

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



2024 賴神領先 民調勝侯 11%



美元短強長弱 人民幣注意波動



國立大學一定比私立好？(周遠衡)

《今日靈修》



兩位元首出國

蔡英文總統將訪中南美、馬英九前總統將訪中，風塵僕僕都為台灣，國人應該祝福祈禱。畢竟元首出訪能增加台灣能見度，也能傳達人民的友誼，讓外交誠意取代對立誤解，創造雙贏。

台電大幅虧損究責 藍委籲監院徹查

監察院近日表示要徹查台電為何虧損 5 千多億，王鴻薇建議可以從蔡政府的能源政策著手。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台電虧損跟政府的錯誤能源政策，還有光電的官商勾結息息相關！」國民黨立委王鴻薇 21 日於記者會表示，監察院近日表示要徹查台電為何虧損 5 千多億，她建議可以從蔡政府的能源政策著手。同黨立委林思銘批評，蔡政府違背不漲電價的承諾。同黨立委李德維呼籲監察院也要調查南部的的光電開發是否涉及官商勾結。

能源政策失靈原因

王鴻薇說，監察院要查台電為何

何 2 年會虧損 5 千多億，希望監察院能不要只調查台電，還要調查政府的能源政策。她批評蔡英文上任以來堅持「2025 非核家園」政策，在核電廠相繼除役下，大潭電廠的 8 號機組卻未能及時補足缺口，台電已經虧 5 千多億，政府還要 10 年再花 5 千多億增加台電電網韌性，全民不能再為台電政策買單了。

「蔡政府說不會缺電，但光 20 日就有 6 萬戶無預警大停電！」王鴻薇直言，20 日分別在士林社子地區與桃園都有 3 萬戶無預警大停電，凸顯蔡總統過

去承諾「不會缺電」的荒謬；此外，電價在蔡總統上任以來已漲 24%，也違背蔡總統當初「不會大幅調漲電價」的承諾。

監察院應實際調查

她希望監察院不要像調查鏡電視、疫苗採購與新竹棒球場一樣都在打假球，要確實徹查台電為何虧損。林思銘則說，根據主計總處統計，電價上漲幅度與食物上漲的趨勢幾乎一致，蔡政府說多數人不會受電價上漲影響是錯的，因為會反應在物價上，讓民眾更不堪負荷。

李德維也質疑，監察院敢查蔡政府的能源政策嗎？他指出，蔡政府為了發展再生能源，讓南部許多農田都轉為光電，降低我國糧食安全自主，還讓不肖廠商與黑道趁虛而入，進而爆發台南 88 槍擊案、台南市議長賄選與雲林縣議長賄選案，與光電相關的弊案恐涉及政商勾結，監察院也需要調查。

李德維強調，2018 年就已經通過「以核養綠」公投，但政府卻不願實踐，呼籲政府儘速調整能源政策，監察院要調查台電虧損不要做樣子，否則沒有意義。



▲立委說，監察院要查台電為何 2 年會虧損 5 千多億，希望監察院能不要只調查台電，還要調查政府的能源政策。(本報資料照片)

總統 29 日啟程出訪 會見麥卡錫仍未定

【本報記者簡嘉佑台北報導】總統蔡英文出訪友邦行程正式公佈，30 日過境美國、4 月 1 日抵達首站瓜地馬拉！總統府 21 日宣布，蔡英文將於 29 日啟程，過境紐約，陸續拜訪瓜地馬拉、貝里斯等國，並於 7 日返國。至於是否於過境時會晤美國眾議院議長麥卡錫，總統府僅回應，相關計畫正在籌備，定案後就會對外說明。

拜訪中南美兩國

本次總統出訪團員包括：總統府秘書長林佳龍、外交部部長吳釗燮、僑務委員會委員長徐佳青、總統府副秘書長張惇涵、經濟部次長陳正祺、總統府醫療小組召集人陳振文與總統府發言人林聿禪，並將在記者會後邀請立法委員隨團出訪。

外交部說，目前安排行程包括：蔡總統將於 4 月 1 日會晤瓜地馬拉總統賈麥岱、並與僑民代表會晤，兩國外交首長也



▲總統府 21 日宣布，蔡英文將於 29 日啟程，過境紐約，陸續拜訪瓜地馬拉、貝里斯等國，並於 7 日返國。(臉書截圖)

會簽訂《台瓜基本合作協定》；4 日會見貝里斯總理布里仙紐、在貝里斯國會演說、參訪婦女賦權計畫成果展等，出訪團預計 7 日返回台灣。

期待共榮發展

總統府表示，因為全球疫情因素，蔡英文已三年多未安排出訪行程，而在去年九月，瓜地馬拉總統賈麥岱邀請蔡總統能訪問該國，更多次在公開場合及接受國際媒體採訪時表達支持台瓜邦誼的堅定立場，兩

國雙邊合作密切。

總統府指出，而貝里斯長年以來，堅定支持台灣有意義的參與各個國際組織，雙方在基礎建設、醫療公衛、農業技術等領域共同建構密切夥伴關係。

對於此次出訪，總統期許能達成「民主深化」、「共榮發展」的兩大目標。深化民主夥伴交流合作，共同維護國際和平穩定，也持續推動互惠共榮的合作計畫，共同「拚福利、拚建設、拚經濟」。



▲國民黨 21 日呼籲監察院徹查台電虧損原因，政府也要檢討能源政策。(網路截圖)

《焦點圖文》

民主進步黨與日本自民黨 21 日在台北舉行「外交、國防 2 加 2」會議，民進黨立委郭國文(左起)、羅致政與自民黨參議員堀井巖、眾議員國場幸之助等人與會。這也是台日執政黨首次實體 2 加 2 會談，4 日人握手合影。(中央社)

台日 2 加 2 會談

社論

缺蛋、缺電、缺水 民生經濟挑戰嚴峻

民生經濟快速惡化，企業界反應激烈。缺蛋史上最嚴重，天災人禍夾擊，黑市蛋價每斤高達 70 元，政府要求凍漲，農民乾脆棄養。廢核政策使台灣將成為全球碳排倒數第 1、2 名，並面對 2 千億至 4 千億元碳稅。中南部缺水各行業衝擊大，民生經濟挑戰嚴峻。

管制蛋價火上澆油？

天下文化舉行高峰論壇，企業界人士坦言當前台灣經濟問題嚴重。全台最大蛋商大成企業董事長韓家宇直陳，政府經濟問題用政治解決，不讓蛋價

上漲，農民乾脆棄養，天災人禍夾擊，缺蛋史上最嚴重，他說：「連我要去弄蛋都不容易，從來沒有這麼困難過」，市場管制方法失當，後遺症嚴重。

監察院過去一再糾正行政院，要求重視缺蛋問題，猶如狗吠火車。韓家宇說，台灣糧食自給率 31%，禽流感加凍漲，政策失當，火上加油，蛋價從原本 1 斤 45 元，漲到黑市 70 元，管制蛋價，農民賠本，只能棄養，雞蛋缺口沒有最大，只有更大，天災人禍是主因。

農業科技落後

長期重工輕農政策失當，沒有糧食安全概念，農業科技發展落伍，農業用地大量被工業或太陽光電侵佔，且不與其他國家合作發展農業，加上政治干擾經濟，臨渴掘井，扭曲自由經濟市場供需法則，缺蛋問題一再重演，嚴重影響人民生活計，卻無解決之道。

和碩董事長童子賢抨擊能源政策說，能源已是全民問題，台電、中油虧損已達一個國防預算，電價太便宜，大家不節約，台灣現在人均碳排佔 GDP 已是倒數第 7 名，廢核後將成全球倒數第一，碳稅達 2 千億

到 4 千億元，企業完全失去了競爭力。

浪費能源無遠見

能源政策使台灣當凱子，外商來台設立數據中心，無助台灣人就業，便宜電價讓台灣 1 年倒貼好幾億元，自己用電不夠，還送電給外商，令人無言。每年亮眼的外貿出超，根本原因是低廉的水電價，以及勞工低薪高工時爆肝，換來的血汗錢，未來如何發展節能產業，應重新規劃。

依據 IEA 國際能源，全球不排碳發電近 40%，台灣未來才

要達到 20%，進度已落後，廢核後更不可能，去年台灣發電 2750.75 億度，民間發電 377 億度，用天然氣發電現在已經貴到受不了，未來更貴，而且碳排嚴重。廢核後台灣不碳排發電將跌至 10% 邊緣，碳稅將壓垮企業及國家經濟。

缺水問題永難解

雨量高達全球平均 3 倍的台灣，正面對嚴重乾旱缺水，曾文水庫、南化水庫、日月潭水位快速下降，山區居民互拔水管搶水，糾紛四起，生活困難，餐廳、休閒旅遊業因為缺

水被迫停業，生計無著，監察院多次糾正，要求行政院妥善規劃水資源開發運用，但是低廉水費，自來水及灌溉水渠漏水嚴重，政府始終無法解決。

缺水導致農田休耕已超過 2 萬公頃，嘉南平原一期稻作幾乎全部休耕，新竹尖石鄉山區菇農因椴木乾枯，香菇只好全部廢除。乾旱限制農業用水，保護工業發展，但是無限制增加的工業區，每天耗水量增加 110 萬噸，如果再不妥善規劃水資源節用、開發，上帝再如何厚愛台灣，缺水問題永遠難解。

國以民為本，民以食為天，民生經濟永遠是人民最關心的問題。

2024 賴神重回領先 民調大勝侯 11%

副總統賴清德以 36% 支持度，領先新北市長侯友宜的 25% 與民眾黨主席柯文哲的 19%，重新站回第一。

【本報記者呂翔禾台北報導】總統大選民調大翻轉，副總統賴清德再度取得領先！台灣民意基金會 21 日公布最新民調，賴清德以 36% 支持度，領先新北市長侯友宜的 25% 與民眾黨主席柯文哲的 19%，重新站回第一。台灣民意基金會董事長游盈隆說，侯友宜目前正處於最低潮，年輕人對賴清德支持度上升，雖然離選舉還久，但也要注意。

賴清德支持度大漲

最新民調顯示，36.2% 支持賴清德，24.8% 支持侯友宜，19% 支持柯文哲，和上個月相比，賴清德支持度上揚 8.5%，侯友宜支持度重挫 7.6%，賴清德原本落後侯友宜 4.7%，如今反大幅超前侯友宜 11.4%，游盈隆說，賴、侯兩人選前民調震盪多，柯文哲穩定都在 18 到 22% 左右。

游盈隆指出，從年齡層看，



▲台灣民意基金會 21 日民調顯示，賴清德（右）支持度出現大翻轉。（賴清德臉書）

▲賴清德目前以至少 6% 的差距領先侯友宜（左），柯文哲（中）在 60 歲以上選民的支持度不高，只能獲得約 6% 的支持。（中央社）

不同世代的支持對象已出現明顯轉變。20-24 歲，賴清德以 33.2% 後來居上，柯文哲 23.7% 居次，侯友宜 15.7% 居第三；25-44 歲，柯文哲明顯領先賴、侯兩人；45 歲以上，賴清德目

前以至少 6% 的差距領先侯友宜，柯文哲在 60 歲以上選民的支持度不高，只能獲得約 6% 的支持。

民眾不信和平論

以教育背景來看，大學以上 29% 支持柯文哲、28% 支持賴清德、23% 支持侯友宜；專科教育則有 33% 支持賴清德、28% 支持侯友宜、21% 支持柯文哲；賴清德在高中職獲得 40% 支持，國小



也獲得 44% 支持。游盈隆分析，這是國民黨 2022 九合一地方選舉大勝後初次面對局勢大翻轉的狀況，客觀形勢對國民黨轉趨嚴峻。

另外，民調也問「有人說：『民進黨執政會帶來戰爭，國民黨執政會帶來和平』。您是否相信這樣的說法？」，結果不相信者高達 68.6%，相信者僅有 18.9%。游盈隆認為，這一項似乎在藍營意見領袖圈有共識的意見，很明顯地是和社會意見嚴重脫節。

藍營重挫 9.2%

在政黨支持度上也反應出綠營回溫的趨勢，民進黨的支持度 28.8%、國民黨 17.9% 與民眾黨 15%，與上個月相比，民進黨支持度上升 1.9%、國民黨重挫 9.2%，民眾黨上升 2.7%，時代力量與台灣基進也分別上升 3.3% 與 2.9%。

游盈隆表示，國民黨在 2 月政黨支持度是第一，但很快就下跌，其中原因值得探討。

交友服務糾紛多 消保處：簽約需有審閱期

【本報記者呂翔禾台北報導】「民眾使用交友聯誼服務時，需要注意契約是否有給消費者審閱期！」行政院消保處 21 日在記者會公布全台稽查 15 家交友服務業者的結果，其中有 10 家在契約簽訂方面不合格、11 家建築管理不合格，與 5 家消防管理不合格。消保處提醒民眾，使用交友服務需注意收費方式、業者評價，避免簽立空白本票。

交友服務糾紛頻傳

消保官陳瑾儀表示，近年來交友服務所衍生的消費糾紛頻傳，每年都高達 3 百件以上，90% 都是 20-30 歲的年輕人，多為實體店面的交友服務，牽涉金額從 5 萬到 30 萬不等。因此消保處決定針對台北、桃園、台中、台南與高雄 5 個直轄市，查核 15 個交友服務業者。

其中，契約上不合格有 10 家，有 2 家是以定型化契約使消費者拋棄審閱期，還有 8 家未提供審閱期。陳瑾儀提醒，消費者在簽約前需要有至少 3

日的審閱期，而且消費者在審閱期內可以將契約帶回（不用付錢），若不給審閱期，該條款可視為無效。

不要簽空白本票

此外，建築法規有 11 家不合格，包括未取得裝修許可、逃生門上鎖、無投保公共意外責任險。消防管理有 5 家不合格，包括未設置緊急照明燈等。消保官王德明提醒，簽約時不要簽訂「空白本票」，避免日後發生爭議時，業者可能會直接向法院聲請本票裁定而強制執行，本票利率可高達 16%，消費者需要特別留意。陳瑾儀提醒，消費者使用交友服務前，《消保法》有保障消費者契約的審閱時間，如果有不懂需要問清楚，也要注意交友公司的評價。

另外，簽約時需要留存契約書；業者蒐集消費者個資時，也要落實內政部的規定；如果業者有配合分期付款服務，應明確告知消費者申請的對象是哪家融資公司。

金融風暴衝擊下 立委促提高存款保險

【本報記者簡嘉佑台北報導】「錢放在銀行到底安不安全？」民眾黨立委邱臣遠 21 日召開記者會表示，這已成為民眾面對美國銀行倒閉危機時最擔憂的問題，呼籲政府應提高國人的存款保險，保障民眾身家。同黨立委張其祿則說，政府應調整金融風險評估的方式，並向民眾充分揭露，以建立更多預警機制。

調整金融風險評估

張其祿指出，近期美國多家銀行接連倒閉，引發業界震撼，但有專家指出，「要說金融風暴結束了，恐還言之過早」。然而，歐洲央行升息步調依舊，但利息一提高，債券價格越低。他呼籲，台灣的銀行與金控公

司持有很多海外債券或金融商品，金管會應該掌握這些企業是否受到連帶影響。

他指出，市場景氣不好的時候，「增資」會變得更加困難，所以矽谷銀行正因為宣布增資時，引發市場大規模擠兌，在 48 小時內迅速倒閉。張其祿說，然而，我國當銀行與保險業遇到淨值危機時，大多也都採用「增資」、「資產重分類」的方式來救淨值，「但這些企業是否有足夠的能力趨避風險？」

張其祿說，面對 2023 年全球景氣下滑、美國大幅升息等狀況，實質的金融風險不斷提高。他呼籲，台灣金融監理機構需思考調整金融風險評估，調升資本適足率，並充分揭露風險，補足更多事前預警制度。



首要保障存款安全

邱臣遠指出，台灣產險業經歷防疫保單之亂而大量失血，目前還在增資，尚未復原，加上去年美國聯準會升息，淨值大幅下降。他呼籲，金管會逐步引導壽險者增加持有台灣資產的比例，降低投資標準，也可訂出壓力測試的辦法，得知

銀行承受利率上升的能力。

他說，美國銀行危機讓國人擔憂存款安全，台灣目前有存款保險，提高最高 300 萬的保額，但政府應照顧企業營運周轉的需求，給予全額保障與用提款權，以免發生周轉不靈的連鎖反應。邱臣遠呼籲，中央存款保險應審慎思考提高存款保障。

▲民眾黨立委邱臣遠（左）、張其祿（右）呼籲國際金融風暴來襲，政府應強化產險業韌性。（photo by 簡嘉佑／台灣醒報）



◀21 日的「現代財經論壇」上，專家提醒注意美元走強加政經局勢導致的新興市場與匯率的波動。（現代財經論壇提供）

▼ 淡江財經系教授李沃牆分析，影響人民幣未來走向的重要因素有聯準會貨幣政策、美元走勢。（網路截圖）



學者：美元短強長弱 人民幣需注意波動

【本報記者呂翔禾台北報導】美元短期內還是強勢貨幣，加上升息、通膨與地緣政治等風險，新興市場需注意違約風險；另外，人民幣匯率恐有劇烈震盪！台大經濟系名譽教授林建甫 21 日在「現代財經論壇」活動表示，今年金融市場仍會有波動，需要注意新興市場違約風險；淡江財經系教授李沃牆則說，人民幣在美元走強下，需要注意貶值幅度。

升息恐擴大貧富差距

林建甫在「2023 年世界主要貨幣趨勢觀察」論壇中認為，美元短期內還是國際主導貨幣，且因升息的關係，美元短期內還是會走強，但有望在明年開始轉弱。他指出，由於實體經濟需求疲弱，大量流動性資金並未如願流入實體企業，而是湧入包括房地產及金融產品等資產市場，資產價格大漲下，貧富差距恐擴大。

「如今的通膨是由完美風暴

林建甫表示，今年金融市場仍會有波動，需要注意新興市場違約風險；李沃牆則說，人民幣需要注意貶值幅度。

組成！」林建甫分析，疫情造成供應鏈變短、成本上升，俄烏戰爭讓糧食價格大漲，2008 年以來的 QE 使市場需求擴大，還有聯準會對通膨影響時間的誤判，導致嚴重的通膨。

林建甫說，美國聯準會雖想要透過升息救市，但力道過強恐導致衰退，他建議用縮表的方式收緊美元流動性，還能解決殖利率倒掛的問題，避免衰退。

注意新興市場風險

林建甫指出，由於寬鬆貨幣政策退場，讓美國房價與銷量下滑，但房地產降溫與 2008 年不同，應該不會引爆金融危機。他認為未來影響通膨最重要的因素是油價，如果能克服油價對通膨的影響，今年通膨有望緩減，但下降的速度不會

太快，而美國政府要避免矽谷銀行倒閉事件蔓延，需要穩住市場信心。

林建甫預測，美元雖然短期走強，但因美國就業良好，增強各界對美元升值的容忍度。但他提醒，下半年金融市場會繼續波動，尤其是景氣下滑、利率持續偏高的狀況下，需留意新興市場的違約風險，而中國的系統性風險（防疫鬆綁、房地產持續低迷）仍在，地緣政治還是充滿不確定性，投資方面還是要更謹慎。

中國經濟成長有望 6%

李沃牆則分析，影響人民幣未來走向的重要因素有聯準會貨幣政策、美元走勢、中美利差、人行貨幣政策等，其中影響最大的是人行的政策，其他如利差縮小、人民幣容易走

貶，如果經濟長期穩定變好，人民幣資產吸引力增加，跨境資金保持穩定流動，有助人民幣升值；反之則容易走貶。

他指出，中國 2021 年經濟成長率設為 6%，去年為 5.5%，今年則為 5%，可看出中國經濟成長目標持續下調，成長雖面臨不確定性，但中國經濟也朝向高質量發展，目標也調整到比較保守的趨勢。不過各方機構最新預測都高於中國政府的 5% 目標：IMF 估 5.2% 摩根士丹利估計 5.7%、德意志銀行 6%。

人民幣匯率將波動多

李沃牆說，未來人民幣若重貶，必然引發資金外逃，導致資金大舉撤離，新興市場勢必會造成股、匯與債市劇烈震盪，衝擊金融市場穩定，需要注意人行政策。在短期美元走強下，人民幣匯率是否破 7 這一關鍵點位已經沒有那麼重要，應理性看待國際形勢復雜多變下匯率的波動。

寬鬆政策難退場 學者：日圓續為弱勢貨幣

【本報記者簡嘉佑台北報導】日銀寬鬆政策短期難退場，美日利差持續擴大，日圓恐持續走貶！台灣經濟研究所所長吳孟道 21 日於貨幣論壇說，日本市場目前呈現「內溫外冷」，貨幣寬鬆政策能夠推升內需動能，日銀不會輕易放棄。但這將導致美日利差持續跨大，日圓中長期仍為弱勢貨幣，持續走貶。

貨幣寬鬆難有必要

吳孟道說，日本內部零售與旅遊觀光業表現好，經濟復甦力道慢慢浮現，但受到全球需求萎縮影響，出口短期難以回升，外部逆風預計持續吹拂到年底，日本產業整體呈現「內溫外冷」的狀況。

他指出，即將上任的日銀新任總裁植田和男曾強調「維持寬鬆貨幣政策有其必要」。

吳孟道分析，寬鬆貨幣政策可提供有利的消費環境，尤其面對外部需求萎縮、疫後觀光加速發展，日本不會輕易取消緊縮貨幣的政策，澆熄內需的火種，但代價是物價持續上漲的壓力，實質薪資也會跟著持續下降。

「跟美國就業市場過熱的狀況不同，日銀面對的仍是一個高通膨，但就業依舊疲弱的市場，」吳孟道說，緊縮貨幣雖然有助於通膨下降，但卻可能傷害疲軟的就業市場；維持貨幣寬鬆可以救勞動市場，但卻會讓通膨持續惡化，日銀總裁陷入兩難的處境。

日幣走貶趨勢依舊

吳孟道說，日圓波動除了通膨與就業市場的考量之外，跟美聯準的利率決策更是息息相關。他指出，美聯準是否放緩



升息的重點還是在於「物價」，但目前美國服務業通膨與就業市場過熱，仍推升通膨力道，加上中國需求重新點燃全球的商品通膨。

「美日利差還在持續擴大，仍將壓抑日圓走勢」，吳孟道

說，日圓今年中長期看起來還是會呈現弱勢的狀態。他說，該國企業對日圓走貶的看法並不樂觀，因為材料、燃料等進口商品成本大幅增加，且帶來的出口增幅沒有想像中龐大，研究也指出「日圓貶值對該國 GDP 產生負面影響」。

歐元走勢有進有退 專家：貨幣波動大

【本報記者簡嘉佑台北報導】歐元受到多重因素拉扯，未來趨勢難料！東華大學新經濟政策研究中心博士陳松興 21 日於貨幣論壇表示，面對通膨狀況仍高、美聯準預計再度升息等狀況，歐元區升息壓力大。但歐盟綠能產業迅速發展，中國防疫措施解封，都為歐盟市場注入動能，兩方拉扯之下，歐元走勢難以預測，但波動一定相當大。

迅速應對能源問題

陳松興表示，俄烏戰爭衝擊歐盟經濟，歐盟各國減少出口，能源價格上漲導致利潤下降，銀行面對龐大壓力，開始規避風險，不敢輕易放款，導致企業難以取得資金，歐洲民眾也借不到錢，受到不同程度的打擊，增加貧困惡化。

他指出，但面對能源危機，歐盟反應迅速，透過提高能源效率，進口製成品取代原物料，最後整體製造業產量保持不變，顯示「歐洲製造業受能源危機重挫，但並未崩潰」。



▲ 東華大學新經濟政策研究中心博士陳松興表示，歐元未來趨勢難以預料。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

通膨才是首要挑戰

陳松興接著指出，面對全球性通貨膨脹的問題，歐洲央行也開始以升息應對，但通膨下降速度不如預期，核心通膨仍處於歷史高點。同時，瑞士信貸陷入營運困境，存款流失，危機更衍生出金融系統性風險，威脅全球市場。

「歐洲央行面臨抑制通膨與穩定金融的兩難，」陳松興表示，面對瑞信危機，歐洲銀行仍果斷升息。他指出，通膨一旦上升就很難抑制，但金融危機是突發事件，也許多方式能處理。所以抑制通膨才是歐盟首要任務，若金融穩定風險消退，歐洲央行並不排除進一步加息。

他也指出，歐洲產業面對能源危機與通膨等問題時，仍堅決轉型綠色經濟，強化歐洲的率能技術與工業創新，包括風能、太陽能、綠氫等淨零排放的重要產業預計都能快速擴大規模，成為對歐盟有利的市場條件。

歐元波動一定很大

「歐元區 2023 年經濟或可避免陷入衰退，」陳松興強調，2022 年底經濟韌性表現優於外界預期，天然氣價格開始下滑，緩節能源危機的衝擊，通膨壓力在調高利率的狀況下，稍微有緩和，甚至已經有觸底的狀況，加上中國解除防疫管制，為全球帶來經濟成長動能。

他認為，美國聯準會的升息政策仍是最大的變因，目前美國就業市場過熱成為聯準會控制通膨的障礙，預計未來還會升息一碼，恐怕也會對歐元造成影響。陳松興說，歐元未來趨勢受到多重因素影響，未來趨勢難以預判，但能知道的是「歐元波動一定很大」。

健保擴大 SMA 給付 醫師籲病友及早回診

【本報記者簡嘉佑台北報導】脊髓性肌肉萎縮症（SMA）患者無法進食、難以呼吸，健保放寬新藥給付的資格！小兒科醫師郭育志 21 日於記者會指出，SMA 患者常需要終生與鼻胃管、呼吸器為伍。台灣神經學會理事胡朝榮說，健保 4 月開始擴大 SMA 新藥給付資格，呼籲病友及早回診，與醫師討論治療與照護計畫，接受新興的治療方式。

肌肉退化到無法呼吸

脊髓性肌肉萎縮症（SMA）為漸進性神經肌肉退化性疾病，病患的運動功能會隨著時間退化，直到肌肉無力，甚至無法自主呼吸而死亡。目前台灣有超過 400 位病友，僅有一成符合健保給付的用藥資格。

高雄醫學大學附設中和醫院小兒科醫師鐘育志說，大多數 SMA 病患發病年齡都在兒童時期，更

是嬰兒死亡率最高的遺傳疾病。儘管在醫療的協助下，也常常是終身躺在床上，無法說話，需要倚賴鼻胃管、呼吸罩存活，他說，新興的治療模式延緩患者運動功能退化的狀況，並穩定呼吸與飲食的功能。

胡朝榮指出，許多平常人的日常舉止，對 SMA 患者都是奢望。根據調查指出，SMA 病友最想擁有的能力是「自己吃東西」，顯見 SMA 對日常生活造成多大的困擾。

健保擴大新藥給付

健保署日前公布，SMA 藥品給付範圍預計於 4 月 1 日放寬，只要符合「3 歲內發病確診；或起始治療年齡未滿 7 歲；或起始治療年齡滿 7 歲，但上肢運動評估 RULM 大於等於 15」等條件，就可由健保給付治療藥物。

▼ 隨著監管機構同意瑞士信貸的收購案後，倫敦富時 100 指數收盤上漲 0.9%，美國三大交易所也都開低走高。（網路截圖）



英、美股走揚 市場焦慮情緒緩解

【本報記者簡嘉佑綜合報導】國際解救金融危機有成，英美股市場持續走揚！隨著監管機構同意瑞士信貸的收購案後，倫敦富時 100 指數收盤上漲 0.9%，美國三大交易所也都開低走高，顯見市場對銀行業動盪的焦慮有所緩解。專家指出，因為各國政府在 2008 年金融海嘯後對銀行業有更多規範，此次動盪不會重演當年的狀況。

美英股市終於走揚

《BBC》報導，美國銀行接連倒閉、瑞士信貸銀行陷入困境，動盪影響市場的投資信心，股市持續下滑。對此，金融監管

瑞士信貸的收購案後，倫敦富時 100 指數收盤上漲 0.9%，美國三大交易所也都開低走高，顯見市場對銀行業動盪的焦慮有所緩解。

機構介入銀行併購、多國央行協調增加美元流動性，避免銀行業動盪衝擊市場信心。最近，美國、英國股市都走揚，顯見金融市場的擔憂情緒有所緩解。

《德國之聲》報導，在該國監管單位的壓力下，瑞士銀行同意以約 32 億美金的價格收購陷入困境的瑞士信貸銀行，並承擔 540 億美元的損失，此舉是

為了避免瑞士信貸銀行的信心危機向金融體系外溢。

近期因為各國央行調升利率，導致銀行業營運成本大幅增加，甚至出現資金無法周轉的困境。其中，瑞士第二大的瑞士信貸銀行也陷入虧損的狀況，該銀行是世界前三大的銀行，一旦倒閉會對金融系統產生難以估計的影響。

各國有存款保險

然而，《BBC》指出，此次銀行業風暴不會重演 2008 年金融海嘯的狀況，當時是因為不良的房地產投資，使得金融市場出現系統性問題，政府不得不祭出鉅額援助，更造成全球經濟衰退。

但在金融海嘯後，銀行被要求持有更多資本，並面對更嚴格的風險監管。因此，大部分專家認為，這些銀行業動盪不久後就會得到遏制。

民眾也無須擔憂銀行的存款一夕之間消失，如果銀行倒閉，各國隊也都有存款保險的制度，在英國每人都享有 8 萬 5 千英鎊的存款保險，美國政府則保護高達 25 萬美金的存款。

衣索比亞內戰 美國要各國勿侵犯人權

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國重新布局非洲，並希望各國遵守人權規範！美國國務卿布林肯 20 日在衣索比亞表示，因內戰造成提格瑞省的人道悲劇，衣索比亞政府、提格瑞軍隊、安哈拉軍隊與鄰國厄利垂亞都有在戰爭時侵犯人權的疑慮。美國近來重返非洲，各國都希望爭取投資，但許多國家因人權因素，仍受到美國經濟制裁。

各國都有涉入

根據《半島電視台》報導，美國國務卿布林肯近日展開非洲訪問之旅，在先前首度訪問厄利垂亞後來到衣索比亞。布林肯表示，除了衣索比亞政府軍、提格瑞解放陣線、安哈拉（衣索比亞境內少數民族）陣線與鄰國厄利垂亞，都有涉嫌在衣索比亞內戰中殺害平民與種族清洗等行為。

衣索比亞內戰因總理阿比修憲，提格瑞省不滿反抗而爆發，2 年來造成至少 60 萬人死亡，由於衣國政府將提格瑞地區的基礎民生服務通通取消，也讓境內面臨物資短缺，缺水、缺電與醫療



設備的困境，布林肯雖然肯定雙方在去年 11 月 2 日簽定停戰協議，但呼籲各方要改善提格瑞省的人權。

美國外交著重人權

《美國之音》提到，衣索比亞內戰爆發後，也讓北方少數民族安

哈拉人與鄰國厄利垂亞介入，美國在 2021 年對於阻攔醫療團體進行人道救援的相關武裝團體都做了制裁，厄利垂亞因支持衣索比亞政府且介入內戰，於 2021 年 11 月遭到美國政府經濟制裁，目前尚未取消。

美國政府為了與中國、俄羅斯在非洲競爭，近來改變川普時

期忽略非洲的做法，重新積極與非洲各國互動，包括簽訂綠能投資協定，協助反恐作戰與民主維持等，因此人權也是美國政府在非洲進行外交政策時很重要的考量，但衣索比亞政府過去也曾不滿美國干涉國內事務，且否認有侵害人權的事情，形成外交上的拉扯。

斯里蘭卡獲國際紓困 仍有高額債務待償

【本報記者呂翔禾台北報導】外匯短缺、通膨嚴重的斯里蘭卡，20 日終於獲得 IMF 的 29 億美元紓困。由於通膨與能源、糧食短缺，斯里蘭卡的通膨率已經超過 50%，該國甚至將所得稅調升到 36%，但危機仍難緩解。此外，斯里蘭卡還欠中國 70 億美元、印度 10 億美元，斯里蘭卡政府希望兩國能減免一定程度。

優先重建國有企業

根據《英國廣播公司》報導，斯里蘭卡外交部長薩布里 20 日表示，該國將收到由國際貨幣基金（IMF）提供的 29 億美元紓困，這筆錢將優先重建國有企業，並將斯里蘭卡的國有航空公司私有化。但外界分析指出，斯里蘭卡還有上百億的貸款需要償還，國家重建之路仍漫長。

《CNN》提到，由於通膨、能源價格大漲，斯里蘭卡又缺乏外匯儲底，因此導致斯里蘭卡國內通膨超過 50%，藥物、燃

料與許多民生必需品都陷入短缺的困境。薩布里也坦言，政府未來為了還債，將會推出許多讓民眾不開心的措施，但很慶幸許多工會願意體諒，但如提高稅率、減少支出等措施是必須的。

整治經濟延後選舉

斯里蘭卡今年將專業人士的所得稅從 12.5% 提升到 36%，同時調漲必要物資（如燃油、食物）的貨品稅，希望能填補前總統拉賈帕克薩在 2019 年推動減稅政策造成的 1 年減少 11 億美元稅收的缺口。標普分析師伍德指出，斯里蘭卡需要穩定內部局勢，設法平衡國家收支帳與恢復經濟成長。

伍德說，如果順利的話，斯里蘭卡 2024 年有望恢復經濟正成長。但目前該國仍欠中國 70 億美元、印度 10 億美元債務，薩布里也呼籲兩國能減免一點債務。由於該國經濟危機，已超過 30 萬人到海外工作，總統威克瑞米辛赫希望先將經濟恢復再舉辦選舉，也引發民眾抗議，使該國政經局勢持續不穩定。



▲ 斯里蘭卡雖獲得 IMF 的 29 億美元貸款，但目前仍欠中、印 80 億美元，且國內仍有不少動盪。（Wikimedia Commons）

圖文選粹

圖文 / 中央社

法國內閣挺過不信任案 反退休改革浪潮恐將延續



▲ 法國國會 20 日舉行內閣不信任投票，政府以 9 票之差慘勝，不受歡迎的退休制度改革法案幾乎等同通過。圖為左翼議會成員在國民議會場內舉標語表達不滿。

▼ 受到西方多次的制裁之下，俄國的經濟與科技發展開始轉移倚賴中國。（網路截圖）



為拉攏盟友 俄國人學中文者日增

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中文在俄羅斯成熱門語言！由於俄羅斯入侵烏克蘭遭到西方制裁，迫使俄國政府在發展外交與經貿關係上轉往拉攏中國，也間接讓當地學習中文的人口大量增加，甚至超越英語需求。

中文職缺增加 4 倍

據《美國之音》報導，受到西方多次的制裁之下，俄國的

俄國外交與經貿關係上轉往
拉攏中國，也間接讓當地學習中文
的人口大量增加。

經濟與科技發展開始轉移倚賴中國，當地線上人力公司 HeadHunter 主管納坦莉表示，去年需要中文的人力職缺接近 1.1 萬個，年增率為 44%。



另外，同期俄國國內在銷售、運輸與物流需要懂中文的人力需求增加 2 倍，顯示俄國確實開始倚賴中國製造的設備與零件。除此之外，能源領域需要的中文人才需求更是增加 3 倍。

1 名在線上教授中文的俄國人博羅賓表示，「俄國人正在學中文，因為中國已經成為我們幾十年來的主要夥伴，而且這只是開始而已。」

學中文超越學英語者

去年 8 月，俄國線上分類廣告平台 Avito 分析，俄國中文課程的需求 1 年內增加 1.3 倍。目前自己教授中文與英文的艾琳娜則指出，今年她只有 3 名學英語學生，相較學習中文人數則為 12 人。

根據俄國教育機構 Rosobrnadzor 指出，雖然在俄

國學習英語人數仍佔多數，但高中生期末選擇學習中文的人數，1 年內已倍增至 1.7 萬人，從中顯示俄國逐漸被西方孤立後，造成許多語言學校必須修改課程或是延攬更多中文師資。

中俄雙方交流熱絡

據《中國日報》報導，中國教育部統計指出，2020 年，共有 4 萬名俄國學生在俄羅斯 368 所學校學習中文，9 萬名中國學生在中國境內 868 所學校學習俄文，人數逐年增加。



目前在中國人民大學主修國際商業的俄羅斯研究生克里蒂斯娜表示，自己選擇在新西伯利亞 1 所大學學習中文，是因為中國是俄羅斯主要朋友和夥伴。另 1 位在中國北京交通大學主修金融的艾琳娜指出，「從唸書與工作角度來看，中國具備許多優勢，而且俄國對於懂中文員工需求正在逐漸增加。」

東方之珠拚觀光 送機票、辦國際展覽

【本報記者簡嘉佑綜合報導】大型藝術展、國際電影節在香港接連不斷，東方之珠正積極贏回觀光榮景！疫情期間，香港旅遊客人數大減，1 月遊客數僅 50 萬人，遠不及 2019 年 1 月 680 萬的旅遊人次。對此，香港政府送出 50 萬張機票、接連舉辦如香港國際電影節、時尚大秀等活動與展覽，盼吸引旅客回歸。

送 50 萬張機票吸遊客

《半島電視台》報導，去年香港人口下降 0.9%，是連續三年下降，因為居民不滿嚴格的防疫措施，加上國安法全面升級為暴力抗爭，導致成千上萬的香港居民選擇遷離香港，其中也不乏許多外籍人士，同時國際旅客的數量也連年減少。

《財富》報導，隨著疫情趨緩、防疫措施鬆綁，香港政府正努力重新擦亮「東方之珠」的招牌，竭盡全力吸引商務客與遊客回歸。



客回歸。如香港於 2 月攜手三大香港本地航空公司，送出 50 萬張免費機票，也要推出至少 100 萬份「香港有禮」旅客消費優惠券。

香港今年 1 月的遊客人數約 50 萬人次，已經是創下疫情以來的新高，但仍遠不及疫情前的旅遊榮景。根據數據指出，香港 2019 年 1 月的旅客人次為 680 萬。

大型國際展覽回歸

香港會議中心近期會開始舉辦大型國際展覽，光 4 月就有 9 場大型活動來吸引旅客，包括科技創新、時尚產業與藝術展覽等。其中，今年的香港巴塞爾藝術展、國際電影節與橄欖球賽都會在疫情後首度重啟，過去這些活動都會吸引來成千上萬的旅客。

香港巴塞爾藝術展總監安潔拉表示，藝術界對即將在巴薩爾藝術展相當感興趣，如 2019 年該展覽的參觀人數共 88000 人，創下歷史新高。她強調，藝術博覽會與藝術家緊密合作，可讓國際旅客重返香港。



▲ 香港政府近期送出 50 萬張機票、接連舉辦大型國際活動與展覽，盼吸引國際旅客回歸。（Photo on Wiki Commons）

圖文選粹

圖文 / 中央社

美國財長葉倫與商務部長雷蒙多擬訪中



▲ 白宮表示，華府與北京正在討論美國財政部長葉倫與商務部長雷蒙多可能訪問中國事宜。圖為葉倫 10 日出席國會聽證會。

那年夏天，
像熟透的水蜜桃一樣濃烈……

榮獲柏林影展 最佳影片金熊獎 獲選奧斯卡最佳國際影片 西班牙代表

14 獲選西班牙高地獎 最佳影片等 14 項大獎提名 11 獲選西班牙電影獎 最佳影片等 11 項大獎提名 8 獲選西班牙作者評論獎 最佳影片等 8 項大獎提名 3 獲選歐洲電影獎 最佳影片等 3 項大獎提名 3 獲選西班牙電影獎 最佳影片等 3 項大獎提名

ALCARRÀS

桃子樹的最後豐收

金熊獎得主 卡拉西蒙 最感人電影

3.31 燦爛一夏

AN ANGLON FILM, ELASTICA FILMS, PELARTE FILMS and ALCARRÀS FILM are production in cooperation with TONY PRODUCTIONS in association with MEX FILMS with JESSICA ADAMS, JORDI PEJÓ, BRUCE, ANNA DÍAZ, ALBERT ROSCO, SÉBASTIEN, ANNE, JORDAN, MARIESE DIA, CARLOS CARLOS, BEATRIZ PÉREZ, JOEL, MONTA, ISAAC RODRÍGUEZ, ELENA FLORENTINA, ANTONIA CASTELLÓ
Written by CARLA SIMÓN AND ANTONIO PELARTE Director of photography DANIELA CARAS (SACD) Editor ANA PRAT (SOMMERS) Original Music by ANTONIO ROSCO Art Director MÓNICA BERNARD Castling MÓNICA BERNARD Costume Designer ANNA AGUIAR Make-up Artist SIBIRIANA TUDOR Hair Styling ANTONIO MONTAÑO Post-Production DANIELA CARAS
Production Manager ELISA SORRENTI (SOPPA) Sound Designer TUDORAS GONZALEZ Sound Mixer ALEJANDRO CASTELLÓ Sound Recorder LINA VALLAD Music Coordinator FREDERICK SCHROEDER Manager Producer LUISA FORT ANADORA ART CARLA SESPEDA Producer Interviú de Catalunya BATEL SARA PALAU CRESO RODRIGUEZ
Line Producer MARGA JAMONA, GUILLERMO PONTI Co-produced by ESTEBAN GONZALEZ Produced by MARGA JAMONA, GUILLERMO PONTI, TONY FLORENTINA, SÉBASTIEN MONTAÑO Directed by CARLA SIMÓN

▼ 國立大學因為三十年來「校園民主化」的結果，其實在「教師精進」方面是遠遠落於私立大學之後的。(網路截圖)



國立大學一定比私立好？

■ 周逸衡
(華文商管教育
認證組織執行長)

一般人都認為國立大學比私立大學好，如此認知也反應在公私立大學招生的榮枯上。其實如果你真的了解近二十年來各大學的教育實況，就會知道這個「印象」與事實並不相符。

除了國立大學比大多數的私立學校學費便宜這件事，的確「較好」之外（但也有少數私立大學是採用國立大學學費水準收費的），國立大學因為三十年來「校園民主化」的結果，其實在「教師精進」方面是遠遠落於私立大學之後的。

國立大學教師最大

在國立大學裡，教師群是大學裡最有發言權的人，不論在校、院、系的層級都是如此；因此凡涉及需要老師自我調整改進的事

國立大學學費確實比大多數的私立學校便宜，但因為三十年來「校園民主化」的結果，在「教師精進」方面卻遠遠落後私立大學。

項，如教學方法之改進、教學內容之更新、課程結構的重新設計（若因此會導致教師所任課程變化時）、輔導或指導學生方式的改變等，都很難朝「該走的方向」（或者說：有利學生學習成效的方向）進步。

因為所有改變都需要經過全體教師所組成的系務會議通過後，才能付諸執行。

從管理的角度來分析，這種模式的「大學校園民主」係以「專任教師群」為學校發展的把關者；由於教師切身的利益繫乎他研究的成果，從教師的立場出發，難免就會犧牲掉其他「利害關係人」的利益；其中最明顯受

損的就是學生。

教學尤其是對「大學部學生」的教學，會被絕大部分的老師列為「最後優先改進之事項」，無論是個人教學風格、教學方法的改善，還是教學內容的更新，在國立大學，都只能訴諸教師的「良心」而無法「規定」。

凡事不能純講「理」

許多國立大學的系所校內「一團和氣」，尊重每一個老師開課的權利（愛開什麼課就開什麼課，選修課不想開時就不開）；對必修課的分配原則是「公平分配、人人有獎」；學生對老師的教學評量「僅供老師自己參考」；

教師評鑑固然僅聊備一格，教師升等更是互相幫襯，以致於有些系所的「教授級教師」人數，居然會超過所有「非教授級教師」的總和。種種現象下，受害者幾乎都是學生。

不僅如此，由於系所老師的規模不大，通常都在 20 人以下（不設系的獨立研究所則只有四五個人），人情面子的影響就比較大，凡事就不能純按「理」來講。譬如：一個老師一旦教了什麼課，似乎就成了他的專屬；除非他自己願意，否則不論他教得怎麼樣，都沒有人好意思叫他調整。

由於少數人反對即可能造成改變受阻，所以系所基本上傾向於儘量維持舊狀，「有例不可廢，無例不可興」；即使個性積極進取的老師，通常在系上也都會選擇「不惹事」。造成這些現象的原因是結構性的問題，因此在各國立大學中皆普遍存在，不論是

老牌名校還是改制成立較晚的新學校。

私立校較容易推動改革

不過，新舊學校的差異還是存在的；大致來說，成立不到三十年的國立大學，多數校園窄小，經費預算規模不大，各系教師的員額編制往往都在 15 個以下，甚至許多老師的專業也與系的專業領域不一致（因係改制而來，只能靠時間來解決）；但即使是這樣條件下的國立學校，也適用同樣的制度，教育品質可想

而知。

反觀私立大學，因為沒有教師的慣性牽制，有心的辦學者可以推動多項改革：以學生學習成效為核心來調整組織分工、重新設計課程、調度最合適的老師採取適當的教學方法來從事教學，關心學生學習成效並且認真實施教師的教學評量與更替等等。

這樣的私立大學，其教學成效絕對不會遜於任何知名的國立大學，更遠勝那些成立較晚的學校；只可惜猶如「錦衣夜行」，因為一般社會大眾不知道。

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 267

家有籠子雞？

■ 王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

小時候家境困難，母親就開始養雞，出售雞蛋貼補家用。母親養的雞都是來亨雞、紐航西、路島紅等洋種雞，因場地有限，只養了十幾二十隻，雞籠是二層樓式的。這些養在籠子裡的雞，我們都準時供應飼料、飲水，並清理糞便。牠們吃飽，就在籠子裡戲耍或睡覺。我們對雞的希望，則是快點長大下蛋。

放山雞經驗豐富

與籠子雞相對的是放山雞，從前在鄉下養的土雞都是放山雞，從來沒有整天關在籠子裡養。

放山雞的成長經驗比籠子雞豐富多了，牠懂得怎樣去覓食，躲避風雨及日曬。但籠子雞因事事有主人伺候，一旦脫離主人的供應，立刻喪失謀生能力，根本活不下去。

現在很多孩子是籠子雞，一切由父母供應呵護，他們唯一的任務就是讀書、考試、升學，只要這些事順利，

就是好雞。這些籠子雞式的孩子，一旦被放出來，其境遇與籠子雞是完全一樣的。

籠子雞難擋風雨

籠子雞被放出來的時候，遇到天上有水下來，牠不知道是雨，因為牠在籠子裡，從未經驗過雨。牠認為這種東西淋濕了牠的羽毛，且無停止的樣子，這怎麼活得下去呢？

不久，放出來的籠子雞遇到了烈日，牠又驚慌失措，因為牠未經驗過太陽。太陽這樣一直照射，熱死了，怎麼活得下去呢？

已經十二點了，籠子雞在吶喊，怎麼還沒有食物送來呢？這樣下去，只有死路一條了。

籠子雞只要一放出來，就處處要面臨危機，隨時都有輕生的念頭。放山雞則不會，牠們知道那是雨及太陽，牠們知道在哪裡躲雨避曬，也知道在哪裡覓食找蟲吃。

籠子雞是脆弱的，是成不了大材的，所有為人父母者都要隨時警惕，不要讓孩子成為籠子雞。



▲ 籠子雞只要一放出來，就處處要面臨危機，隨時都有輕生的念頭。(網路截圖)



吃到飽也能吃到瘦

■ 劉伯恩
(減肥名醫)

據我們診所統計，假期暴肥率達 15%，有將近 25% 的患者假期中吃兩次以上的吃到飽餐廳，各位回想一下，自己去吃到飽餐廳時真的只會「吃到飽」嗎？我想很多人肯定到最後都會「吃太飽」吧！

這也是人之常情，尤其最近經濟不景氣，想必會有更多人去餐廳海撈一頓，不過如果善用吃到飽餐廳的優點，其實也能吃到瘦喔。

飽足感與飽足度

首先，怎麼樣才算是吃過飽呢？通常超過你體重該攝取熱量的 20% 就算吃過飽，飽足感與飽足度是不一樣的，飽足度是胃真實容納足夠熱量食物的程度，飽足感則是大腦所傳遞已經吃飽訊息的感覺，我們會吃太飽有很大的原因是吃太快，大腦的飽食神經還未傳達已經吃飽的訊息。



▲ 低熱量密度食物，可以幫助我們增加飽足感，也不易囤積熱量。(網路截圖)

上次有提到大腦下視丘有兩個控制食慾的神經元，分別為飢餓中樞和飽食中樞，而胃將吃飽的訊息回傳至大腦的飽食中樞大約需要半小時，因此很多人常在吃完吃到飽餐廳後的一到二小時都還會有很撐的感覺，所以細嚼慢嚥，能有效幫助胃將真實的飽足度回傳至大腦，讓身體吃到飽而不會過飽。

食物的熱量密度

其次，吃到飽餐廳的優點就是菜色種類多樣，比較容易攝取均衡的營養，但如何選擇所

吃的食物才是不變胖的關鍵。我們可以從食物的熱量密度觀察，食物的熱量密度指的是，單位重量食物中所含的卡路里，而密度高的食物也就是我們常說高熱量食物，密度低的食物則是我們常說的低熱量食物。

高熱量密度的食物一般體積不大，所以它常會讓我們吃過飽還不知道，舉例來說，像新鮮葡萄與葡萄乾熱量一樣，但葡萄乾的體積被去除水分後小很多，重量也會跟著減輕，當我們兩樣都吃了 10 公克，葡萄乾的顆數肯定會比新鮮葡萄多，那麼吃進的熱量當然也比較多，

因此葡萄乾的熱量密度就比新鮮葡萄還要高。

像炸雞、鮮奶油蛋糕等油多糖多的食物都屬於高熱量密度，應該少吃，而像是糙米飯、蔬菜與低糖分的水果等高纖維的食物就屬於低熱量密度，可以幫助我們增加飽足感，也不易囤積熱量。

感覺餓再吃

最簡單要控制不攝取過多熱量的方法，我會建議要減肥的人除了定時定量吃飯外，其實可以感覺餓的時候再吃，有時候我們不是真的餓，而是習慣要吃飯，因此我們可以多觀察自己的身體現在需不需要熱量來進食。

聖經上耶穌說：「你們要謹慎，恐怕因貪食、醉酒，並今生的思慮累住你們的心，那日子就如同網羅忽然臨到你們。」（聖經路加福音 21 章 34 節）。

飲食要多元且豐富，營養才會均衡，若能再善加利用熱量密度低的食物，能獲得較大量的飽足感，同時又能攝取較低的熱量，如此你也能開心地吃得健康、吃得茁條。

(蔡昀恬整理)

醒報稿約



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。請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休假如來稿將無人處理。

如何才能與偏頭痛共存？

多達 25% 的偏頭痛患者即便就醫也從未確診，還有許多人甚至從未向醫生提過此事。

■ 凱蒂·蒙洛
(全科醫師)

如果你正在閱讀本書，或許你本人或你關心的人經歷了一些你認為可能是偏頭痛的症狀。你或許想得知：我該注意什麼？我該什麼時候去看醫生？我的醫生如何得知我的症狀是不是源於偏頭痛？我該去做什麼檢驗嗎？

25% 的患者就醫也未被確診

多達 25% 的偏頭痛患者即便就醫也從未確診，還有許多人甚至從未向醫生提過此事。這

《偏頭痛的你 不需忍痛生活》簡介

全世界有多達七分之一的人有偏頭痛，但許多人仍以為偏頭痛是裝病或忍過去就好，也有許多病患被誤診，是時候停止這一切了。偏頭痛無法治癒，但本書可以帶你找到跟它共存的方式。無論是日常預防偏頭痛的飲食、生活方式調整，到偏頭痛發作各階段的緊急藥物使用，本書是簡單又容易實踐的指南，讓你可以「掌握偏頭痛」。

凱蒂·蒙洛擔任全科醫師 (GP) 超過 30 年。本身為偏頭痛患者，熱心幫助病友，之後轉而擔任公益機構「國立偏頭痛中心」的家醫科頭痛專科醫師，為偏頭痛患者提供高品質照護；同時也在英國頭痛學會任職理事。

出版社 / 晨星
出版日期：2023/03/01

偏頭痛發作時的症狀數量、症狀種類、頻率、持續時間與嚴重程度都不盡相同，你的症狀也可能每次發作都不一樣。

偏頭痛有哪些症狀？

讓我們接著來看看偏頭痛患者可能會出現的症狀。

頭痛：患者通常將其描述為隨脈搏跳動的抽痛。一般來說，患者移動時，痛楚會以重擊般的感覺加劇。

這種痛楚可能發生在頭上任一處——不論是任一側、正面、背面或整顆頭。疼痛位置也可能在發作期間四處移動，甚至可能痛在下巴或鼻竇。不過，其實並非每次偏頭痛發作都會導致頭痛。

肩頸部疼痛：肩頸部疼痛也是一種普遍發生的症狀，可能會單獨發作，也可能在偏頭痛開始發作時先痛起來，再往後腦勺蔓延；又或是反過來——從頭部往下到肩頸。

偏頭痛患者感官敏感

視覺障礙：本症狀發作時可能會看見一陣明亮閃光、黑

白或彩色的鋸齒狀閃光，或是視力變得模糊。也有一些患者發現自己視線中心出現盲點 (scotomata)。除了罕見的視網膜偏頭痛可能僅單眼發作，偏頭痛引發的視覺障礙通常會同時發生在雙眼。這些症狀會在主要症狀發作前一小時內反覆發生，是典型的偏頭痛預兆。

感官敏感：偏頭痛患者的大腦即便是在未發作時也無法適當處理諸如光線、聲響、氣味或觸摸等外部刺激的感官輸入。舉例來說，當不同房間的電視同時啟動時，你可能會對

相互衝突的聲音感到厭惡；或是在乘車途中難以忍受穿過樹葉間隙閃爍的陽光。

觸摸痛 (allodynia)：即皮膚——尤其是頭皮——變得更加敏感。比如說，你可能會發現就算是輕輕梳理頭髮都覺得痛，有時甚至只是碰了下皮膚。本症狀較常發生在反覆發作偏頭痛或是罹患慢性偏頭痛的人身上。

發作時腸道不適

噁心或嘔吐：發作程度從溫和而輕微到突如其來且嚴重不等，但並非一定會發生。如果噁心嘔吐，可能會無法順利服用止痛藥。

腹痛：發作時通常能感覺到明確的開始與結束，大多痛在肚臍周圍或是整個肚子都在痛。疼痛可能持續 1 ~ 72 小時不等，嚴重時會影響日常活動。本症狀可能與同時發生的頭痛有關，但並非必然相關。約有



◀ 由於偏頭痛的症狀無法為人所見也無法檢測，因此患者經常受到忽視、經驗不被採信或被污名化。(網路截圖)

4 ~ 9% 的兒童會出現腹痛的狀況，成人則較少見。

腸道不適：有時偏頭痛也會伴隨腹瀉或脹氣。

難以清晰思考

膚色蒼白 (pallor)：頭痛或腹痛者在發作期間或發作後膚色可能會明顯發白，雙眼下緣也會出現黑眼圈。

「腦霧」(Brain fog)：多數偏頭痛患者都會說自己在發作期間難以清晰思考。偏頭痛會影響患者的注意力、問題解決能力、記憶力或思考速度。

口語困難：急性發作的患者有時會難以維持口語清晰可辨，說話會口齒不清或找不到適當詞彙表達語意。

感到疲憊、精疲力竭

臉部或四肢感到發麻刺痛：通常會發生在身體其中一側。可能只在一個部位發作，也可能整側都發麻。

睡眠障礙：偏頭痛引起的痛楚可能使人徹夜難眠。打哈欠與疲憊：兩者通常發生在頭痛前、頭痛期間或頭痛後。患者會表示自己感到疲憊不堪、精疲力竭。

運動功能遲緩：那些患有偏頭痛的人告訴我這感覺就像「涉過糖漿」，而且「四肢有

如灌鉛一般」。通常這種功能遲緩難以言喻，許多人不知道該如何形容自己發作的狀況。

可能併發憂鬱症

情緒變化：易怒、焦慮與情緒低落都可能是偏頭痛發作的一部分。有些人會在發作期間感到十分沮喪，但在發作結束後情緒很快就能恢復正常。

最棘手的症狀。

進一步了解你的症狀有助於你對平時看診的醫師或頭痛專科醫師講述你的偏頭痛經驗。臆斷這「都是頭痛的問題」可能會引導你走上一條不合適的治療之路。

偏頭痛戰士

另一種普遍存在的想法是

當偏頭痛轉為慢性偏頭痛時，對日常生活造成的影響經常導致焦慮，甚至併發重度憂鬱症。

然而，當偏頭痛轉為慢性偏頭痛時，這對日常生活造成的影響經常導致焦慮，甚至併發重度憂鬱症 (clinical depression)。這方面有不少協助資源可尋，如果你的心理健康因偏頭痛而惡化，請和你的醫生談談。

偏頭痛不只是頭痛

這一長串症狀列表就是許多偏頭痛患者在自己的病情被當作「只不過是頭痛」時會如此惱火的原因。每個患有偏頭痛的人頭痛的嚴重程度不一，對某些人來說，頭痛可能還不是

「真正的偏頭痛」一定會讓人臥床不起，什麼都做不了。這可大錯特錯。很多人在罹患偏頭痛的同時努力克服痛楚繼續把生活過下去——有時借助止痛藥，但大多是靠決心毅力！這就是為什麼有些偏頭痛患者會稱自己為「偏頭痛戰士」。

令人遺憾的是，由於偏頭痛的症狀無法為人所見也無法檢測，因此患者經常受到忽視、經驗不被採信或被污名化。有些人得了偏頭痛卻誤以為他們的症狀不到該就醫的程度。我就在這告訴你們，這該看醫生。(昀恬 / 輯)

· 下週書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

《社群加薪時代》

作者：冒牌生

社群經營達人冒牌生手把手教你如何下廣告、如何找業配、如何增粉、如何變現，你不需要很多粉絲也能賺錢！這本書是給想自己創業的，想經營臉書、IG 替自己賺錢的，想了解經營 Podcast 的，想學會怎麼規劃 YouTube 頻道的朋友。

冒牌生本名楊立濤，10 年寫了 8 本書，每本銷量破萬，臉書粉絲團人氣累積直達 70 萬人，總粉絲數達 150 萬人。曾獲《數位時代》個人粉絲團冠軍，夢想是在書櫃裡擺

出版社：布克文化

滿自己的作品。在 IG 分享經營、個人品牌規劃、增加粉絲的技巧，輔導超過上千名學員，曾任 NIKE、曼都等企業內訓講師。



《先陪伴，再教養》

作者：蔡宜芳

父母太渴盼孩子表現優異，因而有許多期待與要求，但往往忘了孩子最缺乏，卻也最需要的，是願意花時間理解他遇到什麼困難，並陪伴孩子解決困難的人。一本送給每個正在努力與孩子奮戰、百般糾結的父母的實用教養書。

國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系諮商心理學組碩士，國家高考試商心理師蔡宜芳，曾服務的場域有高中職、社區機構、精神病房。現職為國中專任輔導教師，

出版社：寶瓶文化

也是《親子天下》、《未來 Family》、《媽咪拜》、《女人迷》的專欄作家。



《泰越南洋餐桌》

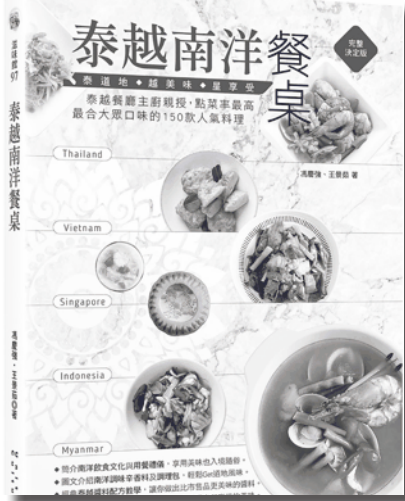
作者：馮慶強，王景茹

為了讓你快速上手，有詳細步驟圖，並標上重點提示；書中還附有常用材料圖鑑，想吃道地風味一點都不難。喜歡酸辣夠勁兒的泰國料理嗎？喜歡清爽鮮香的越南小吃嗎？喜歡充滿椰香的南洋式咖哩嗎？照著做，絕對可盡情享受正統風味，天天吃香喝辣！

異國天堂經營策劃兼主廚馮慶強曾任北投禪園異國自助美食溫泉景觀餐廳行政主廚、泰平天國行政主廚、醒吾技學院餐旅餐

出版社：邦聯文化

飲講座教授著有「大廚醬料自己做」——南洋篇、人氣名店傳授私房泰國料理、咖哩料理王國等書。



在大霧中航行

■張文亮

（前台大教授）

誰說英雄都要能飛？

「同負一轡」（哥林多後書 6 章 14 節）

1930 年代，世界史上稱為「骯髒的年代」，第一次世界大戰後，殖民地紛紛獨立，使過去數百年歐洲列強，失去轄管殖民地的巨大利益，進入經濟大蕭條、政治混亂與社會對立。

極權主義興起

這時極權主義興起、得勢，例如義大利的「法西斯主義」、德國的「納粹主義」、俄國的「史達林暴政主義」、日本的「軍國主義」等，帶下第二次世界大戰，千萬人的死亡。

同時，在民間有「超人英雄」漫畫的興起，這些英雄都會飛，如超人會飛，蜘蛛人會用網在空中飛盪，蝙蝠俠會高空彈跳等，為什麼會「飛」是英雄的必要條件？

振翅高飛

第一，飛是「能力」，有能力的是英雄。

第二，飛的「速度快」，能帶來快速增長的是英雄。

第三，飛得高需要「勇敢」，敢飛到高處不勝寒的是英雄。

第四，飛要「能量」，所以運動快，營養足，身材高壯的是英雄。

第五，飛是「自由」，不受地面限制的「無拘無束」，不受約束的是英雄。

第六，飛是不太講話，不愛溝通，常是沈默，保持距離的是英雄。

極權主義已經過去，或是已經變質，但是會飛的英雄（與英雌），在二十一世紀的天空，愈飛愈多，愈飛愈快，愈飛愈到銀河系外，愈飛愈到許多人的幻想空間。

共同負軛

上帝是最有資格當會飛的英雄，祂一直沒有這樣呈現，祂要我們跟隨主，不是跟隨英雄。祂也沒有叫我們當會飛的英雄，而是與上帝的兒女「同負一軛」（yoked together）。

同負一軛這是接近的同行，是愛裡的互動，是彼此扶持，是相互溝通，是彼此同意再往前，是彼此相信，對方是為我的好處在著想，是有軛，有重量，有約束的。

什麼是英雄？是飛越千

萬人的上空，讓人仰望？或是因著信，在地上與人同行？

主啊，我不會飛。

可憐的人啊

「大衛的子孫啊，可憐我罷！」（馬可福音 10 章 47 節）

這句話，是巴底買對主的呼喊，喊出許多人的心聲，喊出許多人想放棄喊出的。

巴底買是視障者，他可能從小就看不見，無法學一技之長，長大無法謀生，只能在路邊乞討。他靠別人的施捨過生活，他在路邊乞討時，一定常講這句話：「可憐我罷」。

求主垂憐

當他聽到耶穌要經過，人多腳步聲雜，他無法聽出主的腳步聲，他無法看到主前來，也沒有人會帶他到主前。他只好用喊的，喊著「大衛的子孫啊，可憐我罷。」

他相信，主會可憐他，因為主會可憐祂的百姓，上帝會可憐祂的孩子。這相信，成為他在乞討用語之前，又加一去話「大衛的子孫啊」。

可憐，是主會看見我，主會接納我，主會憐恤我，主會顯出施恩的作為，主是對我的受苦，有感覺，是會帶下行動，祂不是說我的同情會與你同在，就離開。

靠神恩典

巴底買這樣的信心，對我是何等鼓舞，我如巴底買看不見前面，迫於需求，一直尋求路過的人幫助，但是

人的幫助，有限，人的安慰，淺薄，人的施捨，看心情，人的給與，只用自己一點點的剩下，提供你一點點暫時的幫助，人的殘忍，是將別人的苦難，當新聞，人的冷漠，是將別人的痛苦，當作開玩笑的窺看，像看競技場，受傷的野獸。主啊，天地間，既有可憐之人的存在，

起來呼喊吧

有可憐之人的呼喊，應該還有幫助可憐之人的主恩典。

只有主，能給可憐的人，徹底的幫助。

但是，周遭充滿路人的反應時，主又在哪裡？

呼喊吧，可憐的人啊，起來呼喊吧，

呼喊主啊，可憐我罷。

不要放棄呼喊，不要放棄聚焦於主，這是我呼喊主時，內心的呼喊。

睡在底艙的人

「約拿已下到底艙，躺臥沉睡。」（約拿書 1 章 5 節）

當船在狂風大浪，左右搖擺之際，船上最小位移的地方，是船的底艙。那裡的確是狂風大浪時，船上最適合給人躺臥睡覺的地方。

底艙好睡覺

底艙是船體兩側的連接處，當船浮上浪峰，底艙先沈下；當船落下浪谷，底艙最後浮上，底艙是船上最小顛簸的位置。這是大風大浪時，沒有水手或乘客會睡在甲板上的原因，那裡風浪的顛簸最大，重心最不穩，人最易跌落海水。

狂風大浪時，底艙的空氣在船體搖擺中，反而容易排出，獲得新鮮。底艙遠離甲板，距人多語雜的喧嘩最遠，安靜好睡覺。

狂風大浪時，我們不要睡船頭，船頭要破浪前進，那裡的浪聲最大；不要睡船尾，那裡是船體側受力的終點，也有船體行過的渦流與亂流，最不安穩的地方，船尾愈平，船尾愈易左右搖擺。

不一定懂這些波浪力學與船體結構學，他到底艙，可能是想遠離人群；他躺下睡，可能是知道自己這時用力也沒用；他沈睡，可能疲倦、沮喪、了無盼望，有休息的地方就易沈睡。

風浪中無人拯救

難過時，我們情緒如狂風大浪不斷襲來，一波又一波。不用站在瞭望船桅上，看安全的陸地在哪裡？絕望的人沒有安全之處。

不用站在甲板上，看前來的浪多大，看也沒有用。不用在船的划槳處，施力划槳避風浪，划也沒有用。不用哀哭嚎叫，哭沒用，叫沒用，呼天喚地都沒用。

不用問其他水手，該怎麼辦？問也是白問，大家自身都難保。不用期盼陸地上的人會來拯救，他們不知道這裡的風浪。怎麼辦？聖經告訴我們：到底艙躺平，睡大覺。

離開人群

睡在底艙的人是誰？你可以叫他「約拿」，或是叫什麼名字。我的名字不叫約拿，但我知道，在情緒如風浪翻騰時，離開人

群，離開你說、他說、大家說的地方，躺平睡大覺，最好。

讀聖經配眼淚

「天漸亮的時候，保羅勸眾人都吃飯，說：你們懸望忍餓不吃甚麼，已經十四天了。」（使徒行傳 27 章 33 節）

你們要吃飯，這不是廣告的台詞，是一段聖經的主題。因為當時大家已經十四天了，沒有吃飯了。

美食當前不想吃

當人焦慮、沮喪、難過、失望時，會沒有胃口，即使幾天不吃飯，也不餓。心情不好，美食當前，也不想吃。

許多食物會影響大腦活動，讓腦神經亢奮。但是人在難過、憂鬱時，為了減少情緒對大腦的過度刺激，會讓人沒有胃口、不餓、噁心、想吐等，來抑制大腦神經元的活動，以免進食，又激動大腦。

短期減少進食，是人在焦慮、沮喪、難過、失望時，身體的自我「保護機制」。例如，哭過的那一天，人就不會餓。

但是長期在難過中，失去饑餓感，將使肌肉萎縮，骨質疏鬆，注意力散失，判斷力失去，失去自信心。

大家都要吃飯

美食，是生活的情趣，有飯吃不下，好料不覺美味，佳餚聞不出，人生少樂趣。

上帝的僕人保羅提醒我們，沮喪、難過時，我們要「吃飯」，不要說我已了無生趣，為什麼還要吃飯？不要說我不知未來如何，現在何必去吃飯？不要認為沒有飢餓感，為什麼還要強迫自己去吃飯呢？

其實，「保羅勸眾人都吃飯」，好有同理心，因為：

大家一起吃，比一個人吃更吃得下。是要吃飽飯，不是只吃一、兩口。是用勸的方式，不是用嘲諷的、責備的、或教訓人的。用勸的方式，就可以讓不想吃飯的人，吃得下，而且是兩百七十六個人，都願意吃，這也是很大的神蹟。一點肥肉，一點麵包配奶油，一點甜甜的，尤其是葡萄、巧克力、可樂等，可以讓難過者的大腦，重啟一些胃口。

天漸亮的時候

吃吧，吃吧，在海上懸望風平浪靜的日子，真是難，風平浪靜不在手中。



▲一天過一天，我眺望無際的海上，不知何日才靠岸，我期待停止漂蕩。前面會有陸地嗎？我不知道。（網路截圖）

等了好久，還是如此，真是令人失望。

不過失望，還是比絕望好一點，因為天有漸亮的時候。

至於我，我的天空還沒有漸亮，我先去吃早餐了，麵包、奶油配牛奶，我是揉合著信心與失望，讀著聖經配眼淚，勸自己吃下去吧。

這是神蹟。我等待，不再漂蕩上午，雨又下了，我仍在海上漂蕩的一艘船。一天過一天，我眺望無際的海上，不知何日才靠岸，我期待停止漂蕩。前面會有陸地嗎？我不知道。

信心幾乎消退

我本來有點信心，漂蕩久了，信心幾乎消退。我本來有點盼望，日子久了，盼望快要變失望，失望…失望…失望，會不會變絕望？但是我如果絕望，船上的負載怎麼辦？我如果沈了，船艙裡的乘客將如何？

不行，為了背負的責任，我不能沈；為了起初的承受，我不能絕望，只好漂蕩，昨天已漂蕩，今天在漂蕩，明天可能還會在漂蕩，後天可能繼續漂蕩。主啊，我不敢想了，只能繼續航向未知的未來。

在這大海上，豈有陸地？我昨日的行船日誌：「夜間，我睡不著，想著昔日的陸地。」，但是昔日的陸地已經沈了，再也回不來了，我很痛。明日的陸地，不知在哪裡，我很徬徨？

想望陸地的幻想症

我看到了，那是陸地嗎？不是。這是陸地嗎？不是。我懷疑我有想望陸地的幻想症。我是海上孤單的一艘

船，前天我的航海日誌：「航行多日，我還是看不到任何一艘船。」我很孤單。

你是一艘船嗎？不是。他是一艘船嗎？不是。我懷疑我看到天空的雲，都會以為是我在海上的倒影。

你若問我，為什麼我有航行的責任？因為船上有個恩典的記號，這記號是船長三百肘，船寬五十肘，船高三十肘。

船長與船寬的比例 6:1，這是船隻遇見正面襲來的大浪，最少高低的起伏，與遇到側面來的大浪，保持穩定的比值。船寬與船高的比例是 1:0.6，這是船的重心低，可以減少左右搖擺的比值。

不怕翻船

這長、寬、高的比值，證明船隻有很安全的設定，所載雖多，我很穩定，大風大浪，我也不會翻船。也許這是我軟弱時，一點的安慰，這些尺寸的比值，是我剛開始建照時的設定，對我在大海的處境，幫助我穩定。

我沒有名字，船上也沒有掛上標示名字的旗幟，只知人人叫我的名字，是「方舟」。

冬日，寒冷的北風吹來時，海面會起霧。

我自亞大米田南下（使徒行傳 27 章 2 節），亞大米田是土耳其西邊的大商港，船很多，我只是其中的一艘。

貼著沿海的海岸行

我自北方南下，北風是順風，推著我前進，我的速度原本可加快，但是在霧中航行，最安全的航道，不是快，是貼著沿海的海岸行。

陸地的山，是我熟悉的山；陸地的平原，是我熟

悉的平原。沿岸航行，海水較淺，我的速度會較慢。

在北風推送下，我的慢，好像對不起背後的推力。我卻知道，起霧的海域，會使曾經熟悉的地方變陌生；霧中看不見前面的海平線，會使熟悉的航道變危險。

主啊，當我在迷霧中，請給我一個正確的座標，指導我正確的航道。讓我以海岸的地景來校正，維持一個正確的速度，而非照著北風的推力，急著要駛出迷霧的海域。

迷霧的海域

我痛恨在迷霧中，還要慢慢航行，但是著急，會使我更危險，我告訴自己不能急，學習活在自己的痛恨中。

迷霧的海域，讓我憶起許多可怕的傳說，沈船、船解體、貨物飄失，與水手一去不復返等，致命的危機，充滿在這小亞細亞的海域。

過去有陽光的海域，我裝許多的貨物，讓我覺得自己很偉大。在這起霧的海域，我覺得危機四伏，原來我是這麼渺小。

有的說這裡安全，有的說那裡安全，我還是以沿岸的海岸線定導航。我相信不變的陸地，總比吹來的海風，比後方推來的海浪要安全。就像在迷惘的日子，我只照古老的真理行。

霧中航行

我是亞大米田的一艘船，今天還在霧中航行。

經文出處：「有一隻亞大米田的船，要沿著亞細亞一帶地方的海邊走，我們就上了那船開行；有馬其頓的帖撒羅尼迦人亞里達古和我們同去。」（使徒行傳 27 章 2 節）