

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

一份最適合客廳的好報紙，全家老小都受益



防疫津貼未發放 難改 SOP



中東解制裁 卡達航班復飛



拜登就職 教堂關門求安全



導演致信政府 支援電影界



《今日靈修》

疫情擴散中
部立桃園醫院繼續增加感染人數，讓桃園民眾繃緊神經，醫護人員壓力沉重，讓我們舉起聖潔的手，為指揮中心的調度與醫護的康復，切切禱告。(2版)

部桃感染擴為 9 人 陳時中：清空醫院

疫情指揮中心宣布，桃園醫院本土確診擴大，再添 4 例本土，院內目前也將清空，並採取集中檢疫與回院隔離策略。



► 指揮官陳時中 19 日宣布，桃園醫院本土確診擴大，新增 4 例。(Photo by 指揮中心)

【本報記者呂翔禾台北報導】桃園醫院本土確診擴大，再添 4 例本土，桃園醫院將清空！國內新增 4 例本土 COVID-19 確定病例，均為醫院感染事件之確診個案接觸者，其中 2 例為案 863 之同住家人（案 864、865）及 1 例為工作接觸者（案 868），1 例為住院病患之外籍看護（案 869）。另外還有 2 例境外移入，分別自美國及印尼入境。桃園醫院目前也將清空，並採取集中檢疫與回院隔離策略。

院內傳染再擴大

指揮中心表示，案 864、865 分別為 50 多歲男性及 20 多歲女性，均有咳嗽、流鼻水症狀，因匡列為案 863 接觸者，於昨（18）

日進行採檢，並於今日確診。案 868 為 30 多歲女性護理人員，與案 863 於同一病房工作，曾於 1 月 12 日、15 日及 17 日接受採檢，結果皆為陰性，1 月 18 日因發燒、喉嚨癢及頭痛症狀，至醫院再次採檢，於今日確診。

案 863、864 在 13 日、16 日曾到過桃園南門市場。案 869 為越南籍 40 多歲女性，為住院病患之看護。因應家庭群聚事件，衛生單位於接獲通報後，隨即展開疫情防治及調查。初步調查顯示，案 863、864、865 在傳染期間曾有公共場所活動史，提醒曾於附件所列時段出入相關場所的民眾，請自主健康管理。桃園醫院目前也將清空，並採取集中檢疫與回院隔離策略。

2 月 1 日前如出現疑似症狀，應確實佩戴醫用口罩，儘速就醫，且不得搭乘大眾交通運輸工具；就醫時主動告知接觸史、旅遊史、職業暴露及身邊是否有其他人有類似症狀；返家後亦應佩戴口罩避免外出，與他人交談時應保持 1 公尺以上距離。

境外移入增加 2 例

案 866 為本國籍 50 多歲女性，去（2020）年 10 月 12 日前往美國探親，今（2021）年 1 月 17 日返臺，並於今日確診。衛生單位已掌握個案同班機接觸者共 16 人，其中 4 人為前後兩排旅客，列居家隔離。

案 867 為印尼籍 20 多歲男性漁工，今年 1 月 5 日來臺工作，

持有登機前 3 日內核酸檢驗陰性報告，入境時無不適症狀。個案入境後至集中檢疫所檢疫，1 月

18 日出現咳嗽症狀，同日接受接觸，故無匡列接觸者。
(相關新聞見 2 版)

維護兒童環境權 籲政府守護空氣品質

時代力量呼籲政府重視環境永續，落實世代正義，將兒童環境權的思維納入政策，把兒少的意見納入適當的立法與行政當中。

【本報記者臧品安台北報導】「落實世代正義，兒童環境權不能忘！」時代力量 19 日指出，國內空品指標 AQI 不即時且發送空污警報簡訊的門檻過高等，相關法令需儘速檢討修正，呼籲政府重視環境永續，落實世代正義，將兒童環境權的思維納入政策，並要求在《兒少權法》及《兒權小組設置要點》的主管機關中納入環保署。

空品指標發布不即時

「台灣的空汙嚴重度是世界排名第 4！」立委陳椒華指出，鄰近國家南韓發送空污警報簡訊的門檻為 AQI>150，台灣則為 AQI>200，設置門檻過高，且國內空品指標 AQI 延遲不即時，像臭氧以連續 8 小時移動平均值計算，超過才會警示，根本無法即時提醒國人，「都已經吸飽髒空氣，再警示有用嗎？」

台大健康政策與管理研究所助理教授張弘潔指出，南韓與



▲ 立委陳椒華指出，國內空品指標 AQI 延遲不即時，像臭氧以連續 8 小時移動平均值計算，超過才會警示，無法即時提醒國人。(網路截圖)

我國空一樣有來自境內和境外的汙染，但南韓政府行動較積極，2007 年制定《清淨空氣維護法》，又在 2018 年制定《降低與管理細塵特別法》，設立跨部會的辦公室，為兒童和老人設置更嚴格的空汙標準，將空汙防制納入《學校衛生法》，編列預算在教室安裝偵測及空氣清淨機

等措施，可供我國政府參考。

修法納入兒少意見

「『世代正義』的重要性就在於，政策推動過程中，不僅要考量永續性，也要讓下個世代參與討論。」立委王婉諭強調，環境權在兒少權益的討論中是不可忽略的一部分，應把兒少的意見納入適當的立法與行政當中，才能落實對兒少權益的保障。

王婉諭表示，目前《兒童及少年福利與權益保障法》第七條所列出的目的事業機關，並未包含環保署，《行政院兒童及少年福利與權益推動小組設置要點》的出席委員中，也少了環保署的機關代表，為推動世代正義的核心價值，應儘速修法納入。

彰化縣議員吳韋達則表示，環保署應修正檢討《室內空氣品質管理法》及《室內空氣品質標準》，將管制對象納入高中以下學校及其他供兒童、少年教育或活動為主要目的之場所，並檢討修正室內空品標準中 PM2.5 與 PM10 以 24 小時平均值計算，無法即時反應空品不良的缺失。

《焦點圖文》

陸軍化學兵 部桃醫院外待命



衛福部桃園醫院群聚事件持續擴大，陸軍六軍團化學兵 33 群 15 日接獲命令，已派員前往醫院外待命。(中央社)



▲ 時代力量黨主席陳椒華 (圖) 與公衛學者、醫師等 19 日舉行記者會，呼籲政府重視「世代正義」的重要性，將兒童環境權的思維納入政策推動。(中央社)

社論

海溫新高威脅生態 氣旋暴增人類浩劫

從本月初到中旬，全球幾個重量級的氣象觀測機構相繼公布了 2020 年的總結報告，顯示去年基本上與 2016 年的創紀錄高溫打平，或是僅以極微小的差距緊追在後。然而 2016 年的歷史性高溫是由於強烈聖嬰現象的推助造成，反觀 2020 年在下半年還出現了反聖嬰現象，照理應該有降溫效應，結果年度的平均值仍然追上了 2016 年，這個意外的情況顯示全球暖化的速度正在加快，令人憂心。

地表、海洋不斷升溫

總體而言，地球的表面溫度如今已經比工業革命的基準值高了 1.25°C，距離「巴黎氣候協定」的高端目標，也就是在本世紀末時升溫限制在 1.5°C，相差無幾。已經有學者預估，在未來 10 年就會邁過 1.5°C 的門檻，我們唯有退而求其次，盡力守住 2°C 的底線了。

自 2015 年以來，地球經歷了有氣象觀測以來最高溫的 6 年，每個年度的均溫都比工業革命的基準值高了 1°C 以上，持續的高溫給地球環境帶來了深遠的影響，其中受創最嚴重的就是我們的海洋。這次各氣象機構的年度報告裡，都一致的指

出：2020 年全球海洋的熱含量達到了有觀測紀錄以來的最高值，年增率是以往的 2 倍多。

加劇氣旋生成強度

研究也發現自 1986 年以來，海洋升溫的速度就比 1960~1985 年高出了 8 倍，也是過去 2 千年加熱速度最快的時期。海洋覆蓋了地球表面積的 71%，水可以吸收比空氣多數千倍的熱量，因此海洋吸收了 90% 以上從工業革命以來累積在地表的熱能，蘊含的總能量超過 60 億顆廣島型核彈的總和，成為地球氣候危機無法擺脫的沉重負擔。

以去年來說，大西洋熱帶海域的表水溫特別高，導致爆發出破紀錄的 30 個風暴，是氣候平均值的 2 倍以上；若以全球的尺度來看，2020 年觀測到的熱帶氣旋個數高達 103 個，遠遠高於 80 個的平均水準。海洋累積的龐大能量與快速增溫，不僅反映在熱帶氣旋數量與強度的增高，更像投巨石入水一樣逐步擴散到全球。

威脅海洋生態

目前，全球 30% 的碳排放被海洋所吸收，可是溫暖的海水會降低二氧化碳的溶解度，進而增加大氣層的溫室氣體濃

度。此外，隨著海洋升溫，表層海水的下沉和深層海水的湧升會減少，不但破壞大氣的環流，也影響海洋的流動與海洋生物所需營養鹽的補充。

高溫的海洋也使海洋熱浪發生的頻率急劇增加，造成海洋生物以及珊瑚礁的大量死亡。例如去年夏天臺灣就因海溫過高，發生史上最大規模的珊瑚白化事件，以小琉球海域最為嚴重，連過去從未發生的東北角海域也受波及，估計共損失了 31~40% 的珊瑚族群。

加速兩極冰原溶解

高溫的海水還擴展到了高緯

度的兩極區域。去年夏末北冰洋就因為溫暖海水從下面融化海冰，使殘存海冰的體積只有 1979 年開始衛星觀測的四分之一。暖化海水的膨脹和兩極冰原的融解更使海平面上升速度加快，預計到本世紀末，海平面將上升 1 公尺以上，全世界將有數億人被迫遷移避難。

2020 年地表及海洋的高溫清楚的告訴我們，地球的環境危機已經接近災難懸崖的邊緣，氣候暖化的衝擊已是現在進行式，剩下的唯一問題是未來情況會有多糟。這個答案只有人類自己能夠來提供了。

防疫津貼遲未發放 醫護：實務難改善 SOP

衛福部發放各樣津貼拖時間，讓醫院邊抗疫還要邊想盈虧問題，而把各單位精簡人力以維持營運，造成人力短缺，甚至加重現場醫護工作量。

【本報記者臧品安台北報導】部立桃園醫院爆發醫護染疫至今，已有 2 醫 3 護確診。詹姓運動復健師認為，真正的問題在於衛福部遲遲不發放防疫津貼，讓醫院要邊抗疫邊想經營盈虧問題，只好把各單位精簡人力，以維持營運。林口長庚醫院許姓醫師則表示，在條件好的地方，有空間去討論改進 SOP，但大部分醫院根本沒有能力空間遵守 SOP。

防疫津貼遲未發放

對於台灣醫護量能緊繃，詹姓運動復健師說，真正問題是衛福部發放各樣津貼拖時間，也不另外加發醫療補助款給各醫院，讓醫院邊抗疫還要邊想盈虧問題，而把各單位精簡人力以維持營運，導致若有醫護兩個染疫，會

造成人力短缺，甚至加重現場醫護工作量。

「要一位主治醫師遵照 SOP 照顧完病人後就隔離 14 天，意思就是要他至少減半薪。」林口長庚醫院許姓醫師表示，而且是要連續工作 14 天不休假，然後隔離 14 天視同休假這樣才會勉強有半薪。她強調，津貼只是讓護人員維持基本生活，「要醫師遵守 SOP，又不發津貼，是要醫護人員抗疫還要吃自己？有家庭要養的是要喝西北風嗎？」

實務難遵守 SOP

許姓醫師表示，目前公立醫院發放防疫津貼的比例非常低，私立醫院有少數自行吸收先給了，可能是怕離職潮；往第一線醫護加壓是很常見的事情，在



▲部立桃園醫院爆發醫護染疫至今，指揮中心已經進駐。（中央社）

SARS、八仙塵暴都是；在條件好的地方，有空間去討論 SOP 要隨時改進，但大多地方根本沒有能力空間遵守 SOP，「我有學長姐上班的地方防護裝備從來沒有足

夠過，也還是要面對可能的感染者。」

至於真正第一線人員的心聲，詹姓運動復健師表示，先前跟某大醫院內科 ICU 醫療人員上課，

部桃擴散到社區？ 阿中：尚未見風險

【本報記者呂翔禾台北報導】「目前仍在原本擴大採檢的計畫範圍內，疫情尚未有社區傳染風險。」面對 19 日部立桃園醫院新增 4 例本土確診，指揮官陳時中表示，目前狀況仍在當初擴大採檢的計畫中，不過確診規模確實比原本預估的還要大。至於是否要加嚴邊境管制？陳時中認為尚無需要，而國內活動，除非有不明傳染源，否則不會禁止活動舉辦。

暫未考慮收緊邊境

媒體問到案 869 的足跡尚未公布，陳時中表示，目前仍在進行疫調，目前整體檢驗計畫都還在當初擴大採檢範圍，前進指揮所也已經進駐，後續將進行院內清空計畫，減輕防疫負擔，他也提醒民眾出外要遵守防疫措施。



▲指揮官陳時中面對部桃群聚感染事件表示，尚未有社區感染風險。（指揮中心）

媒體問到院內群聚感染擴大，是否考慮更嚴格的邊境管制措施？陳時中回應說，目前入境人數每天約 1600 人左右，雖然總檢疫人數比起過去增加不少，但尚未達到高峰，居家檢疫人數約 36000 人左右，入境人數也未爆增，因此還不用收緊邊境防疫措

施。

未有社區感染風險

被問到部桃群聚感染擴大，是否代表已經出現社區傳染風險？陳時中表示，目前並未有社區傳染風險，也會透過疫調進行持續追蹤。醫療應變組副組長羅一鈞

補充說，前進指揮所已經開始運作，會掌握家屬動態，並針對看診民眾也會有動線分流組進行區隔。

針對目前國內防疫旅館數量，副指揮官陳宗彥表示，防疫旅館總數目前共有 20056 間，已入住 10951 位，入住率 54.6%；集中檢疫場所 3402 間、1572 位使用，尚有一半未使用，未來防疫旅館還會增加，交通部預計會再釋出 1000 間。

面對部桃將採取回院隔離與集中檢疫的措施，有記者質疑要如何將已經在家檢疫的民眾調回醫院？陳時中表示會透過救護車，或是過去集中檢疫採用的遊覽車。有媒體問到目前部桃是否開始進行環境採檢？陳時中表示，目前正在進行，如果發現陽性都會回報。

難實聯制、零飲食 台灣燈會決停辦

【本報記者呂翔禾台北報導】本土疫情擴大，展區難落實實聯制，加上科技大廠紛表擔憂，原定 2 月 26 日在新竹的台灣燈會正式宣布停辦！新竹市長林智堅 19 日在行政院記者會上表示，由於新竹本屆是城市型燈會，展區很大，難落實實聯制，加上燈會是跨區活動，在零飲食等防疫措施難進行下，因此決定停辦燈會。

停辦是艱難決定

林智堅表示，在蘇院長協調下，2021 台灣燈會決議停辦對新竹市政府、觀光局來說是非常沉重的決定。這 1 年來相關同仁花了很大心力，邀請頂尖藝術家、設計師參與燈會規畫，有別於過去而採取城市型，規劃當時並未爆發疫情，因此希望新竹過去推動步行城市與古蹟修復的成果讓大家看見。

上周就與交通部、指揮中心協調與溝通，討論防疫優先下是否有機會如期舉辦燈會。林智堅提出 3 個主要原因決定停辦：12 月 25 日指揮中心發文給地方政府，提醒大家大型集會活動會增加傳播風險，要積極防疫落實實聯制等措施。

但實聯制難落實，加上飲食限制難進行，台灣燈會是跨區人流，每年有超過百萬人次，新竹市區都是場區，加上主燈間巷弄眾多，難實施實聯制，加上有時觀賞燈需要排隊，排隊時小孩容易躁動，家長需要飲食安撫，而且新竹人口密集、又是半導體重鎮，有科技廠商也表達憂慮，加上防疫優先，因此決定停辦。

提早宣布以停損

面對春節防疫措施或是運輸措施是否會加嚴？交通部長林佳龍表示，指揮中心已經有秋冬專案，加上本來大眾運輸上就要戴口罩、噴酒精，因此交通疏運措施並不會加嚴，一切都配合指揮中心決策。至於未來桃園、台北與高雄是否要繼續辦燈會，行政院秘書長李孟諺僅表示，會再請地方政府盤點防疫措施。

距離台灣燈會還有 38 天，有媒體質疑為何要這麼早就宣布停辦？衛福部次長薛瑞元解釋，由於近日出現本土案例，雖然目前只限於家戶之內的傳染，但仍不可輕忽，因此在希望超前佈署、並減少相關損失下，決定早點宣布停辦。



今日天氣

北部



15°-24°

晴時多雲



中部



14°-24°

晴時多雲



南部



15°-21°

晴時多雲



東部



16°-24°

多雲時陰



司法界弊案遭輕縱 時力籲凍結預算

司法界多名人士涉及弊案，但最後都遭輕判，時代力量黨團痛批，吃飯收禮也查無不法，這種司法要人民如何信賴？

【本報記者祝潤霖台北報導】「廉政規範兩套標準，吃飯收禮也查無不法，這種司法要人民如何信賴？」石木欽與翁茂鍾事件引發社會譁然，時代力量立院黨團19日痛批，涉及飲宴、收禮的司法人員多達上百位，但司法院竟拒絕提供調查報告，法務部也答非所問，呼籲朝野聯合凍結其特別預算。

廉政規範兩套標準

「清潔隊員把298元的垃圾桶拿回就被判刑，司法人員呢？」黨團總召、立委邱顯智表示，無論是司法院「應酬吃飯不到5次、收襯衫不到3次、高級補品禮盒不到3盒」的533原則，或法務部「受招待5次以上、收受襯衫超過5件」的55原則，都是過度寬鬆的廉政標準，欠缺嚴辦的誠意。

黨主席、立委陳椒華指出，司法院雖然否認存在「533原則」，但記者會上卻僅公布限定於「不當往來次數較多者」，其餘黑數



▲時代力量立院黨團總召邱顯智（中）表示，應該全面清查涉案法官的財產來源。右為黨主席陳椒華，左為立委王婉諭。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

則不得而知；司法院更於記者會前，把現任懲戒法院的洪佳濱法官從移付懲戒名單移除，公益揭弊暨吹哨者保護協會也接獲檢舉，司法院應說清楚為何名單抽換隱瞞。

時代力量黨團強調，現行《公務員廉政倫理規範》已經有禮品

接受的具體標準，1次不得超過3,000元、1年不得超過1萬元。此次司法機關卻以「次數」做為調查基準，這樣的雙重標準難以服眾；呼籲司法機關儘速公佈這些收受襯衫與補品的禮品價格，以確認是否符合廉政規範。

清查法官財產來源

「應該全面清查涉案法官的財產來源！」邱顯智表示，以胡景彬為例，貪汙3億的財產來源交代不清楚，之後還能進而影響法官對自己的判決；而翁茂鍾案也從原判刑8年改為4個月易科罰金；連由年輕檢察官組成劍青檢改也要求涉案司法官應立刻辭



▲時代力量立委王婉諭指出，黨團請司法院與法務部提供調查報告，但司法院卻以本案還在監察院調查中「拒絕提供」。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

任，否則人民將難以繼續信任司法。

時代力量黨團強調，已提出相關凍結特別費預算提案，要求法

務部與司法院1個月內向立法院及國人公布完整的調查報告，完整公布所有涉案情況。

環保局科技辦案 台中治理空污有成

【本報特派員劉東皋台中報導】「去年PM2.5平均值15.4微克，創歷年新低！」台中市政會議19日前往豐原召開，環保局長陳宏益進行109年空污治理專案報告指出，透過與檢方合作與科技辦案，空污治理已具成效。PM2.5平均值較前年再降2.3微克，顯示台中空污治理持續大幅改善。市長盧秀燕表示，會持續稽查管制各污染源。

自林佳龍時代即為環保局副局長的陳宏益，在前局長吳志超請辭後，即代理局長，直到本月初才布達真除環保局長。吳志超任內，有關空污治理部分是環保局最主要工作，但107實際上掌握空污大小事為陳宏益。雖曾聽聞他過去具偏綠色彩，以致代理多時未能真除；但顯然盧秀燕用人唯才，真心做事者仍予提升。

陳宏益表示，台中市PM2.5濃度自107年的18.8微克、108年的17.7微克。到109年的15.4微克；已相當接近國家標準的15微克，可見空污的明顯改善。雖然台中市府自己也有進行監測，這些數字則都是採用中央所公布的數據；並無偏頗。空品不良日自107年的60天到前年44天，再下降至去年27日。

治理空污的兩大對策依據先公後私、先大後小的原則，並強化



▲台中市環保局長陳宏益在市政會議報告指出，透過科技辦案稽查空污源等措施，PM2.5已大幅下降至接近國家標準。（photo by 劉東皋／台灣醒報）

行政管理，善用智慧科技。陳宏益指出，雖然有些外界質疑台中市只針對中火，但實際上依學者研究，中火的煙囪排放確實對空污能見度有關。107年中火燃煤量達1597萬公噸，至109年減至1229萬公噸，大減368公噸。

此外，陳宏益說，環保局針對工廠鍋爐燃煤及燃油進行輔導，對於違反空污法者，並裁罰2000萬元；並配合台中地檢署採取新技術找到污染源。透過科技工具，如無人機飛到煙囪上，並加上熱顯像儀，檢測廠房是否進行污染物排放。所以廠商還是有社會責任，不要以身試法。

防堵非洲豬瘟入境 將嚴查春節郵包

【本報記者呂翔禾綜合報導】「雖然入境人數減少，但郵包的豬肉製品違規數仍多，請民眾留意！」農委會19日召開非洲豬瘟記者會，主委陳吉仲表示，雖然在機場攜帶境外豬肉製品的違規數量，因入境人數降低而減少，但郵包違規次數仍多，加上春節將近，會請相關部會加強查驗。

嚴防豬瘟入境

陳吉仲表示，目前非洲豬瘟在台灣雖然還是零檢出，而中國向國際通報僅有20個確診案例，但由於非洲豬瘟近期在歐洲擴散，在亞洲各國也有升溫趨勢，因此對於豬瘟還是要嚴防，而歷來豬瘟查驗違規次數最多的月份就是在1月與9月，春節屬於高峰期，因此將全面加強查驗。

農委會呼籲民眾不要在網路購買豬瘟疫區或來路不明的境外



▲農委會主委陳吉仲（右）表示，農曆春節期間容易在包裹物流上違反非洲豬瘟相關規定，請民眾留意。（photo by 呂翔禾／台灣醒報）

豬肉製品（如火腿、臘肉與肉乾等），如果收到來路不明豬肉包裹，可直接聯繫防檢局收取，或送至防檢局各分局或地方動物防疫機關進行銷毀。陳吉仲指出，他們去年從中國查驗到200例違規、陽性率13.7%，越南60例、陽性率14.56%。

確保春節豬隻供應

對此，有媒體質疑，為何農委會先前將越南的罐頭查禁，卻不禁止其它疫情區的罐頭進口？農委會副主委黃金城解釋，由於罐頭經過高溫處理，基本上不具備非洲豬瘟傳染力，後續的管制是由衛福部抽驗，相關廠商是被衛福部禁止，因此罐頭並非以是否為疫區為準，而是抽查時是否呈現陽性。

有媒體詢問，近日飼料價格大漲，是否會影響到豬肉價格？陳吉仲對此僅表示，目前還在合理漲幅，農委會無法對外宣稱「合理價格範圍」，但目前台灣每日批發豬數約2萬頭，農委會會在春節期間確保每日豬隻供給量提升至24000到25000頭，農委會近日也會將相關原物料盤點後公布庫存數量。

抑新台幣升值 央行只得「軟硬兼施」



白丁

（退休教師）

新台幣升值壓力沈重，中央銀行罕見在臉書上向全民「求救」，呼籲全民穩匯率，不要一面倒拋售美元。顯示央行「壓力山大」，新台幣兌美元匯率如何守住28元底限，攸關台灣經濟發展及企業生存。

美元指數回升

國際匯市最近稍讓央行寬心的是美元指數突然大幅上漲，站上90.79，創下近期新高。美元突然甦醒的原因，應該是投資者押注拜登就任，將加碼財政刺激，帶動美債殖利率升高，激發美元轉強。

拜登新一轮刺激經濟方案，應該會減輕聯邦準備理事會透過貨幣政策拯救經濟的壓力，至少讓美元不再靠跌跌不休救經濟，美元短期可能看漲。

臉書發文道德勸說

如何穩住新台幣匯率？央行最近的新招是透過臉書「道德勸說」、「曉以大義」，上週第一次發文希望全民「同舟共濟，一起穩定匯率」，第二次發文姿態更軟，直言「匯率穩定對大家都好」，第三次發文則說「上篇文章是善意提醒廠商不要過度拋匯」。

央行說，如果大家大量拋售

美元，將導致美元價格越賣越低，不利國內廠商報價，且會發生匯損，手上持有美元部位的民眾恐怕會越來越虧。

央行接地氣的穩匯措施，讓全國金融體系外匯市場眼睛一亮，似乎有些不太認識過去高高在上，說一不二的威權領導模式，好像有意脫下官僚外衣，與匯市打成一片，因此央行的貼文立即傳遍金融體系，大家雅俗共賞，體會央行用心

之良苦。

金檢出動效果佳

不過柔性勸導，還是抵不過出口商炒匯利益，效果不大，匯銀炒作依舊，央行最近改採強硬措施，對公民營銀行專案金檢，重點放在出口商賣匯金額與貿易報表是否吻合，防止出口商在海外借低利美元後賣出，賺取匯差，還意有所指，

提醒廠商不要「砸到自己的腳」。這一招很管用，似乎止住新台幣升值壓力。

不論央行如何「文攻武嚇」，阻擋新台幣強勢升值，其實根本問題還是在美國，如果美國疫情穩定，經濟情勢回穩，美元指數持續上揚，新台幣升值壓力解除，國內出口商能夠穩定報價，而且不虞遭到巨額匯損，台灣經濟發展再度走向常軌，一切問題迎刃而解。在此之前，出口廠商還是要做好外匯避險措施，以免遭遇匯損風險。

▼ 波灣國家對卡達的制裁於近日幾近全面結束，埃及與阿聯酋也相繼開放對卡達的民航航線。（Photo by asawin form PxHere）



埃及、阿聯解除制裁 卡達航空全面復飛

繼沙烏地阿拉伯取消對卡達的經濟制裁後，埃及與阿聯酋 18 日也宣布取消制裁，並恢復對卡達的民航航線營運。

【本報記者呂翔禾綜合報導】川普的中東外交政策再傳喜訊！繼沙烏地阿拉伯取消對卡達的經濟制裁後，同樣對卡達施加制裁的埃及與阿聯酋 18 日也宣布取消制裁，並恢復對卡達的民航航線營運。波灣國家過去以卡達支持伊朗與恐怖主義為由，對卡達實施了長達 3 年的制裁，但在卡達示軟、美國斡旋下，波灣國家也逐漸對卡達解禁。

根據《半島電視台》報導，卡達與埃及、阿聯酋 18 日開展了近 3 年半以來的首班民航客機營運，這對埃及人來說特別重要，因為至少有 30 萬埃及人在卡達置產成家，他們終於可以回到他們另外的家鄉，而在卡達的埃及人也數度在埃及駐卡達大使館抗議，要求解除封鎖。

當時埃及暫時以 18 班以阿曼作為中介點的航班作為緊急措施，而至今當初宣布制

裁卡達的所有國家都已恢復與卡達互動的航線，這也讓未來的商務旅遊不再受到政策困擾，對於卡達的商業發展更有幫助，也讓許多因為制裁而分開的家庭可以重聚。

美、科協調解除制裁

波灣國家（以沙烏地為主，包括埃及、巴林與阿聯酋）在 2017 年 6 月，以卡達支持恐怖主義，並與伊朗在外交與經濟上過從甚密為由，對卡達實施全面的經濟與陸、海、空制裁，但卡達始終否

認這些指控，並認為波灣國家的封鎖沒有正當性。

《北非時報》提到，不過在美國總統川普和科威特的居中協調，加上中東國家對於伊朗勢力擴張的恐懼，讓沙烏地、美國、科威特與卡達在科威特進行談判後，率先由沙烏地於 11 日解除對卡達的制裁，這也讓美國在中東的外交成功再添一筆，先前美國也讓許多中東國家與以色列關係正常化。

恢復卡達航班

美、加鋪設油管計畫 拜登為環保要喊卡

【本報記者呂翔禾綜合報導】拜登的減碳政策，反而是先讓加拿大不爽？即將上任美國總統的拜登近日宣布要取消加拿大往美國鋪設油管的計畫，讓出口石油的艾伯塔省省長肯尼不悅表示，希望拜登不要擅自主張，並揚言如果取消將採取法律行動。而加拿大自然資源部長奧雷根也呼籲美國不要取消計畫，此項目將為雙方創造上千個工作機會。

拜登推行環保政策

根據《半島電視台》報導，拜登先前就表示，他上任第 1 天就要將許多川普的措施推翻，而這項油管的開發計畫也是其中之一，這也讓要出口石油到美國內布拉斯加州的艾伯塔省省長肯尼在 18 日時，呼籲拜登要先跟加拿大商量，不能單方面將協議取消，況且艾伯塔省已經投資 15 億美元在此計畫。

他還揚言如果計畫取消，他就要進行國際法訴訟。這條「基石（Keystone XL）」油管是從艾伯塔省出發，如



▲ 拜登的減碳政策系列包括取消鋪設油管，反而先讓盟邦加拿大緊張了起來。（Photo from Pxhere）

果建成每天將會帶來至少 83 萬桶原油，不過這項計畫廣受美國與加拿大境內，的原住民和環團反對，認為油管將會加劇氣候危機，並汙染沿線的水與土地。

《路透社》提到，前總統歐巴馬於 2015 年時將計畫否決掉，但川普總統在 2017 年利用行政命令開放油管鋪設，他更在 2019 年再次利用行政命令，將開發的相關期程加速，並排除

許多開發限制，計畫將可提前至 2023 年完成，並為 2 國帶來至少 80 億美元的經濟收益。

加國盼計畫延續

加拿大自然資源部長奧雷根也呼籲美國不要取消計畫，表示美、加關係是非常重要的，這項計畫不只可以讓 2 國合作更緊密，也可以為雙方分別創造上千個工作機會。但拜登近日受訪時早已表示，他在擔任歐巴馬時期副總統

時，就反對這個計畫了，而環團近日也發出聯名公開信，希望拜登準總統能信守承諾。

川普總統雖然與加拿大在北美自由貿易協定（NAFTA）重新談判成美、加、墨全面貿易協定（USMCA）時，讓美國乳製品在加拿大有更多市場，加上美國在川普執政時期對傳統盟友都不太友善，不過在有關石油開發的計畫上就顯得特別積極，但隨著拜登即將上任，相關產業的投資恐將受挫。

南韓新駐日大使上任 應優先解決歷史問題

【本報記者陳是祈綜合報導】南韓新任的駐日大使對日韓關係發言，認為應優先解決歷史問題。南韓新任駐日大使姜昌一於 17 日啟程前往日本前，表示目前日韓關係處於十年以來的最低點，應優先解決慰安婦、殖民期間強迫勞動等歷史問題，並認為關係緊張對經濟不利。

根據《共同社》報導，南韓新任駐日大使姜昌一認為，目前日韓在政治或者經濟方面，關係都相當緊繃，甚至是 1965 年建交以來的最低點，主要根源還是歷史問題，「應該要上升到政治層面並且認真對待。」

姜昌一前身為國會議員，他在公開採訪中表示會盡全力幫助兩國改善關係，總統文在寅也透過他向日本喊話，會努力幫助今年的東京奧運會成功舉辦。根據媒體分析，2018 年韓國最高法院的裁決中，因規定日本公司須向 1919 到 1945 年日本殖民統治時期被強迫參與勞動的韓國人提供賠償，導致雙方關係降到冰點。

隨後日本在 2019 年加強對韓國出口的管制後，兩國關係從歷史到經濟都開始緊張，尤其韓國把日本的舉動視為對裁決的報復，民間大舉反日，抵制日本商品。對此，姜昌一認為，把歷史和經濟問題攪在一起，對任何一方都沒好處，因此主張要解決日韓問題，必須先在歷史問題中取得共識。



▲ 南韓新任駐日大使康昌一針對兩國關係提出建議。（Photo from 網路截圖）

《日經亞洲》報導，首爾法院 1 月初通過一項命令，要求日本政府向韓國慰安婦提供高額賠償金，但日本政府聲稱這違反國際法，對此康昌一認為，兩國不該重道覆轍，這只會破壞雙邊關係。

他表示，有訴訟者告訴他，只要日本政府願意承認事實並提出道歉，就可以撤銷訴訟，他也表示文在寅總統想儘速與現任日本首相菅義偉展開對話，尤其疫情之下，兩國經濟都受到重創，加上夾在美中兩大國之間，勢必要彼此合作才能度過難關。

中非總統贏得連任 國內局勢持續動盪

【本報記者臧品安綜合報導】中非共和國現任總統圖瓦德拉最近在總統大選中贏得連任，儘管被多名反對派後選人提出訴訟，認為大選存有舞弊及局勢動盪的因素，但遭憲法法院駁回表示，鑒於選票差距過大，不可能影響整體結果。然而，目前中非三分之二的領土已遭武裝團體佔領，且持續企圖進犯首都班吉，局勢持續動盪。

現任總統連任

根據《FRANCE24》報導，中非共和國憲法法院 18 日公布總統大選最終結果，



▲ 中非共和國憲法法院 18 日公布總統大選最終結果，現任總統圖瓦德拉在第一輪投票中以 53.16% 的得票率勝出，再次當選總統。（photo by UNCTAD on Wikimedia under CC2.0）

現任總統圖瓦德拉在第一輪投票中以 53.16% 的得票率勝出，再次當選總統。然而，中非因安全局勢持續動盪，投票率僅 35.25%，有多名反對派後選人提出訴訟，認為圖瓦德拉的勝選存有舞弊及局勢動盪的因素，但遭憲法法院駁回表示，鑒於選票差距，不可能影響整體結果。

但美國反貪腐組織 The Sentry 中非共和國專家杜漢認為，此次投票缺乏可信度，這些選舉代表民主的慘敗，在國際社會眾目睽睽下還能一次又一次的發生舞弊並被合法化。法國巴黎政治學院國際研究中心智囊團馬爾卡爾則表示，不要盲目於僅僅譴責某些特定受關注的舞弊，而忽略重點在於應避免每次的選舉遭外力因素取消。

局勢持續動盪

根據《半島電視台》報導，自總統大選以來，緊張局勢急遽上升，上週反對圖瓦德拉連任的武裝團體企圖進犯首都班吉，被聯合國維和部隊擊退。據半島電視台記者韋伯在班吉的報導，武裝團體進犯班吉的威脅依舊存在，目前武裝團體控制著中非共和國三分之二的領土，且距離班吉僅在幾公里外。

報導指出，聯合國中非共和國多層面綜合穩定團有兩位成員被武裝團體殺害，襲擊地點發生在距離中非共和國南部城市班加蘇 17 公里處，民眾仍籠罩在武裝團體襲擊的陰影下。

▼ 美國新任總統拜登上任之前，國內暴力威脅傳聞不曾減少。(Photo by Gage Skidmore on Flickr under Creative Commons license)



拜登就職前 教堂求安全先關門

【本報記者莊瑞萌綜合報導】美國國會暴亂餘波盪漾，教堂恐成被攻擊目標。美國聯邦調查局（FBI）與教會團體日前提出警告，教堂及議會大樓等場所可能成為歹徒暴力攻擊的目標之一，消息傳出後，當地部分教會為求慎重，已暫時關閉或提醒信徒避開可能的危險場所。

《美國廣播公司》報導，位於芝加哥奧克朗的朝聖者信仰聯合基督教會牧師哈理斯表示，「因為我們被認為是自由派的信仰團體，其他的教堂已經傳出被攻擊的威脅。」因此，雖



美國聯邦調查局（FBI）與教會團體日前提出警告，教堂及議會大樓等場所可能成為歹徒暴力攻擊的目標之一。

然會友並未有被攻擊的明確跡象出現，但他已在上週六宣布教會要暫時關閉一週。該教會一名會友沃娜表示，「這樣很令人難過，但同時我也認為只能這樣。」

自從支持川普的美國民眾在上週非法進入國會山莊後，聯邦官員已經警告，在準總統拜登就職之前，宗教團體可能是遭到暴力攻擊的目標之一。對此，奧克蘭警方也指出，將會針對教堂增派巡

邏警力。哈理斯指出，「耶穌要我們超越膚色、種族與政治，單純的彼此相愛就好。」

據《宗教新聞網》報導，美國聯合基督教會官方則在推特上提醒表示，從1月17日到20日就職日期間，自由派教會可能成為攻擊目標，消息傳出後也讓部分教區開始擔心。對此，威斯康辛州教區的里格特牧師則向地方



牧師澄清，雖然謹慎有其必要，但目前對任何聯合基督教會並未特定威脅出現。

另外，美國福音信義會也向所屬牧師建議，應避免在教堂內聚會。奧司力牧師指出，目前教會並未發現直接威脅，但教會會友不安感確實已在增加。

不只基督教會，包括錫克教聯盟、美國伊斯蘭關係委員會與一神論普救派協會等其他宗教團體也都發出類似聲明，呼籲信徒在拜登就職之前，應盡量避免到州議會及附近區域停留，甚至遠離抗議活動現場，避免惹禍上身。

聖誕節狂歡過頭 愛爾蘭感染率居冠

【本報記者陳是祈綜合報導】愛爾蘭目前新冠感染率居世界第一，起因為聖誕節狂歡過頭。媒體報導，愛爾蘭在疫情剛爆發時，由於有嚴格的封鎖和社交距離規定，因此病例相對較少。然而從去年秋冬第二波疫情開始，愛爾蘭卻變成全世界感染率最高的國家之一，從10萬人中不到10人感染，到突破100人，超過原本居冠的英國（英國感染率約為10萬人中80人）。

聖誕放寬防疫釀禍

《經濟學人》報導，愛爾蘭在疫情爆發初始，還曾因為嚴格的社交距離措施和及早防禦，贏得稱讚，也順利挺過第一波疫情，比起周邊國家，病例相對少很多。

然而過了聖誕節後，愛爾蘭的病例激增，住院人數不斷攀升使醫療體系近乎崩潰，也成為全世界感染率最高的國家。分析認為，愛爾蘭在12月因應聖誕節，大幅放寬防疫限制，允許民眾聚集慶祝，旅行限制也因此取消三週，然而就是這樣錯誤的決策，導致病毒大流行。

截至1月11日，愛爾蘭每日都有130例以上的新增病例，且感染到變種



病毒的人也急速增加。在去年12月中，變種病毒佔總感染數的10分之一，但近期已經增加到佔了一半。《愛爾蘭時報》報導，愛爾蘭與英國之間的複雜關係，也可能是造成變種病毒急速傳播的原因。

英國變種病毒入侵

12月21日，愛爾蘭政府開始禁止兩國之間的旅行，但是在禁令生效前的前兩週，已經有3萬人從英國出發前往愛爾蘭。同時，來自英國的旅行者可以通過北愛爾蘭進入歐洲大陸，自由穿越邊界。而愛爾蘭的失誤也上升成了政治問題。民族主義反對黨一直呼籲封鎖全島以防疫，在聖誕節前，該黨也建議共和國和北愛爾蘭禁止英國旅客來訪。

但這引起北部工會主義者的批評。本週愛爾蘭政府宣佈，來自英國的旅客必須要出示陰性檢測報告書，但這樣的決定似乎有些太遲，現在愛爾蘭重症監護室的入院率已經大幅超過去年4月，死亡人數也在不斷上升。12月初時每日死亡人數是個位數，現在則天天有約50人死於新冠。



▲愛爾蘭因為疏忽，從防疫模範國成了全世界感染率最高的國家。（網路截圖）

無力處理進口垃圾 波蘭環境惡化

【本報記者莊瑞萌綜合報導】波蘭國內垃圾處理能力欠佳，業者進口外國垃圾導致狀況雪上加霜。由於波蘭每年會從國外進口大量廢棄物到國內處理，但當地缺乏正確回收與垃圾處置能力，加上政府對回收業者管理不當，堆積如山的垃圾對當地民眾與環境造成二次傷害。

《德國之聲》報導，波蘭每年都會進口大量國外垃圾，包括英國、義大利與奧地利等國家在內，但就數量來說，德國便佔去其中7成之多。從德國左翼黨公布的數據發現，2018年，德國向波蘭出口



▲進入波蘭的外國垃圾中，來自德國居多。(Photo by W.R. tm.pl on Flickr under Creative Commons license)

的廢棄物重25萬公噸，如果再加上無須通報便可在歐盟隨意流動的紙張及塑膠等垃圾，其數量相當可觀。

負責管制波蘭西部廢棄物進口的西利西亞檢查單位代表馬蘭達指出，當地廢棄物處理業者沒有具備接收特定種類垃圾的許可，結果就是造成非法進口到當地。她指出，德國公司將廢棄物出口到波蘭可減少一半的處理成本，而且部分波蘭人也樂見其成，因為對雙方來說，這是一筆獲利可觀的行業。

據《衛報》報導，目前開發中國家中，許多國家的回收業者會接收來自其他國家的貨櫃垃圾，其中無法回收的廢棄物通常就會被非法燃燒或倒在掩埋場或水道。目前已知全部生產出的塑膠回收只佔9%、12%被焚化，其餘79%就暴露在環境之中。

波蘭羅茲科技大學教授維爾戈辛斯基表示，「不管有沒有處理設施，相關單位並未查核就發出許可證，而且管理鬆散，導致國內環境一再惡化。他呼籲波蘭政府必須重視垃圾處理的問題。」



印度醫護人力不足 教師被迫支援抗疫

【本報記者陳是祈綜合報導】印度醫療人手不足，缺乏醫護訓練和裝備的教師也必須前往前線支援。根據報導，在印度德里地區有兩萬多名中小學教師被迫前往醫療前線，支援因疫情嚴重不足的醫療人力，但這些教師缺乏專業訓練，也沒有合適的裝備，至少有35名教師因此染疫死亡，還有數百人患病，遭媒體踢爆後，德里衛生部受到各界輿論譴責。

教師支援抗疫

《CNN》報導，根據兩名在新德里教書的中小學教師闡述，在疫情期間，至少有2萬8000名教師被迫前往醫療前線支援，但是這些教師缺乏訓練，也沒有合適的裝備，因此造成至少35名教師死亡，還有數百人染病。CNN試圖向德里衛生部求證，但至今沒有任何回覆。



除了沒有訓練和裝備，更被揭露市政單位並沒有支付給這些支援的教師工資。代表印度全國約兩萬名教師的工會組織NNSS表示，中央政府要求各地方政府採取健康和安全措施，但德里市政府卻沒有照做，反而讓這些支援的教師暴露在危險中。

印度醫勞人力匱乏

媒體分析，會讓教師緊

急補上醫護人員的缺，原因可能是因為疫情大量學校關閉，導致教師閒置。但根據《Quartz》報導，教師不只是被派去支援新冠疫情前線，甚至還被派去執行禽流感防疫工作。根據國家稅收部門的命令，由政府組成5個監督小組，每個小組由一名公立學校的老師領導，並由兩名志願者陪同，



監督禽流感在德里蔓延的情況。

對此德里的公立學校教師協會（GSTA）於13日致信教育與發展部部長西索迪亞，廢除該命令，並讓所有老師回到正常的崗位，也有教師組織街頭抗議。根據統計，新冠疫情爆發以來，新德里共有1萬多人死亡，全印度則有15萬多人死亡，死亡數是全世界第二，僅次美國。

▲印度由於醫護人員不足，教師被迫到抗疫前線。（網路截圖）



▲運用公園裡的單雙槓和跳繩進行訓練，一樣能讓你達到不可置信的體態，根本不需要購買那些不見得必要的設備。（網路截圖）

■克麗絲塔·斯特雷克

我在一個相當好動的家庭中成長，我的父親，一直是我所認識人之中最活躍的人。我撰寫這本書時，也是為了慶祝他的七十歲生日。我的父親從滑雪，滑雪

所以，當我決定要取得健身培訓證書的那一刻，是我生命中一個非常意外的大轉變。當時，我和丈夫布萊恩（Brian）住在阿姆斯特丹，還是個肉雞的我已經

愈是沈重的重量愈使我們遭受更大的受傷風險。相反的，徒手訓練對你的關節會輕鬆許多，能避免過度訓練時可能的風險。

板，打籃球，風雪衝浪，立樂衝浪板，登山越野自行車，爬上需要冰斧的山峰，玩起混合網球、羽毛球和桌球的運動匹克球 pickleball，反正隨便你怎麼取名，他都玩到了。

另一方面來看，我雖然在初中和高中時打籃球和踢足球。但是99%的時間，我寧願坐下來看一本好書，而不是做一些與運動有關的事情。最重要的是，我的肢體很笨拙，協調很差，也不強壯。對於運動，從不曾發揮過什麼好成績。

健身培訓證書

歸咎原因，我認為我缺乏自信，我害羞，又有點自我意識過剩，並且在我的知識領域中，至少有很大的一部分是因為我缺乏關於如何變得強壯和健康的知識。

在我的青少年及20歲出頭時，我的哥哥稱呼我「Spaghetti Arms」（義大利麵手）。當時，我的手臂非常無力，用雙手拉著鐵桿把自己吊掛起來都做不到，更別說要真的把自己向上拉。

做完必要的訓練後，我每天的



▲在訓練前，應適度進行暖身，尤其天氣冷的時候，否則容易造成運動傷害。（網路截圖）

時間所剩無幾。最重要的是，我太餓了，就算一天已經吃到四千多卡路里的熱量。請記住，我當時的體重約為63.5公斤，我一點也不胖，但也難保持苗條。說來說去就是我的運動量很大，所以我不能停止吃東西，然而又總是很餓。

這是一個惡性循環。經歷一連串受傷之後，我開始嘗試HIIT及自體重量訓練。那個已經厭煩了長時間待在健身房的我，必須知道一種更可持續的訓練方式來獲得和保持健康。我的訓練便從每天兩小時以上，變成大多數日子少於十五分鐘。鑑於培訓類型的自然結果，我的訓練設備從健身房裡大型而複雜的機器，漫長的等待空出來的槓鈴架，變成一條跳繩和我自己的身體。

打造苗條曲線
結果簡直令我震驚。我的一天不僅精力充沛，受傷更少，時間更多，而且我也變得比以往任何時候都更加苗條，強壯和健美，是的，甚至比青少年時更瘦，而且是在極短的時間做看到的。不久之後，我就逃離了引體向上，三頭肌伸展和小腿肌提踵和其他我以前認為不可能的練習。我的訓練改變了我需要的空間，我只需要很小的空間、簡單的器材，甚至不需要任何設備。或者，我也會到戶外健身公園使用單槓或跳繩，呼吸的都是新鮮空氣。最棒的是，我生出了好多時間，是時候做我真正想做的事情，包括讀一本好書。

不久之後，我創建了12分鐘運動員網站和手機應用軟體與世界各地分享HIIT和自重訓練的驚人好處。而現在，在改變了無數人的生活之後，我很高興在這處與你分享這本書。擁抱這本書

中的訓練法並去練習，你會變得

更健康，更快，更強大。但是再講一次，我不能強迫你鍛鍊身體，一切都由你來決定。你是否想拋棄藉口，讓你的身型達到最好的狀態？

徒手訓練最棒的是什麼？就是你可以在任何地方就地操練。不管你住的是小小的單間公寓、在公園、在父母家的地下室還是酒店房間都沒關係，在這些空間你都可以鍛鍊身體。不會有任何藉口。

徒手訓練技巧
還沒說服你？以下說明為什麼徒手訓練應該是你健身課表的關鍵：100%機動
徒手訓練最棒的是什麼？就是你可以在任何地方就地操練。不管你住的是小小的單間公寓、在公園、在父母家的地下室還是酒店房間都沒關係，在這些空間你都可以鍛鍊身體。不會有任何藉口。

徒手訓練會運用到全身，當你進行徒手訓練時，大多數的時候你會使用身體各部位，或幾乎所有的肌肉，而不是一次只有單關節及少數肌肉在運動。
徒手訓練為什麼能這麼好？原因在於：1、你的身體平時是整體運作的，因此，當你訓練時也利用全身，那麼就確保自己在現實生活中和日常活動時也能正常運作。2、相較於一次只運動一或兩個關節及肌肉，當你一起鍛鍊全身肌肉時，能夠消耗更多的卡路里。3、這種運動方法促使你的新陳代謝率更快，就像個燃燒脂肪的機器。4、徒手訓練讓你感受到更快、更明顯的運動成效。

其實，你可以利用自己的體重和少數精選的運動器材，例如公園裡的單雙槓和跳繩進行訓練，這不僅僅是更經濟，更簡單的運動方式，而且一樣能讓你達到不可置信的體態，根本不需要購買那些不見得必要的設備。

當然，槓鈴和一些簡單的設備：如啞鈴、壺鈴和藥球等器材，對於你提升健身水平是一定有幫助的。但我要提醒，你並非一定需要這配備，就能夠變得更健美。想要提昇肌力，增加耐力和減少脂肪的人需要的是東西最簡單、最有效的方法就是利用自己的體重

進行徒手訓練。

徒手訓練技巧

還沒說服你？以下說明為什麼徒手訓練應該是你健身課表的關鍵：100%機動

徒手訓練最棒的是什麼？就是你可以在任何地方就地操練。不管你住的是小小的單間公寓、在公園、在父母家的地下室還是酒店房間都沒關係，在這些空間你都可以鍛鍊身體。不會有任何藉口。

徒手訓練會運用到全身，當你進行徒手訓練時，大多數的時候你會使用身體各部位，或幾乎所有的肌肉，而不是一次只有單關節及少數肌肉在運動。
徒手訓練為什麼能這麼好？原因在於：1、你的身體平時是整體運作的，因此，當你訓練時也利用全身，那麼就確保自己在現實生活中和日常活動時也能正常運作。2、相較於一次只運動一或兩個關節及肌肉，當你一起鍛鍊全身肌肉時，能夠消耗更多的卡路里。3、這種運動方法促使你的新陳代謝率更快，就像個燃燒脂肪的機器。4、徒手訓練讓你感受到更快、更明顯的運動成效。

徒手訓練會運用到全身，當你進行徒手訓練時，大多數的時候你會使用身體各部位，或幾乎所有的肌肉，而不是一次只有單關節及少數肌肉在運動。
徒手訓練為什麼能這麼好？原因在於：1、你的身體平時是整體運作的，因此，當你訓練時也利用全身，那麼就確保自己在現實生活中和日常活動時也能正常運作。2、相較於一次只運動一或兩個關節及肌肉，當你一起鍛鍊全身肌肉時，能夠消耗更多的卡路里。3、這種運動方法促使你的新陳代謝率更快，就像個燃燒脂肪的機器。4、徒手訓練讓你感受到更快、更明顯的運動成效。

徒手訓練會運用到全身，當你進行徒手訓練時，大多數的時候你會使用身體各部位，或幾乎所有的肌肉，而不是一次只有單關節及少數肌肉在運動。
徒手訓練為什麼能這麼好？原因在於：1、你的身體平時是整體運作的，因此，當你訓練時也利用全身，那麼就確保自己在現實生活中和日常活動時也能正常運作。2、相較於一次只運動一或兩個關節及肌肉，當你一起鍛鍊全身肌肉時，能夠消耗更多的卡路里。3、這種運動方法促使你的新陳代謝率更快，就像個燃燒脂肪的機器。4、徒手訓練讓你感受到更快、更明顯的運動成效。

徒手訓練會運用到全身，當你進行徒手訓練時，大多數的時候你會使用身體各部位，或幾乎所有的肌肉，而不是一次只有單關節及少數肌肉在運動。
徒手訓練為什麼能這麼好？原因在於：1、你的身體平時是整體運作的，因此，當你訓練時也利用全身，那麼就確保自己在現實生活中和日常活動時也能正常運作。2、相較於一次只運動一或兩個關節及肌肉，當你一起鍛鍊全身肌肉時，能夠消耗更多的卡路里。3、這種運動方法促使你的新陳代謝率更快，就像個燃燒脂肪的機器。4、徒手訓練讓你感受到更快、更明顯的運動成效。

徒手訓練會運用到全身，當你進行徒手訓練時，大多數的時候你會使用身體各部位，或幾乎所有的肌肉，而不是一次只有單關節及少數肌肉在運動。
徒手訓練為什麼能這麼好？原因在於：1、你的身體平時是整體運作的，因此，當你訓練時也利用全身，那麼就確保自己在現實生活中和日常活動時也能正常運作。2、相較於一次只運動一或兩個關節及肌肉，當你一起鍛鍊全身肌肉時，能夠消耗更多的卡路里。3、這種運動方法促使你的新陳代謝率更快，就像個燃燒脂肪的機器。4、徒手訓練讓你感受到更快、更明顯的運動成效。

（lat pulldown）時，根本不會運用到太多的核心，甚至完全不

另一方面，當你用勁地的伏地挺身（push up）、引體向上（pull up）和深蹲（squats）等徒手運動時，你被迫使用核心來保持良好的身體姿態，於是你最終將擁有堅強的核心肌群，無需刻意的做一組仰臥起坐。

當我經常使用重物 and 器械訓練時，受傷變成反覆而規律的。無論是肩部承受重量過大的器械，扭傷以致無法轉向的脖子，還是凸的肋骨（請相信我，這種感覺非常不好），愈是沈重的重量愈使我們遭受更大的受傷風險。

相反的，徒手訓練對你的關節會輕鬆許多，所以能避免過度訓練時可能的風險。當然更能避免因操作機械造成的意外，如不小心讓槓鈴掉在腳趾上，或將手指夾在兩個槓鈴片之間。

提升自我健身水平

為了在各自的運動領域獲得成功，大多數的運動員需要跑步，跳躍和反應環境的優越速度。

他們的上身及下身都需要強大的肌力，同時擁有最好的平衡感和柔軟度。他們需要利用全身體能，而不僅僅是單一部位。

運動員需要不斷提高自己的健身水平，使其在他們的專項運動中達到最佳狀態。由於徒手訓練可帶來更大的肌力、爆發力、肌耐力、速度、平衡感、協調性和柔軟度，因而成為運動員們非常理想的訓練方法。所以，如果你能以自己的身體作為健身房，那麼你也將成為更棒的運動員。

當你知要用上一兩個小時去運動，那你要完全跳過運動的念頭是講得通的。你的一個小時



▲下班懶得去健身房，只要幾樣簡單的器材，每天在家也能鍛鍊出強健體魄。（網路截圖）

運用公園裡的單雙槓和跳繩進行訓練，一樣能讓你達到不可置信的體態，不需要購買那些設備。

是很重要的時間。

你手邊可能還有一百萬件事在做，但是，時間短短的，專注認真，而且是最少的設備，你的藉口就消失了。

每個人每天都能多出來這12或15分鐘。

堅持減重目標

當你連續鍛鍊了數個小時，你的食慾不僅旺盛的想彌補訓練過程中所有損失的精力，此外，你還處於危險的「我應得」這種風險之中，這種生理反應與情緒會使你的減重目標直線下降。

在我擔任私人健身教練的日子裡，我無法告訴你到底見過多少次，在健身房上了一個小時有氧課程加上 / 或單純練舉重一個小時，有的還待了更長時間的人，訓練後立即穿過馬路去星巴克或甜甜圈店來上一大杯含糖飲料和一個甜點！在努力操練後伴隨著的機械，合理告訴自己補充食物甚至可以來上一頓大餐。但可惜的是，這種「獎勵」幾乎都是導致減重停滯，或更糟的成為體重增加的原因。

維持間歇訓練

然而，高強度間歇訓練（High Intensity Interval Training 簡稱HIIT）給你生理上不同的反應。當你在強度較高的間歇訓練中會全力以赴的運動，但是你實際上沒有投入大量的時間，因此便不會感覺到那種在長時間有氧或重量訓練後會有的：「立即餓我的糾纏心理」。

科學也證實了這一點：最近有不少研究證明，高強度間歇訓練實際上有抑制食慾的可能，而長時間穩定而慣性的有氧運動會增加食慾。因此，將訓練時間縮短，整體上你的飢餓感就會下降。

規律有氧運動

我知道有不少人其實很享受把時間花在規律性高的有氧運動。不過，也有許多像我們一樣討厭在健身房做個數小時的倉鼠，知道訓練只要短時間就會比長時間

的效果更好，真心覺得這種好事太不真實了。

我想在本書的開頭部分提到過一些內容，你也可能已經注意到了：我碰巧就是女性。大約十年前，當我開始從事健身行業時，有兩種訓練方式：一種是針對男性的，另一種是針對女性的。

毫不意外的，男人的健身訓練主要集中在鍛鍊肌肉。

至於女性，一切都是為了要苗條。
八年過去了，我很高興地說這個行業已經產生了變化，是一點變化。男士們仍然專注於增大肌肉和增強肌力，女士們慢慢的、逐漸的接受變得結實並擁有可見的肌肉線條，而不是為了像是營養不良的外貌而努力。

本書將陪你重塑思維模式，打破心理障礙，設定屬於你將實際

（張庭維／輯）

《十二分鐘徒手高效健身訓練》簡介

克麗絲塔·斯特雷克（Krista Stryker）的高強度間歇訓練HIIT和體重鍛煉，發揮運動潛能，讓自己的生活達到最佳狀態，而你，一定可以在一天之內完成這些訓練！如果你曾經認為不花數小時在健身房就無法獲得效果，那你也永遠無法做到引體向上，或者被自己耗到為時已晚。

只要你想達到最佳狀態，《十二分鐘徒手高效健身訓練》將改變你的想法、身體和生活。每天你僅需撥出幾分鐘與作者一起完成的高強度間歇訓練（HIIT），放棄藉口，學會利用自己的體重和一些基本且方便攜帶的器材，就可以進行簡短卻有難以置信效能的鍛煉。

本書將陪你重塑思維模式，打破心理障礙，設定屬於你將實際



作者：克麗絲塔·斯特雷克
譯者：墨刻出版
出版社：莫克文化
出版日期：2020/11/28

・T.M. 書訊・

醒報編輯部／輯

《大坊咖啡店手記》

作者：大坊勝次

出版社：新經典文化

好想再喝一杯大坊的咖啡啊！課村上春樹、向田邦子、小澤征爾、糸井重里、平松洋子等日本文化人士流連駐足的傳奇愛店啟發「藍瓶」開店的日本職人38年間的咖啡之道。

大坊勝次是我在咖啡業界這一行的老師。大坊先生把傳說中的表參道大坊咖啡店收起來後，出了這一本書。他的店家是日本喫茶文化的象徵，大坊先生在表參道的這38年來，是個始終守護著這精神的要角。從大坊先生

《存股致勝心理學》

作者：孫悟天、孫太

出版社：金尉

看著別人存股獲利，看似很簡單，自己存股，卻一直賺不到錢？那是因為你沒學會存股心理學。

體質健全 - 每股盈餘（EPS）要持續成長，且連續5年EPS大於1元，挑選的標的最好能高-β值小於1的股票代表波動度比較小，股價較平穩。

人生哲理：「保守心，勝過保守一切，因為一生的果效是由心發出。」金錢是用來幫助生活變好的工具，但不是人生唯一目標，應該留更多時間

《冷知識背後的熱思考》

作者：啾啾蛙

出版社：商周出版

「為什麼牛排的血水不是血？」「為什麼耳機總會自己打結？」在這些千奇百怪的主題背後，奠基著的是怎樣的主題邏輯與價值觀？這些新鮮點子與精煉過的知識究竟從何而來？

從吸收資訊到怎麼用肢體呈現更好的自己；內藏著「接受失敗」、「NPC也有自己的人生」這樣的主題，讓無助且無從安放的心先冷靜下來，再一步步舉證說明，為什麼無須困惑，接下來有怎麼樣的選擇在等著你。



▼ 近期公視改編自吳明益的《天橋上的魔術師》，拍攝主場景就設定在這座 1992 年被拆除的中華商場。(網路截圖)
 ▲ 導演楊雅喆(右起)、演員楊大正、孫淑媚、莊凱勛共演《天橋上的魔術師》，重溫中華商場時代。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

復刻中華商場年代 孫淑媚復古頭吸睛

【本報記者祝潤霖台北報導】「《天橋上的魔術師》帶你重溫中華商場時代！」台語歌天后孫淑媚 19 日著深藍露肩牛仔洋裝，以演員身分出席懷舊劇《天橋上的魔術師》茶敘；導演楊雅喆笑說，沒想到她不戴假髮，把真髮燙成復古髮型，孫淑媚笑說「走上街回頭率超高！」她與劇中老公楊大正、魔術師莊凱勛有一動一靜激烈對手戲，演技爆表。

《天橋上的魔術師》帶你重溫中華商場時代，孫淑媚在劇中頂著超復古的髮型，吸睛程度百分百。

「那個年代，台北縣的小孩比較少跨足到台北市來。」莊凱勛回憶，自己很少去中華商場，但記得拆掉時表哥還蠻難過的，小時候活動範圍都在板橋後站，「從土城到板橋就覺得自己去了好遠的地方，像『進城』！」孫淑媚說，她從小被教育不

可以講粗話，為了演活皮鞋店老闆娘，還請人幫她收集「髒話」資料；談到復古髮型，她笑說，半夜看到鏡子還會嚇一跳；逼不得已必須要出門的時候，那顆頭的回頭率高你知道嗎？(眾笑)，下次再演這種戲會戴假髮。

導演楊雅喆指出，孫淑媚跟魔術師有一場激烈的戲，沒有台詞，但腦中要很激烈，演出來整張臉好像爆血管，她演得很棒；孫淑媚笑說，「怎麼都沒有人跟我說我很棒？我這人很沒有自信！」劇中她和醉鬼老公楊大正大打出手，上演全武行；楊大正說，這個爸爸把對家人的愛暗藏在心裡，到戲的後半段才會表現出來。

各大導演致信英政府 請求支援電影界

【本報記者陳是祈綜合報導】諾蘭、史帝夫麥昆等重量級導演，聯合致信英國政府，請求為陷入困境的電影界撥款救助。近日 40 幾名電影界知名人物，包括製作人、導演等，聯合公開致信給英國財政大臣蘇納克，表示電影界(包括影展、電影院)在疫情緩和後勢必會復甦，但目前急需政府設立基金救助，否則許多策展公司和電影院將瀕臨破產倒閉。

《綜藝》報導，《天能》導演克里斯多夫·諾蘭、金獎導演史提夫麥昆(代表作為《自由之心》)等 40 多位英國電影界著名人物，聯署致函英國財政大臣蘇納克，要求政府為陷入困境的影展、策展和電影院等藝文單位提供財務援助。

此信公開在《泰晤士報》上，是英國電影協會 2020 年 12 月，為拯救電影院展開的「讓魔法持續下去」運動的後續行動，該信中表示，「認可英國政府至今對電影業界維持生計所做的貢獻和努力，但仍遠遠不夠。」除了上述兩位名導演，連署人還有《貧民百萬富翁》的製片



▲ 包括諾蘭(圖)等多位電影界重量級人物，請求政府再進一步拯救電影界。(網路截圖)

人丹尼·博伊爾、《哈利·波特》系列的製片人大衛·海曼也在信中說到，「如果能得到進一步支持，影院和影展行業將能度過寒冬，且在疫情過後東山再起，但眼下真的迫切需要財政支持。」

由於疫情，英國的電影院在 2020 年間大部分時間都是關閉狀態，到了 2021 年仍然不見起色。雖然在英國政府的支持下，電影院有獲得紓困金，較小的營運商也通過英國電影學院等單位獲得資金支撐，但像 Cineworld 等大型連鎖影院，卻遲遲沒有獲得英國的紓困資金。

冷凍電顯解密 DNA 助剖析遺傳疾病

【本報記者祝潤霖台北報導】「染色體配對不良導致遺傳疾病，用冷凍電子顯微鏡可完全透析 DNA！」中研院 19 日展示冷凍電子顯微鏡技術，藉由低溫固定基因 DNA 蛋白質，做到比 X 光繞射更精準的顯像，針對染色體突變導致的不孕，或 DNA 配對不均導致遺傳疾病，甚至新冠病毒，都提供更精密的觀察。

DMC1 的穩定影響健康

「為什麼基因不會百分百遺傳？」台大生化所教授冀宏源指出，遺傳多樣性來自父母同源染色體的配對與互換，父母染色體的 DNA 序列很相似，卻不完全相同；當 DNA 配對不完美互換時就會發生基因變異；其中，催化染色體配對與互換的酵素是 DMC1，可協助不完美的 DNA 配對，並達成完美的 DNA 互換。

冀宏源表示，在以前要看到蛋白質 DNA 複合體的結構不容易，因為傳統的 X 光繞射有其極限；而 2017 年中研院引進冷凍電顯技術，得到很多高純度的 DMC-1 結構，可以在體內進行完美或不完美的配對實驗，對於因 DMC1 突變而造成的不孕，及染色體分配不均而導致的疾病，也提供分子層次上可能的解釋。

原子尺度觀察分子

「冷凍電顯是現今結構生物



▲ 中央研究院冷凍電子顯微鏡設施(ASCEM)有恆溫、恆濕、防塵、抗震等保護措施，地震 4 級此處無感。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

研究最具發展潛力的技術！」中研院生化所副研究員何孟樵指出，冷凍電子顯微鏡能在原子尺度快速且不破壤性地觀察生物分子；並非所有蛋白質狀態都可以被結晶並用 X 光繞射；冷凍電顯，用低溫固定蛋白質，省去結晶化的過程與限制，把蛋白質看得更清楚。

何孟樵表示，中研院看見冷凍電顯的潛力，於 2018 年購入全台首兩座高解析度冷凍電子顯微鏡，並成立「中央研究院冷凍電子顯微鏡設施(ASCEM)」，近 2 年來已解析了近 20 個達到原子尺度的複合物結構，未來可望有突破性發現。



部會合作聯合稽查 把關離岸風電建設

【本報記者臧品安台北報導】「會繼續深化部會合作，把關好離岸風電開發！」環保署 19 日表示，由於離岸風場進入密集施工期，會加強各部會合作及導入科技執法，要求各風場施工須遵守環保法規及環評承諾，並強調若發現違法情事，將依環評法 23 條進行裁處，最高罰鍰 150 萬元。

深化部會合作機制

「去年 6 月已整合相關部會成立執法聯繫平台，協助各部會交換資訊及增加橫向溝通。」

環保署環境督察總隊副總隊長姜祖農表示，會加強各部會合作及導入科技執法，要求各風場施工須遵守環保法規及環評承諾。

環保署環境督察總隊副總隊長姜祖農表示，將透過科技工具執法及部會合作機制，持續強化環評監督，並由專家學者協助監督開發單位落實各項保護政策，以減輕開發行為對環境造成的影響。

姜祖農指出，去年度有台電離岸一期、海能、允能風場 3 件開發案展開水下基礎施作工程，其中允能雲林風場，因在水下

基礎建設完成前，讓鯨豚觀察船及觀察員提前離開，依環評法裁處 40 萬元。

利用科技工具查核

姜祖農說，離岸風電海洋施作的部分，打樁期間會產生噪音，恐影響鯨豚的聽力，會配合氣泡幕佈放，減少噪音的產生，並管制不能超過 160 分貝；環保署會運用無人機遠距觀測

船隻配置與氣泡幕佈放，也會運用船隻自動識別系統(AIS)持續監看，掌握海域施工狀況，查看是否依照環評承諾，派遣足夠的觀察船及鯨豚觀察員。

「去年台電離岸一期海上施作已經完成，今年會繼續運作路上的。」姜祖農指出，海能、允能海上施作尚未完成，也會繼續施工，並還會有 4 個風場陸續展開海域水下打樁作業，環保署將對這 6 件開發案加強稽查力度，若發現違法情事，依環評法 23 條進行裁處。

▼ 台灣經濟持續成長必須依賴中國市場、中國產業加速升級需要依賴台灣科技。(網路截圖)



台灣經濟依賴中國的 迷失與解讀

兩岸近年的發展不能說誰較依賴誰，僅能說是台灣經濟持續成長必須依賴中國市場、中國產業加速升級需要依賴台灣科技。

■ 戴肇洋
(台灣省商業會顧問)

2020 年台灣經濟不受新冠肺炎疫情威脅，呈現令人驚艷的成長表現。在不久前，英國《經濟學人》專欄將台灣經濟亮麗表現加以歸納為，除了疫情衍生遠距數位需求，引發電子資訊通信相關產品出口暢旺之外，其關鍵是在中國大陸台商回流投資，活絡產業動能。

疫情脫鉤現榮景？

此外，南韓媒體《朝鮮日報》去年 12 月在文章分析中批評，其政府經濟政策過度「傾中」，造成疫情下經濟不斷衰退；同時指出，台灣除了成功因應疫情威脅之外，配合台商回流及與大陸市場之「脫鉤」，使得台灣經濟再度呈現多年不見榮景。

然而，在此同時，財政部關務署公布去年台灣對大陸（包括香港）的出口金額 1,514.5 億美元、年增 14.6%，占比達到 43.8%。在此一資料公布後，馬上引發國內朝野政黨針對台灣經濟是否「依賴」大陸，進行激烈辯論；

甚至部分學者專家自我膨脹指出，台灣經濟沒有接軌大陸市場不致造成脆弱化，而且沒有加入區域經濟整合更不致於導致邊緣化。

出口大陸超過 4 成？

在台灣工業生產指數持續走紅、出口屢創新高、股市突破高懸 30 年門檻等耀眼表現下，可以理解朝野政黨對台灣經濟成長的模式，有截然不同的看法。不過，許多學者專家認為，出口大陸占比超過四成，是陷入「數字」的迷失，應該以貿易細分產品來觀察，始能較為客觀論述是否「依賴」。

亦即在中美貿易衝突下，由於中國因應美國禁止出口重要關鍵零件制裁，開始轉向台灣採購，導致 2020 年台灣對中國的高端科技產品出口呈現大幅成長。

若以產品來看，2020 年出口陸港最多為電子零組件產品，金額 839.2 億美元、年增 24.5%，占比 55.4%；其次為資通訊視聽產品，金額 146.1 億美元、年增 21.6%；第三為光學器材產品，金額 92.01 億美元、年增 3.7%。

兩岸經濟互相依賴

事實而言，兩岸經濟從 1979 年大陸實施改革開放後開始接觸，迄今 40 餘年以來，雖歷經台灣政權輪替與大陸換代接班，但兩岸互動之頻繁、往來之密切、交流之廣泛、合作之深化，已形塑彼此「依賴」成為各自拉抬經濟成長與促進產業發展不可忽略的一環。

尤其更加無法忽略的是，近年隨著中國加速產業升級，兩岸逐漸從「產業內」分工，轉型為「產業內產品」分工發展。這種供應鏈上下游關係，其實不易區隔誰依賴誰較多；若要比較，僅能說是台灣經濟持續成長必須依賴大陸市場、大陸產業加速升級需要依賴台灣科技。

很顯然地，與其陷入彼此「依賴」爭論，不如從兩岸貿易產品的趨勢，進行分析觀察其後續發展。亦即目前台灣部分產業短期之內，雖仍存在著領先優勢，但在近年大陸產業崛起下，卻又示警必須超前部署，否則難以因應大陸實現科技自主，以及其所衍生的進口替代競爭。

▼ 人工智慧工具最終的目標是為企業賦能，而且要能深度結合人類、機器與資訊，進而在生產情境中轉化為企業的競爭力。(網路截圖)



智慧工業的第一步 絕非投資

■ 黃逸華
(工業數據顧問)

過去幾年來，人工智慧領域高速發展，幾乎可以說每三個月就是一個全新的技術高度，以台商為主的電子產業也對這個領域高度重視，其中不乏有企業大舉投入，希望不僅可以服務集團內，更能內外兼修，進一步發展成為獨立的業務火車頭。

可惜到目前為止，這些企業多半是稀疏零散的微弱火花，還沒有形成一場燦爛的聲光盛宴。原因很多，但其中有個原因和觀念有關。

曾經的榮景

不可諱言，儘管發展迅速，在人工智慧領域還是多半停留在研究與創意階段，早些時候，官方鼓勵、產業有心、學界有意，加上學術資源僧多粥少，產學官一拍即合，瞬間出現一片榮景。每家企業都宣稱已經展開多少產學合作計劃，不需要多久就可以進入工業 4.0 階段。但過了一年，原本的計劃可能已經鼓偃旗息，雖然氣勢猶在，卻換了另外一批人、一些計劃。

撇開一開始企業以為人工智慧無所不能，導致設定超高目標的誤會不談。企業經營者越來越

務實，但也因為這樣，出現了將自動化與智慧化混為一談的觀念問題。

大量與少量

自動化發展時間接近四十年，為規模生產時代奠定成功基礎，設備成本也早已攤提完畢，這個優勢讓所有人習慣於以規模為主的泰勒式管理，計算基礎是以單一產品款式為中心的回收期。

然而，工業 4.0 關注的對象是如何適應少量多樣需求，對於技術與數據分析的要求門檻較高，但這卻和規模生產盡可能規避各種變化的本質相衝突。自動化的基礎是盡可能固定、明確的機械動作，設備彼此之間進行有效銜接，以最少資源生產出最多合格產品。

但智慧化則是隨時檢視外界

環境變化，在資源允許範圍內，以最高效率生產出最符合客戶需求及創造最適利潤的產品。兩者顯然不同，混為一談的最好結果只是計劃失敗，更大的災難還在後面。

界定自動化與智能化

人工智慧工具最終的目標是為企業賦能，而且要能深度結合人類、機器與資訊，進而在生產情境中轉化為企業的競爭力。先將自動化與智能化清楚界定，才能清楚定義目標與進程，也才不至於在一個地方團團轉，實現了戰術上的積極勇猛，卻也凸顯了在戰略上的混沌不清，這正是決策者極力避免的狀況，而幾年來許多企業大舉投資的結果也證明了一個關鍵——智慧工業的第一步絕非投資。

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。

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假如稿將無人處理。



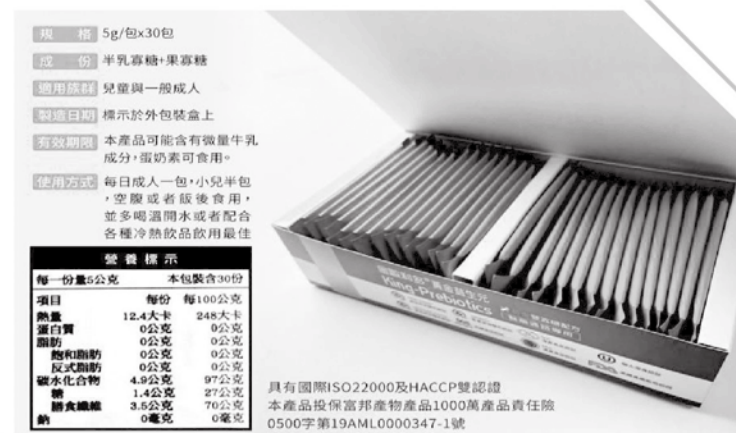
- ✓ 益生元是能夠提供益生菌養分的物質，幫助初始化益菌的生長。
- ✓ 平衡體內細菌生態，可以幫助維持消化道機能。
- ✓ 益生元的特性能在一級生存，且又不會被中間體給吸收，能夠幫助初級益生菌的生長。
- ✓ 協助益生菌與壞菌競爭，是維持益生菌生長不可替代的物質，保持體內的康，提升人體的保護力。



訂購資訊
電話：0918-271799
地址：台北市南京東路
2段150號10樓



LINE QRcord



▼冰球世錦賽原訂夏天由白俄羅斯和拉脫維亞共同舉辦，雖然白俄總統盧卡申科(中)多次保證該國疫情穩定，但仍被拔除舉辦權。(網路截圖)



白俄防疫不力 遭拔冰球大賽舉辦權

【本報記者宋秉謙綜合報導】防疫狀態難安人心，白俄羅斯的冰上曲棍球世錦賽舉辦權被拔除！今年冰球世錦賽原訂夏天由白俄羅斯和拉脫維亞共同舉辦，雖然白俄總統盧卡申科多次保證該國疫情穩定，但參加的國家與國際冰協都不認同白俄的防疫態度，目前已確定拔除白俄的舉辦權，而是否維持在拉脫維亞，或改尋防疫更加的德國，甚至是日前成功舉辦青少年世錦賽的加拿大，都還有待考慮。

白俄舉辦權遭拔
冰球世錦賽去年已經因疫取

防疫態度太不得人信任，白俄把今年冰球世錦賽舉辦權給「玩掉」，冰協未來得選擇新的舉辦地點。

消，今年看似還能進行，但根據《BBC體育網》報導，舉辦地可能變更。今年原訂是由白俄首都明斯克與拉脫維亞首都里加合辦，但由於參賽國和國際冰協都對白俄的防疫態度感到質疑，即便白俄總統盧卡申科拍胸脯保證沒問題，國際冰協仍在19日的會議後表態，明斯克舉辦權將被拔除。



18日確定不會在明斯克(白俄首都)舉行後，里加是否保有舉辦權還不確定，國際冰協很可能改找更安全的場地，例如防疫有成的德國，或是去年底到今年初舉辦青少年世錦賽的加拿大，雖然還是以閉門方式舉行(無觀眾)，但比賽前的防疫檢測與提早隔離，賽事仍就成功完成，並未傳出更多人群聚染疫的消息，加國也許久未主辦過成年世錦

賽，成為國際冰協合適的替代方案。

贊助商施壓

《政治報》也補充報導，冰協之所以採這麼強硬態度拔除白俄主辦權有兩大原因，首先是白俄本身糟糕的防疫態度與成果，白俄總統盧卡申科在疫情之初，還說過「喝伏特加酒、泡桑拿浴就能抵抗疫情」這樣輕忽的話，且該國從去年11月染疫人口不斷激增，到現在還維持直線上升的趨勢，堪稱防疫無果。

其次是安全性考量，這個說法



不僅是針對疫情，更具政治性考量，由於盧卡申科於去年8月贏下充斥爭議的大選以來，該國一直以暴力鎮壓的手段對待示威者，此舉在國際間聲浪相當負面，世錦賽的長期贊助

商Skoda(汽車品牌)直言，若維持在白俄比賽，集團將取消贊助協議，德國機油製造商力魔18日也效仿抵制，逼迫冰協態度硬起來取消白俄的舉辦權。

圖文選粹

圖文 / 中央社

戴資穎扳倒地主 泰國羽球挺進16強



▲世界球后戴資穎19日在豐田泰國羽球公開賽首輪以21比16、21比11擊退泰國女將索尼達·挺進16強。

籃網、公鹿強碰 杜蘭特哈登獵鹿



▲杜蘭特、哈登今天分別攻下30分、34分，最終125比123擊敗公鹿拿下4連勝。

歐洲骨董珍品二幅 為新媒體事工義賣

茲有法國華裔牧師夫婦愛心捐贈四幅歐洲珍貴骨董作品，擬割愛給支持中華基督徒新媒體協會(支持媒體宣教/獎勵媒體宣教士/培訓媒體人才)的朋友，作品稀有，先開價先得。

本會將開具抵稅收據與感謝狀。

訂購專線：02-23581961



作品 001

耶穌戴荊棘冠冕(十字繡)

作品時間推估：1950年

作者：佚名(巴黎)

尺寸：58X47公分

義賣底價：45,000元



作品 002

耶穌頭像素描

作品時間推估：1950年

作者：佚名(巴黎)

尺寸：64X49公分

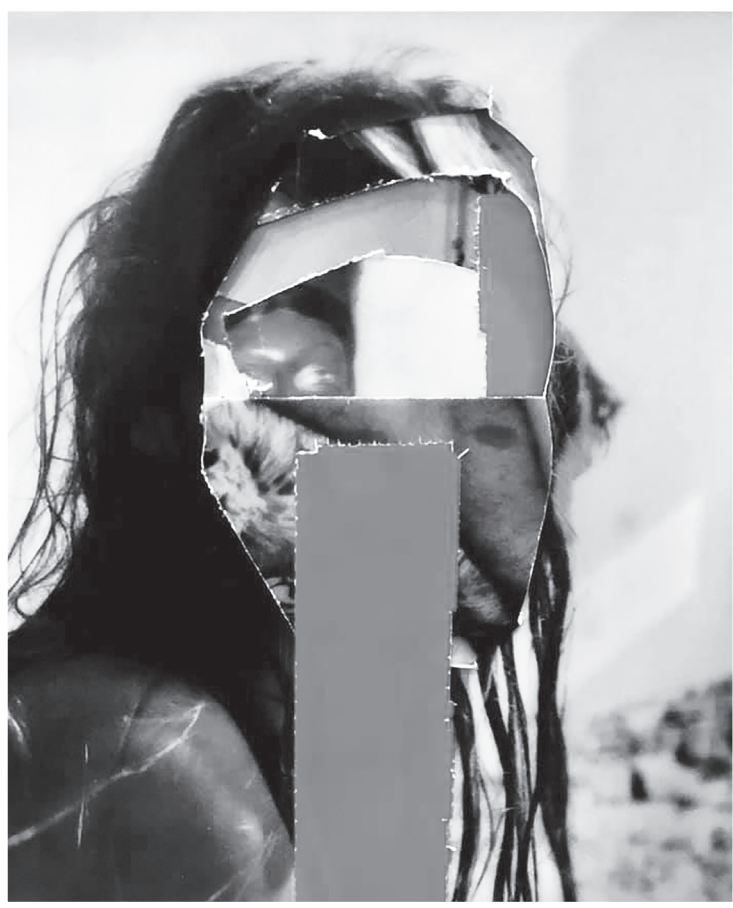
義賣底價：30,000元

山中記事

文、圖 / 林彧（作家）

【撕破臉】

有人無法留言／什麼事非說不可嗎
有人照片不見／真實人生流失的呢
有缺字有缺圖／缺錢缺德不更糟糕
臉書畢竟不是書／大家都在拼湊而已
臉書五官不齊全／齊全者不看人臉色
臉書終究是臉書／攪鏡自照就更省事
這裡撕破臉；那裡
撕破臉。撕破臉才是好事
何不撕出真實面目來相見



【我不】

我不參加社團，沒有黨派
群鳥同向飛翔，我寧可鍛羽
我不當眾朗誦自己，在座談會上
糟蹋別人的生命，我不幹
將來，我也打算
不出席他人為我舉辦的告別式



【冬陽閱讀】

岡巒在剛開啟的窗中，拱背似貓
我的赤松抖擻渾身霜露，如金箔飄灑
那些雲霧霰雪都被誰搶收一空
紛擾爭扯的尖銳雜音卻凝成橙黃蜜汁

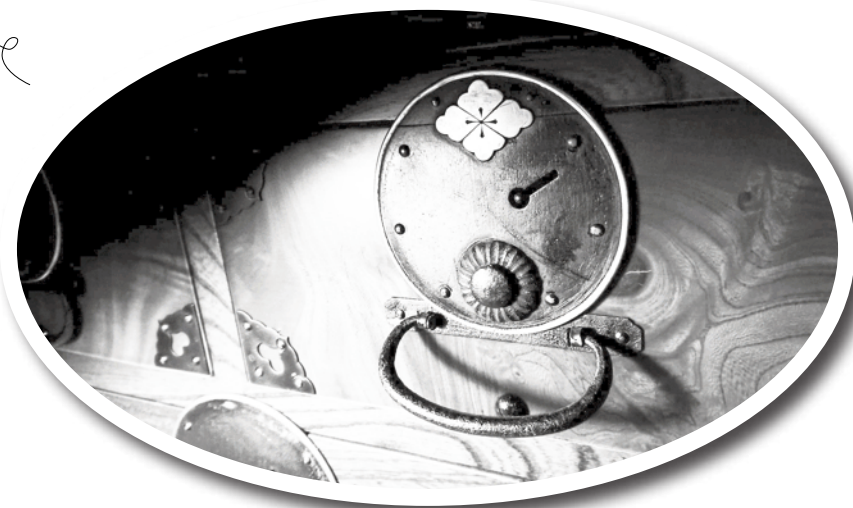
昨夜冷鋒利過武士刀，裹裘也無法躲藏
朝陽是吊床的鬆繩，靈魂乍然被拋醒
我披袍在窗旁，看著迷人的歷史小說
壓不住的厚卷，輕風拂過，就翻了新頁



【日光昭和】

追思父母，就躲回他們的年代
昭和的木櫃裡藏了些什麼
梧桐板抽屜，黝暗如防空壕
發霉了，香蕉絲的西裝
發霉了，砂糖水攪糙米飯
發霉了，學徒兵的南洋出征照
擦拭後，我想儲放遙遠的青春
把成串的蒼白讒語，收起來
把零散的戀情，收起來
把褪色的受薪盛事，收起來

曬著暖暖冬日，我自滿如富翁
抽拉著回憶，把玩著憂喜
卡答一聲，空襲警報倏忽響起
誤觸生鏽的鐵鈕，被關住了：
我的草稿我的藍圖，唯一的鎖匙
黃昏時刻，我放棄了扣關
垂暮的窗外也有來去自如的輕嵐
屋內剩下薄薄斜影，不值珍藏
兒女夠聰明，將來
他們想念老父，可以上雲端



【像童話一樣的遙遠】

像童話一樣的
耐嚼：甘蔗頭、甜根草的鄉愁
像鄉愁一樣的
藏匿：日光下的瓦縫，穿堂的微風
像微風一樣的
轉向：過期的盟約，無法保鮮的愛情
像愛情一樣的
不牢靠：蒸騰掀蓋的政見與選舉

像政治一樣的
薄脆：吶喊與泡沫，歡呼與碎浪
像童話一樣的
遙遠。這傻子的人生，難以指望
從星期一排到禮拜天
一日扮演一個小矮人
公主卻不會在白雪中出現

驚奇感動！榮獲德國奧斯卡最佳影片2大獎提名

根據世界五十大小說【德語課】改編

偷畫男孩

THE GERMAN LESSON

勇奪 德國巴伐利亞電影獎
最佳攝影大獎

勇奪 德國羅爾巴赫電影獎
最佳攝影大獎

榮獲 漢堡國際電影節
最佳影片提名

有時你必須做一些
對抗職責的事

《隱藏的生活》影帝
托拜亞斯莫瑞提

潛力新星
湯姆格羅瑞

天才童星
李維艾森布萊特

德國新導演獎得主
克利斯提安施沃夫

1/15
叛逆的勇氣



買房要考慮氣候 潮濕、風向有講究

近期寒流不斷來襲，有時即便待在家裡室內仍然冷到不行，加上氣候變遷嚴重，在購屋時應該將氣候條件納入考量範圍。

●近期寒流一波一波來襲，溫度急速下降的情況之下，有不少民眾的家裡 現了地板瓷磚爆裂的另類「寒害」，此時購屋民眾才驚覺，原來在位處亞熱帶的台灣，在購屋的時候的確會忘記要注意房子的「抗寒」條件，至少有以下幾項挑選房子眉角，是民眾購屋前要特別去留意的。

台灣四面環海，屬於海洋型氣候，在秋、冬季節較為寒冷時期的風向是以「東北風」為主（俗稱東北季風），從緯度比較高的北方吹來的東北季風，其溫度當然比較低，因此房子的開窗方位不要朝北方、東北方，讓水泥牆去面对冷空氣。

因為水泥牆的防寒效果一定比玻璃窗戶好很多（如此一來，也能讓門窗避開東北季風挾帶而來的雨水水氣），而是儘量選窗戶面向東方、南方的房子，因為東方會有白天日出的陽光照耀、南方則有較為乾燥的空氣，得以提升冬天室內的溫度。

不少民眾很嚮往山海休閒、度假的居住環境，因此想要去買海邊住宅、山坡住宅等建案，不過靠海的冬天風勢以及山坡地冬天的濕氣、寒冷程度都比平地住宅要高很多，個人是否能夠接受這樣的情況？

在購屋前必須仔細考量清楚；尤其海邊住宅還可能有颱風侵襲的問題、山坡住宅也有土石流的風險，如果真的要買，也一定要



▲不少民眾很嚮往山海休閒、度假的居住環境，不過靠海的冬天風勢以及濕氣、寒冷程度都比平地住宅要高很多。（網路截圖）

確定建案基地是否已經做好完善的水土保持工作。

每次寒流一來，民眾的屋內地磚隆起、爆裂的新聞就接二連三的出現，原因是冷空氣造成地磚及水泥地貼合材質收縮，加上當初施工不良所致，因此想要讓自己的房屋地板避開寒冷氣候下的地磚爆裂窘境，就只能選擇施工及建材品質良好、有完善保固、信譽卓著的建商所蓋的房子，如果買了之後，不幸還是發生這一類的問題時，也才不必擔心得不到合理的回應或補償。

很多老一點的建築物一遇到寒流來襲，外牆的瓷磚就容易剝落而有砸到路人的問題，住戶必須負起賠償的責任，新的房屋大樓則沒有這樣的問題。萬一購屋資



▲老一點的建築物一遇到寒流來襲，外牆的瓷磚就容易剝落而有砸到路人的問題。（網路截圖）

金只夠買中古屋時，也不要買太老舊的公寓或大樓產品，而是要儘量挑選屋齡新一點、有管理委

員會的社區大樓，比較不會發生瓷磚掉落、或無人負責修復等情形。

台北人口新低 購屋啟示錄

●根據內政部最近公布的六都人口統計數據，房價最昂貴的台北市在過去一年的人口減少數量達到4.2萬人，不但是近27年以來人口減少最多的一年，而且減少數量、年減率1.6%都是六都之中最多的城市。

按照道理而言，「房價最貴」象徵地段、生活機能最好、工作機會最多，所以應該能夠吸引更多民眾遷往居住，為什麼反而人口數量減少這麼多？正確的答案說穿了還是因為「房價」二字，而從這種房價與人口居住選擇的關聯性，正好可以做為民眾將來

購屋的啟示錄。

在高房價的城市居住，並不是只有「房價」的費用 加了，包括停車位、大樓管理費、餐廳消費、便當單價、子女的補習費、購衣費用、電影票等食、衣、住、行、育、樂的支 都會隨之大幅增加。

因為各行各業必須提高物價才能應付生活所需，所以 「高房價、高消費」形成「雞生蛋、蛋生雞」的循環效應。因此想買高房價地區房子的民眾，在購屋財務規劃中，記得要算入多一點的生活支 。



▲在高房價的城市居住，並不是只有「房價」的費用增加了，包括食、衣、住、行、育、樂的支出都會隨之大幅增加。（網路截圖）

隨著年齡的增長、退休的日子越接近，每個人的購屋能力總有極限，所以年輕的首購族或中、壯年的換屋族一直會是房市的購屋主力客層，但是在房價昂貴的台北市，即使是老舊的公寓價格也要40萬～50萬元／坪、甚至60多萬元／坪，無力在房價天龍國購屋的首購族只能轉往外地看屋。

因此高房價的台北市中心的外圍地區便成為重要的房市發展地區，例如文山區、士林區以及一橋之隔的新北市或更遠一點的桃園市，這些地區的房市成長潛力往往會比高房價的市中心還要高。

然而，即使是台北市面臨人口外移的問題，房價預估下跌的空間也不大，原因除了工作、生活等機能十分便利，最重要的是密集的捷運、公車等大眾運輸系統堪稱全台第一。

另外，首購族在尋找合適的購屋地點時，也是把捷運等交通機能視為首要的考量因素，所以如果有雙捷運效益的地段，應該列為優先選擇的購屋標的，例如新北市五股區的新北產業園區站（環狀線+機場捷運）、三重區的三重站（中和線+機場捷運）、中和區的景安站（中和線+環狀線捷運）。

庭維／輯

房地看板

海砂屋東來大廈 拆遷都更走入歷史



▲東來大廈拆除前（右）和更新後建物模擬透視圖（左）（網路截圖）

●988年完工的新北市淡水東來大廈被鑑定為海砂屋，更曾發生小貨車被吞噬的駭人事件，然而新北市市長侯友宜上任後更表示要優先解決東來大廈問題，今年7月7日前所有住戶搬遷完成，緊接著已全數拆除。都更事業計畫於21日起

發布實施，宣示都更進度往前邁進一大步，更新後將興建為15樓高的大樓住宅。未來更新後將興建15層的集合住宅，並於道路周邊皆退縮3.5公尺以上寬度的人行步道，附近居民將有安全舒適的活動空間。

危老重建國旅加持 台南老屋漲幅高



▲台南老屋4年來漲幅居六都之冠，達37.6%。受惠國旅熱潮，許多老屋身價越老越值錢。（網路截圖）

●房仲指出，台南老屋4年來漲幅居六都之冠，達37.6%。受惠國旅熱潮，許多老屋身價越老越值錢，像是神農街一間屋齡86年的老屋，以近新台幣3000萬元成交。

台灣房屋今天發布新聞稿指出，危老重建政策自2017年上路，也讓老屋春

天再現。台灣房屋統計六都屋齡30年以上的老屋房價變化，其中，以台南老屋4年房價成長37.6%，居六都之冠，台中排名第2，增幅達23.1%，高雄則以19.5%排名第3，桃園漲幅9.4%，台北市與新北市分別達6.3%、1%成長，六都老屋身價看漲。

三峽五處萬戶 全齡社區落實正義



●位於三峽區民生街、國光街及國慶路所圍繞的5處基地，面積約達1.79公頃，興建共計921戶之青年社會住宅，其中一房二房三房比例約為5:3:2。提供非營利幼兒園、公共托育、公共托老、銀光咖啡座、庇護工場及店舖等多元設施，充分融入社區機能需求。

建築外觀以公園綠帶地景延伸至社區內為特色，配合一期深灰色丁掛磚為基調，搭配不同顏色之耐候塗料區分棟別；設計融入綠建築、無障礙、通用設計與智慧社區理念，讓不同年齡層與身心障礙的承租戶皆可舒適入住，全面落實新北市打造優質社會住宅的承諾。

▲三峽國光段（二期）青年社會住宅，未來有捷運三鶯線行經，交通便捷、生活機能一應俱全。（網路截圖）