



2 寒士過年 馬英九、陳建仁出席  
創世基金會 27 日在全台 16 處同步舉辦尾牙盛宴，共席開 4000 桌，邀請副總統陳建仁、前總統馬英九出席相挺。



3 加駐陸大使丟官 暴露三國關係  
外界認為，大使麥家廉的說法等於給加拿大法官下指導棋，違背了加拿大政府一再強調的司法處理。



4-5 運動飲食提案 怎麼吃補充體力  
從營養素是什麼，到你每天該吃多少熱量？選擇什麼食物能吃到對的營養？跑步、重訓的前中後該吃些什麼？



7 豪門不捨花錢 馬恰多選擇漸少  
MLB 多數球隊以性價比高的小筆補強為主，導致本季 2 大咖自由球員馬恰多與哈波，還苦苦等著滿意報價。



### 今日天氣

北部	10°-22°	多雲短暫雨
中部	11°-24°	晴時多雲
南部	13°-26°	晴時多雲
東部	12°-23°	多雲短暫雨

# 防兒虐蘇要修法 衛福部推吹哨者

衛福部將提議建立吹哨者制度，鼓勵托育機構人員勇於通報，讓社會安全網的服務立即到位。

【本報記者余柏青台北報導】針對近日兒虐事件頻傳，行政院長蘇貞昌指示「該修法就修法，該補強的破洞盡快找到對策」，因此行政院 29 日將召開跨部會會議，尋找未列入高風險通報範圍的脆弱家庭。其中，衛福部將提議建立吹哨者制度，鼓勵托育機構人員勇於通報，讓社會安全網的服務立即到位。

行政院政務委員林萬億表示，兒虐是社會安全網中的重大議題，蘇揆指示「該修法就修法，該補強的破洞盡快找到對策」，因此他 29 日將召集跨部會會議，包括衛福部、法務部、教育部、勞動部、內政部等中央部會，以及地方政府和學者專家，針對現有兒虐事件的通報系統、緊急介入方案等進行通盤檢視。

## 該修法就修法

林萬億指出，現在各地方政府都有在通報高風險家庭，但近期發生的這些案件都不在通報名單內，表示社會安全網的服務沒有到位；要盡快尋找出親子功能脆弱的群體，納入脆弱家庭服務方案與社會安全服務網的範圍當中，例如未成年父母、同居撫養、離婚單親等族群。

林萬億說，預計會中衛福部將報告目前進行中的「春節關懷訪視專案」與「脆弱家庭育兒指導服務方案」的進度與成效；法務部也正與衛福部研議，是否能將 6 歲以下病死兒童從行政相驗改為司法相驗，屆時會中也會討論如何合作。



蘇揆指示「該修法就修法，該補強的破洞盡快找到對策」，因此他 29 日將召集跨部會會議。（本報資料照片）

## 建立吹哨者制度

立委蘇巧慧及多名新北市議員日前提議建立吹哨者制度，鼓勵托育機構人員勇於通報。衛生福利部部長陳時中 27 日接受電視節目訪談時，對此構想表示認同，他表示，目前許多托育機構會要求員工簽署內部保密條款，若有吹哨者制度，可以讓吹哨者更無後顧之憂。

## 社會安全網越密集

陳時中指出，遭受虐待的孩子可能出現情緒驚恐等變化，

但若兒虐事件發生在托育機構內，一般人或家長可能難以察覺，且部分托育機構即便在孩子活動空間裝有監視器，仍可能有看不見的死角，一旦發生兒虐事件，父母也無從得知。

衛福部指出，目前社會安全網已編列 3 年約新台幣 68 億元預算，將增加 1856 名社工等人員，人力也將從目前的 1000 多人增加到 3000 多人，讓社會安全網越來越密集，並建立完善的預警、通報、追蹤及資訊系統，相信家暴、兒虐事件會越來越少。

# 立委補選同色遞補 何志偉、沈智慧勝出

兩席立委補選藍綠各擅勝場，同色遞補；台北市第二選區何志偉打敗陳炳甫，台中第五選區沈智慧大勝對手王義川。



【本報記者游清淵台北報導】台北、台中兩席立委補選，藍綠各有斬獲。台北市第二選區（士林、大同），民進黨傾全黨之力幫助民進黨候選人何志偉以 3 萬 8474 張票，自行宣布當選，略勝國民黨候選人陳炳甫的 3 萬 1606 張。台中第五選區（北區、北屯）立委補選國民黨候選人沈智慧則大勝民進黨對手王義川 1 萬 5000 票當選。

## 何贏陳近 7 千票

台北市第二選區（士林、大同），開票之初，何志偉、陳炳甫票數略顯膠著，雙方遲遲拉不開差距，讓何志偉總部現場氣氛一度緊繃，何志偉支持者不斷大喊「一路發」提振士氣，其餘民眾附和呼喊「何志偉加油」、「何志偉凍蒜」。最後雙方拉開差距，何志偉當選。這次補選投票率不高，看似回歸藍綠互相搶票。

台北士林大同區立委補選，



兩席立委補選藍綠各擅勝場，同色遞補；台北市第二選區何志偉（左圖）打敗陳炳甫，台中第五選區沈智慧（右圖）大勝對手王義川。（中央社）

民進黨籍的何志偉有輸不得的壓力，從下午 4 點開票起，何志偉票數就開始領先國民黨籍的陳炳甫，更大幅領先柯家軍的陳思宇，在下午 5 點 40 分，何志偉得票數 3 萬 8474 票、陳炳甫 3 萬 1606 票，何志偉陣營自行宣布當選，現場氣氛熱烈，民進黨主席卓榮泰稍晚也與何志偉現身服務處發表談話，感謝市民支持與相挺。

台中區立委補選，國民黨候選人得票率重演市長選舉的龍燕之爭結果，沈智慧以五成八到六成的得票率一路領先，民進黨的王義川則一直拿到三成八左右的票數，與市長選舉結果相當，顯示從大選至今兩個月，國民黨北北區的選民意向沒有改變，亦即沈的軍系支持依舊強勁，王義川輸在知名度。

沈智慧競選總部所在的北屯松安街，27 日下午封街，媒體大陣仗一字排開，總部更

是架設電子花車大舞台，做足準備勝選前置作業，也顯示對選情極有信心，勢在必得！

## 沈老將回鍋終如願

27 日下午 4 點票數一開，沈智慧票數一路勢如破竹，票數一直穩定領先對手王義川，下午不到 5 點，沈智慧的得票數衝破 3 萬，已領先王義川約 1 萬票，並持續領先。

在下午 5 點 35 分，民進黨籍候選人王義川自行宣布敗選，並發表敗選感言，他恭喜沈智慧代表台中進入立法院，並表示自己將留在台中繼續服務。

原任立委六連霸的沈智慧，當年因選區制改變敗給同黨的盧秀燕，之後也曾脫黨參選台中市長、上屆立委選戰還加入親民黨參選中西區立委，可惜都功敗垂成，這次以 61 歲對戰民進黨 61 年次的王義川，順利重返立法院。



▼寒士吃飽 30 尾牙 27 日在全台 16 處登場，宴請超過 4 萬名弱勢民眾飽餐一頓，台北場邀請副總統陳建仁（前左 6）、前總統馬英九（前左 4）與貴賓為活動揭幕。（中央社）



【本報記者林雅雯台北報導】對生活困頓者來說，團圓過年反倒是最落魄的時刻，為此「寒士吃飽 30 尾牙」就成為街友、單親媽媽、獨居長輩的新年慰藉。創世基金會 27 日在全台 16 處同步舉辦尾牙盛宴，共席開 4000 桌，邀請副總統陳建仁、前總統馬英九出席相挺，並頒贈五百位歲人瑞人類榮譽博士，象徵國運昌隆、長長久久。

### 讓貧困者過好年

人安、創世、華山三家基金會策略聯盟，每年春節前匯集社會愛心，為街友、待扶助單親媽媽、社會邊緣人等辦理寒士吃飽 30 尾牙，於全台各地

創世基金會 27 日在全台 16 處同步舉辦尾牙盛宴，共席開 4000 桌，邀請副總統陳建仁、前總統馬英九出席相挺。

共 16 處同步舉辦，現場也發送紅包 500 元，讓大家過個好年。

「尾牙吃飽飽，台灣一片好。」開桌前與會貴賓同步在台上呼口號為尾牙帶來祝福，緊接著副總統陳建仁、前總統馬英九同台，為尾牙鳴炮開桌祝福參與的寒士們都能飽餐一頓，為一年帶來好的開始。

陳建仁表示，「歲末冬寒，有熱呼呼團圓飯可吃，對所有人來說都是備感溫馨的事。」

寒士吃飽活動從 1991 年開始，從最初在除夕夜分送便當，至今擴大到全台同步舉辦，席開數千桌的規模，看到社會種下的愛心種子發芽，已經從幼苗長成大樹的規模。

馬英九則說，全台席開 4000 桌，齊聚 3000 位志工提供服務，這麼大規模的活動端賴全台灣人共襄盛舉才能順利舉辦，相信這樣的善行是全台灣人的驕傲。

人瑞榮譽博士

創世基金會創辦人曹慶則提到，本次尾牙承蒙 53957 位善士捐款，除了以尾牙辦桌提供年前溫暖，寒士、單親媽媽、獨居長者與植物人的常年服務更是不間斷。人安、創世、華山 2018 年服務近 275 萬人次，期望 2019 年也繼續提供老、殘、窮服務，以此安定社會。

寒士尾牙台北場除了邀請社會中的寒士們赴會，更廣邀台北市內所有中小學清寒學子及百歲人瑞參加，最高 108 歲王基荷爺爺、101 歲俞元師爺爺及 100 歲林火能爺爺等人與會，接受「人類榮譽博士」頒獎，除了恭賀他們長壽健康，也象徵台灣的國運昌隆、長長久久。



▲ 總統馬英九（前右 2）出席並致贈紅包。（中央社）



▲ 副總統陳建仁（前右 2）出席致贈紅包。（中央社）

## 國際大屠殺紀念日 陳建仁：應深刻反省

【本報記者康詠琪台北報導】紀念活動全程點亮蠟燭，氣氛肅穆凝重。副總統陳建仁 27 日下午出席「2019 國際大屠殺紀念日」活動表示，勇於面對過去，深刻反省並記取歷史教訓，才能達成和解。活動中同時進行拉比代禱、影片播映等，並播放優美的歌曲「When The Heart Weeps」。

### 銘記種族大屠殺

二戰期間，納粹政權及其同盟屠殺 600 多萬猶太人，以及無數的斯拉夫人、吉普賽人、同性戀、身心障礙者、政治異議人士等。這些暴行多在二戰以後才廣為世人所知。為了銘記這些慘痛教訓，2005 年 11 月 1 日，第 60 屆聯大全體會議一致通過一項由 104 個國家共同提交的決議草案，將每年 1 月 27 日定為「國際大屠殺紀念日」。

駐台北以色列經濟文化辦事處游亞旭代表說，納粹對猶太人的虐殺最兇殘殘酷，不同於其他族群，也不同於其他大規模的屠殺事件。絕大多數施暴者出於政治、經濟、軍事等目的發動屠殺，納粹則將猶太人定位為寄生蟲之類的非人生物，一再強調其對人類生存的危害，而不計任何代價予以消滅。

### 點亮燭光共同代禱

副總統陳建仁致詞時表示，德國政府二戰期間殺害 600 多萬猶太人，後來勇於反省、承擔責任，不僅正視納粹時代各種暴行，並努力透過各種方式，讓後人記取歷史教訓，最終得到以色列的諒解與寬容。他強調，政府不僅要正視、反省過去，也不要忘記納粹大屠殺這段歷史，要深刻反省，不讓類似的事情再度發生。隨著當年倖存與見證人陸續凋零，現今的德國人雖然透過教育，知道這樣悲慘的歷史事件，但由於沒有親身體驗，一些人被近起的新納粹主義者、種族主義者、反猶太主義者之類的言論吸引，因此主辦方今年透過點亮燭光、共同代禱等方式，喚起人們的情感，想像這些老照片裡的人先前蒙受的災難，與當時的心境。

場外有一場「阿嬤家：和平與女性人權館」與荷蘭「安妮之博物館」合作的微型展覽，展出的是，猶太人大屠殺知名女性受難者安妮·法蘭克相關的史料、書籍，不僅對應場內的活動，也展現台灣肯從國外歷史事件記取教訓的精神。



▲ 由駐台北以色列經濟文化辦事處、德國在台協會主辦的「2019 國際猶太人大屠殺紀念日」，27 日在國家圖書館舉辦，並點上蠟燭共同祈禱。（中央社）

## 補助計程車油資？ 運匠寧解決 Uber 問題

【本報記者章文台北報導】部分計程車駕駛不滿 Uber 與租賃業合作，實際從事計程車違規營運，而政府卻遲遲未提出解決辦法，擬在春節連假前夕發動抗爭。正當交通部正研擬補助油資、用餐時間免停車費等照顧計程車駕駛方案，並在 28 日二度邀業者及駕駛座談前夕；計程車駕駛要求，優先解決 Uber 與租賃業的違法營運，比較實惠。

交通部日前邀計程車業相關公會及各計程車駕駛員工會舉行座談會，主要討論營運環境改善及關懷輔導方案。交通部研擬對計程車駕駛的多個關懷方案，包括補助油資、中午用餐時間路邊停車免費等方案。

其中，用餐時間路邊停車免費是交通部長林佳龍在台中市長任內推動，台中市計程車司機在上午 11 時至下午 1 時路邊停車可免費，盼計程車司機中午時間能好好用餐並休息。因計程車的管理屬於地方事務，交通部研擬經由補助方



▲ 交通部正研擬包括補助油資、用餐時間免停車費等照顧計程車駕駛方案。（中央社檔案照片）

式，將林佳龍在台中市推動計程車駕駛中午用餐時間免費路邊停車方案推廣到全國。不過，與會的計程車駕駛認為，優先解決 Uber 與租賃業者違法營運，比補助更實際。

台北市汽車駕駛員職業工會理事長鄭力嘉說，計程車駕駛要求的是公平競爭環境，Uber 與租賃業者合作，實際從事計程車的行為，已違反公路法

分業營運的規定，因租賃業牌照無上限，計程車的牌照受管制，嚴重侵蝕計程車的營運空間，非常不公平，也不合理。鄭力嘉說，解決 Uber 的違法營運，比給計程車駕駛補助更重要。

台北市計程車商業同業公會理事長梁平良也說，給魚不如給釣竿，政府不但要提供公平的競爭環境，還應建立業者

願提升品質的誘因，與其齊頭式給補助，不如建立計程車駕駛退休金制度，但須設立嚴格的條件，包括無超速等違規行為，讓計程車駕駛在看到希望下，主動追求服務升級。

交通部表示，有關 Uber 與租賃業合作問題，公路總局正擬分業管理辦法，有關照顧計程車駕駛部分，盼能聽取更多意見。



# 加駐陸大使丟官 暴露敏感三國關係

外界認為，大使麥家廉的說法等於給加拿大法官下指導棋，違背了加拿大政府一再強調的司法處理程序。



▲加拿大駐北京大使麥家廉（前排左二）因為針對孟晚舟案發言不當而去職。（截圖自麥家廉臉書）

【本報駐美記者劉屏華報導】在各方強烈質疑、批評聲中，加拿大駐中國大陸大使麥家廉請辭。這個發展並不令人意外，因為他的公開談話與政府立場相左，儘管事後補救，但傷害已經造成，而且可能很難彌補，所以他只有下台一途。

## 把問題導向政治

加拿大應美國要求，上個月在溫哥華逮捕華為公司副董事長兼財務長孟晚舟。孟雖然交保，但仍可能應美國的要求而引渡至美國。北京當局盡一切努力要求加拿大放人，包括在中國境內逮捕加拿大公民、把涉嫌販毒的加拿大成人改判為死刑等，一時之間，加拿大與中國關係陷入緊張階段。

而在上周三（23日），麥家廉告訴媒體，美國總統川普的一些言論或許可以讓孟晚舟強有力的說

服法官不要把她引渡到美國，因為川普曾說，為了解決美中之間的貿易紛爭，川普可以放棄把孟晚舟引渡美國云云。

麥家廉引述川普這個說法，等於說這個案子可以政治解決。他表示，如果引渡孟晚舟，反而會造成不愉快，因為孟晚舟會不斷上訴，使案子拖上好幾年。

## 給法官下指導棋？

麥家廉的說法似乎是「要避免不愉快，最好別引渡孟晚舟」。但外界認為，這樣的說法等於給加拿大法官下指導棋，完全不符合現代國家的法治精神，也違背了加拿大政府一再強調的「循司法途徑處理」。

加拿大反對黨立刻嚴詞批評麥家廉思慮欠周，發言不當，損壞了加拿大的國家利益。批評者謂，麥家廉等於是告訴北京當局：北

京任意居留加拿大公民、改判涉毒者死刑，有效地對加拿大施壓了。

## 為失言道歉

反對黨要求加拿大總理杜魯多立刻開革麥家廉。加拿大前駐中國大陸大使馬大維則說，麥家廉使加拿大的外交遭遇挫敗，如果麥家廉以為這是一種策略運用，那這樣的策略根本是錯的。

其後，麥家廉發表聲明為他的發言引起困擾感到抱歉。他說他的談話不能準確代表他的觀點，他強調「加拿大政府一直明確表示不會政治介入」。

而外界分析，麥家廉去職後，加拿大須另派新使。唯新使必須得到中國方面同意。目前中加關係不睦，中國可能拖上一陣子才同意。此刻北京沒有加拿大大使，對加拿大而言絕非好消息。

## 全球各大週刊頭條新聞

邱慕天 / 輯

### 《觀看者》The Spectator

### 蔬死戰：肉食主義節節敗退

素食主義曾經是一種無害的個人選擇，在作客時常常為著自己造成主人的不方便而致歉。但自去年秋天知名食譜雜誌《維樂羅斯》的編輯威廉·西特威爾與素食主義作家塞琳娜·尼爾森挑起戰火開始，一場用刀叉對壘的「蔬死戰」就開始在英國的輿論空間開打。

還記得當肉食者擁有文化資本的時候，男性展示著一大塊滲血的微熟牛排，就仿如炫耀名車一般的展示著他高亢的男子氣概和存在感，那時候，每個人都渴望成為獅子而不是羚羊。食肉者在世界範圍內自信地橫衝直撞，消費實力與賺錢能力都在她們手中：畜產、資源、思想、土地、燃料。「肉」也在1980年代透過美國民主黨成為一種政治標籤：「哪裡有牛肉（實質利益）」

但今天，好萊塢和民主黨的「進步派」名人紛紛地湧向「以植物為基礎」的飲食，原因包括動物權、氣候變遷，以及健康因素。從這三大面向對肉食的不利報導，嚴重打擊了西方肉類和乳製品的消費。人們對數十年工業化畜牧中的虐畜感到愧疚，也發現溫室氣體「甲烷」、森林濫伐，都與肉類的嗜肉慾望相關。加工肉類的食用更增加心血管與消化系統負擔。

對此，大多數人想要的是一條中間道路。《柳葉刀》召集了37位科學家所建議的「生機健康飲食」就以全球100億人口的糧食安全與



The war on meat  
Vegans are winning, says Jenny McCartney  
How good was Bonham? No deal is a done deal

地球永續共生為目標，在每人一週「一份漢堡、兩份魚、多顆蛋」的肉食基礎上，盡量以植物為主熱量來源。但在「限肉令」之前，它也先建議肉食者轉為關注更為人道的畜牧、更為優質的肉品來源為進步目標。

但《觀看者》卻注意到，素食主義並不以此為足，許多四處大道德戰爭的「覺青」（woke blokes），把吃肉跟男性沙文主義以及川普的形象連結，仿如現代人的生活必然是在各種罪孽之旅緩慢地向死亡跋涉。

原則上，素食原則確實擁有較好的道德論述：如果有較不需要殺生的自我延續方式，為何要製造其他生靈不必要的苦痛？如果「吃肉一時爽、老來病床躺」，為何不趁年輕時為健康多點節制？但這些信念，未必需要透過爭辯的獵巫和指控來開打，畢竟茹素的好處並不適合用張牙舞爪的形象來宣揚。

## 孟晚舟案外案 加駐中大使遭解僱

【本報記者王慶宇綜合報導】加拿大駐中國大使麥家廉因為孟晚舟事件不斷失言，在總理杜魯道的要求下辭職！立場親中的麥家廉，稍早先是暗示若引渡成真，加拿大將不會有好下場，25日又表示，美國應該放棄引渡要求，讓杜魯道終於忍無可忍，要求麥家廉自己辭職，避免讓危機繼續擴大。

英國《獨立報》指出，加拿大駐中國大使麥家廉上週向加拿大的中國媒體表示，他認為若孟晚舟真的被引渡到美國，對中美加三方來說都不會是個快樂結局。他更進一步建議，美國可以趁機與中國談判，用孟晚舟換取更有利的貿易條件，並釋放被拘留在中國



的兩位加拿大公民。

麥家廉則在隨後發布聲明表示自己失言，並不承認他先前的言論，杜魯道因此採取保護自己手下的態度，對外聲明不會開除麥家廉。但麥家廉卻又

忍不住在25日表示，他認為美國若能夠放棄對孟晚舟提出引渡要求將會「非常棒」，一席言論再度惹議。

根據《英國廣播公司》報導，杜魯道因

此無法繼續忍受一個不受控的駐中大使，宣布他已經要求麥家廉辭職，而麥家廉也如實照辦，於26日向杜魯道遞出辭呈，並立刻獲得批准。杜魯道也表示，加拿大駐北京使館的副館長尼克爾將成為新的駐中國大使。

多名專家與退休外交官員認為，儘管麥家廉說的有幾分道理在，但他的職位並不允許他有此番言論，才不會讓加拿大政府內部歧見不斷，無法與中國抗衡。多倫多大學教授柏斯威爾就指出，雖然麥家廉講的是事實，但他的舉動也凸顯出將政客指派為外交官的危險。前加拿大駐中大使聖雅克也表示，政府此時需要的是團結，而不是多元聲音。

## 班克西巴黎畫作弔恐攻 26日竟遭竊

【本報記者王慶宇綜合報導】英國知名畫家班克西憑弔巴黎恐攻的畫作26日遭竊！2015年巴黎恐攻後，英國畫家班克西在傷亡最慘重的巴塔克蘭劇院留下了作品，在其逃生門上繪製年輕女孩哀悼的畫像。但巴塔克蘭劇院於26日發布推文表示，逃生門於26日清晨遭歹徒整片卸下，目前警方正在追查中。

根據《英國廣播公司》報導，班克西是英國知名的塗鴉藝術家，但至今仍沒人知道他的真實身份。他最早自1990年代起，就在其家鄉布魯斯托，對火車與牆壁進行塗鴉。自2000年起，他則將他的工作範圍擴大到世界其他地區，而被世人所認識。

他的作品在近年來獲得賞識，屢屢在拍賣會上締造佳績，也因此成為竊賊覬覦的對象。他的一

幅價值135萬台幣的作品才在去年6月於多倫多的藝術展覽上失竊。另一幅作品「氣球與女孩」更於去年因為在以420萬台幣的高價賣出後自毀，在世界舞台上舉成名。

《ABC新聞》指出，巴塔克蘭劇院遭竊的作品實際上位於劇院的逃生門上，是班克西為了弔念於恐攻中喪生的90位民眾而繪。巴塔克蘭劇院在該幅畫遭竊後，在推文中表示，班克西這幅對全世界人民來說是慰藉的畫，已經自我們身邊被帶走。

儘管整起竊案仍在調查中而不便公開，但相關知情人士表示，小偷們作案時都有蒙面，而且是在將整扇門完好的拆下來帶走。他們在當地時間凌晨4:25犯案，並且在得手後搭乘兩座車離開。



▲英國畫家班克西繪製在逃生門上弔念巴黎恐攻的畫像26日清晨遭小偷整片卸帶走，目前警方正在積極追查中。（photo by Brannick Boyer on Twitter）



# 運動飲食提案 怎麼吃可以補充體力？

從營養素是什麼，到你每天該吃多少熱量？選擇什麼食物能吃到對的營養？跑步、重訓的前中後該吃些什麼？連餐外食的運動者也幫你們寫好飲食對策。



▲亞洲有氧天王潘若迪說：瞭解每種食物的營養素和熱量，可以幫助自己在吃之前估算自己攝取了多少卡路里。(網路截圖)



▲健美先生許家豪說，為了能健康的過生活，學習相關知識是勢在必行。圖為許家豪(右)與館長陳之漢(左)合影。(網路截圖)



▲極地冒險家林義傑：身為一位運動員，深深清楚知道運動與飲食的關係是多麼地密不可分。(電視截圖)



▼運動計畫能真正達到所企盼的健康目標，需要營養適切的良好飲食提案搭配才能看到成效。(網路截圖)

▼▼本書從基礎熱量與營養素功能認知談起，再針對不同運動類型的運動前準備、運動中補充、運動後復原三階段，全面性提出適合可行的飲食原則。(網路截圖)



## 高敏敏

為了瘦身、為了體態，常常有人努力地運動，卻總是不見成效，事實上，是因為忽略了「好好的吃」這件事，書中特別以路跑與重訓兩種大家喜愛的運動為例，分為前、中、後三個階段，說明有氧運動與無氧運動時該怎麼吃，不僅好好運動，也要好好的吃。

配合運動之外，可以吃什麼？吃多少？什麼時候吃？都是許多運動者在補充營養時，容易遇到的問題。營養師以深入淺出地說明，學習判斷如何攝取、補充，自己做自己的營養師。

要天天在家開伙對現代人來說，可能有些強人所難，但卻是掌握飲食的最佳方法。由營養師設計十五日的料理提案，有主食、配菜，再搭配湯品或點心飲品，就能輕鬆掌握健康營養的不缺法門！

特殊的飲食習慣，總是讓你在用餐時特別煩惱嗎？如果你是外食族或是蔬食主義者，該怎麼吃？另外，對於

什麼到你每天該吃多少熱量？選擇什麼食物能吃到對的營養？(網路截圖)

有「壓力肥」困擾的人，不用擔心，營養師一樣有方法可以改變飲食習慣。請看極地冒險家林義傑、台灣健美冠軍許家豪、營養師黃尚銘、亞洲有氧天王潘若迪怎麼說？

## 林義傑：兼顧生活享受

身為一位運動員，深深清楚知道運動與飲食的關係是多麼地密不可分，

**運動員的計畫是為了參加運動競賽，強化運動表現；一般人則是想要減輕體重，或是增加體能，或是改善平衡，針對增加肌肉量，提升心肺適能、肌力、肌耐力等不同的目標，需要不同的類型運動計畫。**

不過卻是許多跑步初學者容易忽略的一件事情。

常常聽到有人想要健康、瘦身，卻犧牲了吃美食的權利，但在我看來想想要持之以恆地運動下去，絕對不能犧牲口腹之慾，選擇好的食物才是最

相當簡單的口語化方式說明，解釋了關於熱量和營養素，而且針對跑步的不同階段，該怎麼吃都有詳盡的舉例與說明，跑者可以從中挑選適合自己的跑步補給品和跑步飲食，相當簡單



的就能實際運用在生活中。

## 許家豪：讓運動效果加倍

近年來健康意識提升，許多人愈來愈注重生活品質，健康便成了首要基本條件，為了維持健康，怎麼「吃」成了我們該學習的重要課題。

這本書用淺顯易懂的方式讓我們認識食物的營養，還有簡單的計算公式，可以知道自己該攝取的熱量以及各種營養素，真的是非常實用。針對運動者的營養建議也都有詳細講解，還很貼心的把有氧運動以及無氧運動都分別給予運動前中後的營養補充，讓運動效果加倍，健康更提升！

現代人的生活忙碌，外食族居多，對這樣的族群來說，本書可說是寶典呀！擁有外食的飲食概念，就不用擔心自己在外面亂吃，吃出問題。其實心血管疾病、痛風等，一些常見的疾病其實是在文明病，主要就是因為現在生活型態與飲食習慣所造成的問題，所以為了能讓自己健康的過生活，學習相關知識是勢在必行。這樣一本實用的工具書肯定能納入家庭書櫃裡面，讓自己以及親愛的家人都擁有健康的飲食觀念，全家人都吃的開心、活得健康！

## 黃尚銘：不同類型飲食

隨著各種代謝症候群相關的慢性病盛行率大幅增加，近年來民眾對於「運動」的認知，已經不僅僅在「減重」方面，更意識到「運動」是為了獲得健康和體能而從事的動態機能活動。

「規律體適能活動」與「營養均衡性飲食」一樣，都是能夠促進健康且預防疾病的要素。規律的體適能活動有著許多好處，包括：一、有助於體重控制。二、較健康的體組成(減脂增肌)。三、強化心肺機能(增加體能)。四、良好活動能力，較佳生

活品質。五、改善平衡，減少跌倒的風險。六、減少三高疾病與促進免疫功能。七、紓解壓力，避免憂鬱。八、有較佳的睡眠習慣與品質。

要視個人的需求來制定良好的健康運動計畫，別人的理想計畫並不一定適合自己。運動員的計畫是為了參加運動競賽，強化運動表現；一般人則是想要減輕體重，或是增加體能，或是改善平衡，如老年人要避免肌少症等。針對增加肌肉量，提升心肺適能、肌力、肌耐力等不同的目標，需要不同的類型運動計畫。

但是運動計畫要能真正達到所企盼的健康目標，需要營養適切的良好飲食提案搭配才能看到成效。飲食和運動對健康狀況的影響是密切相關的，光只注重運動訓練，而忽略營養機能性飲食的搭配，不單只是無法有令人滿意的運動表現，反而可能不自覺地潛藏在損傷自身的健康。

由名營養師高敏敏所撰寫的這本書，就是能在運動營養基礎上提出真正實用的運動飲食提案，書中有著完整的架構，從基礎熱量與營養素功能認知談起，再針對不同運動類型(包括有氧運動、阻力運動等)的運動前準備、運動中補充、運動後復原三階段，全面性提出適合可行的飲食原則。

## 潘若迪：搭配飲食和運動

我是一個專業的有氧舞蹈老師，我和我的團隊教練經常遇到學生問說，為什麼他持續來運動一段時間，除了剛開始瘦了一些之後，就沒有什麼動靜了？於是我會進一步地問他，那他平常

三餐都吃些什麼？吃了多少？在什麼時候吃呢？

大部分的學生不會特別注意到吃的部分，有些人幾乎一天三餐都是外食，偶爾夾些宵夜等等，並沒有特別選擇可以和運動搭配的飲食。

其實很多人都想要依賴運動來減肥，但是他們幾乎都忽略了飲食的重

**營養師經常被問到運動營養相關的種種提問，運動後可以馬上吃東西嗎？要怎麼吃才不會胖？吃什麼能讓運動表現更好？吃越多蛋白質肌肉會越大嗎？**

要性，且不知道該怎麼「吃」。瞭解每種食物的營養素和熱量，可以幫助自己在吃之前估算自己攝取了多少卡路里。當然，絕對不會有教練會要學生用「節食」來減肥，而是適度地搭配飲食和運動，才能達到「不復胖」的效果。

這次敏敏出的新書《運動食代：營養師的運動飲食筆記》，就是我一直想要傳播給學生的觀念，運動之餘所攝取的營養很重要。敏敏在這本書，不只要帶給大家營養師的飲食課，還特別設計了十五天的三餐提案，連我看到都要流口水了。

## 高敏敏：吃對時間 食物

一本書是一個作者的精華，這句話真心不為過！回想在北京、上海、台灣擔任營養師下班的每個週末，對著螢幕敲下的每一個字，

及堅持每週自己料理的飲食筆記，將完整地呈現在大家眼前。

近年來路跑、健身的浪潮席捲加上拍照打卡的社群風氣，運動儼然變成一個很時尚的習慣，身為營養師便經常被問到運動營養相關的種種提問，運動後可以馬上吃東西嗎？要怎麼吃才不會胖？吃什麼能讓運動表現更

好？吃越多蛋白質肌肉會越大嗎？於是這本書將複雜的營養學理論，用貼近大家的方式呈現，從營養素是

什麼到你每天該吃多少熱量？選擇什麼食物能吃到對的營養？跑步、重訓的前中後該吃些什麼？素食運動者又該如何吃？連餐外食的運動者也幫你們寫好飲食對策囉！

透過這本書的分享，讓喜愛運動的大家都能找到最適合自己的飲食方式，而運動營養的博大精深也非一本書能全然道盡。

每位運動者的體能狀況跟身體需求也都會有所改變跟不同，很歡迎大家來找營養師討論。

當然，身為美食主義的營養師絕不會讓大家什麼都不能吃，而是在對的時間吃對的食物，希望大家都可以「好好運動，好好吃飯」！

在享受揮汗的過程中得到最佳的個人化飲食方針，並擁有人人稱羨的健康好身材。(章文/輯)

## 《運動食代：營養師的運動飲食筆記》簡介

要運動，也要好好吃，才是健康營養的不「餓」法門！高敏敏營養師的美麗與健康，就是靠「吃」而來。這是專為上班族設計的超簡單運動飲食提案，料理新手也輕鬆上手！

要有好身材，「七分靠吃、三分靠練」！往往除了克制不住口腹之慾外，更多的是不知道該如何「好好的吃」，不僅肥肉甩不掉、肌肉養不出來，更大大降低體內循環代謝能力。

到底運動前應該吃什麼才能增加運動表現、延緩疲勞？運動後又該吃什麼才能快速補充體力、修復肌肉？高敏敏營養師將會帶大家進入好好運動、好好吃飯的知識大門。



作者：高敏敏  
出版社：帕斯頓數位多媒體有限公司  
出版日期：2018/12/07

KHALED MOUZANAR PRESENTS  
A MOOZ FILMS PRODUCTION

入圍奧斯卡、金球獎  
——最佳外語片——  
橫掃全球影展觀眾票選最佳影片

坎城影展評審團獎  
天主教人道精神獎

# 我想有個家

CAPHARNAUM

我要控告父母，因為他們生下了我

挪威國際影展 觀眾票選最佳影片  
墨爾本國際影展 觀眾票選最佳影片  
賽拉耶佛國際影展 觀眾票選最佳影片

土耳其金橘獎最年輕影帝 贊恩阿勒費亞  
尤丹諾席菲拉 翠絲卓班科 坎城女導 娜迪拉巴琪 揚世神作

## 2.08 尋找春天

2019年9月1日創刊 深度報導、極簡樂讀 發行人/林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五合一 網站: www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閱字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元  
訂閱專線/02-23581961 訂戶服務專線/02-23581806 郵政劃撥帳戶: 50216232 投稿信箱/ anntw.ad@gmail.com 其他服務/ ceo@anntw.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址/ (10054) 台北市中正區杭州南路一段27號11樓



▼雲門舞集創辦人林懷民(中)、台灣好基金會執行長李應平(右)、池上鄉文化藝術協會理事長梁正賢(左)三人與談,以池上為例,讓人看到地方創生的可能性和魅力。(中央社)



# 地方創生典範 藝術文化妝點池上

池上一步步凝聚民心,再加上適當的文化、藝術元素,讓池上的美被世界看見,成為地方創生的典範。

【本報記者林雅雯台北報導】雲門舞集在稻田裡翩翩起舞,歌手伍佰、天后張惠妹、優人神鼓等人都在田中留下美麗身影。池上「秋收稻穗藝術節」幕後推手梁正賢表示,從民國91年為池上米建立品牌開始,一步步凝聚民心;再加上適當的文化、藝術元素,多相交融下,台東池上的美被世界看見,成為地方創生的典範。

## 看不到電線桿

在「華山文旅學x台東池上」講座中,雲門舞集總監林懷民詩意的敘述,池上有許多童話般的情境,連綿成片的金黃稻海,沒有電線杆阻擾的完整景觀,雲門舞者以天地為景進行

表演,這是在別處無法見到的極致演出。

對此,梁正賢回應,池上鄉以農業為主,因位於花東縱谷南段近卑南溪、秀姑巒溪之處,水文的優勢加上氣候適宜,極為適合稻米的生長。

除了透過理念宣傳、教育訓練讓農民種稻有統一標準,進而共同打造並守護「池上米」的品牌之外,隨著地方共識不斷被凝聚,池上民眾也越來越認識到「美麗不是一天造成的。」民國92年在伯朗大道末端農戶曾向台電申請設立電線桿供電,因著社區發展協會、

村長共同認為會破壞地方景觀,聯手向鄉公所與用戶協調放棄申請,讓沒有電線桿的美麗風景能維持至今。

## 農村加入藝術元素

協助池上鄉文化藝術協會讓活動進一步發光,台灣好基金會執行長李應平說明,池上的景色如此美麗,台灣人不需捨近求遠到國外觀景。但池上地區的居民自覺極高,對於外來人口也會有更高防備心,地方創生工作最重要的是從交朋友開始,不是初來乍到就讓人認為要來發號施令。

和池上交朋友,台灣好基金會將農村生活加入文化與藝術元素,藝術家、文化人與媒體來到池上,進而讓人願意留在池上。

李應平提到,兼具畫家、詩人與作家身分的蔣勳先生來到池上後就愛上池上,目前維持上藝術村總顧問,在池上駐村創作,對蔣勳來說,已經不是「去池上,回台北」,而是「回池上,到台北。」

針對地方創生,主辦單位台灣文創發展基金會董事長王榮文則說,政府宣示2019年為地方創生元年,透過文創、藝術、科技創新,期待能吸引更多年輕人回鄉,讓偏鄉人口老化、發展不足的問題得以被解決。

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 返鄉青年用影片 紀錄鹿谷茶鄉文化



◀「山裡的寶藏」團隊記錄鹿谷茶鄉文化,將學校社團培育小小茶藝師的過程拍成影片。圖為南投鹿谷國小的學生在學校學習茶藝,並邀請社區長輩和居民一起到校品茶。(山裡的寶藏團隊提供)



◀南投鹿谷鄉3名返鄉青年組成「山裡的寶藏」團隊,申請教育部青年發展署「尋找感動地圖計畫」,蒐集教育、歷史、文化等各方面資料,用影片記錄鹿谷鄉的茶文化。(山裡的寶藏團隊提供)

**TTL 台灣生技 BIO-TECH**

# 易洗樂 環保愛地球

Easy clean

**5大安心**

- 95% 可生物分解
- 不含有害化學物質
- 啤酒花 專利配方
- 雙重國家級 品質認證
- 溫和 不傷手

全聯福利中心 Carrefour PChome 24h 購物 愛買 amart 台灣星展 Taisuco

粉絲團專頁: <http://www.facebook.com/TTL.BIOTECH> | 台灣生技官網: <http://biotech.ttl.com.tw/> | LINE生活圈: ID搜尋加入台灣生技

# 中國國家京劇院

CHINA NATIONAL PEKING OPERA COMPANY

名角名劇大匯演

于魁智、李勝素 領銜  
精彩好戲, 80人鑽石陣容

2019  
3/19 ~ 24  
台北國家戲劇院

**主要一級演員**

- 于魁智 (著名京劇表演藝術家)
- 李勝素 (著名京劇表演藝術家)
- 王越 (著名表演藝術家)
- 張靜 (著名老旦)
- 杜喆 (著名文武老生)
- 馬翔飛 (優秀梅派老生)
- 陳國森 (優秀文丑)
- 劉魁魁 (優秀表演藝術家)
- 郭瑤瑤 (優秀李派老旦)

**演出戲碼及主演**

- 3/19 (二) 19:00 《滿江紅》  
于魁智飾岳飛 / 李勝素飾岳夫人 / 王越飾秦檜
- 3/20 (三) 19:00 全本《霸王別姬》  
李勝素飾(後)虞姬 / 朱虹飾(前)虞姬 / 劉魁魁飾(前)項羽 / 胡濱飾(後)項羽
- 3/21 (四) 19:00  
《女殺四門》 戴忠宇飾劉金定 / 馬燕超飾馬童
- 《失街亭·空城計·斬馬謖》  
于魁智飾諸葛亮 / 王越飾司馬懿 / 杜喆飾王平 / 劉魁魁飾馬謖
- 3/22 (五) 19:00 全本《太真外傳》  
李勝素飾楊玉環 / 于魁智飾唐明皇
- 3/23 (六) 19:00 《四郎探母》  
于魁智飾(後)楊延輝 / 李勝素飾(後)鐵鏡公主 / 杜喆飾(前)楊延輝  
朱虹飾(前)鐵鏡公主 / 郭瑤瑤飾余太君 / 呂耀瑤飾蕭太后
- 3/24 (日) 14:00 《龍鳳呈祥》  
于魁智飾劉備 / 李勝素飾孫尚香 / 杜喆飾喬玄 / 張靜飾吳國太  
王越飾孫權 / 胡濱飾張飛 / 張志芳飾趙雲 / 陳旭之飾周瑜

◆ 兩廳院售票系統 票價: 500、800、1200、1600、2000、2500元。 洽詢: 02-2771-5676  
◆ 主辦: 傳訊藝術 多元化藝術 [www.arsformosa.com.tw](http://www.arsformosa.com.tw)



▼► 由於選擇所剩不多，若堅持不降價，內野重砲馬恰多的下家很可能出現在弱旅之中。(網路截圖)



# MLB 豪門不捨花大錢 馬恰多選擇漸少

多數球隊以性價比高的小筆補強為主，導致本季 2 大咖自由球員  
馬恰多與哈波，還苦苦等著滿意報價。

【本報記者宋秉謙綜合報導】美職交易市場過寒冬，連明星球員也難拿到超級長約！MLB 休賽期都聚焦於 30 支球隊的總管大門法，儘管本季 2 大咖自由球員馬恰多與哈波先後投入市場，但多數球隊卻以性價比高的小筆補

強為主，導致這 2 位明星還苦苦等著滿意報價。目前看來，內野重砲馬恰多的可能追求者將在白襪與教士等隊伍之間產生。

老闆不想當「盤子」

根據《紐約誌》報導，近幾年

來美國職棒雖然不斷擴展海外市場，但球隊傳統的收入來源、上座率卻是下滑的，這也與科技發展，球迷多以網路看球有關；據 2018 世界大賽的數據，網路收看人次是 MLB 系列賽中的歷史



紀錄，但現場的票價收入卻不斷下跌，被認為是與球員身價的下滑有密切關聯。

因此，MLB 老闆們不願再當冤大頭，他們結合大數據，將球員的價值進行量化分析，讓每一分錢都花得很「科學」，斤斤計較

# 亞洲盃大爆冷 南韓、澳洲兩強出局

【本報記者宋秉謙綜合報導】亞洲盃足球賽持續爆冷，晉級 4 強的強權僅剩日本、伊朗！本屆亞洲盃球隊實力越來越接近，打法也越趨保守，1 球差以內的比賽超過 8 成，弱隊意外進球就死守的情況屢見不鮮。前一屆的冠軍與亞軍、澳洲與南韓不約而同因小失誤，於 8 強賽分別敗給阿聯與卡達而落馬，讓本屆 4 強賽的「世界盃強隊」僅剩伊朗與日本。

日前結束的 8 強賽中，眾人關注的焦點除了中國隊慘遭世界盃等級的伊朗血洗以外，另外 2 支世足賽等級的澳洲與南韓都以 0:1 慘遭爆冷，代表著前一屆的冠、亞軍都已被淘汰。而由於擊敗前述 2 強的阿聯、卡達都是籤表的下半部分，2 支非傳統認知中的強隊將有其一能於本屆亞洲盃的決賽亮相，對手將是上半部的勝隊（伊朗與日本之戰的勝者）。

韓、澳輸在小細節

根據《英國衛報》報導，「袋鼠軍團」澳洲雖然貴為亞洲盃世界排名次高的球隊（僅輸給排名 29 的伊朗），但與阿聯一戰中，澳洲雖控制了球賽節奏，持有著高達 7 成的控球率，卻攻不破鐵了心死守的阿聯，最終因專注力下滑而發生要



命失誤，可說是雙手奉大禮、送阿聯晉級 4 強。

另一邊的南韓也差不多，雖然手握亞洲盃最強球員孫興慜，也高喊著要重新奪回這座遺失了 60 年的冠軍盃，但卻因無法把握機會而落敗。

球運與失誤決定勝負

南韓在 8 強戰對決卡達時，也握有 6 成 3 的控球時間，看似掌控了比賽，卻難以進球，隨後卡達第 76 分鐘把握南韓專注度下滑，防守並未跟緊的小失誤，打進珍貴的致勝球。其中，南韓主帥本托沒有魄力做出換人，打算慢慢拖，等著子弟兵自由發揮，自然是最該被苛責的戰犯，但球員不夠積極也是輸球的原因之一。

統整亞洲盃的戰況，不難發現隨著各國水平接近，球賽重點



已不是控球權、射門數等帳面數據，小失誤與球運反而是勝負的分水嶺，因此，亞洲盃最終勝者仍不一定是帳面實力最強的伊

約價格的結果就是現在球星越來越難拿大約。舉美職傳統的豪門球隊洋基為例，過往老闆老史坦布瑞納一直是花錢不手軟的代表，但近年來他兒子小史坦（Hal Steinbrenner）接班後，補強越來越「小資」，這也是整個聯盟的縮影寫照。

洋基日前花小錢簽下勒梅休與托洛維斯基，用以補強內野，被視為是對明星內野手馬恰多關上大門的意思，專家普遍認為，少了洋基在搶人大戰中的哄抬價格，馬恰多要等到一筆超大約難度直線攀升。

根據《MLB 官網》報導，目前追求馬恰多的主力球隊是白襪隊，不過這支美聯中區弱旅戰績

已經爛很久，就算他們的確有能力提供馬恰多高薪，但若因此失去征戰季後賽的機會，便與馬恰多要求的加盟條件不符合（馬恰多想加入有競爭力的球隊）。

馬恰多可能進弱旅

除了白襪以外，薪資空間足夠簽下馬恰多的教士是日前被爆出來的「黑馬買家」，同為近幾年的弱旅，教士雖然戰績不佳，但他們下足了功夫在培養未來之星，隨著 MLB 專家評選的 2019 年頂級之星、游擊手塔蒂斯即將上位，教士隊或許能在明年靠著一票年輕人打響名號，這可能會增加馬恰多點頭加盟的機會。



圖文選粹

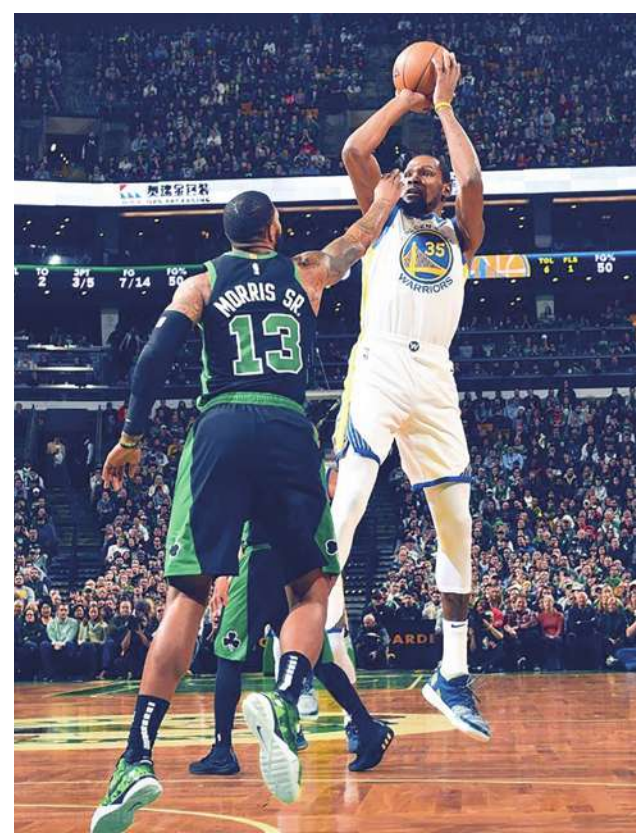
圖文 / 中央社

大坂直美澳網封后 日讚魅力十足



▲ 日本網球名將大坂直美 26 日奪下澳洲網球公開賽女單冠軍，成世界球后。轉播球賽的球評說，她帶給日本年輕人勇氣與希望。日媒也報導，大坂直美的時代已揭開序幕。

NBA 勇士險勝綠衫軍 豪取 10 連勝



▲ 美國職籃 NBA 金州勇士今天客場出戰波士頓塞爾蒂克，靠著杜蘭特全場最高的 33 分襄助，以 115 比 111 險勝對手。勇士拿下 10 連勝，塞爾蒂克則是中斷近期的 5 連勝。

心臟手術後 簡森：我準備好上陣了

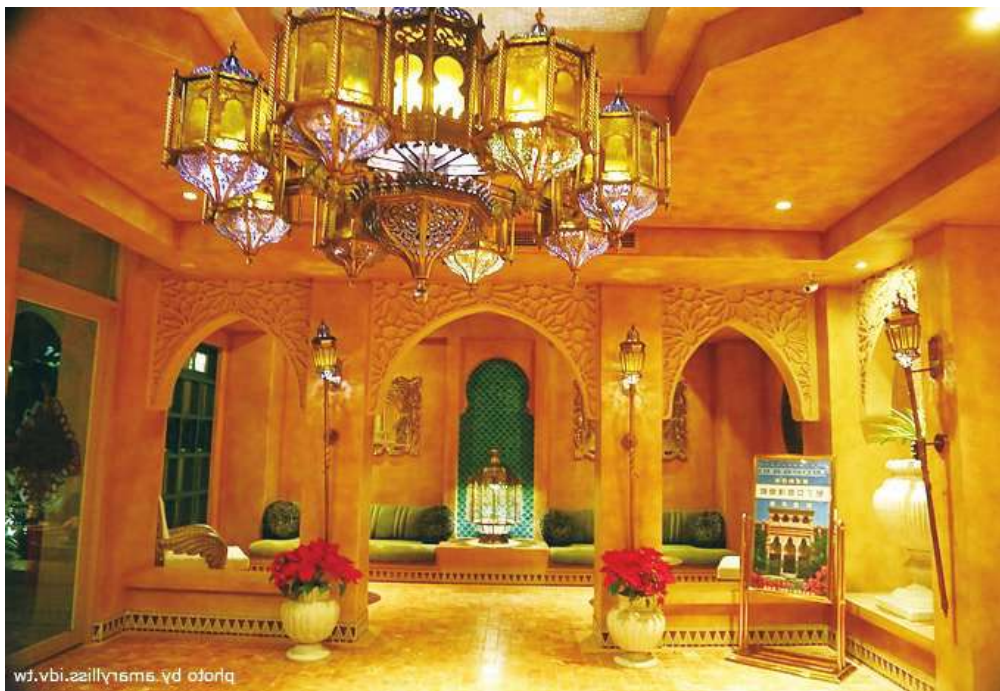


▲ 美國職棒大聯盟 MLB 洛杉磯道奇終結者簡森表示：「我感覺真的很好，也準備好要上場了。」為了改善心術，他今天說：「很興奮，（我）開始傳接球兩週了，準備好（參加）春訓了。」



# 全台 10 大最佳飯店、民宿出爐

■ 余柏青 / 輯



▲ 台灣區「最佳飯店」第一名的「墾丁亞曼達會館」，也在全球排行榜上列為亞洲第二名、全球最佳飯店第四名殊榮。(主辦單位提供)



▲ 最佳飯店民宿朵麗絲的家。(主辦單位提供)

【台北訊】旅遊之際，通常住宿為必要規劃的事項之一，民眾選擇住宿的旅店或飯店，因為流行與生活環境的變化，在選擇上也有了許許多多變化與不同，現在許多民眾除了房價的考量，與熟悉的服務外，也開始會選擇符合自己個性及屬性的住宿環境！

而在一年之初時，旅遊網站TripAdvisor公佈2019年「旅行者之選」最佳飯店、民宿排行榜的得獎榜單，全球共7,812間飯店獲此殊榮，覆蓋共94個國家和8個地區。

台灣也有108家入選，台灣區「最佳飯店」第一名的「墾丁亞曼達會館」，也在全球排行榜上列為亞洲第二名、全球最佳飯店第四名殊榮。

台灣區「最佳飯店」第一名為帶有濃濃度假風格，獨特特色的住宿環境的「墾丁亞曼達會館」；台灣區二三名分別為，第二名為軟硬體設備佳，專業親切的「台北怡亨酒店」；第三名則是主打不插電的歡樂森林的「翰品酒店花蓮」。

其他最佳飯店第四至第十名，也分別為翰品酒店新莊、台北商旅慶城館、台北文華東方酒店、台北六福萬怡酒店、捷絲旅高雄站前館、大地酒店、太魯閣晶英酒店等！

民眾在住宿選擇上除了入住星級或是有口碑的飯店之外，越來越多人喜愛體驗地方特色與文化，進而選擇民宿住宿。據交通部觀光局統計資料顯示，近5年來台灣人國內旅遊的比率超過9成，平均一年國旅次數約8次之多。

而值得一提的是——台灣入選十大的最佳民宿都是位於風景宜人的地方，如集中在花蓮、南投、台南！其中獲第一名即是位於花蓮的「白色宮殿民宿」，被網站用戶評論「住千遍也不厭倦的民宿」。

第二名也是同樣位在花蓮的「雲山水樓耕園」，民宿周圍景觀非常美，晚上可以看到滿天星以及螢火蟲；第三名是在南投魚池小而美的貓咪主題民宿「朵麗絲的家」，是一處想要重覆入住的地方。而民眾在選擇上也具備了「有家的感覺」、「讓人感到溫暖舒適」、「一個會讓旅行更加分的好地方」、「非常開心的入住體驗」等要素。

## 報馬仔

### 台北也有落羽松 湖岸美景迷人

【台北訊】每到冬季除了賞櫻，落羽松也是必看的自然美景，而在台北竟有一處鮮為人知的落羽松秘境，它位於「台北故宮至善園」旁的「原住民文化主題公園」，那裡的交通十分方便，而且落羽松的美景，更媲美其他縣市，民眾可前往一探落羽松美麗的景色。

台北市原住民文化主題公園內，有著各族的人像石碑、少年以及搗米人像、梅花鹿像等作品，且園內的步道，更是以特別的圖騰地磚為設計，讓民眾走過時，能欣賞原住民獨特的藝術風格，而

園區內也陳列許多「原住民文化及起源」的介紹，能讓民眾能充分了解原住民們的歷史和生活方式。

目前原住民文化主題公園內的落羽松，正值最佳的賞景時間，湖岸旁整排的落羽松有紅有黃有綠，和湖水倒映的美景，就像一幅迷人的風景畫，非常適合親子、情侶、好友們一同前來觀賞。

在欣賞完美麗的落羽松後，還可以至一旁的「故宮博物院」來趟探訪古物之旅，不只能貼近大自然，還能藉由遊覽國寶，增加對歷史的認識，豐富自己的休閒時間。



▲原住民文化主題公園內，湖岸旁整排的落羽松有紅有黃有綠，和湖水倒映的美景，就像一幅迷人的風景畫。(原住民文化主題公園提供)

### 2019年「旅行者之選」台灣十大最佳飯店

排名	名稱	地點
1	墾丁亞曼達會館	屏東，恆春
2	台北怡亨酒店	台北，大安
3	花蓮翰品酒店	花蓮，花蓮市
4	新莊翰品酒店	新北，新莊
5	台北商旅慶城館	台北，松山
6	台北文華東方酒店	台北，松山
7	台北六福萬怡酒店	台北，南港
8	捷絲旅高雄站前館	高雄，新興
9	大地酒店	台北，北投
10	太魯閣晶英酒店	花蓮，秀林

### 2019年「旅行者之選」台灣十大最佳民宿

排名	名稱	地點
1	白色宮殿民宿	花蓮，吉安
2	雲山水樓耕園	花蓮，壽豐
3	朵麗絲的家	南投，魚池
4	呼吸民宿	花蓮，吉安
5	初生活	台南，安南
6	三十里蔚藍	台東，東河
7	慢點海景民宿	花蓮，花蓮市
8	夏洛克民宿	花蓮，吉安
9	米多麗民宿(貓咪民宿)	台東，台東市
10	美麗晨曦民宿	花蓮，吉安

## 月津港燈節 32組藝術燈景璀璨夜空

【台南訊】台南市古都，著名景點及活動相當多，其中的元宵節就極具特色，擁有文武場不同風情，例如熱鬧刺激被稱之為「南蜂炮」的，訂2/18-2/19舉行，另外還有具藝術且浪漫的「月津港燈節」。

「2019年月津港燈節」將於2月2日晚間7點在鹽水區信義橋旁進行開幕，也象徵活動正式登場，為期30天，活動直至3月3日止，期間民眾可至臺南市鹽水區月津港周邊賞燈，活動期間將於17:30-23:00點燈，2019年燈節活動主題以「隨光呼吸」為主題，將有32組藝術燈景呈現。

台南市政府表示，今年因應水環境整治工程，燈節範圍由公1、公17及公18-1的藝術燈區，延伸至信義路橋的公18-2水域拱橋以及街區上的老街巷弄。

2019月津港燈節以「隨光呼吸」為策展主題，共設置32件藝術燈景，為了呈現這些美麗且具藝術的創作，今年共邀請了近30組來自法國、日本、巴西等國

內外擅長新媒體與科技藝術的當代藝術團隊參展。

藝術燈區以「呼吸與光」兩大主軸呈現創作，以三個月亮、三個場景、三種意境，將帶領觀者感受不同以往的視覺享受及感官體驗。

值得一提的是——今年文化局再度邀請法國藝術家團隊Groupe LAPS參展月津港燈節，為呼應月津港場域特色及現況環境，藝術團隊特別規劃水上舞臺，由48隻燈管人呈現10位演奏者的動態，並透過互動裝置設定，在月津港水域上演一場別開生面的樂團演出！

另外，燈節周邊活動也相當多元，如：永成戲院於農曆年間將安排一連串精彩的表演與電影；橋南老街遊客服務中心則以一年一度的「水仙花雕刻藝術創作展」；八角樓也有由地方響應燈節舉辦的紙漿雕塑作品展；信義路有繽紛花海，加上元宵犁蜂炮重頭戲等，都值得民眾前往探索這美麗的在地風華。



▲▲2019月津港燈節以「隨光呼吸」為策展主題，共設置32件藝術燈景。(台南市政府提供)

### 春節遊太魯閣 有免費專車可搭

【花蓮訊】今年的春假長達9天，交通部公路總局預估，蘇花和中橫公路會有較大車流，呼籲用路人提早規劃，多利用國道客運及鐵路公共運輸，並提醒想去太魯閣旅遊的民眾，春節2月6日至8日，也就是初二到初四有免費遊園專車，可多多利用。

公路總局日前舉辦花蓮地區春節疏運記者會，第四區養護工程處表示，今年春節連假中，預估第1天至第3天中午將出現南下返鄉車流；出遊及收假車潮將集中

於2月7日(初三)至2月10日(初六)4天，收假前兩天(2月9日)下午北上返工車流量大，蘇花路廊可能有壅塞回堵情形，提醒用路人提早規畫及多利用國道

客運與鐵路公共運輸。

台8線中橫公路太魯閣至天祥路段將有大量遊客湧入，公路總局四工處也與太魯閣國家公園管理處協調，2月6日至2月8日，也就是年初二至初四，上午7時至下午3時，實施時段性交通管制，除了遊園專車、客運定期班車、甲、乙類大客車(遊覽車)外，四輪以上的車輛都禁止通行，而甲、乙類大客車採總量管制放行，限行80輛，遊客先至新城(太魯閣)車站前換發通行證。

太魯閣國家公園管理處表示，免費遊園專車共分藍線、紅線及綠線三條路線，分別行經砂卡礑、燕子口步道東口、綠水、天祥、長春祠、布洛灣等景點，民眾多加利用。



▲春節2月6日至8日，也就是初二到初四有免費遊園專車，民眾可多多利用。(太魯閣國家公園管理處提供)