

成大藝術中心推 鄧文貞纖維藝術個展

【記者孫宜秋／南市報導】成大藝術中心於2018年1月9日至2月13日，展出台灣當代藝術家鄧文貞纖維藝術個展「逾越-在虛實之間」，鄧文貞的纖維藝術作品，

是目前台灣當代藝術界少見的創作形式，以圖像拼貼且充滿童趣的方式，再現台灣飲食常民文化與地方誌，如：綠豆糕、包子、大腸包小腸、紅龜粿、鴛鴦火鍋、淡水碼頭、旗津、蕭壠等。鄧文貞將於展覽期間開設「綴織工作坊」，帶領民眾進行織錦纖維創作，將美感教育帶入生活經驗當中。

這次展出鄧文貞2012至2017年的纖維藝術創作作品，早期的她創作的是油畫與複合媒材，結合刺繡、台灣花布拼貼等，後來在2013年轉型為無色彩的軟雕塑，2014

年加入藍染，並於2015年結合梭織與天然染色創作，且於2016年運用刺繡與綴織於其藝術創作。

鄧文貞利用台灣本土植物，手工製作成天然染料，再用一根根植物染的線與布，穿梭、刺繡、纏繞，取代了藝術家過去畫筆與畫布點線面的關係，跳脫工藝美術的範疇，運用當代藝術的表現方式，重新讓染、織、繡傳統技藝注入當代美學思維。

鄧文貞留法10年，於法國巴黎國立高等美術學院、法國波爾多美術學院獲得藝術創作碩士文憑，且是台灣重要藝術家團隊「悍圖社」的成員，這次的展覽作品結合她學院式的美學訓練，創作非常難能可貴的當代纖維藝術作品，希望藉此個展覽機會，將纖維藝術美學推廣與傳承下去。



成大藝術中心推出鄧文貞纖維藝術個展「逾越-在虛實之間」。

廢棄網具索命 小型綠蠵龜纏住左前肢屍浮安平商港外



▲海巡署第11海岸巡防總隊，接獲漁民通報，於安平商港北堤外打撈海龜屍體。（圖／記者林悅翻攝）
記者林悅／南市報導

海巡署第11海岸巡防總隊，9日上午11時22分時接獲漁民通報，於安平商港北堤外海發現海龜屍體，請海巡人員協助查處，海巡人員派員打撈，並請成大王建平教授到場處理，經研判品種為小型綠蠵龜，遭廢棄網具纏住左前肢而導致死亡。



▲海巡人員打撈海龜屍體上船。（圖／記者林悅翻攝）

海巡人員指出，安平商港安檢所接獲通報後，立即派遣安檢人員1車3人前往現場查看，另協調安平漁港勤務艇人員趕往協處，於11時42分成功將海龜打撈上艇，並同步聯繫國立成功大學海洋生物及鯨豚研究中心王建平教授到場處理，經研判品種為小型綠蠵龜，遭廢棄網具纏住左前肢而導致死亡，經海巡人員協助後，由王教授將綠蠵龜帶返成大海洋生物及鯨豚研究中心進行病理研究。



▲ 成大王建平教授研判，品種為小型綠蠐龜，遭廢棄網具纏住左前肢而導致死亡。（圖／記者林悅翻攝）

第11海岸巡防總隊表示，近來海龜誤食海洋廢棄物時有所聞，並呼籲國人勿隨意於海上或岸際丟棄廢棄物導致破壞海洋生態環境；海巡署除執行查緝走私、非法入出國，亦積極投入海洋生態保育工作，台南地區沿岸時有發生保育類動物受困情事，民眾若發現可直接撥打118服務專線，將立即派員前往處理。

▼ 海巡人員協助王教授將綠蠐龜屍體帶返成大海洋生物及鯨豚研究中心進行病理研究。（圖／記者林悅翻攝）



綠蠓龜遭廢棄網具纏住 海巡人員撿屍帶回研究

2018-01-09 20:35

聯合報 記者邵心杰／即時報導

海巡署第一一海岸巡防總隊今天接獲漁民通報，安平商港北堤外海發現1具海龜屍體載沈載浮，協調安平漁港勤務艇人員趕往協處，順利將牠撈上艇，同步聯繫成功大學海洋生物及鯨豚研究中心教授王建平到場，研判是小型綠蠓龜，但遭廢棄網具纏住左前肢而導致死亡，並由王帶返中心進行病理研究。

第一一海岸巡防總隊指出，近來海龜誤食海洋廢棄物時有所聞，呼籲國人勿隨意在海上或岸際丟棄廢棄物，破壞海洋生態環境。海巡署除執行查緝走私、非法入出國，也積極投入海洋生態保育工作，尤其，台南地區沿岸時有發生保育類鯨豚、海龜等受困情事，民眾若發現可直接撥打118服務專線，將立即派員前往處理。

今天上午11時22分時，安平商港安檢所接獲通報後，北堤外海發現1具海龜屍體，請海巡人員協處理，經安檢人員現場察看後，協調安平漁港勤務艇人員趕往協處，20分後順利將牠撈上艇，帶返岸上後續。第一一海岸巡防總隊表示，成功大學海洋生物及鯨豚研究中心教授王建平到場處理，經研判品種為小型綠蠓龜，遭廢棄網具纏住左前肢而導致死亡。



綠蠓龜遭廢棄網具纏住左前肢而導致死亡，海巡署人員協助將牠送往海洋生物及鯨豚研究中心進行病理研究。記者邵心杰／翻攝



海巡署第一一海岸巡防總隊據報，協調安平漁港勤務艇人員，將綠蠐龜屍體撈上艇。記者邵心杰／翻攝



成大教授王建平分析，綠蠓龜遭廢棄網具纏住左前肢而導致死亡。記者邵心杰／翻攝

如何健康瘦？專家說要這樣才能減脂肪

健康醫療網 2018/01/09 16:30(16小時前)



(健康醫療網/編輯部整理)

現代人追求美好體態，運動風潮也蔚為流行。根據財政部資料顯示，今年我國運動服務業營收將超過200億元。很多人想降低體內脂肪量，但是你真的瞭解怎樣運動才有用嗎？若是沒有掌握運動訣竅，即便花很多時間，也只是事倍功半。

脂肪全身流動 瘦身減脂以全身性運動為主

坊間很多動哪裡就可以瘦哪裡的運動小訣竅，但真的是這樣嗎？國立成功大學體育健康與休閒研究所教授林麗娟表示，局部運動主要使訓練部位的肌肉變結實、質量變好，然而脂質分布在身體各處，不可能動一個部位就會達到局部瘦身的效果。瘦身建議以全身性有氧運動，搭配加強想雕塑的部位。

林麗娟教授建議採取高強度間歇運動（HIIT）、高訓練量間歇訓練（HVIT），或是二者合一的多變強度間歇訓練（VIIT）。動作為全身性、短時間提升心跳的多關節、大肌肉的連續性運動，例如跑步、飛輪等，或是負載體重的徒手動作，如深蹲或配合簡易器材（彈力帶、啞鈴、壺鈴等）。啟動無氧能量系統，使血糖填補肌肉生成的能量來源，不易形成脂肪。強度較高的運動時運動較久才運用脂肪，因此高強度間歇運動搭配有氧運動，能夠有效增肌減脂。

間歇運動搭配有氧運動 增肌減脂

已具備基本體能的人，除可進行上述高強度間歇運動，也能搭配每週1、2次的長時間的有氧運動如健走、慢跑，使減脂效果加乘。建議每週至少運動3天，每週中高強度運動90分鐘。但若是運動新手或體能需恢復者，可以每週5次、每次30分鐘的低強度有氧運動為基礎，搭配徒手肌力訓練，如深蹲、仰臥起坐、棒式或彈力帶運動。

大多數人認為運動後不能吃東西，但林麗娟教授提醒，運動後的營養補充很重要。運動前應攝取脂肪低、纖維含量低且升糖指數不高的食物及足夠水分。運動中補充能量飲果凍、能量棒、香蕉等易吸收的醣類及微量元素。運動後補充，可吃低升糖指數、低脂、高蛋白質食物，如輕食、御飯糰、低糖豆漿等，香蕉、蘋果等水果也是好選擇。不僅填補運動消耗的能量，蛋白質修補肌肉，還能穩定胰島素對血糖的調控。

運動後攝取比例 碳水化合物：蛋白質 = 3：1

健身族流行喝高蛋白飲，然而並非吃進很多蛋白質就能長成肌肉，林麗娟教授表示，若補充量多於消耗量，多餘熱量反而轉換成脂肪囤積，並造成肝、腎負擔，除非必要，否則建議從食物中補充。運動完需攝取300至500大卡左右熱量，建議食物份量比例為碳水化合物與蛋白質份量3：1，長跑運動則調整為4：1。外食可選擇地瓜、水煮蛋、馬鈴薯沙拉、鮭魚三明治，也可將無糖優格、低糖豆漿、脫脂牛奶加上水果打汁。

林麗娟教授提醒，運動只要找到適當時間就好，切忌身體過度疲累時運動，體力難負荷也容易受傷。運動必備執行力跟毅力，許多人規劃很久卻沒有執行，或因為沒有很多時間就不運動。建議別受時間制約，即便時間短也應把握，試試可行的動態生活模式，積少成多，運動貴在堅持。選擇自己喜歡、可以長期從事的運動，才能有效維持運動習慣。(文章授權提供 / 優活健康網)

資料來源：健康醫療網 <https://www.healthnews.com.tw/readnews.php?id=36363>

喜歡本文請按讚並分享給好友！

健康醫療網<https://healthnews.com.tw>更多健康資訊

如何健康瘦？專家說要這樣才能減脂肪

健康醫療網

健康醫療網/編輯部整理

2018年1月9日 下午4:30



(健康醫療網/編輯部整理)

現代人追求美好體態，運動風潮也蔚為流行。根據財政部資料顯示，今年我國運動服務業營收將超過**200**億元。很多人想降低體內脂肪量，但是你真的瞭解怎樣運動才有用嗎？若是沒有掌握運動訣竅，即便花很多時間，也只是事倍功半。

脂肪全身流動 瘦身減脂以全身性運動為主

坊間很多動哪裡就可以瘦哪裡的運動小訣竅，但真的是這樣嗎？國立**成功大學**體育健康與休閒研究所教授林麗娟表示，局部運動主要使訓練部位的肌肉變結實、質量變好，然而脂質分布在身體各處，不可能動一個部位就會達到局部瘦身的效果。瘦身建議以全身性有氧運動，搭配加強想雕塑的部位。

林麗娟教授建議採取高強度間歇運動（HIIT）、高訓練量間歇訓練（HVIT），或是二者合一的多變強度間歇訓練（VIIT）。動作為全身性、短時間提升心跳的多關節、大肌肉的連續性運動，例如跑步、飛輪等，或是負載體重的徒手動作，如深蹲或配合簡易器材（彈力帶、啞鈴、壺鈴等）。啟動無氧能量系統，使血糖填補肌肉生成的能量來源，不易形成脂肪。強度較高的運動時運動較久才運用脂肪，因此高強度間歇運動搭配有氧運動，能夠有效增肌減脂。

間歇運動搭配有氧運動 增肌減脂

已具備基本體能的人，除可進行上述高強度間歇運動，也能搭配每週**1、2**次的長時間的有氧運動如健走、慢跑，使減脂效果加乘。建議每週至少運動**3**天，每週中高強度運動**90**分鐘。但若是運動新手或體能需恢復者，可以每週**5**次、每次**30**分鐘的低強度有氧運動為基礎，搭配徒手肌力訓練，如深蹲、仰臥起坐、棒式或彈力帶運動。

大多數人認為運動後不能吃東西，但林麗娟教授提醒，運動後的營養補充很重要。運動前應攝取脂肪低、纖維含量低且升糖指數不高的食物及足夠水分。運動中補充能量飲果凍、能量棒、香蕉等易吸收的醣類及微量元素。運動後補充，可吃低升糖指數、低脂、高蛋白質食物，如輕食、御飯糰、低糖豆漿等，香蕉、蘋果等水果也是好選擇。不僅填補運動消耗的能量，蛋白質修補肌肉，還能穩定胰島素對血糖的調控。

運動後攝取比例 碳水化合物：蛋白質＝3：1

健身族流行喝高蛋白飲，然而並非吃進很多蛋白質就能長成肌肉，林麗娟教授表示，若補充量多於消耗量，多餘熱量反而轉換成脂肪囤積，並造成肝、腎負擔，除非必要，否則建議從食物中補充。運動完需攝取300至500大卡左右熱量，建議食物份量比例為碳水化合物與蛋白質份量3：1，長跑運動則調整為4：1。外食可選擇地瓜、水煮蛋、馬鈴薯沙拉、鮭魚三明治，也可將無糖優格、低糖豆漿、脫脂牛奶加上水果打汁。

林麗娟教授提醒，運動只要找到適當時間就好，切忌身體過度疲累時運動，體力難負荷也容易受傷。運動必備執行力跟毅力，許多人規劃很久卻沒有執行，或因為沒有很多時間就不運動。建議別受時間制約，即便時間短也應把握，試試可行的動態生活模式，積少成多，運動貴在堅持。選擇自己喜歡、可以長期從事的運動，才能有效維持運動習慣。（文章授權提供／優活健康網）

(健康醫療網／記者林怡亭報導)

一名年約三十多歲女士突感頭暈目眩，出現類似貧血症狀，就醫後發現體內白血球數量異常，確診為急性淋巴性白血病，又稱血癌。雖接受標準化療，病情仍未達到緩解。之後接受雙特異抗體的免疫療法，有效控制病情，骨髓移植後至今身體狀態穩定。醫師指出，血癌即使化療後復發，仍有機會達到緩解，進行骨髓移植，並非是無藥可醫的絕症，患者不要放棄希望。

急性淋巴性白血病 症狀往往又急又猛

成功大學附設醫院血液腫瘤科主治醫師李欣學說明，根據衛福部癌症登記資料，台灣每年約新增兩百多例成人急性淋巴性白血病，典型症狀包括異常發燒、異常出血、貧血、頭暈等，症狀往往又急又猛。驗血時，健康成年人白血球數值多為3,800-10,000，血癌患者白血球數值大多非常高，甚至達十幾萬、二十幾萬。成人急性淋巴性白血病治療包括化療及骨髓造血幹細胞移植等，治療困境在於，化療後約一半患者有復發情形，而化療使用的藥物若產生抗藥性，病患常無法達到長期存活。

雙特異抗體！ 難治型、復發血癌多一項選擇

李欣學醫師解釋，血癌患者須靠化療等藥物讓病情緩解，骨髓造血幹細胞移植成功率才會比較高。在過去，當化療失去效果，患者幾乎就無藥可用。2017年2月衛福部核准免疫療法用藥「雙特異抗體」，可用於成人急性淋巴性白血病第二線治療，難治型或復發患者使用該藥，可達到病情緩解，爭取時間進行骨髓造血幹細胞移植。

全新機轉的「雙特異抗體」為癌症免疫療法之一，是以BiTE技術，除了擁有辨識癌細胞能力外，還可活化自體免疫細胞，徹底消滅癌細胞。簡單來說，自體免疫細胞比喻成警察，而癌細胞是小偷，雙特異抗體就像是有兩隻手，一手抓警察，另一隻手抓小偷，強制兩者碰面，這是過去免疫治療所無法做到的。李欣學醫師表示，約四、五成患者用藥後病情達到緩解。

遵照醫囑用藥 有機會緩解病情、延長壽命

李欣學醫師也提醒，民眾若持續發高燒三天以上、小傷口血流不止，或出現異常頭暈等症狀，務必到醫院接受詳細檢查。另外，針對難治及復發型成人急性淋巴性白血病患者，目前已有藥物可供選擇，患者依然還是有希望，只要遵照醫囑接受治療，便有機會緩解病情，延長壽命。