問題，毛利率壓縮，利潤減少，

今年各界預期電子產業又受到中國大陸疫情影響，雪上加霜，斷鏈危機加劇，民間經濟機構預測今年經濟成長率，將連4%都難期達到目標。

為世界和平祈禱

5、6月台灣經濟、工業還會面對什麼挑戰，尚難預測，不過如果戰事持續延宕，只會加大變數，難期更佳，各類挑戰加重。

尤其4月保險業的應收俄債本息迄未入帳，違約疑慮加深金融體系的穩定，對台灣挑戰

更大。俄烏戰事延宕，造成國際政經情勢動盪，戰事後續難料，然而更多國家期待和平，不願加深衝突對立，包括印度、巴西、南非、墨西哥、印尼，更多國家立場中立，選擇「勸和，不勸戰」態度。

台灣，究竟應該選邊站，加深俄烏戰事複雜，還是保持戰略高度，儘量為兩方緊張情勢降溫，追求和平，為人類世界禱告，應是政府必須審慎考慮的問題。

借鏡馬關條約 呂：應積極備戰

前副總統呂秀蓮於17日出席「2022從馬關係約談兩岸新關係」論壇呼籲，台灣應面對現實，女生也應參與全民國防。



▲前副總統呂秀蓮(右上圖)強調，如今台灣面對戰爭威脅仍應積極備戰，也認為女性應參與軍事國防。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報、網路截圖)

【本報記者簡嘉佑台北報導】「我一生最後悔的就是沒有去當兵！」前副總統呂秀蓮於17日出席「2022從馬關係約談兩岸新關係」論壇呼籲，台灣應面對現實進行「兵役改革」、「全民國防」的備戰，女生也應該參與全民國防的行列。她指出，中國一直宣稱「台灣是中國神聖不可分割的固有領土」，卻忽略《馬關條約》早已割讓台、澎的事實。綠委何志偉提三點台灣應該做

的事情，第一、台灣應向國際堅定表示自己做好軍事準備，不會引戰，但也應恫嚇中共不應武力犯台；第二、全民國防手冊引起許多批評，顯見國防部仍在悶頭做自己的事情，與現實有很大的鴻溝；第三、應強化台灣軍事訓練的扎實度，讓當兵能真的學到東西。

落實全民國防

呂秀蓮從馬關係約的歷史談

起，先是感嘆《馬關條約》的談判桌上有日、美、中的代表，卻沒有台灣代表。她也指出，甲午戰爭前後，還想要挽救台灣的人只剩下當時的湖廣總督張之洞，曾遊說英、法兩國積極協助台灣，只可惜「孤掌難鳴」。呂秀蓮指出，資料顯示，法國當時是有心動要協助台灣，但剛好該國屬地馬達加斯加發生動亂，因此錯過協助台灣的時機。等到台灣確切被割讓給日本

時，西方列強仍想進軍東洋，台灣仍是一塊垂涎欲滴的肥肉。呂秀蓮說，俄、德、法曾聯合介入日本接管遼東半島與台灣，日本不敢得罪那麼多國家，於是交還遼東半島，並開放海峽，顯見台灣在當時的國際政局下還有角力的空間，但卻被一紙契約「出賣」了。

她疾呼，請中國不要再將台灣稱為「神聖不可分割的固有領土」，而故意遺忘馬關條約的歷史，我們的祖宗莫名其妙就被當成戰利品，接受了日本50年的殖民。呂秀蓮強調，如今台灣面對戰爭威脅仍應積極備戰，也認為女性應參與軍事國防；落實全民國防，積極進行兵役改革。兩岸在可能陷入兵凶戰危之際，備戰很重要，但也應思考如何避戰的問題。

政治口水別再亂

何志偉表示，如何做到避戰有三大重點，第一、「向國際表明台灣有做好軍事準備」，更應向中共強調「我們沒有要跟他們開戰，但中共也不要武力犯台」；第二，「縮短國防部與民眾鴻溝」，近期國防安全手冊被批評

為「逃跑手冊」，顯見國防部還停留在口號階段，未能向民眾說明狀況；第三、國防實力的訓練，要針對增進體格體魄、

及能學習專業技能。輔大特聘教授何思慎則指出，台灣國內政治相當壘壘分明，很容易對不同意見的人貼上「孫共」等標籤，持續這樣內閣下去，「不用等敵人進攻來，我們就完蛋了」。他向政壇呼籲說，此行為或許有短期的選票效益，但長期來講只會弱化台灣一致對外的力量。

勁歌、短劇與森巴 家扶熱力挺兒少



▲女孩們身著粉紫色禮服，上面帶著紫色流蘇，流蘇隨著森巴音樂宛如有生命般舞動。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

【本報記者簡嘉佑台北報導】勁歌熱舞、短劇、VR小遊戲與森巴舞蹈，大小朋友寒風中挺兒福！家扶基金會17日於台北市動物園舉辦募款活動，小朋友身穿白T，大跳韓國BTS歌曲《Butter》，大夥兒的活力一掃台北陰冷的天氣。現場攤位林立，提供現場民眾以問答遊戲、VR等方式認識兒少議題。

需要家庭多加心力來照顧，導致許多家庭不願成為寄養家庭。目前失依兒少的照護方式主要有「親屬照護」、「寄養家庭」與「安置機構」，謝曉雯表示，還是希望失依兒童能透過寄養家庭理解「正常的家庭」，知道「爸爸不是只會打人，媽媽也會煮飯給我吃」，對家庭不再停留於只有暴力的想法。她說，而且他們未來也可能是別人的父母，更能從中學習如何扮演好父母的角色。

現場活力四射

現場小朋友與志工出演短劇，劇中女孩們被身上帶著「身體虐待」、「嚴重疏忽」牌子的志工圍繞，後續又有志工拿著羽球網上們貼有「社會安全網」五字將他們隔開。主持人在場外說，社會安全網需要多方面的通力協助，而一般民眾的熱情關心，都是幫助受暴兒脫離困境的重要關鍵。

招募寄養家庭

本次活動除了挺兒少外，也盼能招募更多的寄養家庭。台北家扶中心主任謝曉雯受訪時表示，寄養兒童多遭逢家庭變故，導致他們沒有安全感，而且可能以尿床、偷藏東西等方式表現出來，

申請條件不困難

民眾只要符合滿25歲、完成國民義務教育，且有足夠的家庭收入與空間，就能申請成為寄養家庭。成為寄養家庭有助於營造溫暖氣氛、讓子女有個好玩伴。對新手家庭，家扶中心則會提供50小時的教育訓練，以供協助。台北家扶中心扶幼委員會主委姚寶珍向民眾呼籲，萬一發現有陌生人傷害、猥褻小朋友的狀況，大家務必熱心一點、雞婆一點，儘速通報113，減少社會上的不幸。她也表示，盼有能力的家庭多參與成為寄養家庭，讓不幸的孩子有機會在充滿安全感的環境下長大。

彈力繩與預防注射 血友病患多元照護

【本報記者簡嘉佑台北報導】自行打針、彈力繩訓練，血友病患自己能照顧好自己！4月17日為「世界血友病日」，台灣血友病學會召開記者會，「血友病之父」沈鏡銘指出，定期注射凝血因子的預防性療法，已納入健保，供患者更長期的保護。而現在配合手機App，病患也能即時監控狀況，進一步安排適宜的體能活動。

血友病現身說法

台灣第一位成為血友病病友的醫師陳泓瑞表示，過去常因為運

動出現關節異常腫痛，而且休息許久也不見好轉，才開始接受凝血因子協助止血。之後更學會自行打針，也開始能進行定期的健身訓練。他指出，「尋求醫生建議」與「階梯式增加負重」是病患健身的重要關鍵。他也在現場大秀健壯二頭肌，展現血友病患者也能正常健身、運動。

血友病患者楊程斌則在現場表示，自己小時候比其他朋友更容易出現瘀青或流血不止的狀況，後來才驚覺罹患血友病。他說，自己一受傷，就要花時間跑到醫院，且當時醫護對血友病的認識還不夠普遍，導致治療過程曠日

費時。他說，在學會自行打針後，不僅節省時間，更能即時保護自己。

預防療法入健保

彰化基督教醫院醫師沈鏡銘表示，過去血友病患者出現現狀時，需要「即時」給予血漿或注射凝血因子，而最新的定期施以藥物的「預防性治療」已經列入台灣的健保給付，能夠長期維持病患長時間凝血因子的濃度。

物理治療師劉騰達表示，雖然運動是治療肌肉關節問題的關鍵，但運動也無形對關節產生壓

力，一旦壓力過大，就會造成出血或創傷，導致許多病友害怕運動。但最近智慧醫療科技進步，並在醫護人員的協助下，病患透過App隨時掌握體內凝血因子數據，進一步安排適切的體能活動。

此外，彈力繩有相當好的彈性與韌性，且能因應患者的需求，提供不同強度的運動，且方便攜帶，可在家中、工作地點隨時進行訓練。配合物理治療師的指引與建議，也是血友病患者有效改善關節活動度、肌力與心肺功能等。上述多種治療管道，都能讓血友病患的照護更加全面。

肥胖是病，如何不痛苦減重？

—專訪減重醫師劉伯恩

如果用錯的方法來減重，第一，不會成功，第二，會復胖，第三，你也會覺得很辛苦，所以找出肥胖原因就是最重要的事。

主持人：林意玲社長
受訪者：劉伯恩醫師



▲醫師劉伯恩在書中歸納出一些通用性的規則，告訴大家，減肥某些常見的失敗原因在哪裡？（網路截圖）

主持人（以下簡稱「問」）：每個人來到減肥門診的原因有百百種，通常不外乎為了愛漂亮身材而減肥，或者是為了健康。您遇到的狀況，減肥的原因有哪些？

多為美觀減肥

劉伯恩：這些年來我們統計，差不多有 1500 多位來我們診所減重，年齡層在 20 歲到 50 歲之間，其中有 65% 的人都是為了形象，為了所謂的好身材、美觀的理由來的。

為了健康而減肥的，只有 20% 吧！包括三高，糖尿病、高血壓還有心血管疾病，以及一些中風、甚至癌症等等。

最後還有 15% 是職场的需要，或者有一些在同儕之間的期望，朋友減肥我也一起來減這樣。

所以真正為了健康的只有差不多 20%，其他的動機都是為了所謂的 cosmetic（美容），這是一個有趣的現象。

肥胖是病

問：您有什麼感慨？
劉伯恩：20 年前我最早開始做減重門診。我算是第一個把減重從商業模式帶到醫療領域的，因為以前都是商業模式，例如美容機構減一公斤要收多少錢，但是這些行為沒有體制化。我是 20 幾年前，台灣第一個在醫院開減肥門診的人。

病態性肥胖健保給付

當我們意識到肥胖是一個病的時候，就把它拉回到醫療體系裡面來做。而在約 6、7 年前，美國 FDA 正式把肥胖當作一個疾病，所以他們對病態性肥胖開始由健保給付。台灣在 10 幾年前，立法院也有通過法規，認定病態性肥胖是可以以健保、勞保給付。

於是肥胖這個疾病的醫療架構才開始建立，所以我們不能只是說好漂亮、好好看，正確觀念還要再繼續推廣跟調整。

審美觀念不正確

問：您剛剛提到有 65% 不是因為肥胖而來減重，是為了形象跟身材等美觀的原因；這部份我深有同感，因為我去過減肥的門診，我發現，現場許多人根本不胖耶，甚至身材還蠻苗條的，竟然也跑去減重。這實在是讓我覺得很感慨。

劉伯恩：現在全球的審美觀念「瘦就是美」還是不太正確，楊貴妃的時代追求肥肥胖胖的，如今已有 180° 轉變了。有些行業的人，例如模特兒要穿旗袍，讓我們覺得高挑，纖細的腰腿很美等等。

肥胖心理學

但是我們是不鼓勵這種理由來減重，畢竟減重為了健康才是正規。不過相反的，那些真正需要減肥的人呢？他們卻不想減！這是一個很矛盾的心理問題。所以我最近也在研究一些肥胖心理學，到底要怎麼讓民眾能夠更健康的來減？

鼓勵需要的人來減，不需要的人就不要減，希望能從心理學上來處理這些問題。

肥胖影響壽命

問：我曾經聽人家講過，如果你要長壽，就不能胖。那些高齡 90 歲、100 歲的人基本上都是瘦子，男女都是。你很少看到活到八、九十歲的人是個胖子。您同意嗎？

劉伯恩：壽命跟肥胖確實有正相關，一個人若是病態性肥胖，確實在壽命上有遞減的現象，但太瘦也會影響壽命。而胖瘦的界定其實應該用體脂率來看，很多人看起來胖胖壯壯的，但若是肌肉發達，那就 OK 啦。

肌少型肥胖症

但中國人常講「君子不重則不威」，覺得肚子大大的好像是有威嚴；其實這觀念也不對。在統計上，亞洲人、特別是台灣人，銀髮族中胖的人 80% 都是脂肪的胖，而不是肌肉多，也就是肌少

型肥胖症，這就對健康有影響。

再從醫學統計來看，十大癌症中有 6 項跟肥胖有關係，比如乳癌、肝癌、子宮癌，甚至胰臟癌、攝護腺癌以及胃癌，都跟肥胖有正向的關係。

慢性病也是，例如糖尿病、高血壓、心血管疾病，甚至老人癡呆跟肥胖也是正向的關係。所以肥胖跟壽命有沒有關係？有關係，但是我們也要特別注意與體脂率的關係，我想這個觀念需要再釐清。

利用 BMI 作為切點

問：不過對此不了解的民眾有很多人是用身高減掉體重多少，來決定自己算不算是肥胖，您是不是也贊成這樣的觀念？

劉伯恩：所謂胖瘦的界定有很多方式，有些是用腰圍來算。不過目前全球比較公認的是用 BMI 來做一個切點。

BMI 如何計算

關於 BMI 我們再老生常談來講一遍，就是你的體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，得的出來的數字就是 BMI 值，24 到 27 是過重，27 以上叫做肥胖，30 以上就是病態性肥胖，18.5 以下則是過瘦。

問：假如一個人 170 公分，他的體重 70 公斤，怎樣算？

劉伯恩：那就是 70 公斤除以 1.7 公尺的平方，算出來是 24.2，也就是過重。所以你可以用手機算自己的 BMI 是多少？這是比較公認的數據。

減重為愛情

問：再請教一下劉醫師，您覺得減肥成功跟不成功的差別，是在於一個人的意志力跟決心嗎？

劉伯恩：這部分我們有統計過，減重最容易成功的第一名，就是熱戀中的男女。（笑）

第二名則是我們剛才講說職场的需要，例如我們也碰過要開戰鬥機的來減重。他說，戰鬥機機艙的位置很小，臀部太大的話，就會被淘汰掉了。還有一些軍情人員，他們體適能要測試的時候，會擔心太胖了可能被淘汰掉。

減肥要生活化

回過頭來說若要成功減重，我是覺得人不可能永遠有動力。很多女孩子結婚後就隨便了，就讓自己胖了，我個人這麼多年來覺得，減重最容易成功的訣竅，就是要把它納入生活化。

如果能在生活中就做到，就不會覺得減肥是苦肉計，也不用強調意志力啦！不用叫他要強制怎麼樣，很自然的生活化以後，成功比例是最高的，而且不會復胖，減重很難，但復胖很容易，這些都是我們減重門診常遇到的數據

與案例。

減重失敗的因素

問：有人說，減重不難，因為常常在胖，就常常在減。您最近寫了一本書《不痛苦減重，一次就成功》提到一再失敗的 NG 減重法，您覺得什麼樣的減重法比較會失敗？

劉伯恩：其實減重會失敗的最大原因就是沒有找到肥胖的原因。很多人他有熱忱去減重，但他聽說有個方法好，他就去嘗試，明天講另一種，他也去嘗試；這些方法可能對某些人有用，套用在你身上卻不見得正確。

減重要量身打造

如果用錯的方法來減重，第一，不會成功，第二，會復胖，第三，你也會覺得很辛苦，因為沒有找到真正的原因。所以找出原因就是最重要的事，量身訂作處方。

問：所以肥胖原因百百種，每個人的情況都不同，所以必須對症下藥、量身打造，針對不同肥胖原因，找出適合方法來減重，而不是看到別人減了 10 公斤很羨慕，就用別人的方法，這樣不見得能夠成功。

劉伯恩：對，而且這也是容易復胖的原因，要深刻瞭解。

不痛苦的減重法

問：最後一題請教劉醫師，剛提到您最近跟潘俊亨醫師合出的書《不痛苦減重，一次就成功》，標題叫做不痛苦減重，而且是一次就成功，讓人家覺得好嚮往、好羨慕，因為其實大家減重減得很痛苦，或許常餓到兩眼冒金星，大部分人的共同經驗，是試過很多方法都沒減成。

您能否分享一下這本書跟其他坊間的減重書不同在哪裡？

劉伯恩：我們這本書很重要的目標，是希望能夠在公共衛生上幫助大家。最近看到全球流行 Covid-19 得到重症的患者中，肥胖比例高達 67%。

本來胖不胖只關乎是好看、難看而已，現在卻變成致命的其中一個因素，那我們如何讓這些想減重、有決心減重，能夠很快樂的、生活化的減？

這本書主要特色是，我跟潘醫師，都是在臨床一線做這些減重治療的專業醫師，我們診所裡面 90% 都是看減重的，所以我們將累積了 20 年來、將近 30 幾萬件案例，歸納出一些通用性的規則，告訴大家，某些常見的失敗原因在哪裡？

減重入門法

另外也告訴民眾，其實減重也不是很難，大家有時候會恐懼自己要花很多力氣減肥，其實都不是正途。我會告訴民眾一些臨床上發生過的情況，民眾對照書裡面的內容，就能曉得自己問題出在哪裡，作為一個工具書來幫助民眾自我診斷。

我們也提出一些實際可行的辦法，包括飲食、運動，也有諮詢的管道。很多人說，減重門診有一定門坎，怕碰到醫生、怕進入醫療程序，那我們先讓他有一個瞭解，

就能有心理建設怎麼入門，甚至民眾照著書上去做就會成功。從以前到現在，我出了 10 幾本書。我記得出第一本書後收到將近 30 封信，其中有一封信讓我很有感動，是一個醫生寫給我的。他說他很喜欢吃澱粉類，壓力大吃點甜的東西，可以放鬆。

成功案例來信感謝

後來他照書中我講的方法去調澱粉的比例，下降到 60% 以下，於是在三個月裡就瘦了 8 公斤，他覺得很有成就感，而且他還覺得沒有多做什麼事情，只是這樣慢慢的照著書上的做。

這對我也是一個鼓勵，希望能夠對人有幫助。我也希望這本《不痛苦減重，一次就成功》能夠幫助減重。用簡單、生活化，而且實際能夠做到的方法，把我們 20 幾年來的經驗濃縮起來，大家不要再嘗試錯誤，就能健康的減。

少吃勝過多運動

問：最後再問一個問題。我曾經聽人講過，與其花很多時間運動，不如先控制自己的口腹之欲，因為運動所能夠減掉的卡路里，因為運動所能夠減掉的卡路里，吃的部份會可能會消耗的 2 倍甚至 3 倍。也就是少吃比運動更重

編按：本報將於明天起連載減肥醫師劉伯恩新書「不痛苦減重、一次就成功」，今天先做專訪，以饗讀者。



要得多。您同意這個說法嗎？

劉伯恩：社長真是一語道破。我們臨床上也遇到過，吃比運動的控制，還要重要。飲食不只是剛剛提到的舒緩情緒，也是一個營養的必需品，而人類身體是一個很奧妙的一個組織，它會自我平衡。

累積熱量胃被撐大

但是你如果常常有不良的習慣破壞平衡，譬如現在夏天快到了，很多人就手裏一杯飲料，而一杯飲料約 500、600cc，中午吃一個便當來搭配，那問題就來囉。飲料是很好解渴，但是它的體積加上便當的食物，不講熱量，講容積就好，兩者加起來就至少超過 1000 cc。

但事實上，正常男生胃部只有 800 cc，女生更少，只有 600 cc 的體積而已，所以 1000 多 cc 的東西進去之後，你會覺得脹。不過持續如此 2、3 天以後，你就不會覺得脹了，因為胃被撐大了。

再一個禮拜後，你要吃同樣這麼多體積才有飽足感，如此循環下去，食物熱量也跟著多，最後就慢慢囤積上來，變成肥肉了。

大胃口型肥胖

所以其實一開始的原點就是因為你把胃體積撐大，胃口就變大，那再怎麼運動也是有限的。社長講得很好，控制飲食還比運動來得重要。這只是其中一個例子，就是生活習慣上不要喝太多的飲料，把胃撐大，因為把胃縮回來還需要一段時間。這是我們常見到的，所謂大胃口型肥胖會遇到的問題。

問：謝謝劉醫師給我們這麼精彩的內容，希望您的分享能夠有助於許多人減重的練習，這本新書也會幫助許多人有系統的進入減肥之旅，而且能夠成功。是否請您給讀者一句聖經的勉勵？

劉伯恩：聖經上說，「凡事都可行，但不都有益處。」（哥林多前書十章 23 節）在這個「吃到飽」的飲食文化社會裡，很多時候因為我們飲食沒有節制，造成熱量過多，如果能想到聖經的這句話，我們身體會就更健康。



▲減重會失敗的最大原因就是沒有找到肥胖的原因。（網路截圖）

▼ 日韓破冰最佳機會？南韓即將上任的總統尹錫悅與日本都有意進行深度對話。(photo from Wikimedia)



日韓關係破冰！岸田、尹錫悅將對話

針對北韓導彈問題與美國亞太關係，日韓都有意加強雙方合作，據傳下週南韓使團就會赴日商討外交關係。

【本報記者宋秉謙綜合報導】日韓關係新態度？日本當局 16 日有消息傳出，認真考慮與即將上任的尹錫悅進行高層對話，作為對尹錫悅願意改善糟糕雙邊關係的回應。南韓即將卸任的文在寅當局與日本有好一段時間未能深度對話，主要是因雙方對日本殖民時期的問題發生衝突，而當前針對北韓導彈問題與美國亞太關係，日韓都有意加強雙方合作，據傳下週南韓使團就會赴日商討外交關係。

前朝因歷史因素交惡

根據《日本共同通訊社》

報導，日本政府消息人士 16 日表示，在南韓即將上任的總統尹錫悅不斷釋出善意後，當局認真考慮會進行深度的高層對話，雙方都有意將交惡的雙邊關係翻篇，重啟外交友善、且有具體作為的合作。

過往日韓高層有好一陣子沒進行對話，主要是南韓的文氏政權對日本殖民時期的問題，包含對被迫在軍妓院工作的慰安婦、戰時勞工補償等議題談不攏，歷史糾紛惡化雙方關係。

但在保守派的尹錫悅勝選後，他對日韓雙邊關係有別

與前朝，尹錫悅提到，日韓本應是在外交安全與經濟發展的密切合作夥伴，得儘速解決當下棘手的歷史性問題，一同邁向未來的合作。而日本高級官員也傳出，態度與文在寅當局不同，相當歡迎面對北韓導彈議題，以及美國對亞太關係，先攜手合作比較重要。

誰出席就職典禮？

《彭博社》報導，尹錫悅計劃在下週就派遣使團赴日，初步商討高層對話的機會，據信會派出(尹派)人民力

量黨的議員鄭晉碩(音譯)領軍七人代表團，該小組包含外交關係教授，故被推測會簡單討論日韓的雙邊關係與北韓議題。

在尹錫悅拍胸脯保證任內會改善日韓關係後，即將於 5 月 10 日入主青瓦台的就職典禮上，誰會出席成為媒體關注焦點。當年朴槿惠就職時，日本是由副首相麻生太郎出席；而文在寅則僅與時任日相的安倍進行電話聯繫。對此，日本外相林芳正表示目前尚未確定人選，首爾當局則希望是岸田政府的高級官員出席。



法總統選戰二輪 馬克宏政見主打氣候

【本報記者呂翔禾綜合報導】馬克宏主打氣候議題，在法國第二輪總統大選吸引左派選票！據外媒 16 日報導，法國將於 24 日舉行第二輪總統大選，由於極左派的候選人梅蘭雄第一輪就被淘汰，只剩下中間的馬克宏與極右派的勒龐較量，馬克宏便希望聚焦在左派在意的氣候、勞動議題上，設法贏得艱難的大選。

總理可任命氣候部長

根據《歐洲新聞網》16 日報導，馬克宏在出席馬賽的競選活動時向民眾承諾，如果他能夠連任，將會提出「最負責任」的環境政策，加倍降低溫室氣體的排放。由於法國內政屬總理管轄範圍，而總理由總統任命，他也說會任命支持減碳的總理上任，並擁有任命能源規劃、國土環境規劃部長的權力。

《法蘭西 24》提到，由於法國總統採兩輪決選制，第一輪中獲得最高票的兩人才能在第二輪競爭，馬克宏雖然身為第一高票(27.8%)，但僅領先

第二名的極右派國民聯盟候選人勒龐(23.1%)4%，比選前預估的 8% 相差不少，而獲得 21%、第三高票的梅蘭雄為極左派，因此馬克宏希望透過重視氣候政策，吸引極左派選票。

吸引左派選票

根據法國左派智庫尚·饒斯基金會估算，梅蘭雄的選票中有許多 18 到 24 歲的選民，對於環境、文化議題非常重視。而過去立場鮮明的極右派勒龐，在這次選戰中學會放低身段，且立場表達變得較為隱晦下，對馬克宏的威脅比 2017 年選戰時還強。許多外媒都提醒，即使如此，勒龐的本質並未改變。

目前據該國民調，馬克宏以 55% 的支持度領先勒龐的 44.5%，但馬克宏自己也坦承因處理俄烏戰爭問題，太晚回防選舉，因此在第二輪勢必要更加小心才能避免陰溝裡翻船。他甚至承諾，法國將會是歐洲第一個放棄天然氣、石油與煤礦的大國，並增加更多再生能源投資與生產有機食品。



▲ 法國總統馬克宏(中)為了競選連任，將聚焦氣候政策以吸引左派年輕選民。(Photo by @EmmanuelMacron via Twitter)

60 年首見慘重洪災 曝南非基建沉痾

【本報記者宋秉謙綜合報導】「南非 60 年來首見的最恐怖洪災，上週重挫該國第三大城市，當局將本次「德班」洪災歸咎於極端氣候，慘遭專家打臉。氣象機構提到，造成本次洪災的是當地典型的沿海天氣，而城市規劃專家霍普德稱，最大問題是基礎建設，當地 4 分之 1 人口居住在非正規區域；這也源自歷史因素，在 1990 年代種族隔離制度結束後，當局針對湧入德班的人口未有良善規劃。

當局藉口甩鍋

根據《英國廣播公司》報導，南非日前發生 60 年來難見的恐怖洪災，德班洪災襲擊該國東岸的第三大人口大城，當前政府已宣布東部地區進入災害急難狀態，過去一週影響超過 4 萬多人，而總統拉馬福薩此前聲稱，德班洪災是氣候變遷、極端氣候的一部份，突傳嚴重的降雨量是罪魁禍首；對於災民聲稱的基礎建設差，他感到嗤之以鼻。

但拉馬福薩隨後慘遭打臉，據氣象機構(SAWS)說法，本次降雨是東部沿岸典型的天氣狀況，單純是充斥濕氣的暖空氣進入印度洋，隨著德班丘陵地形上升，帶起水氣形成降雨，單按照這些要說是極端氣候影響太過牽強，缺乏全面的降雨統計紀錄，無法說明極

端氣候會如何反應在降雨量增量，還需要更多樣本才能證明。

不只如此，《該國媒體》更報導，人民的「基礎建設缺乏」說法更獲得專家背書。原本德班市長坤達聲稱，德班地區本來就是丘陵地帶，山體滑坡才會導致住宅區的重災，且嚴聲否認排水系統問題。

城市未有效規劃

但隨後，該國城市規劃專家霍普德擊，崎嶇的地形只是一部份原因，更大的人為因素是城市規劃太差，該市超過 4 分之 1 的人口居住在非正規建築區，那些建築都沒有經過政府規劃，建材多使用劣質材料，且毫無秩序的遍佈於能蓋的空地，這些住宅根本抵擋不了災害。

霍普德補充，這也是南非一些大型都市遇到的歷史遺留難題，原本城市內只允許白人居住，在 1990 年代該國種族隔離制度結束後，更多人口湧入城市，據官方統計，德班人口在 1996 年到 2001 年間增加 2.3%，而每一代的政府都未能針對暴漲的新住民規劃建築用地，近幾年城市的人口流入幅度雖有放緩，但城市擴張速度還是遠超越政府作為，老舊資源與缺乏規劃成待解沉痾。

延遲半年終成行 英相強森將訪印度

【本報記者呂翔禾綜合報導】訪問延了半年也不遲！英國首相強森原定 2021 年 8 月訪問印度，但因英國疫情嚴重而作罷，在今年各國陸續解封下，訪問終於成行。恰逢俄烏戰爭，強森希望印度減少對俄羅斯的依賴，兩國之間盼能在貿易與國防上有更多聯繫。雙方雖然都有加入四邊安全對話(QUAD)，但還是希望加強聯盟，制衡中國。

國防、科技升級合作

根據《英國廣播公司》報導，英國首相強森 16 日宣布，他將於 22 日訪問印度總理莫迪，兩人原定排在 2021 年 8 月進行訪問，但因為英國疫情嚴重而延期至今。這也是強森上任後第一次訪問印度，本次會談將聚焦在雙邊貿易與國防的交流，英國在脫歐後也在積極



▲ 英國首相強森時隔半年，終將出訪印度。(示意圖 by @BorisJohnson via Twitter)

尋求可彌補歐盟貿易額的國家。

強森也預計會訪問印度五大邦-古吉拉特邦，並宣布英、印雙方在關鍵產業的投資協議，還有在科學、衛生與科技產業的新合作方案。強森表示，印度是全世界最大的民主國家，也是經濟重要的合作夥伴，希望透過訪問讓雙方都能創造就業、確保經濟成長與能源安全穩固。

印度戰略靈活

《國家報》也提到，俄烏戰爭也會是雙方會談的一大焦點，強森先前還訪問烏克蘭，並希望印度能夠加強對俄羅斯的制裁與譴責，不過印度長期以來軍火都是依賴俄羅斯，因此短時間內很難擺脫，印度也未曾對俄羅斯的入侵行為表達譴責。

雖然在俄羅斯問題上與西方國家不同調，但印度與中國因為有邊界問題，也擔心中國的軍事擴張，遂與英國、日本、美國組成四方會談(QUAD)試圖遏止中國軍隊，但印度總理莫迪向來外交政策走向就是較務實、靈活，且過去印度在冷戰時也未完全選邊站，但西方仍設法努力拉攏印度。



▼ 全球因應淨零碳排而開始縮減礦產，未來將朝向循環再利用的方向。(網路截圖)



減少採礦致失業潮 循環利用是關鍵

【本報記者簡嘉佑綜合報導】全球因綠能轉型而起減礦浪潮，恐害1億人失去工作！減少礦產與化石燃料開採，影響層面廣泛，儲存風能、太陽能等綠能的電池也需要鈷、鎳等金屬，因此學者指出，未來科技趨勢將是強化礦產的「再

儲存風能、太陽能等綠能的電池需要鈷、鎳等金屬，未來科技趨勢將是強化礦產的「再回收」、「循環利用」等技術。回收」、「循環利用」等技術。
減礦導致失業潮

造成許多碳排放，使得全球因應淨零碳排趨勢而開始減產。如剛果、德國與東南亞都有鈷礦、煤炭的礦場關閉的消息，相關的400萬個工作機會，不免受到減礦浪潮而減縮。而《The Work

《BBC》報導，許多化石燃料與礦產在開採過程中，會



Bank》研究中，昆士蘭大學學者列貝爾就指出，礦業涉及龐大的產業鏈，減少礦產最終會影響超過1億人的工作。然而，這些產業回收的成本依舊高於開採成本，一瞬間也難以找到替代方案，導致持續開採礦產與減碳浪潮成為全球兩難的議題。

食衣住行都靠礦產

減少礦產的影響巨大，涉及民眾的食、衣、住、行各方面，包括合成肥料需要磷、鉀等金屬，合成肥料短缺將影響世界50%的糧食生產；目前大多數電子產品的導材都是銅，且一部手機就含20多種金屬物質。此外，世界上還有35%的國家仍依靠煤炭來發電，突然出現的綠能改革將導致許多國家能源系統因此受創。而且世界各地對煤炭的依賴程度不同，如歐盟部分國家僅15%發電量依靠煤炭，但中國與南非卻

分別高達63%與84%，各國之間的依賴化石燃料程度不一的狀況，很快就會浮上檯面。

回收再利用成趨勢

溫哥華大學教授湯普森說，「增加可再生能源，雖然意味著化石燃料的需求減少，但製作電池所需的鈷和鎳等金屬需求也會大幅上漲」。他指出，太陽能板需要大量的矽作為半導體的材料；風力風電機則需要特定的稀土元素，來製造扇葉轉動所需要的磁鐵。目前再生電池以「難回收」著稱，強化綠能改革的其中一條出路就是強化回收技術與循環設計。湯普森就表示，「產品的設計將朝向更長的壽命、更容易拆卸，且更容易回收的方向前進。」他指出，研究也致力於「無須採礦」就能收集金屬，如分解海水來分離出其中的微量金屬。



▲ NBA季後賽首輪熱血開戰，青賽、籃網的復仇之戰，以及熊狼之爭都被認為是好看的首輪對戰組合。(photo from NBA官方臉書)

NBA季後賽 四大強隊各有看頭

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA季後賽首輪如火如荼開戰，《CBS體育網》統整專家看法，認為東區賽爾提克、公鹿都有機會，而西區則是勇士與太陽各有人看好。至於專門負責民意調查的體育網站FiveThirtyEight分析認為，拿下總冠軍的機率，依序是東區老二賽爾提克、西區龍頭太陽、東區老三公鹿、再來是西區老三勇士，專家看法很接近。



▲ 青賽、籃網的復仇之戰。(photo from 籃網官方臉書)

賽、陽、鹿、勇爭冠

NBA季後賽首輪17日開戰，根據《CBS體育網》報導，他們找來8位該體育網的NBA專家預測，全票一致的包含：東區前三強熱火、「青賽」賽爾提克、公鹿都能輕鬆挺進次輪，西區則是龍頭太陽與老三勇士被全票看好闖次輪，其餘對戰組合都有所不同。

至於分區決賽，所有專家都認為東區龍頭熱火無緣東決，熱火季末疲軟與隊內團結度受到質疑，恐怕都是他們高居龍頭卻不被看好的原因，故普遍認同青賽和公鹿都有機會，而西區則是太陽與勇士較被看好。

另外，特別做體育民調分析的網站FiveThirtyEight則算出預期勝率，認為捧盃機率最高的是東區老二青賽，有32%的機率，次高的是西區龍頭太陽，預期勝率21%，再來依序是東區老三公鹿(13%)、西區老三勇士(11%)，而東區龍頭熱火與三星齊聚的七六人都僅6%。

最具看點2組合

此外，《體育畫刊》也整理出推薦收看的首輪對決，他們認為東區老二青賽與東區第七的籃網之戰會很精彩，這兩隊恰好也是去年首輪老冤家，只是這次種子序互換，上賽季被籃網擊潰的青賽，肯定會想靠本季狀態正好的雙少(塔圖、布朗)打出復仇之戰。

另一個被推薦的對戰組合是西區老二灰熊與第七種子灰狼，這組也是話題性十足，兩隊都是年輕球星帶隊，打法奔放、酷愛噴垃圾話，灰熊主控莫蘭特與灰狼禁區唐斯在油漆區的對抗，或許會比賽果還吸引人。而17日這兩隊打完的比賽如同預期中的精采，灰狼靠著狀元愛德華茲拿38分，完成以下剋上拿首勝，賽後受訪也提到，很享受在曼菲斯(灰熊主場)比賽，因為互噴垃圾話很有趣。

威尼斯雙年展將展開 大師、新銳聚一堂

【本報記者簡嘉佑綜合報導】藝術盛事搶先看！藝術界盛事威尼斯雙年展因新冠疫情延至23日開展，展覽名為「夢之牛奶」，探討人與科技、物質與地球的關係等。其中，觀念藝術大師璣曼、南非女性藝術家杜馬斯的回顧展都不容錯過；而新銳藝術家西蒙妮則藉陶瓷與青銅雕塑，探索殖民主義下鬼影下，黑人女性的處境。

1950年代藝術家卡林頓的同名繪本作品致敬，繪本中包含充滿奇想的圖像，包括超現實的生物、詭異的植物與奇詭的山脈等。本次雙年展也有三大子題，第一、「女巫的搖籃」，探討「身體」與「變形」的意涵；第二、「附魔技術」，探索則是人類與科技技術之間的關係；第三、「軌道體」，則是要討論各式物質與地球的連結。

大師回顧不能錯過

而在現代藝術界享有盛名的藝術家璣曼與杜馬斯都有回顧展，是本次展覽的一大亮點。璣曼創作範圍廣泛，從雕像、錄影到行為藝術等，被譽為是60年代觀念藝術的開創先鋒，透過藝術向現代的價值觀提出針砭與質疑。杜馬斯則是南非的白人女性，作品長期關注當地政治與反思自己的身分，是近代最多產的藝術家之一。



觀者藝術先驅璣曼將在威尼斯雙年展舉辦回顧展。(網路截圖)

《紐約時報》則特別介紹此次參展的黑人女性雕塑家西蒙妮，她的個展由青銅雕塑與陶瓷作品組成。西蒙妮指出，這次的概念是「1930年代的非洲宮殿」，來自於1931年於巴黎舉辦的殖民博覽會，當時以帝國的態度展示了相當多非洲當地的建築或製品，甚至非洲地區的「當地人」也被是作為展示作品之一。

西蒙妮以藝術作品來努力探索殖民歷史在現代社會殘留的影響，以及黑人女權主義的承諾如何落實等問題。其中一項青銅雕塑「最後一件衣服」(Last Germent)，就透過描繪一位佝僂的原住民女性彎腰洗衣的畫面，描繪在主流文化被邊緣化的群體，反思殖民主義下的汙點。

兩年一次的藝術盛事

《domus》報導，第59屆的威尼斯雙年展將於23日開展至11月27號，包括來自58個國家、共213名藝術家一同大放異彩。而本次由資深策展人阿萊曼尼進行規劃，將此次展覽名稱取為「夢之牛奶」。

她說，本屆主題名稱是向



藝術家西蒙妮創造藝術的過程，她的作品多探討黑人女性與殖民主義之間的關係。(Photo on Wiki Commons)



藝術家西蒙妮的作品「懺悔與控訴」(Grief and Grievance)。(Photo on Flickr under C.C. License)

上海封城軍隊進駐 防疫與軍事的關係

國家面對全面性的災難，使用軍隊維持秩序或是協助救災是很常用的手法，即實踐非戰時「救災即作戰」的命令。

■ 陳敦源

(政大公共行政系教授)

最近因為上海封城的關係，有很多報導都說「連軍隊都進城了」。老實說，國家面對到全面性的災難，使用軍隊維持秩序或是協助救災是很常用的手法，臺灣每逢天災，各地的軍團司令與地方的災防中心一定會合作連防，因為，我們的軍隊從很早以前就開始實踐非戰時「救災即作戰」的命令。

救災即作戰

這就是為何每次水災或天災清理家園時，常會看見穿著陸戰隊T-shirt的士兵們幫忙清理災難現場，甚至扛抬死豬的畫面。

這樣的畫面在災難時期可以安撫民心，也可以維持秩序。2011年電影《全境擴散》中，美國的防疫衛生最高的指揮官，是一位職務英文名稱為「Surgeon General」的人，直接翻譯過來就是「外科醫生將軍」。

有趣的是，加入美國衛生服務的公務人員，也常被稱為加入「社服戰隊」(The Corps of Public Health Service)，類似海軍陸戰隊(The Marine Corps)的稱呼，這一切顯示防疫需要類似軍隊的組織。

戰爭時期有必要



▲ 如果大規模的社會動盪出現時，召喚軍隊介入是民主國家管理災難時社會的一個必要的選項。(網路截圖)

因此，在天然災害發生的時期，政府與軍隊的連接是必要的，但是，防疫體系加入軍隊式的階級甚至穿軍階制服美國可能是一個特例。這是因為美國的社會防疫組織與專業，是來自於軍方於1871年的建置。美國衛生部的網站上這樣說：

「軍隊制服對一般民眾來說，可以提高政府衛生人員的可見度與可信度，特別是對那些需要急難救助的人們，是一個服務上鞠躬盡瘁的保證。」

最後，政府在災防時期最需要的就是大規模控制社會的權力，這個權力是必要的，但是運用上可大可小，如果是戰爭時期，軍政管理一體有時是必要的，不然非常時期的

物資配置或是治安維繫都會崩解。

管理災難必要選項

而非戰時期的軍隊組織的應用，規模小的以警察這個文職中最武將的組織來因應，但是，如果大規模的社會動盪出現時，召喚軍隊介入是民主國家管理災難時社會的一個必要的選項，雖然政府未必要用就是了。

軍隊(及其組織)看似暴力摧毀的形象，在平日危機行政效率至上的大環境中，是「一個口令，一個動作」地好用，這是軍隊組織在非戰爭時期，效用可以大大發揮的地方。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

法令教人無所適從



▲ 安養院找人打造後門，但是建管局說不行。(網路截圖)

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

有個笑話說，某集權國家的國營事業裡，有三個員工同時被開除了。一日，三人聚在一起聊天，互問被開除的原因。

都被開除了

甲：我上班遲到，他們說我破壞公司生產力，把我開除了。

乙：我上班早到，他們說我是外商公司的產業間諜，竊取公司機密，因此我被開除了。

丙：我上班準時到，他們說我想當模範工人，假冒為善，所以我也被開除了。

早到、遲到、準時到都被開除，那要怎麼辦呢？無路可走。政府政策前後搖擺不定，人民不知所措；公司獎懲標準經常變動，員工不知努力方向；父母教育子女的尺度隨自己的心情而不同，也教不出好的孩子來。

官員無辜卻適法

有間安養院申請執照，消防局說：「為了逃生安全，要有後門，否則不能核准。」於是安養院就找人打造後門，但是建管局說不行，因為原申請建築圖上沒有後門，現在加了門，與原設計圖不符，亦不被核准。

安養院：「那我要怎麼辦呢？」官員說：「我不知道，公務員只能依法辦事。」語罷並搬出法令來，以示他們的無辜及適法。

台灣治安不佳，刑案發生率太高，警察疲於奔命，為了提高破案率，最容易的方法不是努力破案，而是吃案，使人民所報刑案，不出現在正式紀錄上。為了減輕績效壓力，及升官阻力，吃案常來自長官指示。但吃案被查到，基層警員會遭到處分，長官反而沒事，造成基層警員無所適從，有苦難言。

看似合理？

台灣有段時間空氣污染十分嚴重，有位校長規定學生中午一律留在教室休息，不得逗留操場運動，以免吸入過多髒空氣。但是體育老師必須要求學生中午在操場集合，練習拔河，因為該縣的中學運動會就快到了。究竟要怎麼辦？聽誰的？

許多時候，有權力的人，常訂出一些令人無所適從的規定，個別看似都有理，合在一起就會令人無所適從。有權力的人宜慎戒之。



王院長跟你談天說地 57

(本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《風傳媒》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。)

蘇老師，對不起！

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

我的太太蘇老師是一位很有才華的女性，在成功大學念書，畢業時成績全校第一名，人漂亮，被非正式的選為「校花」她還會演話劇多才多藝。當年遇國慶等慶典時，都會宣讀致三軍將士電文等，經常是蘇老師站在升旗台前朗讀。

我們結婚後她一直在學校教書，由初中、高中一直教到大學。經常是最受學生歡迎的老師。但是這位才女的光芒，始終未受到應有的注意，現在回想起來，應該與我有相當關係。

寫她的父親

2003年蘇老師寫了一個小冊子，名：「他永遠是我心中的偶像」是寫她的父親。她自己打字得整整齊齊。當時我看了，大概說了句：寫得很好，加油，繼續寫之類的話。之後我就一天到晚忙自己的，再沒有給她更多鼓勵了。

我退休後，偶而又看到這本小冊，讀後，覺到她寫得真好，文字內容俱佳。我雖然前前後後寫了20多本書，沒有一本比得上她，想著想著，我難過極了。

失智後力不從心

為甚麼我這麼忽視了蘇老師。蘇老師是中文系的，文學底子厚，文筆佳，若能多給她一點鼓勵，她寫的書可能老早就超過我了。

現在她年紀大，已經失智了，雖尚輕微，但寫書已力不從心，不但很多事她記不起來了，握筆寫字已有困難。我本想鼓勵她說往事，我來記錄，亦不可得。此事，只有等待來生了，我真的非常後悔懊惱。蘇老師，我對不起妳！

現在我將她這本小冊，錄一小段，請各位欣賞一下：

他永遠是我心中的偶像

「我和弟弟蘇法顏的年齡只差17個月，我們是一起長大的，是最好的玩伴，可也是爭吵打架的好對手。大致說來，法顏是

男孩，好動手；我是女孩，愛動口。多半是我先出言逗他、惹他，他則動怒出手打我。

真打起架來我當然不是對手，然而他的拳頭離我還遠得很時，我已聲聲四鄰的哭叫起來。媽聞聲趕到，兩個人都得捱頓罵或者處罰，但只要媽一走開，後續的把戲又開鑼了，真正排難解紛的是爸爸。

他會坐下來聽我哭訴委屈，然後剖析這件事的是非曲直，教我判斷自己是對或錯。繼而說服我承認錯誤；自訂處罰；自己執行。如此一來耗時之長，常叫媽不耐煩，反而說：好了、好了，今兒不罰了。爸爸可是不答應的，堅持非執行他剛跟我磨蹭了半天的處罰不可，於是我又哭起來，但我必定是輸家。

訓練我獨立思考

到執行完畢我自己決定的處罰，爸才又哄又疼的連連喊著：我的好女兒，同時把糖果、花生、香蕉等塞在我的手中。因而小時候總覺得媽媽兇，爸爸則不然，所以任何事都是先找他，有時甚至於求他不要告訴媽媽。媽常氣得跺腳說：「好啦，好啦，你是親爸爸，我是晚娘。」

爸常鼓勵我多問「為什麼」，卻從來沒有一本正經地坐下教我如何「講理」或「推理」，而是在日常生活中，幾乎都是在我與弟弟法顏吵了架，犯了錯，受了罰，眼淚婆婆之間，他一點一滴，一步步地訓練我思考、判斷；知錯、認錯、為自己判刑、又自己執法。

正確判斷是非對錯

我在無形之中、不著痕跡的學會自己推理、從而判斷是非正誤，找出一條該走的路，堅守著一個理字走下去。

如今年過半百，我在人生的道路上沒有發生大錯，全得自爸的教導。雖然最初我推的全是歪理，幸而歪打正著，我終於學會了。」



憶童年的甜蜜滋味

■ 朱全斌

(大學教授)

小孩子都愛吃糖，我也不例外。童年時物質很缺乏，但只要口袋裡有一些糖果，就覺得自己很富有。

小時候跟著父母去朋友家，陌生的大人會抓一把糖果給孩子做見面禮。那五顏六色的包裝，忽然就會把我們的世界變得繽紛起來。

繽紛糖果當見面禮

水果糖是最常見的，黃的、橘的、綠的、紅的、咖啡的……代表著不同水果的味道。我們都會留下自己偏愛的，然後把挑剩的跟別人交換。

除了糖果本身，我也喜歡那五顏六色的包裝紙，總愛收集了許多，然後用來折小人兒玩。

跟水果糖比起來，我更愛吃的是掬水軒的白脫糖，一股濃濃的奶油味，感覺很像當時昂貴的白脫油，長大後才知道那個口味叫做butterscotch。

糖果通常都是一顆一顆的，但是後來出現了盒裝的森永牛奶糖，有大、小不同的包裝，是我最早接觸的東洋口味。糖果的質地柔軟，不像水果糖那麼硬，含在口中一會兒就化了。濃郁的奶香，忍不住一粒

接一粒。

我特別偏愛粽子糖

吃喜酒時餐桌上會擺滿了情人糖，心形的糖果比較大粒，剛入口像是一般的水果糖，但是含吮一會兒，就有更甜的夾心糖漿汨汨地流出來，兩種口感交織著，有一種高級感。

要說到口感，中式的花生糖或芝麻交切片都比西式糖果來得堅硬脆實，但是缺少美麗的包裝，感覺不浪漫。但是長條型的娃娃酥卻能兩者兼具，因此成為我的最愛。裹上了銀白糖衣的酥糖，裡面是壓碎了的花生粉粒，外脆內酥，百吃不膩。

在中式糖果中，我特別偏愛粽子糖。這個由蘇州名店采芝齋發明的特產，琥珀色的麥芽糖汁凝成一顆小小的「四角粽」，裡面清晰可見玫瑰花跟一粒一粒乳白色的松子仁，好像一顆水晶石，難怪在《延禧攻略》劇中成為魏璎珞最喜歡吃的糖果。

附贈畫卡換大獎

過年的時候，在果盒中還經常可以見到冬瓜糖。這是去皮去瓢的冬瓜，切成長條，經過川燙、冷水浸



▲ 糖果五顏六色的包裝，忽然就會把我們的世界變得繽紛起來。(網路截圖)

泡後，再加上冰糖熬煮而成。因為太甜膩，我不太愛吃。比較起來，更為軟Q的西式水果軟糖，吃起來更沒有負擔。

在不能吞食的糖品中，相較於口香糖，小時候我們更愛嚼的是白雪公主泡泡糖。因為除了可以吹泡泡，還另有好康。聰明的店家在包裝盒內附贈一張畫卡，卡片上是小說中的歷史人物，包括三國誌、封神榜、紅樓夢等。其中以三國人物最熱門，集滿連號的一百張就可以換大獎。

雖然總有幾張絕張從來沒出現過，我們卻因此熟識了許多歷史人物，在物質缺乏的年代，陪伴著度過了寂寞的童年，所以也就不以為意了。

【此生不渝】書摘 10

離開官場 改從事學術外交 (中) ■ 邵玉銘 著

八月三日，美國眾議院國際關係委員會將為此決議案舉行聽證會，希望我方派遣人員前往作證，外交部希望我能前往。

促我赴美聽證

美國國會在此些事情之前，四月七日，美國眾議院由索羅門(Gerald Solomon)及其他八位眾議員提出國會共同(Concurrent)決議案，要求美國政府採取行動督促聯合國，使台灣能夠在聯合國及其附屬機構取得席位。八月三日，美國眾議院國際關係委員會將為此決議案舉行聽證會，希望我方派遣人員前往作證，外交部希望我能前往。

這時中共在彭佳嶼海域軍事演習剛剛結束，其未來動向不得而知。我雖然知道眾議院此一決議案及聽證會，只是部分美國國會議員對台灣表達善意，美國政府不會為此採取任何行動，而我的證詞也不會發生什麼作用，但是外交部既然希望我前往，做一公民，我當然遵命。

我提二證詞

我的證詞主要有兩點。

第一，聯合國應該彌補一九七一年聯合國二七五八號決議案的瑕疵。該決議案根據聯合國會籍「普遍原則」(principle of universality)，同意中華民國取代中華民國在聯合國所有席位。但該決議案，只解決了中華人民共和國的代表權問題，卻剝奪了兩千一百萬人民參與聯合國的權利。

中華民國之人口，超過世界五分之三以上國家，聯合國應修正該決議案，同樣根據聯合國會籍「普遍原則」，恢復中華民國的聯合國會籍。

第二，假如中華民國得以重新進入聯合國，中華民國可對聯合國提供許多援助。我指出，中華民國國民生產毛額居世界第十九位，台灣是世界第十四大經貿體，台灣的外匯存底高居世界第二(註25)。

註25《聯合報》(一九九五年八月四日)，第四版。

第三，如果中國大陸將來對台動武，美國政府根據「台灣關係法」必須支援台灣，但此將是美國單獨作為。設若中華民國重返聯合國後遭受大陸武力侵略，美國較易在聯合國爭取其聲援台灣之舉。

台美針鋒相對

在這個聽證會中，代表美國政府立場的是美國國務院副助理國務卿魏德曼(Kent Wiedmann)。他表示聯合國會員是以國家為單位，如果中華民國重返聯合國，中國大陸會認為此係台灣邁向台獨之舉，因而會武力犯台，所以美國政府無法支持此議。我和魏德曼針鋒相對，各有立場。

我八月二日離開台北，三日在國會作證，四日離美，五日抵台，前後飛行五十幾個小時，算是盡了一份公民責任。

七、重回學術外交之三：台海危機與美台三角關係

一九九六年三月二十三日，台灣進行首次總統直選。中共從三月八日至二十五日，舉行兩次飛彈發射及軍事演習，一共發射四枚飛彈，分別落於高雄及基隆外海。三月九日，美國政府決定派遣獨立號(USS Independence)及尼米茲號(USS Nimitz)航空母艦戰鬥群前往台海地區，這是一九五八年金馬砲戰以來，美國在西太平洋最大的一次軍力集結。

李當選意義非凡

在中共的軍事威脅下，李登輝總統以54%的高票當選總統，這整個事件引起全世界關注。對於李氏當選，國際輿論多有好評。四月一日，美國《時代》週刊指

稱：「李登輝當選是一個轉變的時刻：它也許不會改變(兩岸)戰略的現實，但是它永遠改變了(兩岸)在道德力量上的對比。」

在國家發生這些重大事件後，身為研究國際關係機構之負責人，我覺得有職責應到美國重要學府及智庫說明台灣總統大選的意義及台灣對此次台海危機之看法。另外，對美國在台海危機前未能採取「預防性外交」(preventive diplomacy)，致中共鋌而走險，我甚不以為然，也想藉此對美國提出忠告。

當我向美國一些重要學府及智庫表達前往訪問之意後，立即獲得哥倫比亞大學、哈佛大學、加州大學柏克萊校區、史丹佛大學及華府幾個著名智庫之歡迎，所以我於三月三十一日起美，四月十日回國。

說明支持統一反台獨

在訪問期間，我對於這次大選，各位候選人得票情形加以說明：國民黨李登輝、連戰得五成四，證明支持維持現狀的選民為大多數；民進黨彭明敏、謝長廷只獲得二一%，證明台獨在這次選舉只獲五分之一選票；至於新黨的林洋港、郝柏村，以及無黨籍之陳履安、王清峰一共獲得二〇%左右，這反映傾向支持統一的選民，也是少數的政治現實。

其次，我批評美國處理美台三角關係的作法。對於美國在台海危機期間派了兩艘航空母艦戰鬥群，我表示台灣政府與人民當然非常感激，但是對於美國上一年處理李總統訪美及此次因應台海危機的作法，提出以下批評：

第一，美國在李登輝提出訪



▲在中共的軍事威脅下，李登輝總統以54%的比例高票當選總統。(網路截圖)

美要求後，國務院不應事先貿然向大陸承諾不發給他簽證，這種違背美國國會、媒體及民意的決定，是一大錯誤。

批評美國政策

假如美國當時能先派遣高層特使(如國務卿或國家安全顧問)前往北京，向中共當局解釋美國三權分立體制、美國媒體對政府決策的影響，以及一位尋求連任的美國總統不能無視國會與民意等情事，並說明美國行政部門固然願意盡量尊重中共立場，但如此一立場遭遇重大挑戰時，恐將無法堅持，請求大陸諒解。假如有此事先溝通，當後來美國改變原先立場，中共就不會因為美國失信而憤怒。

第二，美國派遣航空母艦一事，也因事先未知會中共高層，可能會使雙方陷入兵戎相見之危機。事實上，美國海軍情報部門，二月初已經向美國政府提出報告，中共正開始調動導彈，並有一萬名部隊轉往福建。

我認為，這時美國應該由國務卿或國家安全顧問前往北京，明白告訴中共，假如它在台海有任何軍事行動，美國根據「台灣關

係法」，將無法坐視而必須有所回應，包括出兵台海，但是美國亦未採取此種「預防性外交」。

評克里斯多福

我認為美國之所以沒有採取這樣作為，一方面是欠缺警覺，二方面是國務卿克里斯多福(Warren Christopher)個人對中國與台灣有其私怨，而不願採取積極作為。記得克卿在一九七八年十二月底來台處理台美斷交事宜，時任美國國務院副國務卿，示威群眾之棍棒幾乎擊中其後腦，使他飽受驚嚇，對台灣印象極壞。

他對大陸亦無好感，起因為他於一九九四年訪問中國大陸時，他對中共的人權問題提出批評，遭到中共總理李鵬反唇相譏，提起一九九一年洛杉磯發生警察毒打黑人而引起黑人暴動之事件，這使克卿非常難堪，故在其國務卿任內只訪問過大陸兩次。但克卿對處理其他地區之外交紛擾，則態度積極。例如在其任內，曾為了中東問題，前往以色列三十餘次、敘利亞二十餘次。

(本文與聯合新聞網同步連載)
(待續)

《此生不渝：我的台灣、美國、大陸歲月》



台、美、中三角關係如何在動態中平衡互利？兩岸之間台灣報紙、出版、廣電、電影與文化是如何解嚴的？在貼身幕僚眼中，蔣經國、李登輝、俞國華、李煥、郝柏村的領導風格有何不同？兩岸關係為何一直崎嶇難行、台灣政局為何一直混亂不安？

前後擔任二位總統(蔣經國、李登輝)、三位行政院長(俞國華、李煥、郝柏村)的發言人，前行政院新聞局長、公視董事長與行政院北美事務協調會主任委員的邵玉銘在本書對以上問題提出答案。

作者：邵玉銘
出版社：聯經出版公司
頁數：460頁 定價：450元
團購郵撥帳號：01005593

我罹癌的神蹟之旅 ④

馬玉玲

(曾任好消息電視台副總經理，現任吳勇長老傳承協會秘書長)

11. 感恩 upgrade

2018年，我的人生出現許多第一次，第一次住院、第一次開刀，第一次平安夜住院，做第九次化療。

對於這一生第一次開刀化療，我寫下了許多感恩，罹癌對許多人來說感到可怕，但對我來說，卻是生命寶貴的功課，好似生命大體檢，化療副作用也不致太辛苦。

感恩要升級

眼看做完第八次化療，年底前可望做完第九次，就在盼望化療可告一段落時，我卻遇到再一次的考驗。在一切都可以承受的時候，我們很容易感恩，若在一切都難以承受的時候，感恩就需要

upgrade，今年聖誕節前，我正是經歷這個進階過程。

十月底做完第八次化療要回家的哪天，我覺得喉嚨有點緊，心裡擔心自己受感染要感冒了，想著馬上回家吃感冒藥，上次曾經有相同徵兆，吃了藥睡一天馬上就好了，心想這次也可以如法炮製，但這次卻不同以往。

感冒藥(成藥)一盒三天量，我有兩盒，但吃了三天卻不見好，濃痰伴著咳嗽，聲音開始沙啞，我下山到碧潭診所求醫，醫生說喉嚨輕微發炎，給了三天藥，我看了兩次。

千萬莫感染

化療第一週原本就體弱副作用大，加上感冒，我心裡想到牧師在我化療前曾嚴嚴提醒要我小心千萬莫感染，我的主治醫師也曾經說我不能感冒，但想不到不小心就感冒了，因此，我心裡不免

有點擔心，每次咳嗽氣喘時，我都心裡默念「主阿！救我。」

生病期間，正好是藝人安迪、嚴凱泰相繼因食道癌病逝，然後我親愛的財務同工明蘭姊妹也突然腦部開刀，令人驚懼。化療第一週通常體弱坐不住，我常躺在客廳沙發上，但感冒咳嗽躺下就喘不過氣來，會咳個不停，因此只能坐在沙發上、靠著椅背休息。

死亡充斥空氣中

晚上也是一樣，新聞連日來都是壞消息，死亡的訊息充斥在空氣中，我也無時無刻在追蹤line群組中明蘭的狀況，每次稍有消息我就默禱，但最後仍然聽到最壞的狀況，就是她沒有再醒來，我看著手機上的訊息，眼淚禁不住流下。

一陣鎮咳襲來，好似無法呼吸，我突然想起我們的生命就是

「一口氣」，生與死之間就差那口氣，上帝吹進亞當鼻中的一口氣，生命來了，人甦醒。那時，我靈裡徹醒到近日空氣中死亡的靈在攪擾我，魔鬼要人沮喪、失意、灰心，但我知道上帝要人有盼望，於是，我開始思想上帝的恩典。

我想到安迪、嚴凱泰都是癌症第三期，我也是第三期，所以我再次感恩，上帝存留了我的生命。

明蘭的見證

我想到明蘭，她的女兒很貼心地在她過世當天傳給我們一個訊息，她說她的媽媽很幸福，因為在人生最後的日子是在GOOD TV上班，她說媽媽常常告訴她，她可以在GOOD TV服事天主(明蘭是天主教徒)真是幸福，她能認識許多同工彼此禱告真是好，看到這些話我得了安慰，知道明蘭息了勞苦，免受腦瘤及心肌梗塞之苦。

我想到自己，上帝留我的生命一定有祂的計畫，我應該感恩，董宇正牧師有一次講道說，我們

要學習在任何狀況下都感恩與讚美，試試看在你看來很倒楣很不順的時候，也開口讚美。

於是，我在咳得喘不過氣之後，坐在沙發上讚美；發不出聲音，就在心裡大聲地讚美；隨時隨地思想我的主，心裡時時有需要的時候就呼求祂，我愈發覺得主耶穌跟我很親近，很親近，那天晚上我居然入睡了，是一個多禮拜來睡得最安穩的。第二天化療抽血，我順便掛號耳鼻喉科與化療抽血門診，我的主治說我感冒不能做化療，需要延期，我心想，真是妙，一延期就到了平安夜住院化療，有耶穌陪我，也好。

問題不大！

隨後看耳鼻喉科，醫師居然說我舌頭有點厚看不清楚喉嚨，要做「耳鼻喉科內視鏡」，天啊，從鼻子插管但會抹麻藥，太可怕了，我又叫了一次，「耶穌



◀我想到安迪、嚴凱泰都是癌症第三期，我也是第三期，所以我再次感恩，上帝存留了我的生命。(作者提供)

救我」，感謝主，抹了麻藥完全沒感覺，30秒完成內視鏡，醫生說痰很多、有發炎，但問題不大……。您很難了解醫生對我說「問題不大」的時候，對於一個癌症病人而言，意義重大，因為人是會幻想的，您知道我的意思……。

醫生給了七天藥，今天是第六天，我已經好九成五了，明天將再次去化療前抽血，我也要迎接我的2018平安夜。

這次感冒，我學了一個進階版的感恩課程，就是「就算我們似乎面對死亡威脅，就算魔鬼總是用不斷恐嚇的手段，要我們喪志的時候，我們仍然要感恩。因為上帝是我生命的保障，生命的主權永遠在祂手中。」

(待續)

▼偏偏那個成了她丈夫的男子·初時也是被她的美貌吸引·而她呢?也不能免俗的·因他的外包裝走入禮堂。(網路截圖)



醒小說

花瓶與酒瓶

若不是當護理師的朋友透露妻子的懷孕消息，他就要失去做父親的資格。

■ 溫小平 (作家)

她的容貌在女子中算是漂亮的，就怕別人說她像花瓶，除了插花，只能用來擺飾，因此，她在學校努力學習，進入社會也不忘認真表現，雖無法出類拔萃，至少別人比較不會專注她的長相。

偏偏那個成了她丈夫的男子，初時也是被她的美貌吸引。而她呢？也不能免俗的，因他的外包裝走入禮堂。

他們結婚時，親朋好友都稱讚他們珠聯璧合、郎才女貌，長輩

們更是紛紛以過來人經驗說，他倆生下的孩子無論是男是女一定漂亮。

她其實不太喜歡這樣的說法。就好像她單身時大家問她怎麼沒有男朋友？有了男朋友就問她甚麼時候嫁人，好不容易結婚了，紛紛催生似的，問他們怎麼還沒生？甚至有意無意地往她偶而吃得過飽的小腹瞄上幾眼。

剛開始，她和丈夫都是模稜兩可的回答，還想多過兩人世界的生活。時間久了，她真想兩眼一翻回說，「關你屁事！我老公都不催我。」

想是這麼想，她卻免不了翻了

翻腦袋的記憶庫，好像丈夫也沒說要不要生、生幾個，甚至他們婚前確定要做夫妻時，也沒討論過這個問題。

當她認真地問丈夫，「我們要不要生小孩？」

他卻上下打量她，「妳不怕身材走樣啊？嘖嘖嘖，我很難想像妳大肚子的模樣，花瓶變成了酒瓶，我可不想抱著酒瓶睡覺。」

他的意思很明顯，如果他懷孕了，他就會嫌棄她了。但是仔細想想，丈夫說的也沒錯，除了身材變形，還有錯亂的妊娠紋、皸裂的皮膚、臉龐的黑斑、腫脹的大腿，也會糾纏著她，愈想愈恐

怖。

說也奇怪，從她問了是否生孩子之後，每逢排卯日後那幾天的夜晚，丈夫下班後就忙於應酬、唱歌、打麻將，甚至混到天亮才返家。

她如果怨怪他讓她獨守空閨，他就理直氣壯說，「夫妻要像兩根頂住屋樑的柱子，彼此間隔開距離，房屋才能支撐穩固。所以不需要時刻黏在一起，免得新鮮空氣無法穿流而過。」

兩情若是久長時，又豈在朝朝暮暮？這是丈夫的託辭還是他的真實想法？竟跟她對婚姻的期許有著落差。想當初，追她的不只

是丈夫，有個商人追功綿密，她擔心商人重利輕別離，為了賺錢隨時可以拋下妻子。也有軍人戀慕她，她卻無法接受未來丈夫隨時調防外地，結了婚好像沒結婚。

結果選擇絕大部分時間都待在辦公室工作的他，卻事與願違，一個月總有七八個晚上她自己獨食。即使同榻而眠，他卻渾身酒味，彷彿身邊睡著個酒瓶，不管是蘇格蘭威士忌、西班牙葡萄酒或法國白蘭地，即使是產自著名酒莊，無法帶給她真正的溫度。

她怎麼敢生孩子？他絕對不會協力照顧，她卻會被懷孕、育兒網綁，哪兒都去不了，就像養了狗，天天要餵要遛狗，苦不堪言。

當她發現自己竟意外懷孕時，卻感受不到喜悅，每夜在惡夢中驚醒，思前想後，他們既然無法

保證給孩子足夠的親情，還不如扼殺在初期，這件事她也不想跟丈夫討論，免得自討沒趣。於是，她看過婦產科門診後，預約了人工流產的時間。

躺在手術台上，等待睡眠麻醉時，她忽然想起超音波時孩子的影像，兩公分，幾乎分不出軀體手腳，卻像她這個漂亮花瓶開出的花朵，會得到來自漂亮爸媽的遺傳，她怎麼忍心掐死小苜蓿？她翻身下床，嚷著「我不做了！」衝出手術室，卻迎上丈夫那張慌亂的臉。

丈夫緊緊抱著她，喘著氣，「還好還好，我及時趕到。」若不是當護理師的朋友透露妻子的懷孕消息，他就要失去做父親的資格。不管妻子的身材是否會從花瓶變成酒瓶，他卻在心底悄悄決定，頭件事就是戒酒。

圖文選粹

圖文 / 中央社

紙風車卡車藝術工程 2022 巡迴首場在嘉義



◀「紙風車台灣鄉村卡車藝術工程」新場 22 日晚將在嘉義大林鎮魔幻公園巡迴首場演出，由「即將成真火舞團」帶來獨一無二的火舞內容。

教我不慌亂 (上)

■ 張文亮 (前台大農工系教授)

3月31日 南地的河水可復流

「耶和華啊，求你使我們被擄的人歸回，好像南地的河水復流。」(詩篇一二六:4)

詩篇一二六篇的禱告，是我在困難時的仰望。

有些事情，在人看來已成定局，但是上帝應許我們，祂可以翻轉。因祂掌權，事情可改變得更好。人可以從既定的方向，得著美好的釋放。

上帝鼓勵我們，在困難時，要禱告下去，要繼續相信，祂可以改變局勢。祂可以釋放我們，如同讓被擄的人歸回，好像南地的河水可復流。

上帝恩典的律

河水是順著地勢，由高流到低，這是上帝設立的自然律。上帝要將河水復流，是上帝恩典的律，祂的力量將水倒流。

我們每一個蒙恩，是上帝的作為，成為我們感恩的故事。我們每一個拯救，是主的恩待，成為我們讚美的詩篇。

今早，我為你的禱告，願上帝使南地的河水，復流的恩典，臨到你身上。恩典是快速的臨到，或是慢慢地臨到，我仰望主。

我也需要這恩典，成為蒙恩的

陪伴。

4月1日 帳棚，需要主扶持

「在義人的帳棚裏，有歡呼拯救的聲音；耶和華的右手施展大能。」(詩篇一一八:15)

義人，是上帝喜悅的人。帳棚，是軟弱的材料。

上帝沒有給義人堅固的堡壘，而是軟弱的帳棚，這是奧秘。軟弱的帳棚裡，會有歡呼的聲音，這是上帝給我們的拯救、保守、與祝福。

身體有如帳篷

我們的身體，好像是帳棚，材質軟弱、會有破口、支架不穩，需要修補。

為此嘆息嗎？不，上帝應許我們，帳棚會有「歡呼」(voice of rejoicing) 的聲音。為此嘆息嗎？不，上帝應許我們，帳棚的軟弱，經歷主拯救。

為此失望嗎？不，我們會經歷上帝的右手，施展的大能。

堅固的堡壘，可能是危險，可能容易傳出誇口的聲音，自以為了不起的論調，或不需上帝，自己也可以過的很好的自大。許多人認為，人最重要的是健康，其他的都不重要，其實最保養的堡壘，也有垮掉的一天。

帳篷需主扶持

帳棚軟弱時，似乎朝不保夕，

一點的變動，就動搖。是的，我是帳棚，需要主扶持。

也許我們一生最精采的日子，是在主的扶持。帳棚搖晃時，竟是我經歷主拯救的歡呼。我最深的感恩，是主看顧。

4月2日 苦難教我謙卑與節制

「耶和華啊，我的心不狂傲，我的眼不高大；重大和測不透的事，我也不敢行。」(詩篇一三一:1)

生命遇到困難時，我才體會，許多事情：

1. 別人能夠做，我也能做，那就放手讓別人做。
2. 別人不能做，我能做，讓別人仰望上帝學習做。
3. 別人不能做，我也不能做，就交給上帝做。
4. 沒有別人時，我需要做，就學習與上帝一起做。

苦難教我認識自己

我若太自信，會認為「重大的事」(great matters)，靠自己都能做。

我若太自大，會認為「測不透的事」(things to high)，我也可以作判斷。

苦難教我謙卑、節制，重新認識自己。能做重大的事，沒有什麼了不起，因為上帝沒有要我如此做。判斷測不透的事，是危險，



◀「真實的信仰，不是苦難裡的厭世，是在世上體會主的厚恩。」(作者提供)

使驕傲膨脹，自己遠離主。

苦難，使我在世界收大攤，擺小攤，甚至想是不是該收攤了，我願到野外，欣賞小花與小草，那裡有上帝的小攤。

4月3日 代禱，是傳遞上帝的祝福

「因我弟兄和同伴的緣故，我要說：願平安在你中間！」(詩篇一二二:8)

詩篇一二二篇，是代禱的詩篇。在困難時，不方便外出時，無法見面時，弟兄姊妹的代禱，會成為我們接受上帝幫助，與幫助別人的事奉。

代禱不是現在流行的「集氣」，也不是藉由多人的意志，驅使上帝如此做。若不是上帝作工，一堆0在一起，還是0。

第一、代禱，是我們先回到上帝的面前，謙卑的禱告。上帝應許我們，當我們代禱時，祂的寶座設立在其間，祂掌權，祂施恩。

第二、代禱，是我們互相關懷，背負擔子，掛念轉為愛的互動。上帝在我們當中作工，使我們得建造「如同連絡整齊的一座城」(詩篇一二二:3)。

第三、代禱，是傳遞上帝的祝福。當我們代禱時，我們得平安，得興旺。代禱，是上帝給祂兒女的特權，來為別人的福祉禱告。今早，我在為你禱告：願主的平安在你中間！阿們。

4月4日 困難時的平穩安靜

「我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中」(詩篇一三一:2)

遇到困難時，我的心害怕，想法就紛亂。上帝藉詩篇一三一一篇的禱告者，給我們「平穩安靜」的應許，是何等的保守與護庇。

平穩安靜是上帝改變我們，回轉像孩子，即使在風暴中，仍有上帝溫柔的照顧，像孩子在他母親的懷中。祂緊緊地懷抱我們，

我們緊緊地貼近祂。

即使是在困難中，祂有像母親給奶式地供應我們，我們有喝奶的滿足，是營養、醫治、成長、與迫切的需要。

平穩安穩是單純

原來平穩安穩，不是聰明，而是單純。不是知識，而是眷顧。不是盤算，而是交託。不是奔波，而是祂的供應。不是操煩，而是在主懷中。

很多事情，我不知道；真正的醫治，我不明白；醫治的地方，我找不到。即使是科學的檢測數據，只是綜合呈現的表象。狀況得改善的背後，有許多的反應，是上帝給我們如奶的供應。害怕的心，得平穩安穩，是上帝對我們的眷顧。

最佳的醫療，是個人性的醫治，那有主帶領。不是網路上，大數據的平均值。治療的苦痛會過去，美好的結果會臨到，我相信在困難時的每一天，主都數算與紀念。(待續)