

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



3 在野黨內閣制 學者：不切實際



4-5 活化肌膚 強化體質自己來 (書摘)



8 金馬獎幕後的交易功能 (梁良)

《今日靈修》

當候選人互批時

選戰熾烈，各黨候選人在造勢場所面對自己的鐵粉，免不了批評對方。媒體報導時，往往只能敘述單邊說法，對選民的判斷力是很大考驗。醒報盡量做到兩面並陳。求主賜選民智慧與辨別力，好選出最佳總統與民代。

健保總額調漲 醫界、付費者不同調

健保總額成長率如提高，恐使得健保加速破產，而且勢將提前調高保費。

【本報記者簡嘉佑台北報導】行政院近期拍板將健保總額成長率拉高到 4.7%，引發民間不滿，付費者代表李永振 3 日召開記者會說，健保總額成長率提高，恐使得健保加速破產，將提前提高保費。然而，醫界代表洪子仁則認為，健保成長率應進一步提高，才能因應新藥、醫事人員待遇差等狀況。

恐加速健保破產

衛福部核定 113 年全民健保總額 8755.35 億元，較 112 年增加 391 億元，成長率為 4.7%，將成長率拉到新高，也將健保基金作

為公務預算，以提高健保點值。對此，付費者代表總協同召集人李永振強調，若 113 年總額成長率為 4.672%，預計 115 年安全準備金才會用罄，但如今健保總額成長率高達 4.7%，115 年之前就要先調漲保費。

淡江大學會計系教授韓幸紋說，未透過健保會監督。政府未依法行政，不僅破壞總額協商制度，導致未來醫界及消費者無法相互信任；更會使安全準備水位下降，讓健保財務惡化。

台灣醫療改革基金會董事長劉淑瓊指出，當衛福部審查健保預算之際，西醫基層給予健保會審

查總額預算時，有 46 項遺缺資料需要補件而未補件，醫院總額也有 46 項遺缺資料，但最終還是由衛福部審查通過。

提高總額促新藥

然而，醫界代表卻有不同意見，台灣醫務管理學會理事長洪子仁就指出，健保開辦至今已 28 年，每年成長率平均值是 4.77，今年核定 4.7 還是低於平均值，且過去成長率有到過 5 以上。

他強調，如果總額要持續發展，盼明年開始總額成長率要提升到 6% 以上，以貼近日本及韓國醫療支出占 GDP 比率，才能因應新藥新科技、替醫事人員加薪提高機構韌性等狀況，並期待 113 年健保點值能穩定在 0.95 元以上，不足部分由公務預算補入。

不影響健保費率

健保署署長石崇良就指出，今年所支出的部分，其實是來自於政府另外編列的公務預算，而非來自於保費的收入，強調「沒有影響到大家的權益」。他也指出，今年底安全準備金約 1.89 個月，明年底 1.8 個月，明年健保費率仍不受影響。



▲ 行政院近期拍板將健保總額成長率拉高到 4.7%，引發醫界與付費者的不同意見。(中央社)



▲ 113 年健保總額成長率核定為高推估 4.7%，付費者代表總協同召集人李永振(右 2) 3 日在記者會中表示，預估 115 年前恐面臨漲保費。(中央社)

6、7 日清晨最冷 中部以北降至 15 度

【本報記者簡嘉佑台北報導】「6、7 日清晨為全台最冷的時刻，中部以北降溫至 15 度，南部也出現 18 度低溫。」中央氣象署天氣預報員葉致均受訪時表示，4 日開始全台都會有降雨的狀況，7 日之後水氣減少，整體環境變得比較乾冷。天氣風險預報員吳聖宇則指出，週末白天出太陽，造成日夜溫差擴大，呼籲民眾注意溫度變化。

4 日全台有雨

葉致均說，4 日開始有鋒面形成，加上受華南雲雨區東移影響，台灣各地都會有下雨的狀況，中部以北與東半部會出現短暫雨，其他地方是零星降雨。

吳聖宇指出，迎風面地區的累積雨量還是會比較多，部分單點可能達到大雨等級，預期要等到明晚低壓鋒面逐漸東移遠離，降雨才會緩和下來，午夜過後各地降雨有逐漸停止的機會。整體來看明天各地的降雨機率高，外出的時候要記得



▲ 中央氣象署天氣預報員葉致均受訪時表示，7 日之後水氣減少，整體環境變得比較乾冷。(中央社)

攜帶雨具。

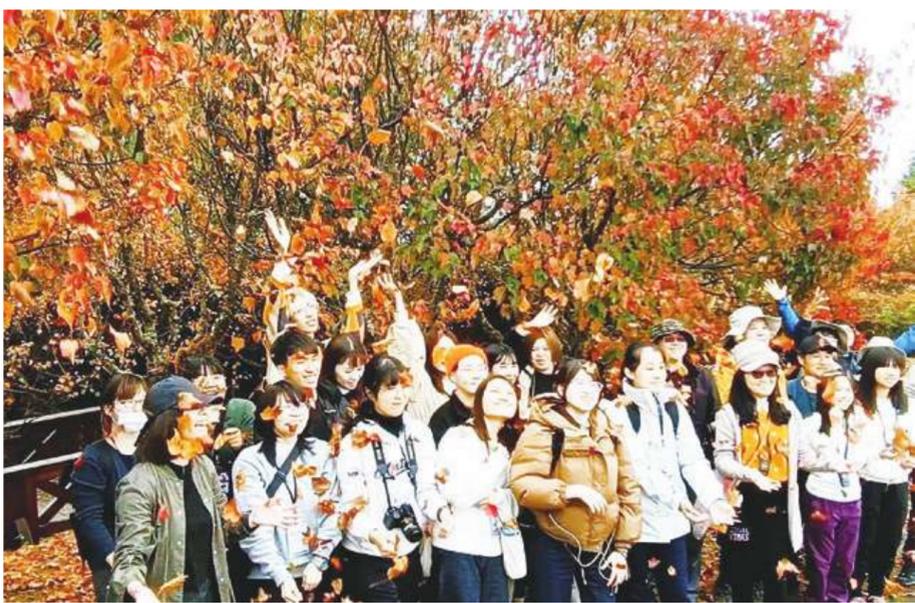
6、7 日乾冷

葉致均表示，5 日開始東北季風增強，天氣開始轉涼，水氣 5 日、6 日仍偏多，北部、東半部地區及中南部山區有局部短暫雨。葉致均指出，「水氣減少的時候就是落在 7 日」，僅剩東半部地區會有零星降雨，其他地方都是多雲到晴的天氣。

他說，7 日因為乾冷空氣的影響，環境輻射冷卻的狀況相對明顯，所以全台降溫狀況明

顯，中部以北的平均低溫可能下探 15 到 17，南部與東半部也會出現 18、19 度的低溫。

吳聖宇說，09、10 日台灣附近風向轉為東南風，東半部有短暫陣雨，西半部仍為多雲到晴的天氣。他也指出，中北部、東北部空曠地區有較低溫度出現的機會，最低溫有可能降到 12 到 14 度左右，同時白天因為陽光露臉，高溫反而會上升，造成日夜溫差更為擴大，早出晚歸的朋友可能要多加注意。



《焦點圖文》 阿里山楓紅限定解說 遊客享受山林療癒旅程

▲ 農業部林業及自然保育署嘉義分署 3 日表示，冬季的阿里山隨著季節變化，已進入台灣紅榨槭、青楓渲染繽紛的豔紅浪漫中，特別推出「冬·踏踏生態探險」阿里山限定活動，由在地解說員帶領遊客健行至賞楓景點，講述在地故事，認識阿里山自然生態、林業及人文歷史。(中央社)

社論

政、商、媒分立 是民主政治的鐵則

總統大選火熱，三黨候選人各抒己見，台灣民主政治發展迄今，未來不論那一個政黨執政，人民都期待務必做到政、商、媒分立，否則以權謀利，以媒謀私，媒體淪於執政黨搽脂抹粉的工具，政客利用公共政策圖謀私利，國家必將腐敗衰落，也終將被人唾棄。

戒嚴時期黨國不分

回首過去戒嚴時期，國民黨透過黨營或國營事業，以及媒體，掌握國家重要經濟資源、文宣工具，人事的任免，黨國不分，備受批評。當時的強人

政治，尚能維持國家正常的建設或政務推動，但是在解嚴之後，民智大開，促成 2000 年政黨輪替。然而民進黨陳水扁當選總統，卻因為抵擋不了商人的誘惑，而墮入獄。

2008 年馬英九當選總統，2016 年卸任，蔡英文繼任，令人遺憾的是執政黨屢遭批評，透過公務預算或 NCC 掌控媒體，政客們穿梭政商之間，牟取私利傳聞不斷，其間亦多次爆發貪瀆弊案，引發不少風波，更證實政、商、媒需要分離，否則權力使人腐敗，絕對的權力正是絕對的腐敗。

葛蘭姆的風範

有些小故事，或許可以說明政、商、媒分立的重要性。回憶 1986 年蔣經國總統決定推動改革開放，9 月 28 日民主進步黨在圓山飯店宣告成立，打破長久禁忌，台灣正式出現兩黨政治，國內外震撼，美國甚至擔心台灣會出現流血鎮壓事件。

蔣經國透過當時的外交部長錢復，安排了最受美國政界尊敬、從不接受政客利益輸送的媒體人「華盛頓郵報」董事長葛蘭姆來台，專訪蔣經國。10

月 7 日，蔣經國接受葛蘭姆專訪，問題個個犀利，包括是否解除戒嚴令？取代戒嚴令的國家安全法何時實施？如果蔣經國不復在職，是否會回復軍權統治？

蔣經國一一回答，強調即將終止戒嚴令，反對黨是政治過程中的現象，並不擔憂，又說明即使他不在位，也絕不會採取軍事統治。葛蘭姆後來公正客觀報導台灣的驟變及未來，為歷史留下關鍵的紀錄。因為堅持政、媒分離，葛蘭姆才能得到這次舉世矚目，獨家報導的機會。

王新衡失去好友

蔣經國堅持政商分離，另有小故事。蔣在莫斯科大學唸書時的老同學王新衡，從陸軍少將退伍後擔任立法院外交委員會委員，蔣、王兩人與張群、張大千共組「轉轉會」，輪流到各家庭小吃，後來王新衡擔任亞洲水泥董事長職務，蔣經國聞訊，說了一句名言：「他不再是我的朋友」，從此不再與「從商」的老友來往。

媒體人葛蘭姆堅持政媒分離，王新衡棄政從商遭蔣經國拒絕往來。再看陳水扁家人不

能拒絕商人誘惑，終致身敗名裂，凡此都可以視為政、商、媒分立，各司其職的重要案例。若是打破三者的界限，媒體不再是天生的反對黨，政商媒勾結，利益輸送，執政黨也必將墮落腐敗，後果不堪設想。

政、商、媒應分立

總統大選正如火如荼，最後不論何人當選，政、商、媒分立，各司其職，才是人民共同的期待，台灣的民主政治才能成熟發展，國家才有未來。

總之，政客們不應濫用國家資源，讓政、商、媒沉澱一氣，牟取私利，否則終將傷害民主發展，為人民所唾棄。

民進黨台北總部造勢 蔡蘇陳到場相挺

賴清德表示，當選後會帶領台灣在國際挑戰中找到機會，讓世界看見更亮眼的台灣。賴也指出，維持尊嚴有民主的社會是台灣的共識。

【本報記者呂翔禾台北報導】民進黨正副總統參選人賴清德、蕭美琴 3 日成立全國暨台北競選總部，展現全黨團結與歸隊的氣勢！包括前現任行政院長蘇貞昌、陳建仁都到場支持。總統蔡英文批評，國民黨說要重啟特偵組的主張，恐讓政治介入司法。賴清德則說，會帶領台灣在國際挑戰中找到機會，讓世界看見更亮眼的台灣。

「選民要珍惜每個投票的機會，支持民進黨！」蘇貞昌拿著招牌的撞球桿說，台灣是唯一守住非洲豬瘟、率先對武漢班機檢疫，並果斷禁止口罩出口的國家，如果是前高雄市長韓國瑜會有這樣的成果嗎？因為即時因應新冠疫情，企業才能多繳稅給政府，讓政府推出租屋、班班有冷氣、育兒照顧津貼等措施。

統的路線不冒進、穩健，且台灣在世界上的地位愈來愈重要，各國都相當重視台灣的民主與和平穩定，而賴清德是最能延續這樣路線的候選人，在賴蕭配的帶領下，人民能對台灣的未來更有信心。

捍衛有尊嚴的和平

「有尊嚴的和平是世界的普世價值！」蔡英文強調，台灣沒有人要戰爭，但也沒有人要香港式的和平，要有尊嚴、長久的和平，才能讓經濟長治久安。她說，家門裝鎖不是挑釁鄰居，而是要多一點安全感。蔡英文也批評說，國民黨一直說要重啟特偵組，但當年馬王政爭導致政治動盪、經濟不穩，總統要支持司法改革而非介入司法。

賴清德則說，他的競選總部裡面有 1 面「民主應援牆」，寫滿台灣與世界國家的期待，維持尊嚴有民主的社會是不分行業、



▲ 民進黨正副總統參選人賴清德、蕭美琴全國暨台北市競總成立大會 3 日下午盛大登場，現場氣氛相當熱絡，與會者不時吶喊歡呼表達支持。（中央社）

列舉政見爭取支持

民進黨正副總統參選人賴清德、蕭美琴 3 日成立全國暨台北競選總部，現場先由台北市 8 位立委候選人吳思瑤、王世堅、謝佩芬、許淑華、高嘉瑜、吳沛憶、社民黨的苗博雅與王閔生分別致詞，爭取民眾的支持。前衛福部長陳時中、前行政院長蘇貞昌、行政院長陳建仁、副院長鄭文燦、立法院長游錫堃與總統蔡英文都到現場相挺。

堅持民主國際信任

陳建仁列舉 TPASS 通勤月票，高中職明年免學費、私校學費補助 3.5 萬，還有三環六線等軌道建設，還有台灣在國際競爭力的排名第 6，台股指數超過港股等事蹟，顯示民進黨是會做事的政府，盼民眾繼續支持會做事的政府、支持賴蕭配，讓這些好的措施可以延續。

「台灣堅持民主、對世界貢獻良多，在國際上倍受肯定！」副總統候選人蕭美琴說，蔡總

▲ 賴清德 3 日全國競總造勢，民進黨從總統蔡英文、行政院長陳建仁、前行政院長蘇貞昌等人到場相挺。（直播截圖）

種族與年齡的共識，而如今國際有通膨、戰爭等挑戰，這也是台灣的機會，他希望與台灣人民一起讓台灣在國際變局中掌握契機，成為世界 MVP。

唐寶寶捷運站熱舞 吳欣盈到場響應

【本報記者呂翔禾台北報導】唐寶寶也會跳舞、打鼓與吹陶笛，相當多才多藝！唐氏症基金會 3 日於大安森林捷運站舉辦「唐寶寶一輩子的事成果展」，邀請唐寶寶們表演才藝。政務委員林萬億與民眾黨副總統候選人吳欣盈都到場響應活動。吳欣盈表示，照顧唐寶寶非常不容易，感謝唐寶寶的父母們在背後含辛茹苦的付出。

關注。進入立法院後，辦公室也有提出《身心障礙保證法》的修法，3 日來到現場表達支持，更要感謝唐寶寶家長們在背後，非常辛苦的照護與付出。

才藝有助唐寶寶訓練

唐氏症基金會董事長林正俠表示，3 日也是「國際身心障礙者日」，很多唐寶寶或是身障青年，在早療期間透過打擊樂、舞蹈等才藝班課程的接觸，增加肢體、大小肌肉運用的練習機會，還有多位唐寶寶考取街頭藝人執照，透過表演一展才能，並獲得報酬。他也提到，才藝班是很多父母為學齡中子女安排的課後活動，但對有唐寶寶或心智障礙小孩的家庭來說，一般安親班對他們不了解，因此不敢讓唐寶寶加入，感謝由家長組成的唐氏症關愛者協會，30 年來開辦游泳、太鼓與打擊班等社團，除了安排休閒生活，也協助唐寶寶訓練肌張力，並提升專注力。

家長付出不容易

現場首先由身穿紅色啦啦隊服、亮銀色褲子的勁裝帶來熱情表演，林萬億指出，身心障礙者要自立生活並不容易，政府將投入 485.5 億，增建 2 百多個活動據點，還要每縣市設立一個自立中心，讓身障者獲得更多社區的幫助。未來也要將交通、體育等設備陸續無障礙化，持續建立對身障者更友善的環境。

吳欣盈則說，過去爺爺吳火獅就有教導她要飲水思源，後來也有接觸新光慈善基金會的工作，長期對唐寶寶都有

台股上萬 7 走對路？ 侯：離人民太遠

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣經濟成長率 1.42%，創 14 年新低、貧富差距攀 10 年新高，賴清德完全沒感受到人民的痛苦！」國民黨總統候選人侯友宜 3 日出席競選活動時表示，民進黨執政之下只有「詐騙」蓬勃發展，賴清德還在自我感覺良好，以台股上 1 萬七千點為傲。侯友宜說，他若上台還將清查過去 7 年的弊案，不分行任何黨派，全面革新貪污腐敗。

有各自表述的空間。

批賴自我感覺良好

對此，侯友宜受訪時回應說，賴清德沒有看到台灣今年的經濟成長率只有 1.42%，創下 14 年來的新低，還有貧富差距攀 10 年新高、實質總薪資負成長，民進黨執政之下只有「詐騙」蓬勃發展，賴清德還在自我感覺良好，根本離人民太遠。

侯友宜競選辦公室發言人王敏旭也說，民進黨 2016 年上任後就廢除特偵組，7 年多來民進黨貪污腐敗弊案簡罄竹難書，侯友宜特別提出恢復特偵組，而賴清德卻是「假裝看不到、聽不到，就當作不存在」，因此 2024 就是「清廉與貪腐」的選擇，未來將清查過去 7 年的弊案，更不分行任何黨派，全面



清除貪污腐敗。

重啟核能是世界潮流

另有媒體提問，對於聯合國氣候峰會有超過 20 國簽署宣言，目標在 2050 年要把核能發電裝置容量增到 3 倍的看法。侯友宜說，能源是國家安全問題，更是經濟產業減碳最重要的關鍵，賴清德主張的非核家園，完全跟國際的趨勢背道而

馳，尤其賴清德的能源政策變來變去，完全說不清楚。

侯友宜強調，他的能源政策就是供電無虞、有序轉型、以核減煤，核一、核二、核三在檢查無虞底下安全沒問題就會延役，核四則會成立總體安全審查委員會，確定安全無虞才會重啟。他的能源政策非常清楚，就是符合世界潮流趨勢，也能讓經濟產業蓬勃發展。

▲ 國民黨總統參選人侯友宜（中）3 日批評，賴清德的說法不知民間疾苦。（侯友宜辦公室提供）

三黨總統候選人主要政見

製表：記者簡嘉佑、呂翔禾／台灣醒報

正副總統候選人	國民黨 侯友宜／趙少康	民眾黨 柯文哲／吳欣盈	民進黨 賴清德／蕭美琴
政體	1. 推動內閣制 2. 總統任命行政院長需國會同意	1. 推動內閣制 2. 總統每年都要去立法院進行國情報告 3. 廢除考試院與監察院	1. 雙首長制有存在道理 2. 成立修憲委員會、推動18歲公民權 3. 廢除監察院及考試院
能源	1. 核一二三廠延役、核四評估重啟 2. 核能發電配比佔25%	1. 核一及核三延役，核四重啟安檢 2. 開發都會區屋頂太陽能、地熱等綠能 3. 重新設計電價計算公式	1. 若能解決核安與核廢料，不會排除核能 2. 多元綠能：目標氬能12%，並擴大綠色金融方案
司法	1 恢復特偵組，抓大官及政策性貪污 2. 廢除NCC，將52台還給中天 3. 修法重判詐欺犯，大多數死刑三個月內全部執行完畢	1. 反對恢復特偵組 2. 設置常設性的司法改革委員會	1. 特偵組可以就輿情進行討論 2. 推動普及法律服務 3. 持續完善法律制度，以打擊黑金槍毒詐
國防	1. 低階職業軍人每月加薪2萬元 2. 台海恢復和平，兵役即回復4個月	1. 逐步提升國防預算至GDP的3% 2. 建立更多元軍購途徑 3. 爭取技術轉移，武器系統在台生產	1. 持續兵役恢復一年 2. 延續蔡英文總統軍購增加國防的策略
兩岸	兩岸對等互設聯絡辦事處（北京、上海、成都、廣州）	1. 「五個互相」：互相認識、互相了解、互相尊重、互相合作、互相諒解 2. 底線是民主自由制度與生活方式	只要有對等尊嚴，台灣願意跟中國對話及合作，如災害及疫情等問題
教育	1. 大學生免學費 2. 全面檢討課綱，培育學童對國家之認同，並廢除雙語政策	1. 義務教育向下延伸一年，高中職免學費 2. 強化多元管道來培育雙語師資 3. 簡化高中升學的學習歷程	1. 私立大學生補助學費3.5萬，高中職以下免學費 2. 提升技職教育品質



《三腳督政見系列》之一

在野疾呼內閣制 學者：不切實際

學者劉兆隆表示，改成內閣制不切實際，不如採取行政院長的任命需經國會同意。陳俐甫認為，背後有其政治考量。

編按：三黨總統候選人底定，本報記者特別整理各候選人對於政治制度、兩岸、國防、能源、司法、教育、財經等政策比較表，並分別訪問學者、專家分析各候選人的政見的利弊、可行性，供讀者投票參考。自即日起在三版系列刊登，敬請讀者指教。

【本報記者呂翔禾、簡嘉佑台北報導】針對在野兩黨紛紛喊出「內閣制」的訴求，學者劉兆隆受訪時表示，「改成內閣制不切實際」，不如採取行政院長的任命需經國會同意。

學者曾冠球也指出，內閣制的訴求是出於「總統有權無責」的狀況。另外，台灣教授協會會長陳俐甫則認為，在野黨旨在批評現行總統制讓總統權力過度集中，背後有其政治考

量。
內閣制不切實際
由於本次總統大選為三腳督，且藍綠白的支持度都相當接近，因此憲政議題成為熱烈討論的話題，在野黨也紛紛拋出「內閣制」的訴求。對此，台灣師範大學公民教育與活動領導學系教授曾冠球說，內閣制是行政權與立法權合一，總統則為虛位元首，還會衝擊現行選舉時間的穩定性，因為只要閣揆決定「倒閣」，就需要重新選舉。

集中，希望引起煽動民眾情緒的作用。
陳俐甫進一步分析，國民黨在地方選舉是常勝軍，但在總統大選動員卻接連碰壁，以地方代議政治決定中央權力的內閣制，實際上對國民黨更有利。但陳俐甫強調，如果在野黨想要推動內閣制，勢必會涉及到修憲，其實應先提出「修憲工程」的政見，闡述未來會推動的修憲內容，才是更負責任的說法。



▲國民黨在地方選舉是常勝軍，但在總統大選動員卻接連碰壁，以地方代議政治決定中央權力的內閣制，實際上對國民黨更有利。圖為國民黨總統參選人侯友宜（左）、副總統參選人趙少康（右）。（中央社）

國會有閣揆同意權
針對本次內閣制都由在野黨提出，劉兆隆指出，在野黨提出內閣制的主張，是因為擔心總統選後贏者全拿，但因為台灣修憲太難，因此建議若要制衡總統的權力，就要加強總理（行政院長）與國會的連結，例如總統任命行政院長需要經國會同意。
曾冠球分析說，在野黨之所以提出內閣制，最主要就是因

為現在「總統有權無責、行政院長有責無權」，總統不僅不用面對國會，還有行政院長變成幕僚長，最後產生與民意脫鉤的結果，所以如果要檢討現行狀況，或許設法制衡總統權力，會比修改為內閣制更加實在，也同意總統應到立院進行國情報告。

廢考監兩院的商榷
至於政體改革，不分朝野都曾提出廢除考試院與監察院的主張，曾冠球指出，首先監察院的職權其實能夠併到立法院中，而考試院本來出於國父孫中山擔憂「濫用私人」的狀況，但現今時空背景與國情不同，更需要重新研議存廢的問題。

兩輪總統制？
有人建議可以修改《總統副總統選舉罷免法》，讓台灣變成兩輪總統決選制，但劉兆隆直言，台灣僅有陳水扁的第一任期是少數總統，陳水扁的第二任與馬英九、蔡英文等總統都有過50%的得票門檻，如果為了這次選舉改成兩輪投票制是否真的適合？他認為還需要評估。
「現在行政院已新增很多苛責的機制，而且就算將考試權外移，也不等於不再有濫用私人的狀況，」曾冠球說，加上考試權獨立有其代價，像考試院如果遇到部會的人力短缺，卻不一定會清楚職系的專業需求，就需要額外邀請學者與專家研商，增加額外的成本，「太注重公平性的結果，就是犧牲了一定的效能」。



▶若要制衡總統的權力，就要加強總理（行政院長）與國會的連結，例如總統任命行政院長需要經國會同意。圖為民眾黨總統參選人柯文哲。（中央社）

羅慧夫兒童文學獎 童真故事歡樂演出

【本報記者呂翔禾台北報導】可愛的狗狗與巨大的深海魷魚，是羅慧夫兒童文學獎得主的奇幻幻想故事主角！羅慧夫第26屆「用愛彌補 兒童文學獎」3日得獎結果出爐，金獎由北市大張永霓創作的《狗狗保護集團》繪本獲得。演員張甯感性表示，大人能從這些繪本了解小孩更真實的想法。



▲第26屆羅慧夫「用愛彌補 兒童文學獎」的金獎得主，一家在台上歡樂演出。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

真實故事改編
《狗狗保護集團》是根據自己的真實故事改編，跟家人到日本出國旅行時，看到喜歡的狗狗卻無法帶回台灣，也讓她體會到不用堅持一定要養一模一樣的小狗，而是尊重每個不同的生命。
現場還將《狗狗保護集團》

直接演出，由張永霓一家在台上歡樂粉墨登場，描述狗狗如果要從日本帶回台灣，即使把狗狗放在娃娃車、塞到媽媽肚子裡都帶不回去，坐船回去也會碰到深海的大鯊魚跟大魷魚。
銀獎則是由新北市五華國小

的劉沛昕以《跑跑菜市場》獲得，在繪本中她提到，阿嬤是台南人，小時候都會帶她去逛菜市場，買虱目魚、鱈魚、豬肉、豬肝與粉圓等食材，回到阿嬤家都期待著阿嬤巧手做的山珍海味。

張寧擔任說故事大使
知名演員張甯今年第三度擔任說故事大使，她還參與將繪本作成動畫的配音過程，而今年的主題是「冒險」，她感謝畫這些繪本的小朋友，透過這些畫面讓大人可以更了解小孩子在想什麼。還有小孩分享自己克服恐懼吃苦瓜、經歷掉牙、跟阿公說再見的過程，勇氣可嘉獲得全場的掌聲。



◀現在「總統有權無責、行政院長有責無權」，總統不僅不用面對國會，還有行政院長變成幕僚長，最後產生與民意脫鉤的結果。圖為民進黨總統參選人賴清德。（中央社）



▲抵禦外界刺激、強化肌膚防禦力，就從日常生活做起。盡量避免塵蟎、灰塵或致敏食物等過敏原。(網路截圖)

■ 豐田雅彦 (美國名廚)

異位性皮膚炎的四大成因：「異位性皮膚炎難以根治」、「擦類固醇會讓異位性皮膚炎更嚴重」……，至今還是有許多人對這些錯誤觀念深信不疑，甚至相信「泡溫泉能讓異位性皮膚炎痊癒」、「芳療可以治好皮膚炎」等，把許多沒有根據的方法奉為圭臬。

身為醫師，我只能說：但願每位病患都能遠離這些道聽塗說，擺脫錯誤認知，趕快開始接受正確適切的治療。不過，為什麼大家會輕易相信這些說法呢？

肌膚防禦機能先天不足的體質。這類肌膚本身較缺乏皮脂膜、賽洛美與天然保濕因子這三大維持健康的要素。

誤信偏方、夜間搔癢

我們不妨先從認識異位性皮膚炎的成因談起。基本上，異位性皮膚炎的成因可分為「體質」與「體質外」兩大類。「體質」又可分為「過敏因素」與「肌膚因素」；「體質外」則包含「外在成因」及「內在因子」。過敏因素，這是指遺傳性過敏體質。若體內較容易製造「IgE 抗體」(詳見第 34 頁)，也會提高免疫反應失控的機率。

肌膚因素，通常是指肌膚防禦機能先天不足的體質。這類肌膚本身較缺乏皮脂膜、賽洛美與天然保濕因子這三大維持健康的要素。外在成因，泛指所處環境中具有塵蟎、灰塵、花粉等常見過敏原。內在因子，即指疲勞與壓力。

破除皮膚炎傳聞

然而，就算符合上述體質與體質外條件，也不代表一定會出現病徵，而這也正是異位性皮膚炎的惱人之處。舉例來說，有的人即使體內 IgE 抗體數值偏高，也不見得會

活化肌膚 強化體質自己來

作者在本書所倡議之「肌活」理論作法寫出很多的皮膚保養要點，有助維持皮膚健康美麗。



▲短短幾秒鐘的搔抓，就會讓好不容易再生的肌膚毀於一旦、傷口越抓越深，更加增添治療的難度。(網路截圖)

是肌活的三大關鍵。3. 遠離有害肌膚的內外刺激。盡量避免塵蟎、灰塵或致敏食物等過敏原，少穿容易刺激皮膚的衣物。同時也要適時排解壓力，讓自己遠離過勞。這些看起來沒什麼了不起的做法，只要養成習慣長期保持，就能看見肌膚的轉變。

近年來，網路上強調「速效」的皮膚炎偏方多得讓人眼花撩亂；而走進書店，放眼望去也盡是各種書名聳動的相關書籍雜誌。而往往這些以「速效、高效」為訴求的方法，更讓上述三大要點相形失色。然而，難道你不曾懷疑：「這樣就能治好我的皮膚炎嗎？」

異位性皮膚炎的誘發因子因人而異，甚至僅有些微差別，所以，如果將坊間那些速成療法照單全收，其中適合自己的機率終究不到千分之一。也因此，與其將健康押在毫無勝算的賭局，不如按部就班、腳踏實地遵從醫囑，才更有機會戰勝惱人的皮膚炎。

在這樣的情況下，各家醫師獨門的皮膚炎理論便開始如雨後春筍般冒出，其中當然不乏早就過時甚至毫無療效可言的方式。

揮別肌膚問題

舒緩異位性皮膚炎的關鍵在於「維持肌膚狀態穩定」，要點有三：1. 對症下藥，肌膚發炎或搔癢難耐時，務必使用消炎止癢的外用藥或口服藥，以避免症狀加劇，同時，也要克制搔抓。2. 做好肌膚護理，抵禦外界刺激、強化肌膚防禦力，就從日常生活做起。切記「保濕、降溫、清潔」



▲過敏原容易從肌膚乾燥部位、濕疹患處或搔抓傷口等屏障功能較弱的地方趁隙而入，所以肌膚愈乾燥，愈要加強保濕。(Photo by Sunny Ng on Unsplash)

輕微的異位性皮膚炎，母親為了照顧她，可說費盡心思，包括在飲食方面避免過多的人工添加

我們情緒緊繃或興奮時，「交感神經」的運作就會比較活絡；至於讓身體得以放鬆休息、進入睡眠，則是由「副交感神經」負責。

相當重要的一環。避免難癒夜間搔癢的妙方，在這裡，我謹提出下面幾種方法有助擺脫夜間搔癢的方法，以供參考：1. 做好肌活並首重保濕，過敏原容易從肌膚乾燥部位、濕疹患處或搔抓傷口等屏障功能較弱的地方趁隙而入，所以肌膚愈乾燥，愈要加強保濕。2. 配合外用類固醇或他克莫司軟膏，外用類固醇能快速舒緩濕疹造成的肌膚發炎。3. 試試抗組織胺等口服藥，抗組織胺藥物能有效緩和搔癢。4. 把指甲修短，指甲過長容易抓傷肌膚、加深傷口。建議將指甲修短並維持平整。5. 濕敷療法，預防夜間搔抓可參考第 110 頁的濕敷方式。塗抹藥膏後套上浸濕的束套，最後再取乾布完整包覆即可。6. 戴手套，戴著手套睡覺，也是預防搔抓的方式之一。市面上手套款式很多，可隨個人喜好選擇有助隔離搔抓的類型。

那穿學校制服的日子 本院至今協助過無數病患，讓許多病人在看診後不僅揮別異位性皮膚炎，還學會「自己的皮膚自己救」的方法，從此輕鬆維持肌膚健康。在這裡，我謹從為數眾多的真實病例中，挑選 3 則與各位分享。

換成純棉材質

就這樣持續了半年，某天，A 小姐在化學纖維公司工作的父親突然想到，或許能藉由「貼膚測試」找出過敏原，於是，便帶著女兒至附近皮膚科進行檢測。這項檢驗的方式是在患者背部貼上待檢測的過敏原貼布，並做上記號，靜置 48 ~ 72 小時後移除貼布，觀察變化，然後判斷結果。最後，終於發現讓她皮膚出問題的元兇，正是學校制服的衣物纖維。從那天起，A 小姐的母親便



▲要適時排解壓力，讓自己遠離過勞。這些看起來沒什麼了不起的做法，只要養成習慣長期保持，就能看見肌膚的轉變。(Photo by Heidi Kaden on Unsplash)

幫她把制服換成純棉材質。但制服裙若改成棉布容易起皺，所以，只能暫時在裙子內穿上棉質黑色褲襠。而體育課規定要穿的運動服，也無法任意換穿，只好在運動服內加穿棉製內搭，至於易接觸肌膚的袖口，則另外縫製一層棉布做隔離。

然而，穿著不同材質上衣、還要套上黑色棉褲襠這樣有別於其他學生的穿搭方式，讓她在學校靚扭不堪。加上當時的她不懂得要向老師或同學解釋自己的病情，因此吃盡苦頭。

有一次運動服袖口不小心碰到皮膚，導致搔癢發作，她試著把內搭上衣拉出來點，卻被老師斥責：「不要把裡面的衣服露出來！」

此外，因為擔心一旦搔癢發作會無法上課，所以，學校午餐供應的咖哩她不能吃，巧克力和蛋糕之類會加重症狀的食物也不能碰。往往，她看著同學們開心、津津有味地一起吃著甜點，自己只能默默暗自傷心。那時候，她只盼望一件事，就是「和大家一樣過著普通的生活。」

因為，對於正值青春期的少女來說，被穿上不同制服，無法隨心所欲和大家一起吃吃喝喝……，這樣長期飽受壓抑的生活真是痛苦不已。身心備受煎熬之餘，甚至讓她萌生「如果註定要這樣過日子，那還不如不要出生」的悲觀念頭。就在她感到瀕臨崩潰時，母親透過朋友介紹轉轉得知本院「URUI 皮膚科診所」，並帶著 A 小姐前來接受治療。

四天就出現轉變

經過仔細問診，詳加了解她的

病史、求診經歷與目前狀況後，我決定給她開立免疫抑制劑：Ciclosporin。就這樣，在接受治療不久之後，她的病況出現了明顯的好轉。「在這之前，我的世界黯淡無光！」她告訴我，按時服藥後沒過幾天，眼前的世界似乎煥然一新，恢復往日燦爛。她也開心地向母親表示：「我覺得好像獲得重生了！」真切感受到「不再搔癢的日子，才覺察活著的美好。」

A 小姐擺脫異位性皮膚炎之後，終於能夠好好享受一般人的生活。但要注意是的，即使症狀明顯改善，也不能完全掉以輕心，因為還是有可能反覆發作。此外，也有人會在睡夢中無意識去抓剛癒合的傷口，造成不適。

針對開立環孢素讓病患使用，也許有些醫師沒有十足把握。但我對其療效的熟悉度以及在相關領域的研究，讓我有絕對的自信這樣說：正確運用環孢素不是問題！藉由配合症狀調整環孢素口服劑量，合併外用類固醇、抗組織胺塗抹，再搭配有效保濕並仔細追蹤病情，就能讓整個療程進展順利。

由於 A 小姐也很努力遵照我的指示，每天認真執行肌活，所以，沒多久，她的皮膚在入夜就發後也不再感到搔癢，徹底達成「靠正確保濕就能維持情況穩定」的終極目標。

由於肌膚不再搔癢難耐，讓她能更全心專注於課業，所以，她決定以醫學系為目標。「我想用我自身的經驗，去幫助更多和我一樣曾受肌膚問題所苦的人，也想成為像您一樣的皮膚科醫師！」她對我說的這一番話，讓我永遠也忘不了。



▲肌膚發炎或搔癢難耐時，務必使用消炎止癢的外用藥或口服藥，也要克制搔抓。(網路截圖)

這孩子剛出生就被診斷出有異位性皮膚炎。」母親帶著 B 小弟來到我的皮膚科診所時，他已經 3 歲。伴隨搔癢的紅腫或疹子，好發於學齡前幼兒，而且通常是濕疹、脂漏性皮膚炎或蕁麻疹等所引起。

但若病灶呈對稱分佈，未滿 1 歲的幼兒症狀持續長達兩個月，或未滿 6 歲的幼兒症狀持續半年以上，就要留意是否為異位性皮膚炎。

剛出生就因免疫系統失調而引發過敏，這在嬰幼兒中算是相當常見的狀況，也是誘發異位性皮膚炎的因素之一。

有的孩子可以在 1 歲半至 2 歲左右靠自體免疫調整，讓皮膚炎自行痊癒，但 B 小弟直至 3 歲，皮膚炎發作時都會整個臉頰紅腫、患部化膿流湯，甚至全身乾缺水，皮膚也呈現紫藍色有異常增厚的現象。

只是，異位性皮膚炎具有「時好時壞」的特性，所以即便母親帶著他求過好幾間醫院，卻仍不見好轉；B 小弟的皮膚炎始終反覆發作、每況愈下。

滿臉傷口紅腫潰爛 這樣的狀況，讓四處奔波、已經筋疲力盡的母親開始責怪自己：「都是做媽媽的太沒用……」她說，在孩子最可愛的年紀，卻

因滿臉傷口紅腫潰爛，而無法像別的孩子一樣盡情嬉遊，就連僅存的照片，也因為不想每次看到他的肌膚慘狀都心碎落淚，所以就都全部丟掉了……。

我始終認為，治療異位性皮膚炎的關鍵，在於透過問診全盤掌握病患的生活習慣與身體狀況，徹底找出原因之後，才能對症下藥。

所以，我在多次看診過程中，不斷向 B 小弟的母親詢問孩子的病史、曾經接受過的治療、後來出現哪些狀況等，並一再詳加確認。同時，也因為認為不應把責任

都丟給母親，尤其是在面臨重要決定時，孩子的父親更不該缺席，因此，我也請 B 小弟的爸爸務必抽空前來陪診。然而，由於他的工作狀況特殊，只有禮拜天能那得出時間，也因此，我也特別配合這家人的時間進行診療。

不使用處方藥？

很快地，我就發現：一而再、再而三失敗就醫經驗，讓 B 小弟的媽媽心灰意冷、對醫療信心盡失。對於這個現象，我覺得醫生必須負起最大的責任，因為那些醫生並沒有依照正確治療方式處理 B 小弟的皮膚炎。

那時候，我特別配合這家人的時間進行診療。但醫生必須負起最大的責任，因為那些醫生並沒有依照正確治療方式處理 B 小弟的皮膚炎。

我明白 B 小弟母親對於類固醇的強烈恐懼，所以一開始我

但另一方面，媽媽的處理方式其實也大有問題。因為，她完全沒有使用醫師開的處方藥，取而代之的，是每個月花新台幣 15 萬元鉅額購買來路不明的「深層水」，供孩子洗臉或入浴，甚至當成飲用水來喝。此外，她也曾自行購入坊間的抗發炎乳膏給孩子使用。

請她在上藥前先塗一層凡士林，做為肌膚的防護網，但我也不會刻意跟她保證這麼做就會離開類固醇，相反地，我會試著和她溝通，讓她慢慢了解使用類固醇的必要性，化解不必要的疑慮。(章文/輯)

《自己的皮膚自己救！》簡介 在台灣，約有 300 萬人患有異位性皮膚炎，更有不計其數的民眾長期受皮膚過敏、蕁麻疹、濕疹、乾癬、脂漏性皮膚炎、香港腳……等種種頑疾所苦。

作者：豐田雅彦 (美國名廚) 出版社：蘋果屋 出版日期：2019/11/15



作者：豐田雅彦 (美國名廚) 出版社：蘋果屋 出版日期：2019/11/15

▼ 耐藥性會引發癌細胞產生更多肝細胞生長因子，特別是在缺氧狀態下會導致腫瘤血管生成。(網路截圖)



如何減緩癌細胞的復發與轉移？

■ 劉公典
(化學博士)

2020年，全球估計有1,810萬癌症病例，其中930萬例為男性，880萬例為女性。而癌細胞對化療耐藥性是癌症相關死亡的首因。目前研究顯示化療耐藥的機制包括：藥物在細胞膜轉運發生改變、突變、藥物靶標表現增加、藥物活性降低、藥物代謝酶表現改變導致藥物降解、藥物亞細胞重新改變分佈、藥物相互作用、癌細胞MET蛋白質(位於染色體7q31)的DNA修復能力增強、抗凋亡基因過度表現及凋亡基因失去活性等。

控制 TME 非常重要

一般說，所有細胞老化或受損時，通常會死亡，但是這個過程有時會出錯。細胞不會正常生長和分裂，或是免疫系統失控攻擊正常組織，轉變成為能產生分化的腫瘤細胞，稱為「癌症幹細胞(CSC)」。一旦CSC增殖、增加藥物流失和藥物代謝改變、DNA修復、腫瘤缺氧時便

避免使用不必要的抗生素、多休息及多做有氧運動、提高血流，都可以有效減緩癌細胞的復發與轉移。

會改變血管生成，所有機制都會增加癌細胞的活力。其中腫瘤微環境(TME)很可能正是促使成熟細胞轉變成為CSC的主因之一，因此如何控制TME非常重要。

顧名思義，TME是指癌細胞所處的環境，TME會決定正常細胞、癌細胞和免疫系統之間的代謝相互作用，從而產生代謝異常腫瘤，這些腫瘤對代謝治療產生部分反應。造成TME的主因有吸煙、大量飲酒、飲食、肥胖。幹細胞的特性使癌細胞能夠自我更新、分化成為其它類型細胞，造成化療耐藥性及癌細胞轉移。

其次，血液在深靜脈(例如腿部的靜脈)中凝結形成靜脈血栓，血液回流不良造成下肢水腫，也會提高癌細胞復發及轉移的風險，應該和醫生討論如何控制靜脈血栓。

益生菌成新療法

研究發現，胰臟癌長期倖存者(>5年)的腫瘤微生物群多樣性高於短期倖存者，因此益生菌已成為新療法重點。使用抗性澱粉作為益生元，可以促進參與丁酸鹽產生細菌生長，延緩腫瘤惡化。人體微生物和腸道細菌是TME的重要組成。因此在腫瘤治療中使用抗生素，實際上極可能是有害的。

癌基因的激活或抑癌基因的失活，會導致代謝重新佈線。具有不同致癌改變的腫瘤代謝是不同的。癌細胞會通過增加或發展利用各種碳源的能力補充三羧酸循環(TCA)循環，以維持天冬氨酸，合成NADPH，循環產生「檸檬酸」及最終使癌細胞增殖。目前，有幾個研發中針對TCA的藥物，像是GLUD抑制劑。

耐藥性還會引發癌細胞產生更多肝細胞生長因子，特別是在缺氧狀態下會導致腫瘤血管生成。使用抗血栓藥

物的患者，發生心血管合併症的頻率會高很多。ING4是一種蛋白質，可以抑制血管生成，增加癌細胞對化療的敏感性。

須控制腫瘤微環境

其它關鍵的復發因素，還包括：正常細胞只從血液中攝取脂質。但是癌細胞卻可以從外源或從頭合成的方式，獲得脂質和脂蛋白；線粒體自噬失調(去除異常線粒體)的雙重作用；在有氧環境下，癌細胞會發生重新編程(代謝異質性)生成TCA以維持天冬氨酸。

縱然耐藥性的機制非常複雜，還需要經過許多新藥的研發，像是溶瘤病毒療法、GLUD抑制劑、ING4等；不過每個人自己能做的還是很多，特別像是控制腫瘤微環境，如禁煙、禁酒、禁檳榔、禁刺激性食物、控制體重、維持口腔乾淨；強化益生菌與益生元多樣性、避免使用不必要的抗生素、多休息及多做有氧運動、提高血流，都可以有效減緩癌細胞的復發與轉移。

校園禁用手機 台灣何時跟進？

■ 林政武
(國中教師)

目前已經有大規模的研究報告指出，過度使用數位科技，對學生的學習成果與情緒穩定有負面影響，且會助長網路世界裡的霸凌。

數位科技可以輔助學習無庸置疑，對於少數自律的學生來說，數位科技載具是輔助自主學習的強大工具，但不可否認的，大多數的學生在校園內使用手機，都是用來打手遊、滑抖音、逛社群。

放學時間一到，每個學生離開教室的第一件事，就是低頭滑手機，連下樓梯都捨不得離開手機畫面，球場空空蕩蕩，玄關盤地而坐等待家長接送的學生，人手一機，人滿為患。

近年來，歐美國家意識到手機對於青少年的健康、人際關係、閱讀能力、學習專注度皆造成負面影響，開始限制學生在校園內使用手機，聯合國甚至呼籲，為了把學習者放在第一位，全球應該都要禁止孩子在校園使用手機。

日前筆者針對任教班級做普查，高比例的學生國小就擁有自己的專有手機，我無法理解這些家長的教養理

念，這些孩子的手機取得大概有三條路徑，第一條是父母買新機，淘汰下來的手機就送給孩子使用；第二條路徑就是作為獎勵交換條件；第三條路徑就是情緒勒索，別的同学都有，我為什麼沒有？你們不買給我，我就不讀書了或不吃飯了。不管你是哪一種父母，國小就讓孩子持有手機吃到飽的手機，就像是拿石頭砸自己的腳一樣的荒謬。

父母責任重大

手機某種程度就像是數位毒品，一旦上癮就很難戒斷，所以父母應該盡量延遲孩子們接觸手機的年齡，取而代之的應該是多帶孩子們接觸大自然、培養運動跟閱讀的習慣，也就是說，一味禁止孩子使用手機，卻沒有從小培養孩子正當的休閒興趣，或者父母本身就是手機重度使用者，沒有以身作則，習慣用錢解決孩子的教養問題，都是造成孩子從小就被手機奴役的主要原因。

紐西蘭新任總理日前宣布全國學校禁用手機，目的是為了解決日漸下降的識字率，不知道台灣的教育部何時會跟進？



▲ 手機某種程度就像是數位毒品，一旦上癮就很難戒斷。(網路截圖)

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。請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假如來稿將無人處理。



王院長跟你談天說地 142

我不知道他為什麼娶我？

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

我曾在報紙副刊上讀到兩篇短文，一篇題目是：「我不知道他為什麼娶我」。大意是作者同事中有一位公認的帥哥，人人都想親近；一位是公認的笨女，長相普通又未見聰穎，但兩人卻結婚了。收到喜帖時，大家都嚇了一跳，連新娘子自己也說：「我不知道他為什麼娶我。」

婚姻應男女平衡

另一篇題目是：「看上我哪一點？」作者自稱是一位又矮又胖的女孩子，遇到一位帥氣的獸醫，交往兩年後男方向她求婚，即使男方全家激烈反對，

但最後男方還是娶了她，身為新娘子的她也甚疑惑的問：「他看上我哪一點？」

情人眼裡出西施，我祝福他們白頭偕老，相愛一生。但是坦白說，我還是為他們擔憂。因為有些事若是超越常情，難免讓人不安，不安就不易長長久久。婚姻也是這樣。男女雙方還是要各自稱斤兩是否相當，這樣才有平衡感，平衡就是美，不平衡就容易出問題。或許有人拿特例來辯駁，但是我們都是平常人，凡事用平常的結論為結論會比較穩健，世上不會有那麼多天上掉下來的禮物。

多年前有位公眾人物，意外的獲得一位名女人投懷送抱，這位公眾人物當時說的名言就是：

「這是天上掉下來的禮物。」結果沒幾個月就以哭笑不得的方式逃出了婚姻。

看上那一點？

有個女孩子，相貌、條件普通，三十多歲尚未結婚，父母甚是焦慮，有次交到一位十分帥氣的男朋友，大家眼睛都為之一亮，這女孩子也十分動心。可是周圍朋友們都有些不安，覺得他們顯然不太相配，不知這位帥哥看上女孩子哪一點？果然交往不到三個月，男孩子就不告而別。當時並不看好他們的這些朋友，並不為她難過，反而認為是好事。

「我不知道他為什麼娶我」這句話部分隱藏的含意，可能是女孩子自認條件有些配不上

對方。如果條件相當，自然會有信心，而有「你能娶到我，算你幸運或是你也未吃虧」的信心。所以男女結婚，各自心裡都會盤算自己及對方的斤兩是多少，配不配。以計算斤兩來談婚姻似乎有些俗氣。或許有人會做這樣的批評，但是很少人能逃過這樣的「俗規」。

攀龍附鳳難有好下場

從前有位男士結婚時，女方雖非常有人家，卻嫁兩棟房子，以及存款好幾百萬，女孩子長相不錯，讓這位男士大為滿意，自認命好。但是結婚不久，發現太太怪怪的，後來才知道，新婚太太患有輕微的精神病，非但無法協助先生共創大業，而且需要細心照顧，先

生得成為太太的家庭護士了。女方豐厚的陪嫁，是不是在增加女兒結婚的斤兩呢？不得而知。

女孩子有時比男性多佔一點便宜。她們如果擁有漂亮臉蛋及魔鬼身材，很容易嫁入名門，頓時擁有人們嚮往的一切。因為美貌使她們加分，在婚姻中佔得有利地位。但是外貌不能持久，花容漸失時，她們引以為傲的斤兩就泡湯了。

所以有些美女晚年、甚至中年時，婚姻就出現問題。有錢的大老闆丈夫，小則沾花惹草，花邊新聞不斷，大則公然納妾。因此女人在釣金龜婿論婚嫁時，不僅要算算自己當時的斤兩，更要想將來泡湯後的斤兩，還夠不夠重。

才德兼備才是正辦

女人擇偶時，只依恃自己相貌為斤兩去攀龍，是有風險的。《聖經》上說：「草必枯乾，花必凋謝。」(彼得前書第一章24節)女孩子更應該在內在或是其他方面，力爭上游，充實自己的條件才好。

好的女人，是沒有人不喜歡的。箴言第三十一章10至12節：「才德的婦人誰能得著呢？她的價值遠勝過珍珠。她丈夫心裡倚靠她，必不缺少利益，她一生使丈夫有益無損。」就這節經文來說，好的女人，應該是才德兼備的女人，才會使丈夫一生倚靠她，一生無缺，一生使丈夫有益無損。這樣的妻子在先生面前的斤兩，永遠只增不減，白頭偕老才可期。

再生能源發電夯 百國允 2030 增三倍

上百個國家承諾會讓國內的再生能源發電比例在 2030 年前增加 3 倍，50 個石油公司也承諾 2050 年會讓開採油氣的排碳量歸零。

【本報記者呂翔禾綜合報導】氣候變遷步步進逼，各國開始做出更多具體承諾！在杜拜的聯合國氣候大會上，上百個國家 2 日承諾會讓國內的再生能源發電比例在 2030 年前增加 3 倍，50 個石油公司也承諾 2050 年會讓開採油氣的排碳量歸零。環團雖對各國

有更具體目標表示歡迎，但也擔心石油公司利用各種定義將自己產業洗綠，無法真正落實減碳。

石化業減碳難

根據《英國廣播公司》報導，約有百國在阿拉伯聯合



大公國舉辦的 COP28 中承諾要在 2030 年，將國內的再生能源發電佔比提升 3 倍，並希望在 2050 年全部使用再生能源，而阿聯與歐盟希望能將此協議納入 COP28 的最後聯合聲明內，讓各國都必須遵守相關目標。

另有 50 家石油公司，包括

沙烏地最大的阿美公司，則承諾會在 2050 年前停止天然氣相關碳排，但其規範範圍僅包括生產時的排放，並未包括化石燃料的燃燒，因此讓國際環境團體質疑，這樣恐無法真正落實減碳。「氣候分析」執行長哈爾坦言，減碳過程中，最難的就是要讓石油公司不生產石油。

企業盼明確時間表

國際能源總署的官員拜羅則說，化石燃料產業佔全球碳排放 15%，應該要從 2030 年開始減少生產相關燃料的碳排，比多數公司的提案還要早 20 年，各國在要求化石燃料產業淨零碳排的年份仍沒有共識。不過聯合國秘書長古特雷斯近日疾呼各國，應儘速擺脫對化石燃料的依賴。

馬紹爾氣候特使史亭吉表示，光是增加再生能源用量並

不夠，也要真正確保各國不會再增加化石燃料生產，或是用太模糊的指標規範碳排減少的範圍。

《今日日本》提到，包括宜家家居、可口可樂、索尼與 DHL 等



多家企業近日也聯名呼籲各國，需要設立無爭議（不包括碳捕捉、碳封存）的去除化石燃料時間表。



▲ 近 10 萬人參加在阿聯酋杜拜舉行的聯合國氣候談判。(Photo by BBC)

歐國盃明年登場 西、克、義成死亡之組

【本報記者宋秉謙綜合報導】本屆歐國盃開幕戰由分入 A 組的蘇格蘭，迎戰地主德國，由於德國近年來在各項國際賽的疲軟狀態，A 組（德國、匈牙利、蘇格蘭、瑞士）被視為隱藏的死亡之組：誰都可能出線，也誰都可能出局。

本屆歐國盃明年在德國登場，3 日抽出一組死亡之組！2024 歐國盃將在明年 6 月中開踢，本屆東道主是德國，3 日抽籤將 24 強分入 6 個小組，德國將與同組的蘇格蘭進行開幕戰。死亡之組是 B 組，由強權西班牙、克羅埃西亞、阿爾巴尼亞與衛冕冠軍義大利組成，西、克、義三國曾在 2012 歐國盃同分在一組，而西國與克國更是連 4 屆歐國盃對決。

而最顯眼的死亡之組則是 B 組，由西班牙（一檔）、阿爾巴尼亞（二檔）、克羅埃西亞（三檔）與衛冕冠軍義大利（四檔）所組成。克國與義國都在預選賽分組僅奪第二，義大利更是在預賽最終戰艱困逼平烏克蘭、才驚險擠下烏國取得小組第二晉級，預選賽戰績不佳導致義國落在第四檔次，才形成這組死亡之組。

死亡之組在哪？

另外，西國、克國、義國更是歐國盃的老熟人，西國與克國將是連 4 屆碰頭，而衛冕軍義國上屆就是在四強淘汰西國，這 3 國更曾在 2012 歐國盃同分在 C 組，當時出線者最終成績都很好，是當年的冠軍隊西班牙與亞軍隊義大利。

歐國盃正賽 24 強

素有小世界盃之稱的歐國盃，四年一度將在明年登場。根據《奧林匹克體育網》報導，2024 歐國盃抽籤儀式，歐國盃正賽有 24 強，分入 6 個小組，其中有 20 強的名額在歐國盃預選賽產生，故以歐國盃預選賽戰績作為檔次區分依據，最後 4 強是保送的東道主德國，以及歐國盃聯出的 3 個附加賽復活名額，至今仍有 12 隊競爭，最後 3 張門票所屬將於明年 3 月揭曉。



如同過往賽制，歐國盃小組賽將取 16 強進到淘汰賽，6 組的前 2 名保證出線，而成績前 4 好的分組第 3 也能出線，大大減少死亡之組難踢的程度，但本屆仍抽出一組明面上的死亡之組，與隱藏的死亡之組。



▲ 2024 德國歐國盃抽籤出爐，B 組西、阿、克、義組成死亡之組。(photo from UEFA Official Facebook)

圍堵中國擴張 菲律賓找法國合作

【本報記者呂翔禾綜合報導】西方對中國在南海的擴張愈來愈在意！菲律賓軍方 2 日宣布，正考量與法國簽訂聯合軍演協定，讓雙方軍隊能到彼此國家受訓與演習。外界考量是為了因應中國的擴張，對法國來說，確保南海航線自由通行也是國家利益之一，因此近年來積極與菲律賓接觸。

作，深化兩國的軍事交流。外界普遍推測此次協議是為了提防中國在南海的擴張，法國近年來為了捍衛南海的航行自由，也會派遣軍艦前往南海航行，但中國近年來在南海填海造陸，並以 9 段線聲稱擁有主權，讓南海諸國如菲律賓、越南、馬來西亞感到不滿，因此菲律賓表示與法國、日本的談判會加速。



▲ 對中國在南海的擴張，連法國都擔心到要與菲律賓簽訂聯合軍演協議。左起為法國與菲律賓國防部長。(Photo from Gilbert 'Gibo' Teodoro, Jr. FB)

拉攏法國制衡中國

根據《美聯社》報導，菲律賓國防部長小特奧多羅 2 日與法國軍務部部長科勒爾尼召開聯合記者會，表示兩國正考慮簽訂聯合軍演協定。菲律賓目前僅與美國、澳洲簽訂軍演協定，而與日本正在談判中，菲律賓希望加速與法國合

提防中國武力擴張

《日經新聞》提到，勒科爾尼也表示，希望透過協議讓法國強化自己在印太的戰略地位。雖然 2016 年的《南海仲裁案》宣示了菲律賓在相關海域的主權地位，但中國

仍加強部署軍隊與飛彈系統，並在菲國漁船經過時以軍艦與水柱等方式驅離，讓兩國船隻常有不少摩擦。

雖然東南亞國家也因為 RCEP 的開放與中國有更多經

濟上的整合，但《日經新聞》也提到，越南、孟加拉等國也與日本加強安全連結，都還是會對中國的擴張有一定的提防。

全球 各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《經濟學人》The Economist 俄烏戰爭成持久戰 普丁恐漸佔上風

當西方國家缺乏戰略規劃與支援決心時，俄烏戰爭恐將成為持久戰，俄羅斯總統普丁在戰爭中的優勢也將逐漸擴大，因為該國擁有更豐富的資源，更從伊朗、北韓等國取得軍火援助，導致烏克蘭愈來愈難負荷頑抗。

決定性的成果。然而，俄羅斯有著更豐厚的飛彈、無人機等軍事資源，更成功研發出針對烏克蘭軍備的電子設備。

同時，俄羅斯更不斷取得其他國家的援助，如從伊朗引進無人機、從北韓獲得砲彈，土耳其與哈薩克也成為運輸貨物給俄羅斯的交通管道。俄羅斯更試圖讓非歐美國家相信「俄烏戰爭與他們沒有關係」，試圖在國際社會孤立烏克蘭。

烏克蘭鬧內鬨

烏克蘭武裝部隊總司令扎盧茲尼日前也指出，俄烏戰爭陷入消耗戰的僵局，導致俄羅斯有餘力重振旗鼓。此話一出，馬上引發烏克蘭總統澤倫斯基的不滿，導致兩人關係緊繃，加上烏克蘭貪污醜聞不斷，該國民眾對政府的支持度正持續下滑。

俄國取得他國援助

俄烏戰爭至今已將近 2 年，雙方僵持不下，都無法在戰爭中取得

儘快讓烏國加入歐盟

西方國家宣稱，他們一如既往的支持烏克蘭；歐盟也不斷表示，已經準備好討論烏克蘭加入歐盟的討論，但上述說法已經被許多人當作空談。美國共和黨總統候選人川普更喊話說，如果他當選總統，就會要求歐洲國家支付保衛烏克蘭的費用，意味著將大幅削減美國對烏克蘭的軍事援助。

阻止普丁的方式是歐洲應加倍努力實踐讓烏克蘭加入歐盟的承諾，並致力於建立一個繁榮民主的烏克蘭，其中軍援更不可或缺，尤其要擴大烏克蘭的防空系統與遠程飛彈。

The rich world's blue-collar bonanza
America's most conservative court
Time for a methane deal
Political Islam after Gaza

IS PUTIN WINNING?
INSIDE RUSSIA'S WAR MACHINE

► 中日合拍的《石門》討論嬰兒 / 身體販賣議題，獲得第 60 屆金馬獎最佳劇情片。(電影劇照)

▼ 本屆最佳劇情片《石門》的夫妻檔導演大塚龍治和黃驥等，就是努力行銷的電影之一。(金馬獎執行委員會提供)



▲ 金馬獎最佳改編劇本吳瑾蓉、程偉豪以「關於我和鬼變成家人的那件事」得獎。(金馬獎執行委員會提供)

金馬獎幕後的交易功能

■ 梁良
(資深影評人)

製片等人員，以及渴望從臺灣取得財務與人力資源的海外業者們，正不辭辛勞地穿梭在台北的文創中心和國際飯店的房間裡面，進行媒合性質的商務會談。本屆最佳劇情片《石門》的夫妻檔導演大塚龍治和黃驥等，就是努力行銷的電影之一。

賣家穿梭金馬獎

這些「賣家」盡其所能的推薦他們在開發中的故事構想，

金馬獎 60 年來已經成為華語電影圈電影競賽、國際影展、教育培訓、和市場媒合等多功能的標竿性平台。

或已經進入籌備或製作中的新項目。短短 20 多分鐘的會談結果，也許就會影響了作品拍攝的前途。

金馬獎的主辦單位是「臺北金馬影展執行委員會」，它旗下共有 5 個部門：行政部、影展部、行銷部、競賽部、創投會議，各部設總監一人，率領十多位工作同仁推動他們的業務。經過 60 年的壯大和蛻變，它已經成為現今華語電影圈的

一個匯集：華語電影競賽、國際影展、教育培訓、和市場媒合等多功能的標竿性平台。

電影劇本曝光機會

原本由國家電影資料館負責的年度「優良電影劇本甄選」活動，自從這兩年歸併到金馬獎主辦之後，顯得更有市場活力。

金馬獎利用它「60 年優質老

店」的品牌價值、和「一條龍作業」的宣傳平台，給這些入圍的電影劇本一個很好的曝光機會，並且讓這些平常躲在房間裡埋頭寫自己劇本的年輕編劇們，透過「劇本媒合會」這個管道，可以跟業界人士進行面對面的接觸，具體的了解到市場的實際需要，以及他們作品本身是否有拍攝成電影的商業價值？

這種實打實的當場考驗，對那些普遍文青氣質濃厚、只活在自我想像空間的臺灣年輕學子們，尤其是一個難得的機會教育。這可以說是金馬獎的另

一種教育功能。

創投會議接軌國際

至於已堂堂邁入第 17 年的「金馬創投會議」，則竭力推動產業人員與國際接軌，提供創作者與投資發行方洽談合作的機會，讓具有高度創意與商業潛力之電影企劃及劇集 (Series) 企劃增加能見度。

今年共有 46 件電影企劃脫穎而出，其中 39 件為全新企劃，7 件為已進入拍攝但仍在尋求資金或其他合作機會的作品，另有 18 件入選劇集。

預告兩年後的新片

本屆金馬創投會議共有高達 64 件影視企劃，分別來自台、港、澳門、新加坡、馬來西亞、日本、英國、法國等地，介紹本屆入選作品及參加公司相關資訊的「金馬創投手冊」厚達 400 多頁，預示了部分有可能在往後兩年出現在台灣觀眾眼前的影視作品。

今年我有幸以投資方代表的身份，連續花 5 天時間參加了上述兩個媒合會，密集洽談了五、六十個項目，是一次有點累也難得的學習之旅。若是再加上稍早一點由文策院主辦的性質類似的「TCCF Pitching 提案大會」，可真是讓人忙翻了！

臺灣醒報

每日甘泉
官網



每週一至周五上午七點首播 歡迎收看 10 分鐘的

每日甘泉

請搜尋「每日甘泉」，每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

醒報同仁每天九點上班前 10 分鐘靈修，

使用「荒漠甘泉」勵志短文分享，許多人風聞陸續加入群組一起聆聽，

醒報就在 YouTube 與臉書上開關「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。

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。



劃撥捐款



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)