



2
COP24 歸來 環署有減碳時程表
COP24 於 15 日閉幕，環保署代理署長蔡鴻德 18 日召開返國記者會，重申對抗氣候變遷的行動與決心。



3
涉掏空馬國基金 高盛面臨訴訟
馬來西亞調查結果認為，該國的主權基金 1MDB 遭非法挪用 27 億美金，因此起高盛及另 4 人，並求償逾 30 億美金。



4-5
生病該吃的不是藥，是「營養」
長久以來，人云亦云，以訛傳訛，早已偏離正確的道路，越吃越不營養，越吃越不健康。



7
試擬高雄的「國富論」（游常山）
發展高雄在地的產業鏈，上下游整合，產業不易衰亡，加上政策引導適當，高雄沒有理由賺不了錢。



今天天氣

北部	13°-25°	晴天
中部	12°-26°	晴天
南部	16°-28°	晴天
東部	13°-25°	晴時多雲

賴揆設應變中心 阻豬瘟提前部署

台灣至今仍未有染病案例，但中國通報世界動物衛生組織（OIE）已經有 22 個省份出現疫情，豬瘟來勢洶洶。



▲ 行政院長賴清德 18 日主持非洲豬瘟中央災害應變中心首次跨部會聯繫工作會報，並要求各部門盡力嚴陣以待，做好防治工作。（中央社）

【本報記者李牧權台北報導】「防疫視同作戰，每個環節都要執行到位！」行政院長賴清德 18 日主持非洲豬瘟中央災害應變中心首次跨部會聯繫工作會報時表示，雖台灣至今仍未有染病案例，但中國通報世界動物衛生組織（OIE）已經有 22 個省份出現疫情，兩岸只是一水之隔，非洲豬瘟來勢洶洶，故必須嚴陣以待，超前部署。

賴：親視防治工作

聽取農委會、環保署、關務署和海巡署的工作會報後，賴清德表示，雖然目前暫不清楚非洲豬瘟對人類健康的影響，但對養豬產業、物價、經濟影響嚴重。他提到，21 年前「口蹄疫」肆虐台灣，造成 400 萬頭豬遭撲殺，對養豬產業造成重大傷害，更導致至今台灣豬肉仍沒法外銷，對台灣整體經濟影響巨大。

加上，豬隻感染非洲豬瘟死亡率為 100%，目前也沒有疫苗

可預防，且非洲豬瘟傳染途徑非常多元；為免災難重演，賴清德要求各部門應全面掌握防治工作，從可能發生的各項途徑提出具體有效的防治方法；同時他亦要求農委會規劃大型演習，讓中央相關部會、各地方政府參加，共同做好防治。

「我要去視察每個防治的重點、關鍵的節點。」賴清德要求農委會為他安排各項行程（包括海關、金門小三通、農場等），讓他親自視察各單位的防治工作現況。他也肯定農委會成立災害應變中心「超前部署」的決心；他認為，「各部會除了肩負起自己的責任以外，也要更各地方政府共同合作，也邀請民眾共襄盛舉，只有中央、地方與民眾共同站在防疫的線上共同努力，才有辦法成功。」

超前部署防災害

賴清德 17 日指示農委會防疫檢疫局成立非洲豬瘟中央災害應變中心，並由他擔任召集

人，農委會代理主委陳吉仲擔任指揮官；召集包括衛福部、內政部、財政部、國防部等部會加入跨部會防疫工作。陳吉仲表示，中央災害應變中心共分為 7 組：邊境管制組、疫情控制組、產業輔導組、健康照護組、物資整備組、民生經濟組和新聞資訊組。

「我們不容許、也不希望非洲豬瘟出現在台灣，故應變中心將依照院長指示，把疫情阻絕在境外。」陳吉仲指出，其中「邊境管制組」是防疫工作的重中之重，更是首度在災害應變中心成立，由農委會、海委會、衛福部、內政部和財政部組成的跨部會工作小組。

為增強防疫工作，政府 14 日已修正「動物傳染病防治條例第 45 條之 1」，把罰鍰提高至新臺幣 1 萬元以上 100 萬元以下。農委會也表示，截止日期 13 日前已裁罰 3 千元 230 件、1 萬 5 千元 344 件。14 日起已裁罰 5 萬元 15 件、3 萬元 24 件、1 萬元 2 件。

台大請願要校長 民團力挺教育部

台大自主聯盟 18 日在教育部前抗議逾 500 日沒校長，已申請「最長時間沒校長」的金氏世界紀錄，呼籲盡快聘任管中閔。

【本報記者許嘉琪台北報導】「挺管」、「拔管」正面對決！台大自主聯盟 18 日在教育部前抗議逾 500 日沒校長，已申請「最長時間沒校長」的金氏世界紀錄，呼籲盡快聘任管中閔。而在同一天，台灣永社、台灣教師聯盟、台灣陪審團協會等民間團體力抗狂瀾，同日召開記者會，表示教育部應命台大依「正當行政程序」補正，而不是讓違法遴選「就地合法」。

聯盟斥教育部卸責

台大自主聯盟斥責葉俊榮，將校長空缺的責任推給「遴選委員會」，藉由不斷要求重啟會議，洗白政府破壞體制的行為，甚至質疑幕後黑手來自總統府。為了釐清問題，台大自主聯盟也邀請葉俊榮到台大與全體師生對談，說清背後的政治壓力。

教育部長葉俊榮在結束行政院的會議後趕回教育部，接下台大的邀請函，並承諾會在「學生期末考前」前往台大，與全校師生對談，他說「直播也沒關係」，展現對談誠意。但對於為何不簽下聘任書，他始終以「程序瑕疵」回應。

葉俊榮表示，遴選程序過程中有關利益迴避等程序問題若是不解決，校長上任後仍會面對指責和爭議，因此完美程序是必要的。台大自主聯盟對此表示，1 月 31 日遴選會已重新召開會議，澄清所有疑問，教育部次長姚立德也參與其中。但葉俊榮仍認為，會後的報告提到，「程序問題是否影響選

舉結果尚難確認」，因此堅持需要繼續溝通。

民團籲重啟遴選

然而在指責教育部「不認錯」的聲浪中，台灣永社、台灣教師聯盟、台灣陪審團協會等民間團體力抗狂瀾，同日召開記者會支持葉俊榮的決定。遠東聯合法律事務所主持律師邱雅文說，校長遴選過程中沒有揭露獨董身分、也無利益迴避

等瑕疵相當明顯。

永社副理事長黃帝穎則表示，教育部有權也有責，命台大依「正當行政程序」補正，而不是讓違法遴選「就地合法」。他說，憲法保障大學自治，但大學仍非「法外之境」，應受國家合法監督。對此，公民團體呼籲，教育部應依法行政，要求台大重組遴選委員會，確立正當性及對內校友足夠代表性，再選出新的合法校長。



▲▲ 台大自主聯盟到教育部請願，教育部長葉俊榮（圖中）接下台大自主聯盟的邀請函，承諾會盡快到台大與全校師生對談。（中央社）

參加 COP24 歸來 環保署有減碳時程表

COP24 於 15 日閉幕，環保署代理署長蔡鴻德 18 日召開返國記者會，重申對抗氣候變遷的行動與決心。



▶ 環保署代理署長蔡鴻德(左)率團參加波蘭聯合國氣候會議。(中央社)

供) 外交部租用波蘭當地電車刊登「Taiwan can help」的車體廣告。(外交部提供)

【本報記者張朝瑋台北報導】台灣對抗氣候變遷已有清楚時程表，非核家園目標不變！波蘭氣候變遷會談(COP24)於15日閉幕，台灣雖非締約方，但仍派出代表團積極參與其中，環保署代理署長蔡鴻德18日召開返國記者會，除說明此次參與成果外，也重申對抗氣候變遷的行動與決心，盼與國際一同為環境盡份心力。

非核家園目標不變

有媒體質疑，核能公投的通過，是否會對我國氣候政策造成影響？蔡鴻德對此重申，雖然以

核養綠公投通過，但台灣的非核家園目標仍舊不變。

蔡鴻德表示，我國今年3月已核定「溫室氣體減量推動方案」，這是大多數國家所沒有的，且針對減碳行動與目標皆已有清楚的時程表，如至2030年時要減碳20%等，並逐步推廣汽機車交通工具全面電子化。至於多國正在施行或計畫的能源稅，蔡鴻德也表示已交由財政部規劃，預計於2020年前會提出相關方案。

蔡鴻德也表示，雖然無法直接參與COP24的會議流程，但在外交部及駐波蘭代表處的努力

下，我國代表團仍成功與友邦及其他友好國家舉行了近40場的雙邊會談，並會晤了多國環境部長、駐聯合國大使及國會議員等。

也有諸多台灣民間團體如台達電文教基金會等在會場中展現台灣對抗氣候變遷的努力成果，讓國際看見台灣的表現。

舉行多場會談與專訪

外交部次長謝武樵也在記者會中表達對代表團的感謝，並特別提到蔡署長接受如波蘭國家通訊社、印度經濟日報、BBC中文網等國際媒體的專訪，以及外交部

租用波蘭當地電車刊登「Taiwan can help」的車體廣告，也與華沙之聲合作拍攝專題報導與微電影製作，相信能讓國際印象深刻。

又有媒體提問到，COP24會議的成果是否會對台灣造成甚麼實際影響？蔡鴻德表示，主要是在綠能相關技術的開發與共享上，台灣能有更多發揮的空間，他並舉國際合作發展基金會(ICDF)在緬甸偏遠地區推動太陽能微電網計畫為例，此一計畫讓許多弱勢村莊的孩童在晚間也能有燈光照亮他們的生活，相信未來台灣在國際上能有更多這類的貢獻。

COP24 峰會五大關鍵 抗暖化仍抱希望

【本報記者李牧權綜合報導】197個國家在剛結束的第24屆締約國大會(COP24)，同意制定「卡特維茲文件」，並共同簽署《巴黎協定規則手冊》(PAWP)，對於這次峰會的成效，得失意見參半；《BBC》盤點出峰會5大關鍵：簽訂PAWP、科學界努力被看見、多邊合作未崩解、激烈抗議減少與年輕勢力崛起，肯定這次峰會帶來的潛在成效；《衛報》也認為「持續談判，就有希望」(while climate talks continue, there is hope)。

在這次卡特維茲峰會中，錯失了透過激進行動來喚起全球關注暖化問題的機遇。英國慈善組織「基督教援助」(Christian Aid)成員Mohamed Adow更表示，PAWP並不是一條推動全球正視氣候問題的道路，他說，「我們結束了一場煤炭交易(coal trade)」，而不是氣候峰會。」

續談判仍有希望

《衛報》則指出，雖然有很多人認為這次峰會存在缺陷和不足，但不得不強調的是，從2017年美國宣布退出《巴黎氣候協定》以來，全球都在擔心這項亟需各國同心協力的減碳行動能否繼續發揮作用，從這次峰會中，聯合國彷彿告訴所有人，「儘管多邊主義受到了損害，但它並沒有死亡。」

而這次峰會達成的果效，更是自1992年於里約簽署《聯合國氣候變化框架公約》以來，針對面對氣候變化問題，各國應如何具體承擔義務、規定實施機制、制定行動方針等問題，提供了最佳回答的一次歷史性共識。《衛報》認為，只要談判能持續下去，並把各國目標鎖定在2020年如何達成10年前所訂下的減碳目標，「希望」仍然是存在的。

從峰會看到 5 件事

據《BBC》報導，

這次為期13天的峰會讓全球看到5大關鍵：如何執行《巴黎氣候協定》的具體規則被確立、政府間氣候變化專門委員會(IPCC)的《全球升溫1.5°C特別報告》雖沒被通過，卻證明了科學界的努力已讓絕大多數國家看見與認可、國際間多邊合作的精神依然存在、激進抗議行動愈變得少，反證會議內容成效有目共睹、年輕人的聲音漸漸崛起，成為日後推動對抗氣候變遷的動力。

儘管如此，報導也引述了一些對這次峰會感到失望的聲音，許多環保人士認為



受虐兒比例攀升 警鼓勵電話通報

【本報記者許嘉琪台北報導】「每小時就會多1個孩子身陷暴力環境中！」家扶基金會18日公布「2018年度十大兒保新聞」，發現幼兒受虐的比例逐年攀升。而「網路爆料」也開始成為舉發的重要來源，但警政署表示，網路爆料易造成個資外洩，也易因資料不完整影響追查，呼籲民眾盡量以電話通報。家扶基金會也推動「兒保好鄰居」，號召店家加入社會安全網。

今年入選的十大新聞中，就有7則受害者是6歲以下的幼兒，包括「3歲幼童因父施虐，餓到撿糞充飢」、「爺奶凍死，兩歲孫伴屍兩天」等案件，另外「身體傷害致死」的類型有4則，「性侵」2則、「疏忽照顧」、「殺子自殺」、「兒少自殺」、「政策」類型各1則。

「幼童受虐比例逐年增加，」家扶基金會社會工作處處長周大堯說，105年的兒保相關新聞有156則，去年180則，而今年增長到了241則。根據衛福部統計，每年約有9,000名孩子受虐，平均每小時就會多1個孩子身陷危險環境。其中，6歲以下的幼兒受虐比例更大幅攀升，從2012



年的20.88%，攀升到2017年的31.87%。

家幾乎是兒童全部的生活空間，傷害他們的也往往是家人。有將近一半(47.83%)的施虐者是家庭成員。根據衛福部分析，「缺乏親職教育知識」、「情緒不穩」、「習於體罰或不當管教」是造成施虐的前三大原因。周大堯表示，現代家庭組成日漸多元，很多成員在家庭重組過程，未做好照顧者的準備，呼籲政府，讓「孩童的照顧者」也成

為受協助的對象，獲得適當的教導資源。

另外，「網路爆料」也逐漸成為舉發的重要來源。對於這個現象，警政署婦幼安全科科長陳玲君表示，社群po文資訊常不完整，可能增加警員追查困難；加上，民眾若忽略個資保護，讓孩子的照片在網路上流竄，會造成更多傷害；也常見撰文加油添醋的情形。

因此，警政署呼籲民眾，一旦發現疑似受虐案件，仍應善用

110、113通報系統，而非網路爆料。

除了個人通報，家扶基金會推動「兒保好鄰居」，希望打造更密集的社會安全網。「兒保好鄰居」提倡將營業據點打造成「通報站」，主動關懷兒童並提供必要協助，目前全台已有2,773間店家響應。家扶基金會執行長何素秋呼籲政府，強化醫療、警政、社政、法政，以及各縣市的橫向連結，因應抗拒訪視、遷徙不定的家庭。

▲家扶基金會18日公布年度十大兒保新聞，並呼籲人人都能成為兒保好鄰居，共同關懷兒少安全。(中央社)



▲全球近200個國家制定應如何衡量其碳排放標準及減量目標，是這次COP24峰會的最大成效。(photo by Flickr)

圖文選粹

圖文 / 中央社

2 陸配攜豬肉乾入境 遭罰 20 萬



▲一名50歲從中國大陸嫁到台灣的何姓女子，搭機返台入境時，被發現行李中夾帶15包豬肉乾、總重約200公克，依新規定裁罰新台幣20萬元，為首位遭開罰20萬元的旅客。

▼ 馬國政府認為高盛與其幾名前員工涉嫌 1MDB 主權基金的詐欺與挪用，提起訴訟。（photo by t0range.biz, used under CC License）



涉掏空馬國基金 高盛面臨刑事訴訟

【本報記者王慶宇綜合報導】美國知名投資銀行高盛面臨馬來西亞政府的刑事訴訟！馬來西亞調查結果認為，該國的主權基金 1MDB 遭高盛的主管萊斯納、黃宗華，前 1MDB 員工盧愛璇與馬國金融家劉特佐非法挪用 27 億美金，因此起訴此四人與高盛，並求償超過 30 億美金。對此，高盛僅低調表示，該調查並未採用高盛的觀點，將在審判中全力攻防。

根據英國《衛報》報導，馬來西亞檢察總長湯馬士表示，馬來西亞認為該四人與高盛的詐欺



馬來西亞調查結果認為，該國的主權基金 1MDB 遭非法挪用 27 億美金，因此起高盛及另 4 人，並求償逾 30 億美金。

行為嚴重違反了馬國的法律，並將要求法院開罰超過 30 億美金，以彌補 1MDB 遭非法挪用 27 億美金的損失。

萊斯納過去是高盛東南亞地區的主席與董事總經理，黃宗華亦是前高盛的董事總經理，湯馬士指出，他們之所以會被起訴，是因為他們試圖透過賄賂馬來西亞官員來確保高盛能得到 1MDB 的基金管理權。高盛本身也在過去

替 1MDB 籌得約 65 億美金，並獲得 6 億美金的酬庸。

《彭博》指出，高盛於此同時也正在受到美國司法部的調查。萊斯納已經向美國司法部承認向馬國官員行賄並意圖洗錢，高盛的股價也因此下跌約 1/3，是 2016 年 10 月以來的最低價格。

對此，高盛發佈聲明表示，馬



國政府對高盛的指控是單方面的，因此將會在法庭上全力證明自己的清白。高盛認為，部分馬來西亞的高層官員與 1MDB 的管理高層曾經向高盛保證這些出問題的資金並沒有經過中間人的操弄。

儘管高盛認為自己受到矇騙，匿名消息向《彭博》表示，聯準會正在針對高盛的高階主管們是如何繞過高盛內部的調查管道來隱瞞 1MDB 資金遭挪用的事實進行調查，避免這種繞過嚴謹的法規來賺取豐厚利潤的作法成為新常態。

駐索馬利亞美軍 擊斃 62 名武裝份子

【本報記者李牧權綜合報導】美軍發動空襲，擊斃 62 名來自索馬利亞伊斯蘭極端激進組織「青年軍」（al-Shabaab）的武裝份子。美國非洲司令部（Africom）17 日發表聲明表示，美軍於週末向「青年軍」位於索馬利亞的據點進行 6 次空襲行動，並成功擊斃 62 人，且沒有造成平民傷亡。這是 2017 年以降，「青年軍」被美軍擊斃死傷人數最多的一次。

據《BBC》報導，6 次空襲行動分別有 4 次發生在 15 日，並造成 32 名武裝分子死亡，另外還 2 次則發生在 16 日，28 人遭擊斃。這是自 2017 年 11 月美國聲稱已殺死 100 名武裝分子以來，索馬利亞境內死亡人數最多的一次空襲。美軍補充，這 6 次空襲行動均是與索馬利亞政府協調下進行，故沒有造成平民傷亡。

報導又引述「新聞調查局」（The Bureau of Investigative Journalism）統計數據顯示，自

2017 年初以來，至少有 400 人在美軍發動的空襲中喪生，遠超過過去 10 年的死亡人數總和。自 2017 年 1 月總統川普上任以來，針對索馬利亞的軍事行動與傷亡人數亦急劇增加。

由於美國國務院指稱索馬利亞是「恐怖分子的避風港」（Terrorist safe haven），因此為了維持區域安全，目前美軍已派出 500 多名士兵駐紮索馬利亞。惟美國表示，長期目標仍是期望將安全責任轉交給當地政府。

據《時代》報導，索馬利亞青年軍是目前該國威脅較大的極端武裝組織，該組織涉嫌於 2017 年 10 月進行大規模卡車炸彈事件，造成至少 587 人死亡，多人受傷。「青年軍」目前仍掌控索馬利亞國境的大部分地區的控制權，並擁有爆破裝置、迫擊砲和各種小型軍火等武裝力量，足以發動高調（high-profile）的武裝或自殺式炸彈襲擊。



▲ 美軍日前於索馬利亞境內發動空襲，擊斃 62 名來自伊斯蘭極端激進組織「青年軍」的武裝份子。（photo credit by United Nations via Flickr used under CC License）

歐洲法院下通牒 波蘭終止侵權法令

【本報記者陳睿仁綜合報導】保障司法獨立！波蘭政府今年 7 月通過司法院法，將大法官退休年齡下修到 65 歲，被外界批評政府刻意空出法官職位，以便安插忠於政府的法官。歐洲法院 17 日警告，波蘭政府應立即中止此侵犯司法獨立的法律，總統杜達之後也簽署新法令，讓被迫退休的法官能順利復職。

4 成法官被逼退

波蘭政府今年 7 月時通過司法院法，將法官的退休年齡從 70 歲降到 65 歲，使得 72 名大法官中有 27 名被迫退休。反對者批評執政的法律正義黨破壞司法獨立，透過提名效忠政府的法官來鞏固政權，法律正義黨則反駁，認為應該汰換過時的法官來提升法院運作的效率。

根據《CNN》報導，歐盟在波蘭司法院法通過時便批評波蘭政府破壞司法獨立，歐洲法院在 10 月 19 日作出臨時裁決，要求波蘭政府修改有關法官退休年齡的法條，17 日則維持裁決並要求



▲ 波蘭總統杜達 17 日簽署新法令，讓原本被迫退休的大法官復職。（photo credit by Andrzej Duda 臉書帳號）

波蘭政府在當天回覆。一名歐洲法院發言人表示，儘管歐洲法院要到明年才會作出最終裁決，為了避免波蘭政府在這期間干預司法獨立，歐洲法院決定作出臨時裁決。

決定廢法

波蘭政府在歐洲法院作出第

一次臨時裁決時便開始修司法院法，讓被迫退休的大法官能夠復職。根據《英國廣播公司》報導，在歐洲法院 17 日作出第二次裁決後，波蘭總統杜達在晚間便簽署修改後的法案，選擇遵守歐洲法院的裁決，讓所有大法官復職。



《彭博社》分析指出，由於法律正義黨在過去多次與歐盟抵觸，使得主張與歐盟友好的反對黨得利，導致法律正義黨在十月的地方選舉只小贏對手。為了挽救民意，法律執政黨才決定政策髮夾彎，修改高度爭議的司法院法。



聖誕節前夕調查 美國人過節忘主角

【本報記者莊瑞萌綜合報導】聖誕節慶祝耶穌誕生的意義在美國逐漸消失。當地研究機構調查 1 千位以上美國人後發現，65% 的受訪者認為聖誕節是慶祝耶穌降世的節日，該比率相較 4 年前已大幅降低。天主教教宗方濟各上週日強調，耶穌的降世帶給人類好消息，也是滿足人類喜樂的來源。

據《今日基督徒報》報導，生命之道研究所（LifeWay Research）調查 1,004 位美國人後發現，65% 的人認為聖誕節是屬於耶穌的日子，該比率與 2014 年調查結果相比減少 14%，當時有 79% 的人認為聖誕節是屬於耶穌的日子。今年調查也發現，基督徒認同上述說法的比率為 81%，其他信仰者認同比率為 35%，沒有信仰的人只有 28%。

這次調查也發現，50 歲以上的人對於以「假期快樂」取代「聖誕快樂」的說法較無法接受，比



率佔 42%。整體來說，3 分之 1 的人並不認同該說法，基督徒比率則為 4 成。

對此，該機構主管麥康納爾指出，「有可能是基督徒與年長者對於過去的事情比較念舊，許多人認為多數美國人都一樣或大家都擁有相同的棒球、蘋果派與聖誕節文化，但並非如此。」

去年皮尤研究中心調查也發現類似結果，雖然有 9 成美國人慶祝聖誕節，但只有 55% 的人視其為宗教節日，相較前 4 年減少 4%。研究人員認為，顯示美國慶祝聖誕節已開始有走向世俗化的趨勢。

據《全國天主教記者》報導，教宗方濟各上週日於聖彼得廣場時也表示，「耶穌是好的，耶穌溫柔與謙卑，這是真正聖誕節的意義。有了耶穌，就擁有喜樂的來源。他降世不是為了處罰人類而是寬恕，帶領人類感受到喜樂以及充滿讚美。」



生病該吃的不是藥，是「營養」！

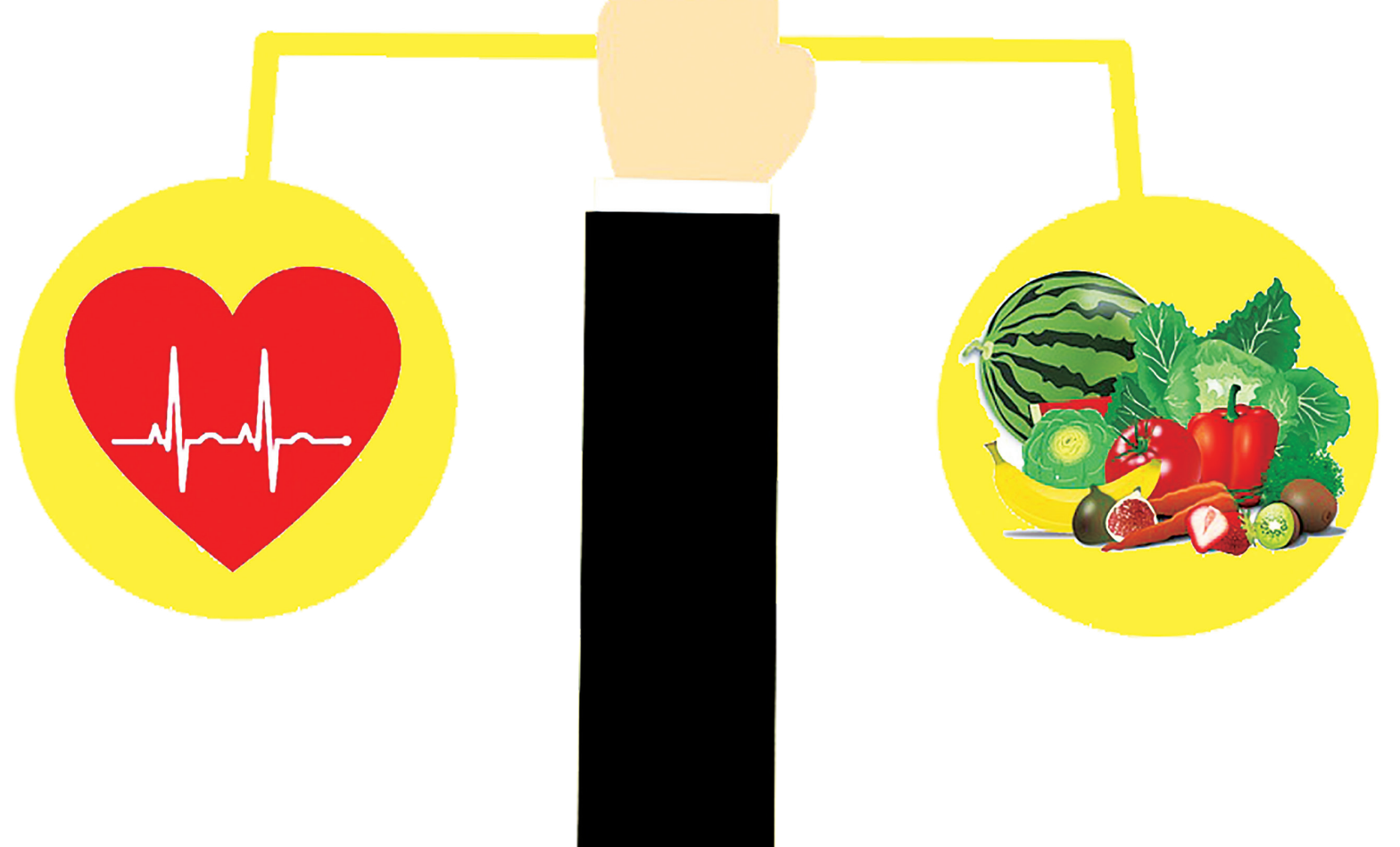
生病一定就要吃藥嗎？長久以來，人云亦云，以訛傳訛，早已偏離正確的道路，越吃越不營養，越吃越不健康。



◀ 運動也已被列為快樂人生必做事情清單的其中一項。(pixabay)

▶ 慢性病藥越開越多，越吃嚴重，能撐多久是多久。醫師給予患者的治療根本不可能逆轉，連想要邀功都沒辦法。(wikipedi)

▼ 營養和逆轉並不是大家以為的那樣，不是那麼簡單。(pixabay)



■ 劉义鳴、劉义兮

提到「營養」此一熱門話題，大家都覺得適當飲食，吃得養生，便能獲得充分的營養，但這是誤將「營養」和「飲食」畫上等號！

事實上，普羅大眾對於「營養」其實存在許多錯誤的觀念。我決定更深入探討「營養」是什麼？這已經不是飲食或食療的觀念了！例如最常見的問題：吃保健食品就營養嗎？吃素才健康嗎？

吃素不等同健康

每一天，有多少人提倡素食才健康才營養，但真的變得健康，獲得營養了嗎？蔬果食材都有營養，但根本不夠，我先舉個淺顯易懂的例子來說明吧！大家都愛吃葡萄，也知道它富含營養素；但是又有多少人知道葡萄的營養都在皮和籽？我們吃葡萄，剝皮去籽，只吃到果肉和葡萄糖。

由此可知，有吃到葡萄真正的營養嗎？好吧，就算你連皮帶籽吃下，或只吃吃皮和籽，劑量也不夠。針對慢性病，或許一天需要的劑量是九十串葡萄。可是，我們能每天吃下這麼多串嗎？

逆轉慢性病醫學

對營養醫學來說，「逆轉」不是奇蹟，而是絕對會發生的事情——只要你「按表操課」就好！

當然，「營養醫學」一詞，似乎又不太精準，常常會有無知的民眾以為我說的「營養」，就是吃保健食品嘛！最精準的說法是「逆轉慢性病醫學」，而根本就在於「營養」；這是針對慢性病對症下藥的專科；不僅僅只是延緩，停止病狀只是基本，更重要的是逆轉。

回想一下，那些慢性病的醫師，只管

開藥，從不提逆轉，當然他們也不覺得慢性病有逆轉的可能性。開藥，本來就不可能逆轉，只能抑制或延緩症狀，讓數字不要太難看。一直給藥，反正有什麼狀況給什麼藥，藥越開越多，越吃越重，能拖多久是多久，能撐多久是多久。

藥越吃越多

事實上，這只是一條往下走的單行道，你曾經想過還有別的路可以走嗎？他們都讓你絕望，告訴你沒有別的路可以走，藥越吃越重……走向末端，只是遲早的事情。在此，我必須嚴肅的告訴

你：這樣的觀念是錯的。只要能來到這裡，你的慢性病就有了轉變。逆轉是一個過程，確診罹患的慢性病

所謂自然醫學，就是標榜飲食採用不用農藥化肥的天然食材；這固然很好，大方向也正確，但針對慢性病的處理卻遠遠不夠。

後，先延緩狀況，再停止，最後進入逆轉。就像變夾彎一樣，你的健康也開始大大的轉彎。所以我前面才會說延緩和停止只是基本，逆轉才能讓你有別條路



▲ 蔬果食材都有營養，但根本不夠。(pixabay)



我提出的理論不可思議。但親眼看到我本人，再經過他們自己的驗證後，個個心服口服。

回想我五六年前減重成功，就已經讓很多人驚嘆不已。更遑論現在看到我的人，都說我的體能和健康狀況都比兩年前還要好。今年五十二歲的我，不輸給二十五歲；甚至比很多二十五歲的人更好，這就是逆轉。

或許你會問：「劉醫師，您逆轉了什麼呢？」很簡單，就和代謝有關。

重點是代謝

慢性病被公認為是代謝性的疾病，我之所以成功，正因為我逆轉的是「代謝」。或許這是個抽象的概念，我在此之後，也順口問他要去哪兒？他說：「我要去臺大醫院拿糖尿病的藥啦，已經吃了二十年囉！」我聽完後只是笑笑，告訴他可以讀一下我的書，看一下我的演講。

但是，隨著年紀的增長，不小心吃多了些，身材越來越難回復；這正是代謝的問題。逆轉的關鍵在於先逆轉代謝，才能逆轉代謝性的疾病。也是我前面提到，五十二歲能比二十五歲時的代謝更好的秘訣。

該代謝時，無法代謝，多半會有兩種選擇，一是忌口少吃，或是提高代謝率。講到要提升基礎代謝率，好像很簡單，大家都會說，可是能像我這樣做到的人畢竟有限，更何況逆轉。

停止崩壞

我們常聽到逆齡或凍齡，對我來說，也是類似的概念，逆齡就是逆轉，凍就是停止；停止崩壞，停止慢性病的進程。先達到「凍」和停止進程，才能夠逆轉。人的年紀往上增加，這當然不可逆。我所說的逆轉不是指我們的年齡可以從五十二歲變成二十五歲，而是指我們的

走——這是一條生意盎然，充滿希望的光明大道；而不是越吃越嚴重，一路走到天黑的絕望單行道。

吃藥治慢性病？

講個小故事，和我住同棟不同層的鄰居，是個事業有成的大老闆，見了面都會互相打招呼，閒聊兩句。有天，在捷運站出口碰到面，他問我要去哪？當時我正要去捷運站樓上的健身房，回了他之後，也順口問他要去哪兒？他說：「我要去臺大醫院拿糖尿病的藥啦，已經吃了二十年囉！」我聽完後只是笑笑，告訴他可以讀一下我的書，看一下我的演講。

後來，他的確讀了我的書，看了我的演講影片。於是，跟他在臺大醫院的主治醫師說：「我有位鄰居，也是很厲害的醫生，他說我的糖尿病可以逆轉耶！」想當然耳，主治醫師只回了他一句：「我才不信。」

每次聽到類似的回答，總不禁讓我感到疑惑，覺得這是要向我下戰帖嗎？我認為大老闆的糖尿病可以逆轉，主治醫師認為只能給藥延緩。說真的，像大老闆這樣的小故事已經太多了，說也說不完。

自己就是範例

所以，這本書就是要證明我是如何做到的。在我的家人和患者身上，「逆轉」已經發生了，甚至我本人就是最好的成功案例！有些來我面前諮詢的人，一開始都抱持著半信半疑的態度，覺得



▲ 大家都愛吃葡萄，也知道它富含營養素；但是又有多少人知道葡萄的營養都在皮和籽？(pixabay)

▶ 我常常要人家運動；不是那種走幾萬步就好的運動，絕對是跑步。(中央社)

大家想到什麼？十有八九都會回答你：「沒救了」、「不可能了」以及「好不了」之類的話，但是，就是這個「但是」，他來到我這裡，而我逆轉了他的肝硬化，讓他除了「心」軟，「肝」也軟。肝硬化是由拉丁文 Liver Cirrhosis 演變而來，Liver 是肝，Cirrhosis 是硬化。但鮮少人知道，要怎樣的硬化程度，才是肝硬化。

肝硬化沒救？

這正好以我參加某個國際級的醫療研討會的小故事為例，當時主座教授對著講台下數百位醫師發問：「有沒有人知道 Cirrhosis 是什麼意思？」大家紛紛回答：「硬化。」他都沒有點頭，直到我舉手回答：「和石頭一樣硬。Stone hard。」至此，主座教授才滿意地點頭稱是，只有我的回答正確無誤。

硬化或很硬都還不足以形容，只有「像石頭一樣硬」才是精準的回答。因為我是用西班牙文念醫學院的，而西班牙文屬於拉丁語系，所以我才能以原文

運動很好，但要對運動，要能夠運動到可以逆轉，就需要一些標準規範了。

一百多年，心生懼怕。但，對於像我這樣，五十二歲比二十五歲的身體機能還要好的人來說，就是天大的好消息了。退休之後，才是人生的黃金期。

這本書就會告訴你，我如何用「營養」逆轉，如何用「營養」規劃人生黃金期。「營養」所能做到的事情太多了，大幅超越現今開藥給藥的主流醫療模式。所有藥物不能處理的部份，都交給營養，人生下半場可望逆轉，大獲全勝。舉個成功案例吧。提到「肝硬化」，

不可能逆轉，連想要邀功都沒辦法。所以，當家屬再度詢問時，主治醫師無法反應，只能以：「五年後再說吧。」這樣一句話作為回答。誰能想得到，不過相隔兩個禮拜的檢查報告，竟出現極大的逆轉，堪稱奇蹟；關鍵還是在於「營養」。

不過，跟主治醫師說這些也是白費唇舌；首先，他們根本不相信藉營養可以逆轉，再者，他們從來都沒有成功案例。而且，當一個人的主觀意識太過強烈的時候，是無法接受不同的觀點和論述，任你再怎麼說都只是枉然。

你可以跑步的

這幾天我和上門諮詢的患者說到這句話時，他們也極度認同。沒辦法逆轉的不是慢性病，而是根深蒂固的觀念，是個人主觀意識作祟。就像我常常要人家運動；不是那種走幾萬步就好的運動，絕對是跑步。每一個人來到我面前，找盡任何藉口，不約而同都會跟我說自己的身體狀況無法跑步，或是沒時間運動。

奇怪咧！你都可以直挺挺好端端地走進來找我了，又不是坐在輪椅上或腳受傷，怎麼就不能跑步呢？所以只要每次聽到這些回答，我都會建議他們「跛頭跌」想吧。明明你的膝蓋就能動，就能跑，是你的大腦，你自己不想跑！所以你應該要讓你的膝蓋發言，當你的大腦一發言，它就不跑了，膝蓋聽命於大腦，它又能怎麼辦呢？跑步和運動也是逆轉的要素之一啊。

所以，在每次短短一個小時的諮詢中，通常幾分鐘我就知道面前的這個人能不能逆轉了。常常不是因為聽不懂，而是因為內心充滿抗拒和不相信。不運動不營養，怎麼可能逆轉。好比一顆蘋果放在桌上，漸漸就會氧化腐爛，它會

越放越爛嗎？

要活就要動

身體也是如此，坐著躺著休息就不會氧化衰老嗎？當然會出現越來越多的代謝性慢性病，難道那些醫生開藥給你吃，放著讓你休息，你的慢性病就會好嗎？這不過就是自欺欺人罷了！久了，就以為是真的，我出來告訴你們真話，還被質疑。

要逆轉就要動，能跑就不要走。我再回過頭來提一下「劑量」的部份，營養和運動都需要劑量，我們常聽到的運動三三三，一週三次，每次最少三十分鐘，而且心跳必須維持一百三十下，就是劑量的概念。不論是營養還是運動，劑量不足就無法逆轉。這些都是有根據的，三十分鐘，心跳維持一百三十下，腦內啡才能釋出，運動也已被列為快樂人生必做事情清單的其中一項。

《笨蛋，問題都出在營養！》簡介

食補沒有不好？但是你可曾想過：「吃太多，其實很不好！」生病看醫生拿藥…真的是金科玉律？

為什麼病人只多不少？聽說「補充營養」就是服用一大堆「保健食品」，真的嗎？

人體用久了、放久了或不用，就會放出慢性疾病、代謝性疾，甚至癌症。劉义鳴是逆轉重建真健康的專家，把殘破朽爛的身體重生再造、脫胎換骨，及化腐朽為神奇！不用只求控制的藥物，不單靠醫療；挑戰聲稱主流，冠冕堂皇，卻無知無用的慢性病患吃藥邏輯。

作者：劉义鳴、劉义兮

出版社：渠成文化

出版日期：2018/11/27



運動很好，但要對運動，要能夠運動到可以逆轉，就需要一些標準規範了。再提一個成功案例，罹患糖尿病的七旬老翁，從沒有跑步和運動的習慣，一開始跑步苦不堪言，現在健步如飛，完全逆轉，吃了二三十年糖尿病的藥，終於不用再吃了，越跑越開心，連老婆孩子都受到影響，加入運動跑步的行列。

要做對運動

當然我也可以笑笑地說：「吃藥也不錯啦，運動加減做啦。」講這些話不會得罪人，但也幫助不了人，無法逆轉。我們心自問，當這樣的醫師真的比較好嗎？我帶領大家進入營養醫學的大門，帶領大家走上逆轉之道；只是營養和逆轉並不是大家以為的那樣，不是那麼簡單，更不是隨隨便便一天吃滿五種蔬果，走個一兩萬步就好。

(張朝瑋／輯)



▼ 歐冠 16 強抽籤出爐，英德球隊全面死嗆。(photo by 網路截圖)



德、英歐冠全面開戰 英超自信滿滿

由於有著同國家球隊與同小組賽迴避的規定，因此上演英超 3 強正面撞上
德甲 3 強的戲碼，但英超對於大戰自信滿滿。

【本報記者宋秉謙綜合報導】歐冠 16 強抽籤完畢，即將上演「英德大戰」！歐洲足壇頂級賽事 18 日抽籤決定最終 16 強的捉對廝殺，由於有著同國家球隊與同小組賽迴避的規定，對陣選擇變少，因此意外上演英超 3 強正面撞上德甲 3 強的戲碼，分別是曼城對上沙爾克 04、熱刺對決多特蒙德、利物浦對上拜仁慕尼黑，本季平均水平較強的英超強權對於接下來的大戰自信滿滿。

德甲籤運不好？

根據《英國衛報》報導，歐冠 18 日完成最終 16 強的抽籤儀式，在 16 強淘汰賽階段有著同國球隊迴避、同小組迴避，以及分組第一對決分組第二的規定。若以英超球隊曼城為例，他們在抽籤時需避開同國的熱刺、利物浦及曼聯，還得避開同組的里昂，因此只剩下 4 個選擇（馬競、阿賈克斯、沙爾克 04 及羅馬），對戰球隊非常受限。

最終便發生有趣的情況，3 支

德甲球隊通通撞上英超球隊，分別是英超老二曼城對決目前在聯賽表現極糟的沙爾克 04、英超老三熱刺與德甲不敗之師多特、英超王者利物浦對決表現不穩的拜仁慕尼黑。單純以近期在聯賽的表現來看，這 3 組對決只有熱

刺與多特可能上演的「對攻秀」實力較為接近，對於德甲球隊而言，這次抽籤運不算太好。

根據《利物浦球迷網》報導，利物浦主帥克洛普對於抽籤結果表示滿意，由於這名主帥在



ROUND OF 16		
SCHALKE	V	MAN. CITY
ATLÉTICO	V	JUVENTUS
MANCHESTER UNITED	V	PARIS
TOTTENHAM	V	DORTMUND
LYON	V	BARCELONA
ROMA	V	PORTO
AJAX	V	REAL MADRID
LIVERPOOL	V	BAYERN

▲ 歐冠 16 強對決表。(photo by UCL Twitter)

執教利物浦之前，長年執教德甲強隊多特蒙德，對於德國大戰（多特打拜仁）毫不陌生，這些對陣拜仁的經驗讓克洛普信心更加充足。克帥說，「拜仁毫無疑問仍是頂級豪門之一，比起輕鬆的對決，我們更喜歡面對挑戰，因此我喜歡這次的抽籤結果。」

西甲將是最大贏家

綜觀整個抽籤，除了英超、德甲全面死嗆以外，西甲可說是最大贏家，西甲雙雄巴塞與皇馬不約而同都抽到較弱的對手（里昂與阿賈克斯），只要發揮正常，雙雙被看好能晉級，僅西甲第 3 隊馬競則運氣較差，抽中球王 C 羅所在的義甲之王尤文圖斯，這個對決的 2 支球隊都是以強悍防守為名，也被球迷期待是「最強之盾對決」。

歐冠 16 強總計分為 2 回合，每個對決都是 2 場，分別是一次主場、一次客場，而第一回合對決將在 2 月揭開序幕，預計會在台灣時間的農曆年間上演精彩的對決。

各隊都在搶哈波 專家：波拉克被低估

【本報記者宋秉謙綜合報導】當 MLB 近期交易傳聞都集中於 2 大明星自由球員：哈波與馬恰多身上時，專家特別提出今年最被低估的自由球員：波拉克。波拉克日前拒絕響尾蛇隊開出的 1790 萬美元合約，進入自由市場試水溫，據 MLB 專家芬桑指出，表現一直都很穩定的波拉克是最被低估的球員，若能克服容易受傷的問題，波拉克值得搶不到哈波的球隊「搶下來當替代品」。

波拉克去年表現依然精彩，雖然打擊率較低，但他依然揮出 21 轟、65 分打點，而且他最大的價值在於守備穩定，能夠完美鎮住防守範圍較廣的中外野，可說是聯盟中頂級的中外野防守者。

根據《MLB 官網》報導，專家芬桑指出，波拉克近年來平均都能繳出超過 2.5WAR，這明顯是一線中外野手的表現，他更將波拉克對比釀酒人強棒凱恩，認為這 2 人未來表現都有望問鼎聯盟前 5 中外野

手，波拉克的年薪相對而言較為低廉，值得想補強外野手的強隊納入考慮。

提及波拉克之所以不在各隊的首選名單上，芬桑直指是傷病問題，「波拉克近 5 年來缺陣高達 469 場，從 2015 年來單季沒打超過 113 場，2016 年更因右手肘骨折與左側腹股溝拉傷，只打了 12 場比賽，幾乎可說是病病人。」一長串的病史讓波拉克的價值降低不少，不過，芬桑認為，一旦球隊擁有強大的醫療團隊，能從春訓開始就對波拉克的身體進行仔細的控管，這名攻守兼具、又不算太貴的中外野球星是一筆划算投資。

綜觀現在的自由市場，幾乎各大豪門如洋基、道奇都與強打少年哈波有所聯繫，據各項傳聞，有興趣簽下這名超強外野手的球隊高達 15 支，也代表有 14 支球隊將在比拚銀彈的軍備競賽中落敗，因此芬桑推薦其他球隊，提早與波拉克進行聯繫，並看好他就是哈波的「替代品」。



▲ 大家都在搶哈波。(photo by Wikimedia)

圖文選粹

圖文 / 中央社

戴資穎擔任 108 年全大運代言人



▲ 國立中正大學將舉辦「108 年全國大專校院運動會」公布全大運吉祥物，並邀請世界球后戴資穎（右 2）擔任代言人。

富邦盃 U18 岳政華率隊勝晉級



▲ 新北富邦國際城市 U18 棒球邀請賽，新北藍隊岳政華率隊以 7 比 1 擊敗嘉義市晉級。

金酒洋將貝斯吸大麻 球團：立即解僱



▲ 超級籃球聯賽金門酒廠洋將貝斯，昨晚跟友人去夜店喝酒，因抽大麻被警方臨檢逮捕帶回警局，球團今天火速發布聲明，表示已將貝斯解僱。

▼挾高人氣當選高雄市長的韓國瑜，其「高雄發大財」的論述，即將被驗證，繼「愛情產業」之後，近日又喊出「米其林餐飲產業群聚」。(中央社)



財經觀察

試擬高雄的「國富論」

■游常山
(資深媒體人)

挾高人氣當選高雄市長的韓國瑜，其「高雄發大財」的論述，即將被驗證，繼「愛情產業」之後，近日又喊出「米其林餐飲產業群聚」，訴諸終端消費的食衣住行育樂與傳宗接代的「人性需求產業」，似乎合情合理可以幫高雄打出一條生路，但這究竟是否為拯救高雄總體經濟的特效藥？

我們不妨以資本主義的祖師爺，近乎三百年前蘇格蘭的經濟思想家亞當斯密的《國富論》，來檢討高雄的發展系譜。很不幸的，台灣第三大城市經濟結構性轉型的問題，可能比想像的嚴峻。

高雄的工業基礎

南臺灣港都在漫漫清朝二百六十八年的管轄下，其實只是以漁村旗津為主的低度發展地區；1895年日本殖民總督府引進現代化的軍港與電報、鐵路、郵局、棋盤式的都市道路等總體規劃後，

發展高雄在地的產業鏈，上下游整合，產業不易衰亡，加上政策引導適當，高雄沒有理由賺不了錢。

高雄才脫胎換骨。

日治後期高雄更被定位為「大東亞共榮圈」的南進基地，日後台灣光復隸屬經濟部管轄的所有國營事業，其實都是日本軍事政府在二戰以前就布局好的重工業產業鏈，國民黨在1945年到2000年這執政的半世紀，基本上是建立在這個重工業基本盤上的發展模式，一直相安無事。

損失無法彌補

直到1988年的「林園事件」與「後勁反五輕事件」，當時兵臨城下，高雄在抗議民眾的要求下，訂下石化工業逐步退出大高雄的時間表，以致三十年過去後的今天，日本人苦心孤詣規劃、國府戮力經營幾十年的「石化」、「鋼鐵」兩大樑盤根錯節的產業樹，毀於三任市長謝長廷、葉菊蘭、陳菊的所謂「高

雄從產業城市變成生活城市」的大計畫，變成一個「產業空洞化」的城市。

無可厚非，凡市民都不喜歡廢氣和污水，尤其高雄曾經遭遇三多路的「全市大氣爆」恐怖工安事件，沒有人會怪三任市長想轉型改賺觀光財，但是當前夜市業態的觀光消費的金額太低，彌補不了重化產業全盤停擺的損失，於是高雄的新的錢財還沒有賺到，就得面臨舊的財富逐漸掏空的危機。

「中產階級向下沉淪」，淺薄的夜市文化的飲食消費，只能在內需市場討口飯吃，而謝長廷的「愛河夜景」、「城市光廊」，陳菊的「駁二碼頭」、「流行音樂中心」，在底層市民吃不飽的情況下，變成陳義過高的「何不食肉糜」的「超英趕美」的政治諷刺，連日本建築大師伊東豐雄也救不了陳菊，因為高

雄人民說要發大財！

發大財不是一蹴可即，韓市長有錦囊妙計嗎？我提下面兩點建議：

1. 服務業的文化要向首善區台北學習，台北接軌世界早，很多食衣住行育樂的服務業，早就是巴黎、東京的水準，分工細膩，服務專業，且價格有高CP質，一吃就成為主顧，例如，近年來台北沒落已久的、有百年發展史的大同區的大稻埕，獲得重生的經驗，就是典範，高雄有類似故事的鹽埕區，應可搬回來做做看。

發展在地產業鏈

2. 發展一段高雄在地的服務業產業鏈，如南法葛拉斯的「鮮花香水產業」的商業模式，從鮮花栽植、花卉精油萃取加工、包裝、品牌，都一條龍掌控價值鏈，這樣上下游整合，同氣連枝，產業不易衰亡，加上政策引導適當，兩岸放棄敵對，高雄的基礎建設已經朝向觀光業調整多年，沒有理由賺不了錢。

企管短論



數位轉型的領導人才

■韓志翔

(國立政治大學企業管理學系教授)

數位轉型是近年來各國政府與民間企業關心的一個重要議題。隨著數位科技的快速發展，各國已經處在數位經濟的浪潮上，引起企業經營者與管理學者的高度重視。

數位經濟是一種透過大量的消費者、商業、數據、流程等經濟要素的網路超連結而產生的新型態經濟活動。在數位經濟中，新興科技所衍生商業模式創新包含範圍甚廣，超越過去僅以ICT硬體製造、軟體服務的領域，擴大到平台經濟、共享經濟、以至於電子商務、工業4.0、精準農業、精準醫療等領域。

6種轉型障礙

雖然數位轉型對企業的重要性日增，大多數領導人仍未對其準備充分。根據財經新報最近的報導，僅10%的台灣企業做好數位轉型的準備，32%的企業憂心在未來5年之內恐將陷入無法滿足客戶不斷在改變的需求之困境，而47%的台灣企業擔心未來5年後將處於落後地位。

該報導顯示台灣企業面臨六種數位轉型的障礙，包括資料隱私與網路資安疑慮、缺乏所需的技能與專業、缺乏連貫性的數位策略及願景、不成熟的數位文化、缺乏協調與缺乏協作及預算與資源，均牽涉到企業領導人的能力與作為。



我見我思稿約

歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

善用數位科技的高階主管被稱為「敏捷的領導者」，他們的特徵是已經適應數位科技所產生的破壞性，並發展出自己的商業模式創新。(xixie)



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

全台 9 處免費溫泉 可享泡湯趣

■ 余柏青 / 輯

【台北訊】時序入冬，冷颼颼的溫度，除了吃火鍋外，泡溫泉也是暖身子的一項選擇。全台有 9 處免費泡溫泉的景點，民眾可安排適合地點，來個泡湯之旅。

台北北投泡腳池

北投有 3 處免費的溫泉泡腳池，分別是泉源公園、硫磺谷、復興公園泡腳池園區，皆可容納人數為 40 人左右，也可以順便了解到北投溫泉豐富的人文歷史。

台北士林冷水坑泡腳池

冷水坑除了有自然景觀步道外，在遊客服務站附近也有免費溫泉浴室及泡腳池，可以讓民眾休息片刻，此區的溫泉僅 40 度 C，較其他區的溫泉來得低。

陽明山前山公園泡湯池

此處泉質屬於白磺泉，提供男女分開的硫磺泉池讓民眾免費泡湯，尤其是這裡環境十分清幽，可以放鬆心情，享受片刻的休閒，別有一番風味。

新北金山社寮泡湯池

木造屋頂採懷舊的日式澡堂設計風格，是社寮公共浴室的特色，男女湯內各有四個小溫泉池，一池只能一人進入，社寮公共浴室還設有戶外泡腳池。

▶ 既享受又省錢，全台有 6 處免費泡溫泉的景點。（網路截圖）



宜蘭礁溪湯圍溝泡腳池

宜蘭礁溪湯圍溝設有免費的泡腳池，讓大家體驗溫泉暖熱的快感，此外，這裡也有特別的溫泉魚吃腳皮體驗，癢癢的觸感讓許多遊客印象深刻。

宜蘭清水地熱公園泡腳池

清水地熱公園是宜蘭最夯的觀光景點，來到這裡不只能體驗泡腳的樂趣，也能嘗試利用滾燙的

溫泉水煮食物，不只暖身子也能大飽口福。

桃園羅浮泰雅溫泉公園泡腳池

羅浮溫泉俗稱美人湯，泉質為碳酸氫鈉鹽，無色透明，酸鹼值接近中偏鹼性，大家可以在充滿原住民文化的泰雅故事公園，體驗免費的溫泉足湯。

屏東四重溪溫泉泡腳池

四重溪溫泉的泉質屬於碳酸氫

納鹼性泉，也是俗稱的美人湯，這裡的泉源除了可以沐浴，促進血液循環之外，也可以飲用，是唯一多功能的溫泉。

台東六口溫泉泡湯池

位在公路旁的六口溫泉歸屬於碧山溫泉，泉質為硫酸鹽碳酸氫鈉泉，溫泉水出口的水溫高達攝氏 70 至 80 度，溫度降低的泉水才能用來泡腳。



花彩節壓軸場 薰衣草花海愛戀溪口



▲ 興展區，以「愛戀薰衣草·花開溪口」為主題，打造少女超愛的薰衣草花海遊。（主辦單位提供）



▶ 復興場區，以「復興場區花彩節壓軸場」為主題，代表泰雅族「祖靈之眼」。（主辦單位提供）

【桃園訊】2018 桃園花彩節壓軸展區是位處山區溪口的復興展區，以「愛戀薰衣草·花開溪口」為主題，打造少女超愛的薰衣草花海，吸引眾人目光。

不僅如此，鄰近景點還有細長優美的新溪口吊橋，想怎麼拍就怎麼拍，也玩得痛快。

復興區主展場位於潭仁里溪口台 2 鄰、泰雅文化學院對面，由原民局輔導溪口部落打造四季花毯，種植了 1 萬 2000 株的薰衣草，讓更多人看到溪口之美，預計 12 月底到明年 3 月可看到紫色薰衣草花海。

復興場展區花海最具特色的是種出泰雅菱形紋，它代表泰雅族「祖靈之眼」，象徵祖靈會永遠庇護族人，直到永遠；而以「愛戀薰衣草」為主題打造薰衣草花海，以浪漫的紫色薰衣草為意象，除了賞花遊走園區，更透過聖誕節前夕舉辦的聯誼派對，希望把薰衣草的幸福感傳遞給所有來訪的旅人。

桃園市政府農業局建議，旅

客可以從角板山新溪口吊橋進入（吊橋為復興區需另購票通行，票價 100 元），可以步行沿途欣賞雅致的景色，過橋後再步行約 300 公尺即抵達活動會場。

若想趁此機會賞遊放鬆的遊客，拍完美照後可以接著坐接駁車到羅浮溫泉泡泡腳、暖暖身體後，再搭乘接駁車回到角板山，完成一趟充實的旅程。

另外，由於溪口吊橋每日有乘載限制，建議可以先到新溪口吊橋官網預約購票，營業日（每周二公休）從上午 9 時到下午 4 時，每半小時為一個時段（最後預約時段為下午 3 時 30 分），每個時段限制 200 人可通過吊橋，每日總計最高乘載量為 2,800 人次。由於現場購票數量有限，建請優先以網路預約方式完成，以免未能購票入橋參觀。

此外，有購買溪口吊橋票券的遊客，可享免費搭乘當日的交通接駁車（包含溪口→羅浮，羅浮→角板山）。

漫遊泰安秘境 探訪泰雅部落

【苗栗訊】苗栗泰安溫泉區交通方便，車程短，加上鄰近客家庄，空氣清新、步調緩慢，特別適合飽受空汙之苦的中部民眾，規劃兩天一夜的小鎮漫遊之旅。

知名的泰安溫泉，位於橫龍山、鳥嘴山與虎子山間的汶水溪谷，從鳥嘴山溪畔的山壁中湧出的溫泉，水量充沛終年不竭，特色為乳白微透明的弱鹼性碳酸溫泉，而且水溫適宜，約 47 度左右。加上泰安溫泉沒有硫磺的刺鼻味，感覺十分潤滑舒爽，素有「美人湯」的稱號。

泰安溫泉周圍森林環繞，

山明水秀，雖然成名甚早，至今仍保有樸實無華的風貌。來到錦水村，路口密密麻麻的溫泉、民宿指標，令人眼花撩亂，而且很多都緊握自然山勢設立，與山水景致融為一體。

距離溫泉會館約五百公尺的山坡，有一處泰安秘境更值得探訪。其中，秘境的群山步道，全長 1600 公尺，腳程約 50 分鐘。沿途林相交錯多元，空氣清新、鳥叫蟲鳴，順著步道階梯拾級而上，可以連接產業道路，穿越桂竹林、桃李、梅、甜柿園，就是泰雅部落。



▲ 泰安溫泉周圍森林環繞，山明水秀，雖然成名甚早，至今仍保有樸實無華的風貌。（泰安溫泉會館提供）

阿里山規劃 3 條冬季自由行

【嘉義訊】為延伸推廣阿里山神木下婚禮的浪漫氛圍，交通部觀光局阿里山國家風景區管理處今年特別規劃三條冬季限定自由行推薦行程，隨時歡迎民眾到站體驗幸福旅程。

幸福一日行程：從嘉義高鐵或嘉義火車站（台鐵）出發—遊客中心站（遊客中心導覽、逐鹿市集漫遊體驗）—隙頂站（雲海、夕陽、茶園巡禮）—奮起湖站（懷舊便當—老街巡禮—步道群）—回程。

浪漫一日行程：從嘉義高鐵或嘉義火車站（台鐵）出發—觸口遊客中心站（遊客中心參覽、牛埔仔愛情大草原牛埔仔愛情圖書館漫遊—奮起湖站（奮起湖懷舊便當、老街巡禮）—阿里山站（阿里山森林遊樂園區）—回程。

結伴二日行程：第一天從嘉義高

鐵或嘉義火車站（台鐵）出發—隙頂站（團茶體驗、茶園巡禮）—奮起湖站（懷舊便當、老街巡禮、步道群）—夜宿奮起湖。

第二天，奮起湖站—阿里山站（阿里山小火車、步道群、日出、雲海）遊客中心站（逐鹿市集漫遊體驗）—回程。

建議民眾進行自由一日浪漫輕旅行與二日甜蜜雙人遊，搭乘台灣好行阿里山線，即可自由玩 Way 阿里山，將沿途風光一覽無遺，更可踏訪優惠特色店家購買伴手禮，讓行程留下美好的紀念。



▲▲ 觀光局阿里山國家風景區管理處今年規劃三條冬季限定自由行推薦行程。（主辦單位提供）