



深度報導
極簡閱讀
五媒合一



打高端無法赴日 排打他款疫苗



中遲發經濟報告 為保習聲望？



《蕭旭岑談音樂》談鋼琴家季雪金

《今日靈修》



公共場所的醒報

台灣有一些公共場所訂醒報，像是星巴克、高鐵商務艙、圖書館、少數銀行、郵局、大樓管理大廳、美容院、早餐店...。希望有讀者對此有負擔，支持訂閱給這些公共場所。

中美鏖戰科技發展 學者：尚無心攻台

中國爭取世界霸主的企圖相當明顯，美國試圖以抵制科技的方式因應，並激化了中國的敵意。

【本報記者簡嘉佑台北報導】「科技領域是中美未來的主戰場！」哈佛大學甘迪政府學院主任塞奇 18 日於「中共二十大對區域穩定及經濟關係的挑戰」公聽會表示，中國爭取世界霸主的企圖相當明顯，美國試圖以抵制科技的方式因應，並激化了中國的敵意。台大政治系教授陶儀芬指出，國際挺台態度愈來愈明顯，認為中國短期內不會攻打台灣。

對台灣文攻武嚇

塞奇說，中國目前手上還有兩張牌，第一張是直接透過貨幣與外匯操作的方式，影響美國的經濟狀況，保守一點的作法則是強化當局對供應鏈與港口的控制；第二張就是加強抗美同盟的連結，並擴大中國在亞洲經貿團體的重要性，進而增加該國的國際影響力。

陶儀芬指出，中國會採取「以戰逼台」的方式，對台灣進行文攻武嚇，製造外部軍事威脅，

將國內民眾分為「中國人」、「願意兩岸融合發展的人」與「台獨分子」，並造成島內民意分裂，最後也有可能因此進行談判，這可能是未來 5 年他（習近平）的對台政策主軸。

有統一時間表

民進黨立委何志偉 18 日亦表示，習近平已得到歷史的定位，是至今權力最大的一位領導人，但本次 20 大會議中，習近平堪稱低調、沒有太大動作，相信兩岸維持現狀確實符合美台三方利益。

國民黨立委江啟臣則在會中強調，台灣晶片在全球供應鏈佔據重要地位，「台灣有事，晶片有事，經濟就有事」。因此台灣應立即思考，半導體與晶片產業從台灣外移以後，台灣是否還能安全？

台大中國大陸研究中心主任徐斯勤指出，雖然多數學者認為，中國不會在短期內侵犯台灣，但有一派聲音則認為，習進平對兩岸統一設有時間表，關鍵在於他能夠續任多久。



▲ 哈佛大學甘迪政府學院主任塞奇 18 日於「中共二十大對區域穩定及經濟關係的挑戰」公聽會表示，中國爭取世界霸主的企圖相當明顯，美國試圖以抵制科技的方式因應，並激化了中國的敵意。（網路截圖）

早上群戰立委 蘇貞昌下午驚傳確診

【本報記者簡嘉佑台北報導】行政院長蘇貞昌也難逃新冠疫情？行政院發言人羅秉成 18 日表示，蘇貞昌結束上午的立法院總質詢返回辦公室後，因感到些微不適而進行快篩，快篩結果呈現陽性，但目前症狀輕微，身體並無大礙。

羅秉成指出，根據現行防疫規定確診者必須居家隔離至少七日，因此下午施政總質詢蘇貞昌將向立法院請假，至於相關政務也將持續以視訊或網路通訊方式聯繫辦理。

上午答詢立委

蘇貞昌於上午總質詢時，還能回應多名立委的質詢內容。如國民黨立委李貴敏批評，政府總拿特別預算的錢借債，「左手還債、右手借錢」，如今國債每人肩負是 25 萬，更逐漸飆高。蘇貞昌說，國民黨執政八年負債 1 兆 7000 萬，蔡政府僅負債 3400 億，若不是有防疫預算的 8 千億，整體還剩下更多。

李貴敏更質問說，國安基金 7 月進場護盤，勞退基金到 8 月底止大虧 3204 億，被外資割韭菜，這樣的國安基金操作是



▲ 行政院長蘇貞昌結束上午的立法院總質詢返回辦公室後，因感到些微不適而進行快篩，快篩結果呈現陽性；目前身體並無大礙。圖為蘇貞昌 18 日上午備詢時口罩戴緊緊。（中央社）

對的嗎？蘇貞昌回應說，國安基金的操作都有專業小組在操作，有他的道理在，「也不是虧那麼多。」

為疫苗採購辯論

面對到疫苗採購合約封存 30 年，並被列為機密檔案，部分採購文件保密期限長達 30 年以上的爭議時，蘇貞昌加重語氣強調，「公文保存 30 年，跟契約保密幾年，是兩回事」。

關於媒體詢問行政院蘇貞昌院長確診一事，總統府發言人張惇涵表示，蔡總統與蘇院長在稍早已通過電話，總統除關心院長的身體狀況，也希望院長稍事休息、為國保重，並祝福院長早日康復，繼續為台灣衝衝衝。

在院長隔離期間，總統會持續透過電話或視訊，與院長保持密切聯繫，確保各項國政推動順暢。（相關新聞見 2 版）



▲「中共二十大對區域穩定及經濟關係的挑戰」交流論壇 18 日在台北舉行。專家學者與立委針對 20 大提出看法。（中央社）

《焦點圖文》

18 歲公民權公投 青民協在台北設修憲前進基地

18 歲公民修憲複決 11 月 26 日將與九合一選舉同日舉行，台灣青年民主協會在台北設立修憲前進基地，邀請來自全台灣青年一同粉刷牆面。（中央社）



社論

金融環境險峻及糧食危機 雙重夾攻

全球經濟金融動盪不安，台灣股匯市同受衝擊，保險公司業務衰退嚴重，外資上週賣超台股連續 11 週，達 525 億元新台幣，週跌 4.19%，亞洲最重，國際糧價大漲及搶掀糧風潮，政府應積極穩定金融情勢，並確保糧源，防止糧價大漲。

台灣股匯面臨雙殺

今年「天啓四騎士」驟臨地球，除了疫情、戰爭、瘟疫、糧荒同時挑戰人類生存環境，台灣缺乏天然資源，糧食自給率僅達 34%，能源自給率更只有 2%，國際能源及糧食貨源及價格，對台灣影響極大，再加上兩岸戰爭風險，外資視為隱憂，持續賣超台股，亞洲

股市南韓、越南外資分別買超 6.27 億、1.07 億美元，台股遭賣超 15.77 億美元最嚴重。

本月 17 日新台幣兌美元匯率再重貶 1.13 角，以 31.997 元作收，最低來到 32.015 元，幾乎已快突破 32 元大關，這是 2017 年 1 月，也是 6 年以來首見的數字，今年以來新台幣兌美元高低價差已達到 4.413 元，破 25 年來紀錄，即使回顧 2008 年國際金融海嘯，當時新台幣上下波動幅度也只不過 3.54 元，顯見當前匯市危機更加嚴重。

匯市先穩才能穩股市

今年以來，美元指數累計上漲 17.71%，非美元貨幣對美元全面下跌，除星元貶值 4.87%，

相對抗跌之外，其餘亞洲貨幣普遍下跌一成以上，其中，日圓挫跌 21.95% 最慘。應即穩定新台幣匯率，避免衝擊外銷及內需產業，防止通貨膨脹加劇，以及影響人民信心，央行不宜讓新台幣有過大的貶幅。

台股當前的挑戰，不僅是金融市場潛存系統性風險，連護國神山群因為美國對中國大陸加強 IC 與半導體設備出口，牽動半導體供應鏈與市場重組，全球半導體股慘遭「血洗」，台積電、聯電、日月光半導體廠股價大跌，且因半導體產業是台灣經濟的重要命脈，政府不能低估對經濟及股市的衝擊。

股市不振，蝴蝶效應影響內需產業，造成人民消費能力

大幅削弱，不論百貨商場、攤販、商圈、觀光旅遊，都將受創。

保險應留意信心危機

在產壽險方面，防疫險及疫苗險方興未艾，並未有減弱現象，10 家產險公司忙著調頭寸或增資因應，政府在監理措施上，應積極協助其渡過難關，防止因資金調度困難，發生信心危機。

壽險公司因為美國「暴力式升息」，重創淨值，金管會果斷透過重新解釋會計準則方式，允許壽險公司改做「金融資產重分類」，魄力值得肯定，但是因為媒體連篇累牘報導，已影響人民對壽險公司的信心。

控，嚴防系統性風險發生。

糧食危機嚴峻

此外，全球糧食市場暴衝連連，世界糧食計劃署說，目前缺糧危機不亞於 2007 年、2008 年，是近代最嚴重的糧食危機。由於俄烏戰爭、氣候異常，且肥料及能源價格上漲，大幅推高糧食生產成本，加上新興及開發中國家貨幣重貶，加重通膨及採購糧食成本，台灣糧食自己自足率僅約 34%，大部分依賴進口，政府應充分掌握糧源，並注意糧價，防止糧價高漲，傷害人民。

今年國際政經情勢複雜，台灣受創不輕，政府應積極穩定金融體系，並確保糧源及糧價，防止衝擊國家金融穩定，以及國計民生。

打高端無法赴日 將安排重打他款疫苗

指揮中心發言人莊人祥表示，目前正研擬是否可以開放接種高端的民眾加打其他疫苗，「有結果會立刻對外說明」。

【本報記者簡嘉佑台北報導】接種高端民眾赴日要重打疫苗！日本日前開放自由行，規定入境遊客要接種三劑認可疫苗，但高端卻不在名單上，造成許多民眾的困難。對此，指揮中心發言人莊人祥表示，目前正研擬是否可以開放接種高端的民眾加打其他疫苗，「有結果會立刻對外說明」。

高端民眾可補打？

日本日前鬆綁邊境，打滿三劑日本認可疫苗的民眾可前往自由行，但國產的高端疫苗仍不在認可名單之中，如果施打高端的民眾赴日本，得先自費 3500 元做 PCR，採檢陰性後，才

能前往日本旅遊。

對此，莊人祥回應表示，過去美國也有規定沒有施打美國認可的疫苗或接種劑次不足的話，民眾無法入境美國。指揮中心曾針對此類民眾，提供加打其他疫苗。他說，現在正針對日本的規定，研擬是否可以加打其他疫苗。

蘇院長打高端仍確診

此外，18 日驚傳行政院長蘇貞昌確診的消息，外界質疑蘇貞昌於 9 月 21 日才剛打第四劑的高端疫苗，卻還是確診，現場記者詢問指揮中心如何看待高端疫苗的保護力？莊人祥回應表示，由於病毒的變異，疫

苗的追加劑部分，主要還是著重在減少重症或死亡。

我國邊境再度驗出新興變異株，除了 BF.7 之外，更首次驗出 BQ.1.1 和 XBB 變異株。對此，指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞表示，目前美國 BQ.1.1 的占比超過 BF.7，且國內專家分析可能會成為主流病毒株，但後續都還需要觀察。

羅一鈞認為，看起來整個研發的速度趕不上變異株變化速度，可能先前研發出的單株抗體或疫苗，對後續新病毒的預防、治療效果都已大打折扣，但好消息是，口服病毒藥物對各類新興病毒都還有效果，沒有出現抗藥性。



▲指揮中心發言人莊人祥 18 日表示，目前正研擬是否可以開放接種高端的民眾加打其他疫苗。圖為蔡英文總統率先支持國產高端疫苗，願意選打高端。（總統府提供）

性私密影像缺規範 民團籲增保護令機制

【本報記者簡嘉佑台北報導】影像要脅缺乏規範、不即時下架與境外傳的影像無法管，規範民眾性私密影像有漏洞！民進黨立委高嘉瑜 18 日於記者會表示，許多加害人以性私密影像要脅被害人，但法律對此狀況仍缺少規範。民間司改會副執行長李明洳也呼籲，應補足法條不足，並增設「民事保護令」，強制加害人交付並刪除性私密影像。

影像要脅無法管

根據婦女基救援基金會統計資料，被害人的數位性私密影像高達 60% 是「合意或自願」拍攝的。身為受害者與立法委員的高嘉瑜表示，有許多民眾在合意的狀況下，拍攝性私密影像，但加害者後來卻以此影像要脅被害人，受害者宛如面對不定時炸彈，因此產生的壓力



▲民進黨立委高嘉瑜（左）18 日於記者會指出，目前杜絕數位性暴力的法案仍有不足。（Photo 由簡嘉佑/台灣醒報）

更不亞於影像被散布的恐懼。

婦女救援基金會執行長杜瑛秋表示，現行法律無法保障被害人權益，其中官方草案內容未將被害人同意拍攝的性私密影像的犯罪型態納入，以致產生巨大的破口。

杜瑛秋強調，在散布合意取得的性私密影像上，現行法律缺乏保護，並難以達到嚇阻效果，可能產生「難以要求保求證據」、「被害人無專業人員

與保護機制」、「個資無法隱匿」，加上「出庭時無法要求分開出庭」等問題。杜瑛秋呼籲，新增「以性私密影項為恐嚇罪」，並進一步與民間版新增的「民事保護令」制度嫁接，完善保護被害人。

影像下架不即時

被害人 C 小姐（化名）表示，前男友將她的私密影像上傳至社交平台，對此，C 小姐只能一

張一張的檢舉，還要等待 3 到 5 天的審查期。她直呼，過程中「一次又一次被傷害」，但短時間內照片早已迅速被下載與流傳。

民間團體共同呼籲，主張新增 24 小時的下架限制，讓被害人能受到即時的保護。勵馨基金會副執行長王淑芬指出，臉書已經有臉辨識系統，並能主動通知民眾「是否要被標註在此照片」，但如果能夠將此制度應用於性私密影像上，以強化科技防暴的量能。

增設保護令制度

C 小姐強調，儘管有些影片成功下架，但加害人竟開始將照片轉移到「境外」的社交平台，並創辦不同帳號繼續上傳，但法律卻受限於地域性，無法要求境外網站下架。

圖文選粹

圖文 / 中央社

長榮空姐愛心年曆 邀大家一起做公益



▲▲ 由長榮航空空姐自發拍攝、印製的愛心年曆邁入第 12 年，已捐助新台幣 800 萬元幫助偏鄉弱勢孩童。2023 年的空姐愛心年曆 18 日公開，邀大家繼續接力獻愛心。

▼ 鴻海創辦人郭台銘親自駕駛新型電動車 Model B 登場。（中央社）



▼ 鴻海科技日 18 日在南港展覽館舉行，鴻海董事長劉揚偉駕駛 Model C 量產版電動車登場。（中央社）



鴻海新電動車亮相 劉揚偉：將進軍台泰美

鴻海三款電動車 18 日亮相，除了已量產的 Model C 之外，新推出都會休旅車 Model B、與能負重 1 噸 Model V。

【本報記者簡嘉佑台北報導】鴻海新電動車入場威風十足！鴻海三款電動車 18 日亮相，除了已經量產的 Model C 之外，新推出的都會休旅車 Model B 一展亮紅色的流線身形；具有 1 噸載重能力的白色電動皮卡 Model V 則顯得相當大氣。鴻海董事長劉揚偉表示，電動車將在台灣、泰國、美國逐步量產。

全新車款展風采

鴻海科技集團 18 日於台北南港展覽館舉辦 2022 鴻海科技日（HHTD22），鴻海創辦人郭台銘與董事長劉揚偉分別駕駛 Model B 及 Model C 進場，展現自家電動車的風采，Model C 為首款量產版電動車，開放預購在短短 32 小時吸引 1.5 萬張訂單，但售價資訊仍不向現場民眾公布。

此外，本次新推出的 Model B，有著 430cm 車長加上 280cm 軸距的座艙，備 450km 續航里程。內裝更能支援 5 個螢幕、32 支喇叭、20 個感測器，且可透過 OTA（空中下載技術）進行軟體更新。

另一輛電動皮卡 Model V，也是台灣第一台自行設計開發的電動皮卡，擁有達 1 噸的載重能力、3 噸的拖曳能力，採用兩廂式 5 人座的空間設計，續航力達 420 公里，且 30 分鐘內可從 20% 電量充到 80%。

垂直整合是優勢

劉揚偉表示，電動車產業需要高度垂直整合，是鴻海的優勢，因為鴻海不僅要做組裝，更要提供整車設計驗證，也就是委託設計製造服務 CDMS，且將提供半導體、電池與軟體平台等的垂直整合服務。



▲ 鴻海指出，Model V 全地形電動皮卡可視為鴻海完成乘用車及大型商用車中間拼圖的里程碑。（中央社）

此外，談到電動車電池的問題時，他強調，鴻海正積極開發固態電池，就是為了提升電池安全、能量密度與充電速度，讓電動車更安全以及更遠的續航里程。

佈局台、泰、美生產

劉揚偉也透露，鴻海在中國方面不會有汽車相關生產規劃，中國將維持原本 ICT 產業的製造模式。3 款車款將在台灣、泰國、美國三地逐步投入生產，劉揚偉說：「目前已在跟印尼、印度洽談合作，未來會透過 BOL 模式延伸至世界各地」。

郭台銘表示，電動車產業具有三大特性，包括「全球性」、「電子與機械產業的融合性」與「台灣產業供應鏈的整合性」，他期許鴻海重新定義電動車產業，並強調，電動車產業是第二座可以協助台灣產業轉型升級的產業「護國神山」。

▼ 鴻海科技日 18 日在南港展覽館登場，發表 Model V 全地形電動皮卡，在設計上擁有 1 噸的載重能力及 3 噸的拖曳能力。（中央社）



▲ 鴻海創辦人郭台銘（前座右）親自駕駛 Model C 電動車，載著鴻海董事長劉揚偉（前座左）、總財務長黃秋蓮（後座）繞場。（中央社）

▼ 《全明星運動會 4》曹佑寧、敖犬、潘君倫。（圖／非凡娛樂）



明星運動會陣容強 敖犬自嘲年紀大

【本報記者簡嘉佑台北報導】藝人曹佑寧一身帥氣花色西裝、身著米白襯衫的潘君倫，加上潮流襯衫的敖犬，為全明星運動會注入新血！全明星運動會 18 日發布第 4 季中陣容補強，紅隊隊長江宏傑、藍隊隊長錢薇娟與黃隊隊長郭泓志分別亮相歡迎新血，在其他隊員們的注目下，隊長將隊服與鴨舌帽交給新成員，台下響起陣陣歡呼聲。

主持人先問江宏傑說，大家都說你們是最帥的一隊，後續是不是有什麼戰袍的準備？江宏傑先說，「不敢說是最帥的一隊」，隨後一派輕鬆的說，「但是是第四季冠軍的一隊」。錢薇娟在一旁糗說，人家在問服裝，你在那邊說什麼冠軍，是穿著比賽的冠軍嗎？一番言論引得台下哄堂大笑。

當主持人轉問錢薇娟說，那這次錢姐會想穿什麼服裝呢？錢薇娟開玩笑說，「我就露屁

股、露胸部啊」，底下成員大喊，「想看」。她才趕緊說，她已經有自己的形象在，還是會穿著最適合自己的服裝出場。

過去就曾參與第二季全明星運動會，並得了三次 MVP 的曹佑寧本次回歸紅隊。他表示，非常興奮，希望可以帶領第四季紅隊，看著隊伍成績不斷上升；過去在全明星運動會表現亮眼的潘君倫也再度回歸藍隊，期望自己能在節目中有更好的表現。

本次引起群眾躁動歡呼的是敖犬，底下成員大喊「犬哥」！他說，本來以為節目會找年紀差不多的新成員，結果剛好「三個新選手都屬狗，但我整整大他們一輪」。

他透露，先前曾向參加過節目的棒棒唐男孩小煜討教，結果卻收到「建議你去買保險，不然我怕你猝死」的回應，逗得台下哈哈大笑。



▲ 全明星運動會舉辦陣容補強記者會發布會，藝人曹佑寧（左起）、隊長江宏傑與藝人潘君倫。（直播截圖）

微創手術優點多 明年有望健保補助

【本報記者蔡昀恬台北報導】達文西手術明年有望健保給付！運用機器手臂輔助手術可減少手術失血量、降低術後併發症與縮短住院時間等，但是由於手術費用過高，常使人望之卻步。臺大醫院機器人手術團隊 18 日表示，明年有望能將 15 項機械手臂輔助手術，都納入健保補助。

機器手臂成果發表

臺大醫院 18 日召開成立國際機器人手術訓練中心及 5,000 例機器手臂手術成果發表會，臺大醫院院長吳明賢與直覺公司副總裁楊繼盛共同簽訂合作備忘錄（MOU），希望透過成立機器人手術訓練中心，培育台灣外科醫師人才，可以降低手術風險，造福更多病患。

臺大醫療體系已完成超過 5,000 例機器手臂輔助手術。其



▲ 臺大耳鼻喉科醫療團隊表示，機器手臂頭頸部無痕手術會把傷口藏在腋下，術後不會留下明顯的傷口。（臺大醫院方提供）

中，泌尿科手術量最多，已完成超過兩千例，臺大醫院機器人手臂心臟血管外科主任許榮彬表示，機器手臂輔助手術優點是傷口小恢復快，傳統心臟手術需要鋸開胸骨才能執行，因此病人恢復期要二至三周，但用機器手臂輔助，只需繞開胸骨或用內視鏡輔助機械手臂，即可進行，病人回到病房後不用半天，就可以正常走動。

不留明顯疤痕

臺大在各專科發展微創手術，如機器手臂活體肝臟捐贈微創手術、機器手臂微創心臟手術、機器手臂等，現場也邀請受惠病人現身說法，吳小姐過去患有唾液腺腫瘤，找到臺大耳鼻喉科醫師楊宗霖，以機器手臂頭頸部無痕手術刀後，只吃一個禮拜的消炎藥，恢復速

度非常迅速，傷口也很小。

臺大耳鼻喉科醫療團隊表示，傳統的頭頸部手術，會在前頸部接近腫瘤的地方留下手術切口，因此會有明顯的傷口及疤痕，但機器手臂頭頸部無痕手術會把傷口藏在腋下，用內視鏡及機器手臂操縱的器械伸長到頸部，執行甲狀腺腫瘤切除，術後不會留下明顯的傷口。

有望納入健保補助

發表會中有媒體問到，機械手臂輔助的手術費沒有健保給付，動輒數萬元，一般民眾不太能負擔，臺大醫院機器人手術團隊回應，高科技手術費本來就會比較高，早期都是由病人自行承擔，但目前團隊正在努力，希望明年能將 15 項機械手臂輔助手術納入健保補助，至於哪 15 項，團隊仍在討論當中。

▼ 中共中央總書記兼國家主席習近平週日在北京人民大會堂召開的中國共產黨第二十次全國代表大會開幕式上。(網路截圖)



中國延遲發佈經濟報告 為保 20 大習聲望？

【本報記者簡嘉佑綜合報導】中國延宕發佈經濟報告，外界質疑是護航清零政策！中國領導人習近平日前於 20 大奠定疫情動態清零的政策方向，跟外界預期有所落差。隨後，中國當局在 17 日不尋常的表示，將延後該國經濟數據的發佈時間，被外界質疑，隱藏數據是為了在 20 大會議上，不影響習近平的聲望。

延宕公布經濟數據

《衛報》報導，經濟增長的數據本來將於 20 大的會議過程中宣布，但該國國家統計局（NBS）17 日表示，將「延遲」發佈第三季度的經濟數據，且沒有說明原因或提出時程。

中國當局在 17 日不尋常的表示，將延後該國經濟數據的發佈時間，被外界質疑，隱藏數據是為了在 20 大會議上，不影響習近平的聲望。

因或提出時程。

本次被延遲的數據包括中國第三季度的經濟成長，國家統計局也表示，還將推遲發布房地產和零售銷售等指標的月度數據。海關當局上週也推遲了 9 月份貿易數據的發布，也沒有提供任何解釋。

先前有許多分析師都預測，中國今年將難以實現經濟成長 5.5% 的目標，其中國際貨幣基金組織更將對該國 GDP 增長的預測下調

至 3.2%。然而，中國國家發改委副主委趙晨新強調，「第三季度的經濟明顯回升」，且說，從全球範圍來看，中國的經濟表現依然突出。

20 大不能受干擾

經濟學人智庫成員馬羅表示，種種跡象都表明「中國第三季度的數據，非常醜陋」，但目前共產黨正處於 20 大的階段，專注

於突出其政策成就，並盡可能減少任何引發批評的機會。

經濟學家埃雷羅表示，「任何事情，甚至是 GDP 數據，都無法擾亂習近平的加冕典禮」。他補充說，就算第三季的數字比預期來得漂亮，也會遭到外界質疑數據是否有造假的嫌疑。

目前中國仍面臨到新冠清零政策的影響，許多企業和工廠因此被封鎖，嚴重影響到產品生產。同時，中國因為打房政策，導致許多建商陷入困境，更頻頻傳出爛尾樓的狀況，而房地產是中國經濟增長的主要動力，佔 GDP 的四分之一以上，對該國經濟影響甚鉅，這些都是負面的事實。

綠能發電創紀錄 減緩歐盟通膨壓力

【本報記者簡嘉佑綜合報導】發展綠能已成減緩通膨的硬道理！最新報告顯示，歐盟風電與太陽能已達到總發電量的 24%，創下歷史紀錄，也使得歐洲減少購買價格高昂的化石燃料，節省大量成本。報告強調，發展綠能可以節省化石能源的成本，可減緩通膨與政府財政負擔。

電量都達到新高，其中波蘭以再生能源發電量較去年上升 48.5%，勇冠歐盟其他國家。

西班牙與去年相比，則通過再生能源多生產了 7.4 兆瓦時 (TWh) 的電量，因此大量減少天然氣進口，節省超過 1.7 億歐元。

發展綠能可抗通膨

「歐洲的再生能源還有發展的空間！」歐洲智庫強調，化石燃料發電仍佔歐盟電力的 20% 左右。分析師羅素羅威表示，「目前風能與太陽能已經在幫助歐洲民眾度過難關，但未來的潛力更龐大」。

目前歐洲能源的價格仍然相當高昂，更是推動歐洲通膨的主因之一，這也意味著「更多的再生能源等於更少的通貨膨脹」。

《CNN》報導，目前部分歐盟國家已宣布了數千億美元的財政支持計劃，通過補貼民間使用能源，但許多企業和家庭仍然無法支付賬單。

該報告警告說，如果不下緊腳步發展綠能的話，歐洲「在很長一段時間內，都要補貼高昂的化石能源價格」。



▲ 最新報告顯示，歐盟風電與太陽能達到總發電量的 24%，創下歷史紀錄。(Photo by Jonathan Cutrer on Flickr under C.C. License)

美元走強 亞、非進口商付不出錢

【本報記者莊瑞萌綜合報導】強勢美元讓亞洲與非洲食物進口商付款壓力驟增。由於美元在市場上走勢強勁，造成部分非洲國家貨幣貶值，進口商無力支付以美元計價的貨物價錢，只好讓貨物卡在港口。又由於小麥等物資遲遲不來，部分麵包業者只好提高價格。

貨櫃卡碼頭無法進口

據《財富雜誌》報導，加納進口商警告，到今年聖誕節之前非洲與中東國家物資可能會短缺，因為數千個載滿食物的貨櫃仍卡在巴基斯坦碼頭，至於埃及的烘焙業者則因貨物還卡在海關，導致小麥短缺，該國只好提高麵包價格。

過去一直倚賴食物進口的國家，除了面對高利率、美元飆漲以及民生物資價格上漲外，還侵蝕了一向以美元計價物品的能力，部分國家的外匯存底縮水，也讓當地可取得的美鈔越來越少。

對此，嘉吉公司交易部門主管艾力克斯表示，「業者無力支付，



無法支付物資的錢，這種事在世界各地都見到。」

食物危機一觸即發

世界貨幣基金日前警告，至少像 2007-2008 年食物危機一樣嚴重的災難即將出現，世界糧食計劃署則指出，全球正面臨史上最大的食物危機。

由於物價飆漲、資本縮水以及讓卡在海關的貨品順利出關的美元取得不易，造成貨櫃只好卡在碼頭或是被轉往其他地點。非洲加納貨幣塞迪目前對美元貶值

達 44%，當地進出口協會執行秘書阿沙奇指出，「部分食物商品將會不足，美元吞噬了加納塞迪 (GHS)，我們已經絕望了。」

埃及身為全球最小麥進口國首當其衝，當地 8 成的磨坊已經用完小麥，因為自從上個月開始，估計有 70 萬噸糧食仍卡在當地港口無法入境。

強勢美元讓眾人喊苦

據《WNYT》報導，康乃爾大學教授帕拉沙德表示，「強勢美元

開發中國家貨幣貶值，讓當地民眾與業者都大喊吃不消。(Photo by Ministerio de la Producción on Flickr used under Creative Commons license)

讓世界其他國家的不堪的景況更糟糕，許多經濟體已擔心明年全球性衰退可能性會提高。」

根據 ICE 美元指數指出，今年美元漲幅已達 18%，上個月還曾一度來到 20 年來新高，造成貧窮國家的貨幣最受影響，例如印度盧比貶幅近 1 成、埃及鎊 2 成、土耳其里拉則為 28%。

在肯亞奈羅比以修理汽車和銷售汽車零部件聞名的社區，由於肯尼亞先令今年貶值已 6%、加上燃料和進口零件成本飆升，讓民眾只好放棄汽車改搭乘大眾交通工具。

圖文選粹

圖文 / 中央社

德國核電政策髮夾彎 3 電廠將運轉至明年 4 月中



▲ 德國總理蕭茲 17 日下令讓德國現存的 3 座核電廠持續運轉到明年 4 月中。圖為德國核電廠伊薩 2 號。



▽聖經的經文對生命可帶來正面深遠影響。(Photo by Jeroen Kransen on Flickr used under Creative Commons license)

調查：讀聖經者 9 成生命受到改變

【本報記者莊瑞萌綜合報導】聖經經文會影響生命。美國基督教機構公布最新調查結果，高達 9 成讀聖經的民眾認為經文曾改變了他們的人生觀，將近 4 成沒讀聖經習慣的人也認同經文曾改變自己的生命。

經文改變讀經者生命

據《基督教頭條網》報導，美國聖經公會在今年 1 月調查 2,598 位美國民眾，發現在參加禮拜之外，在

高達 9 成讀聖經的民眾認為經文曾改變了他們的人生觀，將近 4 成沒讀聖經習慣的人也認同經文曾改變自己的生命。

1 年內有讀過至少 3~4 次聖經的民眾中，有 92% 的人表示聖經經文已改變自己的生命。另外，也有 38% 沒讀聖經的人也認同聖經經文改變自己的生命，換算約有 6,000 萬美國人表示，自己不讀聖經但認為經文已改變他們的生命。

上帝的話帶著能力

報告指出，部分民眾只會偶爾參加禮拜而在當下領受到改變他們生命的經文，其他人即使目前已沒有持續讀經生活，但可能是過去的聖經經驗改變了自己。另外，也有可能想到過去聽過親友所提到的聖經真理。

除此之外，48% 的人讀經方式是一次讀一些章節，4 成的

人是依當時的心情選擇經文，32% 的人會讀完整章、26% 是跟著讀經進度以及每天同一時間讀經佔 22%。

經文影響無遠弗屆

據《基督教郵報》報導，美國聖經公會代表布拉克表示，「雖然之前調查曾顯示閱讀聖經行為正急劇減少，但近 6,000 萬每年讀聖經不到 3 次的人卻表示，聖經對他們的生命已產生了改變。這次研究也指出，持續與上帝的話語互動真的會改變我們。」

在讀經工具選擇上，有 69% 的人表示是透過聖經，69% 是使用聖經 App、觀賞聖經節目佔 46%、在網路上搜尋經文佔 46%、加入 App 讀經佔 29%、收聽聖經 podcast 者佔 28%。

近半認同應饒恕人

調查也發現，當被問到是否能真心饒恕傷害過自己的人，在有讀經的人當中，有 47% 的人表示一定要這麼做，認為可以這麼做的人同樣佔 47%，4% 的人並不認同，不過，仍有 2% 的人相當反對該教導。

足壇金球獎 34 歲法球星本澤馬奪魁

【本報記者宋秉謙綜合報導】年度足壇最高個人獎項「金球獎」揭曉，法國 34 歲前鋒本澤馬實至名歸、喜奪個人首座金球！擁有 66 年歷史的金球獎評選當年度最佳選手，是含金量最高獎項，本屆由斬獲聯賽、歐冠金靴，且率領球隊搶下三冠王的本澤馬封王，這也是睽違 24 年再有法國球員奪金球，前一位正是頒獎的同袍席丹。另外，南韓一哥孫興慜帶著英超金靴，奪得第 11 名，成史上最高名次的亞洲人。

金球獎含金量高

一年一度的足壇個人榮譽盛事金球獎頒發，擁有 66 年歷史的金球獎評選標準是當年度表現總和最佳的選手，也被視為含金量最高、球員個人獎的天花板，歷屆獲獎數前兩名正是足壇絕代雙驕梅西與 C 羅，前者是上屆金球獎得主、總計 7 屆為歷史第一，C 羅拿過 5 屆，最近一次是 2017 年的皇馬時期。

根據《歐洲體育報》報導，本屆毫無爭議頒給皇馬 34 歲的法國球星本澤馬，這位身經百戰的前鋒上個賽季繳出無可匹敵的成績，個人層面，以 27 顆進球拿到西甲聯賽金靴、15 球抱走歐冠金靴，俱樂部榮譽包含西甲冠軍、西班牙超級盃冠軍、以及最具分量的歐冠冠軍。

本澤馬在歐冠淘汰賽面對強敵大巴黎與切爾西，連續上演帽子戲法（單場入 3 球）的非凡表現。

席丹後法國球星獲獎

而本澤馬這次獲獎也是時隔 24 年，再有法國球員能問鼎金球獎，前一位是法國傳奇巨星、前皇馬球星及主帥的席丹，席丹 18 日在頒獎典禮親自領獎盃給後輩本澤馬。法國總統馬克宏也送上祝賀，表示本澤馬也將被載入足球史冊。

本澤馬在感言中提到，自小就把金球獎視為夢想，但一直不認為有機會，畢竟他是願意助攻、而非只專注於個人進球數據的選手，也強調年紀一直都不是獲獎的障礙，雖然已經 34 歲，但只要維持良好狀態、保有雄心，都有資格挑戰金球獎（這也是史上第二老獲金球獎紀錄，僅次於梅西）。年底世界盃，本澤馬也將會是法國隊挑戰大力神盃的關鍵巨星。

另外，熱刺球星、南韓一哥孫興慜憑藉著上賽季的英超金靴，雖然未有俱樂部榮譽，在最後金球投票仍位列第 11 名，刷新自己在 2019 年寫下的亞洲球員最高名次紀錄（當時排 22 名），韓國媒體補充，沒必要再稱呼孫興慜破亞洲球星紀錄，因為他早已來到世界級球星之林。



▲皇馬歐冠冠軍的關鍵球員、法國頂級前鋒本澤馬手握各項榮譽，實至名歸帶走足壇個人榮譽天花板獎項：金球獎。(Photo from 皇馬官方臉書)

圖文選粹

圖文 / 中央社

俄羅斯箝制線上言論 拖累全球網路自由

人權組織自由之家 (Freedom House) 18 日在一項研究報告中表示，俄羅斯的打壓行動已導致全球網路自由衰退。法新社報導，總部位於美國華府的自由之家發現，全球網路自由連續 12 年衰退，主要是俄羅斯和緬甸、蘇丹、利比亞的條件惡化所致。

笑癱人心！賣翻亞馬遜排行榜冠軍暢銷書改編
勇奪捷克布拉格國際影展最佳喜劇電影大獎

獲選 美國西雅圖國際影展 獲選 捷克布拉格國際影展 獲選 瑞士蘇黎世國際影展

It's just a Phase, Honey

人生能夠再青春一次？

奧斯卡獲獎導演 佛羅芮加倫柏格 幽默力作

10.21 歡樂回春

▼香港採用了高樓，而且高密度的發展模式。現在，香港已經是世界上密度最高的都市地區，也是一個最好的都市緊湊發展模式。(網路截圖)



從星、港城市發展看臺灣

■韓乾
(逢甲大學退休教授)

在談都市開放空間與生活環境品質一文裡，我曾拿美國的情形與台灣作比較。讀者一定會問，美國有多大，臺灣才多大？其實國土大小是相對的，最重要的是土地使用的空間規劃是否恰當。

臺灣怎麼這麼大呀！

多年前，系裡召開了一個國際學術研討會，邀請新加坡和香港的學者，會後帶他們去墾丁旅遊。車行途中，有新加坡的朋友驚嘆：「你們臺灣怎麼這麼大呀！」新加坡和香港，都是地狹人稠城市國家和地方，且都有高樓大廈。



▲我不覺得新加坡像臺北一樣，走在街上，有壓迫感。(網路截圖)

新加坡並不像臺北，走在街上有壓迫感。新加坡到處都有綠地空間，且多處都有告示保留未來使用公地。

我並不覺得新加坡像臺北一樣，走在街上，有壓迫感。新加坡到處都有綠地空間與花卉，很多地方的綠地，都有告示牌說：這是保留未來使用的公地。花園城市的美稱，實至名歸。

香港的都市發展政策

香港的都市發展政策則受實質與理想雙重因素的影響。當1947年，香港新成立的Town Planning Office開始草擬香港的城市計畫時，人口與地理條

件，並沒有後來那麼嚴重。所以，1947年的計畫建議一個分散式的都市發展策略，此一綱要計畫一直延續到1960年代。

當時的綱要計畫，估計都市地區可以容納370萬人口。如果有更多的人口，則可以放在新界的新鎮裡。

這個分散式的都市發展策略，帶來都市建築地區的快速擴張。從1963到1973年，因為開發有限的鄉村土地，都市建築地區的面積倍增，從總面積的5.6%，增加到11.5%。到了1970年代，發現這種分散政策，不能在香港彈丸之地持續下去。於是重新檢討，認為高樓與高密度的緊湊發展，才是香港所應該走的路。

緊湊型城市發展模式

與歐洲提倡開發緊湊型城市相比，香港的作法要早得多，可能已經早到超過半個世紀了。以香港的情況來看，快速的人口成長與有限的土地，如果採用分散式的開發，將會使它無法持續地發

展。所以，香港採用了高樓，而且高密度的發展模式。現在，香港已經是世界上密度最高的都市地區，也是一個最好的都市緊湊發展模式。

在土地使用方面，1958年的已建築面積為57km²，佔總面積979km²的5%。未開發的土地佔80%，而且多為丘陵地，坡度為30到45度。未開發的平地，多為森林、草地或沼澤地。不過，也正因為如此，香港政府在北邊的新界和海岸，開闢了十多個二百多公頃大小的自然公園，提供香港居民假日休閒旅遊。

臺灣的市地重劃

許多西方國家的城市，市中心的人口，在過去的幾十年中都在外移，都市範圍都在蔓延與擴大。台灣各城市的市地重劃，更使這種情形變本加厲。根據內政部的資料，總樓層以1~3層占44.93%最多，顯示國內整體住宅透天型態的比重相當高，而4~5層占22.10%次之，推估公寓佔比只超過2成，其中又以台北市4~5層占比最高。

這樣的都市土地使用，毫無止境地擴張下去，相較於新加坡和香港，臺灣的城市不知將呈現什麼樣貌？

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166

孩兒不孝，先走一步

■王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

本書，並舉行新書發表會。

至死不放棄

「孩兒不孝，先走一步」，這是有些孩子為了芝麻小事要自殺時，寫給父母親遺書中的話。現在青少年動輒械鬥、砍人、飆車，置生命於不顧。台灣青少年死亡原因中，自殺排名第三，他殺排名第四。花樣年華，生命正將綻放火焰的時候，他們卻這樣的不愛惜生命，能不令人嘆息嗎？

愛惜生命與恨惡生命

但是我也看到許多青少年與病魔奮鬥，熱愛生命，令人深深感動的例子。有次我應邀參加一位身心障礙朋友的新書發表會，作者在兩歲時發現患有黏多醣症，俗稱黏寶寶，現在雖已十九歲，但身體卻只有五歲的樣子。她聽障，耳朵裝有小管子導水。兩眼大而凸出，幾乎看不見東西，要用放大鏡及十六吋的螢光幕協助寫字，寫十幾個字就要休息一下，在這樣艱苦的環境下，她完成了《寫出生命的彩虹》這

她言語困難，需要媽媽替她翻譯，別人才聽得懂。她關節變形，肝脾腫大。醫界說黏多醣症，仍無有效治療方法，多數童年就病故。可是這位小姐，卻興緻勃勃的，要成為一位作家，還要寫更多的好書，來激勵世人，十分令人敬佩。

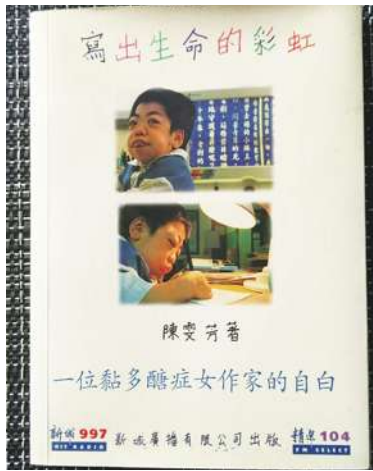
新莊一位國小二年級的小男孩，膀胱罹患橫紋肌肉癌，多次化療，人瘦得只剩皮包骨，醫生已放棄，並已住進安寧病房。但是他並不放棄，在母親的協助下，返校與同學相聚二十分鐘，享受過去的美好回憶，他說他要與病魔奮戰到最後一刻。

腦中風者寫書

另外一位國中三年級的女孩，患有先天性地中海型貧血症，每天要注射十小時排鐵劑，用以減緩體內鐵質沉積。我在想每天如果注射一小時，可能就受不了，何況是每天十小時呢？這個孩子的耐力，熱愛生命與病魔奮鬥的精神，能不令人欽佩嗎？

鮑比曾是法國《時尚雜誌》的總編輯，因為腦中風，全身不能動彈，不能言語，只有左眼尚能眨動。藉著這種眨動來作意思表示，在朋友的協助下，完成了《潛水鐘與蝴蝶》這本回憶錄。

與時下許多青少年，動輒「孩兒不孝先走一步」來相比，前面這些生命條件痛苦的人，可能早已自殺無數次了。可是他們卻鏗而不捨的與病魔奮鬥，就是因為生命是可貴的，生命是美妙的，只要活著就有希望。



▲作者兩歲時發現患有黏多醣症，俗稱黏寶寶，在這樣艱苦的環境下，她完成了《寫出生命的彩虹》並舉行新書發表會。(網路截圖)

浮生歲月

■朱全斌

(大學教授)

我的妻子是一個熱情喜歡幫助朋友的人，甚至連一些不知道底細的陌生人，只要有求於她，她都會慷慨地付出時間或者金錢滿足對方。年輕時候我不懂，有時還會笑她多管閒事，現在我才明白，她無心插柳播下的許多種子，其實都帶給他人很大的激勵，與給我回饋。

潦倒的年輕人

在她過世後這幾年，我總是會碰到一些曾受她幫助或者向她諮商過的人來告訴我，他們有多懷念她，以及感謝她無私

的付出。

十四年前某個下著大雨的夜晚，一位瘦弱狀態極潦倒的年輕人來敲我妻子工作室的門，他手上拿著自己拍的劇情長片光碟，前來尋求素昧平生的妻子給予指引，他為這部片子耗盡了自己所有的積蓄，卻乏人問津，有朋友聽聞我身為作家、編劇兼影評人的妻子有俠義精神，建議他何不來尋求建議？當時已經過了晚餐時間，我的妻子首先問他吃過了沒有，當她聽說年輕人還餓著肚子時，就說吃飯最要緊，先吃飽再說。然後捲起袖子就下廚燒了左宗雞雞等幾個菜，一邊囑咐他先吃，一邊還叫我跟她一

起耐著性子，把那長達一兩個小時的作品看完。

用行動表示鼓勵

我記得那影片苦澀而冗長，相當能反映當時年輕人的心境，但是忘了當時妻子給過什麼建議，我甚至連整件事情有些淡忘了。

妻子過世五年後，有一天我忽然收到這位年輕人的信，信中提到自己還在影片創作的道路上努力著，關鍵就是因為那晚從妻子那邊得到的溫暖力量。他還說，至今他都記得在寒冬風雨的夜晚，妻子替他做的熱可可的味道。他說，身邊的朋友家人都覺得他太理想

化，否定他的夢想，唯有我妻子用行動來表示鼓勵跟支持。

雪中送炭與錦上添花

他後來去了北京電影學院進修，並持續在大陸拍了幾年片子。他很愧疚，當妻子過世時他無法回國來弔祭，內心很難過也不能接受，以前總想著來日方長，想等到做出一番成就再來拜訪告慰她，卻沒想到已成為永遠的遺憾。

現在的他，一邊在大學任教一邊攻讀博士，那天，他帶著美麗的太太跟可愛的女兒來看我。聊起過往，還是有些激動。他說當年妻子我手上抓著雞塊，一邊吃一邊滔滔不絕的面



▲一邊囑咐他先吃，一邊還叫我跟她一起耐著性子，把那長達一兩個小時的作品看完。(網路截圖)

容，仍深刻地印在他腦海。

為了彌補無法達成的心願，今年我過生日，她擅廚藝的太太特別做了一桌佳餚幫我慶生，靈巧的小女兒除了送我自己畫的卡片，還拉了一首美麗的曲子來幫我祝壽。

我想起當年妻子經常跟我說的一句話，她說我們要多多雪中送炭，不必錦上添花。現在這麼多人懷念她，還福澤到我的身上，這件事特別讓我體會到其中的道理。

怎樣喝水才能更健康？

水自上古就為人所所用，隨著文明的發展與進步，人們對水的了解益增，那麼你對水又有多少了解呢？

■ 陳明憲，沈文靜
(營養學講師)(專職作家)

水是萬物之源，萬物皆復歸於水。水自上古就為人所所用，隨著文明的發展與進步，人們對水的了解益增，那麼你對水又有多少了解呢？市場上各種瓶裝水的出現，給了我們更多的選擇，同時也讓我們很難做出正確的選擇。不要認為水看上去都是澄淨清澈、沒有任何雜質，其實有很大的差別。

水的基本性質

如果當有人這樣問你的時候，你可能會說：我家裡喝的都是純淨水，乾淨的水就是好水。其實不然，水是有區分的，水分為地表水和地下水，兩者都含有從地層中溶解出來的礦物質，礦物質中又含有大量的

《那些水讓你很意外的point》簡介

人可以一週不吃飯，無法長時間不喝水，但你真的了解它嗎？不健康飲水所導致的健康危機，正成為人類最大的威脅之一！即使是安全的、乾淨的水，也不等於是健康的好水。健康好水除了無汙染，不含致病菌、重金屬和有害化學物質，更應該要有人體所需的天然礦物質和微量元素。

本書介紹了飲水的方法、飲水的迷思、不同族群的不同飲水特點，以及喝水可以帶來哪些健康影響的知識，旨在使讀者對飲用水有更深層的了解，幫助人們更加了解飲水，享受健康的生活。

出版社 / 崧輝文化
出版日期：2022/10/03

鈣和鎂，礦物質含量少的水稱軟水，礦物質含量多的水稱硬水，又根據地質的不同，水呈現出酸性和鹼性水。

經專家解答，決定水「性」的一個重要因素就是 pH 值，pH

無色無味的液體，是酸、鹼、鹽等物質的融合體，習慣上把這種水溶液體稱之為水，也是一種可以在液態、氣態和固態之間自由轉化的物質。

對於水而言，水中是否含有

測定 pH 值的意義在於：它可以讓我們知道水的基本屬性，當發生異常變化時，表示水已受到汙染，可根據情況及時處理。

值表示水中氫離子的濃度，是氫離子濃度倒數的對數，pH 值只反映水的酸鹼性質，而不表示酸鹼的含量，但也不是絕對的，也因地區不同而有差別。通俗的講，pH 值就是酸鹼度，分為 14 級，從 1～14，1～7 為酸性，7～14 為鹼性，7 為中性。

判斷水的酸鹼度

想知道水的酸鹼度，憑嗅覺、味覺是不準確也不科學的。現在市場上有一種測定 pH 值的試紙，可以在化工原料行裡買得到，經濟又實惠，使用時只需撕下一條，滴上一滴水，從它的顏色變化上就可以直觀知道水的酸鹼性，十分方便。pH 試紙按測量精度上可分 0.2 級、0.1 級、0.01 級或更高精密度。

測定 pH 值的意義在於：它可以讓我們知道水的基本屬性，當發生異常變化時，表示水已受到汙染，可根據情況及時處理。在水質上，酸性水可使金屬溶解，對金屬有腐蝕性，有可能引起金屬性中毒；鹼性水可使金屬的析出，影響水的感官，並具有腐蝕性，pH 值影響水的混凝（使水中膠體粒子和微小懸浮物聚集的過程）和氯消毒效果。

酸鹼性是關鍵

在正常的溫度和環境下水是

礦物質與微量元素是決定其酸鹼性的關鍵。在自然界中，大自然賦予其豐富的礦物質和微量元素，如湖水、泉水、河水等一般都是弱鹼性水。

在日常飲用水時，我們應該選擇弱鹼性的水，飲用水不要太硬或不要太軟，對於大多數人而言，選擇飲用軟水，更能滿足人體的需求。並不是說太硬或太軟的水就對人體有害，也是根據個人的身體資質而定，身體所需的礦物質少，我們可以透過食物獲得，而所含礦物質多了就不好辦了。

水質攸關健康

在大多數國家生活飲用水中，水質標準規定 pH 值的範圍為 6.5～8.0，有很多人認為飲用水的 pH 值在較大範圍內（6.5～9.5）不會影響人體健康，只要經過加熱以後，鈣、鎂離子就會沉澱下來，變成軟水。

水的溫度不能超過 25℃，如要大於 25℃，會使人體中的礦物質代謝紊亂，從而影響人的身體健康。地質的不同也會影響水質的酸鹼度，有些地方自來水也會呈弱酸性，在這種情況下，其中的鈣、鎂離子含量一定會很低，由此可以判斷水是硬水。對於人體來說硬水的礦物質含量過高，並不適合人類直接飲用。

根據 pH 值的測定，弱酸性水的 pH 值一般在 5.0～7.0 之間，弱鹼性水的 pH 值一般在 7.0～8.0 之間。而現在市場上銷售的人工礦物質水，是人為添加了礦物質，甚至比純淨水的酸度更高，也正因如此，破壞了水原本的酸鹼平衡。

水的結構

我們都知道水的化學式為 H2O。水分子是由氫原子和氧原子構成。但液態的水不僅是 H2O，也不是單純的集合體，因為分子存在相互作用力，能量會產生互換，使分子間的結構成網狀。但是有些數值至今還沒有得到明確資料，所以我們還無法完全了解水的構造。

水的沸點與溶點都很高，分子越小，沸點與溶點就越低，它們的氫、氧化合物有著相似的物理性質。從理論上推算，水的沸點為 80℃，溶點為 -110℃，在氫鍵的作用下，其實際數值為：沸點 100℃，溶點 0℃。

水分子不單是結合體

水絕不是普通的物質，水似乎有著超凡的能力。水又分為固態水和液態水兩種，固體有明確的結構，液體卻沒有明確的結構，至今還在鑽研中。液態水比固態水密度大，溫度在 4℃的時候水的密度最大，溶解能力也是最強的。另外水還具有極強的表面張力。

水的分子式雖然是 H2O，但並非是簡單的 2 個氫原子和 1 個氧原子的結合體。而是多個水分子結合成的大分子結構，這樣的結構被稱為水分子簇，也就是俗話說的水分子團。水分子間依靠氫鍵形成的分子團，穩定存在的時間大約在 10～12 秒左右，是一種動態結合，既有水分子不斷加入某個分子團，又有水分子不斷的離開水分子團。



◀ 水的溫度不能超過 25℃，如要大於 25℃，會使人體中的礦物質代謝紊亂，從而影響人的身體健康。（網路截圖）

雪水非凡的功效

隨著人們對水的不斷深入研究，發現在生活中被人視為麻煩的雪水、露水、冰，是屬於具有一定活性的水。

先來簡單的了解雪水的生物活性和水結構的關聯。當冰變成水時，水分子的排列會發生變化，分子間的距離也會發生變化，這時所釋放的能量就會活化。

現代醫學認為，雪水中富含大小為 20 埃的冰狀結構的水能流經食道壁，滲入人體的各個器官。因此人體內的生物體分子被活化，飲用新鮮的雪水，身體也可以保持年輕的狀態，有防衰老的作用。能有效的預防動脈硬化的發生。保護心臟系統，延緩衰老。其原因是，雪水本身結構中含有自然蒸餾，進入人體後，仍能保持著六邊形的冰結構狀態，對身體很有利。

能很快消除眼瞼的水腫。

所謂的冰融水就是冰塊融化後，溫度不超過 35℃ 的水。冰融水最大的特性就是能有效的抗衰老，實驗證明，融水能使生物體溫降低，體溫降低便有助於抗衰老。飲用冰融水的時候要注意衛生，可以用礦泉水或冷開水自製，還要注意的是 10℃ 的水會刺激胃，對那些患有胃病的人，最好飲用 30℃ 左右的冰融水。

極性分子

H2O 是極性分子（分子內電荷分布不均勻）。分子中的鍵角為 104.5°，O-H 鍵長為 90.8pm（金屬離子濃度的負對數）。氫鍵對水的結構和性質有重要的作用。一個水分子可以透過氫鍵與多個水分子相互作用，形成水分子團，也可以與蛋白質和高糖組成高度有序的大分子簇。大分子團的「水簇」的溶解能力、滲透能力都不是很

對於大多數人而言，選擇飲用軟水，更能滿足人體的需求，並不是說太硬或太軟的水就對人體有害，而是根據個人的身體資質而定。

曇花一現的露水

露水是最靠近地面的水蒸氣，太陽一出來，它就會消失不見，但千萬不要小看這「曇花一現」的露水，營養學家指出，露水中含有植物滲出對人體有益的化學物質；美容專家指出，用棉球取露水敷於眼部，

高，無法被人體吸收。

研究人員為了更加了解水，採用了 X 光散射技術、熱力學方法、紅外線吸收光譜法、測定導電度、核磁共振法（NMR）和最新的電腦類比法等方法。但還是無法正確描述變化莫測的水。（昀恬／輯）

· 下頁書訊 ·

醒報編輯部／輯

《怪奇醫療史》

作者：蘇上豪（心臟血管外科主任） 出版社：時報出版

顛覆想像的醫療奇聞，人類治癒疾病方法，兼從醫學專業的視角出發，具了趣味性和知識性。

以平易近人的筆法呈現醫藥史上的創新與軼聞。

作者憑藉豐富的醫學知識和醫療執業經驗，編撰了這本詼諧幽默又不失莊重嚴肅的醫療故事集。

運用通俗易懂的文字，講述了重要事件，並深入研究一些古怪但卻真實

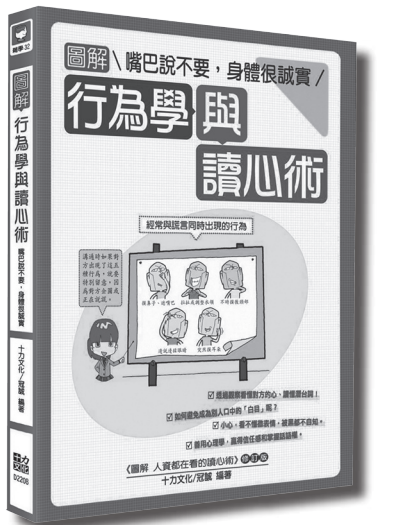


《圖解行為學與讀心術》

作者：冠誠（談判專家） 出版社：十力文化

人是群居動物，總免不了要和其他人合作、協商、談判來為自己更好的生活努力。然而，每個人生長的環境不同，個性也不盡相同，因此在應對進退中，若一個不小心，就很容易冒犯別人而不自知。那麼，要怎麼避免成為別人口中的「白目」呢？看懂對方的心、讀懂他的潛台詞就很重要。

本書透過觀察對方的行為，來瞭解對方的心理劇場，例如：談話時對方腳尖朝著門口，那就是對方想要趕快結束談話了，或者談話時對方鼻孔放大、手輕碰鼻



《耶穌與瑪利亞的猶太根源》

作者：布蘭特·皮崔（特聘聖經研究教授） 出版社：上智

一起探尋耶穌與瑪利亞的猶太根源，透過古猶太人的視角正確看待耶穌的母親。你會發現愈認識瑪利亞，就更瞭解救主耶穌！

本書結合詳盡的聖經研究和廣博的神學知識，一步步帶領你縱觀整部聖經，從《創世紀》的厄娃到《默示錄》身披太陽的女人，深入探究舊約的背景脈絡和對默西亞之母的預像。清楚解說瑪利亞在舊約和新約，以及在天主教恩工程中扮演的角色，嚴謹地





明月照大江：談鋼琴家季雪金

■蕭旭岑
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

上次我談到智利大鋼琴家阿勞演奏法國作曲家德布西的《月光》，那是用不可思議的緩慢速度，營造出寧靜憂傷，卻又璀璨輝煌的不朽世界。然而還有另一位大鋼琴家另闢蹊徑，給了世人全然不同，卻同樣燦爛的美麗月光。

買季雪金的唱片

這位偉大鋼琴家是已逝世六十六年的季雪金(Walter Gieseking, 1895-1956)。他

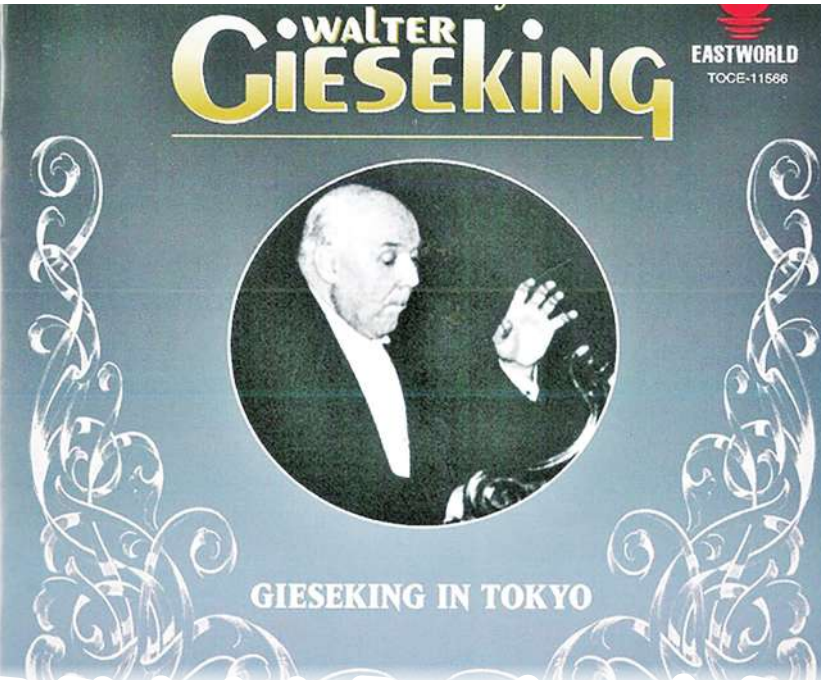
偉大鋼琴家季雪金已逝世六十六年，演奏風格清晰、明確，音色清澄晶亮，二十世紀上半以來，一直被視為德布西的權威。

雖是德國人，但在法國出生，演奏風格盡得法系樂派真髓，清晰、明確，音色清澄晶亮，二十世紀上半以來，一直被視為德布西的權威。

我剛聽古典音樂時，那時還沒進入網路時代，新手樂迷只能看古典音樂參考書或雜誌，到唱片行按圖索驥找唱片，參考書包括英國《企鵝評鑑》與日本《唱片藝術》，雜誌包括

◀已逝世六十六年的季雪金。演奏風格清晰、明確，音色清澄晶亮，二十世紀上半以來，一直被視為德布西的權威。(網路截圖)

▼我第一次買季雪金的唱片，是在公館的「派地」唱片行(是我此生印象最深刻也最喜愛的唱片行)。(蕭旭岑提供)



宿舍聆聽，那種甚至有一點點因迫不及待而顫抖的記憶，到現在都還溫溫燙著我的心。

看似尋常最奇絕

然而，太年輕的我，聽不太懂季雪金的精妙之處。只覺得「速度好快」，好像趕著下班似的，樂曲一溜煙地就演奏結束了。那時候我聽古典音樂開始進入「吃重鹹」，福特萬格勒瘋魔般的指揮，顧爾德古怪奇特的演奏，百分之百吸引了我的注意力，相形之下，季雪金的演奏有如白開水，很快被我束之高閣。

等到年歲漸長，閱歷日廣，

慢慢建立起自己的音樂品味與世界觀後，再回頭聽季雪金，方能體會其「看似尋常最奇絕」之處。季雪金的演奏，洗鍊優雅，造型端莊，但絕對不是暮氣沈沈的演奏，在明晰的觸鍵下，音樂自然地流動，音色豐饒變幻，許多樂句的轉折不時有靈光閃閃，那是年輕的我未能領略的精妙之處。



▲季雪金去世前三年，1953年3月訪問日本，日本鋼琴演奏與理論家小石忠男曾連續兩天聽了他的現場演奏。(網路截圖)

保持樂器優美的鳴響

季雪金去世前三年，1953年3月訪問日本，日本鋼琴演奏與理論家小石忠男曾連續兩天聽了他的現場演奏。小石忠男回憶：「季雪金演奏的安定感相當高，因為他能使鋼琴的音色率直地再生，強音帶有輕巧的感覺，弱音為物理上的音量減小，傳到整個廣闊的會場，像是靜靜水面上波紋的擴大。」

小石忠男的敘述，說明了季雪金驚人的基本功，德國鋼琴大家德慕斯(Jörg Demus)年輕時曾向季雪金學琴，他回憶季雪金要求他「你要準確聽到自己彈出的每一個音！」另一方面，季雪金的演奏也保有十九世紀末鋼琴大師風格，如今已難再現：「絕對不粗暴演奏樂器，經常注意保持樂器優美的

鳴響。」

24分鐘特別節目

季雪金留下的演奏錄音不算多，但有場傳奇演出值得一提。先前提過1953年3月，讀賣新聞社邀請季雪金，在全日本公演15場(小石忠男先生所記述的應該就是其中兩場)。日本TBS電台打鐵趁熱，4月1日找季雪金錄了短短24分鐘的特別節目。

在這場「廣播音樂會」，季雪金隨性演奏了莫札特鋼琴奏鳴曲K.331、德布西《月光》、拉威爾《水之嬉戲》。其中《月光》澄澈透明，不同於阿勞的深邃幽微，季雪金不為物喜，不為己悲，「明月照大江」的清朗風格，隨著世代汰換，在現在已如同珍珠般，稀有而珍貴。

2022 花蓮 太平洋溫泉季

瑞穗英雄黃金泉 ✿ 安通美人明月湯

10/15 (六) - 11/14 (一)

花蓮縣瑞穗溫泉區 · 安通溫泉區



活動官網



花蓮觀光資訊網



花蓮觀光粉絲團



主辦單位 | 花蓮縣政府 承辦單位 | 花蓮縣政府觀光處 協辦單位 | 花蓮縣議會·交通部臺灣鐵路管理局·交通部觀光局花蓮縱谷國家風景區管理處·交通部公路總局第四區養護工程處玉里工務段·台灣電力公司花蓮區營業處·花蓮縣瑞穗溫泉觀光產業協會
花蓮縣安通溫泉觀光協會·瑞穗鄉公所·萬榮鄉公所·玉里鎮公所·富里鄉公所·瑞穗鄉農會·玉溪地區農會·富里鄉農會·花蓮縣各鄉鎮公所·花蓮縣政府各局處