



滲透法爭議 藍綠互批違憲

綠委李俊俤指出，《反併吞法》有違憲疑慮；藍委曾銘宗則批評，民進黨版的「敵對勢力」恐無所不包。



作家輪番上陣 暢談華文閱讀

誠品年度閱讀論壇中，李明璁談社群網站時代，駱以軍講阿茲特克人神廟，張貴談馬來西亞文學作品。



猶太墓遭破壞 法設立反仇恨部

法國政府 4 日宣佈將設置「反仇恨部」，徹底調查歧視及敵意行為，將傾全國之力以防止仇恨主義擴散。



科學式訓練 最強超慢跑步心法

用走路的速度慢跑，卻能消耗比跑步多兩倍的熱量。只要掌握訣竅，你也能輕鬆體會跑步的樂趣及好處。

今天天氣

北部 14°-17° 陰有雨

中部 15°-17° 陰短暫雨

南部 15°-19° 陰短暫雨

東部 15°-20° 陰短暫雨

國產車恐陷衰退 沈榮津促智慧化

經濟部長沈榮津指出，未來的汽車有 3 大趨勢：電動化、智慧化與共享經濟，對台灣是危機也是轉機。

【本報記者林祐任台北報導】國產車恐將進入寒冬！台灣區車輛工業同業公會 5 日召開會員代表大會，理事長蔡文榮表示，國產車明年的市佔率預估將低於 5 成，加上受中美貿易戰衝擊，整體市場恐比今年差。與會的經濟部長沈榮津則指出，未來的汽車有 3 大趨勢：電動化、智慧化與共享經濟，對台灣是危機也是轉機。

國產車將衰退

蔡文榮表示，台灣的國產車正面臨衰退危機，市佔率平均連續 3 個月衰退 5%，明年進口車市佔率料將過半。至於明年台灣整體的汽車市場，受到中美貿易戰的衝擊，可能比今年略差一點。

對此，蔡文榮代表車輛工業同業公會向政府提出 4 大訴求：第一，期望汰舊換新、減徵貨物稅（汽車每輛減徵 5 萬元）等政策可以延續；第二，爭取稅制合理化，降低進口零組件關稅（17.5%）降至合理稅率，對此，蔡文榮擔心恐將無法在本會期 17 日前完成修法；第三，建立國產車公平友善的競爭環境；第四，應獎勵在地化生產與車型開發。

未來汽車 3 大趨勢

沈榮津指出，未來國產車的發展應注意 3 大趨勢，其一為電動化，電動車的市場日漸成長，台灣雖然不擅於製造燃油車的引擎，但在電動車的馬達上有優勢的技術；其二為智慧化，自駕車是未來汽車的樣貌；最後是共享經濟的營運模式，例如 Uber、滴滴打車已愈來愈普及。這三大趨勢對台灣來說



既是危機，也是轉機。

關於調降進口的汽車零組件關稅，沈榮津承諾他會持續和立法院溝通。

他指出，目前立法院朝野尚未有共識的地方在於，調降關稅之後的利益該怎麼分配？回

饋消費者抑或是車廠的員工？又或者者是交由車廠投資研發，以提升產業競爭力？

沈榮津也表示，日後願意和車輛工業同業公會坐下來一同討論此問題。

▲經濟部長沈榮津認為，未來的汽車有三大趨勢：電動化、智慧化與共享經濟。（林祐任／台灣醒報）

北車台鐵人力緊 員工訴苦籲補足

台北站內的服務中心、售票窗口與檢票進出口的工作量超負荷，員工在過勞環境下工作，經常因分身乏術而被投訴。

【本報記者張元融台北報導】台鐵局應補足台北站的服務員工數，至 10 年前水準！台灣鐵路產業工會 5 日召開記者會控訴，台北站內的服務中心、售票窗口與檢票進出口的工作量超負荷，員工在過勞環境下工作，經常分身乏術被旅客投訴。對此，台鐵局發新聞稿回應，進行人力盤點後，今年將陸續增派 21 人，明年則會滾動式檢討人力派補。

售票人力不足

工會理事長王傑表示，台鐵台北站雖設有 12 個售票窗口，但以現在的服務員人力數，實際上只能營運 4 個窗口（交接時甚至只有 2 個），因而造成購票旅客大排長龍景象。王傑也舉出數據，今年台北站的客訴有 352 件，是鄰近板橋、松山等一等車站的 3.5 倍數，投訴內容以「購票窗口不足、售票員賣錯票、站



▲台灣鐵路產業工會 5 日與立委徐永明（左）召開記者會，要求台鐵局應增加台北站的服務員工。（photo by 張元融／台灣醒報）

內動線標示不明與自動售票機故障」為主。

「在售票人力不足的情況下，領班常常自己下來加開售票窗口。」王傑說，主管也會把服務中心的人力調至售票窗口，因此會壓縮到服務中心原有的業務，如愛心旅客、電梯、輪椅等服務。

「與 2008 年相比，每年旅客增加約 400 萬人，台鐵員工數卻減少 27 位？」王傑指出，台北站 10 年來的旅客成長量，完全沒有反映在員工數增加上面！

旅客增員工數反減

為此，他向台鐵運務處提出訴求，至少應將現有的 161 位人力，比照 10 年前水準，也就是補足至 215 位。王傑也提到，在他投書局長信箱（張政源）後，收到的回覆僅是「已有 40 名志工可運用。」台灣鐵路產業工會表示，10 月底在徐永明的

協助下曾與台鐵協調，台鐵局確實有在 11 月底補責 8 名人力，12 月補 10 名特考人員，但此 8 人僅是補足「今年申請退休、離職、轉調的缺口」，實際上的增補員額數是零。

「我已經盡力把服務做到最好，但剪收票口的工作負擔太大，常被待服務的旅客包圍。」台北站檢收票員劉小姐出席記者會訴苦說，進出口同時要顧及工作負荷量過大，讓她感到心力交瘁。

檢票員：分身乏術

她說，6 年來不只是被投訴無數，也被旅客罵到哭好幾次。在神經緊繃的工作中手常發抖，也數度有離職的念頭。她說：「希望台鐵把人力補足，讓我真正服務到旅客。」

徐永明則指出，除了「台鐵服務中心人力竟然只有高鐵的 5 分之 1」這項「人力資源配置」的問題外，這也是「歧視台鐵使用民眾」的問題，希望台鐵的改革不只是花大錢買普悠瑪列車，也能以補足人力的方式，加強高鐵服務。

社長的話

／林意玲

時局擾攘，不聽、不看、不說？

資深媒體人與教授楊艾俐最近在臉書上感嘆說：「從今以後的一個月，最好大家都不看、不聽、不說選舉新聞，不看政論節目，好留下時間健身、看文學、讀經，修養自己。1 月 11 日每個人就投自己心裡認定的人選，不要管輸贏，也不要管別人如何投吧。」

說這話可能是有感於選前噪音、請託、吵嚷、撕裂不斷，耳根不清靜、親友反目，希望閉眼捂耳，讓這段時間趕快過去，等投完票就清爽了。

其實，民眾還有一個選擇，就是只看台灣醒報，這裡的新聞「不偏藍綠橋、堅守信望愛」，特別的是，我們有許多國際新聞，提供讀者放眼世界、開闊心胸的視野。

趨勢專家大前研一曾對國際觀下過定義：「知道這個世界發生什麼事，並且對這些事有提出觀點的能力」。

醒報的深度報導總是努力提供縱向與橫向的切面，縱向是時間縱深，觀照事件或趨勢的歷史脈絡和未來的發展；橫向

則是在同一個時間點上，找出事件的操控者（player），以及它們的利害關係和優劣勢，以及可能影響（impact）層面。

醒報記者們每天早上 8 點就到公司開會，先檢討當天醒報內容、再報告國內外話題趨勢、然後每人提報採訪計劃並認領當天記者會，共同描繪出明日版面分配，然後分別投入一天的奔波。...

最要緊的，我們在開會前都會先閱讀一小段聖經，分享心得並禱告，支取屬天的能力呢。

社論

楊蕙如案綠營急切切割 民眾不買單！

因為養網軍、間接造成去年駐日本大阪辦事處處長蘇啟誠輕生的「卡神」楊蕙如，近日遭到北檢起訴。民進黨從總統蔡英文、黨主席卓榮泰，到向來與楊蕙如熟稔的駐日代表謝長廷，全都否認涉案，並強調這只是楊蕙如個人的行為，與民進黨沒有關係。

綠營迅速切割

不過，這種說法可能無法取信於民。畢竟楊蕙如從事的是「網軍服務業」，若無服務對象，她何必募養網軍；再說，據北檢查到的資料顯示，楊蕙如建立的網軍系統很燒錢，若背後沒有金主，她如何支應龐大的開銷？

而從楊蕙如的政治傾向、過去交往的對象來看，她手下這批以帶政治風向為主業的網軍，是替哪個陣營服務的可能性較高，外界應該也不難想像。

更可況，隨著案情的升溫，從網路 IP 位址、金流等已知資訊觀察，楊蕙如和她的網軍，的確與民進黨關係匪淺。如果蔡英文不希望這把火燒到自己、影響選情，那勢必要有人出面扛下來。網軍案的斷點只到楊蕙如，民眾是不可能買單的。

與謝長廷交情匪淺

楊蕙如是謝長廷 2008 年參選總統時的「網路執行長」；也曾是謝長廷擔任董事長時的「維新基金會」董事；而兩人還曾合寫《長仔的嘆浪日記》一書，彼此間有長期合作的關係，自不在話下。

更何況，去年關西機場關閉事件，楊蕙如網軍的發言主要就是在維護謝長廷。作為楊蕙如網軍帶風向的受益者，要說謝長廷與此事毫無關聯，實在教人很難相信。

此情此景，令人想到去年的「東廠事件」。促轉會副主委張天欽在事件爆發後第 2 天，迅速請辭，此外，相關的研究人員共計有 3 人也宣佈辭職；促轉會主委黃煌雄和行政院院長賴清德先後向公眾道歉；黃煌雄隨後也請辭獲准。

綠營網軍行之有年

東廠事件和卡神網軍事件都爆發於大選前、且足以影響選情的變化，但老實說，這兩起事件都不是臨時發生的，都早已持續了相當的時間。蔡政府執政後推動轉型正義，先後成立了黨產會和促轉會。然而，這兩個機關的針對性太強，若干

行事作風又有違憲之虞，因此爭議不小，「東廠事件」只是坐實了外界的諸多疑慮並非空穴來風。

同樣的，網軍介入選舉的傳聞也時有聞。民進黨初選時，前行政院長賴清德就曾公開請求蔡英文的網軍「放過他」。如今楊蕙如網軍體系曝光，難免也令人聯想，這與綠營的選舉操作有一定程度的關聯。

選情轉捩點？

「東廠事件」發生時，距離 1124 的投票日剩下 75 天，民進黨感受到事態危急，因此處理手法尚稱明快，且因此去職的涉案人數也不少，卻已無法阻止事件對選情的巨大衝擊。

這次的卡神事件爆發時間距離明年 0111 投票日僅只剩下 37 天，時間更短，一旦處理不慎，將給綠營選情帶來致命性的危險；但民進黨至今顯然仍想護短，除了全黨切割不具說服力之外，連謝長廷都以輕佻發言的方式撇清。

若繼續如此，後果將不堪設想。至少謝長廷應該正式對外界做一個清楚完整的說明，不可再神隱下去。

境外滲透法一籬筐 藍綠互批違憲

綠委李俊俤指出，《反併吞法》有違憲疑慮；藍委曾銘宗則批評，民進黨版的「敵對勢力」恐無所不包。

【本報記者林祐任台北報導】2020 年總統大選在即，目前立法院一口氣有多個版本與境外勢力滲透、併吞相關的法案！包含民進黨團已逕付二讀的《反滲透法》，與將於 6 日排入議程的國民黨團《反併吞法》等。藍綠兩黨 5 日在立法院互相指責對方倉促提案，綠委李俊俤指出，《反併吞法》有違憲疑慮；藍委曾銘宗則批評，民進黨版的「敵對勢力」恐無所不包。

其他正在立法院審理的相關法案，包含時代力量黨團的《反境外敵對勢力併吞滲透法草案》、尤美女等人提出的《境外勢力影響透明法草案》、王定宇等人對《兩岸人民關係條例》的修正草案等。

▶台灣民進黨在立法院外舉行記者會，聲援反滲透法案。（中央社）



代理關係的人士不需主動向主管機關登記。對此，美國和澳洲的學者皆表示，登記制實際上無太大效果，例如澳洲自 2018 年制定相關法案以來，僅有 6 件案子登記。

其二，針對行為，而非對象。李俊俤舉出過去的討論，常常糾

結在如何認定誰是中共代理人，針對行為比較沒有爭議。其三，修補現有法律的破洞，例如政治獻金法規定政治人物不得接受中國資助，然而中國若透過台灣人資助卻無法可管。

僅有意圖會被定罪

另對國民黨團的《反併吞法》，李俊俤指出規範模糊，甚至有違憲疑慮。例如第 2 條「意圖危害或干涉中華民國主權」等團體屬於敵對組織，「意圖危害」的規定不是針對行為，有如戒嚴時期的刑法 100 條「思想犯罪」復辟。

此外，李俊俤提到，《反併吞法》第 3 條中對於公務員和總統變更國號等言論之規定，有違反言論自由的疑慮。李俊俤也說，第 4 條「通謀敵對組織」的定義更是不清楚，小心過去曾赴中的連戰、吳斯懷，甚至進香港中聯辦的韓國瑜都可能都有罪。

主張比意圖嚴格？

但曾銘宗指出，《反滲透法》比《反併吞法》更有違憲的可能，如第 2 條「主張採取非和平手段危害我國主權之國家或團體」，「主張」比「意圖」更侵犯到言論自由。此外，在《國家安全法》第 5-1 條「意圖危害國家安全…」，即有「意圖」入罪的相關規定。

對此，法務部參事張春暉解釋說，要看是否有違比例原則，未必違憲。司法院刑事廳法官張道周亦說明，法律上「意圖」指的是主觀上的陰謀，「主張」則是對外行為。

另關於敵對勢力，曾銘宗表示《反滲透法》恐將無所不包，反觀國民黨團的《反併吞法》中必須「經政府公告」的程序。曾銘宗說，《反滲透法》是將敵對勢力的認定完全交由檢察官，然而檢察官也是人，也有失查的時候，目前台灣檢方的定罪率僅 6 成，加上許多官司纏訟多年，恐造成無辜民眾的困擾。

中市府成競選總部？盧秀燕：市政中立

【本報台中特派記者劉東泉報導】台中市政府成競選總部？民進黨市議員陳世凱、謝志忠等人，5 日在台中市政總質詢時，針對市府違反行政中立、參與國民黨活動、副市長楊瓊瑗堅持不辭職、也不請假參選立委，利用行政資源跑行程，砲轟市府已成為「台中市政府競選總部」。對此，盧秀燕堅持表示，台中市一定堅持市政中立，且持續推動市政不鬆懈。

盧：依法令行事

質詢過程，盧秀燕堅定表示，市府一定堅持行政中立；楊瓊瑗是否請假參選，則依據中華民國相關法令，既有一定的規範，也要給予相對的保障。雖然陳世楷、謝志忠逼問，總質詢期間，楊瓊瑗到底會不會到議會？但盧秀燕只答覆，楊正忙於台灣燈會的業務；能否到議會，要視各副市長的業務空檔而定。

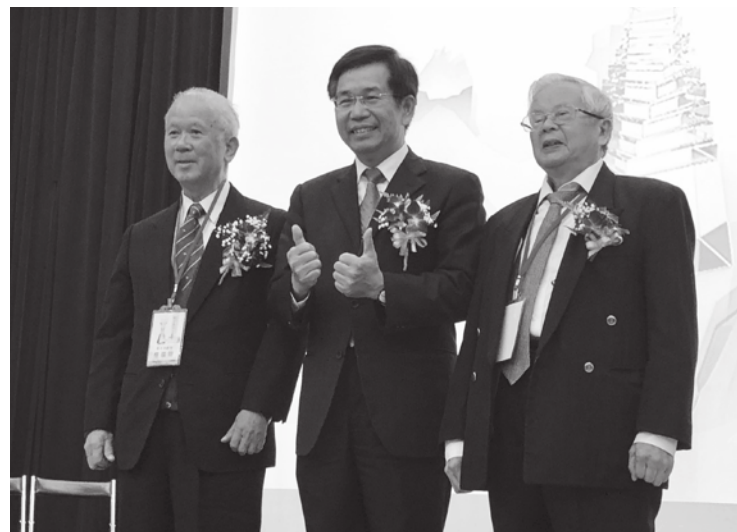
隨後另一組民進黨議員張家鉸、李天生等人則提出社會局違反行政中立的海報看板，質詢社會局長彭懷真說，「這不是違反行政中立的證據嗎？」看板上顯悉！

安寧舵手與社教之父 獲終身貢獻獎

【本報記者張元融台北報導】安寧舵手陳榮基、終身教育領航者楊國賜 5 日獲得終身奉獻獎！「第 45 屆教育部社會教育貢獻獎」今年從 90 件推薦案中，評選出 14 位個人獎與 2 位終身貢獻獎，並於 5 日頒獎。楊國賜獲獎時說，他的終身願望就是讓台灣成為學習王國。陳榮基則持續推廣善生善終的安寧緩和理念說：「希望你走得安詳！」

楊國賜推學習型台灣

「這份殊榮不屬於我個人，應該歸給過去 30 年來社教界的學者專家。」楊國賜獲獎時強調，終身學習與社會創新是世界潮流，社會教育不能再墨守成規了！他分享，73 年擔任台師大社教系主任時，社教館因缺乏創新而被戲稱為「睡覺館」而面臨危機。當時，他就撰寫國內第一篇《終身教育理念》文章，力求



◀ 台師大名譽教授楊國賜（左）、教育部長潘文忠（中）、恩主公醫院神經科教授陳榮基（右）。（photo by 中央社）

突破制度，以提高國民素質。目前正在協助教育部終身司改版「終身學習 2.0」政策的楊國賜開心說：「我終身的願望就是，以家庭為手段、學校為主軸、社區為推動，建構出『學習型台灣』，讓台灣成為學習王國！」

陳榮基：願你走得安詳

一生「化醫為愛」的陳榮基，

在恩主公醫院服務 20 多年，將之打造成「全責護理醫院」的典範。接著，他參與《安寧緩和醫療條例》、《病人自主權立法》的立法，讓民眾能自主決定，是否施行心肺復甦術。述說完自己一生推廣「善生善終」的路程後，陳榮基最後說：「希望你走得安詳，不管你是要到天堂，還是西方極樂世界去，都有安寧團

▼「2019 誠品年度閱讀論壇－華文閱讀的複調之聲」4 日在誠品生活松菸店舉行，由資深媒體人陳文茜（右起）主持，邀請社會學者李明璁、作家駱以軍及張貴興對談交流。（中央社）



李明璁、駱以軍、張貴興 暢談華文閱讀心法

【本報記者祝潤霖台北報導】「莎士比亞的書以其他方式流傳下來，但有多少人讀過他的原著？」陳文茜 4 日主持誠品年度閱讀論壇「華文閱讀的複調之聲」時說與會者李明璁暢談在社群網站時代，紙本書的價值不曾被人們遺忘。駱以軍從智利小說講述阿茲特克人神廟，比喻華文作品如何值得被看見。張貴興從馬來西亞中學時代考文學作品，希望能把悲憫胸懷放進台灣教育。

「在書與非書之間，其實你是在把妹。」主持人陳文茜介紹講者，幽剛從哭牆旅遊歸來的李明璁一默，並介紹駱以軍是當代最棒的華文小說家「之一」，以免

誠品年度閱讀論壇中，李明璁談社群網站時代，駱以軍講阿茲特克人神廟，張貴談馬來西亞文學作品。

把其他小說家都得罪光了（眾人笑）。

李明璁：放空閱讀

「誠品書店成立的那一年，正好是我高中的時代，對我來講就是個約會的好場所，大家覺得去誠品有種煥然一新的文青感。」李明璁談為什麼在臉書時代，人還需要紙本書？有人說，屏幕瀏覽數位內容將消滅紙本閱讀，但雜誌創刊數量不減反增，儘管紙本總銷量的確大減，臉書與紙本書的雙軌並行，網路瀏覽與書刊

閱讀，對完整的現代人不可或缺。

雜誌的成本高、單價低、收藏價值高等特色成為關鍵。數位會取代傳統媒介物，但物質性、收藏性、禮物交換性，讓人們重視它的文化定位感。資訊爆炸時代的反向閱讀，追求放空閱讀成為一種「逆趨勢」，沒有文字的攝影集或繪本可能是最佳媒介。

駱以軍：文化國力

駱以軍以智利小說家波拉尼奧的《2666》5 個故事中最後 1 部

《阿琴波爾迪》，在戰亂中女孩英格博格為換取口糧而與軍人漢斯發生關係，女孩要男孩發誓這輩子都不會忘了她，男孩舉任何事物女孩都不相信，但女孩卻說她相信阿茲特克人，阿茲特克神廟上方的黑曜岩照射活人獻祭者，彷彿能照射出每個人的個性。

「百年來，每個華文創作者都在描述不同時代的痛苦，這才是台灣的國力之所在。」駱以軍說，每個小說家都是一條神秘河流，要是不去打開《野豬渡河》、《西北雨》這些小說，就好像錯過一片花團錦簇的雨林，像阿茲特克人那樣被人們所遺忘是多可惜的事情。能像《麥田捕手》那



▲《野豬渡河》作者張貴興介紹馬來西亞教育，初中要考曹禺的《雷雨》跟《原野》，曹雪芹的《紅樓夢》。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

樣擁抱住懸崖邊的小孩，保持華文閱讀的熱情是多麼不容易的事情。

張貴興：人文悲憫

《野豬渡河》作者張貴興介紹馬來西亞教育，初中要考曹禺的《雷雨》跟《原野》，曹雪芹的《紅樓夢》，高中讀威廉高汀《蒼蠅王》，福斯特《窗外有藍天》，莎士比亞《李爾王》、《馬克白》等。《紅樓夢》是繕寫本，其他都是一字不刪的原文。從中學考題（ppt 圖片）可以看出，

如果只看故事大綱不可能回答出問題。

「倪匡代筆《天龍八部》把阿紫給寫瞎了，他可能沒有受莎士比亞影響（眾笑）。」張貴興說，狄更斯、馬斯哈代、屠格涅夫、威廉福克納、梅爾維爾、金庸都受到莎士比亞很深的影響。悲劇色彩影響最深是《天龍八部》的喬峰。這樣一種閱讀和教育（考試）體系有可能移植台灣嗎？是有可能的，只要少一點功利主義，多一點悲憫的胸懷就有可能。

楊泮池談生醫未來 打造精準醫療

【本報記者祝潤霖台北報導】精準健康是生醫產業新趨勢！生策會副會長楊泮池院士 5 日在醫療科技展談「台灣醫療大健康產業的新願景」時提到，台灣已有健全的健保大數據，透過機器學習來完成大醫療產業，設定怎麼佈局大健康產品，將是未來努力的目標。楊泮池說，大企業產值達到 2.6 兆，只要分 1% 到健康照護產業，就能讓整個生技醫療產業大幅提升。



▲楊泮池在醫療科技展談「台灣醫療大健康產業的新願景」，佈局大健康產業將是未來努力的目標。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

瞄準「亞健康」族群

楊泮池分析，台灣有極佳的健康醫療照顧產業，高品質的研發環境，製造業也非常堅強，ICT（資通科技）產業全世界有名，這些是最佳的驅動基礎，2019 年台灣的健康照顧評比世界最優。台灣目前在生醫領域的競爭力，在新興市場世界排名第 3，僅次於新加坡跟以色列，健保的品質世界最頂尖，也成為世界重要的參考大數據。

楊說，台灣的臨床試驗品質也非常好，ICT 產業的人才、製造都做得很好，科技部在國家推動下，AI、5G 的發展都非常好，在世界經濟論壇的評比是第 12 名。

台灣在醫療科技的貢獻，在下一代基因序列庫扮演重要角色。精準醫學是著眼在病人已經發病，等疾病發生時才診斷治療，其實應該看「亞健康」族群，就是預防醫學的重要。

打造精準健康產業

「為何要推精準健康產業，而不是推精準醫療產業？」楊泮池說，如果只瞄準精準醫療，可能只是整個產值的 3 分之 1 到一半。台灣的精準醫療已經表現得非常優秀，多年來 ICT 產業已經在參與健康照護展業，硬體軟體等設備已經成熟完備。透過新科技可以做健康促進，從而達到早期診斷跟精準治療，終極目標是達到「精準健康」。

醫療科技展亞太頂尖 推大健康產業

【本報記者祝潤霖台北報導】台灣醫療科技展 5 日起一連 4 天在南港展覽 2 館登場。大會主席蘇嘉全點出大健康產業的主旨，生策中心董事長王金平介紹重粒子、質子等新醫療科技。楊泮池院士解說醫療新願景，強調不只要精準醫療，更要推精準健康。1,900 個展位較過去成長 40%，儼然成為亞太地區最大醫療展。

區域經濟深度合作

醫療科技展並邀請諾貝爾學者、海外創投、35 個國際產業協會代表團、50 多位海外醫院院長、共超過 3,500 位國際人士來台。串連超過 17 個醫學會首創台灣醫療週，還有微創、醫療 AI、手術機器人，及全球罕見質子 & 重粒子等醫療設備。

7 大展區呈現包括特色醫療、智慧醫院、創新研發、生技製藥、細胞療法、精準檢測、預防照護等大健康產業，泰國、馬來西亞、越南、菲律賓、印度、印尼醫院皆來台，參訪醫療數位轉型及 AI 應用，帶動區域經濟體在醫療科技深度合作。

科技研發促進創新



▲大會主席蘇嘉全（右起）、生策中心董事長王金平、台北市長柯文哲、科技部長陳良基親臨醫療科技展。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



「結合醫療科技讓人類生活更好是共同目標。」立法院長蘇嘉全說，健康產業是台灣非常重要的主力，今年展出包括醫療、智慧醫院、創新研發、生技製藥、細胞療法、精準檢測、預防照護等大健康產業，期盼帶動亞太地區整體健康照護向上提升。

生策中心董事長王金平表示，醫療科技展接軌全球有 4 大廠進駐，聚焦重粒子、質子新科技，鎖定長庚、北榮、北醫、台大等臨床團隊合作，全力打造亞洲癌症治療示範點，讓產官學研持續合作發揮，生策會也將為產業轉型做出具體貢獻。

生策會會長翁啟惠則指出，今年醫療科技展展示最新醫療服務及研發中產品，邀請學者專家解析最新科技及未來發展，醫療資通訊、生醫產業及政府有許多合作交流的機遇，往後的生醫產業必將有大躍進，並促進更創新更先進的醫療產品發展。



▲外型酷似星際大戰 BB8 機器人造型的健康顧問 ROBOT，也在這次醫療科技展中可以賞鮮看到。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

每人介紹 / 代訂一份報紙給
朋友，讓善傳送。本報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

▼ 法國面臨國內仇恨主義興起，政府將設立「反仇恨部」因應。(photo by Twitter)



反猶破壞猶太墓園 法國將設「反仇恨部」

法國政府 4 日宣佈將設置「反仇恨部」，徹底調查歧視及敵意行為，將傾全國之力以防止仇恨主義擴散。

【本報記者施凱文綜合報導】法國小鎮韋斯托方一處墓園遭破壞，超過百座墓碑被塗上納粹符號及反猶太言論等。法國政府 4 日宣佈將設置「反仇恨部」，徹底調查歧視及敵意行為。

猶太墓園遭破壞

內政部長卡斯坦納表示，會傾全國之力以防止仇恨主義擴散，他說：「破壞別人的墓園完全就是一褻瀆行為。」

根據《歐洲新聞台》報導，法國小鎮韋斯



托芬的一處猶太墓園日前遭到破壞，逾百座墓碑被塗上納粹符號「卐」字及反猶太主義言論等，內政部長卡斯坦納予以譴責：「破壞他人墓園是一種褻瀆行為。」這座墓園也是猶太裔政治家馬克思及前總統萊昂布魯姆等的長眠之處。

法國國內近期面臨反猶太、反基督及反伊斯蘭等浪潮興起，並發生大量的破壞行為。韋斯托芬已發生超過 50 起的案例，在學校及村鎮的牆上隨處可見反猶太的塗鴉。

今年 2 月已有一處猶太墓園遭到大規模破壞，卡斯坦納則表明：「我們會傾全力對抗仇恨主義，這種毒性不該在法國擴散。」

法設「反仇恨部」

據《紐約時報》報導，猶太「拉比」亞伯拉罕表示：「這實在很可疑，這麼多塗鴉卻沒有任何人看到事發經過？」當地猶太社群主席達罕則質疑，法國人對反猶太主義興起



視若無睹。根據警方表示，多起破壞事件都尚未被偵破，也「沒有任何目擊證人。」

「仇恨主義將在這裡，此時此刻起停止。」卡斯坦納宣示，政府將設立「反仇恨部」，來協調司法及警方對散播仇恨者進行調查。

前法國憲法委員會主席尚路易的家人也安眠於此，與卡斯坦納一同前往墓園巡視時他說：「我永遠不會忘記我的 10 位親人走進奧斯威辛集中營，就再也沒回來過的事情。」

不滿政府年金改革 法國大規模罷工

【本報記者許雅筑綜合報導】不滿年金改革，法國民眾展開無限期大罷工！由於法國總統馬克宏將改革法國的退休金制度，不滿新政策的民眾於 5 日展開罷工行動，而此次罷工很可能持續到聖誕節。這也可能是法國數十年以來規模最大的一次罷工，預估有 9 成大眾運輸系統會受到影響。

罷工影響

根據《英國廣播公司》報導，火車、巴士、地鐵均會受到影響，到時通勤者想必要尋找大眾運輸工具以外的交通方式。只有 10% 的城際與高速列車會運行，連接國與國的歐洲之星與 Thalys 高速列車班次也會減少。巴黎地鐵 16 條路線中只有 5 條會運行，將嚴重影響尖峰時刻交通。

而醫務人員、律師、警察、垃圾清運業者、郵差等職業的勞工也參與罷工。除此之外，因為預計會 70% 的小學老師進行罷工，部分小學將可能會停課；而雖然中學老師也會參與罷工，但中學將不會停課。

年金改革

根據《法蘭西 24》報導，馬克宏將 42 種退休金制度合併為一種，但如此一來公務



▲ 由於法國總統馬克宏將改革法國的退休金制度，不滿新政策的民眾將於 5 日展開罷工行動。(photo by Wikimedia Commons)

員、大眾運輸業、醫務人員等就不再享有較優渥的退休福利。過去退休金的計算方式，私部門以勞動者收入最高的 25 年；公部門以其工作最後 6 個月的薪資計算，但新制度會將每一年的薪資納入評估範圍，因此當工作狀況一有變動，便會對退休金造成影響。

除此之外，退休年齡也由 60 歲延後至 62 歲，不過此年齡是經濟合作暨發展組織較有錢的成員國中最低的。而 64 歲以前退休者無法領取全額退休金。不過，鐵路工人等行業勞動者表示，數十年前已承諾過會以較優渥的退休福利補償不良的工作環境，如今收回相當不合理。

包庇謀殺叛軍領袖 德驅逐俄外交官

【本報記者祝潤霖綜合報導】德國對「莫斯科刺客」零容忍！德國聯邦政府 4 日下重手驅逐俄國外交官，指控 8 月在柏林街頭遭當街處決的車臣流亡反抗軍領袖澤林坎、坎格許維利遭「俄國政府所派出刺客謀殺」。德國內政部與外交部指責俄國駐德使館「不僅不協助... 還出手阻礙調查」，將 2 名俄國外交官驅逐出境。

德國外交部發表聲明說：「外交部今天正式宣布，2 名俄羅斯駐德國大使館的職員是不受歡迎人物，立即生效。儘管不斷重申要求，俄羅斯當局從未充分配合調查謀殺案。」莫斯科方面則嘴硬反唇相譏：「德國政府聽信謠傳，是外交挑釁手段。」，堅持否認涉案，還說：「就算德國抓住了開槍的兇手，你們也看不見事情的真相。」

當街行刑式槍決

根據《CNN》報導，這起「莫斯科刺客事件」發生在 8 月 23 日，和俄國人作戰大半



輩子的車臣反抗軍領袖坎格許維利（40 歲）當時流亡柏林，剛結束在清真寺的週五禮拜，並從柏林市中心的公園步行返家。

此時一位蒙面槍手騎單車闖入公園，並持減音手槍，朝坎格許維利的後腦與背部要害連續開火。

坎格許維利頭部、心肺多處中彈，當場死亡。開槍的刺客在逃

亡途中遭到德國警察逮捕，並從其身上搜到了一本「合法入境的俄國護照」。

車臣獨立叛軍領袖

嫌犯被目擊隨後把坐騎與裝滿石頭的袋子與一把槍扔進河裡，德國警方只知道他名叫 Vadim S。

根據《BBC》報導，



遇害身亡的坎格許維利是出生在喬治亞共和國的车臣族穆斯林，年輕時受車臣獨立運動在「第一次車臣戰爭」（1994~1996 年）中勝利的影響，而加入了當時的「伊奇克里亞車臣共和國」（車臣伊斯蘭政府），參戰 1999 年開打的「第二次車臣戰爭」，是時任車臣領導人馬斯哈多夫的親信愛將。

▲ 德國聯邦政府重手驅逐俄國外交官，指控遭當街處決的車臣流亡反抗軍領袖遭俄國政府所派出刺客謀殺（示意圖）。(photo by Wikimedia Commons)

圖文選粹

圖文 / 中央社

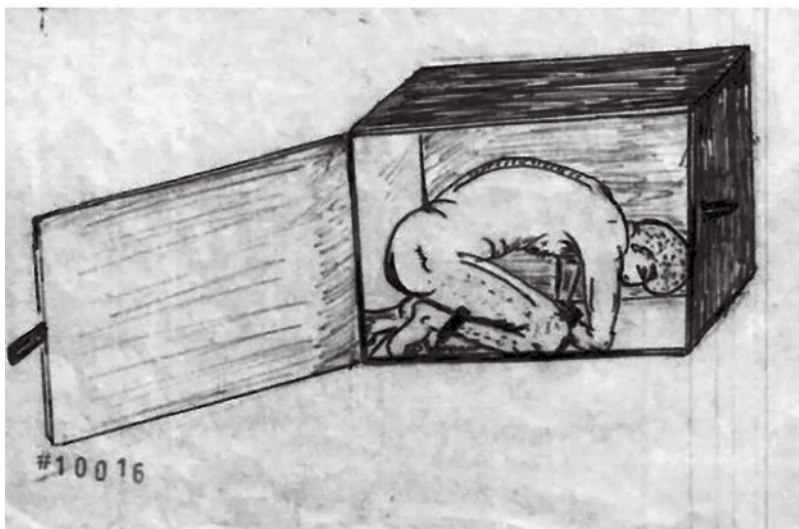
8 台女澳洲打工被迫提供性服務 外交部關切



▲ 外媒報導，8 名台灣女性赴澳洲打工，被迫提供性服務，換取更多工時以支付生活費跟房租。外交部 5 日表示，報導案例發生於去年，這幾名國人都已離開澳洲；將持續向澳方表達關切、了解詳情。

首位遭美反恐刑求被害人 素描揭 CIA 酷刑

undergo "enhanced interrogation" portray his account of what happened to him in vivid and disturbing ways.



▲ 美國當年為反恐，在海外一些秘密處所對恐攻疑犯酷刑逼供。當年第一位嘗到水刑等多種酷刑的受害者，今年將親身所受的刑求畫出。

▼芝加哥的研究人員近 40 年統計 7 萬多隻小鳥，發現氣溫上升的同時，鳥類的體型逐漸縮小。（本報資料照片）



氣溫增高鳥變小 研究：不利遷徙

【本報記者施凱文綜合報導】氣候變遷導致鳥類體型縮小！在芝加哥的研究人員統計近 40 年 7 萬多隻小鳥，發現氣溫上升的同時，鳥類的體型會逐漸縮小，但其翅膀卻反而變大。密西根大學教授威克斯指出，體型縮小、表面積不變會讓身體更好散熱，但這跡象也可能讓鳥類越來越難以承受長時間的「大遷徙」。

鳥類體積變化大

根據《BBC》報導，密西根大學環



體型縮小、表面積不變會讓身體更好散熱，這跡象也可能讓鳥類越來越難以承受長時間的「大遷徙」。

境永續學院副教授威克斯表示：「我們發現幾乎所有的鳥類都有體型縮小的跡象。」研究人員根據 40 年來在芝加哥收集超過 7 萬隻鳥類的資料分析，發現鳥類在這段期間身體縮小了 2.4%，但翅膀卻逆勢成長了 1.3%。

威克斯教授指出，候鳥遷徙是一件消耗大量體能的事情，

鳥類體型縮小則代表能量會減少，將使牠們越來越難以負擔長時間飛行。他表示，雖然還沒找出確切原因，但其中一個理論認為，生物體型逐漸縮小跟炎熱天氣有關，「因為牠們體型縮小但表面積不變，散熱速度較快。」

氣溫上升影響動植物

據《每日郵報》報導，菲爾德自然史博物館鳥類學家威爾拉德指出，芝加哥這段期間上升了 1 度 C，而生物的確可能會因環境變化而產生細微改變，此「發展可塑性」在動物群及植物群中都能觀察得到。

威爾拉德說：「可以看出氣候變遷正潛移默化的在影響我們，我們必須得注意到這些細節。」威克斯則表示，這次的分析報告耗費大量的人力及心思長時間觀察，可以看出一些跡象，也呼籲民眾提高警覺。



私人飛機碳排多 電動飛機是解方？

【本報記者林祐任綜合報導】政治人物和富豪常搭乘的私人飛機，人均碳排放量竟然是經濟艙的 15 倍之多，不過在全球總碳排放量中卻佔極少比例。英國智庫等團體 11 日要求政府禁止私人飛機，對此，歐洲商務航空協會指出，對抗全球暖化不能只靠單一解方。然而，兩方皆不約而同提到電動飛機是未來趨勢。

人均碳排放高

根據《德國之聲》報導，在美洲與亞洲的巨型都市，私人飛機對分秒必爭的企業人士來說，是方便的代步工具，例如在巴西的聖保羅，富豪常搭乘私人直升機以避開堵塞的交通。根據 2018 年《Business Jet Traveler》雜誌所做的調查，搭乘私人飛機最大的考量是舒適、隱私與安全。

然而，私人飛機的人均碳排放量遠超過其他交通方式。根據世界銀行 2013 年的估計，頭等艙的人均碳排放是經濟艙的 3 倍，而私人飛機則是經濟艙的 15 倍，也是高鐵的 75 至 250 倍！歐洲商務航空協會估計，4 成以上的私人飛機航程是空空如也，沒有載乘任何旅客。

不過，整體航空業的排碳量僅佔全



▲私人飛機人均碳排放量竟然是經濟艙的 15 倍之多，不過在全球總碳排放量中卻佔比極少。（Photo by Neepix）

球總排碳量的 2%，更別提私人飛機的總影響甚微。

電動飛機暖化解方？

左翼的英國智庫 Common Wealth 等團體 11 日要求，於 2025 年以前禁止英國的私人飛機。工黨也承諾若 12 日贏得英國下議院的大選，將認真考慮執行此政策，工黨的交通事務發言人麥克唐納質問：「為什麼億萬富豪製造的氣候變遷惡果，要由其他人來承擔？」

歐洲商務航空協會則持反對態度，宣稱減少全球暖化不能只靠單一解方，例如禁止私人飛機，因私人飛機影響甚微，必須提出通盤的解方案，譬如提升燃料的使用效率與研發電動飛機。

根據 Common Wealth 的報告，在 2025 年左右，電動飛機預計可載運少量旅客飛行 1,000 公里。此外，其他製造商也正在研發電動直升機，可望在 2 至 4 年後出現在杜拜、上海、新加坡等城市。

感動全世界！睽違21年4K修復壯闊體驗



海上鋼琴師

4K數位修復

The Legend of 1900



12.27 全新啟航

《寂寞拍賣師》《新天堂樂園》

導演 朱賽佩托納多雷 最磅礫動人電影

海鵬電影 處處真情



▲筆者建議跑鞋最好選擇薄底的鞋子。(photo by Pixabay)
▼跑者在跑步的過程中會有一種心情變好的感覺，這種現象被稱為跑者的愉悅感。(photo by Pixabay)



■田中宏曉

雖然是跑步的知識，不過因為每個人的程度或跑步的目的不一樣，想知道的應該也不相同。所以儘管本書要講的是所有跑者需要知道的知識，但為了想先解決自身疑問的讀者，在這裡先說明可以去去哪一章節的內容，大家也可以將本章做為導讀來參考。

那麼，在進入主題前，先來介

想要跑得更快，首要工作就是減重。從物理學觀點來看，身體變輕就能更有效地運用能量跑得更快。

紹如何有效地運用本書。無論您有多少跑步經驗值，是目前有在跑步的人，還是預備要開始跑步的人，本書的目的，是將要讓大家知道的共通知識，盡可能地以簡單易懂的方式加以解說。

不過，因為每位讀者在跑步方面的經驗值或程度各自不同，跑步的目的也不太一樣，可能是以跑完全程馬拉松為目標、或是希望自己能夠跑更快、還有為了減重、或想維持體力與健康……大家想知道的事情都不一樣。

也因此筆者在這裡，先將經常從跑者那裡聽來的幾個問題點列舉出來，並告訴大家該問題點的詳細內容寫在哪一章，這樣想先快速解決自己的疑問或煩惱的讀者，就可以將本章當作導讀來參考自己可以先閱讀哪些內容了。

初學者跑完馬拉松

跑完全程馬拉松絕對不是一個不切實際的目標。即使是之前從未跑過的人，只要實際進行了「超慢跑運動」，最短三個月就能達成跑完馬拉松的目標。

因為人類原本就擁有長距離跑步的能力，只要能利用超慢跑運動，在不勉強自己的情況下讓身體逐漸習慣，就能鍛鍊出足以跑完馬拉松的肌力，並有效地運用體內的能量。

讀者可利用第2章的內容掌握超慢跑運動的方法與基礎，並參考第5章所寫的具體訓練方式加以實踐。

跑更長的距離

在持續某種程度的跑步一段時間後，如果能逐漸增加跑步的距離，對跑者來說應該是很開心的事吧。就連原本一定要開車或搭電車才能抵達的地方，都能靠自己的雙腳到達，也是非常有意義的事。

想要跑長距離，最重要的就是有效率地運用體內的能量。人類活動的能量來源是糖與脂肪，但糖在體內能貯存的量其實很少，所以為了能長距離跑步，就必須善加利用大量貯存在體內的脂肪，將其做為跑步的能量來源。

為了達到這個目的，透過第2章身體是如何利用糖與脂肪做為能量的生理學機制會是一條捷徑，另外，也希望大家能夠知道，超慢跑運動就是一種能夠有效率利用脂肪的跑步法。

達成 SUB-3 的目標

在三小時以內跑完全程馬拉松的「SUB3」，是跑者嚮往的目標。儘管達成 SUB-3 並不容易，但只要運用所有生理學的知識，以及累積扎实的訓練，這並不是不可

能的任務。

想要跑得更快，首要工作就是減重。從物理學觀點來看，大家應該可以了解身體變輕就能更有效地運用能量跑得更快吧。而減重的方法，以及體重減輕後能增加多少跑步速度，讀者在了解後，應該反覆地訓練看看。

接著，在比賽中能得到最大成果的重點，就是速度的分配與肝醣超補法。本書提及迄今經過科學研究找出的方法，若能依照該方法加以實踐，應該就能最大程度地發揮您的能力。

無法持續

就算聽別人說跑步對健康很好，還是有很多人會覺得跑步很辛苦而不想跑步。過去筆者也覺得參加馬拉松比賽真的很辛苦，一點也不想參加。

但是，在認識了超慢跑運動後，這個印象就完全被顛覆了。會覺得跑步很辛苦的人，原因就在於太過努力想要跑得很快的關係。

超慢跑運動，是從跟走路速度一樣的慢速跑步開始的。因為是可以一邊邊笑與人聊天一邊跑步的速度，所以並不辛苦。況且，因為能消耗的能量跟快速跑步一樣多，所以體重能夠輕鬆下降，體力也會自然地逐漸增加。

在不勉強自己的範圍內持續進行，逐漸增加跑步的速度，就能更加享受跑步的樂趣。

忙碌而空不出跑步時間

雖然每天跑步是很理想的狀態，但如果因此累積了壓力，就會變得無法持續下去。筆者一直認為運動如果不能輕鬆愉快地進行，那就沒有意義了。所以，如果想要開始跑步的話，一開始每天只要十分鐘即可，先試著跑跑看。可以從每天只要早起十分鐘，在住家附近跑步開始。

雖然有一種說法認為不運動20分鐘以上就無法燃燒脂肪，但那其實完全沒有科學上的根據。即使將運動拆分為好幾次少量地進行，所得到的效果也是一樣的。

此外，或許有些人會覺得跑步一定得在戶外或健身房才能進行，但其實並非如此。即使是在自家或辦公室裡，只要有一些長度也可以進行訓練。

輕鬆方法減重

應該有很多人想要利用跑步來減重吧！雖然減重方法有很多，但節食不但會讓人覺得痛苦，還會讓肌肉量減少，並不能算是健康的方法。

雖然也有不少人不覺得自己不擅長運動而選擇走路，但事實上，慢慢跑的超慢跑運動與走路的累度是差不多的，且消耗的能量還更多。

體力負擔

也就是比起走路，超慢跑能更輕鬆更有效率地減重。不需要特別的道具，每個人都能立刻開始。為了減重而想要運動的讀者，相信你們一定可以從中實際感受到跑步的樂趣，請開始嘗試看看。

有些人可能覺得跑步是會對身體造成負擔的激烈運動，但如果只限於超慢跑運動的話，那就是很大的誤會了。由於超慢跑是一種可以微笑聊天的跑步速度，所以並不會對身體造成過大的負擔。

筆者在各地舉辦了超慢跑運動的課程，其中就有從80歲才開始超慢跑的人，也有70歲才開始，卻能跑完全程馬拉松的人。超慢跑運動與幾歲開始是沒有關係的。

儘管身體的肌肉會隨著年齡增長而衰退，但超慢跑運動對因年齡增加而衰弱的肌肉也有鍛鍊的效果。由於走路對這些衰弱的肌肉沒有鍛鍊效果，所以如果想要重新開始運動的話，建議還是選擇超慢跑運動比較適合。

久未運動

即使是過去從來沒有跑步過的人，也能輕鬆地開始超慢跑運動。它不需要特別的技巧，而且不論是誰都擁有跑步的能力，所以請不用擔心。因為跑步對人類來說是很自然的行為，所以超慢跑運動連準備運動都不需要。

雖然有人認為開始跑步之前應該要利用肌力訓練把肌力鍛鍊起來比較好，但其實那是沒有必要的。在跑步的過程中，就能慢慢地將跑步所需要用到的肌肉鍛鍊起來了。

膝蓋與腳都痠痛

膝蓋或腳因為跑步而感到疼痛時，表示它們承受了太大的負擔，有可能是著地的方式不正確造成的。

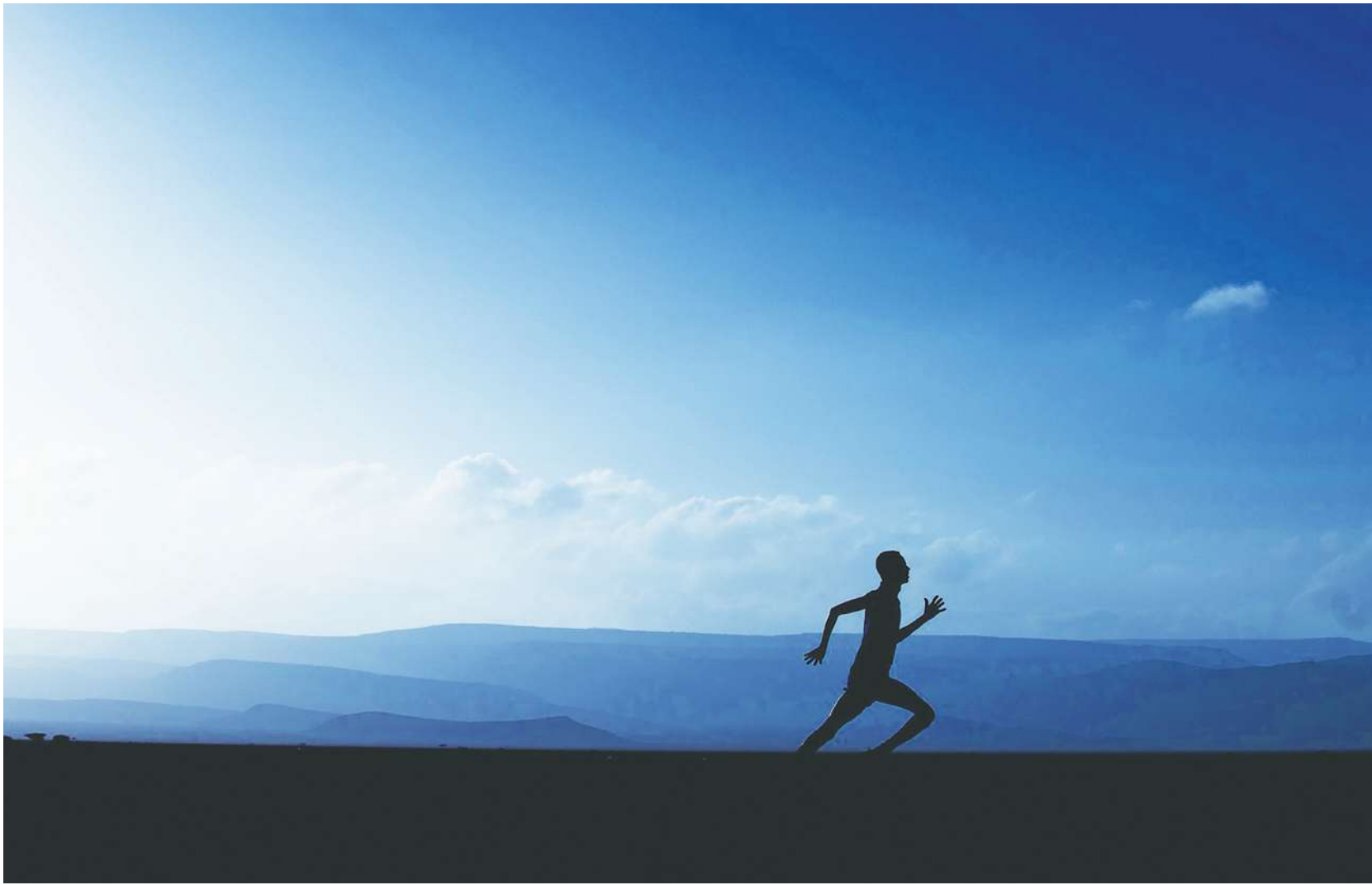
筆者一直都在推薦從腳趾根部先著地的「前腳掌著地」，跑步方式，因為這種方式與腳跟著地的方式相比，對腳部造成的衝擊非常小，而且不只如此，這種跑步

可以馬上上路的超慢跑步心法

用走路的速度慢慢跑，卻能消耗走路的兩倍熱量。從運動生理學觀點出發，不用特別技巧，只要掌握訣竅，就能輕輕鬆鬆體會跑步的樂趣及好處。



▲跑步不只可以鍛鍊因年齡增長而衰退的肌肉，目前也已知可以帶來許多良性的影響。(photo by Pixabay)



▲在跑步運動中，配速是非常重要的事。跑步途中速度之所以會下降，最大的原因就是一開始跑得太快。(photo by Pixabay)

方式或許也能解決膝蓋疼痛的問題。

此外，阿基里斯腱疼痛的人，

行超慢跑運動，這種跑步方式甚至還已確認有降低血壓的效果。目前在高血壓的治療指引中，也

膝蓋或腳因為跑步而感到疼痛時，表示它們承受了太大的負擔，有可能是著地的方式不正確造成的。

可能是因為不是用腳趾根部而是用腳尖著地的關係，在指導過後，請確認自己是否是用正確的著地方式。

造成高血壓惡化？

儘管過去曾經認為跑步會對心臟造成負擔，但現在跑步已經成為心臟病的復健運動了。

雖然快速跑步的確是一個不小的負擔，但速度緩慢的超慢跑運動則不會讓交感神經過度興奮，也不會造成血壓升高。

不只是高血壓病患可以安心進

入超慢跑運動，這種跑步方式甚至還已確認有降低血壓的效果。目前在高血壓的治療指引中，也

膝蓋或腳因為跑步而感到疼痛時，表示它們承受了太大的負擔，有可能是著地的方式不正確造成的。

可能是因為不是用腳趾根部而是用腳尖著地的關係，在指導過後，請確認自己是否是用正確的著地方式。

造成高血壓惡化？

儘管過去曾經認為跑步會對心臟造成負擔，但現在跑步已經成為心臟病的復健運動了。

雖然快速跑步的確是一個不小的負擔，但速度緩慢的超慢跑運動則不會讓交感神經過度興奮，也不會造成血壓升高。

不只是高血壓病患可以安心進

入超慢跑運動，這種跑步方式甚至還已確認有降低血壓的效果。目前在高血壓的治療指引中，也

愉悅感分沁

跑者在跑步的過程中會有一種心情變好的感覺，這種現象被稱為跑者的愉悅感，目前經過研究證明是因為體內產生了一種類似大麻的物質所造成的。

有些人可能會以為只有一流的跑者這一類長期跑步的人才會感受到跑者的愉悅感，但其實並非如此。

最近的研究顯示，比起快速跑步，慢速的跑步方式會讓人體分泌更多與跑者愉悅感有關的重要物質。所以只要開始超慢跑運動的話，您也可以感受到跑者的愉悅感。

半途無力

在跑步運動中，配速是非常重要的事。跑步途中速度之所以會下降，最大的原因就是一開始跑得太快。應該要有目標時間的設

■張祖詒

寶枝已經計畫，第一個目的地是浙江金華，因為她去年來時，路過金華，覺得那兒民風淳樸，民情和善，而且目前金華是浙東自由地區最大的政經重鎮，四通八達，工商繁盛，是個機會較多的地方，所以她買了直達威坪的車票，中途不停靠屯溪，再經蘭谿，還去金華。

今日又來金華，這個充滿著抗日禦敵、戰志昂揚的城市，感覺上精神隨之振奮，這是我進入內地，初次產生的反應，莫非提示我該走一條新的道路，新的方向？

過去我所想的，都是只關我個人的意志，從未有過所謂愛國思想，乃是我的淺薄。身為中華兒女，是該調整我的視野和思維的時候了。

何謂「奮起」，無非要認清

定方法，從開頭到結尾都保持同樣的速度跑步。

雖然沒有維持速度的決定性要領，但只要累積足夠的訓練，應該就能維持固定的速度。例如可以在有標示距離或固定長度的跑道上，一邊測量時間，一邊訓練自己的耐跑，或是利用運動錶或智慧手機的跑步應用程式來計算自己每跑一公里的速度。

此外，確實了解糖與脂肪這兩樣體內能量來源的特性，以及適時補充能量也是非常重要的一環。若依照「超慢跑法」比賽過程中的營養補給法去參加比賽，相信一定會得到不錯的效果。

保持青春

跑步不只可以鍛鍊因年齡增長而衰退的肌肉，目前也已知可以帶來許多良性的影響。

目前的研究也顯示，只要能持續跑步，就可能增加好膽固醇的濃度，或提升大腦的認知功能。

(黃聖誠／輯)

■張祖詒

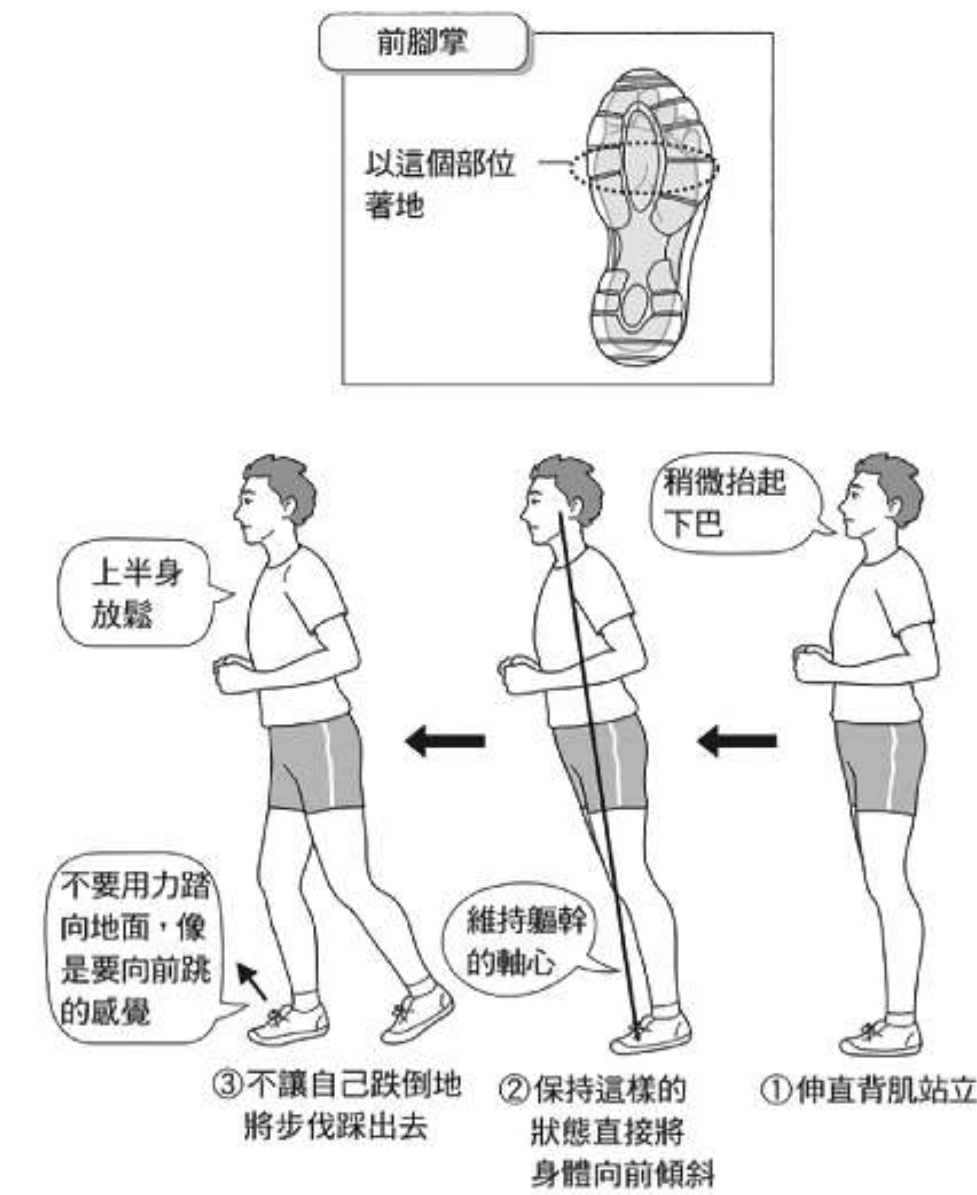
寶枝已經計畫，第一個目的地是浙江金華，因為她去年來時，路過金華，覺得那兒民風淳樸，民情和善，而且目前金華是浙東自由地區最大的政經重鎮，四通八達，工商繁盛，是個機會較多的地方，所以她買了直達威坪的車票，中途不停靠屯溪，再經蘭谿，還去金華。

今日又來金華，這個充滿著抗日禦敵、戰志昂揚的城市，感覺上精神隨之振奮，這是我進入內地，初次產生的反應，莫非提示我該走一條新的道路，新的方向？

過去我所想的，都是只關我個人的意志，從未有過所謂愛國思想，乃是我的淺薄。身為中華兒女，是該調整我的視野和思維的時候了。

何謂「奮起」，無非要認清

圖 2-5 前腳掌著地跑法之超慢跑訣竅①



▲前腳掌著地跑法之超慢跑法-1。(photo by 運動筆記)

《最強超慢跑法》簡介

「超慢跑運動」是對健康最有益的跑步方法，不會喘也不會累，能消耗走路的兩倍熱量，輕鬆減重不復胖，遠離代謝症候群。不需特別技巧大家都學會，

就算現在才開始，你也能在3個月內跑完全馬！

你是否對於跑步有很許多的擔心與害怕？有一種跑步方法可以解決你的所有煩惱，不愛跑步的你也會愛上，那就是「超慢跑運動」！

每個人都擁有「跑步才能」，跑步從來就不是痛苦的運動，只要從「超慢跑運動」開始，用前腳掌著地、以輕鬆的節奏跑步，你也能學會與一流跑者同等的跑步技巧！

不論從幾歲開始，不論是誰都能馬上開始，無需準備運動也無

需肌力訓練，且不會對膝蓋與心臟造成負擔，每次1分鐘的少量多次運動也OK，可以有效率地降低體脂肪，還能降血壓、降血糖、活化腦部！



作者：田中宏曉

出版社：晨星

出版日期：2018/11/01

和兩張相片，即刻出門，雇了一輛人力車，前往報名地點。

到達目的地，一看就知那是一個軍事機關，門口有二個武裝士兵站崗，讓寶枝略感緊張，經說明來意，衛兵放她進去。左首一間辦公室門口，貼有「報名處」的紅色紙條，她就跨過門檻走進室內，裡面並排有幾張辦公桌，最前面的一桌，坐著一男一女，都穿軍服，態度溫和，那位女性工作人員，問她是否要來報名，寶枝答是。隨即辦理一應手續，那位男性工作人員，發給她一張准考證，並且對她說：

「你運氣很好，趕上報名截止的最後一日，再晚就趕不上應考，祝你好運。」

(待續)

▼指揮宋旭鈞小時候在中興新村出生，他覺得台灣永遠是充滿歸屬感的地方。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)



▼德國大提琴家阿爾班·蓋哈特試奏簡短曲目，或拉或彈讓人沉浸在音色之美。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)



蓋哈特炫琴技 宋旭鈞詮釋異鄉情懷

【本報記者祝潤霖台北報導】俄羅斯大師交響樂3連發！NSO國家交響樂團6日帶來《琴炫俄羅斯》，由台灣出生、國際知名的宋旭鈞指揮，聯手德國大提琴演奏家阿爾班·蓋哈特，將詮釋蕭斯塔科維契《慶典序曲》、普羅科菲夫《交響協奏曲》、拉赫瑪尼諾夫《第3號交響曲》等經典。

墨索里尼的大提琴

大提琴家阿爾班·蓋哈特表示，這次來台是48小時快閃，

德國大提琴演奏家阿爾班·蓋哈特，將詮釋蕭斯塔科維契《慶典序曲》、普羅科菲夫《交響協奏曲》等經典。

但如果沒家裏真想多待幾天，上次來過特別想念台灣美食。普羅科菲夫的曲目不只對大提琴的演繹上很難，對樂團也是難度很高的曲子。

蓋哈特分析，因為小提琴的音域偏高，音色往往能超越整個樂團，相比之下，大提琴則是被整個樂團包覆。

台灣之子世界級指揮

指揮宋旭鈞表示，小時候在中興新村出生，很榮幸可以回台灣演出，台灣永遠是充滿歸屬感的地方。在德國跟很多俄羅斯背景的人共事，對蕭斯塔科維契並不陌生，慶典序曲寫在俄羅斯10月革命的時候，但10年後才正式發表，隱含了不向當前社會屈

服的意志。拉赫曼尼諾夫作曲同樣有隱含的意義，將跟樂團共同努力讓大家聽見其中味道。

宋旭鈞師事小松長生、小澤征爾與拉圖，2006~2008年擔任柏林喜歌劇院首席指揮，演出《費加洛的婚禮》、《弄臣》、《杜蘭朵》，2010年起擔任瑪格德劇院音樂總監，指揮過《拉美莫的露琪亞》、《魔彈射手》等首演製作，曾任阿馬里洛交響、卡尤加室內音樂總監，2009~2013年任大阪交響樂團首席客座指揮，活躍於國際樂壇。

紅樓乾隆和珅彩排 情境虛實交錯



▲《夢紅樓·乾隆與和珅》戲裡，王熙鳳（中）長袖善舞，飾演的黃宇琳的袖子功也有看頭。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)



▲《夢紅樓·乾隆與和珅》彩排，和珅（中）開啟了貪官之路。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】國光清宮第3部曲來了！《夢紅樓·乾隆與和珅》6~8日將於國家戲劇院登場，5日彩排秀出精彩橋段，乾隆（唐文華飾）讀《紅樓夢》悟出「水滿則溢，月盈則虧」，以假毒酒警惕和珅（溫宇航飾）勿步上王熙鳳（黃宇琳飾）機關算盡的後塵，魔幻情境虛實交錯，視覺效果與京戲唱腔都充滿亮點。

「彩排第一段是和珅被乾隆派去甘肅查貪，但這趟旅程反而開啟了他的貪官之路，是他肅貪反貪的轉折點。」導演戴君芳介紹，第二段是乾隆預見了大清朝的盛極而衰，想讓和珅知所進退

懸崖勒馬，特意唸出《紅樓夢》書中王熙鳳的下場，以機關算盡終自誤想點醒和珅，並賜給和珅3杯疑似毒酒。

國光劇團藝術總監王安祈表示，《紅樓夢》能跟乾隆和珅的故事融合在一起，是建立在編劇林建華對文史的深厚底蘊上，王熙鳳、秦可卿登場乾隆朝綱戲，光用想像就覺得畫面漂亮。

舞台背景更將有「多寶格」視覺特效，以「皇帝的玩具箱」構築遊戲空間，觀眾可以用手機一同創造多寶格，設計個人專屬的寶物進貢給乾隆皇上，是舞台劇結合現代科技的巧思。



▶《夢紅樓·乾隆與和珅》劇中，乾隆（中）唸出《紅樓夢》王熙鳳（左）的下場想點醒和珅（右）。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)

楊丞琳戴貓眼 新專輯吹ØZI風

圖 / 文
楊約翰

「全能天后」楊丞琳，在推出第11張個人最新專輯《刪·拾以後》，是她出道以來最大的突破，邀請到2019金曲獎最佳新人獎得主ØZI創作、製作與拍攝MV。

MV中的楊丞琳時髦慵懶捲髮以及梳乾淨的高馬尾；身穿oversize外套，裡頭中空僅著運動Bra；充滿混血感的妝容，戴上「貓眼」效果的角膜變色片，從頭到腳濃濃的歐美風，是大家前所未見的模式。

楊丞琳表示：「整張專輯最大的挑戰就是《Love is Love》，錄音跟MV拍攝都完全跳脫我的舒適圈。」

她笑說，從頭到尾很ØZI的风格，大家應該沒有看過我這個樣子吧！就連拍雜誌都沒有。



▲「全能天后」楊丞琳，在推出第11張個人最新專輯《刪·拾以後》，邀請到2019金曲獎最佳新人獎得主ØZI創作、製作與拍攝MV。



▶楊丞琳表示，「整張專輯最大的挑戰就是《Love is Love》，錄音跟MV拍攝都完全跳脫我的舒適圈。」

▼國內15位知名的網紅、模特兒、直播主、部落客攜手做公益。



讓愛不間斷 陶昕甯捐營養餐費

圖 / 文
楊約翰

藝人陶昕甯發起「寒冬送暖」活動，號召國內15位知名的網紅、模特兒、直播主、部落客攜手做公益，並響應紅心字會關懷弱勢家庭兒童，捐助100個月營養餐費，讓愛不間斷。

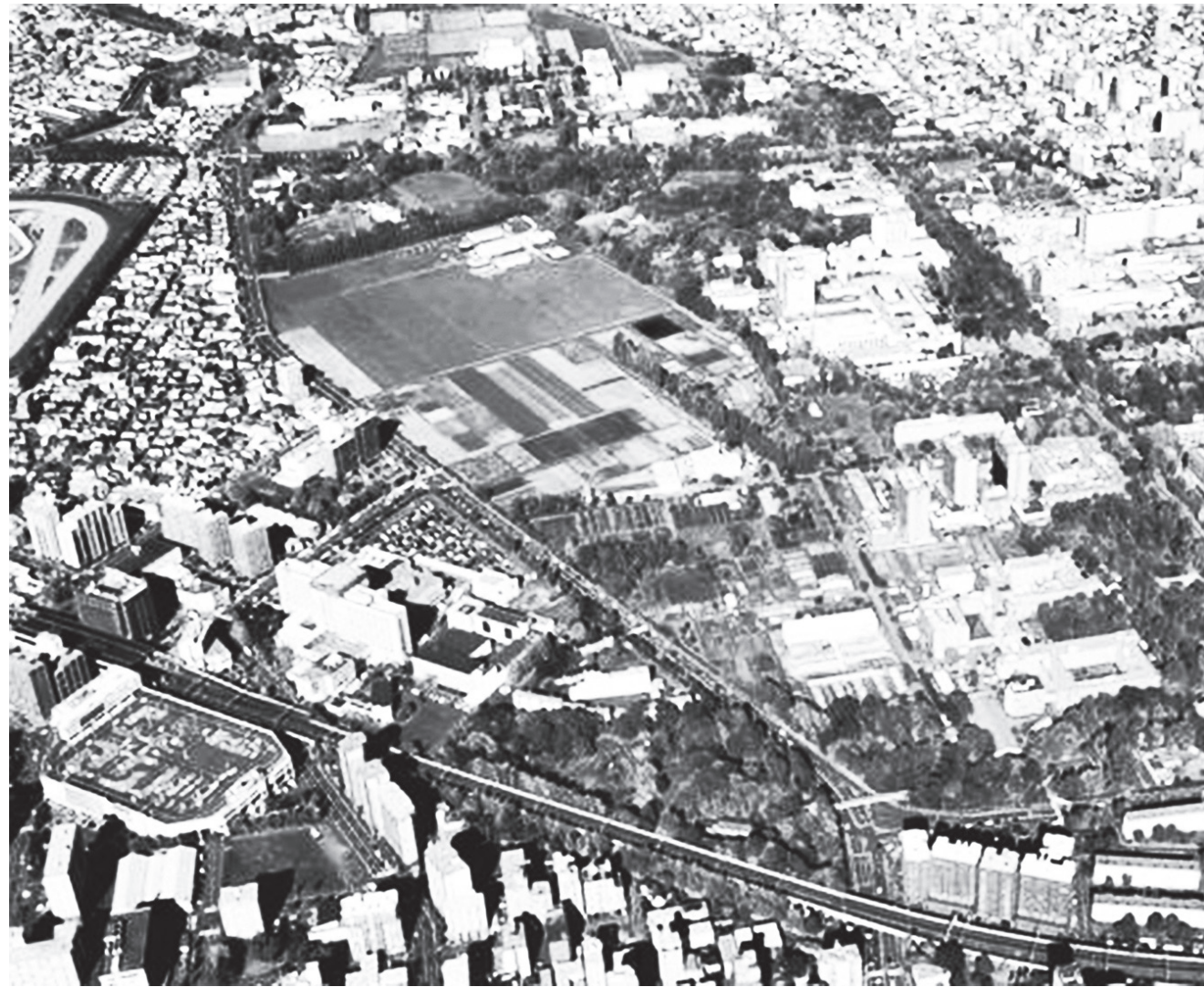
陶昕甯呼籲，民眾除了可以透過美膚美顏保養消費，幫助伊甸慢慢天使們有一個更好的未來之外，大家也可以持續捐助善款、物資，包括球鞋、體育用品、衣服、文具、書本等物品，幫助紅心字會送給這些急難、有需要協助的弱勢家庭，讓弱勢兒童能三餐獲得溫飽，正常學習。



▲藝人陶昕甯發起「寒冬送暖」活動，號召國內15位知名的網紅、模特兒、直播主、部落客攜手做公益。

東奧馬拉松拍板 起終點在札幌公園

國際奧委會宣布，馬拉松賽事如同之前顧慮的「東京太熱」而轉戰札幌，起點終點同在札幌大通公園進行。



▲東奧馬拉松賽事總算敲定細項，將維持傳統時段在札幌地標大通公園開跑。(影片截圖)

【本報記者宋秉謙綜合報導】東京奧運馬拉松到底在哪裡跑、什麼時間開跑，在爭論一個多月後終於拍板定案！國際奧委會（IOC）4日晚間確定宣布，馬拉松賽事如同之前顧慮的「東京太熱」而轉戰札幌，比賽時間將是奧運最後階段，男子馬拉松在最後一天早晨開賽，女子組則提早一天同時段，僅剩比賽路線細節還沒出爐，但能確定起點終點同在札幌大通公園。

終拍板札幌開跑

根據《英國廣播公司》報導，前陣子東奧爭論最久的馬拉松賽事，原訂於東京開跑，但因該城市夏季氣溫最高會飆到30度，為了保護選手健康而提出轉戰札幌，但此案一出就遭到東京的反對聲浪，即便出發點是為了選手，他們認為移地比賽這種大事得經過多方討論，而非由IOC單方決定。

經過協調委員會協調後，東京政府方、也是原本跳腳不滿的小池百合子勉強與IOC達成共識，最終由IOC於4日宣佈馬拉松移地開戰、並定下時間，據《日本時報》報導，馬拉松賽事將維持傳統「在奧運最終階段登場」，男子組將在最後一天早上7點開跑，而女子組將在男子組前一天的同時段登場。

移地問題未解

至於路線起點與終點也確

定是在札幌的大通公園，僅剩路線還未確定，目前提案分成兩派，針對路線覆蓋度要不要以地標（如札幌站、札幌電視塔與北海道大學札幌校區等地）為主。此外，提案也包含馬拉松不會出售門票，畢竟馬拉松賽事沿途都沒有設置固定的觀賽席次。但在轉戰札幌後也出現一些小麻煩，由於男子組是最後一天開跑，參賽者必須在比賽頒獎後，再回到東京參與閉幕式，選手交通與時間安排依然考驗著奧委會與日本方面的配合。

無緣金球獎 荷蘭女足選手被低估

【本報記者宋秉謙綜合報導】單場上演6球、4助攻，女足球壇最被低估的一名進球機器以完美表現回應那些低估她的人。荷蘭女足明星麥狄瑪日前在聯賽單場造10球，助兵工廠女足刷新隊史所有與得分相關的紀錄（共11：1贏球），23歲的麥狄瑪屠殺對手的表現卻與她的個人榮譽成反比，這位率領荷蘭殺進世界盃的功臣竟然在各大獎項都繳羽而歸，彷彿如她自嘲的：知名度還不夠高。



▲荷蘭23歲怪物前鋒日前單場血洗6球、4助攻，外媒認為她是金球獎未來競爭者。(影片截圖)

單場6球4助
根據《SBNation》報導，日前女足超級聯賽迎來一場慘案，布里斯托城遭到強權兵工廠女足以11球血虐，其中最兇殘的「劊子手」正是23歲的荷蘭小將麥狄瑪，她單場攻

進6球，並送出4次助攻，刷新自己與隊史的得分紀錄。這位超級前鋒的瘋狂表現隨後獲得更大媒體報導，麥狄瑪稱得上是聯賽最佳射手，去年攻進高達22球，更多人找出她在過往國家隊各年級梯隊的巨大貢獻，

麥狄瑪是荷蘭國家隊國際賽進球最多的前鋒，只論成年隊表現的話，她6年來出賽87場總貢獻69球，更是今年幫助國家隊殺進世界盃的重要功臣，最終只輸給金球獎得主拉皮諾領軍的冠軍隊美國。

好表現卻被低估

雖然麥狄瑪的表現如此亮眼，但在日前的金球獎名單上她不只輸給拉皮諾，甚至輸給美國甜心摩根和挪威王牌赫爾伯格，摩根2019整年沒幫助俱樂部打進任何一球，在世界盃的表現也被同任隊長的拉皮諾壓了一頭，而歐冠王者赫爾伯格雖然在俱樂部表現不差，但她直接錯過世界盃，最終2人在金球獎排名卻仍比麥狄瑪前面。外媒客觀評價指出，麥狄瑪的足球才華很高，能在國家隊期間打前鋒，回到俱樂部也能後撤到進攻中場、為隊友輸送砲火，但整體而言，她在前鋒才能最綻放光芒，甚至能壓過摩根、赫爾伯格與柯爾等名將，若她能持續維持高效表現，未來金球獎肯定有麥狄瑪的一席之地。

5 勁旅同場競技 SBL 喊「一起 Fight」

【本報記者施凱文台北報導】SBL超級籃球聯賽5日舉辦第17屆賽事記者會，公佈新球季標語「一起 Fight」，本季比賽場地更以FIBA國際籃總認證的木質地板鋪置，以提供球員完善的保護及呈現最好的視覺體驗予球迷。記者會由身著粉紅色西裝外套的張立群主播開場，播放新賽季形象影片時，奮力大喊數次「一起 Fight」的球賽標語，畫面轉至各隊宣傳片段時也聲嘶力竭地喊出各隊名，更頻頻製造機會讓球員發言。即將於24日開打的SBL，面臨上季冠軍富邦勇士出走及低票房的打擊，將奮力再起，而本季最大的不同則是例行賽將分為

上、下半球季，由2龍頭一爭冠軍，若上、下半球季冠軍相同則由例行賽2、3名先行爭奪冠軍賽門票。這屆SBL共有5支隊伍參賽，分別為桃園璞園、台灣啤酒、九太科技、裕隆納智捷及台灣銀行。根據體育署統計，去年SBL的160場比賽，僅有4萬7000多人購票入場，平均一場球賽不到300人，而且發出的參觀券還遠大於售出量，參觀券共11萬1000多張。顯示半職業的SBL近年喊出轉型成為職業聯賽，其必要條件的穩定票房收入還是不如預期，行銷不力更導致鎂光燈減少，球迷對賽事也是興致缺缺。



▲SBL超級籃球聯賽5日舉辦第17屆賽事記者會，公佈新球季標語為「一起 Fight」。(photo by 施凱文/台灣醒報)



即時幫兒童 CPR 存活率可達 6 成

發現兒童心臟停止時，旁人或父母一定要勇敢幫忙做 CPR 心肺復甦術，存活率可增加至 6 成。

【本報記者施凱文台北報導】長庚醫院5日發佈的研究報告顯示，台灣平均每個月有1.5名兒童發生心跳停止的情況，醫師則呼籲，發現兒童心臟停止時，旁人或父母一定要勇敢幫忙做CPR心肺復甦術，到院前有心跳的兒童存活率可增加至6成。長庚醫院對兒童死

因進行複查，發現台灣有逾7成的兒童心臟停止案例發生在家裡，約有一半是小於1歲的幼兒，然而父母常因恐懼或對CPR陌生而不敢幫孩子急救。兒少中心主任醫師李嶸說：「不要遲疑或害怕幫心臟停止的兒童做CPR，因為存活率會增加1倍！」吳昌騰醫師也在現

場示範，以雙手交疊，掌根向下壓急救對象胸部30下後，再以口對口呼吸吹入2口氣，30比2的口訣進行急救。他指出，如果超過5分鐘腦部就會開始受損，因此到院前幫兒童做心肺復甦術就顯得更重要，「如果兒童到院前就心跳停止，只有1成可以活到出院。」「缺氧5分鐘腦細胞就會開始受傷，超

過10分鐘則會有不可逆的損傷。」李嶸醫師補充。兒童常因呼吸道窒息導致心臟停止，但當場接受CPR救助者只有1成，遠低於國外平均的35%，原因是台灣民眾並無正確的急救觀念。李嶸最後強調，任何人看到孩子有異狀都應即時伸出援手，因為「早1秒急救，增1倍存活。」



▲長庚醫院公佈調查，發現僅有1成兒童心臟停止時受過CPR急救。(photo by 施凱文/台灣醒報)

▼民以食為天，農業屬長青產業，台灣農業想要永續發展，迫切需要的是有能力，能苦民所苦的國家領導人，帶領台灣農民走向國際。(中央社)



選前政策大撒幣 無助農業競爭力

■李武忠
(農漁經學者)

國內選舉已進入倒數，總統候選人不談治國理念也沒有願景，只見滿天的口水、網軍以及滿地的抹黑、撒錢。政府大手筆揮霍花的是百姓辛苦納稅錢。然而，天下沒有白吃的午餐，現在當家的多在學或剛出社會的年輕人，無法體會實際生活的殘酷，若未藉選票好好監督，恐將自食惡果。

主權號召掩蓋無能

隨著區域經貿整合以及兩岸關係惡化，台灣經濟體質正在弱化，蔡政府卻拿不出具體的對策。如今蔡政府為勝選灑出去數千億的經費，將來也必定要由年輕人來償還。

蔡政府運用主權、自由來激

光靠給魚吃的時代已經過去，當前政府應該給農民的是魚竿並教會他們釣魚讓他們能自食其力，提升競爭力。

發年輕人的熱情與支持，成功轉移施政的無能，非常不道德。繼續下去台灣年輕人將背負比學貸更重的債務而不自知，讓人感慨在台灣多少貪婪、罪惡假自由，民主之名行騙之！

除了青年選票，蔡總統也積極鞏固過去屬於民進黨傳統票倉的農漁村。只是蔡總統平日很少下鄉關心農漁民生計。如今，只有選舉到了為了選票才臨時抱佛腳，安排到農村展現親民作風，並開出一連串的惠農措施。

農業科技轉型

此種臨時大灑幣的作法，無

助於農業結構調整及國際競爭力的提升，面對貿易自由化的衝擊，農民還是難以自力更生，農業仍然是台灣加入區域經貿組織的一道難題，始終需要靠政府保護才能生存，去年底執政黨地方首長選舉大挫敗就是一大警訊。

民以食為天，農業屬長青產業，台灣農業想要永續發展，迫切需要的是有能力，能苦民所苦的國家領導人，帶領台灣農民走向國際。隨著全球自由貿易腳步的開放，處處仰賴政府保護的農業時代已經過去了(蔡總統卻還「補貼多一點」)，農業已經進入新型態的競爭模

式，新科技將給農業帶來新的商機，而人才是科技創新核心要素。台灣農民務農的心態以及政府的農業施政理卻未能與時俱進，老想靠補貼來安撫農民，反錯失了台灣農業轉型升級的契機。

政府思維落後

光靠給魚吃的時代已經過去，當前政府應該給農民的是魚竿並教會他們釣魚讓他們能自食其力，還要教會他們賣魚並賣得好價錢讓他們過好日子。而保護農業與加入區域自由貿易協定不是「抵換」(trade-off)關係不必二選一，但不能沒有積極做為。面對全球化趨勢，以外貿為主的台灣，在積極尋求加入區域經貿組織的同時，農業又該如何自處？



▲蔡總統平日很少下鄉關心農漁民生計。如今，只有選舉到了為了選票才臨時抱佛腳，安排到農村展現親民作風，並開出一連串的惠農措施。(photo by youtube)

正視空汙危害健康 半數罹癌者未吸菸

■黃珍璵
(家管)

日前各大報都以顯著篇幅報導：肺癌(包括肺腺癌)已連續十年蟬聯國人罹患慢性疾病之首，台灣民眾罹患肺癌比例竟高居全亞洲第二，空污議題越往南情況越嚴重，一躍為近年來大小選舉和公共政策爭論焦點。

台中市長盧秀燕日前召集其他中部六縣市首長舉行區域治理緊急會報，指出台電的台中火力發電廠生煤使用量已超過法定標準，若不改善，不排除撤銷一到二張操作許可證。中部七縣市更簽署共同聲明，要求中央政府應正視非核家園政策增加用煤發電衍生的空污問題。

罹癌者非只吸菸人口

一般民眾會將吸菸認定為罹患肺癌主因，但台灣癌症基金會執行長賴基銘指出，肺癌患者有近半數並非吸菸者，罹患肺癌原因不僅僅只是抽菸，還包括空氣污染、廚房油煙、住家與工作場所環境中的致癌物質微粒(如

PM2.5)、家族病史等因素都可能罹病。

近年來許多不吸菸、不進廚房的女性竟也被診斷罹患肺癌，對照台灣癌症死亡率地圖和中央的環保署各地觀測站空污物統計數據呈正相關趨勢，且越往南越明顯，由此可知周遭生活環境中空污物問題影響人體健康已是無可否認的事實。

呼吸成奢望

中央與地方政府不應為勝選，黨同伐異相互推諉鬥法，甚至把空污現象歸咎於對岸。應該分工合作找出各種可能的空污物來源，採取源頭管理抑制汙染源排放空污物進入大氣，方可正本清源降低肺癌等慢性疾病的發病與死亡率。

執政者對台灣經濟走下坡、外貿出口成長衰退景氣蕭條束手無策也就罷了，如果連老百姓呼吸一口新鮮空氣的生存要求都成奢望，肉食者鄙的執政團隊怎還好意思大言不慚高談闊論台灣價值？



▲中央與地方政府不應為勝選，黨同伐異相互推諉鬥法，甚至把空污現象歸咎於對岸。(photo by youtube)



楊蕙如金流動向 其實很容易查

■白丁
(退休教師)

卡神楊蕙如涉嫌以假消息透過網軍，操作網路風向，逼死日本大阪辦事處前處長蘇啓誠案，如雪球般越滾越大，引起全民重視。楊蕙如為什麼有能力支付龐大的網軍費用？經費從何而來？去向何方？她的金流來龍去脈，其實非常容易調查。

金流動向都有紀錄

金管會這幾年嚴格要求全國金融體系從嚴控管人民資金流向，舉凡開戶、存款、匯款、購買外匯，或是在 OBU、DBU 買賣外匯，只要金額超過 50 萬元，全部都要通報調查局洗錢防制中心，即使匯款金額僅有 2、3 萬元，銀行都會有留存紀錄備查。

所以楊蕙如的金流動向非常容易了解，全看檢調單位調查的態度，或是否有上級壓力，不得不設停損點，辦案只到楊蕙如，不敢再向上追查更大的黑幕。這幾年來，國營事業在



綠色執政後，人事全面綠化，不僅銀行、證券、保險、台電、中油、台灣煙酒、中華電、華航、台糖，只要政府影響得到的人事佈局，幾乎無一倖免。

僅是冰山一角

要想知道楊蕙如的資金來源嗎？除了行政體系的標案外，國營事業的宣傳、公關費用，檢調只要用心調查，一定成果

豐碩。不僅如此，檢調也有必要查核國營事業這幾年如何濫用宣傳、公關經費，又有多少是承「上級」之命，配合政客需要，名不符實報帳，都將一一現形，政治的醜陋，一定讓全民大開眼界。

楊蕙如案只是冰山一角，更多的政客透過國營事業預算介入媒體，介入網軍，操縱選舉，濫做私人關係，浮濫報帳，甚至連政黨內部惡鬥，都埋藏在

國營事業帳目中。

國營事業早該民營化，但是執政黨為什麼堅持不改革？不民營化？從它的人事、預算的濫用，深入調查，就能了解其中真相。

現在正是全民檢驗台灣司法改革成果，檢調是否真正獨立於黨派之外的時刻，人民要知道司法改革是玩真的，還是只是唬爛人民，說一套、做一套而已。

◀想知道楊蕙如的資金來源嗎？除了行政體系的標案外，國營事業的宣傳、公關費用，檢調只要用心調查，一定成果豐碩。(中央社)

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。

反制歐美圍堵 中俄攜手建長油管

天然氣管道開通是普丁把重心靠向中國的標誌，更是中俄夥伴關係的證明，對美國的經濟和戰略影響構成挑戰。

主持人（以下簡稱「問」）：我們之前討論過歐美國家圍堵共產勢力，擔心俄羅斯跟中國兩大陣營聯手。沒想到這次中俄兩國開啟能源合作，俄羅斯的西伯利亞天然氣管道12月2日正式開通，這條管線直接通往中國北方，是世界最大天然氣出口國和世界最大燃料消費國達成能源合作。

這條長達3000公里、價值550億美元的天然氣管線，不僅滿足中國急增的能源需求，也是普丁把重心靠向中國的指標。全世界都非常關注這兩大強權的合作，而且是透過天然氣管道的合作，嚴老師您怎麼看？

過去頻繁接觸

嚴震生：其實在簽約前，中國和俄羅斯兩國就已經很頻繁的接觸，上個星期俄羅斯、中國還有金磚五國中的南非，在印度洋跟大西洋交接口附近的海域進行軍事演習，然後俄羅斯跟中國也在東海和日本海附近進行演習，引起韓國跟日本的的高度關注。

這一串的頻繁接觸可以看出，俄羅斯因為烏克蘭的事件，被美國制裁；而中國也面臨美國關稅貿易戰的挑戰，兩個國家都覺得自己又回到1950年代，那種被處處針對圍堵的狀況，既然你



▲天然氣管道開通是普丁把重心靠向中國的標誌，更是中俄夥伴關係的證明，對美國的經濟和戰略影響構成挑戰。(photo by twitter)

歐美要處處刁難，那我們兩國直接合作，這確實也是讓人沒預料的，雙方現在的合作關係又開始了。

聯手抗美

其實在冷戰期間，蘇聯跟中國大概在1950年代末期，史達林過世之後漸行漸遠，到赫魯雪夫時代就正式分裂了。

直到1960年代，才看到美國慢慢開始接觸中國大陸，然後展開尼克森訪問，來拉攏中國對抗蘇聯。而現在變成是中國跟俄羅斯

斯互相聯手來對抗美國。

而天然氣的議題為什麼有意思？中國之前一直是跟美國進口大量的天然氣，但因為中國正在和美國打貿易戰，已經減少購買美國的天然氣，但中國國內發展還是得需要這些天然氣能源，因此這次與俄羅斯的合作，就算之後遭到美國制裁，不出口能源給中國了。

中國依舊有俄羅斯這個解套的方案，在經濟發展上就比較不會受到美國的牽制。

互惠互惠共尋出路

現在中國與俄羅斯的關係，不是只有軍事同盟的關係，還新增了經濟互利的關係。所以這樣子的合作型態出現後，我相信對美國、甚至對北約國家也算是一種無聲的抗議。

而對於俄羅斯來講，也是很高興有中國當買主，因為美國一直不滿意歐洲國家，特別是德國，因為過去的俄羅斯的天然氣管都是往歐洲運輸。

美國覺得說，歐洲國家太依賴俄羅斯，所以沒有辦法對俄羅斯

採取更強硬的態度，特別是東歐的國家。

所以對俄羅斯來講如果未來歐洲也團結起來制裁他的天然氣出口的話，還有中國可以買這麼多，因此中俄雙方是互利的。

對於這次天然氣簽訂合約，習近平跟普丁雙方看起來都非常滿意，其實他們每年見很多次面，G20、APEC、金磚五國高峰會，一回生二回熟他們兩人現在的好交情基本上無庸置疑。

雙方對抗美國的決心，相信是一致的，在天然氣方面，中國沒有後顧之憂，可能會更強硬的來反制美國。

問：中國和俄羅斯的合作，已經從軍事層面擴展到經濟層面上的合作，這樣的緊密的關係，到底會如何破壞全世界的均衡？換言之，中、俄這種合作是對於西方國家為何有威脅性呢？

嚴震生：過去國際體系裡有所謂的兩極，用軍事角度來看，過去就是北約對抗華沙集團，除了蘇聯之外，還有東歐的附庸國羅馬尼亞、保加利亞、波蘭、匈牙利捷克和東德等。

主持人：林意玲（台灣醒報社長）
與談人：嚴震生（政大國關中心美歐所研究員）
文字整理：張庭維



▼習近平(右)跟普丁雙方年見很多次面，G20、APEC、金磚五國高峰會，一回生二回熟，他們兩人現在的好交情基本上無庸置疑。(photo by twitter)



後來冷戰結束之後，這些國家都紛紛獨立了，有些還甚至加入北約。

蘇聯只剩俄羅斯，但俄羅斯還是有一些小國家在支持，像是白俄羅斯、亞塞拜然、亞美尼亞、中亞五國，而現在俄羅斯與中國的結合，就等於變成一個新的非西方國家的集團，又透過上海合作組織，拉攏中亞國家；透過金磚五國把巴西納進來，還把北約成員土耳其給挖腳走了。

回歸兩極對立

這種情況之下，好像又回到冷戰的時期所謂的兩極社會，而不是單體美國領導的社會。而現在這兩極的問題在於，美國領導的這個西方社會反而變成比較弱，因為美國川普跟盟邦之間的關係都不是很好。

反而是東方集團的俄羅斯跟中國的關係越來越緊密，所以會衝擊到未來整個國際秩序，整個戰略體系都會受到衝擊。

問：所以美國也是自甘放棄這國際的領導地位嗎？只希望自己美國本土強就好，其他國家的事情不關我美國的事，不想承擔國

際責任。

美國與國際交惡

嚴震生：所以美國忘記一個很重要的點，美國之所以強大，在於他的國際威信，許多國家願意賣你美國面子，甚至在國際舞台上幫你美國說話，但現在美國名利雙收了，開始翻臉不認人，覺得自己的國家強大了，卻忘記其他人的付出，川普的認知就是在這方面是最大的問題，他不知道在外面幫他看門的人也有他的功能。

問：請教嚴老師，中國跟俄羅斯的合作，難道他們之間沒有矛盾嗎？然後他們的利益是相同的？

嚴震生：他們當然矛盾，過去他們曾有過領土爭議，但是在胡錦濤時代全部把它處理完畢。另外，就是他們在經濟上面，俄羅斯覺得中國的經濟有點剝削俄羅斯，特別在兩者地緣相近的。但是雙方來講共同的敵人，美國更討厭，所以雙方放下成見一起合作對付美國。

（現場訪談錄音請見QR code）



▲世界最大天然氣出口國和世界最大燃料消費國達成能源合作，長達3000公里、價值550億美元的天然氣管線。(photo by youtube)

一筆穿雲 永遠的華府特派員 劉屏的軍魂國魂與靈魂

本書收錄劉屏剖析美中台、兩岸、蔡英文、韓國瑜和「軍魂，國魂，靈魂」等議題數十篇文章，在字字珠璣裡，品論時局，回顧過去，鑑往知來。

書後特別集輯，劉屏被告知罹患急性白血病後，短暫日子的「住院手札」，把面對病魔時的心路歷程和深層思考呈現在陽光下。從本書各文，我們可以充分了解劉屏的思想、理念和價值觀。

《一筆穿雲》書中句句是「熱血中年」對國家社會與人生的慨嘆與關懷，而這些，也都和2020關鍵大選與台灣的未來息息相關。這是劉屏的第一本書，也是他的最後一本書。



時報出版

定價：360 元
全台各大書店與網站皆有售

（本報讀者優惠8折，10本以上7折優待，可來電02-23581961或劃撥50216232台灣醒報股份有限公司，或ATM(004)045001003167台灣醒報，刷卡請將卡號、有效期限與末三碼寄anntw.ad@gmail.com）

珍藏水寶文物展開鑼 水保歷史完整呈現

展覽的六大主題分別是山地農牧時期、坡地管理監測、山坡地治理、土石流監測、度量衡儀器與行政文物等。

■余柏青／輯



【南投訊】水土保持展難得一見！農委會水土保持局特別選在南投中興新村台灣省政資料館，舉辦「珍藏水寶—檔案文物展」，把台灣水土保持近60年所使用的器具一一找出來，並整理加值應用，規劃6個主題區進行展示，讓水保人默默守護大地的故事傳承下去。

水土保持局表示，這次展覽的六大主題分別是山地農牧時期、坡地管理監測、山坡地治理、土石流監測、度量衡儀器與行政文物等，凡奠基水土保持工作的器具，均在此一一呈現。

水土保持局說，展示的文物有民國43年的水準儀，還有從科工館借來的民國55年

時向英國採買的大砲機車，它是台灣碩果僅存的一台，其他像是藍敦艾克紀念石碑及歷經3次變革的組織公文、水土保持法及水土保持組織法等公文……都能見證水保人的歷史。

「水土保持的文物檔案保存非常完整，」水土保持局表示，除了豐富的檔案文物外，現今再透過科技智慧，展示多

種互動及情境模擬設施，像歷史影像平台、地貌沙箱視覺展示結合AR擴增實境與VR虛擬實境，藉由時空轉換，帶領參觀者走進歷史，讓檔案文物不再僅是靜態的展示，啟發後人從中獲取經驗再創新。

「珍藏水寶—檔案文物展」地點在南投中興新村台灣省政資料館，展期至12月15日止，開放民眾免費參觀，



◀◀▲ 水土保持局表示，結合AR擴增實境與VR虛擬實境，藉由時空轉換，帶領參觀者走進歷史。（主辦單位提供）

【台中訊】水土保持局台中分局與客家委員會客家文化發展中心合作成立的「水土保持虛擬實境體驗館」，近日進行場館體驗內容更新。

新增內容包括VR虛擬實境綠幕攝影棚遊戲「樂農市集」、4D動感劇場「重回921—阿爸的回憶」及「浪漫台三線—農村再生之旅」。

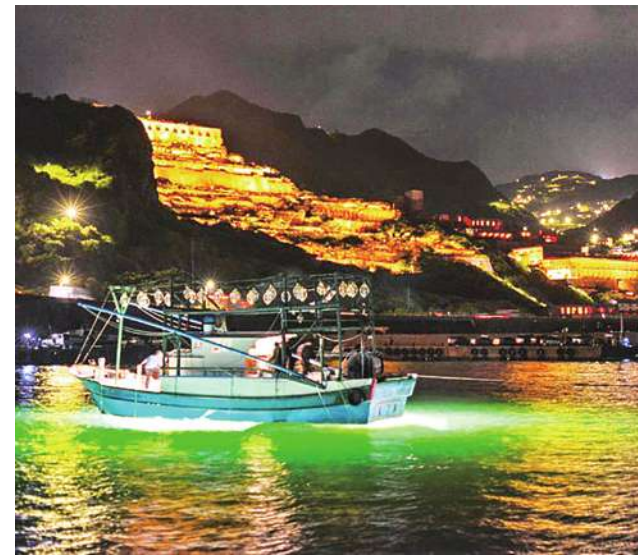
體驗館以虛擬實境、體感互動等創新科技，宣傳推廣農村再生與水土保持之間的重要性，希望結合時下年輕人喜歡的科技運用，從體驗中落實水土保持教育觀念。

展演看板

新北

水湳洞別有洞天 6主題活動精彩

【新北訊】「水湳洞，別有洞天」超有耿！海洋系列工作坊將水湳洞漁港化作最天然的海洋教室，還有專業船長的漁船導覽，以及認識漁村、漁船及漁港的「漁港日常展」導覽，充分展現海洋之美。（見圖，新北市政府提供）



除了在漁港打造浪漫的光景與十三層遺址光雕互相輝映外，更用心安排專業講師，從生態保育、海洋休閒及漁村歷史等面向，用生動的互動對話帶領民眾融入漁港，更安排專業船長介紹漁船小知識，搭乘漁船在港中航行，當個「一日漁民」。

台南

交通教育主題館 互動體驗有趣

【台南訊】台南市政府鑑於交通安全觀念必須向下扎根，所以特別在大南智慧交通中心內設置「大台南交通教育主題館」，開放民眾免費預約參觀。（見圖，台南市政府提供）



交通局表示，「大台南交通教育主題館」2樓設置「交通教育探索區」，透過光雕、VR虛擬實境、全息投影

等互動式體驗，讓交通安全教育更活潑有趣，3樓為「兒童駕駛體驗區」，是專為兒童設計的道路模擬駕駛。

台東

社區照顧關懷成果展 高齡友善模範

【台東訊】為推動「社區照顧關懷據點及長照站業務」服務量能，台東縣政府舉辦社區照顧關懷據點成果展示暨星（心）聚點活動，積極推動老人福利政策，希望營造台東成為高齡友善城市模範縣市。（見圖，台東縣政府提供）



成果展示暨星（心）聚點活動在台東糖廠會館辦理，以「健康活力GO GO GO」為主軸，提供社區據點銀髮長輩組隊，透過歌

唱、才藝表演等方式，獲得自我肯定的機會。

自民國95年實施「建立社區照顧關懷據點輔導計畫」以來，台東縣原僅有13處據點服務50處村里，至108年度結合巷弄C站已成長為78處服務102處村里。

花蓮幸福聖誕城亮燈 光雕投影秀吸睛

【花蓮訊】第2屆「2019花蓮幸福聖誕城」點燈，於花蓮白燈塔公園正式登場，相關活動12月19日至12月25日止。

幸福聖誕城活動內容包括：2019年全台最大教堂3D光雕投影秀、最智慧的聖誕市集、聖誕音樂會、慶祝會、麋鹿復古車遊行等……多元活動。其中最受矚目的，莫過於創下2019年2個「全台之最」及1個「唯一」。

3D投影光雕於花蓮美崙浸信會牆面上演出，以「光」作為主軸，運用3D立體建築翻轉，虛實結合，呈現花蓮地方文化特色、多元族群融合，並以繪本形式呈現聖誕故事，運用高達30,000流明數的投影機，光雕的呈現明亮耀眼，3D光雕投影秀將於12月19日至24日每日19:00、20:30、21:00展演，演出時間約7分鐘。

12月19日至23日止舉行聖誕市集，期間每日18:00在白燈塔公園舉行，有超過50個攤位提供在地美食及手工藝品，是首度結合同時也是全台唯一全部攤位提供多元支付服務的



聖誕市集。

聚集200組全台灣的國民車友，在車頭戴上麋鹿造型的裝飾，於12月21日（六）14:00至17:00在新天堂樂園進行車聚展示，並於17:00開始進行聖誕主題遊行。遊行路線從新天堂路線出發至白燈塔公園，行經太平洋公園、東大門夜市、花蓮鐵道文化園區、將軍府、松園別館等，復古車款搭配可愛的造型，強烈的反差感激盪出不同於以往的遊行模式。

另外，12月19日至23日期間，每日19:30還有「聖誕音



樂會」，如：金曲歌王一王宏恩、倪子鈞（小馬）、安心瀝及其他在地歌手與團體演出；「聖誕燈塔彩繪」則在活動會場準備了白燈塔及彩繪工具，讓大小朋友一起「同樂繪」。

12月21、22及24日的「聖

誕節慶祝會」邀請到基督教界具代表性的演出團體「黑門山上的劇團」，為民眾演繹精彩表演的聖誕故事；12月25日最後在最美教堂的燭光中進行吟詩禱告、獻聲祈福。進行「聖誕子夜燭光敬拜」等。

◀活動內容有3D光雕投影秀、聖誕市集、聖誕音樂會、慶祝會、麋鹿復古車遊行等……精采多元。（花蓮縣政府提供）