



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

看醒報國際新聞，轉動地球、抓住全世界

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



綠台中提蔡其昌 培養實力



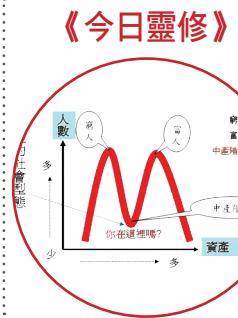
歐盟率立法 約束科技平台



美食人生 關乎味覺與生活



數據背後 貧富差距加劇中



《今日靈修》
中產階級消失了
隨經濟成長及國民所得的提升，貧富差距不斷擴大，政府應降低中產階級稅收，開發更多經濟住房，降低教育、兒童保健和健康成本，這是我們的呼籲與禱告，求上帝在台灣彰顯公平與正義。(6版)

永續需加速人才培養 瞄準中高齡

104 人力銀行副總經理鍾文雄提醒，35 歲以下民眾勞動參與度愈來愈低，開發中高齡人才將成趨勢。

【本報記者簡嘉佑台北報導】人才須永續，應跨年齡開發多元人才！104 人力銀行副總經理鍾文雄指出，35 歲以下民眾勞動參與度愈來愈低，開發中高齡人才將成趨勢。慈濟基金會環保站計畫人員魏汎秦在現場分享，優化「環保回收站」的經驗，如透過以顏色來分類物資、為工具加上輔輪等方式，優化資源回收站的效率。

回收站優化經驗

RA100 永續行動高峰會最後一個場次，聚焦永續教育與培育人才上。慈濟基金會環保站計畫人員魏汎秦說，光塑膠就能分為 8 種不同類型來回收，但回收站常

常有分類標示不明、工作環境不佳等問題，透過以顏色來分類物資、為工具加上輔輪、建立回收處理 SOP 等方式，優化環保回收站的效率，也讓回收工作的經驗更容易傳承給新人。

此外，亞洲大學學生林煥靜、錢蘊心蹲點於嘉義松竹社區半年，致力於地方創生，為年老社區注入活力。她們運用長輩的墨彩畫作「松竹牛」或「手繪地圖」為元素，進行伴手禮盒設計，吸引遊客一探在地社區，讓年長者也能為促進觀光盡一份心力。

立法委員蘇巧慧表示，在推動永續目標的過程中，傳接民間聲音與政府政策相當重要，「要把人話翻成官話、官話翻成人

話」，讓地方的鄉親阿伯、關懷永續的青年的聲音也能被政府聽到。

產學合作再加碼

國發會主委龔明鑫則說，「國家發展跟教育人才關係密切」，更指出人才培育的三大重點，一、「全新科技」，年底將訂定 2030 年的減碳目標，研發全新的技術勢在必行；二、「產學合作」，如教育部已推動中興大學循環經濟的產學合作，國發會也會再加碼一倍的補助金額。三，「多元人才」，如金融人才如何協助淨零路徑，引導資金到 ESG (環境 Environment、社會 Social、公司治理 Governance) 上。

鍾文雄表示，觀察就業市場狀況發現，台灣人才需求不斷上升，今年更達到 26 年新高，突破 101 萬職缺，但人才需求那麼大，主計總處資料卻發現 35 歲以下的勞動參與率開始衰退。他指出，中高齡、弱勢團體的人才將成為企業需要開始著墨、挖掘的對象，強調「金礦(年輕人才)已經被挖光，要開始從銀礦下手(中高齡人才)了」，才能讓企業永續發展。



▲國發會主委龔明鑫(左圖)說，「國家發展跟教育人才關係密切」，更指出人才培育的三大重點(中央社)

本土破 5 千例 阿中：最多恐達 4.5 萬例

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土增 5092 例確診個案，居家隔離人數逾 7.9 萬人！對於快篩試劑缺貨潮，指揮中心指揮官陳時中 24 日表示，快篩實名制將於 5 月初上路，預計第一波提供 1000 萬人份共 5000 萬劑的快篩劑。此外，他推估單日確診數最高會到 4.5 萬，預計確診總人數可能達 350 萬，並已加緊購買 70 萬人份輝瑞口服藥。

快篩實聯制 5 月上路

隨著疫情不斷升溫，民眾出現快篩劑搶購潮，市面上一劑難求。陳時中表示，實名制將於 5 月初上路，但仍希望能夠儘量提早實行。他說，目前確定第一波可提供 5000 萬劑試劑，每一份含有五劑，因此可提供 1000 萬人份。

陳時中也表示，日前將朝向自我檢查使用快篩，在快篩陽性後，才用 PCR 進確認有無確診。他指出，直接使用快篩代替確診，容易出現偽陽性，使人身自由受到限制。

吸菸者重症風險高



▲指揮中心指揮官陳時中 24 日表示，快篩實名制將於 5 月初上路，預計第一波提供 1000 萬人份的快篩。(中央社)

隨疫情飆升，居家照護人口也逐漸增加，口服藥提供給有重症風險的確診者，如高齡、糖尿病與慢性疾病等。指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞表示，經專家會議討論，考量國際文獻，民眾有吸菸和曾戒菸者，染疫後重症風險是未曾吸菸者的 1.5 倍，所以納入重症高風險因子，可做口服藥放寬使用條件。

本土疫情分布 22 個縣市，全台都陷疫，其中新北市(1,731 例)，桃園市(1,071 例)，臺北市(1,027 例)都突破千例確診個案，北北桃一日生活圈成為疫

情重災區，接續疫情嚴重的縣市為基隆市(301 例)、花蓮縣(182 例)。

此外，隨著疫情飆升，中重症確診者也不斷增加。陳時中表示，24 日新增 10 例中症、1 名重症確診者。他指出，重症個案為 50 多歲男性，有糖尿病史，出現呼吸衰竭狀況；而中症確診者都出現血氧低於 94% 與肺炎症狀，皆使用瑞德西韋。其中四名個案為未接種疫苗、一名打一劑、兩名打兩劑、三名接種三劑疫苗。

《焦點圖文》

澎湖春季大淨灘 美麗海灣再現

澎湖縣政府 24 日在龍門沙灘舉行春季淨灘活動，1000 多名民眾在大太陽下撿拾海漂廢棄物，讓美麗海灣再現。(中央社)



社論

台鐵五一全面停駛 基層心聲是改革關鍵

台鐵員工抗議政府推動「國營台灣鐵路股份有限公司設置條例」草案，拒不與工會協商溝通，提出5大訴求，並發起「五一合法休假」，創34年來首度全面停駛紀錄。聆聽與誠懇溝通，求同存異，應是政府解決之道。

以罷工表達不滿

台鐵3年之內，連續發生兩次大車禍，造成人民生命財產嚴重損失，沈痾已久，改革勢

在必行，但是如何改革，聆聽接受不同意見，取得信任與共識，應是「急事緩辦，事緩則圓」。尤其是取得員工信任，消除疑慮，最為重要，因為他們才是付出畢生心力，決定台鐵改革成敗，真正的執行者。

至於類似行政院長蘇貞昌所言：「行公司化之後，賺錢了員工有機會領取40個月年終獎金」、「台鐵員工不要與衣食父母乘客作對，造成他們的不便，作為自己的訴求。」這些

言詞，聽在台鐵員工耳中，恐怕只有苦笑搖頭，感覺院長與基層民眾的距離，已經太遙遠了，也難以達到溝通目的。

負債4千多億

「國營台灣鐵路股份有限公司設置條例」草案，當然還有很多缺點，例如缺乏安全專章、鐵路票價合理化調整。而且國營公司化之後，並不代表財務健全、安全、效率、紀律。畢竟現存國營事業，如台電、中

油、台水、台灣煙酒...的財務、業務，仍然是問題一堆難解。台鐵國營公司化，很可能只是另一個頭痛問題的開始而已。

台鐵長期以來，揹負歷史債務，以及政策性虧損包袱，負債總額已達4千多億，如何解決？政府是否在國營公司化之後，仍然繼續凍漲票價，造成更嚴重的財務包袱？台鐵員工當然關切，否則改革又有何意義？

台鐵財務應解決

依據現行條例草案規劃，即使2024年台鐵公司掛牌，至少仍有十年處於虧損，即使政府協助支付多項債務，成立償債基金承接，還債也要超過一個世紀，員工又如何期待未來有「40個月年終獎金」？

台鐵員工不滿的問題還有票價被政府鎖死，沒有自主權，27年不准調整票價，就算是神仙也沒有辦法經營，反觀高鐵，

已獲准依物價指數訂定新的基本費率，才能維持公司合理營運費用及利潤，保障員工基本生計，台鐵員工爭取票價自主權，不再淪於政客「政績」，應該是合理訴求，政府有必要釋疑。

台鐵員工已經明白表示，不反對改革，也不反對公司化，但是面對自己未知的未來，他們需要表達心聲及意見，畢竟員工才最了解台鐵的問題，也是改革真正的執行者。政府有必聆聽員工心聲，求同存異，化解疑慮，台鐵改革才能成功。

台中確定提名蔡其昌 正國會培養實力

台中市長一役由誰出馬對戰國民黨的盧秀燕？在民進黨主席蔡英文安撫表態的何欣純後，已確定提名立法院副院長蔡其昌應戰。



▲日前立委何欣純（中）宣布爭取民進黨台中市市長提名，引發一陣騷動；如今蔡英文已確定提名蔡其昌（右），將待27日中常會正式通過。（網路截圖）

【本報特派員劉東泉特稿】林佳龍將漸漸擔起正國會龍頭角色。日前立委何欣純宣布爭取民進黨台中市市長提名，引發綠營黨內一陣騷動與外界爭議。多數議論認為何欣純的動作背後有林佳龍的影子。如今蔡英文已確定提名蔡其昌對打盧秀燕，但林佳龍其實也展示了正國會實力。

台中市市長一役由誰出馬對戰國民黨的盧秀燕？在主席蔡英文日前安撫表態的何欣純後，已確定將提名現任立法院副院長蔡其昌應戰；此一提名將待27日中常會正式通過。

新潮流、正國會爭鋒

民進黨台中市市長提名遲不公布，蔡其昌的一貫說法，有點類似「不攸不求不拒」的態度，最後民進黨正國會系統出招，先是

有前交通局長王義川宣布爭取參選，接者是何欣純在正國會多位議員陪同下大動作召開記者會表態；過去向來受到新潮流系支持的何欣純，似有突然靠向正國會之舉，其意耐人尋味。

何欣純家族在台中市大里區早有政治地盤，雖受新潮流支持，但此次在正國會多數議員陪同下出面召開記者會，顯有傾靠正國會的意圖。屬林佳龍嫡系的王義川宣布爭取參選市長，地方人士多認為那是空口風向；但以全國第一高票當選立委的何欣純開口宣布，則是對蔡其昌與新潮流的一大震撼。

正國會各地提名候選人

何欣純的宣布爭取參選雖會給蔡英文的徵召時程帶來壓力，但實際上應不致影響蔡英文心中的人選。重點在於，何欣純是民進黨

黨台中重量級立委之一，她的派系合作傾向，將相對影響民進黨內新潮流與正國會系的消長。

台中綠營人士之前傳出，正國會在林佳龍帶領下於全台將號召更多人參與2022縣市議員及地方選舉，目標在能夠讓正國會系統的全國得票數超過一定比例。而縣市議員的參選則需要有縣市長候選人母雞的帶動，也需要更多正國會盟友。何欣純的意念動向，顯示了正國會在林佳龍的引領下已全力啟動。

據一名親近蔡其昌的新潮流人士表示，何欣純在屯區的支持者對何參選市長有相當的期望與信心，何欣純對參選此次市長也有一定意願，日前宣布爭取參選應是順應地方民意的作法，但她仍會依照程序遵守黨的徵召權，以維持內部和諧，並不代表何會靠向正國會。

未來一週持續高溫 喝水、防曬抗熱浪

【本報記者簡嘉佑台北報導】全台高溫不斷，中南部恐出現33、34度的高溫！氣象預報員陳伊秀24日表示，近期中午前後會到達高溫、紫外線狀況也是最強的，呼籲民眾要注意防曬、補充水分。氣象達人彭啟明指出，未來一週全台持續為偏南風環境，氣溫感受都是偏熱的。此外，27日前金門、馬祖與西半部將出現霧氣或低層雲，民眾開車時務必注意。



▲ 全台未來一週多為多雲到晴的天氣，多數地區會有些微悶熱的狀況。（醒報資料庫）

► 未來一週溫度偏高，各地暖如夏，北台灣高溫逾攝氏30度。小朋友們24日在新北市八里渡船頭旁的潮間帶玩耍。（中央社）



目前時序進入春季，北方系統南下幅度逐漸減弱，也配合著南方勢力的崛起，南北勢力交界下，大氣不穩定環境就比較容易出現在臺灣附近，進而帶來降雨的影響。

陳伊秀指出，除了各地山區會出現短暫雷陣雨的狀況之外，中部以北的平地於25、26日午後可能也會有些微降雨的狀況。此外，27日、29日分別都有一波

不強的東北季風，但仍會造成東北迎風面出現降雨的狀況，如台北基、宜蘭等地區，呼籲東部民眾近期出門前，記得檢查包包裡有沒有攜帶雨傘。

西部霧氣得注意

中央氣象局資料指出，即日起至27日，金馬與西半部地區易有局部霧或低層雲的狀況。陳伊秀提醒，霧氣或低層雲將影響到

駕駛的能見度，民眾交通往返請留意路況及航班資訊，開車務必提高警覺、緩速慢行。

針對台灣愈來愈接近颱風好發時期，彭啟明表示，近期有歐美氣象預報顯示，南海至菲律賓東方海面將有些熱帶系統發展的跡象，不過目前預報變動性都是很大的，先不用過於擔心，甚至下週後期有熱帶雲簇發展，再來觀察也不遲。

圖文選粹

圖文 / 中央社

疫情延燒 民眾至車來速篩檢站採檢



▲ 疫情延燒，本土確診病例持續增加，大佳河濱公園車來速篩檢站醫護人員穿著全套防護裝備，幫車上民眾採檢。



今日天氣

北部 22°-32° 多雲



中部 23°-33° 多雲時晴



南部 24°-34° 晴時多雲



東部 23°-29° 多雲時陰



▼ 歐盟 23 日通過《數位服務法》(Digital Service Act、DSA) 時達成共識，旨在規範科技業者應加強處理平台上的假消息、非法服務等。(網路截圖)



歐盟率先立法 約束科技平台自律

【本報記者簡嘉佑綜合報導】歐盟立法嚴管科技平台！歐盟 23 日《數位服務法》草案出爐，規定科技業者應加強對「仇恨言論」、「非法商品」的管制，包括 App 應用商店、外送平台都在適用範圍，違反者未來將面臨最高數十億美元的罰款。科技業者則擔心，過度嚴格的管控恐對產業創新造成負面影響。

科技平台小心囉！

《CNN》報導，歐盟 23 日對《數位服務法》(Digital Service Act、DSA) 達成共識，決規範科技業者自行約束平台上的假消息與非法商品，一旦

歐盟《數位服務法》草案出爐，規定科技業者應加強對「仇恨言論」、「非法商品」的管制，否則將面臨鉅額罰款。

違反該法律，業者將面臨最高數十億美元的罰款。歐盟委員會主席馮德萊恩說，「該法向全歐洲、甚至全球，展示了改革數位市場的決心。」

目前《該法案》仍在草擬階段，提供了更多元的法源與工具，讓業者得以消除仇恨言論、追查非法的電子商務，並新增查核能力更強的演算法。該法案適用範圍包括社交平台及 App 應用商店、外送平台，也禁止針對兒童或依據宗教、性別、種族、政治傾向等族群

來發送目標性廣告。

此外，針對超過 4500 萬歐洲用戶的大型線上平台，如 Twitter、Facebook 等，該法律要求他們應祭出風險評估、獨立審查等方式，來強化取締非法內容。而部分文章內容雖然沒有違法，但卻有危害公眾衛生、基本人權等公共利益時，也應嚴加取締。

也出現反對聲浪

歐洲是全球第一個對科技平台監管祭出全面立法的地方。支持聲浪表示，雖然科技產業須在歐盟遵守相關規

範，卻可能使得科技產業為了平台的一致性，而在全球都落實相同的監管措施，且歐洲先行立法，也有助於其他國家在未來進行參考。

如臉書吹哨者郝根就曾表示，《數位服務法》可以作為其他國家政府遵循的「全球黃金標準」；前美國國務卿希拉蕊也同樣對《數位服務法》表達支持，並呼籲該法案應愈落實愈好，指出該法案能「強化全球民主」。

但同時也有不少的反對聲浪出現，認為過度監管科技產業將造成負面影響。如科技產業業者曾組成集團對歐盟成員進行遊說，指出「過度嚴管的管控可能對科技新創造成嚴重的風險」。

日俄爭議海域談判 捕撈配額達共識

【本報記者宋秉謙綜合報導】日本與俄羅斯因歷史因素，本在北海道以北的群島就有主權爭議，隨著俄烏戰爭後雙方關係更冷淡，所幸最近雙方已就爭議海域的漁業捕撈配額達成共識。據談判內容，日本經濟海域內（俄掌控區域）的鮭魚與鱒魚捕撈配額約有 2050 噸，與去年維持一致，日方會根據實際漁獲量，向俄支付 156-234 萬美元的費用，此消息也讓日本漁民鬆了口氣。

捕撈配額談判

根據《AP 新聞網》報導，日、俄近期漁獲談判告終，雙方就爭議海域捕撈配額有共識，並未發生預期因俄烏戰爭後的日子俄冷淡關係，從而導致談判破裂、影響漁業的問題。

海道附近經濟海域內，與去年獲得一樣的捕撈配額，可以捕撈約 2050 噸的鮭魚與鱒魚，由於爭議海域實際仍屬俄掌控，按照《聯合國海洋法公約》，日方須支付捕撈費用，約在 2 到 3 億日圓（折合 156 萬到 234 萬美元）不等，依據實際捕撈量而定。搶在鮭魚季節前談妥，也讓日本漁民感到安心。

不過上述談判內容只針對日本經濟海域內的配額，若要就俄國專屬經濟區內的漁獲還得再談。由於俄入侵烏克蘭後，日本跟上 G7 對俄實施制裁，包含凍結資產、限制貿易，且更關鍵的是撤銷俄國最受惠國的貿易地位。此舉讓俄國回擊，暫停與日本的和平條約談判，其中就包含本次熱議的爭議島嶼談判。二戰結束後，前蘇聯從日本奪取爭議島嶼，雙方對和平條約一直沒有共識，實際控



▲ 日、俄就爭議島嶼附近的漁獲捕撈取得共識，暫時確保鮭魚季來臨時，日本漁民至少能與去年獲得一樣的捕撈配額。(photo via Pigsels, under CC licensed)

制權也還在俄國手上。

日俄爭議島群

據《共同通訊社》補充，這些爭議島嶼就位於北海道附近，包含擇捉島 (Etorofu)、國後島 (Kunashiri)、色丹島 (Shikotan)、齒舞群島 (Habomai Islands)，日本

稱為北領地，而俄方稱之為南千島群島，延伸出去的領海與經濟海域都代表著資源。

據 1956 年的條約，蘇聯同意在雙方締結和平條約後歸還部分島嶼，但已曾積極就領土問題談判的前首相安倍晉三，從 12 年上任到 20 年卸任期間，他與俄國總統普丁會晤超過 20 次，均未能有所突破。

75 屆坎城影展 女導演參賽創新高

【本報記者簡嘉佑台北報導】坎城影展亮點搶先看，女導演參賽人數創新高！坎城影展 22 日公布新增片單，共有 21 部電影參賽，其中出現 5 位女性導演，更創下該影展歷史紀錄，一掃先前女導演人數過少的爭議。此外，日本導演是枝裕和、南韓導演朴贊郁都帶著新片問鼎金棕櫚獎，其中國際女星湯唯、韓國國民妹妹 IU 更擔綱電影主演。

21 部參與主競賽

《坎城影展官方》近期公布了最新的競賽片單，共有 21 部電影入圍主競賽，包括深受台灣藝文人士愛戴的是枝裕和的新片《掙客》(Broker，非正式譯名)、因《下女的誘惑》而被台灣廣泛認識的朴贊郁的《分手的決心》(Decision to Leave)。



▲ 南韓導演朴贊郁《分手的決心》電影海報，由中國知名女星湯唯主演。(網路截圖)

本次坎城影展的主視覺則向導演彼得威爾的《楚門的世界》致敬，故事中的男主角楚門習以為常的生活，其實是一場策畫好的實境秀節目，身旁的人都是演員，但在他也過程中慢慢對世界產生質疑。

此次影展一大亮點為，不少前金棕櫚得主再次問鼎該獎項，其中包含《小偷家族》導演是枝裕和、《抓狂美術館》導演魯本奧斯倫、《4 月 3 週又 2 天》導演克里斯汀穆基與《孩子》、《美麗羅賽塔》導演達頓兄弟。

性別問題惹議

坎城影展在甫公布主競賽名單時，因為主競賽共入選 18 部電影，但僅有 3 名女導演的影片，分別是凱莉萊卡特、克萊兒德尼、華薇莉泰德奇，人數比 2021 年該影展有 4 名女導演入圍主競賽更少，引起不少抗議聲浪，認為坎城影展在性別平權上「倒退走」。

《Variety》報導，而坎城近日補增了主競賽片單，入圍電影增加至 21 部，共有 5 名女性導演入圍，新增蕾歐娜瑟哈兒、瓦萊麗雅特德斯奇，不僅一洗先前的爭議，更創下坎城影展有史以來，主競賽有最多女導演入圍的盛況。

此外，本次影展競賽的評委名單將在未來幾天才公布，與往年相比晚了相當多。導演弗雷莫表示，由於新冠疫情的影響，組成評審團一直遇到不少挑戰，雖然目前已接洽知名演員布萊德彼特與潘妮洛普克魯茲，都還在洽談階段中。

德甲拜仁 10 連霸 創頂級聯賽紀錄

【本報記者宋秉謙綜合報導】德甲巨人拜仁慕尼黑刷新前無古人的紀錄，成五大頂級聯賽歷史首支 10 連霸球隊！拜仁 24 日凌晨迎戰聯賽第二的多特蒙德，以 3：1 輕取對手，提前 3 輪鎖定聯賽冠軍，這也是拜仁 12/13 賽季以來，連續 10 季登頂德甲。陣中完整參與 10 連霸過程的球員剩下門神諾伊爾與老牌鋒線穆勒。德國國家隊領隊比埃爾霍夫稱讚，這不只是拜仁一個時代的成功，是整個俱樂部的成功。

斬落宿敵提前封王

德甲強權拜仁 24 日凌晨坐鎮主場，迎戰宿敵多特蒙德，也是爭冠路上最接近的對手，這場德國國家德比由拜仁先搶下主動權，上半場就靠著邊鋒格納布里凌空爆射、金球先生萊萬多夫斯基低射接連破門，最終以 3：1 擊潰宿敵，雙方積分差已來到 12 分，也代表拜仁提前 3 輪封王，連續 10 個賽季稱霸德甲。

根據《體育畫刊》報導，拜仁寫下的 10 連霸是五大頂級聯賽歷史最長的紀錄，他們超車義甲強權尤文圖斯的 9 連霸（尤文從 11/12 一直稱霸到 19/20 中斷），這也是拜仁在德甲成立以來的第 31 次冠軍。恐怖的是他們的宰制能力，從 1968/69 賽季首奪冠後，拜仁拿下 31 冠、德甲其他隊伍加總僅 23 冠。

不可思議的穩定

拜仁拿下 10 連霸後，眾多名宿、球界前輩也紛紛恭喜，拜仁董事會主席、前拜仁與德國國家隊傳奇門神「小獅子」卡恩提到，這項歷史會永存俱樂部，也感謝這段路上每一位付出過的球員、教練與工作人員，無論現在還在不在拜仁。

德國國家隊領隊比埃爾霍夫總結道，這不只是拜仁一個時代的勝利，是整個俱樂部的成功，從建隊、管理、經營的成功。宿敵多特的主力攻擊手羅伊斯也認同說，拜仁一直以來都保持穩定，無論是場內外的表現，這是多特與拜仁的差距。

連霸功臣

10 連霸過程中完整參與的球員剩下門神諾伊爾與老牌鋒線穆勒，這兩人仍舊穩居拜仁主力，更是德國國家隊今年世界盃可能仰賴的國腳。現年 32 歲的穆勒以 11 座德甲冠軍位列奪德甲冠軍球員榜首，諾伊爾以 10 座位居第二。

此外更具神奇的是法國邊鋒科曼，這位年僅 25 歲的攻擊手堪稱「天生的贏家」，從 12/13 賽季出道以來都隨隊奪冠，前兩賽季是隨大巴黎奪法甲，再來到了尤文又連拿 2 個義甲冠軍，特別是 15/16 賽季先參與尤文的冠軍，再被租到拜仁奪冠，形同該年拿了 2 個聯賽冠軍，再來陪伴拜仁連拿 7 座德甲冠軍（15/16 到 21/22），僅 10 年職業生涯收穫 11 個聯賽冠軍，出道以來年年奪聯賽，堪稱奪冠福星。



▲ 花飯是用各色植物的花朵和葉莖提煉純天然的色素，浸泡糯米一日一夜，讓乾乾的糯米吸收顏色，就成為了花飯。花飯通常都是五種顏色以上，這樣才夠五彩繽紛，看著就喜氣。(網路截圖)



▲ 泡好的花飯要用清水漂洗再曬乾，就可以長期保存了。(網路截圖)

李韜

(網絡作家)

中國三大火腿——金華火腿、宣威火腿、如皋火腿，如皋已經勢微。另外兩大火腿我倒都是喜歡的。金華火腿最好的是上蔣村所產，而最重要的是使用了「兩頭烏」。兩頭烏這種豬體形不大，也不甚肥胖，一頭一尾兩頭都為黑色，名字倒很形象。

沒有泡菜的四川是不完美的。若問別人愛吃四川的什麼美食，眾人必只有一個答案，那就是四川泡菜。

火腿醃製的講究

醃製成的火腿，皮薄骨細、腿心豐滿，瘦肉細嫩、紅似玫瑰，肥肉透明、亮若晶玉，配蔬菜則味道清醇，配豆製品則味道厚郁，實在是提味之至寶，美食之精粹。

宣威火腿是雲腿的代表，由當地土豬製成，然而風味獨特。雲腿講究「四祕」之法——「割祕」是割腿時講究刀功，必須使用後腿，割成「琵琶」形，並將油膜剔除乾淨。

「醃祕」是講究乘鮮熱，即所謂「血腿」，血不放盡，也不必乾燥；「藏祕」是講究保藏，陳腿三年不壞、滋味更佳；「食祕」是講究各種吃法，尤其具有雲南特色，比如火腿夾餅，火腿煮洱海魚等，更有意味的是雲腿月餅，鹹甜相配，香氣雋永。

醃好的雲腿色澤不同，顏色紅豔如西班牙火腿的，是使用磨黑鹽醃的；顏色粉紅如義大利火腿的，是使用四川井鹽醃的。

一花一世界

花飯是用各色植物的花朵和葉莖提煉純天然的色素，浸泡糯米一日一夜，讓乾乾的糯米吸收顏色，把內部也都染成晶瑩的色彩，就成為了花飯。泡好的花飯要用清水漂洗再曬乾，就可以長期保存了。花飯通常都是五種顏色以上，比如藍、紅、黃、灰、白等，這樣才夠五彩繽紛，看著就喜氣。



▲ 萱草是很難的稱呼，黃花菜就平易近人多了，「黃花菜」是它新鮮的時候，我們家一般的習慣叫法，等它乾了，我們通常就叫它「金針」。金針除了做菜，也作為中藥被廣為應用。(網路截圖)

▶ 琴酒就是杜松子酒，而杜松子是杜松子樹的莓果，散發著強烈的類似松樹的辛辣的木頭味道。(Photo by Gaby Yerden on Unsplash)

而後來，因為萱草花亮而不妖，花型端莊，它也逐漸成為「母親」的代稱。在很多文學體裁中，每當充滿思念的惆悵時，萱草花都會出現。可我每次看到萱草的時候都很高興，因為它還有一個名字叫做「黃花菜」，是我很愛吃的食材。

萱草是很雅稱呼，黃花菜就平易近人多了。外婆原來在屋前總會平整出一塊地，種十幾叢黃花菜。每到夏季，黃花菜開出嫩黃色的或者橙紅色的花，外婆就會把它們帶著露水採下，用水沖洗乾淨，然後上蒸籠蒸透，放在通風的陽光處徹底曬乾，一年的金針就夠吃了。

是啊，「黃花菜」是它新鮮的時候，我們家一般的習慣叫法，等它乾了，我們通常就叫它「金針」，也沒什麼緣由，大概就是因為乾了後比較像一枚金色的針。

黃花菜又稱金針

黃花菜入菜很神奇，可以馬上提升菜的味道和香氣。用得更多的是麵條打滷中，一股幽香中和肉

的肥膩，提升湯汁的香氣，淋在麵上，再加點醋，嘿，別提多帶勁了。我自己也喜歡把它用在烤麩裡。我現在吃的烤麩都是買好麵筋自己做，如果配料裡缺少了金針，烤麩最終的味道就會大打折扣，食之無味，棄之可惜。

李時珍《本草綱目》上也說，萱草可以「療愁」。所以，古人也稱萱草為忘憂草，然也然也。

金針除了做菜，也作為中藥被廣為應用。小的時候我在河床上玩，睡著了被毒蚊子叮的滿身大

包，幾近昏迷，母親送到老中醫那裡，幾服藥下去，恢復如初。最後一次看病時，老中醫撫鬚而言：孩子還小，未下猛藥，餘毒尚在體內，直到十五歲前，每年夏秋季節身上必起黃水皰，癢甚，需挑破，沾塗金風散。

金風散為何物？乾金針研為細末即成。其後，果真如老人家預言，絲毫不爽，於是每年金針粉末都不離我左右。年滿十六，果真未再犯。感恩之情，一半拜老人家妙手，一半係金針之功。

梅妃傳記

梅妃是唐玄宗的寵妃，後來被楊貴妃所嫉，先是失寵於玄宗，後來又在玄宗倉皇出逃時被遺忘，終死於安史之亂中。梅妃，這喜歡梅花的女子，想必不會太俗氣，何況別人稱讚她有才情。她喜歡淡妝素服，應該是清麗柔順的。

而洛神同樣是以美麗出眾而著稱的女子。想到那洛水之上綵帶飄飛的凌波微步，應該是一種驚世動人的輕盈。

梅洛葡萄酒的滋味

恰恰，梅洛釀造的葡萄酒，無論怎麼被評價，是公認的柔順與適口。單寧柔順和回味柔和造就了梅洛葡萄酒的完美平衡，一下



▲ 醃好的雲腿色澤不同，顏色紅豔如西班牙火腿的，是使用磨黑鹽醃的，顏色粉紅如義大利火腿的，是使用四川井鹽醃的。(網路截圖)

很傳統的華人。喝過了赤霞珠、黑品諾、西拉、佳美、品麗珠、歌海娜、仙粉黛等釀造的紅葡萄

子就征服了我。但是梅洛的特徵不僅僅是「口感順滑」這麼簡單，

他是一位真正的葡萄酒愛好者。

瑤族有花飯，一般祭祀先祖的時候吃，為的是讓祖先看到今日生活的色彩。

梅洛釀造的葡萄酒

在奧松莊園二〇〇二年的乾紅葡萄酒中，最主要的釀造葡萄酒就是梅洛，也是因為梅洛，讓這款酒充滿了類似黑莓的香氣，口感也更加圓潤。而更偏愛梅洛的是柏圖斯。柏圖斯的產量很低，在葡萄不好的年份，它會減產甚至停產，來維持酒的品質和酒莊的聲譽。而柏圖斯種植的葡萄百分之九十以上都是梅洛。

一九九六年的柏圖斯乾紅葡萄酒更是使用了百分之百的梅洛葡

事件投資法

作者：松之助

一年出手七次，年賺3000萬，股市新手一樣能辦到！技術線型很複雜，財務報表很難懂？別擔心！只要學會事件投資法，不必天天盯盤，也不需要長期關注產業走勢，一樣能打造穩定的被動收入！

不想再當韭菜被割，想靠自學來研究買股標的，沒想到一下子就眼花撩亂，根本不知該看哪……別擔心！其實你不必學會盯盤或苦讀資料，只要看懂七種進場時機，忙碌的小資族一樣能靠股市撈一筆！改用七招「事件投資法」之後，他



萄釀造，而這款高級乾紅隨之無可匹敵的圓潤口感和森林般的豐富植物香氣獲得上層人士的青睞。

我覺得梅洛也是性價比最好的紅酒之一，尤其是作為餐酒，推薦「石頭魚梅洛(SilverFish Merlot)」，這個系列的梅洛葡萄酒，通常在五百元台幣左右，往往帶著濃郁的黑莓香氣，略帶有淡淡的花香和木桶氣息，有著典型梅洛葡萄酒的特徵；而在口感上有濃濃的黑加侖和黑莓的味道，單寧(Tannins)順滑、柔順，層次也顯得較為豐富，回味悠長。

高登琴酒

琴酒就是杜松子酒，而杜松子是杜松子樹的莓果，散發著強烈的類似松樹的辛辣的木頭味道。最早是荷蘭人發現杜松子有良好的利尿作用，因而把它浸製在酒中蒸餾而獲得杜松子酒，這種藥

酒在荷蘭並未發揚光大，反而在英國陰差陽錯而又抓住時機地大放異彩。

高登琴酒很有個性，杜松子的香氣非常濃郁，喝下去口感非常的清爽飽滿，沒有任何殺口的感覺，而滿嘴、滿鼻都是帶有些許香料味道的松木香。讓人明明知道危險卻欲罷不能。

豆腐乳像是往事。把往事釀成

把往事釀成豆腐乳，也許更多的味道只有自己知道，可是卻可以伴你一生，永遠都不會相厭。

把往事釀成豆腐乳

常見的豆腐乳有幾個類型：一種是甜酒白豆腐乳，乳黃色的小方塊，口感綿軟，入口是鮮甜，然後有鹹的感覺，一般都會有發酵過的黃色的豆瓣、清淡的汁液

和豆腐乳相配合。另外一種是麻油辣豆腐乳，在白豆腐乳的基礎上，加了辣椒粉和芝麻油，香辣油滑，又有豆腐乳特殊的香味。

還有一種是水果豆腐乳，常見的有梅子豆腐乳和鳳梨豆腐乳，是用白豆腐乳加了水果，更加的清甜，有濃濃的果香。

豆腐乳像是往事。把往事釀成

紅酒，你會享受醇美的香氣，別人也會欣賞你光鮮的生活；把往事釀成豆腐乳，也許更多的味道只有自己知道，可是卻可以伴你一生，永遠都不會相厭。

(潔鈴/輯)



▲ 豆腐乳像是往事。把往事釀成紅酒，你會享受醇美的香氣，別人也會欣賞你光鮮的生活。(網路截圖)

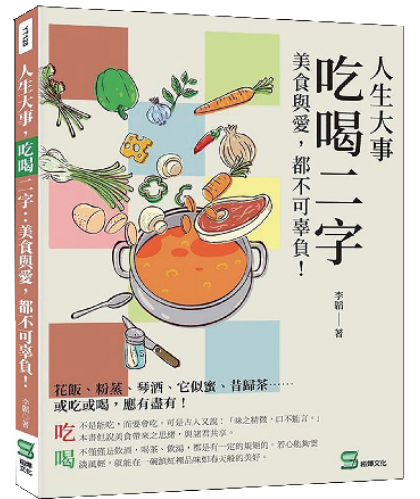


▲ 中國古代有上佳的葡萄酒，在飲用之前已經迷眩於「葡萄酒美酒夜光杯」的遐思之中。(Photo by Roberta Sorge on Unsplash)

《人生大事，吃喝二字》簡介

本書是一本美食食記，收錄中國各地美食小吃的心得，作者是大啖吃喝社區網路紅人，也是該社區十大美食家之一，任職於餐飲業高階經理人。作者要帶領讀者體認In&Out的美食體驗境界、關乎味蕾與生活品味的體認，讓讀者去驗食、哲思與時空的交融。

分享的實際內容包括了中國三大火腿、梅洛釀酒的酒香餘韻、花飯在胃裡盛開、以深情細膩的文字，陪你行走於時空錯落的美食世界。人生在世，總避免不了吃喝兩字成為放不下的執念。



作者：李韜(網絡作家)

出版社：崧輝文化

出版日期：2022/02/21

《金老佛爺的韓式餐桌》

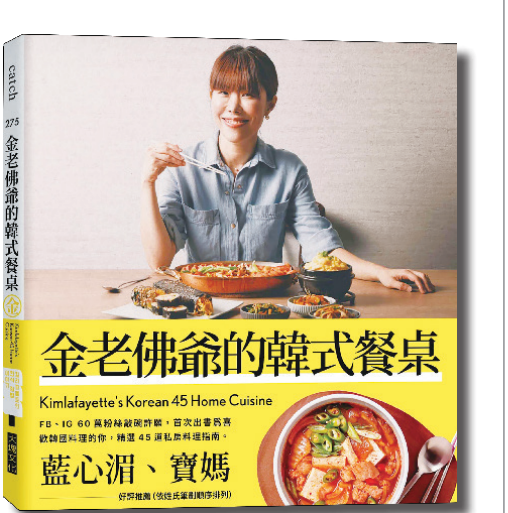
作者：大塊

好想去韓國、好想吃道地韓式料理！簡單美味的韓式拌飯，還有每餐必會出現在桌上的泡菜，都是韓粉熟悉的地道韓國美味。受疫情影響，「想出國」的心願遲遲無法實現，只能先以美食無慰想去韓國的心情。

小菜、鍋物、下酒菜、韓劇韓綜必吃美味，皆由金老佛爺親自示範烹調步驟，是餐廳也找不到的「金好味道」！無論與好

出版社：金老佛爺

友家人相聚或是一人獨食，這45道韓國私房料理，都能滿足你的需求，讓你輕鬆打造屬於自己的韓式餐桌。



▼台灣已進入「M型」社會，薪資水準也呈現「M型」，中產階級正逐漸消失。（網路截圖）



亮麗經濟數據背後 貧富差距加劇中

■ 李沃牆
（淡江大學財金系教授）

綜觀全球資本主義的發展，在強調自由競爭下必然步向貧富不均的結局。由美國智庫傳統基金會及華爾街日報發布的《2022 經濟自由度指數》（2022 Index of Economic Freedom）報告，台灣在全球 184 個經濟體中排名第 6 名，並首度獲得「經濟自由」國家評比。

貧富差距明顯擴大

台灣在去年（2021）年的人均所得已突破 3 萬美元，邁向新的里程碑，表現可喜可賀。但人均所得畢竟是統計上平均的概念，並非庶民經濟指標，不僅難以反映出所得分配情況，遑論人民的幸福感。因此，百姓對亮麗的經濟數據總是無感。況且，伴隨經濟成長及國民所得的提升，貧富差距有明顯擴大的跡象，薪資水準更是呈現顯著的M型化。

首先，我們要了解的是，衡諸一國的所得分配狀況，國際慣用「五等分所得級距倍數」

隨經濟成長及國民所得的提升，貧富差距有明顯擴大的跡象，薪資水準更是呈現顯著的M型化。

與「吉尼係數」二個指標。

若由台灣近 30 年所得分配變化可以看出，五等分所得級距倍數在 1991 年為 4.97，但隔（1992）年卻突破 5 倍，來到 5.24 倍；而 2001 年更直接破 6，上升至 6.39 倍，顯示所得分配愈趨惡化、貧富差距有擴大的現象；其後雖有下降，但自 2016 年後又出現微幅上升趨勢。

最富 1% 擁所得 11%

尤有進者，2017 年的財稅資料顯示，台灣光是最有錢的 1% 家庭，就享有全台總所得的 11.29%。

由主計總處於去（2021）年 10 月公布的 2020 年家庭收支調查可看出，除了儲蓄飆升、消費驟減，疫情也讓所得分配不均的情況益加惡化，以五等分所得級距計算的可支配所得差距達 6.13 倍（最高所得組的平均家戶所得為 2,176,394 元台幣，而最低所得組的平均家戶所得

僅為 354,959 元台幣）、吉尼係數為 0.34，則創下 8 年來最高。

薪資走向 M 型化

其次，主計總處於去年 12 月所公布薪資中位數統計指出，2020 年共調查 811.3 萬名工業與服務業上班族的總薪資（經常性薪資加年終獎金、加班費），平均為 65 萬元（台幣，下同），而總薪資中位數為 50.1 萬元，均較前一年微幅成長。

但有半數（約 405.6 萬人）受雇員工年薪未達 50.1 萬元水準。若依薪資高低將受僱員工人數平均分為 10 組，第 1 十分位數為 29.6 萬元、第 9 十分位數為 118.3 萬元，將近 4 倍差距。倘以薪資分配觀察，很明顯是一個右偏的非常態分配，即大部分上班族集中於低薪群，少部分集中於高薪分布群，但中間薪資群卻幾乎不見了。另外，金融研訓院於去年初

的一份調查報告顯示，有三成的台灣民眾沒有儲蓄，同時在消費能力上，也呈現兩極化現象。意謂極端高薪族群與中產階層的薪資差距 M 型化，又進一步擴大。

中產階級消失

不可否認，台灣已進入「M 型」社會，薪資水準也呈現「M 型」，中產階級正逐漸消失。在貧富差距擴大、房價居高不下，痛苦指數持續上升（今年將逾 6%），中產階級消失下，估計將有 80% 的人淪為下層社會階級，實不利於消費、經濟成長和社會結構穩定。

由於台灣平均薪資水準相對亞洲許多國家為低，年輕人低薪尤為普遍。經濟合作暨發展組織（OECD）呼籲政府應儘速採取行動，包括降低中產階級稅收，增加富裕階級稅收，開發更多經濟住房，幫助年輕人創造財富，包括教育、兒童保健和健康成本，提高勞工技能和培訓，這些施政措施確實值得政府施政參考。

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 43

辯論技巧不可亂用

■ 王建煊

（前監察院院長、天使居創辦人）

在辯論會上雙方總是唇槍舌戰，找到對方一次言語或邏輯的失誤，就窮追猛打，直到打贏為止。有時也會使用詭辯，使對方詞窮，贏取辯論會的勝利。

但是大家要知道，只有辯論會可以這樣，一般日常生活切勿以辯論會方式為之。否則再好的朋友、再親密的關係都會被破壞，甚至會變成仇人。

辯論失友誼

有次無意中與一位教授聊天，談到租稅問題，起先只是一點點看法不同，但談久了就開始辯論，且開始抓對方講話不合邏輯的地方，逼得對方無話可講，因為照他的邏輯會出現一加一等於三的結果，當然他講不下去了。但這次的聊天並未終結，因為對方心裡極不愉快，以後總是伺機要贏回來，終致在其他公開場合，反對我的意見，甚至批評我服務單位的做法，增加不少困擾。這讓我深深體會到，辯論場上勝利的時候，就是麻煩的開始。事理雖須辯明，但技巧卻須講究，而講究的技巧絕不是辯論會上的那一套。

有對律師夫妻，兩人都口齒伶俐，經常有「予豈好辯哉，予不得已也」的痛苦。夫妻倆見面就辯，而且會引據法條來辯，最後自然走上離婚之途。

理直要氣緩

電影上常看到名律師質疑對方當事人、律師或證人，辯才無礙的樣子，很是過癮。但是這種法庭上過癮的樣子切莫帶到家庭或自己的生活圈裡來，否則你的辯才就會成為你人際關係的致命傷。

俗語說：「理直氣壯。」有位老師告訴我，理直要氣緩，這樣人家比較容易接受。如果理直而又氣壯，對方會吃不消。因為所謂理直，就是你講的比他有道理，也就是在辯論時，你是有理的一方。這時對方心理上已經有些彆扭，如果再氣壯山河，他一定會找機會反撲，你就會因此而沒完沒了。理直氣緩，表示你在說理及態度上皆無懈可擊，容易成為真正的贏家。

在一般日常生活中，事理愈辯有時愈不明，因為當事人都已流於意氣之爭，為了保全面子，不但會翻臉，而且諸般鬼話鬼事都會出籠，後果反而難以收拾，宜審慎注意之。



▲ 一般日常生活切勿以辯論會方式為之。否則再好的朋友、再親密的關係都會被破壞，甚至會變成仇人。（網路截圖）



■ 王建煊
（前監察院院長）

年紀大了，經常會跑醫院，跑醫院，少不了會抽血做檢查。抽血小 case，但對我不完全是小 case。因為我的血管很細，常找不到插針抽血之處。碰到資深的護士，一次完成，感謝上帝。

有次遇到一位男護士，左手右手都找不到可抽血的血管，乃在手背上插針，插了兩針，抽了一點點血，就沒了，還弄得滿手都是血。

這位男護士十分狼狽，趕快請另一位女護士幫忙。這位女護士經驗豐富，在右手背上插針，很輕鬆就抽了三管血，完成任務。小姐很客氣，一直道歉，替我清擦右手上的血，並給我冰敷，因為已有瘀血，那位男護士躲在旁

你的血管太細了

邊，一句話也不說，似乎很難過的樣子。我很同情他，因為他心中一定也不是味道。

抽血找不到血管

那次抽血後，我又去做正子檢查。正子檢查前要先打顯影劑，顯影劑打進去時你會覺得有點涼涼的。所以打顯影劑時護士會問你，有涼涼感覺嗎？如果有，表示顯影劑正打進血管了。我去打時，又是因為血管太細，只好用右手背血管，但插了兩針，仍沒有涼涼感。乃換在左手背上找血管。

我看這不是辦法，我建議，去剛才抽血地方，找那位資深女護士幫忙打。他說不方便，他們單位不同。我說，那我想辦法去請那位女護士來你們這裡幫忙，他說也不好。他請求我，再給他

一次機會好不好？還好第三針，終於有涼涼感覺，顯影劑打進去了，可以順利進行正子檢查。

女護士有經驗

每次去抽血，遇到男護士，我就有點不自在，擔心害怕，但也不好意思拒絕，只好很不自在的「撩落去」！但女護士就都 OK 嗎？有次抽血是位女護士，可能有人告訴她，要抽血的是監察院院長，她可能有點緊張。

我跟她說，我的血管很細，不容易找。這位護士小姐有點氣氣的說：我已經很緊張了，你還要跟我說血管太細！後來果然未能完成任務，換了另外資深護士來替我抽血。

讓醫護可以進步

抽血究竟是男護士好，還是女

（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。）

護士好。其實這與性別並沒有關係，真正有關係的是「經驗」。經驗越豐富，抽血自然病人滿意。抽血病人如果都找經驗豐富的，那新任的就很難有機會進步。因此我們受點小苦，讓護士們更上層樓，似乎也是應該忍受的犧牲。

抽血問題事小，但醫病則就大不相同。誰願意找沒有經驗的新手醫病，生命攸關，恐怕沒人願意犧牲健康去成就醫生的。因此已有經驗的醫生，一定要善待自己，特重健康。養成一個有經驗的醫生十分不容易，有經驗的良醫，其實是公共財。

我經常勸告醫師朋友，要注意健康，看診時間不能太長，注意休閒營養，多觀光旅行，使自己身心健康，才是眾多病人之福。



▲ 抽血究竟是男護士好，還是女護士好。其實這與性別並沒有關係，真正有關係的是「經驗」。（網路截圖）

關心醫護人員

有次我去醫院看攝護腺肥大，醫生坐在那裡看診已三個多小時，卻未去泌尿。我大聲地對他說，趕快去上廁所！醫生笑笑速

速起身去解放了一下。憋尿最容易造成攝護腺肥大，泌尿科醫生怎會不知道呢？

在此誠懇地呼籲，所有醫護人員，要好好照顧自己，不僅為自己，更是為了社會芸芸眾生。

手搖飲造成身體負擔——《不痛苦減重，一次就成功》書摘

5

夏季天氣炎熱，常見人手一杯冰涼的珍珠奶茶或各式手搖飲，痛快喝下肚，以為可以馬上消暑解渴，其實這對健康大不利。

►商家因成本考量，許多市售手搖飲料都含有玉米果糖，以取代價位較高的天然蔗糖。（網路截圖）



劉伯恩醫師

夏季天氣炎熱，常見人手一杯冰涼的珍珠奶茶或各式手搖飲，痛快喝下肚，以為可以馬上消暑解渴，其實這對健康大不利，還是讓你肥胖的最大殺手。整個夏季如果天天都靠手搖飲來消暑，除了體重會大幅飆升，還會讓身體累積過多脂肪，更值得注意的是，內臟脂肪不消除，日後就可能釀成脂肪肝！

體脂肪可分為皮下脂肪與內

臟脂肪，兩者都是人體儲存能量的地方。皮下脂肪影響的是外觀身型，像是出現大腹翁、小腹婆等，女性因為荷爾蒙的關係，比男性容易有皮下脂肪。

內臟脂肪累積快

內臟脂肪主要是分布在臟器周圍，功能主要是保護器官，但內臟脂肪一旦過多，即會對健康帶來危害，尤其是引起包括脂肪肝、糖尿病、高血壓與心臟病等風險！

同樣因為荷爾蒙的關係，男性比女性容易有內臟脂肪囤積的困擾，不過女性在停經後因為雌激素分泌下降，也開始容易累積內臟脂肪，成為脂肪肝的好發族群。

內臟脂肪常見分布在腹部周圍，一般在腹膜底層，但因為地心引力的關係，一些游離的脂肪就會往下留存在腹部位置。需要知道的是，內臟脂肪可是來得快卻不容易分解的脂肪，且它通常是吃出來的！所以，要消除小

腹，讓腹部看起來平坦，必須同時甩掉內臟脂肪與皮下脂肪。

含糖手搖飲傷肝

東方人飲食以米食為主，從飲食流量記錄表可發現，國人攝取澱粉（醣）的日平均量都超過三大營養素正常量的 60% 上限，而澱粉的來源又以含果糖成分的飲料及點心居多。

商家因成本考量，許多市售手搖飲料都含有玉米果糖，此種原料來源大部分是從基因改造玉米加工成果糖，以取代價位較高的天然蔗糖；由於玉米果糖只能在肝臟代謝，人們因為果糖攝取太多而造成肝臟負擔，加重形成脂肪肝。

小心飲酒過量

《美國醫學會雜誌》（JAMA）一項研究報告指出，老鼠餵食玉米果糖後經核磁共振檢測發現，其下視丘飽食中樞的血流量和餵食葡萄糖的小老鼠做比較並沒有明顯變化，這表示其飽足感閾值上升，而不容易形成飽足感預警作用；而從其生化機轉來看，過多的果糖會在肝臟囤積而產生三酸甘油酯，進而形成脂肪肝。

其他形成脂肪肝的原因包括：飲酒過量導致肝細胞合成脂肪增加。肥胖造成肝臟內脂肪囤積過多。

缺乏蛋白質導致脂質代謝異常，使脂肪囤積在肝臟。某些藥物或化學毒物由於抑制蛋白質合成而導致藥物性脂肪肝。病毒性肝炎患者攝入高糖、高熱量飲食，使肝細胞脂肪容易囤積。

堆積內臟的脂肪

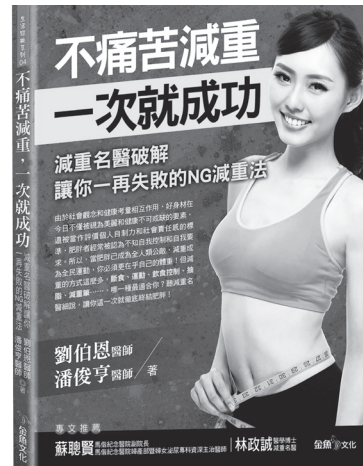
總之，過多的精緻澱粉、含糖飲料及過多的酒精都很容易經

「克氏循環」把多餘的精緻澱粉轉換成三酸甘油酯囤積在肝臟，而形成脂肪肝，甚至是囤積在腹部，形成鮪魚肚、啤酒肚等；容易發生內臟脂肪堆積的年齡一般在 50 ～ 65 歲之間。

克氏循環也稱檸檬酸循環，由德國科學家克利布斯所提出，後來被實驗所證實，故又稱克氏循環（The Krebs cycle），是人體三大營養素：醣類、脂類及胺基酸的異化代謝通路。

（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

9

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）

我手術後醒來，認為罹癌的器官及癌細胞已經清除，因為是惡性腫瘤就一定要做預防性的化療，我決定以感恩的態度面對，對我來說，只能依靠主，就快快化療，快快恢復，快快正常生活。

沒想到在我渾然不知的狀況下，我的家人及許多長輩在這近兩年中卻承受許多壓力、難過，同時也親眼見證上帝的心意、奇妙的布局、偉大的愛。

最初是思瑜姊、桂越姊、妹妹知道「真相」。其實思瑜姊最早知道我的狀況，我開刀前她將斷層報告拿給一位病理博士看，陳醫師就告知狀況很糟，要盡快開刀，她沒有讓我知道看報告的結果，連續幾晚無法入睡，她說當時很難過又擔心，希望不是真的。

要閉關保護自己

開刀當天聽到主治醫師的現場說明，證實之前所看屬實。隨後她告知寇紹恩牧師及周神助牧師為我禱告。寇牧師在我開刀後留了一段語音告訴我如何面對化療，要閉關保護自己，要乖乖聽話。

第一次化療後我跟妹妹外出吃飯，拍了一張照片跟幾個好友分

享，寇牧師馬上回：「玉玲記得戴口罩」，我這兩年真的是依照寇牧師的提醒保護自己，謝謝寇牧師。

化療幾次後有一天我到醫院抽血預備下一次化療，抽血後到佳音電台看思瑜姊，她每次在我化療前都帶我去吃牛排，讓我營養足夠去打仗，哪天下午我剛到電台，思瑜姊說她要打電話給周神助牧師，因為周牧師知道我會來後叮嚀說要到電台為我禱告，我十分感動也驚訝，一來有牧師為我禱告感到平安，一來卻也覺得驚動長輩不好意思，周牧師真的下來為我按手禱告，他微笑安安靜靜地在主裡扶持我，原來當時他知道真實的狀況。

不讓我知道真相

思瑜姊說，桂越姊很堅持不能讓我知道真相，但十次有七八次，我化療住院時，她和玉文姊兩姊妹會遠從三芝海邊到醫院陪我，晚上我們就打牙祭，還說我好樂觀好喜樂，不像病人。

治療初期，寇牧師說我的主管曾國生執行長，我的牧師董宇正牧師一定要知道我的狀況，因此寇牧師負責跟曾哥說明，思瑜姊跟友玲師母說明，師母就讓牧師及天慈傳道師（我慣稱二姊）了解。每次我傳神蹟之旅見證文給曾哥，他都貼圖說加油，我沒想到他那麼早就知道我的狀況。

宇正牧師及二姊復活主日後跟



我說，他們當初知道真相後很傷心，覺得會失去我，所以去年教會舉辦新堂十周年音樂禮拜，邀請我唱我們學生時的創作詩歌，那天早上，我看到許多弟兄姊妹看到我在台上唱詩就哭了，二姊也哭了，我當時只是很感動可以唱回我們的歌，可以在台上見證主。

二姊今天說，我們當時不要失去跟你一起唱詩的機會。然後說「我們還要一生同行、一起爭戰、一起歡唱到這個世界的末了。」

工作的印證

我生病前的 2017 年年尾，李健長老有一天禱告中聽到神要呼召我到 YWA（吳勇長老生命價值傳承協會），長老說當時上帝是連名帶姓的啟示他，他很為難地對當時還在 GOOD TV 的我提起這事，我覺得不可能離開現職，就婉拒了，長老當時說，慢慢來，若是神呼召神會帶領。

他跟我說完後跟神說，他已經負責傳達了，現在沒有他的事了。

2018 年五月我要開刀，當時我是 YWA 常務理事，因此我跟長老報告請他為我禱告。長老說他聽到這個消息後嚇壞了，「這是怎麼回事？是我聽錯了玉玲要來 YWA？還是主有什麼安排？」初期長老跟我一樣認為六次化療後，應該就可以停止治療。

而從我生病必須被迫停下工作後，上帝就持續十個月透過聖經、禱告、環境等許多印證，感動我順服上帝帶領，轉換服事，2018 年聖誕節當天我化療住院，晚上失眠時神感動我出院後要寫辭職信備著，連大綱都指教我怎麼寫，我只好順服。

順理成章就職

然後什麼時候要寄出信，神也給我一個 sign，神感動我，當我看到這個 sign 出現時，就是要寄出的時候，後來果然如上帝所

指示的都發生了。最後一個印證發生在 2019 年一月，我在 GOOD TV 階段使命已經結束，以及我要投入關懷牧者的呼召兩個印證同時發生在一月的同一天，答案很清楚了。

去年五月底，長老說理監事會通過希望我六月就職，但可以居家上班以養身體為主。

當時我其實已經在家處理一些文宣編輯的事，因為不知道真實狀況所以就接納了這個邀請，如果我早知道自己的狀況，我恐怕會陷入矛盾痛苦及信心交戰中，因為不能不順服上帝呼召。

直到長老將我的三個報告（手術前的斷層報告、手術後的病理報告，以及最近兩個月的正子報告）請 YWA 理事，一位醫學博士判讀後，我才知道原來我對自己病情的了解是太過樂觀，而在我不知的狀況下，上帝神蹟的手帶領我經過死蔭幽谷，早知道真相的家人及長輩們同時也親眼見證這個過程。

與吳勇長老的巧合

陳博士說，「玉玲的狀況比我們所知的嚴重多了，應該是死馬當活馬醫，化療也是很重的治療，以玉玲的慢性病體質沒把握可以撐得過去，可是她居然連副作用都很低，已經是神蹟了。」李健長老是從頭到如今最真實經歷整個過程的人，跟我分享看報告後的結果。

長老說，玉玲是經歷了吳勇長老曾經經歷的過程，六十多年前吳長老罹癌其實多年後才真正被醫治，他是腹腔癌，我也是腹腔癌，都是要經歷將癌症當慢性病

的人。

他說，我應該是協會第一位正式受薪的秘書長，這樣的巧合，想必上帝有祂的心意。「故事才要開始……」

究竟真相是什麼？2018 年 5 月 25 日，我的妹妹被請到手術室裡，主治黃醫師說，開刀才真正看清楚狀況，我的癌細胞已經擴散，整個腹腔都是，切除子宮、卵巢、部分淋巴、橫隔膜外，果凍狀的腹水就是癌細胞，已經盡可能清除，但不能完全清乾淨，只有靠後來的化療殺死牠，而且這個癌細胞是俗稱「亮細胞」的流氓級的癌。

流氓級的癌細胞

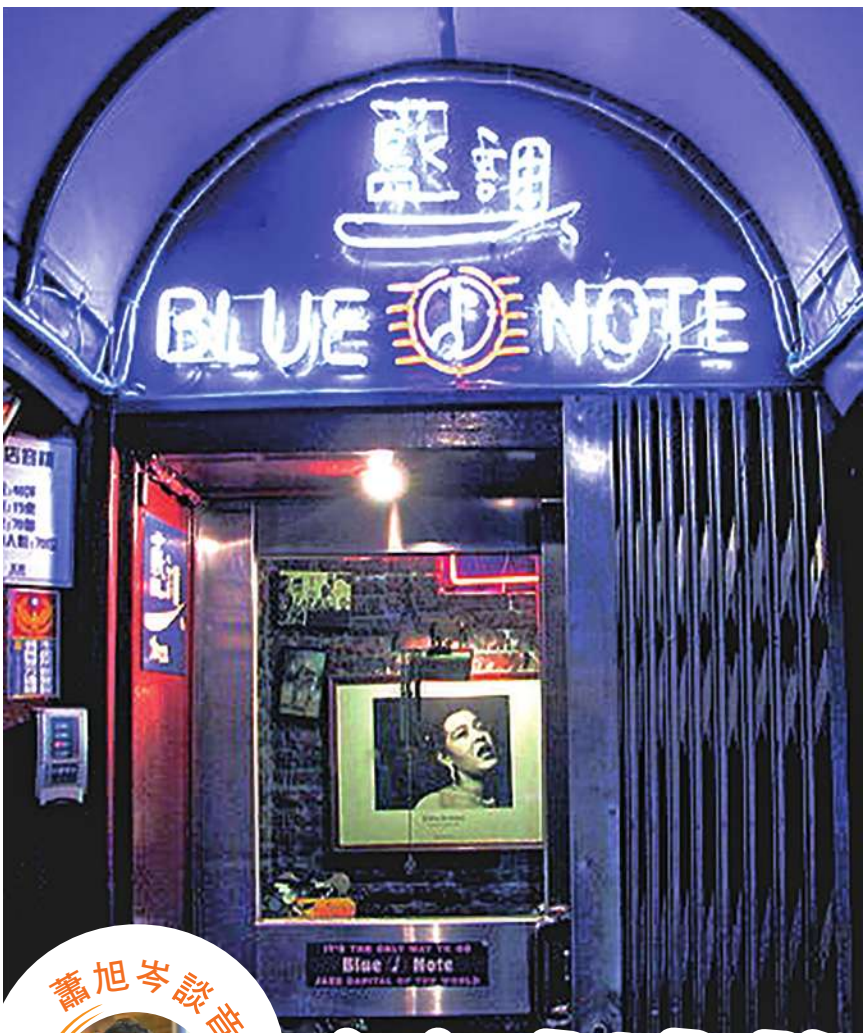
我的妹妹什麼都沒說，只是每次請假陪我化療至今，她對我的愛常常安慰我。

這個就是當時的真相，這個流氓級的癌細胞，上個月正子攝影報告說，已剩下幾個 0.2 公分的細胞，仍呈現活性反應，所以仗還要打，但新的服事也正開始……

「死啊！你的毒鉤在哪裡？」生命真的掌握在上帝手中，知道當時的真相，我的感恩已經難以形容，「深哉，神豐富的智慧和知識，祂的判斷何其難測，祂的蹤跡何等難尋！」

對於在最初知道真相的您們，您們的愛及曾承受過的壓力，我真是感動及不知如何報答，深願上帝加倍報答我愛及愛我的家人、長輩、弟兄姊妹。

（待續）



■蕭旭岑
（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

有一種音樂，黑暗迷離，卻又如此美麗。

千禧年開始，我的人生進入了加壓啟動的階段。每天跑新聞，從社會組到政治組，年輕的頭腦沒日沒夜高速運轉著，照單全收所有蜂擁而至的知識、社會經驗、人情冷暖，乃至於壓力、情緒，都一點也不殘存地吸進了我的軀殼裡頭。

心靈格外渴求音樂

也許是如此，心靈格外渴求著音樂。那時聽了比過去二十年加總還多的音樂，也開始聽黑膠唱片，大量的古典音樂，爵士樂，搖滾樂，聽得懂的、聽不懂的，無論是新維也納樂派的現代音樂，或者喧囂狂放的自由前衛爵士樂，也都一點不殘存地吸納進

英國電音團體「強烈衝擊」1998年發行的第三張錄音室專輯《Mezzanine》，是他們最暢銷、評價最高的經典作品。

我的腦袋與心底。

但總有內心無法被填滿的時刻。那是每個人生命階段都會有的「缺口」時刻。碗有缺口，容易破，零件有缺口，容易裂開，人有缺口，容易崩壞。但不是每個人都能很正確認知與理解到「缺口」從什麼時候出現，在那裡發生，或者用什麼方式結束，然而人生就是，總有聽什麼音樂都無法填滿缺口的時刻。

外表穩重，內心躁動

大概是快要三十歲的時候，我隱約感受到有「缺口」這樣的狀態，但是還是個很模糊的感覺，外表很穩重，內心很躁動。就真的有那麼一時片刻，聽什麼音樂彷彿都沒用似的，古典音樂無法

◀三十歲生日的前夕，我跟同事在師大路的藍調（Blue Note）聚餐，前輩拿出英國電音團體「強烈衝擊」的專輯《Mezzanine》送我。（網路截圖）

▼Massive Attack 成立於 1988 年，90 年代中期大紅，被視為神遊舞曲（Trip Hop，又稱痴哈，是一種緩拍電子音樂流派）的代表性團體。（網路截圖）



黑暗迷離 卻又如此美麗

來看，封面相當詭異，竟是一隻黑色鉤形蟲的大特寫，這是什麼音樂？昭隆哥說，回去聽看看，很棒的音樂。他的笑容彷彿說，這音樂會改變你的人生哪，就在你三十歲的分水嶺。

昭隆哥是一個可以讓人完全信任的前輩與朋友，他說得很棒，我想應該很不錯。帶著感激，回去我放了這張唱片。音樂出現沒幾秒，第一個重拍躍出，我真的驚呆了（就像現在許多新聞的標題般），就這樣一路下去，聽完整張唱片。心裡讚嘆：怎麼會有這麼黑暗，迷離，卻又如此美麗的音樂呢？

龐克與前衛搖滾

那是英國電音團體「強烈衝擊」（Massive Attack）1998 年發行的第三張錄音室專輯《Mezzanine》，也是他們最暢銷，同時評價最高的經典作品。Massive Attack 成立於 1988 年，



▲《Mezzanine》最棒的一首歌〈Teardrop〉，後來被經典美劇《豪斯醫生》用為影集片頭曲。（《豪斯醫生》宣傳照截圖）

90 年代中期大紅，被視為神遊舞曲（Trip Hop，又稱痴哈，是一種緩拍電子音樂流派）的代表性團體。Massive Attack 音樂類型豐富，甚至包含放克、雷鬼、爵士甚至帶點龐克與前衛搖滾，搭配管弦編曲與混音技術，產生迷濛絕美的奇特美感，但又非常耐聽。

迷離夢幻，瑰美難言

《Mezzanine》最棒的一首歌

〈Teardrop〉，我相信很多不聽電音的朋友一定也聽過，後來被經典美劇《豪斯醫生》（House M.D）用為影集片頭曲，強力重拍之後，如夢似幻的女聲（Cocteau Twins 女主唱 Elizabeth Fraser）登場，迷離夢幻，瑰美難言。

就是這首歌，正面擊中了我。剎那間，我覺得身上的「缺口」轉換了，變成一個藝術品，不再是缺口。有這樣的音樂，真好。

圖文選粹

圖文／中央社

重溫看漫畫時光 台史博「記憶中畫格世界」



▲國立台灣歷史博物館即日起推出主題特展「記憶中的畫格世界－漫畫在台灣」，帶領民眾一同重溫多年前躲在棉被看漫畫的時光。

臺灣醒報 《分類廣告公告》 本報四月 25 日起開始分類廣告專欄，作為各界租屋、售屋、求才、求職、買賣、工商、仲介之服務。 四月底前單格供醒報訂戶免費刊登，多格半價刊登，第二個月一律半價刊登，第三個月七折刊登，長期或大版面另有折扣。 詳洽本報廣告專員王玉田小姐聯絡 02-23581806，或直接傳真廣告內容至 02-23582155，或 email 至 anntw.acc1@gmail.com。 每格廣告定價 300 元，含標題 4-8 字，內文 50 字。單格不得放照片，雙格以上可放彩色照片。	煙燻雞、鹽水雞（熟） 來自於臺東山區的黃金雞，肉質鮮嫩，入口滑順 6：00-13：00（周一公休） 台北市忠孝東路一段 108 號 旺進雞行 02-23943802 好事達搬家 請找賴弟兄，價格公道、可靠 0922-001234、0800222333 牧師背書、誠信服務，平實價格。喬遷之喜，好事必達。（請提：台灣醒報介紹）	蔣夫人的心靈世界 （林意玲著） 中華民國第一夫人的信仰經歷，故事曲折、傳神 每冊 50 元，10 本 9 折、30 本 8 折。 劃撥 50216232 台灣醒報即寄或電 02-23581961 訂購	辦公桌椅、家具 新舊買賣 0A 辦公桌椅、屏風系列 愛心、誠信 鄧姊妹為您服務 台北市廈門街 108 號永平家具 02-23651188、0937335350 衣貝潔 乾洗連鎖 EBJ LAUNDRY CHAIN STORE 健康、平價第一品牌 以上帝的愛與恩典為您服務 健康、平價，到府收送 男襯衫 50 元起、毛衣、polo 衫 69 元起、外套 99 元起 加賴服務有優惠
---	---	---	--