特別報導

4 2019新型冠狀病毒最前線 / 李依庭

7 口罩，到底保護了誰？勤洗手其實也很重要啊！ / 林翰佐

8 面對病毒，到底哪種效果好？簡介居家消毒常用藥品 / 王渝溥

12 對抗病毒不可或缺的免疫力—

從人體免疫系統談疫苗技術發展 / 沈家瑞、羅聖旻

書摘：18 《怪奇科學研究所：42個腦洞大開的趣味科學故事》

20 封面引言

22 封面故事一：大量運動就是好？找到合適自己的運動處方 / 韓德生

26 封面故事二：要怎麼吃？怎麼動？從醫學角度談運動科學 / 林俊忠

30 封面故事三：減重就等於減肥？身體哪有這麼簡單 / 侯建文

34 封面故事四：減重不如先減壓—身體脂肪的秘密 / 賴佳妤

38 封面故事五：用對「力」了嗎？從健身器材中尋力學、找物理 / 陳億成

42 封面故事六：不是有動就好—談運動與大腦認知生理 / 朱瓊苓、洪聰敏

News Focus

46 任務歷時16年 史匹哲太空望遠鏡功臣身退 / 外表如同爆米花 首張高解析度太陽表面照片 /

鈉離子奈米通道薄膜 可增進化學反應效率

47 教室裡的實驗課 讚美V.S.責備？ / 壓力如何導致一夜白了髮？

48 顯影：西里伯斯鹿豚 / 游崇璋

思辨之評

50 沉默的鳥類殺手—窗殺事件 / 王齡敏

52 蒼藍一粟 / 金升光

專欄

54 數不勝數：拆數解列—從等比數列談數字的韌性 / 林家妤

58 格物致知：改變軍事與能源的力量—核分裂與核融合 / 高崇文

62 物換星移：提升地震災害防治與準確度—2020年臺灣震度分級新上路 / 潘昌志

66 前瞻未來：讓我替你飛—無人機機型大盤點 / 賴盈誌

精選文章

70 來企SAY夜市—科工館的「直覺×科學×推理機率特展」 / 林家妤

追憶年華

76 藉半世紀的回顧 再談都卜勒效應 / 樂丕綱