

# 最夯話題

## 姊的時代~6大改變世界的女性價值



姊，無關年齡、身分、地位，只要能創造改變、引領風潮，你就是姊！從蔡英文、陳菊、桑德伯格、蔡依林…，到修飛機、開挖土機、剪接基因的科學家，有愈來愈多「一姊」，她們能齊家也能治國，正以軟實力、柔領導，改變世界！。

詳細內容請參閱第593期《天下雜誌》

## 健康樂活



掌握1小時，體力、活力、記憶力大躍進

減肥的人最怕飢餓，有研究提出，相較於縮短用餐間距，拉長用餐間距反而有利減重。其中關鍵點在於胰島素與血糖。研究實驗發現，我們的脂肪24小時都在燃燒，就連睡覺時也在燃燒，阻礙脂肪燃燒的一項因素就是胰島素，只要胰島素分泌，脂肪就無法順利燃燒。

《康健》  
2016.3月號

## 科技潮流



神秘行星 X

許多遙遠的冰凍天體以古怪的軌道繞行著太陽，某些科學家因此猜測，太陽系中尚有未知的行星。科學家表示，這項證據支持著至少存在一顆超級地球，而且運行軌道或許比海王星更遙遠……。

《科學人》  
2016.3月號

## 人文藝術



顛覆想像 北歐的生活設計

設計師必須創造獨樹一幟的新風格，才能贏得消費者青睞，瑞典設計師勇於尋求創造屬於新時代的自我風格，因此出現由黑色與白色組成的幼稚園、家具工廠變成社區圖書館等，這些顛覆想像的案例。本集透過5位北歐設計師的日常生活巡禮，帶我們體驗在地的創新思維，以及美學靈感的啟發！

《La Vie》  
2016.3月號

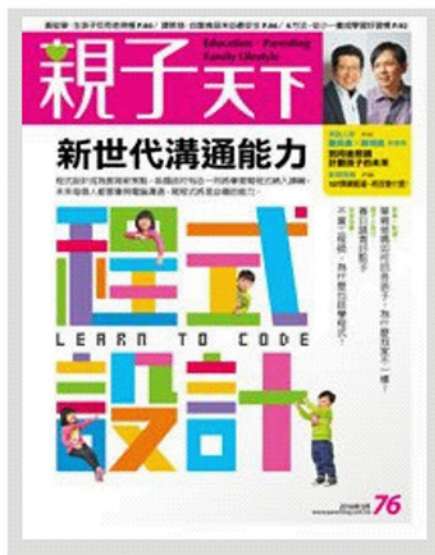


# 最夯話題

## 新世代溝通能力～程式設計

曾經是宅男與工程師專屬的「程式設計」，為何成為和閱讀、算數一樣重要的「新世代讀寫素養」？全球瘋程式設計的現象，將如何改變下一代的教育？這個世代的程式設計已經和您的刻板印象不同！全球現正興起一股不分國籍、年齡與性別的「程式熱」。

詳細內容請參閱第76期《親子天下》



## 健康樂活

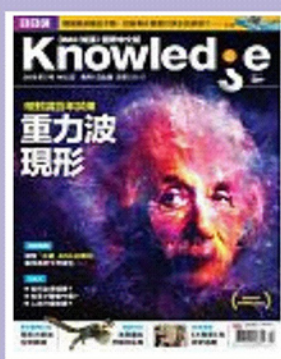


### 吃了我吧！

美國浪費了大量的食物，其中包括許多農產品「完全可以食用，只因賣相不佳」，每年大約有25億公斤的水果和蔬菜沒有被採收或賣掉，通常是因為外觀的緣故。在加州艾麥里維市成立的新創公司「不完美」，購買其貌不揚的農產品……。

《國家地理雜誌》中文版  
2016.3月號

## 科技潮流



### 相對論的百年試煉：重力波現形X

上個月，位於美國的LIGO宣布直接偵測到重力波，驗證了愛因斯坦百年前的預言。這項新發現為震撼物理學界，可望摘下諾貝爾桂冠？廣義相對論再傳捷報後，接下來會面臨什麼挑戰？

《BBC Knowledge 中文版》  
2016.3月號

## 人文藝術



### 泰國之最

泰國無疑是亞洲最受歡迎的旅遊目的地之一。除了海灘、小島、美食和商場，還保有很棒的熱帶雨林生態，以及純樸原始的高山部落，這次從曼谷一路向北，先到考艾國家公園尋找犀鳥和野生大象，接著參觀素可泰古城內規模宏大的寺廟群，最後前往泰北邊境山區，在傈僳族和拉祜族的稻田間健行……。

《孤獨星球》  
2016.3月號