

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



2 憂考場染疫 確診隨即停考



3 延長報稅? 有決定會公告



4-5 迷迭香、羅勒 香草私房菜



6 北韓秀軍事 加速發展核武



《今日靈修》 快篩劑的思考
政府要開放實聯制購買家用快篩劑了，準確地說，是政府配給每個家庭都買得到便宜的快篩劑。問題是，快篩劑不是人人會用，準確度僅9成，且即使快篩是陽性，也要再做PCR確認，這些都是常識。(1版)

實聯制即起取銷 快篩劑藥房限購

因疫調已經取消，指揮中心即起取消實聯制，家用快篩試劑 28 日將可持健保卡購買，採「認卡不認人」辦理。

【本報記者簡嘉佑台北報導】社交 App 取代實聯制，快篩劑實名購買！指揮中心指揮官陳時中 27 日表示，本土暴增 8822 例確診，「明天確診數就會破萬」。他說，即日起取消實聯制，但口罩等防疫等級維持至 5 月 31 日。此外，家用快篩試劑實名制於 28 日上路，民眾可持健保卡購買，採「認卡不認人」，每卡可以購買五劑的快篩試劑，共 500 元。

多效果愈好，還有提醒的作用存在。現場記者提問，社交 App 不開藍芽就沒有效果，如果沒有落實是否有罰則？陳時中回應表示，現在還是在推動的階段，希望民眾能從本身做起，如聚餐時「就開啟社交 App 來打招呼」，暗示民眾沒落實下載 App，不會有罰則。

隨著本土疫情升溫，指揮中心簡化居隔期為「3+4」，並取消確診者疫調，但陳時中強調，現在防疫措施改變最大只是「居隔」跟「疫調」，其它戴口罩等防疫措施，都將維持至 5 月 31 日，包括唱歌須維持配戴口罩。

快篩實名制上路

而市面出現快篩缺貨之亂，快

篩一劑難求，陳時中宣布，快篩實名制於 28 日上路後，通路地點為全國健保特約藥局及偏鄉衛生所，共 4967 個購買地點，且量販店銷售通路也沒有取消，分配相當充足。他表示，目前快篩主要有三大取得管道，政府發放的「公費快篩」、快篩實名制的「家用快篩」與市場通路。

具體販售對象為「持有健保卡或居留證的民眾」，無年齡限制，每人均可購買。陳時中強調，一張卡只能購買一次，「認卡不認人」，所以可以代購。每包快篩內含 5 劑，共 500 元，且會以身分證字號尾數進行分流，尾號為單號者，可於星期一、三、五、雙號者則於星期二、四、六進行購買，週日則開放全民皆可購買。

機組員比照「3+4」

陳時中補充說，目前整體快篩存量為 5 千萬劑快篩，並不是有實名制就一定要購買起來囤貨，因為民眾不一定需要每天都篩檢，有時候一個家庭只需要一、兩個人領取快篩試劑，就足夠全家人使用。

此外，5 月 1 日起機組員只要打滿 3 劑，居家隔離也改採「3+4」的隔離天數，若是短程航班則無須隔離，僅須進行 5 天自我健康監測，進行快篩或 PCR 檢測。



▲ 陳時中說，由於近期已經取消疫調，實聯制沒有實質效果，故即日起取消實聯制。(中央社)

不用再掃實聯制

陳時中表示，因為社交距離 App 近兩日就會改版完成，且近期也已經取消疫調，坦言「留著實聯制，沒有實質效果」，故即日起取消實聯制，並盼各場所宣導下載 App，強調「下載數愈



▲ 家用快篩試劑實名制於 28 日上路，民眾可持健保卡購買，採「認卡不認人」，每卡可以購買五劑的快篩試劑。(中央社)

五一罷工成定局 交長：建議勿搭火車！

【本報記者簡嘉佑台北報導】五一罷工行動癱瘓台鐵量能，交通部增開兩條「類火車」路線！交通部長王國材 27 日赴立法院接受備詢，藍委洪孟楷質問，「類火車」是否會有塞車狀況，並提到外界估計花東路段恐阻塞 7 小時以上，部長怎麼看？王國材回應，「要看那天的狀況，我沒辦法確定」，但會確保不能搭火車的人，都有類火車可以搭乘。

針對 5 月 1 日的台鐵臨時班次，時代力量立委陳椒華質詢，具體臨時班次還沒出爐，民眾難道要漏夜排隊買票？王國材則回應表示，「原則上，希望民眾就不要搭火車」。陳椒華則認為，一面加開班次，一面又叫民眾不要搭火車，相當矛盾，連環逼問臨時班次的具體時程，王國材才回應，最晚會在 30 日中午前公佈。

加開「類火車」

51 勞動節台鐵工會發起「不加班」活動，使得台鐵當日全面停駛，交通部也緊急擬定應變計畫。台鐵局長杜微指出，協調高鐵、捷運、公路客運、市區公車，以及「類火車」等來協助疏運，預估運能可達 40.5 萬人，可以滿足需求。



▲ 五一罷工行動癱瘓台鐵量能，交通部長王國材(右) 27 日赴立法院備詢表示，再增開兩條「類火車」路線，舒緩交通量能。(直播截圖)

交通部表示，盤點公路運輸服務量能，如花蓮至台東、高雄至台東、部分西部地區等交通繁忙地區，將由公路總局租用遊覽車開駛 10 條「類火車」的臨時客運路線。王國材表示，類火車再增「2 路線」，新增高雄火車站到屏東，以及新左營到屏東。王國材也表示，「五一已成定局，但在勞動節過後會持續與工會進行溝通」，並指出，勞工本來就可以合法休假，五月一日不加班是他們(台鐵員工)的權利，他表示尊重；但從疏運來講，他是很遺憾，也再次和所有全國民眾道歉。

「原則上不要搭火車」

至於 5 月 1 日台鐵會不會加開臨時班次？王國材透露，「有 5% 的司機員願意來開車，但因為工

《焦點圖文》

南部水庫 7 月底前供水無虞

經濟部水利署南區水資源局 27 日統計指出，嘉義、台南、高雄各主要水庫蓄水可穩定供水至 7 月底。圖為曾文水庫。(中央社)



社論

各黨候選人 顧選舉不顧民生？

國內疫情近日出現猛爆性發展，確診數每日飆漲，一日萬例已近在眼前，引發民眾恐慌及醫療量能可能很快就會枯竭的疑慮；另一方面，天氣迅速轉熱，已有民眾忍不住打開冷氣，用電量暴增，各地不斷傳出停、跳、斷電事件，四月截至 26 日止，全國有統計的停電事件已有 13 起之多，實在令人擔心進入盛夏後，電力吃緊的問題會有多嚴重！

顧選戰不顧民生

俄烏戰爭尚未看到止息的跡

像，國內同樣是問題不斷，就在此集體焦慮的時刻，各個政黨正在積極進行年底九合一大選的各項作業，包括初選、提名等作業已陸續展開，有意投入選戰的擬參選人、參選人的競選行程也熱鬧滾滾。

年底大選既是地方性的選舉，參選人和政黨就應該把精力和資源放在為地方解決問題、創造福祉等方向上。可惜的是，無論是政黨與政黨之間的對決、抑或是同黨政治人物為爭取成為候選人的角力，民眾看到的多是刀光劍影不斷的兇狠政治鬥爭，卻鮮少見到真

正針對目前國內遭遇的各種疑難雜症，進行有建設性的論述。

有批評、無政策

與執政黨同黨的參選人、候選人，即使是要為政策辯護，也該拿出更多明確的事實與證據，進行理性的說服，讓民眾知道為什麼要這麼做。若單純只是護短、甚至抹黑、抹紅批評的人，並發動輿論攻擊，長此以往將不利於國內政治的健康發展，一方面會造成寒蟬效應，越來越沒有人敢說真話，問題就無法得到解決。

另一方面，執政者缺乏鞭策的力量，就難以改進、乃至於越趨腐化。而民怨無法得到適當的回應與抒解，最終可能會以一種極端的方式爆發出來，讓社會更加陷於動亂不安。

社會問題多卻少觸及

而在野政黨即使是要反對現行的政策，也應該提出足的論證說明行不通或是不周延之處何在，若能進一步提出對策就更好了。在野黨是民眾潛在的選擇，應該做好成為下一輪執政者的準備。

目前國內的問題這麼多，正好是有意參選的政治人物們大選身手的好機會：以疫情爆發和電力不足為例，儘管防疫政策和能源政策都是中央制定，但是到了地方仍有因地制宜的空間。

人民要的是什麼？

有意投入百里侯之戰的各位參選人、候選人，有朝一日有可能成為管轄一市或一縣的地方父母官，縣市議員則是監督執政者，都有必要了對地方人口結構、醫療量能、這 2 年多

以來的染疫情況，諸如年齡分佈、輕中重症比例等資訊，進行深入分析，提出該地方應有的防疫指南；電力的問題也應在深入的調查研究後，找出地方可以取長補短之道。

台灣的選舉如此頻繁，各級政治人物都有機會翻轉或翻車，因此無論是在朝在野，都應該隨時保持一種積極迎心的態與謙卑的態度，讓滿足人民的需要成為心中最重要的從政動力。

從政者應該做的事太多了，沒有營養的政治口水可休矣。

憂疫情燒進考場？教長：確診隨即停考

教育部長潘文忠指出，確診考生將採外加名額進行，若考生是在應考時，接獲確診通知，須立即停考，再以外加方式補救。



▲疫情燒進多所校園，為了維持校園正常的運作，北市政府提出校園應落實「以篩代隔」的措施。(網路截圖)

【本報記者簡嘉佑台北報導】確診學生能不能參加統測？外界擔憂，疫情影響 8 萬人參與的四技二專統測，教育部長潘文忠 27 日赴立法院備詢時指出，確診考生將採外加名額進行，但若考生是在應考時，接獲確診通知，須立即停考，後續再以外加方式補救。潘文忠也表示，5 月 2 日兒童疫苗就開打，而未接種兒童能否以快篩代替，還需要再討論。

校園也盼以篩代隔

疫情燒進多所校園，為了維持校園正常生活的運作，北市政府提出校園應落實「以篩代隔」的措施。潘文忠對此表示，目前全國雖有 1200 多個學校停課，但多數是個別班級，教育機關會在阻擋疫情擴散的原則下，兼顧學

生的受教權、家長照顧孩子的需求。

他補充說，5 到 11 歲的孩童於 5 月 2 日開始就會接種疫苗，至於未施打疫苗者能否用快篩來處理，將與指揮中心密切合作會商。潘文忠指出，指揮中心已開始進行快篩篩劑的規劃，但基本上還是希望優先提供給疑似確診、密切接觸者。針對校園快篩部分，教育部仍會與指揮中心密切聯繫。

此外，民進黨立委張廖萬堅指出，停課不僅影響學生受教權，連一生一次的畢業旅行都不能去了，園遊會也被取消，導致學生「心裡忿忿不平」。他表示，「禁止是最簡單啦」，但關乎學生參與的部分還是要認真思考。潘文忠坦言，「畢業旅行不該說禁就禁」，停課相關時程也不該是學校「說停就停」。

考試確診就離開

針對本土疫情延燒，為了防範考場成為疫情溫床，教育部指

出，為參加統測的考生，將提供「外加名額」予以補救；此外，將設立「隔離試場」，供居家隔離、居家檢疫或自主健康管理的考生應考。潘文忠補充說，若考生在應考中接獲通知「確診」，應「立即不得應試」，後續一樣採外加方式進行補救，同試場其餘考生，下一場考試則需移至隔離試場。

國民黨立委林奕華追問，統測將即，教育部是否有掌握目前考生的確診與居隔數字，會依指揮中心居隔「3+4」的政策辦理？潘文忠回應，截至 26 日為止，統計目前確診考生共 27 人、居隔 264 人。

林奕華繼續指出，曾接獲民眾陳情，技專校院測驗中心的通報專線連續 2 天都不通，讓考生憂心忡忡。她呼籲，教育都應統一彙整相關考試規定，不再要求學校與考生自己打電話。潘文忠回應，「這兩天是新舊制轉換過程」，所以比較混亂，會再請統測中心透過更明確的訊息讓考生了解狀況，盼減少通話必要性。

兒童缺藥、缺疫苗 立委促公布採購時程

【本報記者簡嘉佑台北報導】3+4 新制上路，孩童自主防疫誰照護？民眾黨立委邱臣遠 27 日表示，學童採行居隔新制，後續 4 天自主防疫仍需要有人照護，對雙薪家庭造成沉重負擔。全國家長會長聯盟理事長黃正銘也說，國際上有不少兒童接種疫苗後出現副作用的狀況，政府因儘速規劃 BNT 與莫德納疫苗，給家長自主選擇。



▲民眾黨立委邱臣遠(右)27日表示，學童採行居隔新制，後續4天自主防疫仍需要有人照護，對雙薪家庭造成沉重負擔。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

兒童保護缺指引

針對兒童疫苗的施打與採購計畫，邱臣遠表示，衛福部應儘快公布莫德納兒童疫苗的副作用資料和輝瑞 BNT 疫苗採購的時程與數目，讓家長可以自主選擇疫苗。民眾黨立委蔡壁如補充說，不僅是疫苗，包括治療用的口服藥、單株抗體或類固醇等藥物也都缺乏對 12 歲以下孩童的醫療指引，導致兒童目前不只缺乏疫苗保護，也缺乏適用的治療藥

物。

蔡壁如強調，衛福部長陳時中曾說，疫情高峰將落在 5、6 月，而因為兒童接種兩劑疫苗需要時間間隔，兒童獲得充分保護力的時間將落在 7 月附近，如此，恐怕疫苗保護是「緩不濟急」。她呼籲，相關單位應強化老師的在職教育，增加對兒童染疫的應變能力；政府與學校也針對未來停課、防疫照顧假等措施提供指引，讓家長確實接受最新資訊。

家長照顧學童無補助

另外，邱臣遠指出，學童需要進行 3+4 的居家隔離，後續 4 天自主防疫仍需要有人照顧，對許多雙薪家庭仍是難題。他也提醒，若學童是配合「預防性停課」，將沒有「居家隔離單」，那即便家長請了「防疫照顧假」也無法申請「防疫補償金」，恐會讓家長面臨無薪、無業、無補助的情況。

全國家長會長聯盟理事長黃正銘提出，第一，停課標準除了中央地方不一，現在更遇到「3+4」新制、各校彈性管理等狀況，家長難以適從，希望政府提供相關指引與協助；第二、現在出現快篩缺貨之亂，許多學校人員還沒打滿第三劑，而此狀況「根本沒有人在管」，放任校園疫情蔓延，呼籲政府能提供學校相關防疫物資。

學校防疫物資不足

邱臣遠向政府提出四項訴求。第一，公佈「BNT 兒童疫苗」採購時程，確保疫苗到貨量充足；第二，依照最新「3+4」隔離標準，重新研議停課標準指引；第三，規劃防疫照顧假給薪，或為無法申請「防疫補償金」的停課學童家長研議其他補貼。第四，提供疫情熱區學童公費快篩，提高學校防疫物資及用品的補助經費。

圖文選粹

圖文 / 中央社

基隆市公車處 司機確診引恐慌



▲基隆市 COVID-19 疫情升溫，市府公車處一名司機員確診，目前居家隔離中，近日快篩已是陰性，預計 29 日可解除隔離，公車處已調度其他司機員前來支援，勤務不受影響。

▼蘇建榮(左)回應,全面延長報稅季主要考量「指揮中心的防疫指引」與「確診人數」兩大因素,一有結果就會立刻公告。(中央社)



全面延長報稅季？ 財長：有決定會公告

【本報記者簡嘉佑台北報導】全面延長報稅季？財政部部長蘇建榮27日列席備詢，民進黨立委林楚茵質詢說，報稅期限是否全面延長，應早點說明，要讓民眾早點有心理準備。蘇建榮回應表示，會隨疫情狀況做出「滾動式調整」，並承諾「一旦有決定會立刻公告」。

確診人數是關鍵

年度報稅季於5月初開始，但因應近期確診、隔離人數大增，財政部於26日宣布，如果因為隔離、檢疫措施等原因無法完成申報者，包括綜所稅、房屋稅與牌照稅等都可以延長申報時間到6月30日。至於是否全面延長報稅季，引發朝野立委共同關注。

5月初為台灣的報稅季，但

財政部部長蘇建榮答覆立委質詢時說，是否延長會隨疫情狀況做出「滾動式調整」，並承諾「一旦有決定會立刻公告」。

外界擔憂，報稅將造成人潮群聚等狀況，更出現全面延長報稅季的呼聲。林楚茵質詢就表示，「報稅期限是否全面延長，(財政部)應早點說明」。

蘇建榮回應，全面延長報稅季主要考量「指揮中心的防疫指引」與「確診人數」兩大因素，會對此進行滾動式調整，一有結果就會立刻公告。

民進黨立委高嘉瑜也詢問，財政部去年就有因疫情狀況而全面延長報稅季的經驗，今年是否有一個延長的標準，如確診人數或是三級警戒等？對此，蘇建榮答覆說，今年疫情狀況與去年不可同語，但在延

長報稅期限這件事上「並非鐵板一塊，將會視疫情隨時檢討」。

國民黨早有呼籲

而針對隔離者可延後申報稅務的規範，林楚茵表示，若隔離通知書以簡訊或電話通知，其中若有時間差，該如何處理？國稅局是否可以承認其它相關文件？蘇建榮回應表示，去年確診人數較少，效率方面比較無問題，但今年確診數多，造成行政人員重壓，通知書可能不是馬上就能開立，強調「這部分會進一步討論」。

國民黨團於26日召開記者

會表示，主張申報期限應延至6月底。國民黨立委曾銘宗就曾表示，國民黨團堅持並建議財政部，綜所稅、營所稅應比照去年及前年的標準，將申報期間延後1個月至6月底。

立法委員鄭正鈞就指出，去年綜所稅、營所稅延長1個月申報的原因在於避免群聚。而且指揮中心推算，5月底才是疫情的高峰點，確診人數「只會多、不會少」，堅持5月完成報稅對基層公務員及民眾都會是負擔。

他補充說，雖然現在許多稅務申報多採線上辦理，但選擇臨櫃申報的民眾所得來源多元、資料複雜，而且大多數都是年長者，如果此時堅持臨櫃申報，不僅「公僕會很累，全民也會受罪」。

財經短波

通膨與升息 消費者信心指數探新低

【本報記者游清淵台北報導】中央銀行3月閃電升息1碼，讓房貸族叫苦連天，加上國內通膨問題未解，均導致民眾消費信心疲弱，中央大學台經中心27日公布的4月消費者信心指數(CCI)連3降，且下探10個月以來新低。

4月CCI調查總數為71.77點，月減0.47點，且為110年7月以來最低紀錄；進一步觀察6項

分項指標，物價水準、家庭經濟狀況、就業機會呈現上升，國內經濟景氣、投資股市時機、購買耐久財等分項指標下降。

中央大學台經中心執行長吳大任指出，全世界都面臨通膨與升息夾擊的難題，不只股票市場反應激烈，未來還可能傷及實體經濟，如此一來，台灣下半年出口動能也將受波及，進一步衝擊消費信心。

台積電先進製程占全球6成 是台灣堅強矽盾

【本報記者游清淵台北報導】美國國務卿布林肯出席國會聽證會，強調美方會堅決確保台灣有能力自我防衛，抵禦包括來自中國的潛在侵略。產業研究人員表示，台積電的先進製程對全球科技發展具有關鍵影響力，同時也是防護台灣的堅強矽盾。

台灣身為半導體生產重鎮，美國議員關切台灣的安危，在參議院外委會召開的聽證會中關心美國對台軍售、協助台灣防衛等

議題。布林肯說，美方會堅決確保台灣擁有自我防衛所需一切工具，能夠抵禦潛在侵略。

台灣是全球半導體生產重鎮，其中，先進製程技術又居絕對領先地位。據市調機構集邦科技統計，台灣今年晶圓產能將占全球總產能的48%，台灣的12吋晶圓產能占全球比重將超過5成，16奈米以下先進製程產能占全球比重更將達61%。

供應鏈重組 蔡總統看好面板業在台深化發展

【本報記者游清淵台北報導】總統蔡英文27日在Touch Taiwan智慧顯示展致詞時表示，疫情帶來挑戰也帶來機會，在疫情之下，全球供應鏈重組，加上遠距商機帶動成長，面板業選擇在台深化經營發展。

蔡總統指出，智慧顯示展是今年上半年最大的電子產業展盛會，今年參展商較去年增加

17%，透過盛會凸顯台灣在顯示產業的創新實力，讓國際看到台灣的產業實力，有助拓展海外市場。

總統說，今年展會除了有6大主題，更聚焦國內關心的元宇宙、淨零碳排等重要議題，尤其在提供創新技術以及多元化應用方面，相信會讓大家耳目一新。



全球晶能擴產大比拚 慎防產能過剩

魏邦賢
(退休公務員)

全球半導體安裝總產能，今年將創歷史新高，平均產能利用率預估達93%，8吋晶圓約當總量2.636億片，主要是台積電積極擴產，世界各國新廠也積極投產，外資最近大賣半導體類股，台灣要注意未來市場變化，防止產能過剩，浪費資源，影響經濟發展。

半導體瘋狂增產

市調機構IC Insight最新報告指出，自從金融海嘯後2010年至2022年，全球半導體總產能維持逐漸成長趨勢，雖然景氣循環影響，成長幅度高低不同，但是年複合成長率(CAGR)達5.8%，今年產能利用率預估將達93%高檔。

中美貿易大戰爆發之後，逆全球化經濟情勢轉趨嚴重，加上2020年新冠肺炎疫情爆發，居家辦公，全球數位化速度加快，去(2021)年全球總產能增加1900萬片，

達到2.425億片8吋約當晶圓，年成長率達8.5%。

今(2022)全球總產能將再增加2110萬片，達2.636億片8吋約當晶圓，較去年再成長8.7%，增幅及總產能均創歷史新高。今年預計有10座新誕生的12吋晶圓廠進入量產，其中以台積電產能增幅最大。SK海力士、華邦電有新的12吋晶圓記憶體進入量產。

超賣台積電的貓膩

值得注意的是，即使台積電展望今年全年營收有機會超過預期的25%至29%，但是外資大賣台積電動作不斷，今年以來迄4月15日，賣超台積電達49萬6730張，相當於新台幣逾8兆元。昨(26)日台積電再遭賣超23434張，達148億元，已是第4天大賣超，4月以來賣超台積電達10萬6820張。

台積電預期營收超過預期，但是卻成為外資提款機，所透露的訊息，可以從晶圓代工2哥聯電在2月份法說會表示，2023年可能出

現28奈米供過於求的窘境，相關資訊立即受到市場重視，國際晶圓廠現在正面臨瘋狂大擴產潮，無限制的增產，當然終將有供過於求的一天，而且為期不遠。

全球擴廠大競賽

當前半導體晶圓廠競賽中，台灣、韓國、日本是傳統三強地區，中國大陸因受科技制裁刺激急起直追，力求半導體自主化，第5名的美國，參議院3月28日通過「美國競爭法」，將提供520億美元補助晶圓片製造業，對美國半導體產業如英特爾、格芯無疑是強心針，又將量化產能。

向來居於末段班的歐盟，近年突然覺醒，發現半導體產業如果不能區域化發展，對於歐洲風險太大，正大規模興建先進製程晶圓廠，要求當地的IDM大廠，如英飛凌、ST、NXP等擴廠，還積極爭取台積電、英特爾在歐洲投資建廠，預期產能將在全球比重達到20%以上。

樹只往天空長？

全球當前正搶建29座晶圓廠，其中台灣、中國各8座最多，美國6座、歐洲及中東各3座，日本和韓國各2座，迄今年底前，將陸續完工投產，未來每月可生產多達260萬片約當8吋晶圓，若換換為12吋晶圓，等於是1386.6萬片的產量。

國際晶圓不斷擴充增產，難怪各外資機構評估台灣半導體產業未來，看法南轅北轍，究其原因還是全球瘋狂擴產拚產能，試問那一個產業能夠不問需求，無限增加產能，而不會供過於求呢？樹怎麼可能只往天空長？

IC Insight警示全球晶片產量，以及產能利用率均創新高，而且各國瘋狂擴充設廠，台灣應警惕半導體產業未來可能面對的供過於求的風險，應更謹慎評估投資效益，防止資源錯置，影響未來經濟發展，而投資人更應審慎評估半導體產業未來的投資價值。

430 國際不打小孩日 推暫停五秒鐘思考！

【本報記者石小凡台北報導】金鐘影后六月和楊鈞詠(檸檬)在發表會上和工作人員一起跳《430》音樂體操，宣傳「430國際不打小孩日」。發表會主理五大口訣「停」、「看」、「聽」、「說」、「愛」。人本教育基金會執行長馮喬蘭表示，大人在衝動想打小孩時，暫停5秒鐘冷靜下來，就能斬斷不斷體罰的惡性循環。

斬斷體罰的惡性循環

代言大使六月在「GiveMe 5我不打小孩 家庭動起來」發表會上表示，「讓小孩用說的來代替哭的，這是需要一定的時間練習。父母要學習給自己5秒鐘思考和冷靜的機會，因為愛學會愛，就能斬斷對小孩不斷體罰的惡性循環。」因此，主辦單位主理五大口訣「停」止體罰、「看」見需求、「聽」懂對方、「說」出心聲、「愛」好愛滿。

馮喬蘭也表示，根據CRC的兒童權利公約國家報告，2016年9千4百多位兒童遭到虐待，2020成長至1萬多位。台灣的兒童在減少，但兒童卻在成長。她希望家長能不要依賴體罰，要斬斷惡性循環。當初在2006年就注意到體罰的負面影響，

未來希望國家能提供資源，讓父母學到工作結束的時候，回家面對小孩要有耐心。

「430國際不打小孩日」剛開始是由美國一個反體罰組織-有效管教中心於1998年4月30日發起「Spank Out Day」，其核心精神是「邀請你試試看，不要打小孩，至少在這一天不要打，也許你會發現，將來的每一天，你都不需要打。」

新竹、臺中同響應

人本教育基金會從2006年開始，以「打造愛的家 我不打小孩」為號召，參與國際的同時，也向社會大眾傳遞以手傳愛，不打小孩的理念。基金會表示，台灣的教育觀念一直在改變，出現更多非暴力的教養方式，在許多家庭中創造更美好的親子關係。

新竹「兒童人權母語派對」於竹北市東興圳綠園道舉行，以《兒童人權公約》為發想，設計數十攤豐富有趣的關卡與民同樂。臺中則是以線上直播活動響應人本教育基金會和臺中市政府社會局攜手合作，製作線上故事劇，邀請陸爸爸說故事劇場熱情演出。

迷迭香、羅勒與鼠尾草 香草私房菜單

香草不僅用於廚房料理，還可用來做成抽屜香氛袋、迷迭香皂球、薰衣草香氛蠟燭等各種實用的生活小物。



▲羅勒具有一種刺激性的風味，搭配任何種類的番茄菜餚都很出色。(Photo by Karolina Kolodziejczak on Unsplash)



▲鼠尾草是耐寒的多年生植物，原產於地中海區域，當時的人們相信，只要喝下濃濃的鼠尾草茶，便能夠促進健康和延年益壽，所以每個香草園都看得到鼠尾草的身影。(Photo by Tszfeng Law on Unsplash)



▲迷迭香和大蒜結合在一起的味道是無可匹敵的，你可以把這些風味鮮明的調味料用在烤雞上。(Photo by JK Sloan on Unsplash)



▲豬里肌非常柔軟、美味，特別是拌入龍蒿、濃縮柳橙汁和雪莉酒。(Photo by J. Sloan on Unsplash)

《香草運用完全指南》簡介

如果你是門外漢，請不必過於擔心，這裡有栽種香草前必備

的知識及注意事項；如果你是行家，那麼你一定會驚嘆怎會有如此詳盡的秘笈。從栽培、採收到保存，皆有文字、圖片進行完整且詳細的說明。

針對廚房必備的香草種類，不僅細細梳理各個品種的差異及用途，對於如何運用在料理上增添其風味，亦有相當精闢的見解。完整收錄香草植物專家的私房菜單，不藏私料理食譜首次於臺灣獨家公開，所有美味祕訣盡藏其中，令人大呼過癮。

看似樸實無華的香草，以其芬芳交織成記憶中最動人的寫意時光，構築小日子裡最簡單、純粹的幸福。

作者：史托瑞出版社
出版社：柿子文化
出版日期：2022/02/24



《前青春期的孩子 情緒像隻貓》

作者：張國洋

孩子即將進入青春期的開始，表現出有點黏又不想跟爸媽太黏的矛盾態度，身為父母的我們，該如何調適孩子成長中的轉變，並且做出合適的應對？透過書中父母的難題與孩子的真實想法，以及作者專業且有效的引導，讓我們一步步學習營造更好的親子關係。

當你在管教孩子過程中出現疑問時，需要謹記的一件事是：信任並非等同於放任，也不等於有存疑卻不能確認。堅硬的外殼下，父母也有為難、無力與辛苦，但我們仍可以嘗試與



據說，只要嗅一嗅新鮮的薰衣草就能緩解頭痛，昔日藥草醫生確信它能治療各種疾病。

簡易 4 人份迷迭香烤雞

迷迭香和大蒜結合在一起的味道是無可匹敵的，我們幾乎吃什麼都要這樣搭配，就連吃酥脆的烤麵包也是。你可以把這些風味鮮明的調味料用在羊排、牛排或豬排上。

- 3 片蒜瓣，去皮，壓碎
- 1/2 茶匙現磨胡椒
- 1 茶匙乾燥迷迭香，壓碎
- 1/4 杯蒜油
- 1 茶匙鹽（選擇性的）
- 1 隻全雞（大約 2 又 1/2 磅 [約 1 公斤]）

將大蒜、迷迭香、鹽和胡椒混合均勻，拿一半的量抹在洗好的雞隻內部。取一半的油塗抹在雞身外，然後把剩下的調味料撒

- 1 又 1/2 磅 (680 公克) 豬里肌
- 鹽和現磨黑胡椒
- 1/4 杯麵粉
- 1 湯匙奶油
- 1 湯匙橄欖油
- 1 又 1/2 茶匙切碎的新鮮龍蒿或 1/2 茶匙乾燥龍蒿
- 1/4 杯冷凍的濃縮柳橙汁，解凍，不稀釋
- 1/4 杯雪莉酒
- 1 杯酸奶

橙汁龍蒿豬里肌

豬里肌非常柔軟、美味特別是在這道以橙汁和龍蒿調味的菜餚裡。奶油、橄欖油和酸奶，讓這道食譜無法走上低脂路線，不過你還是可以使用低脂酸奶。

・T.M. 書訊・

《聰明女子的第一本理財書》

作者：莉莉安

出版社：布拉克文創社

也許一提到錢，你就會皺眉頭，儘管是牢騷滿腹「心事啥人知」，但你應該停止抱怨，正視自己的財務狀況，開始打理少得可憐的收入，因為「妳不理財，財不理妳」，女人沒有理財智慧，永遠無法成為真正的好命女。

有錢意味著什麼？有錢可以讓女人做自己想做的事，可以讓生活更有品味、日子過得更為優雅；可以讓別人更尊重、更欣賞自己，從而讓自己實現自己的價值，但



《如何解讀現代與當代藝術》

作者：蘭斯·埃斯布倫德

出版社：啟明出版

近百年來，藝術領域變化迭起，創作手法和概念推陳出新，藝廊及美術館裡的展出，每每都讓觀賞者一頭霧水。現代與當代藝術是存心要惹人困惑嗎？又或者只有行內人才能享受這些作品所帶來的激情？

現任《華爾街日報》資深藝術評論家蘭斯·埃斯布倫德，從必備基礎知識，包括簡單明瞭的藝術史脈絡梳理、欣賞作品時的觀念釐清、跨時代和不同類型藝術的共通元素羅列，到示範賞析十個知名繪畫、雕塑、影像、裝置與行為藝術家



採收，以防植株木質化。最好分成一小束一小束的吊起來晾乾。

鼠尾草的學名 Salvia 來自拉丁文 salvere，是「拯救」的意思，因為當時的人們相信，只要

酒醋也許是最好的選擇。香檳醋也可以一而且並不像表面上聽起來那麼貴。只要在螺旋口玻璃瓶裡放一些新鮮的茼蒿葉，以醋蓋住，扭上蓋子，把瓶子放到暗黑的地方。茼蒿葉會枯萎，也會褪色，但是它的一些風味會被保留下來。即使只經過了一天的時間，醋嚐起來也會有濃濃的茼蒿味。

將薰衣草用於醫藥，已行之有年。「藥學之父」迪奧斯克里德斯 (Dioscorides) 曾經說過，薰衣草利於「解胸中鬱結」。今日許多照顧者喜歡在病房裡和安養院放一些薰衣草，來緩解病患的憂鬱。

薰衣草的醫藥用途

據說，只要嗅一嗅新鮮的薰衣草就能緩解頭痛，昔日的藥草醫生確信它能治療各種疾病，從癱瘓到偏頭痛、顫抖、胸口灼熱等等。它的精油據信能抑制性慾，這也許說明了為什麼薰衣草精油

淡的香草。

茼蒿要趁新鮮

大部分的香草乾燥之後仍然很漂亮，把它們倒吊風乾或微波烘乾的結果都好，風味依然濃郁、真實。但茼蒿葉可不是這樣一當它變乾燥之後，風味就消失了。知名的香料公司的確有賣乾燥茼蒿，但是我懷疑會有人回購嗎？把茼蒿葉冷凍起來也不行，所以你还剩什麼選擇？

你最能採用的方法之一是做茼蒿醬。把無鹽奶油軟化，然後和切成小段的茼蒿葉及檸檬汁拌在一起，比例是：4 份奶油、2 份茼蒿、1/2 份檸檬汁。完成品很適合冷凍，而且只要你有需要，無論何時都能享受茼蒿菜的風味。

或者你也可以做成茼蒿油。把茼蒿葉放到一個螺旋口玻璃瓶裡，以 2 倍量的沙拉油覆蓋住，放到窗台上靜置 3 週。然後濾掉茼蒿葉，加鹽調味，再放到冰箱裡保存。

茼蒿醋不那麼貴

另一種可行的方法是做成茼蒿醋。由於具有芳醇的特質，白

迷迭香曾被稱為「記憶之草」，這個頭銜可以追溯到古希臘時代，當時的人藉由佩戴它來增強記憶力。

迷迭香具有耐旱的多年生植物，原產於地中海區域。它可以長到 2 呎高，灰綠色的葉子質地柔軟，上頭有浮凸的花紋。它的莖會隨著植株成熟而變成木質，應該修剪以維持植株的增長。在秋天時，會開著淡紫色的花穗。

大部分的香草乾燥之後仍然很漂亮，把它們倒吊風乾或微波烘乾的結果都好，風味依然濃郁、真實。但茼蒿葉可不是這樣一當它變乾燥之後，風味就消失了。知名的香料公司的確有賣乾燥茼蒿，但是我懷疑會有人回購嗎？把茼蒿葉冷凍起來也不行，所以你还剩什麼選擇？

你最能採用的方法之一是做茼蒿醬。把無鹽奶油軟化，然後和切成小段的茼蒿葉及檸檬汁拌在一起，比例是：4 份奶油、2 份茼蒿、1/2 份檸檬汁。完成品很適合冷凍，而且只要你有需要，無論何時都能享受茼蒿菜的風味。

或者你也可以做成茼蒿油。把茼蒿葉放到一個螺旋口玻璃瓶裡，以 2 倍量的沙拉油覆蓋住，放到窗台上靜置 3 週。然後濾掉茼蒿葉，加鹽調味，再放到冰箱裡保存。

鼠尾草學名 Salvia 是「拯救」的意思，人們相信只要喝下濃濃的鼠尾草茶，便能夠促進健康和延年益壽。

鼠尾草是耐旱的多年生植物，原產於地中海區域。它可以長到 2 呎高，灰綠色的葉子質地柔軟，上頭有浮凸的花紋。它的莖會隨著植株成熟而變成木質，應該修剪以維持植株的增長。在秋天時，會開著淡紫色的花穗。

大部分的香草乾燥之後仍然很漂亮，把它們倒吊風乾或微波烘乾的結果都好，風味依然濃郁、真實。但茼蒿葉可不是這樣一當它變乾燥之後，風味就消失了。知名的香料公司的確有賣乾燥茼蒿，但是我懷疑會有人回購嗎？把茼蒿葉冷凍起來也不行，所以你还剩什麼選擇？

你最能採用的方法之一是做茼蒿醬。把無鹽奶油軟化，然後和切成小段的茼蒿葉及檸檬汁拌在一起，比例是：4 份奶油、2 份茼蒿、1/2 份檸檬汁。完成品很適合冷凍，而且只要你有需要，無論何時都能享受茼蒿菜的風味。

迷迭香曾被稱為「記憶之草」，這個頭銜可以追溯到古希臘時代，當時的人藉由佩戴它來增強記憶力。

迷迭香具有耐旱的多年生植物，原產於地中海區域。它可以長到 2 呎高，灰綠色的葉子質地柔軟，上頭有浮凸的花紋。它的莖會隨著植株成熟而變成木質，應該修剪以維持植株的增長。在秋天時，會開著淡紫色的花穗。

迷迭香曾被稱為「記憶之草」，這個頭銜可以追溯到古希臘時代，當時的人藉由佩戴它來增強記憶力。

迷迭香具有耐旱的多年生植物，原產於地中海區域。它可以長到 2 呎高，灰綠色的葉子質地柔軟，上頭有浮凸的花紋。它的莖會隨著植株成熟而變成木質，應該修剪以維持植株的增長。在秋天時，會開著淡紫色的花穗。

迷迭香具有耐旱的多年生植物，原產於地中海區域。它可以長到 2 呎高，灰綠色的葉子質地柔軟，上頭有浮凸的花紋。它的莖會隨著植株成熟而變成木質，應該修剪以維持植株的增長。在秋天時，會開著淡紫色的花穗。

迷迭香具有耐旱的多年生植物，原產於地中海區域。它可以長到 2 呎高，灰綠色的葉子質地柔軟，上頭有浮凸的花紋。它的莖會隨著植株成熟而變成木質，應該修剪以維持植株的增長。在秋天時，會開著淡紫色的花穗。

迷迭香曾被稱為「記憶之草」，這個頭銜可以追溯到古希臘時代，當時的人藉由佩戴它來增強記憶力。

迷迭香具有耐旱的多年生植物，原產於地中海區域。它可以長到 2 呎高，灰綠色的葉子質地柔軟，上頭有浮凸的花紋。它的莖會隨著植株成熟而變成木質，應該修剪以維持植株的增長。在秋天時，會開著淡紫色的花穗。



■史托瑞出版社

能夠栽培和享用的香草有數百種，但大部分廚房常用的種類大概只有 15 種。雖然你可以盡可能地嘗試不同的香草，而且種類愈多愈好，但如果在剛開始的時候只想小試一下，不妨考慮以下的植物。

羅勒是神聖的植物

在原產地印度，羅勒是一種神聖的植物，那裡的文化認為，羅勒能夠為家庭帶來幸福。在義大利，以一束羅勒為禮，則是求愛的象徵。

羅勒是不耐寒的 1 年生植物，很容易遭受霜害。當庭園裡的土壤暖了起來後，很容易直接從種籽開始栽培成長。羅勒喜歡富含有機物的土壤，額外的堆肥會讓它長得更茂盛。請將它種在陽光充足的地方，此外，在乾燥的氣候裡要每週澆水。這種生長迅速的植物大約能長到 60 公分高，並且具有向內捲曲的蛋型大葉片。

具有刺激性的風味

在仲夏時，每個枝子會冒出自色的穗狀小花。摘掉花，或是在花開之前摘下每根莖的頂芽，就可以維持植株的茂密。整個夏季裡，你都可以從成長中的植株

羅勒是不耐寒的 1 年生植物，很容易遭受霜害。當庭園裡的土壤暖了起來後，很容易直接從種籽開始栽培成長。

上採收葉子。有一種叫做「深色蛋白石」品種的羅勒，能夠將一片綠油油的廚房香草園點綴得更漂亮。它也能夠為白醋添上一抹奢華的洋紅色。

羅勒具有一種刺激性的風味，搭配任何種類的番茄菜餚都很出色。青醬是義大利麵上的綠色醬

用，或是吊起來晾乾，可以貯存到冬天。迷迭香是十分芳香的植物，常用於肉類料理中，以增添風味。由於它的味道強烈，所以每次只需使用幾片針葉即可。

鼠尾草為醫療藥草

雖然現今鼠尾草是屬於珍貴的料理香料，但在過去好幾個世紀

▼金正恩(中)於建軍閱兵式上說，將繼續採取最快速度來加強核武能力，主要用於「遏制戰爭」。(中央社)



大秀軍事肌肉 金正恩：加速發展核武

【本報記者簡嘉佑綜合報導】北韓決心發展核武！北韓領導人金正恩於該國人民革命軍建軍90週年閱兵式表示，以最快速度加強核武能力，意在遏制戰爭；但如果有任何勢力企圖侵害北韓，「我們隨時都做好了使用核武的準備」。專家分析指出，面對南韓新總統的強硬外交政策，金正恩的立場也漸轉強硬。

導彈遊街展現實力

《韓聯社》報導，金正恩於建軍閱兵式上說，將繼續採取最快速度來加強核武能力，主要用於「遏制戰爭」，但他也強調，「若我們不想看到的情況發生，

北韓領導人金正恩表示，將以最快速度加強核武能力；專家分析，面對南韓新總統強硬外交政策，金正恩立場也漸轉強硬。

核武的用途不能局限於遏制戰爭。」

《CNN》報導，在閱兵的時期，「華城17」洲際導彈、多個巨型火箭發射器和潛射導彈，也在北韓街頭來回遊行，大秀「軍事肌肉」，被視為是向國內外宣揚軍事實力的舉措。

多元發展軍武

金正恩表示，「我相信真正的和平，是透過能戰勝敵人的強大自衛隊，進而保障民族尊嚴和國

家主權。」軍事專家分析說，金正恩在閱兵式上的發言意味著，該國在武器發展和外交事項上的雄心壯志，「這個充斥著導彈、核彈試驗的緊張局勢，可能會持續一年左右」。

軍事專家路易斯表示，在北韓多次進行了「華城17」洲際導彈的實驗後，北韓一直在推進武器現代化的進程，其中包括多彈頭的洲際導彈、固體推進劑、軍用衛星，甚至是發展核動力潛艇。而且，朝鮮已著手在提高該國導彈的精準度，並試圖將飛彈

射程提高到15000公里。

軍裝的特別含意

除了展現軍事實力之外，韓國世宗研究所研究員鄭相昌指出，金正恩穿著「軍裝」發表演講意義重大，意味著金正恩將以「強大的力量」來回應南韓新任總統尹錫悅的強硬外交政策，並試圖準備好「先發制人」。

然而，學者楊武進認為，與過往北韓當局強硬的聲明相比，金正恩於閱兵典禮的發言已經相當「溫和」。他說，這次沒有直接提到南韓或美國，即使提到了核武，也只有輕描淡寫，並沒有極端或具體的內容，認為北韓當局已試圖控制發言的強度。

F1 新提案多辦衝刺賽 額外成本擺不平

【本報記者宋秉謙綜合報導】F1 賽車一級方程式近兩年新增的衝刺賽備受好評，等同於正賽前會有一場攸關積分的前哨戰，車隊一致支持此前的提案：明年將3站衝刺賽擴增為6站。然而，外媒27日報導，國際汽聯(FIA)卻表示，正在評估新提案對賽道、人員運營的影響，要求更多資金才能落實新制，但FIA強調得增加車檢、賽事方人事成本支出，雙方陷入財務與收視收益的兩難。

正賽的前哨戰

F1上賽季新增了衝刺排位賽，作為新制度的嘗試之舉，被放在在排位賽與正賽之間，以小額積分與正賽的發車順序作為獎勵。在測試後反應理想，本季更上層樓升級，稱之為衝刺賽，與去年一樣是三站，積分圈擴大到前八名，衝刺賽桿位(第一)積分改為8分、且擁有正賽首名發車權，堪稱是正賽的前哨戰，本季在羅馬涅、奧地利、聖保羅大獎賽實施。

根據《英國廣播公司》報導，正因為衝刺賽受到好評，車隊一致支持先前的增賽提案，目標在2023賽季將衝刺賽增加一倍為6站，但此提案近期陷入兩難。

擴站的額外成本

國際汽聯(FIA)表示還在評估新提案中，主要考量點在於成本，衝刺賽對於賽事方人事成本支出負擔大，包含車檢、賽事、輪胎負責的運營人員需求都加大，故向車隊要求更多資金支援，額外支出算誰的仍待商討。FIA發言人指出，雖然本身是非營利導向組織，但需要適當的資源維持運作。

事實上，FIA每年從F1獲得約4千萬美元的收入，且超過20站賽事，每增加舉辦一站，就多能獲得百萬美元，這都不包含推廣者、贊助商收入，在收益考量上，F1積極增加賽事數量是必然的，以過往來說，車隊掏出這筆錢並非難事，但本季新規限制了薪資上限，加上車隊都配合新技術規定，投入大量資金研發空力



▲F1在衝刺賽頗受好評後，都有意下賽季再增加衝刺賽站數，但伴隨而生的成本由誰掏，陷入兩難。(photo from F1官方臉書)

網紅靠藝術賺流量 專家：有害專業

【本報記者簡嘉佑綜合報導】網紅助攻藝術行銷，是福是禍？專家分析指出，中國網紅經濟興起，吸睛的藝術作品成為網紅搏眼球的方式之一，甚至策展單位也以看展「更多機會遇到美女」來進行宣傳，並指出，此模式有助於更多人看見或購買藝術品。但反對聲浪認為，這有害藝術的專業與嚴肅。

網紅經濟禁碰政治

《ABC》報導，世界各地與中國的社交媒體上，每天都有全新的面孔推陳出新，盼一搏廣大用戶的眼球。社交媒體諮詢服務公司戰略總監德托馬斯指出，所有內容都適用於龐大的中國市場，包括音樂、舞蹈與烹飪等，但一旦涉及政治就能難繼續生存，目前能打入中國市場的內容是對「消費者更友好的東西」。

墨爾本皇家理工大學教授余海清表示，外籍人士若想透過社交平台，來獲得品牌贊助的話，



▲網紅競爭愈來愈激烈，不少網紅透過與藝術品合照來博取更多的關注。(Photo by hams Noceite on Flickr under C.C. License)

跨越「語言」的門檻是關鍵。她說，「社交媒體上的非亞洲人面孔會帶來異國情調，白種人網紅還能說中文，特別容易受到市場歡迎。」

《經濟學人》報導，一名在微博上超過26萬名粉絲的曹姓網紅，動態充斥著博物館與藝術作品，從不提及藝術家名稱或作品說明，而是努力展現自己與藝術品的好看自拍。批評聲浪指出，「繪畫和雕塑正

在淪為僅僅是營銷的背景，藝術本身已從視野中消失。」

網紅有害藝術專業

在中國與世界各地，愈來愈多的展場開始透過藝術品來促進藝術品消費，因為藝術家也希望他們的作品能更多人被看到和購買，也影響了他們的創作方式。當曹姓網紅發文宣傳拉斐爾的作品時，大多數評論都聚焦在她的外貌，同時，策展單位也把握這個機會向觀眾宣傳，來看展就有

「更多機會遇到像她這樣的美女」。

北京當代藝術中心主任飛利浦指出，大多數藝術場所都將此趨勢納入策展考量，如有美術館列出「最佳自拍景點」的清單；有攝影展場設立人造植被來協助觀眾「擺姿勢」。

反對聲音聲浪則批評，網紅趨勢危害藝術作品的專業性與嚴肅性，更呼籲禁止觀眾與藝術品合照，並要網紅刪除合照。

圖文選粹

圖文 / 中央社

美國已近6成人口感染 COVID-19



▲美國疾病管制暨預防中心27日公布的抗體調查顯示，今年2月前，美國已有58%人口感染COVID-19。圖為洛杉磯購物中心人潮。

波蘭、保加利亞遭俄斷天然氣



氣，顯示俄烏戰爭掀起的政治和能源供應衝突升級。基輔指控俄方是藉「斷氣」的方式來奪取歐洲。

早睡有益減重

—《不痛苦減重，一次就成功》書摘

8

如果連續兩天的睡眠時間不足4小時，瘦體素的分泌量也會跟著降低18%，所以，減重要見成效，充足且好品質的睡眠很重要。

劉伯恩醫師

對於還沒習慣168斷食的人來說，每日要「禁食16小時」也許有些困難，於是有人問：如果禁食期間肚子餓了，一定要等到下一個進食時間段才能吃東西嗎？

斷食時吃什麼？

基本上，執行168斷食在禁食的16小時不可以吃任何有熱量的東西，因此在禁食時段如果肚子餓、口渴，可以吃/喝的就只有白開水、茶、咖啡等無熱量飲料，尤其要注意水分的攝取，因為足量的水分能幫助身體維持正常的代謝。

但飢餓真的讓人很難受，不只四肢無力，還會頭昏眼花，難怪減重計畫總是無法徹底執行！

要知道，不論吃什麼食物都會使胰島素上升，以便讓身體能吸收營養，但這樣一來斷食燃燒脂肪的作用就會被打斷，而不同食物使胰島素上升的效果也不盡相同，雞蛋、雞肉、海鮮、豆腐等食物刺激胰島素上升的效果較低，因此斷食期間如果真的肚子餓，還是可以少量吃一點這些食物。

減重者11點前上床

人體的脂肪細胞有個機制，會在吸收過多熱量時分泌瘦體素，藉此降低食慾、增加代謝率。瘦體素的分泌與睡眠息息相關，除了分泌高峰在半夜之外，如果連續兩天的睡眠時間不足4小時，瘦體素的分泌量也會跟著降低18%，所以，減重要見成效，充足且好品質的睡眠很重要。

人體在晚上11點到隔日凌晨3點之間會分泌瘦體素，此時如果不睡，瘦體素的分泌會減少，結果就是影響身體燃燒脂肪的效果，所以，想減重的人最好在晚上11點前上床；另外，進食時間如果太晚或是吃宵夜，由於入睡時食物尚未消化完全，就可能影響睡眠與燃脂效果。

斷食時間點考量作息

168斷食將一天分為「8小時進食」與「16小時禁食」兩個時段，如何分配時段才能有最佳的斷食效果？又不會影響日常生活？

其實，一天當中僅有8個小時可以進食對多數人來說是比較難執行的，尤其是需要上班、上學的民眾，因此建議如果嘗試168斷食減重，可採取逐步縮減

進食時間的方式，先從一天進食12小時，慢慢縮減到一天進食10小時，再循序漸進達成一天僅進食8小時的目標。

至於時間區段的選擇，每日第一餐以9:00~10:00，最後進食以17:00~18:00為佳，但仍須考量每個人的作息，以便讓日間活動能有足夠的體能應付。

斷食逆轉糖尿病

斷食減重的原理在於每天可進食的時間只有8小時，因此一天中其餘的16個小時就不會有熱量攝取，而一個人能吃下肚的食物量是有限的，兩者效果相乘，更容易達到「消耗熱量比攝取熱量多」的結果，不只能瘦身，還能幫助控制血糖，雖不能完全逆轉糖尿病，但對於糖尿病前期的情況及第二型糖尿病患者的胰島素敏感性都會有所幫助。

執行斷食的目的在於建立一個可長久維持的健康飲食方法，但斷食減重仍有其缺點，不可盲目執行。《哈佛健康雜誌》引述2017年一篇刊登於《JAMA Internal Medicine》的研究，追蹤100名體重超標的受試者12個月後發現，限制飲食熱量或隔日斷食都能讓體重下降，但隔日斷食組的放棄率較高，這顯示

「放棄執行」是現實生活中執行斷食最可能遇到的困境。

對此，哈佛公共衛生學院營養系主任胡博士(Frank Hu)表示，在辛苦的運動或斷食後人們常會想要「獎勵」自己，這可能使人在非斷食日養成不健康的飲食習慣。

小心報復性進食

另外，當身體感覺到食物不足的危機時，控制荷爾蒙與食慾的大腦也會加倍努力工作，促使身體去攝取更多的熱量。這也提醒，有時斷食帶來的飢餓感會讓人在下一餐吃得比平常多，這種「報復性進食」反而容易讓人變胖。

再者，斷食帶給身體的改變與壓力，也容易使人在剛開始執行時感到飢餓、焦躁，甚至是頭痛、胃痛、睡眠品質差、易疲倦等不適感，需要經過一段時間的執行身體才能適應。如果過程中不適感太高，建議還是先放寬限制，如每日進食12小時、斷食12小時，或是每日進食10小時、斷食14小時，循序漸進才容易看見成果。

另一方面，間歇性斷食對攝入



▲人體在晚上11點到隔日凌晨3點之間會分泌瘦體素，所以，想減重的人最好在晚上11點前上床。(網路截圖)

的熱量雖然不會過分限制，但飲食內容也不能太過放縱或失衡，否則可能導致營養不均衡或關鍵

營養素缺乏，而影響代謝與內分泌，甚至引起肌肉流失，反而得不償失。(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

12

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)

我體會到上帝的主權更深的意義，了解上帝的主權才能完全順服，否則順服會是我們一生都難以學好的功課。你看過公視的《我的婆婆怎麼那麼可愛》嗎？劇中漢餅師傅碗糕，他流落台北到一家做吐司的廚房工作，他看做吐司的學徒都照著牆上主廚的SOP做吐司，漢餅師傅就照照方程式做的吐司好吃嗎？

了解上帝的主權

我做漢餅沒有方程式；學徒們不信，結果碗糕手作的吐司真的比他們做的好吃，我看這一幕時被聖靈感動，我心裡有一個畫面，神是我的漢餅師傅，我是那個麵糰，師傅下麵粉，加水，揉麵糰，我感到師傅的手很了解我這個麵糰，祂揉著揉著知道這個麵糰需要加多少水。我彷彿感受到師傅揉麵時的溫柔，縱然捶打、戳拉，祂感受到我這個麵糰的狀況及需要，祂揉著揉著知道怎麼塑造我這個麵糰成怎麼樣的形狀，祂不需要方程式，祂是用生命及愛來塑造我這個麵糰，而且祂決定我要成為什麼樣子，當我感受到師傅的心意及愛時，順服已經不是一個課題。



▲作者(中)認為自己前半生有許多苦難，現在看來苦難是祝福，是人生不可少的生命功課。(作者提供)

感受愛就可以順服

我發覺我們這些基督徒，上帝的兒女，一生跟上帝拉扯掙扎著要不要順服，真是浪費時間，我只要知道上帝永遠對我的旨意都是「善良、純全、可喜悅的旨意」，有這個體會成為基礎，就海闊天空，只要一步一步跟隨主。李健長老教導我，不是我服事上帝，是上帝在服事我。

因為一路以來都是神給我機會透過服事來磨練、塑造我，我學到這個功課後，我才發覺自己的無知與自大，以為自己了不起，自己的服事很用力，那知是神給我機會，是神在服事我。神啊！祢是我的漢餅師傅，我是祢手中

的麵糰，我任祢雕塑。

22. 我可以活的啟示

我化療住院的第一天晚上總是睡不著，多少個這樣的晚上我閉眼受感動浮出文章、未來要做的事……，所以又打開燈用手機筆記本寫下來，今天這篇的情境也是這樣。

最近我偶而知道上帝給了我一個奇妙經歷神蹟身體的證據，就是我的主治醫師提到她很高興我居然可以挺得過「癌思婷」(標靶藥)！我打標靶藥已經三十次，癌思婷藥性很猛很厲害嗎？藥性很強有人挺不過嗎？

30次標靶藥

而另一位弟兄的母親同我罹患同樣的卵巢癌也是三期，化療多次後，她的醫生要改一種化療藥，醫生說這藥是出名的毒，甚至可能影響心臟，但這個藥我曾經用過幾個療程，是我覺得很溫和的藥，我還長出頭髮！

在相繼不到兩週先後聽到這些狀況，我不禁再次感恩，也再次思想為何上帝讓我活？這個意義是什麼？上帝的旨意是什麼？我要明白什麼？如果我學不好祂要我學的功課，我會不會辜負上帝，讓祂失望！

人生跑馬燈

今晚在新光醫院，黑暗的病房只有窗外街燈的微光，我想到

最近知道的狀況也有一絲絲的疑問，在病床上問上帝阿爸父時，有許多跑馬燈的人生情境跑到我的腦海中，好似是一個個的啟示，一些些的答案，上帝要我咀嚼消化：

小學時我是自閉的，五六歲小孩就常想人死後會去哪裡？死的時候會不會看到自己一生所作所為？這樣……做了壞事都播出來很可怕！於是我看很多課外書找答案，媽媽說我是書呆子，看書看到恍神，不知道我腦袋想什麼。

小學一年級期末，老師叫爸爸到學校，老師說不知道我在想什麼？叫我答題，我站在位子上看著老師就是不說話，老師拿我沒辦法，怕我沒有好的學習，希望我重讀一年，就是留級啊！爸爸氣瘋了，有人小學一年級就留級嗎？我破世界紀錄。在香港時，我媽媽還是天主教徒，我們鄰居小孩都讀天主教學校，媽媽原本也是這樣安排，怎知媽媽搞錯報名時間，我就改讀基督教學校，可見上帝從我小學就沒有放過我！

從我小學就沒有放過我

我的前半生有許多苦難，現在看來苦難是祝福，是人生不可少的生命功課，不是災是福、不要埋怨要感恩，這樣的覺悟需要歲月及用心體會：

小學五年級爸爸生意失敗被合夥人羞辱、媽媽差點到海邊！當時身為長女的我，感到很惶恐，初體會社會嚴峻、人心醜陋如猛

獸，不是我那個年紀可以承受，當時想到媽媽的床邊故事總是說要禱告，上帝會派天使保護我們，我只能求上帝救救我們家。

可能就是這個經歷，我潛意識想要忽略人心，不想知道世道人心詭詐險惡，要讓自己單純沒有詭詐，要活得真實真誠，信主後猶是，全心在工作及服事上，展望着時郭姐常擔心地說我：「你以為這世上沒有壞人都是好人嗎？」

不用向上帝邀功

老一輩基督徒都覺得服事要劬勞，我以前的觀念也是如此，哪知上帝現在正調整我自以為正確的觀念，上帝要的是平衡、是親近祂學生生命功課，不是以服事來向上帝邀功，不是以服事來衡量尊榮地位及價值，而是親近祂知道祂的心意，遵行祂的旨意，活出上帝要我們活的樣子，年過六十才明白這真理，我實在魯鈍。

小學六年級，爸爸生意失敗，家道中落後的一年，他要我們全家移民到台灣，衝擊好像看不到盡頭，心臟開始被鍛鍊要堅強。

來到台灣讀小六，我不會說國語，對陌生的環境感到很害怕、考試考我沒學過的注音，那一段大概20分，我總是鴨蛋，於是我常常邊走路邊看招牌想注音怎麼拼？到現在我仍然ㄣ、ㄨ不分，但在展望會開始用電腦打查帳報告及後來的新聞稿時，我是用注音輸入法，真是神奇。

(待續)

▼ 桂太太通常兩週做一次紓壓芳療，這次卻間隔了一個月。(網路截圖)



醒小說

青春，在手下流逝

■ 溫小平 (作家)

跟桂太太約了上午十點鐘，她提早半小時抵達芳療中心，將屋子裡消毒，啟動冷氣，挑好心靈音樂，鋪好油壓床，滑著手機等待。玻璃窗似乎隔絕不了陽光的威力，她的額頭冒出細細的汗珠。想到離家時，丈夫扯著她袖子不讓出門，心頭免不了焦躁，被陽光蒸騰了溫度。

情緒和身體一起釋放

桂太太向來準時，這回遲到了將近二十分鐘，邊道歉邊更換室內拖鞋，她隱約瞧出桂太太面容下的不安。桂太太通常兩週做一次紓壓芳療，這次卻間隔了一個月，疫情期間桂太太不可能出國，她保持適度距離的關懷，「最近睡眠還好嗎？」

桂太太扯扯嘴角，苦意就這麼溢了出來。她不需要主動問，只要桂太太更衣後躺上床，她的嘴跟她的身體就一起釋放了，心事自然吐露。

她從學生時代進入芳療中心當實習生，沒多久就確定專攻

那個整形醫師竟然拒絕整形，他說，女為己悅者容是行不通的。整得再美是無法挽回丈夫已經離家出走的心。

油壓這個領域，甚至自費修習了指壓、筋絡和精油的課程，感受著手下不同身軀的青春濃度，各種精油也滋潤著她的手。跟丈夫婚前約會時，丈夫就喜歡揉捏著她細滑的手心，說要跟她牽手一輩子。

誓言總要經過考驗才知道真假，甜言蜜語免不了隨著時間稀釋，如同在她手底下油壓過的每個身軀，再高檔的精油也留不住青春，一個個女性顧客的感情世界，聽來總是哀愁多過歡愉。

桂太太終於開啟了她的怨偶程式，說她最近失眠很嚴重，網路上的、朋友推薦的、醫生處方的藥物，逐一失去了效用，她的結論是「每個失眠的女人背後，都有一個外遇的丈夫。」

「妳不是計劃去韓國整型嗎？」她推著桂太太緊繃的肩胛問道。

「韓國疫情那麼嚴重，我哪敢去？我後來去了一家朋友老公開的整形中心，我還沒說要

整哪裡，妳知道他問我甚麼？他問我為什麼要整形？那不是廢話嗎？當然是要變年輕漂亮，把老公從那個網紅妹的手裡搶回來。」

「這樣說沒錯啊！」她應和著，在桂太太的背部倒了幾滴依蘭精油，緩解她的肌肉壓力。

婚姻越走越蒼白

「結果那個整形醫師竟然拒絕幫我整形，他說，整得再美是無法挽回丈夫已經離家出走的心。女為己悅者容是行不通的。」

桂太太嘆了口氣，沒有繼續說下去。她卻猜得出整形醫師的意思，變質的愛不值得挽回，美麗應該是討自己開心的。

如同她的婚姻，非但無法在她黑白的人生圖畫上色，反而愈走愈灰白。步入中年後，疲勞不是來自於職業，而是她的丈夫，初婚階段需要他的陪伴，他卻在朋友和應酬中打轉，兩個孩子的產檢，他一次都沒有

陪伴，她抱怨過幾次也就不再提起，她的手心依然細滑，他卻很少再牽起她的手。

怎麼都沒想到，在她放棄為婚姻加溫時，丈夫卻得了帕金森病，病況時好時壞，疫情期間，他更是經常待在家，而且特別黏她。她以前渴望這種如影隨形的愛，現在卻想要自由。

海市蜃樓般的愛情

她早晨出門時，望著他不捨的眼神，透著討好依賴，她只好哄他，說她要多賺錢為他治病。於是，她總在黃昏時接單，刻意延緩回家的腳步。丈夫卻在客廳焦躁得走來走去，不肯吃晚餐，跟外勞說要等她回家。以前總是她翹首張望盼郎歸，而今患病的丈夫，能否體會她當年的苦澀？即使懂了，時光也在蹉跎中老去。

一個個女人的青春在她手下流逝，精油雖然滋潤她們乾涸的皮膚，皮膚下的心，卻依舊被沙漠裡的風陣陣吹過，只剩下海市蜃樓般的愛情。

桂太太等不到丈夫回家，而她，卻有一位她害怕回家面對的丈夫。

王老先生講故事之46

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

這裡沒警察！

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

一日清晨，我坐的車子在應該繞過圓環至對街的馬路上，突然不繞圓環而直接切入對街迴轉，嚇了我一跳，我急促地對司機說：「這裡不能轉，這裡不能轉！」但是他卻很輕鬆地跟我講：「這麼早，這裡沒警察。」

可是才沒一、二分鐘就有一輛警車攔住我們，要我們停車。原來那裡剛好有一輛巡邏車經過。司機氣得要命地說：「他X的，今天怎麼這麼勤快！」

守不守法看警察？

我們守不守交通規則，守不守法，都是沖著警察來的。這就是為甚麼警察在抓違規車輛時，常常必須躲在大家不易看到的地方，才容易有收穫的道理。

人生在世，很多為非作歹的事，很多一失足成千古恨的事，壞都壞在自以為天衣無縫，沒人知道。可是法網恢恢，疏而不漏。事情除非你不做，如果做了就很難不讓人知道。更糟糕的是，即使別人不知道，但是自己的良心知道，良心上的譴責，有時更勝於法律上人的制裁。

難逃上帝法眼

聖經箴言書說：「耶和華的眼目，無處不在，惡人善人，祂都鑒察。」耶和華這位造物主，甚麼事都逃不過祂的眼睛，俗語說：「頭上三尺有神明。」就是這個意思。

感覺上中國人的法治觀念很差，在法律的眼力不能及的地方，似乎法律就不存在。凌晨三點，路上幾無行車，亦無警察，

丈夫掛了急診

結束了最後一位客人，騎著機車進了門，家裡一片漆黑，才知道丈夫掛了急診，女兒打她手機關機了。她卻反而嘔出一口氣，緊繃的肩膀落了下來。

開了燈，坐在沙發上，倒了杯水給自己，打量著婚後十年購買的房子，想像著，屋子裡如果沒有了丈夫的身影或氣息，她會怎麼樣？覺得釋放，



▲ 我們守不守交通規則，守不守法，都是衝著警察來的。這就是為甚麼警察在抓違規車輛時，常常必須躲在大家不易看到的地方。(網路截圖)

此時仍守紅綠燈規則者是為守法。但不少中國人認為這是浪費時間，無此必要。

別人也違法！

在台灣違法的事，幾乎處處可見，時時存在。我們常問人，這件事做了違不違法，答案是「違法」。那你做了沒有，答案是「做了」，而且很多人都在做。那麼怎麼樣了呢？答案是「沒怎麼樣」。

這種現象的普遍存在，法治尊嚴就蕩然無存，人民視法令為糞土。這樣的社會是紊亂的、是弱肉強食的，這樣的國家是沒有希望的。世界上進步且強盛的國家如德國及日本，無不崇尚法治。

守法是進步指標

我們幾乎可以以一國人民是否守法，作為國家是否進步的指標。我們從未看到一個國家的人民視法令為無物，而國家居然還能進步發達的。

台灣人民如果繼續不尊重法治，現有的一點進步與繁榮，很快就會化為烏有。

還是徬徨無所依？

跟丈夫婚前婚後的片段快速晃過，如同她中學時在河裡溺水，眼前回放著媽媽的面容，她就嚇得鑽出水面，從而獲救。這時，她的突然驚起，卻是恍惚看見丈夫外遇的桂太太，永遠等不到男人回家的悲戚面容。

她站起身來，走下樓梯時，打開手機，跟女兒連絡，探問丈夫的狀況。雖然丈夫回家的時間晚了很多年，至少他回家了。

LOTUS PRODUCTION UNA SOCIETA' DI LEONE FILM GROUP E MEDUSA FILM PRESENTANO

《完美陌生人》《願望咖啡館》億萬票房導演 保羅傑諾維西 最新力作

★★★★★ “溫暖動人！” — 權威日報 Faverman

★★★★★ “保羅傑諾維西最具野心作品” — 義大利電影雜誌 Sentieri selvaggi

★★★★★ “美好浪漫！” — 權威影評網 Sorensens Filmservice

SUPEREROI 真愛超能力

真愛，可以戰勝時間？

《幸運女神》影后 潔絲敏婷卡

《情迷那不勒斯》影帝 亞歷山卓柏爾吉

4.29 讓我遇見你

LEONE FILM GROUP Lotus prima video