



五媒合一
深度報導
極簡閱讀



國務機要費爆朝野衝突



中國干預 澳、紐提高戒備



非洲影視秀 串流平台助攻



與疫情共存 先打物資戰



《今日靈修》

疫情、選戰亂打

嚴肅的疫情與炙熱的選戰，構成一幅滑稽的畫面。政治人物跑行程、上節目，結果一一染疫或匡列隔離，變成進退不得的窘境。人民也很無奈，打疫苗、買常備藥品、囤積快篩劑成了日常。

昨確診破3千！籲長者、長照者打第4劑

指揮中心建議免疫力較差的民眾打第4劑疫苗，包括65歲以上長者、長照機構住戶與免疫力低的民眾。

【本報記者簡嘉佑台北報導】國內爆出3058例確診個案，其中本土新增2969例確診，新北市單日確診數更破千！指揮中心指揮官陳時中21日苦笑指出，以亞洲國家來說，大約都是一個月到二個月達到疫情高峰，預計台灣也是差不多的狀況。另外，指揮中心建議免疫力較差的民眾打第4劑疫苗，包括65歲以上長者、長照機構住戶與18歲以上免疫力低下的民眾。

兒少接種建議出爐

兒少疫苗接種建議出爐，指揮中心發言人莊人祥表示，建議兒童接種2劑莫德納疫苗，並將2劑的間隔時間延長到12週，接種劑量為成人劑量的一半（50

微克）。而針對青少年狀況，他建議，前兩劑接種且無發生嚴重不良反應者得接種第3劑疫苗，與第二劑接種間隔時間須達5個月。

此外，指揮中心也建議三大族群接種第4劑疫苗，包括65歲以上的長者、長照機構的住戶與18歲以上免疫力低下的患者（如洗腎、愛滋病患者、正接受化療的民眾），規定與第3劑間隔時間須達5個月以上才能接種，第4劑疫苗可選擇半劑莫德納或全劑量BNT、高端。

BNT仍等簽約

現場記者提問，為何防疫前線的醫護人員沒有被列入第四劑的施打名單？莊人祥回應表示，國際上也沒有將醫護人員列入第4劑的名單，並強調「不是因為疫苗量不夠」。指揮中心疫情監測組組長周志浩補充，第4劑是針對免疫方面比較差的族群，而醫護人員不列入這類族群。

現場記者也詢

問，現在國內的疫苗量能如何？陳時中回應表示，除了高端、AZ以外，民眾比較常選擇莫德納疫苗還有約50幾萬劑，而BNT疫苗還沒有進口。他預告說，月底將有2批莫德納疫苗進口，而BNT疫苗還要等簽約後才能確定進口時間與數量。

新北市破千例

21日確診個案分佈為新北市(1,000例)，臺北市(663例)，桃園市(414例)，基隆市(216例)，臺中市(139例)，花蓮縣(92例)，高雄市(82例)，宜蘭縣(80例)，雲林縣(42例)，新竹縣(38例)，彰化縣(37例)，新竹市及臺南市(各34例)，屏東縣(32例)，臺東縣(22例)，苗栗縣(19例)，南投縣(10例)，嘉義市(6例)，嘉義縣(5例)，澎湖縣及連江縣(各2例)。相關疫情調查持續進行中。

陳時中說，因應確診數字飆升，新竹市也已啟動居家照護方案，目前共11個縣市實施相關措施。另外，台南市於21日下午、台中市則將於22日、苗栗縣25日啟動居家照護計畫，而雲林縣、嘉義市、金門縣等還在研擬相關計畫。



▲指揮中心表示，以亞洲國家來說，大約都是一個月到二個月達到疫情高峰，預計台灣也是差不多的狀況。(中央社)

疫情暴增地方負擔重 藍營籲速定指引

【本報記者呂翔禾台北報導】「確診暴增，地方政府已無力負擔，指揮中心應儘速制定居家防疫指引！」國民黨21日召開記者會，呼籲指揮中心制定居家指引、提供地方更多快篩試劑與盤點防疫量能。國民黨副秘書長王育敏批評，指揮中心不能要求民眾「自主應變」，應該效仿外國提供學校與地方政府大量快篩試劑，才能與疫共存。

制定居家照護指引

王育敏表示，疫情傳播速度飛快，居家照護需求上升，但無論是地方政府、村里長與民眾都不清楚居家照護該怎麼做，她呼籲指揮中心應儘速制定居家防護指引。

「地方衛生局不能再加班了。」文傳會副主委黃子哲指出，韓國、日本都出現公務員因處理防疫而過勞死的現象，目前新北與台北都已放棄疫調，避免基層公務員累壞。他表示，指揮中心要照顧這些防疫人員的權益，讓他們能更永續的工作，否則無力面對未來更嚴峻的疫情，他痛批現在根本是「將帥無能，累死基層。」



▲國民黨21日呼籲指揮中心簡化居家照護流程、提供快篩試劑與降低地方政府防疫負擔。(影片截圖)

輕重症要分流

台北市議員徐弘庭則說，台灣現在在輕症居家照護的指引還非常混亂，如果不做好輕重症分流，恐重現香港高死亡率的覆轍，而因應大量居家照護就需要大量快篩試劑，他也提醒蔡政府要儘速採購國外快篩試劑發給民眾。

在輕重症分流上，徐弘庭也建議未施打疫苗兒童、高齡慢性病與罹患先天疾病者須建立特殊通

報管道，降低119負擔。國民黨文傳會主委林家興則提出3點呼籲：簡化居家照護流程、供應縣市快篩試劑，研擬居家提供血氧機，還有提早盤點各地醫療運送量能，讓民眾面對疫情有所依據，降低地方政府負擔。

林家興並以日本舉例，日本有專責的「自宅療養者中心」，負責監控居家照護者的狀況，並提供24小時醫療諮詢服務。他希望指揮中心也能仿效國外，才能讓台灣真正與疫共存。

《焦點圖文》

白家綺擔任忠義基金會助養大使

忠義基金會21日在台北舉行2022年度「蒲公英實助養計畫」開跑活動，藝人白家綺出席並擔任助養大使，號召民眾響應捐款，助養弱勢兒童或少年長大成人。(中央社)



社論

潛艦馬桶報價 8 萬美元 檢調應嚴查防弊

俄烏戰爭爆發，台灣安全倍受關注，政府正積極強化軍力，荒唐的是軍火商有如腐肉之蛆，一只市價新台幣 8 萬元之潛艦馬桶，報價 8 萬美元，價差達 30 倍。

台船 25 億吊車採購，軍火商找 2 位立委關說搶單，貪婪且掌握軍事機密，軍方及檢調應徹查防弊。

馬桶報價 8 萬美元

台灣近年國防預算大幅增

加，軍火商生意興隆，各種惡劣行徑陸續曝光，某國造潛艦承包商，向台船報價，竟然一只馬桶就要價 8 萬美元，經多方求證發現，其實只要 8 萬新台幣，荒唐至極。

不只馬桶如此，空軍原本要藉由採購新型裝備，加裝新型夜間搜救裝備的 UH-60M 黑鷹直升機也一樣，原來計劃預畫預算 19 億元，但是美方報價高達 43 億元，遠遠超過預算，背後又是軍火商搞鬼，逼得軍方只

好放棄計劃。

潛艦國造洩密嚴重

潛艦國造軍火商的故事還很多，軍方規劃後續艦的技術顧問案，其中軍火商郭璽對潛艦案內情的掌握，完全是第一手資料，案情經人向立法委員爆料，駭人聽聞，連海軍司令黃曙光祕密出國，前一晚的地理位置，以及在國外對海軍的指示，都被掌握得清清楚楚。

去年 11 月，海昌廠長柳思嫻

懷疑有技術顧問洩機密資料給立委，查扣該顧問個人電腦，並連夜複影印筆電所有資料，郭璽竟然立即掌握，約見該顧問，告知他已被列案調查，要他裝做不知道，正常上班。究竟是誰洩密？軍方及檢調難道不需調查？

潛艦國造是軍方最高機密，但是從決策到執行、從設計到建造，軍火商郭璽幾乎無所不知。潛艦國造已知的幾次重大洩密案，包括負責設計的 GL 公

司曝光，外籍顧問調查音檔外洩，以及黃曙光行程曝光，以及其他尚未為人所知的洩密案件，軍火商掌握軍方建軍情資之深入，而且貪婪程度，令人髮指。

軍火弊案應徹查

台灣面對中國大陸強大軍事壓力，正積極強化軍備，但是對美軍購，從 2019 年以來，總計未交付的對台軍售項目，共計已達 142 億美元，合新台幣

4136 億元，嚴重影響國防武力現代化進程，如今再傳軍火商掌握軍事機密，如影隨形，軍方一舉一動，完全在軍火商掌握之中，且貪婪程度，駭人聽聞。台灣還有國防安全嗎？

政府應要求軍方及檢調，針對最近一連串的洩密，以及軍火商貪婪行徑徹底檢討調查，並積極協調美國，儘早交付我國已採購的先進武器，以確保國防安全。

國務機要費爆朝野衝突 火速交黨團協商

國務機要費除罪化因有為阿扁脫罪嫌疑而成朝野攻防焦點，民進黨發動「甲級動員」，與國民黨發生推擠衝突。

【本報記者簡嘉佑台北報導】國務機要費除罪化因有為阿扁脫罪嫌疑而成朝野攻防焦點，現場火藥味濃厚！審查會議開始前，國民黨團在現場灑下假鈔，高呼「柯建銘拍案居心不良，就為阿扁脫罪」，更指出民進黨為了強行通過爭議法案，不顧嚴峻的疫情，更提出「散會」的臨時決議，卻未能表決通過。

民進黨則提出「停止詢答，進行逐條討論」的臨時動議，則由人數佔多數的民進黨團表決通過，搶佔到主席台的民進黨立委沈發惠在宣讀決議內容後，高呼「本案審查完竣，將送交院會處理，需交由黨團協商」，並宣布隨即散會，餘下國民黨團持續高呼「違法違憲、護航貪腐」。

衝突中速審通過

立法院財政委員會 21 日審查

關乎國務機要費除罪化的《會計法》第 99 條之 1 條，因為關乎陳水扁弊案，纏訟至今 15 年，除罪化一舉被認定是要為前總統脫罪。而陳水扁日前召開記者會公布，在職的相關金流，強調「因公支出大於因公收入，根本沒有不法所得」，再掀朝野討論熱潮，會前主席台旁擠滿記者與朝野立委。

9 點會議前，國民黨立委賴士葆就拔掉會議室麥克風，國民黨團也在現場灑下假鈔，高喊「防疫優先、立即散會」，並提出散會的臨時動議，但動議未能通過。國民黨團總召曾銘宗更批評，現在疫情如此嚴峻，民進黨團總召柯建銘強行要通過這麼有爭議的法案，讓委員群聚在一起，要是真的有人確診，「立法院真的要關門」。

民進黨立委郭國文則提出「停

止詢答，進行逐條討論」的臨時動議，現場「反對」、「贊成」的聲音遍布全場，偶而傳出「小心啦」、「不要抓我」等警告。一陣混亂後，人數較多民進黨團通過臨時動議，在宣讀動議內容後，高喊「本案審查完竣，送交院會處理，需交由黨團協商」，並宣布散會。散會後國民黨仍持續高喊「違法違憲、護航貪腐」。

綠營排隊搶佔主席台

《會計法》修法由立法委員蔡易餘所提，盼能讓 2006 年以前各機關的機要費、特別費其報支經辦、消支用及其他相關人員之財務責任視為解除，不再追究其行政與民事責任；如涉及刑事責任不罰。此法條修正也引來高度爭議，認為完全是為了包庇陳水扁弊案而生。

為了此案，民進黨發動「甲級



動員」，前夜 8 點就於財政委員會大門前排隊，希望能率先搶下主席台，讓議事順利進行。國民黨立委 21 日早上也陸續到到場，雙方發生推擠衝突。

▲立法院財政委員會 21 日續審攸關國務機要費除罪化的會計法第 99 條之 1 條文修正草案；民進黨、國民黨立委在主席台爆發推擠衝突，國民黨立委灑假鈔抗議。（中央社）

為免憾事重演 確診嬰兒防疫配套出爐

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土確診數攀升，急急祭出嬰兒確診配套！指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞 21 日表示，為了因應兒童居家照護的突發狀況，規定一旦兒童出現抽搐、意識不清等狀況，須立即撥打 119，必要時得緊急送醫。此外，輕重症分流原則新增，嬰兒若有發燒狀況，則不列為居家照護。

確診兒童送醫指引

羅一鈞表示，指揮中心 20 日緊急邀集台灣兒科醫學會、台灣兒童感染症醫學會召開會議，訂定兒童確診病例居家照護「警訊表徵」與「緊急送醫條件」。

他說，在兒童發生以下狀況時，須進行視診診療：（一）發燒超過 48 小時，或高燒超過 39 度；（二）退燒後持續活動力不佳；（三）退燒後持續呼吸急促或胸口悶痛；（四）持續性的嘔吐、頭痛或腹痛；（五）超過 12 小時未進食或未解尿。

他指出，若兒童出現以下症狀，呼籲民眾撥打 119 或由同

住親友緊急送醫：（一）抽搐；（二）意識不佳；（三）呼吸困難或有胸凹現象；（四）唇色發白或發紫；（五）如果家中有血氧機，並發現孩童的血氧飽和度低於 94%；（六）肢體冰冷合併皮膚斑駁、冒冷汗。

居家照護年齡提高

羅一鈞表示，過去輕重症分流只針對年長者、懷孕與洗腎者等，而此次會議別針對兒童分流措施進行討論，一旦出生未滿 3 個月的嬰兒出現發燒狀況，或出生 3 到 12 個月且高燒超過 39 度，就應送往醫院進行診療。其他兒童沒有出現上述狀況的話，就以居家照護為原則。

而面對本土疫情急速升溫，重壓醫療量能，也將對現行輕重症分流措施進行調整。羅一鈞說，確診者列居家照護的標準將放寬到 69 歲以下的確診年長者，且 65 到 69 歲的獨居老人則為例外，一旦確診就還是會送往集中檢疫所。

大麻合法化？法務部：不會除罪！

【本報記者簡嘉佑台北報導】「大麻絕對不會除罪化！」法務部次長蔡碧仲 21 日接受備詢時表示。立法院 21 日審查《毒品危害防制條例》修正草案，國民黨立委葉毓蘭質詢表示，最近出現大麻合法化的呼聲愈來愈高，可能使國人對毒品有錯誤的認知。蔡碧仲則強調「大麻不會除罪化」，並提醒網路上的大麻種植教學已構成教唆犯罪，會進行偵辦。

大麻不會除罪化

葉毓蘭質詢表示，對大麻除罪化呼聲越來越大，民間團體還舉辦大麻嘉年華，甚至直接殺到法務部門口，加上有大法官認為，對栽種數量極少的自用大麻之刑責過苛，不符合罪責相當原則。她說，這容易讓社會產生對新興毒品的錯誤認知。

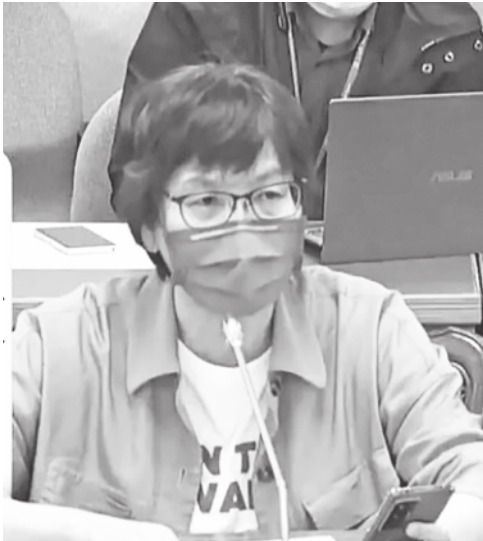
蔡碧仲則回應表示，「大麻不會除罪化」，強調法務部打擊毒品犯罪不停歇，呼籲民眾切勿以

身試法。葉毓蘭也提到網路上很多影片教學，教怎麼種植大麻，對此，蔡碧仲說，這將會構成教唆犯罪，有相關資料證據給檢調，會具體偵辦。

警力助校園防毒

民眾黨立委蔡壁如則質問法務部說，「新世代反毒政策」於 106 年實施，整體將投入 250 億的經費，請問校園毒品防制的成效如何？蔡碧仲回應表示，這樣的成效不能滿意，毒品的危害社會非常重視，可以參考指揮中心推廣防疫的方式與力度，讓學生們理解毒品的法律責任與後果。

蔡壁如又問，二級毒品如大麻、搖頭丸流入校園事件頻傳，甚至傳出學生在校園行走就撿到毒品的狀況，請問法務部未來要如何防範這種狀況？蔡碧仲回應



▲民眾黨立委蔡壁如(左)質詢問，未來法務部是否有相關防制校園毒品的措施。法務部次長蔡碧仲(右)回應說，會增派校園專責警力。（直播截圖）

表示，會後將提供「強化防制校園毒品的措施」與「國內網路販賣毒品的偵辦情形」的相關資料，指出將來會增派專責的校園警力，加強關注校園的高風險分子。

國際標準大不同

據了解，各國法規對大麻的態度也莫衷一是，如南非、加拿大等國就開放全國民眾出於娛樂目



蔡碧仲

的使用大麻；大多數西歐國家則開放醫療用大麻，台灣則是全面禁止大麻。

蔡碧仲也強調，大麻在我國仍屬第二級毒品，對於國人的身體健康及社會安全危害甚鉅，政府「絕不容許」任何製造、販賣、施用、種植及持有大麻等行為。統合檢警、海巡與關務等機關，持續加強毒品查緝工作，打造「無毒家園」。



今日天氣

北部 21°-31° 多雲

中部 22°-31° 多雲時晴

南部 23°-33° 晴時多雲

東部 21°-29° 多雲



氣候變遷因應法出爐 力推 2050 淨零碳排

【本報記者呂翔禾台北報導】萬眾期待的《氣候變遷因應法》終於在 21 日送出行院會，比起原本《溫室氣體減量及管理法》（下稱溫管法），新法確定將 2050 年的減碳目標從 50% 以上調整至淨零碳排，未來向企業界徵收碳費的政策將採分階段進行，收入專款將用於溫室氣體減量。環保署官員也表示，碳稅最快 2024 年開始徵收。

《氣候變遷因應法》將 2050 年的減碳目標從 50% 以上調整至淨零碳排，未來向企業界徵收碳費的政策將採分階段進行。

淨零碳排列入法源

環保署官員表示，本次修法將原本的《溫管法》改名為《氣候變遷因應法》，並將 2050 年的減碳目標調整為淨零碳排。未來將會設立「國家永續發展委員

會」，由行政院長擔任主委、政務委員擔任執行長，並讓地方政府設立「氣候變遷因應推動會」，強化政府氣候治理功能。

另外因應國際碳交易、徵收碳費與碳關稅趨勢，分別在法條第

25 條、28 條與 31 條中規劃，鼓勵自願減量以核發減量額度，並以經濟工具促進減碳，透過徵收與支援提高企業減碳誘因；碳關稅則會因應國際經貿情勢審慎評估執行。至於徵收的碳費將會專款專用，採取「先大後小」原則分階段接收。

碳稅最快 2024 上路

環保署氣候變遷辦公室主任蔡

◀▼ 行政院會 21 日通過《氣候變遷因應法》，正式將 2050 淨零碳排寫進法律中。（網路截圖、Photo by 呂翔禾／台灣醒報）



玲儀指出，未來碳費將會做為溫室氣體管理基金與減碳配套措施使用，優先用於輔導、補助與獎勵溫室氣體減量。另外也建立氣候變遷人才培育與技術發展、納入公正轉型、碳足跡顯示與擴大公民參與減碳的法源依據，強化政府、學術機構、廠商參與減碳的力量。

針對《氣候變遷因應法》關鍵的碳稅能何時上路，環保署副署長蔡鴻德表示，由於母法訂定完後才需要設立子法，母法希望能在今年下半年啟動；碳稅則採取

「由大到小」，先從 287 家大企業收，且有些減碳優惠費率要企業提出自主減量計畫才能適用，因此整體盤點下來，最快 2024 年至 2025 年間開始徵收碳稅。

在行政院會中，法務部也通過《公職人員財產申報法》，要求直轄市議員、縣市議員之當選人與候選人都需要進行財產申報。針對台鐵工會勞動節不加班，行政院發言人羅秉成也表達堅持改革的立場，以公司化解決組織僵化的決心不會變。

五倍券即將到期 超商量販祭晚鳥優惠

【本報記者簡嘉佑台北報導】還有 67 億的五倍券尚未使用！財政部國庫署 21 日公布，目前國內金融機構已兌付 1.77 億張紙本五倍券，但約有 7% 尚未使用，並提醒五倍券領用期限僅到 30 日。對此，許多商家盼搶攻晚鳥商機，祭出購物金回饋、抽獎活動等措施，大獎包括 iPhone13、汽車與電動機車等。

五倍券倒數 10 天

政府為因應新冠疫情衝擊，於去年 10 月發放紙本與數位五倍券。財政部國庫署 21 日召開記者會指出，截至 19 日止，國內 60 家金融機構累計兌付 1.77 億張紙本五倍券，總金額達 893 億元，但仍有 7% 左右五倍券仍未使用。

財政部國庫署 21 日提醒，紙本及數位五倍券領取與使用的期限均至 4 月 30 日止，尚未領用的民眾要把握最後的「黃金 10 天」，趕快領取使用；店家兌領期限則至 6 月 30 日，已收取紙本券的店家，也務必在期限內完成兌領，確保自身權益。

而 30 日領有出生證明的嬰兒，

只要其生母或生父符合領券資格，也享有領取五倍券的權益。但部分家長擔憂領券後，恐無法在時限內使用完畢，所以新手爸媽也可選擇配套方案，在 5 月底前到郵局領取等值的郵政禮券。

搶攻晚鳥商機

許多業者為了吸引民眾消費，搶攻五倍券「晚鳥商機」，包括超商、量販與餐飲業者等都祭出最後一波優惠措施。超商部分，民眾到全家使用五倍券消費享「20% 購物金回饋」，還有獎品為 SKODA 汽車、光陽電動機車的抽獎活動；而以五倍券購買 OK 超商的產品，將不限面額回饋 10%，即 1 千面額可直接購買 1100 元的商品。

此外，其他優惠商家與措施包括，一、至家樂福購買家電 3000 元以上可獲得 5% 現金折價券，指定商品再加碼贈 10% 現金券，使用紙本振興券還能抽 iPhone 13。二、至環球購物中心單筆滿 1000 元可累積 1 次抽獎機會，24 日前消費也有機會抽中價值 iPhone13，25 日後消費的話，則有機會抱得 AirPods3 的大獎。

產業朝遊戲發展 通勤靠電動巴士

【本報記者呂翔禾台北報導】「以後很多服務都會以遊戲方式推出，元宇宙是未來趨勢！」台哥大總經理林之晨 21 日在科技論壇指出，未來產業與服務將有「遊戲化」趨勢，可結合 NFT、5G 等科技共同發展；穩懋半導體董事長陳進財則指出，台灣在零組件、通訊產業有進軍太空的潛力；車王電子董事長蔡裕慶也說，電動巴士將會是未來通勤新選擇。

服務遊戲化

林之晨在工商協進會舉辦的線上科技論壇表示，人類有史以來最大規模的演唱會「Fortnite 虛擬演唱會」共有 1000 萬人同時線上參加，雖然線上的體驗與實體不同，但隨著網路與遊戲的使用者愈來愈多，許多體

驗並不是實體經驗可以獲得的，因此「元宇宙」式的體驗也是未來產業發展的重要趨勢。

他分析，其實迪士尼樂園就是「元宇宙」的一種型態，透過真實的角色扮演讓遊客身歷其境與現代感覺不同的卡通時空，而線上遊戲包括練功升級、社交與團體對戰、組隊活動等，用戶的需求只會愈來愈多。林之晨表示，戰後嬰兒潮 20% 是遊戲玩家，Z 世代則已成長至 81%，未來服務遊戲化勢在必行。

衛星與區塊鏈

而這也可以結合區塊鏈技術，包括數位貨幣與 NFT。林之晨說明，玩遊戲分成三個階段：花錢玩、免費玩，不夠再課金、遊戲平台鼓勵線上交易寶物，以 Netflix 為例，無論是動畫影集，



▲「元宇宙」式的體驗是未來產業發展的重要趨勢。圖為中華電信旗下電子書月租平台「Hami 書城」，將元宇宙概念率先導入閱讀，上線 AR 3D 特效。（中央社）

還是真人拍攝電影，都開始出現遊戲化的趨勢，用戶可以選擇不同的結局，更可在元宇宙中「身歷其境」。

陳進財則說，在後 5G 時代，由於通訊的重要性增加，通訊使用的低軌道衛星便具有非常高的發展潛力，加上 AI 技術配合下，資料可以傳輸到任何終端設備，包括手機、平板、汽車與電視，而台灣發展太空產業的優勢目前是在零組件、模組與系統，在良好的半導體基礎下，可研發低耗能、高精準的通訊零件。

放寬電動車限制

蔡裕慶指出，純電動車 2021 年的發展比 2020 年多 2.2 倍，成長非常快速，尤其是各國都市

化程度提升下，通勤使用的電動載具需求便會提升。他認為台灣在關鍵零組件具有發展優勢，但欠缺整體系統開發。他分析，電動車牽涉電池、傳動系統、物聯網與車體構造，產業面非常廣泛，台灣若能整合發展，就有機會創造更多商機。被問到政府目前汰換燃油車速度比預期慢，有何建議？蔡裕慶認為，政府應該加速取消柴油補助，並將電池採取租賃方式營運，讓客運業租電池時可申請補助。他也建議政府要放寬客運業充電站容積率、遮蔽率的法規限制，並從自身做起，將國營事業半數載具改用電動車，作為鼓勵電動車發展的措施。



▲ 五倍券 30 日即將到期，許多商家祭出優惠措施，盼一搶晚鳥商機。（行政院提供）

化」的趨勢。林之晨認為，未來許多服務都會出現「遊戲化」的趨勢。（影片截圖）



▼ 中國與索羅門群島簽訂安全協議，國際警告，此舉將威脅南太平洋地區安全。（網絡截圖）



中國干預南太平洋？ 澳、紐提高戒備

中國與索羅門群島簽訂安全協議，但澳、紐外交部長都不滿
該協議通過，表示此協議過程缺乏透明度。

【本報記者簡嘉佑台北報導】中國與索羅門群島簽訂安全協議，國際警告，此舉將威脅南太平洋地區安全！但索羅門群島總理索加瓦雷反駁表示，該協議將強化該國應對危難的能力，讓國防更「多元化」。但澳、紐外交部長都不滿該協議通過，表示此協議過程缺乏透明度。

中國伸手南太平洋

《華盛頓郵報》報導，南太平洋上的索羅門群島 20 日與中國簽署了安全協議，規定「索羅門群島可根據自身需求，要求中國派遣警察、武警與軍事人員等單位，協助維護社會秩序，保護該國

人民的生命財產安全」，引發澳洲、紐西蘭與美國的高度警戒，擔憂中國將加劇該地區的緊張局勢。

但索加瓦雷對此駁斥表示，該協議將加強國內警察應對緊急危難的能力，保證將以「國家利益」為原則，盡力維持所有人的生命財產與國家基礎建設。他強調，與中國的安全協議不會「破壞該地區的和平」，且沒有放棄與澳洲與紐西蘭現有的安全協議，而是試圖讓國防更加「多元化」。

紐西蘭坎特伯雷大學教授瑪麗布雷迪表示，該協議成立，顯示了澳洲與美國需要改變對南太平洋地區的態度。她指出，澳洲當局應順應索

加瓦雷的「安全夥伴多元化」的說法，邀請該國與美國簽署安全協議。

澳、紐視為外交失敗

《BBC》報導，儘管索加瓦雷如此表示，許多政治人物仍不買帳。澳洲外交部長佩恩就說，該協議「令人深感失望，且協議過程缺乏透明」，並說南太平洋共同組成大家族才是最能滿足該地區的安全需求，暗指中國不該伸手干涉南太平洋地區。紐西蘭外交部長馬胡塔也說，對索羅門群島達成該協議感到「難過」。

澳洲反對黨工黨將此協議稱為「80 年來澳洲在太平洋

外交政策上最大的失敗」。總理莫里森則否認此說法表示，澳洲不可能到處「告訴太平洋島嶼的政治領導人們說，他們該做什麼或不該做什麼」，並透露中國已經向許多太平洋地區國家提出類似的協議。

索羅門群島位於世界上具有戰略意義但政治動蕩的南太平洋地區，捲入許多複雜的地緣政治角力中，如二戰時期就發生過「瓜達爾卡納爾島戰役」，日軍在與太平洋聯軍於此地交戰後落敗。而 2019 年，該國與台灣斷交、並與中國建交的舉止，更隱隱顯露在美中新冷戰中，向北京當局靠攏的傾向。

疫情加通膨衝擊 窮國恐無力還債

【本報記者呂翔禾綜合報導】疫情加上通膨，恐讓窮國陷入惡性債務循環！國際貨幣組織 IMF 與世界銀行 20 日聯合警告表示，在各國紛紛以升息對抗通膨下，反而會讓窮國的債務壓力增加，加上各國以財政政策對抗通膨，這樣會讓窮國的外債增加，陷入經濟衰退、無力還債的窘境。IMF 呼籲各國央行謹慎採取行動，以免市場過度反應。

物價漲幅創新高

根據《半島電視台》報導，國際貨幣基金組織總裁格奧爾基耶娃 20 日表示，目前全世界有 60% 的低收入國家正陷入債務危機，國債總額已超過 GDP 一半，加上原物料價格上漲與俄烏戰爭困擾，讓這些國家通膨更嚴重，且國家因債台高築，也無力解決危機。

《金融時報》提到，世銀總裁馬爾帕斯在同日的記者會表示，各國央行都在升息對抗通膨，但這會讓持有大量外債的窮國加重債務負擔，在經

濟受到疫情與戰爭打擊下，更顯得窮國的無奈，世界各國必須要共同協調，想辦法解決這個問題。IMF 估計消費者物價指數在新興市場將會大漲 8.7%，是自 1984 年以來最高的幅度。

而已開發國家也會有 5.7% 的漲幅。因應各國國內通膨嚴重，以美國、我國央行為例，近月來紛紛以升息壓制通膨，避免景氣過熱。但這也會讓世界平均利率上升，使大量持有外債的窮國雪上加霜，並降低外國投資的意願，且這些國家會以更貴的價錢買進口食物。

央行須謹慎因應

因此，格奧爾基耶娃呼籲各國央行要更謹慎行事，她與馬爾帕斯希望全球能一起幫助窮國面對疫情與戰爭造成的債務危機。目前債務危機已經在許多國家發酵，包括斯里蘭卡近日宣布將延遲還債，而黎巴嫩、委內瑞拉等國早已陷入嚴重通膨危機。

世銀總體經濟學家艾斯塔維奧擔心，這有可能是繼 1990 年亞洲金融風暴後，最大的債務危機。



◀ 國際金融機構近日警告，窮國面對通膨、戰爭，將會產生巨大債務危機。（by Katherinecruz1 on Wikimedia under CC 4.0）

尼加拉瓜專制加劇 關閉 25 非營利組織

【本報記者呂翔禾綜合報導】「還有人能阻止尼加拉瓜總統奧蒂嘉專橫獨斷嗎？尼加拉瓜議會 20 日宣布，境內有 25 個 NGO（非營利組織）違反該國法律、且並未正確揭露財務狀況，因此宣布將這些 NGO 關閉。奧蒂嘉政府自 2018 年鎮壓反政府示威後，目前已將境內 163 個 NGO 關閉，國際雖然強力抨擊，但都無法阻止奧蒂嘉擴權的腳步。

恐由政府接管

根據《半島電視台》報導，尼加拉瓜議會 20 日以 74 票贊成、15 票棄權，表決通過將尼加拉瓜境內 25 個 NGO 關閉。議會給出的理由是這些組織違反該國法律，且未公開透明組織的財務狀況，但其中一個 NGO 的領導人卡摩拉受訪時直言，政府不容許批評、紀錄違反人權的組織存在。

《瑞士資訊》報導提到，親政府的

國會議員納瓦羅表示，國會還決定把這些非政府組織由政府接管，許多非政府組織私底下都有小金庫運作，必須都調查出來。而在政府接管後，這些組織還是可以在商業部的監管下良好運作。

國際難阻擋專制

尼加拉瓜去年舉行總統大選，在現任總統奧蒂嘉想要連任第四屆的情況下，他發動警察，以叛國等罪名大量逮捕反對派候選人與意見領袖。上台後他甚至變本加厲繼續抓人，引發許多國家不滿，包括哥斯大黎加、西班牙、墨西哥等國都將該國大使召回表達抗議。

連尼加拉瓜在美洲組織的大使都在上個月辭職，抗議政府對人權的踐踏與打壓言論自由，歐盟、美國也多次呼籲奧蒂嘉政府釋放反對派與異議人士，但尼加拉瓜政府仍一意孤行，且尼加拉瓜政府 2021 年與我國斷交，轉

而向中國建交，宣示了尼加拉瓜政府不完全靠攏西方的外交立場。

由於 2018 年該國爆發嚴重反政府示威，奧蒂嘉在度過政治危機後，對反對派的打壓力度便逐漸上升，至今已經關閉 163 個 NGO。



▲ 尼加拉瓜總統奧蒂嘉（左）21 日關閉境內 25 個 NGO，引發人權組織撻伐。（Photo by Ricardo Patiño on Wikimedia under CC 2.0）

疫後北韓邊境重啟 對中狂進口解糧荒

【本報記者宋秉謙綜合報導】北韓終於獲得中國救命般的物資與糧食出口！2020 年起疫情導致中國與北韓的邊境封鎖、停止貿易來往，終於在今年第一季度恢復，中國首季對北韓出口值飆到 1.73 億美元，幾乎恢復到疫情開始前的水準。中國出口商品以食用油與小麥麵粉居多，大大緩解北韓糧食不足之苦，北韓之前因國際制裁加上疫情的邊境封鎖，據傳在這季恢復貿易前，走私頻傳，民生困苦。

緩解北韓糧食缺乏

根據《亞洲海峽報》報導，按照 20 日中國海關數據顯示，中國對北韓的出口在今年 1 到 3 月激增，雙方從 2020 年的疫情來襲後，邊境被迫封鎖，中斷所有貿易往來，一直到今年一月，中國才重啟前往北韓的

貨運列車。

光這三個月的出口值，同期比狂漲超過 10 倍（去年出口北韓約 1300 萬美元、今年同期 1.73 億美元），幾乎恢復到疫情前的單季度水準（2.15 億美元），佔中國出口最多的是食用油與小麥麵粉等民生必需的糧食相關商品，北韓第一季度大約進口 1640 萬美元的大豆油、510 萬美元的棕櫚油、超過 400 萬美元的小麥粉與蘇打，除此之外，北韓這季度還從中國進口 1130 萬的化合物，大項佔比第三高，多用於製造類固醇，此外還有菸草。

北韓這個季度的進口大大緩解糧食缺乏之苦，根據《三十八度線》報導，北韓在 2021 年就因疫情的邊境封鎖，無法進口糧食，



◀ 中國今年第一季度的出口北韓，是在邊境封鎖後的貿易恢復。（photo via Pixire, under CC licensed）

雖然當年糧食收成不錯，但還是遇上洪水災害損失，另外在穀物部分存量有限，若無法進口，按預測會在 2022 的下半年造成民生危機。

北韓貿易制裁

此外，北韓本就處於聯合國安理會規範的貿易制裁中，北韓出口物主要的收入來源是煤炭、鐵礦石與各類金屬，這些都在禁令清單上，貿易制裁目的就是不讓北韓通過出口所得獲取外匯，進而限制該國進口能力，而按照中國海關給出的進出口商品列

表，中國這個季度的出口並沒有違規。

雖說如此，由於上述北韓出口禁令中各項物資，中國需求量都很大，故走私傳聞滿天飛，據《半島新聞網》報導，僅在 2020 年，美國船隻就在中國沿海一帶發現 32 起燃料走私船，555 起從北韓把聯合國制裁的違禁品送到中國的事件。儘管美國該年度就 46 次警告過中國海軍與邊境警衛走私之實，但中國當局並未回應。



▼非洲青少年犯罪節目《血與水》(Blood & Water)的劇照。(網路截圖)

非洲影視正昂揚 串流平台助攻有效

【本報記者簡嘉佑綜合報導】非洲影劇愈來愈夯！2021年奧斯卡破紀錄收到12個非洲國家的電影參賽，串流平台Netflix也出現「非洲電影與節目」的選項，顯見非洲影視產業進軍西方市場的企圖。雖然其中還有如發行費用、廣告不利等許多挑戰，但非洲仍不畏艱難開辦各自的國內影音服務，更舉辦享譽國際的「泛非電影節」(Fespaco)。

白人至上的緊箍咒

《CNN》報導，好萊塢對國際電影的接受度愈來愈高，如韓國《寄生上流》、日本《在車上》都斬獲大獎。而非洲製作的電影參與奧斯卡的程度也逐漸增加，2021年奧斯卡共收到12個非洲國家的電影報名參



過往資源不足的非洲影視產業難以攻入主流市場，但串流平台的出現成為改變契機。

加，是有史以來最高的數字。然而，在過往奧斯卡的歷史上，只有3部非洲國家的電影獲得過最佳國際電影獎，且這些電影都是由白人導演。非洲導演迪亞指出，在參與奧斯卡競賽時，初期宣傳就花了他數萬美元，更遑論尋找片商幫忙發片，強調「不是每個國家的電影產業都很發達，而且許多非洲導演也負擔不起發片費用」。

同時，南加州大學的研究發現，美國電視節目一旦出現非洲相關的內容，大多數都是負面描述，其數量約是正面描述的兩倍之多，導致觀眾對非洲出現許多

刻板印象。迪亞指出，世界上太多的主要電視頻道僅播映一部非洲影劇，然後說「這樣就夠了」。他斥責表示，「非洲有54個國家、2千多種語言，不是一個節目就能代表我們。」

串流平台助攻

過往觀看影劇都要依靠電視機或者劇院，導致資源不足的非洲影視產業難以攻入主流市場；但串流平台的出現卻成為改變契機，Netflix上更有「非洲電視與節目」的選項，如南非喜劇《失控的聖誕節》(How to Ruin Christmas)、青少年犯罪節目

《血與水》(Blood & Water)等節目。

而且隨著拍攝技術進步與網路平台蓬勃發展，拍電影的成本也愈來愈低。加州大學戴維斯分校教授阿德瓊莫比說，現在世界各地只要有一部智慧型手機，就能開始製作與拍攝影片，目前「電影更容易製作、拍攝與流通」。

目前奈及利亞電影串流平台IROKOtv近年已成長為該國國內最大的影音服務平台，更被歐洲大型媒體公司收購。同時，《BBC》報導，非洲第27屆的瓦加杜古電影節(又稱泛非電影節，Fespaco)已於去年盛大展開，至今已是國際重要的電影節之一，更有超過200部非洲電影共襄盛舉。



飛機上唱詩歌惹議 新加坡教會力挺

【本報記者莊瑞萌綜合報導】「新加坡是個歡迎多文化與多宗教的地方。」日前1名新加坡基督徒在飛機上高唱詩歌的影片，在網路上流傳與點閱後，引發褒貶參半。對此，當地教會對於會友在飛機上與乘客分享詩歌給予肯定，並認為從中可發現新加坡是個尊重多元文化與宗教的地方。

機上唱詩歌看法兩極

發文者小傑克詹茲表示，飛機上的這些基督徒過去曾協助烏克蘭難民給予人道救援，他指出，「戰事爆發後第二天，我們團隊就到了烏克蘭。在這趟航班上，我們的團隊有先去找空服員，問他們能否與乘客分享一首歌？」

據《雅虎新聞》報導，新加坡3:16教會牧師諾曼在19日的臉書上指出，自己教會的信徒在飛機上拿吉他唱詩歌的行為，引起



對他人灌輸自己宗教的批評，不過，他認為，「新加坡這個國家美麗的地方在於不會排除宗教行

為或看法，反而是個中立平台，可以自由展現所有文化。」當事人梁竣宏(譯音)則表

示，機長已經為乘客介紹過自己與其他團員，而且唱歌時使用了6種語言。

政客表示不認同

據《紐西蘭先驅報》報導，梁竣宏與其他歌手是在飛機上吟唱《你真偉大》詩歌，該段影片在抖音貼出48小時後，吸引超過3,000萬次點閱。對此，美國議員伊爾汗·奧馬爾表示並不認同這種作法，身為穆斯林的她在推特上表示，「如果我的家人在擠滿人的飛機上禱告又會怎麼樣？」

有人看完影片後仍批評表示，「拜託別再將你的基督信仰強加在他人身上，」也有人指出，「身為同樣信仰的人，我在此懇求你別這麼做，這種事只會把人推得遠遠的，」但也有人支持教會的立場與歌手的行為，「我希望自己能有他的勇氣，做得很棒。」



溫網禁俄與白俄選手 挨批過於激進

【本報記者宋秉謙綜合報導】溫網無差別制裁俄國與白俄球員，國際男女網協都不認同這項激進政策！四大滿貫賽之一的溫布敦網賽將在6月底打響，溫網21日宣布，俄羅斯、白俄選手都不得參賽，國際男網協會認為基於國籍的歧視會破壞與溫網的協議。最大受害者是男網排名第二的俄國人梅韋德夫、女網排名第四的白俄選手莎芭蓮卡。

強行制裁俄、白俄選手

根據《英廣》報導，作為網壇四大滿貫賽之一的溫布敦公開賽，將在今年6月27日舉行，但主辦單位近期公開聲稱，將以俄羅斯無理入侵烏克蘭為由，禁止俄羅斯與白俄羅斯選手參賽，同時也禁止參加任何英國草地網賽。

對此，國際男女網協會都抨擊這項激進的歧視，男子網協(ATP)認為這會破壞舊有協議，原協議提到參賽選手資格，單純以世界排名作為參賽資格，如今以國籍來限制溫網參賽權很不合理，現任男子球星喬科維奇也認同ATP說法，認為這些運動員與國家政治無關。而頒布這項禁令的英國草地網球協會聲稱，這是盡可能限制俄羅斯影響力的手



▲直接禁止俄國與白俄網球員參加溫布敦公開賽，此舉引發網壇熱議。(圖為俄國好手梅韋德夫)(photo from Wikimedia)

梅韋德夫最受害

若按此規範，最大受害者是男網世界第二的俄國好手梅韋德夫，以及女網世界第四的白俄女將莎芭蓮卡。梅韋德夫實力是當今網壇數一數二的球王殺手，而莎芭蓮卡去年殺進溫網四強，被認為是極有冠軍相的新星。

至於ATP與WTA(國際女網協)的看法，在其他賽事上，俄羅斯與白俄選手都被允許參賽，只是不使用本國國旗，WTA補充，這些個人運動員無法改變他們來自何處，也因此不能以他們來自哪裡，就將對該國的制裁比照辦理、罰到他們身上。男女網協都強調，個人運動競爭參賽資格都應公平。

烏克蘭選手贊成制裁

而烏克蘭女網選手、世界排名第25的斯維托麗娜則持反對意見，認同網壇應該對俄國與白俄選手出手，她舉自己為例，在祖國深陷戰火之時，她情緒低落，這段時間皆退出網球賽事，她也要求俄國與白俄選手表態對於俄國入侵的看法。



▲白俄女將莎芭蓮卡。(wikimedia)

圖文選粹

圖文 / 中央社

搭機戴不戴口罩在美是選項



▲美國聯邦法官18日撤銷搭乘大眾運輸工具必須佩戴口罩的規定，搭機戴不戴口罩將是乘客自行決定的選項。照片攝於4月16日加州聖荷西國際機場。

▼ 越來越多公司開始要求員工，一旦同單位或是同樓層發現匡列者或是發燒者，附近員工必須快篩後才能進公司。(網路截圖)



與疫情共存 第一步先打物資戰

■ 蔡又晴
(資深媒體人)

台灣看來是確定要跟疫情共存了，既然要共存，意味著進入資源消耗戰。這分為幾個層面，首先是防疫物資，例如口罩、面罩、快篩試劑、PCR 檢測等等。另外一方面，則是隔離物資，像是各種糧食飲水、生活必需品，最後一方面就是生活物資，包括薪資、貸款等。

進口快篩緩不濟急

疫情擴散的速度非常驚人，匡列的範圍也不斷擴大，已經越來越多公司開始要求員工，一旦同單位或是同樓層發現匡列者或是發燒者，附近員工必須快篩後才能進公司。關鍵是現在市面上藥局根本買不到快篩劑，讓基層員工非常困擾，且費用負擔也是一大問題。

蔡英文總統表示，已向國外買

現在不只快篩買不到，到醫院 PCR 的人數更多，接下來就是生活物資缺乏，希望朝野都能放下選舉，專心應對疫情。

了 1 億劑快篩劑，預計最快一天可進口 87 萬劑，台灣自己可生產約 30、40 萬劑，未來要把價格控制在每劑 100 元，但問題是緩不濟急，現在上班的人是立刻就需，怎麼可能等到國外的貨進來。以台灣現在每天一兩千人染疫的速度，快篩的需求只會越來越多，如果政府不能訂出標準，接下來勞資糾紛會層出不窮。

防疫物資不足

現在不只快篩買不到，到醫院 PCR 的人數更多，因為快篩陽性接下來就必須到醫院進一步檢測，這已經不只是錢的問題，而是大批人群聚在醫院等待的狀況。所以面對疫情暴增，政府必須要先處理防疫物資不足。

尤其目前就算判定陽性，官方連通知都無法做到即時，大概普遍是會延遲三到五天，使同住家人增加染疫風險，更讓同住家人也跟著無法上班，累積的時間跟物質成本都難以估算。

生活用品恐缺貨

接下來就是生活物資，隨著匡列範圍的擴大，採購跟個人用品一定也會跟著出現運送的困難，不是沒有錢買，是難以送達，其實這幾天幾個電子商務網站都出現了送貨延遲，這還只是在疫情初期，一旦更多人被匡列，肯定會有更大範圍的延遲。是否要由政府出面來協助運送，必須要列入緊急範圍的考量。

個人方面也必須要未雨綢繆，

不能完全仰賴政府，最好自己家庭也能準備。像是最近已經開始缺貨的常備藥品，那緊急用的糧食儲存，還有電池跟應變用品都要準備，畢竟上海這樣的大規模封閉，並不是不可能發生。

想想台灣這波疫情發生的有多突然，散播速度又有多快。政府這兩個禮拜的應變速度太慢，民眾與其等待政府馳援，還不如自己事先預備。

目前除了中央政府，各地政府也有因應措施，但是已經面臨中央無法全面掌控的窘境，那到底要由各地地方自決，還是要全國統一，政府應把各地政府統合起來研商。

疫情爆發，首重安穩民心，希望政府跟在野黨都能放下選舉，專心應對，不然一旦發生物資短缺，造成人民信心崩潰，到時台灣所受到的傷害，就絕對不是短時間能夠恢復的。

駛，搞混煞車和油門，結果暴衝釀成的慘痛車禍事故。為了減少這種悲劇的發生，東京都政府以補助金的方式，讓年長者開的車加裝安全裝置，制度實施頭一年內補助多達 90%。

這樣加裝防暴衝安全裝置的必要性，也讓不少日本人意識到預防高齡駕駛意外所導致悲劇的重要性，我們是不是也可以有類似的防範性作法？



▲有鑑於高齡駕駛問題，隨時間越趨嚴重，政府除宣示性作為外，難道不需有更多主動且實際作為？(網路截圖)

面對高齡駕駛的危險

■ 魏世昌
(工程師)

高齡駕駛意外，時有所聞。今年三月，南投一位八十九歲的阿伯開車追撞同向機車，因為太緊張，把油門當煞車踩，騎士不幸捲進車底，警消獲報到場，趕緊將騎士救出來，送醫治療。

四月，台北市發生一起離奇車禍，一名八旬嬭當時準備開車外出要去種菜，卻因為一時恍神誤把油門當成煞車，釀成三度衝撞還波及到二台車輛，幸好沒有人員受傷。

審計部指出，從 2017 年七月至 2020 年六月，年滿七十五歲高齡駕駛為事故第一當事人的交通事故共有二萬多件，造成 342 人死亡；至 2020 年八月，高齡駕駛換照率僅 59.29%，尚有九萬四七一二位高齡駕駛未換照。

事實上，為確保高齡者具備基本的駕車能力，維護行車安全，交通部於 2017 年增訂道路交通安全規則，建立高齡者駕照定期審查機制，並於當年七月一日實施。

然而問題是，此一規定竟不溯及既往，導致 2017 年七月一日已年滿七十五歲者成為漏網之魚，不需要三年定期換照，除非發生違規記點或吊扣駕照情況，才須在收到換照通知單後三個月內辦理。

對此，公路總局則回應，經過調查，在規則實施前已滿七十五歲的駕駛人約有七成五無用車需求、不再開車上路。但這不也表示，目前仍然有二成五、約十萬名高齡駕駛人不受三年定期換照規範？

有鑑於高齡駕駛問題，隨時間越趨嚴重，政府除宣示性作為

外，難道不需有更多主動且實際作為？譬如至少應研擬八十歲以上駕駛，推出鼓勵回收駕照措施，以維護社會安全，保護駕駛也保護其他用路人，降低憾事持續發生，造成更多社會悲劇。

在日本這個超高齡國家，由於不斷發生許多起因都是高齡駕

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生
講故事
之 42

面子問題大

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

面子文化是世界性問題，中國尤為盛行。為了面子可以械鬥，為了面子可以不要裡子，打腫臉充胖子更是常有的事。

據說從前有個地方的人，窮困但愛面子，乃在家門口掛一塊肉皮，出門時在嘴上擦一下，嘴巴看起來油油的，表示剛吃過肉，以示家庭富有，這就是愛面子。

朋友變仇家

中國朋友間若有借貸，常不喜歡立據或找保證人，否則好像不信任朋友，面子掛不住。等到發生問題時，各執一詞，吵吵鬧鬧，友情泡湯，朋友變成仇家。如果親兄弟明算帳，問題就會簡單很多。

國人宴客講究位子大小，大家為了面子都不肯坐大位，但是如果你真的不邀他坐大位，他又會生氣不已，真是難侍候。請客時無論吃不吃得下，但排場一定要講究，所以十二道菜，外加甜點水果，多數吃不完倒掉，浪不浪費沒關係，面子重要，菜數太少，面子不好看。結婚喜宴至少五十桌，否則沒面子。

為面子大打出手



▲大家為了面子都不肯坐大位，但是如果你真的不邀他坐大位，他又會生氣不已。(網路截圖)

財團法人基督教希望之光會
Ray of Hope Christian Relief Organization

人才招募

希望之光成立於1999年，是位於台南的基督教危機懷孕關懷中心，附設安置之家，提供非預期懷孕的媽媽安置待產的服務，為受性侵害的女性帶來醫治，並在台灣推廣人類生命神聖。

社工助理

■週一至週五 8:30-17:30

- 無須太多督導就能執行職責
- 優秀的社群媒體和行政技能
- 社工或協談/心理培訓
- 服務懷孕個案和家庭
- 須開車，並視需要陪伴個案
- 管理危機懷孕熱線
- 教導產後護理和支持團體課程

社工人員

■週一至週五 8:30-17:30

- 具外向性格、良好傾聽能力
- 視需要陪伴個案
- 至少三年社工經驗
- 四年制社會工作學系畢業
- 協助未婚媽媽和收出養轉介
- 必須協談、分享和教導聖經
- 必須開車

2022.02

rayofhope@taiwan@gmail.com

台南市中西區忠義路二段159號

06-221-2520

吹冷氣令人發胖——《不痛苦減重，一次就成功》書摘

4

炎熱的夏天多數人喜歡待在室內享受冷氣的清涼，但你可能不知道，冷氣吹太久會讓人發胖！

■ 劉伯恩醫師

炎熱的夏天多數人喜歡待在室內享受冷氣的清涼，但你可能不知道，冷氣吹太久會讓人發胖！

被冷氣吹胖

研究發現，每天吹冷氣超過10個小時，會使身體進入「類人工冬眠狀態」，造成新陳代謝降低，體內溫度下降，腸胃蠕動也跟著變慢，使體內水分不易排出，導致體重直線上升，有人甚至在10天內就胖了2.5公斤，門診中，許多成功減重又復胖，多是一天至少在冷氣房待10個小時以上的人。



▲ 夏季時天天待在冷氣房容易產生「類人工冬眠效應」，不僅體溫下降快，腸胃蠕動變慢，加上常有飢餓感而增加進食，因此很容易被冷氣「吹」胖！（網路截圖）

提醒你，不管是長時間待在辦公室的上班族，還是怕曬太陽而足不出戶的愛美女性，夏季時天天待在冷氣房容易產生「類人工冬眠效應」，不僅體溫下降快，腸胃蠕動變慢，加上常有飢餓感而增加進食，因此很容易被冷氣「吹」胖！

類人工冬眠效應

以前的減重觀念認為夏天天氣熱、沒胃口，所以會「吃得少、瘦得快」，是減重的最佳季節，但這個說法在高溫逐年飆升的現代被徹底打敗了。

近年來因極端氣候影響，各

地夏天高溫持續破紀錄，熱到讓人不想離開冷氣房，而減少了外出走動的機會，在飲食習慣未改變，又加上「類人工冬眠效應」的影響，使得代謝症候群的罹患風險增加，久坐不動的結果甚至是被冷氣給「吹」胖了。

冷氣調到 22 度？

我在減重特別門診中曾收治一位22歲的女性上班族，患者自述只要天氣一熱幾乎天天待在冷氣房，因為怕熱，將冷氣溫度調到22度，不僅在室內要穿外套，還因為寒冷使肚子容易餓，沒多久就想吃東西，東吃西吃再喝些含糖飲料，不到1個月就胖了4公斤，增胖與忍受炎熱之間要如何取捨，真是讓她非常困擾。

新陳代謝差，增腹部肥胖、便秘風險所謂「類人工冬眠效應」是指體溫每下降1度，新陳代謝率就會降低12%，而新陳代謝率一旦下降，體內溫度也會跟著下降，使得腸胃蠕動變慢，肚子容易腫脹、便秘，或是體內水份不易排出而出現水腫現象，這些都是導致肥胖的原因。

分解脂肪酶變慢

另外，由於體內生理溫度下降，負責分解脂肪的酶反應速度也會變慢，這就是為什麼長時間待在冷氣房容易導致體重上升的原因，特別是容易造成腹部脂肪堆積，這些都是造成心血管疾病、腦中風、慢性疾病及肝膽疾病的危險因子。

減重門診中常發現，超過半數的上班族肥胖與愛吃零食有關。一般成年人只要身體累積7700大卡熱量就會增加1公斤脂肪，如果愛吃零食又不喜歡運動，就容易導致腹部肥胖。

零食問題多

一般人習慣一日三餐，長久下來身體也適應了一日三餐的飲食規律，吃零食等於增加了腸胃負擔，為了消化零食，原本應該休息的腸胃又開始蠕動，同時因為吃進了過多熱量，脂肪不經意便悄悄在身體堆積。

一般常見的零食如洋芋片、餅乾、點心麵、豆乾等，普遍存在三大問題，包括鈉含量超標、飽和脂肪及食品添加物。鈉含量超標容易造成水腫、血壓上升、影響代謝和減重，甚至會導致心血管疾病、中風、腎臟疾病；飽和

脂肪屬於人體非必需脂肪，攝取過多容易增加心血管疾病、癌症等風險。

過多的食品添加物，如糖，容易使肥胖、三高、心血管等慢性疾病的罹患率增加，也容易出現糖癮，人工色素則可能引發兒童過動症，成人可能出現生育力下降、畸形胎，甚至是罹癌的風險。

選擇健康零食

提醒上班族朋友，別因為工作壓力大就養成吃零食舒壓的習

慣，以免體重不斷上升，若一時戒不了零食，可選擇吃健康零食，如無調味堅果、黑巧克力、低卡蒟蒻果凍、穀物棒、無調味毛豆等。

但要提醒你，堅果也是高脂肪和高熱量的食物，過量攝取也會造成熱量囤積，想要健康吃堅果一定要注意攝取量，或以堅果取代部分每日食用油的份量，最好是挑選無調味或未油炸的品項，才能在滿足口腹之慾時不會增加身體的負擔。（待續）

《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

要知道，肥胖的傷害絕不是一天造成的，肥胖不只與感染新冠病毒有關，還與高血壓、心臟病、糖尿病等慢性病，甚至與性慾及食慾有關。要隨時關心自己的體重，有過重的情形要注意，才能避免陷入肥胖的惡性循環。

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，希望這本書不只是提供一些減重的醫學新知，也能成為人們如何讓減重生活化的工具書，

我罹癌的神蹟之旅

■ 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）

我的工作變化最大，因為上帝要我離開我所愛的工作，上帝說，你在GOOD TV的階段已經結束，你下半生要更多親近人，上帝知道我喜歡工作，行政及編輯工作雖然忙碌，但忙中有安全感，多年來我一向不愛管人事，帶團隊一起服事好快樂，如今上帝要我開始關懷牧者，這是一個對我來說陌生的領域，我好稀奇，怎麼會有這件事。

新工作責任制

六月時，我還在作化療，我的新工作（YWA吳勇長老生命價值傳承協會）已經通知我開始到職，而且告訴我這一年以我的健康為主，我的職務是責任制，可

以彈性上班，這一年中，要到辦公室或在家辦公，我可視身體狀況而定，上帝的恩典浩大。我知道牧者們以牧養的角度看這件事，其實神供應沒有缺乏，但既然確認神的帶領，我就感恩及順服。

我十月去了葡萄牙，您們看到我寫了十篇文章，那是一趟美好又溫暖的旅程。我現在繼續在家上班，一週去辦公室一至兩次，盼望2020年上半年，我就可以完全畢業。這麼長的時間，您們一路陪伴我為我禱告，謝謝您們跟我一起見證「上帝的恩典真是恩重如山」。

15 癌症當成慢性病

2020年1月30日，寒流來襲，加上新冠肺炎疫情緊張，一早出門，計程車司機都戴起口罩，捷運上九成的乘客也是口罩不離

身。冷颼颼的空氣正好配合我到醫院看正子攝影報告的心情，冷而靜，越冷越抓緊厚衣，冷風吹來，我越是依偎著包裹身上的棉外套及暖圍巾，好似我要緊緊靠在主的懷裡，寸步不敢離。

給自己打氣最好的方法之一，是找一間恬靜的餐廳，叫了我愛的德式餐點，一杯芝麻拿鐵，看著我的維京歷史書，好開心。

正子攝影有活性細胞

提早一小時來到門診診間外坐著，還不到報到時間，候診室只有我一人，診間兩個護理師開著門飯後正說著八卦……好聽。

我的號碼17號，但每次我的主治黃醫師知道我已報到就讓我先看，這次也沒有例外。

正子攝影報告是這樣的：腹腔內有幾處及肺部以下有一處小於0.2的細胞有活性反應，醫生說，這些活性細胞應是癌細胞，她建議：目前我的癌指數很低，這麼小的細胞不能開刀，開刀只是抽樣確定是否為癌細胞，也不能割除乾淨，不是治療的手術只是確診的手術。

安排 6 次化療

因此，她建議我還要作預防性治療（化療），即未來治療好像慢性病，不同於初期積極猛烈的治療，而是可以依照我的生活作息安排化療時間，工作照舊，甚至出國等，至於還要作多少

次，不能斷定，一般來說，六次化療後再作正子攝影看結果。將癌症當作慢性病，有共存的味道，好特別。

她說現在醫療發達，攝影技術先進，以前十二次化療後照斷層不能除滅就沒辦法了，現在技術進步。正子攝影是目前可以照到最清楚的技術，照到0點以下的細胞狀況。她希望我心理上可以將它當成慢性病的概念來看。她不建議我等到癌指數又飆升後再來治療，這樣反而造成不好的影響，這個說法好似復發的意思，清楚。

與癌共存

至於我，上帝給我平安及放鬆，心裡平靜安穩，這是奇妙恩典，大家放心，我盼望下次出國前作一次化療，再依照工作作息安排每次化療的時間，這次沒有開預約掛號單，醫生說想好時間再來掛號。

我知道上帝給我本錢度過這些治療，我仍可服事上帝已是最大的滿足，我要學習的生命功課還很多，感謝主，至少我已經學會順服及感恩，大家不用為我擔心。我的生命歷程正預備經歷一次又一次的神蹟之旅。

16 一年十個月後的真相

我一生自從信主後就喜歡說「委身」於神，工作中找同心的同工，也要找「委身的同工」，但我最近讀曾金發牧師的《督導方針》其中一章論到「委身與降服」的差別時，對我來說，是一

個大大的提醒。我怎麼沒注意到委身與降服的差別？想必我的程度還不到真正了解「降服」。

當我讀到這章，默想「降服」時，愛我的上帝馬上讓我學習什麼是「降服」。

最近有一位弟兄，是YWA的理事，也是醫學博士，李健長老請他幫我查看三份報告：我開刀前的斷層報告、開刀後的病理報告及一個月前的正子攝影報告，前兩份報告跟第三份報告相差一年十個月。

癌細胞早已擴散

看完之後，他說報告顯示的病況比起初了解得更為嚴重，我是癌症第三期，癌細胞已經擴散，且此等癌細胞是很兇猛的；手術時雖然清除了腫瘤，但很難清乾淨，術後的化療是很強猛的治療性化療，我又是一個高血壓、糖尿病的慢性病患者，沒有一個強壯的身體可以承受這個等級的治療，所以當時我的主治醫師應該是「死馬當活馬醫」。

因此，幫我看報告的醫生弟兄說：「玉玲走到今天，化療副作用很低，如今照正子攝影發現只剩下0.2公分的幾個癌細胞，已經是神蹟。」

聽到這個結論，我心裡很感動也很激動，原來我真的是死裡活過來的人，原來我的《神蹟之旅》這麼真實，連我手術後想寫下治療感恩的過程，見證集的名稱《神蹟之旅》，也是上帝預先就設定好然後感動我用這個名稱！

死馬當活馬醫

我因為太過感恩而全然降服在主的面前，以前我一直覺得自己是一個很委身的主門徒，如今我才知道，我不能自誇自己為主作了什麼！

我的委身離上帝浩大的恩典實在天差地遠，只能羞愧到無地自容，我感到自己不配談委身，只能全然降服在上帝的面前，一生跟隨。

讀到「降服」就剛好知道自己的治癌神蹟，這個timing又是上帝安排的，我……深刻領悟到：「一切」都是神做的，我能為神做的，幾乎微乎其微！

復活節前三天，上帝將所有罹癌背後故事的拼圖，都幫我拼齊了，今年復活節成了一個永遠的恩典印記。

復活主日，董宇正牧師的講道是「人生至寶—復活」，在講道結束禱告前，牧師說：「握有死裡復活的人，面對死亡，一無所懼，剛強以對，希望以對，歡樂以對。」這是我的寫照，復活節前三天，呂思瑜牧師、李健長老及我親愛的妹妹，接龍講故事。

比預想的嚴重許多

2018年5月25日週五下午大約兩點多，我在士林的新光醫院開刀，手術室外有妹妹、呂思瑜姊及張桂越姊，原以為手術會很久，教會一些弟兄姊妹都被勸回，沒想到才一兩個鐘頭，仍在手術中，主治醫師就出來說了一個很糟的狀況，比預想的嚴重許多，當時我的家人們跟醫師商量，不要將狀況告訴我，呂思瑜姊說，妹妹哭了。（待續）



▲ 上帝說，我在GOOD TV的階段已經結束，下半生要更多親近人。圖左N為作者。（作者提供）



唯美隨筆

吳姐姐講聖經故事 皇冠將發行

吳姐姐竟然邀請我為她的聖經故事寫序？聖經中所羅門王這篇歌中之歌的雅歌書，是所有聖經故事裏最美的愛情詩歌。

圖／文 胡為美

（資深作家）

我最喜歡看皇冠刊登的小說，也喜歡皇冠雜誌的編排，從少女時期直到如今，從厚到薄的一本皇冠，經常伴我入夢，夢裏花兒燦爛。落纓繽紛，我的詩情創意，為之充電，寫作靈感如活水泉

源，呼之欲出。

今年5月1號，皇冠出版社要為作家吳涵碧女士，出版《吳姐姐講聖經故事》第六冊，已經出版到第六冊了。吳姐姐與我聯繫，希望我為她這本新書作序。

那是兩年前的某個下午，吳姐姐約我在總督咖啡廳一敘，以文會友的我們，因為共同信仰基

督，有說不完的話題，那時我剛從國外歸來，談到彼此近況，吳姐姐涵碧女士突然向我邀稿，為她兩年後要交稿皇冠的此本聖經故事－歌中之歌，雅歌書寫序。

聖經最美愛情詩歌

這太出乎我的意料之外了，唯美形象的皇冠要出版聖經故事？

且吳姐姐竟然邀請我為她的聖經故事寫序？而且是雅歌書？所羅門王這篇歌中之歌的雅歌書，是所有聖經故事裏最美的愛情詩歌，卻不是人人能夠心領神會，必需有聖靈的同在與指引。

看到吳姐姐堅定期盼的眼神，我想辭謝，眼角已濕，



說不出拒絕的話，能不能寫，只有同心禱告，求神話語的感動與引領。

吳姐姐說：「雅歌書是我寫聖經故事的第六本書，也是我自己最喜歡的一本。書中內容，主要是談到如何真正找到神。人與人的愛情，神與人的愛。要把雅歌寫得深與美，是我最初的呼召，我自己對書中提及馬丁路德天堂地獄，苦苦尋求神的經過，心有戚戚焉。因此想把這本書，寫成之後，獻給所有羨慕找到神，希望得到具體方法的朋友。」

吳涵碧女士曾任中華日報副刊主編，她家學淵源，個性裏十分

憧憬「讀破萬卷書，心憂天下情」的書生境界，工餘喜研古史，曾經創作過《吳姐姐講歷史故事》數十冊，是另類春風化雨的典範。

嚴謹考據靈活文筆

自2012年起，她有感於聖經是世界人類的活水源頭，是一部不可不讀，卻不容易讀懂的寶典，鼓起勇氣，用她寫歷史故事的嚴謹考據與靈活文筆，將聖經人物活潑生動地描述出來。

皇冠平雲社長與作家吳涵碧女士結緣於《吳姐姐講歷史故事》的編輯與出版，主編平靜傳承到

祖父平鑫濤、父親平雲與生俱來的文化使命感。

吳姐姐講聖經故事的製作，就是八年來在上帝恩典傳遞下，平靜主編為之堅持的願景與啟發。平靜感性地表示道：「此書融合歷史學家的嚴謹，文學家的文采，基督徒的虔誠，這系列聖經故事能夠出版，能夠讓讀者認識聖經，愛上聖經，是讀者的幸福，更是皇冠的榮幸。」

聖經提摩太後書3:16-17節：「聖經都是上帝所默示的，於教訓，督責，使人歸正，教導人學義，都是有益的，教屬上帝的人，得以完全預備，行各樣的善事。」

教我不慌亂（下）

■張文亮

（前台大農工系教授）

4月5日 病房，是我禱告的洞裡

「大衛在洞裏作的訓誨詩，乃是祈禱。」（詩篇一四二：1）

詩篇一四二篇的禱告者，曾在「洞裡」禱告。這是聖經的詩篇，少有寫下禱告地方的一篇。

洞裡是黑暗的、局限的、隱藏的。禱告者將洞裡，當成上帝給他的禱告所在。

禱告者沒有說，他遭受什麼事情，才逃到洞裡。這教導我們，遇到困難時，不要追問原因。

洞裏洞外都可以禱告

查究原因，可能只增加控告、猜疑，不能解決問題。也許苦難裡的智慧，不是去追問原因，而是持續禱告；不是怪罪過去，而是願主的美意彰顯。

洞裡與洞外，都可以禱告，卻是不同的禱告世界。

洞裡是安靜，洞外是喧嘩；洞裡是少有活動，洞外是很多活動；洞裡讓人有較多空間，面對絕對的真理，洞外較多的空間，進行相對的討論。

洞裡的禱告，雖有外在環境的局限，卻不局限上帝聽禱告。洞裡的禱告，無法知道外面的變化，卻能體會上帝的心意，在我心中的更新而變化。

洞裡的禱告有優點，但我不會

自願去，

當我在醫院的病房裡，我才體會，原來這裡是個親近主，得醫治的禱告洞。

4月6日 願上帝，讓我不要急

「你的話是我腳前的燈，是我路上的光。」（詩篇一一九：105）遇到困難時，我會很慌亂，不知道下步怎麼走；嚴重時，我會沮喪，以為未來是黑暗。

詩篇一一九篇的禱告詞，我以前讀過數次。這期間，是我再次的體會：上帝的話，是我在困難時，近在我腳前的一盞燈，燈是一直點燃著，讓我看清，平靜慌亂。

上帝的話，也是我路上的光，讓我看到遠處，有美好。

腳前有燈

腳前的燈，使我脫離一時的困境，路上的光，使我對未來有盼望。

腳前的燈，使我在難處裡，不著急；路上的光使我避開悲觀，揮別陰影，靠主向前走。

腳前的燈，是不熄的；路上的光，一直點亮著，是因為上帝的話，永不改變。

來吧，我相信上帝有一張恩典的地圖，每一天讓我前進一點。

今早，我只有一個禱告，願主讓我不要急，改掉我著急的個性，看主要我看的。也許上帝給生命，

恩惠的空間，就在我跟著光，慢慢的寬廣。

4月7日 活下去，因為還有更美的任務

「求你領我出離被囚之地，我好稱讚你的名。義人必環繞我，因為你是用厚恩待我。」（詩篇一四二：7）

詩篇一四二篇的禱告者，是落在「被囚之地」的人。他祈求上帝救他、領他，出離被囚之地。

上帝聽被囚之人的禱告，給人引領，帶人脫離。

老師，無所不在

這產生兩個結果：第一、他會成為好老師，第二、他會成為讚美上帝的人。

上帝培養老師的園地，是來自被囚，而後離開的人。老師，不一定在學校，而是無所不在。

教育的藝術，是老師對學生軟弱的體諒，自己也曾軟弱過；教育的功效，是上帝給學生的拯救，不是人的作為；教育的標記，是老師背後的傷痕，學生看不見的掙扎。

教育不只是工作，是生命影響生命。而美好的影響，是我的被囚，與上帝的拯救。

我們能夠脫離困境，會活下去，因為還有上帝美好的任務，我尚未完成，有學生要環繞。

啊，這是「厚恩」（deal

bountifully)，是我讚美上帝的緣由。

4月8日 上帝知道我的道路

「我的靈在我裏面發昏的時候，你知道我的道路。」（詩篇一四二：3）

當我遇到困難時，難過有時、恐懼有時、焦慮有時、不耐煩有時，胡言亂語有時，哭泣有時，甚至連一點小事，都做不好，更是沮喪有時。

我的靈性下沉，心裏發昏，自信心幾乎全垮。才知道沒有準備好，面對要臨到的困難。

上帝藉詩篇142篇的禱告者，勸勉我，我發昏時，上帝很清楚。上帝給我的帶領，超過我的分辨力。

我發昏時需要主

第一、原來，我是會發昏的人，不是只有理性。

第二、我發昏時，是上帝介入，幫助我的時候。

第三、上帝幫助我，我不一定當時知道。

第四、上帝的道路，有一段是容許我發昏，少些自己的力量，祂好引導。

啊，不要問我，怎麼知道上帝的道路？發昏過的人，是相信上帝知道我的道路。

當我的自信心垮時，信心是不是也垮了？我不會回答這問題，上帝知道答案，就夠了。

4月8日

晚禱，感謝主，祢的恩典夠我們用。

4月9日 我是小烏鴉

「他賜食給走獸和啼叫的小烏鴉。」（詩篇一四七：9）

世界上走獸的種類很多，例如獅子、老虎、大象、野狼、長頸鹿等，都是大型的走獸，上帝沒有提到祂給哪種大型的走獸食物，卻提到給小烏鴉食物。

小烏鴉長得小、顏色黑、長相有點醜，實在不討喜。小烏鴉肚子容易餓，吃的次數特別多，吃了不久又會餓了，吃不夠時，又愛嘎嘎叫。叫聲實在單調。

祂造小烏鴉

但是上帝傾聽這種小黑鳥的叫聲，眷顧這樣的醜鳥，沒有責怪小烏鴉愛叫，還給小烏鴉食物。祂造小烏鴉就是如此，祂最了解小烏鴉。

上帝用此詩篇鼓勵我，要多禱告。禱告時，我的聲音不好聽，上帝不在乎。禱告時，我的臉色不好看，上帝不計較。

同一件事情，我反覆禱告，天天禱告，日夜禱告，時刻禱告，禱告不停，想到就禱告，上帝也不嫌我囉嗦。祂造我就是如此，祂最了解我。

主啊，我的啼叫，是我的禱告，也許我也是愛啼叫的小烏鴉。

4月10日 我要當溫柔的小泥馬

「他不喜悅馬的力大」（詩篇一四七：10）

上帝藉著詩篇一四七篇的禱告者，提醒我們，幫助人的能力，不要像馬的力大。需要靠主溫柔，才能扶起人；需要有主的智慧，才能幫助人；需要主賜的慈愛，才能安慰人；需要主給的憐恤，才能堅固人。

上帝不要我們靠自己的力量做大力馬，不要我們到處衝撞，我行我素，難以控管。上帝也不要我們決定快速，脾氣瞬間改變，情緒不定，動作猛烈。

學習輕聲細語

世界用人，是要人有力、快速、敏銳、敢衝撞，我們若不知不覺地，習慣這樣的工作模式，要非常小心，這不是上帝要我們服事的方式。

祂要我們輕聲細語，不是像馬嘶嘶亂叫。祂要我們謹慎小心，不是像馬施盡全力。

我在醫院的日子，在高度的壓力下，才逐漸的體會：人何等需要溫柔的眼神，溫柔的腳步，溫柔的講話，溫柔的穿衣，溫柔的摺被等。

我也逐漸的學習：輕輕的開門、關燈、拉桌、搬椅、提物等。而非講效率，講能力，講快速。

我是在主的草場，不是在戰場；我是在主的引導下，不是在獸欄裡；是要去體貼，不是去衝撞。

上帝不喜悅大力馬，主啊，我願當溫柔的草泥馬。（全文完）