

深度報導  
極簡閱讀  
五媒合一

https://anntw.com/



仿效日韓中 吳欣盈籲課徵碳稅



貓咪擅長忍痛 AI 讀毛小孩情緒



《蕭旭岑談音樂》獻給母親的悼歌



《今日靈修》

當選舉新聞壟罩

媒體上每天都是選舉新聞，各黨候選人的動態鉅細靡遺的呈現在觀眾、讀者眼前，醒報只能盡量取材各黨候選人討論公共政策的內容，好避開口水戰。所以今天會有蕭美琴去三三會、吳欣盈談碳稅、趙少康講 AI 的報導。

# 培養 AI 人才 史維：應著重處理複雜議題

## 前香港科技大學校長史維指出，解決全球網路分布不均的狀況，需要人類與人工智慧共同合作。

【本報記者簡嘉佑台北報導】大學培育 AI 人才時，應更有公益的視野！天下雜誌 20 日舉辦「2024 產學高教年會」論壇，前香港科技大學校長史維受邀演講，大學在 AI 時代不能只想著「功利用途」，人類與 AI 更應合作處理如全球網路分布不均等難解的複雜議題。

### 大學面臨劇烈顛覆

天下學習事業群總經理劉鳳珍說，對大學校長進行調查後發現，有近兩成的學校中，超過半數的老師在教學中已融入 AI 工具。她認為，雖然 AI 時代來臨，但人才還是有不可或缺的關鍵五力：包括「自我學習」、「韌性

與適應力」、「解決問題」、「跨域整合」與「分析思考」等能力。

### 只有人才才能做的

史維以「大學對社會的益與義」為題演講說，去年 11 月底到今年四月，人工智慧變化的速度相當驚人，不僅各產業嘗試使用 ChatGPT，各機構也推出自己的生成式人工智慧。但他指出，人工智慧的學習方式，主要就是靠數據做各種訓練，但比較難有原創性的答案，所以面對 AI 取代人類的問題時，更應分階段的討論。

他認為，人工智慧的出現，增加做事的效率，在許多方面

也做得更快、更完整，反而讓民眾開始注重「什麼才是只有人能做的事情？」史維指出，在歷史中，各種工具的發明也都逐漸取代人力，人工智慧只是加快其進度，這亦非歷史上從未發生過的事情。

### AI 協助複雜問題

史維表示，人工智慧甚至能協助處理複雜的大問題，像是再生能源、電動車的成長趨勢在近年都出現驚人的漲幅，但恐怕無法靠單一產業來解決所有問題。他指出，像是目前綠能市場上，中國是投資量最大的國家，也引起其他國家的忌憚，意味著綠能不僅是環境的問題，也會牽涉到地緣政治。

「AI 的應用不能只是功利性導向，而不顧公益性，」史維強調，像是目前國家與社會之間存在區域不均衡的狀況，大學的重要工作就是連接基礎教育與技能應用，提供現行社會問題更有效率的解方。

例如全球網路分布不均的狀況，嚴重影響國家發展，甚至導致國家社經動盪，若能提出系統性的解決措施，就需要人類與人工智慧共同合作。

(相關新聞見 3 版)



▲史維以「大學對社會的益與義」為題演講說，去年 11 月底到今年四月，人工智慧變化的速度相當驚人，不僅各產業嘗試使用 ChatGPT，各機構也推出自己的生成式人工智慧。(Photo by D koi on Unsplash)



▲前香港科技大學校長史維表示，大學在 AI 時代不能只想著「應用」，更應有更宏闊且公益的角度，去處理複雜的議題。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

## 賴辦環島競選開跑 反擊侯柯用地爭議

【本報記者呂翔禾台北報導】民進黨總統候選人賴清德的競辦 20 日公布全台造勢活動與車掃時間表，將會在各地說明因地制宜的施政願景！而面對賴清德連建爭議，競辦總幹事潘孟安回應說，賴清德老家是過去政府消極不願面對造成「既存連建」的結果，且國民黨侯友宜與民眾黨柯文哲的大群館與農地停車場是用來牟利，但賴的老家是拿來住的。

### 4 天 3 夜環島造勢

潘孟安說明，21 日會從宜蘭、花蓮、台東與屏東開始環島，22 日高雄、台南、嘉義與雲林；23 日南投、彰化、台中、苗栗與新竹；24 日新北、桃園、新北、基隆與台北，除了在各縣市宣傳賴清德的「國家希望工程」外，還會在各縣市公布各自的未來施政願景。

「造勢與站路口活動會從賴清德的老家新北開始，也會有始有終，在新北結束！」潘孟安說，3 日從新北開始，各縣市的黨公職會陸續站路口到 12 日，讓民眾看得到也找得到，並舉行多場造勢晚會，12 日晚上也會再次回到新北，舉辦選前之夜的造勢晚會。環台車掃部分，屆時競辦會公布路線，



▲賴清德競辦 20 日宣布環島競選與站路口等選舉行程。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

呼籲支持者上街響應。

### 媒體追問違建爭議

被問到賴清德萬里老家的違建爭議近日被愈放愈大，是否擔心會成為選情破口？潘孟安說，該怎麼做就怎麼做，新北市已經有認定結果，後續會依法處理，至於有心人士要 KUSO 或揶揄大可不必。針對前立委邱毅質疑賴老家後面還有兩棟房子與池塘，潘孟安澄清說，產權寫得很清楚，只有一樓室內 29.3 坪與 2 樓 15 坪。

他後來又補充說，賴清德老家是「合法建築」，很多人不清楚背後的歷史脈絡，這牽涉前之夜的造勢晚會。環台車掃部分，屆時競辦會公布路線，

到新北市政府，都沒有很積極的處理，這是政府怠惰所產生的問題，且舊有礦區仍有 9 千多戶類似處境的居民，盼新北市府為這些民眾爭取權益。

### 打侯柯轉移焦點

由於民眾黨總統候選人柯文哲遭爆，名下持分的新竹市隆恩段農牧土地上停放多輛遊覽車，被質疑農地違規使用，柯文哲 19 日回應表示，都依法申報財產依法報稅，將派業者盡速把水泥剷除，回歸農地使用。

但潘孟安仍批評，柯的農地與侯的大群館都是牟利，賴清德老家是「安身立命」的住所，藍白更要交代清楚相關爭議。



《焦點圖文》

### 蕭美琴出席三三會 12 月例會

▲民進黨副總統候選人蕭美琴 (圖) 20 日在台北美福大飯店出席三三會 12 月例會，會中以「台美關係現況展望」發表專題演講。(中央社)



社論

# 當選戰已成割喉戰 聽樹菊阿嬤的話

今年的總統大選，無疑是近幾屆大選中最激烈的一次，距離投票日還有二十四天，不是一份民調指出，前兩名的民進黨跟國民黨兩組候選人已經拉近到誤差範圍之內。這樣的激烈肉搏戰，可以說前所未有，就連第三名的民眾黨，也始終沒有被甩開，還沒有看出明顯的棄保，也讓三足鼎立的態勢越加明顯。可能也是急於求勝，近來的選舉活動各方也是招招致命、刀刀見骨，雙方幾乎都在挖對方的錯誤、攻擊弱點。但是這樣的選戰，除了讓

人民對立更加深，締結更多的憤怒之外，到底為全台灣帶來甚麼向上的動力，這卻也是我們應該冷靜思考的。

## 找回善良價值

今天有一則新聞可能可以給各陣營候選人一些啟發，台東愛心阿嬤陳樹菊回到故鄉雲林縣，接受雲林縣長張麗善頒發的「榮耀雲林典範獎」。她語重心長地提到對孩子最基本的教育價值就是品德，要讓孩子了解「善念」的重要，因為心善良，行動就會善良。人生重

要的不是考第一名、考100分就很厲害，而是會「做人」才是重點。對於現在三位總統候選人，賴清德是台大、哈佛高材生，柯文哲是學霸、台大醫學博士，侯友宜也是警察大學的法學博士。要論這三人的學歷資歷，陳樹菊都比不上。但是如果拿到社會上來評價，升斗小民會對陳樹菊比讚，還是肯定從政三人對社會的付出比較多呢？雖然三位候選人衣食無虞、社會歷練豐富，但比起陳樹菊，三人可能都還沒有這位沒有學歷的賣菜阿嬤來得

多做善事。

## 候選人要找到光

我們今天要問，每天重複看到各式各樣的造勢場合，三位總統候選人不斷拉起一位接一位立委參選人的手，我們卻看不到，三位候選人去親近社會角落中那些默默行善、發光照亮別人的小民。

品德教育不只是言說口傳，如果我們自己做不到，就該更加去肯定能做到的人，讓社會知道還有這麼多的燭光在黑暗中閃耀。如果因為選戰的激

烈，讓我們只能用更加嗜血的態度，去打擊對方，這樣的選戰就算結束，恐怕社會也被深深地撕裂。

過度強調社會發展跟經濟衝刺，就會讓人忽略對於品德的堅持。每位候選人都不斷地提到經濟、經濟跟經濟，但是台灣的貧富差距，造成的各樣社會對立，不也是台灣社會頻頻出現的亂象嗎？當為富者不仁、為政者不正，怎麼還能期待社會風氣端正呢？光是看到近來幾位候選人的言行，除了暴力矯飾，哪裡看得到運動家精神呢？

## 品德應優於成績

台灣身為亞洲民主國家，不該自滿於公平的選舉制度，而是更該期待培養出具有健全品格的良善社會。陳樹菊這樣的大善人，應該得到更高的關注，她所提出的品德優先於功課，更應該被高度的肯定。

台灣的社會哪裡會少聰明優秀的人呢？我們真正缺少的是那些在黑暗中，高舉良善品德的取火者。運動不該只想獲獎，讀書不是只要錄取，這些每個成年人都能朗朗上口的言論，我想問問那汲汲營營參選的人們？為什麼你們心裡只想勝選呢？

# 仿效日韓中 吳欣盈呼籲課徵碳稅

民眾黨副總統候選人吳欣盈表示，台灣碳排太高、閒置資金太多，應該仿效日韓中，儘速設立碳稅與建立碳交易機制。

【本報記者呂翔禾台北報導】「以前跟外交部合作經驗不錯，但這次COP28沒有順利上台發表簡報，不滿意外交部的安排！」民眾黨副總統候選人吳欣盈20

日出席COP28後研討會時表示，台灣碳排太高、閒置資金太多，應該仿效日韓中，儘速設立碳稅與建立碳交易機制。被問到先前與外交部的交鋒，吳欣盈

盼外界多關注她提出的政策。

## 籲碳稅一步到位

吳欣盈指出，國際到2030年前，會有2.4兆美元的氣候資金

需求，但目前僅有850億美元，這次COP28有2百多國同意設立氣候基金，台灣也應該透過區域開發銀行、雙邊協定等方式，拓展氣候外交與金融外交，而她在談判會場也看到澳洲、紐西蘭都是「外交與貿易部」出來談判，盼未來外交部與經濟部能多合作。

「台灣的減碳速度還是太慢！」吳欣盈強調，台灣若要達成此次COP28的再生能源3倍的目標，2030年的再生能源佔比會是30%，但歐盟會有42%，因此台灣的減碳速度還是太慢，她希望政府能擴大對綠色產業的投資，並結合金融業的力量，聚焦電動車、智慧電網與循環經濟等領域，還要設立如碳排放師等新職業。

她認為台灣目前的閒置基金太多，而綠能投資是需要10到

20年才能收益的產業，因此放寬對綠色金融投資的限制課不容緩，且歐盟CBAM與美國CCA機制都將徵收碳稅，但台灣卻要2025年先徵收碳費，而目前碳交易機制也尚未成型，她建議一步到位，設立碳稅+碳交易機制，並將貨物稅、印花稅整併為碳稅，制定《能源稅條例》。

## 仍對外交部不滿

吳欣盈先外出訪COP28時，其候選人身分曾遭外交部批「太高調」恐引發打壓風險，而吳欣盈則回嗆「斷交部」失

能、不當責，近日吳欣盈又稱外交部感覺像在開旅行社，讓她只能在台灣光板旁拍照，和可以去藍區主會場的國外議員喝咖啡，雙方因此有不少交鋒。對此，她會後受訪時重申說，原本她可以在COP28發表演講，但後來卻只能與不能發言的參與國會議員喝咖啡，雖然之前與外交部在「台歐雙邊貿易啟動協商」的合作經驗不錯，但一碼歸一碼，這次COP28仍不滿外交部的安排。吳欣盈也說，盼各界能關注她提出重視氣候金融、經濟+外交雙談判機制等政策。

民眾黨副總統候選人吳欣盈出席氣候峰會後研討會，外



# 寒流溫度下探9度 醫師警告猝死風險

【本報記者簡嘉佑台北報導】寒流來襲，低溫下探9度，天冷容易造成血壓飆高，猝死風險也會提高，民眾應注意保暖！天氣風險預報員李至晟指出，此波寒流最低溫預計在22日清晨，北部低溫下探9度。

重症醫師黃軒提醒，氣溫驟降導致民眾猝死風險提高，呼籲要注意保暖措施，尤其是耳朵的保護。

## 低溫下探9度

中央氣象署指出，20日寒流南下，氣溫下降，21日、22日寒流持續影響，全天氣都會非常寒冷，中部以北及宜蘭最低溫下探9到11度，其他地區12到14度，23日寒流稍微減弱，會短暫回溫。

李至晟表示，隨著大陸高壓南下，氣溫一路下滑，預計這波寒流會在22日清晨達到最

強，首當其衝的北部平地低溫下探9度，加上水氣偏多，會是相當濕冷的天氣，預測在週日、下週三又有兩波比較弱的冷空氣南下，目前看來大約是冷氣團的等級。

## 耳朵保暖很重要

上週末冷空氣襲台，氣溫驟降，疑似心血管疾病猝死案頻傳，上周末出現OHCA(心肺功能停止)的人數至少81人。

重症醫師黃軒提醒，猝死有5大危險族群「長者」、「三高」、「愛抽菸」、「愛喝酒」與「肥胖」等民眾，特別要注意保暖措施。

他指出，耳朵的保暖與循環系統有關，當耳朵受到寒冷刺激時，血管會收縮，血液循環會變慢，這會影響到耳朵的保暖效果。

並建議民眾可以戴帽子、耳



單等物件，防止冷空氣直接接觸耳朵，促進血液循環。

## 保暖商品勿貼身

國健署署長吳昭軍則呼籲，除了長者、三高患者及嬰幼兒外，早出晚歸或是輪值大夜班的民眾，也要注意「戶外」溫

差，造成血壓突然升高，促進心臟病及中風急性發作。

他說，至於「室內」的溫差，應注意門窗不能完全緊閉，須適度通風。至於民眾使用隨身保暖商品，需要注意「不能長時間使用」、「不建議直接接觸皮膚使用」等兩大原則。

受到冷空氣影響，18日玉山北峰包括氣象站一帶的植物表面已結霜。22日北部低溫下探9度，醫師提醒民眾要注意保暖措施。(氣象署提供)

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 基隆跨年煙火秀長達360秒 謝國樑邀民同樂



▲基隆市跨年煙火秀31日晚間12時將在文化中心頂樓施放，將送上時長360秒、共5000發的精彩煙火秀，基隆市長謝國樑20日歡迎民眾到基隆一同迎新年。

每人贈訂一份醒報給朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱



# 制定 AI 基本法！趙：各部會應設資安長

國民黨副總統候選人趙少康感嘆我國 AI 發展因官員沒有遠見，半導體產業前 10 有台灣，但 AI 卻沒有，主張設立監管法規。

【本報記者呂翔禾台北報導】「未來要制定《AI 基本法》，各部會還要設立資安長！」國民黨副總統候選人趙少康 20 日出席同黨立委賴士葆 AI 活動講座時直批，我國 AI 發展因官員沒有遠見，所以半導體產業前 10 有台灣，但 AI 卻沒有。他希望未來要設立監管法規，並改善投資與研究環境來改善，各部會還要設立資安長。

## 發展 AI 要有遠見

趙少康 20 日出席「趙少康暨賴士葆聊 AI」講座，現場電子螢幕上有 AI 生成的趙少康虛擬頭像，被問到虛擬頭像有點像作家白先勇？趙少康笑稱白的臉比較圓。賴士葆問趙少康，未來若執政要不要效仿歐美，立法管理 AI？趙少康肯定的表示，若當選會儘速啟動立法。

「全球半導體前 10 有台灣，但 AI 連前 10 卻沒有，太可惜了！」趙少康歎說，以前是李



▲ 國民黨副總統候選人趙少康（左）20 日下午出席黨籍立委賴士葆（右）舉辦的 AI 座談會，兩人會中針對與 AI 相關的國家政策願景提出討論。（中央社）

國鼎當經濟部、財政部長，還有前行政院長孫運璿等官員，結合台灣官民力量成立台積電，但現在卻是由王美花來規畫台灣 AI 發展，「程度差太多

了」。賴士葆也說，王美花的老公是國安會秘書長顧立雄，所以怎麼出錯都不會下台。

## 兩岸和平吸引投資

趙少康希望上任後增加對 AI 投資，但首先要做的就是兩岸和平，如此才能吸引更多廠商投資，還有新創企業發展。趙少康說，台灣雖有好的半導體

基礎，但發展 AI 的預算只是 10 年 100 億美元，反觀中國的騰訊、百度與華為 1 年的 AI 投資額是 950 億美元，中國政府也出 381 億美元，難怪台灣 AI 發展不起來。

賴士葆繼續問說，美國國防部還設立 AI 長與 AI 小組，台灣各部會是否要跟進？趙少康也認為需要，除了行政院以外，各部會都要設資安長。另外他也指出，軍事的 AI 化也相當值

得重視，但首先要先把志願役的 21 萬員額補齊，補足基礎戰力後，再輔以 AI 科技強化軍力。

趙少康直言，政府目前發展 AI 仍淪於喊口號，未來要加強大學端研究與改善投資環境，並搭配制定監管法律、吸引台灣在矽谷的人才，還有利用現在對美關係正好，跟美國多要一點資源來發展。

## 製造業明年迎好轉 非製造業可持盈保泰

【本報記者簡嘉佑台北報導】製造業揮別庫存過剩，有望迎來好轉；非製造業預計表現仍熱絡！中經院研究員陳馨蕙 19 日指出，今年下半年製造業表現不如預期，但通膨趨緩，表現有望好轉。國家發展委員會副主委高仙桂則指出，隨著 AI 與高速運算的產業發展，有助於出口導向的台灣科技業發展。

## 出口、投資成動力

高仙桂表示，製造業或服務業明年的營運展望都優於今年，包括國際經濟、產業發展與經濟成長動能等三大面向，都會呈現正向發展。她指出，主要國家通膨已有緩降趨勢，如果持續下降，美國就有可能啟動降息循環，全球庫存也回到正常水準，對出口導向的台灣是個好消息。

她表示，今年製造業疲弱，服務業昌盛，但明年隨著 AI 與高速運算的產業發展，帶動國內高科技製造業的復甦，服務業也會持續持穩。今年經濟成長完全靠民間消費支撐，但預計台灣明年會以民間投資與出口為主要驅動力，加上政府明年對公共建設的投資也創下歷史新高，協助民間進行淨零與數位轉型。

## 製造業明年表現看漲

陳馨蕙說，製造業關注的總經議題包括國際能源與原物料價格、美國與中國的經濟走勢。本次更是首度調查「中東地緣衝突」狀況，2 成企業都表示擔憂，害怕會增加景氣的不確定性，或者是有訂單減少等影響。

非製造業關注的首要議題則是「勞動成本與人力資源短缺」與「永續發展、碳中和與淨零碳排」等。同時，因為消費者永續權益觀念興起，非製造業也要因應客戶要求，進行減碳的工作，但仍有近兩成企業對此不太清楚。

## 應瞄準特色商機

工研院院士史欽泰則分享台灣科技產業的歷史說，台灣於 1970 到 90 年代，在國際政治飽受波折，但同時於 1973 年設立工研院、1979 年出現首間民營 IC 公司「聯電」，再過七年，台積電也成立，奠定科技治國的基礎。

他提到，聯電創立之初，其實技術落後於國際非常多，但當大家都搶著做 CPU 等專業材料，聯電做這些東西，不僅沒有競爭力，聯電也不會做，所以當時就瞄準了「玩具」與「電子錶」等特色市場，並藉此慢慢累積技術。

## AI 助企業轉型 學者：著重解決問題

【本報記者簡嘉佑台北報導】「科技發展要看的不是技術，而要了解真正的問題所在！」廣達技術長張嘉淵 20 日於於產學高教年會論壇舉例說，如能讓缺乏資通訊背景的醫護人員直接將問診的資料做成 AI 模型，即可促進精準醫療的發展。勤益科大校長陳文淵則分享，目前大學正透過專業教師加 AI 教師「雙師共課」的方式，培養更多人才。



▲ 示意圖。勤益科大校長陳文淵認為，那些無標準答案或無須百分之百精準的問題，AI 都能駕輕就熟。（Photo on Wiki Commons）

## 企業轉型要轉心態

張嘉淵表示，企業的轉型涉及很多面向，不僅是技術，更是心態的問題，因為大多數傳統企業都有技術的優勢，要轉型難免會碰上瓶頸，但如果沒有成功轉型，恐怕就會面臨遭淘汰的命運，所以筆電企業要思考的不是「筆記型電腦要怎

麼做比較好」，而是「要去想像沒有筆電的世界」。

「企業不斷重新學習，才是在典範轉移中存活下來的關鍵，這其中就牽涉的新的教育，如此才能抓到新的機會，」張嘉淵指出，但有時候關鍵不是技術，而是找問題，像是物理學家霍金的椅子就包含了許多科技技術，如追蹤眼球、合成語音或智能輸入等技術，就是

為了呼應問題與需求。

他強調，「昨日是科幻、今日是科學、明日變技術，明天過後就成了生活。」如未來健康照護需要更精準、更有預防性，就牽涉到數據分析、雲端計算與資訊傳輸等技術。張嘉淵分享，先前也已推出「do AI yourself」，讓非資通訊專業背景醫護人員，不需程式編碼，就可以將問診的醫療數據建置

成 AI 模型。

## 雙師共課培養人才

「產業體質要躍升，關鍵在於人才培育，」陳文淵說，所以 AI 也應進入教育現場，但目前困境存在於「師資」、「教材設備」與「夥伴認知」。他強調，像是夥伴認知的部份，因為個人進步可以很快，但越大的團體進步越慢，需要整合與說服的工作。

他說，目前學校正推動「整合應用型的課程加上 AI」，加上專業教師加上 AI 教師的「雙師共課」，一同開發課程、研發教材。陳文淵透露，目前也向教育部申請新系設立人工智慧應用工程系，培養專業的應用人才，並非研究人工智慧的演算法等原理，聚焦於 AI 於產業的應用。

## 財金視窗

# 國房稅 2.0 蔡政府拖延立法

## 黃耀輝

（國立臺北商業大學財稅系教授）

立法院於 19 日三讀通過《房屋稅條例》修正草案，也就是俗稱的國房稅 2.0。新的稅制將於明年 7 月 1 日上路，也就是會出現在後（114）年 5 月收到的房屋稅單。

國房稅 2.0 的重點包括：針對「非自住」住家房屋（排除「特定房屋」）改採「全國歸戶」，法定稅率從原來的 1.5% 至 3.6%，調升至 2% 至 4.8%。

且地方政府都必須按照全國持有的非自住房屋數量，訂定差別稅率，並採「全數累進」課徵。

## 三種「特定房屋」

針對三種「特定房屋」，包含「出租」且申報租賃所得達租金標準、「繼承取得共有」住家用，訂定較低的法定稅率 1.5% 至 2.4%；「建商待售房屋」方面，持有年限在兩年內，法定稅率調整為 2% 至 3.6%。

此外，針對全國單一自住

（排除豪宅），稅率則從原本 1.2% 調降至 1%，考量城鄉差距及居住習慣差異，「豪宅」則授權地方分別定義。

而為使地方政府訂定國房稅有其準據，財政部公告地方政府的三組基準。若地方政府已訂定國房稅及單一自住的豪宅標準，且均符合財政部公告基準，國房稅 2.0 如果仍造成稅收實質損失，將由中央政府補足。未訂定差別稅率的地方政府，仍應依財政部訂定的基準計課，財政部則不補償其稅收損失。

## 改革歷程極其坎坷

回顧國房稅的改革歷程，可謂極其坎坷。因為雖然早在馬政府時代的民國 103 年，財政部就提出「國房稅 1.0」，訂定「非自住房屋」（國房）的新定義，並提高國房的稅率（由 1.2% 提高至 1.5%~3.6%）。但地方政府都按門檻稅率（1.5%）「從低」課徵，以致效果不彰，國房情形日趨嚴重，房價也持續飆漲。

蔡政府上台後，尤其 107 年起房價更快速飆升，學者、民

間團體及在野黨紛紛提出改革國房稅的主張，偏偏完全執政下，財政部、內政部的首長堅決反對改革，在野黨提出的國房稅 2.0 版本都被擱置，連立法院財政委員會都跨不出，以致於延宕了至少 4 年。

## 國房稅為德不卒

直到今（112）年 6 月初，民進黨提名賴副總統為總統候選人後，風聞民間人士發起 716「居住正義及司法改革」大遊行，總統府才命令財政部提出國房稅 2.0，也從此見證到「選舉可以使鬼推磨」的厲害。

換言之，國房稅 2.0 在大選

前，立院本會期的最後一天通過，應當全部歸功於學者專家、民間團體及在野黨，堅持為「居住正義」目標的持續奮鬥。反過來看，要不是執政黨全黨上下，五年來的強力反對和阻撓，國房稅改革其實早就可以實現，也就不會出現今年第二季房價飆至歷史新高，房價所得比逼近十倍，房租連續上漲 14 年，青年弱勢買不起、租不起、租不到房屋的慘狀。

總之，國房稅 2.0 本來就不是執政黨的誠心努力之所在，為免執政黨將國房稅 2.0，獨攬為自己的政績，實有必要將改革的坎坷歷程，跟國人做詳細的說明，以正視聽。



▼今年氣候變遷、政變與生存危機3件事，主導了非洲地區的政經發展。(Wikimedia Commons)



# 2023 非洲多災多難 政變、天災影響生計

【本報記者呂翔禾綜合報導】非洲多災多難！今年不只政變衝突帶來人禍，氣候變遷導致的天災，也對民眾的生活影響愈來愈大！《半島電視台》19日整理今年非洲政情發展發現，今年非洲被洪水與乾旱影響更嚴重，加上通膨與糧食危機，讓非洲民眾的生活苦不堪言，而且非洲包括尼日、加彭與幾內亞比索都有傳出政變。

《半島電視台》整理今年非洲政情發展發現，今年非洲被洪水與乾旱影響更嚴重，加上通膨與糧食危機，讓非洲民眾的生活苦不堪言。

歸。而西南非一帶卻被氣旋襲擊，馬拉威、莫三比克等國都有上千人的家園被毀。因此今年非洲在COP28要求西方國家支付氣候變遷稅（或補償）的呼聲比過往更高。而氣候變遷、俄烏戰爭、通膨與疫情，都讓高度依賴進口原物料的非洲國家資源更顯匱乏。肯亞、迦納、南非與突尼西亞都有許多民眾抗議物價高漲與政府無法改善人民生活。

外部因素惡化國內危機  
馬拉威暫停所有官員的出國行程以節省外匯，但國內卻仍

有愈來愈多女性因生計被迫下海從事賣淫；奈及利亞因燃料價格高漲，國內愈來愈多家庭改成舊的卡式爐。前聯合國官員羅培茲表示，非洲國家面對外在環境劇變，但又沒有西方國家的財政盈餘，導致內部衝突比以往更激烈，形成無解的惡性循環。

《國際民主及選舉協助研究所》提到，非洲近3年來出現6

與馬達加斯加的選舉都有舞弊的嫌疑，民眾都表現出高度不滿，僅有賴比瑞亞相對和平順利的完成選舉與政權轉移。

## 多國動盪難平緩

蘇丹的內亂尚未結束，西非薩赫爾地區與中部的民主剛果仍有武裝團體盤據，衣索比亞政府好不容易與境內提格瑞叛軍停戰，卻又與另一個區域的法諾軍出現衝突。但非洲國家在國際政治上的重要性也逐漸增加，今年金磚五國決定擴編，除了創始的南非以外，埃及與衣索比亞也加入金磚聯盟。

西非地區兩年來的多次政變，讓長期耕耘此地的法國終於退出，而俄羅斯憑藉核能技術、傭兵與非西方的立場，盼擴增在非洲的影響力，不過目前仍有許多未知數。

## 與巴勒斯坦人同在 伯利恆以禱告度聖誕

【本報記者莊瑞萌綜合報導】今年聖地的聖誕節將充滿禱告的聲音。由於以色列與哈瑪斯衝突持續，耶穌誕生地伯利恆周遭教會今年決定以禱告祈求和平，取代往年歡樂的慶祝活動，同時也展現與巴勒斯坦人民同一陣線的決心。

躺在一堆瓦礫之中。該教會牧師艾薩克說，「對我們來說，這個訊息就是耶穌與我們一同受苦，他與受壓制的人站在一起。」

伯利恆位於被以色列占領的西岸，距離耶路撒冷僅10公里，到目前為止雖躲過以哈衝突所帶來的戰爭蹂躪，但仍受到戰爭的波及，例如當地多數居民是透過觀光業謀生，但就在當地觀光業才剛要從新冠肺炎疫情復甦之際卻又爆發戰爭。天主教會近東福利協會代表哈茲班說，「從經濟的角度來看，伯利恆的情況相當慘。」

## 商家飯店歇業為禱告

據《美國新聞與世界報導》報導，往年



在聖誕節之前，伯利恆的街道都會充滿旅遊巴士與朝聖者，但今年卻異常冷清，包括飯店與餐廳及商店同樣也因為沒了遊客而暫時關門。為了展示與加薩的巴勒斯坦人團結的決心，聖地眾多教會紛紛呼籲當地基督徒不要公開慶祝，改以更多為戰爭無辜的受害者禱告代替。

今年11月，耶路撒冷眾教會的牧者及領袖在聲明中呼籲信徒，藉由取消不必要的慶祝活動，來表達勇敢支持那些面對戰爭的人的立場。聖凱瑟琳教堂牧師阿斯卡里說，「這是我們展現與死去以及正在受苦之人站在一起的方式。我們會持續禱告，也教導孩子為和平禱告。」

## 耶穌與我們一同受苦

伯利恆福音路德宗教會則展示一幅作品，當中的嬰兒耶穌

## 子夜彌撒照舊舉行

據《愛爾蘭廣播電視》報導，拉丁禮耶路撒冷宗天主教今年仍會舉行傳統的聖誕夜午夜彌撒，但由於少了朝聖者加上以色列當局限制入城的措施，預計參加人數可能會受到影響。



希臘東正教神父塔利傑表示，伯利恆正在因加薩地區發生的暴行而「哀傷」。對於朝聖者今年無法看到巴勒斯坦人的生活現實，他則表示遺憾。

他認為，參觀聖地固然重要，「但更重要的是要知道巴勒斯坦人的生活情況，他們如何每天在圍牆包圍下度過困難的時刻，就像生活在監獄中一樣。」



▲今年伯利恆聖誕節的過節氛圍，將與往年有所不同。(Photo by Ray in Manila on Flickr used under Creative Commons license)

## 數位支付量跑第一 印度人仍愛用現金

【本報記者呂翔禾綜合報導】全球有46%數位支付是在印度，但印度太多人買日用品、房子卻都是用現金，反讓政府更難進一步推動數位支付。雖然近年來因數位浪潮興起，各國開始取消現金並增加數位支付，但連歐盟都有報告宣稱，現金的需求並未因數位支付而衰減，原因可能與歐元區擴張有關。至於印度用現金是因為了購買日用品，還有炒房。

位支付也因為智慧型手機與信用卡的普及，也在成長。

據《ACI 報告》指出，印度2022年的數位支付交易量占全球46%，但對很多印度人來說，

還是需要維持現金流以備不時之需，買日用品也還是需要現金。另外，銀行存款利率下降、非正式經濟（未開發票）規模大與疫情等因素，也讓現金的需求不會隨著數位支付的推廣

而衰退。

## 買房用現金為洗錢

莫迪政府原本來要推動「選舉債券」，讓候選人的政治獻金更加公開透明，但後來發現印度大部分的黑錢轉移到房地產市場。據調查顯示，印度有76%的房地產交易是用現金進行，比兩年前還多6%，而這背後牽涉的是地方複雜的政商關係。

不過在數位金融更發達的歐洲，也有出現現金需求增加的趨勢。歐洲央行2021年的報告指出，歐洲近年來有「鈔票悖論」的現象，雖然零售（主要使用族群）的鈔票使用量減少，但整體的鈔票使用量卻是增加的，而且從2007年就開始了，主要原因可能有歐元區擴張、區外需求與儲蓄率增加等。



▲印度因為零售消費多，還有炒房等因素，讓數位支付成長之餘，現金需求依然增加。(Wikimedia Commons)

## 現金需求未減少

根據《英國廣播公司》報導，印度在2016年將500盧比與1000盧比等大面額紙幣廢除，當初總理莫迪希望能藉此推動無現金社會與打擊貪腐，但7年後，現金的需求依舊以每年平均12.7%的幅度成長，而2020到2021年間的成長幅度甚至高達16%，但此同時數

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 黎智英涉違國安法案審訊 多人到場聲援



▲香港壹傳媒集團創辦人黎智英涉嫌違反香港國安法的案件開審，圖為一名示威者手持英國國旗，在法院外聲援黎智英。





▼科學家正透過人工智慧判讀寵物的疼痛反應與情緒，改善寵物與飼主的相處。(Photo by Thryn on Flickr under C.C. License)

# 貓咪擅長忍痛 AI 讀懂毛小孩情緒

【本報記者簡嘉佑台北報導】貓咪發出呼嚕聲，耳朵轉向外側，嘴巴緊閉，就是貓咪對疼痛的反應！然而，沒有受過專業訓練的飼主，恐怕很難觀察到寵物這些細微的變化。科學家正透過人工智慧判讀寵物的疼痛反應與情緒，以改善寵物與飼主的相處，未來還能應用於畜牧業。

科學家正透過人工智慧判讀寵物的疼痛反應與情緒，以改善寵物與飼主的相處，未來還能應用於畜牧業。

主的反應等，總分 20 分，只要超過 5 分就會為貓咪進行治療。

《科學人》報導，然而，評量表的選項相當主觀，沒受過專業訓練的飼主很難區分選項的區別。然而，有研究發現，人工智慧比對貓咪的照片來判斷寵物是否疼痛的話，精準度約達 7 成，已高於飼主判斷的精準度，且未來精準度還能有再提高。

## 貓咪疼痛看嘴巴

目前臨床是透過「貓咪疼痛綜合評量表」(Composite Measure Pain Scale)來評估貓咪的疼痛程度，題目包括貓咪的叫聲、休息的姿勢或對飼

同時，這次研究也指出，想要評估貓咪疼痛的話，眼睛其實並非最好的觀察點，嘴巴才是，而且人工智慧評估貓咪的疼痛之外，也有許多科學家希望能人工智慧能進一步解讀毛小孩的喜怒哀樂。

## AI 改善動物福利

《衛報》報導，林肯大學獸醫行為教授米爾斯就正在使用人工智慧，解讀動物的

聲音與動作背後的意義。他指出，目前發現貓科動物與其他貓互動時會有多達 276 種表情，比民眾想像中來得豐富。

心理學專家弗洛基維奇指出，然而，貓咪與人類相處產生的面部表情，跟與其他貓科動物相處時又有所不同，所以擅長圖像辨識的人工智慧正能夠解決該問題。

該技術不僅限於增進飼主與寵物的感情，可能還能促進動物福利。哥本哈根大學生態學副教授布利耶就曾訓練人工智慧對豬的發生進行分類，區分它們是快樂或不快樂，如果出現豬隻許多負面的聲音的話，就能趕緊改善農場環境。

# 抖音未能保護孩童？發言人駁錯誤指控

【本報記者簡嘉佑綜合報導】抖音給予特定用戶特權，卻未能落實保護孩童的政策？《衛報》指出，抖音會給予知名帳號特殊地位，對內容審查也更寬鬆，同時未滿 13 歲的民眾只要聲稱「帳號由父母管控」，就能忽略帳號年齡限制的規定。對此，抖音發言人反駁表示，這是指控是錯誤，因報告沒有提供足夠資訊給抖音進行調查。

## 破壞言論公平性

過去也有美國媒體踢爆，抖音會對影片或直播內容進行審查，一旦妨害到中國的「國家尊嚴」，就會遭到禁止。業者還要求管理員在設定推薦頁面時，不得列入「長相醜陋、有肢體障礙或貧窮者」的影片。

《衛報》報導，反數位仇恨中心執行長艾哈邁德表示，賦予特定用戶相對於其他用戶的言論特權「從根本上說是不公平的」。

「這些平台要是選擇性執行規則，就會帶來了不公平的優勢，進而破壞了公眾的權力，」艾哈邁德指出，且這些決定似乎是閉門做出的，缺乏監督或透明度，可能導致做出違背公共利益的決定。

## 抖音未能保護兒童

《衛報》揭露，雖然抖音規定，必須年滿 13 歲才能註冊帳號，但如果孩童宣稱「帳號是由其父母託管」的話，就可以保留帳號，抖音也因此面臨兒童保護不足的質疑。

同時，抖音對用戶有著不同的分類，如「超級帳號」、「頂級創造者」等。比起正常的帳號，這些特別的帳戶發布的影片內容，更不容易受到審查，尤其那些走在灰色地帶的爭議內容，對頂級創造者的審查就相對寬容。

對此，抖音發言人反駁表示：「這些關於 TikTok 政策的指控是錯誤或基於誤解而產生的，但《衛報》沒有向我們提供足夠的資訊來了解他們的其他指控，以供我們調查。」



▲《衛報》指出，抖音會給予知名帳號特殊地位，對內容審查也更寬鬆。抖音反駁說是，錯誤指控。(網路截圖)

# 面對全球 PFAS 管理挑戰 政府將交流規劃與展望

## 全氟及多氟烷基物質 (Per- and polyfluoroalkyl substances, PFAS)

### 特性及用途

全氟及多氟烷基物質 (Per- and polyfluoroalkyl substances, PFAS) 是一種廣泛用於各種產品和工業中的化學物質，具有防水、防油、防污等特性。(圖 1)

但也因此具有遠距離傳輸、持久性及生物累積和生物放大性，容易在環境及人體內累積，可能導致免疫系統、生殖系統、內分泌系統等方面的健康風險。

近年來，國際社會對 PFAS 的關注度日益提高，各國及企業紛紛採取相關措施及行動，以減少 PFAS 的使用與排放，並加強對 PFAS 的監測與管理。

## PFAS 排放及人體暴露來源

PFAS 透過生產、使用及廢棄處置排放至環境中，並透過飲用水、食品、受污染的室內外環境(包括灰塵)以及使用含有 PFAS 的產品等途徑接觸人體。(圖 2)

## 政府聯手積極作為

環境部表示，我國已將 PFAS 議題納入國家化學物質管理的重點之一，並制定了「全氟及多氟烷基物質 (PFAS) 管理行動計畫(草案)」，於 112 年 10 月 16 日在「國家化學物質管理會報」第 3 次會議中報告，行政院陳院長指示，要求各相關部會廣納各方意見、做好風險溝



▲化學署署長謝燕儒回應與會人員提問。

通，並儘速完成 PFAS 管理行動方案或計畫的研擬，以陳報行政院。

環境部指出，我國已有制定「斯德哥爾摩公約持久性有機污染物管理之國家實施計畫」，其中管理物質已包含 PFOS、PFOA 及 PFHxS 等 PFAS 物質。為了因應國際趨勢管理數量眾多且用途廣泛之 PFAS，化學署於 112 年已召開 4 場跨部會會議，3 場產官學專家諮詢會議，以做為後續管理參考。

未來將報院之「全氟及多氟烷基物質 (PFAS) 管理行動計畫」將由環境部擔任召集機關，聯合 10 個部會協力合作，透過源頭管理、流布掌握、國際接軌、產業控管及風險溝通等 5 大目標進行管理，並將滾動檢討並增修訂相關法規，包括源頭管制、含有商品禁限用、相關管制標準，進行排放削減、控制與替代技術研發及推廣應用。

並發展採樣檢測方法，進行環境、生物、產品及食品等背景抽測及監控，掌握 PFAS 環境流布，同時鼓勵產業自願性減少使用或使用替代品，及加強各利害關係人溝通、民眾教育宣導及風險溝通，以減少環境和人體的接觸，維護民眾健康。

為了有效應對 PFAS 管理的



▲部會及各界專家合影。(左 6 環境部葉俊宏政務次長、左 7 化學署謝燕儒署長)

挑戰，環境部與衛福部、農業部、經濟部、財政部、勞動部及海委會等七部會，於 12 月 20 日在集思臺大會議中心蘇格拉底廳，舉辦「全氟及多氟烷基物質 (PFAS) 管理現況暨未來展望研討會」，邀請了來自學界、業界及 NGO 的專家學者，分享各自在 PFAS 管理方面的經驗與成果，並探討未來的發展方向與策略。

本次研討會是為了讓各界瞭解我國 PFAS 管理的現況及未來展望，並與國際接軌，分享各部會在近年來對於 PFAS 之管制現況及未來發展趨勢，透過這次的研討會，能夠提升各界對於 PFAS 管理的重視與參與，並攜手共同致力於減少 PFAS 帶來的健康威脅和環境風險，有效保護民眾及消費者健康及安全，建構健康永續環境。

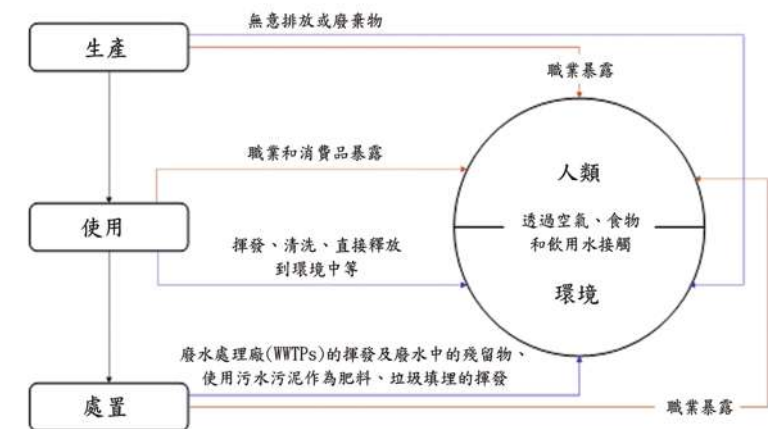


廣告

### PFAS 常見用途



▲PFAS 常見用途。(圖 1)



▲PFAS 排放及人體暴露來源。(圖 2)





▼北極地區的升溫速率是全球均值的4倍，暖化正在影響北極的人類社會和生態系統，情況十分嚴峻。(網路截圖)



# 北極升溫 4 倍 衝擊生態系統很凶險

汪中和  
(中研院地球科學研究所  
兼任研究員)

今年是有氣象觀測以來的最高溫年，令人矚目的有破紀錄的氣溫與海溫、創新低的南極海冰面積，以及肆虐各大洲的森林大火、極端強降雨、超強氣旋與龍捲風等氣候極端衝擊事件。反倒是北極地區在新聞熱度上相對平靜。其實北極地區的升溫速率是全球均值的4倍，暖化正在影響北極的人類社會和生態系統，情況十分嚴峻。

## 北極 2023 夏季歷來最暖

本月 12 日，美國國家海洋暨大氣總署公布了「北極年度報

告」，強調該區大氣與海洋暖化趨勢持續，積雪降低，海冰縮減，格陵蘭冰原持續消融，以及對當地社區的深遠影響，忠實的反映北極地區令人憂心的現況。

總體而言，今年是北極排名第 6 的高溫年份，年均溫為 -7°C，看起來並不突出；然而 7-9 月的北極夏季地表平均氣溫高達 6.4°C，是自 1900 年有紀錄以來的最高觀測值。炎熱的夏季導致冰川消融加速，阿拉斯加朱諾附近的一個冰川湖發生潰壩事件，下游沿岸遭受大規模

洪澇和可觀的財產損失。此外，巴倫支海、卡拉海、拉普捷夫海和波弗特海域，在 8 月的海表均溫比 1991-2020 年的均值高了 5-7°C，前所未見。溫暖的海水使得海洋浮游植物數量驟增，歐亞地區的海藻數量增加了 57%，過去罕見的有害藻華現象也變得更加頻繁。

## 生態環境指標惡化

高溫加上更潮濕的趨勢，使得北極陸地區域的「綠化」指標隨著時間的推移而增加，今

年是衛星記錄中排名第 3 的最綠年份。過去以地衣、苔蘚和小型草本植物為主的區域，如今都為莎草和灌木所取代，尤以北美地區最顯著。

在北冰洋的海冰方面，覆蓋範圍持續縮減，夏季末的最低面積為 423 萬平方公里，排名是歷年第 6 低，其中多年期的厚冰減少的最驚人，45 年來從 5 公尺厚降低到僅約 2 公尺。北極的高溫使得今年加拿大北部地區特別乾燥，經歷了有紀錄以來最嚴重的野火季節，燒毀的面積達 4.1 萬平方公里，8 月間超過 2 萬的居民被迫撤離家園。

## 社會經濟影響深遠

今年的報告新增了原住民社

區及社會經濟影響的專章，特別討論了氣候暖化對阿拉斯加鮭魚產業的影響。由於海洋增溫及海洋熱浪頻率升高，原住民社區生計所依賴的帝王鮭和白鮭魚近年來數量急劇減少，體型也變小，相關產業大幅萎縮；另一方面，紅鮭魚數量因海洋浮游生物增生而大為繁盛，可是創紀錄的高捕獲量又導致市場價格崩潰，漁民叫苦連天。因此，當地的鮭魚產業面臨前所未有的生存危機，也顯示同樣的暖化給相異的物種帶來截然不同的命運，我們必須用

多元的方式去管理因應。

北極地區升溫速率是全球均值的 4 倍，暖化正在影響北極的人類社會和生態系統，情況十分嚴峻。

## 社會經濟影響深遠

今年的報告新增了原住民社

區及社會經濟影響的專章，特別討論了氣候暖化對阿拉斯加鮭魚產業的影響。由於海洋增溫及海洋熱浪頻率升高，原住民社區生計所依賴的帝王鮭和白鮭魚近年來數量急劇減少，體型也變小，相關產業大幅萎縮；另一方面，紅鮭魚數量因海洋浮游生物增生而大為繁盛，可是創紀錄的高捕獲量又導致市場價格崩潰，漁民叫苦連天。因此，當地的鮭魚產業面臨前所未有的生存危機，也顯示同樣的暖化給相異的物種帶來截然不同的命運，我們必須用

多元的方式去管理因應。

## 北極影響全球

今年的「北極年度報告」傳遞最重要的訊息是，一個調節地球氣候的冷凍庫正受到暖化的影響逐漸弱化的，不僅自然環境正在快速失衡，還衝擊到原住民的社會與經濟層面。

然而北極所發生的事情不會只停留在北極，不久的將來在世界各處都會經歷到同樣的問題，現在是趕緊採取因應行動的時候了。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登



# 吃虧就是福

王建煊  
(前監察院院長、  
天使居創辦人)

有位台大商科學生，暑假想去電腦軟體公司實習、學點東西，學東西是重點，有無薪資並不重要。父親介紹他到一家電腦公司實習。電腦公司一向忙碌，去實習的人，常常學不到太多東西，因為沒有人有時間指導這些大學生。可是這個商科學生卻學到了很多，滿載而歸，因為他做到了「吃虧就是福」。

## 看似吃虧卻是福

這個大學生，每天都提早到辦公室，把辦公室整理得乾乾淨淨。中午出外買便當，順便替同仁帶便當回來，大家都非常感謝的說：「不好意思，每天都麻煩你！」因此他請教問題時，無論大家再忙，都會抽空教他。

一個暑假下來，他學到了很多，也交了很多朋友。臨走時，老闆對他說：「畢業後，如有意願，歡迎來上班。」他連畢業後的出路都找好了。

這個孩子究竟做了什麼了不起的事，以致有這麼好的結果呢？只不過是掃了地，中午順便替大家帶了便當回來而已。

更妙的是，因為他是大主顧，便當店老闆也很喜歡他，常常替他的便當加菜。這個孩子的事例，充分印證了「吃虧就是福」的道理。

現在有很多年輕人，嬌生慣養。要他掃辦公室的地、替大家買便當，他認為那是欺負人，你們當我是什麼？是掃地、買便當的小弟呀？一氣之下就不幹了！最後吃虧的還是自己。

## 人算不如天算

有位繼母，丈夫去世分田產時，偏心地將肥沃的良田分給了自己親生的兒子，將鳥不生蛋的地分給前妻生的兒子。大兒子雖有不滿，但還是接受了這樣的分配，而且還因為弟弟年幼，讓弟弟多分了一些田地。

後來政府規定不宜耕種的田地可以變更地目成為建地，地價一夕之間翻漲百倍，大兒子因而成為億萬富翁。

小兒子還在辛苦的耕種那塊肥沃的良田，日子過得跟大兒子簡直不能相比。繼母只有嘆氣的份，認為人算不如天算。

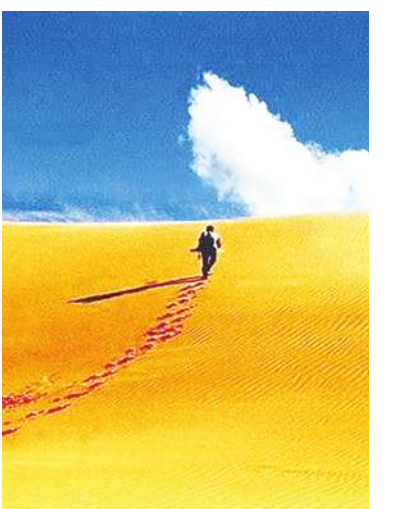
有個農村家庭，靠種幾畝地為生，但生養眾多，有五個孩子，日子實在過不下去。有慈善機構表示，可以安排美國愛心人士領養家裡的兒子，夫妻很痛苦的接受了這個建議。

但要把哪個孩子送走呢？二女兒小時候跌斷手臂，是個獨臂人。她雖然捨不得離開父母，但她留在家中無法幫忙農事，所以自願被領養。

## 祂必暗中察看

十幾年後，這個被美國人收養的女孩，已經大學畢業，亭亭玉立，斷臂也裝了義肢，生活富裕。回國探親好像榮歸故里，可是另外四位兄弟姐妹，卻仍在田裡辛苦耕作。這是命嗎？耶和華神是公義的，祂必暗中察看，誠實報應。

很多人的人際關係不佳，就是因為斤斤計較，處處占便宜，朋友對他敬而遠之。做父母的有沒有教孩子「吃虧就是福」的做人道理呢？或是你根本不信這一套，自己就是一位絕不肯吃虧的人，如果你真是這樣的人，那麼你孩子在人生旅途上，八九不離十，將不會有喜樂的日子了。



▲做父母的有沒有教孩子在人生旅途上，「吃虧就是福」的做人道理呢？(網路截圖)



劉伯恩跟你談減重

劉伯恩  
(減肥名醫)

隨著疫情解封，又遇上連假，許多民眾選擇出國遊玩，但回國後卻意外發現，明明沒有吃很多東西，體重卻莫名奇妙增加了不少，此類肥胖又被稱為「時差性肥胖」，主要因為生活作息混亂，導致內分泌失常、腸胃環境改變等狀況，使得體重意外飆升。

## 日夜顛倒易增胖

「時差性肥胖」主要的症況就是民眾明明沒有吃很多，但體重卻在短時間內就會增加 3 到 5%，還是全身性的肥胖，還會有臉色黯沉、黑眼圈等狀況，女性可能還會出現經期紊亂的狀況。

然而，此類肥胖不僅會出現於到歐美國家旅遊的民眾，像是醫護、超商員工等輪班制從

# 連假出國、熬夜應酬 肥胖易上身



許多民眾選擇出國遊玩，但回國後卻意外發現，明明沒有吃很多東西，體重卻莫名奇妙增加了不少，此類肥胖又被稱為「時差性肥胖」。(網路截圖)

業人員；需要熬夜加班應酬的上班族；還有需要讀書挑燈夜戰的考生等族群，都可能出現類似的狀況。

## 出現假性高血糖

如果民眾長期處於時差性肥胖的狀態，還會衍生出代謝問題，血糖可能會「假性」飆高，但這些民眾體內的胰島素其實沒有問題，只是因為作息而暫時性失調，所以民眾此時若混

亂服用降血糖的藥物，反而會造成血糖值變得更混亂。

再者，除了生理因素之外，民眾也會因為作息顛倒或時差問題，出現憂鬱的傾向，因此想要吃宵夜，甚至有暴飲暴食的狀況，成為肥胖的一大幫兇。

## 建議多睡一點

面對時差性肥胖，最重要的還是要從生活作息入手，像是出國旅遊的民眾常有睡眠品質

不佳的狀況，這時候就是要多睡一點，如原本只睡 7 小時的人，就應安排 8 小時的睡眠時間。同時避免在有光線的地方睡覺，如此才能讓松果體產生有助睡眠的褪黑激素。

作息失調也會對消化道有負面影響，導致腸道內壞菌增加、好菌減少，如果民眾還總是吃澱粉、蛋白質等食物，腸道負擔也會進一步加重，所以建議出現時差性肥胖的民眾能多吃膳食纖維，打造健康的腸道環境，同時最好能補充一些益生菌。

最後，可以補充富含神經傳導物質 (GABA) 的食物，該物質能參與體內代謝，能幫助調節體質，常見於糙米、南瓜、蔓越莓、櫻桃或發酵食品當中，在作息失調時，盡可能維持身體內分泌系統的穩定，並搭配上適當的戶外運動，透過觀看綠色、吸收芬多精，活化掌管睡眠的下視丘。



# 控糖免生病 平衡飲食保健康

挑對食物、吃對順序、控制份量，就能逆轉體質的血糖平衡法。

潔西·伊喬斯佩  
(生物化學研究者)

在觀察我們的健康時，會覺得就像搭飛機時在回去座位的路上瞥一眼駕駛艙。我們會看到艙內充滿複雜的東西，譬如螢幕、儀表板、操縱桿、閃光燈、旋鈕、開關……左邊的按鈕、右邊的按鈕、天花板上的按鈕。(為什麼天花板會有按鈕呢?)我們移開視線，心中充滿感激，慶幸機師知道他們在做什麼。身為乘客的我們，只希望飛機不要掉下去。

## 血糖為什麼如此重要

說到我們的身體，我們就像無知的乘客，但我們也是飛行員。如果我們不知道自己的身

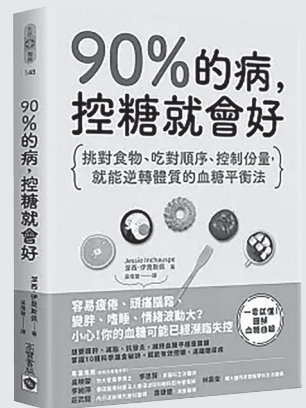
### 《90%的病，控糖就會好》簡介

你知道幾乎所有身體中正在發生的事情，都和血糖有關嗎？睡眠、食慾、情緒、精力、皮膚、體重——只要基於科學的簡單方法控制血糖，就能改善健康，延緩衰老。血糖會立即影響我們的身體與心理感受。

當我們腦霧時，代表體內的血糖驟升；當我們疲倦時，代表體內的血糖大幅下降。然而，大多數人都不知道自己的血糖像坐雲霄飛車一樣，正在劇烈上下起伏。

血糖劇烈起伏會讓我們生病。維持血糖曲線平穩，就能減少體內釋放的胰島素，降低肥胖、心臟病、糖尿病和脂肪肝的發生率。本書中分享了她在這個領域的驚人發現，從食物飢渴到生育問題，並且還提供根據科學研究、全新易上手的訣竅，讓我們在吃喜歡的東西時，也能讓血糖曲線維持平穩。

她創立了廣受歡迎的「血糖女神」社群，教導數百萬人健康的飲食習慣。本書提供10個可立即執行的科學進食秘訣，一看就懂的血糖曲線圖解，別等到身體出現異常警訊，現在就開始做好控糖保健！



出版社 / 高寶  
出版日期：2023/10/25

體如何運作，我們就像在盲目飛行。

我們知道自己想要有什麼樣的感覺。我們希望面帶微笑醒來，想要精力充沛和充滿欣喜，迎接嶄新的一天。我們希望跳

所謂良好的「飲食」，就是讓血糖、果糖和胰島素曲線平穩的飲食方式。

過人生的某些階段，不想要感到痛苦。我們想與所愛的人共度美好時光，也想要心懷感激和積極向上。然而，要辦到這點可能有點困難。按鈕這麼多，我們被搞得不知所措。

這時該怎麼辦？要從哪裡開始呢？我們應該從血糖著手。為什麼？因為它是駕駛艙中CP值最高的操縱桿。血糖是最容易了解的東西(多虧了連續血糖監測器)，也會立即影響我們的感受(因為無論我們肚子餓不餓以及情緒會如何，都會受到血糖的影響)。只要我們能控制它，很多問題就會迎刃而解。

## 血糖水平失衡

如果我們的血糖水平失衡，儀表板就會閃爍，警報就會響起。我們的體重會增加，荷爾蒙會失調；我們會感到疲倦，會想要吃糖；我們的皮膚會破裂，心臟會受損，並且會越來越有可能得到第二型糖尿病。如果把我們的身體比擬為一架飛機，病症就是飛機失控，上下顛簸、旋轉翻滾和偏離航道。出現這些意外狀況時，我們就得調整，免得飛機失事墜毀。為了回到理想的巡航模式，我們需要拉平體內的血糖曲線。

要如何拉動這根操縱桿呢？非常容易，只要靠我們吃的食物就能做到。最近的一項研究指出，只有12%的美國人的新陳代謝正常，這表示只有12%的美國人身體運作正常，其中包括血糖平穩。其他國家或地區的確切數字不太確定，但我們知道全人類的新陳代謝和血糖濃度都在惡化當中。

在你和你最親近的10個人之中，有9個人很可能都不知道自己的血糖不時會像坐雲霄飛車一樣，上下劇烈起伏。你不妨問問自己下面列出的這些問題，看看體內的血糖是否失調：

我十幾歲的時候就開始吃純素，但我吃東西時很隨便，因為我會吃(純素的)Oreo餅乾和義大利麵，而不會去煮營養豐富的燻鴨嘴豆以及吃大量的烤豆腐和蒸

毛豆。我吃的食物都很糟糕，把東西吃進肚子以後，血糖就會飆升，所以我會長粉刺，而且經常感到疲倦。

## 極端飲食壞處多

我剛成年時又去遵循生酮飲食，但吃了很糟糕的食物。我希望減肥，體重卻不降反增，因為我為了不吃碳水化合物，就一直只吃起司，結果荷爾蒙系統承受了太大的壓力，我的月經就停了。

我學得越多，就越知道極端飲食(extreme diet)沒有任何好處，因為遵循的人很容易拘泥於飲食規定(有非常不健康的純素食物，也有非常不健康的生酮食物)。

所謂良好的「飲食」，就是讓血糖、果糖和胰島素曲線平穩的飲食方式。素食者和遵循生酮飲食者在飲食得當的時候，也是達成這種效果。只要飲食良好，能夠幫你逆轉疾病或減掉多餘的體重，就是達到了同樣的成效。我們應該去找出可持續的生活方式，而非著眼於飲食。我們可以吃任何東西，包括糖在內，只要不過量即可。我知道血糖的運作原理以後，就比以前更加了解這一點。

說到適度，我想指出三件重要的事情。各位讀本書時請牢記在心。首先，血糖值不是一切。有些食物對健康有害，卻能讓血糖保持穩定。例如，加

我們不能憑空說某種食物是好是壞，一切都是相對的。高纖義大利麵和普通義大利麵比較，就是「好的」，但它和蔬菜相比，就是「不好的」。

工油品和反式脂肪會傷害人體器官，讓器官老化和發炎，但它們卻不會導致血糖驟升。酒精也是如此，它不會讓血糖飆升，卻對人體沒有好處。

## 血糖很容易追蹤

除了血糖，還有其他因素會決定我們身體是否健康，包括：睡眠、壓力、運動、情感交流、醫療保健等等。除了血糖，我們還要注意脂肪、果糖和胰島素。本書後頭會介紹這些東西。然而，很難去持續監測果糖和胰島素的水平。

血糖濃度是我們唯一可以躺在沙發上就能追蹤的指標。告訴各位一個好消息，只要讓血糖曲線平穩，就能同時讓果糖

和胰島素曲線平穩，因為果糖只與食物中的葡萄糖一起存在，而且胰臟會根據血糖濃度去釋放胰島素。

當科學研究提出胰島素的數據時(胰島素通常會在臨床環境中被連續監測)，我也會講述我的訣竅會如何影響胰島素。

其次，情境是關鍵。我媽在超市猶豫要不要買東西時，經常會傳照片給我，然後打字問我：「這個食物好不好？」我總是回答：「這得看情況。如果你不吃這個，會吃什麼呢？」我們不能憑空說某種食物是好是壞，一切都是相對的。高纖義大利麵和普通義大利麵比較，就是「好的」，但它和蔬菜相比，就是「不好的」。

燕麥餅乾和杏仁相比，就是「不好的」，但它和一罐可口可樂相比，就是「好的」。各位可以了解我的想法吧！不能單看某一種食物的血糖曲線來判定它是好或壞，必須拿替代食物和它進行比較。

最後，我都是根據證據來提出建議。本書的每張血糖圖都是說明我參照和引用的科學研究成果。我不會從某個人或我本人的血糖實驗來得出一般性的結論。

首先，我會進行研究：如果我發現科學研究指出某種習慣會讓血糖曲線變平穩，譬如某篇論文指出，飯後適度運動10分鐘就能降低那一餐的血糖峰值，這些研究的實驗是在一大群人身上進行的，科學家從中

得出一個普遍的結論，而從統計學的角度，這項結論是正確的。

我想做的就是用圖表展示他們的研究成果。因此，我會選擇一種單獨食用時會讓血糖驟升的常見食物，好比一袋洋芋片。我會在某天早上吃一袋洋芋片，然後測量體內的血糖濃度，隔天早晨做同樣的事情，但吃完洋芋片以後會散步10分鐘。

如同論文所指出的那樣，第二天的血糖尖峰較低。我就是這樣向人們展示研究內容，說明飯後散步可以降低血糖峰值。然而，有時候不是我親自來證明，而是「血糖女神」社群的某個成員現身說法，提供



◀我們的血糖水平失調，警報就會響起。我們的體重會增加，荷爾蒙會失調。(網路截圖)

測試結果。

如果你的身體是一架飛機，而你既是機師，又是乘客，請將這三項警告當作你的安全課程。既然各位知道要使身體恢復巡航高度，首先要讓血糖曲線變平穩，那就請你們繫好安全帶；大家展開這趟旅程以前，應該先了解葡萄糖的來源。

## 植物如何製造葡萄糖

我們還不清楚植物的貢獻。老實說，植物很少會宣傳它們的功績。(它們不會說話。)然而，如果擺在你桌上的仙人掌會說話，它的祖先會讓你印

植物一旦創造出葡萄糖以後，就會分解葡萄糖去把它當作能量，或者保持完整的葡萄糖，當作構建身體的基礎單位。

象深刻：遠古的植物發明了地球上最重要的生物過程，也就是光合作用。

數百萬年以前，地球一片荒蕪，只有海洋和泥土，僅有的生物是海洋中的細菌和不停蠕動的蠕蟲；那時沒有樹木，沒有鳴叫的鳥兒，當然也沒有哺乳類動物或人類。

在這顆藍色星球的某個角落，也許是現今南非的某個地方，發生了一件神奇的事情。經過數百萬年的不斷地嘗試錯誤，一株小小的新芽破土而出，張開了一片葉子，揭開了生命的嶄新篇章。

## 植物不是泥土構成的

這真是一項創舉。那株新芽是怎麼來的？人們以前誤以為植物是「吃土的」：它們是用泥土來構成的。在1640年代，一位名叫揚·巴普蒂斯塔·范·海爾蒙特(Jan Baptist van Helmont)的荷蘭德蘭(Flemish)科學家開始研究這是否屬實。他進行了一項為期五年的測試，稱為「柳樹實驗」(Willow Experiment)。我們從這項實驗學到了兩件事：一是范·海爾蒙特很有耐心；二是植物不是泥土構成的。

范·海爾蒙特在一個裝滿90.7公斤土壤的大花盆裡種了一棵2.3公斤重的小柳樹。他為柳樹澆水，看著它成長，就這樣過了5年。然後，小樹長高了，他把樹從花盆裡挖出來，再次給它稱重，發現樹有76.7公斤，比開始時重了約74.4公斤。然而，最重要的是，花盆的土壤重量幾乎沒有改變，所以樹多出來的重量必定來自其他地方。

如果植物不是來自土壤，它們是如何製造自己的？讓我們回頭看看那株剛看到曙光的新芽。讓我們稱它為傑利吧！

傑利率先提出了非常棒的解決方法：它不靠土壤，卻能將空氣轉化為物質。傑利利用太陽的能量，將二氧化碳(來自空氣)和水(來自土壤，但不是土壤本身)結合在一起，製造了一種前所未見的物質，然後用它來長出枝葉根莖。這種物質就是我們現在所說的葡萄糖。沒有葡萄糖，就沒有植物，也就沒有生命。

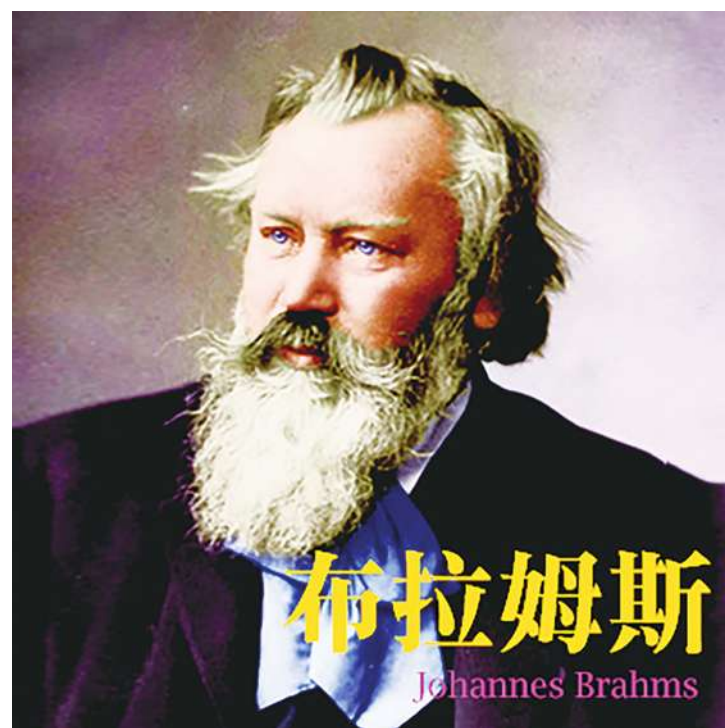
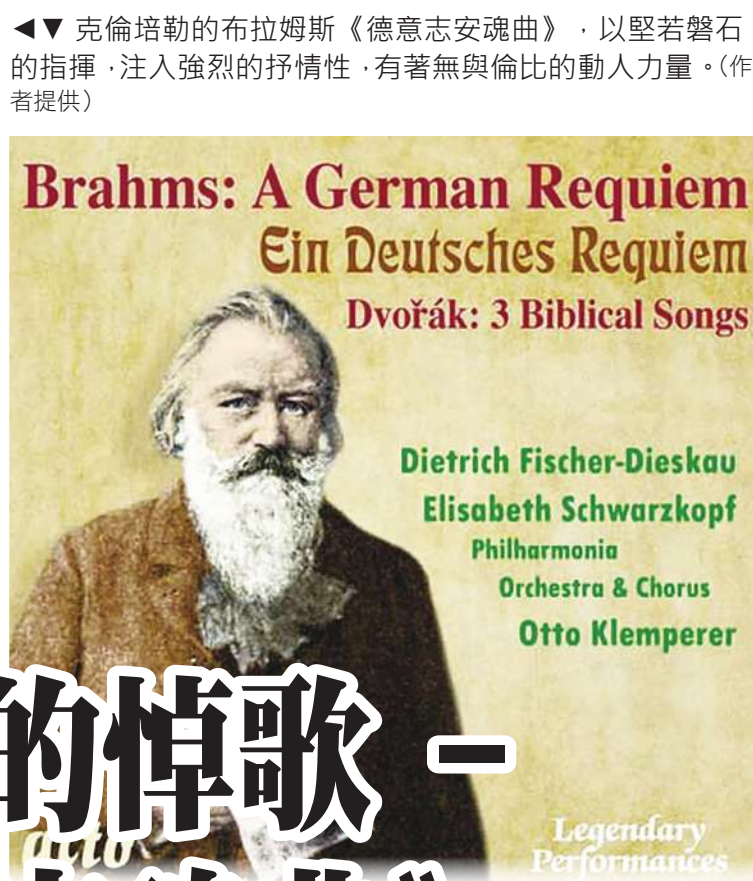
## 卡爾文循環

在「柳樹實驗」之後的數百年裡，研究人員前仆後繼，試圖利用蠟燭、真空密封罐和許多不同種類的藻類的實驗去了解植物如何運作。

最終破解其中原理的是三位美國科學家，分別是梅爾文·卡爾文(Melvin Calvin)、安德魯·本森(Andrew Benson)和詹姆士·巴薩姆(James Bassham)。由於這項發現，卡爾文獲頒1961年的諾貝爾化學獎。這項過程被稱為「卡爾文循環」(Calvin Cycle)，這個名字並不吸引人，我們通常把它稱為光合作用，也就是利用太陽能將二氧化碳和水轉化為葡萄糖的過程。

(章文/輯)





◀約翰尼斯·布拉姆斯，浪漫主義中期德國作曲家、鋼琴家和指揮家，被認為是浪漫主義音樂時期最重要的代表之一。(網路截圖)

# 獻給母親的悼歌 — 《德意志安魂曲》

蕭旭岑  
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

有一首人世間罕聞，感人至深的偉大曲子，我向來極力避免聆聽。那就是偉大德國作曲家布拉姆斯(Johannes Brahms)因母喪與摯友去世，譜寫的一部包含管弦樂團、女高音與男中音獨唱、合唱團的《德意志安魂曲》(Ein deutsches Requiem)。

## 避聽德意志安魂曲

為何刻意避免？因為這是音樂史上知名與喪母有關的創作，當家母健在時，我總是有

布拉姆斯的《德意志安魂曲》，全曲以德文演唱，不具儀式性質，是以安慰生者為主，強調對於復活之後永生的渴望。

意識地避開聆聽。另外一方面，這是首非常動聽，完全以人類情感出發，具有聖樂氣質，卻又非為儀式性譜寫的偉大作品。尋常時刻聆聽，情感恐難以承載。

萬萬沒想到，我母親在今年驟然辭世，完全逸出我們預想的軌道。兩年前，我為她籌辦七十歲壽宴，請舅舅們、阿姨等媽媽的兄弟姐妹全部到場，歡喜為母親慶生，溫馨熱鬧的氣氛，記憶猶新，感受宛若昨

日。當時我和弟弟已在籌劃，媽媽未來的八十大壽，我們要在哪裡辦，要怎麼來辦理？

然而，老天開了我們一個大玩笑，一場突如其來，百萬難尋其一的怪病，蠻橫地從我們身邊奪走了母親。從三月初聞得噩耗，這大半年來，幾乎每日以淚洗面，而母親的病況惡化地過於迅速，後期甚至快到連悲傷的時間都趕不及。

所謂人活在這世上所受的煎熬，沒有什麼比這還來得苦了。

## 悲劇遽臨

母親一生辛苦，因父親自私又不負責任，她以小學教師的一份薪水，苦撐辛勞拉拔我與弟弟長大，還讓我學了六年鋼琴，對母親的恩情，我終生難以回報。

如今在母親離世的此刻，我播放這三十年來甚少聽的《德意志安魂曲》，聆聽布拉姆斯至情至性的偉大音符，悲愴交集，哀慟難以自己。

布拉姆斯的《德意志安魂曲》寫了十二年之久，1857年二十四歲時開始動筆，期間經歷1865年他母親去世，最終在1868年完成。後人認為，雖然

一開始的作曲動機是源於恩師舒曼之死，但是慈母辭世讓布拉姆斯極為悲痛，這樣的哀傷與深深的痛苦，讓他譜出既莊嚴深沉，又充滿濃烈情感的動人音樂。

特別的是，布拉姆斯寫作此曲，全曲以德文演唱，不具儀式性質，脫離傳統拉丁安魂曲的架構。簡單來說，一般的拉丁安魂曲是為死者祈求平安，早日脫離煉獄，著重表現出對末日審判的畏懼，如莫札特、威爾第、白遼士等人的安魂曲。但是布拉姆斯的《德意志安魂曲》是以安慰生者為主，強調對於復活之後永生的渴望。

## 復活後對永生的渴望

從第一樂章「哀慟的人有福了，因為他們必得安慰。流淚撒種的，必歡呼收割。

那帶著種子，流着淚出去的，必歡喜地帶著禾捆回來」，我

們就可以聽到布拉姆斯作品中最動人的旋律，緩緩浮現在低吟的合唱裡。那不是對死亡的哀悼，反而是對生者的鼓舞，對復活的渴望，是這位作曲大師對人性最純粹的謳歌。

我聆聽的是指揮大師克倫培勒1962年帶領愛樂管弦樂團與合唱團的EMI名盤，女高音舒娃茲柯美和男中音費雪·狄斯考都是無可替代的人選。克倫培勒以堅若磐石的指揮，注入強烈的抒情性，有著無與倫比的動人力量。

布拉姆斯這首安魂曲是寫給還活著的生者，因此在沈鬱悲痛之餘，猶有生生不息的力量。在母親辭世後的此刻，我終於用平靜而感恩的心，聽完這闕偉大的曲子，或許深沈的哀傷難以消除，但這確實是最適合獻給母親的悼歌，我會用一生細細聆聽，懷念我慈愛偉大的母親。

## 醒報專欄作家陣容

### 《經濟論衡》

林建甫  
(中信金控首席經濟學家、中信金融管理學院講座教授、台大經濟系名譽教授)曾任台大經濟系主任暨研究所所長、台灣經濟研究院院長、總統府經濟諮詢小組委員、台灣證券交易所常駐監察人。



### 《經研隨筆》

戴肇洋  
(台灣省商業會顧問)台灣省商業會顧問、中華民國工業總會中小企業發展委員會副召集人。曾任日本關西大學經濟政治研究中心研究員、台灣經濟研究院組長、台灣綜合研究院所長。



### 《財金視窗》

黃耀輝  
(國立臺北商業大學財政稅務系教授)美國印地安納大學經濟所博士，曾任國立台北商業技術學院財稅系副教授、中華經濟研究院 研究顧問、行政院賦稅改革委員會委員。



### 《財經鳥瞰》

李沃牆  
(淡江大學財務金融學系專任教授)政治大學經濟學系博士，曾任淡江大學兩岸金融研究中心副主任，曾在各財經報章雜誌擔任研究員、專欄主筆及編輯委員，研究專長為風險管理、財務工程、財務計量等。



### 《醫者心》

施壽全  
(前馬偕紀念醫院院長)馬偕紀念醫院胃腸肝膽科資深主治醫師，曾任馬偕紀念醫院院長、老人急重症醫學會理事長，專長是胃腸肝膽胰臟疾病診治、超音波檢查。



### 《劉伯恩跟你談減重》

劉伯恩 (減肥名醫)  
曾任馬偕醫院董事長、馬偕紀念醫院董事、馬偕護專助理教授、長春新世紀醫院院長。創辦復胖防治特別門診及一般性肥胖、局部性肥胖、產後肥胖專業門診。



### 《多雲時晴》

蔡又晴 (資深媒體人)  
曾在中天新聞台、東森新聞台擔任文字記者，曾任澳門亞洲衛視擔任台北站副站長。現任壹電視 Next TV 新聞部擔任採訪中心主任。



### 《教育停看聽》

張瑞雄  
(國立臺北商業大學講座教授)國立清華大學計算機與管理決策研究所博士。曾任國立臺灣科技大學教授、國立東華大學副校長、國立臺北商業大學校長。



### 《管理教育叢談》

周逸衡 (華文商管教育認證組織執行長)  
曾任中原大學企業管理系系主任、中山企管教授、國立嘉義大學管理學院院長、國立中山大學副校長。現任華文商管教育認證組織執行長。對台灣工作倫理、組織氣候需要很多建言，現投入商業教育的行列。



### 《土地的故事》

韓乾 (逢甲大學退休教授)  
美國密西根州立大學資源經濟學博士。曾任逢甲大學土地管理系教授、系主任、管理學院院長；臺灣政治大學地政系兼任教授、東海大學景觀系兼任教授；中國人民大學、南京農業大學、南京大學、浙江大學等校土地相關專業訪問教授。



### 《王院長跟你談天說地系列》+《王老先生講故事》

王建煊 (前監察院院長)  
台灣新黨創始人之一，基督徒。出生於中華民國安徽合肥，1949年國共內戰後移居臺灣定居。曾任監察院院長、財政部部長、立法委員。



### 《地球氣候》

汪中和  
(中央研究院研究員)美國夏威夷州立大學地質及地球物理系博士。曾任中央研究院環境變遷研究中心 特聘研究員、中央研究院地球科學研究所研究員兼副所長。



### 《蕭旭岑談音樂》

蕭旭岑  
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)國立政治大學新聞研究所碩士。前任中華民國總統府副秘書長兼總統府資訊安全委員會資訊安全長。定期為專業古典音樂雜誌《Muzik》撰寫樂評。



### 《書林打獵》

魏國彥 (台灣大學地質系教授)  
曾任第11任行政院環境保護署署長、行政院研究發展考核委員會副主任委員及台北市研究發展考核委員會主任委員。卸任環保署長後，仍積極關心台灣環境與空汙問題，為台灣環境永續提供建言。



### 《梁良談影》

梁良 (影評人)  
國立台灣藝術專科學校影劇科畢業，曾任年代公司電影部經理。著作：《奧斯卡最佳影片欣賞》、《條條大路通電影》。曾擔任第三十一屆金馬獎華語影片競賽評審委員。



### 《有鳳來影》

胡幼鳳 (資深媒體人)  
政治大學 EMBA 文化創意科技資通創新碩士。曾任台北電影節總監、金馬影展執委會秘書長、聯合報影視中心主任。



### 《浮生歲月》

朱全斌 (退休教授)  
英國倫敦大學高史密斯學院媒體與傳播博士，曾任國立台灣藝術大學應用媒體藝術研究所專任教授。著有《人生需要酒肉朋友》等書。



### 《醒小說》

溫小平 (作家)  
曾任《新女性》雜誌總編輯。現任佳音電臺主持人。曾獲中華日報文學獎、聯合報極短篇小說獎、中國文藝協會文藝獎章、五四文藝獎章等獎項。

