

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



為消防員權益 消促會盼組工會



不敢吃雞蛋 消基會：做好標示！



70 歲決勝健康 邁向百歲秘訣



《今日靈修》

打火兄弟之死

明揚工廠大火釀 10 死 98 傷，最讓人不捨的是幾位消防員之死。衝入火坑救人的工作本來就是高度危險的事，社會應該表揚這些勇敢救人的義消，才能鼓勵人冒死赴義；基督捨命為罪人，就是最終極的愛。

▼簡立峰提到，明明 AI 可以協助翻譯，為何還要推行雙語教育？因為那個「戴用耳機就能直接翻譯對話」的世代還沒有到達，所以雙語能力仍是不可或缺的能力。圖為台中市長億高中雙語實驗班學生與外籍英語教師課堂互動情形。(教育部提供)



蔡挺雙語教育 認 AI 可增進學習

蔡總統致詞表示，政府推動母語教育與雙語政策，需要民間單位合作，才能有更全面有效的成果。

【本報記者簡嘉佑台北報導】網路中文資料超級少，雙語人才仍是黃金！總統蔡英文 24 日於 AI 教育年會致詞表示，政府以公私協力的方式推廣 AI，提升台灣學生學習語言的能力。Google Taiwan 前董事總經理簡立峰指出，熱門網站的資料僅 1.4% 是中文資料，加上台灣發展跨境電商的需求，所以雙語人才仍不可或缺。



總統蔡英文 24 日於 AI 教育年會致詞表示，政府以公私協力的方式推廣 AI，提升台灣學生學習語言的能力。(中央社)

AI 協助雙語

蔡英文致詞表示，這幾年推動母語教育與雙語政策，除了政府投入，也需要民間單位合作，才能更全面有效的推動政策，尤其在民間單位協助下，更貼近民眾需求的教育政策。

她強調，學習語言最擔憂缺乏使用機會，語言是用來溝通工具，若無法在社會中使用就很可惜，科技為學習侷限帶來突破，尤其疫情後帶來數位轉型趨勢，投注更多心力投入 AI 學習新事物、學習語言。

蔡英文說，政府會持續跟民間跨界攜手創造豐富數位學習內容，以公私協力方式推廣 AI，並提升台灣學生學習語言的能力。

僅 1.4% 資料是中文

簡立峰提到，明明 AI 可以協助翻譯，為何還要推行雙語教育？因為那個「戴用耳機就能直接翻譯對話」的世代還沒有

到達，所以雙語能力仍是不可或缺的能力。他說，英文內容仍是現在最豐富的資源，統計了 1000 萬個最熱門的網站後，發現僅 1.4% 的資訊是中文。

簡立峰進一步說，這意味著當 ChatGPT 用了大量網路資訊時，來自中文的影響力微乎其微，像是如果民眾詢問 ChatGPT：「早餐要吃甚麼」，可能就會得到漢堡，而非豆漿油條，就會導致文化差異愈來愈小，面臨走向「一言堂」的危機。

此外，他指出，台灣最大的電商是 momo 的市值大約是 40 億美金，但韓國最大電商酷澎則是 330 億美金，其中最大差異是酷澎跨出南韓，走向亞洲市場。簡立峰表示，亞洲國家是網路市場成長最大的國家，但台灣卻缺乏開發「跨境電商」的實力，語言能力就是

其中重要的關鍵點。

訓練提問的能力

簡立峰說，AI 拿來做雙語學習的方法非常多元，包括背單字、提供語音、進行評比或設計課程等，且有著改變學習方式的好處，鼓勵學生向 AI 提問。簡立峰指出，台灣教育非常重視「回答」問題，但沒有「提問」的習慣，導致台灣民眾互動上非常害羞。

「但使用 AI 的代價是不保證正確、還有侵權的可能性等，然而，每年因為開車而死亡有 3 千人，車禍受傷的人數有 20 幾萬人，但我們仍在開車，所以不能因為有風險就不去用它，否則就無法與競爭者競爭。」簡立峰強調，AI 教育可以使用指引、交流教與學的經驗，還能預防國際平台不優化繁體中文的狀況。

電動機車靠火電？ 柯轉向支持核能

柯文哲說，若沒有核能，不可能達成「2050 淨零轉型」，他雖支持電動機車，但能源也要乾淨才是淨零轉型。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣發展電動機車很好，但背後若還是火力發電就沒有意義，這讓我轉向支持核能！」民眾黨總統候選人柯文哲 24 日在論壇致詞時批評民進黨「非核家園」是僵化的信仰，並直言未來若沒有核能，不可能達成「2050 淨零轉型」，他雖支持發展電動機車，但背後的能源也要乾淨，才是真正的淨零轉型。



民眾黨總統候選人柯文哲 24 日表達支持核能的原因，並批評民進黨非核家園不知變通。(中央社)

發電要先減碳

柯文哲說，淨零轉型其實從京都議定書、巴黎氣候協定就開始鋪陳，大國們都開始動作下，台灣也無法置身事外，他以過去台北市長的經驗來說，政策推動要「由內而外、由公至私」，以充電樁為例，公家機關要先設置，到後來是私人新建案，最後則是現存的私人建築物。

他表示，台北市 70% 碳排是住商產生，25% 是交通，他希望未來可以用「共享、E 化、綠能與安全」4 個指標推動減碳。柯文哲強調，科學只要有

新證據就可以改變，住商 70% 碳排的背後還是發電的問題，如果電動機車還是用火力發電，碳排實際上根本沒有減少。

改變對核能態度

柯文哲批評民進黨將「非核家園」當成不可改變的「宗教」，台灣若要達成電動轉型與淨零碳排，就不能沒有核能。他說，台灣多數產業聚集在出口不需關稅的 ICT，但以台積電為例，總發電量跟台北市相同，如此高耗能產業下，能源配比較慎重考慮。

「台灣沒有加入區域經濟組織，只能依賴 ECFA。」柯文哲

說，並直言台灣其他出口品無法在外競爭，不能參加區域經濟組織，又只能參加 ECFA 下，產業整體很難轉型，而短期內兩岸政治困境無法解決下，要嚴肅面對能源問題，這也是他這半年來對核能態度開始改變的原因。

柯文哲強調，支持發展電動機車與汽車，但要先解決發電問題，因此要理性、務實與科學的思考。他還開玩笑說，今天論壇邀請各黨總統候選人來，希望在場與會者能支持不貪污、理性務實科學、工作認真與聰明的候選人，讓全場很多人都笑了出來。

(相關新聞見 3 版)

《焦點圖文》

亞運跆拳道品勢 陳歆雅奪銅



台灣跆拳道品勢女子好手陳歆雅(圖) 24 日在杭州亞運 4 強戰中不敵韓國好手車藝恩，不過仍順利為台灣隊進帳一面銅牌，為台灣代表隊本屆首面獎牌。(中央社)

社論

明揚爆炸大火 能喚醒重視工安防災嗎？

屏東明揚國際公司爆炸大火，已知至少8死100餘人受傷，再次暴露只重經濟成長，公司獲利亮眼數字，漠視工安以及職業災害，反覆發生災難，只會造成社會更沈痛的傷害，同時消防安全體系裝備落後，員額不足，全國人民都深陷高風險環境，不容忽視。

財政部曾表揚

明揚國際是上櫃公司，帳面上獲利不錯，2022年每股盈餘11.55元，比2021年4.64元，2020年1.48元，倍數成長，「榮獲」財政部頒發的「優質企業認證獎」，事故發生後，才赫然發現網路連篇累牘。控訴該公司是血汗工廠，低薪、強迫加班達12小時、

資遣不給遣散費、環境髒亂，到處是粉塵、塗裝、充滿有毒漆味。

2021年明揚一份判決書，法官直指廠內工作環境差，一堆的問題，如今在工廠發生大爆炸火災後，再次引爆。勞動部長坦承，明揚公司勞工超時工作有3次連續裁罰，職災工安包括捲夾、骨折、跌倒事件不斷。行政院長陳建仁說，該公司並未提供化學藥品平面擺置規則，導致消防人員重創。

企業社會責任淪於書面？

問題是這麼一家無視工安、職災、企業社會責任的公司，當初如何獲得櫃檯買賣中心核准通過上櫃？主管機關長

期以來為何不嚴飭其改善，財政部憑什麼頒獎表揚？政府帶頭只重視企業獲利數字，鼓勵競相逐利，無視工安及職災，重大意外事故。病態已成常態，台灣又怎麼可能躍升已開發國家之林，人民如何安心生活？

工安意外、重大職災去(2022)年奪走320位勞工寶貴生命，意外災害的荒謬，充分顯示長期以來，工安、職安重要性，根本比不上經濟成長、企業獲利。以致於彰化聯華食品發生大火8死18傷。板橋發生17樓按裝冷氣，竟然砸死一樓等車的大學生。國道3號聯結車追撞工程車，工人被撞身亡。

政府漠視消防安全？

國防科技大廠漢翔航空，驚傳粉塵爆炸1死6傷。苗栗通霄建順煉鋼廠一名員工跌落1千度高溫的電爐，當場被燒成骨骸。台中捷運禍從天降，發生工地吊掛鋼筋脫落，導致1死8傷，連全球最安全的交通工具，竟然也發生重大工安意外，台灣那裏還可以保證人民生活安全？

政府對消防體系不重視，迭遭批評。屏東縣政府消防局長許美雪，新聞局專員、編輯、科員出身，沒有一天外勤打火或急救經驗，照樣竄升。8年來該縣急救成功率全台最低，只有12.8%，連台東縣的30.61%，澎湖19.42%，都比不上，距離全台第一名的新北市差了3倍，議會質詢為何不能從內行的外勤消防員升任，

依然無解。

消防員額不足裝備落後

政府的前瞻計劃，8年耗資8800億元，大量興建水泥建築，卻未見消防安全投資。消防人員更新設備預算，自2016年起，4年僅編列2億8千萬元，平均每年只有7千萬元，還沒有肩負「認知作戰」重任數位發展部每年200多億元的零頭。全國各地消防機關編制員額21907人，預算員額18329人，實際員額16914人，缺額達4993人。

員額不足，工作危險，近10年有43名消防員殉職，全台有12縣市達不到內政部消防署所訂定的1:1300的編制目標，這個數字遠高於東京的

1:900，紐約1:600。台灣消防員每個月工時超過480小時，甚至達到500小時，比起韓國消防人員每月工時249小時、日本每月不到200小時，根本就是另類「血汗工廠」。

消防員迄今還沒有得到政府的允許，適用「職業安全衛生辦法」，並且成立工會，內心忿忿不平，可以想像。難怪消防員工作權益促進會最近召開記者會時，常務理事蕭仁豪怒斥，消防人員殉職，行政機關哀悼，但是「殺人兇手憑什麼哀悼」，用字遣詞之重，反應其無奈與憤怒。

工安、職安與經濟成長、企業獲利，如何尋求平衡，保障消防人員的工作環境及安全，維護全民生活安全，已成政府及企業界共同的重要責任。

消防員權益不足 消促會盼組工會協商

消促會呼籲，政府應允許消防員組成工會，才能改善裝備、出勤時間等工作權益，減少「殉職才能換改革」的現象。



再有消防員殉職。政府應讓消防員組工會，才能改善消防員權益，避免再有消防員殉職。(中央社)

【本報記者呂翔禾台北報導】「消防員從裝備、出勤時間等議題複雜，盼政府允許我們組成工會！」消防員工作權益促進會副理事長鄭少書24日針對本次屏東大火造成多位消防員殉職問題，受訪時表示，消防員涉及專業面向多，包括裝備更新、出勤時間與員工權益，很難只透過召開記者會向政府施壓，因此希望能組工會，未來才有機會避免「殉職才能換改革」。

組工會可有效協商

屏東縣明揚工廠22日發生嚴重火災，造成4名消防員不幸殉職，鄭少書受訪時用「自強運動」比喻說，雖然政府有進口好的設備，但管理不佳導致我國消防員無法因應現代化災害，以N95口罩為

例，《職安法》規定要定期檢驗口罩密合度，但直到新冠疫情結束後，全國消防局都沒有做相關檢測。

「消防員權益複雜，很難透過召開記者會對政府施壓！」鄭少書強調，裝備、出勤等問題，需要透過工會與政府進行細膩的協商，因此他們希望能組成工會，讓政府聽取他們的意見，才能進行有效溝通。

公務員身分並非問題

對於社會各界所提到開放消防員籌組工會，行政院發言人林子倫24日發表聲明表示，因消防隊員具有公務員之身分，相關制度調整需經過通盤性考量，行政院將持續與考試院研商，積極尋求可能的政策方案，期能在兼顧穩定

公務體系及提昇消防員權益的情況下，精進對於消防隊員的保障。

對此，鄭少書反駁說，教師、清潔隊員等公務員也都有組工會，因此公務員身分並非問題癥結點。他推測，政府不希望軍警消防組成工會，避免罷工影響因應緊急狀況，但鄭少書坦言，在平常職場文化上，軍警消防連稍微違抗的意志都沒有，多數從事此份工作的人大多具有愛心與責任心，但也需要更多權益保障。

盼適用《職安法》

消促會也曾於23日召開記

者會，呼籲總統蔡英文與四位總統候選人表態支持消防員組工會，且讓消防員全面適用《職業安全衛生法》，並在《公務人員安全衛生辦法》中納入基層消防團體參與防護小組，並由中央補助地方補足防災量能與消防人力。

消促會指出，較於勞工適用《職安法》，公務人員的職安規範僅有殘缺的《防護辦法》，不僅無法在雇主未提供合適的防護裝備及防護設施時有效開罰，更缺乏明確的基層消防團體參與制度，他們呼籲消防員全面適用《職安法》，並且納入基層消防團體參與各級消防機關職業安全制度規劃。

郭董連署遇阻？ 發言人：站點開拓中

【本報記者簡嘉佑台北報導】郭董連署進度慢吞吞？截至今日已是連署第五天，郭台銘競選辦公室發言人黃士修受訪時表示，因為勾稽證件的關係，尚無確切的連署數字，但在中南部設立連署站時，「在地民眾反應都很踴躍，一直來問有沒有更多站點」。他強調，下一步會加強廣告宣傳覆蓋，讓全國民眾知道連署資訊。

工作人員比民眾多

鴻海創辦人郭台銘24日凌晨於臉書公布第四波連署站點，新增了高雄、花蓮的總站。郭粉們紛紛在郭台銘照片與貼文下面留言表示：「新店沒有」、「為何沒有汐止」、「台中只有一個連署站嗎」與「所以屏

東市沒有嗎」等，更有人質疑「為什麼連署點沒辦法在第一波的時候一次出來啊？」

資深媒體人黃暉瀚日前也分析指出，郭台銘現在連署遇到兩大門檻，第一個沒有系統，第二個沒有人氣。他認為，連署沒有那麼簡單，必須要有系統，所以現在有些連署站甚至出現工作人員比前來連署的民眾還多的狀況，明顯呈現出連署人氣不如預期。

在地民眾很踴躍

然而，黃士修表示，這陣子各組幕僚都在全國各地持續簽約開拓站點，中南部連署站點的工作人員回報說，比較習慣從「社團組織」和「機動連署」來做，而非守株待兔，所以讓



他們盡情發揮。

「在地民眾反應也很踴躍，一直來問有沒有更多站點，我們郭辦努力讓全國22縣市都至少有一個大型站點作為總站，還有中小型站點的設置。」黃士修說，但在台南確實遇到一些困難，郭董也說台南是艱難選區。不過郭辦幕僚還是使命必達，就在郭董發言的當天晚

上，就把台南站點敲定下來。他指出，由於涉及保防和勾稽，各站點的連署書都由保全運送回安全倉庫，所以他手上其實也沒有數字，這幾天都在忙著處理各站點即時回報和改進流程。黃士修說，目前已公布第四批站點，接下來會加強廣告宣傳覆蓋，讓全國民眾知道連署資訊。

【本報記者簡嘉佑台北報導】「中秋連假期間，北部、東部與恆春半島恐遇上局部性短暫陣雨！」中央氣象局預報員葉致均受訪時說，中南部天氣一週天氣則為多雲到晴，但要注意出現午後雷陣雨。

天氣風險預報員方俊元指出，未來一週，背風面西半部高溫有機會上升到34到35度，民眾要注意防曬。

西半部高溫警報

天氣風險預報員方俊元表示，台灣25日到28日仍是偏東至東北風環境，天氣型態一樣會與過去這幾天相似，主要就是在西半部地區午後山區的降雨，還有西半部地區的氣溫會持續偏高。

他指出，西半部地區白天高

溫有機會上升到34到35度，局部地區甚至有超過36度的可能性，在外出活動要做好防曬，並適時補充水分以免熱傷害發生。

方俊元說，在迎風面的東半部地區高溫約在31到32度，較不會向西半部地區那麼的炎熱。

連假北部飄雨

方俊元說，中秋連假期間，看來將會是北方高壓帶來東北季風南下，加上南邊低壓有發展成熟帶性低氣壓或颱風的可能，在兩個系統之間，台灣受到東北風環境影響，北、東部地區比較容易受到迎風面降雨的機會，天氣較差，至於西半部地區則是維持晴午後山區有局部陣雨或雷雨的天氣型態。

怕吃雞蛋？消基會：應做好標示！

消基會強調，政府需要解決標示不實的問題，才能讓民眾安心選蛋。立委王鴻薇也說，政府應停止進口雞蛋。

▶ 針對進口雞蛋議題，消基會副董事長徐則鈺呼籲政府徹查標示不實，並提醒民眾謹慎選蛋。(中央社)



【本報記者呂翔禾台北報導】「政府要確定廠商的標示正確，消費者才有選擇的權利！」消基會副董事長徐則鈺24日受訪時強調，政府需要解決標示不實的問題，才能讓民眾安心選蛋。國民黨立委王鴻薇受訪時也說，政府要更積極掌握進口蛋流向，並要停止船期超過20天以上的國家進口雞蛋，民眾才會對食安重拾信心。

民眾聞蛋色變！

近來巴西進口雞蛋爭議難平，且各地屢傳發現庫存巴西

雞蛋，許多縣市紛紛禁止營養午餐使用加工蛋液，對此，行政院長陳建仁與農業部代理部長陳駿季22日在立法院的專案報告前，都先向外界致歉，並表示，既有庫存專案進口殼蛋不再釋架上架，未來若再專案進口殼蛋，將在出口國洗選包裝、全程冷鏈運輸到國內市場上。

陳建仁指出，每批進口蛋從進倉、洗選、加工流向，均定期彙整調度數量及洗選業者名單，提供衛生單位稽查，針對專案進口雞蛋洗選場與加工廠，農業部及衛福部也會持續聯合輔導及稽查，確保民眾吃得安心。但王鴻薇受訪時質疑，行政院雖已進行專案報告，但進口蛋的流向還是沒有交代清楚。

蛋船期太長別進口

王鴻薇強調，雖然政府保證之前的進口蛋不會再上架，但之

前也有傳出標示不實的問題。另外，進口商起思的疑點還是很多，農業部至今也沒有公開遴選廠商標準，前農業部長陳吉仲當時被媒體追問「進口實績」的部分，至今也還是沒有交代清楚。

王鴻薇也提到，專案進口雞蛋將會延續到明年6月，但許多民眾都擔心如這次巴西蛋船期過長，保存期限卻有4個月的狀況，因此希望政府進口船期20天以內國家的雞蛋，讓民眾更安心。

加強抽查雞蛋標示

被問到政府應該如何確保民眾持有雞蛋的安全，徐則鈺受訪時指出，本來想要呼籲消費者需認清產地標示，選購台灣本地的雞蛋，但如今來看，連標示都可能沒有問題，主管機關必須加強抽查，並規定雞蛋廠商不能再將國外進口的雞蛋標示成台灣生產，讓消費者有基本的選擇權。

電動機車占比不到5% 產業籲擴大補助

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣電動機車還是不夠普及，盼政府補助機車行、新用戶，還有交通資費！」台灣智慧移動產業協會理事長邱俊榮24日致詞時表示，未來低轉型將創造大量產業需求，但台灣目前電動機車總數僅4.6%，因此建議補助機車行與新用戶3千元。台灣綜合研究院副院長蘇漢邦則建議，將2040年禁售燃油車目標提前。

提高購買誘因

台灣智慧移動產業協會24日舉行「SMAT 2023 運具電動化產業戰略報告」論壇，現場聚集大量產業代表，而民進黨、國民黨與民眾黨三黨都有派代表出席，民眾黨主席柯文

哲親自到場。國民黨總統候選人侯友宜則因屏東明揚大火取消行程，但以影片表示，電動車是未來轉型的明星產業，盼推動零件回收廠轉型、拓展國內外市場、傳統修車廠轉型、廣設換電站與參與區域經濟整合減免關稅，協助我國電動機車擴大市場。

邱俊榮表示，國發會已經宣布2040年要達成電動汽車與機車市售比100%的目標，光是電動機車的產值就可從目前的2.1兆倍增至3.9兆，整體產業鏈的就業人口則會從24.8萬人提升到57萬人，邱俊榮希望政府從3個面向思考推廣電機車：傳統機車行轉型、提高轉換電動運具意願與降低使

用成本。盼協助產業發展

邱俊榮希望政府能推動「333政策」：經濟部提供機車行每輛3千元的銷售獎勵金、環境部恢復3千元新購電動機車補助，還有交通部補助每月300元的電池資費給電動運具使用者。他說，台灣目前機車總數1439萬量，僅有66萬輛是電動機車(4.6%)，過去三年電動機車每年銷售量也不到10萬量(12%)，需要政府協助推廣。

「電動機車可100%在台灣製造！」邱俊榮說，台灣目前有完整產業鏈，各項零組件一應俱全，電動機車可以100%在台灣生產製造，還可以外

銷，只要政府下定決心，透過跨部會多管齊下的政策工具，一定能帶動產業發展與經濟起飛。

2040 目標提前

台灣綜合研究院副院長蘇漢邦則說，目前國發會的「運具電動化及無碳化」關鍵戰略計畫目標，並沒有針對運具電動化的強制性推動措施，因此呼籲將2040年禁售燃油車目標提前，公部門2026年全面新購電動機車、對機車課徵碳稅、提高隨油徵收汙染費率、將新購電動車納入碳權憑證，並讓憑證可作為企業碳中和抵減使用。

農政不能只會補助 專家：農業應企業化(下)

【本報記者呂翔禾台北報導】「農業部長陳吉仲任內透過大量補助，讓很多小農生存，但我國農產品出口並未增加，因此造成生產過剩與大量浪費！」前台大教授、台灣產業關聯學會名譽理事長徐世勳21日受訪時表示，農業部並未成功將台灣農業從「生產型」轉為「供應鏈型」，很容易造成浪費。中興退休教授姜保真則呼籲，應輔導小農退場，建立大型農業企業。

環境給付不到位

徐世勳說，很少有農業部長任期可以像陳吉仲那麼長，過去學界都期待他大力改革，但他卻沒有將台灣的「生產型農業」轉向「供應鏈型農業」，雖然陳吉仲宣稱建立冷鏈物流體系，但從農業部、農試所都大量鼓勵農民生產，但生產出來的產品卻沒有良好管理，建再好的冷鏈也沒有用，因為已經供過於求。

徐世勳表示，以綠色環境給

付為例，原本是想改革台灣的保價收購制度，因為舊制造成政府每年多2千億的支出，但沒想到農業部因受到地方農民抗議，改成環境給付與保價收購並行，變成政府又要收購稻米，又要給農民綠色環境給付，反而沒省到錢，還曾在2020年被監察院糾正。

農業補助缺競爭力

陳吉仲也在臉書貼文中提到，他將國產農產品的品質有效提升，有產銷履歷的農地超過9萬公頃，有機與友善農業生產面積將近2萬公頃，但徐世勳直言，這背後都是政府補貼的成果，無法與國外農產品競爭，且台灣未來要加入CPTPP，裡面會員國有越南、紐西蘭，都是農業大國，還有中國將逐漸取消EFCA的讓利，都會讓我國農業失去競爭力。徐世勳呼籲，政府應儘速發展「供應鏈型農業」，讓農業就業延伸到種苗、農機具、冷鏈倉儲、食品加工與批發零

售，創造更多就業，讓農民擴大為「農業從業人員」，才會創造更高的附加價值。但他指出，農民不用繳稅，所有補貼卻是由納稅人負擔，債留子孫，並不公平。

應輔導小農退場

「台灣的務農人口還是太多！」中興大學農資學院退休教授姜保真受訪時也說，政府盼透過三保一金等保障，想拉近農民與一般行業的收入差距，但台灣務農人口還是太多，他舉例，台灣最高曾有8千個養豬戶，但其中又有50%養不到1千頭豬(規模很小)，根本無法承接農業部的豬舍轉型。他認為，應該要建立大規模農業企業，讓大農企業



▲ 台灣農業生產太多產品，但下游管理仍不完善，應儘速輔導小農退場，建立大型農企。(中央社)



徐世勳說，雖然陳吉仲宣稱建立冷鏈物流體系，鼓勵農民生產，但生產出來的產品卻沒有良好管理，建再好的冷鏈也沒有用，因為已經供過於求。(徐世勳臉書)

財經短波

台灣經濟遇逆風 須留意中國審查

【本報記者簡嘉佑台北報導】台灣除了留意美歐央行大幅升息的累積效應持續發酵之外，更須留意中國對台進行貿易壁壘調查！央行最新經濟預測大砍台灣今年經濟成長率至1.46%，今年出口、投資均不如預期，拖累經濟成長力道，如果中國還設法中止ECFA的話，恐傷台灣出口競爭力。

央行指出，4大影響台灣經濟的不確定性：「美歐央行緊縮貨幣政策的外溢效應」、「中國對台灣進行的貿易壁壘調查」、「全球供應鏈重組與全



▲ 中央銀行最新經濟預測大砍台灣今年經濟成長率至1.46%，並提醒未來不確定因素眾多。(中央社)

球經濟零碎化的不確定性」與「氣候變遷與地緣政治風險」。

中華電信拚減碳 郭水義：靠科技與綠能

【本報記者簡嘉佑台北報導】中華電信2030年碳排放量比2020年減半、網路資料中心機房全面使用再生能源，2050年達成全面淨零碳排！董事長郭水義接受中央社專訪表示，透過科技減碳、再生能源兩大策略並進，達成減碳目標。

郭水義坦言，「這是一項近30年的大工程，年輕的員工到時已白髮蒼蒼」、「屆時我已經退休，而後人還要繼續做」，但成功不必在我，唯有「下決心和堅持才能把事情做好」。



▲ 中華電信董事長郭水義認為，淨零是一項近30年的大工程。(中央社)

他提到，中華電投入全光化網路的研發，未來若能走出實驗室，耗電量有望大幅縮減至1%。

公部門禁用危害國家資安產品 民間不納管

【本報記者簡嘉佑台北報導】公務機關不可採購與使用危害國家資通安全產品！數位部預告修正資安法內容包括：增訂政府機關資安人員類一條鞭制度。公務機關應符合資通安全責任等級的要求，設置專職資通安全人員，並要求特定

非公務機關增設資安長。外界先前關注資安法納管範圍是否會擴及一般民間企業，數位部表示，資安法修法並不會管到一般民間企業，資安法適用範圍為政府公部門跟特定非公務機關，整體納管範圍大致不變。



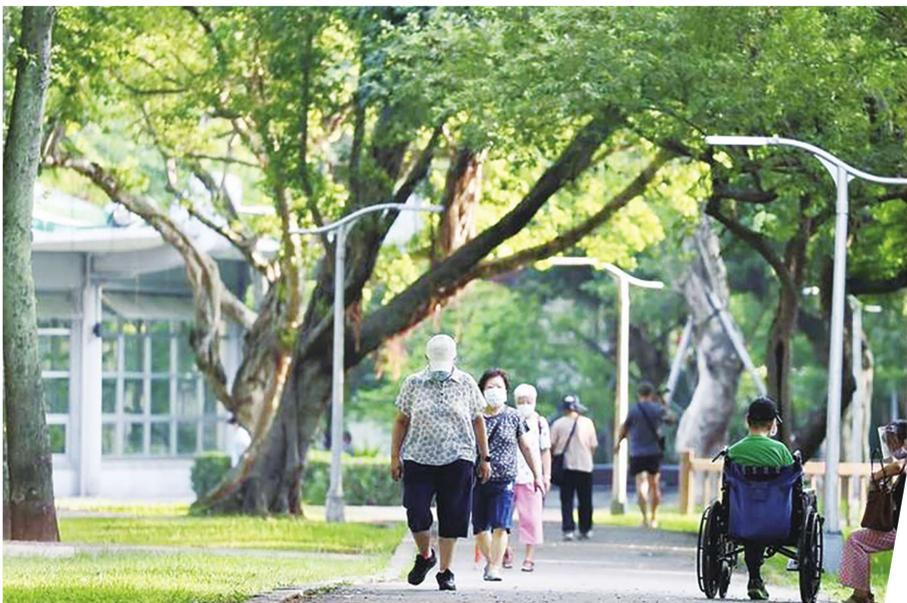
▲廣泛的閱讀能思考不同的觀點與事物，有助於訓練大腦前額葉。(Photo by 啟亞圖書館)



▶一群銀髮族，利用早晨的時間運動，不但有了生活重心，更能鍛鍊身體。(數位攝)

70 歲決勝健康 邁向百歲的秘訣

要預防額葉老化，最好的方法就是要過著「充滿變化的生活」。所謂的額葉，就是在應付突如其來的事件時會變得活躍的部位。



▲就算是簡單的定期散步，也能讓長者更有精神。(中央社)



▲培養興趣成為防止老化的重要工作。(Photo by 104 人力銀行)



▲銀髮健身風潮夯，91歲日本婆婆瀧島未香，是日本「最高齡健身教練」。(IG截圖)



▲企業透過招募銀髮廚師，創造出家的滋味。(Photo by 會博/SUI 臉書)

■ 和田秀樹

生活中的「變化」，可以預防大腦老化。

防大腦老化

高齡人士之所以會產生行動意願下滑的問題，有一部分也是因為額葉的老化所引起。所謂的額葉位於大腦的前方，也是與思考、創造、意願、理性等有關的部位。

額葉負責掌控的不是較原始的憤怒、哭泣等情緒，而是關於人性、好奇心、感動、同理心與悸動等更高層次的微妙感受，因此，這個部位一旦老化，就會造成意願與行動力下滑，讓人變得不善於控制情緒，難以應付突如其來的遭遇等等。

我們常會聽到「老頑固」這樣的說法，如果一個人原本的個性開朗樂觀，隨著年齡漸長卻漸漸變得不知變通，總是板著一張臉，就很有可能是因為額葉的萎縮情形越來越嚴重所造成。

其實，額葉早在四十歲左右就會開始逐漸萎縮，只要診斷X光片就可以確認額葉的萎縮情形。若是置之不理，額葉萎縮的情況只會越來越惡化，到了五、六十歲左右，就會開始出現強烈的鑽牛角尖、變得相當頑固、易怒等症狀。即使原本是會積極參加飲酒會、與朋友往來的個性，也會變得懶懶煩而不願出門。

上述這些特質到了七十歲後會變得更加顯著，對於什麼事都提不起勁，本來做得好好的事情也變得不想再做，原本經常碰面的朋友也不再往來，成天待在家裡過著死氣沉沉的生活。

這麼一來，運動與大腦功能都會在短時間內大幅衰退。為了避免自己陷入這樣的窘境，最重要的就是要預防額葉老化，維持自己的行動意願。

生活要有變化

要預防額葉老化，最好的方法就是要過著「充滿變化的生活」。所謂的額葉，就是在應付突如其來的事件時會變得活躍的部位。反之，如果每天都日復一日過著單調乏味的的生活，就無法刺激額葉，導致額葉越來越萎縮老化。

上了年紀之後，許多人都會變得在固定的時間用餐，在固定的時間前往固定的路線散步，享用固定的晚餐，收聽固定的廣播、收看固定的電視節目，在固定的時間上床就寢，過著日復一日毫無變化的生活。

但是，這樣會促使額葉漸漸老化，讓人變得更無法接受改變，只能一直過著一成不變的生活。過了七十歲之後，一定要確認看看自己的生活是否變得越來越單調了？離開了。從妳的世界離開，離開美好，離開啟蒙的可能。我被丟入激烈的犯罪與傷害的重現。

經常與人見面

像是工作、志工活動、參加同好會等，在生活當中安排各式各樣可以出門的機會，就是避免讓自己陷入單調生活的最佳方法。像這樣經常外出、與別人見面，就不會一整天都是固定的行程，如此一來必然可以經常使用到額葉。

為了避免自己陷入這樣的窘境，最重要的就是要預防額葉老化，維持自己的行動意願。如果是屬於這樣的人，不妨在日常生活中花點心思做出改變，即使只是小事也不要緊。例如不要每天走固定路線，每週選一天前往沒去過的新地點散步看看也不錯。

無論是搭乘電車或開車都好，只要前往沒去過的地方散步，就能讓額葉充分發揮作用。有些人上了年紀之後，就會習慣前往固定的店家，完全不去其他店家，不過，偶爾前往新的店家走走也很重要。因為如果只去同一間店、享用同樣的餐點，久而久之就無法讓額葉受到刺激了。

廣泛的閱讀

如果是喜愛閱讀的人，也要試著別再一直閱讀同樣類型的書籍。不要總是閱讀同一位作家的作品、同樣領域的讀物，建議大家偶爾也要看看別的作家、別的領域的書籍。

有些人也會總是閱讀政治思想類似的書籍，如果是政治思想較為左傾的人，偶爾也可以試著閱讀右翼作者的作品。經常接觸別的觀點、別的思考方式，也能幫助活化額葉。

試著親自動手做料理，也能帶給額葉很好的刺激。不要總是烹調固定的菜色，每週只要挑一天試著挑戰看看從沒做過的餐點，應該就能獲得意想不到的經驗。

也許有些男性一輩子都沒有親自動手烹調過料理，如果是這

樣的人，可以先從簡單的餐點開始挑戰烹調，也是非常好的

品的事項，先從不起眼的小事開始，為生活增添變化吧！如

為了預防額葉老化，在學習時若能意識到要轉變為「主動輸出型」的學習模式，也會很有幫助。

年齡漸長後，可以隨心所欲運用的時間會越來越多，有些人會利用這些時間開始自學以往沒學過的語言或歷史。不過可惜的是，獨自一人努力念書的自學型態，對於預防額葉老化並沒有幫助。

比起閱讀書籍等被動接收的行為，像是與人對話這種主動輸出的行為會更能活化額葉，有效預防老化。

如果有什麼想要學習的事物，千萬不要獨自一人埋頭苦讀，不妨報名學校課程或參與同好會等，與許多同伴一起學習，就有機會運用到額葉。因為在

與其他同伴交換意見時，就是最好的主動輸出機會，讓額葉的作用得以發揮。

有些人常會說：「○○這本書上這樣寫」、「○○這位評論家說了某些話」，像這樣直接轉述時要特別留意，不要光是轉述從別處獲得的知識或資訊，而是隨時都要加入自己的見解再闡述出來，這樣才能在與人對話時徹底發揮額葉的作用。

我認爲所謂的聰明，應該是可以將獲得的知識用自己的方式融會貫通，提出一套自己的想法，而且他的意見或想法非常了不起時，才能冠上這樣的讚美。

光是知道某件事物，並不能算是聰明、頭腦好。可是，在日本無論是初等、中等教育，甚至是在高等教育的大學中，依然是以偏重知識的教育為主。

(文章/輯)

有些男性一輩子都沒有親自動手烹調過料理，如果是這樣的人，可以先從簡單的餐點開始挑戰烹調，也是非常好的抗老方式之一。因為挑戰新事物的經驗，是最適合預防額葉老化的良藥。

如果只是一點簡單的小事，無論到了幾歲，應該都可以在日常生活中融入新體驗才對。

此外，也要經常思考在日常生活中還可以做出怎樣的「變化」，並付諸行動。請盡量避免手續繁雜、需要準備眾多物

果只有一點簡單的小事，無論到了幾歲，應該都可以在日常生活中融入新體驗才對。

主要輸出型的學習

從被動接收轉變為主動輸出，改變行為模式就能獲得成效。

老年人飲食問題，隨著年齡增加，人體的代謝功能也會產生變化，一來是即使攝取的食物量相同，但是吸收進去的養分卻會減少，導致攝取的營養不足，銀髮族的飲食原則，少量多餐、適量進食。(網路截圖)



▲老年人飲食問題，隨著年齡增加，人體的代謝功能也會產生變化，一來是即使攝取的食物量相同，但是吸收進去的養分卻會減少，導致攝取的營養不足，銀髮族的飲食原則，少量多餐、適量進食。(網路截圖)

與其他同伴交換意見時，就是最好的主動輸出機會，讓額葉的作用得以發揮。

與人對話

「與人對話」可說是在日常生活中最能輕易滿足主動輸出目的的行為。不需要達到辯才無礙的境界，只要在日常生活中有許多機會與人對話，就可以延緩額葉的老化，即使上了年紀依然散發年輕活力、擁有充沛的行動意願。

尤其是過了七十歲之後，更要刻意營造出與別人對話的機會。不過，請大家也要了解，對話內容也會影響到活化額葉的效果，有些對話可以幫助促進活化額葉，有些則否。

知識的對話內容，就無法達到活化額葉的效果。

那麼，要怎麼做才能活化額葉呢？那就是必須將自己獲得的知識，加入自己以往的經驗或其他知識，說話時要說出「自己的想法」，才能活化額葉。所以說話

來，這樣才能在與人對話時徹底發揮額葉的作用。

無所不知

我們日本人有一種傾向，那就是把「無所不知」當作是聰明的象徵。電視上的猜謎節目中，只

電視上的猜謎節目中，只要高學歷明星或藝人的談吐中稍微流露一點知識，大家就會接二連三地吹捧：「真厲害！」、「頭腦真好！」。

知識的對話內容，就無法達到活化額葉的效果。

那麼，要怎麼做才能活化額葉呢？那就是必須將自己獲得的知識，加入自己以往的經驗或其他知識，說話時要說出「自己的想法」，才能活化額葉。所以說話

來，這樣才能在與人對話時徹底發揮額葉的作用。

無所不知

我們日本人有一種傾向，那就是把「無所不知」當作是聰明的象徵。電視上的猜謎節目中，只

來，這樣才能在與人對話時徹底發揮額葉的作用。

無所不知

電視上的猜謎節目中，只要高學歷明星或藝人的談吐中稍微流露一點知識，大家就會接二連三地吹捧：「真厲害！」、「頭腦真好！」。

知識的對話內容，就無法達到活化額葉的效果。

那麼，要怎麼做才能活化額葉呢？那就是必須將自己獲得的知識，加入自己以往的經驗或其他知識，說話時要說出「自己的想法」，才能活化額葉。所以說話

來，這樣才能在與人對話時徹底發揮額葉的作用。

無所不知

我們日本人有一種傾向，那就是把「無所不知」當作是聰明的象徵。電視上的猜謎節目中，只

來，這樣才能在與人對話時徹底發揮額葉的作用。

無所不知

電視上的猜謎節目中，只要高學歷明星或藝人的談吐中稍微流露一點知識，大家就會接二連三地吹捧：「真厲害！」、「頭腦真好！」。

知識的對話內容，就無法達到活化額葉的效果。

那麼，要怎麼做才能活化額葉呢？那就是必須將自己獲得的知識，加入自己以往的經驗或其他知識，說話時要說出「自己的想法」，才能活化額葉。所以說話

來，這樣才能在與人對話時徹底發揮額葉的作用。

無所不知

我們日本人有一種傾向，那就是把「無所不知」當作是聰明的象徵。電視上的猜謎節目中，只

來，這樣才能在與人對話時徹底發揮額葉的作用。

無所不知

《幸齡人生 70 歲開始：70 歲是老年健康決勝點！做好這些事，安心慢老快樂活》簡介

由於醫學的進步，現在我們已經克服許多疾病，使壽命延長。在這個健康壽命趕不上平均壽命的時代，老後如何過生活至關重要，而 70 歲正是與老化奮戰的最後機會，也是「百歲人生」向上或向下的轉捩點。如果希望老後依然可以常保健康活力，維持生活品質，身體能在某種程度內自由活動，頭腦也維持清晰，這段期間內每一天所付出的努力，都會大幅左右老後的人生。

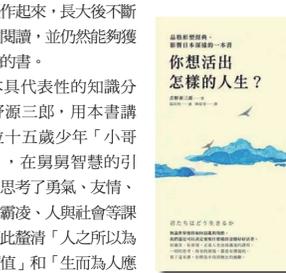


作者：和田秀樹
出版社：商周出版
出版日期：2023/05/04

· 三三 書訊 ·

《你想活出怎樣的人生？》

作者：吉野源三郎
出版社：先覺
這是 80 年來，形塑日本人格態度的一本書，是一本遇到難關或面臨挑戰時，讓人振作起來，長大後不斷想再次閱讀，並仍然能夠獲益匪淺的書。



作者：吉野源三郎
出版社：先覺
這是 80 年來，形塑日本人格態度的一本書，是一本遇到難關或面臨挑戰時，讓人振作起來，長大後不斷想再次閱讀，並仍然能夠獲益匪淺的書。

《一人的勇氣：仲誼集團惡魔老闆岳儒的硬闖人生》

作者：岳啟儒
出版社：時報出版
以惡魔老闆聞名江湖的岳啟儒，不僅活躍於公關圈，甚至伸長觸角經營時尚媒體 Waziii 及課程平台哇噠上課，是什麼樣的成長背景造就了她這樣大無畏的硬闖本事？是什麼樣的經營讓文組背景的她擁有理組般清晰明快的邏輯算計，憑著一己之力賺入第一桶金？



作者：岳啟儒
出版社：時報出版
以惡魔老闆聞名江湖的岳啟儒，不僅活躍於公關圈，甚至伸長觸角經營時尚媒體 Waziii 及課程平台哇噠上課，是什麼樣的成長背景造就了她這樣大無畏的硬闖本事？是什麼樣的經營讓文組背景的她擁有理組般清晰明快的邏輯算計，憑著一己之力賺入第一桶金？

《我的第一本聖經》

作者：黃友玲
出版社：道聲
聖經共有兩大部份，分別是舊約和新約。聖經不但告訴我們上帝如何創造世界，更讓我們了解，上帝的兒子——耶穌基督如何來到這個世界，把我們從罪惡中拯救出來，並指引我們通往天堂的道路。



作者：黃友玲
出版社：道聲
聖經共有兩大部份，分別是舊約和新約。聖經不但告訴我們上帝如何創造世界，更讓我們了解，上帝的兒子——耶穌基督如何來到這個世界，把我們從罪惡中拯救出來，並指引我們通往天堂的道路。

▼ 高齡人口在數字和比例上都在增加，65歲以上的人口年增率會從2022年的10%增加到2050年的16%。(網路截圖)



土地的故事

人口成長趨勢 攸關國家發展

■ 韓乾

(土地管理教授)

根據聯合國的資料，世界的總人口還在繼續增加，但是增加率有趨緩並且下降的趨勢。世界人口數已經在2022年11月15日到達80億；更推估於2030年達到85億，2050年達到97億，2100年達到104億。

從歷史上看，世界人口的快速成長，其實是近代的現象。根據推測，2000年前的世界人口數大約為3億。之後便有相當一段時期，人口並未顯著地成長，直到1600年以後，世界人口才多增加一倍達到6億。世界人口的快速成長，大約開始於1650年。

世界人口正加速成長

世界人口數的增加，部份的原因是因為死亡率的降低，也反映壽命的增加。以全球論，2019年的壽命達到72.8歲，比1990年增加了9年。更進一步的死亡率降低，可能使全球壽

命在2050年增加到77.2歲。高齡人口在數字和比例上都在增加，65歲以上的人口年增率會從2022年的10%增加到2050年的16%。

另一方面，因為生育率降低，每一婦女的一生生育從1950年的5產降到2021年的2.3產。預測到2050年會降低到2.1產。在2020年，全球人口成長率，從1950年以來第一次降到1%以下。預測世界人口會在2080年代達到104億的最高峰，然後維持此一高峰到2100。

COVID-19疫病，影響到人口出生、死亡、移動等各方面的人口變化。

人口高齡化是問題

以全球而論，65歲以上的人口增加得最快，會從2022年的10%年增率，達到2050年的

由於生育率仍在較低水準徘徊。未來人口數量難以止跌回升，少子化及高齡化趨勢的腳步將再加快！

16%。而且人數會相當於12歲的兒童數，更會超過5歲以下兒童數的兩倍。其成長一方面由於長壽，也因為生育率下降。低度開發地區的人口老化現象要比發達國家嚴重。

因此，這些國家需要建立高齡人口所需要的社會保險與年金制度，以及保健與長照制度。開發中國家人口的變動趨勢與生育率息息相關。在開發中國家，人口老化的趨勢較緩，然而卻快速進入老化時期。

以上這些資料與趨勢，顯然已經告訴我們，未來人口的增加會對土地資源的需求與環境產生何等大的壓力。此外，很多國家在基礎建設、教育、衛生、保健方面的投資將更受到排擠。

少子化問題相當嚴重

臺灣的情形，參考國發會與內政部的資料。總人口數以中等推估來看，2023年為23,278,642人；2030年為23,090,446人；2050年為20,447,170人；有減少的趨勢。但是，一個令人擔憂的問題，是少子化問題。臺灣在2022年，65歲以上人口占總人口17.5%。將於2025年邁入超高齡社會，85歲以上長者將超過20%。另一方面，從2022到2070年，出生人口將減少四成。

臺灣少子化及高齡化程度加劇。年齡結構的轉變也牽動整體國家的進步發展，由於生育率仍在較低水準徘徊。依據推估，人口數量難以止跌回升，少子化及高齡化趨勢的腳步將再加快。鑒於人口結構變遷將衝擊未來經濟、勞動、財政、教育、醫療等領域之穩定與發展。面對推估所呈現之未來人口圖像，政府各相關部會，是否應該思考如何積極規劃推動創新的作法，以因應人口問題帶來的挑戰？

(本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《風傳媒》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。)



王院長跟你談天說地 131

雞同鴨講？

■ 王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

先生對太太說，明天有個合唱團要到我們機關來，妻子問，和尚團到你們機關幹什麼？先生說，我說合唱團不是和尚團。

是老虎，不是老鼠

先生說，老虎與貓是同一族的，妻子說，亂講，老鼠怎麼會跟貓是同一族的呢？先生說，我說老虎，不是老鼠。妻子辯稱，你剛剛明明講老鼠，怎麼又變成老虎了呢？在一次喜宴上，朋友的母親也在場，大家稱讚「她的變化不很多」，有個人聽成「她的電話不肯說」，就附和著說，電話是不應該隨便給人的。

另外一位說「她先生是政工幹校的」，聽的人嚇了一跳說「她先生上吊的」為什麼？為什麼？

大家在談核能電廠話題時，說風力發電最好，有人聽成「蜂蜜發電」，還以為又有甚麼高科技出現。

是走，不是手

骨科門診時遇到一位老先生，由太太陪同看診，我問他走痛不痛，他說不痛，可是過了一會他又說走路會痛。

我說，你剛才不是說走不會痛的嗎？他太太說，我先生聽力不好，剛才他以為你在問他手痛不痛？

手與走音近似，聽力不佳時，就容易聽錯而張冠李戴，這種笑話在古稀老人身上時常發生。醫生說這是因為老人家聽力衰退，對子音容易聽不清楚，會雞同鴨講。

因此我們在跟聽力不佳的老人家講話時，聲音要夠大，咬字要清楚，並且要慢慢說，要確定他們懂了你的意思，否則醫生問他腳走路痛不痛，他聽成手痛不痛，就容易造成誤診。

髮白齒落

我從前住在台北市離故宮博物院不遠的山上，有天早晨散步時，一位老先生來向我致歉，他說有朋友告訴他，前兩天散步時，我跟他打招呼，他沒有回禮，他說請原諒，因為他視力不好，稍為遠一點的東西根本看不見。

我30多歲時出現白頭髮，但不多，初期只有幾根，自己對著鏡子拔，理髮時，就

請理髮小姐幫我拔。

有次請理髮小姐幫我拔時，理髮小姐說，先生，太多了耶！也就是拔不拔，我趕緊說，謝謝，那就不用拔了！

有次去看牙醫，醫生說你的牙齒很好，比許多年輕人還好，我說如果我牙齒很好，還會來看你嗎？這位牙醫說，日本在1985年時推行8020醫療政策，就是希望80歲老人，平均還能有20顆牙齒。

因為在那個時候，日本80歲以上的老人，平均只剩下7顆牙齒，歐美國家則剩下15顆，日本老人健康牙齒顯然偏低。最近幾年，台灣也有研究調查，65歲以上的老人，平均每五人中有一人，牙齒已拔光光。

草必乾枯，花必凋謝

人從25歲起，各種器官就開始衰退，愈老愈明顯，器官功能因為老化，40歲時還有80%的功能，50歲時剩下70%，70歲時只剩35%，所以聽力視力衰退就不值得大驚小怪的了。

我們教會從前有位老牧師，活到90歲逝世，逝世時無病痛，只是各種器官都已衰竭無用，醫生給他吃藥，五粒進去又五粒出來，卡在肛門處，護士小姐只好戴手套，把它挖出來。

器官保養好的人，衰退會慢一點，但那只是慢一些，總有一天會盡失功能，躺下安息。這是沒辦法的事，雖然擔心害怕，亦無可奈何。所以聖經上才說：「生有時去有時」。又說：「草必乾枯，花必凋謝」

度生老病死的過程

有部韓劇名「醫道」，描寫朝鮮醫界的故事。有位老醫生，醫術高，醫德更高，有天發現自己得了胃癌，當時稱為「翻胃」這是不治之症，徒弟們聽到了都失聲痛哭。

這位老醫生說，你們哭什麼？我只不過在度生老病死的過程而已。老醫生說的十分貼切，聽懂的人，就不會那麼傷心，正如同進了大學，總有一天要畢業，人到了這個世界，最後也要畢業，因此對有人要畢業了，有什麼好傷心害怕的呢？

但問題是畢業後要去那裡呢？不知道去那裡，就心生恐懼。但是有基督信仰的人，就不怕畢業，基督徒認為人生的畢業，是進入享受天國永生的開始。



劉伯恩跟你談減重

■ 劉伯恩

(減肥名醫)

肚子不餓就不要吃東西，不僅有助減肥，還能降血脂與膽固醇！之前有對病人做個統計，大多數上班族或20到25歲的族群，就算不餓也是會照常三餐吃東西。但還是要建議民眾用漸進式拉長用餐時間，真的撐不住的時候，就吃點低GI食物墊胃。

聖經跟古人節食觀

其實不餓不吃不是新觀念，在西元前五世紀的「醫學之父」希波克拉底，就叫胖的人一天吃一餐，雖然是比較激進的做法，但也代表過去就有人用類似不餓不吃的方式來減肥。

另外像《聖經》也講到內臟、油等食物不要吃，糖要節制攝取，其實這些都是容易胖、對身體不好的東西。

在中國唐朝，詩人柳宗元也曾主張一日兩餐，代表中國古

不餓就不要吃 延長用餐時間

人也有注意到飲食與肥胖、健康的關係。至於其他宗教，如印度教也有設定斷食時間；回教甚至有齋戒日，基督教也曾記載禁食的故事。回過頭來看，斷食戒食對健康是有利的。

小腸細胞又壯又活躍

根據英國小規模研究，讓16位民眾長期進行一個禮拜幾天禁食的間歇性飲食，發現其中有11例體重都降低了。

而從病理學或生理學實驗發現，如果白老鼠在飢餓狀態，都用低熱量食物餵食，壽命不僅增長，還發展出「SIRTUIN」的基因，這個基因會使粒線體的「端粒」變長，也會增長壽命。

飢餓狀態都對身體有所影響，以前人是「知其然，不知其所以然」。小腸是人體吸收營養的地方，這大家都知道，但小腸與其他器官不同的地方在於，如骨骼、大腦等器官都需要靠微血管來傳遞營養，但

小腸不用，可以直接吸收營養。所以如果經常有食物在小腸裡面，等於把小腸細胞養得非常壯，非常活躍，長期下來就會快速吸收營養。

如果讓小腸有一段休息時間，不要讓太多食物停留在腸道，就能降低腸道細胞吸收營養的效率。

消脂肪還降膽固醇

如果身體感受到飢餓，身體就會開始使用庫存的脂肪與葡萄糖，升糖素上升，並將肝糖分解出來，作為能量使用，消耗多一點的ATP。脂肪也是一樣，會藉著內臟與脂肪分解脂肪。

飢餓的時候也會增加身體中膽酶的活性，強化「膽鹽」的作用，就會移除多餘的膽固醇，所以常見的降血脂藥物其實也類似膽酶的作用，所以飢餓狀態其實也是對減少膽固醇與三酸甘油酯，有所幫助。

其實，大家應該都有注意到，

肚子餓的時候，剛開始很餓，但過了半小時就不會餓了。這三十分鐘內，其實就是升糖素開始作用，把多餘的肝糖分解出來，換成血糖、脂肪酸也會分離出來，這利用庫存的能量，就能達成減重的效果。

飢餓減肥法的重點之一，就是拉長用餐的時間，減少進食的機會。但我之前在國外進修時，曾要求一個肥胖案例。餐點熱量減量50%，結果病人晚上就出現如同發瘋的反應。當時前輩就告訴我，要漸進式減少熱量，從減量10%、20%的熱量慢慢增加。

拉長用餐時間的方法亦然，原本每四個小時就會吃一次東西，可以試著多十分鐘再吃，下次再多十分鐘這樣，身體自然就慢慢適應。但如果肚子真的很餓的話，還是可以吃些如堅果、乳清蛋白等低GI食物，讓腸胃抱持低營養密度，對健康、新陳代謝都有不小的幫助。

俄外長 UN 演說 拒絕恢復輸出穀物

外交部長拉夫洛夫 23 日在聯合國發表演說，討好開發中國家，他也拒絕烏克蘭提出的和平協議與恢復輸出穀物的黑海協定。

【本報記者呂翔禾綜合報導】俄羅斯仍在國際上爭取更多國家支持！外交部長拉夫洛夫 23 日在聯合國發表演說，譴責西方國家用「新殖民主義」挑戰開發中國家，他也拒絕烏克蘭提出的和平協議，與恢復輸出穀物的黑海協定。俄羅斯總統普丁遭國際刑警通緝而無法出國，但他仍派拉夫洛夫出席聯合國大會，盼爭取更多開發中國家支持。

西方仍在殖民

根據《半島電視台》報導，拉夫洛夫在聯合國大會的演說中，指控西方國家是「說謊帝國」，並用「新殖民主義」持續壓迫過去曾遭西方國家殖民的南方國家（泛指開發中國家），並持續用話術欺騙各國支持烏克蘭，對各國強加西方

自我中心的價值觀。由於普丁被國際刑警組織通緝，因此由拉夫洛夫代打，盼在聯合國爭取更多國家支持。

此外，拉夫洛夫還拒絕先前烏克蘭提出的 10 點和平倡議，並拒絕重回甫在 7 月退出的《黑海協定》，他表示烏克蘭提出的方案完全不可行，全世界都知道這不切實際，但烏克蘭卻堅持這是談判的唯一基準，且西方國家也不願解除對俄羅斯銀行的制裁，讓該國金融體系重回 SWIFT 系統。

波蘭援助意願鬆動

《半島》提到，烏克蘭的 10 點要求包括確保核能安全、食物安全、釋放戰俘等，但其中包括恢復烏克蘭所有領土主權、俄羅斯撤軍等選項，始終無法讓俄羅斯接受。其中有關食物

安全的部分，雙方都互相指控，彼此才是讓非洲國家吃不到進口糧食的兇手。

不過近日出現許多對烏克蘭戰況不利的因素，包括波蘭延長對烏克蘭陸路運輸糧食的禁令，還宣布退出援助烏克蘭的行列，烏克蘭總統澤倫斯基認為波蘭變相在幫助俄羅斯，也引起波蘭不滿，兩國的關係正逐漸下滑。但由於糧食安全事關重大，英國也有官員在聯合國大會與俄羅斯官員進行秘密會談。

加拿大擴大制裁力道

《天空新聞網》則提到，澤倫斯基也趁出席聯合國大會時，尋求更多國家支持。他剛參加完聯合國大會後，就前往加拿大，受到加拿大總理杜魯道的熱情歡迎，並宣布擴



▲ 俄羅斯外長拉夫洛夫(左)23 日表示，西方藉俄烏戰爭搞新殖民主義，持續壓迫開發中國家。(Wikimedia Commons)

各取所需

中國與東帝汶合作升級

大對烏克蘭的援助，且協助追查俄羅斯的國際金流，強化制裁力道。

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國與東帝汶關係更加升級。中國國家主席習近平週六(23)與東帝汶總理古斯茂在杭州會面，雙方達成協議，將提升雙邊合作與強化國際合作，合作領域包含探勘能源及投資基礎建設。

東帝汶歡迎與各國交流

據《路透社》報導，去年奧爾塔當選東帝汶第五任總統後，就表示要與中國發展更緊密關係，特別是在能源、農業與基礎建設上，不過他也表示，東帝汶也會與美國發展關係，不會讓自己受到中美兩國角力的波及。他說，「我們歡迎跟所有國家發展良好關係，包括鄰近的澳洲。」

中國勢力至南太平洋

中東兩國更強化關係後，將同意在一帶一路的模式下合作，因此，勢必會在基礎建設加緊投資。近年來，除了東南

亞之外，中國勢力也伸進太平洋島國，讓美國、澳洲與紐西蘭等國為之緊張，因為當地長期被視為是西方的勢力範圍。

根據聯合聲明，中國表示將協助東帝汶發展經濟與社會建設，雙方也同意緊密軍事互動、擴大雙邊投資與在基礎建設與糧食等領域合作。另外，雙方也會強化能源政策交流與合作探勘石油與天然氣。

東帝汶支持一帶一路

據《日經新聞》報導，目前中國企業正積極參與東帝汶關鍵基礎設施的開發，包括發電廠、港口和高速公路等。由於基礎建設攸關東帝汶的經濟發展，奧爾塔接受專訪時表示相當肯定中國推動的「一帶一路」政策。

他說，「我完全理解並支持一帶一路計畫。美國不應該對這個倡議抱有懷疑態度，而是應該合作。」古斯茂也認同表示，「我們的國際政策就是沒有盟友、沒有敵人，所以我們不會躲避與中國交流。」

泰反對黨選新黨魁

【本報記者呂翔禾綜合報導】泰國新興反對黨「前進黨」23 日選出新黨魁柴薩瓦，盼延續今年選舉帶來的新政治動能。柴薩瓦是前進黨的秘書長，他將接任前黨魁皮塔的任務。

在泰國國會扮演最大反對黨。席次數第一的前進黨在今年選舉藉由改革王室等訴求崛起，卻因為參議院不同意皮塔組閣，導致失去執政權力。

與執政黨抗衡

根據《半島電視台》報導，柴薩瓦在從政前是政治雜誌的編輯，不過也參與泰國政治進步派運動超過 5 年，也是前進黨的創黨成員之一，他將領導擁有 150 席的前進黨，在國會中與 314 席、以為泰黨為首的執政聯盟抗衡。

前進黨的 150 席原本是國會

最大黨，領先為泰黨的 141 席，還有順利找到其他反對黨組成 312 席的執政聯盟，但由於軍方組成的參議院不同意眾議院由前進黨組閣，因此讓當時的前進黨黨魁皮塔無法擔任總理，而皮塔也受到泰國法院調查下，

盼延續新民主動能

宣布請辭黨魁，但仍有顧問身分，並協助議會以外的政黨事務。

王室改革聲浪漸起

由於前進黨呼籲泰國皇室要改革，尤其是廢除最重可判 15



▲ 泰國反對黨 23 日任命新黨魁柴薩瓦(左 2)，以延續前進黨的政治生命。(Chaitawat_MFP via Twitter)

全球 各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《經濟學人》The Economist 亞洲區域經貿更團結 中、美都難討便宜

東南亞、印度等國經濟逐步起飛，消費動力大增，更帶動鄰近亞洲國家的成長！然而，美國與亞洲地區橫跨太平洋，政經影響力難免長鞭莫及；中國雖然位於亞洲，但因為主權糾紛，引發多國忌憚，恐怕也未必能討到便宜。

在亞洲各國做生意

「亞洲工廠」指的是，1960 年代全球經濟開始起飛時，亞洲國家提供了大量的勞動力，一開始是亞洲四小龍，後來中國成為全球製造業的樞紐。這樣的金融奇蹟也帶領著數百萬人脫離貧窮。

亞洲民眾的消費力與企業韌性也不斷成長，區域貿易也變得更加緊密。數據指出，1990 年區域貿易僅佔亞

洲整體的 46%，但到了 2021 年，該比例上升到 58%，同時，亞洲國家過去十年以來也變得更願意投資其他亞洲國家。

供應鏈仍落腳東南亞

儘管全球供應鏈正在重組，各國都試圖降低對中國的依賴程度，並將生產線移出該國。然而，他們選擇落

腳的地方仍是越南或印度等亞洲國家，意味著全球供應鏈重組未能使產能外移到亞洲以外的地區。

東南亞或印度等亞洲國家預計每年經濟成長都會來到 4.5%，帶動這些國家民眾的消費力，並向鄰近國家購買更多商品，促成區域性經濟共同發展，也讓區域貿易變得更加緊密。

中美都難獲益

美國政經影響力逐漸消退，所以美國要從亞洲經濟新熱潮中獲利的空間降低不少。且在亞洲經貿連結度提高的同時，美國提出自由貿易協定、經濟夥伴等橄欖枝，恐怕不再如此誘人。

但同時，這樣不意味著亞洲區域會被中國主導，儘管中國靠著強大的經貿實力與「一帶一路」的政策，在亞洲的影響力不言而喻。但仍有數亞洲國家因為主權糾紛，對中國仍有忌憚，尤其日、韓兩國親美的態度更已是昭然若揭。

The Economist
Ukraine: time for a rethink
Where next for OpenAI?
How to end AIDS
Did India order a hit in Canada?
SEPTEMBER 18-24 2023

INVESTING IN THE NEIGHBOURHOOD
Asia's new model of regional integration



◀◀◀ 在羅嘉惠的巧思巧手下，別具意義的藝術物件，除留有民眾參與編製的痕跡，並與后沃聚落裡半傾頹的閩東古厝相結合，喚起生活中的情感羈絆。(作者提供)



羅嘉惠結串舊衣 說人間故事

羅嘉惠以剩餘物再製為概念，把「舊衣結串」，並結合了隨著洋流漂移，散落、堆置在馬祖各島嶼間的浮標海洋廢棄物。

簡秀枝

(典藏藝術家庭雜誌社社長)

《陳衣往事 Bygone Days in Old Attire》在「第二屆馬祖國際藝術島」上，把北竿鄉后澳聚落 12 號後方，妝點得琳瑯

滿目，趣味橫生。

羅嘉惠試圖透過藝術的手法，聯繫地方上過去和現在緊鄰相依的歷史，連結個人與物之間的情感、記憶、想像，除了回憶往事，也形塑可再傳遞

的新故事。

她以剩餘物再製為概念，把「舊衣結串」，並結合了隨著洋流漂移，散落、堆置在馬祖各島嶼間的浮標海洋廢棄物，凸顯海廢正侵擾著馬祖人生活，帶來隱憂。

她的巧思巧手下，別具意義的藝術物件，除留有民眾參與編製的痕跡，並與后沃聚落裡半傾頹的閩東古厝相結合，藉以喚起人和人之間，生活中的情感羈絆，以及陳跡往事，耐人尋味。

展場隅角，是個陳舊的初生兒浴洗專用澡缸，她撿拾，並作為裝置藝術的擺置，上頭掛滿初生嬰兒的衣物布巾，讓人有著許多幸福回憶。

羅嘉惠是南投人，2021 年她取得南藝大藝術創作理論研究所博士學位，多年來致力於繪畫和場域裝置創作，通過材料本身的語彙與複合媒材的空間裝置，喚起觀者生活中經常被忽視的情感片段。

創作中，羅嘉惠常將與自己成長記憶相關的織物，結串融入特定的地點，並結合當地的物件，創造出各種混合的藝術現場。

羅嘉惠創作，逐漸展露頭角，她的繪畫作品《孤獨的木棉》，獲「中山青年藝術獎」首獎(2016)；裝置作品《系 VI 2020118：集》也獲第 19 屆「台新藝術獎」提名(2020)。

(照片：自拍、藝術家分享)



◀◀◀ 羅嘉惠常將與自己成長記憶相關的織物，結串融入特定的地點，並結合當地的物件，創造出各種混合的藝術現場。(作者提供)

21UNO FILM, STEMAL ENTERTAINMENT AND RAI CINEMA
PRESENT

“偉大的藝術傑作！
深入梵蒂岡現今截然不同的轉變”

—THE FILM STAGE



威尼斯影展
競賽外觀摩影片

10年
37次出行
53個國家

在旅途中

方濟各的朝聖之旅

IN VIAGGIO: THE TRAVELS OF POPE FRANCIS

奧斯卡提名導演《海上焰火》導演 吉安弗蘭科羅西 最新作品

9.28 踏上旅程

PRODUCED BY 21UNO FILM, STEMAL ENTERTAINMENT WITH RAI CINEMA - CONCEPT BY GIANFRANCO ROSI - EDITED BY FABRIZIO FEDERICO
AUDIO POST-PRODUCTION BY STEFANO GROSSO - ARCHIVE FOOTAGE RESEARCH BY ALESSIA PETITTO - ARCHIVE FOOTAGE PROVIDED BY VATICAN MEDIA ARCHIVES AND CINETECA DI BOLOGNA
PRODUCED BY DONATELLA PALERMO, GIANFRANCO ROSI, PAOLO DEL BROCCO
DIRECTED BY GIANFRANCO ROSI - WORLD SALES THE MATCH FACTORY

Rai Cinema THE MATCH FACTORY 海圖電影 盧森貝格

