

今日天氣

北部 22°-28° 多雲時晴

中部 22°-30° 晴時多雲

南部 24°-30° 晴天

東部 22°-29° 多雲短陣雨

深度報導・極簡閱讀・五媒合一



專訪蕭旭岑 馬習會見善意



同唱《祢真偉大》新專輯



經典哥吉拉 橫掃全球票房

《今日靈修》



兩岸應堆疊善意

前總統馬英九自大陸返台，此行受到中國國家主席習近平熱情款待，使兩岸劍拔弩張的氣氛和緩不少；也讓兩岸學子互相了解、彼此交流。作為一介素人，馬前總統真是為國辛勞，讓我們也一起禱告求和平。(3版)

▼ 行政院預計4月提出打詐專法。(中央社)



政院將立打詐專法 線籲納管平台廣告

郭國文表示，調閱通訊紀錄都要「法官保留原則」的話無法快，在詐欺案上應保障司法調查速進行。

【本報記者呂翔禾台北報導】「雖已經禁止平台刊登違法廣告，但相關詐騙仍層出不窮，需納管平台！」民進黨立委郭國文11日於記者會表示，打詐專法應含括資訊與金流，防堵虛擬資產與點數卡詐騙與違法廣告。同黨立委鍾佳濱另建議，點數卡應分級管理、限制單日購買額，並建立身分確認機制和洗錢防制規範。

行政院預計4月提出打詐專法。據了解，這次除了專法之外，也會提出《科技偵查及保障法》，以及《洗錢防制法》跟《通訊保障及監察法》的修正案。

數位部要管點數卡

對此，郭國文表示，虛擬貨幣因為去中心化又低度監管，常成為犯罪集團熱愛的洗錢管道。因此他提出洗錢防制修正案，將虛擬資產業者「登記制」入法，同時可以推出黑名單與凍結資產的措施來制裁違反者。

鍾佳濱則說明，過去他質詢時曾提出Apple Store卡應建立管理機制。點數系統在檢調偵查的案件中，高達95%以上不起訴，關鍵在於使用平台不



▲ 民進黨立委郭國文(右)、鍾佳濱(左)11日在立法院舉辦「確保打詐專法夠完善，針對資訊面與金流面提出訴求」記者會，提出打詐專法應涵蓋的兩大面向。(中央社)

斷移轉，導致難以追查，因此他要求數發部進行分級管理，限制單日購買額，並建立身分確認機制和洗錢防制規範，未來可參考第三方支付模式進行監管。

需減少調閱障礙

資訊面的部分，郭國文強調，民眾之所以能接觸到詐騙訊息，多是靠網路平台與通訊軟體，然而目前因沒有主管機關，導致去年立法院通過《投信投顧法》修法，禁止網路平

台刊登違法廣告，至今每天都仍出現冒名、詐騙廣告，顯然網路平台有納管的必要。

「目前檢警調要跟LINE調資料不能用調卷，而是需要搜索票，導致調查過程備受阻礙。」郭國文坦言，同樣的問題也發生「戀愛詐騙」的交友平台，由於多為境外公司導致難以調閱資料。

郭國文說，調閱通訊紀錄都要「法官保留原則」的話不可能快，他認為在詐欺案上，應保障司法調查快速進行。

兒少性影像增四倍 立委民團同籲重刑

黃珊珊指出，兒少性影像案例去年總數高達764件；林國成則表示，支持加重刑期以增加嚇阻效益。

【本報記者簡嘉佑台北報導】

「絕對支持加重兒少性暴力的刑責，研擬公布加害者的姓名，增加嚇阻的效果！」民眾黨立委黃珊珊、林國成等人11日召開公聽會指出，拍攝或製作兒少性影像的案例四年來增加近四倍。多個民團也支持提高兒少性暴力的刑期，並要求將「獲得方式」、「虐待程度」與「持有數量」等數據列入量刑標準。

2023年立法院三讀通過《數位性暴力四法》施行至今，台灣製造、販售、散佈兒少遭性剝削之不法產業鏈仍然猖獗，甚有知名男藝人被查獲涉持有兒少性影像，卻僅被處以緩起訴2年、支付國庫新台幣120萬元，書立悔過書等處分，引發社會激憤譁然。

兒少性暴力增四倍

黃珊珊指出，根據法務部資料，108年拍攝或製作兒少性影像的案例將近200件，去年總數飆升至764件，短短四年成長率幾乎四倍，散布者的數字也不斷上升；被害人大部分是未成年的女性。她強調，為了防堵加害者再度犯罪，應該要建立納管名單，讓社區發揮通報與警示的作用。

林國成認為，本次修法應考量「性暴力影片申請檢察官或法官假扣押的程序幾乎為零」、「目前仍缺乏性暴力的專責單



◀ 社團法人台灣少年權益與福利促進聯盟秘書長林哲寧指出，相對美國只要涉及兒少性暴力，就得處5至20年的刑期，我國量刑過低。(《親愛壞蛋》劇照)

位」、「加害者強制就醫」等因素進行討論。他表示，絕對支持加重刑期，更應考量公布加害者姓名，增加嚇阻效益。

下載、分享性影像？

展翅基金會政策研究員林佳樺表示，面對兒少性暴力，部分民眾還會留言「只是看看」、「求上車」等，對受害者再度造成傷害，有時候為了滿足觀看者特定需求，甚至出現誘拐拍攝等狀況。她認同提高刑度，但在執法層面上，也需要確保足夠的專業人力，擁有性暴力輔導的知能，並更新訓練內容。

婦女救援基金會曾調查國人「看到非法性影像後，會採取什麼動作？」，但最高比例的民眾選擇「下載」與「分享」，理由則是「這樣的東西得來不易」、「好東西要跟好朋友分

享」。曾峻偉強調，政府仍應加強公民教育，強化「不下載、不轉傳、不譴責被害者」的觀念。

著重考量量刑標準

台北市婦女救援基金會督導曾峻偉指出，許多未成年女性受害者因為懼怕外界眼光，都會出現「拒學」的狀況，甚至不願意出來求助，持續生活在恐懼當中。他強調，黃姓藝人的事件只是冰山一角，修法應針對「購買(兒少性影像)者」與「非購買持有者」做出區分，訂定不同的刑期，並強制加害者接受心理評估與治療。

社團法人台灣少年權益與福利促進聯盟秘書長林哲寧指出，我國量刑過低，相對美國只要涉及兒少性暴力，就得處5至20年的刑期，台灣也應跟上國際的標準，並將「持有影片數量」、「影片虐待程度」等狀況納入量刑標準。

他說，因為處理兒少性犯罪的專業能力需求很高，但目前仍缺乏技術與資源，更缺乏專責機構，兒少性暴力已出現跨境犯罪，政府應參考美國、加拿大等國，成立兒少數位性犯罪的專責中心；同時也要參考歐盟規範，要求網路業者主動建立預防不當內容上傳的機制。



▶ 民眾黨立法院黨團副總召黃珊珊(後右)、立委林國成(後中)、麥玉珍(後左)舉行「嚴懲兒少數位性暴力」公聽會，邀請民間團體與各部會代表與會。(中央社)

社論

生物多樣性的危機 萬不可忽視

每年的四月7日是世界衛生日(World Health Day)，以紀念世界衛生組織(WHO)於1948年的這一天成立。

今年世界衛生日關注的主題是「我的健康，我的權利」，強調無論身在世界任何地方的每一個人，都應該享有優質的健康服務、基本的教育、安全的飲用水、清潔的空氣、良好的營養、優質的住房、體面的工作和環境條件，以及不受歧視的權利。

生物應有健康權利

除了人類以外，其實地球上所有生物都應該享有完整的健康權利，因為構成地球生態

系統的生物圈，不僅是人類生存與福祉的基礎，也是維護生態平衡、確保永續發展的關鍵環節。

然而，存在於陸地、海洋、空中的生物多樣性，正由於氣候暖化、森林砍伐、土地開發、汙染和入侵物種等因素，正處於滅絕的危機之中，這些生物的「健康權利」更需要我們的保護與捍衛。

上(三)月27日，發表在《公共科學圖書館：綜合版》期刊上的論文指出，氣候暖化正在導致生物多樣性的廣泛變化，城市的野生動物也不例外。

暖化衝擊城市生物聚落

這項多倫多大學領導的一項

新研究，調查了在不同碳排放情境下，氣候暖化如何影響加拿大和美國人口最多的60個城市的2000多種野生動物。研究發現，到2100年，高達54個物種可能會從被分析的城市中消失，超過95%的鳥類和昆蟲將轉移到新的城市地區。其中，犬科動物、大多數兩棲動物、和潛鳥類將遭受最嚴重的損失；而海龜、老鼠、蟾蜍和鸚鵡可能會越來越多。

動植物相互關係密切

從地理分析預測，能夠維持涼爽的城市(如加拿大魁北克、渥太華)將會有更多的動物移入；相反，高溫又高溼的城市(如美國加州沿海地區)

將有更多的動物移出。

簡單的說，在接下來的幾十年裡，城市的自然環境將發生重大變化，我們的子孫將生活在一個生物景觀完全不同的城市環境裡。

三月15日《科學》期刊另一篇麥吉爾大學和馬克斯普朗克研究所的研究也指出，物種的多樣性是生態系統穩定的重要基石，生物多樣性的減弱不但會破壞生態系統的穩定，並在衝擊之後再也無法復原。

該研究舉例，草原和森林中生長植物種類越多，能夠生活的昆蟲種類與數量也就越豐富。然而，由於農田擴張和林地的密集使用等原因，使得植物物種的豐富度降低，導致昆蟲

物種的豐富度也隨之下降。顯然萬物都是互相連結的，動物與植物的多樣性會互相影響，形成良性或是惡性的循環，不幸的是，我們正朝惡性的方向前進。

臺灣面臨諸多挑戰

臺灣不單是地質活躍區，也是氣候暖化的敏感區，極端天氣及強烈地震活動帶來的災害頻繁，加上長期以來人類活動導致生物棲地的退化和破碎化，以及許多物種(如石虎、雲豹、台灣黑熊等)受到過度獵捕的威脅，已經對本土的生物多樣性造成巨大衝擊，目前有100多種脊椎動物、近1000種植物瀕臨絕種，60%的沿海

濕地消失，影響的範圍涵蓋高山、丘陵、平原與海岸，這是不能再忽視的生態危機。

生物多樣性不但有為人類提供食物、藥物、生物防制、工業原料、育樂等直接價值，還有調節氣候、保護水源、控制病蟲害、維持土壤肥沃度等間接價值，具有無可替代的重要功能，更是國家存續的根本。

如今我們正面臨著前所未有的物種滅絕威脅及生物多樣性損失，加強保護的行動變得越來越緊迫，恢復生物多樣性是我們人類共同的責任。

我們臺灣的新總統即將就任，期許新的行政團隊要優先強化保護生物多樣性的措施，建立更多的保護區，減少環境汙染，和減緩氣候暖化的影響，確保台灣的生態環境可以永續又健康的發展下去。

陳揆交代加強食安 啟動溯源查緝機制

陳建仁表示，近日食安事件頻傳，盼衛福部啟動稽查與溯源，並精進通報機制以掌握疑似個案資訊。

【本報記者呂翔禾台北報導】近來西布特羅、蘇丹紅、寶林茶室、小林紅麴菌、藏壽司食物中毒等食安案件不斷，行政院長陳建仁終於不怒了！他11日特別在院會中裁示，要求衛福部啟動溯源與查緝機制，並新增輕症者網路通報機制，讓政府可以更快掌握個案狀況。被問到內閣交接狀況，行政院發言人林子倫表示，前後任院長與發言人都已互通電話。

增加輕症網路通報

近日食安事件不斷，從年初的西部特種瘦肉精，到後來的蘇丹紅辣椒粉添加物，還有日本小林製藥含有紅麴成分保健食品食用後出現腎臟疾病，加上寶林茶室傳出「邦克列酸」(原名米酵菌酸)疑似中毒事件，還有藏壽司、王品初瓦與嚮辣餐廳都出現食物中毒案。

對此，陳建仁表示，近日食安事件頻傳，出現多起疑似食



▲行政院長陳建仁11日特別交代衛福部，儘速就目前食安狀況進行檢討。圖為台北市食安處啟動中式炊蒸食品製造業及販賣業稽查專案(中央社)

物中毒案件，盼衛福部啟動稽查與溯源，還要精進通報機制，評估是否增加輕症民眾的網路通報機制，掌握疑似個案資訊。他也要求衛福部，做好權責分工，協助地方政府查驗、檢驗等工作，釐清相關案件的影響範圍人數，同時檢討流程並提出改善方案。本報先前曾對衛福部次長王必勝詢問是否會有檢討方案時，王必勝曾回應說，

食安問題相當廣泛，且成因不同。例如寶林茶室是疑似食物中毒、小林紅麴案是國外的輸入原料，而蘇丹紅是廠商蓄意規避食藥署的邊境查驗，這些事情政府都會個別檢討，若有需要的話也可以綜合檢討。

準備開始交接

針對總統當選人賴清德10日

宣布行政院長人選為卓榮泰，並公布副院長為鄭麗君、秘書長為龔明鑫與發言人陳世凱，媒體11日詢問交接狀況，與是否會成立交接小組？

林子倫僅表示，行政院長陳建仁已經與卓榮泰通過電話，他也與陳世凱通電話，交換一些意見，近日就會開始啟動交接，若有進度會對外說明。

國會可調查私人？
學界、立委意見不一

【本報記者呂翔禾台北報導】「國會調查若涉及私人，恐過度擴權，且涉及憲法基本權利，應謹慎考慮！」學者林志潔11日於公聽會表示，她贊成推動國會改革、沒有說官員可說謊，但調查或藐視國會若牽涉私人，如企業經營鬥爭等領域，恐頻生爭議，她建議調查範圍不要牽涉私人。但國民黨立委羅智強認為，應有藐視國會罪，才能強化對官員監督。

立法院司法及法制委員會11日召開「如何落實國會調查/聽證權以有效監督行政機關，並防範機密外洩危害國安」公聽會。

官員要有更強約束

羅智強表示，若能建立聽證調查權、制定《藐視國會罪》，可讓官員不敢說謊。他說，這兩個月他當立委以來，跟官員索取資訊，官員是否要提供完全憑良心，且總有許多理由拖延、怠惰，甚至有不給資料與說謊的狀況。「官員說謊、不提供資料會怎麼樣？目前就沒有嘛！」羅智強呼籲，必須建立約束官員的制度。

「可以拒絕作證，但這不等於願意作證後說謊，否則有偽證罪嫌疑！」羅智強說，雖然刑事訴訟有「不自證己罪」原則(刑事訴訟被告不得被強迫承認自己犯罪)，但若被告在法庭說謊，法官可以「犯後態度不佳」作為量刑判斷，且若被告恐有偽證罪嫌疑，因此一定要要求聽證調查作證時不能說謊。

國會議員需自律

但陽交大法學院教授林志潔回應說，國會擴權的同時也要權責相符，以美國為例，雖然有藐視國會罪，但國會議員的倫理要求很嚴格，若調查有誤，國會可以組成倫理委員會要求道歉、罰鍰、限制出席會議，甚至公開譴責，但國民黨目前的國會改革僅有立委無限擴權，並不恰當。林志潔也表示，刑事訴訟相當複雜，常出現證人轉被告的狀況，沒有像羅智強說得那麼簡單，若國會調查的證人有犯罪嫌疑，或是國會調查可能有誤時，是否有相應的反制或救濟手段？

私領域能調查？

萬國法律事務所律師陳鵬光則建議，若要發動國會調查權，議案涉及事項需要與立法院行使職權有重大關聯，且目的與範圍明確。另外，發動程序需要由院會決議，尤其是文件調閱與證人傳喚，且不能侵害各憲政機關的核心領域。在文件保管方面，立法院的保密規範仍不足，需要強化立法院的守密義務。

前監委仇桂美則認為，許多大企業富可敵國，以美國來說，很多總統是從企業界出來，私人領域不是不能碰，只是要謹慎，涉及重大公共利益與人民基本權益才能發動。

她強調，國會改革只要行政、立法同黨就不會過，這次難得三黨不過半是天賜良機，盼一鼓作氣立法。

下架創意私房平台 部會各有難處

【本報記者簡嘉佑台北報導】藝人黃子佼持有兒少性影像事件爆發多日，源頭網站「創意私房」直到10日才被封網！民眾黨立委黃珊珊11日批評政府動作太慢。

數位部僅能被動封網

數位部官員代表指出，只要收到主管機關或法院裁定就能封網；檢察官朱華君則表示，因為要有相當的事證，才能說服法官進行封網的動作，盼能修訂科技偵查的相關法規，增加偵查蒐證的速度。

知名男藝人被查獲持有兒少性影像，影像來源為非法網站「創意私房」，但事件爆發以來，創意私房遲遲未被下架。

黃珊珊就質疑，該事件爆發多日，最近政府才將網域停止解析，更淪為部會之間互踢皮球的狀況。數位部代表指出，10日收到衛福部的行政命令後，隨即停止「創意私房」的網域解析，顯見這個機制執行順暢。他指出，停止解析是要阻斷不當與惡意的內容，管道主需有「行政處分」、「法院裁定」，或當檢調有必要緊急處理的需求時，才會進行斷網的程序。

事證不足難封網

黃珊珊指出，「所以數位部其實做不到，並非說伺服器在國外就做不到，其實還是可以讓國人看不到網站」，意味著問題在於數位部只能被動接受

命令，無法主動處理。

數位部代表回應說，因為網域原則上就是提供給民眾自由使用，但當法律有規範時，就可以配合執行封網，但這動作的依據是各部會主管機關或檢調有明確的判斷，才能進行封網的動作。法務部主任檢察官朱華君指出，地檢署早在110年就積極偵辦「創意私房」，當時查獲十幾位共犯，有著相當事證，就成功向法院申請扣押網域，但幾個月後，「創意私房」換個網域再度重啟。她說，檢察官其實一直都相當積極偵辦相關案件，但黃姓藝人的案件是「持有(兒少性影像)」，事證強度跟110年案件差距很大，必須蒐集更多事證才能說服法官進行相關處置。

修法促進科技偵查

「數位網路性別暴力是科技犯罪，需要科技偵查，但科技偵查不只是知能的問題，也不只是技術的問題，」朱華君表示，偵查作為還需要有相關的法律依據，尤其因應新興的科技犯罪，也需要有新興的法律規範，更懇請立委們支持修法，「因為偵查如戰場，我們也需要一些工具與方法，才能打這個仗」。

黃珊珊表示，民眾黨團已提出科技偵查的法案修正，盼能增加檢調的工具。她進一步指出，黃姓藝人已受到緩起訴處分，網站持有不法影像也是清楚明確的事實，更希望能夠有預防性的下架制度。



▲馬英九文教基金會執行長蕭旭岑。(蕭旭岑提供)

專訪 馬辦執行長蕭旭岑 認馬習二會見善意

蕭旭岑透露，馬習會上習對馬相當友善，若兩岸持續有類似互動，有助局勢更加和平穩定。

【本報記者呂翔禾專訪】「相信以馬習會的氣氛，有助兩岸關係更為和緩！」馬英九基金會執行長蕭旭岑 11 日接受本報專訪時透露，中共國家主席習近平對前總統馬英九很友善，這也可視為對台灣的態度的友善，若兩岸持續有類似互動，有助局勢更加和平穩定。他也建議國民黨立委參與《反滲透法》修法，讓兩岸交流更明確，減少民進黨操作空間。

以下是採訪整理報導：

習對台灣態度溫和

問：大家很關注馬英九與中國國家主席習近平二會，你覺得能否讓兩岸緊張關係（飛彈對準台灣、軍機環繞台灣）和緩下來？

蕭旭岑：習近平在談話中提到例如「兩岸同胞都是中國人，沒有什麼心結不能化解，沒有什麼問題不能商量」，還說「兩岸同胞一路走來始終一脈相承，心手相擁，守望相擁」等論述，應該是他們對台政策態度。此行習近平與各官員都沒



▲前總統馬英九（前中）結束訪中行返台時表示，希望台灣年輕人拋開意識形態，只要有共同的政治基礎、九二共識，兩岸就可以繼續對話。左二為馬英九文教基金會執行長蕭旭岑。(中央社)

有講出涉及統一的論述，在整體偏軟性下，我覺得兩岸之間劍拔弩張氣氛有比較緩和。

雖然綠營繼續抹紅馬總統之行，但我覺得效果並不大，從 1 月 13 日的大選就可看出 60% 民意不希望民進黨繼續執政，也可解釋成 60% 民眾希望兩岸可以繼續交流。

此次習近平與馬會面時，

他不只對馬表達善意，我覺得甚至對整個台灣都有表達善意。且接下來賴清德將就任，若兩岸關係緊繃，對台灣人也不是好事。

習與青年親切互動

問：但 10 日記者會好像只有開放一點點時間給媒體，後面還有聊什麼？

蕭旭岑：都是一些寒暄的話，還有同學分享參訪過程中看到的中國科技企業的心得，包括騰訊、比亞迪等。習近平都仔細聆聽。

在習近平先生跟我們帶去的青年團互動可看出來，同學們有發言，他也認真回應，且第一句話就是說，他過去在福建工作很多年，只要看到台灣同胞就感到很親切，同學們都聽得很動容，雖然在電視上看到「習大大」很威，但在同學面前就是溫和的長輩，講的也是同學們聽得懂的話。

如果我沒記錯，這好像是中共總書記第一次直接跟台灣青年互動，聽取台灣年輕同學的聲音。

有傳達台人擔憂

問：學生們有沒有當著習近平的面提到中國的飛彈還是對著台灣，還有共機一直飛繞，台灣民眾感到相當不安？

蕭旭岑：我們有傳達到這樣的意思，馬前總統有提到「最近兩岸情勢緊張，引發不少台灣民眾不安」，而習近平方面的回應，我想也是以只要「回到中華文化」的層面，兩岸就會往和平的方向前進。

綠配合美國炒作反中

如果賴清德堅持要台獨的話，兩岸關係還是會非常凶險，但從習近平 10 日的談話來看，他並沒有威脅台灣的意思，是民進黨故意跟美國弄台獨，才會那麼緊張。

問：你覺得中國官員是否有感受到台灣民眾很反中的民意？

蕭旭岑：很多人反中情緒是被炒作起來的，馬英九去年 3、



▲前總統馬英九（左）與中國國家主席習近平（右）10 日在北京大會堂見面，睽違 9 年兩人再次見面。(新華社)



▲前總統馬英九（左）與中國國家主席習近平進行馬習二會。圖中為馬英九文教基金會執行長蕭旭岑。(蕭旭岑提供)

4 月訪問完後，7 月曾邀請大陸同學來參訪，雙方見面下，台灣人對大陸就沒有什麼敵意。其實，全球反中氣氛是美國炒作出來的，若有真實交流，我覺得這種反中情緒就比較少。

國民黨應修「反滲透法」

另外，現在民進黨要用《反滲透法》去限制里長到對岸交流，那是因為只要雙方善意的交流愈多，民進黨的操作空間愈來愈小。我反而建議國民黨立委也要參與《反滲透法》修法，讓許多交流行為被定義的更明確，否則這將成為民進黨可以操控的工具。

問：但針對馬習二會，陸委會也發布了最近自己做的統計數字，說主流民意有 80% 民眾不認同九二共識，你怎麼看？

蕭旭岑：我想這是種刻意操作，如果以「馬的交流能緩解兩岸緊張」等問法來看，說不定也是 80% 贊成啊。這次 113 大選的結果比較是真實的民意反映，代表民眾不希望兩岸關係太過衝撞。

可惜國民黨自己也沒有說清楚自己的「九二共識」到底是什麼，就被民進黨操作成等同「一國兩制」，國民黨沒有話語權，然後又東怕西怕、說不清楚，其實相當可惜。

青年見識中華文化

問：這次馬英九訪問中國的旅程，你覺得成果如何？

蕭旭岑：這次馬前總統帶著台灣年輕人，看到很多中華文化東西，畢竟民進黨去中國化，很多同學對中華文化已經不熟悉，尤其看到黃帝陵祭祀的時候，感到震撼，另外還有去看

故宮、長城與兵馬俑，台灣的課本比較少提到這些，中國歷史已經只剩下短短的段落，年輕人看了很震撼。

兩岸制度雖然不一樣，但大家都是中華民族炎黃子孫，這次出訪能到中國帶領同學看看中華文化景點、儀式，與大陸同學交流、談生活與關心的議題，雙方都關心中華文化，因此不僅是尋根之旅，也是友誼之旅。

並希望透過這次交流，讓兩岸的未來更加避免戰爭的到來。

問：整個出訪累不累？馬前總統 10 日晚上有沒有喝醉，感覺他走路不穩？

蕭旭岑：這一趟 10 天行程排得很滿，連年輕人都吃不消了，更何況馬前總統？不過我認為他 10 日晚上沒有喝醉，而且他很辛苦，已經沒有黨公職了，仍用一己之力幫兩岸維繫和平，且國民黨不見得每個人支持這趟旅程。

民意盼兩岸不要衝撞

中國方面此次也對台灣釋出相當善意，共有 3 個政治局常委接待，大家都不希望兩岸發生衝突，而兩岸的共同點就是「中華文化」與「九二共識」，相望藉此能讓兩岸有更多的交流與善意。

問：今年還會有中國學生回訪嗎？

蕭旭岑：也會跟去年一樣，邀請中國同學回訪，去年是去湖南與武漢，今年沒有，所以邀請的對象也會不一樣，目前已經有邀請中山大學，後續若還有其他學校，也還在接洽中，預計 7 月邀請他們來看看台灣的風土民情。



▲馬英九辦公室執行長蕭旭岑 11 日專訪時提到，習近平不只對馬英九，整體對台的感覺比想像中友善。(新華社)

虛擬資產詐騙多 立委籲設國家級 AI 警示

【本報記者簡嘉佑台北報導】虛擬資產成為詐騙管道之一，立委們呼籲專法應納管虛擬資產，並藉 AI 技術來加強新興的詐騙手段！財政委員會 11 日視察金管會，跨黨派立委共同指出，虛擬資產成為詐騙的新興管道，應由專法納管，且建立「國家級的 AI 警示系統」。

財政委員會召集羅明才與國民黨立委王鴻薇、民眾黨立委黃珊珊與民進黨立委李坤城等人 11 日至金管會，考察銀行運

用科技防詐的情形。警政署報告指出，自 109 年 3 月開始，詐欺犯罪案件數量與金額數量都逐漸飆升，其中以投資詐騙為大宗，為了防堵人頭帳戶氾濫的狀況，就需要銀行提前預防，並偵測帳戶異常活動。

專法納管虛擬資產

行政院預計 4 月提出打詐專法，王鴻薇詢問，未來制定專法的架構為何？黃天牧表示，

因為詐騙成為全民關注的問題，行政院正跨部會討論專法，在金管會部分，主要涉及「金融機構」與「虛擬資產平台」，當出現有疑慮的金流時，專法對強化控管，凍結帳戶或身分確認等處理方式的授權，能夠更加明確。

王鴻薇追問，未來虛擬資產的主管機關為證期局，專法的管理方向為何？證期局局長張振山回應表示，虛擬貨幣會比照金融機構的管理方式，都是

用同樣的方式處理。

國家級警示平台

黃珊珊指出，許多防詐的手段僅限於銀行端，但詐騙已經涉及虛擬資產、第三方支付等手段，甚至有虛擬資產的業者發現異常金流，卻只能個別向檢警調通報。她呼籲，目前銀行已經有強大的 AI 防詐技術，政府應協助建立「國家級的 AI 警示系統」，將防詐技術擴大到各類型的金流平台。

黃天牧回應說，金管會都有與檢警調系統合作，預計很快就能完成金融資料調閱的電子平台，加速詐騙的調查，也承諾會朝黃珊珊呼籲的方向努力。

▼大型語言模型 (LLM) 的競賽中，過去都是由 Open AI 領先群雄，但各大企業也投入大量資金加入競賽，爭奪龍頭地位。(Photo by Focal Foto on Flickr under C.C. License)



OpenAI、Google、Meta 鏖戰 AI 戰爭白熱化

【本報記者簡嘉佑綜合報導】開發 ChatGPT 的 OpenAI、搜尋引擎龍頭 Google 與法國人工智慧新創公司 Mistral 最近相繼發布人工智慧模型的新版本，AI 戰爭逐漸白熱化！但專家指出，科學家們應試著讓人工智慧具有推理與規劃的能力，達到理解世界的目標，而非只是研究文字而已。

AI 市場競爭無限

大型語言模型 (LLM) 的競賽中，過去都是由 Open AI 領先群雄，但各大企業也投入大量資金加入競賽，爭奪龍頭地位。《衛報》報導，谷歌 10 日

專家指出，人工智慧應具有推理與規劃能力，要理解世界而非只是研究文字。

就發布 Gemini Pro 1.5，成為最先進的大型語言模型之一；

隨後，OpenAI 就發布最新的「GPT-4 Turbo」，兩者都更勝前代，不僅效能更好，還能夠接受圖片訊息。

微軟投資的法國新創公司 Mistral 也發布最新 AI 模型「Mixtral 8x22B」，採用開源的方式供所有民眾免費下載與建構。但這也受到不少批評，因為開發人員無法阻止人工智慧被用於有危害的目標，也無

法及時修復系統漏洞。

《The Information》也指出，Meta 將於未來數週內，推出最新的人工智慧模型「Llama 3」；同時，OpenAI 也著手進行開發 GPT-5，該公司營運長萊特凱普更揚言，該模型「很快」就能推出。

訓練 AI 理解世界

隨著大型語言模型快速發展，許多人認為「通用人工

智慧」(Artificial General Intelligence，即能表現正常人類所有智慧行為的 AI) 即將問世。然而，Meta 首席 AI 科學家楊立昆表示，已經聽到無數次的預期，但這根本就沒有發生，「我們已經擁有能夠通過律師資格考試的 AI，但它們卻無法清理餐桌或洗碗，因為 AI 實際仍缺乏理解世界的能力」。

楊立昆建議，人工智慧發展仍應注重「目標驅動人工智慧」(Objective-Driven AI)，通過觀察來理解物體的位置、動作之間的關聯，進而理解達到目標的方式，而非僅在研究文字。

青壯年罹癌多 肇因在加速老化

【本報記者莊宇欽綜合報導】隨著年齡增長，青壯年罹癌機率增加，其中罹患肺癌、胃癌、腸癌和子宮癌的可能性最大！一項醫學研究指出，一個人生物年齡大於實際年齡時，會進入「加速老化」階段，甚至增加罹癌風險。醫學專家表示，該研究證實罹患癌症的新成因，盼青壯年定期癌症篩檢，重視自我健康。

加速老化導致罹癌

《CNN》報導，聖路易斯華盛頓大學醫學研究團隊調查了 148724 名青壯年(年齡在 37 歲至 54 歲之間)的醫療記錄，並計算每個人的生物年齡，再透過與實際年齡的比較來確定加速老化的因素。

接著，他們將這群青壯年中患有早期癌症篩選出來進行比較，研究結果發現，加速老化與癌症風險增加有關，總共有近 3200 例癌症被診斷出來，其中與肺癌、胃癌、腸癌和子宮癌的關聯性最大。

明尼蘇達大學研究癌症的安妮布萊斯博士表示，這項研究

結果有助於尋找高風險機率罹癌的青壯年族群，尤其是沒有家族史或其他危險因子的青壯年，因他們不會定期接受癌症的篩檢。

改變生活可預防癌症

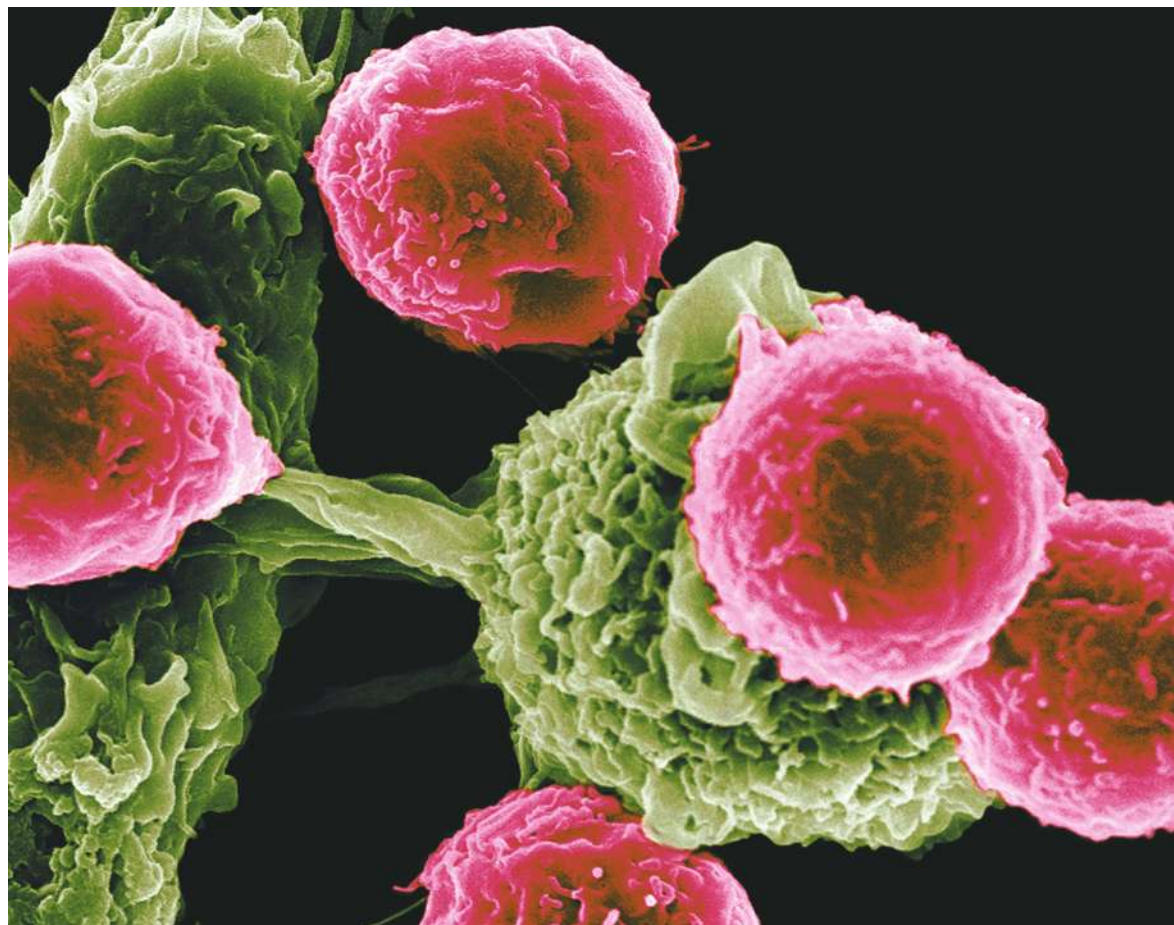
《合眾國際社》指出，該研究團隊使

用血液中發現的生物標記來計算受試者的生物年齡，並將受試者罹患癌症的實際年齡進行比較，研究最終證實加速老化與早期癌症風險之間的關係，為癌症復發的原因提供新的視角。

密歇根大學醫學院血液學和腫瘤學系教授兼主任布萊斯

說，針對因細胞老化速度快而罹癌風險較高的人，可以改變自身的生活方式，例如增加營養、規律運動和補充睡眠。

另外，癌症倖存者通常表現出更嚴重的生物衰老，這可能是因為化療和放療性療法的後遺症。他說，目前正在癌症倖存者身上測試兩種藥物，將有助於減緩老化罹癌的速度。



▲一項醫學研究指出，加速老化與癌症風險增加有關。(Photo by National Cancer Institute on Unsplash under C.C. License)

直髮產品有致癌風險 今大量流入非洲

【本報記者簡嘉佑綜合報導】在美國飽受爭議的美髮產品，竟大量流入第三世界！美國國家衛生院研究曾指出，頻繁使用化學直髮劑，恐增加女性罹患子宮頸癌的風險，當時許多非裔女性向廠商提起集體訴訟。但數據顯示，這些備受爭議的產品在肯亞、奈及利亞等非洲國家的銷量卻直線飆升。

有害直髮膏流入非洲

非裔女性的頭質天生比較硬，容易自然捲，不少人選擇使用直髮膏做造型。

《美國國家衛生院》研究卻發現，頻繁使用化學直髮劑與子宮

癌之間存在關聯性，使得該國女性於去年提出集體訴訟，指控包括萊雅 (L'Oréal) 和露華濃 (Revlon) 在內至少 10 幾家公司。

代表律師之一克倫普當時就指出，眾多非裔女性為了避免遭到歧視，被迫使用直髮膏來符合白人審美觀，而業者利用這種文化脅迫來進行推銷，已經涉及到民權問題。業者則反

擁抱自然頭髮

英國性平組織「Level UP」成員法洛敦柏柏德指出，「我們知道黑人女性使用直髮劑的原因有很多，有些並非她們所能控制的」，她更發起運動要求萊雅停止銷售直髮產品，更呼籲業者揭露產品潛在的健康影響。

過去也有許多非裔女性發起「自然頭髮運動」(natural hair movement)，盼非裔女性避免美髮產品對人體造成的負面影響。創立天然護髮產品企業「Miss L - Embrace My Roots」的德布朗盼將「這是我與生俱來的頭髮，我要擁抱它」的觀念推廣出去。



▲示意圖。過去也有許多非裔女性發起「自然頭髮運動」，盼非裔女避免美髮產品對人體造成的負面影響。(Photo by Rod Waddington on Flickr under C.C. License)

圖文選粹

圖文 / 中央社

Fed 利率會議仍預期 2024 降息 憂通膨回落速度不夠快



▲根據 11 日公布的會議紀要，美國聯邦準備理事會 (Fed) 在 3 月利率會議上對近期通膨「廣泛」上升表示擔憂，但仍表示預計今年將開始降息。

▷葛萊美獎得主雷德曼與其他15位基督徒歌手共同發布《你真偉大》新版本專輯，盼延續這首讚美詩的歷史意義。(Photo by Tyler Milligan on Unsplash under C.C License)

歌手同唱《你真偉大》 盼激勵戰火中基督徒

【本報記者莊宇欽綜合報導】基督教經典聖詩《你真偉大》(How Great Thou Art)作曲迎來75週年，海外基督徒歌手共同創作新專輯！《你真偉大》深受世界各地基督徒喜愛，其源自於英國傳教士海因的創作，傳達對上帝的崇拜與讚嘆。如今，由於這首聖詩最早創作地點在烏克蘭，因此新版本希望也激勵飽受戰火摧殘的基督徒。

永恆不朽的聖詩

《基督教廣播網》報導，為慶祝聖詩《你真偉大》問世75週年，葛萊美獎得主雷德曼與其他15位基督徒歌手共



海外基督徒歌手發布《你真偉大》新專輯，盼延續經典聖詩的歷史意義，激勵受戰火摧殘的烏克蘭。

同發布《你真偉大》新版本專輯，盼延續這首讚美詩的歷史意義。

雷德曼曾說，「有人發自內心地向上帝寫下一些東西，相信它就會長出翅膀。」因此，當他獲得《你真偉大》的版權之後，便與其他創作歌手為這首聖詩增添更多色彩。

為何《你真偉大》可以成為永恆不朽的聖詩？雷德曼認為，一首美好的讚美詩，它可以提供教育且激勵會眾，並透過詩歌中的感動回應上帝。如今，《你真偉大》新專輯中特

別增加「戰爭」這個詞，因為雷德曼堅持敬拜歌曲不應該逃避現實，也就是拋開世界的問題而漠不關心。而自新專輯1月發行以來，一個月內在串流平台上播放次數超過250萬。

新專輯歌詞中寫道：「直到那一天，當天堂歡迎我們，當我們行走在這個破碎的戰爭世界時，你的國降臨，要將我們從邪惡中拯救出來。」

激勵戰火中基督徒

我們將宣告上帝你是多麼偉

大！滿懷希望，我們會歌頌我們的上帝，你是多麼偉大！」

《宗教通訊社》提及，《你真偉大》這首廣為人知的聖

詩，源自英國傳教士海因於1949年在福音雜誌上刊登的一段讚美詩詞，而當其發送聖經並傳講福音時，受到一首俄羅斯讚美詩的啟發（源自瑞典原創詩歌改編），令他深受感動，最終創作出《你真偉大》。

雷德曼提及，海因當時創作這首詩歌正好處在烏克蘭，而如今為支持受到戰火攻擊的烏克蘭，新專輯的收益將會捐贈給烏克蘭和東歐的人道組織，盼能激勵行走在「破碎、交戰的世界」中的基督徒。



南美洲也可看美足 NFL 敲定巴西海外賽

【本報記者宋秉謙綜合報導】南美洲不只看足球，這次要看美式足球了！NFL美足聯盟11日官宣史上首度南美海外賽，綠灣包裝工與費城老鷹的首週賽事將轉戰到巴西聖保羅，這也將是NFL自1970年以來首度，在當地時間周五舉行首週賽事。安排海外賽重任的2隊，看點明顯在年輕四分衛對決，同為2020年選秀入隊的赫茨(老鷹)與洛夫(包裝工)領銜出戰。

老鷹、包裝工戰巴西

根據《CBS體育網》報導，以足球興盛聞名的南美洲、特別是



NFL海外賽行之有年，最早能追溯到2007年英國賽，當時是由巴西，即將在2024年新賽季收看用手的「美式足球」(兩種球類英文都是Football)。NFL聯盟11日確定，巴西海外賽將由綠灣包裝工與費城老鷹之戰上演，打響各自賽季首戰。

這場比賽也將是NFL自1970年以來首度，在當地時間周五舉行首週賽事，球場是巴西傳統足球豪強科多林人的主場「科多林競

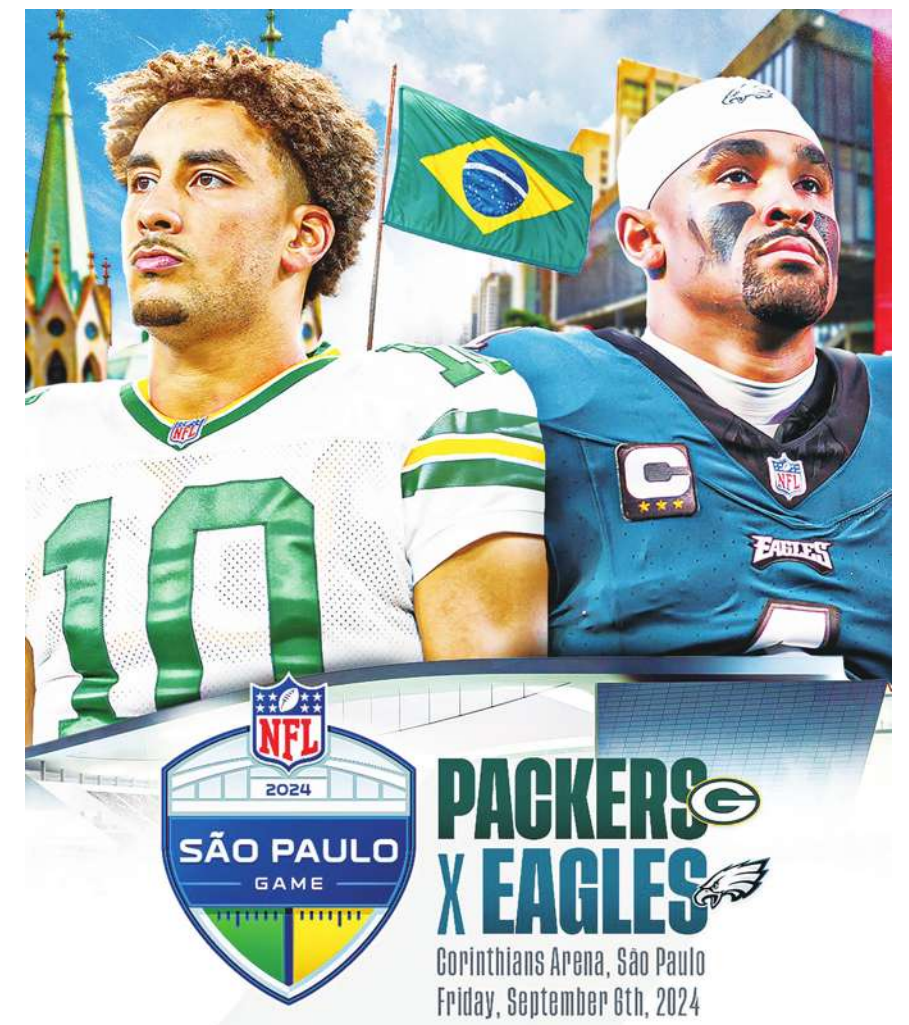
技場」，老鷹隊將成為名義上的主隊。老鷹主席盧禮提到，配合NFL推廣全球計畫，老鷹隊目標是將美足的精彩文化帶到巴西，感染足有3800萬的巴西體育迷人口。

海外賽行之有年

而這場海外賽對決看點就在年輕四分衛對決，2度入選明星賽的老鷹隊赫茨與包裝工「小愛」洛夫，都是2020年選秀入隊的好手，2人去年賽季都帶領球隊征戰季後賽，聯盟新勢力的強強對決值得期待。

NFL海外賽行之有年，最早能追溯到2007年英國賽，當時是由紐約巨人在倫敦的溫布利球場擊潰邁阿密海豚隊，其後年年都有安排英國海外賽，本季預期有3戰倫敦海外賽。

隨後墨西哥與德國海外賽都陸續加入，今年也確定會由黑豹擔任主隊、舉辦德國海外賽，地點在慕尼黑的安聯球場(德國足球豪門拜仁主場)。



▲NFL宣布2024年最新的海外賽地點巴西，史無前例在南美洲開打美足！(photo from NFL Facebook Officials)

研究：人類狩獵好夥伴 考古發現是狐狸

【本報記者莊宇欽綜合報導】狐狸竟可以當成寵物？考古研究發現一隻已滅絕的狐狸骨骸，竟與古代南美洲人同葬一起，經骨骸與DNA研究比對，推測其可能為人類的狩獵夥伴。專家指出，該狐狸與狩獵者的關係，更像是一種情感上的陪伴。

狐狸與人類同葬

《天空新聞網》報導，位於阿根廷巴塔哥尼亞約1500年前的一處墓地，科學家發現一隻已滅絕的狐狸骨骸，由於其骨骸上沒有切割痕跡，顯示該狐狸可能是寵物而非獵物。研究團隊甚至推測，該狐狸曾與南美洲人一同狩獵採集，是那時代人類的珍貴夥伴。



▲專家認為，狐狸與人類狩獵者關係是一種情感上的陪伴。(Photo by Ray Hennessy on Unsplash under C.C License)

研究指出，這類狐狸的體型與德國牧羊犬差不多，體重約10至15公斤，生活在南美洲的草地上。

狐狸有特別意義

然而，牠們卻於500年前不明原因而滅絕，而之所以能與人類維持關係，科學家推測該狐狸的本性不懼怕人類，因此才有機會與狩獵者建立深刻連結。

《BBC》指出，根據當地考古研究，南美洲的古代人類社會對狐狸的崇拜程度很高，而當時狐狸可能是一種非常有價值的夥伴，以至於人們被埋在狐狸旁邊。另外，DNA分析也顯示，這類狐狸與史前狩獵採集者一起吃飯，甚至是營地內圈的一部分。

牛津大學勒布拉塞爾博士表示，該狐狸與埋葬地點附近的南美洲人，兩者的飲食習慣相似，若不是由狩獵採集者所餵養，就是以廚餘垃圾為食，而狐狸與人類被埋葬在一起，顯示出其具有特別意義。

她強調，這種狐狸似乎與狩獵採集社會有密切聯繫，這是非常罕見的，而這不僅僅是象徵性的意義，更是一種情感上的陪伴。



圖文選粹

圖文 / 中央社

魏德聖 BIG 溫哥華放映 獲滿堂彩



▲導演魏德聖(中)的作品BIG本月9日在溫哥華放映，獲高度評價。溫哥華台灣電影協會會長夏玲(右2)說，9月的台灣電影節會有更多美好的台灣電影作品登場。

人體儲蓄靠自己 解開肥胖的迷思

人體的生理儲備越充足，健康資本也就越雄厚，而健康資本的建構，越早、越多、越好。

何立安博士

(怪獸肌力及體能訓練中心總教練)

【專文推薦】典範轉移已經開始。

當今社會最重要的議題之一，是人口結構逐漸步入「超高齡社會」，預估在 2025 年，台灣 65 歲以上的人口將超過 20%。不過，在我們更進一步討論之前，我們先來思考一個吊詭的現象，那就是，長壽其實一直是人類夢寐以求的夢想。

從古到今長壽都是一種祝賀詞，反之短命則是一種罵人的話，但是當人類終於達到群體性的高齡的時候，我們看到的不是幸福美滿和驕傲，反而是

有各的局限，透過對這三種對策的分析，我們可以更深入了解這個無比巨大的危機，以及還有什麼更好的策略可以更有有效的逆轉超高齡社會的衝擊。

要探討醫療、長照和運動這三個策略對超高齡社會的因應效果，我們可以從「介入時機」「介入功效」和「後續問題」等三個角度來探討。

預防勝於治療

首先探討醫療，嚴格說起來，醫療不算是專門針對超高齡社會的對策，只是因為超高齡人口通常具有某些生理的衰退，夾雜著急性或慢性的疾病，才讓醫療系統無可避免地被捲入超高齡社會的危機裡。

要探討醫療、長照和運動這三個策略對超高齡社會的因應效果，我們可以從「介入時機」「介入功效」和「後續問題」等三個角度來探討。

醫療、經濟和社會方面的危機。

從個人到家庭，從社會到國家，我們看到的超高齡社會是一個充滿危機的社會，年輕人因照顧長輩而心力交瘁，長期臥床的老人久病厭世，醫療保險制度面臨沉重的壓力，而這些重擔注定要壓在少子化世代的年輕人身上，一個時代的驚濤駭浪即將到來，多年前我就曾撰文，這是一個清晰而迫切的危機。

超高齡社會的因應

當今國家對於超高齡社會的因應對策，有三個值得探討的層面：醫療、長照和運動，這三個層面各有各的優點，也各

醫療的介入時機通常是生病之後，所以在沒有生病之前，是不需要看醫生的，換言之，醫療系統把健康定義在「沒有生病」的狀態，所以一個人就算已經肌肉流失、體力下滑，甚至行動能力大不如前，在沒有達到疾病的程度之前，都不是需要醫療處理的問題。

因此，醫療在抗衰老方面扮演了較為被動的角色，這種以醫病為目的系統，如果想要從被動轉為主動，仍然會有許多限制，比方說，「預防勝於治療」是一個大家都朗朗上口的老話，但是實際進行的方式，往往是提早針對一些疾病進行篩檢，期望在病程早期就先發

現，然後提前開始治療。

醫療是抗衰老對策

這樣的做法對於許多罹患慢性病但渾然不知的人來說是很重要的，但是這樣的做法也有兩個後續的問題，第一是，如果健檢的結果大致良好，「只不過身體有些衰老退化」，則在篩出任何有藥可治的疾病之前，這個結果會被視為一個皆大歡喜的結果，就是還沒生病，生活型態不需要調整，就這樣開心過日子，直到下次健檢發現真的生病再來吃藥不遲。

但事實上我們知道，放任身體衰老是百病叢生的序曲，沒有篩出疾病不表示身體狀態良好，坐等發現疾病時再來吃藥的態度，幾乎注定會等到某種疾病。

第二個問題是，一旦篩檢發現疾病，醫療系統通常會開始建議服藥，偏偏許多藥物都只是在治療或緩解症狀，而非針對病根或身體素質進行本質上的改善，一旦開始服用這些慢性藥物，往往只能抑制症狀，卻沒有阻止病程的發展。

此外，隨著發現的症狀越來越多，開立的藥物也越來越多，「多重用藥」的情況會逐漸發生，最終，藥與藥之間產生的交互作用讓身體負擔越來越大，也讓開藥越來越困難。

若生活型態不發生任何改

照護是等待的過程，生命的終點似乎可以預測，但是日常生活仍需要各種協助，才能夠一天一天讓生活過得平順一些。

變，單靠多重用藥一路用下去，走到這一步幾乎很少有回頭路。所以，醫療作為抗衰老的對策，其實是有高度的限制的。

長照系統的需求

長照系統算是直接為了超高齡社會產生的策略，但與其說這是個策略，不如說這是一個因應需求而產生的產業。長照的介入時間是失能以後，當高齡者已經衰退到無法生活自理的地步，就只好啟動長照機制，在居家環境或是專屬機構裡進行老人照護。

照護過程其實是一個等待的過程，生命的終點已經幾乎可以預測，但是日常生活還是需要各種協助，才能夠讓一天一天的等待生活過得稍微平順一些。但從這個角度來看，長照系統裡鮮少具備「逆轉衰退」的功能，因為整個系統的基本設計，就是為了已經衰退到無可逆轉的狀況而服務的。

從現實的角度來看，長照系統絕對有其必要，所以問題不在於長照系統的對或錯，當前

主要的問題是，這種原先設計來解決最糟的狀況的系統，被許多人當作解決所有狀況的系統，換言之，整個社會有一種傾向，就是跳過諸多可以抵抗衰老的手段，從退化的一開始就等待長照來臨的一天。

生活品質的問題

長照系統的另一個問題是生活品質問題，很多目前常見的手段與其說是照護，不如說是續命，讓一個已經病弱不堪的身體在各種支持系統的協助下多活幾年。這樣的生活品質通常不盡理想，甚至會引發一些對於生存意義和生命價值的探討，在極度低落的生活品質下續命，壽命延長的數字意義對很多人來說已經沒有太大的價值。

運動算是政府政策當中相對較為積極的一環，而且其實政府在這方面的投入已經有多年的累積，從各縣市的運動中心，到定期舉辦的健走踏青活動，以及風景名勝和國家公園對長輩族群的優惠或免費開放，加上醫療院所和衛教機構定期舉辦的示範教學和免費講座，一再顯示政府早已認知到，運動有助於提升健康、延緩失能進而提升生活品質。



▲醫療在抗衰老方面扮演了較為被動的角色。(網路截圖)

到一些想要的能力，但是缺乏有系統的規劃和執行手段，其實往往成效甚微。

這並不表示運動、活動和競技都不該做，事實上避免「靜態生活」是追求健康生活的重要途徑，運動、活動、競技甚至勞動都對這一點有所助益，但是對人體在老化過程中飛速流失的肌肉、骨質、神經系統及代謝功能來說，單靠遠離靜態生活是無法達到效果的。

運動科學的發展

你或許會問，運動就運動，動一動就好，有必要搞得那麼複雜嗎？如果你曾經這樣想，其實也沒什麼，你只是跟絕大多數的民眾、官員和非運動領域的專家一樣，還不知道運動科學在過去五十年的重要進展。

運動科學已經發展到研究劑量反應關係的程度，不同的運動訓練方式有截然不同的效果，也就是因為如此，運動訓練才成為超高齡社會的關鍵技術。

讓我們來探討一件事，就是「抗衰老應該從幾歲開始？」是六十歲？七十歲？八十歲？還是五十歲？答案其實比你想像得早了許多。

即便我們知道高齡者拿起重量開始進行訓練，也會跟年輕人一樣開始逐漸進步，但是我們也知道，衰退得越厲害，進步就越困難。如果可以從人體尚未衰退就開始進行訓練，其

種衰退就會開始悄悄發生。

主動式健康行為

當衰退開始發生以後，如果什么都不做，接下來的數十年身體狀況通常是一路下滑。在平均壽命四、五十歲的年代裡，大概在看到什麼可怕的退化之前，人生就已經發出，但是在平均壽命超過八十歲的社會，三十歲開始退化，直到接近平均壽命的年紀時，會經歷長達半世紀的退化過程，換言之，現代人的「退化歷程」比古代人的一輩子還長。

這也就是為什麼歷史上鮮少留下可供參考的抗老化資料，因為高齡如此少見，即便有怎樣的發現，也難逃倖存者偏誤或是隨機事件的影響。所以，與其等到體力衰退、力不從心甚至不良於行才開始尋求解方，不如使用更積極的方式來面對這個時代的挑戰，而這個策略，稱為「主動式健康行為」。

飲食、訓練和作息

所謂的主動式健康行為，不同於過去大家所說的預防醫學，前面已經提過，許多預防醫學手段最後都流於「提早篩檢」和「提早開藥」，主動式健康行為則不一樣。

主動式健康行為從年輕時期就利用飲食、訓練和生活作息等方式，將身體素質提到最高，這不但可以在身體最能適應訓練的年紀進行訓練，也可以在

主動式健康行為利用飲食、訓練和生活作息等方式，在身體最能適應訓練的年紀進行訓練，並在人生早期養成健康的習慣和紀律。

實不但可以將身體素質拉到前所未有的高點，還可以延續相對強壯的狀態一路到老。

人體因自然生長而達到的體能高峰大概在二十歲左右，如果接下來不要過得太不健康，這個體能的高峰應該可以延續到三十歲左右，但接下來，各

人生的早期養成健康的習慣和紀律。

隨著年齡增長，訓練累積的身體資產讓人達到基因允許的最佳身體狀態，同時再用各種健康的行為維持這個最佳狀態。

(字欽/輯)

《大夫訓練 I：新世代的主動式健康指引》簡介

作者：吳肇基

出版社：堡壘文化

出版日期：2024/03/20

「日常活動」是維持正常能量代謝的基礎，「運動」增加能量代謝和興趣培養，「訓練」除了能量代謝能力強化，增進肌肉、肌力和骨質，也會加強各種身體素質，這些身體活動都是生理儲備的根基。人體的生理儲備越充足，就等於健康資本越雄厚，而健康資本的建構，越早、越多、越好。

現代生活和醫學的演進，人體適應產生劇烈變化，長壽而虛弱成為常態，肥胖問題觸發無數疾病和兩百多種

併發症，發展出少吃、多動、製造熱量赤字之對策。然而，這樣的努力之下，復胖、虛弱仍橫行無阻，讓所有人懷疑自我對抗肥胖和疾病的能力和意志。本書讓您了解真正的健康意義和價值。





◀ 紅蓮哥吉拉是許多影迷心中難忘的造型之一。(Photo by gluetree on Flickr under C.C. License)

▼ 《哥吉拉大戰金剛2》當中，哥吉拉和金剛攜手作戰。(電影劇照)



▼ 王者基多拉是哥吉拉宇宙中的角色之一，與哥吉拉有過多次戰鬥。(Photo by Nelo Hotsuma on Flickr under C.C. License)



哥吉拉橫掃全球票房 永遠經典的怪獸

【本報記者簡嘉佑綜合報導】《哥吉拉與金剛：新帝國》全球票房衝破3.6億美金，哥吉拉誕生至今70年，仍是所有影迷心中的「怪獸」經典！但最早期的哥吉拉其實是核彈的隱喻，還是由演員穿著上百公斤的道具服演出，隨著電影技術進步才愈來愈逼真。有影評指出，哥吉拉形象多變，從毀滅人類的怪獸、地球的守護者，總是帶給影迷驚喜。

哥吉拉隱喻核彈

《半島電視台》報導，哥吉拉，至今已然是38部電影的主角，有著各式不同的版本，更與金剛、摩斯拉等怪



獸對決。1954年日本電影《哥吉拉》為哥吉拉誕生的版本，出生於被輻射污染的海洋，從嘴巴發出射線，恣意破壞日本城市。

因為哥吉拉誕生於輻射污染，同時又造成大規模破壞，所以許多人都認為，哥吉拉就是在影射美國投向廣島與長崎的原子彈。紐約文化中心日本協會電影部負責人渡邊更指出，「只要核武或核能存在的一天，哥吉拉就永遠不會過時」，它也警告著人類其實能創造毀滅自己的怪獸。

日本演員中島春雄穿上重達100公斤的套裝出演哥吉拉，中島春雄更花上一周的時間研究大象與熊的動作。

形象超級多變

在缺乏電影特效的時代，最早的12部哥吉拉電影，都是由日本演員中島春雄穿上重達100公斤的套裝出演。當時為了飾演哥吉拉，中島春雄更花上一周的時間研究大象與熊的動作。

後續，不同導演也重新設計哥吉拉，不僅出現哥吉拉大戰其他怪獸的劇情，哥吉拉也有「機械哥吉拉」、「紅蓮哥吉拉」、「千禧哥吉拉」或「戰龍哥吉拉」等不同形象，分別

獲得不少影迷的支持。

亦正亦邪的魅力

至今哥吉拉的魅力絲毫未減，專門介紹哥吉拉的書籍《Japan's Favorite Mon-Star》的作者拉夫爾表示，哥吉拉從最初展現純粹的破壞力，到後來的十幾年中，逐漸成為具有性格與英雄氣概的角色，更進一步贏得觀眾的青睐。

《movieweb》指出，隨著哥吉拉系列的發展，哥吉拉有時候是世界的毀滅者，有時又與人類並肩作戰對抗其他怪獸，不斷重塑的形象使得哥吉拉坐擁原本影迷的同時，還能不斷開拓新的粉絲。



▲ 電影《哥吉拉-1-：怪獸之王》2019年上映，應用新興的電影技術，哥吉拉的震撼程度也飆升。(電影劇照)



▲ 哥吉拉誕生至今70年，仍是所有影迷心中的「怪獸」經典。(Photo by MIKI Yoshihito on Flickr under C.C. License)

2024
Quit&Win
戒菸就贏
www.e-quit.org

萬眾一心
快樂戒菸

報名請上



梁漢雲

4月底

吸菸「參賽者」+ 不吸菸「見證人」兩人一組

上 華文戒菸網 報名「戒菸就贏比賽」

成功戒菸組就有機會抽中獎金 30萬元

獎金贊助 財團法人 寶佳公益慈善基金會

衛生福利部國民健康署 | 各地方政府衛生局 | 財團法人董氏基金會
戒菸治療：請帶健保卡到合約醫事機構戒菸 | 戒菸專線：0800-636363

主辦單位會主動聯絡得獎候選組；所有得獎候選組須配合主辦單位之訪視安排、公開檢測及相關記者會。警務人員及矯正機關人員，請上網報名並填寫目前服務部門。

公益廣告