



各界追思江丙坤 讚使命必達
江丙坤對台灣經濟升級和兩岸和平發展有很大的貢獻，無論是在朝在野，使命必達的個性是他最好的寫照。



劉鶴領軍抵美 關鍵談判決勝
華盛頓與北京之間的貿易戰到了必須有個決斷的時刻，雙方在此刻談判，頗有成敗在此一舉的意味。



政治網紅粉絲數 不等同選票數
當政治人物沉迷於網路的吹捧聲之時，千萬不要忘，如果沒有政見和服務，網紅都是虛假的。



影后推我想有個家 導演行善
本片繼坎城影展獲獎後，接連提名美國金球獎、英國奧斯卡、法國凱薩獎及奧斯卡金像獎。



今日天氣

- | | |
|----|---------------|
| 北部 | 15°-28° 多雲短暫雨 |
| 中部 | 14°-28° 多雲時晴 |
| 南部 | 17°-29° 晴時多雲 |
| 東部 | 17°-29° 晴時多雲 |

反對延役核電廠 環團籲政府慎思

綠色公民行動聯盟要求延役核電廠的人是過分解讀公投，並呼籲經濟部在檢討中絕不能將延役核電廠列為選項。



【本報記者康詠琪台北報導】
你買的口罩安全嗎？行政院消保處、經濟標準檢局以市售 25 款防霾口罩進行檢測，發現只有「萊潔 PM2.5 防霧口罩」、「格安德折疊式口罩」通過「品質」與「標示」的檢驗，但「QDY 七朵雲」、「維康公司製造「PM2.5 防塵保暖過濾口罩」的偶氮色料含量超標。消保官呼籲民眾購買時，一定要留意上面的標示。

25 款防霾口罩 只 2 件通過檢驗

經濟標準檢局對市售 25 款口罩進行檢測，發現只有 8 款口罩的性能品質真正符合國家標準，17 款性能品質不符合。



▲ 行政院消費者保護處 30 日在行政院公布 107 年度防 PM2.5 口罩品質檢測暨標示查核結果，抽樣 25 件防霾口罩，其中僅 2 件全數合格。(中央社)

【本報記者張朝瑋台北報導】
自去年通過「以核養綠」公投案後，民間開始出現許多要求延役核三、核二廠的聲音，而經濟部也預計將於本週公布對去年公投結果的能源政策檢討。綠色公民行動聯盟提前在 30 日召開記者會表示，要求延役核電廠的人是過分解讀公投，並呼籲經濟部在檢討中絕不能將延役核電廠列為選項。

公投案沒提到延役

綠色公民行動聯盟表示，以核養綠公投案的內容是針對電業法第 95 條第 1 項的 2025 非核條款，而公投的目的是希望不透過法律來硬性規定非核家園的期限，主文中完全沒提到要延役現有核電廠，但許多人卻將兩件事連接在一起，並批評政府如果不延役就是違背民意，綠盟認為這樣是刻意扭曲

公投主文，且政府已經廢止相關條文，達成公投要求，擁核者不能再多要求。

綠盟進一步指出，台大地質系的陳文山教授上週已在媒體投書，指出現有三座核電廠都緊鄰活動斷層，這是以當初興建時的探測技術未能知的，也因此核電廠的安全設計未能考量相關防護，後來即使台電有做補強，效果仍有限，且過去 30 年來 3 座核電廠共發生近 500 次異常，其中核三更發生喪失功能 84 天的嚴重事件，國人不能再冒著老舊核電廠延役的風險。

民進黨屏東區立委周春米也重申，以核養綠公投的目的是去除核家園的硬性期限，與核三延不延役完全無關，兩者也是互不衝突的，而經濟部可趁此次機會好好檢討核三的延役問題，但絕不能把延役列為選項。

綠盟最後補充道，以核養綠公投主文中有提及兩年內不可再訂定相關期限規定，也就是 2020 後大家可重新討論核能問題，核電廠不會因為一次公投而無限期延役。呼籲經濟部一定認清這點並好好檢討，讓民眾對未來能夠安心。

屏東人反對延役

代表屏東縣長潘孟安出席的機要秘書溫炳原表示，潘孟安在去年公投結果出來後就立即宣示核三不延役政策的決心，且蔡英文總統也表示非核家園的目標將不變。而自核三

廠蓋起來後，屏東人時時刻刻都生活在恐懼中，屏東出身的潘孟安最了解這點，也請外界不要再用回饋金等理由來汙蔑屏東，更呼籲經濟部要做好將來核三的除役工作，讓大家安心。

在產品的標示查核方面，一般口罩只有 3 款標示符合規定，18 款不合規定。醫用口罩 4 款標示不符合藥事法規定。



▲ 抽樣 25 件防霾口罩中，僅 2 件全數合格，另有 2 件在「衍生定芳香胺之偶氮色料含量」項目中超標。(中央社)

目前，這些品質不符合國家標準的口罩，17 款當中的 15 款已經下架或是改標示，2 款改正中。標示不符合商品標示法或藥事法規定的口罩，22 款當中，已經有 21 款已經改善完畢，還有 1 款正在改正。

購買時要小心

這次檢測值得注意的是，中國大陸生產的「QDY 七朵雲」、「維康 PM2.5 防塵保暖過濾口罩」，這 2 款的偶氮色料含量超標。消保官王德明說，現

有口罩的偶氮色料含量必須在 20mg/kg 以內，但是這 2 款口罩的偶氮色料含量竟超過 40mg/kg，而偶氮色料與 PM2.5 一樣，都會致癌，不宜購買使用。

消保官王德明對於民眾選購口罩提出以下的建議，第一，民眾選購時，一定要詳閱產品上的標示，這次檢測發現，標識越完整的產品，其他檢測項目的合格率越高。第二，一定要選購符合國家標準的產品。第三，購買時，要留意產品有無破損，了解產品正確的配戴方式。對於網購更要小心，因 2 款偶氮色料含量超標的口罩，就是網購取得。

消保處除了呼籲民眾選購口罩多加留意，也建議衛福部要依消保法輔導業者，善盡正確標示產品的義務，也要積極督導地方政府向業者加強宣導。其次，消保官也建議經濟部，未來將防霾或抗 PM2.5 的口罩強制列入檢驗，以保障民眾的權益與健康。

▼越南台灣商會聯合總會與越南資深會長聯誼會 26 日在胡志明市舉辦江丙坤追思音樂會，感念他對台商投資越南的付出和貢獻。（越南台灣商會聯合總會提供）



△前總統馬英九（中）出席江丙坤追思紀念會。（中央社）



各界追思江丙坤 使命必達長留去思

江丙坤對台灣經濟升級和兩岸和平發展有很大貢獻，無論是在朝在野，使命必達的個性是他最好的寫照。

【本報記者章文台北報導】功在國家經貿、兩岸關係的前海基會董事長、經濟部長、經建會主委江丙坤 30 日盛大追思，現場冠蓋雲集，包括前總統馬英九、前副總統連戰、國民黨主席吳敦義等人都出席懷念。前副總統連戰致詞時稱江丙坤，對台灣經濟升級和兩岸和平發展有很大的貢獻，使命必達的個性是他最好的寫照。

江丙坤去年 12 月 10 日逝世，今天由三三企業交流會、兩岸企業家峰會等在台北國際會議中心舉辦江丙坤追思紀念活動，各界政商名流都出席。

自稱拼命三郎

江丙坤歷任經濟部長、經建會主委等職，掌舵國家經貿事務，2008 年到 2012 年出任海基會董事長，他自稱「拚命三郎」，經常身處重大事件的中心，在台灣經貿發展史、兩岸關係史上，都有舉足輕重的地位。

林伯豐說，江丙坤是他很尊敬的兄長，在三三會受他指導很多，在社會經驗上包括在台灣、中國大陸都受他承教許多。

台商感念德澤

越南台商也特別在 26 日於越南舉行江丙坤追思會，台商說，江丙坤是政府推動南向政策最主要的推手，他 1990 年起訪問東南亞各主要國家，了解各地投資環境及法規限制。1991 年他第一次參訪越南，將台灣打造加工出口區及工業區的經驗介紹給越南政府，成為越南改革開放的先期依據。

越南台灣商會聯合總會創會總會長呂春霖表示，江丙坤不管是在哪一個職務、哪一個場合，不疾不徐的優雅身影，心心念念為國家、為台灣努力的奔走。呂春霖說：「做為江先生的晚輩，我們感念他為台灣、為台商、為兩岸夙夜匪懈、孜孜矻矻、鞠躬盡瘁的精神。」

貢獻名留青史

前副總統連戰致詞時稱江丙坤的一生充滿無數功績和傲人成就，對台灣經濟升級和兩岸和平發展有很大的貢獻，無論是在政府部門或是在民間單位，使命必達的個性是他最好的寫照，這也是為什麼他在任何部門都能夠成就，他的成就將流芳百世、名留青史。

前副總統蕭萬長則稱江丙坤是他 40 年的老戰友，兩人一路從

國貿局、經濟部並肩作戰，攜手推動各項重要任務，他稱讚江丙坤頭腦清晰、細膩周到、執行力強，是優秀人才，更是他在經貿領域上親密的工作夥伴、合作無間的最佳拍檔，他回憶起兩人合作的公職生涯，感到十分感謝。

張忠謀：非來不可

吳敦義追思會前受訪時表示，江丙坤對國家經濟發展有重大的貢獻，尤其是擔任海基會董事長期間，代表中華民國與海協會會長陳雲林簽署海峽兩岸經濟合作架構協議（ECFA），為兩岸和平穩定做出了不起貢獻。吳敦義還一度哽咽，表示內心有許多不捨。

前台積電董事長張忠謀說，江丙坤為台灣做了很多貢獻，紀念會非來不可。工商協進會理事長

後白皮書時代 鄭麗君面對文化界



▲文化部長鄭麗君與專家學者面對面，說明文化部的策略與方案。（中央社）

「公共媒體法」等五個重要的法律草案，並推動六項重要的紮根政策。

當前不少民眾對於雙語教育、推行母語，以及國家語言發展政策，在未來的執行有所疑慮，對此，部長鄭麗君承諾，文化部在

推行相關政策，會在尊重個人的學習意願，與保護各族群母語傳承與延續之間，審慎思考。

民衆的反應

提問時間，與會者有正反不同的反應。有在博物館服務的資深

員工肯定部長致力於本土化、在地化的理念，希望投注更多資源在博物館，讓這個台灣文化的基本能更穩固。另外，新北丹鳳高中的學生，期望文化部長推動更多能夠深化本土教育的政策。

然而也有台北文資環境守護聯盟成員，認為文化部守護文化資產的決心不夠，以至於松山療養所等深具意義的古建物慘遭拆除，而舉手抗議並上台遞交陳請書。還有遠從南投縣來參加的民眾，為一直無法通過審議委員會，而面臨被拆除的竹山防空壕請命。

由於論壇討論的議題眾多，涵蓋面大，主辦單位臺灣文化政策研究學會特別全程直播，並同步錄音、錄影，方便民眾及時收看，或事後點閱。

長庚醫院最賺錢 都投資社福與研發

【本報記者游清淵台北報導】

根據民國 106 年領取健保費最高的醫院財報，最賺錢、最賠錢醫院都是長庚醫院。長庚說，長庚股利收入雖多，但一年光是社福、研究就投入新台幣 40 億元，另有 6 億元替員工加薪，影響醫療本業收入。衛福部健保署 30 日公布民國 106 年領取健保費用逾 4 億元的各家醫院財報，133 家賺錢、17 家虧損。

長庚最會經營

值得注意的是，最賺錢、最賠錢醫院都由長庚醫院奪下，整體最賺錢醫院前 5 名當中，長庚醫院就占了 2 家，以林口長庚醫院賺 79.65 億元最多、高雄長庚醫院 49.78 億元居次；最賠錢醫院則以嘉義長庚醫院虧損 5.22 億元居冠。

健保署資料顯示，林口長庚醫院、高雄長庚醫院賺的 79.65 億元、49.78 億元當中，分別有 66 億元、46 億元是股利收入，僅 1.85 億元、3.36 億元為醫務收入。

長庚醫療體系行政中心副主任蘇輝成受訪表示，長庚醫院的股票都是早年由創辦人王永慶留下，加上這幾年因台塑四寶業績佳，才會有大量股利收入挹注。

非以營利辦醫院

蘇輝成說，長庚醫院創辦人王永慶早年創辦醫院的宗旨並非以營利為目的，而是盼兼顧教

學、研究、臨床等工作，每年也花很多錢投入教學研究及社福領域，這是其他醫院比較難做到的。

蘇輝成指出，106 年整個長庚體系光是教學研究就花費近 31 億元，另有 9 億元投入社會福利領域，如果沒有花這些錢，本業應該是可以賺錢的，但長庚希望更多社會人才，做好研究、促進醫療進步。

嘉義長庚醫院之所以賠錢，主要有 3 點原因，蘇輝成解釋，嘉義、基隆長庚都是區域醫院，健保給付本來就不如醫學中心，但這兩家醫院依然提供醫學中心的水準，人事等成本也相對較高。

此外，這兩家醫院在教學、服務、社福領域支出卻同樣高昂，因此財報數字看來自然比較差，且嘉義、雲林是長庚體系最晚成立的醫院，獲得的股利、股息分配也較少。

健保署副署長蔡淑鈴表示，符合提報財報的醫療院所中，醫務收支有結餘的家數占比，從 102 年的 76 家、約 70% 攀升至 106 年的 117 家、約 78%；整體收支來看，106 年多達 133 家醫院是賺錢的、17 家醫院則是虧損。

若單看醫務收入，前 5 名將大洗牌，中國附醫年賺 21.42 億元高居首位，其次依序為台大醫院 15.23 億元、高醫附醫 8.1 億元、台北市立聯合醫院 6.27 億元、北醫附醫 6.25 億元。

迎金豬、賀新歲 中台灣燈會有看頭



▲台中市長盧秀燕（前右 3）邀請全國民眾到文心森林公園看主燈「御天飛行豬」以及獲得限量「飛天豬小提燈」。（中央社）

【本報特派員劉東泉台中報導】中台灣元宵燈會進入第二十年。台中市長盧秀燕邀請全國民眾到文心森林公園看「飛天豬」。她說，這場燈會將是全台最棒的一場，錯過太可惜。配合中台灣燈會與年假，位於后里花博園區旁的遊樂園業者也推出年節住房專案和年菜圍爐活動，除限量發送小豬撲滿外，還可參加抽獎。

新的一年是豬年，盧秀燕以「金豬報喜」、「飛天豬象徵經濟起飛」，來形容今年燈會的意義。她說，這場第 20 年的中台灣燈會將比過去更盛大。她看過觀旅局的簡報，很多地方都是打卡的有景點，錯過很可惜，歡迎全國民眾前來看燈會。

過去中台灣燈會有時會分散在台中公園與豐原舉辦。今年移回文心森林公園。附近有台中國家歌劇院、秋紅谷及大遠百等百貨商圈，交通便利，也利於外地民眾前往觀光遊覽。

台中市觀旅局長林筱淇指出，今年燈區主題扣緊台中意象與豬年生肖。共有 30 座以上的傳統花燈和主題燈等。活動必看亮點是「福滿迎春」主燈秀。燈會將從 2 月 16 日至 24 日舉辦。

配合燈會活動的樂園業者也為配合春節假期，2 月 2 日至 10 日，只要由一名成人購票陪伴進場，12 歲以下兒童即可免費入園。另外，消費達特定金額即可參加抽獎。春節期間也將推出迎春住房與年菜圍爐活動。

回顧與釋疑

文化部長鄭麗君將上任兩年做的事歸納成「一二三四五六」，向外界展示。她說，文化部這兩年致力於整合藝文發展及文化產業的事務，並完成台灣戲典中心、衛武營、南科考古館三項建設。其次，文化部也研議「國家語言發展法」、「文化基本法」、

員工肯定部長致力於本土化、在地化的理念，希望投注更多資源在博物館，讓這個台灣文化的基本能更穩固。另外，新北丹鳳高中的學生，期望文化部長推動更多能夠深化本土教育的政策。

然而也有台北文資環境守護聯盟成員，認為文化部守護文化資產的決心不夠，以至於松山療養所等深具意義的古建物慘遭拆除，而舉手抗議並上台遞交陳請書。還有遠從南投縣來參加的民眾，為一直無法通過審議委員會，而面臨被拆除的竹山防空壕請命。

由於論壇討論的議題眾多，涵蓋面大，主辦單位臺灣文化政策研究學會特別全程直播，並同步錄音、錄影，方便民眾及時收看，或事後點閱。

▼2、3個月前，兩國都改口說有望達成協議。可是到了這幾星期，兩國卻又傳出種種悲觀看法；在這樣的時刻，陸方主帥30日將會見川普，頗有成敗在此一舉的意味。（中央社）



中共的代表國務院副總理劉鶴將於30、31日兩天與美國代表會談。（photo by wikipedia）

劉鶴領軍抵美 關鍵談判拚實力

【本報駐美記者劉屏華分析報導】美中貿易談判進入關鍵時刻，中共主席習近平的欽命大臣國務院副總理劉鶴將於30、31日兩天與美國代表會談。劉鶴受到外界矚目有其原因。一來他是習近平的首席經濟智囊，完全可以代表習近平的意志。二來他有美國經驗，熟悉美國人的思維及作法。第三，他也是中國大陸高層中的務實派。

成敗在此一舉

據此，劉鶴在對美經貿的談判桌上有十足裁量權，不需要回頭請示習近平，也可以繞過國務院總理李克強，加上有習近平「罩」他，劉鶴也不用擔心因為對美國讓步太多，而被扣上「賣

國賊」的帽子。

而劉鶴此行備受關注，更是因為華盛頓與北京之間的貿易戰到了必須有個決斷的時刻。半年前，兩國的嗓門都很高，例如北京說「美國搬磚頭砸自己的腳」，又說「中國奉陪到底」等等。

2、3個月前，兩國都改口說有望達成協議。可是到了這幾星期，兩國卻又傳出種種悲觀看法；在這樣的時刻，陸方主帥30日將會見川普，頗有成敗在此一舉的意味。

美國方面，因為中國大陸的經

濟增長趨勢出現28年來最大跌幅，其他一些經濟數字也出現隱憂，讓川普覺得貿易戰奏效，他認為陸方沒有理由不讓步。可是最讓川普沾沾自喜的美國股市走勢，亦不像過去2年那樣屢屢衝高，而圍牆預算爭議導致聯邦政府部分停擺了創紀錄的35天，使民眾對川普的不滿程度升高，更不是好消息。所以不只北京，美國也希望及時達成協議。

美方大動作告華為

就在劉鶴抵達華府當天，美國政府以跨部會、高姿態方式

舉行記者會，控告華為公司及其副董事長孟晚舟，要求加拿大把孟晚舟引渡至美國。而美國情報首長，包括全國情報總監、中央情報局、聯邦調查局等部門的最高負責人，更在次日於國會指控中、俄兩國對美國的威脅，華為再度成為受批判的主角。連續兩天的大動作，增加了美國手中的籌碼，劉鶴承受的壓力也更大了。

劉鶴出發前，必然已和北京高層做了種種沙盤推演，準備了各種因應方案。當然北京方面也必然準備了幾套必要的說詞，即使前線迫不得已要大幅讓步，後方依然要把話說得像是陸美雙贏，甚至是陸方大獲全勝，以維繫黨的面子。

北極溫度創新高

【本報記者莊瑞萌綜合報導】北極暖化嚴重，各地積雪融化無一倖免。美國科學家實地從北極地區取得植物與岩石分析後發現，北極暖化程度已超越11萬多年前的水準。科學家也警告，融冰趨勢很可能在接下來幾個世紀內繼續發生，島嶼積雪將完全消失。

據《英國獨立報》報導，由於北極群島的巴芬島積雪融化，科羅拉多大學波德分校研究人員在2010~2015年從島上取得植物與岩石進行分析，包括在當地30處冰帽共取得50種植物與岩石樣本，希望釐清覆冰的時間與歷史。

據《CNN》報導，這些植物是位於島上的彭尼冰帽地區與其周圍地區，海拔從幾百公尺到1,600公尺不等，而最近由於積雪融化而暴露的景觀，主



▲北極暖化嚴重，島嶼上融冰將加快發生。（Photo by mirpolyonymous on Flickr under Creative Commons license）

要是巨石、基岩與苔原植被。該研究結果與從巴芬島與格陵蘭取得的冰核數據結合後，科學家發現當地目前正經歷11.5萬年來最暖和時期。

研究人員佩德頓表示，「北極地區目前暖化速度比全球其他

數世紀內將無雪

地區快兩到三倍，因此，冰川與冰帽自然會更快反應。」他也指出，這次收集的植物雖然古老，但與目前在島上生長的植物屬於同一物種。

研究人員也指出，巴芬島未來幾個世紀內恐將出現完全沒冰的

結果，即使沒有夏季變暖，融冰趨勢仍很可能在接下來幾個世紀內繼續發生，最後將讓巴芬島所有的冰消失。

本次研究結果刊登在《Nature Communications》期刊上。

美各州恢復聖經課 川普表態支持

【本報記者莊瑞萌綜合報導】針對美國各州打算在公立學校推出聖經識讀課，總統川普稍早透過推特推文表示歡迎。據有意推動法案的議員指出，從歷史與文化角度了解聖經，能讓學生更進一步了解美國社會的形成基礎。目前共有6州打算讓聖經課成為公立學校的選修課程之一。

據《基督徒郵報》報導，川普是在週一於推特上推文指出，

「許多州都推出聖經識讀課程，讓學生可以選擇閱讀聖經。開始回頭？太棒了！」北達科他州議員麥克威廉斯受訪時指出，聖經識讀課可讓學生了解美國社會形成的基礎為何，包括如何促進形成美國制憲會議。

他指出，「只要不在學校教導信仰的話，我們就會努力加以推動。因為當外界看聖經對美國歷

史影響時，就會發現法官制度是來自出埃及記第18章。」

不過，對此提案，美國政教分離聯盟已表示反對。目前密蘇里州、印第安納州、西維吉尼亞州、維吉尼亞州與佛羅里達州考慮推出類似法案，去年阿拉巴馬州、愛荷華州與西維吉尼亞州也都曾考慮法案，但尚未被通過。

據《ABC新聞》報導，肯塔基州則已通過聖經識讀法案並在2017年生效。基督教佈道家史都華表示，「我相信如果我們開始在公立學校教導聖經，對這個國家與每一個孩子來說都是一項巨大祝福，因為這個國家是建立在基督教之上的。」

去年田納西州也通過了一項法案，要求在學校明顯地方呈現「我們相信上帝」的座右銘。



▲美國各州已打算推出閱讀聖經的選修課程，讓學生更了解美國建國基礎。（Photo by Mark S on Flickr under Creative Commons license）

圖文選粹

圖文 / 中央社

美協台獲WHO觀察員 國台辦：需按一中處理



▲針對美國眾議院提案通過協助台灣重獲世界衛生組織觀察員地位，中國國台辦發言人馬曉光重申，只有認同「一個中國」原則，才能通過兩岸協商做出安排。圖為記者會現場。

非洲豬瘟衝擊 中國出動中央儲備豬肉



▲由於擔憂非洲豬瘟疫情可能影響年節期間豬肉供應，中國商務部29日表示，正聯合多部委，投放600噸中央儲備豬肉，增加市場供應，並啟動豬肉市場監測日報制度。



▲每個人都知道水對於健康「有益」，但我們似乎不了解水對人的健康是多麼不可或缺。(photo by 網路截圖)

► 別等到口渴了才想到要喝水。(網路截圖)

喝水可治頭痛 喝飲料反讓人脫水



男子已經痛了 10 個小時，也服用過最強又最新的藥物，但都毫無起色，卻在喝了 3 杯水後就完全舒緩。



► 喝飲料與喝水意義不同。(網路截圖)

■ 弗列敦·拜門蓋勒

每個人都知道水對於健康「有益」，但我們似乎不了解水對於人的健康是多麼不可或缺，但我們不知道身體無法獲得每天的水分需求時會怎麼樣：

在 1980 年某個夏天晚上十一點，有一名病人已經痛到幾乎意識模糊，身體彎得像胎兒一樣地躺在房間地板上，無暇顧及周圍與在身邊關心的他人。

痛了 10 小時

我問他哪裡不舒服，他說：「潰瘍已經快讓我痛死了。」我問他痛多久了，他說吃完午餐後，從下午 1 點痛到現在，而且隨著時間經過愈來愈痛。我問他有沒有採取鎮痛的手段，他回答說已經吃了 3 顆希美替定藥錠還有 1 整粒止痛劑，還說他已經吃了這麼多藥，但是這 10 個小時以來的疼痛完全沒有緩和。

當這麼多藥都無法緩解消化性潰瘍病的疼痛時，有人自然會懷疑是「急腹症」，需要進行手術檢查，或許是他的潰瘍造成了穿孔——我曾經見過、也協助過消化性潰瘍穿孔患者的術後，患者痛不欲生。

其實檢查是否有穿孔的方法相當簡單，這類患者的腹腔壁會變得相當堅硬，幾乎就跟木板沒兩樣。我用手感覺一下他的腹腔壁堅硬度，幸好還沒發生穿孔——腹腔壁還是軟的，但是一摸就痛。他還沒穿孔是很幸運沒錯，但如果繼續下去，胃酸就會在他已經發炎的潰瘍上打出個洞來。

滿滿兩大杯的水

如此處境下，給予大量藥物的效果相當有限，3 頓 300 毫克的希美替定再加上 1 整粒止痛劑都無法舒緩疼痛，這種病例通常都得送上手術臺來場緊急手術。但由於我很了解水在消化不良疼痛時能夠舒緩疼痛的特性，我給了這名年輕人滿滿兩大杯、足足 1 盒 (約 473 毫升) 的水。

剛開始他並不情願喝水，我告訴他，

既然服用普通藥物都沒有任何結果，現在該試試用我的「祕方」來對付這種病了。他別無選擇——畢竟他當時痛得這麼厲害，也不知道該怎麼辦才好。而我坐在角落觀察了他幾分鐘。

20 分鐘就舒緩

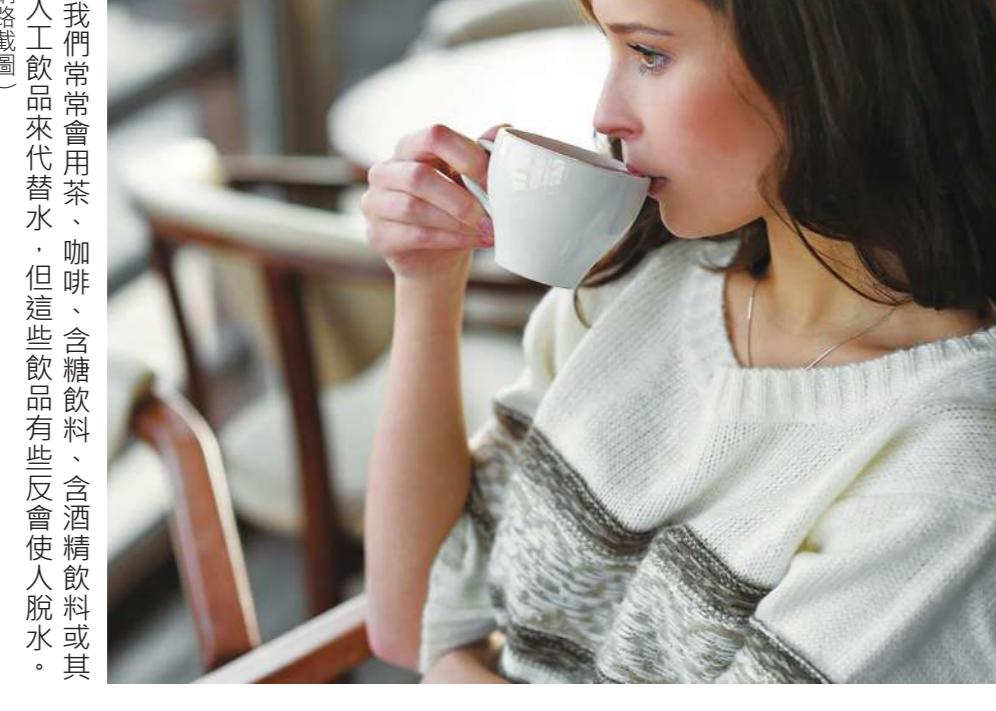
後來我必須離開房間一下子，當我 15 分鐘後再回來時，他已經沒那麼痛了，也不再呻吟。我給了他另外 1 大杯半品脫的水，幾分鐘過後，他的疼痛完全消失，也開始注意在自己周圍的人。他坐起身來，開始與訪客交談。

大家現在顯然比他還要驚訝，光是 3

「口渴」是脫水問題的最後一個徵兆，就算覺得嘴裡相當濕潤，身體仍可能受到脫水問題所影響。

別用藥物止渴

由於脫水最終會導致身體喪失某些機能，在嚴重且長期脫水的期間，由身體水分分配程序的作業員所發出的各種複雜訊號，都被解釋成身體未知疾病症狀的指標。出現這些生理訊號時，身體應該獲得水分好讓身體的配給系統將水分



► 我們常常會用茶、咖啡、含糖飲料來代替水，但這些飲品有些會使人脫水。(網路截圖)

身體的飲食和飲水需求，卻並未帶來改善，而且醫療問題不斷困擾著你，你就該尋求專業協助。

慢性脫水的狀況

在進步的社會中，把茶、咖啡、酒精與人工飲料視為每天「受壓」的身體需要天然純水時的替代品，是相當常見卻可怕的錯誤。這些飲料確實含有水分，但也包含了脫水的介質，它們會把自己所溶解其中的水分排掉，更會變本加厲地排掉身體中的水！如果你有在喝這些人工飲品，卻沒有額外補水，那麼你很可能正處於慢性脫水的狀況。

別等口渴才喝水

就現況而言，只有「口渴」才被認為是身體脫水的訊號，然而，這個訊號其實是極度脫水之下所發出的最後表徵，在持續脫水狀態嚴重至發出「口渴」訊號的階段前，就已經產生傷害了。容我再說一次，「口渴」是脫水問題的最後一個徵兆，就算覺得嘴裡相當濕潤，身體仍可能受到脫水問題所影響。

一般來說，當身體開始脫水時，人體會自有機制，將水分分配給最優先需水分的部位，而要忽略脫水人體內可用水分時，組織胺這種神經傳導物的生成速率及存量會成比例就會提升。因為這樣，我們應該將導致身體症狀產生的組織胺過度活性——包括產生慢性疼痛在內，視為體內水分代謝失衡的指標。

當組織胺與其次級水分調節物 (例如：升壓素、腎素血管收縮素、前列腺素與激肽) 活性過高，以至於造成過敏、氣喘與身體不同部位的慢性疼痛時，也應該把這些症狀與疼痛解釋為體內水分短缺的危急訊號，也就是乾渴的緊急訊號。

疼痛是乾渴的哭喊

我認為，在患者實施任何其他複雜療程前，應該先把這些疼痛訊號視為身體脫水的初期指標，並加以排除。非感染性的「疼痛復發」或慢性疼痛，都應該先當做身體乾渴的表徵。

疼痛是代表監控酸鹼平衡的神經周

圍區域發生了局部化學變化的感覺，這項機制能預防新陳代謝造成過多酸性堆積，避免因此對該部位產生「燒灼」並吞噬細胞膜與細胞內部組織。

當體內的水分不足以沖洗新陳代謝的酸性有毒廢棄物時，神經末端會覺察到變化，並回報給大腦的疼痛中樞。在此階段，大腦會壓抑感覺，讓校正程序默默地處理問題，但身體到最後無法繼續保持沉默，並且察覺水分短缺的警訊。

認清疼痛真相

如果不認清疼痛現象正是身體局部乾渴的精密象徵，無疑會在治療這些症狀時產生更複雜的問題。假如以顯者疼痛表示乾渴的緊急訊號未受到正視，疼痛的強度便會持續增加，到最後使患部的行動力受到影響，藉此預防多餘的有毒廢棄物繼續生成。脫水性疼痛包括消化不良疼痛、類風濕性關節炎疼痛、心絞痛 (步行時或甚至於休息時心臟疼痛)、下背部疼痛、間歇性跛足 (步行時腿部疼痛)、偏頭痛與宿醉性頭痛、結腸炎與關節性便祕，以及假性尾尖炎疼痛。

我們的身體機制會經由擴張細胞外儲

分滯留在體內。尿液排出量必須與水分攝取量成比例，在提升飲水量的同時，尿液排出量也應該增加。

藥只能暫時壓抑

服用鎮痛藥只能暫時壓抑持續脫水所造成的疼痛，但並未真正解釋引發警訊的原因——也就是脫水，如此不但會傷害身體，更可能帶來致命的副作用。

除此之外，這些鎮痛藥時常導致胃腸出血，每年都有幾千人由於頻繁服用鎮痛藥引起這項併發症而病故。

然而，此症狀患者初期不應該飲用過多水分來增加身體負擔；水分攝取量必須緩慢提升，間隔也要拉長，直到尿液產生量開始與飲水量等比例增加為止。

天然利尿劑

當我們飲用充足水分來排出清澈尿液時，也會排出原本所保留的大量鹽分。所以我們要解決身體水腫問題的方法就是：喝更多的水。不是服用利尿劑，而是喝下更多的水！水是世界上最天然的利尿劑。

對於有大範圍水腫與偶爾心律不整或心臟會急促跳動的人，水分攝取量的增

加必須循序漸進，也要拉長間隔，但不能不讓身體攝取水分。在兩到三天內的鹽分攝取也需要受到限制，因為身體為了保留鹽分而仍然處於過度負荷模式。

而在了解自己錯誤的飲水習慣後，就立刻著手矯正習慣……沒有親身體驗過的人絕對無法想像這是什麼感覺，原

本每天痛苦不堪的生活，突然間轉變成美妙無比的無痛人生，不用再整天想著該如何「擊敗頭痛」。

噢，我不斷感謝上帝賜予我這份恩典。祂以往也一直試著引導我的腳步，但我卻盲目地看不清。謝謝醫生您偉大的努力與堅持，讓世人看清如此真理。

(馬維絲·伯特勒)

沒那麼嚴重。

如果你的體重在某一天突然升高，應該就是攝取的鹽分過多，此時要停止攝取鹽分一天，並飲用大量水分來增加尿液排出量並消除腫脹。心臟衰竭或因為腎衰竭而需要洗腎的患者，在增加鹽分攝取量之前，一定要先諮詢醫師意見。

喝水拯救了他們

1. 頭痛的她

親愛的拜門蓋勒醫師：

謝謝您與聽眾分享每天喝兩夸脫水 (約 1890 毫升) 對於健康的益處。我藉由每天飲用兩夸脫的水，讓 5 年來的頭痛消失了，由於裂孔疝氣所造成的疼痛也得到了大幅度的緩解，我覺得自己重獲新生。(沃德廣播公司節目總監，山謬·立古瑞)

3. 困擾 5 年的心絞痛

親愛的拜門蓋勒醫師：

謝謝您與聽眾分享每天喝兩夸脫水 (約 1890 毫升) 對於健康的益處。我藉由每天飲用兩夸脫的水，讓 5 年來的頭痛消失了，由於裂孔疝氣所造成的疼痛也得到了大幅度的緩解，我覺得自己重獲新生。(沃德廣播公司節目總監，山謬·立古瑞)

5. 肌肉失養症消失了

親愛的拜門蓋勒醫師：

我的雙腿在 11 月 1 日左右不能動了，從膝蓋一直到大腿都發黑發紫，而且痛得要命。我求診的醫生告訴我，肌肉酵素值飆高到 600，而正常值應該只有 90。接著我向另一位醫生求診，他說我罹患了肌肉失養症。

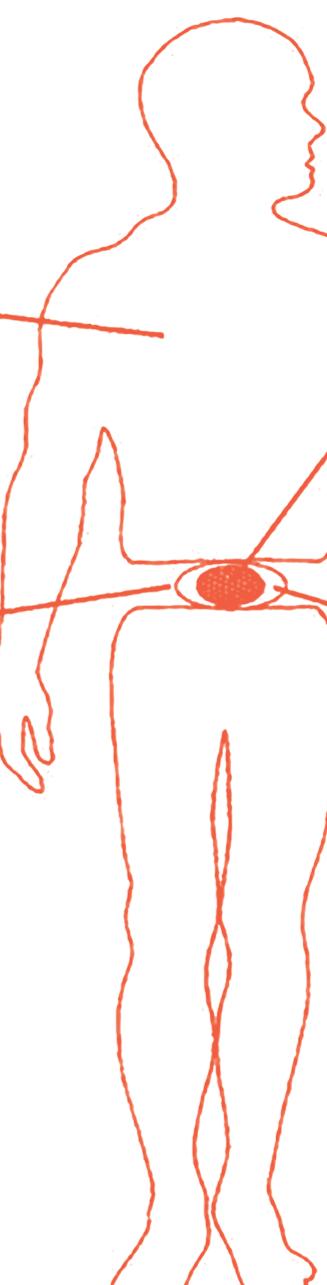
4. 舒緩多發性硬化症

親愛的拜門蓋勒醫師：

身為多發性硬化症患者，我也對於能從咖啡因與糖分的波動中解放而心懷感激。我的能量愈來愈提升與持久，可以從早到晚都活力充沛，讓我相當振奮。我擺脫了以往咖啡因燃燒能量後隨之而來的精疲力竭。

我過去受困於這種波動中，讓我一整天下來變得愈來愈疲勞，而如今我已能脫離這種循環，也發現我變得更加沉

身體上半部有 75% 的重量，是由儲存在椎間盤核心的水分所支撐



▲水分對椎間盤很重要，椎間盤承受重量的能力必需有液壓支持。一旦發生脫水，身體所有部位都會受影響，而椎間盤與其關係首當其衝。(本書內容圖片)

我們常常會用茶、咖啡、含糖飲料、含酒精飲料或其他人工飲品來代替水，但這些飲品有些反會使人脫水。

調整飲水量

若是初期疼痛，可以規律調整每日的水分攝取量來治療看看。在尚未規律使用鎮痛藥 (或例如抗組織胺或制酸劑) 等疼痛舒緩藥物的前幾天——也就是在造成永久性局部或整體傷害並到達不可逆疾病狀態前，每天 24 小時內的飲水量不應該少於 2.5 夸脫 (大約 2.35 公升)。

假如問題已經持續多年，想要嘗試水分舒緩特性的人都必須確定腎臟能夠產生足夠的尿液，才不會讓過多的水

水池來取得額外的可用水分，用於進行過濾並在緊急時注入重要細胞中。大腦會下達命令，透過腎臟來增加鹽分與水分的滯留量，正因為大腦的指令，我們才會在水分飲用量不足時產生水腫。

在體內水分短缺到危險程度，而且愈來愈多細胞都仰賴注入水作為主要供水手段時，必須相應地提升「注入壓」。當水分注入細胞的壓力顯著提升到可測量的階段，就成了「高血壓」。

注意！你同時也必須避免過量攝取鹽分。你必須衡量身體所需要的鹽分與水分比例，也必須確保自己飲用充足水分

根據我的經驗法則，你每喝 10 杯水，就需要補充 3 克 (半茶匙) 的鹽，或者說每 1 夸脫 (大約 945 西西) 的水就需要 4 分之 1 茶匙的鹽。你每天都應該攝取鹽分，如果你習慣運動流汗，需要的鹽分也要多一些。而在炎熱氣候中需要攝取的鹽分又更多，畢竟在這種氣候中想要維生並獲得良好的健康，或是要冒著熱衰竭與死亡的風險，鹽分就是關鍵。

當水分注入細胞的壓力顯著提升到可測量的階段，就成了「高血壓」。

注意！你同時也必須避免過量攝取鹽分。你必須衡量身體所需要的鹽分與水分比例，也必須確保自己飲用充足水分

2. 控制了體重和血壓

親愛的拜門蓋勒醫師：

我遵循您的建議已經將近 5 年，而且對水分攝取的正面效果早已習以為常。

在剛開始實行計畫時，我的體重過重，又有高血壓，而且從小到大都飽受氣喘與過敏之苦，也曾經針對這些症狀接受治療。現在，我的體重與血壓控制良好 (體重減輕了將近 13.5 公斤，血壓讀數下降了 10 單位)，飲水計畫也把氣喘與過敏問題的發作頻率降低到幾乎痊癒。益處還不只這些，我現在更容易罹患感冒與流感，而且就算發病也

不容易焦慮，生產力也更加提升。除此之外，我對於整體事物的觀感也變得更加樂觀，更能讓自己為他人奉獻，也更能傾聽自己身體以往被咖啡因化的化學作用所遮蔽的內在節奏。您的發現真讓我重拾美好的人生。



作者：弗列敦·拜門蓋勒
出版社：柿子文化
出版日期：2018/12/27

《多喝水的療癒聖經》簡介

▼ 柯文哲與蘇貞昌的粉絲都很多，卻與得票數不成比例。(本報資料照片)



政治網紅粉絲數 不等同選票數

■ 張瑞雄
(台北商業大學校長)

政治人物現在流行搶當網紅，常變成打腫臉充胖子，明明不適合網路的人物也是粉墨上場，看得讓人啼笑皆非，難道政治人物做自己，顯示自己的本色很難嗎？小心網紅不僅當不成，反成網醜、網丑。

粉絲不等同選票

以 2018 的縣市長選舉的結果來看，臉書粉絲數並無法換成選票，例如柯文哲的臉書粉絲超過 200 萬人，丁守中的只有 23 萬人，但選舉結果柯文哲只贏了三千多票；同樣的，蘇貞昌的粉絲超過 100 萬人，侯友宜的約有 40 萬，但選舉結果侯友宜贏約 30 萬票，所以千萬不要把粉絲當

作選票的保證。

當然粉絲是全世界性的，縣市長只有具備當地戶籍的才可以投票，所以這拿到總統選舉應該有用吧！可惜一個反例是 2012 年的法國總統大選，粉絲少的歐蘭德後來居上擊敗現任的沙克吉，所以政績和政見才是王道，粉絲數只能滿足虛榮心。

讓粉絲變助選員

不過網路能吸引粉絲和選票的最重要功能，就是賦權 (empowerment) 和參與 (engagement)，賦權就是讓粉絲變成功選員，可以配合政治人物的競選時程，積極參與助選活



當政治人物沉迷於網路的吹捧聲之時，千萬不要忘，如果沒有政見和服務，網紅都是虛假的。

動，而這些都是透過網路來糾眾和聯絡。更重要的是如何讓粉絲直接幫忙獻策、募款和競選，而非只是旁觀者在看熱鬧而已，這些才是真正成為網紅的技巧。

另外網路也是一項很重要的溝通工具，例如黃國昌先在網路上宣布辭黨主席，隔天再開正式的記者會。美國前總統歐巴馬連任成功也首先在推特上宣布，幾年前紐約馬拉松因颶風災害而停辦的消息也是在推特上首先宣布，顯見網路已是溝通的重要工具。而選舉也要懂得利用網路，聽到選民心裡的話並把你的政見打進選民的心，這才能真正成為網紅。

政見、服務才是重點

網路是一項重要的選舉工具，但如何利用則是巧妙各有不同。網路號稱空軍，可以說現代的選舉，有空軍不一定成功，但沒有空軍一定失敗，所以政治人物注重網路是對的，但絕不是放一些生活照，或者偶爾的直播就可以成功。

1969 年現代互聯網的雛型第一次建置成功，誰都想不到網路可以顛覆人類的生活和政治。世界因網路而縮小，家人和朋友卻因網路而疏離，真是網路可以載舟、亦可以覆舟。當政治人物沉迷於網路的吹捧聲之時，千萬不要忘了一句話，「沒有魔術，只有基本」(No magic, only basic)，沒有政見和服務，網紅也都是虛假的。



企管短論 設計思考正夯

組織條件要配合

■ 韓志翔

(國立政治大學
企業管理學系教授)

設計思考 (design thinking)

近年來正在全球廣受不同的企業、政府、學校、非營利組織等的高度關注。最近台灣部分學校也開始開設相關課程與學院，顧問公司也輔導企業導入設計思考的方法，教育部則補助大專院校，開展設計思考跨領域人才培育苗圃計畫，皆顯示這股管理思潮漸漸在台灣開始擴散，這對台灣要推動產業的創新的人才培育當有促進作用。

out of the box)，其最終目的在於產出創新的結果，包括新產品、新服務、新商業模式等。

要深入制度

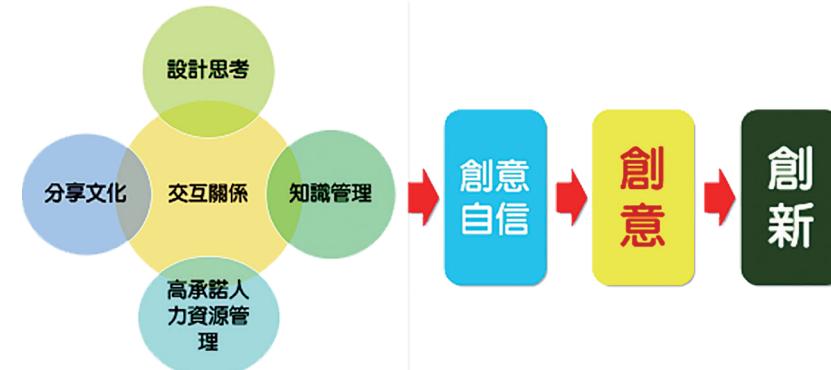
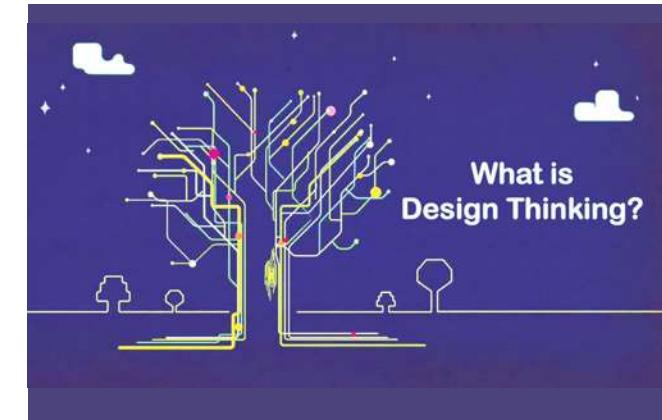
史丹佛大學 d. school 的 Bill Burnett 教授提到，商管學院及企業界導入設計思考的概念於教育、訓練及實務推動上，過於強調它是尋找創意解決方案的一種工具及流程，而忽略的相關適配條件，以致於失敗的案例時有所聞。這些措施及條件包括支持設計思考的人員管理制度、企業文化、創新管理系統等。

具體而言，企業在導入設計思考與創新的方案時，必須同時考慮能促進設計思考與創新的人員管理制度與實務、分享式企業文化、跨領域團隊合作，以及知識管理系統。

需要多方配合

這些制度的建立、文化的形成、以及管理過程均需要一個有利於設計思考觀念與方法，並落實在企業內日常管理與工作流程的領導風格才能達成。蘋果公司在賈伯斯 1997 年回任後，重用設計團隊落實其破壞式創新的實例，就是最佳案例之一。

對台灣目前有志於推動創新的企業而言，導入設計思考觀念與方法只是剛開始而已，要落地生根成為組織的例規 (routines)，更需要其他條件的配合 (如人才文化領導等)，才能達到效果。



▲▲ 設計思考的核心觀念圍繞在以人為本的設計理念。(影片截圖、韓志翔提供)

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，請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。

蔚然心語

總統爭連任 為何要換副總統？

■ 賴祥蔚
(台灣藝術大學廣播電視學系教授)

最近政壇出現許多討論，好奇蔡英文總統競選連任時會找誰搭檔擔任副總統候選人？但說來有趣，民選之後的歷任總統都競選連任成功，不過連任的副總統卻只有一位，就是陳水扁總統時的副總統呂秀蓮。

副總統不會做錯事

每位總統在競選之時，都經過許多考量才決定副總統人選。感覺上他很重要，因為這是備位元首；其實卻不太重要，因為實際上沒什麼權力，除非總統願意授權，偏偏過去的經驗證明，歷任總統好像都不太授權給自己找來的副總統，不知道是因為擔心天有二日，還是覺得自己找來的副總統做不了事？

英國諺語說：King can do no wrong，國王不會做錯事。這是因為英國是內閣制國家，國王只是形式上的國家元首，沒有什麼



▲ 每位總統在競選之時，都經過許多考量才決定副總統人選。圖為總統蔡英文、副總統陳建仁出席就職國宴。(wikipedia)

實際權力，不會真的做什麼國家大事，當然就不會做錯事；相較之下，中華民國的總統權力可就大了，不過副總統卻沒什麼權力，所以副總統不會做錯事。既然副總統不會做錯事，為何總統

為靜悄悄。

唯一連任的副總統

陳水扁競選總統連任時，一度被認為難以連任成功，所以當時政壇認為他會更換副總統搭檔，一來是當時陳水扁與呂秀蓮多次公開傳出不合，二來是如果換個強棒，可以提高得票率以及連任成功的機會。

不過陳水扁堅持不換，因為認為總統候選人本身才是關鍵，如果換了副總統才連任成功，那麼豈不是說總統的人氣不如副總統？所以陳水扁競選連任時就沒有更換他的副總統搭檔，這也使得呂秀蓮成為中華民國總統民選至今，唯一一位連任成功的副總統。

蔡英文總統宣布競選連任時，會更換副總統搭檔嗎？如果更換，會解釋為什麼現任的副總統不能連任嗎？還是只會說「階段性任務完成」？世事難料，外界拭目以待。

凱特力推《我想有個家》導演拍片兼行善

本片繼坎城影展獲獎後，接連提名美國金球獎、英國奧斯卡、法國凱薩獎及奧斯卡金像獎。



■ 鵬海

《我想有個家》描述出生貧民窟的男孩贊恩，由於父母只生不養，導致他與妹妹們淪為黑戶，甚至被拿來交易販賣，忍無可忍的他，決定上法院控告自己的父母。感人的是，片中女性及兒童雖處境弱勢，卻都不願屈從命運，展現強韌的生命力，其中尤以主角贊恩的演出最令人印象深刻。一句他在法庭上對父母的忿怒控訴「我要控告他們生下了我！」就讓觀眾震撼不已。

電影不僅劇情轉折力道驚人，

多場離別親情戲更賺人熱淚，電影不只精彩，更真實反應出社會問題，自坎城影展首映後便震撼國際，讓孩童、貧窮等議題瞬間成為全球關注的焦點，也因此獲選聯合國的年度形象電影。

反映社會問題

其實在拍攝的當下，導演娜迪拉巴基就對這些孩童的狀況於心不忍。因此她親身上陣，在片中飾演贊恩的辯護律師，現身說法表達自己「伸張兒童正義」的立場。而她在法庭上義正嚴詞的精采演出，果然擲地有聲，不僅句

句台詞感動父母心，更助該片自坎城影展一路衝向奧斯卡。

不僅幕前表現精采，娜迪拉巴基幕後拍片更是仁心處處。她在深入貧民窟拍攝時，竟一度當街遭劫，善良的她不僅沒打退堂鼓，也不願報警，只當做善事，完全沒放在心上。

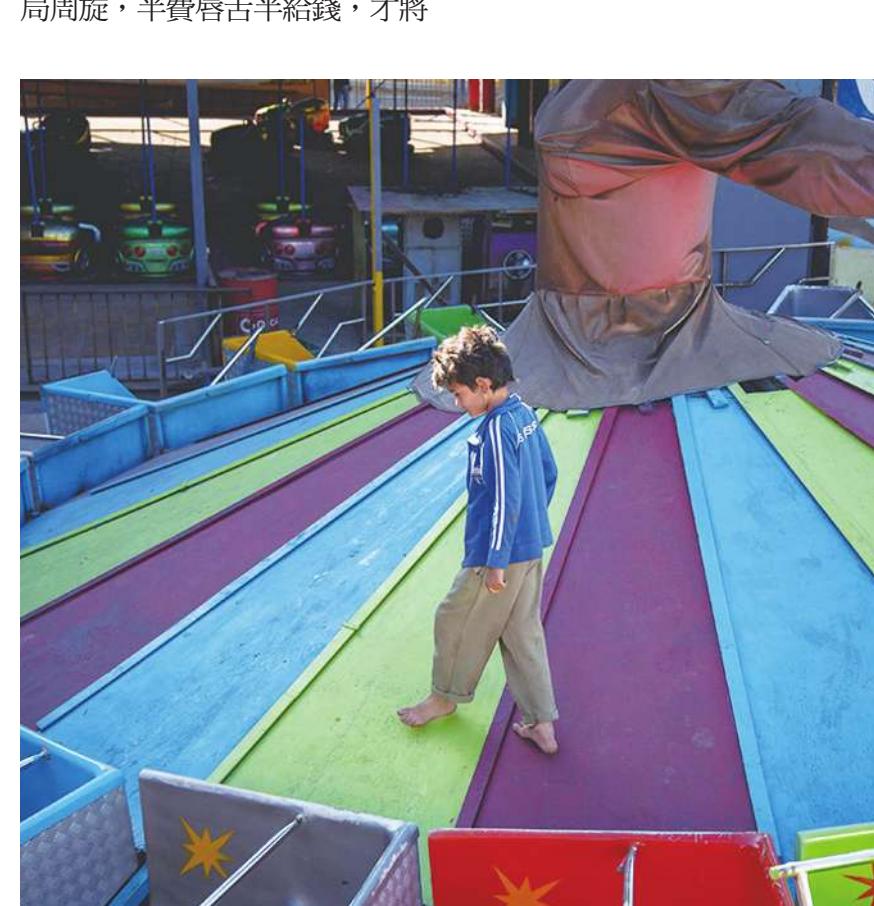
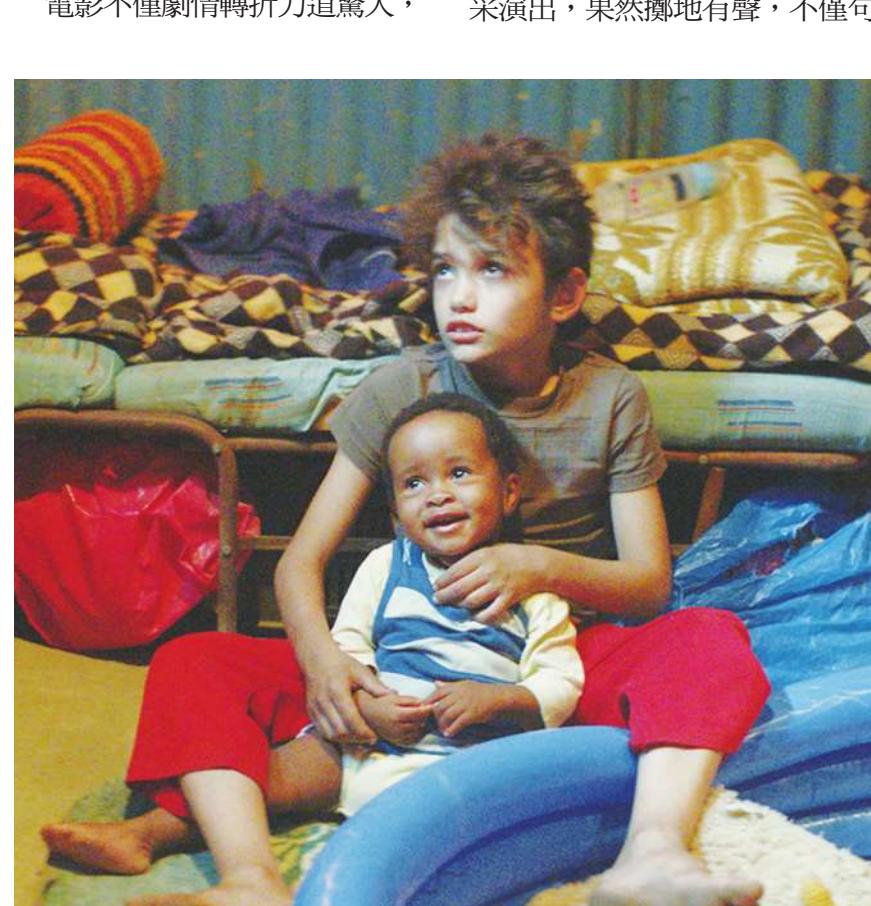
女導演很入戲

但誇張的是，電影拍到一半時，一名黑戶演員(難民)被控非法入境，直接在拍攝現場遭到警察逮捕，拉巴基更挺身前往警局周旋，半費唇舌半給錢，才將

這名驚魂未定的演員保釋出來，重回現場拍攝。

導演在拍攝過程頻頻「做善事」，成功透過電影傳達現今社會問題，本片也在繼坎城影展獲獎後，接連提名美國金球獎、英國奧斯卡、法國凱薩獎及奧斯卡金像獎，被國際媒體形容「哭翻一整袋紙巾」，連奧斯卡影后凱特布蘭琪都被深深打動，並在29日特別出席聯合國舉辦的放映會，力挺這部動人的電影。

《我想有個家》將於2月8日在台上映。



▲▲▲ 該片道出一名出生於貧民窟的男孩，上法院痛訴父母「只生不養」的故事。(電影劇照)

TTL 台酒生技 BIO-TECH

易洗樂 環保愛地球

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

5大安心

易洗樂 洗衣精 500ml

易洗樂 洗潔精 600ml

PChome 24h 購物 台糖量販 Taisuco 全聯福利中心 Carrefour 美買 x.mart

QR code

南投燈會福嘟嘟 水陸雙棲吸睛

■ 余柏青 / 輯

【南投訊】一年一度、眾所矚目的「南投燈會」，訂2月2日開幕，今年主燈「福嘟嘟、發大財」亮相，獨家設計的花燈機器人也露臉，還有小朋友製作的彩繪豬、紙雕豬。南投縣府表示，今年南投燈會以情人節煙火秀、水舞、火龍、沙雕、花海、展館等6大主題，打造燈會。（南投縣政府提供）

南投燈會主燈「福嘟嘟」，和豬年小提燈，福嘟嘟，極具未來感，呼應時下科技世代；由學生製作的彩繪豬坐擺在前總統蔣經國的禮賓車上，彷彿時光倒流。

南投燈會分為南投主燈區、埔里水上燈區，延續「水陸雙棲」概念，推出超過20個主題燈區；遊客白天可看沙雕展、花海、昆蟲VR展，晚間再到浪漫情人橋欣賞首次登場的煙火秀，瀑布般絢爛花火從情人橋傾瀉照亮夜空，並與水舞交織，光彩奪目。

南投縣府說，包括水舞主打水火震撼共舞表演；浪漫情人橋將仿澳洲雪梨跨年，金色炫目的瀑布煙火從情人橋傾瀉而下，加上水舞表演，營造水上、空中雙煙火秀。

而貓羅溪高灘地將佈置超過2.5公頃的景觀花海，民站在浪漫情人橋上欣賞壯麗的花毯，沙雕園區將展現全新4D夜間光影秀。



秀。

轟動全台的銅梁火龍、陝西安塞腰鼓也將在元宵節前夕登場，今年並新增浙江百葉龍與九獅圖表演，百葉龍由朵朵碩大荷花串成的巨龍，令人驚嘆。九獅圖則由38條鐵繩組成表演元素，由拉線人牽動鐵繩演出時獅群嬉戲、妙趣橫生。

貓羅溪高灘地還有面積逾2.5公頃的景觀花海，民眾可走上浪漫情人橋欣賞壯麗花毯；主題沙雕區打造全新夜間光影秀，展現



沙雕奇幻風情；重頭戲除銅梁火龍、陝西安塞腰鼓，今年更新增台灣難得一見。

杉林葵花迷宮全台最大 共分4花區

【高雄訊】高雄市杉林區公所近年都在農曆春節期間，打造大面積花海，吸引大批遊客前往拍照、賞花，每年區公所開闢的「葵花迷宮」，規模號稱全台最大，讓許多遊客在賞花之際，同時體驗「闖迷宮」的樂趣。

號稱全台最大的杉林區「葵花迷宮」日昨開園，今年區公所推出「月光花田」和「新庄幸福花田」、「月眉花田」、「杉林大橋花田」等4大花區，種植大量向日葵、波斯菊及百日草，形成五顏六色花帶，百日草花期預計持續至2月10日，向日葵花海則到2月底，歡迎民眾春節到杉林走春賞花。

杉林區公所表示，今年的「葵花迷宮」，融合現代與古典的藝術裝置，從2月4日除夕起到2月10日，花海迷宮前設有各式農特產品集，民眾走累了，可隨時採購食品補充體力。

另外，杉林區公所同時舉辦「喝咖啡賞花趣」活動，遊客只要上傳杉林花海照到臉書官網打



卡按讚，經服務台驗證後就能領取咖啡券，可以到當地7-11月美門市店和萊爾富大愛門市店兌換咖啡1杯，2家店每日各贊助55杯咖啡，送完為止。

杉林區公所表示，今年近30公頃4大花區位置分散，因此停車賞花不會造成壅塞問題，遊客

自行開車，從國道10號經美濃，沿181線，穿過月光山隧道，馬上可以抵達向日葵迷宮花海的入口。

全國最大葵花迷宮的花海陣容，非杉林區莫屬，杉林向日葵花海，沿著台29線往甲仙方向，共有四大花區：主場「月光花田」

和「新庄幸福花田」是以向日葵的金黃色系為主體，「月眉花田」和「杉林大橋花田」則是波斯菊加上百日草等不同花色的混搭，營造出不同的視覺驚喜和花海的浪漫；主場葵花迷宮，從美濃區經月光山隧道即可抵達，地點在高181線道旁。



「月眉花田」、「杉林大橋花田」等4大花區。（杉林區公所提供）

| 報馬仔 |

關子嶺栽蜜源植物 成蝴蝶樂園

【台南訊】為找回往日風華，交通部觀光局西拉雅國家風景區管理處攜手台灣紫斑蝶保育協會及關子嶺業者，於嶺頂公園栽植蜜源植物，希望營造蝴蝶生態棲地環境。

西拉雅國家風景區管理處自2009年起結合保育團體及學校生態課程，於關子嶺紅葉公園栽種誘蝶植物，目前紅葉公園已經是全台紫斑蝶生態最豐富的地方之一，蝴蝶種類達116種。

為擴大營造蝴蝶遊樂園意象，管理處今年除了在嶺頂公園種植蜜源植物，並於「湯泉美地溫泉會館」、「新紅葉山莊」、「關子嶺統茂溫泉會館」、「岩頂自然休



▲西拉雅國家風景區管理處表示，希望藉由擴大種植蜜源植物，讓關子嶺地區成為蝴蝶遊樂園。（西拉雅國家風景區管理處提供）

最美麗地景 台東縱谷萬花爭豔

【台東訊】台東縣縱谷區沿台9線一路往北，包括鹿野的二層坪、花現關山，到池上鄉油菜花田選美比賽等，如花毯般的美麗地景，令遊客驚艷。

位於鹿野鄉瑞隆村的二層坪水橋，從台東縱谷台九線轉進入東31線，在社區入口處，沿著指標轉入鄉間小路，映入眼簾的是紅白相間的二層坪拱型水橋，還有20公頃波斯菊地毯，與復古造型的水橋相映。

而在水道末端還會有逆流而上的視覺落差，因此獲得「水往上流」2.0版的美名，也有民眾暱稱它為「鹿野田間的萬里長城」。

關山鎮農會今年種植「花海」面積廣達13公頃，除了近年來兼具採種的「向日葵」



▲包括鹿野的二層坪、花現關山，到池上鄉油菜花田選美比賽等，如花毯般的美麗地景，令遊客驚艷。（主辦單位提供）