

#### 今日天氣

北部 26°-35° 晴短暫陣雨

中部 25°-36° 晴短暫陣雨

南部 26°-35° 晴短暫陣雨

東部 26°-34° 晴時多雲

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



3



5



8

#### 《今日靈修》

#### 朝野你來我往

朝野互爭無寧日，公婆各說各話。為了選罷法的修正，昨天一早就演出全武行，醒報要寫不寫、要登不登？建設性意義何在？當然，事件一定是有是非曲直，誰先動手、誰先觸法？問題是，誰成為國會議員，在那個喊打喊殺氣氛下，又能如何把持自己？(2版)

▼2017年8月12日全國司法改革總結會議已承諾針對公部門儘速推動吹哨者保護法的立法，至今已落空 2523 天。(Photo by Courtesy Sterling G CC BY 2.0)



# 吹哨者保護續跳票 揭弊應即法制化

律師建議，台灣應將揭弊制度法制化，並同時納入公私部門，才能為揭弊者提供保護。

【本報記者簡嘉佑台北報導】「吹哨者保護法至今跳票 2523 天！」民眾黨立委黃國昌 8 日於公聽會指出，阻擋立法的原因就是政府決心不足與財團阻礙。律師陳重言表示，德國以專法訂定《揭弊者保護法案》(又稱「吹哨者保護法」)，也同時納入公私部門，台灣可以取法，積極將揭弊制度法制化，才能為揭弊者提供保護。



▲ 民眾黨立委黃國昌(右)於公聽會指出，阻擋立法的原因是政府決心不足與財團阻礙。左為新任法務部長鄭銘謙。(國會頻道影片截圖、中央社)

2523 天？」

#### 德國之石可以攻錯

陳重言指出，在沒有《揭弊者保護法案》草案的狀況下，民眾還是能透過媒體與社群進行揭弊，所以不是非要有這個草案，民眾才能揭弊，而是要將揭弊制度積極法制化，讓揭弊在符合法律要件的情況下，可以獲得保障。

他強調，不會因為《揭弊者保護法案》就讓私部門陷入混亂，甚至對私部門來說，還有立法誘因。陳重言說，因為就《揭弊者保護法案》的規定，原則上揭弊者需要先向內部進行通報，讓企業就能在第一時間獲知資訊，進行危機管理，其實對私部門有很大誘因。

陳重言指出，德國的《揭弊者保護法案》以專法、公私合

併的模式進行，所以沒有問題，但就私部門的範疇是否要僅限於上市櫃公司，確實有討論的空間，如德國就是以人數進行區分，規定職員超過 250 人的企業就需要建置通報管道，50 人以下的企業就沒有建置的義務。

#### 具名揭弊才能保護

針對企業擔憂，《揭弊者保護法案》將引發企業間的黑函攻擊，政治大學法學院副教授李聖傑說，事實上這些在過往立法都有討論，揭弊者保護法要求揭弊者要「具名」，這樣政府才能知道要保護的對象，並強化身分保護；且透過具名揭弊後，一旦出現惡意揭弊，侵害企業權益的狀況，揭弊者也必須付損害賠償責任。

# 球員到立法院陳情 盼加強工會保障

球星強調，政府需要將國家隊的權利義務法制化，以保障球員權益，還要追究簽賭的資金來源。

【本報記者呂翔禾台北報導】野生職棒球星陳傑憲、周思齊在立法院出現，爭取運動員權益！民眾黨立委黃國昌、國民黨立委柯志恩 8 日舉行「強化體育賽事防堵法治機制，厚植運動產業發展能量」公聽會。中信兄弟球星周思齊強調，運動員從業人數少、難成立工會，因此與運動協會、球隊都不易談判，也容易發生簽賭等事件，需要體育署修法協助。



▲ 民眾黨立委黃國昌、國民黨立委柯志恩與許多運動選手 8 日呼籲政府改革協會，保障球員成立工會。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

#### 運動員要更多保障

「如果在國際賽受傷，誰能替我負責？」中職球員職業工會理事長、統一獅球星陳傑憲表示，大家都很想為國爭光，但過去都很擔心參加國際賽受傷，影響球員生涯，但後來成立職棒工會後，建立防賭機制、成立防賭基金，還可以申請短期保險，且參加國際賽事與棒協都有談好協議。

周思齊強調，過去從黑鷹、黑象簽賭，都是從六合彩等地下賭盤資金轉移過來，政府需要保障球員權益外，也要追究賭盤資金從何而來。另外，球員承擔相當大的國族責任，但

在勞資談判上仍缺乏保障，職棒工會是少數比較完整的，還有職籃、女籃與女足等都還需要更多保障。

「此次瓊斯盃中華女籃隊竟然沒有出場費！」台灣職籃球員職業工會理事長曾文鼎指出，球員希望參加國家隊的權利義務能法制化，雖然籃協願意與籃球員簽定保障協議，但這次瓊斯盃卻出現籃協不給出席費的狀況。另外，他也指出，台電女籃與台啤男籃長年沒有給籃球員保勞健保，盼體育署能要求這兩支球隊替球員投保。

#### 修法擴大防簽賭

女子足球員職業工會代表陳雅君則說，比起職業球隊，

業餘因為資源缺乏，更容易成為簽賭的標的，尤其在疫情期間，因為業餘女足是國際少數正常運作的聯賽，國外至少有 2 億台幣賭業餘女足，但體育署只有讓球員接受法治教育，可以讓球員提防簽賭，無法阻止組頭一再對球員發出誘惑，盼在成立工會後能有更友善制度。

黃國昌也坦言，自己過去是誠泰 Cobras 球迷，但後來因為簽賭案感到失望，不看棒球賽。過去也有要改革協會的聲音，但往往可能因為協會背後有靠山，讓改革不了了之；柯志恩也說，11 日將討論《運動產業發展條例》修法，讓更多體育從業人員被規範，減少簽賭的事情再發生。



太魯閣同禮部落 直升機吊掛小怪手上山

▲ 太魯閣國家公園境內大同、大禮部落，因強震造成聯外道路多處坍方，雖目前已可由卡倫步道階梯通行，但物資運送困難，空勤直升機 8 日吊掛 1 台小怪手上山。(中央社)

社論

# 放任鄭文燦 7 年任高官 有關機關欠說明

海基會董事長鄭文燦涉嫌貪污治罪條例，雖然最後法院裁定新台幣 500 萬元交保。但他隨即閃電請辭，看來對於賴政府已經造成了嚴重的傷害。賴清德總統這次動作明快，幾乎在鄭文燦遭到聲押當下，就已經對外表示勿枉勿縱。不過隨著總統換屆，前朝許多政策與高官陸續被點名清查，鄭文燦恐怕只是開始，不是結束。

## 查弊要一視同仁

鄭文燦不是一般人，他是學

運世代出身，在新潮流系被認為是僅次於賴清德的第二號人物，同時歷練過直轄市桃園市市長，官至行政院副院長。因此以他在民進黨內的地位，不可能沒有敵人，也有人頻頻點名指是民進黨內鬥。賴總統要破除外界謠言，就必須以總統與黨主席的高度，一視同仁回應各界的指控，而不是選擇性的發言。

像是這次針對鄭文燦的發言，也就是剛好有某台電視台拍到。如果連表達自清，都不能大方面對所有媒體，開放現

場記者提問，恐怕都難杜悠悠之口。

近來政府牽涉到的弊案很多，像是超思的雞蛋案，在立委的質詢追查下，監察院急急忙忙地跳出來，說已經清查九個月了。但是對於查到甚麼？卻是一問三不知，如果一個雞蛋採購案，都可以九個月還毫無進度，這樣的效率也實在太過可笑。

另外像是現任政委陳時中與鏡電視等案件，也都被具名指控，但是卻遲遲等不到最終的報告。賴總統難道對這些案

子都很有信心？當中沒有問題嗎？如果鄭文燦的案子要嚴查，為什麼效率僅限於鄭文燦？瓜田李下，難免欲蓋彌彰。

## 高官在位不能辦

在體制上，鄭文燦在蔡政府任內，官至行政院副院長，甚至傳出就連行政院長陳建仁都未必能指揮他。但是鄭文燦身上的案子，檢調已經追查長達七年的時間，當中更是約談跟蒐證了多次。為什麼觸犯這麼嚴重的罪刑，還可以多年繼續

安坐行政院副院長大位紋風不動呢？

為什麼案件要拖到新政府上台，而且才僅僅一個月，就會全面爆開？看看這兩天，許多親綠媒體的訊息相當快速詳實，表示大家掌握內幕已久。當年這樣一人之下的制度管控沒有問題？為什麼會放任一個大官被許多控訴纏身，政府的內控絕對要檢討。

## 賴總統要主動

賴清德總統若是真有決心，希望能夠主動清查過去各界質

疑的弊案。不要被動等待媒體爆料，再用切香腸的逐步公布。雖然初期一定會對民進黨造成衝擊，但是經過篩查，反而可以讓真正的政壇清流保留下來。

過去台灣民間常說：有錢判生，沒錢判死，經過這麼多年司法改革，現在百姓看到的還是，只要是副院長高官在位，司法就拿他束手無策，要直到換屆之後，才有機會追究真相。那真是對近年台灣司法跟民主的巨大諷刺。

到底是政府體制問題？還是司法不夠獨立？或是真的有人有心包庇？賴總統應該要讓新政府做出讓人耳目一新的革新改革。

# 藍改地點開會被攔 綠：修選罷法就不妥協

國民黨指控民進黨惡意杯葛，但民進黨總召柯建銘強調，只要想修《選罷法》有關罷免條文，民進黨絕不妥協。



抗議下，會議再次陷入停擺。(中央社)

【本報記者呂翔禾台北報導】國民黨 8 日更改內政委員會開會地點至紅樓 201，但在民進黨立委

黨惡意杯葛，但民進黨立法院總召柯建銘強調，只要想修《選罷法》有關罷免條文，民進黨絕不妥協。幹事長吳思瑤也說，要改會議室需有內政委員會的正式官章與用印。

## 改地點仍遭阻擋

立法院內政委員會 8 日排定審查《公職人員選舉罷免法》修正草案，但藍綠爆激烈衝突，議事停擺。下午國民黨出招，

將開會地點從紅樓 202 改至紅樓 201，無黨籍召委高金素梅終於宣布開會，但民進黨立委迅速從 202 趕往 201，並大聲抗議黑箱，眼見現場混亂，高金素梅只好又宣布休息。

民進黨團當場召開記者會，高喊「反對藍白烏籠罷免，反對藍白沒收民主」。綠委則因發現召委高金素梅遺落的便箋，質疑國民黨打算沒收討論、停止討論，直接強行表決，重演過去服貿半分鐘通過決議的黑箱狀況。

## 影本連署沒收罷免？

柯建銘批評，國民黨毀憲亂政無所不用其極，眼看基隆市長謝國樑被罷免，讓選罷法變成只有選舉、沒有罷免的選罷法、烏籠的選罷法，國民黨在意如何讓罷免變成不可能的事情，要增訂身分證影本，宣告罷免結束了，完全是心虛，站在民意對立面。

「爾後要修選罷法，民進黨

團宣告絕不妥協。」

柯建銘說，國民黨自己關起門，突然讓召委高金素梅與議事人員進入 201，並宣布開會，才是沒收民主、沒收國會，還要沒收罷免；吳思

瑤則說，用手寫便箋就說要開會不符合法定程序，她控 10 年前國民黨服貿黑箱，已引發 318 學運反彈，如今又要重蹈覆轍。

# 女藍委齊控綠打人 認民進黨惡人先告狀

【本報記者呂翔禾台北報導】「我旁邊都是民進黨立委，是綠委林楚茵與黃捷先動手！」國民黨立委王鴻薇 8 日高聲反駁綠營指控揮拳說，她說，民進黨先動手還惡人先告狀，她是被林楚茵打，還有黃捷偷踢才會還手。同黨立委徐巧芯也說，是綠委賴惠員先勒她脖子。

佔國民黨開黨團大會的會議室，她與王鴻薇前往阻止民進黨惡意佔領，結果先被賴惠員拉住，王鴻薇為了幫她才跟林楚茵推擠，「這是正當防衛！」徐巧芯不滿指出，她們抓到有民進黨立委先偷跑進會議室，綠委還暴力佔領會議室，哪有執政黨帶頭作亂的道理？

## 王鴻薇控惡人先告狀

民進黨立委林楚茵 8 日指控，王鴻薇於內政委員會與她推擠時，連打她數巴掌，導致臉部出現紅腫而送醫驗傷。對此，王鴻薇、徐巧芯、陳玉珍、李彥秀與洪孟楷等藍委 10 點在地圖區接受聯訪，王鴻薇拿出影片，對媒體展示是林楚茵先對她動手，並痛批民進黨惡人先告狀。

王鴻薇也出示了手上的抓痕，同時指控是林楚茵先對她動手，且事後看影片還發現黃捷偷偷踢她，「根本就是小人的行為！」

徐巧芯也說，民進黨要霸

## 林楚茵將告王鴻薇

「怎麼可以只因為《選罷法》，耽誤其他國家大事？」陳玉珍不滿說，財委會一早的質詢，民進黨召委郭國文一開會就宣布休息，把中央銀行總裁楊金龍、金管會主委彭金隆等官員晾在一旁，總統賴清德不是說要打進台灣成為亞洲資產中心？結果卻讓所有官員都卡在立法院，無法回部會批閱公文，實在是耽誤施政。

不過林楚茵隨後也在臉書發文，並出示驗傷單與受傷照片說，她的右臉頰還有紅腫，右耳與右眼不舒服，下巴與右手都被抓傷。林楚茵也強調，為了遏止暴力行為，她將會對王鴻薇提告。

至 10 點半，內政委員會目前仍由民進黨立委占領主席台，國民黨僅有許宇甄、徐欣瑩與黃建賓等立委在場。



▲國民黨多位女立委 8 日指控民進黨立委先動手，她們才被迫還擊。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

# 內政委員會續癱瘓 綠佔主席台控藍打人

【本報記者呂翔禾台北報導】民進黨與國民黨在立法院比誰先到！8 日凌晨，民進黨立委約 5 點就到內政委員會占領主席台，並將委員會門鎖上。

雙方互有推擠，最終內政委員會門雖被打開，但民進黨依舊占領主席台。

## 藍綠一早再現衝突

立法院內政委員會於 8 日排審《公職人員選舉罷免法》修正草案，藍綠黨團也因此發出

甲級動員通知，要求全體委員到場。結果立院一大早就上演全武行，國民黨立委王鴻薇為救徐巧芯被綠委勒脖子，與民進黨立委林楚茵互毆，導致林楚茵的下巴見血。

另外，在雙方攻防之際，有藍委發現民進黨立委鍾佳濱、黃捷藏身紅樓 201 室、202 室共用的茶水間內，意圖搶占主席台，國民黨立委葉元之就酸「孤男寡女，在做什麼奇怪的事啊？」但最終仍由民進黨立委占領主席台。

## 綠成功占領主席台

而在推擠中，民進黨立委賴惠員和國民黨立委徐巧芯打成一團，賴更控訴，「徐巧芯是勒脖慣犯，惡劣至極！」而國民黨立委鄭天財在推擠中，疑似也有對賴惠員動手，因此在

民進黨占領主席台時，綠委林淑芬便持續痛罵鄭天財「不要臉」、「性騷擾」，但鄭天財也反嗆「歡迎提告」、「妳也公然污辱！」

在衝突前前一天，國民黨立法院黨團書記長洪孟楷就曾喊話，呼籲民進黨不要再杯葛《選罷法》修法，霸佔主席台；但民進黨立委鍾佳濱則不滿指出，國民黨之前說要討論，但國會改革時沒有討論，而在基隆市長謝國樑通過罷免門檻的敏感時刻說要修《選罷法》，誰會相信以後才適用？

到 9 點 14 分前，民進黨立委仍占領主席台，但國民黨內政委員會的立委牛煦庭、丁學忠、張智倫、許宇甄與徐欣瑩等人也開始在委員席集結，準備發動抗爭。



▲立法院內政委員會 8 日一早，民進黨占領主席台杯葛《選罷法》修法，國民黨立委在委員席伺機而動。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

# 台籃新聯盟馬拉松會議 外籍生、洋將待確認

新聯盟於籌備期拋出更改外籍生選秀規則、增訂洋將薪資上限等規定，引發許多討論。

【本報記者宋秉謙綜合報導】近日台灣籃球壇最大議題就是原有的PLG與T1兩個聯盟正談及整併，新聯盟籌委會5日在各球團代表「馬拉松」會議後，尚無共識，以富邦勇士為首，並不認可其中修改提案，8日會持續協商，並以多數決定案。

席間拋出的議題引軒然大波，新賽季就要推出新聯盟了，但新聯盟成員仍待未決（鋼鐵人），特別在外籍生選秀臨時大改、以及洋將薪資上限提出，牽涉到不少準選手的「頭路」，以政大雄鷹莫巴耶為首，待選外籍生認為新聯盟規定太臨時、粗暴。

對此，知名球評李亦伸發文認為，新聯盟在規範沒有定

案之前，沒必要每日會議後都發聲給交代，可以過濾盲點後，選在合適時機點公佈，對於新聯盟拋出的「外籍生選秀喊卡」、「洋將薪資上限」等熱門議題，成立之初統一明令遊戲規則必要之舉。

## 外籍生選秀議題

針對外籍生選秀問題，過去就引發球迷熱議，開放外籍生初表是讓本土球員提早適應與洋將對抗，另外是PLG聯盟成立之初，為了盡快提升球賽可看性與選手數量，透過規章將外籍生與華裔球員列為本土資格（隊內這兩類選手數量有做限制），適逢大專籃球軍備競賽、提供外籍生比賽機會，外籍生選

秀至此成為建隊的戰力之一。

最後一項立意是，外籍生在台時間拉長，表現出色也可列為歸化人選考量，為我國國家隊爭光，時至今日，以打2年大專聯賽為入選職籃殿堂的外籍生變多，但外籍生鮮有能打出媲美洋將的水準，而我國國籍法修正過的「高專歸化」難度較高，普通實力的外籍生只能適用一般歸化，程序耗時更長、不確定性增加，故特別為外籍生設立保障名額，就成為爭論點。

## 身份認定應有平衡點

至於洋將薪資上限議題，則在「魔獸」霍華德、「表弟」卡森斯來台就引發討論過，對比日韓聯賽洋將薪資，

台灣籃球開過的最高年薪，已經逼近發展更完善、悠久的日韓聯賽，若只尋求高薪洋將，反過來壓縮本土選手與其他洋將的薪資空間，對於球隊發展並非好事，引入薪資上限是新聯盟與各球團偏好的作法。

整體而言，新聯盟需斟酌外籍生選秀與身份認定問題，選擇更平和改動規範，才能在保護現有符合資格的待選秀外籍生與新規之間，找到平衡點。外籍生、華裔、洋將的資格與人數限制，在T1聯盟成立元年就有明確規範，在新聯盟籌委會提過「考慮從現有規範修改微調」能做參考，當時把外籍生、華裔、歸化球員、亞洲外援都放在第三類球員，搭配純洋將，明令出賽時間。

▶ 台灣職籃 P.LEAGUE+ 新北國王隊董事長王文祥（圖）努力促成兩個職籃聯盟的合併。（中央社）



▲ 台灣職籃 P.LEAGUE+ 和 T1 聯盟將合併，新聯盟籌備委員會 15 日將展開聯合選秀，但決議自本季起停止外籍生參與選秀，8 名報名選秀的外籍生球員，期盼能有公平競爭機會。（中央社）

▼ 根據行政院資料指出，台灣 65 歲以上的民眾，超過半數都有「過重」的現象。（Photo by Malinger on Flickr under C.C. License）



當我們  
又老又胖 6-1

## 半數高齡者過重 失智風險增 2 到 3 倍

【本報記者簡嘉佑專題報導】高齡又肥胖，百害恐纏身！根據行政院資料指出，台灣 65 歲以上的民眾，超過一半都有「過重」的現象，肥胖不僅導致長者罹患糖尿病、高血壓的風險增加，減肥名醫劉伯恩更指出，肥胖容易造成身體發炎，產生有害物質，經循環系統影響到腦部，提高失智症的風險。老年醫學會理事長李龍騰也提到，體重過重恐怕讓年輕者的骨骼難以負擔。

### 半數高齡者過重

根據行政院《國人過重及肥胖盛行率》資料，統計 2017 到 2020 年成年人的身體質量指數，發現 65 歲以上長者 BMI 超過 24 到 27 的比例超過 3 成，已達「過重」的水準；身體質量指數超過 27 的比例也約為 2 成 7，意

台灣 65 歲以上的民眾一半都有「過重」現象，肥胖不僅導致長者罹患糖尿病、高血壓風險增加，更提高失智症的風險。

味著超過半數的高齡者都有肥胖的問題。

國健署 2023 年《成人肥胖防治實證指引》指出，定義肥胖的 BMI 數值是依據如高血壓、高脂與糖尿病等肥胖共病的關聯程度來訂下切點。許多研究一致地發現無論老年人或年輕人，BMI 與三酸甘油酯、血糖與血壓呈正相關性，也發現肥胖也會增加長者罹患第 2 型糖尿病的機會。

劉伯恩表示，有個民眾帶著 65 歲的父親來看診，因為他一年來體重增加 8 到 9 公斤，還出現行為異常、記憶力衰退等狀況，經過測驗

後，發現已出現失智症的初期症狀。

### 失智風險增 3 倍

「其實肥胖跟精神退化疾病習習相關，因為肥胖會造成心血管疾病惡化與發炎反應，進而產生有害的物質，經循環系統到腦部後，就會損害大腦皮質，增加失智症風險，」劉伯恩如此表示。

他指出，台灣預計將於 2025 年進入「超高齡社會」，出現 4 百多萬的長者，其中至少 10% 暴露於阿茲海默症的風險，尤其那些 BMI 24 以上的民眾罹患失智症的風險，就會提高 2 到 3 倍。

營養師趙函穎受訪時也指出，許多高齡長者出現肥胖同時，時常伴隨著肌少症的共病，一旦肌肉量不足，包括手部、腿部的活動量就會下降，更影響到大腦的血流，也是增加失智症風險的因素之一。

### 過胖加劇骨骼負擔

老年醫學會理事長李龍騰進一步解釋，高齡者更容易因為體重負擔，導致脊椎、膝蓋、髖骨都會難以承受，所以長者不能過胖。

面對肥胖與阿茲海默症的雙重風險，劉伯恩認為，因為現在網路資訊與 AI 科技發展，民眾動腦的機會愈來愈少，加上熬夜的不良習慣，身體加速退化。年長者在於家中除了滑手機，更應嘗試益智性的遊戲，以保持大腦的靈活性。

當我們  
又老又胖 6-2

## 腰圍太粗風險高 大肚多藏壞脂肪

【本報記者簡嘉佑專題報導】長者的活動量隨年齡下降，內臟脂肪橫生，將提高重大疾病風險！根據行政院資料，台灣超過 8 成 5 的高齡長者都有脂肪過高的問題，減肥名醫劉伯恩指出，長者要特別注意內臟脂肪，一旦過高，就會提高代謝性疾病的風險。營養師趙函穎也提醒，腰圍超過正常標準其實就意味著內臟脂肪過高，呼籲超過 40 歲的民眾要定期量腰圍檢查。

### 高齡者成泡芙人

根據行政院《國人過重及肥胖盛行率》資料，統計 2017 到 2020 年成年人的身體質量指數，65 歲以上的男性長者脂肪過高（男性體脂肪 ≥ 25%，女性體脂肪 ≥ 30%）的比率超過 85%，女性更高達 96%。

對此，老年醫學會理事長李龍騰解釋說，老人家活動比較少，常有關節炎等功能性問題，自然比較少動，這樣肌肉量自然比較少，加上高齡者蛋白質的攝取量通常不足，就容易導致吃進去的熱量就更容易變成脂肪，而不是變成肌肉，最後就會產生脂肪比

例過高的現象，出現「高齡泡芙人」的狀況。

### 內臟脂肪很糟糕

減肥名醫劉伯恩強調，全世界的研究都指出，如果年長者只是單純增加脂肪量，反而各種疾病與死亡風險都會提高，長者維持體重的核心在於維持肌肉量，而非單純吃胖。

他指出，所以長者除了檢查 BMI 指標之外，同時也要檢查體脂，更要特別關注內臟脂肪過高的狀況，因為內臟脂肪會產生 TNF-α 與白細胞介素 -6 等發炎物質，一旦內臟脂肪量過高就可能出現「脂肪毒性」的問題，提高代謝性疾病的風險，甚至罹癌的機率。

### 量腰圍、選好油

營養師趙函穎也提醒，四十歲以後的民眾一定要量腰圍，因為腰圍大於健康標準（男生大於 90 公分；女生大於 80 公分）時，其實意味著內臟脂肪過高，如果長者同時出現胖肚、四肢纖瘦、缺乏肌肉的狀況，就很更容易跌倒，發生危險。

營養師黃君聖認為，飲食也會影響脂肪的累積，脂肪分為內臟脂肪和皮下脂肪，其中又以內臟脂肪對健康影響較大，特別是高糖、高脂肪的飲食習慣，都會讓內臟脂肪進一步增加。

他建議，長者要減少內臟脂肪，應少吃加工食品，因為這些食品通常含有大量的糖和不健康脂肪，容易增加內臟脂肪，並選擇像是糙米、全麥麵包、燕麥等全穀類食品，不僅纖維含量高，有助於控制血糖和體重，並搭配如橄欖油、堅果、魚類 Omega-3 等健康脂肪。

◀ 根據行政院資料，台灣超過 8 成 5 的高齡長者都有脂肪過高的問題，減肥名醫劉伯恩指出，長者要特別注意內臟脂肪。（網路截圖）



▼ 教宗方濟各近日警告許多國家的民主發展不佳，尤其民粹主義和意識形態嚴重危害健康的民主制度。(Photo by Ashwin Vaswani on Unsplash under C.C License)



# 世界民主不健康 教宗勉信徒承擔責任

【本報記者莊宇欽綜合報導】「很明顯，當今世界的民主發展很不健康。」方濟各反對世界兩極化和黨派之爭，加上民主危機正困擾著世界各國，意識形態也成為攻擊民主制度的利劍，加上政治腐敗和非法行為都造成嚴重威脅。他勉勵信徒促進和解與對話，承擔公民的責任。

## 世界民主發展不佳

《路透社》報導，義大利舉行一年一度的天主教社交週，教宗方濟各7日前往



方濟各提醒，世界兩極化、黨派之爭與貪腐都讓民主面臨危機，信徒應多促進和解與對話。

義大利北部城市的里雅斯特，傳達他對民主危機的看法。會中，方濟各譴責民粹主義政治，並警告許多國家的民主狀況惡化。

方濟各將民主危機描述為「一顆受傷的心」，他說，「民主」這個詞不僅意味著人民投票，還需要為每位公民帶來政治表達和參與的機會，並要對意識形態和民粹主義要抱持批

判意識。

## 基督徒「愛的政治」

《梵諦岡新聞網》報導，方濟各向來自義大利各地教區和協會的900多名代表發表演說，呼籲建立一個讓個人和社區參與的民主進程。他指出，隨著民主危機跨越不同國家，基督徒應擁有對社會變革



的責任態度，協力團結與輔助。

方濟各也呼籲基督徒促進宗教與社會之間的有效對話，同時維護人性尊嚴。他強調，基督徒的團結和輔助有助於建立民主樞紐，因為基督徒參與民主必須體現出「有愛的政治」，使基督徒公民承擔自己的責任，並超越兩極化的民主制度。

方濟各會中勉勵，「讓我們在愛的政治中訓練自己，以便在缺乏公民熱情的世界中傳揚，也讓我們學習作為上帝的子民，與神同行實踐民主參與的模範。」

# 熱浪頻傳、冷氣停電 籲各國強化電網韌性

【本報記者簡嘉佑綜合報導】極端氣候導致電網崩潰，民眾面臨高溫熱浪，冷氣機因停電而停擺，熱傷害事件將更頻繁！專家指出，高溫會影響到民眾的健康，導致中暑、甚至是死亡，為了應對高溫，各國政府應積極強化電網韌性，增加更多發電來源。

並反覆出現強烈的熱浪，提高了民眾對冷氣機的依賴，如2020年8月加州熱浪期間，因為冷氣的需求激增，使得該州電網營運商被迫進行20年來首次的輪流停電。

## 應強化電網韌性

不僅限於美國，《半島電視台》報導，巴爾幹半島地區的阿爾巴尼亞、克羅埃西亞等國，近期也都出現大規模停電，根據當地官員研判，是因為高溫導致電力需求激增。

高溫會影響人體重要器官，甚至導致熱衰竭、中暑或死亡等，韋伯指出，「如果天氣很冷，民眾可以生火添衣，但如果是極端高溫的話，只有一種方法可以冷卻，那就是用電。」

面對極端高溫與停電的夾擊，喬治亞理工學院城市環境規劃與設計教授史東說，考量到未來氣候事件不斷升級，應試著強化電網韌性；史東指出，增加更多發電廠並確保能源來源多樣化，也將有助於加強電網。

## 熱浪導致停電

《CNN》報導，非營利研究組織氣候中心報告指出，2000到2023年間，8成重大停電都是由天氣因素造成，最大的威脅就是暴風雨，導致電線斷裂與電線桿倒塌。氣候中心分析師布雷迪指出，氣候變遷加劇衝擊著原本就很脆弱的電網。



德州大學奧斯汀分校機械工程教授韋伯表示，美國電網已經逐漸老舊，且電網「是針對過去的天氣，而非現在的天氣」而設計的。他指出，尤其隨著高溫熱浪增加，每個人都打開家中的冷氣機，電網恐怕也難以承擔如此重壓。

氣候變遷使地球快速升溫，



▲ 極端氣候導致電網崩潰，民眾面臨高溫熱浪，冷氣機因停電停擺，熱傷害事件將更頻繁。(Photo by Jeremy T. Hetzel on Flickr under C.C. License)

# 日本、柬埔寨合作 掃除烏克蘭境內地雷

【本報記者莊瑞萌綜合報導】地雷成為烏克蘭軍人與民眾的夢魘。俄烏戰爭後，烏克蘭境內被放置大量地雷，並造成人員傷亡。對此，日本與柬埔寨決定合作，透過訓練與提供設備，協助清除烏克蘭境內地雷，以便減少人員傷亡。

## 日柬協助他國排雷

據《亞洲新聞台》報導，日本外務大臣上川陽子上週六前往柬埔寨時表示，兩國將合作協助烏克蘭與其他國家掃雷。由於柬埔寨在將近30年戰爭衝突期間被放置數百萬枚地雷，雖然戰爭已於1998年結束，但多年來數以萬計的人因此喪生或致殘。不過，該國一直被認為是反地雷措施的世界領導者，自1998年以來一直與日本合作清除地雷。



上川陽子表示，「我深信柬埔寨身為一個曾受地雷殘害的國家，在提高人們對這些非人道武器的認識上會作出巨大貢



獻。」她並表示，日本將於下週向烏克蘭提供一台大型掃雷機，並於八月在柬埔寨對烏克蘭機構進行設備使用培訓。

柬埔寨排雷行動中心(Cambodian Mine Action Centre)總幹事拉塔那(Heng Ratana)表示，「我們很高興能依據我國的政策，與有地雷和戰爭餘毒問題的國家分享經驗。」

根據非政府組織「人權觀察」報告指出，烏克蘭境內地雷頻繁造成包括平民和士兵等人員傷亡，自從2022年遭俄羅斯入侵以來，烏克蘭境內可見地雷和未爆炸的殘餘物，當地27區中，已有11個區發現了地雷。

## 柬國掃雷相當有經驗

據《ABC新聞》報導，柬埔寨排雷人員相當有經驗，過去

十年間已有數千人受聯合國委派前往非洲和中東工作，2022年，柬埔寨則已開始訓練烏克蘭的排雷人員。

非政府組織「地雷監督」(Landmine Monitor)在2022年報告中，也將柬埔寨與烏克蘭列為九個「大規模」遭到地雷荼毒的國家之一，當地未清除地雷區範圍超過100平方公里。

▲ 戰爭期間，柬埔寨境內有多達數百萬枚地雷。(Photo by Clear Path International on Flickr used under Creative Commons license)



## 圖文選粹

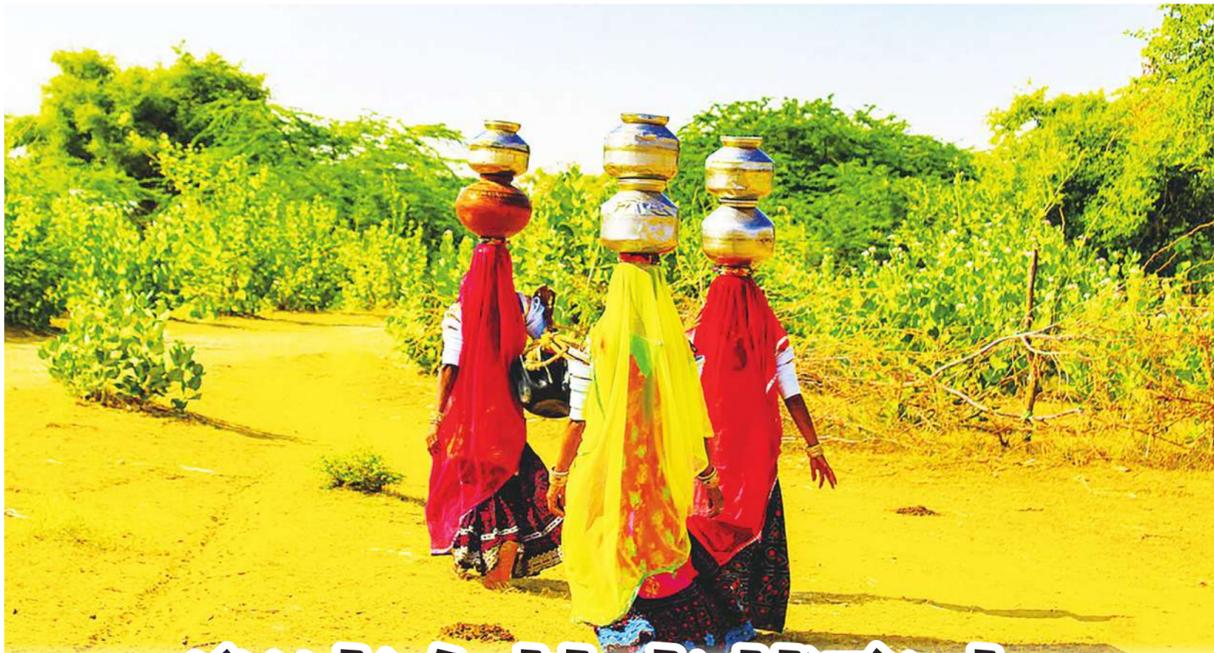
圖文 / 中央社

### 法國大選無政黨過半 組閣態勢短期難明朗



▲ 法國國會選舉7日第二輪決選，左翼聯盟勝出，執政的中間派第二，首輪勢如破竹的極右派意外淪老三。左中右無人過半且彼此間看不出攜手組閣空間，法國恐得歷經月餘動盪。

▼印度女性因傳統要求負責取水，造成經濟不平等現象，且還隨著高溫愈來愈嚴重。(Wikimedia Commons)



# 印度女性辛苦取水 凸顯女權、公衛困境

【本報記者呂翔禾綜合報導】由於缺乏自來水管與淨水系統，印度女性每天都要跋涉數十、甚至上百公里獲取水源，其水源甚至並不見得乾淨。全球有 18 億民眾需要跋山涉水獲取水源，而印度全部女性每年要花 1.5 億工作天的時間取水。人權團體呼籲，除了

印度女性因傳統觀念，被迫為家族無償取水，而缺乏自來水基礎設施讓她們深受其害。

建立自來水系統，也要對印度女性的付出，給予經濟補償。

## 女性勞務遭嚴重忽略

根據《英國廣播公司》報



▲印度女性取水更加困難，尤其許多地方的均溫已經突破攝氏 35 到 38 度。(網路截圖)

導，印度偏鄉一位女性受訪時表示，她每天要去花 4 到 5 小時來回取水，而且她取水的地方是快要乾涸的湖泊，因此水源並不乾淨。

由於每天取水，她的背與頸部都受傷，容易感到疲累。而她只是諸多印度女性困境的縮影。據印度國家銀行估計，印度女性未獲得報酬的勞務付出每年產值 27.68 億美元，約佔印度 GDP 7.5%，若這些女性都能獲得酬勞，有助印度女性在經濟上更獨立自主。

## 高溫讓取水更難

印度政府雖表示，有在努力增建自來水基礎設施，在今年 1 月時全國農村的覆蓋率將近

74%，但仍有上千萬民眾面臨缺水危機。

在另一個村莊，女村民英德拉雅妮一生負責兩項工作：幫她的家人找水，還要讓更多水車來到村莊，但這兩項工作都隨著氣候變遷而更加困難。英德拉雅妮也說，傳統觀念讓當地女性從小就拿著小盆子取水，到後來取水變成終身義務，她原本夢想成為歌手，如今卻只能終身取水，感覺很悲哀。

《人權新聞》提到，近年來的熱浪除了讓北美地區引發熱浪與森林野火，也讓印度女性的取水更加困難，尤其許多地方的均溫已經突破攝氏 35 到 38 度，2023 年就有研究顯示，印度 90% 的鄉村受到高溫負面影響，包括農作收成減少、農畜疾病增加等，印度仍面臨嚴重的基礎設施短缺問題。

# 網路內容審查員 面臨身心煎熬

【本報記者簡嘉佑綜合報導】審查社群平台內容與蒐集訓練人工智慧的數據等工作，大多數都外包到南半球地區，但長時間的工作、低薪與長期接觸電腦，已危及這些勞工的身心健康！然而，這些勞工所建立資料庫，讓人工智慧能夠辨認交通號誌與路標，也是生成式 AI 的重要推手。

殺、酷刑與強姦的影片，「審查中心的員工不斷遭到圖像與影片中的轟炸，但沒有時間處理情緒。」因為他們每天都要處理 500 到 1000 則貼文，更有許多人對此感到麻木，工作更在生活中留下不可磨滅的烙印。

## 人工智慧的推手

《研究報告》指出，2022 年全球數據註記的市場價值 22 億美金，預計每年持續成長 30%，直到 2030 年達到 170 億的產值。

人工智慧約 8 成的時間學習經過人工註解的資料，包括自動駕駛、無人機或精準醫療等，技術評論員瓊斯表示，人工智慧機器學習的魔力都在於數據的精準度。

但這些審查中心的勞動條件相當差，大多數員工都是簽約聘的契約，可能發生員工完成任務後，隨即就遭到解雇的狀況。這些工人也擔憂失去工作，所以不敢向管理階層提出質疑。

## 內容審查壓力大

《衛報》報導，網路審查員的工作主要有二：「檢查違規內容」，審核社群平台上的內容是否違反平台的規範，出現了血腥、色情的畫面；「數據註記」，手動區分數據與圖片並進行標註，讓 AI 學習區分不同物品。如果沒有這些基礎的數據工作，社群平台將充斥著暴力與露骨的內容，ChatGPT 也無法發展至現在的精準度。然而，這些 AI 的重要推手卻面臨著身心靈的煎熬。

一位在非洲進行審查工作的民眾分享，幾乎每天都得目睹自



▲示意圖。審查社群平台內容與蒐集訓練人工智慧的數據等工作，大多數都外包到南半球地區。(Photo by Frerieke on Flickr under C.C. License)

## 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。



### 《財經鳥瞰》

李沃疆 (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。



### 《劉伯恩跟你談減重》

劉伯恩 (減肥名醫) 曾任馬偕醫院董事長、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。



### 《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。



### 《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。



### 《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。



### 《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。



### 《多雲時晴》

蔡文晴 (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。



### 《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。



### 《蕭旭岑談音樂》

蕭旭岑 (前總統府副秘書長、資深音樂家) 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。



### 《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。



### 《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學博士，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。



### 《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。



### 《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。



### 《王院長跟你談天說地系列》

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。



### 《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。





# 每日甘泉 26

—跟你一起讀新約

觀看連結：



2024年起，每日甘泉靈修時間從馬太福音開始，慢慢讀完整本新約。歡迎您一路跟上，與我們同行。我們分享的内容力求淺顯，不全是解經，目標是應用，特別針對不熟悉聖經的慕道友。您可每天抽出10分鐘，享受與上帝相遇、讓神的話為你的今天打氣。本節目由中華基督徒新媒體協會企劃、台灣醒報製作、林意玲社長主持。★如需 PDF 檔保存的讀者可來信 [anntw.ad@gmail.com](mailto:anntw.ad@gmail.com) 索取。



## 七月一日 (一)

## 七月二日 (二)

## 七月三日 (三)

讀經：  
馬可福音五章 21 節到 34 節  
主題：醫治血漏的女人

21 耶穌坐船又渡到那邊去，就有許多人到他那裡聚集；他正在海邊上。  
22 有一個管會堂的人，名叫睚魯，來見耶穌，就俯伏在他腳前，  
23 再三的求他，說：「我的小女兒快要死了，求你去按手在他身上，使他痊愈，得以活了。」  
24 耶穌就和他同去。有許多人跟隨擁擠他。  
25 有一個女人，患了十二年的血漏。  
26 在好些醫生手裡受了許多的苦，又花盡了他所有的，一點也不見好，病勢反倒更重了。  
27 他聽見耶穌的事，就從後頭來，雜在眾人中間，摸耶穌的衣裳，  
28 意思說：「我只摸他的衣裳，就必痊愈。」  
29 於是他血漏的源頭立刻乾了；他便覺得身上的災病好了。  
30 耶穌頓時心裡覺得有能力從自己身上出去，就在眾人中間轉過來，說：「誰摸我的衣裳？」  
31 門徒對他說：「你看眾人擁擠你，還說『誰摸我』嗎？」  
32 耶穌周圍觀看，要見做這事的女人。  
33 那女人知道在自己身上所成的事，就恐懼戰兢，來俯伏在耶穌跟前，將實情全告訴他。  
34 耶穌對他說：「女兒，你的信救了你，平平安安的回去吧！你的災病痊愈了。」

內容重點：  
12 年血漏患者的信心：只要摸祂的衣裳。

- 大綱：
- 一、花錢求醫，受苦不見好人生很多走投無路的人
  - 二、我只摸祂衣裳看見醫治的主，大喜過望
  - 三、你的信救了你

信對了，才能救你  
「血漏」屬經血異常症狀(參利十五 25)。據聖經學者考證，那「一個女人」是外邦女人，所以她象徵外邦的宗教。  
猶太人視「血漏」為不潔，凡接觸患血漏的女人的，也會成為不潔(利十五 25-30)，這可能就是這女人不想讓人知道，而偷偷來摸祂衣裳的原因。  
主的身上滿了能力，正等待著我們伸出信心的手，來向祂支取能力。  
「擁擠」主的有許多人，「摸」祂的只有一個。「擁擠」只是熱情的衝動，「摸」必須用信心的手。「擁擠」並不叫主的能力從身上出去，「摸」才叫祂的能力釋放。「擁擠」後仍是一無所得，「摸」後十二年的沉痾得醫治。我們對主是「擁擠」，還是「摸」呢？  
啟示：耶穌的愛，能力，與祂的醫覺。



讀經：  
馬可福音五章 35 節到 43 節  
主題：救活睚魯的女兒

35 還說話的時候，有人從管會堂的家裡來，說：「你的女兒死了，何必還勞動先生呢？」  
36 耶穌聽見所說的話，就對管會堂的人說：「不要怕，只要信！」  
37 於是帶著彼得、雅各、和雅各的兄弟約翰同去，不許別人跟隨他。  
38 他們來到管會堂的家裡；耶穌看見那裡亂嚷，並有人大大的哭泣哀號，  
39 進到裡面，就對他們說：「為什麼亂嚷哭泣呢？孩子不是死了，是睡着了。」  
40 他們就嗤笑耶穌。耶穌把他們都攆出去，就帶著孩子的父母，和跟隨的人進了孩子所在的地方。  
41 就拉著孩子的手，對他說：「大利大，古米！」(繙出來就是說：「閨女，我吩咐你起來！」)  
42 那閨女立時起來行走。他們就大大的驚奇；閨女已經十二歲了。  
43 耶穌切切的囑咐他們，不要叫人知道這事，又吩咐給他東西吃。

內容重點：再三懇求治療的父親與 12 歲女孩的復活。

「管會堂」：是在猶太會堂裏主持崇拜秩序的人，在猶太人中間具有相當高的地位。會堂是猶太教徒聚會的地方，故「管會堂的人」象徵猶太宗教及其領袖。

睚魯是一個管會堂的人，竟然不顧自己的身分和地位，而在眾人面前俯伏拜主，這表明他的謙卑與虛心；誰肯謙卑，誰才可以領受福分(參太五 3；雅四 6)。

「大利大」指小女孩；「古米」指起來(命令式語氣)。「大利大古米」：是亞蘭文；把主原來的話照錄下來，乃是馬可福音的一個特色。

大綱：

- 一、父親的心：俯伏在地、再三的求、知道主按手必康復。

如果是我們，我們會這麼做嗎？

- 二、周遭的人：女兒已死，不要勞動先生，他們甚至嗤笑主。

這個世界不缺說風涼話的人

- 三、祂勸父親：「不要怕，只要信。」(帶最親近的三位門徒進入)

耶穌何等的慈心？

- 四、拉孩子的手起來行走

眾人大大的驚奇

啟示：我們看見愛，也看見扯後腿的人，祂是死人與活人的主，信祂有永生。



讀經：  
馬可福音六章 1 節到 6 節  
主題：耶穌在家鄉的遭遇

1 耶穌離開那裡，來到自己的家鄉；門徒也跟從他。  
2 到了安息日，他在會堂裡教訓人。眾人聽見，就甚希奇，說：「這人從那裡有這些事呢？所賜給他的是什麼智慧？他手所做的是何等的異能呢？」  
3 這不是那木匠嗎？不是馬利亞的兒子雅各、約西、猶大、西門的長兄嗎？他妹妹們不也是在我們這裡嗎？」他們就厭棄他。(厭棄他：原文作因他跌倒)  
4 耶穌對他們說：「大凡先知，除了本地、親屬、本家之外，沒有不被人尊敬的。」  
5 耶穌就在那裡不得行什麼異能，不過按手在幾個病人身上，治好他們。  
6 他也詫異他們不信，就往周圍鄉村教訓人去了。

內容重點：耶穌的鄰居不理解祂的身份而厭棄祂，本鄉人得不到神的恩賜。

大綱：

- 一、鄉人厭棄主的原因

- 1. 耶穌哪來的智慧、行異能的本領？
- 2. 都是從小一起玩的兄弟姊妹

- 二、耶穌的感嘆 - 應被尊敬卻被藐視

鄉人眼光短淺  
耶穌與瑪利亞在成長時的低調

- 三、因不信而阻擋醫治與救恩

我們不可憑著外貌認人(林後五 16)，以免因此而失去領受神祝福的機會。

我們對帶領我們的人，以及所有的弟兄姊妹，只該注意他們身上神的恩典，和所給我們屬靈的幫助，而不該去注意他們本身的缺點和毛病。我們若憑外貌來認識主的僕人，就會攔阻我們更多領受主的話語。

神施恩的原則是按照人信心的大小；我們的心小，就會限制主的作為。

- 1. 格局、視野與見識的重要
- 2. 要有點想像力 - 留一留餘裕、要謙卑，勿果斷
- 3. 畢竟人是有限的

啟示：求主給我虛心與領悟的態度，認識耶穌是神的兒子。



## 七月四日 (四)

讀經：  
馬可福音六章 7 節到 13 節  
主題：差 12 個門徒出去傳道

7 耶穌叫了十二個門徒來，差遣他們兩個兩個的出去，也賜給他們權柄，制伏污鬼；  
8 並且囑咐他們：「行路的時候不要帶食物和口袋，腰袋裡也不要帶錢，除了拐杖以外，什麼都不要帶；  
9 只要穿鞋，也不要穿兩件褂子」，  
10 又對他們說：「你們無論到何處，進了人的家，就住在那裡，直到離開那地方。  
11 何處的人不接待你們，不聽你們，你們離開那裡的時候，就把腳上的塵土跺下去，對他們作見證。」  
12 門徒就出去傳道，叫人悔改，  
13 又趕出許多的鬼，用油抹了許多病人，治好他們。

內容重點：  
出去傳道的原則：兩個兩個一組，賜下權柄、不用帶食物與錢。

大綱：

- 一、12 個門徒分 6 組出去

互相扶持、有授權

- 二、神的僕人可靠福音養生

應該供應僕

- 三、接待天使何等福氣

不可忘記用愛心接待客旅，因曾有接待客旅的，不知不覺就接待了天使。(來 13:2)

- 四、門徒成就輝煌

叫人悔改、趕鬼、治病

聽命的結果是美的

「門徒」：指那些跟隨主、接受主嚴厲訓練和管教的人。兩個兩個出去的用意，不僅因為兩個人作見證更具可信性(參申十七 6)，也為了在這段訓練期間，讓他們可以彼此扶助。主差遣門徒，都是兩兩成對；這說出我們事奉主，必須和別的弟兄姊妹互相配搭，彼此幫助，而不宜單獨行動。

工作需要有屬靈的權能 - 拐杖，和分別為聖的立場 - 鞋(參 9 節)，所以主吩咐要帶拐杖和鞋。

主的工人要對神有信心，不倚靠無定的錢財，只倚靠那厚賜百物給我們享受的神(提前六 17)。

事奉主者不要被地上物質的享受所分心，只要有衣食，就當知足(提前六 8)。

「把腳上的塵土跺下去」：當法利賽人離開一個外邦地區時，通常作此象徵性的動作，表示與外邦人的「不潔」無分無關。意即對拒絕基督的人或地方，表示他們自作自受，將來的結局與自己無分無關(徒十三 50-51)。

啟示：我們要做更大的事。



## 七月五日 (五)

讀經：  
馬可福音六章 14 節到 29 節  
主題：施洗約翰如何殉道

14 耶穌的名聲傳揚出來。希律王聽見了，就說：「施洗的約翰從死裡復活了，所以這些異能由他裡面發出來。」15 但別人說：「是以利亞。」又有人說：「是先知，正像先知中的一位。」16 希律聽見卻說：「是我所斬的約翰，他復活了。」  
17 先是希律為他兄弟腓力的妻子希羅底的緣故，差人去拿住約翰，鎖在監裡，因為希律已經娶了那婦人。18 約翰曾對希律說：「你娶你兄弟的妻子是不合理的。」  
19 於是希羅底懷恨他，想要殺他，只是不能；  
20 因為希律知道約翰是義人，是聖人，所以敬畏他，保護他，聽他講論，就多照著行(有古卷：游移不定)，並且樂意聽他。  
21 有一天，恰巧是希律的生日，希律擺設筵席，請了大臣和千夫長，並加利利作首領的。  
22 希羅底的女兒進來跳舞，使希律和同席的人都歡喜。王就對女子說：「你隨意向我求什麼，我必給你；」  
23 又對他起誓說：「隨你向我求什麼，就是我國的一半，我也必給你。」  
24 他就出去對他母親說：「我可以求什麼呢？」他母親說：「施洗約翰的頭。」  
25 他就急忙進去見王，求他說：「我願王立時把施洗約翰的頭放在盤子裡給我。」  
26 王就甚憂愁；但因他所起的誓，又因同席的人，就不肯推辭，  
27 隨即差一個護衛兵，吩咐拿約翰的頭來。護衛兵就去，在監裡斬了約翰，  
28 把頭放在盤子裡，拿來給女子，女子就給他母親。  
29 約翰的門徒聽見了，就來把他的屍首領去，葬在墳墓裡。

內容重點：看見約翰血淋淋的冤死。

大綱：

- 一、希律忌諱施洗約翰復活，良心不安

- 二、原來是希律王被先知指責，惱羞成怒

- 三、約翰的為人(20 節)與死亡

- 四、希律愛宴樂與輕諾的結果

愛面子，為席上的大臣和千夫長，並加利利作首領的就做了錯事。

希律誤會主耶穌是施洗約翰復活了，這證明約翰真「像」基督；他真是基督的見證人，無論是生、是死，都叫基督在他身上照常顯大，他「活著就是基督，死了就有益處」(參腓一 20-21)。

歡樂至極時容易缺乏自制；冒失發言容易被自己的話套住；希律原本對施洗約翰極為敬重，並且因他的帶領，對屬靈的事也很有心(參 20 節)，可惜只因一次的放縱，竟鑄成大錯，後悔莫及

啟示：願我們引以為戒。



# 出書如何生存？獨立出版社的快樂之道

一樣是做內容的人，一樣是人數「一」起跳的個人工作者，這些韓國出版業有什麼工作心法？

## ■ 陳雨汝

(旅遊和語言學習作者)

## 廖建華

(獨立影像工作者)

二〇一六年五月十七日凌晨一點，二十三歲的河姓女子在首爾地鐵新論峴站和江南站之間的公用廁所遭到殺害，凶器是三十公分的長刀，凶手是在鄰近餐廳工作的金姓男子。

男子犯案前在廁所外的樓梯間徘徊了一小時左右，接著進入廁所埋伏等待下手時機，從監視器畫面可看到，當時進入廁所的其他男性全都平安離開。

數日後在哀悼受害者的集會中發生了衝突，進而引爆韓國社會的女男對立。這樣的對立，源自應將這起事件定調為「厭女犯罪」還是「隨機殺人」。前者的根據來自罪犯側寫師所描述的金男，是對女性有敵意的；後者則主張這與性別無關，不要把男性視為潛在罪犯。

這是 baume à l'âme 出版社成立的關鍵。

## 女性主義開口說

baume à l'âme 是法文，意為「心靈的安慰」，是法文的音譯，同時有韓文上的意義：「春日警鈴」。

「被害人雖和男友同行，單獨進入廁所後卻被素未謀面的男子殺害。這讓女性對自身安危起了警戒心——沒有女性是安全無虞的。」總編輯李讀盧斷斷續續按著原子筆，語氣淡然。這一段話他想必在許多採訪場合反覆說過。「這是具象徵意義的事件，當時人們感覺

到的憤怒和悲傷十分巨大。」

當時，案件定調為「精神病患隨機殺人」的色彩相對濃厚些。部分男性不理解這件事為何讓女性如此悲憤，另一方面，女性也因不知如何向身邊男性親友確切描述自己的感受而感到鬱悶，或者說出口了卻因對方的反應而受傷。

「在聽到『是你太敏感了吧』、『這有什麼好大驚小怪的？』諸如此類女性曾經歷的

爆發式的回響。從那時起，讀盧就持續出版女權相關及女性議題的書籍。

二〇一六年七月《我們需要語言》上市，讀盧在七月十三日成立出版社——江南站殺人事件兩個月後。

## 打開新的銷售通路

「獨立出版社要跟大型書店或網路書店簽約並不容易，因為出版第一本書就熱賣，一

本書銷售主要透過經銷商，區域型書店或獨立書店在最初也是重要管道，可惜六、七年下來，書店消失了很多，使得書展也成為一種銷售方式。

片刻，或往後要經歷的片刻中，怎麼回應對方才好呢？」總編輯李讀盧說：「回想當時聚積的能量是不可思議的，很龐然的共憤，在那樣的狀態下，我們的第一本書《我們需要語言》(우레에겐 언어가 필요하다) 出版了。這本書就像語言學習書，幫助你『開口』。」

當然，這本書的副標可是「女性主義開口說」。

## 我們需要語言

作者是一九九二年生的李珉瑛(이민경)，在刊載女性議題報導的社群當翻譯志工，他在社群上貼文表示，想以這案件為起點，為心累的女性寫一本書，正在尋找能協助出版流程的人，讀盧就自告奮勇了。

當時讀盧還是別家出版社的職員，作者也是第一次寫書。合作夥伴都是陌生面孔，全因這本書聚在一起，出版後得到

刷五千本完售，上了暢銷排行榜第一名，所以是教保文庫主動來洽談的；小型書店也五本、十本地進貨，就這樣為後續的新書打開通路。銷售主要透過經銷商，區域型書店或獨立書店在最初也是重要管道，可惜六、七年下來，書店消失了很多。書展也是一種銷售方式。

去年(二〇二二)在首爾書展賣出很好的成績，我想是隔了兩、三年都沒有實體活動的關係吧，讀者身處購書的飢餓狀態，讓我們有不錯的銷量。

## 市場結構漸漸傾斜

出版社成立初期，女性讀者確實對於女性主義相關書籍有穩定需求，早期我們也會參加市集，後期則把重心放在首爾書展和 Unlimited Edition，後者是出版社成立以來每年都參加的市集，那裡有幾百個攤位，販售著形形色色的出版品，令人訝異『書也可以這樣做？』我認為這是很有意義的活動，所以無論銷售狀況好壞，我每年都會參加。

關於在網路和實體的銷售



◀韓國人的消費習慣大都透過網路書店，不過，作者認為實體書店門市會賣的書還是會賣。(網路截圖)

額，我沒有仔細比對過，體感上，網路銷售大約占了百分之七十。其實也是因為韓國人的消費習慣大都透過網路書店。大環境嘛……越來越差，不過，會賣的書還是會賣。

問題在於多半是網路書店首頁顯眼的那幾本在賣；或者已有知名度的作者出書時，搭配 Youtuber 之類的網紅行銷，大賣經常是如此加乘的結果，這種情況也越來越普遍。

我開出版社第七年，入行已經十二年，剛踏進產業時就聽前人說出版是夕陽產業，維持下去確實不容易。

每年還是有大賣的書，只是通常要力道足夠的作者和團隊，也要花錢宣傳，有一定規模的出版社比較容易做到這些。市場結構就漸漸傾斜成這樣了。」

## 女性主義行銷策略

「我們沒有專門負責行銷的人。目前的做法是透過社群媒體，思考怎麼把這本書呈現給受眾，但我最近常感覺到，這種方式還是有有限。

二〇一六、一七年當時，女性聚在一起討論女權議題，智識需求很大，我感覺到必須打造新的語言和說話方式，因為這是和生活、生命密切相關的。當時的風潮讓『沒想到他們會

出女性主義相關書籍』的出版社都出了書，連帶書店也舉辦『女性主義特別企劃』，這類書籍搖身一變成為出版市場的熱門商品。現在熱潮退了，女性的共學雖沒有消失，卻會被指責。

例如女性 Youtuber 會遭受攻擊或露骨的詆譏；如果某企業

這麼想的當然！我知道說這種話有點身在福中不知福。」他笑出聲，接著指著一面獎牌。「這本書獲得了『閃耀十年書選』女性書籍項目的獎。」

「這本書對社會有一定程度的『破壞力』。」他補充道：「它要讓大家知道，女性面對差別待遇時，不必非得溫柔地表達，

我開出版社第七年，入行已經十二年，剛踏進產業時就聽前人說出版是夕陽產業，維持下去確實不容易。這是因為，市場結構已漸漸傾斜成這樣了。

的廣告被批評『厭男』、『該不會是搞女性主義吧』，企業就會道歉，甚至還有喊著『女性主義去死』的非理性網民。像這樣的『反彈』(backlash) 加上不景氣，書籍銷量自然減少，目前女性主義團體並不是那麼能得到社會回響。」

## 賣得最好的書

「賣得最好的就是第一本書《我們需要語言》，九萬本。」

在我們的驚嘆聲中，讀盧淡定依然，甚至反問：「這樣算多嗎？」「這本書引起那麼大的話題，也登上暢銷排行榜，竟然只賣了區區九萬本？我是

對於找碴的人也不一定要『好好說話』，更沒有回答所有問題的義務。」

## 韓國女性的實用會話

這本書列出韓國女性會遇到的「對話危機」。

例如，可能有人在你談女性權益時，提出「對人的關懷才是優先吧？兩性平等才是重點吧？」或是在你提出某個問題時，對方拿另一個問題來模糊焦點。這些狀況該怎麼應對？答案就在書中，可說是女性的「實用會話集」。

(宇欽／輯)

## 《做書的人：探訪十家韓國獨立出版社快樂的生存之道》簡介

熟稔韓國文化的韓中譯者陳雨汝、曾獲諸多肯定的獨立影像工作者廖建華、與書相愛相殺的獨立出版人陳夏民，在人人唱衰的出版冰河期不計成本組隊跨海，在大首爾地區探訪了十家風格各異的獨立出版社，只為了挖掘韓國內容產業的大祕寶！

他們也好奇，一樣是做內容的人，一樣是人數「一」起跳的個人工作者，這些韓國同業有什麼工作心法？於是，團隊深入韓國獨立出版人的辦公室、和他們喝咖啡吃燒肉喝馬格利、和他們搭地鐵爬山擺書展，甚至還坐進別人工作室的書櫃……輕鬆有趣的故事、充滿啟發的工作哲學，創意工作者如何

運籌帷幄？  
全都收錄在這裡！



作者：陳雨汝、廖建華  
(旅遊和語言學習作者、獨立影像工作者)  
出版社：逗點文創結社  
出版日期：2024/06/12

## · 下!!! 書訊 ·

醒報編輯部／輯

### 《資本之道：從孫子兵法到奧地利經濟學派》

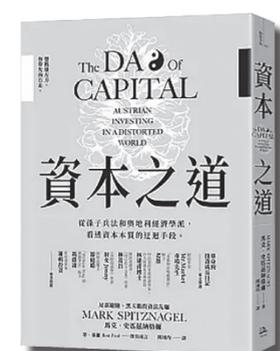
作者：馬克·史匹茲納格爾

出版社：方舟文化

避險基金經理暨尾部避險先驅馬克·史匹茲納格爾(Mark Spitznagel)，普世投資公司(Universa Investments)的創辦人暨總裁，他是專精於股票尾部避險的投資顧問，更是金融危機期間暨職涯期間，投報率最高的人之一。

在本書中，史匹茲納格爾帶領我們踏上一段動人而曲折的旅途，從芝加哥交易所到北方針葉林、從中國戰國時代的戰略家，到拿破崙時

代的歐洲、蓬勃發展的工業美國，以及十九世紀晚期奧地利的偉大經濟思想家。



### 《撒哈拉，一位人類學者的另類旅遊實踐記事》

作者：蔡適任

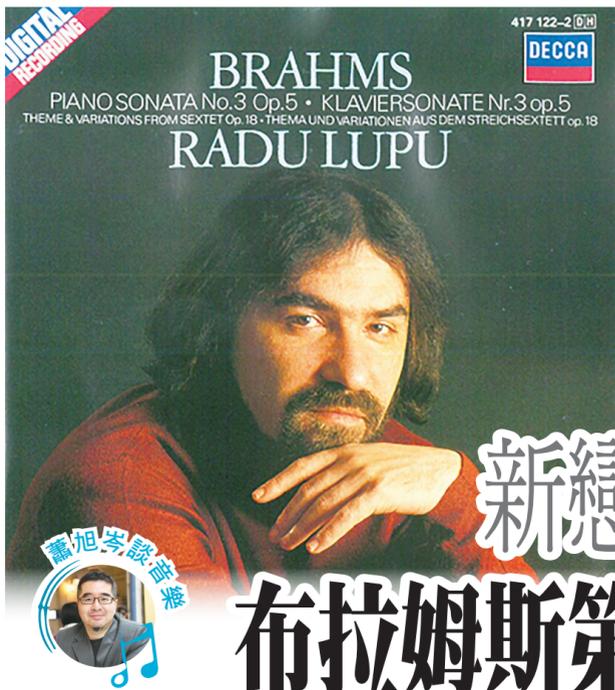
出版社：時報出版

早在氣候變遷成為全球話題之前，長年乾早就讓撒哈拉失去大片良田，也讓游牧民族不得不舉家走入旅遊業。但當觀光業成為經濟命脈，觀光勝地梅如卡因國際旅遊日漸茁壯，帶給瑰麗絕倫金色沙丘的衝擊也益發加劇。

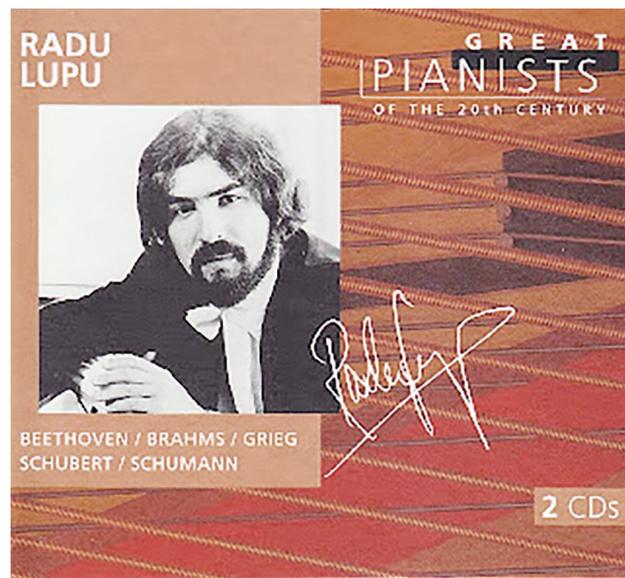
本書忠實道盡現今撒哈拉的真實困境，從脆弱的自然生態飽受過多的觀光客與垃圾摧殘，到觀光業如何大幅影響傳統游牧文化，不只透

過蔡適任早已內化的人類學之眼率直並陳在地視角與外來觀點。





◀◀ 鋼琴大師魯普 (Radu Lupu) 留下溫柔細緻的布拉姆斯第三號鋼琴奏鳴曲版本，我認為最適合初識此曲的愛樂朋友。(網路截圖)



▲ 鋼琴「隱士」、「煉金術士」魯普 (Radu Lupu) 逝世，專輯封面 (30 November 1945 – 17 April 2022)。(網路截圖)

## 新戀的舊曲： 布拉姆斯第三號鋼琴奏鳴曲

■ 蕭旭岑  
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

聽古典音樂多年，自認對許多基本曲目都有涉獵，尤其是深愛的大作曲家布拉姆斯 (Johannes Brahms, 1833-1897)，沒想到還是有個重大疏漏，那就是《F小調第三號鋼琴奏鳴曲，作品五》。

### 美麗又宏大的曲子

布拉姆斯僅有三首鋼琴奏鳴曲傳世，不知為何，多年來，我一直有個自以為是的誤解，以為第三號鋼琴奏鳴曲有改編為雙鋼琴版本（其實是鋼琴五重奏的原型），但我並不特別喜歡這個「改編」，也因此一

這是一首我原本早該仔細聆聽的作品，沒想到要到三十年後才首次完整欣賞，算是「新戀上的舊曲目」吧！

直沒去聽認的「原曲」。直到最近想整理一批送往二手CD店的CD，其中有一套奧地利鋼琴家克林 (Walter Klien) 的布拉姆斯鋼琴曲集，心中難以決定是否要割捨，因此放入唱盤播放聆聽取捨，順著順著就放了克林演出的第三號鋼琴奏鳴曲。

原本播放音樂時在做其他事的我，聽到克林演奏這首曲子，一下子坐起身子，心想：「怎麼會有這麼美麗又宏大的曲子！」一看曲目，才驚覺自己多年來的誤解有多深！

這是一首我原本早該仔細聆聽的作品，沒想到要到三十年後才首次完整欣賞，算是「新戀上的舊曲目」吧！

### 濃郁又情思環繞

這首外型「龐大」、內在深邃動人的鋼琴曲，在音樂會曲目上從未缺席，一般鋼琴家要駕馭並不容易，但有企圖心的鋼琴家都會挑戰此曲。

這幾年來台的鋼琴大師齊瑪曼、蕭邦鋼琴大賽季軍 Martin Garcia Garcia 都有演奏，我遺憾太晚愛上這首原本早該認識

的曲子，否則一定不會錯過現場。

相較於貝多芬、莫札特或蕭邦，布拉姆斯的鋼琴作品顯得深沈、濃郁又情思環繞，身邊的樂友們並不一定都很欣賞。布拉姆斯的「偶像」貝多芬留下三十二首鋼琴奏鳴曲，每一首都都很傑出，又各有不同的個性，布拉姆斯卻只寫出早期的三首鋼琴奏鳴曲，固然有其謹慎之處，但也難免讓後世留下遺憾。

### 古典音樂史上的精品

布拉姆斯雖然只寫了三首鋼琴奏鳴曲，但終其創作生涯，他一直在嘗試各種鋼琴寫作的模式。最晚年的四套鋼琴小品集共 20 首作品，是布拉姆斯一

生的精華，澄澈又深邃，是古典音樂史上的精品，喜愛的人也很多；但他早期或中期的鋼琴作品，在愛樂同好間相對討論較少，特別是這首第三號鋼琴奏鳴曲。

1853 年秋天，剛滿二十歲的布拉姆斯結識影響他一生的大作曲家舒曼 (Robert Schumann) 夫婦後，完成這首第三號奏鳴曲。

他採用當時罕見的五樂章形式寫成，比起先前所寫的两首奏鳴曲，規模更宏大、厚重，但內聲部非常精緻，指法寬廣、技巧艱難，強奏時剛直豪邁，弱音則柔和甜美，旋律更有晚年作品的深邃感。

當時尚屬弱冠之年的布拉姆斯，展現了雄渾的氣魄與直追先賢的企圖心。

### 皓月當空，兩心擁抱

這首交響化、充滿豐富色彩的鋼琴奏鳴曲，讓布拉姆斯獨特的魅力發揮得淋漓盡致。尤其是第二樂章「充滿感情的行板」，引用史特瑙 (Sternau) 《青春之戀》(Junge Liebe) 詩作，其中『夜幕低垂，皓月當空，兩心擁抱』的情感，轉化為動人至極的音符，是布拉姆斯所有作品中最迷人的旋律之一。

版本方面，我特別喜歡大師肯普夫的錄音，以及索可洛夫與安妮·費雪的現場演出，中生代的紀新與沃格特也非常棒。但是前年離世的鋼琴大師魯普 (Radu Lupu) 留下溫柔細緻的演奏，我認為最適合初識此曲的愛樂朋友，他真的懂布拉姆斯的心。



## 為教會訂醒報！ 本報提供 30 份半價

\* 歡迎訂報給你的教會，可以一份送給牧者、一份張貼牆外給路人，一份放圖書室供會友同工閱讀。

(歡迎已訂之教會提前續訂)

\* 可訂報給偏遠教會或你家鄉的教會 (或中小學圖書館)，也可由我們幫您安排贈送需要的地區。

每年 13 個月訂費 4000 元，只收 2000 元，  
把握半價機會，多訂多蒙祝福。  
(100 份半價報紙，配額用完為止。)



請來電 02-23581961 傳真 02-23582155、  
或 email 到 [anntw.ad@gmail.com](mailto:anntw.ad@gmail.com) 登記。



## 十字架 小夜燈 自用、送禮都相宜

小夜燈半夜保護你，耶穌愛不離。  
非基督朋友也超喜歡呢。

醒報義賣價 1000 元，  
一次買三個特價 2700 元。

請來電 02-23581961 傳真 02-23582155、  
或 email 到 [anntw.ad@gmail.com](mailto:anntw.ad@gmail.com) 登記。

贊助節目：請匯台銀城中  
(004) 045001007947  
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)

結合時事、見證，  
特別適合慕道友！

每週一至周五上午七點首播  
歡迎收看每天 10 分鐘的靈修節目

## 每日甘泉

每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

觀看連結：



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，許多人  
風聞陸續加入群組一起聆  
賞，醒報就在臉書上開關  
「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，  
台灣醒報製作。  
歡迎加入每月 1000 元奉獻的贊助天使，  
會贈送「十字架·小夜燈」與「禱告簿」  
為謝禮。

請來電 02-23581961 或傳真 02-23582155、  
或 email 到 [anntw.ad@gmail.com](mailto:anntw.ad@gmail.com) 辦理。