



孟晚舟被捕中：放人或負後果
加國法庭將於10日決定是否讓孟晚舟保釋，中國認為此次逮捕侵害到她的權利並要求放人，否則加國自負後果。



年終大檢討 內部溝通好時機
在檢討的時候，必須清楚如何定義成敗。過程中更要去覺察自己「做對了甚麼」、「做錯了甚麼」。



日修法寬移工 就業與人權兩難
反對黨批評其立法過於倉促模糊，且並沒有明確的保障勞工權利，或是建立相關措施，協助外籍勞工融入日本社會。



刺青有健康風險 醫：注重保濕
高嘉宏醫師曾建議，刺青者得確保店家使用拋棄式器具或是洗淨消毒過後的器材，才能減少C肝感染的趨勢。



今天天氣

北部	18°-26°	多雲
中部	19°-28°	晴時多雲
南部	18°-29°	晴時多雲
東部	19°-26°	多雲短暫雨

強裝 ABS 機車族罵 專家：無須強制

消息傳出機車族一片罵聲，認為問題在駕駛人、道路不平，車禍是煞不住。車輛專家邱文福說，政府沒道理強制安裝。



▲交通部9日表示，為提升交通安全，明年元旦起，新款125CC以下機車需裝設防鎖死煞車系統ABS或連動式煞車系統CBS。（中央社）

【本報記者游清淵台北報導】交通部明年元旦起，將強制125CC以下新款機車新車須安裝ABS或CBS，126CC以上新款機車則強制裝ABS。消息傳出，機車族一片罵聲，認為問題在駕駛人、在道路不平與被逼車，車禍是煞不住而不是卡死。交通與車輛專家邱文福受訪時說，政府沒道理強制安裝，應讓車主自行決定；他說，機車汙染才影響公眾。

ABS是防鎖死煞車系統（Anti-lock Braking System），可防止煞車時車輪鎖死打滑失控發生意外，尤其在路面濕滑時，能明顯改善車輛煞車動作，縮短煞車距離，升駕駛安全性；由於能讓輪胎不因急煞鎖死產生不正常磨損，也可延長輪胎壽命。

交通部路政司科長趙晉緯9日表示，為提升交通安全，明年元旦起，新款125CC以下機車需裝設防鎖死煞車系統ABS或連動式煞車系統CBS，新款

126CC以上機車新車強制裝設ABS，另外，舊款新車則依照排量數，規定於110年起強制裝設ABS或CBS，否則不得領牌上路。

他表示，國外先進歐盟、日本同樣要求機車新車裝設ABS或CBS，國外機車強制裝設ABS實施經驗，可降低3成死傷人數，依國內101年機車事故中路上翻車、摔倒A1及A2事故推估，預期可減少死亡23人、受傷4481人，對於提升交通安全應有效益。

據業者指出，標配ABS後車價將貴新台幣5000到7000元，他表示，交通部尊重市場機制，經瞭解，雖然每年機車售價普遍皆有漲價的現象，但應該並未全然因配備ABS造成車價產生劇烈變化，尚有因環保法規更新、配備全時點燈，以及廠商銷售策略等因素導致機車價格有略微上漲情形。

機車族得知此事，網路上一片罵聲。歸納機車族意見有

三，第一是，重點不是車子，而是騎車、開車的人；重點是酒駕、路怒症、逼車的汽車駕駛；第二，台灣道路品質是亞洲倒數第一，車禍常發生在柏油路面鋪不平，道路不平裝ABS沒用。等路標線弄好、坑洞補平，人孔蓋與路面齊平，道路施工回填再說；第三，國產車ABS使用感受真的很慘，升級輪胎還比較有用，或強制裝2個輔助輪也ABS有用。

也有網友批說，「後年要強制裝行車記錄器，大後年強制加裝安全氣囊。」又說：「機車的安全不在於有沒有裝ABS，問題出在駕駛有沒有裝腦。」

交通與車輛專家邱文福受訪時說，安全是個人的理由與需要，政府沒道理強制機車族安裝ABS，應讓車主自行決定；他批說，最近政府的機車政策，似乎都是沒騎過機車的人決定的。

暖日子只一天 周二低溫探 15 度

氣象局表示，周一起東北季風減弱。北部和宜蘭、花蓮地區高溫可升至24-26度，而中南部和台東也會來到27-29度。

【本報記者許嘉琪台北報導】周一稍稍回溫，但周二又要冷起來了！氣象局表示，周一由於東北季風減弱，各地回暖，北部高溫將回升至26度，中南部也會來到27度。然而好天氣持續不久，氣象專家彭啟明預估，周二下半年，東北風將再度加強，北部、東半部低溫下探15度。天氣風險公司總監賈新興則提醒，這幾日沿海風浪大，從事海上活動的民眾需注意。

氣象局表示，周一開始東北季風減弱，氣溫回升。北部和宜蘭、花蓮地區高溫可升至24-26度，而中南部和台東也會來到27-29度。不過，氣象局提醒，周一雖然回溫，清晨仍然「涼涼的」，西半部和宜蘭地區清晨低溫大約落在18、19度，花東地區則約20度左

右。

另外，降雨趨勢也隨著東北風減弱而稍緩，除了宜蘭、花蓮、和大台北地區仍有短暫雨，其他地區大致維持多雲到晴的天氣。

溫暖好天氣只維持一天，彭啟明在臉書表示，到了周二下半年，東北風會再度加強，北部、東半部低溫下探15度，中南部低溫則降至16-19度。彭啟明提醒，「這樣一天熱一天冷的天氣，對小孩、年長者

及心血管疾病患者負擔很大，呼籲民眾特別留心。

第二波東北風大約從周五開始減弱，但氣象局表示，民眾可以慢慢把夏天的短袖收起來了，周六回暖也只達25度，炎熱的高溫大概不再復返。而周一到周六這段時間，由於東北風影響，海上風浪仍大，沿海地區和外島有機會出現8-9級的強陣風，賈新興提醒，在海邊活動或從事海上作業的民眾要注意安全。



▲周一天氣短暫回暖，周二東北風再度加強，北部、東半部低溫下探15度。（網路截圖）

社長的話

／林意玲

九合一選舉之後，社會上顯得生氣蓬勃。因為許多民眾開心執政黨大敗、縣市首長大輪替。

執政黨不但失去9個縣市長，而且每一個公投案都被民眾反駁，蔡英文總統為此辭去執政黨主席，並表示她要負全部責任，行政院長賴清德則自我檢討，分析五大敗選原因；說他時間到就會走，決不戀棧。

那一廂，新當選的縣市長則忙著組織小內閣，約談各方推薦的人選，好不快活。民眾也跟著選上的縣市首長開心吃

好事者多、當局者迷

雞排，期許他們不負所托，全力施為。民主政治的選舉輪替就是這樣，有人起高樓、有人樓塌了，每四年被檢驗一次。

叫人不解的是，執政黨施政的問題早已經在社會、在報章沸騰多時，執政黨為何「不見棺材不落淚」？是不知道、是心存僥倖、是不覺得嚴重嗎？怎麼會有人被蒙蔽至此、還自我感覺良好？觀民進黨的選戰主軸，一直擺在中國干預、堅持民主價值，而全然忽略國計民生問題已經教百姓忍無可忍，顯示它嚴重錯估民意，大敗也是必然。

可惜這場政治似乎沒有時間讓人療傷止痛，下一波競逐：2020年總統與立委選舉已經逼在眼前，人們開始議論誰會披掛上陣、誰跟誰配有勝算，在檯面上的政治人物——被詢問參選意願，反而讓人民頭家愣在當地：「究竟是我們決定，還是你們決定啊？你們還沒有從上一場選舉學到教訓嗎？」

政治真是有趣，多少人敢說他真正了解選民？選民的集體意志是可以輕易操控的嗎？顯然，在台灣還是好事者多、當局者迷、清醒的少。

新心相印愛台灣 內政部台中慶移民節

立法院今年已通過新經濟移民法，更用創造友善包容與多元環境，鼓勵不同國家專業人才前來台灣。

【本報特派員劉東泉台中報導】「住在台灣有家的感覺」，土耳其裔的吳鳳9日在台中公園舉辦的移民節上說，他走過20多個國家，到台灣後，有家的感覺，於是一住12年。內政部長徐國勇主持移民節活動時表示，台灣是個移民社會，歷經多次移民潮，融合了多元文化，像吳鳳就已是道地的「台灣人」。

12月18日為國際移民日，台灣將之訂為移民節。內政部提前於9日在台中公園舉辦慶祝活動，現場擺了近百個各具異國特色的攤位，上千位新住民、新二代移民及台灣民眾到場參加這項活動。

徐國勇下午在慶祝活動開幕致詞說，台灣是一個移民社會，自明朝、清朝以來，歷經多次移民潮，也促成台灣的多元文化。因此，互相尊重與包容，融合不同文化、生活與藝術，成為台灣的特色。行政院今年已通過新經濟移民法，除了法規鬆綁外，更用創造友善包容與多元環境，鼓勵不同國家專業人才前來台灣，他舉吳鳳為例說，吳鳳就因此已成為台灣人了。

今年移民節會到台中舉辦，徐國勇表示，一方面是因台中位於台灣南來北往的居中都市，適合各地移民前來。而台中公園是台灣人南來北往共同

的回憶，未來也會成為新住民美好的回憶。另外，台中正舉辦世界花博；台中花博是一項國際性活動，與移民節的內涵，有共同的意義。

台中市副市長張光瑤則指出，台中市政府為營造新住民友善環境，將舊市區的第一廣場改為東協廣場，每到假日，許多新住民、新住民會前來休閒，也會到台中公園與朋友同歡。不同國家的移民慶祝的重大節日不同，像越南籍新住民和華人一樣會慶祝除夕、菲律賓籍會重視聖誕節、泰國則重視潑水節等；他自己就曾在除夕陪新住民在東協廣場度過。



▲ 內政部在台中公園擴大舉辦移民節，現場呈現多元文化特色，內政部期望塑造友善環境，凝聚新住民台灣心。（photo by 劉東泉／台灣醒報）

二度就業新舞臺 基金會表揚家管員

【本報記者許嘉琪台北報導】「這是一份女人幫助女人的工作，」許多二度就業的婦女在家管領域找到自己的空間，彭婉如基金會9日舉辦「金手獎年度頒獎典禮」，表揚備受使用者肯定的家事管理員。彭婉如基金會執行長王慧珠說，家庭主婦的經驗讓許多女性對於家管工作更加得心應手。也由於她們的投入，許多家庭得以無後顧之憂地繼續職場上的打拚。

根據「105年婦女婚育與就業調查報告」指出，必須處理家務、照顧子女是許多台灣女性無法就業的主要顧慮。從家庭主婦的需求出發，彭婉如基金會推廣「家庭支持方案」。一方面培訓想要二度就業的婦女，提供居家打掃、煮菜、接送孩子的服務，「就像在自己家裡做事，卻能成為一份事



▲ 金手獎得主郭秀榛（左）的女兒（右）在頒獎時站在台上說，她很以母親為榮。（中央社）

業」；另一方面也支持許多家庭，能夠無後顧之憂的在職場上打拚。

家管員的訓練注重細節，如

何「貼心地照看使用者需求」是培訓重點。彭婉如基金會執行長王慧珠說，「要做目前掃地機器人做不到的事」，例如

把物品收納得「好看、好記、好拿」、遇到新型的打掃工具應把握時機學習，與時俱進等等。也提醒家管員如何「合宜

地」用line與使用者溝通，避免傳送「長輩圖」，設身處地在對的時間用合適語氣回應。

金質獎得主黃琮芬說，她會將雇主動和不經意提到的重點做筆記，從一開始的陌生，到後來服務家庭的奶奶很感謝她幫忙煲湯，讓她「補」身體；家裡的孩子也畫了黃琮芬在廚房煮菜的身影，說「一定會想念琮芬阿姨常常煮好吃的菜餚飽他們一家人」。

「很開心我母親的所學所長能有一個發揮的空間」，金手獎得主郭秀榛的女兒在頒獎時與母親一同站在台上說，她很以母親為榮。更有得獎者的丈夫，親手做了一束玫瑰花，獻給受獎的老婆。整個會場就像大學畢業典禮，學姊學妹間相互勉勵、與家人分享學習成果，正是家管員們展現汗水與榮耀的舞台。

5 網紅率粉絲快閃 藉名氣宣傳反毒

【本報記者許嘉琪台北報導】「不能吸毒！吸毒會變醜，比卸妝還醜。」隨著網路成為台灣人消遣娛樂的重要選項，網紅的影響力也不斷增加，HOW HOW、白癡公主、布萊克薛薛、反骨男孩、愛瑞絲5組「青少年新偶像」9日透過快閃方式，號召粉絲參加反毒連署，希望藉由自己「百萬粉絲」的影響力，帶起一股健康旋風。

「不可以吸毒喔！」白癡公主幫粉絲簽名、搞怪擠出滿滿雙下巴的同時，不忘一個個叮嚀他們遠離毒品。白癡公主說，沾染毒品的原因可能是受到誘惑，「腦波不夠強」，就淪陷了。呼籲大

家如果有朋友接觸毒品，要多給予關懷和堅定的支持，帶他們一起走出掙扎的深淵。

HOW HOW與阿福前陣子公開即將結婚的喜訊，被問到會不會擔心以後養小孩要花很多錢，HOW HOW秉著招牌尷尬笑臉回說：「還好啦！還好啦！」「不碰毒就還好，碰毒就會沒有錢。」反骨男孩的孫生也趁機宣導，「毒千萬不能碰，碰了人生毀滅，撥打專線才帥氣！」

食藥署提醒民眾，若發現周遭親友可能使用毒品時，可撥打免費戒毒成功專線0800-770-885，尋求協助。也可上食藥署「反毒資源館」



▲ 衛福部食藥署9日在台北舉行「募集青少年反毒簽名快閃活動」，邀請網紅團體WACKYBOYS反骨男孩等人，共同呼籲民眾建立正向生活態度，拒絕嘗試毒品，遠離毒品危害。（中央社）

故事：2007年暑假，台灣醒報起源於位於台北小公寓的客廳，一位資深新聞系老師帶領一群年輕新聞人，在部落格上發起這份媒體。2008年9月1日，台灣醒報正式創刊，成為國內第一個原生新聞供稿平台，堅持不黨、不賣、不盲、不私，以網路報、電子報、電視、廣播等數位匯流型態，貢獻社會。2012年9月1日，台灣醒報印行實體日報，在全台發行，成為報紙、廣播、電視、網路、手機等「五媒合一」的媒體群。

股東：一群認識真理、關懷社會、重視媒體正面價值的基督徒。

社長兼總編輯：林意玲
資深撰述：劉東泉、邱慕天
社長特助／編譯：李牧權
主筆：彭憲仙、嚴震生、賴祥祥、汪中和、張瑞雄、溫小平、吳統雄
法律顧問：蘇家宏律師
海外特派員：劉屏（美國）、陳珏明（香港）
記者：許嘉琪、宋秉謙、王慶宇、陳恩潔、游清淵、章文、莊瑞萌、陳睿仁
特約主編：余立龍
執行編輯：張朝璋
美編：蘇家瑩
行政主任／會計：陳玉玲
客戶服務：蘇進炎
發行：台灣醒報股份有限公司
地址：10054台北市杭州南路一段27號11樓
電話：02-23581961
傳真：02-23582155
訂報專線：0800-011-961
網址：www.anntw.com
印刷：華城印刷有限公司



不滿孟晚舟被捕 中：放人或面對後果

加國法庭將於 10 日決定是否讓孟晚舟保釋，中國認為此次逮捕侵害到孟晚舟的權利並要求放人，否則要加國自負後果。

【本報記者王慶宇綜合報導】華為創辦人女兒暨財務長孟晚舟在美國的要求下遭加拿大逮捕，中國要求加國放人或「自負後果」！美國因為華為涉嫌違反美國的制裁法案，且疑似對銀行隱瞞華為與旗下子公司的關係，因此要求加國逮捕在溫哥華轉機的孟晚舟並引渡。加國法庭將於 10 日決定是否讓孟晚舟保釋，中國則認為此次逮捕侵害到孟晚舟的權利並要求放人，否則要加國自負後果。

根據《彭博社》報導，孟晚舟因為美國指控其犯下詐欺來逃避美國對伊朗企業的制裁，而於 1 日在溫哥華轉機時，遭到加拿大警方的逮捕。目前孟晚舟正在加國接受保釋庭的審判，預計將於 10 日決定是否讓孟晚舟保釋。

孟晚舟之所以會遭到逮捕，主要是因為美國檢方發現孟晚舟在向銀行簡報時，刻意隱瞞了華為公司與星通公司之間的關係。星通公司因為被美國查出於 2010-2014 年間違反美國的制裁禁令，與伊朗有超過

1 億美金的交易往來，若華為與星通確實有關聯，孟晚舟的行為除了構成詐欺外，也讓華為違反制裁禁令。

在保釋庭訊上，加拿大檢察官認為孟晚舟的財力雄厚，完全有能力在繳交保釋金後棄保出境，而且證據顯示，孟晚舟與其他華為高階官員最近都已經避免出入美國，明顯是為了避免遭到逮捕。

《路透社》指出，若孟晚舟最後真的被引渡到美國，她將面對數起預謀詐騙金融機構的指控，而每一項指控的最高刑期都是 30 年。中國外交部副部長樂玉成因而召見加拿大駐北京大使，並向他表達中國對此事的強烈抗議。

而當媒體詢問加拿大外交部長方慧蘭與總理杜魯道時，兩人都不約而同表示，與中國的關係相當密切，並未對事件本身多加評論。樂玉成則表示，若加拿大政府最後不放人，將面對嚴重的後果，但並未闡述可能的行動。

前加拿大駐中大使馬爾羅尼認為，

為，中加雙方高階官員的互訪可能因此中斷，「但這就是與中國這類國家打交道的代價」，他無奈表示，也暗示加國政府恐不會屈服於中國的威脅之下。



▲華為創辦人女兒暨財務長孟晚舟「日遭逮捕後，中國外交部要求加拿大政府放人，否則要「自負後果」。(photo by 華為官網)

全球各大週刊頭條新聞

邱慕天／輯

The Economist《經濟學人》

法國黃背心：菁英式領導的夢魘

巴黎的街道上到處都是燒毀的汽車和砸爛的商店櫥窗碎玻璃；穿著醒目的黃背心，同一群示威者在郊區高速公路和加油站之間設立路障。一年前從凱旋門昂揚走到艾麗榭宮的閃耀政治明星馬克宏，此刻顯得只是個黯淡無光、人人喊打的預備國家領導人。

自 2017 年 5 月當選以來，馬克宏雷厲風行地執行了他承諾的「勞基法鬆綁」，用合縱連橫的方式將頑固保守的工會勢力孤立弱化。他的教育改革，使偏鄉窮區能有小班制教學，給民間放手的調整安排教程，不再是事事依循公立教育政策的鐵板一塊。同時，政府也一改右派薩科齊和左派歐蘭德執政時期舉債連連，10 年來第一次將預算赤字壓在 GDP 3% 以內。

然而，馬克宏在此過程中似乎忘記了法國總統「既不是上帝也不是帝王，而只是民主中的政治家，需要不斷徵求同意、凝聚共識」；媒體前，馬克宏屢屢被捕捉到他在教訓人民。他砍掉歐蘭德時期害得資本家逃跑的富人稅、調漲燃油稅為綠色國家作準備。兩者本身都是具有前瞻、進步價值的施政；但你如何說服平民你不是在劫貧濟富？

《經濟學人》分析，馬克宏以聚焦政治光譜上的「中間／中堅份子」而勝選，但左右兩翼相加的 48% 民意卻也動輒得咎。如今民調 75% 支持的「黃背心」示威，無論組織性和訴求都十分「去中心」和分散。這個「討厭馬克宏」的全民最大黨既左且右。他們想要拆政府：馬克宏下台、國會重選，甚至推翻資本主義、遍地開花。



在此情況下，《經濟學人》提供 3 個說不上錦囊妙計的建言給這位法國總統：首先，馬克宏更關鍵的政治支票「年改」還未兌現，人民已快得罪光了，執政者應認明施政的輕重緩急。削除富人稅不是讓投資利得免稅而是給高實薪所得者減稅，才能留住高階人才。同時，給低薪勞動者發政府的時薪補貼，獎勵勞動，也不等同救濟金灑幣。

第二，政績要正面宣傳。馬克宏 5 日因應暴動民意表示「2019 年燃油稅調漲暫不實施」，是個無效的溝通。人們只會更深信政府預顧，未來更要用強硬的民粹逼迫軟弱的領導人就範。反之，政府有扶植學徒制度，讓失業和打零工的年輕人更容易銜接飯碗。全國失業率已降低 0.5%，有好好宣傳嗎？

最後，馬克宏不能再高高在上。要向第五共和以來最有民望的總統席哈克齊齊。鏡頭下時常菸酒不離身，卻有一對閃閃發光的眼睛，席哈克總表現得真摯愛民且真實傾聽人民。民主國家要的不是超人菁英領導，而是有血有肉的人性領導。

新黨魁被嘲傀儡 小梅克爾難阻黨分裂

【本報記者李牧權綜合報導】德國執政黨基督教民主聯盟（基民盟、CDU）日前舉行黨魁改選，並選出該黨秘書長克朗普凱倫鮑爾成為下任黨魁。惟外界質疑，這位與總理梅克爾立場接近、且以保守立場見稱的「小梅克爾」，只能蕭規曹隨，既無法對抗因不滿「梅克爾路線」的黨內反對聲浪，更會讓基民盟分裂問題變得更嚴重。

延續梅克爾路線

據《衛報》報導，基民盟全國代表大會與黨魁改選 7 日於漢堡舉行，結果由該黨秘書長克朗普凱倫鮑爾以 517 對 482 票險勝主要對手、前基民盟國會領袖默茨。

一般認為，主張保守立場與中間路線的克朗普凱倫鮑爾，其中對於難民問題的立場亦與梅克爾一致，故被指稱為「小梅克爾」（Mini-Merkel）。然而，



被梅克爾視為接班人的克朗普凱倫鮑爾成功贏取下任基民盟黨魁，但要如何阻止黨內分裂，將是她上任後的難題與首要任務。（photo by CDU Deutschlands Twitter）

梅克爾宣布卸下擔任 18 年的黨魁之最大原因就是因為她的路線，招致姊妹黨社基黨（CSU）10 月時於巴伐利亞邦地方議會選舉中，慘遭大敗所致。

如今，這位「小梅克爾」將繼續延續舊路，或恐惹來黨內期待變革的勢力分裂問題，加上克朗普凱倫鮑爾只是險勝立場親商、兼主張不走「梅克爾路線」的默茨，反映黨內意見分歧。據《德國之聲》分析，

將接下黨魁的克朗普凱倫鮑爾，首要任務就是要團結已陷入困境的基民盟，並幫助穩定他們與社會民主黨（SPD）的執政聯盟，因為自三月以來，這聯盟已經出現幾次瀕臨崩潰的狀況。

串通風波惹分裂

據《路透社》報導，克朗普凱倫鮑爾是位成功的「調停者」

美不放寬經濟制裁 羅哈尼：無力反毒

【本報記者宋秉謙綜合報導】若美國不放寬對伊朗的經濟制裁，伊朗將無法維持打擊毒品的力道！伊朗總統羅哈尼於六國反恐會議中指出，會議宗旨是剷除地區的恐怖主義與毒品暴力，而美國對伊的經濟制裁勢成障礙，「伊朗位於阿富汗與歐洲、波斯灣等地的主要毒品路線上，每年都得投入巨額資金防毒。」羅哈尼稱美國的制裁根本是經濟恐怖主義。

根據《路透社》報導，日前德黑蘭第 2 屆的六國反恐會議落幕，伊朗、中國、阿富汗、巴基斯坦、俄國和土耳其再度強調打擊各地區極端主義的重要性，各國安全部門更願意建立特別機制，以便情報共享，落實反毒反恐的會議宗旨。



其中，伊朗總統羅哈尼藉此呼籲，美國應該放寬對伊朗的經濟制裁，他提到上個月川普啟動第 2 輪制裁，認為美國做法不只缺乏過往的盟國支持（歐洲各國仍維持核協定，簡言之是站在伊朗這邊），若持續加壓，更影響到伊朗追求地區和平的動作。

根據《西雅圖時報》報導，海洛因是鴉片的主要原料，全球有高達 8 成的海洛因來自阿富汗，而伊朗正位於阿國出口海洛因往歐洲、波斯灣等國的主要路線上，是打擊毒品的首要角色。

▲針對該國在打擊毒品位置所需的資金，伊朗總統羅哈尼呼籲美國放寬經濟制裁。（photo by Wikimedia）

伊朗過往為反毒行動付出沉重代價，除了邊防衛隊面對武裝毒梟時經常喪命，據羅哈尼的高級官員所說，該國每年更須花費高達 25 億美元在剿毒行動上，「僅僅在 2013 年時，伊朗當局就花費 2600 萬美元建立新哨站，更在該國與阿富汗、巴基斯坦的 2000 公里邊界設置帶刺鐵絲網。」

羅哈尼認為，伊朗本身在打擊毒品行動上已經投入高額成本，更在毒品道路上首當其衝，而歐洲欲建立特殊的支付系統，讓資金流入伊朗的行動又因各方都在看川普臉色而停擺，若美國持續加溫第 2 輪經濟制裁，伊朗恐怕會負擔不起六國反恐會議的行動。

CEO 對談

年終檢討企劃新年 內部溝通好時機

在檢討的時候，必須清楚如何定義成敗。過程中更要去覺察自己「做對了甚麼」、「做錯了甚麼」。

主持人（以下簡稱「問」）：年底是公司最忙的時候，要處理的相關事項包括年終檢討、年終獎金、新年度預算規劃等等，請人資顧問專家陳玉芬跟我們談談，到了年終，哪些事情需要做一個總結，以展開新的一年？

年終自我審視

陳玉芬：年底是公司檢視一整年度工作成果的最好時間，對於公司、老闆、和個人都需要好好準備。老闆應趁機審視公司今年是否達成目標，我建議，可以回顧公司的年初年度計畫，兩相對

照才有比較基準。也避免老闆朝三暮四，對員工的要求、任務執行、和年終獎勵的標準都不一樣。至於員工，更應該要好好準備年終報告，提出「具體的成果」告訴主管自己做了什麼事，而非毫無底氣地說「自己很辛苦」。

問：然而，年終檢討不需視員工和公司的表現，還必須考量大環境的影響，比方說，利率、匯率、政府法令等都會牽涉到公司的盈虧和訂單穩定度。

內部溝通好時機

陳玉芬：沒錯，還有許多外在因素的影響。而這也是設定年初目標和年底回顧的重要性所在。如果沒有這些目標當基礎，就無法清楚歸納，公司沒有做好的原因是外部因入還是內部因素。而對於員工來說，在領完年終獎金之後，他應該往哪個方向走？年底是公司內部相互溝通的好時間。

問：總體來說，企業到了年底時要審視公司目標定的如何，目標可能定得過高、或過低，或是少考慮了一些外部因素，例如氣候變遷。想請問玲玲，一個公司的成敗盈虧牽涉是否非常廣泛？

考量大環境因素

陳玲玲：沒錯，尤其最近環境變化非常大，例如，中美關係惡化立即影響到許多行業。我認為，一間公司在做總結的時候，一定先看獲利，然而要注意的是，審視營業額時不能只看自己的公司，也要考慮大環境。比如說，一個品類在大環境成長了 15%，在這種狀況下，自己的公司成長 10%，就不值得高興了。

而當其他公司都是負成長，我們的公司卻成長了 5%，代表我們已經做得很好了。因此，在檢討的時候，必須清楚如何定義成敗。過程中更要去覺察自己「做對了甚麼」、「做錯了甚麼」。並在訂定明年度目標時，評估自己的能力和資源，而不是自欺欺人地立下一個無望達成的高標。

最後，也是我認為最重要的，是公司應該趁機找尋新年度的機會點，幫助自己成長。不能以「經濟不景氣、沒成長是正常的」為藉口，尤其在如今充滿變化的局勢中，更應參考許多跨界的斜槓企業，找機會突破僵局。

界定清楚責任歸屬

問：我曾經聽過一個企管專家說，一間公司的高階經理人要看 10 年，中階經理人要看 5 年，低階經理人，也就是小組長要看 1 年，每個公司的主管都要有前瞻性，預見公司長期的變化。但我認為，這個目標很困難，員工常



▲ 大家一同討論尋找新的想法，因為是大家共識、集思廣益找出來的，所以大家就會較有意願去完成。（網路截圖）

常只能想到自己，無法顧慮整間公司的發展，或認為自己的成敗與公司發展息息相關。

陳玉芬：現在的產業變化很大，想要看懂公司未來幾年的發展很困難，但我們還是可以去預估公司在每一季或每一年的表現。大部分的公司在分配任務時都只給一個數字，指定員工達到數字要求。但卻沒有說清楚數字背後，誰要為什麼東西負什麼樣的責任？

當一筆預算發下來的時候，如果主管已經能夠將預算的運用方式和達成目標的方法準備好，並好好傳遞出來讓員工理解，這個部門達成目標的機率會比「陷在抵抗中，覺得永遠達不到目標」的部門高。

計畫引導成績

在有計畫的狀況下，中階經理人容易將待辦事項分門別類，指派每個小部門應做的任務，也才能夠跟小部門主管更進一步討論達成目標的策略，並在每個季審視操作方向是否偏離目標。如果確實執行、幫助員工檢討策略成效和改善可能，最後就算沒有達到目標，也能知道失敗的原因。

相對來說，若是一個團隊總想著「這個目標太難了」、「老闆不知民間疾苦」、「只能盡量做了」，在這樣氛圍下，員工很可能不知道自己為什麼負責，到了年底，大家不免吵成一團。我

認為，不清楚的計畫和檢討，不只會讓一個團隊難以達成績效，將來論功行賞時也會一團亂。

兩種業績獎勵

問：老闆和員工之間看起來像一場拔河，老闆把目標訂的高，員工會連連抱怨做不到。身為老闆，如何讓員工覺得事情不難，做得到，是不是應該給出很大的誘因；而員工要怎麼對老闆說：別太理想，把目標降低一點，又不致顯得自己不負責任，遇到事

情都說「不行不行」。

陳玉芬：高階主管必須給予一個積極的業務目標，不可能告訴員工：「你們做得很好了，我們這個行業不可能再成長了」。而公司還能如何成長，有賴高階經理人的智慧。他需要去判斷哪些地方仍有努力空間、發展方向對不對。

我建議經理人可以釋出兩種業績獎勵，一種是基礎業績，而另一種是當員工達到基本盤後，又繼續達成下一個高標所給予的獎勵。



▲ 要給員工一個願景，才能留得住人。（電影〈秒爭奇〉劇照）

勵。這項獎勵制度，可以讓員工自己決定，只要達到最基礎的目標，還是衝起業績，達到第二個高標。

問：做個領導者要有前瞻性，剛剛玉芬已經分享了身為一個跨國公司要怎麼做績效評估，那我們也來問一般中小企業，像玲玲的公司就是中小企業，對景氣很敏感，怎麼看待過去這一年的狀況與未來一年的可能性？

中小企業如何看

這個透明的標準清楚地讓團隊知道「普通」、「好」、「非常好」的界線，員工之間也不會有齟齬，知道自己與別人應得多少獎勵。我認為，這樣的經營模式比起老闆私下塞紅包來的更公正，且更能順利運作。

陳玲玲：先是看過去整體市場的營業額跟成長狀況是如何，然後分析有沒有新的威脅產生，比如說新的行業來分食市場，或是原有的競爭者有無增加一些部門或是新動向等，再來就是對明年景氣及競爭環境的看法等，預估要有多少的成長率，在這樣的預期下，公司需要對部門或是人力做出怎樣的調整。

問：那要怎樣才能激勵員工，對未來有新的展望？

陳玲玲：我覺得大家都是期待學習的，教育學習就必須要給大家一些還不錯的成果、而薪水與獎金制度的透明化也是必須的，還有就是要激起他們對客戶的熱情，產業要更深化、讓客戶更滿意。

雖然世局跟經濟狀況真的很艱難，但更要讓員工們珍惜、更投入他們的工作，要讓員工們了解環境的變化，進而認同公司。

大家集思廣益

最重要的就是機會點，找個時間把員工帶出去，在一個較不受干擾的環境下，大家一同討論尋找新的想法，因為是大家共識、集思廣益找出來的，所以大家就會較有意願去完成。像是公司明年可以新增如旅遊或員工訓練等想要的活動，或是在其他方面有甚麼意見等。

當大家有個共識後，就可以一一地完成，而老闆也需要對這些有所篩選，什麼能做到，什麼是有困難的。把這些綜合起來就可能是未來的展望。

讓員工認同公司

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：陳玲玲（晶晶品廣告公司總經理）
陳玉芬（藝珂人事顧問公司台灣韓國總經理）
整 理：許嘉琪、張朝璋

人力部門的裝備

問：那你覺得未來的人力需要怎樣的裝備？

陳玉芬：就是充實自己，每個行業雖然有所不同，但都會有些所謂新經濟的型態出現，像有些廣告或行銷公司就會利用一些自媒體或是自行開發的工具，也會有一些自行創業的人士或是新加入競爭的公司。那要如何讓自己的公司立於不敗，就是在埋首於工作的同時也要抬起頭看看周遭的環境。

問：那我要請教一下玉芬，在新的一年中，不管是跨國人力的流動，還是教育訓練等，在新的一年會有怎樣的變化？年輕人要怎麼增加競爭力，中年人又要如何才不會被淘汰？

陳玉芬：在年終檢討的時候，我覺得對老闆而言特別重要的時機，以前有談過，年輕人會覺得公司不了解他們，老闆則會覺得年輕人不能用。人力資源的重點就在於如何幫公司在人力或是發展上能長長久久。要讓員工說實話，也要讓老闆願意聽，這個是基本的，如果弄不好就容易造成人力流失。

人力盤點

比如說中階主管就要開始盤點說今年會不會有人要離開，如果是能力好的員工的話要早點認知到，看有沒有甚麼能幫他補足的部分，不然的話一過完年，可能你的團隊原本有 5 個人就少掉 3 個。

所以現在就要開始做佈橋的工作。盤點那些能力好、不可或缺的员工，看能不能幫忙滿足他們的一些需求，好在明年能留住他；而那些表現平平，對你也不太搭理的員工，可能就有離職的打算，那你就要開始準備找人，總之就是要有足夠的人手，不能等到事情發生後才手忙腳亂，這是在第四季的時候主管要做的一些事情。

員工的新能力培養

問：那玲玲你覺得在未來的一年要培養員工哪些競爭能力？

陳玲玲：以我們的行業來講，其實受到數位化的影響相當大，非常多的行銷工具跟手法，跟數位都產生相當大的關連，員工也必須要一直去吸收新的資訊，讓他可以馬上用到最新的工具，來幫客戶做最新的行銷，這是我們面對這個多變的世界所需要的變化。

問：那語文能力呢？

陳玲玲：語文能力當然也是必要的，在我們這個行業常常面對一些國際客戶，所以英文一定是必須的，但我也必須要說，現在有非常多好的企業，如臉書、Airbnb 等，年薪很高，而且公司每天會供應不同的餐點、課程、按摩，甚至死亡福利等，但他們普遍留在公司的年資也就只有 3 年，而最新的報導是臉書員工任期為 2.5 年。

員工不會留太久

這些公司的福利真的很好，但員工也不會留太久，這是一個普遍的現象。像這些我們認為不錯的公司，員工的年資也都是 3 年



以內，那其他一些福利沒有這麼好的公司，數字應該更低，所以這也是管理上要面對的問題。

陳玉芬：因為科技的關係，現在年輕人的注意力沒辦法這麼長，如果年資這件事是事實，那人力的供應鏈上，公司的主管都要去注意並盤點。有很多公司是扁平型的，那人力的調度與成長都是公司必須面對的議題。

未來的展望

問：那我們展望未來的一年，兩位是悲觀還樂觀？有什麼要提醒大家的？

陳玉芬：大環境是悲觀的，但個人而言沒有悲觀的權利，每個人的人生都是自己創造出來的，只要抱持樂觀，在自己的人生還是能走出條道路。

陳玲玲：聽說有些去過大陸的房地產商人，他們在開會議時，標題就是「我要活下去」，而我看明年國際的這些走向，其實不是樂觀的，但就是大家要設法活下來，不管是壓低成本、找新機會點、異業結盟等，大家要小心審視周圍的能力、資源、機會，無論如何，活下去才是最重要的。



▲ 做個領導者要有前瞻性。（pixabay）

給在星巴克閱讀台灣醒報的你…

您經常清早到星巴克閱讀，沉思，您注意到有一份滿清新的日報，您很想訂一份給家人，特別是孩子或孩子的班上……

歡迎訂報送好書、電影票。請洽 0800-011-961

共享喜悅・共享清新



▼為了解決勞動力短缺的問題，日本國會通過立法，放寬外籍勞工的限制，但也可能在相對排外的日本社會中造成社會問題。(photo by Wikipedia)



日本修法放寬移工 就業與人權兩難

【本報記者王慶宇綜合報導】

日本因為高齡化社會而面臨短缺勞動力的嚴重困境，安倍政權因此強力推動修改就業法，放寬現有法律對外籍勞工的限制，希望能解決勞動力不足的問題。但反對黨認為，此一修法過於倉促且有許多漏洞，並未妥善規範外籍勞工的居住、社會福利、語言學習等權利，恐衍生社會問題。

根據《英國廣播公司》報導，在此次修法通過後，外國人將自明年4月起，得以在部分行業如建設、農業、照護等申請工作。此法案將允許高達



反對黨批評其立法過於倉促模糊，而且並沒有明確的保障勞工權利，或是建立相關措施，協助外籍勞工融入日本社會。

30萬名外籍勞工在規定內的行業領域中工作，可以緩解日本勞動力日益短缺的窘境。

這些勞工將根據其本身的工作與語言能力的不同被授與兩種不同的簽證。第一類簽證將頒發給具備一般專業與日語能力的外籍勞工，並能在日本居留五年，到期後得視情況延長。而具備高度專業與日語能力的外籍勞工將能獲得第二類簽證，並有機會在未來歸化為日本國民。

針對此一法案，《華盛頓郵報》指出，反對黨批評其立法過於倉促模糊，而且並沒有明確的保障勞工權利，或是建立相關措施，協助外籍勞工融入日本社會。在目前的社會氛圍下，外國居民在日本的生活相當不容易，除了法律並未明文禁止對種族或國籍的歧視，許多政治人物更被踢爆有排外心態。若開放更多外籍勞工入境，恐怕會



引發嚴重的社會問題。

反對黨立憲民主黨的長妻昭就表示，新的法案並未將外國人當作「人」來看待。他指出，修正後的法案並沒有保障外籍勞工的居住、勞權、社會福利、語言學習等權利，除了會製造社會問題，更可能會損害日本的國際社會形象。

從事外國人幼童教育的田中實紀認為，日本不能忽略開放外籍勞工之後可能要面對的社會問題。「許多人可能會在未來突然意識到外國人的數量大大增加，從而爆發一系列的社會包容問題。」

加班 400 小時！匈牙利「奴隸法」惹議

【本報記者李牧權綜合報導】

匈牙利擬立法容許企業一年可額外要求僱員加班 400 小時，引發民眾群起抗議！這項被匈牙利人稱為「奴隸法」(slave law) 的勞動法修正案，由匈牙利總理奧爾班提出，目的是希望加強國家放寬「勞動力」，來吸引更多投資者，惟民眾並不接受這種以工人權益來換取經濟發展的手段，多個工會 8 日號召萬人上街，反對政府修法。

不滿奴隸式加班

為增加國家勞動生產力，由奧爾班領導的青年民主主義者聯盟(Fidesz)與基督教民主人民黨(KDNP)日前提出，把勞動法案中企業每年加班上限，從 250 小時提高至 400 小時，並把每周工時由 40 小時增加至 48 小時。此外，修正案也將增加雇主發放員工加班費的期限，由一年改為三年。



▲匈牙利政府提出修法，容許企業每年可提高加班時數至 400 小時，引起民眾不滿上街抗議。(photo by Laszlo Kardos Twitter)

據《路透社》報導，政府此舉觸怒基層民眾，匈牙利聯合公會 8 日號召民眾上街抗議，並以「我們抗議奴隸法」、「要求你母親加班」等口號宣洩不滿，其中反對黨匈牙利社會黨(MSZP)更揚言要把首都布達佩斯變成巴黎，發動匈牙利人的「黃背心」(gilets jaunes)運動。



該項修正案預計將於 12 日送交國會進行投票表決，由於執政聯盟在國會擁多數席次，故法修正案被通過的機會極大，勞工將被逼面對每年可被要求加班 400 小時的事實。聯合工會對政府提出修法，卻沒有向受影響的基層勞工進行諮詢的行為表示失望；認為這項修法完成漠視工人的權益與健康，揚言將於 12 日發動

更大規模的抗議行動。

增勞動力拚經濟

據《澳洲廣播電台》引述聯合工會主席 Laszlo Kordas 意見指出，匈牙利人正按歐洲最低工資為工時標準，但政府仍然強推「奴隸法」，反映出奧爾班企圖透過犧牲工人的權益來提高企業利潤。目前匈牙利面臨勞動力短缺的困境，主因是人口老化、工人流動性低、以及政府對移民的強制入境政策所致。

據《今日匈牙利》報導，匈牙利創新科技部長 Laszlo Palkovics 表示，民眾對相關修正案的擔憂是被誇大。匈牙利政府也表示，修法是為了讓那些希望獲得更多工資的工人能夠有更長時間的工作機會、並以增加勞動力來滿足投資者需求，吸引外資，協助國家經濟成長。



白宮地震凱利下台 傳艾爾斯接幕僚長

【本報記者王慶宇綜合報導】

毀譽參半的白宮幕僚長凱利將卸任，讓外界估計白宮恐又要有人事大地震！相關人士指出，軍人背景的凱利因為沒辦法控制好川普的言行，且其本身言論時常惹議，在本週與川普會談後，決定退休，外界估計遺缺將由副總統彭斯的幕僚長艾爾斯接任。熟悉白宮人事的消息來源認為，凱利的卸任再加上上期中選舉造成的影響，恐讓白宮又要經歷人事大地震。

毀譽參半的幕僚長

根據《彭博》報導，川普 8 日宣布他現任的白宮幕僚長凱利將要卸任，而他將在一天之後宣布繼任人選。身為川普的第二任幕僚長，海軍陸戰隊退役上將凱利以其軍人背景著稱，上任之時被川普賦予整頓白宮的重任。

前眾議院議長萊恩曾稱讚凱利，認為他是秩序和良好意識的力量，另一名不願具名的川普內閣官員也稱凱利是位偉大的美國人。在凱利的任內，他為自由奔放且些許混亂的白宮內部帶來了



秩序與紀律，但仍然管不著川普的衝動性格。

但外界批評指出，凱利本身有時候也相當衝動且容易失言。他就曾表示，移民的小孩應該與父母分離，並送到寄養家庭去。他也曾經搞砸國會關於移民法案的兩黨協商，甚至曾經稱民主黨的黑人女議員威爾森為「空桶子」。

白宮人事恐大地震

《紐約時報》指出，川普中意的繼任人選艾爾斯年僅 36 歲，但十分嫺熟於政治事務，將有助於川普進行 2020 的總統大選。而在凱利卸任後，部分的內閣成員或是白宮內成員可能也會面臨捲鋪蓋的命運。

目前的國土安全局局長尼爾森時常與川普因意見不合而發生衝突，她之所以尚未被開除，很大一部分是因為凱利曾是她的上司，因此十分護航。而自期中選舉後，被川普開除、自願離職或退休的高階官員還包含前司法部長塞申斯、前駐聯合國大使海莉與前參謀長聯席會議主席鄧福德上將。



2018 碳排放量創新高 中國還將重啟燃煤

【本報記者王慶宇綜合報導】

各國對能源需求的增加，讓 2018 年的碳排放量再創新高！根據「全球碳計畫」的最新統計，全球 2018 年的碳排放量因為極端天氣與各國對能源需求增加而有大幅度的提升。科學家表示，儘管全球對煤炭的使用量正在下降，但再生能源增加的速度無法跟上，因此多由天然氣或石油替代。而中國對於基礎建設原物料的需求與重啟的燃煤廠計畫，也成為碳排放量創新高的元兇之一。

根據《每日科學新聞》報導，「全球碳計畫」此次將 2018 的研究報告命名為「全球能源增長正在超越脫碳」，史丹佛大學地球學院的地球科學教授傑克森指出，再生能源與能源效率的增長速度已經無法滿足全球對能源的需求。

隨著極端天氣出現的頻率越來越頻繁，世界各地的民眾越來越仰賴冷、暖氣進行室內溫度的調節，因此也大大增加了對能源的

消耗。報告顯示，這是近十年來第一次世界各國對能源都需求都在增加。而隨著各國的經濟逐漸起飛，許多國家為了滿足民眾對於電力的需求，正在快速的建造電廠，且往往是成本較為低廉的燃煤電廠。

英國《衛報》指出，這份報告趕在聯合國的氣候高峰會中釋出，就是希望參與制定 2015 巴黎氣候協定後續執行細節的國家能夠盡快達成協議，共同努力降低碳排放。

挪威國際氣候研究中心的克斯貝根表示，因為中國過去誓言對抗空污問題，外界曾希望這能有助於中國不再使用煤炭作為發電來源，但過去兩年數據顯示，中國尚無法擺脫對煤炭的依賴。而中國對基礎建設的大量需求也使得鐵、鋼、鋁、水泥等原物料被大量生產，讓外界估計中國 2018 年的碳排放量將有 5% 的增加，比去年的 3.5% 還要多。



▲2018 的全球碳排放量報告顯示，各國對能源的需求導致碳排放量的增加再創近年新高。(photo by pxhere, used under CC License)

▽阿奎羅缺陣影響大。(photo by Man City Facebook)

缺強將阿奎羅 英超不敗之師剩一支

【本報記者宋秉謙綜合報導】足壇英超賽場不敗之師再少一支，缺少主力球星的曼城被終結15輪不敗紀錄！本輪賽前，歐洲5大聯賽僅有英超還保有超過一支不敗球隊，分別是榜首的曼城與榜眼的利物浦。在利物浦率先獲勝後，曼城9日凌晨卻以0:2不敵切爾西，不敗金身被破，更失去英超龍頭之位，據ESPN專家指出，輸球原因與主力前鋒阿奎羅的缺陣密不可分。

藍軍防守反擊奏效

根據《TheWorldGame》報導，「藍月亮」曼城於第16輪作客強敵「藍軍」切爾西，雖然曼城的



小將福登雖有潛力，但經驗明顯不足，唯有等阿奎羅與比利時好手德布勞內從傷病中回歸，曼城才有底氣主宰英超賽場。

傳控體系已是駕輕就熟，上半場掌握多數控球權，更數次兵臨城下，但藍軍沈穩的後防線與中場球員積極回防，讓藍月亮三箭頭史特林、薩內及馬赫雷茲無力破門。

藍軍力行主帥薩里要求的防守反擊，前45分鐘連一次射門嘗試都沒，但他們並非消極應戰，而是等待關鍵一擊的機會。上半場補時階段，藍軍利用曼城攻擊失誤，由巴西「爆炸頭」路易斯大腳往前傳，打出快速反擊，比利時王牌哈扎爾在一陣混亂中，

橫傳找到坎特，這名本季被改造成進攻型選手的法國球星完成破門，讓藍軍全場首度射門就得手。

下半場切爾西不改戰術，儘管領先一分仍堅持穩守，更把握住他們全場首度拿到的角球，由路易斯頂進鎖定戰局的第2球，終場以2:0擊敗強權曼城，也順勢幫助利物浦登頂成功。

傷兵問題嚴重

根據《ESPN》報導，專家奧丹認為曼城輸



球的原因很多，最直接原因是王牌前鋒阿奎羅的缺陣，奧丹指出，本戰曼城佔有高達3分之2的控球時間，更有13次的角球機會，而進攻三箭頭中，薩內因猶豫不決多次錯失機會，馬赫雷茲毫無存在感，史特林表現正常，但不習慣中路位置，導致曼城總是欠缺臨門一腳。

奧丹認為，阿奎羅之於曼城的重要性在此戰顯而易見，雖然曼城號稱是底蘊最深的英超球隊，但替補前鋒熱蘇斯狀態持續低迷，18歲小將福登雖有潛力，但經驗明顯不足，唯有等阿奎羅與比利時好手德布勞內從傷病中回歸，完全體的曼城才有底氣主宰英超賽場。



▲切爾西力行防守反擊，成功守住缺少阿奎羅的曼城攻擊線。(photo by Chelsea Facebook)

重回東區前段班 綠衫軍靠哈佛德連勝

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA東區開季備受期待的強權塞爾提克在主力逐漸歸隊後，火力不斷升溫，以一波5連勝回到前段班位置！「綠衫軍」塞爾提克上一季在傷兵滿營的情況下打到東區冠軍賽，本季留住原班人馬而備受專家看好，他們近期在主力回歸後，終於打出符合實力的內容。專家克索利指出，綠軍團隊火力更上一層樓，要歸功於明星大前鋒哈佛德進攻多樣化。

哈佛德進攻多元

根據《塞爾提克人報》報導，從上個月25日敗給獨行俠後，綠衫軍彷彿找到得分之道，打出一波5連勝，而且這波連勝的場均得分高達126分。

專家克索利指出，團隊火力的進步需要歸功於大前鋒哈佛德。哈佛德過往以平均以上的攻防水準聞名，但不被視為是有能力改變戰局的超級球星，但他本季一改以往的低調風格，力求在進攻上幫助球隊，不只與主控厄文持續以擋拆戰術攻擊敵方禁區，更增加個人出手次數，射程從中距離遍佈到三分外線，在連勝期間他的三分球命中率高達5成。

克索利認為，由於團隊本就很多攻擊手都需要開火權，哈佛德的三分出手機會沒有很多，但他帶來的進攻效益遠超帳面上得分，「哈佛德在禁區的威脅性大，若還能有出手三分球等進攻手段，對手得增加在單防所花的心力，他同時就能嘗試助攻隊友，讓對手疲於奔命。」

雖然也有人說，綠衫軍這波5連勝的含金量不太足夠，畢竟對手都是排名較後段的球隊，但克索利認為，依照綠衫軍近期的火力與勝分差，聯盟能與之抗衡的球隊並不會太多。

隊史勝分差破紀錄

根據《波士頓先鋒報》報導，綠衫軍日前因小將布朗的傷癒歸隊，主力陣容幾乎全員歸隊，一舉打出連勝，更在9日以56分之差血洗公牛（133:77），改寫1962年的隊史最大勝分紀錄，當年他們以153:102擊敗費城勇士隊。

布朗9日在回歸的第2戰就轟下全場最高的23分，包含3顆全進的三分遠射，他指出，公牛隊陣容殘缺不全，而綠衫軍已經走在回穩的軌道上，這場勝利可說是預料之內。雖然布朗謙虛地稱這場勝利不值一提，但聯盟都將畏懼綠衫軍恐怖的火力，尤其是誇張的外線準度，綠衫軍在9日的比賽繳出5成12的團隊三分球命中率，說明塞爾提克已調整好回到東區前段班的狀態。



MLB 冬季會議開市 30 隊總管談交易

【本報記者宋秉謙分析報導】MLB冬季會議本週將開議，30支球隊的高層於拉斯維加斯討論交易！一年一度的美職交易盛事冬季會議於10日開會，為期4天的冬季會議往年都是交易案萌發的高峰期。除了洋基、道奇等豪門球隊被預期會有補強大動作外，大聯盟官網專家佐雷基特別看好費城人隊，認為他們會為了衝刺明年季後賽而再攤開雙手，歡迎各隊洽談交易案。

重要大型交易地

根據《MLB官網》報導，一年一度的冬季會議至今已至第117屆，也是10年來第2度在拉斯維加斯舉辦，會期4天的冬季會議將邀請30隊高層，透過當面協商，探討球員簽約與交易，還有其他商業活動與推廣，可說是大聯盟歷史上重要的年度活動。冬季會議曾促成歷史上幾個著



▲大聯盟一年一度的冬季會議將在10號到13號開市，象徵著多隊交易將打響。(photo by 網路截圖)

名的大型交易案，包含近年來令人難忘的簽約軼事，如2000年遊擊兵斥資2.52億美元簽下禁藥天才A-Rod、2008年洋基總管凱許曼突然離開會議飛往加州，花費破當時投手合約紀錄的1.61億美元簽下「沙胖」沙巴西亞。

雖然隨著科技發展，球員簽約

與交易主要都改為網路訊息，且媒體都被獲准能參與冬季會議的大會，但會議仍會備齊私人套房以供各隊高層談判交易案，持續維持交易殿堂的傳統。

根據另一篇《MLB官網》報導，官網專家佐雷基撰文指出，雖然本年度在冬季會議前就敲定了幾

個大約，但真正的大咖都還沒確定落腳處，冬季會議仍是各隊各憑本事搶人的大戰，「馬恰多、哈波及頂級後援投手仍待價而沽中，洋基、道奇等豪門必定會把握會議期間進行詳談。」



費城人被看好大補強

其中，佐雷基特別看好費城人的補強動作，他認為，隨著同區的勇士、國民及大都會都出手補強，國聯東區將成為新一代的軍備競賽，而費城人僅在會期之前搞定內野手席古拉，他們勢必會搶奪馬恰多或哈波2名重砲之一，甚至會對牛棚進行補強，「費城人擁有巨大的薪資空間可以利用，且除了核心選手諾拉與霍斯金以外，他們似乎願意送走陣容中的所有，這2項都是費城談交易的優勢。」



▲東區強權塞爾提克9日靠著布朗領軍火力全開，以破隊史紀錄的56分差血洗公牛。(photo by Boston Celtics Facebook)

大家來看
好電影

尖峰人生因故暫停

■ 醒報編輯部 / 輯

本報每週推出「一週電影欣賞」專版，為讀者挑選精彩好片，不考慮商業票房，不做廣告推銷，單純就電影題材的可看性、影片的吸引力與觀賞價值推薦給讀者，歡迎指教。



尖峰人生暫停一下

A man in a hurry

導演 艾爾維米姆蘭
演員 法布萊斯魯奇尼、蕾拉班克堤
上映 2018-12-21



他是統領 23 萬員工的企業總裁，一覺醒來 世界就此翻轉！

亞蘭瓦普勒是一位成功的企業總裁，統領法國最大汽車集團的 23 萬員工，從不知休息為何物，陪伴家人更排不進他繁忙的行程表，豈料在一次日常的午睡之後，竟意外中風，讓亞蘭腦中掌管語言的部分失去功能，心裡想說「您好」到了嘴邊變成說「再見」。為了挽救他的事業，他聘請年輕的語言治療師珍妮，在復健的過程中，亞蘭也因此重新檢視自己的人生…。

《尖峰人生暫停一下》改編自法國標緻雪鐵龍（PSA）集團前任 CEO 克里斯蒂安斯泰夫真人真事。描述嚴苛的工作狂總裁在辦公室午睡醒來後，竟意外中風，語言能力與記憶力皆因此受損，並遭公司無預警解雇，經歷漫長的復健，他不僅重拾家庭生活、50 天走完 1500 公里的朝聖之路，也對人生多了一份從容。

如今的他又重返商場，擔任全球前三

大航太集團——賽峰企業監理會副主席。不僅如此，斯泰夫更將他的經歷寫成暢銷書《勇氣：標緻雪鐵龍總裁從頂峰墜落的歸零人生》，成為法國醫界大力推薦的最佳勵志書籍。



羅馬

Roma

導演 阿方索柯朗
演員 亞莉札阿帕里希歐
上映 2018-12-14



1970 年墨西哥城的羅馬區，原住民女傭克麗歐悉心服侍白人屋主，將其子女視如己出，一切看似恬淡靜好。然而，當男主人拋家棄子後，女主人情緒崩潰，外界一連串天災人禍接踵而至，克麗歐的私生活亦遭逢劇變，原本主僕階級的隔閡，在苦難中微妙地轉化為家人般的依賴情感。

《羅馬》以溫柔凝視取代直白批判，訴說墨西哥的種族鴻溝與歷史騷亂。

導演不僅自編自導，更親自下海掌鏡，用淌洩的黑白

光影、悠緩的詩意運鏡，在大氣的六十五釐米膠捲上揮灑出一封情感綿長的家書。本片是一封妙手生輝的愛之信，獻給拉拉柯朗長大的幾位女士。導演阿方索柯朗以採用鮮明且充滿情感的方式，刻畫在 1970 年代政治紛擾下的家庭衝突與社會階級問題。



拒菸超人



Be Smoke Free. Super!
臺灣新世代-拒絕新癮害!

十大能力
Superman

Super智慧、Super意志

Super基因、Super免疫

Super顏值、Super眼力

Super聽力、Super鐵肺

Super心臟、Super體格

戒菸治療：請帶健保卡到合約醫事機構戒菸 | 戒菸專線：0800-636363

公益



衛生福利部國民健康署

國民健康署



教育部國民及學前教育署

教育部



財團法人董氏基金會

華文戒菸網

刺青有健康風險 醫：注重保濕防感染

台灣肝病醫療策進會會長高嘉宏曾建議，刺青者得確保店家使用拋棄式器具或是洗淨消毒過後的器材，才能減少C肝感染的趨勢。

【本報記者宋秉謙綜合報導】近年越來越多人嘗試刺青，打算將對自己有意義的圖騰或文字烙印身上，但學界近期的研究卻指出，刺青可能對健康帶來4大影響，包含肝炎風險、皮膚癌特徵被隱藏、細菌感染併發症以及改變人體出汗模式。新德里時報編輯群建議，刺青者須重視傷口清潔、提防感染，癒合後更要替刺青部位的皮膚保濕，並避免穿著易沾黏紋身處的衣服。

恐引發皮膚感染

根據醫療權威《Health24 網》報導，隨著各國年輕潮流演進，刺青被部分人列為人生必做的事（bucket list），然而統計指出，高達6成的人都會因後續的健康問題而後悔。開普敦皮膚科醫生韋伯斯特指出，刺青涉及人體與血液的親密接觸，一旦器材



沒有消毒徹底，可能增加顧客罹患愛滋病的風險。

除了愛滋病這項眾所皆知的風險，韋伯斯特更指出刺青可能對人體帶來的4項風險，首先，很多人在自己不曉得的情況下，體質對刺青墨水過敏，因此引發多種感染併發症；其次，刺青墨水

在打入皮下組織後，會有類似於黑色素瘤的擴散，讓這項皮膚癌的特徵不容易被發現。

有肝炎風險

第3點是肝炎風險，有些刺青師在使用共同針頭時並未保持清潔，這將是感染肝炎的溫床；

第4點是改變人體出汗模式，據研究證明，有刺青部位的皮膚出汗率比無刺青還少50%，對於一些體質易出汗的人而言，大面積的刺青減少出汗將使不利於散熱，或增加中暑風險。根據《新德里時報》報導，該

刺青在國外已是流行的元素之一，但若沒做好個人健康維護，刺青會對人體造成不少影響。(photo by Pixabay)

報編輯群對此推薦說，刺青者在傷口尚未癒合前，須重視傷口清潔，避免直射陽光與碰到間接體液傳染（例如到游泳池），而儘管癒合後，仍得注意刺青部皮膚的保濕狀態，並盡量穿著舒適、不沾黏皮膚的衣服。

在上述幾項的健康影響中，台灣人特別重視C型肝炎問題，

因為我國是少數東亞醫療體系發展較完善、C肝率卻高於3%的國家（4.4%）。台灣肝病醫療策進會會長高嘉宏曾表示，該病毒主要是由血液透過皮膚或黏膜傳染，他建議刺青者得確保店家使用拋棄式器具或是洗淨消毒過後的器材，才能減少我國C肝感染者平均年齡下降的趨勢。

圖文選粹

圖文 / 中央社

爸爸失智了「我親愛的父親」想說的事



▲電影「我親愛的父親」劇情講述懷著明星夢的睿嘉，因媽媽突然病逝，返家和父親同住後發現爸爸患有失智症的故事，希望大眾認識失智症，也更珍惜親子相處時光。

金門家扶愛心園遊會 登場



▲2018年金門家扶中心「家的希望·有您相扶」扶幼助學 愛心園遊會9日在福建省政府前登場，金湖國小幼兒園現場設攤，推出孩子們親手做的松果吊飾和枯枝創作等，用實際行動響應送愛。

抽血前要禁食？專家：恐發生低血糖症

【本報記者王慶宇綜合報導】糖尿病病患抽血前禁食，可能會導致低血糖症發作！密西根州大學的最新研究指出，若糖尿病患者在抽血檢查時禁食，很有可能在檢查前導致低血糖症發作，嚴重的話可能會暈眩，甚至暈倒。學者因此建議在健檢前詢問醫生是否需要禁食，和禁食期間應如何服用藥物，以避免低血糖症發作。

根據《醫學Xpress》報導，美國密西根州大學醫學院內分泌醫生阿爾達蘇基的研究發現，糖尿病患者很容易因為禁食而誘發FEHID (fasting-evoked en route hypoglycemia in diabetes)，也就是所謂的因禁食而誘發的低血糖症，造成患者血液中的血糖急速降低至每100 c.c. 70毫克的濃度，而正常的血糖值介於70-110之間。

當糖尿病患者的低血糖症發



▲抽血前只能喝水的禁食可能會讓糖尿病患者發生低血糖症，進而失去意識的危險性。(photo by Daria Shevtsova via Pexels, used under CC License)

作時，他們可能有虛弱無力、產生幻覺，甚至是失去意識的症狀。若低血糖症發作的當下，糖尿病患者正在驅車前往診所或醫院準備健檢，就很有可能發生道路意外，因此才會被學界所重視。

《每日醫學新聞》指出，目前

的健檢前注意事項大多建議病患在抽血前8-12小時禁食，只能飲用白開水。但越來越多的研究顯示，除了部分特殊的抽血項目外，多數的抽血並不會受到測驗前進食而影響結果。

阿達爾蘇基的研究更發現，

在接受訪問的糖尿病患者中，僅有35%會在健檢前被告知如何預防低血糖症的發作。他因此建議病患在得知要進行抽血後，可向自己的醫生詢問是否需要禁食。若需要，他們在禁食期間應該如何服用藥物來避免低血糖症的發作。

報佳音 · 光碟免費索取

2018 遠東福音會
聖誕專輯新出版



01. 聖嬰孩主耶穌（主唱：歐陽聖康）
02. 創譯英文同樂會聖誕特輯
03. 小伯利恆（主唱：歐陽聖康）
04. 好消息報給你聽（聖誕廣播劇）
05. 搖籃裡的聖誕（不一樣的聖誕節）
06. 熱話題－聖誕精神-01
07. 大星星（不一樣的聖誕節）
08. 不平安中的平安（聖誕廣播劇）
09. 不一樣的聖誕節（不一樣的聖誕節）
10. 熱話題－聖誕精神-02
11. 平安夜（天韻詩班）



電話或信件索取均可：遠東福音會：10089 臺北市中正區羅斯福路三段240巷16號5樓 聯絡電話：02-23652643 傳真：02-23687157 Email：febcpro@febc.org.tw

食物的謊言 從椰子油談起

如果有人提到椰子油和中鏈三酸甘油脂的益處，你可以立馬叫他們去學一點有機化學再回來。



▲椰子油受到如此熱烈喝采，或許只有羽衣甘藍可以與之媲美。(photo by pixabay)

▼在塞席爾當地人獲得椰子油的傳統方法是用牛拉動磨盤研磨椰肉乾榨取椰油，不管是精製或初榨的椰子油，都含有大約45%月桂酸。(photo by wikipedia)



■安東尼·華納

食物世界無奇不有。即使像我擁有生物化學學位、二十年食物相關工作經驗，還花了不少時間研究食物和健康，但若有人問我哪一種食物是好的膽固醇，我還得查證一下。

如果我會感到遲疑，可想而知大部分人也差不了多少，或者還更糟一點。畢竟營養科學博大精深，牽涉各種不同學科，目前還沒有人能完全融會貫通。因此人們總是搞不清楚，媒體有時以訛傳訛，也就不足為奇了。

被扭曲的科學

正如我們所見，混淆和誤解存在的地方，就是人們最容易受到利用的地方。當我們的深思腦無法輕易取得答案，往往就輪到我們的直覺腦來作主。

大衛·史匹格哈特爾教授是劍橋大學統計實驗室公眾理解風險中心的溫頓教授。他告訴我：「談到食物，總有各式各樣的人試著說服我們哪些有害或是哪些有益，而人們的決定往往是基於價值考量，而非證據考量。人們很容易追隨那些他們基於價值觀而信任的人。」我想要探討科學如何被肢解和扭曲，並以怪異與誤導的方式呈現，迫使人們進行以價值為基礎的判斷。我們會不會被愚弄，經常取決於我們信任什麼樣的人，抱持何種價值信念。關於食物的說法百家爭鳴，有時我們難免會信口雌黃。

最不可能的超級食物

過去幾年我觀察各種食物或健康風潮，其中最令我好奇的，就是某種超級食材勢不可當地崛起。幾乎所有新時代健康大師，都選擇椰子油作為脂肪來源，讚揚它在烹調應用上的多樣性，以及各種有益健康的神奇特性。

椰子油受到如此熱烈喝采，或許只有羽衣甘藍可以與之媲美。以下是幾個典型例子：

- 部落客美味艾拉網站：椰子油不僅因為是健康的脂肪而受到喜愛，還具有許多神奇的特性。它含有具強大抗

效果的月桂酸，因此當我們的身體受損時，椰子油含有的脂肪能夠殺死有害細菌，提升我們的免疫力。它還可以用來治療真菌感染，實驗證明它有助於改善念珠菌所造成的感染症狀。

- 異常亮麗的亨斯利姐妹花網站，她們可能是憤怒主廚最喜歡的部落客了：雖然椰子油富含飽和性脂肪，但別擔心，當它從腸道進入肝臟轉化成燃料時，它的中鏈脂肪體具有高度的能量。
- 自詡為「超級食物和長壽宇宙搖滾巨星」的大衛·酪梨·沃爾夫的網站上，把椰子油各種近乎神奇的特性，列成一份很有用的表：

- 抗菌：立刻阻絕有害細菌和感染。
- 抗癌：提升免疫力，防止癌細胞擴散。
- 抗真菌：摧毁引發感染的真菌和酵母菌。
- 抗發炎：修補組織，抑制發炎。
- 抗微生物：對抗感染，抑制有害微生物。
- 抗氧化：提供保護，對抗自由基的傷害。
- 抗反轉錄病毒／寄生蟲／原蟲／病毒：清除蟲子、條蟲等寄生蟲，殺死腸道內的感染原，摧毁引發流感、疱疹、麻疹、肝炎等疾病的病毒。



▲關於椰子油傳說，比它對抗疾病的功效更廣為人們信奉的，是它神奇的減重威力。(photo by wikipedia)



擁有那麼多好處的椰子油，果然贏得一大堆高調名人為之代言，這可是有錢也買不到的公關。瑪丹娜和米蘭達·寇兒都說，自己每天會吃幾湯匙椰子油作為營養補充；珍妮佛·安妮斯頓用它來減肥；安潔莉娜·萊莉的早餐裡一定要

被稱為「熱帶油」，經常被當作廉價的替代性脂肪來源，也因此名列最受唾棄的食材之一。

椰子油裡的飽和脂肪高達90%，而飽和脂肪向來被認為與心血管疾病風險增加密切相關。

椰子油裡的飽和脂肪高達90%，而飽和脂肪向來被認為與心血管疾病風險增加密切相關。

有它。

曾是最受唾棄的食材

但令人訝異的是，椰子油曾被視為膳食界的大惡魔、食品製造工業邪惡的象徵。椰子油和化學結構類似的棕櫚油都

製作電影院販售的爆米花，因此它也是不健康食品的代名詞，是邪惡的食品製造工業蓄意讓我們吃的有害飽和心臟毒藥。

無風不起浪

近年來，經過戲劇性的重生和再造，椰子油搖身一變，榮登地球上最神奇的超級食物排行榜。自然療法師布魯斯·菲佛在他的著作《椰子油的妙用》中，廣泛探討了椰子油的驚人功效。

除了描述各種已經證實的減重效果，還特別強調椰子油在對抗疾病方面的作用，並舉出大量有力的題圖軼事來支持論點。據說，椰子油擁有難以置信的抗微生物特性，能夠用來對抗齲齒、消化性潰瘍、癌症、癲癇、流感、阿茲海默症、生殖器疱疹、C型肝炎，甚至愛滋病。

布魯斯佛心十足地解釋，椰子油含有的脂肪酸，讓它對致病病原體有致命威脅，對人體細胞卻無害，因此成為抗生

好吧，你該不會真的認為椰子油可以治癒癌症和愛滋病吧！但是無風不起浪，事出必有因，人們不會憑空捏造出這些超級食物的神奇療效。為了瞭解來龍去脈，是時候該看一點科學了。

沒改變多少

讓椰子油重生再造為超級食物的關鍵，就是新發展出所謂的「特級冷壓初榨」的椰子油級別。大衛·沃爾夫把它當成藥來服用；艾拉·伍德沃德每天都用它來烹煮食物。很明顯地，原本廉價的工業用烹調油，只要在製程中稍微做一些改變，神奇的治療功能就顯露出來了。

事實上，椰子油的精製加工過程並沒有讓脂肪體的結構改變多少。精製油和初榨油的構造極類似，但就像橄欖油一樣，有些研究顯示，初榨油裡含有較高的抗氧化劑和多酚。

不管是精製或初榨的椰子油，都含有大約45%月桂酸，這是一種含有十二個碳的中鏈脂肪酸。6月桂酸是目前為止椰子油內含量最豐富的脂肪酸，普遍認為在功能上是最重要的成分。

迷思一：椰子油可以治病

提到椰子油，總讓人聯想起它的許多保健特性，但主要焦點還是在於它在預防疾病和減重上的功效。只是，這兩種聲稱的功效都只是癡心妄想，儘管原因略有不同。

首先，讓我們先把焦點放在治病這點上。據說月桂酸能有效抗微生物，並且能對抗多種疾病。根據美味艾拉的說法，有此信念的絕非只有少數獨來獨往的瘋子，你只要上網一查，就會發現相

信的人成千上萬。

奇怪的脂肪

或許我們不該這麼快下判斷。月桂酸是一種特別奇怪的脂肪，不管你相不相信，它確實已被證明具有抗菌特性，以及對抗多種疾病的功效。研究證實，它可以殺死多種潛在有害微生物，因此我們或許得認真看待關於月桂酸的一些主張…又或者不。

偽科學最常用的一個花招，就是過度誇大特定科學研究的重要性。雖然偽科學的世界向來熱衷於詆毀、否認任何有關排毒和鹼性灰食物的科學研究，但若研究中有任何暗示符合他們的信念，就會被奉為至理真言。

有關月桂酸的研究，目前只有在試管環境下對於微生物的影響。除此之外，完全沒有任何值得注意的研究，顯示月

病時，這樣的資訊就不那麼有用。

在醫院裡，最有效能殺死所有危險微生物，避免它們進入人體的方式，就是使用含酒精的洗手凝膠，但這並不表示攝取大量酒精就對身體有益，月桂酸也是一樣。

漱口「油」

雖然月桂酸沒有研究顯示它對人體有類似效果，但我想它能在試管環境下殺死細菌，多少意味著椰子油有可以作為漱口水的用途。不可思議的是，還真有人進行過這實驗——雖然那是在極有限的方式下，在一小群人身上呈現出非常微弱的效果。

油拉法(oil pulling，一種印度古老的阿育吠陀醫學的傳統做法，以大量油沖洗口腔，長達二十分鐘)具有市面上販售的漱口水類似的殺菌作用，不過漱口

為了一天能多燃燒一百二十卡的熱量，你得攝取超過六千卡的椰子脂肪，還可能因此生病。

桂酸或椰子油對人類或紅鸚鵡體內的致病病原體，有任何效用。或許這項試管研究聽起來是個有趣的線索，但從試管裡的反應，一下跳到真實世界的健康結論，也實在太過跳躍了一但這就是典型偽科學圈的邏輯。

不是奇蹟的食物

在試管裡能殺死可致病微生物的，還包括水、糖、鹽和洗潔精；用腳踩踏或用火燒也可以。然而，當我們談的是治



▲月桂酸確實已被證明具有抗菌特性，可以殺死多種有害微生物，但沒有研究顯示月桂酸或椰子油對人類體內的致病病原體有任何效用。(photo by pixabay)

◀椰子油絕不該被當成減重的補充品。任何人吃進一湯匙的椰子油，幾乎等於吃進一湯匙的長鏈飽和脂肪。(網路截圖)

麼損失呢？

椰子油的忠實倡導者現在肯定會對本書大聲咆哮，拼命要大家別忘記，初榨椰子油的抗氧化成分也具有對抗疾病的功效，並以此為相關產品的高貴價格合理化。這點或許是真的，食物中的微量營養素通常都是好東西，但我們在第八章即將討論到，所謂椰子油中抗氧化劑這件事，現在離下定論還太早。

迷思二：減重奇蹟

關於椰子油傳說，比它對抗疾病的功效更廣為人們信奉的，是它神奇的減重威力。這整個理論都環繞中鏈三酸甘油脂的效用打轉，據說它在人體內的作用和長鏈三酸甘油脂極為不同。

和長鏈三酸甘油脂相比，體型較小的中鏈三酸甘油脂能更快被吸收和代謝，而且，近來有項研究顯示，十五至三十克的中鏈三酸甘油脂，有可能會讓每日熱量消耗增加5%，即每日平均多消耗一百二十卡路里。

燃燒脂肪的脂肪

這項研究和其他相關研究讓椰子油得到了「燃燒脂肪的脂肪」之美譽，並經常被人提到而廣為宣傳。中鏈三酸甘油脂能被快速代謝，並且轉化成能量的來源，也使得它們在月桂酸健、健身和耐力運動圈中引起廣泛的興趣。

中鏈三酸甘油脂確實很有趣，也的確有不錯的研究支持它與體重管理相關的主張。既然如此，你可能會問：那你為何把椰子油能減重的主張，也視為一種迷思？

原因很簡單。因為椰子油裡只含有非常少量的中鏈三酸甘油脂。前面所提到

的研究和臨床效果，都是針對分餾後的油——也就是經處理後只留下辛酸和癸酸（八碳和十碳）的部分。用於研究與醫藥的中鏈脂肪酸，並不包含椰子油的主要成分，也就是月桂酸（十二碳）。

就只是脂肪

大部分從事相關研究的人根本不把月桂酸看成是中鏈三酸甘油脂，然而中鏈三酸甘油脂實驗中所得的效應，卻經常被加以引申，以支持椰子油減重效果的大膽主張。

這樣的混淆或許情有可原，因為作為單獨的化學物質，月桂酸可被定義為長鏈脂肪酸或中鏈脂肪酸；但很可惜，如果談的是其生物性功能，它可能就得歸類到長鏈的陣營了。

這就是為什麼採用椰子油或棕櫚油

製造研究或醫療用途的中鏈三酸甘油脂時，必須把月桂酸移除的原因。月桂酸的表現完全就像長鏈脂肪酸那樣，可溶性低多了，被吸收和消化的速度也較慢。所以它不會是燃燒脂肪的脂肪——它就是脂肪。

可能因此生病

簡而言之，椰子油絕不該被當成減重的補充品。任何人吃進一湯匙的椰子油，幾乎等於吃進一湯匙的長鏈飽和脂肪，這種高熱量密度的食物已證實會提高罹患心臟疾病的風險。所以，如果有人提到椰子油和中鏈三酸甘油脂的益處，你可以立馬叫他們滾遠一點，去學一點有機化學再回來。我說過了，這一點化學知識對你的人生絕對有好處。

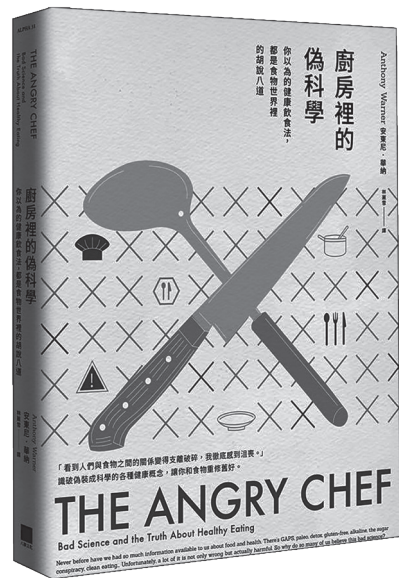
(張朝瑋／輯)

《廚房裡的偽科學》簡介

當食物被分成乾淨和骯髒兩類，讓人對吃進的東西帶著強烈的情緒時，恰恰是現代的我們對健康焦慮無助、患上飲食失調症的根本原因。

廚房是現代人的療癒之地，為何成為拖垮你健康的地獄。這是一個美食節目層出不窮的世界。你被名人主廚、帥哥主廚、藍帶主廚包围或轟炸，有的主打健康飲食、有的專注在精湛廚藝，有的以毒舌出名。

飲食專家、食品評論家及食物營養師，無不希望日益擁擠的市場中找到利基。如此一來，廚房裡充斥著各種時髦的偽科學，人民每天沉浸在食物的謊言中。而你，也陷入關於食物的各種現代迷思裡無法自拔。



作者：安東尼·華納

出版社：八旗文化

出版日期：2018/07/04

山城花語溫泉季 首創夜間野餐

■ 余柏青 / 輯



▲▼山城花語系列活動豐富又多元，有野味烤串派對、踏山尋梅趣、草地音樂饗宴、花舞浴衣趴趴街等大型活動。(茂管處提供)



【屏東訊】眾所矚目的茂林國家風景區「山城花語溫泉季」系列活動展開，重頭戲「花舞浴衣趴趴街」日前在寶來老樹廣場開趴，邀請遊客穿著日式浴衣成為溫泉街景的打卡主角，現場提供別緻的浮染扇DIY與童趣LED燈髮箍，讓溫泉鄉增添優雅與童趣。

茂管處表示，冬季寶來溫泉區充滿溫暖迷人景緻，適合親子、情侶與朋友同遊泡湯及欣賞美景，到六龜吃美食、泡好湯，認識當地的原住民文化與自然風情，寓教於樂也增進情誼。

茂管處為推廣高雄茂林紫斑蝶季及寶來溫泉區，特別邀請十名

來自不同國家的外國人，透過賞蝶寶來一日遊，認識世界聞名的紫斑蝶奇觀、享譽國際的寶來溫泉，更準備了數十套的日本原汁原味浴衣，穿浴衣逛著大街，體驗在地職人手作染布DIY，享用台灣在地特色料理痛風鍋燒麵，讓遊客宛如置身在日本街頭。

適逢國際身心障礙者日，茂管處也特別為身心障礙的孩子們，設計溫馨的「一日賞蝶」體驗，邀請喜憨兒基金會等身心障礙親子團體，運用「無障礙賞蝶步道」以及3D影片等科技輔助，在專業老師及在地商家的協助陪伴下，愉快感受大自然、體驗原住民文化之美。



5大落羽松秘境 宛如美麗畫作



【苗栗訊】秋冬季節，橘紅黃的落羽松美景很吸引人，也是這個季節必看的自然景色，全台有5大落羽松打卡聖地，無論是和家人、情侶、好友們，都十分適合前往，增進彼此的感情。

1 苗栗三灣落羽松

苗栗三灣落羽松讓許多網美和專業攝影師都會前去拍美照，這裡的落羽松大概有300多棵，並種植在水田中，橘紅的葉色倒影在水中，這樣的美景超級記憶體，美到翻！苗栗三灣落羽松的景色預計可維持到明年1月底。地址：苗栗縣三灣鄉台3線101公里處附近。

2 苗栗南庄雲水度假森林

南庄雲水度假森林內的落羽松十分美麗吸睛，青色、橘黃、黃色的落羽松，與園區內的水池和樹林，交織成一幅美麗的畫作，也是民眾週休假日，適合外出踏



▲▲▲▲▲全台有5大落羽松打卡聖地，無論是和家人、情侶、好友們，都十分適合前往，增進彼此的感情。(網路截圖)

青的好地方。地址：苗栗縣南庄鄉南江村3鄰東江31-3號。

3 南投落羽松森林

南投落羽松森林的美景令人彷彿置身在韓劇的場景中，橘黃樹



市八卦路710號。

4 日月潭向山遊客中心

日月潭的美景是許多人到南投必訪的景點，位於日月潭附近的向山遊客中心，也因種植許多落羽松的關係，吸引許多遊客前來拍美照，最特別的就是，在廣場中央心型的植栽設計，也為周遭的落羽松點綴新意，吸引許多情侶、親子們來到這裡培養感情。地址：南投縣魚池鄉中山路599號。

5 虎尾落羽松

虎尾落羽松的美景也毫不遜色，橘黃、青綠的落羽松，搭配園區內不規則的池景，也別有一番風味，每到假日時也吸引許多人潮，前往拍下最美麗的落羽松景色，為這個季節留下美好的回憶。地址：雲林縣虎尾鎮青埔2之29號。



報馬仔

搭幸福小火車 暢遊水岸美景

【新北訊】新北市的大台北都會公園，常是民眾飯後休閒及假日的好去處，也是騎自行車悠遊台北河岸的好地方。

為讓大家看盡河濱公園的美景，新北市高灘地工程處推出免費「幸福小火車」的活動，將帶領民眾環遊大台北都會公園，享受水岸的優美風景。

大台北都會公園面積有424公頃，包含數座公園及棒球場、運動場等設施，其中最受歡迎的就是佔地24公頃的「幸福水漾公園」，在公園內有數十個以「幸福」為主題的裝置藝術，是許多

新人拍婚紗照的夢幻景點。

此次，高灘處結合重新觀光市集、幸福水漾公園、告白廣場、樂遊天地及親水羊舍等站點，幸福小火車試營運有2條路線，路線1以親水羊舍為起點，行經樂遊天地、告白廣場、重新橋觀光市集，並以幸福水漾公園為終點；路線2以幸福水漾公園為起點，行經樂遊天地、親水羊舍為終點。

即日起至108年1月1日止，每週假日推出免費「幸福小火車」，帶領民眾環遊大台北都會公園。



▲新北市推出免費「幸福小火車」的活動，將帶領民眾環遊大台北都會公園，享受水岸的優美風景。(主辦單位提供)

桃園花彩節 打卡PO照拿大獎

【桃園訊】桃園2018花彩節，首週由大溪展區開出第一棒備受好評，龍潭、楊梅、平鎮，以及蘆竹接棒登場，四區開展首日吸引大批遊客朝聖，各區爭奇鬥豔，推出豐富體驗活動供民眾參與；緊接著第三、四週分別將由中壢、復興展區接力登場。

龍潭展區以藝術家蕭凱文「曠野瑪娜-種子及花朵」作品，以及徐啓盛「情訂鐘聲」竹編裝置登場，現場還有歌手梁文音帶來的甜美歌聲。

楊梅展區以浪漫爵士音樂會登場，現場設置花海伸展台，邀請歌手朱俐靜與在地學子走秀演出，加上週邊媲美普羅旺斯的紫色仙草花海景觀，還推出有獎活動，只要在假日指定時段內打卡，即可獲得楊梅限定仙草霜淇淋。



平鎮展區則大規模佇立的向日葵花田、稻草搭設的農舍，最具質樸風味，還推出古早味的農家風味的割稻飯活動，活動期間都可以體驗。

除了各展區推出的活動外，主辦單位為花彩節首度創作主題歌曲「花嘿嘖」以及設計專屬花彩舞，邀請敢秀民眾SOLO、揪團來挑戰，爭萬元獎金；還有「Instagram美照大賽」，展期間貼出花田裡的自信美照，同樣有機會拿獎金。



▲主辦單位為花彩節首度創作主題歌曲「花嘿嘖」，以及設計專屬花彩舞。(主辦單位提供)