

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



讓台成無菸島 籲立禁菸法



油價上揚 產油國增產搶利



以海藻代塑料 不佔地環保



人類換腦電影將成真 (胡幼鳳)



【今日靈修】**健康三部曲**
選擇健康的食物、培養正確飲食行為，需要很強的動機，才能帶出好的飲食行為；只有遵循均衡飲食的原則，注重營養、飲食衛生、食品安全，才能有效預防許多嚴重危害健康的疾病。健康，從飲食開始。(1、4-5 版)

健保補貼慢性病 不如立健康飲食法

肥胖是許多疾病的風險因子，但解決此一問題的「營養與健康飲食促進法」卡在行政院 40 年。

【本報記者林志怡台北報導】如果早 20 年知道怎麼吃，就不會有這麼多人罹患慢性病！台大名譽教授黃青真痛心指出，肥胖是許多疾病的風險因子，但解決此一問題的「營養與健康飲食促進法」已卡在行政院 40 年，希望將其儘速排入院會、進行討論。營養師公會全國聯合會理事長金惠民亦指出，飲食教育不只限於學童，還要影響老師、校長、家長，從學齡人口開始預防慢性病。

「營養與健康飲食促進法」仍卡在行政院，希望儘速排入院會、送入立院。

學校應配置營養師

金惠民則強調，民眾主動選擇健康的食物、培養正確飲食行為，需要很強的動機與正確認知當做基底，才能帶出好的飲食行為，台灣應參考日韓的執行方式，在全台每間學校配置一位營養師、從學齡人口健康飲食教育開始預防慢性病，且「不只要教育學生，還要影響學生老師、校長、家長，讓他們有一樣的概念。」

民眾黨立委高虹安進一步指出，目前學校供餐並未成立專法，導致各地方政府因為其財政

與其他因素，出現供餐品質參差不齊的情況，且雖教部每年編列 21 億的弱勢補助經費，但偏遠學校的預算難以估計，其人力與食材也常因為待遇不良、過於偏遠而出現困難，應透過差額補貼方式改善廚工待遇、打破偏鄉人力不足的惡性循環。

學校供餐營養不足

金惠民也強調，落實食農教育法需要人力，在供膳人力不足的情況下，備餐廠商會一切從簡，偏好買現成的加工品，而不是從頭開始做、依照營養需求調整配餐內容，每天都是做最簡單的菜色、用最常見的幾種食材，不只營養無法多元，小孩的飲食意願也會因此降低。



▲民眾黨立法院黨團 5 日在立法院舉行「不只食農教育法，還有營養兩法要處理」記者會，呼籲政府加速推動營養三法。(中央社)

食得健康少看病

民眾黨立委蔡壁如指出，去年 12 月 17 日立法院經濟委員會將《食農教育法》送出立院，而今年的健保總額將突破 8000 億大關，補助對象以腎臟病、糖尿病、高血壓等慢性病為主，根本原因在於「飲食養成不均衡造成的營養失衡，加重身體負擔」，希望衛福部與教育及文化委員會儘速通過營養及健康飲食促進法、學校供餐法等配套法案。

黃青真則指出，台灣過重與肥胖率超過五成，繼續放任恐提高台灣癌症死亡率，以及心血管疾病發生率，健保的負擔也將持續加重，「如果早 20 年來教他怎麼吃，就可以避免這樣的悲劇」，但有望改善此一狀況的



▲民眾黨立委高虹安(右)、蔡壁如(左)呼籲政府儘速制定營養及健康飲食促進法、學校供餐法，正視促進民眾健康和營養午餐問題。(中央社)

期待今年勞動立法 改善勞權 4 訴求

【本報記者簡嘉佑台北報導】疫情風暴仍重創勞工處境，法律保護仍須改善！台灣勞工陣線 5 日提出四大訴求，包括兌現完成《最低工資法》承諾、強化《勞工職業災難保險及保護法》的配套措施、提出勞保年金改革具體方案與全面檢討《就業服務法》。台灣勞工陣線聯盟秘書長孫友聯表示，雖然六年來基本工資都有調漲，但落實法源，才能讓政府有調薪標準可供依循。



▲台灣勞工陣線 5 日舉行記者會，回顧 2021 年全面檢討台灣就業安全與就業服務體系，並展望 2022 年，秘書長孫友聯(中)在會中呼籲政府儘速將最低工資法完成立法。(中央社)

疫情下的勞工困境

儘管台灣於 2021 年出現大規模社區感染，重擊民生經濟，失業率也急速攀升。但台灣勞工陣線副秘書長楊書瑋表示，台灣在辛苦的一年中，仍通過不少勞動改革，值得鼓勵，包括基本工資穩定調漲；職災立法；勞保年金給付得申請專戶；擴大失業給付與津貼，減少失業家庭衝擊；以及擴充產檢假至 7 天 77，並適用於陪產檢假等。

但孫友聯指出，疫情對勞工團體的影響相當大，尤其是疫苗不平等、移工打不到疫苗等狀況，勞工處境愈發困難。他表示，在台灣疫情趨緩的狀況下，希望勞工、政府、企業能夠靜下心來好好討論，不要讓勞工「還沒有在疫情復甦過來，就在迷失在法律

的迷宮」。

速修最低工資法

台灣勞工陣線聯盟表示，本次記者會有四大訴求。第一、儘速完成修定《最低工資法》。雖然台灣基本工資連六年調漲，但政治大學法學院副教授林佳和表示，基本工資沒有明確定義，且已經是非常落伍的用語，但台灣如今還在沿用。除了應正名為「最低工資」外，更應該完成《最低工資法》立法，提供制度性調整勞動薪資的法源與標準。

第二、確保《勞工職業災害保險及保護法》的配套與宣導。此法於 2021 年三讀通過，今年 5 月正式上路。台灣職業安全健康連線執行長黃怡翎表示，因為立法後「變革非常大」，擴大職業災害的適用範圍、增加職災給付與成立職災預防法人等，所以立

法到實施之間有一年的準備期。

黃怡翎說，「因為立法不代表解決問題，還是要看落實」。她舉例說，宣導層面為例說，新法上路規定後，四人以下公司、家庭看護工人強制納保，政府是否準備了足夠的宣導，讓這些對象都能知道自己的權利？

第三、提出勞保年金改革具體改革方案。林佳和表示，因為疫情的影響，許多勞保年金改革都延宕，但從現在狀況來看，年金不到五年就會陷入破產危機，所以改革刻不容緩。

第四、全面檢討就業安全法則。孫友聯指出，就業服務法第一條就說，「為促進國民就業，以增進社會及經濟發展」，其中也包含消弭就業歧視。他說，此法成為引入勞工的唯一法源，移工政策的適當性，讓台灣的勞動力都得以提升。

《焦點圖文》

國軍春節戰備演練「大象走路」操演

國軍 5 日在嘉義基地舉行 111 年春節加強戰備演練，空軍第四聯隊進行「大象走路」操演，12 架 F-16V 整齊列隊駛出滑行道。(中央社)



社論

綠電無法達標 應有積極戰略

經濟部長王美花日前坦承，2025 非核家園規畫綠電佔 20% 的目標將無法達成。她的理由是，台灣的經濟成長比預期高、用電量大增，分母變大了，所以綠電無法達到原訂的目標。

其實，在這次四大公投前，就早有不少專家學者預測蔡政府 2025 非核家園的綠電占比將會跳票，只是政府從未證實，甚至還再三強調，綠電投資都按計畫進行，甚至發電進度還超前，企圖堵住外界的質疑。

憂淨零碳排難達標

王美花在公投結束後，才公開承認綠電無法達標，令不少人感嘆，因為如果這些話是公投前說的，或許公投的結果就會不同。

按蔡政府 2025 年非核家園的目標，燃氣、燃煤及綠能發電的占比分別是 50%、30% 及 20%，但民進黨最新估計，2025 年的綠電佔比下修為 15.2%；如果核電歸零的目標不變，燃煤加燃氣的比率勢必上調，如此一來，台灣的碳排放量就會增加，距離「2050 淨零碳排」的國際要求就更遠了，這對台灣產業所造成

的衝擊及壓力，不容小覷。

根據王美花的說法，蔡政府執政後，經濟一直表現亮麗，且因中美貿易戰引發台商大量回流，所以用電量增加了很多。

為台商回台投資打算

然而，政府的施政本來就應該要與時俱進，電力為經濟發展之本，當然必須根據新的需求狀況進行調整；蔡政府推動《歡迎台商回台投資行動方案》、《根留台灣企業加速投資行動方案》以及《中小企業加速投資行動方案》等所謂「投資台灣

三大方案」已經 3 年多了，面對一波一波的台商投資，難道蔡政府都不知道要及早訂定新的電力政策嗎？

此外，王美花說綠電之所以進度落後，是因為電力的分母變大所致。但是她的這個說法恐怕有待商榷。

蔡政府在 2016 年時預估 2025 年的用電量是 2575 億度，其中，綠能佔 20%、就是 515 億度；而現在推估 2025 年用電量將增為 3175 億度，綠能佔 15.2%，就是 482.6 億度，比之前預計要達成的發電量低。

應提因應政策

換言之，綠電不足不只是「分母變大」，是連分子也變小了。王美花應該要說明為什麼綠電的發電量不增反減？是否綠電投資出現了困難？如果綠電無法按預期規劃進行，那麼政府的因應政策是什麼？如果必須增加石化燃料的發電量，那該如何面對國際的低碳甚至零碳要求？

孔子的學生子貢問為政之道，孔子認為有 3 件事最重要，分別是足食、足兵以及民信之。也就是說，執政者要確保人民

豐衣足食、國家軍事強大，以及人民信任。子貢又問，如果無法達成這 3 件要務，那麼最不可缺的是哪一個？孔子的答案是第 3 個，因為一旦缺少人民的信任，那麼政府就無法治理了。

誠實為上策

誠信是治國的根本，對台灣各種發電配比的真實狀況，以及可能的發展趨勢，政府應該要對人民據實以告，不要以「部份事實」誤導人民，因為部份事實往往就是偏差的資訊，也是一種騙人的伎倆。

若蔡政府能誠實告訴人民電力的真實情況，民眾和企業才可以及早因應。

讓台灣成為無菸之島 籲通過禁菸法令

民團召開記者會，呼籲行政院長蘇貞昌能將最嚴格的菸防法修正案送進立法院，讓台灣成為「無菸之島」！



▲記者會開始前半個小時，一眾婦女就帶著小朋友高舉標語，呼籲全面禁菸。(Photo by 簡嘉佑 / 台灣醒報)

【本報記者簡嘉佑台北報導】替下一代打造無菸環境，讓台灣成為「無菸之島」！新北市家長志工教育成長協會理事長何若萍

等人 5 日召開記者會，呼籲行政院長蘇貞昌能將最嚴格的菸防法修正案送進立法院。何若萍表示，紐西蘭計劃全面禁止購買紙

菸，認為台灣也應比照辦理，支持下一代成為「無菸世代」。

家長籲無菸島

在記者會開始前半個小時，就能在台大校友會館外，看見幾名婦女高舉「速修菸害法」、「禁售紙菸、守護孩子」的標語，身邊更圍繞許多小朋友，跟著母親們依呀學語，說著「禁止紙菸」的宣言。

紐西蘭政府近日宣布新法令，從 2027 年開始凡 14 歲以下的民眾將終身禁止購買紙菸，並逐步緊縮販售香菸的許可牌照，進而達成紐西蘭「全島禁菸」的願景。何若萍表示，新禁令實施後，禁止購買紙菸的最低年齡將逐年提高，台灣應該比照紐西蘭辦理，讓青少年遠離菸害。

禁菸也引爭議

但她也表示，「全面禁菸」也許無法一步到位，但蘇貞昌曾承諾會「努力將菸害防制法修正案送審」。她向蘇貞昌呼籲說，家

長與孩子的健康都不能等，希望行政院將「最嚴格」的菸防法修正案送進立法院，讓台灣成為下一個「無菸之島」。

但紐西蘭的禁菸令也引發不少爭議，包括可能造成社會階層更加分化，有資源的吸菸者可以轉用限制寬鬆的電子菸，但貧窮的癮君子卻只能吞下吸菸的暴增成本，變相使弱勢社

群更拮据；還有高菸價可能延伸「附加犯罪問題」，如走私香菸、為了購買香菸而起的強盜犯罪等。

記者會上，出席的婦女們手攜孩子，一同用安全剪刀剪斷模型紙菸，象徵台灣需要全面拒絕紙菸，並現場發放氣球給小朋友。

教練體罰泳隊學童 立委憂後遺症

【本報記者林志怡台北報導】體罰與非正向管教界線何在？新北市某國小泳隊學生遭教練暴力以浮板擲傷、導致視力受損。家長投訴後卻被校方以「違反正向管教」回應，該名教練至今仍未受到懲處。

人本教育基金會執行長馮喬蘭痛批，校方此舉等同將學生置於危險的教學環境。民進黨立委張廖萬堅亦強調，此類打、罵的訓練方式，恐對選手未來賽事上的表現造成影響。

育局淡化為「非正向管教」輕罰，本次造成學生眼部受傷後，新北市教育局更以「密件不得公開」為由、不提供調查報告。馮喬蘭痛批，在沒有看到調查報告的情況下，受害人該如何申冤？此舉形同包庇犯罪、讓學童持續曝露在受傷的危險情境下。

時代力量立委王婉諭指出，許多校園不當對待事件都有類似的調查疏失，包括校方本應在接獲相關反應後就積極進行調查，卻遲遲拖延、調查委員缺乏兒童福利專業人員與外部委員等，體罰與非正向管教之間的界線該如何劃分，教育部應作出清楚的說明與定義。

新北某國小暴力事件

馮喬蘭指出，新北市林口區某公立國小、一位新北市聘請的專任游泳隊教練長期體罰學生，11 月 30 日因為大力對學童丟擲浮板、打斷泳鏡連接處，導致學生眼角膜受傷。受傷孩童家長更指出，此一事件造成孩子視力嚴重模糊且影響日常生活，至今仍受創傷後壓力症候群所苦。其他家長也透露，該名教練有「七大酷刑」，包括以浮板敲擊頭部、以泳鏡彈擊學生眼部等，且不只有一名教練對學生施暴。

傷害台灣體育人才

張廖萬堅則批評，本起事件家長與學童求助無門、遭到主管機關忽視都是「制度縱容所致」，且若基層教育體系仍用打、罵來訓練選手，造成選手心理上的傷害，恐在未來導致選手在正式比賽中失常，是「不專業且落後的訓練方式！」

張廖萬堅強調，應開始思考怎麼讓國家隊等較優質的訓練方式落實到地方訓練單位，且體育署有責任檢討教練證書頒發機制，納入運動科學、科學訓練與零體罰的概念。

體罰、非正向管教界線

然而，經家長曾多次向校方反映，暴力事實卻遭校方與教

羅智強全台走 23 天 為公投謝票打氣

【本報記者林志怡台北報導】從台北到高雄，台北市議員羅智強 2 月 8 日起不騎車、不搭車，要靠雙腳 23 天走雙城！在羅智強 4 日發布臉書貼文指出，預計從台北凱達格蘭大道出發，花 23 天、走 400 公里，完成台北到高雄的雙城縱走，為四大公投謝票，也希望藉此鼓舞藍營士氣。國民黨前文傳會副主委鄭熙新也將陪走全程。

此外，楊植斗說，這次公投失敗，有許多藍營的支持者士氣比較低落，希望能藉著本次的縱走，把藍軍失去的士氣與熱情找回來，國民黨地區黨部會幫助聯絡藍營支持者，在各地與羅智強講講話，一起思考如何贏回 2022、2024 的選舉。

不排除環島行程

羅智強將進行雙城縱走的貼文發出後，湧入 400 多則留言，眾多網友有想加入陪走、有願意提供住宿、有期許平安，也有回應將出席各地晚間或升旗活動的。楊植斗說，這次收到很多支持的訊息，黨中央也會扮演在黨部號召、協助找回民眾熱情的角色。

楊植斗說，此次縱走最主要難處是體力能不能負荷，一開始暫定是每天走二十公里、走二十天，

但這樣是個挑戰，就算全程快走也得走十個小時。

本次雙城縱走自 2 月 8 日 9 點 30 分的凱達格蘭大道記者會後開始，預計第一天抵達新北樹林運動中心；第二天抵達桃園內

壠火車站；第三天抵達新竹縣；第四天新竹市；第五、六、七天前往新竹市、苗栗；第八日前往台中，並持續一路往南，一直到 3 月 2 日抵達高雄市文化中心，進行雙城縱走完成記者會。



▲ 羅智強將進行 23 日雙城縱走。(羅智強臉書)

溫馨說書會

羅智強說，這趟「真愛台灣，雙城縱走」旅程將從每天早上 7 時起唱國歌、國旗歌後開始走，利用白天行腳，晚上舉辦總計 14 場的「台 1 線 書會」，並搭配他的寫作計劃，分享創作與縱走心得。羅智強發言人楊植斗受訪時補充，希望能以比較溫馨的方式舉辦，讓近期購買羅智強的新書的粉絲能夠一起坐下來聊

疫情難阻油價上揚 產油國增產搶利

OPEC + 聯合技術委員會報告表示，預測石油需求不減，世界各國已經逐漸懂得如何應對疫情與相關挑戰。



▲ 面對 Omicron 疫情肆虐的狀況下，「黑金」石油需求不減反升，價格也隨需求上漲。(Photo on WikiCommons under C.C. License)

【本報記者簡嘉佑台北報導】新變種 Omicron 無法阻止國際油價上升！隨著 Omicron 在國際間爆發，外界擔憂隨之而起的旅遊禁令與防疫措施，將導致原油需求下跌。但是由於歐、亞飆升的天然氣價格，石化產業持續擴大，導致石油需求上升，國際油價也隨之攀升。產油國聯盟 (OPEC+) 於 5 日表示，將維持溫和增產石油的政策，於 2 月每日增產 40 萬桶。

疫情不減石油需求

近期新冠肺炎新變種 Omicron 在國際間急速蔓延，世界於 5 日更是傳出 259 萬名新冠肺炎確診個案。外界擔憂，全球旅行禁令與防疫措施，將再次威脅經濟成長與原油需求。

但石油生產國家組織和俄羅斯等國組成的產油國聯盟 (OPEC+)

卻不這麼想。該聯盟認為，石化產業的原油需求不斷增加，將抵銷旅行禁令造成航空燃料需求下降的影響。此外，歐洲和亞洲飆升的天然氣價格，將增加燃油與煤炭發電的成本，也再次提振石油需求。

OPEC + 聯合技術委員會報告表示，預測石油需求不減，仍為每日 420 萬桶。報告指出，世界各國已經逐漸懂得如何應對疫情與相關挑戰，預計 Omicron 對石油市場的影響將是溫和且短暫的。

增產風氣盛

在 2020 年疫情重創市場上的石油需求，石油輸出國家組織 (OPEC) 13 個成員國和 10 個產油國決定因應市場趨勢，大幅減產。但隨著油價逐漸恢復，該組織與各國於 2021 年決定再度

增產，並逐月檢討市場情勢，決定是否再增產。

儘管美國與其他石油消費國去年 12 月決定釋出額外的儲備原油，來降低不斷上漲的石油與汽油價格，但效果甚微。原油期貨

於 4 日價格仍持續上漲，Brent 原油每桶達 80 美元以上，更創近 6 週來最高收盤價。產油國聯盟於 5 日的視訊會議後表示，決定維持溫和增產的政策，於二月每日增產 40 萬桶。

《華燈》渣男變暖男 鳳小岳為寒士送暖

【本報記者簡嘉佑台北報導】鳳小岳身著無領襯衫，替孤苦無依「寒士」添衣送暖！安基金會於 5 日舉辦「寒士吃飽 30」活動，邀請鳳小岳送衣物、新年好禮給寒士老蔡。他呼籲，民眾可以「有錢出錢、有力出力」，讓社會弱勢也能感受滿滿的溫暖。

因出演《華燈初上》中角色「江瀚」，人氣更加扶搖直上的鳳小岳，在本次記者會一改「渣男」形象化身時尚暖男，替老蔡選挑新衣。寬褲、白襯衫、加大版的灰色西裝，讓寒士化身復古紳士。鳳小岳也在現場致贈基金

會準備的紅包與新年好禮，讓老蔡過個暖暖的冬天。

鳳小岳表示，「台灣是一個很有愛心的地方」，而且最近「冬天來了，滿冷的，需要大眾給予寒士更多的關心與鼓勵，讓他們知道社會並沒有把他們忘記。」

除了關懷公益之外，大家對火紅國產影集《華燈初上》的劇情也大感興趣。現場冒出「華燈初上的兇手到底是誰？」的提問時，現場隱隱傳來笑聲，氣氛變得歡快起來，鳳小岳俏皮地回答說，「我怎麼可能告訴你兇手是誰呢？」



▲ 鳳小岳化身時尚暖男，替寒士老蔡添衣送暖。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

本土再增一例 不排除疫情已外擴

【本報記者簡嘉佑台北報導】桃園清潔人員本土感染事件，再擴大 1 例本土！指揮中心指揮官陳時中 5 日於記者會表示，已匡列桃園機場的清潔外包人員，共對 861 人進行採檢，新增一名確診本土個案。陳時中也坦言，不排除疫情入侵社區的可能性。

突破性感染

台灣 4 日傳出四名本土確診

個案，包括 3 名桃園機場清潔人員與 1 名防疫計程車，其中清潔人員 (案 17230) 與防疫計程車 (案 17240) 已確定是感染新變種 Omicron。指揮中心於 5 日宣布，又新增一名確診個案 (案 17266)，為本國籍 50 多歲女性，已接種 2 劑莫德納疫苗，屬於突破性感染。

陳時中表示，針對桃園機場清潔人員本土感染的個案，已擴大

採檢，匡列相關的清潔外包人員 861 人，其中 693 人檢驗結果呈陰性，仍有 165 人在檢驗中，發現一人 (案 17266) 採檢結果呈現陽性。另外，有 2 人待採檢，其中一人尚未取得聯絡。

不排除疫情已外擴

案 17266 與 4 日確診的 3 名桃園機場清潔人員為同職場的工作人員，曾一同搭乘同路線的交通

車。該個案於 1 月 3 日出現乾咳、喉嚨不適等症狀，1 月 4 日自行前往採檢站採檢後，並於 5 日確診，相關疫調、接觸者匡列仍正進行中。

面對此次本土疫情是否進入社區的問題時，陳時中回應說，「不能說沒有可能」，但目前第一圈的接觸者的採檢狀況還算樂觀，不過還不能掉以輕心，會再加強社區監控或社區採檢站。

財經視窗

貧富差距擴大 各國頭痛問題

何其台

(資深媒體人)

台灣去 (2021) 年經濟成長率達 6.09%，創 11 年新高，台股封關 18218.84 點，大漲 3486.31 點，上市櫃平均每位股民資產價值增加 107.92 萬元，加上通貨膨脹不動產上漲，貧富差距擴大，不只台灣，亦已成為各國共同的頭痛，如何解決？成為難題。

各國貧富差距排行

全球貧富差距最大的 10 個城市不在台灣，分別在美國 (紐約、西雅圖、矽谷)、日本 (東京)、加拿大 (溫哥華、多倫多)、阿拉伯聯合大公國 (杜拜)、韓國 (首爾)、英國 (倫敦) 與瑞典 (斯德哥爾摩)。

貧富差距最小的前 20 個國家，台灣也不列名，分別是瑞典、比利時、丹麥、挪威、德國、芬蘭、奧地利、法國、荷蘭、盧森堡、日本、冰島、愛爾蘭、澳洲、加拿大、義大利、英國、瑞士、葡萄牙、斯洛維

尼亞。

上市櫃市值創新高

瑞士信貸最新報告顯示，亞洲地區的百萬美元 (個人淨值約新台幣 2798 萬元) 富人，在 2020 年至 2025 年，將大幅增長，其中台灣 2025 年預估增加到 103.1 萬人，比 2020 年的 60.9 萬人，增逾 69%，領先南韓 (68.6%)、新加坡 (61.9%)、香港 (59.8%)，但落後中國大陸 (92.7%)、印度 (81.8%)。

以 2021 年台股表現來看，封關收盤 18218 點，全年總成交量 95 兆元，集中市場市值 56.4 兆元，上櫃市值 5.77 兆元，上市櫃合計總市值 62.17 兆元，台積電總市值 2.2 兆元，同創新高。

主計總處公布 109 年國民所得統計，每戶家庭可支配所得平均數為 108 萬元，每戶可支配所得差距倍數擴大至 6.13 倍，創 8 年以來最大。高低收入家庭分 5 組，最高 20% 家庭每戶 217.6 萬元，年增 1.8%，最低 20% 家庭每戶 35.5 萬元，

年增 1.4%。貧富差距持續擴大。

資產重分配之故

造成台灣貧富差距擴大的原因，應該不是個人薪資所得多寡，而是資產配置成敗。台股連續 3 年大漲，加上不動產通貨膨脹上揚，全民資產重分配，非常明顯，再次驗證經濟學所言，每次災難發生，都加速擴大貧富差距的真實性。

為什麼低收入者在每次災難中，受傷最嚴重？分析家庭收入來源，不難得到答案，家庭收入來源包括：薪資、產業主所得、租金、股息、社會救助及稅金等移轉收入。台灣最低收入者薪資收入 20 年來衰退近 4 成，比起中產階級成長近 5%，最高收入者成長 10%，資產變化原因不只是薪資，更重要的是資產配置成敗，擴大貧富差距。

強化理財知識

貧富差距問題在中國大陸尤顯嚴重，2% 的富人，掌握社會 80% 的財富，招商銀行 2020

年發佈報告指出，金融資產 50 萬以上的「金葵花」客戶，占客戶總數 1.96%，卻擁有全體客戶總資產 82.15%。最富有的人戶均資產，是普通人的兩千多倍，可見貧富差距的嚴重性。

資本主義的美國，貧富差距更大，前 59 大富豪擁有財富總和 2.09 兆美元，比後 50% 人口，大約 1.65 億人財富總和 2.08 兆美元還多，疫情惡化貧富差距，白人約佔人口比例 60.1%，擁有全國 83.9% 財富，非裔美人佔 13.4%。只佔全國 4.1% 財富。1% 的富人，擁有 30.5% 的財富，最窮的半數人，只有 1.9% 的財富，趨勢驚人。

究竟要如何拉近社會貧富差距？政府可透過公共政策，提高基本薪資，鼓勵企業調整員工待遇，或租稅手段，平衡財富，或補貼弱勢生活費用。但是更重要的是個人強化財經專業知識，妥善配置資產，期能在財富重分配機會來臨時，掌握先機，順勢增加資產。

中央銀行公告

發文日期：中華民國 111 年 1 月 4 日

發文字號：台央發字第 1100048284 號

主旨：本行委請臺灣銀行發售「壬寅虎年生肖紀念套幣」。依據：金銀幣及紀念性券幣發行辦法。公告事項：

一、本行委請臺灣銀行採網路預購 (https://coinset.bot.com.tw) 及臨櫃銷售兩種方式公開發售。網路預購期間自本 (111) 年 1 月 4 日



上午 10 時起至 1 月 10 日中午 12 時止；臨櫃銷售自 1 月 19 日起開始發售。

二、本套幣銷售數量為 9 萬套，網路預購及臨櫃銷售各配售 4.5 萬套，每套售價新臺幣 1,800 元；網路預購者每人最多可申購 10 套，臨櫃購買者每人每次限購 2 套。

如何吃出健康？ 錯誤認知恐致病

人們每天都要吃飯，若想要維護自己的體能基礎，「吃什麼？」、「怎麼吃？」就成為養生的關鍵。



▲不吃早餐就會使身體攝取的熱量不足，不僅滿足不了營養攝取的要求，而且會使工作效率降低。(Photo by Monika Grabkowska on Unsplash)

■ 陳明憲

在飲食搭配中，除了要注意營養分配問題，還要注意食物搭配的問題。有些食物一起食用會使人體健康受損，甚至會使人生病猝死。下面，為大家介紹一下，哪些食物不適宜相互搭配。

食物搭配有禁忌

會使人產生腹痛、腹瀉、腹脹之類疾病的飲食搭配有：竹筍與羊肉、番茄和紅番薯、番茄和馬鈴薯、柿子和海鮮類、牛奶和柚子、蜂蜜和洋蔥、羊肉和田螺、鱧魚和茄子、芋頭和香蕉、花生和黃瓜、牛肉和田螺、豬肉和菱角、豬肝和鯽魚、蟹和鴨肉、蟹和兔肉、田螺和蛤蜊、羊肉和西瓜、豬肉和杏仁、田螺和玉米等。

以及鵝肉和柿子、蟹肉和甜瓜、蟹肉和紅番薯、蟹肉和南瓜、蟹肉和橘子、蟹肉和梨子、蟹肉和花生、蘿蔔和人參、蘿蔔和何首烏、大蒜和何首烏、山楂和牛奶、橘子和牛奶、蟹肉、田螺和冷飲冰製品、醋和牛奶、果汁和

現不健康的狀況。

含有多種生物活性物質的食物和蛋白質、脂質含量多的食物同食；偏寒類食物刺激腸胃，食用過多；相互發生化學反應的食物一起吃，使食物中的物質在身體裡發生化學反應，產生一系列的不良症狀等等。

化學反應產生毒素

而會使人體有中毒反應的食物搭配：蝦與大棗、蛋與糖精、蟹與茼蒿、鯉魚和甘草、蟹和薄荷(救治時喝空心菜的汁液)、豬肉和甘草、鴨肉和楊梅、楊梅和羊肉、龜肉和冬筍、螃蟹和泥鰍、蟹和香瓜、蜜糖漿和毛蟹、紅柿子和冰棒、羊肝和竹筍等。

以及蟹與花生、羊肉和鱧魚、兔肉和芥菜、兔肉和木耳、鴨蛋和李子、蛋和消炎片、鰻魚和醋、鰻魚和楊梅、毛蟹和茄子、韭菜和蜂蜜、甜酒與味精、牛奶和菠菜等等。

對於食物中毒，一般有兩種狀況。細菌性食物中毒一般是因為食品存放過久，使食物中含有

酸性食物與含澱粉較高類食物混合食用，使胃裡形成難消化的物質，導致身體不適。

牛奶、巧克力和牛奶、水果與海鮮等等。

難消化導致身體不適

這些食物搭配使人產生腹痛、腹瀉、腹脹的原因如下：酸性食物與含澱粉較高類食物混合食用，使胃裡形成難消化的物質，導致身體不適；含有大量油脂的食物和涼性食物混合，使身體出

使身體健康受損的某種細菌，如肉毒桿菌等。而化學性質中毒一般是因為食物搭配問題。因為各種食物中的化學元素有差異，當相互反應產生有毒的化學物質，使身體中毒，主要反應是——嘔吐，也可能會休克，身體發熱等，一旦出現此類現象，一定要到醫院進行檢查。



▲很多人在做了一天的工作之後，喜歡吃一些口味重的食物。(網路截圖)

吃不對 傷腎傷胃

另外，會對人體器官產生危害的食物搭配有：鵝肉與白梨——傷腎臟；兔肉和芹菜——掉頭髮；含鈣量高的食物與茶——結石；紅番薯和柿子——結石；蘿蔔和木耳——皮膚發炎；花生和黃瓜——傷害腎臟；田螺與豬肉——損害腸胃；鱧魚與紅棗——掉頭髮。

還有牛肉和土香——會長瘰(鼠瘡)；紅棗與蔥——傷五臟；羊肉和醋——傷心臟；羊肉和豆腐——消化不良；香蕉和馬鈴薯——臉上長斑；李子和土蜂蜜——傷五臟；火腿和乳酸飲料——增加致癌的風險等等。

以上這些搭配會對人體器官產生一定量的危害，使身體患上某些疾病，從而損害健康，對人的壽命也有一定危害。在飲食上，我們應該注意到這些問題，不僅有利於我們人體的自身健康，對於延長壽命，減少藥物治療，都有幫助。

掌握知識 延年益壽

可能致死的食物搭配：鯉魚和甘草；石榴和生蔥、大蒜；蜜糖漿和生蔥、大蒜；鹿肉和冬瓜；毛蟹和五加皮酒；蛇肉和蘿蔔；蟾蜍和洋蔥；黃疸病和馬肉(無效)；茶葉和青蛙；魚肉和鮮菜；綠豆和樺子等等。

對於會使人死亡的食品搭配，我們更應該小心注意。這些飲食，稍不留意，就會使我們的生命受到威脅。對它們嚴加管控，既是對自身健康的負責，也是保證身體健康的重要一步。

對於這些飲食應該注意的問題，我們應該具體了解。只有了解清楚，我們才能根據所需要的營養素，所掌握的營養平衡、飲

食健康知識，來搭配所需要的食物，以達到身心健康、延年益壽的目的。

各種食物中的化學元素有差異，當相互反應產生有毒的化學物質，使身體中毒，主要反應是嘔吐或休克。

不良飲食習慣與疾病

當身體抵抗力下降，身體產生了不良反應，我們理所當然的就會認為是營養不足產生的後果，於是就拚命地補充一些營養品。但是，真正的健康殺手可能依舊存在，而且就在身邊，我們卻因為先入為主的想法而忽略了病情的真正原因。其實，對於身體的不良反應，一定程度上是不良的飲食習慣造成的後果。

在飲食方面，因為對於飲食的知識存在盲點和迷思，很多人都養成了不良的飲食習慣，甚至因為這些不良的飲食習慣，使身體健康受損，患上了一些疾病。因此，我們必須對這些不良的飲食習慣加以了解，從而避免養成這些習慣，避免因為這些習慣使身體產生不健康的狀態；或者，改掉這些習慣，使身體逐步走向健康，遠離疾病。

不吃早餐效率低

在錯誤的飲食習慣中，不吃早餐，絕對是一大迷思。很多上

班時間稍早的人因為時間問題不吃早餐，但是，這是一個錯誤的決定。不吃早餐就會使身體攝取

肌梗塞等疾病。

晚餐太好，也是一個不良的飲食習慣。它的危害程度，不亞於不吃早餐。現代社會，由於競爭壓力的增大，把三餐時間就看的非常重要。早餐和午餐因為時間原因，不能較好的準備，就把大部分的精力花費在晚餐上。

但是，這是個錯誤的決定。如果晚餐時食用了大量的蛋白質含量高的食品，鈣在尿中的含量就會增加，體內的含鈣量就會降低，兒童就會患上佝僂病，老年人就會骨質疏鬆。蛋白質過多，也會有部分蛋白質殘留在腸道裡，會產生一些化學變化，生成有毒有害的物質，有誘發癌症的可能性。因此，晚餐切忌過於豐盛。

一邊看電視，一邊吃飯是一個家喻戶曉的不良習慣。這種習慣

的熱量不足，不僅滿足不了營養攝取的要求，而且會使工作效率降低。

早餐不食，就會在午餐多吃，會造成脂肪難以分解，導致身體肥胖。久而久之，就有可能會出現發炎反應或潰瘍。又因為夜間流失的水分無法得到及時的補充，血液的稠度會增加，夜間在身體裡產生的廢棄物無法排除，就會使人體患上結石、中風、心

肌梗塞等疾病。

如果晚餐時食用了大量的蛋白質含量高的食品，鈣在尿中的含量就會增加，體內的含鈣量就會降低，兒童就會患上佝僂病，老年人就會骨質疏鬆。蛋白質過多，也會有部分蛋白質殘留在腸道裡，會產生一些化學變化，生成有毒有害的物質，有誘發癌症的可能性。因此，晚餐切忌過於豐盛。

一邊看電視，一邊吃飯是一個家喻戶曉的不良習慣。這種習慣

的熱量不足，不僅滿足不了營養攝取的要求，而且會使工作效率降低。

早餐不食，就會在午餐多吃，會造成脂肪難以分解，導致身體肥胖。久而久之，就有可能會出現發炎反應或潰瘍。又因為夜間流失的水分無法得到及時的補充，血液的稠度會增加，夜間在身體裡產生的廢棄物無法排除，就會使人體患上結石、中風、心

肌梗塞等疾病。

如果晚餐時食用了大量的蛋白質含量高的食品，鈣在尿中的含量就會增加，體內的含鈣量就會降低，兒童就會患上佝僂病，老年人就會骨質疏鬆。蛋白質過多，也會有部分蛋白質殘留在腸道裡，會產生一些化學變化，生成有毒有害的物質，有誘發癌症的可能性。因此，晚餐切忌過於豐盛。

一邊看電視，一邊吃飯是一個家喻戶曉的不良習慣。這種習慣



▲夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏膜也有損傷。(網路截圖、Photo by Andrew Haimerl (andrewnef) on Unsplash)

邊看電視邊吃飯

如果養成了，對於健康飲食十分不利。當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯或為一件機械化的動作。飯沒有吃好，對於腸胃來說就是一種負擔。長期以往，就會出現消化不良、胃潰瘍、腸胃炎等狀況，不利於均衡飲食，不利於身體健康。

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

如果養成了，對於健康飲食十分不利。當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯或為一件機械化的動作。飯沒有吃好，對於腸胃來說就是一種負擔。長期以往，就會出現消化不良、胃潰瘍、腸胃炎等狀況，不利於均衡飲食，不利於身體健康。

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

如果養成了，對於健康飲食十分不利。當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯或為一件機械化的動作。飯沒有吃好，對於腸胃來說就是一種負擔。長期以往，就會出現消化不良、胃潰瘍、腸胃炎等狀況，不利於均衡飲食，不利於身體健康。

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

如果養成了，對於健康飲食十分不利。當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯或為一件機械化的動作。飯沒有吃好，對於腸胃來說就是一種負擔。長期以往，就會出現消化不良、胃潰瘍、腸胃炎等狀況，不利於均衡飲食，不利於身體健康。

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

如果養成了，對於健康飲食十分不利。當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯或為一件機械化的動作。飯沒有吃好，對於腸胃來說就是一種負擔。長期以往，就會出現消化不良、胃潰瘍、腸胃炎等狀況，不利於均衡飲食，不利於身體健康。

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括

當我們吃飯時，如果看著電視，就會把我們的注意力分散，使吃飯成為一件機械化的動作。

一種做法是錯誤的。夜間食用蛋白質、脂質類含量高的食物，不僅不利於腸胃的消化吸收，對胃黏

膜也有損傷。

在夜間進食，胃黏膜的修復就

負擔，影響腸胃的功能，使營養吸收不足，從而對健康產生一些

不良的飲食習慣中，還包括



▲如果晚餐時食用了大量的蛋白質含量高的食品，體內的含鈣量就會降低，兒童會患上佝僂病，老年人會骨質疏鬆。(Photo by krakenimages on Unsplash)

《關鍵飲食》簡介

人的健康長壽離不開合理的飲食，只有遵循均衡飲食的原則，注重營養、飲食衛生、食品安全，才能有效預防許多嚴重危害健康的疾病，或降低疾病發生率和致死率，達到健康長壽的目的。

本書圍繞現代人的飲食問題，從飲食觀念、飲食結構、營養知識、飲食搭配等方面，向讀者介紹有關飲食的基礎知識，為讀者澄清飲食問題上可能存在的某些錯誤認知和模糊地帶。

從日常的食物入手，洞悉鮮為人知的飲食新知。希望讀者在閱讀此書後，能夠吃得更安心。



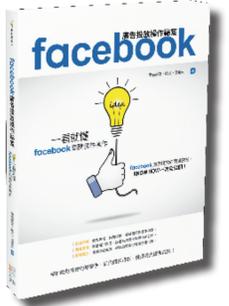
作者：陳明憲
出版社：崑崙文化
出版日期：2021/11/22

· 7.11 書訊 ·

《Facebook 廣告投放操作祕笈》

作者：學而堂、歐文、黃俊元 出版社：四塊玉文創
什麼就是 Facebook 廣告投放？就是透過將數位廣告刊登在 Facebook、Instagram 等廣告版位上，以曝光或觸及到商家的目標受眾，並達到提高受眾的品牌認知、增加受眾與商家的互動，甚至是讓受眾直接下單購買、產生有效的流量轉換。

從行銷活動目標種類、廣告受眾類型、Facebook 廣告版位及規格、廣告投放規範等基本觀念，帶你了解 Facebook 廣告投手初學者的必備知識。教你根據不同廣告目標選擇適合



▲一邊看電視，一邊吃飯是一個家喻戶曉的不良習慣。(網路截圖)

《猶太爸媽這樣教》

作者：林志琨 出版社：商周出版
猶太人很重視社會化。因此在孩子很小的時候，就會徹底地教育他們原則、規範和責任感等。從小就會獎勵孩子們團隊活動，交朋友時也會向孩子強調傾聽的重要性，以及謹言慎行的重要性。

填鴨式的學習法如今已沒有競爭力，未來教育並非以知識為核心，而是看重「批判思考」與「解決問題」的能力。猶太人獨有的「哈伯露塔」討論法、培養論述寫作能力，以及睡前閱讀的習慣，培養出「不理盲、不



《花藝設計靈感圖鑑 300》

作者：Florist 編輯部 出版社：噴泉文化館
以繽紛的鮮花色彩構築而成，多達 300 款不同的花藝設計，由日本的知名花藝師們聯合創作，不同的風格與表現手法。

在翻閱的同時，季節感就在你手中及眼前快速呈現，為你的設計想法打造更多的可能性。

而源自歐美的倒掛花束，則是能慢慢觀賞花材在時間的催化下，從鮮嫩轉化為雋永古樸的乾燥姿態。

以層次去堆疊組合，從不同角度去添加花材，搭配上選用資材的質感與質料，手法雖然



海藻包裝可食用 不佔土地更環保

英國公司將以海藻為原料製作出薄膜包裝，取代一次性塑料。因為海藻不僅生長迅速、還不與農作物爭地。



▲Notpla 設計總監辛巴拉表示，選擇海藻作為替代性塑料的原料，是因為海藻不僅生長快速，還不佔用土地。(Photo on Pixabay under C.C. License)

【本報記者簡嘉佑綜合報導】可食用塑料的原料再添海藻一名生力軍！過去就出現以農產品為原料的可食用塑料，而英國公司 Notpla 將以海藻為原料製作出薄膜包裝，取代一次性塑料。該公司設計總監辛巴拉表示，海藻不僅生長迅速、還不與農作物爭地，更能從空氣中吸收二氧化碳。近日該公司已獲得 1 千萬英鎊的融資，將再度擴大生產線，也預計拓展業務至歐洲各地。

可以吃的塑料種類多

《富比士雜誌》報導，可以食

用的塑料製品已經不是新聞，EnviGreen 創辦人艾許瓦就曾以香蕉、植物油與馬鈴薯等 12 種原料開發出可以食用的塑料，將塑料袋直接丟入煮沸的水中，則只需要 15 秒就能直接分解，分解後的液體並可供食用。

他自信表示，「這種塑料袋，完全可以食用，甚至連上面的彩色噴墨塗料也是可以吃的，也不用擔心動物誤食的問題。」但在世界缺糧危機下，以農作物作為替代性塑料的原料，並未受到肯定。

海藻原料很環保

隨著塑料污染愈來愈嚴重，聯合國統計顯示，全球每年都產生 3 億噸的塑料垃圾，且有 60% 的塑料都還潛藏在土壤或大海中。《CNN》報導，而 Notpla 一改以農產品製作塑料替代品的傳統方式，選擇以海藻作為原料，製造可用於食物包裝、外帶塗層等的透明薄膜。

Notpla 設計總監辛巴拉說，最初將海藻視為解決世界塑料問題的方法，是因為它生長迅速、並

且能從空氣中吸收二氧化碳。而且海藻種類相當多元，可以以收穫或養殖的方式取得。他補充說，「海藻不使用土地，且不需要使用殺蟲劑。」

Notpla 近日獲得英國政府機構 Innovate UK 和非營利組織的資助，新一輪融資將用於增加塗層的生產，同時進一步開發以海藻為原料的紙張與多功能的薄膜。該公司去年也與外食訂購平台合作，在英國測試使用了 3 萬個餐盒，計畫於 2022 年提供餐盒至歐洲各地。

疫情加國際抵制 中國勉力辦冬奧

【本報記者簡嘉佑綜合報導】疫情、外交抵制雙重夾擊，中國仍信心舉辦冬奧！中國不滿國際上的外交抵制，認為是美國的「政治操作」。而針對國際再度升溫的疫情，中國當局將進行「隔離泡泡」的政策，所有與冬奧相關的工作人員於 4 日起，都禁止與外界接觸。

各國抵制，不派代表

《BBC》報導，國際指控中國對新疆維吾爾族做出種族滅絕行為，並引起外間的憤怒撻伐，更延燒到 2 月即將舉辦的中國冬季奧運。目前，已有許多國家以不派代表的方式，進行外交抵制，包括美國、澳洲與英國等歐美國家。現在連伊斯蘭國家也呼籲共同抵制北京冬奧。

全球伊瑪目理事會 (The Global Imams Council, GIC) 已於去年底發出聲明宣布，「抵制北京冬奧」，譴責中國以壓迫、獨裁的方式，侵犯維吾爾族穆斯林的基本人權。該組織更呼籲，禁止任何穆斯林參與、出席 2022 年的北京冬奧。



◀在外交抵制與國際疫情升溫的壓力下，中國仍有信心能夠順利舉辦冬奧。(Photo by Peter Burgess on Flickr under C.C. License)

懲罰運動員？

針對國際上的外交抵制，中國劍指美國回應表示，美國利用冬奧進行政治操縱，並聲稱將採取「堅決反制措施」。但部份西方國家，如法國、義大利都不會加入抵制行列，法國總統馬克宏指出，外交抵制是「流於形式且無關緊要的。」

其他反對聲浪認為，參與國際體育競賽是體育外交的寶貴機會，也是共同形成國際監督的重要一環。他們也說，冷戰時間發生的抵制 1980 年和 1984 年奧運所造成的政治影響非常小，但是最終受

懲罰的是運動員。

對防疫措施有信心

此外，國際疫情再創高峰，外界擔憂，世界各地運動好手齊聚一堂的冬奧運動會，恐成為下一個疫情爆發點。目前歐、美多國每日新增超過 10 萬人以上。法國政府於 3 日再提高防疫強度，除強迫全國遠距辦公、降低戶外活動人數上限，也關閉夜店等措施，比利時當局則關閉電影院與音樂廳，全面禁止室內聚集活動，都足見疫情已更加嚴重。

針對中國與國際間，新冠肺炎

疫情仍肆虐，但距離冬奧開場卻僅剩一個月的時間。《半島電視台》報導，中國於 4 日開始，與冬奧比賽相關的工作人員，包括志

工、清潔工、廚師等，都將進入「隔離泡泡」中數週，無法與外界進行接觸。而來自世界各地的運動員也需要在到達北京當天進入隔離泡泡，除非完全接種疫苗，否則將面臨 21 天的隔離期，每天接受檢疫，並且必須始終佩戴口罩。奧運組織委員會媒體部負責人趙衛東表示，北京已經「做好了充分的準備」。

全球各大週刊頭條新聞

林志怡 / 輯

《大西洋》The Atlantic

川普式政變啟動 要顛覆 2024 選舉結果

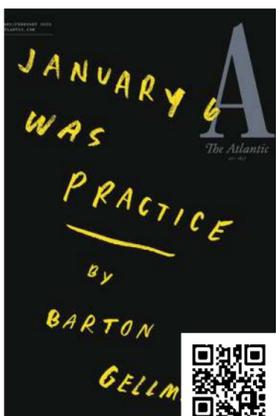
美國前總統川普引發的國會暴動將滿週年，共和黨員在這期間正馬不停蹄的安排「選舉竊盜機制」，決透過調整法規確保不利於自己的選票會被完全淘汰，並不計一切代價的煽動美國人摒棄對民主的信仰、拒絕相信投票結果，並堅信只有跟隨川普，才能推翻民主的「詐欺體制」。

近期許多評論家都認為，川普將在 2024 年的美國總統大選重新回歸，且美國的民主政體很可能也會因此走向崩解。加州大學歐文分校的法律和政治學教授哈森強調，美國正面臨相當嚴重的威脅，若沒有採取緊急行動，美國的民主體制將在 2024 畫下句點。

川普的「政變」開始自 2020 年的總統大選，在現任總統拜登就任後，川普仍不放棄以「選舉舞弊」為由，鼓吹美國人推翻選舉結果、拒絕讓「撒謊」的拜登成為美國總統，並煽動了 1 月 6 日的國會暴動事件，大量的川普支持者衝進美國國會大廈，並導致百餘名警察受傷。

然而，在共和黨領導人的默許與支持態度下，各州的共和黨員仍沒有放棄設置顛覆選舉結果不定時炸彈，包括縝密的分析 2020「政變」失敗的原因、避免重蹈覆轍，一點一點的改寫法規，用規定篩選選票，排除選舉中的不利因素，同時也架空反對這些行動的官員，並為其冠上「撒謊」的罪名。

據稱川普在這段期間已經



說服了相當數量的美國人，讓他們相信投票、民主都只是腐敗的、騙人的遊戲，2020 的選舉真的存在舞弊行為、拜登的政權是被篡改、偷來的，而且對這樣說謊的政府，「暴力是合理且合法的回應方式。」

此外，對於共和黨人來說，川普正在煽動的政權奪取計畫可以說是政治生涯的一線生機，說共和黨已經被川普把持也不為過。因此除非有奇蹟出現，否則共和黨仍會提名川普參選 2024 年的美國總統大選，即使有人嘗試反對、抵制川普，試圖透過法律行動阻止其計畫，也只會讓川普更大聲的主張「他們說謊！」

川普已經準備好了一套完整的劇本，讓美國人認為，對民主黨「偷來的」政權發起暴力行徑是「義舉」，這些人是偉大的「烈士」，而為了推翻這樣「撒謊」的政權，川普是唯一可以信任並追隨的對象，且只要能達成目的，任何手段——包括流血衝突——都是可行且合理的。

貧困與思鄉 令「脫北者」逃回北韓

【本報記者林志怡綜合報導】從南韓「逃回」北韓，脫北者在南方面臨生存困境！日前一名兩年前逃離北韓的男子再度跨越南北韓邊界、自南韓進入北韓，引發各界譁然，南韓官員也揭露，其實脫北者到了南韓，生活也不見得會改善，且數據指出，約 56% 的脫北者是南韓的低收入戶。

脫北者成次等公民

《路透社》報導指出，韓國軍方已確認，一名兩年前移居南韓的北韓人日前穿越分隔南北韓的非軍事區，自南韓進入北韓，引發外界對於脫北者生活困境的關注。自 1990 年代後期以來，已有超過 33,000 名北韓人成為脫北者、叛逃到韓國，以逃避政治迫害、糧

食短缺和貧困。

目前南韓官方認為，該名男子是北韓間諜的機率極低。但軍方官員進一步指出，該名男子約 30 多歲，在南韓期間擔任清潔工，生活相當貧困，「這名男子在南韓期間，可以說是被歸類成下等階級，賺取的收入只能勉強維持生計」。

思鄉想回北韓

然而，該名男子並非唯一想要返回祖國的脫北者。《衛報》引用南韓朝鮮人權和社會研究數據庫中心的調查統計指出，接受訪問的 407 名脫北者中，約有 18% 表示願意返回北韓，且多數提到，原因是因為他們「懷念自己的國家」。



▲貧困與思鄉情緒，使脫北者想要返回北韓。(網路截圖)

南韓統一部官員進一步解釋，脫北者想要返回北韓的原因相當複雜，包括對北方家人的懷念、重新安置時造成的情感與經濟壓力等，而南韓一直在持續努力、改善對脫北者的支持計畫，讓脫北者可以在南韓安身立命。

然而，該名男子的行為已引發了南韓民眾對於未來該如何對待脫北者的質疑，且目前脫北者已面臨嚴重的就業、教育與居住方面的歧視，南韓政府則尚未公開回應本起脫北者返回北韓的事件。

▼數位發展部第一要務就是保證國人使用網路的安全性，不要被各種電腦網路病毒、網路詐騙、勒索軟體等入侵到台灣。(網路截圖)



話說 STEAM Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics

成立數位發展部 應鎖定核心任務

數位發展部的責任不輕，應確定自己的核心任務，第一個要務就是保證國人使用網路的安全性，第二是要反「管制」其道而行。

張瑞雄 (國立臺北商業大學校長)

因應總統蔡英文在2020年520就職演說中提到，邁向國家數位轉型並推動六大核心關鍵產業，將成立一個專責的《數位發展部》，負責資訊、資安、電信、傳播和網路等五大領域的業務內容。

資訊界多年期待

《數位發展部組織法草案》以及《數位發展部資通安全署組織法草案》終於在去年12月28日立法院院會三讀過關，接下來就看數位發展部的功能和走向是否可以符合社會各界的期待了。

依照《數位發展部組織法》設計，數發部從其他部會移撥的業務，包括：國家通訊傳播委員會

的「通訊傳播基礎建設」、「電信產業發展與輔導」；交通部的「通訊整體資源規畫」。

以及經濟部的「資安、AI、軟體、數位內容、電子商務、系統整合等產業發展與輔導」；國家發展委員會的「智慧政府」、「開放資料」；行政院資安處的「資通安全」，並擴增「數位轉型」、「數位法制」、「資料治理」、「人才培育」以及「監理沙盒」等業務。

多頭馬車責任誰擔？

端看以上的內容就可以知道數發部的責任不輕，難怪在設立之前被戲稱為各界的「許願池」，各界希望政府能做的，但目前政府沒做的，通通都希望納入數發部的功能中，只是這樣一個大雜燴的部會如何發揮功能，幫助台灣數位轉型呢？

台灣雖小，但中央政府單位甚多，很多業務在多頭馬車之下，不怕大家搶著做，只怕大家推託不做，所以以前所謂的業務「跨部會」就代表「跨部就不會(通)」。

現在數位轉型是每個部會都需要做的

事，未來會不會都推給了數發部？

網路安全為第一要務

台灣現在有文化部、體育署、通訊傳播委員會和要成立的數位發展部，反觀英國人口大概是台灣的2.8倍，卻只有一個部叫數位、文化、媒體和體育部 (Department for Digital, Culture, Media & Sport)，其任務開宗明義是「推動成長、豐富生活並在國外推廣英國」。

目的就是要「保護和促進英國的文化和藝術遺產，並通過投資創新來突出英國作為一個絕佳的拜訪勝地，並幫助企業和社區發展。」簡單明瞭扼要。

期待高效率數位政府

所以台灣不要備多而力分，數發部也不要包山包海，應確定自己的核心任務是甚麼，依筆者來看，第一個要務就是保證國人使用網路的安全性，不要被各種電腦網路病毒、網路詐騙、勒索軟體等入侵到台灣。

第二是要反「管制」其道而行，台灣數位創新絕對不希望看到又多一個管制和指導單位。第三就是政府的數位轉型和數位治理，一個高效率的數位政府才可以讓台灣脫胎換骨。



海洋固碳計畫有隱憂 我需謹慎推動

即使該計畫確實被證明能夠降低二氧化碳濃度，許多生態學家也擔心，可能會對海洋生態產生巨大而負面的影響。

汪中和 (中央研究院兼任研究員)

2021年12月初，美國的國家科學院、工程科學院和醫學科學院組成的海洋委員會提出新報告建議，在未來十年內要投入高達25億美元用於研究海洋的吸碳與儲碳功能。

該委員會主席表示，由於2021年大氣層的二氧化碳濃度升至416ppm，全球主要的企業家越來越急於尋找基於海洋的氣候變化解決方案，也就是海洋的碳封存能力，因此科學界需要挺身而出，提供解方。

「海洋養份施肥」計畫

該海洋委員會考慮了多種方式，以促進海洋吸收更多的碳，其中一項建議就是要耗資2.9億美元進行「海洋養份施肥」的測試，以更深入地瞭解海洋的固碳潛能。

「海洋養份施肥」是將含鐵、氮、磷等營養鹽撒入海洋的表面，促進單細胞藻類的初級生產力，並從大氣中吸收二氧化碳以進行光合作用，大幅降低二氧化碳的濃度，從而減緩溫室效應，使地球降溫。

自1993年開始至今，包括美國、英國、德國等研究機構就紛紛進行將硫酸鐵溶液散播到赤道太平洋東部、南極洲附近大洋的海表面，並且利用船舶及飛機觀測浮游植物的生長狀態，以及這些吸收了二氧化碳的浮游植物最終的歸宿。

最近對過去13項實驗的調查發現，鐵元素雖會促進藻類生長，吸收大氣的二氧化碳，但大約只有三分之一的實驗有大量海藻的生長，並向深海輸出產生長期儲碳的期待現象。因此現階段實驗成果目前尚不能獲得保證，還有許多條件有待整合。

反對聲浪大

由於這項研究觸及爭議性極大的地球工程議題，受到其他科學家及環保人士的批評，其中成本效益及環境風險就是最主要的兩大問題。

最關鍵原因是很難準確追蹤鐵元素添加到海水後，海洋生態系統的連鎖反應，因為即使浮游植物繁殖得很好，它鎖住的二氧化碳可能還是會經由不同的途徑，快速回到大氣中。

此外，即使該計畫確實被證明能夠降低大氣中的二氧化碳的濃

度，許多生態學家也擔心其對食物鏈的干擾，可能會對海洋生態產生巨大而負面的影響，包括一個地區更高的生產力可能對下游海洋生物所需的營養物質產生影響，擴大海洋的低氧區，增加深海的酸化，以及增加氧化亞氮(一種比二氧化碳更吸熱的溫室氣體)的不良效應。

總之，鐵施肥可以簡單地吸收大氣中的二氧化碳，但是大自然總是更複雜，有帶來意外後果的隱憂，使用大規模人為營養鹽來因應氣候暖化的方案，還需要更妥善規劃的實驗謹慎的進行。

最後的武器

聯合國最新的報告指出，即使各國大幅削減溫室氣體排放，人類每年也需要從大氣中清除約100~200億噸的二氧化碳，才能達成本世紀末升溫不超過2°C的目標。

要舒緩造成全球暖化的溫室效應當然沒有單一的解決方案。正本清源之道還是要全力發展清潔能源，從源頭減少排放，同時發展可以有效儲存二氧化碳的碳封存、碳捕捉等技術，多管齊下，才能真正解決氣候暖化的挑戰。



最近對過去13項實驗的調查發現，鐵元素雖會促進藻類生長，吸收大氣的二氧化碳，但大約只有三分之一的實驗有大量海藻的生長。(網路截圖)



▲民眾黨去年也曾召開記者會呼籲，政府應解決當前數位治理能力缺乏的問題。(中央社)

誘人心魄! 宮崎駿、天野喜孝靈感泉源

獲選 巴黎捷克電影節開幕片 榮獲 美國新港電影節觀眾片

Mucha: The Story of an Artist Who Created a Style

慕夏狂潮

從崛起到永恆

捷克金獅獎名導 羅曼瓦夫拉 最新力作

海報在巴黎連番失竊，慕夏從此一夜成名...

1.14 捐贈藝術魔法

STANLEY MOUSE MEAR ONE YOSHITAKA AHANO TOMOKO SATO MARTIN STRÁNSKY TOMÁŠ KOČIŠK ANTONÍN NOVÝ BILLY RAINER and MICHAEL ÚA SEÁGHDA

music by ANDRÉ FELDHÄUS costume designer IVANA ŠTÁTNÁ make-up artist IVĚTA HUPTYCHOVÁ animation by RAINER LUDWIGS production designer PĚLÁN POPELKA sound designer JIŘÍ HRUBAN editor KATARINA BUCHANAN GEYEROVÁ director of photography MARTIN STRÁNEK story by MARTIN POLKÁK creative producer Czech Television DUŠAN MŮLČEK coproducer PETER ROLOFF screenplay by ROMAN VÁVRA & MARKĚTA ŠÁRKA VALNOHOVÁ produced by JAKUB PINKAVA & ONDRĚJ BERÁNEK directed by ROMAN VÁVRA

▼2010年克里斯多福諾蘭編導的《全面啟動》劇情已開始對腦波探討，利用潛意識進入別人夢境竊取商業機密。(劇照截圖)



腦洞大開！ 換腦電影將成真

中外拍了不少有關移植腦波記憶的電影，包括《換腦行動》、《全面啟動》、《緝魂》，換個腦袋在未來世界是可能實現的。

胡幼鳳

(楊士琪紀念獎主委)

「時代」風雲人物電動車名人馬斯克去年底發佈了 Neuralink，將「大腦晶片」成功植入猴子，讓猴子會打電動遊戲，他也宣佈今年待美國 FDA 批准，就會即刻進入人體實驗。

中外其實拍了不少有關移植腦波記憶的電影，包括《換腦行動》、《全面啟動》、《緝魂》，換個腦袋在未來世界是可能實現的。

從科幻電影看見未來

科幻電影和一般劇情片不同處在於，它是有科學基礎的虛構情節，科幻電影常超前佈置，預告了未來的世界，當下可能覺得不可思議，但後來竟見其一一實現。

1997年當我看吳宇森導的好萊塢電影《變臉》“Face Off”時，並沒有把它當作科幻電影，而是當作奇情動作片。看到約翰屈伏塔和尼可拉斯凱吉透過變臉互換身份，覺得好看又「好扯」，後來臉部移植確有發生，但變臉的整型術並未發展完全，只是 AI 的深偽 Deepfake 變臉技術卻已著實顛覆了我們「眼見為憑」的傳統思維。

1999年的《駭客任務》Matrix，香港名武術指導袁和平赴好萊塢指導基努李維，讓他做出難得一見的功夫表現。直至今日「元宇宙」時興，很多看過電影的人發現當年畫錯重點，至今才恍然大悟電影在說什麼。

全面啟動腦洞大開

2010年克里斯多福諾蘭編導的《全面啟動》“Total Recall”，由李奧納多狄卡皮歐主演，劇情已開始對腦波探討，利用潛意識進入別人夢境竊取商業機密，將夢境具像化，利用造夢影響決策等劇情，讓人腦洞大開。叫好又叫座，創下八億美元

▲1999年的《駭客任務》直至今日「元宇宙」時興，很多看過電影的人才恍然大悟電影在說什麼。(劇照截圖)



票房，堪稱當時科幻動作片之最。

2016年由凱文科斯納和湯米李瓊斯主演的《換腦行動》“Criminal”，劇情描述 CIA 探員比爾波普獲得可控制美國核武運作的程式(代號「蟲洞」)，卻慘遭人電擊殺害，為探索此秘密，腦科專家(湯米李瓊斯飾)進行實驗將比爾的腦波移植到冷血重刑犯傑瑞柯(凱文科斯納飾)的腦袋，但發現實驗並未成功，又將動過手術的傑瑞柯送回監獄。

但中途傑瑞柯殺警逃脫，他靠著比爾片斷浮現的記憶，回到比爾家中，綁架了比爾妻子搶劫財物逃走。原本殘酷暴力反社會的傑瑞柯的人生開始質變，對比爾的妻小產生依賴的深濃感情，當另批不法之徒得知傑瑞柯擁有比爾的記憶，綁架了比爾妻小來威脅他，要求他以秘密交換人質。

馬斯克的腦機互動

飾演比爾波普的萊恩雷諾斯演出時，《死侍》尚未推出，他也尚未大紅，在這部片中只有短短幾個鏡頭。這部由凱文科斯納擔綱的電影當年未獲好評，移植腦波的概念，也沒有較深入的表現。

但伊隆馬斯克在這一年成立了

Neuralink 公司，發展腦機互動，研究如何透過電腦網路、AI 與人腦互動。2020年馬斯克的公司發佈了透過外科手術機器人在人腦開個錢幣大的小洞，植入不到頭髮十分之一的細線，利用細線傳輸腦波資訊，讓大腦與外界人機互動交換。

手術不到一小時後，透過手機 App，就可以讓人腦升級，監控及改善疾病發作，未來對於改善癱瘓的人將大有助益。

可以下載及儲存記憶

2020年台灣導演程偉豪根據大陸科幻小說家江波的《移魂有術》改編成《緝魂》，就讓癱瘓的富豪借由腦波轉移到青春貌美的女性，不但讓自己重拾青春，且成為自己想成為的性向，而為了爭奪財產，製造了複雜的豪門弑父血案。

《移魂有術》中原本的主角人物是位精神科醫師，無意中發現有位病人竟然自稱是富豪王十二，且告訴他可以拿到五百萬歐元的帳戶密碼，他依言果真拿到了五百萬歐元，不料因此捲入豪門奪產的陰謀，發現移植記憶基因的秘密。

程偉豪導的《緝魂》是少數改編自小說，評價卻高於小說的電影，他把《移魂有術》整個做了改寫式的改編，增加了玄奇、懸

疑、驚悚及異性戀與同性戀等交織衝突的人性糾葛，情節一再反轉推動，懸疑性十足。

不論科技如何發達，人們總是困頓於我執的人性弱點，成為他作品的核心概念。

張震演出獲影帝

張震在此片中飾演偵破豪門弑父血案的檢察官阿超，減重 12 公斤演出癌末病容，面對妻子隱瞞罪証而情義兩難下，選擇犧牲自己，高難度的演出，讓他在出道三十年後，終於贏得金馬獎影帝寶座，但這個角色其實是原著中根本沒有的角色。

《移魂有術》中的移魂術是運用 RNA 物質，根據人腦狀況生成相應的 DNA 編碼，將帶有記憶編碼的細胞，經免疫偽裝後植入另一個人的免疫系統，會使另一個人的免疫細胞和神經細胞都帶上記憶編碼，而重現原本植入的記憶。甚至這種 RNA 可以變成粉末，若有病毒般傳播。這和現在的 RNA 疫苗注射的原理相通。

換個腦袋 有助保健

曾參與 AI-AMCT 腦波分析系統應用於脊椎保健的政大博士生專家研究員孟昭棟說：腦波原是一種人們無法眼見的溝通方式，但透過電腦可以紀錄下每個情緒與動作釋放出的腦波，由足夠的腦波有效樣本建立後，目前可以運用頭戴式的腦波儀訓練人的專注力，改善脊椎保健，對失智者也能透過腦波儀及氣功的訓練，有效改善病況。

科幻電影中移植腦波的情節，把原本無法眼見的腦波溝通具像化，讓人們對於腦波傳導有了初步概念，大家很關注馬斯克未來對腦波的研發。「我思故我在」，這一世紀，我們將可能看到透過移植腦波晶片，讓人類實現永生的大夢？



▲名人馬斯克去年底發佈了 Neuralink，將「大腦晶片」成功植入猴子，讓猴子會打電動遊戲，他也宣佈今年待美國 FDA 批准，就會即刻進入人體實驗。(網路截圖)



▲《換腦行動》中，腦科專家進行實驗將比爾的腦波移植到冷血重刑犯傑瑞柯的腦袋，但發現實驗並未成功，又將動過手術的傑瑞柯送回監獄。(網路截圖)



▲台灣導演程偉豪根據大陸科幻小說家江波的《移魂有術》改編成《緝魂》，讓癱瘓的富豪借由腦波轉移到青春貌美的女性上。(網路截圖)



▲《變臉》中能看到約翰屈伏塔和尼可拉斯凱吉透過變臉互換身份。(網路截圖)



▶換個腦袋在未來世界或有可能實現。(換腦行動劇照)