

2008年9月1日 創辦網路原生媒體

2012年9月1日 創辦實體報

2024年10月1日 實體報電子版PDF

西元 2025.11.07-09 (五-日)

今日天氣



北部 21°-30° 晴時多雲

中部 22°-33° 晴時多雲

南部 24°-32° 晴時多雲

東部 21°-27° 多雲時晴

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 11 月 07-09 日 (五-日) 農曆九月十八 (立冬) 二十

清晨展讀台灣醒報，開啟您的智慧與遠見



《今日求稿》/社長

盧市長道歉

為了非洲豬瘟的事件處理不當，發生一些很離譖的反應，盧秀燕市長撐了 10 天，終於採取措施止血。除了撤換三個局處長，自己也兩度鞠躬道歉，政治人物犯錯是難免的，大家要比的是道歉的速度夠夠快？不要等到延燒多日再採取行動，效益就遞減了。只是我們也驚訝她為什麼不能在第一時間就發現市政府的螺絲鬆了？但願所有的政治人物都能以此為戒。(2 版)

▼ 國民黨、民進黨、民眾黨與時代力量政治人物 6 日罕見一同出席記者會，力挺制定《外送專法》。(中央社示意圖)



外送專法終排審 四黨立委齊力挺

國民黨、民進黨、民眾黨與時代力量政治人物 6 日罕見一同出席記者會，力挺制定《外送專法》。

【本報記者呂翔禾台北報導】「要儘速制定《外送專法》，保障外送員、店家、消費者權益，釐清與平台關係！」國民黨、民進黨、民眾黨與時代力量政治人物 6 日罕見一同出席記者會，力挺制定《外送專法》。白委張啓楷呼籲行政院也應儘速提出院版；藍委羅智強盼加強外送員工作保障；綠委鍾佳濱希望各黨能理性討論。



記者會，盼兼顧消費者、外送員、店家的權益，兼顧與平台的互動。(Photo by 吳翔禾/台灣醒報)

廣納各方修正意見，目前立法院已經完成專題報告與詢答，接下來將進行公聽會程序，盼能理性討論相關內容。

應有定型化契約

國民黨則由書記長羅智強帶領立委王育敏、羅庭瑋、王鴻薇、牛煦庭、洪孟楷等人出席記者會。羅智強表示，感謝同黨召委廖偉翔排案，讓外送專法正式進入修法程序，而民進黨雖然很晚才提案，但有比沒有好，盼透過朝野合作，讓外送員的工作有保障，同時能兼顧消費者權益。

「行政院應趕快提出專法！」民眾黨立委張啓楷強調，民眾黨在上個會期就有提出專法，在前台北市長柯文哲任內也設立地方自治條例，前立委

賴香伶也相當積極推動。民眾黨呼籲，《外送專法》應該要有定型化契約、明定人身與財產保險，在工作期間都應受保障，以及外送平台不能隨便漲價。

演算法要可監督

時代力量黨主席王婉諭則說，外送平台市場成長，但平台下修報酬，導致外送員時更長、車速更快以維持收入，反而衍生更多風險，其中更顯示外送員與平台的權勢非常不對等。她強調，外送員目前是以基本薪資作為薪水樓地板，消費者不用擔心平台漲價，但專法要更重視外送平台演算法要透明，避免片面更改改變獎金與派單機制。

外送時薪 293 元？ 藍委反駁數字不準

業者指出，外送員如今從 9 萬增加到 15 萬，周工時 31 到 40 小時者均薪有 4.8 萬，盼用正確數據討論修法。

【本報記者呂翔禾台北報導】「外送員的薪水沒有外界想像的低！」業者代表郭昕宜 6 日在出席《外送專法》公聽會時指出，外送員如今從 9 萬增加到 15 萬，周工時 31 到 40 小時者均薪有 4.8 萬，且 7 成另有正職工作，盼各黨立委可使用正確數據討論修法。但藍委廖偉翔反駁，業者一直未提供數據，且公聽會所言資料與勞動部不同，盼儘快提供。



薪高達 293 元，但與許多自營工作者一樣，都有自行負擔油費等成本。

類正職均薪 4.8 萬？

立法院社福及衛環委員會 6 日舉行《外送平台管理暨從業人員權益保障法》草案及《外送員權益保障及外送平台管理法》草案。台灣數位平台經濟協會理事郭昕宜表示，外送工作之所以吸引人，就是因為可自主彈性安排時間，且很多狀況並沒有外界想像的那麼糟，盼討論修法時能更謹慎。

郭昕宜列舉說，平台上 8 成外送員是以兼職為主，許多外送員單周上線不到 10 小時，且 7 成外送員還另有正職工作。以其中一個平台統計，若周工作時數 31 到 40 小時者，月均薪有 4.8 萬，40 小時以上更高達 6 萬，未扣除成本的平均時

舉行「外送平台管理暨從業人員權益保障法草案」及「外送員權益保障及外送平台管理法」公聽會，由召委、國民黨立委廖偉翔（後中）主持會議。(中央社)

外送員包括燃料、健保、車輛折舊與維修等成本，1 年至少要 11 萬，若以台灣平均年工時 2030 小時計算，每小時的成本是 55 元，這還是大概粗估，且沒有計算外送員的備勤時間，因此時薪恐比業者估計的還低。

數據有落差難討論

廖偉翔也指出，業者提出「西雅圖模式」，卻沒有提到對商業影響較小的「紐約模式」，且如今各界都希望制定專法下，業者要拿出實際的數據。他透露，當初寫草案的時候，業者不是沒來找過，但都沒有提供數據，且業者聲稱高度依賴平台的外送員僅 1 成，但勞動部的數字快要接近 4 成，希望業者儘速提供。

但郭昕宜發言完後，國民黨召委廖偉翔馬上反駁說，雖然時薪 293 元聽起來很高，但



▲ 台鐵產業工會 6 日在台北車站西二門舉行記者會，工會代表強調 2017 年春節依法休假日抗爭有理，宣布將以絕食抗議最高行政法院判決無理，依法休假日無罪。

社論

海洋熱浪的警訊與臺灣的因應

今年夏季，北太平洋海域出現史無前例的海洋熱浪，海表面溫度較常年平均高出3~5°C，東西延伸的範圍橫跨約8,100公里，創下歷史紀錄，也超出氣候模型的預測，對全球天氣系統與海洋生態造成深遠的衝擊；臺灣是西太平洋的海島，首當其衝面臨嚴峻挑戰，更是國安與社會韌性的考驗。

首見海洋熱浪事件

當海洋表層水溫超過歷史平均值2°C且持續5天以上，就是海洋熱浪。在衛星溫度圖裡，高溫區與周圍的海水形成十分鮮明的對比，形似一個暖

水的團塊（Blob），很容易辨識。

今年北太平洋的海洋熱浪的特徵為分布區域廣（約是地中海面積的10倍）、海水溫度高（比2022年海洋熱浪的舊紀錄還高0.3°C以上）、持續時間長（從6月至9月，超過一般季節性的波動），是千年一遇的極端異常事件。主要的原因就是近年來中國大陸減少空氣汙染，以及北太平洋航運燃料轉型減少硫排放，大幅降低了氣溶膠的遮蔽效應，使更多太陽輻射能直達海面；加上大氣高壓滯留與噴流減速，西太平洋夏季風力減弱，

使表層海水熱量無法與下層冷水混合，形成「熱層積效應」，導致海洋更易升溫。

全球與區域衝擊顯著

暖熱的水團如同巨型加熱器，使大氣對流活動劇烈化，成為極端天氣放大器，造成多層面的衝擊。首先是熱水團為颱風提供額外能量，不但颱風生成頻率增加（西太平洋颱風數量已達26個），超強颱風的比例也創新高。第二是熱水團改變噴射氣流的路徑，導致北美、東亞出現長時間高溫與超大暴雨；還透過大氣的連結，遠距影響到歐洲及英國的

天氣，可能導致接下來的初冬更冷。

海洋熱浪還成為生態的無聲浩劫，今年的熱水團導致沖繩至菲律賓海域70%珊瑚礁大規模白化，破壞魚類繁殖棲地，影響生物多樣性；阿拉斯加沿岸已通報多起海洋哺乳動物（如海獅）、海鳥（如海雀）及小型餌料魚類死亡事件。熱水團誘發甲藻大量繁殖，水產病害率升高，美國西岸紀錄到大規模貝類毒素汙染事件；浮游生物減少，影響鯨豚、海鳥等高階的捕食生物。

持續的海洋暖化會改變副熱帶環流，使熱水團從偶發的

現象轉為常態化，將觸發北太平洋副熱帶環流系統的不可逆變化，這是十分嚴峻的長期風險。

臺灣的風險與因應策略

臺灣是西太平洋自然災害分佈的熱點區，颱風與熱浪交互作用，會帶來更嚴重的風災和洪澇，今年已經有3個颱風給我們造成嚴重的國土傷害、基礎設施損壞和農業的減產，引發能源短缺、糧價波動與社會不安。另一方面，海洋高溫導致黑潮主流軸北移，秋刀魚的捕獲量驟減，東部海域的洄游性魚類（如鮪魚、鬼頭刀）也

因溫暖海水的「熱障效應」，繞過臺灣東部外海，影響漁獲與外銷出口。

面對日趨危險的海洋熱浪，我們應該強化海洋的觀測，布設更多浮標與衛星監測，即時掌握高溫海水的動態，引導漁業船隊避開熱水團核心區，並整合跨部門的數據，建立「熱浪—颱風—漁業」的聯動模型；在我們的海域範圍，建構生態防禦網，建立珊瑚礁的熱避難保護區，推動人工礁體計畫，促進珊瑚的復育。

今年北太平洋海洋熱浪揭示了「全球沸騰時代」的嚴酷現實；臺灣需要以生態文明的高度重新定義發展路徑，將這場危機轉化為推動綠色經濟革命的契機，為下一代守護永續的藍色家園。

盧秀燕鞠躬為豬瘟道歉 撤換農業等3局處

台中市長盧秀燕感謝中央在防疫過程的指導，地方在防疫過程當中做得不夠好，她應該要道歉。



▲台中市長盧秀燕（右3）6日在記者會表示，非洲豬瘟防疫過程中做得不夠好，身為市長要概括承受；盧秀燕在記者會中鞠躬道歉。（中央社）

【本報記者呂翔禾台北報導】

台中市長盧秀燕6日為處理豬瘟不當，率官員2度鞠躬道歉，並將農業、環保與動保3處的處長免職。盧秀燕在記者會上表示，多數管制措施已可取消，感謝中央在防疫過程的指導，地方在防疫過程當中做得不夠好，身為市長概括承受，她應該要道歉。

豬瘟疏漏引以為戒

台中市梧棲區爆發非洲豬瘟確診，到6日已是第16天，目前將病毒控制在台中案場，沒有擴散；不過自疫情發生以來，陸續發生疫調不順利、市府人員擅闖豬瘟案場狀況，對此，台中市政府除在6日中午宣布免除農業局、環保局、動保處等3局處首長職務，市長盧秀

燕更於記者會中率員2度鞠躬道歉。

盧秀燕表示，在過程當中，中央給地方的指導、協助，她深表感謝。也對各縣市長、產業界、市民家人給的關心鼓勵一併致謝。她強調，防疫過程當中做得不夠好，身為市長概括承受，除了致歉以外，也已經發布相關首長的人事異動。她歡說：「媽媽做不好，一樣要檢討改進。」之後絕對會引以為戒。

綠要盧親自說明

盧秀燕致詞完，率領官員第二次向各界鞠躬道歉後，隨即快步離開會場。台中市政府

在中午發布免職令，原農業局長張敬昌、環保局長陳宏益及動保處長林儒良6日中午都遭到免職。

對此，民進黨台中市議員林祈峰批評，自非洲豬瘟疫情爆發以來，台中市一連串決策失誤，導致中央不停在幫台中市擦屁股，盧秀燕還在說空話「及時拆彈」，如今僅懲處3官員，這讓他批評，盧秀燕根本是「從從容容神隱，但讓3局長連滾帶爬扛責」。

同黨市議員李天生與陳雅惠指出，7日將有專案報告，盧秀燕應該親自面說明，而非繼續躲在局處首長背後。

圖文選粹

圖文／中央社

賴總統接見全日本台灣連合會回國訪問團



總統賴清德（中）6日在總統府接見全日本台灣連合會回國訪問團，逐一向訪團成員握手致意。

韓國瑜接見救國團全國各縣市主委



▲立法院長韓國瑜（2排中）6日下午在立法院接見救國團全國各縣市主任委員一行，眾人一同合影留念。

卓揆將親嚐豬美食 廚餘養豬兩周一評估



▲針對外界關注廚餘養豬何時解禁，農業部表示會每兩周評估一次。（Photo by呂翔禾／台灣醒報）

【本報記者呂翔禾台北報導】

「廚餘養豬要加強查核、影像系統上傳與修法，才會全面恢復！」農業部長陳駿季6日在行政院記者會，被問到廚餘養豬何時解禁時表示，相關措施會每2個禮拜進行評估，若3個目標全數達標，才會恢復廚餘養豬。未來會加強全台434家廚餘場查核、裝設及時影像監控，還有加重罰則。

行政院6日舉行院會後記者會。雖然豬肉的運輸與屠宰在6、7日陸續解封，但全台目前仍全面禁止廚餘養豬，因此媒體詢問廚餘養豬解禁是否有具體時間？

查核、科技與法令

農業部長陳駿季回應說，全台434座廚餘養豬場將進行查核，預估初步全部查核完需要2個禮拜；另外也要設立及時監控，之前用照片上傳可能導致

資料不確實，未來上傳廚餘蒸煮需要確保溫度、影像的及時監控，也會鼓勵廚餘養豬戶安裝。

「最後是法令的完備！」陳駿季指出，若不落實廚餘管理，將會有更嚴重的罰則。他說，這三個面向將會每兩個禮拜進行評估，若能全數達成目標，才會重啟廚餘養豬，但這段期間會提供豬農轉成飼料養豬的差額補助。環境部則指出，業者未來要將溫度與影像資料都上傳到系統，環保單位可及時用手機監控。

鼓勵民衆購買豬肉

行政院長卓榮泰也在院會裁示中，鼓勵民眾周末開始，可以盡情走訪市場或夜市，安心購買各種豬肉、享用包括滷肉飯、肉圓、小籠包等各種台灣美食，也希望國人能夠一同為豬農度過生計上的難關，用實

際行動來支持國產豬肉，也期待台灣豬肉能早日重返國際市場。

發言人則李慧芝透露，未來卓榮泰也會安排行程，去夜市或市場品嘗台灣豬相關美食，尤其是卓院長最喜歡的肉圓。農業部表示，除了在禁運禁宰

期間提出一級生產鏈相關業者補助方案；在解禁後，也啟動毛豬產銷調節方案，包括滾動式調配豬隻釋出數量、免收出售手續費等，雙管齊下以維持市場供需平衡、穩定豬肉價格並兼顧民生需求。

▼ 針對補充保費改革議題，衛福部長石崇良 6 日說明，調整補充保費是為減緩調整一般保費的影響。（中央社）



投資所得將繳健保費？ 引發民眾大反彈

【本報記者呂翔禾台北報導】投資股票也要被徵收健保費？衛福部近日研擬健保補充保費改革，其中租金、利息與股利改採結算制，恐影響 480 萬人、健保每年收入增加 1 到 2 百億元，引發不小爭議。衛福部長石崇良 6 日說明，調整補充保費是為減緩調整一般保費，延後對更多人的影響；目前仍在研議中，若能修法，預計讓調整項目的保費收入翻倍，盼民眾支持。

結算制影響 480 萬人

衛福部研擬健保補充保費 3 大改革，包含提高單筆扣繳上限、獎金扣除額調整為每年最低工資 4 倍，及租金、利息與股利改採結算制，結算制影響達 480 萬人，

衛福部指出，調整補充保費是為減緩調整一般保費，盼延後對更多人的影響。

挹注健保約新台幣 100 至 200 億元。相關消息引起大批網友反彈表示：「薪水已繳健保，股利又要被扣」。

現行全民健保除一般保費費率 5.17%，另有 6 項補充保費來源，包含高額獎金全年超過當月投保金額 4 倍部分、兼職薪資所得超過公告最低工資，以及執行業務收入、利息所得、股利所得、租金收入等，每筆金額超過新台幣 2 萬元要繳 2.11% 补充保費。

愈早改革健保愈好

石崇良在臨時記者會說明，這次改革是希望補充保費更符合社會保險中，有能力的人多幫忙弱勢、多負擔保費，及公平付費的精神。他表示，過去保費主要以民眾薪資為主要來源，讓健保穩健走過 10、20 年，但隨著人口高齡化、少子化等影響，若仍維持以薪資做為健保保費來源，只會加重初入社會年輕人的負擔。

明年健保總額支出是新台幣 9883 億元，石崇良說，以每年健保保費收入近千億元計算，財務缺口會逐漸浮

現，因此勢必要調整健保財務結構，「總有一天要做改革，而且愈早做對健保財務愈好」，石崇良強調，提早調整補充保費，挹注健保收入，可以減緩調整一般保費，延後對更多人的影響。

絕不為難小資族

對此，行政院發言人李慧芝在院會後記者會時也表示，政府一直積極維持健保財務穩健、持續撥補預算，補充保費修法制度目前還在廣納意見階段，絕對不會為難小資族。健保署副署長龐一鳴則補充，台灣目前一年收的健保費用約新台幣 8 千億元，其中 150 億元是來自股利所得，但會隨年度有所不同。

今年來台觀光客目標 觀光署：850 萬人

【本報記者呂翔禾台北報導】「今年來台觀光客能否達成 9 百萬人目標？」媒體在行政院記者會追問觀光署今年觀光目標，觀光署回應表示：「大約只有 820 萬到 850 萬。」有記者另外詢問：「國旅太貴如何改善？」觀光署表示：「會增加獎勵企業旅遊，還有吸引台商回流觀光。」觀光署在院會上陳報的觀光發展計畫，因很多細節並未交代清楚，使媒體頻頻追問。

看不到具體計畫

觀光署 6 日簡報「北回之巔旗艦計畫 - 微笑南灣 in 臺灣計畫」，希望以「北回之巔」和「微笑南灣」為兩大主軸，整合交通部觀光署阿里山、澎湖、日月潭等 8 個風景管理處，還有內政部玉山、墾丁 2 大國家公園，並結合台灣地質、歷史與海洋等特色，盼在 4 年帶來



1226 億元的觀光產值。

但在提問環節時，記者詢問計畫將投入多少預算、是否有具體效果與目標，且我國來台觀光客人數評估據傳已下修到 9 百萬人次，是否有最新評估？另外計畫中也看不到具體推動計畫，例如比較好吸引觀光客的方式，推動國旅與外國觀光客來台？此外，觀光署要如何改善國旅較貴的印象與現象？

增加企業商務國旅

對此，交通部次長林國顯表示，2024 年的旅客人數達到 780 萬人次，今年到 8 日預計可達成 7 百萬人次，因此今年有希望達成 820 萬到 850 萬人次，但他沒有明確表示明年可能的目標；觀光署副署長黃勢芳則回應，計畫會從 115 年執行到 118 年，經費是 100.14 億元，分別以 10 個計劃帶動區域發展。

針對國旅議題，黃勢芳

指出，會協助國內業者推動中程計畫改善設備，另外也會鼓勵企業在國內多進行商務間旅遊，國外則會請賈協助發展較好的台商回國旅遊。至於國人常詬病的住宿問題，黃勢芳解釋說，許多住房率高的旅舍，其實價格也很高，但近來國內旅宿業的住房率都有在上升，若有演唱會大型活動，一時房價也會大漲，但這也是全球會有的現象。

► 針對觀光署的觀光計畫，現場記者追問觀光人數、效益與國旅改善問題。（中央社）

三高肥胖威脅健康 均衡飲食有幫助

【本報記者呂翔禾台北報導】「肥胖、高血糖、血壓等指標若健檢紅字，會對健康造成嚴重風險！」學者許青雲 6 日在衛教記者會指出，7 成民眾認為肥胖、高血糖、血壓與血脂不會對健康造成威脅，且不清楚如何均衡飲食。營養基金會董事吳映蓉指出，飲食要把握好醣、好油、高纖與優質蛋白質 4 大原則，均衡飲食才能促進代謝與健康。

好油選不飽和脂肪酸

「民眾飲食要把握好醣、好油、高纖與優質蛋白質 4 大原則！」台灣營養基金會董事吳映蓉舉例，好醣包括燕麥、糙米、玉米、地瓜，能幫助增加膳食纖維與營養素；好油則建議選擇不飽和脂肪酸的植物性油品，例如橄欖油、芥花油、高油酸葵花油，可降低低密度脂蛋白膽固醇與三酸甘油脂。

吳映蓉表示，若飲食要高纖，可以多食用蔬菜類、水果類、菇類、藻類及全穀雜糧類等食物；優質蛋白質來源有豆類（毛豆、豆漿與豆腐）、魚與海鮮類、蛋類、肉類（雞胸肉與豬肉）、乳製品（牛乳、優酪乳與起司），有助於肌肉生長、組織修復與促進新陳代謝。

提供自煮促代謝食譜

台灣基層糖尿病學會理事長陳宏麟舉例說，美國就有糖尿病的治療計畫，若體重過重、糖化血色素異常，在 YMCA 會有經過合格訓練者輔導民眾減重，包括如何運動與飲食，且美國若減重達標，會有台幣約 2.8 萬的回饋金，我國可參考相關案例，進行在地化的減重計畫。

古象牙齒琺瑯質大解密 台灣海峽曾為草原

【本報記者呂翔禾台北報導】從牙齒就可以推論台灣 10 萬年前的環境！台大學者蔡政修與科博館學者張鈞翔合作，研究古菱齒象牙齒的論文 5 日正式發表，首次揭開台灣更新世消失的生態圈，是以草原與河流為主的乾暖稀樹草原環境。張鈞翔表示，透過分析台灣古象象牙的琺瑯質，發現牠們的食性與印度與非洲象群類似，進而可以重建台灣古環境。

這項突破性的古生物學發現發表在《皇家學會開放科學》期刊。研究不僅首次揭示了台灣更新世巨型草原一河谷生態系的存在，透過在古菱齒象牙齒上所取得的同位素記錄，也捕捉到古菱齒象幼年個體持續至五、六歲的斷奶行為，極大地補充了學界對於這些巨型哺乳動物生命歷程的認知。

食性與印非象接近

作者之一的科博館研究員張鈞翔指出，透過分析古菱齒象牙齒琺瑯質的穩定碳同位素，發現牠們幾乎全年都取食 C4 植物，也就是以「四碳途徑」進行光合作用的草本植物。顯示出台灣古菱齒象的食性，與偏好 C3 植物（通常與森林或溫帶環境相關）的歐洲和日本古菱齒象不同。

「牠們的飲食特徵與印度、非洲那些適應熱帶或副熱帶草原環境的古菱齒象更為接近！」張鈞翔表示，這證

4 成，30 到 39 歲更高達 45%，且 7 成認為肥胖、高血糖、血壓與血脂不會對健康造成威脅；也不清楚每日飲食指南的六大類食物：有 7 成民眾不瞭解國健署 6 大食物類，6 成認為玉米與南瓜是蔬菜（其實兩者是全穀雜糧類）。

精緻澱粉惡化體脂

佳格健康營養研究所 6 日發布「代謝認知與飲食行為調查」。長庚科大保健營養系教授許青雲指出，調查顯示民眾主要有 3 大代謝 NG 行為；自認為吃得健康，但實際外食卻多為高鹽、高油與高糖食物，3 成民眾早餐仍以麵包、土司等精緻澱粉為主，這些食物若搭配高醣果醬或奶油，長期攝取恐導致體脂增加。

另外，民眾容易忽略身體發出的代謝力警訊：自認為健康的民眾有 3 成出現腰腹部肥胖現象，22 到 29 歲高達



▲ 佳格集團與醫學會、學者 6 日公布「代謝認知與飲食行為調查」報告，並提醒 4 大飲食原則。（Photo by 呂翔禾/台灣醒報）



▲ 台大生演所副教授蔡政修與科博館研究員張鈞翔最新研究顯示，台灣海峽過去曾經是草原。（Photo by DS Biswas CC BY 4.0）

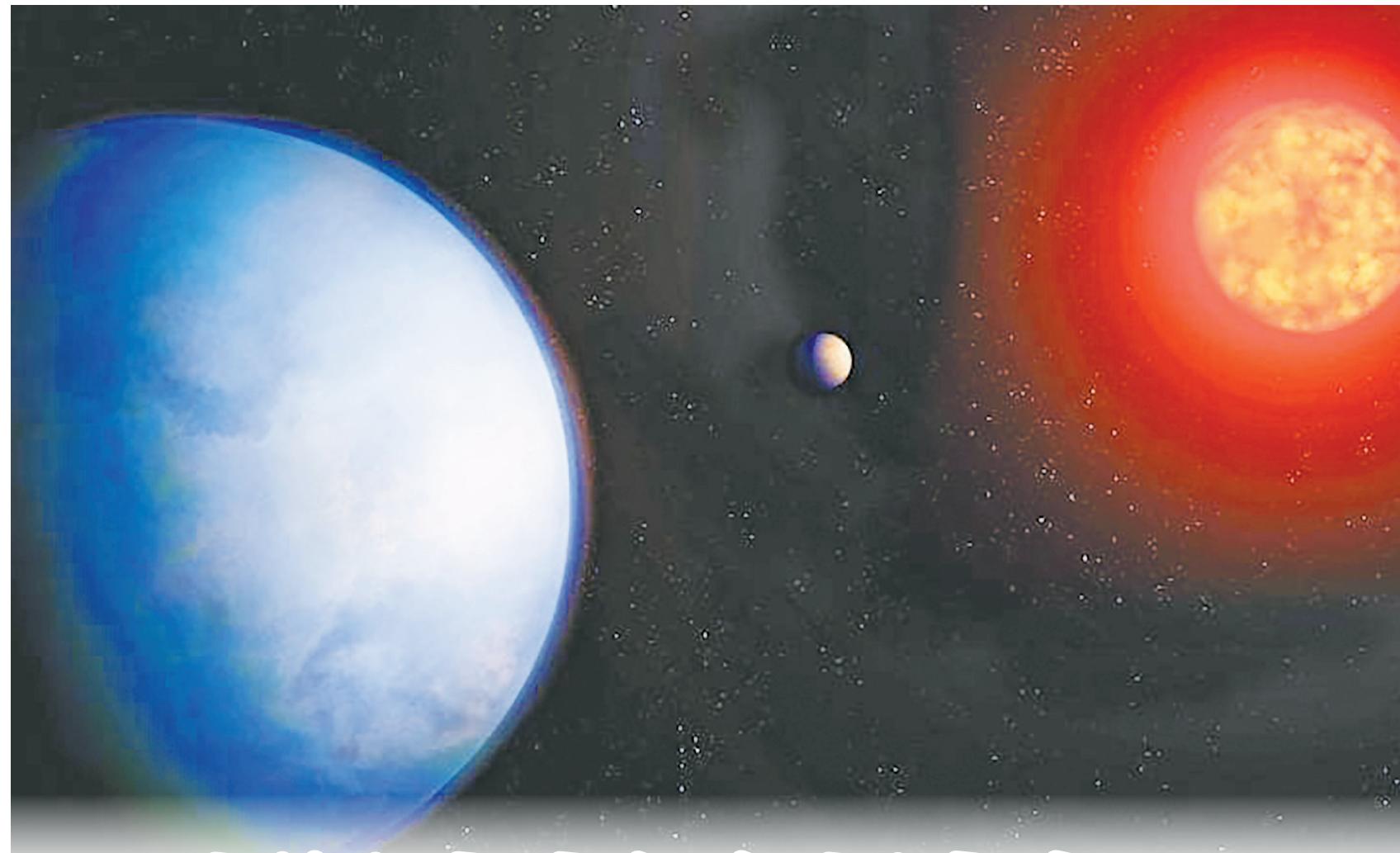
實了當時台灣海峽為陸地時期是以 C4 植物為主的乾暖稀樹草原，而非今日在台灣本島所見的森林地景。

他強調，這項發現不僅重建了冰河時期時東亞邊緣的獨特生態樣貌，更揭示了古菱齒象屬在歐亞大陸上，隨著緯度變化而呈現顯著的食性差異。

理解東亞古生態

台大生演所副教授蔡政修指出，古菱齒象的牙齒還提供了古水文學的資訊，團隊透過氧同位素分析發現，台灣的古菱齒象取用淡水河流資源，支持更新世時期有大規模淡水河流流經台灣海峽，提供台灣海峽古河流的存證據。總體而言，這項研究是理解東亞古生態、多樣性演化與地區性物种分化的關鍵里程碑。

▼GJ 251 c 距離地球約只有 18 光年，將成為未來尋找類地行星是否有生命的新希望。(Photo by Michael Marcheschi via m2design under C.C License)



超級地球存在新生命？ 距地球僅 18 光年

【本報記者莊宇欽綜合報導】地球隔壁發現了系外行星，有可能是一顆超級地球！國際天文研究團隊發現一顆潛在的系外行星 GJ 251 c，其質量幾乎是地球的四倍，並很可能由岩石物質所構成。天文學家強調，該行星距離地球約只有 18 光年，將成為未來尋找類地行星是否有生命的新希望。

GJ 251 c 系外行星

《NDTY》報導，國際天文研究團隊發現一顆潛在的超級地球，其距離地球不到

天文研究團隊發現一顆潛在的超級地球，其距離地球不到 20 光年，但質量幾乎是地球的四倍，可能由岩石物質所構成。

20 光年，但質量幾乎是地球的四倍，並很可能由岩石物質所構成。對此，這顆新發現的系外行星被命名為 GJ 251 c，其將成為未來尋找類地行星是否有生命的新希望。

該行星與地球的距離相對較近，因此成為未來使用強大望遠鏡進行觀測的理想目標，以確認該行星是否具備適宜生命存在的條件。科學家強調，在鄰近太陽系中發現岩質行星，

能顯著提高研究大氣層和表面狀況的精確程度。

長期以來，天文學家致力於尋找可能存在液態水和生命的行星，也為此建造了先進的望遠鏡和計算模型，以便探測到來自星光的最微弱信號。賓州州立大學天文學教授馬哈德萬表示，GJ 251 c 是至今尋找其他行星生命跡象最有希望的成果之一。

距離地球 18 光年

《ScienceAlert》報導，GJ 251 c 圍繞著一顆名為 GJ 251 的恆星運行，作為一顆體積小、溫度低的紅矮星，其質量和直徑約為太陽的三分之一。此外，由於它們的軌道較短，科學家更容易發現位於該區域的任何行星，並探測與疊加來自多個軌道的訊號。

加州大學爾灣分校天文學家羅伯遜指出，該行星的獨特之處在於其宿主恆星距離地球約只有 18 光年，若從宇宙的角度來看，它幾乎就只在我們隔壁。

戰後加薩一片狼藉 下階段停戰仍有疑慮

【本報記者夏恩綜合報導】外界少有人目睹今日加薩邊境，外媒進入發現許多城市已被轟為廢墟！《英國廣播公司》記者近日實際走訪加薩，一個曾有 250 萬人居住的地區，如今所有建築物幾乎被夷為平地，周圍看不到完整的大樓，多是被飛彈轟炸的碎石與殘垣斷壁。雖然以哈第一階段已經停火，但接下來哈瑪斯需解除武裝與轉交治理權，深水區的挑戰才正要開始。

加薩地圖已無用

根據《英國廣播公司》6 日報導，記者實際走訪發現，加薩舊有的地圖已經不管用，因為幾乎所有建築物都被轟炸成碎片，舉目望去就像佈滿水泥碎塊的沙漠。另外，以色列並不允許媒體獨自深入加薩，因此記者也是在以軍占領區做報導。但光是佔領區已經



▲ 加薩經過以色列長達 2 年多的轟炸，已經夷為平地。（影片截圖）

被夷為平地，更不用說內部遭受嚴重轟炸的區域。

萬巴勒斯坦人死亡。

下階段停火疑慮多

雖然以色列與哈瑪斯在美國、埃及與卡達協調下，停火已經約 1 個月，但駐守在邊界的以色列軍人受訪時仍表示，還有跟哈瑪斯的槍手進行交戰；且哈瑪斯也指控以色列違反停火協議，導致至少 240 人在停戰後死亡，雙方持續陷入互控以色列對哈瑪斯的轟炸造成 6.8

違反停火的羅生門。

《中東之眼》提到，美國正式將 20 點和平計畫地交給聯合國。不過雖然以哈已經停火一個月，但和平計畫下個階段將要要求哈瑪斯解除武裝，並將加薩治理權轉交給國際的巴勒斯坦委員會，條件對哈瑪斯相當不利，各界都持續關注後續停火執行狀況。

氣候融資應求公正 僅 3% 資助勞工社區

【本報記者莊宇欽綜合報導】氣候援助資金只有 3% 流向轉型社區！氣候發展組織 ActionAid 報告指出，污染產業中的勞工和社區極度缺乏推動公正轉型的資金，而已批准的氣候融資項目中，僅五十分之一符合公正轉型的要求。對此，聯合國巴西氣候大會 COP30 已將公正轉型方案，列為談判的優先事項。



項目中，只有五十分之一符合公正轉型的要求。《ActionAid》在統計每個項目的支出金額後發現，每 35 美元中只有 1 美元真正用於與轉型相關的項目。另外，這些計畫在十多年間僅獲得 6.3 億美元的資金，幾乎沒有氣候融資會用於支持勞工和社區落實公正轉型。

COP30 貝倫行動機制

「公正轉型」是指在轉向氣候中和經濟的過程中，確保所有受影響的勞工、社區和人民不會被落下，同時也確保轉型過程是公平、包容和可持續性。對此，這些數據反映出各地工會所遭遇的情況，即氣候融資是由投資者的需求所決定，而非由受緊急情況影響的人們所決定。

該報告分析了全球兩大多邊氣候基金資助的公開信息，其中，聯合國支持的綠色氣候基金資助 178 個項目，而世界銀行和區域開發銀行設立的氣候投資基金資助 466 個項目。結果顯示，在這些已批准的資助

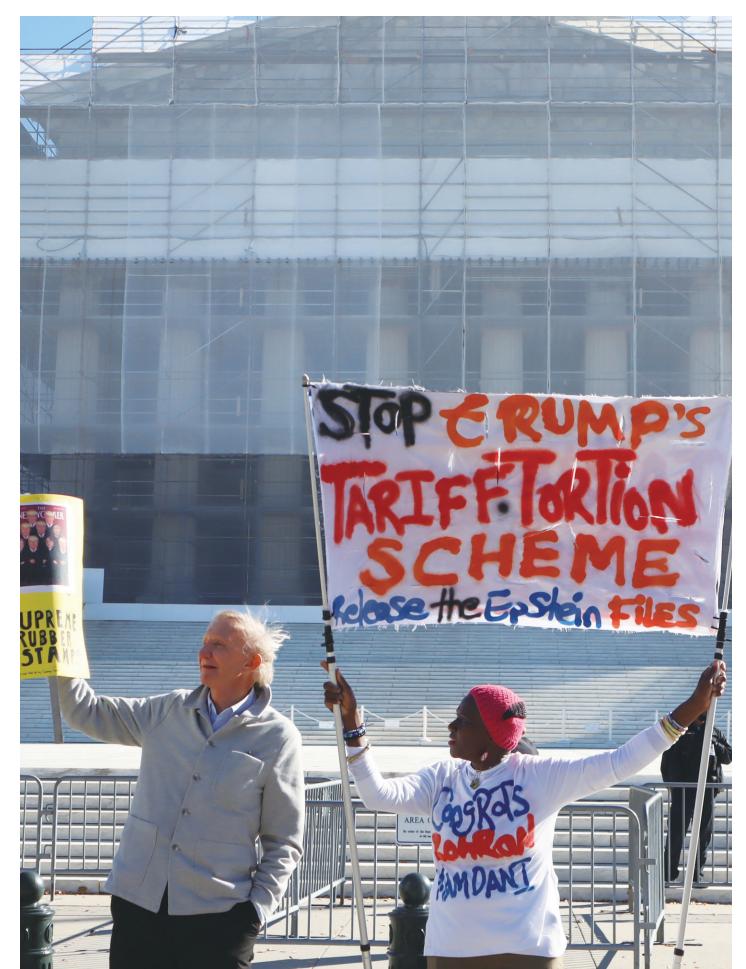


▲ 在削減碳排放的國際援助中，只有不到 3% 用於支持勞工和社區從污染產業中推動公正轉型。(Photo by Markus Spiske on Unsplash under C.C License)

圖文選粹

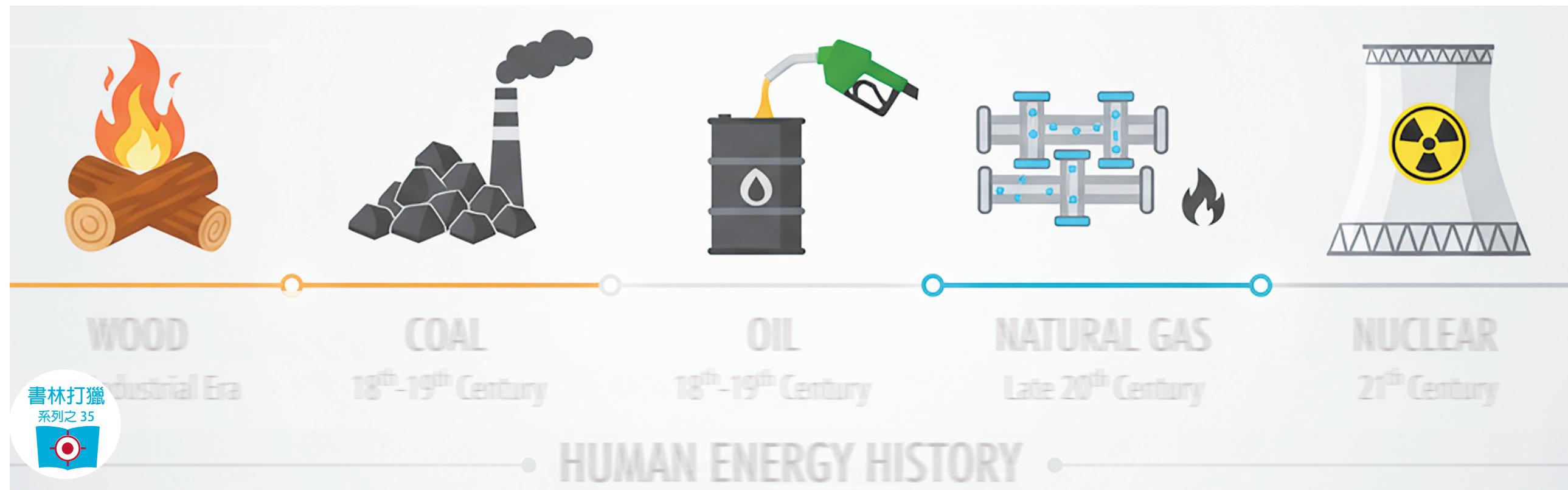
圖文 / 中央社

美民衆抗議關稅政策



▲ 美國最高法院 5 日進行言詞辯論，審理美國總統川普是否有權依法加徵關稅。圖為民眾在最高法院前抗議關稅政策。

▼ 羅德斯這本書以十九章、近 350 頁的篇幅述說四百年來的人類取用能源的過程，依序登場的是木材、煤、石油、天然氣、核能。(perplexity.ai 生成圖片)



從能源系統替代理論 看四百年能源史

能源故事表明，當能源取用遇到瓶頸，人類會尋找新的能源替代，瓶頸有各種樣貌。

■ 魏國彥

(逢甲大學創能學院講座教授)

國發會 2022 年 3 月正式公布我國「2050 淨零排放政策路徑藍圖」，提出以「能源轉型」、「產業轉型」、「生活轉型」、「社會轉型」等四大轉型來達成。就「能源轉型」而言，主要戰略就是「極大化自產再生能源」。2024 年總統參選人賴清德提出二次能源轉型，2050 年再生能源提高至 60 ~ 70%，加上「燃氣 + 碳利用與封存 CCUS」等做到完全淨零排放。

賴政府的能源政策

賴總統就任後，2025 年經濟部相應發布實行計畫，宣布到 2050 年再生能源佔總電力供應的 60-70%，其中將特別倚重光能與風能發電，發電量高達 80-135GW。

今年的颱風吹出光能板破碎滿地、不堪一擊的慘狀，今日烏山頭水庫鋪設光電設施也遭到質疑。民進黨的綠能理想很豐滿，但現實相對骨感。

最近讀了理查·羅德斯寫的「能源：迫在眉睫的抉擇」(格致文化，2019 中文版)，書中最後提出了馬凱提曲線

(Marchetti Curve)，我驚訝發現，義大利物理學家馬凱提 45 年前就預測，未來沒有再生能源的角色，未來將是核能世代。

取用能源有瓶頸

羅德斯這本書以十九章、近 350 頁的篇幅述說四百年來的人類取用能源的過程，依序登場的是木材、煤、石油、天然氣、核能，中間穿插一些曇花一現、無法長久能源，例如獸力(馬匹)、水力、風車、動物油脂(鯨油)，最後一章才提到馬凱提曲線，算是一個歸納，也是畫龍點睛，說明人類取用能源有個依序替代的大格局，每種主要能源主導大約百年。

能源故事表明，當能源取用

遇到瓶頸，人類會尋找新的能源替代。瓶頸有各種樣貌，例如燒煤造成煙霧，帶來咳嗽、肺病；又例如十九世紀上半葉利用鯨油照明、潤滑，大量捕鯨使得鯨隻數目銳減，追捕困難，鯨油價格飆升，才有 1860 年的石油開採與取代。

而能源的轉換並非一蹴可幾，馬凱提認為：(1) 社會是個學

習系統，文化傳播與改變需要時間；(2) 科技與相關系統需要時間來發展。(3) 各種非再生能源終有窮盡之時，非到枯竭，社會的慣性不會改變。

說到「社會學習」，樣態也相當複雜，含有信仰與迷信的各種成分，作者舉例：「煤炭對於伊麗莎白時代的很多人而言是魔鬼的排泄物，如同現在核能給很多反對者的印象」(第 367 頁)。

作者羅德斯是小說家、戲劇家，是一位說故事高手，深入許多古老文獻與傳記，編織出動人的敘事，把人類社會跨越四百年的能源尋覓與使用歷程重現，書中有許多被遺忘的人物。資料是古老的，但故事是全新的。

只有量化數據

不過，作者畢竟文史出身，精於說故事，卻對於能源背後的科學知識稍遜一籌，對能源系統轉化僅止於乞靈於不太有名的馬凱提的「能源系統替代理論」，而這位八零年代的物理學家馬凱提提出百年能源旋迴主要也是基於長期歷史的量化數據，並借用邏輯斯諦曲線(logistic curve) (又稱 S 曲

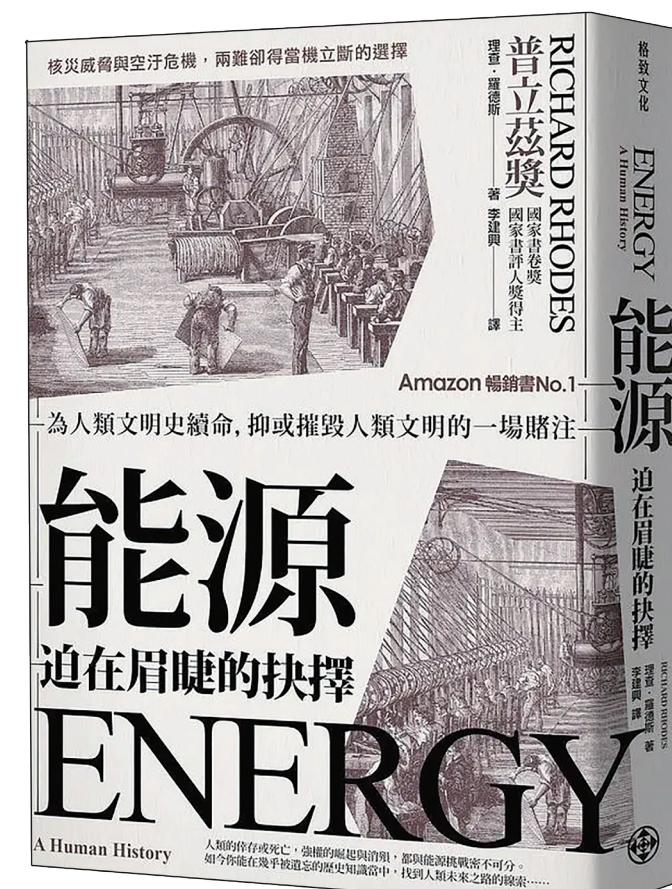
線) 純粹一個數學式的說明，至於人類為什麼從木材最終走向核能的大歷程，卻沒有明確的科學基礎推論。

我認為，從物理學及化學來看，木材到核能最明確的原因是因為「能源密度」。所謂「能源密度」指的是同樣的物質質量中，或一定的空間體積中，所含能量的多寡。教科書上說：木材每公斤 16 兆焦爾 (MJ)，煤 24MJ、原油 44MJ，天然氣 55MJ；而核能則為 3,900,000MJ，是天然氣的七萬一千倍。

低密度能源到高密度

簡單說，人類能源替代的歷程就是由能源密度低的一路向高的改變。從這個角度看，1850 年代的工業革命的核心就是從木材走向「化石木材」——煤的躍升，之後「化石油」——原油的能源密度更高，運送更容易，污染程度較低；再來的氣態化石燃料——天然氣能量密度更高、碳排與碳粒排放更少。

到了 AI 時代，算力即國力，核能成為必要的能源選擇，除了提供高密度的能量外，也沒有氣候暖化和危害健康的環保問題，未來國家的力量與人類的文明唯有靠核能了。



▲ 最近讀了理查·羅德斯寫的「能源：迫在眉睫的抉擇」(格致文化，2019 中文版)，書中最後提出了馬凱提曲線(Marchetti Curve)。驚訝發現，義大利物理學家馬凱提 45 年前就預測，未來將是核能世代。(書封截圖)

醒報稿約



歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。

萬眾一心 快樂戒菸

戒菸四招

1 深呼吸 15 次
連續深氣深深吸入
再慢慢吐出

2 喝一杯冷水
滋潤喉嚨又可抑制
吸菸慾望

3 用力伸懶腰
擴胸挺胸或原地跳躍
都可以

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，讓系統連續四周天天送戒菸小叮嚀！
C. 搞打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



多數吸菸者都有過戒菸的念頭，
但擔心失敗就再也不敢嘗試！
其實吸菸不只是個「壞習慣」，
更是成癮的問題；
戒菸需要支持鼓勵及事業的協助！
立即嘗試戒菸，擺脫菸癮的困擾，
讓自己更健康、更快樂、更自由！

陳漢寶



公益

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助，幫助我們對抗菸商各種行銷。請將電子發票設定捐贈愛心碼「531」，並進一步捐款支持董氏基金會——



愛與順服 家暴之路的信仰重建

本書的價值，不僅在於它為倖存者提供了表達和療癒的空間，更在於它為教會和信徒們提供了反思的機會。

■ 李佳恩

(聖詩創作家)

雖然基督教以彼此相愛、互相尊重為宗旨，但家庭暴力是一個複雜的社會問題，影響因素包括個人的信仰狀態、生活壓力、溝通協調性與個人累積的創傷等。畢竟，基督徒家庭中也同樣存在各種壓力和衝突，例如經濟壓力、工作壓力、健康問題等，這些因素都可能導致家庭暴力的發生。

除此之外，個人的心理健康狀況、家庭成員之間的溝通問題、過去的創傷等等，若這些壓力沒有靠著信仰得到排解，也可能對家庭關係產生負面影響。

基督徒家庭中也同樣存在各種壓力和衝突，例如經濟壓力、工作壓力、健康問題等，這些因素都可能導致家庭暴力的發生。

響，進而導致暴力行為的出現。

而且，有時候基督教信仰可能被誤解，導致宗教理念被用來合理化或掩飾家庭暴力行為。例如，有些人可能以為用暴力對待妻子，或者其他家庭成員，是為了「紀律」或「教育」。這種誤解可能會使受害者更難尋求幫助，也可能會增加暴力行為的頻率。

因此，雖然基督徒家庭可能受到信仰的教導和價值觀的影響，但也不免遭受家庭暴力的困擾。事實上，家庭暴力的問題在沒有基督教信仰規範以外的世界就更普遍了。

為暴力家庭禱告

根據世界衛生組織的數據，全球有三分之一的女性，在其一生中會受到親密伴侶的暴力侵害。這種暴力行為在各國文化中普遍存在，給數百萬女性

以及他們的家庭帶來傷害。

看到這個資料，我心想，作為紐西蘭的一名居民，我看過周圍許多家庭暴力的例子，我相信在台灣也存在著類似的情況。這些數據提醒我們，我們需要更加努力地關注這個全球性的問題，並且也應更積極為經歷暴力的家庭禱告。

三個禮拜前，我默默走進手術室，看到由七個人組成的手術團隊正忙碌地準備幫兒子手術。手術室的電腦熒幕、先進的設施、光滑的地板，都讓我深深吸了一口氣。我緩緩地坐在手術檯旁邊對著兒子微笑，給他打氣。



▲這本書不僅為倖存者提供了表達和療癒的空間，更讓我們看到了在創傷與信仰的交織中，愛與重建是如何發生的。（網路截圖）

希望讀者閱讀完這本書後，若再看到教會出現筋疲力盡的媽媽帶著小孩聚會遲到（或者根本沒到），能少些質疑，多些關心。我們不應該只看事情的表面，也不應該向她暗示「天使會打叉叉」，而是去了解她生活的辛苦。也許我們可以感受一下，她是否遇到了困難，身心靈負擔無法承受，需要我們的幫助。

我希望閱讀書本的每一位，都可以有同理心，積極思考：「我能為需要幫助的人做什麼？」「周遭有特殊需求的孩子，我們能如何關心？」「聽聞家庭暴力的事，我該對受害者說些什麼？」

尤其在教會裡，面對信徒家中發生的暴力事件，教會需要站在合乎神旨意的角度，去思考這個家庭的需要並給予協助，包括面對受家庭暴力影響的孩子們，教會也需要站在他們的角度去了解他們、真心愛他們。

基督家庭幸福美滿

我們千萬不要讓受害者感到被別人「不理解」，也不要讓這些表面的「好信徒指標」，成為絆倒人的石頭。撰寫這本書除了呼籲大家有同理心之外，也誠心希望每一個基督徒家庭都可以幸福、長久。

或許此時你的家庭已經受傷，或許你也感到害怕，或許你還

不是很清楚要怎麼向外求援，或者，你還在猶豫是不是該向外求助。所以我也希望這一本書的出現，可以幫助你，回答你心中的一些問題。我誠心希望每一個基督徒家庭幸福美滿，而美滿的婚姻需要雙方共同努力，夫妻共同成為幸福的創造者。

用關懷建立教會

保羅在聖經中說道：「作妻子的，你們要順服自己的丈夫，好像順服主。……作丈夫的，你們要愛自己的妻子，好像基督愛教會，為教會捨命一樣。」（以弗所書五章 22、25 節）他將婚姻中的「愛」提升到了基督對教會的愛的層次。

《愛的重建：從家庭創傷尋回信仰與希望》

簡介

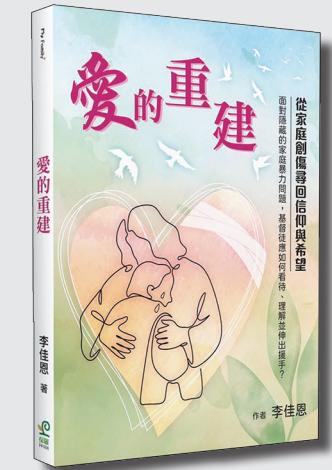
面對隱藏的家庭暴力問題，基督徒應如何看待、理解並伸出援手？家庭暴力的發生原因複雜，基督徒家庭不代表就能免於家暴威脅，只是事件更容易被隱藏。受害者可能面對更多關注與壓力，甚至可能因著來自不同角度的觀點而受到二度傷害。

本書從聖經觀點重新詮釋了愛與順服的涵義，作者更透過親身經歷揭示了暴力事件對家庭，特別是兒童造成深遠影響。書中闡述家庭暴力的法律定義與不同類

作者：李佳恩

出版社：保羅文化

出版日期：2025/09/12



用關懷，不是用威脅、恐嚇，你也要這樣對待你的妻子。」

【推薦序】

勵馨基金會執行長／王玥好
這本書提供了一個重要的視角：信仰並不是要我們承受暴力，而是要我們尋求解脫，尋求治療，並且活出一個有尊嚴、基督對教會的愛的層次。

信仰並不是要我們承受暴力，而是要我們尋求解脫，尋求治療，並且活出一個有尊嚴、無暴力的生命。

君士坦丁堡主教屈梭多模（John Chrysostom，西元 347～407 年）曾說：「你看見多少的順服嗎？也要聽一聽有多少愛。你希望你的妻子順服你如同教會服從基督嗎？那你就照顧她如同基督愛教會。若是必要時，你應該為她付出你的生命，或是負擔一切苦難，或忍受一切從不拒絕……耶穌建立教會是

無暴力的生命。這正是勵馨多年面對各種性別暴力議題，逐步確認出組織終極的使命：「願每個人都能在沒有性別歧視與暴力的環境中成長，並享有生命應有之尊貴與榮美。」

當我們學習如何在信仰的框

架下支持家暴倖存者時，我們

必須具備創傷知情的意識，理

解每個倖存者（包括目睹暴力

的兒童）的獨特需求，並提供

不僅是心靈上的慰藉，也包括實際的幫助與支持。

神的愛指引光芒

這本書的價值，不僅在於它為倖存者提供了表達和療癒的空間，更在於它為教會和信徒們提供了反思的機會。它讓我們看到了在創傷與信仰的交織中，愛與重建是如何發生的。這是一條漫長而艱難的路，但這條路上，神的愛是指引我們前行的光芒。

我希望這本書能夠引發更多教會和基督徒反思：我們是否真正理解家庭暴力的影響？我們是否準備好在受害者最需要支持的時候，成為他們的倚靠？作為教會的一員，我們的使命是要將愛與關懷傳遞給每一位需要幫助的人，尤其是那些在暴力中掙扎的倖存者。

願我們都能學習如何成為彼此的支持，如何在信仰的力量中，共同走向重建與康復的道路。

（宇欽／輯）

• 书讯

醒報編輯部／輯

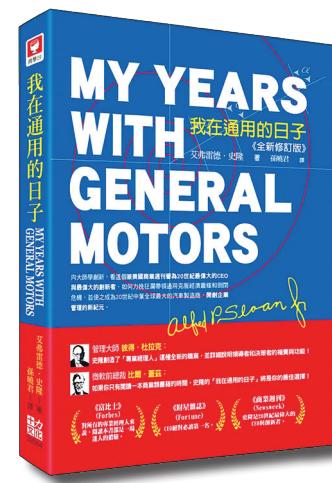
《我在通用的日子》

作者：艾弗雷德·史隆

出版社：十力文化

能夠通過漫長時間考驗的著作屈指可數，商業類書籍更為稀少。毫無疑問地，艾弗雷德·史隆的《我在通用的日子》正是這樣一部偉大的經典——1963 年首度出版直到現在仍被視為決策者最適用的管理聖經。

向大師學創新，看這個被美國商業週刊譽為 20 世紀最偉大的 CEO 與最偉大的創新者，如何力挽狂瀾帶領通用克服經濟蕭條和倒閉危機，並使之成為 20 世紀中葉全球最大的單一工業體。這本書被譽為 20 世紀最偉大 CEO



《一齊幸福烘焙蛋糕》

作者：許家齊

出版社：優品文化事業有限公司

在某個悠閒的週末午後，陽光透過窗戶灑在廚房的檯面上，你翻開這本書，選擇一款心儀的蛋糕開始製作。

隨著材料的混合、麵糊的攪拌、烤箱的加熱，整個房子瀰漫著甜蜜的香氣。它帶給你的，是創造幸福的能力，是讓平凡生活變得不平凡的魔法，是用甜蜜連結人心的溫暖力量。

本書不僅是一部技法精湛的烘焙教材，更是一本充滿溫度與靈魂的幸福指南。全書收錄超過 50 款精緻甜點配方，從戚風蛋糕的輕盈香



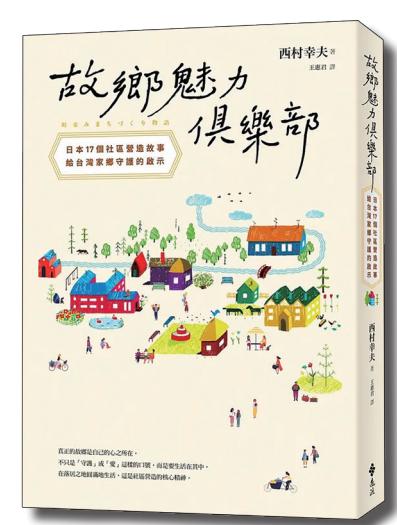
《故鄉魅力俱樂部》

作者：西村幸夫

出版社：遠流

地方的魅力，是因居住這片土地上的人之魅力而產生出來的。而社區改造不光只是淨化水溝或把房子弄漂亮，還包括了對故鄉的那份摯愛，以及維護並推展社區特色的熱忱。這種藉由營造社區追求美好生活想像與渴望，超越了文化與國界。

本書是日本十七個小城鎮大改造的故事，記錄著一群打從心底深愛自己居住土地、熱心推動社區營造工作的人們，面對產業蕭條、人口外流等困境，如何透過建築、老屋、護城河等的再生



▼ 最常用的化療藥物是小紅莓 (或微脂小紅莓) 及紫杉醇。前者會對心臟有毒性，後者會損害末梢神經。而微脂體小紅莓 (又稱利得) 是自費藥物，它將小紅莓包覆在微脂體中，能減少掉髮、心臟受損等副作用，但卻會增加手足症候群的機率。(網路截圖)

▼ 每位癌症病患在確診時都會被指定一個個案管理師 (個管師)，作為醫師與病患的橋樑。(網路截圖)



癌症治療啟示錄

筆者對癌症治療的痛苦過程有所聞有所見，但自己被確診時仍然無法從容應對，如今親身走過得到一些啟示，願供大家參考。

■ 林懷恩

(前材料物理研究員)

現今被發現的人類癌症種類已經超過一百種，顯示出人的身體各個部位都可能有癌細胞，一旦癌細胞成長過快，就形成腫瘤，危害我們的生命。而被確診罹癌的年齡由幼兒到老年都有，因為癌細胞是從正常細胞變異出來的，防不勝防。因此，我們就當它本來就存在體內，只要不過度分裂就無妨。若發現癌腫瘤已經生成，就做好準備上戰場，與它拼鬥。雖然癌症戰場的主帥是醫師，但罹癌者卻是打戰的士兵。若士兵毫無訓練，在慌亂無知地上戰場，必然要節節敗退。筆者因家族中有癌患者，對癌症治療的痛苦過程有所聞有所見，但自己被確診時仍然無法從容應對，只能邊治療邊學習。如今親身走過治療的療程，及陪伴小妹四年半的經驗，得到一些啟示，願意提供大家參考閱讀。

啟示 1：積極參與決策

所有的癌症都是在醫院被確診，有的是在毫無徵兆之下，由健檢發現的，這通常是早期癌症。有些是有明顯的症狀之後再去醫院檢查出來，那常常已經是晚期癌症了。當癌症種類及期數被確定之後，制定療程計畫是癌症治療的第一步，也是最重要的

關鍵，通常是由主治醫師決定。病患因為無知或恐慌，很少參與決策。但如今癌症的治療方法具有多樣性與彈性，若患者及家屬能冷靜和醫師討論病情，詢問治療的各種可能方案，並積極參與治療和照護決策，有助于患者後續的心理調適及提高治癒率。

舉例說明，乳癌初期的治療方式有二：一是將患側乳房全部切除，為的是要掃除同側乳房的殘餘癌細胞 (儀器無法偵測到的)。二是保留乳房，只將腫瘤清除乾淨，並將同側乳房做放射線治療 (放療)。兩種方式各有利弊，但治療的效果是一樣的，不同的醫師可能會有不同的見解。所以患者要瞭解其中的利與弊，選擇對自己最適合的。有件事特別值得一提，每位癌症病患在確診時都會被指定一個個案管理師 (個管師)，作為醫師與病患的橋樑。筆者在台大癌醫被確診為乳癌一期後，醫師建議做全切手術，當時我坐在門診室外等候付款單，就有一個陳姓個管師主動過來，介紹自己並告訴我，治療方式有二種，並詳細說明其開刀方式及後續照顧問題。我充分理解後再度進入門診室告訴醫師，我要選擇部分切除加上放療。這個選擇可以縮短住院時間及傷口的快速癒合，只是後續必須回醫院做放療。我至今仍然感念那位有愛心的陳個管師，沒有她的解釋我無

法得知有第二個選項。

化學治療 (化療)，是對付所有癌症的利器。但不同的化療藥物會有不同的副作用，若自己有特別疾病，一定要告訴醫師，才能選擇傷害較輕的藥物。有些醫師不會主動告訴病患化療的副作用，一來是門診時間短促，二來醫師擔心病患聽了可能因為害怕副作用而拒絕做化療。的確，從網路上的資訊看來，許多副作用是蠻嚇人的。

啟示 2：副作用可控可醫

舉例說明，最常用的化療藥物是小紅莓 (或微脂小紅莓) 及紫杉醇。前者會對心臟有毒性，後者會損害末梢神經。而微脂體小紅莓 (又稱利得) 是自費藥物，它將小紅莓包覆在微脂體中，能減少掉髮、心臟受損等副作用，但卻會增加手足症候群的機率，所以病患要根據自己的身體及經濟狀況而做選擇。患者可以請醫師或個管師告知各種可能的副作用及應對方式，有助於症狀的減輕。更積極的作法：請醫師提供所有副作用的症狀列表，以及嚴重時需要立即處理，要有聯繫個管師或相關護理人員的管道。

筆者的經驗是：化療之前及化療期間補充適當足夠的營養素 (食物及保健品)，可以降低許多副作用，並維持白血球及紅血

球的數目。而避免身體的高溫，可以減輕手足症候群。

啟示 3：莫要過度醫療

對晚期癌症的病人，主治醫師會採取比較激進的治療，想盡速壓制癌細胞。通常會合併化療、標靶治療、放療，或免疫療法，一起使用。這時，患者或家屬一定要請醫師評估患者的年齡、體能及免疫力，和醫師好好討論治療方案。若過度治療，反而使患者未亡先衰。

案例參考：朋友的父親 84 歲，身體健朗，因聲音沙啞而去醫院檢查，被診斷出喉癌三期。主治醫師馬上安排一連串的療程。先做了 9 周的化療，再做質子放療 20 次，接着，質子放療再加上化療，最後一次是質子放療加上熱治療。做完的隔兩天身體就完全不能自理，不得不停止治療。後來醫療團隊檢討，這樣的療程對老人家而言是過重了。

因而得到啟示，癌症治療是動態的、有彈性的。健康狀況和耐受程度會影響化療的劑量和次數，若身體無法承受，醫師應考慮減量或暫停治療。醫師應透過影像檢查等方式評估腫瘤縮小程度及是否有轉移，並觀察副作用的累積程度。某些化療藥物 (如草酸鉑) 的副作用 (如神經病變) 會隨療程累積，若副作用過於嚴重，醫師應調整治療計畫，

甚至終止療程。

啟示 4：務必追蹤檢查

治療期間，醫師會定期安排抽血，以監測藥物引起的副作用，以及病患的耐受度。治療之後，醫師也會定期安排抽血及影像檢查，以監測癌症是否復發。每種癌症的復發機率各不相同，端看癌細胞的種類及分裂速度。也因著個人的體質 (基因)，即使癌症種類及期數一樣，治療的效果也不盡相同。因此，病患要警醒定期回診檢查，也要關注自己身體的各樣變化。

案例參考：我小妹 60 歲，終日以舞蹈教學為樂。因不正常出血而去醫院檢查，確診為婦科的雙癌，輕度轉移至骨頭 (正子影像有三個黑點)。在三軍總醫院完成一系列療程之後，癌指數恢復正常值，就停止治療，只定期抽血及影像檢查。但一年之後，發現身體左半部無法控制時，主治醫師並未找出病因。直到小妹轉去台北醫學院急診，去做電腦斷層才發現腦子已有三公分腫瘤。雖然用質子放射治療 + 類固醇短暫控制了腦瘤，但癌細胞開始擴散，最終是因 11 次的免疫療法 + 標靶治療無效，癌細胞加速擴散而病情加重。

我得到的啟示：(一) 癌細胞已轉移的病人要密切關注可能的腦轉移，因癌細胞可以透過血液

而到達腦部，而大部分的化療藥物是無法到達腦部 (因人體有天然的腦屏障)。(二) 11 次的免疫療法 + 標靶治療，期間有 8 個月，只做抽血檢查，而未做任何影像追蹤是嚴重的忽略。小妹在此治療期間，發燒感染多次，癌指數不斷攀高 (CA199 從 200 升至 1500)，後來才由正子影像證實是癌轉移至膀胱，但為時已晚。

如今才知道，對晚期的癌病患，密切追蹤及精準判斷是多麼重要，因為自身免疫力和癌細胞正在作戰，若彈藥 (治療藥物) 沒殺死敵人 (癌細胞) 却破壞自己的免疫力，那就加速死亡了。

結語

知識就是力量！為了免除罹癌者因為對癌症的無知而在治療中產生懼怕或抗拒治療，我祈禱台灣衛福部能重視癌症的衛生教育。若衛福部能集眾多醫師的專業與臨床經驗，制作一本「癌症治療手冊」，供民眾閱讀參考，就是人民之福。內容可包括癌症的起因、台灣主要的癌症介紹、以及癌症治療的方法與技術。如此不但能增進一般民眾對癌症的認識，更能幫助癌病患主動參與自己的醫療計畫。相信在醫師及病患的齊心努力之下，一定能提高台灣癌症的治癒率。

MARC DU PONTAVICE, ERIC JEHELMANN AND PHILIPPE ROUSSELET PRESENT

夢想展翅！《貝禮一家》製作公司最新力作
一對天才雙胞胎鋼琴家的感動故事

天才琴手 Prodigies

她們攜手，改寫命運，只為站上這個舞台！

法國導演 菲迪里克波提 瓦倫汀波提 聯手執導
《艾蜜莉在巴黎》《如此大的太陽》《找我經紀人》性格明星《愛情的完美配方》凱薩獎影后
卡蜜兒拉扎 梅蘭妮侯貝爾 阿克杜柏斯克 伊莎貝卡雷

11/14

四手聯彈 奇再現