



### 時力撐香港 籲政府立難民法

時力黨主席徐永明表示，民進黨應建立更周全的制度聲援香港，包括立《難民法》與明確作業規範和施行辦法。



### 格陵蘭冰川再融 沿海城受威脅

預估今年格陵蘭冰川融解的冰水流入大海中，已足夠讓海平面上升1公釐以上，恐讓沿海城市安全受嚴重衝擊。



### 無法擺脫脂肪 脂肪背後有科學

脂肪能促進青春、延長壽命、幫助傷口癒合、讓生殖與免疫系統正常運作，甚至影響大腦尺寸、左右思想與情緒。



### 廣播金鐘主持 侯昌明搭李千那

侯昌明開玩笑說，主持這麼多年來，第1次搭檔到「嫩妹」。而李千那也在造型師的精心打扮下，亮麗登場。

今日天氣

北部 25°-31° 多雲短陣雨

中部 25°-30° 多雲陰陣雨

南部 25°-29° 陰短暫陣雨

東部 26°-31° 晴短暫陣雨

# 力拚公車電動化 將汰換燃油客車

交通部長林佳龍表示，公車全面電動化以推動國產化、提高自製能力為目標，努力推動「汰換燃油大客車」。

【本報記者張元融台北報導】「智慧綠能運輸是全世界追求的發展方向，行政院已計畫於2030年推動市區公車全面電動化。」交通部長林佳龍5日在「智慧電動巴士科技產業座談會」中表示，交通部以推動國產化、提高自製能力為目標，努力推動「汰換燃油大客車」。

## 列入交通科技會報

為促進「智慧電動巴士技術科技創新與產業推動」，交通部5日下午舉辦「智慧電動巴士科技產業座談會」，邀集全台上百位產、官、學、研界人士出席，一同研討科技與交通的產業發展策略。聯華電子榮譽副董事長宣明智、台灣區車

輛工業同業公會理事長蔡文榮等產業界代表皆出席。

林佳龍致詞時指出，交通部於5月成立交通科技會報，強化交通科技政策產業創新能量，而電動巴士就是政策重點之一。他表示，交通部轄下的郵政物流、電信、氣象等事業單位，都是發揮智慧交通創新實驗的最佳管道；而路況、停車等優化服務，則是最佳的大數據應用，他會以「交通科技產業會報」繼續推動這些具有優勢的智慧交通。

交通部政務次長黃玉霖認為，台灣的智慧電動巴士產業的各個環節都表現傑出，尤其是「讓電動巴士上高速公路」，雖還有系統各方面的配合與電池、散熱等問題需要突破，但

他有信心在2年內，台灣可以達到電動巴士上高速公路的里程碑。

## 10年後公車電動化

針對交通部推出的「2030年推動市區公車全面電動化」政策，林佳龍表示，未來10年，要逐步將上萬輛的燃油公車電動化，甚至是智慧化。目前已制定出具體目標跟期程，以「電動巴士補助與產業政策結合」與「兼顧綠能與民眾健康」為兩大重點。

經濟部工業局長呂正華則表示，經濟部配合推動建構國際化產業價值鏈與完善電能補充基礎設施這兩項主要工作，希望讓國內在2030年順利達成市區公車電動化。



▲ 工研院5日於交通部門口展示的 ITRI ADV 自動駕駛中巴。(photo by 張元融/台灣醒報)

▲ 交通部長林佳龍表示，正努力推動2030年市區公車全面電動化。(photo by 交通部公關室)

# 企業大學公民獎 台積電企業奪冠

大型企業組由台積電奪冠，中堅企業組由崑鼎投資控股掄元，大學公立組由成功大學居首，私立組由逢甲大學得第一。



▲ 副總統陳建仁(下中)與「2019天下企業公民獎」頒獎典禮的主辦單位與得獎人合影。(photo by 總統府)

【本報記者祝潤霖台北報導】《天下雜誌》「天下企業公民獎」暨「天下大學公民評選」5日頒獎，大型企業組由台積電奪冠，中堅企業組由崑鼎投資控股掄元，外商企業組由台灣日立江森蟬聯，小巨人組歐萊德居首。大學公立組由成功大學居首，技職組由台灣科技大學奪冠，私立組由逢甲大學得第一。副總統陳建仁也親到現場頒獎與勉勵。

副總統陳建仁在頒發大型企業組獎項後說，《天下雜誌》從「公司治理」、「企業承諾」、「社會參與」以及「環境保護」4大指標，評選出臺灣最具未來性的新價值企業，「天下企業公民獎」委實得來不易。

## 日立連8年受肯定

金管會主委顧立雄表示，截至去年底為止，已經有448家上市櫃公司申請CSR報告書，台灣在

亞太地區評分最高，在全球也僅次於法國。在推動企業社會責任的相關指數，106年12月台灣指數公司推出台灣永續指數，衡量上市公司的ESG整體表現，督促其重視社會責任。

台灣日立總經理張簡敏杰表示，連續8年獲得企業公民獎肯定，第4次外商組第1名，對深耕台灣超過半世紀的企業是很大的鼓勵，堅持台灣生產，並從教育、文化、體育、慈善公益面善盡社會責任，力求創造在地幸福、讓台灣更加美好。

## 青年培力成DNA

「天下企業公民獎」已進入第13年，據《天下雜誌》觀察，世代正義議題在台灣社會屢被提及，新世代有感上一輩不讓路，企業爭相出手為青年鋪路。今年企業社會責任100強(CSR 100)榜單，「青年培力」已是



▲ 副總統陳建仁為「天下企業公民獎」頒獎。(photo by 總統府)

眾家CSR模範生的DNA。

得獎者代表包括台積電董事長劉德音、玉山金控總經理黃州、國泰證券董事長莊順裕、信義房屋總經理劉元智、友達光電董事長彭雙浪、中華汽車總經理陳昭文、遠傳電信總經理井琪、崑鼎投資董事長廖俊喆、台灣日立總經理張簡敏杰、台灣萊雅總裁陳敏慧、成功大學校長蘇慧貞、台灣科大校長廖慶榮、逢甲大學校長李秉乾等。

頒獎典禮出席貴賓包括副總統陳建仁、企業公民獎評審長林信義、行政院政務委員葉明鑫、勞動部部長許銘春、以及金管會主委顧立雄等致詞頒獎，肯定企業推動CSR的努力。

社論

# 聖誕節前 中美談判會有好消息？

大陸國務院副總理劉鶴日前與美國貿易代表萊特海澤及財政部長米努勤達成共識，中美雙方將在下個月在華盛頓舉行第13輪美中經貿高級別磋商。

## 川普承認股市受影響

中美之間已針對貿易糾紛舉行過12輪談判，然而，雙方的經貿關係卻是越談越糟，貿易戰快速升高至科技戰甚至國安戰。

不過，這次即將舉行的磋商多少還是讓人有些期待，主要是中美雙方都因為貿易戰受到傷害，特別是美國總統川普竟然史無前例地承認，發動貿易

戰損害了美國股市的表現。

儘管他仍主張對抗中國的經濟操作乃不得不然，但美國股市因此受到的影響竟達萬點之多。

此外，日本與南韓有樣學樣，試圖用經貿制裁解決陳年的歷史爭議，益增區域乃至全球經貿前景的不安，擔心貿易戰不斷擴大，最後把大家都捲了進去，造成全球性的衰退。

## 美企業看壞景氣

產業界大多對貿易戰持負面的反應。根據《華爾街日報》對美國企業進行的調查顯示，8月份美國中小企業對經濟的信

心降至2012年11月以來最低水準，有40%的受訪者預期未來12個月的經濟將惡化，7月份同一調查的結果是29%，一年前的同一時期則是23%，可見企業看壞美國經濟的比率持續且快速升高。

雖然中國大陸的企業或產業沒有如美企一般，不斷要求政府放緩貿易戰，但大陸經濟的表現也不好，陸續有多個外資機構下調對中國2020年經濟增長的預測值，甚至可能會「破6」。

如牛津經濟研究所預測，中國大陸的經濟增速可能在今年的第4季就放緩跌至5.7%，明

年應該也會是如此的水平；美銀美林同樣將中國2020年經濟增長率降至5.7%。

## 全世界經濟都受害

貿易戰不只讓美中兩國受害，其負面影響正不斷擴散中。歐元區8月份的「製造業採購經理人指數」(PMI)是47，跌破代表景氣榮枯的分界線50，這是7年來最低。

日本8月份的PMI已連續第8個月低於50；南韓8月份的PMI同樣跌落50以下；中經院公布台灣8月份的PMI則是連續第4個月呈現緊縮，供應鏈最上游的基礎原物料緊縮速度

最為嚴峻。

PMI是根據製造業在生產、新訂單、商品價格、存貨、雇員、訂單交貨、新出口訂單和進口等8個面的表現，所訂出來的綜合指數，被認為是經濟先行指標中非常重要參考數據。

各國PMI持續下跌，是經濟衰退的警訊。事實上，從無薪假人數飆高，也可看出企業看淡經濟前景。根據勞動部新近發布的調查數據顯示，截至8月底，實施無薪假的企業有33家、人數2257人，已創下今年新高。

## 期待「正面」消息

在這種情況下，不但美中企業，其實各國都期待新一輪的美中貿易談判與磋商，能夠出現比較正面的消息，畢竟大家都很累。

再說，貿易打了一年多，川普並沒有得到他預期看的成果，反而讓農業州的鐵票區出現不耐聲浪，搖擺州的民調也呈現落後，這些都可能使得川普對貿易戰的下一步有嶄新的佈局。

全球正屏息以待，期待10月份的中美談判可以讓大家都過個安心的聖誕節。

(彭蕙仙)

# 時代力量撐香港 籲政府立難民法

時力黨主席徐永明表示，民進黨應建立更周全的制度聲援香港，包括立《難民法》與明確作業規範和施行辦法。

【本報記者張元融台北報導】

「時代力量懇請席次過半的民進黨團積極回應香港友人訴求！」針對「黃之鋒拜會民進黨團」，時代力量黨主席徐永明於5日聲明，民進黨應建立更周全的制度聲援香港，包括「立《難民法》」與「明確化《港澳條例》第18條的作業規範和施行辦法」。

但民進黨書記長李俊傑認為不需立《難民法》，「現有的法制已經提供足夠的工具。」

## 應積極立《難民法》

未來台灣要如何協助可能遭大規模逮捕的香港朋友？徐永明認為，台灣政府應在《難民法》和《香港澳門關係條例》等法律修訂層次，「並於本會期初就積極採取行動。」

言下之意，就是希望9月開議的國會第八會期能儘速討論上述2法案。

香港眾志秘書長黃之鋒於5日上午至國會與民進黨團閉門交流半小時，會後李俊傑念出黨團聲明指出，在會談中已對香港朋友



說明，「現有的法制已經提供足夠的工具，可以回應黃之鋒等人此行所關注的事項。」

針對近期外界對民進黨對香港的關心有「口惠而實不至」的質疑，民進黨團幹事長管碧玲於閉門會後表示，如果有任何政黨要抹黑「台灣對香港的關心、聲援跟協助」，想以政治操作，來

謀取政治利益，她十分「不以為然」。

## 不只是觀望

徐永明認為，林鄭月娥4日撤回《逃犯條例》，是「只為求於10月1日中國國慶日前清理戰場」的緩兵之計。港民5大訴求缺一不可，他擔憂，港府若不

釋放示威者、收回暴動定義，10月1日過後，將會有更大規模的逮捕行動。

針對黃之鋒期待的「10月1日前百萬台灣人上街撐香港」，徐永明強調：「時代力量會傾全力行動支援在台聲援香港的集會活動，不會只停留於關注階段。」

▲針對「黃之鋒拜會民進黨團」，時代力量黨主席徐永明(右)於5日表示，懇請國會席次過半的執政黨團「積極回應香港友人訴求！」(photo by 時代力量黨團)

# 文旦提早賣完 南市推廣會變品嚐會

【本報記者張元融台北報導】正值文旦採收季，台南市長黃偉哲5日北上騎著裝滿數十箱文旦的三輪車進立法院，讓媒體拍示意照時，他不斷強調：「今天是品嚐會喔，不是拍賣會」，原來台南的文旦早已賣完。3月剛贏得台南立委補選的郭國文表示，大家現在可以開始訂購台南的紅柚、白柚(10月)了。

## 感謝文旦之亂？

8月21日黃偉哲曾到新竹與新竹市長林智堅一起開圖書直播拍賣麻豆文旦，把一起北上的兩卡車(共1500箱)文旦全部賣光光。黃偉哲說，本來是預訂要到立法院來叫賣文旦，但沒想到麻豆農會已經提早賣完了，只好把推廣會變成品嚐會，把零星的文旦禮盒，送來給立院「娘家」的同僚，也贈送給到場的媒體朋友一人一盒。他指出，三月時的文旦之亂(有農民在電視節目中指控：文旦丟在水庫超過200萬噸)讓文旦一砲而紅，「往年都是賣到中秋節前一天還在叫賣，今年在中秋節的前十天就賣完了。」

可說是因禍得福嗎？他笑說：「人不是我們殺的，事情卻要我們來解決。」他也說，「大果收購」機制有效穩定市場，才讓今年的文旦價格漂亮。

既然手上沒有貨可以賣，黃偉哲轉而大力推廣麻豆農會開發的文旦加工產品。他推銷員上身表示，柚子茶與柚子蔘適合常上政論節目的立院同僚，可以潤喉養身；柚片、柚子洗髮精、沐浴乳等也都經過嚴選把關。他笑說：「相信我，我在立院待了14年。」

## 洪秀柱刮起千堆雪

台南麻豆、下營、官田的文旦加起來數量居全國之冠，「量很大，質也要很優。」而對於雲林縣長張麗善4日也帶領柚農北上立法院、新北市政府行銷斗六文旦，他笑說：「斗六、鶴岡(花蓮)的文旦都很好，我也有信心麻豆的更好，我們可以來PK。」

被問到是否會擔心「國民黨提名洪秀柱戰王定宇台南立委第6選區」，黃偉哲回應，「柱柱姐來台南選當然也是好的，她就像颱風一樣，刮起千堆雪，民進黨當然要繃緊神經。」



▲台南市長黃偉哲(中)5日騎上裝滿文旦的三輪車進立院，把麻豆農會僅存的文旦送給立院(前)同僚與媒體朋友。(photo by 張元融/台灣醒報)

# 關懷獨居長者有功



▲基層第一線郵務人員辛苦了！表揚大會肯定了揮汗奔波的貢獻。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】於中華郵政舉行績優楷模表揚大會，總統蔡英文也親臨肯定。交通部部長林佳龍承諾，去年144億盈餘將體恤基層，調薪1-3%將追溯至元旦，員工們開心鼓掌。

於中華郵政舉行績優楷模表揚大會，總統蔡英文也親臨肯定。交通部部長林佳龍承諾，去年144億盈餘將體恤基層，調薪1-3%將追溯至元旦，員工們開心鼓掌。

# 中華郵政表揚郵差

中華郵政97年起鼓勵員工發揮「郵人好種福、喜心多服務」精神，於投遞途中主動關懷獨居長者，107年度達到78,951人次，11年共累計達650,669人次。

## 服務網遍及全國

中華郵政董事長吳宏謀表示，因應科技進步帶來的衝擊，中華郵政發展智慧物流、數位金融、資產活化，配合國家政策、善盡企業責任，為社會關懷密切跟部會合作。中華郵政非常接地氣，物流、金流、商流，服務網末梢遍及全國。

吳宏謀說，中華郵政跟農委會合作，讓輕農小農在生產時沒後顧之憂，幫他們行銷。有些產品有季節性、地域性，沒辦法在一般便利商店上架，也幫助他們上

架。

在公益長照方面，也將釋放營業空間，活化、轉型、再利用，仰賴第一線投遞同仁，在工作之餘以志工身分關懷獨居長者，今年底預計突破9萬人次。

## 部長承諾加薪

交通部部長林佳龍表示，中華郵政已經邁入123年，為體恤大貨車、小貨車及機車快包投遞同仁在中秋節前投遞包裹的辛苦，將為員工調整1%-3%的加給，且追溯到今年1月1日，台下員工響起熱烈掌聲。

且為關懷獨居長者，設立20幾處長照據點。為照顧小農，利用郵政商城、假日物流機制，讓生鮮蔬果得以順利銷出，都是對社會責任的回饋。



▲在新疆的維吾爾族人。(Photo by Pixabay on Pexels)

# 中共駭入維吾爾族 CNN：港台人士要提防

中國政府這樣做是為了加強對維吾爾族人的控制，聯合國指出，過去一年中，中國已拘留了100萬名維吾爾族人。

【本報記者許雅筑綜合報導】中國入侵手機系統，控制維吾爾族人！上週 Google 資安專家一份資料顯示，中國政府在過去兩年間一直透過惡意網站，對新疆維吾爾族人的 iPhone 進行駭客攻擊，富士比也表示，影響範圍也包括 Windows 與 Android 系統。有專家擔心，這樣的模式也可能被用以對付香港反送中或台灣特定政黨。



▲中國政府在過去兩年間一直透過惡意網站對新疆維吾爾族人的 iPhone 進行駭客攻擊，影響範圍也包括 Windows 與 Android 系統。(Photo by Pixabay on Pexels)

## 攻擊方式

根據《TechCrunch》報導，Google 資安專家上週公佈一份資料，爆出中國政府利用惡意網站，針對 iPhone 系統漏洞竊取資訊以監視維吾爾族人的消息。中國政府這樣做是為了加強對維吾爾族人的控制，聯合國人權理事會指出，過去一年

中，中國已拘留了超過 100 萬名維吾爾族人。受害者會被誘導點開特定連結，而他們點開後，手機便會被植入惡意軟體。這些惡意軟體會竊取檔案並上傳受害者即時位置資料，也能進入他們的即時通訊應用程式讀取訊息。《富

比士》也表示，這些網站除了能針對 iPhone 用戶外，也對使用 Android 與 Windows 的手機用戶發動了攻擊，影響範圍遠比 Google 報告中所寫的還要廣。

## 複製模式對付其他團體

根據《CNN》報導，中國政府發動的駭客攻擊為水坑攻擊，他們入侵維吾爾族人常造訪的網站，讓受害者被動遭到攻擊。受到攻擊的網站包括維吾爾族新聞網站或線上學習平台。外交關係委員會數字與網絡空間政策項目主任亞當·謝加爾表示，中國入侵的網站均為對大眾開放的網站，所有人都能造訪，他們應該也有能力用同樣的模式對付香港反送中抗議份子或是台灣特定政黨。

# 為核協議法擬貸款伊 美反對停止制裁

【本報記者許雅筑綜合報導】美國退出核協議引發伊朗不滿，法國為了讓伊朗繼續遵守核協議中的承諾，表示願意在年底前提供伊朗 150 億美元的信貸額度紓解其經濟困境，但貸款是以伊朗的石油收益做擔保，因此需要美國同意暫停制裁。美國政府於 4 日表示，不同意妥協，伊朗也於同日回應，會多給歐洲強權一些時間維護核協議。



▲中國政府在過去兩年間一直透過惡意網站對新疆維吾爾族人的 iPhone 進行駭客攻擊，影響範圍也包括 Windows 與 Android 系統。(Photo by Pixabay on Pexels)

## 美拒絕停止制裁

根據《路透社》報導，這項 150 億的貸款是以伊朗的石油收益做擔保，因此美國能同意暫停制裁相當重要。而法國提供貸款的目的是希望伊朗能遵守當初達成的核協議，確保波斯灣安全並且展開區域安全與 2025 年後核子計畫的談判。

根據《CNN》報導，美國政府於 4 號表示，不同意停止制裁。另外，也列出一串黑名單，當中

朗問題特別代表胡克，將提供數百萬的獎金，給幫助美國扣押裝載伊朗石油船隻的油輪船長。

## 伊朗態度

根據《Middle East Eye》報導，對法國的示好，一位伊朗官員表示，若拿到錢伊朗將會照著法國的意思做，不過伊朗國營電視台則報導，歐盟也曾提供相當金額的貸款，但遭到伊朗政府拒絕。伊朗總統魯哈尼曾威脅，若法國等其他核協議簽署國無法在 6 日前找出避免伊朗受美國制裁的方式，伊朗將在核武方面「採取更進一步的措施」。幸好經過法國的示好與美國的拒絕停止制裁，魯哈尼於 4 日表示，會再給歐洲強權 2 個月的時間解決問題。

# 南非排外引反彈 奈國杯葛 WEF 報復

【本報記者許雅筑綜合報導】南非排外事件，引發奈及利亞反彈！南非於 2 日發生排外事件，許多外國商店遭到搶劫與放火，造成 5 人死亡。其中在南非的奈及利亞企業也受到破壞，引發奈國人的報復，開始攻擊國內的南非企業，奈國也拒絕出席 4 日起在開普敦舉行的世界經濟論壇 (WEF)。

南非人民對於當前國家經濟狀況不甚滿意。警察因為這次事件逮捕了近 300 人，而非洲各國人民則紛紛在社群媒體表達抗議與憤怒。

## 奈國展開報復

根據《半島電視台》報導，奈及利亞的南非企業，包括 Shoprite、MTN 等公司之後開始遭到報復攻擊，自此之後，奈國警方表示，已在南非企業附近加強警備。

奈國外交部長於 4 日說，希望人民能停止對南非企業的攻擊，因為即使它們是南非企業，但實為奈國人民所擁有，裡面的員工大多也是奈及利亞人。

這場暴動對政治的影響也開始浮現，奈國外長在新聞發布會上公布，原本要參加世界經濟論壇的奈國副總統歐辛巴喬與總統達成共識，認為不該出席於南非開普敦舉辦，於 4 日開始的世界經濟論壇。

## 歐洲各國紛表抗議

根據《半島電視台》報導，南非總統拉瑪佛沙誓言打擊排外事件這樣得「肆意的暴力行為」，也在推特上推文表示未來會密切注意並阻止這樣的情形再度發生。他說，任何一位南非人都沒有正當理由攻擊來自他國的人民。

根據《路透社》報導，目前官方仍不清楚排外攻擊發生的原因，只知道受到攻擊的商店大多是來自非洲他國移民所開設，且



▲南非於 2 日發生排外事件，其中奈及利亞反應特別激烈。(photo by Wikimedia Commons)

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 港府撤逃犯條例 中大教授：時機已太晚



▲香港中文大學客座副教授林夏如 4 日出席美中關係 2019 年回顧聽證會後受訪表示，香港特首林鄭月娥宣布撤回逃犯條例草案的時機已經太晚，雙邊怨恨已深。

### 英國會禁無協議脫歐 強生大選遭否決



▲英國國會下議院今 4 日通過阻止無協議脫歐的法案後，首相強生提出動議，要求提前大選，不過遭到否決。(photo by facebook)

# 格陵蘭冰川再融解 沿海城市受威脅

預估今年格陵蘭冰川融解的冰水流入大海中，已足夠讓海平面上升1公釐以上，恐讓沿海城市安全受嚴重衝擊。



▲ 格陵蘭融冰一旦持續，將加速全球海平面上升。(Photo by Stig Nygaard on Flickr under Creative Commons license)

【本報記者莊瑞萌綜合報導】今年格陵蘭大陸冰川融解恐再創下紀錄，讓全球海平面再度升高。根據科學家指出，預估今年格陵蘭冰川融解的冰水流入大海中，已足夠讓海平面上升1公釐以上，而且未來也將成為新常態，這種發展恐怕會讓沿海城市安全受到大大衝擊。

據《BBC》報導，格陵蘭大陸冰川面積大約是英國的7倍，厚度最厚可達23公里，一旦當地全部儲存的冰融化後，將讓海平面升高7公尺，包括孟加拉、美國佛羅里達州與英格蘭東部都是特別容易受到海平面上升威脅的地區。

對此，丹麥和格陵蘭地質調查局科學家巴斯指出，「現在我開始了解更多後果，因為我知道這裡對全世界的重要性以及已受到海平面上升影響的生活。」

近幾年來，格陵蘭融冰3,620億公噸，讓海平面上升1公釐，2012年曾來到4,500億公噸，但今年恐怕會微幅超越該年水準，讓海平面上升一舉來到2公釐。

日本氣象廳研究人員庭野表示，「冰川質量已在減少而且會影響海平面上升，這是可以確定的，但是還有許多物理過程我們不了解，因此，發展未來預測有難度。」

據《英國獨立報》報導，自從今年歐洲出現熱浪後，格陵蘭

在夏季也出現破紀錄的高溫，科學家因此警告，當地將出現自1950年以來第二大規模的融冰事件。

對此，美國行星科學研究所科學家卡吉爾表示，「從20世紀來看，當地特別是在高緯度地區的融冰，已經有好幾年都超越正常值。」

對此，科羅拉多大學科學家夢恩指出，「可以確定的是未來格陵蘭融冰仍會持續，但是融冰多寡與速度主要還是取決於人類的行動。」



## 圖文選粹

圖文 / 中央社

### 上海推養狗積分制 開發智慧項圈



▲ 上海市公安局表示，考慮推動養犬信用積分制，並引入智慧項圈技術，以及加強員警辨識犬隻的專業素養，避免發生幼犬長大後「品種突變」的情況。

### 史國總理 10月訪台 參加國慶



▲ 外交部亞西及非洲司副司長羅靜如5日表示，史國總理戴安伯將於10月訪台，並參加雙十國慶。(中央社)

# 印度令書包減重 學童負擔能減輕？

【本報記者祝潤霖綜合報導】學童揹書包上學負擔有多重？重到印度政府明文禁止書包超重。但可惜良法美意流於書面，實際上學童背負過重的情形仍普遍，影響到快樂成長甚至正常發育。現代人除了在書包裡放課本，還可能有筆電、平板等負累，為了避免造成肩頸背部受傷，專家表示，書包的負重勿超過體重十分之一。



▲ 學童的書包如果超過應有比例過多，不但造成傷害還會影響發育。(photo by Wikimedia Commons)

可惜不是所有家長覺得新規定有用，一位名叫派蒂的書包減重行動者守在校園外，拿出磅秤請一位七年級女孩站上去，女孩體重是31公斤，揹上書包變37公斤，已經違反印度政府規定。一位名叫毗濕奴的五年級孟買男孩，每天回家都覺得疲累、背

痛，沒辦法出去跟朋友玩蟋蟀。

美國兒科學會表示，背包重量不宜超過學童體重10~20%，但2016一項調查顯示，88%的7~13歲學童揹的書包接近體重一半！學童若採取錯誤姿勢適應書包重量，會影響到成長期的骨骼發育，還可能需要花上兩年時間矯正。而印度的書包重量限令也流於書面形式，沒有在第一線學校被嚴格執行，當未來數位學習成為主流時，也許學童的負重才能稍微減輕。

## 背包注意事項

根據《NEWS12長島》報導，防治方法如下：一、保持背包重量小於體重10%，二、使用寬肩帶、雙肩帶背包，三、背包不要低於腰部下4吋，四、使用多口袋的背包分散負重，五、把重物放置在背包底部，六、揹起背包時要彎膝蓋、兩隻肩膀一起揹。

## 印度書包限重禁令

根據《NPR》報導，印度去年11月發布新政令，要依照學童年齡限制書包重量，一、二年級只能揹1.36公斤重，三、四年級只能揹2.99公斤重；直到10年級仍有規定限制，最多只能揹4.99公斤。同時也規定了回家作業的上限，以免學童攜帶過多書冊回家，因為教室裡通常沒有提供鎖櫃。



MAKING MOVIES AND MAMOCITA PRESENT

價值連城！一場藝術與親情的完美救贖

# 匿名的畫作

ONE LAST DEAR

《給雅各神父的信》影帝 海奇諾西艾南

《給雅各神父的信》影帝 海奇諾西艾南

HEIKKI NOUSIAINEN PIRJO LONKA AMOS BROTHÉRUS

PRODUCED BY KARI HIRVONEN & KARI LÄMSÄ

WRITTEN BY ANNA HEINÄMÄÄ CINEMATOGRAPHY BY TUOMO HUTTINEN EDITING BY BEN MERZER MUSIC BY MATTI BYE MUSIC PRODUCTION BY SAMUO LINDEN

CASTING BY MINNA SORVONEN COSTUME DESIGNER SARI SUOMINEN HAIR AND MAKE-UP DESIGNER MAARI VAALASJANTA CASTING BY MINNA SORVONEN WORLD SALES & DISTRIBUTION LEVELK MAKING MOVIES LTD. PRESENTS

9.06 高價賣出

# 美網四強出爐 三天王剩蠻牛領風騷

蠻牛以直落三擊敗對手，闖入四強同時也確保四強中，至少有一人不是「首度闖進美網四強」的，他是三天王最後的存活者。

【本報記者宋秉謙綜合報導】美網單打賽事打出最終四強！美網5日迎來四強席位最後2張門票爭奪戰，先登場的義大利小年輕貝雷蒂尼與法國老將孟非斯打出一場4小時滿盤大戰，貝雷蒂尼在最終的搶七勝出，而最後一張四強門票則是被「蠻牛」納達爾奪走，蠻牛以直落三擊敗對手，闖入四強同時也確保四強中，至少有一人不是「首度闖進美網四強」的，蠻牛也是三天王最後的存活者。



▲義大利年輕小將貝雷蒂尼在馬拉松大戰勝出，生涯首度殺進大滿貫賽四強。(photo by ATP Tour 臉書粉絲專頁截圖)

## 年輕貝雷蒂尼贏老將

根據《紐約時報》報導，美網單打來到第10天，將產生四強的最末二席，義大利年輕小將貝雷蒂尼與孟非斯迎來一場老少之戰，雙方打滿5盤，最後一盤還打到搶七，最終貝雷蒂尼打下單場雙方第324分，拿下近4小時的馬拉松大戰。

孟非斯表示，貝雷蒂尼可能因為經驗較少，關鍵球處理不佳，節奏一掉就整局被拉走，不過，自己單場出現17次雙發失誤，

表現不佳的發球局讓孟非斯讓出了勝利，讓大會第24種子的貝雷蒂尼首度打進大滿貫賽四強。

## 蠻牛靠經驗取勝

而最後一張門票則被蠻牛鎖定，蠻牛面對阿根廷的施華茲曼，雖然局局都受抵抗，但仍以6:4、7:5、6:2打出直落三勝出，

蠻牛本役雙肩一度都需要即時治療，這些舊傷與體能是蠻牛想從年輕一代中突圍的最大難題。

不過，本次四強除了蠻牛以外，另外3人包含貝雷蒂尼、賽前被預期三天王以外最大熱門的梅佛德夫、以及狄米特羅夫都是首度打進美網四強，經驗還是蠻牛最大優勢。

隨著三天王另外雙王日前都敗走，球王喬帥面對剋星瓦林卡的球賽中，喬帥因傷棄賽，放棄衛冕希望，而瑞士球星費登則是在4日意外敗給在美網成績不佳的保加利亞名將狄米特羅夫，讓蠻牛有望趁此避開費納決、喬納戰，力拼第4度抱走美網男單冠軍。



▲蠻牛成為三天王最後一位存活者。(photo by ATP Tour 臉書粉絲專頁截圖)

## 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 台灣噴射機張宗憲 加盟寶島夢想家



▲征戰東南亞職業籃球聯賽的寶島夢想家5日宣布，簽下上季隨富邦勇士奪得隊史首座SBL總冠軍的台灣「噴射機」張宗憲。(photo by facebook)

## 美網賽 詹皓晴、維納斯闖混雙決賽



▲美網混雙頭號種子詹皓晴(前)打出自信，4日與搭檔維納斯克服開賽一路落後劣勢，擊敗姊姊詹詠然與多迪格組合，再度闖進決賽。(photo by facebook)

# 王維中首戰取勝 張育成同日傳佳績

【本報記者宋秉謙綜合報導】MLB台灣旅美好手又同日出現好消息！在左投王維中被海盜隊簽下當天，恰好張育成先發上陣打出風采，而5日又上演類似劇本。本役是王維中簽約後首度披掛海盜戰袍投球，已足夠值得慶祝，他更後援繳出1局好投，驚喜的是靠著隊友下半局的大逆轉秀，讓王維中首出賽就拿勝投；張育成也先發登場，擊出帶有打點的關鍵安打，是印地安人獲勝的關鍵人物之一。



下旅美球員新紀錄：首度單季在不同大聯盟球隊獲勝投的選手。  
台灣「內戰」未上演  
而台灣球迷、媒體都很期待的海盜、馬林魚系列賽中，能看到王維中和陳偉殷同場競技，但目前尚未達成，雙方比賽分差都不算太大，陳偉殷目前仍未得到馬林魚教練團的信任。  
不只王維中有好表現，5日旅美台將總是好事成雙，效力於印地安人的張育成在面對白襪隊的比賽先發上場，4個打席擊出2支安打，尤其第二支安打是在二、三壘有人時擊出，一棒送回2分打點，印地安人領先的優勢還差點被牛棚搞砸，幸好張育成的打點成為球隊最後的優勢，最終球隊守住比賽，以8:6勝出。

亞斯、庫柏通通打滾地球，分別給內野的二三游進行「滾地守備練習」，14球無失分收工。

由於本役是海盜特別要看看王維中狀態，並未讓他在太過接近的分差上場，王維中上陣時已是9局，且球隊落後2分，但驚喜

的是，海盜打線面對馬林魚新任終結者烏瑞納，9下先靠迪雅茲揮出陽春砲，後續再由雷諾茲一棒再見安打，完成6:5的逆轉秀，王維中喜提勝投，這也是他本季第2勝，由於前一勝是在身著運動家隊戰袍時拿到，王維中也寫

## 王維中喜拿勝投

海盜簽下王維中後，恰好讓他在面對馬林魚三連戰中登錄，5日更首度讓他披掛上陣，王維中雖然被洋基舊將卡斯楚揮出2壘安打，但依舊沈穩讓羅哈斯、狄



最美好的傳承滋味

飄香四代! 77年超人氣麵包店傳奇首揭

# 淺草的幸福吐司

Pelican: 74 Years of Japanese Tradition

日本新銳導演 內田俊太郎 感動之作

企劃・製作 石原弘之 監督・編集 內田俊太郎 出演 渡辺多夫 渡辺陸 名木広行 伊藤まさこ 保住光男 中村ノルムほか 制作プロダクション ポルトレ 配給 オルケスト

# 無法擺脫脂肪？脂肪背後有科學

脂肪能促發青春期、延長壽命、幫助傷口癒合、讓生殖與免疫系統正常運作，甚至足以影響大腦尺寸、左右思想與情緒。



▲我可以吃下屋裡所有東西，就算不是食物也沒關係。情況開始失控，我會拿到什麼就吃什麼，嚴重到爸媽不得不把櫥櫃都鎖上。(photo by pixabay)

## ■ 席薇亞·塔拉

脂肪究竟是什麼？簡單來說，脂肪是一種儲存能量的物質，或許也可說是游牧先民傳給後代子孫的遺物，因為他們經常挨餓度日，全靠脂肪才得以存活。到了現代，超市與速食連鎖店無所不在，脂肪似乎逐漸淪為不合時宜的生理產物，就連字典也將它定義為「動物體內自然合成的油膩物質，尤其容易堆積於皮下或內臟」，使得脂肪即多餘的觀念深植人心。

## 零脂肪女孩

然而，一般人並不了解脂肪對生活的影響有多大。從管理能量、傳遞大腦信號到促進分娩，脂肪顯然是人體至關重要且功能多樣的一部分。雖然人類曾將脂肪視為毫無生命力的油脂，現代學者卻將它歸為一種器官。如果你對脂肪的重要性有所質疑，不妨試著想像身上毫無脂肪會發生什麼事。以下故事就是最典型的例子。

克莉絲汀娜生長於 90 年代的紐澤西州瓦恩蘭，是個健康活潑的 12 歲女孩。她的生活被課業、運動及朋友填滿，也



▲脂肪是一種儲存能量的物質，也可說是游牧先民傳給後代子孫的遺物，因為他們經常挨餓度日，全靠脂肪才得以存活。(photo by wikimedia)

水泡，而且遲遲不消。她的父母見狀擔心不已，帶她去看皮膚科驗血。

## 身體充滿脂肪與糖

檢查結果令人震驚。克莉絲汀娜的總膽固醇為 950 毫克／百毫升 (mg/

**如果身體缺乏脂肪來儲存過多的養分，這些養分便在血管內無止境地循環。隨著養分不斷累積，進而引起嚴重的發炎和疼痛。**

dl)，以她的年齡應該低於 170 mg/dL 才算正常；她的三酸甘油酯應該落在 150 mg/dL 左右，但測得數值居然有 1 萬 6 千 mg/dL。

而且她的餐後血糖高達 500 mg/dL，是正常人的五倍。基本上，克莉絲汀娜的血液中可說充滿了脂肪、膽固醇與糖分。皮膚科醫師看完驗血報告後，判定克莉絲汀娜的症狀是新陳代謝出了問題，立刻將她轉診至費城兒童醫院內分泌科。

## 腫塊蔓延全身

一開始，醫生診斷克莉絲汀娜患了糖尿病，開始進行相關治療。但她的健康不見起色，即使吃了糖尿病藥，體重還是直直落，胃口仍舊大增。

她回想：「我可以吃下屋裡所有東西，就算不是食物也沒關係。我拿到什麼就吃什麼，譬如蘑菇罐頭等等。情況開始失控，嚴重到爸媽不得不把櫥櫃都鎖上。我發現食物上鎖，就坐在地上大哭大鬧。」

她手臂上的腫塊開始蔓延，從肩膀到腳趾，無孔不入。這些腫塊不但有礙觀瞻，還會發炎疼痛。她說：「光是碰到就痛得不得了。我的關節也長了腫塊，無法走路。洗澡會痛，吃飯也會痛，所以我只能使用特製的餐具。最後就連身

體有一點小動作也會痛。」

這名內分泌醫師對此一籌莫展，後來想到自己曾在馬里蘭州貝塞斯達美國國家衛生研究院聽過艾莉芙·歐羅的一場演講。歐羅是內分泌疾病、糖尿病與新陳代謝失調專家，當時正在研究與克莉

絲汀娜有相同症狀的病患。1997 年 3 月，歐羅醫師替克莉絲汀娜進行檢查。

## 脂肪失養症

歐羅醫師回憶：「脂肪流失是很明顯的症狀。克莉絲汀娜到院時體內脂肪所剩無幾。由於這是我們專攻的研究領域，所以我一看就知道問題在哪。」歐羅羅列克莉絲汀娜罹患脂肪失養症，亦即基因缺陷造成脂肪萎縮、最後全部消失的疾病。

為了確認診斷無誤，歐羅醫師將她擴張至下腹部的肥碩肝臟進行切片檢查。由於她尿液中的蛋白含量偏高，因此也幫她做了腎臟切片。所有檢查結果都證



▲脂肪由液體物質形成的觀念流傳多年，不過早期某些學者與醫生指出，脂肪與食物及能量有關。(photo by pixabay)

明歐羅醫師的診斷正確。

## 沒有脂肪是種折磨

導致克莉絲汀娜體重下降、胃口失控、血脂過高及皮下腫塊等病徵的謎樣原因，終於水落石出。由於她的身體缺乏脂肪來儲存過多的養分，這些養分便在血管內無止境地循環。隨著養分不斷累積，最終累積在肝臟和皮下腫塊內，進而引起嚴重的發炎和疼痛。

病因釐清了，治療卻不容易。克莉絲汀娜必須定期接受血漿分離治療，將血液從體內抽出、濾除脂肪與膽固醇後再重新注入血管中。她每週至多得經歷三次令人痛苦又疲累的漫長折磨。

更慘的是，這種病無法痊癒。醫師向克莉絲汀娜的家人表示，要做好她可能會因此死亡的心理準備。她說：「醫生說他們無能為力。我被迫休學。最後我還想著，如果會死，那我寧願死在家裡。我和家人都以為我過不了這關。國中和高中我都是在家自學。爸媽非常難過，尤其是媽媽，她很擔心，也很常哭。」

## 醫學仍對脂肪缺乏認知

這場大病讓克莉絲汀娜與家人意識到，原來脂肪的構造與影響這麼複雜。由於她尿液中的蛋白含量如此之高，這無疑是場震撼教育。然而，更令人訝異的是，



即使我們身處醫學發達的今日，對脂肪的理解仍舊淺薄。

數世紀以來，人們只將脂肪視為儲存多餘卡路里的物質，普遍觀念是吃太多就會胖，不吃就會變瘦。如今，全球各地的無數研究都指出脂肪不僅是油脂，還是個隨時都在變化、能與其他身體組織交互作用的內分泌器官，具有攸關生死的影響力。胎兒打從在子宮中時，體內就存在脂肪，其重要性可見一斑。

當孕期到了第十四週，胚胎會在身體其他系統開始運作前便生成脂肪。脂肪掌控我們的食慾、影響我們的情緒、供應能量及維持其他器官的活動。這解釋了人體為何透過各種方式合成脂肪，甚至無所不用其極地阻撓任何意圖擺脫它的作為。

## 早年視脂肪為液體

自古以來，科學家便亟欲了解脂肪，目前已知最晚在古希臘時期就有相關研究。當時醫界認為脂肪是種血塊混合物，好發於體質偏寒的女性。有人推論



▲手邊有太多現金時，我們會將部分存入帳戶。人體的肝醣正如同預備金，由肝臟與肌肉從葡萄糖中製造、串成鏈狀再儲存以備未來之用。(photo by pixabay)

脂肪是由人體多餘的乳汁或精液等液體轉換而成，因此男性一旦過胖就會不孕。西方醫學之父希波克拉底曾在著作中將脂肪視為身體內的「濕質」，若未妥善處理可能會導致性無能。

脂肪由液體物質形成的觀念流傳多年，不過早期某些學者與醫生指出，脂肪與食物及能量有關。希臘醫生蓋倫曾宣稱，運動可以讓「體型龐大的男人瘦到一般人的身材」。

亨利八世的御醫安德魯·布爾德將國王的肥胖歸咎於飲用過量甜酒。古代的

**熱量之於人體，好比金錢之於人類。人體內，葡萄糖的角色便如同現金，肝醣是活期存款帳戶，而脂肪則是定期存款。**

脂肪研究也理所當然地將其與食物和運動連結。直到 17 世紀中期顯微鏡問世，人類對脂肪才有了進一步認識。

## 皮膚下不見得都是脂肪

1874 年，法國科學家希爾多·高布利解析脂肪分子的結構，指出它其實只是長串的碳原子鏈。之後，學界發現更多不同類型的脂肪分子，並將這些分子統稱為「脂質」。簡單來說，脂肪是脂肪細胞所構成的組織，可儲存數百萬個負責供應能量的脂肪分子。

隨著時間推移，學者慢慢發現脂肪組織不只包含脂肪。包圍著人體的柔軟外層平均只有四分之三為脂肪，其餘則是

**熱量之於人體，好比金錢之於人類。人體內，葡萄糖的角色便如同現金，肝醣是活期存款帳戶，而脂肪則是定期存款。**

由負責支撐這層外層的膠原纖維、靜脈和神經、血液、肌肉、幹細胞及免疫細胞所構成。因此，若輕戳皮膚，觸碰到

## 熱量與金錢同等

熱量之於人體，好比金錢之於人類。貨幣是社會經濟中的必需品，而能量對於人體的運作也不可或缺。金錢分為數種不同形式，包含現金、活期存款帳戶和定期帳戶。我們會領現以便即時消費，有些錢存入活期存款帳戶方便隨時取用，有些則存入定期帳戶以備不時之需。人體內，葡萄糖的角色便如同現金，肝醣是活期存款帳戶，而脂肪則是定期存款。

葡萄糖是一種糖分，可立即供應身體當下所需的能量，因此角色如同現金。它可從食物中攝取，也可由肝臟製造。針對無法進食的病患，醫院會在點滴中加入葡萄糖，將養分輸至靜脈。

## 肝醣如同預備金



▲儘管減肥節食的人都希望身上沒有脂肪，但要是體內欠缺脂肪，後果可是不堪設想。(photo by pixabay)  
◀數世紀以來，人們只將脂肪視為儲存多餘卡路里的物質，普遍觀念是吃太多就會胖，不吃就會變瘦。(photo by pixabay)

手邊有太多現金時，我們會將部分存入帳戶。人體的肝醣正如同預備金，由肝臟與肌肉從葡萄糖中製造、串成鏈狀再儲存以備未來之用。一旦血液中葡萄糖含量降低，人體便會開始分解肝醣，一次分離一個肝醣分子，並在必要時燃燒能量。

脂肪與葡萄糖全然不同。它不像糖原，純粹由葡萄糖堆疊而成作為備用。脂肪分子（也稱脂肪酸）由 14 至 20 個碳原子互連而成，三個一組形成具有長鏈、柔軟彈性且可與細胞產生反應的三酸甘油酯，好緊密儲存於人體的脂肪細胞中。當人體的葡萄糖與肝醣含量過低時，三酸甘油酯會尋找脂肪並將其轉換為所需的能量。脂肪如同定期存款，不易取得卻能安全地儲存大量能量。

脂肪與葡萄糖全然不同。它不像糖原，純粹由葡萄糖堆疊而成作為備用。脂肪分子（也稱脂肪酸）由 14 至 20 個碳原子互連而成，三個一組形成具有長鏈、柔軟彈性且可與細胞產生反應的三酸甘油酯，好緊密儲存於人體的脂肪細胞中。當人體的葡萄糖與肝醣含量過低時，三酸甘油酯會尋找脂肪並將其轉換為所需的能量。脂肪如同定期存款，不易取得卻能安全地儲存大量能量。

事實上，人類的大腦在運作時與肌肉活動時所使用的能量一樣多，其次則是肝臟、心臟、消化系統與腎臟。脂肪酸一旦進入細胞，碳原子會受化學作用而分解，產生人體可使用的能量。若葡萄糖與肝醣的含量下降，身體會從脂肪（即定期存款）中獲取能量。

## 照顧你的身體銀行

若以科學術語表示，人體製造脂肪的過程稱為「脂肪生成」(lipogenesis)，而脂肪瓦解以釋放脂肪酸進入血管的活動則稱作「脂肪分解」(lipolysis)。人體大多於進食後才會進行脂肪生成，因為此時才有更多養分可供儲存。

人體消化食物時，胰腺會釋放胰島素並向體內的細胞發出訊號，告知養分即將進入，讓細胞做好接收的準備，將其轉換成能量以立即使用或儲存備用。進食後，人體的葡萄糖含量會攀升（補足現金），接著肝醣含量上升（活期存款帳戶進帳），一部分的膳食脂肪儲存於脂肪組織中，而更多餘的碳水化合物、糖分、脂肪與蛋白質進入肝臟，經由脂肪

肪生轉轉換為脂肪。

## 《脂肪的祕密生命：最不為人知的器官脂肪背後的科學與它對身體的影響》簡介

脂肪不僅有助於「轉大人」，也會讓你思想變得更成熟？女人要瘦比男人困難？追求超低體脂率，當心骨質疏鬆、免疫力下降？少了脂肪，體重不只會增加兩倍，智力也會受影響？稍胖的病人在接受重大手術的預後情況，反而比體重正常的病人好？

你或許不喜歡脂肪，但你的身體可不是如此。事實上，你的身體內建了許多緊捉住脂肪不放的防禦機制。例如，脂肪能利用幹細胞再生，在它感覺受到威脅時也會奮力提高食慾以防被消滅，甚至利用細菌、遺傳與病毒來擴張版圖。

本書揭露脂肪的真實身分：它是個內分泌器官，而且只要存量組成、貯存部位得當，其實對健康大有助益。

## 感謝老天賜予脂肪

脂肪分子從肝臟流至全身血管中，儲存於人體細胞（大多為脂肪細胞）中。脂肪分子會排除水分，聚集的效率也十分良好，平均 4 萬個脂肪分子不到 5 公斤重。如果換成同樣分量的肝醣或葡萄糖，重量會增為兩倍（包含水分的重量）。因此，我們應該感謝老天為人體創造了脂肪。

事實上，人類的大腦在運作時與肌肉活動時所使用的能量一樣多，其次則是肝臟、心臟、消化系統與腎臟。脂肪酸一旦進入細胞，碳原子會受化學作用而分解，產生人體可使用的能量。若葡萄糖與肝醣的含量下降，身體會從脂肪（即定期存款）中獲取能量。

## 恐損器官功能

如果脂肪功能失常，這一切便無法運作。人體攝取的脂肪與糖分不會儲存於脂肪組織內，而是進入血管、在循環系統中自由流動。它們會堆積在不該有脂肪的地方，例如心臟、肝臟和器官間的空隙，損害器官的正常功能。脂肪失常發展到最後，會引發糖尿病、心臟病與肝功能失常。

克莉絲汀娜因為罹患脂肪失養症而無法維持適當的脂肪量，因此無法將脂肪與多餘養分妥善儲存於體內，導致脂肪堆積在肝臟與皮下部位。儘管減肥節食的人都希望身上沒有脂肪，但要是體內欠缺脂肪，後果可是不堪設想。

(廖學雅／輯)



作者：席薇亞·塔拉

出版社：商周出版

出版日期：2017/03/04



◀ 侯昌明(左)與李千那(右)5日在第54屆廣播金鐘獎亮相記者會上搭一唱。兩人合作起來效果絕佳。(photo by 廣播金鐘)

# 廣播金鐘主持人 侯昌明搭李千那

侯昌明開玩笑說，主持這麼多年來，第1次搭檔到「嫩妹」。而李千那也在造型師的精心打扮下，亮麗登場。



◀ 李千那透露，9月28日廣播金鐘頒獎典禮的打扮將突破以往，「將會是史上最性感的一次。」(photo by 廣播金鐘)

【本報記者張元融台北報導】「第54屆廣播金鐘獎」頒獎典禮將於9月28日舉行，由去年主持人侯昌明搭檔演員李千那主持。侯昌明在5日的亮相記者會上開玩笑說，主持這麼多年來，第1次搭檔到「嫩妹」。而他身旁的李千那，也在造型師的精心打扮下亮麗登場，她躍躍欲試地說：「第1次擔任大型典禮主持，會做好輔助昌明哥的角色。」

### 三金歷練沒問題

影視歌三棲的李千那，至今已獲得第47屆金馬獎「最佳新演員」、第52屆金鐘獎「迷你劇集/電視電影女配角獎」，今年也入圍金曲獎。

侯昌明說，當他看到主持人名單時，心想「千那從來沒有主持過吧？」萬一兩人在唱雙簧時，輪到她接話，她卻停住了怎麼辦？

讓他當時直呼，「該不會要我眼睛一直盯著千那，隨時等釋

放求救的眼神吧！」不過轉念一想，他又覺得千那能有三金的人生歷練，這次在廣播金鐘主持的位置上，一定也沒有問題。

### 一搭一唱效果佳

今年再度連莊接下廣播金鐘主持人的侯昌明，去年在典禮上公開向廣播人求職，希望有廣播節目找上門主持，一年過去了，還是沒有重拾廣播主持人工作。他笑說：「我履歷表都寫好了，結果放到現在都還沒拿出來用。」

他又說，「今年被廣播節目看重的機會比較大。」因為，去年他和阿娥姐兩人都比較「失智」，放在求職網上會比較弱，今年沾千那的「三金」風采，氣場會比較強！

李千那在一旁趕緊彎下腰，輕拍搭檔的肩膀說：「昌明哥，拜託不要這麼看好我，我壓力好大！」侯昌明神回覆說：「怎麼會壓力大，我還希望妳帶我去主持，一起拿金鐘獎呢！」

### 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 故事工廠七十三變 + 彩排記者會



▲ 故事工廠舞台劇「七十三變」5日在台北城市舞台舉行彩排記者會，演員朱陸豪(右4)、楊麗音(右3)、苗可麗(中)、游安順(左4)等人同台飆戲。

## 台北聖樂觀摩會 免費邀愛樂者同賞

【本報記者祝潤霖台北報導】來欣賞多個團體合唱聖樂！《台北聖樂觀摩會》音樂饗宴9月29日下午3點於基督教鯤鯓教會，可免費攜伴同賞。主題「稱謝主恩，華人創作，歡聲雷動，遠近同頌」，指揮是林舉綱老師，現場將也有管風琴演奏(序樂與全體大合唱)。

### 團體曲目介紹

此次有來自廈門同安的「雙圳頭教堂希幔聖歌團」35人大團毛遂自薦來台，這是由於每2年會有一次YMCA定期會往來交流。

另有由原住民組成的「聖山迴聲合唱團」，原民調結合黑人靈歌的《聖山歡唱耶穌復活》富有活力，另一首《趁著年輕》由鄭香蘭牧師作詞，林照清牧師作曲。還有「門諾會松江教會」將帶來名曲中譯版《沙頂的腳印》。

「台北安和合唱團」由安

和教會詩班成員組成，唱《咱的鄉、咱的情》，由鄭香蘭牧師的先生、音樂教授連信道作曲。「人行道合唱團」則由一群國小音樂老師組成，《Run, Shepherds!》、《Swinging With the Saints》兩首英文歌，將古典的黑人靈歌改編出現代風味。「天使之音合唱團」將獻唱的《美哉！主耶穌》、《快樂來歌唱》也很值得期待，由師大音樂系高材生劉仔芯伴奏。

「張惠娟 & 沈俊清二重唱」唱《黎明的海岸》、《甜蜜的未來》，由連信道、鄭香蘭伉儷作曲填詞，張惠娟是常登上國家音樂廳的女高音，與沈俊清是首度合作，同樣有劉仔芯伴奏。

《台北聖樂觀摩會》主辦單位為1974年成立的中華民國聖樂促進會，協辦單位為鯤鯓長老教會與天恩出版社。2020年3月7日另將於廈門浸信會舉辦「2020台北聖樂觀摩會」。

## 爵士神童喬伊亞歷山大 來台三重奏

【本報記者祝潤霖台北報導】鋼琴神童喬伊亞歷山大來台獻藝！6日將在兩廳院夏日爵士派對登場，與爵士鼓肯德里克斯科特、低音提琴克里斯馮恩組成三重奏。5日彩排，兩廳院特邀台灣鋼琴家許育瑛，也是一位享譽國際的爵士鋼琴手，兩人大玩音樂不亦樂乎。談到影響最深的樂手，喬伊說溫頓馬沙利斯是他的精神導師。



▲ 鋼琴神童喬伊亞歷山大(左)來台演奏，彩排時跟台灣爵士樂好手許育瑛(右)合作愉快。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

### 精神導師馬沙利斯

喬伊亞歷山大12歲登上葛萊美表演鋼琴，被譽為百年難遇的超級天才；榮獲葛萊美獎「最佳爵士即興獨奏獎」與「最佳爵士演奏專輯」雙項提名；更獲得爵士傳奇演奏大師賀比漢考克(Herbie Hancock)與溫頓馬沙利斯(Wynton Marsalis)一致提

拔與推薦。

喬伊亞歷山大談到影響最深的樂手，很難講只有哪一位是，但一定要提的話就是溫頓馬沙利斯，也就是把他帶到紐約去的傳奇小喇叭手。小時候在印尼雅加達的錄音室裡，喬伊錄了一段

他的爵士鋼琴影片，馬沙利斯在Youtube上看到後驚為天人，無論如何都要把他帶到紐約，讓他有機會去美國發展。

馬沙利斯是紐約林肯中心的爵士音樂總監，喬伊來到林肯中心紀念會上，在有很多其他樂手的

大型樂團中演奏，那次的演奏讓他有機會被更多人發現，「非常感激能有這樣的機會。」

### Youtube 搜「足跡」

雖然沒跟馬沙利斯大師去巡迴，但有兩次機會在交響樂團合作，在那邊有很多爵士音樂會，也有機會他彈鋼琴，而馬薩里斯是其中之一。有一張專輯是馬薩里斯找了5位鋼琴手，非常感恩能當其中一位，那是剛去紐約的時候，馬薩里斯就像是他的精神導師。專輯關鍵字可搜尋「a handful of keys」(於林肯中心紀念會)。

喬伊也曾出席白宮國際爵士節，跟傳奇薩克斯風手合奏一首「足跡」(footprints)，那是一首非常經典的爵士樂曲，Youtube上可以找得到。



▲ 2018年在雙連教會舉辦台北聖樂觀摩會，各隊的代表合影。(photo by 主辦單位)

### 醒報廣告、訂報專線：



0800-011961

看完醒報，轉贈鄰居信箱

# 常喝含糖飲料 罹重病風險大增

每天喝兩杯以上含糖飲料，容易罹患消化道疾病、心臟病，甚至會得帕金森氏症，連罹癌的風險也隨之提高。



▲含糖飲料會讓罹患致死疾病的機率大增，為了健康應該節制攝取。(photo by Flickr)

【本報記者祝潤霖綜合報導】該把含糖飲料拿去倒掉嗎？如果想無病痛樂活長壽的話，應減少攝取含糖飲料為妙。研究追蹤 45 萬人長達 19 年，發現每天喝兩杯以上含糖飲料，容易罹患消化道疾病、心臟病，甚至會得帕金森氏症，連罹癌的風險也隨之提高。專家建議的替代方案，吃水果、喝無糖茶飲、氣泡純水都是好選項。

### 消化疾病 & 心臟病

根據《WebMD》報導，一項最新研究追蹤 19 個歐洲國家多達 45 萬人、長達 19 年，參與調查者事前無癌症、糖尿病、心血管疾病或中風；結果發現，一天喝兩杯以上氣泡飲料的人，因各種原因致死的風險，比一個月

喝少於一杯的人更高。一天喝超過兩杯加糖飲料的人，容易死於消化系統疾病；而一天喝等量減肥飲料的人，容易死於心血管疾病。

實驗證明，高血糖和高糖份攝取會損害腸道屏障，改變並增加腸道感染機率，增加罹患消化系統疾病的風險；此外，還可能增加罹患帕金森氏症的風險。美國心臟病協會 2 月指出，一天喝兩杯以上人工加糖飲料的 50 歲以上女性，中風、心臟病及早死機率增加。7 月法國一項調查指出，每天喝 100 毫升含糖飲料，罹癌風險會提高 18%~22%。

### 矯正飲食習慣

根據《CNN》報導，要一下子改變飲食習

慣可能很難，專家建議幾個小撇步：一、適當地節制，原本一天喝兩杯的，先改成喝一杯，慢慢來；二、找健康的替代品，鮮榨果汁（一天建議量約 110 毫升）或純氣泡水，記得配食物、別單喝；三、直接吃水果來攝取糖份，還附帶健康的維生素，堅持個 2 週，人的飲食習慣是可以改變的。

四、可以改喝無糖綠茶或紅茶，順便攝取優良的抗氧化劑，百香果、薄荷等草本茶風味十足，且幾乎不含糖份跟熱量；五、用加泡器為純水增添口感；六、改變想來一杯的習慣，如果每在案牘勞形時都想喝一杯，改成 call 好朋友聊聊天；七、對自己好一點，總是有不管什麼都想喝的時候，淺嚐輒止無傷大雅。

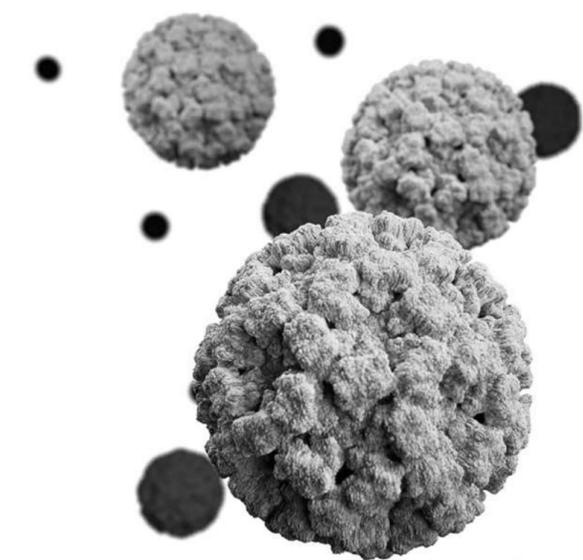
# 紙 + 智慧型手機 可偵測諾羅病毒

【本報記者許雅筑綜合報導】諾羅病毒會導致急性腸胃炎，且只需要很少量（不到 10 個病毒微粒）的病毒就會引發感染。亞利桑那大學的研究人員試圖找出最有效的方法，盼能在病毒量極少的狀況下偵測其存在，結果研發出一種只需要紙製成晶片與智慧型手機拍照就能檢測出諾羅病毒的方法。

### 紙便宜易儲存

根據《每日醫學新聞》報導，目前檢測諾羅病毒的方法，會需要實驗室與一系列的顯微鏡、激光氣和昂貴的光譜儀，上述儀器都是用來測量輻射的種類與波長。但新的檢測方式，只需要紙與智慧型手機。

研究人員可將紙轉化為微流體晶片。紙的基質非常便宜且易儲存，且可以很容易地被製成用以檢測諾羅病毒的晶片。另外，紙的纖維結構讓流體能夠自發地流



▲科學家研發出簡單又便宜，且能檢測出少量諾羅病毒微粒的方式。(photo by Wikimedia Commons)

動，不像其他晶片（例如矽晶片）需要泵浦系統。一般來說，科學家會利用光譜分析測量光在樣品中的反射方式，但紙非均勻（多孔）的特性、光學上的不透明性，會有「背景散射和反射」，產生干擾。為了克服這個障礙，科學家在紙做的

微流體晶片一端加水，另一端加上聚苯乙烯製成的螢光珠子。所有的螢光珠子上都有能對抗諾羅病毒的抗體。若水中含有諾羅病毒，這些抗體便會聚集過去，產生螢光團。

### 手機 APP 測病毒

雖然諾羅病毒粒子與抗體的大小大小，無法被手機顯微鏡拍出來，但當它們附著了螢光珠，2、3 個聚在一起後，就能顯示諾羅病毒存在。

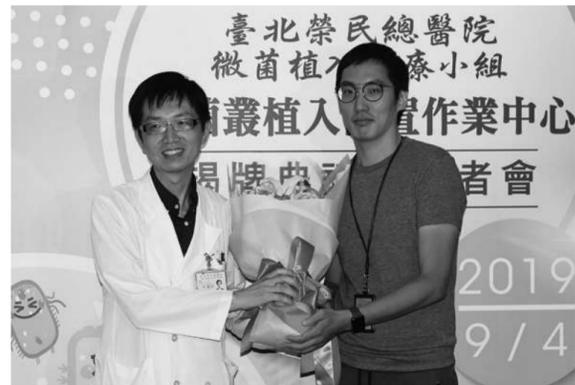
多個螢光珠聚集後，用手機就能拍得到了，研究人員也研發了可以算出諾羅病毒微粒數量的手機 APP。

根據《每日科學》報導，你不須是科學家或工程師才能操作該裝置，因為手機會自動進行分析，所以操作時只需要將水加到晶片上。除了操作簡單外，該裝置還很便宜，最貴的組件不到 50 美金。

### 圖文選粹

圖文 / 中央社

## 北榮成立首座微菌叢實驗室



▲台北榮民總醫院宣布建置國內首座「高規格生物安全等級第二級專用微菌製備實驗室」，未來可望儲存百種糞便，用來治療困難梭狀桿菌患者。

## 脊椎側彎 醫師提醒家長留意青少年



▲脊椎側彎患者多達 8 成原因不明，北醫副院長、骨科醫師黃聰仁（右）表示，根據統計，脊椎側彎發生率約為千分之 20。

**TTL 台酒生技 BIO-TECH**

# 易洗樂 環保愛地球

啤酒花 專利配方

不含有害 化學物質

95% 可生物分解

溫和 不傷手

SNQI 雙重國家級 品質認證

**5大安心**

PChome 24h 購物 | 台糖量販 Taisuco | 全聯福利中心 | Carrefour | 愛買 a.mart

人文 人物 生命觀  
之一

# 難忘一代哲人余英時

余英時一生得獎無數，但他依然悠遊於書齋，研究範圍縱橫三千年中國思想史，是一位「追求純粹的學人」。

身成就獎、首屆唐獎「漢學獎」。最高獎項如克魯格人文與社會科學終身成就獎、首屆唐獎「漢學獎」。 (photo by youtube 截圖)



■ 楊艾俐  
(大學教授)

千呼萬喚的余英時回憶錄終於出版了(允晨)，當年我在新生報做文教記者時，(1975-1978)我們幾個年輕記者常結伴去訪問老學者，如沈剛伯、黃君璧、吳大猷等，他們的風範，學養，現今已難尋。

大師是一批批來，一批批走。記者只能寫歷史，但回想那段經歷，讓我覺得是在參與歷史。

有英氣而無驕氣

讓我印象最深的是訪問余英

時，也就是我23歲與大師的邂逅。余英時有次回國參加國家建設研究會(當時每年度的盛事，集合國內外華人專家為國政建言)，那時我才剛入報社近兩年，我老闆要我去訪問他，那時當然沒有網際網路，報社資料室也貧乏，更沒有讀過余英時的書，但我居然也就大刺刺去國建會會場去訪問他。

那時余英時正值壯年，穿了一襲雪白襯衫，衣領衣袖皆工整，有英氣而無驕氣，聊了一會，我就問余英時「請問您專研什麼？」。

「先秦思想，」現在我還記得

他頭一仰，抽一口煙斗吐出，面孔雲霧飄邈。我想糟了，我要問什麼，先秦思想這麼古老的東西，有什麼可以研究的。當然我不會如此問，我一面想要如何修飾這個問句，我就問了：「你在研究中，得到什麼樂趣？」

沒有蒐集資料就採訪

余英時不愧是大儒，對我這個未經世事的小記者頗有耐心，不厭其煩地對我說先秦思想對人類及中國的影響，我回去報社寫了篇「余英時在故紙堆裡找樂趣」，還頗受好評。

還記得，當晚回報社時，振筆急書之際，坐在我旁邊的王杏慶(後來成為評論大家南方朔)，得知我沒有蒐集任何資料、作任何研究，就去訪問余英時，很不以為然說，「你居然連他的研究都不看，就去訪問他。」說完，重重地歎一口氣。

大師的不嫌棄

余英時一生得獎無數，最高獎項如克魯格人文與社會科學終身成就獎、首屆唐獎「漢學獎」。但是他依然悠遊於書齋，研究範圍縱橫三千年中國思想史，是一位「追求純粹的學人」，也有著「單純的倔強」，例如在89後至今，他拒絕去大陸，直到六四獲得平反。

至今我看到余英時得獎或演講的消息，都會湧出一股暖意，尤其有次他應中國時報文教基金會回台灣，與諾貝爾獎得主楊振寧同台演講。時報第一版登出他的大幅照片，從底下往上照。歲月在他臉上留下痕跡。

但是不變的是他那份儒家風範，更感謝這位大師當年不嫌棄這位莽撞的小記者，使她在記者之路上增添很多信心。23歲那次與大師的邂逅，讓我深感對年輕人少許的鼓勵和溫暖會影響他們一生。(余英時目前旅居美國)

醒小說

## 海鷗飛處

在臉書上看到他寫媽媽得了重病、掛急診住院的消息，她的心跳頻率突然加快了，不

■ 溫小平  
(作家)

由想到那張慈祥的臉，於是跟他留言說，想去台東探望他母親。

他的回覆很快就來了，建議她多住幾天，順道散散心。

她挑了火車站附近的喜樂旅店，珊瑚色的外牆，彷彿海底龍宮上了岸，住在裏頭，人也跟著浪漫起來。畢竟過著公式化的婚姻生活好些年，覺得自己整個身心都僵化了。

海和天空都很美

因為火車抵達台東的時刻趕不上加護病房的探病時間，他問，「要不要去海邊走走？」這個季節的海和天空都很美。

這片沙灘出奇的溫柔，海浪平穩，細沙米白細緻，脫了鞋子走在沙上，彷彿那海沙輕輕撫著她的腳底，問候著許久不見的她。

海沙中不免夾帶著幾塊鵝卵石，他說，「這些石頭經過海水海浪的衝擊、碰撞，來到這兒，或許是累了，就停下歇息。」

「就像你吧！」她仰臉笑笑。他「嗯」了一聲。若是早知他退休後會選擇台東告老，是否就會改變她當年的決定？

渴望留存海浪聲音

挑了一塊上有海鷗展翅圖樣的灰色石頭，如同過往蒐藏貝殼般，攔進背包裡，渴望留存海浪的聲音，以及某段旅程的記憶。

算著要到探病時間，他們踏過一小段消波塊，往上頭的停車場走去，不小心踩滑了，她的腳一扭，撲跌下去，他順勢一拉，她差點跌進他的懷裡，略略推開他，他問，「嚴重

嗎？有沒有破皮？」

她搖搖頭，「還好。」但明顯的走路有些跛了。他貼心的攙著她，兩人都是六十多歲的人了，她卻忍不住心頭的悸動，好像中暑般，頭微微昏，渾身燥熱著。

把他當結婚對象

當年，她的飛官哥哥出任任務殉職，他送回哥哥留在宿舍的用品，就這麼認識了，不久開始交往。他的體貼溫柔頗讓她心動，也把他當結婚對象考慮著，當她拜訪了他家之後，見到他和藹的母親，更是堅定了這份心意。

還記得那時他媽媽說，「小動知道你要來，花了兩天整理家，我從來沒見他這麼勤快，你最好常來玩，這樣家裡天天都窗明几淨了。」

他爸也說，「長這麼大，我真沒看過小動做過家事呢！謝謝你把我家小動調教得這麼好。」

說的她臉都紅了，卻悄悄喜歡著這個家和家裡的人。

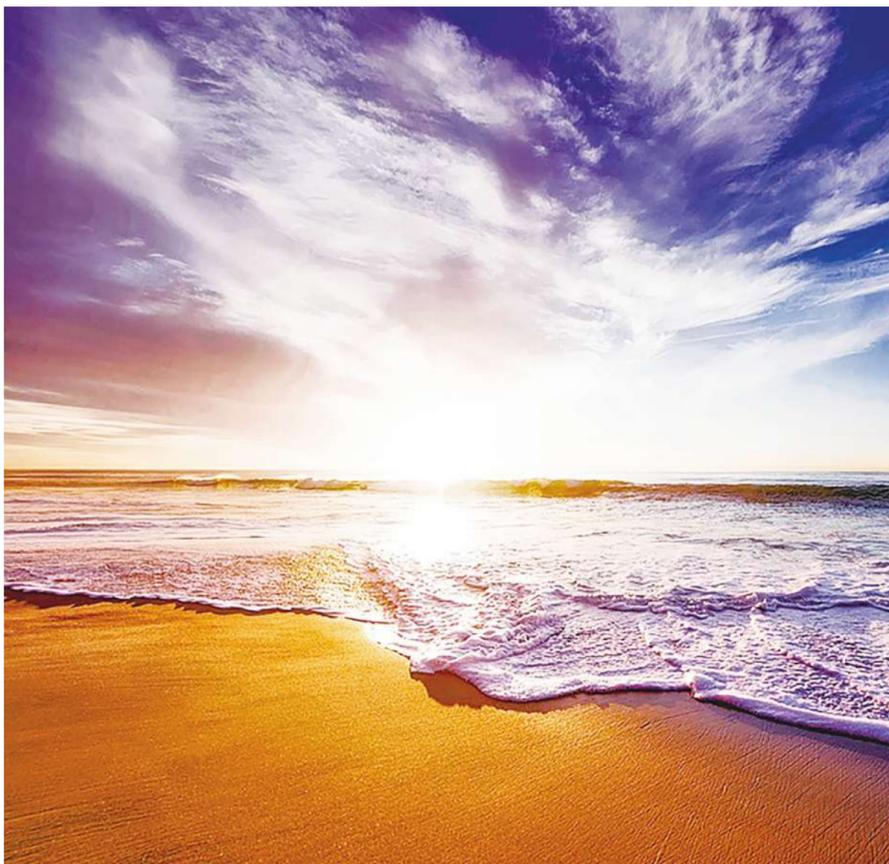
南部上班成阻礙

可是，當他跟她求婚時卻說，他以後要到南部上班，她要麼跟她一起住南部，不然就住台北的家，他可以每週回台北一趟。

她搖搖頭，不曉得如何啟口，從小她就不敢獨自睡覺，始終跟妹妹同個房間，她總不能讓婆婆陪她睡吧！同時，她也不願意放下台北的工作。兩人溝通了許久，一直沒找到解決的辦法，她只好跟他說，「你爸媽急著抱孫子，你不要在我身上浪費時間，我們…分手吧！」

他當著她面就哭了，她反倒比較鎮定，抱了抱他，「我們雖沒有做夫妻的緣份，做朋友可以吧！」

分手後，他依然關心她的



▲如同過往蒐藏貝殼般，攔進背包裡，渴望留存海浪的聲音，以及某段旅程的記憶。(網路截圖)

動向，不時打電話給她，希望有機會重新開始，直到她結婚後，他才徹底放棄了。

當年如果選擇他

他的兒子打算考空官那年，終於跟他聯絡上，他也結婚了，生了個女兒，他熱心的招呼她，「你帶兒子一起來南部玩，就住我家，女兒到外地念書，房間空著，我帶你兒子去基地參觀，再跟他聊聊是否真適合念空官。」

他跟自己妻子介紹她，「這是我空官最要好的同學的妹妹。」卻省了他們曾經交往戀愛的真實。他待她一如過往的熱切，親自打了她愛喝的柳橙汁，買了起士蛋糕當早餐，招待她母子吃當地最紅的海鮮餐廳…。當兒子興奮地參觀基地，他悄悄問她，「都還好嗎？」

她點點頭，婚姻有他無他，也是這麼過了許多年，只是不免想著，若真是選了他，會不

一樣嗎？

「沒做成我媳婦！」

又隔了很久，他退役後搬到台東，他爸爸已經病逝，媽媽年紀大了，台東空氣好，剛好住一起彼此照料陪伴。他邀她到台東一遊。

他媽媽竟還記得她，趁身邊沒有別人，拍拍她手說，「你還是那麼漂亮，沒做我媳婦，好遺憾啊！」

她笑著說，「你別這樣說，嫂子很孝順的。」鼻頭卻不由酸酸的。

沒料到，她媽媽竟然嘆了口氣，嘴角撇了撇，甚麼也沒多說。她想安慰他媽媽，即使當年她嫁進他家，說不定她也不會滿意她的，沒得到的，感覺就是比較好。但她卻沒說出口。

\*\*\*

到加護病房探望時，他媽媽精神還算好，緩緩說，「醫生說我明天就可以換到普通病

房，來了，就多住幾天。

她點點頭。

硬把淚水逼回去

他送她回到喜樂旅店，她跟櫃台要了醫藥箱，剛轉身離去的他聞言，復又回頭，「怎麼？腳傷很嚴重？」

她坐在沙發上，撩起褲管，他幫她輕輕的消毒、擦藥，「都傷到真皮了，可能要許久才能結痂。」

「我曉得，每個傷口不都要花時間癒合的嘛！」她意有所指，硬是把眼底的淚水逼了回去。

站在房間的小陽台，望著茶几上那顆有著海鷗圖案的卵石，小腿脛骨處的傷口微微作痛，但是她知道，兩星期吧！就會復原，如同她心底的遺憾，這麼多年過去，也如海鷗展翅，漸飛漸遠。

即使偶而抽痛，也是雲淡風輕，掀不起滔天巨浪了。

## 我見我思 稿約

歡迎來稿增光篇幅，只要言之有物、動人心弦的創作，均有稿酬。來稿請寄：anntw.ad@gmail.com，並提供身分證、電話與戶籍資料；來稿本報有刪改權，如不願被刪改，務請註明。請勿一稿多投，查獲者永不刊用。



# 離去的故事

文、圖 / 林彥 (作家)



## 【隙駒】

秋風盪著夏末的蟬聲而來  
你卻搭乘浮雲降臨山城  
年輕時代的戀人啊  
熟悉的身影，讓日光陌生了  
在白晃晃的往事裡，一蕊  
勿忘我堅持著三十年前的優雅

有心？無意？所謂邂逅，誰能安插  
我縮回屋中，守住不潰防的陰暗  
有些愛止於唇齒  
有些人，只好過門不入

## 【發黃的照片】

再讓我回去，一次，好嗎  
沒有假牙，沒有糖尿病與高血壓  
在那沒有狗仔的馬拉巴栗樹下  
沒有掉不完的白髮；沒有  
不斷改版的謊話，沒有心事如麻  
像個小學生快快樂樂回家  
寫完習題，我要平凡而健康地長大  
讓我再一次回去，好嗎  
三十五年前的人張口傻笑，不回答



## 【華枝】

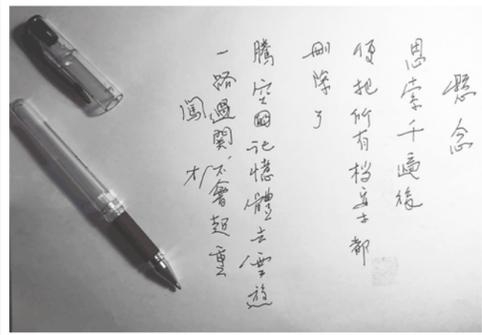
每日臨窗，我閱閱群山林  
季節在換裝，歲月踢正步而過  
鮮嫩的，可以解眼睛的渴  
艷紅的，燃燒著驚嘆  
枯黃的葉子，在風中跳探戈  
打成紙漿，書卷翻出清新的呼吸  
折枝為杖，樹木就能自在行走  
關於離去的故事  
我喜歡森林的態度  
傷口總冒出新芽

## 【懸念】

思索千遍後  
便把所有檔案都  
刪除了  
騰空記憶體去雲遊  
一路闖關，才不會超重

## 【九月小窗】——過故人山居

他已經盡力了，屋內的鼾聲依稀  
滲出窗縫，凹凸凸凸構築出他的勞瘁  
瀝青白漆防水膠，堵不住的汗水  
風笛，雨鞭，他的牆，一首被咒詛的詩  
生活不在乎平仄對稱，韻腳也是顛頓  
跛行  
他炒菜，吃飯，嚼著貼貼補補的日子  
搬離地球後，他的黑牆冒出野花  
我拿起拐杖，為他鋤溝邊的菇傘  
至於瓦上的白羊，就任其奔馳吧  
如果，到了夜晚  
有人把小窗填滿檸檬黃  
就著微光，我將拎瓶優游在窄巷



## 長篇連載之二

# 《寶枝》第一章 — 江南好

## 張祖詒

從那以後，阿貴家中換了個氣氛，彩彩捧著孩子當寶貝，抱著哄著，一刻不離身邊，即使進廚房炊煮，或到河邊洗衣，也必把孩子用塊藍花方布，裹在背上或胸前，一面工作，一面跟孩子說話，似乎她倆已可對談，真的成了她生活中不可缺少的伴侶。

## 生活中的伴侶

看著孩子一眠一寸地長大，彩彩滿心歡喜，母女親情越來越蜜，而孩子生來靈巧，不到半年，就能開口「伊伊呀呀」，好像要跟大人說話。一對小眼珠，轉來轉去，東張西望，還時時展開笑容，手舞足蹈，作高興狀，種種可愛模樣，讓彩

彩樂不可支，連阿貴也覺得快樂無比，生個女兒沒有什麼不好。

「阿貴，想想看，你給孩子取個名字。」彩彩指著懷中的女兒說道。

「我還沒有想過，你給她取什麼名字我都同意。」阿貴答道。

「哪有做爹的不給孩子取名字？」彩彩追著再問。

## 女兒取名寶枝

「好吧，你把她當作寶貝，又在秋天出生，那就叫她秋寶。」阿貴終於說道。

「嗯，秋天的寶貝，還算不錯，只是涼快了一些。這樣吧，她是我們的寶貝，是從我身上這棵樹幹長出來的枝桠，就叫她『寶枝』，好嗎？」

彩彩這樣問，阿貴連聲說好，

立即高興地答道：

「寶枝，寶枝，這個名字好聽，我們就給她取名為寶枝。」

隔不多久，就快過年了。阿貴家自從他媽病故以後，多年沒有像樣地好好過年，現在添了一個寶枝，彩彩希望過個好年。

「阿貴，今年我們家裡添了個囡囡，可不可以一家四口，過一個團團圓圓的好年？」彩彩這樣問著。

「好呀，不過要問爹是否樂意。」阿貴答。

於是阿貴和彩彩抱著寶枝來到爹的房間，其時老爹坐在一把竹椅上，拿著旱煙袋正要給煙管添裝煙絲，看見他們進來，嘴裡吐出一口煙霧，想要跟他們說話，一不小心，噎了喉嚨，劇烈地咳了起來，阿貴立即上前替爹拍背，彩彩忙著遞上一

杯茶水，給爹潤喉，過了二分鐘，老爹咳嗽停止，問道：

## 除夕團圓飯

「阿貴，有什麼事麼？」

「爹，你好了嗎？還有不舒服嗎？」阿貴關心地問著。

「好啦，沒事，你們想說什麼就說罷！」爹緩緩地說道。

阿貴接著就說：

「爹，今年這年收成還不錯，繳了田租之後，大概還能剩下二十多石稻穀，明年下秧和家用的錢都夠了，現在又添了個囡囡，我們想今年大年夜晚，一家四口，吃個團圓年夜飯，同時祭拜祖先和媽，預祝來年再有個好年，您說好嗎？」

老爹聽了阿貴一大堆話，還未置可否，彩彩手中抱的寶枝卻先伊呀伊的發出聲來，一對烏溜溜的小眼珠看著爺爺，笑



▲ 由於他母親早故，父親體弱多病，早把大部分耕作交給阿貴，並且給他娶了一房媳婦，姓王名彩彩。(photo by pixabay)

開了小嘴，還伸出小手，想摸爺爺的煙管，彩彩順勢就說：

「爹，看我們的小寶貝，也正等著和爺爺過新年哩！」

阿貴的爸終於開口說：「好罷！」

這年除夕夜的一頓團圓飯，有了多年未見的歡樂，彩彩準備了一些年菜，阿貴也暖了一小壺黃酒，陪著老爹喝了幾杯。最不同的是，寶枝帶來前所未

有的歡欣，她的每一動態，每一表情，都給全家製造笑料，大大增加了過年的愉快氛圍，成了大家的開心果，連阿貴的爹也認真地喜愛了他的小孫女，還要彩彩把小孩讓他抱抱，而乖巧的寶枝，居然也就依偎在爺爺懷裡，讓老爹樂得笑個不停。

(待續)

# 1930 摩登大稻埕 懷舊活動體驗開跑

活動包括「大稻埕巷弄學」體驗活動、「摩登大稻埕」講座，以及戶外展演及懷舊市集，重回那個年代的懷舊記憶。

■余柏青 / 輯

【台北訊】為宣傳大稻埕之美，台北市政府觀光傳播局以「1930 摩登大稻埕」為主軸，推出一系列活動。

台北大稻埕當年曾繁華似景，回溯 1930 年代的台灣，是一個由舊傳統走向新現代的年代，受西方文明思潮影響，人們得以與世界最新的潮流接觸。

當時大稻埕是台北的經貿中心，也是新思潮傳播孕育之地，在當時商業活動頻繁的大稻埕，年輕男女喜愛在娛樂場合跟著流行音樂翩翩起舞，並享受下班後來到大稻埕街町看電影、談戀愛、喝咖啡等休閒活動。

然而，經過歲月的洗滌，如今大稻埕展現了一種綽約之美，而且還入選了交通部觀光局「2019 台灣小鎮漫遊年」經典小鎮。「1930 摩登大稻埕」活動包括：「大稻埕巷弄學」體驗活動、「摩登大稻埕」講座、「刷國旅抽現金」等，其中還以鄧雨賢 1933 年創作的流行歌曲《跳舞時代》為背景，將舉辦「1930 摩登大稻埕」戶外展演及懷舊市集，邀請



▲▼10月5日下午在永樂廣場將舉辦戶外展演及市集活動，現場也將復刻當年照相館、舞蹈與懷舊童玩市集。(台北市政府提供)

國內外旅客穿越時空，彷彿重回到「那個年代」的懷舊記憶。

大稻埕榮獲「2019 台灣小鎮漫遊年」經典小鎮，為促進觀光永續發展，帶動小鎮深度旅遊風

氣，今年以「1930 摩登大稻埕」為主題，推出系列觀光推廣活動，邀請民眾走入巷弄，探索大稻埕舊城故事，親自來大稻埕看表演、聽講座，作工藝、遊老城、悠閒旅讀大稻埕。

相關活動即日起開始，推出「大稻埕巷弄學」體驗活動及「摩登大稻埕」講座，針對不同目標族群，以不同主題規劃行程內容，集結來自不同領域專家與大稻埕在地主人共同參與，設計出 4 主題 8 路線。

內容包括：酒樓風華遊程、藝陣文化路線、歌謠風華路線及店舖職人路線等，能深度走訪大稻埕巷弄人文歷史與故事，更能滿足旅客知性、玩賞及味道的體驗，歡迎喜愛深度旅行的民眾一起探索老城文化與 1930 年代的娛樂地景。

而 9 月份中每周六均舉辦免費講座，特別邀請《Viva Tonal 跳舞時代》紀錄片導演郭珍弟、大稻埕店家《福來許》阮婷憶、文史研究者莊永明及大稻埕在地居民陳惠美與吳壽美，分別從電影、飲食、歌謠、毛斷女等不同面向，與民眾分享 1930 年代的記事，一起探索「摩登大稻埕」的流行衣著、休閒活動、生活飲食、戀愛與婚姻模式。

其中為吸引國內外遊客探索大稻埕這座小鎮，特別與中研院數位文化中心開放博物館平台及鄧雨賢音樂文化協會合作，以台灣歌謠之父鄧雨賢 1933 年創作的流行歌曲《跳舞時代》這首歌為背景，讓鄧雨賢先生的音樂如條「引」線，引領我們回到那些年代。



## 島嶼好漂 Pet 和平島辦毛小孩家庭日

【基隆訊】9/14、9/15 一連二天，北觀處將在和平島舉辦「島嶼好漂 Pet」活動。有毛小孩的家庭，不妨到和平公園玩樂趣，而喜歡毛小孩卻沒有毛小孩的爸爸、媽媽、哥哥、姐姐們，活動之際，也能一起到「和平」在島上感受和平島的美景與活動的活力。

「歡迎愛動物的把拔、馬麻們帶著寵物來參與活動！」北觀處表示，活動內容除了有以陪伴動物為主題的「島嶼市集」、與狗寶貝增溫感情的「寵物瑜珈 Doga」，以及帶你走入狗狗內心世界的「狗語小學堂」外，還有 365 天全年開放的寵物天然海水泳池，主人可以跟心愛的毛寶貝跳進冰冰涼涼的海水裡消暑一下。

在點點營地上、以基隆嶼為背景的「島嶼好漂 Pet」- 島嶼市集，將集合超過 30 攤島嶼選動物文創商品之攤位。

其中公益攤位還邀請到照護超過 500 隻毛小孩的「新北市流

浪貓狗再生保護協會」，希望能讓更多人重視流浪動物的問題，為浪浪們築一個一輩子的家。另外，「台灣動物平權促進會」也將帶來有趣的互動遊戲。

活動也特別邀請到「帶著狗狗去旅行」的作者林歐加及她的米克斯好朋友芭比，現場要分享歐加她如何以不妥協的決心和毅力，帶著芭比和阿嬤過上 100 天的環島旅行生活，真正體驗帶狗旅行的心情。

還有特別為寵物舉辦的草地音樂會，「好 Pet 聽音樂」讓毛爸媽們可以帶著自己的孩子坐在青草地上，欣賞「淋雨的山羊」等在地好聲音的演出。

另外，近來風行全球的「寵物瑜珈 Doga」也將在現場重現，讓毛爸媽與毛小孩能透過瑜珈強化人狗間的心靈交流，毛小孩搖身一變成為最佳瑜珈夥伴；Polo 拔的「狗語小學堂」要教狗主人從簡單了解狗兒溝通方式開始，進而了解如何與狗兒相處及建立良好關係。



▲「好 Pet 聽音樂」讓毛爸媽們可以帶著自己的孩子坐在青草地上，欣賞「淋雨的山羊」等演出。(北觀處提供)

【基隆訊】夜遊基隆的和平島是許多民眾年輕時的美好回憶，即日起一連四個週六夜，和平島公園將特別將開園時間延長至晚上 9 時，並推出「夜遊親親水池」、「不插電音樂演出」、「主題瑜珈」等夜間限定活動，爸媽也可以帶小朋友夜間玩沙堆城堡。

和平島公園表示，夏夜的週六對於忙碌的上班族就是要釋放與徹底放鬆。

和平島公園從英國引進「啤酒

瑜珈」，讓民眾聽著海風放鬆靈魂、用瑜珈舒展身體，課程結束後贈送風土精釀啤酒系列或全台灣獨家的西班牙藍色葡萄酒，有著甜甜氣泡口感。

此外，遊客中心三樓的樂品喜塘也特別安排不插電音樂演出，讓大家可以喝咖啡、小酌之餘，在夜裏點綴一點好聲音；二樓的藍食謔境美式海景餐廳及二樓小嶼，配合夜間開放至晚間九時，推出美式炸物、啤酒小點及各式飲品。

## 平鎮鑊箕陂塘公園 生態新地標

【桃園訊】鑊箕陂塘生態公園即以此命名。鑊箕陂塘生態公園總面積約 0.7 公頃，周邊設置環湖步道，規劃紅磚、陶磚面板、卵石砌牆與地坪美化，具有客家建築的味道，步道栽植桐花、落羽松等，增添四季生態變化。

此外，園內運用高低差設置大型地景溜滑梯及複合式攀爬網，創造樹林間有趣的遊戲區，也和水利會合作建置管理中心，提供生態教育等多元用途，打造人本、親水、生態、歷史的生態公園。

桃園府結合老街溪上游整治，位於石門大圳的「平鎮鐵騎歷史走讀計畫」，跨越中豐路的自行車跨橋等工程結合石門大圳步道及鐵馬自行車道系統已完工，未來平鎮段自行車道將有 10 公里以上，相信會成為很棒的休閒步道和自行車道，讓陂塘地景成為更大生態亮點。

因陂塘外觀像又深又圓的大鍋，客語「WO dü」即有鍋底之意，「鑊箕陂塘生態



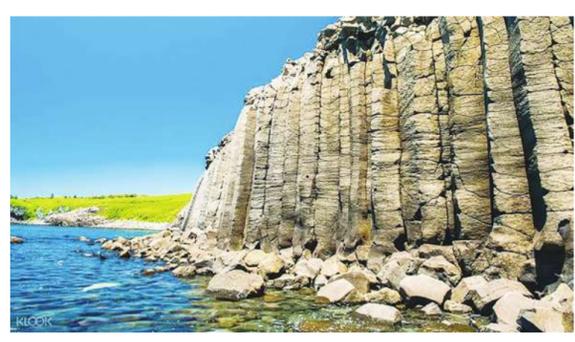
▲鑊箕陂塘生態公園周邊設置環湖步道，規劃紅磚、陶磚面板、卵石砌牆與地坪美化，具有客家建築的味道。(桃園市政府提供)

## 全球 10 大網美照景點 澎湖第 5

【澎湖訊】旅遊體驗平台公布 2019 年全球網美照 10 大景點，其中首度入榜的台灣澎湖四島名列第 5 名，顯示除了台灣本島旅遊外，離島魅力也透過網美照傳播，成為消費者的重要選擇。

旅遊體驗平台 KLOOK 日前發出新聞稿公布 2019 年全球 10 大最適合拍攝網美照片的旅遊景點，台灣離島、具備豐富自然景觀的澎湖四島首次上榜，位列第 5 名，著名的「藍洞」廣受遊客歡迎。

KLOOK 表示，澎湖四島是台灣離島熱門的旅遊景點，島上保存良好的自然美景是最佳攝影背景；此外，這裡還有知名的藍洞，僅能藉由



▲KLOOK 表示，澎湖四島是台灣離島熱門的旅遊景點，島上保存良好的自然美景是最佳攝影背景。(旅遊體驗平台 KLOOK 提供)