

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

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



賴喊立委初選 學者：難避灌票



耗水費 2/1 開徵 工協建議延後



女性健康 講究運動飲食睡眠

《今日靈修》



運動、飲食、睡眠

人要活就要動，現代人常常懶於運動、能坐就不站，無益健康；飲食問題更大，現代人暴飲暴食、常吃大魚大肉；人們的睡眠品質也因「思慮煩擾」而大打折扣。求上帝提醒我們顧好「聖靈的殿」。(4、5版)

王鴻薇微幅差距取勝 吳怡農雖敗猶榮

國民黨候選人王鴻薇以 60519 票 (52%)，勝過民進黨候選人吳怡農 54739 票 (47%)，當選中山區、松山區的立委。

【本報記者簡嘉佑台北報導】在一前一後的票數拉鋸下，國民黨候選人王鴻薇 8 日以微幅領先的 60519 票 (52%)，勝過民進黨候選人吳怡農 54739 票 (47%)，當選中山區、松山區的立委！王鴻薇在發表勝選感言時說，進國會第一件，就是要「看緊納稅人的荷包」。

開票初期，吳怡農小勝王鴻薇約 100 票，轉瞬間，王鴻薇又取得微幅領先，之後持續保持領先，並成功當選立委。兩者一度不相上下，戰況相當激烈。

王：看緊民衆的錢包

「感謝選民給我機會，會加倍努力，」王鴻薇自行宣布當選時表示，她之前提出還稅於民，行政院終於願意普發現金，但是現在又說要舉債，她進入國會後，第一件就是要看緊納稅人的荷包。

她也說，「此次勝選也是藍營 2024 的強心針」，未來她會展現藍營合作精神，與地方

議員合作，先開始進行選民服務。王鴻薇也於臉書發布當選消息，底下有眾多藍營大咖留言，如國民黨主席朱立倫說，「恭喜鴻薇，我們繼續努力」；國民黨秘書長黃健庭表示，「恭喜鴻薇！國會強力制衡民進黨！」

此外，朱立倫也透過影片強調，國民黨不會有一絲一毫自滿，會繼續堅持走對的路、提對的人，接下來還有 3 月 4 號南投立委補選的延長賽，呼籲大家繼續支持國民黨，支持林明濤，為南投繼續打拚。

吳：不覺得孤單

吳怡農說，12 月登記參選，短短五週，一場接一場政見發表會、掃街拜票，志工夥伴人數愈來愈多，「沒有一刻是孤單的」，讓更多選民出來投票，也讓大家知道他堅持乾淨、正向的選舉。

他表示，這次結果不如預期，但是一個開始，希望乾淨正面的選舉，只要繼續努力就有希望，就可以爭取到更多選民的支持。他說，工作不會因為敗選而停止，三年前差了一點點，但他一步一腳印堅持，今天又差那麼一點，但仍有更多的工作等著他努力。



▲ 國民黨台北第 3 選舉區立委候選人王鴻薇成功當選立委。(中央社)

投票率逾 4 成

台北市選舉委員會日前公布，本次第 3 選舉區缺額補選選舉人人數為 26 萬 7965 人，其中北松山區共 92618 人、中山區 175347 人。投票時間為今日上午 8 時至下午 16 時，本次投票率為 43.35%。



▶ 民進黨台北第 3 選舉區立委候選人吳怡農再度惜敗。(臉書截圖)

12 日起溫涼好天氣 週末恐再遇寒流

【本報記者簡嘉佑台北報導】迎來一週溫涼天氣，但冬衣別急著收，週末恐怕又有寒流襲擊！中央氣象預報員葉志均受訪時說，9 日受到雲區影響，北部東半部都會降雨。到 12 日之後東北季風減弱，雨量減少，氣溫也會回升。天氣風險氣象預報員李至晟指出，15 日將迎來強烈冷空氣，提醒民眾不要因為氣溫上升就把冬衣收起來。



▲ 天氣風險氣象預報員李至晟指出，15 日將迎來強烈冷空氣，提醒民眾不要因為氣溫上升就把冬衣收起來。(本報資料照)

12 日起氣溫上升

葉志均表示，9 日到 11 日受到華南雲雨區東移影響，雲量明顯增加，迎風面的北部、東北部都會出現漂雨的狀況。他指出，在溫度表現上，因為 10 日東北季風增強，北台灣高溫略為下降，但下降幅度不高，大概會維持在 16 到 18 度，中南部則是 17 到 20 度。

李至晟指出，12 日吹起東南風到偏南風，會把南方比較暖濕的空氣帶上來，全台氣溫都會顯著上升，就連北部的白天高溫都可以來到 25 度以上，中南部則會到 30 度左右。但他說，東半部的迎風面會出現

降雨，加上西半部清晨也容易有低雲或霧出現，「會有點春天的感覺」。

中南空品條件差

他表示，近期台灣空氣品質不佳，空氣汙染持續南下，目前北部的空氣品質已經恢復普通，但導致中南部目前還有細懸浮微粒殘留，預報未來空氣品質會有橙燈，甚至是局部紅燈的機會，個人防護措施千萬不可少。

葉致均也指出，台灣近日都會是東風環境，中南部處於下風處，擴散條件並不佳，預計要等待 10 日東北季風增強後，中南部空氣品質才會變好一

點。

週末強烈寒流

李至晟說，目前看來，15 日會有強冷空氣南下，氣溫快速下滑；至於後面的氣溫會降到多低，還要看冷空氣的走向，目前還有變數，提醒「大家目前冬衣還不能收，也要多留意最新的天氣預測」。

氣象專家吳德榮也在專欄中指出，15 日鋒面通過，強烈冷空氣緊接南下，北、東轉雨，氣溫驟降，後續受強烈冷空氣影響，達「強烈大陸冷氣團」(台北氣象站 ≤ 12 度)或「寒流」(台北氣象站 ≤ 10 度)的機率皆存在。

《焦點圖文》

全台首座自發自用微水力 宜蘭安農溪啟用

宜蘭縣安農溪分洪堰微水力 8 日啟用，是全台首座自發自用微水力發電環境教育示範場域，年可發電近 8000 度，運用於安農溪右岸自行車道供應照明及充電站。圖為宜蘭縣長林姿妙(右 3)帶領與會者了解發電情形。(宜蘭縣政府提供)



社論

其實政府不懂人民的心

政府一再宣稱台灣經濟成長率佳，加強經濟韌性計劃，推動太空國家隊，但是瑞士外交部官網最近示警：台灣駕駛具攻擊性，行人連走在斑馬線上都會被撞死。則 CNN 說，台灣猶如行人地獄。

再加上每 3.65 天發生一次槍擊案、詐欺犯拘禁凌虐求職者頻傳，每年兒少失蹤高達 5 千人，其實政府不懂人民的心，人民只是卑微的期待平安的生活而已。

人民需要安全回家的路

行政院推動 8 年 8800 億元前瞻基礎建設計劃，大興土

木，興建諸多水泥森林，宣稱要奠定台灣未來百年發展的基礎，但是人民卻找不到安全回家的路，2021 年車禍共發生 35 萬 6779 件，死亡 2990 人，受傷 47 萬 4376 人，是當年人口出生數 18 萬 3732 人的 2 倍半，人民連穿越斑馬線都慘遭車撞，家破人亡，內心悲痛，高官看到了嗎？

造成車禍死傷嚴重的原因當然很多，長期都市計劃設計不良，重車輛，輕行人，逼人車爭道，車禍頻傳。而且道路設計缺失多，汽機車常因道路設計陷阱，稍不留神即發生車禍，政府寧斥鉅資蓋亮眼水泥

森林，炫耀政績，卻不願意花些許資金，徹底改善全台道路缺失，重建交通安全環境，豈非捨本逐末？

不知道交通事故嚴重？

政府高官外出前呼後擁，且有專車及安全人員保護，家居生活與庶民完全不同，不能體會車禍造成人民的悲痛，豈是亮麗的經濟成長率、韌性經濟或國家太空隊能夠撫平？人民只是需要全家平安，不致妻離子散而已。

前瞻基礎建設計劃只要拿出十分之一的預算，全面徹底解決全台道路設計不良，讓行人

找到安全回家的路，車輛行駛在路上不會因道路設計不良，意外狀況頻仍，應該就是人民最感動的政績了，重要性遠超過一擲千金，華而不實的小學、棒球場或班班有冷氣了。

治安惡化人民不安

社會治安惡化，也讓人民痛心疾首，平均每 3.65 日發生一起槍擊案，槍枝氾濫到竟然在運動品交流社團，都能直接買到具攻擊性，可以打穿休旅車各種槍枝，從獵槍、手槍到自動步槍都有。全台 2021 年共發生 100 件槍擊案，查獲槍枝一千兩百九十六枝槍械，

平均每月查獲一百枝槍以上，氾濫程度，令人咋舌。

令人不解的是，這些槍枝從何而來？走私猖獗，海關、港口形同虛設，黑道擁槍自重，甚至連小車禍或日常生活發生衝突，都會引起槍擊，再加上層出不窮的詐欺案，利用求職廣告，擄人、集體囚禁凌虐殺人，這是什麼社會？治安敗壞，詐欺已成日常生活，人民不能安心，民怨當然沸騰。

青少年失蹤嚴重

更令人不解的是台灣 2021 年竟然共有 1.97 萬人失蹤，其中 12 歲至 17 歲，每年失蹤

人數竟然高達 5、6 千人，這些青少年究竟流落何方？台灣去年新增人口僅 13 萬 7 千人，就有那麼多失蹤人口，他們都是父母的心頭肉，迄今下落不明，是否遭遇不測或被不法集團擄走，從事非法勾當，政府應積極協尋他們的下落，否則父母不甘心。

政治人物應懂民心

人民要求的不多，只是期待每天全家人都能夠平安回家團聚，外出不必擔心遭遇車禍意外，求職不要被詐欺集團擄人凌虐，或遭到槍擊案威脅生命安全，孩子都能平安成長，就很滿意了。這個政府自然能夠得到人民的踴躍支持。政治人物懂人民的心嗎？

賴喊立委要初選 學者：難迴避灌票

賴清德回應外界對「沒收初選」的批評時預告，民進黨 2024 立委選舉一定有公平初選，沒有保障現任。但學者對此提出質疑。

【本報記者簡嘉佑台北報導】針對民進黨主席參選人、副總統賴清德 7 日喊出「區域立委要初選」的口號，學者劉兆隆受訪時分析說，如果政黨透過「初選」選出全新的候選人，

比起現任立委，需要更高的參選成本，但有避免政黨人才老化與派系分贓的優點。但學者施正鋒則表示，初選難以迴避人頭或灌票的問題，建議比照美國採用「公辦初選」的方式。

賴清德 7 日在政見發表會上，回應外界對「沒收初選」的批評預告，民進黨 2024 立委選舉，一定有公平初選，沒有保障現任。他說，「你們就好像是醫師一樣，我就好像是病人或病

人的家屬，想要從你們的談話裡面，能夠聽到民進黨到底有救或沒救。」

徵召降低宣傳成本

針對「徵召」與「初選」的不同，彰化師範大學公共事務與公民教育系副教授劉兆隆表示，徵召通常都是現有的立委候選人，因過去的政治表現、形象深植於民心，選民也常會投票習慣選擇同一個人，還能減少政黨宣傳的成本。然而，他也指出，徵召最大的缺點就是容易流為現任民意代表與政黨之間的利益交換。

他說，「初選」源自於美國制，但該國有明文規定政黨不能透過組織動員的方式，來影響初選結果。但到了台灣卻有水土不服的狀況，因為我國政黨結構相當緊密，透過政黨動員的方式很容易影響最終人選，

如過去民進黨初選時，為了避免此狀況，甚至有「排藍民調」的設計。

公辦初選才公平

東華大學民族事務與發展學系教授施正鋒指出，大多數民主國家都沒有如總統蔡英文那樣直接徵召候選人，都是以「初選」做決定，但國內透過民調或黨員選舉的方式，都還是難以避免灌票的問題。

他說，像是台灣部分地方人士會養敵對政營的人頭黨員，干擾對方的黨內初選，並使他們選出「肉咖」的候選人，如國民黨總統選舉，派出黨內聲望較低的洪秀柱，就有綠營灌票的疑慮。

他感嘆說，賴清德雖然說「一定會有初選」，但如果無法解決人頭黨員或民調灌票的問題，最終還是「頭痛醫痛、

腳痛醫腳」。他認為，如果要解決問題就是要比照美國「公辦初選」的制度，兩黨的初選選在同一天舉行，讓民眾不可能跑兩邊投票，並配套身分認證的措施。

重新拉攏民心

劉兆隆認為，賴清德之所以要改用「初選」的方式來挑選立委候選人，就是檢討民進黨 2020 年地方選舉大敗，其中縣市長候選人都是由黨主席徵召的狀況，採用初選的方式就是希望能重新收攏民心。

他也指出，過去政黨長期都用「徵召」的方式來挑選候選人，導致國、民兩黨都有政治人物老化的狀況，就目前狀況來看，兩黨接班人大都是「官二代」，出現菁英斷層的狀況，更不利於政界填補優秀的青年人才。



▲角逐民進黨主席的副總統賴清德（中）7 日回應外界對「沒收初選」的批評，他預告 2024 立委選舉，一定有公平初選，沒有保障現任。（中央社）

親民與專業 前後指揮官風格大不同

【本報記者簡嘉佑台北報導】前指揮官陳時中「親民」、「防疫英雄」的形象隨著疫情高峰破滅時，有著「救火隊」形象的王必勝接下指揮官的位置，他在記者會上應對問題比較直接且專業，但面對難以擺脫的外遇緋聞時，卻選擇不回答記者問題，以致就被貼上「不近人情」、「高高在上」的標籤。

親切的歐吉桑

陳時中就任於指揮中心指揮官的位置長達 911 天，兩年半以來幾乎每天都主持疫情記者會，初期在國際紛紛爆發新冠疫情時，台灣長期「零確診」的紀錄為陳時中累積了不少防

疫的聲量。當時爆發「寶瓶星號」被日台雙方拒絕停靠的事件，陳時中 3 度登上該船，領導全船旅客返台，更被冠上「防疫英雄」的美稱。

在記者會上，陳時中也以「親民」形象深植於人心，根據部分與他互動過的同業表示，陳時中就很像「親切的歐吉桑」，聊天過程相當愉快。過去每日召開記者會時，與記者對答之間也不乏如朋友般的互動，如當時有一名記者請假多日後，回歸指揮中心記者會提問時，陳時中第一句話是「很久沒看到你」，引發現場記者們莞爾一笑。

疫情失控走下神壇

陳時中做為政務官，卻被選作為民進黨台北市長的候選人，從此就可以看見防疫紅利與親民形象所打造的聲量光環。但隨著萬華疫情爆發、疫苗荒與快篩之亂等事件，當時單日確診數一度逼近 10 萬，台灣完美防疫的紀錄也宣告破滅。疫情失去控制的同時，陳時中也逐漸失去光芒。

在每日疫情記者會中，面對記者的連環追問時，陳時中更是「金句」頻傳，如「政務官體系是自由業」、「要怪就怪病毒」或「請民眾自主應變」等言論，更頻頻出現實問虛答的狀況，引發全網震怒。同時，陳時中選擇競選台北市長的決定，也讓他被冠上「落跑

指揮官」、「落跑部長」的稱號，名聲一落千丈。

不親民的王指揮官

後續接下指揮官這個燙手山芋的王必勝，過去多次擔任第一線前進指揮所指揮官，處理包括武漢包機、桃園醫院、京元電子與北農等群聚事件，也讓他獲得了「救火隊」的美名。

王必勝接下指揮官時，疫情仍處於高峰期，但已經有逐步下滑的跡象，且在少了政治議題的加持下，關心指揮中心記者的民眾愈來愈少。也導致王必勝與民眾有點距離，且他回答問題時相對嚴肅，雖然相對專業，也能實際回答疫情

狀況，難免給人「高高在上」的形象。

記得王必勝以指揮官身分主持首場疫情記者會時，有記者三度提問如「您跟林小姐

事情，太太有諒解了嗎？」等外遇問題時，王必勝都刻意閉而不答，最後更表示「還有其他媒體要提問嗎？如果沒有就結束今天記者會」，強硬擺脫對生硬許多。

盼帶民眾走出疫情

陳時中與王必勝擔任指揮官的時間長短不同，面對的疫情狀況也不一樣。陳時中雖然在一開始交出漂亮的防疫成績，但面對諸多爭議時，選擇成為



▲前指揮官陳時中（左）去（右）交接給現任指揮官王必勝。（指揮中心提供）

了背負罵名的「政壇人物」；王必勝擔任指揮官已經是疫情的尾聲，指揮中心改成只有有禮拜一跟禮拜四召開，自然變成與民眾會有一段距離的「王指揮官」。

然而，由於中國疫情不明朗，加上國內疫情升溫，王必勝面臨著上任指揮官以來最大的挑戰。指揮官並不需要討好民眾，或許在「親民」與「專業」的形象之間，民眾需要的是能帶領國人走出千日疫情陰霾的指揮官。

▼經濟部針對用水大戶徵收耗水費，工商業怒批不公平。(圖/中鋼公司)



耗水費 2/1 開徵 工商協進會建議延後

【本報記者游清淵台北報導】針對經濟部將在2月1日起對枯水期單月用水量逾9000度的用水大戶開徵耗水費。工商協進會8日提出建議政府可跟產業界多交流，討論適當開徵時機，以利台灣經濟民生發展。

工商協進會8日提出建議，期盼政府可跟產業界多交流，討論適當的開徵時機，以利台灣經濟民生發展。

第一，台灣水價相對便宜，根據國際水協會調查，台灣平均水價居全球第3低，大方向上肯定政府以價制量的政策原則。但今年景氣下行，出口減緩，是否是適當的開徵時機，仍可再思考。

建議政府可跟產業界多交

流，討論適當開徵時機，以利台灣經濟民生發展。

農業占用水量 7 成

第二，建議在農業用水、民生用水等範疇，也應規劃對應措施。由於農業用水約占全國用水量7成，但灌溉用水漏水

率逾30%，建議政府應協助農業提升灌溉效率，並加速汰換老舊管線，強化智慧監控系統建置進程，改善漏水率過高的情形，才是根本之道。

第三，耗水費徵收宜提高減徵條件，在疫情尚未完全減緩，旅宿業受衝擊仍大，建議對該產業緩徵；並針對採用再生水或海淡水、投資節水設備者，耗水費減徵優惠上限由6成提高至8成，以增加投資節水設施的誘因。



▲經濟部6日發布「耗水費徵收辦法」，自2月1日起對枯水期單月用水量逾9000度的大用戶開徵耗水費，每度徵收新台幣3元。(中央社)

枯水期間開徵耗水費

經濟部預計今年2月起針對對月用水9000度以上大戶於枯水期間開徵耗水費，擬針對每度水費加收3元，預估電子業、傳統產業、大型旅館等1700家廠商受影響。

工商協進會8日發布新聞稿，工商界普遍認為，在氣候變遷之下，積極節水有其重要性與必要性，但徵收實施的配套可以更完整。

提出三點建議

工商協進會提出3點建議，

財經短波

朱澤民：若考慮特別預算收支仍有赤字

【本報記者章文台北報導】針對立委關注稅收超徵現象，尤其政府去年稅收超徵達新台幣4500億元，比前年超徵的4034億元還要多；行政院主計總處主計長朱澤民今天指出，如果考慮特別預算，收支還是有一點點赤字，差一點點。

立委關注稅收超徵

立法院朝野黨團8日研商112年度中央政府總預算案相關事宜，國民黨團總召曾銘宗於討論有關審計部預算相關提案時，請在場朱澤民、審計部審計長陳瑞敏、財政部代理部長阮清華，對這幾年發生「稅收超徵」原因，分別表示看法。

朱澤民指出，因為預算書提出時間是8月底，經濟成長率估計是109年8月做的，主計總處當時估計經濟成長率3.92%，結果110年的實際數字接近6.5%，差距很大。

收支還是有赤字

朱澤民解釋，由於電子產品、機械業輸出成長比預期多很多，且價格也提高，所以廠商賺錢，營利事業所得稅增加，個人所得稅也增加，加上股市因為企業賺錢，證券交易熱絡、證交稅也增加，此為稅收實徵數超過預算數的原因。

不過，朱澤民也說，「如果考慮特別預算，收支還是有一點點赤字，差一點點。」

編列有 2 年的落差

審計部審計長陳瑞敏指出，預算都會提前1年半、2年編列，在109年以前，上市櫃公司營收每年賺錢約2兆餘元，而110年和111年每年都賺5兆餘元，所以綜所稅就增加，連帶營業稅也增加，所以有估計上的「時差」。

財政部代理部長阮清華表示，贊同朱澤民和陳瑞敏的意見，因為基本上編列預算從編列到執行，通常會有2年的落差；另較為特別的是，去年和前年的經濟成長特別高。

推動都更危老 將納入私法人購屋許可項目

【本報記者章文台北報導】近日媒體報導管制私法人購屋，恐影響都更危老推動。內政部指出，都更危老推動將納入私法人取得住宅的許可項目，不會造成無法推動。

建設公司不受管制

內政部代理部長花敬群也在臉書說，建設公司參與都更分回，以及參與合建分回的房屋，都不受平均地權私法人購買住宅的限制，也不受5年內不得出售的管制。

內政部晚間透過新聞稿說，私法人參與都更危老後，依合建分售、合建分屋契約或合建附買回條款取得不動產者，將規劃納入免經許可項目，且不受5年不得移轉的限制。



▲私法人參與都更危老後，依合建分售、合建分屋契約或合建附買回條款取得不動產者不受5年不得移轉的限制。(中央社)

不會影響都更危老

內政部指出，報導有關現階段已進行的都更危老及完成後的出售，都可以繼續進行，不致產生無法推動的情事。

內政部表示，在修法期間各界或業者所提建議，以及對於是否影響危老都更或合建重建推動等疑義，都已納入子法內容考量，也不會影響都更危老的推動。

別信「糧食自給率」這個老舊指標！

徐世勳

(台灣產業關聯學會名譽理事長、台大農經系前系主任兼所長)

世界上很少有國家像我們這麼的重視「糧食自給率」，而且盲目崇拜，幾至形塑成「糧食安全等同糧食自給率」的迷思。

其實「糧食自給率」只是眾多「糧食安全」指標的一種，隨著經濟的發展，「糧食自給率」這個老舊指標愈顯不合時宜。

馬丘比丘可自給自足

以世界著名的十五世紀「印加失落之城」秘魯馬丘比丘為例，該城建於海拔約兩千四百公尺的山頂上，與世隔絕，幾乎沒有對外貿易往來。在當時的馬丘比丘，生產者即是消費者，沒有糧食供應鏈的外援，在地生產決定一切，也因此「供給創造需求」，糧食完全自給自足，為一典型的「生產型農業」社會。就當時的馬丘比丘而言，糧食安全當然等同糧食自給率。

我們再以現代化的台北市為

例，來看看這糧食安全尺規的另一端。隨著台灣急速的工業化與都市化，台北市已成為一典型的農產品消費市場，其糧食供應來自四面八方的國內外貿易，透過冗長的國內及全球糧食供應鏈，讓台北市市民無糧食安全之虞。

此時的台北市市民是糧食的消費者而非生產者，但卻引導著中南部農漁民的生產活動，即是「需求創造供給」。眾所周知，台北市的糧食自給率幾乎為零，但卻沒有市民會憂心台北市的糧食安全。也就是說，

此時的台北市，糧食安全絕非等同糧食自給率。

觀察糧食安全指標

經濟學人雜誌社所編「全球糧食安全指標」係根據聯合國糧食安全的定義所建構的指標系統，具簡單、完整及透明等特性，相當值得我們參考。該指標系統係先由聯合國相關統計資料計算五十八個指數後，再匯總成四大指標建構而成，可將全球113個國家做排序。

此四大指標為(1)是否買得起：包括消費者購買糧食的能

力，對糧食價格衝擊的反應，以及當衝擊發生時該國政策如何維持消費者的需求等指數。

(2) 是否供應得起：包括糧食供給的足夠性、供給不足風險、國家運送食物的能力、農業研發的公共支出及農業基礎建設等指數，「糧食自給率」為其中一項。(3) 營養是否足夠及是否安全：包括飲食的種類與攝取營養量、以及農糧產品的安全性等指數。(4) 自然資源與韌性的維護是否良好。

糧食自給率？

經濟學人雜誌社所編的糧食安全指標強調從上中下游乃至消費者的整個糧食供應鏈的角

度來衡量一國的糧食安全，而傳統的「糧食自給率」指標僅從上游生產者(農漁民)的角度來衡量，有失偏頗，且不合時宜。

「糧食安全等同糧食自給率」的迷思禁錮了國人對非常時期糧食如何合理供應的思維。國際農產品貿易以有餘補不足，為因應氣候變遷或糧食危機的一種很重要的調適策略，貿易自由化與糧食安全的互補關係值得我們正視。

超前部署，廣設進口糧倉，以及提高國內進口糧食儲備，或許是確保非常時期糧食供應更有效的做法，對活化水資源及國土的利用也將帶來多重紅利。



▲隨著年齡的增長，女性會流失一部分肌肉，卻得到相同重量甚至更多的脂肪，但肌肉可以比脂肪燃燒更多的熱量。(網路截圖)



■ 宸羽、若蘭 (中醫師) (編者)

20歲身體健康、青春無敵，30歲身材走樣，脂肪增多。資深教練說，想要身材苗條、留住青春，運動是最好的選擇，而且不同年齡層的鍛鍊重點不一樣。

20歲女性的健身重點

20歲是激情四射的年齡，身體功能也處於鼎盛時期，心肺、肺活量、骨骼的靈敏度、穩定性及彈力等各方面均達到最佳點。因此，要趁年輕把身材塑造得更完美。

年輕女孩對身材雖然非常重視，但卻很少有規律的鍛鍊，時間一長身體就變得肌肉少脂肪多。時尚多樣的健身方式，可以為年輕人帶來激情和刺激，讓「喜新厭舊」的年輕人樂此不疲，對健身產生濃厚的興趣，樹立堅持運動的習慣。

這個年齡的女性可以每週鍛鍊4~6次，每次最好堅持一個小時以上。鍛鍊重點主要是胸部、腰背部、大腿和臀部，以塑造身體的線條。而鍛鍊的方法則可以根據自己的愛好選擇，如跳健身操、網球、拳道、學習拉丁等時尚動感的舞蹈。

30歲保持健康的基礎

30歲的女人不要脂肪防禦肌肉。其典型想法是：生完孩子身材就出現了危機，腰、腹的贅肉增多，年輕時的裙子再也穿不上了；忙完工作忙家務，雖然想鍛鍊但卻沒有時間。

30歲的女性雖然身體大都還能保持良好，但是體型卻有所改變，皮下脂肪堆積過多。這個階

女性要健康 運動、飲食、睡眠有講究

肥胖是女性愛美之心的一道疤，已經成為嚴重的心理問題。



▲睡眠有助健康，人在剛起床時，體內各器官還處於半睡眠狀態。(網路截圖)



▲年輕女孩對身材雖然非常重視，但卻很少有規律的鍛鍊，時間一長身體就變得肌肉少脂肪多。(網路截圖)



果乾麥片粥，顧名思義，果乾麥片粥就是把把一些女性自己喜歡的果乾。(網路截圖)

段的女性不應該強求身材還能像年輕時一樣苗條，而是要在保持健康的基礎上，鍛鍊身體的肌肉和柔軟性。

這是因為隨著年齡的增長，女性會流失一部分肌肉，卻得到相同重量甚至更多的脂肪，但肌肉可以比脂肪燃燒更多的熱量。所以，30歲的女性要透過運動鞏固肌肉，加速新陳代謝，防止脂肪的增長和堆積。

養成健身習慣

沒有時間去健身房鍛鍊的女性，可以在下班後或晚飯後和家人一起進行一些低強度的有氧運動，如游泳、快走、爬樓梯等，每次維持30~40分鐘，養成健身的習慣。

如果時間允許的話最好每週三次到健身房做一些器材訓練，如舉啞鈴等，以提高新陳代謝率、燃燒多餘的熱量、增加肌肉力量。而瑜伽、皮拉提斯等柔軟性和靈活性的鍛鍊也是不錯的選擇。

隨著年齡的增長，女性會流失一部分肌肉，卻得到相同重量甚至更多的脂肪，但肌肉可以比脂肪燃燒更多的熱量。

愛美之心的一道疤

肥胖是女性愛美之心的一道疤，已經成為嚴重的心理問題。醫學專家指出，臺灣人的肥胖主要表現在體重增加，一般是肚子大，特別影響美觀。因肥胖而過不了正常人的生活，享受不到健

康的樂趣而舉步維艱；多種疾病紛至沓來，各式各樣的煩惱接踵而至，肥胖者每天消耗著比正常人多得多的食物和藥品，要承受的心理壓力比正常人也大得多。

早餐設計三原則

很多人在經過18個小時未進食的情況下，早餐的重要性不言而喻。可是，在當今都市裡的忙

碌人士中，忽視早餐的人比比皆是。有小部分人不吃早餐，大部分人胡亂用「填飽肚子」的態度來應付早餐。

怎樣吃早餐才對得起足足半天未進食的肚子，怎樣才對得起自己的身體？我們用營養專家對於都會女性上班族早餐設計所提出的三項原則，各位女性不妨對照一下，看自己是否做得合格。

早餐時間

如果你晨練歸來，請坐下來喝杯溫開水，休息幾分鐘再吃早餐。如果你剛梳洗化妝完，不妨看一小時，在起床後20~30分鐘再吃早餐最為適合，這時人的食慾最旺盛。

人在剛起床時，體內各器官還處於半睡眠狀態，負責消化的胃腸道也尚未「甦醒」，大腦更是處於低谷，馬上進食不僅胃口不好，對於消化器官也有害處。另外，早餐與午餐最好是間隔4~5小時，也就是說儘管你可能早起，但還是把早餐安排在7點~8點之間較好。當然你可以根據午餐時間適當調整早餐時間，或根據早餐時間適當調整午餐時

間。

容易消化

由於清晨起床，人的腸胃功能較弱，因此早餐最好吃一些容易消化的食物。既要營養豐富又不過於油膩，特別要注意食物不宜過冷，因為涼性食物會降低腸胃的消化能力，引發一些腸胃疾病。



▲女性不應該強求身材還能像年輕時一樣苗條，而是要在保持健康的基礎上網路截圖。

營養搭配

早餐的營養搭配講究的是十二個字：「主副相輔，乾溼平衡，葷素搭配」。儘管女性胃口不大，但是先靠一杯牛奶或一個蘋果解決不了問題，早餐所供給的熱量要占全天熱量的30%，這30%主要還是要靠主食來供給。要適當進食一些澱粉類食物，比如饅頭、麵包等。還要有一定量的蛋白質，如雞蛋、熟肉、豆製品等食物。

主食一般是乾的，而搭配一些諸如稀飯、牛奶、豆漿之類的食品，既可幫助消化，又可為身體補充水分，排除廢物，降低血液黏稠度。此外，早餐的雜糧供不應求，最好根據個人胃口，準備些蔬菜、水果等。

快速做營養早餐

自己動手，豐衣足食。有時間的女性，不妨自己動手為自己做一份個性化的早餐。以下推薦的幾款營養豐富、美味可口又簡單易做的早餐，供大眾選取。

1. 香蕉牛奶。製作香蕉牛奶非常簡單易學：取1~2根香蕉，剝皮切成數段，放入沖好的牛奶中，略加攪拌即可。如果再加入一顆熟蛋黃(起床時把雞蛋放入電熱杯，水滾後拔掉電源，因4~5分鐘就好了)，讓蛋黃混合其中，便調製成一杯口感香滑的香蕉牛奶了。香蕉富含豐富維他命和微量元素鉀，能改善情緒，此外還能防治便秘，更提供了足夠熱量；牛奶和雞蛋是蛋白質的極

好來源。2、果乾麥片粥。顧名思義，果乾麥片粥就是把把一些女性

質；麥片富含水溶性膳食纖維，有清理腸胃、降血脂的功效；蜂蜜更是護女人美麗一生的神奇

適當吃一些粗糧

天早餐要用的地瓜、馬鈴薯等洗淨切成小方塊扔進電鍋，但不要按下加熱鍵。晨起時再加入一些熱水煮，等妳梳洗穿戴完畢，放入適量糖或鹽，一份高纖維、又令妳長時間不覺飢餓的粗糧方塊粥就可以上桌了。妳也可以在其中加入一些新鮮的玉米粒，既美觀又營養。據飲食專家說，適當吃一些粗糧，對飲食「精益求精」的現代女性來說是非常必要的。

4、紫菜飯捲。紫菜飯捲其實是一道日本料理，也就是日本人說的「壽司」。其製作比上面幾種早餐略複雜。在熱白飯(稻米、糯米或兩者混合皆可)中放進白醋、鹽適量，攪拌均勻。然後鋪開紫菜(紫菜是那種

薄的一大片的，不是做湯的那種)，把白飯倒在上面，用湯匙壓扁，貼在紫菜上面，然後鋪上一條妳喜歡的蔬菜和肉類，再把紫菜捲起來，一定要捲緊，想吃多少捲多少，再用刀切成小片，就大功告成了。要注意的是，為了防止細菌污染，鋪開紫菜時最好在下面鋪一層保鮮膜。

如果妳早上沒有時間做這道具有異國風味的美食，可以做晚飯時先做好紫菜飯捲，用保鮮膜包好放入冰箱冷藏，第二天早上用微波爐加熱即可。糯米溫中補血，紫菜是藻類植物，對人體也很有益處，蔬菜和肉類彌補了營養的不均衡。對於女性來說，這種充滿異國情調的飯捲的確很適合。(昀恬/輯)

《鍵·美小姐》簡介

都市女性因工作壓力和生、心理影響，無法擁有足夠良好的生活品質，進而導致諸多健康問題產生。本書以多個面向探討影響女性健康的因素，包括運動、飲食、睡眠、心情，乃至孕期該注意的大小事都一一列舉，身為都市女性的妳不看看不知道，一看免去所有煩惱！

平常上班太忙、下班太累，假日又只想騎著不想運動？你該不會還在相信網路上的極速瘦身法跟減肥藥吧？醫生早就說了，市面上的減肥藥沒有用，只會讓妳的健康出事！瑜伽、游泳、跳舞……上班族也該有

人在剛起床時，體內各器官還處於半睡眠狀態，負責消化的胃腸道也尚未「甦醒」，大腦更是處於低谷，馬上進食不僅胃口不好，對於消化器官也有害處。

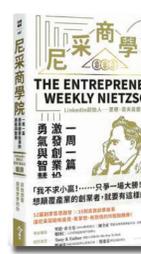
《尼采商學院》

作者：戴夫·吉爾克·布萊德·菲爾德 出版社：今周刊

許多成功創業者，大學時都研讀過哲學：創辦LinkedIn的里德·霍夫曼、創辦PayPal的彼得·提爾，還有創辦Flickr和Slack的斯圖爾特·巴特菲爾德等。本書兩位作者的創新資歷超過18年，擁有數百次投資經驗，他們將以當代角度剖析尼采金句，給你智識、情緒，還有創業方面的啟發。戴夫·吉爾克曾經是6家新創公司的創辦人與其他2間公司的執行長，也是風險投資公司的合夥人，並擔任資力的技術盡職調查顧問，

確保投資是否值得進行，併購案中是否潛藏風險。布萊德·菲爾德矽谷的知名天使投資人，也被譽為美國新創傳奇。唸書時開始創業，與戴夫一起成立菲爾德科技。

■女性不應該強求身材還能像年輕時一樣苗條，而是要在保持健康的基礎上網路截圖。



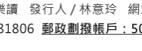
《造屋》

作者：郝大鵬、劉賢璋、楊逸舟 出版社：三聯

本書以圖說方式介紹中國傳統村落民居的營建思想、建築工藝及技術方法，研究對象為傳統建築中為悠久、最為基本、最為廣泛、數量規模最為龐大的類型——村落民居建築。這種以木材為代表的木構建築營造技藝體系傳承了七千年，乃東方建築文明的代表。

郝大鵬畢業於四川美術學院，後留校任教，1987-1989年赴法學習。曾任四川美術學院副院長，現為四川美術學院教授、上海大學博士生導師。同時，為享受國務院

特殊津貼專家、中國美術家協會會員、重慶市美協副主席、重慶市學術技術帶頭人、中國美術家學會環境藝術設計委員會委員、重慶市政府規劃委員會委員。



《準爸媽最關心的懷孕40週保健全書》

作者：曾翌捷 出版社：新父母

婦產科醫師寫給新手父母最實用的孕期指南，以週為章節單位，清楚說明孕期40週母胎各項變化&超音波圖及產檢項目、孕期健康&生活需知、運動方式等，易讀、易查閱。內容完整又實用；包括產前、生產及產後媽媽與新生兒照護事項，讓父母照顧好自己，也照顧好肚子裡的寶寶，快樂安心準備當爸媽！

高雄醫學醫院婦產科主治醫師曾翌捷，總是和老婆女兒們黏在一塊兒的戀家宅男。現職高雄醫學醫院婦產科主治醫師、台灣婦產科醫學會講師、

台灣周產期醫學會講師、台灣母胎醫學會講師。



40週保健全書

▼若炸彈氣旋經過水汽條件豐沛的地區，還會出現大範圍的強降雪天氣，就如這次日本的北部、美國五大湖地區。(網路截圖)



各地寒潮與全球暖化息息相關

■汪中和

(中央研究院兼任研究員)

去年11月以來，北半球中緯度地區受極區冷氣團南下影響，歐洲、北美、東亞等地出現強寒潮天氣，情景類似2022年夏天的遍地高溫。在剛入冬的11-12月，寒潮如此頻發，並且伴隨大面積暴風雪、龍捲風等災害天氣，實在非常罕見。

極端氣候強度增大

聯合國歷年的氣候評估報告都指出，氣候暖化使全球年均溫整體走高，低溫極端事件逐漸減少，但是個別的年份仍會出現冷暖波動，引發強寒潮，因此強寒潮與氣候暖化之間並不衝突。

長期以來暖化導致氣候不穩定性增高，天氣變化不像過去只是在平均值附近小幅度的擺動，而是偏離平均態越來越遠，振幅越來越大的異常天氣。不論是「霸王級」的寒潮，

氣候暖化使全球年均溫整體走高，但是個別的年份仍會出現冷暖波動，引發強烈寒潮。

還是「世紀級」的高溫熱浪，背後元兇都是氣候暖化導致的天氣極端化；表現在夏季，就是高溫熱浪增多且影響範圍更廣，在冬季就是極端寒潮事件的強度大。

北半球多地同發寒潮

去年聖誕節期間發生在北美的寒潮，帶來大雪、狂風和酷寒的三重威脅，堪稱「史詩級」的冬季風暴。暴雪覆蓋面積達到1600多萬平方公里，積雪達60公分，局地氣溫甚至降至-40°C，不但百萬戶家庭和企業電力中斷，陸空交通大受影響，還造成65人死亡。

歐洲多地在12月中旬也遭遇了寒潮大雪，北歐和東歐局部地區氣溫降幅達20°C以上；俄羅斯奧

伊米亞康地區氣溫甚至降至-61°C，莫斯科積雪厚度也有40公分。

中國大陸早在11月下旬就迎來入冬最強的寒潮天氣，不但急遽降溫且影響範圍甚廣，同時伴有大範圍的雨雪；西北部分地區還有沙塵暴，對能見度和空氣品質造成嚴重影響。日本則在12月下旬遭逢暴雪，山形縣積雪厚度最高達2.3公尺。

暖化催生極端寒潮

此次北半球寒潮遍地開花，直接原因是北極快速暖化讓極區和熱帶間的溫差縮小，導致極地噴射氣流減弱，變成較蜿蜒的波浪型態，使得極地渦旋變形、分裂，冷氣團就一路長驅向南擴散。

當冷氣團南下與暖氣團

碰撞時，風暴經由「極速氣旋生成」的過程，可能迅速增強為破壞力極高的「炸彈氣旋」，加劇設施損壞與人員傷亡。若經過水汽條件豐沛的地區，還會出現大範圍的強降雪天氣，就如這次日本的北部、美國五大湖地區。

當然，今年冬季如此異常的寒潮，不是由單一的因素所造成。2022年是罕見的「三重」反聖嬰現象年，加上北大西洋海溫波動、北極海冰異常偏少、火山噴發、海洋暖化等因素的交互影響，帶動出獨特的環流變化，從而激發這個冬季的強寒潮天氣。

目前還是隆冬時節，再度發生極端寒潮事件的機率仍然相當高，加強極端低溫天氣的農業和社會的因應機制，穩定能源電力供給和緊急支援，海陸空交通系統的安全預警等，都是迫切需要提升的關鍵課題，以盡力減少未來極端天氣帶來的不利影響。

土地使用分區管制的商榷

■韓乾

(逢甲大學退休教授)

土地使用分區(zoning)是一種美國的土地使用規劃與管制制度。土地使用分區是把一個社區或城市的土地，劃分成較小的地區，分別規定那個地區的土地，可以許可使用的方式和建築物的強度、密度與量體。

這些管制會使不相容的土地使用免於衝突；使開發的地區獲得適當的道路、學校、公園遊憩與公用事業系統的配置；使土地開發避開洪氾、濕地和地震斷層帶等環境敏感地區。

此設計主要是希望保護城市居民的健康和安全。早期的城市，因為房屋蓋得太密集，缺少採光及空氣的流通。這樣的情況可採用法律，對房屋的高度、建築退縮線的設計加以規範。

其它管制還包括限制建

築物的高度，以及廣告招牌的設置等。而且基於美學的考量，還包括土地使用型態與量體的管制。臺灣是否也是如此呢？

土地分區的起源

西元1573年，西班牙國王非利普二世公布第一個影響土地使用分區的文件，稱為「The Laws of the Indies」。它提供了解決西班牙城市廣場中心問題的方法，使地方政府看見了土地使用分區的好處，使社區更加健康、安全與美麗。

紐約市是在1916年，第一個完成綜合性土地使用分區管制的城市，對建築物的用途、高度、面積加以管制。紐約市的管制，是基於當時的紐約市，街道擁擠，充滿了小汽車、貨車與馬車。建築物的密度太高，採光與空氣流通都成問題。

歐基理德村案例

直到1926年，聯邦最高法院對歐基理德村訴訟案(Village of Euclid v. Ambler Realty Co.)的判例確定，才真正給土地使用分區，提供了主要的動力。這個判例建立了歐基理德分區(Euclid Zoning)制度的合憲性。歐基理德村是俄亥俄州，克里夫蘭市郊的一個小鄉村。

村裡有一個地主向土地使用分區法令挑戰，他認為他的土地財產如果用作工業使用，其價值每英畝可達10,000元，但是如果劃為住宅區，一英畝的價值就只值2,500元。所以他認為他的財產權受到傷害，覺得土地使用分區法令違反憲法保障人民財產權利的意旨，因而提起訴訟。

官司從地方法院，一直打到聯邦最高法院。後來聯邦最高法院判決定讞，認為土地使用分區法令並

不違憲。認為土地使用分區管制，是一種維護公共衛生、安全、道德、福利的警察權，確定了土地使用分區的合憲性，也就是財產價值理論的基礎。

令人討厭的歧視

說得直白一點，土地使用分區最初的目的，不外乎保護住宅區，特別是美國式的獨棟私有高級住宅。當人們談到都市生活的愜意性時，他們指的是獨棟住宅區的環境品質。

也有人說：依照common law的概念，就是管制公眾厭惡性設施法律(public nuisance law)的延伸。甚至有些極端保守的人，認為獨棟住宅區裡的公寓大樓，也是nuisance(令人討厭的東西)。

王老先生
講故事
之223

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

婚姻的條件說

■王建煊
(前監察院院長、天使居創辦人)

男追女，女嫌男拙於又喝酒，於是男的將菸酒戒掉了。女的又說男的經常服裝不整，一副邋邋遢遢，所以男的開始穿著整潔，頭髮總是梳得漂漂亮亮的。女的再說男的只有大學畢業，沒有碩士學位，男的就努力考研究所，兩年後終獲碩士學位。但是這時他已經不再追求這個女人了，他說：「像我這樣好的男人，又有碩士學位，應該可以追到更好的。」

條件要相當

有個女孩子從小體弱多病，家人都覺得女孩不知還能活幾年生命，結婚成家更是不敢奢想。後來遇到一位男士雖然條件不好，但是願意娶她，家裡人都十分高興，允諾結婚時陪嫁房子等貴重嫁妝。

由於女孩健康不佳，且尚年輕，兩人乃先訂婚。訂婚後女方送女兒到美國姑媽家，目的是想住一段時間，散散心，看看身體狀況會不會好轉。後來，女孩在美國愈住愈好，身體也愈來愈健康，

而且還唸了個碩士學位。

女孩的條件超過未婚夫愈來愈多，最後女方決定賠了一筆錢，與男方解除了婚約。

擇偶貴在相配

有位電視節目女主持人，事業如日中天，追求的人甚多，但女主持人已婚，丈夫是一位基層軍官，兩人條件差距隨著主持人走紅的程度而快速增大，丈夫雖然百般遷就，最後還是離了婚。

戀愛結婚，表面上來看，愛情是不分貴賤，是無價的。但其中卻充滿了條件的配稱，條件差太多，通常結果不佳。癩蝦蟆想吃天鵝肉，是不容易的，即使吃到了，也會消化不良。

未婚男女心中都有擇偶的標準，標準雖可能降低一點，但總是有自己的標準。這種標準其實就是一種條件，條件好的人，擇偶標準會較高，反之則低。找到彼此條件相配的人結婚，比找到高標準的人結婚要幸福得多。

所謂郎才女貌是佳偶，如果郎不才女卻貌，或郎才女不貌，結果常都有問題。所以結婚找對象也是應該量力而為的。

尾牙照不到可憐人

王院長跟你談天說地 95

■王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

每年尾牙時，民間許多公司行號，特別是上市的大企業，多將舉辦熱鬧的餐會，並有精彩的尾牙秀，這是民間習俗，也是辛苦一年老闆與員工同享歡樂、互相感恩的時刻。

尾牙秀通常會邀請知名藝人主持或唱歌表演，藝人或能有一筆相當不錯的進帳，這是好事。但是大家有沒有想過，社會上還有很多弱勢團體以及需要幫助的人，能不能讓他們也分享一點尾牙的陽光呢？

尾牙邀請弱勢樂團？

我們訪問過不少照顧弱勢族群的慈善機構，由於經濟不景氣，捐款大幅減少，需要幫助的人卻日漸增多。不少慈善機構，照顧輕度、中度、重度、極重度及多重障礙的孩子，他們常藉由音樂表演等項目來促進孩子的智育及合群能力，例如他們有打擊樂團、合唱團、弦樂隊、吉他社、中國功夫、樂器演奏及各式舞蹈，幾乎應有盡有。有些水準相當不錯。

或許我們可以考慮，在尾牙時，請這些弱勢團體來表演幾個節目，這些孩子都非常渴望有表演的機會，這可以增強他們的自信心，也能給訓練他們的老師及家長帶來莫大的鼓勵。另外，如果還可以給他們一點捐款，自然就更有幫助了。

他們需要演出機會

照顧身心障礙者，尤其是智障的孩子，相當辛苦，未經歷過的人是很難了解的。訓練中度以上智障的孩子打擊一首簡單的歌曲，要花一年時間；教孩子跳繩，用了一年的時間，才會跳第一圈，聽起來會覺得很誇張，但事實就是如此。

我問負責人，有沒有企業請他們的孩子去尾牙表演，負責人說有，但機會不多。我又問：「有沒有給你們演出費？」負責人說：「有，但也很小，只有幾千元。最多的一次收了兩萬元。」這錢可能連成本

(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。)

都不夠。

因為這些智障及身體有缺陷、行動不便的孩子，出一趟門並不簡單。而且這個數字與企業動輒花百萬元或數十萬元請大牌藝人助陣相比，實在太微不足道了。

鼓勵企業發揮愛心

尾牙是歡樂的時刻，請把尾牙的陽光也分一點給這些孩子吧！

尾牙時，讓身心障礙的孩子及團體，分享我們的快樂，同時也可以激發企業員工的愛心種子，他們可能會繼續對這些弱勢族群獻愛心，幫助他們，而且一個企業如擁有許多有愛心的員工，對企業成長也是絕對有利的。

有位台灣數一數二的大企業董事長宣布，該公司尾牙將一改往年形式，不再只是吃吃喝喝，也不打算邀請大牌藝人助陣。將省下的錢捐作公益，並邀請弱勢團體在尾牙上表演。

這個舉動不但大大提升企業形象，更會帶動其他企業仿效，倘能形成一種風尚，其影響非同小可。

監察院的孩子們

企業尾牙多數在春節前的寒冬舉辦，在這個時節，有人享受尾牙的歡樂，大吃大喝，看明星，抽大獎；貧困的人只有躲在寒冬裡，承受無名的淒涼。大企業帶頭改變這種局面，將獨樂樂改成眾樂樂，愛心表露無遺，值得大大喝采及學習。

我到監察院任職後，也改變了請大家大吃一頓的傳統尾牙形式，邀請二百多位失親孩子來院裡聚餐並分發禮物。孩童也帶來許多表演節目，十分溫馨。

馬英九總統曾親自來參加，與小朋友合照，這些失親孩子開心極了，看到他們開懷大笑，我們也充滿喜樂。

俄、烏都稱戰勝 2023 年戰爭難止息

97% 烏克蘭國民認為，該國將取得戰爭最終的勝利。但該國總司令扎盧茲尼則擔憂俄羅斯將於 2 月底擴大武裝入侵。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】俄烏戰爭恐持續升級，烏克蘭有信心取勝、俄羅斯仍將發起新攻勢！民調顯示，97% 烏克蘭國民認為，該國將取得戰爭最終的勝利。但烏克蘭武裝部隊總司令扎盧茲尼則擔憂表示，俄羅斯將於 2 月底擴大武裝入侵。分析指出，俄羅斯將從白俄羅斯的領土發起突襲，希望一舉拿下烏克蘭首都基輔。

出，約 97% 的烏克蘭人堅信，基輔最終會戰勝莫斯科，且當俄羅斯在戰爭中節節敗退時，就會再度增強這種信心。

經濟飽受重創

儘管烏克蘭民眾都有信心取得勝利，但戰爭對該國經濟造成的打擊仍難以忽視。被俄羅斯佔領的地區沒有產值、大量基礎設施在戰爭中被摧毀，與許多民眾流亡等因素，烏克蘭於 2022 年損失了 3 成以上的 GDP。

烏克蘭經濟學家庫什表示，烏克蘭 2023 年的經濟前景相當悲觀，最慘的狀況將是西方停止援助烏克蘭後，導致國內 GDP 再度下滑 15%，通貨膨脹率飆升至 20%。人口危機、經濟衰退與赤貧將圍繞著 2023 年的烏克蘭。

俄軍春季新攻勢

《經濟學人》報導，扎盧茲尼指出，俄羅斯於今年 2 月底入侵烏克蘭，估計有 20 萬名新

兵投入戰場，將再度向基輔發動攻勢。他說，目前「非常重要的戰略任務是建立軍備，為未來可能於春季爆發的戰爭做準備，而最壞狀況就是戰爭將在 1 月底就升級」。

雖然交鋒於烏克蘭與俄羅斯之間的白俄羅斯已表明，「不會加入戰爭」，但卻允許俄國通過該國領土來入侵烏克蘭。德國布萊梅大學教授米特羅說，「目前看來，俄羅斯將於盧甘斯克（烏克蘭東部）與白俄羅斯兩處，大舉入侵烏克蘭。」

▶ 俄烏戰爭開打至今將近一年，不但未有止息跡象，戰事恐再升級。(Photo by manhai on Flickr under C.C. License)



9 成烏民信心取勝

《半島電視台》報導，俄烏戰爭於去年 2 月打響，在俄羅斯閃電般的攻勢下，烏克蘭丟失許多領土。然而，在西方世界的馳援下，烏克蘭已收復大半的失土。

該國政治心理學家喬尼克漢奈說，「面對彪炳的戰果，烏克蘭民眾顯得愈來愈自豪，且大眾與政府在爭取烏克蘭的自由上，愈來愈團結」。

根據獨立民意調查機構「Rating Group」11 月下旬發布的調查指



全球 各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《經濟學人》The Economist 中國解封助經濟？各國憂喜參半

疫情爆發至今已超過 1 千天，中國嚴格的防疫措施終於解封，但卻是幾家歡樂幾家愁。國際在受惠於中國爆發的消費動能時，也要面對通膨再度上升的危險！

面對防疫政策解封，中國政府的準備顯然不足夠，包括藥物儲備與長者疫苗覆蓋率不足，未能決定確診患者就診的程序與地點等問題。同時，國際能給予中國的幫助也相當有限，中國因為擔憂影響國際形象，拒絕接受歐洲贈送的疫苗，以致疫情升溫的速度超乎預料。

鄰近國家受惠

目前中國確診數持續飆升，更影響該國的經濟表現，2023 年初期的經濟狀況不容樂觀。但未來可期的是，中國最終還是會步入常軌，市場會重新開放，對各式商品的需求將大幅上升，為世界經濟注入不小的動能。經濟學家預測，2024 年有望擺脫疫情，經濟成長率能突破過往的紀錄。

隨著中國防疫鐵牆的崩塌，許多鄰近國家都受惠於中國旅客的龐大消費力，如香港近期 GDP 就成長了將近 8%。根據旅遊網站的資料顯示，中國去年 12 月 27 日降級疫情管控政策當天，該國旅客預約出國的數字上漲了逾 250%。此外，中國是眾多原物料的主要進口國，包括化石燃料、銅、鎳或鐵等國際出口商也將迎來大客戶的回歸。

再度推升通膨狀況



然而，中國的解封為週遭國家帶來華麗的經濟成長同時，恐怕也使得西方國家更難以應對目前的高通膨、高利率。各國央行為了對抗通膨都祭出了升息措施，然而中國解封帶來的龐大需求，將造成物價再度上升的壓力，各國央行恐將被迫維持緊縮性的貨幣政策，為全球性的經濟衰退添柴火。

中國過去因為「零新冠」的政策，國內需求維持在低點。但隨著解封，中國企業與民眾對能源的需求也節節高升，將導致國際能源的價格再度飆漲。俄烏戰爭仍僵持不下，俄羅斯依舊禁運天然氣到歐洲，現在中國搶進國際能源市場，對尚未擺脫能源危機的歐洲而言，恐怕是天大的壞消息。

儘管中國目前仍在面對疫情造成的重創，但防疫解封最終會為國際市場帶來爆炸性的需求。但目前中國仇外的偏執情緒仍在國內蔓延，究竟解封後的「新中國」能開放到什麼程度，還有待觀察。

俄烏和談無進展 中國願作和事佬？

【本報記者杜聿鎰綜合報導】俄烏和談中國出馬？俄羅斯與烏克蘭經歷了多次談判，儘管法國、土耳其等國頻頻斡旋，但除了撤離交戰地居民的共識外，幾乎沒有進展。國際專家馬訶茂德說，俄烏戰爭更傾向干預政治，藉此重挫澤倫斯基政府。中國則因全球經濟波動與美國與北約的聯盟國不斷增加的壓力，策略性的希望俄烏戰爭的戰事減緩。

和談喬不攏的原因

《The Geopolitics》報導，俄羅斯與烏克蘭經歷了多次談判，儘管法國、土耳其等國頻頻斡旋，但除了撤離交戰地居民是共識外，兩國多因為克里米亞、盧甘斯克和頓涅茨克的治權和「去軍事化」的議題，總是未能達成共識。

自去年戰爭爆發後數月的談判中，俄烏戰爭的兩方始終



◀ 烏克蘭與俄國相反，不但要求俄國自「領土」撤軍、賠償，更要俄國審判戰犯，最終希望俄國改組政權。(Photo from @Twitter: Defense-of-Ukraine)

沒有產生任何有效的協議。11 月時俄軍自赫爾松撤退的消息看似開啟了和平的一線曙光，但兩國仍舊對彼此不同的區域轟炸。

和談條件極端

孟加拉和全球事務中心專家馬訶茂德說，「俄烏戰爭更傾向干預政治，佔部分土地則是順勢而為」，因為俄羅斯的主要目的是重挫親西方的澤倫斯基政府，抵制北約擴張，從

而確保「附屬地區」的安全，烏克蘭則反其道而行，不但要求俄國自「領土」撤軍、賠償，更要俄國審判戰犯，最終希望俄國進一步改組政權。

一方面烏克蘭聲稱要與「另一個」真正準備好和平的俄羅斯談判，一方面烏克蘭則受到北約與美國的壓力，必須放軟姿態，增加和談的可能性。但俄國 30 萬軍隊、大量向伊朗採購的無人機與烏克蘭自美國獲得的防空系統仍是兩國拉長

戰線的隱憂。

中國態度猶豫？

《香港南華早報》報導，儘管中國與俄羅斯已成為緊密的「無限制夥伴國」關係，但在歐盟壓力下，中國近期也希望俄國避免使用核武。烏克蘭國際政治專家庫薩說，中國很有可能出於全球經濟波動與美國與北約的聯盟國不斷增加的前提下，策略性的希望俄烏戰爭的戰事減緩。

儘管中國從俄烏戰爭以來，各國購辦俄國石化燃料的低價中獲益，卻也不希望因為俄烏戰爭，在政治、經濟上兩面受敵。庫薩說，如果中國能參與俄烏戰後兩國的安全架構談判，中國更有機會向俄國施壓。北京大學歐洲研究教授王義偉認為，中國並非當事方，說服俄國較像是西方一廂情願。

疫情逐步趨緩 蘋果要拓展海外市場

【本報記者李宗祐綜合報導】瞄準亞洲商機，蘋果公司近期決定加強拓展海外市場！蘋果官網最近出現許多在馬來西亞工作的職缺，在印度也出現高達 140 種職缺，顯現對於蘋果來說，疫情即將真正走向結束。除了疫情的因素外，印度本身就是全球第二大智慧型手機市場，更加吸引蘋果深耕。

在亞洲開放職缺

據《Bloomberg》報導，隨著疫情趨緩，各國逐步開放，蘋果公司也開始重新佈局海外。其中包括印度的新德里、孟買、邦加羅爾等城市，以及馬來西亞。

根據《Career at Apple》的資訊，在馬來西亞開放的 13 個不同職位當中，除了有經理、門市人員外，更有具代表性的「Genius」一售後支援服務人員，代表蘋果不只是想在馬來西亞設立門市販售，更想進一步打造一個營運總部，完善從銷售到售後服務一條龍的消費者體驗。

在印度，光是職缺的類別就有超過 140 個，職缺的總數更是超過上百個，而在孟買、新德里以及邦加羅爾等大都市，蘋果都有設立據點。除了會像馬來西亞一樣設立營運總部外，更加開供應鏈的職缺，顯現蘋果對印度的野心。



◀ 蘋果搶攻南亞市場，加速在全球的佈局。(Photo by on Flickr under C.C. License)

搶攻第二大市場

除了疫情逐漸趨緩的因素外，印度的潛在商機也是一大原因。印度是全球第二大智慧型手機市場，單就 2020 年，評銷量就比 2019 年成長了 93%。雖然只佔印度手機市佔率的 4%，但也可知印度潛在商機之大。

不論其他因素，蘋果拓展東南亞實體店面的策略存在極大商機；就算短期之內又出現類似新冠疫情的極端事件，蘋果也在疫情爆發之時，就達成過關閉全球大部分店面，卻只減少 1% 銷量的戰績。因此，專家預估，拓展店面的政策將會帶給蘋果更大的營收。



萬水千山： 悼念顧嘉輝

顧嘉輝是港英末期香港流行音樂的祭酒，他寫的旋律，沉浸包覆了我整個青春期，如今他耆壽仙逝，我以我的記憶憑弔他。

■ 蕭旭岑
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

2023一開年，香港一代音樂宗師、著名作曲家顧嘉輝在加拿大逝世，享壽92歲。顧嘉輝是港英末期香港流行音樂的祭酒，他寫的港劇主題曲旋律，

沉浸包覆了我整個青春期，如今他耆壽仙逝，我以我年少時最赤誠珍貴的記憶憑弔他。

第一次看到他名字

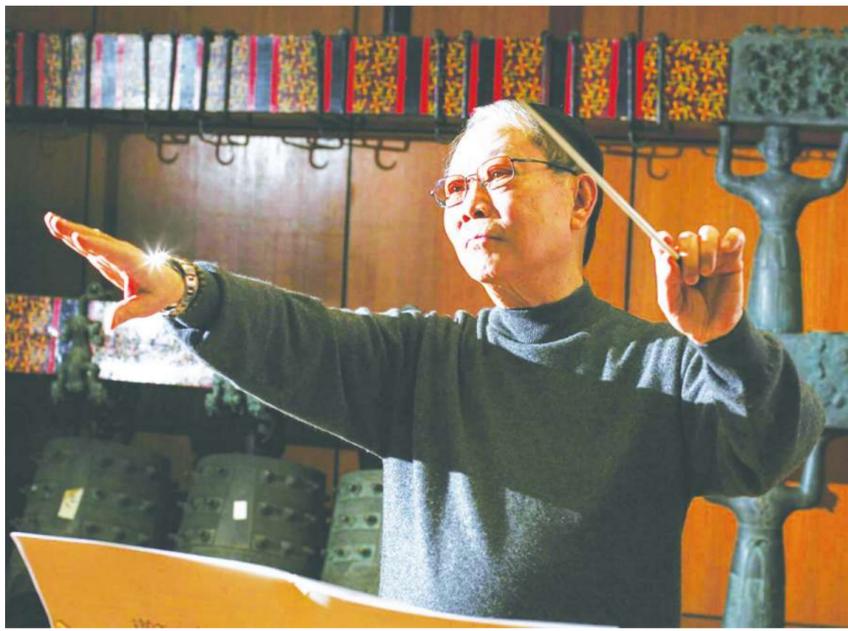
說起來，我對大陸的認識與中華情懷，起於母親買的一套《錦繡河山》(在捉襟見肘的

家境下，擔任小學教師的母親仍咬牙買下，如今回想更體會母親用心)，還有小學時開始盛行的港劇。我後來的中文功力基礎(如果有的話)，就源於因港劇開始看的金庸小說。

當時(1982年)對梁家仁、湯鎮業、黃日華、陳玉蓮等主演的《天龍八部》非常癡迷，幾乎到廢寢忘餐的地步。不但深深被金庸原著改編的大千世界吸引，兩首主題曲〈倆忘煙水裡〉、〈萬水千山縱橫〉，更是深入骨髓地喜愛。這兩首歌的作曲者都是顧嘉輝，那是我第一次看到顧嘉輝的名字。

如啟蒙老師的存在

顧嘉輝的作曲有中國傳統國樂的質感，又以西方管弦樂編曲，〈倆忘煙水裡〉、〈萬水千山縱橫〉旋律動人，氣勢磅礴，中人欲醉。主唱關正傑、關菊英唱腔正統典雅，餘音繞樑，雖是粵語演唱，但情感傳達無礙，不懂粵語的我仍聽得津津有味。



▲顧嘉輝的作曲有中國傳統國樂的質感，又以西方管弦樂編曲，〈倆忘煙水裡〉、〈萬水千山縱橫〉旋律動人，氣勢磅礴，中人欲醉。(作者提供)

可以這麼說，顧嘉輝的曲，打開了年少的我聽音樂的視野與疆界。1982年我還在啟蒙階段，對當時盛行的民歌無知，台灣國語流行歌曲的黃金時期也還未到來，但透過觀看港劇認識到顧嘉輝的音樂，彷彿探觸到一個新天地。

某種程度上，顧嘉輝承接早期華語歌曲，開創了粵語歌的新時代。他1931年出生在廣州，國共內戰隨家人到香港，姐姐是1950年代著名歌手顧媚。顧嘉輝從60年代開始音樂創作，當時香港歌壇主流是國語歌，粵語地位尚難登大雅之堂，多是「鹹水歌」(水上居民用粵語演唱的一種歌謠)。

成為一代經典

在這個背景下，顧嘉輝最早

也創作黃梅調歌曲(如凌波主唱的〈郊道〉)，但很快他就「自立門戶」，幾乎一手開啟原創粵語歌曲風潮，打下半壁江山。畢生創作歌曲超過1200首，包括流行歌曲、電視電影主題曲，留下無數傑作，整整四十年間，幾乎每一代的香港主流歌手，都唱過他寫的歌。

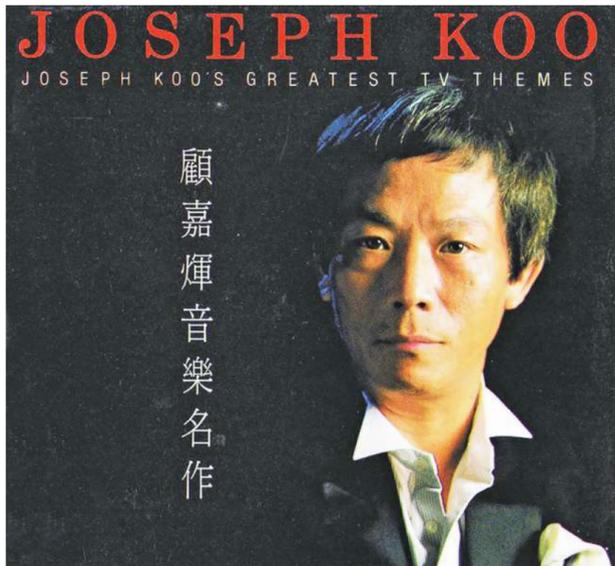
對我來說影響深遠的啟蒙，香港影視音樂主題曲，只是他廣大創作的一環，然而在那個年代，《上海灘》、《陸小鳳》、《倚天屠龍記》、《獅子山下》、《京華春夢》等，幾乎首首都成為經典。其中1983年《射鵰英雄傳》多首主題曲包括〈一生有意義〉以及〈世間始終你好〉，更是傳唱大街小巷。

香港的一代人傑

必須也要一提的是，顧嘉輝合作最多的作詞搭檔，是有「香港四大才子」之一(另三位是金庸、倪匡、蔡瀾)美名，才氣縱橫的黃霑。兩人合作超過200首，被香港樂壇暱稱為「輝黃(輝煌)組合」。顧嘉輝如萬水千山的音樂，透過黃霑亦狂亦依的歌詞，完美地傳頌了出去。

香港作家陶傑說：「顧嘉輝的音樂純粹是香港的：既不拘一格，沒有包袱，只要合乎靈感所至，無論中西古今，皆可信手拈來。」我想很適切地涵蓋了顧嘉輝的風格。

他融貫中西樂風，橫跨華語樂壇各年代，有傳統的典雅，有新式的編曲，但完全保留應有的餘韻與空間，的確很「香港」，確實是一代人傑。



▲某種程度上，顧嘉輝承接早期華語歌曲，開創了粵語歌的新時代。(作者提供)



激情瘋狂! 獲選柏林影展金熊獎競賽片

獲選 比利時 布魯塞爾國際影展 | 獲選 澳洲 阿德萊德電影節 | 獲選 英國 愛丁堡國際影展

一個女人，一個男孩，一段誰說不可能發生的愛情...

拼音 戀習曲

AEIOU
A QUICK ALPHABET OF LOVE

1.19 敢愛就來

德國導演 妮可萊特克雷華茲 浪漫力作 奧地利影后 蘇菲蘿伊絲 鮮肉男星 米藍賀姆斯 德國影帝 烏多基爾

Sophie Rois Udo Kier Milan Herms Nicolas Bridet

KomplexionFilm | kineo SWR | arte | mofenband | F5 | n7 | THE MATCH FACTORY | 德國電影 敢愛就來