

人間福報

The Merit Times

創辦人 星雲大師
發行人 慧傳法師
第 6417 號 每份訂價10元
讀者專線：0800-087-828
訂報服務：02-8787-4005



星雲大師
《釋迦牟尼佛傳》
詳見9版

新聞提要

2 焦點
新年目標
總統：幸福共好

3 綜合
保護海洋
買咖啡請自備提袋

今日天氣

地區	氣溫°C	天氣
台北	16~22	多雲
桃園	15~23	晴時多雲
新竹	15~24	晴時多雲
台中	16~25	晴時多雲
南投	15~25	晴時多雲
嘉義	15~24	晴時多雲
台南	16~24	晴時多雲
高雄	18~24	晴時多雲
花蓮	17~23	多雲陣雨
台東	17~24	多雲

世界天氣

地區	氣溫°C	地區	氣溫°C
東京	2~12	香港	16~21
曼谷	23~30	福州	10~15
雪梨	21~28	昆明	8~16
洛杉磯	12~19	武漢	3~13
紐約	-12~-7	上海	4~12
里約	25~32	南京	2~12
日內瓦	4~5	西安	-1~8
倫敦	6~9	青島	2~6
羅馬	8~15	北京	-5~2
約堡	19~28	瀋陽	-14~-4

沒時間？專家建議「分期付款」

胖了 2/3 人不常運動



運動能使精神變好，心情愉悅。圖／新華社

【本報台北訊】據統計，台灣十三歲以上「規律運動」人口比率雖逐年上升，但至二〇一七年仍僅三成三，近六成七（約三分之二）的民眾維持每周三次、單次三十分鐘的運動習慣。衛福部國健署執行「青少年健康行為」調查，國中、高中生身體活動不足率皆逾八成。過往統計，中壯年活動力佳，但三十五至五十四歲族群最不正常運動，整體國人過重及肥胖比率逐年攀升。

國健署社區健康組組長林莉茹指出，根據調查顯示，學童少運動最常見的原因為時間不足、場地不便及缺少運動同伴；一般民眾則最常因沒有時間，比率達近四成三最高，懶得運動占近兩成，及工作後疲憊無法運動占近兩成。整體十八歲以上國人過重及肥胖率，從二〇〇八年百分之三十七點四八，上升至二〇一五年百分之四十七點一七。

國健署指出，「身體活動不足」已成全球死亡率第四大危險因子，每年有百分之六的死亡率與運動不足相關，僅次於慢性高血壓、吸菸與高血糖。統計二〇一六年全台灣各縣市規律運動比率，台北市、嘉義市、花蓮縣、台東縣、澎湖縣及連江縣逾三成五較高，新竹縣比率低不及三成，其餘縣市介於三成至三成五之間。

桃園長庚體適能中心主任林瀛洲表示，無論學童或成人苦於時間少難以抽空運動，建議「降低門檻」，將運動時間拆開「分期付款」，如一日運動三十分鐘，可拆解成早晚或分開兩日進行，可從日常生活做起，像上下班提前一站下車步行、將車停在較遠的位置、爬樓梯取代搭電梯等，累積零碎時間同樣能達運動效益。

且隨著累積零碎時間成習慣，當運動逐漸顯現效益，如體重減輕、精神變好，與腦部隨運動時分泌腦內啡使心情愉悅等，運動就會逐漸「成癮」，也能改善民眾工作疲憊的情況，因運動而排解疲勞。

林莉茹表示，研究也指出，約有兩成一至兩成五的乳癌、大腸癌、兩成七的糖尿病與三成的缺血性心臟病是因身體活動不足造成。建議民眾，每周至少從事一百五十分鐘以上中等強度運動、兒童及青少年每日至少六十至九十分鐘，就算僅是簡單的走路，每走三十分鐘消耗的熱量，也等同中等費力到費力的身體活動量。

目前國健署也與各大職場合作，推動職場健康促進，鼓勵職場建置有利員工運動的支持性環境，如利用健康步道、樓梯、運動空間等做到多運動。

空拍百年老街 立體導覽超逼真

【本報桃園訊】一群年輕人帶著空拍機、行動定位感測系統，花數個月記錄桃園楊梅富岡老街一磚一瓦、人事地物，建構三維模型、虛擬實境（VR）與影像。

健行科技大學「應資青年放夢飛翔團隊」，由六名大學生組成，透過桃園市政府青年事務局青年深耕行動計畫，結合VR等技術及田野調查，製作結合影像、輕旅行及三維模型的富岡老街導覽地圖。

導覽地圖逼真得令人身歷其境，以富岡老街碾米廠為例，應資青年團隊成員黃仁興表示，訪查當地耆老及文史工作者得知，富岡火車站旁老舊碾米廠、米倉，在軍轟炸期間曾被機關槍掃射，利用空拍機可清楚拍攝到高處的機槍彈孔。

空拍無人機空間建模拍攝及行動定位感測技術，可精準到整棟建物，僅有十公分誤差，遠比人力丈量還快速。透過這項技術，可完整記錄古蹟、歷史建物。

健行科大工程學院院長張嘉強說，這是桃園首度以三維模型、VR等立體視覺體驗，結合人文踏查記錄老街。



富岡老街一磚一瓦影像都在裝置上呈現。圖／張弘昌

紅豆餅只賣5元 還願又結緣

【本報台中訊】四十四歲的宋仁嵩（見圖／余采澄）中年轉職，因為看好代書的前景，決定考地政士、開設地政士事務所，考前他曾向神明發願，若順利考上，將連賣半年紅豆餅還願，苦讀三個月後終於考上，他向朋友學做紅豆餅，現已開賣一個月，由於皮薄料多，每個只賣五元，吸引了不少人嘗鮮。

宋仁嵩在證券公司擔任營業員二十餘年，因為經濟不景氣，加上近年網路下單秀圖／余采澄）中年轉職，因為看好代書的前景，決定考地政士、開設地政士事務所，考前他曾向神明發願，若順利考上，將連賣半年紅豆餅還願，苦讀三個月後終於考上，他向朋友學做紅豆餅，現已開賣一個月，由於皮薄料多，每個只賣五元，吸引了不少人嘗鮮。

宋仁嵩說，有朋友認為他許願下得太重，但他認為心誠則靈，雖然賣五元紅豆餅無法賺錢，但能回饋鄉親，很有意義。等六個月的還願時間後，他將開地政士事務所，紅豆餅攤位則留給太太繼續營業，為大家服務。



宋仁嵩說，有朋友認為他許願下得太重，但他認為心誠則靈，雖然賣五元紅豆餅無法賺錢，但能回饋鄉親，很有意義。等六個月的還願時間後，他將開地政士事務所，紅豆餅攤位則留給太太繼續營業，為大家服務。