

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



2 檢舉杜歪風 朱：禁止換票



3 蔡總統稱：爭取入 CPTPP



4-5 讓身體回原廠 試試斷食法



8 冬奧落幕 一覽關注焦點



【今日靈修】**歡喜忍耐**
荒漠甘泉今天的金句：「你當默然倚靠耶和華，耐性等候祂。」(詩 37:7) 談到忍耐的美德與煎熬。的確，若非信心無法忍耐、若無盼望也等不下去。如何歡歡喜喜地忍耐與盼望，關鍵在信心的對象是永恆慈愛之主。

早自習禁考試 新學年將實施

教育部長潘文忠表示，目前政策方向為限制每週朝會次數，並禁止校方於早自習與第 8 節課後輔導時間考試。

【本報記者簡嘉佑台北報導】早自習有望取消？目前已有數間高中取消早自習制度，引發正反方論辯，正方認為，取消早自習有助於學生自主運用時間；反方則說，延後上學恐導致學生變懶散。教育部長潘文忠於 21 日表示，與多方商討後，目前政策方向為限制每週朝會次數，並禁止校方於早自習與第 8 節課後輔導時間考試。

公共政策網路參與平台於 109 年 12 月就有「將國高中上課時間改為早上 9 時 30 分到下午 5 點」的提案，吸引萬人附議。成功高中、建國中學等校近期也通過取消早自習，並廢除朝會制度，學生們從新學期開始，只要 8 時 10 分前到校即可。支持聲音認為，學生自主運用時間已經是趨勢，樂見學校落實相關措施。但不少家長擔憂，延後上學會讓學生更懶散，盼能保

持早自習，讓孩子進行預習或準備考試，有助上課能更專注。另外，延後上學也會使得部分家長上班與孩童上課時間無法配合，而出現來不及接送孩子的狀況。

早自習、輔導課禁考試

對此，教育部祭出折衷方案，不表明取消早自習或第 8 節課後輔導，而是禁止學校於這些時段進行考試。潘文忠 21 日出席「111 年表揚推展本土語言傑出貢獻獎」頒獎典禮時表示，教育部針對此議題已討論多時，不僅召開線上公聽會，更邀相關團體與學者討論，蒐集多方意見，目前已有高度共識。

他表示，教育部未來會修訂相關規定，將限制每週朝會次數，禁止以考試的方式強迫學生參與早自習或課後輔導，就連國中小也會適用禁止考試的相關規定。他說，目前正在和縣市政府做最後商討，預計 3 月初會公告方案，並於 111 學年度正式實施。

潘文忠提到，學生每天在校已長達 8、9 個小時，有些學校還以考試的方式強迫學生參與，徒增學生們的課業壓力。因此希望修訂相關規定，盼能夠提升學生自主規劃運用的時間，也讓學童有更多休息時間。



▲ 教育部研擬政策，將禁止學校於早自習與課後輔導時間進行考試。(Photo by Asian Development Bank on Flickr under C.C. License)

呼籲取消早自習



▲ 教育部長潘文忠(左)表示，關於國高中第一節課前的時間，會朝減少例行性朝會次數，以及規定不能考試等方向著手，增加學生自主運用空間。(中央社)

促新診所落實無障礙 衛福部開會溝通

【本報記者游清洲台北報導】針對新設診所均須符合環境友善規範，多個民間團體力挺，但基層醫界認為有疑義。衛福部表示，將於 3 月召開政策溝通會議，盼取得各界共識。

衛福部醫事司長劉越萍受訪時說，修法重點是因應高齡化現象，盼針對新設置的診所提供友善空間，目前共識是朝向進步的方向走，「只是走大步跟走小步的問題」。

劉越萍說，這項草案的預告期至 2 月 18 日截止，目前正在彙整各界意見，預計 3 月將會、醫界與民間團體分別展開座談會，之後再共同召開政策溝通會議，盼取得各界共識。

衛生福利部於去年 12 月 20 日預告醫療機構設置標準第 9 條修正草案，新增診所通道、廁所、櫃台等處的友善設施相關規定，以因應未來超高齡社會以及保障身心障礙者就醫權益。

醫界有雜音

對此多個身心障礙與社團團體表達支持，民進黨立委吳玉琴日前召開「診所無障礙沒有不進步的道理」記者會，表達「堅定支持」衛福部預告的診所無障礙設置標準，希望醫界基層能一起為建立更友善的就醫環境，並為邁向高齡化社會的台灣超前部署。

但醫界對此有疑義，中華民國基層醫療協會上月發函給衛福部，提出 5 點建議，強調修正草案可能使未來新設診所或遷址的開業成本提高，且目前基層診所忙於防疫，建議待疫情結束後，再廣徵意見充分溝通。



▲ 未來新設診所均須符合環境友善規範，衛福部將於 3 月召開政策溝通會議，盼取得共識。(本報資料照片)

《焦點圖文》

外銷接單連續第 23 個月正成長

經濟部統計處 21 日公布，民國 111 年 1 月外銷訂單金額為 588.7 億美元，寫下歷年同月新高，年增 11.7%，為連續第 23 個月正成長。(中央社)



青年參政開銷驚人 公費選舉樓梯響？

社論

2022年選舉，新臉孔不少，就算有許多是年輕人或政二代，但台灣日益嚴重的金權結構，卻正在讓參政的門檻不斷加高。

選舉經費驚人

根據天下雜誌的選戰專題，要選一個地方議員，估計要花費上千萬元，選市長則要上億元經費，上一屆2016年的選舉，台灣燒掉了348億元的選舉經費，如果拿來蓋台北小巨蛋，可以一口氣蓋七座，這樣驚人的燒錢速度，請問有幾位年輕人可以扛得起這樣的花銷？

答案可能更讓人驚訝，2016年的立委選舉，有五分之一個候選人出身自政治世家，地方議員當中比例更高，現任議員當中有四分之一出身於政二代。政治變成一種世襲，未必不好，但是社會變化是快速的，只有更多出身不同行業的人加入政治，政治才不會淪為一攤死水。

小黨資源更少

年輕人要進入政壇，大部分還是仰賴政黨的推薦。政黨的生存又極大的依賴財團與政治獻金，根據監察院最新的資料，

2020年國民黨跟民進黨兩大黨，都收取了政治獻金一億兩千萬元左右，台灣民眾黨兩千多萬元，還負債三千多萬元，時代力量收入一千兩百多萬，幾乎所剩無幾。

在大黨之下，小黨的募款能力相當有限，偏偏這些政黨黨內成員又以年輕人居多，因此大型政黨如果不給年輕人更多機會，其他小黨相對起來更沒有資源可以多投資在年輕人身上。因此大型政黨的初選制度也就顯得格外重要。

民進黨在初選階段，是無論

有沒有連任都得參加初選。民進黨還設有「新人、青年」初選民調加權機制。

新人可加權十%、新人又是未滿卅五歲青年或新住民者可再加權十%，至多可加權廿%，加權機制並排除政二代參選者。

雖然民進黨內部統計，加權對最終結果影響有限，卻已經是對年輕人的一番誠意。

國民黨這次對35歲以下新人民調也可望「加權百分之百」，更是打破國民黨歷次選舉的紀錄，也說明爭搶年輕人已經是藍綠兩黨的共識，但是年輕人

要在政黨初選出頭，比的不只是資歷年紀，更需要的還要有源源不絕的銀彈，才能順利在黨內爭取初選勝利。

新人沒錢難出頭

一位地方議員候選人，開銷至少是一千五百萬元，雖然可以拉贊助跟政治獻金，可想而知，沒有後台的年輕人要找到這麼多錢的機率是微乎其微。因此國家提供的公辦政見說明會跟辯論會就顯得更加重要。可惜現在的公設政見說明會場次少，設備設施也很簡陋，尤

其是各縣市議員選舉說明會，品質更是參差不齊。

國家必須要保障年輕人參政的機會，除了降低參選門檻跟保證金之外，更需要改進現在的公辦政見會，還應該多設置幾場公辦辯論會，這些舞台對於資深議員或是立委未必有用，對於年輕初出社會的新鮮人卻是很好的舞台。

只有讓選民看見不同的選擇，新人才有機會出頭，與其期待政黨出手，不如由國家先來架構公費選舉的舞台。

設檢舉專線杜歪風 朱：絕不允許換票

國民黨主席朱立倫於21日下午接受媒體聯訪時，嚴正回應中廣董事長趙少康等人對稍早黨內換票問題嚴重的質疑。



▲中廣董事長趙少康(右)21日上午於記者會表示，定期召開中央委員會的訴求，是「相當合理的要求」。(中央社)

【本報記者簡嘉佑台北報導】「絕不允許有任何賄選、換票的行為發生！」國民黨主席朱立倫於21日下午接受媒體聯訪時，嚴正回應中廣董事長趙少康等人對黨內換票問題嚴重的質疑。朱立倫呼籲，所有黨員有證據就站出來檢舉。考紀會主委李貴敏等人上午也召開記者會，公布檢舉專線與信箱，盼中常委能端正自己的選風。

嚴懲換票聯盟

由於國民黨中央委員史碩仁21日上午舉行記者會表示，黨內選舉歪風盛行，應召開中央委員臨時會議討論遏止之道。趙少康在記者會表示，「換票應該是制度問題」，因為每位黨代表皆可選複數位中常委候選人，所以靠著個人單打獨鬥難以當選，導致換票、舞弊的現象長期存在。

他呼籲秘書長黃健庭、考紀會主委李貴敏，應徹查所有違反黨紀的行為。

孫文學學校校長張亞中也說，國民黨的換票歪風行之多年，只有參加換票聯盟才有可能選上中央委員。他更怒批，「這些事情黨中央當然知道，可能還是共業的角色」。他指出，希望黨能擔任防腐劑的角色，嚴懲弊端，讓中常委能為民喉舌，並要求中常委選舉應採「黨員直選」，避免目前中常委選舉的弊端。

黨中央設檢舉專線

國民黨副秘書長王育敏、李貴敏等人隨後在國民黨中央黨部召開記者會回應趙少康等人的訴求，並公布檢舉專線和信箱，歡迎各界踴躍檢舉。王育敏表示，黨中央態度面對所有意見都是抱持「尊重開放」的態度，好的意見也願意積極採納。他呼籲，中常委候選人要

端正自己的選風，也歡迎各界透過專線或信箱提供具體證據來檢舉。

李貴敏則表示，針對外界質疑，國民黨會虛心接受，也會謹慎檢視，「不容許踩紅線的行為產生」。她表示，「大家在參選就已經做了杜絕賄選的承諾」，呼籲所有中常委參選人應自律，任何參選行為皆會被民眾放大檢視，希望參選人不要讓執政黨或其他人有見縫插針的理由。

主席：「絕不允許」

朱立倫21日出席黨內共識營前接受媒體聯訪，他嚴正聲明，「絕對不容許有任何賄選和所謂換票的行為，一定會最嚴格、最快速的考紀來處分，讓國民黨的聲譽受到破壞的黨員。」他表示，也歡迎黨員只要有任何證據，就站出來檢舉，讓社會看到國民黨改革的決心。

本土僅增4例 阿中：放寬已勢在必行

【本報記者簡嘉佑台北報導】疫情收斂中！指揮中心指揮官陳時中21日於記者會表示，本土新增4例確診個案，有3例在居家隔離期間出現陰轉陽的狀況。他說，態度一樣是「戒慎不恐懼」，但本土確診人數持續下降，評估春節期間疫情為「穩定可控」，意味著「放寬防疫措施是勢在必行了」。

3例居隔陰轉陽

指揮中心21日公布，本土新增4例確診。陳時中表示，21日有3例居隔期間陰轉陽的狀況，而20日也同樣只有4例確診個案，他說，可以看到「感染傳播鏈都在收斂中。」

21日新增1例感染源有待釐清的個案，為北投確診個案(案20028)的妻子(案20162)。陳時中表示，原本19日確診的個案(案20028)列為境外移入，但經過後續疫調發現，該個案從



▲指揮中心21日公布，本土新增4例確診。(指揮中心)

入境到檢疫的時間相當長，研判後，改列為本土確診個案。該個案妻子與先前確診者(案19665、案19813)有足跡相關性，但相關疫調仍在進行。

高雄煉油廠群聚案延伸2名確診個案，皆為居隔陰轉陽的狀況，包括1名煉油廠確診員工的

友人，與1名群聚延伸確診者的家庭成員，都傳出染疫消息。陳時中表示，最新基因定序出爐，發現基因序列與高雄港序列一致，但足跡疫調的關聯性還沒有清楚的連結起來。

此外，日前確診的桃園航警再延伸1例確診個案，為桃園航警

的媳婦，研判因為照顧先前確診的女兒而染疫，同樣是在居家隔離時間傳出陰轉陽的個案。

砂石場群聚案告終

指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞表示，根據疫調與基因定序結果，研判高雄砂石場群聚案是因為，相關確診者在防疫旅館與高雄港確診個案有交叉感染的狀況。該群聚案已釐清完成，目前剩下八條不明傳播鏈待釐清(桃機航警案、跨縣市家庭群聚案、汐止手搖飲案、板橋家庭群聚案、新北樹林電子廠案和日翔物流群聚案、新北設計師案、與高雄紅茶店)。

此外，陳時中表示，14日到20日的本土病例較上上週下降42%，評估春節期間疫情為「穩定可控」，意味著「放寬防疫措施是勢在必行」，但還需要與地方政府商討，才能決定確切的放寬措施與時間。

圖文選粹

圖文 / 中央社

寒流發威 全台天氣濕冷



▲中央氣象局表示，21日清晨受寒流及華南雲雨區東移影響，各地潮濕寒冷，台北街頭民眾穿上厚重衣物禦寒。

▼台灣兩大工具機展首度結盟聯展，總統蔡英文(右4)、行政院長蘇貞昌(右5)參觀展場後，與美國在台協會台北辦事處長孫曉雅(右3)等人合影。(中央社)



蔡總統致詞允諾 全力爭取加入 CPTPP

【台灣醒報記者游清淵綜合報導】總統蔡英文21日宣示，政府會全力爭取加入CPTPP，希望讓業者跨越關稅障礙，後續因應地緣政治與碳中和趨勢，精密機械與資通訊等，應組成國家隊促成台灣成為製造和智慧解決方案的最佳夥伴。

行政院長蘇貞昌也說，政府準備開放商務人士入境，讓機械廠商持續拚國際訂單，也鼓勵業者加薪幅度優於軍公教的4%，「更可跟業績成長幅度一樣」。

府院提出願景與承諾

台灣兩大工具機展首度結盟辦理的TIMTOS x TMTS 2022聯展，今天起至26日在台北南港展覽1館和2館盛大舉辦，共有950家參展廠商，使用5100個攤位，有62國破千名國際買主線上預登，這也是今年全球首發的工具機展。

政府會全力爭取加入CPTPP，希望讓業者跨越關稅障礙，並盼精密機械與資通訊組成國家隊成為最佳夥伴。

聯展21日上午舉行開幕典禮，蔡總統受邀出席致詞表示，兩大展覽首次攜手合作，在全球供應鏈重組重要時刻，具有開創性和指標性意義。

力爭跨越關稅障礙

總統表示，機械產業是台灣經濟成長的關鍵動力，有完整的產業鏈，有彈性靈活的中小企業，有不斷突破創新的精神，當台灣面對COVID-19疫情挑戰時，機械業和工具機業發揮專業實力，迅速打造口罩國家隊，成為穩定國家的力量。

總統說，去年台灣機械業產值達到新台幣1.3兆元，到今年1月，出口額已經連續17個月較

上一年同期正成長，提供超過30萬個就業機會，對於安定社會扮演重要角色，也讓世界看到台灣的實力。

總統指出，目前許多跨太平洋夥伴全面進步協定(CPTPP)的成員國，採用台灣的機械和工具機設備，政府會全力爭取加入CPTPP，希望能讓業者跨越關稅障礙，提升台灣產業的全球競爭力。

整合資通訊、精密機械

總統表示，因應地緣政治變化以及全球到2050年碳中和的目標，台灣更應該整合資通訊、精密機械等產業以及智慧製造技術，組成國家隊，讓台灣成為製

造製造和智慧解決方案的最佳夥伴。

蔡總統指出，目前越南、馬來西亞、印尼等國積極發展物聯網(IoT)、人工智慧(AI)等尖端產業，這是台灣的新機會，政府積極推動全方位的數位新南向政策，利用人工智慧大數據，整合管理打造更智慧的客製化產線，協助業者創造更多商機。

她進一步表示，現在台灣發展電動車、綠色能源、航太、精密醫療等產業，需要堅實的機械和工具機產業做為後盾，期盼業者與政府攜手努力，邁向智慧製造的新紀元。

行政院長蘇貞昌致詞時透露，21日上午擴大疫情會議，因今年2月春節回鄉互動後迄今超過2個星期，Omicron變異株病毒疫情未爆發，在控制範圍之內，他建議準備開放商務人士入境，可讓業者更好做生意。

財經短波

元宇宙大夯 MWC 邀王雪紅演講

【本報記者實興韻台北報導】全球行動通訊大會(MWC)將於28日在西班牙巴塞隆納舉行，宏達電董事長暨執行長王雪紅再次受大會邀約擔任專題演講嘉賓，講題為「開創一個新世界」(Delivering a New World)。

宏達電表示，今年參展除了將虛擬實境全系列展品一

併展示外，5G行動專網及邊緣雲端運算的無線VR體驗、VIVE Focus 3與VIVE Flow等相關應用內容也將同步展出，積極搶攻全球虛擬實境的展覽、演示、教育與虛擬協作等領域商機；因應疫情，宏達電將由歐洲員工為主，參加全球通訊業界的年度盛會。



▲全球行動通訊大會(MWC)將於28日在西班牙巴塞隆納舉行。(網路截圖)

雄獅插旗高鐵站 轉型拚國旅

【本報記者實興韻台北報導】後疫情時代旅遊型態轉向國旅，雄獅旅遊宣布進行門市轉型升級，鎖定高鐵、台鐵、捷運交匯的轉運站，推出「新型態四代店」，首波插旗南港、板橋、新烏日及新左營，台北車站門市也預計下半年改裝完成。

雄獅旅遊品牌策略總經理游國珍表示，雄獅從海外轉

國旅的關鍵策略就是掌握交通樞紐，未來新型態四代店除了規劃進駐區域總部外，也將透過雄獅自有車隊串接，鏈結地方產業文化，加速驅動在地旅行，擴大場域影響力。店內除販售旅遊產品外，也規劃與地方政府串連觀光產業資源，擴大服務能量。



▲雄獅旅遊鎖定高鐵、台鐵等轉運站，推出「新型態四代店」。(網路截圖)

雙北超商哪最多 林森北路居冠

【本報記者實興韻台北報導】依據經濟部及內政部實價資料，統計雙北便利商店最多路段前10名及其平均房價，台北市林森北路以34家居冠，平均房價約每坪新台幣60.3萬元。新北市便利商店最多的路段為新店區中正路，共有28家便利商店，第2名在新莊區中正路，共23

家，平均房價大多落在3至4字頭。因為便利商店大多為24小時服務，房仲表示，買房跟著便利商店走，不僅買機能，更能買保值。便利商店服務多元，深入民眾日常生活，因此許多人購屋選擇區域時，也會以便利商店家數、密度評估地段機能強弱。



▲房仲表示，買房跟著便利商店走，不僅買機能，更能買保值。(網路截圖)



職災意外頻傳 勞動人權受漠視

魏邦賢 (退休公務員)

台中一位26歲王姓女子去年11月在苗栗包裝廠工作時，右腳遭機器絞進，並遭一噸多貨物重壓，導致右腳截肢，悲慘遭遇揭發台灣亮麗經濟成長背後，勞工付出慘痛傷亡代價。

近5年每年平均工安死亡人數高達309人，勞工勞動人權何在？值得檢討。

勞動人權遭漠視

王姓女子截肢後，公司只打算發給1萬元慰問金打發，資方說「截肢而已，不嚴重啦，穿義肢就能走了」，公司從未主動慰問她。王姓女子提出調解要求，資方只願意賠償10萬元，駭人聽聞的職場悲歌，很難想像這種事竟然非常普遍，勞工工作安全無保障，政府長期漠視勞動人權。

台灣勞工每年傷亡人數相當驚人，2019年高達5萬餘人，

包括傷病47265人，失能2294人，死亡505人，平均每日就有129人在職場受傷，6人成殘，1.38人失去寶貴生命。2020年職災傷害26778人次，職災千人率(平均每千名工作者死傷及失能人數)為2.459，主要發生在營造、餐飲、運輸倉儲等3大行業。

職災每天發生

每天工安意外躍上新聞版面，屢見不鮮。例如，台北市松山機場二航廈正進行「航廈消防防火警排煙改善工程」，一位52歲包商員工現場勘查時，墜落管道間死亡。高雄縣水利局外包污水下水道清淤工程，因無監工，2名工人發現下水道有狀況，先後進入查看，暈厥死亡。彰化鹿港某布料工廠一位員工被機器絞進，活活輾死。

台積電南科18廠趕工，5名工人在P6廠區一樓趕工裝置通風管線，因5公尺高的天花

板骨架坍塌，跌落地面，分受輕重傷。寶山一期擴建工程，一名藍姓板模領班在工地監工時，由2樓跌落9公尺深的地下室，重傷致死。科管局公共工程挖土機在整地時，挖到電線桿地基，倒塌造成女性員工死亡。

法律偏向資方

現行職安法偏向資方，勞工不受保護。以營造工地工人墜落成傷為例，一般開罰行情只有3至6萬元，最高也不過30萬元，這還是鬧上媒體版面，廣受社會重視的特例。美國對類似案件，可重罰承包商上千萬元，日本可處屋主6個月以下拘役，相形之下，政府根本不重視職場工作安全。

外籍移工在台灣工作安全，更不受重視，監察委員王幼玲、王美玉調查發現，1989年正式引進移工已超過30年，外籍移工累計超過70萬人，職災失能率竟然是本國勞工的2倍，

2016年至2020年有聘僱許可，領取失能給付的外籍移工達1087人，其中512人終止契約，占了近半數。

外籍移工悲歌

令人不解的是近10年外籍移工應領而未領失能津貼金額，竟然超過新台幣4千萬元，究其原因可能是請領手續繁瑣，或移工返國，請領時需要我國駐外使領館認證或檢附中譯本，以及提供醫院證明，使得行動不便，或居於偏遠地區的失能移工，被迫放棄請領，對外籍移工非常不公平，也使台灣蒙上不人道惡名。

台中王姓女子不幸的工安意外，只是揭露亮麗經濟成長數據下，勞工付出的生命健康代價，長期以來，職安法規袒護資方，不重視勞動人權，在企業主充分享受經濟成長果實之後，政府是否需要考慮，現在應該是徹底檢討勞動人權，保護勞工權益的時候了。



▲吃點心的用意原是讓人暫時飽足，避免過度飲食，不過吃點心不會讓你正餐吃得比較少，言下之意就是整體來看，你吃下更多食物和熱量。(Photo by Brooke Lark on Unsplash)

■威爾·柯爾

讀到「間歇性斷食」這幾個字，你的腦中馬上浮現某人喝著開水，看起來又餓又慘的畫面，這個我懂。人們認為間歇性斷食是一種極端、過分嚴格的飲食法，批評它助長了不良飲食文化，害人們對體重斤斤計較，一心只想追求完美身形。

斷食的錯誤印象

不吃東西這個概念可能誘發原本就有的負面想法和習慣，在某些情況下，嚴格管控飲食或斷食，美其名是為了健康，其實只是自我虐待，難怪人們容易認為斷食只是另一種形式的限制性飲食。

斷食和熱量限制

減重很複雜

間歇性斷食的重點在於「什麼時候」進食，跟計算熱量、長期限制進食，或者減少整體進食分量其實沒有關係。

不過，真正的間歇性斷食跟虐待、限制熱量或限制任何東西其實沒有關係。這些都跟《直覺斷食法》所提出的觀念相去甚遠。儘管如此，還是有很多人把「長期限制熱量」跟「間歇性斷食」畫上等號。讓我把話講清楚：長期限制熱量跟斷食完全是兩回事。

以下就是兩者不同之處。長期限制熱量：長時間將每日平均攝取熱量減少到正常值以下。間歇性斷食：在每天、每週或每月特定時期限制進食次數，或者完全不吃東西。

何謂間歇性斷食

驚訝嗎？驚訝的不只你。許多人仍一味認為減重就是要計算「攝取和消耗多少熱量」，其實減重比單純計算熱量來得複雜多了。你的身體不是熱量計算機，而是化學實驗室，間歇性斷食會重新設定這個美妙的生化實驗室，也就是你的新陳代謝。

間歇性斷食能讓身體的生理機能發生根本性的變化，幫助身體燃燒更多脂肪、降低飢餓感，同時重新獲得能量，這些會在後面深入說明。現在我們只要知道，間歇性斷食比限制熱量還要容易持之以恆（限制熱量會讓你一直處於焦躁、餓怒、無法滿足的狀態）。

讓身體回到原廠設定 試試斷食法

美國頂尖醫師科學實證，解析人體的運作與斷食的原則，協助執行四週斷食的三餐、點心建議菜單。



▲除了斷食，我們也會搭配高脂低碳飲食。(網路截圖)

減重失敗的原因

大部分的飲食法之所以失敗，原因就是長期限制熱量會讓新陳代謝變慢，讓身體進入挨餓模式，使得身體試圖留住脂肪。一項研究比較間歇性斷食和持續限制熱量的效果，發現間歇性斷食是減重的絕佳替代方法，對難以長期限制熱量的人來說更是如此。

等等，不是應該少量多餐，讓新陳代謝持續運作嗎？難道這不是最健康的生活方式和維持體重的方法嗎？

一天兩大餐

這個觀念乍聽之下合理，其實只要測試一下，這個理論就被推翻了。一項研究隨機篩選2組糖尿病患者，一組一天吃五到六小餐，另一組一天吃兩大餐，藉此比較兩者效果。兩組攝取的熱量一樣，然而結果顯示吃兩大餐的那組減重較多，脂肪肝較少，對口服葡萄糖耐量測試的敏感度增加等等。

換句話說，一天兩大餐對新陳

代謝、減重和血糖平衡來說比較好。多量少餐讓身體更能消化和利用吃下肚的食物，轉化為有用的能量。

不同的斷食

我們經常以為「斷食」本身就是一種飲食法，不過斷食不只一種方法，其實斷食分為好幾種，每種各有研究佐證。

在本書中，我們會進行各種限時進食斷食法，幫助你在斷食期間完全不吃東西，除了喝水和茶等飲料之外。除了斷食，我們也會搭配高脂低碳飲食，也就是說我們會透過斷食和乾淨的類生酮飲食來獲得酮症的益處，在享受美味、有飽足感的食物之餘，還能利用斷食的健康益處。

限時進食

限時進食是一種間歇性斷食法，讓你注意一天之中何時開始和停止進食。這種方法一般是每天進行，可以避開宵夜，有助維

持健康的睡眠—清醒循環。本書主要會用這種斷食法。在開始限時進食前，你要選好每天吃東西(進食期)和不吃東西(斷食期)的特定時段。這種斷食法相當簡單，因為不必計算熱量！

你只要擔心現在是什麼時間，是不是進食期就好。記住，整個計畫期間，我們會多次變換限時進食法，只是斷食法的種類繁多，我們不過講到一點皮毛而已。在整本書中，我不但會引用相關研究來證實限時進食的益處，也會引用其他研究來介紹其他斷食法的益處。

改良式斷食法

這種斷食法不用完全斷食，只要在特定日子將每日熱量攝取限制在七百大卡以內，就能跟生酮飲食一樣獲得斷食效果。若是「蔬食生酮」裡的生酮飲食就不必限制熱量，你可以吃到滿足為止，因為這種低碳、高脂、適量蛋白質的巨量營養素比例本身就有類似斷食的效果。

以下幾種改良式斷食法未必注重食物品質，而是著重暫時減少

熱量，以模仿斷食效果，提供某些跟斷食一樣的益處。

大部分的飲食法之所以失敗，原因就是長期限制熱量會讓新陳代謝變慢，讓身體進入挨餓模式，試圖留住脂肪。

一週五天吃原型食物

在這個計畫下，你一週五天(自行決定哪五天)只吃新鮮的原型食物，少吃加工、包裝食物，剩下兩天的熱量不超過七百大卡。在限制熱量的日子，你可以依照最適合自己的方式來調整飲食，採用少量多餐，或是一天兩次分量適中的餐點。

再次提醒，你必須吃健康脂肪、乾淨的肉和蔬果。MyFitnessPal 或 Cronometer 等飲食追蹤 app 可以讓你記錄飲食，讓你確認沒有攝取超過七百大卡。

五二斷食法跟改良式兩日斷食法一樣，你一週會有五天進行乾



▲你一週五天(自行決定哪五天)只吃新鮮的原型食物，少吃加工、包裝食物，剩下兩天的熱量不超過七百大卡。(網路截圖)

淨飲食，不過剩下的兩天必須斷食二十四小時，而且這兩天必須

計畫的益處，這就帶到下面的主題。

不用改變飲食

本書這套有科學依據的計畫是從入門的限時進食慢慢做起，將每日進食期限制在十二小時內，藉此進行斷食。一般來說，比起飲食「內容」，限時進食更重視的是進食「時間」。

若是按照其他斷食計畫，你完全不用改變飲食。老實說，研究顯示想要獲得某些斷食益處，不用改變飲食就能做到。話雖如此，身為一位內科醫學專家，如果我不教你要吃什麼，未免太不負責任了。

從限時斷食法入門

我選擇限時進食做為「四週彈性斷食計畫」的內容，因為這是展開斷食最簡單、最不可怕，最有彈性的方法，也是我平常就會做的斷食法。限時進食也會讓你不再吃宵夜，這是許多人都有問題。

搭配生酮飲食

在我為世界各地病患看診的經驗中，我發現間歇性斷食搭配營養密度高的乾淨飲食，能讓身體溫和地進入更深度的斷食，幫助身體更快、更有效地恢復平衡。

《金融數位轉型趨勢與成功方程式》作者：謝明華、周樹林、李震華、李宜焜 出版社：商周出版 本書以金融業數位轉型為主軸，首先以國際大型金融機構的數位轉型推動路徑與策略為切入點，解析各大業者如何憑藉各資通訊技術，強化其在數位營運、產品設計或通路管道乃至於顧客體驗的表現。

▲一項研究隨機篩選2組糖尿病患者，一組一天吃五到六小餐，另一組一天吃兩大餐，藉此比較兩者效果。兩組攝取的熱量一樣，然而結果顯示吃兩大餐的那組減重較多，脂肪肝較少。(Photo by Big Dodzy on Unsplash)



▲我們會進行各種限時進食斷食法，幫助你在斷食期間完全不吃東西，除了喝水和茶等飲料之外。(網路截圖)



▲間歇性斷食的重點在於「什麼時候」進食，而不是吃多少。(網路截圖)

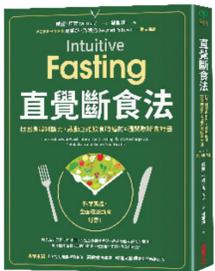
《直覺斷食法》簡介

「直覺斷食法」是什麼？與一般斷食法有何不同？本書作者柯爾醫師經過多年科學實證發現，透過四週斷食法，可以讓身體回到「原廠設定」，重新建立人與食物的關係，身體即能發揮「直覺力」，選擇出適合自己的食物與飲食。

「直覺斷食法」不同於一般斷食法，它可以讓身體重啟、代謝、再生、平衡，經過四階段調整，你會發現身體變健康，體重也跟著下降！

「直覺斷食法」比一日三餐更適合現代人？我們並非一生下來就吃一日三餐外加點心，你有沒有想過，也許斷食才是符合人類與生俱來的特性？本書將打破大眾對現代飲食的認知，透過四

週「直覺斷食」，你會發現身體煥然一新、通體暢快，並且不再過度攝取食物。



作者：威爾·柯爾
出版社：采實文化
出版日期：2021/12/28

· 下週書訊 ·

《金融數位轉型趨勢與成功方程式》

作者：謝明華、周樹林、李震華、李宜焜 出版社：商周出版 本書以金融業數位轉型為主軸，首先以國際大型金融機構的數位轉型推動路徑與策略為切入點，解析各大業者如何憑藉各資通訊技術，強化其在數位營運、產品設計或通路管道乃至於顧客體驗的表現。

接著回歸台灣市場，以傳統金融業者、金融科技新創公司及資訊協力夥伴三個主軸分別展現既有業者的轉型作為、新創公司的創新觀點以及資訊夥伴的助力選擇，從而描繪出近期台灣金融業

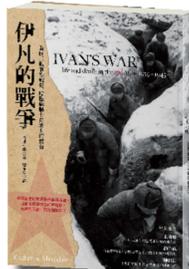


《伊凡的戰爭》

作者：梅里杜爾 出版社：貓頭鷹 的蘇聯軍隊設備簡陋，缺乏組織訓練，他們節節退敗，以人肉對抗坦克，死傷無數。

「伊凡」在俄國是男性常見名，也是二戰期間蘇聯基層士兵的通稱。這些上場作戰的士兵「伊凡」，在敵軍眼裡中，有如紅色猛獸，個個堅忍不拔、無所畏懼。

二戰期間德國人甚至用血統、種族來分析為何俄國人如此勇猛。這樣的方式在冷戰時代，甚至成為美國人分析俄羅斯人的基礎。二戰在蘇聯的官方說法中是場值得一再歌頌的「偉大衛國戰爭」，因為勇敢的士兵與人民擋住了希特勒的攻擊。但現實卻是，戰爭初期



《今天就愛上椰子油》

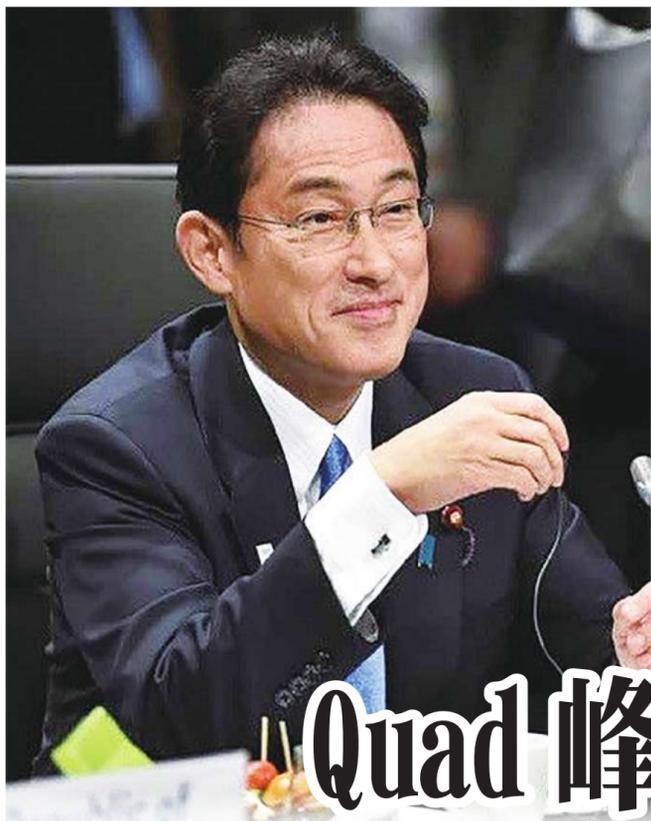
作者：楊志菁 出版社：白象文化 透過這本書你可以瞭解椰子油的好處，並在混亂的市場中為自己跟家人挑選適合的產品。

椰子油的使用普遍後，最終可以有更多的來源選擇，因而對環境和生產者都友善公平的事業也可永續發展。附精油搭配基底椰子油+超級美味椰油簡易食譜，讓你身心舒爽又減肥養生！

椰子油除了拿來入菜，還可以怎麼用？椰子油是如何製造的？如何辨別椰油的好壞？本書一次說清楚，讓你今天就愛上椰子油！油脂，是身體必要



▼日本首相岸田文雄(左圖)將是上任後第二次出訪,目標是與印度總理莫迪(右圖)討論印度對烏克蘭議題的看法。(photo from Wikimedia、網路截圖)



Quad 峰會前菜 岸田將先會莫迪

【本報記者宋秉謙綜合報導】印太四方安全組織(Quad)高峰會開演前奏,日本首相岸田文雄將趕在3月出訪,會面同為成員國的印度總理莫迪,主談烏克蘭議題與應對,盼確保莫迪態度與成員國美、澳、日都相同;由於印度與俄國有著緊密的國防交易,岸田希望民主國家能統一戰線。

印度立場曖昧不明

亞洲權威消息《日經亞洲》報導,日本外相林芳正本月將與印度外務大臣蘇杰生會面,計劃



日本首相岸田文雄將在印太四方安全組織(Quad)高峰會前,會面同為成員國的印度總理莫迪,主談烏克蘭議題與應對。

安排首相岸田文雄3月訪印,適逢今年是日本與印度建交70週年,更同為Quad成員國,據傳會主談Quad成員國之間的聯繫,以及烏克蘭議題,試圖加溫日、印關係。

考慮到美國打算在5月舉辦Quad峰會,岸田文雄本次出訪莫迪,被認為是想先釐清印度對烏克蘭議題的立場,據《印度快報》報導,印度與中國在邊界對



峙、偶有摩擦,對國防資源需求不小,印度軍用物資高達6成都來自俄羅斯,在烏克蘭議題上若與歐、美站在一起,恐會影響印俄的戰略合作。

Quad 佈局印太

印度夾在中國與俄國之間的戰略考量,也被媒體形容是「走鋼索」,此前印度對烏克蘭議題採取旁觀態度,這也是岸田主動想找莫迪會談的原因,岸田希望印

度在峰會的觀點能與Quad其他成員國美澳日一致,盼所有民主國家都能在同條戰線。Quad成立的宗旨之一正是因價值觀相仿,才能促進印太地區共同利益。

Quad先前就有過不少次合作峰會,前年3月四大成員國與受邀的紐西蘭、南韓、越南,討論應對疫情的方針,當時美國稱之為Quad+,並試圖與更多印太地緣國家加深關係,這也是所謂的美國「印太方針」;而中國外交官與評論員不只一次批評這是時光倒流,Quad根本是北約的亞洲版本,只是概念轉成抵禦中國崛起。

衣國大壩啟用發電 蘇丹埃及憂水源

【本報記者宋秉謙綜合報導】無視抗議聲,衣索比亞斥資42億美元的復興大壩終於開始發電!針對尼羅河水使用的爭議已吵逾十年,位於上游的衣索比亞從2011年開工的復興大壩目標是增加發電,改善國民經濟,但下游的蘇丹與埃及擔心這會減少他們在尼羅河水量的份額,無論好言斡旋、埃及惡言警告,衣國20日仍決定首度發電。

非洲最大水力發電

根據《英國廣播公司》報導,「尼羅河水權」爭論從2011年衣索比亞動工大壩就衣國斥資42億美元的復興大壩(GERD)預計能產生超過五千兆瓦的電力,盼能改善飽受乾旱與戰爭蹂躪的國民經濟,但這個決定讓他們與蘇丹、埃及陷入長期的爭端。

由於衣國位於尼羅河上游,復興大壩抽的水是尼羅河的上游支流「青尼羅河」,這條支流往下會與流經蘇丹的白尼羅河匯集,最終流入更下游的埃及,讓蘇丹與埃及擔心過往獲得的水量份額會減少,但衣國始終不願保證釋放多少水量(意即不保證大壩會抽掉多少水),他們目標是讓這個非洲最大的水力發電廠全力運轉,即便長年斡旋,甚至埃及還威脅過衣國,但後者仍不為所

動,20日還高調宣佈首度發電。據衣國國有的ETV電視台表示,大壩目前已完成83.9%的運轉量,衣國總理阿比更親臨現場按下發電按鈕,並發文表示,復興大壩對衣國本身、以及渴望與衣國合作的國家來說,都是一大好消息。不願下游國家蘇丹與埃及的抗議。

地緣政治爭端難解

事實上,衣國與蘇丹、埃及之間不只爭水權,日前《外電》就報導,衣國官員曾猛烈抨擊埃及和蘇丹,認為他們支持衣國的叛軍人民解放陣線,已與衣國交戰超過一年,埃及方自然是連聲否認,認為衣國是惡人先告狀,想模糊復興大壩解決方案的焦點,也指出埃及外交政策宗旨是不干涉他國內政。

至於斡旋者非洲聯盟(AU),前年6月與三國的和談會完全失敗,去年由剛果民主共和國總統(時任非盟主席)主導的恢復談判也無果,因為各國都在忙內政問題,蘇丹國內時局動蕩,衣國忙著應付前述的叛軍。研究員普勞特認為,從歷史來看,非盟主席並無力解決地緣政治的紛爭,遑論這次懸宕十多年的水權爭議。



▲衣索比亞取用尼羅河上游水源的復興大壩正式發電,揭尼羅河流域三國的長年爭端。(photo via Flickr, under CC Licensed)

減重、降低重症 疫情下研發一日千里

【本報記者簡嘉佑綜合報導】新冠肺炎意外促成醫學大進步!為了早日平息新冠疫情,全世界都加速推進相關的醫學研究,而這些努力意外促成了各個醫療領域的進步,包括RNA技術落實於多種疾病的疫苗研發上;以及為了降低新冠肺炎重症與死亡率,推動了針對肥胖、缺乏維生素等重症因子的研究。

研發速度大幅進步

《衛報》報導,新冠肺炎於2019年爆發後,各國科學家們如火如荼投入疫苗研發。倫敦大學學院教授皮萊表示,在新冠肺炎之前,新的疫苗或藥物大多需要十年以上的研發時間,但新冠肺炎疫苗卻在12個月之內就成功推出。他指出,新冠肺炎讓「累積的醫療知識更應用於實踐醫學上」。

目前得到世界衛生組織認證的莫德納與BNT疫苗都是以mRNA技術製作,但該技術過去曾面對許多質疑聲浪,也沒有相關技



▲新冠疫情已延燒兩年以上,卻意外促成多項醫療技術的進展。(Photo by Nenad Stojkovic on Flickr under C.C. License)

術的藥品能通過醫藥批准。耶魯大學免疫學教授布拉卡表示,「因為以新技術開發疫苗充滿風險,沒有人會把注數千萬美金進行研究與投資後,才發現這是失敗的。」直到新冠肺炎興起,藥廠才開始投入大量資源於RNA技術,也收獲了意外的成功。

RNA 研究意外成功

隨著RNA技術開發成功,也擴

大應用於其他疾病的疫苗,如製藥公司Novartis正針對瘧疾研發「自我擴增RNA」的疫苗,預計於兩年內進行人體測試;莫德納公司於2月初也使用mRNA技術開發HIV疫苗,如果成功,只要接種一劑就能提供終生的保護。

同時,研究發現,2020年期間有超過70%的美國住院患者體重超重,也發現減重能夠有效降

低新冠肺炎的重症程度。因此,美國食藥署於去年6月首度批准了一種以降低食慾來控制體重的激素,更用來治療第二型的糖尿病。

減重、維生素D有進展

此外,新冠肺炎也意外促進了維生素D的研究,數據顯示在挪威、芬蘭與冰島這些因日照不足而須另外攝取維生素D的國家,與其他北半球先進國家相比,新冠肺炎的死亡率相對低。

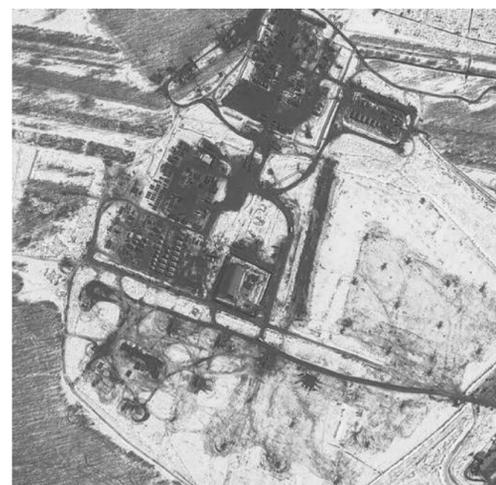
一份於「刺絡針」發表的論文更指出,維生素D能預防多種心血管疾病,更可能有效預防癌症,論文呼籲,針對該維生素進行廣泛實驗,並重新審視公衛策略。

而由於新冠疫情的防疫措施,大多民眾在疫情期間都選擇待在家中,也使得遠端醫療與自我診斷更進一步。皮萊表示,「人們開始習慣於透過線上諮詢來獲得臨床建議,並且透過其他醫療應用程式獲得資訊,再回傳給醫療專業人士進行評估。」

圖文選粹

圖文 / 中央社

俄軍邊境新部署 距烏克蘭僅15公里



▲美國衛星影像公司馬薩爾科技20日表示,衛星影像顯示,俄羅斯軍隊和軍事設備在烏克蘭邊境附近有新部署。

▼新北市貢寮區的馬崗百年漁村，正在打一場核四以外、拖延經年的土地官司。(網路截圖)



財經雜記

馬崗故事

—貢寮核四廠區另一場戰役

馬崗漁村在地漁民捍衛百年來既有的生活方式，與新地主現代化豪華商旅的海景第一排思維，價值取向截然不同。

游常山 (資深媒體人)

新北市貢寮區的馬崗百年漁村，正在打一場核四以外、拖延經年的土地官司。這裡是封存的核四廠的領域，歷經十任總統、三次政黨輪替，從最初規劃迄今四十二年，貢寮反核四的漁村與地方政治領袖贏了這場仗，台灣全民買單的損失是新台幣 3205 億元。以二千三百萬人去除，平均每個國民攤損 13688 元。除此之外，目前這個法庭對簿公堂的兩造，爭執的焦點是貢寮鄉馬崗漁村的土地使用爭議。原告是把馬崗漁村土地全部買下來的好魚田公司，連同當地的信仰

中心廟宇、里民活動中心的土地都一起買下來，且堅拒馬崗世居村民住下去，且堅持每坪地上物補助一萬五千元，不接受則強制拆除。

公司買地要趕住民

被告是世居此地的漁民、小商家，與刻意選擇從台北都會區移居到偏鄉的頂客族。他們主張有繼續住下去的正當性，也許沒有合法性。目前，住民在新住民高學歷頂客族夫妻協助下，拍紀錄片、開公聽會，訴求文化資產保存法令，希望以「漁浪共生」的台灣海峽「防浪牆」的特殊性，來訴求另外一種價值。

爭執焦點是「海景第一排」，原告新的地主認為這裡地理景觀殊勝，非常適合發展風景渡假飯店。但是在地世居漁民說，「海景第一排」在颱風季節與龍洞的東北季風就成了「狂風擋箭牌」，可怕的天災逼使住民就地取材，用砂岩、啞咕石搭建出牆面厚達六十公分的石頭屋子，二公尺半的石堤，不規則的聚落紋理，反映出馬崗小漁村的「風浪觀」。

居民動員媒體輿論

在地居民經歷過貢寮反核四的四十二年，因此有策略，部分住戶更與貢寮反核四的已故前自救會會長江文益(若在世九十五歲)有近親關係，知道如何動員媒體、製造曝光，並且訴諸更大社會正義與文化資產保存的議題。於是原本新的地主(財團)限期要在地居民搬家，如今反而把主管單位新北市政府也拉進來「公親變事主」。馬崗之戰最後結果還不得知，但是這樣的對抗是有意義的。如果回到台灣 1987 年的政治解嚴元年，這樣的抗爭多如牛毛。大的事件如高雄後勁「反中

油五輕」，鹿港「反杜邦二氧化碳鈦」，近一點，觀光界影響力人物嚴長壽帶頭保留台東縣都蘭海岸所發起的「反美麗灣開發案」，最近連前文化部長龍應台都被邀請過去都蘭住了，寫了【走路】新書，當年的【野火集】作者帶筆助陣保育這一個陣營，所以，仔細估量，馬崗這一仗，漁民不見得是弱者。

居住正義鏖戰

前一陣子公投「四個不同意」，藍營主張的「重啟核四案」輸掉公投。我們走過貢寮，發現東北海岸真冷。因為雪隧、蘇花改已經成為台北盆地往後山的主流路線，東北角的台二線，竟然都是貨運卡車。如此陰寒濕冷的偏鄉，除了盛夏的幾個海水浴場與漁村吃海鮮的吸引力，最大的歷史建築是日治時代興建的三貂嶺燈塔，嚴格說來，觀光資源並非豐沛之地。所以馬崗漁村在地百年漁民捍衛百年來既有的生活方式，對抗新地主的現代化豪華商旅的海景第一排思維，兩種截然不同的價值取向的經濟發展之戰，就看誰能勝出了。

虎年畫虎

—真實 or 想像的自我?

陳敦源 (政大公共行政系教授)

如果要給自己畫張自畫像，你會想畫下甚麼？美國著名的畫家 Norman Rockwell 在 1960 年畫下這幅著名的「三重自畫像」(triple self-portrait)時，他看見一個充滿幽默感與人本主義的工作狂，後來的藝術史家都認同 Norman 的一生就是他自畫像中的那個樣兒。

自畫像與想像成分

當然，自畫像也可以摻入「想像」的成分，一隻貓把自己想像成老虎，不論他能不能成為老虎或作老虎可以作的事，他從自己眼中看見了甚麼就是甚麼；有些人覺得這事可笑，但是，人本主義最吸引人的隱喻，就是「你可以成為自己想要的樣子」！

大一(1985年)剛巧是「洛基」(Rocky III)這部拳擊系列勵志電影當紅的時候，主題曲「老虎之眼」(Eye of the Tiger)在流行音樂大賣，我們班用這首歌編了校運會的打氣戰舞，政治系雖非運動強系，但是剛拿下新生盃籃球賽第四名的我們，自認是運動老虎！

躺平了的病貓

之後，挾著大學好成績而出國唸政治的我，自認猛虎出柙可以大幹一番學術事業；沒

想到在台灣熟悉用功記憶黃皮書而取勝的我，面對博士等級知識學習的撞擊以及與全世界來的頂尖腦袋較量之後敗下陣來！出國前自畫像中的老虎，成為躺平了的病貓。

一度想放棄的我，從教會中發現了一個「受呼召而被澆灌恩賜」的自我(called and gifted self)，這個新發現與過去那個以有限來追求「超人」的那個不斷自我膨脹卻也不斷失望的自我有根本性的不同，從那時開始，我只追求從上面來的智慧所給我的「成功」。

願做跳跳虎

過年聽到許多似虎的祝福，心想人是「虎虎生風」或「狐假虎威」都不是自己說了算，它是一生際遇、決定、以及自我教育所綜合影響的結果，因此，我同意 J. Dewey (杜威博士)所說「教育不是為生活，它就是生活的本身」，想藉自我論斷來求勝只會得到虛空而已。

最後，面對這樣一個受超人意識高度渲染下的虎年，我反而更喜愛 A. A. Milne 筆下的跳跳虎(Tigger)，它不是在追求可以跑多快，爬多高，而是能夠在彈簧尾巴的協助下，一方面保留生活中雀躍歡愉的權力，另一方面在面對困難的時刻，可以快速回彈！



▲美國著名的畫家 Norman Rockwell 在 1960 年畫下這幅著名的「三重自畫像」(triple self-portrait)。(網路截圖)

我要投稿

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。

勇奪柏林影展 最佳男主角銀熊獎 入選奧斯卡最佳國際電影15強 榮獲德國奧斯卡 最佳影片金雞拉獎、女主角、導演 劇本等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

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...

SANDRA HÜLLER HANS LÖW

BETA CINEMA presents THE PERFECT MAN presented by LETTERBOX FILMPRODUKTION co-production SWR co-edited by DAN STEVENS HANSEN GRESSET SANDRA HÜLLER
 HANS LÖW WOLFGANG BIESSCHKE ANHILINA MAYER FALLOU SECK JÜRGEN VORHACH RENÉTTI BUCHTER ROBE WOLFGANG BIESSCHKE co-edited by JAN SCHWABING HANNA SCHWABING
 "PERFECT MAN" IS AN OPEN WORKSHOP OF "L'ESPACE CINÉMA" AND "L'ESPACE CINÉMA" IS AN OPEN WORKSHOP OF "L'ESPACE CINÉMA" AND "L'ESPACE CINÉMA" IS AN OPEN WORKSHOP OF "L'ESPACE CINÉMA"
 coproduction THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG
 coproduction THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG coproduction THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG coproduction THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG coproduction THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG
 coproduction THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG coproduction THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG coproduction THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG coproduction THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG

▼ 圖俄羅斯花滑天才少女 K 寶。(Olympics Facebook Officials)



▼ 中美混血的自由滑天才少女谷愛凌。(photo from Eileen Gu Instagram)



DAY 3

北京冬奧落幕 一覽外媒關注焦點

北京冬奧在 20 日晚間落幕，中美混血的自由滑雪天才少女谷愛凌，破紀錄成為史上第一個單屆 3 獎牌的自由滑雪選手。

【本報記者宋秉謙綜合報導】如何看北京冬奧？媒體整理出幾個新聞點：俄羅斯花滑天才少女「K 寶」瓦利耶娃受到禁藥醜聞影響，個人項目嚴重失誤失牌；美國高山滑雪女王席佛琳參加所有項目，爆冷全都無緣獎牌；中美混血自由滑雪少女谷愛凌收下 2 金 1 銀，寫下單屆冬奧自由滑雪最多牌歷史；挪威連續兩屆冬

奧稱霸獎牌榜。北京冬奧在 20 日晚間落幕，在收官日前一天地主中國靠著雙人自由花滑隋文靜與韓聰收下金牌後，以 9 面金牌逆轉美國，寫下史上最多金的紀錄，僅遜於挪威與德國，成為獎牌榜第三名，此外還有很多焦點。

俄花滑天才少女禁藥案

根據《CNN》整理報導，冬奧期間延續最多天的新聞是俄羅斯花滑天才少女 K 寶的禁藥醜聞案，年僅 15 歲的 K 寶在去年的花滑大獎賽俄羅斯站，越級打怪、一戰成名，靠著接近滿分的薩霍夫四周跳、兩次後外點冰四周跳，總分刷新世界紀錄，K 寶首個成人賽季就強勢奪冠，整個



賽季完美 0 敗。但隨後國際調查機構表示，K 寶去年採檢的檢體顯示陽性，經歷禁賽與申訴，她也提到在聽證會坐了艱難的 7 小時，最終國際體育仲裁庭才根據誤食，加上冬奧檢測過關，公佈藥檢結果太晚等因素，讓 K 寶得以重新參賽。但經過艱辛的一週，K 寶在個人賽上大失水準，不僅輸給隊友

冬奧歷史留名？ 殭屍帳號大作外宣

【本報記者簡嘉佑綜合報導】讓大家看到與美國報導不同的真實中國？北京冬奧的舉辦成為中國宣傳體育與政治和諧的大外宣，但媒體調查發現，大外宣竟是透過殭屍帳號轉發的。推特上有超過 3 千個疑似機器人的帳號，大量轉發冬奧宣傳貼文。批評人士指出，這轉移了國際對人權問題的關注。推特目前已凍結數百個相關帳號，並展開相關調查。

機器人帳號大外宣

《紐約時報》報導，中國透過機器人、假帳號等方式，向國際宣傳自己「無比成功的冬奧」。在推特上充斥著中國官方媒體與記者對冬奧的盛讚，如壯闊的運動會場。媒體監測機構主任杜爾斯基表示，「對中國共產黨來說，宣揚冬奧會與樹立國家形象的政治目標密不可分。」



他補充說，這就是全力執行中國共產黨總書記習近平的命令：「講好中國故事」。中國此次是以更隱蔽的方式影響輿論。媒體調查發現，有超過 3 千個推特帳號組成宣傳網路，通過轉發、分享官方評論的方式來讚揚冬奧。這些帳號 9 成都是在近期才創建、關注者都很少，且發文內容大多只有轉發。推特官方已凍結了數百個涉嫌進行平台操作與發送大量垃圾郵件的相關帳戶。推特表示，正在繼續進行調查這些帳戶是否涉及國家層級的資訊操作。

安靜無聲的冬奧

《BBC》報導，在冬奧舉行前，國際大力指控中國對新疆維吾爾族做出種族滅絕行為，加上網球選手彭帥性侵事件，許多國家如美國、澳洲與英國等國都決定不派政治代表，以表示對中國的撻伐。然而，在彭帥出面聲明撤銷性侵指控與中國大幅度的宣傳下，這些事件逐漸被淡化了。



人權份子一度說，冬奧將上演許多對中國違反人權的抗爭活動，但這樣的臆測並沒有成為現實，或許體育競賽的張力一開始就佔據了觀眾的注意力，甚至有許多來自各國的運動員都對中國讚不絕口，誇獎中國的防疫措施，該國人民心地善良等。只是，在精心策畫的宣傳下，中國人民看到一屆沒有醜聞或壞消息的冬奧會，如中國男子曲棍球隊迎戰美國，結果是 0 比 8 失利的比賽並沒有在國家電視台播出；男子花樣滑冰比賽的官方宣傳片也大幅減少了美國選手內森的畫面。



▲ 媒體調查發現，推特上有超過 3 千個疑似機器人的帳號，以轉發分享的方式宣傳中國冬奧。(Photo on Getty Image)



▲ 北京冬奧落幕，本屆有選手改寫許多紀錄、也有多項爭議議題。(photo from Olympics Facebook Officials)

謝爾巴科娃與特魯索娃，她連銅牌都沒拿到，令人遺憾。

滑雪天后敗走北京

同樣令人感到遺憾的還有美國高山滑雪天后席佛琳，26 歲的席佛琳過往戰功彪炳，是史上最年輕的奧運曲道冠軍，連兩屆為美國帶走金牌，今年氣勢洶洶參與所有高山滑雪項目，成為史上第二個全部參與的女將。結果卻令人大失所望，席佛琳在女子滑降、超級大曲道 (Super G) 僅位居 18、9 名，最慘的是過往奪牌的強項大曲道 (Giant Slalom) 與曲道 (Slalom) 都未完賽，全能混合也是失誤未完賽坐收。

席佛琳的最終機會是混合團體賽，但美國最後屈居於第四名，代表席佛琳本屆冬奧 6 戰、一牌難收，據《美國國家廣播》報導，席佛琳賽後收到網友無情的惡言酸語，甚至是仇恨言論，她無奈表示，在北京冬奧訓練時狀態不算差，但也不知道為何實際出賽會這麼失敗，這兩週比賽生涯的未完賽次數還多。

新興寵兒谷愛凌

有人失敗、也有新星竄起，中美混血的自由滑雪天才少女谷愛凌選擇代表中國出賽，加上背後高額的商業價值，在冬奧舉行前就是眾所矚目的焦點，她本屆也證明了自己身價，在自由滑雪女子大跳台收下金牌，坡面障礙技巧拿到銀牌，在最後一項的半管 (U 型場地技巧)，谷愛凌以 4.5 分的優勢成功奪金，個人單屆收下 2 金、1 銀，成為史上第一個單屆 3 獎牌的自由滑雪選手。谷愛凌的這兩面金牌結果論也很關鍵，讓中國反超美國。

賽後谷愛凌表示，這是一生經歷過最刺激的兩週，且將永遠改變自己生活，據傳谷愛凌賽後開的抖音直播，觀看人數近兩千萬次，超過億的按讚數，加上簽約美國頂級的模特兒公司，並與各大時尚大廠簽約品牌合作，無論谷愛凌在中國與美國之間的爭議，年僅 18 歲的她商業價值確實隨著精彩的賽場表現，水漲船高、不可限量。

中國歸化女將挨轟

然而，同樣出生於美國的中國女將，歸化花滑女將朱易與谷愛凌待遇大不同，朱易在單人滑與團體賽的接連失誤，無緣獎牌而慘遭網友撻伐，不少中國網友認為，朱易是靠著爸爸的裙帶關係才拿到奧運資格，並挑她連中文都不流利的毛病，加上競技賽事主要靠結果說話，失誤的朱易堪稱中國本屆最慘選手。

另外，美國雙人雪橇銅牌伊蓮娜·泰勒成為史上最多獎牌的黑人運動員，她本屆這張銅牌也是個人冬奧第 5 面獎牌，超過美國五屆冬奧競滑代表選手戴維斯。作為美國隊掌旗手的泰勒表示，希望自己的成績能鼓勵更多黑人運動員參與冬奧運動項目，同時也暗示，這可能會是她最後一屆的冬奧。

挪威冬奧霸主

獎牌榜的王者由挪威拿下，這個北歐國家連續兩屆都稱霸冬奧，這次挪威在北京拿到的 16 金牌，也寫下單屆冬奧最多金牌的紀錄，該國在越野滑雪、競滑和冬季兩項都有金牌的進帳，外媒認為，挪威的地理位置與充足的資金是兩大關鍵優勢，冬奧項目除了需要天然資源，更需要大量裝備、訓練與資金支援，可見作為 GDP 全球前 35 名的挪威，在幫助選手部分絕不含糊。



▲ 挪威本屆又稱霸冬季奧運 (圖為挪威波伊兄弟檔，成為史上首個在同屆同項目都奪牌的手足)。(photo from Olympics Facebook Officials)

DAY 8