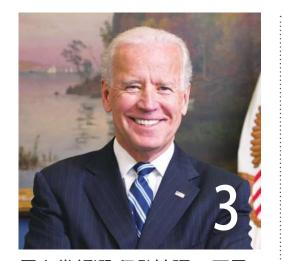
https://anntw.com/ 五媒合一·深度報導·極簡閱讀

Awakening News Networks

2008年9月1日創辦網路原生媒體 2012年9月1日實體報創刊

2019.03.11 _





民主黨初選 拜登被認 X 因子 過往初選命中率精準的愛荷華州公佈 ,前副總統拜登以些微優勢領先 桑德斯,若拜登參戰局勢難說。



生活處處是毒 防毒解毒吃健康 有毒物質充斥人體周遭,別再以為與 你無關了。學懂毒物學減低生活中的 中毒風險。



紐約黑手黨首腦 波斯科獄中逝 被處以超過百年的監禁刑期的波斯科7 日在服 139 年刑期的第 33 年逝世,以 85 歲高齡,結束他傳奇的一生。



早餐與心臟病有關 吃飽重要 早餐有沒有吃與有沒有吃夠量都會影響 到心臟疾病,食用高能量早餐者的動脈 也比較強壯,較不易罹患心臟病。



今日出報二大張

今日天氣

北 🖟 13°-18° 多雲時晴 🦳

中 ₹ 16°-22° 多雲時陰 **(**

南 18°-24° 陰時多雲

東 🗓 14°-21° 多雲短暫雨 🔍

引 核型 斯提 國本

專家認為,當前政府的能源政策易造成電價上漲、空氣汙染 等民生問題,甚至導致北部區域供電失衡,恐動搖國本。

【本報記者施養正台北報 導】「政府應順從民意!」中 央大學教授梁啟源 10 日於民 現。 間能源論壇指出,當前政府的 能源政策容易造成電價上漲、 空氣汙染等民生問題,甚至導 致北部區域供電失衡,引發嚴 峻的缺電危機。財團法人綠色 生產力基金會顧問黃宗煌也表 示,「非核家園」,政策是為 了解決問題卻創造了更多問

非核不是救命丹

梁啟源說,政府若立即廢 核,台灣將面臨電價上漲、供 電失衡、排碳汙染等諸多後遺 症,已經不單只是核四的投資 經費而已,甚至可能降低廠商 的投資意願、影響我國經濟成 長及勞工就業,而現階段這些 「動搖國本」的問題已逐漸浮

「綠色經濟難為救命丹!」 黃宗煌說,自己並不反對再生 能源,但反對政府獨斷且帶有 偏見的發展目標。他提醒,廢 核後能源供應大減,加上國內 電力供應業對於 GDP 的貢獻極 低,首當其衝將面對經濟問

再者,發展離岸風電、太 陽光電等能源,進口大量設備 及技術,再賣電給台電,開發 商享盡利潤,最終還是人民買 單,甚至假以時日,台灣恐將 淪為「綠能科技的殖民地」。

台大醫學院麻醉科教授王明 鉅也舉例,廢核後使用離岸風 電,屆時每度電將增加3元, 全國人民將多負擔超過2兆元 的電費;若以火力發電為主, 每度電將增加1.5元,且北部 地區只有一座電廠,不但易因 供電距離遠而導致來源不穩, 也容易產生價格波動。

廢核成本轉嫁全民

梁啟源表示, 若依據台電 2013年公布的獲利發電成本資 料,他估算2025年電價將比 2017年上漲超過49%。此外他 提醒,「非核政策」不符合國 際趨勢,政府應務實調整能源 的結構規劃,並對轉型時程保 有彈性。若2025年前核二、 核三接連除役,台灣得面臨電 價上漲、供電失衡等能源安全 問題,將嚴重影響台灣經濟成 長及國際長期競爭力。

(另有相關新聞見2版)

伊茲比江斯坦 157人呈數權 衣索比亞航空 ET 302 班機從萊機場飛往肯亞首都奈洛比途 中不幸墜毀, 149 名乘客及 8 名機組員全數罹難。



▲ 衣索比亞航空公司一架飛往奈洛比的客機 10 日失事墜毀,機上 157 人無人牛還,其中 149 名乘 客來自 33 個國家。(圖取自 facebook.comEthiopianAirlines)

【本報記者游清淵台北報導】 綜合路透社、英國「每日快報」 報導,衣索比亞航空 ET 302 班 機10日上午8點38分從首都的 萊機場飛往肯亞首都奈洛比途 中不幸墜毀,機上載有149名乘 客及8名機組員全數罹難。報 導指出,飛機起飛後6分鐘就 與塔台失去聯繫。失事地點約 在伊國首都阿迪斯阿貝巴東南 方62公里處的比修福圖鎮附 近。

受歡迎的航空

衣索比亞航空公司原先發布 聲明稿指出,搜救行動已經展 開,但該航空公司隨後卻證實, 這起空難中沒有任何生還者, 儘管航空公司尚無法確認死亡 人數,不過稍早公司認為機上 共載有157人,也就是機上乘客

已不幸全數罹難。

另據「土耳其之聲世界網」 報導,這架上午時段飛往奈洛 比的航班相當受乘客歡迎,尤 其許多奈洛比居民都會搭乘該 班機返回家鄉,目前官方尚未 釋出機上乘客國籍別,不過衣 索比亞廣播公司引述衣索比亞 航空公司消息人士指出,機上 乘客來自33個國家,大陸央視 隨後也報導機上共載有8名中 國大陸籍旅客。

衣索比亞總理阿比隨後也 在官方推特上證實此項消息, 並向罹難者家屬致上最深的哀 悼之意。美國有線電視新聞網 (CNN)報導,衣索比亞航空是 非洲大陸規模最大且最好的航 空公司之一,過去擁有非常良 好的飛安紀錄,同時公司官網 宣稱擁有非洲大陸最新機隊。

波音 737-800 Max

值得注意的是,此次墜機的 客機機型為波音 737-800 Max 機型,與去年10月29日起飛 後不久即墜入爪哇海的印尼獅 子航空(Lion Air)客機同一 款,當時獅航失事造成機上189 人全數罹難。波音公司已發布 推文表示,將密切注意整起事 件發展。

上次衣索比亞航空發生重大 空難是2010年1月,當時一架 客機從黎巴嫩首都貝魯特起飛 後不久即墜入地中海中,造成 機上83名乘客及7名機組員全 數罹難。

這架波音 737 Max-8 客機是波 音相當新型的機種,2016年才 上市。伊索比亞航空去年下半 年才開始使用這型飛機。



▲ 政府廢核發展離岸風電,恐將使大量成本轉嫁全民。(photo by Pixabay)

▼馬英九基金會與長風基金會 10 日在張榮發基金會國際會議中心舉辦「2019 民間能源會議」·前總統馬英九(中)、前行政院長江宜樺(左)、前新北市長朱立倫(右)出席。(中央社)



專家:台灣難廢核

【本報記者施養正台北報導】「台灣不能,也沒能力廢核!」香港城市大學校長郭位10日於民間能源會議中表示,「核能是生活的必需品」,能源政策因各國環境而異,不能盲目照搬,才能避免「東施效顰」。台大醫學院麻醉科教授王明鉅也提醒,國家現在面臨缺電問題,因此核能至關重要。他強調,自己不崇拜核能,「但台灣需要核能!」

香港城市大

對能源議題發表專題演譯校長郭位10日於「2019

台大教授王明鉅提醒,國家面臨缺電問題,因此 核能至關重要。他強調自己不崇拜核能,但台灣 需要核能!

核災罹難 非因核能

王明鉅指出,儘管福島核災 造成日本巨大經濟損失,但他們 「認命地」清楚了解日本不能欠 缺核能,因此自 2015 年起,至今 已重啟 9 座核電機組。郭位也表

已重啟 9 座核電機組。郭位也表

示,據聯合國對福島核災的調查 報告顯示,多數罹難者是因被海 嘯淹沒、車禍及地震房屋倒塌而 死亡,然而並未有一人是死於核 輻射。

他補充,今天核電廠成長最快 在亞洲,上週麻省理工學院科技 評論報告,2019年開始,「新 核電」(不以鈾為原料)是全球 新十大科技第二名,僅次於機器 人。

顯示世界的能源趨勢,因此在 政策上必須在能源和環保取得平 衡、創造經濟福祉、而且是可持 續性的。

王明鉅表示,前行政院長賴清 德曾說,「最好的能源是核能」, 核能對於空汙問題幾無負面影 響,若斥資10億元做核電能讓1 萬人免於空汙造成的疾病,政府 何樂而不為。因此他說,自己雖 不崇拜核能,但台灣需要核能, 核能無疑是對台灣人「最安心」 的能源,也希望政府「給台灣一 個機會」。

做不到就別「騷包」

談及為什麼科學重要,郭位回應,是因科學重事實及數據做結論,然而目前「核電懷疑論」未有明確依據,儘管核電不能完全統治世界,但的確是生活的必需品。

他提醒,台灣不要老想學他國廢核。他舉例,德國雖然廢核,但晚上常常停電;挪威廢核,因為他們將近90%倚賴水力發電,「台灣做不到就不要『騷包』!」台灣到底是受國際影響極大的地方,不能忽略世界的能源趨勢,更何況我們自產的能源僅3%,所以台灣沒有廢核的「資格」。

浪漫海芋配佳偶

聯合婚禮見證幸福

由於現在正值陽明 山海芋季,因此這場 婚禮也特別為新人製

作了特有的「海芋捧花」,希 望參加婚禮的 60 對新人都可以 在浪漫海芋花的祝福下,見證 這個人生重要的過程。

每對新人背後都有個屬於 自己的浪漫故事。徐瑋廷和葛 慕慈是在聚會上認識的,兩人 有共同的興趣,而且對於彼此 的領域都有興趣,他們希望除 了當彼此的伴侶更是最好的朋



▲ 台北市長柯文哲擺出我愛你的姿勢。(中 中社)

友。而盧泓升與何媛溶這對新 人則是在彼此都失意的時候碰 到,雖然偶有爭執,不過都很 在乎對方,讓感情持續加溫。

現在婚禮都有流行「假人挑戰」的活動,現場的新人必須在一鏡到底的攝影中,將愛的動作永恆的記錄在鏡頭下,而市長與民政局長、產業局局長也都共襄盛舉,祝福這60對新人能夠幸福相守。



▲ 台北市第 218 場聯合婚禮 10 日在花博公園舉行·新人在典禮中戴上婚戒·現場充滿幸福氣氛。(中央社)

志工從小做起

培養人生正向觀

【本報記者呂翔禾台北報 導】一個小小的奉獻,可能可 以影響整個世界!透過志工行 為,有能力的人可以幫助他人, 讓青少年可以有更多對世界與 人生的體悟。在10日的頒獎典 禮上,有30位同學因為他們的 善舉受到表揚,並希望他們能 成為大家學習的對象。

保德信青少年基金董事長 黃大洲表示,希望30位同學 可以作為大家的楷模,帶領更 多人投入志工,「Make good happen」。而同學本身有這個 能力之後,就可轉換成可以幫 助別人的角色。過去有學員說 過讓他印象深刻的一句話,「有 能力付出是一種幸福,願意付 出是一種智慧。」

獲獎的海星高中葉欣致詞時說,她在社區公益二手書店中帶領小朋友學習店務的過程中獲得很多,希望能夠盡力回饋社區,讓社區小朋友有更多學習機會;輔仁高中的陳亭予則表示,在一個意外下開始了保



▲ 苗栗縣三義高中葉俐君(右) 及台東縣均一高中姜懿芪(左)。 (主辦單位提供)

育蝴蝶的工作,在參與的過程 也了解了保育的重要。

同濟高中林心惟也提到, 很開心能夠加入童軍團發揮所 長,過去內向的他,透過志願 服務,不僅改變他人也改變自 己,學會了團隊合作的精神。

志工菁英獎自 1995 年以來已 在全球許多國家實行,而今年 台灣邁入第 19 年,希望透過持 續的舉辦,讓青年探索自我價 值,讓世界有更多好事發生。

議會接連震撼教育盧秀燕初體驗

【本報特派員劉東皋台中報 導】台中市長盧秀燕 6 日開始, 首次在台中議會備詢,三天下 來,遭逢在野黨與同黨議員不小 的震撼教育。首日就為了市府參 事柯呈枋請假參選彰化立委補選 遭到民進黨、無黨籍和部分國民 黨同黨議員齊聲砲轟,隔天又有 同黨議員要她簽切結書,但遭她 拒絕;這些都是她從政二十多年 來的全新體驗。

老胡也常挨轟

不論中央或地方縣市,通常執 政黨的民意代表大都會幫忙掩護 首長及政策。不過台中市卻頗為 特殊。自縣市合併後,胡志強擔 任首屆台中直轄市長時,一開始 就曾遭「原縣區」泛藍市議員的 強力監督與砲轟。原縣區議員不 少是地方派少系出身,紅、黑派 各自有其凝聚力與訴求,常為了 「城鄉差距建設不均衡」而砲轟 老胡,當時黨團能使得上力的不



▲ 議會接連震撼教育·盧秀燕初體驗。(photo by 劉東皋/台灣醒報)

多。

盧秀燕初上台,可能以為既然 是同黨同志,應該是會全力支持 市府政策,包括參事柯呈枋的參 選立委。沒想到,黨團書記長張 靜分見民進黨一堆人舉牌呼口號 要求柯呈枋列席議會、正吵得不 可開交之際,她也大聲呼喊,要 柯呈枋辭掉參事專心去選議員, 不要落人口實。

阿嬤級議員大聲公

1月剛過生日的張瀞分,已滿 76歲,活力充沛,問政質詢說理 清楚,在豐原紅派中輩分甚高, 訓起人來,沒人敢太回嘴。

為了市府能否順利在七月恢 復老人健保費補助政策,國民黨 議員楊正中拿著看板硬要盧秀燕 簽字切結,以示對政見負責的決 楊正中在備詢檯前「嘟」了許久, 盧秀燕硬是沒簽。

心。這事顯然事前沒有溝通好,

盧市長硬是不簽

她的理由並沒有錯,追加預 算還未提出來,而預算需要民進 黨、親民黨及其他無黨籍市議員 審議過才算數,她不能貿然就簽; 否則會落一個不尊重其他黨團之 名。軍系出身的楊正中號稱國民 黨大砲議員,嗓門大,出招多, 但常瞻前未顧後,深入度不足。

盧秀燕具有多年擔任立委的 經驗,答詢過程尚稱穩當周延, 也有議長張清照的護持,多能順 利過關。但她初接台中市長不到 兩個半月,中間又放了個春節長 假,在市政熟悉度上,不僅是她, 包括一些局處首長,看起來很多 狀況還在熟悉。但民眾不會給太 久時間,很快就要執政百日,屆 時很多人就要看第一次平時成績 了。

2012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 五媒合一 網站:www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元 訂閱專線/02-23581961 訂戶客服專線/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

各大週刊頭條新聞

《經濟學人》The Economist

國際搶進非洲在地人贏的策略

非洲的資源爭奪戰在近代歷 史中出現三波。第一波是歐洲 列強19世紀的殖民運動;第 二波是冷戰時期,「第一」與 「第二」世界需要爭取甫獨立 的「第三」世界國家效忠;第 三波則從現在開始。《經濟學 人》認為,隨著人力資源和市 場茁壯,這是非洲大陸第一次 有機會將勝利的果實收入自己 口袋——非洲或成最大赢家。

國際地位提升

非洲在國際參與的份量加 重,首先反映在「外交」。 2010年到2016年,國際一波 設館熱潮,讓這裡多出了320 多個國際大使館;其中土耳 其在18國增設大使館,印度 也多了18館。美國和法國的 軍事技術在撒哈拉地區用於反 恐,中國則賣武器給在漠南的 45 國;俄羅斯這5年間與與 非洲國家簽署了19項軍事協 議。阿拉伯產油國則與地緣鄰 近的東北非部署基地…。

「商業」上面,現在排在 對非貿易伙伴關係的前兩名 分別是中國、印度。2006年 時排第一的美國 已被擠到第三;當 時排第三的法國, 更退到了第七。

但排名的背後, 是總量的競爭:土 耳其、印尼、俄羅 斯這 10 多年來的對 非貿易額都漲了3、 4倍之多。

中美英法之外, 印度和新加坡也躍 躍欲試,尋找合適 的投資標的。

《經濟學人》指 出,今日的非洲比 全球冷戰時期的過 去有更好的發展機 會,因為它現在可

以跟全世界多數國家做生意。

非洲需要更團結

假如中國蓋了高速公路,美 國的車可以在上面開; 如果是 英國架設的光纖,任何人都可 以使用它帶來的通訊流量做數 位服務和新創產品。

「中國模式」發展的危險, 固然有很多人提及:中國喜歡

The **Economist** The new scramble for Africa And how Africans could win it

跟獨裁強人密室協商,繞過在 地民意和國會的監督,以致於 總有「買辦」和「腐敗」的問 題存在,但非洲也不是完全被 動的。基礎建設(如公路、鐵 路)常常是跨國的,只要非洲 54 國更多團結,對外談判就 不會勢單力薄。此外,只要經 濟發展帶動中產和都市化,非 洲公民社會將自然形成,對腐 敗獨裁建立監督。

▼據愛荷華州的初選風向球民調指出,資深強棒拜登(左)雖未表態參戰,但卻力壓強敵桑德斯(右)。



拜登被認X因子

過往初選命中率精準的愛荷華州公佈民調,尚未表態參戰的前副總統拜登 以些微優勢領先桑德斯,若拜登參戰局勢難說。

【本報記者宋秉謙綜合報導】 美國總統大選初選,民主黨強將

一一進場參戰!隨著 2020 總統大 選逼近,如放棄參戰的媒體鉅子 彭博所說,「民主黨須集中戰力, 力抗強敵川普」,宣布要參戰的 應該為強力競爭者,包含領頭羊 桑德斯、女參議員華倫等。有趣 的是,過往初選命中率精準的愛 荷華州 10 日公佈民調,尚未表態 參戰的前副總統拜登以些微優勢 領先桑德斯,若拜登參戰,局勢 難說。

桑德斯最具優勢?

美國 2020 年總統大選即將進入 各黨初選表態階段,對比執政的 共和黨早早達成共識,讓現任總 統川普力拼連任;而民主黨強棒 希拉蕊日前已表態不參戰,讓目 前宣布要參選的強將以進步民粹 主義派的桑德斯與女參議員華倫 為首。

雖然目前宣布參戰者 以桑德斯最具優勢,但 不少民主黨大將似乎還 在評估。根據《路透社》



報導,以往因民調與黨內初選結 果高度相近,被認為很具參考價 值的愛荷華州民調系統,在10日 公佈民主黨內初選聲望,結果竟 是尚未表態的前副總統拜登暫居 第一,握有27%得票率的拜登被 大部分選民認為「資歷夠深值得 信賴」。

資深強棒拜登出擊?

雖然距離選戰還久,早期民調 一般都不具參考價值,如 2015年 時的希拉蕊曾拿過「過半」高票 横掃黨內,但基本上就是另類的 知名度考驗。然而,對1972年就 開始擔任參議員的拜登來說,這 次「初選風向球」愛荷華州民調 意義重大,他壓過參選聲勢浩大 的桑德斯(25%),究竟這次是不 是身為民主黨最強棒的拜登「絕 響」,抑或如不看好他的人所說 「拜登已過時」,成為墊腳石, 都還很難說。

對此,專家指出,在看到自己 有初選風向球的高支持度後,或 會增加老將拜登的參選意願,一 旦拜登宣布參戰,民主黨要選出

竟控管 3 年後入歐要登記

最終強棒的難度必上升,若無法 協調好黨內意思,要扳倒眾志成 城的共和黨川普非易事。

華倫砲火驚人

此外,本次民調排第三名的女 參議員華倫也是具有攪局能力的。

據《衛報》報導,麻省 參議員華倫在上個月宣 布參選後,不斷參與金 融議題討論,握有9%支

持度暫居第三。華論過往深耕的 金融議題很符合美國人民之所需, 她於 2008 年金融海嘯後,便獲任 國會監督資產小組,更曾任金融 保護局特別顧問。

身為反托拉斯派的華倫日前更 大談,當選後必會對握有霸權的 科技大廠開刀,華倫表示,這些 科技跨國大鱷都試圖成為反競合 (anti-competitive mergers) 品牌, 「我保證會選擇適當的規範,加 之在像整併 Instagram 的臉書等巨 鱷上。」

該報表示, 近期持續攻佔輿論 版面的華倫,可能成為初選的「黑 馬」。

National Geographic Magazine 《國家地理雜誌》

尋找外星生命

47 歲的的莎拉 • 西格是麻 省理工學院的天體物理學者, 專長是研究太陽系外行星。 在西格讀研究生的 1990 年代 時,我們還不知道行星有這麼 多種:有些公轉一圈只要幾小 時、有些要幾百萬年(地球是 一年);有些行星繞著兩顆恆 星轉,有些在太空中徘徊遊蕩 沒有恆星依歸。

事實上,第一顆系外行星 是在1995年才觀測到的51 Pegasi b(公轉一圈4天)。 在那之前,太空物理對系外行 星的很多猜想都是錯的。今日 多虧了 2009 年發射的克卜勒 天文望遠鏡,我們已經確認命 名了 4000 顆系外行星。當你 向天空伸出手,手掌覆蓋的天 空範圍大概就是克卜勒能照到 的地方。裡頭被克卜勒拍到的 約有15萬顆恆星,科學家必 須從這些恆星身邊再確認行 星。

看到宇宙更多可能性

《國家地理雜誌》指出,克 卜勒太空望遠鏡已在去年 10 月壽終正寢除役,但它讓我們 確認了在 15 萬恆星周邊更多 的行星,大約有4分之1都「溫 度適合生命存在」。想想光是 銀河系就有1千億顆恆星、等 於就有至少 250 億個「近地行 星」存在,而宇宙還有數兆個 銀河這樣的星系,這幾乎保證 了:「宇宙中一定有外星生命 存在」。克卜勒翻轉了我們的 宇宙論認知。

在克卜勒之後, 西格目前參與美國 太空總署(NASA) 的一項「過境系 外星球測量衛星 (TESS)」計畫。 由於行星不會發 光,它將藉由「恆 星亮度變暗」來確 認行星的存在(表 示可能有繞行該星 系的行星擋在該恆 星跟地球之間)。 當確認這樣的行 星存在後,再由

NASA 預計在 2021 年發射的 詹姆斯韋伯太空望遠鏡進一步 探勘生命體跡象。

太平洋最高峰 4183 公尺的 莫納克亞山,是目前地表上光 害最少、星空最澄澈的地方。 現階段探測生命的方式,多靠 山頂上十多個天文望遠鏡的工 作,藉由分辨行星大氣層反射 是否反映如地球一般的藍色, 推斷它們是否具有與地球生命 依存相關的氧氣、二氧化碳 或甲烷。植被紅邊(vegetation red edge)則用來判斷植物存 在的可能。

台在智利阿塔卡馬沙漠的「超 大型望遠鏡(ELT)」也將在 2024年上場,祭出超高規格 的39米聚光鏡地表天文望遠 鏡與太空衛星望遠鏡各善勝

前者因為不需要發射,可以 用更大的聚光鏡達成更好的光



學素質;但後者則因為在大氣 層外,免除了天候和大氣對像 素的干擾。一代又一代的新望 遠鏡,會幫助我們愈來愈靠近 目標。

等待無用 須自行探索

《國家地理雜誌》指出, 最重要的是,隨著人類自身文 明的科技進步速度加快的情況 下,我們開始以不同的方式看 待「尋找外星人」這一目標。 過去60年來,我們一直在等 待 ET「給地球打電話」,但 問題是:ET為什麼要理我們? 為此,下一代歐洲南方天文 我們自己會想跟幾千光年外的 螞蟻窩溝通嗎?

> 因此真正關鍵的,也許不 是我們能找到牠們,而是如今 的我們已對文明有足夠自信向 宇宙發射信號,歡迎「他們」 來找到我們,那些說不定技術 比我們先進數百萬年、甚至數 十億年的太空朋友們。

為了加強邊境控管,歐盟宣布最 快將於 2021 年針對所有免簽國家 實施 ETIAS 系統登記。ETIAS 系統

將針對免簽旅客進行安全檢查, 實施後,任何想入境的免簽證旅 客都須上網登記,並支付7歐元 的手續費。歐盟指出,ETIAS不是 簽證,在95%的情形下,申請者 能在數分鐘內獲得許可。

歐盟目前與許多國家簽訂免簽 協定,而這些國家的國民都能在 90 天內

【本報記者王慶宇綜合報導】

自由進出申根公約內的國家。 但根據《CNN》報導, 歐盟為了加強邊境控 管,最快將自2021年

起啟用 ETIAS,歐盟旅行資訊及許 可系統,透過網路核發電子旅行 許可。

歐盟官員表示,ETIAS 啟用後,

任何想要拜訪申 根地區,並符 合免簽資格的旅 客,都必須在入 境之前至 ETIAS 系統進行線上申 請。他們也強 調,ETIAS 並不 是簽證,僅僅是 旅行許可登記, 性質與美國的

ESTA 電子旅遊許 可證系統十分相

> 《華盛頓郵報》指 出,ETIAS系統最早由 歐盟執委會於 2016 年提出,目的

> 是「識別免簽旅客中是否存在安 全上或非法移民的威脅漏洞」, 並於 2018 年夏天正式決定設立。

為了避免造成誤會,歐盟也特



歐盟計劃針對免簽證國家於 2021 年推出 ETIAS 歐盟旅行資訊及許可系統,任何欲免簽入境的旅客 將必須先行登記,才能免簽入境。(photo by pixabay, used under CC License)

地澄清,簽證除了需要親自至領 事館辦理外,也需要蒐集申請者 的生物特徵資料與其他必要的個 人資料,申請時間更有可能耗時 半個月至兩個月。而 ETIAS 僅需 耗時數分鐘,且可以在家裡用個 人電腦申請,有效時間更長達三 年,不限出入境次數。

2012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 五媒合一 網站:www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元 訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 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



生活處都是毒 防毒解毒吃健康



視。 (photo by





■小城勝相

「中毒」是什麼意思呢?「中」可 機能發生障礙。」

中毒的意涵

更一般的用法還有像「鉛字中毒」 這種,代表「太過習慣周遭事物以致 於麻木,或是無法離開該物生活」 不管哪種用法,都有「因為外部因素 而使得心或身體沒有辦法繼續維持正 常狀態」的含意。

毒物學

本書想談論的是與前者有相關含 義的科學—「毒物學」,意即與毒性 物質相關的科學。毒性物質是因化學 反應而引發生物機能障礙的物質,也 就是異生物質。生物仰賴大量的化學 反應來維持生命,換種說法,這些化 學反應可以用來維持我們體內的恆定

所謂恆定性,舉例來說,像是血液 的溫度、滲透壓、pH值、鈉、鉀、鐵 等離子,氧氣、二氧化碳、水、各種 蛋白質及脂質,甚至是老廢物質的尿 素、酸、膽紅素等等,存在於血液中 的整體物質濃度。

且會依據神經系統、內分泌系統、 代謝系統的共同運作而維持在一定的 範圍內。只要是人類,這些數值都會 維持在差不多的數字,而偏離太多就 會被診斷為生病。

毒性物質會干涉體內的種種化學 反應,導致身體出狀況。雖然也有少 數毒物在分子層次的運作已經透過研 究解開,但可惜的是,大部分毒物的 毒性發揮機制,至今仍是未解的狀

形態學

例如,有飲酒過度導致酒精性肝 炎,從肝硬化變成肝癌的例子,這些 ▲ 河豚具有自然毒性。(photo by Printerest)

乎沒什麼關聯的問題

毒可分吸食性與接觸性,而食物是最值得 我們注意的事情,因為我們天天都在吃。

理解食物中毒

雖然因食品而引起的健康問題都被 統稱為「食物中毒」,但比較為人所 知的,應該是在餐廳等地方發生的食

因食材上附著的細菌或病毒,而 要加熱後就會變性而去活化,喪失機 引起健康問題的患者人數實際上相當 多。這兩種原因引起的食物中毒,會 在短時間內出現症狀,也經常被各大 媒體報導。發生問題的餐廳常因法律

而停止營業,經營者也會受到法律 制裁、或是喪失信用等社會性制裁。 即便繼續營業,也會大大的受到事件 影響而開始注重防患於未然,當事件 發生時便能快速並適當地應對。

確保「食物安全」

食物安全自古以來都是人類重要的 課題。但是這個問題的核心隨著時間 不斷發生變化,現今也持續產生新的 問題。因為我們不可能不進食,因此 對抗中毒對人類而言是永遠都會存在 的重大課題。

在遠古的狩獵採集時代,比較嚴重 的是痢疾或霍亂等食物中含有病原性 微生物、寄生蟲、毒菇或河豚等的自 然毒。雖說這些問題在現代也未完全 絕跡,但在自來水及下水道等基礎建 設的設置、教育、疫苗,甚至河豚料 理資格管制……等措施制度下,現代

「什麼程度的量會造成什麼樣的影響」, 才是根本問題

白酶抑制劑本身也是一種蛋白質,只質毒性的研究也因此有所進步。

蒸煮等加熱處理不只可以讓食材味 化學工廠的各物質排放總量都已受到

的豐富食材的絕佳方法。此外,加熱
代那樣大規模的環境汙染了。但如果

毒物會從自然中產生,零風險是不可能的。

能使蛋白質變性、讓消化酵素更好分 解,也能消滅大多數的病原微生物, 這些附加效果也很重要。雖說我們常 聽到「天然的食物就是安全」的說法, 但請理解這並不完全是事實。

酶抑制劑就是和消化酵素的蛋白酶進病。

行結合,防止蛋白酶活化的一種蛋白

如果生吃穀類和豆類,這些蛋白質

會妨礙消化酵素的運作,導致無法消

化蛋白質,阻礙生物的生長。不過蛋

道更佳,也是讓穀類變成能安全食用

能變為蛋白源。

中毒率隨化學物質上升

隨著時代的推進,人類社會發生了 很大的變化,在此同時食物安全及中 毒相關問題也變得多樣化。由於人類 開始利用金屬,從礦山底下挖出了許 物質暴露到環境中。

社會對於自然毒的處理能力已經大幅 毒事件,包含田中正造致力解決的足 學問,是一種宏觀科學。

放眼全球,這些典型的環境汙染和食 物鏈引起的身體機能障礙,直到現在 都仍是相當重要的環境問題,。

日本因為經歷過經濟高度成長期時

的嚴重公害問題,在社會大眾的期望

下努力進行嘗試後,對於各種化學物

現在,基於大氣汙染防制法及水質

汙染防制法等公害相關的法律規範,

管制,不會再發生像 1950 ~ 1970 年

我們送進口中的食物,大多都是其 他種類的生物,其安全性會直接受到 水質、土壤、大氣等環境汙染影響。 我們應謹記,即便只是燃燒化石燃 料,也會生成硫化物和氮氧化物,並 在大氣中形成硝酸及硫酸,導致呼吸

考量的核心參考數據是流行病學的 多物質,當然也讓更多毒性強的化學 調查。所謂流行病學,指的是針對全 體人類的健康及疾病的發生原因,從 在日本有採礦的化學物質引發的中宿主、病因、環境進行全面性預防的

爆發霍亂時,他調查了供應倫敦家庭

病因的霍亂弧菌。即便沒有辦法得知 霍亂弧菌造成疾病的直接原因,但能 發現到「只要不使用被汙染的水源就 界中自然生成,所以要完全降到 0 是

化物、硝酸、二氧化硫、硫酸、臭氧、 成什麼樣的影響」。由此可知,若以 光化學煙霧等。為了規範這些物質,科學的角度來看中毒,其思考的基礎 必須針對火力發電廠、製鐵工廠、石始終是量的問題 油精煉廠等大規模的排放來源,以及

美國六個城市所調查的每一立方

另外,如果能透過動物實驗等方式 用水的水公司、與感染霍亂的死者間 得知各種物質的毒性作用機制,就能 的關聯,並證明了霍亂的流行與供水 更加準確了。結合全球進行的這類研 究成果,就可以判斷大氣中能容許何 而在這30年後,柯霍發現了霍亂 種程度的汙染物質,而由此推導出來 的規範標準便有其科學根據

此外,大部分汙染物質也會在自然 能防範霍亂」這件事本身就有相當重不可能的。

因此重要的不是思考「是否含有有 汙染大氣的物質有懸浮微粒、氮氧 害物質」,而是「什麼程度的量會造

(黄熙桐/輯)

《生活中的毒物科學》簡介

毒物進入人體內最常見的途徑即是

一般人可能會認為毒物學與生活沒 什麼關聯,但事實上,毒物學者意外 地貼近我們的生活。例如農藥、環境 污染物質、食品添加物、放射性物質 等影響人體健康的物質。從毒物學中 學習「毒」與「解毒」的機制,了解 食物成分對身體造成的影響,以及毒 物與過敏、癌症等各式疾病間的關聯



出版社:晨星 出版日期:2019/02/14



的結果為基礎,綜合人類的臨床症狀的化學領域的一部分。 學物質」來進行解說

意珍醒報

及病理學的見解來推論毒性作用的機 制,並決定治療方法。

生命科學中包含了化學、生物學、 生物化學、生理學、藥理學、病理學、 臨床醫學、生態學等許多分類,是範 圍非常廣的學問,但因為各領域間皆 有緊密關聯,只要其中一個領域有重 大突破,就能適用於所有的領域。

的技術、或是生化學中解讀基因排序 的毒性,不過經由食物攝取到的毒物 判決 的技術被確定,這些新技術就能被用 還是壓倒性的多,所以毋庸置疑地,

毒性物質依照源頭可分成四個種

「自然毒」動物毒、植物毒、黴菌 毒素、等細菌毒等;「合成毒」工業 化學藥品、醫藥、農藥等;「無機毒」 重金屬等;「其他毒」:放射線等。

如同先前中毒的定義,毒性物質時 常會以食品成分的方式,經口腔入侵 到消化系統。雖然石棉、有機溶劑 光化學煙霧等會和空氣一起進入肺 例如,當化學中發明了高敏度分析。部,也有像沙林毒氣那樣從皮膚滲入



食物。而研究食物所內含的潛在毒性 物質的學問,即被稱為「毒物學」。

洋芋片、二手菸中含有毒物質眾所 皆知,但連水、鹽、蔬菜也可能損害 健康。但很神奇的是,像砷這類的強 毒若量控制得當,卻反而能對身體產

作者:小城勝相

▼ 聰明但狡猾且冷血的波斯科自 17 歲起就成為知名的幫派人物·並在 60-80 年代間成為紐約市黑手黨的經典代表·但他最 終仍被處以超過百年的監禁刑期。(電影《紐約黑幫》劇照》



波斯科獄中逝世

【本報記者王慶宇綜合報導】 紐約黑手黨可倫坡家族首腦波斯 科7日在獄中逝世。聰明但狡猾 且冷血的波斯科自17歲起就成 為知名的幫派人物,並在60-80 年代間成為紐約市黑手黨的經典 代表,但他最終仍被處以超過百 年的監禁刑期。而波斯科本人最 終於7日時因糖尿病併發症,在 服139年刑期的第33年逝世, 以85歲高齡結束他傳奇的一生。

獄中也能管黑幫

根據《英國廣播 公司》報導,波斯科 自青少年時期就成為



1970年代登峰造極,成為紐約黑 幫「五大家族」中的可倫坡家族

首腦。在他因1986年的「黑手

被處以超過百年的監禁刑期的波斯科7日 在服139年刑期的第33年逝世,以 85 歲高齡, 結束他傳奇的一生。

黨委員會」大審而鋃鐺入獄後, 他仍然在獄中透過代理人與訪客 來管理可倫坡家族。

波斯科直至逝世前,已經在獄 中待了33年,且仍有106年的 刑期要服,且不得假釋,其危險 性與犯下罪行之多可見一斑。波 斯科的律師溫特勞布則於7日表 示,波斯科是因為糖尿病的併發 症發作而去世,享年85歲。

讓法官嘆息的罪犯

《紐約時報》指 出,儘管冷血且犯行 累累,波斯科的個人



魅力與對法律事務的嫻熟度亦折 服不少法界人士。於70,80年 代負責調查黑手黨的聯邦檢察官 麥當勞就表示,波斯科是他在組 纖犯罪網絡中,最令人著迷的一 個人,「因為他過人的情報蒐集 能力與韌性,波斯科早在17歲 就成為當地的傳奇。在他成為幫 派領袖後,更成為部分布魯克林 人的英雄。 |

在波斯科爾後面臨一系列的訴 訟時,法界人士也被他嫻熟的法 律能力折服,因為他有辦法了解 複雜的刑事訴訟程序,甚至與律 師討論或決定自己的辯護策略。

當年判波斯科 39 年刑期的聯邦 地方法官約翰 F. · 基南就向波 斯科表示,「波斯科先生,你是 我一生中看過最聰明的人之一, 你是個悲劇。」明顯對他將此等 才智用於犯罪上感到惋惜。

助攻前紐約市長

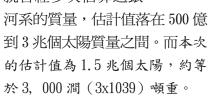
波斯科可能沒想到的是,他也 意外助攻當時籌劃「黑手黨委員 會」大審的檢察官朱利安尼。在 經過多年的精心調查與追蹤,朱 利安尼於1986年一舉收網,起 訴了紐約「五大家族」11位主要 黑手黨人物,最後五大家族的首 腦都被判決 100 年的刑期,朱利 徹底掃蕩紐約的犯罪集團,最終 也主打犯罪牌而成為紐約市長。

銀河系有多重?

研究:約1.5兆個太陽

【本報記者王慶宇綜合報導】 科學家最新預估指出,銀河系的 重量約為1.5兆個太陽!德國的 一組研究團隊透過哈伯望遠鏡與 蓋亞望遠鏡的觀測資料,成功估 計出銀河系的大概質量。科學家 表示,透過全面的了解自己的銀 河系,將有助於科學家對宇宙有 更全面的認識。

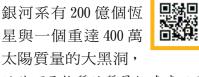
根據英國《衛報》 報導,其實過去學界 就曾經多次估算過銀



為了進行這次的測量,位於德 國的歐洲南方天文台總部天文學 家沃特金斯表示,他們對哈伯望 遠鏡與歐洲蓋亞望遠鏡所觀測的 大量資料進行分析。透過分析組

成銀河系 46 個球狀星團相互之 間的移動狀況,他們就能算出到 底個別星團有多重,才能夠產生 相對應的重力與拉力。

《CNN》指出,儘管 銀河系有200億個恆 星與一個重達400萬



這些可見物質的質量仍遠遠不及 銀河系的總重量。銀河系的大多 數質量其實由偵測不到的「暗物 質」組成。

根據科學家的估計,銀河系 在我們目前能偵測到的所有星系 中,算是較重的星系。據估計, 目前所有的星系質量介於1億至 30 兆個太陽質量之間。科學家指 出,在估算出銀河系的質量後, 就能夠用這個來對其他星系進行 模擬,進而解答一些關於整個字 宙的問題。



離奇11嬰亡

引出突國財政問題

【本報記者宋秉謙綜合報導】 突尼西亞驚爆 11 位新生兒死亡, 引發該國對醫療系統的穩定進 行徹查!突尼西亞10日傳出有 11 位新生兒離奇死亡,當地媒 體目前多把矛頭指向進行「靜脈 注射」的醫療人員專業度不足, 而該國健康部長夏利夫也立即請 辭。此案也說明,該國對醫療系 統信心盡失, 兒科協會呼籲, 突 國醫療已不如過往是「非洲最佳 的典範」,其中的財政短缺問題 急須解決。

根據《英國廣播公司》報導, 突尼西亞首都突尼斯

的醫院 10 日驚傳,一 天之內 11 位新生兒離 奇死亡,此案震驚該

伊伊

朗社

·曾保守的一 一對情侶因²

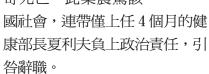
面

(Wikimedia)

共場合求婚

此遭

再度顯



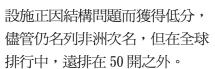
針對新生兒死因,當地媒體 多引述兒科協會之言,是「靜脈 注射過程出意外」。兒科協會認 為,醫療人員專業度不足是罪魁

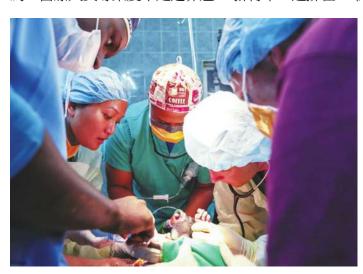
禍首。不過,醫療組織尚未給出 正面回應,使該國掀起一陣抨擊 醫療系統的懷疑論,多數學界認 為,從2011年以來,該國醫療 一直有財政問題與藥物經常性短 缺。首相查德強調,團隊已針對 國營設施的醫療、製藥系統進行 全面徹查。

據《彭博社》報導,突尼西亞 在過去彭博社發表的全球健康指 數中,總在非洲地區位居鰲頭, 但由於近年來的結構性問題導致 的財政腐敗,《彭博社》於2019 年將該國健康指數下調為59.59 的「不及格」,讓該國滑落到第 二名,落後給「新任最健康非洲 國家」、南非(62.56)。

《彭博社》這項評比參考了預

期壽命、人民獲得潔 淨水、飲食習慣與衛 生設施等選項,突尼 西亞的(國營)公衛



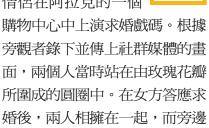


車 媒 引 10 與發日 兒該驚 科國傳 協要11 內家短

【本報記者王慶宇綜合報導】 伊朗一對情侶因為在公共場合上 演求婚戲碼而遭到當局的逮捕! 伊朗警方雖然在逮捕他們不久即 獲保釋,卻也讓伊朗社會保守的 一面展露無遺。針對要至伊朗旅 遊的國民,各國政府也有許多詳 盡建議,就怕自己的國民因違反 伊斯蘭的善良風俗規則而遭到逮

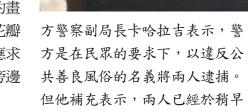
公然求婚被捕

根據《英國廣播公 司》報導,伊朗一對 情侶在阿拉克的一個



但求婚結束後的發展卻完全變 調。因為伊朗律法對男女在公開 場合的情感互動有嚴格的限制, 伊朗警方隨後就將兩人逮捕。地

的圍觀者也為他們歡呼。



社會限制多

獲保釋。

受到嚴格的伊斯蘭律法影響,

伊朗社會與法律其實對於異性互 動行為有相當多的限制。英國政

府《國外旅遊須知》 指出,在任何公共場 合,女性都應該用頭

巾包覆頭部,並穿著至少長於大 腿一半或是及膝的衣裝或褲裝。 未婚或是異性結伴出遊的旅 客也應在公共場合保持低調,而 伊朗的飯店有權在任何情侶入住 飯店之前,要求他們出示結婚證 書。他們更指出,伊朗警方能任 意拘留任何人,且被拘留者時常 無法立即聘請律師,外國領事館 也時常被禁止會見被逮捕的該國 國民。

2012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 五媒合一 網站:www.anntw.com 發行所/台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北聞字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元 訂閱專線 / 02-23581961 訂戶客服專線 / 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 ▼ 公鹿一哥安戴托昆波 (左)、火箭隊哈登 (中)及雷霆二哥喬治 (右)是外媒認為,爭取例行賽 MVP 的強力候選人。(網路截圖



本季MVP強力人選包含公鹿一哥、「字母 【本報記者宋秉謙綜合報

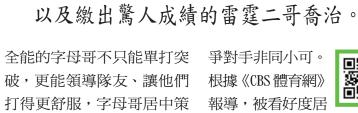
導】NBA例行賽即將邁入尾 哥」安戴托昆波,火箭「大鬍子」哈登, 聲,MVP成眾人關心焦點。據 外媒分析,3大競爭人選包 含:率領公鹿穩居東區老大 的一哥、「字母哥」安戴托 昆波, 西區強權火箭雙核之 一、「大鬍子」哈登,以及 明星賽前繳出驚人成績的雷 霆二哥喬治;雖然字母哥憑 藉著帳面數據以外的領袖特 質與表現較受青睞,但後2 者若能維持瘋狂砍分的水準, MVP 獎落誰家仍難說。

字母哥最被看好

根據《NBA 官網》

與1.4 阻攻。

報導,預測系統日 前給出目前 MVP 排 行,高居榜首的正是東區龍 頭公鹿隊的領袖字母哥,這 位體格勁爆的球星繳出超全 面數據:場均27.1分、12.6 籃板、6助攻,以及1.5抄截



應分球能力不低, 使公鹿禁 區有制裁力,外圍一幫射手 也能多點開花。

哈登改善防守

字母哥的數據飆升其實也 與主帥巴登侯澤密不可分, 巴帥改善團隊進攻的腳步, 增加外圍出手,就是看重字 母哥的撕裂能力與分球能力 可結合。字母哥也因此成為 聯盟中助攻來自外線與內線 差最多的球員(代表他很常 殺進禁區再外分給隊友), 在主帥全力打造之下,公鹿 這套字母哥系統與其表現相 輔相成。不過,字母哥的競

爭對手非同小可。 根據《CBS 體育網》

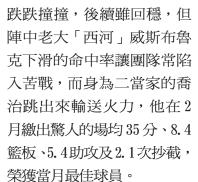
次的是火箭超級後衛哈登, 大鬍子目前為止的場均 36.6 分是「傳奇飛人」喬丹之後, 最誇張的得分數據, 哈登季 中更拉出連31戰得分破30 的高潮,此紀錄寫下歷史次

哈登過往因球風獨特,而 被批評是「刷分數王」,而 他相對而言隨性的防守也被 放大檢視為「監視器防守」, 本季他加強自己的抄截能力, 以場均2.2次成為聯盟第2 高;然而,即便哈登的防守 在數據面看似有所提升,但 整體防守仍不被認可是傳統 定義的攻守兼備球星,但要

是哈登持續飆分,率領火箭 提升戰績,搶下 MVP 機率仍 不低。

此外,據《北美體育網》 報導,專家也提出第3位強 力競爭人選,「雷

霆二當家」喬治。 雷霆隊開季時打得



喬治黑馬殺出?

喬治若能持續維持高檔, 有機會殺出成為MVP黑馬 但明星賽後他受到肩傷困擾, 高掛幾場免戰牌讓雷霆勢頭 有些趨弱,但喬治已於2月 證明過其飆分爆發力,MVP 不 到最後關頭仍難說。

英超爭前四激烈

藍軍、槍手賽程有利

【本報記者宋秉謙分析報導】英超 賽程來到第30輪大關,4豪門掀起爭 四之戰!本季英超賽場幾乎是近年來 最刺激的一年,一路領頭的曼城與利 物浦爭冠競爭激烈,保四之戰更是囊 括 4 大豪門,原先穩居老三的熱刺近 4 輪不勝,加上後三雄切爾西、曼聯及 兵工廠回神,4大強權分差都在一場球 賽之內;若依照未來賽程論,「藍軍」 切爾西與「槍手」兵工廠搶前四機率

熱刺漸失優勢

歐洲頂級聯賽中競爭最為激烈就是 英超,該賽場有3項主要競爭目標, 包含爭冠軍、爭前四以及保級,其中, 爭冠與保級大戰 (後三名將被降級) 都是年年常有的戲碼,象徵著隔年歐 冠資格的前四名之爭,目前僅被前2 支爭冠強隊卡住2個名額,後續爭四 戰今年卻特別激烈,由4大豪門熱刺、 兵工廠、曼聯以及切爾西競爭的後2 席積分差很小,隨時可能翻盤。

根據《英國廣播公司》 報導,前陣子因傷病影響、 狀況下滑的熱刺持續陷入泥 淖,10日凌晨出戰排名下游 的南安普敦,雖然先由大英之星凱恩 首開紀錄,卻因軍心渙散連失2球、 慘遭逆轉,呈現連4輪聯賽不勝。

曼聯傷病負擔重

人員不足的情況,使熱刺幾乎是原 班人馬鑿戰大半個賽季,團隊體能與 心理狀態都應該瀕臨極限,後半段賽 程仍要打爭冠雙強曼城與利物浦,保 四將變得很艱難。

至於在代理教練索帥執掌教鞭後, 打出新教練歷史最佳戰績的曼聯也是 爭四路上強力候選人,目前位居第四 名的曼聯看起來爭四狀態良好,但仍 有 2 項隱憂:傷病與歐冠球賽。歐冠 8 強賽有多達 10 球員掛傷號,仍打出驚 人逆轉的曼聯雖然深受球迷追捧,球 隊毅力深獲讚賞,但現實面而論,傷 病恐讓索帥近期於聯賽用人捉襟見肘。

加上曼聯持續挺進高強度的歐冠賽 事,等於是蠟燭兩頭燒,對剩下健康球 員來說又是一大負荷, 爭四的競爭力 得看俱樂部目標,究竟是「拼當下」、 全力爭歐冠佳績,還是求明年有歐冠 打、搶聯賽前四名,是索帥與俱樂部 需要好好考慮的。

藍軍、槍手賽程甜

相較之下,爭四戰力最兇悍的要數 兵工廠與切爾西。兵工廠本季未能參 戰歐冠,於次一級的歐霸淘汰賽首回 合還以1:3落後法甲球隊雷恩,若兵工 廠次回合「手放開接受淘汰」,便能 全心應付聯賽,加上後續賽程並不算 硬,對戰球隊除了曼聯外,都算是中 下游球隊,而與曼聯之戰很可能遇到 的是「傷兵累累」曼聯,爭四前途佳。

如同兵工廠,切爾西本季也僅有歐 霸賽事,目前在淘汰賽情勢也算佳, 讓他們選擇變多:重聯賽或拼歐霸冠 軍(也能獲得隔年的歐冠資格),加 上後續賽程不算太硬,拿下隔年歐冠 資格機率濃。

鐵捕改當教練

【本報記者施養正台北報導】

「又是高志綱!」這句話在台 灣棒球迷心中絕對會引起偌大 漣漪,近日高志綱宣布卸下球 員身分,轉當「統一」二軍教 練,他10日出席中職30週年 展與球迷見面,分享他在棒球 路的點滴,對於決定不舉辦引 退賽,他說,「即使我不再是 球員,球迷還是能到球場看看

曾經是抗韓英雄

「當時年輕氣盛,只想打贏 比賽」高志綱回憶 2001 及 2003 年亞錦賽(後者為2004年雅典 打擊表現精彩。(網路截圖) 奧運資格賽) 面對宿敵南韓隊

的致勝打擊。他說,當年自己才20出 頭,還在業餘職棒打滾,心中只想打 贏比賽,根本沒想過什麼奧運資格。 最終他連續兩屆分別以再見高飛犧牲 打及再見安打幫助中華隊擊敗南韓, 並幫助台灣取得 2004 年雅典奧運參賽

當 2003 年中韓大戰, 高志綱於延長 賽,在滿壘擊出再見安打,當時緯來 體育台主播蔡明里在播報台上高喊「又 是高志綱!」從此,他成為家喻戶曉 的「抗韓英雄」。

新賽季將擔任統一7-ELEVEN 獅隊二 軍教練的他,是否會期待有第二個高



▲ 台灣好手林子偉展開大聯盟春訓,前兩場

志綱出現,他回應,「不會去期待有 人變成第二個我」,每個選手都有自 己的優點,而身為教練,職責就是幫 助他們「在聯盟中成長」。

決定不辦引退賽

高志綱說,辦不辦引退賽,其實不 太重要,假設當球員球迷會來,那轉 當教練了,支持自己的球迷也一樣會 進場看他比賽,如此一來,引退賽就 不那麼重要。但他保證,目前已和球 團溝通,會舉辦見面會增加與球迷互 動的機會。他也向現場球迷喊話,「即 使我不再是球員,還是希望球迷能到 球場看看我。」

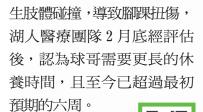
屋漏連夜雨

▲ 湖人隊新秀後衛「球哥」, 10 日宣布因傷提前結束賽季。

【本報記者施養正綜合報 導】湖人新秀後衛「球哥」 鮑爾宣告提前關機!媒體指 出,因球哥自1月中扭傷左 腳踝,復健過程遲遲不見好 轉,因此湖人隊高層 10 日宣 布,球哥將不會出戰本季剩 餘賽事。而湖人在球哥缺席 期間,戰績是淒慘的5勝14 敗,與季後賽門票漸行漸遠。

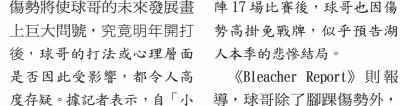
復原不如預期

據《運動畫刊》 報導,球哥在1月 對陣火箭的比賽 中,與球星哈登產



美 國《Yahoo 運 動》則指出,此次





皇帝」詹姆斯於跨年期間缺

Wish

《Bleacher Report》則報 骨頭也有挫傷的情形。報導 本季後段賽程又將全數缺席, 健康狀況勢必成為未來NBA 生涯的最大變數。

直接衝擊湖人戰績

更指出,球哥在新

人球季即因膝蓋傷 勢缺席52場賽事,

《運動畫刊》報導顯示, 球哥本季出賽47場,平均能 貢獻9.9分和5.4次助攻, 且湖人隊在他缺陣的19場賽 事中,戰績是淒慘的5勝14 敗,對於詹姆斯來說,缺少 一個組織的頭腦,比賽打來 更為吃力。

更慘的是,湖人10日更宣 布陣中主力前鋒英格拉姆因 靜脈血栓被迫提前結束賽季, 對於詹皇和湖人而言,無疑 是「屋漏偏逢連夜雨」,但 這彷彿,即是本季湖人戰局 的縮影。

▼ 雖研究未能找到一套健康食譜的公式·但能確定習慣吃高能量早餐罹患心臟病機率較低。(Pixabay)



【本報記者宋秉謙綜合報 導】生活型態對心臟的健康影 響巨大,學者籲「要懂吃早 餐 ! 心臟病成因眾多,多數 都與冠狀動脈有關,而日前研 究指出,早餐有沒有吃與有 沒有吃夠量都會影響到心臟疾 病。專家薩拉曼迪斯表示,雖 然還未找到特定的「優良飲食 習慣」模式,但能確定食用高 能量早餐者的動脈比較強壯, 較不易罹患心臟病。

根據《今日醫學新 聞網》報導,由於心 臟病成因多數都與冠



研究指出,早餐有沒有吃與有沒有吃夠量都 會影響到心臟疾病,食用高能量早餐者的 動脈也比較強壯,較不易罹患心臟病。

早餐組。

狀動脈有關,可說成「若冠狀 動脈強壯,罹患心臟病可能性 大大降低」。依日前研究指出, 實驗對照組裡,食用豐富早餐 者的動脈通常較不會出現僵硬 與硬塊,換言之他們的冠狀動 脈較為健康。

負責此研究的學者薩拉曼迪 斯指出,他們將早餐攝取分成 三組,包含高能量組(早餐佔 每日卡路里的20%以上)、低 能量組(5到20%)以及不吃早 餐組(不到5%),僅不到2成 的受試者屬於高能量組,而約

3成5的受試者是最糟的不吃

實驗結果發現,高能量組食 品多以牛奶、穀物及麵包為大 宗,也是三組中,擁有最健康 的動脈; 反面來說, 不吃早餐

組有15%的人動脈硬度異常 28% 動脈出現斑塊異狀。

據《地球網》報 導,薩拉曼迪斯說 明,高能量早餐的食 用算健康生活方式,

但目前仍沒辦法找到確切證 據,推算出優良飲食模式,他 猜測,可能吃高能量早餐者會 特別注意食用的營養含量,或 者是這幾項高能量食品(如乳 製品、牛奶)能促進身體健康。 總言之,吃高能量早餐對心臟 健康有正向影響。

睡午覺是好習慣

研究:可降血壓

【本報記者王慶宇綜合報導】 新研究顯示,睡午覺能降低血壓! 希臘心臟病學家的實驗指出,睡午 覺的降血壓效果非常好,幾乎與減 鈉、少酒精等其他改善生活方式有 一樣效果。負責這樣研究的卡利斯 特拉圖斯醫生表示,人們不應為了 中午偷閒睡午覺而感到羞愧,因為 小睡一會對身體而言有大大功效。

根據《每日科學新聞》 報導,這次的研究邀請 了 212 位平均年齡 62 歲、 平均血壓 129.9 毫米汞柱

的受試者。研究團隊將受試者分為 午睡組與不午睡組,並請他們在配 戴血壓監測器後,照常進行他們的 日常活動。

在取得數據後,研究團隊也針 對可能影響血壓的因子如年齡、性 別、生活習慣與藥物等進行調整,

使得兩組在這些數據上並沒有顯著 差異。最終數據顯示,午睡組(平 均午休時間為49分鐘)的血壓比 未午睡組的受試者低了5.3毫米汞 柱。此外,科學家也發現,每多午 睡一小時,血壓就會多降低3毫米 汞柱。

《WebMD》指出,有過 半的美國成年人有高血 壓問題,而高血壓是心 臟病與中風的高危險因

子,因此這項研究對於心臟病與中 風的預防具有極大的價值。

針對多睡午覺能降低更多血壓 的現象,卡利斯特拉圖斯醫牛風趣 地表示,她的團隊並不是藉此鼓勵 大家乾脆從下午睡到晚上,但另一 方面來說,他們也不應羞恥於睡午 覺,因為睡午覺確實有潛在的健康 療效。



▲ 研究顯示,固定睡午覺能有效降低血壓,能降低心臟病與中風的機率。 (photo by Max Pixel, used under CC License)

CHINA NATIONAL PEKING OPERA COMPANY

于魁智、李勝素娜

精彩好戲,80人鑽石陣容

名角名剧大雁演 子劇院

 $3/19 \sim 24$ 台北國家戲劇院



















本報長期訂戶

送完為止 02-23581961

主要一級演員

于魁智(著名京劇表演藝術家,榮獲梅花獎、梅蘭芳金獎)

李勝素(著名京劇表演藝術家,榮獲梅花獎)

王 越(著名裘派銅錘花臉,榮獲全國青年京劇演員電視大賽金獎) 張 靜(著名老旦)

杜 喆 (著名文武老生,榮獲全國青年京劇演員電視大賽金獎)

馬翔飛(優秀楊派老生)

陳國森(優秀文丑)

劉魁魁(優秀袁派花臉,榮獲全國青年京劇演員電視大賽金獎) 郭瑶瑶(優秀李派老旦,榮獲全國青年京劇演員電視大賽銀獎)

優秀青年演員

胡 濱(優秀袁派花臉) 呂耀瑤(優秀程派青衣) 朱 虹(優秀梅派青衣) 劉 壘(優秀楊派老生) 戴忠宇(優秀青年武旦) 王 珏(優秀文丑) 張志芳(優秀武生) 陳旭之(優秀小生) 劉夢姣(優秀張派青衣) 危佳慶(優秀袁派花臉)

主要鼓師:蘇廣忠、趙 琪 主要琴師:魏 巍、康長升

演出戲碼及主演

3/19 (=) 19:00 《滿江紅》

于魁智飾岳飛/李勝素飾岳夫人/王越飾秦檜/胡濱飾牛皋/陳旭之飾高宗 劉夢姣飾王氏/王珏飾隗順/陳國森飾羅汝楫/馬翔飛飾胡銓/張靜飾老媽媽 劉魁魁飾金兀朮/王珏飾王次翁/危佳慶飾伊里布

3/20 (三) 19:00 全本《霸王別姬》

李勝素飾後塵姬/朱虹飾前塵姬/劉魁魁飾前項羽/胡濱飾後頭羽 杜喆前韓信/劉壘飾李左車/危佳慶飾項伯/陳旭之飾虞子期/張加楊飾周蘭 馬翔飛飾鍾離昧/韓富超飾劉邦

3/21 (四) 19:00《女殺四門》

載忠宇飾劉金定/馬燕超飾馬童/劉搏飾扳不倒/姜建光飾雷顯/胡濱飾林文豹 《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/馬翔飛飾趙雲

劉壘飾馬岱/危佳慶飾張郃/陳國森、王珏飾老軍 3/22 (五) 19:00 全本《太真外傳》

李勝素歸楊玉環/于魁智蘇唐明皇/陳國森蘇高力士/胡濱蘇楊國忠

劉魁魁飾安禄山/戴忠宇飾永心/陳靜飾念奴/王好強飾陳元禮/危佳慶飾王龍武 3/23 (六) 19:00 《四郎探母》

于魁智師(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 郭瑶瑶飾佘太君/呂耀瑤飾蕭太后/馬翔飛飾楊延昭/高翠飾四夫人 陳旭之飾楊宗保/王珏飾大國舅/陳國森飾二國舅/劉陽飾八姐/劉夢姣飾九妹

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/劉壘飾魯肅/王珏飾喬福 陳國森飾賈化/馬翔飛飾呂範/韓富超飾諸葛亮



◆兩廳院售票系統 票價:500、800、1200、1600、2000、2500元。

◆主辦:傳送藝術 多元化藝術 洽詢: 02-2771-5676

www.arsformosa.com.tw