



五媒合一
深度報導
極簡閱讀



實價登錄 10 年 房漲 5 成



搶攻旅遊財 東南亞不防疫



專家：間歇性斷食有益



特斯拉挑戰車體 一體成形



《今日靈修》

減肥與健康

醫生說，肥胖是病，其實不節制自己也是病。最近流行 168 飲食法，就是讓胃腸有休息的時候。在疫情猖獗之時，我們更該顧好身體，不要暴饮暴食，以免增加醫護人員與自己的負擔。(5 版)

早產兒頭號威脅 增列 RSV 抗體健保給付

早產兒感染 RSV 後，每 4 位就有 1 位需要住進加護病房，嚴重更造成死亡。

【本報記者簡嘉佑台北報導】早產兒不僅要防新冠肺炎，呼吸道融合病毒 (RSV) 更成頭號威脅！台灣新生兒科醫學會秘書長鄭政枝 19 日表示，早產兒感染 RSV 後，每 4 位就有 1 位需要住進加護病房，嚴重更造成死亡。健保署已於 4 月擴增 RSV 單株抗體的健保給付，提供懷孕週期未滿 33 週的早產兒，每月施打一劑，總共可施打 6 劑。

該學會也邀請台灣女演員、同時也是早產兒媽媽的王紫雲，擔任本次 RSV 宣導大使，在影片中談到自己的女兒 28 週就出生，體重不到 1 千克，她特別感謝醫護當時向她提議接種 RSV 單株抗體，保護女兒的健康。影片最後，她雙手比出大愛心邀請民眾，「一起守護小腳丫，讓他們健健康康長大」。

RSV 頭號大敵

鄭政枝指出，台灣人口已連年出現負成長的狀況，尤其生育率更是持續下降，所以孩子是「一個都不能少」，其中早產兒的存活照護更是重要工作之一。然而，RSV 是早產兒返家後的頭號

威脅，1 歲前是感染該病毒的高風險時期，且不僅感染率高、確診寶寶的住院率也高，之後出現氣喘的比率更是一般嬰兒的 10 倍。

她說，一般嬰幼兒感染 RSV 後，就會出現支氣管炎或肺炎等症狀。一旦是早產兒或出生有嚴重疾病的嬰兒感染到 RSV，更容易併發產生重症，甚至造成兒童死亡的狀況，需要審慎防範。

健保擴大給付

而醫師許瓊心指出，RSV 目前還沒有疫苗、也沒有治療藥物，但全新的單株抗體，只要接種每月一劑的「單株抗體」，持續半年，就能有效降低寶寶感染 RSV 的機率，也能使得住院率、重症率下降。

健保署 4 月已針對 RSV 單株抗體擴增給付，提供懷孕週期未滿 33 周的早產兒，每個月可以施打

一劑，總共可以施打 6 劑。但許瓊心建議，除了早產兒外，其他寶寶也需要納入保護，如免疫力功能低下，罹患嚴重缺陷疾病、唐氏症，也應該納入健保給付的範圍，以拯救更多能夠活下的孩子。

許瓊心呼籲四點預防感染的注意事項，一、「確實接種」，遵守每月一劑單株抗體的定期接種；二、「勤洗手、多漱口」，隨時保持身體清潔；三、「避免出入人潮密集的公共場所」；四、「避免與出現呼吸道症狀的家人親密接觸」。



▲早產兒感染 RSV 後，每 4 位就有 1 位需要住進加護病房。(中央社) ▲台灣新生兒科醫學會秘書長鄭政枝 (左二) 19 日表示，健保目前已有擴增給付範圍。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

本土確診又增 1626 例 居家照護全國將通行

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土 1626 例確診個案，另傳出 2 例確診死亡個案！指揮中心指揮官陳時中 19 日表示，全國各縣市將在一週內啟動確診個案居家照護措施，而因應居隔、居檢對象增加，20 日起簡化相關檢測措施，只需要在隔離、檢疫期滿當日進行一次快篩即可。

全國將可居家照護

疫情急速升溫，指揮中心宣布，全國各縣市將在一週內啟動確診個案居家照護措施，並為了有效管理輕症個案，也調整居家隔離或檢疫對象之採檢措施，相關措施至 20 日起即實施。

具體規範為，居家隔離／檢疫對象原先需要在隔離期間與自主健康管理期間進行快篩，追蹤染疫狀況，將全部調整為隔離／檢疫期滿當日進行 1 次快篩，另提供其備用快篩試劑 1 支，於出現症狀時使用。

全國都將送藥到府

而居家照護方案中，有協助確診者送藥到府的機制，藥師公會理事長黃金舜表示，目前全國已超過 1800 家社區藥局投入相關服務，將由藥師親自送藥到宅，包括金門、澎湖等離島地方都有，分布相當廣。



▲指揮中心表示，全國各縣市將在一週內啟動確診個案居家照護措施。新北市已成立「Covid-19 居家照護關懷中心」(網路截圖)

而民眾具體領藥流程分為兩種，一、「透過健康益友 APP 看診並取得電子處方箋」，接續在 APP 上查詢鄰近可送藥到府的藥局，自行連絡藥師並確認相關醫療需求，最後可透過親友代領或藥師送藥到府的服務；二、至藥師公會全聯會官網上查詢「藥局地圖」的服務，若有操作困難，可致電協助專線 (02-25953857)。

1626 例確診個案

19 日本土確診個案分佈為新北市 (583 例)，臺北市 (287 例)，桃園市 (197 例)，基隆市 (148 例)，花蓮縣 (74 例)，高雄市 (64

例)，宜蘭縣 (61 例)，臺中市 (50 例)，臺南市 (45 例)，新竹市 (27 例)，新竹縣 (20 例)，屏東縣 (17 例)，苗栗縣及彰化縣 (各 12 例)，雲林縣及臺東縣 (各 8 例)，南投縣 (4 例)，嘉義縣及連江縣 (各 3 例)，嘉義市 (2 例)，澎湖縣 (1 例)。

新增 2 例死亡個案，分別為 90 多歲及未滿 5 歲男性，分別於 14 日及 15 日發現染疫確診，屬重度感染個案。其中年長死亡個案有慢性病史，有發生急性腎衰竭的狀況而逝世。男童個案則是本土首例兒童重症的個案，因為新冠病毒併發敗血症、腦幹腦炎等症狀於 19 日傳出離世的不幸消息。

《焦點圖文》

台北馬減碳 獲首張馬拉松碳足跡盤查證書

台北馬拉松致力於減塑減碳，19 日獲頒全球第一張經英國標準協會 (BSI) 稽核通過的馬拉松碳足跡盤查證書，由台北市副市長蔡炳坤 (右) 代表領取。(中央社)



社論

溫管法下一步 應成立「碳權交易所」

行政院審查完成「溫室氣體減量及管理法」修正草案，將建立碳定價機制，據悉每噸碳費費率訂在 300 元以下。但是卻不願建立碳權交易所，未來如何管制大型排碳源，並鼓勵減碳企業，產生減碳效益，受到質疑，政府應考慮成立碳權交易所。

減碳機制應完善

「溫室氣體減量及管理法」草案，將 2050 淨零目標入法，將建立碳定價機制，分階段徵收碳費，先大後小，先從大排放源收取碳費，徵收對象包括國內直接或間接排放源及高碳含量之進口商品，採差別費率，

最快 2024 年開始徵收。至於碳費徵收對象、費率，由中央主管機關公告，並定期檢討。

碳費首波徵收對象，規劃對象包括 287 家排碳大戶，行業包括鋼鐵、石化、水泥、半導體產業，如台塑、台泥、亞泥、台積電、聯電、中鋼、中龍鋼鐵，諸多排碳企業，都將列入碳費徵收名單。

歐盟政府長期關注全球減碳議題，預計於 2023 年起，至 2025 年，率先實施過程渡期階段，任何輸入歐盟之列管產品，皆無須繳納碳排放費用，但需逐季申報碳排放之列管產品報告給歐盟參考。

碳關稅計劃將於 2026 年全面

生效，台灣預估將有 212 項產品受到影響，衝擊金額達到新台幣 245 億元。

應先由環保署策劃

歐洲盟現有全球規模最大，且交易系統最完善的碳權交易所，強制高碳排產業加入其排放交易體系，並對這些產業嚴加監控。目前世界各國都已陸續成立或計劃成立碳權交易所，台灣曾經由金管會在 2021 年 10 月 18 日，在立法院進行專題報告設立碳權交易所的問題。

當初將碳權交易所的籌備，劃歸金管會，恐怕只是因為證券交易是金管會的職權，就自

然而然認為碳權交易所也應該由金管會職掌管理。然而，碳權交易需要政府先設定溫室氣體總量管制，再分配碳權給排碳業者，最後再考量商業化的可能性。

問題是這些議題根本不是金管會的職掌及專業所及，應該是環保署的權責，主管機關卻定為金管會，只會將環保、碳權議題更加複雜化，形成多頭馬車，莫衷一是結果。名不正則言不順，言不順則事不成，碳權交易所自然難產。

不宜自外於國際管制

碳權交易所卡關另一項原因，是環保署認為台灣不是

「聯合國氣候變化綱要公約」（UNFCCC）簽約國，所以國際上的碳權對台灣減碳沒有幫助，除非在這部分有所突破，否則不考慮將碳權轉換成商品交易。

然而節能減碳已是國際大趨勢，全球都在積極推動減碳，並且規劃徵收碳費，成立碳權交易所，台灣雖非公約簽約國，亦不宜自外於碳權管制之外，成立碳權交易所，建立碳權交易機制，配合國家 2050 淨零目標，有何不當？

排碳大戶是台電

台灣排碳大戶第一名是台電，火力發電廠占一半，排放

溫室氣氣體約 7900 萬噸，高達全國總排放量的 35%，難道不需為環保節能減碳議題盡一份力量？碳權交易是京都議定書一環，也成為主要國家減碳生態系統基礎，歐盟、美國、韓國、中國大陸都已陸續實施，影響國家基礎競爭力。

台灣既已積極建立碳定價機制，成立碳權交易所，鼓勵企業節能減碳，甚至將減碳成果成為資產一部分，而警惕排碳大戶積極善盡環保義務，否則將增加生產成本，應該是符合國際碳權交易趨勢，切勿因為行政怠惰，影響國家節能減碳之進程。

兒童疫苗、防疫政策 藍痛批、綠回擊

國民黨 19 日在記者會中痛批，政府對於兒童疫苗毫無超前部署，但民進黨團黨隨即回擊說，製造「莫德納恐慌」是政治操作。



▲立委表示，過去 2021 年疫情非常嚴重的國家，也都是在今年才核准兒童疫苗，國際針對兒童疫苗的態度也相當謹慎，呼籲家長們不要太焦慮。(網路截圖)

【本報記者簡嘉佑台北報導】針對衛福部僅通過兒童接種「副作用比較大」的莫德納的緊急授權，國民黨 19 日在記者會中痛批，政府對於兒童疫苗卻毫無超前部署，並呼籲指揮中心儘速採購足量的 BNT 兒童疫苗，但民進黨團黨隨即回擊說，國民黨凌無端製造「莫德納恐慌」，是政治操作。民進黨立委鄭運鵬表示，疫苗政策都是指揮中心以安全原則來訂定的。

疫苗成攻防焦點

國民黨在記者會中也對衛福部長陳時中提出以下三大質疑，一，何時可以買到 BNT 兒童疫苗，能夠買到多少數量？二，兒童何時可以施打疫苗，具體時程

安排？三，請公布 BNT 兒童疫苗談判過程，要如何解決現在的問題？

立法院民進黨團接續召開記者會回應，民進黨立委林靜儀表示，過去 2021 年疫情非常嚴重的國家，也都是在今年才核准兒童疫苗，國際針對兒童疫苗的態度也相當謹慎，呼籲家長們不要太焦慮。

紓困條例配套不足

此外，國民黨立委曾銘宗同日召開記者會，砲轟行政院 15 日同意延長紓困條例至 6 月，卻未能提出相關配套措施，如防疫照顧假的薪資補貼怎安排、快節是否有補助機制；旅遊業、健身房因為「三劑疫苗」限制的損失，是否能提供補助等。

曾銘宗表示，國內專家學者

預估此波疫情將出現超過 100 萬名確診個案，政府的防疫措施和紓困作為，必須進一步強化，並提出 4 大主張：一、「免費提供快篩劑」；二、「採購足夠疫苗」，呼籲政府盡速購買 BNT 疫苗；三、「採購足夠藥品」；四、「辦理紓困」，如協助被迫放無薪假的勞工或企業紓困。

補償旅遊、健身業

國民黨立委鄭正鈴說，政府在嚴峻疫情下，推出的許多防疫禁令，重傷經濟動能。他建議政府給予足額的補償，例如對於旅遊業的「三劑令」，導致旅遊業、運動健身產業營運大受影響，造成退團、退款、退訂的營運損失，政府應該給予足額補償。

審議《精衛法》 民團：社區支援不足

【本報記者簡嘉佑台北報導】精神病患者也需要正常生活！本週立法院將提條審議《精神衛生法》，社區工作者廖福源批評，本次政院草案仍偏重管控病患與，降低風險，而未能正確支持患者在社會中正常生活。新北市康復之友協會總幹事謝詩華則建議，透過設立諮詢專線、家庭訪視機制都能有效幫助患者與照顧者。

精神衛生法修法民間聯盟 19 日提修法訴求，包括建立社區危機處理機制、強化治療後續的社區銜接服務，降低患者強制住院的時間，增列家庭照顧者的支持服務與尊重病患自主權利，各級機關協作分工明確化，與避免媒體歧視性用詞或洩漏個資。

社會銜接維持生活

針對精神疾病患者的權利常在社會中遭到漠視，謝詩華表示，

有品質的生活是基本的人權，面對精神疾病患者也應強調「回到個人生活」，提供更全面的社區支持，包括對照顧者的諮詢專線照顧、相關職業支持訓練、認識照顧患者的研習與訪視服務等。

台灣家連家精神健康教育協會理事長黃莉玲則說，台灣約有 250 萬人曾求診身心科、已發放 20 萬張精神疾病相關的重大傷病卡。但政府卻不重視擔任照護第一線的家屬，在修法版本中隻字未提家庭照護者，對相關公衛教育也不夠積極。在家屬沒有正確的照護知識下，導致患者的疾病反覆復發，狀況持續惡化，甚至登上社會新



▲ 精神疾病患者的權利常在社會中遭到漠視。(《我們與惡的距離》劇照截圖)

聞。

她指出，政院版本還規定家屬在末盡對患者扶養之義務時，需要接受裁罰。黃莉玲批評說，政府不願意提供照護家屬需要的支持時，還要對他們進行重罰，相當不合理。她呼籲，政府應建立短期照顧的喘息服務、照顧者的教育研習、成立精神疾病家庭支

持中心等。

醫療、社會分層分工

政院修法版本新增「強制住院」需要經過法官參酌才得以進行，但人權公約執行監督聯盟召集人黃嵩立則說，被強制治療的患者多有受創的經驗，也破壞醫病之間的信任感，對長期治療非常有害。黃嵩立說，應先從「社區危機處理機制」下手，透過社區性服務提供患者第一時間的支持。

台灣人權促進會秘書長施逸翔則說，目前法規規定精神病患的緊急安置期延長到 14 天，但盼能縮短為 7 天，加速讓當事人獲取需要的治療，也減低法院審理期間造成的人身自由侵害。同時，強制住院的審議過程，審議員除了法官與醫生之外，也需要納入護理師、社工、照護員與病患家屬等多方意見。

圖文選粹

圖文 / 中央社

前進「新南向」國家 賴：盼醫療國家隊帶動產業進駐



▲ 為了促進台灣的醫療服務走向國際，「台灣醫療健康產業卓越聯盟基金會」19 日舉辦揭牌典禮。副總統賴清德（左）表示，期盼台灣醫療國家隊保有雄心壯志，在新南向國家成立醫學中心級醫院、培育人才，帶動醫療產業進駐，展現國家外交實力。



今日天氣

北部 24°-28° 陰時多雲

中部 22°-32° 多雲

南部 23°-31° 陰天

東部 22°-29° 晴時多雲

實價登錄上路 10 年 全台房價漲近 5 成

全台與七大都熱門行政區房價漲幅，從 2012 年全台房屋坪數單價為 18.1 萬元，至 2021 年已經增至 26.9 萬元。

【本報記者游清淵台北報導】實價登錄自 2012 年上路至今已滿 10 年，據 591 房屋交易網統計，全台與七大都熱門行政區房價漲幅，從 2012 年全台房屋坪數單價為 18.1 萬元，至 2021 年已經增至 26.9 萬元，10 年的漲幅為 48.6%，其中以南部最高，雙北最低。

台南漲近一倍

七大都平均漲幅依序為台南市、高雄市、台中市、桃園市、新竹縣市、新北市及台北市。其中，台南市、高雄市及台中市房價漲幅最多，分別達 189%、137.8% 及 118.9%。

以各縣市行政區來看，591 房屋交易網指出，台南市增幅前 3 名的行政區為安南區、南區及仁德區。前兩區有快速道路、重劃

區等題材加持，吸引不少南科人員進駐；仁德區則受惠工業區就業機會帶來人口紅利及捷運藍線議題，吸引不少東區外溢買盤。

高雄有補漲效應

高雄市增幅前 3 名則是大寮區、小港區及橋頭區，皆為高雄蛋白區，房價原屬低基期具補漲效應。大寮、小港區有工業區就業機會支撐需求，且有捷運行經；橋頭除科學園區外，台積電去年底宣布在鄰近的楠梓設廠，也帶動橋頭新市鎮發展。

台中市增幅前 3 名則是潭子區、清水區及東區，在交通建設、重劃區加持下，潭子區逐漸消弭與市區的落差，北屯買盤外溢到此置產；清水區則因百貨進駐、往返中科便利等，吸引不少中科人員；東區則有大車站計

畫、鐵路高架化、三井 LaLaPort 等加分，翻轉市容老舊印象，助漲房價跳升。

桃竹吸引雙北輕移民

房價成長速度超越全台平均的還有桃園市及新竹縣市，分別為 84.4%、67.1%。桃園市有大量雙北輕移民，尤以交通便利的龍潭區、楊梅區、桃園區漲勢明顯。而買盤以竹科為主的新竹縣市，以竹北市、北區及香山區漲幅最多。

新北市、台北市則屬房價漲幅末段班，10 年來漲幅分別為 42.2% 及 20.7%，但新北市板橋區在捷運環狀線通車後，房價扶搖直上；台北市北投區則因生活機能成熟，擁有大型醫學中心，且北投士林科技園區建設利多，房價有望再漲。



▲各部會攜手端出健全房地產方案，房價上漲之勢仍未見停歇。（中央社檔案照片）

台中染疫人數擴增 明道中學預防停課

【本報特派員劉東泉台中報導】隨著疫情趨嚴峻，台中市染疫人數也逐日增加。市府於 19 日疫情記者會宣布，台中新增案例 50 例。其中，明道中學新增 2 例感染，學校決定即日起將進行三天的預防性停課。市長盧秀燕指出，目前居家隔離人數共 2251 人，居家檢疫者為 2128 人。

近日因全台染疫已破一千五百例，中央疫情指揮中心考慮到醫療量能，將對輕症或染疫無症狀者採行居家隔離照護，並決定全台各縣市一體實施。盧秀燕表示，台中事先已申請首批實施輕症居家隔離照護，因此已做好相應準備。

台中市衛生局長曾梓展指出，新染疫者有多位前往到北部的足跡，其中 3 男 3 女共 6 位市民，在 12 日到台北參加阿妹演唱會，另有 4 位到台北其他地區、1 位到基隆、3 位到高雄等，都是有接觸染疫者並確定其足跡。

明道中學的 2 位同學，分別是高二與高三各一位不同班級的學生。曾梓展表示，感染源還在調查中。另外有一例 30 多歲女性 17 日曾在超級巨星自助 KTV 市政



▲台中市染疫人數日增，盧秀燕市長表示已做好輕症居家隔離照護的準備。（photo by 台中市政府新聞局）

河南店唱歌，衛生局也將進行匡列採檢。由於唱歌屬高風險，他也請當天有前往者進行篩檢。

衛生局分析，今年台中至今累計確診 217 人，估計新增 1 名本土案例，就需有 20 人匡列隔離，人數不少。另外，今年以來，台中市 12 歲以下至前一天止有 30 例，多屬輕症，住院有 17 人。

針對媒體詢問 5 歲以下幼童仍無疫苗，將如何預防感染？盧秀燕回答說，民眾家中若有幼童，家長應儘量避免讓孩童前往群聚地方。新北市有一位幼童不幸過世，家長本身也請儘量少去群聚，減少接觸機會，以免回家感染給幼童或年長者；因為他們的抵抗力較弱，尤其幼童至今仍無施打疫苗，風險較高。

李璦、唐玲代言戒菸 籲駕駛遠離菸害

【本報記者簡嘉佑台北報導】資深藝人李璦、唐玲共同化身戒菸志工，穿著「戒菸就贏」字樣的白色 T 恤，與駕駛們分享戒菸秘訣！國健署與董氏基金會近期舉辦「戒菸就贏比賽」，成功戒菸最高可得 30 萬元獎金，而為了鼓勵職業駕駛一同參與戒菸，加碼專屬司機的戒菸獎金 3 萬元。

演員唐玲分享過去抽菸的體驗說，一天一包半超過 25 年，在錄影前都還要吸上一兩口菸才能上工，也曾試過很多方式戒菸，如伸手牌、戒菸貼片等，但最終都以失敗告終，她說過去「想到戒菸兩個字，就覺得超想死的」。但有次聽到上帝清楚告訴她「該戒菸了」，她就拿著健保卡前往車參戒菸門診求治，透過藥物治療，最終才能夠擺脫長年的菸癮，她也因此受了洗。

分享戒菸妙招

此次基金會也邀請李璦擔任志工，他與在座嘉賓與媒體打完

招呼後表示，自己是已於 2010 年戒菸成功的「學長」，更謙稱自己為「李小璦」，現場響起一陣歡笑聲。他分享自己戒菸第一個禮拜的經驗時，做出闔上雙眼的疲憊樣子，一邊說「每天都歷經無法起床過程」，同時脾氣也會變得很暴躁，但只要撐過兩、三個禮拜就海闊天空。

李璦向職業駕駛傳授對抗菸癮的「戒菸四招」：第 1 招、「深呼吸」、運將在駕駛期間犯煙癮的話，可以靠邊停車，下車深呼吸 15 次；第 2 招、「喝水」，煙癮來時，喝 1 杯開水，可有效抑制吸菸的慾望；第 3 招、「伸展運動」，如伸懶腰、擴胸運動或原地跳等 15 次；第 4 招、「洗把臉或刷個牙」，都能讓自己神清氣爽。

戒菸還兼顧防疫

台灣大車隊集團董事長林村田強調，自己的爸爸也是死於菸害；爸爸曾經跟他說，我是抽了幾十年的老菸槍，沒辦法戒了，



▲演員唐玲（左）與李璦（右）19 日一同向職業司機分享自己戒菸的經歷，盼能鼓勵更多駕駛一同遠離菸害。（直播截圖）

但是你真的可以不要抽…從那天起，他就不再抽菸到現在。

國民健康署吳昭軍署長表示，職業駕駛容易接觸來自各地的人群，更是感染新冠病毒的高風險族群之一。尤其在疫情快速傳播的當下，脫下口罩吸菸將增加染疫風險，所以希望有吸菸習慣的司機大哥們儘早戒菸，以保護自己、也保護家人與乘客們的健

康。

全國 18 歲以上吸菸者與不吸菸親友（兩人一組）即日起至 4 月底前報名參加 2022 年「戒菸就贏比賽」，戒菸成功者就有機會抽中最高 30 萬元獎金，歡迎呼朋引伴一同戒菸，並邀請不吸菸者為吸菸的親友見證戒菸的決心。

% 經研隨筆 %

台灣貿易名次上升的喜與憂

戴肇洋

（台灣省商業會顧問）

最近，財政部依據世界貿易組織（WTO）所公布的最新資料統計指出，2021 年台灣進、出口貿易金額分別達到 3,815 億美元、4,464 億美元，合計達到 8,279 億美元，占全球貿易金額之比重 1.85%，位居全球第 16 名，較 2020 年的第 17 名進步了 1 名，是近 16 年來的最佳表現。

雙重失衡有隱憂

雖我們歡喜對外貿易創造 16 年以來最佳成績，但卻讓我們無法忽略其背後所存在的隱憂；其中，除了從 2001 年起，對外貿易表現在四條小龍排名中始終敬陪末座之外，莫過出口結構過度集中電子資通產業，以及出口地區過度依賴中國（包括香港）所呈現的「雙重失衡」現象。

先從出口結構失衡來說，近年以來電子資通產業亮麗出口表現，不但兩位數字成長，而

且占整體出口之五成以上，不但在促進台灣經濟成長上作出貢獻無庸置疑，而且在全球市場上形塑國家品牌形象更是功不可沒。

不過，許多內需相關傳統產業，例如餐飲、零售及觀光旅行等則呈營業收入萎縮、就業員工減少、薪資所得下滑等愁雲慘霧，甚至陷入經營困境。

橫向擴散效益薄弱

此外，儘管電子資通產業所形成的垂直縱深布局相當完

整，但是橫向擴散效益卻又頗為薄弱，除了許多原材料、零組件、化學材料、相關機械設備等，因無法自主而必須來自美、日進口供應之外，其製造過程所需要配合的充沛水電、人才、勞工、工業土地等資源，卻又極易造成其他產業排擠效應。

再就出口地區失衡而言，1980 年代中國推動改革開放政策之後，由於兩岸產業結構差異，台商憑藉生產要素比較利益，在赴陸投資的同

時，帶動對陸出口貿易成長，從 1992 年 155.1 億美元、出口占比 14.8%，快速成長至 2020 年 1,514.5 億美元、占比創下 43.8% 峰點。雖 2021 年占比因疫情而略下降為 42.3%，但對陸出口貿易金額仍達 1,889.1 億美元新高。

對中市場依賴深化

再者，雖去年「國內接單，海外生產」比重下滑，但由於三角貿易毛利率升高，加上貿易量擴大，三角貿易淨收入升至 354 億美元新高；同時，因三角貿易淨收入大幅成長，使得去年經濟成長 6.45% 之中高達 0.5 個百分點是來自三角貿

易之貢獻，意味台商將台灣接單、中國生產的三角貿易模式，並未因最近兩年台商回流而調整，無疑說明台灣經濟對中國市場依賴的深化。

畢竟，台灣受到市場規模狹小限制，透過出口貿易拓展，是促進經濟持續成長的不二法則。因此，我們需要除了合理配置國家資源，降低經濟成長過度依賴少數產業風險之外；另一方面，則是必須與時俱進加速產業升級，有效利用鄰近大國地理優勢，讓對中國的過度依賴威脅轉型為機會，如此始能促進台灣產業結構更加均衡健全發展。

▼ 搶攻旅遊觀光財，東南亞各國先把防疫擺一邊。圖為菲律賓長灘島。(photo from Wikimedia)



搶攻夏日旅遊財 東南亞防疫擺一邊

東南亞各國為了發旅遊財，都鬆綁入境要求，部分國家甚至無需完全接種，只需出示時限內的 PCR 陰性證明即可。

【本報記者宋秉謙綜合報導】疫情放一邊，先搶佔旅遊市場！鄰近夏日，東南亞各國為了發旅遊財，都鬆綁入境要求，包含越南、柬埔寨、泰國、菲律賓、印尼熱門觀光區等，多數只要出示完整接種疫苗證明就無需隔離，部分甚至無需完全接種，只需出示時限內的 PCR 陰性證明，對比歐洲鄰近復活節假期旅遊訂單暴漲，卻僅小幅減少限制。

菲律賓長灘島遊客超標

根據《印度斯坦時報》18 日報導，菲律賓長灘島在復活節假期迎來超量人潮，本月 14 日、15 日都接待超過 2.1 萬名遊客，這已超越該國防疫政策建議的 1.9 萬單日人次。該國歷經兩年防疫限制，原本佔 GDP12.8% 的旅遊業深受重創，儘管疫苗接種效率落後



於東南亞各國，菲律賓為了觀光財還是拼了。

這個月以來，東南亞多數國家入境要求越來越鬆綁，據《旅遊網》報導，早在本月初，馬來西亞、新加坡、泰國就逐漸放寬對國際遊客的入境要求，旨在方便遊客前往。舉馬國為例，當前出示完全接種疫苗證明、出發前 48 小時的陰性 PCR 檢測，及抵達後進行 PCR 篩檢，即可入境免隔離。



越南最易入境

但要論提前部署夏日觀光財，以下幾個東南亞國家更「鬆」。《旅遊網》報導，越南堪稱是最不設防的國家，只要出示出發前的 PCR 陰性證明，無論是否完整接種疫苗都能入境免隔離，且已經重新開放電子簽證網站，



超過 80 國的公民都能從網站直接申請 30 天內旅遊簽，也豁免來自 13 國的國民免簽（英、法等）。

柬埔寨、菲律賓、印尼等國也差不多，頂多稍微嚴格一些。如入境菲律賓，若沒有完全接種疫苗，只需在隔離第 5 天進行篩檢；而印尼則規定未接種疫苗者不能以旅遊目的前往，至少都需接種加上短日數隔離篩檢。

歐洲還是很緊張

對比這些東南亞國家搶旅遊財，歐洲就緊張許多，根據《航空時代》報導，適逢復活節假期，度假勝地如西班牙、馬爾他也無法拒絕旅遊熱潮，都小幅減少入境限制，而專家擔憂爆量的人潮會帶起新一波的疫情反撲，甚至不少航空業人員發動罷工，整個歐洲旅遊業在復活節期間亂糟糟。



越南疫情鬆綁 國內旅遊增加 4.8 倍

【本報記者莊瑞萌綜合報導】越南不再堅持清零，國內旅遊逐漸復甦！對抗新冠肺炎疫情措施比鄰國嚴格的越南，稍早宣佈解除國內所有旅遊限制，消息傳出後，配合政府措施被關在家中將近 2 年的越南人民開始蠢蠢欲動，當地國內旅遊人數增加近 5 倍。



▲ 越南對疫情解封，國內旅遊也開始活躍。(Photo by Jorge Canceia on Flickr used under Creative Commons license)

要戴口罩及其他自我保護措施。

飯店一房難求

越南連鎖珍珠水療度假村代表指出，「4 月 30 到 5 月 3 日，我們的度假村與飯店都已經訂滿。」一名選擇在國內旅遊的河內民眾阮萍表示，「如果疫情又升溫，在越南其他地方回家會比從杜拜或曼谷回家更容易。」她也表示，自從 3 月所有國內禁令解除後，與家人就曾到越南北部旅遊。

為了應付這波國內旅遊樂潮，包括胡志明市與峴港等地也推出多項旅遊產品，例如胡志明市就推出直升機市

區旅遊。

據《越通社》報導，峴港市旅遊局副局長阮春平表示，峴港所有活動，特別是旅遊業都已恢復。他表示，針對遊客提供的獨特體驗的旅遊需求刺激方案，將可帶動旅遊業的成長。稍早在雄王節 3 天國定假日，峴港市更吸引了 7.8 萬人到當地觀光。

越南天明旅行社集團執行長陳仲堅指出，由於目前來自中國、南韓與日本的遊客短期內不太可能回升，因此，將會專注在推出服務與活動來吸引國內遊客。



法國大選次輪 馬克宏、勒龐拚願景

【本報記者宋秉謙綜合報導】法國總統大選二輪剩不到一週，馬克宏與勒龐分別有什麼五年計劃呢？右翼的勒龐高呼法國優先，強打社會住房、社福政策，更加強移民限制，對外則維持脫歐主義；而馬克宏則想吸引左翼與部分右翼，喊話「全體人」，反對勒龐過量的財政支出、太過度的民族主義，其外交作為吸好評，當前民調穩定領先。



▲ 法國總統大選次輪將近，右翼的在野派勒龐（右）強打內政福利，對拮當前民調仍領先的馬克宏（左）。(photo via Flickr, under CC licensed)

雙方政策主訴求

根據《英國廣播公司》報導，法國總統大選二輪投票剩不到一週，將在下週（24 日）開投，勒龐與馬克宏的政策被拿來比較，整體訴求來說，右翼的勒龐仍然維持原本路線，高喊法國優先，將人民生活消費成本作為主宣傳，她提出的 Priorité nationale（法語的國家優先）計劃，相當具爭議性，主軸是針對法國國民的社福、社會住房、社會就業。



另一邊的馬克宏則走向主流性，他競選以 Nous Tous（法語我們所有人）為核心，向全體喊話，盼吸引左翼與部分右翼的票數，整體訴求不過度激進。

勒龐主攻內政社福

先談對內社會政策，勒龐承諾一系列的福利措施，包含取消 30 歲以下國民的所得稅、降低燃料增值稅等，還要求增加企業工資水準，但此舉被專家質疑，勒龐的政策若沒有大量資金支持，法國財政會背上大負擔。

相對來說，馬克宏較為實際，他與勒龐一樣提出增加教職薪資、取消電視牌照費用，落實公廣私有化，他強調國家已經花費數十億歐元來提供能源費用，當前政策足以促進就業率，且不會大燒國庫。

政見影響選民流向

另外馬克宏還希望將養老金年齡上調到 65 歲，旨在降低財政支出壓力，但也表示會傾聽左翼選民的聲音，可以折衷提高到 64 歲就好，同時提高養老金標準，這部分勒龐試圖吸引左翼選民，盼調高養老金水準之餘，能不動年齡設置。

延續上述勒龐的國家優先計畫，還將移民問題納入，故備受爭議，勒龐盼制定嚴

格的入籍法國與入境法國的方針，且社福政策上讓法國國民優先。而馬克宏反擊這太過頭，已非愛國主義、更像是極端民族主義。

另外在頭巾議題，勒龐持續強硬要禁公共場所女性披戴頭巾，考慮到法國是西歐最多穆斯林人口的國家，這些選票很可能在次輪從極左翼的梅蘭雄流向馬克宏。

馬克宏外交獲好評

最後在對外政策上，勒龐沒有說出口的真話就是脫歐，她表示仍然支持歐洲，只是盼法國作為一個真正重要的大國，能從布魯塞爾的緊箍咒中脫離，當前說法是留在歐盟，但想從內部做出改變。而馬克宏就這點砲擊對手，要勒龐「有膽就開口脫歐」。

馬克宏在外交表現上深受好評，近期他雖然親承沒有對競選活動很上心，但顯然因為法國今年輪到歐盟輪值主席國，又適逢俄烏戰爭等外交議題，對比勒龐此前曾與普丁的好關係，馬克宏在外交作用得到選民愛戴。《衛報》就報導，在首輪大選後的 16 次民意調查中，馬克宏都穩定領先 7 到 12 個百分點，專家認為這是外交獲好評的看好度。



21 日電視辯論

目前情況，兩位候選人會在台灣時間 21 日舉行電視辯論，這對勒龐至關重要，因為她前一屆就是在辯論階段表現糟糕而種下敗因，最終狂輸快一倍的票數。

但也有專家認為，勒龐選情沒有想像中差，她的團隊積極替政黨的極端政策消毒（禁頭巾、極端民族主義），聲稱這些政策優先級不高，想靠勒龐的內政福利政策搶分，確實在民調上對內表現較有優勢，可能得等 21 日正面辯論交鋒才能見優劣。

疫情與高齡化影響 美街友死亡率攀高

【本報記者簡嘉佑台北報導】愈來愈多美國街友在寒風中凋零！近年美國街友問題更加嚴峻，加州洛杉磯地區平均每天都有 5 名街友逝世。

《紐約時報》報導，美國街友的問題日漸嚴重，目前數據指出，該國約有 50 萬的街友，其中 4 分之 1 都聚集於加州，而因為統計上的困難，此數字還有被低估的可能性。



且美國街頭愈來愈常出現無家可歸的「孤獨死」，如洛杉磯地區平均每天就有 5 名街友逝世。

針對街友死亡狀況進行研究的學者巴赫說，「這些都是極度孤獨的死亡」，在部份案例中，屍體會長達數小時無人認領、或者躺在公園、街頭的紙箱上獨自逝世。

專門研究無家可歸現象的醫生樹爾追蹤

舊金山地區的街友狀況後發現，該地區街友年齡從 30 年前平均年齡約 30 歲，至今已增長為 50 多歲。她指出，街友開始出現一些高齡症狀，如日常起居的困難、視力與聽力出現問題等。

而近年新冠肺炎肆虐美國，讓街友的狀況雪上加霜。公共衛生局正為新冠疫情忙得焦頭爛額，反而無暇顧及無家可歸者的福利措施，導致他們無法尋求到適切的醫療服務。

在加州，街友流竄街頭狀況相當嚴重，而根據統計，該州的洛杉磯地區有 67% 的街友都是男性，但卻佔了街友死亡總數的 83%。

一名 53 歲長年在地鐵搭帳篷營生的街友一邊回憶過去自己渴望成為一名演員或劇作家，一邊說，「我也曾試圖回到生活正軌，但現實卻只是給了我狠狠的一巴掌」。

間歇性斷食有益 專家：保持一致更好

學者指出，「12 小時不吃東西，能確實讓我們的身體好好休息。」此外，短時間禁食還能改善血糖狀況、幫助減重。

【本報記者簡嘉佑台北報導】間歇性禁食近期捲起全新的飲食浪潮！學者指出，「12 小時不吃東西，能確實讓我們的身體好好休息。」此外，短時間禁食還能改善血糖狀況，對減重有莫大的幫助。但專家指出，重點是保持一致的飲食習慣，避免身體機能失調的狀況。

早餐神話是騙局？

《衛報》報導，世界各地都有許多民眾保持著「早餐是一天最重要的一餐」的想法，但飲食研究學者貝特指出，「學者其實對此還沒有定論」，相關試驗也發現，有沒有吃早餐對體重一點影響都沒有。

貝特指出，早餐神話可能是食品產業的強勢推銷、與錯誤科學證據共同組成的。他強調，如果民眾早上起床沒有感覺到飢餓，那麼「早餐必不可少」的想法可能就需要調整一下。但他也指出，早餐對運動員、孩童可能還是有相當的益處，能夠一日之初就補充運動或成長所需要的熱量。



▲ 學者指出，早餐神話可能是食品產業的強勢推銷、與錯誤科學證據共同組成的騙局。（網路截圖）

間歇性禁食

而一日三餐的想法在近年不斷受到挑戰，因為間歇性斷食風潮開始席捲全球。其原理是藉由斷食消耗體內的肝醣，在身體缺乏葡萄糖的狀況，就會轉向代謝體內的脂肪酸，後續產生對身體有益的「酮體」。

《衛報》報導，威斯康辛大學副教授安德森表示，限制卡路里的攝取，有助於降低體內發炎反應，並清除有害

的蛋白質。她認為，間歇性斷食其實更符合身體的需求，身體在斷食期間能夠好好休息，並將過去儲存的能量運輸到需要的各個部位。

一致性飲食最重要

義大利帕多瓦大學教授保利則指出，禁食還能改善體內的血糖反應，正常來說，血糖會隨著進食而提高，而斷食能有效控制血糖增加的幅度，減少體內脂肪的生成。

但其他專家也呼籲，無論民眾要在飲食上做出什麼改變，保持一致性的進食至關重要。如果每次一起床就吃早餐，可能會影響身體的「生理時鐘」，導致身體機能失調，所以起床後等待 1 到 2 小時再享用早餐，會是更好的做法；同時，民眾也需要避免太晚進食，因為當身體入夜後會開始分泌幫助入睡的褪黑激素，而此激素會導致進食後，產生比平時更多的葡萄糖。

MLB 和製大砲 鈴木誠也奪單週最佳

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB 今年最吸睛的日本選手不只雙刀流大谷翔平，另一位今年剛入札加盟小熊的外野手鈴木誠也狀態超火燙，絲毫沒有適應問題！27 歲的鈴木誠也度過 9 年日職賽季，遠渡重洋的首個完整週，17 打數 7 安打，繳出高達 4 成 12 的打擊率，其中包含 3 發全壘打，單週 OPS（攻擊指數）飆到 1.604，拿下國聯單週最佳球員，和製大砲的威名展露無遺。

賽季就打出天賦，一開始還是偏向 Contact（講究擊球）的高打擊率型選手，但到了 2016 年，鈴木誠也的長程砲管開發完畢，以年僅 22 歲之姿，單季轟出 29 發全壘打，同時保持高達 3 成 35 打擊率，上壘率破 4 成，長打率高達 6 成 12，完全超過球界對頂尖打者的攻擊三圍 345 評價（該年為 346），生涯攻擊指數首度破 1。

攻擊指數全聯盟第三

隨後鈴木誠也開始宰制日職，沒有一季 OPS 低於 0.9，9 年日職生涯通算也高達 0.985，備受期待前往挑戰更高殿堂：美國職棒，而今年開季火燙的他已經炸了 4 發全壘打，並列第二，攻擊指數高居全聯盟第三，和製大砲絲毫需要適應期。

另外，美聯單週最佳球員則由剛和守護者隊簽下 7 年大約的拉米瑞斯拿下，拉米瑞斯當週繳出 23 打數 11 安打的佳績，外帶 2 發全壘打和 11 分打點，攻擊指數也達到 1.432，是這位 29 歲內野砲手生涯第 5 次拿到當週最佳球員殊榮。

單週三發全壘打

根據《MLB 官網》報導，MLB 上週打完首個完整週，27 歲的小熊隊外野砲鈴木誠也繳出誇張的打擊成績，以 17 打數 7 安打、高達 4 成 12 的打擊率，其中包含 3 發全壘打，2 支二壘安打，5 分打點、5 次保送，單週 OPS（攻擊指數）飆到 1.604 的神級成績，搶下國聯單週最佳球員。

這位 27 歲外野手在日職經歷 9 個賽季，他是廣島鯉魚在 12 年的第二指名入隊，從選秀後的第 2 個



有時候我們會需要冰塊般的聲音

夏宇的詩有一種讓人腦袋冷卻，清涼醒腦的力量。這樣的特質，正如來自冰島的實驗電子樂隊 Múm。

蕭旭岑

（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

世界太燥熱，有時我們會需要清沁似冰的聲音。

例如，女詩人夏宇的詩。例如，冰島電子音樂樂隊 Múm。

夏宇的詩在腦海盤泳

年少時就很喜歡夏宇的詩，迄今如是。很多很多時刻，她的詩句不斷跳在我腦海盤泳，例如〈風是黑暗／門縫是睡〉，〈冷淡和懂是雨／突然看見〉，〈身體是流沙／詩是冰塊〉，〈你是霧／我是酒館〉這兩句更是我的青春紀念碑。

體驗夏宇的文字，首先當然就是她最著名的詩〈甜蜜的復仇〉：「把你的影子加點鹽／醃起來／風乾／老的時候／下酒」。短短幾句，如千言萬語，又言簡意賅，進了心坎。這就是夏宇文字的力量，我認為，有著後現代的溫厚感。

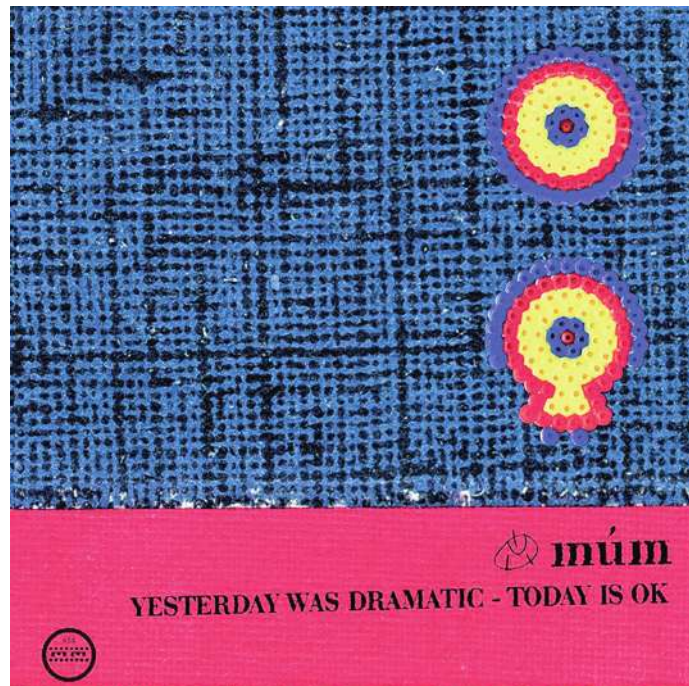
對我而言，夏宇的詩還伴隨著對 BW 的記憶。我們都很喜歡夏

宇，有一段時間，她讓我更讀得懂夏宇。1997 年某日，她印了中國時報副刊上，夏宇的新作〈你就再也不想去那裏旅行〉給我，裡頭「但你一直極愛極愛他／願意跟他盲目地旅行」，吟詠著的就是我整個 21 到 25 歲的時光。

清涼醒腦的力量

夏宇的詩有一種讓人腦袋冷卻，清涼醒腦的力量。很早期她有一首僅有兩行的詩作〈秋天的哀愁〉：「完全不愛了的人坐在對面看我／像空的寶特瓶不易回收消滅困難」。我時常跟朋友笑說，這就是早期夏宇的完美典型，很簡潔，很睿智，也很能讓人從腦袋中騰出新的空間。

這樣的特質，正如來自冰島的實驗電子樂隊 Múm。1997 年成立的 Múm，不是你刻板印象中那種夜店播放的迷幻電子音樂，相反地，他們用很輕巧，很輕盈，也很清新的音樂形式，有時零碎，有時非常簡潔，跳躍如脈搏的節拍，搭上迷離空靈的疊音，呈現給聽者一種獨特的聽覺感受，就像一個冰塊鑽進你耳朵似的，也



▲細聽 Múm 的音樂，裡頭有教堂的鐘聲、甜美的合成器旋律，他們喜歡把身邊隨手可得的小物品，只要是可以發出聲音的，即便是小孩玩具，也輕鬆融入音樂裡。（專輯封面截圖）

騰出你腦袋的空間。

Múm 的音樂像冰塊

細聽 Múm 的音樂，裡頭有教堂的鐘聲、鈴鐺、童聲、甜美的合成器旋律，他們喜歡把身邊隨手可得的小物品，只要是可以發出聲音的，即便是小孩玩具，也輕鬆融入音樂裡（因此有評論戲稱他們帶有「孩童視角」的音樂）。就像夏宇隨手抓起空寶特瓶，精確形容了雞肋不如的愛情。

幾年前，團員受訪時提及，Múm 的創作幾乎與其他藝術形式緊緊結合在一起：「Múm 每張專輯幾乎都引用了我們當時正在讀的書，因為我們在文字和音樂之間發現了關聯。通常，當你一邊創作音樂，一邊閱讀一些東西的時候，你的大腦會自動把兩者關聯起來。」我認為這就是他們音樂如此充滿機巧與閃光的原因。

說到推薦 Múm 的音樂，當然他們的專輯都很精彩，即使歷

經團員略有更迭，仍然迭有新意。當然，如果要有初嚐即驚豔的感受，還是回到他們一鳴驚人的處女作《Yesterday Was Dramatic, Today Is OK》。

異曲同工之妙

這張 Múm 初試啼聲之作，他們在電子音樂加入了手風琴、豎笛、口風琴，加上各種俏皮奇趣的音效，曲調甜沁，如夢似幻，像冰塊般降溫了我們燥熱的腦袋。

聽 Múm 的音樂，讓我找到當年讀夏宇詩作的樂趣。幾年前我在作家王宣一的追思會上，終於見到夏宇本尊，雖然緊張，我還是笨拙地表達，她的詩如何影響了我的生命。到現在我都還讀著夏宇，就像現在也一直聽著 Múm 的音樂那般。

喔對了，Múm 第一張專輯的名稱，就是非常「夏宇」：

《昨天太戲劇性了／今天還 OK》。

圖文選粹

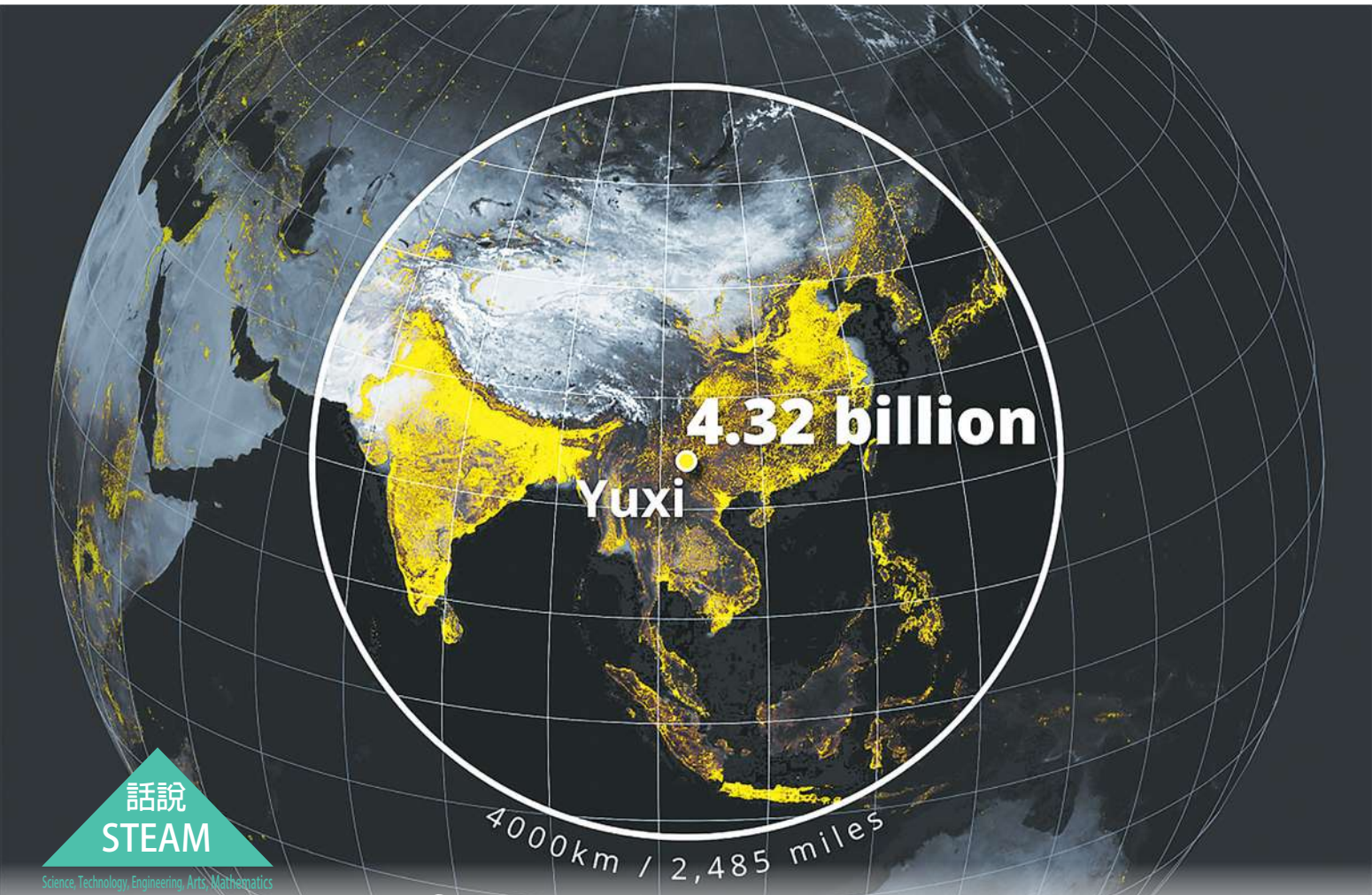
圖文 / 中央社

台科大學生空拍中劇院 獲國際攝影獎



▲ 台灣科技大學建築系透過課程教學生使用無人機，並將虛擬和擴增實境應用於建築設計，鑽研無人機空拍的台科大學生龔照峻，以日與夜（Day and Night）的台中歌劇院空拍照，獲 IPA 國際攝影獎建築類的城市景觀第 2 名。

▼以中國雲南省玉溪市為圓心半徑 4000 公里範圍內的人口最多，高達 43.2 億。(網路截圖)



高齡化與少子女化 亞洲人口的世紀難題

■張瑞雄
(國立臺北商業大學教授)

如果說 19 世紀是歐洲的世紀，20 世紀是美國的世紀，那麼已經經歷五分之一時間的 21 世紀是誰的世紀？

21 世紀群洲並起

有一種說法是在 21 世紀隨著亞洲國家如中國等大國的崛起，亞洲將成為世界的中心和重心，亞洲世紀即將來到。但是光從經濟規模來看，二十一世紀就不會是亞洲世紀，而是一個群洲並起的時代。

到了二〇五〇年，中國也許會成為世界第一大經濟體，但美國仍會是第二大經濟體。第三大經濟體則是歐盟，另外還有印度、俄羅斯、

人口老化，高齡福利政策支出大增，就會排擠到兒童和嬰幼兒的福利支出。

巴西，以及其他新興經濟體。因此在二十一世紀，經濟力量不會再集中在單一國家或區域，而是分散到各區域。但是從人口分布來看，亞洲的確有成為霸主的潛力。假設在地球表面畫一個半徑 4000 公里的圓，需要圓內的人口比圓外多，那麼這個圓會是在那裡？

沒錯，就在亞洲，圓心就在南中國海。這是 2013 年社群媒體 Reddit 上一篇文章所描述的，並以作者的用戶名命名為 Valerierpieris 圓。

人口集中於亞洲

不過 Valerierpieris 圓的人口資料已經過時，最近英國

一位資料分析師根據最新的世界人口分布，重新研究這個問題，並且將這個圓心設定為一個城市。這位分析師追踪了以全球 1,500 個城市為圓心的圓圈，並計算有多少人生活在 4,000 公里半徑的範圍內，就像最初的 Valerierpieris 圓一樣。

在這 1,500 個圓圈中，有 148 個包含 40 億或更多的人口（目前世界人口 79 億多）。很多圓圈的中心點城市都是在亞洲，包括中國的很多城市、緬甸第二大城曼德勒、寮國首都永珍、孟加拉第二大城吉大港、印度的阿加塔拉、不丹首都廷布和越南首都河內等等。但其中，

以中國雲南省玉溪市為圓心半徑 4000 公里範圍內的人口最多，高達 43.2 億。

如果以北京為中心，方圓 4000 公里內包含 32.5 億人口。以杜拜為中心有 30.5 億，以埃及開羅為中心有 22.9 億，以莫斯科為中心有 16 億，以巴黎為中心有 11.9 億，以倫敦為中心有 11.2 億，以洛杉磯為中心有 5.4 億等等。顯然如果人口是一個地區是否強盛的重要因素，亞洲地區有很好的本錢。

少子化「生不如死」

Valerierpieris 圓是半徑固定但要包含最多的人口，如果要圓圈內人口過世界一半，但要半徑最小，那麼這個圓應該還是在亞洲，不過最小半徑為何？地點會在那

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生
講故事
之 40

留口飯給別人吃

■王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

美國微軟公司有次被判違反「反托拉斯法」，股票應聲大跌，舉世注目。「反托拉斯法」表面上是防止企業獨佔，期能有效利用經濟資源，並保護消費者利益，但骨子裡多少隱含「飯不要一個人吃光了，總要留點給別人」之意。

留點飯給別人吃，有很大哲理，守得住的人，下場會比較美滿，趕盡殺絕、通吃的人，遲早得吐出來，甚至吐到一無所有。

禿鷹在等待

有隻花豹抓到一隻鹿，當牠正要大快朵頤之際，一群土狼聞香而來環坐一旁，禿鷹也在空中盤旋，有些已大膽地停在一旁，都欲分一杯羹。花豹放下口中的鹿，去追趕、打散圍在旁邊的土狼及禿鷹，每當牠趕一次時，就有別的土狼來搶走一塊鹿肉，幾次來回，鹿肉早已所剩無幾了。花豹的失敗，在於牠欲通吃獨享。

另外有隻花豹比較聰明，在遇到同樣狀況時，牠銜了半隻鹿跑走了，剩下半隻留給土狼及禿鷹。結果皆大歡喜，花豹終能享受到半隻鹿的大餐。他之所以成功，是因為牠肯留飯給別

人吃。

為地方留出路

有家企業奄奄一息，即將破產倒閉。另外一家公司對此知之甚詳，卻不以強者姿態去併購那家即將倒閉的公司，反而願意出價買下，又以合併的方式來經營。要倒的那家公司老闆感激不盡，在以後的經營上處處努力配合，所有有利於公司營利的，莫不傾囊相授。後來這家公司大賺其錢，原因無它，因為他留了點飯給別人吃。

現在公司經營講究回饋，例如：在當地學校設立獎學金、捐獻地方建設資金、舉辦各種公益慈善活動……表面看來是改善與地方的關係，其實也是在分杯羹給別人。

獨享一鍋飯，是人類自私的想法。就是因為人人都有這種自私的想法，所以任誰都不會讓你獨享一鍋飯。肯與他人分享的人，反而為自己留下更多；想要獨吞的，最後不是一無所有，就是撐死。



▲留點飯給別人吃，有趕盡殺絕、通吃的人，遲早得吐出來。(網路截圖)

裡？這應該會是一個人口密度最大的生活圈。一份根據 2015 年人口資料的研究，半徑約是 3300 公里，中心點在緬甸。

但隨著亞洲國家的逐漸富裕，少子女化的問題隨之而來，韓國、台灣、香港、新加坡和大陸在人口老化問題日漸嚴重，快速追上日本的腳步，各國的生育率更屢屢打破更低的水準。

尤其台灣四周環海，人口移動不易，3 月內政部最新人口統計資料顯示台灣

人口本月人口減少了 50,785 人，除了「生不如死」，更是史上單月人口最嚴重跌幅。

人口老化，主張老人福利的候選人自然容易勝出，導致高齡福利政策的支出大增，就會排擠到兒童和嬰幼兒的福利支出，使青年選民更不想生小孩，引發世代性的惡性循環。如何逆轉這人口趨勢，將是台灣的未來與亞洲是否強盛的重要關鍵了。

我罹癌的神蹟之旅 ⑥

■馬玉玲

(曾任好消息電視台副總經理，現任吳勇長老傳承協會秘書長)

我跟主說，謝謝主，21 年的黃金歲月我見證你在 GOOD TV 的大能大力及神蹟奇事，真是美好的服事經驗，第二天同工傳了一張我的紀念獎牌的照片，上帝在我的心裡再次說話：「孩子！這是你的畢業證書。」獎牌上寫著「1997-2018」

上帝給我畢業證書

去年(2018年)9月10-11日，我在家裡的但以理窗口書桌前晨更禱告，神給我一段經文：「新酒『必須』裝在新皮袋裡」，哪天是 GOOD TV 的二十歲生日，1998 年 9 月 10-11 日 GOOD TV 在君悅飯店舉行開台酒會，正式開

播，二十年後的同一天，上帝給我這段經文，之後的許多日子，上帝賜下豐富的啟示，包括未來的異象及祂的心意，直到 2019 年 1 月 24 日主宣告我已經畢業。黃臉歲月，是要停下來緊緊依靠主的日子，離開工作、生活全然靠主，若你問我是否曾經有惆悵或些許擔憂，我的回答是有的，我很愛 GOOD TV 及我的同工們，想念他們……

但感謝主，失落、惆悵、憂慮沒有停留在我的心裡太久，更沒有在心裡著床，一覺醒來就一切輕鬆。我正學習更高規格地信靠及順服，是要很紮實地學習，上帝沒有放水，我也不想打混。當我再次歡歡喜喜地停在上帝面前，我跟主說，主啊！信主超過三十年，若連信靠及順服都學不會，我真是白活了。我是喜樂的

黃臉婆。

Ps. 3/1(週五)回診，抽血驗膽紅素，感謝主，降到個位數(正常 1，最高 24，上次 18，這次 7)，醫生開心地說，放心，會慢慢降到正常，不用回診了，意思說黃臉會白回來，哈哈。

13. 上帝的行事曆

我是一個龜毛的人，加一點點完美主義，每天醒來還沒起床，躺著，先跟神說早安，開始讚美禱告一下，然後在上帝旁邊就想著今天要做的事，甚至炒菜的步驟都想一遍，就這樣開始一天的生活。

養病以來，時間顯得太多，更是如此籌算每天生活動作，所以「我的行事曆」對我來說很重要，重要事手機打一遍、紙本週曆寫一遍，周而復始，但這兩個

月，我開始被上帝逼著學習照「上帝的行事曆」生活。

改按上帝的行事曆

2019 年元旦前做完第九次化療，農曆年前辭掉 21 年心愛的工作，我說要走一條信心及順服的旅程，心有不捨，但靈裡自在，深信一切照神的旨意就安心。心裡的行事曆是籌算著不用化療了，好好休息後就可以走入下一段服事旅程。但 1/24 突然住院除膽管結石，膽紅素退得龜速，變成黃臉婆，被迫大大休息，好像神對我說，「孩子，還早呢。」

2 月底正式離職，3 月收拾打包，如搬家般，唉！21 年公司為家，光檔案、資料、百科全書、辭典……連鞋子都好幾雙，誇張！3 月一切完成，終於可以做最後癌指數抽血及照斷層，眼看治療將告一段落，癌指數報告出來了，是漂亮的數字，才 6.2 (標準 35，開刀前 600，開刀後 200，第一次達標 24，第二次



21) 上帝的行事曆。

離開 21 年的公司

狂賀，想著我依自己美妙的行事曆，自己的想法，治療馬上將結束，但沒想到斷層報告發現上腹部有一小東西，不知是否是癌細胞？但只能再做化療或開刀切除化驗，若是癌，也是再做化療，經過禱告及專業諮詢，我決定再做三次化療，一位長輩說我化療副作用輕微，我是有本錢做化療的，於是將已經收妥的小行李箱再拿出來，準備 5/8 做第十次化療。

原來，要走信靠及順服的路，還需要依照上帝的行事曆來走，這才完美。

上帝給我的功課好紮實受用。非洲大復興的佈道家布永康牧師曾經到 GOOD TV 向同工講道分享，那天最扎我心的信息是，「我是照上帝的行事曆生活」，他當時剛走進我們的會場就說，我看到上帝的指紋充滿這裡，我當場淚崩，這已經是快十年前的事了，如今，我何其有幸，開始學習靠著上帝的行事曆生活，我相信我的人生下半場鐵定精彩，開心哦！(待續)

▲失落、惆悵、憂慮沒有停留在心裡太久，更沒有在心裡著床。心左為作者。(作者提供)

肥胖體型有兩種 —《不痛苦減重，一次就成功》書摘

2

要消除內臟脂肪要從減輕體重著手，飲食上盡量不要吃過多的紅肉，如牛肉、豬肉、羊肉等，改吃白肉，如雞肉、魚肉等。

■ 劉伯恩醫師

肥胖依身體部位，可形象地分成「蘋果型」與「梨子型」兩種。蘋果型是指脂肪集中在肚子，造成腰圍特別大，也就是腹部內臟周圍的脂肪囤積較多。臨床上，此類型肥胖者的體內胰島素、膽固醇、中性脂肪和壞膽固醇偏高，好的膽固醇則較低，因此比較容易併發心血管疾病。

梨子型肥胖

梨子型肥胖則是脂肪主要集中在臀部與大腿，發生心血管疾病的機率雖然比蘋果型低，但減重效果通常也較蘋果型差。女性通常在停經後體重逐漸增加，且脂肪的囤積主要集中在腹部，蘋果型肥胖機率增加，因此，女性在停經後發生心血管疾病的危險性會顯著提高。

根據瑞典烏普薩大學的研究發現，內臟脂肪多的人罹患第二型糖尿病（即「後天型糖尿病」，相對於第一型糖尿病為本身胰臟無法分泌足夠的胰島素為不同病理機轉）的風險較高，主要原因是這些分布在肝臟、腎臟、腸道周圍的過多脂肪會造成胰島素抗耐性，進而使糖份的代謝產生障礙而發生第二型糖尿病。

內臟脂肪型肥胖

這類患者的皮下脂肪可能不多，外表看起來不一定很胖，要確定是否為內臟脂肪過多，做體脂檢測或是做核磁共振（MRI）、電腦斷層掃描可檢查出來。

內臟脂肪是附著在腹部、胃腸周圍腸繫膜上的脂肪組織，其功能是保護內臟不會因碰撞而受傷，但如果因肥胖而造成太多脂肪囤積，便會產生代謝症候群，例如三高、脂肪肝、胰島素抗耐性及缺氧症候群等。

食物可消脂

要避免內臟脂肪堆積，建議多吃以下食物可幫助消除內臟脂肪：

1. 海帶芽：含有碘，跟甲狀

腺的合成有密切關係，而甲狀腺素與新陳代謝率有關。

2. 大麥：主要成分除了膳食纖維，也含有β-葡聚糖，有助減少內臟脂肪囤積。

3. 鯖魚：是熱量極低的含蛋白質食物，可作為低卡食物來攝取。

4. 綠茶：除了含單寧酸，也含有豐富的兒茶鹼，有助提升身體的代謝率。

5. 納豆：含有納豆激酶，可防止膽固醇過高，進而幫助防止心血管疾病，也有提升新陳代謝率的功效；豐富的維生素B12則是修復身體細胞的重要成分。

少紅肉多白肉

此外，要消除內臟脂肪要從減輕體重著手，飲食上盡量不要吃過多的紅肉，如牛肉、豬肉、羊肉等，改吃白肉，如雞肉、魚肉等；每天還要攝取至少20公克的膳食纖維；含澱粉的醣類不要超過攝取總熱量的60%，也不要吃太精緻的食物及低GI值（升糖指數）食物。但減重過程中也要注意營養素的均衡，如果飲食中含澱粉類的成分太低，長期下來也會有酮酸中毒的危險。

想保持健康身材還要有足夠的運動量，建議每週至少有3天進行有氧相關運動，每次運動約30分鐘，強度要達到心跳每分鐘130下左右，如此持之以恆，對消除內臟脂肪、維持健康體重就大有助益。

肥胖 vs 新冠疫情

從2019年底新冠肺炎爆發以來，根據各國新冠病毒確診的統計數據來分析，無論東西方都發現，感染率和身體的BMI值有正向關係。

如英國保健署（NHS）在196例重症患者的統計數據中發現，BMI在30～30.9者有58例，BMI在40以上者有13例，兩者加總佔了64%，而這些人都屬於中重度肥胖族群。

肥胖是感染病毒的負面因素2009年H1N1流感大流行期間，

台灣前100位住院病例中，兒童病例有16%是肥胖，成人的肥胖比率則高達43%，而一些亞洲（黃種人）國家的統計數據也顯示，重症病患中體重過重者的比例是正常人的3倍。

根據美國密西根大學的研究，肥胖者感染流感的比例除了比一般人多，病毒在病人體內存留的時間也多出42%，且感染後的併發症如肺炎、肺水腫等的致死率也比一般人高出兩倍。由這些統計數據可知，肥胖是感染病毒的一項負面因素，且肥胖患者感染後成為重症的比例從SARS到H1N1，再到新冠肺炎病毒，似乎有愈來愈高的趨勢。

肥胖易感染病毒

1. 肥胖者體內負責免疫功能的T細胞數目比正常人少，抵抗力相對就比較低。

2. 肥胖者身體組織內的ACE2（血管緊張素轉化酶）含量較高，由於ACE2是新冠病毒的結合載體，等於是提供了病毒複製的工具。

3. 根據統計，感染新冠病毒者以三高患者居多，而肥胖患者一般也是罹患三高的高風險族群，這類人群的心肺功能本來就比較不好，缺氧程度比一般人明顯，自然容易成為病毒攻擊的對象。

由於疫情的關係，許多人長時間留在家裡不敢外出，因為無聊，導致瘋狂追劇、叫外送、吃零食，加上不能外出運動，短短幾個月身型就大了一個尺碼，因此最近常聽到有人抱怨「疫情肥」！

這真的不是危言聳聽，根據國外研究，新冠病毒大流行期間約22%成人體重增加，被稱為「疫情性增肥」（Pandemic Weight）。

在新冠肺炎疫情衝擊下，人們生活步調被打亂，因為減少外出，長時間待在家裡，有人透過吃來紓壓，也因為不方便出門，三餐只好都叫外送，但這些食物通常是重油、高卡路里，這樣吃一段時間之後，對健康及身材必然都會造成負面影響，因此建議一星期最多吃3～5次外送餐，吃太多容易增胖。



圖►含Omega-3脂肪酸的食物，常見魚類如鮭魚、秋刀魚、鯖魚等。（網路截

好魚加好油

也可以試著自己開伙，並在食材的選擇上多選取含色胺酸、維生素B群、鈣、鎂及Omega-3脂肪酸的食物，這些營養素在神經傳導上有著重要的功能，也是製造「血清素」（俗稱「快樂荷爾蒙」）的重要推手，可幫助在疫情期間穩定情緒、改善焦慮。

含Omega-3脂肪酸的食物，常見魚類如鮭魚、秋刀魚、鯖魚等，素食者可選擇亞麻籽油、核桃等，這些都是良好的植物性Omega-3脂肪酸來源。

乳品類舉凡牛奶、起司、優酪乳、優格等都含有豐富的色胺酸及鈣質，鈣質除了與骨骼生長有關，也具有放鬆肌肉及安定神經的效果，建議每日可攝取1.5～2杯乳品類；不吃乳製品者可選擇其他高鈣食物，如黑芝麻、小魚乾、板豆腐等。

香蕉含有豐富的維生素B6、鎂、鉀及色胺酸，可幫助大腦製造血清素，進而改善情緒、幫助睡眠及紓解壓力，但要注意香蕉的鉀含量較高，腎臟病患者要避免食用過量。

全穀類助養生

全穀雜糧類食物含有豐富的維生素B群，能幫助神經系統正常運作，當人體內B群不足時情緒容易不穩定，也較會出現疲倦感，因此建議三餐中可

選擇一餐吃糙米飯、燕麥、五穀飯等，以幫助體內維持足夠的B群含量。

堅果種子類食物含有豐富的維生素E、鉀、鎂、鈣、鋅、硒等，這些營養素在人體的生理運作中扮演著重要功能，建議每天攝取1湯匙，食物來源如腰果、花生、核桃、杏仁果等。

醫師的小叮嚀：防疫期間要避免過度增胖，平日除了要節制飲食，每天也要找時間做運動，不方便運動的人可與親朋好友透過電話或視訊方式聊聊天，有助減輕對生活、工作及疫情的焦慮感。

防疫關在家、緊盯疫情，小心壓力性肥胖在我看過的許多減重病人中，最為棘手的莫過於因壓力所造成的肥胖，這屬於一種「高壓文明病」。現代社會壓力無處不在，自我期許愈高的人往往承受的壓力愈大，要知道，適度的壓力雖然是成功的動力，但過大的壓力卻是健康的絆腳石！

減重門診中幾乎有超過半數的病人身體出狀況與長時間承受高壓有關，如果你不理會某段時間高張的身心狀況，「潰堤」就是一場可預期的災難。壓力所挾

帶的生理症狀包括：自律神經失調、失眠、焦慮、心悸等，甚至不少看診個案自己提問完後都會不好意思地說：「我是不是給自己的壓力太大了！」

壓力令人肥胖

壓力對健康的影響，在顯性層面上如自律神經失調、失眠、焦慮等，這些症狀人們比較容易意識到，可以防範，也可以採取相應措施。

但相較而言，容易被忽視的隱性層面危害更值得人們戒慎警惕，它就像是地震後的大海嘯，當你以為危機（壓力）已經解除時，第二波的毀滅性災難其實正在屋頂上空6公尺高，準備毫不留情地將你淹沒。所以，別以為壓力過了就沒事，其實災難才正要開始！

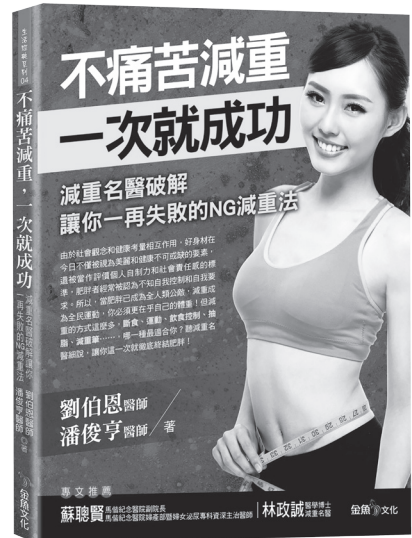
那些讓你喘不過氣的壓力，不只會掀起體內荷爾蒙的巨大波瀾，如月經不順、甲狀腺低下、胰島素阻抗、肥胖等，更可怕的是，由於壓力很難讓人直接聯想到這些生理問題，以致連生病者都不自知而疏於應對，進而引發災難性後果。

（待續）

分辨肥胖類型才能對症下藥

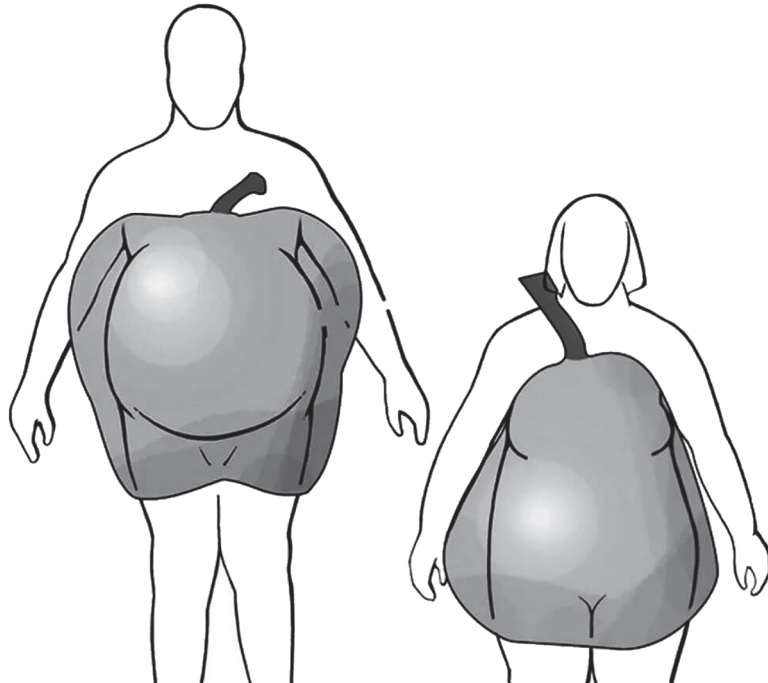
進行智慧減重前必須先分辨患者的肥胖類型，才能對症下藥：

- | | |
|-------------|------------------|
| 1 澱粉型肥胖 | 14 復胖型肥胖 |
| 2 代謝型肥胖 | 15 老年型肥胖 |
| 3 大胃口型肥胖 | 16 抗藥型肥胖 |
| 4 壓力型肥胖 | 17 多重用藥型肥胖 |
| 5 基因型肥胖 | 18 產後型肥胖 |
| 6 更年期型肥胖 | 19 罕見疾病型肥胖 |
| 7 荷爾蒙不平衡型肥胖 | 20 器官移植後型肥胖 |
| 8 藥物型肥胖 | 21 電解質不平衡型肥胖 |
| 9 水腫型肥胖 | 22 微量元素不平衡型肥胖 |
| 10 便秘型肥胖 | 23 胃繞道手術後型肥胖 |
| 11 時差型肥胖 | 24 空氣污染型肥胖 |
| 12 季節更替型肥胖 | 25 環境污染（塑化劑等）型肥胖 |
| 13 晝夜顛倒型肥胖 | 26 創傷後症候群型肥胖 |



作者：劉伯恩，潘俊亨
出版社：金魚文化
定價：380 元

►肥胖依身體部位，可形象地分成「蘋果型」與「梨子型」兩種。（網路截圖）



▼ 首台將要啟用的超級車身壓鑄機，將用在 Model Y 產品上，這是至今最大的車體鑄造機，未來在美、中、德三地工廠都會採用。（網路截圖）

汽車咖啡坊

特斯拉挑戰車體結構 後輪弧一體成形

■ 邱文福
（資深汽車人）

汽車的底盤百餘年來一直是造車領域裡最艱深奧祕的基礎，除了引擎空間、排氣管、四個輪弧之外，行李箱空間與備胎放置都需要考量。大約 30 年前原本的工字樑結構被拋棄，代之以一體成形的結構，讓不少外行人以為「汽車沒有底盤」。特斯拉不久前宣稱將把難搞的輪弧一體成形完成，許多人以為是要把整個車身一體成形。

底盤不曾消失

百餘年來，汽車一直倚靠優質底盤搭配懸吊系統，讓車輛在數十到數百匹馬力的引擎，都能駕駛順暢、安靜、安全，讓操控成為駕駛人最享受的行車經驗。而電動車要改變的卻是完全「放棄駕駛」。

當汽車只是一個單純的運輸工

具時，其屬性將不再予人操控樂趣，尤其是自動駕駛、導航系統等控制設備完善後，理論上原本車身設計的前後緩衝、吸撞設計，乃至側面防撞能力，包括本世紀出現的全車氣囊等等，還有許多高級的 ABS 或平衡系統、動力分配系統等等，也應該可以一併取消。

運輸工具的革命

因為在理論上，完成自駕系統後，車輛永遠不會再有相互碰撞的問題發生，現有的所有安全設計所費不貲，當然可以免除。但是問題在於全面自動駕駛系統可以運作之前，需不需要考慮行車意外？如果在全面自駕系統尚不可行之前，汽車行駛在道路上，需不需要撞擊緩衝區的設計？

馬斯克的思考邏輯裡，未來「駕駛」恐成為人類的錯誤行為。他認為電動車世代不只是車輛科技的革命，而是整個人類的「交通革命」。過去從賽車場上獲得的各類彎道 G 力、懸吊系統數據等等，雖然是百年來透過大數據用以改善一般車輛車體安全的依據，也都可能全部廢棄、不再具有價值，只是此時仍然言之過早。

車身不是只有一層

據了解，首台將要啟用的超級車身壓鑄機，將用在 Model Y 產品上，這是至今最大的車體鑄造機，未來在美、中、德三地工廠都會採用。早在去年六月，馬斯克就透露將把 Model Y 的後半車體的裡層簡化成一個鑄件，目的是零件數量減少以減輕車重，這

可使電耗表現更佳，而簡化的生產流程也有利於加速生產並降低成本，同時也能提高車體安全性。

事實上，這個車體的一體成形，並非一次就把車身鑄造出來，而是把車體後輪胎圓幅區塊的結構裡層，原本分為七片焊合簡化為單一鑄體，但車身仍然需要透過焊接完成。可以這樣改良，當然也要歸功於新鋼板的延展性大幅改善，經得起一體成形的高壓鑄造。

此外，特斯拉整輛車還是需要經過綿密的組裝過程，過去以來為人詬病的施工不夠精密，門縫、行李箱蓋縫隙與車門縫隙過大等等，都需要透過新工廠流程不斷的改善，才可能提高品質。至於前後、車側防撞措施，則仍然在持續改善中。

《汽車咖啡坊》
QR code



重大違規肇事 隔年車險加費無上限

● 行車人注意了，因超速、蛇行等重大違規導致肇事，隔年強制車險費用將加價且無上限！金管會預告「強制車險重大違規加費費率表」修正草案，汽車駕駛人若因超速、蛇行、變換車道或是驟然增減速等重大違規，導致肇事，隔年投保強制車險時，保費將以重大違規紀錄次數做加費，每次加價 2700 元無上限，最晚今年第 3 季上路。

保費增加無上限

值得注意的是，酒駕與重大違規紀錄是分開計費，若駕駛人酒駕又超速，投保強制車險時，被抓到一次，酒駕保費多 3600 元、超速多 2700 元，合計加費 6300 元，且不限車數、次數及加費額上限，等於保費增加無上限。

若以目前 30 歲、男性小客車車

主，1 年強制車險保費近 1400 元來看，若投保時前 1 年有超速、又加酒駕紀錄，續保時，保費就會增加到 7700 元。保險局副局長林志憲說，重大違規定義是依「道路交通安全管理處罰條例」，包括蛇行、超速、變換車道、驟然增減速等，導致肇事且吊銷執照者。

加費是依「車主」

因發生重大違規而肇事，公路監理機關和警察都會有肇責資料，加費就會很明確。未來產險公司承保強制車險時，將查詢被保險人前 1 年是否有重大違規紀錄。若有重大違規紀錄，保費將加價；若沒有，則會恢復到原來水準。

且重大違規而肇事加費是依「車主」，例如車主 A 把車子借給 B，B 肇事；或是車主 A 肇事後



▲ 汽車駕駛人若因超速、蛇行、變換車道或是驟然增減速等重大違規，導致肇事，隔年投保強制車險時，保費將以重大違規紀錄次數做加費，每次加價 2700 元無上限。（網路截圖）

換新車；或是有多台車的車主 A 肇事，投保強制車險時，保費加價「全部」都算在車主 A 頭上，且有多台車者，每一台車保費都

要加價。據金管會統計，目前汽車投保強制車險共 838 萬 1497 量，承保率達 99%。



汽車看板

■ 興韻 / 輯

改排氣管車好吵！靜城專案要查

● 「靜城專案」攔查改裝車加強開單！車輛改裝排氣管，常製造巨大聲響影響居民安寧，台北市大同警分局為有效防制改裝噪音車行駛，近日再度結合環保局及監理機關，執行「靜城專案」，2 小時內攔查 80 輛車輛，開出 3 張限期檢驗通知單。

警方呼籲，道路交通管理處罰條例第 43 條規定，

危險駕車行為處駕駛人 6 千至 2 萬 4 千元罰鍰，可當場禁止駕駛；如 2 車以上在道路上蛇行、拆除消音器製造噪音，或在道路上競駛、競技者，可處 3 萬至 9 萬元罰鍰，當場禁止駕駛並吊銷駕照，情節嚴重者甚至可能涉及刑法公共危險罪，民眾切勿以身試法。



▲ 警方近日結合環保局及監理機關，執行「靜城專案」。（網路截圖）

油耗認證出爐 能源局公布名單

● 進口車油耗注目焦點！經濟部能源局公布最新 3 月耗能證明，包括剛上市的新世代 Fabia 和 CX-5 等車，以及話題 MPV 新車 Hyundai Staria 也在名單中，豪華品牌方面則有 Infiniti QX60 與 Volvo XC90 PHEV 等未上市車款。本次並未有國產車送測。繼 2 月 Mazda 新款

爐後，3 月份則公布 2.5 升動力的油耗表現，其中前驅版本為 12.4km/L 平均油耗；四驅車型則繳出 11.6km/L。近日才剛舉辦媒體試駕活動的 Skoda 新一代 Fabia，也現身 3 月能源局耗能證明中，市區油耗為 13.86km/L、高速油耗則達 20.61km/L，最終繳出 17.7km/L 的平均油耗，獲得 2 級能效認證。



▲ Mazda CX-5 的 2.5 升渦輪動力的油耗表現出爐。（網路截圖）

南橫中斷近 13 年 月底有望通車

● 莫拉克風災後，南橫公路高雄梅山口至台東向陽段 20 公里路中斷近 13 年，本月底可望全線通車，公路總局已安排車流測試，邀相關單位會勘、交換意見。六龜觀光休閒協會表示，通車對振興觀光是強心針。

六龜觀光休閒協會秘書

長陳建男說，近期很多客人關注南橫動態，想安排到六龜旅遊住宿，建議要有總量管制配套，避免一窩蜂上山傷害旅遊品質。六龜警分局也派員會勘，日後將協助在南橫公路取締並排停車、紅線違停、逾時下山，警方建議通車首日避開假日，減緩壅塞。



▲ 海拔 2722 公尺的垭口是南橫公路地標，也是高雄、台東交界處。（網路截圖）