

NTD LIFE

新年享受美食又健康
胡乃文開講囉！

2020民主決戰
共謀案爆空戰買通媒體
《亞太新聞》

新唐人鋼琴大賽落幕
俄裔選手摘金 評委盛讚
《正統文化》

桃園機捷輕旅行
跟1000步出發去
《節目快遞》

喜樂之泉
品牌故事
《品牌天地》

新唐人電視節目是
學校老師的教學法寶
《文創教學》

謝田.方菲談台灣
亂世獨自美
《名家專欄》





神韻晚會 2020 SHEN YUN

五千文明再現



體驗

失落的文明中 那神性之美與深邃的智慧

神韻獨一無二的藝術理念，是藉由表演把人類文明中偉大的寶藏——華夏五千年文化精華，濃縮成為一場超越時空、啟發靈性之旅。

史詩般的鉅作讓您沉浸在遠古的故事裡，引領您探索、穿越時空境界。透過世上最古老的藝術形式——中國古典舞，以及專利天幕特效、中西合璧的原創交響樂，神韻開啟通往新世界的大門，那裡有輝煌美麗的文明與傳承千年的智慧。

誠摯地邀請您觀賞超凡入聖的心靈之旅：跟隨歷史聖哲與詩人們追尋天人合一的境界；宮娥翩躚起舞宛如仙子，將軍英姿矯健一展雄威；千古傳奇彰顯勇氣與德行；天地在此交會互通，展現奇觀與神蹟。

「她不僅是獨一無二的創作……
神韻能讓全世界都『走進她』，
讓全世界都看到且認同。」

—電影導演 魏德聖

「神韻演出的能量巨大無比！
能環抱整個世界，帶來偉大希望
這真是來自天堂的撫慰。」

—捷克文化部長 丹尼爾·賀曼 (Daniel Herman)

「輝煌神奇的大戲，不容錯過！」

—《百老匯世界》(Broadway World)

「美不勝收，爐火純青的傳統技藝。」

—《芝加哥論壇報》(Chicago Tribune)



4/9-5/6 • 神韻台灣巡演 2020 全新鉅作
交響樂團現場伴奏

4/9-12 台中 | 4/15-19 高雄 | 4/23-25 台南 | 4/28-5/3 台北 | 5/5-6 嘉義



0800-888-358 | tw.ShenYun.com

主辦單位：社團法人台灣法輪大法學會

共謀疑雲 中美貿易戰 假新聞橫行



支持新唐人！

不受紅色資金左右的電電視台

捍衛未來 用行動支持

ATM轉帳
銀行匯款

戶名：新唐人亞太電視股份有限公司
合作金庫 台北分行 (代碼006)
帳號：0540-717-168300

郵政劃撥

戶名：新唐人亞太電視股份有限公司
帳號：50105684

加入新唐人之友



如有任何問題，歡迎與我們聯繫。連絡電話：02-55713838#88



新唐人亞太電視台

發行人	張瑞蘭
總企劃	陳曉薇
特約專欄作家	謝田 吳惠林 溫嬪容 夏小強
編輯	陳怡文 高邑葳 劉定芬
封面設計	姜紀美 徐翊鈞
封面攝影	鍾招佑
藝術總監	徐翊鈞
新唐人之友	02-5571-3838 轉 1126 張宜榛
業務行政	02-5571-3838 轉 1125 劉欣怡
法律顧問	王鳳蘭律師
出版發行	新唐人亞太電視股份有限公司
	社團法人台灣新唐人國際文化學會
地址	11063 台北市信義區松隆路 10 2 號 3 樓之 1
電話	02-5571-3838
客服專線	02-5569-1015
E-mail	ntdmail@ap.ntdtv.com
網址	http://www.ntdtv.com.tw
	http://friends.ntdtv.com.tw/ntd-life/
印刷	沈氏藝術印刷股份有限公司

目錄 Content

【封面故事】Cover Story

- 20** 新年享受美食又健康，胡乃文開講囉！

【亞太新聞】AP News

- 6** 共謀案爆空戰買通媒體 NCC：不容破壞台灣民主
8 共謀案 2 企業「空殼」怪象 謝金河：必跟中共有關
10 華商死亡 王立強揭中共滲透國會 澳總理：嚴查
11 港人抗共關鍵時刻 港大紀元印刷廠遭縱火
12 香港大紀元遭黑幫縱火 不受威脅隔日照常出報

【正統文化】Traditional Culture

- 16** 新唐人鋼琴大賽落幕 俄裔選手摘金 評委盛讚

【節目快遞】Pragrams

- 26** 《我的音樂想想》莫爾道河畔的希望樂章
30 《1000 步的繽紛台灣》桃園機捷輕旅行，跟 1000 步出發去
34 《廚娘香 Q 秀》跟著「廚娘香 Q 秀」做美食 日日是好日

【品牌天地】Brand World

- 38** 喜樂之泉品牌故事
42 鬍子國王蛋捲 越簡單越是不簡單
44 九層塔女王黃淑女 竹林有機農場
46 製造業黑手經濟學 整合 數位系統與傳產經驗

【文創教學】Education concerns

- 50** 新唐人電視節目是學校老師的教學法寶
54 悠遊奧妙的漢字桃花源

【名家專欄】Special Column

- 58** 溫嬪容 / 山不厭高
60 夏小強 / 香港的今天會成為台灣的明天嗎？
62 謝田 / 謝田方菲談台灣：亂世獨自美
64 吳惠林 / 現代「桃花源記」

【新唐人資訊】About NTD

- 70** 美東節目表 亞太節目表
72 新唐人之友

恭賀新春

一日時辰子為首
十二生肖鼠佔先
歲次庚子金鼠年
迎來新生志更堅
金光燦爛好運來
返本歸真闔家安





新唐人亞太電視台

NEW TANG DYNASTY ASIA PACIFIC TELEVISION

金鼠報喜

作者 古瑞珍





共諜案爆空戰買通媒體 NCC:不容破壞台灣民主

文 / 胡宗翰 張媛婷 沈唯同

圖 / 影片截圖、gettyimages

前共諜王立強向澳洲投誠，爆出北京先後在去年及今年金援台灣電視台，企圖影響台灣大選。對此，國家通訊傳播委員會 NCC 要求 3 家被點名的電視台到會說明，並在會後記者會上強調 NCC 會與國安、檢調單位保持聯絡，申明「證據到哪，就辦到哪」。



台灣民眾集會抗議紅色勢力滲透媒體



看影音，更精彩



王立強披露中共
買通台灣媒體

自稱中共間諜的王立強，對澳洲情報單位與媒體爆料，中共以網軍、文宣空戰干預，對台灣部分媒體投下重金，意圖影響明年台灣大選輿論和走向，點名多家媒體都在名單。11月 27 日，「NCC 國家通訊傳播委員會」例行記者會重申立場，不容利用言論自由，破壞民主制度。

前中共間諜王立強：「我們成立了網軍，台灣也有非常多的據點，對他們進行財務上的輸出。」

自稱前中共間諜的王立強，向澳洲媒體披露中共如何買通台灣媒體、操控台灣選舉輿論，同時點名台灣多家媒體都在名單中，



NCC 言人蕭祈宏：「那看證據到哪就辦到哪。」



學者沈伯洋警告：中共當局從 2008 年即已發動資訊戰

11 月 25 日三家電視台向國家通訊傳播委員會說明，駁斥與共謀案有關。

NCC 言人蕭祈宏：「基本上三家電視台都否認有這樣的事情，那基本我們就是持續去調查，那看證據到哪就辦到哪。」

東森電視台發布聲明自清，表示從未接受不當金錢，為特定目的影響選舉，中天與中視也駁斥接受中共資助，NCC 指出，如果查獲廣電媒體違反專業、獨立及自主，將依《廣電三法》論處。

NCC 言人蕭祈宏：「因為整個民主制度的建立非常不容易，那如果說敵對勢力利用言論自由，來破壞這個民主制度的話是我們不樂見的。我們跟國安單位或者跟檢調單位這邊，還是會持續聯絡，注意這整個事件的發展。」

針對媒體報導未善盡事實查證，NCC 多次出手開罰多家電視台，3 月和 4 月兩次開

罰中天，共計裁罰 200 萬元，同時要求業者 12 月 16 日提出成效報告，並對外公開接受公民社會檢驗，希望強化新聞自律。

事實上，台北大學犯罪學研究所助理教授沈伯洋，日前撰文警告，中共當局使用商業、外交或軍事方式，發動操縱媒體與假新聞的行為，早在 2008 年就開始。

外界分析，共謀案向心事件，恐怕只是其中冰山一角。

財經專家蔡玉真：「你曾經接觸過，而享受統戰紅利的人，都已經攤在桌面上了，就是大家都不演了，這次都會被要求，包括台商系統，都會被（中共）要求你要做一定的貢獻，台灣的大選變成是：你到底是要選美國的自由民主，還是你要選中共的極權？」

王立強爆出共謀案，牽扯紅色勢力滲透，歐美、澳洲政界都關注，也直接影響 2020 總統大選。



中共間諜勢力滲透台港，背後鬼影幢幢



看影音 . 吏精彩

共謀案 2企業「空殼」怪象 謝金河：必跟中共有關

文 / 王冠霖 沈唯同 圖 / 影片截圖、gettyimages

共謀案延燒，投誠澳洲的王立強坦承在國外進行政治干預，他的前老闆向心擔任香港 2 家公司負責人，協助中國在香港、台灣建立最高情報機構。其中「中國創新」公司又與中共的「中國北方工業」軍事武器公司關係密切，諜報蛛網牽扯巨大、角力滲透複雜，紅色內幕有待釐清。

自稱中國間諜的王立強，爆出中共間諜滲透台灣、香港，尤其在台灣活動的向心先生背後兩家公司，就是直屬中共的間諜基地。財經專家謝金河在臉書分析，兩家公司掛上「中國」名稱，至少和中共國務院有關，財報上更是不尋常的「空殼公司」，事實上

經濟部就透露，2016 年國安單位就指示，向心背後企業與中共軍工企業有關。

向心夫妻在桃園機場被攔下，台北地檢署 11 月 25 日連夜審訊，翻開向心在香港的兩家公司：「中國創新投資」、「中國

趨勢控股」，公司網頁極為相似，更透露些許端倪。

財經專家謝金河分析，在香港上市公司，前面冠有「中國」兩個字，至少都是跟中共國務院有關的官方企業，關係已經不尋常。尤其帶「中國」兩個字的企業，多數實力雄厚，但唯獨「中國創新」及「中國趨勢」股價表現又低又慘，這樣的「殼公司」，在香港市場並不多見。

經濟部長沈榮津：「國防部（2016年發函）認為，這一對夫婦有在這一個所謂的『中國創新』跟『中國趨勢』這兩家公司擔任過董事，這幾個公司大概就是跟這一個中國大陸軍工企業有密切的關係。」

國安單位2016年就發現不對勁，要求「經濟部投資審議委員會」駁回向心在台投資申請，此外媒體報導，「中國趨勢」曾經是香港亞洲電視公司最大債權人，而亞視大股東，就是被視為紅媒的旺中集團老董蔡衍明。

前中共間諜王立強：「比如說像知道去竊取美國的情報，絕對是我的老闆向心最重要的任務，向心多次提到。」

向心本人也被爆出，他1963年出生，本名向念心，是中共高級特務；向心的妻子龔青曾經在兩家政府機構任職，其中就包括共軍情報組職「中國國防科技信息中心」。

總體經濟學家吳嘉隆：「很多中資企業的話，很可能背後都是解放軍或者國安系統。有人要把中共企圖影響台灣社會、影響台灣政治、影響台灣的選舉，去建立它的紅色滲透、紅色影響力，有人要把這件事情暴露出來。」

共謀案或有「五眼聯盟」提供情資，讓整件事情越滾越大，中共企業掛羊頭賣狗肉，來台從事滲透，也暴露出紅色勢力隱憂。



財報上不尋常的兩家「空殼公司」為向心夫婦所主持



華商死亡 王立強揭中共滲透國會 澳總理：嚴查

文 / 新唐人亞太電視綜合報導

圖 / 影片截圖、gettyimages

去年澳洲華商趙波，向澳洲安全情報組織通報有關中共金援介入選舉，未受澳洲情報局（ASIO）保護，在他向澳洲告密後，趙波疑遭中共特務滅口，死於墨爾本的汽車旅館。如今特工王立強選擇在澳洲投誠，帶出更多中共企圖干預澳洲政情內幕，引發澳洲上下高度重視。



看影音 . 更精彩



澳洲正面對著中共試圖滲透澳洲國會，派人選角逐議員的威脅

澳洲第九頻道（Nine Network）11月24日晚播出「60分鐘」（60 Minutes）節目，特工王立強專題片，也揭露中共試圖滲透澳洲國會，派人選角逐議員。澳洲總理表示，澳洲安全情報組織（ASIO）已經在調查中，澳洲不會天真面對威脅，會嚴格處理。

澳洲總理：「我發現這些指控令人深感不安與困擾。我請你參考 ASIO 局長的聲明，該聲明說，這些問題已在調查中，這些調查仍在繼續。」「我可以說的是，澳大利亞面對廣泛的威脅不是無知的，我的意思是來自多方的威脅。這就是為何我們強化法律、這就是為什麼我們增加資源、這就是為何我們成立內政安全部，將所有這些整合到一個單

一組合中，以確保澳洲處於最佳位置，能應對各種威脅，無論是廣泛或特定情況。」「庇護申請，是透過獨立程序，由內政安全部相關官員評估個案，我們將依照《難民公約》，一如既往履行我們義務。」

節目提到，自由黨成員、墨爾本商人趙波（Bo "Nick" Zhao），一年前曾通報澳洲安全情報組織，指中共開價 100 萬澳幣、合約 2 千 1 百萬元新台幣，資助他投入國會大選。今年 3 月，趙波的屍體，被發現在墨爾本一家旅店，死亡原因至今未明。澳洲安全情報組織總監昨晚發出聲明，指節目裡所提及內容，組織在節目播出前已積極展開調查。分析家說，該情報組織七十年來，幾乎未曾對媒體報導發表過聲明。



香港大紀元報紙印刷廠的惡意縱火事件

港人抗共關鍵時刻 港大紀元印刷廠遭縱火

文 / 新唐人亞太電視綜合報導

圖 / 影片截圖、gettyimages

反送中抗議活動以來，民主浪潮升溫，被視為中共「眼中釘」的香港大紀元 8 月 16 日被迫從銷售連鎖店全面下架，11 月 19 日又遭歹徒向報紙印刷廠蓄意縱火，面對強權滅聲，香港人沒有選擇不同聲音的空間，甚至無法捍衛言論及新聞自由。根據無國界記者組織排列的世界新聞自由指數，香港從 2002 年的第 18 位掉到今年的第 73 位。中國在 180 個國家和地區中，排名倒數第三。

港人抗共關鍵時刻，香港大紀元堅持報導真相，不過，承印《香港大紀元時報》的印刷廠，在 11 月 19 日凌晨 3 點 50 分左右，遭 4 名以黑衣蒙面戴口罩裝扮的人闖入，縱火後迅速逃走。香港大紀元社長郭君表示，從監視畫面看，歹徒假扮成黑衣勇武派，明顯是栽贓嫁禍。

19 日凌晨 3 點 50 分左右，為香港大紀元印刷報紙的「新時代印刷廠」剛剛印完報紙，大門剛打開不到 6 分鐘，4 個蒙面人突然趁開門送報紙的機會闖入工廠。

從監視器畫面可以看到，蒙面人手持類似警用短棍，威脅在場工作人員不許動，隨

即在印刷廠內潑灑汽油，縱火後迅速逃走。印刷廠工人立即報警並救火，但已導致現場多台機器燒毀和紙張浸水，損失有待評估。

香港大紀元表示，這起惡意縱火事件，是多年以來大紀元所遭遇惡意破壞的最新案例，在 2006 年 3 月、2012 年 10 月與 12 月也分別發生過歹徒闖入印刷廠破壞的事件，但香港警方至今無一破案。

過去 18 年來，《大紀元時報》在報導社會真相、揭露中共暴行方面堅持不懈。所有稍有良知的人都清楚這些歹徒是什麼人，就是那些近幾個月在香港不斷「以暴制亂」的中共當局和他們在香港的代理人。



看影音 . 更精彩



香港大紀元遭黑幫縱火 不受威脅隔日照常出報！



看影音，更精彩

文 / 邱添喜 詹詠茹 圖 / 影片截圖、gettyimages

致力呵護善良、堅持反對邪惡的大紀元時報，一直把迫害人權、自由、無神論的中共政權和中華文化、中國人民明顯區分開來；長期堅守崗位，用一份報紙說明真相、改變人心，甚至救人！承印香港《大紀元時報》的印刷廠在日前遭中共僱凶縱火，引起台美政要、國際人士多方譴責，美國聯邦眾議員貝肯說：「媒體受到的攻擊，是對人民自由的攻擊。」



中共已經多次破壞香港大紀元時報



港人抗共的關鍵時刻，香港大紀元因為堅持報導真相，11月19日凌晨，承印《香港大紀元時報》的印刷廠，遭到黑幫縱火破壞。美、台政要相當關切此一事件，大紀元堅守立場，11月19日正常出報。

斗大的標題，寫著「圍困理大，中共軍

警全程策劃」，香港大紀元時報不受威脅照常出報，因為前一天早晨，承印香港大紀元時報的「新時代印刷廠」，遭中共派來的黑幫闖入縱火，造成設備嚴重損壞。

香港大紀元發言人吳雪兒：「我們是唯一講出真相的媒體，是真實報導在香港的真相。」



就在警攻中大的隔天，8份香港報紙有6份刊登親共廣告

其實這並非第一次，中共試圖破壞承印香港大紀元的印刷廠，2006年3月，歹徒在打爛玻璃門後，進入工廠破壞設備。2012年10月，承印大紀元的印刷廠大門被人撬開。同年12月，七名歹徒攜帶工具，意圖闖入印刷廠，被保安人員發現後逃走。雖然都有報警處理，但一次都沒有破案。

香港大紀元發言人吳雪兒：「我們一位電腦技術人員被綁架，在珠海被綁兩天，他們要他回來做間諜，他的任務就是破壞香港大紀元。」

英文大紀元聲明，幾名暴徒所攜帶的伸縮警棍與香港警察所使用的警棍類似。其中兩名暴徒穿著像香港抗議者的裝束，帶著黑色面罩，這麼做顯然是為了混淆局勢。

美國聯邦參議院外交委員會副主席梅南德茲大力譴責，表示：「只有極權政權才會害怕媒體寫的新聞。」美國聯邦眾議員貝肯則說：「媒體受到的攻擊，是對人民自由的攻擊。」

台灣政要也紛紛發聲；立法院副院長蔡其昌：「我們希望香港政府應該要儘速來解決，特別是像大紀元這樣被共產黨視為

『眼中釘』的這樣一個對象，遭受攻擊，我想不能以單純治安事件來看待。」民進黨立委參選人莊競程：「可以顯示出在香港那邊的法治，已經是完全完全的崩解掉了。」

台灣基進立委參選人陳柏惟：「共產黨在整個建國建政的歷史，它們就是不斷的透過分化，鬥爭以及滲透，來讓中國人民產生混亂。我們也知道香港（印刷）廠他們報警了三次，都沒有作用，這就是共產黨執政會帶給人類文明的災害。」

無黨籍立委洪慈庸：「大紀元、新唐人的媒體上面，都做了很多公正客觀的報導，包含了對中共政府的暴行，對於港府的一些行為的不適當都有提出指正，當然這也會讓中共的政權感到威脅，我們要呼籲港府，要真正做出事情的徹查跟清查。」

港人抗共的關鍵時刻，大紀元、新唐人不缺席。像是港警圍攻香港中文大學，隔天11月12號出版的8份香港報紙，就有6份刊登親共廣告，唯獨《大紀元時報》和《蘋果日報》報導警方在中大的鎮壓行動。中共多年來透過各種手段，企圖使《大紀元時報》對真實的局勢保持沈默，從未成功過。

一部解開當今人類社會難題的金鑰書！

《魔鬼在統治著我們的世界》

——共產黨的幽靈並沒有隨著東歐共產黨的解體而消失



博大國際文化有限公司

郵政劃撥：19925899 Tel：(02) 2769-0599
www.broadpressinc.com 誠品書店、金石堂、博客來書籍館

博大



書評

我們時代的精準診斷書

2018年5月開始在大紀元網站上連載的《魔鬼在統治著我們的世界》一書，是我們這一時代的精準診斷書。這本書揭示了當今世界亂象的根源，分析了魔鬼在各個領域形形色色的表現，同時也簡明扼要地指出了人類的出路在何方。這本書的出版，是當代社會的重大事件，應該引起人們的廣泛關注。

我們世界的一切亂象，不論是政治、經濟、法律、社會，還是思想、藝術、文化、教育，歸根結底，都是魔鬼統治的結果。這裡的「魔鬼」一詞，既不是聳人聽聞的誇大其詞，也不是無中生有的故弄玄虛，而是一個實實在在的生命——共產邪靈。

2016年川普當選美國總統之後，出現的強勁的傳統回潮，全世界範圍內拋棄共產主義和社會主義的趨勢，法輪功精神運動蓬勃興起帶來的多方面巨大效應，中共內部權力鬥爭和政治經濟社會危機造成的中共崩解態勢，香港大規模「反送中」抗議，圍繞美國大選和台灣大選展開的種種爭奪和較量，歐盟、中東、乃至非洲、拉美等地的爭端，歸根結底，都圍繞著一個主題展開，這個主題就是善與惡之間的抉擇；更確切的說，是在神與魔之間、創世主和共產邪靈之間的抉擇。

——古劍（旅美專欄作家）

當代人類的天書

《魔鬼在統治著我們的世界》是一部解開近現代人類密碼的巨著，是認識紛繁複雜的當今人類社會難題的金鑰匙，是一本現代人類的警言集，是人可以讀懂的一部白話「天書」。

這本書揭示了自有人類以來，所有預言家、各種宗教所預示的人類進入二十一世紀的「末法時期」，面對魔鬼利用人的弱點，引誘和控制人類而導致的世風日下、道德淪喪、人心不古，以至於對人類未來「無解」時期，而展現給人類的全面、詳盡、真實的答案；更為重要的是，面對魔鬼毀滅人類的過程中，導致人的靈魂面臨著永恆歸宿的選擇。

蘇聯的解體和東歐共產主義政權的垮台，標誌著持續了近半個世紀的東西方兩大陣營間冷戰的結束，很多世人為此感到樂觀，以為共產主義的威脅已經成為過去。

當共產邪靈即將在獰笑中慶祝它的勝利時，絕大多數世人卻認為它走向了失敗。世人處於毀滅的邊緣，卻還蒙在鼓裡。還有比這更危險的境地嗎？」

「我們應當感謝神。神為人鋪就了擺脫魔鬼、走回傳統、回歸神的道路，現在就看人自己的選擇了。」

——凌曉輝（旅澳專欄作家）

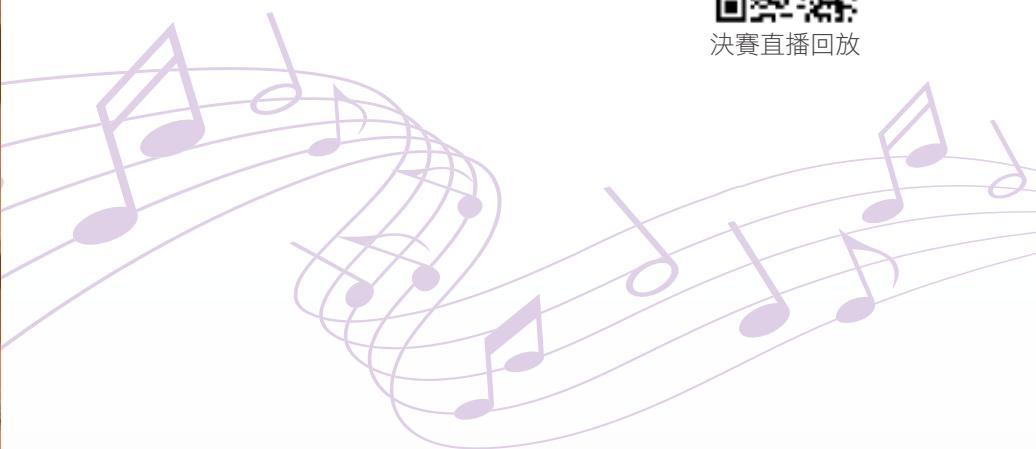


新唐人鋼琴大賽落幕 俄裔選手摘金 評委盛讚

文 / 大紀元記者施萍紐約報導

圖 / 大紀元戴兵





9月28日，紐約市曼哈頓巴魯克表演藝術中心英格曼音樂廳內，迴響著西方歷史上最著名的古典作曲家的樂章——這裡正在舉行2019年新唐人電視台第5屆國際鋼琴大賽的決賽。傍晚時分，大賽評委會宣布了比賽結果：俄羅斯裔選手彼得羅夫（Vladimir Petrov）摘得冠軍桂冠，義大利選手基阿科米利（Nicolas Giacomelli）榮獲亞軍，第三名是韓國選手李祥儔（Sanghie Lee）；台灣選手盧士野獲得最佳指定曲目演繹獎。

評委們表示，本次比賽要求嚴格，選手們普遍具有高水平，都是優秀的鋼琴家；現場觀看比賽的音樂界人士認為，新唐人的比賽有特色，為弘揚傳統文化做了一件好事。

目前在莫斯科柴可夫斯基音樂學院讀鋼琴專業碩士學位的彼得羅夫以一首舒曼的《Symphonic Etudes Op.13》和李斯特

的《Mephisto Vals No.1》參加決賽。他對自己獲得金獎既意外又興奮。

「我真的沒有想到，剛才坐在那裡緊張得心砰砰跳，聽到第二名的獲獎者名字公布之後才舒了一口氣。」他表示，他非常感謝這個比賽的評委和友善的工作人員，並讚揚新唐人的比賽宗旨。「雖然我不是中國人，但是我以新唐人為驕傲，因為他

們在支持傳統音樂，在傳播中國的真相。」

他說新唐人的比賽給了他美好的回憶，「我在這裡學到了美好的中華傳統文化；中國人給我的印象是：好善良。」

在歐洲多國舉辦獨奏音樂會、作品廣泛被電視台、電台播放並在意大利全國性鋼琴比賽中獲得第一名的亞軍選手基阿科米利

在決賽中彈奏的是舒曼的《Kreisleriana Op.16》和柴可夫斯基的《Dumka》，他對自己取得的成績感到「非常滿意」。

他說，他來之前並不知道比賽的宗旨。「尤其指定曲目，用傳統技巧編寫的中國音樂，非常有意思。」他珍惜這次比賽經歷，因為「我學習了中國音樂，這是古典鋼琴家在事業中通常接觸不到的。」

銅獎得主李祥僖說她非常開心，不僅因為獲獎，還因為她演奏的舒曼的《Fantasy in C Major op.17》是她最喜歡的樂曲：「我想對主辦方表示感謝。」她認為復興傳統文化很重要，「任何東西都是有聯繫的，傳統的東

西流傳長久，我們要經常回顧傳統的東西以便找到我們的根。」

評委對決賽選手們大加讚賞，認為他們都是成熟的鋼琴家：「今年選手的表現普遍很好，所以他們彼此之間的競爭力很強。」評委主席姚妙姬說。「選手們雖然很年輕，但是我對他們的專業水平和專注態度很驚訝，他們都是很有前途的鋼琴家。」

她對決賽的演奏尤其欣賞，特別是金獎得主：「今天的比賽真精采，他們選的曲子都很大，每個人都有一首曲子彈得特別特別好，那個台灣選手演奏的指定曲目非常棒。」姚妙姬說，「冠軍彼得羅夫的表現

很突出，他已經是一名成熟的、傑出的鋼琴家了。」

評委哈森諾娃（Janara Khassenova）表示，這個比賽對選手們來說不是件容易的事情：「讓演奏現代音樂的現代人回歸傳統鋼琴藝術時期的傳統藝術，這是一件不容易的事情。」她說。「我們考的是他們的技巧、藝術性以及他們對比賽的準備，包括對指定曲目的準備和整體表現。」

鋼琴大賽的決賽在新唐人電視台和網絡上直播，現場門票全部售罄。紐約當地一些喜歡古典鋼琴音樂的



贏得本次大賽金獎的墨西哥籍俄裔選手彼得羅夫（Vladimir Petrov）



銅獎的韓國選手李祥僖
(Shanghie Lee)



銀獎的意大利選手基阿科米利
(Nicolas Giacomelli)



本次大賽評委會主席姚妙姬教授（左一）向銀獎得主基阿科米利（Nicolas Giacomelli）頒發獎盃

觀眾觀看了比賽後讚不絕口。愛彈鋼琴的紐約電子工程師卡森諾夫（Nicholas Kasseinov）表示，新唐人比賽的品味好：「不同的比賽有不同的要求，我覺得新唐人對巴洛克、浪漫時期和古典時期的選擇非常酷，我一看曲目單，沒有二十世紀的音樂，有些曲目也是我彈過的，我就來了。」他說，「我非常欣賞選手們的演奏；人們經常聽聽傳統音樂有好處。」

觀眾們如此喜愛選手們的表演，很多人在中間休息和終場後來到大廳裡和決賽選手們照相留念。

俄羅斯姑娘阿維提申（Amaliy Avetisian）從5歲彈鋼琴，目前在俄羅斯的音樂

學院學鋼琴。她說，她在這裡看到了出色的選手：「我聽了幾個選手的表演，水平都不錯，彼得羅夫彈得最好。」她說，「古典音樂是經久不衰的音樂，雖然人們從現代音樂也可以借鑑一些東西，但是現代音樂不長久。」

學生時代一直彈鋼琴的約翰遜（Glenn Johnson）在紐約州政府部門工作，他聽演奏會已有幾十年的歷史了。在最近的一次音樂會上他得知新唐人比賽的消息，一看是傳統鋼琴音樂比賽，就趕過來了。

「這個比賽堪稱一場優秀的演奏會，我欣賞鋼琴家們對每一首樂曲付出的專注和細節。」他說，「我每週都從電台中聽那些偉大的作

曲家的作品，所以我會用來比較年輕音樂家的演奏。我認為今天的這些選手將來都會以鋼琴為職業，他們會有很大的前途，因為他們的細節、藝術性都特棒，就更別說技巧了。我這個人非常重視細節，今天是比賽，我不能站起來鼓掌，但我要為細節向他們致敬。」

約翰遜認為，新唐人弘揚傳統古典音樂的宗旨「極其重要」，尤其「對紐約市更重要」：「傳統的古典音樂影響著人類的福祉，影響著我們的靈魂以及存在於這個世界的美好。」他說，「特別是對我們紐約市，紐約市是音樂之都，傳統音樂更為重要。我願意成為弘揚傳統音樂的一部分。」

胡乃文

開講

新年享受美食又健康 胡乃文開講囉！

文 / 胡乃文 圖 / 鍾招佑

我是你的「老」朋友胡乃文醫師，人說一生中要有三師的朋友：醫師、律師、會計師，那麼您有個做醫師的朋友嗎？——沒有沒關係，在新唐人的節目中，在 youtube 的頻道上，我就是你的好朋友胡醫師。



胡乃文開講
節目頁



胡乃文開講
-youtube



胡乃文醫師





胡乃文醫師開講網路圖

透過網路，我就是大家的好朋友

過去我常接到國內外的邀約到各地演講，或是參加電視台節目弘揚中醫的理念，幫助更多人促進健康。現在網路社群媒體 24 小時不受限制的，讓人隨時隨地獲取需要的訊息，就像好朋友隨時在你需要時，出現在你身邊幫助你，卻又不打擾你；這正好是我希望分享予大家健康資訊的最佳方法。所以，雖然看診已經夠忙了，我也願意抽空跟隨年輕人的流行做一位 YouTuber，把中醫的養生之道用簡單易懂的方式傳遞給大家。

跨中、西醫學 開啟中醫職志

我出生於湖南，幼年來台。師範大學生物學系畢，研究所主修神經科學及內分泌科學，畢業後專心投入藥理學研究，1976 年被所屬的研究院派至美國史丹佛研究院 (SRI) 從事生命科學領域的研究，曾醉心於西方醫學研究長達 10 年以上。

然而，在研究神經學領域的過程中，發現西方神經學與中國針灸有相當密切的關連性，進而開始接觸針灸，從此走進中醫的大門。在古籍中，我領略到中華傳統醫學之浩瀚精深，卻又至簡至易，從此以中醫做為終身的職志。

觀測病情 遠離病苦

傳統中醫觀測的是「病情」，而不是一個孤立的疾病。「病情」意味要整體的觀看身體變化，包括人體一切氣血循環、流動，都有與大宇宙互相聯繫的管道；如果把人氣與天氣接起來，身體內的臟腑與天地之氣同化一致，人就可以不生病。所以藉諸天然動、植物等的宇宙特性來調整人的氣，用針灸的方式，把人的氣與宇宙的氣相接，病痛就消除了。

傳統中醫認為醫療的目的就是讓人遠離病苦，不再生病，對於疾病的思維是「告訴人不生病的方法」，也是上天賜予人的生活方式。就像《黃帝內經》中提到的：「上古之人，其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱」。

而精神道德的健康，做個善良的人更是身體健康的根本，我發自內心的希望各位朋友身心俱佳。《黃帝內經》也說：「恬淡虛無，真氣從之。精神內守，病安從來？」因此，傳統中醫的智慧，體現大道至簡至易，不必多費金錢外求，注重精神道德健康，病自然就無從上身了！

過年享受美食又健康 《胡乃文開講》介紹您幾招！

文/胡乃文 圖/鍾招佑

過年是家裡最忙碌的時期，各位偉大辛苦的婆婆、媽媽、媳婦們啊，不但要準備豐盛的年菜，還要考慮吃得健康。如有家裡老人家有糖尿病、高血壓，或是老公尾牙連吃好幾攤，體重直線上升的情況，大家準備菜色一定很傷腦筋吧？給大家介紹幾招撇步，讓大家開心享受美食又健康！



天下第一補血湯



材料：黃豆芽、木耳、豆腐、金針



第一招：天下第一補血湯

由來：據傳 1921 年孫中山先生攜夫人到梧州某醫院視察，剛巧碰到一個高血壓患者前來就醫，孫中山對他說：「你的病光靠吃藥是不行的，還得靠飲食來調養。」說罷，將自己多年使用的食療方推薦給了這位患者。患者吃了幾個月後，感覺效果很好。後來，人們把孫中山發明的這道湯品稱為「中山四物湯」，因為又很補血，所以又稱「天下第一補血湯」！

材料：

【黃豆芽】含酵素幫助消化，有清熱利濕消水腫補脾胃的功效

【木耳】黑木耳具有高營養價值和藥用價值，黑木耳含有人體必須的 8 種胺基酸和維生素、豐富膠質，對人體消化系統好、減少血液凝塊、降低血栓的作用

【豆腐】含有蛋白質能補血

【金針】要汆燙過，金針鐵的含量為菠菜的 20 倍、萵苣的 10 倍，是「補血」最佳食材之一

作法：

將上述四種材料加水煮即成湯底，可視家人的喜愛加料。



防三高湯底



去油解膩茶

第二招：防三高湯底

過年時心情放鬆，吃飽睡，睡飽吃，上一餐還沒有消化，下一餐又來了，餐餐不忌口，血壓血糖飆高，過年善待自己，也應讓身體過個健康的好年，介紹大家防三高的湯底，這個湯底能使身上的糖分減少、血壓降低，還有血脂肪也減少！

做法：

用玉米筍、山藥、秋葵、蘿蔔煮成湯，家人喜歡吃火鍋的話，按各人口味喜愛，在裡頭加一點肉、青菜或粉絲都可以。

第三招：去油解膩茶

過年放鬆的時候：大家通宵打牌、玩麻將、大魚大肉，或邊吃邊看電視、多吃少動，連續幾天下來，擔心身材發福走樣嗎？介紹您簡單的去油解膩茶，就是很多人都吃過的

酸梅湯，冬天喝溫熱的很好。尤其大魚大肉過後，能幫助去油解膩、消除脂肪。

材料：

【烏梅】中醫稱之為烏梅，一般人就叫它梅子，可以消脂肪

【山楂】在處方書裡頭認為它是能夠消肉食積的

【洛神花】含有抗氧化的物質

【甘草】增加一點甜味也可以加一點點冰糖

【桂花醬】增加香味，沒有也沒關係

做法：以上述材料加一些水煮成湯即可食用

第四招：靜坐

你是否已厭倦了過年期間縱慾狂歡、暴飲暴食、晨昏顛倒的假期生活？靜坐吧！在新的一年，成為新的更好的自己。此招不花錢又簡單易學，男女老少皆宜，推薦迎春納福的最好方式——靜坐養生。

科學家做過實驗，他們讓一家生技公司的員工，每天練習三十分鐘的（mindfulness）靜坐。這些人原本都很焦慮，壓力很大，但在練習八週以後，他們的情緒變得正面樂觀，不再那麼沮喪。靜坐可以促進人體血液循環，也能夠降低血壓、強化免疫系統。這是因為打坐時致心一處，使大腦入於靜定狀態，把散亂的心安定下來，心境清靜安祥，氣脈自然暢通。

一年之計在於春，而且今年過年特別早，如果運用這幾天好好休息調整再出發，相信大家在這新的一年裡會有一個非常美好健康的開始！

郵你 最安心

堅持服務志業不間斷



清潔家園



關懷獨居長者



全國性捐血活動

郵政壽險保戶子女獎學金

全國性身心障礙桌球活動





伏爾塔瓦河是捷克境內最長的河流

♪莫爾道河畔的希望樂章

文、圖 / 我的音樂想想製作團隊

在第三季的節目中，《我的音樂想想》節目團隊規劃了捷克的取景行程，期望觀眾能在歐洲城市的美景裡面，伴隨著古典音樂的喜悅，緩緩沉靜身心、沉澱心靈。當我們遠眺的視角從過去的捷克歷史看往風起雲湧的當代，更希望與您交會、分享這趟捷克之行的印象，在這塊堅實土地上，故鄉的樂音為我們見證了「布拉格之春」的非凡故事。



我的音樂想想



布拉格伏爾塔瓦河景

走進歐洲千塔之城

捷克首都布拉格，也是歷史上波西米亞的首都，整座城市有千塔之城、金色城市的美稱，夕陽照射下紅瓦黃牆的色彩十分絢麗。有許多國際知名的作家與作曲家出生於捷克，其中，被譽為「捷克音樂之父」的史麥塔納，在18世紀完成的交響詩作品《我的祖國》，更被視為捷克音樂的經典；最廣為人知的莫過第二曲——〈莫爾道河〉，樂音細膩描寫了這條讓捷克人引以為傲的伏爾塔瓦河，它是捷克境內最長的河流，自南向北跨

越四百多公里，到捷克北部方才注入易北河。

這首曲子有多經典呢？當我們一行人自德國搭機前往捷克時，飛機才剛降落，機艙內便緩緩傳來這首《莫爾道河》。當時，我們看到有幾位旅客一邊下機，一邊哼著這首歌曲……哇！那種感覺，就像飛機降落台灣時，機艙播放《雨夜花》、《望春風》一樣！如果您想聆聽這曲，體會捷克民族那濃厚的故鄉感，請鎖定我們的節目第36集！

布拉格的老城區匯集了許多很棒的景點，例如老城

廣場，就是我們在台灣常聽到的「布拉格廣場」，周邊充滿著豐富的建築風格，老市政廳外牆上即為知名的天文鐘，此外也包括聖尼古拉教堂、一分鐘之屋等，是布拉格最熱鬧的地方。從廣場順著伏爾塔瓦河方向走去，還可以看到充滿人群的「查理大橋」，它在老城一側的「老城橋塔」為著名的哥德式建築，橋上安放了30座巴洛克風格雕塑（豎立於1700年前後）。邀請您來到《我的音樂想想》第28集的節目中，伴著德弗札克的樂音，悠閒的走進布拉格經典風味的老城區。



布拉格查理大橋一景



布拉格聖瓦茨拉夫廣場與雕像



布拉格戶外音樂表演



布拉格城堡區聖維特主教座堂一景



布拉格列儂牆

布拉格的音樂榮耀

捷克的前身，波西米亞人愛好音樂的熱情舉世聞名，例如德弗札克的大提琴協奏曲《寂靜的森林》，能帶領聽眾一層一層深入沉靜的時空，我們在漫步布拉格老城區的影片裡，搭配的就是這首音樂。

音樂神童莫札特也跟布拉格有著深刻的關連，他出生在奧地利薩爾茲堡，他的音樂作品深受布拉格民眾的喜爱，尤其莫札特的歌劇作品當時在布拉格首演成功，獲得捷克市民熱烈迴響，讓他與這座城市結下美好緣份。我們在第 30 集節目中為大家播放莫札特 A 大調單簧管協奏曲第二樂章，搭配

布拉格城堡區的畫面，旋律優美，渾然天成。

「聖尼古拉教堂」是位在布拉格老城廣場旁的一所知名教堂，內部有著華美壯麗的穹頂與繁複的裝飾，可說是巴洛克時期的典範之作。當時我們拍攝的時間是夏季上午 11 點，陽光自天窗灑進教堂內，那奇妙的光線效果加上細緻精美的壁畫，自然令人心生崇敬。

這趟拍攝旅程下來，我們發現音樂家史麥塔納、德弗札克，以及知名作家卡夫卡等人是捷克民族的驕傲，感受到捷克人民對於文學與音樂的重視，以及他們對音樂的專長與愛好。偶遇路上街頭藝人所展現的音樂素質相當好，甚至我們還看到乞

丐、流浪漢、醉漢等，也都能夠演奏樂器、美聲高歌一曲？哇！看來「古典音樂」在捷克真是熱門啊！

同樣的音樂 不同的心境

「布拉格之春國際音樂節」是一個位於捷克布拉格的世界知名音樂節，每年 5 月 12 日開始舉行以紀念作曲家史麥塔納。其中，1990 年這一年的布拉格之春音樂節，對於捷克來說別具意義，因為那是捷克共產黨垮台後的第一次音樂節。捷克斯洛伐克在二戰後受共產政權統治，直到 1989 年 11 月 17 日爆發革命，才以和平方式終結共產統治，而同年 1989 年的 11 月 9 日

我們將此段影片搭配貝多芬第七號交響曲的第二樂章，將正氣冉冉升起，與生命中每一段最艱難的時刻共鳴。

團隊心語（後記）：

製作音樂節目的過程，除了與觀眾朋友們分享明媚山水與歷史建築，分享悅耳動聽的輕音樂與優美浪漫的古典音樂外，我們也在不同國度的歷史體驗中，在不同古典音樂家的偉大作品中，找尋能夠長存於世間的人心價值與良善。而這份珍寶，或許就藏在每一頁眾人共同譜寫的歷史中，也或許就藏在你我所認知的最簡單的普世理念中。

如果走過的路是為了讓旋律更悠遠，那麼每一步正確的選擇，也將成就你我心中不朽的樂章。節目工作人員由衷感謝這次的歐洲拍攝行程順利完成，讓這些動人的古典音樂與精彩的美景，能完整呈現出來與您在電視中相見，讓我們在祥和的樂音中，共同洗卻每一段憂愁，攜手走過每一段喜樂。

歡迎讀者透過節目官網進行觀賞！歡迎大家持續鎖定《我的音樂想想》！



CK 小鎮

則是柏林圍牆倒塌日。

指揮家庫貝利克創辦了布拉格之春音樂節，卻因共產黨迫害而流亡海外 42 年，直到故鄉的共產政權解體後，才能返國重回自己的舞台。1990 年 5 月，當庫貝利克率領捷克愛樂再次演出《我的祖國》時，精湛的演出讓全場聽眾如癡如醉；對於走過這段歷史的所有人來說，或許他們聽到的已不僅是旋律，而是重獲自由的聲音！或許他們看到的也不再是指揮家與樂團，而是重啟自由國度的民心。這時，《布拉格之春》真的成就了布拉格之春的到來！

布拉格修道院大廣場還有一座著名的塗鴉牆，被稱為列儂牆（連儂牆或藍儂

牆），這個名稱源自 80 年代的人們開始在這面牆上塗寫「披頭四樂團」成員約翰藍儂風格的塗鴉，及其歌詞片段而得名。然而，自 1988 年起，這座牆卻開始成為捷克群眾發泄對共產主義不滿的塗鴉牆，現在，列儂牆已成為表達青年抗爭的一個象徵。

我們在布拉格拍攝的這幾天，地球另一邊的香港也正發生著反送中運動，對極權的反對不僅在香港發聲，也忠實送到了捷克這堵對自由渴望象徵的列儂牆；我們原本以為觀光景點，因此有華人臉孔的年輕人在牆上塗鴉，沒想到走近一看，卻發現好多支持香港的標語。望著這些年輕人堅定的眼神，

桃園機捷輕旅行 跟 1000 步出發去！



文 / 安和

圖 / 1000 步的繽紛台灣製作團隊

台灣旅遊節目《1000 步的繽紛台灣》製播 300 多集，早已成為國內外人士遊歷台灣的重要參考指標，為讓海內外的旅客能夠在這片美麗的土地走南闖北，1000 步的繽紛台灣製作團隊特地企劃「旅遊專家系列」，以 2017 年啟用的「機場捷運」來打頭陣！鎖定在機場捷運站附近用步行或騎自行車，10 分鐘以內就可以到達的景點與美食。現在，快快拎起背包，來場愉快的「機捷輕旅行」吧！



快來品嚐經過認證的台灣羊料理



熱情經營的老店，用心吃的出來



A21 環北站的美食饗宴 ——辦桌料理精緻化與 經典小吃「芋頭餅」

離環北站自行車 5 分鐘就可以抵達手藝一流的「嗜好味」餐館，濃厚復古風味的店面、主打豐盛的辦桌料理！老闆貼心因應現代人的飲食習慣，把大菜個人化、美味不打折，即使三五好友，甚至一人

獨享都相當合適。夏天來吃高麗香飯，冬天可選醉雞麻油飯，加點店家特製的豬油提香，用心吃的出來！配上滷八寶、川燙魷魚，再來碗「消暑」的仙草雞湯，讓您下肚的不只是美食，還有台灣辦桌文化的暖暖人情味。

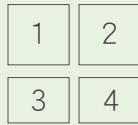
再往熱鬧的中壢元化路前進，騎樓底下有個高人氣的經典小吃攤——傅伯伯



1000 步的繽紛台灣



3 1
4 2
棒賽事現場與觀眾熱情互動
《1000步的繽紛台灣》主持人在職



芋頭酥。無論是芋頭餅、芋頭爆漿起司、芋頭黑芝麻、芋頭金沙，都是現點現做，做出讓人回味再三的甜點，讓美味很有溫度！

A20 興南站的好吃好玩——親子同遊的教學牧場與滇緬風情的豪華孔雀宴

A20 興南站周邊的旅遊資源相當豐富喔！「勇伯台灣羊餐廳」是羊咩咩主題餐廳，也是專門生產羊乳和國產羊肉的教學牧場。只要銅板價的門票、再買把牧草就可以輕

鬆享受餵食小小羊兒的樂趣，加上牧場內的兒童遊憩設施，讓小朋友快樂活動一下午！

許多老饕專程來這品嚐經過認證的台灣羊料理。餐廳主打限量溫體羊肉及少見的全羊料理，還有經典的羊肉爐！湯底不加中藥，以滿滿的蔬菜搭配帶皮羊肉塊，清甜的滋味自然鮮美。再搭配薑絲炒羊肚、羊油麵線等招牌餐點，絕對使人胃口大開！

來到隱身在稻田中的「雲孔雀景觀餐廳」，來客可換穿滇緬地區的傳統服

裝，在美麗、清幽的園區內拍攝少數民族風情的網美照。還有一定要體驗華麗又豐盛的「孔雀宴」！這是以手抓飯為中心，加上烤魚、牛乾巴、烤肉串、月亮蝦餅、麻辣乾鍋蝦圍繞鋪排，每一道都是祖先食補智慧與對感念家鄉回憶的用心。

A19 桃園體育園區站看棒球——體驗豐富熱鬧的台灣職棒文化

獨具風格的「猿風加油」，是賽事的超大亮點，



到桃園棒球場看職棒比賽，享受全新體驗

在熱情活潑的「Lamigirls」帶動下，跟著身邊熱情的十號隊友一起替球員應援，整場球迷高唱〈桃猿男兒〉振奮人心，有趣賽程讓您即使看不懂棒球也能樂在其中！今年球季結束後球團改由日本樂天經營，相信會帶進更多元的棒球文化。

A18 高鐵桃園站來購物——全台最大美式 outlet 就在這裡！

從 A18 二號出口步行一分鐘抵達全台最大的美式 outlet——「華泰名品城」。總佔地達 16000 坪，時尚造景讓人驚奇；第一期「紐

約街頭風」，可以看到縮小版的粉紅色自由女神。第二期以義大利羅馬競技場為背景，「真理之口」浮雕替空間增添趣味性。第三期有大笨鐘、雙層巴士、經典的紅色電話亭，營造出濃厚的「英倫風」！光是這些戶外造景就讓人手機拍都拍不停！

來 outlet 就是要購物，平時折扣約 5 ~ 7 折，促銷期間更會降到 2 ~ 4 折，呼喚來挖寶！造訪台灣購物商城最大好處……就是有很多美食可以吃！有日式、韓式、義式、泰式、星馬、台式小吃，甚至還有日本不排隊吃不到的人氣壽司店進

駐，讓你外拍、逛街、遛小孩、吃美食，一次滿足！

A3 新北產業園區站來吃飯——都會新貴好餐廳與一吃忘不了的牛肉

A3 站鄰近許多商辦大樓，這裡有間被都會新貴們當作私人廚房走動的「樂漢堡美式餐廳」。漢堡裡的牛肉、豬肉每天手工現做，麵包只用鮮奶與高品質奶油製作，連小朋友都愛吃。店內有份量非常足夠的早午餐，CP 值高到破表！義大利麵、手工 pizza 都有固定的老顧客喜歡。最令人驚喜的是店家願意為顧客做口味及口感上的「客製化」，連牙齒不夠力的長輩都能下嚥的義大利麵都做的出來！

「我們餐廳最大的特色就是：沒有地雷！」敢說這話的是「饗牛二館」老闆，真的假的？經過 1000 步的繽紛台灣親自走訪，



非常令人驚喜的店家早午餐



「三和夜市」選擇豐富，跟排隊人潮走就好



大名鼎鼎的西門町具有懷舊又新穎的氛圍

果真名不虛傳！店內經典的蘿蔔精燉牛頰肉鍋，讓人一吃就上癮。還有用特選紅酒和新鮮蔬果熬出爽口不膩的牛肉麵，再配上牛肚、牛腱、牛腸等滷味拼盤，驚艷指數破表！吃完後還可以帶幾包牛肉乾作為親朋好友的伴手禮唷！

A2 三重站都會公園踏青——道地滷肉飯與三和夜市

A2 站位於台北捷運新蘆線與機場捷運線的交會處，出站就是「新北大都會公園」，廣大腹地是運動、野餐、親子遊憩的好所在。很多人到此一定要光顧「今大滷肉飯」，品嚐誘人的在地好滋味！招牌滷肉和香濃的滷汁滿滿的澆淋在白飯上，入口卻香濃不膩，

難怪榮登許多人心中的滷肉飯首選！

晚上抵達到「三和夜市」踩點，除了烤玉米、蚵仔煎這些夜市經典小吃外，還有各種創意料理、人氣攤位、各式飲品應有盡有，選擇實在太豐富，不用事先上網做功課，跟著排隊人潮走就好。

A1「北車」到了！——米其林餐廳大比拼與遇見西門風華

台灣的交通樞紐——台北車站（A1站）到了，此處可是美食聚集地！米其林必比登推介的「劉山東牛肉麵」、走出火車站 M6 出口的「了凡油雞飯・麵」、還有加入松露、首家米其林一星拉麵「Tsuta 蔦」。以及摘星 10 連霸、港式飲茶

的指標「添好運點心專門店（TimHoWan）」，米其林一條街閃亮美食任你挑選！

北車下一站西門站，6 號出口是大名鼎鼎的「西門町」，各種平價美食、新潮衣物、電影、百貨、文創、展覽、特色商店、街頭表演，充滿活力的氛圍是最受自由行旅客歡迎的景點之一！除了美食，也到人文景點散散步：走進清朝保留至今的承恩門、日治時期至今的西門紅樓、述說台灣歷史的二二八和平公園，都能在懷舊又新穎的氛圍感受著臺北的過去與現在。

《1000 步的繽紛台灣》好看好玩，多元繽紛吃喝玩樂精彩講不完，邀請您來輕鬆體驗古今交會與繽紛美食的捷運之旅吧！

跟著「廚娘香 Q 秀」 做美食 日日是好日

文 / 張瓊文 圖 / 林高楷



熟食鋪創辦人路凱源 分享四喜烤麩

大家都知道「吃飯皇帝大」，尤其是上海人見面的問候，不是「早安」、「你好」，而是「飯吃過了沒有？」可惜這句話並不是對方要請客吃飯，而是彰顯上海人對吃這檔事的講究及在乎。這次特別為大家介紹二道美味的上海菜。



美食上菜： 墨魚紅燒肉 / 四喜烤麩



更多的美食
點心分享
請上廚娘香 Q 秀
節目播出時間
每週五下午 5:30

上海菜一般分為「本幫菜」和「海派菜」，傳統特色是「濃油赤醬、重糖艷色」。在許多美食饕客心目中的頂級名廚路凱源師傅，現任中式料理餐廳行政主廚，也是 2017 年 2018 年海峽兩岸美食文化

交流論壇兩岸十大名廚、「熟食鋪」創辦人，著作有《濃油赤醬上海菜：老味道新饗受 60 道》。與您特別分享：墨魚紅燒肉 / 四喜烤麩名菜，詳細道出傳統上海口味「甜出口、鹹收口」的精髓。

第一道 墨魚紅燒肉

食材：墨魚（花枝）、五花肉

調味料：醬油、冰糖、番茄醬、胡椒粉、紹酒、蔥油、高湯、八角、桂皮

作法：

1. 乾鍋燒熱放入五花肉去焰，待豬皮收縮定型後，稍放涼再切成方塊。
2. 鍋中加點油加入蔥、薑、辣椒爆香，加入八角、桂皮炒香及調味料醬油、冰糖、番茄醬、紹興酒、高湯及少



- 許胡椒粉一同滷製約 45 分鐘，筷子可輕輕插過即熟透。
3. 花枝洗淨切大塊，擦乾水分備用。油鍋 180 度，將花枝塊炸約 20 秒，撈起。

4. 加入滷好的紅燒肉，並撈走蔥、薑、辣椒、桂皮，開大火一同收汁，芶點薄芡從鍋邊慢慢下。起鍋盛盤再加入醬汁即可。

第二道 四喜烤麸

食材：香菇、紅棗、鮮筍、川耳、烤麸

調味料：醬油、糖、番茄醬、八角、香油

作法：

1. 香菇泡開一切四備用，將紅棗、木耳，泡水洗淨切塊備用。筍子切塊備用。
2. 烤麸一塊撥成四小塊，放

入中油溫約 160 度油鍋，炸至金黃，關小火至其乾硬，撈起備用。

3. 鍋中加少許油，加入醬油、番茄醬、糖、香油、八角、水、烤麸，並加香菇、鮮筍、川耳一同燒滷約 30 分鐘，起鍋前再加紅棗，開大火收汁。

4. 盛盤完成。



主廚示範： 鮪魚下巴蠻荒煮 / 牛小排燒肉丼

秉持「用心、認真、新鮮」的楊天恩老師一直充滿正向能量，為了懷念外公、外婆，就把外公的姓，做為他自營第一間餐館的店名。楊老師現任商職餐飲管理科及職訓局日式料理授課老師、榮獲 2015 臺灣美食擂台賽金牌、2013 年台北美食擂台賽飯店組第一名。邀請楊老師示範「零失敗料理」蠻荒煮，固定食材有牛蒡、薑、醬油、



味醂、豆腐，再加上鮪魚下巴，就成為豐盛的宴客菜——鮪魚下巴蠻荒煮。而口味鮮

甜美味的牛小排燒肉丼，更讓人難忘！來看看這兩道美味日式料理是怎麼做的。

第一道 鮪魚下巴蠻荒煮

食材：

鮪魚下巴、薑、脆梅、醬油、味醂、麥芽糖、珠蔥、香菇、板豆腐、紅蘿蔔、牛蒡

.....

作法：

1. 香菇、紅蘿蔔、豆腐、牛蒡、薑，刻花備用。
2. 水滾之後鮪魚下巴稍微燙過備用。



3. 鍋子裡加入醬油 4 湯匙、味醂 2 湯匙、薑、鮪魚下巴、香菇、紅蘿蔔、水 400cc、脆梅 1 顆。
4. 先放入牛蒡、豆腐、糖、水麥芽 2 湯匙，小火不加蓋子，煮約 15-20 分鐘。
5. 煮上色、入味取出部份食材備用，留薑及脆梅、牛蒡，並將下巴翻面繼續煮。
6. 擺盤放入鮪魚下巴、香菇、豆腐、牛蒡、紅蘿蔔，淋上醬汁灑上蔥花即可。





第二道 牛小排燒肉丼

食材：

牛小排、薑、蒜頭、蘋果、奇異果、醬油、味醂、珠蔥、水

作法：

1. 薑、蒜、蘋果、奇異果、洋蔥磨泥備用。
2. 牛小排切除多餘的油脂、筋，再用簡單的鹽、胡椒

粉調味。

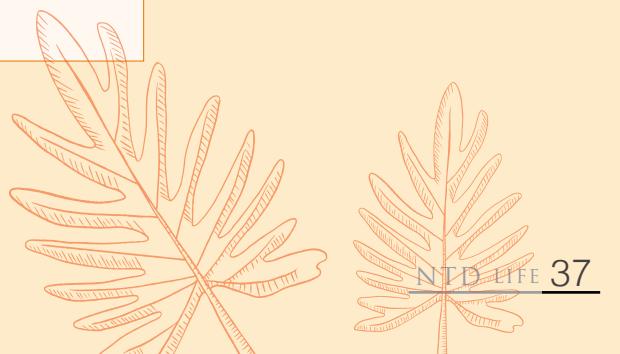
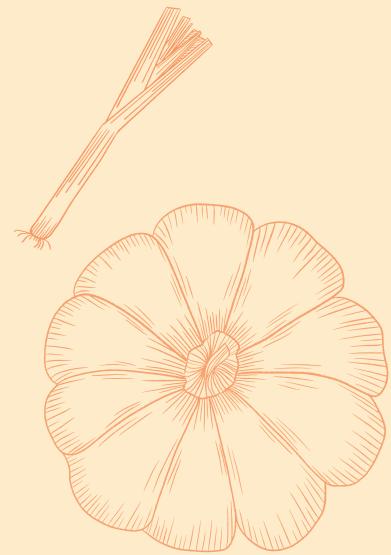
3. 醬油 100cc、味醂 100cc、水 200cc 加入磨好的泥裡。
4. 用剛切除的油脂，把牛小排煎五分熟後，加入醬汁濃縮。
5. 擺盤，牛小排切片約三至五分鐘再放入一些醬汁，灑上珠蔥即可。



廚娘幸福小語

味覺與關愛是人類大腦裡的幸福記憶。為讓回家吃飯的家人吃得安心、吃得開心，《廚娘香 Q 秀》邀請的來賓，都是非常用心端出充滿「愛」的佳餚，每一道菜的

美味，都是運用他們專業的料理技巧，巧妙找出搭配食材的最佳調味。來！跟著做做看，您一定可以嚐到喜悅與鮮美，讓家人、朋友對您的手藝稱讚連連！





民國 89 年，高大堯自創「喜樂之泉」優質品牌

喜樂之泉品牌故事

以甘為最 以醇為馨 源自大地最淳樸的美味
喜樂之泉讓身體微笑的好味道

文 / 田文蓮

圖 / 曾信瑜、胡家豪

從電視機裡傳來了一句廣告：「喜樂之泉讓身體微笑的好味道～」

聽到後，剎時全身心感到無比的歡暢美好。一探究竟，原來是一個醬油品牌的廣告台詞！

細看了品牌故事得知「喜樂之泉」是源自一份對妻子的愛，所創立的品牌！

醬油世家展長才 有機初心始於愛

喜樂之泉的創辦人「高大堯」高總，是位釀造醬油的「高手」！擁有這專長，就得從他家學淵源的背景說起……高總的父親「高慶」

先生是一位釀造業者，從刻苦的環境中練就了一身做醬油、醬菜的好手藝！更有著過人的智慧，在那個沒有品牌概念的年代，就懂得自創品牌，今已邁入第 80 個年頭。高總有著藥師學歷，常年跟著父親學習，自然成為

家業的主要傳承者，父子同心經營，事業版圖逐漸擴大，擠身「台灣」知名品牌！但父親卻突發心肌梗塞離世，三十出頭歲的他，只得挑起家族事業的重擔，或許是這樣的經歷和磨練，為他日後另創品牌打下了堅實的基礎。

在他用心經營之下，家族企業欣欣向榮！但此時，噩運卻再度向他招手，感情甚篤的愛妻不幸罹患乳癌；這晴天霹靂令他感到痛苦萬分，遍尋名醫為愛妻治病，醫師建議，生機飲食對癌症患者有不錯的功效，但妻子表示，生機飲食索然無味，無法勾起她的食慾，希望能找到有機的調味料來提升食物的美味，高總深知，癌症病患若沒有足夠的營養，是無法對抗病魔的催殘，但在二十多年前，有機只是一種概念，有機醬料在市場上幾無販售，此時一份對妻子和癌友們的愛，喚起他的責任和使命，他告訴自己，就算再艱難，也要做出真正對人們有益的有機醬油！

華路藍縷創新業 萬般艱苦不畏難

當他向兄長提出想要生產有機醬油、醬料時，卻引來了反對的聲浪，因生產有機食品要通過多方的審查和驗證，這會增加營運成本，但他深知，有機食品可嘉惠大眾，是真正的良心事業！可是兄長們無此意願，於是，在理念不盡相同之下，他毅然退出公司的經營核心，獨自朝向有機產業前進，在民國 89 年自創品牌，

「喜樂之泉」應運而生！

常言道「創業艱難」，開創新的事業體不僅需要充足的資源，更要有過人的智慧和承擔，草創初期，高大堯不僅頂著營運的莫大壓力，陪同妻子抗癌的路上更得承擔肉體及精神雙重的折磨，三個孩子尚且年幼，又需父兼母職看護照料，真可說是「燭三頭燒」，回想當年，高總說道，真不知是如何走過那段歲月的，想來是那份對妻子的疼惜，以及深刻感受到，有機產品可為人們帶來健康，有機栽種可友善大地，讓地球資源生生不息，憑藉著這份善念，再苦再難都絲毫不能動搖他的決心！

跋山涉水尋好物 優質企業履獲獎

決心朝向有機經營，第一個面臨的考驗就是有機原物料的取得，足跡遍及全台，不斷的尋覓理想中的原料和食材，不遺餘力的輔導契作，協助小農轉型有機栽種，共同為有機產業開創新契機！更為了做出最甘醇的醬油，特別將廠房從台中遷至彰化社頭，八卦山脈清水岩的水質純淨甘甜，孕育出

「喜樂之泉」多項品質、美味兼俱的有機醬油及多種有機產品。

除了使用台灣本土屏東滿州、恆春以及花蓮玉里等地最高品質的有機黑豆，更不惜成本進口澳洲海鹽，將醬油的鹹香味「妙不可鹽」的提到極致，更選用來自北美品質最好的大豆及小麥等食材，每一昂貴付出，均為了保留食材最完美的精萃，做出最甘醇的美味。

「喜樂之泉」從原料的溯源管理到每個製程的嚴謹，以及創辦人「高大堯」承傳自父親做醬油的精髓，秉持父親「誠信、安心、服務」的理念，不僅榮獲第二



屆台中市傑出產業創新獎，更追求最嚴苛的品質標準，獲得台灣 CAS 、美國 USDA 、德國 CERES 等有機驗證標章，同時也取得了台灣、印尼兩地的清真驗證。這樣的實力，堪稱是業界的翹楚、台灣品牌的驕傲！

喜心有機健康樂 之蘭常湧活力泉

猶記得初嚐「喜樂之泉」金甘醬油的當下……感到全身細胞在喜悅的顫動，那份源自大地最純樸的美味，是如此的美好與令人感動！不僅醬油、各式醬料，「高總」更以他對食品美味的敏感及天賦，研發出的芝麻油、芝麻素精萃、有機豆腐、豆漿、天然風味的甘樹子等多種品

項，再再滿足了消費大眾對美味的需求，更讓有機養生的理念，呵護每一消費者的健康！

獨家 360 天的二次精釀，猶如濃郁的芝蘭香，不僅滴滴甘醇，更是滴滴珍貴。「健康 0 添加 食安 0 風險」更是「喜樂之泉」最驕傲的堅持！不僅讓消費大眾吃的安心吃的喜樂，更是人人活力充沛的源泉。

優質品牌透過「新唐人」國際行銷平台，知名度漸開，各大有機通路，知名百貨公司齊上架。相信在不久的將來，「喜樂之泉」的品牌名聲將遍及全球每個角落，成為真正的台灣之光！

美國有機認證



歐盟有機認證



台灣有機認證





北市最佳活動場地



私厨食藝

一間隱身在士林官邸旁悠靜巷弄內的老宅

遺世獨立的環境 私密而放鬆的空間

在這 能十幾廿位好友包場不受打擾小聚

也能有專業廚師為您規劃專屬料理

有想法的廚師 也可以在這舉辦自己的私厨

繪畫藝文 廚藝教學 粉絲活動

更是經營自己的理想場地

您專屬的雅致會所 歡迎洽詢

餐酒私厨 生日派對 藝文教學

家族同窗 粉絲聚會 場地租借





鬍子國王蛋捲 越簡單越是不簡單

台灣之光！勇奪 2019 三項國際食品大獎

文 / 吳心慧

圖 / 「鬍子國王」提供

最純、最天然的頂級原料，做出最酥鬆美味，令人欲罷不能的頂級蛋捲！今年鬍子國王蛋捲勇奪三項國際大獎，分別是「亞太 A.A. 美食獎三星」（認證產品天然，無添加化合物）、「世界食品品質評鑑大賞」銀獎（食品界的「奧林匹克盃」），以及在業界享有「米其林榮譽」的「iTQi 國際風味評鑑大賞」二星獎！而連抱三獎凱旋而歸的「鬍子國王蛋捲」，在令人驚艷的「台灣之光」背後，是兩位慈父對家人珍貴的愛……



「鬍子國王蛋捲」，令人驚艷的台灣之光！

國王等級的寵溺： 要給家人最好的

回想起三年前，看到稚齡的女兒對市售蛋捲愛不釋手，嘴角頰上沾滿碎屑嬌憨可愛，呂承衛心生一念：「要做出最天然、最好吃的蛋捲給家

人吃！」於是他與好友一同構思創業，猶如從童話故事的走出來的「鬍子國王蛋捲」，就在 2018 年誕生了。

呂承衛說：「我們都留著鬍子，又想將東西做到最好，而『國王』又是最

高的級別，就取了『鬍子國王』這個名稱。」呂承衛表示，台灣近幾年有許多的食安風暴，深信「台灣需要好產品」，因此鬍子國王的「台灣精神」就是「無添加」：「我們以自己心愛的家人為出發點，



思考讓孩子吃什麼樣的食物是最安心的，就是用最天然、最好的原物料，做出最好吃的食品！」呂承衛表示，鬍子國王的蛋捲製程總共只有五項原料：麵粉、蛋、奶油、糖與鹽：「什麼防腐劑啊、膨脹劑啊、食品改良劑等等，我們都沒有添加！」

好吃秘訣： 越簡單越是不簡單

創業伊始，呂承衛與羅啟長為了研究如何做出營養美味的蛋捲，不惜走訪台、日、港、澳等市場細心蒐集、試吃、比較。思考如何在不加任何食物添加劑與香料之下，在眾多食品中勝出？嚴選食材是最重要的；例如「鬍子國王」選用比一般市售酥油貴了十倍的「法國 AOP 認證奶油」，其認證過程嚴苛，乳源生產自

法定生產區，區內乳牛所食用的牧草及水源皆杜絕污染，且此種全手工製成的「含水奶油」烘焙過程格外繁複，如此製作出的蛋捲口感酥鬆、奶香馥郁，自然脫穎而出，連連贏得國際大獎。

呂承衛自豪的說：「我們是唯一的無添加認證蛋捲拿到三項國際食品大獎的台灣廠商，這是很不容易的，因為國際評審並不知道你的產品有沒有添加物，他只能在盲測的狀態下去感受食物的口感、風味。而相較於其他產品可能添加了十幾、二十幾種香料化合物，我們堅持天然的美味卻能更勝一籌，真的不容易！」

一口接一口 天然無負擔

秉持理念的「鬍子國王」堅持單純，顧客回饋也格外

感人。例如有一位大姊為了九十幾歲的老父專程選購，因為一向慎擇飲食的父親對他們家的蛋捲一試成主顧。還有對食品添加劑會過敏的客戶，食用了「鬍子國王蛋捲」後開心的說：「你們的蛋捲真的很天然！」就算是平常嗜吃蛋捲、挑嘴的朋友，吃過後也驚奇了：「喔，這個不一樣！」羅啟長笑說：「如果能完整的吃完一罐隨手罐，我們有把握他會成為我們的忠實客戶！」

令人驚豔的「鬍子國王」結合成功的在地經驗，羅啟長期望與在地產品、產銷共同合作，在未來將走出更大的市場、把天然的滋味引薦給更多的消費者，例如在地黑糖、小米，或者紅藜等天然食材合作，拓展新路，不斷進步，也為台灣在地優質小農帶來更多希望。



鬍子國王到比利時領獎時拍攝



黃淑女廣為傳布有機農耕法，造福大眾

九層塔女王 黃淑女 竹林有機農場

自然。樂活。採食。體驗。樸作良食

文 / 陳柏年 圖 / 黃淑女提供

屏東「竹林有機農場」佔地 7 公頃，生產主力九層塔氣味香濃馥郁，一天最高可達三千斤，成為各老饕、連鎖集團與大型量販店的最愛，也為黃淑女贏得了「九層塔女王」的美名。身為「農夫的責任」黃淑女不斷開展有機農場的創新與教育事業，散播「有機農業」的希望種子，致力為台灣人的美食開闢一條共好共榮的新路！



「竹林有機農場」
樸作良食

成為瞭解植物需求的 生產者

20 年前，黃淑女從一個對農業毫無所知的高職美容美髮老師，因為家庭因素毅

然辭職返鄉，投入有機農業生產。初期投入時，黃淑女並沒有專營有機農業的想法。然而眼見科技發展下氣候變遷劇烈，人們罹患各種疾病，黃淑女開始感覺身為農夫的

責任重大。她說：「我們身為農民是第一線的生產者，而且是食物的製造者。如果我們再不去做一些改變，那麼還有誰可以做這一件事情？」。

黃淑女認為照顧植物和照顧人一樣，如果能夠細膩瞭解植物的需求，農產品就能健康不生病。憑著這一股熱誠與信念，黃淑女從一個完全陌生的農業新手，到能夠掌握作物生產技術，穩定生產且讓農場收支平衡，花了整整3年時間。這些寶貴的經驗得來不易，也成為她立志廣為傳布有機農耕法，造福大眾的原因。

讓消費者品嚐到健康滿分

竹林有機農場得天獨厚，位於屏東縣大武山下好山好水的萬丹鄉，不但擁有多處自然湧泉利於蔬果栽種，栽培過程中黃淑女自製營養液肥，完全不使用農藥及化學肥料，已有50多種蔬菜通過臺灣寶島有機協會(FOA)驗證。因品質深受信賴，農場中各種有機蔬果已進入各連鎖超市有機專櫃及學校午餐團膳。

黃淑女除了致力有機農耕法，更不斷研發創新有機美食。近期，她將南瓜、香椿、紅龍果、木耳、甜菜根這些屏東在地的新鮮有機農產品榨成果汁，加入麵糰。經過台南關廟麵特有的製麵過程，以日曬殺菌，不須添加防腐劑，

做出來的麵條紮實Q彈，讓消費者可以品嚐到健康滿分的產品——五行養生麵，這也是黃淑女對有機農產品的堅持與創新。

奉獻社會 & 永續經營

如今的黃淑女本著創業初衷，也力行環保愛地球及永續經營之道。農場除了例行的員工教育訓練，更熱衷幫助二度就業的有機小農，希望用自己的經驗和成果，降低農友失敗的機率和挫折感。也提供給國內學生及國際農業志工進行實習，散播「有機農業」的希望種子。她說：「我覺得這樣做其實在是在幫助我自己。長遠來看，這是一個互惠共生，共好共榮的生活觀！」

以日曬殺菌，不添加防腐劑，做出來的麵條紮實Q彈



製造業黑手經濟學 整合數位系統與傳產經驗

文 / 益控通平台 林淙裕總經理

圖 / 三維應用科技、谷林運算 GoodLinker 提供

台灣產業很多元化，製造業中百分之九十以上為中小企業，工廠生產最需要有技術與經驗的師傅，我們一般稱他們為黑手或是師傅。



五金加工



加工設備 提供：三維應用科技

老師傅的不可取代性

每個產業的專業都是獨一無二的，跨產業的技術經驗不一定都能適用。像是在螺絲工廠裡，有不同的製程，有個製程叫做「搓牙」，老師傅根據經驗去調整牙板與螺絲間的壓力，以達到螺紋的均勻。有許多的系統與軟體廠商，提到應該將這些老師

傅的經驗記錄下來，自動化生產才會有效率，但是目前台灣大多的產品為客製化，或是多樣、少量需要常換線生產，因此還是需要依賴工廠的現場師傅才能達到產線的調整。

近日，數位轉型的議題提到老師傅的經驗應該由「自動化」取代，因此有

些產業的產線導入自動化設備，在產線上減少人力的操作與紀錄的作業。後續自動化的議題也進一步延伸到「人工智慧」、「雲端」，以及「無紙化作業」與「無人工廠」等議題，這些資訊讓一般民眾也覺得，或許這些老師傅應該可以全部由自動化取代了。

除了「專業」還要「經驗」

筆者長期關注台灣的中小企業，這些企業許多都是世界的「隱藏冠軍」，但是「產品製造」產業並不是高度自動化生產的產業，它必須結合產業的「專業」與老師傅的「經驗」來製作，但是這些師傅通常沒有顯赫的學歷，因此無法受邀到財團法人與學校演講與分享看法，而能上台演講的「專家」有些則反而是沒有工廠實際經驗，以至於常與這些黑手師傅在技術認知上產生衝突。

三維應用科技的陳顧問，在「製鞋」產業有數十年的經驗，除了在加工工具機的操作之外，也熟悉數位的模擬軟體運用，能根據他的產業

經驗，提供廠商最佳的加工方式與路線。陳顧問自稱為「黑手」，覺得上台介紹不是他的強項，但是可以利用設備現場操作解說做到客戶想要的產品；所以台灣許多的加工設備廠商是他的合作對象，因為做機器設備的可以了解它的使用介面、加工的速度與力道等參數，但是需要會使用並了解應用的專家來製作產品，像是寫好程式用台灣的設備便可以加工到1條以內的精度。

「黑手經濟學」 提升台灣產業競爭力

「黑手」的價值是可以做出成品，讓這個設備的客戶看到「性價比」高的機台，願意購買，然而黑

手專家在產業內仍較難發聲，台灣的機台設備較日本品牌便宜15%，較歐美品牌便宜25%以上，與台灣設備廠商合作可以有機會利用產品的特性與效能，協助增加業績的銷售。

筆者認為，許多黑手由於比較會動手操作，但是較不擅於溝通與爭取自身價值，所以應該要透過行銷與資源結合的方式來合作，藉由「品牌顧問」將「黑手顧問」的產業與專長分類，系統整合廠商來偕同幫忙「客戶升級」，「數位轉型專家」協助「黑手顧問」解說與進一步做行銷包裝，讓更多的傳產製造業升級，以達到黑手專家的價值。

傳產與數位的有效整合

欣明鑄造的老闆是二代接班，從小就與這些運轉數十年的機台一同成長，過去的他每15分鐘要停下手邊的文書工作離開辦公室巡廠，因為欣明鑄造的砂模鑄造從砂混練、造模到鐵水澆鑄是一種流水線形式的自動化製程，然後才會進行冷

卻、脫模及依客戶需求進行後處理等人工加工。

「谷林運算」的設備「智慧監控」系統，為他監控了產線的源頭瓶頸製程——供砂機。隨時在辦公室的電腦網頁及手機APP上查閱，傳產製造業的技術與數位升級，將是未來資訊整合的工作。



供砂機



鑄造澆鑄作業

提供：谷林運算 GoodLinker



銀玖

銀玖 養生黑麥汁

全家人的營養補給

無色素

無香料

無化工糖

天然麥甜

非氣泡飲

零添加

無防腐劑

無化學物質

富含營養

蛋白質、維生素B群、A、C、E、鈣質、鐵質及礦物質群

適合人群

孕婦和產婦、素食者、發育中的兒童、老年人、病後補養者、不易進食者

Unique Identification Code (UIC)

全球唯一認證識別碼

MSCB-166-2155-4

Certificate No: F 1 8 0 0 1 3

Issue Date: 2019/02/15

Valid Until: 2022/02/14

黑麥汁可以搭配的有：

- 天然高湯 燉雞湯 / 火鍋底 / 滷豬肋排
- 糕點麵包 西點麵包 / 鬆餅 / 饅頭
- 飲品調配 鮮奶 / 豆漿 / 雪碧

宅配專線：05-5575210

www.lihpro.com.tw



全素
可食



班級運用《天庭小子 - 小乾坤》動畫教學

新唐人電視節目是 學校老師的教學法寶

文・圖＼林志彥

擔任國小老師已有二十五年，發現學生往往只從書本上獲取知識，很少主動透過其他管道吸收新知，長久下來，學習刺激不夠、學習動機薄弱、讀書勉強而為，缺少了點對知識的內在熱情！因緣際會，運用新唐人電視節目，點燃自己教學與學生學習的熱情，在品德與學業表現上，孩子都有了明顯的成長呢！

有天，學校午餐恰為「無肉日」，每到這一天，學生便意興闌珊，食指不動啊！靈光一閃想到「廚娘香Q秀」節目中的美食料理，當場放映《廚娘香Q秀》影

片，以節目中的美食佐餐！果然，小孩紛紛把餐盤上的食物吃光，連挑食的也是！這節目竟讓學生脾胃大開，讓老師再也不用煩惱學生午餐吃飯慢吞吞了。



《廚娘香Q秀》的美食料理如麻婆豆腐、義大利燉飯、巧克力蛋糕、韓式辣年糕、左宗棠雞……，包含了中西式點心、烘焙、經典名菜等等，各種料理分享共500多集，相

當豐富，是午餐教育的好朋友！有同學跟媽媽指定節目中的料理，一起採買煮食，共度美好的親子時光呢！

另一深受同學喜歡的節目是《1000步的繽紛台灣》！這個旅遊節目可以跟著主持人的腳步一起同遊，認識台灣的美好精彩！所謂「讀萬卷書，行萬里路」，現在國小社會及國語課本，強調生活化與在地化，很多單元都與台灣各縣市有關係，《1000步的繽紛台灣》替學生，打開了一扇通往認識台灣小吃、人情味與地方特色的窗戶，學生透過節目介紹，深入品嚐台灣各地的滋味，帶領身在教室的我們暢遊台灣。

以基隆在地拍攝來說，301集介紹的是「大坪海域」，是知名「花豹石」的所在處，也是在地基隆人常去的潮間帶！316集同學們驚喜看到了，基隆市的大家長林右昌



活潑可愛的未來主人翁

市長跟主持人一起介紹 101 高地海風晚宴；302 集介紹了「海科館」，這恰好是基隆學校校外教學的熱門景點，學校把此節目當成行前教育教學影片，真是再好不過了！光這幾回介紹基隆的節目，真是基隆老師的心頭好，讓學童在歡樂的氣氛中，深入認識基隆的可貴。

筆者這幾年擔任中年級導師，個人受益最深的，是讓孩子觀賞新唐人電視《天庭小子 - 小乾坤》節目，「小乾坤」有趣的生活動畫故事，幫我潛移默化教導學生要有禮貌，懂得做人處事的道理！學生道德變好了，班級也跟著好起來！老師教學自然愉快，心情也變好許多呢！新唐人亞太電視台的原創動畫《天庭小子 - 小乾坤》獲得

了 56 座國際獎項，並且入圍全球五大洲的 40 個國家，超過 100 個影展，發揚中華傳統文化，真正有益兒童身心，是道地的台灣之光！

班上早自習或閱讀課時，就是班上小孩最期待的觀看「小乾坤」時間，短短幾分鐘，透過有趣生動的故事，讓孩子明白現在學生常遇到的生活情境，如寫功課不專心、做事草率、惡作劇、沈迷電視電玩、不敢承認錯誤、以貌取人等等……。例如第 25 集〈武術大賽〉說明凡事都要心、眼、口三到才能成功；學生看過影片，就主動去實踐小乾坤教導的道理，這很令我驚訝！學生心、眼、口專注聽講，表現良好，讓幾位科任老師直說我們班跟其他班級不一樣！



《天庭小子 - 小乾坤》真正有益兒童身心



我運用《天庭小子 - 小乾坤》動畫的方法如下：

1. 看完影片後，老師會提問（6W1H）故事情節先抓出大意，再引導思考主角的言行，一起討論這樣好嗎？聽聽看學生的看法，並適時鼓勵稱讚其勇於表達意見。

2. 請學生進行角色互換、情境模擬：

「如果是你的話，你會如何做呢？為什麼？說說看原因。」

這方法簡單易行，可是，收到的成效，卻是很驚人的。班上學生的常規，學習很容易進入狀況，尤其是問題行為減少很多，老師花在處理學生不恰當行為的時間變很少，更能集中在教學上，重

點是上課的心情，變得很舒服愉快啊！

所以，我說新唐人電視的節目，是學校老師教學的神器啊！觀賞節目，還把國小國語、社會、品德、生活教育等都一起學好了，真是一舉多得！新唐人優質的節目，真是學校老師教學法寶，您一定要來試試看！

* 編者按：作者現職基隆市國小績優資深教師、新唐人電視台親子講座講師。



觀賞優質電視節目，還把國小國語、社會、品德、生活教育等都一起學好了。





天庭小子 小乾坤 HEAVENKID

線上看

天庭小子小乾坤
孩子的品德小神仙

- ◎品德比學識財富更重要、
- ◎視覺和聽覺的細膩製作
- ◎六年磨一劍的台灣之光

服務專線:02-55713838分機1125



線上看
馬上免費體驗

你遊字裡 The Wonderful World of Chinese Characters

線上看

神奇的毛筆爺爺
陪你快樂學中文

- ◎漢字是個生命體
- ◎漢字是個博物館
- ◎21世紀，世界轉變的關鍵在東方，學中文刻不容緩。



線上看
馬上免費體驗

悠遊奧妙的漢字桃花源

文 / 曾文慧 圖 / 林善本、曾文慧提供

教學邁入第三個十年，第一個十年初出茅廬，循著前人腳步邁；第二個十年開創多元，西方繪本正時髦；第三個十年回眸一笑，中華文化是經典。科技進步，學習不再依賴傳統文本，生活不再依靠親力親為，近十年來的教學環境日日新，如何讓處在5C世代的師者安身立命？

靈光乍現——漢字，召喚我，找回教學的初衷及熱情！

乍現靈光——《悠遊字在》，喚醒我，找回文字能量及智慧的學與教。



* 編者按：作者現職北市國小資深教師、新唐人文創教學種子志工。



大家期待的神祕嘉賓——毛筆爺爺出現了！

師生共感的漢字學堂

綜合活動課，帶學生進行「認識漢字闖關活動」。猜字謎：「一個人手牽著大象，打一個漢字？大家先畫一隻

手牽著有彎彎鼻子、大大耳朵、尖尖長牙、粗壯身體、下垂尾巴的大象。大家猜對了嗎？」學生七嘴八舌的說好難猜、猜不到耶！那就有請《悠遊字在》來說故事：

舜是孝子也是中國歷史上的聖王，十幾歲被後母趕出家門去墾荒，他一個人怎能把荒地變良田呢？孝子德行高，善良的大象與動物知道了，都來幫舜開墾，還摘果子給舜



吃。大象不僅幫舜耕田，還幫商紂王打敗東夷，為人們立下汗馬功勞，古人要做事時，第一個想到的幫手就「象」，他們總是手牽手一起做事，累積了許多美好的記憶，因此「象」字也就成為想念遙遠美好的事物的代表了。「為善最樂」的「為」字，就保存了這段歷史。

認識了「象」字的深遠意涵，也體驗漢字闖關，學生們說：「漢字闖關遊戲，讓我知道了『為』字的由來，原來是人和大象很親密的一起做事所流傳下來的故事。」、「我們闖完六關以後，我對十二生肖字形演變最有印象。」、「大家期待的神祕嘉賓毛筆爺爺也出現了，我們和毛筆爺爺一起跳舞、握手、拍照，這是我參加過最好玩、最有趣的闖關活動了。」

學生們和家長分享「為」

字故事，家長反饋說：「我鼓勵孩子要向舜及大象學習，成為有禮、有行動力的人。」、「原來聽孩子分享有關文字的故事，是這麼有意思，這是我所不知道的，真是長智慧。」、「原來『為』就是做事的意思，凡事講得再漂亮、再繁花似錦，沒拿出行動力去做都是沒有用的。」

艷一場有別於一般課程的心靈饗宴。

我見到：師生家長一起觀賞文字演變，了解字裡乾坤的深遠意義，找回過去純淨的學習歷程；傳統漢字將傳統道德一一尋根，在恍然大悟的思緒裡，孩子明白做人做事具有敬天重德的涵意。

同儕共營的學校生活

教室裡，有《悠遊字在》相伴，教學如沐春風。學生每天中午要問：老師，可以看《悠遊字在》嗎？《悠遊字在》具有多重運用的便利性，它可以提供教師進行「語文教學」、「品格教育」、「生命教育」等多議題的教材，讓不同學科老師充分利用以奠定同學的品行。

一次在三年級班上，播放「我」字時提問：「『我』



- | | |
|---|---|
| 1 | 2 |
| 3 | 4 |

1. 闔關：十二生肖字形演變
2. 有《悠遊字在》相伴，學生如沐春風
3. 嘉義縣和睦國小悠遊字在教師研習
4. 嘉義縣大同國小悠遊字在教師研習

字裡面藏著古代兩種殺傷力很大的兵器，現代的人身上沒有帶兵器，卻常常與人發生不愉快或衝突，是什麼原因？」一個班上最沉默的孩子舉手說：「老師，眼睛像是兵器。」看似學習跟不上的孩子，她的心裡可明白著，問明原因，她說因為我常常考不好，媽媽會用很生氣的眼睛看著她。原來，現代人身上不帶有形兵器了，但心、手、眼、耳、腳、腦、口所散發出的不善表現都是兵器呀！

一個總是名列前矛卻常常哭泣的女孩，在看了「桑」字後，明白要主動教弟弟做功課，來減輕爸媽的負擔，做孝順的好孩子。還有一位常常衝動的孩子，發生衝突時，我用「鬥」字中廉頗與藺相如的相忍來提醒，他很快地可以覺察自己哪裡錯了。學習「真」字時，學生說「假」真的很可怕，假話聽多了，自然會活在「假」的世界裡，所以，在平常時就要當一個說真話、做真事的人！

這幾年借重《悠遊字在》教學相長，深深感到漢字的浩瀚與智慧，在課堂間，師生一起謙卑地向漢字學習，在漢字智慧裡取經；在家庭中，親子一起在思辨中實踐，在漢字無盡藏的幽靜中學養一家人的好德行！工作與家庭中有漢字相伴，幸福滿溢！

我的課堂故事就說到這兒，接下來，邀請您也來一起悠遊奧妙的漢字桃花源吧！

將神韻的美好帶回家



36" 真絲方巾-漢風綺麗



源於神韻的佳禮

為您獻上新一季絲巾、飾品及紀念品...
歡迎蒞臨演出劇院之神韻商品銷售展位

更多商品及優惠訊息請上台灣官網或「神韻商品台灣」APP 瀏覽

SHOPTW.SHENYUN.COM | 02.2758.0011





明慧中醫診所院長

山不厭高

文 / 溫嬪容

圖 / Image by keskieve from Pixabay



腦下垂體分泌生長激素，影響身長的高度。位於骨幹和骨垢之間的骨垢板，是一種軟骨，其軟骨細胞經由不斷增生和骨化，使得骨的長度增加，就是所謂的長高。一般男生年齡在 18~25 歲時，女生提前 2~3 年，骨骼逐漸完全骨化，骨幹與骨垢板完全癒合，就不再長高了。由於激素分泌的緣故，骨垢板下肢的閉合比上肢晚些。骨垢板完全癒合後，還有機會長高嗎？

一位長得甜甜的，眼神炯炯的 17 歲女生，喜歡拉中提琴，可是體重 43 公斤身高 156 公分，身高配不上樂器所需的伸展度。每次練完琴就是頸臂肘腕痠痛，提琴手多麼想長高，儘管西醫已說明，她的骨垢板已完全癒合，就不可能再長高了。提琴手仍抱一絲希望，想試試。媽媽拗不過她，只好帶提琴手來看長高的問題，山總不厭高。

《黃帝內經》對於女子的生理有道是：「二七，天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子。」早期女子約 14 歲左右來月經，一般女性骨齡也在 14 歲時已長到骨架該有的 99% 成度。現代女生初經約在 9~12 歲之間，比前人提早幾年，生長的機會也減少了好幾年。這位高三女生，初經 12 歲，至今也有 5 年經期了，理論上骨垢板（生長板）已密合癒合，不可能有長高的機會。況且提琴手的父母都不高，身高和遺傳也有很大的關係。

年輕的提琴手用失望的眼神巴望著我說：「醫生，拜託啦，我好想再長高一點，我太愛拉提琴了！再高一點，我拉提琴才會靈活。」我看著女孩堅毅的臉，好心疼的說：「我沒有把握達到妳的願望，但我願意幫妳治療，試試看用經絡穴位，走另外的途徑去開腦竅、開骨竅，



結果如何就看老天，隨緣了！也要看妳的意志力，長高意念越強，說不定越能感動腦下垂體，噴出不可能的火花，請她執行不可能的任務。」這位提琴手聽了高興的笑了，她還有長青春痘、鼻子過敏、和月經痛的問題，一起處理。

針灸處理：長高，必針頂天的百會穴和立地的湧泉穴；順便治療因拉提琴所引發的筋骨痠痛，針風池、臂臑、曲池、腕骨穴；青春痘，針合谷、曲池、血海穴；月經不順，針血海、三陰交穴；健脾強腎，為長高作準備，針足三里、三陰交、湧泉穴；鼻子過敏，針迎香、風池、合谷、足三里穴。

特別叮嚀：儘量早睡早起讀書，長高讀書就可兼顧；如果晚睡熬夜超過 12 點，會完全沒有長高的機會。嚴禁冰品飲料，每天跳繩 200 下，或投籃 200 下，或做垂直跳躍運動 200 下，都可分段做。這位提



琴手真的很認真，在南部上學，有空就趕回來針灸，為了長高，當針最痛的湧泉穴，她咬緊牙根，閉著眼睛，不吭一聲！前後 3 個月，針了 11 次，竟長高了 1.5 公分，提琴手高興的不得了，我也很驚訝！我的醫術並沒那麼好，而且不是每個案例都能幸運的成功，所以我對提琴手說：「這是老天犒賞妳的堅毅精神！」後來提琴手準備升學考就沒再來診了！

回想起多年前曾經治療一位育幼院長大的女生 21 歲，月經不順，脾胃不好，經過一年時間的調理，補腎健脾益胃，身體調好了之外，竟長高 3 公分。這是特別的個案，理論機轉不清楚，也不能當常態來看。

另外一位從南部來的 17 歲男生，身高 153 公分，他爸爸 156 公分，媽媽 150 公分，先天不足要如何長高？他也是硬試，針灸吃藥，很有耐心和毅力，前後花了 3 年，身高長到 160 公分，也是不按牌理出牌。更離譜的是一位 49 歲的服裝設計師，因左眼中風，視力只剩 0.2 來作針灸處理，第一個月每天針，之後每周針 2~3 次，10 個月下來，設計師用驚喜的尖叫聲告訴我，她竟長高 2 公分，由 155 公分長到 157 公分。我自己也傻眼了，太不可思議了！

凡事都有例外，人類對自己身體的認識還有很多盲點和缺角，身體機制是最驚人的尖端科技！山不厭高，水不厭深，醫學無涯啊！



美國紐約時政評論員

香港的今天會成為台灣的明天嗎？

文 / 夏小強 美國紐約時政評論員

中共在香港強推惡法，大開殺戒，用毫無底線的暴力和殺戮，短短幾個月就把香港變成了一座人間地獄。香港是連結中國大陸和自由世界的一座橋樑，中共最恐懼香港成為中國大陸未來走向自由法治的樣板，因此，中共對香港的滲透打壓和控制越發嚴厲，如今已完全撕下了「一國兩制」的偽裝。

中共對香港的控制還有另外一個目的，那就是把香港作為未來統戰和拿下台灣的試驗田。台灣對於中共來講，是紅色共產主義擴散到全世界的一個重要障礙。統治台灣一直都在中共對外大戰略的時間表上。

兩岸歷史與現狀簡述

1949年國民黨政府敗退台灣、兩岸對峙、各自分治，幾千年來「廣義的中國」分裂成敵對的兩個政權——在大陸的共產黨政權和在台灣的國民黨政權。

到上世紀60年代，兩岸關係都處於高度緊張狀態，並於1955年、1958年爆發兩次武裝衝突，史稱兩次台海危機。

1971年，中共政權加入聯合國，台灣國民黨政權逐漸失去國際社會承認，「成王敗寇」的故事在國際社會上演。70年代國民黨面對無法「反攻大陸」的現實，轉向認真經營台灣，經濟開始振興起飛。就在1987/7/14，台灣前總統蔣經國邁出歷史性的一步——宣佈「解嚴」。隨後開放「黨禁」及「報禁」、開放民眾赴大陸探親，台灣民主體制全面開啟！

另一邊大陸的中共政權則從最初的「武力解放台灣」變為「和平統一台灣」，採取了「文攻武嚇」戰略；中華民國國防部《2015年中共軍力報告書》指出，有至少1500枚對台短程與巡航導彈，正部署在大陸東南沿海。

90年代後，兩岸民間交流發展日益頻繁，「海基會」和「海協會」成立，實現「兩岸三通」，大量台商台資進入中國大陸。2008年國民黨馬英九上台執政，進一步擴大與大陸的經貿合作，台灣在經濟方面對大陸的依賴度加大，及至2014年爆發了反對兩岸服務貿易協定的「太陽花學運」，與此密切相關。

兩岸關係中的大國博弈

1949年中國內戰結束後兩岸分治，其實是二戰後國際秩序重建的結果，也是以美、蘇兩個超級大國為不同陣營的世界冷戰的序曲。中國的兩邊不同政權，分列在兩大陣營之中，不同程度成為蘇、美陣營博弈的工具，尤其「中華民國」政權，一直成為大國博弈中的棋子。

美國成為「中華民國」政府的強力後盾和保護者，一方面是台灣重要戰略位置，是美國布防亞洲太平洋一線要地。更由於中共實行的共產主義紅色意識形態和專制極權，與美國西方陣營自由人權普世價值和民主制度，有著天然的對立。

世界冷戰結束後，特別是中國成為世界第二大經濟體之後，「中華民國」政府在美國和中國之間的夾縫中，處於一個敏感而微妙的位置。在國際政治大國博弈的角度和層面上看，兩岸關係的走勢，必將影響中美關係的格局、影響美國的亞太戰略甚至世界局勢，可謂牽一髮而動全身。

中共的對台政策

中共對台灣的政策，在收買媒體工具掌握輿論並做出武力威脅的同時，不斷用經濟滲透手段，試圖鎖住台灣政治咽喉。幾十年來，中共在用沿海導彈對準台灣的同時，不斷動用其政治、經濟資源打壓台灣國際生存空間，對台灣參與國際社會的任何活動都多方干涉，從來就沒有放鬆控制過！

「台灣事務」是中共拿來制衡美、日為主的國際戰略，對內大打「台灣牌」轉嫁國內危機和煽動國內民眾「民族情緒」，甚至反對「台獨」都是中共打壓台灣藝人的工具，在鬥爭需要的時候，沒有

或者缺少「台獨」議題，中共就主動製造「台獨」。

香港的今天不會成為台灣的明天

中共在香港的暴虐殺戮，火光和槍聲不僅沒有起到恐嚇台灣的效果，相反卻讓更多的台灣人驚醒，厭惡中共。特別是此前台灣社會，從政商界到民間，都有一些要與大陸合作「拼經濟」的主張，此次香港事件驚醒了這些人的迷夢。看看今天的香港，就可以知道「與虎謀皮」的下場；依賴中共搞經濟，等於把命交給中共，隨時成為被宰割的羔羊。

幸而天佑台灣；美國民眾和上天選擇了川普成為美國總統，改變了美國的命運，也同時對台灣的未來產生了影響，美國加強加深了對中華民國台灣的支持、幫助和保護，使得中共「武統台灣」成為泡影；同時，「中美貿易戰」標誌著美國為首的西方世界對中共政權全面制裁圍剿戰役的開始，中共政權正在走向崩潰之中。

如今的中共，大量資金在出逃，中共內部從高層到基層的官員，都是末日心態，大家都在等著中共倒台後，重新開始新的生活。那些鼓吹與中共合作喊拼經濟的人，還把經濟依賴在中共身上，不是太傻了嗎？

台灣的年輕一代，認同自由人權的普世價值，對中共有著相對清醒的認識，「太陽花學運」就是明證。出身草根的館長陳之漢和立委黃國昌，發起之前6月的「拒絕紅色媒體滲透台灣」的凱道大遊行，更是台灣民眾抗拒中共統戰民意的最真實展現。香港反送中運動，全球紛紛譴責中共暴行，說明中共正在被世界唾棄；生活在中華民國的台灣民眾，更有理由向中共說「不」！讓香港的今天絕對不會變成台灣的明天。



美國南卡羅萊納大學
艾肯商學院
講座教授
John M. Olin Palmetto Chair
Professor in Business
University of South Carolina
Aiken

謝田 方菲談台灣 亂世獨自美

文 / 謝田 (Frank Tian Xie, Ph.D.) 方菲 (美國新唐人電視台主播)

今年十月，應中華民國僑委會的邀請，來自 8 個國家、19 位團員的海外華人媒體回國觀光及參加雙十國慶訪問團在台灣進行了為期一周的參訪。團員們大多為電視主播、報紙主編、報社經理、廣播記者、公司總裁等媒體海外人士。謝田和美國新唐人電視台主播方菲女士都是訪問團的成員。11 月底，方菲和謝田在紐約新唐人電視台舉行了一次對談，揭示他們發現的台灣在亂世中獨自美麗的原因，和對寶島的祝願。

對台灣印象最深的，是什麼呢？台灣最好的是什麼；寶島的妙處有幾何？台灣至少有這樣幾個亂世獨自美的秘密：自由、民主、隨意、善良、傳統、和美食！

對政府部門參訪，見到的都是部門最高階官員：包括總統、僑委會、陸委會、立法院等的最高長官。對這些官員的學識、素質、修養、待人接物的態度等，還有整體的台灣的民主制度、架構，政府官員為民眾服務的心態；都令人印象深刻。

謝田談到台灣的民主機制，不是類似於美國的總統制，也不是類似英國的內閣

制，而實際上是半總統制。中華民國是亞洲第一個民主共和國，亞洲首个共和制國家。中華民國政府依《中華民國憲法》和三民主義成立雙首長制（半總統制），中華民國總統為國家元首和國軍三軍統帥，並依孫中山所創的「五權憲法」而將政府分成行政院、立法院、司法院、考試院、監察院 5 個機構。總統由公民直選，任期 4 年且得連任一次。總統有權協調行政院、立法院、司法院、考試院和監察院的事務，並任命行政院院長，組織內閣的權力。

行政院負責國家行政管理工作，依其組織法規定行使職權，行政院院長（內閣閣揆）為總統任命，不需經由國會同意，這是台灣政治中的特色。台灣立法院的功能類似於美國的國會，兼有參議院和眾議院的功能。台灣也有司法院大法官，類似美國的最高法院。

立法院作為最高立法機構，院長由立法委員自行選出。中華民國政治體系中獨具特色的，是考試院，謝田認為，很有中國古代歷史上的官員選拔制度——科舉的影子。

最關鍵的一點，是台灣的政治制度和政治運作，在給中國大陸的人民展示出，中國即使不實行西方式的民主，也有現成的華人社會自己創造的政治制度可資運用，照樣可以保證人民的自由權力、政治權力，和對政府權力的制衡和制約。

訪問團晉見了蔡英文總統，對民選總統的見識、智慧、和敏銳的反應，以及對維護中華民國的主權和獨立的堅定意志，都印象深刻。她與媒體成員的溝通中，坦率的表達了她的個人見解和政府立場。立法院蘇院長、僑委會吳委員長、陸委會邱副主任委員，都在接見媒體代表團的時候，詳盡說明了政府的觀點和立場。他們對媒體的尖銳問題，不迴避，不繞開，而是坦誠布公的闡述了他們的見解。台灣的民選官員，教育良好，經驗豐富，都平易近人，沒有架子，也非常的和善。謝田回憶起，他早年在中國大陸，曾經接觸過一位中國某省教育廳的一位廳長，雖然官階不高，但盛氣凌人，兩岸的對比，高下立判。

對中華民國國慶活動，我們共同的觀感是，這是一個民主、自由社會的人性化的全民慶祝，完全不同於中共日前的閱兵，只有演員，沒有觀眾。台灣民眾慶祝國慶時的開心、活力，與中共國的壁壘森嚴、毫無人性的耀武揚威，形成了鮮明的對比。我們注意到官方正式慶祝活動結束後，遊行的隊伍繼續在台北的街頭遊行，與市民熱烈互動，官民同樂，其樂融融。

台灣媒體的生態，頗令人擔憂。在參訪中央社、中視、自由時報等媒體的時候，在台灣媒體業的藍、綠色彩之外，紅色媒體的滲透令人憂心忡忡。中共滲透的手段，不勝枚舉。自由時報的主編曾經提到，中共出價收買他們的價碼，高的令人們都不好意思說出口。謝田聯想到幾年前他在獲得台灣獎助金、在台大作為訪問學者時，曾經參加一個在台北舉行的國際研討會，這是一個用英文舉行的關於南海問題的研討會，他對研討會

中有些台灣學術界人士幾乎成為中共代言人的立場和行為，深表震驚。紅色中國對台灣媒體的滲透，隨著中共間諜王立強案件的披露和台灣大選的臨近，越發成為關心台灣的人們擔心的主題。

台灣社會對傳統文化的保護，令人印象深刻。在傳藝博物館、國立台灣博物館、228博物館、南陽博物館、陳定南博物館我們本次參訪的地方，以及以前參觀過的故宮博物館等地，對傳統文化和藝術的傳承和保護，都讓人欽佩不已、讚歎不已。比如，傳藝博物館的「接班人」的項目，對我們兩個人都非常震動。裡面有什麼降龍伏虎、八仙過海、道德禮儀，等等的內容，都非常傑出和優秀，令人對傳統文化感到欣慰和驕傲。

台灣人民的淳樸、善良、純真，給我們留下很深刻的印象。台灣無所不在的美食，更是讓我們再次大開眼界。這次是方菲第二次訪問台灣，是謝田大約第七、第八次訪問了。謝田提到，第一次訪問台灣的時候，是十幾年前，看到什麼東西都感覺到很新鮮、很興奮，像發現新大陸一樣，回美國後寫了9篇文章；第二次訪問後回美，寫了3篇文章，再後來就寫得少了。但雖然寫的少了，但每次依然感到震撼和觸動，每次都有新的發現和心得。

中共間諜王立強的叛逃和投誠，再次揭開了中共在台灣全面滲透的黑幕。王立強曾經提及，他給一位候選人就捐了2000萬台幣的政治捐款，試圖左右台灣的選舉。方菲揭示說，王立強透露了一個支持韓國瑜的網站，是由6個中國大陸人創辦的，在運行了一段時間之後，由真正的韓粉接手，他們甚至不知道是誰在幕後建立起了這個網站，這些人是什麼人，都一無所知。中共對台灣的滲透的程度和力度，可見一斑。

台灣，能夠在亂世中保持獨有的美麗，令人欣慰；但繼續保持這種美麗，還需要更多人的呵護。



中華經濟研究院
特約研究員

現代「桃花源記」

文 / 吳惠林

圖 / gettyImages

一看到「北歐」，「從搖籃到墳墓」的「高社會福利」就浮現腦海，而二十一新世紀「歐債危機」的出現，社會福利的氾濫是罪魁禍首眾人皆知，希臘的慘狀更是典例。不過，北歐五國（丹麥、芬蘭、冰島、挪威和瑞典）卻都不但屹立不搖，而且在經濟發展、生活水準、人均GDP等，還都有傲人的表現。

北歐五國不只在經濟成長、失業率這種傳統指標表現佳，在晚近流行的「幸福指數調查」，也都名列前茅。

「世界幸福報告」（World Happiness Report）公布2019年排名，芬蘭奪下寶座，丹麥第二，挪威第三，冰島第四，瑞典第七。「彭博創新指數」（Bloomberg Innovation Index）2019年榜單中，芬蘭排名第三、瑞典第七、丹麥第十一、挪威第十七、冰島第二十三名。其他的相關調查報告，也都顯現出相同的結果。

那麼，同樣是「福利國」，北歐五國為何不但沒和希臘等「歐豬各國」同樣沉淪，還反而表現出欣欣向榮呢？為何高

福利沒讓北歐五國走向「高負債」，其人民沒養成依賴懶性呢？對於這個問題，我一直在有答案存在心中，那是非常簡單的：「北歐人具有倫理道德」，這也只是經濟學始祖亞當·史密斯（Adam Smith）早在十八世紀就提出的看法。這本《北歐模式：看現代維京人的經濟冒險，打造世上最富庶幸福、自由平等的國家》（Viking Economics: How the Scandinavians Got It Right-and How We Can, Too），證實了這個觀點。

本書作者喬治·萊基（George Lakey）是位社會學家，也是社會運動家，現年八十二歲，美國人，妻子為挪威人。他赴挪威教書考察，做田野調查研究，親身融入北歐人的生活，不是窩在研究室裡寫作的學究。他將幾十年的觀察研究結果寫成本書，將稅金高、福利佳、經濟繁榮、工時短、生產力高、政治民主自由且官員不貪腐的北歐國家神祕面紗揭了開來，稱之為「北歐模式」或「維京經濟學」。



本書分三大部、十四章，第一部描述北歐維京人如何邁向頂峰的歷史；第二部證述當前北歐諸國的生活、經濟與政策制度；第三部則提出北歐國家和我們所面臨的挑戰。

在第一部中，作者以幽默的筆調簡述北歐諸國的歷史與社會背景；他們面對全球化採取什麼樣的態度並使用何種政策；北歐各國如何面對 2008 年全球金融海嘯和它們的現況，特別將冰島為何選擇破產，痛定思痛揚棄金融泡沫、回歸傳統農漁業的浴火鳳凰故事揭露。

第二部描述北歐人的生活方式，他們秉持早年維京人與海洋搏鬥的冒險犯難精神；當今北歐的新創公司竟比美國還多；而北歐國家政府對企業家、勞工、兩性平等的政策支持是如何，北歐經濟的主要方式是小農與合作社組織又是如何？北歐的扶貧政策、工作與生活間的平衡、免費教育和醫療政策又是怎麼回事。作者在本部最後提到，北歐人相信「要得到什麼，就要付出什麼」，這不就是我們所熟悉的「要有什麼收穫，就要怎麼栽」、「種瓜得瓜，種豆得豆」說法嗎？

作者在第三部中提到今日北歐國家的挑戰，其實也是全人類的挑戰，特別對「種族差異」和「氣候變遷」這兩大全球共同的課題；北歐國家要讓它們轉為創造全民福利的因素，以及他們如何做？其他國家應不應該學，能不能學，怎麼學呢？這本書指點了明路。

這本書也提到北歐國家的高福利制度、教育訓練免費、醫療免費、工時低、假多等等，許多學者專家就拿它來要求自己國家也應該仿效，因而訂定法令強制執行；臺灣就是這樣，我們的「一例一休」制度就是最好的例子，搞得人人叫苦，問題就在「強制」，因為只看到表象而模仿，倒果為因，也就是「東施效顰」。

北歐維京人「自助、互助」，表現出「分

工合作」，其「合作社」是自願性組織，與共產黨的「人民公社」完全不同，有「我為人人，人人為我」的「無私、合作」精神。北歐人不認為他們在享「福利」，而是在從事「服務」。我們掛在嘴上的「人生以服務為目的」是一種口號，但北歐人卻實際在「做」。他們重視「人」，投資於人，全面性的教育、訓練就是在強化「人力資本」，重點是無論是提供者或接受者都是發自內心，真正想學到東西，也真正地提升人力資本，於是生產力就實質增長，生產的量與質也因而增加，經濟成長水到渠成，進而也得以省時省力，終而工時就可減低、假日就能增加了。在臺灣，早年許文龍先生經營的奇美公司，很早就實施週休二日，是他自動施行的，並非政府強制的呢！這和北歐國家的情況是相互輝映的。

此外，北歐國家深知「有得必有失」、「天下沒有白吃午餐」的道理，他們的免費教育、醫療等等，由「高稅收」可見一斑。但他們繳稅是樂意的，因為納稅人知道這些資源不會被亂用，也不會被汙掉，這也就是「合作」的高度發揮；亞當·史密斯在《原富》（The Wealth of Nations）這本經典中強調的「分工合作」精義，在北歐國家實實在在地實現了，其根本還得是基於「人心」——善心、愛心、同理心，這也就是亞當·史密斯在 1776 年出版《原富》之前，在 1759 年就出版的《道德情操（感）論》（The Theory of Moral Sentiments）的用意了，畢竟「人心不善、不正」，再好的制度、政策都會「適得其反」造成傷害呀！

北歐人具愛心、善心，可由 2011 年 7 月 22 日發生在挪威那件慘絕人寰的屠殺事件上看出，一位土生土長三十二歲的挪威人，在奧斯陸市中心政府大樓、財政部大樓等處引爆，造成八人死亡，三十人受傷。



2011/7/24，挪威的人們自發的聚集在奧斯陸為慘案悼念 / ODD ANDERSEN 拍攝



北歐其實不是福利國家，而是「全面服務國家」/ JOE KLAMAR 拍攝

二小時後，該青年裝扮成警察到位於奧斯陸以西約四十公里處的烏托亞島，持槍殺死六十九人，打傷六十六人。2012年8月24日，法院判處凶手「防範控制」，刑期二十一年（最高）。挪威沒有死刑。

挪威總理在凶案發生後宣示：「挪威的回應之道就是更民主、更開放，攻擊案不會改變挪威作為一個包容社會的特質，會繼續容忍極端主義的見解，但絕不允許暴力。」百分之八十的挪威民意認為他說得「非常好」。這告訴我們，挪威人不認同「殺人償命，以惡制惡」。

從慘案發生後，挪威奧斯陸成了花海。7月25日12時，挪威全國為罹難者默哀一分鐘，在奧斯陸市中心廣場，挪威民眾自發聚集，人人手中一朵玫瑰花，為遇難者默哀。人們的臉上掛滿悲傷的淚水，卻看不到群情激憤的仇恨，甚至還可以看到一種平靜的堅毅。

邪惡對人殺戮的原因之一是：它在發洩著仇恨的同時，也希望把仇恨種在每一個人的心中，期待它生根、發芽、結果，讓血腥殺戮遍布全世界。

有人說，對待邪惡的殺戮和仇恨，血腥、死刑、槍砲和仇恨都起不了作用，只有堅守心中的普世價值——正義、良善和愛，並把這種價值傳遞給每一個人，這種愛和價值觀可以埋葬仇恨、埋葬邪惡。挪威人為世人上了一課。

如果有所謂的「北歐模式」，一般都認為是「保姆國家」，其居民依賴能滿足他們從出生到死亡各項需求的龐大福利方案而活，也就是「福利國家」（welfare state）。本書作者告訴我們這是「錯誤認知」。維京後裔北歐人其實是反對當前各國實行的「福利制度」，他們以「全面服務」來取代。

所以北歐其實不是福利國家，而是「全面服務國家」。北歐人建立了非常不一樣的制度，由得到授權掌管自己國家的公民在1930年代建立，他們一起創造了一套「合作系統」，滿足大部分人在不同階段的需求，以「愛心」作為基礎，真心團結來分工合作。不用衝突、不用鬥爭；互助合作、各盡所能、共同分享。這不是「現代桃花源」嗎？

Good Co

谷咖啡

系列商品 歡迎預購 (團購另享優惠)

- 單品咖啡豆(半磅) / 掛耳包(12g/包)
- 單品配方：冰滴咖啡 / 咖啡凍

新鮮 現 做
僅接受預訂

秉持零瑕疵的精神

至真、至善、專注於每一道製作工序
烘焙出每一份溫暖與感動
無添加人工香料、化學咖啡
僅用100%阿拉比卡咖啡豆
純淨、香醇、無毒咖啡



加入【谷咖啡】
即享超值優惠

凡加入谷咖啡LINE官方帳號 (ID:@yls3040d)
並註明是“新唐人電視台觀眾”或“大紀元時報
讀者”，即享有商品一律8折優惠。

訂購 | 07-3462100
專線 | 0980-096899
傳真 : 07-341-9181
LINE ID:@yls3040d



60兆細胞的營養

1 促進新陳代謝

3 肽不需消化 直接吸收

2 細胞的食物(粒線體)

4 鎖水性對皮膚滲透力強

胜肽（Peptide）是人體最重要的『直接營養素』，可以說『沒有胜肽-就沒有生態!』，
『胜肽』是一種分子量很小、由必需胺基酸結合而成的天然物質。





美東頻道節目表

NY1	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
6:00	社區廣角鏡	新唐人新聞週刊			新唐人全球新聞		
6:30	亞太財經趨勢 4.0				中國禁聞		
07:00	神醫再現				環球直擊		今日點擊
07:30	大陸新聞解讀				今日點擊 (上)		今日大紐約
07:45		一周經濟回顧			今日大紐約		
08:00	兒童節目				中國禁聞		兒童節目
08:15							
08:30	放光明節目				九評共產黨紀錄片 (60分鐘版)	魔鬼在統治我們的世界	公民教學
09:00							
09:30	紀錄片精選	公民教學			Hello 你好		世事關心
09:45			新聞拍案驚奇	世界的十字路口	新聞拍案驚奇	世界的十字路口	
10:00	一周經濟回顧				談古論今話中醫	健康壹加壹	熱點互動
10:30	細語人生	江峰時刻			江峰時刻		
10:45					新聞看點		你好日本
11:00	週末黃金劇場				黃金劇場		
12:00					環球直擊		
12:30	大陸新聞解讀				NTD Day News		我們告訴未來
13:00	新唐人新聞週刊				中國禁聞		紀錄片精選
13:30	社區廣角鏡				今日點擊 (下)		
13:45		你好日本	走進美國	百年紅禍	侃侃而談	文化古今	
14:00	週末白銀劇場				白銀劇場		
15:00	China Uncensored				環球直擊		亞太財經趨勢
15:30	1000步的繽紛台灣	美麗心台灣	Beauty Within	健康壹加壹	神醫再現	談古論今話中醫	你好韓國
16:00	笑談風雲	放光明節目				黃金劇場	
16:30							
17:00	大陸新聞解讀				廚娘香 Q秀		江峰漫談
17:30	你好韓國				兒童節目		我的音樂想想
18:00	走向 2020 新聞大破解	Beauty Within	天亮時分	環球體育	文化古今 + 文史新韻	大千世界	中國解密
18:30	江峰漫談						走進美國
18:45					NTD Evening News		江峰時刻
19:00	環球直擊				新唐人全球新聞		環球直擊
19:30	一周經濟回顧	紀錄片精選			笑談風雲	中國解密	社區廣角鏡
20:00	週末黃金劇場				黃金劇場		週末黃金劇場
21:00	社區廣角鏡				今日大紐約		健康壹加壹
21:30	天亮時分	熱點互動	世事關心	熱點互動	細語人生	熱點互動	新唐人新聞週刊
22:00	傳奇時代		百年紅禍		文化古今		
22:15	新聞拍案驚奇	世界的十字路口	新聞拍案驚奇	世界的十字路口	新聞拍案驚奇	笑談風雲	
22:30					中國禁聞		
22:45	今日點擊 (上)				新聞看點		
23:00	週末白銀劇場				白銀劇場		週末白銀劇場

節目表若有異動，請以官網 <http://ntdtv.com> 為準，謝謝。

亞太頻道節目表

	週一	週二	週三	週四	週五	週六	週日	
07:00	早安新唐人				環球體育		談古論今話中醫	
07:30	財經趨勢 4.0	廚娘香 Q 秀				文化古今	天庭小子小乾坤	
07:45		世界的十字路口		新聞拍案驚奇		世界的十字路口	大字拍案驚奇	
08:00	美味人生	新聞評論精選	新聞拍案驚奇	世界的十字路口	新聞拍案驚奇	談古論今話中醫	悠遊字在	
08:15	百年紅禡	三字經動畫	文化古今	海洋鮮聞	你好日本			
08:30	談古論今話中醫	好樣 Formosa				世事關心		
09:00	早安新唐人				山豬飛鼠撒可努		走向 2020 新聞大破解	
09:30	笑談風雲				大陸新聞解讀		環球體育	
10:00	紀錄片精選	廚娘香 Q 秀				紀錄片精選	美麗心台灣	
10:30	系列大賽精 彩回顧	社區廣角鏡	紀錄片精選	世事關心	1000步的繽紛台灣		你好韓國	
11:00		健康 1+1		你好韓國	悠遊字在	1000步的繽紛台灣	共產主義的 終極目的	
11:30	大千世界	你好日本	文化古今	山豬飛鼠撒可努	我的音樂想想	三字經動畫		
11:45		悠遊字在				你好日本		
12:00	談古論今話中醫	好樣 Formosa				1000步的繽紛台灣		
12:30	午間新聞				廚娘香 Q 秀			
13:00	海洋鮮聞	天庭小子小乾坤	我的音樂想想	三字經動畫	美麗心台灣	大千世界	紀錄片精選	
13:15	文化古今	三字經動畫		你好日本				
13:30	笑談風雲系列				山豬飛鼠撒可努			
14:00	你好韓國	今日加州				天庭小子小乾坤		
14:15		今日點擊 B						
14:30	產業勁報				悠遊字在			
14:45	美味人生	新聞評論精選	新聞拍案驚奇	世界的十字路口	新聞拍案驚奇	世界的十字路口	熱點互動	
15:00	健康 1+1	好樣 Formosa				新新聞拍案驚奇		
15:15								
15:30	午間新聞				你好韓國		我的音樂想想	
16:00	談古論今話中醫	我的音樂想想	大千世界	1000步的繽紛台灣	美麗心台灣	紀錄片精選	走向 2020 新聞大破解	
16:30	談古論今話中醫				系列大賽精 彩回顧			
17:00	環球直擊	新唐人全球新聞						
17:30	社區廣角鏡	廚娘香 Q 秀			1000步的繽紛台灣		環球體育	
18:00	廚娘香 Q 秀	江峰時間			廚娘香 Q 秀			
18:15		新聞看點						
18:30	笑談風雲：兩宋繁華				大千世界			
19:00	產業勁報				今日點擊		紀錄片精選	
19:15	環球直擊	今日大紐約						
19:30						財經趨勢 4.0		
19:45	新聞評論精選	新聞拍案驚奇	世界的十字路口	新聞拍案驚奇	世界的十字路口	新聞拍案驚奇	中國解密第三季	
20:00	亞太新聞				共產主義的 終極目的			
20:30								
21:00	今日點擊 A				走向 2020 新 聞大破解	財經趨勢 4.0	美麗心台灣	
21:15	今日點擊 B	新聞看點						
21:30	大千世界		1000步的繽紛台灣	美麗心台灣	魔鬼在統治著 我們的世界	談古論今話中醫	世事關心	
22:00	大陸新聞解讀	財經趨勢 4.0	共產主義的 終極目的	中國解密		走向 2020 新聞大破解	我的音樂想想	
22:30	中國禁聞				大陸新聞解讀			
23:00	新唐人週刊	熱點互動	世事關心	熱點互動	我的音樂想想	熱點互動	魔鬼在統治著 我們的世界	
23:30	一周經濟回顧		大陸新聞解讀		中國解密			
23:45	百年紅禡		今日點擊	新聞看點	你好日本			

節目若有異動，請以本台官網公告為準。 A 時段 B 時段 C 時段

• 新唐人之友 •

會員招募中 / 成為優質媒體的推手

新唐人五大亮點

- 一. 國際視野 全球四大洲布局60多個記者站
 - 二. 獨立敢言 新聞客觀公正，尤其不受中共審查
 - 三. 獨到評論 精準預測川普當選，中共局勢變化
 - 四. 深耕文化 弘揚純真純善純美的正統文化藝術
 - 五. 企業幫手 優質品牌進軍國際市場的最佳平台
- 有您的永久支持 定能更快速的為世界點亮光明

基本
會員

年費
2,400 元

善德
會員

年費
6,000 元

榮譽
會員

年費
50,000 元

權益同「基本會員」，再享下列尊榮權益！

6. 溫嬪容醫師最新著作《明慧針道—運柔成剛》一本
7. AVIN智慧型自動感測多色溫護眼檯燈一檯
8. 台灣精製《天庭小子—小乾坤》布偶一只或 Falali 鈦離子洗衣球兩組 (2選1)

會員條款：

- (1) 會員權益限本人使用。
 - (2) 會員活動等相關訊息，將刊載於新唐人雜誌及網站，敬請留意。
- 客服專線 02-5571-3838 #88
傳真 02-5571-3232
新唐人之友 申請書下載
<http://friends.ntdtv.com.tw/>

繳費方式

戶名：新唐人亞太電視股份有限公司

- ATM轉帳/銀行匯款：
合作金庫台北分行 代碼(006)
帳號:0540-717-168300
- 郵政劃撥帳號：
50105684 (請於劃撥單上註明
新唐人之友及會員姓名)



1. 獲『新唐人之友會員卡』乙張 (有效期限一年)

持卡購買本台文創商品享八折優惠(同商品當月限購四套)，生日當月享七折優惠(同商品當月限購四套訂購次數限1次)。

商品查詢 www.ntdtv.com.tw/b5/shop

●享有本台舉辦各類活動優惠

活動查詢

<https://www.facebook.com/ntdfriends>

●享有新唐人特約商店所有優惠活動

活動查詢 friends.ntdtv.com.tw

2. 贈閱『NTD Life』新唐人雜誌

3. 《天庭小子—小乾坤》全集線上觀賞 或《悠遊字在》漢字動畫線上觀賞 (2選1)

4. 獲得《為你而來》電影DVD

5. 新唐人 line@訊息即時服務

(贈品不定期更換，若送完將以其他贈品代替)

永久
會員

年費
200,000 元

費用繳交:單次20萬元(含以上)

會員權益:

1.永久享有「榮譽會員」權益。

2.回饋傳世鉅著、至尊獻禮:

笑談風雲四部曲 典藏精裝DVD



「笑談風雲」此一系列，
是新唐人歷經6年的歷史大作。
看章天亮瀟灑自若，
將中華五千文明侃侃而談，
背後是他20多年對歷史的深刻鑽研。

以正史為基礎，
笑談風雲四部曲，共156集，
橫跨東周到兩宋2000多年的歷史，
嚴選影響人類文明發展
最關鍵的時刻、最重要的人物，
卻以說故事般輕鬆引人入勝。

處亂世中，
更需要歷史沉澱的智慧指引方向，
笑談風雲所傳遞的傳統文化與普世價值，
值得您細心品味、家傳典藏！



秦皇漢武

隋唐盛世

美麗心台灣



 **MOD**
中華電信
CH 320

首播 週四 21:30
重播 週五 13:00
16:00
週日 10:00
21:00

