



北部 24°-32° 陰多雲陣雨

中部 24°-31° 陰短暫陣雨

南部 25°-32° 陰多雲陣雨

東部 24°-30° 陰短暫陣雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一

臺灣醒報

Awakening News Networks

重慶市何懷碩

今日出報 7 大版

中華民國 114 年 07 月 22 日 (二) 農曆六月廿八 (大暑)

每日忠誠喚醒台灣，醒報早起，守望時代



2 藍白籲穩定匯率 影響還要加 10%

4 億噸碳污染 天然氣燃燒量增

5 瘦瘦針治療呼吸中止症候群？

關稅顫抖

美國對我關稅稅率即將公布，外銷廠商皮皮挫。學者說，已經有半數廠商受到影響，立委則認為，10%、25% 與 32% 都是可能的關稅稅率。問題是，不論增加幾%，都是廠商無法吸收的成本，但願政府苦民所苦，也願主伸手，救救產業界。(1版、2版)

▼ 目前外界也不清楚協商過程是否包括非貿易障礙，且未和美國對台關稅遲遲沒有公布？政府談判過程幾乎完全黑箱，讓外界難放心。(網路截圖)



廠商已受關稅影響 稅率 20% 損失將破 3 成

學者管中閔指出，已有 23% 廠商考慮移轉產能，學者林祖嘉批評，政府談判過程黑箱，讓外界很難放心。

【本報記者呂翔禾台北報導】「雖然美國對我關稅稅率尚未確定，但半數廠商已經造成影響，若稅率超過 20%，半數廠商營收恐重創 3 成！」藍營智庫國政基金會與民眾黨政策會 21 日公布民間版關稅衝擊評估報告。學者管中閔指出，已有 23% 廠商考慮移轉產能，政府也要注意中國受到關稅戰的影響；學者林祖嘉批評，政府談判過程完全黑箱，讓外界很難放心。



▲ 國民黨與民眾黨智庫 21 日發布民間版關稅衝擊評估報告，指出目前已經有半數廠商受到關稅戰影響。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

明顯變動，但一旦課徵幅度提高至 20%，超過半數企業預估營收將減少 10% 到 30%，其中更有 26% 恐損失超過 3 成。

傳統產業受創深

報告也指出，規模 50 人以下的小型企業所受衝擊最劇烈，高達 35.8% 預測營收將減少超過 30%。報告指出，這類企業通常資本薄弱、客戶集中、議價能力有限，若遭遇外部貿易壓力，恐難已撐過長期陣痛期。

若面對美國 20% 對等關稅，傳統產業將首波受創，橡膠製品業與其他製造商首當其衝，還有金屬製品、電力設備、塑膠與基本金屬業等加工產業也普遍預期營收下滑。

管中閔建議，政府要穩定匯率，並檢討能源政策、擴大安定就業措施與勞工保障，同時以工研院等單位作為 AI 轉型專

責單位，協助中小企業升級，同時希望建立貿易協助單一窗口，整合資源以協助廠商。他也提醒說，若中國經濟每衰退 1%，我國最高恐衰退 0.39%，且影響恐持續 2 季，但美國經濟衰退 1%，我國經濟衰退約 0.29%，因此關稅戰對中國的影響也要注意。

不清楚政府立場

「立法院也應該要了解談判進度！」林祖嘉強調，這是初步調查，未來還要思考若對等關稅超過 30%，可能帶來的衝擊，還有升值對產業的影響，還有晶片產業可能的衝擊；此外，調整關稅需要立法院同意，目前外界也不清楚協商過程是否包括非貿易障礙，且未和美國對台關稅遲遲沒有公布？政府談判過程幾乎完全黑箱，讓外界難放心。(相關新聞見 2 版)

大罷免藍委若成功 利民法案恐撤回？

若大罷免成功，之前的普發現金 1 萬元、軍人調升待遇、及花蓮分配款 161 億元，可能全數被沒收。

【本報記者呂翔禾台北報導】若大罷免成功，恐無法拿到普發 1 萬、勞工將少 4 天假、警消退休金無法增加、兒虐條款可能被撤回？國民黨籍的台中市長盧秀燕近日在造勢場合表示，若大罷免通過，有關剷剷案的兒虐條款恐被撤回。雖然綠委吳思瑤澄清民進黨支持兒虐條款，但綠營總召柯建銘曾說明年政治環境不同會再調整，引發眾人擔憂。

綠恐撤回藍白法案

盧秀燕 20 日在造勢晚會上表示，剷剷每天活在地獄中，被拔指甲、被虐待致死，國民黨修法虐童可判死，民進黨立委柯建銘等人卻投反對票，一旦罷免成功，法案會被廢棄。另外她也說，2028 無煤中火是可行的，但民進黨反對，「如果讓你無煤中火，綠友賺什麼？他們的神主牌（非核家園）要怎麼處理？」，並強調反惡罷是為了自己的健康與權益。

國民黨立委傅崐萁也在臉書上指出，若大罷免成功，民進黨團幹事長吳思瑤回應說，盧秀燕的說法就是胡扯與造謠，民進黨在修法時是支持虐殺兒童罪可處死刑。她批評說，盧秀燕為了保住台中 3 個國民黨立委不被罷免，確保自己未來參選黨主席，甚至進軍總統大位，因此使用造謠的手段，相當不可



▲ 藍營批評，若大罷免通過，兒虐修法、普發現金 1 萬、警消退休金、4+1 國定假日恐遭撤回，但綠營反駁表示支持兒虐修法。(中央社)



老柯發言啟人疑竇

針對剷剷條款，民進黨團幹事長吳思瑤回應說，盧秀燕的說法就是胡扯與造謠，民進黨在修法時是支持虐殺兒童罪可處死刑。她批評說，盧秀燕為了保住台中 3 個國民黨立委不被罷免，確保自己未來參選黨主席，甚至進軍總統大位，因此使用造謠的手段，相當不可

取。

不過，藍白在國會三讀通過《紀念日及節日實施條例》修正案，新增「4+1」國定假日後，民進黨立法院黨團總召柯建銘曾表示：「明年政治環境、立院政黨比例就不一樣了」，甚至直言：「我不相信明年這些藍、白立委還都存在。」，意有所指未來大罷免之後可能政局變化，還有法案的選擇。

綠盼罷免阻惡法

民進黨另外在臉書發文指出，若大罷免不成功，《衛星廣播電視法》恐讓電視台執政無期限，紅媒中天更容易回到新聞台；《離島建設條例》修法，設置「離島自由貿易區」，開放中國企業、中國勞工，將使大量中國產品輸入台灣「洗產地」。還有中配取得身分證年限從 6 年縮減至 4 年，造成國安漏洞。(相關新聞見 2 版)

大罷免若成功，可能會被撤回的法案

法案名稱	內容	民進黨的說法
兒虐法案	虐殺兒童可處死刑	並沒有不支持兒虐修法。
4+1 國定假日	增加 5 天國定假日	民進黨總召柯建銘語帶保留，暗示可能會調整。
特別條例	普發現金 1 萬元	破壞財政紀律，不遵守《憲法》第 70 條與《預算法》第 91 條等法規。
警消退休權益	增加退休金所得替代率	破壞退撫制度之公平性、衝擊退撫基金財務。

製表：記者呂翔禾/台灣醒報

社論

當極端氣候成為日常 岳能「見災不改」？

最近登陸台灣的丹娜絲颱風，未像往昔那樣從東部入侵，被中央山脈削弱風力，而是直接從嘉義布袋正面登陸，毫無屏障地橫掃雲嘉南平原，造成超過32億元農業損失與通訊系統癱瘓，甚至導致人命無法及時救治的悲劇。

這不僅是天災，更是一場對台灣基礎設施與政策應變能力的考驗。當氣候災難日益頻繁、強度不斷升高，我們不能再將「極端氣候」視為偶發事件，而應視為新常態下的長期挑戰。

嘉義受重創

丹娜絲颱風是中央氣象署自1958年有完整紀錄以來，首度自嘉義登陸的颱風，其所挾帶的17級強風導致台南與嘉義電力設施大規模倒塌，

超過3500支電桿斷裂，全台超過百萬戶停電。這場風災不僅重創能源與交通系統，也讓台南溪北地區的民眾陷入通訊癱瘓的孤島狀態。

災後兩週，台南學甲地區仍無法穩定聯外聯繫，甚至造成一名因救援延誤而喪命的王姓老婦，突顯災害期間基礎設施脆弱與資訊流通的重要性。

農損不計其數

在農業方面，丹娜絲造成的損害尤其慘烈。據農業部統計，文旦柚受害面積超過兩千公頃，損失金額逾兩億元，是受損最嚴重的作物之一。麻豆區的文旦農民形容「損失九成五以上」、「整片果園被掃光」，說的不僅是財產的損失，更是面對極端氣候

毫無招架之力的無奈。養殖漁業亦遭重創，虱目魚與牡蠣池因停電與淹水大量死亡，幾乎使整年心血付諸東流。

這些災情的發生，並非單一事件的偶發性，而是氣候變遷加劇的必然結果。科學研究早已指出，隨著全球暖化持續，海水溫度升高將使颱風更快增強、行徑更難預測，發生在台灣的丹娜絲正是最佳案例。

氣候變遷失控的臨界點

美國近期發生的德州洪災、北卡州颶風、加州野火與連續龍捲風，也都顯示極端氣候正在全球蔓延。令人憂心的是，根據最新研究，人類已將全球溫升推至1.52°C，逼近氣候變遷失控的臨界點，而時間最多只剩三年。

面對這樣的危機，不少國家領導人與公眾依然無動於衷。以美國為例，即使數百人命喪災難，政府仍拒絕面對氣候危機的本質，甚至解僱主責氣候的專家，改以氣候懷疑論者接替。這種否認與拖延的態度，不僅葬送應變機會，也將災難視為天災，而非政策失靈的結果。或許有人會認為，重大災害之後，人民自然會更加支持氣候政策，但事實並不盡然。根據哈佛大學的研究，個人對氣候變遷的態度，往往受到原始信念的深刻影響。

見災仍不改？

即使身歷其境，若本來就不相信氣候變遷者，仍可能將災難歸咎於「命運」、「巧合」或「自然循環」而非人

為暖化。這種認知偏誤，使得災後民意的轉向效應有限，政策推進仍充滿阻力。

那麼我們該如何打破這種「見災不改」的惡性循環？首先是制度與基礎設施的強化。台南因通訊中斷導致死亡的案例，暴露出災時網路與急救系統的重大缺口。

政府應該重新評估在極端氣候條件下，通訊與電力網的韌性，推動「氣候韌性基礎建設」成為政策主軸。其次是強化農業保險與災前預警機制，文旦農損雖達理賠標準，但地方農民普遍缺乏投保習慣，也對保單內容認知不足。

氣候變遷是今天的事

政府應更積極地普及保險教育與制度簡化，讓農民在面對氣候風險時有基本保障。

更重要的是，要讓氣候政策「入腦入心」，必須從教育與地方治理著手。學校教育不該只教氣象現象，更應從生活面、歷史面談災後重建與氣候倫理。

地方政府則應建構更緊密的社區韌性網絡，將民防演練、救援資源與資訊溝通常態化，避免災後「求救無門」的遺憾重演。氣候變遷不是明天的事，而是正在發生的災難現實。台灣作為一個海島國家，首當其衝，沒有空間可供僥倖。丹娜絲颱風留下的不僅是瓦礫與傷痕，更是一面鏡子，照見我們社會在氣候危機面前的準備不足、反應遲緩與制度僵化。我們需要的，不只是事後的悲憫與統計，而是災前的預防與制度性的改變。

時間不站在我們這邊，唯有行動才能挽救未來。台灣，不能再等下一個丹娜絲。

藍白籲穩定匯率 賴士葆：衝擊還要加10%

藍委賴士葆強調，台灣外匯存底高達5800億，應有能力穩定匯率，他認為，10%、25%與32%是可以預估的關稅稅率。



▲ 在民間版關稅政策評估會議上，藍白立委提醒政府注意匯率影響，還有讓國會瞭解談判概況。(左圖)為國民黨立委賴士葆、(右圖)為民眾黨立委黃珊珊。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

【本報記者呂翔禾台北報導】「匯率對我國出口影響大，屆時關稅稅率公布後，影響程度還要加10%！」藍委賴士葆21日在民間版衝擊評估報告記者會時強調，台灣外匯存底高達5800億，應有能力穩定匯率，否則未來中小企業恐難承受關稅衝擊。他認為，10%、25%與32%是可以預估的關稅稅率。

留意匯率附加影響

國民黨與民眾黨21日公布民間版關稅衝擊評估報告。國民黨立委賴士葆表示，目前政府對美關稅的談判態度，只有總統賴清德說的「從零開始」，看起來像「跪著」談判。他強調，美國對新加坡與英國貿易

順差，仍被課徵10%關稅，日本與美國關係這麼好，也被課徵25%，加上台灣原來的32%關稅，可作為可能最終關稅的評估。

「除了關稅以外，匯率對廠商的影響很重要！」賴士葆強調，近來匯率震盪讓廠商的不確定性更多，但台灣明明就有5800億的外匯存底，而每日的外匯交易量約20到30億美元，政府當然有能力穩定匯率，但為何最近暴升10幾%，可能就是配合關稅戰。

賴士葆提醒，關稅問題還可以請進口商負擔部分關稅，但匯率變動是直接衝擊到出口商，若屆時關稅稅率確定，中小企業受到真正的影響可能還要再增加至少10%，因此他希望政府能穩定匯率，強化對美談判。

國會也要瞭解狀況

「民眾需要知道政府犧牲了什麼！」民眾黨立委黃珊珊

指出，對等關稅的結果形同條約，需要立法院同意，但至今政府都不願透露談判進度，也不讓未來要同意條約的國會知道狀況，就算是機密也可以使用秘密會議處理，不要到時候等到新聞有放話出來才知道結果。

黃珊珊表示，如今汽車公會很擔心關稅稅率，且若我國稅率比日本、韓國低，恐面臨競爭力長期下降。

以日本為例，政府不只在談判時清楚表明底線，也設有一頁式網站，讓廠商瞭解談判狀況，並充分表達意見，政府也應該仿效，避免讓廠商陷入高度不確定性。



全台罷團大會師 期捍衛程序正義

【本報記者呂翔禾台北報導】「要透過大罷免，捍衛台灣的程序正義！」罷團21日召開記者會，領銜人之一的曹興誠強調，台灣是重視程序正義的國家，但藍白立委違法案內容都不清楚，已經嚴重破壞我國程序正義。他與多位罷團領袖與公眾人物齊呼「大罷免」、「大成功」、「護民主」、「戰獨裁」，盼中間與知識選民投同意票。

避免藍白破壞程序

除了曹興誠以外，包括丘衛邦將軍、洪三雄董事長、陳玲玉律師、徐柏岳（鷹爸）、閩南狼、廖永來前縣長、李明憲前立委、前國代黃澎孝、前僑務委員陳柏南。

媒體界的矢板明夫、廖筱君、陳雨鑫、陳破空。演藝圈的楊烈、林正盛、馮賢賢、楊斯培、

許維城。還有黃思維律師、卡爾律師、張景源律師等人都到場響應。

「台灣跟中國不同，是重視程序正義的國家！」曹興誠表示，中國的外交部長、國防部長可以不經解釋就被消失，是不遵守程序正義的國家。台灣原本有程序正義，但國民黨與民眾黨主導的立法院破壞了過去一讀、委員審查、公聽會、黨團協商等程序正義，不知道法案內容就以暴力手段強硬通過法案，嚴重破壞程序正義。

暴力立法難代表民意

現場還播放影片，包括民進黨立委沈伯洋等人被藍白立委重摔倒地，國民黨立委徐巧芯、張智倫、王鴻薇與陳玉珍等人疑似動手的影片。最後曹興誠強調，藍白立委以獨裁、暴力的方



▲ 罢團21日號召中間、經濟與知識選民投同意罷免，捍衛程序正義與掃除親共立委。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

式立法，正在摧毀台灣社會穩定與良善的基礎，以徐巧芯為例，動輒要咬人、揍人，而且還是黨的集體行為，已經無法代表民意。

現場罷團也強調，大罷免是光明對黑暗的正義之戰，呼籲全民踴躍參與，守護國家未來，

也呼籲中間、經濟與知識選民出來投下同意罷免，將親共立委掃出國會。現場罷團隨後團聚，高喊「大罷免」、「大成功」、「護民主」、「戰獨裁」等口號，氣勢顯得相當高昂。

圖文選粹

圖文 / 中央社

環境部攜手中職聯盟推動球場淨零



▲ 環境部21日與中華職棒聯盟簽署「愛棒球挺永續」合作備忘錄，由環境部長彭啟明(右)與中職會長蔡其昌(左)共同出席簽署儀式，並邀請資源循環推廣大使李多慧(中)一同見證。

▼ 勞動部 21 日表示，今年受邀出席日本大阪世界博覽會中「2025 世界博覽會安全、健康及福祉全球倡議大會」，並於國際合作論壇中進行專題演講，與各國分享台灣職場暴力預防現況及發展，與推動職場霸凌防治法制的努力及行動實踐。（中央社）



出席大阪世博會論壇 我將分享暴力與性騷防治

【本報記者游清淵綜合報導】勞動部職安署受邀出席日本世博會安全、健康及福祉全球倡議大會，將分享台灣職場暴力及性騷擾防治成果；未來持續關注國際法制發展，做國內職安法及相關法規修正參考。

與國際人士分享經驗

勞動部發布新聞稿表示，今年受邀出席日本大阪世界博覽會中「2025 世界博覽會安全、健康及福祉全球倡議大會（The Global Initiative for Safety, Health and Well-being, GISHW）」，並於國際合作論壇中進行專題演講，與各國分

受邀出席日本世博會安全、健康及福祉全球倡議大會，勞動部職安署將分享台灣職場暴力及性騷擾防治成果。

享台灣職場暴力預防現況及發展，及推動職場霸凌防治法制的努力及行動實踐。

勞動部職業安全衛生署表示，該場論壇主題為「工作場所的心理健康、騷擾和暴力」，與其他 4 名來自美國、澳洲、日本及南非的講座，分別論述各國政策、作法及經驗。台灣則分享職場暴力與性騷擾的防治情形及執行成果，並分析台灣職場霸凌的概況及職業安全衛生法修正草案增訂「職場霸凌防治專章」的修法重點等。

維護職場工作安全

職安署指出，首次於 2025 世博覽會舉辦的 GISHW，旨在建立一個永續發展的社會，以聯合國永續發展目標、國際勞工組織工作基本原則與權利，及國際社會保險協會（ISSA）「零願景（Vision Zero）」的理念，其核心使命是將職場每一工作者的安全、健康及福祉，作為實踐全球共同福祉的關鍵。

職安署說，除主辦國外，全球共有 159 個國家及 9 個國際

組織共襄盛舉，匯集國際組織代表、全球職業安全健康專家、企業領袖、學者與學生參與，共同探討人工智能、氣候變遷對工作場所安全與健康、ESG 及心理健康等職業安全衛生及預防策略等議題。

持續關注國際法制發展

職安署提到，本次世博會由許多具領導地位的國際組織共同支持倡議職場安全、健康與福祉大會，顯示國際上於勞工身心健康議題的重視；勞動部將持續關注國際相關法制的發展，作為未來職安法及相關附屬法規修正參考。

看好下半年台股 近半預測高點逾 24000 點

【本報記者游清淵綜合報導】民眾期許下半年 24000 點！國泰金 21 日發布 7 月國民經濟信心調查，時事題詢問民眾對下半年台股高低點預期，調查顯示，47% 民眾認為今年下半年台股高點高於 2 萬 4000 點，低點則有 52% 民眾認為台股下半年低點在 2 萬點之下。

民眾持樂觀態度

國泰金 21 日發布 7 月國民經濟信心調查，調查顯示，民眾景氣展望樂觀指數持續走揚，大額消費意願再回升。大額消費意願指數上升到 2，耐久財消費意願指數則持平在負 19.6；買房意願小幅下降至負 47.6，賣房意願同步走低到負 29.4。

調查顯示，政策不確定性縮減，國際股市震盪呈現上揚，股市樂觀情緒短期改善，民眾對台股的樂觀指數上揚至 4.9，風險偏好指數轉佳至 5.5。

31% 看好 24000 點



時事題部分，調查詢問民眾對今年下半年台股加權指數高低點的預期。調查顯示，31% 的民眾認為台股下半年高點介於 2 萬 3000 點至 2 萬 4000 點區間，其次 22% 民眾認為高點低於 2 萬 3000 點，僅 14% 民眾預期高點在 2 萬 6000 點以上。整體來看，47% 民眾看好下半年台股高點高於 2 萬 4000 點。

至於低點預期，調查顯示，32% 的民眾認為台股指數下半年

低點將在 1 萬 9000 點下方，其次為 22% 的民眾認為低點落在 2 萬點至 2 萬 1000 點區間，2 成預期低點會介於 1 萬 9000 點到 2 萬點區間。整體而言，52% 民眾認為台股低點在 2 萬點之下。

預估成長率 3.1%

總體經濟部分，主計總處今年 5 月預估台灣 2025 年經濟成長率 3.1%，通貨膨脹率 1.88%。調查顯示，64% 的民眾認為今年

經濟成長率低於 3%，62% 認為今年通貨膨脹率高於 2%。整體而言，民眾對 2025 年的經濟成長預估比主計總處保守，對通膨預期則相對較高。

國泰金指出，調查在 7 月 1 日至 7 日進行，針對國泰人壽官方網站會員及國泰世華銀行客戶發出電子郵件問卷，成功回收共 1 萬 1439 份有效填答問卷。

以房養老增多？

銀行核貸件數年增四成

【本報記者章文綜合報導】足，不一定要靠子女撫養，但房子不好賣，乾脆以房養老？台灣房屋集團趨勢中心觀察銀行辦理商業型不動產逆向抵押貸款，也就是俗稱的以房養老核貸件數，發現去年 Q3 單季件數 240 件，至 Q4 就增至 439 件，核貸件數明顯增加。

2025 年各季也都超過 300 件，今年 Q2 件數較去年同期年增 42%，平均每件的貸款金額，去年最低 478 萬，最高平均 667 萬，今年則都突破 700 萬。

以房養老易核貸

台灣房屋集團趨勢中心執行長張旭嵐表示，銀行承作以房養老業務，不屬於購屋貸款，因此不受銀行法貸款天條 72 之 2 條，讓銀行在打炒房信用管制的約束下，轉推廣其他不受限的業務，也加速以房養老的核款進度。

她表示，以房養老的核貸金額為按月撥款，作為借款人的生活費用所需，對於有房產但現金收入有限的退休族而言，確實是一種讓資產更靈活運用的規劃之一。

張旭嵐指出，現代長者觀念越來越開明，晚年偏向自給自



▲台灣房屋集團趨勢中心觀察銀行辦理商業型不動產逆向抵押貸款，也就是俗稱的以房養老核貸件數有增加趨勢。（網路截圖）

圖文選粹

圖文 / 中央社

渣打銀行台北國際私人理財中心開幕



▲渣打國際商業銀行於 21 日上午舉行國際私人理財中心松高分行開幕儀式。圖為渣打銀行董事長陳銘僑（右 2）與總經理邢保利（左 4）。

台鐵與日本東武鐵道友好 10 週年



▲為慶祝台鐵與日本東武鐵道締結友好協定滿 10 週年，東武鐵道旗下觀光特急「日光詣 SPACIA」車頭（101-1 號）將來台展示。（台鐵提供）

▼ 聽說市面上的瘦瘦針，可以「治療呼吸中止症候群」，是真的嗎？(網路截圖)



劉伯恩跟你
談減重

瘦瘦針可治療 呼吸中止症候群？

低品質的睡眠狀態會造成白天更容易愛睏。

■ 劉伯恩

(資深減重醫師)

最近有一個長期受「睡眠呼吸中止症候群」困擾的病人，興奮地問我：醫師，聽說市面上的瘦瘦針，可以治療「呼吸中止症候群」，是真的嗎？這病人體材算是瘦高型，並沒有過重或肥胖的問題。而且也動過呼吸中止症候群的矯正手術，詳加詢問後，才知道他是從一些網路的流傳中，得到這個訊息！

瘦瘦針有用嗎？

因最近正值夏季，也是減肥的「旺季」，而剛好有一些所謂的「瘦瘦針」也陸續上市。然而翻遍所有的這些藥劑的仿單，並沒有一家的適應症是可以治療「睡眠呼吸中止症候群」的！

倒是有一家有提到：如果要使用其製劑，是可以用於體重控制，做為低熱量飲食及增加體能活動之輔助療法。

而適用對象為成人且初始身

體質量指數 (BMI) 為大於或等於 30，或大於或等於 27 及小於 30，且至少患有一項體重相關共病，如阻塞性睡眠呼吸中止症等。

詳細研究仿單內容：其適症主要是對於過重或肥胖症之病人的治療，但至少有數種慢性疾病中之一種，其中就包括了「阻塞性睡眠呼吸中止」之病症，但不知道為何有些網路內容自行修改成「睡眠呼吸中止」也有效果。

病因非肥胖症引起

分析了這位病人造成其「睡眠呼吸中止症候群」的原因後，我告訴他：這針劑對你可能不會有效。因為你的病因並非肥胖症引起的！

當然肥胖症特別是病態性肥胖症（一般臨床常見的是 BMI > 30），一定是和呼吸中止症候群有正向關係，而造成肥胖型呼吸中止症候群的原因。目前認為是因為肥胖造成脖子的脂肪組織過度堆積在咽喉、舌頭等軟組織上，導致呼吸道變得

狹窄，在睡眠時阻礙了呼吸的順暢。

而防治的方法：除了要做好體重的控制外，也要找出根本原因。而另外常見的打鼾問題也和肥胖症有密切關係，有些臨床統計資料顯示，體重每增加 10%，打鼾的比率就會增加 25% 以上。

留意打鼾病人

而更重要的因果關係就是：在臨牀上打鼾的病人也會導致睡眠質量降低，低品質的睡眠狀態會造成白天更容易愛睏，因此就會需要攝入更多的糖分而致胖，與此同時，身體的疲倦也減慢了新陳代謝的速率。

在這種情況下體重就容易增加，而另一方面，身體內的許多內分泌激素如退黑激素都與睡眠品質有關。

因此建議，如有打鼾或呼吸中止症候群的病人，除了要有適當的有氧運動外，在飲食方面也要避免高油高糖類成分，畢竟飲食的調控會比運動更具體重控制之成效。



▲ 如有打鼾或呼吸中止症候群的病人，除了要有適當的有氧運動外，在飲食方面也要避免高油高糖類成分，畢竟飲食的調控會比運動更具體重控制之成效。(網路截圖)

▼ 「博弈」在我國始終無法合法化。(網路截圖)



談「博弈」賺錢法

若所依靠的，主要是運氣與機率，那就稱為「賭博」。

■ 施壽全

(前馬偕紀念醫院院長)

人性對許多事物，先天就有「增多」與「提高」的欲望。這些事物若是可供自由運用的資源，尤其是「錢」，當然就會成為被爭取的主要目標。不過，「小錢變大錢」有各種方法，若所依靠的，主要是運氣與機率，那就稱為「賭博」。

輸贏易衍生犯罪

「賭博」聽起來有些刺耳，所以有人就以較文雅的「博弈」稱之。但金錢增多的「博弈」過程，絕大多數是只憑對一些數字的猜測，並非腳踏實地的努力，所以就都不是道德或知識上所鼓勵的事。而且，「博弈」勝負的判定，原則往往十分簡單，但所牽涉的金額，卻可能非常龐大或超越當事人的承擔能力，因此輸贏就容易衍

生犯罪問題。

因為上述因素，「博弈」在我國始終無法合法化。雖然有人主張，「愛賭」是人性，不如把它好好地納入管理，一直任令其在地下猖獗，實在不切實際，也可說是掩耳盜鈴。

教化民衆遠離博弈

不過，安置「博弈」是一件兩難的事，台灣地狹人稠，尋找「專區」，幾乎是緣木求魚。而且，據了解，即使有專區納入管理，從業人員出現心理問題的比率也相當高。解決「博弈」的釜底抽薪之計，應該是要教化民眾遠離它。

財富或許來得快，卻去得也快，虛幻無根，傷體害神，能不碰就別碰。

但人性不是道德勸說可以左右的。時不時就會有某處破獲聚賭的新聞出來。麻將、輪盤、梭哈等等，固然上不了檯面，

但樂透與運彩，或許規模與影響較少，但我們無法否認，它們本質上也是「博弈」。大賭博嚴加禁止，小輸贏讓民眾過過癮，也是沒辦法中的辦法。

投資可以不是投機

當然，道德規範唾棄的是「金錢與機率」遊戲的「博弈」，但客觀來說，社會上有許多產業發展，其實也難脫「博弈」框架。對未來的投資，有時有不同面向的考量，評估後若提出何者成功機率較高，就會依此選擇執行，難道不也有「賭一把」的味道在內嗎？

但雖是「賭一把」，若是評估有憑有據，成敗也無可厚非。最不可取是邏輯錯亂，譬如在談某季股市趨勢，不是分析當下各項影響因素，卻拿去年同季的樣態比照辦理，還能講得天花亂墜，投資完全變成投機，極不足取。

萬眾一心 快樂戒菸



多數吸菸者都有過戒菸的念頭，
但擔心失敗或不敢嘗試！
其實吸菸不只是個「壞習慣」，
更是成癮、白癥問題；
戒菸需要支持鼓勵及專業的協助！
立即嘗試戒菸，擺脫菸癮、白癥困擾，
讓自己更健康、更快樂、更自由！

戒菸

戒菸四招

1 深呼吸 15 次
深呼吸深深吸入
再慢慢吐出

3 用力伸懶腰
運動簡單或原地走跳
都可以

2 喝一杯冷水
滋潤喉嚨又可抑制
吸菸慾望

4 刷牙或洗臉
神清氣爽 精神好！

戒菸就贏APP 立即下載

A. 找出最方便的「戒菸門診特約醫療院所」戒菸去…
B. 設定戒菸日，讓系統連續四個天送戒菸小叮嚀！
C. 挑選衛生福利部國民健康署免費戒菸專線 0800-636363



華文戒菸網

-快樂戒菸指引



菸害偵探社

-揭露菸商十大
真面目



董氏基金會成立於民國 73 年，從倡導「人人有權拒吸二手菸」開始，一步一腳印推動台灣菸害防制工作。今面對跨國菸草公司力推新興菸品、吸引年輕人陷入尼古丁成癮的困境，我們特別需要您的支持與捐贈，幫助我們對抗菸商各種行銷。請將電子發票認定捐贈愛心碼「531」，並進一步捐款支持董氏基金會。



股市穩穩才能賺 迎接財富再分配

崩跌的不是市場，而是沒策略的信心，掌握股市底層邏輯，戰勝行情波動、穩中求勝。

■吳家揚

(台大化學研究所、交大經營管理研究所，雙碩士)

最近兩年，各國新聞媒體不斷報導，台灣是個富裕之國。不知道大家有沒有感覺？2024年台灣淨資產上億元的人，根據國銀的統計資料顯示，已經超過1萬人大關。如果你還不是的話，請不要氣餒。我們先達到淨資產100萬美元（或習慣稱3000萬元新台幣），這是世界銀行定義的有錢人門檻。

有錢人的資產分布，前4名是：股票、不動產、保險和定存。本書只討論股票，假設你是投資新手（不管有沒有資產），從開戶、交易，到股價

台積電很強大，也擠入全世界市值前8大，我認為10年內沒對手，股價有機會在2030年前達到1500元，所以現在任何股價都是買入的好時機。

評估等，作一些基本的介紹，讓你對股票有全方位的了解。

護國神山台積電

台灣之所以是富裕之國，主因是護國神山台積電。在台積電帶動著供應鏈廠商「廠房和技術」不斷的大幅投資，也造就公司股價和薪資不斷往上調整，讓科技新貴一部分人先富起來，然後財富外溢到讓更多人受惠，整個國家稅收增加，讓政府可以做更多福國利民的事，讓全世界羨慕不已。

群聚效應也讓設廠附近的不動產價格也大幅飆漲，新城市和新商圈也逐漸形成。在台積電的帶動下，半導體、AI、高科技產業不斷的快速發展，創造驚人的財富。

如果你不想從基本的股票投資了解，不管是忙或無心，

只要開戶後持續買進台積電（或0050／006208），買了就擺著(BUY & HOLD)，持續一段長時間後，一樣有機會變成有錢人。

台積電很強大，也擠入全世界市值前8大，我認為10年內沒對手，股價有機會在2030年前達到1500元，所以現在任何股價都是買入的好時機。

股市賺錢是少數

「80／20法則」就告訴我們，全世界各國長期統計資料顯示，股市中賺錢的人（賺1元也是賺）只有20%，而80%是賠錢的人（賠1元也是賠）。所以長期（10年以上甚至20年以上）能在股市中賺到錢，



▲投資沒有絕對的公式，找到適合自己的投資方法，才是真正長久獲利的關鍵。（網路截圖）

肝的職場，過著悠閒的生活。我的好運氣是因為這幾十年來，不斷地學習專業知識，不斷地向市場大師學習，避開會讓我一次就陣亡畢業的大殺戮戰場。40年以來股票投資有賺有賠，但我在股市中仍活得好好。

在半導體「DRAM慘業」待了十幾年，即使退休後還是會持續關注相關行業的發展。買賣股票要賺錢的祕訣，就是買你懂的行業或公司，不懂就不買，這就是華倫·巴菲特(Warren Edward Buffett)說的「能力範圍內」的股票。

數字背後的意義

這輩子讓我賺到錢的股票，不是半導體股就是高科技股。會賠錢的，就是惡搞自己，亂買不熟的股票，或信用交易和買賣衍生性金融商品。遊戲規則很重要，尤其是對信用交易和衍生性金融商品交易。我以為遊戲規則很簡單，實務上卻不簡單，陷阱非常多，遇到賠錢才會知道痛。

股票或任何投資標的，表面上看到是數字跳動，但底層邏輯是「數學、公式和行為經濟學」，非常複雜，我們也要「看懂數字背後的意義」才行。不要以為心態上隨隨便便、看看技術分析、看看媒體報導或是

股市穩穩才能賺 迎接財富再分配

《股市大崩壞，照樣穩穩賺》簡介

真正的贏家，從不怕市場下跌，只怕自己沒有策略。崩盤不是結束，而是你財富起飛的開始。你不需要完美預測高點與低點，只需要一套穩賺不驚的決策邏輯：從資金配置、標的挑選，到看懂股市訊號與情緒管理。

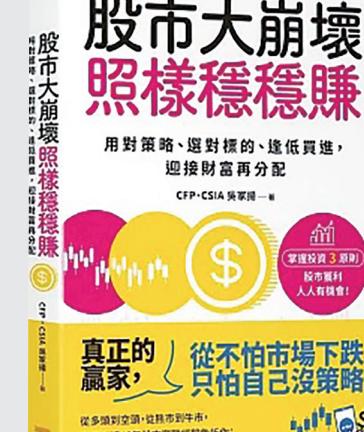
本書從「股票是什麼」談起，實際帶你用手機下單，了解台股常見股類與風險，再進一步掌握融資融券、債券、當沖、承銷申購等實用功能。書中詳盡說明各種分

作者：吳家揚

(台大化學研究所、交大經營管理研究所，雙碩士)

出版社：鏡好讀

出版日期：2025/05/16



他的財富在這波關稅戰爭中不減反增，真是了不起。

再講一次，事實上已經講過很多次了，股市總是大起大落，每隔兩三年就會來一次股災，不管原因為何，這也是「財富重新分配」的好機會。台積電

股價要上1500元之前一定會下跌，甚至跌到750元以下。股災來臨時，就是要有睡得好覺的能力。已經入場的投資人，有錢就持續買進，沒錢就觀望，千萬不要倉皇逃出砍在阿呆谷。

股票進出的原則，就是以自身的財力和預期目標為準，和外在環境無關，外在環境只是催化劑而已，重點還是要回到選股。

4月9日國安基金進場護盤，資金5000億元。依據經驗，跟著國安基金操作，投資績效也不錯。還沒入場的投資新手，透過這本書，你會知道如何「趨吉避凶」選到便宜的好股票。

「看出」績優股的甜蜜價位，就勇敢進場買進。（宇欽／輯）

行情向上時，股神特別多，賺錢數錢到手抽筋；行情向下時，哀號遍野。這就是股市好玩但也無情，賺錢賠錢都快的地方。

大賣壓，可能還會持續跌一陣子。大家都在擔心，套牢、違約、斷頭，日子要怎麼過下去！

行情向上時，股神特別多，賺錢數錢到手抽筋；行情向下時，哀號遍野。這就是股市好玩但也無情，賺錢賠錢都快的地方。回想1990年台股大崩盤時，父母賠光一輩子的積蓄，

他總是會讓人先笑幾個月到2年，然後全世界只剩下他在大笑，其他嘲笑他的人都笑不出来了。去年巴菲特開始大賣股票囤積現金，現在有超過3200億美元(10兆台幣)的現金，可以收購世界上任何一家大公司，像蘋果、微軟或輝達等等。這種神操作，只有他幹得出來，

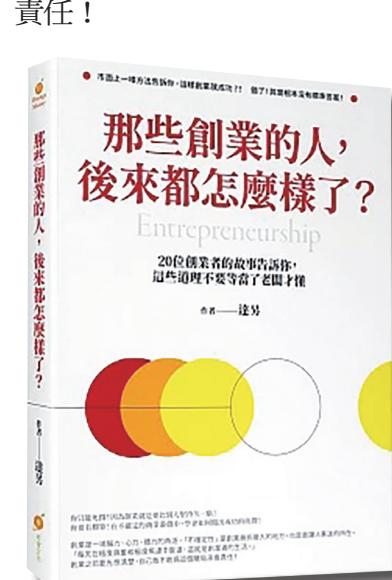
《那些創業的人，後來都怎麼樣了？》

作者：達另

每一個創業者都在全心全意地深耕一片領域，他們的故事其實是在引領我們打開認知邊界，突破思維侷限。

「我們對這個世界理解多少，才能獲得多少。」創業是勇敢者的遊戲，只看你肯為這份勇敢付出多少真心和努力？看你對創業的決心有多大，願意為此付出多少代價？

創業是一場腦力、心力、體力的角逐，「不確定性」是創業最折磨人的地方，也是最讓人著迷的所在。「每天在極度興奮和極度焦慮中



• 书讯 •

《玉春糖：獻給所有想記住的人》

作者：高貞順

出版社：大田

「我一直記得，充滿夏日氣息的那棟房子。」故事從作者的記憶深處悄悄展開。爺爺奶奶住在一座有火車站的小城市，兩人總是緊握雙手，聊著生活中的瑣事，笑聲不斷。某天，爺爺突然被診斷為肺癌末期，最終離開了奶奶。

獨自一人的奶奶，在失去摯愛的悲傷中逐漸失去言語與記憶，只是一遍又一遍地畫著圓圈，彷彿困在了另一段時空裡……獻給相信愛情的你，獻給所有想記住的人。願看完這本書的讀者，也



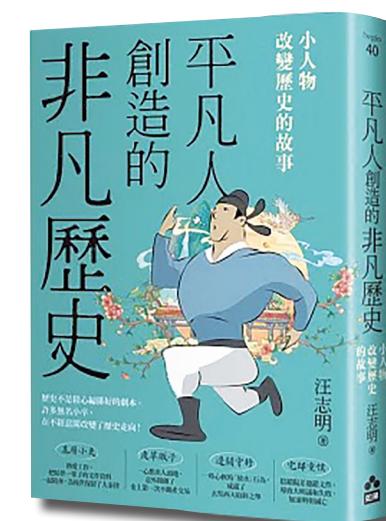
《平凡人創造的非凡歷史》

編者：汪志明

出版社：如果出版社

歷史不是精心編排好的劇本，許多不起眼的小人物，在不經意間改變了歷史走向。歷史就像一齣戲，小人物串個場，卻扭轉了整個大局面！本書聚焦於歷史上的那些平凡人們，用微觀的視角講述他們引發或經歷的大事件。平凡人的身上少有權謀之心，容易意氣用事，卻又閃耀着人性的微光。

他們可能出於義憤，願意手握屠刀充當殺手，捲入春秋戰國的亂世爭霸；也可能謀私貪婪，陷害棟梁，加速了一個王朝的滅亡；又或者努力奮鬥，



《那些創業的人，後來都怎麼樣了？》

作者：達另

出版社：橙實文化

震盪，這就是創業者的生活。創業之前要先想清楚，自己敢不敢為這個賭局承擔責任！



每日甘泉

63

—我們一起讀新約

七月 21 日 (一)

讀經：路加福音 22 章 7-13

節

主題：耶穌預備過逾越節

經文：

7 除酵節，須宰逾越羊羔的那一天到了。

8 耶穌打發彼得、約翰，說：「你們去為我們預備逾越節的筵席，好叫我們吃。」

9 他們問他說：「要我們在那裡預備？」

10 耶穌說：「你們進了城，必有人拿著一瓶水迎面而來，你們就跟著他，到他所進的房子裡去，

11 對那家的主人說：『夫子說：客房在那裡？我與門徒好在那裡吃逾越節的筵席。』

12 他必指給你們擺設整齊的一間大樓，你們就在那裡預備。」

13 他們去了，所遇見的正如耶穌所說的；他們就預備了逾越節的筵席。

內容重點：耶穌守節，重視逾越節的筵席

大綱：

一、逾越節的意義（出埃及記）

每年『除酵節』共有七天，從猶太曆正月（尼散月）14 日日落時分開始算起，直到 21 日日落時分為止（參出十二 15-20）；『宰逾越羊羔的那一天』逾越羊羔是在正月十四日下午宰殺的（參出十二 6）。

『除酵節』豫表基督是那誠實真正的無酵餅，使信祂的人成為新團，能過聖潔的生活（參林前五 7-8）。

「逾越節的筵席」：猶太人在正月十四日黃昏時分，家家戶戶一起吃逾越節的筵席。

據聖經學者考證，這家的主人大概就是《馬可福音》作者馬可的父母親。

擺設整齊的一間大樓」：它大概就是五旬節之前，一百二十名門徒聚集禱告的馬可樓樓房（參徒一 13-15）。

二、耶穌自己成為逾越節的羊羔

主耶穌將祂的受害和吃逾越節的筵席連在一起，暗示釘十字架的基督就是逾越節的羊羔（參林前五 7），為我們被殺獻祭，以除去世人的罪孽（參約一 29）。

三、再次預知—裡應外合（驢駒）

「所遇見的，正如耶穌所說的」：凡清楚是出乎主所託付的，必然都是主已經在暗中所豫備的；這就是我們事奉主的把握。我們只要聽從主的『吩咐』，就能享受祂作「逾越節的筵席」——屬靈生命的供應。

啟示：感謝主為我們的罪流血，成為逾越節替罪的羊羔。



七月 22 日 (二)

讀經：路加福音 22 章

14-20 節

主題：示範主餐儀式

經文：

14 時候到了，耶穌坐席，使徒也和他同坐。

15 耶穌對他們說：「我很願意在受害以先和你們吃這逾越節的筵席。」

16 我告訴你們，我不再吃這筵席，直到成就是在神的國裡。」

17 耶穌接過杯來，祝謝了，說：「你們拿這個，大家分著喝。」

18 我告訴你們，從今以後，我不再喝這葡萄汁，直等神的國來到。」

19 又拿起餅來，祝謝了，就擘開，遞給他們，說：「這是我的身體，為你們捨的，你們也應當如此行，為的是記念我。」

20 飯後也照樣拿起杯來，說：「這杯是用我血所立的新約，是為你們流出來的。」

內容重點：耶穌預知受死，提醒門徒主餐之禮，如何記念主

大綱：

一、主為我們捨命流血—餅與杯

信徒分享這救恩的杯，表明同領基督的血（參林前十 16），亦即有分於基督之血的交通。

『餅』象徵主耶穌的身體；『擘開』象徵祂的身體在十字架上為我們裂開。

關於餅杯的屬靈意義，二千年來基督教裏有下列不同的看法：

1. 羅馬天主教的『變體說』：認為餅杯經過祝謝以後，就變成基督的身體和血。

2. 馬丁路得的『同體說』：認為餅杯經過祝謝以後，基督就隱藏於、存在於、聯合於它們的成份裏面。

3. 加爾文的『屬靈福分說』：認為餅杯經過祝謝以後，它們的裏面有屬靈的能力和祝福，必須藉吃餅喝杯才能得著。

二、你們也當如此行—吃餅喝杯效主所行

1. 合一/合飲主杯、合吃主餅

2. 紀念耶穌/思念主為我捨命也就是同為肢體、同心服事

啟示：我們記念主的死，藉以得著新生。



七月 23 日 (三)

讀經：路加福音 22 章

21-30 節

主題：誰做老大？

經文：

21 看哪！那賣我之人的手與我一同在桌子上。

22 人子固然要照所預定的去世，但賣人子的人有禍了！」

23 他們就彼此對問，是哪一個要做這事。

24 門徒起了爭論，他們中間哪一個可算為大。

25 耶穌說：「外邦人有君王為主治他們，那掌權管他們的稱為恩主。」

26 但你們不可這樣；你們裡頭為大的，倒要像年幼的；為首領的，倒要像服事人的。」

27 誰為大？是坐席的呢？是服事人的呢？不是坐席的大嗎？然而，我在你們中間如同服事人的。」

28 我在磨煉之中，常和我同在的就是你們。」

29 我將國賜給你們，正如我父賜給我一樣，

30 叫你們在我國裡，坐在我的席上吃喝，並且坐在寶座上，審判以色列十二個支派。」

內容重點：提醒有人要賣主，教導門徒「僕人式的領導」

大綱：

一、耶穌知道誰要賣他

主明知猶大將要出賣祂，卻仍與他同席吃飯，顯出祂是何等的慈愛和包容。「但賣人子的人有禍了」：主耶穌的受死，雖是出於神的豫定，但猶大甘心為魔鬼所利用，不能逃避他自己應負的責任。

二、門徒爭論誰為大—權力的誘惑

在教會中「為大」的途徑，跟世界上的作法完全不同；在教會中「為首領的」，並不是要掌權管束別人（25 節），乃是服事別人。

在屬天的國度裏，所有的地位都是為著服事、照顧、成全、牧養別人（彼前五 1-3；徒廿 28；弗四 11）。

在國度（教會）裏，沒有地位的不同，而有恩賜、職事、功用的不同（羅十二 4；林前十二 4-6）。

三、耶穌的教訓與示範—外邦人與主裡的人

主耶穌原是最大的，但祂來不是要受人的服事，乃是要服事人，甚至將祂的性命服事給人（腓二 8），使多人得著救贖。

四、耶穌的安慰與承諾

28 我在磨煉之中，常和我同在的就是你們。29 我將國賜給你們，正如我父賜給我一樣，30 叫你們在我國裡，坐在我的席上吃喝，並且坐在寶座上，審判以色列十二個支派。」「坐在寶座上，審判以色列十二個支派」：『坐寶座』是掌權得榮耀的標誌；『審判』不但指審查判斷是非，也含有管理支配百姓的意思；『十二支派』在狹義上指所有以色列民，廣義上包括萬民。

啟示：願意效主，服事眾人。



2024 年起，每日甘泉靈修時間從馬太福音開始，已經讀到路加福音，可以回看。您可每天抽出 10 分鐘上 YouTube，享受與上帝相遇、讓神的話為你的今天打氣，也可以邀約朋友組成賴群組、約定時間一起觀賞分享。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。請支持！

七月 24 日 (四)

讀經：路加福音 22 章

31-34 節

主題：預言彼得不認主

經文：

31 主又說：「西門！西門！撒但想要得著你們，好篩你們像篩麥子一樣；

32 但我已經為你祈求，叫你不至於失了信心，你回頭以後，要堅固你的弟兄。」

33 彼得說：「主啊，我就是同你下監，同你受死，也是甘心！」

34 耶穌說：「彼得，我告訴你，今日難還沒有叫，你要三次說不認得我。」

內容重點：提醒撒旦的詭計，主的代求的提醒

大綱：

一、耶穌示警西門

1. 提防撒旦

撒旦篩麥子指鑽而不捨的誘惑。

2. 主會為我們祈求

主為我們「祈求」的目的，不是讓我們免受試探，乃是叫我們在試探中「不至於失了信心」。

信徒所以能持守信心，乃因主為我們祈求（參來七 25）。

我們如果感到信心軟弱，請記得，主正為我們禱告。

3. 我們要幫助弟兄

「你回頭以後，要堅固你的弟兄」：『回頭』不是指得救，而是指跌倒後再站立起來。

二、彼得的心有餘、力不足

他有心願與主下監、與主同死，但他的信心與能力都不足。

他不知道自己在承諾甚麼。

彼得確實有與主同死的心願，只是他因為不認識自己的軟弱，才會說出如此不負責任的話。

過於自信，往往是我們信徒失敗的根源（參三 4），因為自信叫我們疏於防範。許多時候，我們心靈固然願意，肉體卻軟弱了，所以總要儆醒禱告（參可十四 38）。

啟示：我們的本相，在主面前無法隱瞞。



七月 25 日 (五)

讀經：路加福音 22 章

35-38 節

主題：主教門徒自保

經文：

35 耶穌又對他們說：「我差你們出去的時候，沒有錢囊，沒有口袋，沒有鞋，你們缺少什麼沒有？」他們說：「沒有。」

36 耶穌說：「但如今有錢囊的可以帶著，有口袋的也可以帶著，沒有刀的要賣衣服買刀。」

37 我告訴你們，經上寫著說：『他被列在罪犯之中。』這話必應驗在我身上；因為那關係我的事必然成就。」

38 他們說：「主啊，請看！這裡有兩把刀。」耶穌說：「夠了。」

內容重點：耶穌的臨別贈言

大綱：

一、耶穌的門徒從未缺少—錢囊、口袋、鞋的供應

「口袋」置放食物的袋子；「鞋」涼鞋（原文複數詞）。

「沒有錢囊，沒有口袋」：『錢囊』指金錢的儲備，『口袋』指食物的儲備；主命定叫傳福音的靠著福音養生（林前九 14），主的工人奉差遣到神的子民中間作工，不必為日常生活作多餘的豫備。

二、自己備財、備力也是應當—警醒預備主再來

「如今有錢囊的可以帶著，有口袋的也可以帶著」：『如今』表示時候不同：

(1) 門徒的情形不同—他們已經經歷了主的供應；(2) 環境不同—今後所要接觸的人們態度已經有了轉變；(3) 任務不同—門徒將要把福音傳到外邦。

「沒有刀的要賣衣服買刀」：主耶穌的意思不是鼓勵祂的門徒訴諸暴力，而是比喻時勢艱險，勉勵他們要懂得如何自衛。

「耶穌說，夠了」：不是指兩把刀夠了，而是指主的意思被他們曲解了，因此談話到此為止，不要再講了（參申三 26）。

@@ 父母在時還可以倚賴（父母走了全靠自己），求學時還不用負擔經濟（畢業後還學貸）

啟示：求主提醒我常做準備。

