



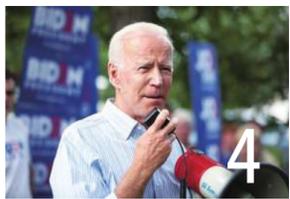
2008 年 9 月 1 日 創辦網路原生媒體
2012 年 9 月 1 日 創辦實體報

五媒合一 · 深度報導 · 極簡閱讀

讓所有公共場所都有醒報，每日喚醒台灣



3 連假出遊去 全台六大活動



4 川普確診 拜登主打疫情牌



6-7 高溫少雨 全台水資源吃緊



9 壓力致肌痛 吃抗氧化食物



《今日靈修》

山上之城
美國曾自許成為「山上之城」，是全球矚目的道德信仰典範。是的，基督徒是世上的光，應該把城造在山上，坦坦蕩蕩成為上帝的見證。(10版)

流感疫苗兼可防疫 陳時中籲儘速施打

秋冬為流感好發季節，又因流感與新冠肺炎部分症狀相似，衛服部長陳時中呼籲符合公費對象儘早接種。



▲ 秋冬為流感好發季節，因流感與新冠肺炎部分症狀相似，為避免難以判斷病因，符合公費對象儘早接種。(網路截圖)

【本報記者臧品安台北報導】「施打流感疫苗不只防流感，也對 COVID-19 有防治效果。」疾管署 5 日舉辦「守護我們所愛的人」公費流感疫苗開打記者會，衛福部部長陳時中表示，秋冬為流感好發季節，因流感與新冠肺炎

部分症狀相似，為避免同時感染的可能性，呼籲符合公費對象儘早接種，並建議民眾施打疫苗前，先向醫療院所預約。

建議預約施打

陳時中表示，今年採購流感疫苗數量也與往年相同約 600 萬劑，疫苗量可涵蓋 25.5% 全人口數，自費疫苗較充足，施打覆蓋率可達 31% 以上。他也表示，全球新冠疫情尚未明朗，又處於秋冬流感好發季節，因流感與新冠肺炎部分

症狀相似，為避免同時感染流感及新冠肺炎的可能性，加上流感疫苗對新冠肺炎也有部分防治效果，呼籲符合公費對象儘早接種。

「施打流感疫苗前，可以先向醫療院所預約。」陳時中呼籲，因全面施打流感疫苗，可能造成排隊人潮，建議民眾施打疫苗前，可先向醫療院所預約，若無法預約只能現場掛號，請先電洽，以避開排隊人潮。

疾管署副署長莊人祥則提醒，民眾接種流感疫苗前，應先由醫師進行評估，已知對疫苗成份過敏者，不應進行接種。

發燒或有急性中重疾病者，應待病情穩定後，再接種流感疫苗。

苗。

公費對象與去年相同

今年公費流感疫苗實施對象與去年相同，包括滿 6 個月以上

至國小入學前幼兒、國小至高中(職)學生、50 歲以上成人、具有潛在疾病之高風險慢性病患者與罕見疾病及重大傷病患者、孕婦及 6 個月內嬰兒的父母、幼兒園托育人員及托育機構專業人員。

另外，還包括安養、養護、長期照顧等機構的受照顧者及所屬工作者、醫事及衛生等單位的防疫相關人員及禽畜養殖等相關行業工作者、動物園工作人員及動物防疫人員等。

勞保年金大砍 3 成？許銘春：勿信謠言

有報導指出勞動部擬在 2 年內改革勞保年金，使退休金大減 3 成，勞動部長許銘春 5 日澄清絕無此事，勿信謠言。



【本報記者祝潤霖台北報導】「勞保年金要砍 3 成」的訊息，絕對不是事實！」針對有消息指出勞動部擬在 2 年內改革勞保年金，將所得替代率從 1.55% 降至 1.3%，而使退休金大減 3 成一事，勞動部長許銘春 5 日澄清，政府目前沒有制定這類方案，也一定會負起最終給付與撥補責任，希望勞工朋友不要輕信謠言。

勞保改革未定期程

「勞保年金的財務改革牽涉到將近 1,200 萬在職或退休勞工，但現在大家的意見分歧差異大，所以目前並未設定改革期程。」許銘春重申，勞保年金是國家辦的社會保險，政府一定會負起最終的給付責任跟撥補責任，所以請所有勞工朋友放心。「之前媒體報導中所謂要砍 3 成，這絕對不是事實。」希望勞工朋友勿信謠言。

至於印尼政府 7 月底宣布，明年 1 月起將要求移工輸入國雇主負擔移工來台費用，包含往來機票、訓練費、護照及簽證費用等。

許銘春表示，目前透過雙方的雙邊會議協商當中，了解印尼為什麼會有這樣的訴求，也必須說明國內雇主對這的意見，還沒有定案，「勞動部會保障國內雇主的權益，希望有一個善意的溝通解決。」

工資、職災法案仍卡

「勞動部《中高齡者及高齡者就業促進法》原訂 5 月 1 日上路，但因疫情而暫緩，何時會上路？」針對國民黨立委蔣萬安質詢，許銘春說，暫緩是因為碰到疫情、就業市場不理想，怕專法上路後達不到預期效果，待未來疫情趨緩，會盡快推動，目前已請業務單位評估施行日期。

蔣萬安也批，「《最低工資法》及《勞工職業災害保險法》上會期就已經在行政院，至今都還未送到立法院，卡在哪裡？」

許銘春回應，行政院比較審慎，目前《最低工資法》中的應參採指標為消費者物價指數，但勞資雙方對指標有不同看法，因此希望可以再溝通，勞動部在這會期前也有跟勞資雙方進行溝通。

「至於《勞工職業災害保險法》，則是行政院有法案考量的議程安排。」許銘春說，兩法目前已經報行政院審議，勞動部後續也會配合審議期積極推動。蔣萬安強調，如果《最低工資法》送到立法院，他身為召委一定會排審，問勞動部長是否會在這會期送審、在她任內完成立法？許銘春回應，「我會努力。」



▲ 衛福部部長陳時中接種公費流感疫苗，呼籲民眾事先預約免久候。(疾病管制署提供)



《焦點圖文》

圓寶練習走路 模樣超級萌

大貓熊寶寶「圓寶」5 日滿 99 日齡，體重 6063 公克，現正努力練習走路，模樣相當可愛，也越來越有活動力。(中央社)

▶ 含萊克多巴胺美豬將於 110 年元旦開放進口，前國防部長、退輔會主委馮世寬在立法院外交及國防委員會表示「我不敢吃」。(中央社)

▼ 農委會主委陳吉仲則曾說，一般人要吃超過 33 塊 200 公克的肉排，且要每天連續吃 5 到 10 年，才「有可能」會超標，但並未說他本人吃不吃。(中央社)



為榮民把關拒萊豬 馮世寬公開說：我不敢吃

【本報記者祝潤霖台北報導】連衛福部長陳時中都說萊豬「吃了沒事」，但退輔會主委馮世寬竟敢在立法院公開說「我不敢吃」！5日在立院備詢，被國民黨立委溫玉霞問到「你敢不敢吃萊豬？」馮世寬不假思索回應：「我不會撒謊，我不敢吃！」並堅稱「再老的榮民都要吃當地的豬牛」，令溫玉霞服氣且直說「很好」。

退輔會主委馮世寬在立院受質詢時表示，自己不敢吃萊豬，並堅稱「再老的榮民都要吃當地的豬牛」。

超標，但並未說他本人吃不吃。

榮民要吃台灣豬牛

「1月1日以後萊克多巴胺美豬要進來，請問你敢不敢吃萊豬？」面對溫玉霞的質詢，馮世寬當即回答：「我不會撒謊，我不敢吃！」溫玉霞聞言莞爾，笑說，「好，很好，安全比較重要。」並繼續問，退輔會轄下有16家安養機構、3間醫院、12間分院的員工餐廳，質詢馮世寬：「你會不會替他們把關？」馮世寬說，「我們有採購契

約規範，中間最重要的兩條，第一，要取用當地的食材，我假如在台東，不用台東的食材，跑到花蓮去買，運費也貴，東西不見得是我們所需的；第二，我們要輔導在地農業生產(溫玉霞：很好)，中間包括畜牧業，不需要規定就應該知道，再老的榮民都要吃當地的豬，還有當地的牛肉。」

答詢獲立委肯定

「一個精神是什麼？民主國家我們對於國家的政策有選擇

權。」馮世寬說，「而且我們對於農家有契約規範，我想他們一定會遵守。」溫玉霞肯定馮世寬為榮民把關，並問「但你這樣是不是跟上面有點(不同調)？」馮世寬說，「不會的，我們是民主國家，譬如說我不吃，我兒子喜歡吃，我不能阻止他。」

溫玉霞說，「希望主委能做到承諾，要替我們榮民把關。」馮世寬補充，「我們國防部也是一樣喔，蔬菜滯銷的時候，國防部會去買當地的蔬菜，來讓榮民得到應有的價值。」溫玉霞說，「這樣送榮民進安養院的家屬才會放心，這樣很好！」

之後，馮世寬在答覆國民黨籍立委馬文君質詢時也強調，會在退輔會採購契約中，載明強化採購台灣當地食材，尤其是豬肉。

捷運開通虧損大？ 議員緊盯中捷公司

【本報特派員劉東泉台中報導】「中捷如何節流開源？」台中捷運綠線通車在即，中捷公司董事長林志盈表示，初期路網未成形前，「虧損是必須面對的挑戰。」中捷之前提出首年營運目標，一年就要虧損近10億元，台中藍綠議員要求中捷擬定節流開源計畫，該汰除的人事就要汰除，該新增業外收益要早規劃。

台中捷運公司董事長林志盈5日提出中捷人事規劃及營運願景專案報告，由於市長盧秀燕曾指出，捷運綠線將在12月25日前送市民一個聖誕節禮物，但民進黨議員江肇國詢問林志盈，預計在年底何時向中央報請通車，林志盈並未具體答覆。

江肇國另質疑，為何之前報告提出每日營運人數為8萬多次，這次卻提報每日僅約5萬1千多人？這如何能增加收入？中捷公司預估至今年底10億資本額將虧光，今年尚要求由市府增資25億元。但明年度正式營運將虧損9億多。卻不見任何開源的具體進展；一些活動還外包多

花錢，不知節流。

親民黨議員段緯宇則質疑，目前中捷855名現職人員，很多是早在林佳龍時期就聘用的。但中捷還沒開始營運，平均每月人事經費約3200多萬元，一年就要花掉近4億元，綠線延了近兩年才要開始營運，很多人事卻在前朝就進用，長期浪費民脂民膏；而很多學童還缺營養午餐，錢根本就被「貪污腐敗掉了」。

國民黨議員羅廷璋要求林志盈提供當初林佳龍時期進用已一年多的人事名單；他要求，如果未經公平考試，沒有依制度進用的人，應優先汰除，以節省人事費用。

民進黨議員林德宇、何敏誠、何文海等人也質詢林志盈說，捷運綠線正式營運後，車廂及捷運站的廣告收入，並未見到具體的計畫，中捷公司應積極規劃廣告收入來源。林志盈回答說，已外包廣告公司營運，並有具體規範。林德宇要求未來捷運上路後，內容不能出現有政令宣導或市府政務官個人形象廣告。



▲台中捷運綠線年底將通車，藍綠議員皆要求中捷公司節流開源，以免長期虧損。(photo by 劉東泉/台灣醒報)

營養午餐拒萊豬 立委促政府訂換約

【本報記者祝潤霖台北報導】「教育部務必在明年1月1日開放萊豬美牛進口前，完成各級學校營養午餐契約的換約工作！」民眾黨立委高虹安5日質詢教育部長潘文忠時強調，學校營養午餐的換約內容必須包括罰則，以確保校餐不會出現萊豬肉品。潘文忠回應說，正與地方縣市政府進行協調，元旦前一定來得及，不會有空窗期。

「在總統蔡英文宣布開放萊豬後，教育部立即於8月28日函文各級學校，要求優先使用國產肉品。」高虹安在教育文化委員會質詢時表示，「我肯定教育部的做法，然而，目前相關法令並未針對業者若違規使用進口肉品有罰則！」在修法之前，她希望教育部從契約中訂好罰則，以利進行並落實相關規範。

高虹安強調，「但學校營養午餐的合約是一年一換，也就是說，暑假期間各級學校都已經簽好了。」她強烈要求教育部務必



▲民眾黨立委高虹安(右下)質詢時強調，務必在明年1月1日前完成各級學校營養午餐(圖·本報資料照片)契約的換約工作，且契約內容必須包括罰則。(photo by 高虹安立委辦公室)

在明年1月1日開放萊豬美牛進口前，完成全國各級學校營養午餐契約的換約工作，而契約內容則必須包括罰則，以確保校餐不會使用到含有萊克多巴胺的肉品。

潘文忠回應表示，目前學校契約的範本中，有針對若有重大政策可以換約的規定，儘管目前各校已經簽好合約，在因應政策下可以重新訂入，「不過，新的契約範本目前還在跟各縣市政府研

議之中。」研議完成後即會送行政院核定，一定會在明年1月1日之前通過，以利各校與業者進行換約，一定不會有空窗期。

圖文選粹

圖文 / 中央社

新增1境外移入 莊人祥說明



▲中央流行疫情指揮部發言人莊人祥5日下午在記者會中，說明台灣武漢肺炎再新增1例境外移入個案等訊息。

金門衛生局長懸缺一年 李錫鑫宣誓上任



▲懸缺一年多，金門縣新任衛生局長李錫鑫(右)5日上任，縣長楊鎮浚(左)表示，這個職務不是「好康」，背負民眾深刻的期待，感謝李錫鑫願意承擔責任。

▼來到東台灣的旅客傍晚能到成功鎮參加「2020 經典小鎮 eye 成功 Fun Soul 放鬆音樂會」。(網路截圖)



國慶連假排出遊 全台激推 6 大活動

國慶假期除了煙火外，北中南東都有放鬆好去處，台南漁光島、基隆國慶晚會、台東星空音樂會，讓你盡情放電。

【本報記者臧品安台北報導】針對國慶連假，旅遊平台業者 Expedia 推薦 5 項活動，供旅客參考，包括在台南漁光島賞國慶煙火、「2020 全國古蹟日」、到基隆參加國慶晚會、欣賞光雕展，及在台東參加音樂會、賞星。高雄市政府觀光局則推薦民眾參加「2020 旗津黑沙玩藝節」。

賞國慶煙火

業者首推的地點是台南，Expedia 表示，今年選在台南漁光島施放的國慶煙火，是國慶連假不容錯過的重頭戲，旅客可以白天先到四草綠色隧道，悠閒乘船體驗袖珍版亞馬遜河，或是到安平老街品嚐台南傳統小吃，午後再到觀夕平台欣賞日落，準備迎接晚上壯觀的國慶煙火。

除了觀看國慶煙火外，Expedia 說，國慶連假來到古色古香的台南，也可以規劃一趟古蹟之旅，目前已經登場的「2020



▲國慶日晚上，能到凱達格蘭大道觀賞光雕展演從白天到晚上都能感受到國慶氛圍。(網路截圖)

全國古蹟日」主場在台南，旅客可以前往國立成功大學未來館參觀展覽，認識台南古蹟的維護保存及活化，精采活動包括一系列的體驗市集、講座、實境遊戲。

國慶晚會與光雕展

來到台北或想要體驗經典國慶連假的遊客，Expedia 推薦在國慶前一天參加首次在基隆四號碼頭

舉辦的國慶晚會，由大提琴家揭開序幕，更將邀請本土嘻哈團體玖壹壹、搖滾樂團滅火器輪番開唱，讓旅客感受港都魅力；喜歡親近大自然的旅客可以前往陽明山來場山林一日遊，晚上再到凱達格蘭大道觀賞光雕展演，展演從 10 月 6 日到 11 日，讓旅客從白天到晚上都能感受到國慶氛圍。

星空音樂會

來到東台灣的旅客，Expedia 說，國慶連假期間，金針花進入最後賞花期，旅客可以前往台東太麻里金針山的忘憂谷與雙乳峰，欣賞橘金色花海，傍晚再到成功鎮參加「2020 經典小鎮 eye 成功 Fun Soul 放鬆音樂會」，由戴愛玲、梁一貞等歌手帶來精采表演；推薦喜歡觀星的旅客報名參加「2020 台東最美星空導覽」，在低光害的台東，有天文專家介紹最美觀星點位，講述星空神話故事。

來到高雄的遊客，高市府觀光局推薦參加 9 月 27 日登場，持續到 10 月 11 日的「2020 旗津黑沙玩藝節」，除了可以觀賞令人驚豔的大型沙雕作品，還規劃立式划槳、衝浪、潮市集、沙灘排球等一系列活動，連續假期的晚上更有音樂會和演唱會，國慶連假期間有音樂演奏家、聲林之王歌手接力演出。



▲台南漁光島施放國慶煙火，是國慶連假不容錯過的頭場戲。(網路截圖)



▲國慶連假期間，金針花進入最後賞花期，旅客可以前往台東太麻里金針山的忘憂谷與雙乳峰，欣賞橘金色花海。(網路截圖)



▲每年最受矚目的藝術展覽「基隆藝術」今年邁入第 6 年，以「海的一日」為主題，將於 9 月 25 日正式在正濱漁港開展。(網路截圖)

昌鴻路徑 7 日明朗 盼雨量唯恐不來

【本報記者臧品安台北報導】5 日起北台灣轉濕涼，輕颱昌鴻路徑預估 7 日明朗。中央氣象局表示，輕颱昌鴻 5、6 日移動速度緩慢，預估 7 日會到琉球群島東邊，接下來往日本九州方向的機率稍大一點。天氣風險管理公司總監賈新興分析，輕颱昌鴻北轉朝日本方向移動的機率增加，「好的是對台灣影響不大，憂的是無法為台灣帶來足夠降雨。」

出，5、6 日東北風增強，北部、東半部迎風面偶有局部地形降雨，未來持續東北風天氣型態，台中以南天氣穩定。「目前對颱風路徑的預測仍分歧，但往日本的機會略高。」他說，民眾可以稍微放心，目前雙十連假預測還是維持東北風天氣，北部、東半部偶有短暫性陣雨。

颱風路徑 7 日明朗

天氣風險管理公司總監賈新興表示，輕颱昌鴻 5、6 日移動速度較慢，它所帶來的影響要到 7 日才會逐漸明朗，「目前的資料看起來，有機會提早北轉朝日本方向移動，所以對台灣影響降低。」颱風北轉，對台灣影響小，不會為台灣帶來明顯的降雨。

「目前看來，一則以喜，一則以憂。」賈新興說，好的是輕颱昌鴻北轉朝日本方向移動的機率增加，往台灣方向移動的機率降低；令人擔憂的是，若輕颱昌鴻北轉朝日本方向移動，不只對台灣的影響降低，也無法為台灣帶來足夠的降雨。

北台灣 5 日起轉濕涼

中央氣象局表示，輕颱昌鴻 5、6 日移動速度緩慢，預估 7 日會到琉球群島東邊，接下來往日本九州方向的機率稍大一點，是否會影響台灣的國慶連假，要等到 7、8 日才會較為明朗。6 日至 8 日受東北風影響，北部及東北部天氣較涼；桃園以北及東北部有局部短暫雨，東部、東南部有零星短暫雨，其他地區多雲到晴，午後南部山區有局部短暫雷陣雨。

天氣風險公司總經理彭啟明指

兩岸領導人能共創「十月驚喜」？



白丁 (退休教師)

川普為了 11 月 3 日總統大選能夠勝選，出盡奇招，「十月驚喜」(October Surprise) 現在是大選前，最受關注的話題。其中，台海究竟會不會驚爆軍事衝突，更是全球矚目焦點。此時兩岸領導人需要冷靜思考，是不是能以更寬濶的心胸及眼界，創造和平的「十月驚喜」，既為世人尊敬，且是兩岸人民之福。

回顧 1996 年台海危機，當時亦適值美國總統大選，時任總統柯林頓與肯薩斯州出身的共和黨總統候選人多爾對壘，柯林頓一路領先，期待大選和

平落幕，亦居中調解兩岸衝突，終於解決台海危機，創造兩岸和平。

小心川普火中取粟

如今共和黨川普對上民主黨拜登，因為新冠肺炎疫情嚴重，經濟衰退，民調落後，再加上本身涉嫌洩漏稅，言論爭議多，與媒體相處不睦，選情不佳，所以川普在諸多政策上蓄意挑起衝突，以突顯其魄力，吸引選民注意，其中美中關係成為一大議題，而台海危機更極可能是其火中取粟的亮點。

蔡英文總統宣布開放含瘦肉精美豬牛肉進口、購買美國天然氣、農產品、石油、要求台

積電赴美設廠、大量軍購，都在替川普製造政績，但是兩岸危機急劇升高，雙方空軍、海軍頻頻對峙，險象環生，美國軍方及情報高層甚至已經在預判兩岸軍事衝突的時間，「十月驚喜」很可能發生在台灣，那將是兩岸人民的悲劇。

美國不僅不再是兩岸危機的魯仲連，甚至成為衝突的幕後推手。川普豈會不知他派衛生部長阿札爾、國務次卿柯拉奇訪台，及美國駐聯合國大使克拉夫特會晤我國駐紐約外交官員，還高調宣稱要助台返聯，這一連串的動作，對中國而言，都是外交挑釁，川普何嘗不是刺激中國，意圖升高兩岸軍事危機，謀取選舉利益？

兩岸共創十月驚喜

問題是，中國偏偏配合演出，一再發動大規模軍演，否認海峽中線存在，派軍機、軍艦頻頻挑釁台灣，這不是坐實了找台灣麻煩，替川普助選嗎？兩岸如果此時擦槍走火，中國更成為替川普最佳助選員，正中川普下懷，他篤定當選。

放下不必要誤會，化干戈為玉帛吧！兩岸血脈相承，根本就沒有仇恨，停止軍演及軍機、軍艦挑釁，兩岸領導人如果此時能夠以更高的智慧及胸襟，共同創造和平的「十月驚喜」，不為川普利用，必將歷史留名，且為世人尊敬。



▲中央氣象局表示，5 日北台灣整日轉濕涼，白天高溫僅攝氏 24 至 26 度，中南部高溫仍有 33、34 度，但日夜溫差大。(網路截圖)

川普確診成痛處 拜登強打疫情牌

民主黨的選戰策略將拜登塑造成能有效帶領行政部門抗疫的最佳人選，但川普陣營則反擊拜登陣營太保守，會讓美國經濟崩潰。

【本報記者呂翔禾綜合報導】在美國總統川普確診後，民主黨的拜登強打疫情牌並表示，他才能帶領美國戰勝新冠肺炎。美總統大選進入1個月倒數，雖然總統川普確診獲得了不分黨派的祝福，但民主黨的選戰策略更集中到處理疫情的方向，將拜登塑造成能有效帶領行政部門抗疫的最佳人選，但川普陣營也不甘示弱，反擊拜登陣營太過保守，會讓美國經濟崩潰。

塑造拜登防疫形象

根據《半島電視台》報導，雖然在川普確診後，拜登多次推文希望川普可以早日康復，但民主黨的選戰策略已從川普的醜聞、大法官等議題，轉向川普處理疫情不利的方面進行攻擊，並強調



拜登可以比川普更加有效地處理疫情。雖然過去民主黨已經有相關策略，但在川普確診後更加強烈。

拜登的副競選經理貝丁菲爾表示，拜登將會在剩下約1個月的競選時間持續強調這點，如果拜登上台，他會要求全民戴口罩、保持社交距離與舉辦活動限制人數，「我想這才是美國人想要看到的。」而拜登也將於5日到達關鍵搖擺州佛羅里達進行造勢，希望收復這個2016年被川普驚險拿下29票的大州。

雖然路透與易普索共同發布的民調顯示，川普落後的幅度擴大為10%，且有3分之2的美國人認為，如果川普可以更謹慎面對疫情，他就不會遭到感染，但川普陣營也沒有因為主將確診而退卻，川普資深競選顧問米勒

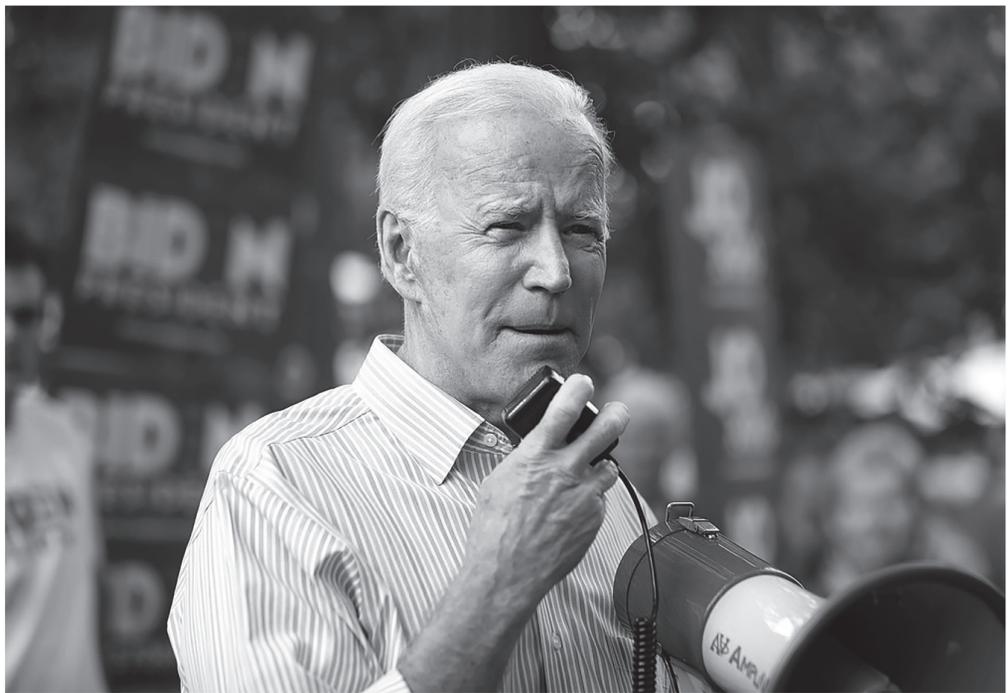
便直言，美國不能因為新冠肺炎，讓國民一直躲在地下室躲避疫情。

川普狀況穩定

不過現在不確定川普是否能參加10月15日的第2場總統大選辯論，目前的選務將由副總統彭斯、川普兒子小川普與愛瑞克共同分擔。根據美國《野獸日報》報導，川普的醫生康利表示，川普雖然有使用氧氣，但是目前狀況穩定，並沒有外界謠傳的那麼糟。



但《CNN》提到，川普在療養期間還離開醫院，搭乘白宮SUV、帶著口罩向支持者揮手致意，讓參與療程的醫生非利浦不滿批評，川普團隊似乎還是將新冠肺炎當成小感冒，川普這樣逞強跑出來，幫他開車的特勤局人員都需要進行14天隔離，讓感染與國安風險擴大。



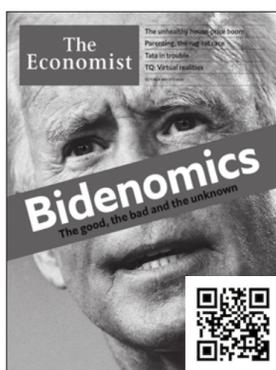
▲美國民主黨候選人拜登近日將選戰主軸更加聚焦在處理疫情上。(Photo by Gage Skidmore on Wikimedia Commons under the Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0 Generic license)

全球各大週刊頭條新聞

陳是祈 / 輯

《經濟學人》The Economist 拜登式經濟的好與壞

美國第一場總統候選人辯論上，共和黨候選人川普大肆批評民主黨候選人拜登為人懦弱，指責他屈服極端左派，試圖擴大政府權力，削弱經濟。那麼，「拜登式」經濟政策究竟優點和缺點在哪裡？



基礎設施惡劣，社會福利安全網不夠穩固，社會基本盤不夠穩固，大企業再興旺也沒用，加上與中國關係惡劣，甚至會影響到全球的經貿穩定。

媒體建議，如果拜登順利當上總統，其溫和的作風或許可以收拾川普留下來的破洞。不需要大動改革，只需要穩健的管理即可，包括以「恢復」為首要目標，包括短期資金扶持因疫情失業的勞工，替預算不足的州政府補上缺口等，並且重視沒有得到足夠紓困金援的中小企業提供幫助。此外，緩解與中國的關係也是拜登上任最重要的任務之一。

不過拜登的溫和政策，也會導致他在競爭上容易做出讓步和妥協。他傾向增加福利，擴大免費醫療和教育，卻不見得願意做出高風險的犧牲或破壞，來尋求長遠的進步。而這也是許多選民即使不滿川普，也不見得願意將票投給拜登的原因。

有時不夠果敢冒險，反而會將國家帶入更長期的痛苦中。

事實上，川普批評拜登在經濟方面左傾的思維，確實也讓許多美國重商領袖擔憂，認為他會打擊大型企業。然而媒體分析，拜登並沒有走向極端的左派烏托邦思維，至少對於稅收和政府支出的相關改革措施目前來看還是合理，而他確實在嘗試解決一些美國作為大國，應該要立刻解決的問題，包括基礎設施的改善、對抗氣候災害（如山火、颶風）以及扶持中小型企業。

然而這些政策乍看之下合理，但拜登最大的危機是，他在某些關鍵產業領域的影響力微弱。當川普於2017上台執政時，讓企業可以直接與政府建立聯繫管道，減少行政作業的繁文縟節，以及減稅，來鼓舞企業。在疫情之前，由於貨幣寬鬆政策，川普的經濟政策的確有效，小型企業的信心達到30年以來的高峰，即使是最貧窮的勞工階級薪資也以每年4.7%的幅度成長，是2008年以來成長最快的。

若不是疫情影響，將經濟因素擺在第一位的選民也沒有理由不讓川普再次當選。然而疫情來了，也暴露川普成功的經濟政策下的缺點，包括基

吉國大選執政黨勝 反對黨控舞弊

【本報記者呂翔禾綜合報導】中亞的吉爾吉斯4日議會大選的結果出爐，3個親總統的政黨獲得足夠的票數，可以在議會獲得席次。但反對總統的3個政黨指控這些保皇黨在打選戰時，涉嫌舞弊，因此他們將上街抗爭，而與中亞國家交流密切的國際組織「歐洲安全與合作組織」也將派遣觀察員評估選舉結果。

24%的選票。第3名也是支持總統的祖國黨，獲得9%的選票。反對黨僅有具民族主義色彩的吉爾吉斯聯合黨以7%的門檻低空飛過。同樣具民族主義主張的反對黨麥肯奇爾（音譯）黨則以6.9%的得票率飲恨。但參與選舉，而沒有進入議會的3個反對黨表態不願接受選舉結果，並揚言進行抗爭。



呂翔禾 / 製表

執政黨、側翼大勝

根據《半島電視台》與俄國《塔斯社》報導，吉爾吉斯近日舉行議會大選，該國採取比例代表制，政黨需要在選舉中獲得超過7%的得票率，才能在議會中得到席次。其中，與總統熱恩別科夫關係密切、由他胞弟阿瑟爾別克·熱恩別科夫領導的社會民主黨，與總統親近的馬特拉米夫的政黨分別獲得



貪腐程度全球之冠

這些政黨主要是前執政聯盟的政黨，他們反對由社會民主黨主導的選舉充滿了舞弊，因此5日開始將發動示威抗議，這場選舉也驚動了歐洲安全與合作組織（歐洲國家主導），他們也將在5日派遣觀察員到該國評估狀況。吉爾吉斯於1991年脫離蘇聯後，曾歷經2次革命。

不過該國是世界上20個貪腐程度最高的國家之一：2008年吉爾

▲吉爾吉斯近日大選結果出爐，親近總統熱恩別科夫（圖左，右為俄國總統普丁）的政黨大獲全勝，但引發反對黨指控舞弊。(Photo by Kremlin.ru on Wikimedia Commons)

吉爾的貪污感知指數是1.8（0為最貪汙，10為最廉潔）。近來社民黨主政後，與俄國關係益發密切，加入俄國所主導的歐亞經濟聯盟、集體安全條約組織，但國內反對派認為，與俄國走太近，將會影響他們的主權獨立。

吉爾吉斯小檔案



▲吉爾吉斯地圖。(Photo by Peter Fitzgerald on Wikimedia Commons)

國土面積	198500 平方公里
人口	約 640 萬人
人均 GDP	995 美元
族群	以吉爾吉斯人、俄羅斯人為
	為主

促成海灣國家團結 考驗科威特新元首

【本報記者郭淑鳳綜合報導】最近科威特新元首納瓦夫·阿勒薩巴赫上任，對海灣國家的團結發展能否造成影響？包括美國國防部長馬克·艾斯柏，伊朗外長扎里夫和杜拜領導人阿勒·馬克圖姆都拜會納瓦夫，表達支持。科威特能否在沙烏地與伊朗之間保持平衡，延續已故元首的政策，考驗著新元首納瓦夫。

圖姆也拜會了科威特新元首。科威特與美國的國防協議簽到2022年。根據《半島電視台》報導，29日在美國逝世的薩巴赫被視為科威特外交政策的設計師，從1963到2003年他擔任了將近40年的外交部長，捍衛海灣合作理事會（以下簡稱GCC）的合一。面對2017年以來阿聯酋、巴林和沙烏地三國與卡達的交惡，薩巴赫曾經發聲，呼籲各國團結。



美國、伊朗、杜拜訪科

根據土耳其媒體《每日晨報》報導，美國國防部長艾斯柏4日抵達科威特，拜會新任科威特元首納瓦夫，對91歲前任元首薩巴赫的逝世致哀。當天，伊朗外長扎里夫和杜拜領導人阿勒·馬克

波灣勢力施壓新元首

在2019年科威特議會新會期開幕時，薩巴赫表示，「在如兄弟般的GCC國家間持續發生爭端是不可接受的，也不可容忍。」但他的世代已經被年輕化且勇於挑戰權威

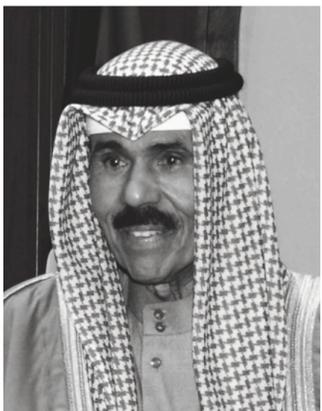
的領袖取代。報導引用科威特前國會議員安扎里的評論說，波斯灣地區其他勢力對新元首勢必「會造成一些壓力」。

海灣合作理事會內部的分裂破壞了該理事會在促進各國區域經濟合作方面的影響力，各國仍然嚴重依賴石油收入。受到疫情和低油價的打擊，科威特的經濟面臨嚴重的流動性危機，所幸科威特有龐大的主權財富基金可以依靠，但某些海灣國家可能因此受制於提供紓困的沙烏地和阿聯酋。

美國也希望 GCC 團結

美國國務卿龐佩奧最近表示，川普政府「渴望」看到海灣危機得到解決，9月29日川普回應薩巴赫的去世時曾說：「我希望海灣國

家能夠團結起來，緬懷他的遺產，為他設想的未來而努力。」



▲科威特新元首納瓦夫·阿勒薩巴赫上任，能否促成海灣國家的團結發展？受到考驗。(Photo by flickr)

▼ 法國海外領地新喀里多尼亞獨立公投再度未過，該島獨派與反獨派的立場相左程度更甚。(photo from Wikimedia)



法國海外領地獨立公投 些微差距未過更對立

【本報記者宋秉謙綜合報導】南太平洋的小島新喀里多尼亞屬於法國海外領土，4日宣布獨立公投結果，仍以此些微差距選擇未能獨立。對於獨立公投失敗，法國總統馬克宏表示，感謝海外領地人民對法國當局的信任。其實法國近期傾心於疫情控制，並未對新喀的獨立案做出明顯「拉票」動作，在新喀獨立與否兩派更加極化的當下，反獨派的共和黨持有的席次仍稍多，讓鼓吹獨立為首的卡奈族等人民難敵投票機制。

新喀還是法國的！

根據《英國廣播公司》報導，法國海外領地新喀里多尼亞是位於南太



法國海外領地新喀里多尼亞獨立公投，以此些微差距再度未通過。對此，法國總統馬克宏表示，感謝海外領地人民對法國當局的信任。

洋、位於澳洲的東部，自1998年就有舉行獨立公投的歷史，近期因為社會族群、經濟因素，2018年到2022年間會有3次公投，18年反獨派以56.7%佔優，而據《法新社》最新數據，日前獨立公投結果反獨派勢力有所削弱，但仍以53.26%勝出，新喀確定留在法國制下。

雖然新喀議會的反獨派共和黨與法國維持緊密關係，政治思維都是希望維持現狀，新喀雖然離法國很遠、人口也不多，但該島擁有豐富的

礦產資源，更遑論臨海的海洋自然資源，法國自然不願意失去主權。但法國近期也為控制疫情而忙，並未顯著拉票反獨，馬克宏派出的2位負責處理新喀獨立事件的部長，其實都沒有對海外領地事務的經驗。所以在公投結果出爐後，總統馬克宏深深表達對結果的歡迎，他認為這是新喀人民對法國當局的信任。

獨立議題更極化

雖然新喀並未成功獨立，

但反獨派縮小的優勢是個端倪。據《世界政治總覽》報導，新喀內部的獨立問題越趨極化，一直以來的獨立議題又受到社會因子而放大。這得先談新喀的族群組成，該島土著是卡奈族，約佔該島40%的人口，該族在受教權和平均收入都遠遜於其他種族，更受到移民（多為歐洲人種）影響，卡奈族的失業率居高不下，社經議題都促使卡奈族人盼著獨立。

然而，新喀議會勢力分佈來看，與法國關係較近、死忠反獨的共和黨擁有過半數席次，與卡奈族尋求獨立路線較近的黨派較為弱勢，在連續的獨立公投過不了之後，顯示該島的矛盾、政治傾向相異度加深，更趨兩極化。



東京推虛擬旅遊 千元享觀光樂趣

【本報記者臧品安綜合報導】為解決疫情間無法盡情旅遊的難處，日本東京推出「虛擬旅遊」。東京都政府為了讓民眾在疫情期間也能享受旅遊的樂趣，預計推出19次「虛擬旅遊」服務，讓民眾以視訊會議的方式遊覽東京各處的景點，5日起已開放民眾網路報名。

根據《日本時報》報導，為解決疫情中民眾無法盡情旅遊的難處，日本東京都政府從本月起至明年2月，預計推出19次「虛擬旅遊」服務，讓民眾以視訊會議的方式遊覽東京各處的景點，也包括東京都管轄的島嶼，如伊豆群島內的三宅島，5日起已開放民眾網路報名。

想體驗虛擬旅遊的民眾只需繳交1000日圓的特產費用即可參加，每次

成團上限20人，但就算只有1人報名，該次虛擬旅遊也不會取消。另外，民眾在虛擬旅遊「成團」前，會收到當地的特產，令參與虛擬旅遊的民眾更能感覺身歷其境。

除了東京都政府，夏普公司也推出虛擬旅遊，根據日媒《ICT教育新聞》報導，夏普將從10月30日起至11月14日推出機器人手機RoBoHoN帶領民眾進行虛擬旅遊活動，該活動是與東京、京都、新潟、青森等地及使用RoBoHoN的自治團體及企業合作，製作RoBoHoN在各地的觀光導覽，並發布在YouTube上，供民眾線上觀看。

另外，若民眾實際前往虛擬旅遊的目的地，還可獲得住宿費折扣及特別的小禮物。



◀ 日本東京都政府為了讓民眾在疫情期間也能享受旅遊的樂趣，推出虛擬旅遊。圖為東京知名觀光景點淺草寺。(photo by pixabay)

受虐又被社會排擠 日受暴婦孺待關心

【本報記者陳是新綜合報導】日本受暴婦孺正面對社會的排擠孤立。日本厚生勞動省日前發布一份報告，表示受虐兒童及父母除了遭受施暴者的身心傷害，更因為社會整體文化和偏見，難以被社區接受和幫助，甚至因為被當地社區和親友排擠，導致受虐致死的死亡率更高。官方呼籲，街坊和親友需要適度關心受暴家庭，並且勇於向社福機構和警察單位報告。

《Japan Time》報導，由於近來兒童受虐致死的案件增多，厚生勞動省首度公開對於兒童受虐案件的調查，分析了從2017年到2018年的資料，結果發現許多受虐兒童的母親即使沒有遭到暴力，會因為被社區和親戚所排擠，導致求助無門。若母親也跟著遭受暴力對待，受虐兒的死亡率會更高。

這一次的擴大調查，主要是緣於一名10歲女童在去年10月死於家庭暴力，引發全國譁然，當時女童的母親也同樣遭受虐待，而相關部門更因此積極

調查配偶暴力行為以及兒童受暴之間的關係。數據顯示，在51起家庭暴力事件中，有高達七成的家庭和當地社區聯繫薄弱，甚至是遭到排擠，導致受虐者無法求助也無人關切。

另外調查也顯示，家暴受害者早婚早孕的機率也更高，但由於在尚未成熟的階段便組建家庭，很可能因無法負荷經濟壓力等，摩擦導致暴力行為，形成惡性循環。統計數字來看，家暴受害者早婚早孕的機率高達六成，而一般沒有家暴陰影的普通家庭，早婚的機率則約為三成。

nippon.com報導，厚生勞動省認為，要阻止家庭暴力的悲劇擴大，來自左鄰右舍的關懷十分重要，「雞婆」一點往往可以許多生命。另有一份數據調查顯示，兒童受虐致死的案件逐年上升，2018年就有73名兒童死於家暴，多為父母疏於照顧而餓死，其中還不包括蓄意被謀殺。



倫敦叫車市場 優步對手 Ola 遇重挫

【本報記者宋秉謙綜合報導】倫敦叫車服務市場勝負已分？2月以來就在倫敦運營的叫車服務、印度公司Ola最近遇上大麻煩，被倫敦交通局(TfL)發現線上司機是未有合理駕駛證照的，以公共安全疑慮為由禁止Ola，Ola公司也還有時間上訴、解決安全疑慮。相對之下，上週叫車服務龍頭優步(Uber)贏得營業官司，優步在長達1年的官司後，解決司機身份透明、核對的疑慮，看來在倫敦運營越為平順。

無照司機違規而遭禁

根據《英國廣播公司》報導，倫敦交通局(TfL)日前禁止計程車叫車服務的Ola營業，原因是這家來自印度的公司被抓出有司機違規，在曝光的資料上，無合格證照的司機們總計載客超過1千趟，TfL因此以公共安全疑慮，拒發Ola的營業許可。不過這並不代表Ola直接



▲ 倫敦計程車叫車服務市場是各家公司競爭的大餅，有別於優步剛打贏營業訴訟，印度來的Ola公司因為安全疑慮，遭到TfL制裁。(photo from Wikimedia)

全面禁止，Ola首先擁有21天時間可以整理資料、提出上訴，依據該國的上訴規則中，Ola於上訴期還能繼續營業，審查過後若敗訴，Ola才會失去營業權，但即便如此，打官司的新聞仍會削弱Ola爭奪倫敦出租車市場的吸引力。

優步領先 Ola

倫敦作為叫車服務需求大

的發達都市，市場不只一家公司競爭，叫車App龍頭優步(Uber)自然參與其中，優步在倫敦運營其實也不是一帆風順，17年9月就被TfL拒絕更新營業執照過，去年9月TfL更直接，就如同這次爭奪倫敦出租車市場的吸引力。但無巧不巧，上週雙方的

官司剛好告終，以優步的勝利告終。據《商業內部網》報導，優步將增加實時核對司機身份的功能，並會定期核對司機的實名帳戶，優步更與TfL談妥監督事宜，並繳納一筆監督成本費給當局，讓法庭一次發放18個月的營業執照給優步。對比之下，優步領先競爭對手一大步。



◀ 家暴受害者遭受身心創傷同時，也缺乏社區和親戚的關心。(photo from Pixabay)

► 專業戰地攝影師夏爾瑪一系列的新德里拍攝，將疫情打擊後的幾個月情景，真實呈現。(photo from Parul Scape Instagram 截圖)



受疫重創成鬼城 攝影家呈現新德里

【本報記者宋秉謙綜合報導】全球受疫情打擊第2慘的國家就是人口大國印度，日前外媒特別用「鬼城」稱呼專業攝影師夏爾瑪底片下的印度首都，寥寥路人的街景相對於眾多人口形成了違和感。夏爾瑪在疫情爆發的3月下旬，拍下印度新德里封城的街景，封閉的場景堪比荒廢的鬼城，而印度至今仍未能控制疫情（接近650萬確診案例），夏爾瑪也特別記錄了新德里染疫的

攝影師夏爾瑪底片下的印度首都，寥寥路人的街景，相對於眾多人口形成了違和感。

生老病死與部分解封的「新日常」。

印度疫情慘烈

根據《網路新聞PTI》統計報導，人口大國印度的染疫軌

跡絲毫沒有受控跡象，從8月7日突破200萬確診病例大關後，呈現飛越式的暴漲，9月16日飆破500萬，更在28日超過600萬，至今最新數據也接近650萬例，已經超過巴西，緊追在美國之後，成為世界上最嚴重的第2

國，感染速度翻倍激增。白紙黑字上的確診數字難以讓人想像，據《BBC》專欄報導，提及專業戰地攝影師夏爾瑪極具「冒險精神」的拍攝作品，將印度首都新德里的疫情狀態直接了當呈現眼前。

新德里成鬼城

3月下旬疫情爆發之時，印度當時為了防止疫情傳播，公共交



通停止、公共場所全面關閉，幾乎是全面封城，夏爾瑪決定在4月初該國總理莫迪宣布封鎖後冒險出門，申請特殊通行證，進行拍攝，接續數個月，夏爾瑪拍下新德里令人難以置信的街景。夏爾瑪後續也拍下醫療人員第一線的努力，也跟著記錄不同宗教的生離死別，包含穆斯林公墓裡響起的《古蘭經》、孤寂的印度教火葬場、看到眾多的基督教棺材，夏爾瑪用「孤寂」描寫這些攝影作品背後的配字。同時，夏爾瑪的冒險拍攝之旅持續到6月，在部分解封的情況下，記載了人們小心翼翼恢復過往生活的「新日常」，將疫情的一切如實表現。

NSO 兒童歌劇談友情 唱魔笛、弄臣經典



◀《小齊的煩惱》講述小齊(張殷齊飾)(右起)的同儕煩惱，經過市集時老闆(廖宇盟飾)找來機器人小好(賴玗好飾)幫忙。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】NSO把經典歌劇段落融匯，變成小學生也聽得懂的兒童歌劇！NSO國家交響樂團6日起於國小校園進行兒童歌劇《小齊的煩惱》巡演，由鋼琴家王佩瑤監製音樂，取材自歌劇《愛情靈藥》，敘說「小齊」因為朋友沒找他一起玩而煩惱，透過與機器娃娃小好的對話而解開心結。關，但演給小朋友看的歌劇，探討的是『友情』。編導許逸聖說，為了劇情中的市場景象，設計出可移動的多功能奇幻攤位；他說試演時有個道具叫「超迷你喇叭」，演後小朋友紛紛上來詢問喇叭口在哪？「小朋友的想像力比大人想像更強，真的會相信老闆所描述道具的神奇能力。」

兒童歌劇探討友情

《小齊的煩惱》的故事講述小齊(男高音張殷齊飾)因為他的兩個好朋友自己跑出去玩，但是沒有約他一起，所以很難過，經過市集時老闆(男中音廖宇盟飾)想幫他解決問題，找來人工智慧機器人小好(女高音賴玗好飾)來幫忙；在老闆和小好的幫助下，小齊開始知道什麼叫做「朋友」，勇敢撥通電話解開誤會，交到真正的好朋友。「大多數的歌劇都跟愛情有

選唱多首歌劇經典

王佩瑤說，《小齊的煩惱》以喜歌劇《愛情靈藥》為基礎，融入多首歌劇選曲片段，包括比才的《卡門》《鬥牛士之歌》、莫札特的《費加洛的婚禮》(再也不能)、董尼采第《愛情靈藥》(一顆偷偷落下的眼淚)、《她是多麼的美麗》，以及《魔笛》(帕帕基諾與帕帕基娜)、威爾第《弄臣》(善變的女人)等。《小齊的煩惱》將於6日在三芝興華國小、15日淡水中國國小、16日淡水忠山實小巡演。

你喜歡布拉姆斯嗎？



蕭旭岑
(前總統府副秘書長、資深愛樂者)

最近又有一齣精緻的韓劇《你喜歡布拉姆斯嗎？》，描述快接近30歲的音樂系女學生，與蕭邦鋼琴大賽第二名得主的男主角，徘徊在夢想、愛情和友情之間的故事。這是部號稱「小清新」，氣質淡雅舒緩的好戲，更有意思的是它的劇名。

「你喜歡布拉姆斯嗎？」是個問句，第一個含意，是你喜歡布拉姆斯的音樂嗎？第二個比較深層的，了解古典音樂歷史的人都知道，是在隱喻布拉姆斯與恩人、德國大作曲家舒曼(Robert Schumann)，以及舒曼妻子克拉拉(Clara Schumann)的故事。某種掙扎在恩情、友情與愛情之間，內斂晦澀、情感綿長的故事。

未曾說出的愛戀

布拉姆斯在20歲那年結識舒曼夫婦，從初見的第一眼，他就瘋狂地愛上了大自己14歲，優雅、美麗，也是傑出作曲家與鋼琴演奏家的克拉拉，但這份

刻，那些生命中需要溫暖照亮的時刻，布拉姆斯兩首中提琴奏鳴曲Op.120，特別是第二號中提琴奏鳴曲，一直陪伴著我。(網路截圖)



愛慕，只能深深埋藏在心底。在舒曼大力推薦與鼓勵下，布拉姆斯逐漸有了名氣，對他恩同再造的舒曼精神狀況卻逐漸惡化，布拉姆斯反過來照顧舒曼一家，包括出資贊助克拉拉巡迴全國演出等。

等舒曼去世，布拉姆斯更是陪伴、照顧克拉拉與她和舒曼所生的八個小孩。這段情誼延續終身，兩人相知相惜，卻從未逾矩。布拉姆斯的創作，在公開發表前都會先給克拉拉過目，直到她77歲高齡去世。布拉姆斯終生未娶(即使一度有與他人論及婚嫁，但最終仍選擇獨身)，遺言中交代弟子「把閣樓裡的信都燒掉」，據傳是他累積了40年、從未寄給克拉拉的那批情書。

布拉姆斯式的情感

我想這齣韓劇的劇名構想，也可能來自法國小說家佛蘭西絲·莎崗(Françoise Sagan)的小說《您喜歡布拉姆斯嗎？》(Aimez-Vous Brahms?)，好萊塢曾改編為電影《何日君再來》，講述中年女子徘徊在兩個男子之間的故事，劇情纏綿轉轉，也是隱喻了「布拉姆斯式的情感」。

布拉姆斯與克拉拉·舒曼終生的深情愛戀，恰恰標誌出他的音樂特色：情感綿密厚實，內斂又欲言又止；深情又低迴，溫暖卻惆悵。例如先前我曾介紹過的三首小提琴奏鳴曲，也是《你喜歡布拉姆斯嗎？》劇中，男主角一開始避而不談，但卻始終深深

愛戀的曲子(這也恰如其分地描繪了男主角的個性)，就是將上述布拉姆斯音樂獨有的特性，發揮得淋漓盡致。

溫柔又內斂的音樂

這麼多年來，當我悲傷時，恐懼時，寂寞時，會在我身旁靜靜守護著，俯拾皆得的溫暖音樂，往往都是布拉姆斯。尤其是布拉姆斯的室內樂，我從很年輕時，就知道他單為兩種樂器寫的曲子(小提琴奏鳴曲、中提琴或豎笛奏鳴曲、大提琴奏鳴曲)，都是世間難得的極品，但要體會到它們有多好，還真的要隨著時間淬鍊才有進境呢。

那些生命中需要溫暖照亮的時刻，布拉姆斯兩首中提琴奏鳴曲Op.120，特別是第二號中提琴奏鳴曲，一直陪伴著我。尤其不可缺少的，是金·卡許卡湘(Kim Kashkashian)和羅伯·列文(Robert Levin)的版本。當然這麼多年來，我大量聽了很多現代爵士樂、老搖滾樂，都很能從中得到心靈的滿足，然而今天下筆結尾的此刻，布拉姆斯、卡許卡湘、羅伯·列文，是需要在一起的。

心理壓力導致肌痛 抗氧化食物可減壓

纖維肌痛症特徵是慢性肌肉疼痛，中研院生醫所指出，成年人有 2~6% 罹患纖維肌痛症，且壓力會導致病情加重。

【本報記者祝潤霖台北報導】「壓力是萬病之源，心理壓力恐導致纖維肌痛症！」中研院生醫所研究員陳志成 5 日指出，成年人有 2~6% 罹患纖維肌痛症，研究發現，精神壓力會增加氧化脂質 LPC16:0，會導致纖維肌痛症狀加重；科技部生科司長陳鴻震建議，多吃抗氧化食物、做紓壓活動，有益緩解肌痛。

治療以緩解為主

高醫大附設醫院主治醫師洪志憲表示，纖維肌痛症（fibromyalgia）特徵是慢性廣泛性肌肉疼痛，並伴隨疲勞、失眠、焦慮和憂鬱，影響病人的生活品質甚至導致失能，抽血檢查通常呈現正常結果，故病人常於各科門診檢查後卻沒有發現病因；目前纖維肌痛症缺乏臨床可用的生物標記，治療上仍以緩解症狀為主。

「臨床上發現，纖維肌痛症患者在脂質代謝率有明顯差異。」洪志憲指出，脂質有許多雙鍵不飽和脂肪酸，是自由基喜歡攻擊的對象，若將氧化脂質 LPC16:0 注射進動物體內，發現動物會出現廣泛的慢性疼痛，感覺神經元



▲ 科技部生科司長陳鴻震建議，多吃抗氧化食物、做紓壓活動，有益緩解肌痛。（網路截圖）

會出現痛覺活化現象，觸發肌肉組織上常見的第 3 型酸感知離子通道（ASIC3）基因，造成慢性疼痛過敏表現。

「纖維肌痛症目前沒有很好的藥物，市售藥物產值高達 77 億

美元，但只有 10% 的病患覺得藥物有效。」陳志成表示，建立氧化指數或許有助於測量風險，「但氧化壓力來得快、去得也

快，所以在當下往往測不到。」而是當痛覺神經被激活的時候，

才能測到過氧化脂質的變化，是日後可以努力開發的檢測指標。

吃抗氧化食物紓壓

陳鴻震說，「如果我們多吃一些抗氧化食物，例如花青素、花

椰菜，或許就不會那麼痛？（眾觸發疼痛，怕的是重複性間格笑）」陳志成表示，過度降低太短的壓力；洪志憲則認為，氧化壓力對緩解疼痛有幫助，臨床上抗氧化劑仍有副作用，因為纖維肌痛症患者的酸痛時需要更多研究證實。好時壞，壓力一直存在會不斷

圖文選粹

圖文 / 中央社

手搖飲熱量強制標示 粉圓布丁一併計算



▲ 食藥署 5 日公告修正超商、連鎖飲料店飲料標示規定，明訂須標飲料總糖量及總熱量，包含加料的粉圓、布丁等都要計算。（2021 年 1 月 1 日起實施）。

▼ 曼聯在主場寫下隊史第二次的 1：6 慘敗。（photo from Premier League Facebook Fanpage）



爆冷、血洗賽果 英超不愧最刺激聯賽

【本報記者宋秉謙綜合報導】英超被稱為足壇最刺激、最易出乎眾人意料的聯賽絲毫不為過！5 日凌晨英超第 4 輪迎來誇張的戰果，衛冕軍利物浦慘遭去年驚險保級的下游球隊維拉血洗 7 球，寫下利物浦頂級主帥克洛普上任以來最慘的一敗，隊史近 57 年來再度單場丟掉 7 球；同輪另一場豪門焦點戰，曼聯在主場以誇張的 1：6 遭熱刺血洗，這是曼聯 1986 年以來首度開季主場連敗。

英超聯賽穩坐全球收視最高，也是足壇資本流動最高的聯賽，網羅全球好手讓賽事本身就極為精彩，雖然過往有 4 大傳統豪門、近年來有 6 大豪強之稱，但即便是力拼保級的中下游隊也都有不俗實力，每一場聯賽強隊都得戰戰兢兢以對，勝負難料，被球迷奉為最刺激聯賽。

衛冕軍利物浦慘遭去年驚險保級的下 游球隊維拉血洗 7 球，寫下利物浦頂級 主帥克洛普上任以來，最慘的一敗。

寫下 7 球隊史慘案

本週的第 4 輪賽事就是如此，根據《網路體育新聞》報導，本輪先是排行榜前列的新晉強權狐狸城吞下首敗，以 0：3 慘敗給中游隊伍西漢姆聯，隨後更是爆出 2 場難以置信的比分，分別是去年冠軍利物浦 2：7 慘敗給去年驚險掉降級的下 游隊伍阿斯頓維拉，還有本被預期是強強對決的曼聯、熱刺之戰，前者坐鎮主場卻被打出 6：1 的慘案。

利物浦僅靠明星邊鋒薩拉赫打入安慰性質的 2 球，遭到牌面實力遠遜於自己的維拉狂轟，維拉

頭號球星、年輕的英格蘭國腳格拉利什，單場參與 5 個進球，前鋒沃金斯上演帽子戲法，成為該隊 88 年以來首位能對利物浦獨進 3 球的選手。本役寫下明星教頭克洛普執掌兵符以來的最大慘敗，更是隊史 57 年以來首次單場丟 7 球，也是英超史上第一支單場丟 7 球的衛冕冠軍，利物浦球迷賽後紛紛在社群媒體上高喊是「球隊的恥辱」。

敗給前主帥率領的熱刺

另一場焦點戰就不是以弱勝強的爆冷，由「紅魔」曼聯坐鎮老特拉福主場，迎戰同為 6 大豪強之一的熱刺，熱刺主帥穆里尼

奧此前執教過曼聯，等於是「回家」、與老東家過招。曼聯開賽不到 2 分鐘就靠著 12 碼進球獲得領先，但後續慘遭熱刺 2 大球星凱恩、孫興慜聯手狂轟，2 人都各進 2 球、1 助攻，紅魔腳風不順，場上選手踢出火氣，單箭頭馬夏一時頭腦發熱的賞巴掌被紅牌罰下，10 打 11 的紅魔再也無法阻止慘案發生。

紅魔此敗寫下隊史在英超首度開季主場連敗（即 1986 年以來），更是隊史第 2 次在主場丟掉 6 球，前一次在老特拉福球場寫下 6：1 的正好也是 6 大豪強之一、曼徹斯特另一隊曼城，有意思的是賽後各界反應，紅魔球迷自然是氣急攻心、指謫球團補強不力，而曼城官方則轉推賽果，並標記了熱刺，配上「握手」的表情符號，對於同城死敵的落井下石之意不言而喻。

圖文選粹

圖文 / 中央社

巴特勒繳大三元 率熱火扳倒湖人



▲ NBA 邁阿密熱火 4 日靠著巴特勒（圖）繳出 40 分、11 籃板、13 助攻大三元成績，率熱火擊敗湖人，總冠軍賽系列戰扳成 1 比 2。

提姆驚險奪勝星 連 5 年晉法網 8 強



▲ 剛在美國網球公開賽封王的奧地利好手提姆（前）4 日驚險挺過 5 盤大戰，連續第 5 年打進法國網球公開賽男單 8 強。

美式民主，還是「山上之城」嗎？

川普與拜登，史上「最糟糕的大選辯論」，向世界公開美式民主的失能，美國還是那世界所矚目的民主典範嗎？

■ 陳長文
(法學教授、律師)

九月底川普與拜登「最糟糕的大選辯論」，讓美國媒體感嘆，這是「民主的失敗，中國的勝利」。美式民主會走到今天，美國還是那一個獨一無二的天選之國，為世界所矚目的民主典範嗎？

「山上之城」(City on a Hill) 出自聖經，指「所有人注目的對象，有義務表彰顯基督美德」的族群，衍生到政治，就是美國是一個獨一無二的天選之國，美國不只要強大，還必須表現出正直與善良。

眾人仰望的典範

直到川普出任總統前，美國都是這麼做的，美國盡力尊重少數族群，落實憲法對人權的保障，對外也表現出「世界強權」的責任與使命感。在冷戰時期，美國領導著自由世界，瓦解了鐵幕，讓政治學者提出了「歷史終結論」，意思是自由民主制，是人類社會演化的終點，是人類政府的最終形式。

但是，9月28日這場辯論之後，連美國民眾都對「民主」的價值產生動搖。過去美國的政黨對立雖然激烈，雖然某些政客嘴巴講仁義道德，心裡只想著自己的權力私利，但無論如何，都還是要「演一下」，表現出文明的美德。



你們是世上的光。
城造在山上是不能隱藏的。
太五 14

▲山上之城典故，出自聖經馬太福音。(網路截圖)

民主惡劣示範

而現在堂堂兩位準總統，卻在鏡頭下像小孩子一樣互丟泥巴，這等於是向世界公開，美式民主的失能，是一個現在進行式。所有的不守規則，所有的荒腔走板，都不是擦槍走火，按照辯論主持人的說法，「一開始就是川普的策略」。

包容與仇恨，謙卑與霸凌，究竟何者才是民主的價值？這仿如二千年前「性善」與「性惡」的爭辯，在今天的美國與台灣，還是沒有答案。不論喜不喜歡，川普能夠得到這麼多美國民眾的支持，顯然川普代表的不是個人，而是美國社會的一股氛圍。

不滿情緒的出口

美國是世界首強，但是依然有重重的內部問題，貧富的差距，階級的複製，這些又與族群議題相互牽扯，當人民對現實不滿，卻又發現國家因為「世界警察」的期待而擔負了額外責任，這些情緒，藉由川普的直言，找到出口。

民意不一定永遠正確，但民意就是民意，就好像我們民進黨政府拒絕小明回家，這從人權以及倫理上，有太多可以批評的理由，但無法忽視的一點是，台灣社會的確有人，認同這樣的政府做法。

美國媒體認為，這場辯論讓整個美國都輸了，反而長期批

評「美式民主」，捍衛自身體制的北京檢到槍，成為場外的贏家。因為北京當局，以及部分大陸人民很可能對「美式民主」產生了猶豫。

台美關係秀才人情

國際社會，講實力也要講道義，才能有長期的信賴關係。近日發布的台美簽訂「基礎建設融資及市場建立合作架構」，要「共同投入美洲和新南向國家區域基礎建設與能源發展」，台灣人民這才知道，原來開放瘦肉精豬肉換來的，是另一個幫美國出錢出力的機會。

何其諷刺，所謂的「史上最佳台美關係」，原來就是台灣付出實際的資源，而美國只回

報幾張秀才人情。

而今，不論美國大選的結果為何，筆者曾在美國求學，對美國有情感的連繫和價值的認同，非常希望美國能維持民主的典範，繼續讓全世

界所崇敬。

行筆尾聲，得知川普總統伉儷確診新冠肺炎，筆者祝福他倆早占勿藥，也為所有染疫的人祈福。



■ 胡為美
(女作家)

在細雨中，有一股力量催促著我，周日下午四點半準時坐在位於南港的台北流行音樂中心表演廳，期待著一場民歌45的演唱會。

民歌45 很驚豔

久違的黃仲崑與樂團，載歌載舞唱出開場，這位以一曲「故事的真相」走红歌壇的男歌星，白襯衫搭配黑禮服，梳理齊整的斑白黑髮，鬢角兩束白髮，越顯造型突出。他的歌聲嘹亮，台風瀟灑，舞台燈光與聲效，與他的表演搭配得天衣無縫。

坐無虛席的表演廳，觀眾席上，興奮的尖叫聲此起彼落，在精緻的電腦合成背景下，蝴蝶翩翩飛過，帽子歌后洪小喬旋即出場，拜科技進步之賜，炫麗的七彩燈光巡照全場，夢幻佈景折射出萬丈光芒。

一首又一首既熟悉，又動聽的民歌歌曲，緊湊登場，我們看見了李建復，李宗盛，黃韻玲，邵肇玖，王夢麟，趙樹海，吳楚楚，鄭怡，葉佳修，趙詠華，馬楚芬，潘越雲，許景淳，徐曉菁，王新蓮，王海玲，王瑞瑜，李明得，范怡文，林佳蓉，許淑娟，殷正洋，金智娟，丁曉雯，涂佩岑等數十位耳熟能詳的民歌手，在舞台上施展出渾身解數，為大家表演雨中即景，微風往事。

哈管幫，老王樂隊，南方二重唱，木吉他合唱團等樂團也加入獻唱行列。美妙的歌聲與和音，貫穿全場，令人心醉神馳。近五個小時的演出，一氣呵成，整場演出沒有中場休息。

傳承意味濃

民歌演唱會從1995年，民歌20開始，每十年舉辦一場，拜疫情所賜，大家越發珍惜記憶深處的旋律。大會決定自今年起，每隔五年就要舉辦一次。此場2020年「相知相守」民歌45，另一個亮點，就是欣見音樂傳承。

雖然滄海遺珠，新生代原創歌手如萊特的胡斯漢，胡斯華等人，沒有亮相，但是民歌手們的子女們如李友珊，林亭翰，林子軒，馬永蒨，馬永霖，馬永恩，沈裕絃等人的共襄盛舉，為民歌陣營增添了新血，歌二代們多才多藝，既會彈唱，又會作詞曲，他/她們稟承父母親的天賦，更要發揚光大，這世代，曲風變化再快，根源仍從一路陪伴著我們長大的音樂而來。這顆愛音樂的心，就是大家永遠的底氣。

星月交輝與民歌45



▲民歌45 高峰會 14 組歌手小巨蛋嗨唱 歌迷狂點百首歌大合唱「閃亮的日子」。(寬宏藝術提供)

“只要音樂還響著，就這麼繼續跳舞吧！而且要跳得格外好…” (村上春樹，舞，舞，舞)

費宗澄夫婦高歌

同一天，在誠品松菸表演廳裏的另一場音樂會「星月交輝」，是參與南港軟體園區工程設計的建築師費宗澄和夫人趙珊女士舉行的演唱會，由江天霖擔任伴奏，費家兩位孫女擔任演出佳賓，各自表演一曲鋼琴獨奏。這是費氏夫婦，舉辦的第三場演唱會。無獨有偶，和民歌45 制作人李建復舉辦此場的動機一樣，都希望在被新冠疫情困住的當下，藉著音樂會給大家帶來「相知相守」的安慰和快樂。

趙珊女士笑著說道：“我們年紀都快八十了，但對音樂的熱情仍在，音樂是我的理想，發自內心的唱歌，是我快樂的泉源。唱的都是我的真心。

“我五十歲才學唱歌，宗澄起步更晚，但是他進步很快，我想這是因為我們都喜歡歌劇的關係我們早在紐約的時候就是歌劇院的常客，每齣歌劇都一看再看，不知覺早已將曲調、唱腔印在腦中，等到跟隨任蓉老師學美聲的時候，因為已經練過幾年發聲，任老師又認真教導…。提到心愛的美聲歌唱，趙珊一連串說了許多。

星月加音符

「星月交輝」演唱會裏，趙珊和費宗澄夫婦一共演唱了托斯蒂的我願、理想、愛我，第一首華爾滋，普契尼的太陽與愛情，比才：卡門，馬斯奈的悲歌，等等19首歌曲，節目裏每首歌詞都有中文翻譯，夫婦倆或獨唱，或對唱，字正腔圓，身型挺立，舉手投足，很是專業。

音樂能夠陶冶性情，好的歌詞是純善之心的最佳寫照，也是庶民文化的最佳縮影。聽完這兩場音樂會，月光底下，繁星點點，在回家的路上，我哼唱著演唱會聽來的曲調。心弦隨著跳躍的音符起舞，聖經詩篇136:9 上說：「他造月亮星宿管黑夜，因他的慈愛永遠長存。」世界多麼美好啊！

《秋季系列之二》



謀殺專門店店長詹宏志

■ 魏國彥
(台灣大學地質系兼任教授)

1994年時，看到趨勢大師、出版達人詹宏志當時失業在家，看著他一屋子多年收集來上千本推理與科幻小說，得來不易，棄之可惜，就大膽向遠流出版社老闆王榮文提出構想，請詹宏志主編一套101本的正港西方推理小說選輯，定名為「謀殺專門店」。

推理小說史觀

詹宏志自封店長，為每一本書寫導論，說明該書在西方推理小說源流上的位置，也把作者的來歷和成就品評一番，闡明其在推理小說演化史上的位置。

這些導論文章隨各小說的出版而發表，未成系統，然而，詹宏志的「推理小說史觀」已在諸篇文章中脈絡可尋，呼之欲出。2001年，遠流再選擇了其中三十幾篇編成「私房謀殺」一書，請詹宏志寫序，交代了前因後果，這套書的來龍去脈也真相大白。

這一百零一本書被放在三大範疇裡：正統推理、犯罪推理、



▲詹宏志自封店長，為每本書寫導論，說明該書在西方推理小說源流上的位置，也把作者的來歷和成就品評一番。(網路截圖)

變體推理。

正統推理，也就是日本推理小說界所說的「本格派」，以「密室奇案」為典型，可看做本格派的源頭與極致，小說作者精密設計作案手法，布置種種疑團與線索，一頁接一頁地逐步呈現，把讀者和偵探放在同一個高度，共同知道一切資訊，唯一不知道的是作者下一頁要拋出什麼驚奇。

真情大白時

最後結局的時候，英雄偵探破案，讀者恍然大悟，自嘆弗如。於是又買下一本來讀，鬥智、猜謎，驚嘆。這種小說有時脫離現實社會，難怪評論者說「謀殺之後」阿嘉莎。克莉絲蒂的小說像童話，「她的小說裡幾乎沒有壞人，只有謀殺者；也沒有邪惡，只有謎題。」這樣的小說像數學，解題成為樂趣，也成為負擔。

第二類的「犯罪推理類」小

說以美國作者為高矢，由「破壞者漢密特」開創，是美國的「冷硬派」開山原型，他把傳統偵探英雄從歐洲貴族氣質圈中解放出來，主角經常是潦倒且心理傷痕累累的平凡人。

他們與罪犯相比，經常一線之隔，故事發展中，動人之處與其說是謎題的解開，不如說「是態度上的變化，更勝於情節的變化」，故事的取勝之處，不再是數學與物理，而是殘酷大街暗夜迷離中的生物學與心理學。

新推理的變體

推理文類發展迅速，很快走完「驚艷、模仿、老套」演替三部曲，每三、五十年間就有新的類型破空而出，重領風騷，擠上紐約時報排行榜頭。

這類「新」小說被歸類在第三類「變體推理篇」之中，三十年河東河西，當時的新經典，今天讀來又成了理所當然。所謂「江山代有才人出，各領風騷數十年」，在N倍速時代中驚鴻一瞥，來去自如。下一期，我們來談談近三十年來因為法醫學發達應運而生的新型偵探——女法醫。

單車環台慢慢行 看山看海品咖啡

拋開出遊太麻煩、或是做不到極限運動的想法，來一場既揮汗又暢快的單車旅行吧！不管是城市或鄉村，都有鐵馬旅伴陪你浪跡天涯。

微笑台灣編輯團隊

旅行覓咖啡

紳樂自家烘焙咖啡 陳勁豪曾在台灣就學、工作、生活二十年的馬來西亞籍藥師，如果說藥師

主人阿愷身上，感受到花東人的熱情和無私分享，因而結識不少在地朋友，彼此互相交流、打氣，讓他重拾與花東那份未盡的緣分。

「後來只要一有時間，就會把

會逗留的選項，直到後來受到精品咖啡影響，彷彿打開他另一雙眼睛，開始在旅行中隨機到當地的獨立咖啡館坐坐，靜靜欣賞咖啡師專注沖煮咖啡的神情，藉由觀察、閒聊，仔細閱讀每家咖啡館一路走來的故事。如同單車、如同花東，他對咖啡的鑽研慢慢無可自拔。

「人生真的很奇妙，一旦時間到了，就會自然地去做一件不曾想過的事，就像我出社會前，其實很少喝咖啡，因為每喝三合一即溶咖啡必定會心悸、手抖。」陳勁豪大概沒料到，咖啡會為他開啟第二人生。

現在的他，是一家咖啡館的老闆，在馬來西亞經營「紳樂自家烘焙咖啡」，加入自身的醫療專業，提供客人舒服享用咖啡的建議，而他也從每日的咖啡沖煮中，獲得自我沉澱與尋得一方平靜。

每到花東騎車，他總會拜訪許多咖啡館，建立起無比珍貴的友誼，如台東市 Deep Coffee 的相見恨晚、與富里鳳成商號驚喜相遇、池上小安比樂的相知相惜，以及在走走池上流連忘返等，一籬筐的名單數不清。陳勁豪的花東咖啡推薦，可以連說上好幾天。

單啡路線更自由

對他來說，單車旅行是一種隨興、慵懶、視個人腳程而定的修心之路。花東無處不風景，多得看不完，他所規劃的花東「單啡」路線，有時里程很長、有時很短，有時路程筆直單調、有時崎嶇富挑戰性，可視個人狀態拆解或組合騎行，而且火車便利，中途穿插幾段拎單車上區間車作為鄉鎮間的接駁，也是不錯的選擇。

洋洋灑灑五天四夜的花東騎程，或許會讓人覺得舟車勞頓想打退堂鼓，從前的他也是抱持相同想法，「但在試過一次後，我



▲ 改革創新，年輕的力量無疑是關鍵，陳律遠也和在地返鄉青年共組「富里 983」，舉辦地方文化活動，讓外地人願意遠道而來、認識富里。(網路截圖)

發現旅程所帶來的收穫其實更甚於辛勞，」陳勁豪最後熱血地補

味，在近來生酮飲食熱潮下，米飯還從飲食的主角退居配角，

秋聲音樂節，就是出自這群人的創意。來到富里，先到鳳成商號坐坐、聊聊，富里魅力就在喝咖啡之間，躍然展現。

(楊澍/輯)

單車旅行是一種隨興、慵懶、視個人腳程而定的修心之路。有時路程筆直單調、有時崎嶇富挑戰性，可視個人狀態拆解或組合騎行。

充：「不經歷風雨，怎麼見彩虹！」

品出稻米風味輪

出了富里車站，走沒幾步路就到這間由五金行改造的咖啡館。陳勁豪說，「很難想像富里居然隱藏了一間潮農咖啡館。」他口中的潮農就是老闆陳律遠——富里的返鄉青年。

最早與弟弟一起打理附近的「邊界。花東」民宿，咖啡館只是附設在民宿的一隅，後來將自家五金行改造，店名取自父母親名字裡各一字，成為旅人到此的咖啡驛站，也是推廣在地農產的平台。

清晨時分，陳律遠換裝下田，展開一日之初；結束農活，他回到店內煮咖啡，打理店舖日常。身為農夫，他感慨人們雖然天天吃飯，卻很少認真品味米的滋

「台灣明明有很好吃的米，大家卻不熟悉。」然而，咖啡師的身分帶給他靈敏，精品咖啡講求味覺和嗅覺的敏銳，歸納出風味輪，陳律遠也想試著做出稻米風味輪，讓更多人可以吃出飯的好滋味。

與其說鳳成商號是咖啡館，倒不如說咖啡是一個媒介，陳律遠更關鍵的目的是讓大家認識農業、懂得吃米，「有時遇到客人沒下過田，我就把他們帶到田裡去，直接進行食農體驗。」

改革創新，年輕的力量無疑是關鍵，陳律遠也和在地返鄉青年共組「富里 983」，舉辦地方文化活動，讓外地人願意遠道而來、認識富里，活絡鄉間也凝聚農村的情感，從二〇一五年開始，一年一度的穀稻

《鐵馬款款行》簡介

走路走不遠，開車又沒法想停就停，單車 15 公里慢速恰恰好，搭配雙鐵更自由，不管是城市或鄉村，都有鐵馬旅伴陪你浪跡天涯。一個人、一群人、親子或情侶，都可以從中找到屬於自己偏愛的風格路線，拋開騎車出遊太麻煩、或是極限運動我做不到的想法，來一場既揮汗又暢快的單車旅行吧！

單車探路，看見不一樣的台灣細節永續的、有責任的、減碳的、知性的旅行台灣，是單車下個十年值得開展的方向，達人級或非典型帶路人，打開一般人對於單車旅行的想像。

出版社 / 天下雜誌



在花東，少了車窗的隔絕及城市的紛擾，五官完全被釋放，讓我感受到這片土地帶來的寧靜及人情味，稀釋了日常生活的壓力和緊張。

是他的第一人生，那「單車×咖啡」的「單啡」生活，無疑是他的第二人生。2019 年隨著台灣單車熱，開啟了一場環島行，自此落入慢速旅行的魅力，後因接觸精品咖啡，開始在旅行中尋訪有故事的咖啡館，跟著他以喝咖啡的視野看台灣，別富滋味。

著有《啡騎不可》，為第一本以單車環馬來西亞半島為主題的中文書，記錄 2014 年那段橫跨六十一天、兩千八百公里的旅程。

捨不得騎太快

「如果，你問我這輩子有一個必去的地方，會是哪呢？我想我會毫不猶豫地告訴你：花東！」馬來西亞是陳勁豪的原鄉，而台灣花蓮、台東則是他心中的烏托邦。

2009 年的單車環島行種下與花東的緣分，一路上艱辛與歡樂交雜，是他畢生難忘的旅程，「尤其在花東，少了車窗的隔絕及城市的紛擾，五官完全被釋放，讓我感受到這片土地帶來的寧靜及人情味，稀釋了日常生活的壓力和緊張，教人捨不得騎太快。」

環島之後，由於當時在台北的工作繁忙，陳勁豪對花東的憧憬只能停留在嚮往而無法繼續前進，直到二〇一六年他因《啡騎不可》的出版，獲邀到花蓮富里的低調民宿舉辦分享會，在民宿

握機會到花東騎車、放空，曾經在短短半年內去了六、七趟，越陷越深。」

與山海最美的距離

花東線最令人嚮往的就是山與海的距離很近，若在剛好的時間點來一場公路騎行，一邊海浪，一邊稻浪，說是世界級的美景也不為過。陳勁豪最喜歡沿著花東海岸公路台十一線北上，「雖然逆風讓人騎得很崩潰，但遙望無邊際的太平洋，聆聽海浪拍岸，心境不自覺就放鬆，煩惱也隨風而去。」

另外，他也嘗試在台九線延伸的縣道、鄉道裡穿梭，「時而碧綠、時而金黃的稻田，依偎在中央山脈的懷抱，四季的風溫柔吹拂。午後眺望海岸山脈就快被雲瀑吞噬的情景，對喜歡攝影的我而言，真是不可多得的畫面。」

他描述的花東很有畫面，有如歷歷在目。不過，他有個單門，「唯一美中不足的，幾乎每次去花東騎車都會遇上下雨。」因此當地友人總是開玩笑說，只要花東一下雨，陳勁豪就會出現，根本是「雨神」。

體會停留的美好

以往他騎車到台灣各地旅行，一心只為了將山巒海景的美好留在心裡，咖啡館從不是他旅程中

書訊

醒報編輯部 / 輯

《成功的原則》

作者：瑞·達利歐

出版社：商業周刊

達利歐 26 歲白手起家創辦橋水基金，把橋水打造成全球最大的避險基金公司。達利歐將生活、管理、商業和投資系統化為一系列「原則」，並認為是原則造就他的

事業的成功，對工作與人際關係的價值更是彌足珍貴。2017 年他基於自己的生活和工作经验而撰寫的 600 頁《原則》巨作，自上市以來，全球已有數百萬人閱讀



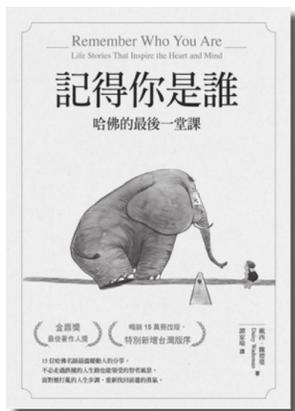
《記得你是誰：哈佛的最後一堂課》

作者：戴西·魏德曼

出版社：天下雜誌

離開校園多年後，文憑、理論都不再重要。面對困難的抉擇時，我總會想起那一席話，讓我重新看見人生中該有的勇敢、價值、無限的可能……

15 位哈佛名師最溫暖動人的分享，不必走過跌撞的人生路也能領受的智者風景，重新找回前進的勇氣。選校、選系或選擇出社會的第一份工作該怎麼選才不會後悔？世界上充滿各種擾亂情緒的噪音，如何專注於當下？為什麼比起領導力在



《人生路引：我從閱讀中練就的 28 個基本功》

作者：楊斯楷

出版社：先覺

楊斯楷一路走來的身分眾多：節能倡議者、講師、顧問、讀書會發起者、上百本書的推薦人……不過始終沒變的是，他持續藉由閱讀精進自己，也深信終身閱讀可以改變一個人，進而改變整個台灣。

我們若生病，可能需要病理科醫師在顯微鏡下細究病因以鑑別診斷，也可能需要外科醫師執手術刀，跟病灶正面對決。楊斯楷醫師藉由 28 本書，拆解人生各階段必須面對的諸多課題，他強調每個人都必須親上火線，如病理科醫師般分析





撞上豪華車 教你吃不完兜著走

萬一遇上超跑短租戶，只花1、2萬元就租超跑8小時，滿足駕駛好奇心，出事率特別高。民眾上路要看清楚，最好躲遠些。

■ 邱文福

(資深汽車人)

行車比虎口可怖絕非聳聽。日前一位朋友行車，一輛紅線路邊停的車子忽然切出來，朋友煞車不及就撞上，卻又無行車記錄器錄下肇事狀況，對方雖然是水貨車但堅持要上正統經銷商檢修估價。警方口頭說紅線切入要自負三成責任，卻不肯記載在筆錄上。

慘的是，朋友的車只有保險制險，急得如同熱鍋上的螞蟻。估價單出來傳出「百萬」數字更是心臟病都要發作。這時候，要想豪華車滿路時，如果你還是開車，為了自我保護，至少應該考慮以下的建議。



▲ 這類豪華車或超跑都是馬路上不能接近的，一出事就讓你賠不起。(圖：網路截圖)

沒有保險的超跑

1990年前後開始的新制保險，讓保險公司有「拒絕保險」的品牌。當時因為統計數字告訴保險公司，一旦理賠超額可以拒保。這些年一直有保險公司遇到車禍後「估價」太離譜的廠牌，只能採取拒絕保險的措施。曾有一家中等規模的產險公司承保過超跑車險，遇到法拉利保戶，轉彎擦撞路邊石墩，車廠報價竟高達

460萬元。車廠表示，車身係鋁合金，所以車殼要整組更換，事實上是鋁合金車身修護技術台灣依然缺乏。此後該保險公司採拒保應對。

但是，如果買了「超額保險」，至少出了事有人當靠山。因為開車當然不是為了車禍，但是車禍會找上你。產險業者說明，超額責任險跟隨強制車險、任意第三人責任險上，也就是說，事故發

生，會先由強制險、第三人責任險部分去理賠，如果這兩種保險的保額不夠賠，才會啟動超額責任險，因此民眾在強制險外，要有第三人責任險，才能購買超額責任險。

超額責任險

產險公司指出，超額責任險保費較任意第三人責任險便宜，但依被保險人的年齡及其肇事等級區分，其人體傷險一人上限為300萬、每一事故的總人體傷為600萬、每一事故財損30萬，一年保費約4,898元，再加保超額責任險、保險期間內最高理賠1000萬，增加年保費約1,589元。

而超額責任險要保到多少呢？由於超跑維修零件都倚賴進口，加上工資，費用動輒數十萬到數百萬元，這才只是財損維修。如果不幸造成人員傷亡，還要負起肇事責任的話，超額責任險至少要1000萬元才夠，車主宜評估自身經濟能力投保。

遇上豪華車小心為妙

頂級名車滿街跑，國際統計，平均一輛要價20萬美元（約600萬台幣）的，就有包括賓利、法拉利、藍寶堅尼、勞斯萊斯、麥拉倫等品牌，即使保時捷年產銷也達24萬輛，台灣1年也能賣出3500輛左右。大產險公司承接超跑保險的保費收入也成長驚人，在台灣，更多豪華車主是採用「租賃制」，費用全由公司負擔，出事租賃公司透過保險理賠，對小市民來說相對更沒有保障，不小心就傾家蕩產。因此，路上小心為妙。

萬一遇上超跑短租戶，對方只花1、2萬元就租超跑8小時，滿足好奇心，這類駕駛出事率特別高。讀者上路要看清楚，躲遠些。而市面上更多的是所謂「外匯車」，這類從國外透過貿易商引進的車子（水貨），相對總代理商便宜，但是出事都會要求比照總代理行情，估出來的修理費用驚人，然後開口換車。這時候，自己沒保特別險種，最終只能透過保險仲裁甚至區公所的法律協助，否則真的太吃虧了。

車市短波

■ 張庭維 / 輯

「Baby In Car」貼紙 真正用意報你知



▲ 許多車輛後面貼著「Baby In Car」貼紙，一般人認為是提醒後方車輛駕駛，但不管前車有沒有小孩，都應該小心駕駛。(網路截圖)

經常會在路上看到許多車輛後方貼著「Baby In Car」的貼紙，從字面上翻譯，就是車內有小孩的意思，而台灣車主普遍認為，這是提醒後方車輛駕駛，注意前方車內有小孩或嬰兒。但實際上這並非該貼紙原本的用意。

許多車輛後面貼著「Baby In Car」貼紙，一般人認為是提醒後方車輛駕駛，但這個提醒用途並不合邏輯，因為不管前車有沒有小孩，都應該小心駕駛，或是因為有小孩，所以開比較慢，這點也與新手駕駛的貼紙功能重疊。

而「Baby In Car」貼紙真正的用意，其實是要提醒救難人員，當發生車禍事故時，搜救人員可以通過貼紙，了解車輛內可能有年紀幼小的孩童，因為小孩體型

較小，當車禍發生時，可能被車上物品掩蓋，導致搜救人員忽略，該貼紙就是希望不要發生這種悲劇。

這點在國外是相當被重視的一件事，因此不會隨意貼上這類貼紙，但台灣卻很常見，往往是因為貼紙很好看、希望別人不要撞我、甚至Baby是指女友或老婆等理由，就貼上貼紙，沒有探究本身的意義，很可能會造成搜救人員對此貼紙無感。

不過也有另一種延伸的解釋就顯得很溫馨，當發現前車貼有「Baby In Car」貼紙，就盡量不會按喇叭，以免嚇到車上的小孩。同時許多貼紙廠商也開發出像「Dog In Car」、「Baby in car.....really?」等，諷刺盲目亂貼「Baby In Car」貼紙的人。

新車效應發威 台灣車市增13.4%

今年全球壟罩在新冠肺炎疫情影響下，台灣汽車市場上半年也屢屢傳出缺車及缺料情況，但所幸台灣本土疫情控制良好，汽車市場不受影響同樣亮眼，即便9月份有將近一半時間都是傳統淡季的民俗月，但是在車商提早出牌發表新車的情況下，新車效應明顯帶動車市，繳出37241輛銷售成績，較去年同期成長13.4%。

其中，國產及進口最賣車款頭銜依然雙雙落到TOYOTA Corolla Altis及TOYOTA RAV4身上，不過Corolla Altis僅繳出1797輛掛牌數，除了受到民俗月影響外，可能也是受到RAV4及即將登場的Corolla Cross影響，瓜分原有客層。今年幾乎篤定拿下年度銷售冠軍車款位置的RAV4，則繳出2011輛掛牌數。



▲ 今年銷售成長屢創新高的Ford福特六和，在9月再次繳出亮眼成績，當家房車Focus繳出1222輛佳績。(網路截圖)

北市機車格不夠 擬畫銷汽車停車格

內政部擬取消人行道機車停車格，北市為配合中央做法也初步規畫應對措施，北市管管處指出，若無法在人行道劃設停車格，會在周邊尋找替代方案，例如縮短路邊紅線與路口之間的距離，另外，也考慮將路邊汽車停車格取消，改為機車停車格。

台北市交通局管管處企劃科長王永銀指出，人行道如果無法劃設停車格，會在周邊去找替代方案，像是目前路邊紅線與路口的距離為10公尺，在不沒影響行車安全的情況下，考慮部分路口與紅線縮短到5公尺，多出的空間改成機車停車格。

再者就是尋找其他空間，初步規畫鼓勵汽車停到戶外停車場，並將路邊汽車格畫銷，調整為機車停車格，王永銀說，考量到機車族特性，當然停車距離目的地

越近越好，因此汽車停車場才會較少設置機車停車位。

然而，魚與熊掌不可兼得，畫銷路邊汽車停車格對汽車族來說也十分不便，陳姓駕駛表示，上月市府才為了機車族推動400元停車月票，現在又要畫銷汽車停車位給機車停放，「機車停車處靠近目的地，難道汽車族就活該多走路嗎？」

民進黨議員許淑華指出，一個政策不該為了滿足某些族群就排擠其他人，既然中央有機車退出人行道政策，盼中央與地方合作，盤點並釋出公有空間來規畫汽機車停車格；針對部分老舊社區無停車空間又不靠近國有地，建議市府能與商辦大樓協調配套措施，允許夜間停放車輛。

國民黨議員游淑慧則表示，根本之道應釋出路面道路，在公有



▲ 龐大的汽車族群，在上下班時間達到高峰，若沒有夠多的停車格可停，將造成許多上班族的不便。(網路截圖)

建築尤其學校改建時，配合興建地下停車場，不僅可大幅增加停車空間、解決道路交通壅塞問題，也可配合智慧手機APP方便駕駛人尋找停車位，一舉數得。

王永銀解釋，北市府以規畫良好人行環境為優先，目前全市轄區都有劃設人行道機車停車格，但劃設之前都有考量人行道寬度、人行安全及步行空間，有足

夠的空間才會考量劃設機車停車格；太狹窄的人行道主要以拓寬工程為主，不會劃設機車格避免壓縮人行空間。

另外也強調，儘管中央擬修法讓機車退出人行道，但最終還是要看地方的情況及市府的做法，不會一夜之間全台北轄區內的人行道都不能停放機車的情況出現。