

2008 年 9 月 1 日 創辦網路原生媒體
2012 年 9 月 1 日 創辦實體報

五媒合一 · 深度報導 · 極簡閱讀

只願為您活一天，醒報早起，與您守望時代。



經濟復甦 股房匯防泡沫化



勞工出不去 菲疫後經濟慘



巴國嚴懲強姦犯 化學閹割



《美食地圖》麻辣鍋香辣暖胃



《今日靈修》

國有銀髮族
聖經上說：「白髮是老
人的榮耀。」政府鼓勵退休
朋友重返職場，也希望留
住就業市場的中高齡員工，
因為資深員工有穩定性高
與傳承的優點。(1-2 版)

雇用銀齡族為珍寶 勞部頒獎熟齡就業

台灣在 114 年將進入超高齡社會，未來如何運用中高齡和高齡的勞動力來增加國家的競爭力，成為重要的課題。



▲ 台灣在 107 年進入高齡社會，114 年將進入超高齡社會，如何運用中高齡和高齡的勞動力來增加國家的競爭力，是一個重要的課題。(網路截圖)

► 勞動部次長林三貴(右)頒發「促進中高齡者及高齡者就業績優獎」給寒軒國際大飯店。(photo by 臧品安/台灣醒報)

【本報記者臧品安台北報導】
「家有一老如有一寶，在職場上也是！」勞動部次長林三貴 16 日頒發第二屆「促進中高齡者及高齡者就業績優獎」，總計表揚 14 家企業及非營利組織、2 位從業人員，並強調中高齡和高齡勞工是職場中珍貴的人力資源，推動友善職場能更凝聚中高齡和高齡勞工向心力，進而達到勞資雙贏。

建立制度達世代傳承

獲獎的安心食品(MOS Burger)僱用超過千名的中高齡員工，更提供各分店中高齡員工彈性工時，並特別規劃兼職人員晉升正職人員考核機制；俐合奕公司及寒軒大飯店支持中高齡聘用政策，主動提出改善措施及投入多項輔助設備，減輕員工負擔；嘉義基督教醫院及安南醫院

不僅為員工申請輔具，更運用自身資源提供員工健康檢查，並設置師徒制、青銀共創模式等以達到世代傳承。

另外，本次新增績優人員獎項，得獎者為詠順科技公司人資經理張榮利和城貿公司專案課長吳梅桂，兩人主動結合政府職務再設計措施，給予中高齡員工鼓勵和支持，使員工穩定續留職場。張榮利表示，公司中有獎勵

優秀中高齡員工的制度，透過適時給予中高齡和高齡員工獎勵，能讓他們更樂意留在職場。

鼓勵企業聘僱中高齡

「台灣在 107 年進入高齡社會，114 年將進入超高齡社會，如何運用中高齡和高齡的勞動力

來增加國家的競爭力，是一個重要的課題。」林三貴說，今年台灣的中高齡勞動參與率為 64.2%，較以往提升，但比起日本、德國或美國的中高齡勞動參與率達 70 至 80%，我們還有努力的空間。

林三貴表示，12 月 4 日正式施行的《中高齡者及高齡者就業

促進法》，除了協助失業的中高齡和高齡朋友再就業，鼓勵退休朋友重返職場，也希望留住已在就業市場的中高齡員工；今日表揚 14 家企業及非營利組織、2 位從業人員，期望藉此激勵更多單位參與響應。

(相關新聞見 2 版)

101 跨年煙火 300 秒 首創零死角輪狀煙火

今年台北 101 跨年煙火長達 300 秒，更首創 360 度零死角輪狀煙火，不管從哪個角度看都一樣精采！

【本報記者臧品安台北報導】

「今年將以四面立體方式呈現 101 跨年煙火，不管從哪個角度看都一樣精采！」台北 101 於 16 日公布 2021 年跨年主秀煙火模擬動畫，今年將透過燈光、音樂、點燈與煙火的整合串聯、360 度全視角規劃，以四面立體方式呈現煙火，時長 300 秒、共 16,000 發，交織成一場驚豔世界的台北 101 跨年煙火秀。

「台灣防疫成功獲得世界肯定，也使得台灣這個品牌更有價值。」交通部長林佳龍表示，接下來希望透過跨年煙火秀讓全世界看見台灣，從防疫大國走向觀光大國，「跨年煙火一方面是祈福，一方面則是行銷台灣。」台北 101 董事張學舜則說，今年許多國家因疫情宣布停止施放煙火，而台北 101 是否施放煙火受到全球矚目，所以選在今日宣布將如期精采舉辦。

台北 101 表示，2021 年跨年煙火將以「讓愛擁抱世界，讓希望點亮未來」為主題設計，整合燈光、音樂、點燈與煙火，做全方位的串聯與展演，且自 12 月 24 日耶誕夜至 12 月 31 日跨年當晚，台北 101 大樓塔身燈光將變為代表愛的浪漫粉紅色，並且自晚上 6 點起，每小時推出跨年期間限定的整點燈光秀。

此外，今年推出「360 度立體特效輪狀煙火」，是全世界第一個在高樓架設的煙火設施，屆時會在台北 101 的 50 樓及 82 樓架設共 16 組輪狀煙火，創造四面



▲ 台北 101 於 16 日公布 2021 年跨年主秀煙火模擬動畫。圖為煙火秀序章。(台北 101 提供)



► 全世界矚目！每一年 101 台北跨年煙火，台北跨年晚會總是會湧上幾百萬人。(網路截圖)

立體煙火噴射的震撼效果，增加煙火的變化性。

跨年主秀音樂方面，將首度呈現由國際級配樂大師林強所受權的經典名曲「向前走」，並請來「小男孩樂團」以華麗搖滾創作

為基調重編重錄、重奏重唱，結合壯觀精采的煙火大秀，帶給民眾視覺與聽覺的雙重饗宴，藉此激勵民心，鼓舞社會，一起邁向充滿希望的新年。

《焦點圖文》貓起來玩台北捷運彩繪列車 16 日起跑



大貓熊寶實「圓寶」預計元旦將與民眾見面，台北市觀傳局自 12 月 16 日至 10 年 3 月 15 日推出文湖線「貓起來玩台北」捷運彩繪列車，歡迎民眾前來共襄盛舉。(中央社)

社論

全球瘋搶新冠疫苗 台灣採購不可落後

全球新冠肺炎確診人數已達 7276 萬餘人，死亡 162 萬餘人，即使現在開始施打疫苗，未來四至六個月疫情仍嚴重難解。台灣必須確切掌握疫苗來源，儘速全面施打，防止疫情衝擊全民健康及經濟發展。

全球疫苗搶奪戰

微軟創辦人比爾蓋茲最近引述美國華盛頓大學醫學院評估指出，即使現在開始施打疫苗，美國仍將再因疫情肆虐，再新增超過 20 萬死亡病例。世衛祕書長譚德塞說，由於全球醫療院所缺乏乾淨水資源，醫護人員

員不及全球人口 3%，確診人數卻高達 14%，而且將使 18 億人面臨感染新冠肺炎高風險。

疫苗現在是解決新冠肺炎疫情唯一方法，世界各國疫苗研發多頭馬車，貧富不同，各向不同來源全力搶貨，但是疫苗良莠不齊。以歐美國家為首的是透過 (COVAX) 全球疫苗免疫聯盟、世界衛生組織、流行病預防創新聯盟，共同領導分配，預估明年全球可生產 20 至 40 億劑。

目前以美國輝瑞 BNT、英國牛津研發 AZD1222 與俄羅斯加馬利亞研究所研發史普尼克 V，結合研發疫苗為主，非洲、巴

西、中國及部分亞洲國家，則為中國科興生技 (Sinovac) 疫苗 CoronaVac，已在巴西、中國等地測試，94.7% 無不良反應，獲世界衛生組織承認，中國將優先提供非洲國家使用，以協助解決疫情。

輝瑞疫苗排不到

以當前新冠肺炎肆虐嚴重，各國只要能夠優先取得有效且價格合理之疫苗，如同會抓老鼠的貓，不論那一種顏色都是好貓，台灣因政治因素，首先排除中國研發之疫苗，以至只有輝瑞 BNT 或英國 AZ 可供選擇。

問題是輝瑞疫苗保護力達 9 成以上，價格每劑 557 元，歐美日等國家已私下透過各種管道搶貨，美國搶先在本月 14 日捷足先登，開始施打，台灣要想取得貨源，恐怕要排隊到明年第二季以後，等其他國家施打完畢，才有機會取得貨源，時間等候太久。

英國 AZ 效果較差

英國 AZ 防護力只達 7 成，效果顯然差很多，價格雖較便宜，每劑新台幣 112 元，台灣目前爭取到在明年第一季以後，才能取得貨源讓民眾施打。

台灣做此選擇，其實是下下策，因為如果拖到明年下半年再施打輝瑞 BNT，那時絕大多數先進國家已經施打完畢，群體免疫已經形成，風險大幅降低，台灣施打又有何意義？而選擇效果不佳而便宜的 AZ，反而易使人民輕忽，以為已經打過疫苗就安全，陷高風險而不自知，這是政府必須審慎考慮的問題。

台灣面臨三大風險

前疾管局長，國家衛生研究院論壇疫苗組召集人蘇益仁分析，依據政府現在的規劃，台灣

明年上半年將面臨高風險，最主要有三大挑戰：（一）台灣將被其他已施打疫苗國家列為高風險區，（二）流感加新冠，防疫更艱難，（三）台灣邊境管制益加困難，人民出國旅遊或洽公，將被已施行疫苗國家歧視。

疫苗政策成敗，攸關人民安危，且影響經濟發展。如今疫情嚴重，即使輝瑞 BNT 較貴，爭取較困難，政府應透過各種美國政商界友人，極力爭取，最好在第一季開始，全民施打，以保護人民健康安全，並顧及經濟發展，相信即使費用較貴，應可獲得全民支持。

知識豐富、穩定性高 銀齡員工工業者愛用

中高齡員工的忠誠度、認同感、服務熱忱，都較年輕人高，加上經驗豐富，成了許多公司愛聘用的對象。

【本報記者臧品安台北報導】聘用中高齡長者有很多好處，不輸僱用年輕人！榮星紙業董事長蔡月桃 16 日受訪表示，中高齡員工能將技術傳承給年輕員工。寒軒飯店總經理張惠鈐表示，中高齡員工的忠誠度、服務熱忱都較年輕人高，因此公司傾向聘用中高齡員工。農友種苗總經理宋雲宏則強調，育苗、控管種苗品質，極度仰賴資深年長員工的經驗。

傳承經驗技術

「公司成立近 30 年，員工也逐漸資深，我們希望員工能繼續留任，把經驗傳承下去。」獲頒「2020 促進中高齡者級高齡者就業績優獎」的蔡月桃表示，10 多年前發現紙業員工有年齡斷層問題，得想辦法傳承技術，因此在教育訓練管理辦法加入師徒制設計，給予導師獎金，且 45 歲以上的中高齡導師另有 20% 加給，年輕員工通過考試，則可加



▲中高齡員工的忠誠度、服務熱忱都較年輕人高，因此部分公司傾向聘用中高齡員工。（網路截圖）

薪，藉此鼓勵傳承及青銀共事。

對於友善職場的部分，蔡月桃說，除了增高工作檯、研發十字釘等工作環境，也特別照顧中高齡員工的飲食，提供清淡的員工餐，且考量中高齡員工的體能問題，減少 50 歲以上員工加班的次數。

「我們公司員工的流動率低，

很多員工都是從年輕做到中高齡。」農友種苗總經理宋雲宏表示，育苗、控管種苗品質，極度仰賴資深年長員工的經驗，因此公司也在 15 年前建立一個知識庫，將資深年長員工的經驗保存在知識庫中，以供傳承。

中高齡者工作熱忱高

見鬆口說，購買新冠肺炎疫苗一事雖尚未確認，但相信未來 1~2 個禮拜將有更明確的訊息，可向民眾說明更清楚，很多管道都在嘗試進行中，指揮中心已做好事先準備工作；「各界所言的廠牌真相大部分沒錯，只是排列組合錯了。」

我新冠肺炎疫苗優先接種對象共 9 大類、約 1,350 萬人，如醫護、防疫、警政、長照機構人員、65 歲以上長者、成人慢性病患、重大傷病者及 50~64 歲成人等；其中，長照機構不少是社福類移工。陳時中強調，不論國籍都是我國新冠疫苗接種對象，「外籍移工可列入新冠肺炎疫苗公費對象！」



發金戒指。」他強調，對企業來講，最大的願望就是員工穩定。

張惠鈐則表示，寒軒飯店為五星級飯店，很重視員工熱忱，而中高齡員工、資深同仁的忠誠度、認同感、服務熱忱，都較年輕人高，所以更喜歡聘用中

高齡員工；在友善職場的部分，除了改善工作環境、提供輔具，也提供獎學金給中高齡資深員工的子女，公司也著手規劃「寒軒之家」，目前規劃面積近 250 坪，給予未來有意願入住的中高齡員工，住在一起互相照應。

北東濕涼中南部穩定 週末轉更濕冷

【本報記者臧品安台北報導】北東濕涼，中南部天氣相對穩定，週五起又一波東北季風南下，天氣轉更濕冷。中央氣象局表示，17 日東北季風影響，北部、東北部及東部天氣較涼，18 日各地氣溫稍回溫。氣象專家吳德榮指出，18 日晚間又將有一波東北季風開始南下，19 日至 22 日氣溫下降、北台持續濕冷。天氣風險公司總監賈新興則提醒，新竹以南降雨偏少，可能會有水庫缺水的問題。

週五稍微回溫

中央氣象局表示，17 日東北季風影響，北部、東北部及東部天氣較涼，其他地區早晚偏涼，基隆北海岸、東北部及大台北山區有雨，並有局部大雨或豪雨發生的機率，北部、東部、東南部地區及恆春半島有局部短暫雨，其他地區為多雲到晴。18 日各地氣溫稍回升，北部、東半部及恆春半島有局部短暫雨，基隆北海岸、東北部有局部較大雨勢發生的機率，其他地區為多雲到晴。

19 日東北季風再增強，北部及東北部天氣轉涼，20 日至 23 日受東北季風影響，北部及東北部天氣較涼；19 日、20 日基隆北海岸、東北部及大台北山區有雨，並有局部大雨發生的機率，

北部、東部、東南部及恆春半島有局部短暫雨，其他地區為多雲。

週末轉更濕冷

中央大氣系兼任副教授吳德榮指出，17 日白天起冷空氣漸減弱、氣溫稍回升，北台仍濕冷，降雨範圍略減小，大台北及東半部有局部短暫雨，桃園以南晴時多雲。18 日各地多雲時晴，氣溫持續回升，僅東半部偶有局部短暫雨。

吳德榮表示，18 日晚間又有一波東北季風開始南下，天氣轉變，19 日至 22 日氣溫下降、北台持續濕冷，北部、東半部有局部雨，期間南部地區、中部山區有局部零星降雨的機率，不過不確定性頗大，需持續觀察。

天氣風險公司總經理彭啟明在臉書上表示，北部持續有雨，但預期明天至 18 日有個短暫空檔，雨勢及範圍都會減少，可以把握；如果不注意一定會覺得每天都在下雨，而且至少會持續到年底或明年初。天氣風險公司總監賈新興受訪表示，彭的說法稍微誇張，但北部、東北部受東北季風影響，確實較容易下雨，也提醒新竹以南降雨偏少，可能會有水庫缺水的問題，需要注意。

居檢後可強制再驗 移工將列公費疫苗

【本報記者祝潤霖台北報導】「有在考慮增加居檢後強制檢驗措施，但並非並非所有居檢者。」疫情指揮官陳時中 16 日表示，可能對學生及社福類移工等，在居家檢疫後再做 1 次強制採檢；他在記者會中透露，新冠疫苗採購量將超出原先預期 3,000 萬劑；此外，長照機構移工也可列入新冠肺炎疫苗公費對象。

居檢完畢再強制採檢

「發現越來越多病例是在 14 天居家檢疫完成後，自主採檢後才發現確診。」陳時中坦言，有在考慮之後增加居檢後強制檢驗措施，不過僅針對一些無法在 7

天自主健康管理期間與人保持距離的人，「是應該要在居檢完畢後再做 1 次強制採檢，例如學生及社福類移工等，但這並非所有人都要做。」

「因為學生要返回校園，為了避免被霸凌和讓同學、家長安心，因此會做採檢。」另外，陳時中指出，印尼境外移入 10 月確診數為 11 人，持陰性報告數為 2 人；11 月確診數為 81 人，持陰性報告數為 42 人；12 月至 15 日確診數為 40 人，持陰性報告數為 32 人。

長照移工優先打疫苗

「我新冠疫苗採購量將超出原先預期 3,000 萬劑！」陳時中罕



今日天氣

北部 14°-20° 陰短暫雨

中部 16°-25° 多雲時晴

南部 16°-26° 晴時多雲

東部 15°-24° 陰天

► 經濟所研究員周雨田指出，由於國人在台消費動能持續增加，預期 2021 民間消費成長 4.17%。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

▼ 台灣 ICT 資通訊產業接單續增，傳產訂單則縮減，呈現增長與萎縮兩樣情的 K 型復甦。（網路截圖）



經濟呈 K 型復甦 股房匯要慎防泡沫化

【本報記者祝潤霖台北報導】「台灣經濟呈現兩極化的 K 型復甦，加上股、房、匯 3 飆，要慎防泡沫化及貧富差距拉大！」中研院經濟所研究員周雨田 16 日指出，台灣 ICT 資通訊產業接單續增，傳產訂單則縮減，呈現增長與萎縮兩樣情的 K 型復甦；而股價、房價、匯率 3 飆的熱度過頭，也要注意經濟泡沫及貧富不均加劇等問題。

資通訊、傳產兩樣情

周雨田指出，1~10 月工業生產平均年增 6.47%，製造業生產指數平均年增 6.93%，遠距應用相關設備出貨暢旺，半導體高階製程需求殷切，資訊電子工業生產續強，1~10

月資訊電子工業平均年增 19.39%；但傳統產業仍受疫情影響廠商接單，1~10 月化學工業年減 6.17%，民生工業年減 3.70%。

「電子生產續增，傳產生產萎縮，一個往上、一個往下，呈現兩極化的 K 型復甦兩樣情。」周雨田表示，GDP 表現最好的是實質固定資本形成為 3.86%，可惜第 3、4 季的表現未能拉回太多疫情衝擊，全年 GDP 只有 2.71%；「幸運的是高科技產業佔比較大，總體投資仍增加。」

現在泡沫還不夠大

媒體問到關於金融泡沫與基本面脫鉤的問題，周雨田指出，股價與公司的淨值比，最近算過是 2.1 倍；另一個參考是本益比，現在大概是 22，買股票 100 元，每年股利收到 4 塊多，好像有點偏高；但把 GDP 對照股價，估計成長率 2.7%，股價漲了 20 幾%，這就是脫鉤，「至於泡沫什麼時候會破？沒有人知道。」

周雨田說，泡沫仍在繼續

長大，指標已經告訴你過熱，但還會更熱，等每個人都進場時，有一天就會破掉，最後買股票的人最慘。公司買股票沒有問題，但若像過去從 1 萬 2,000 點跌到 2,000 點時，公司不能營運也會讓員工被資遣，造成輕生等社會問題；但他也強調，「現在泡沫還不夠大。」

「股市好有什麼不好呢？但不要認為會無限地好上去。」周雨田表示，投資人都是過度自信，認為自己買的股票一定會漲，或覺得還不會跌就繼續進場。經濟所研究不同投資人的獲利狀況，區分散戶、投信、外資下的單，結論是台灣的散戶一直都在賠錢，多半是追高追低的，長期投資者應該會賺錢。



資金效應推波助瀾 台中房市案破 3000 億

【本報特派員劉東泉台中報導】台中市不動產開發公會至本月底全年總推案量達 3049.08 億元；較去年 2793.25 億元成長 9.2 個百分點。不過，受到政府打房政策影響下，公會理事長林正雄預估，有些中小型建商恐暫停推案或退出市場，明年案量估計會縮減至 2200-2400 億元。但在資金效應與成本推升下，房價不易下跌。

台商回流資金助漲

公會於 16 日召開市場回顧與展望記者會。林正雄指出，年初以來的新冠肺炎疫情，政府除努力抗疫，也推出各項振興經濟與 困措施；目前經濟尚需促進，中央卻突然祭出信用管制等措施，產官學界對政府此時的打房措施則是異見分歧。此波房市熱潮，很重要的因素是以美國為主的全球貨幣寬鬆政策影響。

另外，眾多台商回台投資，也帶來一波資金效應，也增加購屋需求，且造成新建廠房搶工現象，使工資成本與原物料成本不斷增加。林正雄認為，除了需求帶動，受資金推波因素，加上工資與原物料上漲，房價應是回不去了。而打房不論是採取金融措施限制貸款，或採加稅，大部分是最終購屋者受到懲罰。

新業建設名譽董事長、也是公會榮譽理事長穆椿松表示，疫情緩和後，雖然產生「報復性消費」現象，但總體而言，仍有三成的產業受衝擊，而房地產尚屬穩定成長的產業。但不動產價格既受到原物料、人工成本的推升而增加；加上資金泛濫、台商廠房搶工嚴重，他預測「造價也回不去了」。

整體房價不易下跌

「打房當然對市場會有影響」，穆椿松指出，對自住客影響較小，但投資客因可貸資金縮水，打擊較大。小型建商也因資金受限，原先有意推兩個案子的，只能推一個案子；想推一個案子的，因資金不足，有些可能縮手不推；但既然供給量減少，投資需求雖也可能減少，但整體房價仍受成本影響而不易下跌。

林正雄建議，政府不要限縮自然人購買 6 戶以內的房子貸款。因國人仍具「有土斯有財」觀念；一般民眾除夫妻各有一房、稍有經濟能力的人也會預先為未成年子女購屋，並當作理財；如果限制自然人第 3 房的貸款成數，有些人可能早在這兩年內購買預售屋，但尚未交屋；新政策恐影響這些民眾的財務規劃。



▲台中市不動產開發公會至本月底全年總推案量達 3049.08 億元；較去年 2793.25 億元成長 9.2 個百分點。（網路截圖）

過度依賴化石燃料 南非空污居非洲之冠

【本報記者陳是祈綜合報導】南非空污程度居非洲之冠。研究指出，南非境內 80% 的電力來自燃煤產生，氮氧化物排放量是中國和日本的 10 倍，也造成國內空汙嚴重，而非洲的埃及、奈及利亞等國也都是排放大國。綠色和平組織呼籲，非洲各國應降低對煤炭的依賴發展綠能。

Quartz 報導，南非被視為空汙大國之一，甚至在去年的總排放量增加了 1.5%，其主因來自化石燃料燃燒，其次是水泥等重工業造成的空汙。

儘管南非曾承諾會減少碳排放，以響應全球抗暖化的趨勢，但數據顯示南

非的碳排放量從 2018 年到 2019 年不減反增，該國約 80% 的能源需求都是依靠燃煤供應，氮氧化物排放量更是中國和日本的 10 倍。對此，綠色和平組織呼籲，南非應減少對化石燃料的依賴，否則將嚴重影響環境。

不過以全球角度來看，根據 2020 年全球碳預算報告，因為疫情影響，全球排放量在 2020 年初下降了 7%。

然而在非洲大陸的污染問題依舊嚴重。研究指出，就所有嚴重污染的國家而言，非洲的技術與經濟遠落後先進國家，也成了氣候變遷下最直接的受害者。



▲南非是非洲大陸上空汙最嚴重的國家。（網路截圖）

綠能、遠距商機夯 明年經濟成長 4.24%

【本報記者祝潤霖台北報導】中研院預測台灣 2021 年經濟成長率為 4.24%！中研院經濟所 16 日指出，台灣第 3 季實質 GDP 年成長率為 3.92%，預估 2020 年經濟成長率將達到 2.71%；展望 2021 年，我國消費與投資回復成長動能，對外貿易也持續穩固擴張，預期 2021 年實質經濟成長率為 4.24%。

經濟所指出，第 3 季民間消費僅年減 1.48%。前 10 月零售及餐飲業營業額總額較去年同期分別年減 0.15% 與 5.08%，批發業則年增 0.77%；但因國外消費降幅仍大，預估 2020 年民間消費年減 2.49%；由於國人在台消費動能持續增加，內需逐漸復甦，加上低基期因素，預期 2021 年民間消費成長 4.17%。

「2020 年第 3 季民間投資



年增率為 2.55%，預估全年成長率為 1.53%。」經濟所表示，有投資台灣 3 大方案、離岸風電擴建及都更與危老重建等政策，民間投資可望持續加溫，預估 2021 年民間投資年成長率將可達 4.01%；預期



▲遠距商機讓電子零組件、資通與視聽產品等外銷持續興旺。圖為遠距教學。（Photo by 國立臺灣師範大學 Facebook）

◀ 經濟所表示，離岸風電擴建及都更與危老重建等政策，民間投資可望持續加溫。（中央社）

全年實質固定資本形成 2020 年、2021 年年增率分別成長 3.86% 與 3.42%。

遠距商機讓電子零組件、資通與視聽產品等外銷持續興旺，第 3 季商品及服務的輸出成長率為 3.64%；但疫情

影響國際原油與多數原物料需求疲軟，第 3 季商品及服務的輸入成長率年減 3.27%，且觀光旅遊產業仍舊低迷；估計 2021 年全年實質商品及服務的輸出與輸入成長率分別為 3.76% 與 3.05%。

▼ 菲律賓由於高度依賴人口輸出加上仰賴旅遊業，被評為最脆弱的經濟體。（網路截圖）



勞工出不去 旅客不來 菲疫後經濟最慘

疫情對國家經濟的重創難輕易恢復，尤其大量依賴人力輸出的印度跟菲律賓，以及仰賴旅遊業的法國、西班牙等國。

【本報記者陳是祈綜合報導】疫情對仰賴人力出口、旅遊業的如菲律賓、印度等國帶來重創。雖然新冠疫苗研發的捷報不斷傳來，但疫情對國家經濟的重創卻難輕易恢復，尤其大量依賴人力輸出的印度跟菲律賓，以及仰賴旅遊業的法國、西班牙等國，恢復期都很漫長。相反的，以內需市場和製造業出口的中國、巴西等，受到影響會比較小。

《經濟學人》報導，疫情對於經濟的影響可能需要耗費數個月，甚至數年才能恢復，為了預測

測哪些國家的恢復期較為漫長，哪些國家可以快速反彈恢復，牛津大學的經濟研究院綜合了SARS以及全球金融危機的數據，制定了衡量經濟脆弱性的模型。

菲國經濟脆弱第一名

模型中的31項指標，包含經濟結構、GDP增長和消費者信心等項目。

根據模型推測來看，新興市場比起成熟發達的經濟體遭受的衝擊更大。從31項指標中最重要的一項、2020年GDP的下降程度來看，雖然發達經濟體下降幅度更大，但就長期而言，對新興經濟體的威脅更大。

新興經濟體包括印度和菲律賓，菲律賓更是經濟脆弱度排名第一名，主因是菲律賓高度依賴人力輸出，但在疫情下勞力難以輸出造成高失業率，然而本國又缺乏製造技術，且菲律賓也高度仰賴旅遊業。研究人員另外發現，在發達經濟體中，英美、西班牙、法國和澳洲、瑞典等國，恢復期也會較為漫長，部分原因也是受到旅遊業影響。

中東、拉美復甦前景差

《聯合國貿易和發展會議》報導，以區域來看，中東和拉丁美

洲的復甦前景較差，其次是非洲，歐洲雖然復甦前景較佳，但國家之間仍存在明顯差距，例如法國被列為經濟最脆弱的國家之一，主要是因為GDP下降幅度大，加上消費者信心低落，但鄰近的德國的復甦前景卻被研究者看好。

至於要如何從疲軟的經濟中復甦，學者建議，像菲律賓這樣的國家可能需要考慮發展多元化市場，以擺脫對勞力輸出的依賴，而發達經濟體的旅遊業必須轉型，減少對酒店住宿業的依賴。

法、俄中非打網路戰 臉書刪除假帳號

【本報記者呂翔禾綜合報導】法國與俄國居然在別的國家打起資訊戰？原來是臉書近日宣布刪除中非共和國境內約500多個臉書帳號，這些帳號分別代表俄國與法國在境內為選舉不同陣營候選人製造假訊息，現任中非總統親俄，但中非是法語區國家，法、俄雙方自拿破崙侵俄就交惡至今，兩國在國際競爭上常爭鋒相對。

法、俄大打網路戰

根據《半島電視台》報導，臉書宣布將中非共和國內疑似散播假訊息、製造對立的500多個帳號刪除，臉書還表示，這是第1次看到雙方這麼明目張膽的在網路上交戰。由於中非共



▲法國與俄國於非洲的中非共和國進行網路戰，相關帳號遭到臉書停權。（Photo by AML/SOM Public Information on Wikimedia under CC 1.0）

和國將於27日舉行總統與國會大選，國內以基督教與穆斯林2股勢力為主進行激烈對抗，外界甚至擔心恐造成內戰。

臉書指出，這500多個帳號分別來自3個網域，其中1個是法國軍方，另外2個疑似是俄國情報局架設的網域，而帳號主要聚

焦在中非共和國外，也有在阿爾及利亞、喀麥隆、利比亞與蘇丹等13個非洲國家。西非、中非一帶過往多為法國殖民地，各自獨立後法國對於這些國家仍十分關注。

中非政局多變數

《中國環球網》提到，俄國近年來希望在非洲擴展外交與軍事影響力，中非共和國現任總統圖瓦德拉較為親俄，因此2國試圖透過大選爭取各自想要的結果，但中非共和國自2003以來歷經多次政變，這次總統大選更有過去以政變上台的前總統博齊澤，讓中非的政局面臨許多不確定性。

法國與俄國自拿破崙侵俄以來便積怨已深，雖然在2次大戰中都曾為盟友，但後來在冷戰時期，在法國在歐盟、北約扮演主要角色，雙方再次陷入對立局面。即使蘇聯瓦解，但非洲向來是法國最在意的區域，因此兩國的紛爭便體現在這次的網路戰上。

川普急兌撤軍政見 國防法案恐難否決

【本報記者呂翔禾綜合報導】美國總統川普15日透過發言人證實他將否決國會通過的國防法案，因為該法案無法讓他達成將美軍撤回國的承諾，先前美國國防部已表態至少要從阿富汗撤軍2000人，但因這項價值7400億的國防預算法案無論在眾議院或參議院都獲得兩黨高度共識，國會可能有機會推翻川普的否決權。

與撤軍政見衝突

根據《半島電視台》報導，川普的白宮發言人麥肯奈妮15日在白宮記者會上表示，總統川普將會否決國會最近通過的國防法案NDAA。雖然該條文主要是為美國2021的國防預算與軍事政策進行規劃，但其中會限制美國軍隊從海外撤軍的數量，這跟川普的政見衝突，因此他先前就數度揚言要否決提案。

川普希望能將更多美軍從阿富汗、南韓與德國撤回，國防部先前已經宣布，將會在明年1月10日以前，將阿富汗駐軍從4500位

減至2500位，但法案新規定要求川普須提交更詳細的撤軍報告，並重新評估政府於今年2月與塔利班簽訂的協議。

川普腹背受敵

《韓聯社》川普離正式否決期限的23日尚有1星期時間，但這項法案在國會獲得高度共識，無論共和黨掌握的參議院以84比13票，或是民主黨多數的眾議院以335對78票，都高於推翻總統否決的3分之2席次門檻，但由於共和黨有議員表態他們可能不會投推翻否決票，因此法案通過與否仍存在變數。

川普近來的情勢更顯腹背受敵，美國選舉人團14日正式以306票的票數，使民主黨的拜登當選，而共和黨參議院領袖麥康納經過1天沉默後，於15日正式恭喜拜登與賀錦麗的當選。雖然如此，川普仍不承認敗選，麥肯奈妮還批評推特打壓川普的推文，卻不刪除中國大使館對外宣稱新疆享有言論自由的推文。



▲白宮發言人麥肯奈妮15日在記者會上表示，總統川普將會否決國會最近通過的國防法案NDAA。（Photo by Gage Skidmore from Wikimedia under CC 2.0）

廢油輪亟需搶救 避免紅海環境浩劫

【本報記者郭淑鳳綜合報導】科學家警告，葉門海域一艘裝有百萬桶原油的廢棄油輪，一旦漏油，將對紅海周邊國家造成生態浩劫。他們呼籲聯合國和旗下的國際海事組織要採取緊急行動，設法把原油移除，以避免「地區性環境與人道災難」。

葉門內戰難靠近

根據《阿拉伯新聞》報導，停泊在葉門主要港口霍代達海岸附近的廢棄油輪名叫「賽菲兒（Safer）」，於2015年被棄置在海上，胡希組織之前一再阻止專家靠近，因為這裡靠近葉門政府與受伊朗支持的胡希叛軍交戰的戰場。

15日，一群國際專家在《海洋科學前線》期刊上發表報告，對賽菲兒油輪提出警告。研究團隊主持人克連浩斯表示，現在就要採取行動，以避免對紅海周邊數個國家的地區水域、生物和數百萬人民的健康造成災難。

報告中也警告，受到氣候變遷全球暖化的影響，紅海北端和阿

喀巴灣的珊瑚礁很可能是未來數十年世上僅存的珊瑚礁生態系統之一，但若是石油漏到海面上，會使全球的海洋資源受到傷害。

冬天洋流擴大汙染

根據《合眾國際社》報導，根據科學家發展出來的電腦模型，如果油輪在冬天發生重大漏油事故，洋流會在30天內讓原油往東西向擴散，洋流也會把原油帶往更北方，造成比夏天更大面積的海面汙染。

根據《半島電視台》報導，胡希組織11月下旬已經同意聯合國計畫，讓專家小組登上賽菲兒號油輪，預計工作人員和設備會在1月底或2月初抵達油輪。

聯合國和胡希官員表示，自2015年以來，水至少兩次進入船艙的機房。5月的洩漏是由船公司的潛水夫和胡希海軍部隊修補的。除了船艙受到腐蝕老化之外，儲氣槽中的爆炸性氣體也需要加以處理。

▼ 巴基斯坦總統艾維 15 日簽署通過反強姦法。(photo from Dr. Arif Alvi 臉書)



巴國新法嚴懲性暴力 強姦犯將化學閹割

【本報記者臧品安綜合報導】巴基斯坦通過新法，允許對強姦犯者進行化學閹割。巴基斯坦 9 月發生一名法籍女子在孩子面前遭到輪姦的案件，引起全國憤怒，因而讓總理伊姆蘭在 11 月批准反強姦法草案，而總統艾維也於 15 日簽署通過，提交議會通過後，將允許對強姦犯進行化學閹割。

新法允許化學閹割

根據《每日郵報》報導，巴基斯坦總理伊姆蘭及其內閣在上個月批准對強姦犯進行化學閹割的反強姦法草案，總統艾維在 15 日簽署通過，提交進議會。訂定該法案源於巴基斯坦 9 月發生一名法籍女子在孩子面前遭到輪姦的案件，但在報案後，被調查員暗示她自己應為性侵事件負責，引起全國憤怒，因而促成該項法案產生。

巴基斯坦的性別歧視屢見不鮮，婦女常遭性騷擾或受到暴力對待，為了遏止事件再發生，通過新法，允許對強姦犯者化學閹割。



▲ 化學閹割是給犯人注射降低男性荷爾蒙的藥物，抑制性衝動和性慾。但這種閹割不會使其絕育，停藥後作用會消失。(網路截圖)

報導指出，也有部分民眾反對，認為化學閹割的措施過於嚴苛，並認為官員們在批准新法案時，沒有遵守必要的協商程序。

巴基斯坦性侵案頻傳

根據《FRANCE24》報導，總統艾維發表聲明表示，反強姦法令有助於加速處理對婦女及兒童的性虐案。新法包括建立專門法院審理婦女及兒童的性侵、性虐待案件，須在 4 個月內結案，以及保護性侵受害者的身分資訊、建立全國性侵犯資料庫、廢除對性侵受害者進行侵入性醫學檢查等。

巴基斯坦的性別歧視屢見不鮮，婦女常遭性騷擾或受到暴力對待。

根據該國官方統計，平均每天發生 11 起性侵案，而政府當局也承認，實際數字應比通報數要高出許多。

由於巴基斯坦是一個非常保守和重男輕女的國家，導致性虐待受害者常常不敢大聲說出來，或刑事申訴不會受到認真調查。

日育兒津貼擬排富 夫妻欲假離婚領補助

【本報記者王先棠綜合報導】日本育兒津貼擬改制，恐引發「離婚潮」？日本以育兒津貼方式鼓勵國民生育多年，最近，首相菅義偉預備以年收入為標準限縮請領資格，引發不少反彈。民眾認為，這等於變相懲罰許多必須兼顧工作、育兒的家庭，夫妻倆努力工作補助卻減少，讓人深感「不如離婚算了」。

菅義偉 12 月 14 日主持「全世代型社會保障檢討會議」，會中裁示：要確保財源穩定，來整備日本全國托育設施，滿足未來 4 年 14 萬名兒童的托育需求，並且檢討是否針對夫妻任一方年收入達 1200 萬日圓以上者，取消請領育兒特殊津貼的資格。

排富條款影響 61 萬人

《Business Insider Japan》報導，日本政府推動育兒津貼排富，要把節省下來的 370 億日圓預算(約 100 億台幣)，用於減少那些未能進入幼兒園等托育設施就讀的「待機兒童」人數。排富新措施可望在 2022 年 10 月上路，受到影響的兒童約有 61 萬人。

一項針對 1842 名領取育兒津貼女性的網路問卷調查指出：有八成受訪者對於育兒津貼請領資

格調整抱持負面態度，其中不乏考慮放棄全職工作、不再多生小孩，甚至慎重考慮「假離婚」的人。

考慮假離婚續領津貼

一位現在懷了第三胎、從事自由接案工作的 30 世代女性表示，任職商社的先生請育嬰假減少收入，卻傳來育兒津貼要減少消息，「國家與公司都幫不上忙，很絕望」，夫妻倆認真考慮要以假離婚方式維持津貼請領資格。

根據《日本內閣府》統計，近來領取育兒津貼者，包含受雇、非受雇及公務員在內，一年有 9 百多萬人，一年補助總額超過 2 兆日圓。

除限縮請領資格之外，日本政府也有意把請領津貼資格審核基準，從「只計收入較高一方」改為「夫妻合併計算」，但目前僅對外表示「會繼續檢討」。一般認為，如果真的這樣做，雙薪家庭的妻子更容易選擇放棄全職工作，以免夫妻兩人總收入超過請領津貼上限。

屆時，更多家庭可能考慮不生第二、三胎，這反而與日本政府鼓勵婦女在職場打拚也積極生育的立場相悖。

假離婚的方式繼續領補助。(網路截圖)



川普發表聖誕致詞 籲世人感謝上帝

【本報記者莊瑞萌綜合報導】「感謝上帝為人類賜下和平的禮物！」美國總統川普日前與第一夫人梅蘭妮亞在白宮發表聖誕節演說，他在演講內容提到，2 千多年前耶穌的誕生不僅讓人與上帝關係再度和好，也為後代的世人帶來希望，這才是紀念聖誕節的真正意義。

《基督教廣播網》報導，川普首先表示，「對基督徒來說，聖誕節是喜悅的時刻，是紀念上帝賜給全世界最大的禮物。」他也提到世人應該省思耶穌誕生的真正意義，川普指出，「各地的基督徒都知道，救世主的誕生永遠改變了歷史。」

「在聖誕節的時候，我們謝謝上帝，因為上帝差派祂獨生愛子為我們死在十字架上，並賜給全人類永遠的平安。」川

普說。川普在演說中也提到，雖然耶穌在 2000 多年前卑微地降生在馬槽，但他的精神至今仍帶給世上數十億人鼓舞。他表示，「各地的基督徒都極力活出耶穌對他的門徒的誡命，也就是去彼此相愛。」

據《福斯新聞》報導，梅蘭妮亞則在週二(15)前往華盛頓國家兒童醫學中心為醫院病童唸書，這項歷任美國第一夫人在聖誕節前為病童唸書的傳統已 70 年，最早是由貝絲杜魯門開始。

不過，今年因為新冠肺炎疫情影響，梅蘭妮亞只有在一小群病友面前唸書，整場內容則透過電視播放。她指出，「每一次我來到兒童醫學中心，我都會感受到這些勇敢的孩子帶來的溫暖、看到他們眼中的喜悅以及臉上的笑容。」

星國推全球旅遊泡泡 為經濟論壇做測試

【本報記者陳是祈綜合報導】新加坡將在明年 1 月開放全球商務旅遊泡泡。預定明年 5 月舉辦的年度世界經濟論壇(WEF)因為疫情影響，首度移師到亞洲新加坡舉辦。為了提前準備，新加坡將開放全球的商務旅遊泡泡，來訪的商務旅客都必須嚴格遵守健康和檢測規定，以五個人為單位隔離並且攜帶追蹤設備。

《路透社》報導，由於新加坡疫情較緩和且防疫有成，因此接下明年 5 月全球經濟論壇的主辦國大任。為了提前準備，新加坡將開放全球的商務旅遊泡泡，但僅限商務和公務人士。

貿易部長陳振星在 15 日表示，希望新加坡的經驗能成為他國的借鏡。根據官方計畫，來訪的旅



客都必須經過嚴密的定期檢測，以五個人為單位隔離並且攜帶追蹤設備。

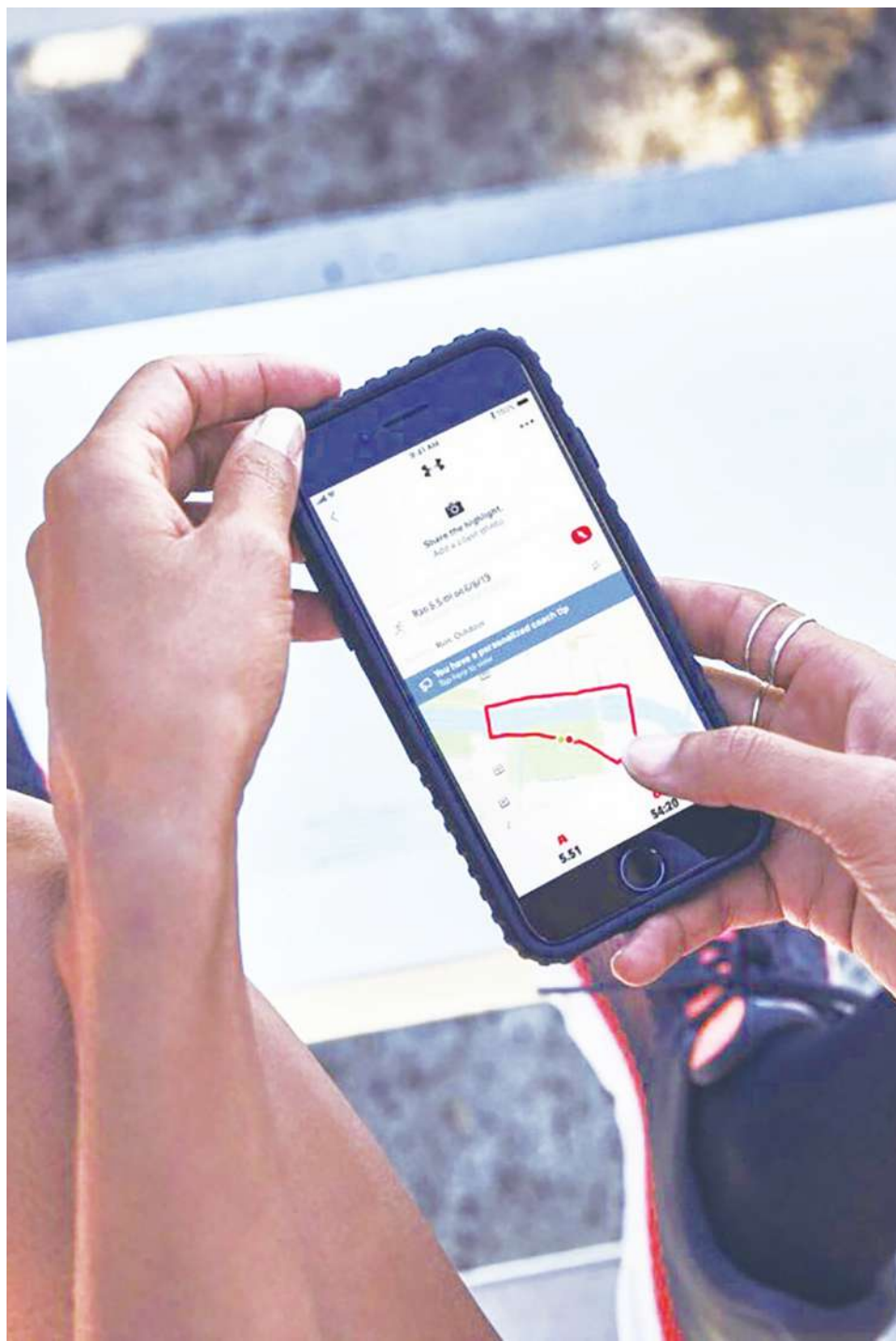
因為有嚴密的監控和檢測，來自世界各國的商務客可以安全無虞參與會議。此計畫預計從 2021 年 1 月開始實施，若進行

成功，未來舉辦類似全球大型論壇會議，都可以參照此模式。

《Yahoo 英國》報導，新加坡在這之前已經和部份國家地區簽訂旅遊泡泡，如香港，且新加坡本身疫情控制得當，但開放

全球的旅遊泡泡仍不可輕忽。新加坡國立大學商學院的學者 Prem Shamdasani 表示：「儘管存在感染風險，加上定期檢測的成本昂貴，但 WEF 還是一個很好的模板，希望此經驗能讓全球借鏡。」

▲ 新加坡為了預備明年五月的全球經濟論壇，將試行面向全球的旅遊泡泡。(photo from 網路截圖)



▲不要陷入數據之中，對數值高低太過執著，數據永遠只是協助我們分析與認識自己的參考。（網路截圖）

■徐國峰，莊茗傑

我從小就喜歡研究，對物理化學都很有興趣，因此大學選了化學工程學系。在這個系裡既可以研究物理，也可以做許多有趣的化學實驗，同時還有機會學習工程數學，非常有趣，這些知識

買錶的跑者都只會在訓練後看里程數、平均配速或心率等數字，反而不太了解「數字背後的意義」。

使我更加認識外在世界的運作原理。

人體是物理化學

雖然有趣，但「認識」外部世界並不是一件輕鬆的事，除了像背單字一樣，要先把基本的元素與物理原則記下來之外，也需要具備邏輯思考能力並透過許多實驗器材的輔助才能進行研究。接觸了耐力運動之後，發現人的身體也是一個既複雜又精密的微觀世界。運動力學其實就是物理；運動生理學其實就是身體體面的化學；分析數據時也需要許多數學的演算法。

在研究運動科學時，我除了是研究者，也同時是被研究的對象。而且透過研究與訓練，我的身體竟能愈來愈強（愈跑愈快），快到超乎過去自己的想像，全程馬拉松的成績從 4 小時進步到 2 小時 43 分。因此，我逐漸被這個內在世界的微妙變化深深吸引，二〇一〇年退伍後就此一頭栽入運動科學的研究。

鍛鍊身心的鬥士

在投入研究的過程中，我總是

想起希臘戴爾菲神殿上刻著的一句話：「認識你自己」。這些年來透過游泳、鐵人三項與跑步訓練與研讀運動科學家的成果，我愈來愈認識自己的身體與心靈。但這樣的認識，僅限於抽像的自

這種奮力向前的決心，在不斷追求經濟成長的文化裡我們都很容易學到，但平靜地分析、檢討與接納自己的程序卻常被跑者所忽略。

在專業跑者的訓練過程中，這種冷靜的分析工作是由教練負責，而且這樣的人還同時需要具備知識與裝備，前者得花時間累積，後者（在過去）則需要付出高昂的代價。

數字背後的意義

大部分愛好跑步的跑者不見得都請得起教練，但現代逐漸普及的穿戴裝置正可以扮演輔助的角色，我認為它即是一種幫助跑者們認識自己的工具。就像學習使用電腦這項工具一樣，活在這個時代你很難不接觸到電腦，而跑錶就像電腦一樣，是一種提升效率的工具。

我相信跑步相關的穿戴裝置也會愈來愈方便與普及化，所以如果你也愛跑步，一定要學會善用這項絕佳的工具，因為唯有在深刻地認識自己的優缺點之後，才能確認接下來該往哪個方向邁進。

這幾年有機會在各地擔任教練，接觸到不少強烈渴望變強或在比賽中突破成績的跑者。他們花了很多時間訓練，也花了錢買多功能跑錶，但我卻發現大部分買錶的跑者都只會在訓練後看里程數、平均配速或心率等數字，反而不太了解「數字背後的意義」；當我看到能提升訓練效率的寶物就在他們身上，卻不知如何利用，覺得十分可惜。

別執著於數據

大多數是因為跑者的知識選跟不上，所以當他們買了錶回去後，錶上太多無法理解的數據反而變

成他們的心理負擔，但其實這些數據並不能讓訓練變得更有效率，也能避免受傷和增加訓練的趣味性。

近幾年來，每次在課堂中或臉書上講解完各項功能與使用方式後，都會收到許多跑者因此打破個人最佳紀錄的感謝信，讓我覺得這些關於工具的分析，真的能幫助到其他跑者，所以才興起把這些知識整理成一本書的念頭。

但事情沒有我想像的那麼簡單，並非運動專科出身的我，原本只懂皮毛，開始深入血肉後，才知道背後知識體系超乎自己的想像。而且還有許多新的數據根本沒人測試過，因此我們必須自己花時間累積數據，才能開始分析與歸納。

在這段時間，感謝若傑和譽賓的協助，沒有他們幫忙蒐集數據與提供意見，這本書就無法順利完成。不管是軟體還是硬體都只是工具，工具永遠只是輔助，跑者本身才是主體。

不要陷入數據之中，對數值高低太過執著，數據永遠只是協助我們分析與認識自己的參考。訓練是一門藝術，沒有標準可言，就像雕刻家在打造藝術品時可以用直尺和圓規，但藝術品的價值絕對跟尺規的優劣無關，而跟創作者的能力有關。

身為跑者的你，既是創作者也是藝術品，現在工具的使用方式已經寫在這邊，用或不用都沒關係，因為它只是工具，你才是主角。

維持等速與加速

從力學的角度來看，從靜止到移動是一種從平衡到失衡的狀態，平衡的定義是重心在支撐點的正上方；移動的定義則是重心

離開支撐點後物體失衡的結果，失衡的方向即為物體移動的方向。

所以原地跑和向前跑最大的差別在於「落下」。原地跑時臀部始終在雙腳的正上方，前傾落下角度為零，不管擺臂再用力或步頻多快，都無法向前，只能原地跑。

但是當跑者把身體的重心向前傾，就會開始向前跑，角度愈大，加速度愈快（前傾角度的定義可以參考圖表 6-1，它是腳掌前緣到臀部的連線）。前傾的技巧可以說是跑步技術中最關鍵的部分。

既然我們需要前傾落下才能向前跑，那在跑步時需要一直保持相同的前傾角度嗎？

答案是「不用」。若是在 400 公尺的操場上進行比賽（或是在完全平坦的道路上進行馬拉松），技術優秀的菁英跑者需要加大的前傾角度只有在開賽前幾秒而已。從物理上看，前傾角度愈大時，人體向前轉動的「加速度」也愈大。但在比賽時我們不可能一直加速，所以不用一直前傾。

如果有位跑者的 5 公里最佳成績都是 20 分，也就是平均步速是 4:00/km（時速 15km/hr），只要一超過這個速度很快就會失速變慢。想像一下：當他從靜止狀態開始起跑，初速度是 0，因此「加速」時他必須把臀部向前傾，一開始為了加速，角度會較大，直到目標時速 15 公里之後就不用再加速了，此時跑者所要做的是盡量「維持等速」。

身為跑者的你，既是創作者也是藝術品，現在工具的使用方式已經寫在這邊，用或不用都沒關係，因為它只是工具，你才是主角。

前傾角度代表技術

要的。但不像起跑加速時前傾得那麼多，此時前傾只是為了克服「維持速度時所產生的阻

力」，這些阻力有三種：

1. 風阻：慢跑時當然不用考慮風阻，但從流體力學的公式來看：風阻 = $1/2 \times \text{空氣密度} \times \text{移動速度的平方} \times \text{風阻係數} \times \text{身體橫斷面積}$ ，速度加快一倍，風阻會成平方倍數成長，所以當你跑到時速 15 公里以上（4 分速）時，風阻很可觀。

2. 腳掌落地時與地面所產生的摩擦力。3. 腳掌跨到身體前方時所形成的制車效應。

在維持速度時，除了風阻是你無法減少的之外，摩擦力和制車效應都可藉由跑步技巧來減低。所以在判斷兩位 5 公里最佳成績（PB）都是 20 分跑者的技巧時，可以看他們在跑步過程中誰的前傾角度比較小。前傾角愈小，代表他的跑步技巧比較好，因此產生的額外阻力也比較少。

反之，另一位 5 公里 PB 也是 20 分但前傾角度較大的跑者，他的技術較差，但體能較好。

17.3 度創紀錄

不管技巧好壞，人體在跑步過程中所能維持的最大前傾角度極限是 22.5 度，百米的世界紀錄保持人博爾特（Usain Bolt）在打破世界紀錄時，最後 60/100 公尺的平均前傾角度是 21.4 度，這是目前量測出最大的前傾角度。

我們再來看看長距離選手：目前 10 公里的世界紀錄是由衣索比亞的凱內尼薩·貝克勒（Kenenisa Bekele），於二〇〇五年八月二十六日在比利時布魯塞爾所創下的 26 分 17 秒 53（時速為 22.83 km/hr，步速為 2:38/km）。他在這個速度下的平均前傾角度是 17.3 度。

當我們開始使用影像分析來研究其他菁英跑者的跑姿時，發現



▲競賽距離愈短，腳掌的觸地時間也愈短，而且成正比關係，如果你想提高速度，縮短觸地時間是非常重要的訓練方向。（photo by Whiteman Air Force Base）



▲身為跑者的你，既是創作者也是藝術品，現在工具的使用方式已經寫在這邊，用或不用都沒關係，因為它只是工具，你才是主角。（photo by pexels）

一開始為了加速，角度會較大，直到目標時速 15 公里之後就不用再加速了，此時跑者所要做的是盡量「維持等速」。

不少長距離跑者的平均前傾角度也是 17.3 度，但他們的步速只能跑到每公里 3 分多，離 2:38/km 還有一段差距，為什麼呢？

這個令我們困惑的點，後來才知道答案其實很簡單，因為這些跑者的動作產生太多額外的阻力，抵消了前傾的效益，也就是落地時的摩擦力與制車效應太大。當然，若他們的技巧（與腿長）都跟貝克勒一樣完美，理論上在 17.3 度的前傾角度下，應速度，表示每一步減速太多。用數據來說，觸地角度愈大，制車

與肌肉力有關了。

克服 3 種阻力

因為大部分的跑者技巧都沒那麼完美，具體來說不完美的地方在於：

腳掌觸地時間太長，因此落地的摩擦力較大；腳掌向前跨得太大步，離臀部過遠（觸地角度過大），因此制車效應較大。

每一步只要落地就會因摩擦力而減速，但某些跑者在相同的前傾角度下，卻只能跑出較慢的速度，表示每一步減速太多。用數據來說，觸地角度愈大，制車

效應愈明顯。

一位技術優良的馬拉松跑者，賽程中何時該加大前傾角度？其一，在起跑時（取得最初的加速度）加速達到自己的 M 配速；其二，減速進補給站後重新加速；其三，遇到上坡時。其他時間跑者只要維持小幅度的前傾，使身體能克服上述的三種阻力，維持前進的慣性即可。

觸地時間攸關跑速

跑步時的每一步都可分騰空期與觸地期，主要的摩擦力來自於觸地期。

腳掌的觸地時間愈短，落地後所產生的摩擦力也愈小。換句話說，每一步所花的時間之中，觸地時間愈短愈好。

我們曾用軟體——分析了目前幾位男子世界紀錄保持人的技術數據，發現一個很有趣的現象，競賽距離愈短，腳掌的觸地時間

也愈短，而且成正比關係。

也就是說，馬拉松世界紀錄保持人丹尼斯·基米托（Dennis Kipruto Kinetto）的觸地時間，是所有田徑項目中最長的，達 162 毫秒之久；百米世界紀錄保持人博爾特（Usain Bolt）的觸地時間最短，只有 78 毫秒。

平均來說，一般跑者八成以上的觸地時間都會超過 200 毫秒。如果你想提高速度，縮短觸地時間是非常重要的訓練方向。

1 中的數據可以當成各類跑者的參考指標，比如說你是練短跑的，若衝刺時的觸地時間在 100 毫秒附近，那一點競爭力都沒有，此時不管體能、肌力練得再強大，速度都很難再提升，訓練重點反而要放在縮短觸地時間上。

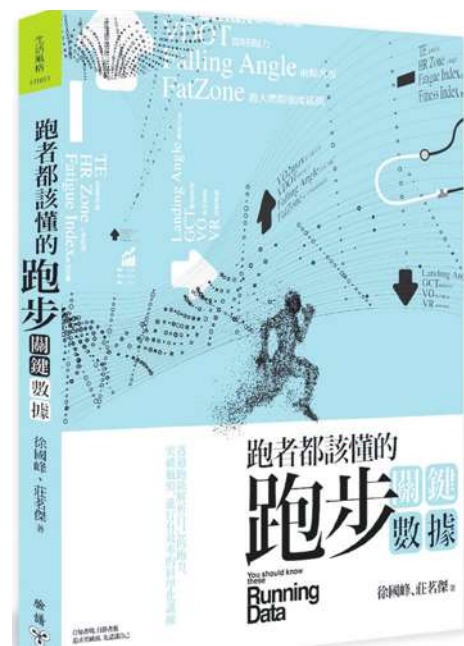
（張庭維／輯）

《跑者都該懂的跑步關鍵數據》簡介

過去必須透過專業教練和特殊設備，才能蒐集、量測和分析，進而打造科學化的訓練課表。

如今，隨著穿戴裝置跑錶和手機 APP、雲端服務平台的普及，跑者能隨時隨地監控並調整自己的跑步課表和訓練策略，但大部分人並不了解數據所代表的意義，以及該如何運用。

本書是作者們多年來的研究，從體能指標、技術指標和壓力與效果指標三大類，帶領你深入跑步世界。



作者：徐國峰，莊茗傑
出版社：臉譜
出版日期：2020/06/02

・T.H. 書訊・

醒報編輯部／輯

《極端不確定性》

作者：約翰·凱，英文·金思

出版社：八旗文化

最重要的政策，並在不斷變化的情況下建立執行體系。

不確定性

極端

如何預測？如何決策？

作者：約翰·凱，英文·金思

出版社：八旗文化

最重要的政策，並在不斷變化的情況下建立執行體系。

不確定性

極端

如何預測？如何決策？

《人類大歷史》

作者：哈拉瑞

出版社：天下文化

人類這種弱小動物，究竟如何能統治地球？在一個資訊滿滿卻多半無用的世界上，清晰的見解就是力量。我們面對著無止盡的瑣碎細節，要怎樣才能縱觀全局，避免見樹不見林？

哈拉瑞是耶路撒冷希伯來大學歷史學教授，研究宏觀歷史問題，例如：歷史與生物學之間有何關係？智人與其他動物有什麼本質上的區別？科技在 21 世紀造成了什麼倫理道德問題。

一種方法就是先往後退一步，觀看真正的全景全貌：人類物種的完整歷史。

人類大歷史

Sapiens

人類誕生

The Birth of Humankind

《與孩子對話的 66 堂練習課》

作者：曾田照子

出版社：台灣東販

身為家長的我們，在教導孩子的時候，經常都會拿自己小時候聽大人說的話來教導孩子。「你考一百分，就給你一百元。」、「這是為了你好。」、「弟弟就辦得到。」、「你這樣會被笑喔。」、「你再這樣會被誰誰罵喔！」、「你明明是男生／女生。」

隱藏在這些話背後的心理與傳達的意涵，其實會在不知不覺中削減孩子的自信心與幹勁。或許這些話都是在無心之中脫口而出，或許你不知道這些話會对孩子造成這麼大的影響！

只要多加留心，換個說法，就能慢慢培養出孩子自信、充滿幹勁的心靈！

與孩子對話的 66 堂練習課

職場面試地雷區 專家：這些話你不該說！

新鮮人求職面試話術要謹記，抱怨前公司、太過諂媚、開頭就問薪水這些地雷別輕易觸碰，否則會讓自己大大扣分。

【本報記者陳謙綜合報導】就算你的前東家很糟，也別在面試官前抱怨！職場新鮮人在找新工作面試時，常喜歡用動聽或強而有力的語句應對面試官，想藉此達到「出奇制勝」的效果。但有些在答題當下看似合適的回覆卻有可能在面試後讓考官對你的印象有所扣分。

美國商業媒體《CNBC》和生涯顧問公司共同整理出了六句在面試時容易出現，但卻可能讓自己碰壁的回答，希望讓職場新鮮人們不要把自己的印象被扣分。



▲面試中的一字一句都會成為面試官對求職者的重要參考依據。(photo by pixabay)

的答案會讓你可能的上司覺得被阿諛奉承，他們只會認為你不切實際和輕浮。反之，你可以述說自己在該公司內能夠成長之處，立基於你正在面試的職位並強調自己具備的技能，以及這些能力如何長期的幫助公司。

別講前東家壞話

「我不喜歡我的前東家。」就算你在前東家的遭遇有多遭，絕對不要講前上司的壞話！當考官問你離開前個公司的原因，承認自己不適合前東家會是比較好的做法。

或是可以提到自己在上個工作學到了些什麼，而那些又將如何幫助你勝任新職位的工作。

「我最大的弱點，就是我是個完美主義者。」沒有人是完美的，所以更好的回答是：我還太軟弱，以致於我無法接受任何疏失。「缺點」通常會是面試官很在意的問題之一，所以在面試前就需要準備好有深度的回答，生涯顧問公司 Work it Daily 創辦人唐娜建議，求職者們可以請教自己信任的前上司或是同事對於自己的看法，這

會有助於客觀敘述的呈現，不讓面試時的回答過於空泛。

面試前先做功課

「可以告訴我更多關於貴公司的事嗎？」招募人員花時間研究你的履歷和背景，因此也會期待你花一樣的時間針對他們公司做功課。帶著對公司的不了解前往面試是一種對公司的不尊重，也會讓考官對你留下不好的印象。

了解一間公司的員工福利固然重要，但你絕對不該在面試的開頭就提出這類的問題，這只會讓面試官對你應

徵該工作的動機感到懷疑。在還沒有

有關酬勞或是福利的事情，否則會讓自己大大被扣分。

機內廁所病菌多 中國籲穿尿布避險

【本報記者陳謙採訪報導】飛機廁所病菌多，中國呼籲空服員穿尿布防污染。疫情肆虐下，大眾運輸業都有相關的因應措施來保護員工和乘客的健康。中國民航局上月底針對疫情發展，更新了飛安指引，其中一項內容建議：空服員可以穿戴尿布以避免使用機內廁所。引起了國際的注意和討論。

廁所感染風險高

《華盛頓郵報》報導，守則中指出，若班機來往感染率大於萬分之五（意即每一萬人就有五人感染，美國感染率約為萬分之六）的國家，則空服員須施行最嚴格的防護措施，除了配戴醫療口罩及防護衣外，守則也建議空服員穿戴尿布以避免接觸機內廁所，降低感染風險。

研究顯示，機內的座艙因空間較大且乘客均配戴口罩的情況下屬於低感染風險的環境。但以《CNN》日前所

引用的研究報告來看，廁所內的按鈕、把手可說是機內細菌、病毒密度最高的地方。八月一架從義大利飛往南韓的航班中，一位婦人疑似就是因為在廁所內摘下 N95 口罩而染疫。

新科技打造無菌廁所

同為《CNN》的報導，機內廁所的衛生問題早在疫情發生前就已經是備受討論的議題，如今廁所感染率特別高的現象讓航空業者能夠更專注於改進設施。日本全日空今年公開了新型的「免手動廁所門」，讓乘客可以透過手肘或手臂就能開門，避免多餘的手部接觸。

而製造商波音公司也成功申請了「自動滅菌廁所」，在每次使用後透過 UV 光線來殺菌，目前標榜可以消除 99.9% 的細菌。研究顯示，長程的航班因廁所使用率較高，乘客的染疫風險也較短程航班高上不少，隨著各國逐漸實施出境鬆綁或旅遊泡泡等政策，座艙內的「飛安」將成為眾人的關注焦點。

鬼滅之刃席捲書市

銷售本數排行榜呈現出動漫全面席捲書市的盛況，第 3、4 季話題逐漸向《鬼滅之刃》「全集中」的態勢，

更讓東立首次進榜就拿下全年銷售本數第 1。在前 10 名中，還有角川、尖端、青文，共 4 家主攻動漫市場的出版社。

《杏林醫院》扮鬼王 洪曉蕾孩子不敢看

【本報記者祝潤霖台北報導】「我演的不是冷豔女鬼，鬼王扮相太恐怖到孩子不敢看！」名模洪曉蕾一襲白褲細肩帶微性感，16 日出席跨年壓軸鬼片《杏林醫院》記者會，演員林柏宏、朱芷瑩、徐立期、楊童華大談片場恐怖經驗，洪曉蕾說帶孩子看劇照，女兒遮住臉不敢看，兒子直呼不敢進戲院。

「本來要找金馬影后陳湘琪演鬼王，但她說是基督徒而婉拒。」導演朱家麟透露，會想到找洪曉蕾演出，是因為「一直看到她們驚世夫妻上新

聞。」洪曉蕾說，「夠！你一定要提這個嗎？（眾笑）」她說拍戲時正值媽媽住院動手術，鬼王原本的人生是痛失愛兒，演起哭戲來特別入戲，「第 1 次演戲就扮相這麼嚇人，很刺激！」林柏宏回憶，拍片時有整 1 個月沒見到太陽，「大家都很像片中角色，被困在醫院裡了！」女主角徐立期說，殺青後有 2 年幾乎呈現失聲狀態，看中西醫都找不到問題在哪，後來朋友爸爸是師傅，「告訴我『後面怎麼跟這麼多？』說不定現在還跟著。」讓身邊的洪曉蕾跟林柏宏直呼可怕。



徐立期（左起）、洪曉蕾、林柏宏、朱芷瑩、楊童華一同演出跨年壓軸鬼片《杏林醫院》。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)



◀ Readmoo 讀墨執行長龐文真指出，台灣讀者 2020 年閱讀時間共 8,976 萬 6,091 分鐘，是 2019 年的 1.67 倍。(photo by 祝潤霖／台灣醒報)

▼ Readmoo 下半年閱讀偵探有曾文誠、工頭堅、懷叔、盧建彰、張瑋軒、張惠菁等，帶領讀者閱讀優質書目。(photo by Readmoo 讀墨)



《原子習慣》蟬聯暢銷 陳浩基小說續夯

【本報記者祝潤霖台北報導】台灣讀者下半年「報復性閱讀」，2020 年讀電子書總計 8,976 萬 6,091 分鐘！Readmoo 讀墨 16 日發布年度閱讀報告，執行長龐文真指出，台灣讀者，全年閱讀時間共 89,76 萬 6,091 分鐘，是 2019 年的 1.67 倍；此外，《原子習慣》蟬聯暢銷排行榜冠軍，陳浩基的小說人氣高居第一。

在銷售金額排行榜中，天下文化再次拿下第一，除了大黑馬《為什麼要睡覺？》長期位居暢銷榜之外，包括哈拉瑞的人類三部曲，及《金錢心理學》《漫步華爾街》《瘟疫與人》等多本經典大部頭，也讓天下文化繼續衛

疫情下的閱讀蔓延，台灣全年電子書閱讀時數達 8,976 萬 6,091 分鐘，其中以理財類占多數，漫畫鬼滅之刃則以黑馬之姿席捲書市。

冕。

商業理財書籍夯

「《原子習慣》蟬聯暢銷排行榜冠軍寶座！」龐文真表示，疫情讓商業理財類佔比 31%，領先文學小說的 25%、社科人文的 18%，及勵志成長的 16%；包括《窮查理的普通常識》、《有錢人想的和你不一樣》、《阿甘投資法》、《跟著柴鼠學 FQ，做自己的提款機》，都

繳出銷售佳績。

勵志成長書籍中《好關係是麻煩出來的》、《重新相處的勇氣》聚焦如何建立關係、修復關係；《我想跟你好好說話》、《你都沒有在聽》、《高難度溝通》，提出「真正傾聽、誠懇表達」，才能打破僵局與對立。

讀墨讀者愛陳浩基

年度閱讀榜中，文學小說仍以 38%，遙遙領先商業理財

的 24%，與社會科學的 14%。延續著 2019 年的銷售氣勢，陳浩基今連續出版 3 本新作《筷》、《氣球人》和《魔笛》，加上去年就好評不斷的《13·67》和《網內人》，共有 5 本書同時擠進百大暢銷榜、百大閱讀榜，可說是讀墨上今年最具人氣的作家。

女性私閱讀也在閱讀榜中維持相當勢力，羅曼史天后黑潔明靠著《少爺（卷壹～卷肆）～魔影魅靈之十二前世篇》一舉拿下閱讀榜冠軍寶座；《禁忌世代》系列 4 本也全數進入閱讀榜，終結了讀墨自 2013 年公布閱讀榜至今《格雷的 50 道陰影》長達 7 年的不敗記錄，頗有情慾小說的接班姿態。

傳播學者正在找的機會

中天轉戰網路直播，主播現在都成了 up 主，吃漢堡、跳舞都行，過去正兒八經的模樣沒了，也能播新聞，如果這樣也能一直活下去，豈不因禍得福？

■黃一華

(資深媒體人)

中天事件還很熱呢。我剛剛想到，中天事件可能是傳播學者一輩子都在尋找的機會。

我們此刻正在見證「電視」這個媒體 25 年解構過程的最後一個階段——「去精英化」以及「去形體化。」

頻道凌駕電視台

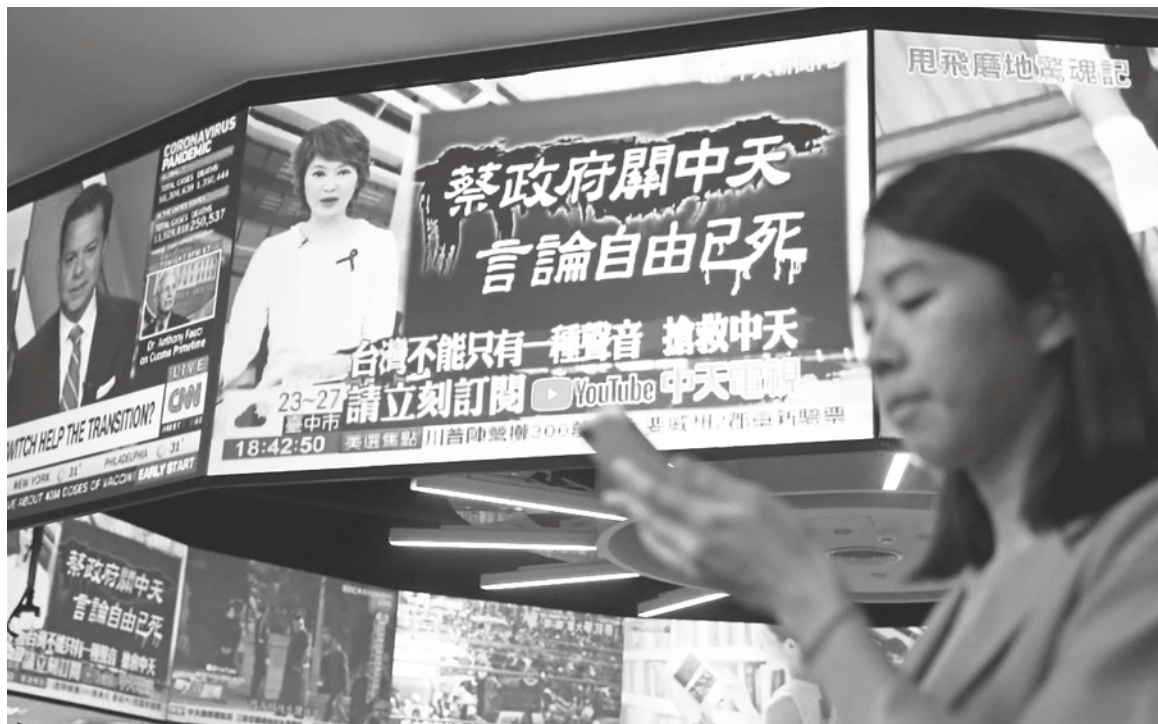
1996 年我在新聞所，有線電視開放，那時一方面衝擊既有生態，另一方面打開許多想像空間。「頻道」必然凌駕「台」，三台不再是三台，而是百分之三台。那時我還在中晚寫有線電視專欄，寫各種想像，那時的想像，在後來二十幾年裡陸續成真。

2002 年我在無線台，看見有線電視廣告總量超過無線台。我知道商業態勢成型，無線台確定沒有機會。正好也看不慣某些事就離開了。雖然離開，但也一路旁觀。假裝自己還是新聞人。

那個時候呀，只要談到新聞台，必然都是精英導向，守門人呀、魔術士彈啊、意見領袖啊，都只是從不同角度形容這個巨大的形象。新聞台的人也一直都有這樣的自信和驕傲。

精英濃度漸被稀釋

不過，全球最高的 SNG 車密度讓新聞台的精英濃度快速稀釋。完全沒有品味、格調跟專業可言的置入行銷操作更進一步掏空新聞台的內在。這些都和政治與商業垂涎這個精英組織及其可能的動員能力有關。



每次動員都要問一下這樣對不對啊，不管對不對，票投出來就可以了。新聞就是工具，誰都想摸一把，有機會就想染指。

就這樣一路動員，沒有甚麼停歇。過度動員的結果，一方面養大了人們對於資訊匱乏的恐慌感，另一方面卻又稀釋了人們吸收高密度資訊的能力。這樣進一步讓電視台難以繼續維持精英高度，行車記錄器取代 SNG 車、低成本八卦取代深度探討。連記者自己都嘲笑自己：「小時不讀書，長大當記者。」

業界願意這樣？當然不是，還是有一大群人全心全意想要挽救這個產業，但，形勢比人強。誰不想專心作好新聞，誰甘願讓行車記錄器取代攝影機，讓 PTT 取代麥克風？唉，實在是這樣活不下去，但就算能活下去，也活得很憋屈，畢竟，哪個老闆真的把新聞當回事呢？

網路上一片綠洲

就這樣，政治與商業跳到新



聞的背上，聯手絞緊繩索，讓新聞求生無門、求死不得。轉型的討論一直都在，但一直不敢放手作，畢竟還不是真的要死，對吧？

直到政治真的要你命了。

中天就這麼倉皇地竄進網路，耶？怎麼回事？沒想到這裡還有這片綠洲？是不是養得起五百號人先不談，氣死你們這群惡霸就爽。

爽歸爽，總還得做些事情吧？可是過去那些驕傲的做法，好像行不通了。於是跳舞的跳舞，打 game 的打 game，耶，隨時都有幾萬人在看呢，還有抖內，啥，花生啥素？就這樣過關了？

無所不用其極

舉一個實際的例子，龍捲風原本是諸多談話節目裡面的一個，實在也是面目模糊、依稀相仿。現在居然可以現場與網友互動，兩個老頭打得一手爛

◀ 中天真得好好把握這個機會，快速橫向擴展，以交叉銷售的概念快速展開，迅速建立戰略縱深，讓現有的目標閱聽人可以繼續存留。(網路截圖)

◀ 中天就這麼倉皇地竄進網路，沒想到這裡還有這片綠洲？是不是養得起五百號人先不談，氣死你們這群惡霸就爽。(網路截圖)

game，打著打著還可以叫工作人員接手；主播現在都成了 up 主，吃漢堡、跳舞都行。

如此新奇、如此奔放、如此混亂、如此庶民，台不成台、樣不成樣，過去正兒八經的模樣沒了，也能播新聞，餓了喝口奶茶、咬口漢堡；不必再高聲嘶吼，也能作節目。精英不見了，而且還一堆人來。原來過去的信念都只是信念，反英雄反結構，還能玩更大，這不是傳播學者一輩子期待的機會是甚麼？

中天真得好好把握這個機會，快速橫向擴展，以交叉銷售的概念快速展開，迅速建立戰略縱深，讓現有的目標閱聽人可以繼續存留，並將冷媒體變熱，另外一部分又要變成背景白噪音，總之，不必涉入，聽著睡覺無妨。這個需要完全不一樣的思考跟理解。

如果這樣也能一直活下去，豈不因禍得福？

多雲時晴

說清楚講明白 萊豬核食仍待溝通

■蔡又晴

(資深媒體人)

萊豬進口已勢在必行，雖然在野黨不斷阻擋，但現在要對美國喊停已不可能。除了萊豬之外，日本核食可能也會跟著闖關，從近來駐日大使謝長廷回國的一再呼籲，國安會秘書長顧立雄夫婦又剛好在日本大使館官邸前出車禍。瓜田李下，要說日本沒有對台灣施壓進口，恐怕很難取信民眾。

說清交換條件

萊豬進口牽涉到的已經不只是食安，已延伸出政府內部的領導還有危機應變等問題。其實我們都可以理解，面對國內民意反彈聲浪，政府當初會執意進行，想必就是以來萊豬核食交換美國日本支持，或是加入貿易等條件。任何理性的政府，都不可能在沒有附隨條件下，開放這些爭議性極高的食品。

開放外國食品進口，對於本國政府來說，一定會同步考慮「食安」、「政治」跟「經濟」幾個因素。這一點不只政府會考量，民眾當然也明白。因此，與其不斷強調這些食品的安全性，或者是在要不要在外包裝上加註等項目上打轉，政府應該更積極地，直接告訴民眾，一旦開放可以換來甚麼樣的利益，或許更有效果。

對於政府來說，如果至今為止，都還不知道可以換到甚麼樣的實質利益，那是不可能的。面對國內的反彈聲浪，也只有盡速拿出足夠好的交換品，才能真正平撫民怨，換句話說，如果政府說不出能換到甚麼，或講不出美日會讓利的

部分，難免暴露決策的粗率。

大國讓利換取保護

之前韓國開放美牛美豬，也面臨到全國空前的抗議，但是面對北韓，美國有大批軍隊駐紮在南韓境內，只要美軍撤走，面對北韓龐大的陸軍實力，南韓無法獨立應對。所以在美國的壓力下，最後韓國也只能乖乖接受。

相對來說，台灣雖然對美國有軍售上的需求，但是並沒有那麼急迫。尤其川普卸任在即，之前的軍備已經買了好幾批，這個時候美國能讓利給台灣甚麼，政府可以列給民眾一個清單。

身為國際政治中的狹縫者，台灣民眾都理解自身特殊的國際處境，也明白必須給大國讓利來換取保護，這次萊豬核食的推動過程，問題就是少了交易後的得利，光只為了推銷萊豬核食，看不出台灣人民獲得的好處是甚麼？

拖越久越不利

任何問題一旦懸而不決，就會產生越來越多的政治漣漪，從行政院之前發言人失言下台，後來因為買麵報了政院統編，都造成外界撻伐，沒想到現在已經延續到了連行政院長蘇貞昌買書，都因為統編也跟著遭到質疑，甚至還蔓延到內閣是否可能改組，政治漣漪的效應可見一般，拖越久，對政府越不利。

尤其是選舉將至，對於執政黨來說，更是容易成為不同派系互相攻擊的理由。或許美、日政府不樂見台灣搶先宣布，但是讓美日開心，台灣自己人吃悶虧，對執政黨絕非好事。



◀ 除了萊豬核食之外，日本核食也跟著進來，民眾要怎麼吃？

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。

人生沒有過不去的難題

L'ITIGANTE

LES FILMS DU WORSO, SRAB FILMS ET EVIDENCIA FILMS PRESENTENT

FESTIVAL DE CANNES

榮膺坎城影展影評人周 開幕片

勇奪芝加哥國際影展最佳影片金雨果獎

《好人》坎城導演 法蘭柯洛利 最感人電影

總是有個人在愛你

卡洛琳娜薩林 · 蕾提莎葛梅茲 · 安東尼奧馬汀尼茲 · 亞莉珊卓薩莉亞 · 瓦拉迪米爾杜蘭

12.18

好好愛自己

弭平轉隊風聲 字母哥決長留公鹿

NBA 密爾瓦基公鹿隊端出總值 5 年 2.28 億美元的合約，成功留住曾榮獲 2 次年度 MVP 的字母哥，熱火、76 人只能轉搶哈登。

【本報記者宋秉謙綜合報導】NBA 各隊別再妄想「字母哥」！公鹿 16 日以史上最貴合約留下主將字母哥，是頂級 35% 延長合約（5 年 2.28 億美元），這讓日前傳得沸沸揚揚、熱火與勇士等隊伍想搶字母哥的消息告終。這位曾榮獲 2 次年度 MVP 的明星長留公鹿意義重大，首先是公鹿確保自己本季大撒資本補強是對的，其次，東區強敵熱火、76 人若想升級陣容，只能改搶「大鬍子」哈登。

選擇長留密爾瓦基

16 日全球體壇最大消息必然是字母哥的重磅合約，這位公鹿的頭號悍將接受球團提出的歷史最貴合約，總值 5 年 2.28 億美元，年均薪超過 4500 萬美元，最後一年附帶跳脫權（當年年薪破 5000 萬）。字母哥確定留在密爾瓦基，也說明公鹿季前一系列的交際有了成果，新賽季的公鹿擁



▲NBA 公鹿留下陣中主將字母哥，掏出史上最貴的延長合約（總值 2.28 億美元）。(photo from Bucks Facebook Fanpage)

有字母哥、二哥密道頓、禁區羅培茲，以及換來的明星後衛「假日」哈勒戴，爭冠情勢值得期待。

隨著合約塵埃落定，代表日前的「字母哥轉戰其他隊伍」消息自動弭平，此前字母哥雖然拿到

2 次年度 MVP，但比起個人榮譽，他更想奪冠，原本傳得最兇的就是轉投東區強隊熱火，如今，熱



火、76 人或甚至是傳過消息的勇士都得另找目標補強。

強思維，更對團隊打入一劑強心針。

熱火、76 人轉搶哈登

熱火、76 人可能轉而搶市場上最大咖的「大鬍子」哈登，哈登不斷向高層高喊「交易我」，甚至對高層提出自己想去的下家名單（包含熱火、76 人、籃網），完全沒有要和新隊友合作的意思，但要想交易恐怕都得大出血，《邁阿密前鋒報》就認為，熱火可以考慮巫師隊的全明星後衛畢爾。整體而言，公鹿留下字母哥影響各隊的補

從《Bleacher Report 於 IG 上的發文》，能看到球迷對這筆合約感到滿意。BR 在文中簡述字母哥的發跡史，生於貧窮的家庭，字母哥幼年得去賣小配件賺錢，一直到 13 年選秀前才擁有人生第一件西裝，菜鳥球季時甚至因為把錢都寄回家，只能用跑的到球場，經歷 6 年，他才蛻變成現在 2 次年度 MVP 的最佳前鋒，同為球迷的知名藝人 Quavo 在底下留言「謙虛、勤奮者終有收穫！」（Humble man get paid）



▲華裔後衛林書豪參與 G 聯盟賽事，若能發揮特色串聯潛力天才們，有助於球探們重新考慮簽下他。(from Jeremy Lin Facebook Fanpage)

訓練 NBA 新秀 書豪 G 聯盟試手氣

【本報記者宋秉謙綜合報導】豪小子積極嘗試任何「能被看見的機會」！華裔好手林書豪 15 日被曝將參與 G 聯盟賽事，該項賽事是 NBA 本季力推的新模式，目的是為了培養頂級新秀，特別讓前 NBA 老將來帶隊、或是當靶子隊，書豪參與的隊伍擁有 5 名備受期待的新秀，必然會吸引眾多球探前往關注，若能發揮好穿針引線的特色，就有被重新重視的機會。

書豪參與 G 聯盟

一直渴望重返 NBA 的華裔後衛球星林書豪日前被曝加入 G 聯盟賽場，他雖然不在 G 聯盟發展隊 Ignite 的名單內，但據《ESPN》報導，書豪 16 日出現在 Ignite 的陣容中，也獲得 3 分鐘的出賽時間。

G 聯盟 Ignite 隊伍是 NBA 今年

力推的賽事，過往新秀多半都是打一年大學籃球（NCAA）才投入選秀，但仍有部分天才球星對大學籃球興趣缺缺，便會考慮前往澳洲籃球或他國淘金、賺經驗，NBA 今年決定推出更吸引這些潛力天才的賽制，提供潛力新秀加盟 Ignite 隊、提供不俗的薪資、有 NBA 經驗的老將相助，更找來不弱的靶子隊，培訓這群新秀。

19 日上場表現！

書豪這次參賽將積極的態度表露無遺，由於 NBA 每隊球探都會關注潛力球星，Ignite 隊的比賽必會吸引不少球探，這是一次能讓書豪表現自己的舞台。有利的是，書豪參加的是天才隊而非靶子隊，該隊有被稱為「Kobe 2.0」的格林、剛果天才小前鋒庫明加、以及菲律賓長人索託，林書豪若能在比賽內發揮自己「串聯隊友、指導新秀」的特點，更易獲得重視，畢竟各隊都會有主力



培養的新秀，相當需要一名場上場下亦師亦友的老將相助。

雖然 16 日書豪僅獲得 3 分鐘的上場時間，數據上通通掛蛋，但據《外媒》報導，Ignite 隊

主帥肖表示，書豪還沒有時間融入隊伍，嚴格上來說，這只是他來隊伍的第一天，自己只是讓他上場感受一下比賽氛圍，19 日的次戰他會獲得更多時間，讓書豪能發揮對新秀們的影響力。



圖文選粹

圖文 / 中央社

東奧聖火傳遞倒數 晴空塔展演光雕

►東京奧運因疫情延至明年舉行，距離聖火傳遞倒數 100 天，東京晴空塔 15 日展演如聖火火炬的櫻花金色澤光雕。



公益

我拒菸 我驕傲

紙菸、水菸、嚼菸、含菸、雪茄菸、電子煙、加熱菸...

所有菸品都 Get Out!

Jolin

Yes, Get Out~
No smoking, no vaping,
no drugs, no harm.
Get your right choice.
Say no to all tobacco products!

臺灣新世代 - 拒絕新癮害

財團法人董氏基金會 華文戒菸網



《奇花仙境》遠征倫敦 高美館先睹為快

資深藝術家賴純純以《奇花仙境》等 3 件作品，獲邀參加「第十屆倫敦城市雕塑展」，3 朵奇花，象徵著人生不同境遇。

簡秀枝

（典藏藝術家家庭雜誌社社長）

台灣當代藝術家走向國際，不再是夢想。資深藝術家賴純純以《奇花仙境》等 3 件作品，獲邀參加「第十屆倫敦城市雕塑展」，倍受矚目。這 3 件作品全部是花卉，即《希望之花》、《天空之花》、《生命之花》等 3 朵奇花，象徵著生命當中的重要 3 階段，有如經歷人生不同境遇，比賽是豐饒多變。

《奇花仙境》共生共好

同時，由於花瓣繽紛多彩，

也意指多元文化中，共好、共榮，共生的花朵，值此多事之秋，又在舉世籠罩疫情的 2020 年未歲尾，賴純純藉作品表達一個土生土長的台灣藝術家，對台灣與世界，一份濃烈的愛與衷心祝福。

為了讓民眾先睹為快，該 3 件作品，於日前已先行安置上高美館的湖畔廣場上，民眾可以前去品覽體驗。高雄市立美術館收藏過賴純純的戶外公共藝術作品，對她的創作，一點也不陌生，同時評價頗高。

已經整修得寬敞舒適、美侖美奐的高美館園區，有了《奇

花仙境》3 件藝術之花的共襄盛舉，更添 彩度與意涵。

善用色彩寄託心境

賴純純是台灣戰後出生，極其重要的藝術家。舉凡她的繪畫、雕塑、裝置藝術、觀念藝術、公共藝術等，都充滿了創新與實驗的精神，超越傳統媒材與造形，她以明亮、富有生命力的創作模式，把繽紛色彩與心境，呈現在大眾面前，倍受好評。

今年 67 歲的賴純純，自幼學習音樂、舞蹈和美術，讓她不僅自小培養出對事物的豐富情感，也讓她透過創作，將內在的思



想、情感充分具體的表達出來，因此作品中，除了展現大姐大的豪氣之外，還有柔美溫潤的

內，讓人愛不釋手。隨著台灣在國際能見度的增強，台灣當代藝術家走向國際，

不再是夢想。祝福賴純純，更祝福台灣當代藝術界，心想事成，馬到成功！！

榮獲柏林影展最佳女主角 銀熊獎
榮獲柏林影展國際影評人費比西獎

水漾的女人

你說過，你愛我，
會永遠愛我...

最佳影片 最佳女主角
榮獲 歐洲電影獎提名

柏林影后 寶拉貝爾

德國影帝 法蘭茲羅戈斯基

《回不去的時光》導演 克里斯汀佩佐 感人新作

12.31
為愛痴狂

A SCHRAMM FILM KOERNER & WEBER PRODUCTION IN CO-PRODUCTION WITH LES FILMS DU LOSANGE AND ZDF ARTE ARTE FRANCE CINEMA "TUNDINE" WITH PAULA BEER FRANZ ROZDOWSKI MARIAM ZARKE JACOB MATSCHENZ
SCREENPLAY CHRISTIAN PETZOLD DIRECTOR OF PHOTOGRAPHY HANS FROMM RYK EDITOR BETTINA RÖHLER PRODUCTION DESIGNER MERLIN ORTNER COSTUME DESIGNER KATHARINA OST CASTING SIMONE BAR SOUND ANDREAS MÜCKE-MESYKA SOUND DESIGNER DOMINIK SCHLEIER BENJAMIN HÖRDE BETTINA RÖHLER
RE-RECORDING ANDREW MARTIN STEYER MAKE-UP ARTIST SCHARKA RECHOVA FRANKSKA RÖDER Gaffer CHRISTOPH DEHME ASSISTANT DIRECTOR IRIS JUNG PRODUCTION MANAGER DORISSA BEHNINGER EXECUTIVE PRODUCER ANTON KAISER COMMISSIONING EDITOR CAROLINE VON SENDEN ANDREAS SCHREITMÜLLER ALEXANDER BOHRER OLIVIER PÉRE RÉMI BOURAH
CO-PRODUCER MARGARET MENEGOTZ PRODUCER FLORIAN KOERNER VON GUSTORF MICHAEL WEBER DIRECTOR CHRISTIAN PETZOLD
IN COLLABORATION WITH CANAL+ CMC+ PRODUCTION FINANCED BY MEDIENBOARD BERLIN-BRANDENBURG FILM- UND MEDIENSTIFTUNG NRW IKA DIE BEAUFTRAGTE DER BUNDESREGIERUNG FÜR KULTUR UND MEDIEN FFA FILMFÖRDERUNGSAKT
CNC CENTRE NATIONAL DU CINÉMA ET DE L'IMAGE ANIMÉE DEUTSCH-FRANZÖSISCHES KO-PRODUKTIONSABKOMMEN DEUTSCHER FILMFÖRDERFONDS WORLD SALES THE MATCH FACTORY
© 2020 SCHRAMM FILM / LES FILMS DU LOSANGE / ZDF / ARTE / ARTE FRANCE CINEMA

SCHRAMM FILM Koerner & Weber GDF arte CANAL+ CMC+ medienboard Berlin-Brandenburg FFA FILMFÖRDERUNGSAKT W-BEAUTY miltemorden 華 海聯電影 愛意成癡

▼滿滿一桌的食材，搭配上香辣夠味的火鍋湯頭，肉片涮進湯裡，一口入嘴，麻辣夠味。（網路截圖）

▼「詹記麻辣火鍋」麻辣鴨血第一！香港美食雜誌《飲食男女》評為全台北最好吃的鴨血。（網路截圖）



麻辣鍋香辣又暖胃

寒冷的冬天與三五好友約好一起吃麻辣火鍋，圍著熱氣騰騰的火鍋，享受食材放到嘴中的鮮香麻辣，這樣的氛圍讓冬天有了溫度。

圍著熱氣騰騰的火鍋 這樣的氛圍 讓冬天有了溫度，也讓人與人之間有了溫度。

天氣開始轉涼了 又到了吃麻辣火鍋的季節！湯底是麻辣鍋的靈魂！看麻辣鍋店好不好就要看它的麻辣鴨血，好吃的麻辣鴨血真是教人無法抵擋。

詹記排第一名

「詹記麻辣火鍋」麻辣鴨血第一！香港美食雜誌《飲食男女》評為全台北最好吃的鴨血，融合了六種養生中藥材及四種提味辛香料，再運用獨家技術熬煮，細緻香滑，滑嫩順口的鴨血吸收香麻帶勁的麻辣湯汁，Q滑軟嫩，是兒子的愛店！

店內陳列了許多中藥材罐！小茴香、大茴、丁香、肉桂皮、大紅炮花膠粒...鴨血是麻辣鍋界的傳奇！豆腐軟嫩又入味，麻辣鍋底因為加入中藥材，吃起來溫潤滋補不會過辣過燥，麻辣兼備鮮香無比，淡淡清香的麻辣湯汁，吃起來麻而不辣。

從新莊紅到台北開店，受到歌神張學友青睞，連韓星都會專程前來！飛魚卵福袋咬一口充滿驚喜！干貝三鮮丸、丸子外圈全都是干貝絲，中間還吃到了蝦子和花枝！大腸頭軟而不爛，香麻夠味又超有嚼感！

美國安格斯牛小排 油花漂亮，軟嫩的肉質，豐沛的香甜肉汁！還有單人鴛鴦鍋外帶！比較愛新莊的老店，味道更到位！只是電話越來越難訂！冷冷的天氣，詹記麻辣火鍋搭烏梅啤酒！暖暖的幸福！

鼎旺有滷雞腳

「鼎旺麻辣火鍋」至今已28年了，我從年輕吃到現在！特製秘方的滷製5個小時以上的滷雞腳是店內必吃的招牌品項，焦糖色澤的鳳爪，完全不用啃就能骨肉分離，吃起來非常入味，會讓人一根接著一根停不下來！

麻辣鍋底是以花椒、丁香、山奈、八角等20多種中藥材熬製十幾個鐘頭而成，濃郁香麻，辣度溫潤不嗆口！另一半的白湯是用大骨熬製24小時，喝起來清甜順口！

鴨血軟嫩入味，豆腐微辣又軟香。鴨血、豆腐加點不收費！（很重要！）

牛小排則是漂亮的大理石紋油脂，放入麻辣鍋中稍燙一下撈出，入口軟嫩有彈性，搭上微微的辣感，牛五花也是涮鍋的好物，那油油嫩嫩的口感有獨特的美味～

來自台南的黃牛肉，口感超甜，輕涮兩下吃起來較有甜味和嚼勁，與美牛的甜不一樣！

自製花枝漿

自製的花枝漿，裡頭還保留著切塊的花枝，爽脆鮮甜又Q彈的口感，非常好吃！必點！麻辣三寶之一的老油條，將酥酥脆脆的老油條丟進辣鍋涮個幾秒，吸滿著麻辣湯汁，吃起來香香脆脆辣辣很過癮。

獨家的麻油撒子 麵粉、麻油加鹽下油鍋炸，靠手勁揉出這撒子的香酥脆，算是古代的泡麵，從春秋戰國時代的寒食節開始，研發至今能加熱水或雞湯浸著吃，麻油撒子在台灣少見，搭配麻辣鍋一起吃卻特別對味。

牛筋、牛肚和大腸，只需直接下鍋煮15分鐘，就能享用Q彈有嚼勁卻又好吃的牛三寶。是我吃了幾十年的麻辣火鍋店，有感情的...滷雞腳、手工花枝丸會令人想念的！

太和殿湯頭聞名

「太和殿」湯頭勝出！有20年之久仍屹立不搖，走的是精緻路線，湯頭、肉質勝出！知名港星郭富城、謝霆鋒、王菲、劉德華...許多大咖影星鍾愛，前陣子威爾史密斯來台宣傳電影《雙子殺手》，李安邀請他品嚐太和殿麻辣鍋和韋拌麵...。

麻辣湯頭香氣撲鼻，麻而不辣，中藥材香氣極重，富有層次！涮牛肉和沾老油條吃則是絕搭！鴨血吸飽了麻辣湯汁，內外一致的軟嫩滑細還會噴湯，麻辣豆腐滷的非常入味！蝦漿有滿滿的新鮮蝦肉，幾乎是蝦子要比魚漿還多，咬起來非常脆彈細緻！帶筋帶肉的台灣黃牛肉特有的香氣！

一般人到太和殿吃鍋，最後都會放拉麵煮來吃，有一種happy ending的感覺！價格親民有親切感的麻辣鍋店就是我喜歡的！

「橋頭麻辣鍋」港式清湯！藏身在老舊公寓住宅，有到朋友家作客的親切感！

橋頭的清湯鍋是港式的！鴛鴦鍋的紅鍋是麻辣；白鍋是清湯，較特別的清湯口味是港式傳統的「香菜皮蛋」風味，湯底加有香菜、高麗菜、皮蛋、腐竹，看起來很奇妙的組合但卻意外的好喝！

皮蛋散香味

其實一開始真的只有微微香菜的清爽口感，但煮到後面皮蛋風味也會慢慢散發，形成一種平常吃火鍋很難感受到的獨特風味！麻辣鍋感受到他們的麻和辣，算是喝起來舒服的湯頭！滷味系列，大腸頭吃起來軟嫩程度超剛好的，牛三寶（牛肚、牛筋、牛心管）也是很入味很好吃。

廣生麵，口感Q彈，搭配微辣微甜的湯底，十足美味！金牌雲吞渾厚紮實的絞肉搭配蝦仁，令人一口接一口停不下來。沙朗牛肉、手工墨魚丸、鮮蝦丸有特色，他們的湯底是可以免費續的，鴨血也是夠入味 滑嫩！

「夫妻肺片麻辣火鍋」CP值高！飄香超過30年，算是台灣本土麻辣鍋品牌裡的老字號了！CP值最高的地方就是「豆腐鴨

血吃到飽」！非常親切體貼，鴨血豆腐一吃完就立刻補上，真心太超值！尤其是那長時間熬煮的豆腐和鴨血好吃入味！

夫妻肺片的麻辣鍋屬於辣而微麻的作法，招牌的麻辣湯頭不油膩也不燥熱，嚴選二十多種珍貴中藥各式香料，加多種辣椒來熬煮出濃郁又充滿層次感的麻辣湯頭，辣而不辛、麻而不嗆，辣度適中且順口，跟如今坊間重油重辣的麻辣鍋可以說是完全不同一種路數的。

寧記屹立不搖

「寧記」是真正老字號麻辣鍋店！「寧記麻辣火鍋」創立於民國68年以招牌麻辣毛肚鍋聞名，創始人蔣陵寧是四川人，原先在安和路和通化街巷子裡，以簡陋店面開設「寧記麻辣毛肚火鍋」，是國內麻辣火鍋的鼻祖。台灣最老字號的「寧記麻辣鍋」，有著不老傳說的地位！

正宗的「寧記」麻辣火鍋店藏身於台北近華視光復南路的小巷中，雖然坊間有許多火鍋店掛著寧記招牌，但是吃了近三十年的老客人都知道這家沒有亮麗裝潢藏身在此的寧記，才是最原先的創始老店。

寧記創始店相傳是老寧記的老蔣伯伯留下來的給他的資深員工的老口味，當年蔣伯伯白手起家的小店，兩桶湯底客人隨意撈！只算一次湯底的錢，碗筷客人自己拿的個性小店！鴨血跟豆腐都是可無限續加，鴨血的口感跟味道都還不錯～豆腐也煮的很入味軟嫩～清湯鍋跟一般的店不太相同，它的鍋底有大白菜&豆皮&燕餃&魚餃&蛋餃&丸子類等，湯頭鮮美！

肥腸是它的招牌，肥腸每一塊都切的很大，肥腸吃起來很有咬勁，煮久了也不會太軟爛，卻，能吃到夠入味的美味！麻辣鍋鍋底的香味、麻味少了，不該是老寧記該有的水平...

「老撈麻辣鍋」新派麻辣火

鍋店最大的特色在於多元的白湯選擇，像是胡椒豬肚鍋、大蒜味噌鍋等五種白湯之外，茼蒿，這裡一年四季都吃得到，外面可是沒有的！

「老撈麻辣鍋」改良重慶濃油赤重口味，調整為台式三分油七分湯的吃法，並增加麻度比例，以牛骨熬煮的湯頭中添加正統四川金陽青花椒，大紅袍、魔鬼椒與自製花椒油，堆疊的辛香層次，喝起來挺順口！

麻辣鍋裡的鍋底豆腐與鴨血，軟嫩細滑，劃開還會爆出水潤汁液，實在是太銷魂；熬煮入味的老豆腐讓整鍋麻辣湯加分不少，豆香濃氣孔小，香麻入味！

還有日本大鮮蝦 及獨家的國寶土雞桂丁雞腿肉，皮薄皮薄

肉結實且油脂少，帶骨雞腿肉則很適合放入白湯中熬煮，會讓大蒜味噌湯更有層次風味！

曬乾的腐皮色澤油光透亮的，比腐皮還更有嚼感，豆味也更上一層！火鍋料的部分從川丸子、牛肉丸、芋香丸到餃類都吃的出來不一樣！芋香丸也是一咬就能吃到軟鬆芋頭！

共有麻辣鍋、胡椒豬肚雞鍋、清燉牛尾鍋、昆布柴魚湯底、大蒜味噌鍋五種湯頭可選擇！是新派火鍋與私房料理混搭的風格！

吃鍋要找麻吉！吃麻辣鍋還要找耐辣度相同的人，不然吃重辣的人碰到一直說好辣好辣的人，這鍋怎麼吃！喜歡圍爐的溫暖！



◀寒冷的冬天與三五好友約好一起吃麻辣火鍋，是最幸福的事。（網路截圖）

店家資訊：

詹記麻辣火鍋
地址：新北市新莊區新泰路187號
電話：0229982794

鼎旺麻辣火鍋
地址：台北市大安區大安路一段251號
電話：0227044172

太和殿鴛鴦麻辣火鍋
地址：台北市大安區信義路四段315號
電話：0227050909

橋頭麻辣鍋
地址：台北市大安區敦化南路1段157號
電話：0227775608

寧記麻辣火鍋
地址：台北市大安區忠孝東路四段216巷39號2樓
電話：0227719881