



深度報導
極簡閱讀
五媒合一



3 睿哲籲政黨溝通 凍台獨黨綱



4 中日訪俄烏 地緣政治遠端交鋒



5 3D 列印美食 營養師憂失營養

《今日靈修》



珍惜水資源

南部缺水，各方獻策，問題其實是結構性的，政府花許多錢在前瞻預算上，水荒還是沒有解決，學者提醒要有水資源建設的戰略，如可以防洪兼抗旱的生態工法，才是釜底抽薪之道。(6版)

▼台鐵官員與高鐵官員表示，目前沒有考慮漲票價，但電費成本分別會增加 2.5 億與 3 億元。(中央社)



1200 月票 7 月有譜 立委敦促改善運安

北北基桃、中彰投與南高屏地區的交通月票爭取在 7 月啟動，民進黨立委李昆澤希望高鐵、台鐵強化運安。

【本報記者呂翔禾台北報導】1200 月票 7 月上路！交通部長王國材 22 日於立院備詢前透露，北北基桃、中彰投與南高屏地區的交通月票爭取在 7 月啟動，國民黨立委洪孟楷質疑，為何機場捷運中央只補助 50%，而非 90%？王國材回應，捷運、輕軌都是 50%；民進黨立委李昆澤希望高鐵、台鐵強化運安。

立法院交通委員會 22 日就「各區域通勤月票進度及軟硬體設備建置概況」進行專題報告，現場包括交通部各部會，台鐵、高鐵、華航與雙北、高雄捷運局等部會都與會，高達 4、50 位官員與記者出席。王國材在立院質詢前聯訪時表示，各地交通月票將爭取 7 月上路。

公路總局局長陳文瑞補充說明，針對月票優惠票價差額，都市內公共運具（捷運、公共行車）直轄市補助 50%、非直轄市補助 75%；城際公共運具（台鐵、公共運具）中央補助 90%、地方負擔 10% 為原則。

交通部：沒有大小眼

洪孟楷質疑，之前的方案台中市沒有包含台鐵，因此在台中市長盧秀燕爭取下，由中央補助 90%，但機場捷運也屬於中央建設，為何中央只有補助



▲1200 月票將於 7 月上路，立委們 22 日針對月票實施、交通運安等議題質詢交通部。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

50%？王國材說明，其實是盧秀燕當初有點誤會方案，因此他主動打給盧說明，之後才定案，而不只機捷，各地捷運都是補助 50%，沒有說台中給補助，其他縣市不給補助的狀況。

「4 月電價調漲，交通成本不會增加嗎？」洪孟楷直言，民進黨因錯誤能源政策要漲電價，如果交通運輸也要反應成本，只會惡化通膨循環，民眾更加怨聲載道，台鐵、高鐵會漲票價嗎？台鐵官員與高鐵官員表示，目前沒有考慮，但分別電費成本會增加 2.5 億與 3 億元。

盼公共運輸豁免漲電價

針對洪孟楷呼籲電價不要漲到交通運具，王國材表示，他跟王美花住很近，會再跟王美

花討論。

民進黨立委李昆澤則提出，高鐵這 3 年交通突發事件頻傳，包括轉測器、集電弓異常等行車事故，呼籲高鐵要找出原因改善。

高鐵需強化安全

高鐵董事長江耀宗回應說，發生事故後都有將集電弓更換，但李昆澤不滿痛批，高鐵沒有找出事故原因，王國材在旁邊緩頰表示，會儘速找出事故原因。

李昆澤另外要求交通部主管的橋樑、台鐵等系統要加強示警系統，以因應地震威脅，王國材回應說，針對邊坡崩塌有將災害等級重新分級，相關示警系統也會加強運作。

菸防法修法上路 取締電子煙、加熱菸

菸害防制法修法於 22 日上路，重點就是嚴禁電子菸、嚴管加熱煙，不僅販售者，連使用者也會受罰。

【本報記者簡嘉佑台北報導】電子煙決全面禁止，加熱菸須通過健康風險評估才能販售，但目前仍無已通過評估的加熱菸，因此只要出現就會取締！衛福部長薛瑞元 22 日表示，菸害防制法修法於 22 日上路，重點就是嚴禁電子菸、嚴管加熱煙，不僅販售者，連使用者也會受罰。國健署呼籲業者主動下架，避免觸法。

董氏基金會發佈新聞稿指出，光是從 google 地圖直接搜尋，全台就有近 200 家的實體電子煙、加熱菸專賣店，而國內 3 大購物平台以電子煙品牌搜尋，有約 700 項販賣訊息，呼籲民眾發現違規狀況，就直接向各縣市衛生局檢舉。

禁電子煙 管加熱菸

薛瑞元說，《菸害防制法》經過長時間的修法，終於三讀通過，且於 22 日正式上路，配套的法子也會陸續公布。他指出，此次修法最重要的是嚴禁電子菸、加熱煙在健康風險評估，且經主管機關審查前，不得販售。

他表示，此法實施後，國健署也會開始連結地方政府，進行查處取締工作。過去有很多



▲衛福部長薛瑞元（左）、國健署署長吳昭軍（右）22 日指出，菸害防制法修法於 22 日正式上路，重點就是嚴禁電子菸、嚴管加熱煙。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

販售廣告新興菸品的行為，但因缺乏法律授權，有各種取締上的困難。藉由此法通過，就能明確告訴民眾，電子煙與加熱菸目前都是不容許販售、行銷與使用。

薛瑞元指出，新興菸品有許多扭曲的廣告與資訊，向民眾傳遞不正確的訊息，如加熱菸可協助民眾戒菸，但這些都是錯誤資訊，加熱菸不僅無法幫助戒菸，只會對身體造成傷害，呼籲民眾不要聽信網路謠言，也不該再傳遞錯誤的消息。

目前沒合格的加熱菸

國健署署長吳昭軍表示，紙菸吸菸率持續降低，但如電子煙等新興菸品使用率持續攀升，尤其對青年人有龐大的吸引力。他指出，過去法源不足，無法遏止新興菸品氾濫，但近日在各方專家與民間團體與立委的協助下，終於三讀通過菸防法修法。

即日起全面禁止電子菸，加熱式菸品則需要通過健康風險評估，他呼籲菸品業者主動下架，不要心存僥倖，一旦查處到就會開罰。



《焦點圖文》清明掃墓高峰期 頭痛、發燒當心恙蟲病上身

清明節前後是祭祖掃墓的高峰，門諾醫院小兒感染科醫師楊子毅提醒，恙蟲感染的潛伏期通常約 9 至 12 天，民眾掃墓後若出現頭痛、發燒等身體不適症狀，應盡速就醫檢查。(中央社)

社論

議員紛轉戰立委 求權力還是保誠信？

破壞民衆信任

明年的立委選舉進入熱戰期，各黨的初選已經陸續開始，許多議員都已經表態，要進一步轉戰明年的立委席次，數量之多，讓人乍舌！

民進黨主席賴清德雖然對內喊出「不建議現任議員在非艱困選區參選立委。」，但是收效甚微，就連賴清德自己所屬的新潮流系，也有不少議員紛紛表態爭取。國民黨內部也是一樣，但是當這麼多議員都表態要參選立委時，難道當初選議員時對選民的承諾都不重要嗎？

議員轉戰立委比例高

在地方選舉層次，的確議員跟立委的選區有可能大範圍重疊，2020 年大選時，六都參選立委的 97 名候選人當中，大概有 22% 是現任議員。這些議員轉戰立委的，幾乎都是在地方的資深議員，擁有現任者優勢。選民也並非一面倒反對議員轉戰，像是知名的立委吳思瑤或是張宏陸，都是成功的從議員帶職選上。

問題是今年的比例實在太高了，過去議員參選，很大可

能是因為位於艱困選區，在找不到合適參選人的前提下，不得已找當地現任議員來替補上陣。這是權宜之計，而不是順理成章的權力之路。

議員跟立委的職權與服務畢竟是不同的，議員更多是服務地方，立委則是要負起中央立法的工作，除了在地服務更需要襄贊監督中央部會。台灣的選舉當中，議員跟立委的選舉隔兩年，但是算進競選時間，間隔大概只剩下一年。

吃碗內、看碗外

這麼短的時間，為什麼一個候選人，可以從議員層次瞬間決定轉進中央，除非地方上真的發生了中央層級才能解決的大事，但是綜觀國內，完全沒有這樣的事情。那就只能歸咎議員本身的「吃碗內、看碗外」情結了。

為什麼在投身議員前，可以信誓旦旦為民服務，又能在隔一年，瞬間決定轉換方向，就算選區不變，承諾價值也是大打折扣，人無信不立，身為政府公職，我們的確有權利要求政治人物必須做出好的榜樣。

選立委少掉議員席次

議員席次除非是因為判刑，否則議員辭職是不會再補進新人的。也就是說，這一批議員如果選上立委，這個選區就會從原先有議員、立委雙人服務，變成只剩下立委一人。雖然當選者都會信誓旦旦，強調服務不打折，每個人都只有一天 24 小時，也只有一個腦袋、兩隻手。怎麼可能因為選上立委就突然變成無敵鐵金剛，服務的減少是客觀的事實，不是主觀的態度能夠改變的。

議員轉戰立委，偶一為之，或許可以解釋為特殊狀況。但是如果已經變成風潮，甚至議員變成立委席次的階梯，那就違背了與民衆的立約，也破壞了民衆得到議員服務的法定權力。當全國各處都是議員想要轉戰立委，那等於讓選舉期從議員選戰又延伸到立委選完，等於連續兩年都在選舉。

一方面要拚選戰，一方面又要到地方議會監督市政，可想而知，這些身負候選人身分的議員，會選擇哪裡？難道各地民衆，就只能容忍議員更上層樓、為自己謀福利，沒有資格要求得到該有的服務嗎？

應節約農業用水 立委：擴大徵收耗水費

曾文水庫 22 日水量僅剩 11.2%，時力立委呼籲政府擴大徵收耗水費的門檻，並邀請環團對南部缺水提解方。

【本報記者呂翔禾台北報導】「南部缺水問題不能只挖水井應急，也要降低農業用水、增加養殖與工業用水回收！」時代力量立委陳椒華 22 日召開記者會，呼籲政府擴大徵收耗水費的門檻，並邀請環團對南部缺水提解方。有人建議加強農業節水、增加透水鋪面；也有環團呼籲階梯式收取水費、加強養殖用水回收。

挖水井前先調查

水資源保育聯盟理事長蔡志宏表示，曾文水庫 22 日水量僅剩 11.2%，可現在政府看到缺水就想挖水井解決問題，但南部過去因為養殖與農業用水，已經超抽地下水嚴重，造成地層下陷，如果繼續開挖，恐加劇地層下陷的趨勢。

他呼籲在開挖水井前，需要做好調查，也要進行管制不能



▲時代力量立委陳椒華 22 日召開記者會，呼籲政府採取多重措施儲水。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

濫挖。蔡志宏建議，南部枯水期長，其中 60% 為農業用水，枯水期會與民生用水搶抽地下水，呼籲

要加強農業節水方法；另外，南部養殖用水每年有 6 億噸，政府需加強養殖用水回收再利用。他也建議政府建立地下水

的低水位警示系統，監控地下水量以免過度使用。

耗水費門檻宜降低

水資源保育聯盟理事黃安調直言，前瞻水計畫中許多活水、親水、美水口號的建築，對於增加水資源儲存幫助不大，也與水利署長期強調的「海綿城市」背道而馳，他呼籲政府要開發伏流水，並增加民生與工業用水的再生，還有階梯式收取水費；另外，如果工業使用 30% 以上再生水，可給予租稅優惠。

陳椒華也說，水利署終於在去年開徵耗水費，但近年來旱

災頻率不斷上升，今年旱災比起 2021 年號稱「百年大旱」的旱情更嚴重，用水思維必須要調整。她呼籲經濟部將 1 萬度以上開徵耗水費的門檻下降到 1 千度。台灣淺山學社趙克堅老師也說，要增建都市水庫，並暢通地表水滲入地下管道，增加地下水涵量。

對此，出席的公共工程委員會的官員代表僅表示，政府也很注重目前的缺水狀況，會請水利署將意見帶回去研議。

台宏邦交生變

立委：應結合僑界國民外交

【本報記者簡嘉佑台北報導】「外交不該是大內宣的工具！」民眾黨立委邱臣遠 22 日召開記者會表示，總統蔡英文將於 29 日出訪友邦，但執政黨不應把外交當作大內宣的工具，應透過台商、僑界進行國民外交，並以鏈結台灣產業來訂定外交策略，強化邦交關係。立委張其祿說，台灣外交過度傾斜美國是危險的，中間彈性的外交才是解方。

結合台商促外交

邱臣遠表示，台灣與宏都拉斯邦交關係生變，並非是單一事件，受到蔡英文出訪邦交、中美對峙加深與中國在中南美洲影響力遽增等多重因素影響，執政黨應該重新審視外交政策，不該只是將外交出訪作為「大內宣」的工具。

他指出，台灣邦交國過去都曾向世界衛生組織爭取，讓台灣加入世界衛生大會 (WHA)，顯見邦交國是台灣爭取國際生存空間的重要伙伴。邱臣遠說，中國已成為中南美洲最大的貿易夥伴、並協助擴大建設基礎建設，拉攏台灣友邦，導致台灣邦交國從 2016 年 22 國

減少到現在的 14 國。邱臣遠指出，台灣沒有辦法靠著金援的方式與中國進行外交競爭，政府應提出更具體有效的措施，如透過民間的台商聚落、僑界人士等群體進行國民外交，並以鏈結台灣優勢產業的方式，協助邦交國的經濟，強化邦交關係。

與中美保持適當距離

張其祿說，蔡總統參訪瓜地馬拉、貝里斯時，宏都拉斯或許就會宣布與我國斷交，儘管美國已經介入協調，但宏都拉斯就像「變了心的女友，一去不回頭了」。他強調，台宏邦交生變後的結構，其實就是持續擴大的中美對抗。

張其祿指出，雖然中國在外交、政治上不斷向台灣施壓，但反過來在文化經濟上就不斷釋出善意，進行兩手策略，如提供學測成績申請北大或清華，且台灣對中經貿依存度也高，畢竟「全面抗中」的後果不堪設想。

他認為，過度傾斜中國或美國對台灣都是危險的，政府應與兩國都保持適當距離，維持中間彈性的外交。

藍營大選將採徵召 侯友宜：義無反顧

【本報記者呂翔禾台北報導】國民黨確定總統候選人要用徵召方式產生，而非初選！國民黨主席朱立倫 22 日宣布，經徵詢黨內要員後，總統提名決定採取徵召以避免爭議。對此，新北市長侯友宜表態說，只要黨有需要，大家都義無反顧。目前 2024 年大選各黨候選人近乎成形，民進黨由副總統賴清德出戰、國民黨侯友宜呼聲最高，民眾黨則是前台北市長柯文哲。

藍候選人將採徵召

國民黨近日啟動黨內立委、總統提名的相關作業程序，對於如何產生總統候選人，黨中央近日分批拜會藍營縣市首長、立委等。朱立倫 22 日下午在中常會說，大家共同的意見，就是要採取徵召的方式，團結勝



▲國民黨 22 日確定總統候選人將由徵召產生。(Photo from 江怡臻臉書)

選，避免爭議。

立委選舉黨內初選部分，朱立倫說，第一階段將在 4 月 22 日完成，第二階段將在 5 月 20 日完成，第三階段將於 6 月 18 日完成。至於艱困選區，我們要號召更多勇敢的「藍軍新勇士」共同勇敢承擔、參選。

侯：為國義無反顧

對此，侯友宜在中常會舉行前於市政會議受訪時，被問到被徵召參選 2024 總統，是否也會義無反顧承擔？侯友宜說，他從事公職 40 幾年以來，人生只有一個目標，就是永遠保持

不變的初心，願意為國家、為人民盡最大的貢獻跟奉獻，這本就是每一個人該做的事情。

由於國民黨將採徵召，先前希望初選角逐國民黨總統提名的鴻海創辦人郭台銘、中廣董事長趙少康、孫文學校總校長張亞中等已無機會以國民黨候選人參選。目前民進黨總統人選確定將由兼任黨主席的副總統賴清德角逐，國民黨則以新北市長侯友宜呼聲最高；民眾黨預料將由台北市長柯文哲出戰，但並未正式宣布。

近日有許多民調出爐，包括 TVBS 民調顯示侯友宜的施政滿意度兩年半內下降 18%，還有台灣民意基金會最新民調，賴清德以 36% 領先侯友宜的 24%、柯文哲的 19%，還有美麗島電子報民調，賴清德 41%、侯友宜 29% 與柯文哲 17.6%。

政黨應多溝通 卜睿哲籲凍結台獨黨綱

卜睿哲表示，台灣需要加強防衛以降低北京攻台可能，政府應思考擴大部隊規模。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣各政黨要針對國家前途儘速找出共識，民進黨要先暫停台獨黨綱！」AIT前理事主席卜睿哲22日在講座表示，台灣需要加強防衛以降低北京攻台可能，但國軍並沒有足夠防衛海岸的軍隊，政府應思考擴大部隊規模。另外，他呼籲跨黨派應真正坐下來尋求共識，更建議民進黨凍結台獨黨綱。

談到台灣的徵兵制時，卜睿哲說，台灣與美國共同的目標是降低戰爭爆發的風險，因為戰爭的代價非常高，如果解放軍獲勝，台灣民眾現有的生活將不再。他提到，過去馬總統有成功向北北京保證台灣不會跨過紅線，蔡總統雖試圖安撫北京，但中國政府顯然不願意與蔡政府共存。

部隊不夠防衛海灘

卜睿哲也坦言，美國一直表示不支持台灣獨立，但北京並



▲前AIT理事主席卜睿哲22日在講座上呼籲台灣各政黨在國家危急存亡之際，要儘快坐下來尋求國家定位的共識。（網路截圖）

不相信，因為美國對台灣的支持逐漸提高。他強調，降低中國攻擊風險的方法還有製造有效的障礙，使中國領導人第一時間就不發動攻擊，如果台灣有足夠多訓練有素的士兵，可以在美軍加入戰局前抵抗解放

軍，就可以降低共軍攻台可能性。

但他擔心，台灣並沒有足夠的士兵防衛海灘，政府可能要思考擴大部隊規模，以強化威懾力量；但這樣做勢必要讓年輕人上有戰場的準備，台灣的

政治領袖勢必要面對這些艱難的選擇。卜睿哲認為，徵兵制問題牽涉複雜的兩岸關係，對於兩岸關係的分歧助長台灣的「抗議文化」，很難促進各界尋求共識。

政府機構需自我改革

卜睿哲建議台灣政界需要進行改革，「抗議文化」凸顯民眾對立法民主制度失去信心，如果政府機構能自我改革、贏得民眾信任，公民社會也會給予回報，讓政府能制定公眾能支持的政策。

他呼籲，台灣不分政黨可以

共同宣誓幾項原則以展現團結：包括共同呼籲北京對台灣選舉保持中立、制定跨黨派兩岸政治處理辦法，建議民進黨暫停台獨黨綱；還有政治談判只要是以「一國兩制」為基礎，台灣一概不參與，而這些有關台灣地位變更的基礎都必須透過憲法修正案而成立。

陳珊妮新歌誰唱的？ AI 生成歌聲超擬真

【本報記者簡嘉佑台北報導】陳珊妮新歌是AI唱的！金曲音樂人陳珊妮14日發行新歌〈教我如何做你的愛人〉，台灣人工智慧實驗室創辦人杜奕瑾22日於記者會揭曉，這首歌不是她本人唱的，而是透過模擬她聲音的AI所唱的。陳珊妮說，訓練出來的AI歌聲還是需要透過人力調教，所以「有能力製作人還是不會失業」。

AI 擬真陳珊妮歌聲

「這首歌白色情人節上架以來，沒有一個人懷疑這是AI唱的，」陳珊妮表示，AI歌曲生成的介面操作其實相當簡單，只要輸入音檔、對應的歌詞，就能生成歌曲，「大家在家都能操作」。後續經過更多音樂訓練與修飾等，就完成了〈教我如何做你的愛人〉。

杜奕瑾表示，這次是首度由現職歌手以AI模擬的方式來創造歌曲，創造出「小陳珊妮」。他說，其實AI工具操作起來相當簡單，更把工具放在網路上，只要用文字描述意境，AI就會自主生成詞曲，並馬上唱給你聽。

30秒生成歌曲

記者會現場也示範在介面輸入「先有雞還是先有蛋」後，AI不到30秒就生成歌曲，歌

詞為「春風吹落花瓣紅，風聲悄悄掀開懷，卻不知道誰先來，雞與蛋永遠不分明」，隨後就有高低有致的渾厚男聲唱出該歌曲。

陳珊妮也將完成的歌曲給身邊的製作人與歌手好友盲聽，製作人黃韻玲說「這是寂寞最美的表達，真的非常感動」；金曲歌后魏如萱聽完歌則追問，「你的愛人是煽情的還是純愛的？」也有網友留言分享感受說，「好聽，已循環單曲上百遍」、「這首歌把愛寫成殘酷的詩，好美卻又令人心碎」。

版權歸誰？

陳珊妮表示，在聆聽AI所唱的〈教我如何做你的愛人〉時，可以探討AI已經能模擬原唱的一切時，歌手與創造人的價值為何？如果未來這首歌報名音樂獎項，衝擊原有的制度，包括法律上的版權歸屬、AI能成拿到最佳歌手獎等問題都值得進一步討論。

現場示範男演員與女歌手演唱的歌曲，要現場觀眾猜哪一個是AI所唱，但結果揭曉，兩個音檔都是由AI生成的歌聲。陳珊妮說，透過AI，每個人未來都能一圓歌手夢，尤其AI真的很會唱歌，但還是需要有人去調教，直到唱出想要的感覺。

婆婆媽媽不可怕 春河「叫我林彩香」將首演

【本報特派員劉東泉台中報導】「婆婆可愛嗎？」春河劇團將在四月於台中歌劇院首演的「叫我林彩香」，就要讓鍾瑤扮演婆婆的少女時代、讓孫翠鳳扮演林彩香的媽媽，讓觀眾見識一下，婆婆媽媽沒有想像中那麼可怕。該劇於4月29日在台中歌劇院首演後，依序到桃園、高雄、台南、雲林、台北、新竹演出。

「叫我林彩香」是公視劇「我的婆婆怎麼那麼可愛」的前傳，故事回到1970年代「婆婆林彩香」少女時，團長兼導演郎筠鈞表示，在當時那個逐漸走出傳統捆綁的時代，林彩

香帶著一顆叛逆、自由的心，必須面對許多的困難與抉擇。扮演林彩香的媽媽孫翠鳳說，接到邀請時，問了先生林勝福，能不能讓她到外面演媽媽？陳勝福考慮了幾天決定對她說「NO」，並解釋說，歌仔戲粉絲喜歡一個「小生」是很死忠的，若看到他們心目中的小生去演媽媽，「會被鐵粉丟石頭。」但孫翠鳳說，因為她年紀也到了，當了多年的媽媽，這個角色非她莫屬。

擔任主角的吳定謙說，他其實是劇中的陪襯。但他不在意當陪襯，這部戲的主角是當代眾多面臨時代轉變的女性。

押金由第三方管理

【本報記者呂翔禾台北報導】租屋黑數可用第三方押金管理制度解決？國民黨立委吳怡玳21日質詢內政部長林右昌時表示，很多租屋糾紛是租屋押金返還問題，建議政府仿效英國採取「公正第三方押金管理制度」，由第三方處理租屋押金相關糾紛。對此，林右昌表示，所提意見對制度是有幫助的，內政部會來做處理跟研議。

提高房東報稅動機

吳怡玳表示，台灣房價過高，政府看起來對房價也愛莫能助，也許應該先把租屋市場管好，而租屋市場最大的問題就是租屋黑市，主要原因是房東不想繳稅，據統計有7成房東不願公開租屋事實，導致租屋黑市的出現。

她呼籲政府，應該放寬公益出租人的認定標準，並提高免稅額、租屋所得分離的課稅方式來打開黑箱，讓房東願意公

內政部：值得研議

開其租屋事實。

此外，吳怡玳也指出，租屋糾紛最大的問題，就是押金返還，押金都是房東在保管，房客最怕房東在退租時不願退還押金，英國有公正第三方的押金管理制度，她建議政府朝此方向規劃，有糾紛就由公正第三方決定如何退還以及是否退還。

相關制度研議中

林右昌回應，租屋市場過去

並不完善，租賃工會、相關服務和從業人員在這6年間才開始慢慢建立機制，立委和各界所提一些意見對整個制度改革有幫助，都在研議中。

吳怡玳也質疑，300億租金補貼居然可以不檢附房東身分證字號就能申請，這不會有詐騙或是假租約嗎？林右昌說，不需要房東身分證只是300億租金補貼，讓房客可以便利的措施跟方法，希望能解決租屋者申請時的困難。

% 經研隨筆 %

戴肇洋

(台灣省商業會顧問)

依據國內人力銀行最新調查顯示，今年應屆畢業學生考慮前往海外求職占比高達九成，創下10年新高，其原因除了疫情解封之外，因受到高薪與發展舞台擴大的「磁性效應」，而提高「外漂」離鄉之意願。

「外漂」比例漸增

其實，去年12月主計總處公布海外就業統計指出，國內民眾海外就業人數從2019年73.9萬人、2020年50.1萬人，下降至2021年31.9萬人，創下統計以來最低；其中，包括13.6萬人因疫情超過兩年無法返國，其中，被「遷出戶籍」排除於就業統計範圍，並非反映海外工作機會流失，

正視疫後海外就業熱潮

而是受到新冠疫情影響，似乎與上述人力銀行的調查結果不謀而合。

在此同時，從統計以來的海外就業動向觀察，隨著疫後解封，極有可能再掀海外就業熱潮。由於國內缺乏海外就業民眾所從事的產業、位階、薪資及期間等統計數據，使得我們在判斷上極易存在正、負面兩種截然不同解讀，不論何者較為接近事實，其背後意義卻又值得加以反思。

從正面的解讀認為，隨著台灣企業規模擴張不斷朝向全球佈局，無疑需要各類專業人才前往協助拓展，讓民眾尤其許多年輕族群意願離開「舒適」生活，接受外派前往海外拚搏挑戰，進而藉此追求人生美好夢想，其背後意義是反映台灣「經濟力量」的延伸。

高教脫離產業結構

相對從負面的解讀則是認為，過去20餘年以來，國內高等教育盲目擴張，加上未能與時俱進配合「產業結構」轉型，造成許多年輕族群「學非所用」，在薪資水準偏低下，被迫離鄉背井前往海外尋覓較適合的工作，甚至形成所謂「台勞」，儼然是人生過程另一型態的「悲哀」。

不論正、負面看法，其實應該共存其中。不過，我們更加關心的是，撇開海外就業是「被迫」出走、尋覓「糊口」工作，抑或是歡喜出走、擁抱世界迎向挑戰不談，若從國家長期發展來看，海外就業人數大增，並非值得欣喜。亦即國家投資所培養的中、高階人力奉獻他國，甚至可能協助創造明日競爭對手，

對國家而言難稱好事。

長期影響消費動能

再者，若以70萬人前往海外就業，代表70萬人將不再於國內消費，若攜家帶眷1-2人前往，則概估國內消費動能至少減少150-200萬人，國內消費占GDP之比重高達6成，消費人口減少1成左右，此對經濟來說更是帶來影響。

誠如之前星國官員曾經公開指出，台灣平均薪資成長停滯，近年以來讓優秀聰明的人才不斷外移，希望星國不能重蹈覆轍。此意味著，如果台灣朝野政黨持續內耗、對立，導致投資難振、經濟低增，即使尚未淪為「台勞輸出」程度，其實「正在上路」之途，若不醒悟，遲早勢必「到達目標」。

▼ 日本首相岸田文雄 21 日訪問烏克蘭，與習近平訪問俄羅斯爭鋒相對。(Photo by @kantei via Twitter)



中日分訪俄烏 地緣政治在遠端交鋒

【本報記者呂翔禾綜合報導】中國與日本元首不在國內也能展現地緣政治的針鋒相對！中國國家主席習近平 22 日訪問俄羅斯，同一時間日本首相岸田文雄也訪問烏克蘭，而日本是在二戰後首次訪問烏克蘭，且此次訪問事前並未公開，讓外界認為日本更加堅定與西方聯盟站隊的決心，不只與韓國和好，也對中國更加爭鋒相對。

日本是在二戰後首訪問烏克蘭，此次訪問事前並未公開，讓外界認為日本更加堅定與西方聯盟站隊的決心。

是二次大戰後首次有日本首相訪問烏克蘭。由於中國國家主席習近平同時也在莫斯科進行訪問，外界認為這次訪問就是針對中國，《英廣》則推斷，岸田訪烏的背後有自民黨內的壓力。

《CNN》提到，岸田除了訪問烏克蘭首都基輔，與澤倫斯基見面外，還到附近的小城布查，向大量因戰爭轟炸而死亡的平民致哀。烏克蘭外交部副部長澤帕在推特發文表示，岸田歷史性的訪問象徵日、烏堅定的

友誼，日本在 2 月也擴大援助烏克蘭 55 億美元，是之前 1 年援助額的 4 倍。

中日隔空交鋒

岸田則說，俄羅斯入侵烏克蘭不只是歐洲事務，也是對國際社會的挑戰。岸田在去烏克蘭之前，於印度訪問時也宣布 750 億的印太投資計畫，希望加強對東南亞與南亞國家的經濟互動，對抗中國在當地的影響力。日本也是印度、美國與澳洲四方安全會談 (QUAD) 的成員之一，此聯盟也廣泛被認

為是針對中國。

習近平則在訪問俄羅斯時提出 12 點和平計畫，希望能讓俄烏停戰，在訪問期間，習近平大力稱讚普丁是他「親愛的朋友」。《CNN》提到，此次出訪無疑對面臨西方制裁的俄羅斯來說極大的鼓舞。目前中國與印度都對俄烏戰爭中質疑北約東擴，拒絕譴責俄羅斯，並購買俄羅斯石油。

習近平據傳也會訪問烏克蘭，與澤倫斯基會面，但雙方目前對此仍三緘其口。《英廣》則提到，日本訪問烏克蘭也有其考量，因為考慮到如果中國入侵台灣，最糟糕的劇本也會讓日本牽扯其中，也讓兩國不只地緣政治緊張，連出訪都能爭鋒相對。

日擴大援烏 55 億

根據《英國廣播公司》報導，日本首相岸田文雄 21 日無預警訪問烏克蘭，外交部隨後發聲明表示，事由烏克蘭總統澤倫斯基邀請而至，這

伊朗援助俄無人機 美國決發動制裁

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國忍不住出手制裁伊朗無人機了！美國政府 21 日宣布，由於伊朗涉嫌援助俄羅斯無人機，因此將對伊朗的無人機產業進行制裁，凍結其海外資金與進出口。美國之前是在川普時期以伊朗違反核協議為由進行經濟制裁，在俄烏戰爭爆發後就多次懷疑伊朗提供俄羅斯無人機，但均遭伊朗否認，至今終於宣布予以制裁。



▲ 美國終於制裁伊朗無人機。(示意圖 on Max Pixel)

美國財政部還說會繼續追查伊朗無人機的全球採購網，不排除擴大制裁範圍。美國國務卿布林肯也呼籲伊朗停止對俄羅斯的支持，美國未來會嘗試各種方法中斷相關供應鏈。

伊朗面臨多項制裁

《半島》指出，這是美國首次對伊朗無人機公司進行制

裁，美國財政部 1 月先制裁 7 個在伊朗無人機計畫扮演重要角色的個人，《奇摩新聞》提到，美國在 3 月時也制裁替伊朗無人機製造零件的中國公司。西方過去持續指控伊朗對俄羅斯販售無人機，但遭伊朗否認，反駁稱西方是擔心伊朗的無人機威脅他們在全

球的軍火銷售地位。伊朗除了遭美國制裁無人機外，包括石油、進出口等面向也面臨西方制裁，主要是美國在川普時期質疑伊朗違反《核協議》所致。目前《核協議》仍持續卡關，伊朗希望美國取消制裁，美國則質疑伊朗想發展核武，使得伊朗向中國、俄羅斯等非西方國家爭取石油訂單與增加經濟連結。

年改通過之後 法國朝野陷入焦土戰

【本報記者王慶宇綜合報導】儘管馬克宏政府度過不信任案投票危機，但因多數法國勞工仍不滿年改法案，而陷入新的混戰。國會 20 日才以 9 票之差否決不信任投票，但反對年改的黨派與工會誓言要窮盡一切手段，包含釋憲、公投或公民不服從等手段，恐讓抗爭再拖 9 個月。總統馬克宏則將在 22 日接受採訪回答年改法案的疑問，但應不會退縮。

除了國會戰場外，許多跨產業的工會也表示會繼續組織罷工與抗爭，誓言要跟年改法案對抗到底。

馬克宏軟硬兼施

法國《世界報》指出，馬克宏目前似乎打算採取軟硬兼施的方法來應對法國近年來最大的政治風暴。他在 21 日的一場聚會就告訴他的政治盟友，他將不會解散國會、重組內閣，或是舉辦全民公投，要全心全意堅持通過他認為能拯救法國年金財政的法案。

於此同時，馬克宏也宣布將在當地時間 22 日下午一點接受電視媒體 TF1 與 France 2 的聯合專訪。希望能透過親上火線回應任何有關於年金改革的提問，來緩解大眾對年金法案的不滿。

儘管反對派指出，過去的大規模抗議與罷工總能讓政府屈服並撤回法案，因此會繼續抗爭，但馬克宏這次看起來是鐵了心要通過法案。據了解，政府已經開始想盡辦法調度沒參加罷工的勞工，想盡辦法維持基礎設施的運作。

不信任案影響年改

根據《法蘭西 24》報導，經過數日的政治風暴後，法國飽受爭議的年改法案最終在總理博恩祭出憲法 49.3 條強行繞過國會，並於 20 日以 9 票之差逃過不信任投票之後，驚險通過。但反對法案的議員們決定訴諸憲法委員會，要求委員會審查該法案是否違憲。

除此之外，議員們也向委員會提交「共同倡議公投」(直譯)。只要憲法委員會確認有 1/5 的議員與 1/10 的選民具名支持此公投，就可以把原先已經通過的法案再送回國會審議，並訴諸全民公投。



▲ 法國在國會不信任投票失敗後，進入新一輪的政治攻防混戰。(photo by Roland Godefroy via Wikimedia, used under CC License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

越南統一宮見證南北一統



▲ 位於越南胡志明市的統一宮前身是南越總統府，1975 年 4 月 30 日越南人民軍挺進當時仍稱為西貢的胡志明市，南越政權宣告垮台。圖為 2021 年 4 月 30 日統一宮門口掛著「解放南方統一日」慶祝布條。

▼未來因氣候暖化導致的海平面上升及暴潮巨浪，將嚴重威脅傍海而建的海水淡化廠區安全。(網路截圖)



水資源建設要有戰略思維

■汪中和

(中研院地球科學研究所 兼任研究員)

春分剛過，夏季的腳步就近了。中央氣象局的長期天氣展望指出，今年春雨仍然偏少，對於正在缺水的南部來說，當然十分失望，只有寄望梅雨季的雨量能夠準時降臨，並帶來豪雨等級的降雨，以紓解當前的旱象。

南部乾旱可勉強過關

受到反聖嬰現象的影響，從去年六月以來，南部的雨量就月月低於長期平均值，集水區雨量不夠，水庫蓄水量也持續向下探。以主要供水的曾文水庫與南化水庫來說，到3月21日，蓄水量分別只有11%及39%，供水情勢

英國氣象局已經預告，在2030年以前，我們就會進入1.5°C的暖化世界，到時候強降雨與乾旱的規模及頻率還會增高，我們的壓力只有更大。

嚴峻。

經濟部在二月就開始進行「2023年穩定南部地區供水抗旱計畫」，三月成立「旱災中央災害應變中心」，藉著2021年百年大旱的抗旱經驗，除了在嘉義縣市、台南市、高雄市實施減量或減壓供水外，也推動區域水源調配、提升再生水供應、開發地下水井、開發伏流水、海水淡化等增加水量的措施，節流與開源雙管齊下，預計這波旱象應該可以勉強過關。

抗旱工程副作用

自1950年以來，臺灣歷經6波乾旱的衝擊，累積了許多的經驗，因此最近3次都由於提前因應，順利度過考驗。基本的處理方式就是，先把耗水量最大的稻作休耕，繼而降低民生與工業用水量，再利用工程手段尋找替補水源，撐過乾旱缺水的困難時期，等到大雨沛降，一切就回復如常。

然而，以往的作法卻有可怕的

後遺症。舉例來說，2021年抗旱階段，中部及南部地區開鑿了超過150口深井，今年為了緩解南部的旱象，又在嘉義、高雄地區開鑿了80多口新水井。中南部過去一直都是地下水超限汲用區，這些數百口地下水井加入抽水，將會加劇地層下陷及海水入侵的問題，也加速耗竭有限的地下水資源。

同時為了增加水源，政府還規劃在桃園、新竹、嘉義、臺南、高雄建設日產10萬噸以上的海水淡化廠，且不談海水淡化高耗能、環境衝擊大的負面因素，未來因氣候暖化導致的海平面上升及暴潮巨浪，也將嚴重威脅傍海而建的海水淡化廠區安全。

水文極端 政策須革新

自從2015年地表均溫邁過升溫1°C的門檻後，全球的水文變化就進入更極端的模式，一方面是長期又面積廣大的乾旱，另一方面是短時起大豪雨的洪澇，並且二者不停的交互發生，從一個極端擺盪到另一個極端，不但災害橫生，還給全世界的水資源帶來十分嚴峻的挑戰。

英國氣象局已經預告，在2030年以前，我們就會進入1.5°C的暖化世界，到時候強降雨與乾旱的規模及頻率還會增

高，我們的壓力只有更大，過去的慣常的處理手段將難以因應全新的局面，我們必須尋找更好、更周全的水資源建設戰略，例如可以防洪兼抗旱的「JW生態工法」，就是推動水資源基礎建設的最佳選項之一。

三月22日是「世界水資源日」，今年的主題是「加速改革」，真實又適切的表達了我們的水資源政策不但需要革新，還需要加速行動。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登



每個孩子都是天才

■王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

造物主創造的世界萬物都是很有用的，有些東西看似沒有用，那不是因為它們沒有用，而是我們太笨，不知道他們的用處。就像早年煉油科技尚未出現時，地下的原油被人類認為是一無用處的廢物，可是現在哪個地方發現地下有豐富石油，那還得了，舉國歡騰，世界矚目。

萬物都有用

當科技愈發達，人變得更聰明時，我們就會瞭解「造物主創造的世界萬物都是很有用的」這句話的道理了。

同理，造物主創造的每一個人也都是很有用的。有些人看起來似乎沒有甚麼大用，那不是因為他沒有用，而是因為我們太笨，不知道那個人的大用處在哪裡。

大家都知道推土機及起重機的偉大用處。一部推土機推土的量，相當於一千個工兵鏟土的量。現在的大工程如果沒有推土機及起重機，

那真是不知道是個甚麼樣的光景。

發明推土機及起重機的雷多諾先生，小時候讀書很差很笨，同學給他起了個外號叫「超級大笨蛋」。老師也寫信給他爸爸，說你的孩子不適合唸書。但是這個超級大笨蛋卻發明了超級有用的東西。

不要放棄孩子

大發明家愛迪生，小學成績很差，經常最後一名。老師批評他是笨蛋，更帶他去醫生那兒檢查。醫生說：「愛迪生頭型不好，所以中間的腦漿也不好。」但是愛迪生一生發明無數，有專利權的就有一千三百多種。

雷多諾及愛迪生都是很有用的孩子，但是他們的父母、老師、同學，甚至他自己，可能都不知他能有甚麼用。所以我們每一個人應該有深切的認知，我們都是很有用的，除了自己不要自暴自棄放棄自己外。每一個父母或老師也不要輕易的放棄任何一個孩子或學生，因為他們都會很有用，讓我們一起努力來發現他們的偉大用處吧！



▲有些人看起來似乎沒有甚麼大用，不是因為他沒有用，而是因為我們太笨，不知道人的用處在哪裡。(網路截圖)



兩岸要融冰 需經貿先行

■何策

(資深財經顧問)

國際政經情勢複雜，普習會簽署未來7年合作計劃，美中關係劍拔弩張，繼飛彈擊落中國氣球後，白宮彈性外交，宣布商務部長雷蒙多和財政部長葉倫將訪中，商討經濟議題，並強調美國國務卿布林肯並未取消訪中。兩岸僵局，台灣應考慮透過經貿往來，降低衝突敵意。

國家之間只有利益

英國前首相邱吉爾的名言「沒有永遠的朋友，也沒有永遠的敵人，只有永遠的利益。」美中關係亦然。自前任總統川普引爆貿易及科技戰，拜登繼續抗中路線，從歐洲擴大到「太平洋島國抗中聯盟」，抗中成為顯學。美中交惡人盡皆知。

習近平最近在中東斡旋伊朗與沙特復交，並遵循「敵人的敵人就是朋友」的戰略原則，本月20日至23日名為促談俄烏停火，實則雙方簽訂合作計劃，確保未來天然氣來源不虞匱乏，為自身利益盤算，顯而



▲台灣財經首長事實上也可以安排訪問中國大陸，打開雙方交流大門，促進雙方瞭解，應該符合雙方利益。(網路截圖)

易見。

美中關係鬥而不破

台灣方面，宏都拉斯計劃與中國建交，美國派出美洲事務特別顧問陶德，會晤宏國總統卡蘇楚，原本是來協助我國守住邦交，但美國的回覆竟是「美國應該會尊重主權國家的決定」，宏國盤算的經濟利益，並不是什麼機密。兩岸的邦交國何嘗不是都在為自己的利益盤算，何來「長久穩固的友誼」？

美中關係看似水火不容，川普一再加徵中國關稅，無奈2022年商務部公布數據顯示，對中貿易進口額5370億美元，

比前一年的5050億美元更高，出口額1540億美元，略高於上一年的1510億美元，貿易赤字高達3830億美元，拜登只能在國情咨文中強調，繼續集中精力「贏得與中國的競爭」。

美國國債已達31兆美元，最大的債主日本，自1月起，結束拋售美債，反手月增281億美元，持有美債達1.104兆美元，第二大債主中國，連續第六個月減持美債改買黃金，1月再減77億美元，降至8594億美元，創12年新低，造成美債流動性沉重的壓力。此時商務部長雷蒙多與財長葉倫的中國之行，目的為「美國利益」，不難理解。

兩岸貿易2022年，中國大陸對台灣出口總額為815.87億美元，年增4.12%，自台灣進口2380億美元，台灣享有1565億美元順差。2023年全球經濟不景氣，前2月台灣出口累計625.6億美元，年減19.2%，進口累計578.6億美元，年減13%，連續6個月負成長，主計總處預估經濟成長率僅2.1%，經濟情勢嚴峻。

兩岸融冰 經貿先行

不僅進出口貿易衰退，全球金融風暴不止，台灣金融界受創，經濟金融動盪不安，面對最大貿易夥伴中國大陸，兩岸不妨放下意識形態之爭，雙方應考慮加強經貿往來，台灣財經首長如可援美國商務部及財政部長，計劃訪中國大陸之例，打開雙方交流大門，促進雙方瞭解，應該符合雙方利益。

副總統賴清德最近對於兩岸關係，強調「和平保台」，頗值重視。如何降低雙方對峙敵意，不妨參酌美國當前彈性的對中政策，從經貿往來著手，既可增加台灣經濟利益，亦可避免兵燹之災，應該是對台灣最有利的方式，值得政府考慮。

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、六休假期來稿將無人處理。

輕控醣 擺脫難纏的脂肪肝

脂肪肝是所有生活習慣病的起始源，但絕非棘手的疾病。不論是原因還是改善方法都很明確簡單！

■ 栗原毅

(栗原診所院長)

肝臟能將攝取過多的醣類轉變成中性脂肪並儲存起來！

肝臟的三大機能

脂肪肝是過多中性脂肪積存在肝臟中的疾病。首先讓我們來深入了解肝臟這個器官。因為這是了解脂肪肝並研究出對策的捷徑。

肝臟是身體中最大的一個臟

《一週輕控醣，擺脫脂肪肝》簡介

在台灣每3人就有1人脂肪肝，且並非只有胖的人才會有！一旦脂肪肝惡化，在5~10年間就會變成肝硬化，有時還會變成肝癌。所謂的脂肪肝是中性脂肪堆積在肝臟中的疾病。在健康者的肝臟中，約有3~5%的中性脂肪，若是超過30%的狀態就稱為脂肪肝。脂肪肝雖然容易罹患，但絕非棘手的疾病。不論是原因還是改善方法都很明確簡單！

栗原診所東京・日本橋院長栗原毅1978年畢業於北里大學醫學院，後進入東京女子醫科大學消化器官疾病中心內科。2007年就任慶應義塾大學教授。2008年以預防與治療消化器官疾病、代謝症候群等生活習慣病為目的，開設了「栗原診所東京・日本橋」醫院。在電視、報紙、雜誌等媒體上也會進行簡單易懂的解說，很受大眾歡迎。

出版社/世茂
出版日期: 2023/03/03



器，重量有1.2~1.5公斤，聚集了有2500億個以上的肝細胞，有超過2000種的酵素在進行各種工作，所以也被稱為「體內的化學工廠」。它們的工作概括起來是以下三樣：代謝營

著安定血糖值的任務。

脂肪生成

可是，糖原的儲藏量是有限度的，若葡萄糖過多，肝臟就會將葡萄糖轉變為中性脂肪儲

肝臟儲存中性脂肪可說是維持生命不可或缺的機能，因為假設幾天不吃東西，身體會將儲存在肝臟中的中性脂肪會轉變為能量。

養素、解毒有毒物質、製造膽汁。其中，與脂肪肝最為相關的就是「代謝營養素」。

醣類的代謝

代謝的作用是從外界攝取進來的物質轉變成對身體有益的形式，提供或儲存在臟器裡。肝臟會代謝醣類、蛋白質、脂質等營養素，要了解脂肪肝、生活習慣病，搞懂醣類的代謝(糖代謝)尤其重要。

被吸收進體內的蛋白質會因為消化酵素的作用而被分解為葡萄糖。葡萄糖會被搬運至全身，作為各臟器的能源被消耗掉。另一方面，肝臟會將葡萄糖合成為糖原並儲存起來。然後，當血液中的葡萄糖(血糖)不足，就會將糖原還原成葡萄糖，釋放至血液中。也就是說，肝臟不只是代謝醣類，也肩負

存起來。然後在器官或臟器需要能量時，還原為葡萄糖，釋放至血液中。現在，請記住，這時候與胰島素有著很深的關連。

肝臟儲存中性脂肪這件事，可說是維持生命不可或缺的機能。即便幾天不吃東西，身體也不會馬上停止運作。因為儲存在肝臟中的中性脂肪會轉變為能量。

脂肪肝是病的源頭

可是，儲存在肝臟中的中性脂肪量也是有限的。若變成了「肝臟再也儲藏不了！」的情況，中性脂肪就會一口氣滿溢到血液中，血糖值以及中性脂肪質就會上升，引起各種生活習慣病。肝臟也會變得肥大，連代謝機能都會降低。

之所以說「脂肪肝是所有生



「飲酒過量對肝臟不好」指的是，每天的飲酒量幾乎讓解毒作用跟不上，導致肝臟處於疲勞困頓的狀態。(網路截圖)



脂肪肝的棘手之處在於沒有明顯的自覺症狀，讓人不會察覺到自己生病了。(網路截圖)

活習慣病的起始源」，就是這個緣故。

飲酒過量提高中性脂肪

前面提到了肝臟的工作有「解毒有毒物質」，其中為人所熟知的應該就是分解酒精了。酒精在肝臟中會從乙醛轉變為乙酸，最終變為二氧化碳與水。「飲酒過量對肝臟不好」指的是，每天的飲酒量幾乎讓解毒作用跟不上，導致肝臟處於疲勞困頓的狀態。

若適量喝酒，反而是有益健康的。可是，大量飲酒的人有很高可能性會罹患脂肪肝，所以請小心。因為若是飲酒過量，就跟攝取醣類過量一樣，會提高肝臟合成中性脂肪的工作量。

非酒精性脂肪肝

脂肪肝可大致分為兩種：酒精性脂肪肝與非酒精性脂肪肝。喜歡喝酒的人罹患酒精性脂肪肝的風險較高，但只要戒酒或減少飲酒量，就能迅速改善。非酒精性脂肪肝的形成主因為攝取過多醣類，導致中性脂肪積存在肝臟中。本書所說的「脂肪肝」，主要指的就是這類。有人會誤以為：「只要不喝酒，就不會罹患脂肪肝。」但若是醣類攝取過量，就一定會罹患脂肪肝。

此外，肝臟的另一項工作是

「製造膽汁」。膽汁是個很重要的液體，負責乳化脂肪，能幫助消化。肝臟會製造膽汁，然後儲存在膽囊中。

觀察 ALT、AST、γ-GTP

脂肪肝的棘手之處在於沒有明顯的自覺症狀，讓人不會察覺到自己生病了。若沒有自覺症狀，無法發現自己有沒有罹患脂肪肝，那該怎麼辦呢？對此，在肝臟中與蛋白質代謝有關的三個酵素就能成為指標。那三個酵素分別是 ALT (GPT)、AST (GOT)，以及 γ-GTP。

肝臟中若積存有中性脂肪，肝細胞就會發炎，肝臟機能會衰弱。更甚的是，若中性脂肪的比例超過30%，肝細胞就會因其中所積存的脂肪低而受

酒精性脂肪肝

可是我是將5~16IU/l以下這個嚴格的數字設定為理想值。請想成是，ALT或是ALT與AST兩者的數值若都超過了16IU/l，就算是罹患脂肪肝。若包含AST的數值都很高時，就有可能罹患心肌梗塞或肌肉方面的疾病。而且，AST的數值若高於ALT時，就可能有酒精性脂肪肝。

也請關注一下 γ-GTP 的數值。γ-GTP 是含在膽汁裡的酵素，標準值在0~50IU/l。它對酒精很敏感，若 γ-GTP 的標準值上升了，就疑似有酒精性脂肪肝。只是單純經常喝酒的人，γ-GTP 的數值也會上升。

可是只要戒酒一段時間，數值就會下降，之後只要再度檢查，就能分別得出是單純喝酒

有人會誤以為：「只要不喝酒，就不會罹患脂肪肝。」但若是醣類攝取過量，就一定會罹患脂肪肝。

過多，還是罹患了脂肪肝。若是酒精性脂肪肝，最重要的就是要將飲酒量控制在第一三四頁所標示的量以下，同時避免食用脂肪量多的食品。(昀恬/輯)

· 下書訊 ·

醒報編輯部 / 輯

《島嶼幻想曲》

作者：林瑋嬪

出版社：春山出版

本書是第一本馬祖民族誌。作者不採冷戰框架由上而下俯瞰馬祖，改採由下而上的視角，引領我們貼近馬祖人的生活世界與內心感受。

本書作者林瑋嬪二〇〇六年首度造訪馬祖，此後十餘年多次前往進行深入田野調查，思考馬祖人在當代如何重新認識自我與想像島嶼的未來。她以極富畫面感、生動描繪馬祖從早期漁村時代、二十世紀軍管時期，到二十一世紀今日的樣貌；其



《從前，有個錄影帶店》

作者：葉郎

出版社：新經典文化

曾經，擁有電影是一種犯罪，「在家看電影」並不像今日在家看Netflix那樣理所當然。本書從錄影帶誕生之前說起，一九七〇年代以前，好萊塢便阻止人們擁有電影拷貝，卻有一群反骨的影迷冒著被FBI逮捕、生命危險，偷藏電影膠捲、地下交易，就是為了將電影院裡的「一瞬之光」帶回家。

文字工葉郎，電影成癮以及資訊焦慮重症。二十多年前從報紙的影評專欄開始寫起。接著逆向行駛，避開被



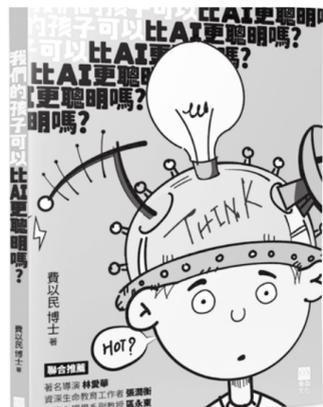
《我們的孩子可以比 AI 更聰明嗎？》

作者：費以民

出版社：青森文化

未來是一個充滿AI的世界。要為孩子的未來做好準備，我們必須引導他們學習如何和AI共處，如何與AI協同合作，在千萬種變化的未來，從可被取代的，變為不可取代的。

組織文化研究中心的創始人費以民博士，於香港多所大學擔任講師，包括跟英國和澳大利亞大學聯合舉辦的課程。全球三大管理諮詢公司之一的高級顧問，曾於





八旬藝術家的《青蚵仔嫂》風情

蕭芙蓉把注意力集中在台灣特有族群 - 青蚵嫂，也許因為《青蚵嫂》歌謠中，有著民間女人對婚嫁與幸福的憧憬。

簡秀枝

(典藏藝術家雜誌社社長)

經典台語歌《青蚵仔嫂》在 60 年代，紅遍大街小巷，描述嫁給蚵農的婦女，唉嘆老公不體面，但樂天知命，努力幹活，期待出頭天。

青蚵嫂的卑微命運

一甲子的時間過去，靠著採挖青蚵討生活的村婦，一代傳一代，髮白肩斜、歷經滄桑的老嫗有之，繼之有年輕的外配世代，夾雜在幹活的婆婆媽媽之中，延續著「青蚵嫂」的卑微命運與漁村風情。是否出頭天了，沒人細究，代代傳承，唯一可以見到的是，青蚵工作者，因長期曝曬，黝黑起皺紋，手指更因長期剝蚵仔，扭曲變形，甚至指甲外翻。

年近八旬的資深藝術家丁蕭芙蓉，愛鄉愛土，熱情洋溢，她不惜長途跋涉，上山下海，坐牛車、搭竹筏，探索靠海維生的蚵仔族群，彩繪下她們的百態顏容。

蕭芙蓉工作室

泛著海潮鹹味與汗珠酸臭味，竹編斗笠、台灣紅花布巾、還有歲月烙印的皺痕，樂天知命的勞動群族，他們守著潮汐、守著蚵架，守著養活一家溫飽的蚵仔塢港，渺小身軀，卻有

著巨大的生命能量，令人衷心感佩。這正是蕭芙蓉彩筆下的《青蚵嫂》核心價值與藝術風華。

在辦公室一堆郵件畫訊中，看到「蕭芙蓉工作室」寄來的小郵袋，隨手一拆，滑出《青蚵嫂》畫冊，蕭芙蓉細膩描述養蚵聚落，剝蚵人家的甘苦記實，生動自然，仔細翻閱品賞。彩霞滿天的斑斕世界、勞動族群堅毅不屈的神情，在畫家俐落的彩筆下，栩栩如生。撥了通電話到畫家工作室，親自向忠實藝術園丁蕭芙蓉，致敬也致謝。

電話接通，是親切聲音，想必是位熟女畫家，但蕭芙蓉說，她是蠟月出生，到今年就滿 80 歲。哇，年近八旬，依舊熱情滿滿、生命力盎然，讓人喜出望外，忍不住多讚美她幾句。

在八里定居作畫

從 1976 年到 1997 年前後 21 年，蕭芙蓉在藝文天地彷彿騰雲駕霧，事業不斷擴大。然而繁華背後，伴隨著團隊的吵嚷，漸漸偏離初心，1997 年她警覺到危機，因此以快刀斬亂麻，讓一切嘎然而止，她明快關閉所有空間，讓自己回到無事一身輕，陽春畫家可以快樂作自己的單純角色。

當時年過半百，蕭芙蓉對生命，其實已經有了深刻體悟，

她期待以畫筆重新認識台灣，也重新打造自己生命中的第二春。首先，她搬家到離桃園不遠的八里定居，因為她相信，在大山遠水的召喚之下，可以開闢另一條創作蹊徑。

丈夫的支持與陪伴

台灣美術史學家李欽賢，曾在「與母土對話 - 蕭芙蓉的人間風景」上指出，當蕭芙蓉提筆創作時，從鄉土的基點，躍為母土的情操，是現實主義的信徒，她想表現的是自己眼睛所看的真實台灣，不讓自己陷入制式的懷舊格局。

蕭芙蓉很幸運，從事貿易工作的另一半簡睿一（1939-），對枕邊人的藝術夢想，十分支持，公忙之餘，不惜充當司機，開車帶藝術家太太，上山下海，尋找感動；膝下一對兒女簡逸嫻與簡逸凜，找到自己發展方向，卓然有成，不必讓父母費心，蕭芙蓉果真放手作自己。

蕭芙蓉探索藝術，前後已有數十年，許多道理早已內化為她的認知，在蕭芙蓉眼中的感動，必須從她熟悉的景物開始，例如，她畫蕾絲，構圖單純、氣氛安祥，以人女、人妻、人母的視角，細膩綿密中，訴說著簡單的幸福。

熱衷於農村題材

又如，她住八里，擷取淡水



▲▲▲年近八旬的資深藝術家園丁蕭芙蓉畫畫，構圖單純、氣氛安祥，以人女、人妻、人母的視角，細膩綿密中，訴說著簡單的幸福。（網路截圖）

河岸真實的人文景觀，不但為台灣河川文明，留下見證，更以河岸上勞動題材切入，修船造路，專注的工匠技藝，在平凡中幹活中，堆積出不平凡的生活果實。

蕭芙蓉更熱衷於走鄉間，她喜歡在斷垣殘壁中，尋找歲月剝蝕痕跡，土磚厝、紅瓦屋、她以彩筆為底，加入畫刀創作，筆到意達，看似冷冽，但情真意濃，靈動有神。

台灣的農村題材，讓蕭芙蓉恣意徜徉、捕捉風情，斜落夕陽、晨起朝露、阡陌縱橫、嵐氣圍繞原野、白鷺絲飛舞的田際，錯落有致的農舍、綠意盎然的瓜果棚架、累累木瓜樹、含苞香蕉叢、翻風的稻浪、筆直的甘蔗田...無處不美，她細膩耐心留住每一分美好與感動。

畫出女人的奮鬥情操

與海洋有關的勞動主題，更在蕭芙蓉彩筆之下，活靈活現，討海人生的辛酸勞累，但他們不怨天尤人，任命幹著粗紅，風雨無阻，形塑出台灣子民不卑不亢的奮鬥情操，令人肅然起敬。

延續著對討海人生的關懷，蕭芙蓉更把注意力集中在台灣特有族群 - 青蚵嫂，也許因為街頭傳唱中的《青蚵嫂》歌謠中，有著民間女人對婚嫁與幸福的憧憬。蕭芙蓉的閱歷背景，對於人物的觀察，鞭辟入裡，人性的幽微中的本性，特別傳神，她畫青蚵嫂的百態，更畫女人的情懷。

呈現台灣阿嬤美學

蕭芙蓉從北部的淡水河出發，不惜長途跋涉，沿著台灣

西部海岸，東石、王功...許多偏鄉，必須改搭牛車、坐竹筏，千辛萬苦，就是要親眼作見證，從素樸善良的臉孔、扭曲變形的身軀、樂天知命的言語...讓蕭芙蓉看到漁村聚落最真實的作息，日出而作，日落而息，規律中有著濃濃的宿命感生命篇章。

女人是愛美的，有限物資資源，花紅柳綠粗布衫，混雜色彩，土俗縫製，都穿上身，不禁讓人聯想到阿嬤的花被單，斗笠上綁的花布巾，為不施胭脂的姐妹群臉龐，增色加彩。所以在蕭芙蓉《青蚵嫂》群像中，把彌足珍貴的台灣阿嬤美學，還有昂然挺立的台灣生命力，以及素樸善良的人性光輝，豐富多彩，盡在畫作中，力透紙背，鏗鏘有力。

每週一至周五上午七點首播 歡迎收看 10 分鐘的

每日甘泉

醒報同仁每天九點上班前 10 分鐘靈修，使用「荒漠甘泉」勵志短文，許多人風聞陸續加入群組一起聆聽，醒報就在臉書上開關「每日甘泉 - 與你心靈相遇」，每週一到週五在粉絲團直播，盼能給大家打氣，面對每一個今天。

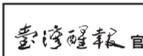
今年一月起，節目邀請攝影師與剪接師錄製，以更精緻的進化為 YouTube 版的「每日甘泉 - 與你心靈相遇」，並把時間提早到每週一至週五清早 7.00 推出，當天都可以回看。

本節目由中華基督徒新媒體協會贊助，歡迎奉獻支持。也請大家一傳十、十傳百，分送心靈祝福與生命甘泉。節目點閱上萬將可以分潤。

每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界
歡迎批評指教



觀看連結：



贊助節目：(004) 045001007947 台銀城中

中華基督徒新媒體協會

劃撥帳號：50406584 中華基督徒新媒體協會

(將開給抵稅收據)



一、故事的背景
二、聽見上帝的禁止
三、把選擇交給神
四、好事不一定出於上帝



一、他是元帥，指揮全局
二、宣告上帝得勝
三、死而後生（希伯來人的火窯 / 十字架與復活）
四、華爾回歸



一、人最怕受誤會
二、祂才是審判官
三、學習「聽憑主怒」
四、誰說的算？（祂永遠饒恕）



一、我們需要安慰（做暖心的人）
二、經歷痛苦與醫治才能安慰人
三、我的財經管理訓練
四、我們在一起患難中



一、你有罪與主親近嗎？
二、不見一人只見耶穌之意
1. 人帶給我們混亂
2. 神帶給我們澄澈
三、能力 / 神蹟 / 道路的来源