



由膽固醇可怕 到學術的迷思與真相

由膽固醇可怕 到學術的迷思與真相

吳慧華
高級研究員

雞蛋除了可以孵出小雞，還可以為食用者帶來膽固醇，而膽固醇過高會導致心臟病，這些想法是從何而來？這並不是都市傳說，而是來自多年前外國專家的研究。1960年代，人們開始被告知，膽固醇異常可怕，因為膽固醇高的人，患上心血管疾病的風險亦高，一時間，雞蛋成為「壞蛋」，因為蛋黃含有大量的膽固醇。後來甚至有謠傳直指雞蛋不但會讓人提高19%患心血管疾病風險，亦會增加五倍患大腸癌風險、68%患糖尿病風險，81%患前列腺癌風險。¹ 雞蛋真的如此可惡嗎？或者說蛋黃中所含的膽固醇真的可惡嗎？而其他含豐富膽固醇的飽和脂肪也是如此可惡嗎？

出生於1904年的美國生物學家及生理學家Ancel Keys在1961年登上了《時代》雜誌的封面，Keys之所以成為封面人物，全因他當時提出了一套新的觀念：只要抵抗飽和脂肪便可以解決心臟病。² 此觀念建基於Keys發表的七個國家研究（Seven Countries Study），當中比對了來自芬蘭、希

臘、意大利、日本、荷蘭、美國和南斯拉夫這七個國家，約13,000名中年男性的飲食、生活方式和冠心病發病率，研究發現飲食中包含飽和脂肪含量高食物的國家，例如美國和芬蘭，來自這些國家的人士，其血液膽固醇水平和心臟病死亡率亦會是最高。³ Keys努力不懈地倡導脂肪導致心臟病的理論，並於1961年說服美國心臟協會（The American Heart Association, AHA）發佈了美國首個針對飽和脂肪的指導方針，Keys當時極具影響力，對於任何的質疑，他亦會毫不留情地駁斥。⁴ 當年美國心臟協會建議所有男性（隨後亦建議女性）減少飽和脂肪的攝取量，盡可能食用多元不飽和植物油，⁵ 此舉不但影響美國，也影響了世界其他地方如何看待飽和脂肪與心臟病之間的關係。

由於Keys的講法被同儕廣泛接受，除了美國心臟協會，美國國家衛生研究院（National Institutes of Health, NIH）的領導層也同意Keys的講法，

- 1 Michigan Foot Doctors, "The Shocking Truth about Eating Eggs Daily [Heart & Artery Disease]," *YouTube*, June 25, 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=86vr-pmzwtY>.
- 2 "Time Magazine profiles Ancel Keys and his anti-saturated fat message to solve heart disease, as well as the idea that obesity is a sin instead of a hormonal problem," *Meatrition.com*, <https://www.meatrition.com/history/medicine-fat-of-the-land>.
- 3 Natalie Healey, "Is there more to a Healthy-Heart Diet than Cholesterol?" *SCIENTIFIC AMERICAN*, November 3, 2021, <https://www.scientificamerican.com/article/is-there-more-to-a-healthy-heart-diet-than-cholesterol/>.
- 4 Brian Shilhavy, "Time Magazine: We Were Wrong About Saturated Fats," *Health Impact News*, Jan 5, 2014, <https://healthimpactnews.com/2014/time-magazine-we-were-wrong-about-saturated-fats/>; Nina Teicholz, "A Short History of Saturated Fat: the Making and Unmaking of a Scientific Consensus," *Current Opinion in Endocrinology, Diabetes, and Obesity* 30, no.1 (February, 2023): 65–71, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9794145/>.
- 5 Teicholz, "A Short History of Saturated Fat."

有了官方機構撐腰，於是乎很多對Keys觀點持相反意見的學者都拿不到研究經費，他們在專業領域裡不能更進一步，亦無法在研討會或期刊上發表文章，有40年之久，一些研究人員不打算發表與主流說法不同的研究結果。⁶ 一項調查的結果反映了當時的情況。由NIH資助的明尼蘇達州冠狀動脈調查（Minnesota Coronary Survey），可算是有關飲食與心臟假說最大規模的調查，研究人員在4.5年內對9,057名男性和女性進行了測試，對照他們含有18%飽和脂肪的飲食與含有9%飽和脂肪的飲食，結果發現減少攝取飽和脂肪並沒有令心血管事件、心血管疾病導致死亡或總死亡率減少，但因為調查結果不符合主流的說法，足足等了16年，報告才得以發表。⁷ 還有，2013年，在生物學家Christopher Ramsden的努力之下，一項60年代進行的隨機研究才得以「復活」，Ramsden把一項未經發表的悉尼飲食心臟研究（Sydney Diet Heart Study）重新分析，發現自願參與研究者以食用富含亞麻油酸的多元不飽和脂肪，代替大部份飽和脂肪，他們死於冠心病的風險會更高。⁸

雖然現今仍有研究指出減少攝取飽和脂肪可降低心血管疾病風險，⁹ 但從一開始，已有不少學者質疑Keys的七個國家研究，最常聽見的批評莫過於Keys只挑選了符合其研究結果的七個國家，以及歸納出飲食與疾病的關聯時其推論亦過於簡單，忽略了其他可能因素。¹⁰ 踏入21世紀，有更多學者質疑Keys的研究，有人在2014年分析了78項研究，當中共牽涉65萬名參與研究者，結果發現「較低的飽和脂肪攝取量，和較高的多元不飽和脂肪攝取量，都不會降低心血管疾病的風險。」¹¹

飽和脂肪並不可怕，可怕的其實是飽和脂肪中的壞膽固醇？一般人認識的膽固醇，有高密度脂蛋白膽固醇（high-density lipoprotein cholesterol, HDL-C）及低密度脂蛋白膽固醇（low-density lipoprotein cholesterol, LDL-C），前者常被稱為好膽固醇，後者則被稱為壞膽固醇。脂蛋白還有極低密度脂蛋白（VLDL）及中密度脂蛋白（IDL），這些被脂蛋白包著的膽固醇會在血液中流動，被運送至身體各處細胞或器官。¹² 人們一聽到膽固醇，尤其是壞膽固醇，便把它等同於危害身體的物質，其實膽固醇對人體來說非常重要。膽固醇能製造和修復新細胞、修復神經、合成類固醇激素（睪丸素、雌激素、皮質醇、DHEA、黃體酮）、製作維他命D、穩定細胞膜、調節體內平衡、改善記憶力、提高血清素（快樂荷爾蒙）、製造可乳化及消化脂肪的膽汁、預防出血性中風、提供抗氧化特性、保護身體的免疫系統。¹³ 無論是低密度或高密度脂蛋白，它們本身都是人類的朋友而非敵人。

那麼，從心血管疾病的患者身上，發現那些依附在血管內壁上厚厚的脂蛋白又是怎麼一回事？介入心臟科醫生Nadir Ali指出，膽固醇來到血管中，其實只想治癒因發炎、高血壓、胰島素抵抗、代謝功能障礙而受損的血管，對他來說，膽固醇非但不是「放火者」，反而是「消防員」，只是大家看見災難現場，便以為問題是膽固醇引發。¹⁴ 這樣說來，真正讓血管出現問題的不是脂蛋白及當中的膽固醇，而是基於其他原因。對此，有些同意膽固醇是「消防員」的研究員指出，與其擔心食物中的膽固醇含量，不如努力減輕身體炎症，例如留意烹調食物的方式。¹⁵

6 Teicholz, "A Short History of Saturated Fat," 泰柯茲 [N. Teicholz] 著，王奕婷譯：《令人大感意外的脂肪——為什麼奶油、肉類、乳酪應該是健康飲食》（*The Big Fat Surprise: Why Butter, Meat and Cheese Belong in a Healthy Diet*）（新北：方舟文化，2016），頁 10-11，56-58。

7 Teicholz, "A Short History of Saturated Fat."

8 Sharon Begley and Stat, "Records found in Dusty Basement Undermine decades of Dietary Advice," *SCIENTIFIC AMERICAN*, April 19, 2017, <https://www.scientificamerican.com/article/records-found-in-dusty-basement-undermine-decades-of-dietary-advice/>.

9 "Reduction in Saturated Fat Intake for Cardiovascular Disease," *Cochrane*, May 28, 2020, <https://www.cochrane.org/news/reduction-saturated-fat-intake-cardiovascular-disease>.

10 泰柯茲著：《令人大感意外的脂肪》，頁 41-42。

11 Begley and Stat, "Records found in Dusty Basement."

12 Dr Boz [Annette Bosworth, MD], "Why I don't Prescribe Statins for High LDL Cholesterol," *YouTube*, February 18, 2023, <https://www.youtube.com/watch?v=rymCw1ED5tk>；周士閱：〈膽固醇是什麼？看脂蛋白密度分好壞〉，「Hello 醫師」，2022年3月30日，網站：<https://helloyishi.com.tw/heart-health/cholesterol/what-is-cholesterol/>。

13 "Why We Need Cholesterol," *The Exercise Coach*, <https://exercisecoach.com/why-we-need-cholesterol/>.

14 "DR. NADIR ALI | Why LDL Goes Up on Low Carb + Is LDL Cholesterol Bad + Risks of Statins," *YouTube*, February 11, 2021, https://www.youtube.com/watch?v=cH_tk6Bn0pM.

15 "Why We Need Cholesterol."



相信飽和脂肪與心血管疾病有關或無關的爭論，以及如何避免身體發炎有助維持身體健康的理論會持續下去。只要研究員沒有被收買或恐嚇，即使坊間充斥不同的研究結果或理論，都有助我們打破固有的觀念，從不同角度去理解同一事情，這絕對是好事。反而若果一個國家只顧推動重要部門，或專家愛吹捧單一研究結果，把相關研究變成神聖不可侵犯的理論，令不符合主流的異見被消音，這才是壞事，因為這樣做違反了科學精神。科學精神重在探索和研究，而科學的進展則是一個不斷修正的過程。

2015年，美國聯邦政府的美國人飲食指南（Dietary Guidelines for Americans, DGA）取消了每日攝取不多於300毫克膳食膽固醇的建議，撤走建議是因為之前的說法欠缺科學上有效數字為證據，2020年至2025年的DGA，亦延續了此做法。¹⁶ 在美國心臟協會的網頁上，亦有一篇文章提到：「儘管飲食膽固醇曾被認為是導致心臟病的因素，但2019年的科學顧問稱，研究普遍不支持飲食膽固醇與心血管風險之間的關聯。」不過，文章還是提醒讀者不要因此便肆無忌憚地攝取高脂食物，另外，文章亦提到「最近，不斷累積的數據擴闊了研究人員的想法，令他們思考膳食膽固醇和雞蛋如何融入健康的飲食模式中。」¹⁷、「2019年的科

學諮詢稱，身體健康的人每天最多可以吃一整隻雞蛋或同等量的食物；鑑於營養價值和便利性，膽固醇水平佳的老年人可以選擇吃兩隻雞蛋」。¹⁷ 該會的一個網頁上更有一段宣傳文字以「避免四個有關蛋白質的謬誤」（4 Protein Mistakes to Avoid）為標題，直言「雞蛋可以作為有益心臟健康飲食的一部份。每天享用一至兩顆雞蛋以攝取優質蛋白質。」¹⁸

如果大家覺得官方的修正還是較為保守的話，可以看看坊間的轉變，Keys在1961年登上了《時代》雜誌的封面，到了2014年，《時代》雜誌選擇了以牛油作為封面（牛油富含飽和脂肪，它可是Keys曾呼籲人減少攝取的），而在雜誌封面上，伴隨著一圈牛油出場的是一個大標題：「食牛油」，下面有一句句：「科學家將脂肪視為敵人，為甚麼他們錯了？」¹⁹ 對於破除膽固醇的迷思，亞洲的起步較遲，不過在台灣已有醫生表達了相關意見。²⁰

普通人不是專家，看不明專家們的研究是否夠客觀或嚴謹，不過，不一致的研究結果可以教我們認識到，任何一個科學或醫學研究都並非真理，都有被推翻的可能，一方面，我們毋須為自己別於主流的說法或做法而覺得自己一定是錯，我們仍可不斷學習和驗證有關講法。另一方面，我們亦要保持謙卑，知道自己的想法或會有一天被打破，因此亦不必過於堅持或執著自己的想法。美國已故的名醫William James Mayo曾說：「醫學的榮耀在於不斷前進，總是有許多的新知識需要我們去學習。」做學問如是，學做人，更是如此，作為信徒，更要學會不盲目跟從所謂權威，因為人的智慧其實十分有限，在大自然的奇妙創造面前實在需要十分謙卑。

16 <【美國研究】每天吃蛋可以減低心臟病風險，如何吃蛋才算健康？> · *Medical Inspire* · 2019年3月19日，網站：<https://medicalinspire.com/posts/32064/>【美國研究】每天吃蛋可以減低心臟病風險，如何 /#google_vignette。

17 Michael Merschel, "Here's the latest on dietary cholesterol and how it fits in with a healthy diet," *American Heart Association*, August 25, 2023, <https://www.heart.org/en/news/2023/08/25/heres-the-latest-on-dietary-cholesterol-and-how-it-fits-in-with-a-healthy-diet>.

18 "4 Protein Mistakes to avoid," *American Heart Association*, <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/4-protein-mistakes-to-avoid>.

19 Shilhavy, "Time Magazine."

20 中天電視：〈本世紀"最大騙局"別再誤會膽固醇 | 膽固醇迷思"錯了"15年 名醫用油首選"動物油" | 你不知道的植物油加工過程〉，*YouTube* · 2024年1月20日，網站：<https://www.youtube.com/watch?v=o6FeM9vpK0U>。



複利效應

《複利效應：6步驟引爆收入、生活和各項成就倍數成長》
(*The Compound Effect: Jumpstart Your Income, Your Life, Your Success*)

作者：戴倫·哈迪 (Darren Hardy)

譯者：李芳齡

出版地：新北市

出版：遠足文化

出版年份：2019年

「哇，清貨半價，抵，買」、「好平，只是十幾蚊，一於買番屋企先」、「月供都唔係好多錢啫，早買早享受」……相信大家對這些說話不會感到陌生，有些人甚至每隔一段時間便會對自己說類似的話，以此把購買慾合理化。消費的一刻或許會感受快樂，但這種快樂可以維持多久？另外，大家又有沒有想過，暫時放棄短暫的快樂，可以為自己打造更幸福的將來？

《複利效應》的作者書中分享到他與助理之間一個有趣的故事。事情是這樣的，助理聽完作者教授創業精神和財富創造的課程，直呼要她將百分之十的薪金儲起來是不可能的，因她的薪酬低，她向作者數算每月需支付的大小賬單，後續是，她很自然向作者要求加薪。作者提出反建議，傳授她實際可行的理財方法，代替加薪。助理同意後，第一個月，她先儲存了薪金的1%，第二個月是2%、第三個月是3%……助理真的在沒有影響其生活方式下，儲起了月薪的10%。作者並非教助理投資或賭博，只是教她如何節省無謂的開支，以及用其他的取代方案維持生活質素，例如取消訂閱雜誌，以及自己沖咖啡代替到餐廳購買。這也是作者希望通過這本書教授讀者的事情，不要小看一個小錢，只要時間夠長，便可積少成多，這是永恆不變的儲錢方式，也就是「複利效應」，本書亦以此來命名。

或許對某些人來說，錢絕對不是問題，不需要為了一

兩元而壓抑自己的購買慾望。不過，作者提到的複利效應，不只應用在金錢方面，運用得宜的話對身材、時間、朋友、甚至人生方向，都會帶來好處。作者在書中闡述不要小看今天喝了一罐汽水，時日一久，脂肪便會「跑到」人身上來，不要小看傳媒資訊的影響，看多了邪惡、醜陋、兇殘等負面扭曲的報道，人便會相信世界真的如此，以至嚴重影響自己發揮創造力潛能。交友方面，不要小看那些妨害人、使人停滯不前者的影響力，他們會對身邊的人帶來負面影響。作者提出，人們實在需要過濾垃圾資訊，以及脫離有損自己的關係。

當然，想要管理好身材、健康，想要成長，想要將來的自己多謝現在的自己，不是一味甚麼都不吃或不接觸，積極一些，可以多吃健康的食物，建立自己應付的運動習慣，與樂觀正向的人對話，日積月累，人們自然看到複利成果。一條簡單的方程式可以歸納為：

$$\text{你} \times \text{選擇 (決定)} + \text{行為 (行動)} + \text{習慣 (重複行動)} + \text{複利效應 (時間)} = \text{目標}$$

下次，當衝動消費的念頭跑出來，不妨告訴自己，存下這一筆錢，多年後，將來的你會感謝現在的你，讓他有機會享受成果。

膠袋都要講倫理？



陳永浩博士
研究主任（義務）

香港政府罕有地在「聽從民意」的情況下（但更多被認為是刻意「放軟手腳」不作為之下），環境及生態局終於在今年5月宣佈：暫緩實施早就被「睇死」的都市固體廢物收費，俗稱「垃圾徵費」或「垃圾收費」計劃。當然，站在環保立場，這個決定是十分可惜的，但在今日甚麼都是政治，處處都是紅線的情況下，評論有關計劃是否合宜，有無人需要為失職負責等，實在太高風險了。或許從倫理角度，我們也可以說說關於膠袋和環保的二、三事。

發明膠袋，其實為了環保？¹

今日環保意識抬頭，各種塑膠類產品對地球造成污染和傷害大家都早有所聞。早在垃圾徵費計劃被提出之前，香港一早已實行膠袋徵費，消費時自備購物袋已成為大家的好習慣。然而，大家可能不知道，塑膠袋原本是很「環保」的，發明它最初是為了拯救地球的。

時間要回到上世紀中的50年代，當時社會主要使用紙袋包裝，而紙張其實是產自木材，導致森林被過度砍伐了。當時一位瑞典工程師圖林（Sten Gustaf Thulin）眼見此情況，為了可以減少使用只能一次使用的紙袋和紙製品，便決心發明一個質輕、延展性好、既防水結實，而且又可以多次重用的替代品。圖林在眾多原材料中選中了塑膠，並在1959年發明了

第一個塑膠袋，而塑膠袋也真的能達到當初的設計目的，解決紙袋不耐用而導致過度使用，並引發環境問題。

很快地，圖林發明的塑膠袋由瑞典開始興起（直到現在，瑞典都是林業大國），很快就在歐洲，甚至全世界大量使用，完全取代了紙袋和布袋了。圖林滿以為發明了塑膠袋，可以減少伐木，促進環保，但全球大量使用塑膠袋，恍如打開了潘朵拉盒子一樣，引發了更大的環境浩劫：在今天，全球塑膠袋的年產量約為一兆個，除了陸地的污染問題，也已經成為全球海洋生態的最大威脅之一，這絕對是圖林始料不及的。

人們不禁要問「究竟發生了甚麼事？」說來諷刺得很，塑膠袋的成功，正正也是失敗的主因：太便宜，太耐用，也太好用了——塑膠的特質本就是易於生產，便宜耐用，構造結實，不易被分解，這些全都是好東西，但當使用後被扔掉變成了垃圾，這些好處就通通變成頭等嚴重的問題。塑膠袋製造成本實在太便宜了，便宜到人們根本不會重複使用，其耐用的特性就使之不能被分解（今日就算使用號稱為「可生物降解的膠袋」，其實只代表膠袋能被分解成看不見的微粒，結果仍然存在，更會衍生微塑膠污染的問題）。膠袋由人類的好幫手變成環保殺手，圖林的兒子Raoul在2019年英國廣播公司（BBC）的訪問中無奈地指

1 〈歐洲的減塑政策〉，「逢甲大學-永續發展與社會責任處」，2024年4月11日，網站：<https://fcuplacemaking.fcu.edu.tw/en/news/20240411> 歐洲的減塑政策 /。

出，當初他父親發明塑膠袋，真的是為了拯救地球，「父親總會準備塑膠袋出門，重複使用。現在各國政策鼓勵人們自備袋子去商店，但我父親在70、80年代就已經這麼做了，這是很自然的方式……」² 然後，就沒有然後了。

獎賞助推動政策

一個政策，就算原意多好，但若少了全盤考慮，也只能失敗收場。很多人認為，今次「垃圾徵費」給人的印象就只是向市民開刀的「徵費」，除了在具體細節上執行困難外，也缺少了全盤政策的考量。從最顯淺的方向想，要一個政策成功，除了刑罰，獎賞鼓勵（還有教育）也很重要，透過它來推動政策的實踐，才是上策。很多人說香港的居住環境不利推展環保回收政策，居住環境擠迫令每家每戶沒辦法像外國一樣設置分類回收的收集箱，但其實回收行業在香港從來都「有市場」，以前在士多商店顧客購買樽裝汽水和鮮奶，喝完後顧客也會儲起來回樽，回樽數量多的話便可「免費飲一支」，這成為了上一代人的共同回憶。而靠拾荒「執紙皮」為生的也大有人在，這正正說明了，除了罰則，獎賞和鼓勵才是貫徹落實環保措施的上策。

回收商與拾荒者的故事……

然而，說到環保回收，香港的回收產業真的只能以「悲劇」來形容。環保教育推行了幾十年，當大家慢慢開始養成分類回收的習慣時，換來的結果是：香港地價太貴，回收商營運不了，回收到的膠樽只能原樣運往堆填區；有經營廚餘回收、製作堆肥的回收商，做好的堆肥成品苦無出路，最後得結業；有本來運作良好的回收木廠，因被納入新發展區而「被發展」；更有位於元朗的紙包飲品盒回收廠因不獲業主續租而差點結業。在在都說明在這都市，回收非但不被獎賞鼓勵，分分鐘更是「死路一條」。

或許環保回收行業難做，那最基本的拾荒生活又如何？有團體曾經推算，現時全港的拾荒者約有3,000人。他們可能每天都在你身邊經過，但大家對他們的印象，也只有生活貧窮、受盡歧視、和被邊緣化等。就以「執紙皮」為例，大家別以為只要有一輛手推車，就可以無本生利地去執紙皮，其實就是拾荒都不是隨便能入行，周街的紙皮是由各個「地盤」瓜分，不是隨便可以撿。³

為了推動紙類回收，自2020/2021年度起，環境保護署開始推出廢紙收集及回收服務計劃，經過公開招標後，有17個承辦商獲聘，23個月合約期預計涉及4.426億元（在2020年公佈的財政預算案，曾提出每年預留不少於3億元推行廢紙回收服務計劃）。中標承辦商會從各區收集廢紙，經篩選、分揀及打包後再出口，循環再造廢紙，當中合約訂明首六個月每公斤最低廢紙回收價定於7毫（這是因為廢紙回收價經常波動，甚至具剝削性，最差時可跌至每公斤4毫至5毫，甚至低至2毫，拾荒者倚靠這微薄的收入難以為生）。⁴ 而每位執紙皮的拾荒者都有「三寶」：紙皮、手推車和一大桶水，前兩者大家都會理解，而水，就真是悲哀，回收紙皮以重量計價，而濕了水的紙皮，就自然更重。回收商也知道拾荒者的「秘密」，既不會接受濕透的紙皮，尤有甚者，更會在量磅上做手脚，這是絕對的爾虞我詐，也是絕對的悲哀。如何幫助這些在最底層為社會進行回收的從業者，實在是政府在進行各種環保徵費前，應好好思量的當務之急。

（由於版位有限，部份註腳並未刊出，全文刊於明光社網頁同期的《生命倫理》文字版。）



2 "Plastic carrier bags: Why they were meant to save the planet," *BBC*, October 17, 2019, <https://bbc.com/news/av/science-environment-50043369>.

3 Mill MILK：〈執紙皮都有潛規則？試一次跟拾荒者執紙皮 有手推車就能入行？點樣霸地頭一日可以賺幾錢〉，*YouTube*，2024年6月8日，網站：<https://www.youtube.com/watch?v=aUVM9TDsHGI>。

4 勞敏儀：〈政府聘 17 承辦商收廢紙 每公斤回收價最低 7 毫 以穩定拾荒者收入〉，《香港 01》，2020年8月7日，網站：<https://www.hk01.com/社會新聞/507820/政府聘-17-承辦商收廢紙-每公斤回收價最低7毫-以穩定拾荒者收入>。



每逢雙月，「教牧社關倫理速遞」會為教牧同工及長執選擇近期較為重要和值得留意的新聞，從信仰、倫理及社會角度反思，並配以專題文章或訪問，盼望能為大家提供一些有用的參考資料。

訂閱

捐款支持



AI盛開，「神話」不再

詳情



全球智商排名

詳情



學童壓力

詳情



社交媒體原住民

詳情

誠邀大家訂閱及收看

教牧社關倫理速遞

「有限的身體是否限制了我去追求神？」、「性格會限制我發揮恩賜嗎？」、「信徒紋身便一定有錯？」、「我求問AI耶穌，有問題嗎？」……今時今日的基督徒，所思所想所接觸的都與以往不同，我們常說「與時並進」，這可能包括信仰層面，不是說要改變真理，真理是無法改變的，只是在表達信仰方面，不同人有不同表達，當面對社會的諸多挑戰，信徒認識不同課題之餘，亦可能需要多一點反思信仰。

「教牧社關倫理速遞」是每逢雙月推出的電子通訊，會從信仰、倫理及社會角度探討近期值得留意的新聞，並從中反思，而每期更會有一篇專題文章或訪問，較深入地探討一些課題，盼望能為大家提供有益有用的資訊。



訂閱及收看

諮議小組成員

吳思源先生(愛百合牧養總監)
辛惠蘭教授(中國神學研究院余達心教席副教授〔聖經科〕)
李樹甘教授(香港樹仁大學經濟及金融學系系主任)
洪子雲博士(香港理工大學專業及持續教育學院講師)
張志儉博士(香港大學教育學院政策、行政及社會科學教育部榮譽助理教授)
趙崇明教授(香港神學院神學及歷史科副教授)

顧問

吳庶忠教授(香港科技大學生命科學部客座教授)
吳庭亮博士(溫哥華信義會新天堂牧師)
吳澤偉先生(納思資源策劃有限公司董事總經理)

研究中心同工

陳永浩博士
研究主任(義務)

吳慧華小姐
高級研究員

督印人：蔡志森

總編輯：吳慧華

編委：陳永浩、何慕怡、陳希芝

設計：鄧樂婷

出版：生命及倫理研究中心



生命倫理雙月刊

✦ 本刊所有文章，如欲轉載，請與本中心聯絡。