

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



3 張燈結綵、花蝶遊新春



4 過年飲食注意多元營養



5 非典賀歲片 驚悚度春節



6 別打麻將來玩三大桌遊

《今日靈修》

向讀者賀新年！

醒報同仁忙了一整年，終於盼到有9天年假不出報。在此祝福所有讀者們虎虎生風、福杯滿溢！過完年的2月7日就有報紙了。



政院：民衆食安優先

無核食時間表

行政院發言人羅秉成念出昨天院會的議程，反駁國民黨團認為政院會在 27 日突襲，讓福島核食進口的說法。

【本報記者呂翔禾台北報導】「今日議程本來就沒有規劃要開放福島核食！」行政院發言人羅秉成在轉述院長裁示與各部會過年措施前，特意先念出今天院會的議程，以反駁國民黨團認為政院會在 27 日突襲讓福島核食進口的說法。羅秉成強調，核食開放沒有時間表，絕對以國人健康為優先，各項配套措施也一定會周延考量。



▲ 政院發言人羅秉成 27 日澄清，並沒有說要在 27 日突襲開放福島核食進口。(行政院)

紓困入帳、交通管制

行政院長蘇貞昌表示，為了讓民眾好過年，他已經請勞動部將今年度的紓困貸款、勞保等相關保障都處理在 28 日入帳，預計有 350 萬人受惠。因應疫情與防疫旅館、集中檢疫所量能增加，會將輕症或無症狀者送到加強版集中檢疫所，雖然不禁室內用，但餐廳必須嚴格落實聯制。

交通部宣布，1 月 29 日至 2 月 6 日將會有入口匝道儀控、高乘載管制、匝道封閉、開放路肩，每日 0 至 5 時國道全線暫停收費，省道則會在台 9 線蘇花路廊蘇澳(南向)、蘇花改(雙向)、崇德(北向)路段實施大客車優先道，並進行大貨車時段性管制。

雞蛋恐短缺至 3 月

農委會則表示，為因應過年，蔬菜供應量能較平日增加 36%、水果增加 44%、花卉增加 96%、毛豬增加 25%、禽肉增加 4%、水產增加 28%，對於非洲豬瘟仍會持續嚴格檢驗；衛福部則表示，會更加強化長照、食安與防疫，蘇貞昌也要求警政署過年期間要加強治安維護。有媒體詢問國內雞蛋是否有供應不足的狀況，農委會副主委黃金城坦言，比起過去同期供應減少約 100 萬顆，將會透過南蛋北送、進口澳洲與美國雞蛋因應，2 月中起每天至少會有 1 個貨櫃的量。他也說，由於國內蛋雞受到

禽流感、天氣冷等因素影響因此短缺，但可望在 3 月底時逐步恢復產能。

無突襲開放核食

外界相當關注行政院是否會在過年前突襲通過福島核食進口，因此羅秉成在記者會一開始就先念出今天院會的議程，並澄清沒有要討論「福島核食進口」的議程與臨時動議。

面對國民黨質疑政府沒有配套措施，他強調核食開放沒有時間表，絕對以國人健康為優先，如果要配套措施一定會周延考量。

▼ 國民黨副秘書長王育敏(右)、國家政策研究基金會執行長柯志恩(左)出席，從民意、科學等角度說明國民黨的立場。(中央社)



藍營不談配套措施

4 理由反核食

國政基金會執行長柯志恩說，台日之間沒有司法互助，若食安出問題難以追究，政府也沒有建立任何配套措施。

【本報記者呂翔禾台北報導】「開放核食與加入 CPTPP 無關，蔡政府不該輕率開放。」針對蔡政府於過年前後恐開放日本福島核災區食品進口，國民黨 27 日召開記者會表達反對立場。國政基金會執行長柯志恩說，台灣與日本沒有司法互助，若食安出問題難以追究，政府也沒有建立任何配套措施；立委曾銘宗則說，民進黨隨便開放核食完全是踐踏民意。



▲ 國民黨 27 日召開記者會，表達反對核食進口的立場。左起立委曾銘宗、柯志恩執行長、王育敏副秘書長與凌濤主委。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

健康無價、無助經貿

曾銘宗以 4 點理由反對核食開放：(1) 人民健康無價，過去政府說用開放萊豬換台美 FTA，至今仍無下文，不能拿國民健康換取空虛政治承諾；(2) 不要踐踏民意，反核食是經過公投通過的，蔡政府切勿強行開放；(3) 重視公平貿易，台灣對日本逆差

269 億美元，談判不能輕易妥協。針對「開放核食無助加入 CPTPP」，曾銘宗透露，外交部長吳釗燮在總預算審查備詢時，無法對核食換取加入 CPTPP 給出承諾，加上日本駐台代表裕裕泰近日也說，核食與加入 CPTPP 無關，因此他們反對蔡政府開放核食進口，並強調國民黨無論執政還是在野都立場一致、堅決反對。

致、堅決反對。

出問題難追溯

柯志恩以京都為例說，當地學校的食物放射容許量比日本中央還要嚴格，就是為了要讓小孩能友好的食安環境，目前只看到蔡政府一味接受日本要求，愧對過去提出的「食安五環」政策。

柯志恩也強調，沒有看到衛福部為此編列更多經費，且政府曾說派專家到當地調查，也未看到調查報告公布。

國民黨副秘書長王育敏說，日本與台灣並無簽訂司法互助協定，如果日本食品出問題，台灣無法要求日本調查與起訴，蔡政府若要開放，卻不見駐日代表謝長廷為此事努力，怎能讓民眾安心？綠營還有人說把「核食」改成「福食」就好，「完全就是掩耳盜鈴的行為，」她痛批。



▲ 國民黨文傳會 27 日舉行「人民食安優先，反對核食進口」記者會，國民黨立委曾銘宗(左)出席，從經貿的角度來說明國民黨反對開放核食進口的立場。(中央社)

《焦點圖文》

北車 BNT 疫苗隨到隨打最終日 人潮蜿蜒



台北車站大廳疫苗接種站 27 日為農曆年前最後一天提供服務，下午 1 時起提供第 1、2 及追加劑 BNT 疫苗隨到隨打，現場從上午開始就有人群排隊，一度排到北車戶外廣場。(中央社)

▼ 迎接過年，中華電信在全台觀光景點、廟宇及交通要道等共計超過百餘處，持續投入近千台 4G/5G 高效能基地台。(中華電信提供)



過年上網不卡卡 電信業啟動優化通訊

【本報記者游清淵報導】為了讓用戶春節期間返鄉出遊、外出走春，或在家追劇上網不卡卡，電信業者啟動網路維運作業，除了在百餘處觀光景點與交通要道擴容，也持續優化登山步道通訊品質。

中華電信設萬餘基地台

迎接過年，中華電信在全台觀光景點、廟宇及交通要道等共計超過百餘處，持續投入近千台 4G/5G 高效能基地台，並派員 24 小時守護行動網路。

電信業者啟動網路維運作業，除了在百餘處觀光景點與交通要道擴容，也持續優化登山步道通訊品質。

截至今日，中華電信 5G 基地台已布建超過 1.2 萬台，提供客戶優質 5G 網速與涵蓋。

遠傳網路擴容與優化

遠傳則運用 AI 技術進行網路擴充規劃，提前完成春節、元宵燈會期間的網路擴容與優化；並有網管工程師、全台各地維運工

程師全天候輪班待命，進行網路流量觀察、狀況排除作業。

此外，電信業者也持續優化登山步道通訊品質，中華電信自 2017 年起攜手林務局，投入偏遠山區行動網路建設，持續動員上千人次完成全台共 15 個縣市超過 152 條熱門登山步道的行動通訊號普查，並已設置的行動通訊

服務告示牌超過 900 處。

設立可通訊告示牌

遠傳自 2015 年起啟動「加山計劃」，陸續和羅東、新竹、東勢、南投、嘉義、屏東、台東、花蓮八大林管處，以及雪管處、玉管處、自管處合作，動員上千人次的工程人員前進全台偏遠山區，針對全台超過半數熱門登山步道進行通訊品質優化，並設立近 900 面可通訊告示牌，以實際行動守護山友安全。

黎麥、蔬果入年菜 年夜飯健康美味

【本報記者簡嘉佑台北報導】年節蒸魚變成飄出奶香的魚肉燉飯、油飯經過大改造成為全穀飯糰，這些都是從傳統年菜搖身一變的健康料理！國民健康署署長吳昭軍表示，傳統年菜飄香可口，卻隱藏著高油、高鹽與膳食纖維不足的缺點，而且很常有吃不完的狀況。國建署教民眾如何改造新年「剩食」，搖身一變為營養美味的「虎旺」新菜。



▲ 小小廚神阿寶(中)現場大顯身手，將高負擔的油飯改造為健康營養的全穀飯糰。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

年菜改造五招

營養師林俞君建議，烹飪方式可以蒸煮取代油炸，減少勾芡等調味料，並增加蔬果、全穀、堅果等營養食材。如果碰到不得不油炸的狀況時，她指出，可以多使用食材本身的油脂，如料理雞腿肉的時候，可以先將雞皮的油脂煎出來，就能有效減少油脂的攝取。

國建署提供「年菜改造五招」，不僅讓大、小朋友在春節都能吃得健康、美味，還能不浪費辛苦準備的滿桌珍饈。第一招：「全穀雜糧還原態，營養完整更健康」、第二招：「堅果種子適量配，健康體態不走位」、第三招：「各色蔬菜一起吃，提升免疫助消化」、第四招：「選擇植物蛋白質，環保永續減負擔」與第五招：「濃醇乳品同入菜，存足骨本避骨鬆」。

新滿漢全席

現場更邀請幼稚園的「小小廚神」阿寶，頭戴廚師高帽，現場改造春節常見的油飯。首先，在油飯中加入營養的黑米、藜麥，均勻攪拌後，她用小小的雙手壓扁米飯，再包裹進紅蘿蔔、小黃瓜與地瓜等多色蔬果。完成後，阿寶不斷把玩手中尺寸小一號的飯糰，顯得輕巧又可口。

吳昭軍說，傳統習俗總是準備愈多愈好，各家各戶大展身手，祭上「滿漢全席」。據統計，台灣民眾年節一餐熱量高達 2 千卡，有超過四成民眾過年後體重增加，且平均增加 1.7 公斤。



▲ 傳統年菜都高油、高鹽，對民眾健康造成不小負擔。這次國建署教民眾如何成功在家，改造剩餘年菜成為營養美味的「虎旺」新菜。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

春節防疫指引出爐 盼群聚不要太密集

【本報記者簡嘉佑台北報導】「勤洗手」、「高風險族群盡快接種疫苗」、「探視者與被探視者都應接種兩劑疫苗」！指揮中心祭出春節防疫指令。針對春節防疫，指揮中心指揮官陳時中 27 日表示，人群只要不要太密集就相對安全，很難追求零風險。此外，首批約 3200 人份輝瑞口服藥抵台，為亞洲第二個取得輝瑞口服藥的國家。

防疫指引出爐

指揮中心 27 日公布，因應 Omicron 新型變異株威脅持續，且國內本土疫情尚未平息，考量春節連假期間團聚交流、遊藝活動頻繁，社區傳播的風險提高，指揮中心特別訂定「COVID-19 疫情期間民眾假期生活防疫指引」。

指揮中指出，一、春節連假期間民眾應落實勤洗手等良好衛生習慣；二、若民眾本身或家人屬於慢性病患者、老年人等風險族群，應儘速接種兩劑疫苗，儘量避免參加可能密集接觸不特定



▲ 春節全家團圓，注意防疫，要保持社交距離，也要戴好口罩。(網路截圖)

▶ 首批約 3200 人份輝瑞口服藥抵台，提供給具重症風險確診者使用。(指揮中心)

人的聚會或活動。

三、民眾如果要探視上述免疫力較差的對象，建議雙方皆已完整接種疫苗，而探視者也要確認自身沒有身體不適症狀，再行當面探視，探視時雙方都應佩戴口罩，以降低感染傳播的機會；否則建議使用電話或視訊方式取代。

輝瑞口服藥抵台

陳時中宣布，首批約 3200 人份輝瑞口服藥中午抵台，是亞洲第 2 個取得藥物的國家，確診患者若具重症風險因子且符合一定條件，可於發病五天內使用，風險因子包括年齡 65 歲以上、慢性腎臟及肺臟疾病、心血管疾病。

病、BMI 大於 25 等，與默沙東口服藥診治指引一致。

指揮中心專家諮詢小組召集人張上淳表示，台灣是亞洲第 2 個取得輝瑞口服藥的國家，僅次於韓國，先前抵台的默沙東口服藥也是亞洲第 2 取得，僅次於日本；目前，台灣已同時備有 2 種口服抗病毒藥物。

圖文選粹

圖文 / 中央社

台東鹿野永安村搗年糕 秉持傳統年味濃



▲ 台東縣鹿野鄉永安村 27 日散發著濃濃香蔥油味，村民們賣力搗年糕，年節氣氛濃厚。全村上下不分老幼，秉持農村傳統，連續 20 年在農曆年前相約一起磨米漿、搗年糕，成為全台東最有年味的村落。

▼花蓮「2022 花蓮太平洋燈會」將以大紅燈籠高掛整個重要路段，圖為流連忘返 - 台灣玉石虎燈區。(中央社)



▲喜歡與花蝶共遊的民眾，可以到高雄茂林參加「雙年賞蝶季」，觀賞紫斑蝶群舞。(photo from Fun心遊茂林(茂林國家風景區) facebook)

◀台南市「月津港燈節」已經開跑，光影交錯呈現藝術美學，更是台灣唯一獲得德國紅點設計大獎的燈節。(photo from 月津港燈節 yuejin lantern festival facebook)

張燈結綵、花蝶共遊 春節活動大車拚

全台各地湯屋共同響應春節「溫泉美食嘉年華」，從北到南、任君挑選，民眾甚至可以來個「溫泉巡禮」，度過暖暖的春節。

【本報記者簡嘉佑台北報導】民眾喜迎春節活動，各縣市各自出招！全台各地湯屋共同響應春節「溫泉美食嘉年華」，從北到南，自然露天與舒適湯屋任君挑選，民眾春節假期甚至可以來個「溫泉巡禮」，一度暖暖的春節。但若想驅車的民眾，也要注意春節期間的高乘載管制與匝道封閉，別讓交通管制壞了新年好心情。各縣市在春節期間各自祭出最強旅遊活動，包括台北市、彰化縣與高雄市都舉辦花展，邀請民眾一同在春暖花開的新春，共享花香歡度新年。而部分縣市的元宵燈節活動已開始「偷跑」，春節晚間可以到南投、台南與屏東，一同享受光影編織的藝術之美。

泡湯暖心過春節

民眾想過個暖暖的春節，台灣各地溫泉舉辦泡溫泉、吃美食系列活動，如果民眾使用五倍卷或者國旅卷消費只要滿200元，還可上網登錄參加抽獎，包括iPhone13、高級飯店住宿卷大獎。

從北部的台北陽明山、宜蘭礁溪，到新竹內灣尖石等；中部的台中谷關、大坑、南投東埔等；南部則是台南關子嶺、高雄寶來不老；一路從東部北上，花蓮安通與瑞穗，台東知本，都是民眾可以暖暖身子的溫泉好去處。

花香撲鼻喜迎春

而新春將近，也將迎來春暖花開的季節，2022年台北「花IN

臺北」提供花團錦簇的美景，包括樂活夜櫻季、士林官邸鬱金香展、陽明山花季、竹子湖海芋等各種景點，讓民眾眼看千紫萬紅、鼻聞百里花香，一享視覺、味覺的雙重饗宴。

彰化縣政府也不甘示弱，「2022花在彰化」以「樂遊農園」為主題，結合在地農業，佈置花田景觀、瓜果廊道，更舉辦表演活動、設置親子互動區，讓民眾闔家都能共襄盛舉；而喜歡與花蝶共遊的民眾，可以到高雄茂林參加「雙年賞蝶季」，觀賞紫斑蝶群舞，並配合當地魯凱族原住民的探險活動。

此外，民眾若想體驗彈三味琴與享受沖繩美食等日本文化，可到基隆市參加「和平島公園一共島季」的文化展覽；喜歡藝術的

民眾，則可到宜蘭「壯圍沙丘地景藝術節」，觀賞宜蘭藝術家之地景藝術創作；愛鳥民眾則絕不能錯過台南市「台江黑琵季」，可至賞鳥亭觀察黑面琵鷺生態，並聆聽相關解說。

張燈結綵樂逍遙

與家人共享春節豐盛晚餐後，夜幕低垂卻苦無去處？部分縣市的元宵燈會提早開跑，讓民眾於春節假期就能一享張燈結綵的樂趣。南投縣「南投燈會」於29日開始點亮中台灣，推出3大主題燈區，搭配景觀花海、水舞劇場表演，民眾若有閒情逸致，更能到現場農產品展售，品嚐一杯當地暖呼呼的茶或咖啡。

台南市「月津港燈節」已經開跑，光影交錯呈現藝術美學，更是台灣唯一獲得德國紅點設計大獎的燈節。屏東縣「屏東燈節」，設置三大主題燈區，更邀請書法名家與民眾一同寫春聯，除舊佈新，現場更發送限量虎年小提燈。最後，花蓮「2022花蓮太平洋燈會」將以大紅燈籠高掛整個重要路段，為整個東台灣添福誌喜。



▲春節前往泡湯，還能一享青翠山林的美景。(photo from Fun心遊茂林(茂林國家風景區) facebook)



▲2022年台北「花IN臺北」各種景點，讓民眾眼看千紫萬紅、鼻聞百里花香，一享視覺、嗅覺的雙重饗宴。(photo from 海芋·繡球·竹子湖 facebook)

虎年走春中台灣 下海上山避疫兼踏青

【本報特派員劉東泉台中報導】虎年來台中玩吧！中部地區抗疫有力，Omicron 鮮少在中、彰、投、苗傳出染疫個案，春節期間到中台灣走春，能避避疫

災，也可上山下海，玩得開心。

高美濕地看海觀夕

台中市過去舊縣區大致分為山、海、屯三大區塊，舊台中市

區則是居其中。台中市觀光旅遊局長韓育琦今年特別推薦位於清水區的高美濕地。高美濕地曾被外媒譽為一生必遊一次的景點，夕陽美景常讓旅客流連忘返。清水米糕也是遠近馳名，遊罷高美，不能忘了到清水小鎮吃米糕。

臨近清水的海線地區景點包括鰲峰山觀景平台、大甲鎮瀾宮、梧棲漁港等，若自行開車，可順道一遊。或也可到台灣首座海港型購物商城「MITSUI OUTLET PARK」「瞎拼」一番。

台中文旅 彰化農遊

如果要在台中舊市區逛逛，老城區的演武場、帝國糖廠、文學公園都值得一遊。雖然場地不大，但很適合文青背包客來一番城市文化探索。順便到重新開幕的中央書局看看蔣 的「還至本處」巡迴展。「還至本處」首站從台東池上出發，第二站即到台中中央書局，即日起展到2月21日。



▲台中高美濕地觀夕，曾被外媒譽為一生必遊一次的景點。(photo by 台中市觀光旅遊局)

盛產農作、水果與花卉的彰化縣，將於大年初一至年十三，在彰化溪州公園舉辦「2022花彰化-樂遊農園」園區規劃特色創意花卉造景、瓜果廊道、稱草人裝置藝術等，並有休閒花藝展、彰化鮮農展及搭配農業輕旅行，過年期間讓親子同享農遊樂。

南投上山觀瀑

中，搭捷運即可到文心森林公園觀賞2022中台灣元宵燈會。園內共有5大主題燈區、30多座燈組、20多座的動態燈，並有花森好市文創市集。主燈為台中虎爺，象徵「台中好耶！」

南投縣新近打造的瑞龍瀑布設有緩坡無障礙步道與跨河觀瀑平台，縣長林明濤特別於縣務會議大力推薦，「這是春節連假旅遊最佳新選擇」。戶外踏青，遠離市區塵囂，也遠離惱人的OMICRON，悠遊於山林間，吸收負離子。重新整建的瑞龍瀑布新增友善的515公尺高空步道，及近50公尺的跨河觀瀑平台。

過完年的元宵期間如路過台

主燈秀將傳統燈藝結合音樂打造為沉浸式劇場，訴說城市與生態共舞的意念，展期2月12至20日。



▲中台灣元宵燈會以虎爺為意象，小提燈超萌。(photo by 台中市觀光旅遊局)



過年飲食注重營養 多元攝取顧身體

藥師公會提醒，圍爐時注意蔬果要多元攝取，不要過量食用；火鍋湯料的丹參、當歸不適合服抗凝血藥物的慢性病患者。

【本報記者林志怡台北報導】過年回鄉圍爐，別忽略藥物與飲食之間的交互作用！藥師公會全聯會特別提醒民眾，深綠蔬菜的維他命 K、水果中的鉀離子、含有中藥的機能性保健食品是使用前須要特別注意的營養素，攝取時務必適量、適度。

維他命 K 要注意

過年時不管是外帶年菜或在家裡煮，一定都會有寓意良好的「長年菜」上桌，但藥師公會全聯會副發言人王明媛提醒，長年菜屬於深綠色蔬菜，具有非常高單位維他命 K，如果沒有與其他蔬果來源多元攝取，容易出現過量食用的情況，「一定要把飲食的多樣性吃出來。」

王明媛進一步說明，有些具有心血管疾病的民眾會服用抗凝

血劑，而維他命 K 是幫助凝血的維生素，食用深綠色蔬菜，如長年菜、芥蘭、芥菜、菠菜、空心菜、花椰菜等具有高單位維他命的飲食來源時，「太專一」的攝取容易導致維他命 K 過量，導致藥物的抗凝血功能遭到抵銷，產生額外的健康風險。

鉀離子別吃太多

此外，台灣有三高與洗腎問題的民眾眾多，在守歲的時候，民眾常常會吃圍爐後的飯後水果，且很多水果與蔬菜都含有鉀離子，而研究發現，每天 3500 毫當量的鉀離子攝取量可以預防缺血性中風，適量攝取的情況下對心血管有幫助。

藥師全聯會理事長黃金舜則提到，九天的連假期間，民眾常常選擇出外運動，也一定會帶上一

大串的香蕉，補充運動的體力，而香蕉也含有大量的重要營養成分「鉀」，適量攝取可以調節體內的電解質、協助體內新陳代謝、改善皮膚狀況，也可以讓運動更為靈活，但民眾仍應注意，不要過量食用。

但黃金舜解釋，食用過量的情況下，會產生「高血鉀症」，出現手腳、嘴唇麻痺的症狀，具有高血壓、腎臟相關慢性病的民眾更容易出現鉀堆積的情況，要特別注意，千萬不能過量食用。王明媛則解釋，鉀離子濃度過高時，會產生心臟毒性，民眾出現相關症狀務必前往就醫，服用降血壓藥、利尿劑的民眾也須要特別注意。

中藥藥材補品要小心

火鍋湯料的也常使用中藥材

與藥膳的元素，其中以丹參、當歸最為常見，做為提升風味的重要食材，聯合醫院林森中醫昆明院區藥劑科主任雷才萱解釋，這兩樣藥材具有「活血化淤」的功效，對於服用抗凝血藥物的慢性病患者來說，可能會導致凝血功能進一步弱化、提高出血的風險，如果有瘀青增加、牙齦流血的情況，建議民眾就醫觀察。

但雷才萱說，民眾對於藥膳中的中藥材也不用過度擔心，就如一般的紅麴料理不足以與藥物交互作用一樣，料理中的中藥一般都是作為提味之用，藥效相當有限，喝一點湯、吃一點料都是在安全範圍內。

適度攝取的標準

具有慢性病、心血管疾病的民眾在「吃」的眉角眾多，究竟該如何找到「適度」的平衡點呢？王明媛建議，民眾可以參考國健署所公佈的「天天五蔬果」概念，以一個拳頭為一份，計算不同顏色的蔬菜、水果攝取量，不要五份都是同一種顏色的蔬菜，分散攝取即可。



▲ 中藥補品不是人人適合吃。(網路截圖)
▲ 年夜飯圍爐注意，越清淡越有助健康。(網路截圖)



▲ 民眾可以參考國健署所公佈的「天天五蔬果」概念，分散攝取多種營養。(網路截圖)



▲ 圍爐年菜的飲食中暗藏營養玄機，具有慢性病問題的長輩要特別注意。(Photo by 林志怡/台灣醒報)

春節送禮有撇步 保健食品先問醫師

【本報記者林志怡台北報導】過年別亂送保健食品，送錯禮可能讓長輩身體出問題！民眾在過年走春時幾乎都會人手一包機能性保健食品，希望讓長輩「補一補」。但藥師公會全聯會副發言人王明媛提醒，在購買紅麴保健食品時一定要特別注意，長輩是否有在服用降血脂藥物。

長輩補品別亂送



▲ 送補品要小心，需要請教醫師是否適合老人食用。(網路截圖)

許多小輩喜歡購買中藥相關的保健品送給長輩「補身體」，聊表孝心，但王明媛提醒，贈送此類機能性保健食品時，建議要先了解長輩的身體狀況再送，不過一般的雞湯、滴雞精、維他命、降血糖、抗癌產品通常都沒有太大的問題。

但「紅麴」作為降血脂的中藥良方，也是贈送長輩補品的熱門選項。王明媛提醒，具有高血脂、且在服用降血脂藥物的民眾，使用紅麴保健食品很可能會過度加強降血脂藥物的藥效與副作用，需要特別小心，最好不要一起使用。

王明媛特別強調，食物與保健食品中，經過萃取的特定成分含量是完全不一樣的概念，尤其紅麴純化之後的結構與降血脂藥物可說是「一模一樣」，一直是藥師們比較擔心的項目，過量時會加強橫紋肌溶解、肌肉痠痛、肝腎功能損傷等副作用。

至於常常被當作養顏美容聖品的魚油、銀杏保健食品，王明媛也認為，「基本上是安全的」，但若真的到非常小心地檢視，魚油的確也會加強部分抗凝血藥物的藥效，心血管疾病患者與抗凝血藥物使用者還是要留心，使用前最好諮詢一下醫生或藥師，「畢竟送禮要送對，送錯了還是很尷尬的。」

此外，人參相關保健食品也

先了解情況再送禮

至於常常被當作養顏美容聖品的魚油、銀杏保健食品，王明媛也認為，「基本上是安全的」，但若真的到非常小心地檢視，魚油的確也會加強部分抗凝血藥物的藥效，心血管疾病患者與抗凝血藥物使用者還是要留心，使用前最好諮詢一下醫生或藥師，「畢竟送禮要送對，送錯了還是很尷尬的。」

此外，人參相關保健食品也



▲ 拜年送禮要送對，不然可能導致長輩身體出狀況。圖為前副總統陳建仁(中)參加「天主教台北聖家堂」新春彌撒，並向民眾拜年。(總統府)

是過年過節贈送給長輩的熱門禮品，但王明媛說，人參有「大補元氣」之效，如果長輩本身有在使用一些慢性病藥物，同時使用人參保健食品的話，可能會導致藥效被放大，產生藥效過強的情況，而一般人如果使用過量，也

可能出現火氣大、流鼻血的反應，需要特別注意。

食藥署也提醒，購買「健康食品」，最重要是應考量食用者需求，民眾應掌握「停」、「看」、「聽」三要訣：選購時「停」一下，冷靜思考是否確實有需要及對健

康是否有幫助；仔細「看」包裝上的「標章及核准字號」、「警語」、「注意事項」、「建議攝取量」及該產品「保健功效」；長輩正式食用前請務必「聽」醫師或營養師等專業人員建議，才能用對保健食品。

▼討厭驚悚但也想一睹國外佳片的民眾，也有《屍速列車》團隊打造韓國犯罪飛車巨作《極速快遞》。(劇照截圖)

大家來看好電影

非典賀歲片度春節 驚悚一下成新選擇

帶有奇幻元素的親情片與懷舊動畫片搶攻春節檔期，韓國、美國也不約而同獻上懸疑驚悚片，帶來不一樣的春節觀影體驗。



【本報記者簡嘉佑台北報導】傳統喜氣滿滿的賀歲片落伍啦，國片以甜蜜的爱情片、帶有奇幻元素的親情片與懷舊動畫片搶攻春節檔期！其中，「情歌創作才子」周興哲首度征戰影壇，飾演電影《我吃了那男孩一整年的早餐》中的呆萌男主角；「演歌雙全男星」是元介扮演老師，帶小演員一同探索電影《嗨！神獸》中奇幻溫馨的氛圍。

在外語片部分，韓國、美國都在春節檔期獻上一部懸疑驚悚片，帶來跟過去不一樣的春節觀影體驗。其中，由奧斯卡影后凱特布蘭琪與性感男星布萊德庫柏聯手主演的《夜路》，除了滿足觀眾看帥哥、美女的新年新希望外，懸疑驚悚與勾心鬥角的劇情也是觀眾躡身影院的好理由。

春節國片種類多

春節國片種類繁多，包括愛情片、親情片與動畫冒險片。而想體驗少年時期甜蜜情懷的民

眾，絕不能錯過 28 日上映的愛情片《我吃了那男孩一整年的早餐》，由周興哲與「怪物新人」女演員李沐一同領銜主演，上演高中生甜甜的爱情故事。

此電影改編自 Dcard 論壇上的真實愛情故事，講述一位學長每天送早餐給學妹，但學妹卻總是把早餐拿給閨蜜吃，而一次又一次的早餐中，少年、少女之間的情愫也漸漸升溫。

而親情片《嗨！神獸》也將於 2 月 1 日一賺觀眾的熱淚，為台灣首部真人治癒系動畫電影，「國民老公」李李仁與「金馬影后」呂雪鳳主演。故事講述小男孩們對失蹤父親的思念，與媽媽與阿嬤間的親情羈絆，在奇幻的神獸的陪伴下一同走出傷痛，其中神獸的原型參考黑白可愛的馬來貘。

此外，出場詩「半神半聖亦半仙，全備全道是全賢」紅透半邊天的霹靂布袋戲主角素還真，也搶進春節電影檔期，紀載素還

真前傳的同名電影將於 28 日上映。由本土漫畫改編的電影《諸葛四郎—英雄的英雄》也試圖勾起五、六級生的童年回憶，講述主角諸葛四郎與邪惡反派鬥志鬥勇，爭奪傳世神劍的故事。

新春想要驚悚一下

若民眾想迎接「嚇」一個新年，不能錯過 28 日在台灣上映的美國驚悚片《夜路》。奧斯卡影后凱特布蘭琪與坎城影后魯尼瑪拉合體大銀幕，與好萊塢性感男星布萊德庫柏一同在情場中相互周旋。隨著影片男主角四處招搖撞騙，在情慾與利益中愈來愈難以自拔，並走進爾虞我詐的致命騙局中，詭譎多變的人心成為一則又一則驚悚的警世寓言。

而春節電影檔期為一檔 28 日上映的韓國懸疑驚悚片《亡命遊戲》，經典韓式驚悚讓民眾不寒而慄，結局翻轉再翻轉，令人大呼過癮。故事講述一群好友上山露營的溫馨旅行，卻因為半路殺



出的持刀怪客，導致旅途瞬間變調。但當主角團往山中逃難，愈發現事情不對勁，危險反而隨著逃難的脚步愈來愈近。

此外，討厭驚悚但也想一睹國外佳片的民眾，還有美國最強歌舞動畫片續集《歡樂好聲音 2》、

《屍速列車》團隊打造韓國犯罪飛車巨作《極速快遞》、溫馨感人的日本動畫片《夏日幽靈》，



▲美國動畫片一群動物歡聲載舞《歡樂好聲音》的動畫片出續集了，搶攻春節檔期。(網路截圖)



▲本土漫畫《諸葛四郎》為台灣老一輩的童年回憶，如今搖身一變登上大銀幕。(網路截圖)



▲電影《嗨！神獸》中三位小演員(白潤音、林佑銓、陳京甫)組成「神獸 boys」，其中神獸更以渾圓可愛的馬來貘為參考。(網路截圖)



▲帥哥布萊德庫柏與美女凱特布蘭琪共同出演驚悚片《夜路》，讓民眾驚悚之餘，還不忘欣賞演員的容貌。(網路截圖)

橫掃奧斯卡等73座國際大獎
金凱瑞與凱特溫絲蕾的奇幻戀曲

你可以將一個人從記憶中抹去，但要打從心底忘記又是另外一回事。

《楚門的世界》金凱瑞 《為愛朗讀》凱特溫絲蕾 《蜘蛛人》克絲汀鄧斯特 《復仇者聯盟》馬克魯法洛 《魔戒》伊利亞伍德

Eternal Sunshine of the spotless mind
王牌冤家
數位版

最狂愛情經典的最完美呈現
2.11再一次相戀



◀ 桌上遊戲是守歲時，家人交流感情的好媒介。(網路截圖)

▼ 玩家可以在「山中小屋」的遊戲中扮演各種角色，開拓遊戲地圖。(Photo by 林志怡/台灣醒報)



過年別打麻將 三大桌遊報你知

簡單易上手的 UNO 是不敗的經典款桌遊，希望來點台灣草根味的玩家，可以試試即將改編為手遊的台北大空襲。

【本報記者林志怡台北報導】過年守歲玩什麼？對於大家庭來說，簡單易上手的 UNO 是不敗的經典款桌遊，想要體驗一點恐怖驚悚氛圍的家庭，則可以選擇山中小屋等懸疑遊戲，至於希望來點台灣草根味的玩

家，可以試試即將改編為手遊的台北大空襲，別再通宵打麻將，惹來警察敲門了。

破壞友情必備款

在各大桌遊中，UNO 可說是現代桌遊的始祖，每副遊戲共有

108 張卡牌，分為紅、綠、藍、黃等四種顏色，每種顏色各有 25 張牌，其中 6 張是功能牌，包括跳牌、罰牌 2 張、反轉出牌方向等，另有八張黑色特別牌：「轉色」及「轉色及罰牌」。

UNO 最大的魅力就在於上手簡單，但實際玩起來常常讓玩家「友誼翻船」。整場遊戲中，玩家要做的就是不斷依照規則出牌，直到清空手牌，這時罰牌、跳牌，甚至是反轉出牌方向等規則就非常顧人怨了。每場 UNO 遊戲的參與人數約落在 2 到 10 人不等，適合家庭成員眾多的場合，遊戲時間短則 20 到 30 分鐘，長則可以打到通宵還不分勝負。

深夜驚悚故事款

對於想要在過年期間來點刺激與恐怖氛圍的民眾，桌遊「山中小屋」會是最佳選擇。玩家在遊戲中扮演闖入山中小屋的不速之客，且豪宅中不斷地發生詭異的事件，玩家經過了第一階段的探索後，將會進入對抗階段。

在對抗階段中，遊戲提供了足足五十種的劇本，但每一種劇情中，清一色都有一位玩家



◀ 台北市長柯文哲(中)推崇《台北大空襲》桌遊說：台北大空襲是以二次大戰期間，台北遭受空襲的歷史為背景，是一款讓玩家彷彿經歷真實人生的合作遊戲。(柯文哲臉書)



▲ 每場 UNO 遊戲的參與人數約落在 2 到 10 人不等，適合家庭成員眾多的場合。(Photo by Adam Mills on Unsplash)

背叛了同伴，與邪惡的怪物聯手，試圖達成某種目的，或是殲滅其他玩家；而被背叛的玩家群也會得知自己的勝利條件，雙方進行時間賽跑，最先達成目標的陣營將能取得勝利。

山中小屋雖作為一個懸疑向的恐怖桌遊，但實際上其恐怖元素並不會讓害怕恐怖故事的民眾感到太過不適，而遊戲的燒腦程度也遠遠不及狼人殺等其他策略向遊戲，且遊戲時間大約在 60 到 90 分鐘左右，可以同時讓 4 到 6 人參與，相當適合守歲的夜晚。

手遊改編跟風款

此外，想要玩桌遊又想玩手遊的民眾，不妨試試充滿台灣本土氣息的「台北大空襲」。台北大空襲由迷走工作室在 2017 年開發，以七十多年前、二戰之下的台灣為舞台，玩家則扮演戰時家庭的成員，經歷某次空襲行動後，玩家流離失所，在充滿不確定的戰爭環境下彼此扶持，度過戰爭中的種種難關。

遊戲中的每個家庭成員都有自己的夢想、羈絆需要去完成，台北大空襲重現了一場真實人生的合作遊戲，玩家在戰爭結束前就是生死與共的一家人，

核心概念就是：「只要有一個家人死亡，全部人就輸了」，遊戲也忠實重現了龍山寺正殿當年的破損程度、台大醫院戰前的屋簷角度，甚至是機隊飛往總督府的方向，都相當考究。

台北大空襲適合 2 到 4 人同時遊玩，大約一小時就能結束遊戲，不論是家人守歲時消磨時間，或是朋友抱團打牌，都是非常合適的選擇。值得一提的是，台北大空襲目前也有手遊版本可玩，遊戲製作團隊指出，手遊版的台北大空襲同樣重現了二戰時的台灣，即使沒有玩過實體桌遊，也能深入體驗。

勇奪柏林影展
最佳主角獎銀熊獎

入選奧斯卡最佳國際電影15強

榮獲德國奧斯卡
最佳影片金熊獎、女主角、導演
等4項大獎

《美女與野獸》丹史蒂文斯 柏林影后 瑪倫艾格特

我是你的完美男友

I'm Your Man

SANDRA HÜLLER HANS LÖW

2.25

專屬打造，獨享尊榮！

最理想的男友為她帶來
無比的快樂與悲傷...

知名創業家黃山料在勵志作品《一件襯衫》後又推出了新作《好好生活 慢慢相遇》，讓我們再次想起過去面對初戀的真摯。(網路截圖)



春節得閒好閱讀 經史子集任翱翔

【本報記者呂翔禾綜合報導】過年在家除了休息、滑手機外，更是消化自己閱讀清單的好時機。如果想要挑戰很厚的歷史書，推薦最新的《大逃離》；如果要趁過年培養理財觀念，那就不能錯過《致富心態》與《灰階思考》。如果在疫情下想體驗異國風光，那《野豬渡河》與《貝加爾湖隱居札記》是很好的選擇。

挑戰大歷史系列

人類總想要了解歷史的發展，來預測未來人類可能會發生什麼事，從《國家為什麼失敗》、《西方憑什麼》、《槍

砲；細菌與鋼鐵》、《自由的窄廊》與《大分流》，都想要探討人類在過去的每個關鍵時刻做了什麼決定，才會導致文明發展如斯。最新同類型的書是由美國史丹佛大學教授席代爾所寫的《大逃離》。

「羅馬帝國的分裂，造就西方資本主義的崛起。」本書的核心論述認為，由於羅馬帝國的分裂，讓歐洲長期處於多方

競爭的狀態，促使文藝復興、資本主義的發達，讓西方文明得以廣布世界，而中國、阿拉伯與印度等地則是長期由單一帝國統治，因此缺乏革新的力量、難與西方競爭。

雖然上面提到的書都非常厚，但如果沉浸在書本裡面，就會感覺走向時光機一樣，從不知名的阿拉伯部落，到非洲的部落政治，中國歷代王朝興

衰、南韓、美國、印度與哥倫比亞的經濟數據和史料分析，學者們以廣博的例子說明世界如何發展，讓我們更理解人類文明的發展路徑。

理財觀累積趁年節

平常我們可能忙碌於工作，沒有時間好好培養理財觀念，頂多也只是手機隨時注意大盤走勢，進出之間也很難進行長期投資概念的培養。過年之際來本《致富心態》或是《原子習慣》並不為過，讓我們對金錢的看法有新的角度及啟發，不會輕易變成在股海中遭到收割的韭菜。



▲ 過年期間可以把握時間讀書，無論大至人類文明的存亡，小到家庭關係的處理，讀書可知天下事。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

《致富心態》作者豪瑟的寫作風格令人喜愛，其對故事的描述生動而流暢，又能夠有效的大量引用相關數據以及重量級人士對話，使得其論述具有極佳的說服力；相較之下，如果你想要著名理財網紅「股癌」文字版的投資精華的話，股癌自己出的《灰階思考》，系統性的整理自己的投資心路，不可錯過。

許多理財好習慣都是要從基礎養成，克利爾所寫的《原子習慣》就是很好的參考指標，作者從生物學、心理學及神經科學中擷取精華，結合自己親身實踐的經驗，創造出簡單易懂、容易執行的「行為改變四法則」，可運用於學業、工作、家庭、等人生各個面向，有效幫助你打造好習慣、戒除壞習慣。

小說遊記遨遊世界

不喜歡太冷的天氣，想要體驗熱帶風情與東南亞文化的話，過去以《猴杯》成名，睽違已久又推出新作《野豬渡河》的張貴興絕對不可錯過。名作家哈金形容說，《野

豬渡河》將歷史、神話和傳說融為一體，很細膩的描述砂拉越雨林的奇花異草、珍奇異獸，給讀者展現了一個生氣勃勃、真實又魔幻的世界。

過年除了在家吃年菜，為新的一年補充能量以外，也需要一點人生的心靈雞湯讓自己儲備更多正能量。知名創業家黃山料在勵志作品《一件襯衫》後又推出了新作《好好生活 慢慢相遇》，讓我們再次想起過去面對初戀的真摯，面對愛情的憧憬，與面對陌生人羣的善意，讓自己新的一年與自己好好和解。

如果每年都為家庭問題煩惱的話，國北教副教授郭葉珍的《我們，相伴不相絆》也許是本值得參考的親子互動指南。作者本人歷經離婚、女兒受憂鬱症困擾，兒子則想休學往興趣發展下，耐心的處理家庭關係與不斷溝通，慢慢幫助自己的兒女走出困境，自己也從兒女身上學到很多，是本充滿溫度的親子溝通書。

春節暢聽 Podcast 輕鬆哈拉不設限

【本報記者呂翔禾綜合報導】過年沒事在家，不妨聽 Podcast 聊人生見識！Podcast 在 2020 年開始在台灣流行後熱度依舊，許多 Podcaster 紛紛崛起。在閒話家常部分，「台灣通勤第一品牌」將人生細節聊到極致；如果想聽投資意見，就不要錯過「股癌」的股市 QA 時間。另轉角國際、報導者等平台也推出許多平易近人的財經、國際新聞話題。

台通閒話家常 NO.1

台灣 Podcast 圈中有 3 大本柱，分別為「台灣通勤第一品牌（下稱台通）」、「百靈果」與「股癌」。台灣通勤第一品牌是由本業為賣便當的李毅誠（誠誠）與

張家倫（家倫），再加上業配小幫手「何欸」組成的堅強陣容，為台灣閒聊圈 Podcast 最知名的頻道，話題從愛情、人生、處事應對進退，無所不包。

台通頻道最鮮明的特色，是誠誠與倫倫誇張、充滿魔性的笑聲，還有瘋狂的何欸常常會分享自己在生活中發生的趣事，讓許多通勤上班族收聽台通的年輕上班族，常常不禁莞爾大笑，何欸也會在許多獨立樂團的 MV 中驚喜客串演出。此外，節目的固定橋段就是會在結尾推薦一首歌，總是能發現許多新天地。

他們有時候也會邀請名人，或是自己有特色的朋友上節目，像是研究古生物繪圖的碩士生阿

涵、知名獨立樂團「拍謝少年」、「看見台灣」導演齊柏林之子齊廷洵，或是最近還與外交部合作，讓部長吳釗燮上節目，就可見台通在年輕人間的影響力有多大。

長期投資選股癌

如果想要了解長期投資的心法，每集長度約在 30 到 40 分鐘的股癌會是最後的選擇。本名謝孟恭，綽號「股癌」、「主委」的他除了經營 Podcast 頻道以外，Telegram 群組也有超過萬人加入，他在這些媒介中都會分享自己過去的投資心法，以及推薦的書單。如果是比較即時性的新聞，他也會在臉書發文解惑。

股癌除了分析股市與最近的投資新法外，他最著名的就是會留給觀眾 QA 時間，只要到他的 Telegram 進行提問，就有機會讓主委幫你指點股海迷津。他目前因為老婆（老婆是摩爾多瓦人）回家探親而出國，在國外也有更新 Podcast，同時在臉書上分享在國外的所見所聞。

國際請聽百靈果

如果需要練習國際新聞的聽力，或是想要有專人替你分析外

文熱銷書的內涵，「百靈果」是最受歡迎的。他們號稱自己是最自由的雙語新聞頻道，從最新的國際大事到個人推薦的書單，像是威爾史密斯最新的回憶錄、林獻堂環球日記等，他們都會花時間與你分享。

由於主持人之一的凱莉也會講脫口秀，因此也會在 Podcast 專訪博恩等喜劇演員；他們也會邀請比較資深的來賓，如前國民黨員于北辰、主播李四端等人，討論不同世代對於政治、新聞的看法。另外他們也會邀請一些專業的經濟、兩岸關係專家，討論 CPTPP 等時下流行的國際議題。

除了在手機上聽 Podcast 以外，他們多次舉辦 Podcast 面對面，邀請「信眾們（百靈果粉絲）」在現場聽他們講 Podcast、及時的互動。多元的創作手法也讓 Podcast 各有特色，且能長期霸占每周的收聽排行榜。但除了素人 Podcaster 以外，許多藝人、網紅也開始進軍 Podcast，讓這片戰場更加熱鬧。

網紅、藝人紛參戰

身為知名網紅與政治人物的台北市議員邱威傑（呱吉）除了市政以外，有時還要幫旗下網路公



▲ 吳淡如(左)與她的 Podcast 來賓吳俊傑醫生合影。(吳淡如臉書)

司「上班不要看」拍攝影片，其實還身兼 Podcaster 的身分，在其主力 Podcast 節目「新資料夾」中，他與可愛的小助手采翎會分享國內外許多充滿趣味的新奇趣聞，透過不同的視角分析，獲得不同的領悟。

新聞主播夏嘉璐與兒科醫生黃璫寧也一同開設的 Podcast 節目「寧夏路 66 號茶坊」，則會分享養育小孩的媽媽經，以及回應聽眾們如何在疫情下處理自己的憂鬱情緒；藝人吳怡霈則與一台一日兩位朋友主持「一日霈送員」，分享台日之間相處的文化

差異，還有最新流行的「美輪明宏」桌布。

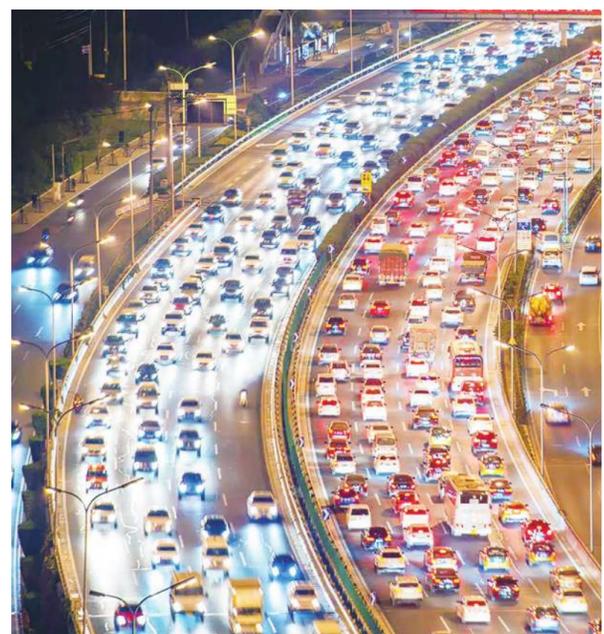
Podcast 多元體驗佳

另外，知名作家吳淡如加入 Podcast 戰場後也長期占據收聽榜單前 10 名，主打訪談也讓她過去做為主持人的她在 Podcast 仍頗受好評，而且時間坐落在 15 到 30 分鐘，通勤時間也可輕鬆聽很多集；天下雜誌、報導者團隊也會將許多艱深的議題，用比較短的時間說給你聽，擺脫過去雜誌較長篇幅的閱讀習慣。



▲ 台灣 Podcast 圈在近兩年急速成長，許多型態的頻道紛紛推出，給大家多元繽紛的選擇。圖為外交部長吳釗燮(右)曾上 Podcast 節目「台灣通勤第一品牌」。(中央社)

▼ 堵車是駕駛人的最痛。(網路截圖)



▲ 車暢其流是所有人都期待的。(網路截圖)



春節連假開車出遊 人、車如何平安

■ 邱文福
(汽車專業經理人)

春節連續假日出遊最怕堵車，政府應有車流規劃，駕駛人也要事先保養汽車，掌握車況。

單雙高承載分流

車流問題早就有人建議，可以設計一套分流模式，在國道拆分單數、雙數上路的「日期」，也可限制車牌以及「乘坐人數」，但是現代人只有夫妻倆人的狀況相當普遍，限制三人徒增困擾，但是交通部有這樣的魄力嗎？這樣的分流建議一定是不討好的，等。

每個人都想到自由自在的隨機旅行，一旦在馬路上一堵三、五小時，甚至更久的時候，哪一個人不開罵？

其實限制單雙號上路的模式，及早提出的話，可以讓用路人提早規劃，例如選擇某地停留時間加長一天，讓旅遊可以更為深度，不只是走馬看花，說不定能有更好的旅遊體驗。

裝一下胎壓偵測器比較保險。另外，輪胎胎紋要夠深，抓地力會可靠些。如果想上山賞雪，建議換輛有四輪傳動的，必要時帶上雪鏈。

行前預備不馬虎

上路前先規劃好路線，上路後，務必保持腦袋清醒，駕駛人千萬避免疲勞駕駛。還有是情緒要保持穩定，全車人歡樂歌唱，駕駛人卻要冷靜。另外，GPS要善用，只是荒郊野外或山區，就必須自求多福，危險路面不要亂闖，或者爛泥巴路也不要嘗試冒險。

若是純電車，必須了解一趟充電有沒有問題？若是上山遇雪，電池電力的消耗是跟平地截然不同的，如果沒有經驗，最好詢問專家，電池的健康狀態也要了然於心。總之，決定出遊的話，就要讓自己、全車人一路順心、愉快，平安圓滿。



▲ 若是開電動車，必須了解一趟充電有沒有問題？若是上山遇雪，電池電力的消耗是跟平地截然不同的。(網路截圖)



▲ 出遠門時保養汽車、檢查水箱是必要的動作。(網路截圖)



▲ 春節開車出遊最能避開大眾運輸的可能疫情感染。(網路截圖)

安全上路掌握車況

而除了不可測的路況，必須掌握的就是自己的車況，首先，帶寶貝車去做個保養吧。除了傳統的引擎機油、變速箱油、煞車油、動力方向機油跟汽油的「五油」，還有「三水」：水箱水、電瓶水跟雨刷水。這些只要進了車廠保養，師傅就會幫忙全部檢視、補充。

另外也要注意輪胎狀況跟煞車。在冬天，輪胎胎壓在清晨會比較低，上路後會升高。不妨安

《汽車咖啡坊》
QR code



▲ 一家人出遊其樂融融，但要注意GPS導航系統是古靈光。(網路截圖)

◆ 首席裁縫師 vs 菜鳥實習生 ◆
法國四大影后演技較勁

法國女導演 希薇雅歐艾永 超完美傑作

最後一件 晚禮服的秘密

《不過就是世界末日》 娜塔莉貝葉
《法蘭西特派週報》 琳娜庫德里

HAUTE COUTURE

2.04 巧奪天工

PASCALE ARBILLLOT CLAUDE PERRON SOUMAYE BOCOUM ADAM BESSA AVEC LA PARTICIPATION DE CLOTILDE COURAU

UN FILM PRODUIT PAR OLIVIER P. KAHN POUR UGC SCENARIO ADAPTATION ET DIALOGUES SYLVIE CHAYON
MUSIQUE ORIGINALE PASCAL LEMAGNAC DIRECTEUR DE LA PHOTOGRAPHIE GEORGE LEONARDOS PREMIERE ASSISTANTE REALISATRICE VALENE ROCHER ET DOCCO MARIE CHEF REALISATRICE MONIQUE FROMENTIN COSTUMES CHARLOTTE BETAILLOLE
DIRECTRICE DE PRODUCTION SANDRINE PRAUDOT COORDINATRICE DE PRODUCTION ANNE HAM COLLETTA LEONIE PRODUCTION LES FILMS DU SAU EN PRODUCTION AVEC LES PRODUCTIONS DU RENARD ET LES PRODUCTIONS SAURFORT
PRODUCTEUR ASSOCIE LES AMIS DE LA REALITE EN ASSOCIATION AVEC COFFRAGE 31 ET SOFTYVINE 7 AVENUE SOLENNES LA REGION ILE-DE-FRANCE AVEC LA PARTICIPATION DE OCS POUR DROITS D'EXPLOITATION UGC
© 2019 LES FILMS DU SAU - LES PRODUCTIONS DU RENARD - LES PRODUCTIONS ASSOCIÉES

精采預告 電影預告 廣告宣傳