

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



借鑑俄烏 立委籲復兩岸交流



選舉不談政策 藍綠矇眼 (蔡又晴)



《體能之巔》四功課 (邱慕天)

《今日靈修》

吃蛋的重要性



不缺蛋還不知道台灣人這麼愛吃蛋——早餐的荷包蛋、蛋餅；麥當勞的蛋堡、滿福堡；超商的茶葉蛋；小吃攤的滷蛋與蚵仔煎；自助餐的菜脯蛋。簡直每天無蛋不歡，難怪農委會被蛋蛋危機罵到臭頭，真值得同情。

▼國民黨立委洪孟楷（右起）、謝衣鳳、曾銘宗與費鴻泰 22 日召開記者會痛批，台灣缺蛋問題持續延燒，要農委會主委陳吉仲下台以示負責。（國民黨黨團提供）



國民黨攻缺蛋危機 認陳吉仲應下台負責

國民黨總召曾銘宗表示，陳吉仲多次保證市場絕不缺蛋，如今跳票，應該下台負責。

【本報記者簡嘉佑台北報導】缺蛋危機持續延燒，農委會主委陳吉仲 21 日在臉書發文致歉。但國民黨中央與立法院黨團 22 日分別召開兩場記者會追打缺蛋危機。國民黨總召曾銘宗表示，陳吉仲多次保證不缺蛋都跳票，應該下台負責。國民黨文傳會副主委林佳興則表示，面臨台灣雞蛋荒，農委會解決方法竟然是靠天氣，且頻頻至南投輔選。

應下台以示負責

國民黨立委謝衣鳳指出，農委會說，今年才大量進口 30 萬隻蛋雞，但為何不在去年就解決蛋雞不足的問題？她說，這 30 萬隻蛋雞或種雞，要等到 2024、2025 年才能實際反映到產蛋良率上，痛批「根本就緩不濟急」。

國民黨立委費鴻泰表示，蛋

雞產地價格分別在 107 年每打 20.5 元、108 年 35.64 元、109 年 25.5 元、112 年 34.5 元，到今年為 40.5 元，不僅缺蛋危機，蛋價也漲了一倍！曾銘宗說，過去三年多次質詢陳吉仲，他都拍胸脯保證不缺蛋，最後都一一跳票，「做一位政務官，說出的保證一再跳票，強烈要求陳吉仲必須下台！」

缺蛋卻頻頻輔選

林佳興說，去年缺蛋危機時，陳吉仲開出支票說「蛋荒會過去、蛋價會回穩」，如今已過 1 年，台灣人民還是深陷缺蛋、高蛋價危機中。他質疑，陳吉仲曾指出，天氣若回穩、禽流感減少，產蛋數量會增加，但農委會解決蛋荒的對策居然是靠天氣，這樣民眾「還要農委會幹嘛？」

國民黨桃園市議員凌濤則批

評，面對台灣缺蛋的問題，陳吉仲承諾要解決農業困境，但卻在 1 個月內到南投輔選蔡培慧 3 次，他痛批是「只會大內宣而不會處理內政」。

陳吉仲為雞蛋致歉

陳吉仲 21 日於臉書發文表示，「要先對於消費者近日未能即時買到雞蛋，表達深深的歉意」，這也表示政府還有工作需要執行到位，農委會會投入升級蛋雞產業的競爭力，以穩定提供消費者所需。

他說，目前國內雞蛋產能受到「國際禽流感」、「飼料成本」等問題影響，未來將全面更新雞雞場、「蛋中雞」場及蛋雞場的設施設備，可因應氣候條件的改變對產蛋率的影響，同時減少禽流感的影響，就可讓雞蛋產業永續不缺。

▼內政部規定，房貸政策的補貼對象為「單身者」或「本人及其配偶」符合特定條件的話，就能有一次三萬元補助。（侯友宜臉書）



租金補貼房東刁難 房貸補貼反幫富爸爸

賴中強指出，房貸補助未能納入限制條件，將補助到「富爸爸協助購屋」。

【本報記者呂翔禾台北報導】學貸、租金補貼待改進，房貸補助不合格！行政院 16 日祭出三大補貼政策。經濟民主連合智庫召集人賴中強 22 日於記者會指出，房貸補助未能納入限制條件，將補助到「富爸爸協助購屋」的狀況，形同是「劫貧濟富」。台灣公民陣線活動部主任羅宜則說，房租補貼最大的阻礙仍是房東，應透過大樓管委會協助租客申請補貼。

行政院 16 日核定三項疫後強化經濟與社會韌性方案，包括租金、學貸與房貸補貼政策。經濟民主連合表示，支持學貸與租金補貼的政策，並提出改善的建言，但對房貸補貼政策保持疑慮，政策無法補貼到真正需要的人。

房東阻擾為避稅

「目前申請租屋補貼最大的阻礙仍然是房東阻擾，」羅宜說，因為避稅的考量，強迫房客不要申請租屋補貼，甚至有上漲房租或終止租約等狀況。他指出，截至 2 月 22 日為止，從租屋網站數據來看，全台表明「能申請租屋補貼的租屋」僅有 1058 戶，僅佔 1.2%。

他建議，現階段建議編列「大樓管委會」補助配款，只要大樓會議公開登載「本大樓歡迎住戶申請租屋補貼」，政府就可以補助大樓清潔、修繕



▲台灣公民陣線活動部主任羅宜（左起）、經濟民主連合智庫召集人賴中強與經濟民主連合新聞暨社群部主任盧嘉安 22 日召開記者會提供行政院補貼政策建言。（中央社）

等。羅宜說，管委會的集體力量化解房東阻力，也改善整體大樓的住宅環境。

房貸補貼幫了富爸爸

內政部規定，房貸政策的補貼對象為「單身者」或「本人及其配偶」符合特定條件的話，就能有一次三萬元補助。羅中強指出，補助對象沒有考慮年齡、工資等條件，意味著就算是富有家庭協助子女購屋，也能符合補助的條件，變成「劫貧濟富」。

他說，國民紓困政策應該更精準到位，把錢花在刀口上，如果短時間無法更精準的補助方式，不如把錢存下來，研議常態性的針對低收入、中低收

入戶補助。

65% 的青年背負債務

另外，經濟民主連合新聞暨社群部主任盧嘉安說，根據人力銀行統計資料，台灣 39 歲以下青年有 2 成完全沒有存款，且有 65% 的青年背負債務，其中最大宗的負債就是就學貸款，顯見青年貧窮已經是社會結構性問題。

她說，肯定教育部這次補助能有助於減緩學債問題，但部分學貸已經被強制執行、成為呆帳或由資產管理公司接管等，可能就不在本次的補助名單，成為被遺漏的對象，是內閣未來應持續改進的方向。

《焦點圖文》

疾管署新舊任 署長交接

疾管署 22 日舉行卸、新任署長交接暨宣誓典禮，由衛福部長薛瑞元（中）擔任監交，卸任署長周志浩（左）將印信交給新任疾管署長莊人祥（右）。（中央社）



社論

政府勿找理由 應速解決缺蛋問題

缺蛋風波越演越烈，官民不同調，行政院副院長視察，所到之處雞蛋盈架，價廉物美，甚至有人附和批評「奧咖才買不到蛋」，鴻海創辦人郭台銘為文討論缺蛋，被執政黨立委反酸「養雞不是 iPhone 生產線」。然而民以食為天，年年缺蛋早已是人民的大事。

缺蛋影響民生

早在 2019 年監察院即因缺蛋問題，糾正農委會，時至今日，近 5 年了，缺蛋風波越演越烈，理由年年不變，不外是

冬天寒冷、雞瘟、飼料上漲，令人民不解的，既已知道每年缺蛋的原因都一樣，為什麼都找不到解決問題的方法？「成功的人找方法，失敗的人找理由」，農委會找不到解決缺蛋問題的方法，人民受苦。

今年的缺蛋潮更嚴重，人民無奈抱怨，超商被問煩了，乾脆在空電鍋中，放著「缺蛋，不要再問了」紙條，麥當勞停賣蛋堡、滿福堡，也有超商貼出「拜託不要再偷竊雞蛋了」告示，有小吃攤改賣「鴨蛋蚵仔煎」，自助餐菜脯蛋加價 5

元，早餐店一顆荷包蛋要價 20 元。缺蛋亂象，改變人民生活，影響營養及健康，如何能不怨聲載道？

高官看不到缺蛋？

行政院副院長鄭文燦到全聯及傳統蛋行視察，只見架上堆滿雞蛋，毫無缺貨之虞，他以 62 元買了一盒雞蛋，笑臉迎人說，一天產蛋 2260 萬顆，不缺蛋，一向力挺農委會的蛋商公會理事長說：「少數奧咖才買不到雞蛋」，一語將全民打為「奧咖」，難怪立即引起

反彈，甚至有網友譏諷為現代版「何不食肉糜」？

鴻海 2022 年營收近 6 兆元，貢獻國家營利事業所得稅 200 億元，名列第三，創辦人郭台銘最近涉入公共事務，最令人印象深刻的應該是與台積電、慈濟，共同捐贈新冠肺炎疫苗，一舉解決台灣缺疫苗問題，如今他以你「剩蛋快樂嗎？」為題，提出經濟學家海耶克所言「善意是通往沉淪的捷徑」，重批政府無法解決缺蛋問題。

缺蛋遲未改善

監察院糾正缺蛋問題已經 5 年了，企業家如有那麼長的時間，還解決不了事業上的問題，註定面臨淘汰的命運，唯有政府，缺蛋問題還是年復一年，圍繞著同樣理由打轉，難怪郭台銘不耐地批評「我們需要會解決事情的政府，不要只會解釋」，不能說沒有道理。

執政黨立委批評「養雞不是 iPhone 生產線，能在無塵的環境下生產，養雞場有許多不可控制的生產條件」，張飛打岳飛，雞蛋變成 iPhone，

這種無釐頭的解釋，太低估 iPhone 生產的複雜，面臨「不可控制條件」，恐怕不會低於養雞生蛋。政治人物可能不能理解，企業家面對問題，如果不能解決，將會有災難性的後果，企業也不可能成功。

「國以民為本，民以食為天」，缺蛋影響人民的生活及健康，多年來解釋缺蛋的理由從未改變，也無法解決，這是號稱「改革是強項」應有的表現嗎？「成功的人找方法，失敗的人找理由」，找出解決缺蛋的方法，比一再重複解釋缺蛋的理由，應該更符合人民的期待。希望政府能夠符合人民的期待。

俄烏戰爭前車之鑑 立委：宜恢復兩岸交流

民眾黨張其祿認為，台灣政府處理兩岸事務不見相關緩衝制度。必須恢復兩岸務實有效的溝通，並嘗試與對岸建立衝突管理機制。

【本報記者簡嘉佑台北報導】俄烏戰爭將滿週年，民眾黨總召邱臣遠 22 日檢視台灣備戰進度表示，我國向美國購買許多軍備，國防部應爭取美方儘早交付，並加入國軍的軍事訓練中，完善兵役訓練。同黨立委張其祿表示，民眾黨支持「兩岸和平，台灣自主」的論述，呼籲政府應嘗試恢復兩岸務實有效的溝通管道。

應催促軍備進度

邱臣遠表示，去年 24 日俄羅斯以「特別軍事行動」入侵烏克蘭，已造成近幾十萬人死亡，且國際原物料與能源價格大幅飆漲，全球通膨難以抑制。他說，美國情資單位預計中國將於 2027 年入侵台灣，台海戰爭風險直線上升，提升國防戰力已是朝野共識。

他呼籲，我國美方向購買許多軍備，國防部應向美方爭取



▲ 民眾黨立委邱臣遠（左）、張其祿（右）22 日召開記者會呼籲，台海穩定安全不可容緩，台灣政府應儘速備戰。（Photo by 簡嘉佑／台灣醒報）

儘早交付，並提前進行對國軍進行新型武器的訓練。邱臣遠指出，美國新任眾議院議長麥卡錫將於春季訪台，中共恐怕會有劇烈反應，政府應及早規劃因應措施，避免擦槍走火的

意外。

整備國軍資源

民眾黨立委賴香伶表示，民眾黨原則上支持役期延長至一

年，未來國軍每年將增加 6 到 7 萬可用兵力，但訓練資源與場地設備都跟不上。她指出，目前面臨少子女化浪潮，青年勞動力逐年下滑，政府徵用青年勞動力，就應儘速提出合理有

效的訓練流程。

她說，現行國軍資源缺口大，如基層軍官不足；靶場稀疏，還需要配合週遭住民的生活作息，影響訓練的時程安排，且營舍改建進度嚴重落後，呼籲政府應儘速盤對兵役改革與兵源補充的規劃，以符合國軍的實際需求。

恢復兩岸交流

張其祿說，最近中國間諜氣球事件與對俄烏戰爭的態度不同，都造成中美關係更加緊

張，但大國之間仍有衝突管理機制，但反觀台灣政府處理兩岸事務不見相關緩衝制度。他認為，台灣政府必須恢復兩岸務實有效的溝通，並嘗試與對岸建立衝突管理機制。

此外，他指出，俄烏戰爭至今，台灣有許多可以借鑑的經驗，包括運用人工智慧整合資訊、無人機在戰爭中的操作與訓練或爭取國際支援的方式等。張其祿強調，民眾黨的兩岸論述為「兩岸和平，台灣自主」，重視與對岸的交流與溝通。

綠 4 / 12 敲定總統人選 賴清德黨內無敵手

【本報記者簡嘉佑台北報導】賴清德黨內初選無敵手，黨主席將提名自己成候選人！民進黨中常會 22 日表示，預計 3 月 8 日成立「大選提名策略小組」，總統初選登記日程從 3 月 13 至 17 日，經過民調後，於 4 月 12 日公布總統人選。目前除黨主席賴清德外，無人表態要參選總統，是否成為「同額競選」，值得關注。

綠總統提名時程曝光

民進黨預計 3 月 8 日召開中執會成立 2024 大選提名策略小組，並決定總統初選提名登記費、保證金、民調費數額，確認總統初選政見發表會舉辦場次。民進黨預計 3 月 13 日至 17 日進行總統初選領表登記；3 月

30 日至 4 月 4 日舉辦總統初選政見發表會；4 月 6 日至 10 日舉辦總統初選民調。最後，中

執會將於 4 月 12 日公告總統提名名單。

立委初選部分，民進黨將於 3 月 20 到 24 日進行立委初選領表，19 日民調分組抽籤；並於 4 月 24 到 5 月 12 日執行立委初選民調；5 月 17 日公告立委初選候選人提名名單。中常委轉述，因為現任立委多希望儘早完成初選，總統候選人登記若只有一名，則會將立委初選時程



▲ 民進黨敲定總統初選時程，但目前民進黨僅有黨主席賴清德表態參選總統，是否成為沒有競爭者的「同額競選」，值得關注。（賴清德臉書）

圖文選粹

圖文 / 中央社

再不下雨 台東農業用水將啟動大區域輪灌



▲ 前幾天期待的雨水落空，台東農業灌溉用水吃緊，目前稻米主要產區台東縱谷採取小區域輪灌；若再不下雨，1 星期後將採取大區域的鄉鎮輪灌。圖為池上米灌溉系統水源尚充足。

農航所國家新型航遙測飛機亮相



▲ 行政院農業委員會林務局 22 日召開「國家新型航遙測飛機 King Air 360ER 新機發表」記者會，宣布農林航空測量所執行的國家航遙測飛機更新計畫，在產官學通力合作下，完成 2 架新機的招標、改裝。

▽兒福聯盟執行長白麗芬22日表示，根據統計，約25%的國高中生在近期一年考慮過「自殺」。校園應加強輔導資源的隱密性。(中央社)



青年憂鬱難吐露 校園諮商宜採一對一

【本報記者簡嘉佑台北報導】輔導室隱私保護不足，憂鬱青少難求援！兒福聯盟執行長白麗芬22日表示，根據統計，約25%的國高中生在近期一年考慮過「自殺」，校園應加強輔導資源的隱密性，如設立線上一對一晤談。心理諮商師鄧善庭亦表示，負面情緒不該被汙名化，家長也可以適當展現情緒，並告訴孩子「哭完能更有能力去面對挑戰」等言語。

僅 5% 少年尋專業協助

白麗芬表示，根據衛福部於2021年公布的統計報告指出，約25%的國高中生在近期一年曾考慮過「自殺」，更成為15到24歲青少年死因第2名，顯見青少年心理健康問題已迫

根據統計，約25%的國高中生在近期一年考慮過「自殺」，校園應加強輔導資源的隱密性，如設立線上一對一晤談。

在眉頭。她指出，尤其高中生因為升學、人生規劃等議題，壓力指數是國中生的兩倍以上。

兒福聯盟表示，綜觀現代孩子的壓力來源，前三名分別為學校課業(76.9%)、未來前途(67.3%)及交友人際(43.0%)，除此之外，容貌外表(35.2%)、家庭經濟(20.2%)、親子關係(20.3%)，也是青少年常見的困擾議題。

然而，儘管青少年面臨愈來愈多心理煩惱，卻有17%的學生表示「不會跟任何人談」，更只有5.6%的學生表示「會

找輔導老師等專業人士討論」，甚至還低於找網友傾訴的比例(9.8%)。

校園諮商隱密不足

根據兒盟2022年調查發現，多達78.5%的學生基於沒有時間、距離教室太遠或隱私保護不足等原因拒絕使用輔導室。白麗芬建議，學校應加強直導輔導室功能、配合學生調整會談時間，並增加輔導資源的隱密性，例如增設線上一對一談話功能，讓孩子遇到情緒困境時，可以隨時取得抒發管道。

白麗芬呼籲，校園也可以將心理健康納入定期常規檢查，比照護眼護照提供青少年「護心護照」，教導孩子心理健康知識、簡易評估問卷和相關諮詢資源。她強調，針對高風險兒少也應定期關懷、適時轉介及長期追蹤，以便隨時掌握孩子的身心健康。

負面情緒去汙名化

鄧善庭說，社會至今常認為，「展現情緒是很脆弱的事情」，如哭了就是軟弱、害怕就是膽小等，導致青少年把負面情緒藏起來。她說，大人可以適當的展現情緒，難過是可以哭的，展現脆弱其實是讓自己更有力量面對挑戰；緊張其實能提供動力，「無論情緒是正面或負面都是正常的，應自然去接受情緒」。

疫情連 19 日降溫 下週可望跌破萬例

【本報記者簡嘉佑台北報導】22日本土新增16145例確診個案，較上周同期減少約17.2%，是連續19天降溫！指揮中心發言人羅一鈞22日接受媒體訪問也表示，若維持近期每天近20%的降幅，下周有望跌破萬例，但仍要持續觀察。此外，未來新冠疫苗接種計畫預計朝向每年接種一劑，高風險族群每年兩劑的方向前進。

疫情連續 19 天降溫

指揮中心表示，今日新增本土個案分布以新北市居冠，出現3168例確診個案、其次為桃園市1962例、高雄市1916例、台中市1770例、台北市1432例與台南市1395例。

此外，指揮中心表示，新增64例本土病例死亡個案，年齡介於40多歲至90多歲以上，



其中60例具慢性病史、40例未接種三劑以上疫苗。

指揮中心統計，自2020年起國內累計997萬937例確診、1萬7672例死亡。指揮中心再次呼籲，民眾應儘速完成疫苗接種，落實手部衛生及咳嗽禮節等個人防護措施，減少不必要移動、活動或集會，避免出

入人多擁擠的場所。

高風險族群每年 2 劑

指揮中心指揮官王必勝日前表示，未來新冠疫苗接種計畫會如同流感疫苗，每年接種一劑次世代疫苗，高齡長者、慢性病等高風險族群每年接種兩

劑，疫苗間隔時間預計為6個月。

此外，指揮中心擬在3、4月與地方政府合作，推動全民「疫苗+1」活動，設置大型接種站催打疫苗，不論是否打過疫苗、打過幾劑，凡3個月內沒打過新冠疫苗或沒有確診的民眾都能參加。

▲指揮中心發言人羅一鈞22日接受媒體訪問時表示，若維持近期每天近20%的降幅，下周有望跌破萬例。(Photo on Wiki Commons)

財經短波

工程學群起薪高 結合科技成商管趨勢

【本報記者簡嘉佑台北報導】工程學群薪資最優，商管學群要結合科技領域！104人力銀行科系與薪資，工程學群起薪中位數3.4萬起跳，相較其他2大學群(商管、社會人文)多4000元，工商學群前10%的新鮮人起薪更來到4.6萬。此外，商管學群方面，台科大、北科大竄起，主因為數位金融等服務崛起，商管結合

科技領域成為主流。

「成績好的人生，選擇就比較多，已經出現改變，」104人力銀行職涯教育長王榮春建議，高中生找對方向、選好校系，同時也需掌握重要趨勢，舉例如5G、人工智慧(AI)、環境綠色化以及高齡化議題等。他建議，學生不需害怕被科技取代，要將AI當成助力，增加職涯發展機會。



▲示意圖。104人力銀行科系與薪資，工程學群起薪中位數3.4萬起跳，相較其他2大學群多4000元，工商學群前10%的新鮮人起薪更來到4.6萬。(網路截圖)

疫後湧現餐飲復甦潮 王品招募銀髮員工

【本報記者簡嘉佑台北報導】疫後經濟浪潮，餐飲業復甦，人力需求日益龐大！王品集團統計，2月初收到履歷數，比較過年前增幅超過40%。王品集團預計於2023年在台灣新開30家至50家店，除了祭出更優渥薪資，集團積極推動多元用工，希望招攬二度就業、外籍生及中高齡(指45

到65歲的人)員工加入。

王品集團表示，積極協助「中高級生」續留、返回職場，透過門店職務、流程再設計，安排中高齡員工合適的工作內容，並配合政府計畫，採購推車、護腰等工作輔具，降低中高齡員工職場受傷的機率，同時還可以依夥伴的生活需求彈性排班。



▲王品集團表示，積極協助中高年級生續留、返回職場，透過門店職務、流程再設計，安排中高齡員工合適的工作內容。(王品提供)

貿協組團前往越南 瞄準工具機商機

【本報記者簡嘉佑台北報導】東南亞浮現機械疫後商機，外貿協會宣布組團參加2023年越南胡志明市工具機展。貿協表示，台灣機械彈性客製化且導入IT應用發展，符合越南當地轉型升級需求，可爭取疫後時代的商機。

根據越南財政部海關總局統計，2022年越南出口總額達

3713億美元，主要出口產品為電話及其零件、電子產品及零件與機械設備等產品。越南也是全球第8大工具機進口國，機械設備有7成以上仰賴進口。越南機械業公會(VAMI)預計自2019年至2030年，未來機械市場需求將達到約3100億美元。



▲東南亞浮現機械疫後商機，外貿協會22日宣布組團參加2023年越南胡志明市工具機展。(網路截圖)

運動難落實 談健康促進容易些

在醫學教科書上看到的這一切健康建議，根本設計得讓人無法完成，他們都欠缺了最基本的元素——「人情味」。



▲把「多運動」這個令人噁心的名詞丟棄，把它包裝成「勞苦工作者下班後的止痛復健」，讓爸媽工作後也能「為了止痛動一動」。(中央社)

■ 胡廷岳

(多元健康促進界的實踐家)

難道他們完全不相信抽菸會得癌症嗎？難道樓上鄰居糖尿病造成截肢的血淋淋例子，外公為了治療口腔癌而挖去半

掘我的爸媽與一般大眾「故意生病」背後的矛盾，我才明白，「健康建議無法讓人健康」，這事絕對是必然的。尤其我們平常在網路上、在醫學教科書上看到的這一切健康建議，根本都「設計得讓人無法完成」。

說得直白一點，那些照本宣科的健康建議，其實連醫護人員自己都辦不到。

張臉的例子，他們真的從不在意嗎？不，都不是。爸媽這麼努力工作養家，總不會特別故意離開家吧？但爸媽日常的作為，卻始終與「健康的期待」背道而馳。

健康建議無法讓人健康

直到我開始環島公益演講，將自己歸零，閉上嘴，用心挖

從被發明出來的那一刻起，就欠缺了最基本的那項元素——「人情味」。

例如：「你就是要避免過敏原！」這款建議，在一位剛好對麵粉過敏的製麵廠老闆面前，聽起來就是格外刺耳。「請你戒掉飲料！喝水最好！」的建議，若直接告訴一位討厭白開水味道的糖尿病病人，那他甚



▲我嘗試邀請每一位想喝飲料、不喜歡白開水味的糖尿病病人，改喝病人自製的果乾茶、陳皮茶，間接移除罐裝飲料裡的含糖量。(網路截圖)

►說得直白一點，那些照本宣科的健康建議，其實連醫護人員自己都辦不到。(網路截圖)



至連聽都不想聽。而演講時若脫口而出「多運動」三個字，就只會得到全場奶奶們禮貌性的微笑。

畢竟，有誰到了這把年紀膝蓋還能堪用呢？

為了苦民所苦

說得直白一點，那些照本宣科的健康建議，其實連醫護人員自己都辦不到。例如：藥師營養師也很喜歡喝飲料吃炸雞、大夜班護理師得天天熬夜、眼科醫師看診需要常常用電腦用手機。

「少吃垃圾食物、早點睡、少用3C產品」，要你穿上白袍、上台衛教說來簡單，但如果此建議就剛剛好跟個人的生活樂趣或工作排班，那還真是強人所難。你想想，要人家大夜班護理師不准熬夜，那是要人家怎麼上班？

套一句愛喝飲料的營養師朋友說的：「我們喝飲料，都是為了推己及人，苦民所苦啊！」保證讓你笑到彎腰。

擇，那麼沒有選擇權利的人們，就絕對不會成為健康的人。有82%的家人都是這樣子度過的，而我和你你也已經抽好了號碼牌，排隊等著成為「故意生病」的下一批人。

忘了自己正在運動了

我嘗試邀請每一位想喝飲料、不喜歡白開水味的糖尿病病人，改喝病人自製的果乾茶、陳皮茶，間接移除罐裝飲料裡的含糖量，因而成功控制好血糖、減去了血糖藥。

再來是把「糖尿病不能吃食物清單」換成「糖尿病可以吃的美食食譜」、「公司附近的減糖午餐地圖」送給媽媽當作飲食參考。在不改變生活習慣的前提下，我貼心找到了控制媽媽血糖兼顧好吃的減糖飲食法，讓媽媽

不會覺得飲食上有太多限制。我接下來還發誓，要把「多運動」這個令人噁心的名詞丟棄，把它包裝成「勞苦工作者下班後的止痛復健」，讓爸媽工作後也能「為了止痛動一動」。沒錯，美其名是減少止痛藥的用量，然後爸媽就忘了自己正在運動了。

不管聽眾沒在聽

從那天開始，我將所有「健康遇到困難」的病人留下，說要幫助他們減少吃藥、詢問他們背後更關心什麼議題、告訴他們如何處理生活與健康建議之間的矛盾。我會在傾聽之後，給予符合使用者需求的建議、行動、懶人包，大大降低了達成健康的門檻，讓新習慣的成效，直接彰顯在使用者下一次的健康報告上。然後看著報告好轉的醫師，當

然就主動幫他們減藥了。沒有人情味的建議，是一則無法轉台的廣播節目，它負責把三十年前的俗套講稿朗讀出來，也不管聽眾是不是「根本沒在聽」，只要有念完，它的工作也就結束了。

沒有人情味的建議，也是一部萬年不改的老舊法律，不但跟不上科技時代的生活腳步，還會隨時將法條逐一拿出來懲罰人民。既然都拚了命地健康，為什麼還不能夠好好地變得幸福？我們都忘了最基本的事情：健康建議，必須符合一般人的生活習慣。

人情味版本的健康建議

但平易近人的建議可不一樣！竟能誘發大眾心甘情愿的照顧自己，讓生活型態每天二十四小時都浸泡在健康快樂的氛圍裡面。



例如：原本不受控制血糖的林爸爸自己跑去買了一台血糖機驗血糖；原先對於控制腎衰喝已經放棄的周大哥，還把健檢報告從垃

圾桶裡檢回家。這一切，都是切切實實在我眼前發生過的奇蹟變化。不論是

我是我，還是我身邊的病人，都對於運用「人情味版本的健康建議」感到滿心期待，你我不再用像過去那樣，需要緊盯著被照顧者有沒有完成當天的健康進度。我們不用再為

只能照著制式模板執行的「努力健康」，已經變得與「忍耐」等號。

人情味治病

我是帶領人們減藥的藥師，胡廷岳。我一直有個夢想，想讓民眾能過上喜歡的生活，慢性病還可以控制得很好。在親自照顧生病的爸媽之後，我才領悟到過去學的醫療知識全都該一改。若不加入一點人性元素，單純分配給民間的衛教手冊根

本就沒有人要看。為了讓治病的建議，能夠將心比心。我環島演講、蒐集民眾心裡最關心的議題，考取了跨領域的糖尿病、腎病、心血管疾病衛教師執照，修取了跨領域的營養、運動、中藥、失能指導學分，也同時攻讀台師大健康促進的碩士學位。像這樣不停地練習賦予能力的技術，都是為了要讓「人情味治病」的夢想，變得更加可行。

對我們的家人來說，要不要照顧自己、要不要回診健檢、未來身體健不健康，其實都不重要。你必須先聽他們訴苦、讓他們敞開心胸，他們才會相信你的建議有用。這就是我與你都能成功辦到的力量——人情味治病。

(昀恬／輯)

· 下冊書訊 ·

《複層住宅格局規劃術》

作者：漂亮家居編輯部

出版社：麥浩斯

複層住宅擁有多層次的空間結構，在大宅市場中始終佔據重要地位。它不同於一般的平面空間，只著重在空間分割及水平動線的發展，更需掌握上下空間的串及動線的流暢。然而也面對著單層面積有限、垂直動線佈局以及與水平動線串聯等問題，該如何展現大坪數應有氣勢，又不限縮居住者的生活空間是設計的重點，也在考驗設計師的功力。

本書匯集複層住宅常見問題，整理出設計上必須的4大觀念，搭配精彩實例，讓你更懂得運用分層設計、垂直重疊等手法，予以空間新定義，打造跳脫老套的複層設計。



《逃離中國》

作者：楊孟軒

出版社：國立臺灣大學出版中心

本書運用三大理論支柱——創傷、記憶與離散，闡述近代最龐大卻也最不被理解的一段東亞人口大遷徙，但並非深究國共內戰的勝敗，而是藉由書寫平民百姓逃難的苦難回憶，說明他們如何受到影響，作者透過口述訪談及文獻檔案，探討這段歷史軌跡所衍生的四種社會創傷。

加拿大英屬哥倫比亞大學歷史博士楊孟軒，現任美國密蘇里大學歷史學系副教授。研究領域為現代中國、臺灣與香



《延長健康壽命的腦心理強化大全》

作者：Amily Shen

出版社：悅知文化

專職插畫家 Amily Shen，合作出版多本童書，作品發表於書籍、報章雜誌，和各類商業合作。曾從事平面及網頁的設計工作，也擔任過鞋子設計師。但比起設計，更喜歡畫畫，喜歡將天馬行空想到的畫面，用文字、圖像記錄下來。於是在工作之餘，開始創作，同時在網路上發表個人的插畫作品。

擅長電腦繪圖、手繪線條和色鉛筆風格創作，以鋼珠筆手繪為主的教學書《1000種可愛圖案★這樣畫最可愛！彩繪鋼珠筆的不敗帖》，在台灣、中



▼不論是哪一個政黨，花費最多的心力搞選舉，而不是拚民生，這也就是現在台灣最大的危機。(網路截圖)



多雲時晴

只見選舉不重政策 藍綠都被矇蔽雙眼

■ 蔡又晴
(資深媒體人)

陳建仁先生上任行政院長以來，執政黨與在野黨的衝突的確降低了，但是或許是因為 2024 年的立委跟總統大選局面太過詭譎。現在不管是藍綠白哪一個政黨，都還困在初選跟提名的泥沼當中。對於國家來說，當在野跟執政黨都汲汲營營在選舉上，相對於國政的注意力就會降低，這次的缺蛋危機，就是一個明顯的例子。

並未處理真正危機

中華民國養雞協會對台灣雞蛋

務虛不務實，只會讓民眾看破手腳，
選舉是讓人民有選擇的機會，
鐘擺效應是「果」，
「因」還是看政治人物的所作所為。

量的統計，目前估計每天缺蛋約 450 萬顆。從上禮拜各處販售雞蛋的場所，已陸續傳出賣架已空的窘境。但是由於新內閣剛上任，對於缺蛋危機始終低調，甚至還傳出官員視察店家時，店家趕著把貨架填滿的怪現象。直到鴻海創辦人郭台銘在臉書上痛斥政府無視缺蛋危機時，一石激起千層浪，甚至連農委會主

委陳吉仲都立刻出面道歉，接著行政院長陳建仁強調，會立即在三月初解決問題。
這種危機應對跟效率讓人很不自在，政府之所以態度大相逕庭，不是認知到問題的嚴重性，而是感受到郭台銘在台灣社會的巨大影響力，怕會影響接下來的藍綠總統大選，才會需要這樣高層次的回應。

民生問題不受重視

如果政府在應對危機的判斷上，是依賴於對手的政治分量，而不是問題的嚴重性，那可想而知，受害最大的將會是人民。陳建仁作為新任閣揆，需要問自己的是，上任至今，新政府的施政規劃到底是甚麼？除了發放六千元現金之外，到底要在接下來的一年多時間中，為台灣全民創造甚麼樣的福利跟環境呢？
嚴格講，至今為止，大家都困在南投立委補選跟總統初選泥沼當中，不論是藍綠哪一方，都沒有積極去回答這個問題。目前台灣不只是缺蛋，還有中南部的缺



■ 汪中和
(中研院地球科學研究所兼任研究員)

臺北市北投區 2 月 17 日 9 時發生規模 3.1 地震，震央位置在七星山，深度 4.8 公里，陽明山最大震度達 3 級，有相當的震感，過去在該區並不常見，引起當地民眾與媒體的關注。

大屯火山漸活躍

從中央氣象局與中研院地球所的地震波形數據研判，這個小地震是大量地下熱液灌入，



▲ 大屯火山已經被學界證實為「活火山」，在地表下 8 公里深處，存在有約 600 萬立方公里的岩漿庫，最近一次的顯著噴發活動在 6 千年前。(網路截圖)

大屯火山的危害風險

造成大塊岩層突然塌陷的局部事件，不是附近山腳斷層錯動所引起，同時周邊火山氣體、地殼變形和溫泉水溫都沒有異常變化，可說是一般的火山活動。
大屯火山地區深度 5 公里的地震活動，一般都屬於規模小於 1 的無感地震，主要集中在七星山及大油坑地區，每月平均約有 50 個。通常 1~2 年才會發生一次規模超過 3 的有感地震，20 年來累積已有 17 次；但 2018 年以後，幾乎年年都有，確實需要注意了。

大屯火山已經被學界證實為「活火山」，在地表下 8 公里深處，存在有約 600 萬立方公里的岩漿庫，最近一次的顯著噴發活動在 6 千年前。

深具威脅的活火山

如果大屯火山再度噴發，漂浮的火山灰將籠罩整個北臺灣，岩漿流會四處漫溢引起火災，焚毀建物，阻塞道路，甚至封閉淡水河口，造成堰塞湖的可怕效應。緊鄰的臺北都會區與核能電廠，都是第一線受災區，經濟、民生、交通都會遭受嚴重衝擊。
印尼爪哇島的塞梅魯火山於 2021 年 12 月 4 日無預警噴發，高達攝氏 1 千度的火山灰與熔岩淹沒了山腳下的村落，50 多人頓時喪生，數千人無家可歸。類似的情形若發生在大屯火山，人員與財產的損失將嚴重萬倍以上。因此，大屯火山的噴發，是絕不能有閃失的零容忍災害風險，一定要加強防範。
所幸政府已經開始重視這個巨大的威脅，一方面國科會整合國內學界設置大屯火山觀測站，建立即時火山活動的監視系統，另一方面內政部於

2018 年訂定「火山災害防救業務計畫」，對於火山災害的偵測、整備應變及復原重建進行明確的規範與分工，這些都是火山災害防治的重要機制，要積極且持續地落實推動。

預防火山蒸汽噴發

除了大規模火山岩漿的噴發活動外，大屯火山區還有一個潛在的危險，就是蒸汽的噴發。一般火山的監測和防災主要是針對地底下岩漿活動所產生的徵兆，如地震、火山氣體濃度、溫泉水溫和地表變形等，這些手段對高溫蒸汽的預防卻沒有效果。2014 年 9 月 27 日，日本長野縣和岐阜縣境的御岳火山就發生了無預警的蒸氣噴發，造成 60 多人罹難，是日本近期最嚴重的火山災害。
由於陽明山的雨量一向豐沛，大屯火山區富含地下水，高溫岩漿加熱的地下水蒸汽會沿地表裂隙出冒，使得噴發作用一直十分活躍，加上大屯火山區又位於陽明山國家公園內，是極受歡迎的旅遊區，遊客眾多，因此突發的蒸氣噴發傷害具有致命的危險性，需要有關單位及民眾加強注意防範。

水，另外就是整體經濟的衝擊，但如果仔細看這一週的新聞，這些議題大都存在地方政府層次，可以看到縣市政府在處理缺水、發放獎金刺激消費等等，但是中央層次討論極少，這才是真正的危機。

必須對政策負責

政府必須要學習對政策負責，為自己的行政辯護。過去蘇貞昌內閣，被認為太過強勢，不能認錯的前提讓所有討論付之闕如。但現在的政府又有點太過低調，甚至不知道他們的政策重點跟執行進度是什麼？當政府沒有確定的執政進度的重點，就沒有辦法在社會上進行辯論，也難以匯集共識。
就連在野黨恐怕也只能針對社會明顯的危機進行批判，而不能對如何建設未來參與討論。世界的危機很多，需要眾人的集體智慧，也需要互相討論找到共

識。議題設定需要政府來做，畢竟需要全國的統計跟資料，所以不可能期待在野黨越俎代庖。

切勿務虛不務實

這些問題在野黨並沒有表現得更好。國民黨在勝選過後，從九合一選舉至今，除了困在推誰出來參選之外，對於國家大政、民生經濟有任何具體政策嗎？當在野黨比起執政黨並不突出的時候，我們怎麼期待在野黨去發現政策的缺失呢？
這也就是現在台灣最大的危機，不論是哪一個政黨，花費了最多的心力去搞選舉，而不是拚民生。
務虛不務實，只會讓民眾看破手腳。這個呼籲針對執政黨，也提醒在野黨，選舉是讓人民有選擇的機會，鐘擺效應是「果」，「因」還是看政治人物的所作所為，不是執政黨的失敗，必然會換來在野黨的成功。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登



你的燈裡還有油嗎？

■ 王建煊

(前監察院院長、
天使居創辦人)

舊式火車平交道，有鐵路管理員負責開放柵欄，晚間管理員還會搖晃紅色油燈示警。有次平交道出車禍，檢察官訊問管理員：「你有將柵欄放下嗎？」管理員說有。
檢察官又問：「你有拿起油燈搖晃嗎？」管理員說有。
檢察官於是說：「那你沒事了，請回吧！」

沒有油的老油條

管理員回家後對妻子述說檢察官偵訊的經過。管理員說我好緊張，還好檢察官沒有問我燈裡還有沒有油？因為當時他雖然拿起油燈左右搖晃，但並未發現燈裡沒有油，燈根本不亮。
你的燈裡還有油嗎？有很多人因為自己燈裡已經沒有油了，所以燒不亮。例如當老師的，師大剛畢業時，燈裡油滿滿的，後來多年不進修，已經變成燈裡沒有油的教書匠了。
剛畢業時，滿腔熱忱要把書教好，要對學生諄諄善誘。可是現在這種熱忱已經不見了，已經變成燈裡沒有油的老油條了。

燈裡沒有油

公務員整天上班下班，埋在公文堆裡，因為沒有進修，或因為

精神疲憊，燈裡也早已沒有油了。擬定出來的政策，草擬的法令，經常閉門造車，早已跟不上時代，誤國誤民。以致二等公務員在領導一流人民，這不是很危險嗎？
牧師燈裡還有油嗎？牧師燈裡沒有油，怎樣有神的話語、牧養羊群呢？教友燈裡還有油嗎？沒有油，靈命怎麼成長呢？又怎樣在世上作鹽作光呢？
學生時代正是往燈裡加油的時候，但是很多學生寧願去打工擺地攤賺錢，賤賣自己的黃金時間，也不願意往自己燈裡加油，這樣畢業後，燈裡的油不是很快就用完了嗎？

好油很重要

有人燈裡雖然還有油，但不是油量不足，就是油質欠佳，都是一些爛油，這樣的油燈點得亮嗎？點出的微弱燈光，別人看得見嗎？
所以每個人都要捫心自問：「我的燈裡還有油嗎？」如果油不足了，就要好好的加油充電！



▲ 有很多人因為自己燈裡已經沒有油了，所以燒不亮。(網路截圖)

▼俄烏戰爭將滿一年，美國誓言支持烏克蘭，俄羅斯也揚言會繼續在烏克蘭的戰事。圖為抗議俄國入侵的烏克蘭民眾。（網路截圖）



美俄因戰爭針鋒相對 中國憂衝突升級

【本報記者簡嘉佑綜合報導】俄烏戰爭將屆週年，俄羅斯總統普丁 21 日指控西方煽動衝突，且持續資助戰爭，並威脅要重啟核武。美國總統拜登於同日誓言支持烏克蘭，「俄羅斯永遠不會戰勝烏克蘭」。目前俄烏戰爭戰事未見消停的跡象，俄羅斯預計將發起新一波進攻，戰事恐持續延宕。中國官方則呼籲，各國應立即停止火上澆油。

美國誓言援烏

《衛報》報導，拜登 21 日於波蘭華



美國總統拜登誓言支持烏克蘭，然而俄羅斯預計將發起新一波進攻，戰事恐持續延宕。

沙發表演說，誓言支持烏克蘭對抗俄羅斯，也強調「北大西洋公約不會分裂」、「俄羅斯永遠不會戰勝烏克蘭」與「美國不會放棄烏克蘭」等支持烏克蘭的發言。

拜登日前會見烏克蘭總統澤倫斯基時，承諾提供 5 億美元的軍援。而自俄烏戰爭開打至今，美國的軍援費用已高達 300 億美元，並向同盟國部署

近數十萬名軍人。

對此，中國外交部長秦剛 21 日擔憂表示，他國的援助會讓俄烏衝突繼續升級，甚至失去控制，該國強調：「某些國家立即停止火上澆油」。

俄國恐嚇重啟核武

《BBC》報導，普丁 21 日發表國情咨



文表示，「目前對俄羅斯來說，是非常困難的時刻」，並抨擊西方援助烏克蘭的行為，等同於是在資助戰爭，更直言「將繼續在烏克蘭的戰事」。他也宣布，暫停參加美俄《新削減戰略武器條約》，並警告會重啟核武器測試。

除了戰爭之外，他也提到，俄羅斯未來的計畫與野心，未來將改善對外經濟的連結，目標是延伸一條到蒙古與中國的道路，加強與東亞的連結，未來更希望建設南北向的國際走廊，以改善與印度、中東等國的聯繫。

中國發布安全倡議 要和美國分庭抗禮

【本報記者王慶宇綜合報導】中國 21 日上午透過藍廳論壇發布「全球安全倡議」文件，對中共所設想的全球安全提出願景，要和美國一較高下。外界指出，該文件比較像是過去的政策彙整，並未提到西方的安全組織，且提出要定期召開政府間的安全會議，意欲取代西方主導的世界體系意味濃厚。

中欲辦定期安全會議

根據英國《金融時

報》報導，中共 21 日舉辦 2023 藍廳論壇，外交部長秦剛則以「全球安全倡議：破解安全困境的中國方案」為題發布全球安全倡議文件，向世界揭露中共版本的世界安全藍圖。該文件提倡在東盟、中東、非洲、拉美、太平洋等區域合作、強調聯合國機制。

分析師認為，這些內容比較像是中共過去的外交政策彙整，並無太多新意。但文件也提出要定期舉辦政府間的安全



會議，是新的提議。復旦大學聯合國研究中心執行主任張貴洪教授指出，可以把中共提議的會議想像成慕尼黑安全會議。但因為那是西方國家所主導的會議，這個由中方主導的會議，預估將以定期會議形式舉辦，邀請相關國家與會。

掌握烏俄戰爭話語權

英國《衛報》指出，中共在

烏俄戰爭屆滿一周年之際，想在烏克蘭與俄羅斯之間斡旋停戰。中共外事工作委員會辦公室主任王毅在 22 日訪俄，並預計未來幾天會發布中共的和平計畫。而秦剛也配合王毅的論調，在 21 日的藍廳論壇上表達對烏俄戰爭的憂心，並指控美國想把烏俄戰爭持續惡化的黑鍋推給中共。

東華大學助理教



▲中共 21 日發布全球安全倡議文件，想與西方一爭全球安全議題的話語權。（photo by 中共外交部）

奈及利亞大選在即 金融風暴續延燒

【本報記者簡嘉佑綜合報導】奈及利亞貨幣短缺危機正影響公共醫療與總統大選選務！奈及利亞央行日前為了打擊假鈔而提出換幣政策，讓大量民眾兌換鈔票，進而引發現金短缺的危機。然而，該國總統大選將即，政府恐陷入無法支付選務人員薪水的窘境，且許多病患因為沒有現金，而無法支付醫療服務。

貨幣政策重擊公衛

《衛報》報導，奈及利亞央行日前祭出換幣政策，重新設計該國最高面額的貨幣，旨在打擊假鈔氾濫的狀況，並促進「無現金」金融的發展。然而，大量民眾前往銀行擠兌，導致鈔票短缺的風暴，更引發各地抗議的活動。

奈及利亞衛生部門負責人警告，現金短缺的危機逐漸蔓延到醫療單位，因為許多民眾未能換到鈔票，沒有足夠的現金支付醫療費用，導致病患面臨死亡風險。尤其在缺乏銀行或網路的偏鄉地區，狀況更加嚴峻。

奈及利亞醫學協會主席艾哈邁德表示，因為現金短缺，許多病患已經無法購買到維持生命所需的藥物，加上奈及利亞只有約五分之一的民眾擁有醫療保險，患者的處境愈發艱困。

總統大選變數多

《CNN》報導，奈及利亞是非洲人口最多的國家，將於 25 日舉辦總統大選，各候選人積極備戰。除了上述貨幣政策造成現金短缺之外，該國還面臨能源價格上漲、恐怖攻擊頻傳等議題。

目前奈及利亞共有 18 位總統候選人，備受關注的人選包括，執政黨「政黨全進步大會」候選人提努布、反對黨「人民民主黨」的候選人阿布巴卡爾，與小黨「工黨」候選人奧比。

公共政策分析師奧拉蘇波表示，今年選舉仍充滿變數，因為現金短缺的危機，政府可能無法支付選務人員所需要的工資，甚至導致大選延期，加上國內恐怖攻擊頻傳，許多民眾擔憂生命安全，可能會不敢出門投票。



▲奈及利亞陷入貨幣短缺危機，影響公共醫療與總統大選選務。（Photo by IMTFI on Flickr under C.C. License）

圖文選粹

圖文 / 中央社

北韓饑荒囚犯餓到集體越獄 官媒稱外援是糖衣毒藥



▲北韓執政共產黨機關報「勞動新聞」22 日撰文指出，靠外來援助因應糧食短缺問題，形同吞下「糖衣毒藥」，在制裁及疫情封鎖令處境更加艱難的情況下，仍應力求經濟自足。



南韓《體能之巔》的四個功課

■邱慕天

（台灣醒報特約資深撰述）

韓劇《魷魚遊戲》近年的大成功，抓住了人們愛看「刺激」和「挑戰」的特性：將人生絕望的人湊在一起為了生存拚命，而最近的南韓綜藝節目《體能之巔》更進一步打造了《魷魚遊戲》的真人實境秀。

《魷魚遊戲》實境秀

湊集了來自全國各地的 100 名體能強者——包括特戰部隊、體適能教練、健身網紅、職業運動員、格鬥選手、獄警、消防員、農夫——在艱苦的「過五關、斬六將」試煉中拚搏獨家的 3 億韓圓獎金（約 750 萬台幣）。

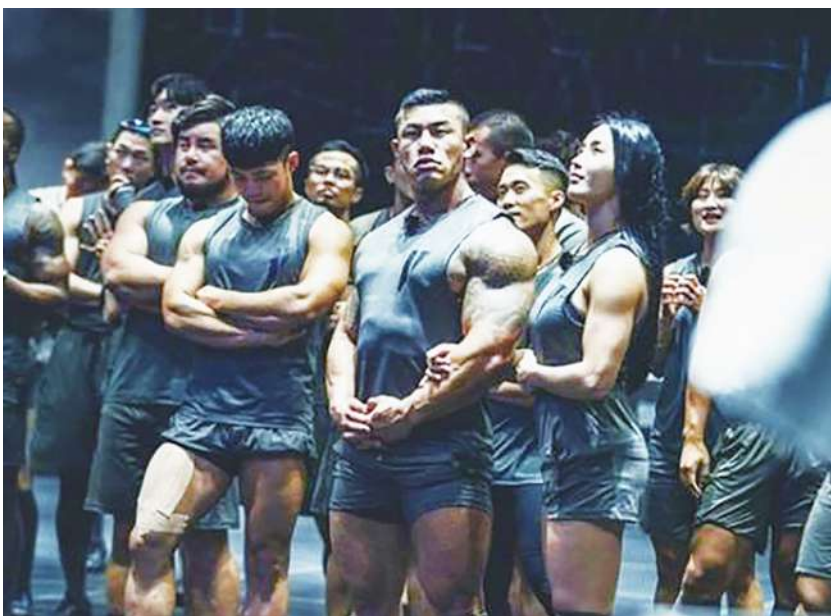
9 集的節目在前三週就在全球累積了「近 1 億小時」的總播放量，並在 Netflix 指標性的美國地區衝上第一、全球第 2。

許多人都在問：「《體能之巔》的拍攝南韓能，台灣為什麼不能？」、「好想贏韓國啊！」筆者對體育健身略有涉足，也看得熱血沸騰。只是在討論《體能之巔》展現出的台韓實力差距前，應該認識這個節目教我們的四項功課。

體適能多樣性

第一份功課：個人層面，適才適性的發展長才。

《體能之巔》精妙地呈現，沒有一種人類最適身材能夠打天下、稱霸所有體能專項。雖然節目挑戰者大多天賦異秉、骨骼驚奇；但比賽「強者」必



◀除了展露人類體適能多樣性，《體能之巔》打從一開始就將目標設定在盡可能推廣「冷門運動」。（《體能之巔》節目照片）

▼《體能之巔》最驚駭的，是多道關卡的設計比拚，幾乎是將場上運動員的精力榨乾。（《體能之巔》節目照片）



全球觀眾得到了幾乎是「記錄片」一般的血肉真實，看到人類極限的「體能之巔」和人性真摯畫面。

須視乎關卡的條件。

瘦皮猴在爬樹攀繩幾乎無敵、飛毛腿狂奔猶如羚羊；但他們在舉重、運沙袋環節幾乎無能為力。大力士在推船、扛鼎氣拔山河是一隻蠻牛，但到了耐力馬拉松賽場或必須支持自己體重的環節，只能徒呼負負。格鬥與摔角選手在扭鬥的競技場把其他選手當小孩打，宛如猛虎獅子；但無論是與大棕熊拚絕對力量、與獵豹競速，都不上不下很尷尬。

這就是《體能之巔》的天才之處：此刻叫眾人望洋興嘆的水中蛟龍；轉場上陸淪為人盡可欺的落水狗；而綜合條件最大化的選手，則比起體適能特化的專項人才，在場上更令人稱羨、具備生存本領。

韓國人的民族性

人人必須盡力專注在自己的領域發揮，然而這只適合制度規則運作良好、未來方向明確可期時的社會分工運作。《體能之巔》如《魷魚遊戲》的叢林淘汰賽制，更像是戰爭與動亂未知的叢林競爭，「越少弱點」可被針對的人，越能笑到最後。

南韓是個高度競爭的社會。筆者在 Instagram 上追蹤韓國健身圈男女，有 5 年以上時間。但不只是健身，韓國人「自我精進」與「輸不起」的生存壓力極大。例如即使面對戰爭及「失敗亡國」的可能性是低於

台灣的，但還是有辦法做到維持 2 年的義務役制度，且後門特權逃兵的風氣幾乎不存在。

但台灣人的「慵懶閒適」是東亞鄰居觀光客普遍認知的事實。台灣人缺乏「適才適性地發展個人長才」，除了「適才適性」的問題外，也包含「上進／自律」的環境誘因和「居安思危」的感受不足。

讓自己被看見的能力

第二份功課：有「展現」的實力，才能「展現實力」。

《體能之巔》除了展露人類體適能多樣性，製作單位表示，打從一開始就將目標設定在盡可能推廣「冷門運動」。然而，節目請到 100 位大有「來頭」與「看頭」的參賽者，叫台灣人最是刮目相看。尤其 MMA 傳奇丘成勳、鋼架雪橇金牌的尹誠彬、女子摔角手張恩實、大力士趙真亨，螢幕印象深刻。

南韓人口基數是台灣 2 倍，但要湊出 50 位名氣、實力、台風相當的競技人才，還差得遠。「要實力，沒名氣；要名氣，沒實力。」

然而南韓《體能之巔》全球成功，是過去本地影視長期「練兵」基礎上。趙真亨與其他大力士節目參賽者，是在歷年「韓國最強男」的電視秀參賽才出道。他們多是民間背景的素人，成為「職業大力士」後，不單表現專精各種運用力量負重的技術，上鏡的氣氛和應對表現

力更才是能上到實境「秀」的軟實力。

尚武及敬軍風氣

節目第一集介紹 100 名選手出場，「現場相認」環節是最真實的。丘成勳在 MMA 時期風格爭議，但退役後與日本模特妻子為綜藝秀常客，寶刀未老，聲望地位更勝以往，一出場就引發驚嘆。韓國的尚武及敬軍風氣，鼓勵了特戰人員或戰軍參賽者走到幕前大展身手，他們彼此敬禮，展現軍人的情操和靈魂。

尹誠彬的運動項目雖冷門，但此前他也是經營頻道短片早破百萬點擊，魔鬼身材實力天使笑容魅力；而這類「天菜小鮮肉」為《體能之巔》擄獲了更多年輕女性收視族群，完全跨出了體適能或競技愛好圈子。

幕後的血汗與代價

第三份功課：高風險、高報酬。《體能之巔》的成功，製作組與參賽者都下了極大的賭注。

《體能之巔》製作組透露，從關卡設計到敲定人選，過程耗時 5 年；僅僅 9 集的錄影用了 2022 年的 7 月到 8 月兩個月拍攝，半年的後製宣傳後方才上架。MBC 製作人張浩基透露：過去一整年所想的都是讓節目取得登上國際的成功。

節目中亮眼的女性參賽者沈音燈是一名皮拉提斯體適能網紅。她在後製作訪談中表示：「比賽上角力更激烈的，是角逐上鏡時間。」



◀▲Elaine Wong 指出，是「榮譽感」而非獎金，才是選手門不到最後一刻不肯放棄的原因。（《體能之巔》節目照片）



▲在討論《體能之巔》展現出的台韓實力差距前，應該認識這個節目教我們的四項功課。（《體能之巔》節目照片）

台灣的健身風氣近年擴展許多，但體適能圈與各層文化事業仍然面臨單打獨鬥困境：網紅與媒體行銷製作人，大多只肯拿適合嘻笑的短線娛樂「廢片」尋找快收益。至於操練心體技的「六藝」文化呈現於公眾、塑造現代奧林匹亞的人文靈魂，則不僅在台灣，於整個華人社會亦是太過欠缺。

險象環生的比拚

《體能之巔》最驚駭的，是多道關卡的設計比拚，幾乎是將場上運動員的精力榨乾。每一關的消耗都需要一週才能復原。新加坡參賽者 Elaine Wong 在首輪即淘汰，她透露現場每 20-30 分鐘來一趟救護車載人。有女選手在沙地摔角，大腿破相大片挫傷；男性選手肋骨被對方壓斷；被壓制在泥塘中窒息的險象環生的比拚。

此外一名水下爆破特戰隊員，在百人預賽吊槓硬拚，最後打下金牌體操運動員，卻因消耗過大在首輪無法恢復戰力。他事後透露：自己的手臂神經 2 個月喪失沒有知覺。鋼架雪車國家隊教練金植，在 50 公斤巨石負重賽硬撐超過 2 小時，幾乎將最初自信滿滿的大力士趙亨碩逼入瘋狂，但這個項目對脊椎慢性傷害的，風險極高。

此外，體格完美的健身模特成治賢在第一關就膝蓋扭傷，已基本失去競爭力並落到了墊底組別，卻他仍帶傷拚戰靠著單腳繃跳，到了第四關的門前才被淘汰。他透露，自己從錄影到節目上線用了 7 個月復健。然而，節目中卻也更多人雖未晉級，卻靠著剪輯 10 分鐘的露面，收穫了比自己 10 年職涯奮鬥加起來都多的粉絲關注和知名度。這正是一條高風險，高報酬的道路。

榮譽感與袍澤之誼

第四份功課：榮譽感、協作性、謙卑、智慧，比「蠻力」走得更遠。

Elaine Wong 指出，是「榮譽感」而非獎金，才是選手門不到最後一刻不肯放棄的原因。錄影現場救護車每 20-30 分鐘要開來一趟將比完的選手載走；而她表示，自己場上未出全力、賽前就和對手（沈音燈）私下講和認輸，是因為自己的工作檔期與藝人性質，無法承擔破相或需要復健的比賽傷害。

她透露自己獲邀試鏡時，

Netflix 對比賽項目保密到家，她預期的是《百戰百勝》一般的水上體能綜藝秀，卻沒想到是在羅馬的鬥獸場，與一群虎背熊腰壯漢拚搏。

需要靈活動腦設計戰術

參賽者「澳洲泰山」證實選手事前都不知道比賽內容。我們可能會希望《體能之巔》能更好地保護選手，對關卡的安全性、合理性、公平性進行更充分的封閉測試和徵詢，但也要知道這會妥協保密性。我們能確定的是：即使中國大陸或台灣拷貝和改良推出《華人體能之巔》，也不可能有原創製作新鮮感與刺激性了。

《體能之巔》關卡中，每一關都有需要靈活動腦設計戰術之處。例如敏捷型和力量型選手，在一、二、四關都有其實有揚長避短的方式。至於看似強調「力量」重於一切的第三關（拖船靠港），因為是 10 人一組分三隊比賽，統御協作與靈活智取，遠比單純堆積「muscle mass」更接近解答。

屢試不爽的是：隊伍擁有 1 名以上積極認真的「女性」選手時，會有更高的隊伍協作性、更高的抗壓性和士氣，以及勝負揭曉時更高的凝聚力與受挫力。

「弱隊」激發團隊化學

「老人」的經驗更是屢建奇功：秋成勳帶隊取得狂勝敵隊總成績的 2 次，一次是發想出最省力扛沙過橋又能延長吊橋壽命的姿勢，另一次是快速找到消化船身摩擦力的施力槓桿。更有參賽者透露，這位 47 歲的老大哥在錄製殺青後，還每次邀集「全體參賽者」聚會交流。

就在尹誠彬一組的肌肉男「暴虎馮河」處在淘汰邊緣的時候，《體能之巔》見證了一頭蒼髮的老人、女人、傷兵、小個子男、不受欢迎份子…湊成的「弱隊」，竟能在第一時間開展出「更謙卑、更快認錯、更看重個體需求、更靈活有策略」驚艷的團隊化學。

《體能之巔》這些「玩命」的設計成分，應該在未來的實境秀上不會再出現了。但也正因為它將舞台做到如此叢林殘酷的「無心之過」。全球觀眾得到了幾乎是「記錄片」一般的血肉真實，看到人類極限的「體能之巔」和人性真摯畫面。