



深度報導
極簡閱讀
五媒合一



2 超徵本該還稅 浮編預算難監督



5 禁氟氯碳化物 臭氧破洞縮小了



8 陳必先琴鍵細訴人生悲苦



救救下一代

為什麼菸害防治法要納管電子菸載具、為什麼大專院校也要禁菸？如今，戒菸團體已經退無可退，要爭取的是——不要讓新興菸品戕害青少年。吸菸有害健康，上一代已經來不及救了，下一代猶可追。（1版）

▼ 不動產開發公會全聯會理事長楊玉全受訪時說，此次修法反而增加都更危老整合的交易成本，讓產銷秩序更混亂，影響擔保品押值。（中央社）



炒房最高罰 5 千萬 新法限制預售屋轉售

「平均地權條例部分條文修正案」三讀，修法限制預售屋換約轉售、私法人買住宅採許可制、建立吹哨者檢舉、預售屋解約申報，重罰炒作行為。

【本報記者呂翔禾台北報導】炒房最高重罰 5 千萬！立法院院會 10 日三讀通過「平均地權條例部分條文修正案」，修法將限制預售屋換約轉售、私法人買住宅採許可制、建立吹哨者檢舉制度、預售屋解約申報，與重罰炒作行為。其中，炒作行為被查核屬實者，將按交易戶數，處新台幣 100 萬元以上、5000 萬元以下罰鍰。但業者擔心，過度打炒房恐影響營建業，且修法也增加都更危老重建的成本。

打炒房、限制換約

「平均地權條例部分條文修正案」於 10 日在立法院三讀通過，修訂條文規範私法人購買住宅用房屋採許可制，限制取得後於 5 年內不得辦理移轉、讓與或預告登記，僅限參與都更危老整建使用、作為員工宿舍、具規模的長期出租經營等 3 大目的。

另外，預售屋或新建成屋買賣契約，除配偶、直系、二親等內旁系血親，或經內政部公告的特殊情形外，禁止轉讓給第 3 人。建商也不得同意或協助契約讓與或轉售，違規者可按戶數處罰 50 萬至 300 萬元。

新法也規定，「以電子通訊、網際網路、說明會或其他傳播方式散佈不實資訊，影響不動

例部分條文修正案」，未來炒房最高罰 5 千萬。（高嘉瑜臉書）



院會 「平均地權條例修正草案」三讀

產交易價格」、「與他人通謀或為虛偽交易，營造不動產交易活絡之表象」與「自行、以他人名義或集結多數人違規銷售、連續買入或加價轉售不動產，且明顯影響市場秩序或壟斷轉售牟利」等，可按交易戶數處罰 100 萬以上、5000 萬元以下罰鍰。

下手太重影響景氣

內政部補充，有關私法人購買住宅許可制部分，已將私法人因必要及正當用途取得住宅之情況納入修法規範，將不會影響私法人未來必要的業務營運。但不動產開發公會全聯會理事長楊玉全受訪時曾擔心，國內景氣萎靡、房市冷清，此時再下重手，只會讓營建業的經營更加困難，還涉及上中下游、近百萬從業人員的飯碗。

另外，楊玉全也說，此次修法反而增加都更危老整合的交

易成本，讓產銷秩序更混亂，影響擔保品押值。內政部在三讀通過時則說，以業者最關心之推動都更危老重建為例，目前已規劃將參與都更危老或一般合建，將依合建分售、合建分屋契約或合建附買回條款取得住宅之情形，納入「免經許可」項目，且不受 5 年內不得辦理移轉、讓與或預告登記之限制。

修法對自住客有利

對於此次修法，台灣房屋集團趨勢中心執行長張旭嵐發表聲明分析，房市有望出現「預售和成屋價差縮小」、「豪宅市場交易量縮」、「高槓桿型建商淡出」與「資金走向避險型產品」4 大現象，預售屋換約和轉手限制增加，因此不受政策影響的自住客將會轉向成屋市場，預售屋價格也會逐漸降低。

菸防法決納管載具 董氏：載具即菸品！

營業場所不得為促銷菸品或營利，更不能免費提供加熱菸與加熱菸載具，大專院校也將全面禁菸等。

【本報記者簡嘉佑台北報導】納管加熱菸載具、大專院校全面禁菸！《菸害防治法》朝野達共識，本週將送三讀拼通過！立法院衛環委員 10 日針對《菸害防治法》修法進行朝野協商，明定營業場所不得為促銷或營利，更不能免費提供加熱菸與「必要之組合元件」（即加熱菸載具），並規範菸品包裝警示圖文面積不得低於 50%、大專院校全面禁菸等。

但董氏基金會菸害防制組主任林清麗受訪時遺憾表示，《菸害防治法》是逐條修改條文，雖然列管加熱菸載具不能促銷或提供等，但卻不能直接將「載具視為菸品」，就是為菸商開後門的嫌疑，讓載具不受到「菸品包裝警示圖文」等限制。

從善如流 納管載具

國健署於 4 日進行《菸害防治法》協商曾提出最新版本，咬定不納管加熱菸載具。國健署署長吳昭軍當時解釋說，加熱器屬於電子產品，衛生機關沒有審查的能力，引發現場立委譁然與抗議。

對此，民間團體包括全國家長會長聯盟、董氏基金會等反菸團體紛紛舉辦記者會，或者是到立法院陳情抗議說，若將載具當作 3C 產品而不納管，台灣未來將充斥加熱菸品的廣告、宣傳、贊助，甚至路邊自動販賣機，精品店販售都可以無所不在的引誘年輕人，讓年



▲ 近百名全國家長團體代表 10 日至立法院陳抗，呼籲加熱菸載具（加熱器）比照菸品管制，並全面禁止載具廣告。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

輕人隨手可得，個個成為癮君子。

在龐大的民意壓力下，吳昭軍 10 日於協商時提出全新修版本說，將加熱菸載具納管，要經過國健署審查才能上市，且比照菸品不得促銷廣告，更不得供應菸品與載具給未滿 20 歲的民眾。國民黨立委林為洲追問，「供應是指販賣還是贈送也算？」吳昭軍回答，贈送也包含在內，不得贈送載具給青少年。

大專院校禁菸有爭議

本次修法草案也禁止加熱菸進行加味、菸品包裝警示圖文面積不得低於 50%、並規範大專院校全面禁菸等。針對校園全面禁菸的規範，民進黨立委蘇巧慧說，我們不希望有更多吸菸人口，但不可否認的是，社會上已有一定的吸菸人口，

應在適度範疇內規範抽菸的限定環境。

對此，時代力量立委陳椒華表示，大專院校長期都在推動全面禁菸，如果退回只限定大專院校「室內環境」禁菸，等於是走回頭路，萬萬不得。

教育部代表官員說，推行全面禁菸的「無菸校園」的大專院校逐年增加，推行法案後，會陸續要求落實配套措施，如加強宣導與巡查流程、提供師生戒菸服務。對此，林為洲也說，尊助教育部的決定，法案拍板落實無菸校園，室內外環境都禁菸。

警示面積倒退嚕

林清麗歎說，相當不諒解衛福部，竟將原本規定菸品警示圖文面積 85% 降低到 50%，且國際上 134 國家都有規定要印製菸品警示圖文，其中超過 122 個國家的規定比例都超過 50%，本次草案通過 50% 的警示面積，「在國際仍是敬陪末座」。

她進一步指出，世界衛生組織已公開批評指責，新型菸品的「上市前審查」不該使用「健康風險評估」等字眼進行誤導，導致民眾以為新型菸品「沒有健康風險」，她強烈呼籲台灣政府不能成為菸商的幫兇。



▲ 朝野協商《菸害防治法》10 日達共識，有望本週完成三讀，各黨立委與政府官員面露喜色，完成立法。（網路直播）

社論

公營行庫 竟不能成為金融界標竿！

公營行庫最近集體踩雷，共同參與法國療養集團鉅額聯貸案，完全違背風險控管常規，且高層首長另涉及國內史上最大詐貸案遭起訴，顯示問題並不單純。而中油、台電去年慘賠，最近還在向公營行庫融資，是否將成為另一顆地雷？真令人擔心。

公營行庫集體踩雷？

六家公銀行庫包括台灣銀行、合庫銀行、第一銀行、華南銀行、兆豐銀行、彰化銀行，因共同參與法國療養集團

歐葆庭聯貸，踩雷高達1.42億歐元（約新台幣45.45億元），現在該療養集團財務爆出嚴重問題，尤其全案爆發時，公股銀行反應遲頓，財政部根本搞不清楚狀況，完全不能掌握情資，令人不解。

由於全案是無擔保放款，完全不符合銀行授信風險評估，以及鉅額貸款要求擔保品的基本原則，令人質疑為什麼集體放貸的是公營行庫？民營金融機構為什麼全部未參與？

難道公營行庫主管集體「昏睡」，完全忘記銀行經營管理

守則：「風險、風險、風險，永遠控管好風險」，或背後另有不為人知的黑手操控？

財政部解釋不專業

財政部解釋完全是「商業行為」。這種不專業的「商業行為」，根本不能解釋公營行庫為什麼如此違背常理？，一般民眾貸款，難道有那麼優惠，免擔保品嗎？為什麼獨厚法國療養集團歐葆庭？如此「商業行為」完全不合常理。徵信調查不實，風險控管虛設，檢調及監察院應嚴查，不應縱容黑

金政治汙濫，掏空國家。

另外，金融史上最大的詐貸案，潤寅公司詐貸472億多元，迄今還有43億4300萬餘元未還，最近台北地檢署依銀行法特別背信罪，起訴當初主要貸款行合作金庫、台企銀等14位相關業務人員，其中包括當時的合庫金董董事長廖燦昌。

應追究潤寅案影武者

金融界都知道，廖是行政院長蘇貞昌的愛將，以如此不專業的信用評估，縱容潤寅公司

發會主委龔明鑫說：「我們被騙了」，一個長年虧損，技術層次及市場價值都差的公司，竟能騙到鉅款，國發會專業能力掃地。

公營行庫為何績效不彰？

中油、台電去年都慘賠2千多億元，台電負債已逾兆元，今年的業務、財務狀況也不樂觀，最近正積極向公營行庫融資，未來會不會淪為呆帳，風險評估怎麼辦？大家都擔心。

公營行庫理當成為全國金融機構的表率，無奈狀況頻傳，經營績效不佳，政府應考慮徹底民營化，並追查背後操控違法亂紀的黑手，究竟是誰？

超徵本該還稅 藍委：浮編預算難監督

國民黨立委費鴻泰表示，政府超徵這麼多稅收，又浮編無法監督的特別預算，本來就應該「還稅於民」。

【本報記者呂翔禾台北報導】「公司有盈餘要回饋員工，國家有超徵當然要回饋給民眾！」針對前財政部長蘇建榮說還稅於民是「假議題」，國民黨立委費鴻泰10日於記者會表示，政府超徵這麼多稅收，卻又浮編無法監督的特別預算，本來就應該「還稅於民」。立委曾銘宗亦呼籲蔡政府檢討預算編列，並從普發6千擴大為1萬元。

還稅於民才合理

費鴻泰說，公司財務體質要看資產負債、損益表與現金流量表，以台積電、鴻海等企業為例，在近幾年都有獲利，但在長期的資產負債表上，一定有跟銀行借貸，難道這些企業在該損益年度獲利時，不會發紅利或年終給股東與員工嗎？國家還稅於民的道理也是一樣，他不認同蘇建榮的想法。



▲國民黨團持續呼籲蔡政府普發萬元現金，並將後年度超徵稅額拿來償還國債。圖為國民黨立法院黨團總召曾銘宗（中）、首席副書記長謝衣鳳（右）、立委費鴻泰（左）。（中央社）

他提到，蔡政府在任內浮編特別預算，讓立法院難以監督，且如前瞻預算也符合特別預算「緊急」之定義，呼籲蔡政府檢討預算編列。立委謝衣鳳也直言，政府歲入歲出需依照前幾年實徵數、經濟成長率與上

市櫃公司獲利評估，蔡政府近兩年都超徵超過4千億，佔歲入超過20%，難道都不用檢討？

應檢討估稅模型

謝衣鳳也指出，這些超徵稅收是因為出口擴張，台積電等

產業在景氣很好時所貢獻，但2023年各評鑑機構紛紛下調我國與世界經濟成長，且我國如觀光旅遊等產業未從疫情中恢復，因此明年應該不會有這麼多超徵，她說，許多年輕人因升息還款壓力增加，超徵稅額

應該設法貼補青年貸款。

立委曾銘宗直言，民進黨立委高嘉瑜說稅收超收是「行政失靈」是對的，蘇建榮說稅收超徵是因為經濟擴張，但前幾年與2022年同有經濟成長3.06%，但稅收超徵就少很多，他認為蔡政府應該檢討稅收估測模型與預算編列程序，並普發現金1萬元，且把後年度超徵稅收拿來償還國債。

政治算計拖過年

針對民進黨總召批評國民黨班門弄斧，過年前無法領到1萬元，曾銘宗反駁說，過年前通過特別預算明明作得到，柯建銘卻因為政治考量，想讓過年後上任的新閣揆發現金所以拖延，希望他能放下政治算計，讓民眾在過年前拿到現金好過年。

政府超徵不還債？民眾黨：應制定還款計畫

【本報記者呂翔禾台北報導】「蔡政府7年雖超徵1.3兆，但舉債超過1.9兆，超徵的錢應該拿來還債！」民眾黨立委邱臣遠10日痛批，111年蔡政府超徵4500億，卻不拿來還債，還去貼補台電，應重新思考如何應用！立委張其祿也說，還稅於民應考慮財富分配，普發現金並不妥。立委賴香伶指出，政府應儘速改革勞保政策，否則恐很快破產。

蔡政府舉債破2兆

邱臣遠說，蔡總統任內超徵稅收1.3兆，但透過防疫紓困、前瞻計畫與海空戰力補強等特別預算，又舉了1.9兆，若加上還沒列入的潛艦國造，蔡政府舉債恐突破2兆，比前總統馬英九時期還要多，目前我國總國債累積將突破6兆，每人將負債26萬元，稅收超徵應該拿來還債。

他呼籲蔡政府儘速制定國債償還計畫，特別是稅收超徵也與不合時宜的地價稅與遺產稅有關，建議全面檢討我國稅制。另外，邱臣遠也指出，明明有超徵1400億，財政部近來卻說還有150億現金缺口要舉債，蔡政府總是透過數字包裝大內宣，卻還要繼續舉債，

並非福國利民所為，應檢討整體預算規劃。

補貼不是辦法

同黨立委張其祿也說，還稅於民的目的是為了要所得重分配，但如今卻是用普發的方式，不顧及財政紀律，令人擔憂。張其祿也說，蔡政府任內都是用舉債的方式將特別預算常態化，且超徵4500億中還要拿1000億對台電進行補貼，但一般公務預算已經拿了1500億補貼台電，政府須說明清楚相關財政規劃。

張其祿指出，《公共債務法》都有規定國家至少拿5%稅收還債，最高上限是6%，但今年卻只編列5.05%還債，明明可以還更多債卻不還，無法理解蔡政府的財政規劃。

應優先改革勞保

賴香伶則指出，勞保基金將再4年就用完，再過7年勞保累積債務就會破兆，政府若只是持續撥補，無法改善收益的話，勞保破產的問題永遠無法解決，超徵的稅收應該花更多在勞保貼補，同時重新檢討勞健保相關費率，讓制度更永續。

超徵稅額應補貼弱勢 綠委籲：挹注農保

【本報記者呂翔禾台北報導】「超徵稅額還有剩400億，應補貼如農民等弱勢團體！」民進黨鍾佳濱、郭國文、黃世杰、黃秀芳、陳亭妃、陳秀寶、林靜儀7位跨派系立委10日聯名呼籲，政府除了普發現金外，應該補貼農民保險。鍾佳濱說，只要花10億，且行政程序簡便，就讓農民有更多現金可用，民眾也會對政府施政更有感。

讓農友有更多現金

鍾佳濱表示，目前農民保險投保人數約96.6萬人，每人每年繳納936元保費，總計約9億元；農民職災保險投保人數31.5萬人，每人每年繳180元，合計約5680萬元，如果能以10億進行補貼，可以讓農民多1千元可花，加上政府的6千元，

會讓農友對政府施政更有感，才能獲得民眾支持。

他也指出，透過補貼也可以增加農保與職災保險的普及率，讓近年來因氣候變遷受損嚴重的農友能受惠。立委郭國文也說，經濟紅利的分享應該考慮到財政分配與貧富差距，因此除了中低收入戶每月多發500-750元外，年支配所得96萬，遠低於非農戶12.5萬的農友，也應該獲得政府更多補助。

立委陳亭妃也說，農民很辛苦，都是看天吃飯，應該給予更多保障，除了農保補助外，這幾天《農保條例》修正也會三讀通過，讓農民享有更多生育、喪葬給付，但這是讓農民意外時更有保障，平日政府若能補貼保費，農民手上有更多現金可用，政府施政才會真正有感。



▲民進黨立委10日召開記者會，呼籲政府拿出10億補貼農民1千元保費。（中央社）

超徵稅收補貼漁民

立委陳秀寶與黃世杰則希望爭取除了農友以外，漁民也能享有免稅或免保費的優惠。黃世杰指出，近年來政府為了能源轉型，在沿海地區有許多開發，讓漁民受到影響，政府既然有超徵稅收，應該補貼漁民，讓農漁民能真正享有經濟發展

的紅利。

民進黨立委林靜儀表示，超徵稅收主要是出口企業所賺得，農民等弱勢族群看得到吃不到，除了補貼勞健保外，對弱勢族群進行更多重分配也有必要。鍾佳濱表示，除了補貼農民外，他們未來努力爭取將超徵稅收補貼更多弱勢民眾。

▼台北書展將於一月31日至二月5日於世貿一館舉辦。(中央社)



台北書展主題之夜 以傾聽進行閱讀

【本報記者呂翔禾台北報導】書展用聽的？台北書展10日召開記者會公布書展相關活動。其中今年首創「海泱泱兒童主題館」、「文創桌遊區」，透過影音與遊戲讓小孩子了解台灣周圍的海洋生物。另外，從2月5日起，將會有「傾聽異音」主題之

台北書展今年首創「海泱泱兒童主題館」、「文創桌遊區」，透過影音與遊戲讓小孩子了解台灣周圍的海洋生物。

夜，邀請知名演員田中千繪與各國作家朗讀，體會日語、台語與波蘭語等不同語言之美。



►台北書展將於31日舉辦，今年亮點有「海泱泱兒童主題館」與主題之夜「傾聽異音」。(Photo by 呂翔禾／台灣醒報)

奇幻海洋與異音

「海泱泱兒童主題館」策展單位介紹說，台灣是海島國家，但民眾對於海洋的詭譎、奇幻認識較少，因此透過聲音、影像呈現16種特殊的海洋生物，如座頭鯨、奇蝦、鬼蝠魟等，並融合《老人與海》、《白鯨記》、《海底兩萬里》等知名海洋文學的故事，讓民眾更認識台灣周圍的海洋。

「傾聽異音」策展人李明聰表示，閱讀與傾聽是本質很像的事情，都需要讓自己靜下來，進入另一個世界，並重新反省自己，因此今年書展的主題之夜將會請演員田中千繪等人，分別以中文、日語、台語、越南語、波蘭語等不同語言進行朗讀，讓民眾感受差異與多元包容，更珍視人們之間不同的「異音」。

主題國波蘭

主辦單位表示，台北書展將於1月31日至2月5日於世貿一館舉辦，現場有規劃8大展區，除了綜合書區、童書區、國際書區、公民書展外，2023年也首創文創桌遊區。此外，今年的書展主題國波蘭也將帶來精采的活動與講座。

另外，今年書展主要亮點有「海泱泱兒童主題館」與最後一天的主題之夜「傾聽異音」；而今年書展的主題是「閱讀的多重宇宙」，因此休息區也以「聽覺、嗅覺、觸覺／味覺」設計情境主題式休息區。

心律不整、心臟衰竭 台大首創同步治療

【本報記者簡嘉佑台北報導】心室輔助器助益心臟功能，3D定位技術偵測心律不整的確切位置，大幅減少意外發生率！心臟外科醫師王植賢10日於記者會表示，心臟功能低下晚期才有「心臟衰竭」與「心律不整」的問題，台大團隊首度結合兩種治療方式在一場手術中，於植入心室輔助器治療衰竭時，也能進行3D定位的電燒，減少心律不整的發生率。

仍缺乏健保補助

心臟外科醫師陳益祥指出，許多病友接受「心臟衰竭」的心室輔助器治療後，仍會出現心律不整的問題，所以團隊就考量合併手術的可能性，成為亞洲第一個執行這項手術的醫院。他指出，心室輔助器已經有健保給付，但要同時進行電燒的話，就沒有給付，但還是讓民眾能有更多的時間等待心臟移植。

王植賢表示，心臟功能在碰到如感冒等狀況，常出現急性惡化的狀況，每一個突發狀況都會導

致心臟功能惡化。此時就需要機械性輔助器的介入，延緩心臟功能走到谷底的狀況。

他說，晚期心臟功能低下常伴隨兩個問題：一、「心臟衰竭」，可以先以藥物緩解狀況，後續可透過左心室輔助器或心臟移植；二、「心臟頻脈」，即惡性的心律不整，突發狀況可以用去顫器治療，但如果長期都有心律不整的狀況，「總不可能一直電」，就可以採用「經皮導管電燒術」治療。

合併治療有成效

王植賢說，當時團隊就想，為何不將兩件事合在一起治療，在放入輔助器的同時，並運用3D定位技術進行電燒。他形容該方式為「看不見的Google Maps」，將心臟的電路圖如街道呈現出來，精準定位出心律不整發作的部位，並用電燒導管進行燒灼，減少術後心律不整發生的機率。

心臟內科醫師賀立婷補充說，



▲心臟外科醫師王植賢10日於記者會表示，心臟功能低下晚期才有「心臟衰竭」與「心律不整」的問題。(Photo by 簡嘉佑／台北報導)

兩件治療方式單獨進行，並非新聞，但合併在一起卻是首創。她坦言，合併治療會延長手術的時間，內科醫師有盡量縮短時間的壓力，避免手術時間過長，影響到病友狀況，未來評估會對高風險的民眾進行合併治療。

病友：恢復正常生活

目前透過跨團隊的合作，已經成功治療2位病患。其中詹女士患有結構性心臟病變，有心臟功

能低下的狀況；另外一位廖先生則是因為擴大型心臟病，常常發生心律不整的狀況。兩位病人都在醫療團隊的評估下，在植入輔助器時，進行3D定位與燒灼治療，後續狀況都相當穩定。

病友廖先生分享說，過去每到晚上心臟就會很不舒服，更需要頻繁進醫院，最後決定接受合併治療，現在能從事過去喜歡的逛街、到處走走等活動，非常滿意治療的成果。

境外移入560例創新高 莊人祥：半數中國來

【本報記者簡嘉佑台北報導】境外移入560例，創下疫情以來新高！指揮中心發言人莊人祥10日表示，中國自8日起防疫鬆綁，中國航空公司增加航班，境外移入個案數半數來自中國。此外，10日本土新增24503例確診個案，另增26例死亡。

半數來自中國

10日境外移入個案再創新高，莊人祥下午接受媒體聯訪表示，自中國來台旅客皆須機場PCR唾液採檢有關，再加上中國自1月8日起防疫鬆綁，中國航空公司增加航班，他說「境外移入個案數半數來自中國」。

我國自元旦起，針對中國入境的航班實施旅客唾液PCR篩檢，公佈8日採檢的結果，自中國來台旅客共1386人，陽性人數達226人，陽性率14.0%。至於小三通狀況，自金門入境旅客39人，有8人出現陽性；14名從馬祖入境的旅客則都是陰性，整體陽

性率為15.1%。

入境高峰還沒到

「預估近期中國入境旅客還會更多，」莊人祥說，適逢春節返台潮，近3週都將是中國旅客入境台灣高峰，2日至8日自中國返台入境旅客約9700多人，推估到9日至15日入境達1.3萬人的高峰，而16日至22日則預估入境1.1萬人。

境外移入病例數是否可能再創新高？莊人祥認為，由於推估北京等地陽性率不會上升，雖然自中國來台旅客數增加，但是感染人數是否隨之攀升，會不會造成境外移入數再創史上新高仍待觀察。

此外，中國回來的台商已出現「大白肺（嚴重肺炎）」引發關注，莊人祥公布最新病毒基因定序結果，該名台商感染的是「BA.5」與國內主流病毒株相同，並不是外界最擔憂的新興變異株。



◀指揮中心發言人莊人祥10日表示，中國自8日起防疫鬆綁，中國航空公司增加航班，境外移入個案數半數來自中國。(網路截圖)

老盟圍爐慶新年 為弱勢長者送暖

【本報記者簡嘉佑台北報導】雲裳羽衣舞蹈表演、摸彩活動與各式年菜增色饗宴，各地長者共度歲末圍爐！老人福利推動聯盟10日舉辦歲末圍爐，邀集全國失智、失能或獨居的弱勢長者一同聚餐。現場逾300位長者與家屬10日到現場，席開30桌，歡慶兔年。

現場冠蓋雲集，包括行政院政務委員林萬億、內政部役政署署長沈哲芳等人都到場同慶。副總統賴清德透過影片祝賀說，疫情趨緩後，樂見老盟在歲末舉辦圍爐，並獻上新年助賀。他指出，目前台灣老人人口攀升，預計2026年長者人口就會超過21%，會持續推動「預防保健」、「廣布社區關懷照顧」等計畫。

圍爐開始之前，主辦單位有人穿上吉祥物的裝扮，手拿金元寶繞場。現場不少阿公、阿嬤也呼朋引伴，湊上前去摸一下吉祥物手上的元寶，祈求新年好財運。

林萬億致詞表示，因為疫情關係，圍爐停辦長達兩年的時間，老盟今日再度辦理圍爐聚餐，讓來自全國有需求、失智失能或獨居的長者聚餐互動。他也於現場頒發「敬老獎」給四位80歲以上的長者代表。獲獎長者在旁人的的攙扶下，緩步踏上舞台接受獎項。

圍爐過程中，清蒸海蝦、煙燻鴨胸與燉全雞等豐富菜色琳琅滿目，舞台上還有舞蹈表演，舞者身穿藍色的寬裳，搭配著中國風的歌曲輕盈舞動。



◀行政院政務委員林萬億(左二)10日於老盟舉辦的歲末圍爐頒發「敬老獎」給四位80歲以上的長者代表。(Photo by 簡嘉佑／台灣醒報)

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑／輯

《觀察者》The Spectator
民主黨陷人才荒 拜登被迫再披戰袍

年齡老邁、通膨危機與中美對峙升級，美國總統拜登聲望逐漸下滑，但民主黨缺乏人才的狀況，恐怕使得拜登不得不披起 2024 候選的戰袍。

擔任世界大國美國總統的位置並不容易，對高齡 80 歲的拜登更是吃力的工作。拜登的批評者指出，他在任的 715 天中，大約有 260 天是在休假。批評者更嘲諷指出，如果總統能掌握如此龐大的權力，卻只需要有兼職般的工作時間，這樣有誰會想要下台呢？

拜登再投入選戰？

有傳言指出，拜登已經與家人與親信們密集討論是否要投入 2024 年的選戰，尤其當他的體能愈來愈羸弱時，連同黨人士都質疑，他是否有能力可以帶領國家走到 2028 年底。但也有人推測，拜登歷經政壇超過 50 年，目標就是總統大位，要將他逼宮下台的機率微乎其微。

拜登政府延續了前美國總統歐巴馬與川普的外交政策，主力在阻擋中國的崛起。目前美國聚焦於全球晶片供應，不僅透入大量經費提高晶片製造能力之外，更強力抑制半導體相關設備出口到中國。中美對峙升級，也導致國際局勢更加緊張，引發不少爭議。

民主黨陷人才荒

同時，美國仍面臨嚴峻的通膨，而且許多學者都預估 2023 年經濟



將出現衰退，成為拜登信心的重大挑戰。儘管共和黨在期中選舉並沒有如期拿下參眾兩院，但共和黨的聲勢已經逐漸上升，從「羅訴韋德案」（憲法保障墮胎權的法案）遭到推翻，也可以看見保守勢力逐漸崛起的趨勢。

但無論如何，民主黨不得不面對的重大議題就是「人才短缺」，除了拜登之外，民主黨還有誰能夠擔綱候選人大位？目前加州州長紐瑟姆已被點名，但他在民主黨內並不受到歡迎，且他也表明「不會參選」。最終，民主黨人能角逐總統候選人大位的，恐怕剩下一些鮮為人知的民主黨籍州長。

民意調查也表明，大多數民主黨選民希望 2024 年黨內的候選人能夠提名除了拜登以外的人。然而，如果拜登決定參加初選的話，照理能以在任者優勢排除任何潛在的競爭對手，選民唯一的選項就是：「含淚挺拜登」。

▼ 聯合國 9 日通過對敘利亞叛軍佔領區的人道援助。（Photo by Mil.ru on Wikimedia Commons）



敘利亞內部打爛仗
聯合國物援叛軍

聯合國安理會通過決議，允許人道援助從土耳其將物資進口到敘利亞叛軍掌控地區，但外媒分析，這只是暫時的妥協。

卜地區，連過去支持敘利亞政府，以致對聯合國相關決議一法律否決或棄權的俄羅斯，也贊成這次的人道援助方案，聯合國秘書長古特雷斯表示，此方案讓敘利亞北部 410 萬民眾得以溫飽。

《阿拉伯新聞網》提到，由於敘利亞政府不願對反對派的平民進行人道援助，因此只好由聯合國出手幫忙，提供食物、藥

物、帳篷與必要物資給當地民眾或逃難至此的難民。由於土耳其支持當地叛軍，因此便由土耳其作為人道援助的管道。援助原本將到期，但有鑑於俄烏戰爭加劇當地糧食危機，安理會便決議延長援助。

俄羅斯暫時妥協

雖然俄羅斯並未反對此援助，但俄羅斯駐聯合國大使涅邊賈受訪時說，贊成援助叛

軍是痛苦的決定，俄羅斯還是希望援助物資能運到由敘利亞政府控制的地方；敘利亞駐聯合國大使薩巴爾則批評，西方國家援助叛軍，抵制阿薩德政府，讓敘利亞民眾持續受內戰戰火波及。

敘利亞內戰於 2011 年受阿拉伯之春浪潮而爆發，從反政府示威變成叛軍與政府對抗，土耳其支持叛軍，但叛軍組成多元，土耳其不願支持由庫德族組成的叛軍，而阿薩德政府持續獲得俄羅斯援助。

敘利亞內戰也是 2013 至 2019 年恐怖組織 ISIS 擴張的主因，ISIS 便曾經是反敘利亞政府的叛軍之一。

巴基斯坦洪災待重建 聯合國籲捐款

【本報記者莊瑞萌綜合報導】洪水過後，數百萬人還是沒有乾淨水可用。去年巴基斯坦發生大洪水災情，造成超過 1,700 人死亡，雖然當地政府已啟動重建，但目前仍有數百萬人活在污染洪水附近。因此，聯合國已呼籲各國捐款加速重建。

南亞受氣候影響大

據《NBC》報導，在這場會議上，巴基斯坦總理謝里夫與聯合國秘書長古特瑞斯都親自出席，法國總統馬克宏與土耳其總統艾爾段則線上參與，古特瑞斯表示，南亞民眾死於氣候衝擊的機率是外界的 15 倍之多。他指出，「沒有任何國家得忍受發生在巴基斯坦的事，看見回報這個國家這場規模巨大的氣候災難，尤其令人痛苦。」

去年 11 月，聯合國氣候會議上，各國同意設置氣候變遷基金，基金內容會由今年成立的委員會制定，諸如巴基斯坦等脆弱國家預計可從該基金得



▲ 巴基斯坦去年發生大洪水災情，當地 3 分之 1 國土都被水淹沒。（Photo Ali Hyder Junejo on Flickr used under Creative Commons license）

到補償。馬克宏表示，法國已撥款 3.6 億歐元至法國開發署，將幫助巴基斯坦重建及適應氣候變遷，歐盟則宣布再提出數千萬歐元新一輪協助資金。

受災民衆住臨時處所

目前仍有數萬人居住在信德省與俾路支省的臨時處所及帳篷內，當地是受災最嚴重的 2 個省份。聯合國兒童基金會也警告，即使災情過後 4 個

月，高達 400 萬名兒童仍居住在受污染的區域附近，生存恐受威脅。

謝里夫指出，洪水旋即影響 3,300 萬人並摧毀超過 200 萬戶家庭，大水更破壞超過 8,000 公里長的道路及 3,100 公里長鐵路，該國一度有 3 分之 1 被水淹沒。

洪水持續消退

據《CNN》報導，目前季風雨和冰川

融化造成的洪水仍在消退，去年發生的洪水造成至少 1,700 人死亡，約 800 萬人流離失所，關鍵基礎建設也遭到摧毀。

巴基斯坦資訊部長奧蘭傑布表示，這次捐助者包括伊斯蘭開發銀行（42 億美元）、世界銀行（20 億美元）、沙烏地阿拉伯（10 億美元）以及歐盟和中國、法國和美國。不過，聯合國的數據顯示，8.16 億美元的人道援助資金，已到位金額還不到一半。

圖文選粹

圖文／中央社

日本加強防疫 1/12 起
澳門入境旅客須持陰性證明



▲ 為了強化 COVID-19 防疫邊境管制，日本政府宣布，12 日起從澳門搭機入境日本的旅客須出示上機前 72 小時內檢測陰性證明，入境後也要接受 PCR 檢測。

美國民衆估通膨降溫
支出成長預期大幅下滑



▲ 紐約聯邦準備銀行 9 日公布的調查顯示，美國民眾預期未來一年通貨膨脹降溫，家庭支出成長預期大幅下滑。圖為民眾在曼哈頓一間超市購物。

▼ 聯合國近日發布報告，顯示蒙特婁議定書有效讓地球臭氧層逐漸恢復。（Photo by @NASA from Twitter）



禁氟氯碳化物 臭氧破洞縮小了

【本報記者呂翔禾綜合報導】人類解決臭氧層破洞的模式，可能有助因應氣候變遷！聯合國近日發布報告稱，大氣中的臭氧層破洞正以穩定速率縮小，若能維持現有步調，北極最快 2045 年、南極最快 2066 年臭氧破洞面積能縮小到 1980 年的水準。雖然臭氧層破洞並非人類最主要環境問題，但已是目前最有進度的一項。

臭氧層破洞可補

根據《英國廣播公司》報導，聯合國 9 日發佈報告稱，地球的臭氧層破洞



聯合國近日報告稱，大氣中的臭氧層破洞若能穩定速率縮小，北極最快 2045 年破洞面積能縮小到 1980 年的水準。

正穩定縮小中，若能以目前的速率持續下降，北極有望在 2045 年回歸 1980 年的標準，破洞最嚴重的南極則可在 2066 年從最大的 2990 萬平方公里，縮小到 1980 年的 500 萬平方公里。

科學家於 1985 年發現地球的臭氧層濃度從 1970 年代開始，以每 10 年 4% 的速率逐漸減少，原因是因為人類從冷氣中排放的氟氯碳化物與溴化物

與大氣中的臭氧作用而造成，臭氧層是地球防止紫外線過量照射地球的重要防護層，產生破洞將增加人類罹患皮膚癌、生物滅絕的機率。

限制氟氯碳化物有功

《聯合國》指出，人類在 1987 年制定《蒙特婁議定書》，並先由 46 個國家作為締約國，限制氟氯碳化物與

溴化物排放，日後此條約成為人類少數各國都認證的條約，至今已超過 99% 氟氯碳化物與溴化物已被成功禁止排放，而南極臭氧層破洞持續擴張到 2000 年後，就開始穩定縮小。

雖然臭氧層破洞並非人類主要面對的氣候問題，但減少相關物質排放也對減緩暖化有一小部分的貢獻，《英廣》也分析，若國際未來能制定類似的氣候條約，快速限制特定物質排放，在地球具有一定自我修復功能的情況下，環境問題是有辦法透過國際合作進行改善的。聯合國希望透過此結果，增加各國簽訂氣候協議的動機。



暖化加劇極端氣候 聖嬰年還來添亂

【本報記者簡嘉佑台北報導】今年恐成最熱的一年！分析研究明確指出，全球暖化就是造成極端天氣的主要因素，科學家盼能透過更先進的氣候模型來精準評估相關的影響。然而，2023 年可能會迎來「聖嬰現象」，導致 2023 年成為有史以來最熱的一年，提醒民眾要防範未來可能出現的熱浪。

極端氣候不斷加劇

《衛報》報導，最新研究發現，全球暖化導致全球氣候變遷加劇，美國加州乾旱、英國出現極端降雨與歐洲破紀錄的高溫。專家指出，如果人類沒有燃燒化石燃料，幾乎不可能發生如此極端的狀況。

「極端氣候非常令人擔憂，」美國國家海洋和大氣管理局科學家赫林說，目前民眾必須了解到全球暖化的速度比預期還要快，極端高溫的狀況只會愈來愈嚴重。

目前透過先進的氣候模型與



歷史資料，科學家們能夠更準確、更快速地評估氣候危機的影響。如近期研究就明確指出，全球暖化使得去年奈及利亞、查德等非洲國家發生毀滅性洪水的機率增加約 80 倍。

今年恐是最熱的一年

至 2020 年以來，已經連續三

年出現反聖嬰現象。但《衛報》報導，目前各地氣象局已經預測 2023 年將是「聖嬰年」，會導致南美洲地區出現暴雨；而東南亞、澳洲地區則會有乾旱，異常的現象容易重創各地的農業與漁業。

氣象專家表，全球均溫已

經比工業革命前高 1.1℃ 至 1.3℃，而 2022 年世界各地都面臨異常的高溫，更是有紀錄以來前幾熱的年份。但他警告，如果 2023 年被稱為「東太平洋升溫階段」的聖嬰現象持續發威，恐怕會成為有史以來最熱的一年。



▲分析研究明確指出，全球暖化就是造成全球極端天氣的主要因素，科學家盼能透過更先進的氣候模型來精準評估相關的影響。（網路截圖）

足壇首位億元男退役 33 歲貝爾揮別賽場

【本報記者宋秉謙綜合報導】「威爾士齊天大聖」、「傳球給三秒後的自己」、「皇馬歐冠三連霸功臣」、「世界足壇首位億元男」超級邊鋒貝爾在年僅 33 歲時，宣布掛靴！貝爾出道於英格蘭體系青訓，在熱刺踢出身價，13/14 夏季轉會以破億歐元轉戰西甲巨人皇馬，生涯收穫 5 座歐冠（含三連霸）、3 座西甲冠軍。國家隊層面他撐起威爾士的黃金世代旗幟，率領小國躋身世界列強，在 16 歐國盃殺入四強寫歷史。

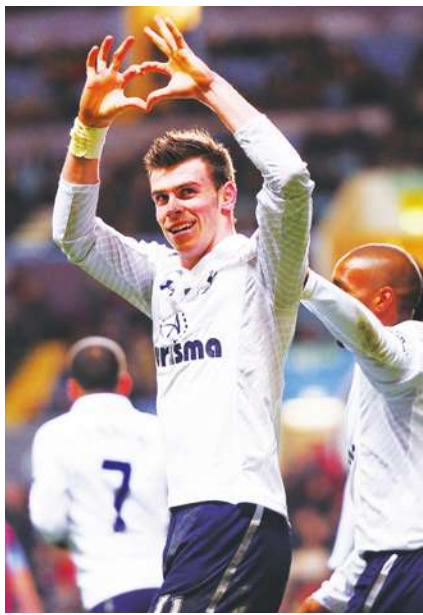
威爾士大聖退役

根據《CNBC》報導，因為技術風格與長相，被球迷暱稱為大聖的威爾士傳奇貝爾，9 日深夜突傳退役聲明，他在俱樂部與國家隊同時退役，年僅 33 歲，貝爾最後出戰的賽事就是去年底的卡達世界盃，踢進威爾士整個賽會唯一一球。貝爾在聲明中表示，對生涯感到很幸運，實現了以最熱愛的運動為職的夢想，足球帶來的良好時光是不可複製的。

貝爾發表退役聲明後，足壇眾球星紛紛發文致敬，皇馬老隊友們分別放上貝爾的經典場面照片，馬塞洛放上 17/18 歐冠決賽，他助攻貝爾倒掛金鉤破門的照片，瓦拉內也配文「永遠感謝那個倒掛進球」。與貝爾合作過一個賽季的熱刺現任主將孫興慜也發文致敬，讚賞貝爾是熱刺的絕對傳奇。

24 歲破億歐元轉戰皇馬

皇馬教練安切洛蒂則發了貝爾



▲當年青澀大聖，替熱刺在歐冠上演半場帽子戲法的經典場面。（photo from 熱刺官方臉書）



▲威爾士傳奇攻擊手貝爾 33 歲就突然表示退役，這位足壇首位億元男留下太多經典畫面流傳。（photo from FIFA Facebook Officials）

加盟首年的國王盃決賽照片，當時貝爾極速從外線超車巴薩球員巴爾特拉，被球迷們戲稱「傳球給三秒後的自己」，最終破門也率領皇馬以 2：1 擊敗宿敵奪獎盃。

貝爾出道於英格蘭體系的南安普頓青訓，轉戰熱刺初期還是邊後衛，10/11 賽季在歐冠遇上義甲豪門國際米蘭，面對當時第一右後衛麥孔，21 歲的貝爾半場上演帽子戲法（進 3 球），雖然熱刺仍以 3：4 輸球，但大聖威名已經名震歐陸，隨後他轉型為邊鋒，12/13 賽季單人扛著熱刺前進，單季轟進 21 球，至今仍是個人生涯最高，夏窗便以破億歐元轉戰皇馬，成為世界首位億元男。

駿足、暴力遠射、倒掛金鉤

到了皇馬的貝爾獲得一群強援隊友，生涯總計拿到 3 個西甲冠軍、5 座歐冠，其中包含一次歐冠三連霸，當時與兩大球星 C 羅與本澤馬組成歐陸令人聞風喪膽的「BBC 連線」，更與 C 羅因高身價而被稱為雙億（翼）齊飛。國家隊部分，大聖率領死神拉姆西等好手組成威爾士黃金世代，在 16 歐國盃踢出史上最佳的四強，本屆世足也踢進正賽。

大聖生涯替足壇留下太多經典瞬間：在熱刺初出茅廬的歐冠半場帽子戲法、在熱刺末期的無解暴力遠射（單賽季禁區外 9 顆進球）；在皇馬的外線超車、在決賽加時賽頭槌破門，替皇馬首賽季就拿歐冠、在歐冠三連霸最後一座的決賽，踢出驚天倒掛破門；在 16 歐國盃替威爾士揭幕戰破門，以一記「貝爾式禁區外」的無解自由球破門。

每人贈訂一份醒報給朋友，
讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961



看完醒報，轉贈鄰居信箱



▼哈佛大學任命了第一位黑人女校長克勞丁蓋伊(Claudine Gay)。(網路截圖)

教育 停看聽

哈佛大學打破了玻璃天花板

■張瑞雄
(台北商大榮譽講座教授)

英文有一個名詞叫「glass ceiling」(玻璃天花板)，意指在機關或團體中對某些群體(如女性、少數族群)晉升到高階職位或決策階層的潛在限制或障礙，它像玻璃一樣，看起來透明好像不存在，但卻是真的會讓你碰壁。

第一位黑人女校長

在大學裡同樣有此看不見的天花板存在，升任大學一級主管的女性明顯地少於男性，尤其是擔任大學校長的女性更少，因此最近哈佛大學任命了第一位黑人女校長克勞丁蓋伊(Claudine Gay)，同時也是第二位領導美國最古老大學的女性，竟成為美國高等教育中最大的專業和象徵性的突破之一。

玻璃天花板不僅存在，而且當你看到有色人種加上女性時，它更是一個混凝土天花板，牢不可破。

首先，蓋伊的學經歷絕對超過哈佛校長所需，她在史丹大學獲得經濟學學士學位，畢業時獲得最佳學士論文獎。後來在哈佛大學獲得了政府學博士學位，並獲得了政治學最佳博士論文獎。在她被哈佛大學提拔為社會科學系主任和藝術與科學學院院長之前，她獲得了哈佛的終身教職。

然而，就在宣布她將領導美國最古老的大學的那一刻，對於一個仍然有很大的種族歧視的國家來說，可以預見的反應之一就是苛刻的政治阻力，極端保守的媒體開始發表評論，引用匿名消息來源質疑蓋伊教授的資格，並暗示她的職業成功並不是建立在個人的能力之上，而是建立在對黑

人女性的不公平偏袒。

多元、平等與包容

蓋伊在一生的經歷中都在面對這種攻擊，就任當天她以溫和的演講，說明她海地的父母親對教育力量的信念，並提醒學術同行們注意周圍有毒的政治氣氛。她告訴她的同事們，當今的高科技提供了世界「無窮無盡的信息獲取途徑，但越來越難知道該相信什麼。」

各種機構和團體都必須強調 DEI (Diversity, Equity, Inclusion)，代表多元、平等與包容。哈佛的任命無疑地符合 DEI，很多 DEI 的倡導者對哈佛

的決定及對美國所有高等教育的潛在變革影響感到非常高興，但他們也充分意識到通往公平的道路仍然存在許多偏見和障礙。

牢不可破的天花板

促進公平需要消除人類和職業道路上所有的障礙，女性進入學院或大學校長職位更是非常艱難。教務長等一級主管通常是通往校長職位中最常見的跳板，但根據調查，在美國 130 所研究型大學之中，女性僅佔了約 22% 的高層職位。

所以玻璃天花板不僅存在，而且當你看到有色人種加上女性時，它更是一個混凝土天花板，牢不可破。

哈佛這樣受人尊敬的機構讓一位黑人女性掌舵，對許多仍然在招聘程序的大學和其董事會發出一個強而有力的信號。



▲根據調查，在美國 130 所研究型大學中，女性僅佔了約 22% 的高層職位。圖為哈佛大學一處入口。(中央社)

每周一到周五刊登，並授權《聯合新聞網》同步刊登。

王老先生講故事之 226

休漁的時候

■王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

漁業界有個名詞叫「休漁」，就是讓小魚安度童年。這些窮苦的人能夠接受基礎教育嗎？答案可能都是否定的。他們的前景是悲慘的。對這些不能安度童年的小孩，我們能假裝沒看見嗎？

的人，這個世界就不會有真正和平、安定和快樂。

世界上將近三十億人每天生活費不及二美元。這些人家的孩子能安度童年嗎？這些窮苦的人能夠接受基礎教育嗎？答案可能都是否定的。他們的前景是悲慘的。對這些不能安度童年的小孩，我們能假裝沒看見嗎？

小魚放回海裏

有次我去紐西蘭演講，朋友帶我去海釣，魚多容易上鉤，很有成就感。但是釣客都很守政府規定，釣上的如果是小魚一定放回海裡。

朋友隨身帶了一塊木板，上面作了一道合格魚長度記號。釣上來的魚，在木板記號上一比，就知道合格與否，只要是不夠大的魚都放回海去。目的在保護海洋資源，如竭澤而漁，連小魚也不放過，最後終至無魚。

資源的浪費

中國大陸偏遠地區，三十年前只要台幣一百萬元就能興建一所小學，讓三、四百位孩童可以有書唸。

上帝造人，智商的分佈是一常態曲線，天才與白癡在曲線的兩端，都是少數。但是許多有潛力的天才兒童，卻因為食物不足而餓死病死，沒有書可唸成為文盲。這些天才被我們當作垃圾一樣丟掉了，這是整個人類資源的浪費。

這些天才小魚，如果也能在大家的關懷下，能夠休漁，安度童年，有飯吃，有書讀，將來可能是諾貝爾獎得主，也可能是大發明家，他們的成就將造福整个人類。

莫忘世上苦人

現在世界上有八億兒童，因為吃不飽而發育不良。這些孩子沒有童年，將來整個世界亦必充滿著許多痛苦的人。世界上只要有太多痛苦



劉伯恩跟你談減重

■劉伯恩

(減肥名醫)

減重是人生一輩子的課題，有人嘗試多種偏方想要達到快速減肥，但往往治標不治本，很快地就又復胖回去，甚至比過往更重。

減重成癮症候群

減重成癮症候群，顧名思義就是減重減到上了癮。我們診所三年來統計 1200 位求診民眾，其中有 61% 的人一年內嘗試過三種以上的減重方式，更有高達 80.5% 的民眾一年內嘗試兩種減重方式。

當中也不是 BMI 都超過 30 或是病態的肥胖，大多是輕度或中度肥胖，甚至有些根本沒有到肥胖的程度，只是每天看自己就是胖，感覺不減肥好像怪怪的。

我們在分析他們的減重方法時發現，72% 的人一開始都不是用正歸專業的方法減重，其中 90% 的民眾會先上網查一些偏方，有 5~6% 是聽親朋好友的口耳相傳，也有一些是國外非法的減重方式，像是有人會用「苦



▲蛋白質減重法強調，只吃肉類，完全不碰醣類，這就有點過猶不及，只吃肉會造成腎衰竭或是銅酸中毒等危險。(網路截圖)

肉計」，甚至吃蛔蟲卵等偏方阻止身體吸收養份，但這些病態性的減肥法不只会成功，還會因為營養不良造成身體傷害。

減重假消息

減重需要有正確的醫藥觀念輔助，找專業的營養師或藥師協助減重，才能一步一步走向健康的體態。現在假消息亂竄，有些商家會宣稱添加礦物質會更有效果，像「鎘」(Cadmium)有降低血糖的功效，商家就會以此為賣點，但從醫學角度來看，那是要吃好幾公斤才會有成效，還沒減到肥腎臟就先壞

掉了！

常有人說「吸空氣，喝水也會胖」，但肥胖其實有很多種，最常見的如大胃口型肥胖、代謝型肥胖、遺傳性肥胖等，我們應該要先找出肥胖的原因，安排合適的診療方式，對症下藥，盲目的聽信謠言也只會越減越胖。

除了假消息外，還有一些是具有破壞性的減肥法，比如說剛剛提到的吃蟲卵，穿雨衣夏天在操場跑步(這個會休克，千萬不要嘗試)或一天灌 3000cc 的水，造成腎水腫，出現電解質不平衡的狀況。

之前也有人用催吐法，就是

新專欄

吃到一半，趁食物還沒被吸收前，趕快吐出來，有些人會吃大量的膳食纖維促進消化，但也容易造成身體電解質不平衡，對基本營養攝取不足，如胺基酸，這都是問題。

醣類攝取很重要

當然也有人用一些看起來比較合理的方法，但是也不是很健康，20 幾年前我在亞洲第一個提出的雞尾酒減肥療程，呼籲大家減少醣類攝取，但醣也是人體重要的養份來源，不能完全沒有，像蛋白質減重法強調，只吃肉類，完全不碰醣類，這就有點過猶不及，只吃肉會造成腎衰竭或是銅酸中毒等危險，尤其有心臟病、腎臟病的患者更要特別小心。

最後提醒大家，有些老人會為了看起來比較有威嚴，把自己弄的胖胖的，但其實堆積的都是脂肪，這種肌少型肥胖症，容易造成意外骨折或跌傷，也容易引起三高或提高併發其他心血管疾病的風險，減肥是畢生的要事，但為了健康是亮的減重是好的。(蔡昀恬整理)



▲有次我去紐西蘭演講，朋友帶我去海釣，魚多容易上鉤，很有成就感。但是釣客都很守政府規定，釣上的如果是小魚一定放回海裡。(網路截圖)

醒報稿約

我要投稿

歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

學習寬恕他人 脫離負面循環

每個人會以自己的方式、自己的速度抵達寬恕，我們需要對自己溫柔，對別人寬厚。

■ 凱薩琳・普瑞特
(暢銷書作者)

「無法原諒別人的人，會毀掉自己非過不可的那座橋，因為每個人都需要得到原諒。」——愛德華・赫伯特。

兩個世界對撞

2007年2月9日晚上，克里斯・威廉斯和妻子及三個最小的孩子出門買甜點。一小時後，他的人生將永遠改變。克里斯回想，在他和家人開車回家的路上，他看到一部汽車快速開

《寬恕的禮物》簡介

我們都是人，人都會犯錯，在人生中的某些時刻，我們都會面臨請求寬恕或給予寬恕的情況。所幸，請求寬恕或給予寬恕，是我們與生俱來的力量。面對重大創傷有五個和解階段：先是震驚，接著是憤怒，再來是悲傷，然後是接受，最後是寬恕和療癒。你得脫離這個循環，要脫離這個循環，唯一的方法就是寬恕。每個人寬恕的途徑和步調不盡相同，有些人可能永遠不會寬恕，那也是他們的應對方式。

本書作者凱薩琳・史瓦辛格・普瑞特訪談22位人士，談論他們如何原諒、寬恕的故事，包括：家暴、外遇、自殺、友誼決裂、戒癮、童年性侵害、重大死亡車禍造成家庭破碎。她是《紐約時報》暢銷書作者、動物權益倡導者，也是一個女兒、姐姐、妻子和繼母。

出版社 / 星出版

出版日期：2022/12/21



下山丘，直直向他們衝過來。克里斯試圖偏離方向，但來車衝力太大，還是撞上了。

他記得聽到震耳欲聾的撞擊聲。當車子終於停下，四周一片死寂。他回頭望著副駕駛座上動不動的妻子，知道她已經斷氣。他使勁轉身，看看後

失去孫子和媳婦的事實。「她想報復。不管什麼時候有假釋聽證會，她都希望我去，但我從來沒去過。」克里斯的母親親自感受不願放下是什麼感覺。原來，對她而言，拒絕寬恕「會開始毀掉你、吞食你。她終於領悟：「我不喜歡這樣，

寬恕是你能送給自己最棒的禮物。賦予你機會，在身處最劇烈的痛苦時感覺寬心。

座的孩子們是否安好。兒子和女兒，雙雙毫無動靜，他馬上知道，他們也走了。雖然看不到另一個兒子，但他直覺他沒事。他把身子轉回前座，看著他毫無生命氣息、肚裡懷著寶寶的妻子。他呆若木雞，沒辦法思考剛剛發生的事。

他閉上眼睛，覺得無助而絕望；他痛不欲生，恨不得自己也死掉。然後，他睜開雙眼，看到剛剛撞到的那輛車。一股奇妙的平靜感油然而生。雖然那一刻如此戰慄，但他已經知道，自己會原諒那名駕駛。

拒絕寬恕會吞食你

我們很多人都覺得不可能原諒從我們身上奪走那麼多的人，克里斯卻明白那是他的選擇。他回憶道：「沒有人可以奪走我們在面臨那些情況時決定做何回應的能力。我要走那條我明知不會還我公平正義、不會讓一切落幕，也不會把我的家人帶回來的路嗎？那條路只可能用憤怒和復仇毒害我剩下的家人。或者，我可以選擇放下一切，選擇換一種方式痊癒呢？」

在克里斯以自己的方式面對這場悲劇時，他身邊的人也是如此。他的母親難以接受突然

我不能這麼過。」

寬恕才能治癒

人們常常緊抓著憤怒不放，以為那才能治癒他們的痛。等到恍然大悟，了解那樣只會使他們受困創傷、無法痊癒，他們才會訴諸僅存的希望：寬恕。選擇寬恕這條路，為克里斯和家人帶來平靜，也幫助開另一輛車的年輕人重建人生，他的名字叫卡麥隆。對克里斯而言，要取回人生的掌控權，除了寬恕，別無選擇。他明白，企求報復會讓他深陷永無止境的憤怒——怨恨循環。「走上憤怒或報復之路、力求嚴懲，這條路不會有圓滿的結局。那可能有一陣子會讓我感覺不錯，但無法讓人死而復生，也無法讓痛楚消失，只會助長憤怒與不公不義的有毒氛圍。」

寬恕是個禮物

寬恕並不容易，是一場持續不斷的奮戰。誠如克里斯所形容的：「我覺得放下一切的渴望是場戰役，分分秒秒都在搏鬥。我會對自己說：『如果我做得到五分鐘，何妨再做五分鐘……。』時間一久，就變得容易一些了。我慢慢培養放下的能力，就像運動員愈來愈擅

長他們練習的運動。」寬恕的能耐會隨時間增強，你有機會鍛鍊出所謂的「寬恕肌肉」。

克里斯不把寬恕視為義務，而是一份禮物：「我相信，那是你能送給自己最棒的禮物。那賦予你能力，在看似所有選擇都被奪走時取回掌控權；賦予你機會，在身處最劇烈的痛苦時感覺寬心。寬恕的人會得到百分之百的效益。」

從同理心得到慰藉

克里斯之所以如此善於寬恕，背後有個祕密。有個重擔，他已經背負了一輩子，而他知道卡麥隆也必須背負。克里斯十六歲時，有天早上開車上班，撞到一個跑到馬路上的小男孩。男孩送醫急救，奮力求生幾天後仍回天乏術。雖然他完全無法避免那起意外，男孩的死仍讓他此後備受折磨。車禍後，男孩家人對克里斯很和善，甚至寫信給他，試著消除他的罪惡感。儘管得到他們的諒解，克里斯仍自責不已。

數十年後，換成他失去家人，他馬上能對卡麥隆感同身受。他知道，他和卡麥隆現在都必須背起這個雙重包袱了：克里斯要承受喪妻喪子之痛，卡麥隆要承受奪走人命的歉疚。但從一開始，克里斯就從同理心得到慰藉。克里斯和卡麥隆共同背負的包袱，成了兩人之間的連結，在兩人向前走的同時，幫助彼此痊癒。

有次兩人碰面，卡麥隆問他：「我這樣害死你的家人，你怎麼可能原諒我？」理解這位年輕人的痛苦，希望他繼續前進，克里斯請卡麥隆挑一個日期，在那天以前放下愧疚。

受信仰啟發

克里斯的寬恕也有一部分是受到信仰啟發，當他需要安慰時，他總能求助於信仰。他知道他的妻小都在天堂，他會想像他們希望他怎麼做，以此為



◀ 選擇寬恕是唯一可以活下去的方式。(網路截圖)

指引。「我的信仰傳統認為他們還活著。某種意義上，我覺得他們正在注視著我。我感覺他們希望我開心。」

如果我難過，我太太就會突然出現，衝口而出：『你在幹什麼？你幹嘛難過？幹嘛生氣？我們沒問題，向前走，開心點。我們最後會在一起的。』」想到妻子，克里斯便能時時提醒自己，選擇寬恕是唯一可以活下去的方式。

能夠訴諸自己的信仰，也讓克里斯得以理解那起永遠改變他人生的意外。他回想：「有時那些悲劇，那些進入我們生命的試煉，就算只是偶然，也是神的安排。神會用祂的恩典，從中創造出奇異的事物，而那

里斯，有沒有什麼建議可以給那些自認永遠無法寬恕的人？他說：「我會提醒他們，允許自己成長，允許自己踏上那段向前的旅程。不要指望一蹴可幾，不要指望馬上就能理解寬恕。」

這樣的自我允許，也幫助克里斯引導自己的孩子努力邁向寬恕。他告訴我：「我想，他們真的很感激我從頭到尾陪他們走完那段旅程。我沒有要求他們立刻抵達某個目的地，也沒有要求完美。」每個人會以自己的方式、自己的速度抵達寬恕，我們需要對自己溫柔，對別人寬厚。每個人都會有需要支持的時刻，都會有覺得分外孤獨的時刻。

有時那些悲劇成為我們生命的試煉，就算只是偶然，也是神的安排。

些事物會繼而成為我們人生體驗的基石，引領我們爬得更高、看得更遠。

允許自己成長

對我們多數人來說，在最需要寬恕的時刻，那段旅程卻看似不可能走完。有些人可能要花好幾個月才能抵達，有些人要花上好幾年的時間，有些人則可能永遠無法寬恕。我問克

里斯說，對他來說，寬恕是一種練習。「那其實是一種生活方式，就好比說：『不管別人怎麼做，不管別人怎麼說，我就是要取回自己的選擇權。』這是你每天都必須練習才能真正做好的事。」正因相信寬恕的力量，克里斯才能熬過難以想像的悲劇，重建希望之路。

(昀恬 / 輯)

・T!!! 書訊・

醒報編輯部 / 輯

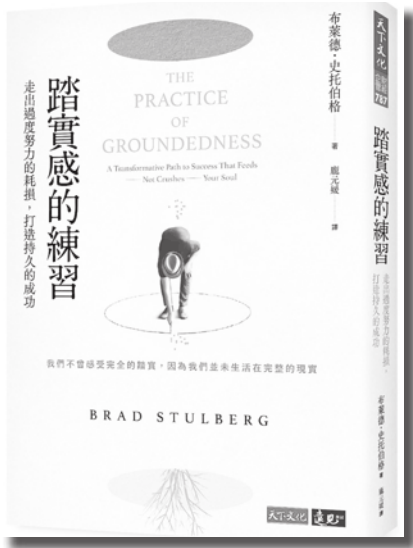
《踏實感的練習》

作者：布萊德・史托伯格（企業教練） 出版社：天下文化

本書作者史托伯格檢視這種病態的文明病，提醒我們必須擺脫「個人英雄主義」永無止境追求超越自己與他人的桎梏。以打造「踏實成功六大原則」為根基，培養「接納」、「臨在」、「耐心」、「脆弱」、「連結」、「運動」，邁向更快樂、健康、充實，同時能發揮個人潛能的人生。

布萊德・史托伯格是知名專欄作家與企業教練，熱衷於運動及戶外活動，長期與企業家、高階主管、

運動員合作，致力於協助人們邁向卓越、幸福以及持久的成功。



《帝國的香水》

作者：卡爾・施洛格（歷史教授） 出版社：遠足文化

二十世紀上半葉巴黎及莫斯科的文化圈，散發出權力所帶來足以魅惑人心的香氣：可可・香奈兒與占領巴黎的德國人合作；另一邊則是知名度遠遠比不上香奈兒，但負責主導全蘇聯化妝香水工業的波林娜・熱姆丘任娜。此外，還有一條支線指向有「德國影壇絕代女神」之稱，同時身陷蘇聯間諜疑雲的奧爾嘉・契訶娃。

卡爾・施洛格曾任教奧德河畔法蘭克福歐洲大學東歐歷史教授。專門研究現代

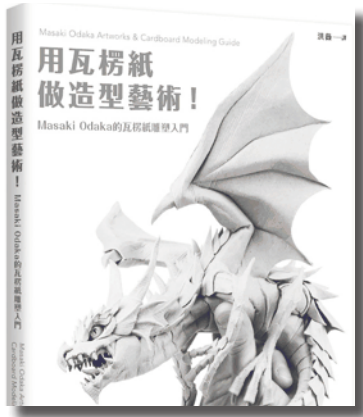


《用瓦楞紙做造型藝術！》

作者：Masaki Odaka(瓦楞紙造型藝術家) 出版社：楓書坊

以動植物與幻想生物為創作母題，追求瓦楞紙雕造型極限的藝術家——Masaki Odaka，將首次公開他的製作技法、靈感發想與工具集錦，為所有有志此道的新手開拓一條具體可實踐的教學專書。書中不僅收錄展覽列展之作，亦包含社群平台上蔚為話題的諧趣創作，愛好造型藝術的你絕不可錯過！

Masaki Odaka 是瓦楞紙造型藝術家，因為兒子的一句：「爸爸做點什麼給我看吧！」為展現厲害的一面，我開始



▼ 72 歲的陳必先以堅定細緻的音符，傳達古往今來、不卑不亢的奮鬥價值。（作者提供）



陳必先琴鍵細訴人生悲苦 —最高尚的「台灣阿嬤」

以一個亞洲人，如何能如此深刻地了解西方音樂文化的本質，陳必先一直是超齡的要求與壓力，才能過關斬將，突破極限。

■ 簡秀枝

（典藏藝術家庭雜誌社社長）

78 歲的葡萄牙鋼琴家皮耶絲（Maria Joao Pires, 1944-）是西方的阿嬤的代表，以性靈救贖般的意境，分享樂友，也留下典範。

72 歲的陳必先（1950-）則是台灣阿嬤，以堅定細緻的音符，傳達古往今來、不卑不亢的奮鬥價值。

台灣村婦的十指功

8 日下午 2 點 30 分，國家音樂廳燈光轉暗，舞台聚光燈照射著史坦威鋼琴，音樂會主角陳必先，在觀眾期待掌聲中，緩緩走出。未施胭脂水粉，灰白頭髮工整束成小馬尾，繫上黑絨花結，過臀的珍珠白色小禮服，配上黑色長裙、黑色絲襪、黑色粗跟包鞋，像極了油畫家李自健（1954-）彩筆下溫馨長者，也像台灣前輩水彩畫家藍蔭鼎（1903-1979）描述的台灣村婦，拙樸素雅。

她坐定鋼琴前，略作沈思，然後，以十指神功，呈現 4 首貝多芬經典奏鳴曲與 3 首安可曲，傾洩而出，整個音樂廳洋溢著濃郁的人性光輝，叩人心弦。重音樂內涵，而不在乎外在打扮，是陳必先留給聽眾的印象，據姐姐陳必全透露，那件珍珠白禮服，還是旅居義大利的豎笛演奏家李逸寧送的夏姿經典外套，還是李逸寧母親林貴美曾穿過的。

冷靜與熱情之間

陳必先演出，取名為「冷靜與熱情之間—陳必先的貝多芬旅程」，曲目都是從貝多芬 32 首奏鳴曲中，精挑細選組合而成，包括貝多芬《D 小調第 17 號鋼琴奏鳴曲《暴風雨》，作

品 31 之 2》、《F 小調第 23 號鋼琴奏鳴曲《熱情》，作品 57》、《A 大調第 28 號鋼琴奏鳴曲，作品 101》與《C 大調第 21 號鋼琴奏鳴曲《華德斯坦》作品 53》。

安可曲共 3 首，分別是：

1、阿諾·荀白克（Arnold Schoenberg, 1874-1951）創作於 1909 年無調性早期鋼琴獨奏曲《3 pieces, Op. 11, No. 1》。

2、斯卡拉蒂（D. Scarlatti, 1685-1757）的《E 大調鍵盤奏鳴曲，K. 162》。

3、舒伯特：即興曲，《D. 899，作品 90，第 1 號》。

其中舒伯特的即興曲，是陳必先看到歐洲戰爭的掙扎混亂，有感於懷，特別以琴聲抒發她心如刀割的情緒，也獻給受難的子民，濃濃的人道關懷，盡在音符中。

絕對音感的孩子

陳必先的父親是位物理化學家，眼界開闊，她的母親也常接觸到西方文化的音樂或文學，就在那種精神環境中長大。當她 4 歲時，就認定她有絕對音感，5 歲開始學習鋼琴，父母懂音樂天才的栽培，不是當時台灣社會足夠的，在經濟拮据環境中，仍堅決讓排行老 4 的女兒，出國接受音樂教育，觀念與作法，相當前衛。

陳必先因此在 9 歲那年，通過 34 位專家學者組成的考選團通過，成為第一位以音樂資賦優異兒童身分出國深造。（非公費留學，學費是自籌的）隔年進入科隆音樂學院，受教於史托克豪森。之後她接受肯普夫、阿勞、安達，以及尼可萊耶娃的指導。陳必先 1972 年 6 月參加比利時布魯塞爾伊莉莎白大賽得獎，同年 9 月獲得 ARD 國際大賽首獎。之後，又奪得



▲ 陳必先與鋼琴結下的 68 年情誼，鋼琴從她的玩具、留學踏腳板、到生命知音，她與鋼琴幾乎形影不離。（作者提供）

「德國荀伯格國際大賽」的首獎及美國「巴赫國際比賽」的首獎。

多國演出任教德國

陳必先曾受邀在許多國際知名的都市演出，例如：倫敦、柏林、慕尼黑、蘇黎世、阿姆斯特丹、東京演出，也和許多樂團和指揮家合作，包括：倫敦交響樂團、BBC 英國廣播交響樂團、阿姆斯特丹音樂廳交響樂團、蘇黎世音樂交響樂團等，也曾和許多指揮家包括：伯納德·海廷克、科林·戴維斯、讓·馬蒂儂、夏爾·杜特華等人合作演出。她一直在德國國立弗萊堡音樂大學任教，並居住於德國。

以一個亞洲人，如何能如此深刻地了解西方音樂文化的本質，對於陳必先來說，一直是超齡的要求與壓力，幸運的是，她過關斬將，突破極限，得以在古典音樂的原鄉，追求音樂方面的發展，尤其德國與泛歐洲的文化薰陶中長大，絕對音樂就在她踩踏的土壤中，德國人尊重貝多芬，中國人、台灣

人同樣也尊重貝多芬，不但完全可以無縫接軌，她化身典範，引西潤中，豐盈了台灣的音樂舞台，留下完美見證。

與鋼琴形影不離

與鋼琴結下的 68 年情誼，鋼琴從她的玩具、留學踏腳板、到生命知音，她與鋼琴幾乎形影不離，同哭、同笑，築夢、圓夢，現在更成為她淑世福國、反饋社會的精神伴侶，不離不棄，相濡以沫，也陸續打造永續的藝術瑰麗，除了音樂會演出，也有許多鋼琴專輯的出版計劃，例如，近期推出的 32 首貝多芬奏鳴曲全本。

經歷過逾甲子的歲月洗鍊，陳必先的柔和自信，從她略顯圓潤的臉龐可以看出，無所驚、無所懼，也不在乎外型打扮。平常寬鬆樸素的衣著，沒有一般音樂家急於賣弄的露背低胸展現美腿的想法，每次在音樂大舞台上，她都是以端莊穩重為主，甚至帶一點老氣與土味，為現代五顏六色、喧賓奪主的女音樂人，樹立典範。



▲ 陳必先對貝多芬的深度見解與詮釋，獨具慧眼。（作者提供）

彈貝多芬感同身受

在彈奏貝多芬曲子，她更多的感同身受，身陷困境，逆來順受，甚至加以轉化，她的音樂表現，始終多了一分年輕音樂家所體會不到的深邃廣袤，以及溫柔與圓融，讓人感動肺腑。

趕在上月聖誕節當天，從高雄衛武營、台中歌劇院，一直到台北國家音樂廳，不多的宣傳，卻迎來滿座的饕客與知音，而且，童叟無欺、跨世代、跨領域的聽眾，對她滿滿的期待與感謝。

從貝多芬《D 小調第 17 號鋼琴奏鳴曲《暴風雨》，作品 31 之 2》，這是貝多芬 32 首奏鳴曲中，最受歡迎的作品之一，創作於 1802 年，出自莎士比亞名著《暴風雨》。該曲以奏鳴曲式寫成，展現他高超作曲手法，把傳統規矩化為己用，出神入化，充滿濃厚幻想曲風，營造出巨大張力，呈現大師之境。曲中有滄海桑田的喟嘆，也不乏深刻內省，陳必先舉重若輕，傳達貝多芬的靈魂世界。

刻骨銘心 琴音動人

至於《F 小調第 23 號鋼琴奏鳴曲熱情，作品 57》，是演出次數最多、錄音與評論文章都是最多的名曲，是貝多芬中期創作代表作，把浪漫主義植入音樂中，讓樂曲結構大大被開展，超越同儕，讓澎湃思潮與宏大張力，聚斂在更深沈、更集中的意志與意境中，命運的嘶吼，夾雜著無助靈魂的哀嚎，在命運的低吟迴盪中，期待勝利號角。陳必先對於命運的挑戰，特別熟悉，感受與思考，特別刻骨銘心，聽來令人潸然落淚。

《A 大調第 28 號鋼琴奏鳴曲，作品 101》是 1816 年貝多芬寫下連篇歌曲《致遙遠的戀人》後不久的創作，色彩鮮明，結構緊實澄明心境與糾結情緒，引領貝多芬邁進晚期創作之所，成為經典的標誌與象徵。

值得一提的是，該曲深邃情感與纖細內涵，拋開束縛，向內自求，展現大器風範。陳必先對該首織度繁複、結構緊密的浪漫派氣魄與格局，頗能掌握，在水到渠成下，呈現宏偉

氣勢，也是讓人動容不已。

做足功課 下足苦功夫

《C 大調第 21 號鋼琴奏鳴曲《華德斯坦》作品 53》是貝多芬 33 歲時的作品，是開啓浪漫樂派大門的磅礴巨作，具備更宏偉的結構、豐富樂思與華麗技巧。

取名《華德斯坦》，正是貝多芬題獻給當年為他奔走努力，讓貝多芬獲得公費到維也納留學的波希米亞伯爵華德斯坦，知遇之恩，湧泉以報。貝多芬利用尾段的絢爛八度滑音，呈現出璀璨豐盈結局，令人神往。陳必先以堅定深刻的十指功夫，展現戲劇張力與昂揚生命力。

這回與 3 場獨奏會一起登場的，還包括熱騰騰的「陳必先：貝多芬鋼琴奏鳴曲全集 Vol. 1, Vol. 2」，也證實陳必先對貝多芬奏鳴曲，做足功課，下足苦功夫。她非常感謝台灣樂迷與朋友們的支持，讓她有機會做該次的錄音。

深度見解與詮釋

兒時前往德國學習音樂，實際上展開了另一個生命，換成完全不同的生活，也因此讓「聽音樂」進化到另一個境界，尤其在貝多芬的音樂當中，隱藏著多舛命運，彷彿無法扭轉，也沒有什麼希望，但是陳必先寧可相信，凡事必須依靠自己的努力，去創造、去突破。

陳必先對貝多芬的深度見解與詮釋，獨具慧眼，也是為什麼她詮釋的貝多芬時，讓人深刻感受到其中的純粹感（purity）。鋼琴家對樂譜的詮釋，能以最純粹的樣貌呈現，這也是陳必先粉絲滿天下，只要公開舉行音樂會，必然引來滿座聽眾。她非常善於處理細緻微妙部分，透過幾乎細微不可見的表達方式，轉換著音樂內在的深厚見解與意涵。

什麼是台灣人的形象，台灣阿嬤的感覺又是什麼？從陳必先身上，看出她的專注、自信、去除繁飾，展現拙樸實在的自己。陳必先始終慈眉善目，謙虛溫厚，呈現了台灣阿嬤的最高貴動人的質感、清晰正向的價值觀，而且，學到老彈到老，心堅意誠，腳步不斷，令人打從心底佩服！！