



五媒合一
深度報導
極簡閱讀



本土增 16936 例確診



暖暖人通勤困境待解



中國清零重創供應鏈



槍與玫瑰和我的青春歲月



《今日靈修》

誰憐勞工？

五一勞動節在台灣總是勞工上街頭訴求不平待遇的日子，每年都上街頭代表勞工的訴求從未獲得滿意的回應。這時不由得令人羨慕起德國的工人了，不只是待遇，也是職業受到的尊重，願主垂憐。

憂勞保基金破產 藍籲每年撥補 800 億

勞保基金潛藏債務逾 10 兆，恐於 2028 年就破產。藍委籲修改法規，明訂勞保財務由中央政府負支付責任。

【本報記者簡嘉佑台北報導】勞保基金潛藏債務逾 10 兆，勞保面臨入不敷出的狀況，恐於 2028 年就破產。

國民黨立委謝衣鳳於勞動節當天指出，應修改相關法規，明訂勞保財務由中央政府負最後支付責任；同黨立委曾銘宗則認為，政府應每年撥補金額至少 800 億元挹注；同黨立委鄭正鈐則呼籲，政府可參考私校退撫基金的管理制度，強化勞保基金的運作。

勞保基金 6 年就破產

鄭正鈐表示，根據統計資料顯示，民眾痛苦指數來到 7%，勞工面臨物價上漲和高失業率兩大痛苦，除此之外，還要擔憂勞保基金即將破產的問題。

謝衣鳳指出，對於勞保基金的財務問題，根據 2020 年底的精算報告指出，潛藏的債務超過 10 兆，且以每年 5000 億的速度成長，代表了勞保基金的財務在快速的惡化。

目前勞保已經是入不敷出的狀態，2028 年後勞保基金就會面臨破產問題。

曾銘宗表示，行政院長蘇貞昌曾經承諾政府一定會負起最後支付責任，不會讓勞保倒，並表示相關勞保改革方案，會經過各方溝通後，送到立法院審查，不會拖到 2024 年以後。

但至今遲遲未見相關進度，「（政府的）勞保改革方案什麼時候提出來？」

每年撥補 800 億

鄭正鈐進一步指出，目前政府提出改善勞保基金財務的方法，不外乎是「提高保費」、「調降給付」、「拉高投保薪資採計期」、「延長退休年齡」等方法，但這無法從根本解決問題。

鄭正鈐表示，在 2020 年底勞動基金運用局國內投資組發生重大弊案，勞工開始對政府是否能有效管理勞保基金產生質疑，建議蔡政府可以參考私校退撫基金管理機制，優化勞保基金的運作效率，這才是最好的勞動節禮物。

對於勞保基金財務狀況未能改善，國民黨團提出《勞工保險條例》第 66、69 條修正草案：一、政府每年撥補金額至少要超過 800 億元。二、明訂勞保財務由中央政府負最後支付責任。



根據統計資料顯示，民眾痛苦指數來到 7%，勞工面臨物價上漲和高失業率兩大痛苦；除此之外，還要擔憂勞保基金即將破產的問題。（中央社）

上凱道挺勞權 時力籲提供津貼、延長紓困

【本報記者簡嘉佑台北報導】「勞動改革遲如牛步！」時代力量黨團 1 日到凱道五一集會現場，高呼「捍衛勞權不缺席，守勞權，護勞工」。該黨主席陳椒華呼籲，政府應提供勞工申請防疫照護津貼，並延長紓困貸款、失業給付的期限。該黨秘書長白卿芬則說，推動修法提高政府勞動檢查的量能，且不能忽略警、消人員的權益。

凱道雨中護勞權

凱道 1 日聚首許多勞工團體，各工會旗幟在雨中飄揚，各式布條寫著「設立年金」、「改善勞工安全」的字樣。時代力量黨團以「母雞帶小雞」的方式，由立委陳椒華與多名市議員候選人，同日站上凱道，高呼要「挺勞工權益」。

陳椒華表示，通膨來襲，薪資跟不上物價飛漲，時代力量要在勞動節當天以實際的行動支持勞工。她說，目前本土疫情嚴峻，接獲許多勞工在申請居家防疫照護假時，卻沒有相關補助津貼的陳情，呼籲政府針對給予輕症居家照護勞工提供補貼，考量將輕症照護，列入勞保的傷病給付。

推修法強化勞檢

另外，近期發生苗栗截肢案等工安意外，反映台灣勞工職安訓練教育不足，陳椒華表示，將推動相關修法，要求勞動部補強

工作環境的檢查。一旦出現違法狀況，就要求改善，並處罰非法狀況。她也推動《勞動教育促進法》，讓在學時期的學生就能對勞動安全有所認識。白卿芬則感慨表示，四年前時力就提出過相同的訴求，但今年仍是呼籲相同的事情，顯見「勞動改革遲如牛步」。

她說，2022 年黨團已經將勞動正義放在推動的首位政策之一，盼能藉由修法來強化勞檢能量、保障警消權益，「希望明年的訴求不再相同」。該黨基隆市議員陳薇仲則表示，在勞動節當天，要保障勞工「好好休息的權利」，確保國定假日休假與工作都符合法律規範。



▲ 多個勞團在勞動部前舉行記者會，呼籲政府儘速啟動勞保年金改革政策討論。（中央社）



▲ 五一行動聯盟 1 日在凱道舉辦保障勞權的集會活動，現場邀請民眾將紙鶴貼在「要職安」的紙板上，象徵為勞工祈福。（中央社）

《焦點圖文》

南橫公路首通車 車流綿延逾 5 公里

南橫公路 1 日全線有條件開放通行，一早就湧入大量遊客，綿延逾 5 公里的車流，排隊等待進入南橫公路。（中央社）



社論

阿珥楠禾場與阿房宮賦給疫情的啟示

西元前 970 年以色列境內發生瘟疫，三天內死了七萬人，據舊約聖經記載，疫情席捲以色列之前，大衛剛完成國勢普查，強大的國力讓他志得意滿，不料，疫情漫天蓋地而來，能止住疫情的不是強大的國力，而是靠小小的阿珥楠禾場。

大衛被上帝啟示前往那裡為以色列眾人禱告，瘟疫終於止住，而阿珥楠禾場後來也就成為聖殿的場址。（見聖經歷代志上 21 章）

以色列曾爆嚴重瘟疫

何以瘟疫到了阿珥楠禾場就止住？根據記載，耶路撒冷一處農場住著耶布斯人阿珥楠、亞勞拿兄弟二人，有一年秋收時節，阿珥楠望著禾場豐收的小麥，掛念著弟弟，於半夜悄悄挑幾擔麥穗送給弟弟亞勞拿，而亞勞拿心想哥哥家的人口眾多，家計沉重，也挑了幾擔麥子暗中送給哥哥。

兩人在禾場不期而遇，他們彼此為對方著想，弟兄相愛的感人故事，傳為美談，因此得以止住疫情。

選阿珥楠禾場，而不選其他地方，是很有意義的，這裡有

兩層意義，其一，疫情消失於阿珥楠禾場，意味著只有人人相愛，才能止住疫情；其二，聖殿建在阿珥楠禾場，意味著只有人人相愛，國家的根基才會穩固，才能持續發展。

「愛」才能醫治社會

如今台灣疫情升溫，一天已超過一萬五千人確診，人人引以為憂，然而對於疫調、匡列標準、解隔時間各方看法互異，此外，學校究竟該維持實體課程，或是改採遠距教學，彼此意見也不一，弄得師生疲於奔

命。

回顧兩年多來，疫情已改變台灣社會，人與人的關係漸趨疏離，從搶口罩、搶疫苗到如今搶快篩，砲轟的聲浪多了，諒解的聲音少了，大環境如此沸沸揚揚，疫情如何能止得住？

阿珥楠禾場之所以能止住疫情，最大的原因是「愛」，今天台灣的疫情要止住，別無他法，只有靠「愛」，這是上帝的法則。能醫治這個社會的，不是疫苗，而是「愛」。愛如何止住當年以色列的瘟疫，如何成為聖殿建造的根基，這個

法則也同樣適用於今天的台灣。

阿房宮賦有相同啟示

事實上，除了阿珥楠禾場揭示了上帝的法則，西元九世紀杜牧所寫的《阿房宮賦》也道出這個法則，他說：「嗚呼，滅六國者，六國也，非秦也。族秦者，秦也，非天下也，嗟乎！使六國各愛其人，則足以拒秦，秦復愛六國之人，則遞三世，可至萬世而為君，誰得而族滅也？」

對於這段歷史，自漢至宋有

不少人在找原因，有人從兵法論，有人從外交論，有人從養士之風論，有人從國家治理論；獨有杜牧以「愛」來解釋，沒有愛讓六國覆亡，沒有愛也讓秦步上滅亡的後塵。

阿珥楠禾場、阿房宮賦都向我們啟示，一個沒有愛的社會是脆弱的，任憑有優勢的地理，強大的國力，也難保國家的太平，以色列如此，秦帝國亦然。

歷史學者保羅甘迺迪曾說：「不同年代，不同國家所犯的錯誤，經常有著驚人的相似之處。」此言不假，這些歷史的法則值得我們警惕。

本土增 16936 例確診 阿中：五月中是高峰

指揮中心指揮官陳時中 1 日表示，全台目前平均陽性率為 9.63%，呼籲民眾不要擠到急診室，盡量在快篩陽性後再去做 PCR 採檢。

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土新增 16936 例確診個案，「疫情高峰恐落在五月中下旬」！指揮中心指揮官陳時中 1 日表示，全台目前平均陽性率為 9.63%，雙北陽性較高，會持續增設篩檢站，並呼籲民眾不要擠到急診室，盡量在快篩陽性後再去做 PCR 採檢。

「接觸者不用落落長」

本土疫情持續升溫，陳時中於 1 日表示，本土確診新增 16936 例，其中雙北共達 9944 例。另增死亡個案 3 例，均為男性，年齡介於 60 多歲至 90 歲以上，皆屬重度感染個案與具慢性病史。

此外自主回報疫調系統 1 日上路，陳時中表示，上午已發出 7000 多份資料，回報率佔一半，但系統目前還在「半自動的階段」，未來會朝更加自動化的方向發展。他呼籲，民眾一旦收到相關通知，一定要留正確的聯絡電話，才有利電腦自動開立居隔單，減少行政人員負擔。

陳時中指出，自主回報系統目前還在轉換期，確診者可能會同時收到中央與地方資料，他強調



▲▲針對快篩陽時同確診的看法，陳時中回應表示，目前要推動應該是節約、有效應用 PCR 量能，並先以快篩排除到陰性的患者。（網路截圖、中央社）

「至少要填一份」。此外，他表示，在填寫系統時，密切接觸者也不用填得落落長，只要填親密接觸者即可，例如若同住家人沒有一起吃飯、上班時間也錯開，就不須填在密切接觸名單裡，強調「在填寫時盡量精簡，效率才能更好」。

快篩陽視同確診？

現場記者提問說，新北市長侯友宜認為「快篩陽視同確診」是未來一定要走的路，是否預計何時推動？陳時中回應表示，在疫情上升階段，若採用此舉，會匡列許多「偽陽性」的個案，恐對社會造成沉重負擔。

他補充說，因此在疫情走下

坡的時候才會考量此舉，後續如果將新冠肺炎當作相對一般的疾病，沒有相對的強制措施，才會走上這條路。用簡易的快篩當作提醒，而非診斷的工具，但目前要推動應該是節約、有效應用 PCR 量能，並先以快篩排除掉陰性的患者。

陳時中日前也曾指出，3 個目

圖文選粹

圖文 / 中央社



台鐵工會五一不加班活動 表定列車全數停駛

台灣鐵路工會發動在 5 月 1 日勞動節當天，以不加班方式集體休假，表定列車全部停駛，臨時機動開行 18 列次區間快車（圖 1），不少旅客於 1 日選擇搭乘高鐵（圖 3）。

不過也可見到台北車站月台上，有乘客在等區間車。台東火車站僅有站長楊舜安上班，原本熱鬧的火車站變得空蕩蕩（圖 4）；花蓮站未發車列車，則靜靜停放在月台（圖 2）。



疫情假消息頻傳 總統、指揮官迅速澄清

【本報記者簡嘉佑台北報導】網路瘋傳總統呼籲「大家週末別出門」的影片，總統蔡英文特別澄清表示，此為去年 5 月的影片，請民眾不要再轉傳！此外，指揮中心指揮官陳時中 1 日也指出，網路上「德國須天天快篩才能出門」的資訊為假消息，他提醒散播假訊息已構成犯罪，最高可罰 300 萬元。

週末不要出門？

網路上最近流傳一部影片，內容為蔡英文向民眾呼籲「週末不要出門」，蔡英文 1 日於臉書發

文澄清，這是去年錄製的防疫影片，放上今年的日期，被有心人士變造，混淆視聽，請民眾不要再轉傳影片，更請民眾「支援澄清」。

她表示，這支是去年 5 月拍攝的影片，提到「週末不要出門」，這已經不是現在台灣的防疫策略，大家幫忙提醒身邊不小心誤傳的親朋好友。蔡英文強調，今年 2022 年政府的防疫目標，是「兼顧防疫與經濟」的新台灣模式，也請民眾儘快打滿 3 劑疫苗，一起提升保護力，「我們繼續穩健防疫，讓大家正常過生活」。

假消息燒到立委

而假消息不僅波及蔡英文，民進黨立委高嘉瑜日前在其臉書中貼文指：「德國不分大人小孩幾乎每天快篩後才出門」，呼籲台灣盡快進口德國 30 元唾液試劑。指揮中心 1 日強勢澄清回應，已與德國代表處連絡，並了解當地實際狀況後確認為不正確資訊，請民眾勿再轉傳與散布，以免觸法遭罰。

陳時中回應，德國如安養機構、幼兒園和學校等特定機構人員，則有要求每週 2 至 3 次快篩，並強調該國沒有要求民眾一

定要天天快篩才能出門。同時，陳時中指出，有請德國代表處查一下，快篩試劑價格也不是台幣 30 元，該國最便宜的快篩約為 52 元。

日前社群軟體上也出現虛報當日確診數字的狀況，陳時中回應表示，有關疫情相關資訊，均會由指揮中心統一對外公布，勿信社群軟體流傳消息，以免自身權益受損。他強調，散播假訊息構成犯罪，依法可判處最高 3 年有期徒刑或併科新台幣 300 萬元罰金。



今日天氣

北部 15°-19° 陰短暫陣雨

中部 16°-21° 陰陣雨

南部 19°-24° 陰陣雨

東部 16°-22° 陰陣雨

暖暖人通勤困境 林右昌充耳不聞？

1088 路線在 108 年 10 月無預警變更交流道行駛及行經站牌，增加塞車風險跟班次時間，影響非常多通勤族。



▲1088 路線在 108 年 10 月無預警變更交流道行駛及行經站牌，增加塞車風險跟班次時間，影響暖暖地區非常多通勤族。（網路截圖）

◀基隆市議員王醒之質問林右昌市長（左圖）：「林右昌市長跟市府單位，你們有看到暖暖區的通勤族每天在忍受什麼乘車品質嗎？」（網路截圖）

【本報記者游清淵基隆報導】「任期 3 年多來，如果說哪些議題在議會不斷狗吠火車，但絲毫不見改善、不見市府重視，暖暖區國道客運困境絕對榜上有名！」基隆市議員王醒之在臉書上憤怒抗議，贏得包括作家林淇漾等暖暖人大聲附和。王醒之說：「我們真的要大聲問：林右昌市長跟市府單位，你們有看到暖暖區的通勤族每天在忍受什麼乘車品質嗎？」

市民抱怨 班次脫班

王醒之說，他從 2019 年就開始收到民眾抱怨 1061、1061A、1062、1088 客運路線運量不足、時常脫班的陳情。1088 路線在 108 年 10 月無預警變更交流道行駛及行經站牌，增加塞車風險跟班次時間，影響非常多通勤族。這些「慘案」歷歷在目。

他指出，他從希望提升國道客運班次、運量，不斷下修期望到

「只冀求班次穩定」。他說，「通勤族們要真的真的不多，只是希望每天發車班次穩定，不要臨時沒有發車、班次脫班。」

市府推託無管轄權

其實，數次在市議會討論暖暖區國道客運的問題。市府時常用「這屬於公路總局管理，市府沒有管轄權、業者並非市府所管等說明來推託。前交通處處長甚至說他們只能「拜託」業者持續經營。

王醒之說，民國 105 年市府還曾與公路總局共同張燈結綵宣布，開通第二條快捷公車 1088 路線。等到現在營運狀況不佳，屢遭民眾陳情投訴時，市府就將權責「往外推」說：「這不歸我管！」

批林右昌「外推市長」

他憤怒質問林右昌市長曾將「捷運八段」的未來往交通部推，也把暖暖國道客運的問題也往交通部推，請問林市長是不是「外推市長」嗎？

王醒之說，由於班次不穩定、班次減少搭不上車、路線規劃不符需求，直接導致使用率變低！不是暖暖區通勤人口變少，而是大家想盡辦法自力救濟。

近期 1061、1062 路線也是同樣的狀況，原本班次不足有車搭

不上，現在班次不穩定的狀況更加嚴重。1088 路線透過變更交流道增加班次的方案，更不知道何時才會成真。

自嘲住在蛋殼區

連暖暖區「唯一可以透過台鐵轉乘路線的 R86」班次也大幅度減少，不見市府支援讓增加班次。現在僅有的班次同樣因為業者營運問題可能直接收掉。「暖暖區通勤族的基本權益在哪裡？蛋殼區就只能如此嗎？」王醒之問。

暖暖人對王醒之的訊息感同身受，紛紛留言回應：「暖暖長期被基隆客運壟斷，服務品質如何大家都很清楚，安樂區客運路線多，又有多間公司營運，對通勤族來說真的友善太多了！暖暖通勤問題存在已久，但市府根本無心處理，暖暖人真的只能眼淚往肚子吞…。」

「1088、R86 有沒有可能在尖峰時段安排一條路線專給暖暖街的通勤族搭乘？例如在運動公園發車或東勢街發車？原本的碇內路線就直接往高速公路，不需繞到暖暖街？」「1061、1062 平日 7:00-9:00 嚴重沒車班，女兒說天天用糾結的心在等車。」「暖暖過港這邊客運也沒有，火車班次少，常誤點，還要日曬雨淋，一直都沒改善…」

台中府會要角都染疫 提醒各級政府應變

【本報特派員劉東泉特稿】隨著新冠疫情擴大，台中市不但染疫人數驟增，僅市府一級主管就有教育、文化、新聞局長染疫，1 日再加副市長令狐榮達也確診，台中市長盧秀燕於 27 日起便處於居家隔離與自主管理中。面對既有的各項防疫困境，中央及地方政府都要更具危機意識，防範可能的災疫上身。

今年此波疫情與去年迥異。去年 4、5 月再起的疫情，台中市政府每天公布的染疫人數大多僅個位數，今年這波疫情，每天染疫人數則是動輒數十、上百人，1 日則來到 816 例。

染疫人數一日數百

而市府官員與議員在 4 月 26 日的一場聚餐中，教育局長楊振昇、文化局長陳嘉局與新聞局長鄭熙新全部染疫；另有 2 位議員

王立任與江肇國也證實染疫。該場餐會是議會文化教育委員會的聚餐，參加的 24 人當中已證實共有 8 人染疫。比例相當高。

日前總統蔡英文也居家隔離，新北市副市長陳純敬染疫，顯示今年這場疫情的擴散速度不但快，而且影響層面更大。只不過中央疫情指揮中心未將疫情警戒升級，多數民眾、甚至政府重要官員反而掉以輕心，未能隨之提升危機意識。

政府首長居隔染疫增

就目前染疫的速度與範圍來看，因多數染疫者症狀輕，中央政府有意讓病毒與生活共存，因此未將戒備升級。若按照去年標準，規定在用餐只能外帶或有隔板，人人帶口罩的防疫意識下，染疫速度可能就不會那麼快。

最容易染疫的時機就是多人脫



▲台中市長盧秀燕居家隔離期間 1 日在線上主持防疫會議。（直播截圖）

下口罩又沒有在安全隔距下用餐的環境，議會文教委員會聚餐或許是基於議會慣例，或許也是基於局處長尊重議員之下而皆同時出席，沒想到一次三位局長皆中鏢。雖說市府都有代理人制度，但如果一下子太多局處長染疫而居家隔離，終會影響各局處與跨局處的決策與執行。

雖然中央指揮中心似有意要讓

病毒與民眾生活共存，但仍規定有各項居家院離與自主管理等防疫措施，且染疫後還是有重症發生。面對可能的疫病上身，政府機關各級主管雖有代理人制度，但若同時各單位多人染疫，恐造成決策與執行的真空，中央與地方政府都應有更強的危機意識與非常時期的管理機制。

圖文選粹

圖文 / 中央社

5 月天然氣續凍漲 僅電業用戶調漲 2 成

5 月 1 日零時起實施。變式計算，動而應調漲，但配合政府穩定物價政策，僅電業用戶調漲 20%，其他用戶仍不予調整。新價格自 11 年



帳戶存款 5 元即可當沖？主管機關有制度缺失

■ 魏邦賢
（退休公務員）

新開戶股市小白謝姓投資人帳戶僅有 5 元，國票證券竟然允許其當沖七檔股票，導致違約金額高達 2733 萬元，交割屆期繳不出應付價款差額逾 292 萬元，經訴訟判決須賠償損害 33 萬元，全案暴露制度不健全，證券商風險控管不實，主管機關應檢討缺失。

存款 5 元可當沖？

當沖制度開放以來，吸引不少年輕投資人投入，雖然創造不少成交量，卻也帶來極高風險，亟待檢討。最近國票證券敦北分公司即爆發案例，一位謝姓年輕投資人今年 2 月初甫開戶，帳戶僅有 5 元，竟然能在當月 16 日至 18 日期間，當沖興農、泰穀、福裕、和益、良得、新盛力等七檔股票，導致虧損累累，終致違約交割。謝男這次當沖價款共計 2733 萬元，經買賣相抵，交割屆期

未能給付逾 292 萬元價差，國票證券查詢帳戶始發現，謝男帳戶存款嚴重不足，導致必須代為處理股票，產生 17 萬元相關損害費用。國票證聯繫他，不僅書面通知，並由營業員親赴戶籍地和通訊地址催討，謝男均未能處理。

證券商風險控管鬆散

違約交割案爆發後，國票證除依規定告知證交所、櫃檯買賣中心謝男違約交割外，催促

討欠款未果，狀告法院，要求謝男償還損害費用，以及契約中提到的 7% 違約金，請求損害賠償和違約金共逾 191 萬餘元，最終地法院判決，謝男須賠償損害和訴訟費用逾 34 萬餘元。

當沖制度吸引相當多對股市風險不瞭解之年輕投資人，誤認價差易賺，紛紛投入當沖，而證券商為衝業績，風險控管鬆散，謝男甫開戶，證券商對其信用能力完全不瞭解，竟然

能在帳戶僅有 5 元的情況下，允許其當沖金額高達 2733 萬元，令人不可思議。

當沖缺失應檢討

謝男不明當沖風險，違約交割，當然應負損害賠償責任，然依據現行規定，當沖的條件是投資人開戶 3 個月以上，近 1 年成交 10 筆以上紀錄，才可進行當沖。謝男係新開戶年輕

形同虛設，難道不需負責？管理制度鬆散，更應徹底檢討。

當沖制度雖然創造高額成交量，替證券商創造業績，然殺雞取卵，造成年輕投資人傷害，不利證券市場長期發展，而當沖違約交割風險頻傳，使證券市場暴露在高風險情境下，不利市場穩定。主管機關金管會、證交所、櫃檯買賣中心，應重新考慮加強當沖管理，不應讓當沖制度成為坑殺年輕投資人陷阱。



▲儘管近年運動開始盛行，但還是有不少女性不太喜歡運動，或是認為只要平日多走路、跑跑步、拉筋、抬腿就很足夠。(網路截圖)

■中野・詹姆士・修一

(體能訓練師)

首先必須認清一個事實，多數女性不像男性，並沒有運動的習慣。也就是說，女性並不習慣做運動，所以聽到醫生說「請妳運

還是有不少女性不太喜歡運動，或是認為只要平日多走路、跑跑步、拉筋、抬腿就很足夠。甚至採取少吃、不吃、斷食等方法，希望能在短時間內讓體重快速下降……可是，這些瘦身偏方，往往治標不治本，甚至悄悄破壞身

「輕鬆」的運動，或許能改善全身的血液循環，卻很難練出肌肉，但「肌肉對於身體健康非常重要」。

動」之後，才会有極高比例的人備感困惑，不知道做哪些運動才好。

再多運動毫無意義？

儘管近年運動開始盛行，但

體基礎，為日後落下病根，可謂得不償失。

女性健康中，最大的瓶頸在於許多女性的肌肉量都很少。然而肌力是穩定身體的重要關鍵，當有足夠的肌力，肢體的運作順

體力差不想運動？女性無痛健身指南

本書特別針對女性打造，讓女性也能簡易無痛地鍛鍊出健康的身體與優美的體態。



▲女性健康中，最大的瓶頸在於許多女性的肌肉量都很少。(網路截圖)

▲如要解決生活習慣病的問題，關鍵就是做有氧運動再搭配肌肉訓練。(網路截圖)

▲透過肌肉訓練或有氧運動等方式刺激肌肉，並促進血液循環，進一步活化大腦，可能有助於預防失智症。(網路截圖)

暢，才不容易受傷，且能提升代謝，有效調節身體機能。究竟何謂具適當強度，能展現成果的運動呢？

肌肉對健康很重要

這點可能不能練出肌肉作為一個參考依據。「輕鬆」的運動，或許能改善全身的血液循環，卻很難練出肌肉。事實上，「肌肉對於身體健康非常重要」的觀念，最近愈來愈受到熱烈地討論。

人類的肌肉量，會在二十幾歲至三十幾歲時達到巔峰，日後主要會從下半身的部分開始衰退。更有研究發現，過了三十幾歲之後，肌肉量會逐年下降一%。也就是說，什麼都不做的話，肌肉量只會一路消滅下去。

肌肉量變少的後果

肌肉量變少的話，會發生什麼

情形呢？比方說，目前已知需要協助或需要看護(臥床不起)的人，約有三成起因於「運動器官機能不佳」。所謂的運動器官，就是肌肉、骨骼及關節等，與身體活動相關的部位之總稱。總而言之，事先藉由肌肉訓練維持肌肉量，鍛鍊下半身，使身體活動自如，即可預防臥床不起。

此外，另有研究指出，肌肉訓練對於預防失智症也能看出一定的成效。「缺乏運動」是罹患阿滋海默症的危險因子之一，研究報告顯示，透過肌肉訓練或有氧運動等方式刺激肌肉，並促進血液循環，進一步活化大腦，可能有助於預防失智症。

擔心失智言之過早？

話雖然這麼說，就算研究提出想要預防臥床不起或失智症，應讓身體長出肌肉，但是大家可能會覺得，「擔心這種問題似乎言之過早」。

然而，為什麼會希望大家從二十幾歲或三十幾歲就應該開始做運動練肌肉，其實還有很多其

流得愈多，代表脂肪也能大量燃燒，但事實上這些排出體外的汗水，絕對不會和脂肪的燃燒量呈

根據研究指出，在一天當中應先做肌肉訓練再做有氧運動，可使脂肪極有效率地燃燒掉。

他的理由。現在就以做運動減肥這個例子，為大家說明緣由。可能有很多人，都認為做輕度運動流點汗就能瘦下來，但是事實未必如此。在這世上，有些人為了瘦下來，於是會穿著厚重衣物去跑步，或是藉由上三溫暖或做熱瑜珈等方式，想讓汗水痛快地排出體外。

汗和脂肪不成正比

甚至可能有些人還會覺得，汗

正比！或許有些人在暢快流汗後，一量體重會開心地發現「體重變輕了！」，但那只是身體的水分流失而已。過度流汗後會呈現輕度脫水症狀，若不及時補充水分，有時還可能因此造成心臟等處的負擔。

許多女性在計畫「開始做運動」時，都會從熱瑜珈著手。當然熱瑜珈有助於使身心煥然一新，但在高溫的室內環境，不但

無法長時間運動，而且消耗的熱量也沒有想像中來得多。再加上運動強度也偏低，因此應該不太能練出肌肉來。

肌肉訓練搭配有氧

若說到能夠燃燒脂肪的運動，多數人腦海中浮現的，想必是快走或跑步這類的「有氧運動」。但在肌肉量少的狀態下做有氧運動，倒不如先做肌肉訓練，這樣更能夠「抄捷徑」練出肌肉來。只要肌肉增加，基礎代謝率就會

提升，相對也就能燃燒較多的脂肪。再者，想要預防或改善糖尿病的人，切記一定要增加肌肉量，才能讓身體容易大量消耗掉糖。如要解決生活習慣病的問題，關鍵就是做有氧運動再搭配肌肉訓練。

肌肉量是最大瓶頸

消除皮下脂肪型肥胖時，最大的瓶頸在於許多女性的肌肉量都很少。尤其長期缺乏運動的人，

誠如前文所述，一開始最好先做肌肉訓練，從確實增加肌肉量的部分開始做起。接下來，會持續做以肌肉訓練為主的運動，等到肌肉完全長出來之後，後續也會將有氧運動融入訓練當中。肌力不足的人，若想要確實增加肌肉量，有時需要花費半年以上的時間。

運動不能操之過急

良好 CHUCHANF 另外提醒，當大家開始在做有氧運動時，必須

要留意運動的強度。如果是用「散步的心情」輕鬆健走的話，強度會過低，燃燒脂肪的效果也會美中不足。所以請用力揮動手臂，加大步伐，用「運動的心情去健走」，讓自己運動到會氣喘噁噁為止。

接著再補充說明一點，如果是為了減重而開始運動的人，假使「在頭一個月減重超過三公斤」，體重急速下降的話，依照我們體能訓練師的角度來看，就算「減肥失敗」了。

因為體重急速減輕，很有可能減去的不只是體脂肪，連肌肉量也下滑了。就算很想瘦下來，但如果連肌肉量也減少的話，可就本末倒置了。

減重不能一味求數字

即便目的是為了減重，也不能一味追求體重的數字，建議大家要觀察藉由「體組成計」等器材測量出來的體脂率。如果體脂肪沒有多少增減，但是體重卻大幅下滑的話，就代表肌肉量減少了。

此外，尤其是特別肥胖的人，若突然開始慢跑的話，有時會造成膝蓋疼痛。因為體重再加上肌力不足，會對膝蓋造成極大衝擊。因此這類型的人，在初期二至三個月的時候，更應該聚焦在飲食控制，並採用肌肉訓練為主，等到體重減輕到某種程度，培養出肌力之後，再正式投入有氧運動。

依據順序做運動

另外，如果想要加強消除脂肪的效果，根據研究指出，在一天當中應先做肌肉訓練再做有氧運動，依照這種順序做運動的話，可使脂肪極有效率地燃燒掉。因為做完肌肉訓練之後，有助於促進分解脂肪的腎上腺

素及生長賀爾蒙分泌出來，所以接著再做有氧運動的話，才會更有效果。

接下來，從次頁開始，我將會為大家具體解說皮下脂肪型肥胖對症運動該怎麼做。馬上就來為大家介紹，以下半身為主的肌肉訓練，以及會使用到「階梯踏板」的有氧運動。

改善大腿側肉

下半身的肌肉訓練，除了會鍛



▲即便為了減重，也不能一味追求體重的數字，建議大家要觀察藉由「體組成計」等器材測量出來的體脂率。(網路截圖)

《最強女性對症運動指南》簡介

若是在年輕時沒有培養出正確的運動習慣，或了解什麼運動對身體才有幫助，等到年歲漸長，開始感受到體力明顯下滑，體態日新崩壞之際，往往更容易陷入「體力差」不喜歡運動，不喜歡運動→體力更差的惡性循環。

但是女性天生就難以培養肌力，為了解決讓女性深感苦惱的健康與體態問題，日本最強運動專家——中野・詹姆士・修一，特別針對女性打造，結合符合正確醫學、有效率的運動方法，讓女性也能簡易無痛地鍛鍊出健康的身體與優美的體態！



作者：中野・詹姆士・修一

出版社：方冊文化
出版日期：2022/02/16

低碳飲食如何執行？——《不痛苦減重，一次就成功》書摘

■劉伯恩醫師

網路上流傳：「生酮飲食不但能減重，還可以減少脂肪肝！」真是這樣嗎？

脂肪肝的成因

其實造成脂肪肝的原因很多，最主要的成因是肥胖，其次是胰島素抗性、三高、酗酒(引起酒精性肝臟疾病)、病毒性肝炎，及藥物、內分泌異常等，脂肪肝的病理過程是因疾病引發胰島素無法快速分解醣類，導致積存在體內，藉克氏循環(檸檬酸循環)而形成脂肪堆積在肝臟內。常見的脂肪肝成因：

1. 肥胖：肝臟內脂肪的堆積程度和體重成正比，尤其是重度肥胖者有脂肪肝的比例高達七成以上。
2. 酒精：一些長期嗜酒者臨床上超過八成的人肝臟有脂肪浸潤的情形。
3. 糖尿病：糖尿病患者有 50% 以上機率會發生脂肪肝。

4. 營養不良：一些飲食缺乏蛋白質的人也可能引發脂肪肝。
5. 妊娠：發生原因不明，孕婦多在懷孕 34 ~ 40 週(第三孕期)時發病。
6. 藥物：某些藥物會抑制蛋白質合成而造成脂肪肝。

減重可逆轉脂肪肝

若將病毒性肝炎及酒癮等因素排除，其他因代謝因素引起的脂肪肝通稱為「非酒精性脂肪肝」，已成為國人普遍的肝臟疾病。

所謂「非酒精性脂肪肝」是指肝組織出現病理變化，但無明確飲酒史的一種慢性肝炎和慢性代謝性疾病，肝臟因過多脂肪堆積故容易產生發炎反應，久了就會導致肝硬化，甚至進展成肝癌。

研究發現，要根本逆轉脂肪肝需藉由飲食、體重控制與適當運動多管齊下，效果遠大於各式藥物的治療，臨床證實，減少 5% ~ 10% 的體重即可明顯改善脂肪肝的症狀，且減重後不僅肝臟

發炎、脂肪肝的程度減緩，其他新陳代謝症候群也都可以獲得明顯改善。

低碳水化合物飲食

「低碳(碳水化合物)飲食」也稱為「低醣飲食」，就是指「減少飲食中的碳水化合物份量，增加好的油脂和蛋白質，並降低醣類攝取比例」，其作用原理為：飲食中若減少葡萄糖和肝醣含量，可以增加脂肪代謝率，便能藉此控制血糖、避免肥胖。

低碳飲食並不會限制蛋白質攝取量，只要碳水化合物的攝取量夠低就可以。一般來說，低碳飲食每天大約攝取碳水化合物 50 公克，大概等於 4 片白土司。這種飲食法通常不限制熱量的攝取，因為提出者認為會讓人發胖的主要原因是碳水化合物。

醣類少吃為妙

低碳飲食執行起來很簡單，只要挑對食物就可以，方法如下：

1. 減少攝取高碳水化合物類

食物：碳水化合物是最會刺激胰島素分泌的主要營養素，肥胖的人通常都會有胰島素敏感度過低的問題，這時若再吃進太多碳水化合物類食物，就容易堆積太多脂肪；且攝取碳水化合物會刺激胰島素分泌，導致脂肪無法被有效分解。高碳水化合物類食物包括所有穀粉、根莖類蔬菜、水果、牛奶、米/麵粉製品、勾芡類食物等，其他像是蘿蔔、洋蔥等大家覺得吃起來不甜的食物，其實醣類含量都不低；此外，外食餐飲中為了增加風味，常會加糖調味，也請吃不出甜味，但其實加了很多糖，所以也屬於高碳水化合物類食物。

蔬菜優點多

2. 增加蔬菜攝取：蔬菜有豐富的膳食纖維及微量元素，是維持身體正常運作很重要的營養素。多吃蔬菜除了能有飽足感，可避免過量進食，也能幫助改善血糖、胰島素分泌等問題，足夠

多的抗氧化物也能降低身體發炎反應，幫助達到更好的減肥效果。

尤其是深綠色葉菜類，像是菠菜、油菜、小白菜、芹菜葉、空心菜、茼蒿、韭菜等，也要多吃生菜、海藻，以滿足身體所需的微量營養素。未免蔬菜在烹煮過程中因高溫或水中溶解而流失養分，烹煮蔬菜最好的方式依序是：蒸、烤、生吃、低溫炒、中溫炒、燙、水煮。

3. 增加蛋白質攝取：減肥過程中如果肌肉流失，必須攝取較多蛋白質食物來保留肌肉量；吃蛋白質食物能有較好的飽足感，可避免過度進食。



▲低碳飲食並不會限制蛋白質攝取量，只要碳水化合物的攝取量夠低就可以。(網路截圖)

· 書訊 ·

《快樂實現自主富有》

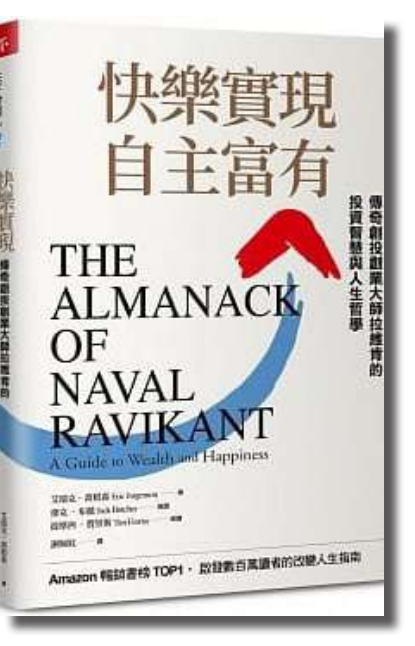
作者：艾瑞克·喬根森

出版社：天下雜誌

備技能。

數位時代需要一套新的自主富有指南，已是公開的祕密，但只有不怕挑戰傳統思維的人敢去嘗試。矽谷傳奇創投創業家拉維肯不僅抓住了這個祕密，在投資界、新創圈，有許多人深受他啟發。

「如果查理·蒙格是 20 世紀的班傑明·富蘭克林，那納瓦爾·拉維肯就是 21 世紀的查理·蒙格。」百萬部落格版主化身超級鐵粉總結著拉維肯的智慧，教你善用時代特色成功的所有必



《歷史的目擊者》

作者：彼得·柏克

出版社：馬可孛羅

往常，若歷史學者使用圖像，通常只把它們當作單純的插圖處理，卻未從圖片本身的背景深入分析。

但圖像的多樣性與用途，以及不同歷史時期中對圖像的態度，需要放在「脈絡」下被檢視，包括藝術、宗教與政治背景、美學觀點、精神分析、符號學、觀眾反應等。新文化史權威彼得·柏克，認為有必要在此時，重新審視與討論圖像的地位、能力，及其做為歷史證據的應用及影響。



《小野二郎的世界》

作者：里見真三

出版社：出色文化

本書鉅細靡遺地收錄了當代第一的壽司職人小野二郎一整年間供應的所有菜單，包括握壽司、下酒菜以及小鉢配菜等等，是終極版的「江戶前壽司技術指南」。

詳細解說「壽司」的料理方法，包括食材挑選、製作祕要、處理過程、刀法，滿足日本料理專門店廚師和學徒及一般民眾。不僅僅讓大家都知道小野二郎自身華麗細膩的技巧所在，將名店美味的秘密毫不保留地完全公開。



全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑／輯

《觀察者》The Spectator

苟延殘喘或強勢崛起？強森派對門陰影猶存

苟延殘喘或強勢崛起？英國首相強森過去因為「派對門」事件，政治地位受到動搖，甚至差點就因此下台。然而，近期俄烏戰爭爆發，不僅轉移了輿論焦點，強森所屬政黨力挺烏克蘭的舉動也被受稱讚，他似乎逐漸擺脫醜聞的陰影。但黨內的強棒仍對首相之位虎視眈眈，同時，警方對派對門的調查仍持續在進行……



派對門事件降溫

強森去年因為帶頭違反防疫規定，邀政商名流於唐寧街「開趴」，導致政治聲望受到嚴重影響。強森於 26 日晚上再度向議會道歉，但在野政黨依舊力攻該事件，並要求他下台負責。而該事件也影響強森所屬政黨內的形象，一項民調預計，在英國下次的地方選舉中，保守黨將失去 8 百個席位。

然而，比起「派對門」剛被踢爆的狀況，輿論對強森的態度已經改善很多。當時，國會議員正因為他的失職，試圖以不信任投票的方式將他罷免，但最近幾週，許多國會議員已撤回要求他下台的呼籲，其中蘇格蘭保守黨領袖羅斯表示，「我認為強森，已經僥倖逃脫（派對門事件）了」。

戰爭態度轉移焦點

強森正積極重建自己的「政治圈子」，包括現任參謀總長克萊、副參謀長齊尼等人，都被視為與強森交好。他們目前正致力於修復國會政黨之間的裂隙，並說服議員們減少對執政黨政策的管制。強森的擁護者表示，「如果這（派對門事件）是他政治生涯最低谷的話，一旦撐過去就只會愈來愈好」。

同時，俄烏戰爭成為歐洲迫在眉睫的問題，也轉移了社會對英國首相的關注。而且與強森同屬保守黨的國防部長華萊士，在戰爭爆發時刻，不顧其它政治人物的反對，堅決向烏克蘭運輸防禦性武器，而備受讚譽，也因此連

帶拉高了強森的聲望。

歐洲正為戰爭問題忙得焦頭爛額，英國也不例外，這也意味著，政治人物沒有心力為政黨領導權進行鬥爭，也使得強森原本搖搖欲墜的地位逐漸回穩。保守黨相關人士布朗指出，「選舉新首相的過程至少需要兩個月」，而鑑於選舉將製造更多不穩定的因素，可以更晚再考慮更換首相的議題。

削弱政敵即勝利

而就目前而言，保守黨議員應該會繼續支持強森，除了上述的因素之外，最主要的原因是「對於新任領袖無法達成共識」。而且民調結果顯示，過去保守黨的經濟政策通常比較受到歡迎，但近期民眾卻更願意將受工黨提出的「降低稅收」的政策。在面臨在野黨聲勢迎頭趕上的狀況，保守黨還沒有出現另一位強而有力的候選人。

目前最有可能動搖強森地位的人是財政部長薩納克，一名保守黨資深人士就曾透漏說「將從更換首相中，受益最多的人將是薩納克」。而且強森的隱憂更不僅於此，警方對派對門事件的調查仍在繼續，如果強森因此被懲處了更多的罰款，恐再捲起另一波負面評價，造成黨內人士對強森的信心再下滑。

但強森在「派對門」醜聞中存活的時間已經比大多數預測的要長，但他仍然處於不穩定的位置，距離「完全安全」之前還有一段路要走。

▼近幾個月來，包括深圳和上海等經濟大都在內的數十個城市都已遭到封鎖，更導致了供應鏈的混亂，使貨櫃在中國港口「堆積如山」。（網路截圖）



中國港口貨櫃堆積 清零重創供應鏈

【本報記者簡嘉佑綜合報導】防疫嚴格影響中國製造業營生慘澹；在中國清零政策下，該國已有多座如上海、深圳等大都市封城，專家分析，未來有可能同時封鎖 30 多座都市，對供應鏈的狀況「很不樂觀」。而這也反映在數據上，例如中國製造業採購經理人指數（PMI）連續兩個月都出現下降的狀況。

重創中國製造業

官方採購經理人指數（PMI）是衡量製造業活動的關鍵指標，《半島電視台》報導，中國財團 30 日公布



的資訊顯示，製造業採購經理人指數，從 48.1 降至

在中國清零政策下，該國已有多座大都市封城，未來有可能同時封鎖 30 多座都市，對供應鏈的狀況「很不樂觀」。

46.0，已連續兩個月都出現惡化的狀況。

而製造業受到嚴重打擊與中國嚴格的防疫措施有關。近幾個月來，包括深圳和上海等經濟大都在內的數十個城市都已遭到封鎖，更導致了供應鏈的混亂，使貨櫃在中國港口「堆積如山」。

而嚴格的清零政策使得許多企業與人民不滿，《CNN》報導，香港大學副教授托馬斯說，報告確診與死亡人數對北京當局來說是一把「雙面刃」，並分析

指出，「如果數字太低，會讓隔離顯得矯枉過正；但如果數字太高，雖然會讓封城變成合理措施，但也意味著政府未能遏制病毒擴散。」

防疫政策還在加嚴

該國統計局分析師趙慶和坦承，有一些企業不得不減產或停產，而且就算企業能夠順利生產貨品，貨物運輸的困難程度也增加很多。他說，企業的生產經營受到了很大影響，而且原材料價格指數「仍然很高」。科技巨頭

蘋果也警告說，中國的疫情封鎖政策，是導致其季度業績減少將近 80 億美元的因素之一。

恆生銀行首席經濟學家王丹指出，「看到上海因為疫情封城的狀況，許多城市也跟進採行預防措施。」她說，有些城市即使只出現一個新冠肺炎的確診病例，就進行了封城措施，中國最後可能同時封鎖 30 多個城市，這將對國內外的供應鏈造成重大的破壞，尤其對東海岸的工廠而言，「狀況並不樂觀」。

托馬斯則表示，到目前為止，隨著清零政策成為中國領導人習近平的重點聲明後，沒有跡象表明「清零政策會鬆綁」，更何況北京當局近期更重申要盡力「阻止新冠肺炎」。

金獅獎、漫威與迪士尼 5 月片單搶先看

【本報記者簡嘉佑綜合報導】五月不知道要看什麼電影？BBC 推薦的 5 月片單出爐，統整多部不能錯過的精采電影，包括拿下金獅獎的電影《發生》（Happening）、迪士尼動畫片《救援騎兵隊》（Chip 'n Dale: Rescue Rangers）與《伊莉莎白》傳記片等電影，多元電影滿足觀眾的不同口味。其中，許多電影可直接在串流平台觀賞。

金獎大片與傳記片

《BBC》首先推薦，導演戴溫勇奪國際金獅獎的電影《發生》，劇情背景於 1963 年的法國，當時墮胎在該國仍是違法，一名學生在一夜情後意外懷孕，她在決心墮胎的路上遭遇到的重重阻礙。影評人說，「（這部電影）完美捕捉到了意外懷孕帶來的孤獨感」、「顯現不公正的法律是多麼令人絕望」。

英國女王伊麗莎白於去年慶祝在位 70 年的白金禧年，保持

英國任期最久的紀錄。傳記片《伊麗莎白》（Elizabeth: A Portrait in Parts）也準備今年上映，盼用電影展現她在位一路以來的點點滴滴。影評說，電影試圖對女王「職責」與「個人生活」的平衡進行反思，將於 5 月底在 Amazon Prime Video 上映。

商業大片別錯過

最讓漫威迷引頸期盼的《奇異博士 2》（Doctor Strange in the Multiverse of Madness）將於 4 日於台灣上映，片中不僅發揮「多重宇宙」的概念，更將原本華麗的特效再升級，有一個多小時專門為 IMAX 設計的鏡頭，男主角「奇異博士」班尼迪克更誇獎說：「詹尼克薩斯（該片的視覺特效總監）是個天才！觀眾坐到電影院裡之前，絕對猜不到自己會看到什麼。」

迪士尼的花栗鼠巨星「奇奇」、「蒂蒂」在電影《救援騎兵隊》中扮演偵探，協助警察解決對人類來說「太小」的事件。



▲《奇異博士 2》劇照。（網路截圖）

影評指出，考量到懷舊市場的效應，就能知道這些動畫明星為何再度躍上大銀幕。該片導演阿齊瓦說，「這是一場現代、自我成長的電影」，將於 20 日在 Disney+ 上發布。

其他包括音樂傳記電影《我知道這是真的》（This Much I

Know to Be True），片中多首令人如癡如醉的民謠；以及拍攝時間延宕 4 年的《捍衛戰士：獨行俠》（Top Gun: Maverick）距離第一部捍衛戰士電影已經將近 50 年，由不老的阿湯哥再次擔綱主演，一展帥氣飛行員的模樣，台灣將於 25 日上映。

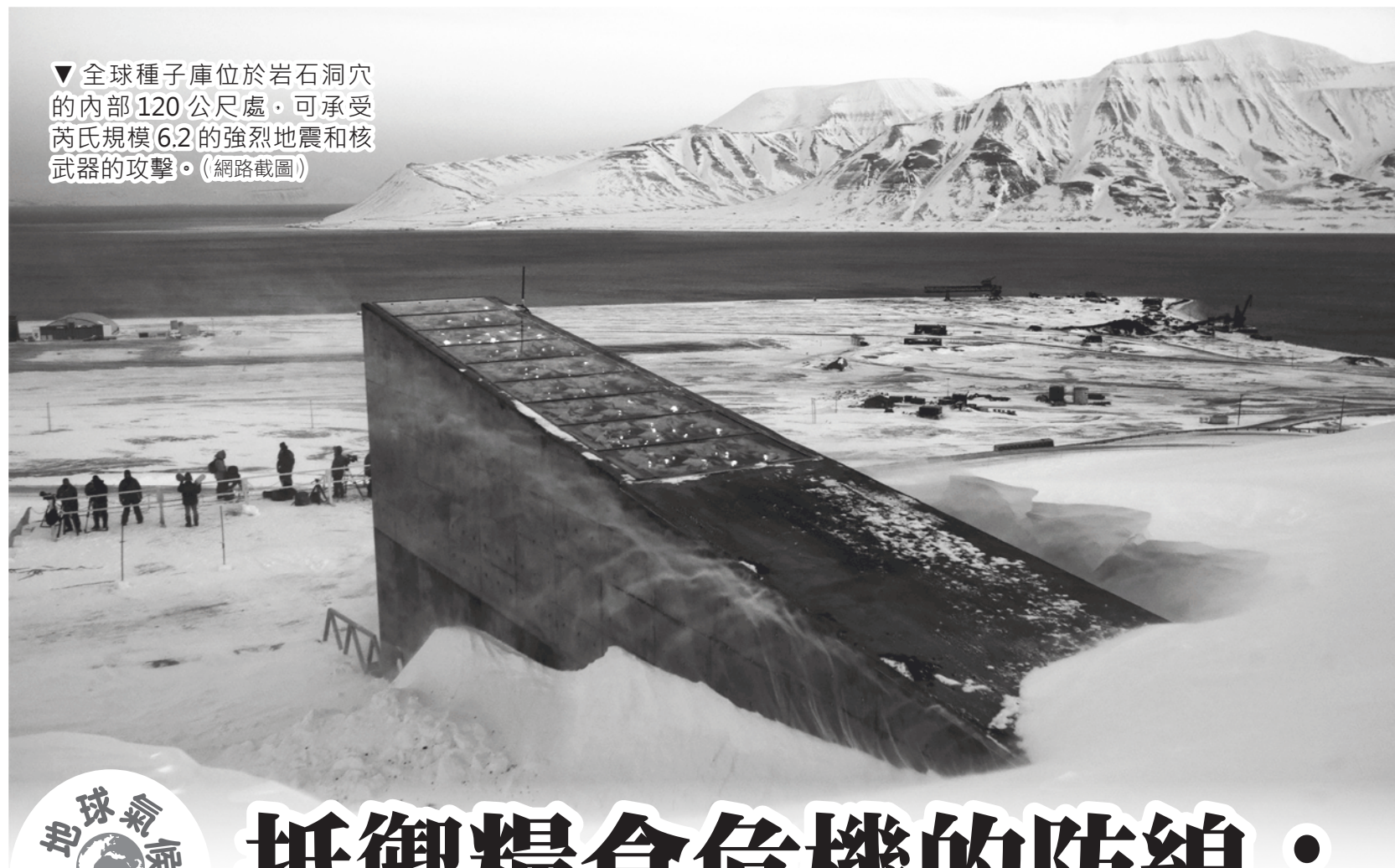
圖文選粹

圖文／中央社

喀布爾清真寺爆炸釀 10 死 IS 認犯案聯合國譴責



▲伊斯蘭國 29 日在阿富汗首都喀布爾引爆炸彈，造成至少 10 名清真寺參拜者喪命。逃出的參拜者衣服沾染大片血跡。



▼全球種子庫位於岩石洞穴的內部120公尺處，可承受芮氏規模6.2的強烈地震和核武器的攻擊。(網路截圖)



抵禦糧食危機的防線：建全球種子庫

■汪中和
(中央研究院兼任研究員)

隨著氣候暖化危機和全球戰爭衝突的風險增加，糧食危機日益嚴重。聯合國糧農組織發佈的報告顯示，從1900年到2000年的一個世紀裡，糧食作物多樣性已經損失了75%，如果不再積極保護，許多植物將會永遠從地球消失。

為了避免農作物物種滅絕、保護農作物的多樣性、保存各地的植物基因，全世界大已有1750個種子庫或基因庫，收藏了對科學研究，教育，物種保護和土著文化非常寶貴的植物種屬。

農業界諾亞方舟

在聯合國糧農組織的支持下，挪威在北極圈內的斯瓦爾巴群島建起了一座「全球種子庫」，自2008年2月開始運作，接納來自全球各處種子庫的備份，防止未來人類面臨大規模災害時，永遠喪失某些農作物的基因。

挪威在北極圈內的斯瓦爾巴群島建起了一座「全球種子庫」，防止未來人類面臨大規模災害時，永遠喪失某些農作物的基因。

這個全球種子庫位於岩石洞穴的內部120公尺處，可承受芮氏規模6.2的強烈地震和核武器的攻擊。藉由永凍土地區天然隔熱作用，加上製冷機的動力，將種子庫冷卻至-18℃的最佳溫度，可保存種子樣本數百年至千年。此外，由於種子庫位置標高130公尺，也可防止未來海平面上升的衝擊。

全球種子庫擁有3個儲存庫，每個儲存庫可收藏150萬份種子，總共可儲存約450萬種作物，每種植物的種子都會超過500粒，最終可存放25億粒種子；至2020年，全球種子庫已經收藏了約107萬種植物的種子。因此，斯瓦爾巴島全球種子庫也被譽為農業的「諾亞方舟」。

台灣加入保種協定

我國行政院農委會於2009年2月在全球種子庫開幕週年的慶祝活動上，與挪威及北歐遺傳資源中心共同簽署了參與全球種子庫備份保存計畫的協定，至今已經提供水稻、雜糧、蔬菜等共約1萬2千多份種子保存於該種子庫中。

以位在台南善化的世界蔬菜中心為例，該中心的種原是來自158個國家的456種作物，約有6萬5千多個種原，如今種原備份率已達45%，預計2025年可以把該中心種原的90%都送到全球種子庫保存，這是我國保護種原的遺傳多樣性極為重要的工作。

全球種子庫的危機

然而，現在全球種子庫面臨的挑戰是，氣候變化比當初想

像的要快得太多。北極地區是地球上變暖最快的地方，斯瓦爾巴群島自1971年以來已經升溫了5℃。除了氣溫飆升之外，島嶼附近的海冰面積快速下降，降雪季節每年縮短20天，永久凍土層每年也以0.15℃的速度在增高，暖化的深度可達地表下80公尺。

2016年至2017年間，因氣候暖化造成斯瓦巴群島當地溫度異常高於平均值，導致降雪量減少並持續降下暴雨，種子庫的入口因此遭到雨水和永久凍土融水的入侵，蔓延至隧道內約15公尺處，所幸尚未進一步進入種子儲存庫而影響種子的保存。

如果碳排放繼續不受控制，到2100年，氣溫上升可能會高達10℃。屆時不但海冰與陸上冰川都消失，永久凍土層也會大量融消，並且隨著更多的降雨和更少的積雪，導致無法預測的環境災難，全球種子庫當然也會面臨嚴峻的氣候危機。

因此，全球淨零碳排不但是抑制暖化的重要手段，更是維護全球種子庫安全的必要作為。



每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

凡事多問，好處多多

■王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

一九七一年我榮獲獎學金，有機會去美國哈佛大學進修一年，但那時距大學畢業已經九年了。第一次出國難免有些緊張，因此，我努力搜尋他人的出國經驗。凡見到出過國、留過學的人，就向他們再三請教，並一一記錄他們的經驗談。

例如：在美國大學讀書時如何洗自己的衣服？有人告訴我，大學宿舍的地下室通常有自動洗衣機供學生投幣使用。那時台灣洗衣機尚屬奢侈品，我也未曾用過，於是我仔細的請教他人，包括如何投幣，多久洗好，洗衣粉何處取得，都弄得一清二楚。

無所不問

至於如何辦登機及出關手續，搭乘甚麼樣的交通工具到學校，住學校宿舍好還是自己租房子住好，價錢如何，我也都詳細詢問。關於美國大學課堂裡的事，如作業、討論、考試及繳報告等，更是問得一清二楚。這些對於後來我到美國的進修及生活均助益甚大。

很多事只要我們多問、多請教，他人的經驗就會內化成為自己的經驗。參考別人經驗可以少走冤枉路；走別人走過的路，可

以避免碰釘子。

在請教別人經驗時，一方面要問得徹底，一方面要多問幾個人。同樣的問題，如果答案大體相同，我們就會知道這個經驗是可靠的。否則吸收了別人的錯誤經驗，那就得不償失了。

多問好處多

我在政府機關服務，尤其是擔任部長、次長時，對於重大決策，我總是找同仁、專家學者及相關業者，問了再問，當他們給我的答案大致相同時，我就知道大體差不多了，然後才做決定。居上位者在做重大決策時，尤其要謙虛多問。

台北市交通有名的亂，單行道、禁止左轉等交通規則經常變動，我對於要去的地方，都先打電話請教對方，從哪條路去最方便，目的地有何重要標誌？問得愈清楚，走得愈順。凡事多問，總是益處多多。

有人似乎天生害羞，自尊心又強，遇事就是不肯開口問人，結果不知吃了多少虧。其實，當我們請教別人時，被請教的人有被敬重感，心中是很高興的。你愈是問，別人愈覺得你謙虛好學，對你的印象只會愈好不會愈壞。所以大家應該多開尊口，多問、多請教，一定會獲益無窮。



▲關於美國大學課堂裡的事，如作業、討論、考試及繳報告等，問清楚了，對於後來到美國的進修及生活均助益甚大。(網路截圖)



院長跟你談天說地59

■王建煊

(前監察院院長)

孔子走到楚國，有個漁夫要送些魚給他，孔子堅不接受。漁夫說：「天氣這麼熱，魚賣不掉，很快就壞了。如果能送給你這樣的君子，那真是太好了。」

不腐餘財的人是聖人

後來孔子行了兩次大禮，才接受餽贈。弟子們問：「人家把將要丟掉的東西送給你，你為什麼要行大禮來接受呢？」孔子說：「一個人肯施捨，不讓自己多餘的東西變成廢物，這樣的人就是聖人，今天

不腐餘財的美德

接受聖人賞賜，怎能不行大禮呢？」

什麼是餘財？餘財就是多餘的財物。

有天，太太跟我說，衣櫥裡有好幾套多年沒穿西裝，如果不穿了，就送給慈善商店，他們會把賣掉西裝的錢作公益慈善之用。

我打開衣櫥一看，居然有十幾套西裝，而且選用洗衣店的塑膠套套住，保存相當的好。天呀！我怎麼會有這麼多西裝掛在衣櫥裡，從未聞問，最少有十年之久，真是不可思議。

一套套翻開來看看，都有似曾相識的回憶，試穿一下，幾乎都穿不下了，因為都是發

福前買的。其中有一、二套，特別具有紀念性，想留下來，看看哪一天減肥成功，或許還可以穿。後來還是決定一套不留，全都送走。減肥談何容易，老是在等有一天瘦下來，可以再穿上這十幾套西裝，結果呢？東西多到自己用不上，就是餘財，不如分給別人吧！

總有天還會用到？

我們有太多的東西，幾乎沒有機會再用到，但心中總想著，說不定哪天還會用得著，就留在那裡，最後連自己也忘了。我喜歡買書，有些書買回來，幾乎沒有看過，但總認為有一天會看。這些書也算是

餘財，就送給圖書館，尤其是偏遠地區的學校或圖書室，可以讓很多人受益。我大概送了二、三輛小卡車的書給不同的圖書館。消除了餘財，也減輕不少自己的罪惡感。

有所私立高中，建了一個圖書國際廳，除了有圖書館外，另有展覽廳，展出不同國家的文物，目的在使學生能有國際觀，心胸開闊，以世界為家。由於國家眾多，加上場地有限，所以每次展出以半年為期，一次只能展出五至十個國家，定期輪換。但各國文物搜集不易，專程赴國外採購，費用太龐大。

該校乃號召家長及社會各界

捐贈各國文物，結果大出意料，不但捐贈踴躍，品質也不差。因為很多捐贈品是早年出國觀光買的紀念品，久了，失去興趣，成為餘財，藏之無味，棄之可惜。現有學校用之展覽，激勵學生，所以家長都很願意貢獻出來。

名畫古董捐博物館

衣服、書籍、小紀念品等餘財，捐出來不算困難，很多人都辦得到，但是要捐出很值錢的財物，就不是那麼容易。不久前，我到國立歷史博物館參觀，館長告訴我，監察院有幅張大千的名畫，曾經商借來展覽過。

後來我們決定將該畫捐給國立歷史博物館，捐贈日期訂為某週三，

週一上班時看到媒體報導，稱我們打算捐的畫價值約新台幣五億元，我嚇了一大跳。俗語說，財不露白，有心人若這兩天來將畫偷走，那怎麼得了？臨時決定將捐畫日期提前到週一，也就是當天下午。畫送到國立歷史博物館，就不怕被偷，因為他們的安全措施比我們強多了。

很多人一生花大錢買骨董、名畫，最後如留給子孫，多不得善終，但捐給國家博物館，則是長久保存古物絕佳之道。

我們把張大千的畫作捐給歷史博物館，館方後來製作了一幅精美的複製品給監察院；真跡則在歷史博物館展覽，供眾人欣賞，真是美事一樁。

(本文由本報授權同步刊登於《中時電子報》、《風傳媒》、《優傳媒》與《遠見華人菁英論壇》等網站。)

▼「槍與玫瑰」1985年橫空出世，已經成名超過三十年了，到現在這世界上還是有許多像 Buns N' Roses 一樣的致敬樂團，在各地表演著他們的歌。（網路截圖）



槍與玫瑰和我的青春歲月

樂團「槍與玫瑰」創作出的音樂大膽銳利、生猛粗獷，有極深的藍調基礎，卻又非常具有原創性。

■ 蕭旭岑
（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

前幾天無意間看到，台灣居然有個本土「致敬樂團」（專演某經典樂團的歌，樂手都模仿該樂

團打扮），名為 Buns N' Roses（麵包與玫瑰），專門演出美國重搖滾樂團「槍與玫瑰」（Guns N' Roses）經典歌曲。該團成員來頭也不小，由知名本土搖滾團「董事長樂團」成員以及美籍吉他手

一起組成。

狂放不羈、生猛強勁

「槍與玫瑰」1985年橫空出世，已經成名超過三十年了，到現在這世界上還是有許多像 Buns

N' Roses 一樣的致敬樂團，在各地表演著他們的歌。這樣的感染力與影響力，就像滾石、齊柏林飛船、U2 任何一個偉大樂團一樣。

看到台灣本土致敬樂團 Buns N' Roses 成軍表演的消息，之所以讓我深深悸動，是因為我真正搖滾樂的啟蒙，就是「槍與玫瑰」。所受影響之大，包括我當年考上政大英語系，系上要求每個學生都要取英文名字，我就取了 Rose。因為「槍與玫瑰」特立獨行的主唱，名字就叫做 Axl Rose。

我聽搖滾樂的伊始，是從流行搖滾（Pop Rock）切入，包括 80 年代末在台灣紅極一時的「歐洲合唱團」（Europe）、「邦喬飛」（Bon Jovi），但直到聽了「槍與玫瑰」之後，我的整個世界觀開始改變，「槍與玫瑰」狂放不羈、生猛強勁的搖滾樂，彷彿打開了我感官耳目封閉多年的窗，相形之下，歐洲、邦喬飛的音樂當場猶如「泡泡糖音樂」似的。

藍調基礎上的原創性

忘了是在什麼機緣之下接觸「槍與玫瑰」，可能與台灣兩個搖滾樂「領航者」老前輩余光、龔懷主（Robin）有關。當時龔懷主在中廣主持的《夜貓子》，是台灣第一個播放重金屬搖滾樂的廣播節目，而余光先生創辦的《余光音樂雜誌》，則是我汲取西洋流行音樂、搖滾樂養分的最重要泉源。

那個打開我聽覺感官之窗的震撼彈，就是「槍與玫瑰」發行於 1987 年的首張錄音室專輯《毀滅慾》（Appetite for Destruction）。（網路截圖）

過去任何搖滾樂樂團的組合。《毀滅慾》裡面的「槍與玫瑰」，恣意釋放，狂氣無限，有些歌曲甚至大辣辣加入呻吟聲，但該收的時候就收，也有極豐富的音樂性，完全擄獲征服了我年輕無依的心靈。尤其是後來成為年輕人組搖滾團必練的經典曲〈天堂城市〉（Paradise City），更是我個人的「搖滾樂國歌」，即使到年近知天命，聽到這首歌的吉他前奏，仍會讓我顫慄不已。

影響所及，我也帶著我三個弟弟聽「槍與玫瑰」，包括兩個最親的表弟群、鋒，還有我的胞弟亘。一晃眼三十年過去，我們四個兄弟關係緊密，相互依靠，共同奮鬥，大家都年過不惑，但回想到「槍與玫瑰」，還是很開心。

聽到前奏仍顫慄不已

尤其主唱 Axl Rose 瘋狂獨特的高音唱腔，與極具特色的主奏吉他手 Slash 搭擋，魅力完全不下



▲ 那個打開我聽覺感官之窗的震撼彈，就是「槍與玫瑰」發行於 1987 年的首張錄音室專輯《毀滅慾》（Appetite for Destruction）。（網路截圖）

過去任何搖滾樂樂團的組合。

《毀滅慾》裡面的「槍與玫瑰」，恣意釋放，狂氣無限，有些歌曲甚至大辣辣加入呻吟聲，但該收的時候就收，也有極豐富的音樂性，完全擄獲征服了我年輕無依的心靈。尤其是後來成為年輕人組搖滾團必練的經典曲〈天堂城市〉（Paradise City），更是我個人的「搖滾樂國歌」，即使到年近知天命，聽到這首歌的吉他前奏，仍會讓我顫慄不已。

影響所及，我也帶著我三個弟弟聽「槍與玫瑰」，包括兩個最親的表弟群、鋒，還有我的胞弟亘。一晃眼三十年過去，我們四個兄弟關係緊密，相互依靠，共同奮鬥，大家都年過不惑，但回想到「槍與玫瑰」，還是很開心。

圖文選粹

圖文 / 中央社

醫師娘變藝術家 卓麗秋個展中正紀念堂登場



▲ 藝術家卓麗秋（右 2）推出「心月意境：卓麗秋（心月）山水青花瓷個展」，30 日在台北中正紀念堂舉行開幕記者會，退輔會主委馮世寬（右）也到場支持，參觀展品。

藝術登峰！
阿巴斯電影4K/2K數位修復完整呈現

阿巴斯。風的滋味
Taste of Wind

大師的大師 阿巴斯基亞羅斯塔米
Abbas Kiarostami

5/20
尋找永恆感動

m2 台灣電影 數位修復 完成片

阿巴斯最詩意的凝視。最永恆的人性之美
櫻桃的滋味
風帶著我來
阿巴斯基亞羅斯塔米