

深度報導
極簡閱讀
五媒合一

https://anntw.com/



18 億人缺水 科技讓空氣成水源



借「女力」崛起以活絡經濟



北國歸來不看雪 (5-3) 沈船的傳奇

昨日四大報頭版



《今日靈修》春節善規劃

每年春節長假都是民眾團圓、走春、娛樂的日子，其實這個長年假應該是充電、反省自己、策劃未來的好機會。人生苦短，唯勤是岸，上帝賜下的年日過一日就少一日。讓我們善加珍攝吧！

國民黨提優先法案 調查權、特偵組

國民黨首席副書記長林思銘說，國民黨新會期的優先法案是「國會改革」與「特偵組」，盼各黨都響應支持。

【本報記者呂翔禾台北報導】「國會要儘速獲得調查權，讓行政部門獲得更多監督！」國民黨立法院黨團 6 日宣布，新會期優先法案就是「國會改革」，讓立委有調查權，且官員不得說謊與藐視國會。立委王鴻薇說，民進黨主政的光電、快篩、口罩、雞蛋等弊案累累，至今卻無下文，就是缺乏國會監督。對此，民進黨團認為是擴權毀憲之舉。

但包括行政院副院長鄭文燦、台南市長黃偉哲等高官與 imB 詐騙犯的連結，檢方敢查嗎？她指出，民進黨重量級立委陳亭妃曾於臉書發文，呼籲 88 槍擊案要有真相、要求民進黨查黑金，且還發布不自殺聲明書，若國會議員有調查權、設立特偵組，就不用如此委曲求全。國民黨立委羅智強也說，自己過去也被特偵組查過，只要清清白白就沒事，民進黨若坦蕩，何必擔心恢復特偵組？

付資料，「國會特偵組」將能對行政部門有更強監督，但司法上的起訴仍須交由專業檢察官組成的「司法特偵組」，並未違反權力分立原則。他指出，特偵組還在的時候辦過多少大案，但廢除至今卻沒有辦過什麼大案，應該恢復特偵組，將背後巨大的利益揪出。國民黨立委翁曉玲也提醒說，我國憲政體制雖是半總統制，但實際上卻偏向總統制，因此新會期將會要求準總統賴清德到國會進行國情報告，也將提案修法，要求將「得」邀請國情報告，改成「應於每年邀請」。國民黨首席副書記長林思銘總結說，國民黨新會期的優先法案就是「國會改革」與「特偵組」，盼各黨都能響應支持，讓行政部門能被更有效的制衡與監督。



▲ 國民黨立法院黨團 6 日宣布，新會期優先法案是「國會改革」，讓立委有調查權，且官員不得說謊與藐視國會。圖為立法院宣誓典禮。(中央社)

清白何須懼特偵組？

王鴻薇強調，國會改革與恢復特偵組不能等，民進黨過去 7 年全面執政，嚴重缺乏監督，太多黑箱舞弊因為民進黨大權在握，資料無法攤在陽光下。她批評說，民進黨過去也喊說要國會改革，現在卻對相關法案高度閃躲，還說特偵組將淪為「東廠」，

國會調查不違憲

國民黨立委吳宗憲強調，民進黨執政以來不斷削弱對行政部門的監督機制，包括廢除特偵組、監察委員任命自己人，因此若國會能擁有聽證調查權，且行政官員不得藐視國會、說謊與拒絕交

綠批毫無憲法觀

對此，民進黨立法院黨團柯建銘以「毀憲亂政，莫此為甚」八字回應說，雖然大法官解釋曾說國會有調查權，但由於牽涉監察委員調查權重疊等問題，立法院過去 20 年沒人敢碰，怕外界批評國會權力過大、成為怪獸。他指出，國會沒有司法與調查權，這是憲政權力分立原則，藍白主張的國會調查權「毫無憲法觀念」。



▲ 國民黨立法院黨團 9 日提出優先法案為立委獲得聽證調查權，還有恢復特偵組。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

新年濕冷後轉晴 估春季偏暖有雨

【本報記者簡嘉佑台北報導】小年夜圍爐又濕又冷，後續逐漸轉晴暖！氣象預報中心技正羅雅尹 6 日於記者會表示，從小年夜到初一（8 日到 10 日）是全台最濕冷、中部以北低溫下探 10 度，不排除高山降雪的可能性。展望未來天氣，3 月、4 月各地平均氣溫是正常至偏暖，但因為中南部面臨枯水期，民眾應注意用水狀況。



▲ 氣象預報中心技正羅雅尹 6 日於記者會表示，從小年夜到初一（8 日到 10 日）是全台最濕冷、中部以北低溫下探 10 度的時候。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

地區雨勢更為明顯，加上冷氣團影響，整體天氣感受更為濕冷。

天氣，但中南部要注意輻射冷卻影響，民眾要注意劇烈的日夜溫差；初四（13 日）開始白天氣溫明顯回升。

10 日降雨趨緩

羅雅尹說，7 日開始華南雲雨區東移，北部降雨機率提高，到了小年夜與除夕（8、9 日）時，全台水氣最多，各地都會出現降雨，尤其中部以北

她指出，初一（10 日）開始水氣減少，西半部降雨緩和，轉為多雲的天氣，但東半部地區仍會局部降雨；初二、初三（11 日、12 日）水氣大幅減少，各地轉為多雲到晴的穩定

春季是南部枯水期

羅雅尹表示，小年夜到初一受到大陸冷氣團影響，是全台最冷的時刻，中南部高溫不到 20 度，中部以北低溫下探 10 度、南部與花東地區低溫也僅 13 度。她進一步說，這幾天各地水氣豐沛，溫度也不斷下降，不排除中部以北 3000 公尺的高山地區有下雪的機率。至於春季天氣的狀況，中央氣象署指出，聖嬰現象於春天開始逐漸減弱，預計成為氣溫偏暖、雨量偏多的一季。羅雅尹表示，二、三、四月是南部的枯水期，民眾還是要注意日常用水的狀況。

春節各地天氣展望

地區	小年夜、除夕	初一到初三	初四初五
北部	濕冷有雨	雨勢趨緩轉乾冷	天晴漸回暖
中南部	濕冷有雨	雨勢趨緩轉乾冷	天晴溫差大
東部	濕冷有雨	偶陣雨偏冷	回暖零星雨
離島	濕冷風浪大	天氣乾冷	回暖易有霧

資料：中央氣象署、製表：簡嘉佑/台灣醒報

《焦點圖文》

政大達賢圖書館 獲綠建築標章

為打造低碳校園、推動永續發展，政大積極推動各項節電減水措施，近年興建的達賢圖書館也採綠能與節能設計，獲內政部綠建築標章。(政大提供)



社論

台海議題「佈滿地雷」兩岸應踏出融冰第一步

兩岸關係在賴清德當選總統之後，外弛內張。北京表面沈寂，卻取消 M503 航路的 W122、W123，由西向東飛行，未來台灣戰略預警時間僅剩 2 至 3 分鐘。白宮國安顧問蘇利文說，台海議題佈滿地雷。賴清德期待的「兩岸對話交流，降低風險」，應盡快落實執行。

西太平洋風險大

哈佛大學教授約瑟夫奈最近表示，蔡政府上台後，兩岸正式溝通管道中斷，陷入「死胡同對話」是一大錯誤，增加誤判風險，而且不易再恢復。

尤其國際關係異常複雜，中國崛起，美中關係不會陷入「冷戰」局面，因為雙方脫鉤代價太大，諸多戰略議題仍賴雙方合作，台海風險已在美中共同管控之下，暫呈穩定局面。

中東戰火延燒，美國此際卻部署三艘航母（卡爾文森號、羅斯福號、雷根號）同時出現在西太平洋，罕見的兵力部署，僅留下艾森豪威爾號航母在中東，顯見全球潛在最危險的地區是西太平洋。尤其是 1 月 13 日台灣大選當天，卡爾文森號航母及美利堅號兩棲攻擊艦同時出現在菲律賓海域，嚇阻動作明顯。

台海議題「充滿地雷」？

去（2023）年 11 月拜習會後，台灣問題已成為美中共同管控的課題，雙方達成三點共識，分別是：一、不希望台海衝突升高影響後全球經濟復甦。二、不支持台灣獨立。三、支持兩岸對話。然而，如何恢復兩岸對話，需要依賴美、中、台三方共同努力促成，期能有效管控區域衝突風險。

拜習會後，今年 1 月 26、27 日中共中央外事工作委員會辦公室主任兼外交部長王毅，與白宮國家安全顧問蘇利文，

在泰國曼谷進行兩天的晤談，會談的主題是台海與紅海。他強調，其中台海議題「佈滿地雷」，但是細節部分不便透露，僅強調「須以強力外交與嚇阻應對風險」。

賴清德談話很克制

不僅台海問題嚴峻，北韓領導人金正恩上月 15 日在最高人民會議中，呼籲修改憲法，將南韓列為「頭號敵對國家」，並關閉 3 個負責南韓事務的機構，強調「我們不想要戰爭，但我們也無意避免。」又進行一系列的導彈測試。朝鮮半島也成為美中聯合管控的

西太平洋另一大風險。

賴清德自從當選總統之後，對於兩岸議題的談話，顯得相當克制。他在勝選感言中強調「兩岸之間對話交流，才能降低風險」，更強調台灣「必須用交流取代圍堵，用對話取代對抗，才能和平共榮」，釋出善意，期待能夠恢復對話交流。中方回應「將繼續致力於促進兩岸經濟文化交流，深化兩岸各領域融合發展。」

兩岸交流避風險

除此之外，雙方對於兩岸議題，並沒有更進一步的對話，反而在外交上，中國與諾魯共

和國建交，使台灣再失一國際友人，並取消 M503 航路，壓縮台灣戰略預警時間僅剩 2 至 3 分鐘，對台施壓。至於其他軍事動作，亦無明顯和緩跡象，以致美國不得不部署三艘航母在西太平洋，嚴防意外衝突發生。

賴清德以 4 成的得票率當選總統，立法院多數黨現為國民黨，朝小野大的政局，使他在處理兩岸議題上，更加小心謹慎，避免引起內在與外來更沈重的壓力，然而，如何落實他期待的「兩岸之間對話交流，降低風險」，跨出融冰第一步，正考驗雙方的政治智慧。

豬肉依舊零檢出 農業部盼消費者安心

農業部代理部長陳駿季 6 日表示，他們已經將相關產品都再驗過，皆未檢出任何殘留，未來就等台中市政府、食藥署等單位釐清相關爭議。



▲為求謹慎，包括農業部、食藥署與 SGS 認證單位 3 個地方的實驗室都有檢驗與台中市政府驗出西布特羅同一批產品再進行驗證，7 件樣品也沒有再檢出。（中央社）

▲農業部代理部長陳駿季 6 日受訪時表示，目前農業部送檢的豬肉樣品都沒有驗出西布特羅，盼民眾安心。（Photo by 呂翔禾/台灣醒報）

【本報記者呂翔禾台北報導】「目前屠宰場、同批豬肉、毛髮等部位都零檢出，盼消費者安心食用台灣豬！」針對近日台中驗出含糖豬肉片含瘦肉精西布特羅，農業部代理部長陳駿季 6 日表示，他們已經將相關產品都再驗過，皆未檢出任何殘留，未來就等台中市政府、食藥署等單位釐清相關爭議。

目前仍零檢出

陳駿季 6 日出席防檢署「非洲豬瘟中央災害應變中心第 29 次會議」會後記者會，他在記者會後針對西布特羅議題受訪時表示，目前檢驗 45 件相關樣品，包括 17 件肉品、10 件飼料等，都沒有檢出西布特羅；另針對台糖 9 個下游合作的肉豬廠檢驗，包括豬血 130 件、毛髮 226 件與飼料 26 件等，至今都是零檢出。

他強調，為求謹慎，包括農

業部、食藥署與 SGS 認證單位 3 個地方的實驗室都有檢驗與台中市政府驗出西布特羅同一批（同一天屠宰、分切）的產品再進行驗證，7 件樣品也沒有再檢出；有記者提問，外界有人認為 SGS 被政府滲透，陳駿季表示，檢驗實驗室要獲得認證是非常難的，政府不會對 SGS 摸頭。

期待中市府再確認

有學者質疑，若驗新豬，養豬場可能早就將西布特羅停藥，使其被代謝掉，陳駿季回應說，美國目前都還是用萊克

多巴胺，西布特羅在人體與動物用藥上已經被禁止，且價格相當昂貴，目前僅剩檢驗用所需的標準樣品。他強調，以農委會輔導產業的經驗來看，台灣豬農不可能使用西布特羅。

「希望民眾過年安心買台灣豬！」陳駿季說，相關查驗部分也是要證明目前市面上台灣豬肉沒有問題，以減少民眾恐慌。至於本報記者提問，後續是否會與台中市政府進行確認？陳駿季僅表示，期待台中市政府與食藥署，在實驗室檢驗流程等細節時再進一步確認狀況。

侯友宜訪黃昏市場 加贈年菜拜早年

【本報記者簡嘉佑台北報導】新北平安街黃昏市場百人排隊等待侯友宜出現，現場抽出 10 位觀眾送年節加菜組！新北市長侯友宜 6 日於市場表示，市場改建政策是新北市重要的政策，包括市場環境衛生與動線，都要更現代化、更貼近民意。他也大讚市場肉鬆香氣四溢，令人食指大開。

侯友宜至平安街黃昏市場參加年節活動，一路與不少攤販揮手致意，也有菜籃族拿出手機替侯友宜拍照。年節活動現場坐了將近百位民眾，盼能購買本次推出的年菜禮包，侯友宜現場更加碼抽出十位民眾，贈送價值突破千元的「好

運龍來」年菜組。「黃昏市場看到滿滿市場人潮，一來聞到豬肉香、肉鬆香氣四溢，」侯友宜表示，大家笑咪咪，看來生意都很不錯。他指出，市場是與許多民眾相伴的地方，所以環境衛生、動線改善等都是新北重要的政策之一，目前已啟動 9 座市場新改建、12 座市場改造。他最後更請工作人員拿出寫了「吉龍舞春」春聯，並解釋這是「錢都有剩」的台語諧音，希望民眾都能把錢存下來，一起做好事。此外，新北公有市場更在網路購物平台設置「年菜專區」，讓市民能夠在家採買年貨。



▲新北市長侯友宜 6 日表示，市場改建政策是新北市重要的政策，包括環境衛生與動線改善都要更現代化。（Photo by 簡嘉佑/台灣醒報）

6 歲幼童可進投票所 小歐盟籲加強宣傳

【本報記者呂翔禾台北報導】「讓家長能帶小孩進投票所投票，才是真正落實性平與增加公民參與！」小民參政歐巴桑聯盟（下稱小歐盟）6 日召開記者會指出，雖然法律已允許 6 歲以下幼童進入投開票所，但地方選委會似乎仍不清楚規定，因此至少發生 17 起阻攔幼童進入的狀況。民進黨立委陳培瑜呼籲中選會，加強選務人員訓練與警方溝通。



▲小歐盟 6 日召開記者會，呼籲中選會落實性平措施，減少家庭投票阻礙。（Photo by 呂翔禾/台灣醒報）

一定更多。她強調，家長是可以帶年幼小孩進入投開票所的，這也可以讓男女都能肩負起輪流照顧兒女的責任。

陳培瑜則指出，2020 年 5 月 6 日，立法院就已經通過《總統副總統選舉罷免法》第 53 條、《公職人員選舉罷免法》第 57

條，開放選舉人照顧之 6 歲以下孩童得進入投開票所，相關法律已經落實 4 年，歷經大小約 10 場選舉，但至今仍發生幼童遭阻攔的狀況，顯示中選會的訓練不足。

要讓警方了解狀況

中選會規定未落地

小歐盟副秘書長沈佩玲表示，今年選舉她們接獲至少 17 起選務人員或警察拒絕讓家長帶 6 歲以下小孩進入投開票所的檢舉，雖然最終有 13 位可以進入，但仍有 4 位無法進入，且黑數

▼衛福部 6 日增設 3 家醫學中心，但醫團對此大多持保留意見。圖為衛生福利部雙和醫院。(中央社)



北部新增 3 醫學中心 醫團籲檢討配套

【本報記者呂翔禾台北報導】北區又升級台北慈濟、雙和與新竹台大等 3 家醫學中心。衛福部 6 日公布醫學中心評鑑結果，這 3 家醫院因升格，3 月起門診將從 240 元漲至 420 元、急診從 400 元漲為 750 元。對此，台灣醫務管理學會理事長洪子仁呼籲，衛福部要檢討醫學中心增加後，是否可以分散醫療資源。

台北區、北區增額錄取 3 家醫學中心，包括台北慈濟醫院及衛生福利部雙和醫院及新竹台大分院新竹醫院。

升級漲門診、急診費

衛福部相隔 7 年舉行的醫院評鑑 6 日結果揭曉，不僅原先外傳落馬的萬芳醫院未出局，台北區、北區增額錄取 3 家醫學中心，包括台北慈濟醫院及

衛生福利部雙和醫院及新竹台大分院新竹醫院。衛福部部長薛瑞元表示，這次比較像是「同燈同分」因此而「增額」，而非是打破上限。

全台醫學中心由 19 家增加至 22 家，不過升格為醫學中心後，就醫門診費將從原本 240 元增至 420 元，急診費則是從 400 元漲為 750 元。對健保財務衝擊部分，健保署副署長龐一鳴表示，以 111 年健保費推估，新增 2 家醫學中心支出約為 1 億 6 千萬點，占分區總點數的 0.09%，對健保財務影響輕微。

醫中太多恐分散資源

對此，洪子仁表示，台灣地區每 200 萬人口需要 1 家醫學中心，以此估算全台僅需 12 家醫學中心，但目前已有 22

家，增加醫學中心數量並無不可，但應重視其角色定位，專注於提供重症、罕病及特殊疾病醫療、落實分級醫療。

他指出，醫學中心定位是醫療體系中的最上層，民眾常會誤認醫學中心醫師技術最佳，便以醫學中心為首選就醫；隨醫學中心數量增加，政府應考量後續健保給付、轉診制度等問題，且醫學中心數量仍需管控，否則會造成醫療資源分散，醫學中心社區化、區域醫院化的風險增加。

與分級醫療矛盾

「評鑑演變成不停追求醫學中心，那一般醫院存在的意義是什麼？」督保盟發言人滕西華直言，國家設立醫學中心，讓民眾趨之若鶩，卻又制定分級醫療政策，不要讓民眾去比較厲害的醫院就診，相當矛盾。她指出，若原本在三家區域醫院就診的民眾，升級後恐被強制轉診，政府對醫療體系的發展缺乏整體規劃。



▲國家設立醫學中心，讓民眾趨之若鶩，卻又制定分級醫療政策，不要讓民眾去比較厲害的醫院就診，相當矛盾。(中央社)

出入境別帶豬肉 春節是違規高峰

【本報記者呂翔禾台北報導】「提醒民眾出入境別帶豬肉，政府會加強抽檢，防止非洲豬瘟入境！」農業部長陳駿季 6 日在非洲豬瘟記者會提醒，過年是攜帶禮品高峰，但民眾不得攜帶，或用郵包、快遞等方式將豬肉製品帶到國內。防檢局也說，違規率近年有下降，但仍會與海巡署等部會嚴守邊境。

旅客行李、快遞及郵包百分百 X 光機檢查並加強查驗，阻絕非洲豬瘟於境外，提醒國人旅遊購物回國時，切勿違規攜帶動植物產品入境。

另針對國內防疫整備部分，防檢局官員指出，為降低非洲豬瘟透過廚餘傳播之風險，針對 199 頭以下養豬場禁止使用廚餘餵飼豬隻之措施，將持續進行查核取締。防檢局進一步表示，經過宣導與裁罰，每萬名旅客遭裁罰案件數從 108 年 3.61 件，下降到 112 年的平均 2.85 件，可見宣傳有一定效果。

有記者詢問走私查緝情況，



防檢局局長邱垂章回應說，近日在基隆港外海有發現船隻用活體走私，當下就有聯合防檢局、關務署、海巡署與航港局等單位處理，後續也發現一些

要帶豬肉製品回國。(中央社)

財經短波

外溢保單保費首破 200 億 年增長 33%

【本報記者簡嘉佑台北報導】民眾紛紛顧健康，外溢保單保費首度突破 200 億！金管會保險局公布，截至 2023 年第 4 季底止，共有 13 家壽險公司推出合計 206 張外溢保單，保費收入近 207.5 億元，年增 33%，創下新高。「外溢保單」具有鼓勵機制，只要被保險人達成約定的條件，就會

回饋好處給保戶。根據性質區分，可分為以運動習慣折減保費或增加保額的健走型保單、以體況數值折減保費或增加保額的健檢型保單、提供其他非現金方式給付促進健康的保單，共 3 大類型。2023 年以健走型保單買氣最佳，初年度保費達 113.8 億元、新契約件數逾 40 萬件。



▲金管會保險局公布，截至 2023 年第 4 季底止，外溢保單保費收入近 207.5 億元，年增 33%，創下新高。(網路截圖)

政府新增 2300 億 招手半導體設備巨頭

【本報記者簡嘉佑台北報導】半導體先進製程難以取代，再新增投資額新台幣 2300 億元，持續搶攻 AI 商機！經濟部長王美花 6 日表示，投資台灣三大方案今年目標為新增投資額新台幣 2300 億元、創造就業 1.9 萬人，持續擴大台灣半導體生態系，讓台灣更難以取代。

備供應商艾司摩爾 (ASML)、美商應用材料及科林研發、東京威力科創等半導體設備 4 巨頭，皆加碼投資台灣總額超過 470 億元，新增採購逾 200 億元，其中「科林研發」通過 A+ 計畫，強化與台廠供應鏈合作；「輝達」物流中心也在台灣落地，AI 大爆發讓世界看到台灣的重要性。

王美花指出，荷蘭半導體設



▲經濟部長王美花 6 日表示，投資台灣三大方案今年目標為新增投資額新台幣 2300 億元。(中央社)

台積電徵研發替代役 碩士役男搶報名

【本報記者簡嘉佑台北報導】台積電、聯發科等國內大廠與中研院、工研院等研究機構，都能招募研發替代役！內政部 6 日表示，今年度研發替代役已受理報名，具碩士以上學歷的役男可在 6 月 25 日前線上報名、甄選。

研發替代役用人單位，主要有半導體、機械、資訊、光電及電子等民間產業，其中包含台積電、聯發科、瑞昱半導體、友達光電等國內各大廠商，另有中山科學研究院、中央研究院、工研院等研究機構，與台大、清大等大學院校，約 400 多家用人單位。

內政部指出，今年度核定



▲台積電、聯發科等國內大廠與中研院、工研院等研究機構，都能招募研發替代役。(台積電官網)

▼接受政府紓困補助的中國建商，必須安裝監視器回報進度。(Photo by David Boté Estrada on Flickr used under Creative Commons license)



中國房產公司受補助 必須接受監視

【本報記者莊瑞萌綜合報導】房地產大到不能倒，中國政府日前要求接受政府補助的房地產開發公司，必須透過設備回報資金使用進度，對此，專家認為，由於中國各地安裝監視裝置情形普遍，此舉應不至於引發太大反彈。

使用攝影機監控建築案

據《BBC》報導，「國家發展改革委員會」今年1月在聲明中指出，接受政府補助金額至少人民幣3,000萬元的建商，在條



全球一半的監視器都分散在中國境內，其中許多監視器還使用包括臉部辨識等人工智慧(AI)技術。

件允許下，必須使用包括監視攝影機、無人機，甚至衛星設備來監控建築，「以便達到管理計畫執行以及資金使用的目的。」該機構並建議，建商也可使用諸如大數據等其他技術，快速檢測問題。

對此，和玉資本分析師哈伯格說，「這些規定是中國政府希望確保用於支持陷入困境的房地產開發商的資金是被用於預期用途上。」據估計，全球一半的監視

器都分散在中國境內，數量高達數十億個之多，其中許多監視器還使用包括臉部辨識等人工智慧(AI)技術。

政府對人民全面監視

據《經濟學人》報導，去年位於四川省東部偏遠的凱江鎮表示，為了維護社會秩序，計畫升級當地中國「天網」監控系統，從8月的採購案可發現，



官員希望採購「可同時支援檢測60多張臉的鏡頭，」系統速度要夠快，可以每秒分析多達100張臉並存儲高達18億張圖像的容量。

當地政府官員並指出，這些作法的用途是保護公眾，《人民日報》則指出，由於中國擁有眾多配備人臉識別技術的監視器，「已讓犯罪分子無處躲藏。」

今年初，中國的住房部門宣布，將向建商提供更多的紓困貸款。對此，奧爾伯格指出，「因為住宅影響社會穩定，如果許多人購買的房地產尚未興建，將會造成出現許多民怨。」

瑞典入北約又有變數？ 匈牙利未納臨時會

【本報記者呂翔禾綜合報導】僅剩匈牙利未同意瑞典加入北約，因匈牙利總理奧班不願輕易放行！匈牙利執政黨5日否決反對黨要求將瑞典加入北約的提案，納入臨時會。瑞典因俄烏戰爭開戰，與芬蘭一同申請加入北約，盼獲得軍事同盟支援，但因庫德族與焚燒可蘭經等議題，該國長期被抵制加入。

要瑞典首相親自來談

根據《半島電視台》報導，匈牙利執政黨青年5日否決了國會批准瑞典入北約的議案進入緊急議程，反對黨議員維達伊不滿指出，匈牙利總理奧班是為了私利，才故意推遲國會批准瑞典加入北約，並藉此向俄羅斯總統普丁表忠誠、破壞北約團結。

但青年黨表示，若瑞典首相克爾松不願親自到匈牙利談入北約的狀況，有很高機率不會通過入會案，克爾松對此表示，除非匈牙利通過瑞典的入會案，他才願意出訪。青年黨又發聲明指出，匈牙利可以在國會開議後通

過此案，但期待克爾松先來訪問，雙方陷入僵局。

加入北約一波三折

匈牙利國會將於26日開議，由於執政黨佔國會多數，若要通過瑞典入北約案，一定要奧班點頭才行。瑞典與芬蘭2022年因俄烏戰爭爆發，擔心俄羅斯全面入侵而申請加入北約，芬蘭在去年4年順利加入，但瑞典因為庇護庫德族與焚燒可蘭經等議題，被土耳其與匈牙利長期抵制，國會不願通過瑞典入會案。

《美國之聲》提到，土耳其後來在1月放行，讓北約31個會員國中，僅剩匈牙利上未允許瑞典加入北約（北約是共識決）。

外界都相當關注向來親俄的奧班的態度，雖然在土耳其國會通過瑞典入會案後，他曾承諾會議會加速審查入會案，但目前看來仍有不少困難，包括美國、丹麥與波蘭等國的駐北約特使都在催促。



匈牙利執政黨近日否決緊急讓瑞典加入北約的提案，讓瑞典入會北約又多了不少變數。(Photo from PHL via Twitter)

建造超大加速器 科學家盼發現暗物質

【本報記者呂翔禾綜合報導】宇宙有95%由暗物質組成，但地球卻沒有，科學家想要用加速器來製造！歐洲核能研究所近日提案，希望在瑞士與法國的地下建造超大的粒子加速對撞機，長度將會是現有最大加速器的3.4倍。科學家向來透過粒子對撞，發現原子中更小的組成，讓科技進步。但長期以來卻無法發現暗物質，因此希望擴大規模嘗試。

加速器需120億歐元

根據《英國廣播公司》報導，歐洲核能研究所近日提案，希望能興建「未來線圈加速器(FCC)」，取代現有的「大強子加速器(LHC)」，科學家盼藉此讓粒子能有更強的對撞，產生佔宇宙95%的暗物質。FCC預計長度將會是91公里，遠長於LHC的26.66公

里，造價自然不菲，恐需120億歐元、2040年才會完工。

《福斯新聞網》提到，有科學家認為，可以用更便宜的方式強化研究能量。不過歐洲核能研究所所長、物理學家吉亞諾提表示，LHC已經面臨近代物理科學探索的極限，若能有更長的加速器，有望讓學界對宇宙有更突破性的探索。

粒子加速器是利用電場來推動帶電粒子，使其獲得高能量的儀器。加速器除了加速電子以外，也有些加速器會加速較重的離子，如質子、中子等，以進行更高的能量領域的研究。譬如對夸克及膠子的研究分析。物理學家希望藉由加速器對撞機來幫助他們解答萬有引力、超對稱粒子與暗物質等，人類至今尚未完全了解其運作機制的作力或粒子。

而宇宙中又有95%的物質是由暗能量與暗物質組成，但暗物質不與電磁力產生作用，也不會吸收、反射或發出光，人類目前只能透過重力產生的效應得知，若能對暗物質有更多了解，對於宇宙的組成，甚至是現代科技，都會有很大的幫助，這些物理學的聖杯，都讓部分科學家期待用更大的加速器來試圖探索。



▲科學家近日提案盼興建更大型的粒子加速器以探索宇宙的暗物質，但高達120億歐元的價格將會是不小的阻礙。(Wikimedia Commons)



莫迪獨尊印度教 少數宗教恐遭邊緣化

【本報記者簡嘉佑綜合報導】印度大選將近，印度總理莫迪為了爭取選票，不斷討好印度教選民！莫迪近期在清真寺遺址上，建造印度教寺廟，並進行大肆宣傳，引發該國宗教少數不滿。專家認為，該舉動是為了討好最大宗的印度教選民，使莫迪民調支持度居高不下。

偏袒印度教惹議

《CNN》評論指出，莫迪在任期內推動了「印度教民族主義運動」，近期更準備在清真寺的遺址上，建立一座印度寺廟，引發社會爭議。莫迪偏袒印度教的作法與多元民主的理念相去甚遠，更進一步排擠了印度數百萬的宗教少數族群。

印度政策研究中心高級研究員韋尼爾斯表示，「印度實際上已經成為印度教國家，建立印度國教的任務落

在了國家領導人身上時，國家總理也身兼最高神職人員的職位」。然而，莫迪強行建立印度教寺廟於清真寺遺址的舉動，除了引發其他宗教人士不滿之外，許多印度教徒也不買帳，認為莫迪的舉動是為了博取選票。人權組織成員維斯瓦納特表示，「這顯然是一個選舉噱頭，不應該以信仰的名義進行」，且將宗教作為選舉工具，更踐踏了世俗的民主價值。

莫迪氣勢如虹



▲印度大選將近，現任總理莫迪有望爭取連任。(Photo on WikiCommons)

《BBC》報導，印度將於2024年4月、5月舉行國會選舉，現任總理莫迪領導印度人民黨(BJP)爭取連任，目前氣勢如虹。去年美國智庫Morning Consult調查也顯示，莫迪國內支持率高達77%，普遍樂見莫迪問鼎第三任總理。

目前莫迪最大的對手是由印度二十多個反對黨於去年8月組成的聯盟，但聯合政黨成立六個月就已陷入混亂，如反對黨重要領導人之一庫馬爾倒戈加入莫迪的政黨；其他地區也有候選人宣布要與反對黨保持距離，獨立參加地方選舉。



▼專家研發出一款能夠汲水的太陽能面板，當其暴露在陽光下時，就可以吸收大量水蒸氣。(Photo by Australian Renewable Energy Agency)



18 億人遇缺水危機 科技讓空氣成水源

【本報記者簡嘉佑綜合報導】新興科技從空氣中汲取水分，成為乾旱救星！隨著氣候變遷加劇，聯合國估計 2025 年全球將有 18 億人陷入極端缺水的狀況，開發新的水資迫在眉睫。有學者就發明出能夠從空氣中汲水的太陽能板，且該裝置在溼度相當低的環境中，也能順利產生水資源。

聯合國估計 2025 年全球將有 18 億人陷入極端缺水的狀況，開發新的水資迫在眉睫。

足的压力。目前缺水最嚴重的地區包括南亞、中亞與北非，而就算像美國這樣基礎設施發展良好的國家，水資源儲備也跌至歷史新低。

從空氣汲取水資源

《BBC》報導，面對缺水的狀況，除了要求民眾節水之外，許多科學家也開始探索新的水源，如亞利桑那州立大學材料科學副教授弗



18 億人嚴重缺水

《聯合國環境計畫》指出，聯合國指出，2025 年全球預計有 18 億人將陷入「嚴重缺水」的狀況，且有三分之二的人口面臨水資源不

里森就希望從空氣中提取水資源。

他研發出一款能夠汲水的太陽能面板，當其暴露在陽光下時，就可以吸收大量水蒸氣。該面板的原理是透過太陽能驅動風扇，將大量空氣吸收到面板當中，並用化學物質來捕捉其中的水分子。當太陽能板達到一定溫度後，水分子就會變成水蒸氣的形式，後續進行凝結、添加礦物質等程序，就能成為飲用水。

能製水還能做咖啡

「該技術也可應用於大多數地方，即使是相當乾燥的沙漠也能夠生成水資源。」弗里森表示，該太陽能板在相對濕度僅有 5% 的環境中，也能順利生成水資源，不僅具有效率，成本還相當低廉，且在人工智慧的協助下，面板還能根據環境進行調節，增加生產效率。

不僅弗里森，其他科學家也使用類似的技術，如 Atmospheric Water Solutions 研發出「空氣製水機」，同時還有空氣清淨與除溼的功能；新創公司 Kara Water 則聲稱，研發出能夠一台能夠靠空氣中水分研製咖啡的咖啡機。

美加墨世足決賽 黑馬紐澤西殺出獲選！

【本報記者簡嘉佑綜合報導】紐澤西人的勝利 - 2026 世界盃決賽確定於紐澤西的大都會人壽球場舉行！國際足總 5 日宣布 2026 年美加墨聯合世足時程表，世足開幕將於 6 月 11 日在墨西哥城阿茲特克球場舉行，季軍賽則辦在南岸邁阿密，眾所矚目的 7 月 19 日決賽將在紐澤西。2026 世足擴軍，賽場橫跨 3 國 16 城市，總賽事增加到 104 場，其中有 78 戰在美國 11 個城市舉行。

SoFi 球場，東道主美國的第一仗及第三仗都會在這座球場進行，極度現代化的 SoFi 球場（半透明屋頂與半開放球場設計）會展現它 55 億美元造價，而 7 月 18 日的季軍賽則轉移到南岸的邁阿密硬石球場。

比賽場地在東岸

最眾所矚目的決賽場地經過多次協商，由東岸的紐澤西擊敗 SoFi 球場與舊金山 AT&T 球場，首先出局的是西岸球場 AT&T，作為室內體育場，草皮變成短期賽事維護的大問題，西岸的 SoFi 球場則因為容納人數問題受質疑，雖然紐澤西大都會人壽球場相對差的溫度調節成了缺點，但優點是少數擁有良好草皮保護的球場。綜合考量後，國際足總回歸時差議題，排除了西岸（距離歐洲 9 小時），選下東岸的紐澤西。

至於能夠容納高達 94000 萬人的達拉斯球場也被賦予重任，將舉辦 9 場賽事（含 1 場四強賽），是所有場館中最多的；另一場四強賽則在東岸的亞特蘭大。

而美加墨世足是首屆擴軍為 48 強的賽事，總賽事數增加到 104 場（72 場小組賽與 32 場淘汰賽），48 強分為 12 組、每組 4 隊，小組前 2 名確定晉級，8 個戰績較好的小組第 3 也能出線，新鮮賽制值得球迷期待。

美加墨世足賽程



根據《雅虎體育網》報導，國際足總於 5 日正式官宣，2026 年美加墨世足賽的場地與賽程，開幕戰將在 6 月 11 日打響，選在歷史悠久的墨西哥城阿茲特克球場舉辦，這也讓阿茲特克球場成為史上第一座、舉辦三屆世足賽事的球場（1970、1986、2026）。

美國開幕戰則選在 6 月 12 日在西岸開打，辦在加州的洛杉磯



▲國際足總確定官宣，美國東岸的紐澤西搶下 2026 年世足的決賽主辦。(photo from Bleacher Report Football Facebook Officials)

113 年春節連續假期國道交通疏導措施一覽表

日期	匝道封閉		高乘載管制		收費措施	開放路肩	替代道路
	南向入口	北向入口	1 3	5			
2/7(三) 上班日	—	—	—	—	—	增開 3 南深路出口及南港聯絡道前路肩	—
2/8(四) 小年夜	—	—	—	—	—	—	—
2/9(五) 除夕	—	—	—	—	—	—	—
2/10(六) 初一	5-12 時 1 平鎮系統、 埔鹽系統、西螺 3 石碇、坪林	12-24 時 1 埔鹽系統 3 西濱	13-18 時 1 下營系統至 頭份及 3 官田 系統至竹南各 交流道北向入 口匝道	13-18 時 3 蘇澳、羅東、 宜蘭、頭城北向	1. 單一費率 2. 差別費率 3 新竹系統至 燕巢系統單一 費率再 8 折收費 3. 0-5 時暫停收費	增開 1 南向楊梅-新 竹、北向西螺-員 林及 3 南向大溪-關 西、北向香山-新 竹系統等易壅塞路 段路肩，合計 33 處	1. 5 頭城往坪林地區， 建議改走 9 2. 1 3 新竹往返台南 地區，建議改走 6 3. 6 南投往返台中地 區，建議改走 63 4. 3 霧峰往返 1 台中系統、 3 中港系統，建議 改走 74 4
2/11(日) 初二							
2/12(一) 初三	—	—	—	—	—	—	—
2/13(二) 初四	—	12-21 時 1 虎尾、仁德； 王田(雙向)	—	—	—	—	—
2/14(三) 初五	—	—	—	—	—	—	—

註1：2/12(一)至2/14(三)，每日12-21時封閉 3 南投服務區聯外便道、每日0-24時封閉 1 西螺北向入口往西螺服務區岔道。
註2：假期間將視各交流道行車狀況實施匝道儀控管制並機動調整。
註3：2/7(三)12時至2/14(三)24時本局所轄路段全線暫停施工及例行養護作業(緊急搶修及不影響主線交通之工程除外)。

註1 假期間 3 石碇南向及頭城、宜蘭與羅東北向大客車優先通行措施照常實施。

註2 高乘載管制方向、路段及時段內，除直接銜接 1 及 3 之彰化系統交流道以外，各系統交流道及一般交流道均進行管制；高乘載管制路段及時段內，原封閉之交流道入口仍維持封閉。

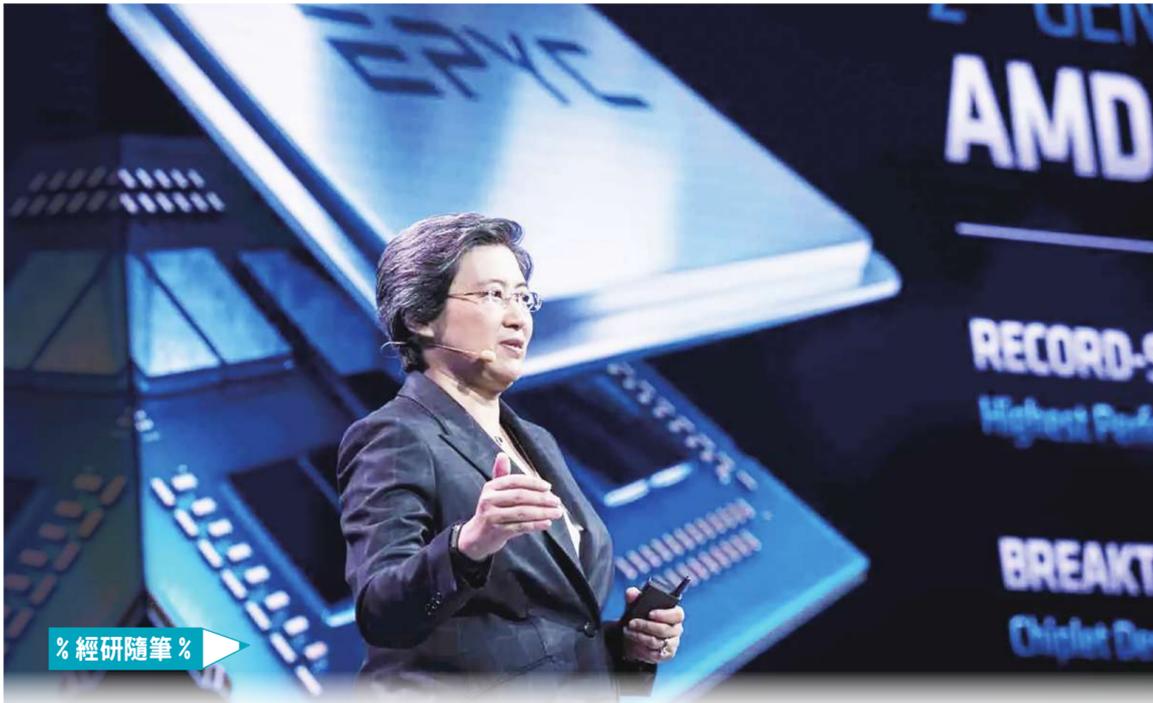
註3 國道實施高乘載管制路段及時段內，僅下表列之車輛可駛入，其餘未於表列之車輛一律禁止進入：

1 救護車輛(救護車、拖救車、工程救險車、消防車、捐血車、血液運送車等)	警備車
2 駕駛或乘客持有記者證之新聞採訪車	大客車
3 貼有「高速公路高乘載管制通行證」之車輛	計程車(含多元化計程車)
4 乘載3人(含)以上(含駕駛及小孩)之小型車	駕駛或乘客持有身心障礙證明之小型車
5 駕駛或乘客持有孕婦證明之小型車(同時出示孕婦健康手冊及附照片身分證)	
6 台灣中油、台塑石化運送汽柴油之制式油罐車輛	
7 郵局郵務車輛(車身標註中華郵政字樣)	
8 地方政府所屬之垃圾車(車身噴繪有縣市政府或鄉鎮市公所字樣)	
9 ※依雪山隧道禁行大貨車之安全規定，南向大貨車應於石碇交流道(含)以前駛離 3，北向大貨車應於頭城交流道(含)以前駛離 3。	

註4 連假期間實施智慧監控與管理：精進式匝道儀控、多管道發布路況及服務區停車訊息、事故管理。



▼ 台灣女性 CEO 突顯「女性經濟」崛起現象，國營事業、上市及上櫃公司女性董事占比，創下歷史新高，圖為曾任飛思卡爾高級副總裁、IBM 半導體研發中心副總裁，AI 巨星蘇姿丰。(網路截圖)



% 經研隨筆 %

借「女力」崛起可活絡經濟

■ 戴肇洋 (台灣省商業會顧問)

近年以來，隨著台灣社會結構快速變化，愈來愈多女性突破過去既有「男主外」肩負維持家庭生計的「經濟」事業、「女主內」責無旁貸從事無償之「家事」工作傳統僵固觀念，積極進入職場就業或是投入新創事業，同時在各行各業領域中逐漸嶄露頭角，擔任領導人運籌帷

國營事業、上市及上櫃公司女性董事占比，創下歷史新高。由此說明，近年以來「女力崛起」已經蔚為台灣社會潮流。

幄，甚至身兼負責人主導營運，進而達到追求經濟自主。

「女力」蔚為社會潮流

依據今年 1 月 29 日行政院性別平等處所公布的「2024 年性別圖像」資料統計顯示，

性 190 萬戶，前者增加 48 萬戶、成長 8.5%，後者則是增加 95 萬戶、成長 50.0%。

女性扮演「寧靜」經濟革命

此外，再從 2022 年國內家庭年均所得加以觀察，在不同家庭年平均所得組別經濟戶長性別中，雖男性年均所得超越女性，但在各個所得組別中，高階所得女性經濟戶長增加戶數或比重明顯增加。

很顯然地，過去 15 年以來國內女性經濟戶長增加戶數或成長幅度，以及高階所得女性經濟戶長增加戶數或比重，皆是超越男性。

上述「女性經濟」崛起現象，無疑是戰後台灣社會結構在轉型過程中，扮演「寧靜」經濟革命最為重要的基礎，不但已扭轉過去以來傳統的刻板印象，而且更肩負未來促進經濟成長的重要引擎，其影響不容小覷。

儘管近年以來，愈來愈多女性在各行各業領域中逐漸嶄露頭角，但是從過去的經驗卻又發現，許多女性在進入職場就業或從事新創事業過程中，除了經常因家庭因

素而難以兼顧工作之外，政府既有資源對女性就業或創業的支持，仍存在著部分不足之處，無形之中限制女性發揮經濟潛力。

形塑女性經濟友善環境

因此，在積極鼓勵女性進入職場就業或參與新創事業之同時，必須從性別平等及發展的角度切入。這些包括：構築女性工作兼顧家庭更和睦的職場，以及提供托幼同時托老更完備之空間，藉此形塑女性更友善的就業及

創業環境，是政府在政策上無法忽略之選擇。

至於配合措施方面，其中在就業環境上必須落實就業平等與生涯保障，減少女性在就業歧視、薪資福利、職場發展及退休給付等層面所存在之性別差異。

此外，在創業環境上需要針對女性創業需求提供女性創業諮詢服務、中小企業信保基金提供女性「一定比例」創業融資保證等層面投入更多政府輔導資源，如此始能充分發揮女性所潛在的實力，進而活絡台灣經濟。

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 446

終於像個人

■ 王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

德蕾莎修女在印度加爾各答創辦的仁愛傳教修女會，下設垂死之家、孤兒院、精神病院、結核病院、兒童之家、啟智中心、老人慢性病中心等多項慈善機構，照顧了成千上萬苦難的人。德蕾莎修女一生服務窮人的精神，讓世界各地，四面八方的志工，懷著朝聖的心來到加爾各答。

拜訪垂死之家

我在擔任監察院長時，曾利用休假，與朋友一行八人，2011 年春節有幸來到加爾各答，在德蕾莎最早創辦的垂死之家當志工。垂死之家專門收容流落街頭，即將死亡的人。來當志工的，多數是年輕人，我和妻子蘇老師大概是年齡最大的志工。

印度街上常有病重多時，隨時面臨死亡的人，修女及志工將他們抬回來，安置在垂死之家，為他們清洗乾淨，換上乾淨衣服，等待死神降臨。但修女們很有經驗，多能看出誰即將閉上眼睛，修女或志工會

坐在他們面前，握著他們的手，讓他們不會孤獨的離開世界。

有垂死尚能講話的人，問修女，他離開時，修女會不會握著他的手，修女說會。這樣一個小動作，讓將死的苦難人，心感溫暖的離開。

垂死者的安息照顧

垂死之家只做安息照顧，並不醫治，因為這些都是長期重病，流浪街頭，飢寒交迫的人，根本無從醫治。有的垂死之人，病重流落在外，坐在同一樹下太久，臀部皮膚潰爛生蛆，與地面土壤接為一體，搬動時必須將土壤鏟起來，隨人一起搬進垂死之家，否則臀部皮膚會被撕裂，真難以想像其情景，那居然也是個人，窮人之悲慘何以至此！

垂死之家早年幾乎天天都有人離世，現在好一點，曾經有人活了一年才逝世的。我們去服務時，就見到用白布包裹的遺體，等待運走，看了讓人感觸良多。

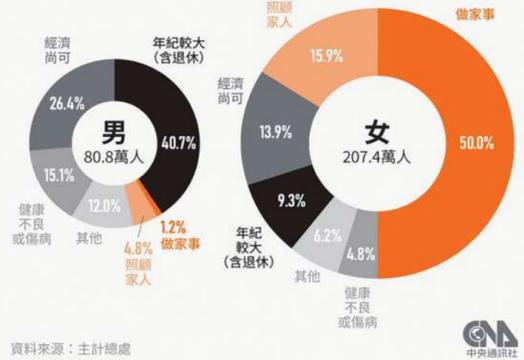
有位從街上抬回垂死之家的老婦人，被清洗乾淨，換上乾淨衣服後，流著眼淚對修女說：我在外面活得豬狗不如，今天終於像個人。說完沒有多久就離開世界了。



◀ 德蕾莎修女在印度加爾各答創辦的仁愛傳教修女會，下設垂死之家、老人慢性病中心等項慈善機構，照顧了成千上萬苦難的人。(網路截圖)

非勞動力無就業意願者 不願就業原因

2022年，25-64歲



▲ 主計總處調查女性退離職場、成為非勞動力的原因，顯示關鍵是「做家事」以及「照顧家人」的比率，女性都大幅高於男性。(中央社製圖)

去油肚、解疼痛 從徒手肌力練起

現代人生活習慣不良、運動少，促使提早老化的健康殺手「肌少症」正悄悄找上你。

徐棟英

(曾任國防大學體育室講師)

在我多年的課程裡，大部分學生是上了年紀、退休的銀髮族，他們正要開始好好享受退休後的人生，卻礙於身體的退化，所以體力及行動力都大不如前，感覺老化得非常快。就像我課堂上有一位年近 70 歲的學員阿美姐，她原本不敢跟女兒去逛街、出遠門，覺得在外如廁時有困難，總擔心蹲下去就無法起身。

行動體力大不如前

上課訓練一陣子後，阿美姐主動跟我說：「老師，我最近覺得大腿肌肉比較有力氣了，昨天我在外面上廁所時，可以很快地站起來。」過幾個月後，她很開心地說終於可以放心跟女兒常常外出用餐和逛百貨公司了。

許多銀髮族就和阿美姐一樣，因為身體使不上力，只好放棄出門玩，犧牲與親友及兒孫們增進情感的美好時光。再加上子女們一看到長輩腰痠背痛、上下樓梯吃力、容易跌倒，最常見的回應是：「不要亂動，多躺在床上好好休息。」或直接請看護照顧，讓爸媽減少外出，雖然有專人照料生活起居，但長期下來反倒讓肌肉萎縮更快、更不容易活動，自理生活及出門都變得難上加難，甚至有失能的隱憂。

難道我們真的希望自己的後半輩子只能坐輪椅或躺在床上讓人照顧嗎？即便是正值中年的你，有十足把握在未來能渡過真正有生活品質的老年生活嗎？這是很現實的問題。

我開始教銀髮族課程之前是在軍

校擔任體育教官，要負責訓練學生和官兵通過體能鑑測，多年累積的教學經驗與成效，經過重新設計運用在銀髮族上，也深獲長輩們的肯定。

曾在軍校擔任體育教官

在步入高齡化社會的當下，如何預防失能、減輕長輩和子女的壓力是我推廣核心肌力運動的最大目標，因此我將在軍中訓練士兵的專

安全、受傷機率小，而在放慢的過程中，負荷自身身體重量的時間也相對變長，就能達到肌力訓練的效果。所以，只要有心就能開始，每天給自己 30 分鐘到 1.5 個小時的「徒手肌力訓練 + 節拍超慢跑」，幾個月後，你會發現身體機能一定會慢慢改變，有著逆齡回春的奇蹟效果。

運動放慢多流汗

我們真的希望自己的後半輩子只能坐輪椅或躺在床上讓人照顧嗎？即便是正值中年的你，有十足把握過有生活品質的老年生活嗎？

業，與過去 8 年來為銀髮族授課的經驗濃縮成精華、整理成書，想要幫助大家從享受運動開始，進而幫助自己維持住體能，延緩老化。

在軍中的教學經驗中，我們會注意個體化的差異而給予不同的訓練處方，因為訓練目標和強度不同；但事實上，人體的每個肌群都有關聯性且會互相牽引，特別是上了年紀之後，代謝逐漸變差，需要靠有氧運動來燃燒多餘的體脂肪外，身體動作的協調性和靈活性更加重要，才能預防跌倒或避免突如其來的運動傷害。因此我推薦一個溫和而有效的健康處方——慢運動，任何年齡都能練，將透過這本書完整地分享給讀者們。

在書中，將介紹由我自行設計的整套運動，門檻低、不需花大錢、免輔具、無場地限制。雖然整套課程設計有很多是大家熟悉的動作，但我強調的過程是「要放慢」，除了循序漸進外，更重要的是講求

長期學習這套課程的銀髮族學員們，大家漸漸恢復本來的行動力，這些真實的改變讓他們的生活變得不一樣了，許多事都能做、許多地方都能去，明顯地提升生活品質，個個變得開朗、有自信多了，他們常會很興奮地與我分享開始運動後帶給他們的好處。

「平時多流汗，戰時才能少流血」這是全世界軍隊訓練軍人的準則，教銀髮族學員們運動時也一樣適用。從事多年的肌力訓練課程，我常以訓練軍人的態度，激勵所有的銀髮族：「寧可在瑜珈墊上多流汗，少躺在病床上流眼淚。」因此，為了自己的將來，更為了不要成為子女的負擔，每天堅持維持規律的運動，才能讓自己人生的最後階段，同樣活得有尊嚴、活得多采多姿，跟著我一起動起來吧！

試做徒手肌力訓練

以前在軍中訓練的是學生和官兵們，他們都屬青壯年，訓練強度較大，從軍中退役後，2013 年受文山區里長之邀，到社區活動中心幫銀髮族開設體適能的課程，考量到他們的年齡和體力，我開始觀察老

「平時多流汗，戰時才能少流血」這是全世界軍隊訓練軍人的準則，教銀髮族學員們運動時也一樣適用。

人家的日常生活中有哪些不便和困難之處，並開始涉獵各種關於特殊族群的體能訓練知識來設計課程內容，同時要考量環境的安全性和便利性，所以我設計的是「徒手肌力訓練 + 節拍超慢跑」。

當時，我看到某個日本節目介紹了特別為銀髮族設計的徒手肌力訓練，讓嘗試運動的長輩身體與行動能力變好了，這激發了我設計課程的靈感。

以過去訓練軍人體能的經驗為基礎，我重新為長者們設計一套維持身體活動力所需要的核心肌力訓練，訓練過程完整、溫和不易受傷但又有一定的強度，能為他們有效

改善日常生活的行動能力。

練核心肌群到底對我們的生活有多重要呢？很多長者都有起床、上下樓梯困難的問題，這個就是「核心肌力不足」的結果。因為無論是起床時想要抬起頭肩部，或是爬樓梯、坐下再站起，看似簡單的動作可都需靠「腹部核心肌肉收縮」才能完成動作。

於是，我設計了「上腹部一捲腹」、「下腹部一屈膝 & 直膝伸腿」等很多訓練核心肌群的動作在課程內容裡，不需運動輔具，只要有張瑜珈墊就能開始做。經過長期訓練後，就能有效增加腹部的核心肌力，以改善起床、上下樓梯困難的問題。有許多大哥大姐在上課 3、4 個月後就會主動跟我說：「老師，我覺得你教的運動真的對我幫助很大，現在不管是早上起床、上下公車、爬樓梯都開始不一樣了，不用人扶，走路速度也快很多。」

節拍超慢跑

除了核心肌群力量的訓練之外，「節拍超慢跑」也是我致力推廣的運動。一開始我參考了日本慢跑專家梅方久仁子的「龜速跑法」的概念，「小小步、慢慢跑」讓跑步成為有益身體健康的有氧運動，能夠活腦減重，讓不愛運動的人也可以愛上跑步，後來我還加上節拍器輔助跑步的頻率，讓慢跑毫不費力。

我也閱讀了俄羅斯的尼可拉斯·羅曼諾夫博士與約翰·羅伯遜合著的作品《跑步，該怎麼跑？：認識完美的跑步技術，姿勢跑法的概念、理論與心法》(2018 年，臉譜出版)，那本書更深入介紹跑步姿勢對於身體的影響，如何減少負擔，避免身體受傷。

同時，也參閱馬拉松頂尖選手的相關研究，研究說明馬拉松選手的步頻是 170 至 190 步/分鐘，這是最節省能量的跑步速度，這樣的步頻是他們從事馬拉松運動時不會超出心臟的負荷，同時又擁有高度耐受力的最佳速度。

結合以前訓練軍人的實務經驗加上研讀多方研究書籍資料為基礎，我為「節拍超慢跑」定了 4 要領的動作準則：一、前腳掌先落地，再後腳跟落地。二、膝蓋彎曲、保持彈性。三、節能減碳，輕量落地。四、小步伐、高步頻 (180 步/分鐘)。

當人體前腳掌落地時，膝蓋就會



運動是保持活力與健康體態的關鍵，鼓勵每週運動 3 次以上，例如有氧運動的健走、騎飛輪、游泳，針對下半身的肌力訓練與伸展運動幫助防止肌肉僵硬。(網路截圖)

自然彎曲，一旦膝蓋彎曲就能保持彈性，自然減緩對於腳和膝蓋的衝擊力量。

膝蓋彎曲就能保持彈性

設定步頻為 180 步/分鐘，是因為步伐小會比步伐大減少更多的阻力，不會加重膝蓋與足踝部的負擔，還能減少身體上下晃動，身體起伏晃動越小的話，落地阻力就會變輕，更不會增加心臟負荷，落地重的話，心跳會加快，如此對人體的負荷也會增加。

很多因為跑步而受傷的人，常是

分鐘後，稍微動動腰跟大腿，發現腰部還可慢慢移動，我才緩緩支撐自己站立起來，出門搭車就醫。

肌力和反應力

到醫院後，醫生聽我轉述，還驚訝地說：「大姐，你這樣滑倒，還可以自己一個人來就醫喔？」經檢查之後，發現腰椎和髖關節都沒有異樣，唯有輕微腦震盪需要後續追蹤觀察。我才明白，因為平時訓練而來的肌力和反應力，才讓我在最危險的那一刻自然捲腹保護頭部，而臀部肌肉也成了最佳緩衝墊，落地

只要有心就能開始，每天給自己 30 分鐘到 1.5 個小時的「徒手肌力訓練 + 節拍超慢跑」。

步伐太大，核心肌肉跟不上，而可能造成膝蓋受傷的狀況。「節拍超慢跑」不僅安全，又是在體力能負荷的情況下長時間跑步，身體對於跑步運動不易產生排斥感，為了讓大家更好記，有個簡單的 4 口訣：「不酸、不痛、不硬、不喘」，最重要的是保持身體舒適狀態，不斷「傾聽身體回饋」，覺得會酸、喘不過氣時，就縮小步幅 (放慢速度)，不要逞強而讓身體受到傷害。

學員案例分享

因為不慎在浴室滑倒，才真實地感受到練核心肌力的好處！(35 年次，陳秀麗，髖關節骨密度 -3.5，腰椎骨密度 -3.1)。

我本身有心臟閉鎖不全的問題，長期以游泳來維持運動習慣。退休之後，發現自己還有嚴重的骨質疏鬆，為了訓練自己的心肺功能和增加肌力，後來接觸了徐老師的課程，原本上下樓梯都會很喘，現在已有明顯的改善。2021 年 9 月，有天我在浴室洗澡，為了轉身拿掛在牆上的毛巾，一個重心不穩，整個以「倒頭栽」的方式摔出浴缸，我瞬間捲腹避免頭部後仰撞擊馬桶或地板，但臀部跌落在馬桶與浴缸之間的地板上，兩小腿還掛在浴缸邊緣，我被突如其來的意外嚇到，那天我一個人在家，子女們還沒下班，我躺在地上不敢亂動，約過幾

的衝擊力道不至於太大，所以那次滑倒才沒有嚴重受傷，否則後果真的不堪設想。經過那次意外，我決定要一直繼續上老師的課，肌力對我來說真的太重要了！

長年有骨刺與足底筋膜炎的宿疾，因為練肌力而獲得改善 (41 年次，陳景霖)。

年輕時，自己沒有運動的習慣，每天都忙著上班工作，一下班就想休息。退休後，身體開始腰酸背痛，甚至出現坐骨神經痛、足底肌膜炎的症狀，還因為長骨刺，被醫生診斷要開刀治療。為了解決疼痛，我試過很多復健的方法，但都沒有改善。多年前，徐棟英老師到我們社區教體適能的課程，我報名參加，我應該算是徐老師早期的學生，至今有 6、7 年的時間了。長期上課之後，有感覺上臂肌力增加，沒想到後肩胛骨疼痛的老毛病因此逐漸改善；加上每天都做「節拍超慢跑」，足踝也開始有力，足底肌膜炎竟然也治癒了；原本需要開刀的骨刺問題，因為核心肌群逐漸強大、腰椎變得穩定、不再壓迫神經，目前幾乎不感覺疼痛，也就不急著開刀了。

雖然已經 70 歲，但這幾年訓練讓我的手臂肌肉變得很強壯，即使做瑜伽的「烏鴉式」，對我來說也輕而易舉，親朋好友看到都說無法置信。(章文/輯)

《核心逆齡 節拍超慢跑：徒手慢養好肌力，幫你去油肚、解疼痛、降三高、增加骨密度與代謝力，抗老化擺脫肌少症！》簡介

你是否常有肌肉痠痛、腰背痛、手舉就痛的困擾？你家中是否有行動不便的長輩，常常怕他跌倒？一進入中年後，無論做家事或久站都好容易累？明明才 30、40 歲，卻已經有個比存款還驚人的肉肉肚子？

這些常見狀況都是因為「核心肌群無力」！很多看似簡單的日常動作都會牽動肌肉，然而，現代人生活習慣不良、運動少，促使提早老化的健康殺手「肌少症」正悄悄找上你，讓身體長期疼痛！

作者徐棟英老師，是「徒手練核心 x 節拍超慢跑」的推廣者，從事教學銀髮族肌力課程已有八年時間，教過的學員有千人以上、主講過千場講座，包含上班族和中老年族群，很多人的退化與身體勞累困擾都透過正確運動訓練而實際改善了！



出版社 / 境好出版
出版日期：2022/05/05

▼ 瓦薩博物館展示 17 世紀的華麗戰艦 VASA 號。(作者提供)



▼ 《鐵達尼號》把船難拍成經典浪漫電影。(電影劇照)



北國歸來不看雪 (5-3) 沈船的不朽傳奇

因上好橡木防腐性高，海水含鹽不到 1%，加上微生物少，讓瓦薩號奇蹟式地在海底三百多年，成為保存最完整的 17 世紀戰艦。

胡幼鳳

(楊士琪紀念獎主委)

瓦薩博物館是瑞典必遊景點之一，這是瑞典政府專為沈沒在海底 330 年不朽的華麗戰艦「瓦薩」Vasa 號而建，在斯德哥爾摩耗時 3 年完成，1990 年開放至今已吸引逾千萬人次遊客造訪。

一月下旬的瓦薩博物館外型有如冰封的巨船，門外積雪的草叢裡，一隻可愛的松鼠正在大啖結冰的莓果。走進博物館，一艘巨大的木造戰艦矗立其中，滿佈船身的精緻雕刻，與戰艦之名如此矛盾，似已註定悲劇其來有自。

博物館把船上的雕刻做成彩色放大版複製品展出，讓人一窺當年華麗風貌，細看船首雕刻捧著王權象徵的獅子，獅身瘦長，其面如人，藍眼寬鼻，牙齒平整，這種雕刻手法世所罕見。

400 年前，被稱為「北方雄獅」的瑞典國王古斯塔夫二世，為稱霸波羅的海而打造「無敵戰艦」瓦薩號，但出師不利，首航即「祭日」，當時震驚歐洲的程度，不亞於 112 年前震驚全球的鐵達尼號首航船難。

英國皇家郵輪 1912 年打造了號稱「永不沈沒」、全世界最大的豪華郵輪鐵達尼 Titanic 號，4 月 10 日滿載富豪由英國

南安普敦港首發航向紐約，才航行 5 天，就撞上山而沈沒大西洋底，2224 名船上人員僅 710 人獲救，是史上最慘的船難。

船難成為最賣座電影

1985 年鐵達尼號的沈船地點被發現，導演詹姆斯柯麥隆深入海底拍攝了紀錄片，還把船難拍成經典浪漫的劇情片《鐵達尼號》，讓傑克與蘿絲至死不渝的愛情，見證了沈船前夕情景，票房高居世界影史上最賣座電影長達 12 年。

而瓦薩號沈船的始末，瑞典也根據史實在 2011 年拍了紀實電影《VASA 1628》，用數位科技重現 1628 年 8 月 10 日在斯德哥爾摩港口舉行的盛大首航典禮。

滿佈華麗雕刻的瓦薩戰艦，光船殼就耗費上千根上好的橡木，配備 64 門青銅重砲。首航吸引了外國使節和上千民眾圍觀，但是歡呼聲隨即轉為尖叫声，瓦薩號航行離岸不到一千公尺，一陣不算大的風，竟就把船吹得東倒西歪，為展示青銅巨砲而打開的砲口成了海水湧入口，耗時多年打造的華麗巨艦，就在眾目睽睽下，轟然沈入海底，船上 150 人溺斃 50 人了。

首航即沈 上帝之懲

軍事調查法庭事後研判沈船原因是此船華而不實，船身高大卻過窄，裝備多門重砲，但壓艙物過輕，無法維持船體的穩定性。一切錯誤追根究底都是依照國王的旨意修改了原設計造成的，於是未追究任何責任，將這一起慘劇視為「上帝的懲罰」而告終。

直到 1958 年，瑞典王室和科學家一起合作打撈瓦薩號，才發現這艘沈在海底 330 年的木造戰艦船身竟還九成完整，物件也保存良好，讓文史家如獲至寶，經過 2 年縝密的潛水打撈計畫，讓瓦薩號浮出海面，再拖到淺水區進行長年細心的清潔堵漏、防腐、固化，並專門打造了博物館展出。

戰艦 330 年不朽之謎

令人好奇的是木製戰艦沈於海底三百多年，為何沒有腐爛？而金屬打造的鐵達尼號至今不見天日。

專家揭開謎底，因上好橡木的防腐性高，斯德哥爾摩位於梅拉倫湖與波羅的海交會處，海水比一般海水鹽分低，含鹽不到 1%，再加上嚴寒低溫，微生物少，讓瓦薩號奇蹟式地在海底三百多年，成為至今保存最完整的 17 世紀戰艦。



▲ 破冰船在極地結冰的海面上破冰而行，讓遊客下船在冰帽行走。(作者提供)

古斯塔夫二世絕不會想到他費心打造的「無敵戰艦」，竟是為了三百年後被當成藝術寶庫而生。

而金屬打造的鐵達尼號船身早在深海 7 千公尺下斷成兩截，滿佈鏽蝕，至今無法打撈上岸，科學家預估它終將飛灰煙滅，成為 1500 位受難者的集體墳墓，難見天日。

極地探險體驗冰泳

當年鐵達尼號若有破冰船前導的話，應該會免於冰山撞擊的悲劇吧！

在零下 25 度，我在與波羅的

海相通的波斯尼亞海，登上了極地「破冰船」，穿上了「龍蝦裝」在海上結冰盈尺的冰海中「游泳」，拿到了第二張證書：「極地探險破冰船之旅和冰泳證書」。

同團有位小姐和我一樣不會游泳，她原本想放棄冰海游泳，但一查網上訂價是九千多塊台幣，決定搏命，我也不願錯過。

北歐人身形高大，工作人員找來最小號的連身橡皮救生衣，把我從頭包到腳，但我的手短根本無法伸到龍蝦鉗式的手套裡，虛難使力，只能幻想自己是尾將被冰鎮的龍蝦，既然付了錢，相信一定會被撈上岸。

冰鎮龍蝦終上岸

忐忑中，蹣跚下海，但下海後，好高興龍蝦裝真能防寒防水，而且海水浮力超強，不費力也能安然躺著漂浮。仰望青天，正分外愜意時，不料旁邊有人奮力划水，連續潑我滿臉冰水，我很怕臉上皺紋立即結冰，氣得大罵「討厭鬼」，但我的功力根本無法抬頭「緝凶」，只能大喊趕快撈我出水 Get me out of here!

船上北歐大漢把我這冰鎮龍蝦拎上岸時，著實能感受《鐵達尼號》的蘿絲獲救時，如獲重生的心情。(待續)



▲ 瑞典史實片《瓦薩 1628》重現華麗戰艦首航的悲劇。(電影劇照)

▲ 瓦薩博物館外雪中可愛的松鼠正在大啖冰果。(作者提供)



▲ 成群冰鎮龍蝦冰海求生。(作者提供)