

本期目錄

本月主題書展為：她的文字、她的時代~女性主義作家群像，歡迎師生來圖書館借閱。

本期內容：

1. 焦點作家--女性主義作家-西蒙波娃及其作品介紹。
2. 哲學小百科--認識 [存在主義]。
3. 活動報名資訊--6/3(三) 14:00-15:50 利用AI協作歌曲與影片 工作坊(講師：陳尚斌秘書)。
4. 竹苗藝文資訊：春風交響入月夜--2026鄧雨賢紀念音樂會。
(卡司陣容：彭佳慧、蕭煌奇、許富凱、黃子軒、國家青年交響樂團.....)
5. 新知快充站-- 沉默的代謝風暴。

閱森活電子報 NO.41

新竹高商圖書館 1150520出刊



焦點作家

西蒙·波娃

(Simone de Beauvoir)

✨ 「女人不是天生的，是後天形成的。」(西蒙·波娃)

這句話看起來簡單，卻像一把鑰匙，打開了現代女性主義最重要的大門。如果要認識女性主義思想，**西蒙·波娃**絕對是一位不能錯過的人物。她不是只喊口號的思想家，而是用哲學、文學與生命經驗，認真追問一個問題：

為什麼女人常常不是被當成完整的人，而是被期待成為「某種女人」？

一、從優等生到思想叛逆者

西蒙·波娃，原名 **Simone de Beauvoir**，1908 年出生於法國巴黎。她從小成績優秀，熱愛閱讀，也很早就展現出獨立思考的能力。她出生在一個中產階級家庭，父親喜歡文學，母親則信仰虔誠。小時候的波娃曾經非常相信宗教，但到了青少年時期，她開始懷疑傳統價值，甚至逐漸走向無神論。

漸長，她考上頂尖的巴黎大學，並在21歲時以第二名成績通過難度非常高的法國哲學教師資格考試，也認識了另一位重要思想家：**沙特**。兩人成為一生的思想夥伴，也一起影響了二十世紀的哲學與文學。他們談了一場轟動全法國、甚至震驚世界的「契約愛情」--他們不結婚、同居但不綁死彼此，甚至允許對方有「偶然的戀情」，唯一的條件是：**我們必須對彼此絕對誠實，毫無保留地分享一切**。這種前衛的關係持續了50年，直到生命終點。

二、思想核心：人要活成自己，而不是被安排好

西蒙·波娃深受**存在主義**影響。存在主義簡單來說，就是認為：

「人不是一出生就被決定好要成為什麼，而是透過選擇與行動，慢慢創造自己。」

傳統社會中，女性常常被告訴：「女生要溫柔」、「女生不要太有野心」、「女生最後還是要結婚生子」、「女生讀太多書不好」、「女生太強勢會沒人喜歡。」然而西蒙·波娃思索的是：這些真的是女性「天生」想要的嗎？還是因為被社會傳統觀念束縛成「妳應該這樣，妳不可以那樣？」存在主義既然認為，人最初只是如白紙一般的存在，又豈能用這後天觀點來束縛女子一生呢？女人可以有選擇權活成自己，而不是被安排好。

三、西蒙·波娃代表作

(一)《第二性》

西蒙·波娃最重要的作品是《**第二性**》，內容非常廣泛，討論了神話、歷史、文學、婚姻、母職、身體、青春期、老年、工作與自由，出版於1949年。這本書被視為現代女性主義的經典，一出版就引起激烈的討論，羅馬天主教會甚至把它列為「禁書」，它讓我們看見：很多我們以為「本來就是這樣」的事情，其實可能是長期被社會塑造出來的。本書中有句名言：

「女人不是天生造成的，而是後天形成的。」 (*One is not born, but rather becomes, a woman.*)

這句話是什麼意思呢？以下釋之：

1. 性別 vs. 社會性別：生物學上的「女性」（有子宮、會分泌雌激素）是天生的；但社會要求的「女人樣」（要溫柔、要順從、要會做家事、要自我 sacrifice）全部都是**後天被社會、文化、男人給塑造出來的**。

2. 「他者」的概念：在男權社會裡，男性常常被當成標準、主體、中心；女性則被看成「第二個性別」、附屬者、他者。舉例來說，我們有時會聽到：「女醫生」「女作家」「女科學家」但比較少說「男醫生」「男作家」「男科學家」。這代表社會常把男性當成「正常預設值」，而女性則需要被特別標示。西蒙·波娃就是在分析這種不平等背後的文化邏輯。

她並非仇男，她是在呼籲：**女性應該擺脫這些社會塞給妳的劇本，主動掌握自己的人生，成為自己命運的主人！**

(二) 《名士風流》

除了哲學與女性主義論述，西蒙·波娃也是小說家。她的小說《**名士風流**》曾獲得法國重要文學獎項龔固爾獎。這本小說以二戰後的法國知識分子圈為背景，描寫一群作家、哲學家與思想者，在戰爭結束後面對政治、愛情、理想與責任的掙扎。這部作品有趣的地方在於，它不只是愛情小說，也不只是政治小說，而是在問：**當世界受傷之後，知識分子該怎麼活？理想和現實衝突時，人要怎麼選擇？愛一個人，是否一定要放棄自己？**對高中生來說，讀這本書也可以思考：一個人長大後，不只是追求成績或成功，更會面對價值選擇。

(三) 《一個乖女孩的回憶》

這是一本她自傳式的回憶錄，非常適合想理解她成長過程的讀者閱讀。這本書寫她從童年到青年時期的經歷：如何從一個符合家庭期待的「乖女孩」，慢慢變成一個追求自由與獨立的思想者。很多女生從小被讚美「乖」，但這個「乖」有時也代表：不要反抗、不要有太多意見、順從就好……。西蒙·波娃藉由成長故事提醒我們：**真正的成熟，不一定是成為別人眼中的乖孩子，而是開始誠實面對自己想成為什麼樣的人。**



存在主義是一種哲學思想，其核心思想是**存在先於本質(Existence precedes essence)**。

迥異於「命定論」、「天命論」（例如：你生來就是注定要履行某種社會角色），存在主義著名學者沙特（Jean-Paul Sartre）認為，人就像一張白紙。**我們是先「存在」在這個世界上，透過後天無數次的選擇與行動，才逐漸雕刻出自己的「本質」。**所以你不是「天生」勇敢或懦弱，而是你的選擇讓你成為一個勇敢或懦弱的人。我是誰？我從哪裡來？要往哪裡去？也成重要人生課題。

也因為存在先於本質，人生沒有被預先寫好的劇本，人靠自己的選擇，活出自己的意義，因此**我們擁有絕對的(選擇)「自由」。**但此自由並非想做什麼就做什麼？而是強調，**即使環境有限制，人仍然要為自己的選擇負責。**例如，常聽見學生說：「我讀這個科系是爸媽要我讀的。」

存在主義者可能會提醒你：也許爸媽影響你很多，但過程中你如何面對？是否曾反抗？是否妥協？是否重新選擇？仍然跟你有關，你不能永遠把人生推給別人。

存在主義者認為「焦慮」不一定是件壞事。此話怎說？當你越是自由，代價越高～伴隨而來的就是更大的**焦慮與責任**~當別人幫你做好規劃與決定時或許可以得過且過。但當你自覺到，沒有人可百分之百幫你決定未來、人生沒有標準答案、害怕自己的選擇面臨失敗.....，因迷惘與害怕產生的焦慮不安旋即而來！存在主義學者認為，它代表此時此刻的你正意識到人生是自己的！真切感受到身而為人的存在！因此不是壞事！

存在主義的代表人物有誰？思想核心金句為何？以下列舉代表人物略述之：

人物	思想核心金句	意涵
沙特 (Sartre)	「他人即地獄。」	這句名言是出自法國哲學家沙特的一部戲劇《閉門》，講述三個被囚禁起來的鬼魂等著下地獄，但是在等待之中，鬼魂彼此不斷欺騙、折磨、相互牽制，最終他們領悟到，即使還沒下地獄，現在已經猶如身在地獄了。此句話提醒人類，切勿活在別人的眼光裡，你自己才是人生的編劇，而人也要為自己負責。
卡謬 (Camus)	「真正嚴肅的哲學問題只有一個，那就是自殺。」	當意識到自己除了苟活之外還有自殺的選項(判斷生命值不值得)，但仍選擇不要自殺，那麼這個人就是有意識地選擇了生命，開啟了自我創造。
尼采 (Nietzsche)	「那些殺不死我的，將使我更強大。」	反對傳統的客觀真理，強調「權力意志」與打破常規，主張人應勇敢創造自我價值。痛苦是靈魂的養分，擁抱內在的混亂，才能誕生璀璨的星辰。
齊克果 (Kierkegaard)	「焦慮是自由產生的暈眩。」	當你擁有自主權，想要面對未知的選擇時，的確會感受到害怕，但這樣的害怕是正常的，大膽地盲目一躍 (Leap of faith) 吧！
西蒙·波娃 (Beauvoir)	「女人不是天生的，是後天形成的。」	社會常常用教育、制度、期待，把女性塑造成某種角色，打破社會塞給你的標籤與劇本，妳的靈魂由自己定義。

同學們，試著想想，假設你面臨升學選擇：「讀熱門科系才有前途」、「聽爸媽的就對了」、「跟朋友選一樣的，比較有伴」，這是不妨以存在主義的角度想想，問問自己：

你是否清楚自己為什麼這樣選？

你是否願意承擔這個選擇的結果？

你是否只是逃避自由，把人生交給別人決定？

或許一切就會豁然開朗！

人生沒有固定劇本，我們要在自由、焦慮與責任中，勇敢選擇，活出自己的意義。

同學們，圖書館收羅許多存在主義與女性主義作家作品！來圖書館探索人生的意義吧！



為了提升同學的成果展現品質、結合藝文、交通安全宣導與資訊教育，我們邀請到資處科教師祭酒、幽默大師--陳尚斌秘書帶領大家利用生成式智慧輔助歌曲與影片製作之成果展現講座，歡迎大家踴躍報名參加！

時間：115.6.3 (14:00-15:30)

地點：實習大樓二樓 遠距教室

報名連結：[🌐 圖書館 -利用人工生成智慧協作影片與歌曲 報名表單](#)

AI講座:利用人工生成智慧協作影片與歌曲

講師: 陳尚斌秘書

時間:6月3日(星期三)14~16時

地點:電腦教室(2樓遠距教室)



(報名連結, 報名截止時間5/27止)。

竹苗藝文資訊

2026新竹縣鄧雨賢紀念音樂會[金曲致敬鄧雨賢]於 115.5.30 18:00-22:00舉行。

地點：新竹縣政府府前廣場。

歌手與演奏者：蕭煌奇、彭佳慧、許富凱、國家青年交響樂團、黃子軒與山平快等。卡司陣容堅強，歡迎大家參加！

YU HSIEN TENG MEMORIAL CONCERT IN HSINCHU

春風交響入月夜

2026新竹縣鄧雨賢紀念音樂會

金曲致敬鄧雨賢 5.30 Sat. 18:00-22:00

蕭煌奇、彭佳慧、許富凱 X 錦川大樂隊 · 國家青年交響樂團

黃子軒與山平快

活動地點：新竹縣政府 府前廣場

知識快充站

沉默的代謝風暴

作者：謝佳君、邱玉珍 2026/05/01 康健雜誌 321 期

三高、肥胖、腰圍過粗……，「代謝症候群」已是你我熟知的現代文明病。但鮮為人知的是，在三高數據失控前，脂肪肝早已點燃代謝風暴，吹響慢性病的號角。當胰島素阻抗讓脂肪堆積在肝臟，這場火將如野火蔓延，引發全身性的代謝崩潰。世界衛生組織（WHO）正積極將脂肪肝納入全球非傳染性疾病（NCD）防治範疇，與糖尿病、心血管疾病、癌症等並列為全球優先防治的疾病；而在國內，更是「健康台灣」落實三高精準防治的重中之重。脂肪肝不再只是健檢單上的紅字，而是一場刻不容緩的健康保衛戰。

肝癌為全球第6大常見癌症，每年新診斷出80萬~90萬人，台灣約新增1萬人。過去，台灣的肝癌病人以病毒性肝炎引起佔多數，但隨著1986年起，新生兒全面接種B肝疫苗、抗病毒藥物的進展，曾盤踞國內癌症死因之首多年的肝癌，在2004年被肺癌超越，降為第2大癌症死因。

從沉默殺手到全球警戒！WHO擬將脂肪肝列為重大慢性病

近年，隨著台灣響應世界衛生組織的C肝消除計劃，可預見國內慢性病毒性肝炎感染相關的肝癌將愈來愈明顯減少。只是，一個無痛、無症狀、看似相安無事的沉默殺手——脂肪肝，近20年卻快速竄起。世界衛生組織（WHO）執行委員會在今年2月的會議中，已正式通過決議草案，將脂肪性肝病，特別是代謝相關脂肪肝病（MASLD），認定為全球非傳染性疾病（NCD）防治架構中「失落的一環」。一旦5月在世界衛生大會（WHA）通過，脂肪肝將正式與糖尿病、心血管疾病、癌症、呼吸道疾病和心理健康等，並列為全球優先防治的「重大非傳染性疾病」。

不只是肝臟問題！脂肪肝是代謝失衡的全身性警訊

脂肪肝為何一躍成為全球警戒的重大疾病？它的出現，意味著全身健康亮起警訊，將引發包括代謝問題、心血管疾病、睡眠呼吸中止症、癌症等，如一顆顆未爆彈在體內伺機而動。

很多人可能以為這只是不痛不癢的醫療名詞，但如果要形容，餐桌上口感細緻滑嫩的豬粉肝，以及入口綿密、被視為法式料理珍饈的鵝肝，都是脂肪含量高的「脂肪肝」。

盛行率突破3成！

脂肪肝成台灣最普遍肝臟疾病

在台灣，罹患脂肪肝的比例驚人。脂肪肝影響全球約30%人口，但高雄醫學大學調查國人盛行率平均為31.5%，以台東縣和高雄市分居冠亞軍，雙雙超過35%；肝病防治學術基金會自2021年起，每年在全台舉辦免費腹部超音波檢查活動，累計2萬多筆數據更顯示，每2人就1人有脂肪肝，儼然成為新國病。

「肝病防治學術基金會存在的使命就是希望把自己消滅，之前好像看到了希望，這幾年卻冒出新的敵人。」肝病防治學術基金會執行長粘曉菁指出，當年為了消滅B、C肝而成立基金會，好不容易看見成果，如今脂肪肝反而後來居上。

從脂肪堆積到致命風險！心血管疾病與癌症機率全面上升

「有時我們會開玩笑，脂肪肝病人不會死在我們（肝臟科醫生）手上，最後可能因心肌梗塞、腦中風過世。」中華民國肥胖研究學會榮譽理事長、肝膽腸胃科醫師蕭敦仁說。

因為脂肪肝危害的不只肝，而是影響全身代謝。台灣肝病醫療策進會會長、台大醫院副院長高嘉宏解釋，脂肪肝是因為胰島素阻抗，導致脂肪堆積，若堆積在肝臟便是脂肪肝。

他強調，脂肪肝是代謝症候群在肝臟的表現，也是疾病歷程最早期的表徵，在常見於現代人的三高慢性病出現之前，很多人早就有脂肪肝。事實上，胰島素阻抗持續發展，可能演變為糖尿病、血糖上升、血管發炎，後續發展出一連串疾病，如心血管疾病、腦中風、腎臟病等。「這是全身性的系統性疾病，」高嘉宏說。

「脂肪肝病人往往還未因肝硬化、肝癌過世之前，就先死於心臟病，關鍵就在代謝出問題，」蕭敦仁說。

肥胖、糖尿病成關鍵推手！8成肥胖者面臨脂肪肝威脅

國內外研究都在在證實，脂肪肝的危害不可小覷。2025年發表於《新英格蘭醫學期刊》的研究明確指出，符合代謝異常的脂肪肝病人，發生心血管疾病的風險增加2倍、因心血管疾病死亡的風險增加44%、罹患癌症的風險增加33%。

另一篇2012年發表在《台灣醫學會雜誌》的報告亦顯示，脂肪肝病人中，有6~13%會引發肝臟發炎，其中10~29%會在10年內變成肝硬化，而這些肝硬化病人中，約4~27%會導致肝癌。

從代謝性脂肪肝炎到肝硬化、肝癌，這樣的過程可能長達10~20年。但脂肪肝最令人驚懼之處，在於年紀從小到老都可能是受害者；而代謝性脂肪肝病的高風險族群，首要為肥胖者，其次是糖尿病患者。

粘曉菁強調，研究顯示大約8~9成肥胖者及4~6成糖尿病患者有脂肪肝，但在肝病防治學術基金會與台大醫院雲林分院合辦的活動中卻發現，高達80%的糖尿病患者有脂肪肝。尤其隨著飲食西化及久坐不動的生活型態影響，與肥胖緊密相伴的脂肪肝，影響人數更如野火般快速蔓延。

根據高雄醫學大學2025年在韓國The Liver Week舉行的醫學會議中，發表最新的台灣代謝異常脂肪肝分布地圖，國內盛行率平均31.5%，而高於33%的縣市幾乎集中在東部和南部地區，以台東縣36.2%居首、其次為高雄市35.4%，且東台灣和南台灣的脂肪性肝病及合併有心血管代謝性危險因子的比率也較高。

年齡全面下探！台灣兒童脂肪肝比例為全球2倍

20年來，台灣整體的代謝異常脂肪肝盛行率逐步上升，這樣的現象幾乎和國人肥胖以及血糖代謝異常的盛行率同步，顯示代謝異常性脂肪肝和肥胖、糖尿病密切相關。

如今脂肪肝更是如影隨形跟著肥胖一起年輕化。蕭敦仁遇過最小的病人只有幼兒園大班，小病人體重過重、生長曲線99%，被家長帶到診所，超音波一掃，果然抓出脂肪肝。

2025年台灣發表在胃腸肝膽相關國際期刊的一篇研究即指出，台灣兒童脂肪肝比例16~19%，遠高於全球兒童平均的7.6%，達2倍之多。

芙醫親子診所兒童肝膽胃腸科醫師張恩碩憂心點出，當兒童出現脂肪肝，肥胖共病症也會伴隨而來，不只生理問題，自尊低下、憂鬱等心理層面也在青少年身上看到。

尤其兒童是生活習慣養成的重要階段，若不良習慣延續到成人肥胖，以致肝臟長時間處於發炎狀態，可能更早發生併發症，步入肝病三部曲——肝纖維化、肝硬化、肝癌。

瘦子也難倖免！體重正常不代表沒有脂肪肝

但別以為只有肥胖者會有脂肪肝。「脂肪肝並非胖子的專利，」粘曉菁提醒，即便BMI標準，約每4~5名瘦子仍有1人有脂肪肝，除了遺傳因素，也跟本身有慢性病、C肝患者的肝臟較容易堆積脂肪等有關。

年約40歲的張小姐就是受害者，雖然BMI是標準的20，但健檢時，肝臟在超音波檢查下發現被油包覆，已有輕微脂肪肝，令她大驚失色。原來嗜吃精緻澱粉和甜食的她，體脂肪30%，膽固醇也略高，是名符其實的「泡芙人」。

納入全球慢性病防治核心 脂肪肝成公共衛生新戰場

國際主流醫學界近年已將「非酒精性脂肪肝」更名為「代謝相關脂肪肝病（MASLD）」，背後的意義在於過去的名稱（非酒精性）隱含了對飲酒習慣的道德暗示。更名後強調「代謝」，即是讓社會大眾更正視久坐、飲食結構、遺傳等系統性因素。

今年，全球肝臟健康政策更進入歷史性轉折。世界衛生組織執委會在2月的第158屆會議中，正式通過提案，建議將脂肪肝納入全球非傳染性疾病的正式定義與防治框架，並將在5月舉行的世界衛生大會上

進行最終表決。

此舉強調了脂肪肝不再只是肝臟的問題，而是全身代謝失調的早期警訊，更要讓社會大眾意識到這是一個「必須治療的疾病」，而非「以後再說的紅字」，以助於提升早期就醫率。

從歐洲、美國到澳洲的肝臟醫學相關組織，都對這項轉變表示歡迎，並強調這將改變未來預防與早期篩檢的資源分配。

世界衛生組織進一步針對脂肪肝提出建議，各國應強化跨部門行動，處理共同風險因子，包括健康飲食政策、促進身體活動、減少飽和脂肪與糖攝取、以及酒精管制政策，並將脂肪性肝病的預防、篩檢、診斷與治療，納入全民健康覆蓋的基本醫療服務。國家也應強化醫療體系能力，特別是基層醫療，並投資研究與創新，包括數位健康工具。

高嘉宏說，醫界這幾年也開始提出應將既有的心腎代謝症候群（心血管、腎臟、代謝症候群，CKM），加入肝臟，成為「LCKM」或「CKLM」（liver肝臟），正凸顯出脂肪肝應被整合成為跨域更廣的系統性疾病。

世界衛生組織的決定，對目前正在推動的「健康台灣」政策中，有關代謝症候群的篩檢與介入，勢必產生非常直接的影響。「政府現在相當重視三高，也應該看重脂肪肝，進行整體的三高、脂肪肝及體重控管，」高嘉宏直言，如此才能讓脂肪肝不再成為威脅國人健康的禍首。

脂肪肝 全身代謝風暴的震央

全身性的影響

- 1、大腦與腎臟微血管殺手：全身發炎破壞微血管，導致慢性腎臟病風險激增，甚至加速腦部認知功能退化。
- 2、心血管系統 血管未爆彈：產生小而密的壞膽固醇與三酸甘油酯，增加動脈硬化、心梗與中風風險，是脂肪肝主要死因。
- 3、免疫系統 癌症風險攀升：身體長期處於慢性發炎狀態，除了增加肝癌機率，更提升大腸癌、乳癌等其他惡性腫瘤的風險。
- 4、內分泌系統 糖尿病加速器：胰島素阻抗全面惡化，胰臟過勞，最終引發「第二型糖尿病」。

肝臟只要有5%脂肪 就是脂肪肝

5~33% 輕度

33~66% 中度

>66% 重度

有脂肪肝+這1項，就屬高風險（脂肪肝+符合以下任一條件，即為代謝異常性脂肪肝）肥胖、高血壓、高血糖、高三酸甘油酯、高密度膽固醇過低



Thank You

讓我們一起因藝文與閱讀讓生活更美好！