



友善婚育

政策鼓勵多婚多生！基於台灣已經創下全世界結婚與生育的低紀錄，行政院4日宣布，將優先讓婚育族入住社宅，並加碼補助租金1.5倍，每生一胎再加碼0.5倍，希望讓年輕人敢婚敢生。雖然這樣的政策不一定有促婚促生效果，至少是加了一把勁。年輕人不生還有育兒問題等多項因素，請政府再多走一里路吧！

▼中央興辦社宅會匡列20%婚育宅，讓新婚2年及育有學齡前幼兒家庭能夠優先入住，育兒家庭承租年限可達12年。（網路截圖）



婚育宅補租金1.5倍 育嬰留停按日請假

政院宣布將優先讓婚育族入住社宅，並加碼補助租金1.5倍，每生一胎再加碼0.5倍。另育嬰留停改按日為單位請假。

【本報記者呂翔禾台北報導】加碼婚育宅租金補貼1.5倍，育嬰留停假可以以日為單位請假，鼓勵生育！行政院4日宣布，將優先讓婚育族入住社宅，並加碼補助租金1.5倍，每生一胎再加碼0.5倍；另外，勞動部也宣布，明年育嬰留停可以改成以日為單位請假，另外還有小時為單位的家庭照顧假，讓雙親育兒兼顧工作可更彈性。

助5.2萬戶婚育家庭

內政部次長董建宏指出，婚育宅概念主要是結合社會住宅、包租代管及租金補貼3大居住政策，透過「補貼金額加碼」、「申請資格放寬」、「增加補助項目」、「優先入住社會住宅」4大方向，初期有望讓5.2萬戶青年及婚育家庭受惠。

針對婚育族群、新婚及育兒家庭提高租金補貼，符合婚育家庭資格者可再擴大加碼，自登記結婚2年內加碼補貼50%。

包租代管社會住宅對於育有未成年子女的家庭或新婚家庭，放寬修繕補助可用於提升育兒居家安全，如新增防墜設

施、防撞條、防撞地墊、防燙圍欄、插座安全蓋、安全鎖等相關項目；每年修繕補助最高6千元；另中央興辦社宅也會匡列20%婚育宅，讓新婚2年及育有學齡前幼兒家庭能夠優先入住，育兒家庭承租年限可達12年。

雙親合計可請60日

勞動部長洪申翰則說，希望透過新的育嬰留職停薪，還有家庭照顧假，讓更多女性可以留在職場。他強調，現行育嬰留職停薪最短不能少於30日，造成勞工面對家庭與職場上時間的困窘，未來勞工可以在原請領育嬰留職停薪津貼期間內選擇以日為單位提出申請，天數不超過30日。雙親合計可以請60日，申請期間仍可以請薪資補貼。

另外，未來勞工如有家庭照顧需求，可以「小時」為請假單位，一年可以有56小時可以因應小孩臨時狀況，若使用完畢可以就未用完的「事假」，亦可以「小時」為單位向雇主請假，雇主不得拒絕也不可以扣發其全勤獎金。不過我國中

5日前要先說明申請

為了有助雇主充裕時間安排人力替代彈性育嬰留職停薪勞工，規範勞工應於5日前向雇主提出申請；另針對臨時突發需求，明確列出因子女生病（腸病毒、流行性感冒等）、停托、停課等情形時，才可以於1日前（當日臨時狀況可委託他人）向雇主提出申請。大企業方面，會將相關指標納入ESG，提升企業社會信譽。

民團肯定但可更好

對此，托育政策催生聯盟召集人王兆慶表示，相關政策值得肯定，可同時創造育兒友善職場，並刺激男性承擔更多照顧責任。但他指出，希望相關天數能超過30天，且育嬰留職停薪仍無法與兼職工作併用，政策適用年齡並未放寬，僅限孩子三歲前；且政策恐讓同事加班時數可以突破《勞基法》法定上限，增加同事對育兒者敵意，盼持續傾聽民間意見。

新青安放寬貸款 回溯至9月1日

未來銀行辦理新青安貸款時，不再受30%上限約束，以釋出更多放款量能，解決近期「房貸荒」問題。

【本報記者呂翔禾台北報導】青年不用再等銀行漫長貸款程序了！行政院4日院會拍板，確定將「青年安心成家購屋優惠貸款精進方案」（新青安）排除在《銀行法》第72條之2不動產放款比率限制之外。此舉意味未來銀行辦理新青安貸款時，不再受30%上限約束，以釋出更多放款量能，解決近期「房貸荒」問題。

加強貸款查核

金管會官員表示，新青安上路後，外界有聲音懷疑助長炒房，因此在與財政部討論後，財政部增加貸前確認自住、貸後追查違規等改善措施，而公股銀行因配合政策辦理各項自用住宅貸款，致《銀行法》第72條之2比率偏高，並有達內部預警指標（如設定28.5%）之情形，因此決議放寬相關限制。

因此，金管會決議，銀行辦理新青安貸款案件，於114年9月1日後撥款者，不計入《銀



▲行政院4日舉行院會後記者會，金管會主委彭金隆（中）出席說明「新青安」申貸放寬相關政策。（網路截圖）

行法》第72條之2限額，以確保銀行信用資源可用於無自用住宅青年之購屋貸款，盼擴大新青安貸款量能，有助緩解青壯年族群購屋申貸排撥之等待時間，財政部也會督導公股銀行遵守改善措施，確保銀行信用資源用於民眾自住購屋。

盼減少等待案件數

媒體詢問，相關規定是否需要修法？金管會主委彭金隆表示，只需要金管會解釋即可，

財政部次長阮清華則說，新青安之前每個月約有8千多件，如今已降到3千多件，相信未來放寬貸款限制後，等待的個案不會太多。行政院發言人李慧芝則強調，政府會強化審核機制。

央行官員則表示，央行之前推動信用管制是希望資源不要過度集中在不動產，銀行可以多貸放其他行業，前看來新青安仍符合無自用住宅貸款的狀況，與央行的政策目標相符合。



傅崐萁率藍委
訪日華懇談會

▲國民黨立法院黨團總召集傅崐萁率黨籍立委訪日，4日與日華懇談會會長古屋圭司、幹事長萩生田光一等議員會談，交流場面熱絡。

社論

高溫促老 隱形危機不容忽視

今年臺灣度過了一個高溫且熱浪頻繁的夏天，多地連續出現 35°C 以上的高溫日；就在八月 22 日新北市三峽測得 39.7°C，是今年迄今最高溫的紀錄，顯示臺灣的氣候與全球暖化的趨勢完全吻合，夏季是越來越熱了。

長時間暴露在高溫下所帶來的疲憊和脫水是大家共同的經驗，但是高溫環境的影響遠不止於炎熱不適，還會悄悄偷走我們的壽命。

高溫與老化的連結

上（八）月 26 日，《自然氣候變遷》刊登了一篇研究，

使用臺灣近 2.5 萬名成人在 2008~2022 年共 15 年的健康數據（含血壓、膽固醇、肝、肺等），檢視受測者的生物年齡變化。研究發現，反覆暴露於熱浪會增加健康的敏感性並加速老化，且經歷的極端高溫事件越多，身體老化得越快；若連續 3 天夜間溫度 >26°C，會使器官修復效率下降 42%，凸顯持續性熱暴露的累積效應。

另一篇刊登在今年二月《科學前緣》的研究，以 DNA 甲基化資料為基礎，分析了 2010~2016 年美國 3,600 名 56 歲以上中老年人，長期暴露於戶外高溫與表觀遺傳衰老加速

之間的關聯。研究發現高溫天數越多，表觀遺傳時鐘顯示的生物年齡加速幅度就越大，表示極端高溫不僅影響急性的健康事件，還在分子層面推動老化進程。

DNA 恐受損傷

這些研究指出，DNA 的損傷與修護、免疫系統負荷加重、及荷爾蒙與代謝改變等，都是高溫促老的可能因素，對不同年齡、性別、種族、教育程度族群的影響都一致，顯示高溫促老是普遍的現象。

氣候暖化正在使全球極端高溫事件變得更加頻繁。2024 年

是有紀錄以來最熱的一年，未來全球氣溫只會持續上升，若是氣溫上升幅度超過 2°C，熱浪頻率將進入自我強化階段，高溫是我們無法逃避的重大威脅。

高溫不但帶來老化的加速，還會惡化空氣汙染、升高紫外線輻射、以及夜間的熱壓力持續的複合效應問題，導致慢性病提前出現、免疫力下降、認知退化等問題叢生，醫療負擔更加沉重；戶外工作者風險尤其高，必需調整工時與防護措施；而低收入群體降溫資源不足，暴露風險更嚴重。臺灣已是高齡化社會，若再疊加高溫促老的現象，更會出現勞動力短缺與長照的壓力。更可怕的

是暖化會延續到這個世紀末，年輕的世代將承受更長期的高溫健康風險。

如何執行降溫？

面對前所未見的高溫挑戰，我們能做什麼？首先在政策層面，城鄉的設計要導入耐熱基礎設施（綠屋頂、透水鋪面）；針對空調普及率低的社區實施建築隔熱改造補貼；勞動法規納入高溫防護條款，推動彈性工時制度，極端高溫時要停止戶外作業並啟動補償機制；將高溫健康風險納入氣候適

政策，整合氣象署、健保署、勞保局的數據進行 AI 風險預測，將熱傷害納入職業保險認定範圍，成立「熱風險津貼」制度；廣設高溫預警系統與避暑中心，培訓「熱健康志工」進行社區長者防暑衛教等。

我們個人也要關注自身與家人的健康狀況，利用穿戴式智能手環監測體溫，穿著透氣衣物與降溫背心，時時補充水分與電解質，盡量避開正午至下午 3 點的戶外活動。

當氣候變遷讓熱浪成為新常態，減緩暖化、提升社區韌性，不單是環保議題，也關乎每個人的壽命與生活品質。保護自己與社會免於「加速老化」的威脅，不只是健康選擇，更是我們無法迴避的世代責任。

醫美醫療糾紛頻傳

診所醫師為林小姐進行抽脂與脂肪填充手術後，導致其急性腎衰竭，醫院與醫生互推責任，白委呼籲衛福部徹查。

【本報記者呂翔禾台北報導】「醫美診所醫療疏失頻傳，衛福部應該加強查緝！」民眾黨立委陳昭姿 4 日與醫美受害者林小姐和家屬召開記者會，揭露知名醫美業者的醫療疏失。該診所主治醫師謝忠佑為林小姐進行抽脂與脂肪填充手術後，導致其發生急性腎衰竭，但醫院與醫生相互推託責任，林小姐已打算提告，陳昭姿則呼籲衛福部徹查。

抽脂手術毀掉一生

林小姐表示，因身形偏瘦而希望改善臉頰凹陷，遂在醫師建議下接受「威塑抽脂」填補。然而手術結束後，她全身癱軟，必須由丈夫與診所人員攬扶離開。診所僅以「麻醉未消退」搪塞，但返家後她卻持續高燒、嘔吐、意識恍惚，甚至無法正

常如廁，最終被緊急送醫。「從未想過一次單純的醫美手術，竟將人生推向死亡邊緣。」林小姐痛心指出，雖撐過病危，但如今必須每周三次規律洗腎，可能終生依賴透析維生。她的雙腿也留下大面積疤痕、腳趾壞死需反覆治療，心肺因休克受損，體能嚴重下降，生活難以自理，工作與家庭責任亦全數中斷。

醫院推託無法可管？

林小姐的丈夫延先生表示，事發後診所與醫師互相推諉：診所聲稱主治醫師只是「租借場地」，主治醫師則指責麻醉醫師用藥不當，要求家屬自行提告麻醉醫師。更離譖的是，手術費用高達 35 萬元因以現金支付，診所至今未開立收據，家屬甚至無法取得正式付款證

明，診所、主治與麻醉醫生互相推託責任，「一場醫療悲劇，難道沒有人該負責嗎？」被害人委任律師黃中麟表示，醫院相關作為與事證，除應擔連帶賠償責任外，更可能成立過失重傷等罪。陳昭姿也指出，無論醫師與診所間是雇佣還是承攬關係，對病人而言，醫療契約的締結對象始終是診所。醫事司能認同診所僅以「租場地、租開刀房」之名，便規避所有醫療責任嗎？

盼整頓醫美亂象

另外，該診所卻將 HES 當作例項「血漿擴充劑」使用，完全忽視藥品適應症與風險警示。陳昭姿質疑，食藥署是否認為 HES 適合用於抽脂手術？如此用法是否恰當？她呼籲，衛福部必須徹底整頓醫美產業亂象，從診所責任到藥品使用都應嚴加規範。

陳昭姿籲強化稽查



▲白委陳昭姿與被害人和其家屬 4 日召開記者會，要求衛福部徹查相關醫美產業相關醫療糾紛。（直播截圖）

卓伯源競選黨主席

喊話郝龍斌別礙事



▲前彰化縣長卓伯源 4 日在台大校友會館，召開記者會宣布參選國民黨黨主席。（中央社）

參選主席為拱盧

卓伯源強調，他參選黨主席的唯一政見，就是會邀請最有民意基礎的台中市長盧秀燕 2028 代表國民黨參選總統。他說，「主席要能造王。我沒有總統夢，更不會當局者」。

國民黨主席選舉 10 月 18 日投票，現任黨主席朱立倫堅持交棒，盧秀燕宣布不參選，目前包括立委羅智強、孫文學校總校長張亞中、前彰化縣長卓伯源、前立委鄭麗文等人表態有意角逐。被點名的郝龍斌雖

未表態，但日前拜訪國民黨前主席吳伯雄，引發聯想。

藍白不合有殷鑑

卓伯源上午召開「藍白不會郝」記者會，點名尚未宣布參選黨主席的郝龍斌。他表示，如果藍白合交給郝龍斌協調整合，容他說一句刺耳的話，「藍

白不會郝」，「2026、2028 都不會好」。

卓伯源指出，2024 總統大選國民黨並非輸給民進黨，而是輸給自己。藍白本該合，卻鬧到分，這是血淋淋的教訓，藍白若不合，國民黨就不可能重返執政。他呼籲黨內必須謹記教訓，不能再犯同樣錯誤。

卓伯源表示，大罷免後國民

黨與民眾黨好不容易建立一點默契，這是大家辛苦打下的成果，也是基層最真誠的期盼。此時國民黨如果推舉郝龍斌出任黨主席，將讓藍白互信打回原點，對藍營基層而言，無疑是再一次的重擊，國民黨不能重蹈 2024 藍白分裂的覆轍。

不樂見在野自相殘殺

卓伯源指出，郝龍斌與柯文哲多年針鋒相對，這是公開的歷史，從郝龍斌在台北市長任內的「五大案」到後續市政交鋒，雙方嫌隙極深，不可能因為選舉口號就消失。

卓伯源表示，如果藍白合交給郝龍斌協調整合，藍白不會好，2026 地方選舉、2028 大選都不會好。若藍白合再度破局，民進黨將樂見在野自相殘殺，再度穩坐執政優勢。他的發言並非針對郝龍斌個人，而是基於黨的整體利益。

圖文選粹

圖文 / 中央社

蕭副總統肯定防災女力培訓工作
讓防災更健全完善

▲副總統蕭美琴（左）出席防災士培訓融入合作教育開訓典禮致詞時肯定「防災女力」讓台灣社會的防災工作更健全完善。隨後，在內政部長劉世芳等人陪同下視察防災士學員急救操作以及智能消防演練情形。

▼ 全國保全產業工會理事長林桂茂說，保全的薪水都跟著最低工資運動，但保全的工時因為《勞基法》，必須要每個月工作 240 到 288 小時，甚至超過 3 百小時，最低工資一定要提升。（網路截圖）



最低工資難漲？ 勞團盼委員會遵守公式

【本報記者呂翔禾台北報導】「《最低工資法》2024 年已經啟動，政府今年應依法調漲最低工資！」台灣勞工陣線等勞團 4 日召開記者會，呼籲政府依法調整最低工資；勞團秘書長楊書瑋指出，多國今年都將調整最低工資，而台灣長期都有以低薪換取成長的刻板印象，盼能依法調漲。

勞團秘書長楊書瑋指出，多國今年都將調整最低工資，而台灣長期都有以低薪換取成長的刻板印象，盼能依法調漲。

日本漲幅高達 6%

台灣勞工陣線秘書長楊書瑋表示，經濟部長龔明鑫近日表示，最低工資的調整公式，今年不太適當，這樣的說法他們要表達強烈的反

對。他強調，這顯示台灣還是有壓低薪資讓企業成長的刻板印象，但綜觀其他國家，包括韓國、加拿大、澳洲與菲律賓等都確定 2026 年將提升最低工資，「日本漲幅甚至高達 6%」。

「穩定調整工資，並不會造成企業出走！」楊書瑋指出，近年調整工資沒有出現企業出走、青年或整體失業率大增的狀況，且如今《最低工資法》已於去年上路，將許多經濟指標，包括經濟成長、通膨、基本生活費等納入調整公式，9 月最低工資審議委員會將召開，呼籲委員會依法調整薪資，擺脫低薪追求成長的迷思。

吉斯斯坦、塔吉克斯坦、烏茲別克斯坦。2017 年至 2024 年間，印度和巴基斯坦，伊朗及白俄羅斯先後加入，上海合作組織成員國增加至 10 個。現有阿富汗、蒙古 2 個觀察員國以及亞塞拜然等 14 個對話夥伴。成員國元首理事會是上合組織最高機構，每年舉行一次例會，由輪值主席國舉辦。

各國領導人就上合組織政治、安全、貿易、投資、能源、工業、可持續發展、新技術等各領域合作發展前景，相關國際和地區問題以及完善上合組織工作事宜深入交換意見，作為後續發展指方向建議。目前，上合組織成員國的經濟總量接近 30 兆美元，為覆蓋全球面積最廣、人口最多的綜合性區域合作組織，國際影響力與日俱增。

共同對抗美元霸權

不可否認，美元長期掌握全球結算與金融體系的核心地位，美國過去曾多次藉此優勢施行經濟及金融制裁，如俄羅斯、伊朗已有前例可循。因而，習平登高一呼，推動成立上合銀行，不僅可為成員國建立替代性的金融平臺，降低對美元體系的依賴，並為未來構建區域內自主支付和清算系統奠定基礎。

此外，習平在會中提出「全球治理倡議」，延續其「全球發展倡議」、「全球安全倡議」與「全球文明倡議」。



▲ 台灣勞工陣線秘書長楊書瑋（右 2）表示，雖然全球經貿環境不確定性高，但仍不應以關稅作為壓低最低工資調漲藉口，台灣應正視調整最低工資的重要性。（中央社）



■ 李沃牆
(淡江大學財金系教授)

上海合作組織（上合組織）天津峰會於 9 月 1 日正式登場，輪值主辦方中國國家主席習平宣布成立「上合組織開發銀行」（下稱上合銀行）。

當前國際局勢正處於劇烈動盪之中，川普對等關稅與去全球化政策下打破原有的國際經貿秩序。因而，成立上合銀行背後不僅是單純的區域經濟合作新機制，更蘊含深厚的戰略與地緣政治意涵。

上合組織日益壯大

上合組織成立於 2001 年 6 月 15 日，創始成員國為中國大陸、俄羅斯、哈薩克、吉爾

上合開發銀行有戰略意圖 挑戰不小

吉斯斯坦、塔吉克斯坦、烏茲別克斯坦。2017 年至 2024 年間，印度和巴基斯坦，伊朗及白俄羅斯先後加入，上海合作組織成員國增加至 10 個。

現有阿富汗、蒙古 2 個觀察員國以及亞塞拜然等 14 個對話夥伴。成員國元首理事會是上合組織最高機構，每年舉行一次例會，由輪值主席國舉辦。

各國領導人就上合組織政治、安全、貿易、投資、能源、工業、可持續發展、新技術等各領域合作發展前景，相關國際和地區問題以及完善上合組織工作事宜深入交換意見，作為後續發展指方向建議。目前，上合組織成員國的經濟總量接近 30 兆

美元，為覆蓋全球面積最廣、人口最多的綜合性區域合作組織，國際影響力與日俱增。

可能成效及其影響

俄羅斯總統普丁也提出「發行聯合債券」與「建立聯合支付清算系統」，希冀成員國藉此擺脫 SWIFT 與美元體系的長臂管轄。使上合組織能更自主地應對國際金融風險。上合組織涵蓋中亞、南亞及歐亞大陸廣大區域，其中有不少國家的基礎建設普遍落後，融資需求龐大。若銀行能有

這一系列倡議反映中方企圖塑造一套不同於西方的多邊治理架構，藉由上合銀行的設立，在「金融治理」領域建立示範，向發展中國家展現一種「西方之外的選擇」，對抗美元霸權的意味也相當濃厚。

求同存異挑戰大

然而，成功非一蹴可幾。儘管習平宣示，要提供百億元貸款，但相較於世界銀行



颱風琵琶襲日本

氣象署：不影響台灣

【本報記者余柏青台北報導】

琵琶颱風不影響台灣！氣象署 4 日凌晨發布今年第 15 號颱風琵琶生成訊息。氣象專家吳德榮指出，琵琶 4 日侵襲日本九州，5 日侵襲四國、本州南側，對台無影響。

中央氣象署 4 日凌晨發布颱風琵琶生成訊息，原位於日本九州南方的熱帶性低氣壓，於 4 日凌晨 2 時發展為輕度颱風琵琶，預測未來向日本九州至四國一帶移動，對台灣無影響。

中央大學大氣科學系兼任副教



▲ 氣象專家吳德榮指出，颱風琵琶將侵襲日本九州、四國與本州南側，對台灣並無影響。（交通部中央氣象署提供）

授吳德榮指出，最新歐洲系集模式顯示，琵琶的模擬平均路徑與氣象署的預測路徑類似，對台無威脅。

酪農籲放大鮮乳標章圖案 盼能友善高齡

【本報記者余柏青台北報導】

鮮乳圖案和字體都應放大！中華民國乳業協會慶祝成立 70 年，在「2025 智慧農漁週」，宣導「我愛台灣鮮乳」，並邀請農業部畜牧司長李宜謙談「酪農業現況及展望」。

多名酪農業者向李宜謙建議，應設法放大國產鮮乳標章的圖案與文字。楊梅貴說，台灣已是高齡化社會，要老人家辨識現在的國產鮮乳的標章不容易，很多人向她說看不清，應該設計一個大又清楚的標示。

鄧麗君歌曲唱響新加坡 台星交流注活力

【本報記者余柏青台北報導】

鄧麗君歌曲唱響新加坡！「第二屆海島之星華語歌唱比賽—鄧麗君經典金曲」在新加坡舉辦，駐新加坡代表童振源表示，台灣與新加坡的文化交流基石愈發堅實；針對第三屆賽事，初步構想將以「新謠與民歌」為主題，讓台星音樂作品對話與交流，為文化友誼注入新活力。



▲ 世界華人工商婦女企管協會（世華）新加坡分會 3 日舉辦「第二屆海島之星華語歌唱比賽—鄧麗君經典金曲」，來自各界的音樂愛好者與文化人士齊聚一堂。（中央社）

音樂盛會，更是一座連結台灣與新加坡文化的橋樑。

或亞投行的龐大資本，上合銀行能動用的資源仍顯不足。若要支撐龐大基建需求，未來勢必要吸引更多成員出資，這在經濟實力差距懸殊的組織內並不容易。再者，上合組織成員國雖多，但其政治制度、經濟發展水準與外交取向各異；若無法妥善調和分歧，反而形成一大掣肘。

除此，美國與歐盟可能設法弱化上合銀行的合法性與吸引力。這將成為該機構能否擴展國際影響力的一大挑戰。持平而論，上合銀行的成立，既是中國回應美國貿易與金融霸權的戰略舉措，也是其推動「全球治理中國方案」的重要一環。它為非西方國家提供了另一種選擇，也為國際秩序的多極化增添一股力量。但其能否成為真正有影響力的國際金融機構，仍需時間與國際現實的考驗。

▼ 加拿大研究指出，動物性蛋白質與較高的死亡風險無關，甚至可能有助於降低癌症相關的死亡率。（Photo by Kyle Mackie on Unsplash under C.C. License）



紅肉降低癌症風險？ 動物性蛋白質無害

【本報記者莊宇欽綜合報導】食用紅肉可有益健康？加拿大研究指出，動物性蛋白質與較高的死亡風險無關，甚至可能有助於降低癌症相關的死亡率。對此，動物性蛋白質可能更有助於推動健康飲食模式，但專家認為，均衡飲食仍然是實現身體健康的最佳方式。

攝取動物性蛋白質

《SciTechDaily》報導，加拿大麥克馬斯特大學針對近16000名19歲及以上的成年人進

行數據分析，以觀察受試者的動物性蛋白質和植物性蛋白質的攝取量，並與死於癌症、心臟病或其他因素進行風險比較。結果顯示，動物性蛋白質與較高的死亡風險無關，甚至可能有助於降低癌症相關的死亡率。

對此，研究團隊以最嚴格的黃金標準方法評估日常攝取量和死亡風險，除了考慮每日蛋白質攝取量的波動，也更準確地反映長期飲食習

慣的數據，並結合數十年的臨床試驗證據，最終證實動物性蛋白質對身體的益處。

麥克馬斯特大學運動機能學系教授飛利浦表示，對於蛋白質的攝取量及健康影響，這項研究進一步闡明這些觀念，對於人們進行飲食抉擇來說相當重要。

均衡飲食更重要

《ScienceAlert》報導，

長期以來，衛生當局警告人們不要食用紅肉，而世界衛生組織也將其列為「可能對人類致癌」的食物，許多研究也反映紅肉與大腸癌的相關性。

但如今，新研究證實動物性蛋白質可能預防癌症死亡，更有助於推動健康飲食模式。

然而，均衡飲食往往比單一飲食更重要，包括多種蛋白質來源、大量蔬果，以及最低限度的加工食品，仍然是實現身體健康的最佳方式。



普丁：烏不談判 俄軍決定打到底

【本報記者呂翔禾綜合報導】俄羅斯與烏克蘭、美國正互逼對方上談判桌，誰也不讓誰！普丁4日在參訪中國閱兵受訪時表示，如果烏克蘭不坐上談判桌，俄軍就會全力執行戰略目標打到底；在美俄領袖峰會後，俄、烏都互相指控對方不願上談判桌，川普也多次要求普丁停戰，且逐漸失去耐心，但普丁堅持要取得烏東2省等條件，也讓烏克蘭難以接受。

逼烏割讓領土

根據《英國廣播公司》報導，普丁表示，他從來不排除與烏克蘭總統澤倫斯基會面的可能性，但相關的會面需要基於現實狀況，澤倫斯基可以隨時到莫斯科去找他。但烏克蘭外交部表示，這種條件烏克蘭絕不接受，澤倫斯基也指控普丁不願意坐上談判桌，並希望美國總統川普對俄羅斯擴大制裁、強化烏克蘭的防衛。普丁則表示，停戰還是



▲ 俄羅斯總統普丁（前左）在獲得北韓全力支持後，要求烏克蘭儘速坐上談判桌。（中央社）

有一線曙光，他可以同意對這場衝突的「可行解決方案」。《華爾街日報》曾透露，普丁要求烏克蘭在領土議題上妥協，割讓盧甘申克與頓涅茨克烏東兩省，但目前澤倫斯基仍不願割讓領土。不過，普丁在中國閱兵獲得北韓領導人金正恩全力支持，讓他相當開心，妥協的可能性恐降低不少。

川普會進一步制裁？

對此，川普表示自己沒有訊息給普丁，「他知道我的立場」，就看普丁未來怎麼做。在提問中，有記者質疑川普對俄羅斯的制裁力道不夠，川普反駁說，他有對購買俄羅斯石油的印度進行制裁，「這難道叫做沒有作為？我還有第二階段、第三階段的措施還沒做呢！」但川普並未透露後續要怎麼

做。

《半島電視台》報導，俄烏戰爭至今已歷1288天，光是烏東時間3日晚上，俄軍有超過500架無人機與24枚巡弋飛彈攻擊。而西方未來將提供烏克蘭安全保障，英國國防部表示，會與30幾國協助讓烏克蘭守住領空、領海與領土，不過目前俄烏雙方的談判仍陷入僵局。



川普上任砍掉外援 基督教團體籲恢復

【本報記者莊瑞萌綜合報導】川普停止外援，造成美國對外緊急人道援助工作中斷。基督教組織因川普上任後削減對外援助陷入困境，為了讓持續救援弱勢國家人民的工作持續，「美國全國福音派協會」日前準備前往華府遊說國會恢復資金，讓重要的救援工作不會中斷。

川普獲基督徒選民支持

據《POLITICO》報導，去年11月大選，5分之4的基督徒選民投票支持川普。不過，川普削減數億美元對外援助並關閉相關機構的決定，卻讓長期依靠政府資金運作的基督教非營利組織付出沉重代價，這些團體多年來在糧食不足的國家推動救援，如今卻面臨資金斂斂。



因此，為了讓援助資金恢復，「美國全國福音派協會」計劃在國會復會後展開遊說。該協會旗下40個基督教宗派打算遊說議員希望扭轉川普政府之前的決策。曾任職於福音派救援機構「世界救援」（World Relief）、目前擔任全國福音派協會代表的凱瑞表示，「我們肯定任何一屆政府都有責任檢視並改善政府計畫。」

逾20國停止人道援助

世界展望會代表舒勒直言，川普的削減已造成該組織受到嚴重打擊，她

表示，「由於美國政府削減資金，世界展望會被迫在全球超過20個國家停止緊急人道援助，導致超過百萬人無法獲得救援。」目前基督徒不僅希望恢復援助，更要求國會加大對外援助的支持力度。

就在行政部門收緊援助之際，眾議院撥款委員會在7月已通過2026會計年度對外援助撥款法案版本，並要求政府已購置的治療食品（therapeutic food）必須迅速分配並優先送往最需要地區，同時在下一會計年度編列3億美元用於採購美國製造的治療食品，但最後是否會入法仍未可知。

凱瑞指出，川普政府目前大多聚焦在「救命性介入」，但對於『救命』往往缺乏理解，也就是說除了發送營養補充與即時糧援，還需投入更完整的衛生、供水、社區復原與體系強韌化，才能避免悲劇不斷上演。

基督徒憂慮援助刪減

據《每日基督教》報導，今年5月，一份調查結果顯示，4分之3的基督徒選民擔心川普政府計劃削減對外援助，約76%自認基督徒的受訪者表示這是川普上任前100天以來，最憂慮的事，因為大幅削減援助預算，會讓海外基督徒面臨更嚴重迫害，損害美國農民利益，並導致全球可避免的死亡人數上升。



秘魯遺址發現3D壁畫 標誌早期文明開端

【本報記者莊宇欽綜合報導】古代3D壁畫揭露美洲最早文明！位於秘魯的瓦卡約蘭達遺址出土一面彩色三維壁畫，不僅有一隻展翅的大型猛禽，也包含許多精緻且風格獨特的圖案。專家認為，這些圖案似乎代表著薩滿（巫師），其在形成時期處於社會階層的頂端，表明古代秘魯社會等級制度的出現。

瓦卡約蘭達遺址

《衛報》報導，秘魯考古學家於瓦卡約蘭達遺址發現一面可追溯至4000年前的彩色三維壁畫，其加深了考古學界對美洲最早文明的認識。在這幅18平方公里的壁畫上，有一隻展翅的大型猛禽，其頭部飾有立體菱形圖案，而壁畫上覆蓋著以藍、黃、紅、黑四色繪製圖案。



對此，這些精緻且風格獨特的圖案，為理解秘魯早期文明形成期（公元前2000-1000年）的信仰和社會結構提供

新的視角。秘魯拉利伯塔德地區首席考古學家毛里西奧表示，隨著社會變得更加複雜並成為文明，這一發現表明秘魯社會等級制度的出現。

考古學家認為，瓦卡約蘭達遺址的年代標誌著早期文明的開端，而秘魯早期是美洲文明的發源地之一，其約有10萬個考古遺址，包括馬丘比丘和納斯卡線條等旅遊景點。然而，該遺址如今面臨極大威脅，包括農業發展、城市發展和資源掠奪，導致當地重要遺址受到嚴重破壞。

薩滿社會等級制度

《耶路撒冷郵報》報導，這幅壁畫的藝術性在秘魯考古學中是無與倫比的創作，尤其色彩和浮雕細節在三千多年後依然清晰可見，包括植物、星星和類似人形的圖案。專家認為，這些圖案似乎代表著薩滿，其在形成時期處於社會階層的頂端。



▲ 祕魯瓦卡約蘭達遺址出土一面彩色圖案，表明古代秘魯社會等級制度的出現。（Photo from Pontifical Catholic University of Peru）

李念祖老師和他《法治東西談》的啟示

憲法就是契約，是統治權力必須受到人民控制與約束，不能侵犯人民做為一個人應該得到的基本名分，也就是權利。

■ 范立達

(資深媒體人)

民國 95 年，我和我老婆還僅是研究所在職專班的同班同學時，她為了碩士論文找不到教授指導而困擾，我得知她想要研究的主題與律師法有關，就向她推薦李念祖老師。當年，李老師在台大政治研究所兼課，符合擔任指導教授的資格，而且他又是我非常尊敬的法律學者及實務工作者，並且是非常資深的律師，由他來指導與律師法相關的論文，當然是最佳人選。

老婆拜師

老婆拜入師門，其實，我比她還高興。以往，一直苦無機會和老師拉近關係，沒想到竟能靠著裙帶，跟著老婆一起叫老師，也算是心願得償。說起來，我雖然無緣在課堂上接受老師的教導，但這麼多年來，我時常拜讀他在報章上發表的文章，篇篇精彩，振聾發聵，又常有醍醐灌頂之感。每次讀完，都覺得好像又上了一課憲法課，不但受益良多，而且在反思後會讓自己功力大增。

我還記得，老師在指導我家女王碩論時，有幾次 meeting 的地點是在理律法律事務所的辦公室，印象中，老師辦公室裡堆滿了書，完全能感受他是一位好學不倦之人，他一邊耐心的指導我老婆（那時還是女朋友）論文的架構，一邊釋疑，還提出許多非常珍貴的思考方向。

參加新書發表會

今年父親節，新經典文化出版社在晶華酒店為老師舉辦了一場新書發表會，隆重介紹他的大作《法治東西談》，身為私淑弟子，我當然要共襄盛舉。果然，會場中只見大春哥哥、新聞界的大前輩王健壯和理律法律事務所李家慶所長致詞，他們都高度推崇老師的這本著作，而老師也當場演繹了一段西方憲法誕生的歷程，以及我國憲法第 24 條的內涵，說明國家賠償制度的由來，讓我茅塞頓開，感覺又上了一堂課，真是太痛快了。

老師是從西諺「The King Can Do No Wrong」談起。他說，這句英文的中譯即是「國王不能為非」。而所謂「國王不能

為非」的真義為何？是「國王不能做壞事？」還是「國王不會做壞事？」若是「國王不會做壞事」，那就代表「國王永遠是對的」，因為國王超越法律，在法律之上，所以國王說什麼、做什麼都是對的，他隨時都可以修改法律，讓自己的一切行為合法化。

但若「國王不能為非」指的是「國王不能做壞事」，那就意味著國王不能為所欲為，不能隨意行使權力而不受限制。

國王不能為非

同樣一句話，如何解釋，端看國王所處的位置。他在法律之上？還是在法律之下？

老師提出英國大憲章的歷史，說明在 1215 年時，封建貴族為了約束英王約翰，而締結了大憲章，但英王隨即反悔毀約，於是又再議重修大憲章，如此反復十年，至 1225 年始公告周知。

老師特別提醒我們，今年剛好是英國大憲章實施 800 年，但這 800 年來，並非平靜無波。1689 年，英國光榮革命後，國會立法通過了權利清單，再過 100 年，甫獨立的美國聯邦政府制定全世界第一部成文憲法，並提出了保障人民基本權利的憲法增修條文第 1 至第 10 條，人權保障的法條才從此出現。

老師也說，大憲章，是貴族與國王締結的契約，契約是可以拘束國王的，所以國王是在法律之下。但在美國，由於沒有國王，所以他們制定的憲法不是國家與貴族之間的關係，而是人民與政府之間的契約，權利清單就是美國聯邦政府對於人民應當履行的契約債務。政府也是在法律之下。

國賠的意義

接著，老師提出了大哉問：「公務員做錯事，為什麼要由國庫賠償？國庫的錢不就是全體納稅人的錢嗎？」這樣的爭議，的確是我們每次面臨鉅額的國家賠償案時，心中會產生的疑惑。但老師轉頭又問：「如果人民申請國家賠償時，國家說：『他為國家做事，但國家沒叫他做錯事，他做的錯事與國家無關，國家為什麼要賠？』」如果我們是受害的當事人，聽到國家如此義正辭嚴

的說法，吞得下去嗎？

老師解釋，假設有一部好用的機器，全國人民都能享用，但偶爾會噴出根釘子打傷路人，難道不該準備賠償路人的預算嗎？正因為國家機器的運作不可能毫無瑕疵，因此在運作過程中對某些人民造成的損害，國家就必須先編好預算準備賠償，否則，就只能停下這部機器，而一旦國家機器停止，全民都受害。因此，為了大多數人的利益，國家機器運作時對少數人造成的損害，即是國家必須面對、必須付出的成本，這就是國家賠償的理由，也明文寫在憲法第 24 條。

坦白說，憲法我讀過很多次，第二章所列的人民基本權利我更是背得滾瓜爛熟，憲法第 24 條的條文：「凡公務員違法侵害人民之自由或權利者，除依法受懲戒外，應負刑事及民事責任。被害人民就其所受損害，並得依法律向國家請求賠償。」我每次都匆匆掠過，從沒停下來好好思考這條條文的深義。聽完老師如此的解說，才明白憲法這條條文的設計，是多麼的具有意義。老師也很明確的說：「全世界把國家賠償的法理擺進憲法的，非常罕見，中華民國的憲法有此設計，非常難得。」

花了一個禮拜研讀

新書發表會結束後，我花了一個禮拜的時間，把這本《法治東西談》從頭到尾仔仔細細讀了一遍，果然深有所獲，也不得不佩服老師的學問、思想之廣博。要能完成這部著作，首先必須具備對法學有非常深厚的學養，除了公法領域外，連法律史、法哲學都要有很深入的研究。此外，為了要作成東、西方法治的比較，對中國的古典文學、歷史、法制史也都必須有所涉獵，當然更是難上加難。老師於 2023 年卸任理律法律事務所所長後，將畢生思想精華彙集而成這本書，我認為，所有對法律工作有興趣，但又不想淪為法匠的人，都該好好讀讀這本書。

馭民之法和馭王之法

老師在書中告訴我們，「憲法是憲政主義的產物。憲政主義就是控制權力的思想，任何不能控制權力發生實效的法，其實不能以憲法視之。」所謂控制權力，就是控制國家、政府的權力。但統治者為什麼需要一部法律來綁住他的手腳，限制他的權力？

因為，「執政的政府需要一部民主憲法賦予其執政的正當性。」歷來中國傳統思想裡，統治者自稱天子，其權力來源係來自於天。但「當天命不足



時，民意就要替代天命而成為統治正當性的來源。」憲法就是契約，是統治權力必須受到人民控制與約束，不能侵犯人民做為一個人應該得到的基本名分，也就是權利。

老師在書末也提到「馭民之法」和「馭王之法」的差別。他說，中土世界幾千年的法律，都是馭民之法，是統治者用來統御人民、制裁人民的工具。但統治者握有權力，而權力有惡，也必將為惡，所以不能沒有制度性的防制之道，因此必須要有馭王之法，亦即憲法，並長期據以施行，形成憲政文化，才能長期防止國王復辟。「建立馭王文化，懂得下定決心馭王，設計法律程序馭王，而且決不鬆手的國度，人民才能控制政府，政府才不敢，也不能在任何時候騎在人民的頭上。」

說白了，「馭王之法」即意味著國王在法律之下；「馭民之法」是傳統中土世界帝王統治人民的工具，君王在法律之上，只有君王，可以為所欲為。整個東方文明，從「馭民之法」到「馭王之法」的思想轉變，花了數千年，才有了今日的民主法治社會，但很可惜的，還有很多人民不惜把自己的權利出讓，讓國家的統治者成為民主時代的獨裁者。

老師在書中也提到了許多非常精闢的觀點，把許多我原本抱著想當然的刻板印象一下子都打翻了。

依循先例的正解

例如，他提醒，基本人權因國籍而當然有異，所以，像是「內外有別」或「非我族類，其心必異」的傳統文化觀念，都不足以當然構成否定外國人應受平等保護的法律理由。

最近，社會瀰漫著一股追殺陸配的肅殺之氣，這群狂熱分子或許都應該先讀一讀老師上述的叮嚀。

再例如，我常困惑，司法如果獨立，為什麼法官又要依循先例？若被先例拘束，豈有獨立空間？

老師在書中解答，「依循先例」是指依慣例而不逾常的合度精神，即不輕易攬擾既有的安定秩序之意。因為法官在下



判決之前，必然先從過去的舊案之中尋找與本案案情類似的先例做為參考，而每一個司法判決，應該都是深思熟慮下的理性結晶與產物，可以用來形塑或是支持自己的判斷或理由。對律師而言，敦促法院依循先例事實上可以防止或減少法院的恣意與武斷；對法官來說，師法前例的判決，有前例做為後盾，可以避免輿論指責司法出爾反爾，濫用司法權力。

但法官並不受先例的拘束，法官如果認為先例的判決理由並非正確，也可推翻先例。但所謂的推翻，是指「不予追隨」，而非回頭重新變動原案判決確定的權利義務關係。每個法官都知道，推翻先例，會改變先例原先所建立的社會期待，也會予以法院出爾反爾的印象，傷害法院的信用甚鉅，故不可反覆為之。

但法官既可選擇推翻先例，就可知先例並不拘束；司法獨立也確實存在。

司法不會不犯錯誤，但只要懂得自我省察，深思熟慮，發現錯謬時勇於承認也肯於自我糾正，司法就能繼續得到社會信賴，成為法治的最後屏障，也有效地拘束掌權者，使之服膺法的拘束。

這番演繹，就完全解開了我心中的謎團。

談死刑存廢

關於死刑存廢的問題，老師在書中也用另一種角度分析。

他從「殺人者死」這四個字開始討論起。《呂氏春秋》中有著「殺人者死」的法律，但秦王卻可以決定殺人者不死。何以如此？

因為掌權的秦王不受法律的拘束，所以殺人者死，但執法者殺殺人者，雖然也是殺，卻不必死。執法者不受法的拘束，這是人治，不是法治。說穿了，真的天下大義不是不能殺人，而是只有掌權者可以殺人。殺人者死這一條規則的背後，是掌權者說了才算。

憲政主義就是控制權力的思想，其實不能以憲法視之。老師在書中說，「憲法是憲政主義的產物。憲政主義就是控制權力發生實效的法，其實不能以憲法視之。」

新書發表會結束後，我花了一個禮拜的時間，把這本《法治東西談》從頭到尾仔仔細細讀了一遍，我花了

所以，「殺人者死」這條法律講的是：國家規定你不可以殺人。如果你違反了國家的法律而殺了人，國家就可以殺你。雖然「執法者可以殺人」與「殺人者死」的誠命抵觸，但國家殺你不算殺人，因為算不算殺人，是我國家說了算。

從這個角度來看，制定出含有死刑刑罰的國家，骨子裡仍然認為「國家」高於法律，可以不受法律的拘束。難怪老師會說，「或許，這才是華人世界真正的法！」

罪疑從輕與罪疑從無

當然，死刑存在的另一理由是復仇，這也正是現今絕大多數死刑支持者的論點。老師在書中說，復仇，看似合乎正義，但其實不是。復仇像是索賠，但其實賠不了。老師舉例：「拔了人牙、挖了人眼、取了人命，換不回失去的牙，換不回失去的眼，也換不回失去的命；痛快之餘，其實什麼都沒得到。」、「賠償，是真正的正義，因為填補了能夠填補的損害；復仇，不是真正的正義，因為填補不了無法填補的傷害。」

老師在書中另外也提到了「罪疑從無」與「罪疑從輕」的比較。「罪疑惟輕」這句話是我隨時都能朗誦的詞彙，也從沒思考過這樣的說法有什麼問題。但老師在書中說，「罪疑從無」，說的是不確定犯行確有其事，就不施處罰，這樣才能真正避免罰及無辜，才可以稱得上是無罪推定。

他從「殺人者死」這四個字開始討論起。《呂氏春秋》中有著「殺人者死」的法律，但秦王卻可以決定殺人者不死。何以如此？因為掌權的秦王不受法律的拘束，所以殺人者死，但執法者殺殺人者，雖然也是殺，卻不必死。執法者不受法的拘束，這是人治，不是法治。說穿了，真的天下大義不是不能殺人，而是只有掌權者可以殺人。殺人者死這一條規則的背後，是掌權者說了才算。

這段分析，真讓我驚出一身冷汗。原來，我們天天在喊著無罪推定，卻是有口無心，並不真正明白其深義，遇到判斷時，還是會走上預斷、先入為主的老路，看來，傳統思想的束縛，影響真大。

(節錄)



今年父親節，新經典文化出版社在晶華酒店為老師舉辦了一場新書發表會，隆重介紹他的大作《法治東西談》，身為私淑弟子，我當然要共襄盛舉。果然，會場中只見大春哥哥、新聞界的大前輩王健壯和理律法律事務所李家慶所長致詞，他們都高度推崇老師的這本著作，而老師也當場演繹了一段西方憲法誕生的歷程，以及我國憲法第 24 條的內涵，說明國家賠償制度的由來，讓我茅塞頓開，感覺又上了一堂課，真是太痛快了。

老師是從西諺「The King Can Do No Wrong」談起。他說，這句英文的中譯即是「國王不能為非」。而所謂「國王不能

拉麵師傅經濟學 創業理財求生術

一碗麵賣多少錢才合理？從成本控管、損益平衡到持續獲利，開店要懂的會計基本知識。

■ 石動龍

(司法書士、龍拉麵店長)

在自營業者當中，餐飲業除了少部分的排隊名店之外，是一個很難穩定收入的行業。來客數經常受到天候或周遭環境的變化等無法靠努力來改變的因素影響。

龍拉麵也一樣，經常發生來客數無緣無故比昨天銳減一半的狀況。為了避免餐點售完，店裡隨時都準備足夠分量的食材來因應各種狀況，可是若沒有客人上門，不只沒有營業額，庫存的耗損也會加劇你的損失狀況。

集客力強的熱門店面，店租勢必較高，因此基於壓低初期投資的現實考量，不得不在店址的選擇上妥協。

餐飲業工時很長

經營一家餐廳，除了營業時間工作以外，營業時間以外的工作也相當繁重。打掃地板和清潔廚房是基本工作，此外還要去銀行兌換零錢、為了採購食材外出購物等，需要處理的事情一件接著一件，不斷接踵而來。

假設店裡有僱用員工，還得管理排班、計算薪資和辦理勞保手續。為了準備報稅和確認店裡的經營成果，也需把數據輸入會計軟體。如果平常有使用社群軟體來招攬顧客，還要另外抽出時間拍照和P O文。

除了忙著開店營業和處理雜務之外，研究競爭對手店家和流行趨勢並開發新菜單，也是一定要做的功課。餐飲店經營者的工時往往比一般上班族來得長，所以很難透過副業或兼職來增加收入並分散風險。如果店裡的收入減少到無法維持

生活的地步，很多老闆會選擇把店收起來，到其他的店家應徵一般員工的工作。

競爭對手不斷出現

開一家餐廳很簡單。只要取得衛生所的許可，並參加食品衛生管理人員的培訓課程即可。因此不斷有許多新的經營者加入這個行業。餐飲業的新陳代謝很迅速，顧客往往也只會注意到那些最新開幕的店家。

對某些行業來說，執業時間愈長愈有優勢。我自己的本業「土業」就是典型的例子。在土業這個領域，剛開業的人並



▲除非是口碑好到不吃可惜的店家，我們通常不會特地跑到一個很遠的地方吃飯。所以餐飲店的顧客大多是住在附近或需要到附近辦事的人。(網路截圖)

物等方式，將商品銷售給遠方各地的人，但若要做到營業額能夠大幅成長的規模，就必須投入大量的時間及成本。因此就現實狀況來說，實體店面的顧客大多是經常經過店址所在區域的人。

一般來說，車站和購物中心的人潮眾多，對餐飲店來說是非常理想的開店地點，但是租金通常會高出許多。如果一家原本位於鬧區的排隊名店搬到人潮稀少的地點，不一定能維持與原址相當的排隊人潮。

事實上，我認為在大多數的情況下，來客數都將大幅減少。畢竟，真的很多相當受歡迎的熱門餐廳，一去吃之後發現其實味道不怎麼樣。對餐飲店來說，地點就是這麼重要。

不吃香，因為這類提供專業諮詢的工作更重視長久建立起來的關係和信譽。

然而，經營餐飲業若沒有持續進步，就會被顧客遺忘，因此餐廳必須在開發新菜單和改裝上下苦功。只需要持續投注金錢，更要隨時思考各種吸引顧客的對策。

餐飲店拓展客源

有些行業可以藉由網際網路達到集客的目的，但是對於主要經營實體店鋪的餐飲店來說，地點具有相當重要的意義。由於店裡的營業額是靠消費者來店消費而產生的，因此地點不方便前往，是決定餐飲店命運的重要關鍵。

因為除非是口碑好到不吃可惜的店家，我們通常不會特地跑到一個很遠的地方吃飯。所以餐飲店的顧客大多是住在附近或需要到附近辦事的人。

雖然我們也可以透過網路購

拉麵師傅經濟學 創業理財求生術

《拉麵店每天都在排隊，為什麼還會虧？》

簡介

簡單好懂的拉麵理財學，吃飽數錢好簡單！正確的金錢觀念及實用的財務知識，是現代人不可或缺的求生常識。要有錢，就得懂有錢人的語言。而有錢人的語言，就是會計。無論是個人理財還是創業新手，理解會計知識，妥善運用手頭資金，就能掌握有錢人的語言。

放下教科書，忘記理論跟財報，會煮麵的會計師帶你親自開店，從零開始分享真實創業經歷，以簡單扼要的方式，解說做生意要「賺錢」必須具備的「會計」知識。

作者：石動龍
(司法書士、龍拉麵店長)

出版社：遠足文化

出版日期：2025/06/11



和速度，同時也要選擇合適的路線。

提前回收投資資金

餐飲店要倒閉很簡單，可能的原因百百種。可以說餐飲業

除了忙著開店營業和處理雜務之外，研究競爭對手店家和流行趨勢並開發新菜單，也是一定要做的功課。

如果用開車來比喻，投資就像踩油門。油門踩得愈重，確實能愈快到達目的地，但若在半途油箱見底或發生車禍而導致無法繼續駕駛，就只能結束營業。經營者可以運用手邊的資金，升級汽車設備，讓這台車變得更快、更舒適，或是購買汽油為更長途的旅程做準備。

一切都取決於經營者的決策。經營者不僅要規劃行進的路線

的經營就是這麼困難，要負擔的風險也非常高。

不過話說回來，不論於餐飲業，任何有意創業的人，都必須事先評估投入的資金是否能夠回收。如果一項生意需要投入大量資金，卻無法預期足夠的營業額，那麼我們就應該暫時停下腳步，思考並調整計畫的方向。

隨著網際網路的普及，和過

去相比，銷售商品和提供服務的途徑變得更加多樣化。只要不開實體店鋪，就能大幅壓低固定成本。因此在準備創業時，最好事先思考是否有開實體店鋪的必要。

開創自己的事業

為了持續經營事業，首先計畫是關鍵，而將計畫付諸實行的能力也相當重要。不只餐飲業，無論經營什麼事業，都一定會不斷遇到預料之外的問題，所以對經營者來說，除了天天絞盡腦汁思考，還要有臨機應變的能力。

開創屬於自己的事業是人生一大事。如果成功了，距離理想的人生就更進一步；但是如果失敗了，可能會失去更多。

「不試試看怎麼會知道」固然沒錯，但是如果計畫很明顯會失敗並帶來重大損失，那就應該立刻打住並重新修正計畫內容。

(宇欽/輯)

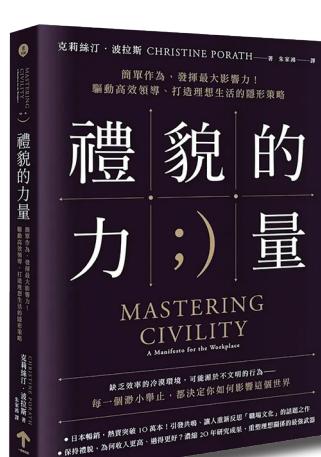
《禮貌的力量：簡單作為，發揮最大影響力！》

作者：克莉絲汀·波拉斯

出版社：一起來出版

為什麼沒禮貌的公司，去之前要三思？著名的影響力專家克莉絲汀·波拉斯，專門研究職場中的粗魯行為。經過多年深入調查及企業觀察，她發現科技的進步沒讓生活更文明，反而讓無禮行為像拔不完的雜草——這些看似微不足道的事，竟會演變成個人甚至組織的巨大損失。

波拉斯透過這本書，提出了開創性的觀念：禮貌不是可有可無的美德，而是讓人信服、改造環境，以及凝聚團隊的「必要能力」。本書



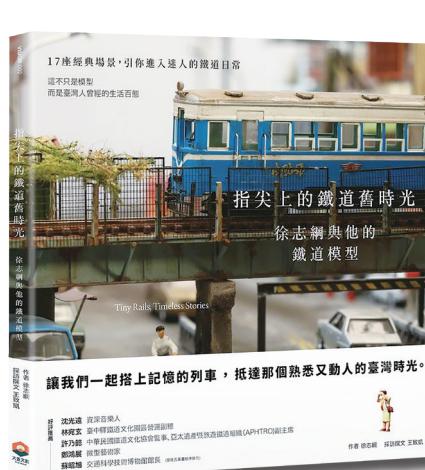
《指尖上的鐵道舊時光：徐志綱與他的鐵道模型》

作者：徐志綱，王致凱

出版社：大景文創

你還記得，你曾經在哪一站下車？你是否還記得，那個等你回家的月臺？在這本書裡，鐵道不只是鐵軌與火車，而是你我心中的記憶地圖。模型創作者徐志綱，用雙手與心，重現臺灣一座座已消失或正在遠去的老車站、平交道與號誌樓。每一個微縮場景，都是對青春、土地與時代的深情回望。

從疫情封鎖中誕生的創作能量，從音響工程轉身為模型記憶職人，徐志綱打造的不只是比



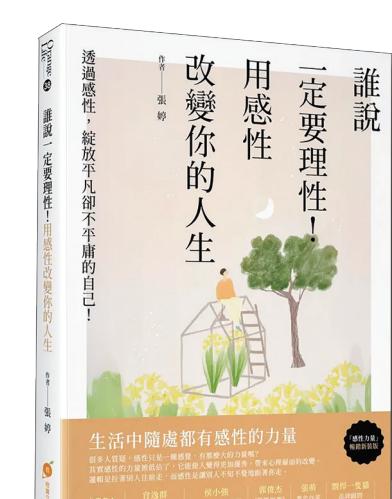
《誰說一定要理性！用感性改變你的人生》

作者：張婷

出版社：橙實文化

感性是生命中的禮物，請利用感性活出你想要的人生！感性是一種能力，幫助我找到自己的終身事業和價值。在這個過程中，感性像是「右手」，一直帶領我探索內心深處最想要的；理性像是「左手」，服務於感性的願景。

感性的力量能夠觸動我們柔軟的情感，引導我們走向真實、直觀的體驗。感性讓我們更深入地理解生活中的美好，它幫助我們與他人建立真摯的聯繫，為我們的生活增添豐富的色彩。感性是



▼ 建中樂隊要求的資格就很寬鬆，只要有熱情勇氣，接受挑戰決心即可，良莠不齊的成軍方式，因此就有了片中的「天才」與「地才」的交鋒。（《進行曲》電影海報）



▼ 初看《進行曲》的電影海報，一群小鮮肉裸胸揮汗跑步，但這種充滿男性荷爾蒙的宣傳照，並不是口碑和票房保証。（《進行曲》電影海報）



青春勵志的《進行曲》 天才與地才交鋒

這部以建中樂隊爭取奪冠為目標的劇情片，一波數折，天才地才交鋒、師生衝突、親子衝突、惡少聚眾群毆……若非經過苦練焉有此成就？

■ 胡幼鳳

（資深媒體人）

初看《進行曲》的電影海報，一群小鮮肉裸胸揮汗跑步，就想到2023年在全球賣了3.7億美金票房的陸片《封神第一部：朝歌風雲》，片中有大量尚不知名的小鮮肉演出「質子」，受紂王指使赤身上陣肉搏的鏡頭，連演紂王的費翔都大露胸肌。

但這種充滿男性荷爾蒙的宣傳照，並不是口碑和票房保証。

秀肌肉、靠口碑

《封神第一部》口碑和票房兩利，主要是靠紮實的劇情及精良的製作水準營造了好口碑，因而有了三部曲。

《進行曲》能否靠紮實的劇情轉折，激起觀眾對人生勝利組中天才與地才交鋒的共情，是一關鍵。

《進行曲》取材自建國中學樂隊贏得全省音樂大賽高中組冠軍的實事改編，人物情節大多杜撰，甚至有師生對抗、跳課、打架、偷鋸校旗（真實情節是鋸國旗）等情節，但卻

得到建中校方的認可，准予進入校園利用周末假日拍攝。

取材建中樂旗隊

比起另一部以北一女學生為故事背景的《夜校女生》，未獲北一女接受，不准其進入校園拍攝，境遇大不同，也可見建中校風較開放自由，並非虛傳。

建中和北一女是全國首屈一指的高中男女校，這些人中龍鳳進了紅樓、綠園，就像拿到台清交的門票，畢業的校友們在社會上傑出的表現，也使他們被歸類為人生勝利組。

建中樂旗隊要求的資格就很寬鬆，召訓的高一二生，不限學業成績或身材，甚至不要求音樂基礎，只要有熱情勇氣，接受挑戰決心即可，良莠不齊的成軍方式，因此就有了片中的「天才」與「地才」的交鋒。

「天才」與「地才」

蔡依林曾經發表過一張專輯叫《地才》(If You Think You Can, You can)，蔡依琳自比「地才」，要持續很努力才能跟天

才看齊。

杜甫也曾有詩自比「地才」，詩云「吾于天才得李太白，于地才得杜子美，于人才得王摩詰」，被譽為「詩仙」的李白，其詩千秋逸調、氣韻天成，而杜甫自認是以精研格律才被譽為「詩聖」。

在電影《進行曲》中，新人牧森飾演的江浩就是「地才」，是個不起眼、循規蹈矩的好學生，喜歡吹小號卻沒天分，但他不懼屈辱挫折，不惜違背父願（李李仁飾），家庭革命，堅持苦練。

和他成對照組的是天才薩克斯風手流川（劉育仁飾），他又高又帥，即使上課時都在看漫畫，老師考他，引用羅賓威廉斯主演的電影《春風化雨》(Dead Poet Society) 中的金句也難不倒他，他立即站上講桌以電影中老師教學生用不同視角看世界來回應。

他是個既會活讀書又多才多藝的天才，但他在校外把妹的囂張行徑，也讓他成為不良少年（賴育成飾）的眼中釘。

不打不相識

他恃才傲物，不顧團體榮譽，利用樂隊參賽時，當眾向心儀的景美女中樂隊指揮拉愛心布條表白，荒唐之舉，使團隊被打低分，淪為第四名，失去總決賽晉級資格。

也讓樂隊指揮兼教練的高三學長（余杰恩飾），原本指望藉比賽佳績為自己申請國外大學加分，美夢破滅，三人互懟，不打不相識。

幸而劇情迎來轉折，因第三名高中樂隊受邀出國表演退賽，建中遞補晉級，大家重燃希望，士氣大振，並參考美國的旗樂隊，加入了舞旗表演。天才與地才聯手苦練，成了最有默契拍檔。

而為了樂器太舊達不到好效果，他們蹣跚去當喪禮的西索米賺外快買新樂器，被惡少發現大打出手，違反校規遭到校方禁賽。

一波數折

監製陳鴻元是位很喜歡三幕劇結構的製片人，這部以建中樂隊爭取奪冠為目標的劇情片，一波數折，天才地才交鋒、

師生衝突、親子衝突、惡少聚眾群毆，都發揮了《角頭》系列導演姜瑞智的長處。（電影劇照）

師生衝突、親子衝突、惡少聚眾群毆，都發揮了《角頭》系列導演姜瑞智的長處。

三位主角小鮮肉牧森、劉育仁、余杰恩都有演藝經驗，但新人知名度不高，其中飾演反派惡少的賴育成是第一次演出電影長片，但電影既有高中男生青春成長的熱血氣息，也藉課堂上帶入電影《春風化雨》的文青風，及學生逛唱片行貼滿了滾石流行歌手陳淑樺等人照片，來展現九零年代的懷舊風。

為奪冠波折重重，即使總決賽前都還有大難臨頭，地才代表的平凡英雄成為化險為夷的巧妙關鍵，把影片推至高潮。

熱血的「地才」

今年8月10日建中樂旗聯隊（集北部20個高中職及建中旗樂隊校友），第四度在WAMSB世界盃行進樂隊大賽（World Association of Marching Show Bands）奪冠，演奏的樂曲除了行進樂、還涉獵搖滾樂、爵士樂、電影主題曲，操槍、舞旗表演風格活潑。

整齊畫一又不斷變化隊形，在電影片尾釋出隊形變化設計的電腦程式，顯見若非經過嚴格的苦練不可能有此成就，不禁令我覺得：不畏難難且熱血的地才，比天才更值得佩服。

《不只是閨蜜》導演 瑪利亞·索雷·托尼亞齊 感人力作

Top Minutos

十分鐘新鮮事

9.05 十分鐘改變一生

Barbara Ronchi Fotini Peluso and with Margherita Buy
and with the participation of Alessandro Tedeschi Barbara Chichiarrelli
Written by Francesca Archibugi and Maria Sole Tognazzi
Freely inspired by "Per dieci minuti" by Chiara Gamberale
Published by Feltrinelli

Vision Distribution and Indiana Production present

勇奪義大利KINEO電影獎 最佳男主角

榮獲義大利銀銀帶獎 最佳女配角提名

《教宗家的小兒子》影后芭芭拉·龍琪 《非甜蜜生活》影后瑪姬麗塔·貝
義大利奧斯卡得主馮提妮·佩魯索

9.05 十分鐘改變一生

Barbara Ronchi Fotini Peluso and with Margherita Buy
and with the participation of Alessandro Tedeschi Barbara Chichiarrelli
Written by Francesca Archibugi and Maria Sole Tognazzi
Freely inspired by "Per dieci minuti" by Chiara Gamberale
Published by Feltrinelli