



因應美鋼鋁稅 釐清含中成分

美國對台灣的要求是要釐清台灣出口到美國的產品，有多少是「含中成分」，才有可能加入豁免名單。



北極大冰箱故障 全球生態系浩劫

極區占全球面積雖小，卻對全球氣候扮演相當重要的角色，如北大西洋板塊質量的轉移將加劇地震。



FTC 調查個資外洩 臉書面臨破產

FTC 對臉書外洩個資事件展開調查，消息傳出後，除重挫臉書股價外；臉書將隨時面臨數萬億美元的巨額罰款。



丁噹飆唱 為《搭錯車》暖身

飾演女主角阿美的丁噹 27 日在售票記者會上，演唱電影經典歌曲《一樣的月光》，高音狂飆讓現場觀眾聽得陶醉。



今天天氣

北部	16°-29°	晴時多雲
中部	17°-29°	晴時多雲
南部	19°-29°	晴時多雲
東部	19°-27°	多雲時晴

臨檢逃逸罰太低 侯友宜力促加重

攔檢不停只罰 3 千到 6 千元，使酒駕或其他犯罪者萌生僥倖心態，但加速逃逸卻讓警察及民眾的安全備受威脅。

【本報記者楊藝台北報導】

駕駛人拒絕警察臨檢逃逸只罰 3 到 6 千元，比停車後拒檢罰 9 萬還低，導致駕駛人寧願選擇逃逸，卻增加民眾被撞風險，警察執勤安全也備受威脅。國民黨立委許毓仁 27 日提出修法，將罰則提高到 9 萬元以上、18 萬元以下。警界服務多年的前新北副市長侯友宜也現身立法院力挺修法，捍衛員警執勤尊嚴，交通委員會召委陳雪生則承諾本會期將優先處理。

據警政署統計，自 103 年以來，拒絕警察攔檢的件數每年都超過 8 千件，許毓仁表示，由於現行法針對攔檢不停只罰 3 千到 6 千元，而停車拒檢的罰則卻高達 9 萬，使酒駕或其他犯罪者萌生僥倖心態，寧願選擇攔檢不停，但加速逃逸卻讓警察及民眾的安全備受威脅。

為有效遏阻拒檢逃逸，許毓仁建議修改《道路交通管理處罰條例》第 60 條，將原定汽車駕駛人拒絕警察臨檢而逃逸者處 3000 元以上 6000 元以下罰鍰，修法加重到 9 萬元以上、18



▲為遏止拒絕臨檢造成員警及無辜百姓傷害，許毓仁提案修法提高罰則。（中央社）

萬元以下罰鍰。

記者會還邀請新北市長參選人、前副市長侯友宜出席力挺，另有包括國民黨立委陳雪生、楊鎮浚、王惠美、林麗蟬、陳學聖及呂玉玲等 7 名立委到場支持修法。

曾任警政署長的侯友宜懇切呼籲修法。他表示，臨檢盤查是預防犯罪很重要的一環，警察在選擇臨檢地點並執行業務時，希望法律給予更多支持力量。然而，民眾因只罰 3 千元就選擇不停車受檢，「警方追

車具有不確定性與造成第三方傷害的風險，拒臨檢者應加重刑責，若民眾養成守法配合臨檢的習慣，員警也不需冒險追車，執法過程中更能保障民眾的安全。」

警政署交通組組長黃勢清、酒駕防制社會關懷協會秘書長林美娜也都樂見修法，支持加重罰則以保障無辜民眾和執勤員警的安全。立法院交通委員會召委陳雪生也認同加重罰則以遏止此行為的理念，並承諾本會期將優先處理此法案修法。

綠營軍改有共識 反年改痛批不公

民進黨對軍改已有共識，包括起支俸率改 55%，每年增加 2% 等，對現役軍人更為保障，但已退伍軍人將少領 20% 退休。

【本報記者譚有勝台北報導】

「軍改與公教在 7 月 1 日同步施行。」行政院長賴清德 27 日針對軍改是否能趕在本會期通過如此表示。民進黨日前內部對軍改已取得共識，包括起支俸率改 55%，每年增加 2%、刪除年改 18% 不變等，對現役軍人更為保障，但已退伍軍人將少領 20% 退休。反年改團體「八百壯士」批評，從 85 年政府取消恩給制，到退休俸一改再改，一直沒有履行軍人與國家契約精神，對退役將領極度不公。

綠營軍改共識 55+2

軍人年改是民進黨新會期最優先的法案，但因內部對是否要與公教在 7 月 1 日同步實施、行政院能否在本週通過，起支俸率等都抱持不同意見。副總統陳建仁日前邀集民進黨立委討論軍改，並取得共識，包括起支俸率

改 55%，每年增加 2%、刪除年改 18% 不變等。行政院長賴清德 27 日接受訪問時也表示，「行政院立場是希望在 7 月 1 日軍公教改如期同步施行。」民進黨立委蔡適應接受媒體訪問時表示，會中有部分綠委建議起支俸率改 55%，每年增加 2%，能夠提高對現役軍人保障，也獲得內部高度共識。部分綠委也建議，不要強求軍改通過時間，希望退輔會、國防部和社會多溝通。

現行法律規定是 40% 起支俸率，一年提升 2%，最多 35 年起支俸率可達 70%。民進黨立委建議，起支俸率改 55%，每年提升 2%，最多到 85%。至於反年改團體最關心的軍改 18%，蔡適應說，修法以後便沒有 18%，這個版本定案後適用現役及退伍軍人。「對於現役軍人來說，修法後會比現行法律更有保障，不過對退

伍軍士官來說，舊制版本可能會和新版差將近 20% 左右。」

反年改批不公平

反年改團體「八百壯士」發表聲明指出，85 年以前的恩給制政府賴賬，且退休俸一改再改，並沒有履行軍人與國家契約精神。若政府要立法溯及既往，對退役將領並不公，任期未滿被迫離營退伍也應給予配套賠償條款。

八百壯士捍衛中華協會執行長羅睿達接受媒體訪問時則表示，民國 85 年以前，軍人退休俸國家需要全額支付，85 年後就變成提撥基金的新、舊制，這次如果要制定一個新制，應該讓 107 年以前退休的軍人採用最新版本，其他人則照舊，才不會有人反對。雖然起支俸率從 40% 提高到 55% 優渥很多，但僅限現役軍人，對退役將領並不公平。



▲行政院長賴清德 27 日表示，行政院立場是希望在 7 月 1 日軍公教改如期同步施行。圖為反年改團體集體抗議。（photo by 醒報資料庫）

社長的話

／林意玲

讀者可能沒有統計過，醒報到底有幾個談話節目？在此為您整理一下：

1. 每周四的「**醒報國際論壇**」，由政大國關中心美歐所研究員、也是美國與非洲專家**嚴震生教授**固定參與，每次談三個國際議題；嚴教授不在時則由醒報駐美資深記者**劉屏**上陣；他們精闢的論點，常可一新讀者耳目，帶出國際視野。
2. 隔周的「**醒報環境論壇**」

醒報論壇－關心環保、情感、國際議題

中，我們固定邀請氣候變遷專家、中央研究院地球科學所**汪中和博士**，與前中央氣象局長**期預報科科長**、天氣風險公司總監**賈新興博士**，一同對談天災、環境、氣象等議題，教導我們應變，提醒政府防災。

3. 隔周的「**CEO 論壇**」主要是邀請資深上班族：人力資源專家、藝珂人力資源公司台灣與韓國總經理**陳玉芬**，以及市場趨勢專家、晶晶品廣告公

司總經理**陳玲玲**，對談上班族的喜怒哀樂、成長、與面臨的時代挑戰。

4. 隔周的「**三角談愛**」則是相對輕鬆的討論，舉凡親子、夫妻、異性男女關係，都在三位專家討論之列，包括作家**溫小平**、律師**蘇家宏**與心理諮商教授**樊雪春**，都真情流露的分享經驗與提醒。

你最喜歡哪個節目？歡迎提供意見，讓我們可以更改進。

社論

農田、埤塘都改種電 小心後遺症！

台灣鄉村的風貌與生態正在快速改變中。近日台南七股沿海許多租地的養殖業者表示，光電業者正大量租用土地，過去一年裡，七股沿海的海埔新生段土地，已有2成被租走或買走改為種綠。

假種田、真種電

養殖戶說，光電業者一年付租金30萬元，比租給養殖戶3到4萬元的租金，高出太多了，土地擁有者當然想租給光電業者。

台南沿海的魚塢、嘉義的農田、雲林的養雞場、桃園的埤

塘…很多地方現在都沒有養殖魚、沒有種田、沒有養雞，而是架設起太陽能板，改為「種電」。政府大力鼓吹綠能，光電業者四處尋找可以租用的土地，種植綠電。一開始光電業者租用不利耕作區的農地，每分地的租金6萬，比起政府給予每分地的不休耕補助4500元到最多9000元，高出太多，讓農民對出租農地給光電業者趨之若鶩。

還有人拜託民代陳情關說，希望自家土地被納入所謂的「嚴重地層下陷地區內不利耕作得設置綠能設施之農業用地範圍」，也

就是所謂的光電專區，那就可以租／賣個好價錢。

農委會也管光電

然而，高額租金甚至使得良田也出現了「假種田、真種電」的亂象。農地耕種作物每年租金約大約5萬元，但是租給光電業者，租金瞬間漲到50萬元。在這種情況下，誰要把自己的田地拿來種田？政府一方面鼓勵青農返鄉，但另一方面，青年返鄉卻愈來愈租不到農地了，因為農民寧可把地租給光電業者。

馬政府時期已有政策鼓勵不

適耕作的農地改為種電；而後蔡政府定下「2025年綠能要占台灣整體發電量20%」的政策目標，但現在僅有4.8%，在未來不到7年的時間裡，綠能要再增加3倍以上，因此種電被認為具有巨大的商機。

農委會也開始擴大種電的區域，從不利耕作區轉向埤塘、漁塢、濕地等，並開始建立「漁業綠能共構共享營運模式」，也就是在魚塢上架設太陽能板。

過去只對農民提供服務的農委會，為了發展綠電，服務業象甚至擴大到光電業者，主管業務早

已跨出農漁相關的範疇。而儘管農委會規定漁塢太陽能板的遮蔽率不可超過40%，其他60%面積仍必須用於養殖。

瘋綠電後遺症多

然而，太陽能板長期鹽化、洗滌可能會破損，內部的重金屬釋放出來就會污染水質，這對仍在進行養殖的60%部份相當不利。

生態一旦遭到破壞幾乎就難以回復，對良田農地、適合養殖的漁塢、被稱為是「大地之腎」的濕地一股腦投入種電，無論是農民、養殖戶或是關心生態的人，

甚至觀光業者都十分憂心，因為如果台灣的農村與漁村變成一大片、一大片的太陽能板聚落，誰還要來觀光旅遊？

糧食不夠吃電？

另一個讓人擔心的問題是糧食自給率。台灣的糧食自給率本來就很低，只有3成多，當愈來愈多農地不種糧食改種電，自給率當然會進一步降低。糧食不夠的時候，台灣人要吃電嗎？蔡政府必須好好想清楚，如何處理台灣全民瘋綠電的種種後遺症。

(彭惠仙)

因應美鋼鋁稅 賴揆：釐清含中成分

美國對台灣的要求是要釐清台灣出口到美國的產品，有多少是「含中成分」，才有可能加入豁免名單。

【本報記者譚有勝台北報導】針對美中貿易戰對台灣的影響，行政院長賴清德27日在立法院質詢時表示，無論是301條款、鋼鋁稅，美國都是針對中國，不是台灣。美國對台灣的要求是要釐清台灣出口到美國的產品，有多少是「含中成分」，才有可能加入豁免名單。經濟部將與台商召開會議了解詳情，並協助業者轉用中鋼、台塑的原料，降低從中國進口原物料。

要求釐清「含中成分」

美國總統川普對中國徵收600億美元關稅，大陸隨後報復美國，對部分商品包括水果、酒、豬肉課徵15%-25%的關稅，掀起全球第一波中美貿易戰。但美國日前對我國與中國經貿關係有疑慮，而將台灣排除在鋼鋁稅豁免名單外。此外，中美日前達成談判共識，包括中國降低美國汽車

關稅、擴大對美國採購半導體等，讓貿易戰局勢緩和下來。

賴清德27日赴立法院質詢時，多位民進黨立委包括趙天麟、賴瑞隆等，都相當關心台灣在貿易戰會受到什麼衝擊？賴清德表示，美中貿易戰一觸即發，行政院已經召開跨部會會議因應新局勢，將美中貿易戰對台的影響降到最低。他強調，美國對台灣的要求是釐清出口到美國的產品，有多少是「含中成分」，並非刻意要對全球開打貿易戰，無論是301條款、鋼鋁稅等，目的都是針對中國。

他說，美國301條款，川普很明確只是針對中國產品可徵關稅，對台灣並沒有什麼影響，舉例來說，台灣的精密機械銷往美國居多，而中國精密機械的台商主要是著眼中國市場。如果中國精密機械往後沒辦法銷往美國，台灣業者有可能接獲更多訂單。

賴揆指出，目前301條款內容還沒有公佈，經濟部將優先針對鋼鋁稅豁免名單，在1-2禮拜與業者召開座談，了解台、中鋼鋁貿易問題，才能夠提出對策，爭取加入豁免名單。他也說，政府也將協助從大陸進口原料的業者，轉為使用中鋼、台塑的原料，以降低從中國進口原物料。

分散貿易投資風險

「過去我們都希望不要把所有雞蛋放在同一個籃子裡。」賴清德指出，如果美中貿易大戰無法解決，勢必會讓台商離開中國到美國、東南亞等其他國家，甚至回到台灣。但這並不代表沒有好處，至少可以分散台灣對國際貿易投資風險。

民進黨立委賴瑞隆詢問我國是否能夠爭取在4月底以前加入豁免名單？賴清德並沒有直接回應成功的機率有多大，只說，我國



▲經濟部將與台商召開會議，並協助業者轉用中鋼、台塑的原料，降低從中國進口原物料。(photo by wikimedia)

需要給美國一個明確的「數字」（意即台灣鋼鋁產品的含中成分），才有可能加入豁免名單。

綠委推紙鈔改版比賽 台灣黑熊獲民心

【本報記者藍苡琄台北報導】新新台幣改版比賽結果出爐，由福爾摩沙—美麗之島獲得專業組首獎，圖案有台灣黑熊、梅花鹿以及台北101等，民進黨立委高志鵬27日在立法院舉辦新新台幣改版比賽頒獎典禮表示，「鈔票圖案改版不是總統或獨裁者說的算，應該用透明公開的程序討論，

在過程中進一步凝聚台灣的共識。」

民進黨立委高志鵬去年春節提出新台幣圖案改版，引發網友熱議，有人覺得是浪費公帑或是意識形態偏執，但他認為「國家貨幣的價值，不只是幣值，更應該展現台灣價值，這次改版能培養美感跟設計力」，之後他甚至辦新新台幣設計比賽，分為專業組與創意組，從徵選、初選都由網友參與投票。

這項活動吸引3萬民網友投票，比賽結果專業組由林煜鈞的福爾摩沙—美麗之島勝出，獲



▲鈔票改版比賽的專業組由林煜鈞的福爾摩沙—美麗之島勝出。(photo by 設計新台幣)

得13000多票，選用國寶動物台灣黑熊、梅花鹿以及台北101等圖案。林煜鈞表示，「當初我想呈現台灣新與舊傳承與交流，其中設計的2000元紙鈔，因為這個幣值紙鈔也比較新，所以我選用台北101」。

高志鵬表達改版紙鈔樣式的決心，他在記者會上提到「我今天下午將質詢賴清德，並詢問新任央行總裁楊金龍鈔票對改版議題的見解」，他透露，希望未來政府能成立國幣設計委員會，讓民眾公開參與討論，凝聚台灣精神。

電信贈來電答鈴 NCC：不得自動續約

【本報記者楊瑩台北報導】辦手機送免費來電答鈴暗藏陷阱！民進黨立委林俊憲27日召開記者會踢爆，知名電信業者台灣之星在民眾申辦門號時，強制搭配贈送來電答鈴加值服務，期滿時消費者如未拒絕，業者就自動續約並收取加值服務費。NCC回應將立案調查，並強調「消費者不拒絕不等於同意，業者也不得擅自續約」，違者可依電信法開罰10萬至50萬元罰鍰。

林俊憲指出，台灣之星網路門市包括「4G自由配單辦門號專案合約」、「入門288型專案合約」及「入門388型專案合約」等多種方案，合約中寫著「立同意書人同意開通700來電答鈴加值服務（含5首預設答鈴，額外加下載費用另計），立即享免費1個月體驗」，也就是說，民眾申辦門號時自動綁綁來電答鈴加值服務。



「電信業者簽約時，常會隨合約免費附贈來電答鈴等加值服務，合約期滿時消費者若沒有拒絕，業者就會自動續約，並收取額外加值服務費。」林俊憲表示，這雖然是常見的銷售手法，

但其他電信公司都會讓消費者勾選是否選擇免費加值服務，唯獨台灣之星從一開始就不讓消費者選擇，許多用戶甚至在收到帳單後，才發現已續約，被迫繳費。根據營業規章第11條規定，

電信業者簽約時，常會隨合約免費附贈來電答鈴等加值服務，合約期滿時消費者若沒有拒絕，業者就會自動續約，並收取額外加值服務費。(photo by Pexels)

▼中鋼表示，備忘錄包含了確切的發展進程時間表，長程計畫 2024 年完成風力電機系統的建設。(photo by pixabay)



中鋼攜手日本、丹麥 打造離岸風機

【本報記者宋秉謙台北報導】開場氣勢磅礴的重鼓表演，象徵三國企業對離岸風機發展合作的信心！為了推動離岸風電產業在地發展，中鋼與日本三菱重工、丹麥維特斯公司簽署全台首張離岸風機系統商優先合作備忘錄，強調在地化產業發展並串起台灣產業供應鏈的目標，獲出席的經濟部工業局局長呂正華重視，「期許能帶領國內產業起飛。」

中鋼董事長翁朝棟 27 日在記者會中致詞表示，適逢國內能源發電的議題期間，發展替代性能源是各產業的當務之急，中鋼多年來推動海內外鋼廠興建、已有

中鋼與日本、丹麥企業簽署全台首張離岸風機系統商優先合作備忘錄，強調在地化產業發展並串起台灣產業供應鏈的目標。

眾多經驗與工業發展實力，本次風機發展理念恰符合替代能源時機，更願意擔當領頭羊角色一透過風機產業的採買與製造，垂直串連各材料廠商，提供國內廠商進軍供應鏈發展的機會，提升國家競爭力。

對於跨國企業的選擇，丹麥維特斯公司執行長克瓦法揚很有信心表示，公司的發展能量與方向都與台灣政府和中國鋼理念相近，加上維特斯公司在國外累計已有

16 次的大型風機建造經驗，使用材料與技術人員都是世界一流。根據該公司專業分析報告指出，申請通過的台灣彰芳及西島離岸風場皆位於近海區，海工及運作維修障礙甚小，可稱為最適發展的地理優勢。

談到推行在地化的產業發展細節，三國企業正推動三項實體計畫：其一，協助金屬中心籌組 Wind Team 國內廠商聯盟，以達區域產業整合在地化。其二，結

合職業訓練局，設立專業人才培訓班，更與各大學專科合作運轉學徒制，以達產學合作，利於未來的專業人才供應。其三，參與政府的專案計畫，配合政府推動工業發展，以求高效率完成整體發展計畫。

中鋼表示，這次典禮中簽署的合作備忘錄有別於其他產業的備忘錄，是包含了確切的發展進程時間表，長程計畫以求 2024 年完成風力電機系統的建設。呂正華也提及，「年底要精確核對該備忘錄中的年度進程，若未達成則不通過。」展現政府重視風機替代能源的決心。

環團籲空汙修法 環署有完整權限

【本報記者蘇盈之台北報導】「環保署應擁有完整的空汙督責權。」地球公民等數個環保團體在空氣汙染防治法修法草案開審前夕於立法院前召開記者會，呼籲立委修法保有環保署完整的決策權限，不受制於經濟部，另也籲促修法，使廠商汙染資訊透明化、強化事故應變措施，以及加重懲罰嚴重違規廠商。

台灣蠻野心足協會律師蔡雅雅澄說，現行空汙法第 12 條規定，空汙管制條例規定「由中央主管機關『會同經濟部』公告」，但經濟部意見該有其他協調處理機制，使環保署不受制於經濟部。

高雄地球公民基金會主任李翰林也呼籲，應針對廠商加強督責，如有突發緊急事故，像去年的桃園中壢泰豐輪胎大火，

嚴重影響附近居民、學校。廠商應備有緊急應變計畫，事先列出通知清單，在事發 1 小時內盡速通知附近公所、醫院、學校，以保民眾安全。

另外環境權保障基金會執行長涂又文說，「造成嚴重汙染的廠商，政府當加強開罰，必要時勒令歇業。」政府當規定企業公開環境汙染資訊，如汙染物內容、汙染排放情況，落實民眾知的權利。

環團於 28 日上午將在行政院門口強調以上訴求，並要求政府撤回深澳電廠興建案，參與行動團體有地球公民基金會、綠色公民行動聯盟、彰化縣環境保護聯盟、台灣蠻野心足生態協會、環境權保障基金會、主婦聯盟、以及綠色和平。



▲環團在立法院前呼籲「空汙修法，請玩真的！」。(photo by 財團法人環境權保障基金會)

3 月物價水準走低 專家：衛生紙影響

【本報記者楊堃台北報導】「受衛生紙搶購潮事件影響，3 月消費者物價水準信心明顯走低。」中央大學台灣經濟發展研究中心 27 日公佈 3 月消費者信心指數 (CCI)，6 項指標中唯一下降的指標為「國內物價水準」，中央大學台經中心研究員吳大任認為與衛生紙搶購潮有關，「衛生紙是必要民生用品，民眾感受最深，雖真正影響物價幅度不大，但民眾對物價信心卻影響頗大。」

中央大學台灣經濟發展研究中心 27 日公佈 3 月消費者信心指數 (CCI)，總數為 87.86 點，與 2 月份相比上升了 0.48 點，創 32 個月來新高。中央大學台經中心表示，此次調查中，包括投資股票時機、國內經濟景氣、家庭經濟狀況、耐久性財貨時機及就業機會等 5 項指標上升，唯一下降指標為國內物價水準。

上升幅度第一的指標為未來半年投資股票時機，調查結果為 106.20 點，上升了 5.30 點，也是連續 5 個月維持呈現樂觀，中央大學台經中心研究員吳大任分析，主因是調查期間是在中美貿易戰議題之前，所以投

資股票時機信心仍強。

唯一下降指標是「未來半年國內物價水準」，本月調查結果為 48.50 點，較上個月下降 4.85 點，吳大任認為與春節後發生的「衛生紙搶購潮」有關。他表示，衛生紙算是最終財，較不會受上下游其他商品價格的影響，對物價影響不大，但因衛生紙是必要的民生用品，「雖真正影響物價幅度不大，但影響民眾對物價信心頗大。」

「就業機會指標微幅上升，主要是因為總體經濟情勢相對於去年為谷底，但反彈力道相當弱。」中央大學產業經濟研究所教授單驥則表示，失業率是落後指標，要等總體經濟情況明朗的時候，才會明顯呈現出來，且過年前後為轉換工作活躍的時機，顯示工作轉職期還算順利。

107 年 3 月份消費者信心指數調查是由中央大學台經中心主辦，於 19 日至 22 日以電話訪問的方式進行，採電腦隨機抽樣，共訪問 2672 位台灣地區 20 歲以上的民眾，在 95% 的信心水準下抽樣誤差為正負 2.0 個百分點。

7 成民眾反深澳 綠色和平籲撤建案

【本報記者蘇盈之台北報導】「即使深澳電廠推出『乾淨的煤』和『超超臨界機組』，但燃煤電廠仍是高污染的發電方式，將對人體造成嚴重威脅。民調也顯示，有 7 成民眾反對興建深澳電廠。」綠色和平專員主任蔡佩芸在 27 日的記者會上表示 28 號將有進一步行動，嚴正呼籲行政院出來面對，正視民眾反對的聲音，撤回興建深澳電廠的計畫。

綠色和平針對北北基地區，於 2018 年 3 月 12 日到 15 日間，年滿 20 歲到 64 歲的民眾進行空汙和燃煤電廠的調查顯示，有 75.1% 民眾反對興建深澳電廠，僅有 9.8% 民眾表示贊成。根據新北市調查資料顯示，比較林口煤電廠和大潭天然氣電廠每度電所排放的硫氧化物，相差高達 138.88 倍，顯示煤電的汙染程度之大。

深澳電廠爭議後，綠色和平開始推動「撤回深澳」連署，2 周內已有 5 萬多名聯署書，他們表示不反對電源開發，但政府的資源預算應該投資在更乾淨的能源



上，因此力倡綠能發展。這次的民調中，有 84.1% 民眾表示贊成綠能發展，10.9% 民眾表示反對。

綠色和平偕同主婦聯盟、台灣蠻野心足生態協會、環境權保障基金會等數個環團，將在 28 日上午於行政院門口舉辦聯合記者會，要求行政院和經濟部撤回深澳建案。綠色和平並邀請到深澳電廠預定地周圍的 3 位居民到現場表達他們的抗議。



▲綠色和平「撤回深澳」連署，在 2 周內已有 5 萬多名民眾參與聯署。(photo by Greenpeace 綠色和平 (台灣網站) 粉絲專頁)

▲環保團體綠色和平公布北北基最新民調，有 7 成 5 民眾反對興建，88.7% 擔憂健康受影響，更有 8 成民眾不知要興建深澳電廠。(中央社)

訪談現場：

氣象與環境

主持人：林意玲（台灣醒報社長）

與談人：汪中和（中研院地球科學研究所兼任研究員）
賈新興（天氣風險公司總監）

記錄整理：蘇盈之、孫啟梅

主持人（以下簡稱「問」）：
今年北極暖化的速度和幅度非常大，甚至有人說，北極現在比歐洲還暖和，這是怎麼回事？從整體天氣長期的觀察，3月的台灣竟然會熱到要開冷氣，又是為什麼？先請賈博士分析。

北極冷空氣南下
賈新興：這是全球暖化的現象之一，春秋兩季原本屬於過度的季節，特徵也會越來越不明顯。但台灣目前的狀況是，春季早晚較冷，但太陽出來後就熱如夏季。今年1、2月也出現過兩波低於10度以下的寒流，每一波為期都較長，讓人印象深刻。

從研究統計溫度的平均數來看，這次冬天的溫度還高過以往平均0.5度。但從穩定度來看，台灣的狀況其實還算正常。《華盛頓郵報》和《衛報》都曾報導，今年冬天歐洲竟比北極還冷。最有可能的成因是，地球暖化造成北極海冰融化太快，比過去2012年北極海冰面積的史上最低紀錄還要低，造成「冰箱門沒關緊，冷空氣往南竄」的現象，使得冷空氣跑到南歐，連羅馬也下雪。
北極海冰會影響到整個大氣結構，使得冷空氣移動的方向，主要集中在北美和歐洲。

問：接著請汪教授分析北極海冰和全球暖化的關係。
今年冬溫異常高
汪中和：這次冬季在高緯度地區有一個獨特的現象。北緯80度以北的地區，溫度異常地高，北極地在長期暖化的情況下，北極渦旋被弱化，噴射氣流因此大幅蛇行。
被弱化的北極渦旋將冷氣團釋放到中高緯度的地方，如北美、歐洲、西伯利亞、東北，



汪中和教授

這些地方受到外洩寒潮影響，氣溫都降到攝氏零下30、40度。
冷空氣外洩，加上北極不斷受到大氣和海洋暖化影響，今年比過去長期溫度還暖上攝氏20度。局部地區，如格陵蘭東北部、北極部分地區，甚至在攝氏0度以上。
在格陵蘭的一個觀測站，測到長達61小時攝氏0度以上，過去最長紀錄只有到16小時，而這次竟然高達3倍以上，可見北極受到的衝擊越加厲害。
問：請賈博士解釋一下「冰箱打開」這個形容詞，是不是北極這個大冰箱已經不能夠發揮冷卻的作用了？

失能的北極冰箱

賈新興：北極因暖化造成海冰融化，進而影響冷空氣的強度，就像洗衣機的脫水機，旋轉的時候，衣物都會集中在中心，當旋轉的速度變慢時，衣物也散開了。
在極區有個「極地渦旋(polar vortex)」，即極地冷空氣，高空的冷空氣影響地面，照理說極區應該要很冷，但海冰融化變少了，讓極地渦旋旋轉的速度變慢，冷空氣也就往外擴散，而影響到北歐、北美、日本、韓國等地。

汪中和：北極過去受到大氣暖化的影響，整個大氣環流的穩定性，受到很大的衝擊，對未來的影響不可輕忽。

未來10年北極將無冰

北極是目前全球升溫最快的地方，地球上兩個冷凍庫—北極、南極，在地球氣候調節作用上非常重要。南極因為面積大，所以穩定性還算很好，北極不像南極是陸冰，海水受到空氣、海水增溫的影響，衝擊最直接也最快。
每年3月冬天結束時，就是北



▲北極區海冰變薄，無法支撐北極熊的重量，也對北極熊覓食造成極大的困擾，甚至形成滅種危機。(photo by wikimedia)

冰洋海面積最大的時候。但今年測量的面積比過去幾年的面積都還小，顯出全球暖化對北冰洋的面積、體積帶來的可怕影響。
每年夏天，北冰洋經過半年的日照，9月海冰面積就是全年度最小的時候。以往最小的面積至少也有900萬平方公里，今年卻只剩下400萬平方公里。

史上最小的紀錄是2012年，僅剩341萬平方公里。今年的紀錄比2011年紀錄還小。可以推估，這兩年將會打破341萬平方公里的最小紀錄。再進一步推估，未來10年內，某一年的夏天，北冰洋將會沒有冰。

問：地球暖化帶來的影響非同小可，以往我們都感受不到南北極對環境保護的重要性，它們其實就像地球的兩個大冰箱，有很好的氣候調節。請汪老師再說明一下。

極區暖、大陸冷

汪中和：地球氣候靠南北極的調節，除了像兩個大冰箱，也像腳踏車的前、後輪子，氣充飽、正常轉動，氣候變遷才能夠正常

發展，對生態環境、人類發展都有益。但現在北極區已經極速改變中，就像其中一個輪子漏氣、壞掉、最後喪失功能。如此，對整個地球的衝擊是非常可怕的。
問：為什麼南北極對我們這麼重要？
賈新興：南北極溫度低於赤道，可以維持整個生態溫度的平衡，北冷南熱則可以維持地球正常運轉，因此當南北極溫度失調，大氣運行就會出現問題，帶來明顯的溫度波動。北極融冰對中高緯度國家造成極大的影響，「極區暖，大陸冷」將成為一個新的氣候常態。伴隨而來的，就是極端氣候。

北冰洋消融無法阻擋

問：南北極暖化的後果最終會反撲到人類身上，我們應該如何應對，請汪老師分析。

汪中和：北冰洋、格陵蘭構成北極圈，這是地球非常重要的冷凍庫，它形成的時間大約在300萬年以前，經過150萬年的成長之後，變得非常穩定，冬天面積擴張，夏天面積則縮小一點，演



▲大量的冰從格陵蘭移入海盆，造成地殼劇烈的不穩定，將牽扯到全球10幾個大板塊的波動，使得未來各地火山活動更劇烈、地震次數更頻繁、規模也更驚人。(photo by pxhere)

奏出自然氣候調節的樂章，也幫助一年四季的正常運行。
但在這短短的1、2百年，北極地區因為受到人文活動的暖化影響，變得相當不穩定，尤其近10年以來，它不穩定的速率正在快速遞增。夏天海冰消失的速率大約是15%，在自然變化的速率方面，超過3%就是非常嚴重的情況，15%是個非常可怕的數字，也顯示出北冰洋受到的衝擊之大。
北冰洋已經是現今全球暖化最嚴重的熱點，因為它的速率最快，造成的衝擊最大，有人預估北冰洋在10年之內會變成夏季無冰的狀況，屆時將會惡化全球暖化，北極不論是大氣、海洋的溫度都會巨幅上升。這已經是無法阻擋的趨勢，我們只能努力減緩它惡化的腳步。

問：請汪老師分析北冰洋、格陵蘭地區的暖化，對全球造成的衝擊有哪幾點？
汪中和：首先，它會加快全球暖化的速率，也會加深全球暖化的惡化；再者，封存於北極地區

永凍土溶解也會幫兇

賈新興：從氣象條件來看，極區暖化雖然面積不大，但會透過一些效應影響全球各地，如歐洲



▲北冰洋持續暖化、極區環境不斷惡化，有一天北冰洋就會完全消失。(photo by pixabay)

的固體碳加速汽化，釋放到大氣層之中，再度加重全球暖化的嚴重性，為全球氣候帶來可怕的衝擊。

第三，當北冰洋在夏天沒有冰的時候，鄰近的格陵蘭島將首當其衝，格陵蘭島是北半球最大的陸冰儲藏庫，300萬年以來存放了面積262萬立方公里的冰，當北冰洋溶解、暖化加倍，將加速這些冰的消失。

因此科學家預估，格陵蘭10年以後的溶化速率將加快，這些冰注入海洋之中，進一步導致海平面快速上升，這是暖化帶來的一個噩夢，衝擊每個沿海國家的低窪地區，使得當地居民必須遠離家園，未來可能會出現全球同步的大遷移事件。

生態系連鎖崩壞

更可怕的是，這262萬平方公里的冰一旦注入海洋，因其溫度較低、鹽度較小，將使海洋的溫差、溫鹽環流受到極大的擾動，進一步使得極端天氣更加難以控

制、掌握。
大量的冰從格陵蘭移入海盆，也是北大西洋板塊質量的移動，板塊會大幅度往上揚起，造成地殼劇烈的不穩定，而北美大陸的不穩定將會牽扯到全球10幾個大板塊的波動，使得未來各地火山活動更劇烈、地震次數更頻繁、規模也更驚人，為整個生態帶來可怕的連鎖性大崩壞。

「地球」不會寬恕人類

問：人們看南北極融冰，最直覺的感受就是北極熊面臨絕種危機，但其實極區融冰的衝擊不只是如此，北極熊的情況只是一個「表象」？

汪中和：北極熊只是整個生態系中的一環，事實上，北極地區所有自然界、生物界都會受到很大的衝擊，如同將一塊大石頭丟入水池之中，會產生漣漪擴散效應，全球都將受到影響，任何一個國家都無法迴避。

問：《聖經》創世紀篇章之中講到上帝創造世界，把地球安置在大水之上，現在看來人類並沒有好好去保護這唯一的地球，人類其實很脆弱渺小，氣候太熱、太冷都無法承受，但根據汪老師的說法，全球暖化已經無法逆轉，我們正在走向滅亡？

汪中和：《聖經》也說，上帝是慈悲的，不論你怎麼壞，祂都會寬恕你，只要你肯悔改。人類不如上帝偉大，我們偶爾會寬恕別人，但大部分時間都無法原諒、放下，而宇宙卻不會寬恕，因為它是按照自然定律、物理法則在運行，按照人類現在掌握的

科學知識，北冰洋持續暖化、極區環境不斷惡化，有一天北冰洋就會完全消失。

賈新興：極區暖化導致極端天氣頻繁等現象，都顯示全球暖化是不容回避的趨勢，而這與人類活動，特別是溫室氣體的排放有直接關係。

譬如我們現在已經知道全球暖化的問題出在哪裡，卻還要建造深澳燃煤發電廠，可說是明知不可為而為之。

極區占全球面積雖小，卻對全球氣候扮演相當重要的角色，如北大西洋板塊質量的轉移將加劇地震；格陵蘭陸冰溶化將導致海平面上升；極區暖化將釋放儲存於永凍土的溫室氣體，加速暖化效應。

不該建深澳電廠

其實大部分環境問題都是人類造成的，解鈴還須繫鈴人，我們既然已經知道問題出在哪裡，就必須去思考應對，如調整能源結構、減少溫室氣體的排放，從環境立場出發，就能判斷出一些政策的對錯。

汪中和：地球永遠都在，它不需要人類也能運轉的很好，但人類卻需要地球賴以維生，我們不但需要好好反省自己的所作所為，還得回頭好好調養地球，這樣人類才能繼續在地球上安居樂業。

賈新興：面對全球暖化，人類正在積極建造「韌性城市」、「智慧城市」，但我認為歸根究底，人類對這個地球、環境的態度才是最重要的。



▲當北冰洋在夏天沒有冰的時候，鄰近的格陵蘭島將首當其衝。(photo by flickr used under CC license)



▲北極融冰對中高緯度國家造成極大的影響，「極區暖，大陸冷」將成為一個新的氣候常態。(photo by weibo)



▲現在北極區已經極速改變中，就像其中一個輪子漏氣、壞掉、最後喪失功能。(photo by 網路截圖)

▼國發會 27 日發布 2 月景氣燈號，綜合判斷分數增加 4 分，景氣燈號從黃藍燈轉為象徵景氣穩定的綠燈。（photo by google image）

景氣轉綠燈

國發會：穩定但動能趨弱

【本報記者楊瑩台北報導】「目前國內景氣雖穩定復甦，但動能趨弱。」國發會 27 日發布 2 月景氣燈號，綜合判斷分數增加 4 分，景氣燈號從黃藍燈轉為象徵景氣穩定的綠燈。國發會經發處處長吳明蕙分析，政府推出五加二產業創新計畫、前瞻基礎建設計畫等優化國內投資環境政策，成為國內經濟成長穩健的力量，不過仍要持續關注近日美中貿易戰對於全球經濟成長動能的衝擊。

吳明蕙分析，展望今年，全球景氣穩步擴張，國外需求持續成長，加以新興科技應用帶動，可望支撐我國出口，惟美中貿易摩擦的外溢效應、主要國家貨幣政策正

2 月景氣燈號轉為象徵景氣穩定的綠燈，不過仍要持續關注近日美中貿易戰對於全球經濟成長動能的衝擊。

常化及美國聯準會升息對金融市場波動影響加劇等不確定因素，仍須密切關注。

「內需方面，因半導體領導廠商持續在國內擴大新世代先進製程投資，加以政府積極改善投資環境，擴大啟動前瞻基礎建設及推動各項產業創新發展計畫等，將持續挹注民間投資動能。」吳明蕙表示，隨著就業市場持續改善，薪資穩定成長，有助民間消費提升，「今年國內經濟可望延續去年成長動能，但全球經濟干擾因素仍須持續關注。」

針對媒體關注的中美貿易戰對國內景氣會有何影響，吳明蕙指出，「兩國貿易摩擦正在發展中，真正的情況仍不明朗，但不樂見貿易摩

擦影響國內貿易成長或全球經濟成長的動能，仍要持續觀察。」她也強調，影響整體經濟成長包括外需和內需，目前台灣經濟已相當穩健，加上政府推出五加二產業創新計畫、前瞻基礎建設計畫等優化國內投資環境政策，為國內經濟成長發揮穩健力量。



◀國發會經濟發展處處長吳明蕙表示，整體來看，國內景氣仍將持續溫和復甦。（中央社）

清明燒紙加劇空污 環保署籲集中焚燒

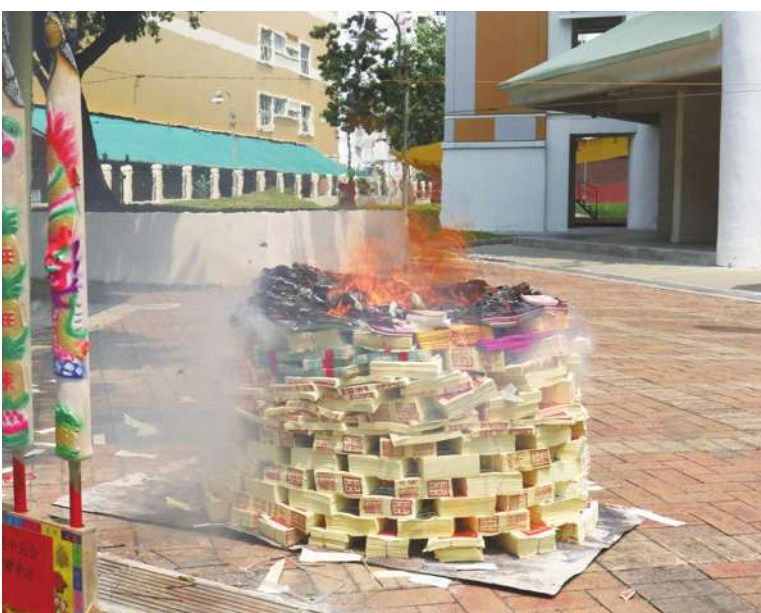
【本報實習記者毛上仁台北報導】清明節期將至，為確保掃墓安全及降低空污影響，環保署長李應元呼籲，不要亂燒雜草、亂丟菸蒂，金紙集中焚燒，以免引發大火，雜草可放在四周使其回歸大自然，並可多利用線上系統追思祖先。

金紙焚燒過程產生的空氣汙染物包括二氧化碳、細懸

浮微粒（PM2.5）、流氧化物、氮氧化物、一氧化碳以及多環芳香烴等，不但影響人體健康也影響空氣品質；李應元強調，今年東風較弱，被中央山脈擋住，西海岸無風，容易使燃燒汙染物囤積。

環保署估算，24 萬噸金紙燃燒會產生總懸浮微粒 847 公噸、氮氧化物 166 公噸、一氧化碳 7,344 公噸、細懸浮微粒是 584 公噸，107 年各地方政府持續舉辦少燒紙錢、少燒香的宣傳活動，以及提供紙錢集中焚燒的服務，民眾可提前預約並將紙錢送交指定地點集中焚燒，可有效減少空氣汙染物產生及擴散。

空保處蔡鴻德處長表示，金紙



◀▲環保署長李應元（左圖）呼籲民眾不要火燒墓旁雜草，割下讓草自然風乾化作泥就好，並多用品質好、國產的金紙，善用各縣市集中焚燒金紙服務，以利改善空氣品質。（中央社）

露天燃燒的危害，包括產生 PM2.5、重金屬及揮發性有機物、局部區域空氣污染、呼吸道疾病、慢性心血管疾病、慢性一氧化碳中毒、山林田野火災等，各縣市將於指定區域、寺廟設立紙錢集中區，並由環保局或清潔隊統一運送至焚化爐。

環保署強調，去年全台金紙集中焚燒的總量有 12,929 公噸，今年目前已累積 1,432 公噸，目標可集中 15,000 公噸，並期盼 4 年內 PM2.5 造成警戒的占日數可減少 50%，呼籲民眾多使用集中焚燒，以改善空氣汙染物的排放。

揭發環境污染 檢舉人獲 70 萬元獎金

【本報實習記者貝蒼涵台北報導】「第一筆檢舉水污染的獎金高達 70 萬元，比平常上班族一年的薪水多。」行政院環保署環境督察總隊長吳盛忠 27 日在記者會上指出，透過獎勵制度，盼提高民眾檢舉動能，勇於揭發身邊環境污染的不法勾當，如重大的水質污染、事業廢棄污染物等。

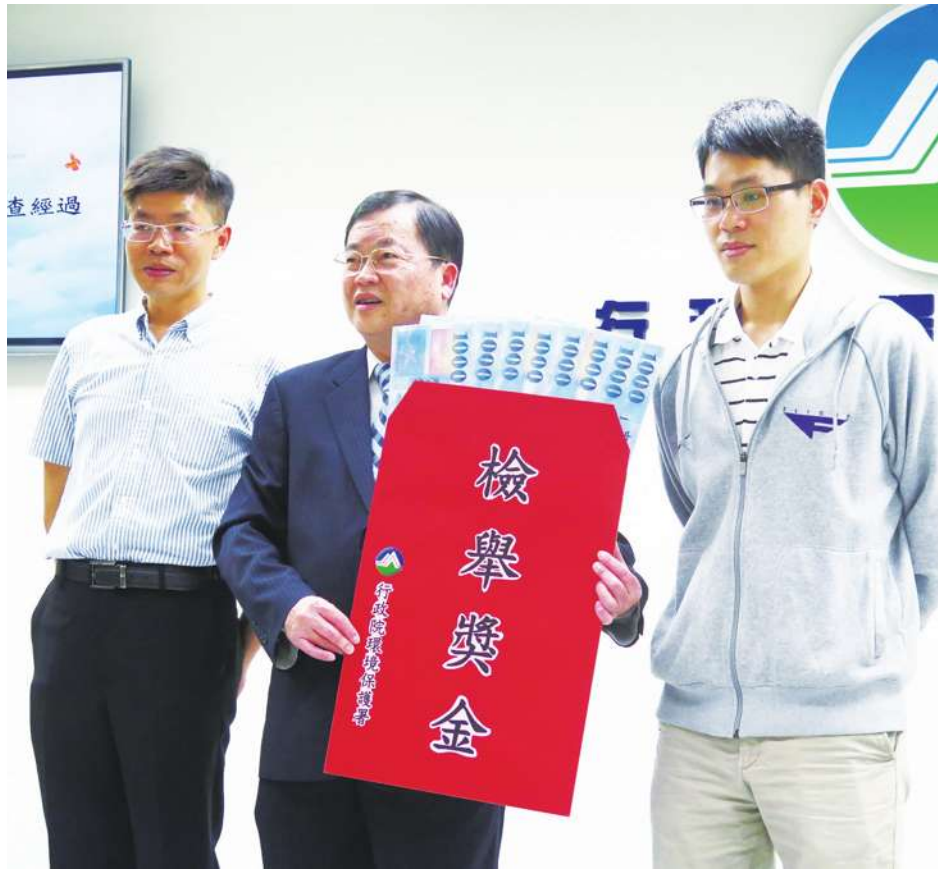
吳盛忠指出，針對水污染案件的第一筆巨額檢舉獎金逾 70 萬元，高於一般上班族的年薪。此獲獎民眾是因檢舉重大水質污染，而獲得獎金。除了找出污染源、錄影記錄污染排放情形等，此檢舉人還採集樣品進行 pH 值檢驗、顏色比對等，並將所有調查結果交給環保單位，使環保署能快速並準確地取締犯法業者。

環保署中區督察大隊隊長許正雄表示，此案件發生在南彰化地區，一家工廠排放污水到附近的農地，影響當地生態平衡、破壞食物鏈結構。他說，「因為檢舉人的介入，才發現他們排出的污

水重金屬鎳濃度超標。」

關於獎金來源，吳盛忠表示，400 萬元的獎金來自於關心環保的企業家捐款，政府目前沒有水污染的獎勵制度。問及發給獎金的標準，他說，涉及案件必須是經裁判確定沒收犯罪所得金額達 500 萬元以上的重大案件，並且檢舉人能提供明確的檢舉人資料、檢舉對象資料、以及查獲環保犯罪集團的犯案證據等，才會予以罰款金額 10% 的獎勵。

以南彰化農地污染的案子為例，犯案工廠被罰款 700 萬元。換句話說，檢舉人所獲得的獎金達 70 萬元。但為了檢舉人的安全，環保署不便透露此人姓名。吳盛忠呼籲，民眾應擔當檢舉人的角色，勇於蒐集身邊不法組織的違法事實、具體佐證資料、被檢舉人資料，以及檢舉人資料。他表示，民眾可透過三個管道檢舉，包括到環保署網站填寫表格、打電話、或透過書信等方式向環保署舉發，以共同維護乾淨、健康的生活環境。



◀民眾應擔當檢舉人的角色，勇於揭發身邊環境污染的不法勾當。（photo by 貝蒼涵／台灣醒報）

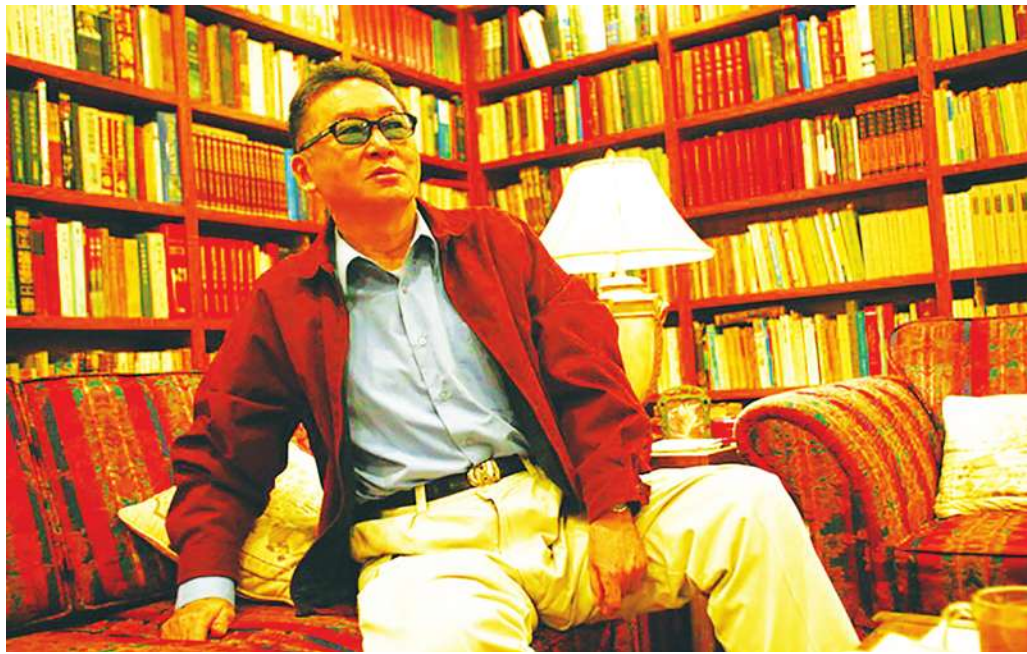
李敖書房設台中？ 林佳龍持開放態度

【本報特派員劉東泉台中報導】作家溫紳日前提及台中市長林佳龍願協助將李敖書房設在台中，林佳龍 26 日受訪時說，他和溫紳有聊到這件事，他抱持著開放的態度來看待，如果李敖的家人願意，可以思考這件事。

李敖幼時居住台中，曾就讀當年的省立台中一中。林佳龍說，李敖可算是台中出身的作家，和溫紳聊起在台中設置

李敖書房時，他以開放的態度面對。因為涉及李敖家人的想法和意願，需要事先溝通與了解他們的想法。

溫紳日前透露，中國大陸有意出資三千萬元，買下李敖的書房。但溫紳認為李敖是台灣的共同記憶，且又在台中成長、就讀台中一中，將李敖書房設在台中有其特別的意義，他希望能早日促成此事。



▲如果李敖家人願意，台中市長林佳龍表示可以考慮將李敖書房設在台中。（photo by 李敖新浪博客）

▼臉書創辦人祖克柏將隨時面臨高達萬億美元的巨額罰款，觸發破產危機。（photo by BrianSolis on Flickr- used under CC License）



FTC 調查個資外洩 臉書恐面臨破產

FTC 對臉書外洩個資事件展開調查，消息傳出後，除重挫臉書股價外；
臉書將隨時面臨數萬億美元的巨額罰款。

【本報記者李牧權綜合報導】
臉書個資外洩風波持續升溫，美國聯邦貿易委員會（FTC）於 26 日宣稱，正對臉書外洩個資事件展開全面調查，若發現臉書違反與 FTC 簽署的同意令，即未履行維護用戶隱私權的承諾，將採取法律行動。消息傳出後，除重挫臉書股價外；外界更推測，臉書將隨時面臨數萬億美元的巨額罰款。

儘管臉書創辦人祖克柏 25 日於多份報章刊登全版公開道歉聲明，但美國聯邦貿易委員會 26

日發表聲明表示，他們仍然非常重視近期社會對臉書侵犯隱私條例的關注。

並指出，將對事件展開全面調查，包括臉書是否曾從事「對消費者造成重大傷害」的不公平行為等。

臉書隨即發表聲明回應，強調他們一向堅決致力於保護用戶個資，表示樂意協助 FTC 進行調查，以回應社會大眾的疑慮。

據《BBC》報導，
臉書於 2011 年與 FTC 簽訂同意法令，承諾

履行維護用戶隱私權的責任；法令則列明，倘若臉書沒有向任何一位用戶履行承諾，

將面臨高達 40,000 美元的違規罰款。

《華盛頓郵報》引述前 FTC 官員大衛弗拉德克（David Vladeck）言論認為，臉書違反協議遭 FTC 起訴的可能性極大。

這意味著，若調查證實臉書向劍橋分析公司提供接近 5000 萬用戶的個資數據屬違規行為，臉書將極可能背負萬億美元的巨額罰款。目前市值接近 5000 億美

元的臉書，恐面臨破產危機的窘境。

消息傳出後，臉書股價急跌 6%。自個資外洩醜聞被揭發以來，臉書股價已下跌超過 20%。

然而，據《衛報》引述伯克利法律和技術中心主任克里斯霍夫納格（Chris Hoofnagle）指稱，由於法令同時允許臉書可向第三方開發商提供用戶及其朋友的公開資料。這或能成為臉書提出脫罪答辯的最強武器。

土地退化加劇 32 億人面臨生存危機

【本報記者莊瑞萌綜合報導】
人類不善待土地，導致 32 億人口生存受波及。聯合國日前公布全球使用土地評估報告，人類從事農業活動時過度使用土地已造成土地退化，恐將促成後續人口遷徙以及衝突頻率增加。研究人員呼籲，消費者、業者與政府必須克制過度消費，農民則應停止無止盡開墾農地而導致森林與溼地消失等行為。

據《衛報》報導，「跨政府生物多樣性與生態系服務平台」主管羅伯特斯科爾斯表示，由於土地退化影響 32 億人口，已成為全球最大的環境問題之一。他表示，「隨著地基流失加上人口增加，問題只會越嚴重與難以解決。」

去年科學家也曾警告，全球 1 年約有 240 億噸肥沃土壤流失，主要是因為非永續性農業活動造成。不過，這次報告則更深入探討植被喪失、森林清除、濕地引流、草地轉化、城市擴張和污染，以及上述改變如何衝擊人類健康與幸福感。

報告指出，土地退化已造成碳截存與農業生產力流失等生態系



統服務不彰，約相當於流失超過 10% 全球 GDP，更因此可能引發洪水、土石流與伊波拉及馬爾堡病毒爆發等。

據《新科學家》報導，聯合國教科文組織在報告中預估，2050 年全球將有 50 億人將面臨缺水困境，目前已有 36 億人每年至少 1 個月無水可用。至於要

舒緩缺水荒，則需倚賴各國政府使用天然方法在土壤、溼地與植被保存更多水，而非一味興建水庫等人工基礎建設。

這次報告也指出，在乾旱地區，由於極端缺少下雨與暴力衝突增加 45% 有關，等到 2050 年將有 5000 萬至 7 億人將無家可歸，受到最嚴重影響地區則是伊拉克南部、阿富汗、撒哈拉以南

非洲地區與南亞。

研究人員蒙塔娜蘿拉指出，「如果人類沒有改變生活型態、消費習慣與使用土地的方式，總有一天我們會毀掉地球。」報告也呼籲，各國應合作鼓勵永續生產與減少造成土地退化的農業行為補助，並且呼籲消費者減少浪費與注意所吃的東西，例如蔬菜對於土地的衝擊比牛肉還少。

▼每年估計有 249 億噸肥沃土地流失。（Photo by USDA NRC Montana on Flickr under Creative Commons license）

歐盟欲提供援助 DRC 政府不領情

【本報記者宋秉謙綜合報導】
剛果民主共和國（DRC）26 日拒絕國際組織對該國內選舉的資金援助。DRC 總統卡比拉在前年任期就應該結束，但時至今日仍不卸任，國內民眾反對他持續執政，在多個地區發動武裝抗議。為平息叛亂危機，國際組織願出資援助舉辦大選，希望 DRC 政府能順應民意，將權力交付選舉，然而提案至今不被卡比拉政府接受。

人道救援最高緊急

根據《路透社》報導，2016 年任期已滿的剛果民主共和國總統卡比拉不願卸任後，包含中部卡薩地區、東部基伍省與依圖利省武裝動亂愈趨嚴重。聯合國指出，DRC 國內動亂相較去年多出一倍、高達 1300 萬人需要人道救援，「人道救援需求」也達到高度緊急的第 3 級。

以武裝動亂表達對現任政府不滿的人民，由於卡比拉遲遲不願舉行新任總統大選，危機熱度上升至迫使國際重視的程度，兩大

國際組織—聯合國與歐盟都要求國際捐贈者在未來兩年資助 1.23 億美元幫忙舉行選舉。

國際組織努力未果

根據《路透社》報導，國際組織提出 8 億美元的資助計畫，挹注於剛果民主共和國的各層級選舉。針對此舉，卡比拉政府發言人門德提及該計畫中資助者是透過出資，對 DRC 政府要求完成條件，包含欲敦促政府將資金使用於健康醫療與教育方面，因而反對接受資助，「世界上沒有一個國家能接受類似的主權干涉。」

《BBC》報導，剛果民主共和國總理馬卡拉在上週聲明，DRC 政府拒絕任何形式的人道救援、且不會出席日內瓦的人道救援會議，他說，政府有意識到部分地區的動亂，但是並沒有那麼嚴重，相反地，歐盟與聯合國相關組織的反應將嚇跑外資，影響經濟發展，所以拒絕外界協助。

打壓基督徒有功？ 夏寶龍獲習青睞

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國強拆教堂十字架，幕後推手獲得升遷。據觀察中國信仰自由發展的專家指出，過去曾主導拆掉 1700 處教堂十字架的浙江省前省委書記夏寶龍，日前被拔擢擔任中國人民政治協商會議全國委員會副主席及秘書長職務，可以推測未來中國政府打壓基督教信仰的機會將提高。

據《基督徒郵報》引述《天亞社》報導指出，香港中文大學崇基學院神學院邢福增對於這次事件認為，「雖然夏寶龍現職不會直接影響到宗教政策，但政協會議等於是藉由仇視機基督教的人士所領導，此一發展無疑是一種倒退。」

被外界認為受到中國國家主席習近平信賴的夏寶龍，在 2013-2017 年 4 月曾擔任浙江省省委書記，之後被調職出任環保單位較不重要的職務。據《南華早報》報導，上海政法大學教授陳道英（譯音）指出，夏寶龍與習近平對於公民社會與異議份子都採取強硬作法。

夏寶龍大力打壓教堂是從 2015 年開始，當時因為傳出習近平在 2013 年底訪問溫州後，對於當地教堂建築充滿天際線



▲曾主導拆掉 1700 處教堂十字架的浙江省前省委書記夏寶龍，被拔擢擔任政協商全國副主席。（photo by 網路截圖）

表示不悅。因此，基督教人口眾多而被譽為中國耶路撒冷的溫州瞬間成為中國強拆教堂十字架的眾矢之的，該事件不僅成為國際媒體關注焦點，也遭到浙江省基督徒反對。

香港異議人士孫晉（譯音）表示，「夏寶龍被下放到其他職位後，外界原本認為浙江省強拆十字架應該會告一段落，但是當地與其他省份的強拆事件並未終止，顯示從中央到地方對於打壓宗教的態度並沒有改變。」



▽丁噹身穿華麗的紫紅色平口訂製禮服，驚艷眾人。(photo by 網路截圖)

丁噹飆唱一樣的月光 為《搭錯車》暖身

【本報記者楊莖台北報導】鐵肺歌手丁噹身穿華麗的紫紅色平口訂製禮服，從國家戲劇院的旋轉樓梯優雅登場，艷驚眾人。1983年轟動華人市場的經典電影《搭錯車》即將改編成音樂劇，飾演女主角阿美的丁噹27日在售票記者會上，演唱電影經典歌曲《一樣的月光》，高音狂飆讓觀眾聽得陶醉。音樂劇《搭錯車》7月起將在全台各大劇院登場，4月1日中午起開始售票。

電影《搭錯車》以台北市信義路眷村為背景，由虞戡平導演，黃百鳴、吳念真編劇，演員包括孫越、江霞、

飾演女主角阿美的丁噹27日在售票記者會上，演唱電影經典歌曲《一樣的月光》，高音狂飆讓觀眾聽得陶醉。

吳少剛、劉瑞琪、李立群等人，1983年上映時轟動華人圈。故事講述以收破爛為生的老兵啞叔，在路邊撿回棄嬰阿美，但阿美長大後為了一圓巨星夢，無法與貧民窟的啞叔相認。最後啞叔看著電視上阿美的演唱會轉播，突然心臟病發去世，傷心的阿美在演唱會上唱出《酒矸倘賣無》，獻給父親啞叔。

27日售票記者會上，丁噹身穿華麗的紫紅色平口訂製禮服，從國家戲劇院的旋轉

樓梯優雅登場，驚艷眾人。隨後她也在記者會中演唱劇中經典名曲《一樣的月光》，發揮鐵肺功力，以「演唱會」規格詮釋澎湃、搖滾風格的經典歌曲，高音狂飆讓現場觀眾聽得陶醉。

音樂劇版本的《搭錯車》，由曾慧誠擔任導演、陳榮融擔任藝術總監、編劇及作詞，歷經2年籌備，由「情歌天后」丁噹詮釋女主角阿美、「華人音樂劇天王」王柏森飾演拾荒老人啞叔，身兼演

員與創作歌手的陳乃榮則首度挑戰音樂劇，飾演作曲家時君邁。劇中除了將重新演繹電影裡《一樣的月光》、《酒矸倘賣無》、《請跟我來》等膾炙人口的經典歌曲，還加入丁噹《我愛他》、《親人》等曲目，讓即便沒有看過電影的年輕人，都能體會揪心的真情故事。

《搭錯車》將在7月7日、8日於台中國家歌劇院大劇院開演，7月14日、15日台北國家戲劇院、7月20日、21日高雄市立文化中心至德堂演出，門票將於4月1日中午11時起在ibon售票系統門市及網路全面開賣。

韋禮安魏如萱獻唱 年度十大華曲揭曉

【本報記者藍苡瑄台北報導】歌手韋禮安身穿黑色西裝搭配魏如萱白色上衣，27

日出席「2018 Hito 流行音樂獎」記者會，兩人以演唱「我想你了」、「青春住

了誰」等歌曲宣告年度十大華語歌曲，並播放歷年金曲回顧。記者會中，歌手任賢齊驚喜現身，並公布「最受歡迎男歌手」、「最受歡迎女歌手」名單。

魏如萱展現唱功

HitFM聯播網27日舉辦流行音樂獎記者會，邀章禮安、魏如萱以歌唱揭曉年度十大華語入圍歌曲，魏如萱表示，「我們女生唱男生，男生唱女的歌，其實有難度」，她獻唱畢書盡「我想你了」、李榮浩「就這樣」等歌曲，章禮安除了唱家家「家家酒」、張惠妹「連名帶姓」，也賣力唱潘瑋柏「Coming Home」，炒熱現場氣氛，最後兩人深情合唱盧廣仲「魚仔」。

「最受歡迎樂團」入圍的有獅子合唱團、糯米糰、法蘭黛樂團等人，「最受歡迎新人」入圍的則有曾之喬、邱勝翹、安那等人，魏如萱表示，「這些入圍的每位藝人都很有特色」，章禮安則說，「通常入圍新人就是代

表很有潛力，希望20年後他們可以跟我們一起回來這舞台重溫」。

任賢齊揭曉「最受歡迎男歌手」，入圍的有宋念宇、林俊傑、畢書盡等人，「最受歡迎女歌手」入圍的有家家、曾沛慈、張惠妹等人，任賢齊被問是否有想合作的女歌手，他搞笑地說，「都想合作卻選不出來，因為和她們對唱會有戀愛的感覺。」

任賢齊送上蛋糕

HitFM聯播網今年歡慶20周年，任賢齊也送上蛋糕祝賀，1998年他以夯曲「對面的女孩看過來」榮登第一屆HitFM年度百大單曲冠軍，時隔20年後再回來站台，他感激地表示「很感激『對面的女孩看過來』現在還有人在唱，我希望能夠讓好的音樂經得起時間考驗，成為經典。」

流行音樂頒獎典禮將於6月3日在台北小巨蛋舉行，任賢齊因剛好卡到棒球演唱行程，但他表示，會極力喬開，希望能順利出席。



▲「2018 hito 流行音樂獎頒獎典禮啟動儀式記者會」27日在台北舉行，藝人章禮安（右）與魏如萱（左）演唱多首經典歌曲。（中央社）

101 垂直馬拉松 田中千繪獻花打氣

【本報實習記者毛上仁台北報導】日本演員田中千繪穿著簡約氣質服裝，27日獻花馬拉松選手，預祝比賽順利。2018年垂直馬拉松（原登高賽）世界冠軍賽再次於台北101舉辦，邀請歷年冠軍郭俊谷、江晏慶、施靜慧，及戲劇《高塔公主》演員莫允雯、周群達、田中千繪到場，分別送上具有象徵寓意的花束，如油菜花、向日葵、竹子等，為選手們加油打氣。

台北101總經理陳世明表示，2018第14屆國際登高賽今年沒有延用過去的名稱登高賽，而是改名為垂直馬拉松，是因101垂直的地形，總共91層樓2046階，是體力與耐力的考驗。觀光局長陳思宇也表示，希望透過這樣的賽事，讓更多的國際旅客或是好手可以來台北，讓大家體驗台北的觀光跟旅遊。

「油菜花代表加油的意思。」曾經演出《海角七號》的田中千繪，此次也與戲劇《高塔公主》中的演員莫允雯、周群達來到現場獻上祝福，順便為即將播出的戲劇打廣告。莫允雯送上向日葵，代表陽光正面，周群達送上竹子代表步步高升，田中千繪則送上油菜花，預祝比賽選手比賽順利。



▼2018年垂直馬拉松世界冠軍賽邀請歷年冠軍及演員莫允雯、周群達、田中千繪到場。（主辦單位提供）

莫札特經典之作 台北愛樂德文唱魔笛

【本報記者洪進安台北報導】動人的旋律加上逗趣的故事，演員們以德文華麗的唱法詮釋音樂家莫札特作品《魔笛》，台北愛樂團27日舉辦歌劇《魔笛》彩排記者會，演員們洪亮的唱腔、喜怒哀樂的生動表情，震撼了現場觀眾。

音樂神童莫札特的歌劇《魔笛》是以雋永的詠嘆調成為傳世數百年的音樂經典，台北愛樂團將故事設定在日與夜的國度中，王子塔米諾藉由魔笛與魔鈴幫助，經歷重重考驗，終於覓得命中注定的伴侶帕米娜公主。

台北愛樂歌劇坊將在指揮邱君強與導演陳仕弦的帶領之下，以嶄新的手法重新詮釋《魔笛》歌劇選粹音樂會，讓觀眾回到古典時期，跟著莫札特，共同進入《魔笛》這齣經典、奇幻、逗趣的作品中。

指揮邱君強曾於1998年擔任《魔笛》的指揮。「過去的演出時強調讓台灣

演員咬字清晰，這次《魔笛》則著重在對於戲劇本身的想法。」他表示，此劇就像是莫札特對於音樂的回顧與檢討，童話內容充滿隱喻和諷刺，如夜后演唱華彩音樂，但她卻扮演反派角色，而捕鳥人的音樂明亮且質樸的，表達出人應該回歸自然、反璞歸真。

「有別於全本歌劇選擇大型音樂廳演出，此次將於中小型劇場呈現。」導演陳仕弦指出，魔笛的故事發生在森林裡、神殿、水和火，一轉身又到監牢，劇場使用切割空間的方式，以5片移動式的白布景，讓空間可以出現無限變化，「再加上光與影的效果，以及飾演莫札特的說書人，呈現逗趣的劇情銜接，拉近與觀眾的距離。」

台北愛樂團劇坊《魔笛》將於4月11至13日，在台北市中山堂光復廳演出，全場以德文原文演唱，同步中文字幕。

► 影片連結



藥物過敏恐喪命 醫師：應停藥就診

嚴重的藥物過敏將導致皮膚脫落、器官衰竭、敗血症等，醫師表示，皮膚若出現過敏症狀，應立即停藥並尋求醫師協助。

►鍾文宏（中）呼籲民眾若出現過敏症狀，應立即停藥並尋求醫師協助。（photo by 貝書涵／台灣醒報）



【本報實習記者貝書涵台北報導】「傳統類固醇和免疫球蛋白治療嚴重皮膚藥物過敏，效果不明確，且費用昂貴。」林口長庚醫院皮膚科藥物過敏中心主任鍾文宏表示，藥物精神與神經藥物、降尿酸、抗生素、消炎止痛藥等，都有可能引發過敏。嚴重的藥物過敏將導致皮膚脫落、器官衰竭、敗血症等，若不及早就醫，隨時可能喪命。他表示，皮膚若出現過敏症狀，應立即停藥並尋求醫師協助。

輕微的藥物過敏，只要早期診斷，並停

止使用藥物就可改善。

但嚴重的藥物過敏，像是史蒂文生—強生症候群（SJS）以及毒性表皮溶解症（TEN），即使停止藥物的使用，過敏症狀仍會持續惡化，引起全身性的免疫反應，甚至會造成死亡。

鍾文宏說，「這是因為個人體質的關係，導致免疫細胞攻擊自身的組織所引起的。」

43歲的徐姓患者在記者會上透露，他曾在2010年因為神經痛而服用抗癲癇藥物，不料在服用藥物一週後，他開始出現過敏症狀。一開始只是皮膚出現小紅疹、眼睛和嘴唇的粘膜出現潰爛，最後全身皮膚像燙傷一樣，有30%的破皮、劇烈疼痛，甚至吞嚥困難、難以進食。

鍾文宏表示，民眾普遍認為

傳統的類固醇和免疫球蛋白有助於治療嚴重皮膚藥物過敏反應。

但事實上，其治療效果並不明確，而且費用昂貴。長庚醫療研究團隊最新研究發現，人體免疫細胞所釋放的致命毒殺激素，並找到對應的治療藥物，也就是anti-TNF- α 生物製劑。

研究顯示，使用類固醇治療嚴重皮膚過敏，死亡率是16.3%，而使用生物製劑療法，則可有效地降低嚴重皮膚過敏的死亡率至8.3%。

一般民眾在服藥後，對於皮膚出現紅腫過敏症狀都不以為意，並繼續服藥。鍾文宏說，這是非常危險的。他呼籲，民眾一出現過敏症狀就要停止用藥，並前往鄰近診所尋求醫師協助。

疫苗導致自閉症？美研究打臉

【本報記者蘇盈之綜合報導】「預防疫苗並不會導致孩童自閉症，反而是不接種疫苗，恐今造成疾病大肆傳染。」美國凱薩醫療機構研究員澤柏表示，1998年，英國獨立研究者魏克菲爾德發表腮腺炎、麻疹及德國麻疹三

合一疫苗可能引發自閉症的假說，延燒了20年仍未全消退，還有許多家長籠罩在這個謠言的陰影下。

根據《CNN》報導指出，科學研究顯示，雖然自閉症的真正成



因仍舊不明，研究人員推測與基因和環境有關，但相傳接種預防疫苗會造成自閉症的揣測並不成立。

澤柏表示，這個疫苗導致自閉症的謠言，讓家中有自閉症孩童的家長更傾向不讓孩子接種預防

疫苗，使得孩子罹患危險疾病的風險大增。調查也發現，有73%自閉症孩童的手足，有完整地接受疫苗接種。而家中沒有自閉症孩童的孩子施打率是85%。近年來統計出，接受預防疫苗的比例也確實下降。

對於「疫苗造成自閉症」的恐懼，使得孩童不接受疫苗的數字攀升，澤柏表示擔憂，「恐怕這個結果會持續下去，最後演變成疫情爆發。」觀念會導致行為改變，也將影響公共衛生問題。

許多聽信這則傳言的父母，即便家中沒有自閉症的孩童，仍深信預防疫苗會影響他們孩子未來的身心發展，於是延遲甚至拒絕讓孩子們接種預防疫苗。

澤柏在《CBS》訪問中表示，希望能夠以推廣疫苗接種來影響民眾，「我們需要加強教育關於疫苗的正确觀念，當父母們有任何疑問要諮詢專家。」



▲「施打疫苗會導致孩童罹患自閉症」的說法，美國醫界研究證實是子虛烏有。（photo by pixnio）

圖文選粹

圖文／中央社

疾管署：流感疫情趨緩



▲流感疫情逐漸降溫，衛生福利部疾病管制署疫情中心主任劉定萍27日表示，社區流感病毒陽性件數呈下降趨勢，目前檢出病毒以B型為主；全國門急診類流感就診人次也呈下降趨勢。

獲選坎城影展
正式競賽片

威爾史密斯大力推薦！坎城為之瘋狂！

天使追殺令

JUPITER'S MOON

《忠犬追殺令》坎城名導 柯諾穆恩德秋 最新力作

法國巴黎奇幻影展
最佳影片

挪威國際影展
人道精神獎

西班牙錫切斯奇幻影展
最佳影片 最佳視覺效果

釜山國際影展
觀摩電影

國際攝影電影節
最佳攝影大獎

4.20 世界旋轉開始

他究竟是天使，還是惡魔——



▲如果想在鐵人三項中獲得更高的成就，你必須深入去研究與理解它。(中央社)

►游、騎、跑這三種看起來差異很大的運動，背後移動的原理其實非常近似。(中央社)

■尼可拉斯·羅曼諾夫博士 ▲約翰·羅伯遜

「若給我一個穩固的支撐點，我將能移動地球。」——阿基米德（Archimedes，希臘數學家、物理學家）
你可能曾認為鐵人三項這項運動只跟游泳、騎車與跑步有關。當然，鐵人三項是由這三種項目所組成的運動，毋庸置疑，但如果你想在鐵人三項中獲得更高的成就，方法跟其他運動項目一樣，你必須深入去研究與理解它。

不管從事何種運動，雖然不去理解移動的原理，只從事身體上的訓練仍可獲取一定程度的成就，但如果能花時間思考人體到底是如何從A點移動到B點，你將會更容易掌握這三項運動的精髓。

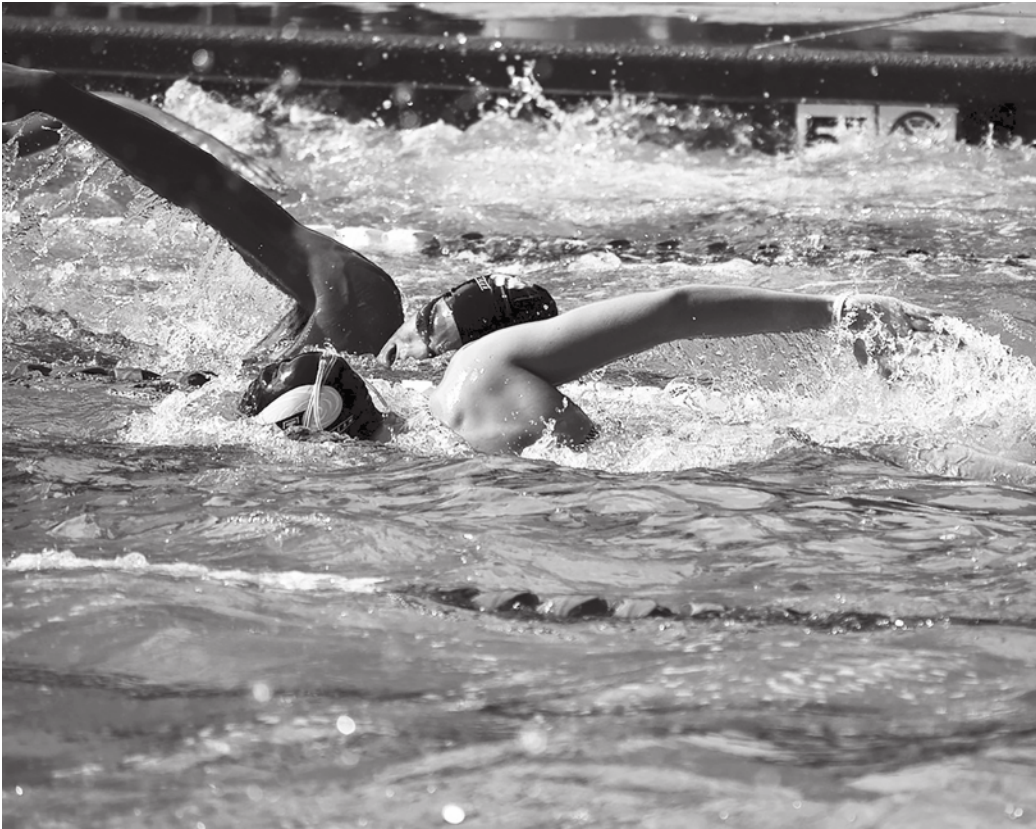
一旦明白移動的基本道理，就能了解游、騎、跑這三種看起來差異很大的運動，背後移動的原理竟如此近似。換句話說，如果能了解背後的原理，便能將你最擅長的運動技術運用在最善的項目上，使你三項的實力達到相同的水準。

「支撐」掌握每個動作

我們需要特別注意「支撐」的價值，因為它是了解自然界基本運動原理的關鍵概念。

（在本章開頭處）我們引用阿基米德的話，他的意思是：只要有地方能站一支撐點夠穩固，我們就能達到不可思議的壯舉，像是舉起地球。阿基米德精準表述了支撐與運動之間的關係。當然，如果我們能像阿基米德一樣徹底理解支撐的概念，進而善用支撐點之後，我們在地面上的移動效率將大幅提升。

一個物體的平衡不只是因為支撐，還跟重力有關。支撐與重力這兩個概念每天都以各種方式呈現在我們的日常生活中。它們無所不在，但我們卻很少討論或對它們進行深思。支撐的意義對我們影響深遠，它掌控著我們的每個動作。世間所有事物的鏈結都跟支撐有關，



▲為了達到完美的運動表現，一定要先使能量形式的轉化達到完美。(photo by pixabay)

就像一種觀念支撐著另一種觀念；人與人之間互相扶持（幫忙）；各種物體也處在互相支撐的狀態。牛頓所提出的萬有引力是一種物理法則，適用於所有的物體。此定律與伽利略（Galileo Galilei，義大利天文學家）所提出的自由落體理論相互印證。

精神上的支撐

這兩位科學家都曾先後面對過許多當代學者的質疑，但他們的理論卻能夠互相支持，而且經過長期驗證之後已被視為物理的基本定律。同樣地，當我想清楚地把 Pose Method 的概念論述出來時，我找到了亞里斯多德（Aristotle，希臘哲學家）這位先賢的支持，他對生物的移動原理提出了相當精闢的見解，而且正好跟 Pose Method 的理論不謀而合。

你每天都要面對各式各樣的決定，朋友、愛人或長者的支持與協助，可以幫你做出正確的選擇，使你的努力獲得回報。鐵人三項是一種很花錢又沒有實

際功效的運動，在剛接觸這項運動時很多人會認為你很傻，但你仍受到它的吸引，踏上鐵人之路，在這條路上你想必也從部分親友的支持中獲得力量。
不論這股力量是來自賽道上替你加油鼓勵前進的朋友，或是平日支持你訓練的家人，這些支持的力量看似無形卻又都真實無比。因此，不只物理上的支撐很重要，心理與精神上的支持對你的努力成果也有正向的影響力。

有了支撐才能使力

從解剖學的角度來看，我們生理上的功能也相互依靠，它也是一種支持的展現。例如肌肉的收縮需要仰賴中樞神經系統、心血管系統與呼吸系統的支持。反過來說，這三種系統同時也會因為肌肉的反覆收縮而受到刺激，進而適應與強化。

因為有這些系統的支持，我們才能透過肌肉來運用體重，使身體朝目標方向前進。運用體重，需要支撐點才能做到，

因為有這些系統的支持，我們才能透過肌肉來運用體重，使身體朝目標方向前進。運用體重，需要支撐點才能做到，

因為有這些系統的支持，我們才能透過肌肉來運用體重，使身體朝目標方向前進。運用體重，需要支撐點才能做到，

因為有這些系統的支持，我們才能透過肌肉來運用體重，使身體朝目標方向前進。運用體重，需要支撐點才能做到，

因為有這些系統的支持，我們才能透過肌肉來運用體重，使身體朝目標方向前進。運用體重，需要支撐點才能做到，

因為有這些系統的支持，我們才能透過肌肉來運用體重，使身體朝目標方向前進。運用體重，需要支撐點才能做到，

因為有這些系統的支持，我們才能透過肌肉來運用體重，使身體朝目標方向前進。運用體重，需要支撐點才能做到，

因為有這些系統的支持，我們才能透過肌肉來運用體重，使身體朝目標方向前進。運用體重，需要支撐點才能做到，

這個支撐點不論是在身體的哪一部位都行，有了支撐體重的部位之後，身體才可能在空間中移動。

亞里斯多德曾說過類似的話：「當某個連續且完整物體的某部分正在移動，另一部分必定處於靜止狀態；因為某部

大部分人會認為騎車和游泳屬於低衝擊的運動，可以免受地心引力的影響，但事實上任何一種移動方式，都是因為有了重力與支撐，在地面形成體重之後接著失衡與自由落下結果。

分靜止不動，所以整體為了能夠一起移動，其中必然存在著連結移動與靜止這兩端的共同部分。」

所以，我們需要支撐，才能夠透過肌肉來運用我們的體重。我們身體的「質量」（body mass）只有在它與另一個物體接觸有了「重量」（body weight）之後才能開始移動，而另一個物體可以是地面或其他物體。

此物體阻止了身體被重力向下牽引的力量——也就是被拉向地心的力，變成靜止狀態。透過對抗與利用重力，移動才會發生。然而，若身體無依無靠（沒有支撐），肌肉就毫無用武之地，我們也會無法改變身體的移動方向。

簡言之，除非我們有東西可以支撐，力氣才有處可使，不然將無法移動。

支撐對跑步的重要性

跑步，是人類最基本的移動方式，在這種移動過程中，我們是利用地面的腳掌來當作支點，有了支點才能運用體重。腳掌為身體提供支撐的同時，地面也為腳掌提供了穩固的支撐點。順著這樣的思考邏輯，腿部被腳掌支撐，軀幹被腿部支撐。腳掌通過地面的同時，

肌肉提供了整個身體系統所需的支撐能力。

就算在騰空期，身體各部位仍持續相互鏈結，只是在空中時身體變成了腿部的支撐點，如此後腳才能被抽離地面。當腳掌一觸地，循環再度開始。跑步只

大部分人會認為騎車和游泳屬於低衝擊的運動，可以免受地心引力的影響，但事實上任何一種移動方式，都是因為有了重力與支撐，在地面形成體重之後接著失衡與自由落下結果。

不過是一再重複這種快速且經過控制的轉換支撐而已，只要此種精巧的支撐循環被打斷，跑姿就會立即走樣。

當地心引力把你的身體質量往下拉，而且支撐在地面上時，身體才會形成體重。體重成形的同時，下肢的肌肉才必須開始用力。接著支撐的平衡被破壞，身體落下，加速度就此產生。

運動都受重力影響

換句話說，當地面開始支撐身體時，重力創造了體重，也只有在這種情況下肌肉才能發揮功能。你可以跟朋友一起做一個簡單的測試，藉此體驗體重與肌肉間的關係。

把你左手的手指放在你朋友的手掌上，接著請他用力推你，此時他當然可以輕易推動你的手指；但是當你右手施力把他的胸口往後推時，他原本能推動你的手臂肌肉將變得毫無用武之地，連你的一根手指都推不動。

想一想，為什麼呢？因為你放在他胸口上的手阻止他破壞平衡與運用體重。無法利用重力與體重時，肌肉再有力也沒用。這項測試可以幫助我們了解重力的、支撐與平衡之間的關係。它們之間

科學訓練肌耐力

當你對游、騎、跑的動作了解愈深入，技術就會愈高超，因為運動是一種把能量從內心導引至外部活動的過程。



是一個環環相扣的系統，而重力在這個力學系統中扮演最關鍵的角色。

或許，最令你感到驚訝的是同樣的道理也適用於騎車和游泳。不管是哪一種運動，重力、體重與肌肉力量之間的關係還是一樣，並不因為動作模式不同而改變。大部分人會認為騎車和游泳屬於低衝擊的運動，可以免受地心引力的影響，但事實上任何一種移動方式，都是因為有了重力與支撐，在地面形成體重之後接著失衡與自由落下的結果。

活動是生命的本性

「運動，是我們的天性；完全的靜止，即是死亡。」——布萊士·帕斯卡（Blaise Pascal，法國數學家、物理學家與哲學家）

雖然有了電腦以後，人類進入了知識爆炸的時代，但移動的原理與生命的本質，卻早在好幾個世紀以前就被哲學家了解透徹，並且清晰地表述出來了。「生命」的本質是能量的轉換，所有的事物都是「能量」的各種變化型，包括實體和光波，前者的能量被限制在一個固定的範圍裡，後者則屬於開放流動的形式。

能量、物質、空間與時間是構成這個世界的四大概念，這四種概念同時呈現這個世界的簡樸與多變。我們獨特的存在，也同時證明了這個世界的多樣性。

世間萬物的運作背後都存在某種基本的法則，其中之一是：「生命隨時都在動，會動才算是生命」。活動是生命的本性。宇宙中的萬事萬物處在一種持續

的變動狀態之中，時空中各式各樣的物質，只是某種形式的能量轉化成另一種形式的結果。

完美動作靠能量轉化

在上述宏觀的視野下，人類的存在可以被劃分成五個層次：行動力、生理、心理、心智與心靈。力學是最底層的能量形式，但現代的訓練法大都只專注在力學效益與生理體能的提升上面，反而把其他都排除在外。

每一層都是我們日常生活中運用能量2時所展現出的不同形式，而後天學習來的技巧，正是為了特定情境下的需求而把能量導向特定階層的動作。當每一種形態的能量都可以自由的流動時，它就能因應不同的需求，相互交疊與轉

事實上，也正因為能量傳到了能量鏈中的最後一環，動作才會產生。也就是說能量若只夠形成念頭而傳不到行動，就算觀念再正確也無濟於事。

化。

因此，在訓練動作時必須了解（也必須接受）：為了達到完美的運動表現，我們一定要先使能量形式的轉化達到完美，也就是能夠在對的時間點把能量轉化成正確的形式。

游騎跑是最終產物

當我們從事肢體活動時，能量最明顯的表現形式是看得到的「動作」，像是游、騎、跑這些動作，似乎是能量最主要的供應對象，但運動的「力學能」並非獨立存在，它們也和其他能量緊密地互相連結。

這三項運動的動作，只是能量通過身體渠道對外顯現的形式，因為它在「門外」，所以顯而易見，但在這過程中，「門內」的能量仍然以看不見的形式流動。

說得更明白一些：肉眼所見的游、騎、跑動作只是能量轉換的最終產物，它必須通過其他內部能量的轉化，這種轉化的過程也是一種運動（movement）。此觀點並非我所創，許多哲學家都提過，例如亞里士多德在《動物的運動》



▲大腦展現的所有外部活動都可被歸納成單一現象，也就是「肌肉收縮」。(photo by 台東縣政府)

◀若動機夠強大形成動作，可是觀念錯了，練得再勤也會因為動作偏差而造成傷害。(photo by pxhere)



現的所有外部活動都可被歸納成單一現象，也就是「肌肉收縮」，」謝切諾夫強調，「我們內在在心智、心理和生理活動的『最終表現型』，是肌肉所產生的動作」。

活動互為體用

因為我們必須了解跑步訓練並非體能展現的第一步，而是最後一步。事實上，也正因為能量傳到了能量鏈中的最後一環，動作才會產生。也就是說能量若只夠形成念頭而傳不到行動，就算觀念再正確也無濟於事（正念再強也無用）；反之，若欲望（動機）夠強大到形成動作，可是觀念錯了，練得再勤，也會因為動作偏差而造成傷害。

生命的本質是活動，「活」與「動」

互為體用，無法切割。生命中的各種活動都必須通過這條能量鏈，鏈條終端是肢體的動作。在這條環環相扣的鏈條中，能量在其中循環往復地流動著，所以為了刺激身、心、靈的成長，我們必須移動。我們的目標是在這無盡的能量轉換過程中，尋求「生命」與「活動」的完美表現。

俗話說得好：當某件事情值得你去做，當然就值得把它做好。當我們追求身體運動能力的同時，我們的心智必須先深入去了解動作背後的原理。基本上，當你對游、騎、跑的動作了解愈深入，技術就會愈高超，因為運動是一種把能量從內心導引至外部活動的過程，內心的理解不夠正確與深入，運動能力自然無法有效發揮。

《Pose Method 游、騎、跑三項運動技術》簡介

一般人認為游泳、騎車、跑步與鐵人三項等耐力型運動競賽，比的是體能與肌力，體力好的人贏得冠軍的機率較大。但研究證實，奪冠者並非都是最大攝氧量最高或最大肌力最強的運動員，而且人的體力也無法無止盡的進步，想移動得更快，關鍵在於如何把「技術」整合進體能與肌力的訓練之中。

作者：尼可拉斯·羅曼諾夫博士
約翰·羅伯遜
出版社：臉譜
出版日期：2018/03/03



余柏青 / 輯

報馬仔

基隆雜亂山坡地 變身孝德公園

【基隆訊】台 62 甲線隧道上方有一處山坡地，原本雜草叢生環境髒亂，但經基隆市府斥資整建成孝德公園，利用山坡高低差打造溜滑梯。

它不僅成為鄰里休閒的好去處，民眾還可在公園眺望山海美景。

基隆的建築師將基隆山坡地高低差的缺點轉變成優點，利用施工挖掘出廢棄石

塊，堆砌成自然且具環保特色的草溝，並打造溜滑梯地景，營造出友善的人本環境。

孝德公園制高點視野遼闊，可遠眺市區、中正區海景、基隆山等山海美景，現已完成初期整建。

孝德公園後續規劃將周邊籃球場、步道及電線桿遷移納入，蛻變成鄰里休閒的好去處，也為基隆增添勝景。

陽明山天溪園賞螢 生態好豐富

【台北訊】2018 陽明山國家公園「天溪園賞螢」活動開跑了！陽明山初夏有著令人驚喜的夜，充滿靈性的發光小精靈穿梭在黑暗的森林、溪澗，揭開了夏的序曲。

天溪園位於陽明山國家公園的東南邊緣，園內有許多溪流匯合，大小瀑布飛瀉，屬於潮濕的溪谷地形，園內林相茂密植物種類繁多，生態資源極為豐富。

這裡有滿佈苔蘚的綠色岩石，高大挺拔的筆筒樹，葉片短圓的伏石蕨及各式各樣獨具特色的植物，造就多變的棲地環境，常見的鳥類如大冠鷲、五色鳥、紫嘯鵯等；兩棲類如斯文豪氏赤蛙、面天樹蛙、艾氏樹蛙等。昆蟲生態最為豐富，各種蝶類、蜻蜓、蛾類、豆娘等活躍於園區。

請有興趣的民眾即日起至陽管處全球資訊網查詢相關活動資料。

奧萬大春日繽紛 兒童免費入園

【南投訊】今年的兒童節適逢五天的連續假期，為鼓勵家長多陪伴兒童到戶外活動，南投林管處轄管的奧萬大國家森林遊樂區，於 4 月 4 日至 4 月 8 日連續假期間，優待 12 歲以下的兒童免費入園，歡迎民眾前往森林遊樂區賞景攬勝，體驗台灣大自然之美。

現在正值奧萬大春天繽紛季節，萬物甦醒，蝶舞蛙鳴鳥飛，處處熱鬧非凡。雪白的霧社櫻

花尊榮盛開；色彩多豔的杜鵑花綻放林間；紅色、黃色、橙色、綠色的各種植物嫩芽吐芬芳。五彩繽紛的花葉景緻，點綴著藍天與綠地，宛如漫步在眾神的花園，美不勝收。



學甲小葉欖仁綠色隧道 號稱全台最美

南部

時間：107 年 3 月 25 日 ~6 月 30 日
地點：台南市學甲區

位於台南市學甲瓦寮、下營大屯交界路段的 174 線道路上，道路兩側種植許多小葉欖仁，冬天過後逐漸換上綠葉新衣，目前已長得十分茂盛，綠葉成蔭，景色也讓人眼前為之一亮，還吸引不少民眾專程前來拍照打卡。

學甲蜀葵花文化季舉辦多年，春暖花開時總吸引不少外來遊客前來賞花。

其實除了蜀葵花外，在學甲、下營交界處的這處道路，由於路線筆直、小葉欖仁栽種密度高，自然形成的綠色隧道原先是「隱

藏版」景點，經過網友轉傳，甚至有「全台最美小葉欖仁綠隧」之稱。

小葉欖仁分布處約在學甲往下營方向的 174 線道上，當地民眾表示，最茂盛的區域在道路指標 11.5 到 12K 的路程，茂密的枝葉形成一條自然的綠色隧道。

以往都要等到 4 月時才會有枝葉茂盛景象，今年受到暖冬及少雨影響，樹木生長狀況不錯，民眾發現 3 月中就開始出現隧道的感覺，內行的遊客到學甲賞花後，都會順便前來此處拍照。



感受草原清新氛圍 春天野餐趣 6 處勝地報你知

包括：陽明山擎天崗大草原、台北華山大草原、台中東海大學、台中文心森林公園、台南成功大學，以及高雄駁二藝術特區，都有郊遊野餐的好去處。

全台

時間：107 年 3 月 25 日 ~5 月 30 日
地點：全台

春天是郊遊野餐的好季節，揪三五好友一同坐在大片綠油油的草原上，分享著食物的美好滋味，感受戶外開闊草原的清新氛圍，感受生活中的小確幸。現特別為民眾整理全台最佳 6 處野餐勝地，讓你好好走到戶外，享受野餐的美好時光。

陽明山擎天崗大草原：

這是台北市民朋友的假日踏青的好去處，擁有遼闊的草原和悠閒的牛群，還有擎天崗的步道，可以走到另一個山頭，

通過了古牆，有一種與世隔絕般的安靜，油然而生一股心曠神怡之感。

台北華山大草原：

華山創意文化園區的前身是台北酒廠，兼容不同時期、不同類型之建築構造技術與工法，園區後方是通往停車場的大草原，周圍被建築物包圍的園區一處悠靜的草原，一大片綠地公園，是野餐放鬆的好去處。

台中東海大學：

從東海商圈走進東海校園，

大樹環繞四周，坐在樹蔭下，享受徐徐涼風，感覺就是很清幽很舒服。另外，東海大學最著名景點「路思義教堂」，是東海必遊之景點，讓你一邊欣賞建築之美還能躺在草坪，感受這一片校園綠意盎然的慢活氛圍，十分適合野餐聚會。

台中文心森林公園：

佔地 8 公頃多的台中文心森林公園，是台中市民野餐好去處，更是許多親子周末休閒之處的首選，佔地廣闊還有一處圓滿戶外劇場，不時有藝文活動在這邊舉辦，成為市民朋友最佳藝文休憩的場所，同時也是親朋好友周末野餐勝地。

台南成功大學：

美食之都的台南，有一處校園也藏身一處最佳野餐綠地美景，就位在成大榕園內，愜意地與三五好友一起享用美食，在榕樹下的樹蔭下，感受校園建築氛圍，不自覺有種悠閒之感，來這野餐再適合了。

高雄駁二藝術特區：

港都重點藝文據點的駁二藝術特區，除了遼闊的戶外空間可以供小朋友盡情奔跑或是情人浪漫散步外，駁二特區還有一檔接一檔的藝文展覽，周末假日來這邊走走散散心，除了放鬆心情更可以培養藝術氣息，是個充滿文青感十足的野餐地。

在媒體走向沉淪的今天，

台灣居然有這一份報紙

不黨、不賣、不盲、不私，
不口水、不八卦、不煽色腥，
一心傳播真善美、信望愛。

台灣醒報走過十年風雨飄搖的日子，
感謝有你，感謝仍存在，
要一起撐到社會翻轉的那天。

台灣醒報

| 報紙 | 網路 | 行動 | 電視 | 廣播 |

請上官網刷卡訂報或撥打訂報電話 0800-011961

歡迎介紹訂報，請打 02-23581806 客服專線