



五媒合一
深度報導
極簡閱讀



肥胖就是一種病 (書摘連載)



穿梭俄烏 土耳其做調人



專家籲 Netflix 評估改制



美軍備延宕 我應積極催請



疫情與自由

疫情延燒，出不出門？人人都在兩難之中。理論上，每天確診以千人計，大家都該上緊發條，但9成8以上是輕症，又讓人放鬆戒備。而今，確診與匡列影響人們行動的自由已成最真實的感受。

國會遷址 19 地候選 游：台北市最多

立法院長游錫堃指出遷址五大願景，包括最高民主殿堂、集遊陳抗中心、參訪地標、公民教室、憲政典範。

【本報記者簡嘉佑台北報導】19 地點搶成國會新地點，台北、台中、彰化都有候選方案！立法院長游錫堃 18 日表示，立法院目前建物老舊、空間不足，新址盼能滿足方便集會遊行、旅客參訪地點等目標。立法院未來願景規劃委員會召集人林宗明表示，

民主殿堂遷址不只針對第一線的工作人員，更應包含更多公民參與的功能。

立法院選址地點，包括 11 個台北市地點，如中正紀念堂、舊空軍指揮部等；新北市 1 個、台中市 4 個、彰化縣 1 個與宜蘭縣 2 個。游錫堃說，將分別於 19 日、

28 日與台北市、新北市政府進行討論；5 月 5 日還會跟台中市、彰化縣政府洽談；宜蘭縣政府的拜會時間仍在洽談中。

立法院是台灣最高的民意主權機關，1961 年臨時性學校作為選址後，至今 61 年未遷址，經歷了許多年的將就使用，各委員研究室散亂不同地點，導致運作效能不彰。

游錫堃指出，立法院早在 31 年前就有遷建提議，甚至於 1998 年就曾通過遷居預算，因故未用而繳庫，但他坦言，他的任內還不會編列預算，以先找到適當地點為優先項目，交給下任或下下任的院長來實施改建。

新冠肺炎肆虐的情況下，防疫空間、遠距硬體設備等需求都提高，國會也邀請都市設計專業領域的賢達，成立國會未來願景小組，協助遷改址的規劃。游錫堃指出，遷址五大願景包括，「名符其實的最高民主殿堂」；「全國人民集遊陳抗中心」；「國內外遊客的參訪地標」；「公民教育的民主教室」「華文圈憲政民主的典範」等功能。



▲立法院未來願景規劃委員會召集人林宗明表示，民主殿堂遷址應包含更多公民參與的功能。圖為實踐大學舉辦「2022 國會新園區願景論壇」。(中華民國都市設計學會提供)

►立法院長游錫堃(右)等說明啟動新國會園區選址的計畫內容，並宣布將拜訪相關的地方政府，首站預計 19 日拜訪台北市政府。(中央社)

國會未來選址方案：

縣市	地點	提出者	鄰近捷運站或交通站
台北市	立法院原地改建	立院法諮詢小組	善導寺
	中正紀念堂	立委提案	中正紀念堂
	南港 202 兵工廠	立委提案	南港站
	後勤司令部	立委提案	昆陽站
	舊空軍總軍總部	立院法諮詢小組	忠孝復興
	華光社區	立院法諮詢小組	中正紀念堂、東門
	華山藝文特區	立院法諮詢小組	善導寺、忠孝新生
	台北市憲兵隊	台北市政府	西門
	中正萬華拖吊保管場	台北市政府	小南門
新北市	台北市後備指揮部	台北市政府	小南門
	劍潭青年華隊中心	台北市政府	劍潭
台中市	土城看守所	立委提案	海山站
	成功嶺	台中市政府與立委提案	台鐵新烏日站、成功站
	高鐵台中站	台中市政府與立委提案	高鐵台中站
	烏日兵工廠整備中心	台中市政府與立委提案	台鐵新烏日站
彰化縣	霧峰省議會	立委提案	台鐵省議會站
	高鐵彰化站	彰化市政府	高鐵彰化站
宜蘭縣	退輔會森保處	立委提案	宜蘭轉運站
	羅東中興紙廠	立委提案	台鐵羅東站

製表：記者簡嘉佑／臺灣醒報

本土確診增 1390 例 最快 4 天能解隔離

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土新增 1390 例確診個案，疫情高燒不下！對此，指揮中心指揮官陳時中 18 日簡化解除隔離治療條件，集中檢疫所與專責病房的輕症確診者只要篩檢 2 次皆陰性，最快 4 天就能夠解除隔離，但不適用於居家照護的確診者。此外，近期新竹市也提出「居家照護」申請，目前一共有 10 個縣市已實施或洽詢相關措施。

簡化解隔條件

指揮中心 18 日修訂無症狀或輕症確診者解除隔離治療的條件，只要符合下列三項條件之一，就能夠解除隔離治療，條件包括：第一、「距發病／採檢日第 4 天內，經過兩次快篩或 PCR 皆呈陰性」；第二、「距發病／採檢日第 5 到 9 天內，經過一次快篩或 PCR 呈陰性」；第三、「距發病／採檢日達 10 天，無須採檢」，就能進行 7 天的自主健康管理。

指揮中心醫療應變小組副組長羅一鈞補充，目前簡化解隔條件適用於集中檢疫所與專責病房的確診患者，但因為重症病患狀況特殊，維持原本的解隔條件，並沒有進行簡化。而針對居家照護確診者，仍需隔離 10 日才能夠



▲指揮中心指揮官陳時中 18 日公布，本土新增 1390 例確診個案，也隨即簡化解隔條件。(指揮中心提供)

解隔離，不適用於前兩項規定。他說，仍會視疫情狀況、國內外研究來進行滾動式的調整。

此外，現場記者提問，採購輝瑞兒童疫苗的事宜延宕兩個月無法達成，詢問在洽談過程中遭遇什麼問題？陳時中表示，兒童疫苗由輝瑞來製造，但輝瑞沒有擁有中台港澳的販賣，而是委託 BNT 進行代理販售。而 BNT 與上海復興簽了代理合約，導致洽購兒童疫苗，需要台灣、輝瑞、BNT 與上海復興四方對談，談判牽涉多方，不過他指出，「(台灣)只要買得到都可以」。

本土增 1390 例

18 例個案居住縣市分布為新北市 413 例、臺北市 322 例、基

隆市 30 例、桃園市 28 例、彰化縣 15 例、新竹縣 13 例、臺中市 5 例、苗栗縣 3 例、宜蘭縣及花蓮縣各 2 例，新竹市、南投縣、雲林縣、臺南市、高雄市、屏東縣及臺東縣各 1 例。

針對各縣市疫情狀況不同，現場記者提問，現行有幾個縣市已實施確診者居家照護措施？陳時中回答，目前新北、宜蘭、基隆、花蓮、高雄已實施居家照護措施，而台北市 18 日也將在信義區進行試辦。

而針對疫情重壓雙北，是否規劃調派疫情輕緩縣市的醫護人員進行支援，陳時中表示，「目前還沒有調派規劃」，每個縣市醫療量能有限，先把自己縣市的防疫工作做好比較重要。

《焦點圖文》

全中運部分賽事續辦 回顧精彩瞬間

在花蓮舉辦的 111 年全國中等學校運動會因 COVID-19 疫情延後，部分提前比賽的項目如輕艇等仍照常舉行至完賽，大會官網提供直播及轉播，歡迎民眾於線上為選手加油打氣並回顧精彩瞬間。(中央社)



社論

孩童重症沒延誤？ 指揮中心要加油了

指揮中心雖然每天開記者會，但記者會卻無法讓國民看了之後能夠感受到官員的誠意，與對疫情的明快處置，令人遺憾。

指揮中心令社會譁然

近來短短兩個禮拜，疫情增加的數字極為驚人，這幾天更是天天都超過千人以上，但是政府反應的速度卻趕不上數字增加的快速。尤其是有一名兩歲的男童，從發燒確診，家人就立即打了包括醫院、衛生局跟 119，卻始終無法得到診治，直到小孩完全重症昏迷，家人從緊張到絕望，救護車趕來的

時候已經超過了兩個小時。這樣的處理速度，引來社會譁然，但是指揮中心仍以一貫平穩低沉的語氣，一字一句地強調，處理沒有延誤，程序沒有錯誤。

如果處理跟程序都沒有問題，難道重症者就活該等兩個小時的救護車嗎？指揮中心劃錯重點，忙著撇清責任之餘，卻忘記全國最在意的是怎麼改善程序？

現在小朋友躺在醫院全身插滿管子，指揮中心緊急宣布，如果孩童出現四大警訊（喘或呼吸困難、持續胸痛或胸悶、意識不清或抽搐、皮膚和嘴唇

或指甲床發青）應該立即就醫。但被諮詢的兒科醫學會卻指出，指揮中心的四大警訊出現，就醫已經太慢。

拿規範當擋箭牌

根據兒科醫學會的標準，只要發燒超過 48 小時以上、持續高燒（體溫超過 39 度）冒冷汗、不發燒時呼吸仍比較快、不發燒時精神仍差、12 小時以上沒吃東西也沒有解尿、持續嘔吐。就應該立即送醫。

從指揮中心跟兒科醫學會的標準就能看出，指揮中心不但反應不及，連訊息都跟專業醫學會有所落差，這只證明指揮

中心在這波疫情中，沒有準備好，才會導致應變不及。當舊有的程序無法處理新的問題，那就必須果斷改變程序，而不是墨守舊規，拿規範當擋箭牌。

反應太慢錯失先機

面對孩童成為新一波疫情最可能的受害者，指揮中心又宣布了，6 歲到 11 歲兒童可施打莫德納疫苗，2 劑劑量為成人的一半，且需間隔 28 天。但因為美國 CDC 唯一核准的兒童疫苗只有 BNT，包括南韓日本、澳洲、加拿大跟英國最先採用都是 BNT，後者三國是後來才開放莫德納。

台灣卻是只允許莫德納，引來各方質疑，其實究其原因，指揮中心也承認目前 BNT 較難採購，這也證明了指揮中心還是反應太慢，才會一再錯失先機。

按照各國的數字來估算，台灣未來的感染人數可能會到 15%，也就是三百萬人口數，這已經是台灣全體人口八分之一的比例。但是不但各種活動照常舉行，就連實聯制都要改以台灣社交距離 APP 取代，但是近來匡列可能的感染人群，這個台灣社交距離 APP 效果如何？社會評價其實十分一般，如果到了大規模感染時，這個 APP

到底能不能經得起考驗，指揮中心還得快確認。

需要更多細心與溫度

全台灣大部分民眾，不會有人懷疑指揮中心不夠辛苦，但是辛苦要有效果，溝通要有誠意。指揮中心身為全台灣防疫第一線單位，要說不位高權重，也未免矯情，不然指揮官陳時中不會有這麼高的呼聲，要他去參選台北市長。

但面對疫情，需要更多溫度，也要更多細心，疫情狀況變了，老拿過去的豐功偉業說事，也未免成了刻舟求劍的不知變通之徒。

暑假有望解封國境 快篩規劃一人買五劑

疫情嚴峻，暑假邊境是否仍有望解封？陳時中表示，如果各國疫情水平與台灣相當，兩國交流即無須隔離。



▲衛福部長陳時中（前右）18 日表示，如果有國家疫情水平與台灣相當，兩國交流即無須隔離、自由流通，並指出 7 月是關鍵時間。（中央社）

【本報記者簡嘉佑台北報導】暑假國境有望解封！衛福部長陳時中 18 日赴立法院針對本土疫情與防疫措施進行報告。民眾黨立委蔡壁如問及，連日單日確診數破千例，暑假邊境是否仍有望解封？陳時中表示，如果各國疫情水平與台灣相當，兩國交流即無須隔離、自由流通。蔡壁如追問，7 月是否仍會慢慢邊境解封，陳時中回答「會」，但仍視疫情狀況決定。

此外，指揮中心底定快篩試劑取代 PCR 的防疫方向，民進黨立委賴惠員質問，家用快篩與實名制規劃狀況。陳時中回答表示，會朝向每人購買 5 劑快篩的方向規劃，且國內未來 4 個月預計徵用 3090 萬劑國產試劑，也會規劃引入 1 億劑進口試劑。

暑假解封有希望

而本土疫情急速升溫，與病毒共存的趨勢愈來愈明顯，陳時

中強調，目前台灣疫情遠低於世界各國，目前染疫狀況為每百萬人約 140 人，日本則是每百萬人約 5000 人，韓國染疫率則高達 32%。

蔡壁如追問說，暑假期間是否會開始慢慢進行邊境解封？陳時中回答「會」。陳時中補充說，世界疫情呈現緩降趨勢，而台灣疫情逐漸升溫，到了 7 月時可能出現疫情水平一致的國家，但仍會視近 7 天或近 14 天的疫情狀況決定，標準之後再訂定。

陳時中表示，到時候，會透過嚴格管理篩選掉疫情嚴峻的國家；而疫情水平低的國家，「搞不好也不希望台灣人前往」，但會歡迎這些國家的民眾入境台灣。

快篩有望降至百元

另外，陳時中表示，家用快篩試劑希望於 5 月初就能上路，

也會致力提升國產快篩試劑的量能，盼最大產能達到每個月生產超過 1500 萬劑。衛福部書面報告表示，目前已核准 5 間生技公司加入快篩生產專案，也與國防部協商派遣國軍協助包裝事宜。報告指出，未來添購的新設備陸續到位後，產能可提升至每月 1580 萬劑。

但隨著確診人數增加，指揮中心底定快篩取代 PCR，但快篩試劑費用高昂，約 300 到 400 元，長期下來恐重傷民眾荷包。賴惠員質詢問家用快篩、實名制的具體規劃，陳時中則回答表示，可能朝著每人買 5 劑規劃，未來也會持續向國外進口快篩試劑，預計將購買 1 億劑快篩試劑。

賴惠員持續追問，弱勢族群購買家用快篩是否有相關補助措施？陳時中表示，快篩將採實名制購買，做法與過去買口罩一樣，並沒有相關的補助規劃。

避免宗教不動產淪私產 立委質疑仍不足

【本報記者簡嘉佑台北報導】「法案目的就是避免宗教不動產淪為私產！」立法院 18 日針對《宗教團體以自然人登記不動產暫行條例》進行審議，內政部長徐國勇指出，目前規定宗教團體申請不動產須檢附登記人同意書等資料，一旦出現糾紛就須交由司法確定權利歸屬。他解釋說，暫行條例沒有免除宗教團體的納稅義務，也沒有放寬宗教團體能夠持有的土地類型。



▲許多宗教場所蓋在農業用地、原住民保留地上，相關產權爭議也成為立委關注焦點。（網路截圖）

「有利沒有弊」

行政院院會日前通過「宗教團體以自然人名義登記不動產暫行條例」草案，徐國勇強調，該法律的落實是為了避免公眾集資的宗教不動產淪為私有。據統計，目前全國約有 7,500 座宗教場所出現相關爭議。徐國勇報告指

出，暫行條例通過後 2 年內，符合條件的宗教團體，都可備妥資料辦理更名登記。

他表示，縱然有些宗教場所無法適用此條例，但就算落實該草案，對這些無法適用條款的宗教

場所也沒有負面影響。所以這個法律是「只有利而沒有弊」。徐國勇舉例說，如該條例對更名登記有詳細規範，未來遺產稅、贈與稅等爭議都能得到解決，而後續還有限制登記等問題，可再進

行處理。

適用範圍不夠多

另外，許多宗教場所蓋在農業用地、原住民保留地上，相關產權爭議也成為立委關注焦點。國民黨立委伍麗華與鄭天財都表示，原住民保留地上有許多教會等宗教團體，恐形成原住民佔有原住民保留地的問題；莊瑞雄直言，目前宗教場所搶占農業用地，也沒有登記成立，該法律也無法規範此狀況。

對此，徐國勇強調，「這部法律並不完美，無法解決所有問題」，但至少先針對教產淪私產問題進行解決，其他問題關於原保地、農地上的宗教場所還需要多方協作，「推動一步是一步，未來會慢慢改善」。

圖文選粹

圖文 / 中央社

托嬰中心疑似不當照護致死 立委籲政府重視



▲新北市板橋某托嬰中心日前發生女嬰疑似遭蓋棉被悶死致死案件，時代力量立委王婉諭（右 2）18 日上午偕同受害者家屬舉行記者會，呼籲新北市政府及衛福部應即刻啟動相關程序，保護幼童安全。

▼隨著連日本土確診個案突破千例，民眾確診、被隔離的風險增加，保險業者也緊急下架原本防疫保單。(中央社)



防疫保單湧下架潮 金管會：不會買不到

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土疫情升溫，保險業者紛下架現有保單！金管會保險局局長施瓊華18日表示，業者是針對防疫政策改變而修改保單內容，強調民眾「不會買不到保單」。此外，金管會將針對居家照護儘速擬定相關保險原則，包括居家照護者仍屬確診、居家照護的醫療行為比照「一般病房」項目進行理賠。

民眾瘋搶防疫保單



▲本土疫情升溫，政府防疫政策也有許多改變，保險業者急下架現有保單，進行改版再上架。(網路截圖)

金管會保險局局長施瓊華18日表示，業者是針對防疫政策改變而修改保單內容，強調民眾「不會買不到保單」。

隨著連日本土確診個案突破千例，民眾確診、被隔離的風險增加，保險業者也緊急下架原本防疫保單。外界認為，改版後的保單對「隔離」、「確診」的金額恐大幅調降。施瓊華指出，業者可能針對現有的防疫狀況，設計出不同的保障方案。

近期也傳出民眾瘋搶防疫保單的消息，更出現民眾一人購買多張防疫險的狀況。施瓊華對此表示，業者應考量類似的狀況，向投保客戶確認目前總共要購買幾張防疫險，再參酌公司政策評估是否進行核保。

業者力擋投機者

同時，不少民眾接獲「細胞簡訊」或得知與確診者有密切接觸後，就隱瞞狀況向保險公司購買防疫保單，以領取隔離或確診的賠償金。如富邦產、和泰產等保險業者也對此祭出因應措施，紛紛拉長防疫保單的生效期限，將原本隔日生效的保單，拉長投保後第4日至第5日不等期間才生效。

不少業者則因應疫情升溫，下架現有的高額防疫保單。據統計，11日市面上還有81款防疫

保單供民眾選購，但18日則僅剩50幾款，不少民眾擔憂出現「有錢沒得保」的狀況。施瓊華則表示，有些業者只是針對防疫政策改變而修改商品內容，強調商品不會買不到，請民眾放心。

居家照護怎理賠？

據金管會統計，防疫保單累計承保件數已飆破千萬件，平均每2人就有1人投保防疫保單。但不少地方政府實施「輕症確診者居家照護」方案，居家照護如何在保險上如何認定、理賠金額多少，引發外界高度關注。

金管會透露，最快本週就會公告防疫保單理賠因應措施，並會圍繞3大原則進行。第一、輕症居家照護過程若有進行醫療行為，將比照保單中「一般病房」的醫療項目，進行理賠；第二、居家照護不適用負壓隔離病房、加護病房等日額加給；第三、輕症仍屬於確診，若防疫保單有規定確診的補償金，保險公司則須履行契約內容。

重現巴赫鉅作《B小調彌撒》 愛樂 50 週年獻演

【本報記者陳咏翎台北報導】台北愛樂合唱團為慶祝50週年團慶，將再現「音樂之父」巴赫(J. S. Bach)花了25年創作完成的《B小調彌撒》(Mass in b minor, BWV. 232)，帶領樂迷感受巴洛克時期宗教音樂的巔峰之作。

國立臺灣交響樂團團長劉玄詠表示，這部作品對樂團來說是一個非常好的訓練，裡面有很多對位、獨奏的展現。台北愛樂執行長丁達明也說，合唱團是台北愛樂文教基金會發展的根源，三年前就開始思考今年合唱團50週年系列節目的規劃，巴赫《B小調彌撒》一開始就列入演出首選，因為這是一部在音樂史上地位非常高的一部作品。

台北愛樂音樂總監古育仲說，巴赫將他一輩子音樂的精華都寫進了《B小調彌撒》，作品中集

結他過去獨特樂章的重新編寫，安排了各式組合編制，像是四部、五部、六部、八部的合唱團，樂團中各樂器的獨奏跟重奏等，展現巴赫的各式作曲技法，堪稱對位法的教科書；同時，與歌詞相配合的不同音樂織度與和弦，在音樂與詞義上都有很深刻的描繪；再加上對歌手來說十分有挑戰的花腔及十幾段的賦格，是一部相當困難的作品。

此次演出，台北愛樂合唱團特別力邀鑽研巴赫音樂多年的指揮吳尚倫領銜，與國立臺灣交響樂團、女高音林慈音、女低音翁若珮、男高音林義偉、男低音葉展毓參與演出，邀請樂迷進入音樂廳親身感受這場難得的音樂饗宴，節目將於4月29日於台中國立台灣交響樂演奏廳、5月1日台北國家音樂廳進行。



▲台北愛樂室內合唱團邁入50週年，與國立台灣交響樂團合作演出巴赫「B小調彌撒」，18日在國家戲劇院舉行記者會，女高音林慈音(右)、女低音翁若珮(左)現場演唱經典曲目。(中央社)



▲台北愛樂50週年與國台交重現巴赫(J. S. Bach)經典之作—B小調彌撒，男低音葉展毓(圖)現場演唱經典曲目。(中央社)

財經雜記

■游常山

(資深媒體人)

俄烏戰爭引爆的國際能源價格飆升的趨勢，已經傷害到台灣了。

油價飆漲能源危機

四月十四日，經濟部能源局公布的國際油價，三大油價看板中最貴的北海布蘭特原油每桶來到110.82美元，比起一周前四月七日的價錢，100.61美元一桶，已經漲價一成。

終端消費者當然感受到高油價的威脅，只是公用事業的電價，一直還無法如實快速反應飆漲趨勢，不知道還能撐到幾時？

四月中旬的天氣多變，應該

電價全球第四低 應重新檢討供需結構

春寒料峭，台北盆地時而反常飆升到三十度的天氣，已經讓盆地的熱島效應發揮，部分大樓氣密窗早就是二十四小時空調，這樣的電力消費模式，到了盛夏沒有冷氣不能生活的時候，缺電又該如何？

理智的決策者早就說明，讓電力價格自由化、市場化是唯一的出路，但是長久以來，台灣都是世界工業化國家中，知名的低電價國家，這又當如何解決呢？

民生電價全球第四低

依照經濟部的電價審議委員會公布2021年的資料，台灣的民生住宅用電每度計價2.5596元台幣，全球第四低價。最便

宜的是馬來西亞，每度2.2711元台幣。

台灣的工業用電比民生用電稍微貴，但也是全球第六低價，每度2.4461元，而最廉價的居然是北歐的瑞典，每度1.8621元。

馬來西亞是能源大國，其石油與天然氣的出口佔該國GDP 22%，而台灣既然無法學習礦產豐富的馬國，但是過去五十年來為了發展工業，傾向瑞典模式的發展經驗，也就是壓低工業用電費用造福產業界，今後還能永續發展嗎？

瑞典碳稅全球最高

以目前國家發展的模式，台灣學不了瑞典。首先，瑞典人

非常環保，低碳能源(水力、風力、太陽能、核能)共佔了93%發電量。不過在1986年後，瑞典的能源國策傾向凍結核能，核能比例就一直控制不再增加，因為核能危不危險的爭議，此一環保議題無法達成全國共識。

還有一個比不上瑞典的就是我們沒有課徵碳稅，而瑞典的碳稅是全球最高的，瑞典對於產業界，工業產品生產過程，每公噸排到大氣中的二氧化碳，政府課徵碳稅137.24美元，比起第二高碳稅的瑞士高出很多。

可見瑞典是一個多麼生態覺醒的國家。

產業結構不均衡

台灣目前的電力能源的供需環境，是由單一國營事業台電公司來行銷所有的電力，經濟學專業術語說這是不均衡的產業結構，叫做獨佔性的單一賣方，本來結構上就很像全民健保裡面的中央健保局的角色，這樣的結構本來就是很容易賠錢。

加上電價又便宜，碳稅是零，這樣方便企業界任意使用高污染的火力發電的便宜能源(因此產業界滿意度高)，試問，台灣朝野有什麼動力去推動再生能源？

這樣一比，台灣的風力發電、太陽能發電當然比主流的火力發電(煤炭與天然氣)單位成本貴很多。

而核一廠退役後，台灣更依

賴自印尼、馬來西亞進口的天然氣了。

中火無法割捨

中台灣政界常拿「全世界最大火力發電廠」之稱的台中火力發電廠，是造成台中市空氣品質不佳的禍首，來開刀，但是顯然，北台灣不足的電力還要仰賴「中電北送」，台灣實在沒少不了中部這座「全世界最大火力發電廠」。

所以電力供需與經濟發展的問題，是治絲益棼的多角習題。何況，一旦經濟部電價審議委員會同意雙雙調高民生與工業用電的電價，可以想像，已經洶湧的通膨的壓力又要捲土重來了。

在俄烏戰爭讓國價原油與天然氣價格飆升的同時，台灣的電價結構是不是應該重新檢討呢？

自序

■劉伯恩醫師

肥胖一直以來都是全球關心的議題，許多慢性疾病的防治都已有顯著改善，但肥胖的嚴重度卻有增無減。特別是近年新冠病毒的重症患者以肥胖者為大宗，甚至肥胖者在接種疫苗後的抗體形成率也比正常體重者來得低，因此全球的主流醫學已開始加重大度在肥胖的探討及防治。

量身訂製減重

在 20 幾年前，國內體重的問題大多是由一些商業機構在關注及處理，但體重的問題應該屬於醫療，當初我在一項公開學術演講會中提出了「雞尾酒減重法」，其主軸就是針對東方人的肥胖體質，提出「處方、運動、飲食」三軌合一的量身訂製減重模式。

雖然該訊息當時只有兩三台電視有報導，但萬萬沒想到，新聞露出後隔週的週一門診人數暴增了十倍以上，數個月後我也在公立醫院開設了國內第一個「減肥門診」，正式把減肥從商業模式帶到正規的醫療體系。

防治復胖

書中也點出一些錯誤無效的流行減重方式，更重要的是，本書也將筆者歷年來所看到的關於減重的大盲點，也就是如何防治復胖的問題，提出了簡單可行的建議，希望這本書不只是提供一個減重的醫學新知，也能成為人們如何讓減重生活化療方法大多是針對油脂類做處理，且幾乎都是制服式地給予相同的處方，因此對於不同原因引起的肥胖就無法有立竿見影的效果。

減重治療法

但是要在保守嚴謹的醫療體系中做個先驅者是一條很辛苦的，因為那是一個創新的治療模式，過去的治療方法大多是針對油脂類做處理，且幾乎都是制服式地給予相同的處方，因此對於不同原因引起的肥胖就無法有立竿見影的效果。

「肥終結者」劉伯恩 祝福您
2021.12.25.

從醫療的角度介入，故其效果遠優於當時的商業模式，因此在很短時間內聲名就遠播到全國各角落，甚至亞洲及美洲地區的華人也蜂擁而來諮詢如何使用「雞尾酒減重」。

雞尾酒減重

經過了 20 年的時間，雖然「雞尾酒減重」的模式已慢慢被人淡忘，但值得欣慰的就是其「量身訂製」的概念已經變成減重的一種主流模式，目前許多醫學中心採用的仍然是以我當初提出的模式進行肥胖治療。

當然，醫學模式的處置也要隨著時代的進步及人們飲食、生活環境之更替而有所調整，有鑑於肥胖問題再次成為全球關注的焦點，本人決定將歷年來在臨床減重領域中的相關心得及經驗再次編輯成書，並與婦女醫學權威潘俊亨醫師共同出版這本終結肥胖的工具書，讓想要減肥的人能先了解如何才是正確的減重模式。

肥胖就是一種病

—《不痛苦減重，一次就成功》書摘

1

■劉伯恩醫師

近幾年，全球因新冠病毒肆虐，許多重症、死亡的新冠肺炎患者都是體重過重，甚至是病態性肥胖者。

肥胖是萬病之源

過去，老一輩的人，甚至是醫界大老，都認為肥胖不是什麼大問題，但在今日，肥胖不只是外表美觀的問題，還與健康大有關係，更驚人的是：國人十大癌症種類中有六項和肥胖有正向關聯！

減重可申請給付

提到罹癌，每個人都會聞之色變，但說到肥胖，多數人都不太在意其嚴重性，甚至筆者在 20 幾年前提出肥胖是一種疾病後，不知是巧合還是看到我的論述，美國的食品藥物管理局（FDA）也正式將肥胖列為疾病的一種，此後，美國公民用在減重的醫藥支出可以申請保險給付。

而我國法令也因為筆者的大聲疾呼，幾年前在熱心立委的提案下經過修法，已將病態性肥胖醫療納入健保給付範圍。

肥胖問題日形嚴重，減重話題的熱度就與日俱增，五花八門的減重方式真是讓人目不暇給，也讓人像霧裡看花。近幾年，全球因新冠病毒肆虐，許多重症、死亡的新冠肺炎患者都是體重過重，甚至是病態性肥胖者，不只如此，這些人接種疫苗後產生抗體的數量及速度也都比一般人來得多、來得慢，這使得肥胖問題的重要性及嚴肅性又一次浮上表面。

肥胖真的是 21 世紀全人類必須共同面對及打擊的敵人，要如何有效處理肥胖問題，下面的章節會有更深入的介紹及解方。

肥胖的風險

世界衛生組織（WHO）認證「肥胖是一種慢性疾病」，與此同時，WHO 也呼籲全球人類重視肥胖對健康的危害。肥胖是因為攝取過多、消耗太少，導致熱量累積，並以脂肪的形式堆積在體內，除遺傳因素外，主要是受到致胖環境及生活型態因素的影響。

比起健康體重者，肥胖者發生糖尿病、代謝症候群及血脂異常的風險超過 3 倍，發生高血壓、心血管疾病、膝關節炎及痛風的風險則超過 2 倍。在 2017 年國人十大死因中，就有以下七項與肥胖有關：癌症、心臟疾病、腦血管疾病、糖尿病、高血壓性心臟病、腎炎、腎病變及肝病。

要消除這些健康隱患，正視肥胖並起而健身減重，是肥胖人口的當務之急。研究也證實，當肥胖者減少 5% 以上體重，就可以為健康帶來許多益處，高血壓、糖尿病等與肥胖相關的疾病將可因此獲得改善。

肥胖的標準

國際上常用身體質量指數

（body mass index, BMI）或腰圍尺寸來作為評估肥胖的指標。依據 2013 ~ 2016 年「國民營養健康狀況變遷調查」，我國成人過重及肥胖盛行率為 45.4%（男性為 53.4%，女性為 38.3%），相較 1993 ~ 1996 年的 32.7% 及 2005 ~ 2008 年 43.4%，顯示成人過重及肥胖盛行率有逐步增加的趨勢。

想知道你有沒有過重的問題，趕快算一算 BMI 值，看你是不是肥胖一族！例如：一個 52 公斤的人，身高是 155 公分，將體重（公斤）除以身高（公尺）的平方，BMI 值為 21.6。

依國內標準，BMI 值小於 18.5 表示體重過輕，18.5 ~ 24 是健康體位，24 ~ 27 則過重，27 ~ 30 為輕度肥胖，30 ~ 35 是中度肥胖，大於 35 即為重度肥胖。

認識肥胖症

人的身體有 250 ~ 300 億個脂肪細胞，大部份位於皮下脂肪與腹部內臟外層，人們日常攝取食物後多餘的能量就是由這些細胞負責貯存，當細胞飽飽脹脹大後，便會分裂成更多的脂肪細胞來貯存能量。

人類一生中有幾個發胖的關鍵期，分別是：

1. 胎 / 嬰兒期：指孕期在母親體內的胎兒與產後的嬰兒時期，這時期母親攝取的熱量如果過多、或餵食牛乳等，會使胎 / 嬰兒的脂肪細胞增生較多，嬰兒出生後的第 1 年體重通常會增加 3 倍，腹部脂肪會增加 2 倍。

研究發現，嬰兒出生後第 1 年如果營養不夠，成年後不僅體內胰島素較高，中性脂肪（三酸甘油酯）也比較高，好的膽固醇則較低，這些都是糖尿病的早期特徵，因此，嬰兒出生後 1 年內必須給予足夠的有益營養，以維護其成年後的健康基礎。

2. 少年期：這時期是生長激素分泌旺盛的成長期，生長激素除了會促進骨頭生長，也會促進脂肪分解，藉以提供能量給肌肉及骨骼作為成長之用。

3. 孕產期：美國一項追蹤研究顯示，女性在生產後體重平均增加 9 公斤，而同齡無懷孕生產的對照組則只增加 5 公斤，顯示女性懷孕 / 生產容易增加體重，尤其是本來就過重的女性，產後增胖的風險更高；此外，研究也顯示，生愈多小孩的女性腰臀圍比也有愈高的趨勢。

女性為何在產後容易變胖？主要和生活形態改變有關，例如忙著帶小孩導致缺少運動，再加上產後頻繁進補，體重更容易增加，因此，預防之道在於改變產後進補觀念，飲食均衡攝取即可，當然還要多做運動。

4. 中年期：因為基礎代謝變慢，加上活動量較少，且可能因為經濟能力較佳而經常食用高熱

▼許多重症、死亡的新冠肺炎患者都是體重過重，這些人接種疫苗後產生抗體的數量及速度也都比一般人來得多、來得慢，這使得肥胖問題的重要性及嚴肅性又一次浮上台面。（網路截圖）



量美食，使得腹圍增加、內臟脂肪累積而出現肥胖。

5. 更年期：研究報告指出，更年期若沒有經常做運動及進行飲食控制，經過 4 年半後體重平均會增加 2.4 公斤，且脂肪主要囤積在腹部；另外，使用女性荷爾蒙治療更年期不適症狀的女性，體重或許沒有改變，但脂肪脂肪分佈的部位會與以往不同，主要囤積在臀部與大腿而不是腹部。

什麼是腰臀圍比？

定義肥胖除了計算 BMI 值，另可評估腰臀圍比，後者和糖尿病、心臟病的關聯性甚至更大。量腰圍時以肚臍為指標，水平繞肚子一圈，臀圍是以臀部向後最凸出的部位為指標，水平繞一圈，再以腰圍數值除以臀圍數值得到的比值，即是腰臀圍比。

如果腰臀圍比超過 0.8，罹患心血管疾病的風險就可能增加。世界衛生組織對於健康腰圍的定義是男性 94 公分（亞洲男性為 90 公分）、女性 80 公分，如果超過這個標準數值，罹病的危險性就會增加。

肥胖可能減短壽命

肥胖症（Obesity）是指體脂肪累積過多而對健康造成負面影響的身體狀態，可能導致壽命減短及各種健康問題。肥胖與遺傳有關，也與生活方式相關，有些人可能因為基因的緣故，即使多吃或是很少運動，也比較不容易發胖，但有些人可能因為基因的緣故，形成易發胖體質。

而多數人肥胖主要還是因為熱量攝取過多、缺少運動的關係，其他如基因缺陷、內分泌異常、藥物影響及精神疾病等也是肥胖的重要原因。肥胖與許多健康問題相關，包括增加心血管疾病、第二型糖尿病、睡眠呼吸中止

症、某些癌症（如：胃癌、乳癌、腸癌等）、退化性關節炎及其他疾病的發生機率。

肥胖是 21 世紀全人類最重要的健康問題之一，包括美國醫學會和美國心臟協會等數個醫學會，已在 2013 年將肥胖定義為疾病的一種，目前全球各地成人與兒童肥胖的盛行率都在上升。2005 年，全球有 6 億名成人（13%）和 4200 萬名 5 歲以下孩童有肥胖問題。

另根據世界肥胖聯盟估計，全球過重或肥胖人口將從 2014 年的 20 億人增加到 2025 年的 27 億人，也就是屆時地球上每 3 個人就有 1 人過重；而在眾多主要原因中，肥胖屬於可預防死因，也就是說，減重可以幫助你延長壽命。

肥胖的分類

根據成因，肥胖可分為以下兩類：第一類：原發性肥胖。無明顯病因，主要和遺傳、飲食過量、運動不足等不良生活習慣有關。

1. 遺傳：研究顯示，父母親都肥胖，子女肥胖的機率为 80%；若雙親中有 1 人肥胖，則子代肥胖的機率为 40%；父母親若體重正常，子女肥胖的機率小於 10%。

2. 飲食：經常飲食過量，尤其是攝取太多高脂肪、高熱量的食物就容易造成肥胖。

3. 運動不足：懶得動不僅會量消耗較少，且會使胰島素阻抗增加，導致肌肉組織對於葡萄糖的利用減少，脂肪就容易堆積在腹部與臀部而造成肥胖。

4. 社經地位：在已開發國家中，社經地位愈高的人肥胖比例愈低，原因可能是教育水準高者較有運動意識，較會留心飲食和維持運動；但在未開發國家，社

經地位愈低的人肥胖比例愈低，主要原因是飲食來源缺乏，或是進食過多垃圾食物造成健康問題。

5. 飲食文化：不同的飲食文化及生活模式也是影響群群肥胖與否的因素之一，像是偏好低卡路里飲食且食材組合豐富的日本，就名列全球肥胖率最低的先進國家之一。

第二類：續發性肥胖。因罹患某些疾病而造成肥胖，例如：

1. 甲狀腺機能低下造成黏水性水腫。

2. 腦下垂體腫瘤及導致甲狀腺功能低下而造成肥胖。

3. 腎上腺皮質腺瘤分泌過多荷爾蒙而造成肥胖，臨床上稱為庫欣氏症候群。

【此生不渝】書摘 11

離開官場 改從事學術外交(下)

■邵玉銘

除了克卿個人不喜中共因素外，一九八九年天安門事件及中國威脅論在西方世界甚囂塵上，使美國政府對中共印象極差，所以跟中共一直沒有建立高層人士直接溝通的機制。設若有此機制，在台海危機之前，柯林頓總統派大員或以熱線預先警告北京，對台灣不可用武力威脅，則此次台海危機應可避免（註 26）。

批中共文攻武嚇

在此次訪問演講中，針對中共對李總統訪美的解讀及對台灣大

選的文攻武嚇，我也提出了我的批評：

第一，中共對美國政情不了解，反認為柯林頓政府允許李登輝總統訪美，是在打「台灣牌」，對中共有所制衡。實際上，柯林頓是在國會及輿論的壓力下才允許李總統訪美，與打「台灣牌」毫無關係。

第二，中共對台灣政治認知錯誤，將主張「台灣意識」和「台灣獨立」劃上等號。其實，約有百分之八十的台灣民眾主張維持現狀。但中共認為主張「台灣優先」及不贊成統一者，均是台獨。

第三，中共對國際社會不了解。當台灣在舉行總統大選時，世界民主國家都樂觀其成，認為這是一個民主國家應有的權利，但中共卻以飛彈及軍事演習相威脅，這必然引起美國強烈反彈及國際社會的譴責。（註 27）

談三角關係隱憂

另外，我在這次訪問期間，也提出對美、中、台三角關係中的隱憂：

這次，美國幾乎和中共兵戎相見，並不是一個好兆頭。美國派出航空母艦戰鬥群來保衛台灣，台灣當然感激，但我希望美國

終就可能導致癌症發生，包括乳癌、大腸癌、子宮癌、攝護腺癌等，都可能與肥胖有關。

4. 呼吸系統疾病增加：肥胖者的腹部脂肪多，迫使橫膈膜上升，再加上胸部脂肪也多，壓縮肺部空氣流通，造成換氧不全，使得罹患呼吸系統疾病的機率增加；另外，肥胖也容易發生夜間睡眠呼吸停止的現象，即睡眠呼吸中止症。

5. 消化系統疾病增加：肥胖族由於血液中膽固醇高，膽汁所含的膽固醇也高，膽固醇需經由膽囊、膽道，再由消化道排出，因此使得消化系統疾病，包括肝硬化、脂肪肝與膽結石的發生機率增加。

6. 開刀危險性增加：肥胖的人開刀時由於換氧不全，心臟功能較差，且腹部脂肪多，腹部壓力高，縫合難度高，使得手術時危險性較一般人高。

7. 罹患關節炎的機率增加：根據統計，站立或行走時膝蓋承受的重量約是體重的 1 ~ 2 倍，上下樓梯時約是 3 ~ 4 倍，跑步為 4 倍，蹲下和跪姿約為 8 倍，運動跳躍時更高達 15 倍；以體重 50 公斤計算，每爬 1 級階梯膝蓋就要增加 200 公斤的壓力，如果體重是 100 公斤，那麼爬 1 級階梯膝蓋便要承受 300 ~ 400 公斤的壓力，肥胖者由於體重過重，支撐身體的膝關節與脊椎便容易發生關節炎。

8. 內分泌失調：肥胖者體內胰島素較高，由於胰島素會影響膽固醇的代謝，而膽固醇是製造性荷爾蒙的原料，因此，女性肥胖者容易出現月經失調、荷爾蒙分泌異常、不孕症等現象。

（待續）

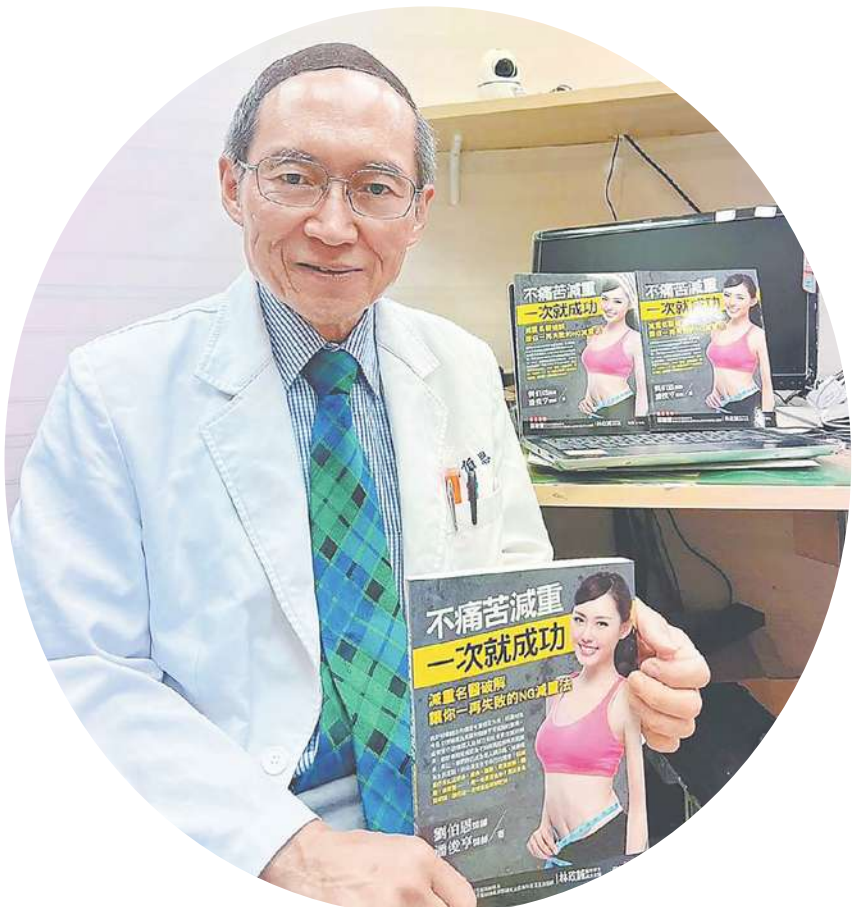
要拿捏分寸，台灣並不希望美國和北京的關係惡化。美國和中國大陸都是核子大國，如果兩者關係惡化，或者兵戎相見，首當其衝受害的是台灣，此即俗語說「城門失火，殃及池魚」。

我的結論是，希望台灣、大陸和美國三贏：

三贏之道

我不僅希望台北和華府之間，也希望北京和華府之間都保持良好關係，當然我也希望海峽兩岸能早日恢復協商關係。台海問題一定要達到三贏，不要兩贏一輸，否則兩贏也保不住。（註 28）

對這次訪問，《中國時報》以「邵玉銘籲美採取「預防性外交」，創造「中、美、台」三贏局面，避免台海危機再發生」及「邵玉銘在美進行密集遊說」為標題加以報導，並指出我在華府發表演講時，白宮現任主管亞洲事務的高級官員克利絲朵美



▲本書列舉關於減重的盲點，告訴你如何防治減重後復胖，也提出了簡單可行的減重要點。圖為劉伯恩醫師與書合照。（網路截圖）



▲研究證實，當肥胖者減少 5% 以上體重，就可以為健康帶來許多益處。（網路截圖）

《不痛苦減重，一次就成功》



作者：劉伯恩，潘俊亨
出版社：金魚文化
定價：380 元



▲台海問題一定要達到三贏，不要兩贏一輸，否則兩贏也保不住。（網路截圖）

（Sandra Kristoff）及前任國防部長布朗（Harold Brown）均在座（註 29）。

此次訪問美國，美方對我一路的接待都非常熱心。美國此次仗義出兵，以維護台灣總統大選之如常舉行，是美國與台灣關係中的一個重要里程碑。中國古語說：「得道者多助。」台灣落實民主政治，才是美國願意馳援的根本原因。

我的結論是，希望台灣、大陸和美國三贏：

檢討、警惕、前瞻》，《中國時報》（一九九八年六月二十四日），第三版。

註 27《世界日報》（一九九六年四月八日）。

註 28《星島日報》（舊金山，一九九六年四月八日）。

註 29《中國時報》（一九九六年四月四日），第四版。

（本文與聯合新聞網同步連載）

（本連載全部結束）

▼ 考量到超然的雙重良好關係，土耳其堪稱是俄烏兩國之間的最佳斡旋人。右上圖為土耳其總統艾爾段。(網路截圖)



穿梭俄烏兩造 土耳其竭力做調人

【本報記者宋秉謙綜合報導】俄烏戰爭中最獨特的位置！土耳其媒體 17 日報導，烏克蘭外交官提到，烏國正與土耳其積極合作，如撤離平民、提供人道主義援助，但也能理解土國與俄國的良好關係。土耳其當前是俄烏之間的溝通橋樑之一，致力於確保雙方停火，更有說法是「土耳其是唯一有能力讓俄烏雙方坐下來談話的窗口」，開戰以來土國庇護、撤離超過 10 萬俄國人、8.5 萬烏國人。

友俄且友烏

根據土耳其當地《每日晨報》17 日報導，一名烏克蘭外交官表示，烏國正與北



土耳其是俄烏之間的溝通橋樑之一，開戰以來土國庇護、撤離超過 10 萬俄國人、8.5 萬烏國人。

約成員國土耳其積極合作，特別是人道主義的救援與平民撤離、暫時居留等幫忙，同時雖然不滿、但也理解安卡拉當局仍與俄羅斯保持良好關係的選擇。

考慮到地緣與歷史關係，土耳其在俄烏之間的地位相當超然，同時也致力於協助雙方永久停火，土耳其堪稱是雙方溝通的關鍵斡旋人，該名烏克蘭外交官評論，土耳其若加入制裁俄羅斯行列、暫停俄國航班等，烏國當然很欣喜，但能理解這不現實，土耳其是唯一一個能讓俄國、烏國官員坐下來好好談的國家。

艾爾段中立當斡旋人

自俄烏衝突以來，土耳其的態度相當中立，當局積極提出想扮演斡旋人的意願，多次強調支持烏克蘭的領土完整與主權，同時也反對全球孤立俄羅斯的制裁手段。上個月土國就在安塔利亞接待了俄烏兩國的外交部長，總統艾爾段也多次呼籲，邀請雙方領導人到伊斯坦堡舉行和談峰會。

自戰爭以來，土耳其成為兩國人民的重要靠山也能說明這點，土國已幫助超過十萬名俄羅斯人取得暫時居留資格，同時也幫助了 8.5 萬名烏克蘭人，其中約有 4.7 萬烏國人獲得撤離至各國。土國也掌握俄羅斯軍艦穿越土國海域前往黑海的行蹤，針對性監控俄國從敘利亞運送的東西，有助於拯救烏克蘭沿海、苦苦抵禦俄軍攻擊的城市。

此外，每日晨報也補充，無論出於愛好考量、或是現實需求考量，俄羅斯宣布取消從土耳其進口農產品的額度限制。2015 年土耳其因故急墜俄國戰機時，俄國曾頒布一系列的農產品進口限制，隨著土俄關係回暖，俄國取消禁令、但設有進口額度，如今全面取消，土俄交好的背後關係也耐人尋味。



廚餘變能源黃金？ 生物甲烷抵制俄羅斯

【本報記者簡嘉佑綜合報導】廢棄食物成為能源解方？許多西方國家因為戰爭而開始抵制能源大國俄羅斯，使許多國家面對能源進口短缺的問題。歐盟計劃藉由回收廢棄食物、汗水等，提高「生物甲烷」的產量到 350 億立方公尺，以填補抵制俄羅斯造成的能源空缺。但質疑聲浪指出，甲烷逸出到大氣、設備不足都是生產甲烷的挑戰。

能源危機重壓歐洲

俄烏戰爭爆發至今，尚未止息。而俄羅斯為能源出口大國，舉止牽動國際能源價格。《半島電視台》報導，美國政府對此祭出新計畫，擴大玉米生產的乙醇供應，試圖緩解俄烏戰爭造成的能源成本上升問題。

同時，仰賴俄羅斯天然氣進口的歐洲也面臨著能源重壓，有些國家為了生計，拒絕效仿美國禁止進口俄羅斯化石燃料；而有些國家則試圖尋找天然氣的替代方案，以強化抵制俄羅斯總統普丁的力道。

歐盟主席馮德萊恩就曾聲明說，「我們（歐盟）必須獨立於俄羅斯的石油、煤炭與天然氣，不該依賴於明確威脅著歐盟的能源供應商（俄羅斯）。」但目前歐洲約 40% 的天然氣來自俄羅斯，光從該國的天然氣進口就高達 1500 億立方公尺，尋找產量

巨大的替代能源，成為歐盟的重要方針。

廢棄食物成解方

《BBC》報導，散發著惡臭的豬糞、廢棄食物卻可能成為歐盟能源的救星，因為腐爛的有機物會釋放出沼氣，如果收集這些氣體並進行純化，就能夠得到「生物甲烷」，能有效代替天然氣的使用。歐盟也計劃於 2030 年前將生物甲烷的產量提高到 350 億立方公尺。但因為甲烷是溫室氣體之一，其造成溫室效應的能力是二氧化碳的 84 倍，所以一旦這些氣體不小心逸散到大氣中，反而加劇了氣候變遷，所以如何在提煉生物甲烷的過程中，不讓甲烷汙染大氣成為技術難關。



設備跟不上目標

此外，雖然汗水、林業廢棄物、海藻等多項物質都能夠用以生產甲烷，但生產過程中需要減氧設備，且生產出來的氣體還需要再次進行純化才能夠使用，但而歐洲目前還沒有統整各地材料的沼器產業鏈。

國際組織研究員包迪諾就指出，歐盟 2030 年的甲烷生產目標比現在現在所能處理的生質料還要高上太多了，且目前歐洲多使用玉米來生產甲烷，一旦需求升高的話，恐怕糧食價格也會隨之上漲。



▲ 天然沼氣產出的生物甲烷，有望成為取代俄羅斯天然氣的替代能源。(Photo by UBC Micrometeorology on Flickr under C.C. License)

軍政府特赦千名罪犯 緬甸人權仍未解

【本報記者簡嘉佑綜合報導】緬甸新年特赦超過 1600 名罪犯，該國軍政府終於釋出善意。國際組織統計，緬甸軍方推翻政權以來，逮捕超過 1 萬人，而軍政府此次為慶祝該國新年活動，決定進行特赦。但因特赦罪犯中並不包含政治犯，被視為政府的作秀之舉。抗議軍方的人士且已成立平行政府，宣稱控制該國大多農村地區，強勢反抗政府的統治。

特赦不包括政治犯

《半島電視台》報導，緬甸軍政府為了慶祝該國傳統新年活動而進行特赦，陸續釋放該國各地的囚犯。軍政府國務秘書昂林德表示，「作為慶祝緬甸新年的活動之一，為人民帶來歡樂並解決人道問題是政府的要務」，預計有 1,619 名囚犯將在特赦下被釋放，主要是毒品犯與輕罪犯。

儘管該國軍政府於今年初已承諾恢復和平，但這次特赦不包含任何政治犯的狀況依舊引發爭議。緬甸軍隊於去年 2 月推

翻民主政府以來，軍政府長期控制該國至今。根據國際協會數據統計，這段期間以來有超過 13282 人被逮捕、1756 人被軍方殺害。

該國政治犯協會前成員敦吉說，許多政治犯被軍政府領導人敏昂萊扣押為人質，以維持軍政府正常運作，所以沒有政治犯被釋放的狀況很正常，因為「他（敏昂萊）知道，如果釋放政治犯，他們只會再度反抗自己。」

新年下的暗潮洶湧

然而，在緬甸歡快新年節慶的檯面下，仍暗藏抗議者與軍政府的角力。反對軍事統治的抗議者於新年發起了數天的活動，呼籲民主改革、釋放犯人。目前軍方反對者也建立與軍政府對立的



▲ 緬甸近期正在歡慶該國新年，軍政府也特赦超過 1600 名罪犯。(網路截圖)

平行政府，並在新年致詞中曾表示，「民兵和少數民族武裝力量，已控制了該國大部分農村地區」，強勢反抗軍政府的控制。

緬甸的過去民主紀錄可以說是劣跡斑斑，該國過去長期受到軍政府統治，1990 年才開放選舉，但當選人翁山蘇姬隨即遭到軟禁。直到 2015 年緬甸才又再度進行公開競爭的國會大選，由翁山與總統登盛當選為領導人。

《BBC》報導，民主政府成立不到 7 年，該國軍方再度推翻掌握政權的翁山蘇姬，並拒絕民主化改革，宣布進入進入一年的緊急狀態，今年 1 月底更宣布緊急狀態再延長 6 個月。如今，緬甸仍有許多罷工、示威事件，仰光、曼德勒等大城市更發生爆炸事件。



圖文選粹

圖文 / 中央社

渡邊謙一「台灣，數位民主」 紀錄片專訪唐鳳



▲ 旅法日本導演渡邊謙一拍攝紀錄片「台灣，數位民主」，他向中央社表示，行政院數位政務委員唐鳳很特別，是人民與政府間的協調者，在政府設立與民眾對話的數位機制上扮演關鍵角色。

▼ 若 Netflix 新方案經年輕人評估過後認為不划算，也還有其他串流平台如 Disney +、AppleTV +、Amazon Prime Video、HBO Max 等平台可供選擇。(網路截圖)



帳號共享改制？Netflix 應謹慎評估

【本報記者宋秉謙綜合報導】Netflix 無疑是全球最夯的串流平台，坐擁超過 2 億用戶，但他們為想吸引新用戶，未來會對帳號分享進行限制或加價，意即帳號共享只能適用於同住家庭。但此舉影響最大就是年輕人們，專家警告，這些人是 Netflix 推廣、經營的主力，小心改方案逼走金雞母。

全球最大的影視串流平台 Netflix，近年來靠著《創造安娜》、《殭屍校園》等大熱劇持續火紅，若改革分享機制恐失去年輕訂閱者。

Netflix 想多賺錢

根據《外媒》報導，全球最大的影視串流平台 Netflix，近年來靠著《創造安娜》、《殭屍校園》等大熱劇持續火紅，擁有超過 2 億的用戶，按統計數據，高達 6.58 億人每個月至少會在 Netflix 觀看一次，這遠超過 Netflix 自己內部的數據，到 2025 年預測會上升到 7.5 億人。而如此大量的觀賞人數也是刺激 Netflix 想多賺錢的原因，Netflix 當前的家庭帳號方案可適用於多個裝置，這是 Netflix 認為的合法帳號共享，本意是為了同住家庭，父母子女都能用不同的裝置同時收看，並分別擁有自己的喜好、觀影紀錄。但這個方案變成多數用戶合買的用法，也是 Netflix 想把這些人分別轉換為新帳號、多賺錢的動機。

勿殺雞取卵

但專家對此提出警告，認為 Netflix 得審慎評估新制恐會殺雞取卵。他們以「窮學生」(broke college student) 稱呼 20 代的年輕人，這些人佔了訂閱用戶的一大部分，不少都善用了多裝置的方式合訂，將是新制首當其衝者。

但相對的，他們對 Netflix 也很重要，年輕人往往更能適應新產品，若新方案經年輕人評估過後，認為不划算，現有也還有其他串流平台如 Disney +、AppleTV +、Amazon Prime Video、HBO Max 等平台可供選擇，把這群推廣主力推走並非是好事。

據《時代》報導，Netflix 近期便在智利、哥斯大黎加、秘魯推出新制，讓家庭帳號方案加價，便能增加至多 2 位額外用戶，意即非同住家庭的成員將強制收費，Netflix 發言人提到，這是一次性的實驗，看新制度會有什麼成效，然後再謹慎於更多國家推行。

閱用戶的一大部分，不少都善用了多裝置的方式合訂，將是新制首當其衝者。

但相對的，他們對 Netflix 也很重要，年輕人往往更能適應新產品，若新方案經年輕人評估過後，認為不划算，現有也還有其他串流平台如 Disney +、AppleTV +、Amazon Prime Video、HBO Max 等平台可供選擇，把這群推廣主力推走並非是好事。

據《時代》報導，Netflix 近期便在智利、哥斯大黎加、秘魯推出新制，讓家庭帳號方案加價，便能增加至多 2 位額外用戶，意即非同住家庭的成員將強制收費，Netflix 發言人提到，這是一次性的實驗，看新制度會有什麼成效，然後再謹慎於更多國家推行。

NBA2022 選秀分析 前四順位浮現

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 雖然才剛開始打季後賽，但已經放假的球隊握有前段選秀籤，已開始討論六月底的選秀！在三月瘋期間，全美各大學選手表現，都會被列入考量，外媒點出值得關注的前四順位，包含奧本大一生、大前鋒史密斯、岡薩加大一的禁區好手霍姆葛倫，普度大二生、雙能衛艾維，打出身價的杜克大一鋒線班切羅。

NBA 季後賽開打也代表戰績不佳的後段班開始放暑假，而暑假作業的第一課就是重要的選秀，戰績不佳多半代表握有較前的籤位，NBA 過往常見選到一個好選手就谷底翻身的案例，在三月瘋打完後，這期間的新秀表現也會列入各隊仔細評估。

史密斯、霍姆葛倫爭狀元

在奧本大學大一、強力前鋒史密斯宣布投入今年選秀後，他被多數媒體默認為是狀元，根據《NBC 體育網》報導，史密斯是 6呎 10吋 (約 208 公分) 的長人，在大學賽季展現不凡的油漆區攻防能力，更擁有外線投射能力，專家公認他除了潛力令人垂涎，他的「地板」也絕不低（意指養成後不會太差）。

再來則是人氣十足的岡薩加大學大一霍姆葛倫，他原本就被視為狀元熱門，擁有 7 呎的身高，能出手外線、也有不差的策應分球能力，雖然身材稍嫌單薄，但未來仍被看好，若史密斯成為狀元，相信霍姆葛倫會是握有榜眼籤的球隊的意外之喜。

至於誰是探花就有不少爭議，首先是普度大學大二後衛艾維，他大學時代可以勝任雙能衛，光靠身材與步伐能輕鬆切入禁區，組織能力也不差，但在 NBA 等級可能得改以得分後衛為主。另外杜克大一班切羅則是在三月瘋打出佳績，排名更往上竄，他也是 6 呎 10 吋的長人，雖沒有史密斯與霍姆葛倫的防守與外線能力，但擅於團隊配合、創造得分機會，班切羅也可能在第三順位就被選中。

除了以上四人，還有一名不可不提的高潛力股穆雷，這位愛荷華州大的大二前鋒雖然沒有前幾位鋒線強悍，但穆雷很靈活，在籃板、抄截、火鍋都有不俗成績，也有出色的得分潛力供球隊挖掘。

NBA 今年樂透區抽籤在 5 月 17 日登場，樂透區代表的是未能打進季後賽的隊伍抽前段順位，戰績最糟的三隊仍有較高機率抽到狀元籤，也有比較高的前四順位籤保底，而正式選秀將在 6 月 23 日登場。

▲ 岡薩加大一霍姆葛倫為首選。(photo from C.Holmgren Facebook)

探花之爭未明朗

至於誰是探花就有不少爭議，首先是普度大學大二後衛艾維，他大學時代可以勝任雙能衛，光靠身材與步伐能輕鬆切入禁區，組織能力也不差，但在 NBA 等級可能得改以得分後衛為主。另外杜克大一班切羅則是在三月瘋打出佳績，排名更往上竄，他也是 6 呎 10 吋的長人，雖沒有史密斯與霍姆葛倫的防守與外線能力，但擅於團隊配合、創造得分機會，班切羅也可能在第三順位就被選中。

我罹癌的神蹟之旅 ⑤

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)

12. 快樂的黃臉婆

我單身未婚，從來沒有做過黃臉婆，但就在我一月初做完第九次化療出院後，我居然變成「黃臉婆」了，哈。

出關，體力恢復後

第九次化療住院是去年 (2018 年) 的聖誕節，元旦前出院，我心想真好，在新的一年來臨前能夠完成最後一次化療，感到意義重大，真有完全釋放自由的感覺，幻想著可以出關、體力恢復、漸漸回歸服事、還有吃一些好久沒吃到的食物，就是一陣心情放鬆、但也有點「警覺」放鬆。

回家過元旦，第一週竟然沒有任何副作用，不像過往第一週反應最強，但到了第二週腸胃不適，我以為副作用延後了，只要忍耐一下就漸漸舒緩，但第三週卻不見好轉，到診所看腸胃，拿了些腸胃藥，吃了也不見好，過了第三週我參加了一個聚會，與會牧者跟我說：「你的臉色不對，怎麼發黃？」我說最近腸胃不好，一位師母說不對勁，應該是黃疸。竟然是黃疸！

我在家很少照鏡子，就算照鏡子也是注意頭髮長出來沒！不知自己臉色不好，感謝主我去了那個聚會讓我發現自己身體狀況已經外顯。



▲ 我參加了一個聚會，與會的一位師母看到我，說不對勁，應該是黃疸。圖右一為作者。(作者提供)

看到我就讓出博愛座，我沒有客氣因為全身沒有力氣，我頭低低不想讓看到我的人為我擔心，或被嚇到，正好低頭可以安靜禱告時，天慈傳道師來電，她說：玉玲，你一輩子都好努力，努力工作、努力生活，你生病讓你一切停擺，不得不慢下來，可是你知道你現在不是要慢下來，是要「停下來」。

她說我見到許多化療病人治療後不好好休息調養，後來復發都不一定是死於原來的癌症，反而是許多併發症。所以，你要聽話，要停下來，我們會陪著你，不要擔心生活，上帝會養你，我們會養你。……我仍舊低著頭，很深很深的感動及愛充滿我。主啊！我要停在祢的面前，完全停在祢的懷裡。

上帝要我停下來

1/24 (週四) 上午十一點，醫院來電說有床位，因此我就在 GOOD TV 望年會的那天，住進了醫院，一天也不差，上帝定意要我停下來，連望年會也不能參加，晚上躺在床上，同工傳照片給我看，我看到與我有革命感情都是二十年資的幾個同工在台上，螢幕上有我的名字，我流著淚看著同工們的臉龐，想念著他們，上帝在我的心裡說話：「孩子！你畢業了。」 (待續)

▼政府應積極主動向美方催請儘早交付軍備之外，亦應考慮國防自主原則，評估我方軍備需求。(網路截圖)



真話大冒險

美大量軍備交付延宕 我應積極催請交付

■魏邦賢
(退休公務員)

俄烏戰事延燒，台海安全成為熱門話題，美國一再強調重視台灣安全，但是積壓未交付的對台軍售項目，共計已高達142億美元，合新台幣4136.9億元，新型武器逾時即失效益，政府應積極催請美方儘速交貨，以維護國防安全。

台海安全影響外資

俄烏戰爭爆發以來，外資大賣超台股，本月14、15兩日，連續2日賣超，共提款219.64億元，4月累計賣超達1494.12億元。值得注意的是，台股

政府正積極研議恢復一年制義務役，期能充實國防人力，但是如果沒有新型武器系統，光靠人力，根本不足以自衛。

2020年從11000點大關，一路向上挺進到18619點盤中歷史高點，外資也一路提款。今年迄今不到4個月，已賣超逾6千億元。

2020年外資賣超台股5394億元，2021年賣超4540億元，2年多合計已提款高達1.6兆元，台積電即使財報亮眼，展望正項，ADR照樣走跌，聯電、鴻海、聯發科、台達電、力旺、信驊、大立光、AES-KY，不論如何績

優，全被外資賣倒，究其原因正是擔心台海安全，外資避險動作積極，影響台灣經濟發展。

軍備交付延宕不妥

美國強調希望台灣增強國防武力，武裝成為刺蝟自保，亦通過對台軍售，台灣配合積極採購各項軍備，但是根據「國防新聞」透露，自2019年7月以來，台灣向美國採購價值約170億美元(新台幣4952.4億元)軍備，但是該報取得電子文件顯示，未交付項目已積壓達142億美元，導致台灣新型武器更新落後。

迄今未交付台灣的新型武器包括：66架F16C、D，BLOCK 70戰機、愛國者防空系統延壽的零組件、刺針防空飛彈、MK-48重型魚雷、高機動砲兵火箭系統(HIMARS)、M109A6自走砲、MS-110偵照莢艙、RGM-84L-4魚叉BLOCK.11陸基反艦飛彈、增程型距外陸攻飛彈等，全都是

台灣重要的防衛型武器。

國防應自主化

另一方面，政府正積極研議恢復一年制義務役，期能充實國防人力，但是如果沒有新型武器系統，光靠人力，根本不足以自衛，尤其俄烏戰爭更顯示武器現代化的重要性，沒有新型的武器裝備，再多的人力也抵擋不了敵軍的進攻，難道真要如行政院長所說，淪落到拿掃把對抗敵人新型武器地步嗎？

現今全球軍備研發更新相當快速，對岸中國大陸的軍事現代化、科技化日新月异，如果台灣在現代化武器上，不能跟上更新腳步，過不了5年或10年，美國即使交付武器給我軍，亦已成為落伍陳舊軍備，遑論自保防衛。

政府應積極主動向美方催請儘早交付軍備之外，亦應考慮國防自主原則，評估我方軍備需求，除自主研发之外，擴大採購武器來源，並積極向美方洽購新型武器，以維持台海軍事平衡及安全，否則徒有大量人力，亦不足以保護台灣安全。

王老先生
講故事
之39

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

女人也講黃色笑話？

■王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

男人碰在一起，常常喜歡講一些葷笑話，也就是所謂的黃色笑話，有時會愈講愈黃，以致不堪入耳。

在一次旅行途中，有位前進派的女性也加入黃色行列，大講葷笑話。她的理由是，黃色笑話不是男人的專利，女人也可以講。由於我們很少聽到女性在公開場合講黃色笑話，所以大家除了笑得人仰馬翻以外，也很詫異這位女性的新潮作風。

女性究竟可不可以在公開場合講黃色笑話？如果男人可以，為甚麼女性就不可以？

男女平等

從兩性平等的觀點來說，如果人們可以從黃色笑話中得到快樂，男人女人應該都可以說，沒有所謂男人可以，女人就不可以的道理。可是問題是，這樣的結果是甚麼？對自己、對社會是好還是不好？

首先要問的是講黃色笑話究竟好不好？這個問題研究起來，恐怕並不像表面那麼簡單。但是至少在目前的社會價值觀下，講黃色笑話應該是不被鼓勵的，有時還會被視為是性騷擾而引起軒然大波。

黃色之旅？

女性佔人口的一半，如果也加

入黃行列，其結果可想而知。就像前面旅行中的例子，結果那一趟十幾天的國際旅遊，大家一上車就講黃色笑話，一些普通的言語，也會被聯想成黃色笑話，真是十足的黃色之旅了。

開始講黃色笑話可能只是輕描淡寫，語帶幽默，可是愈講愈不像話。男人講，如果女人也跟著講，除了愈講愈黃外，接著可能是毛手毛腳，結果很多現在大家極力防止的事就會發生。這對自己、家庭及社會都是不利的。

所以講黃色笑話，不是女人不可以的問題，而是男人女人都應該講。因此，男人如果公開講，女人處理的態度不是你講我也講，而是應該加以鄙視，不予以附和，甚或以性騷擾視之。

不應助長

有人或將講黃色笑話列為「食色性也」的範疇，有人或以為講講黃色笑話滿有趣的，認為很難加以阻止；但是大家應該會同意，並非所有難以阻止的事，就可以不管，甚或加以助長；也不是所有有趣的事，都可以盡情享受。講黃色笑話可能就是這種樣子的事。

女性常講黃色笑話的，多數可能是在對大男人主義的守舊抗議，少部分則在標榜新潮或前進，真正講黃色笑話卻臉不紅氣不喘的人並不多。我認為抗議大男人主義的方法很多，大可不必用糟蹋自己的方式為之。



◀女性常講黃色笑話的，多數可能是在對大男人主義的守舊抗議，少部分則在標榜新潮或前進。(網路截圖)

經濟論衡

三大因素墊高世界經濟成本

■林建甫

(中信金融管理學院講座教授暨台大經濟系名譽教授)

二戰後，世界經濟重建，全球產業鏈形成了無比精細的垂直分工，每個國家都納入產業鏈的一環，基於經濟學「比較利益」的原則，經濟一體化成為必然的結果。

大家都享受全球化的紅利。然而過去四十年來的高增長和低通脹的完美組合，未來可能不復見，當前三大因素：新冠疫情、俄烏衝突與西方抗中，不僅會對短期經濟有影響，還會產生結構性變化，對全球經濟產生長遠的

影響。通膨不僅是需求面的問題，而是供給面已經起了根本的變化。

疫情加大反全球化

首先，疫情對全球產業鏈以及物流都帶來諸多影響。疫情是百年難得一遇的嚴重事件。疫情爆發封城、隔離對國際貿易形成巨大衝擊。

WTO成立是全球化的頂點，之後反全球化的聲浪逐漸起來，但疫情帶來的衝擊把反全球化帶到極致，不但2020年貿易量大幅下跌，之後受疫情影響，人們對未來的經濟成長預期存在很大的不確定性，不敢增加投資。過去

兩年已經顯示投資不足，再來全球經濟的產能就會受限。疫後需求雖然回升，產能受限，會延後通膨問題的解決。

俄烏戰爭糧產動盪

其次，俄烏衝突則是二戰以來歐洲本土出現的最大規模戰爭，戰爭導致的破壞和制裁將對現有的世界經濟產生很大的衝擊，尤其能源和糧食供給缺口將加劇全球通膨壓力。俄羅斯、烏克蘭是糧食、石油、天然氣的重要生產國和出口國。

俄羅斯、烏克蘭小麥出口在全球的占比達到25%，是中東、非洲不少國家的糧食進口來源。這

些商品價格受戰爭影響將持續維持高點。歷史經驗甚至顯示，糧食危機可能造成發展中國家社會的動盪。

戰爭更使和平紅利消退。二次世界大戰後冷戰的1960年代，OECD國防開支對GDP的比例高達7%，七十年代降低到不到5%，八十年代末九十年代初，東歐劇變、蘇聯解體之後，OECD軍費開支再明顯下降，轉為促進經濟發展。俄烏衝突爆發，未來歐洲國家勢必要增加軍費開支，不利經濟發展。

西方抗中成本增加

第三，西方抗中可預測全球供



◀俄烏衝突導致的破壞和制裁將對世界經濟產生很大的衝擊，尤其能源和糧食供給缺口將加劇全球通膨壓力。(網路截圖)

應鏈將隨之改變。過去中國是全球最大的商品生產和出口中心，供給量超過美國和德國。西方國家擔心過度依賴中國的進口，希望可以分散供給來源。抗中也產生去中化，各國會從產業安全角度出發去調整生產布局。去中化也就會把製造業從中國轉移到其他國家，但這會導致成本增加。中國也會擔心被其他國家限制而謀求自主創新。中國過去的製

造業發展是以加工出口為主。利用如俄羅斯、澳洲、巴西等的自然資源豐富，及如日本、美國等的先進技術合作。中國從發達國家學習與引進技術，花費不多，現在全部要自主創新，也意味著成本增加。

過去沒有疫情、舉世和平，及全球化下真是經濟發展的好日子。未來可能要相對辛苦幾十年，才能回到從前。