



藉都更增建社宅 另設交流平台



英相：脫歐已不能反悔



餐飲業 AI 想食譜 仍需人類審核



《今日靈修》

醒報今日慶生

今天上午 10 時，醒報要舉辦 16 周年慶盛典，安排林慶台父女的演唱會，有茶點餐盒、蛋糕，現場產官學教會界嘉賓雲集，一同領受上帝的祝福。歡迎您蒞臨濟南路台大校友會館同歡。聖經上說：「與喜樂的人同樂。」

▲ 台灣民眾黨主席柯文哲 (中) 政治獻金風波延燒，29 日下午他與總統大選競選總幹事黃珊珊等人共同召開記者會說明，向外界澄清各項疑義。(中央社)



錯誤百出請假 3 個月 柯文哲鞠躬致歉

針對政治獻金申報，柯文哲坦言自己思慮不周，引起很多誤解，因此將請假 3 個月，並接受各方調查。

【本報記者呂翔禾台北報導】民眾黨主席柯文哲 29 日在政治獻金記者會鞠躬道歉，並宣布請假 3 個月，讓中評會可以討論代理人選，並自由對他做調查！柯文哲坦言，因為他思慮不周，導致近來政治獻金風波影響全黨，因此請假讓中評會調查。針對外界關注木可公司與柯文哲的金流關係，民眾黨表示，因合約理解錯誤，木可多收的民眾黨 1360 萬元，未來會走法律程序討回。

至於柯文哲請假後，由誰代理。民眾黨秘書長周榆修表示，未來將由中央委員會互相推選。

木可多拿民眾黨錢

由於柯文哲近日遭爆拿了木可公關 450 萬元肖像授權費，加上疑似以私人名義拿 4300 萬的選舉補助款購買濟南路商辦，還有先前政治獻金多項漏登等情事，引發不少爭議。民眾黨 29 日舉行「柯文哲總統大選政治獻金外界疑義一次澄清」記者會，先由立委黃珊珊說明查帳結果。

黃珊珊表示，會計師虛報 4 家公司、7 筆帳共 1916 萬元，黨內善後小組查到支出漏報 1623 萬元、短報 313 萬元，共計 1937 萬元，兩者金額接近，



▲ 民眾黨主席柯文哲 (中白衣者) 29 日下午在台北舉行記者會澄清總統大選政治獻金疑義，會後並鞠躬致歉。(中央社)

未來會跟監察院與調查局補正。針對民眾黨與木可公司金流，黨團主任陳智菡則說，木可理解雙方授權合約錯誤，因此多收民眾黨 1360 萬元，雙方會有律師處理財務糾紛。

柯文哲鞠躬道歉

柯文哲一臉憔悴在記者會中坦言，是他自己公私不分，讓木可董事長、財務長李文宗的妹妹李文娟，兼任競總的會計與收納，因此他要向黨公職與小草鞠躬道歉。柯文哲強調，民眾黨本來就有國會附近的辦公室需求，才會用選舉補助款買辦公室，因便宜行事，引起很多誤解，是自己個人思慮不周。

「民眾黨不是一人政黨，對於大家的憤怒我概括承受！」

柯文哲說，未來希望第三方與黨內好好調查，因此決定請假。有記者質疑，木可是否寄生在民眾黨旗下？柯文哲說，不要說寄生，而是中小企業創業辛苦，很多人都要一人身兼多職，但這確實是錯誤。

僅李文宗知道帳務？

有記者質疑，木可當初的董事長是李文宗，是否代表李文娟只是人頭？柯文哲澄清說，木可是委外友好企業，至於剩下的金流紛爭，就交由律師處理。

柯文哲開完記者會後，便率領黨公職再次鞠躬致歉，現場與場外都有民眾黨支持者高喊「阿北加油！」並鼓掌表達力挺之意。

新交通部長出爐 發言人陳世凱轉任

陳世凱原本擔任行政院發言人，將於 9 月 2 日轉任交通部長，但藍委質疑他沒有交通專業背景。

【本報記者呂翔禾台北報導】「陳世凱了解地方交通，盼借重相關經驗，執掌交通部！」行政院長卓榮泰 29 日宣布，交通部長由行政院發言人陳世凱接任。

原交通部長李孟諺因婚外情醜聞請辭，卓榮泰表示，陳世凱熟悉新政府業務內容，且對地方交通非常了解，對其接任交通部深具信心。但藍委王鴻薇批評，陳其實並無交通背景。

卓：陳了解地方交通

卓榮泰表示，很遺憾李孟諺因個人因素無法繼續留在團隊，但新團隊依然學習到李孟諺對交通的專業，以及對問題的投入還有解決方向，而這 100 天以來，他也觀察到陳世凱對工作的協助及問題的掌握度，總統賴清德與他都認為，陳世凱可以擔負這個工作。

「對他的表現很有信心！」卓榮泰也說，陳世凱在台中市議會多年經驗，對地方交通非常了解，除擁有政治專長外，



▲ 行政院發言人陳世凱 28 日宣布，將於 9 月 2 日接任交通部長，接替因婚外情醜聞請辭的前部長李孟諺。(中央社)

也有企業管理能力，以及業務的高效率執行，相信陳世凱都有足夠的能力與準備，可以因應交通部非常多的業務，加以交通部次長與常任文官都可發揮專業與熱忱協助。

陳世凱補充表示，交通部長一職預計 9 月 2 日交接，行政院發言人職缺由副發言人謝子涵暫時代理。

綠委提醒挑戰艱鉅

但國民黨立委王鴻薇批評，陳世凱的專業是選舉，過去並沒有交通相關經歷，只是因為深得總統賴清德信任才接任部長，這根本是拿國家公職來開

玩笑。她強調，若陳世凱在台中市議會待遇交通委員會是接任的理由，自己過去也在台北市議會待遇交通委員會，「怎麼不找我去當交通部長？」

民進黨立委許智傑緩頰說，陳世凱年輕有行動力，在競選期間跟賴清德總統合作無間，相信能給 AI 內閣帶來新氣象。但他也提醒，交通部長是相當專業的職務，陳世凱需要花些時間了解海陸空的重大建設，尤其是接下來要推出 TPASS 2.0、觀光客千萬目標、高鐵延伸屏東案等，都是重大交通挑戰。



《焦點圖文》

屏東蟬聯運動城市排行冠軍

▲ 遠見雜誌公布「2024 運動城市排行榜」，屏東縣蟬聯一般縣市組榜冠軍。屏東縣長周春米 (前右) 表示，在全民運動會前夕獲得運動城市排行榜冠軍，更增添光彩，也肯定屏東推廣運動的努力。(屏東縣政府提供)

社論

高溫酷熱持續 應有「全災害」規劃

受到入夏以來高溫的「烤」驗，上（七）月 22 日地球表面的均溫達到 17.16℃，創下全球最熱的單日高溫記錄；不僅北半球各處飽受熱浪折磨，至少有 10 個國家的絕對高溫超過了 50℃，正處於冬季的南半球也觀測到有紀錄以來最高的冬季氣溫。

三伏天過 秋老虎登場

例如澳洲西北海岸地區，在本月 26 日的氣溫竟然高達 41.6℃，清楚的顯示氣候暖化正導致夏季出現更多的「熱穹頂」現象，猶如一口看不見的大鍋蓋，持續罩在區域上空，阻止冷空氣進入，並使內部的熱氣反覆升降，引發極端的高

溫，嚴重衝擊人類健康及地球的環境。

俗話說「熱在三伏」，三伏為初伏、中伏、末伏的簡稱，落在二十四節氣的小暑到處暑之間，是一年中最熱的時期。今年的三伏天從七月 15 日開始，持續到八月 23 日，這段期間我們臺灣經常出現 35℃ 以上的高溫，加上濕度大，讓人感到非常的悶熱。如今處暑（8/22）剛過，接下來就是白露（9/7）、中秋節（9/15），早晚已經開始出現了涼意；不過中央氣象署預報未來一週的暑氣難消，天氣依然炎熱，我們還是要防備秋老虎的威力。

由於都市化擴張的影響，導致高樓大廈林立的都會區風力

減弱、反照率降低，增加了白天的熱量儲存，並在晚上釋放出來，使得「熱帶夜」的現象十分顯著。所謂「熱帶夜」就是夜間最低氣溫高於 25℃，若無空調降溫，會讓人難以入睡，並會嚴重影響睡眠的品質，使得失眠的情形日益普遍。而長期睡眠不足會導致人類免疫系統與精神健康受損，並加大患心血管、慢性病、癌症等疾病的風險，加重社會的公共衛生負擔。

高溫挑戰農業

隨著全球暖化的加劇，近年來高溫日數快速增多，夏季也越來越長。高溫天氣不但容易引發中暑等熱傷害問題，滾滾

熱浪對農業更有深遠的影響。如高溫會造成作物的授粉效果不佳，影響生長速率，導致結實率降低；此外，高溫有利於病蟲害的繁殖，增加了作物受到病蟲害侵襲的風險，從而影響產量和品質；長期高溫更會影響土壤微生物的活性，破壞土壤的健康和肥力。

在畜牧業以及水產養殖方面，高溫環境有利於病原體和寄生蟲的繁殖，增加牲畜感染疾病的風險，影響其健康和生產力。高溫也會降低水中的溶氧量，影響水產養殖物種的呼吸和生存。高溫還會加速有機質的分解，導致水質惡化，進而影響水產養殖物種的健康。這些挑戰使得畜牧業和水產養

殖業在極端高溫下面臨嚴峻的考驗，對甫成立才一年的農業部來說，未來農業的高溫防災減災措施要不斷的強化與提升。

影響體溫調節

在酷暑難耐的日子裡，我們要特別注意防範因用電量過大，電線、電器、變壓器等設備超量負荷引發的火災風險。同時衛生福利部也呼籲有長期服用血壓、過敏、皮膚、精神科藥品的病患，這些藥物可能影響體溫的調節機制，應當提高警覺，做好個人防護，降低可能引發的中暑、腹瀉、心腦血管等疾病的風險。

從夏季過渡到秋天，晝夜的

溫差逐漸增大，我們容易出現皮膚、口鼻的乾燥不適，也會影響上呼吸道的健康，誘發過敏性鼻炎、鼻出血等症狀。面對不可輕忽的「秋老虎」，我們應當根據每個人的體質，調整飲食，注意少辛多酸，多吃當季的食物，尤其是新鮮的蔬菜水果，提高身體的免疫力。

高溫熱浪有環境與健康的長期負面影響，可說是國安層級的嚴肅問題。然而面對更熱、更頻繁的高溫趨勢，我國的《災害防救法》還沒有「高溫災害」的定義，目前防範高溫的相關措施分散在多個部會，形成多頭馬車的局面，非常不利有效的因應。

建議政府推動「全災害」的整體規劃，盡速修訂《災害防救法》，以使我國的防災工作能夠與時俱進、更臻完善。

藉都更增建社宅 另設物業交流平台

內政部表示，盼透過容積獎勵、鼓勵民間參與、改變使用方式以加速土地取得，以直接興建社宅。



▲「高雄人大多是南北通勤！」內政部長董建宏表示，以前的都市規劃大多未配合在地居民生活習慣，未來會依循在地生活圈，設立適合社宅點。圖為高雄市左營區「永清安居」社會住宅開工動土典禮。（中央社）

►內政部 29 日舉行「租屋家庭支持政策」研討會，提出政府增加直接興建社宅的幾個方法。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

【本報記者呂翔禾台北報導】政府希望透過都更、造鎮與都市規劃，增加直接興建的社宅數量！內政部長董建宏 29 日「租屋家庭支持政策」研討會表示，除了租金補貼與包租代管外，還要透過容積獎勵、鼓勵民間參與、改變使用方式以加速土地取得，以直接興建社宅。住都中心董事長花敬群也說，社宅將設物業交流平台，協助加強社宅管理。

以生活圈規劃社宅

董建宏表示，總統賴清德希望在 121 年達成包租代管 25 萬戶、租金補貼每年提供 50 萬戶，還有直接興建社宅 25 萬戶的目標，且在 117 年中央興建社宅

比例能超越地方，因此如何加速、吸引民間參與投資成為首要任務。目前希望透過生活圈統籌規劃，保留社宅用地，還有小造鎮計畫，還有研議中的使用權社宅增加社宅供給。

「高雄人大多是南北通勤！」董建宏表示，以前的都市規劃大多未配合在地居民生活習慣，未來會依循在地生活圈，設立適合社宅點，透過跟地方政府買地、容積獎勵與小造鎮計畫，加速取得土地，並建立社宅周圍公共建設，讓社宅不單純只是讓外人進住，也協助改善周圍環境，強化社宅與當地連結。

蓋完社宅整合服務

董建宏說，興建社宅的過程還會結合綠建築、智慧建築，還有預鑄與鋁模等工法，

降低興建與營運成本；另外，目前政府正在研議「使用權住宅」，預計可讓住戶有最長 20 年使用權，並在轉賣、租金上設不同限制，增加多元居住模式，讓更多人「住者有其屋」。

花敬群則說，除了政府政策以外，由物業公司管理社宅也很重要，台灣多數公司較缺乏物業管理經驗，因此會設立「社宅營運管理聯繫大平台」，整合入住、租戶管理、倉儲、巡檢報修等環節，並讓不同區域業者分享經驗、交流，讓社宅營運更順利，也能打造相關產業鏈，吸引業者投入、促進經濟發展。

他舉例說，包括物管人員流動率、廠商供貨量不足、住戶服務修繕責任、契約糾紛等都可互相交流。

民團籲先調查需求 持有住房更多元

【本報記者呂翔禾台北報導】他強調，未來社宅要考慮「輪候制」（輪流等候、審核取得資格後排隊），這樣的調查也有其必要。另外，他也建議，除了多元取得土地，將整體開發案撥出一定比例興建社宅也很重要，地方政府透過已開發公辦重劃賺了 1600 億，開發中、審議中與規劃中的都更計畫約有 1700 多公頃的土地，其實就可提供政府需要的社宅缺口。

應了解社宅族群需求

彭揚凱指出，政府盼用生活圈統籌規劃，以加速直接興建社宅的進度，他建議用「由下而上」的「社宅統一登記平台」，讓需要社宅的民眾登記，填入想要的房型、需求與價位想法後審核，審核通過就可以參與抽籤，同時理解民眾真正需求。

他強調，未來社宅要考慮「輪候制」（輪流等候、審核取得資格後排隊），這樣的調查也有其必要。另外，他也建議，除了多元取得土地，將整體開發案撥出一定比例興建社宅也很重要，地方政府透過已開發公辦重劃賺了 1600 億，開發中、審議中與規劃中的都更計畫約有 1700 多公頃的土地，其實就可提供政府需要的社宅缺口。

思考中間型住宅

「將開發土地留 3 到 5% 需要法制化！」彭揚凱認為，目前相關規定比較像是道德勸說，地方政府沒有動機保留土地，他呼籲要法制化相關規定，且在區徵重劃上，社宅應該強制列為社福用地。地方過去賺很多，應該負擔社宅興建成本，蓋好的社宅也可設立財務溢價上限、限制購買等方式，增加供給。



▲29 日的內政部社宅研討會上，民團也提出加入社宅的政策建議。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

他指出，除了社宅、自用住宅外，國外現在有很多種「中間型住宅」，是介於租賃與購屋之間的住宅持有型態，比租屋更穩定、價格也比購屋低，可減輕政府財務負擔。彭揚凱說，不過這種持有型態與華人觀念差異很大，未來可研議透過長租、住戶獲得使用權等方式，增加民眾入住動機。

彭揚凱舉例，可透過政府與建商合建分屋，讓建商能順利了結獲利，政府可以 65% 價格賣給首購族，但政府有 35% 的產權，並收少量租金作為修繕成本；設立一定年限不能轉賣，或是轉賣給首購族、價格不隨市價等，他呼籲政府多參考國外不同類型的中間型住宅。

圖文選粹

圖文 / 中央社

夏立言會宋濤 重申國民黨兩岸立場



▲國民黨副主席夏立言（左）率團赴中國大陸，28 日與中共中央台辦主任宋濤會面，重申國民黨兩岸立場，只要堅持九二共識，反對台獨立場，台海就能維持和平穩定。



◀ 輝達股價盤後交易下跌 2% 後持續走低，酒吧裡傳出陣陣噓聲。圖為紐約一間酒吧投資人聚集收看財經頻道。（中央社）

▼ 輝達近日公布財報，由於市場期待過高，雖然營收有成長，但輝達盤後美股還有下跌。（中央社）



全球關注輝達財報 AI 模型增晶片需求

【本報記者呂翔禾綜合報導】雖然輝達下一代 GPU「Blackwell」因良率問題將延後出貨，但由於各國都想發展自己的生成式 AI 模型，讓晶片需求依舊火熱。輝達公布第 2 季度營收成長 122%，突破 300 億美元，本季度營收預料也會成長 80%，達到 325 億美元左右。輝達 3 成股票由戶或小股東持有，甚至有酒吧專門轉播財報發布會。

有成長但期待太高

輝達公布第 2 季度營收成長 122%，突破 300 億美元，本季度營收預料也會成長 80%，達到 325 億美元

輝達營收雖有成長，但略低於市場預期，美股盤後也有下跌，且因持股散戶多，各界都相當關注。

左右，但低於市場最樂觀預期的 330 到 340 億美元；除了營收未達到市場最樂觀預測外，本季預測的毛利率為 75.1%，低於上季的 78.4%。全年度而言，輝達預測毛利率在 75% 上下，分析師預料可達 76.4%。

輝達財務長克瑞斯也在電話會議上說，為改善晶片良率而調整光罩，原預訂第 3 季量產的 Blackwell 將延至第 4 季。另外，她也指出，採用自己 AI 應用程式和模型的國家，將在截至 2025 年

1 月的財務會計年度中，為輝達帶來約數百億美元的收入。

酒吧裡的噓聲

由於輝達的 3 成股票由散戶或小股東持有，各界都相當關注輝達財報。位於紐約曼哈頓中城的一間酒吧，平日電視螢幕播放運動賽事，不過 28 日下午 4 時，不到下班時間，酒吧出現不少拿著筆電和相機，與平日客人打扮明顯不同的客群，電視螢幕轉為 CNBC 與彭博財經頻

道，大家都在等待輝達公布第 2 季財報。

市場對於輝達期待過高，加上過去 2 年漲幅驚人，輝達股價盤後交易下跌 2% 後持續走低，酒吧裡傳出陣陣噓聲。儘管輝達在其驅動 AI 的晶片第 3 季銷售成長預測，未能滿足投資人高度預期，但公司仍有來自世界各地的新客戶，讓已經很搶手的晶片需求進一步成長。

當各國政府力推以當地語言建構 AI 平台之時，各大企業都想分得一杯羹。IBM 今年 5 月曾表示，沙烏地阿拉伯數據暨人工智慧管理局將使用 IBM 的 AI 平台 Watsonx 來訓練其 ALLaM 阿拉伯語言模型。

醫師、教練一條龍 開具癌後運動處方

【本報記者簡嘉佑台北報導】癌症康復的病友需要透過運動保持健康，應由醫師、物理治療師與教練合作建立「癌後運動處方箋」！民進黨立委王正旭 29 日於記者會表示，癌症的治癒率已達 6 成，癌後病友仍應持續追蹤與運動保持健康。物理治療師林昭印表示，癌後病友常陷入「不知道怎麼運動」的窘境，所以相當需要醫師、物理治療師與教練合作建立運動的模式。

癌症治癒率達 6 成

根據最新癌症登記統計顯示，台灣平均每年新確診罹癌的民眾高達 12 萬人，但 106 到 110 年全癌症五年存活率也逐步提升至 61.2%。王正旭指出，總統賴清德提出 2030 年癌症死亡率死亡人數降低三分之一的願景，需要「癌症篩檢與治療」與「癌後追蹤與康復」雙管齊下。他指出，癌症患者康復

後，都有機會回到正常生活，但癌後照護需要跨系統、跨科別的資源整合，關鍵更是運動與定期追蹤，不僅需要推廣好的運動模式與運動場地，還需要有人專業指導免於運動傷害，「癌後運動處方」才能夠正確強化癌友的體適能。

國健署癌症防治組長林莉茹提醒，除了治療癌症之外，國家還有防治計畫，呼籲民眾保持健康飲食與規律運動，遠離菸、酒與檳榔，更鼓勵民眾進行篩檢，如果能早期發現癌症，治癒率就高達 9 成以上。

運動強度太弱了

台北醫學大學附設醫院腫瘤科醫師謝政毅表示，過往運動被排除於醫學領域之外，但隨著研究愈來愈多，

運動成為癌後治療的重要部分，更有助於改善病友焦慮、疲憊等狀況。

他也指出，有效的運動需要「有計畫」、「有結構」還「規律性」，但根據癌症希望基金會與高雄醫學大學運動醫學系合作研究顯示，癌後病友雖然有運動，但 83% 僅從事如走路、散步等低強度運動，恐怕無法達到有效的運動成效。

跨領域合作運動處方

林昭印表示，在癌症治療的過程中，儘管醫師都會推薦癌後病友運動，但癌後病友常遇到「什麼時候可以開始運動」、「怎麼運動」與「不知道找誰運動」等三大難題，由於醫師對運動的理解可能有限，因此需要完整的團隊合作，與治療師與教練共同建立運動處方。



▲ 癌症希望基金會 29 日舉辦「癌後運動處方」記者會，立委王正旭（右）在教練林冠廷（左）帶領下做深蹲。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

性治療影集將開播 Ella、楊謹華互動逗趣

【本報記者簡嘉佑台北報導】演員楊謹華身穿黑衣與宛如花瓣白裙，分享劇中性治療師的經驗，穿著黑禮服的演員 Ella 陳嘉樺、身著正裝演員楊祐寧西裝，在記者會逗趣互逗！亞洲首部性治療影集《今夜一起為愛鼓掌》29 日舉辦開播記者會，演員們希望能透過影集傳播正確的性知識。

楊謹華表示，在飾演這個角色之前，有先去做田野調查，訪問擁有心理與護理雙證照的性治療師，比起害羞的情緒，其實更抱持著學習的心態。陳嘉樺也分享，曾與小孩一同上過性教育的課程，課程都拿出真實的模型，一一教導各式性器官的用處與尊重彼此身體的觀念，其實相當健康。

在《今夜一起為愛鼓掌》當中，陳嘉樺與楊祐寧飾演性事不合的夫妻。陳嘉樺表示，楊祐寧的角色就是中二直男，但同時又很貼心，觀眾也能從看劇的過程，一同感受劇中夫妻的感動，並為他們感到開心。

後續到了問答環節，楊祐寧頻頻被問到關於性方面的問題，一度大喊扶著額頭，向工作人員大喊「有衛生紙嗎？」，拿到衛生紙後一邊擦汗、一邊露出尷尬的笑容。

為了拍攝此劇，楊謹華與陳嘉樺有一同去上自慰課。陳嘉樺分享，自慰課其實是很健康、不用避諱的事情，「讓我們真的認識自己身體，不會造成傷害，否則自己亂摸摸錯，會尿道發炎」。



▲ 亞洲首部性治療影集《今夜一起為愛鼓掌》29 日舉辦開播記者會，演員楊謹華（左起）、陳嘉樺與楊祐寧一同出席。（非凡娛樂提供）

圖文選粹

圖文 / 中央社

賈永婕接任董事長 張學舜：祝台北 101 越來越好



▲ 台北 101 董事長張學舜（左 3）29 日出席任內最後一場公開活動表示，感謝共事夥伴 6 年來的支持，一起將台北 101 打造成代表台灣當代文明的地標。（台北 101 提供）

高市推動低蘊含碳建築標示



▲ 為達 2050 年淨零碳排目標，內政部將逐年規定建築物應取得低蘊含碳標示，高雄市政府工務局 29 日舉辦「低蘊含碳建築標示推廣說明會」宣導。（高雄市工務局提供）



▼英國首相施凱爾(左)近日想與歐盟加強連結，但其中仍有移民顧慮。(@Keir_Starmer via X)

英相：脫歐已不能反悔 盼增加青年交流

【本報記者呂翔禾綜合報導】英國工黨新首相施凱爾上任，一轉過去保守黨疏離歐盟的態度，盼增加經貿交流！英國 2016 年脫歐後，長期都由主導脫歐的保守黨執政，如今終於輪到相對親近歐盟的工黨。

脫歐後想修復關係

施凱爾 28 日在訪問德國時表示，英國脫歐是公投決定，不能反悔，但希望能增加與歐盟、各會員國的經濟

英國工黨新首相施凱爾上任，一轉過去保守黨疏離歐盟的態度，盼增加與歐盟、各會員國經濟與文化的雙邊關係。

與文化雙邊關係。

根據《英國廣播公司》報導，施凱爾說，他希望能與歐盟有更親近的關係，但因為擔心非法移民，因此暫時不考慮歐盟先前提議，可讓歐盟青年赴英就學、生活的「青年交流計畫」。他希望與德國總理蕭



▶英國工黨黨魁施凱爾 5 日以新首相身分展開工作，與世界各國領導人交談。(中央社)

茲增加就業、國防、能源安全與教科文的交流，並協議共享情報以打擊非法移民與走私。

施凱爾也說，增加與歐盟的交流不代表脫歐可以反悔，但希望能與歐盟重新簽訂比前首相強森在 2020 年末條件更好的貿易協定。英國 2016 年舉行公投、2020 年正式脫歐，與歐盟光是就脫歐後的經貿、移民等互動談判多年，歷經梅伊、特拉斯與強森等首相，最後才在強森手上達成協議。

盼加強經貿而非移民

當時包括工黨、蘇格蘭

多數居民都是支持留歐，但在英格蘭多數人口希望脫歐下，脫歐公投仍拿下 52% 的贊成票。但近年來英國經濟受到疫情與通膨影響，因此希望能增加與其他國家或組織的多邊交流以促進經濟，施凱爾雖然暫緩與歐盟簽訂青年交流協定，但仍希望與德國加強教育與文化的交流。

《Politico》

提到，英國前首相蘇納克因通膨決定解散國會，卻讓保守黨遭遇百年大敗，工黨獲得 404 席躍升為第一大黨，保守黨僅剩下 121 席，被視為極右派受挫的一場選舉。工黨上台後，支持烏克蘭的態度與保守黨一致，但可能在對歐與對中政策上做出調整。

Yelp 再提反壟斷訴訟 控 Google 霸佔龍頭

【本報記者簡嘉佑綜合報導】美國法院本月才判決 Google 違法壟斷，成為全球搜尋引擎的龍頭。美國網路搜尋引擎業者 Yelp 再對 Google 發起訴訟，認為該企業涉嫌壟斷，導致本土的搜尋引擎業者無法取得流量。

Yelp 搜尋引擎提告

跨國企業「Yelp」開發「Yelp.com」網站和 app，讓用戶對餐廳、牙醫與酒吧等場所進行評價。該企業已指控 Google 涉及「旨在壟斷當地搜尋服務和當地搜尋廣告市場的反競爭行為」。

《CNN》報導，Yelp 共同創辦人斯托佩爾曼表示，Google 既壟斷一般搜尋引擎，同時作為管理者也偏袒自身的搜尋結果，相當於球員兼裁判，破壞了其他搜尋業者的競爭力，更減少消費者與廣告商的選擇。



▲美國網路搜尋引擎業者 Yelp 對 Google 發起訴訟，認為該企業壟斷市場。(Photo by Yelp Inc. on Flickr under C.C. License)

Google 積極辯護

Yelp 更宣稱，Yelp 此前曾拒絕 Google 的收購，導致該企業多年來一直阻礙 Yelp 透過 Google 的搜索平台接觸消費者，並訴求對 Google 採取禁令、賠償、律師費與違反反壟斷的判決。

Google 發言人日前聲明中反駁，「Yelp 的指控並非新鮮事，類似的指控多年前已被聯邦貿易委員會駁回」，至於 Yelp 所提到的其他部分，

Google 將積極辯護，對抗 Yelp 毫無根據的指控。

然而，這並非 Google 第一次受到反壟斷的控訴，《路透社》報導，美國法院 8 月已判決 Google 違反反托拉斯法，每年斥資數百億美元違法壟斷，成為全球預設搜尋引擎。當時 Google 控制大約 90% 網路搜尋市場，尤其智慧型手機搜尋引擎市占率更達 95%。



美國房價高且短缺 民間投入支援

【本報記者莊瑞萌綜合報導】美國無殼蝸牛近半收入都繳了房租。美國住房成本持續飆升，加上宜居房屋短缺，無家可歸的人數持續增加，專家認為，政府分區規定不鬆綁，無殼蝸牛問題會越來越嚴重。所幸當地一家以基督信仰為背景的營建團體，透過積極興建宜居房屋提供給弱勢族群，得以稍微解決問題。

民衆無家可歸

據《基督教廣播網》報導，隨著高檔住宅持續增建，數百萬美國人卻在困境中掙扎，許多低收入家庭超過一半的薪水用於支付租金，幾乎無力負擔最基本的住房需求。智庫「預算與政策優先中心」研究人員費許表示，「我們正經歷住房危機。」他，每晚指出，在美國某個晚上，估計有 65 萬 3 千多人無家可歸。

加圖研究所 (CATO Institute) 分析師卡爾德也指出，美國許多城市翻轉成為豪華中心，當地平均房價已達到或超過 100 萬美元，如此也推動租金上漲速度超過民眾收入。自 2000 年來



民間投入興建房屋

所幸美國部分州已經開始改革區劃法，例如維吉尼亞州已推動「勞工住房」，協助藍領家庭，包括警察和消防員能負擔得起住房。除此之外，許多民間團體也投入解決，例如鳳凰城的「王國建造者集團」(Kingdom Builder Group)。

該機構總裁史密斯指出，「我們希望大家能明白我們是與眾不同的。藉由提供住房來建造王國，向民眾展現耶穌基督的愛。」他也建議，「目前全國所有市鎮的區劃條例已過時，如果政府能進行分區並放手，我們半年就能建造 20 個房屋。」

薪水 3 成繳房租

據《Central Florida Public Media》報導，「佛羅里達住屋聯盟」最新報告指出，佛羅里達州至少有 240 萬戶家庭面臨生活成本壓力，30% 的收入是用於支付房租與水電費。最新該機構報告指出，當地去年無家可歸兒童達到 94,899 人，比 2022 年 77,203 名增加了近 21%。



▲美國一般民眾的收入近半都繳給房租。(Photo by Mike Linksvayer used under Creative Commons license)

中國醫療船到南非 免費看病受歡迎

【本報記者簡嘉佑綜合報導】免費提供醫療服務的中國醫療船，吸引南非民眾爭相登船！非洲最富有的國家之一南非因為金融危機，導致公共經費不足，進而產生公衛醫療危機。由於中國與南非夥伴關係良好，所以本次也派出稱為號稱「和平方舟」的醫療船到南非，為超過 2000 南非人進行各式醫療檢查。

南非醫療崩潰中

《BBC》報導，南非現值嚴寒的冬季，積雪與強風卻未能阻止開普敦居民前往港邊的中國醫療船接受治療。

《半島電視台》報導，南非總統拉瑪佛沙在大選連任之前，簽署了一項全民健康保險法案，立法限



▼醫療船示意圖。(Photo by Ben Enksen on Flickr under C.C. License)

制民眾以私人保險取得更好醫療服務的狀況，創建健保公共基金，讓國內民眾享受更加平等的醫療服務。

然而，當時就有批評人士認為，該立法政策將使得健保財源短缺，限制患者的醫療選擇，導致醫生流失到國外。沒想到批評一語成讖，目前南非因為嚴峻通膨與金融危機，導致服務資金不

足，民眾更難以負擔醫療費用。

中國醫療適時救援

此時，中國政府拋出橄欖枝，派出醫療船「和平方舟」到南非進行治療，目前已有超過 2 千南非人士接受治療，包括婦產科檢查、白內障或拔罐等檢查，尤其中國與南非有深厚的政治關

係，使此次醫療行動成為中國展現軟實力的良機。

健康正義倡議主席曼傑拉表示，和平方舟受歡迎的程度也說明著南非公衛系統沒有滿足人民的需求。

目前南非醫院的預算與職位都受到削減，工作負擔嚴重累積，人們可能需要多兩天的時間才能接受治療。



▽用AI產生的食譜究竟是美食還是垃圾？有餐廳實驗發現，有些還真的可以採用。(中央社示意圖)

餐飲業用 AI 想食譜 仍需人類做審核

【本報記者呂翔禾綜合報導】用AI生成食譜做的披薩好吃嗎？近來在杜拜有餐廳混合多國飲食文化，產出披薩食譜，雖然主廚表示，一般人類絕對不會將這些食材混在一起，但做出來的成品反應不錯，且持續存在於菜單。有美國餐廳用AI生產出3道菜，該店挑了其中一道墨西哥薯片販售，結果也大賣。但有專家直言，很多其實只是網路食譜的隨機組合。

AI 食譜可上廳堂

根據《英國廣播公司》報導，卡達首都杜拜的披



薩有披薩、塔可餅的廚師用AI設計料理，具有驚喜口味。但有調酒師坦言，不習慣AI調酒。

薩店老闆阿魯圖揚有一天用ChatGPT下指令，希望AI能創造出最適合杜拜的披薩。由於杜拜300萬人中有90%是移民，因此他在指令中要求融合印度、巴基斯坦、菲律賓、阿拉伯與歐洲不同特徵後，AI真的寫出了食譜，是內含阿拉伯烤雞、印度起司、羊肉與中東芝麻醬的披薩。

阿魯圖揚笑說，作為主廚他絕對不會這樣做菜，但結果按照食譜做出來的效果令人驚奇，而且到現在都還在菜單

上。但他用AI嘗試做其他包括草莓披薩、藍梅混合早餐麥片披薩就沒有上架。美國則有賣塔可餅的餐廳也曾用AI試寫食譜，結果有一道菜是塔可餅加椰汁豆腐加鳳梨加紅咖喱的，老闆威莉斯就不敢輕易嘗試。

協助廚師調整口味

但威莉斯曾另外用AI寫了3套食譜，並用了其中一款蝦醬加牛排醬口味的塔可餅套餐，結果單周熱銷2.2萬份。威莉斯認為，若既有食譜需要突破性創作，AI會是很好的工具，但她不會一直用AI，食物製作仍需要人的元素加入，不是隨機把一些東西湊在一起就好。

倫敦一位調酒師德費爾也直言，AI建議的很多東西都違反調酒的直覺，因此他會盡量避免使用。華盛頓大學語言學教授愛蜜莉·班德也說，AI聊天機器人並非回答一切問題的萬靈丹，而且可能AI很多食譜也還是參考網路上既有的，因此在版權上也還是有爭議。但她認為，未來AI應可助人類調整進階食譜。

韓職KBO本季超級熱門！根據《韓國KBS新聞網》報導，韓職在28日晚間的賽事有5場，樂天、韓華在社稷球場之戰的進場人數來到滿場（22758人），另外有3戰都破萬人，當晚結算，本季總進場首度突破9百萬人次大關，成為史上最賣座的一年，場均人數也是史上新高的近1.5萬人。

韓職本季超夯 年輕世代與女性紛加入

【本報記者宋秉謙綜合報導】韓國職棒KBO迎來史上運作最成功的一年！韓職在28日晚間的賽事結束後，本季總進場突破9百萬人次大關，這是史上最賣座的一年，後續還有110場賽事，場均人數下降仍有望突破千萬。韓媒分析進場球迷發現，年輕世代與女性球迷暴增是關鍵，20多歲觀眾比例上升到38%，女性購票率超車男性，在社群媒體分享棒球賽是促使更多人加入的關鍵。



▲韓國本賽季超級瘋棒球，進場人次已經刷新歷史新高，突破千萬大關也指日可待。(圖為蠶室球場)(photo from wikimedia)

單季千萬人次不是夢

韓職KBO本季超級熱門！根據《韓國KBS新聞網》報導，韓職在28日晚間的賽事有5場，樂天、韓華在社稷球場之戰的進場人數來到滿場（22758人），另外有3戰都破萬人，當晚結算，本季總進場首度突破9百萬人次大關，成為史上最賣座的一年，場均人數也是史上新高的近1.5萬人。



進場看棒球很潮！

韓職在本季還有110場賽事的情況下，就算場均下降到去年的1.1萬人，要達成單季千萬人次進場還是不難，僅用了8成的賽事就超車去年的總進場人次，其實光是上半季，就有破百場賽事是門票售罄的滿場盛況。最可怕的是韓華鷹，這隻過去戰績稀爛的

球隊主場超賣座，60場主場賽事有41場售罄，更寫下過連續17主場滿場紀錄。

分析韓職本季這麼夯的原因，據《韓國時報》報導，分析韓職進場的球迷組成，會發現韓職有別於觀眾老化的美職、日職，呈現非常健康化的進步，年輕世代湧入球場，本季20多歲的球迷比例上升到38%，更關鍵的是吸引了女性球迷進場，女性購票率高達54%，反超普遍較熱衷於競技體育賽事的男性。韓國專家指出，年輕世代與女性球迷的擴大參與，社群媒體功不可沒，現在社群上常見到進場看球有樂趣的貼文，穿著球衣的年輕人在球場高聲歡呼，都成社群的熱門貼文。有不少年輕球迷透過進場看球後，開始主動了解棒球資訊，並認為進場看球吃炸雞喝啤酒、唱歌跳跳，可以消除白天壓力。除此之外，賽季初的首爾系列賽（大聯盟海外賽），由韓國選手與日本選手領軍的教士、道奇之戰，也刺激了不少本土新球迷進場，感受頂級棒球球星帶來的賽事魅力。



2個世紀，在位70年，首度璀璨呈現

天生女王

ELIZABETH A Portrait in Part(s)

一場極致詩意的美麗盛典

《維納斯》好萊塢導演 羅傑米契爾

伊莉莎白二世 菲利普親王 查爾斯王儲 威廉王子 哈利王子 凱特王妃 喬治王子 梅根王妃 黛安娜王妃 披頭四 艾爾頓強 丹尼爾克雷格 瑪麗蓮夢露 邱吉爾

INGENIOUS MEDIA and EMBANKMENT FILMS PRESENT A FREE RANGE FILM A ROGER MICHELL FILM ELIZABETH A PORTRAIT IN PART(S)
PRODUCED BY EMILY THOMAS REBECCA O'CONNOR THOMPSON AND JESSIE IAN NEIL SCREENPLAY BY JOHN BRIDGOT EDWARD MIRZOEFF AND ROBERT PLATT-HIGGINS BASED UPON THE BOOK BY JOANNA CRICKMAY
DIRECTED BY ROGER MICHELL CASTING BY KEVIN LOADER COSTUME DESIGNER SAMANTHA ALLVINTON HAIR AND MAKEUP BY HUGO GRUMBART TINA HASLAM EDITOR KEVIN LOADER EXECUTIVE PRODUCERS ROGER MICHELL AND INGENIOUS

8.16 傳奇登場

各方的期許 無盡的感恩

走過 16 載艱辛的歲月，醒報的志氣與理想，遠超過自己的實力，好在上帝的恩典，社會的期待，專家學者的厚愛鼓勵，讓我們存活至今。這一路走來，我們自勉的是：建設性新聞報導、專業的義理、真善美的精神、不偏黨派的立場、開卷有益的閱讀。理論上，這應該是新聞教科書的法則，我們努力信守、我們不懼獨行，希望寫下一頁新聞史，就是：素人可以辦報，理想可以走很遠。 台灣醒報社長：林意玲

你們不孤獨

■ 蘇衡
(政大副校長)

16 年前，《台灣醒報》誕生了。

創辦人林意玲深知新聞對社會的重要價值，一本熱情，樹立激勵人心的典範。

《醒報》迄今堅守專業，每天翔實報導台灣各種要事。無論新聞、評論、社論，題材多彩多姿，內容深入具啟發性，每天帶給讀者精緻的餐食。



感謝林意玲和同仁為這份社會企業的付出。雖然這條路走得坎坷，它的價值已經能夠與社會歷史的展現相得益彰。

我更常看到不同媒體轉載它的新聞和評論，證實《醒報》不孤獨！

恭喜生日快樂！

厚積文化內蘊

■ 林淇濱
(國藝會董事長)

台灣醒報十六年來守護台灣社會，善盡媒體天職，發揮第四權功能，監督政府、促進社會進步，貢獻良多。尤其特別重視文化藝術發展，厚積文化內蘊，更見辦報理念。



實在很不簡單，醒報一路走來，令我欽佩。

真善美的精神

■ 李貴敏
(國民黨前不分區立委)

一路走來，臺灣醒報不忘初衷，從清新、專業與深廣兼備的報導形式中，為我們社會注入一股股正能量，如此堅持的毅力，令人讚揚，更彰顯基督教真善美的精神。



預祝臺灣醒報未來更加茁壯，終成引領臺灣媒體發展的正道之光。

知黑守白 每日指引

■ 于厚恩
(遠東福音會總幹事)

保持警醒是為人處世的重要提醒，知黑守白是醒報給讀者每日的指引，願醒報總能喚醒世間沉睡的心靈，幫助讀者每天向高處行！



讓大家的靈醒過來

■ 林振國
(天使心基金會董事長，新主流文化基金會董事長)

「神啊！我的心堅定，我的心堅定；我要歌唱，我要頌讚。」

「我的靈啊！你要醒過來。琴和瑟啊！你們都要醒過來。我也要喚醒黎明。」

(聖經詩篇 57 篇 7-8 節)
聖經舊約詩篇第 57 篇恰好提到靈的「醒過來」及琴



和瑟都要醒過來！

願神祝福醒報在未來更具點醒人心的能力，各相關策略也一同有變革！

追根究柢的精神

■ 陳長文
(理律法律事務所主持律師)

我為什麼支持台灣醒報？這要從早年我對基督教論壇報的印象說起，那時候我就知道有一位社長叫林意玲，展現出對媒體積極的使命感，跟新聞專業的執著。

後來，在 2011 年 11 月，台灣醒報才創辦 3 年多時，社長林意玲有一天特別邀請我做專訪。那天，我以中華民國紅十字會總會長的名義，去他們小小的攝影棚，談一個非常重要的話題，就是在日本 311 地震時，紅十字會募到超過 21 億的捐款，卻引起民代、媒體、網友許多的批評與誤解。在各家媒體不求甚解、以訛傳訛、對紅十字會備極負面的報導中，台灣醒報成為一股實事求是的力量，讓我在她的提問中，有機會詳細的說明事情原委，與紅十字會救災的經驗與原則。那次，我對他們追根究柢的專業精神，印象深刻。



後來，我們事務所就成了台灣醒報的終身訂戶，每天展讀他們充滿國際觀、不偏不倚的政治新聞，以及精緻的藝文生活報導，特別感動他們在有限的資源下，展現別具一格的特色，使我不斷為他們感恩，因為他們一直在經濟的困難之下，16 年來為台灣社會提供了正向的力量。

熱情與專業

■ 紀惟明
(台北靈糧堂
佳音廣播電台常務董事)

七月曾到巴塞隆納觀光，在名建築師安東尼高第 (Antoni Gaudi)，用了四十三年建築的聖家堂內，看到高第的名言，很受感動：「To do things right, first you need love, then technique」。

意玲社長既有熱情，又有文筆，多年投入醒報的艱辛執著令我十分佩服。



現今報紙面對的競爭，是讀者注意力的改變。報紙的競爭對手是：聳動的內容，聲音，畫面。如何留住忠實顧客，也是所有行業的課題。

祝意玲的高度熱誠及新聞專業，足能突破不易的競爭環境！

發揮領頭羊角色

■ 劉伯恩
(醫師)

欣見醒報能走過不算容易的 16 個年頭，在「紙媒」陸續收攤的退場潮中，依然每天一大早都可以看到「醒報」平安地出現在信箱，這不但是神蹟，也是恩典！

醒報之所以能夠毅力不搖的維持繼續出刊的秘訣，除了是上帝的恩典及林意玲社長的超



眾才華外，其豐富的內容及頗具深度的詳實報導，已扎實的圈住了「頂級」客群的黏著度，相信醒報一定會更上一層樓，也會在主流媒體界，發揮領頭羊的角色。也預祝醒報 16 周年慶順利成功、榮神益人！

不可或缺的媒體力量

■ 謝念祖
(全民大劇團創辦人 / 團長)

很高興能在醒報 16 週年慶的這個特別時刻，表達最誠摯的祝賀。感謝醒報多年來對表演藝術團體和弱勢團體的關注與支持，讓我們的重要訊息得以傳遞，影響更多人。

你們的努力不僅豐富了社會的文化內涵，也在不斷為社會



注入正能量。祝願醒報在未來繼續蓬勃發展，成為社會不可或缺的媒體力量。再次感謝你們的貢獻，祝醒報生日快樂！

新媒體的典範

■ 張瑞雄
(台北商業大學前校長)

自 2008 年創刊以來，《台灣醒報》秉持著真善美的理念，成功將數位匯流與媒體創新結合，開創了國內新媒體的典範。

16 年來，醒報不僅持續提供深度報導與清新內容，更以多元媒體的形式，帶領讀者深入了解社會、文化與國際事務。在此特別

祝賀《台灣醒報》並期許繼續以專業與熱情影響社會，成為台灣的知識燈塔。祝福再創輝煌，再寫傳奇！



扮好第四權角色

■ 王業立
(台大政治系教授)

自從每天定期的閱讀台灣醒報以來，深深感覺這一份報紙的確和台灣其他的報紙有很大的不同。沒有腥膻聳動的新聞，社論持平公正，新聞報導的角度也非常多元。不同領域的專家所執筆的專欄也非常具有可閱讀性。欣

逢台灣醒報 16 週年社慶，敬祝社運昌隆，未來繼續扮演好真正第四權的角色。



一股清新暖流

■ 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)

雖然醒報每天只有兩大張的內容，但在這個知識爆炸的時代，卻彌足珍貴，除了讓讀者有足夠的訊息，瞭解我們所處這個激烈

變動的時代。更重要的是醒報帶給社會一股清新的暖流。醒報的內容報導提供讀者公正的訊息、有用的知識及滿滿的正能量。

感謝醒報的社長及所有的員工，讓我們一起祝福醒報生日快樂，再創佳績。

不忘初衷

■ 曲兆祥
(師大政研所教授)

恭喜醒報 16 歲生日快樂！16 年來一路走來的堅持真的非常不容易。如今台灣媒體環境並不健全，但在如此競爭的環境，醒報仍秉持著理想繼續發展。目前社

會都流行說「不忘初心」，但真正做到、體悟到很不容易，醒報卻還是這樣堅持了下來，非常令人佩服。

期勉醒報全體同仁繼續在這樣的道路上努力，祝福醒報生日快樂！

為社會帶出正能量

■ 汪中和
(中央研究院研究員)

祝福臺灣醒報 16 周年社慶！在這個特別的日子裡，感謝醒報一直以來對真相與正義的堅持，

以專業、客觀的報導，為社會帶來了許多重要的聲音與觀點。

願台灣醒報在未來的日子裡，繼續發揮媒體的力量，傳遞更多的真實與希望，為社會帶來更多正能量，成為臺灣民主與自由的耀眼星光！

冥冥中一股正氣

■ 朱全斌
(大學教授)

恭喜醒報成立 16 週年社慶，在紙媒走向頹勢，傳媒日漸遭政商勢力掌控的今日，堅持公正、公平言論，辛苦經營挺立這麼長的時間，實在不容易，也讓人感到冥冥中有一股正氣，在支持著不因私利影響公益的正道，令人欣慰。

醒報突破傳統思維，以每週五天，每日兩大張的空間，排除體色腥以及譁眾取寵的內容，為社會注入正能量。在有限的篇幅

中，除了國內政治財經要聞，也能透過不同版面，提供具有國際視野的寰宇新聞，令人在極短的時間內，就能掌握社會的脈動。更難能可貴的是還透過書摘以及副刊園地，分享發人深省的好文章。



偽裝加工食品 恐使代謝問題纏身

食物是唯一可以藉由生化反應改變健康的方法，人類若再不改變飲食內容和方式，等於大步奔向各種致命慢性病症、破產健保和崩壞地球。

■ 羅伯·魯斯提
(康乃爾大學醫學博士)

政治常透過神話傳遞，而神話本身很容易作為宣傳，然後再延續政治，循環往復。營養學領域尤其如此，或許比任何其他醫學相關學科都更多，因為有太多利益團體擁護自己的信仰和企圖，這就是為什麼我們需要科學，這是揭穿神話的唯一方法。

只有科學才能粉碎宣傳話術，為新的政治格局鋪下康莊大道。醫療保健專業人士並沒有創造神話或宣傳，因為他們早已對所知深信不疑。讓我們從圍繞著神話的術語開始。這裡只舉三個例子：

健康神話的術語

一、體重：體重何時成了健康的代名詞？或許當人們開始認為健康是種新德行的那天。我們不能因為貧窮或種族而羞辱人，卻可以羞辱胖子，因為「胖等於貪吃和懶惰，人胖就是有錯」。但數據卻顯示，決定健康與否的是肝臟和內臟脂肪，而不是體重或全身脂肪。

肝脂肪頂多半公斤左右、內臟脂肪頂多三公斤，這在體重計上是秤不出差別來的，而且體重正常的人也會有肝脂肪。重要的不是外表能看到的脂肪，而是肉眼看不到的那些。

二、脂肪：這個詞是指體脂肪還是膳食脂肪？或者是後面很快會談到的脂肪酸？或是「我穿這條褲子看起來屁股會不會很大？」（友情提示：永遠不要回答這個問題。）

有三分之二的美國人依然相信「脂肪會讓人發胖」，雖然膳食脂肪確實能轉化為體脂肪，但也只有在胰島素作用下才會發生，所以膳食脂肪真的不是增加體重的起因，因為它不會促進胰島素分泌，反而是

精製碳水化合物和糖才會使胰島素升高。

三、糖：這是指血糖（葡萄糖）還是飲食中的糖分（葡萄糖－果糖）？食品業說「人需要糖才能生存」，雖然人確實需要維持一定的血糖濃度，但卻並不必然要靠吃糖。事實

非都相同」，吃一把杏仁和吃一個甜甜圈就是不一樣，即使它們的卡路里相同。

反駁卡路里的迷思

關於「卡路里就是卡路里」這個迷思，我可以舉五個例子來反駁：

營養學領域有太多利益團體擁護自己的信仰和企圖，而神話本身很容易作為宣傳，這就是為什麼我們需要科學，這是揭穿神話的唯一方法。

上肝臟可以從脂肪中的三酰甘油酯分解出甘油，用來合成葡萄糖，或是把胺基酸轉化為葡萄糖，這個過程稱為糖質新生（Gluconeogenesis）。

所以你根本不需要靠吃糖來維持生命。事實上，地球上任何動物細胞都沒有依賴糖分生存的必要性，這表示你可能只是想吃糖，但實際上糖對身體並非必要。

卡路里並非都一樣

營養神話很難消除，就像佛地魔和吸血鬼一樣無法摧毀，尤其是當食品業黑暗勢力花大錢來維持和宣傳時。以下是我盡最大的努力，試著徹底擊敗每一個營養神話，讓你可以「忘記」你原本信以為真的事。

這神話是威爾伯·艾華特留下的唯一遺產。他認為所有的卡路里都相同，都一樣產生相當於四千一百八十四焦耳的能量。從物理學的角度來看，一卡路里就是一卡路里，但那又怎樣呢？

卡路里是多是少與它們在人體內的作用無關，體重增加只與卡路里面積的方式有關。人體獲取卡路里並轉化為化學能的效率非常不均衡。了解這些現象就能知道實際上「熱量並

一、纖維：吃下一把杏仁有一百六十大卡熱量，但身體只吸收了一百三十大卡。剩下的三十大卡無法吸收，那是因為杏仁所含的纖維妨礙了十二指腸（小腸前段）的吸收，到了空腸和迴腸（中、後段腸道）才由裡面的菌叢消化，提供腸

營養神話很難消除，就像佛地魔和吸血鬼一樣無法摧毀，尤其是當食品業黑暗勢力花大錢來維持和宣傳時。

道菌自己使用。你的確吃進了這些卡路里，但身體並沒有吸收這麼多，腸道菌倒是吸收不少。

二、蛋白質：如果要將胺基酸轉化為能量，就要透過肝臟去除胺基轉化為有機酸（例如，天門冬胺酸轉化為草醯乙酸），這要花費兩個ATP，而合成碳水化合物則要一個ATP。這稱為進食產熱（Thermic Effect of Food, TEF）。代謝脂肪需要花2～3%的熱量，碳水化合物約6～8%，蛋白質約25～30%，這表示燃燒蛋白質比燃燒碳水化合物需要花費更多的能量。熱量在消化過程燃燒掉了，也就無法儲存。

三、脂肪：脂肪每克有九大卡熱量。但Omega-3脂肪酸不會被燃燒，而是會被儲存起來，因為大腦中的細胞膜和神經元需要它們。還有，反式脂肪無法燃燒，因為人類沒有裂解反式雙鍵的酶，但它們卻會阻塞動脈危害生命，這問題已無關熱量。總之，兩種都無法燃燒，但一種能救命、另一種會害人。

四、糖：食品中添加的糖類，成分是由葡萄糖和果糖等比組成。兩者熱量相同，但在肝臟中的代謝方式不同，在大腦中的角色也不一樣。身體所有組織都能代謝葡萄糖，只有20%最後會進入肝臟，即便如此，胰島素也會使肝臟將葡萄糖轉化為肝糖。

另一方面，果糖只能在肝臟代謝，所以整個負荷量都會由肝臟來承擔，胰島素起不了作用，粒線體不堪重負，多餘的熱量都會轉化為肝脂肪，引

發胰島素抵抗。再從另一個角度看，果糖的糖化速度比葡萄糖快七倍，無法停止飢餓素（Ghrelin）分泌，而且果糖會讓人上癮。

五、脂肪堆積部位不同：問題不在於身體是否堆積熱量，而是堆在什麼部位。人體有三個部位可能堆積脂肪，但不同部位對代謝性疾病的風險不同：一、皮下（臀部）脂肪：超過十公斤左右才會影響健康。二、內臟（腹部）脂肪：大約二、五公斤就會產生健康問題。三、肝臟脂肪：一百五十克就可能導致健康惡化。添加糖所產生的熱量，幾乎都會被轉化為肝



▲本書揭露食品業透過推銷富含糖分的超加工食品，如何破壞現代人身心，助長了各式成癮問題和憂鬱症等身心疾病的流行。（網路截圖）

脂肪儲存。如果卡路里都一樣，那麼熱量儲存在什麼部位根本無關緊要不是嗎？但事實並非如此，保護肝臟是首要任務。

代謝症候群疾病

含糖飲料對至少能造成三種代謝症候群疾病：第二型糖尿病、心臟病和脂肪肝，另外當然還有齲齒。那麼，對於那些愛吃甜食的人來說，無熱量的人工甜味劑如何呢？

甜菊糖（Stevia）、三氯蔗糖（Sucralose）、阿斯巴甜（Aspartame）、安賽蜜（Acesulfame-K）、阿洛酮糖（Allulose）、木糖醇（Xylitol）、赤藻糖醇（Erythritol）等等相關產品，看來是合理的替代品，因為零熱量，所以不會引起心臟病，

無糖飲料會變瘦？

美國人因為怕胖逐漸改喝無糖飲料，截至2010年，美國可口可樂營業額有42%都是來自無糖配方。一般民眾與糖類相關的消費有33%花在飲料上，可是現在賣出去的飲料有42%是無糖配方。所以邏輯上來說，總有哪個地方的人會因此變瘦，沒錯吧？

不幸的是，甜味劑也與代謝症候群有關，研究發現把糖換成甜味劑，並沒有減肥效果。糖類會導致代謝症候群這點已有數據證實，而代糖的部分，目前只能說與代謝症候群相關。

到底是代糖引發代謝症候群，還是有代謝症候群的人偏好無糖飲料？我想真正的問題仍是代糖是否真的能減少熱量

卡路里是多是少與它們在人體內的作用無關，體重增加只與卡路里儲存的方式有關，人體獲取卡路里並轉化為化學能的效率非常不均衡。

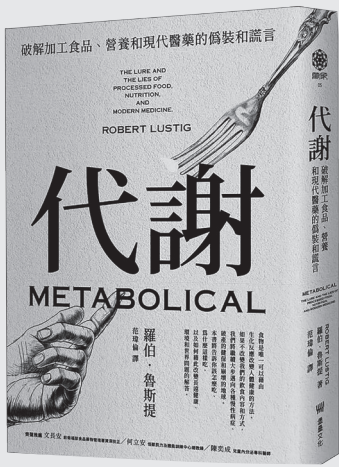
攝取、避免體脂肪堆積與代謝疾病。（字欽／輯）

《代謝：破解加工食品、營養和現代醫藥的偽裝和謊言》簡介

隨著民眾的代謝問題日益嚴重，致力對抗全球性之糖、加工食品和科技成癮的醫界權威——羅伯·魯斯提教授及其研究團隊，不遺餘力親上火線，在全球重要論壇、媒體極力呼籲，並與各界專家學者展開激烈辯論。

魯斯提教授揭露了當前飲食相關疾病大流行背後的錯誤觀念和迷思，以及食品業透過推銷富含糖分的超加工食品，如何破壞了現代人的

身心，助長了當今各式成癮問題和憂鬱症等身心疾病的流行。唯有透過攝取真正的食物，方可戰勝糖、超加工食品、肥胖和疾病對健康的戕害。



作者：羅伯·魯斯提
出版社：堡壘文化
出版日期：2024/06/19

· 下週書訊 ·

醒報編輯部／輯

《巴勒斯坦的11個生命：戰火下的真實生命故事》

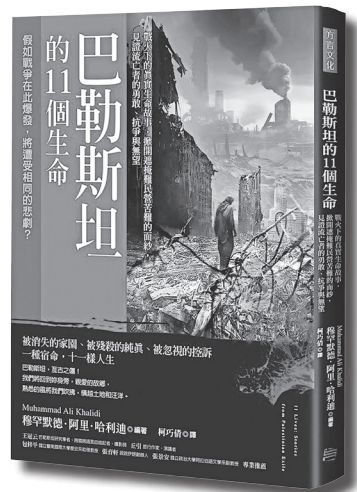
作者：穆罕默德·阿里·哈利迪

出版社：方言文化

本書起源於黎巴嫩巴勒斯坦研究中心所辦的一場創意寫作工作坊，主題為「以自傳體散文書寫巴勒斯坦流亡經驗」，公開徵文選出了十一位參與者，最終將他們的成果集結成冊。他們不僅僅是新聞畫面中一閃而過的背景、聯合國統計資料上概化的數字，而是有著獨特生命故事的人。

故事的主題多元，篇篇訴說著形形色色的人生——有對童年的追憶，也有對自身的反思，還有對戰爭逃亡的重現——旨在撕開國際報導

中「恐怖分子」的偏頗形象，揭露巴勒斯坦老百姓的真實聲音，將主流媒體忽視的面貌毫不保留地呈現在大眾眼前。



《低調創業：任何一個平凡人，都可以在幫助別人的過程中，找到自己的商業價值》

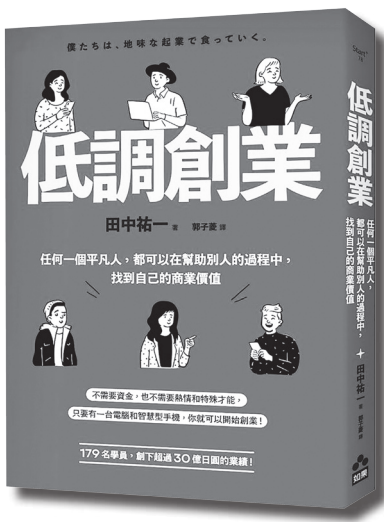
作者：田中祐一

出版社：如果出版社

你想像中的創業者，都要擁有卓越的技術、超凡的創意、過人的才能，以及大筆資金？這些都是對創業的錯誤想像。低調創業能讓任何一個普通人，找到適合自己的創業模式。

擁有絕對的熱情、靠做喜歡的事情賺錢，或是投資大筆金錢大張旗鼓開店，相較於這些一般人想像中的「華麗創業」，「低調創業」是最樸實最簡單的創業模式。只要運用你在職場上本來就會的技能，以協助他人為目

標，就可以在完全沒有資金的情況下，開展屬於你的事業。





小花籃 2000 元
1965 北二工同學會 敬賀



小花籃 2000 元
嚴震生、夏麗芳 敬賀



小花籃 2000 元
郭玉植牧師 敬賀



小花籃 2000 元
大湖基督教會 敬賀



小花籃 2000 元
王明達 敬賀



小花籃 2000 元
張逢潔 敬賀



小花籃 2000 元
賴士傑 敬賀



小花籃 2000 元
陳錦生 敬賀



小花籃 2000 元
國藝會 林淇濤董事長 敬賀



小花籃 2000 元
財團法人董氏基金會 敬賀



小花籃 2000 元
終身義工 陳淑麗 敬賀



小花籃 2000 元
鄭梅芳 敬賀



小花籃 2000 元
黃國師、林鶴如 敬賀



小花籃 2000 元
新活力自立生活協會 敬賀



小花籃 2000 元
桃園市政府新聞處處長 羅楚東 敬賀



小花籃 2000 元
TVBS 信望愛永續 基金會執行長 阮淑祥 敬賀



大花籃 10000 元
社團法人中國國民黨 敬賀



大花籃 10000 元
中國信託資融股份有限公司 郭宏榮總經理 敬賀

賀台灣醒報 16 周年慶

感謝所有捐贈廣告花籃支持台灣醒報的朋友們！

台灣醒報全體同仁 敬上



大花籃 10000 元
社團法人新北市基督教晨曦會 敬賀



大花籃 10000 元
王建煊 敬賀



中花籃 5000 元
社團法人圓愛全人關懷協會 敬賀



中花籃 5000 元
大州數位服務股份有限公司 李述忠董事長 敬賀



小花籃 2000 元
朱全斌 敬賀



大花籃 10000 元
中華民國婦女聯合會 主任委員 雷倩 敬賀



中花籃 5000 元
胡為真 敬賀



中花籃 5000 元
台灣網路認證股份有限公司 李榮琳董事長 敬賀



中花籃 5000 元
財團法人中央廣播電臺 賴秀如董事長、張瑞昌總臺長 沈聰榮副總臺長 敬賀



大花籃 10000 元
孫震 敬賀



中花籃 5000 元
財團法人新北市遠東福音會 敬賀



中花籃 5000 元
恩典法律事務所 蘇家宏 敬賀



中花籃 5000 元
英殷國際有限公司 敬賀



大花籃 10000 元
邱垂銘、和光惠 敬賀



中花籃 5000 元
花蓮縣政府觀光處處長 余明勳 敬賀



中花籃 5000 元
王成勉、李宜涯 敬賀



中花籃 5000 元
龐姊妹 敬賀



大花籃 10000 元
劉伯恩 敬賀



中花籃 5000 元
華城印刷公司 敬賀



中花籃 5000 元
主知名 牧師 敬賀



中花籃 5000 元
一位愛主姊妹 敬賀



大花籃 10000 元
金翼銓驗車廠 謝聰明 敬賀