

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



揭弊有共識 綠盼早出行政院



私大停辦，誰之過？（周逸衡）



免疫系統可修復 擺脫服藥



《今日靈修》

大選放利多

民進黨候選人賴清德釋放私立學校學生就學補助原是好消息，同一時間的軍公教加薪 4%、提高警勤加給... 也都是該做的。只是這些政策都一股腦兒放在大選前釋出，難免有以國庫做人情之嫌？（2 版）

▼黨團幹部表示，民進黨已發出「甲級動員」，21 日全員出席並投下同意票。（中央社）



民進黨甲動硬投票 4 大法官全部過關

在野黨不滿意的人選，在民進黨強力動員下，包括蔡彩貞、朱富美、陳忠五與尤伯祥都獲得通過。

【本報記者呂翔禾台北報導】15 位大法官都由蔡英文任命成功了！立法院 21 日臨時會表決四位大法官人事同意權，在野黨高度不滿意幾位的人選，都在民進黨強力動員下，包括蔡彩貞、朱富美、陳忠五與尤伯祥都獲得通過，其中蔡彩貞拿下 3 張不同票最多。國民黨與民眾黨為表抗議，並未進入議場投票，時代力量立委陳椒華則對 4 位被提名人均投下不同票。



▲立法院 21 日進行大法官同意權投票，蔡總統提名的蔡彩貞、朱富美、陳忠五與尤伯祥都通過 2 分之 1 門檻，將成為新任大法官。（直播截圖）

民進黨表決過關

由於大法官林俊益、黃虹霞、吳陳鑑、蔡明誠將於今年 9 月 30 日任滿 8 年，依法須退職。即將卸任的總統蔡英文並未把提名權留給下任總統，仍然提名了最高法院審判長蔡彩貞、監察院秘書長朱富美、台大法律系教授陳忠五，以及民間司法改革基金會出身的律師尤伯祥為大法官。等於所有大法官都由民進黨一黨提名的人選擔任。

立法院則在 6 月 14 日召開臨時會，並於 21 日進行表決。本次大法官有 66 位立委投票、46

位立委沒有投票，四位大法官被提名人都獲得過半立委，不過其中蔡彩貞拿到 3 張不同票、1 張無效票最多；朱富美有 3 張無效票、1 張不同意；陳忠五 1 張不同意、2 張無效票；尤伯祥則只有 1 張不同意與 1 張無效票。

為了確保 21 日的人事同意權順利過關，握有過半席次 62 席的民進黨團，黨團幹部 20 日一致電黨團成員，確認投票意向。黨團幹部表示，民進黨已發出「甲級動員」，21 日全員出席並投下同意票。

在野黨不願背書

國民黨與民眾黨在投票前，都表態不願為 4 位大法官背書，國民黨立院總召曾銘宗表示，他們認為 4 位大法官被提名人都都不適任，因此決定不投票表達抗議。

民眾黨立院總召邱臣遠說，民眾黨團不會進議場投票，因為這次大法官提名審查過程倉促粗糙，人選具有親綠色彩爭議，如此倉促要立法院為執政黨背書，有諸多不宜。

立法院副院長蔡其昌在宣布投票結果後隨即宣告此次臨時會結束，但立法院還會在 7 月再開一次臨時會，處理《性平三法》的修法議程。

補助私大生兩樣情 專家：公立學費應提高

民進黨總統候選人賴清德 20 日宣布，為縮短公、私立大學學費落差，政府將補助學費差額 25000 元以上。

【本報記者簡嘉佑台北報導】補助私大學費究竟是德政，還是政治買票？針對政府 20 日宣布補助私大生學費，引發朝野正反論戰。對此，前北商大校長張瑞雄受訪時表示，要弭平公私立大學的差距，更好的做法是提高公立大學的學費。高教工會研究員陳柏謙則說，也應同時檢討私校生師比、公私校教師待遇脫鉤的狀況。

民進黨總統候選人賴清德 20 日於台中朝陽科技大學致詞時宣布，為縮短公、私立大學學費落差，政府將補助學費差額至少五成以上，也就是至少補助 25000 元以上。教育部次長劉孟奇表示，該政策粗估一年經費要上百億元，預計今年編列預算，並於明年實施。

放寬補助弱勢生

鄭文燦說，政府對公立大學補助遠超過私立大學，私立大學學費高於公立大學平均值一年差距 5 萬元，有必要進行公、私立大學學費差額補貼，希望縮短落差、促進公平，許多私立大學學生要打工、扛學貸，

透過政策減少私大學生壓力，以及減少打工跟學貸申請。

民進黨立委吳思瑤坦言，就讀私立學校的學生很多是弱勢家庭，教育是縮短階級落差，應要做到拉齊公、私立大學的學費。她說，未來還會爭取「加碼學雜費減免」、「放寬學貸措施」、「因系制宜彈性福利」與「強化鼓勵留學誘因」。

應強化產學合作

國民黨總統候選人侯友宜 21 日批評，民進黨執政將近 8 年，選前突然想到補助私立大學學費，之前畢業的學生仍背負學貸，要不要溯及既往，要不要繼續給予支持。他表示，政府要做的事情是，讓學生的學習快速與產業連結，產業界提升工作薪資，提供學生穩定的環境。

民眾黨立委張其祿痛批，補助就是試圖以大撒幣方式向年輕人進行政治買票，他呼籲，當前高等教育最大的問題，是少子女化及產學難以介接，尤其是當前社會缺乏各種中階及高階專業技術人員，技術傳承斷層擴大中，技職教育有必要

重新發展、並強化產學合作。

一手淘汰、一手補助

張瑞雄受訪時表示，在少子化的狀況，目前有許多私立大學都已經面臨被淘汰的風險，教學品質也相當良莠不齊，「但政府卻還要補助學生進入這些私立大學，由此來看，不免引發政治買票的疑竇」。

「重點應該放在讓學生讀了私立大學之後，一樣能在社會上找到一技之長，」張瑞雄呼籲，教育部應放寬對公私立大學的管制，增加私校與公校的差異，如果私校能將資源用來建立學校的特色科系，才能與公立大學有一較高下的實力。

生師比、待遇須檢討

陳柏謙受訪時指出，補助私立大專校院學子的學雜費，有助於讓公私立大學更均衡發展。他說，過去政府投入高教的公共經費的金額雖然有微幅上升，但佔整體預算比例卻是下降的，意味著政府應投入更多預算，而學費補助只是其中一環。



屏東「私密勿流」開展

▲「「私密勿流 - 數位性私密影像散布防制展」21 日在屏東縣立圖書館總館大廳開幕，全國性婦女倡議團體共同研擬改編自真實案例，形成 8 種常見數位性暴力類型，再以 AI 模擬真實人物影像故事情境展出。（中央社）

社論

大選年拚利多 執政黨把公庫當小金庫？

每逢選舉似乎就是利多大放送的好日子。近來有幾個大福利釋出，由副總統賴清德週二親口宣布，主打要幫助縮短公立與私立大學的學費落差，未來私立大學學生將可以補助跟公立大學學費差額的5成以上、換算起來大約新台幣2萬5000元。

這一筆錢每一年估計需要100多至200億元之間，在賴清德宣布後，教育部立刻一口答應，強調將與行政院討論預算，最快明年2月實施。

直接由副總統發布

私立大學生學費可以減輕負

擔，對廣大學生來說，固然是大利多。但是這個政策事前沒有經過任何討論，不見諸任何研議，直接由副總統發布。就連預算要從那裡來也不知道，教育部就直接表示沒有問題。

關鍵是嘉惠六十萬學生的美意，卻沒有任何排富，對於私立大學也是一視同仁，沒有任何標準跟條件。這完全是拿大眾納稅錢當善事，光是沒有排富，就絕對有問題。

台灣大學過剩已經是鐵一般的事實，連續好幾年的大量缺額嚴重傷害台灣高等教育的品質。光是撒錢補助學費，卻沒有任何配套，這樣到底是治

標不治本。教育部逢迎上意，全盤接收政策，細節卻滿是漏洞，請問為什麼是補助兩萬五千元？標準是甚麼？為什麼不是三萬元？

這樣的預算編列是長期的嗎？還是只有三年？這麼重大的政策，細節卻付之闕如。怎麼讓人對台灣公共政策制定有信心？

預算在哪裡

近來的惠多政策的確接連不斷，行政院5月26日核定，自7月起將調高警勤加給15%。其實警政署原本提報只有調高10%的警勤加給，結

果行政院大筆一揮，幅度直接改為15%。中央與地方政府每年至少增加16億元的預算。影響人數估計約7萬人，每名警務人員估計每個月可以多領一千多元。另外，6月1日行政院會又核定明年1月1日軍公教加薪4%，行政院人事總處估算，估加薪4%經費將增加約280億元。政府突然這麼大方，又剛好碰上大選前，時機難免敏感，也怪不得在野黨議論紛紛。

加薪難帶頭

行政院長陳建仁表示，希望藉由這次軍公教調薪，帶動

民間企業跟進，讓更多民眾受惠。不過根據人力銀行統計，112年調薪案中，有45.2%企業調薪3.35%，但卻創下9年來倒數第三。平均每月調薪金額僅1,474元。

民營企業難跟進

調薪幅度最高的依序為半導體、化學與石化業、電子零組件業。其實這跟台灣普遍的服務業是沒有關係的，政府起不了帶頭作用，光是幫軍公教加薪，看在普遍沒有加薪的納稅人眼裡，恐怕也很不是滋味。

軍公教相對於現在大多數民眾來說，已經是穩定職業的代

稱。不但生活、升遷跟福利受到各樣法條規範，面對經濟大幅波動，收到衝擊的比例也是最小。如果說經濟造成人民收入變化，這群人是最安全的一群，卻得到政府最多的重視。

福利成政黨紅包

選舉在即，沒有人希望人民的福利變成政黨的紅包，其實政府如果能拿出更完善的配套，並且在平日就持續對各族群的生活待遇詳加追蹤，就不會在宣布利多時有突兀之感。不然侯友宜最大支持群體是警察，國民黨最鐵票的一群是軍公教，民進黨現在最弱的是年輕票源，偏偏都是這波加薪的目標族群。要說沒有司馬昭之心，還得要執政者拿出更多證據，來說服社會大眾。

公益揭弊有共識 綠委盼早出行政院

台灣職業安全健康連線執行長黃怡翎說，揭弊者保護法可以杜絕貪腐、保障勞工安全，還能強化企業守法動機。

【本報記者呂翔禾台北報導】「立法院各黨對立法保護吹哨者已有共識，呼籲行政院儘早推出院版，推動立法！」民進黨立委吳玉琴與勞團21日召開記者會，呼籲行政院將《公益揭弊者保護法》送到立法院。台灣職業安全健康連線執行長黃怡翎也說，揭弊者保護法可以杜絕貪腐、保障勞工安全，

還能強化企業守法動機。

保護吹哨朝野共識

吳玉琴表示，23日是國際揭弊者日，因此召開記者會再次呼籲行政院將擱置已久的《公益揭弊者保護法》送到立法院。她說，立法保護吹哨者已經是朝野各黨團共識，但行政院不知為何卻始終未將院版法案送

到立法院，法務部廉政署早就擬好草案，盼行政院積極審核。

台灣勞工陣線秘書長孫友聯表示，去年曾爆發私校將外籍學生實習作為移工使用的醜聞，其實校內的老師與行政職一定都知道，但因為擔心當揭弊者後，之後工作權無法獲得保障，因此不願揭弊，因此立法保護這些吹哨者顯得特別重要，不

要等到事件爆發才亡羊補牢。

應完善吹哨保護

孫友聯也指出，行政院2020年曾提出《人權行動計畫》，就有將《公益揭弊者保護法》納入目標，但此案從2012年開始就有討論，自廉政署2020年已經將草案送到行政院後卡關至今，希望能在這個這屆立法院就趕快通過，不然屆期不連續就又要重來一遍。

黃怡翎指出，去年重大職災死亡人數創下6年來新高，如中捷的施工意外凸顯許多工程的安全缺失不能只靠勞檢，因為工程方已有應對的SOP，需要內部的核心吹哨者站出來，才能有效改善施工安全。而這些核心吹哨者不願爆料，就是擔心現有法規對吹哨的行為缺乏

保障。

他們呼籲行政院儘速將院版送到立法院，才能推動立法，讓吹哨者獲得保護。黃怡翎

說，立法後可以提早改善工程危險環境，避免造成社會成本的事情發生，還能督促業者守法。

賴清德 31% 支持度居冠 綠營最憂藍白合

【本報記者簡嘉佑台北報導】親藍的中廣民調21日出爐，賴清德31.89%拔頭籌，侯友宜僅拿下17.93%的支持度敬陪末座，柯文哲則以24.62%穩坐老二位置。前台北市長郝龍斌表示，如果藍白持續分裂，民進黨必會繼續執政，侯友宜應鞏固藍營基本盤，並爭取與民眾黨合作推出候選人的可能性。

是「柯文哲+郭台銘」或「侯友宜+盧秀燕」呈現出三角督的狀況，也無法超車民進黨。

整合藍營為基本盤

對此，郝龍斌指出，這意味著「如果目標是要下架民進黨，藍白就一定要合作；如果藍白分裂，民進黨就注定要繼續執政。」

他根據民調結果進一步指出，侯友宜目前只能獲得國民黨支持者6成8的選票，顯見「藍軍還沒有歸隊」，更缺乏談判實力的狀況下，民眾黨可能不願意與國民黨合作。

國民黨立委費鴻泰也認同指出，如果在藍營尚未歸隊的狀況，確實很難有與民眾黨合作的機會，所以整合郭台銘、韓粉等勢力是目前最重要的作業。他表示，目前出現很多「換人」的風聲，但應強調「侯友宜是國民黨唯一的總統候選人」，才能讓大家認清這個事實，加速藍營歸隊的進度。

侯友宜需爆炸性政策

「侯友宜不是拉不起來，只是需要石破天驚，對特定族群有利的政見，關鍵就是要拉到年輕人的票，」中廣董事長趙少康強調，要吸引年輕族群的選票方式主要有兩種：第一、學柯文哲透過裝瘋賣傻，來爭取年輕人的關注；第二、就是提出具體且實質的政策，拉攏特定族群的選票。

►勞團與民進黨立委吳玉琴（中）20日召開記者會，呼籲行政院儘速將《公益揭弊者保護法》送到立法院。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）



懲戒法院院長性騷 國民黨促擴大調查

【本報記者呂翔禾台北報導】「不應該只調查性騷擾，司法院還要調查長官是否吃案！」國民黨立法院黨團21日召開記者會，要求司法院擴大調查相關案件。國民黨立委謝衣鳳說，連司法界的人碰到性騷擾都選擇隱忍，這會讓司法公信力大幅下降，司法院應該積極處理，並調查司法院長許宗力與秘書長林輝煌是否吃案。

藍懷疑長官吃案

國民黨立委鄭麗文說，懲戒法院前院長李伯道遭下屬書記官長指控性騷擾，被害人的聲明稿內文提到，曾請求司法院秘書長林輝煌，不要對外曝光案情，不要啟動申訴會，因為擔心李伯道會報復，但鄭麗文懷疑，是司法院長許宗力不願處理相關案件，因此「協調」



▲國民黨21日要求擴大調查前懲戒法院院長李伯道性騷擾女下屬的事情。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

被害人這樣說。

國民黨立委吳怡玳強調，當聲明稿出來後，許多網軍都洗風向說被害者自願吃案，但若是自願吃案，為何要在立法院要表決大法官，社會對大法官已經有很多意見的時候提出？她認為司法院目前的處置方式無法讓外界信服，應該擴大調查已經退休的李伯道，還有要包括林輝煌與許宗力。

民眾將難相信司法

謝衣鳳指出，懲戒法院院長事關重要，不能因為李伯道提前辦理退休就不繼續調查，且李伯道這樣做只反映可能還有黑數尚未出面作證，近來司法調查顯示只有32.8%民眾相信法官會公正審案，法界傳出這樣的醜聞，讓民眾對司法界的信任降低，司法理應是守護社會正義最後一道防線，若民眾不

相信，要如何讓台灣維持法治國家的運作？

國民黨立法院總召曾銘宗表示，懲戒法院院長的位置，比司法院祕書長更重要，這種人竟然性騷擾書記官長，真的超級可惡，而司法院長許宗力卻私了，讓李伯道在5月2日就提前退休，這是司法院不是「私法院」，他們呼籲許宗力應該下台負責。

會調查此案

針對此案，司法院20日晚間發聲明回應說，已組成專案小組，立即發動調查，並會將調查結果作成調查報告書，提申評會評議。司法院表示，性騷擾行為如經調查屬實，性騷擾申評會將做成議處建議，並依違法情節依法處理，決不護短、寬貸。

▼ 經濟部預估到 2025 年，再生能源占比約可達到 15.5%，較去年預估的 15.1% 來得高。（本報資料照片）



電成長率下修至 2.03% 綠能將占比 15.5%

【本報記者游清洲台北報導】經濟部 21 日公布 111 年全國電力資源供需報告，112 至 118 年用電成長率下修至 2.03%，較前一年下降 0.27 個百分點，為連 2 降；電力供給端部分，再生能源占比預計 114 年達到 15.5%，118 年可擴大至 26%。

另外，經濟部次長、台電代理董事長曾文生也透過影片提到，依據規劃，119 年再生能源占比將增加到 27% 至 30%。

終端需求一度疲軟

經濟部公布最新電力供需報告指出，去年俄烏戰爭爆發以來，國際燃料價格波動造成全球通膨及調整升息，使得終端需求出現疲軟趨勢，讓 111 年全年電力消費下降 1.3%，預估 112 年用電需求與去年相當，約 2804 億度，112

總電量「分母」縮小，再生能源「分子」占比隨之提升，光電、風電仍按期程並滾動調整，預估到 2025 年，再生能源占比約達 15.5%。

至 118 年整體用電需求年均成長率約 2.03%，較 110、109 年預估的 2.3%、2.5 來得低。

能源局長游振偉說明，這是綜合經濟成長率及國內重大投資案，加上電動車需求等預測而得，也就是說，總電量「分母」確實縮小，再生能源「分子」占比隨之提升，光電、風電仍按既定期程推動並滾動調整，預估到 2025 年，再生能源占比約可達到 15.5%，較去年預估的 15.1% 來得高。

綠能占比五倍以上

根據電力供需報告，國內再生能源發電占比從 105 年的

4.8%、127 億度，提高至 111 年的 8.3%、238 億度，其中，風力與太陽光電全年發電量從 25.7 億度成長至 142.2 億度，已是過去的 5 倍以上。

政府規劃 2025 年達成非核家園，燃氣、燃煤、再生能源發電占比為「532」，不過，現階段依政府規劃評估，滾動檢討其他各項影響因素後，預計 115 年 10 月起再生能源占比可達 20% 目標，116 年起透過太陽光電每年增加 200 萬瓩、離岸風電增加 150 萬瓩的設置規劃，預估 116 年再生能源占比達 22%，118 年持續擴大至 26%。

水力、燃氣機組支援

至於燃煤、燃氣發電占比，游振偉表示，調度上仍以燃氣為主、燃煤為輔，最高原則是達到穩定供電。

電力供給規劃方面，截至 111 年底，太陽光電裝置容量達 972 萬瓩、離岸風電裝置容量達 74.5 萬瓩，其中現行太陽光電發電已可滿足日尖峰 6 小時需求，因此電力調度轉而著重於夜尖峰 3 小時內。

報告內容指出，111 年夜尖峰負載為 3780 萬瓩，至 118 年預計將達 4353 萬瓩。夜間備用容量率部分，除了 112、113 年落在 10% 上下，114 至 118 年均可維持 15% 到 22%。

另外，為因應太陽光電及風力發電的間歇性，除了以水力發電機組快速支援，其次便是燃氣機組，是綠電最好的搭檔；為此，政府規劃新建大潭、興達、台中及民營電廠森霸等燃氣機組，逐年併網供電。

焦傳金「中年轉業」 掌科博館致力科普

【本報特派員劉東泉台中報導】專長於烏賊神經研究的焦傳金兩年前「中年轉業」到國立自然科學博物館接任館長，期望能「致力推廣科普知識，擴大知識影響力。」兩年來將自己視為 CEO（執行長），目前除了針對科博館組織文化導入創新精神與引進人才新血促進變革外，在未來的場館更新和館務革新上，也期能恢復科博館往昔榮光。

位於台中的科博館，不論在台灣地質礦石、恐龍及相關古生物、植物等研究與知識推廣和保存上，與焦傳金所學的海洋生物科學似乎不太「fit」（適配），但對科學探索充滿好奇的他，毅然決定接受教育部長潘文忠邀請，從新竹到接下科博館館長一職。這一接，才知道科博館的組織改造尚有很多坑要填平。

到科博館滿兩年，焦傳金對於 1987 年成館、由漢寶德籌劃成立的科博館，如今充滿使命。在接任館長之前，他只在 2003 年到過科博館一次，那次直接到館長室拜會李家維，並到科博館的麥當勞吃午餐。自此，到自己接任館長前，都沒到過科博館。

恢復往昔榮光使命

然而，如今身為曾經是全亞洲最好的自然科學博物館長，他就有如一個組織的 CEO（執行長一樣）；他希望再帶領科博館成為全亞洲、乃至全世界受到重視肯定的國家自然科學博物館。兩年時間讓他充分熟悉了科博館的各項業務與內部組織的公務結構體系，讓他對改革方向也更清晰。

不論未來幾年何時可以完成「階段性任務」，他期待改造已經 36 年的公務體系文化，推動創新精神，引進研究與組織新血，並更新場館設備，期能恢復漢寶德時期科博館的「亞洲之光」地位。

不過，由於科博館隸屬教育部終身教育司，並非教育部所看重的部門，科博館經費少得可憐，不像文化類的博物館經費受到文化部所高度重視。在國家經費不足下，要讓科博館再恢復漢寶德時期的榮光，他也不知道很不容易。在記者問他說：「不如將科博



▲ 焦傳金對於科博館如今充滿使命。（焦傳金提供）

館改隸文化部？」如今仍是一幅謙和學者、卻也直言不諱的焦傳金聽罷精神一振說：「那也未嘗不可！」

推廣科普發揮影響力

美國馬里蘭生物科學博士的焦傳金，除了因研究視網膜神經生物學、烏賊神經行為學而成為為世界知名頭足類動物學者外，在清華大學二十年，也擔任過教務長。擔任教授的他，為能擴大知識影響力（impact），決定在通識中心開課，讓跨系的學生也能探索生物科學的世界；並常到校外演講推廣科普。

或許是對科普推廣的熱忱與學術專業研究受到肯定，與潘文忠不熟識的焦傳金在兩年多前，突然接到教育部電話，請他到部裡和潘文忠面談，原來潘文忠要請他接任科博館長。與政治素無淵源、也不知受誰推薦，他當下未立即同意，而是告訴潘，他需和家人商量、考慮幾天。

警惕自己不能濫權

在家人同意、且他個人也以致力於推廣發揮科學影響力的心志下，隔兩天便同意自清華辦理借調到科博館任職。長年在學術界領域、也長居新竹的焦傳金，自認生活單純，與公務行政唯一的接觸就是擔任教務長等行政工作；一到位於台中的科博館才發覺，「原本一個獨立機關的首長決策權力這麼大。」

過去雖擔任過國立大學一級主管，但決策主要還是校長決定。且校方有校務會議，通常也會經過討論而達成共識與共議的過程。但擔任館長之後，一個人便要決定各項重要決策，權力相對大很多，同時也要負起更大責任。他時時警惕自己：「絕對不能濫權。」很多決策執行前，他仍習慣要先多聽同仁意見。

政來經去

陳台生

（退休公務員）

布林肯中國行結束，收穫如何，各自解讀。台灣，成為兩大強權較勁的焦點，不令人意外。倒是身為當事人的台灣，沈默到令人意外，彷彿事不關己，渾然忘卻 1972 年尼克森訪華，中美建交，出賣台灣的過去。歷史始終不斷重演，只是人類健忘而已。

台灣命運由誰決定？

兩岸關係何去何從，台灣的

台灣不可成為中美談判的籌碼

命運，還得由中、美雙方決定，布林肯的說法是：「打從我們與中國關係正常化開始，早在多年前簽署三公報時，我們與中國之間的關係就基於一個根本的認知：任何關於台灣的分歧都須以和平方式解決，這是我們理解彼此關係的根基。」這段話被美國在台協會（AIT）製成圖文轉傳。

這只是美國的看法，中國可不這麼認為，中共國務委員兼外長秦剛向布林肯強調，台灣問題是中方核心利益中的核心，是中美關係最重大的問

題，也是最突出的風險，中方敦促美方恪守一個中國原則和中美三個聯合公報，將不支援「台獨」的承諾，真正落到實處。

環台軍演警告誰？

雙方唇槍舌戰，為己身利益較勁，並不令人意外。台灣對自身的安危，似乎已無置喙餘地，全部交付中美兩國手中。當兩國建交，處在蜜月期，台海平安無事，也不構成中美雙方對話的焦點。

但是兩強關係惡化之後，台灣突然成為叫陣的籌碼，近期兩次環台軍演，固然威脅台灣安全，中國何嘗不是在演戲給美國看？警告意味濃厚。

台灣成中美談判籌碼

中美兩強爭霸戰，拿台灣大玩槓桿遊戲，明眼人皆知，問題是高唱主權獨立的台灣政客，目睹兩強關係惡化，雙方軍演不斷，卻將自身安危，交付兩強手中，完全喪失國家主權獨立的人格，結果並沒有為

台灣帶來和平及繁榮，反而要成為刺蝟、豪豬，付出慘痛的代價。

2024 年台灣即將實施一年期義務役，大幅增加國防預算，準備和中國決一死戰，政客難道不考慮兩岸不對稱的國力以及軍力，台灣究竟有多大的贏面，難道不在乎戰場在台灣，年輕人被迫上戰場，後果有多嚴重。

兩岸政府不溝通不交流，凡事叫陣，互穿小鞋，互施暗招。中國政府叫陣要重新檢討 ECFA 對台灣優惠的各項條件，是否還有實施的必要，明眼人皆知是對台施壓。問題是雙方不溝通交流談判，延宕時日，坐令

情勢惡化，對雙方只有傷害，毫無利益可言。

陸生是美國財神爺

台灣現在每年招收的陸生即將跌破 500 人，美國卻一年招收陸生 27 萬人，台灣視陸生為威脅國家安全的蛇蠍，與中國在台海軍演對峙嚴重的美國，每年賺進數百億美元，視陸生為財神爺，兩者差距之大，原因何在，值得探究。

美中爭霸各為自己利益謀劃，可以充分理解，然而，台灣又該如何自處，沈默成為兩強談判籌碼，還是重視自己主權獨立的國格，恐怕要想清楚，以免戰火焚身。

美要拉攏印度抗中 放過莫迪人權爭議

印度總理莫迪近日將訪美，還會與美國總統拜登共進晚餐，美國白宮希望透過這次訪問深化與印度的結盟。

【本報記者呂翔禾台北報導】為了抗中，不管印度政府有多少劣跡？印度總理莫迪近日將訪美，還會與美國總統拜登共進晚餐，美國白宮希望透過這次訪問深化與印度的結盟，並希望印度購買美國軍火。

不過許多專家受訪時擔心，印度雖為民主國家，但莫迪推動民族主義、打壓宗教與言論自由下，恐成為與中國、俄羅斯一般的專制國家。

美政府忽略印人權

根據《半島電視台》報導，拜登將於近日邀請印度總理莫迪訪美並共進晚餐。

《CNBC》則提到，白宮發言人柯比表示，莫迪訪美象徵兩國將會有深厚與親近的夥伴關係，加強兩國確保印太地區



▲ 印度總理莫迪（左）將與美國總統拜登共進晚餐，外界希望美國能敦促印度改善人權。（Photo from President Joe Biden FB）

自由、開放與繁榮的承諾。

《半島》報導提到，外界對於莫迪在國內鼓動右派印度教民族主義，並侵害國內如穆斯林等少數族群的權益，且並

未尊重國內宗教自由等事情不滿，但柯比並沒有對這些議題發表看法，且國會共和民主兩黨都爭相邀請莫迪到國會發表演說。

擔心印度走入專制

不過民主黨有少數國會議員對莫迪侵害宗教自由感到憂心，70 位參眾議員近日連署

要求拜登在與莫迪談話時，需要跟莫迪反應他要改善國內人權問題。該連署信也指出，許多現象都顯示印度正失去政治表態的空間，且對社會組織與記者的敵意愈來愈強，政府開始限制言論自由與加強網路監控。

也有美國智庫指出，美國似乎想忽略印度境內的人權爭議，並

積極拉攏過去多購買俄羅斯軍火的印度政府轉向購買美國軍火。智庫「南亞政治」專家傑納德說，各界對於中國與俄羅斯的專制探討都很詳細，但印度雖然號稱是民主國家，卻還是有很多需要改善的地方，人民黨距離一黨專政愈來愈近。

亞馬遜等善盡社會義務 企業界決聘雇難民

【本報記者莊瑞萌綜合報導】25 萬難民將獲得工作機會！包括亞馬遜、星巴克等跨國企業稍早承諾，未來 3 年將訓練及聘雇 25 萬難民在歐洲工作。

蘭後，歐洲展現出一股令人驚嘆的支持力量，專注於為所有烏克蘭人提供即時的人道援助，包括住所、食物和醫療支援。」

給予釣竿好釣魚

1 名來自基輔的難民黛莉亞憑藉著專業背景與語言能力，讓她得以在亞馬遜找到工作，當時亞馬遜推出 Skills 4U 計畫，幫助烏克蘭人投入雲端運算的職涯。2022 年「難民夥伴關係」說服美國企業界承諾在接下來的 3 年內雇用超過 2.2 萬名及培訓超過 1.3 萬名難民，當時估計可為難民帶來約 9 億美元的收入。

據《富比世》報導，聯合國表示，由於迫害、衝突、暴力和人權侵犯以及俄羅斯對烏克蘭入侵，2022 年有 1 億多人被迫流離失所，而烏克蘭的難民人數更達 570 萬人，是自二戰以來發展最快速的難民潮。

眾多知名企業響應

據《歐洲新聞台》報導，非營利組織「難民夥伴關係」指出，包括愛迪達、埃森哲、亞馬遜、希爾頓、百事可樂與星巴克等企業已承諾，將直接聘僱超過 1.3 萬以及訓練超過 8.6 萬名難民，其中亞馬遜聘僱至少 5,000 位，埃森哲與微軟等公司負責訓練 4 萬名。

亞馬遜副總裁奧福里阿博卡指出，「在就業方面，我們協助他們支付法律費用、提供諮詢、指導、培訓計劃，提升技能、語言學習以及一切任何我們可以做的。」

「難民夥伴關係」執行長吉迪恩馬爾茨表示，「俄國入侵烏克蘭

中國爭取古巴合作 美官員提出警告

【本報記者簡嘉佑台北報導】古巴危機將重新上演？調查指出，中國正與古巴洽談在該國領土上建立軍事設施，引發外界擔憂。但美國官員強調，正持續監測狀況，並嘗試阻止古巴同意中國的要求。美國國家安委員會成員就強調，為了避免兩強因為誤會發生衝突，應建立軍事溝通管道。



▲ 調查指出，中國正與古巴洽談在該國領土上建立軍事設施，引發外界擔憂。（網路截圖）

《半島電視台》報導，美國官員表示，官員一直嘗試阻止古巴同意中國的要求。美國國務卿布林肯在訪問中國的

行程中，也對外表示「我們相當關切中國在古巴的活動，我們會保護我們的家園」。

建立溝通管道

此外，美國官員一再呼籲，中國與美國之間應重新建立軍事交流，避免因為誤會造成衝突全面爆發。國家安全委員會中負責中國和台灣事務的主任貝蘭就強掉，建立軍事類的溝通，能夠有效減少兩大強權之間的摩擦。「這對我們來說，是管理競爭、危機溝通，並確保雙方不會誤解彼此意圖的關鍵方式，」她強調，美國仍願意在各個進行會面與溝通，呼籲中國對此做出適當回應。

然而，美國國務卿布林肯 18 日旋風訪中，儘管見了秦剛、王毅與習近平等外交最高層，多均無實質進展，同時也沒有建立軍事的對話平台。對此，中國官員則聲稱，美國對中國的諸多製裁，是軍事對話的最大障礙。

再現古巴危機

《華盛頓郵報》報導，中國正與古巴協商於其領土上建立軍事訓練設施，且已經進入談判的最後階段。此消息一出，隨即引發外界擔憂，中國於美國鄰近國家部署軍事的計畫，恐引爆另一次的「古巴危機」。

全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑／輯

《經濟學人》The Economist 印度成反中先鋒 美國積極示好

印度實力直線上升，美國急於拉攏當盟友！印度總理莫迪將探訪白宮，並成為少數能在國會會議發言的外國政治領袖，南亞巨人成為防堵中國擴張的重要拼圖。

不僅是國際政治上的角色，印度也是世界第五大的經濟體，且有超過 1800 萬位印度僑民居住於美國，更鄰近於美國最大的對手——中國。然而，儘管印度是個民主政體，但貧窮、民粹主義等狀況也正在印度蔓延。

印度漸成巨人

印度預估於 2028 年超車日本與德國，成為世界第三大的經濟體，該國產業主要由服務業支持，尤其是資通訊產業。在政府推動產業的政策下，該國國內的基礎設施不斷進步，加上各國逐漸將「紅色供應鏈」移出中國，都讓印度成為全新的世界工廠。

印度的數位成就有一大部分也與美國矽谷息息相關，包括科技巨頭

alphabet、IBM 和微軟領導人，多所頂級商學院校長都是印度裔。民調也顯示，約 7 成美國民眾對印度保持好感，反觀僅 15% 對中國保持善意。另外，印度與西方國家的軍事聯盟愈發緊密，更將於美國簽署軍事合作協議。

結盟因利益一致

然而，這看似歌舞昇平的印美關係，其實存在著兩大隱憂：第一、

印度在 2020 年與中國爆發邊境衝突後，才開始出現親近西方的傾向，其中存在著大量的現實考量，並非意味著印度真正擁抱民主國家的價值觀。

第二、在莫迪的領導下，國內民族主義的氛圍更加濃厚，印度教民眾開始排斥仇視基督徒與穆斯林，目前敵意的螺旋還在持續上升中。

美國擴大與印度的外交關係是基於利益一致的反中立場，但面對印度不重視民主規範與蔑視人權的狀況，美國仍應劃清界線，謹守西方聯盟的原則。



格拉斯哥辦音樂節 強叔、槍與玫瑰領銜

格拉斯哥音樂節將在 21 日至 26 日於英國登場，今年的主演者有北極潑猴、艾爾頓強與樂團「槍與玫瑰」。

【本報記者呂翔禾台北報導】全球最大的音樂節「格拉斯哥」將在 21 日至 26 日登場，今年邀請知名歌手艾爾頓強與老牌搖滾樂團「槍與玫瑰」領銜主演，還有知名樂團北極潑猴、創作歌手艾斯里等知名大

經典強叔打頭陣

咖都會參加，現場也有很多獨立樂團演出。格拉斯哥音樂節是全球 3 大音樂節之一，與美國 Coachella、日本 FUJI ROCK 等都被視為必朝聖的音樂節。

根據《英國廣播公司》20 日報導，格拉斯哥音樂節將在 21 日至 26 日於英國登場，今年的主演者有北極潑猴、艾爾頓強與樂團「槍與玫瑰」，他們分別的成名曲包括《RU



Mine》、《Goodbye Yellow Brick Road》與《Sweet Child O' Mine》等，《英廣》訪問知名 DJ「Arielle Free」詢問對今年音樂節看法，她表示，最期待艾爾頓強的表演，強叔很在意自己的演出效果，屆時一定會很精采。

另外也有新興樂團與表演者 The Last Dinner Party、Gabriels 與 Flo 等團體，《英廣》記者則推薦樂迷可以關注「Nothing Matters」、「Love And Hate In A Different Time」與「Cardboard Box」等歌曲，Arielle 則最喜歡 Gabriels，記者也笑說，許多之前聽過 Gabriels 的樂迷都相當稱讚他們的演出。

流行饒舌 DJ 都有

此外，也有新生代與中生代的流行歌手 Lizzo、Rick Astley 與 Carly Rae Jepsen，Jepsen 最有名的歌曲就是

「Call Me Maybe」，《英廣》音樂線記者馬克甚至開玩笑說，如果 Jepsen 表演的時候他就會把手機關機，徹底享受 Jepsen 帶給樂迷的熱情與好聽歌聲。

現場還會邀請 Nia Archives、Jessie Ware、Fred Again 等世界有名的 DJ 前來表演，其中 Fred Again 在全球最大的 Coachella 音樂節還有曼徹斯特的 Parklife 音樂節都是各方關注的焦點，馬克與 Arielle 都相當期待他在格拉斯哥的演出。嘻哈歌手也不會缺

席音樂節，如 Wizkid ft Tems、Enny & Loyle Carner 等組合都會參加演出。

格拉斯哥音樂節是全球最大的音樂節之一，最高可有 14 萬的參加人次，演出藝人的唱片銷售量（Amazon 統計），從演出當日可擁有十倍的銷量，演出隔日更暴漲到 60 倍以上。還有美國的 Coachella、日本的 FUJI ROCK、丹麥的 ROSKILDE、加拿大的魁北克夏季音樂節，都是樂迷不可錯過的音樂盛典。



▲ 格拉斯哥音樂節將在 21 日至 26 日於英國登場，今年的主演者有北極潑猴、艾爾頓強與樂團「槍與玫瑰」(圖)。(Guns N' Roses FB)

午睡長短有學問 專家：不宜超過 1 小時

【本報記者簡嘉佑綜合報導】午睡要睡得恰當好處！最新研究指出，隨著年紀增長，在白天打個小睡有助於保持大腦健康。研究人員說，有小睡習慣民眾的腦部，比一般人年輕了至少 2.5 年。但過猶不及，先前也有研究指出，每天小睡超過一個小時的年長者，罹患老年癡呆的機率比其他長者高出 40%。

小睡防止腦老化

《CNN》報導，最新研究發現，隨著年紀增長，如果民眾能在白天小睡約 5 到 15 分鐘的時間，有助於減緩大腦萎縮的速度，還能降低癡呆症與其他腦部疾病的風險。《衛報》報導，研究人員蒐集了英國生物研究銀行的資料，彙

整多達 50 萬名 40 到 69 的基因、生活方式與健康資料。該研究人員坦承，此研究方法仍有侷限性，但結論仍有一定的參考價值。

午睡時間不宜太長

然而，先前也有研究也表示，如果民眾午睡時間太長，反而會傷害到腦部，且影響晚上的睡眠規律。研究指出，每天小睡超過一個小時的老年人，罹患老年癡呆症的機率比那些每天小睡時間少於一個小時的人，還要高出 40%。同樣是午睡，卻因為時間長短不同，對健康影響也不同，專家認為，「這可能是因為，小睡可能沒有害處，但如果午睡時間太長，就會影響到晚上的睡眠，而這才是導致民眾健康出問題的真正原因」。



瑞士通過氣候法公投 綠電前景仍難料

【本報記者王慶宇綜合報導】瑞士 18 日通過氣候法公投，正式授權政府得運用政策工具來達到 2050 淨零碳排。新法將規定瑞士必須改用再生能源，並提供資金讓家戶和企業改用環保能源與技術。但分析指出，瑞士地方分權的政治傳統讓反對派容易杯葛，未來很可能讓瑞士從綠電模範生變成倒數生。

公投同意氣候法

根據《英國廣播公司》報導，瑞士 18 日舉辦公民投票，新的氣候法案最終以 59% 的支持率通過。該法案規定瑞士必須在未來逐步放棄石化產品進口，以可再生能源替代作為能源與運輸的來源。此外，該法案也在十年內劃撥 22 億美金預算讓政府鼓勵家戶

改用對環境友善的暖氣系統，取代原本用石化產品做為能源的暖氣系統。

該法案也另外提供 13.2 億美金的預算作為鼓勵企業投資綠能技術，希望能盡可能的尋找再生能源方案。根據統計，阿爾卑斯山的冰河體積在過去 20 年間縮減了 1/3。作為擁有多數冰河的瑞士，自然最能感受到全球暖化對環境帶來的巨大影響。儘管正式通過氣候法案，專家指出，瑞士目前仍無鬆懈的奢侈，

地方分權恐扯後腿

英國《金融時報》指出，瑞士地方分權與公民投票的政治生態，恐在未來成為相關綠能法案與基礎建設能否繼續推動的一大絆腳石。瑞士的民粹政黨人民黨，



▲ 瑞士 18 日通過氣候法，但專家指出瑞士仍有很大進步空間。(photo by Kennebec via pixabay, used under CC License)

也是目前國會最大黨就主張，再生能源政策是反自由的，政府不應該規定人民使用何種能源。他們也用歐盟能源危機來佐證，認為減碳根本不可行，只會讓物價飆漲，傷害到老百姓。

而瑞士注重地方權利的傳統，也讓許多綠電設施很難建設。舉例來說，瑞士就花了 8 年時間才成功在根本無人居的聖哥達山口建造 5 支風力發電機。而根據計算，瑞士若想要

達到 2050 碳中和的目標，就需要在國內建構相當於 80 平方公里的太陽能板再生能源電量，才足以滿足瑞士的發電需求。

瑞士 Axpo 電力集團總裁布蘭德表示，儘管瑞士現在有 2/3 的發電是來自水力與核能，是非石化發電的模範生。但瑞士的用電需求將在 2050 成長 150%，且已經沒有更多可以開發水力發電的場址。



▲ 最新研究指出，隨著年紀增長，白天打個小睡有助於保持大腦健康。(Photo by zoetnet on Flickr under C.C. License)

“今年最好看的電影之一”
—STUFF
THE
CONFERENCE
淨化言論
6.21 戰慄登場

人性與惡最近的距離

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 中華郵政台北開字第 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

▼停招的私立大學並不是因為董事會違法亂紀或營私舞弊以致經營不善，而是「內銷市場太小而外銷人為障礙未除」所致。（電視截圖）



私大停辦，誰之過？

■周逸衡
(華文商管教育認證組織執行長)

一所位於中部的私立科大被教育部正式通知自明年七月起停辦，學校的創辦人公開說：「感謝中華民國教育部，毀掉了X大，毀掉了台灣的明天」；教育部技職司則回應：四年前該校即列為「專輔學校」，而財務狀況一直未能改善，故要求停辦乃依法行事。

我不知道熟悉高等教育情況的朋友看到這則報導，會不會有「雞同鴨講」的感覺？因為雙方講的根本不是同一個層面的事。

高等教育高 CP 值？

十幾年前，行政院經建會曾經選定以「醫療」和「高等教育」

目前並不是哪一所大學的董事會違法亂紀或營私舞弊以致經營不善，而是「內銷市場太小而外銷人為障礙未除」所致。

兩個台灣在世界上具有高 CP 競爭力的服務業，作為帶動國內服務業發展的龍頭；希望透過這兩個品質已臻世界平均水準而收費卻遠低於「同級出口大國」的專業服務業，能吸引境外人士來台就醫與就學。由於這兩個產業都是以高級專業人力為主的服務業，孕育出有水準的服務所需之時間甚長，短期間他國很難模仿追趕；加之以服務單價都很高，相對於觀光等業對台灣整體環境的干擾與污染又少，且因服務持續時間較長所以有機會進而帶動親友（或陪病者）入境的消費，

對台灣各類服務產業的成長都有利。

單就高等教育而言，當時台灣的少子化影響已經顯現，而大學的普設上路也已經超過了15年以上，就內需而言大學教育機會的供過於求，已是人人皆知的事實；教育部更早就委託學者做了專案研究，預估出若不大力招攬境外生，哪些學校將會難以存續、應如何善後等等。

顧全大局的大帽子

「高等教育出口」是當時各方咸認的解方，有些大學主事者

甚至還認為是台灣難得的「機遇」，是政府少數「誤打誤撞」卻「高瞻遠矚」的策略性作為。

可惜當時的主政者對政策的論述不足、瞻前顧後，面對雜音即在所謂「顧全大局」的大帽子之下，不僅對境外生畢業後的相關處遇配套不夠友善，對同文同種、最有機會來台就讀的大陸學生更是限制重重，甚至直接管制其名額；在重重障礙設置之下，幾乎看不出有「外銷台灣高等教育服務」的雄心，白白浪費了進一步發展台灣專業服務業的大好機會！

等到政黨輪替以後更變本加厲，新的執政當局對陸生來台完全談不上「友善」二字；在摻入複雜的政治因素後，大陸市場招生日益拮据，而來自東南亞的學

生其教育難度與成本又遠高於陸生，高等教育「出口」的景況當然一年不如一年。

要幫企業找出路

這些都是實質影響台灣各大學發展與成長的重要外部因素，對於社會形象、設校地點與學費水準皆比公立學校在國內招生競爭上居於劣勢的私立大學而言，更是決定其能否存續的關鍵因素。

以前有位經濟部長趙耀東曾說過：「經濟部長就是所有企業的董事長，理當要幫企業找出路，改善經營的大環境。」按說企業的成立是由各企業自行決定，經濟部只不過受理登記而已，尚且如此。

而所有大學的設立都經過教育部層層審查後才核定，是屬於「管制性憑照經營」的產業；教育部長豈不更該為各大學所

共同面臨的環境困局找尋出路！

目前並不是哪一所大學的董事會違法亂紀或營私舞弊以致經營不善，而是「內銷市場太小而外銷人為障礙未除」所致；特別是這三年來受 COVID-19 影響，各產業受到衝擊者皆獲得政府不同程度的補貼或救濟，而主要依賴境外生以維持生存（即外銷比率較高）的若干私立大學，卻似乎完全未受到關注與體恤，不要說獲得什麼員工薪資補貼，連寬限「改善年限」的舉措也未見。

就「戰術」層面而言，事務官級的教育部司處主管表示：「我們一切依法行事。」並沒有說錯；但就「戰略」層面而言，身為政務官又是行政院政務委員的各大學身後董事長－歷任之教育部長，難道真的能面對本文開頭那位科大創辦人的指斥而無愧乎！？

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 318

錢沒到位，免談！

■王建煊
(前監察院院長、
天使居創辦人)

有錢人家嫁女兒，允諾女婿結婚後，將送五十坪房子一幢，存款新台幣二十萬元。婚後一年多，女兒未懷孕，母親問原因，女兒說，因為父親答應的條件未兌現，丈夫始終拒絕同房，當然無法懷孕。錢未到位，事情就辦不成。

期待音樂之島

在一些落後國家，貪污盛行，許多事與相關官員談得十分愉快，官員們一再表示歡迎，一定給予方便，保證沒問題。但結果就是不成功，因為當事人不懂規矩，因紅包未到位，一切免談。

我現在負責的「財團法人愛心第二春文教基金會」，下設有「煊煊音樂家族」，專門去老人院等弱勢族群的地方或各社區及街頭唱歌，要使台灣由貪婪之島，變成音樂之島，這應是個好構想。

有次我去某大學音樂系講

此構想，希望音樂系學生能來共襄盛舉。同學們似乎興趣高昂，我也滿心歡喜。但最後登記只有一、二位，真是奇怪。後來有位同學說出了原因，他說：「王先生你的說明很清楚，但是忘記講一個重要問題。」

白吃的午餐還是有

我說，「是什麼問題？」那位同學說：「你忘了講，一場要付多少演唱費？」

後來系主任告訴我，現在學生都很現實，錢不到位，他們是不會有興趣的。

有位政治人物參選市長，找了許多教授幫忙寫政策白皮書，分好工，並訂出時間表，但最後三催四請，直到選完，也沒有交出一篇政策白皮書。原因也是未講清楚如何付費，錢不到位，一切免談。

其實這也沒什麼不對，天下那有白吃的午餐呢？只是有些公益活動靠的就是熱心人士的資助，如果沒有肯出錢出力的傻瓜，世間也就難有什麼義行善舉了！



■劉伯恩
(減肥名醫)

抽脂不是肥胖解方，還可能愈抽愈胖！過去就有一個真實案例，40 幾歲，在大陸都市做業務工作的林小姐，因為工作需求，需要常常應酬，加上高油高鹽的飲食習慣，工作不到一年的時間就胖了十幾公斤，身材大為走樣。

她偶然一次看到抽脂的廣告，就決定對肚子、大腿與臀部進行抽脂，一次就抽掉三公升的脂肪，體型變得更加好看。但不到三個月後，林小姐就又復胖回來，選擇再度去抽脂，反反覆覆在兩年內就抽了3次脂，陷入惡性循環當中。

容易復胖要警覺

該名病患最後還是來到減肥門診求診，從她的超音波圖來看，其實她體內的脂肪大多數都是抽不到的「內臟脂肪」，也代表著她抽出來的脂肪當中，可能6、7成都是水分，沒有抽脂預期中的效果。

抽脂非良方 減肥不成反增胖

抽脂會以管子抽取體內的脂肪，有時抽脂後，體內就會出現不小的剩餘空間，在體態上更會有凹凸不平的狀況。

而且因為這些空間很容易因為喝飲料或喝酒的關係，脂肪就回填復胖，而一旦胖回去，體型還會更不好看。

針對抽脂後容易出現復胖或不平的狀況，民眾一定要穿塑身衣，時間最好長達半年以上，以減少體內脂肪分布不均的狀況。

把握脂肪的黃金比例

同時，民眾也要事先判斷自己是否適合抽脂，如女性可以「黃金比例」（下表，身體部位與身高的比例）作為參考的依據，並衡量身體狀況，決定是否進行抽脂。

此外，並非所有民眾都適合進行抽脂，應先判斷體內脂肪是「皮下脂肪」或「內臟脂肪」，如果是內臟脂肪的話，就不適合抽脂。內臟脂肪囤積的成因相當多元，如代謝症候群、藥物性肥胖或不當飲食等，這時應

該要對症下藥，才能減緩肥胖問題，而不是一味靠著抽脂手術。

抽脂非減肥良方

如果過去有肥胖狀況，但已經成功減肥的民眾，他們的皮下間都還存在儘管做了抽脂，還是有很大的可能性會復胖，所以也不適合抽脂。最後還是要強調，抽脂不是肥胖解方，想要減肥的民眾還是要注重飲食、運動的基本功。



▲並非所有民眾都適合進行抽脂，應先判斷體內脂肪是「皮下脂肪」或「內臟脂肪」。（網路截圖）

東方女性的例黃金比例

部位	身高比例	以 165 公分的女生為例
臉	深：7%	深：11.5 cm
	寬：8%	寬：13.2 cm
	長：12%	長：19.8 cm
胸圍	53%	87 cm
乳下圍	43%	71 cm
腰圍	42%	69 cm
臀圍	57%	94 cm
大腿肚	32%	53 cm
小腿肚	21%	35 cm

劉伯恩提供／簡嘉佑彙整



▲音樂演出應有演出費，即使是慈善演出，同學也會問，要付多少演唱費？（中央社）

免疫系統可修復 擺脫終身服藥

只要遵行書中介紹的這套簡單且具革命性的治療計畫，你也可以治療自體免疫疾病的病因，逆轉疾病，把身心健康的禮物送給自己。

■ 蘇珊・布魯 蜜雪兒・班德

你知道是哪種疾病的女性患者人數，比心臟病和乳癌加總的女性患者人數更多嗎？

你知道全美有兩千四百萬名患者，而美國國家衛生研究院（National Institutes of Health, NIH）卻僅撥 5.4% 的預算來研究可能致病原因的是哪種疾病嗎？答案是：自體免疫疾病。

自體免疫疾病的樣貌

因為自體免疫疾病的樣貌和種類有很多種，所以在大多數情況下很容易被人忽略。類風濕性關節炎、紅斑性狼瘡、多發性硬化症、發炎性腸道疾病、腸炎、糖尿病、甲狀腺機能低

下、乾癬等，都屬於自體免疫疾病。

我們把這些疾病視為不同的疾病，但事實上它們是屬於同一種疾病，只是因患者年齡、性別和基因的不同，而呈現不

當身體的免疫系統而非外來分子如細菌，攻擊自身組織時，就會引發自體免疫疾病。

同的形態。

自體免疫疾病侵犯影響的層面幾乎遍及全身上下，有些自體免疫疾病侵犯神經系統——像是自閉症，甚至是憂鬱症——有些則影響人的關節、肌肉、皮膚、內分泌、心臟等處。當身體的免疫系統而非外來分子如細菌，攻擊自身組織時，就會引發自體免疫疾病。自體免疫疾病超過一百多種，任何一個自體免疫疾病患者都能告訴你，這種病對他們的生活品質所造成的巨大影響。

新的科學研究及透過功能醫學方式的實務應用——指出了引發自體免疫疾病的幾種基本原因，但其中大部分都被西醫醫師所忽略。西醫醫師常試圖以強效藥物來阻斷免疫系統的攻擊，但這些藥物通常有危險的副作用。

排除根本原因

事實上，幾乎所有自體免疫疾病的根本原因都差不多：微生物、環境毒物、過敏原、壓力和不良的飲食。只要排除這些根本原因，再輔以良好的飲食和生活模式來支持身體的最佳功能運作，你就能擺脫這些疾病恢復健康。

蘇珊・布魯醫師具開創性的著作《免疫系統全方位復原計畫》，是自我療癒的絕

佳指南。布魯醫師教你如何找出自體免疫疾病的根源，並恢復免疫系統的平衡。

她為數百萬飽受自體免疫疾病之苦的患者，制定了明晰的痊癒路線圖，並提供改變飲食、

營養補充品與環境的方法，協助患者處理甚至逆轉自體免疫疾病。布魯醫師自己曾受自體免疫疾病折磨，因此亟欲找出治療之道，最後以本書中所介紹的方法成功地治療了自己的自體免疫疾病並痊癒。

最強特效藥

西醫治療自體免疫疾病的方法，是以強效藥物如 Advil 或 Aleve 這類「非類固醇類消炎止痛藥」（non-steroid anti-inflammatory drugs, NSAIDs）、prednisone（腎上腺皮質醇）等類固醇藥物、methotrexate 等抗癌藥物，或商品名為恩博（Enbrel）、復邁（Humira）、類克（Remicade）等抑制「腫瘤壞死因子－ α 」（Tumor Necrosis Factor- α , TNF- α ）強力發炎分子作用的製劑來停止免疫反應。但這些新藥減緩免疫系統的效果太強，以至於提高了癌症與致命感染的風險。它們會產生經常性且嚴重的副作用，而且只能緩解部分症狀。

這些藥物或許在短期內對部分患者有救命的效果，但從長期來看它們對於解決疾病的病因毫無幫助。布魯醫師和我是使用功能醫學的原則來探究問題的根源。我們著手處理諸如毒物、感染、過敏原、不良的飲食與壓力等潛在病因，成功治好了數百名自體免疫疾病患

者。

我自己也從這些方法中獲益。慢性疲勞症候群（chronic fatigue syndrome, CFS）有自體免疫問題的特徵，而且血液檢測清楚顯示我的身體正在攻擊自己。在排除體內的汞中毒問題之後，我的慢性疲勞與自體免疫問題都因此痊癒。

康復者的故事

我們許多患者也是如此。我和布魯醫師等幾位醫師針對每個病患逐一找出病因——毒物、過敏原、感染、不良飲食、壓力——並處理所有的問題，同時加回讓身體功能最佳化所需的要素，像是未經加工天然完整的全食物、營養素、運動、壓力管理、乾淨的水與氧氣、社群、連結與意義。

以下是一些康復者的故事，它們也可能發生在你身上。一名患有混合型結締組織疾病（mixed connective tissue disease, MCTD）的十歲女孩前來看診，她的皮膚、關節、肝臟、血球都嚴重發炎。

醫師過去試圖以大劑量靜脈注射類固醇與免疫抑制劑的化療藥物來控制她的症狀，但效果不彰。沒人問過為什麼。

為什麼她會發炎？是什麼造成她免疫系統過度活躍？他們只想停下她的免疫反應。但兩個月的無麩質、無乳製品飲食，清除了她腸道中的壞菌，再以全食物與補充品恢復營養後，她的病情大幅好轉。

一年之後，她已經沒有任何症狀、停了藥，自體抗體也回復正常。這種在西醫醫療下不曾出現的疾病逆轉案例，現在只要透過運用布魯醫師的書《免疫系統全方位復原計畫》人人都能做到。

清除腸道中的壞菌



▲新藥減緩免疫系統的效果太強，以至於提高了癌症與致命感染的風險。（網路截圖）

一名四十二歲女性患有令她行動困難的乾癱性關節炎。她無法自行上下樓梯、進入浴缸，也無法正常照顧她的孩子。

我們展開治療（包括禁食麩質與其他食物過敏原、清除體內重金屬、平衡她的免疫系統）九個月後，她走進我的診間，不但瘦了十四公斤之多（發炎會讓人肥胖），疼痛和乾癱也完全消失。

一名男性多年來一直飽受腹

功能醫學的治療

各地的功能醫學治療正在幫助無數病患從自體免疫疾病中康復。蘇珊・布魯醫師是其中一位充滿遠見的治療者，在布魯健康中心，她改善了數以千計患者的生活。

她找出疾病的誘因，例如隱藏的微生物、毒物、過敏原等，同時以營養補充品、植物或藥草處方與「前驅」藥如益生菌

針對每個病患逐一找出病因——毒物、過敏原、感染、不良飲食、壓力——並處理所有的問題，同時加回讓身體功能最佳化所需的要素。

瀉帶血與潰瘍性結腸炎所苦。飲食改變與各種幫助消化的補充品雖然有幫助，但直到我們清除了他腸道中的壞菌，並請他禁食麩質之後，他的病情才真正得到改善。

最近一名的患者是有慢性疲勞、多發性硬化症，以及腦部有小的白色發炎疤痕組織。她在清除含汞的補牙填充物並接受徹底的排毒計畫後，症狀幾乎全數消失。

當她再次接受磁共振造影掃描時，因多發性硬化症造成的所有白色疤痕組織都不見了！

來輔助身體功能，這是目前在先進醫學中醫療從業人員所實踐的治療方式。

這種稱為功能醫學的治療方式，已幫助了全世界成千上萬的患者恢復健康。

《免疫系統全方位復原計畫》一書清楚透澈地介紹了功能醫學寶貴的智慧，只要遵行書中介紹的這套簡單且具革命性的治療計畫，你也可以治療自體免疫疾病的病因，逆轉疾病，把身心健康的禮物送給自己。功能醫學給了我們知識，教給我們方法。你只需要去做，就對了。（美君／輯）

《免疫系統全方位復原計畫》簡介

您得過的每種病毒：Covid-19、唇皰疹、水痘、帶狀皰疹、肝炎、EB 病毒等——都可能殘留在體內演變為自體免疫疾病。

要避免病毒反覆發作、治療已成沉痾的自體免疫疾病，你需要從功能醫學角度提出的全方位免疫系統復原方案，從根本平衡你的免疫力，擺脫疾病不斷反覆的痛苦。

在美國，有成千上萬人以本書的方式重獲健康，不只自體免疫疾病患者需要，想恢復免疫系統健康的人，也很需要照本書方法做，你可以擺脫終身服藥的命運。



出版社 / 如果出版社
出版日期：2023/06/05

Y!!! 書訊

《國家的視角：改善人類處境的計畫為何失敗》

作者：詹姆斯・斯科特

出版社：麥田

在這趟豐富的學思旅程中，作者斯科特不僅精準的勾勒出國家每嘗嘗試介入、理解並控制社會的手法，更進一步解釋為何歷史上那些意圖良善、美好且宏大的「國家計畫」，卻往往以失敗告終。

從歐洲的封建稅收制度、森林到花園，到列寧、羅莎・盧森堡等重要「社會主義革命家」的差異；藉由放眼全球與歷史尺度的宏觀視野，加上細膩和過於細節的田野與文獻資料。



醒報編輯部／輯

《死亡不是問題，衰老才是》

作者：唐納・霍爾

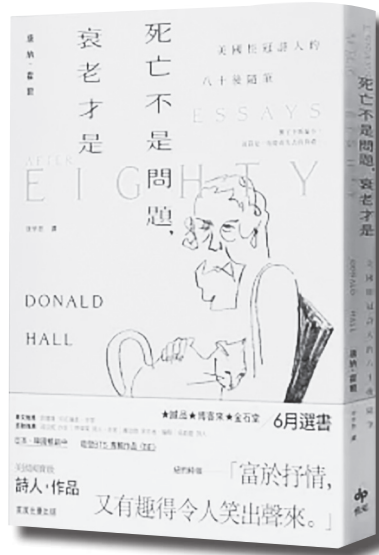
出版社：悅知文化

本作寫於唐納・霍爾的「最後一本詩集」之後，一切身描述自身面對老年的心境。在十四篇主題各異的散文中。

獲獎無數的詩人褪去大師光環，以幽默而不自憐的文字，向讀者喁喁道出緩步於生命盡頭的最後風景。

書中對於終老的坦然，啟發 BTS 專輯作品《BE》中「對於時間無所畏懼」的概念，因 JIMIN 在概念會議上引用此書，旋即登上文學書排行榜。

新的詩不再降臨，隱喻與聲韻的奇蹟不再發生，散文倒是繼續



一直來。我感覺到圈子不斷縮小，遲暮是一場慶祝失去的典禮。

《食常物語：以物語百味》

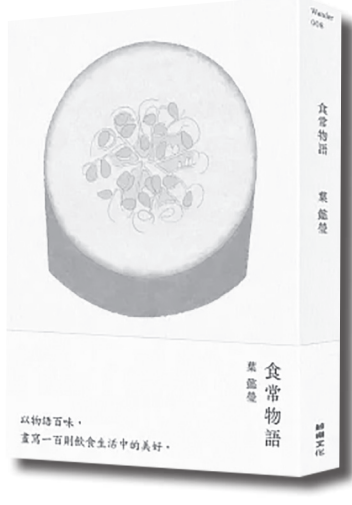
作者：葉懿莹

出版社：鯨嶼文化

倫敦藝術大學坎伯爾藝術學院畢業。2010 年起，陸續參與報章雜誌、書籍封面與商業委託等插畫繪製工作，題材包括國內外文學作品、飲食、旅遊、生活風格、藝術文化等。2011 年以作品《I feel, therefore I am》獲選收入於美國插畫年鑑《American Illustration 30》。2015 年出版《季節禮物：插畫家的台灣旅行記事》，以清新誠實的筆觸與色調搭配文字，呈現台灣各角落

的人文風情。

目前，持續以繪畫與書寫來記錄生活、感受美好。





總統為三軍打氣 出席聯合畢業典禮

蔡總統說，過去3年因為防疫只能透過錄影的方式祝福畢業生，如今能當面祝福三軍六校的學生畢業快樂，她很高興。

圖 / 中央社



總統蔡英文（左）為優秀畢業生掛階。



畢業生們在合影後鼓掌歡送總統蔡英文。

【本報記者章文台北報導】在國際情勢複雜多變，面對威脅挑戰下，蔡總統特別出席三軍六校院聯合畢業典禮給軍方打氣。她說，過去3年因為防疫她只能透過錄影的方式祝福畢業生，21日能當面祝福三軍六校的學生畢業快樂，她很高興。總統也在典禮上為幾名畢業生代表授予軍階。

蔡總統也指出，當前國際情勢複雜且多變，面對威脅和挑戰，將秉持「冷靜不躁進、理性不挑釁」的原則，持續提升國軍戰力、全力推動國防自主，確保國家的安全；政府會當國軍最堅實後盾，從明年開始替國軍調高4%的薪資，政府也會持續整建營舍及改善裝備，給軍人更多的支持和照顧。

蔡總統說，政府這幾年在國艦國造、國機國造方面做了很多努力。如已經量產的新式高教機勇鷹號，及即將在今年下半年下水的國造潛艦原型艦，都是非常具體的成果；今年初



總統蔡英文（前右2）21日在國防大學復興崗校區，出席112年三軍六校院聯合畢業典禮，與畢業生合影後揮手致意。

也提出兵力結構調整方案，強化全民國防；上個月，有首批女性後備軍人志願參與教召，這些都是政府落實國防改革的成果。

蔡總統表示，希望今天的畢

業生也能參與其中，持續為國防改革注入新血，將學校知識與訓練運用在部隊中，強化部隊的訓練和士氣，達到戰訓整備的目標，是畢業生們踏出校園後的重要任務。

蔡總統說，期許畢業生以國家安全為己任，以官兵福祉為優先，她會和大家站在一起，共同捍衛國家主權，守護民主自由的價值。



學生們在典禮時互相掛階。

陸軍官校畢業生、來自友邦史瓦帝尼的交換生杜茲妮（前中）與同學們合影留念。



空軍司令劉任遠上將（前）向空軍官校畢業生道賀。

在星巴克拍到閱讀台灣醒報可領獎！

（拍到當天醒報+讀報的側影+星巴克店照片，寄 anntw.ad@gmail.com，主旨「星巴克裡的醒報」，可贈送您一個月醒報實體報或電子報）



已有多位讀者寄來領獎了喔！

臺灣醒報
Awakening News Networks