



台灣青年馬克(中)在大陸參加節目《美麗俏佳人》的錄製，傳授減肥秘笈。

# 考取十張資格證書 長袖善舞跨領域發展

## 台「健身達人」登陸闖出新天地



台灣青年馬克(中)在大陸通過從事健身行業闖出一片天地。圖為他帶領學員健身。受訪者供圖

### 大陸政策利好 堅定深耕決心

「台胞在大陸受到重視、認可。」台灣青年馬克表示，這堅定了他繼續在大陸深耕的決心。「無論在政策支持上，還是社會接觸中，我真切感受到大陸民眾對台灣釋放的善意，他們會給予台胞更多關照與幫助。」馬克舉例說，「比如之前在雲南注射疫苗排了長長的隊伍，工作人員得知我是台灣人，為我開闢了更便捷的通道，盡可能提供便利。廈門方面會給初到大陸工作的台灣人提供住宿，還有台灣朋友在重慶開設健身房，也獲得政策扶持。」

了，就能開闢不一樣的人生道路。到大陸打拚毫無損失，完全可以大膽嘗試。」此外，台灣民眾到大陸，一次就可簽注五年，相當方便。」馬克說，這位教練朋友聽取了他的建議，在大陸發展得很好。

「台灣民眾到大陸工作很方便，持五年期有效台胞證就可以隨時免簽注過來，用台灣的手機號、銀行卡綁定支付寶或微信等應用軟件，在大陸吃住行玩暢通無阻。」馬克介紹，「五年期台灣居民來往大陸通行證辦理簽注政策非常好，我2012年底到廣州，當時每兩月就要出關一次，經深圳出關到香港，再返回廣州。此後，台灣居民來往大陸簽注有效期延長至半年，之後改成一年，再後來改成兩年，直到現在的五年期，大陸政策越來越便利。」

不僅自己在大陸闖出一片「新天地」，馬克還願意幫助更多的台灣青年了解大陸、深耕大陸。「2017年，有從事健身教練的台灣朋友向我請教到大陸發展如何？我告訴他，『如果你到大陸發展，哪怕失敗了也還能再回台灣做健身教練；若你去大陸打拚成功



台灣青年馬克(右)指導學員健身。

### 愛上重慶美景美食 定居當地樂悠悠

這兩年，台灣青年馬克在不斷變化中學習。最近，他和朋友做起了直播事業。這對他來說，算是新賽道。「就像我之前嘗試的一樣，我相信，只要敢闖，總會有驚喜。」他以近些年因健身直播而事業紅火的劉畊宏舉例，稱大陸給了台胞很多意想不到的機會。

「大學時期我骨瘦如柴，健身初期我買了劉畊宏的書學習，打工攢錢去健身房堅持健身。健身為我開拓了另外一條道路，在大陸有機會上節目，讓我的人生變得更加充實。」馬克說，「劉畊宏的直播事業很成功，關鍵是他堅持健身了30年，遇到當時的『風口』獲得機會，事業於是發生很大轉變。人生很多事情貴在堅持，在堅持的過程中或許看不到結果，但相信終有一天會開花結果。」

重慶是馬克喜歡的一座城市，在他看來，那裏不僅有美景和美食，當地人耿直、踏實的性格，也給他頗多好感。早前，他把早就買好的房子裝修了一番，開始在重慶安居樂業。

台灣青年馬克在大陸打拚十多年，做健身教練、錄製綜藝節目、拍攝視頻、做網絡直播，在大陸闖出一片「新天地」。「如果沒有邁出第一步，我可能一輩子待在台灣島內，做着千篇一律的工作。人生要勇於探索，多嘗試接觸更多不一樣的生活，才能獲得更多領悟。在大陸工作可到很多大城市體驗各種風土民情和生活習俗，是非常好的經歷。」馬克希望兩岸多多交流，「大家都多走動，尤其是台灣年輕人要多到大陸看看，相信只要敢闖，總會有收穫。」

大公報記者 韓毅重慶報道

馬克是台灣桃園人，年少時家裏經濟條件有限。「我喜歡體育，本可到台北體育大學唸書，但台北唸書學費貴、消費高，就放棄了，後來選擇了離家較近的大學讀環境工程專業，既可半工半讀，還可住家節省住宿費。當時家裏為我出一半學費，我打工掙另一半學費和生活費。」馬克還考取了環境工程專業證書，畢業後在當地從事廢水處理工作，但喜愛體育、健身的他並沒有放棄自己的興趣愛好，平時下班後都去健身，風雨無阻。

馬克在朋友的介紹下決定去廣州表演健身，而且工作時間不長、報酬也相當不錯。在家人支持下，他抱著一試的心態，第一次去大陸，當時認識了不少更多人、了解了更多行業，有了更多深入大陸的機會。

### 深耕大陸學習健身技藝

在廣州工作一年後，馬克轉赴深圳健身工作室擔任店長。2015年，他參加了綜藝節目《康熙來了》錄製，此後又陸續受邀參加《奔跑吧兄弟》、《天天向上》、《美麗俏佳人》、《燃脂女神》等節目錄製。「《燃脂女神》是一檔直播秀，我的角色相當於一位主持人，帶著5位女生減肥。」馬克表示，「錄製綜藝節目報酬豐厚，也給了我更多機會結識更多『貴人』。」馬克後來在北京先後為歌手、演員、藝人、企業家等當私人健身教練。

馬克在大陸考取10張健身方面的證書，他覺得最有用的是CPR心肺復甦急救證書，「在運動過程中，遇到有人突然心臟驟停倒地的緊急情況，

會心肺復甦術就有機會救人一命。」馬克也很認可功能性訓練證書，「我在大陸學習功能性訓練，不單讓我的體能變得更好看，遇到需要用全身協調性、功能性、爆發力的時候，就能夠體現，讓我學以致用，並帶領學員開展訓練。」馬克考證後還參加通關類節目《全能極限王》，「通關挺難，很多肌肉猛男都通關不了，因為他們只練肌肉，沒有進行功能性訓練，而我則順利通關。」

### 籲台灣青年多到大陸看一看

馬克說，「我曾接觸到一些學員，他們不需要練大肌肉，需要的是提高協調性、柔軟性等功能性訓練。比如年長的學員，他們最需要的是腳踩空空的剎那或跌倒時，手可以有迅速反應的能力，有自己起身站起來的能力，我在大陸學習的功能性訓練可以幫助更多的學員面對生活中的狀況。」

近十二年間，馬克曾在北京、上海、廣東、雲南、四川、重慶等地工作和生活。最近，他開始嘗試拍攝短視頻和直播的新賽道，已推出6條短視頻，主要談健身和人生價值觀，引起了

很多網友共鳴。「目前很多健身房請我做教練，有找我做直播跳操，也有邀請我做娛樂直播。我希望通過這些活動推廣台灣美食和文化，增進兩岸交流。」

在大陸打拚多年，馬克不僅收穫了事業還覓得愛情，如今已定居重慶。「兩岸應多交流好、多走動。如今台灣年輕人的思想被島內一些謠言誤導，但像我們這些在大陸生活工作的台灣人都知道如今大陸發展得有多好。台灣年輕人應該多到大陸看一看、闖一闖，才能真實體會大陸的發展和進步。」



台灣青年馬克在大陸參加綜藝節目《天天向上》。

## 賴當局搞「全民皆兵」 台民眾憂「要打仗」

【大公報訊】據中通社報道：由台當局領導人賴清德擔任召集人，台灣「全社會防衛韌性委員會」26日召開首次會議，會中披露訓練40萬民力支援軍事行動的計劃，釋放出的「積極備戰」信號再明顯不過，甚至讓有的台灣民眾擔憂「真的要打仗」。

當天近4個小時的會議中，「全社會防衛韌性」聚焦民力訓練、戰略物資、基礎設施、醫療避難及資通運輸「五大核心任務」，其中民力訓練被放在首位。台當局「國安會副秘書長」徐斯儉披露，將培養40萬具有中等以上執

勤能力的可恃民力，以投入社會防衛。賴清德親自主持這場會議，並在致辭中強調台灣全社會要「做好準備、展現決心」，凸顯備戰之意。就在「防衛韌性委員會」召開會議前，賴清德說得更明白，「台灣絕對不可能簽署和平協議」，要靠實力確保和平。

近年兩岸關係緊張，台海被外媒認為是「最危險的地方」，面對在野黨一再呼籲用交流化解分歧、緩和緊張情勢，賴清德當局堅稱要通過備戰來避戰。

民進黨當局編列的軍事預算再創新高，總額高達6470億新台幣，投入

大筆資金用於「潛艇自造」、購買無人機等武器裝備。加上成立「防衛韌性委員會」，訓練民力、設置民防據點，民進黨不僅要提升軍隊戰力，恨不得要讓台灣在戰時「全民皆兵」。

此外，為確保軍人數量與質量，台當局將志願役兵役延長至1年，但在年輕人服役意願不足、少子化的現實下，台軍志願役人數也跌至2018年以來新低。明年「預算員額」較今年減少5486人，戰略學者揭仲指出，這相當於一年「蒸發」掉11個聯兵營的志願役兵力，將導致軍隊戰鬥力空洞化。

## 周杰倫張惠妹台北開唱 購票騙案頻傳

【大公報訊】據中通社報道：台灣樂壇天王天后周杰倫、張惠妹將在台北「大巨蛋」開唱，演唱會門票一經發售搶購一空。台北市法務局27日表示，相關演唱會網絡上出現黃牛票，且購票詐騙案頻傳，消費者若以不明渠道買票，恐因無法確認交易對象而被騙。

台北市法務局27日發布警訊，據警方統計，今年演唱會購票詐騙報案數，至今年8月已受理376件。因張惠妹、周杰倫12月將在「大巨蛋」開演唱會，近期網絡已出現黃牛票、購票詐騙案。

台北市法務局通報，有一林姓被害

人日前加入「讓票社團」詢問張惠妹「大巨蛋」演唱會門票，對方事後稱以比原價較低價格讓售，被害人匯款後，才知遭詐騙。台北市消費者保護官楊麗萍提醒，歹徒會稱有保留優先購票權，要被害人先匯款，但收到匯款後就消失，被害人改用其他賬號對談，對方竟持續有回覆，才知遇詐騙。熱門演唱會門票相當搶手，因此有歹徒利用民眾急購熱門演唱會門票需求，於社交媒體「求票、讓票、換票、代購社團」進行詐騙，建議消費者選擇具有審核機制的網站購買。

## 民進黨當局「爽」花公帑 台島陷「財政地獄」

在台灣，有一家用戶，兩個月用電量超過2萬度、電費高達15萬元(新台幣，下同)。不少人可能會認為，用電量如此龐大，此用戶應是一家商戶。然而令外界大跌眼鏡的是，該用戶是民進黨當局行政機構負責人卓榮泰的官邸。但卓榮泰稱他一周只去官邸兩天，而且家人也沒有住在那裏。這就更令人奇怪了。既然卓榮泰一家大部分時間都不住

在官邸，為何用電量竟是一般家庭的數十倍？有在野黨「立委」揶揄卓榮泰：難道他家在挖礦？其實，卓榮泰到底在官邸幹嘛，外界並不關心，重點是他這兩個月的巨額電費是由公帑埋單。難怪卓榮泰一點也不緊張，因為這15萬元不用他自己掏腰包，而是台灣的納稅人幫他付了電費。民進黨高官揮霍公帑真有一手！

這些年，民進黨當局一意孤行，強行廢除核能發電，但島內綠色能源根本不足以代替核能發電，導致台灣陷入缺電危機。民進黨官員們於是不斷宣揚

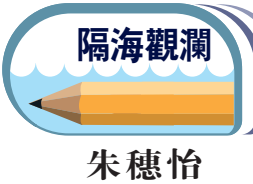
「節能」，呼籲民眾節省用電，但如今民進黨當局行政機構負責人自己的官邸竟變成「吃電怪獸」，相當諷刺。最為人詬病的是，據說，大約在6年前，賴清德擔任行政機構負責人的時候，就曾花了700多萬元安裝節能設施，包括屋頂隔熱工程和安裝節能空調。而在卓榮泰接手前，該官邸也曾進行整修，為何安裝了節能設施仍如此耗電？當時那700多萬元到底是用了在何處？

「官邸電費謎團」不過是民進黨當局亂用公帑的冰山一角，更為離譜的事

件一樁接一樁。民進黨當局監察機構編列了一筆31.5萬元的預算，預計派3人到日本北海道考察黑熊。消息一出，輿論嘩然。眾所周知，監察機構主要負責行使彈劾權、糾舉權、審計權以及對行政部門提出糾正案，何時多了一項「監察動物保育」？而且北海道的熊種以棕熊為主，監察機構卻去考察黑熊，連「胡謔亂辦」也不會。此外，有台媒揭露民進黨當局「駐美代表」俞大濤去年底赴美上任，巧立名目亂花公帑，從沙發到牙膏都報公賬，上任半年光是用於官邸

的經費就達800萬元。

民進黨當局使用公帑大手大腳，難怪其明年總預算創新高、超過3萬億元了。自2016年5月民進黨上台以來，年度支出預算從1.9萬億元增至3.1萬億元，增幅飆升逾40%，否則如何支撐民進黨高官的奢靡生活？據統計，民進黨當局總債務已達6.4萬億元，即島內平均每人負債27.2萬元，還不包括勞保基金潛藏負債高達13萬億的財務黑洞。民進黨當局債留子孫、寅食卯糧，根本就是把台灣置於「財政地獄」的險境。



隔海觀瀾

朱穗怡