



台日韓官方結盟？民間較可能

新品種稻米 含糖少助防糖尿病

糧食損失與浪費問題 亟須面對



關心今日普世

新聞媒體的使命，是把世界帶到讀者眼前，讓大家「開卷有益」。讀者每天若能讀到一、兩篇文章很溫馨、長見識，就已經不虛此讀了。要是每天都能看到一份乾淨清爽、不廢話、建設性報導的報紙，更是有福呢。

▼ 前副總統呂秀蓮 26 日倡議台、日、韓籌組民主同盟，因應中國擴張並確保和平。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



中國破壞東亞秩序 呂秀蓮籲與日韓聯盟

呂秀蓮建議，台、日、韓都是儒家民主高科技國家，台灣應更主動爭取連結，不要都依賴美國。

【本報記者呂翔禾台北報導】「台灣應該與日本、南韓化解恩怨，共組民主國際組織，因應中國崛起！」前副總統呂秀蓮 26 日召開「打造日韓台民主金三角」記者會，呼籲台灣不能只靠西方國家開拓國際參與空間。

淡江教授翁明賢強調，中國透過台海內海化、台灣事務內政化與一中原則國際化動搖國際秩序，我們應有更強力的因應作為。

東亞應有國際組織

呂秀蓮指出，日、韓、台 3 國都同受儒家文化影響，且即使語言不同，均在 20 世紀成為民主法治國家、21 世紀成為高科技前衛國家，雖然過去有殖民等恩怨，但若能從民間推動合作，加強經濟、社會與文化的交流，甚至未來成立類似歐盟、拉美與非洲共同體之類的國際組織，會有更好的合作成果。

「美國、聯合國與 G7 都重視台海和平！」呂秀蓮表示，美國與 G7 都不接受中國的「一中原則」，並具體呼籲國際歡迎台灣加入非國家地位為前提的國際組織，若需國家主權為

身份，就要讓台灣以觀察員身分加入。但同時，總統賴清德又說不與中國簽訂和平協議，並籌組「全社會防衛韧性委員會」，用實力確保和平，看似矛盾但卻深具戰略意義。

提醒賴開放心胸

翁明賢則說，賴清德如此表態，應該是表達和平協議不能為簽而簽，而且和平協議的地位、尊嚴與和平是否能真正存在，還有很多討論的空間。他提醒，中國透過台海內海化、台灣事務內政化與一中原則國際化，破壞和平現狀，在賴清德強調國防、經濟、加強民主國家合作與兩岸關係下，須更主動增加與民主國家合作。

「戰爭已經很靠近台灣了！」呂秀蓮擔心說，全世界一直強調台海和平，代表台海的開戰風險愈來愈高，呼籲賴清德要開放心胸、尊重在野黨，尤其聆聽沒有投

給他人的意見，否則政黨與族群不和諧，兩岸如何和平？她也語重心長地指出，社會不要空耗在特定政治人物的犯罪行為上。

被問到為何要成立此聯盟？呂秀蓮強調，美國前總統川普曾說台灣距離美國那麼遠，為何一直期待美國來救？

因此希望由東亞民主國家優先合作，面對中國、俄羅斯與北韓等社會主義國家擴張，應該放下仇恨籌組民主同盟因應。(相關新聞見 2 版)

師傅質詢徒弟！ 蔡其昌勉陳謙卑

交通部長陳世凱曾擔任立委蔡其昌辦公室助理，蔡其昌在質詢前交代陳世凱要「謙卑傾聽、認真做事」。



▲ 交通部長陳世凱 26 日質詢初體驗，綠委並未多為難，前上司蔡其昌甚至搶先登記第一個質詢。
(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

【本報記者呂翔禾台北報導】

交通部長陳世凱 26 日首次體驗立法院備詢，第一個質詢的就是前上司、民進黨立委蔡其昌！蔡其昌先感嘆兩人 20 年前在立法院奮戰，如今陳已經高升部長。蔡其昌還抽考陳世凱他與民進黨召委魯明哲關心的交通議題，陳世凱都有答出來讓他很欣慰。他也鼓勵陳世凱說，擔任部長要「謙卑傾聽、認真做事」。

抽考立委關心議題

立法院交通委員會 26 日邀請交通部長陳世凱、內政部、警政署、國土管理署等部會，就「行人交通安全改善成效」

進行專題報告，並備質詢；國民黨召委魯明哲特別在質詢前表示，由於交通部長是立法院休會後新任，因此在其他委員會尚未啟動質詢下，還是早早就排定陳世凱前來備詢。

蔡其昌一上台就對陳世凱說，想當初 20 年前陳還與他在立法院打拼，如今已獲得總統賴清德與行政院長卓榮泰的肯定高升部長。

他也說，交通部家大業大，範圍涵蓋陸海空與觀光等領域，在野黨已經開始對陳世凱是否適任有很多質疑，因此他交代陳世凱要「謙卑傾聽、認真做事」，即使非交通本科，專業性也能被外界肯定。

抽考立委關心議題

「你有沒有去交通部轄下各部會，還有交通委員會的立委拜訪？」蔡其昌如此詢問陳世凱，陳世凱表示都有。蔡其昌便隨機抽考魯明哲關心什麼交通議題？陳世凱便表示鐵路地下化與捷運延伸，蔡其昌還直接問魯明哲：「他說的對不對？」魯明哲愣了一下才回：

「對，」也讓現場氣氛稍微輕鬆了一點。不過，蔡其昌隨即追問，近日有東海大學女大生過馬路遭公車輾斃，凸顯台中市在改善道安上相當消極，也比其他，交通部該如何協助改善？陳世凱回應說，成效不好的縣市會公布在網路，25 日也有找台中市到行政院進行道安會報的專案報告，會嚴格監督台中改善交通。

兩鐵儘速設月台門

民進黨立委李昆澤則關心台鐵與高鐵的月台門設置進度，但他多數時間是問台鐵公司董事長杜微與高鐵董事長江耀宗細節與期程問題，質詢時間快到的時候才問陳世凱的態度。陳世凱表示，台鐵落軌事件較多，高鐵若人多時也頗危險，因此會加速督促兩鐵設置月台門，台鐵目前在高雄有試辦，高鐵則會在新竹、板橋優先處理。(相關新聞見 2 版)



李敏穿「以核養綠」T恤向賴總統表態

◆ 獲得今年師鐸獎、一向支持核電的清華大學核子工程所的李敏教授(右) 26 日獲賴清德總統頒發 113 年師鐸獎。

他受訪時說，他特別穿著 2018 年「以核養綠」公投時製作的 T 恤出席盛會是期勉賴清德(左)總統，能明確國家的核能政策。

他說，賴總統的心裡未必是反核的，因為 2018 年「以核養綠」公投通過後，賴曾說：「核能也是一種乾淨的能源」，賴總也曾說過：「非核家園是立法院所訂定，並不是民進黨的意識形態」。加上賴總統最近任命擁核的童子賢為氣候變遷委員會召集人，任命支持核電的李遠哲院長、簡又新署長為委員會顧問，都顯示他已經認知了核能的重要性。(中央社)



社論

氣候目標嚴重落後 調適行動更迫切

聯合國世界氣象組織在本月18日發布了最新版的《團結在科學之中》年度報告，概述了氣候、水文及環境相關科學的最新進展，同時強調氣候變化和災害性天氣的影響正朝更壞的方向演進，對人類福祉及地球生態構成了嚴重威脅，自然科學與社會科學的密切結合對因應氣候變化極為重要。

排放差距大 地表升溫快速

報告指出，全球溫室氣體排放量在2020年新冠疫情後，接連二年增加，2022年達到了574億噸二氧化碳當量的新高值；不論是二氧化碳、甲烷和氧化亞氮在大氣層的濃度也

因此，地表的溫度還會持續

續創新高，顯示全球的減碳工作至今完全沒有進展。依據「巴黎氣候協定」，要將全球升溫控制在 2°C 或 1.5°C （以工業革命時期為基準）以下，2030年的全球溫室氣體排放量必須比2015年的排放量分別減少28%和42%；然而在當前各國的減碳政策下，預計到2030年的溫室氣體排放量還會比2015年提高3%。從最樂觀的角度看，只有在各國有條件的自主減碳和2050年淨零碳排的承諾都完全實現的情況下，地表升溫才會勉強被維持在 2°C ，而將升溫控制在 1.5°C 以內，已經來不及了。

強化人工智慧和觀測技術

該報告也指出了一些正面的發展，特別是人工智慧和機器學習技術都在飛速發展，以及空中觀測儀器的長足進步，使天氣預報的速度更快、成本更低、也更容易產製天氣系統變化的模型；可惜的是，這些新技術還不能應用在與海洋、陸地、冰雪圈、和碳循環等較複

雜的區域，有待科學界繼續努力。

高解析度和高頻率的地球觀測系統對於有效的天氣預報、氣候預測和環境監測至關重要。然而在精確測量關鍵的海洋、大氣、懸浮微粒、水文變化，以及冰雪圈等領域方面，目前的觀測工具仍然存在空間及季節性的差距，需要持續的精進與強化。

更重要的是，所有這些收集的珍貴數據，都是屬於全體人類的公共財，應該進一步提高透明度，統一規格，建立容易取得的數據的平台，制定負責人使用的標準程序，這對推動強有力的全球治理非常重要。

推動跨領域的合作

當前氣候暖化的衝擊日益凶險，面對減少極端天氣的災害和全球性永續發展等極為複雜的挑戰，不能僅靠單一學科的知識來因應，我們需要構築一種跨領域的合作，將科學家、政策制定者、從業人員、和民間社會人士（包括當地社區和原住民部落）等不同利益方彙聚在一起，共同制定適合當地情況的解決方案，創造共贏的局面。

以我們臺灣來說，我們不但需要採取緊急的減碳行動，也需要採取強效的氣候調適行動。以減碳工作而言，政府已經有了「氣候變遷因應法」，

2050年達成碳中和的目標是法定的要求，我們只有盡力而為，沒有退路。

但是考量目前暖化的快速升幅，以及本世紀末會上升到 3°C 的前景，現有的因應策略都遠遠不足。我們對於調適行動的因應目標應該以升溫 3°C 的衝擊為主，不能抱殘守缺，不論任何方面都需要大幅強化。就以不停高漲的海平面而言，在 2°C 及 3°C 暖化幅度的挑戰就完全不同，因應的策略當然也要隨之調整。我們真是需要採取緊迫而積極的行動，一方面降低極端災害的風險，另一方面維持國家的永續發展；這些調適措施需要政府、企業和民眾共同努力，才能有效應對氣候變化帶來的艱鉅挑戰。

台日韓官方結盟？學者：民間較有可能

學者分析，台灣與日、韓都無邦交，連半官方的交流都有點顧忌了，建議仍從民間擴大交流。



▲前副總統呂秀蓮主張台日韓成立民主同盟，學者分析認為可能性仍很低，盼由政府協辦民間活動擴大交流。圖為日韓領袖峰會。(中央社)

【本報記者呂翔禾台北報導】針對前副總統呂秀蓮26日提出「台日韓民主金三角」聯盟的說法，戰略專家廖天威受訪時認為可能性不高，並呼籲政府面對目前國際局勢，應積極提出方案與民間溝通。學者嚴震生受訪時也指出，我國與日本、韓國並無邦交，兩國也不可能冒犯中國與台灣交往，且推動聯盟太耗時，由民間增加交流還比較快。

不能完全靠美國

呂秀蓮在26日的座談會中指出，日、韓、台3國都同受儒家文化影響，且即使語言不同，均在20世紀成為民主法治國家、21世紀成為高科技前衛國家，雖然過去有殖民等恩怨，但若

能從民間推動合作，加強經濟、社會與文化的交流，甚至未來官方也可以成立類似歐盟、拉美與非洲共同體之類的國際組織，會有更好的合作成果。

「川普的話我印象相當深刻！」呂秀蓮強調，美國前總統川普曾說過，台灣距離美國那麼遠，為何一直期待美國來救？因此希望由東亞民主國家優先合作，面對中國、俄羅斯與北韓等社會主義國家擴張，應該放下歷史的仇恨，籌組民主同盟因應。

民間交流仍較可行

政大國關中心兼任研究員嚴震生指出，APEC（亞太經濟合作會議）過去就有民間與企業交流管道，呂秀蓮過去也曾發起「民主太平洋聯盟」，若透過國際非政府組織的交流比較有可能，畢竟我國也尚未與日韓建立邦交，即使連半官方的台灣民主基金會都可能會有顧忌了，更不用說正式成立聯盟。

「目前很難透過政府層級

交流！」但嚴震生肯定呂秀蓮的理念，並建議政府可透過協辦民間活動，作為與日、韓強化交流的方式。

與社會溝通防衛方案

對此，中華亞太安全治理學會研究員廖天威受訪時則分析，成立組織就要看意願、功效與成真的可能性，他認為在日韓面對中國不滿下，意願不高，而且也不確定成立組織後可以發揮怎麼樣的功效，因此成真的機會不高，除非有更大的經貿利益，或是3國更有外交合作的必要。

「但3國在民間早有長年交流！」廖天威說，台灣與日、韓都有長年非官方管道，可如今台海戰爭風險提高，總統賴清德又強調兩岸「互不隸屬」，讓外界認為有增加對立的疑慮。隨著賴清德召開「全社會防衛韧性委員會」，他呼籲政府更要積極提出對台灣安全未來想像的方案，進行更多社會溝通的工作。

行人死傷仍增加

陳世凱：死傷率盼再降7%



▲立法院交通委員會26日邀請交通部長陳世凱（左）就「行人交通安全改善成效暨道路見警率對於道安事故防範效益與警力配置」進行專題報告，並備質詢。（中央社）

世凱強調，希望能藉此增加對長者的宣導。廖先翔繼續問說，陳世凱上任後是否有降低死傷率的目標？陳世凱回答說，交通問題短期難全面改善，目標是2030年降低50%，但廖先翔質疑太過漫長，陳世凱再次回答說，希望年底能降低7%。

路口改善率僅30.6%

萬美玲表示，政府要修法或預算改善行人安全，立法院去年也給足預算，並通過《道路交通安全基本法》等法律，但一年多過去，今年AI事故的死傷率不僅提高，且12歲以下兒童的死亡率甚至創下5年來新高，代表每分鐘有48位行人遭受交通事故，其中更有4位兒童非死即傷，她希望陳世凱將這些數字記在心中。

增加傳媒宣傳長者

廖先翔則質疑，為何投入的資源增加，死傷反而也跟著增加？陳世凱回應說，目前觀察死傷率中，21%是汽車未禮讓行人、19%

圖文選粹

圖文／中央社

古坑氣象站啟用



▲交通部中央氣象署26日舉行古坑氣象站啟用典禮，代表全台1縣市1氣象站拼圖已完成。

▼ 行政院 26 日宣布 5 年投入 19 億，強化醫界抗藥性研究。（網路截圖）



政院 5 年投 19 億 加強抗藥性研究

行政院盼透過計畫建立國家級防治平台，強化人類、動物、食品與環境的抗生素抗藥性監測及分析。

【本報記者呂翔禾台北報導】吃什麼藥才能有效殺菌？行政院將撥 19 億加強研究！行政院會 26 日通過「國家級防疫一體抗生素抗藥性管理行動計畫」，預計 5 年投入近新台幣 19 億元，建立國家級防治平台，精進對人類、動物以及食品與環境的抗生素抗藥性管理、監測及分析，同時加強宣導民眾正確用藥方式。行政院長卓榮泰也要求衛福部要強化用藥宣導。

抗藥性恐財損 3 千億

衛福部 26 日在行政院會報告時指出，據估計全球每年約 500 萬人死亡與抗生素抗藥性感染有關，此威脅若持續惡化，估計全球至 2035 年平均壽命將因此縮短 1.8 年，而至 2050 年經

濟損失可達 GDP 的 2% 至 3.5%，若以 2% 計算，台灣損失將超過 3000 億元。

卓榮泰也請衛福部、農業部及環境部合作，共同推動我國抗生素抗藥性的防治工作，包括建立國人的正確用藥、保存及過期處理的方式與概念。此外，請衛福部向醫界宣導合理抗生素使用，並與環境部向民眾加強宣導如何處理過期藥品之回收，並請環境部進行長期監測，以保障國人安全。

跨部門因應抗藥性

官員指出，聯合國已呼籲各

國須採取「防疫一體」跨部門合作方式，因此衛福部提出「國家級防疫一體抗生素抗藥性管理行動計畫（114-118 年）」，希望強化行政部門農業、醫藥及食品 3 方單位的整合，建立國家級防治平台，精進抗生素抗藥性管理、監測及分析，以減緩相關細菌或病毒增強抗藥性所產生的危害。

此計畫將於明年將先投入 2 億元，盼 5 年內達成人用抗生素用量減 5%、超級細菌 CRAB 感染下降 10% 目標。台灣大學副校長、感染科專家張上淳 24 日在衛福部疾管署例行疫報也曾

指出，聯合國 26 日於紐約召開抗生素抗藥性高階會議，呼籲各國須採取跨部門合作方式因應抗藥性增加，足見其影響深遠。

5 大策略強化研究

疾管署副署長羅一鈞指出，計畫將於明年正式啟動，預計透過「建立和發展國家抗生素管理協調機制」、「確保動物用、人用之抗生素源頭及流向管理」、「提高民眾及醫療專業人員認知」、「優化醫療照護感染預防和控制」、「推動抗生素抗藥性整合性共同監測與風險評估機制」 5 大策略，強化我國抗生素抗藥性防治及提升醫療照護機構感染管制效能。

高血脂難察覺 低密度膽固醇勿超標！

【本報記者呂翔禾台北報導】「高血脂容易造成心血管疾病，健檢抽血一定要注意低密度膽固醇別超標！」健保署長石崇良 26 日於記者會表示，高血脂引發的動脈粥狀硬化疾病（ASCVD）致死率高，且健保資源使用量大。醫師陳文忠強調，多數 ASCVD 病友並未妥善控制血脂量，健檢時須多關注低密度膽固醇，若有血脂過高需積極就醫改善。

健保署與中華民國心臟學會、心臟基金會與血脂及動脈硬化學會等學會 26 日舉行「世界心臟日」記者會。

心血管疾病應多回診

石崇良指出，國人十大死因統計報告中，心臟疾病與腦血管疾病分居第二與第四名，且成長幅度顯著，2023 年死亡人數共計 35795 人，較 10 年前成



▲ 健保署長石崇良（中）26 日在記者會表示，健保署今年首度與 9 個相關醫學會聯合推出高血脂防治計畫與治療指引，包含風險分級、追蹤個案與適當選擇藥物控制疾病，未來健保給付將以治療指引為給付標準，年底試辦，預計 114 年起擴大推動論值計酬方案。（中央社）

長 9-32%；其中，動脈粥狀硬化心血管疾病（ASCVD）每年醫療支出 453 億點，其中缺血性心臟病 62.2 萬人、腦血管疾病 45.9 萬人，健保資源使用量大。「但病友因低密度膽固醇引發心血管疾病，1 年內治療降低血脂的比例不到 4 成！」心

臟基金會執行長陳文鍾補充，ASCVD 致命風險高，其中以急性冠狀動脈疾病、周邊動脈疾病與中風最要命，出院後一年累積死亡率逼近 2 成，但多數非高風險 ASCVD 病人未能落實每 3 個月回診追蹤的建議。

積極檢測血脂量

陳文鍾說，半年內檢測一次低密度膽固醇的病人更僅有 5 成；近 5 成病人住院期間未接受降血脂藥物，低密度膽固醇控制差，有改善空間。因此，健保署邀集國內九大醫學會，針對不同風險者規劃 ASCVD 疾病預防及血脂照護模式，並且首度制訂和公佈「台灣血脂管理臨床路徑共識」。

血脂及動脈硬化學會秘書長劉秉彥比喻說，血管就像水管，會因身體持續產生的廢棄物長期累積，有隨時爆裂的風險。因此「非常高風險」患者須控制讓低密度膽固醇低於 70 mg/dL、「極高度風險」患者控制讓低密度膽固醇小於 55 mg/dL，但血脂無法在家自行追蹤檢測，建議病友遵循「要回診、要治療、要追蹤、要改變」 4 原則以改善血脂過高。

▼ 9 歲霹靂舞世界冠軍 Bboy NANA（前中）26 日在台北舉行跨界首支單曲記者會，搭檔藝人愛紗（前左）唱跳新歌「Turn It Up」，展現舞技。（中央社）



9 歲街舞冠軍出單曲 愛紗要 NANA 用眼放電

【本報記者呂翔禾台北報導】

舞者 NANA 一頭燦爛金髮、身穿白色寬大 T 恤與嘻哈褲，在 26 日的記者會又唱又跳、不時還秀出高難度的 Breaking 地板動作，加上一身紅白運動風的藝人愛紗搭配，讓全場氣氛嗨到最高點！愛紗還說要 NANA 學會善用眼睛跟鏡頭互動，「未來有成為少女殺手的潛力！」

霹靂舞於 2024 年巴黎奧運被列為正式參賽項目，我國也有好手孫震參賽，並闖進 16 強。

9 歲的 NANA 小小年紀已經獲得法國霹靂舞世界大賽冠軍、韓國 BBIC 國際街舞賽事冠軍，他也嘗試跨界挑戰歌壇，於 26 日推出單曲《Turn it UP》。NANA 與愛紗在台上與身穿帥氣黑色衣服的男女伴舞，跳著充滿節奏感的動作，跳完後被問緊不緊張？NANA 很乾脆的回答：「不會！」童言童語也讓現場都會心一笑。

愛紗則笑說，NANA 的台風相當穩定，而且還喜歡講冷笑話，與跳舞時的熱情落差很大，覺得很有趣。她強調，雖然說世界冠軍已經沒啥好教，不過還是有提醒他要多用眼睛跟鏡頭說話，雖然 NANA 一度抱怨「太抽象了，」但下次練舞的眼神就不一樣，讓愛紗大讚是未來的少女殺手。

被問到跳舞還是唱歌難，NANA 笑說唱歌，「舞跳錯還可以『絕招』彌補，」但唱錯歌詞很容易就被發現。不過在他的舞蹈老師貝貝、大目與大隸「逼問」下，NANA 還是靦腆的說「好啦，還是有動作跳錯，」讓大家都笑了出來，但老師們也勉勵他保持謙虛、不要緊張。

圖文選粹

圖文 / 中央社

李洋與父親出席金門酒廠活動



▲ 金門酒廠 26 日舉辦「瓩時金門高粱酒 - 高粱金」上市記者會，以「金牌共飲」為主題，邀請巴黎奧運羽球男雙金牌得主李洋（左）出席，在酒窖導覽時李洋也與父親李峻淯（右）試飲高粱酒。（飲酒過量有礙健康；未成年請勿飲酒；酒後請勿開車）

國巨 AI 高峰論壇 陳泰銘演講



▲ 被動元件大廠國巨集團 26 日下午在台北舉辦 AI 高峰論壇，國巨董事長陳泰銘（中）出席演講，他認為，AI 是不可逆的長期趨勢，世界軟體大廠的 AI 軍備競賽，在未來幾年將有極大的投資及競爭。

▼ 菲律賓研究團隊研發低糖分、高蛋白質的新品種稻米，提供糖尿病患者更健康的飲食選擇。（Photo by Sergei A on Pexels under C.C. License）



菲研發新品種稻米 含糖少有助預防糖尿病

【本報記者莊宇欽綜合報導】糖尿病患者可以放心食用稻米了！菲律賓研究團隊研發一種新品種稻米，不只含有低糖分和高蛋白質的營養基因，甚至能取代白米成為主要糧食。然而，專家強調，即使白米升糖指數很高，但含糖飲料與超加工食品才是糖尿病的主要風險。

研發新品種稻米

《衛報》報導，菲律賓國際稻米研究團隊進行一項十年研究，他們從世界上最長大的水稻基因庫中篩選出380個種子樣本，以確定具有低糖



能夠研發出一種低血糖的糧食作物，對於糖尿病患者及潛在病患來說，將會成為預防發病的更好飲食選擇。

分指數和高蛋白質含量的基因標記，並將這些種子組合成「自交系」（自然狀態下不接受其他植株的花粉），最終研發出對糖尿病更為健康的稻米。

據統計，全球有超過5.37億成年人患有糖尿病，尤其第二型糖尿病最為常見。對於過重、遺傳因素和缺乏運動的患者，若胰臟無法產生足夠的胰島素，會導致血液中留下過多的葡萄糖，便容易造成第二型糖尿病。

國際稻米研究所首席科學

農民發放新品種稻米，該品種與白米相似但顆粒較小，而目前研究團隊已在菲律賓發佈兩個低升糖指數的稻米，分別是IRRI 125和IRRI 147。

事實上，亞太地區佔全球稻米生產和消費量超過九成，而有逾六成的糖尿病患者生活在這些地區。儘管新品種稻米能夠取代升糖指數高的白米，但造成糖尿病仍有其他風險。

北卡羅來納大學營養流行病學家泰利警告，相較於稻米的糖分，含糖飲料和超加工食品才是糖尿病的主要風險。對此，她認為各國政府應對含糖飲料和超加工食品徵稅，並在包裝上強制附上警告標籤，才能真正有效預防糖尿病。

糖尿病的主要風險

《WION》報導，國際稻米研究所計劃最快於2025年向亞洲及非洲各國的



普丁更改核武守則 可攻擊非核武國家

【本報記者呂翔禾綜合報導】俄羅斯愈來愈可能用核武器攻擊烏克蘭！俄羅斯總統普丁25日宣布，考慮修改核武使用規範，未來可以攻擊「有核武國」支持的「無核武國」。由於俄烏戰爭持續陷入僵局，烏克蘭希望以西方長程飛彈攻擊俄羅斯，普丁也進一步放寬核武使用因應，讓外界擔心衝突恐更加失控。

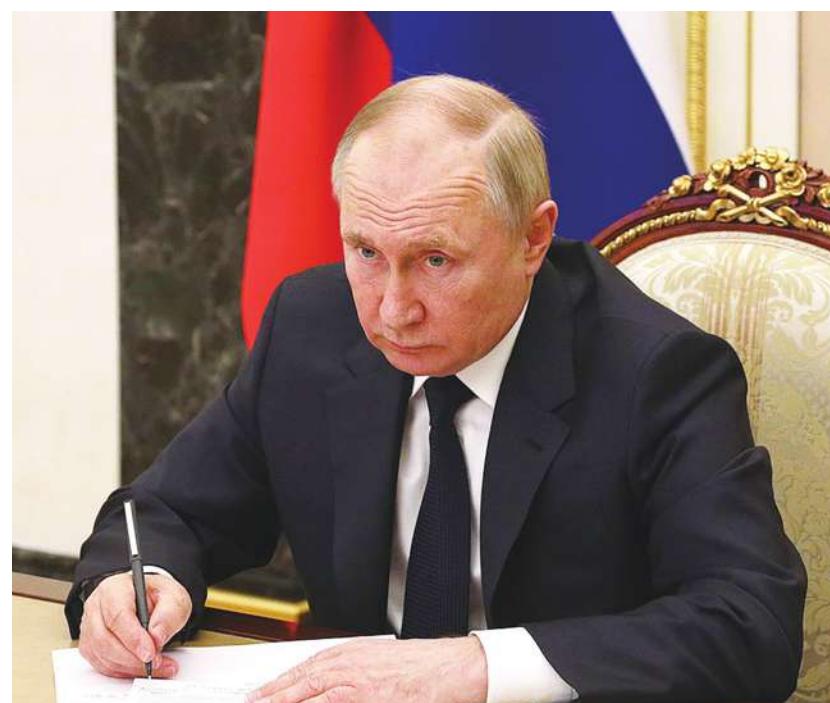
烏也要用飛彈攻俄

根據《英國廣播公司》報導，普丁表示，因應目前局勢，俄羅斯打算變更核武的使用前提為，若未來非核武國在核武國支持下，發動聯合攻擊，俄羅斯考慮將以核武反制。此話明顯就是針對有美國、英國、法國等國援助的烏克蘭。

《英廣》分析，烏克蘭近日希望西方讓烏軍用援助的長距

離武器攻擊俄羅斯領土，俄羅斯因此提出反制作為。

烏克蘭總統澤倫斯基也將訪問美國，並與美國總統拜登碰面，試圖說服他給烏克蘭更多軍援與更多武器使用授權。



▲ 普丁26日警告，未來不排除對受到「核武國」幫助的「非核武國」動用核武，引發外界擔心局勢升溫。（Wikimedia Commons）

普丁愈來愈想用核武

但普丁25日指出，若莫斯科遭到西方長程飛彈攻擊，仍不排除使用核武。雖然冷戰期間，美國與蘇聯（俄羅斯前身）都積極發展核武，以保證「互相毀滅」，但隨著科技進步，小型的戰術性核武也成為核武國家對周圍進行威嚇的選項，普丁6月就曾指出，歐洲的核武預警系統並不發達，他也很不滿歐洲國家支持烏克蘭。

《衛報》提到，俄羅斯的外交智庫也有許多鷹派呼籲普丁使用核武威嚇西方，雙方對彼此的施壓力道近來逐漸增加，但在外交談判上仍持續卡關，令國際相當擔憂。澤倫斯基與普丁都曾提出停戰條件，普丁甚至希望中國、巴西與印度協助調停，但因普丁無法接受部隊撤出烏克蘭，目前外交談判仍卡關。

星高層：亞洲擁多元種族 要避免優越感

【本報記者游清淵綜合報導】「亞洲在歷史文化、治理體系方面相當多元，應尊重和善用各國多樣性，避免過於武斷地認為某種體系優於另一種。」面對世界地緣挑戰，新加坡副總理王瑞杰表示，全球挑戰應以全球對策同心應對。

合作處理氣候變遷

根據新加坡副總理王瑞杰25日出席亞洲展望論壇時表示，面對全球挑戰，應以全球對策予以應對，團結世界，透過合作處理氣候變遷、疫情管理和永續發展等共同議題至關重要。

談及亞洲區域動態，王瑞杰指出，亞洲國家在地理位置相近，在歷史、文化、治理體系方面則相當多元，彼此聚首討論議題對策時，也應尊重和善用各國在文化、做法和體系等方面的多樣性，避免過於武斷地認為某種體系優於另一種。

行得通才是好體系

他也引述新加坡建國總理李

光耀的話，「最終一個體系是好或不好，關鍵在於它是否行得通」。

「當亞洲區域開始發展的時候，新加坡就開始著手區域化策略，成為亞洲四小龍之一」，王瑞杰表示，亞洲區域的發展對世界經濟成長的貢獻顯著，百萬人口擺脫貧困，特別是中國和部分亞洲地區。

推動自由貿易

他指出，不過，現今世界各國所處環境已有變化，不能固守舊的競爭優勢，或不讓其他人發展，而應在發展過程中，思考其他經濟體是如何從中受益，自己又有什麼獨特之道可維持生計，這也是要向每個企業傳達的重要訊息。

聚焦全球化經濟議題，王瑞杰提及，在永續發展方面，亞洲應做出自己的貢獻，確保全球化能惠及人民，並採取更以人為本的做法，最好的方法是深化全球經濟合作和貿易關係，雖然短期內預計不會有重大突破，但不能失去動力。



▲ 新加坡副總理王瑞杰說，面對全球挑戰，應團結世界，透過合作處理氣候變遷、疫情管理和永續發展等共同議題至關重要。（本報資料照片）

圖文選粹

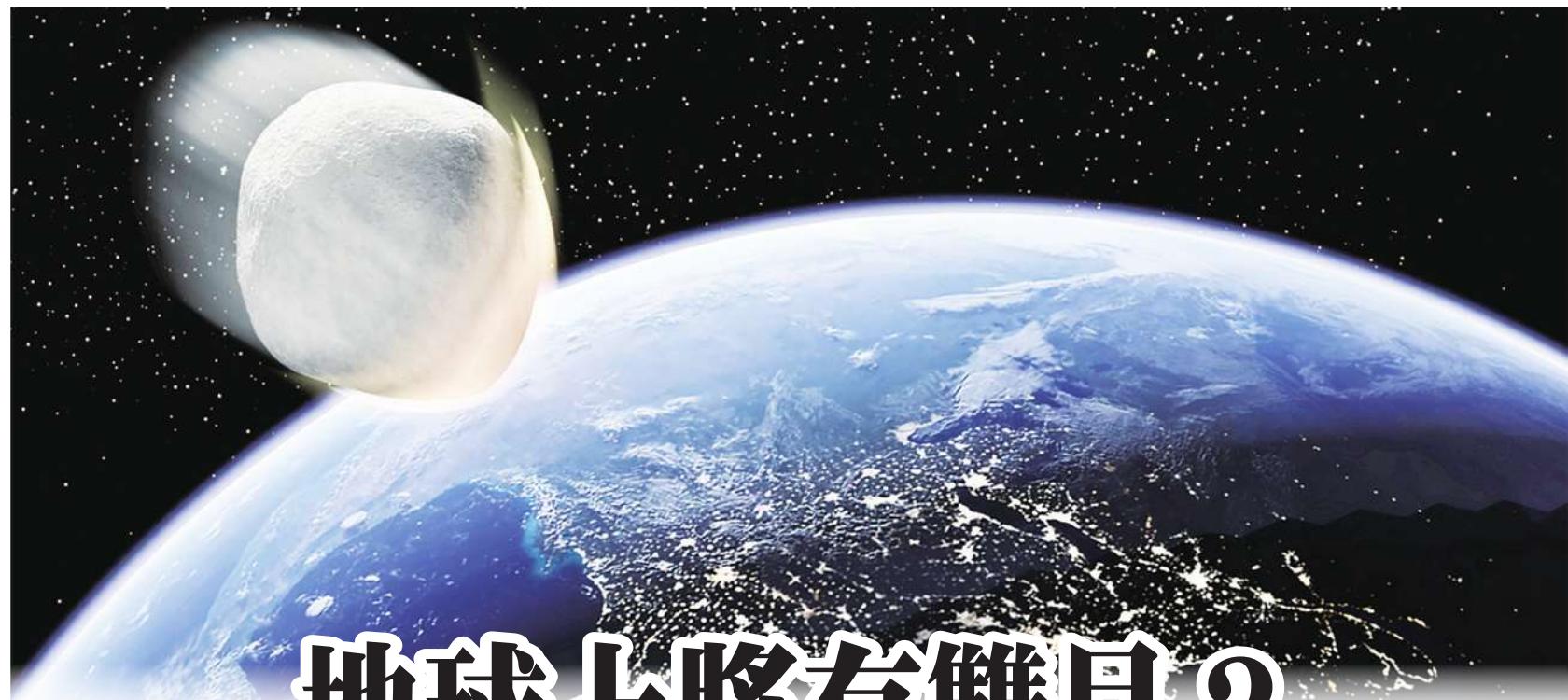
圖文 / 中央社

日紐澳3國軍艦同日通過台海 捍衛航行自由



▲ 日本讀賣新聞稍早報導，日本政府人士透露，日本海上自衛隊的護衛艦「湊號」25日上午從東海一側開始通過台灣海峽，向南航行數十小時，並在當天晚間完成通過台灣海峽。與此同時，澳洲和紐西蘭的海軍艦艇也通過台灣海峽。圖為紐西蘭軍艦奧特亞羅瓦號於25日與澳洲軍艦雪梨號航經台灣海峽。

▼地球將在 29 日迎來短暫的第 2 顆衛星 PT5，它也將於 11 月底脫離地球遠去。(Wikimedia Commons)



地球上將有雙月？ 小行星暫留兩個月

【本報記者呂翔禾綜合報導】彗星沒有撞地球，而是暫時變成地球的第二個衛星！NASA25 日宣布，將有小行星 29 日經過地球時，受到地球引力吸引而繞著地球轉，大約 11 月時才會脫離地球離去。

NASA25 日宣布，將有小行星 29 日經過地球時，受到地球引力吸引而繞著地球轉，大約 11 月時才會脫離地球離去。

宣布將有一顆直徑 10 公尺的小行星 2024 PT5 從 29 日開始繞著地球轉。此小行星於今年 8 月 7 日時首次被 NASA 的「小行星撞擊陸地最終預警系統 (Atlas)」觀測到，並預測它會短暫繞著地球轉，在 11 月 25 日時擺脫地球重力，繼續在未知的宇宙飛翔。

《商業內幕》提到，目前僅有月球



這顆衛星在距離地球 30 萬公里處繞著地球轉，但若有小行星可以時速 3540 公里的「相對低速」靠近地球，便可在距離地球 450 萬公里處繞著地球轉。由於本次繞著地球轉的小行星太小，除非用超高倍率望遠鏡才勉強看到，一般人在光害較小的夜晚用肉眼是看不出來的。

隨時監測太空動向

一般望遠鏡看不到

根據《英國廣播公司》報導，NASA



太空中總會有很多小行星或隕石撞擊地球，有的會墜落地面，全球在 2000 年以後至少有紀錄到 63 次隕石撞擊的現象，但多數在大氣中焚燒殆盡，並化為流星。這也不是第一次有小行星繞著地球轉，1981 年就有小行星 NXI 短暫繞著地球轉，還在 2022 年再次返回地球。

而這顆人類首次發現的 PT5 也有望在 2055 年回到地球。科學家米拉德表示，這顯示地球所在的太陽系仍有很多人類尚未探索到的地方，還有持續監測太空動向的重要性。

西甲豪門巴薩隆納開季狀態不俗，在西甲 6 戰全勝、暫居榜首，但奪冠夢在上一輪賽後出現隱憂，不動門特施泰根在一次防守時與對手碰撞，膝蓋重傷，隨即在檢查後確定動刀，本季報銷。

巴薩的替補守門員是自家青訓出品的佩尼亞，這位 25 歲的守門員曾被送到土超豪強鍛鍊，上賽季回歸巴薩後擔任二號門將，但在少量的出賽內，表現讓人極度失望，讓貴為豪門的巴薩僅拿 10 勝 2 平 5 敗，他 17 場出賽狂丟 33 球，甚至包含聯賽 3：5 輸給黃色潛水艇的慘敗，雖然主帥與體育總監都出面稱讚佩尼亞的職業態度，但眾所皆知，巴薩的冠軍夢不可能仰賴這位二門。

施澤琴尼很快就找到完美的救火人選：前波蘭國門施澤琴尼，這

位 34 歲老將踢完今年歐國盃後，在 8 月 27 日宣布退役，放棄與義甲豪門尤文圖斯最後一年的合約，他發文說過「我心已冷」，但僅僅不到一個月，他就迎來同樣來自歐洲豪門巴薩的橄欖枝，選擇了光速復出，雙方據傳已經簽下一年合約，施澤琴尼會在本週接受巴薩體檢與註冊。

國家隊老友再合作

根據《足球網》報導，施澤琴尼預期需要一點時間訓練，找回頂級賽場的身體強度，至少在下週的聯賽，巴薩還是得仰賴佩尼亞，但施澤琴尼實力還在，應該不會花太久時間回歸。



施澤琴尼接下巴薩的邀請應該也與國家隊同胞萊萬有關，作為巴薩的主力攻擊手，萊萬顯然很了解施澤琴尼的實力（兩人在波蘭隊並肩作戰 71 場），他也有私下致電給老門將、詢問重返賽場的意願，萊萬應該能讓施澤琴尼迅速融入球隊。

施澤琴尼過往戰功彪炳，他替英超強權兵工廠拿下 2 座足總盃冠軍、1 座社區盾盃冠軍，並為義甲豪門尤文出賽 252 場，奪得 3 座義甲冠軍、3 座義大利盃冠軍、2 座意大利超級盃。巴薩球迷普遍在社群平台上歡慶，感謝施澤琴尼的救火、期待他的貢獻。

研習會

根據《英國廣播公司》報導，NASA



引領全球復興的大衛·歐華博士
**主耶穌靠近傷心的人
裏好他們的傷處**
台北場聖會

研習會

2024.9.28(六)

13:50 入場
貴格會海山教會
(新北市板橋區館前東路 96 號 5 樓)

聖靈恩膏特會

2024.9.29(日)

13:50 入場
陽明大學
活動中心禮堂
(台北市北投區立農街二段 155 號)

報名連結



事工會所辦聚會，完全免費，不收取報名費及奉獻外，主的先知大衛·歐華博士凡機票、飯店、餐飲等費用皆由自己支付。

足球版即刻救援

波蘭國門退役復出救巴薩

【本報記者宋秉謙綜合報導】光速退役又復出！西甲豪門巴薩的先發守門員特施泰根日前受重傷，本季幾乎報銷，考慮到替補守門員佩尼亞實力嚴重不足，巴薩積極聯繫剛退役不到一個月的前波蘭國門施澤琴尼，這位 34 歲的老門將確定以自由身加盟、救火。施澤琴尼曾效力過兵工廠、羅馬、尤文圖斯等豪強，歐國盃後宣布退役，這次救火與巴薩主將、波蘭同胞萊萬也有關。

巴薩陷門將荒

西甲豪門巴薩隆納開季狀態不俗，在西甲 6 戰全勝、暫居榜首，但奪冠夢在上一輪賽後出現隱憂，不動門特施泰根在一次防守時與對手碰撞，膝蓋重傷，隨即在檢查後確定動刀，本季報銷。

巴薩的替補守門員是自家青訓出品的佩尼亞，這位 25 歲的守門員曾被送到土超豪強鍛鍊，上賽季回歸巴薩後擔任二號門將，但在少量的出賽內，表現讓人極度失望，讓貴為豪門的巴薩僅拿 10 勝 2 平 5 敗，他 17 場出賽狂丟 33 球，甚至包含聯賽 3：5 輸給黃色潛水艇的慘敗，雖然主帥與體育總監都出面稱讚佩尼亞的職業態度，但眾所皆知，巴薩的冠軍夢不可能仰賴這位二門。

施澤琴尼過往戰功彪炳，他替英超強權兵工廠拿下 2 座足總盃冠軍、1 座社區盾盃冠軍，並為義甲豪門尤文出賽 252 場，奪得 3 座義甲冠軍、3 座義大利盃冠軍、2 座意大利超級盃。巴薩球迷普遍在社群平台上歡慶，感謝施澤琴尼的救火、期待他的貢獻。

**主耶穌靠近傷心的人
裏好他們的傷處**

主講人/大衛·歐華博士



台灣悔改聖潔事工會理事長溫梅桂牧師，於 2023 至 2024 年連續兩年受邀參與由大衛·歐華博士在肯亞舉行的盛大的國際牧者聖會，與會者來自各國政要及基督徒，場面既神聖莊嚴又熱烈感人，溫梅桂牧師關懷台灣教會及百姓的需要，籌辦世界巡迴台灣區的佈道大會，藉由大衛·歐華博士的全球事工及隨團媒體於活動現場轉播，穿透力讓世界上億觀眾看到台灣的大愛及和平、經濟的繁榮，效益無遠弗屆，其直接、間接影響力遠勝國際奧林匹克運動會，將為台灣於國際正面形象大大加分。

2024 台灣巡迴場

9 / 27 加場

海山貴格會

12:30 開始

聚會流程表

13:50 入場
14:15 台灣敬拜團
15:00 溫梅桂牧師致詞與禱告
15:05 政府官員致詞
15:10 貴賓致詞
15:15 貴賓/牧者介紹
15:20 事工會敬拜團
15:30 大衛歐華博士講道
21:30 祝禱



報名連結

事工會所辦聚會，完全免費，不收取報名費及奉獻外，主的先知大衛·歐華博士凡機票、飯店、餐飲等費用皆由自己支付。

▼ 糧食損失與食物浪費每年所產生的溫室氣體排放佔全球總放量的 8%，係世界第三大溫室氣體排放來源。(本報資料照片)



糧食損失與浪費問題亟須面對！

■ 徐世勳

(台灣產業關聯學會名譽理事長、台大農經系前系主任兼所長)

減少糧食損失與食物浪費是「無悔策略」，人人有責。

現在不做，以後會後悔。

再過幾天，9月29日就是國際糧食損失與食物浪費問題宣傳日，是聯合國大會於2019年為加強世界各國重視日益嚴重的糧食損失與食物浪費問題所訂的日子。

根據「聯合國糧農組織」(FAO)的估算，供應全球人口消費的食物中，每年約有13億噸可供食用部份從採收後到消費的過程中遭受損失與浪費，大約占糧食總消費量的三分之一。

糧食浪費不利減碳

另外，就氣候變遷的衝擊影響而言，糧食損失與食物浪費每年所產生的溫室氣體排放佔全球總放量的8%，係世界第三大溫室氣體排放來源。

所以減少糧食損失與食物浪費除帶來提昇糧食安全的第一個紅利外，還可以帶來減緩氣候變遷的第二個紅利。

2022年，在第27屆締約國大會(COP27)正式啟動「123

承諾」的連署，加速推動降低糧損與食物浪費措施，以確保2030年能達到聯合國永續發展12.3之目標。依據「123承諾」的內容，各國政府與私部門均需承諾將減少糧食損失與食物浪費納入對抗氣候變遷的行動方案中。

亞太區另謀方法

至於具體指標可基於各經濟體之社會、經濟、文化情況而定，並在2025年回顧執行狀況。

今(2024)年8月由秘魯主辦的APEC第9屆糧食安全部長會議進一步通過《亞太地區預防與減少糧食損失與實物浪費的原則》，體認「不存在一體適用的解決方案」(no one-size-fits-all solution)的共識下，採用整體的、系統的和包容的方法，支持會員經濟體單獨和集體努力落實和實現《APEC 2030年糧食安全路徑圖》及其實施中所認可的目標計劃，特別是行動方案17(e)。

全力減少食物浪費

《亞太地區預防與減少糧食損失與實物浪費的原則》包括下列七項原則：(1) 強化體制架構；(2) 促進公私夥伴關係以及與其他相關利害關係人的協調；(3) 促進研究、創新、技術和數位化；(4) 促進能力建構、認知和教育；(5) 改善資料收集和知識管理；(6) 創造有利環境來促進實體基礎設施投資；(7) 促進糧食救援和捐贈。

減少糧損與食物浪費不僅是政府的責任，亦必須靠上游的農民、中游的加工與供應鏈業者、以及下游的餐飲業與消費者的積極配合，透過公私部門夥伴關係以及企業社會責任之宣導，積極投入技術研發與推動全民教育。

減少糧食損失與食物浪費是「無悔策略」，人人有責。現在不做，以後會後悔。值此國際糧食損失與食物浪費問題宣傳日，讓我們一起來重視糧食損失與食物浪費問題，並付諸行動。

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！

每天上午給上帝10分鐘，祂給你全世界

每日甘泉



每周一至周五上午七點首播
歡迎收看每天10分鐘的靈修節目

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，醒報就在臉書上開闢「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，臺灣醒報製作。
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。



別再看 BMI 腰圍測量更重要



▲ 最新「身體圓潤指數」(BRI · body roundness index)加入腰圍，測量身體圓度，能更精準預測肥胖風險。(網路截圖)

■ 劉伯恩
(減肥名醫)

別再用BMI來做為肥胖評估依據，但最新「身體圓潤指數」(BRI · body roundness index)加入了腰圍測量，能更準確地預測肥胖及相關健康風險。民眾只要有身高、體重與腰圍就能測量BRI指數，數字介於1到15之間，BRI大於6.9與BRI指數低於3.41的死亡風險都高於BRI介於中位數(4.5到5.5)的民眾。

BMI不夠精準

過去醫界都以「身體質量指數」(BMI，體重除以身高的平方)作為評估肥胖的標準，更是醫師用藥的參考數據。但BMI做為常見的健康標準，卻無法精準檢測肌肉與脂肪分布，存在不夠準確的弊病，像是許多運動員肌肉量多、體重較重，BMI也比一般人高，出現「偽陽性」的肥胖。

近期發布於美國期刊《JAMA》的論文提出BRI的概念，以身體圓度作為衡量指標，比過去的BMI更加精準反映民眾肥胖的狀況。

BRI是基於身體形狀的偏心率和脂肪分布等數據建立的模型，輸入身高、體重和腰圍就能計算出結果。

腹部易囤積脂肪

該研究有將近3萬3千人參與，BRI與全因死亡率之間的關聯呈U曲線，與BRI指數介於中位數的人相比，BRI超過6.9或低於3.4的人，死亡風險分別比中位數區間高出49%和25%。

尤其許多高血脂、脂肪肝或胰島素抗耐性等症狀，與身體的腹部脂肪息息相

關。因為腹部空間最大、加上地心引力影響，腹部最容易囤積脂肪，也是身體最容易胖的位置，所以加入腰圍數據，能更有效觀察民眾的健康狀況，學界也可參考將BRI納為公衛評測的標準之一。

研究也發現，從1999年至2018年，美國成年人的BRI有上升的趨勢，推估台灣也已出現類似的狀況。這些BRI質數上升的民眾，初期可能出現運動耐力不足、喘氣、呼吸中止症候群等臨床症狀，進而影響到血氧含量、胰島素抗耐性，甚至還會影響到精液質量，出現不孕症的問題。

推薦四招瘦肚子

從BRI質數出爐，顯見腰圍與腹部脂肪對民眾健康的影響，保持良好的體態就要從瘦肚子開始進行，建議民眾可以採用下列方式：

一、腹式呼吸：腹式呼吸在吸氣時腹部會凸起，吐氣時腹部則會自然下凹，特別著重在橫膈膜的運動，使胸腔的範圍變大，增加身體的含氧量，並強化身體能量代謝的能力，有助於減少腹部脂肪。

二、規律運動：運動的比例建議式無氧運動3成、有氧運動7成，在家也可以進行仰臥起坐、臥室抬腿等動作。

三、調整飲食：特別建議攝取低GI的食物，每日食物應提高膳食纖維與蛋白質的比例。

四、穴道輔助：透過穴道介入，能加速消除腹部脂肪，推薦天樞穴(肚臍旁開3個橫指)、關元穴(肚臍下方4個指幅)與水份穴(肚臍上方約一指寬再多一些)。

找回工作價值的人生課

在人生的每一處岔路，我們往往做出當下看似最合理的選擇，卻反過來成為鎖住自我的枷鎖，加重我們每一次改變的成本。

■ 諾姆·華瑟曼

(現任葉史瓦大學商學院院長)

卡洛琳年近三十，小心翼翼地規劃事業，以求面面俱到，能擁有亮眼的履歷、理想的生涯型態，並在工作上獲得滿足感，也就是大家都希望能獲得的。在即將修完商學院學位的最後幾個月，卡洛琳對於要選擇什麼工作而陷入掙扎。

她一直希望能從事社會企業的工作，最好能幫助特殊需求人士，因為姊姊有自閉症的困

卡洛琳遇到的是全天下人都可能會遇到的事：我們在每一步做出當下合理的決策，卻因此加重改變的成本，讓我們更難逃離現狀。

擾。但是，根據她探聽到的消息，如果想要追隨自己的夢想，就必須花費好幾年才能償還就讀企管碩士時累積的債務和購屋。

因此，她決定投入金融業，這樣不僅能在心智方面帶來挑戰，也有清楚的職涯方向，並且在收入上有所保障，可以付清學貸，還有補償先前為了攻讀碩士而付出的兩年收入。

卡洛琳的幾位朋友也提到，這其實不是非得二選一的情況，她可以先累積工作經驗、準備好應急費用，再投入社會企業相關活動，總有一天可以真的得到想要的一切。

卡洛琳拿出簽約金，和丈夫在波士頓近郊買下一棟維多利亞風格的房屋，這裡鄰近校區，是很好的地段，於是開始面臨高額的房貸。然而，父母告訴她，本來就應該在可負擔範圍內盡可能購買最好的房子，而參加幾位朋友的喬遷聚會，看見朋友做出同樣的選擇後就覺得更自在了。

薪資中的遞延報酬

接著依照預定規劃，她和丈夫有了第一個孩子——伊娃，並且聘請全職保母，讓她得以重回職場，結果育兒費用卻高得驚人，但是如同朋友所說的，只要找到一個行得通的做法，就算花再多錢維持也心甘情願。

卡洛琳薪資中有一大部分是遞延報酬(deferred compensation)，也就是說待得越久，越能慢慢回收。畢竟當公司越來越重視她時，就會想盡辦法讓她留任，或是至少讓她在想離職時會多加考慮。

她工作得越久，領到的支票越多，只不過因為生活開銷大，手邊能花用的收入實際上縮水了。

專注變成一道枷鎖

過了幾年後的現在，卡洛琳對公司抱持的夢想不再，因為工時很長，而且公司謹守層級上的分際，她知道自己要等很久才能獲得更高的職位。平時，卡洛琳很少有機會見到女兒，即使經濟再寬裕，卻不能感受穩定生活帶來的安心或成就感。

卡洛琳很想換工作，卻又擔心自己在同一個產業待久了，無法順利轉換跑道，像是到變化更快速的產業，或是接任更

生活到現在的狀況下，她和丈夫都不想要放棄原本舒適的房子，離開這個社區，而且要維持當前的日常開銷，也不得不仰賴她現有的優渥收入。卡洛琳平常的花費〔以創業術語來說，稱為「資金消耗率」(burn rate)〕，似乎成為她追求自由時難以擺脫的阻礙。

卡洛琳忽然發現到自己如同戴上手銬般被套牢了，加重改變的成本，讓人很難朝著自己嚮往的方向轉換跑道。如同在本章與下一章將會看到的，這些枷鎖有著各種形式，而且往往都是自己造成的。

金錢誘因的束縛

很久以前，卡洛琳做出當下看似合理的決策，甚至達成重大的期望，像是擁有自己的房子，但是後來這些選擇卻箝制住她的決策，比如要支付高額房貸和重金聘請保母。她也發現這些小決策只能紓解一時之需，而且每走一步就離夢想越遠。

換句話說，卡洛琳遇到的是全天下人都可能會遇到的事：我們在每一步做出當下合理的決策，卻因此加重改變的成本，讓我們更難逃離現狀。因為有

金手銬不只存在於金錢方面，也包含社會和情感方面，一項工作的次級層面可能會出其不意地產生限制行為。

此取得職缺的機會較少，而且報酬也會少了很多（在另一個截然不同的產業裡也有同樣結果，就是職業體育界，像是負責三分球射籃的職籃選手，就算在其他方面對球隊有貢獻，薪水還是比全能球員來得低，獲得的人氣也較低）。

某天下午，卡洛琳遇見一位老同學，對方在商學院畢業後就投身非營利組織，在新英格蘭冬季度假村為殘疾學童創辦滑雪學校。聽著這位同學描述對組織的熱忱，卡洛琳不禁感到後悔、哀傷，但也同時受到激勵。

改良版滑雪的構想讓她想到自己和姊姊以前很會騎馬，而且姊姊在接觸馬匹時顯得容光煥發，她是不是也可以教導自閉症孩童騎馬，或從事類似的工作？

追求自由的阻礙

隨著這個想法在心中成形，卡洛琳想到詳細狀況便感到畏懼。因為她對自閉症的了解只有和親人接觸的經驗，在這方面還有許多要學習的地方。那樣一來，她獲得的薪資勢必會減少，還可能要搬家，必須冒險、有所犧牲。

卡洛琳的心裡明白，在一路

者羅林森(M. J. Rawlinson)研究包含近四十歲與四十出頭的澳洲空軍技師，這些人再過幾年就服役滿二十年，可以請領退休金。其中有許多人對工作感到極度不滿，可是身上的金手銬卻讓他們不敢提早退役。

這些故事不只發生在收入過低需要退休金的技師身上，財富金字塔頂端的人也會受到以金錢為誘因的金手銬束縛。

手銬使人無法動彈

紐約大學(New York University)金融教授蘭加拉詹·孫達拉姆(Rangarajan Sundaram)和大衛·耶馬可(David Yermack)研究，觀察一九九六年到二〇〇二年，《財星》(Fortune)五百大企業中的兩百三十七名執行長，他們動輒身價百萬美元，但是通常不會在可取得完整退休金前退休。

這些富有的執行長大概沒想過自己會因為董事會安排的退休金給付時程，而影響自己希望的任期！

原則上來說，他們都是百萬富翁，大可隨心所欲，但是手銬卻讓他們動彈不得。你可能會覺得這種結果只存在金融、軍隊這種重視形式或結構分明的組織，但是其實在創業領域也有同樣的情形，即使創業領域步調快且變化多。

Y Combinator(YC)是一家創業育成機構。

作家藍道·史卓思(Randall Stross)取得YC經營團隊的內部營運和思考流程，他掌握這家機構評估的創辦人觀點：

「如果說創辦公司最恰當的年紀，就是比大學生再稍微年長一些，但是還沒受到房貸、小孩影響的時候，因為那會讓人難以離開行之有年而順利獲利的公司，放棄薪資不錯的傳



▲ 讓您的人生成為一間完美發跡、持續壯大的新創公司。(網路截圖)

統工作。」

社會和情感的手銬

然而，這些手銬不只存在於金錢方面，也包含社會和情感方面。西北大學(Northwestern University)社會學者霍華·貝克(Howard Becker)的研究顯示，一項工作的次級層面可能會出其不意地產生限制行為。

舉例來說，有人可能一開始取得工作是為了高薪，但是後來因為工作的次級層面，而不願意換到薪資更高的職位，這是起初在獲得這個職位時並未預料到的因素，像是和新同事建立友誼，或享受通勤便利的優點。我們在進行決策時，很少會想到這些面向，但是這些面向產生的枷鎖可能會讓我們不願意離職。

(宇欽/輯)

《十年後，你想成為怎樣的自己？

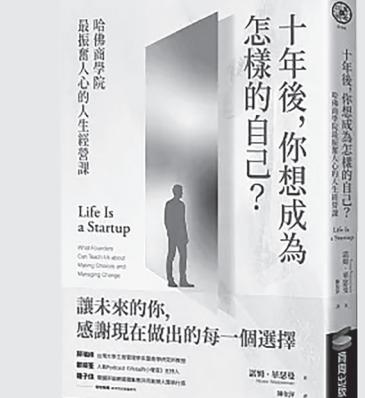
哈佛商學院最振奮人心的人生經營課》簡介

人生就像創業，需要衡量

風險與機會成本，還要克服內心的諸多顧慮，在衡量新的「投資」機會時，我們常常只糾結於失去——失去的金錢、名聲、時間等，如果能放眼於獲得——更多的成長、成就感、關係品質等，就可能規劃更無懈可擊的經營計畫，創造更令人滿意的投資績效，讓人生成為一間完美發跡、持續壯大的新創

公司。

無論你想在職涯上做出更積極的挑戰、在人生安排中跨出不一樣的旅程，或只是苦於沉重的家庭負擔或關係瓶頸，本書都提供了切身且關鍵的建議。



作者：諾姆·華瑟曼

(現任葉史瓦大學商學院院長)

出版社：商周出版

出版日期：2024/06/08

《寓言：當代旅行文學名家珍·莫里斯向生命最真情告白之作》

作者：珍·莫里斯

出版社：馬可孛羅

當作者隱隱感覺到衰老的跡象，於是展開一種新穎的文學嘗試。一開始是寫給她已逝女兒的系列書信，只是這個計畫很快轉變成微散文和鮮明回憶，以壯偉和日常兼具的經驗為中心而展開，寫她與一生伴侶伊莉莎白在世界各地的旅遊，也寫打噴嚏、親吻，和變老。

本書就此誕生，但莫里斯卻決定它只能在其死後出版，不是有所隱瞞，而是想做為一種告別。

本書的多數文章寫於二十一世紀初期，首要反映

的是莫里斯一貫信念：沒有任何事物只如表面所見。事實上，她說，每件事都是寓言。





最幸福的音樂！

■ 蕭旭岑

(前總統府副秘書長、
資深愛樂者)

這世界上最舒服的時刻，就是在夜深時，打開真空管擴大機，用稍小聲的音量，播放1940年代的古老搖擺爵士樂。

限量版珍貴爵士音樂

此刻，我聆聽的是專門限量出版珍貴爵士音樂的傳奇爵士唱片公司「馬賽克唱片」（Mosaic），重新發行「黑白唱片公司」（Black & White）在1940年代出版的爵士樂唱片《Classic Black & White Jazz Sessions》（經典黑白唱片爵士演奏錄音），其中包括許多原以為早已佚失、從未再版的珍品。

這些樂手的演奏功力，絲毫不遜於成名的大師。或許是時代的悲劇，或許是戰亂的飄零，這些「絕世高手」等級的樂手後來被埋沒。

二十七年前，我開始聽爵士樂時，就知道「馬賽克唱片」(Mosaic)是爵士樂迷的寶藏。原以為他們已經停產，沒想到日前上網查詢，發現還有新發行，而且還是重發「黑白唱片公司」的珍貴錄音，立刻下手搶了一套。

說到「黑白唱片公司」(Black & White)，本身也是一項傳奇。公司成立於 1943 年，算是史上最「時機歹歹」的時刻。音樂由室比利·

貝拉 (Billy Vera) 打趣：
「那時候是第二次世界大戰打

► 收藏家商借珍貴黑膠唱片音源，運用現代技術保留最佳音質，同步取得版權重新發行，這些音樂幾乎沒有重見天日的可能。（網路截圖）



▼▼ | 無聲爵士 (Mosaic) | 新發行 | 黑白爵士公話 |
（Black & White）(圖中) 在 1940 年代出版的爵士樂黑
白《Classic Black & White Jazz Sessions》(經典黑白爵士
乐爵士樂錄輯) - 吸引爵士樂迷的瑰寶。（作者提供）

界越豐富的時代，音樂家如何藉由只為了飽餐一頓的演奏，仍能抒發出燦爛美麗的謳歌。那種洋溢著生命力，鮮活的音樂語言，彷彿恨不得昭告全世界的歡樂，飽滿充足的樂音，在這套稀世珍品俯拾皆是。

也是因為那段戰火歲月，音樂家來來去去，「黑白唱片」網羅了一些現在已是名垂千古的爵士樂大師，例如鋼琴手 Art Hodes、Cliff Jackson、Willie “The Lion” Smith 等，管樂大師 Pee Wee Russell、Sidney Beche、Charlie Ventura 等，或者像 Red Rodney、Dizzy Gillespie、Buck Clayton 這樣

小號手 Phil Napoleon、豎笛手 Leonard Centobie 等 1945 紐約現場錄音，曲曲精彩，蝕骨銷魂，特別是演奏起搖擺老曲〈Someday Sweetheart〉，那真是讓人百聽不厭。

這些樂手的演奏功力，絲毫不遜於成名的大師。或許是時代的悲劇，或許是戰亂的飄零，這些「絕世高手」等級的樂手後來被埋沒，原因絕非他們不夠優秀，而是因為太多人世間悲歡離合的無奈，註定只有極少數人能留下名聲，人生就是如此。

這也是我聆聽這套幾乎是被「挖掘」出來的珍貴錄音，所得到最大的感觸與感動。甚至你可以說，這些現在已無人聞問的樂手，卻演奏出彷彿心泡在溫暖的泉裡，鬆弛又甜美，最接近「幸福」兩個字的音樂。

