

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

清晨展讀醒報，開啟喜悅、充實、正向的一天。



仿冒保健品跨部會查源頭



奈國示威 政下令全天宵禁



國泰裁員港龍關 航空寒冬



戰爭殘酷 喚起誰的惻隱心



悲憫戰禍
亞美尼亞與亞塞拜然的戰爭畫面。由網路傳送來的鏡頭，照出戰爭的殘忍與人性的冷漠。人類的愚昧表現在彼此的殺戮，願你為蒼生祈福。(10版)

校園全面禁萊豬 籲立法比照基改食品

家長團體對於政府開放萊豬深感不解，為保護孩童健康，呼籲政府應比照基改食品，立法禁止含瘦肉精肉品進入校園。



▲ 針對萊豬即將進口，家長都對孩童的健康感到非常擔憂，呼籲政府立法，禁止萊豬進入校園。圖為小學生吃午餐。(網路截圖)

► 多個家長、教師團體召開記者會，要求立法院修法，禁止含瘦肉精美豬進入校園。前排左起全國中小學校長協會理事長張信務、台北市國中家長會聯合會榮譽總會長許孝仁、新北市中小學家長協會理事長羅祖欽。(photo by 臧品安/台灣醒報)



【本報記者臧品安台北報導】「萊豬應比照基改食品，立法禁止進入校園。」多個教師、家長團體 21 日召開記者會，要求立法院修正《學校衛生法》第 23 條，比照基改食品，禁止含瘦肉精肉品進入校園，台北市學前及國中小教育協會榮譽理事長陳婉貞則沉重表示，若發聲無效，不排除號召民眾上凱道抗議。

開放萊豬進口議題，近日鬧得沸沸揚揚，桃教產理事長熊書顯、全教產總理事長林碩杰及台灣民間反瘦肉精毒豬聯盟發言

人李建誠等 15 日聯合召開記者會，要求政府立法明定校園禁萊豬，學童食安要入法保障，時隔 6 日，多個教師、家長團體再度召開記者會，重申要求政府修法的訴求，以及表達對政府不積極作為的不滿。

立法確保孩童健康

全國中小學校長協會理事長張信務表示，針對萊豬即將進口，所有的教育人員都對孩童的健康感到非常擔憂，呼籲政府修正《學校衛生法》第 23 條，將含

瘦肉精肉品及再製品禁止進入校園，讓教育部及所有學校單位，有依據可以禁止瘦肉精肉品及再製品進入校園，以確保孩童的健康。

「蔡總統換了位置，居然可以改口稱萊豬是安全的。」台北市學前及國中小教育協會榮譽理事長陳婉貞沉重表示，從明年 1 月開始，全國百姓等於進入慢性自殺，呼籲立委必須嚴格把關，不能讓萊豬進入校園，「若今天召開記者會發聲仍然無效，不排除之後走上凱達格蘭大道。」

0-18 歲全面禁萊豬

台北市高中學生家長會聯合會副總會長鍾坤志指出，教育部日前宣示校園內須採用優良的國內豬肉，但並不能禁絕萊豬進入校園，從他自身身為餐飲從業人員的立場，採購端很難確認購買

的加工肉品是否含有瘦肉精。新北市家長聯合理事長羅英弘則強調，防堵萊豬不能遺漏 0-2 歲嬰幼兒，0-18 歲教養環境都應防堵萊豬。

記者會最後，台北市國中家長會聯合會榮譽總會長許孝仁再次呼籲，要求政府修正《幼照法》

第 25 條，立法嚴禁嬰幼兒膳食使用含瘦肉精肉品及其加工品、再製品；修正《學校衛生法》第 23 條，比照基改食品，禁止含瘦肉精肉品進入校園；修正《食品安全衛生管理法》第 22 條，要求含瘦肉精肉品須有明確標示。

山難頻傳搜救吃緊 籲入山總量管制

賈新興表示，輕颱沙德爾離台較遠，降雨主要集中在台灣東方外海，但 21 日起北部、東北部及東半部仍會有局部較大雨勢出現的機會。

【本報記者祝潤霖台北報導】「開放山林以致登山人數及山難事件飆升，造成搜救人力過勞吃緊！」時代力量立委邱顯智及民團 21 日指出，許多自掀登山團變質為類旅行社的商業團，不但增加高山生態環境負擔，還因為登山客體力或設備不足導致山難頻傳，讓消防等搜救人力過勞，應立法予以總量管制。

搜索應專業組織化

「今年因開放山林的政策，加上疫情無法出國，造成登山人數大量成長，同時山難事件也更加頻繁。」時代力量新竹市議員廖子齊指出，這讓原先已不甚充裕的搜救人力更加吃緊，目前山難搜救機制以消防單位為主力，其他單位雖然也會出人支援搜救行動，但消防員負擔還是最重，應逐漸改由其他組織承擔。

山谷登山會發起人蔡日興解釋，在山上根據受難者可能的移動跡跡判斷去哪裡找人的「搜索」，和能使用搬運吊掛，安撫及給予第一時間的施藥急救的「救援」其實是需要不同的技能及知識。能夠執行搜索的工作最基本應該具備登山探勘的能力，若再加上蹤跡觀察與分析，符合資格的專業人士恐怕不多。

針對有民眾認為山難者應對搜救人員自行付費，蔡日興建議，可讓登山民眾繳交押金、保證金，或採用買保險（如入



▲ 今年因開放山林的政策，加上疫情無法出國，造成登山人數大量成長，同時山難事件也更加頻繁。圖為搜救隊上山營救失蹤登山客。(網路截圖)

山險)的方式，使用者付費的概念，「畢竟不是每個民眾都會從事登山，避免發生事故的成本都由全體納稅人負擔，確實有欠公允。」

入山應總量管制

邱顯智表示，許多知名高山景點如嘉明湖戒茂斯、阿里山眠月線鐵路、水漾森林等地，在網路美照宣傳的推波助瀾下，吸引大批登山客造訪，但山上的環境與生態其實十分脆弱，容受力有限，只要行走人次多一點，就會讓路徑侵蝕裸露程度增加，短期不易恢復，甚至遺留廚餘、排遺、衛生紙造成環境髒亂。

「開放山林的方向是正確的，但開放至今造成的亂象源於『人

數超載』。」雪羊視界黃鈺翔指出，以眠月線、水漾森林、加羅湖、奇萊南華、戒茂斯、小溪營地為例，因本屬開放或默許的區域，加上社群媒體與商業團大肆行銷，吸引眾多人潮前往，卻因無總量管制及環境維護人力，而使遊憩品質日漸低落。

「體力不足或沒帶頭燈就要求救援，但山域事故往往造成消防員全體停休。」登山補給站負責人蔡及文強調，登山安全很大部分需要登山者自己負責，要做到自律就必須準備好自己；政府也應明確揭露步道風險程度及個人應做的準備，建立登山教育專業人才培訓庫，國中小戶外教育也應加強風險管理課程。

騰雲無人機志航基地試飛

《焦點圖文》



近日空軍在東部舉行天龍操演，中科院研發的騰雲無人機(左)也密集在台東空軍志航基地試飛。(中央社)

社論

公股行庫營收慘澹 民營化勢在必行

今年第三季各金控成績出爐，公股金控營收衰退嚴重，獲利普遍落於後段班，甚至需要調降兩成以上預算達成率才行，情況極不樂觀。全球金融環境快速惡化，台灣也不例外，政府不願推動金融改革、公營事業民營化，將來必付出慘痛代價。

公股金控居末段班

新冠肺炎疫情嚴重影響經濟，世界各國皆然，尤其是銀行、保險等產業首當其衝，此時正是檢驗金融機構風險控管

能力，公司治理良窳，以及因應未來金融科技發展的最好機會。

台灣 15 家金控今年都面臨帳、外匯業務萎縮、利率低盪、新台幣兌美元匯損，多方面利空壓力下，營運陷入困境，但是各金融機構大家面對環境都一樣，此時更可突顯不同的營運績效。

累計迄今年前 9 月，15 家金控獲利共計 3039.98 億元，其中以富邦金盈餘 681.05 億元居首，每股 eps6.37 元，年增 27%，國泰金第二，獲利

643.7 億元，eps4.55 元，年增 23.5%，中信金第三，元大金第四，兆豐金第五，新光金第六，玉山金第七，第一金第八。公股行庫幾乎都在後段班，成績難看。

華南金吊車尾

四家公股金控兆豐金、第一金、合庫金、華南金，累計前 9 月獲利才 496.43 億元，還比不上富邦金或國泰金任何一家，最難看的是華南金，居全體金控之末，前 9 月稅後盈餘 49.29 億元，eps0.38 元，大幅

衰退 62%，慘不忍睹。

撇開金控不，其他公股銀行今年的成績也相當慘，其中台企銀前 9 月自結盈餘 32.87 億元，大幅衰退 39.1%，彰銀 56.54 億元，衰退 37.1%，華南銀 89.24 億元，衰退 28.2%，兆豐銀 152.91 億元，衰退 21%，一銀 126.05 億元，衰退 16.1%，合庫銀 107.04 億元，衰退 10.1%。全部都嚴重衰退，無一例外。

新南向政策踩地雷

公營行庫配合政府政策，受

傷嚴重，是最大因素，其中新南向踩雷頻頻，後續呆帳提存壓力沈重，另外配合疫情紓困，行政院做業績，強迫限時大放送，行庫無法控管風險，造成逾放大幅增加，第四季業績恐怕更難看。

財政部現在希望公股行庫今年調降預算目標不要超過兩成，但是目前看來至少一半公股行庫獲利衰退超過兩成，今年財報應該會很難看。

金融改革迫不及待

公股行庫最近面臨關說事

件頻繁，被政治人物要求配合紓困案件屢見不鮮，不論是否合理，行庫都要賣面子想辦法解決，徒增壓力。而行政院高層長官動輒集合公股行庫董事長、總經理訓話，要求配合「政策」，完全脫離銀行正常營運所需要之專業及獨立自主性。

公營金控及行庫，已經成為政府濫用私人，亂施壓力，以及政客牟利的工具，再不改革整併，並徹底民營化，終將被時代洪流淘汰，並成為金融風暴之亂源。

仿冒保健食品猖獗 呼籲跨部會查源頭

詐騙集團用「假明星、假客服」包裝賣仿冒保健食品，消費者求償無門，立委與業者呼籲政府應重視網路消費詐騙。

【本報記者祝潤霖台北報導】「詐騙集團用假明星包裝販賣山寨保健食品，消費者發現後求償無門，甚至無法可管！」立委何志偉與陳情業者 21 日控訴，詐騙集團用「假明星、假客服」包裝賣仿冒保健食品，消費者收後發現後卻求償無門；呼籲相關單位重視網路消費詐騙並追查源頭，讓廠商與消費者獲得應有的保障。

一頁式廣告詐騙猖獗

「一頁式廣告詐騙猖獗，詐騙手法與時俱進卻無法可管，民眾權益受損。」何志偉指出，詐騙集團用「超低價、超促銷、不滿意包退」等口號吸引消費者，但其實都是詐騙食品，消費者傷荷包事小，若吃到來路不明的藥品恐傷身。

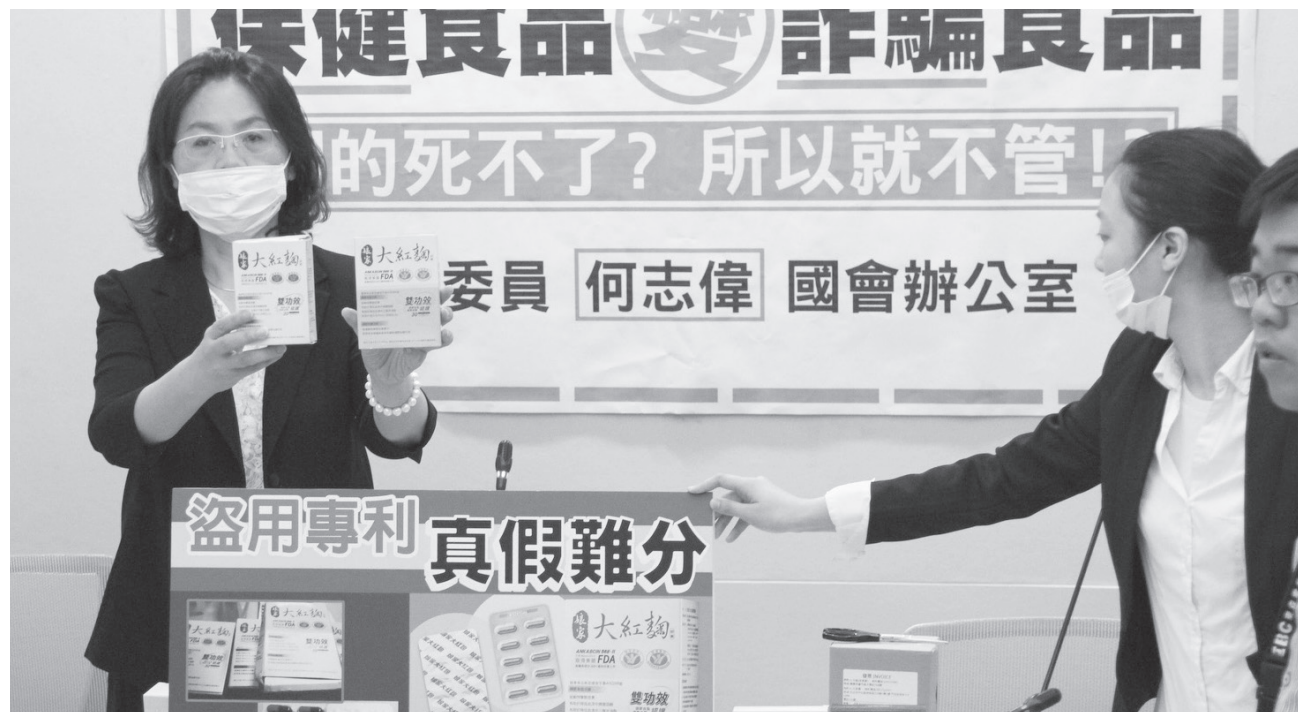
娘家品牌代表執行長林香蘭表示，辛苦研發的心血卻被人輕易

盜用，從代言人、商標、健康食品認證全部都是假的，膠囊內容物不知為何，背後隱藏的是食安危機、詐欺等問題。宏睿國際行

銷有限公司營運長張明山表示，一頁式廣告詐騙打著通路授權，卻和正版產品有極大價差，消費者一上當就會求償無門。

現行規範無法遏止

「一頁式廣告詐騙層出不窮，檢舉再檢舉、上架再上架，根本無法有效遏止！」何志偉質疑，



▲娘家品牌代表執行長林香蘭（左），辛苦研發的心血卻被人輕易盜用，從代言人、商標、健康食品認證全部都是假的。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

藍反萊豬公投案 中選會 11 月 6 日辦聽證會

【本報記者章文台北報導】國民黨推動的公投綁大選、反瘦肉精豬隻等 2 項公投案，中選會 21 日公告，將分別在 11 月 3 日及 11 月 6 日邀提案人之領銜人、學者專家及政府機關等，在中選會舉行聽證，以釐清相關爭點。

中選會 16 日召開委員會會議，決議國民黨推動的「公投綁大選」、「顧食安公投」兩項公投案將舉行聽證。立法院內政委員會 19 日邀中選會主委李進勇進行業務報告時，多位立委關注聽證會什麼時候舉行。

李進勇當時表示，自從有公投法審核以來，沒有經過聽證會的案件非常少，聽證會非常重要的目的，是要協

助提案人，讓提案能澄清疑點、符合公投法規定，「聽證會是好意的安排」。

中選會 20 日公告，由國民黨立委江啟臣領銜的「公投綁大選」公投案，將在 11 月 3 日上午 10 時舉行聽證，釐清本案是否符合公投法中規定的「立法原則之創制」等事項。

另外，由國民黨立委林為洲領銜的「反瘦肉精豬隻」公投案，將在 11 月 6 日上午 9 時 30 分舉行聽證，釐清本案是否符合公投法中規定的「重大政策之複決」等事項。

公告也指出，出席代表除了提案人之領銜人外，還包括政府機關、學者專家及有關機關等。



▲國民黨日前推動兩項公投案。圖為國民黨主席江啟臣（右 3）、立法院黨團總召林為洲（右 2）、革實院院長羅智強（左 2）與黨籍立委 9 月 23 日送交公投第一階段連署書。（中央社）

11 月祭防疫專案 強化邊境、境內控管

【本報記者章文台北報導】

因應新冠肺炎境外移入風險增加，中央疫情指揮中心 11 月中將祭出秋冬防疫專案，視疫情走向強化邊境、境內管控措施。

疫情指揮中心指揮官陳時中 21 日表示，大方向是不放鬆非必要旅遊，甚至會稍微嚴管，但與商務經貿、國際關係有關可在嚴管下放鬆。

中央流行疫情指揮中心指揮官陳時中日前曾拋出，因應新冠肺炎境外移入風險增加，11 月中將祭出秋冬防疫專案，視疫情走向強化邊境、境內管控措施。

陳時中 21 日下午在疫情記者會回應媒體相關提問時表示，秋冬防疫專案還在持續觀察疫情，擬定相關對策，但大方向是對於非必要旅遊不會放鬆，甚至可能稍微嚴管。而對商務經貿等對國際關係或貿易商業有關係的狀況，會在嚴管下放鬆。

陳時中表示，如果商務活動有提交好的防疫計畫，可以考慮放寬檢疫條件，但不會對沒有提出特定對應計畫者無條件開放，以免風險太大。對於類似外交泡泡、經濟泡泡的模式，指揮中心也朝這個方向研議中。



▲陳時中 21 日表示，秋冬防疫專案還在持續觀察疫情，擬定相關對策，但大方向是對於非必要旅遊不會放鬆，甚至可能稍微嚴管。（中央社）

地價稅 11月1日開徵 3萬以內超商繳

李瓊慧表示，今年地價稅除可在4大便利商店繳納，繳納金額上限也從2萬元調高至3萬元，還可透過行動裝置「宅繳稅」。



▲高雄市政府稅捐稽徵處長李瓊慧（右）表示，財政部釋出便民好康，便利商店繳納上限調高至3萬，還可透過行動裝置「宅繳稅」。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

【本報記者祝潤霖台北報導】「滯納金2天就1%算蠻重的，按時繳交地價稅讓荷包不失血！」受委辦者高雄市稅捐稽徵處長李瓊慧21日表示，地價稅從11月1日開徵至30日，因疫情影響可申請延期或分期繳納；財政部釋出便民好康，便利商店繳納上限調高至3萬，還可透過行動裝置「宅繳稅」。

因應疫情可延、分期

「今年全國有854萬件，去年是843萬件，共增加9萬件，成長比例1.29%。」李瓊慧指出，稅額則從910億增加到911億元，增加幅度只有0.09%，「各位可能很關心，稅額變更是怎麼來的？」首先是交易情況的變動，其次是使用情形的變更；因

為自用住宅稅率是最低的千分之2，若無申請則可能高達千分之10，隨著營業或使用情形的變更，稅額就會有所變動。

針對上半年新冠肺炎疫情的因應，李瓊慧強調，如果有民眾因此而造成稅捐繳納的不便，因疫情無法如期繳納者可聯繫當地稅捐機關，可申請延期或分期繳納；根據《稅捐稽徵法》第26條，延期最多1年12個月，分期則可分3年36期。

超商手機都可繳稅

「關於繳納的管道，在便利商店繳納的民眾愈來愈多。」

李瓊慧表示，今年財政部特別放寬，除可在4大便利商店繳納，並將繳納金額上限從2萬元調高至3萬元；「信用卡繳納的部分，也從『限本人』放寬為『不限本人』。」

李瓊慧說，有鑑於現在智慧手機的使用者愈來愈多，財政部也開放行動裝置可繳稅，有線上查繳稅等便利功能，經線上申請Taiwan Fido後，不需要自然人憑證或工商憑證，也可上網查繳稅，「你可能想親自取繳稅，也可透過智慧繳納，用行動支付APP繳稅，根本可以宅在家！」

媒合文創產業 文策院辦創意大會

【本報記者楊澍台北報導】「希望透過展會升級，整合市場及展會，連結各文化內容產業，讓創作者與市場投資人找到彼此。」文策院董事長丁曉菁今日出席記者會表示，文策院將推出臺灣文化內容品牌「創意內容大會」讓台灣創作的軟實力，能被國際投資者看見。

文策院表示TCCF創意內容大會是將原有「臺北電視內容交易暨創投媒合會」、「出版影視跨產業媒合會」，以及內容產業未來，融入創意升級所建立出來的全新內容交易市場及臺灣創意文化概念品牌。

今年創意內容大會主要特色包括：從臺灣出發，結合文策院在內容開發、國際合製、創投媒合推介所推出的開發助攻機制。面向國際市場，匯集全球買家及數位線上展示交易服務，吸引全球



專業人士投資臺灣。引領未來內容趨勢，包括論壇講者洞見內容產業趨勢、以策展及跨業合作展現臺灣當年度最新創意內容，提供前瞻未來內容體驗及促進內容市場交易。

文策院策略研究處處長瞿筱葳也說明，今年有不少新的買家出現在線上媒合的平台上，包括Fox、Netflix、HBO都會參加。希望台灣的內容產業，透過這樣的機制，讓買家與創作者有更多

的碰撞、交流。她表示不論是在媒合的前期，或是後續的發展，文策院都會擔任協助的角色，做到最好。

▲文化內容策進院21日舉辦媒體茶敘，宣布將於11月舉辦「創意內容大會」，文策院董事長丁曉菁（中）出席，盼透過展會讓國際看見台灣文化內容的豐富、多元。（中央社）

卓越新聞獎公布入圍 王健壯獲特殊貢獻獎



▲三立電視台彭光偉（左起）、張峻德報導《從移工到奴工-失能制度下的剝削鏈》，入圍電視深度報導獎8件作品之一。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

【本報記者祝潤霖台北報導】「王健壯先生投身新聞業逾40年，以公正客觀不私不盲的『正論』獲得新聞志業特殊貢獻獎！」卓越新聞獎基金會董事長蘇正平21日宣布，上報董事長王健壯榮獲新聞志業特殊貢獻獎，另公布卓越新聞獎各項入圍者，此次也新增Podcast獎項，將於11月24日頒獎。

「在疫情這麼困難的環境下，還有這麼多新聞工作者要去做深度的好新聞，這對台灣社會有很大幫助！」蘇正平說，卓越新聞獎希望透過表揚好的新聞作品及好的媒體人，把台灣新聞環境朝好的方向推進；執行長邱家宜則說，今年特由志業貢獻獎得主之一的吳豐山當召集人，並新增Podcast與新聞敘事創新兩個獎項。

平面網路類：即時新聞獎報名

51件，入圍5件包括香港議題2件及新冠肺炎報導3件；深度報導獎報名96件，入圍8件包括台鐵體檢（報導者）、隱形農業大軍（鍾聖雄）、笑氣毒害（報導者）、社工職業創傷（鍾岳明）、108課綱週年（聯合報）、921地震20週年（聯合報）、早期療育（黃國璽）、退休金炸彈（經濟日報）。

國際新聞獎報名29件，入圍柏林圍牆30年（報導者）等5件；新聞評論獎報名49件，入圍民進黨人與事（陳嘉宏）等5件；調查報導獎報名26件，入圍光電侵農（蔡佳珊）等5件。單張新聞攝影獎入圍56件，入圍香港反修烈火黑潮（陳朗熹）、疫情合影（蔣銀珊）等5件；系列新聞攝影獎報名48件，入圍廢棄物黑幕（王建棟）等4件。

圖文選粹

圖文／中央社

台灣國際電子製造聯合展覽會



▲台灣國際電子製造聯合展覽會21日在台北南港展覽館登場，串聯電子業界、跨域結合呈現完整電子製造產業，有廠商推出服務機器人，在疫情嚴重時可減少人與人直接接觸。

漫博館預定地 帝國製糖廠中選



▲「國家漫畫博物館」經文化部重新選址後，初步選定台中市「帝國製糖廠台中營業所」後續籌設工作會與台中市政府合作，籌設國家級的漫畫博物館。

奈國反警示威延燒 政府下令全天宵禁

奈及利亞反警察暴力執法的抗議持續延燒，政府 20 日實施宵禁，並令軍隊開槍驅離抗爭民眾。

【本報記者郭淑鳳綜合報導】奈及利亞反警察暴力執法的抗議持續延燒，政府實施宵禁，並以軍隊開槍驅離抗爭民眾。奈及利亞自 8 日起展開大規模反警察抗爭，全國 100 多個城市持續示威一周以上，要求解散惡名昭彰的「反搶劫特勤隊」（SARS），最終政府同意並改成立 SWAT 警隊，此做法被示威者認為是換湯不換藥，因此繼續抗爭，政府只好於 20 日實施全天候宵禁，並以軍警驅離民眾。

反對暴力執法警隊

根據《半島電視台》報導，在網路上許多人利用「終止 SARS」(#EndSARS) 的標籤，揭露 SARS 警員勒索、虐待、綁架甚至謀殺的罪行。近來警隊行為愈發猖獗，最終引發民眾上街呼籲廢除惡

名昭彰的 SARS 警隊（特種反搶劫小隊），該警隊素來被指控犯有勒索、酷刑和法外處決的罪行。當局已經宣布解散 SARS，改成立 SWAT 警隊（特種武器與戰術小組）取而代之。

但這項宣告無法令示威者滿意，他們認為這只是改了名稱，但實質上一點也沒有改變，要求政府回應訴求，履行承諾一包括釋放逮捕者，否則不會離開街頭。

實施全天候宵禁

拉哥斯州長桑沃－奧盧 20 日宣布下午 4 點開始全天候宵禁，但示威者繼續留在街上唱國歌，拒絕離開。大約 7 點時，士兵向數百名在萊基收費站附近的示威者開槍，路透社得到 3 人的證實。「他們開始向人群開槍，他們對著群眾開槍。」55 歲的保全員安諾努博說，她看到子彈

打到了 1、2 個人。

26 歲的攝影師阿克潘說，超過 20 名士兵抵達萊基收費站後開火，第 3 人歐古桑亞也對媒體表示，他看到士兵在移除屍體。對於這項指控，奈及利亞警方並未回應。拉哥斯州州長發言人艾可索在推特表示，當局已經下令調查。

根據《衛報》報導，19 日有示威者封鎖了拉哥斯機場國際和國內航廈的入口，造成航班延誤。拉哥斯州長桑沃－奧盧在一份聲明中說，示威遊行已經「演變成威脅我們社會福祉的怪物」。奈及利亞的 5 個州和首都阿布扎已禁止抗議活動或實行宵禁，以遏止示威活動。

► 奈及利亞實施 24 小時宵禁，拉哥斯州示威群眾遭到軍警開槍驅散！圖為 19 日示威群眾阻擋拉哥斯機場入口。(Photo by Getty Image)



全球各大週刊頭條新聞

陳是祈／輯

《新聞週刊》Newsweek 密西根州嚴格防疫引起反噬

在美國疫情爆發期間，民主黨密西根州州長格雷琴·惠特默頂著壓力，實施嚴格的防疫政策，使她成為媒體的超級新星，受到極大關注，當拜登在選擇副手時，她的呼聲也相當高，甚至連總統川普對她的批評也難以撼動她的聲譽。

惠特默之所以受到關注，是因為她在疫情爆發相當早期時，就採取了嚴格的行動，當時密西根州的確診數是全美第四大州，死亡率則是第三高。當時她高聲呼籲聯邦政府要增加防疫預算，雷厲風行的作風使她獲得民眾和媒體的廣泛認可支持。

然而這些嚴格政的策似乎開始反噬她。首先是密西根州的居民對於長期的防疫政策感到不滿，甚至出現民眾動員包圍州政府抗議的新聞。嚴格的防疫政策讓人民越來越難以忍受，包括禁止探訪鄰居，禁止大型連鎖量販店傢俱、園藝用具等區域，讓商家和人民都覺得生活阻礙難行。

儘管惠特默一再聲明，嚴格的措施是為了讓人們減少外出，不要冒生命危險與他人交流，但自從 4 月 10 日開始



防疫，措施只有越來越嚴格，原本立意良好的政策，人民也越來越不買單，並且將憤怒轉移到社交媒體上。在臉書上，有個名為「反對密西根過度隔離政策」的社團已經有約 35 萬名成員，並且對州政府提起訴訟。

此外，惠特默像祿母一樣嚴苛的管理作風，也讓她必須面對另一場戰鬥。再過幾週，10 月底時，身為民主黨的她必須想辦法說服由共和黨控制的州議會，允許擴大她的緊急權力，讓她可以繼續維持控制社會和經濟的限制，以維護公眾健康。

在此之前，議會已經延長了一次惠特默的緊急權力，但隨著人民越來越不滿，這次議會還會如她所願嗎？

電玩成助選工具？政治宣傳入遊戲

【本報記者陳是祈綜合報導】電玩遊戲成為政治人物新的宣傳平台？過去美國前總統歐巴馬就曾在遊戲中置入選舉廣告，也有紐約州的眾議員不用推特改利用遊戲和選民進行互動。而在疫情

中爆紅的遊戲「動物森友會」，也在反送中時期成了政治理念宣傳的平台，許多玩家將自己在遊戲中的島嶼改裝上許多政治性的標語。

《DW》報導，過去電

玩產業試圖向社群平台看齊，成為擁有豐厚收益的廣告平台，但廣告結合遊戲的難度頗高，且玩家在玩遊戲時只會專注於遊戲，很少關注到廣告，所以遊戲產業對於廣告發展的念想一直沒有實現。

然而政治卻悄悄將手伸進遊戲平台，首先美國前總統歐巴馬是最早開始嘗試在遊戲中置入選舉廣告。接著是今年因為疫情而火熱的遊戲「動物森友會」，更是從單純可愛的虛擬交友遊戲，變成政治理念宣傳的平台，例如反送中時期，就有香港玩家在自己的虛擬島上畫出

相關標語，甚至連香港民運人士代表黃之鋒也用遊戲展示自己的抗爭理念。當美國黑人民權運動延燒，遊戲裡更是隨處可見玩家製作的標語和相關場景。

另外一個例子便是美國年輕派政治人物，紐約州眾議員 Alexandria Ocasio-Cortez 利用遊戲和支持者密切互動，比起在推特上互動，遊戲添加娛樂成分，人們更加放鬆之餘，也更容易接收訊息。

《Wired》報導，雖然遊戲業界一開始並不想和政治議題掛鉤，但媒體專家 Christoph Klimmt 分析認為，即使在遊戲平台中下廣告，仍然不及社群平台容易，但連美國國軍都利用遊戲招兵，顯示在遊戲裡人們警戒心會更下降，更容易接收五花八門的訊息，例如政治訊息，對言論的影響力非同小可。



▲ 遊戲平台成為政治議題角力的場域。(Photo from BagoGames via Flickr)

日本擬修法減塑 強制大企業回收塑膠

【本報記者臧品安綜合報導】為響應減塑風潮，日本政府將推行大型企業強制回收塑膠垃圾政策。日本環境省、經濟產業省 20 日宣布一項政策，計劃從 2022 年 4 月起，要求大型企業必須強制回收塑膠廢物，雖然免除中小企業義務，但也敦促它們加強回收，目標是在 2030 年時，將一次性塑膠廢物總量減少 25%。

根據《東京新聞》與《共同社》報導，日本環境省、經濟產業省 20 日宣布一項政策，要求大量排放塑膠廢物的企業必須強制回收，政府計劃將從 2022 年 4 月起開始實施，以提升企業活動中塑膠廢物的低回收率。兩省擬在明年的通常國會提交法案，目



▲ 據估計，每年有超過 800 萬噸的塑膠廢物流入海洋，造成微塑料污染。(photo by needpix)

標向大型企業要求強制回收塑膠垃圾。

根據該政策，大量垃圾產生者須將塑膠與其他垃圾分類，然後

移交給回收公司；雖然免除中小企業的義務，也將敦促它們加強回收。日本政府已於今年決定完全回收家庭每年產生的約 429 萬

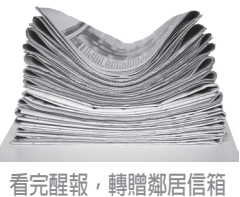
噸塑膠廢物，但一些市政當局仍沒有收集塑膠包裝垃圾的系統，例如食物托盤、瓶子等，而玩具和文具等物品大多被焚化或傾倒在垃圾掩埋場。

另外，兩省官員在小組會議上提議，要求零售商和餐館減少使用吸管和勺子等一次性塑膠餐具的使用，並增加生物可分解塑膠的使用。

日本政府目前正在推動塑膠減量及回收，以節約資源和控制污染，目標是 2030 年時將一次性塑膠廢物減少 25%。據估計，每年有超過 800 萬噸的塑膠廢物流入海洋，造成微塑料污染，其中降解的塑料小塊會吸收有害的化學物質，並在魚、鳥和其他動物進入食物鏈的過程中，累積於牠們體內。

每人介紹 / 代訂一份報紙給朋友，
讓善傳送。本報廣告、訂報專線：

0800-011961



看完醒報，轉贈鄰居信箱



▼ 國泰航空集團將整體削減約 8500 個職位，約占集團總數 3.5 萬個職位的 24%。（網路截圖）

國泰裁員、港龍關門 全球航空業度寒冬

【本報記者章文綜合報導】曾經是香港飛中國首選的香港國泰航空 21 日宣布重組計劃，旗下港龍公司即日停運。國泰航空集團將削減約 8500 個職位，占總數 24%，未來數週擬裁約 5300 名駐港員工，其餘非駐港員工，也要裁減約 600 人。未來將由旗下香港快運航空接手港龍的大部分航線。此外，包括日、星、澳、阿聯酋等國航空公司也都宣布裁員與緊縮政策。

疫情打擊各國航空業，國泰航空宣布大裁員，將削減約 8500 個職位，占總數 24%，而香港航空則以放無薪假來應對寒冬。

國泰載客暴跌 9 成 8

國泰航空集團將整體削減約 8500 個職位，約占集團總數 3.5 萬個職位的 24%。其中，扣除已經懸缺的 2600 個職位，國泰預計在數周內裁減 5300 名香港員工，也規劃裁減 600 名香港以外的員工，但仍須視當地監管規定

而定。此外，國泰航空將要求駐港機艙服務員及機師同意更改聘僱條件，包括薪資調整。

自從新冠肺炎爆發後，國泰航空業務備受打擊，大裁員的消息屢次傳出。據公布，9 月國泰及所屬港龍航空公司每天平均只載客 1568 人次，較去年同期暴

跌 9 成 8。6 月初，國泰航空已採取救亡行動，宣布資本重組，共融資港幣 390 億元（約新台幣 1500 億元），其中港府向國泰航空注資 292.5 億元，其餘透過供股向公眾集資。

國泰主席賀以禮說，國泰港龍 35 年品牌結束，在全時最嚴峻打擊下，要更集中、有效率營運，結束國泰港龍可以提升營運和市場推廣效率，未來也不會考慮重新經營「國泰港龍」品牌。



▲ 香港航空繼早前安排機師、機艙服務員等空勤人員推出無薪假計劃後，最新公布擬向後勤人員推出無薪假計劃。（網路截圖）

港航以無薪假因應

香港航空員工的命運與國泰航空截然不同。國泰裁員消息滿天飛，香港航空繼早前安排機師、機艙服務員等空勤人員推出無薪假計劃後，最新公布擬向後勤人員推出無薪假計劃。香港航空發言人證實，已呼籲香港的後勤員工繼續參予新一輪的無薪假計劃，但減薪幅度將會降低，所有香港航空員工在今年 11 月至明年 3 月期間的薪金將會按其職級調低 5% 至 15%，每月放最多四天無薪假，「致力保障大部分員工工作將維持不變」。

香港航空今年 2 月已經裁走部分員工，早前先後向機師、機艙服務員推出無薪假計劃，機長在期間每月的固定收入和津貼將減少 60%，而空中服務員在計劃內的 4 個月，分別執勤兩個月及休班兩個月，而基本收入和固定津貼將減少 30%。

（Virgin Australia）也相繼裁員。澳航自 4 月起裁員約 8500 人，佔人手約 3 成。

澳航曾申請破產改組

陷入財困維珍澳洲航空早前申請破產保護，並獲美國私募股權企業貝恩資本收購。作為重組計劃一部份，維珍澳洲航空宣布裁員 3000 人，相當於三分之一的人手。公司於 3 月起永久停飛香港航線。

阿聯酋航空（Emirates Airline）行政總裁於 7 月接受外媒訪問時透露，可能裁員最多 15% 人手。根據年報，以截至 3 月底約有 6 萬名員工計，相當於縮減約 9000 人。

另外，歐洲大型國際航空公司之一的英國航空（British Airways）於 4 月底時表示計劃減少 1.2 萬人，相當於三分之一的人手。

全日空創虧損紀錄

全日空控股公司（ANA Holdings Inc.）預料將會錄得有史以來最大的年度虧損。據外電引述知情人士表示，疫情嚴重打擊航空業，全日空預料至明年全年虧損達 5300 億日元（約 390 億港元），又透露國際航班的需求難以短期內恢復。

星航也艱困

與國泰同樣獲得政府注資的新加坡航空集團旗下 3 間個品牌，新加坡航空（Singapore Airlines）、廉酷航（Scoot）與勝安航空（SilkAir）將合共削減 4300 個職位，也是佔員工總數約 2 成。除星航外，澳洲兩大航空公司澳洲航空（Qantas Airways）及維珍澳洲航空



▲ 陷入財困維珍澳洲航空早前申請破產保護，並獲美國私募股權企業貝恩資本收購。（網路截圖）



▲ 新加坡航空（Singapore Airlines）、廉酷航（Scoot）與勝安航空（SilkAir）將合共削減 4300 個職位。（網路截圖）

IG 遭歐盟調查 外洩未成年用戶資料

【本報記者陳是祈綜合報導】因為對未成年用戶的資料保護不周，Instagram 遭到歐盟調查。從去年開始，經過愛爾蘭數據保護委員會的調查，認為 Instagram 沒有妥善保護未成年用戶的資訊，甚至有洩漏嫌疑，歐盟也隨即介入調查，但 Instagram 的上層公司 Facebook 則反駁，認為資訊曝光與否完全可以由用戶自行設定，平台不該負全責。

《Techcrunch》報導，愛爾蘭數據委員會訂上 Instagram 大約是一年多前的事，由美國網路數據學家 David Stier 著手調查，而他的調查揭露 Instagram 沒有妥善保護未成年用戶的個人訊息（如 email、



▲ Instagram 因處理未成年訊息不當，遭到歐盟調查。（Photo from PxHere）

手機等），至少造成上千名未成年兒童的個人資訊曝光。

《電訊報》報導，

Stier 認為，當用戶將自己的帳戶更改為「商業帳戶」，等於自動曝光了用戶的聯絡資訊，而 Instagram 應該要保護未成年人的

用戶，避免他們更改為會曝光個人訊息的商業用戶。

然而對此，Instagram 的母公司 Facebook 卻不以為然，認為這本來就是平台功能，使用者在切換之前必須要很清楚了解規則，因此未成年用戶切換帳戶性質，導致曝光個人訊息，不該全部怪罪於平台處理不當，而且就切換到商業帳戶，也可以調整個人訊息曝光程度。

不過對此，歐盟相關單位已經介入處理，並且指出 Instagram 在處理未成年訊息隱私上「有問題」。愛爾蘭數據保護委員會表示，會著手調查 Instagram 如何處理未成年人的訊息，主因是該平台以分享照片為主，比起 Facebook，年輕用戶更多，當然不乏大量年輕人。



▲ 疫情嚴重打擊航空業，全日空預料至明年全年虧損達 5300 億日元（約 390 億港元），短期內難恢復。（網路截圖）

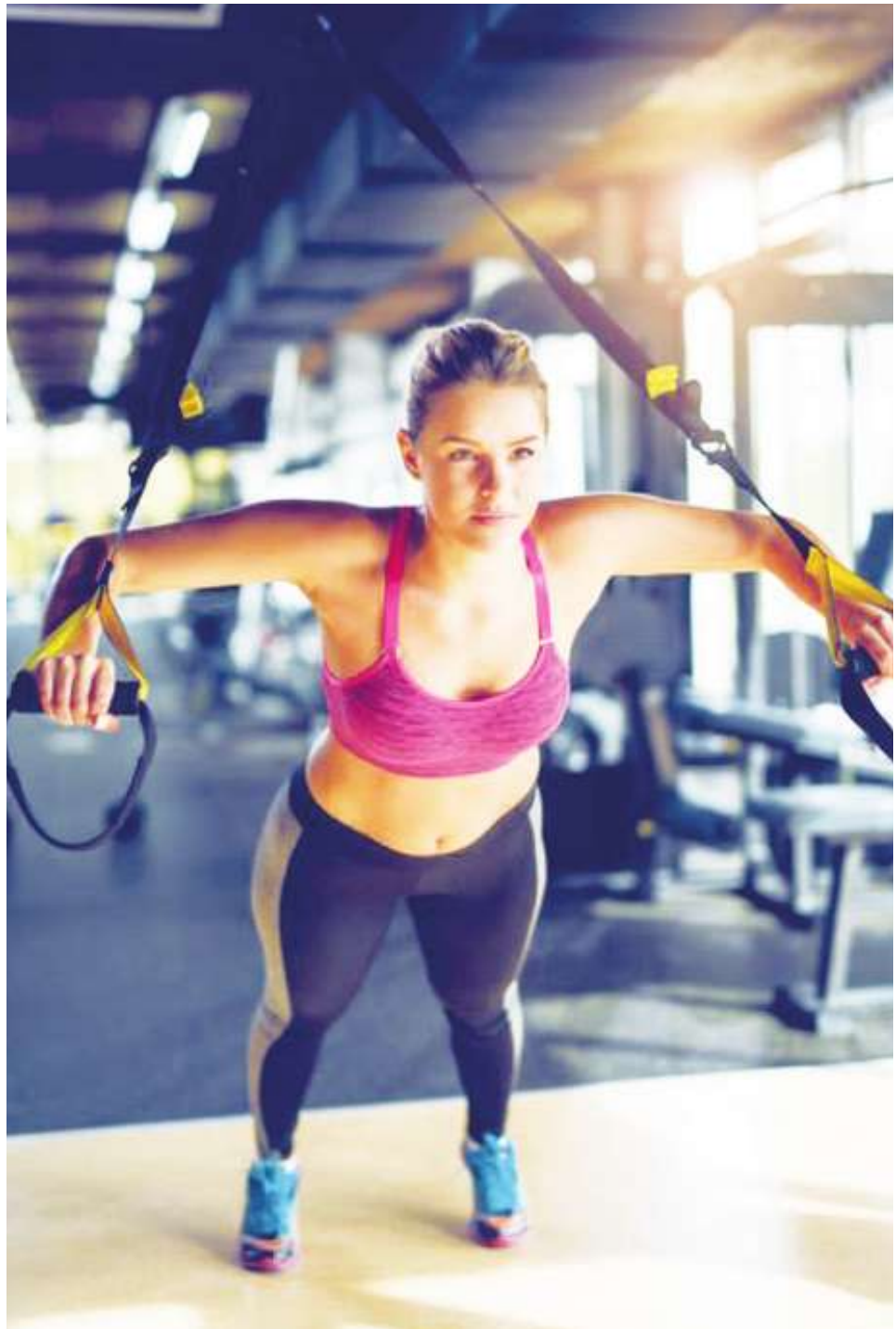
圖文選粹

圖文 / 中央社

梵中可望續約 但不會建交



▲ 中國官媒「環球時報」20 日報導梵中可望續簽主教任命臨時性協議，但引用學者分析指出，梵中建交不會那麼快。圖為北京西什庫教堂。



▲訓練手臂、胸腔及核心肌群，手向外打開，身體慢慢向下，以腳尖支撐身體並保持一條直線，腰腹收緊。(網路截圖)

■班·普拉特

將自己交給一組繩索，是近年歐美最流行的健身方式。TRX 懸吊式阻抗訓練 (Total Body Resistance Exercise)，是全身性的肌力訓練，利用自己的體重

冤枉錢。

器材價格懸殊

一般懸吊器材的價格差異甚鉅，最便宜的產品大約定價 40

TRX 的懸吊原理對心肺能力、全身肌群的平衡和協調都有助益，而不只是單一肌群。

作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度。研究指出，TRX 能訓練到深層肌肉，對肌肉的激活效果比在平面上施行肌力訓練好。

在有限的環境下運動

TRX 最早為美國海豹突擊隊所用，希望軍人在受限的環境下仍能持續鍛鍊體能，讓身體更有力量、靈活、平衡，而且只需一條尼龍材質的繩子，固定在單個錨點上懸吊，在公園、家裡都能做。

懸吊訓練市場現已出現多元化發展，不同產品競爭激烈，各大廠牌設計出各式各樣的器材，卯足全力爭搶消費者的青睞和銀彈。這些品牌全都推出了懸吊訓練器材搶占市場，與 TRX 正面對決。按照目前的發展，懸吊訓練器材品牌數量很可能是有增無減。

市場上各種懸吊訓練器材令人目不暇給，廠商更是全都聲稱自家產品品質最佳，消費者勢必要對器材的設計原理和特色有最基本的認識，才能用最合理的價格買到最高品質的商品，避免花費

一條繩索就能健身 TRX 雕塑完美曲線

只要一條尼龍繩，把自己吊起來就能健身？聽起來不可思議，這可是歐美最流行的健身方式！



▲TRX 懸吊健身的風潮也慢慢進入台灣，也受到女性的青睞。(網路截圖)



▲只要一條尼龍繩，把自己吊起來就能健身？聽起來不可思議，這可是歐美最流行的健身方式。(網路截圖)



▲利用懸吊健身能發展出不同的運動姿勢，達到刺激部位的肌群。(網路截圖)

訓練帶材質特性

大多數懸吊訓練帶，材質都不會超出聚丙烯、尼龍或聚酯纖維等三類。訓練帶的材質或許看似無關緊要，其實依照使用目的不同，選用什麼材質的訓練帶可能造成不容小覷的影響。

(1) 聚丙烯：有良好的抗 UV 能力，受陽光照射也不會褪色；聚丙烯也不太吸水，因此較能抗霉、抗腐。此材質缺點則是不耐磨，若在粗糙表面上摩擦可能造成磨損。一英寸 (2.54 公分) 寬輕量型訓練帶的建議最大承重為 90 公斤，而一英寸寬重量型訓練帶的建議最大承重可達 136 公斤。

三種常見的訓練帶材質中，聚丙烯絕對是最便宜的，價格往往只有尼龍材質的一半，因此主打低預算市場的品牌經常採用。

(2) 尼龍：的耐磨度絕佳，適合會高度損耗器材的使用者，但此材質吸水力也很強，因此較容易發霉或朽壞。若經常在戶外使用，特別是天氣狀況不佳時，尼龍可能不是最好的選擇。尼龍的觸感較為柔軟滑順，摩擦皮膚時較不會產生不適。一英寸寬的標準尼龍扁帶，最大承重可達 450 公斤 (1,000 磅)。

上述特性使尼龍材質成為懸吊訓練帶市場中的寵兒。尼龍的價格高於聚丙烯，但最貴的材質當屬聚酯纖維。

(3) 聚酯纖維：集聚丙烯和尼龍的優點於一身，卻不受這些材質的缺點限制。聚酯纖維訓練帶不太會吸水，因此抗霉、抗腐能力極佳。除此之外也極為耐磨，因此不論天氣陰晴都是戶外

使用的絕佳選擇。聚酯纖維的觸感比聚丙烯更柔軟，但不及尼龍那般滑順。

如果你有溜冰的經驗，應該對第一次踩著冰刀、跌跌撞撞的感覺記憶猶新。你極力想站穩腳步，全身肌肉變得僵硬以盡量降低各個關節的晃動程度，好穩住身體平衡以免摔個四腳朝天，這就是「共同收縮現象」的典型事例。

懸吊健身的益處

以訓練繩或訓練帶懸吊身體進行運動時，肌肉會使抵抗重力的牽引，並控制身體完成欲做出的動作，因而使得全身上下進入緊繃狀態。若擬定出有架構的懸吊訓練計畫，並且按部就班、持之以恆地進行，將能給你的身體帶來多不勝數的益處。以下我簡要列出懸吊訓練可能帶來的好處：

- (1) 提升肌力與肌耐力
- (2) 提升肌肉張力並促進肌肉活化
- (3) 提升身體協調性
- (4) 提升除脂肪體重
- (5) 提升柔軟度
- (6) 提升關節功能活動度
- (7) 提升肌肉產生力量而不受傷的能力
- (8) 促進神經與肌肉聯繫

訓練肌肉穩定度

利用訓練繩帶懸吊起自己的身體，並在此狀態下進行運動，所創造出的訓練條件沒有任何運動可與之比擬。相較於一般運動，身體在懸吊狀態下做出特定動作時，生理學上最明顯的差異，莫過於使用的肌肉數量大增。

身體之所以使用如此大量的肌肉，是為了有效控制執行該動作所需動用的主要關節，而出現「共同收縮現象」——某個關節

或關節組兩側的肌肉，為了穩定關節、避免產生多餘的晃動而同時收縮。

如果你有溜冰的經驗，應該對第一次踩著冰刀、跌跌撞撞的感覺記憶猶新。你極力想站穩腳步，全身肌肉變得僵硬以盡量降低各個關節的晃動程度，好穩住身體平衡以免摔個四腳朝天，這就是「共同收縮現象」的典型事例。

腹部核心活動

健身界經常使用抗力球、BOSU 半圓平衡球、平衡氣墊、平衡板等不穩定的健身器材進行訓練，誘使肌肉產生共同收縮現象。一般來說，使用這些器材進行運動，能增加身體腹部肌群的活動，因此比起在穩固的地面上進行，相同的訓練動作做起來也會



▲TRX 是用你全身的重量去鍛鍊自己的肌肉，只要一條健身繩就能令全身上下的肌肉都能參與健身過程。(網路截圖)

為了克服繩子造成身體的不穩定性，因此必須運用全身肌肉來穩定身體，因此能訓練到深層肌肉，讓你爆汗燃脂。

器材之上，因此神經刺激會從腳底、臀部或背部向上傳遞並通過全身。

神經系統接收到刺激後會做出反應，先是控制住腳底或臀部的不穩定情況，然後由下而上，依序穩住身體各關節的晃動，因為每個關節的晃動都會影響位於其上的其他關節。

懸吊健身訓練受到的刺激則有些不同，使用者是用不穩定的訓練繩帶將身體懸吊在器材下方。以手臂懸吊的同時，雙腳還踩在地上，因此不穩定之處會是身體上方，神經系統需要從手部開

始，由上而下依序穩住每一個關節。

也就是說，大多數懸吊健身訓練動作會產生由上而下的神經反應，而非由下而上。這雖然是很微妙的差別，但身體必須適應的運動刺激仍會因而有很大的不同。

找尋身體的平衡感

在進行許多懸吊訓練動作時，身體受制於兩個主要平衡點之間——與地面接觸的雙腳，以及緊抓懸吊器材握把的雙手。身體的其他部分持續受到重力牽引，

肌肉也會收縮，使膝蓋、臀部和背部在運動進行時維持一直線。

正因此如此，推崇懸吊訓練的健身者才會認為，這是鍛鍊核心肌群的絕佳方式，因為以正確動作和姿勢進行訓練時，通常都會鍛鍊到臀部、軀幹和背部周遭的肌肉，但大多數現代懸吊器材製造品質都夠好，材質都夠堅韌，訓練帶崩斷或硬體組件壞掉的機率極低。

話雖如此，如果器材損壞或被磨耗，訓練帶崩斷的風險就會增高。如果使用懸吊器材時讓訓練帶不斷摩擦一個平面或其他物體，可能就會開始磨損訓練帶，使織帶的布料開始磨損，而磨損的地方也會變得脆弱。

懸吊訓練帶越是受損，在斷裂之前所能承受的最大重量就會變得越低，握把和連接環也是一樣的道理。因此，檢查懸吊器材的是否狀況無虞是個值得養成的好習慣，每次使用器材前，最好都

器材斷裂風險低

許多運動都有受傷風險，懸吊健身訓練當然也不例外。只要採

取適當的應對措施，這些風險往往能大幅改善，確保懸吊訓練能安心進行，不太需要擔心受傷。

初學者最常擔心的風險，大概就是懸吊器材斷裂或失效而導致摔傷。這狀況確實有可能發生，但大多數現代懸吊器材製造品質都夠好，材質都夠堅韌，訓練帶崩斷或硬體組件壞掉的機率極低。

話雖如此，如果器材損壞或被磨耗，訓練帶崩斷的風險就會增高。如果使用懸吊器材時讓訓練帶不斷摩擦一個平面或其他物體，可能就會開始磨損訓練帶，使織帶的布料開始磨損，而磨損的地方也會變得脆弱。

懸吊訓練帶越是受損，在斷裂之前所能承受的最大重量就會變得越低，握把和連接環也是一樣的道理。因此，檢查懸吊器材的是否狀況無虞是個值得養成的好習慣，每次使用器材前，最好都

檢視確認器材有無明顯缺陷，這些缺陷可能會使器材容易斷裂，導致受傷。

《懸吊健身訓練》簡介

挑選適用的器材，正式訓練前提升身體活動度，推式、拉式、蹲式、弓箭步到核心等正式訓練，訓練結束後必不可少省的伸展操，盡收此書！

近年來，以訓練繩或訓練帶懸吊身體進行的健身法，人氣扶搖直上，不論是消費者、健身愛好者還是專業健身教練，都益發重視這種訓練方式。

用訓練帶懸吊身體會導致重心不穩，使得克服重力牽引變得更加困難，大幅增加肌肉負擔，因此懸吊有助於強化力量、提升運動能力、乃至緊實肌肉、雕塑出健美身型，而且既有趣又刺激。



作者：班·普拉特

出版社：行路

出版日期：2020/01/02

・T.M. 書訊・

《成熟的吵架：如何優雅的爭取權益》

作者：和田秀樹

如果你受夠一再忍讓、老是懊悔自己沒有據理力爭，那你一定要學成熟大人的吵架技術。

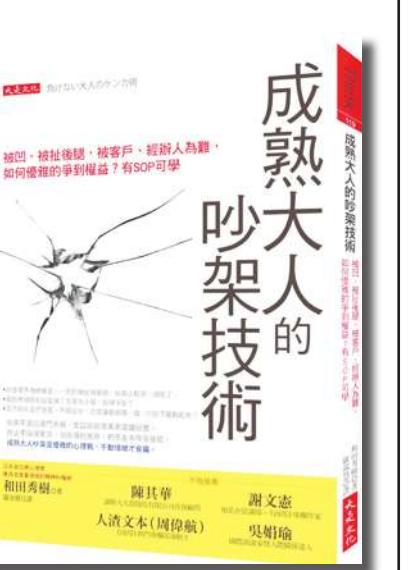
所謂大人的吵架技術是：以展現專業來震懾挑釁、用冷靜的表達（三不五時酸回去），讓自己獲得更高評價、終止不合理的要求、消除潛在威脅，把不友善降至最低。

吵架高手不是比嗓門大聲，而是有 SOP 可學——吵架的最高境界不是贏，而是「不輸」；千萬別只顧著吵贏，最後卻輸了前途。你得獎全

醒報編輯部／輯

出版社：大是文化

體獲益，而不是牛肉只留給自己。



《差異化教學 成就每一個孩子》

作者：劉繼文

一場使家長與學生安心的教學變革，保持穩定的進度與成績。一個沒有平時小考的常態編班班級，大考依然拿高分，每一個孩子都能自主學習，養成新課綱時代的關鍵能力。差異化教學讓每個學生在自己的軌道上學習，以自己的速度前進。

差異化教學就是，大家都不需要再裝了——真實面對學生的狀態，會的繼續向前，不會的放慢速度，讓每個學生用自己的速度跑步。

A 咖跑外圈，給他多一點、

出版社：天下文化

深入一點的資料。B 咖跑內圈，以課本習作的範圍為主。C 咖跑中間，減少內容，以「學會」取代「教完」。



《腦力全開：打破局限開啟新境界》

作者：吉姆·快克

出版社：星出版

你的大腦是世上最強大的終極技術，與生俱來，但你從未取得正確的使用手冊。你的人生是無限的，但你從小學會讓局限信念束縛自己——那些別人、甚至你自己告訴自己的「不可以」、「你不會」、「你不行」。若你懂得善用大腦，你的潛能無窮，你可以變得無限。

這不是說你的一切將會變得完美、你能夠飛天遁地，而是你可以持續進步，超越你目前相信自己能夠達到的境界。

本書作者吉姆·快克擔任腦力教練超過 25 年，是優化腦力、



▼李家德（左）飾演李後主，與凌嘉臨（右）飾演的小周后重演歷史劇裡為人所津津樂道的愛情戲。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）



國光再演閻羅夢 審歷史人物笑中帶淚

【本報記者祝潤霖台北報導】「看戲者正為台上角色可笑行徑發笑，沒想到笑著笑著就哭出來了！」國光劇團12月將再演經典《閻羅夢—天地一秀才》，藝術總監王安祈21日解剖此劇動人之處說，透過重審趙匡胤、曹操、項羽、關公、李後主、韓信

國光劇團12月將再演經典《閻羅夢—天地一秀才》，重新審視各個歷史人物的一生，從中或許也能看到自己。

的人生，觀眾們發現原來不只笑



▲睽違10年回歸國光劇團的盛鑑（左）飾演漢代書生司馬貌，狂言「閻羅若能歸我做，天地從此一片清」。（photo by 祝潤霖／台灣醒報）

台上人物，更是在笑自己。

現場試演片段，李家德飾演的李後主與凌嘉臨飾演的小周后，重演歷史上為人所津津樂道的愛情戲；盛鑑則飾演漢代書生司馬貌，被「閻王好見，小鬼難纏」的兩隻小鬼糾纏不休，只見小鬼們不時來個後空翻，文戲、武戲各異其趣。

「2002年首演以來，《閻羅夢》已經第4次登上國家戲劇院了！」王安祈說，歷經2005、2008年，這次將是睽違12年的再搬演。由於觀眾都認同這齣戲是國光代表作，每次重演都在思考是否大幅修改，「我決定不要，因為這相當於我們的半部

《四郎探母》。相信演《四郎探母》沒有人想要改它，所以《閻羅夢》也只會小修。」

王安祈指出，曾有劇評人將《閻羅夢》比喻為《魔笛》，當笛聲一吹起，所有台下觀眾的情緒都跟著台上走，擁有《魔笛》般的魅力；有觀眾曾跟她說，因為戲實在太有趣了，讓他邊看邊笑，「但笑容還沒停止，就發現眼淚掉到唇邊了。這才發現，原來所笑的對象竟然是自己。」

「本次演出有睽違10年回歸國光的盛鑑，與當家老生唐文華分場飾演天地一秀才，各主演兩場。」王安祈笑說，擅長演武生的李家德將扮演李後主，「他演武戲我是一點都不擔心的，但是他太年輕了，不知道他能不能表現出李後主錯綜複雜的情感？」這次演出陣容將新舊交錯，透過經典劇目傳承劇團生命力。

大墩美展獲獎揭曉 數位藝術關懷環境

【本報特派員劉東泉台中報導】台中市第25屆大墩美展大墩獎揭曉！本屆有來自26個國家、1328件作品參加墨彩、書法、雕塑等11項創作類別評選，並精選出187件獲選作品。文化局長張大春在21日記者會指出，大墩美展已累積足夠能量，成為與全國美展等量齊觀的重要展覽，參加者來自美、英、蒙古、伊朗、俄羅斯、馬來西亞等地。

張大春表示，大墩美展如今已是國際所矚目的重要美展之一；今年採取線上報名，數量更勝去年。本屆各類首獎名單包括墨彩類呂怡柔的作品「想飛」、書法類鄭振聰「刻話心境」、篆刻類劉廣毅「春日載陽鳥鳴於乘」、

膠彩類郭雅捷「九天塗炭」、油畫類張國二「春風」、水彩類余沛倫「聽海」等。

除其他傳統創作如版畫、攝影、雕塑與工藝類等，今年較特別的有數位藝術類甄選，由黃翰柏「消失的水平線」獲得首獎。評審委員謝省民說，數位科技產業成為全球與台灣重要產業，也影響了生活各層面。台中市大墩美展推出數位藝術的甄選，引領風氣之先，未來應可成為數位藝術創發的領頭羊。

大墩美展獲選的187件作品，將自31日於台中市大墩文化中心大墩藝廊展出，展期至11月18日。



▲第25屆大墩美展今年首度採線上報名，收到來自26國共1328件作品參賽，台中市文化局21日公布187件獲獎作品，其中大墩獎得主31日揭曉。（中央社）

圖文選粹

圖文／中央社

述說在地故事 雲林鐵花窗成新景點



▲雲林縣口湖鄉梧北社區今年進行景觀再造，以「民主先聲」李萬居、千歲醒獅圖等故事為背景，傳統工藝結合復古風，吸引許多民眾前往拍照打卡。

謝金燕不唱跨年 宣布再戰小巨蛋



▲女神「姐姐」謝金燕今天宣布，睽違4年再戰小巨蛋，相約粉絲明年1月16日在台北小巨蛋見面，她表示，年底將不接演跨年活動。

《猛男地獄》舞台劇 黃健瑋、溫貞菱尬戲



▲黃健瑋（右）表示，與溫貞菱在《猛男地獄》的對手戲都充滿火花。（眼球愛地球劇團提供）

【本報記者臧品安台北報導】「這裡難道是地獄嗎？」溫貞菱驚呼。黃健瑋低笑回答：「地獄就在人間。」舞台劇《猛男地獄》21日舉辦開演記者會，演員們現場演出15分鐘精采版本，包括女主角溫貞菱以白金色短髮造型破格登場，男主角黃健瑋一人分飾兒子、整形醫生、爸爸三角，挑戰快速切換角色，還有6位肌肉猛男在舞台大秀身材。

《猛男地獄》導演眼球先生為一位跨界藝術家，同時具有美術設計、品牌設計師、唱片歌手、專欄作家、劇場編劇、導演、演員等多重身分，此次在《猛男地獄》中也身兼編劇、導演、舞台及服裝設計，並上台擔任演員，更讓眼球愛地球劇團與健身工廠合作，推出結合運動、時尚、戲劇、視覺藝術等的跨界展演。

健身的目的是為了健康、體態、社交，還是以上皆是？《猛

男地獄》把健身設定為此次演出的主軸，藉由時下最火的運動除了傳達「勇敢追夢，莫忘初衷」，也透過人在生活中追求各種外在，因此與內在產生各種際遇衝突，期盼能向觀眾強調「做自己，比變成別人需要更大的勇氣」。

被問及整齣舞台劇最有火花的對手戲，黃健瑋表示，有一場戲「告別式」，他以鬼魂身分登場，飾演溫貞菱10年前的男友，整場戲情緒都很足。溫貞菱則說，那場戲不只是劇中人物的告別，也像是跟現實生活中離開的朋友再次告別。黃健瑋補充說，編導羅北安看完那段戲還哭了，「我們演完都很想哭，還硬要裝沒事。」引起眾笑。

《猛男地獄》10月23日至10月25日將在台北市政府親子劇場展開5場演出，藝人李沛旭將擔任首場演出嘉賓。



◀ 佇立作品前，看似溫潤清新，其實有許多是雷明思轉化過後的家鄉人與傷心事。（簡秀枝提供）

▼▼▶ 展出的系列作品中，聚焦於拋頭顱灑熱血，危險抗爭，爭取權利的智利人民上，象徵勇氣、決心，深植智利人民心中的深刻畫面，令人印象深刻。（簡秀枝提供）



雷明斯以陶瓷創作 反思智利公義與自由

雷明斯將對智利家鄉的思念，轉化昇華，成為陶瓷創作新語彙。真實呈現社會生活的樣貌。

■ 簡秀枝

（典藏藝術家庭雜誌社社長）

當智利社會運動如火如荼展開，公民投票，即將舉行，智利裔英國藝術家雷明思（Marcel Reyes-Cortez），在台灣以陶瓷創作，表達智利人民在抗爭運動中，追求的無畏精神。

台北教育大學藝術館為智利裔英國藝術家雷明思，舉辦陶瓷創作開幕典禮，展現創作成果，也寄語智利家鄉父老，衷心的聲援與祝福心意。

連戰的女婿

雷明思是智利裔視覺人類學者和攝影師，也是前副總統連戰的乘龍快婿。2018年雷明思在倫敦，結識連戰么女連詠心，兩人譜出戀曲，並組織家庭，從此倫敦、台北兩地生活及創作。目前育有10個月大的小壯丁。

受到疫情影響，雷明思留在台灣的時間拉長，他把對智利家鄉的思念，轉化昇華，成為陶瓷創作新語彙。

去年智利社會群眾運動鋪天蓋地，造成成千上萬民眾，遭逮捕、命喪九泉，包括智利原住民族群Mapuche的警察暴力。然而，紛擾不安，消費社會資源，使得原本已經不富裕的智利，更被邊緣化。

攝影家與人類學家

雷明思具有攝影與人類學者雙重身分，在發展陶瓷創作脈絡的同時，雷明思深受發生在世界各地的抗爭運動所啟發，反映在他的作品上，傾向於真實呈現社會生活的樣貌。

今晚展出的系列作品中，聚焦於拋頭顱灑熱血，危險抗爭，爭取權利的智利人民上，象徵勇氣、決心，深植智利人民心中的深刻畫面，令人印象深刻。例如，直接迎擊警察橡膠子彈及水柱的場景，在抗爭中失明的傷痕，以及勇敢加入群眾而被奉為「守護天使」的流浪狗，在在令人動容。

10月26日智利即將舉行公民投票，人民有機會透過公投決

定是否修改軍政府所設立的憲法體系。雷明思非常關心這個議題發展，他特別以藝術創作，向智利人民，表達衷心的敬意與祝福。他對於家鄉父老無畏精神，在追求尊嚴、公義與自由的坎坷路上，致上最敬禮。

以藝術聲援人民

然而，知婦莫若老丈人，前副總統連戰伉儷，以及不少藝文界人士，不但親臨現場，連戰更公開致詞，讚美雷明思的俠義精神，不但公開給予雷明思加油打氣，更仔細欣賞他憂國憂民的動人創作。

除了是攝影學士，雷明思是倫敦亞非學院社會學碩士，更是倫敦金匠學院人類學系第一個視覺人類學博士。3年前，雷明思曾以國際藝術家身份，到台北寶藏巖國際藝術村駐村創作，當時，創作以觀念為主的裝置藝術，但也開始嘗試陶瓷作品。去年9月雷明思曾以「視覺人類學家暨攝影師」的頭銜，在台北永康街「一票人票畫空

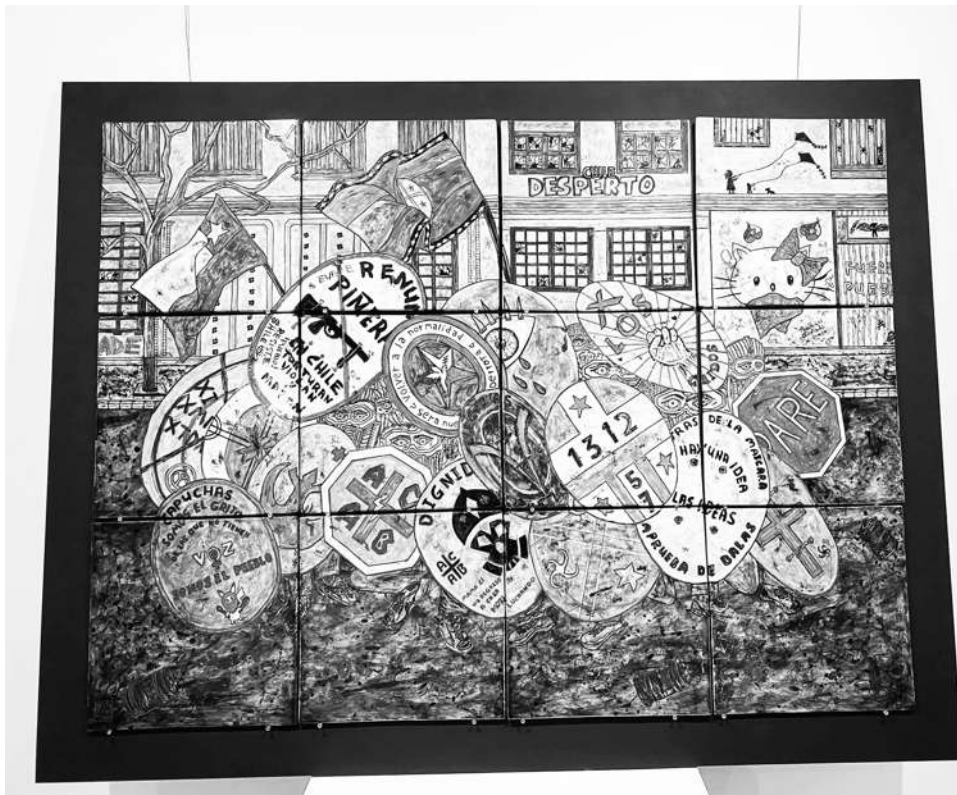
間」舉辦名為「夢遊」的創作個展，這場創作展覽結合東西文化，正是以陶瓷，作為主要表現題材。

舉辦「夢遊」個展

雖然窯燒，是極東方的創作方式，雷明思可能是受到智利草莽革命家生父的影響，他的作品圖騰或意象，有許多革命語彙。

疫情下，成為留客天，雷明思沒有急著返回倫敦，他選擇在台北久居，埋身於鶯歌華陶窯，把心情、思想、印象，描繪在陶板上，然後入窯燒製。鍛燒過後的作品，斑駁中有手感、滄桑中見昇華。心急如焚、朝思夕想、惦記著的許多家人與事，盡在斑斕中。

佇立作品前，看似溫潤清新，其實有許多是雷明思轉化過後的家鄉人與傷心事。想到這裡，惆悵之心，油然而生。疫情阻隔中，澎湃洶湧的遊子心緒，那裡是「牽掛」兩字所能涵蓋的…！



▼ 這些瞬間傳送過來的鏡頭，其實就像一面鏡子，照出了戰爭的殘忍，也看出了人性的冷漠。(網路截圖)



■蔡又晴
(資深媒體人)

飛彈準確射往運輸部隊的頭上，隨後閃燃爆炸硝煙慢慢退去，地上橫陳數十具的遺體，另外一幕，則是戰壕中填滿了陣亡的將士。更可怖的，居然還有公開虐待跟處決戰俘的畫面。

這些都不是電影中的場景，而是活生生發生在高加索山區，亞美尼亞與亞塞拜然的戰爭畫面。

兩亞戰爭背後競逐

亞美尼亞與亞塞拜然的戰爭在國際間引起的關注並不多，但是幾乎每個人都能在網路上輕易的找到這次戰爭的各種畫面，尤其是各種無人機跟遠程飛彈的攻擊畫面，都被大量上傳到網路上去，許多的廝殺、屠殺、羅難者、遺體都赤裸裸的呈現在眾人面前。這一次的戰爭大概是網路跟手機發達之後，被轉播得最徹底地一場戰爭。

或許我們可以說，我們無感，因為這場衝突的規模太小，畢竟亞美尼亞人口才 300 萬，亞塞拜然也不過 1200 萬，看起來似乎不甚重要。但是在地球上，只要有戰爭，當這場戰爭涉及到地緣利益、天然資源或是大國權力，無一倖免的會有大國干涉，所以亞美尼亞後面有俄國蠢蠢欲動，亞塞拜然後面則有土耳其的公然介入。

遠在幾萬公里外的戰爭，由網路瞬間傳送過來的鏡頭，就像一面鏡子，照出了戰爭的殘忍，也看出了人性的冷漠。

臺海衝突的既視感

台灣近來對戰爭也有很大的急迫感，美國跟中國都頻頻派軍機、軍艦繞行台灣，充滿了戰爭一觸即發的緊張感，但在我們西北邊，已經有兩個國家打到屍橫遍野，卻沒有換來美國的一句關切，也沒有得到中國的斡旋協調。相反地，兩國都用從中國買到的武器互轟，這種臨介的錯謬感讓人感到極度困惑。

人性真的有進步嗎？這是我常常思考的問題。我們常說人會

有惻隱之心，看到可憐的事務，總想要伸出援手。如果真是如此，為什麼當亞美尼亞跟亞塞拜然的畫面如此駭人之時，我們卻只是已一種看熱鬧的心情，觸目即忘，看過即逝呢？這就是戰爭的現實，也是人性的無情，也因為這樣我們對於戰爭需的是更謹慎，而不是更樂觀。

人性的冷漠

亞美尼亞曾經歷過大屠殺，因此就像猶太人一樣散居世界各地。在美國，亞美尼亞是個很大

的族群，有自己的社區、報紙、商店跟學校，這次爆發戰爭，許多亞美尼亞人遠從各國回到母國參軍，甚至因為這些二三代亞美尼亞人已經不會亞美尼亞語，亞美尼亞軍隊還要專門組成講各種語言的部隊，這樣的民族應該能在世界各地發聲吧？是的，他們努力了，但是在戰爭中，還是面臨了嚴厲的打擊跟損失。

這就是戰爭，從此我們也看出人性，我們很幸運，只要在遠處旁觀，不用親身參與。我們只要反省人性為何冷漠，不需要挺身證明我們的熱誠，但這些瞬間傳送過來的鏡頭，其實就像一面鏡子，照出了戰爭的殘忍，也看出了人性的冷漠。



▲ 這就是戰爭的現實，也是人性的無情，也因為這樣我們對於戰爭需的是更謹慎，而不是更樂觀。(網路截圖)



▲ 許多亞美尼亞人遠從各國回到母國參軍，甚至有些已經不會亞美尼亞語，還要專門組成講各種語言的部隊。(網路截圖)

書林打獵



《秋季系列之四》

女法醫辦案傳奇

■魏國彥

(台灣大學地質系兼任教授)

西方諺語說：死人不會說故事 (Dead Men Do Not Tell Tales)，也就是「死無對證」的意思，引來「殺人滅口」的犯罪動機，被害者石沈大海的「遺憾」，在近代法醫學興起的大潮下被平反了，沈冤得雪，美國作家康薇爾的凱·史卡佩塔系列寫的是一位女法醫屢破懸案的故事。

登場之作 1990 年出版的《屍體會說話》擺明了來推翻「死無對證」這句老話，她初試啼聲，成就驚人，旋即拿下美國、法國等五個大獎。

法醫辦案靠證據

女主角是維吉尼亞州的首席法醫，而作者本人「恰巧」就在該州的法醫部門工作，像是「夫子自道」。而康薇爾本人原來的職業是記者，前夫是英國文學教授，這些經歷，讓她巧妙融合了文學、報導與法醫辦案於一爐，映照出現代法醫冷冰冰、一翻兩瞪眼，一切靠證據的辦案內容。

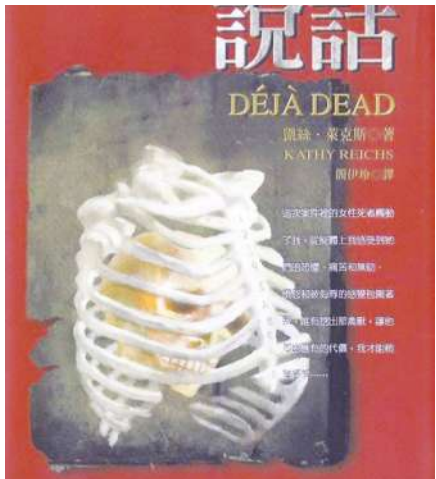
現代女法醫偵破的往往是陳年舊案，憑的是「骨頭會說話」，這和古典的偵探大不同，柯南道爾或阿嘉莎·克莉絲蒂，靠鞋印追蹤判讀，以機智對答或閒話家常，談笑用兵，冥思妙想，找到真兇。

近二十多年來美國女法醫故事特別賣座，另外值得一提的是，北卡羅來納州的刑事人類學家凱絲·萊克斯博士寫的女法醫布藍納系列，她同時也是「識骨尋蹤」(BONES) 影集的製作人，女主角就是她創造出的布藍納博士。該影集至少上演了 12 季，每季 12 集，可見萊克斯之多產與企業化經營本事，這個博士不簡單，很能「斜槓」！

有紀錄片風采



▲ 西方諺語說：死人不會說故事 (Dead Men Do Not Tell Tales)，也就是「死無對證」，在近代法醫學興起的大潮下被平反了。(網路截圖)



▲ 萊克斯博士第一本小說取名《聽！骨頭在說話》，榮獲「雅瑟·埃利斯」最佳處女作小說獎。(網路截圖)

布藍納女法醫系列女主角任職於北卡羅來納州醫事檢查處，也在加拿大魁北克兼任法醫，這與作者的正職工作幾乎一模一樣，小說描述的生活細節鉅細靡遺，到哪一家超商買菜，去哪個海邊度假，駛過某號公路、在某個加油站加油，你上網找谷歌地圖，幾乎都能對號入座，這讓她寫的故事讀來真切無比，有紀錄片風采，敷塗了回憶錄式的真實感。

此系列第一本小說取名《聽！骨頭在說話》，榮獲「雅瑟·埃利斯」最佳處女作小說獎。萊克斯博士的小說一本接一本，影集一及接一集播，我們不得不佩服這樣一位有正職、日常執法的專業法醫，怎麼可能快速地一本接一本寫小說，台灣的皇冠叢書對她青眼有加，美國一出版，此地就開始翻譯，一、兩年內中文版就問世，以我剛讀完的「猜！白骨的陰謀」為例，2005 年 6 月初版，五個月就有第三刷！

學生物知識

讀現代推理小說有些附帶的好處：讀美國法醫小說，我們學到很多人體與生物學知識，有益身體健康；讀日本推理小說家東野圭吾的「伽利略系列」，保證你化學和物理學功力增強；將來我要寫「地學鑑識偵察官」的推理故事，幫大家補地球科學。

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。

落葉添秋意

圖 / 文 陳芳明
(政大台灣文學研究所教授)

【寧靜而乾淨】

夜雨後的河邊道路，空無一人。雨水洗過的長路，似乎只剩下我一個人，靜靜走完全程五公里的道路。下過這場雨之後，季節快速走向晚秋。路燈寂寂，我只聽到自己的脈動。寧靜而乾淨，只有這時刻才能企及。明天夜晚還要重來一次。



【椅子照它自己的影子】

在河堤上再次漫步，來回完成五公里。因為是寒涼的雨天，漫漫長路只有我與自己。在欄杆邊，發現椅子也有它自己的影子。而我走在燈下，也一樣拉長自己的影子。喜歡這樣寂靜無人的時刻，看著自己的影子，思考反而是最清晰。年紀越大，越懂得如何與自己相處。這樣的年紀，也只有自己可以陪伴自己。



【窗前的鳳凰樹】

從文學院的一樓往上看，是一株鳳凰樹。樹後二樓的研究室窗口，有白色遮陽簾，就是我的研究室。我一直稱它是我的秘密基地，從最初 2000 年到達政治大學之後，我就坐在裡面讀書、寫稿、備課。只要上課期間，學生都可以在那裡找到我。如果沒有出去開會或演講，或與朋友見面，在假期也可以找到我。窗前的那株鳳凰樹，與我有著革命情感。下學期結束後，我便不再開課了。現在我已經捐出所有藏書給學校，手稿也全部捐給圖書館。內心完全沒有負擔，也沒有缺憾。唯那株鳳凰樹知道我心情的陰晴圓缺。



【後現代的百貨公司】

那天在台北看完《千年一問》紀錄片，走出電影院，竟然看見類似大稻埕的景觀。電影院在大遠百的頂樓，整個設施頗為不凡。走出戲院時，卻看到一排古早味的美食街。這是非常典型的後現代建築，容許最前衛的建築設計，納入台北老街的風貌。那些天燈與商店招牌，使最前衛與最保守的美感並置在一起，讓人產生時間的錯置感。

【滿地落葉】

秋天真的來了。過了中秋節，校園的落葉又多了一層。這是在政治大學的最後一個秋天，之後我還是會回來學校，也回來讀書寫書，只是心情不太一樣了。空間可以征服，時間卻讓我們馴服。我只能乖乖就範，被驅趕到生命的晚境。我的內心深處也到處是落葉，能寫多少就寫多少，閱讀多少就閱讀多少。順著時間的安排，心安理得就好。





笑中帶淚！橫掃義大利3億票房榮登春季冠軍

幸運女神

THE GODDESS OF FORTUNE

勇奪義大利奧斯卡
最佳女主角 最佳歌曲
雙料大獎

《外慾》導演 佛森歐茲派克 登峰新作
《完美陌生人》影帝 艾多阿爾多里奧
《燦爛時光》影后 潔絲敏婷卡
威尼斯影帝 史蒂芬努阿科西

榮獲義大利銀綬帶獎
最佳影片 8項大獎提名

該如何讓你愛的人
永遠跟你在一起？

10.30
許下心願

WARNER BROS. PICTURES PRESENTA TILDE CUSI E GIANNI ROMOLI PRESENTANO "LA DEA FORTUNA" UN FILM DI FERZAN OZPETEK UNA PRODUZIONE WARNER BROS. ENTERTAINMENT ITALIA RAC PRODUZIONI E PARIS FILM STEFANO ACCIARI EDUARDO LEO JASMINA THOMA PRODUZIONE GIAN FILIPPO CORTICELLI MIMOSCA PETRI MIRIAM MARCHI PASQUALE CATALANO SCENARIO GIULIA BUSINERGO COSTUME ALESSANDRO IALÀ MONICA GAETANI CASTING PINO PELLEGRINO ORGANIZZAZIONE LUCIANO LUCIANI REGIA DI GIANNI ROMOLI E FERZAN OZPETEK SCENEGGIATURA DI GIANNI ROMOLI SILVIA RANAGNI FERZAN OZPETEK PRODOTTO DA TILDE CUSI E GIANNI ROMOLI REGIA DI FERZAN OZPETEK

▼「秀昌水餃」餡料紮實飽滿，現場桿麵現包，料好實在。（網路截圖）

▼北大荒水餃店，主打巨無霸水餃和老抽老滷的加熱滷味，大約是一般常吃的水餃二倍大，六顆就有飽足感。（網路截圖）



文 / 陳玲玲
(資深廣告人)

吃餃子 過日子

全家一起包餃子是童年重要回憶，長大後講求方便，很少再自己動手做，而是選擇吃遍各地好吃的餃子館。

舒國治在「餃子」一文中說道「現今的台北餃子店有減少之勢，以及餃子做得難吃，實顯示過日子觀念之式微，甚至可說，世道之凋敝。」

小時候全家一起包括水餃是重要的儀式，外婆包餃子一定是手揪餃子皮、自己拌的餡料非常講究豐富，包括薺菜、細細香菇、粉絲、自己的肉，吃完餃子規定一定要喝餃子湯... 全家一起包餃子我和弟弟在一旁用麵糰當黏土玩，成為童年重要記憶。

手工完勝機器

在台北吃了不少餃子，印象深刻的是六十多年歷史，一顆鍋貼 19 元，號稱「餃界 LV」的「常青」，花生油生煎的太陽花烙鍋貼、酥中帶香及綠色的翠玉白菜水餃！

南港 50 多年老店山東水餃，真的很不容易發現，極度儉樸的店面讓我回想起眷村的懷舊感，堅持完全純手工，從揉麵

團、擀麵皮、拌餡、包水餃，每個過程不假任何機器，餃皮 Q 彈，粒粒晶透，餡料實在，韭菜口味鮮嫩順口，高麗菜口味清爽多汁，各有其迷人之處，以前還有一樣超美味小菜「牛腸」！

「北大荒水餃店」，主打巨無霸水餃和老抽老滷的加熱滷味，半個水煎包大小，六顆就有飽足感！不能小看它！

水餃好、脾氣大

永和義聚山東劉家水餃亦是相當知名的一家老店，本身以超大顆飽滿的山東大水餃聞名，（別人兩倍大）另外還有它的山東燒雞超好吃。

「皇家水餃」的剝皮辣椒水餃，風味極富層次！「龍門客棧餃子館」有武俠片裡客棧的風格，滷菜好吃可惜餃子皮不是手工揪的！

「阿娥水餃」以只賣一種「韭黃蝦仁鮮肉」口味的餃子出名。「新店金峰樓」有「台北第

一好吃餃」的稱號，餡料紮實、皮帶咬勁，山東老兵超過五十年歷史傳承，老闆一家人是很傳統的外省脾氣，簡單說來就是沒有所謂的服務態度，金峰樓的餃子一次至少要點 20 個，這個不成文的規定，「煮十個要用很多水煮划不來，最少二十個，要不然就改吃麵。」沒有太多多的裝潢，店內只有五張桌子，完全沒裝潢，且趨近於廢墟....

林青霞、蔡英文有讚

林青霞最愛東門興記水餃也是六十多年老店，它的冷凍水餃煮出來的水餃真的不破皮，且皮超 Q 的，餡料鮮美多汁。

大直「水餃之家」巷弄隱藏版美食，是現包現桿現煮的！外皮很 Q，裡頭的豬肉餡完全沒肉腥味，重點還有湯汁！

「又一村水餃麵食館」是曾為竹聯幫堂主賴姓大哥創立，味美皮 Q 的樸實水餃價格公道，吸引不少老饕光顧，其中高麗菜水餃為當家招牌！

「巧之味水餃」，連蔡英文總統都很愛這家，所以有「小英總統御用水餃」之稱，千貝水餃更是神美味等級！

手工擀皮現包

「阿財鍋貼」是石牌人氣排隊小吃，它的鍋貼，一咬下去還會噴汁呢，下層酥脆，裡面非常多湯汁，外皮也很酥脆，鍋貼是韭黃豬肉內餡，多汁到會爆漿的程度，麵皮吃得出手工口感！

除了鍋貼，現包手工水餃也很知名，水餃是高麗菜豬肉，水餃皮還蠻 Q 的，內餡也還算多汁，酸辣湯料加了一點中藥香，傳統好滋味！

吃鍋貼水餃來碗熱熱的酸辣湯最棒的！最常吃的是機場夜市水餃一條街。三間人氣水餃店都是手工現揪餃子皮現包水餃，「來來水餃」是少見的豬肉大白菜水餃，五個大漢一起現場擀麵皮，很有節奏感，包出白白胖胖的水餃，真是誘人。

「秀昌水餃」餡料紮實飽滿，桌上有大蒜可以加，「阿亮餃子」餃子帶有湯汁，還有炒餅，各家口味不同各有自己支持者，不同輪休日！最重要的是秀昌水餃提供我餃子湯，這是童年重要的吃餃子的「儀式」！

好吃莫過餃子！尋尋覓覓，最好吃的水餃是小時候外婆包的薺菜水餃...



▲最常吃的是機場夜市水餃一條街。三間人氣水餃店都是手工現揪餃子皮現包水餃，「來來水餃」是少見的豬肉大白菜水餃。（網路截圖）



▲林青霞最愛東門興記水餃也是六十多年老店，它的冷凍水餃煮出來的水餃真的不破皮，且皮超 Q 的，餡料鮮美多汁。（網路截圖）



▲一顆鍋貼 19 元，號稱「餃界 LV」的「常青」，花生油生煎的太陽花烙鍋貼、酥中帶香及綠色的翠玉白菜水餃！（網路截圖）



▲巧之味水餃，連蔡英文總統都很愛這家，所以有「小英總統御用水餃」之稱。（網路截圖）

店家資訊：

皇家水餃
地址：台北市信義區和平東路三段 421 號
電話：0227323220

常青餃子館
地址：台北市中山區中山北路二段 183 巷 1 之 4 號
電話：0225964072
北大荒水餃店
地址：台北市南港區南港路一段 201 號
電話：0227880455

金峰樓餃子館
地址：新北市新店區三民路 75 巷 6 號
電話：0229126702

東門興水餃
地址：台北市中正區金山南路一段 120 號
電話：0223413452