

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



蔡總統聲望 39.7% 綠仍陷困境



地震研究能量強 如何落實要緊



露天咖啡座 與陽光共飲 (溫小平)

《今日靈修》



普發現金排富？

政府三月將普發現金 6000 元，在野黨立委擔心很多有錢人不缺 6000 元，但窮人需要的卻不只 6000 元；其實政府雖不願排富，但民間可以發起捐出 6000 元運動，集合許多富人的 6000 元，來救助需要的貧戶？

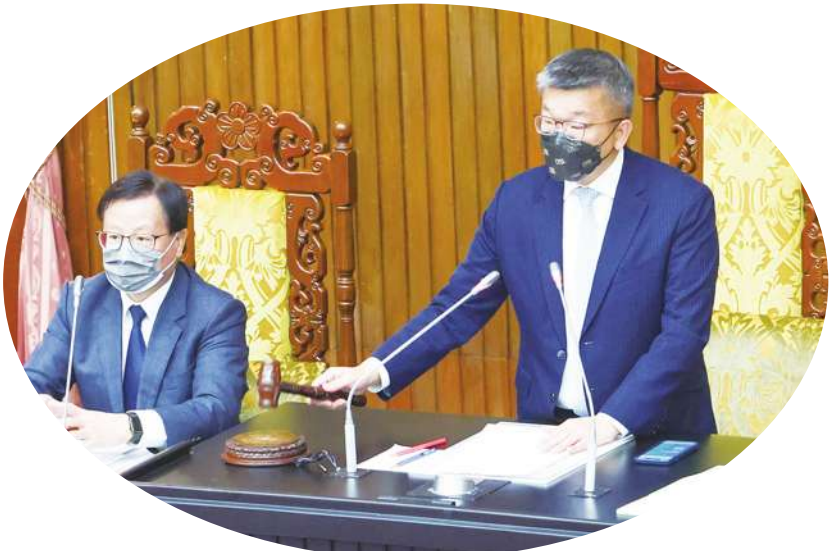
▼ 立法院 21 日 3 讀通過《疫後強化經濟與社會韌性及全民共享經濟成果特別條例》，將超徵稅收中的新台幣 3800 億元，用於普發現金、挹注健保基金、擴大公共運輸補貼等 10 類項目。(中央社)



特別條例 3 讀通過 普發現金最快 3/10

立法院 21 日 3 讀通過《特別條例》，民進黨團透露，最快 3 月 10 日可通過總預算。

【本報記者呂翔禾台北報導】普發現金 6 千有法源依據了！立法院 21 日 3 讀通過《疫後強化經濟與社會韌性及全民共享經濟成果特別條例》，將超徵稅收中的新台幣 3800 億元，用於普發現金、挹注健保基金、擴大公共運輸補貼等 10 類項目。民進黨團透露，最快 3 月 10 日可通過總預算。對此，時力立委陳椒華則說，交通部應積極改善偏鄉運輸。



超徵稅收有 10 項用途

21 日院會三讀《疫後特別條例》，法案名稱採行政院版本，條例共有 7 條文，條文內容主要依照行政院版本和民進黨團所提修正動議通過；特別條例所定強化經濟與社會韌性及全民共享經濟成果，適用於 10 類項目範圍。一，挹注全民健康保險基金、勞工保險基金及台灣電力股份有限公司；二，減輕居住負擔及提高居住品質；三，擴大公共運輸補貼，減輕通勤族群交通負擔；四，加強照顧弱勢族群及提供關懷服務；五，推動產業及中小企業升級轉型。六，加速擴大吸引國際觀光客；七，強化農業基礎設施，照顧農漁民權益；八，減輕就學貸款人的負擔；九，擴大藝文消費及振興藝文產業；十，普發現金。

最快 3 周後通過

▲ 立法院會 21 日三讀通過攸關全民發現金的疫後強化經濟與社會韌性及全民共享經濟成果特別條例，規範超徵稅收中的新台幣 3800 億元，用於普發現金。(中央社)

另外，三讀通過的條文也明定，疫後特別條例所需經費上限為 3800 億元，以特別預算方式編列，所需經費來源，得以移用以前年度歲計賸餘或舉借債務支應。但執行期間如果還有以前年度歲計賸餘可供移用時，應優先支應，不得舉借債務，行政院也將在之後提出特別預算到立院審查。

在野黨仍有質疑

民進黨立委鄭運鵬透露，如果沒有 1 個月的冷凍期、各黨團沒有意見，最理想的狀況 24 日行政院將特別預算送到立法院，3 月 3 日立法院的院會請陳建仁院長報告並備詢，6 日進委員會審查、7 日進程序委員會，10 日院會表決通過特別預算。但他強調，相關程序還要經過黨團協商。

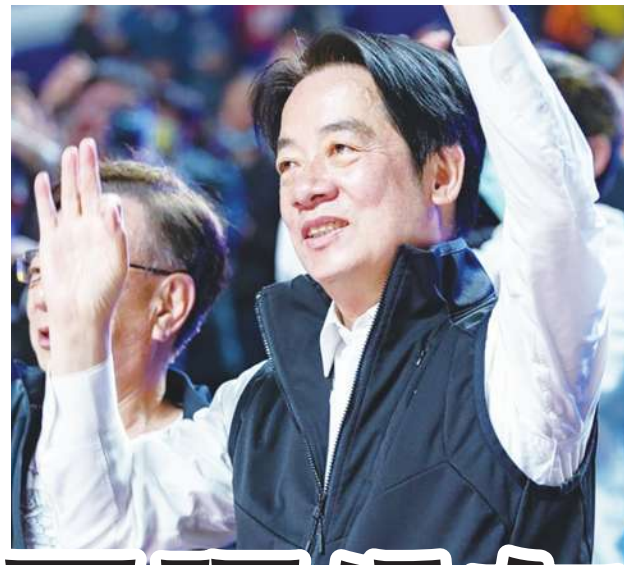
對此，國民黨立委曾銘宗在 3 讀後發言表示，去年稅收超徵超過 4900 億，過去 6 年超徵 1.2 兆稅收，普發 1 萬元現金的財源綽綽有餘，民眾面對疫情衝擊已快活不下去，民進黨卻不願多發 4 千，因此國民黨提出附帶決議，包括規定申請補助的中小企業要提出相應優惠措施，還有儘速提出補助措施。

時代力量立委陳椒華直言，勞健保補助、北北基桃交通月票等政策都不是長遠的解決問題，請勞動部、交通部等相關部會都要提出具體改革方案，包括勞健保方案、偏鄉交通改善等，不是用特別預算就能解決，且財政部也要成立監督小組，避免未來又有超徵稅收、特別預算常態化的問題。

▼ 最新民調顯示，侯友宜的支持度是眾候選人最高。(侯友宜臉書)



▼ 台灣民意基金會 21 日指出，民進黨目前仍處於施政困境，也讓支持獨立的比例創下新低。(賴清德臉書)



總統大選民調公布 侯友宜正全面領先

台灣民意基金會 21 日最新民調出爐，侯友宜、賴清德與柯文哲競爭，支持度分別為 32%、28% 與 20%。

【本報記者呂翔禾台北報導】侯友宜在黨內民調大勝郭台銘，也不怕與賴清德、柯文哲三腳督！台灣民意基金會 21 日最新民調出爐，侯友宜在黨內支持度高達 34%，大於郭台銘的 22%、朱立倫 9%；如果是侯友宜、賴清德與柯文哲競爭，支持度分別為 32%、28% 與 20%，且國民黨的支持度已以 27.1% 領先民進黨 26.9%。

侯友宜是最強候選人

21 日發佈的最新民調顯示，在國民黨內的民調，33.6% 支持新北市長侯友宜，22.2% 支持鴻海創辦人郭台銘，還有 9.4% 是國民黨主席朱立倫；如果是侯、郭單獨對決，侯友宜更以 44.6% 的支持度領先郭台銘的 27.7%。游盈隆認為，郭台銘過去一個月飽受輿論批評，同時聲援者少，確實有殺

傷力。

民調也將侯友宜、賴清德與民眾黨主席柯文哲 3 人進行比較，發現侯友宜支持度仍最高，有 32.4%，賴清德 27.7% 與柯文哲 19.5%，和上個月相比，賴清德支持度重挫 6.3%，侯友宜略升 1%，柯文哲下滑 2.8%，但目前賴、侯的民調互有起伏，游盈隆直言，要預測結果仍不容易。

國民黨成第一大黨

如果柯文哲退出總統大選，侯友宜對上賴清德將會是 47.4% 比 32.7%，代表柯文哲退出選舉會對國民黨有利，但以政治現實來說，柯文哲退出 2024 總統大選的機率微乎其微，游盈隆說，做這個民調純粹是要凸顯民進黨的社會基礎，已經明顯小於在野的國民黨與民眾黨的總合，「不一定

非民進黨執政不可。」

在政黨支持傾向上，國民黨的支持度從上個月的 21.5% 上升到 27.1%，躍身第一大黨，民進黨支持度則以 26.9% 居次，支持度微升 0.8%，但民眾黨的支持度從 20.3% 大跌至 12.3%，時代力量與基進黨也從 4.3% 分別跌至 1.1% 與 1%。游盈隆認為，賴清德上任後宣示改善學倫、黑金與初選三大問題，但民意還沒有反應上來。

游盈隆表示，藍白支持者的重疊度很高，2022 地方選舉國民黨大勝，以及 2024 總統大選，民眾預期國民黨有機會重返執政，讓民眾黨的民調重挫，他認為，民眾黨的支持度要站起來，有待民眾黨領導階層證明自己在基本政治理念主張和政策作為上有別於、甚至優於國民黨和民進黨。



《焦點圖文》

大陸冷氣團影響 部分地區低溫探 10 度

氣象專家吳德榮表示，受大陸冷氣團影響，21 日晚間、22 日清晨部分地區低溫約攝氏 10 度左右。圖為台北西門町，街頭民眾穿著大衣、外套禦寒。(中央社)

社論

外銷受創、內需缺工 應速建立新商業模式

速建立新商業模式

台灣經濟發展重工輕商，如今外銷因全球經濟不景氣，連續5個月負成長，今年1月出口金額315億美元，大減逾21%，內需產業因疫情解封火熱，卻面臨缺工、低薪、產值低落窘境，旅遊業年年逆差，如何建立新商業模式，提升服務業產值，是當務之急。

全球經濟不景氣

最近美國重量級科技公司利空頻傳，去年第四季普遍大衰退，蘋果最新公佈營收1172億美元，淨利300億美元，衰

退13.4%。微軟營收527億美元，淨利164億美元，也是衰退。Google營收760億美元，淨利136.2億美元，比起前一年同期淨利206.4億美元，衰退更大，其他如Amazon、AWS、Meta、Tesla處境皆相同。另外，台灣對第一大出口國中國與香港，去年12月出口金額大減16.4%。對歐洲及東南亞出口，各減一成。外銷訂單去年12月總計為522億美元，比2021年同期下降逾23%，連續下跌4個月，跌勢不止，今年1月再挫。

外銷產業受創

台灣的主力產業IoT資通訊、視聽消費性電子產品出口年減10.7%，石化、塑膠、工具機、基本金屬，出口年減2至3成，甚至連半導體產業，晶片存貨都堆滿倉庫，如何加速去化，降低成本，增加營收，各大企業同感辛苦。工業產品出口不順暢，貿易順差重創，今年1月為23億4千萬美元，是去年同期的一半，象徵景氣低迷的藍燈，已連續兩個月不變，今年經濟成長率應該只有2.8%，難達預

期的3%。

內需服務業缺工嚴重

工業產品外銷受創，期待內需服務業因為新冠疫情解封，能夠彌補外銷的不足，2022年零售營業額達4兆2815億元，比前一年成長7.4%，創歷年最佳紀錄。卻又面臨缺工窘境，職缺竟然高達一百多萬人，嚴重衝擊產業發展。少子化及國人外移嚴重，再加上重工輕商產業發展失衡，大量年輕人投入工業生產，內需商業及服務業不受重視，

不論是百貨餐飲、觀光旅遊、長期照護、社會工作、傳播媒體、醫療服務、教育事業、物流業…，待遇偏低，招募人才困難，困境無法突破，已成普遍現象。以觀光旅遊為例，國人寧願到鄰近的日本、韓國、香港、澳洲、紐西蘭、夏威夷旅行，價格比在國內旅遊還便宜，而且台灣各地景點重複性太高，夜市、廟宇、人工化景觀，大致雷同，不僅難以吸引國際觀光客，連自己國人旅遊的興致都不高。

全球經濟不景氣，長期重工輕商的產業政策，造成經濟發展失衡，政府有必要徹底檢討，如何建立內需服務業良好的發展環境，建立新商業模式，提升從業人員合理的薪資待遇，吸引國內外勞工願意來台工作，並鼓勵海外旅客來台消費，是當前政府振興經濟的重要課題。

民進黨仍陷困境 蔡總統聲望 39.7%

台灣民意基金會21日最新民調顯示，蔡總統聲望39.7%，比上個月微升0.6%，但基金會董事長游盈隆認為，民進黨仍陷困境。

【本報記者呂翔禾台北報導】蔡英文總統仍無法逃脫執政困境！台灣民意基金會21日最新民調顯示，蔡總統聲望39.7%，比上個月微升0.6%，不滿意也從上個月的49.3%下降到44.2%，但台灣民意基金會董事長游盈隆認為，雖然略有改善，仍看不出何時滿意度會高於不滿意度。另外，民眾對新行政院長陳建仁的好感度為38.4%，對比去年尚未就任時的48.7%下降10.3%。

仍陷執政困境

民調顯示，蔡英文的支持度39.7%、不支持度44.3%，仍陷在從去年12月底不支持大於支持的「執政困境」。游盈隆分析，民眾對內閣改組反應冷淡，因此雖然蔡總統的滿意度比起1月提升0.6%，不滿意也下降5%左右，但目前還看不出來蔡總統有脫困（支持大於不支持）的可能，就要看未來是否有好的執政表現。

而國人對於陳建仁新內閣的評價，民調指出，38%滿意陳內閣的組成，34%不滿意，新內閣的社會支持基礎略顯薄弱，尤



▲民調顯示，蔡英文的支持度39.7%，不支持度44.3%，仍陷在從去年12月底不支持大於支持的「執政困境」。圖為總統蔡英文（右）21日在總統府接見美國聯邦眾議員肯納（Ro Khanna）（左）訪團。（中央社）

其大學及以上教育程度者，滿意者略多於不滿意者5.7%。另外，針對陳建仁個人的感情溫度，38.4%民眾對陳建仁感情溫度高於51度（代表有好感）、30.6%為50度（無感覺）、15.5%是49度（反感）。

陳建仁滿意度大跌

游盈隆表示，基金會曾在2022年3月針對國人對前副總統陳建仁的感情溫度做過調查，但當時並沒有發表，如今對比發現，去年3月國人對陳建仁好感為48.7%，現在是38.4%，下跌了10.3%；反感度則從9.5%提升到15.5%，感情溫度從62度下降到56度。

他指出，過去一年，國人對陳建仁的感情溫度出現明顯降溫現象，對他有好感的人大幅減少10.8%，換算實際人口數，約減少208萬人次；此外，對他有反感的人上升6%，約等於115萬人，陳建仁在1年前曾擁有政治明星等級的熱度，但一年後人氣大不如前，箇中原

因為何，值得探索。

獨派士氣低迷

另外，民調也指出，支持台獨的比例從去年8月的50%，下跌到44%，是2019年12月以來最低（45%），游盈隆直

言，贊成獨立的支持度高低與民進黨執政高度相關，民進黨目前陷入施政困境，也讓民眾對於台獨的信心下降，雖然獨立比例仍最多，但這樣的幅度不可小覷，「獨派選民目前處於士氣最渙散的時刻」。

6成保母將退休 基金會9萬獎金招新血

【本報記者簡嘉佑台北報導】基金會祭9萬元就業獎助金，盼填補托育人力！彭婉如基金會執行長王兆慶21日於記者會表示，台灣目前近6成的保母將於10年內退休，且雙薪家庭托育需求上升，未來保母將供不應求。對此，基金會推出就業補助方案，只要新加入「在家托育」人員最高可領9萬元的就業獎助金，協助引入新人的介紹人也有1萬元獎助金。

原先已經育有2個嬰幼兒的保母無法再任職居家保母，但衛福部於20日修法，調整居家托育保母的照顧人數規範，放寬條件讓自身有孩子的保母能進一步就職，以擴大托育量能。對此，彭婉如基金會也祭出獎助金加碼，盼能補足托育量能。

6成保母將退休

王兆慶說，根據衛福部資料統計，2021年底全台約2萬7千名居家托育保母，但其中逾6成人力將於十年內陸續退休，如果沒有招募新的托育人力，各縣市居家托育人力將攔腰斬半，產生嚴重斷層。台灣面臨少子女化狀況，未來保母人力需求應會持續

減少，剛好可以「供需平衡」？但王兆慶指出，現在家庭型態改變，雙薪家庭增加，女性生育後仍期望能留在職場，所以隨著家庭型態轉變，托育的需求其實正在上升。

除了居家托育的保母之外，台灣其實還有托嬰中心的選擇。但曾於托嬰中心工作的托育專員莊子萱表示，托嬰中心不僅要求限制多，也很常有「超收」的狀況，托育人員不僅面臨低薪，工作環境也相當辛苦。

獎助金招募新保母

彭婉如基金會指出，機構式托嬰中心大多是私有化且市場導向，容易衍生薪資糾紛、違法超收等問題，不利現場勞動條件，也有害照顧品質。而居家托育保母薪資條件較好，也相較能兼顧個別孩子的需求。

為了鼓勵更多新血投入居家托育，彭婉如基金會推出最高9萬的「就業獎助金」，只要保母投入居家托育的服務滿一個月後，就能提出獎金申請，初步提供2萬5千元，如果保母可以連續托育滿三個月或一年，會再階段性提供2萬5千與4萬元的獎助金。

仍反對普發現金 時力：應補助弱勢

【本報記者呂翔禾台北報導】「稅收不應該普發6千，應該有排富條款，並擴大補助弱勢！」時代力量21日在議場前召開記者會，立委邱顯智直言，有錢人根本不需要普發6千，應該增加排富條款；立委王婉諭也說，希望各黨能修改《特別條例》第3條預算範圍的爭議；立委陳椒華則指出，勞健保、退撫基金後續應制定長期改革方案。

應增排富條款

立法院21日院會表決《疫後強化經濟與社會韌性及全民共享經濟成果特別條例》，時代力量在表決前於議場門口召開記者會，立院總召邱顯智指出，他們的立場很明顯，就是反對大撒幣政策，如果撒幣政策有用的話，馬英九時代的消費券等政策應該就會奏效，民進黨也不會有上台的機會。邱顯智強調，超徵稅收應該進行社會重分配，且目前根本沒有《預算法》第83條規定，需要增列特別預算的緊急狀況，他痛批民進黨將特別預算常態

化、規避監督，且諸多條文中只有照顧弱勢者比較有正當性，因此他們反對普發現金，希望能增加排富條款，會在表決中尋求各黨派支持。

補貼非長久之計

王婉諭提到，如果特別預算不排富就沒有正當性、也不特別，形同政策買票，希望各黨團能讓特別預算優先照顧弱勢、進行合理分配。王婉諭也說，感謝各黨團之前在朝野協商支持時代力量補助學貸、興建社

會住宅與提升交通品質的提案，且民進黨也將空白授權的條文修改，值得肯定。

但她也指出，《特別預算》第3條還有很多討論空間，如補助台電等，希望能再研議。陳椒華表示，特別預算不能常態化，雖然在預算中將補貼台電，但這根本無法解決台電長期的嚴重虧損，包括勞健保、退撫基金都應該從基本制度面進行改善，而非短暫補貼，未來特別預算送到立法院會嚴格監督。

《地震應變專題 2-1》

地震研究能量強 如何落實更要緊

前中研院研究員汪中和受訪時表示，台灣的地震研究很強，但在地質敏感區、斷層的公布仍有待加強。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣有至少4個大學有研究地震的單位，學術能量豐沛，但如何將這些知識普及才

是關鍵！」前中研院研究員汪中和受訪時表示，台灣的地震研究很強，但在地質敏感區、斷層的公布仍有待加強。台大

地質系副教授曾泰琳受訪時也說，這些知識如何讓政策改變、並讓民眾對地震風險更了解才是關鍵。

台灣是地震之島

有鑑於土耳其發生強震，造成上萬人死亡，各界也相當關心台灣面對地震的應變措施。地震災害研究中心副主任詹忠翰曾列出台灣需要提防的4大地震帶：橫跨台南與嘉義的六甲斷層與中洲構造（尚未完全確認為斷層）、北部山腳斷層、花蓮外海隱沒帶，及花東縱谷斷層。

台灣的地質相當複雜，除了有3大岩類（變質、火成、沉積岩）都有以外，菲律賓海板塊平均以每年8公分的速率，持續推擠著歐亞大陸板塊，地殼內累積的應力不斷增加，台灣與土耳其一樣，都是地球上會發生災害性地震的高潛能區，且台灣的地質狀況也相當破碎，橫貫公路容易因為岩石

崩塌而中斷。

台灣地震監測網密集

前中研院地科研究所研究員汪中和受訪時表示，台灣有完善的地震監測網、活躍的地震學術研究社群（台大、中央、中正、中研院等），以及積極任事的政府單位（氣象局、防災中心等），在全球地震科學界有很好口碑及影響力，面對國內的地震災害，可以發揮群策群力的功效，是值得肯定的事。

台大地質系副教授曾泰琳受訪時也說，台灣的地震測站非常密集，GPS定位、InSAR（干涉合成孔徑雷達）衛星資訊影像、斷層調查等資訊都相當豐富，研究人員很多，且許多老師都很願意討論，而且很多資料公布的速度在亞洲國家來說，算是非常快速的，「通常強震來後幾個禮拜就會有學術研討會討論！」

斷層需精確測量

曾泰琳表示，台灣還有地震預警警報，之前也曾修正地震震度的標準，相關規定都有跟國際接軌，不過她認為在斷層調查上還需要有更詳細的資料。她解釋，雖然現在有很多先進的地球物理方法可以遙測斷層，但如果能到實地進行開挖探勘還是最好，但台灣在開

挖上的相關法規仍相對不利於基本自然災害調查。

汪中和也說，台灣的地震速報工作相當有成果，但是只能等待地震發生後，爭取有限的時效；最需要的還是地震的預測與先期的掌握，但是這方面的工作需要長期的人力與物力的投入，需要政府提供更多的資源，持續支持。他指出，在防災層面上，活動斷層的精準定位與掌握，仍然有待加強。

地質單位應擴大編制

曾泰琳說明，以美國地質調查局（USGS）為例，該機構有許多重量級學者進駐，且編制相當龐大，有利於美國進行詳細的地質調查，但台灣的地調所規模就很小，很多調查變成發包制，但台灣近年來還要開發地熱，地熱發電會將高壓水注入地下，對於當地地質條件的影響更需要人力進行地質調查。

她甚至認為，地調所與氣象局應該合併，曾泰琳指出，氣象局針對民眾發預警簡訊、公告震度，而地調所研究該地震的機制，但地震與斷層其實不該分開來討論，雖然災防中心有跨部會的資訊平台，但並非長久機制，需要有更快速彙整相關資料的平台，才會有利後續消防、警政單位的配合，讓救災更順暢。



▲專家認為，台灣民眾需要對地震風險有更多認知，政府可透過教育、產業發展與公布資訊著手。（Wikimedia Commons）

《地震應變專題 2-2》

地震防災要多重整合 應協助產業化

【本報記者呂翔禾台北報導】「地震防災牽涉斷層公布、學校與公司行號避難，若要強化防災就必須要產業化！」台灣防災產業協會秘書長黃少薇受訪時指出，防災需要以產業化的方式，讓全面面對地震等天災的傷害更少，她舉例，地震預報系統、防震補助、整合更多資訊的APP、針對不同產業發災害簡訊，都是可以發展的方向。

增加災害預防機制

台大地質系副教授曾泰琳受訪時也說，民眾看到國家級警報，多數都不會進行「趴下、掩護、穩住」的動作，但以日本為例，不只國家將斷層的資訊都公布，民眾也會落實災害演練。她認為，台灣的防災演習頻率應該增加，讓民眾清楚了解避難場所，還有災害當下的因應措施。

「台灣的災害應變很好，但

缺少預防與重建的機制！」台灣防災產業協會秘書長黃少薇表示，雖然台灣的地震觀測網很密集，但過去是屬於設立「區域型」的地震觀測網，如果能增設「在地型」、內建演算法的地震儀，就可以讓處於震央的地區更快因應地震災害（傳統型的盲區是震央區）。

涉房價敏感高

「地震不只是科學問題，還牽扯到房價！」她也感嘆，在2015年中研院馬國鳳教授發佈台灣各地的發震機率圖前，沒有人敢公布相關研究，過去在義大利有被起訴的前例，但後來包括台南地震、美崙地震都有命中，防災界才開始重視起來。

黃少薇提到，台灣國土就這麼大，斷層就是很多，但民眾不願意政府公布這些資訊，以免影響房價，與其樂觀認為災害不會發生、假裝不知道地下

有斷層，她呼籲政府可仿效日本，將所有資訊公開，並協助921大地震以前建造的房子進行防震補強，或是危老都更。

更重視地震風險

她舉例說，日本就有販售特別用來強化桌子結構的鋼柱，地震時躲進來可以比較安心，台灣雖也有賣類似的產品，且政府還願意提供高風險建築每棟500多萬的加強補助，但很多管委會卻不願申請。

曾泰琳指出，台灣的地震研究走的很前面，許多老師調查的斷層都遠比地調所公布的多，但重點是如果將這些資訊公布後，民眾知道50年內家附近的斷層錯動機率後需要做什麼，921大地震後政府有修改建築法規，若有按照規範施工，應該就會有很好的防震，但以新竹棒球場為例，建築過程中頻出包，很難讓民眾對建築安全有信心。

黃少薇表示，日本政府會協助鋪設海底電纜，以快速預警外海地震，且地震發生時，日本氣象廳的REIC（即時地震情報利用協議會）就會匯集地震資訊後，針對媒體、建築業、交通、瓦斯、電力公司等不同單位發送該行業所需的地震預警資訊，民眾在地震發生時就可以不用擔心瓦斯沒關，因為業者已經提前收到簡訊。

公私方應協力防災

前中研院地科所研究員汪中和受訪時也說，政府應以家戶為單位，推廣緊急避難包的儲備，以及發生地震時的應變作為。

社區則可設立避難中心，平時推動有關地震的知識宣導與教育，組織義工，做好避震防災的資源儲備；同時推動調查社區的弱點及危險處，結合政府與民間力量加以強化改善。

國標舞亞巡賽 28 日舉辦 台灣熱舞秀魅力

【本報記者簡嘉佑台北報導】華爾滋優雅舞步、節奏緊湊的捷舞、接續火熱的探戈與恰恰，台灣國標舞代表選手各秀風采！國標舞亞巡賽28日將於小巨蛋舉辦，吸引澳洲、加拿大、德國、日本等世界各地好手到台灣一較高下。台北市政府體育局局長王泓翔表示，亞巡賽已經成為國際賽事，將有1千名國內外舞者共襄盛舉。

代表台灣的舞者陳柏澄與黃子盈也於記者會現場跳了一段優雅的華爾滋，輕盈的步伐曾獲青年摩登舞世界排名第9的佳績。黃子盈透露，他們6歲

就開始學習華爾滋。

舞者陳陽奕與高聖玫是2022台灣AL業餘拉丁舞年度冠軍，21日陳陽奕身著低胸西裝、高聖玫披上暗紅、點綴亮片的舞衣，獻上火力四射的恰恰表演。他們透露，今年從「業餘」轉戰「職業」賽事，開啟舞蹈的新里程碑，在舞蹈用力上或情感表達上，都需要很大的轉變。

台北市政府體育局局長王泓翔表示，亞巡賽已經是四大公開賽之一，將有近1千名國內外選手共襄盛舉，期許未來台灣能承接更多的國際賽事，讓



中醫助類風濕關節 正骨手法解疼痛

【本報記者簡嘉佑台北報導】天氣變化類風濕關節炎就發作，教人痛得不得了！台北榮總傳統醫學部主任龔彥穎21日於記者會表示，目前臨床治療類風濕可以搭配中藥、正骨手術，能有效解關節疼痛。傳統醫學部醫師盧禾澍也現場示範關節鬆動術及正骨手法，舒緩病患的疼痛狀況。

類風濕性關節炎為自體免疫疾病，發生率約總人口1%，在台灣約有10萬名患者，成因主要與基因遺傳有關，通常發生於如手指、腳趾等小關節上，長期可能導致關節變形的狀

況。目前臨床治療的目標主要是緩解疼痛，抑制發炎及減緩關節的破壞。

鬆動關節緩解疼痛

台北榮總指出，目前類風濕關節炎的臨床治療主要使用抗類風濕性西藥、生物製劑及消炎等藥物治療，但因為副作用及費用較高，許多病人也開始尋求中醫的幫助。

龔彥穎表示，類風濕性關節炎的病患使用西藥治療之外，搭配針灸、徒手治療，並加上中藥洗劑等整合治療，發炎指數、關節疼痛腫脹及生活品質

明顯改善，治療效果更佳，也在國際醫療雜誌上刊登文章。

中藥活血通絡

具中醫師及物理治療師背景的盧禾澍也現場示範關節鬆動術及正骨手法，幫助病患紊亂關節恢復對位，舒緩類風濕性關節炎的變形疼痛。除了徒手正骨手術與針灸外，臺北榮總中醫團隊也研發「傷科洗劑」，由防風、芥、川芎、甘草等12項中藥材製成，具有疏散風濕與活血通絡等功效，適合關節炎患者使用。

冰敷消熱脹發炎

65歲徐小姐長期受類風濕性關節炎所苦，手腳關節經核磁共振及X光檢查發現有骨性侵犯，發炎指數過高等狀況，規律服用抗風濕藥物控制，由於副作用因素，尋求中醫協助，目前疾病穩定，關節腫痛現象明顯改善。

此外，骨科專科醫師文浩然也曾指出，於患處敷冰，能減少發熱腫脹，也要多休息，避免太大的動作，可以紓緩徵狀。但如果有一段時間內不停復發的話，就應該及早求診或覆診。



▲台灣代表選手代表王甯弘（左）與劉怡微（右）28日將代表台灣參加亞洲國標舞亞巡賽。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

台灣走向國際舞壇。

世界舞蹈組織總會會長Arunas Buzikas表示，亞巡賽讓台灣在國際舞壇飾演重要角色，國際舞者也把台北列入比賽行程，也很高興能看到台灣年輕選手的現場演出。

▼日本目前 13 歲的性同意權是已開發中國家最低，也是 G7 國家中最低，日本政府 20 日宣布修法，擴大對女性的性自主權保障，並加嚴強姦犯的處罰。（網路截圖）



日修法保護女性性同意年齡提至 16 歲

【本報記者呂翔禾台北報導】日本女性需要更多性自主權的保障！日本法務省（司法部）20 日提案，將女性的性同意權年齡保障從 13 歲提升到 16 歲，代表在 16 歲以下只要未經同意就性交即為強姦，並加重強姦犯的刑度。日本目前 13 歲的性同意權是已開發國家中最低，也是 G7 國家中最低。

在 2019 年，日本有男性遭指控性侵卻獲判無罪，引發大眾不滿，日本政府才研議修法。

加重強姦犯刑度

根據《英國廣播公司》報導，日本法務省 20 日提案，將女

日本法務省 20 日提案，將女性的性同意權年齡保障從 13 歲提升到 16 歲，並加重強姦犯的刑度。

性的「性同意權」年齡從 13 歲提升至 16 歲，未來只要 16 歲以下未經當事人同意就性交即為強姦罪。另外也將強姦罪的刑度從最高 10 年加重到 15 年，並增加強姦罪的定義。

日本目前 13 歲的性同意權是已開發中國家最低，也是 G7 國家中最低，德國與義大利是 14 歲、法國與希臘是 15 歲，英國與美國許多州是 16 歲。

過去對於性侵的定義是「妨害性自主」，被害人必須證明自己有誓死抵抗、捍衛貞操，

才可能被認為遭遇強暴，在「抵抗行為」上容易出現定義模糊而難以定罪的情況（有可能被害人不同意但沒有展現抵抗行為，就不會被認為強姦），而「性同意權」的概念是性主動的一方有責任要確認對方在「完全清醒」的狀態下「同意」性行為。

日本女性保障再加油

而日本在 16 歲以上還是採取「妨害性自主」的定義，但法

務省新增如喝醉、下藥等讓性被動方失去身體控制的狀況，日本法務省表示，修法並非讓受害者更難或更容易贏得強姦判決，而是希望判決能夠更加一致，此次修法預計今年夏天在日本國會通過。

《VICE 新聞網》提到，2019 年，日本發生兩起重大強姦犯罪案，其中一起案件遭指控強姦女兒，法官雖然認定已經違反女兒意願，卻在一審判無罪，雖然經過檢調再上訴後有定罪，已引發輿論熱議；另外，還有男性因為「誤認」對方同意，所以獲判無罪，引發民眾上街抗議，日本政府才決定修法。

新聞自由世界倒數 孟加拉再封反對派報紙

【本報記者王慶宇綜合報導】孟加拉反對黨的主要報紙《每日生活》20 日遭政府強制停業且上訴失敗，讓外界擔心孟加拉正逐漸變為獨裁政權。孟加拉 2018 年上路的數位安全法，讓非親執政黨的媒體越來越難生存，孟加拉國內近年來的政治轉變也讓該國的新聞自由指數排名甚至低於俄羅斯與阿富汗。

關閉反對黨報紙

根據《德國之聲》報導，《每日生活》先前因為遭政府勒令停業，因此向政府提起行政訴訟。但在 19 日遭判敗訴定讞之後，該報社 20 日就無法再發行報紙。判決指出，《每日生活》已經違反印刷出版法，因此不得繼續營業。

據了解，《每日生活》是孟加拉主要反對黨《孟加拉民族主義黨》的主要喉舌管道。該報會報導許多遭親政府富商控

制的主流媒體所不敢報導的新聞。在報社被勒令停業後，上百名員工上街抗議政府不合理的停業令。

孟恐走上獨裁路

《半島電視台》指出，由於《每日生活》的發行人，同時也是孟加拉民族主義黨的黨主席拉曼，因為是政府的通緝犯且沒有將報社發行人一職轉讓，所以才會讓報社違反印刷出版法。

孟加拉近年來逐漸加強打壓新聞自由的力道，自 2018 數位安全法上路以來，已有上百人遭逮捕。政府也才在今年 1 月勒令 191 個新聞網站關閉。這讓外界憂心孟加拉總理哈西娜正逐漸把孟加拉轉變為獨裁政權。而孟加拉也在 2022 的世界新聞自由指數中排名 162，比 155 名的俄羅斯與 156 名的阿富汗還要糟糕。



▲孟加拉政府 20 日勒令反對黨報紙停業，讓該國的新聞自由每況愈下（圖為示意圖）。（photo by Wikimedia）

安理會批以色列過度屯墾 美國未聲援

【本報記者呂翔禾台北報導】美國對盟友以色列的屯墾行為也感到不滿！聯合國安理會 20 日由 15 個理事國全體通過對以色列在約旦河西岸屯墾，侵占巴勒斯坦土地的譴責，連向來力挺以色列的美國也沒有意見，讓以色列很不滿。以巴長期以來在加薩走廊有嚴重領土衝突，近來更因以色列極右派政府上台而加劇。

美國不挺以色列？

根據《半島電視台》報導，聯合國安理會 20 日發表聲明，對於以色列近日將屯墾區合法化的行為感到失望，呼籲以色列要尊重巴勒斯坦政府的權益，以 1967 年的兩國方案為雙方互動基礎。由於聯合國安理會決議需要 15 個理事國全體同意才能通過，連向來支



▲聯合國近日對以色列屯墾表達譴責，以色列不滿罕見反批同意此決議的美國。（Photo by @netanyahu via Twitter）

持以色列的美國都沒有否決這項聲明。

該聲明表示，安理會尊重各國在國際認定的邊界上和平、安全生活的權利，以巴雙方需要享有對等的自由、安全、尊嚴等保障，並呼籲各方不要進一步挑釁，尊重國際人權法相

關規範。對此，以色列總理納坦雅胡辦公室則發表聲明，駁斥安理會的主張，且對於美國居然支持這項聲明感到不滿，認為聯合國縱容巴勒斯坦發展恐怖主義。

以巴問題難解

但 NGO「人權觀察」認為聯合國譴責以色列的力道不夠強烈，尤其是美國在聯合國大會只有語焉不詳的反對以色列屯墾，但未進行明言譴責。以色列在 1967 年占領東耶路撒冷與加薩走廊、約旦河西岸，為了宣示佔領的正當性，以色列讓大量民眾前往占領區進行屯墾、行使主權，且用軍隊驅趕原本住在當地的巴勒斯坦民眾，引發阿拉伯國家不滿。

但以以色列背後有美國撐腰，且過去阿拉伯國家多次對以色列發動戰爭皆被擊退，也讓以巴衝突延續至今，美國在前總統川普時期非常挺以色列，甚至將美國駐以色列大使館遷移到耶路撒冷，同時透過外交手段讓阿拉伯國家與以色列改善關係，孤立巴勒斯坦與伊朗。

但拜登上台後，雖然美國仍是以色列盟友，但相挺的態度不如川普時期。

圖文選粹

圖文 / 中央社

拜登閃電訪問基輔 與普丁對抗白熱化



▲美國總統拜登在俄烏戰爭一週前夕閃電訪問烏克蘭首都基輔。紐約時報分析，拜登與俄羅斯總統普丁對抗日趨激烈，兩人本週演說預計呈現截然不同的世界觀，重現美蘇冷戰氛圍。（圖取自 instagram.com.zelenskiy_official）

美國加州灣區出現雞蛋荒



▲美國加州灣區最近爆發雞蛋荒，超商蛋區經常出現搶購情況，架上掛著「全國缺蛋，每位顧客限買兩盒」公告。

▼193 國代表將聚首於紐約討論海洋公約，保護海洋不受到過度捕撈、汙染等威脅。(Photo by Hotel Kaesong on Flickr under C.C. License)



全球協議護公海 防止濫捕、汙染

【本報記者簡嘉佑綜合報導】各國積極促公約，維護公海環境安全！193 國代表將聚首於紐約討論海洋公約，保護海洋不受到過度捕撈、汙染等威脅。專家指出，海洋可調節氣候、孕育生物，但濫捕與汙染是目前海洋面臨的最大威脅。除了全球協議之外，容易受到氣候變遷的國家尋求公私部門的財政支援。

海洋公約促合作

《半島電視台》報導，公海為各國經濟海域以外的區域，約佔 3 分之 2 的海洋面積，蘊含多種深海魚

193 國代表將聚首於紐約討論海洋公約，保護海洋不受到過度捕撈、汙染等威脅。

類、保育類動物等。但因為缺乏全球性的協議保護，導致常出現不肖漁民濫捕的狀況，嚴重威脅生物多樣性，估計有 10% 的動植物面臨滅絕威脅。多達 193 個聯合國成員國代表將於 27 日於紐約舉行會談，試圖完成海洋公約協議，以保護世界海洋免受過度捕撈、汙染和其他威脅。因為海洋在調節全球氣候有著重要角色，能夠儲存 4 分之 1 的二氧化碳。海洋保護活動人士茲卡

蘭表示，海洋支持著廣泛生物生存，其中也包含人類尚未發現百萬種的物種。世界自然基金會海洋政策與治理專員卡巴特說，海洋環境惡化的主因就是「濫捕」，這不僅會導致魚類滅絕，也會削弱魚類重建族群的能力。她指出，約有 40% 的魚類被捕獲後，會被當做廢棄物丟棄。

汙染、濫捕大問題

海洋面臨的另一個重大威脅

是「汙染」，包括來自於陸地的塑膠、汙水導致海底細菌過度生長，耗盡海洋的氧氣，使海洋生物因氧氣不足而死亡。同時，全球暖化也破壞海洋環境，造成大量珊瑚白化等。

除了世界性的海洋協議之外，各國各洲也想方設法挽救海洋環境。《外媒》報導，非洲面對氣候變遷的嚴重影響時，為了緩和氣候變遷狀況，需要政府或民間組織的財政支持。非洲開發銀行行長安德西雅說，非洲金融支援需要各方合作，才能有效調動金融資源，重點在於協助非洲國家適應氣候變遷。

中國沿海城市升溫 3 度 恐受海水衝擊

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國沿海城市恐因升溫受淹水之苦。美國氣象公司最新報告指出，在氣候變遷影響下，如果溫度上升攝氏 3 度，包括江蘇與山東等 16 個沿海地區恐將受到海水上漲衝擊影響，且江蘇省佔中國 GDP10%，而美國最受影響的地區則是佛羅里達州。

衝擊全球製造業

據《CNN》報導，氣候風險公司 XDI 使用氣候模型與天氣與環境數據分析全球 2600 個以上地區，在 2050 年之前，因為溫度上升攝氏 3 度所帶來的經濟損失。

分析結果發現，目前貢獻全球經濟發展重要地區，恐將面臨海水上漲、河水氾濫與森林野火威脅，而且在前 20 大最易受威脅地區中，中國便佔其中 16 個，其中工業化且佔中國 GDP10% 的江蘇省排名全球第



一，其次是山東以及煉鋼大本營河北省，河南則排名第四。該公司執行長哈丁表示，「全球製造業往亞洲遷移後，等於在原本就脆弱的地區大幅增加基礎設施投資，讓當地產業更容易受到氣候變遷的影響。」除了中國以外，風險最高的其他地區還包括第十名的美國佛羅里達、加州為 19 名與 46 名的紐約，印度則有 9 個地區排

名前 50 名內。

多數地區易淹水

據《半島電視台》報導，哈丁指出，「我們已經感受到全世界各地氣候事件的明顯衝擊，而且程度只會繼續增加。」這次最受威脅的其他地區，還包括南美洲阿根廷的

布宜諾斯艾利斯、亞洲越南的胡志明市與印尼的雅加達，歐洲風險最高地區則是德國的下薩克森邦，威尼斯所在地義大利的威內托則是排名歐洲第 4 高風險地區。

研究人員卡爾馬龍指出，「對於那些想要在這些地區建造工廠、建立供應鏈的人來說，必須再三思而後行，考慮極端氣候的風險。」

電流刺激脊髓 助中風患者恢復運動

【本報記者簡嘉佑綜合報導】電流刺激脊髓神經，有助中風患者恢復運動！根據統計，全球約 4 分之 1 的人在一生中會歷經中風，並留下運動困難等後遺症。最新研究指出，透過電流刺激，能強化大腦傳遞的訊號，讓手臂恢復力量、增加運動範圍。接受實驗的受試者強調，電流只是像搔癢的感覺，並不會痛。

4 分之 1 民衆會中風

《衛報》報導，全球約有 4 分之 1 的人會在一生中經歷中風，之後往往伴隨著長期的後遺症，包括肌肉無力、活動困難等，甚至影響到患者的日常生活，無法自行吃飯、穿衣服等。

中風指的就是突發性的腦血管疾病。因為腦血管阻塞或腦血管破裂，而造成突然的大腦局部或全部的功能失調，腦部組織受到壓迫或得不到足夠的血液，而導致機能受損或壞死。

電流治療恢復運動

《自然期刊》指出，透過刺激脊髓內的神經細胞，能夠有效治療中風患者。研究人

員指出，中風會導致大腦與脊髓神經的連結斷裂，使得腦部的電子訊號無法傳遞到手部神經，進而導致手臂無法正常運動。

卡內基梅隆大學博士韋伯指出，通過電流刺激感覺神經元，來放大電子訊號，將大腦的訊號成功傳遞至手臂神經。他說，具體方法是在脊髓上插宛如義大利麵條大小的針，並通過電擊刺激。

受試者接受 29 天、每天約四個小時的測驗，最終患者不僅手臂的力量增強，活動範圍也有擴大，更讓患者能進行原本難以達成的任務。其中一名受試者盧得克說，「電流刺激的感覺有點像搔癢，但不會疼痛，可能需要一點時間適應」。

不抽菸能預防中風

另外一位研究者皮隆迪尼指出，研究到了最後一週，受試者的運動功能都出現永久性的改善，即不需要接受電流刺激，受試者依舊能大幅活動手臂。

但預防勝於治療。我國衛福部指出，預防中風最好的方式就是「均衡的飲食，少鹽、少糖、少油，也少吃動物油脂及內臟」；「不抽菸且不過量飲酒」；「規律的運動」與「定期健康檢查」。



▲ 根據統計，全球約 4 分之 1 的人在一生中會歷經中風，並留下運動困難等後遺症。(Photo on Flickr under C.C. License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

印度電子展 葛葆萱為台達電新產品剪綵



▲ 印度 ELECRAMA 2023 電子展在德里衛星城市大諾伊達 (Greater Noida) 舉行，駐印度代表葛葆萱 (右) 20 日參觀台達電展館和台達電印度區總裁林正彬 (左) 共同為綠能電動車充電站剪綵。



■ 陳文茜
(媒體人)

雲漢的心房顫動，突然呼吸停止。才 67 歲。

我們的時代往往也是在一個點上，瞬間轉彎。911，阿拉伯之春，川普當選，烏克蘭戰爭，……這些都是他長期關注的議題。是否也是如此，他選擇不就醫，在幾乎不能行走的生活中，讓生命間轉彎？或許那一刻，他隱約聽聞，衆多捨不得的哭聲。但他仍選擇訣然而去。

他可能是最後一人

我一直以為在這個世界上，能夠與之偕老、聆聽其知識浩瀚，真誠待人處事，尤其處理兩岸危機的人，恐怕只有朱雲漢一

我一直以為在這個世界上，能夠與之偕老、聆聽其知識浩瀚，真誠待人處事，尤其處理兩岸危機的人，恐怕只有朱雲漢一人。

人。他可能是最後一人，可以同時穿梭美國，得到美國國務院、智庫、外交政策協會、美國頂尖中國問題專家尊敬的台灣唯一一人。他也可能是最後一人，可以以卓越的分析得到北京的敬意，讓北京領導人充分瞭解掀起台海戰爭，對於中國經濟的不利；對於中國崛起的歷史性挫敗。可能也是最後。但他突然離開了。深夜我接到他的哥哥雲鵬的電話，那一端他嚎啕大哭；這一端我心痛如絞。他走後我翻閱半個月前

的對話，除了某日已經疼痛難捱無法入眠，請求我幫助之外，寫給我的訊息都是美國中央情報局長 Burns 的台海戰爭見解，台灣駐外代表處無視台海危機一直遊說美國政要來台訪問、或是總統想至美國國會演說。

虛弱沒有阻擋他的筆

2014 年，在天下雜誌邀請下，我們一起開專欄。但我在 2019 年肺腺癌開刀後停筆。直到 2022 年中後，才恢復專欄。而朱雲漢

不久也罹患直腸癌。流著血，喘著身子，虛弱無力，但他仍筆耕不輟未曾停止撰寫專欄。為什麼？

他擔憂在幾方任性且自私盤算的局勢中，一個不小心擦槍走火；我們共同成長的故鄉成為廢墟，而人類陷入毀滅性的戰爭。他是知識份子，他不能沈默。雲漢看了我寫的「台海危機」文章，顯然不同意。身為一位自由主義者，一位謙謙君子，他很少更正別人的意見。

但這一次他清楚地告訴我「2023 年後會愈來愈危險」。他憂慮全球化的逆轉，他擔憂台海危機首當其衝的同時，因為直腸癌，他正天天流著血，或是不斷瀉肚。他的虛弱，沒有阻擋他的筆，他的憂心。

危機，迎面而來

相識約三十多年，多數時候朱雲漢多半面帶笑容，即使川普上臺，看我大驚小怪，他仍樂觀看待。他相信美國共和黨的文官體制，會一定程度節制他。但當美國國內形成貧富差距的大鴻溝，美國的仇恨已經徹底改變這個國家；正如我們經常看到的歷史悲劇，一切已瞬間轉變。

危機，迎面而來。從美國國內、變成烏克蘭，接下來：台灣。

生病了 仍有夢

記得蔣經國紀念圖書館完成時，他怕我被感染，約我一人先去參觀。他全程陪同。

握著他的手何其冰冷，他的臉頰何其蒼白。但他的使命感，何其澎湃！

他向朋友們一一介紹建築師符傳禎如何結合現代建築及蘇州庭園，一點一滴完成建築。景觀設計在七海官邸前人工湖，種植野薑花，一種親水、自然野生的植物，放在總統圖書館最醒目之處。弧形的線條，湖水上的音樂廳……當時我們，都生了病，但仍有夢。約好 2022 年底把陳毓襄找來，辦跨年湖上音樂會。如現代的蘇州評彈；然後一起看煙火。

參觀的時候，我分四次行走，太喘；雲漢除了臉色蒼白，仍有體力。笑笑地敘事園區建築及各

界贊助的點滴。我常常想，他是否抱著人生最後的所有力氣，想要完成台灣第一個國際水準的總統紀念圖書館？

以國家為己任

他介紹牆上張大千惟一的二玄社複製畫，那是他傾全力以私交不以公費爭取而來的。但豈止複製畫是惟一，他身上帶著太多惟一。這麼多年來，他從不為自己爭取官位、權力。自李登輝、尤其連戰院長特別賞識他……所有的官位他皆一一揮手拒絕。相對於他的同輩、他極力栽培的學生們，皆傾權術之巧，一一追逐權力。

有一次他很感慨地問我，為什麼？

這種以國家為己任，視權力如鴻毛的風骨……在我們的土地上幾乎快要絕跡。他像一位從迷宮出來的使者，只見一望無垠的沙漠，朦朧中，遠處爭權奪利的海市蜃樓，正在廝殺。

停在風裡 停在雲裡

即使我們的國家、我們的生活之地，已經處在可能的戰爭邊緣。我們許久未見蝴蝶觀望我們的模樣。在牠們眼中，我們可能很醜陋而不自覺。我們許久未經歷戰爭的殘酷，那是八十年前古老的記憶。當衆人只知激情無知地往前走時，他決定停下來。

停在風裡。停在雲裡。



■ 劉伯恩
(減肥名醫)

有一位蔡先生上門求診，他原本是個業務，體型很瘦，BMI 落在 18-20 之間，但因為疫情爆發，他的業績逐漸下滑，整天為工作焦慮到睡不著覺，於是求助精神科開藥，孰不知他服藥一年後，竟胖了十幾公斤。

後來，我們分析他的藥發現，當中有些藥的成分會降低人體的新陳代謝率進而導致發胖，因此今天要討論 10 種常見易引起肥胖的藥物。

抗憂鬱藥物引肥胖

大部分減肥藥的原理多是促進人體新陳代謝率、降低小腸吸收脂肪，或是刺激腦中下視丘的飽食中樞神經細胞，讓人提前產生飽足感等。目前經衛生署核准上市的減肥藥，如羅氏鮮、康熾伴等皆為處方用藥，必須經過醫生評估後才能開立，民眾平時是無法在藥局架上購買。

首先，我們來講第一種常見易引起肥胖的藥物抗憂鬱症的處方，MAO 抑制劑、三環抗憂鬱劑、鋰鹽。其中，三環抗憂鬱劑被廣泛用於精神疾病治療，

除憂鬱症外，對恐懼症、疼痛、夜尿等也可有療效，但三環抗憂鬱劑會阻斷人體某些受器運作，降低活動力、增加食慾以及降低基礎代謝率。

憂鬱症與第二種抗焦慮症的處方用藥有些會重疊，但抗焦慮症主要用於緩解交感神經緊張情緒，有些也會使人發胖，第三種抗癲癇藥物，癲癇主要是多種原因引起腦部神經元群陣發性異常放電所致的功能異常，正確治療是不會發胖，但有部分患者吃了抗癲癇藥德巴金後食慾會變很好，體重也會增加。

藥物使新陳代謝下降

第四種抗組織胺藥物常用於過敏性鼻炎或過敏性皮膚的處方簽中，如希普利敏液，會導致食慾增加，進而引發過度進食與變胖的狀況。第五種心律不整藥物主要用於高血壓病患或傳導障礙的病人，像是降血壓藥乙型阻斷劑，也會阻斷脂肪的分解，導致脂肪不容易消失，形成所謂的「頑固脂肪」。

根據研究，乙型阻斷劑使用後可使病人的新陳代謝減少 10%，平均增加體重 1.2 公斤。

第六種糖尿病藥物，如使用胰島素製劑會催生胰島素驅使血液中的葡萄糖進入細胞內被使用掉，但是當病患不忌口時，過多的葡萄糖會不斷地進入細胞內，這些多餘而未被利用的葡萄糖會被轉換成脂肪囤積起來，因而造成體重的增加。

第七種性腺荷爾蒙減少，女性荷爾蒙之一的雌激素有許多重要作用，其中之一是促進脂肪燃燒，而在更年期時雌激素分泌不足，再加上基礎代謝率降低，就會導致脂肪容易囤積，形成容易肥胖的體質。

脂溶性維生素也易胖

第八種腎上腺皮質是人體維持生命的重要器官，會分泌 3 種主要的類固醇激素：皮質醛酮、皮質素醇、雄性激素。像類風濕關節炎、器官移植後抗排斥用藥，甚至氣喘或一些過敏疾病也會含有腎上腺皮質素的處方，長期服用腎上腺皮質素會促使食慾變好，造成體重增加。

第九種抗腫瘤用藥，用在治療乳癌的 Tamoxifen 也會使新陳代謝率下降，最後，第十種服用過多的保健食品也會造成肥

「藥」你瘦也「藥」你胖

10 種常見的易引起肥胖藥物

1. 抗憂鬱症藥物： MAO 抑制劑、三環抗憂鬱劑、鋰鹽。
2. 抗焦慮症藥物
3. 抗癲癇藥物： 如：Vdlpoat
4. 抗組織胺藥物： 過敏性鼻炎及過敏性皮膚用藥。
5. 心律不整藥物： 乙型阻斷劑 (Inderal)
6. 糖尿病藥物： 胰島素製劑。
7. 性腺荷爾蒙： 更年期使用的雌激素、某些避藥調經片。
8. 腎上腺皮質素： 副腎皮質素及一些器官移植後抗排斥用藥。
9. 抗腫瘤用藥： 用在治療乳癌的 Tamoxifen。
10. 其它保健食品： 攝取過量的維他命

胖，像是維他命 A、維他命 D、維他命 E 是脂溶性的維生素，它必須配合脂肪才能吸收，因此如果攝取過多，也同樣會增加脂肪的吸收導致肥胖。

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 250

切莫急定人罪

■ 王建煊
(前監察院院長、
天使居創辦人)

從前我在大學教租稅法，寒假有幾位同學補考，有位同學的答案跟書本字句九成以上相同，甚至連標點符號都一樣，我想一定是監考老師不嚴，同學拿書出來抄，我很生氣的要給他打零分。

不隨意定人的罪

但為了讓他心服口服，第二學期上課時，幾位補考同學都以原試題重考一遍。結果那位同學的答案仍有七成與書本文字相同。

我嚇了一跳，差一點做了冤枉學生的事。這位同學其實是以背國文的方式應考。我在想如果給他打零分，他一定會向我或學校申訴，而我一定會堅持他是作弊的，不是冤大了嗎？

這件事給我很大的警惕，任何事都不能想當然耳，就去定別人的罪。

判案必須有證據

一位小姐在候機室等飛機，拿出皮包裡的書及一包餅乾，邊吃邊看書。旁邊一位男士也拿她的餅乾，一片一片的吃，吃完上飛機時還對她笑一笑。這位小姐很生

氣，這位男士怎麼這樣無聊。上了飛機坐定後，女士打開皮包，發現自己的餅乾仍在皮包內，原來剛才她吃的餅乾是那位男士的。

這使我想起，在媒體看到很多殺人犯，大家幾乎都認為涉案人是罪犯，最後法官以證據不足，無罪釋放，輿論一片譁然。從前我對這種判法，也會有很多負面意見。但經過上次考租稅法的經驗後，我的想法就有些改變。判人生死的案子，必須有絕對的證據，否則造成奪人生命的冤案，那要如何挽救，不是會難過一輩子嗎？

被冤枉很難受

講到這裡就想到很多媒體未審先判，在案情未完全明朗，證據也不是那麼確鑿時，媒體的種種報導，幾乎就已經定了那人的罪了，甚至對檢察官及法官都造成起訴或審判上的壓力，這對當事人是不公道且危險的。

我們損失一點錢，有時也會難過，但最難過的莫過於被人冤枉，即使是小事，都會久壓心頭不散。如果是大事，那就只有在內心深處喊：「天啦！天理何在！」所以每個人都應謹慎小心，不要去冤枉別人，急著定人罪。

2012 年 9 月 1 日創刊迄今 深度報導·極簡樂讀 發行人 / 林意玲 網站：www.anntw.com 發行所 / 台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閱字第 38 號執照登記為新聞紙交寄 不零售，訂閱一年 4000 元
訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿與新聞信箱 / anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 通訊處 / (105) 台北市松山區民生東路四段 54 號 810 室

免疫系統如何運作？

身體不可能是一個封閉的系統——它無法避免的有著體內與體外直接交互作用的地方，而這些地方都是身體極危險的弱點。

■ 菲利普·德特默

（科學作家）

資源需要從外到內，而垃圾則需要從內到外。所以身體不可能是一個封閉的系統——它無法避免的有著體內與體外直接交互作用的地方。

而這些地方是極危險的弱點，可以允許不速之客潛入肉體大陸。事實上，絕大多數讓你生病的病原體都是藉由與外界發生交互作用的地方進入體內。在由嘴巴開始到臀部結束的長管，或者在那些通往洞穴系統，讓某些物質得以進行交換的隧道支脈中。

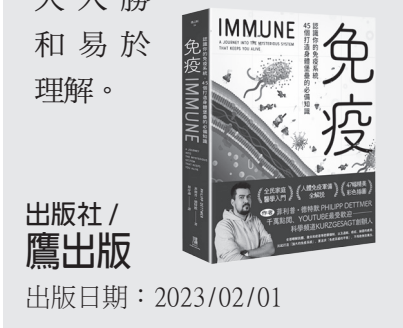
黏膜沼澤王國

肺、腸胃、嘴巴、呼吸道和生殖道實際上只是被包裹在體

《免疫》簡介

本書揭示了為什麼提升免疫系統實際上是無稽之談、寄生蟲如何避開防禦系統潛入身體、病毒是如何運作的，以及當你割傷自己時，傷口中發生了哪些事情。

菲利普·德特默是「Kurzgesagt」頻道的創始人和首席作家。「Kurzgesagt」是YouTube最大的科學頻道之一，擁有超過1400萬訂閱者和10億次觀看數。德特默一開始將「Kurzgesagt」當作是一個充滿熱情的計畫，期望從整體的觀點去解釋複雜的概念。當這個頻道起飛之後，德特默進而全職投入將困難的想法變得引人入勝和易於理解。



Yanyan 書訊

《因為不敢拒絕你，我總在浪費生命！》

作者：智語
出版社：清文華泉
與商業哲學》、《天使就在我身邊》、《可哥和她的英國朋友們》等作品。

本書透過近百篇情境案例真實而準確地再現工作和生活中所碰到近乎無法拒絕、無法面對的大小事件，透過有效且實用的「拒絕術」，讓讀者在面臨類似問題或處於此類情境時能理性向對方說「NO」。本書將為讀者開啟一個全新的社交方式，從此以後，拒絕他人不再是難題！

智語本名李鑫，自由撰稿人，著有小說《蝴蝶劫》、《一勝九敗：日本新首富柳井正的創業人生

內的體外部分，這些體內的部分襯有可以稱為「內部皮膚」的東西。不幸的是，它正確的名字是黏膜。但是為了讓它更嚇人一點，讓我們稱它為黏膜沼澤王國。

沼澤王國需要解決的巨大

肺、腸胃、嘴巴、呼吸道和生殖道實際上只是被包裹在體內的體外部分，這些體內的部分襯有可以稱為「內部皮膚」。

問題是，要讓身體需要的營養和要排除的物質可以輕易地穿越，同時又讓病原體難以穿越。這代表在沼澤王國和其周圍的免疫系統必須與身體的其他部分不同。

雖然肉體大陸大部分都是無菌的狀態，沒有微生物，沒有任何的其他東西，但沼澤王國一直在與各種類的其他東西接觸——必需攝入的食塊、剛通過的那些難以消化的東西、擁有通行證被允許留在腸道中的友善細菌，還包括各種在空氣中流動而被吸入體內的顆粒，從污染到灰塵等等。

人體免疫系統很嚴謹

當然還有無數不受歡迎訪客，試圖潛入體內並通過防禦機制。有一些是不小心迷路的無辜旅行者，其中一些是專門捕獵人類的危險病原體。這使得在黏膜周圍的免疫系統工作變得很麻煩，維持平衡也更加艱難。因此在黏膜沼澤王國，免疫系統必須要有一點包容性。

相較之下，在身體大部分的部位，免疫系統一點都不寬容。就像在割傷自己而且細菌侵入軟組織時，免疫系統會以極大的暴力和憤怒做出反應。皮下或肉體裡有細菌是完全無法被接受的事，也就需要立即不計

成本地將它殺死。但在黏膜的周圍，這是不可能的。想像一下，免疫系統以同樣的憤怒去攻擊每一個在食物上不受歡迎的細菌，還有生鏽釘子場景中的細菌。

想像一下，免疫系統對於呼

吸中的每一粒塵埃都做出劇烈的反應。不，沼澤王國的免疫系統不可能像身體其他部位的免疫系統一樣，否則只會破壞身體交換氣體和資源的場所。

建立防禦系統

這可以使你的生活很悲慘，甚至殺了你（對於許多受苦於自體免疫性疾病或過敏的人來說，確實是如此。）在黏膜中，免疫系統必須學會放輕腳步，並在被激怒時，盡可能地採取局部性的行動。但同時，黏膜又是全身最脆弱的部位，所以免疫系統在這也不可以太過無能或是超級平靜。這真是一個難以破解的問題。

因此，防止入侵的第一個對策是成為讓有害微生物害怕而且又致命的地方。因此，黏膜會採用許多不同的防禦系統。

黏膜沼澤保護

如果皮膚像廣闊的沙漠和幾乎無法逾越的牆壁保護著肉體大陸的邊界，黏膜就像一片廣闊的沼澤，有著致命的陷阱和一群巡邏的防護者。它比沙漠和皮膚的邊界牆更容易通過，但仍不是很容易通過。那麼什麼是黏膜，它是如何保護你的呢？

沼澤王國的第一道防線就是沼澤本身——黏膜。黏液是

一種滑而黏稠的物質，有點像水水的凝膠。它是你所知道在鼻子裡黏糊糊的東西，感冒時變得特別明顯而噁心——但它實際上遍布在身體內——在腸道、肺、呼吸系統，你的嘴裡，以及眼瞼內側。

所有被包裹在體內與外界接觸的表面，都被黏膜覆蓋著。黏液是由杯狀細胞（Goblet cell）不斷產生的。這些細胞對於免疫系統的故事並不是很重要，而且看起來很滑稽。可以把它們想像成被壓扁的奇怪蠕蟲，必須不斷地嘔吐去製造黏液層。

黏液中的陷阱

黏稠的黏液有許多種用途——最簡單的說，它就只是一個物理屏障，入侵者很難接觸到它覆蓋的細胞。想像一下在充滿黏液的游泳池中游泳。然後想像一下試圖潛入水底，可是水池有300英尺深（請包容這一個想像）。

黏液不僅是一種黏性屏障，而且充滿著類似沙漠王國中令人不愉快和震驚的東西——鹽、可以溶解微生物外部的酶武器，以及一些特殊物質可以吸收細菌生存所需要的關鍵營養物質，所以細菌會在黏液中餓死。

大部分的黏液也充滿了致命的IgA抗體。所以就其本身而言，沼澤黏糊糊的部分並不是一個非常受客人歡迎的地方。但它不僅可以保護你免受外部入侵者的侵害，還可以保護身體不被自己傷害。

「體內皮膚」的細胞

但黏液不止是靜靜地坐在那——它也會移動。由纖細纖毛（看起來有點像微小毛髮的胞器）組成的一個龐大網絡，覆蓋著構成黏膜的第一層特殊細胞——表皮細胞。你可以想像一下，這這些細胞就相當於你的皮膚細胞。它們是直接位



於黏膜邊界的細胞，僅被黏液覆蓋著。它們是「體內皮膚」的細胞。

在身體某些地方，只有一層的表皮細胞，只有一個細胞的厚度介於黏液和體內之間。表皮細胞無法像皮膚一般的奢侈，有數百個細胞堆疊在一起。表皮細胞是不好惹的。

儘管它們其實不是免疫系統，在防禦中卻發揮著至關重要的作用。因為它們特別擅長活化免疫系統，並以特殊的細胞激素尋求幫助。可以將表皮細胞想像成民兵，雖然不是敵軍的對手，但在敵人入侵時是防禦系統額外的一層幫助。

表皮細胞的工作

表皮細胞的工作之一是運用毛狀的纖毛移動黏液去覆蓋自

身體大部分的部位，免疫系統一點都不寬容，像割傷的傷口有細菌侵入軟組織時，免疫系統會以極大的暴力和憤怒做出反應。

己的細胞膜。某一些微生物會利用纖毛讓自己四處移動，而表皮細胞則是藉由纖毛同步地「拍打」，來移動覆蓋著自己的黏液。黏液移動的方向取決於它們所存在的位置。在呼吸道、鼻子和肺部，黏液經由嘴

膜。它實際上遍布在身體內——在腸道、肺、呼吸系統，你的嘴裡，以及眼瞼內側。（網路截圖）

巴或鼻子直接排出體外，或經由稍微的繞路，最終被吞進胃中。

在我們的生命中會吞下相當大量的黏液。即便這相當令人作嘔，它卻是個相當不錯的系統。畢竟，胃裡充滿著大多數病原體無法生存的酸液海洋。物質在腸子裡移動的方向也應該是相當明確的——東西從胃裡來，接著移動到肛門，所有進入嘴裡的東西最終都必須從這裡離開。

各王國聯盟保護身體

但是黏膜沼澤王國並不真的是一個單一的王國——它更像是一個由許多不同王國一起組成的聯盟。儘管彼此非常地不同，為了共同的目標同心協力。這是很合理的。皮膚沙漠王

國在腳底和下背部之間的厚度可能不同，但工作性質差不多。相比之下，肺部黏膜、腸道黏膜以及女性生殖道的黏膜有著完全不同的工作。依據身體各領域不同的專長，免疫系統保護它們的方式也不同。

（昀恬／輯）

《Instagram 流行配色手帖》

作者：iyamadesign
出版社：悅知文化
最高賞、坎城創意獎、紐約ADC金獎、ONE SHOW DESIGN金獎等眾多榮譽獎項。

由日本mt紙膠帶、藝術總策畫，親自傳授——9大主題、93組合、372色、1953個實例，以「適用場景」和「風格類型」區分，全方位收集適用於各種主題的配色提案。除了色彩組合，更包含了圖樣設計示範，以及顏色搭配的比例建議。

iyamadesign最知名的專案為日本和紙膠帶「mt」品牌的商品設計、活動企劃與空間策展，業務範圍包括品牌設計、視覺識別、產品包裝與書籍設計等。曾獲D&AD

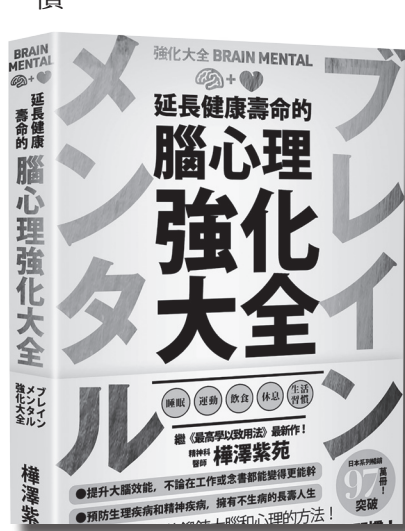


《延長健康壽命的腦心理強化大全》

作者：樺澤紫苑
出版社：春天出版社
對睡眠、運動、飲食、休息等項目，向大家介紹100個有科學根據的良好生活習慣。

「工作上經常出包」、「在公司裡一直不受到肯定」等，你只能發揮出原本一半的能力，或許是「生活習慣」造成的。改善生活習慣可說是「最厲害的工作技巧」。透過調整生活習慣，不僅「大腦效能」會變好，「工作效率」也會大大提升。並且，罹患憂鬱症、失智症等精神疾病的風險也會大幅降低。

追蹤人數超過50萬人，每天發布「保健資訊」的精神科醫師樺澤紫苑，針



▼ 丹麥哥本哈根的觀光客極多。



露天咖啡座， 與陽光共飲

每個人的美麗身影，俊美顏容，甚至桌上的咖啡杯、餐點、裝飾的小花瓶，都成了街景的點綴。

文&攝影 / 溫小平（作家）

▼ 德國布萊梅或站或坐照樣聊天。



天冷，風兒呼呼吹，或是一陣陣雨降下，想喝咖啡，肯定是走進屋裡，躲過風雨襲擊，也免得熱呼呼的咖啡很快就冷卻了。無論你是獨飲，或是三五好友共飲，在如此浪漫氛圍下，才能彼此取暖。

若是天晴了，陽光鑽出雲端出來散步，大夥也就紛紛走到戶外，享受陽光的溫暖，跟路過的清風一起飛揚。於是，從歐洲開始盛行的露天咖啡座，逐漸蔓延，成為許多咖啡族的愛好。為什麼天氣炎熱，即使室內有冷氣可吹，大家還是喜歡坐在室外？除了渴望陽光的撫觸之外，那是只有咖啡愛好者才知道的秘密呢！

享受歐洲日光浴

一、享受日光浴。

一年之中比較缺乏陽光普照的北歐、東歐或中西歐等國的人士，最為喜愛，只要到夏短冬長的地區旅行，一旦氣候轉暖，陽光露臉，咖啡族就迫不及待現身。我到挪威的里爾哈默小鎮時，甚至看到貼心的商家，連座椅都鋪上羊毛椅墊或毛毯，讓顧客禦寒、保暖。

二、盡情高談闊論。

由於處在開放空間，視野開闊，人來人往之際，加上車聲穿梭，嗓門大的人可以無拘無束地聊天，不用擔心吵到別人。德國布萊梅老街附近的街道即使狹窄，依然有人樂在露天咖啡座間，歇歇痠疼的腳。

欣賞城市風光

三、方便欣賞街景。

▼ 德國海德堡的市集廣場。



有些餐廳位在景點附近，來往遊客如織，多半會附設露天咖啡座，可以邊喝咖啡，邊欣賞各家商店的櫥窗，知名的老建築更是觸目可及。

四、位在當地著名的廣場。

歐洲許多市中心都設有廣場，廣場上除了有雕像、噴泉、鴿子群，就是露天咖啡座，等於旅客的集散地。逛街購物累了，就可以休憩片刻，喝杯咖啡，順便上上洗手間（歐洲許多洗手間不對外開放），例如威尼斯的聖馬可廣場，露天咖啡座蔚為奇觀。我在德國海德堡市集廣場，邂逅曾經到台灣學中文的德國女孩，就在露天咖啡座聊了許久。

迷路的指標

五、自己也成了風景。

每個人的美麗身影，俊美顏

▼ 布萊索夫許多商家都在門口擺設咖啡座椅。



容，甚至桌上的咖啡杯、餐點、裝飾的小花瓶，都成了街景的點綴。當我來到法國狄南時，就在露天咖啡座附近流浪街頭，眼見夜街一點點暗去，所有顧客離去，幸好有了法國警察的援助，得以找到旅館。這處露天咖啡座也成了我記憶中的絕美風景。

六、吸引顧客上門。有些模倣的小店，會藉著桌椅的鮮艷顏色，或造型別緻的擺飾，吸引目光，達到加強門面的效果。穿梭在相似的巷道之間，設計獨特的露天咖啡座，還能在迷路時成為認路的指標。

當春天來了，何妨與陽光相約露天咖啡座呢！

▼ 羅馬尼亞布萊索夫的藍色咖啡座迎來藍天。



▼ 里爾哈默的餐廳利用門前三角地帶設置桌椅。



▼ 俯瞰法國狄南的露天咖啡座。

