

今日天氣

北部 21°-25° 陰短暫陣雨

中部 23°-31° 陰多雲陣雨

南部 24°-31° 多雲陰陣雨

東部 22°-31° 陰多雲陣雨

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



租金補貼太消極

政府雖然大力補助年輕人房屋租金，但租屋不如購屋，好的住宅政策要讓年輕人進入不受通貨膨脹威脅的房屋市場，而不是讓年輕人空等待承租期限三年、最長不得超過六年的社會住宅。(6版)

▼《電子簽章法》30日三讀修正通過，未來電子文件及電子簽章符合規定者，在功能上等同於實體。(中央社)



電子簽章法三讀 中央部會將全適用

逾 20 年未修的電子簽章法已三讀通過，明定符合規定的電子文件、電子簽章，功能上等同實體文件及簽章。

【本報記者呂翔禾台北報導】未來符合規定的電子文件，法律效力可等同實體文件！逾 20 年未修的電子簽章法，30 日在立法院會三讀通過，明定符合規定的電子文件、電子簽章，功能上等同實體文件及簽章，不得因其電子形式否認法律效力。被問到政府適用《電子簽章法》的狀況，數位部長唐鳳表示，中央部會有望 1 年內都適用。



▲立法院長韓國瑜 30 日敲槌宣布三讀修正通過電子簽章法，明定符合規定的電子文件、電子簽章，在功能上等同於實體文件及簽章，不得僅因其電子形式而否認其法律效力。(中央社)

電子簽名等同實體

電子簽章是指依附於電子文件並與其相關連，用以辨識及確認電子文件簽署人身分、資格及電子文件真偽者；數位簽章則是屬於電子簽章的一種，指將電子文件以數學演算法或其他方式運算的數位資料，以簽署人的私密金鑰對其加密，形成電子簽章，得以公開金鑰加以驗證，並具憑證機構簽發的憑證者。

《電子簽章法》明定，數位簽章為電子簽章的一種類型，使電子簽章與數位簽章關係明確化，而電子文件及電子簽章，符合規定者，在功能上等同於實體文件及簽章，不得僅因其電子形式而否認其法律

效力。另外，經政府許可具備憑證機構所簽發憑證的數位簽章，具有「推定」為親自簽名或蓋章的效力。

跨境貿易可電子簽章

為加強政府對電子文件和簽章的普遍性，行政機關欲排除使用《電子簽章法》，應以法律排除，並給予過渡期間。《電子簽章法》修正施行前，行政機關依規定公告排除適用本法者，各該公告自修正施行日起算 1 年後停止適用。但經主管機關同意者，得展延 1 次，展延期間 2 年為限。

此外，三讀條文也納入國民黨立委葛如鈞所訂的條文，

要求主管機關應定期蒐集電子簽章的應用情形，辦理國際法規與市場需求等相關調查或研究，並每年公布。同時增列國際技術標準的對接合作，未來國外憑證機構經過許可後，跨境貿易可利用電子簽章簽約。

地方適用還需時間

被問到各級政府與部會配合狀況，數位部長唐鳳 30 日出席「公共程式平台」開放活動時受訪說，原則上中央部會都可以在 1 年內配合，但因為有些地方需要編列預算、增建數位公共建設等，如果列出理由可以展延 1 次，目前中央部會尚未聽到不配合的單位。

融資企業成高利貸 立委主張修民法

立委表示，政府應盡速針對融資公司訂定相關定型化契約，也將提出《民法》修正案，杜絕高利貸現象。

【本報記者簡嘉佑台北報導】先買後付、車貸融資，各種融資亂象頻傳，業者藉由高額手續費、違約金等巧立名目，痛宰無知學生與職場小白！民進黨立委郭國文、陳素月等人 30 日表示，政府盡速針對融資公司訂定相關定型化契約，應記載或不得記載事項，也將提出《民法》修正案，把手續費、規費、作業費視同利息計算，杜絕高利貸現象。

租賃公司中租日前舉行記者會指出，原車融資最高利率 12%，二手車平均則為 8.9%，都沒有超過 16% 門檻，更表示收取延滯利息或違約金加總金額年利率都低於法定利率上限 16% 以下。

巧立手續費、違約金

「既然中租敢對外這樣放話，那一定不會反對此修法案，因為對他們影響不大，」郭國文強調，同樣是融資行為，銀行受到高度監管，但融資公司卻幾乎毫無管控。

陳素月舉陳情的案例表示，一支手機貸 6 萬元，實際拿到



▲民進黨立委賴惠員、林宜瑾與郭國文 30 日於記者會表示，將提出《民法》修正案，將手續費、規費、作業費視同利息計算，杜絕高利貸現象。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

4.5 萬元，後來分 36 期，每期償還 2230 元，等到繳到第 6 期，剩下 30 期，卻發現欠款金額還有 6.69 萬元，年息高達 26%。

民進黨立委鍾佳濱表示，很常遇到案件類型是被強迫推銷高利產品，產生鉅額債務，雖然民法在 2020 年時下修約定利率上限至 16% 但實務上常有假借手續費、違約金或其他債務相關費用的名義，突破 16% 的上限。

應有定型化契約

他說，因此提出修法，明定前述巧立名目的費用視同利息

計算，同時修正為若超過上限時，整份契約可直接無效。

郭國文表示，除了修正民法外，期待政府盡速針對融資公司訂定相關定型化契約，應記載或不得記載事項，載明利率、還款方式、金額、相關費用共計多少等，也不應該有「授權代刻印章及代填貸款申請書」對貸款人不利的內容。

民進黨立委林宜瑾表示，除了提案修法外，也請行政院盡快指定主管機關，才能推動定型化契約範本，借此進一步保障消費者權益。

《焦點圖文》 北市首創水舞嘉年華 結合橋體投影營造立體感

▼ 台北市政府首度舉辦的水舞嘉年華將在錫口碼頭彩虹橋登場，此次水舞展演將結合河面水幕、橋體投影及彩虹橋本身 S 曲線，營造視覺立體感，帶給民眾多重享受。(台北市觀傳局提供)



社論

政府換屆在即 賴要慎防觀感不佳

身為總統，最重要的除了治理國家，再來就是領導團隊。賴總統當選人從過去就給人擇善固執的印象，甚至對於自己堅信的價值，也不惜捍衛到底，所以之前 103 年，他才曾以質疑議長李全教賄選，憤而不進議會 230 天。

里長津貼還沒過就說

但是賴清德的堅持，也必須在團隊內形成共識，不然如果上下不同心，新團隊畢竟是第一線面對民眾的，到時候如果觀感不佳，對整個行政團隊也不會是好事。

近來有兩件對社會影響很大的決策都來自於內政部，首先是內政部長林右昌在 29 日承諾，將要把里長事務費大幅提升年終為 1.5 個月，約 7 萬 5000 元。另一件事，是內政部下轄的國土署，研議將為賴清德的老家解套，準備比照「北泰雅原住民族特定區域計畫」，二〇一七年五月十六日前既存房屋可由地方政府變更編定，就地合法。

其實這兩件事情都不是不可做，但是宣布的方式、時機跟政策內容都很有爭議。

內政部長林右昌下台在即，

新職都知道是要轉任民進黨秘書長，未來甚至很可能問鼎地方大位，其中一個熱門地區就是新北市。他選在新北市宣布里長年終方案，到底對誰有利？難道不是昭然若揭。事後內政部雖然解釋，這個提案已經送立法院，同時也獲得藍綠方的支持，外界也認為通過機會很大。

但是通篇報導中，看不出推測的語氣，滿滿的自信倒是呼之欲出。還要事隔一天之後，行政院長陳建仁才出面證實正在修法，根據計算，每年將為此國庫多支出達四億五千萬。

一個事關全國的法案，甚至連立法院都沒有通過，怎麼會是由內政部長搶先宣布？其實里長在現代社會的功能真的五花八門，對於二十四小時待命的里長，給予更多補貼，相信社會並不會多加刁難。只是宣布的人、事跟時機，都讓人有瓜田李下之感，身為未來運籌帷幄黨選舉的秘書長，似乎也太過大意輕率了些。

賴的老家非單一個案

另外一個則是賴準總統的老家地目問題。這個問題更敏感，因為牽涉到賴清德的誠信

以及相關許多問題的住戶。

國土署要發文由地方政府修改地目，這個解套方法當然可行。關鍵是這次修改的範圍相當侷限，面積更大的水金九特定區用地，還有金瓜石地區民眾也不斷訴求礦區土地解編，時間甚至長達好幾年以上，卻依然遲遲未見進度。

台南弊案引人非議

難道行政單位厚此薄彼，還是官員想拍賴清德馬屁？這樣的處理方式都不會幫賴清德加分，只會讓其他有類似問題的民眾，感覺更加不公跟更多的剝奪感。如果要解套，為什麼不納入更多類似問題的地區跟民眾，尤其趕在政府正要換屆之前，顯得倉促又不智，反而

可能因小失大。

賴清德接下來是全民的總統，不只是民進黨的主席。對於官員的施政要有敏感度，尤其現在國會藍營還有人數優勢，更是必須如履薄冰，以免落人口實。

加上台南是賴清德最堅強的起家厝，議長賄選選舉最後居然是通通無罪，對比於之前李全教的審判，有沒有落差過大？

當中如何說明可以取得全民的理解，還是以為推給司法無罪就能一語帶過？新總統要有新作為，我們期待新總統在新政策的施行上，能夠更加讓全民耳目一新。

健康險遭解約還債 立委憂殺雞取卵

立委鍾佳濱與立委黃珊珊等人盼政府修法，落實強制執行範圍排除保障型健康險，增訂事前協調的機制。



▲ 民眾黨立委黃珊珊(左)、民進黨立委鍾佳濱(右)30日召開記者會呼籲政府重視保單遭到強制執行的亂象。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

【本報記者簡嘉佑台北報導】欠債民眾的保險會遭到強制執行，但連帶健康險等附約也被解約，有限的解約金不僅難以償債，更導致民眾缺乏健康保障！民進黨立委鍾佳濱與民眾黨立委黃珊珊等人30日召開記者會，盼政府透過修法，落實強制執行範圍排除保障型保險、增訂事前協調的機制。

健康險遭強制解約

鍾佳濱指出，最高法院2022年裁定保單可做為強制執行的標的，意味著當民眾名下已沒有財產償還債務時，債主可要求以保單來清償。據統計，台北地院一年來核發下來的執行命令近9千件，其中不少債務人的健康險、長照險也連帶遭到解約。

一、「保單強制解約，連帶健康險、傷害險等附約也被解

約」，黃珊珊指出，保險有投資型、壽險等不同類型，但還有健康保險、傷害險等保障型保險，但這些與基本生活相關的險種，也都會被強制執行。她指出，盼民眾不應因為欠錢，就被剝奪接受治療的機會，呼籲此類保險未來不得作為強制執行的標的。

鍾佳濱指出，在保單被強制解約時，債權人拿回的抵債金有限，但卻造成債務人嚴重的損失。他說，希望能提出修法，讓金管會與司法單位面對民事債務糾紛時，能夠衡量兼顧債權人的債權利益，也能夠保障保單受益人應有的保險權益。

孩子的保險也不見

二、「強制解約恐導致受益人權益受損」，黃珊珊指出，當保險的要保人與受益人不同時，也會因為強制執行，導致受益人權益受損。她舉例說，父母替小孩保了20年的健康險，但卻因為父母欠債，保單被強制執行拿去還債，孩子的保單就化為烏有，所以盼能增列「受益人介入權」。

民進黨立委郭國文也說，保約的費率會隨著時間、健康狀況有所不同，過去相對優惠的保單現在可能都已經買不到。他建議，金管會跟司法院應在強制執行前，先建立調解程序，以確認要保人的意願，不讓受益人在不知情的狀況下，就被強制解約。

研議附約得延續

對此，金管會保險局副局長蔡火炎回應說，金管會一直關切保單強制執行，造成權益受損的狀況，所以也兩度發函要求保險業者主動關懷這些保單，同時民眾在面對保單強制執行時，也可以根據法規，跟法院聲明異議。

他提到，許多健康險與傷害險等保險，是用「附約」的方式銷售，當主約被強制執行，就會導致附約也被解除。蔡火炎說，今年7月後，當主約強制執行，就能償還債務時，還是得讓附約延續，並審酌保障型保險對債務人的必要性，也會排除在強制執行的保單範圍之外。

政府公布網站程式碼 民眾可下載協作

【本報記者呂翔禾台北報導】民眾可以寫程式，為政府改善網站運作？數位部30日偕同六都代表、國際數位民主組織和民間科技社群，共同宣布啟用公共程式平臺網站「code.gov.tw」，公開各政府機關提供的程式碼。

數位部長唐鳳表示，網站目前提供包括開放資料平臺前端的15類22個公共程式，民眾可直接下載使用、縮短開發時間。

提升數位服務便利

「公共程式平台就像資訊圖書館，裡面的程式碼就是書，大家可以借用、研究，甚至寫論文回饋圖書館！」

唐鳳笑說，任何人只要連線到code.gov.tw，就可以直接使用或改進程式碼，在原有的程式碼基礎上持續創新和精進，



▲ 數位部30日與六都共同宣布啟用公共程式平臺網站，將政府不涉機密的網站程式碼公開，增加政府運作效能。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

不僅減輕公務同仁的負擔，也提升民眾洽公的效率。

數位部表示，公共程式政策是將政府不涉機密的系統或軟體程式碼視為公共財，開放給全民取用，讓各界都能清楚了解實際運作機制，並共同討論、

協作和加值，提升政府數位服務的便利性與安全性，未來將邀請更多單位加入。

提醒加強資安

[公共程式平臺](https://

code.gov.tw/)在30日上線，目前已提供15類22個公共程式。

公共程式政策已獲得一些政府單位響應，例如六都已經與數位部簽署合作意向書。臺北市資訊局長趙式隆、新北市研考會主委林豐裕、桃園市智慧城市發展委員會主委吳肇銘、臺中市數位治理局副局長黃惠敏、臺南市研考會主委陳淑姿和高雄市資訊中心副主任陳志明等都出席記者會，表達支持。

陳淑姿笑說，平台可以減少公務員重新開發新程式的壓力，而運用平台的除了資訊人員外，也有非資訊專長人員，相關授權法規的了解，還有平台營運、維護的資安管理，會是未來數位部要協助地方政府的部份。

對此，唐鳳肯定回應說，會制訂參考指引，並透過民間回饋，增加開放網站與共享平台的資安防護。

圖文選粹

圖文 / 中央社

戰術戰場及災情事故救護訓練



▲ 國防醫學院衛勤訓練中心3人員展示不同戰場敵火及災難事故情境下的傷患救護演練。圖為官兵將傷患拉至檢傷分類區，實施第2次檢傷及救護作業。

▶ 立法院會就電價凍漲進行表決大戰，最後國民黨與民眾黨聯手通過國民黨團提案。圖為表決後國民黨立委張嘉郡（前中左）將手機交給民進黨立委莊瑞雄（前中右），請他幫忙拍照。（中央社）

▼ 立法院 30 日通過決議凍漲電價，經濟部回應表示，尊重國會決議，但無論經濟部或台電都必須依法守法執行業務，遵守電價審議結果。圖為台北市一處民宅電表。（中央社）



立院表決凍漲電價！ 經濟部：依法仍需漲價

【本報記者呂翔禾台北報導】電價要凍漲了嗎？立法院 30 日表決國民黨與民眾黨凍漲電價方案，在藍白聯手下以 59 比 50 通過決議。對此，民進黨立委洪申翰不滿指出，全球很多國家也有調漲電價，調漲並不代表能源政策錯誤，且電價凍漲其實僅對用電大戶有利。對此，經濟部也回應說，若無法調整電價，恐讓台電陷入經營危機。

民眾黨參與表決

國民黨團提案指出，為避免物價因電價調漲，民生痛苦指數飆升，因此反對台電公司調漲電價，建請院會做成決議，立即停止調漲電價，並要求行政院責成相關部會即刻檢討現行能源政策，並提出因應對策與配套措施，以兼顧人民生計、維持供電穩定及台電公司的正

前立委李貴敏受訪時指出，此案並非預算案中的主決議，基於五權分立原則，對行政機關並沒有法定拘束力，決議通過只是民意的表態。

常營運。

民眾黨團則提案，要求經濟部針對台灣整體能源政策、電價費率結構及台電相關各項支出及節節措施，向立法院經濟委員會提出全面檢討報告，且在經濟委員會審議通過前，電價全面緩漲。表決國民黨提案時，贊成 59 人、反對 50 人，因此照案通過。民眾黨提案也以贊成 58 人、反對 50 人而通過。

國民黨前立委李貴敏受訪時指出，此案並非預算案中的主決議，由於五權分立的關係，因此對行政機關並沒有法定拘束力，但這次決議通過也是民

意的表態，讓行政機關了解到，錯誤的能源政策不應該由民眾來負擔，後續如何回覆，就要看經濟部是否感到民意的壓力而回應。

需遵守電價審議結果

在表決提案的廣泛發言時，洪申翰強調，烏俄戰爭之後，全世界的能源跟燃料價格都在大漲，這不是只是台灣，而是全世界都在面對的問題，很多大幅使用核電的國家，電價漲幅還是比台灣高很多。他認為，即便核電的佔比比現在高，台電還是會面對嚴重的虧損，若不漲電價，補貼的是用電大戶，

完全就是「劫貧濟富」。

有關立法院通過決議凍漲電價一事，經濟部回應表示，目前電價審議機制，是依照 2015 年立法院決議訂定電價公式，而且後續已經「寫入法律」、依照《電業法》49 條辦理。經濟部尊重國會的決議跟關切，但無論是經濟部或台電，都必須依法守法執行業務，遵守電價審議機制的結果。

不漲價難補台電虧損

經濟部表示，目前電價成本仍高於電價，若無法調整，不僅有全民補貼用電大戶的問題，更讓台電公司經營面臨財務危機。2023 年底台電累積虧損已達 3826 億元，若電價不調整，2024 年將再虧損 2124 億元。對台電公司確保穩定供電、投資電網強韌等業務，將有極為不利的影響。

我首季 GDP 成長開紅 成長達 6.51%

【本報記者簡嘉佑台北報導】首季 GDP 成長 6.51% 全年經濟成長可上修至 3.57%！主計總處 30 日公布第 1 季國民所得概估統計指出，因為商品出口明顯優於預期，尤其是人工智慧等新興科技需求上揚，使得商品出口年增 12.91%（美元計價）。主計總處簡任視察王翠華表示，若第 2 到 4 季維持預測不變，今年經濟成長率將上修至 3.57%。

主計總處表示，由於人工智慧等新興科技應用需求揚升，第 1 季商品出口年增 12.91%（按美元計價）；至於進口部份，出口引伸需求帶動部分原物料備貨需求增加，第 1 季按美元計價商品進口仍轉為

年增 2.95%（按美元計價）。至於內需部分，主計總處報告指出，受惠春節假期，購物及旅遊人潮湧現，第 1 季零售業、餐飲業營業額分別年增 3.10% 及 8.08%。此外，航空客運、旅遊等相關服務消費亦持續成長，加上房市交易升溫帶動家居用品消費，以及股市持續熱絡，挹注證券交易手續費。

主計總處也指出，第 1 季新台幣計價資本設備進口年減 18.67%，機械設備投資持續縮減，但航空業者擴增運力，加上營業用小客車購置增加，運輸工具投資延續成長態勢，營建工程與智慧財產投資都呈現成長趨勢。



▲ 人工智慧 (AI) 需求暢旺，帶動台灣出口升溫，主計總處公布的第 1 季經濟成長率概估為 6.51%，較 2 月預測數增加 0.59 個百分點，且為近 11 季最佳表現。圖為民眾到台北市中山區一處傳統市場採買。（中央社）

圖文選粹

圖文 / 中央社

米倉無限公園可環視淡水河美景



▲ 新北市「淡水河五股蘆洲沿岸水環境整體改善計畫（第 2 期）」完工，圖為「米倉無限公園」，可 270 度環景一覽淡水河廣闊美景。（高灘處提供）

% 經研隨筆 %

戴肇洋

（台灣省商業會顧問）

最近，準總統賴清德於出席民進黨舉辦的「投資未來世代」青年論壇與青年之對話表示，「520」上任總統之後，將會要求行政團隊參考過去其於競選台南市長的經驗投資未來世代，打造台灣為適合人們作夢、幹活、戀愛、結婚的「悠然過活地方」。

這些「投資未來世代」方向，包括年輕家長的公共支持、租屋族群的公共支持、投資青年的國際視野、投資未來的教育創新、青年族群的身心

如何「打造悠然過活的地方」？

健康、青年族群的公共參與等六大議題；同時，將有別於過去，未來在推動上將聚焦於人的投資，讓越來越多的人因政府投資而成長茁壯。

薪資、房價是重點

不過，在此同時卻又發現，準總統所提出的承諾似乎避重就輕。畢竟，上述議題並非短期可以完成，而是需要透過長期規劃始能落實。亦即選擇未來世代較喜愛、動聽的議題，進行描繪虛幻憧憬，針對打造悠然過活地方最關鍵及迫切需要解決的議題，包括如何解決

「薪資停滯」、「房價飆揚」等議題，卻又刻意輕描淡寫，最後可能淪為虛晃。

先從薪資停滯來說，八年之前蔡總統於就職演說中表示，將會透過調整基本工資，促進企業加薪，藉此解決年輕族群低薪困境。雖此一期間名目薪資隨著經濟成長略為增加，但過去三年以來國內通膨分別年增 1.97%、2.95% 及 2.50%，如果加上今年初步預估年增 2.16%，讓實質薪資從 2021 年由正轉負成長之後，迄今無法擺脫低薪泥沼。此意味著，絕大多數甫進入社會的年輕族群，正在飽受高昂物價生活之

苦。

勞務報酬分配失衡

無庸置疑，其癥結乃是未能落實公平分配勞務報酬。依據主計總處資料統計顯示，受雇人員勞務報酬分配占國內生產毛額 (GDP) 之比重，從 2016 年的 44.09% 逐年下降至 2021 年的 43.03%，創下歷年最低；相對同一期間企業營業盈餘占比則是從 35.06% 持續增加至 36.53%，創下歷年最高。亦即說明，蔡總統執政以來採取拉抬基本工資、鼓勵企業加薪政策，不但沒有改善薪資低迷，

甚至在閒置資金氾濫中颯揚；加上過去八年以來興建社會住宅政策再三跳票，根本難以奢望未來配合都市更新或土地重劃提供土地，透過地方或中央政府負責興建社會住宅構想，讓居住正義的夢想，始終仍停留在夢鄉。

再就房價飆揚而言，若以主計總處所公布的受雇員工薪資換算，台北市至少需要 15 年不吃不喝始能買房，其他縣市則是已提高至 10 年左右始能買房。此一現象顯示，近年以來仍持續飆揚的房價，不但是造成年輕族群過活陷入困境的關鍵，甚至是導致降低育養孩子意願之根源。

社宅政策再三跳票

也就是說，年輕族群面對薪資成長淪為牛步之下，房價卻

又在此同時，隨著「520」行政團隊即將上任，我們認為與其過度描繪虛幻憧憬，陷入自我感受良好氛圍，不如探索未來世代所飽受薪資停滯、房價飆揚問題的真正癥結，提出較務實性、接地氣的政策措施或解決方案，進而藉此消弭這些無形危機對今後台灣生存發展的可能威脅。唯有如此，始能為未來世代打造「悠然過活」之地方。

人生不只為減肥 運動可以鍛鍊好體態

當你喜歡上運動，強健會帶來力量，而身材改變則是最棒的附加價值。



▲適量有氧也能幫助你的肌肉更有效地利用脂肪當作能量來源，提升燃脂能力。(網路截圖)



▲當你從事高強度運動時，身體會從有氧區間進入到無氧區間。(網路截圖)

Hana 漢娜 (自由教練)

我一再一再強調「攝取了多少營養，而非卡路里數字」，長期以來，肥胖被認定就是吃太多，卡路里攝取過量導致，然後大多數人就以為開始節食、減少攝取就可以減重。

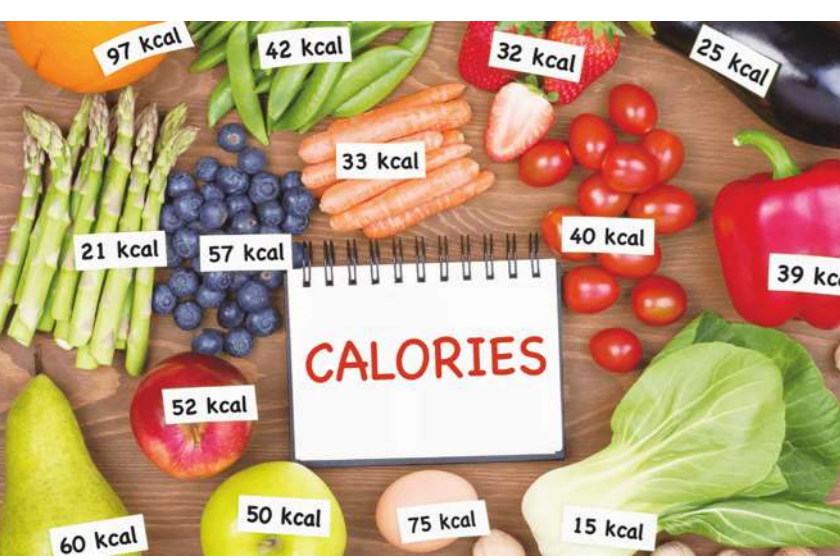
不可否認，當攝入>消耗，長期的熱量盈餘累積在體內的，確是造成變胖的原因之一。看清楚，只是原因之一。

有關聯不代表是因果關係，攝入身體的是什麼？1卡的糖和1卡的橄欖油，字面上都是「1 cal」，但在身體裡卻是完全不同的代謝反應，如果你還在沉迷在計算卡路里的數字，控制得壓力很大，那請先放掉這個想法，或許你聽起來覺得很荒謬，名人、媒體報導都說減重就是要控制熱量攝取。

嘿！大家都這樣做，不代表你也要，讓我們來一步步了解，為什麼你不該再算卡路里？

不再再算卡路里？前面有提到，總熱量消耗

(TDEE) 包含了基礎代謝率+產熱消耗(身體消化食物燃燒能量)+運動與非運動性消耗(從事高強度運動後還有後燃效



▲減少卡路里的攝入時，消耗就會跟著減少，消耗降低則代謝也會減緩，造成前面說的，這三種只要任何一種降低，就有可能導致變胖。(網路截圖)

苦，最後進入厭世負循環，有天就會壓力爆發發大吃特吃！如果前面這段話你有中箭的話，來，我告訴你為什麼。

如果你回答「喔！就是幫助身體燃燒熱量的」，那就錯了！代謝是生物體維持生命的化學反應總稱，常聽人家講說「年紀大了代謝會變慢」，並不單單是指「熱量燃燒變慢」，而是整個身體的生物化學反應。簡單來說，就是賀爾蒙們，幫你身體和大腦傳達訊息的重要角色。

肌肉的生長修復要靠生長激素，血糖則是由胰島素控制，體溫是由甲狀腺激素調節，體脂肪呢？學界已發現調控脂肪

最主要的瘦體素(Leptin)。假如你減少食物攝取，生長激素沒有足夠能量去修復被破壞的肌肉，基礎代謝就不會提升；如果你吃的是高糖精緻食物，會刺激血糖飆升和胰島素上升，瘦體素也無法傳遞給大腦說「我飽了」。

總歸一句，你少吃、亂吃、不吃的結果，就是消耗降低、新陳代謝減緩，也就是賀爾蒙混亂，那麼，造成你變胖的原因不是卡路里，而是賀爾蒙異常，合理吧！

別再欺騙身體了 2008 年有個研究，受試者採取低碳、低脂飲食，每週減少 500 卡路里攝取並規律維持 300 卡運動消耗，半年後，受試者如期減去了 10% 體重，維持了多久？

結果是不到 1 年就復胖到比原先多了 5% 體重。受試者依照原方式再次嘗試，前 3 個月降低也會減緩，造成前面說的，這三種只要任何一種降低，就有可能導致變胖！

新陳代謝是什麼？你知道新陳代謝是什麼嗎？

基礎代謝率、產熱消耗、運動與非運動消耗，這三種只要任何一種降低，就有可能導致變胖。

肌肉的生長修復要靠生長激素，血糖則是由胰島素控制，體溫是由甲狀腺激素調節，體脂肪呢？學界已發現調控脂肪

最主要的瘦體素(Leptin)。假如你減少食物攝取，生長激素沒有足夠能量去修復被破壞的肌肉，基礎代謝就不會提升；如果你吃的是高糖精緻食物，會刺激血糖飆升和胰島素上升，瘦體素也無法傳遞給大腦說「我飽了」。

總歸一句，你少吃、亂吃、不吃的結果，就是消耗降低、新陳代謝減緩，也就是賀爾蒙混亂，那麼，造成你變胖的原因不是卡路里，而是賀爾蒙異常，合理吧！

棄了，回歸到原先一天 2000 卡的攝取，但由於之前熱量的減少攝取已經調整整體代謝下降，所以體重短短 3 個月內就上升到比一開始還多了 10%。

我餓，我需要能量 我相信，你百分之百不想這樣，對吧。在這個研究中，受試者還有維持每天運動，卻還是抵不過身體和大腦的反撲。

當你減少卡路里的攝入，身體為了維持「供需平衡」，只好降低能量的消耗和支出，因為減少了食物能量的攝入，脂肪 YY、胰泌素、膽囊收縮素，這些對油脂和蛋白質有反應的飽足感賀爾蒙感受不到「飽」，於是刺激飢餓感上升，飽足感賀爾蒙卻依舊降低，讓你就算吃也

覺得吃不飽，想吃的欲望就不斷提升，造成失控的暴飲暴食。這就是為什麼節食中的人很容易感到飢餓，時不時在大腦對抗，因為大腦明明跟你說「我餓，我需要能量」，你卻壓抑忍耐。

所以，別在執著於食物熱量表上那大大的卡路里數字，計算卡路里不會讓你瘦得開心，更不能維持得長久，如果吃是一輩子都無法避免的自然生存的行為，取得平衡，才是最正確的方式。

增加心肺帶氧能力 當你從事高強度運動時，身體會從有氧區間進入到無氧區間(乳酸系統/醣酵解系統)，在每一次高強度的全力動作下，心跳越來越快，如果你的心臟運作功能不佳，無氧運動重複 2 到 3 次後，心跳率可能難以降低，身體被因在無氧區間內，上氣不接下氣，你的速度就會開始減慢、動作遲緩。

這時，增加一些低強度的有氧訓練，可以讓你心臟運作更有效率，好的有氣供應系統能幫助你在無氧代謝能力表現上更好，無氧運動時更快恢復。

有氣運動的好處那麼多，所以你是不是跟以前的我一樣，想減肥減脂，每天就花大把大

把的時間在快走、慢跑、健身操、踏步機之類的低強度有氣運動上，只是為了甩掉身上那幾塊肥肉？

低強度有氣運動 沒錯，有氣運動相對強度較低，心跳率大約維持在 50% 至 70% 左右，身體當然可以長時間持續運動。一開始接觸運動的人總有個迷思，覺得運動時間越長，燃脂和減肥的效果越好。

心肺功能是可以透過訓練增強的。平時若缺乏運動習慣，一下子從事太過激烈或高強度運動時，可能會感到頭暈目眩、想吐、臉色發白等，那是因為血液中的氧氣來不及供給，但是透過運動時間的增加，心肺帶氧能力也會進步。

每一次心臟的跳動可以運送更多血液，想要一顆強而有力的心臟，就需要慢慢累積你的

把的時間在快走、慢跑、健身操、踏步機之類的低強度有氣運動上，只是為了甩掉身上那幾塊肥肉？

低強度有氣運動 沒錯，有氣運動相對強度較低，心跳率大約維持在 50% 至 70% 左右，身體當然可以長時間持續運動。一開始接觸運動的人總有個迷思，覺得運動時間越長，燃脂和減肥的效果越好。

心肺功能是可以透過訓練增強的。平時若缺乏運動習慣，一下子從事太過激烈或高強度運動時，可能會感到頭暈目眩、想吐、臉色發白等，那是因為血液中的氧氣來不及供給，但是透過運動時間的增加，心肺帶氧能力也會進步。

每一次心臟的跳動可以運送更多血液，想要一顆強而有力的心臟，就需要慢慢累積你的

把的時間在快走、慢跑、健身操、踏步機之類的低強度有氣運動上，只是為了甩掉身上那幾塊肥肉？

低強度有氣運動 沒錯，有氣運動相對強度較低，心跳率大約維持在 50% 至 70% 左右，身體當然可以長時間持續運動。一開始接觸運動的人總有個迷思，覺得運動時間越長，燃脂和減肥的效果越好。

心肺功能是可以透過訓練增強的。平時若缺乏運動習慣，一下子從事太過激烈或高強度運動時，可能會感到頭暈目眩、想吐、臉色發白等，那是因為血液中的氧氣來不及供給，但是透過運動時間的增加，心肺帶氧能力也會進步。

每一次心臟的跳動可以運送更多血液，想要一顆強而有力的心臟，就需要慢慢累積你的

把的時間在快走、慢跑、健身操、踏步機之類的低強度有氣運動上，只是為了甩掉身上那幾塊肥肉？

低強度有氣運動 沒錯，有氣運動相對強度較低，心跳率大約維持在 50% 至 70% 左右，身體當然可以長時間持續運動。一開始接觸運動的人總有個迷思，覺得運動時間越長，燃脂和減肥的效果越好。

心肺功能是可以透過訓練增強的。平時若缺乏運動習慣，一下子從事太過激烈或高強度運動時，可能會感到頭暈目眩、想吐、臉色發白等，那是因為血液中的氧氣來不及供給，但是透過運動時間的增加，心肺帶氧能力也會進步。

每一次心臟的跳動可以運送更多血液，想要一顆強而有力的心臟，就需要慢慢累積你的

卡，半小時內就幫你燃燒的熱量通通加倍補回來，也有可能因為長時間運動的疲勞，身體本能地降低一整天的活動量，去節能、減少代謝。

這就是為什麼看到整天在健身房內跑步機上揮汗如雨的人，或許體態狀況有些許改善，但整體來說體態並沒有太大的進展。就像我以前一樣，瘋狂不斷地做長時間有氣運動，把有氣運動當成消耗卡路里的途徑，卻同時燃燒掉肌肉，肌肉量減少又造成基礎代謝率下降，所以當我瘦下來之後停止有氣運動，就立刻胖回來！

先調整飲食習慣 有氣運動有優點，的確也有不足，你不是完全不需要有氣，若以長期體態控制和維持心肺能力，適量的有氣是好的，但有氣運動不該被當成短時間燃燒卡路里的路徑，像是昨天多吃了一塊蛋糕隔天就瘋狂跑步贖罪，除非你的短期目標是現在先狂瘦，然後之後復胖也沒差，但我想應該沒有人想要這樣吧！

當你琢磨到底要多少有氣運動才能減去脂肪的時候，建議還是先從調整飲食習慣來著手，養成「擇食」的習慣，以食物的原型為主，減少加工品、精緻碳水化合物攝取，多選擇一些營養價值較高的食物，當你培養了正確的飲食習慣，體態持續沒有改變，想要透過運動來燃燒更多的脂肪，那漸進式地增加些有氣運動會有幫助的。

而且，除了有氣運動，你還需要肌力訓練，有肌肉，身體體態較好、有曲線，還可以維持代謝。(字欵/輯)

《漢娜女子力 陪你增肌減脂、健身又健心!》簡介

不管你一開始運動的理由是什麼，當你一步步喜歡上運動，當你體態變好，肌力變強，代謝提高，體態自然就會開始變化。強健會帶來力量，而身材改變則是最棒的附加價值。

漢娜在學會正視自己的心、重視營養、聰明運動以前，每天都在跟減肥搏鬥。你是不是也曾經這樣，嘗試過各種飲食法和運動訓練，卻沒辦法擁有心目中的體態？

人生不是在減肥，就是在決定明天要開始減肥的路上！別再這樣虐待自己的身體和心靈了，跟著漢娜，好好吃、好好動、好

好休息，這輩子「最後一次減肥」，因為身體是一輩子的事。

作者：Hana 漢娜 (自由教練)

出版社：高寶 日期：2019/07/24

國運的轉危為安

再探民國政府遷臺初期的軍事與外交(1949-1955)

反攻大陸的具體行動：大陳江浙反共救國軍 ⑤

反共救國軍多次突擊大陸，使中共十分不安，其總參謀部在沿海各省、地、縣都建立海防對敵鬥爭委員會，加強軍民聯防。

胡為真博士

8月胡宗南再率救國軍第二大隊及海軍永定、潮安、聯錚等艦艇突擊(披山以南之)北甌、南甌，收復兩島(上年1月因為洞頭失陷而主動放棄)、掃蕩小南龍、龜頭山、登陸平陽縣的金鎮衛(均屬今溫州市)，均有斬獲，捕獲共幹及民兵七十名，且有漁民自願隨游擊隊歸回，共軍艦艇前來攻擊則均被海軍擊退。

反共救國軍陣亡隊長

10月上旬，胡宗南根據情資，共軍在溫州、樂清集結，可能要攻披山，於是他為了粉碎敵人企圖，親自前往披山坐鎮，然後一面派隊登陸溫嶺縣的寨頭突擊，以牽制共軍，一面派披山地區司令李奇英(即馮龍)主動出擊，率四百人登上雞冠山、洋嶼，激戰十一小時後消滅了當地共軍第五十團第一營及公安部隊數百人，包括其營長王達才及連長、指導員等，完成滅敵戰，擄獲六零砲、輕重機槍等武器多種，所獲戰利品運回臺灣在臺北新公園(現二二八公園)展示。

反共救國軍則前後陣亡隊長胡廣來，教官胡鶴、甘德華、封志俊、劉鼎華及十九名士兵，又因風浪大木帆船翻覆，教官陳何樹及九名士兵不幸殉職(在其他救起的士兵，槍管握在手上，顯示教育的成果)，分別葬在沙垵(屬福建省靠近浙江邊界的寧德市福鼎市)、南甌及披山。

這次戰後的重要性在於發現大陸人民明確對中共政權不滿。胡宗南的日記記載：「當朝事進行之際，雖冠以人民民族、燒飯分享戰士，戰事結束，人民全部出觀，喜形於色，為我運傷亡，召集舢舨五十餘艘運送官兵，並且說三五七有今天，天報應，天報應！」

由於該黨滅敵及其他勝績，「西方公司」駐臺負責人杜蘭尼(Bob Delaney)乃致賀電到大陳守胡宗南，強調這是近年來國軍首次以及最大的對共軍作戰的勝利。而指揮官馮龍則獲得五等寶鼎勳章，副總教官李道隆等四十五人獲選(民國)41年國軍戰鬥英雄。

胡宗南並在當(1952)年10月回臺北，在國民黨七大大會上報告突擊大陸情形，包括最近期間三次進入大陸(平陽縣金鎮衛、福鼎縣沙垵港和雞冠

山滅敵戰)，發現共軍士氣低落，其正規軍還向游擊隊集體投降，而百姓對游擊隊極為支持，顯示反攻大陸有希望。

事實上，胡宗南一直熱切希望大陳能夠成為光復大陸的跳板，而當時民國政府駐美大使顧維鈞也有同樣的看法：「大陳兩島的位置就在長江口南面，正好處於華北和華南中間，因此具有很大的戰略重要性。如果今後要採取光復大陸的任何行動，大陳將有著無法估量的價值。另一方面，僅僅保有金門和它周圍的小島，只能有助於臺灣的防務，但對光復大陸沒有任何重大意義。」

第九章 / 第四節 「反攻大陸的第一場勝仗」及海軍的戰績

大小鹿山突擊戰

由於反共救國軍多次突擊大陸，使中共十分不安，其總參謀部乃在 1952 年冬提出對策，在沿海各省、地、縣都建立海防對敵鬥爭委員會，加強軍民聯防，做各種應急準備。1953 年 5 月，共軍共約二營兵力攻占了游擊隊前哨據點大小鹿山及羊嶼，乘坐運輸艦共十艘及各種飛機船，並動員其他八艘軍艦參加(註：當時除太平及信陽艦係一千噸以上的軍艦，其餘各艦的輕載和滿載都只有數百噸)。(待續)

共軍然後加築工事，設置重砲(共配有 105 榴彈砲八門、37 戰防砲十五門以上、60 及 80 迫擊砲二十門以上)，每日轟擊救國軍占領之披山及每屬島，另於洞頭軍一千五百人，海門(屬今台州市椒江區)駐砲艇及機帆船二十三艘，在樂嶼(在大小鹿山之西北)、坎門(在大小鹿山之西、屬今台州市之玉環市的坎門街道)均設 105 重砲。

胡宗南計畫進行一次大型的進攻，規復這三個島，和幕僚



▲大陳兩島的位置就在長江口南面，正好處於華北和華南中間，因此具有很大的戰略重要性。(中央社)

研究後作了作戰編組，請鍾松副總指揮和西方公司負責人巴羅擔任本戰役副總指揮，錢永復(趙才標之化名)擔任秘書長，中方的楊炳鏞和美方的葛雷(Neal Gray)擔任參謀長，招德培(海軍溫台巡防處處長)、黃瑞成擔任副參謀長，李奇英(馮龍化名)為突擊指揮官，雷振(前第三十六軍第一二三師少將師長，1949 年 12 月下旬部隊從成都突圍時率重武器戰隊)為副指揮官，朱向寧總教官、王輔齋大隊長及第四大隊政治室主任池蘭森共同建立前敵指揮所等。

之後，偕同海軍第二艦隊司令齊濟章代將乘坐太平軍艦作為旗艦，親自率領第四第五兩艘突擊大隊共一千八百人(實際參加戰鬥一千二百人)，於 6 月 19 日至 20 日突擊玉環縣屬的羊嶼及大小鹿三島嶼，乘坐運輸艦共十艘及各種飛機船，並動員其他八艘軍艦參加(註：當時除太平及信陽艦係一千噸以上的軍艦，其餘各艦的輕載和滿載都只有數百噸)。(待續)

共軍然後加築工事，設置重砲(共配有 105 榴彈砲八門、37 戰防砲十五門以上、60 及 80 迫擊砲二十門以上)，每日轟擊救國軍占領之披山及每屬島，另於洞頭軍一千五百人，海門(屬今台州市椒江區)駐砲艇及機帆船二十三艘，在樂嶼(在大小鹿山之西北)、坎門(在大小鹿山之西、屬今台州市之玉環市的坎門街道)均設 105 重砲。

胡宗南計畫進行一次大型的進攻，規復這三個島，和幕僚

作者：胡為真 出版社：民國歷史文化學社有限公司 出版日期：2024/03/21

《國運的轉危為安：再探民國政府遷臺初期的軍事與外交(1949-1955)》

作者：胡為真 出版社：民國歷史文化學社有限公司 出版日期：2024/03/21

《國運的轉危為安：再探民國政府遷臺初期的軍事與外交(1949-1955)》

作者：胡為真 出版社：民國歷史文化學社有限公司 出版日期：2024/03/21

《國運的轉危為安：再探民國政府遷臺初期的軍事與外交(1949-1955)》

作者：胡為真 出版社：民國歷史文化學社有限公司 出版日期：2024/03/21

《國運的轉危為安：再探民國政府遷臺初期的軍事與外交(1949-1955)》

作者：胡為真 出版社：民國歷史文化學社有限公司 出版日期：2024/03/21

《國運的轉危為安：再探民國政府遷臺初期的軍事與外交(1949-1955)》

作者：胡為真 出版社：民國歷史文化學社有限公司 出版日期：2024/03/21

《國運的轉危為安：再探民國政府遷臺初期的軍事與外交(1949-1955)》

作者：胡為真 出版社：民國歷史文化學社有限公司 出版日期：2024/03/21



住宅政策不只是社宅與租金補貼

■ 蕭家興

(都市計畫技師)

新總統、副總統及新內閣即將上任，檢視新一輪政權的住宅政策：2032 年社會住宅達到 25 萬戶、新青安貸款、百萬戶租屋補貼等，仍只是承續舊政策作個宣示而已，未能通盤檢視過去，從傳統的基礎上創新。

民眾真正需要的合宜價位或買得起、負擔得起住宅，仍欠缺全盤擘劃。

建社會住宅不是萬靈丹

準副總統鄭麗君表示社會住宅要在 2032 年達到 25 萬戶。準總統賴清德要求直轄市政府提供 5%，縣市政府提供 3% 土地，供興建社會住宅或青年住宅，並放話：社會住宅要「徹底執行、嚴格貫

只談租屋居住，不談低薪資，就無法了解青年購屋貸款需要多少貸款利息補貼。

徹」、「地方無力興建，由中央興建」。

其實，中央及地方政府面臨興建社會住宅的用地不足的窘境。台北市政府被中央分配興建七千戶社會住宅，原定在二濱旁停車場興建 235 戶社會住宅喊停。台中市政府為了興建中央分配的六千戶社會住宅，損上只會批評地方政府出售抵費地、要求地方政府讓地給「國家社會住宅及都市更新中心」蓋社會住宅的內政部。

凡此均顯示，不足的社會住宅用地勢將限制社會住宅的供應，而僧多粥少的社會住宅永遠是遠水救不了近火，

解決不了租、購屋問題。

租屋政策延宕購屋夢

準副總統鄭麗君表示會優先支持百萬戶租屋家戶，並鎖定青年族群，撒幣 300 百億元擴大租金補貼方案。被青年質疑看得到吃不到，純屬政策空談。據統計，2020 年全台 65 歲以上族群擁有住宅者高達 89%。這些房屋其實都是銀髮族 3、40 年前以購屋貸款方式購置擁有的。雖然可說是僅有的一間安身立命的老人老屋，但至少當年房屋買得起，購屋貸款利息還得起，現在更可以老屋養老。

只談租屋居住，不談低薪資，就無法了解青年購屋貸款需要多少貸款利息補貼。不談通貨膨脹，就無法面對不管是承租社會住宅，或是租賃民間租屋市場，承租戶所省下的房屋支出或租金補貼，到老也累積有限，不足以作為購屋款。租屋再久，租屋支出再省，累積的購屋儲蓄永遠趕不上通貨膨脹，追不上節節高漲的房價，只能面對永遠買不到房子的現實。

資，就無法了解青年購屋貸款需要多少貸款利息補貼。不談通貨膨脹，就無法面對不管是承租社會住宅，或是租賃民間租屋市場，承租戶所省下的房屋支出或租金補貼，到老也累積有限，不足以作為購屋款。租屋再久，租屋支出再省，累積的購屋儲蓄永遠趕不上通貨膨脹，追不上節節高漲的房價，只能面對永遠買不到房子的現實。

現在不買以後更買不起

租屋居住固然可以減輕居住成本支出，但作為承租戶，總免不了要面對房租年年調漲、常常因房屋租約到期被驅趕。社會住宅如此，民間出租住宅更是如此。而另行尋屋、換屋，更是充滿漂泊無依的焦慮感。當代的低薪

年輕人要擁有自己的房屋，至少要學習老前輩，即將三分之一的薪資作為購屋貸款的準備，而政府除了要促使社會企業提高青年人的薪資外，要補助青年償還購屋貸款本金及利息的不足。

租屋不如購屋，好的住宅政策

要讓年輕人進入不受通貨膨脹威脅的房屋市場，而不是讓年輕人空等待承租期限三年、最長不得超過六年的社會住宅，或是租賃民間住宅，甚至是租金較便宜的老屋老宅，一輩子當無殼蝸牛。



劉伯恩跟你談減重

蝴蝶袖、啤酒肚 抽脂能解決？

■ 劉伯恩

(減肥名醫)

夏天到了，很難再靠衣服包住啤酒肚或蝴蝶袖等肥胖狀況，局部肥胖讓人困擾萬分！診所出現愈來愈多病患來詢問「局部肥胖」的問題，甚至想要靠抽脂的方式解決，但抽脂手術有脂肪栓塞、局部壞死等風險，透過飲食控制與運動才是減肥的正確解方。

6 成肥胖在腹部

統計過去十年來 500 多個案例，發現身體最容易囤積脂肪就是腹部，超過 6 成的局部肥胖的病患都是抱怨肚子太大。根據衛福部的標準，男性腹圍要小於 90 公分；女性要小於 80 公分，如果超過 20 公分的話，就可能有局部肥胖的危險，局部肥胖的案例中，有 20% 是臀部、10% 是大腿。

其實腹部的脂肪也分成兩種：「皮下脂肪」與「內臟脂肪」，因為賀爾蒙的關係，女性的皮下脂肪比較容易累積，男性則有會更多內臟脂肪。所以有時候肥胖不能只看外表，更要看「體脂率」，如果民眾看起來體重很重，但體脂率僅有 10%，大多數都是肌肉，可能就不需要減肥。

按摩穴道有療效

在臨床上，可以使用非侵入性的方式來處理局部肥胖，首先要診斷病患是否有新陳代謝過慢、胰島素抗耐或交感神經異常等代謝症候群，在排除這些病理性因素，再進行飲食控制，搭配重訓運動，也能大幅改善局部肥胖的狀況。

民眾可以透過「腹式呼吸」（當吸氣時腹部凸起，反之吐氣時腹部自然凹下），加上按摩部分穴位，都有助於改善腹部局部肥胖的狀況。瘦肚子的穴道包括「天樞穴」（肚臍兩旁 3 個橫指）、「足三里穴」（膝蓋外側下方 3 吋的

凹陷處）、「滑肉門穴」（位在肚臍上方一寸、旁開兩寸處）等，都有著不錯的效果。

這次特別要提到，許多民眾都想靠抽脂的方式來處理局部肥胖，且目前抽脂的手術方式愈來愈多，包括「傳統抽脂」用管子深入皮下脂肪，手動方式來回刮吸脂肪；「水刀抽脂」藉由高壓水柱將脂肪與神經、血管分離，再透過負壓將脂肪抽出，還有新興的「雷射溶脂」或「超音波抽脂」。

但這裡要提醒的是，抽脂是最容易產生醫療糾紛的手術之一，像是民眾一次想抽太多脂肪，導致出現了急性的脂肪栓塞，造成民眾休克致死；或者抽脂手術時間過長，在手術過程中，血液流速持續變慢，也導致脂肪碎粒堵住血管。

抽脂有休克風險

除了急性風險之外，也常出現抽完脂肪後，皮膚有凹凸不平的狀況，像是有人臉部抽脂，導致原本臉型改變之外，還出現左右不對稱的狀況；加上脂肪是非常有營養的組織，細菌容易繁殖孳生，傷口可能出現感染、留疤的現象。

抽脂切勿太大量

許多醫生都會建議腹部抽脂的女性，拿脂肪來填充胸部，A 罩杯提升到 C 罩杯，但其實脂肪細胞移植到其他部位的話，其實很難存活，最後左右兩邊胸部不對稱的問題。最後，抽脂的地方有時候會出現硬塊，反而導致外觀更不好看。

當然，抽脂還是有很多成功的案例，但失敗的病患也不少，所以病患應清楚明白背後的風險，如果局部肥胖的狀況真的太嚴重，一定要跟醫生謹慎討論，千萬不要一次就抽太多脂肪，反將自身暴露於風險當中。



▲ 夏天很難再靠衣服包住啤酒肚或蝴蝶袖等肥胖狀況，局部肥胖讓人困擾萬分。(Photo by Malingering on Flickr under C.C. License)

浮生歲月

愛玩就可以變年輕

■ 朱全斌

(大學教授)

趁著春光明媚，我到大陸湖北的恩施大峽谷旅遊，這裡擁有各種喀斯特地貌的天然奇觀，包括絕壁、峰柱、天坑、地縫、懸谷...等，身處在既壯麗又神秘的場景中，不禁感嘆世界之浩瀚，以及個人之渺小。

然而，要能親近天險般的自然景色是要付出代價的，每天都要爬上千級的階梯，以及走好幾十里的路，而繞著環山搭建的索道步行，更需要有不懼高的勇氣。

勾起年輕時代回憶

一路上都有轎夫擔著滑竿吆喝著生意，那是用兩根三米長的竹竿，中間架著藤椅，兩端綁上抬擔的「人工的士」，如果坐著它上下山肯定會輕鬆許多。然而要價雖不高，不服老的我卻怕面子掛不住，還靠自己的力量走



▲ 年紀大愛玩，跟年輕人的距離拉近了，自然就有逆齡的效果。(網路截圖)

完全程。雖然累，卻很有成就感。

年輕不會自我設限

這種靠體力來獲得的成就感勾起了我年輕時代的回憶，那時經常跟同學一起爬山，或是在橫貫公路健行。記得自己好勝心強，仗著青春的活力，總是一路往前衝，都不覺得累。不過有失必有得，相形之下，現在的我體力雖然差了些，卻更懂得如何調節自己的節奏，對周邊的景緻，也多了感受力，不

時會停下來欣賞。

在路上，我曾跟一位背著登山包的男子攀談，他說自從邁入中年，一得空就要四處玩，現在已經征服中國不少名山大嶽。問還沒退休的他怎麼會有這麼多時間？他說人工作到了某一個階段就要懂得放下，否則會擋住別人的路，同時也會犧牲掉接觸生命中許多其他精彩事物的機會。一身勁裝的他看起來約莫四十多歲，他卻說自己已經快六十，問他怎麼保養的？他卻說：「我愛玩啊，愛玩就可以變年輕。」

這句話說得真是很有道理，但是他說的「玩」指的應該不是酒色財氣，而是有如回到童年，恢復那不受框架限制，對事事都好奇，願意探索發現的玩心。年輕就是不會自我設限，碰到不熟悉的事物不會預設立場，喜歡說：「我不行。」而是以「我願意試試看」的態度來面對。

人活著應持續成長

我有許多朋友，年紀越大就越愛玩，人也變得很無趣。他們經常以年齡為藉口，不再願意嘗試新事物，緊緊守在舒適圈中，過著一成不變的生活，用根深蒂固的觀念談著老話題，也難怪年輕人不喜歡接近他們。

人活著就應該持續成長，用包容接納的心看待新事物，才不會越活越封閉。對於新一代的想法，我們不一定要認同卻需要理解。跟年輕人的距離拉近了，自然就有逆齡的效果。

電動車銷量看漲 2 成 各地充電站不足

淨零碳排、車輛跌價，讓全球電動載具的銷量有望再增加兩成，但歐美地區缺少充電站是隱憂。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】中國電動車帶動全球電動載具價格下調，特斯拉電動車價格也將因應調降，電動車普及的速度將急速上升！國際能源總署預估，因淨零碳排需求、車輛價格下滑等因素，今年全球電動載具的銷量將會再增加兩成。但目前歐、美地區都缺乏公共充電站，恐成為電動車普及的阻礙。

導致利潤減少，但這有助於增加全球電動車的普及率，並強調「(燃油汽車)過渡到電動汽車的速度，將取決的民眾是否能夠負擔」。

中國車輛占 6 成

「今年中國電動車銷量將佔全球總量的近 60%，」國際能源總署估計，到了 2030 年中國道路上的車輛將有三分之一是電動車，而預測美國、歐盟的比例卻僅有 17、18%。

《美聯社》報導，目前歐洲與美國仍缺乏公共充電設備，導致電動車普及的速率受到阻礙。美國總統拜登 2021 年 11 月簽署基礎設施法案，要打造國家級的充電站，但至今仍有四個州開設由該計畫資助的充電站，恐難以達成 2030 年 50 萬個公共充電樁全國網路的進度。

不過目前也有愈來愈多企業投入快速充電的商機，如大型零售業、連鎖餐廳或停車場，都試著引進充電裝置以服務顧客。

電動車銷量上看兩成

《CNN》報導，國際能源總署指出，全球電動載具的銷量今年將增加 5 分之 1，達到 1700 萬輛的驚人數字，預計未來十年內就能大幅降低化石燃料消耗，並重新打造世界全自動產業。

電動車商機持續看漲，除了淨零碳排的需求之外，也肇因於國家政策補貼，如最大的電動車公司「特斯拉」近期就宣布要大幅下調車輛售價，因應近期銷量下降與中國電動車產業的強勢競爭。

國際能源總署指出，雖然電動車商可能會因為電動車售價下調，



▲圖為非典型型電動車 Fisker Karma。國際能源總署預估，今年電動載具的銷量將會再增加兩成。(Photo by David Villarreal Fernandez on Flickr under C.C. License)

歐洲政治對立激化 官員飽受恐嚇與威脅

【本報記者簡嘉佑綜合報導】歐洲各國政治人物飽受陰謀論、威脅與恐嚇，已使整體政治環境惡化！

近期西班牙總理桑切斯、波蘭總理圖斯克被指控是「納粹」、荷蘭前財政部長則因為網路辱罵與死亡威脅而退出政壇。歐洲議會將於 6 月 6 日至 9 日舉行選舉，各界相當關注現任主席馮德萊恩如何因應對立增加的政治氛圍。

政客迭遭恐嚇

《衛報》分析報導指出，近期西班牙總理桑切斯妻子高梅茲被極右派 NGO「乾淨之手」指控涉貪，桑切斯一度考量辭職，並暫停

了所有的公開活動，在民眾要求下，他近日宣布將繼續擔任總理。然而，桑切斯在過程中面臨到「騙子」、「叛徒」、「愚弄西班牙人」等批評，導致身心煎熬，這種國家領導人受到惡毒攻擊的狀況，不僅限於西班牙。

去年贏下波蘭總理的圖斯克，也被右翼反對黨批評是「純粹的邪惡」、「國家的敵人」，更指控他會將波蘭交給俄羅斯。

政治左右為難

荷蘭前財政部長卡格在去年 11 月的選舉當中，遭到大量辱罵與死亡威脅，更因此退出政壇。她感嘆，荷蘭政治相當「歹毒」，不僅是她，她的同



▲歐洲政治人物飽受陰謀論、威脅與恐嚇等攻擊，整體政治環境逐漸惡化。(Photo by Malin Sjöberg on Flickr under C.C. License)

事也不斷遭到威脅與恐嚇，常常需要嚴密的保安措施。歐洲多國都出現反移民聲浪與經濟衰退，極右派的聲量也因此高漲，歐洲政治也逐漸兩極化，更透過「社群平台」、「法律」等攻擊來打擊政敵。歐洲議會將於 6 月 6 日至 9 日

舉行選舉，兩派立場分化的狀況，也使候選人左右為難。

《歐洲新聞》就指出，現任歐盟總理馮德萊恩的綠能政策，引發右派人士不滿；左派民眾則批評她的團隊與極右派聯盟愈靠近。

戰爭短波

國際援烏軍備不足 北約、澤倫斯基疾呼加速

【本報記者呂翔禾綜合報導】武器短缺，讓烏克蘭近日頻頻向國際求援，北約也呼籲西方加速援助！烏克蘭總統澤倫斯基與北約秘書長史托騰柏格 29 日在聯合記者會上表示，俄烏戰況取決於西方援助的速度。史托騰柏格批評，北約其他成員國沒有落實援助烏克蘭的目標，缺乏彈藥與空防已讓俄軍步步進逼。

根據《半島電視台》報導，史托騰

柏格表示，美國的軍購將陸續抵達、英國首相蘇納克也承諾會擴大援助，德國願意提供愛國者防空系統、荷蘭也增加對烏援助，對此都相當感謝，但還是希望其他國家的新援助能出現。

目前烏軍在東部已經撤出頓涅茲克、北部俄軍正在逼近第二大城卡爾可夫，南部的海港大城放德薩正密集受到俄軍轟炸，29 日的攻擊導致城中 4 人死亡、27 人受傷。

英、美聯手施壓 盼哈接受以停戰方案

【本報記者呂翔禾綜合報導】哈瑪斯希望以色列別再打加薩走廊，但英、美盼能折衷，先停 40 天！英國外交部長卡麥隆 29 日透露，以色列願意釋放上千位巴勒斯坦人，盼換取被哈瑪斯俘虜的人質，並停戰 40 天，呼籲哈瑪斯先接受此方案；美國國務卿布林肯也向哈瑪斯喊話，盼儘速接受方案以早日停戰。目前哈瑪斯正

與埃及討論，尚未給出回應。

根據《半島電視台》報導，美國、英國、埃及與卡達近日分別協助以色列與哈瑪斯協商停戰，以色列方由英、美拋出停戰方案，盼哈瑪斯能接受。哈瑪斯方則由埃及、卡達負責協調，對於以色列的方案尚未提出最新回應，雖然先前哈瑪斯希望以色列是「永遠停戰」，雙方互不相讓。

目前以哈衝突已經造成超過 10 萬人死傷、加薩走廊 230 萬人口中有 80% 流離失所，以色列軍隊目前正攻擊哈瑪斯南部大城拉法的據點。

▲英國外相卡麥隆(左)與美國國務卿布林肯近日表態，喊話哈瑪斯接受以色列 40 天的停戰方案。(David_Cameron via X)



歐足效仿 NBA？ 英超將採薪資上限制度

【本報記者宋秉謙綜合報導】英超足球聯盟也要 NBA 化、引入薪資上限制度？30 日據傳，英超俱樂部投票將引進「薪資上限」，僅曼徹斯特雙雄與維拉投反對票，詳細實施規則會在 6 月股東大會深度討論。薪資上限過往常見於非升降級制度聯盟，如美式運動的 NBA、NFL，分析師認為，英超採取薪資上限會讓聯賽競爭更激烈，但內戰劇烈的反面，對外的歐戰統治力恐下滑。

美式薪資上限玩法？

根據《英國廣播公司》報導，世界第一足球商業聯盟、英超 30 日傳出震撼彈，俱樂部投票原則上同意引入「薪資上限」的制度，甚至傳統六大豪門僅 2 家投出反對票(曼徹斯特雙雄)，銀彈充足的維拉也投出反對票，近幾年支出全歐最高的土豪切爾西選



▲全球最吸金的足球聯盟、英超聯盟，驚傳也要開始限薪資！(photo from Wikimedia)

擇棄權，但多數仍贊成薪資上限制度，詳細實施規則將在 6 月股東大會深度討論。

薪資上限制度對歐陸相對陌生，在美式特許權制度的商業聯盟如 NBA、MLB、NFL 都很常見，美式聯盟是以選秀、薪資上限、交易，來構築平衡戰力的模型，弱隊能獲得選秀籤的保障，強隊會受到薪資上限的約束。但歐陸足球是升降級制

度的金字塔，並無選秀限制，強隊只要能遵守歐足總的財政公平政策(FFP)，賺越多就能花越多，宗旨是為了保護俱樂部與財政健康的永續經營)就能持續強盛。

制度大不同

據《天空體育網》報導，當前計畫草

案是薪資上限支出固定為 5 倍，舉例上赛季獲得最低轉播金收入的英超俱樂部是南安普敦(1.2 億歐元)，無論多能吸金，全英超最高的薪資上限不能多於 6 億歐元。分析師認為，此舉會讓英超內戰更為激烈，但外戰(歐戰)的統治力會下降，代表英超出征的強權若陣容深度不足，恐無法負擔多線作戰。

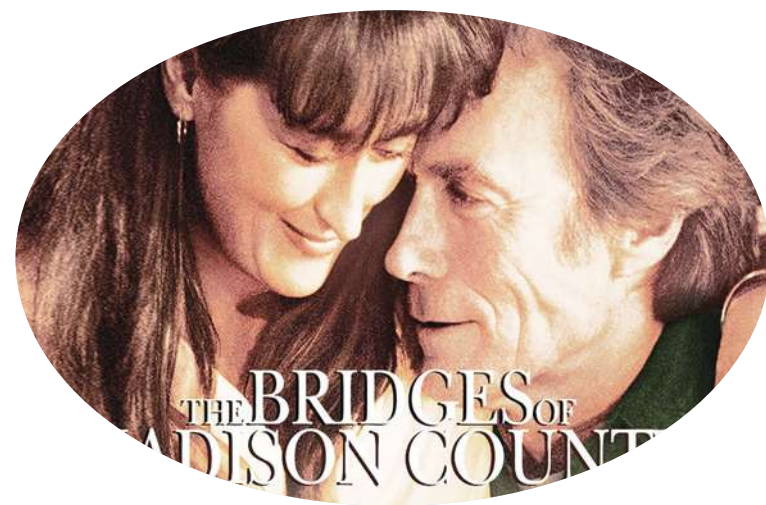
另據《新華社》報導，其實上赛季歐陸也有頂級聯盟引進薪資上限，就是吸金能力大幅退化的西甲聯盟，但有趣的是，西甲做法是與俱樂部收入掛勾、不像英超草案的固定倍率，舉例西甲最吸金的豪門皇馬，支出上限高達 7.27 億歐元，位居次席的馬競僅有 3.03 億歐，皇馬的薪資上限更比下游球隊要多出 10 多倍，西甲的薪資上限制度反而加深聯賽內的落差。



梁良談影

◀ 電影《但願人長久》由關錦鵬監製、祝紫嫣自編自導自演、謝咏欣、吳慷仁、袁澧林及許恩怡等主演。(網路截圖)

▼ 《之前的我們》橫跨二十年的感人愛戀，口碑爆棚入選柏林影展主競賽片。(網路截圖)



◀ 「麥迪遜之橋」，是1995年蠻賣座、也引發蠻多討論的電影。(網路截圖)



◀ 「20、30、40」張艾嘉、李心潔、劉若英隔七年於台北電影節合體。(網路截圖)

把人生「切成三段」的文藝電影

■ 梁良

(影評人)

有很多文藝電影，其實都是在描寫主人翁某個人生片段的故事，那個片段也許長達十年(如《甜蜜蜜》)，也可能短到幾天(如《麥迪遜之橋》)；這個故事也許是順著時間作單線發展(如《瑪格麗特的戀習題》)，但也可能讓主人翁的過去記憶與現在遭遇作雙線交錯，構成了面貌各有不同的電影，但基本上其劇情推進是延續而統一的。

特殊的劇本結構

另外有為數較少的有一些文藝電影，編導採取比較特殊的

有一些文藝電影，編導採取比較特殊的劇本結構方式，把主人翁的人生硬切成三段，每一段有如一個獨立篇章，讓劇情作三級跳的發展。

劇本結構方式，把主人翁的人生硬切成三段，每一段有如一個獨立篇章，讓劇情作三級跳的發展。

最近的例子，是香港的新晉導演祝紫嫣自編自導自演的港產片《但願人長久》，本片乃「首部劇情電影計劃」第六屆大專組的得獎作品，獲香港電影發展基金與創意香港資助拍攝，近日入圍了第14屆北京國際電影節「注目未來」單元，但在最後關頭卻被主辦單位通知原定的兩場放映取消。

此事引起不少網民討論，有人推測是因片中的父親林覺民(吳慷仁飾)有吸毒行為令當局認為不妥，但也有人認為應是跟片中女主角的妹妹林子缺(袁澧林飾)熱心社運，參加新界「菜園村事件」的保育抗爭運動有關。

兩岸三地遭遇不同

幸好今日香港的觀眾目前還有這種幸福，可以看到電檢後在戲院上映的《但願人長久》，

且票房亦隨口碑的擴散而升溫。因本片曾獲金馬獎提名，臺灣的院線也在同步上映中。

《但願人長久》改編自祝紫嫣的自傳體短篇小說《夏日的告別》，描述一個湖南來港的新移民家庭，大女兒主角名叫林子圓，妹妹名叫林子缺，呼應著宋朝蘇東坡的《水調歌頭·明月幾時有》中的詞句「月有陰晴圓缺」。

全片章節劃分成三個時期(1997年、2007年、2017年)，講述兩姊妹從童年、少女時期、到成年後在香港的成長故事，除了家庭問題，還要面對身份認同和社會變遷。

導演安排三個年代的女主角分別由三組六個不同的演員來

扮演兩姐妹，只有長年吸毒的父親由臺灣演員吳慷仁一以貫之串連。

這個從小若即若離的父親對兩姊妹影響深遠，女主角長大後本以為可以徹底掙脫父親，卻發現自己喜歡的所有人與事原來都帶著父親的影子，都與童年的某個回憶有關！

詮釋「緣分」細膩動人

童年回憶對主角的影響深遠，同樣出現去年在國際影壇上異軍突起的文藝佳作《之前的我們》(Past Lives)。這是韓裔加拿大女導演席琳·宋編劇兼執導的長片處女作，故事也來

自導演的親身經歷。

本片也把主人翁的人生切成三段來敘述，每一段的時間相隔12年。兩個青梅竹馬的韓國小學生在情竇初開的年紀因女生移民加國被迫分手，男生在當兵時依舊想念對方，於是透過網路重新聯絡上。

資深的國片影迷，一定也不會忘記張艾嘉曾經在2004年拍過一部《20·30·40》，也是分三個年齡段探討台北現代女性碰到的問題。片中三個女主角由李心潔、劉若英和張艾嘉分別飾演，她們在片中互不相涉，只是偶有碰到，故本片算是主題相關的三個獨立故事。

LOTUS PRODUCTION UNA SOCIETÀ LEONE FILM GROUP E MEDUSA FILM PRESENTANO

義大利銀綬帶獎提名 最佳女配角 最佳劇本 最佳音效

義大利金拍板獎提名 最佳劇情片

金林登國際影展提名 最佳影片

如果可以 再死一次

THE FIRST DAY OF MY LIFE

《完美陌生人》導演 保羅傑諾維西 最新傑作

5.17 重啟人生

如果你可以多活七天，你會做出什麼決定？