

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



城市拓展外交 推防疫行銷



性騷擾沉痾 加國防部道歉



數字誤用—上帝統計思維



電車油電車 碳稅與碳捕捉

《今日靈修》



俄羅斯風雲

俄羅斯進攻烏克蘭野心昭彰，G7 警告，俄國若進攻烏克蘭將施以經濟制裁，俄國竟威脅佈置中程核導彈以自保。危機迸發，誰能作調人？「大水氾濫，耶和華做王」，願我們為烏克蘭切切禱告。(4版)

台鐵事故頻傳 立委籲公開紀錄

立委王婉諭呼籲台鐵，不要以為花大錢買新車，就可以解決問題，要求台鐵面對維修保養老舊車輛等問題。

【本報記者鄧玉瑩台北報導】「台鐵今年事故頻傳，改革台鐵的第一步，應將事故通報與分析結果上網，並向社會公開。」時代力量立委陳椒華呼籲行政院正視台鐵問題。立委王婉諭也呼籲台鐵，不要以為花大錢買新車換舊車，就可以解決台鐵事故問題，要求台鐵面對維修保養老舊車輛、列車管理等核心問題。

時代力量立法院黨團 13 日舉行「台鐵天天有事故 運輸安全誰來顧」記者會。立委邱顯智、陳椒華、王婉諭等人認為台鐵花費 1200 千億元購車，但從近年事故及統計資料，均未見行車安全改善，呼籲交通部及行政院高層徹底改革台鐵。

每日 2 到 3 件事故

立委陳椒華指出，經過她收集資料統計，從今年 4 月發生太魯閣事件後，台鐵每月仍發生多起大小交通事故，6 月發生 51 件、7 月發生 52 件、8 月發生 73 件、9 月發生 46，總共 222 件，平均算起來，等於每天發生 2 到 3 件

不等交通事故。令人驚訝的是，台鐵官網事後沒有留存相關紀錄，內部月報還要等到 2 個月後才會刊登公布。

陳椒華指出，本月 1 日台鐵太魯閣號抵達瑞芳站前時，又被路旁工地鷹架剛鐵軌打到，在擋風玻璃砸出一個大洞，幸未釀成傷亡。交通部長王國材到場，只說這是一件意外，一切流程都符合標準，這樣的說法能讓民眾安心搭乘台鐵嗎？

維修比購車重要

立委王婉諭指出，台鐵一直說要花預算採購新車，淘汰老舊車輛，2006 年到 2010 年之間就花了 212 億元購買普悠瑪號和太魯閣號，結果這兩款新車檢修設備及機師專業等不完備、列車管理失當，10 年之間又造成普悠瑪事件和太魯閣事件。

其中台鐵針對普悠瑪事件對日商總公司提告，本月 9 日台北地院判敗訴，理由是經過國家運輸安全調查委員會（運安會）鑑定，事故原因出在台鐵，沒有進

行妥善維修、沒有依循行車調度所致。

王婉諭指出，列車自動防護系統（ATP）的問題出現已經很久，不是花大筆錢採購新車就可以解決。最近交通部又決定從 2020 年到 2026 年要花 997 億元向韓國、日本採購新車，聲稱透過淘汰舊車換新車，可以提升行車安全，完全不去正視每一次發生事故的核心問題都出在未維修保養車輛上。

改善組織文化

立委邱顯智表示，台鐵每天有 1000 次車次、60 萬國人每天使用，ATP 問題存在已久，不是採購新就可避免。本月 3 日台鐵花蓮班次進入瑞穗站時，又突然傳出 ATP 故障失去動力的消息，這不是買新車可以解決。

他說，台鐵每次事故都只會把責任推到基層或司機身上，而過去發生過高層招待、喝花酒、包圍工程案件，層級到達副局長，這種「上層出事、下層承擔」組織文化不改善，台鐵不會好！



▲ 台鐵針對普悠瑪事件對日商總公司提告，本月 9 日台北地院判敗訴，理由是經過國家運輸安全調查委員會（運安會）鑑定，事故原因出在台鐵。（中央社）

► 立委王婉諭指出，台鐵 2006 年到 2010 年之間就花了 212 億元購買普悠瑪號和太魯閣號，結果 10 年之間又造成普悠瑪事件和太魯閣事件。（中央社）

教召出現不公平 國防部：是電腦選員

【本報記者簡嘉佑台北報導】8 年內退伍士兵高達 65% 未被教召，但卻有人已被教召三次，出現教召不公平現象？國防部回應「是電腦選員」！國防部於 14 日召開記者會說，111 年預計將招募國軍 2 萬 703 人，而今年度已達成 95% 的招募率，預計能如期如質完成目標。

國防部人才培育處處長王智輝於 14 日線上記者會表示，國防部將提供共十個班隊供報名，招募國家青年加入國軍，其中軍官班隊預計招募 4 千人、士官班隊則預計招募 2 千人、士兵班隊則預計招募約 14000 人。他表示，「今年招募率已達 95% 以上，成效良好，預計明年如期如質達成目標」。

他表示，而 111 年預計招募 2 萬餘員，會辦理各項的宣傳作業，確保年度目標的達成。國軍宣導採多元管道，如平面、社群媒體等方式，傳達招募班隊的資訊，並與國內 130 所大學與 392 所高中完成招生合作協議。



▲ 國防部於 14 日說，招募班隊區分軍官、士官、士兵三類，預計招募 2 萬人，目前已經達成 95% 的招募率。（Photo by 玄生 on Wiki Commons under C.C. License）

媒體提問，現行軍事訓練役完成 4 個月訓練後，可達到何種作戰能力，在現代化台海戰爭中，有何角色定位？訓練參謀次長室軍事訓練處處長劉慎謨回應表示，「軍事訓練役男經入伍、專長訓練後，即可成為合格戰鬥兵」，退伍後則納入後備軍人編管，結合教育召集訓練，以維持後備部隊的戰力。

另有媒體提問，外傳教召有不公平情形，8 年內退伍士兵高達 65% 從未未被教召，卻有一人被教召三次，是否存在不公平現象？國防部發言人史順文回應說，「教召均採電腦選員方式。且為符合公平性，國防部近日已將教召資格從「8 年內未召滿 4 次」的後備軍人，延長至 12 年，並以「後退先用」原則辦理。

《焦點圖文》



冬日賞櫻去 全台勝地公開

受到 COVID-19 疫情影響，旅客無法出國，因此留在台灣賞櫻的人也越來越多，位在桃園拉拉山超人氣的恩愛農場，櫻花季將從 2022 年 2 月中開跑，一直到 3 月中下旬。（中央社）

社論

通膨加大貧富差距 人民生活不輕鬆

台灣經濟今年經濟成長率約 6.05%，但是貧富差距連續 3 年擴大，達 6.13 倍，創 8 年新高，全台最富有的 1%，家戶所得占整體 11.29%。近 5 成家庭年收入不到 80 萬元，2 成一週內湊不足 10 萬元，平均薪資在亞太地區已偏低，台灣人民生活不輕鬆。

貧富兩極化

主計處統計，今年台灣人均所得首度升破 3 萬美元，數字有相當大盲點。大多數人恐怕看得到，吃不到，原因是 GDP 代表著成長，更重要的是分配，

如果只是少數資本家或科技界員工更富有，或需要攤提固定資本折舊，絕大多數受薪階級只有承擔通貨膨脹，或飆升的房價，恐怕只是擴大貧富差距，加重人民生活痛苦。

今年電子零組件、資通訊、半導體等產業外銷暢旺，加上國際通貨膨脹，帶動鋼鐵、航運、塑化原料等上漲，創造亮麗的經濟成長率，但是畢竟只是少數出口產業受惠，廣大勞工所得並未增加，加上 GDP 的計算，受到近年新台幣走勢強勢影響大，未來如果走貶，GDP 又會隨之減少，不能反應真實

國民所得。

薪資落後亞太經濟體

日媒日經新聞報導，台灣街頭看到高檔車滿街跑，而一般民眾的代步工具還是摩托車，反映出貧富差距擴大真實現況。台積電為全球晶圓代工龍頭，營收及獲利持續成長，不少員工年薪達到數百萬新台幣，主管年薪甚至超過 2500 萬新台幣，竹科台積電總部附近都是豪宅，所得讓人欽羨。

另一方面，基本工資只有新台幣 2 萬 4 千元，時薪 160 元，一般民眾年收入新台幣 50 萬元

左右，2020 年台灣固定薪資在亞太地區 15 個經濟體中，居第 10 名，輸給中國、韓國、越南，高階主管慘排第 12 名，只贏印度、馬來西亞、菲律賓，中階主管居第 9 名。全部居於亞太地區國家後段班。也反映日媒報導的真實性。

金融研訓院最新調查顯示，有 47% 家庭收入不到 80 萬元，19.5% 無法在一週內籌集 10 萬元，甚至有 15.5% 民眾連支應日常生活都困難。

通膨重創人民生活

儲蓄狀況更是貧富兩極化，

有 3 成幾乎沒有儲蓄，3 成儲蓄非常豐厚，「適當儲蓄」的中產階級，反而陷落，比預期少。同時又有 6 大族群處於財務脆弱狀態，包括「30 歲以下，60 歲以上者」、「新住民及原住民」、「非典型就業或無業者」、「租屋族及社宅居住者」、「婚姻狀態不穩定者」。

主計總處統計高低家戶所得，分 5 組計算，最高 20% 家庭每戶 217.6 萬元，最低 20% 家庭，每戶 35.5 萬元，差距 6.13 倍，已經連續 3 年上升，而且創 8 年以來最大，顯示貧富差

距擴大。

通貨膨脹是人民最大的痛苦，薪水還沒漲，鹹粥、燒餅油條、茶葉蛋、便當、豬肉、雞肉、蔬果、牛奶、牛肉全漲。美國公佈 11 月份通貨膨脹率 6.8%，台灣官方 10 月份消費者物價指數只有 2.58%，但是人民生活感受大不相同，貓膩在那裡？正是統計學的奧妙。

今年經濟成長率數據佳，但是貧富差距卻在擴大，國民實質所得居亞太地區後段班，通貨膨脹造成人民生活的痛苦，台灣經濟情勢正考驗政府施政能力。

城市拓展外交 推文化、防疫與行銷

外交部 14 日舉辦 NGO 領袖論壇，台北、桃園、新北與台中的代表齊聚一堂，分享城市外交的拓展與心得。

【本報記者呂翔禾台北報導】

「城市外交沒有正式外交那麼嚴格，可以用理念吸引價值相近的夥伴！」14 日外交部舉辦的 NGO 領袖論壇上，桃園市政府秘書處處長顏子傑分享說，桃園以地方特色食物、運動與機場吸引國際城市合作交流；臺北市府市長室涉外事務總監周台竹則表示，台北會與國際分享防疫經驗、將 SOP 給國際參考；台中市副市長令狐榮達提醒，很多地方政治人物未來有機會到中央服務，城市外交的作用不可小覷。

桃園推野球外交

「我們與 AIT（美國在臺協會）的官員打了場很開心的壘球賽！」顏子傑給現場聽眾看 AIT 官員與桃園市政府打壘球賽的畫面，在中華職棒賽季期間也有招待外交使節看樂天桃猿的棒球賽，體驗台灣熱情的棒球文化。另外還有與日本姐妹市千葉、香川等地在城市馬拉松交流，加上



▲台北、桃園、新北與台中的代表分享城市外交與國內 NGO 的交流。左起蔡英文、AIT 處長孫曉雅與鄭文燦。（Photo on 鄭文燦臉書）

防疫期間送韓國等外國防疫物資與國外交流。他建議外交部可以開放國外年輕人到在地 NGO 實習，更深刻體驗台灣文化。

周台竹提到，在 5 月本土疫情間，台北很快的就成立群組，將防疫記者會相關資訊翻譯給外國使節參考。台北市將過去以

禮賓、招待式的城市外交，轉換成以行銷為主。他以與法國在台協會舉例，除了在商業上進行商機媒合外，也舉辦文化交流的展覽。周台竹說，台北市也很重視與國際 NGO 交流，如 RCN 友善大遊行、平權活動參與等。

新北以人為本

台中市副市長令狐榮達則強調：「All politics are local.」因此與外國地方政府的交流相對於正式外交（國與國），還是非常重要的，除了防疫經驗的分享外，還有城市之間的永續發展理念交流。從國際城市相關組織參與外，還有在台灣

發展運動外交 態度與生涯規劃並重

【本報記者呂翔禾台北報導】

「讓運動員培養好品德、協助做好生涯規劃，就能讓台灣的運動外交發光發熱！」14 日外交部舉辦的 NGO 領袖論壇上，中華奧運代表射箭隊教練林政賢表示，可透過訓練好選手品格、培養國際體育人才的方式進行運動外交；前奧運金牌陳怡安則說，無論是奧運或是論壇，國際的機會要多參與；台灣女子運動體育協會理事長劉柏君強調，要相信自己真的會對世界其他人有好的影響力。

態度與人才很重要

林政賢以作為教練的經驗分享說，雖然他不是「運動外交」的專家，但他認為將選手的禮貌訓練好、培養更多國際體育人才

這兩點，可以更有效提升台灣的體育軟實力。他表示，將選手的品格培養好，到哪裡都受對手尊重。以射箭為例，有時候國際射箭規則會調整，如果台灣有優秀的人才在國際運動組織工作，就能讓台灣更快習慣國際比賽規則，獲得更好的成績。

他笑說，由於工作緣故，他之前曾入境伊朗與北韓，結果後來到美國就被約到小房間「聊天」，那時候棒球選手王建民在美國正值職業巔峰。他說他是從台灣來，結果海關人員態度馬上轉變，還幫他安排延遲的登機手續，這就是台灣運動給外國人的印象。陳怡安也笑說，她印象最深刻是 1988 年漢城奧運第一面金牌時，美國對手非常有風度的舉起她的手，讓她非常感動。

生涯規劃、多元參與

「運動員不一定從賽場參加運動外交。」陳怡安說，後來她退役後，也透過參與轉播、國際工作坊等方式，與世界其他國家的運動員進行交流。她還提到，有時候正式活動完的飯局才是最重要的社交場所，許多選手私底下感情非常好；等到她結婚生子後，也會帶小孩到日本踢足球，小孩與日本同儕的互動也是很好建立連結的方式。

運動員生涯規劃發展協會理事長曾荃鈺分析，運動員往往 33 到 35 歲就退休，運動員生涯完後還剩下些什麼？因此需要透過完整的生涯規劃，讓運動員的價值持續，因此他的協會就透過協助運動員生涯規畫，讓運動員能

在培訓國手期間、或是退役後能有更好的出路，「運動員在其他領域的發揮如果擴散到國際，就是最好的運動外交。」

努力可鼓舞她人

台灣女子運動體育協會理事長劉柏君感性的說，她是穆斯林，但由於過去在女子棒球裁判的投入，讓她能夠接受美國國務院的培訓計畫、參加美國棒球裁判培訓，並向印尼的「亞洲女棒發展計畫」分享經驗。她一路的經歷也激發了很多穆斯林女性為自己的教育、職涯打拼的鬥志，透過國務院培訓與自己經驗的分享，讓她了解運動外交深遠的影響力。

的商機互惠。令狐榮達指出，台中在地有精密機械、風電與航太科技產業優勢吸引投資，也在光復新村設立 iNGO 中心，提供國際 NGO 交流平台。

新北市府秘書處處長饒慶鈺表示，新北市的城市交流理念是「以人為本」，因為城市是人們所聚集之處，因此透過每兩年撰寫的 VLR 報告，定期檢驗新北市在永續、NGO 交流的發展。她也指出，城市外交的理念非常重要，如果能在國際上

春節專案 800 人返台 陳時中：還未到高峰

【本報記者簡嘉佑台北報導】

14 日採行入境方案返國人數有 826 人！針對現場記者提問返國人數似乎比預期中少的問題時，指揮中心指揮官陳時中 14 日於記者會上回應表示，整體入境的高峰還是落在 1 月初到月中，且國際上旅遊限制增加，所以入境人數相對較少。

春節專案數據出爐

陳時中於 14 日表示，今天早上開始有春節檢疫專案返國民眾，公布各入境方案的人數，選擇「14+0」方案的民眾有 177 人、選擇「10+4」方案則為 92 人、而以「7+7」方案返國民眾則最多，共有 557，總數為 826 人。

現場記者說，「7+7」方案預期人數似乎比想像中少，是否有放寬集中檢疫所的打算？陳時中則回應說，14 日是開始春節檢疫的方案，但整體入境的高峰還是落在 1 月 3 日到 1 月 16 日，所以現在相對人數比較少。他也表示，現在國際機場旅遊的限制變多，民眾要返國相對困難，所以並沒有一個「爆發潮」。

記者提問說，居家檢疫難以防堵「串門子」的狀況，指揮中心有無因應措施。陳時中重申，



▲春節專案正式上路第一天，超過 800 位民眾返國，其中六成以上的民眾都選擇了「7+7」方案。（指揮中心）

居家檢疫就是一人一戶，同住家人需接種疫苗。受檢疫者不能出門，也不能禁止其他人到家中，並不會發生民眾到檢疫者家中的狀況，呼籲民眾「不要這樣子有錯誤的概念，串門子的狀況不被允許的」

Omicron 仍要觀察

近期英國爆出第一個新變種 Omicron 確診死亡案例，指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞補充說，從南非釋出的資料來看，確診病例大幅上升，但死亡率都是低點持平，這是比較樂觀的消息，或許代表 Omicron 與 Delta 相比死亡率更低。但他也強調，都需要更確切的資料，無論是年齡分析、疫苗接種等資料，才能做出比較正確的評估。



今日天氣

北部 15°-28° 晴時多雲

中部 14°-29° 晴時多雲

南部 17°-29° 晴時多雲

東部 17°-27° 多雲短暫雨

▼ 德商默克將在高雄園區現址，擴建新建全球首座半導體材料大型生產與應用研發中心。(默克提供)



大廠 170 億投資高雄 南部半導體廊道成型

【本報記者林志怡台北報導】科技大廠接連加入，南部科技 S 廊道正式成型！繼台積電、美商英特格後，半導體材料大廠德商默克也宣布進駐高雄，未來 5 至 7 年間將對台灣半導體產業投資 170 億台幣。高雄市長陳其邁說，供應鏈短鏈的形成將增加穩定性與安全性。科技部部长

繼台積電、美商英特格後，德商默克也宣布進駐高雄，高雄市長陳其邁說，供應鏈短鏈的形成將增加穩定與安全。

吳政忠則指出，台灣有製程、默克有材料，將創下雙贏局面。

默克 170 億投資高雄



▲ 高雄市長陳其邁(中)說，默克的投資形成的供應鏈短鏈，將增加半導體供應的穩定性與安全性。(Photo by 林志怡/台灣醒報)

吳政忠解釋，德國默克具有優秀的特用化學材料技術，投入電子材料後，將成為台灣半導體產業「非常重要的好幫手」，且在薄膜堆積的工序中，在半導體製程中所需的清洗液與氣體方面，也具有全世界非常傑出的技術。

默克集團執行董事暨電子科技事業體執行凱·貝克曼說，本次對台投資將創造總計 400 個包含研發、工程、生產與行政的工作機會，是默克「向上積極成長計畫」的重要一環，希望透過對 AI、5G 等科技市場動能帶動成長，未來 5 至 7 年間預計將在台灣投資 5 億歐元(約 170 億新台幣)，將成為默克在台的最大投資案，同時並透過材料產線本土化、解決供應鏈問題。

本土化、解決供應鏈問題。

南方半導體聚落成形

吳政忠也提到，日前才有英特格進駐南科高雄園區，本次又有德國默克加入，讓台灣的南部科技 S 廊道逐步成形，未來會以半導體為核心技術、往其他科技領域發展。吳政忠也看好默克傑出的半導體材料堆積技術認為，默克的進駐搭配台灣先進的半導體製程技術，將創下台灣、德國半導體合作的「雙贏」局面。

陳其邁則笑稱，本次高雄獲得投資是「搶親成功」，他參與記者會是為了「迎親」。他指出，在科技部與經濟部支持下，高雄希望把半導體生態系產業聚落建設完整，現在從半導體材料到晶圓製造、封裝、測試，「全球最強的廠商都在南台灣」，將能透過供應鏈短鏈確保供應的穩定性與安全性。

農業科學獎頒獎 得獎者省國庫 469 億元

【本報記者鄧玉瑩台北報導】「透過農會資料庫大數據分析，不但嘉惠 45 萬農民退休儲金，還勾稽揪出假農民，為國庫每年省下近新台幣 469 億元。」榮獲國家農業科學獎的團隊代表人、台中農改場科長王東良說。行政院長蘇貞昌在「2021 國家農業科學獎」頒獎典禮祝賀得獎者說：「台灣芭樂現在和排球一樣大，農業注入新生命，都是你們功勞。」

為國庫省下 469 億元

被譽為國家級農業科技研發最高獎項的「2021 國家農業科學獎」14 日頒出「前瞻創新」、「社經發展」、「產業航帆」和「環境永續」四大類獎項共 12 組得獎研究團隊，頒發獎金從 20 萬元到 15 萬元不等；另再個別選出 1 潛力新秀，頒給千里獎 5 萬元，以資鼓勵。

這次獲獎的團隊「農民福利大數據行政創新團隊」是透過大數據勾稽揪出假農民，為國庫每年省下近新台幣 469 億元，並在三天內完成 99 萬農民直接撥付、開辦農民退休儲金嘉惠 45 萬農

民。團隊代表人、台中農改場科長王東良說，全國共 287 家農會 26 年來都只有紙本，靠著資訊化整合，相信未來可為農民帶來更多便利。

結合學術產業創新

此外，「電磁保鮮加值服務平台」團隊，整合電場保鮮技術及電漿活性包裝，透過調控酵素、抑制微生物、調節呼吸作用等，在不使用化學保鮮劑情況下，也能達到冷鏈效果，有效延長漁農產品上架銷售期 2 至 3 倍。代表人中興大學食品及應用生物系謝昌衛教授表示，地球本身就是一個大電場，只要有效運用，就能達到省電又環保。

此次獲獎的環境食安團隊「天敵昆蟲智慧化量產創新研發」，透過天敵昆蟲量產智慧化技術，可節省超過 9 成生產天敵昆蟲的人力成本，成功促使昆蟲量化生產跳脫傳統養殖框架，進入新農業思維。台大教授江昭皚說，要原從事學術研究的人員進入產業研發，過程很辛苦，但成果很值得。



▲ 行政院農委會 14 日舉行「2021 國家農業科學獎」頒獎典禮，行政院長蘇貞昌(左 2)對得獎者表示祝賀。(Photo by 鄧玉瑩/台灣醒報)

鐵觀音也能滷豬肉 農委會推出茶料理

【本報記者呂翔禾台北報導】茶香東坡肉、茶蘿蔔糕與茶冰淇淋，農委會 14 日與廠商合作，推出可以宅配的新式茶料理！農改場官員表示，因為疫情緣故，希望研發冷凍茶料理，讓民眾在家只要加熱就能吃到好吃的料理。合作的茶主提到，透過茶葉與有產銷履歷的豬肉、蝦子等其他農產結合，各式各樣好吃的茶料理，歡迎民眾品嚐。

與農改場合作的茶莊茶主表示，以「觀音自在煨東坡」為例，就是使用木柵鐵觀音茶，還有具有產銷履歷的台灣豬肉，沒有防腐劑，且快速冷凍送到家也不會破壞豬肉口感。另外重發酵的鐵觀音搭配下，也可降低東坡肉的油膩感；而以茶香燻蝦為例，也是使用品質保證的白蝦製成。

另有製作茶粉的茶業者說，台灣茶本身具有獨特

的色香味，茶葉中含有多種有機成分，是很好的食品配料，因此將茶粉加入蘿蔔糕、冰淇淋與發糕等產品進行多元嘗試；茶莊也會提供產品宅配，讓更多民眾可以體會到各類的茶料理。另外還有茶香醉雞、養生湯、茶葉香酥脆與茶香飯等料理可供選擇。

農委會農改場表示，由於疫情關係，為了民眾能在家吃到好吃的農產，農改場與木柵的茶莊與大安區農會等公司合作，透過不斷改良與研發出許多不同的茶料理，並透過農委會在運輸冷鏈的持續改善，讓民眾可以吃到更新鮮、多元的茶料理。



▲ 農委會 14 日公布與業者合作，新研發的茶料理。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

% 經研隨筆 %

■ 戴肇洋

(台灣省商業會顧問)

最近以來，兩岸台商最熱門的焦點，莫過遠東集團對中國之投資事業因涉及環保及土地利用違規，而遭到補稅、罰款 20 億元。雖遠東集團在事件爆發後投書媒體表示：反對「台獨」，力挺「九二共識」，希望藉此止血，但國內各界無不認為，與稍早之前中國政府警告：絕不允許部分台商將其在中國所取得的利益提供「台獨頑固份子」之聲明有所關聯。

加速去台灣化

姑且不論此一事件，其背後是否因政治糾葛而捲入漩渦，而導致未來將會加速台商投資「去中國化」；然而，值得我

去台灣化—台商赴陸投資風險

們觀察的是，台商赴陸投資風險是否逐漸升高，尤其中國可能藉此加速產業「去台灣化」。無庸置疑，中國實施改革開放之後，台商在中國的吸力和台灣之推力相互作用下絡繹不絕前往投資，兩岸產業透過互補進行生產要素流動，帶動台灣投資大量流向中國，進而成為最大出口地區，在享受巨額貿易順差的同時，讓台灣的產業不斷提高對中國的依賴。

從分工到競爭

雖過去以來，台灣產業因受惠於中國的需求成長而持續發展；但此一期間，中國產業在政策積極扶植及外資技術引進之下大幅提高技術水準與累積基礎的同時，逐漸減少兩岸產業結構差異，使得台商從早期

的「垂直投資」模式，升級為近期的「水平投資」模式，進而促進兩岸從「產業內分工」互補型態，轉型為「產業內產品分工」競爭格局，無形之中也增加了台商投資風險。

然而，更加值得我們重視的是，雖中國目前對台灣特定產業，包括：晶圓技術、產品、材料與研發人才等領域存在強烈需求，但考量台灣政、經策略布局日益依賴美國，在美中貿易爭端爆發後，逐漸不再將台商認為是信賴與依靠供應鏈夥伴，甚至大幅減少台商訂單，藉此扶植中國重要產業在地廠商發展，進而在供應鏈中取代台商位置。

應與時俱進

尤其是在美國如火如荼推

動脫鉤中國重組供應鏈，加速「去中國化」影響之下，中國為免重要科技與關鍵技術受制於人，除了積極推動「去美國化」運動之外，正在致力建立自主紅色供應鏈，甚至未來可能更進一步延伸「去台灣化」，此對台商無疑是帶來嚴苛之挑戰。

整體而言，台商必須體會中國經濟在歷經 40 餘年高度增長的結果，不論是人力、土地資源，抑或是環境、法規條件，無法有如過去取之不盡、用之不竭。尤其在中國經濟結構進入新的發展階段下，台商在經營策略調整過程中，更加需要融入科技或創新元素，減少浪費、缺乏效率生產，同時連結在地企業資源，與時俱進創新經營模式，如此始能在風險中建立生存發展利基。

▼加拿大軍方與國防部 13 日針對軍隊嚴重性騷擾女性軍人的問題，向全民致歉。(Photo by Israel Defense Forces on Wikimedia under CC 2.0)



軍中性騷擾沉痾 加拿大國防部道歉

【本報記者呂翔禾綜合報導】隔了 2 年，加拿大終於對軍隊性騷擾道歉了！加拿大國防部長安娜德、國防總參謀長艾爾與副部長湯瑪士 13 日針對軍隊性騷擾問題向加拿大全國民眾道歉，並承諾會持續改善對女性與 LGBTQ 的待遇。加拿大女軍人服役中有 25% 曾遭遇性騷擾，其中只有 23% 敢回報、7% 獲得妥善處置，性別問題始終是軍中需要正視的問題。

軍方終於道歉

根據《英國廣播公司》報導，加拿大國防部從部長、參謀長到副部長 13 日共同召開記者會，針對軍隊中性騷擾積久成習的問題公開道歉。其實這項道歉拖

加拿大國防部長安娜德、國防總參謀長艾爾與副部長湯瑪士 13 日針對軍隊性騷擾問題，向加拿大全國民眾道歉。

了 2 年，2019 年由加拿大聯邦法院通過的決議，軍方除了要賠償 1.9 萬人，總計 7 億美元外，還要正式道歉，不過最近又有前高級軍官面臨性騷擾指控，才讓整件事情爆發。

《半島電視台》提到，安娜德表示，代表加拿大政府向全民道歉，該保家衛國的軍人卻沒有保護好自己的同胞、破壞民眾對軍隊的信任，造成許多痛苦與悲劇發生。《半島》指出，軍隊醜聞對於較支持進步議題的自由黨政府更是沉重的打

擊。

有大量高官涉入

由於前加拿大軍隊總參謀長凡斯涉入 2 起性騷擾案件，受害者少校布里南出庭作證時表示，凡斯在事後曾威脅她說自己是「動不得的」，而且擁有整個軍隊的支持；而凡斯的繼任者麥克唐納很快也被爆料深陷性騷擾官司；今年已有 9 位高級前、現任軍官遭到性騷擾的指控，讓民眾非常不滿。

因此新上任的總參謀長艾爾承諾，未來會以公正第三方獨立

調查機制等方式，逐步改善軍隊性騷擾的惡習；皇后大學教授赫拉基受訪時表示，任命女性國防部長有機會讓性騷擾的問題逐漸獲得解決，但曾於軍隊服役過的渥太華大學女助理教授威斯特直言，改革需要花費大量經費與時間，並不容易。

男性也要關注

據過去統計，加拿大軍隊的女生有超過 25% 遭到性騷擾，其中只有 23% 女生敢呈報上級、7% 正式進入案調查程序，女性在軍隊被性騷擾的機率比一般人高 2 倍，多數是以言語暴力的方式嘲笑女性與少數族群；她也指出，性騷擾不只是女性要注意，2019 年的集體訴訟中，1.9 萬受害者裡也有高達 40% 為生理男性。

突尼西亞積極改革 2022 辦修憲公投

【本報記者呂翔禾綜合報導】突尼西亞是否還能成為「阿拉伯之春」民主革命中，唯一成功改革的國家？突尼西亞總統賽義德 13 日宣布，將於 2022 年 7 月舉行憲法公投，並會先在 2022 年 1 到 3 月蒐集有關制定新憲的意見。對此，他的支持者非常認同，但由於他曾於 7 月將國會解散、罷免反對黨總理，也讓反對黨擔心，這次修憲只是他擴權、更加獨裁的手段。

制定新憲有隱憂？

根據《半島電視台》報導，賽義德在電視演說上宣布，突尼西亞將於 2022 年 7 月 25 日舉行制憲公投，此前遭到解散的國會也要等到制憲完後才能進行選舉，目前規劃是 2022 年 12 月 17 日進行。賽義德表示，希望藉此修正國家改革與歷史的路程，並會於明年 1 至 3 月蒐集意見，召集專家組成委員會制定新憲。

《法蘭西 24》提到，但反對黨「復興運動黨」的黨魁、國會議長加努希指控賽義德是透過制憲擴大自己的權力。由於突尼西亞從 1 月開始，因為疫情與經濟衰退的緣故爆發大量示威，賽義德政府為了穩固局勢，曾於 7 月 25 日將原總理馬齊齊罷免，並解散國會，讓反對派質疑總統搞政變，突尼西亞恐重回 2011 年前的獨裁體制。

威，賽義德政府為了穩固局勢，曾於 7 月 25 日將原總理馬齊齊罷免，並解散國會，讓反對派質疑總統搞政變，突尼西亞恐重回 2011 年前的獨裁體制。

回顧阿拉伯之春

突尼西亞是阿拉伯之春爆發的起源地，由於水果商販因對生計絕望而自焚，讓統治突尼西亞多年的賓阿里政權遭到推翻，革命的浪潮透過社群媒體在阿拉伯世界傳播，讓利比亞強人格達費、埃及前總統穆巴拉克紛紛中箭落馬，當時還有分析認為，這是人類「第四次民主化」的歷史進展。但隨後利比亞、敘利亞（阿薩德政府未遭推翻）與葉門紛紛陷入內戰，埃及在穆斯林兄弟會的穆西短暫執政後，便遭到軍方、現任總統塞西政變推翻。利比亞分裂至今才要舉行大選，突尼西亞是這些國家中唯一建立完整總統議會制，並舉行選舉的國家。

雖然賽義德的行為獲得許多民眾支持，認為他能將長年貪汙腐敗、無心改善民眾生活的政府好好整頓，但反對黨認為，他將重回過去賓阿里的獨裁統治，因此外界仍持續關注一度被視為茉莉花革命裡「唯一成功」的突尼西亞，未來能否繼續維持憲政體制的長久正常運作。



▲突尼西亞總統賽義德 13 日宣布將於 2022 年制定新憲，引發正反討論不斷。(網路截圖)

不畏經濟制裁 俄國回擊要佈置導彈

【本報記者林志怡綜合報導】針對 G7 放話警告俄國不得武力入侵波蘭，否則將施以經濟制裁，俄國回以「雙方缺乏信任」為由，威脅要佈置中程核導彈以「自保」。俄國副外交部長里亞布科夫更指出，如果歐洲繼續拒絕與俄國接觸，俄國將「被迫採取軍事行動」、以此化解烏克蘭危機。

俄國：將佈置導彈

《半島電視台》指出，里亞布科夫在接受俄羅斯新聞通訊社採訪時表示，如果北約繼續拒絕與俄羅斯接觸、商討防止局勢升級的方案，俄國將不得不採取措施。《路透社》進一步報

導，軍事回應是俄國在烏克蘭議題上，始終無法與國際取得政治與外交解決方案下的不得已選擇，他也將現在政治局勢形容為一場對撞 (confrontation)，指出部署導彈是下一輪對抗的可能行動。

北約：不會有導彈

里亞布科夫進一步指控，有「間接跡象」表明，北約正接近重新部署中程導彈，如上個月北約恢復了在冷戰期間使用、具有核能力的潘興飛彈第 56 砲兵司令部，因此俄國很可能會「被迫」在歐洲部署中程核導彈，作為對此軍事佈局的回應。

對此，北約回應強調，歐洲將不會有新的美國導彈，但也會通過常規武器的謹慎佈局，來回應



俄國的飛彈威脅。但里亞布科夫說，俄國與歐盟間「完全缺乏信任」，認為歐盟過度解讀俄國所

有的自保行動，而俄國不會放任這樣的情況持續下去。

保。(網路截圖) ▲俄國認為北約在暗中進行軍事佈局，威脅要佈置導彈來自

圖文選粹

圖文 / 中央社

印尼 7.5 地震引發海嘯警報 居民奔逃街上



▲印尼氣象部門表示，印尼東部地區 14 日發生規模 7.5 強震，引發海嘯警報，城鎮墨梅爾的民眾紛紛跑到街上。

▼ 一個應用程式上的漏洞，竟影響各大科技公司，以致數億台裝置深陷資安風險。（網路截圖）



軟體漏洞威脅資安 數億裝置深陷風險

【本報記者簡嘉佑綜合報導】世界有數億個裝置正深陷軟體漏洞風險中！CISA（美國網路安全與基礎設備安全局）主任伊斯特利於12日指出，名為「Log4j」的程序中存在漏洞，導致各大科技企業，如 Apple iCloud、Twitter 等，深陷被駭客入侵的風險，用戶恐遭個資外洩、軟體勒索等威脅。目前相關軟體基金會已發布修復補件，CISA 也建設公共網站持續更新公布受到影響的產品。

數億裝置陷風險

CISA 主任伊斯特利於12日指出，世界上有數億台裝置正陷入

美國網安局12日指出，名為「Log4j」的程序中存在重大系統漏洞，導致各大科技企業深陷被駭客入侵的風險。

軟體缺陷造成的資安危險中，並表示「這是我整個職涯中見過最嚴重的漏洞。」她更警告說，「預計該缺陷將被駭客廣泛應用，應儘快採取行動來降低損害。」

《網路獨家》報導，該漏洞存在於名為「Log4j」的開源紀錄程序，許多大型科技企業都使用該軟體來記載程式碼的歷史紀錄。而駭客可以透過此軟體漏洞潛入電腦服務端，並

延伸攻擊各大企業的網路服務，包括 Apple iCloud、Cloudflare 和 Twitter 等企業。

CISA 的執行助理主任戈德斯坦說，「該漏洞讓駭客可從遠端就掌握系統，並利用系統進行違法工作。」其他網路研究員表示，已經發現相關的駭客行為，如發送勒索軟體、嘗試盜竊私人數據、運用「殭屍網路」惡意生成加密貨幣等。

跟駭客比速度

儘管管理「Log4j」的基金會已緊急發布安全修復版供各大企業使用。但致力於網路安全公司的 Cloudflare 宣稱，駭客在 CISA 公開此漏洞的一個禮拜前，就已經在運用此漏洞進行攻擊。

而該軟體無處不在的狀況，迫使各大企業的網路安全人員必須在周末加班檢查系統是否存在漏洞，試圖釐清自家的網路服務是否有受到危害。CISA 也表示，將建立一個公共網站，提供哪些軟體產品受到該漏洞影響，並持續追蹤駭客利用該漏洞進行哪些新的攻勢。



農作無利潤改種毒品 阿富汗農民鋌而走險

【本報記者林志怡綜合報導】經濟蕭條、農產品沒利潤，讓阿富汗農民在無奈下改種毒品作物、賺取暴利！消息人士透露，阿富汗西南部的生產區已有 500 多家臨時「工廠」，每天可生產約 3,000 公斤冰毒。然而，塔利班政府並未發布明確的禁令，因此當地農民會繼續種植罌粟等毒品作物。

不種毒品就得挨餓

《BBC》直擊報導指出，阿富汗正逐漸成為毒品大國，大量生產、出口冰毒（學名甲基苯丙胺）與鴉片。阿富汗毒品貿易領域專家曼斯菲爾德說，目前阿富汗生產的冰毒總量，已經超過各個更成熟毒品供應鏈的國家，而當地罌粟田收穫的鴉片，已成為全球 80% 左右的鴉片供應來源，且似乎仍在蓬勃發展。

BBC 指出，阿富汗經濟因塔利班接管、失去國際支持後不斷崩潰，農民無法透過一般作物獲取足以生存的利潤，一位家有 10 個孩子嗷嗷待哺的 52 歲農民更對《美國之音》直言，「我們別無選擇，只能種植罌粟，且在收穫前，我們無錢購買食物！」

也有農民指控，塔利班過去透過毒品獲取經費，如今除非國際社會金援阿富汗，否則農民也不會冒著挨餓、無法照顧家人的風險，停止種植鴉片。世界糧食計劃署報告則指出，阿富汗正面臨「世界上最大規模的人道主義危機」，持續的乾旱、人民流離失所、公共服務崩潰、經濟危機加深使該國走向絕境。

塔利班沒有遏止措施

然而，塔利班政府至今仍未有明確的遏止措施，毒品批發商甚至笑稱，「塔利班解放（liberated）了這個國家，我們也自由（free）了。」BBC 嘗試拍攝當地鴉片集市時遭到拒絕，喀布爾的塔利班發言人比拉爾·卡里米則告訴 BBC，該組織正在「試圖為農民尋找毒品作物以外的替代品」、「我們不能在不提供替代品的情况下，禁止民眾種植（毒品）作物。」

除出口毒品外，BBC 指出，阿富汗目前對當地民眾造成毀滅性的影響，當地街上隨處可見當街使用毒品的重度成癮者，其中一位對 BBC 說，吸毒者常遭到塔利班粗暴地圍捕，並將他們帶到資源不足的康復中心，但多數人仍會持續回到街上吸食毒品。

警語：珍惜生命，遠離毒品。



▲ 一般作物缺乏利潤，導致阿富汗毒品氾濫。（網路截圖）

不健康成美失業主因 勞工短缺物價漲

【本報記者簡嘉佑綜合報導】身心健康問題成為美國民眾失業的主要原因！全球諮詢公司麥肯錫報告指出，受訪工人有 30% 是因為身體健康問題失業，而 15% 則出於心理健康問題。而勞工短缺與原物料短缺的狀況，使得企業成本增加並轉嫁於消費者身上，美國消費者價格在 11 月份飆升 6.8%。

顧慮健康而失業

《半島電視台》指出，美國勞動市場工作職缺大量增加，但卻與願意填補空缺的人力不成正比。而全球諮詢公司麥肯錫 13 日發布的調查顯示，讓工人遲遲不願意投入職場的主要原因是健康問題。

根據麥肯錫的最新報告，將近一半接受調查的失業工人表示，健康問題是他們無法工作的主要原因，30% 的勞動力是因為身體



▲ 美國勞動市場工作職缺大量增加，但卻與願意填補空缺的人力不成正比。圖為賓州波卡諾山一家度假村販賣部徵才訊息。（中央社）

健康問題，而 15% 則是心理健康問題。其他導致勞動力遠離市場的原因，包括對專業技能和教育的需求、在家育兒的需求等。

《CNBC》報導，美國勞動部截

至 12 月 4 日申請失業金救濟的人數為 18 萬 4 千人，是自 1969 年以來最低水平。而令人跌破眼鏡的是，當時失業救濟的人數也降



至 50 年來新低。

但專家表示，該數字會經過「季節性調整」，用於應對不同時間的裁員狀況進行調整，如冬天時，農業領域的裁員通常會增加。專家指出，新冠疫情肆虐讓季節性調整的狀況更加複雜，所以如果以實際狀況來計算的話，失業救濟人口可能沒有像數字上那麼好看。

大量職缺實傷消費者

而大量的職缺讓勞工第一次面試場域上佔上風，可以在合約談到更好的薪酬與福利。同時，企業卻因為勞動力與原材料短缺的狀況，將商業成本轉嫁到消費者身上。

數據顯示，美國上個月的平均工資上漲了 4.8%，但美國消費者價格在 11 月份飆升 6.8%，是近 40 年來的最大漲幅，這代表著加薪幅度仍落後於通貨膨脹的程度。

圖文選粹

圖文 / 中央社

Uber Eats 外送美食至外太空



▲ Uber Eats 攜日本企業家前澤友作（左），將日本即食罐頭外送到國際太空站，這也是 Uber Eats 首度外送美食至外太空。

▼過去有些調查，數字好看時，政府就廣邀媒體開記者會發布，難看時就不發或者乾脆停辦，或者低調的在網路上發布。(網路截圖)



經濟隨筆

小心數字誤用 —上帝的統計思維

數字不是成績單，而是體檢表，看到好數字固然該高興，
看到壞數字更要警惕，這才是正確的統計思維。

■于國欽
(東吳大學經濟系兼任講師)

現代人愛用數字，除了政府經常公布統計，企業也喜歡用 KPI，數字管理原是好的，不過若用過頭了，那可能是災難。一旦上位者想借數字吹噓，下位者想藉數字示好，數字必釀禍害。

政府經常在公布通膨、失業、薪資、所得分配之後，就被揶揄嘲諷，持平而論，有時候錯不在政府，是民眾不明白數字內涵，但有時候政府確有可議之處。

重視數據 不利用數據
過去有些調查，數字好看

時，政府就廣邀媒體開記者會發布，難看時就不發或者乾脆停辦，或者低調的在網路上發布，最後又變成不定期發布，問其理由，或謂抽樣方法不成熟、或謂欲與國際接軌，其理由之荒謬，令人歎為觀止。

事實上，發布數字如此繞來繞去，原因只有一個，就是執政者把數字視為成績單，誰會喜歡讓成績單難看？於是遇到好數字便敲鑼打鼓的公布，不厭其煩的宣揚，遇到數字難看就找理由讓它少曝光，甚至消失，這種數字觀可謂荒唐至極。須知，數字不是成績單，而是體檢表，看到好數字固然該高興，看

到壞數字更要警惕，這才是正確的統計思維。

看數字超過上帝？

西元前一千年，大衛這位以色列君王，有一次吩咐大臣普查王國的百姓、軍隊及國勢，統計出爐，立即引來上帝震怒，瘟疫漫天蓋地而來，舉國哀鴻遍野。以欽定本聖經為藍本的 Ryrie study Bible 認為大衛遭懲的原因，在於他相信數字過於相信神，其原文如下：「David's sin was in putting his faith in numbers rather than in God.」。

早大衛五百多年的摩西，當他帶領以色列人離開埃及之後，也曾普查各支派的人口、軍隊，但這份統計非但沒有召來上帝的震怒，反而得到祝福，讓以色列人得以在曠野穩步前行而至應許之地。

為管理或為顯揚？

摩西和大衛同樣做統計，何以一個帶來祝福，一個引來災難，這是許多研讀聖經者所不明白的。事實上，若

細心揣摩，當可明白其間的差異就在於動機，摩西的統計是為了管理，而大衛是為了顯揚，以此反省今天政府的統計、社會各機構的 KPI，我們到底是走摩西的道路？還是大衛的道路？必須好好深思。

想想，耶穌在地上傳福音三年半，最後只得了十二門徒，其中還有一個賣祂的猶大，從 KPI 來看，耶穌的績效不怎麼好。再看使徒保羅，新約聖經有十四卷書信是他寫的，其傳福音的足跡遍及羅馬、雅典、加拉太、亞細亞等地，於晚年他卻說：「凡在亞細亞的眾人都離棄我。」保羅的 KPI 也是很差的。

但果真如此嗎？當然不是，天下許多事情是數據無法衡量的，耶穌只得了十二個門徒，保羅最後落的孤家寡人，KPI 看似不佳，但從百年、千年來看，這世間有幾人能比得上他們？

沒有正確的統計觀，非但統計不出個名堂，最後還可能陷入追求指標，忘了目標，甚至弄虛作假的地步，如此數字觀，能不召來災禍嗎？

話說
STEAM
Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics

時代雜誌風雲人物 —天才馬斯克

■張瑞雄
(國立臺北商業大學校長)

時代雜誌今年的風雲人物頒給了特斯拉的創辦人伊隆·馬斯克，歷史上年度風雲人物只有四次頒給企業人物，包括 2010 頒給臉書的創辦人祖克柏格，1999 頒給亞馬遜的創辦人貝佐斯，1997 頒給英特爾的執行長葛洛夫，1991 年頒給 CNN 新聞網的創辦人特納。

其他不是政治人物就是時代的集體代表，包括電腦(首次有非人物入選，1982)、吹哨人(揭發非法行為的人，2002)、示威者(如阿拉伯之春等，2011)等等。

馬斯克奇人軼事

時代雜誌說馬斯克是一個渴望拯救我們的星球並讓我們有一個新的棲息地的人(一直在規劃移民火星)、一個小丑(上周六夜現當當主持人、推特上譁眾取寵)、一位天才(創辦特斯拉、SpaceX、Starlink 等，世界上最富有的人)、網路邊疆領主、有遠見的人、實業家、和表演者等等。

是愛迪生(發明電燈)、巴納姆(美國馬戲團經紀人兼演出者)、卡內基(美國鋼鐵業大王)和守望者的曼哈頓博士(漫威漫畫裡的超能力人物)的綜合體。

這位憂鬱的藍皮膚人神發明了電動汽車並想要搬到火星，他創辦的火箭



▲今年時代雜誌的風雲人物，頒給了特斯拉的創辦人馬斯克。(週刊截圖)

公司 SpaceX 已經超越波音和其他公司，擁有美國航天的未來。他的汽車公司特斯拉控制著價值數十億美元的電動汽車市場的三分之二，市值高達 1 兆美元。

引領風騷

他參與了種種計畫，包括機器人和太陽能、加密貨幣和氣候變遷、腦袋植入晶片以對抗人工智慧、建隧道以極速運送人員和貨物。他的言行也影響華爾街，彭博社專欄說「金融現在的運作方式是，事物的價值不是基於現金流，而是基於它們與馬斯克的接近程度」。

但馬斯克對人類是否要一直進步的信念並不是絕對的，他直言不諱地說擔憂對人工智慧失控的危險，自己共同創立了人工智慧公司 Neuralink 和 Open AI 來瞭解。他發現加密貨幣很有趣，認為加密貨幣可以是「資源分配資訊系統」的概念，但他懷疑加密貨幣會取代法定貨幣，並否認他的推文讓加密貨幣市場陷入混亂。

他說「股票市場是自發地有機地一直在自我變動」，「所以我所做的任何陳述，我不認為它們與可能發生的股票市場隨機波動有實質性的不同。」

魯莽與自大？

不過馬斯克的三種個性可能導致他的失敗，就是他的工作狂、他的魯莽和狂妄自大。偉大的領導者變得無法聽到批評，拿破崙為何在俄羅斯失敗？因為之前的每一次，他都成功了，導致拿破崙的自大。當時很多法國將軍都在說，我們為什麼不把波蘭拿下就好？為什麼要去進攻俄國。但過去歷史證明，很多時候敦促謹慎保守的人都是錯誤的。

儘管如此，天才是一個經常與馬斯克聯繫在一起的詞，但智慧就不一定，但馬斯克在某種意義上是非常明智的，那就是他也明白人沒有永遠，這就是為什麼他那麼急得要去火星的原因了。

假如在星巴克拍到閱讀台灣醒報，請來領獎！

(拍到當天醒報+讀報的側影+星巴克店照片，寄 anntw.ad@gmail.com，主旨「星巴克裡的醒報」，可贈送您三個月醒報實體報或電子報，價值 1000 元)



已有多位讀者
寄來領獎
了喔！

臺灣醒報
Awakening News Networks

高效能運動法 請你跟我這麼做

產後瘦身、年近中年、在繁瑣生活中漸漸失去自我的妳，跟著小雨麻健身也健心，早日穿回妳的高中制服！

■ 小雨麻

養成易瘦體質的關鍵密碼：養成運動習慣。運動除了讓體態線條更好看之外，還有什麼好處呢？

運動習慣的好處

理由一：飲食結合運動，才能有效消除內臟脂肪。
利用飲食變窈窕，內臟脂肪與皮下脂肪是以差不多的比例減去。而飲食結合運動，才能有效

加。

要有耐性

藉由運動來瘦身要很有耐性，一個月兩公斤是合理的進展。日本首席體能訓練師中野・詹姆士・修一甚至在《最強對症運動指南》裡認為：「一個月減重超過三公斤就是減肥失敗。」
我們不是一朝一夕變成今天的身材，要增肌也好，要減脂也好，給自己多一點時間。可以偶爾放鬆，但不要放棄。欣賞每個

我們不是一朝一夕變成今天的身材，要增肌也好，要減脂也好，給自己多一點時間。

消除內臟脂肪這個影響我們健康的頭號殺手，內臟脂肪會引起胰島素抵抗、血糖耐受性不良、心血管疾病。

理由二：穩定的運動習慣，才能避免復胖。

國外研究追蹤四千多名成功減重者顯示，能夠成功不復胖的人具有共同之處，其中之一是「穩定而持續的運動習慣」。

運動搭配飲食

Q&A：運動搭配飲食調整感覺體重沒有什麼變化？生酮或低醣飲食應該兩週就會有感覺，其減少的體重同時來自水份、脂肪與肌肉。如果急需上台、接受採訪、攝影之類，可以採用這個方法。

而運動的瘦身會減少脂肪、增加肌肉，大約要兩三個月才會有感，這時候用體重計無法區分重量來自脂肪還是肌肉。與其用體重計，不如去測身體組成，好好瞭解自己的脂肪量與肌肉量。

或者也可以一兩週固定拍照一次、量尺寸，包含腰圍、臀圍、大腿圍、上臂圍。藉由重訓的瘦身會看到這些尺寸逐漸減少，增肌的時候也會看到尺寸緩慢增

後燃效應

無氧運動不僅在運動時消耗熱量，還具有後燃效應。什麼是「後燃效應」呢？
運動若達到無氧狀態，可以啟動身體的後燃效應（Afterburn effect），亦即運動後過攝氧量（Excess post-exercise oxygen consumption, EPOC）。
之後即使運動停止，身體仍持續修復受損的肌肉纖維、提高氧氣消耗、燃燒更多熱量，可達十至七十二小時之久，結果總體燃燒熱量會高於傳統上長時間進行的有氧運動。

肌肉流失

理由二：肌肉訓練能避免節食減重造成的肌肉流失，進而避免肌少症與相關疾病。藉由飲食控制來減重的人，更應該將健身加入運動行程。因為節食的時候若不從事肌肉運動，大部分的減重會來自肌肉流失。

為什麼肌肉這麼重要呢？隨著年紀增長，與運動相關的骨骼肌會持續減少，以致活動功能喪失、增加受傷風險，在醫學上稱之「肌少症（Sarcopenia）」。

超過三十歲後，肌肉就會以每年百分之三至五的速率流失。肌肉不足通常伴隨日常活動困難、新陳代謝緩慢、糖尿病、骨質疏鬆、術後併發症、慢性病、反覆住院、早逝等。

消耗熱量、培養骨質

理由三：肌肉訓練可以增肌，進而消耗更多熱量。躺在床上都不動的靜止狀態下，肌肉的熱量消耗為一磅一天消耗約六大卡，脂肪的熱量消耗為一磅一天消耗約兩大卡，肌肉的熱量消耗是脂肪的三倍。

雖然絕大部分的熱量消耗來自體重占比僅百分之五至六的內臟與大腦，但我們無法增加內臟與大腦，卻能藉由肌肉訓練來增加肌肉，進而提高身體的代謝效率。

理由四：肌肉訓練可以養好



（圖）無氧運動不僅在運動時消耗熱量，還具有後燃效應。（網路截

骨質。一回看到跑友分享，澳洲年長者接受骨質改善的方法居然是重訓，讓我大感訝異！原來重訓可以促進骨質新生、骨密度提高，改善骨質疏鬆，預防跌倒骨折，這也正好是熟年女性所需。

訓練大塊肌

養成易瘦體質的關鍵密碼：不能只練小腹肌，還要訓練大塊肌。社交媒體上的網紅一塊塊線條分明的腹肌羨煞眾人，然而想要擁有平坦的小腹，不能只是操練腹肌。

女性前五大肌群為大腿前側的股四頭肌、臀大肌、小腿、大腿後肌群、臀中肌，均位在下半

能吃東西，不然會更胖。」我從小就聽著這樣的都市傳說長大，每次游泳完，即使餓得前胸貼後背，就是不敢吃東西，擔心運動後的飲食抹煞了運動的努力消耗。

近幾年認真研究運動營養學，才知道這樣的觀念大錯特錯。我在加拿大參加團體健身班，經過幾個月，大多同學都順利減脂增肌，只有一位正好相反，她的肌肉減少，脂肪增加。

肌肉減少代謝減少

為什麼呢？大家的訓練內容一致，運動後的飲食多少會拍照互相交流。她的食量小，不愛吃

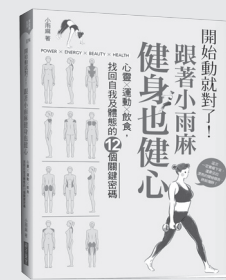
少，若再錯過三十分鐘內的黃金補給時間，熱量盈餘便傾向轉為脂肪。（宜臻／輯）

《開始動就對了！跟著小雨麻健身也健心》簡介

走過青春滿溢的花樣年華，如今成為被脂肪肝緊緊糾纏不放的二寶媽，體重數字一再突破新高，時間彷彿都被家庭和小孩佔據，想瘦身減重卻動力缺缺，你也不禁吶喊——我，真的做得到嗎？

人生超級努力實踐家——小雨麻，深入記錄自己窈窕變身之路，以國內外相關科學研究為依據，幫助讀者入門就能採取最高效率的運動方式，全面提升體能。

跟著小雨麻循序漸進建立正確的觀念知識，並透過有效的飲食與運動的計畫安排，找到最適合自己身體的實踐方式！不再只能當Before&After裡的「Before」，想要什麼樣的人生、想要什麼樣的自己，就從現在開始！



出版社／親子天下

能夠成功不復胖的人具有共同之處，其中之一是「穩定而持續的運動習慣」。

身的臀部與腿部，總計約佔全身肌肉量七成之多，想要增肌的首選就是訓練臀部與腿部等大塊肌群，以增加代謝與後燃效應的角度來看，投資報酬率最高。

運動後補給

養成易瘦體質的關鍵密碼：重視運動後補給「運動後千萬不

肉，也沒有特別積極攝取植物性蛋白質，飲食呈現出以澱粉為主，蛋白質不足，食量也不足的狀態。

肌肉訓練會消耗肌肉內的肝醣，如果無法順利且充足的補給，肌肉持續在虧損狀態，即使進行重訓也無法達到增肌效果。肌肉量減少，基礎代謝就會減

・Y!!! 書訊・

醒報編輯部／輯

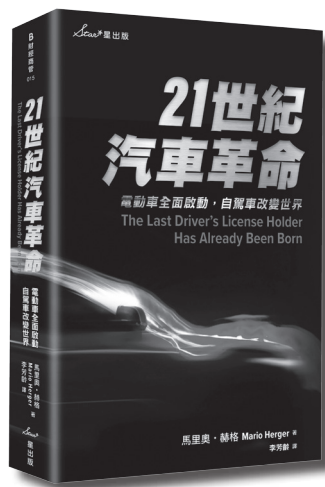
《21 世紀汽車革命》

作者：馬里奧・赫格

出版社：星出版

本書講述過去、現在及未來的車輛故事：人類日常生活及世界發展如何因汽車產業改變；新科技匯集如何引爆電動車和自駕車新趨勢。

別以為改變還要很久才會發生，21 世紀汽車革命正在進行中。隨著各國禁售燃油車時程公布，新技術浪潮即將吞沒我們熟知的傳統汽車產業，只不過這波浪浪潮遠遠更大、推動得更快。電動車、自駕車及共享經濟的結合效應，即將在未來十年改變汽車相關產業。這場技術與經



《創意入門》

作者：原野守弘

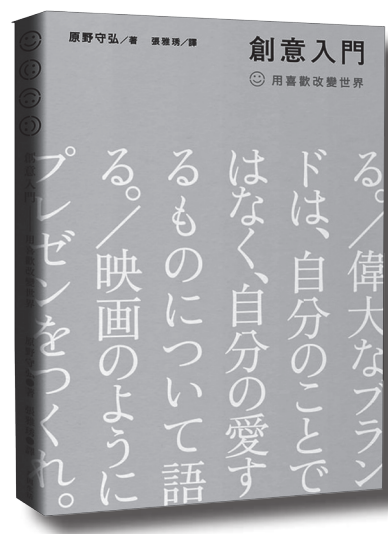
這是一本為商務人士與創意初學者而寫的創意入門書，更是一本改變世界觀的生命之書！

日本知名創意人原野守弘認為，唯有創意才能面對各種提問與挑戰。但在創意世界裡，追求的不該是「如何做」或「表現手法」。真正的創意，源自對「人性」的充分理解。

本書所談的內容，涵蓋當人們想要著手創造新事物時，所有與其相關的人性解析。原野守弘從自身反覆練習的經驗發展而來，試圖找出一般人與創

出版社：基因生活有限公司

作者之間的「脫節」本質，體驗「張開雙眼」的感覺，並將創造導向成功！



《牛兄牛弟》

作者：譚偉健

無論你愛吃本地牛或外地牛，有兩個人你一定要識。一個四代賣牛肉，從相牛、揀牛、割牛到賣牛，全科通曉，堪稱「掌門」。一個兩代賣凍肉，為了解西方牛肉特性，遠赴巴西屠場學藝，直是「專家」。

兩個牛人，一直為本地牛壇屢創新猷；這次他們再度合作，以書本作載體，記述有關牛的知識及冷知識；圖解中、西式牛肉的各個部位；兩個以牛為業的家族事跡。

此外，還請來了 9 位專業廚人，運用 20 個牛肉部位及 15

出版社：P. PLUS LIMITED

種牛內臟，烹製出 38 道風味牛饌。這個創舉，可說可一不可再。



▼ 碳交易助減低排碳引起全球疑慮，對汽車界亦然。（網路截圖）



燃油車、電車、油電車 迎戰碳稅與碳捕捉

■ 邱文福
（汽車專業經理人）

從 2010 年前後因環保意識抬頭而掀起的電動車大戰，加上全球大廠柴油車排碳數據造假等，使得燃油車一夕之間成為破壞環境的罪魁禍首，問題是，針對所謂新能源車給予所謂的碳稅補貼，電動車竟然都不用擔心未來電池造成的二次污染，盡享所有的光環。事實上，我們該理性思考的是，節能與乾淨的能源必須是全面的。

乾淨能源的思考

所謂乾淨能源，按理就是不該再有二次污染，包括廢料的回收。台灣在廢輪胎、廢電池以及廢棄車輛，從 1980 年代就開始徵收費用，成立廢輪胎、廢電池乃至廢車基金會，數十年來累計數百億的基金，有沒有公布用途？

參考環保署網站，自 1997 年 3 月 28 日立法修正公布廢棄物清理法後，先後成立廢一般物品及容

台灣雖然迄今仍無明確的電動車產業政策，但仍有非常堅強的電動車零組件工業，應開始思考投向碳捕捉技術領域。

器、廢機動車輛、廢輪胎、廢潤滑油、廢鉛蓄電池、農藥廢容器、廢電子電器物品及廢資訊物品資源回收管理基金等共 8 個基金管理會，輔導執行各項公告應回收物品及容器之回收清除處理。

後來又因應立法院連署要求「資源回收管理基金」納入政府預算，將該 8 個基管會自 1998 年 7 月 1 日起移由環保署概括承受，藉公權力主導，貫徹落實執行資源永續目標。簡言之，官方利用收到的基金執行各類垃圾與資源回收工作。屬於消極的善後處理，並沒有任何積極探討廢棄物來源，如何從上游管制。

大國制定的碳稅

至於碳稅，是已被大國制定的污染稅。方式是藉由市場機制找出減少污染的最有效方法，採用間接稅方式，以價格訂定而非限

制排放。名義上是鼓勵節能，並使低碳能源具有市場競爭力。問題是，誰來定義「低碳能源」？

大國以經濟學理論，將污染定義為「外部負面項目」，卻對沒有直接參與交易的第三方產生負面影響，對市場不利，因此理應支付若干「費用」來平衡。經濟學家亞瑟·塞西爾·皮古就提議，應對此「商品」（指碳氫燃料）徵收稅金，使其成為「商品成本」反映回饋給整個人類社會，並內化成為生產成本。於是燃油車的燃油與車輛瞬間成為眾矢之的。

電動車忽然成為贏家

所以美國的特斯拉電動車一夕之間變成綠能車，靠著碳稅補貼賺錢。中國更是全力推展電動車，號稱「造車新勢力」且紛紛前往美國華爾街上市；但事實上，有些公司都還鉅額虧損，甚至組裝

場都還沒有，賣出的車輛總數還不到 5 萬輛，「市值」卻可以超越全球 10 大汽車集團。

如今特斯拉站到第一線，搭配 2008 年起就成為地球最大單一汽車市場的中國，堅持不願成為內燃機小國的戰略，持續透過各種補助，以「十城千車」等口號補貼中國自主車廠，終於年銷售電動車可以佔到中國市場的一成左右，並順利逼使歐洲多個國家祭出燃油車夕陽限期。而特斯拉卻可以擁有市值一兆美元，創辦人馬斯克也成為時代雜誌的 2021 年度風雲人物。

我國迄今仍無明確的電動車產業政策，基本上跟汽車工業並未真正落實扎根有關，主因是欠缺品牌廠領軍作戰；不過我們卻有非常堅強的電動車零組件工業，或許也應該開始思考投向碳捕捉技術領域了吧。

《汽車咖啡坊》
QR code



元旦連假有車潮 避開易壅塞路段

● 明年元旦有 3 天連續假期，交通部公路總局指出，預期省道及快速公路將以往往觀光旅遊及參加元旦跨年活動旅次為主；返鄉車潮預計 12 月 30 日下午起出現，觀光旅遊車潮將於 12 月 31 日至 1 月 2 日全日於各大風景旅遊熱點湧現，返回工作地車潮則預計從明年 1 月 1 日中午起至 1 月 2 日。

風景區周邊易壅塞

公總預測假期間省道易壅塞路段，包含地區的主要幹道易壅塞路段包含台 9 線蘇花公路、台 9 線南迴公路、台 1 線水底寮路段、台 61 線鳳鼻山路段、台 61 線竹南路段；銜接高速公路易壅塞路段有台 64 線接國 3 中和

交流道、台 65 線接國 3 土城交流道、台 74 線接國 3 快官及霧峰交流道、台 86 線接國 3 關廟交流道、台 18 線接國 3 中埔交流道等。

觀光風景地區周邊易壅塞路段有台 2 線福隆—瑞濱、台 2 線萬里—大武崙路段、台 2 線及台 2 乙線關渡—淡水路段、台 3 線及台 7 線大溪—慈湖路段、台 3 線苗栗大湖路段、台 9 線礁溪路段、台 9 線麻里巴橋、台 14 甲線清境路段、台 21 線日月潭周邊、台 26 線墾丁路段等。

另外，目前已公布規劃舉辦元旦跨年活動的地點，包含清境農場、日月潭、阿里山、劍湖山樂園、義大遊樂世界等，東北角及東部地區海岸沿線則有迎曙光活



▲ 公總估元旦連假包含蘇花改在內，多路段會湧現車潮。（網路截圖）

動，像是福隆、台東海濱公園、三仙台及太麻里等，公總提醒民眾，夜間或清晨時段前往參加活動務請留意路況，並請勿疲勞駕駛。

大客車優先行駛

為紓緩壅塞路況，公總於各易壅塞路段規劃各項疏導措施，包含替代道路、彈性調整號誌時制、部分路口封閉管制、大貨車時段性禁行管制、省道即時路況資訊提供等，並協調地方警察單位加強壅塞路段的交通秩序維護、加

強違規取締等交通管制措施，另於蘇花路廊實施大客車優先行駛措施，以鼓勵民眾搭乘公共運輸。

公共運輸方面，公總表示，已請客運業者於籌備充足運能，加強場站、候車地點或高頻次接觸設施等重點區域的清潔消毒作業，以維護乘客及工作人員健康安全。另外，基於疫情考量，元旦連假各項公路客運優惠措施仍不予實施，後續連假將視疫情發展情況及政策需要，檢討評估是否實施。



汽車看板

■ 興韻 / 輯

高雄自駕巴士 WinBus 首試乘

● 2021 亞灣創新 X 新創大南方活動，日前於高雄展覽館舉行，由經濟部技術處科技專案主導，車輛中心自主設計的自駕小巴 WinBus，受邀擔任此次展覽活動自光榮碼頭往返電競館的自駕接駁，串接無人機、自駕船體驗。

除了 WinBus 首度於高雄開放民眾試乘外，車輛中心

也特別安排「自駕小巴運行成果分享會」，於高雄新創館分享自駕車運行經驗及自駕虛實整合驗證技術，尤其針對運行時可能出現的突發情境（如行人佔用車道、動物闖入、路邊停車等情境），首次發表自駕車實車驗證方法，作為確保自駕車上路安全的最終確認。



▲ 自動駕駛前進大南方，車輛中心 WinBus 日前於高雄開放民眾試乘，於光榮碼頭和民眾一起曬冬陽。（車輛研究測試中心提供）

13 日起 汽、柴油各漲 0.3 元

● 台灣中油公司宣布，自 13 日起汽、柴油各調漲 0.3 元，參考零售價格分別為 92 無鉛汽油每公升 27.6 元、95 無鉛汽油每公升 29.1 元、98 無鉛汽油每公升 31.1 元、超級柴油每公升 25.6 元。

台灣中油表示，本週受沙烏地阿拉伯調高 1 月份銷往亞洲與美國貨油官價等因素影響，導致國際油價上漲。本週調價指標 7D3B 週均價上漲 1.65 美元，新臺幣兌美元匯率升值 0.033 美元，配合政府調降汽、柴油貨物稅每公升 1 元並按浮動油價調整原則，換算後確認

汽柴油價格 12月13日零時起實施			
國內汽油		國內柴油	
調漲 0.3 元	調漲 0.3 元	調漲 0.3 元	調漲 0.3 元
92 無鉛	95 無鉛	98 無鉛	超級柴油
27.6 元	29.1 元	31.1 元	25.6 元
酒精汽油	液化石油氣		
29.1 元	14.6 元		

▲ 13 日凌晨零時起，汽、柴油各調漲 0.3 元。（中油提供）

油價仍應低於亞洲鄰近國家（日、韓、港、星），下週汽、柴油價格每公升實際各調漲 0.3 元。

最小汽車 挑戰航距 1400 公里

● 最高時速不到 60 公里的汽車，卻要完成近 1400 公里的里程，它有辦法完成嗎？住在英國 East Sussex 的 Alex Orchin，駕駛著一輛車長僅 137 公分，車高僅 120 公分，全世界最小汽車 Peel P50，從英國北方 John o' Groats，到西南方 Land's End，車主在英國時間 12 月 4 日完成這次的挑戰，他拍攝影片時，車門還掉了

下來。會有這趟旅程，是 Alex 想挑戰為 BBC Children in Need 籌募資金，根據最新資訊，他已募款到超過 8000 歐元。雖然如此迷你，Peel P50 在 2016 年時的蘇富比拍賣會上，居然還能賣出 17.6 萬美元（約 492 萬元台幣），比全新 Audi R8 跑車的 16.29 萬美元（約 456 萬元台幣）還高，讓人嘖嘖稱奇。



▲ 由 Alex Orchin 所駕駛的 Peel P50，將從英國北部 John o' Groats，開到南邊的 Land's End。（網路截圖）