

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

綠草如茵，天天天藍，醒報與您同行天地之旅。



全球紓困 19 兆 恐再加碼



孟加拉女警隊 防止性暴力



職人跑步 不平凡長跑人生



《金馬專題》國片一枝獨秀

《今日靈修》



保護女性

為了遏止性暴力犯罪，孟加拉國成立女警隊，專門調查處理女性受虐、受侵害騷擾的事件。上帝造男造女，功能不同，應互相幫助、各自發揮。(5版)

遏止房價攀升 時力籲囤房稅速修法

多戶持有房屋占整體持有房屋占比不斷攀升，為落實居住正義，時代力量呼籲政府應儘速啟動「囤房稅」修法。



▲ 全國持有多戶房屋的趨勢越來越嚴重，房價節節攀升，多數年輕人已無力負擔不斷升高的房價，囤房稅刻不容緩。(網路截圖)

► 時力立委王婉諭表示，以全國歸戶統一計算，多屋者比例為 15%，進一步以家戶作為單位計算，將配偶及未成年子女一併計入。(photo by 戴品安/台灣醒報。)



【本報記者戴品安台北報導】「全國持有多戶房屋的趨勢越來越嚴重，囤房稅修法刻不容緩！」時代力量立法院黨團 18 日指出，「多戶持有房屋占整體持有房屋占比」年年攀升，為遏止房屋朝多戶持有集中，財政部不能再推諉，應將全國歸戶持有多房的資料公開、保留統計家戶歸戶持有多房的歷史資料，並儘速啟動「囤房稅」修法，以落實居住正義。

囤房稅不能拖

黨團總召邱顯智指出，財政部長蘇建榮近期回應，囤房稅被列為財政部中長期的推動方向，但他認為應該要立即啟動修法，因為房價節節攀升，多數年輕人已無力負擔不斷升高的房價，若囤房稅被列為中長期推動方向，根本緩不濟急；此外，從「多戶持有房屋占整體持有房屋占比」自 2016 年起年年攀升，全國多戶持有集中的趨勢越來越嚴重，因此

財政部針對囤房稅的修法是刻不容緩。

邱顯智進一步指出，應將 2017 年修正「中央對直轄市與縣(市)政府計畫及預算考核要點」所刪除的「房屋稅收努力程度」評分恢復，並在「稅捐稽徵作業績效類考核」的房屋稅收評分，一併納入多屋者、房屋現值評定的實際作為，才能有真正的獎懲機制作用，得以務實地推動政策。

公開歸戶持多房資料

「雖然內政部表示台灣擁有 4 戶以上者僅占 4%，但此數據的計算並不嚴謹。」立委王婉諭表示，內政部數據是將各縣市歸戶分別檢視，同樣的數字，若以全國歸戶統一計算，多屋者比例則增至 15%，進一步以家戶作為單位計算，將配偶及未成年子女一併計入，多屋者比例甚至高達

22%，顯見台灣囤屋狀況嚴重，而內政部的統計資料不透明，已經影響了社會問題的評估與揭露。

王婉諭表示，政府除了應公開全國歸戶持有多房的資料，讓房價問題的討論更加嚴謹，更應改進現行不保留歷史資料的做法，只有保留歷史資料，才能深入討論房價問題的演進，也應將內政部的低度用電資料與財政部的歸

戶資料進行勾稽，才能完整討論台灣的房屋問題。

黨主席陳椒華指出，時代力量立法院黨團在本屆第一會期，就再次提出囤房稅差別稅率的設計修法，依據不自住房屋的擁有數，從第 4 戶開始算起，稅率範圍從 3.6% 到 10%，呼籲政府儘速修法，讓囤房問題能透過稅徵機制得到解決。

政府減碳欠規畫 籲設淨零碳排小組

氣候變遷已成國安問題，但政府至今未有詳細減碳期程，民團呼籲設立淨零碳排工作小組，規劃具體做為。

【本報記者祝潤霖台北報導】「2050 年的深度減碳途徑規劃在哪？請政府成立淨零碳排工作小組！」環團與時代力量立委陳椒華 18 日表示，政府的減碳目標淪為口號，2030 僅預設減排 20%，而邁向 2050 淨零碳排又欠缺途徑規劃，且遲不願公布用電大戶名單，呼籲蔡政府趕快設立淨零碳排工作小組，規劃具體做為。

擘劃深度減碳政策

「中研院去年發布《台灣深度減碳政策建言書》，李遠哲前院長也呼籲國家要為未來做準備。」台灣公民參與協會理事長何宗勳表示，然而蔡總統卻說「2050 年是下一代的事情，跟我們無關。呼籲政府按照建言書，立即啟動深度減碳途徑規劃，建構多元利害關係人對話平台，並推動修訂《氣候變遷法》。

「蔡政府應該以『2030 年 30% 再生能源』為目標！」再生能源推動聯盟理事長高茹萍指出，用電大戶條款將公告，但目前只要求裝置容量、不要求發電量，且沒有罰則；政府跟交通部原應設置一定比例，但也要把這個責任刪除掉，「政府帶頭不作為，遲不願公開名單，請儘速公布排碳烏賊是哪些企業！」

陳椒華表示，歐盟追求 ESG 永續目標，會要求產業出口有淨零碳排，希望儘速訂立產業升級政

▼ 台灣若仍維持到 2030 年才要減碳 20% 已來不及，不能再給石化產業補助，高汙染高耗能的企業無法讓產業轉型。(網路截圖)



▲ 屏科大永續辦公室副執行長簡赫琳(左起)、水資源保育聯盟主任粘麗玉、調，恐成下一個氣候難民。議題，恐成下一個氣候難民。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

策，規劃淨零碳排永續經濟目標，成立淨零碳排小組是可行的做法。

台灣拒當氣候難民

水資源保育聯盟主任粘麗玉強調，國際能源署已修正「2050 淨零碳排」目標，台灣若仍維持到 2030 年才要減碳 20% 已來不及，否則 2050 年台灣不只減碳目標沒做到，會否向非洲看齊，

變成下一個氣候難民，然後請國際救援台灣？她呼籲，不能再給石化產業補助，高汙染高耗能的企業無法讓產業轉型。

何宗勳表示，「台灣 2050 淨零碳排工作小組」建議由總統親自主導，國際上都是這樣做，中研院可做很好的後勤支援；政府若不公布用電大戶，他們將直接前往拜會考察。

《焦點圖文》



12 月起 8 大類場所強制戴口罩

中央流行疫情指揮中心 18 日宣布，12 月 1 日起民眾進入「醫療照護、大眾運輸、生活消費、教育學習、觀展競賽、休閒娛樂、宗教祭祀、洽公」等 8 大類場所時，將強制要求佩戴口罩。(中央社)

社論

RCEP 衝擊出口產值 我應如何求生？

世事如棋，美國總統即將換人做，而區域全面經濟夥伴協定(RCEP)簽署確定，不論國際政治、經濟情勢都面臨劇變，台灣挑戰極大，必須小心因應變局，確保政經情勢穩定安全發展。

與美貿易不容樂觀

川普總統過去高舉單邊、孤立、貿易保護主義大旗，頻頻退出國際組織，現在不論RCEP或CPTPP(跨太平洋夥伴全面進展協定)，都已經沒有美國蹤影，台灣更無緣加入，經濟面

臨嚴峻挑戰，政府竟然事前毫無警覺及情報，預擬應變解決之策，令人遺憾。

川普喜歡與個別國家貿易談判，簽署BTA(雙邊貿易協定)或FTA(自由貿易協定)，藉此取得優勢經貿條件，改變貿易情勢。因此未來台灣如果與美國談判，不論BTA或FTA，以台灣現在每年對美貿易出超150億美元，且美國本身財政赤字嚴重現況來看，期待美國給台灣貿易優惠，恐怕已脫離現實。

RCEP 衝擊台灣經濟

RCEP在中國主導下，共有15國參與，成為全球最大貿易協定，區域涵蓋22億人口，GDP總額高達26.2兆美元，成員國將逐步降低關稅或其他貿易障礙，這項協定對中國最近頻遭美國抵制現況，是一大利多，但對台灣卻非常不利。

而台灣政府宣稱RCEP對台灣影響不大，彼特森國際研所(PIIE)可不這麼認為，經模擬研究，台灣在2030年每年出口將大幅減少80億美元，實質所得減少30億美元，受衝擊產業包括鋼鐵、石化、紡織、資通等，尤其是高雄地區衝擊最大，

恐怕不是官僚輕輕一句「影響有限」，可以帶過。

加入 CPTPP 效益不大

從RCEP15國簽署完成，不只未來經濟面臨嚴重挑戰，台灣必須立即覺醒，原來川普政府龐培奧一再反中，甚至將台灣放在軍事衝突第一火線上，但是中國和日本、紐、澳、新加坡以及東協各國之經貿關係，根本不受影響，甚至更加緊密。台灣除了美國口惠之外，又因兩岸關係惡化，更顯孤立。

政府現在強調積極爭取加入

CPTPP，但毫無具體進展。而CPTPP目前只有7個國家，包括：墨西哥、日本、澳洲、紐西蘭、新加坡、加拿大、越南，美國還排除在外，根本幫不上台灣的忙。CPTPP涵蓋貿易規模只有全球13%，GDP金額11兆美元，還不到RCEP一半，台灣即使加入，幫助有限，何況現在連第一步都沒有踏出去，一切都是空談。

需修復兩岸關係

中國是台灣最大貿易夥伴，每年出超1000億美元，如何

與這個全球最大客戶維繫良好友誼，是台灣當務之急，問題是兩岸關係惡化至軍事對峙嚴重，又如何期待對岸善意？如何化解雙方對立矛盾，難度極高，正考驗政府智慧。

美國礙於自身孤立主義現實環境，過去在經貿發展上，並未幫助台灣。現在又面臨總統易人，政治環境改變，台灣更須警惕，估不論拜登是否在意總統大選期間，台灣一面倒挺川普，如今再加上國際經貿情勢發展急遽變化，如何因應未來變局，政府必須拿出辦法，不容坐令情勢惡化發展。

美認台灣不屬中國 學者：可趁機談 FTA

台灣智庫學者指出，美國務卿龐培歐說「台灣不是中國的一部份」，台灣可趁拜登默認的時機恰談台美FTA。



▲經民連智庫宋承恩(右)指出，中國處處對抗美國價值觀甚至威脅人民利益，美國不得不採取反擊。左為新世紀文教基金會董事陳文賢。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

【本報記者祝潤霖台北報導】「美國新總統拜登若承接川普的對台政策，我方可趁機談CPTPP及FTA！」台灣智庫執行委員賴怡忠18日在台美中關係未來走向討論會指出，美國務卿龐培歐說「台灣不是中國的一部份」，台灣可趁拜登默認的時機，溝通台美FTA；經民連智庫宋承恩則強調，美國承認對中懷柔失策，全面反擊是必然趨勢，甚至考慮協防台灣。

台灣可趁機談 FTA

「新的印太戰略，比起供應鏈重組，拜登更想要的是供應鏈穩定。」賴怡忠表示，大家方向利益有共同點，台美要發展新合作關係，軍售的方式及過去台美官員互訪層級，不會因為換總統而不持續執行，也沒有理由出現降級，否則馬上被中國認為美國對

台承諾下降，可能馬上有對台滋擾動作。

至於龐培歐說「台灣不是中國的一部份」，賴怡忠說，龐的說法已為美國公開留下紀錄，反對中國的一中原則。根據雷根時代的6大保證，美國不會改變對台灣的主權主張；他強調，台灣可在此時與美國談CPTPP與台美FTA，特別當RCEP成形後，拜登會考慮重入CPTPP，也會正面看待台美FTA。

美採總體戰反制中國

「對中政策的基本綱領可參考眾議院《中國工作小組報告》，及國安顧問編的《川普論中國：美國優先》」經濟民主連合智庫主權外交國防組召集人宋承恩指出，美國承認用經濟交往改變中國徹底失敗，中國不曾改變共產主義，處處對抗美國價值觀甚至

威脅人民利益，美國不得不採取反擊。

宋承恩表示，美國首先要減少對中國的依賴，透過5G乾淨網路擺脫中國的影響力，一連串行政命令禁止對中國企業挹注投資，貿易戰要削減貿易逆差，讓中國買更多美國農產品，也是為了讓供應鏈脫鉤；中國上市公司要符合美國稽核法規，外交上美國首要掃清間諜，軍事上則有南海雙航母軍演。

「如果中國不能改變，美國打算聯合國國際盟友，把中共政權拉下來！」宋承恩強調，龐培歐在《新冷戰檄文》中表明，自由世界團結對中共施壓，還

要聯合中國的人民來做，過去美國沒有以官方立場講得這麼清楚；強調台灣不是中國的一部分，可能是為將來一中一台以及協防台灣的方針鋪路。

談協防台灣還太早

針對美方談及「協防」是否讓台海一觸即發？賴怡忠回答QA表示，澳州與日本也簽訂了「相互准入」，但非軍事同盟，只是可以停機、加油、上個洗手間，離軍事協防有很遠距離，「但開了一條路。」他說，美軍的確有來台灣當陸戰隊教官，「就此基礎上穩定前進就好了，談設基地還太早。」

暴力歸零！善牧盼動員反暴力

【本報記者戚品安台北報導】「暴力歸零，由我開始！」善牧基金會18日指出，數據顯示台灣有1/4的女性都曾經歷過暴力，暴力現象急需被社會關注，因此善牧邀請善牧培訓過的大專生手持「看見暴力，拒絕漠視」、「愛與尊重，化解暴力」、「暴力歸零，由我開始」等3個呼籲，拍照上傳至善牧的FB，期盼能喚起民眾重視暴力問題，共同打造零暴力社會。

根據「消除對婦女一切形式歧視公約」(CEDAW)中華民國最近一期的國家報告指出，我國18至74歲婦女親密關係暴力終生盛行率達24.5%，顯示台灣有1/4的女性都曾經歷過暴力。

副執行長黃綵宸點出，善牧在第一線服務觀察到：「暴力不只是肢體的暴力」、「暴力是學習而來的」、「熟人暴力：大多數人所經歷的暴力，都是來自身旁的人，且未曾發現自己遭受或對別人暴力」3點。

「有感預防暴力工作的迫切



性，善牧從100年走入校園，選擇大專生為首要預防暴力教育對象。」黃綵宸說，善牧基金會利用多媒體、體驗課程等多元形式幫助學生認識暴力，並且培育反暴種子大使，招募並培訓大專生成為種子團隊，讓他們設計教案帶領小學生，以及對民眾進行社區宣導活動。

現場也開放媒體體驗「暴力體驗站」，暴力體驗站分成兩個空間，一個空間貼著讚美的標語、用可愛的玩偶裝飾，讓人感受到溫暖，另一個空間則裝飾哭泣與受傷的照片、貼著為暴力找藉口的標語，營造出沉重的氛圍，讓人實際感受到暴力帶來的恐懼威脅。

秋老虎持續發威 北台灣好天氣到週五

【本報記者戚品安台北報導】秋老虎持續發威，北台灣週五晚開始變天轉涼，週日回暖。氣象專家吳德榮指出，18日至20日白天，「秋老虎」發威，各地高溫可達32至34度。天氣風險公司總經理彭啟明則表示，冷空氣的持續時間只有20日下半年及21日，22日溫度短暫回暖。

週四秋老虎發威

中央氣象局表示，19日各地大多為晴到多雲，中南部日夜溫差大，僅東半部及恆春半島有零星短暫雨。20日鋒面通過北部海面及東北風稍增強，21日東北風影響，北部及東北部天氣稍轉涼，基隆北海岸、東半部地區、恆春半島及大台北山區有局部短暫雨，並有局部較大雨勢發生的機率，北部地區有零星短暫雨，其他地區為多雲到晴。



▲中央大氣系兼任教授吳德榮指出，18日至20日白天「秋老虎」發威，各地高溫可達32至34度。圖為民眾把握好天氣到戶外野餐，享受陽光。(中央社)

22日東北風再增強，23日至25日東北風影響，北部及東北部天氣稍涼，其他地區早晚都一涼，東半部地區及北部地區有局部短暫雨，其他地區則為多雲到晴。

週五變天週六涼

中央大氣系兼任教授吳德榮指出，18日至20日白天，「秋老虎」發威，各地高溫可達32至34度，白天微熱早晚涼、日夜溫差大。20日晚至21日有一小

股東北風南下，北海岸、北部山區及東北部轉有局部雨，大台北及東半部的降雨機率提高，冷空氣並不強，21日白天北台灣仍因雲多降雨而轉涼，桃園以南受影響小，中南部仍是晴朗穩定，白天氣溫偏高，日夜溫差大的天氣。

天氣風險公司總經理彭啟明表示，穩定的天氣可以持續到20白天，20日晚上到21日將有一波東北風增強，主要影響大台北地區和東半部，有局部飄雨或小雨，轉成有點涼意的天氣，西半部的桃園以南則不太受到影響，持續晴朗穩定溫差大。這波冷空氣的持續時間只有20日下半年及21日，22日冷空氣就會減弱，溫度短暫回檔。此外，23、24日會再有一波東北風及冷空氣南下。

空汙基金補助燃油機車 花 6 億買汙染？

政府花 6 億空汙基金，碳排放量大的燃油機車，民團呼籲立院衛環委員會嚴審預算，別再花納稅人的錢買空汙。

【本報記者祝潤霖台北報導】「燃油機車空汙排放是電動機車的好多倍，環保署怎能花 6 億補助機車？」地球公民基金會 18 日指出，環保署以「電動車充電站不足、爬坡無力」等理由，持續用空汙基金補助 7 期燃油機車，今年已花掉 6 億預算；呼籲立院衛環委員會嚴審預算，別再花納稅人的錢買空汙。

補助燃油機車佔比高

「政府花 10 多億元補助 13.6 萬輛燃油機車，根本資源錯置！」環境規劃協會理事長趙家緯表示，政府不該給油車與電車同樣的補助，充分反映外部成本才叫「油電平權」；環保署以有些地方充電站不足為由，並指燃油機車對 PM2.5 貢獻低於 5%，不列為優先管制對象，「但消費者並未得到充分資訊。」

趙家緯指出，從非甲烷碳氫化合物（NMHC）此有害汙染物分析，4 行程機車排放量達 7.5%，甚至高於自用小客車；而 7 期燃油機車在 NMHC 分析結果為電動機車的 60 倍以上（30：0.2），氮氧化物（NOx）則為 2 倍以上，排碳量也高出 8 成以上。然而，空汙基金補助加上油價大跌，今年電動車市佔率竟比去年腰斬！

地球公民基金會副執行長蔡中岳指出，比較 6 都對這 2 年前 3 季電動車佔新售車輛比例變化可



▲ 依照環保署低汙染車輛補助資訊網，今年度共補助了 13.6 萬輛 7 期燃油機車，獲得補助的電動機車僅 2.4 萬輛。（中央社）

知，電動車佔新售車輛比例的顯著減少。依照環保署低汙染車輛補助資訊網，今年度中央已補助 6 億，加上地方政府補助 5 億給 7 期燃油機車，共補助了 13.6 萬輛 7 期燃油機車，獲得補助的電動機車僅 2.4 萬輛。

運具電動化大倒退

巴黎投入 3 億歐元鋪設自行車

道，瑞典與荷蘭將於 2030 年禁售燃油車，地球公民基金會專員楊書容表示，就連擁有 2 億輛機車的印度也預計在 2026 年禁售燃油機車；但環保署補助燃油機車的理由竟是「希望加快汰換老舊機車」，這代表誘因不足，可採補助公共運輸定期票或月票，而非開倒車延誤台灣減碳。

前環保署副署長詹順貴律師

說，2017 年的閣揆林全曾提「空汙防制行動方案」，2018 年底的行政院長賴清德也曾明訂 2035 年禁售燃油機車、2040 年禁售燃油汽車，「但蘇貞昌上任後全推翻了！」竟用空汙基金 8% 的 6 億元製造汙染，並默默把 2020 年 PM2.5 降至 15ppm 延後到 2023 年，置人民健康於不顧。



▲ 部分環保團體質疑現行補助燃油機車政策不利空汙治理和台灣減碳目標。與會的前環保署副署長詹順貴（圖）也呼籲環保署重新檢視現有空汙基金使用。（中央社）

性費洛蒙誘殺系統 環保兼有效防治

【本報記者臧品安台北報導】秋行軍蟲性費洛蒙誘殺系統，環保兼具有效防治！農委會 17 日宣布，日前成功推出秋行軍蟲性費洛蒙誘殺系統，相較於傳統化學農藥防治，費洛蒙應用既有效果，又能降低殺蟲劑用量與次數，且同時符合友善耕作與環境永續精神，預計最快明年 6 月可提供農民安全的費洛蒙商品。

農委會指出，秋行軍蟲於去年 6 月入侵台灣，危害農地面積超過 1.8 萬公頃，農委會藥毒所隨即投入研究，日前成功推出秋行軍蟲性費洛蒙誘殺系統，透過誘蟲器裝入人工合成的性費洛蒙，吸引雌蟲並囚禁於誘蟲器中，達到防治目的，既無毒性，也無農藥殘留風險，在田間實際應用具有安全、經濟、有效、不污染環境等優勢。

農委會藥毒所助理研究員蘇俞丞說，秋行軍蟲又名草地貪夜蛾，具高度雜食性，寄主達 353 種，喜好在禾本科作物產卵，幼蟲孵化後取食植物的葉子，甚至鑽進植物體裡面，讓農作物無法收成，目前在國內已對玉米、高粱、百慕達草、薏苡、水稻、小米、狼尾草、落花生及薑等作物陸續產生危害，其中危害最深的



▲ 藥毒所「秋行軍蟲性費洛蒙誘殺系統」田間效果顯著，誘殺大量成蟲。（農委會提供）

為玉米及高粱。

蘇俞丞表示，農民種植作物時，每分地可設置 2 至 4 個性費洛蒙誘捕器，只要直接插在田間即可使用，將性費洛蒙塑膠微管誘餌置於上銜型誘蟲器中，懸掛於玉米或高粱田等，1 天能捕到 20 至 30 隻秋行軍蟲；秋行軍蟲性費洛蒙誘殺系統已於今年 8 月 31 日採用非專屬授權方式技轉廠商，將進行商品化，落實產業利用，預計最快明年 6 月可提供農民安全的費洛蒙商品。

消基會抗萊豬壓境 陳吉仲：加強溝通

【本報記者章文、陳美君報導】針對政府開放進口萊豬，消基會 18 日開記者會指出，不到一個月已破 11 萬名消費者連署，反對萊豬進口。22 日秋鬥遊行也將此議題納入，估計會有 2 萬人上街。對此，農委會主委陳吉仲則表示尊重。

1122 反萊豬聲勢壯

消基會宣布，自 10 月 20 日發動「嚴拒萊豬進口」連署活動進程，迄今不到一個月，截至今天上午 9 時，已有 11 萬 809 名消費者參與連署，顯示消費者是多麼憤怒和不安。消基會說，每天消費者諮詢電話，總有多名熱心消費者表達對秋鬥遊行融入 1122 反萊豬遊行運動的支持，詢問遊行的集合時間與地點。

消基會主張，依消費者保護法第 3 條規定，政府為達成保護消費者權益、促進國民消費生活安全的目的，應就「防止商品損害消費者之身體、健康或其他權益」、「確保商品之標示符合法令規定」，實施、檢討、改進有關法規及其執行措施。

陳吉仲：盼回歸科學專業

消基會還要求，政府應持續與



▲ 含萊克多巴胺美國豬肉明年將進口台灣，消基會 18 日召開「面對萊豬壓境 台灣消費者，可以有更好的選擇！」記者會，董事長黃怡騰表達消費者意見（中央社）

美方談判進口非萊豬產品，為國人爭取更多健康權益；並鼓勵各級民意機關依照地方制度法制定嚴管萊劑牲畜產品；以及鼓勵各級機關及民間企業、工商行號拒用萊豬（牛）及進口雞產品。

另一方面，農委會主委陳吉仲 18 日出席通路響應產銷履歷農產品活動回應媒體詢問說，尊重民間團體的意見，平時也都有跟消基會、主婦聯盟等團體溝通，說明食品安全上的措施，同時希望大眾平心靜氣回歸科學根據、

專業看待萊豬議題，也呼籲所有消費者踴躍購買國產豬。

標示來源國較正面

有記者追問，新北市議會說有學校午餐混入萊豬會重罰。陳吉仲說，上週在嘉義跟團體及食材業者、教育部、衛福部、農委會與家長團體共同宣示，明年 3500 多所學校，160 多萬學童的學校午餐會全面使用在地食材，就不會有萊豬的問題。



▲ 農委會主委陳吉仲（右）18 日接受媒體聯訪時說，尊重民間團體的意見。（中央社）

外界質疑政府僅要求標示產地，沒有要求標示是否含有萊克多巴胺，陳吉仲說，還有更多抗生素、農藥等，在安全容許下，若標示標起來有 4000 多種，會造成管理上的麻煩，也不符合國際規範，標示產地來源國，對養豬產業會更正面，因為消費者會認產地來源國，現在 14 個進口豬肉國家中，僅有美國含有萊克多巴胺，因此標產地來源國，消費者大量使用國產豬，對產業有幫助。



▲ 農委會藥毒所助理研究員蘇俞丞表示，秋行軍蟲性費洛蒙誘殺系統已於今年 8 月 31 日採用非專屬授權方式技轉廠商，預計明年 6 月可提供農民安全的費洛蒙商品。（photo by 臧品安／台灣醒報）

▼ 疫情造成的經濟衝擊讓紓困金額創下前所未見的新高。(photo by ft on google)



全球紓困破 19 兆美元 最慘的衰退恐再加碼

根據國際貨幣基金組織 IMF 統計，全球政府紓困金額總計已超過 19.5 兆美元，減稅、低利率貸款等，都打破過往紀錄。

【本報記者陳謙綜合報導】根據國際貨幣基金組織 IMF 統計，全球政府及央行今年因疫情所發出的紓困金總額，已超過 19.5 兆美元，在紓困的項目減稅、低利率貸款等，都打破過往紀錄。專家分析，目前各國疫情仍在持續延燒，政府未來持續的補助以及後續重建經濟的花費，將會使紓困數字再提升。



大蕭條後最慘衰退

《CNN》分析。舉凡減稅、貸款、史上最低的利率，這次因應疫情所做出的紓困規模都是史無前例的。世界正在經歷一場繼 1928 年大蕭條後，最嚴重的經濟衰退，各國的就業率、經濟活動都遠低於平均標準。

雖然疫苗研發的利多消息讓明年的景氣預測能夠稍微樂觀一些，但對於各國來說，最重要的還是要保護自身的經濟體制不因疫情的強大衝擊而崩壞。在確診數仍直線上升的美國，疫情發展

至今總共有 1000 萬個工作空缺需要被填補，但各州不得不施行的封鎖政策也讓復甦經濟的腳步更緩慢。

歐盟內鬥拖累紓困

《路透社》報導，歐盟內部的鬥爭讓總額 2.14 兆美元的紓困案遲遲無法通過，本周一，匈牙利和波蘭針對紓困金的分配問題提出質疑，認為應該將大部分的紓困金分配給遭



疫情打擊最嚴重的義大利、西班牙、希臘等國，歐盟則表示會在週四的會議中針對此提議討論。

經濟學家分析，若政府的紓困力道太快的收手，各國的經濟恢復動力將會變得非常緩慢。這歸因於需求市場的持續弱化，以及供給方的勞力不足。若大規模的經濟刺激逐漸減弱，會對各國的經濟復甦造成巨大的威脅。各國的紓困措施雖無法立竿見影，但若以長遠目標考量，相關的規劃及訂定仍是當務之急。

越來越後悔脫歐 英國民調反對增加

【本報記者郭淑鳳綜合報導】正當英國與歐盟積極商討脫歐細節之時，民調顯示，英國人越來越後悔脫歐，同時對政府在爭取脫歐權益的表現不滿。這項民調抽樣了 1632 人，是 YouGov 於 11 到 12 日為倫敦時報做的民調。特別的是，支持強生所屬保守黨的民調，上升了 3 個百分點。

民調創新低

根據《商業內幕》報導，在 YouGov 於 11 到 12 日作的民調中顯示，百分之 51 的人認為 2016 年的脫歐公投是個錯誤，百分之 38 的人認為正確，還有百分之 11 的人表示不知道。這是 YouGov 製作的多次民調中，反對脫歐超過贊成的差距最大的一次。當時許多人沒有得到充分的資訊，無法想像英國脫歐的後果。

與 11 月 4 到 5 日的民調相比，贊成脫歐的減少了百分之 3，反對的增加了 2 個百分點，來回相差了百分之 5。在兩次民調中，支持工黨的人都多於支持現任首相的保守黨，但 11 日的民調，保守黨獲得百分之 38 的支持率，工黨為 40，兩者只相差 2 個百分

點，縮小了之前 5 個百分點的差距。

相較於《商業內幕》2 個月前的報導，由 YouGov 於 9 月 23 到 24 日作的民調中，百分之 50 的人認為 2016 年的脫歐公投是個錯誤，百分之 39 的人認為正確，還有百分之 11 的人表示不知道。更早以前的民調，反對與贊成脫歐的差距更小，甚至於今年 4 月，還曾經出現贊成多於反對的結果。



對政府不滿

英國民眾不僅後悔舉行脫歐公投，對於政府在脫歐事務上的處理也表示不滿。當被問到：英國政府對脫歐的處置是否得宜？上週的民調顯示，百分之 59 的人認為很差，百分之 28 的人表示滿意，另外百分之 12 的人不知道。對比 11 月初的民調，對政府不滿的新增了百分之 3，支持政府的減少了百分之 2。

英國於 2016 年 6 月 23 日舉行全民公投，決定脫離歐盟，並且已經於 2020 年 1 月 31 日晚上正式退出歐盟，目前處於脫歐過渡期。

圖文選粹

圖文 / 中央社

美印日澳制衡中國 海上聯合軍演



▲ 印度、美國、澳洲及日本的海上部隊 18 日在北阿拉伯海，進行第二階段馬拉巴爾海上聯合演習，這項軍演被視為區域抗衡中國措施的一部分。

泰國示威衝突 6 人中槍多人掛彩



▲ 泰國國會 17 日辯論憲法修正案，反政府示威人士號召支持者集結國會外，抗議人士衝破封鎖線後，和挺王室的保皇派人士互丟空水瓶與石塊。

脫歐過渡期將屆 英國成長率恐減半

【本報記者郭淑鳳綜合報導】英國自 2020 年 1 月 31 日脫歐之後，進入 11 個月的過渡期，以進行自由貿易協定談判。眼看著過渡期即將結束，談判還沒有結果，畢馬威會計師事務所（KPMG）預估，如果不能在 12 月底前與歐盟達成貿易協議，明年英國的經濟增長率將減少一半以上。

英國企業首當其衝

根據《商業內幕》報導，由大衛·弗羅斯特（David Frost）領導的英國談判團隊正在布魯塞爾，繼續與米歇爾·巴尼耶（Michel Barnier）領導的歐盟代表進行會談。雙方認為，他們必須在下週左右達成協議，才有足夠的時間在新年前將其付諸法律。



英國首相強生的代表 16 日說：「儘管最近幾天取得了一些進展，但仍有很多工作要做，時間也很短。」如果協商失敗，或以強生政府所謂的「澳洲模式」脫歐，會令英國與歐盟貿易往來時需要支付高額的關稅，加上新的邊境檢查。



▲ 英國脫歐過渡期即將結束，但與歐盟還未能達成自由貿易協定談判。首相強生自己也因為接觸確診者，正在隔離中。（Photo by 臉書 強生粉專）

事實上，即使強生政府及時與歐盟領袖達成協議，英國邊境在 1 月份還是會出現明顯的動盪。英國自由民主黨領導人埃德·戴

維 17 日催促強生為英國企業協商出一段「調整期」，讓英國企業有時間「適應新的貿易安排」。工業組織警告說，英國企

業無法在短短 7 周內做好準備，他們需要對未來如何運作得到更多細節。

經濟成長率少一半

根據《衛報》報導，KPMG 表示，如果英國不能在過渡期結束前與歐盟達成貿易協議，明年英國的經濟增長率將減少一半以上，進而延遲英國從新冠疫情中全面復甦。



該公司預估，如果不達成協議，到 2021 年英國 GDP 增長率僅能達到 4.4%，但如果英國留在歐盟，GDP 增長率將為 10.1%。目前英國和歐盟在重要領域還無法達成協議，包括捕魚權和公平的商業競爭規則。根據歐盟的緊急計劃，歐洲議會最晚會在 12 月 28 日表決脫歐協議。

KPMG 預測，未來與英國的跨境貿易將受到打擊，外資將減少，英國經濟要恢復到新冠疫情前的高峰期，需要到 2022 年底。KPMG 英國公司的首席經濟學家雅耶爾·塞爾芬表示，英國的經濟發展「即使達成了協議，還是會受影響。但沒有協議對明年初造成的傷害更大。」

▼ 孟加拉成立女性警隊，讓女性受害者和報案者能夠更安心。(Photo from Visualhunt)



遏止性暴力犯罪 孟國成立女性警隊

【本報記者陳是祈綜合報導】孟加拉成立女性警隊，以應對女性受虐等犯罪事件。有鑒於公眾愈來愈重視女性安全，孟加拉警方宣布將成立全由女性組成的警察部門，專門調查處理女性受虐、受侵害騷擾的事件，以及日益猖獗的網路犯罪。警方強調，由女性組成的部門，可以讓女性更勇於報案，在陳述案件時也會更自在。

鼓勵女性勇敢報案

《半島電視台》報導，孟加拉決定成立全女性的警察部門，目的是希望女性可以更踴躍舉報犯罪事件，避免受害者遭到二度傷害，尤其在網路上發生的騷擾或者勒索，將是該部門未來偵查的重點。

檢察總長貝納齊爾·艾哈邁德

孟加拉女性受虐案件猖獗，因此政府宣布成立由女性組成的警察部門，專門調查處理女性受虐、受侵害騷擾的事件。

於16日表示，雖然警察內部本身就有針對網路犯罪的專案處理小組，但大多女性受害者不敢報案，所以才成立全由女性組成的部門，「我相信，讓女性警察和女性交談，會讓受害者或者報案者更自在。我們會百分百確保受害者與報案人的隱私，並且鼓勵他們協助調查。」

根據統計，在孟加拉目前立案的六千多件網路犯罪記錄中，絕大多數受害者都是女性，有些人遭到性騷擾，也有人遭到金錢勒索、人身安全威脅等。

網路受害女性居多

《星報》報導，根據人權組織調查，今年前10個月，孟加拉

有將近1350名婦女遭到強姦，比去年同期案件數量高出100名，為此引發大規模抗議，政府也擬將性犯罪納入死刑範圍。

女性維權人士馬列卡·巴努表示，網路犯罪對於女性的傷害的



▲ 據統計，孟加拉目前立案的六千多件網路犯罪記錄中，絕大多數受害者都是女性。(網路截圖)

確需要獲得關注，尤其網路在孟加拉及鄰國愈來愈發達，官方數據顯示，過去五年來，使用網路的人整整增加了一倍。「在網路上傷害女性比現實中容易，只要動動手指，就有可能毀了一名女性。」她認同政府成立女性警隊的用意，但也表示：「這個部門需要適度的監控，確保女性需要時，真的能適時提供幫助，否則只是空談。」

寶可夢 22 日辦實體活動 日憂疫情再爆發

【本報記者臧品安綜合報導】手遊《精靈寶可夢 GO》(Pokemon GO)的實體活動「Pokemon GO City Spotlight」，將於22日在日本京都、台灣台南等4大城市展開，可望振興當地觀光業，但近日京都府每日確診人數都以兩位數上升，當地民眾擔憂，「Pokemon GO City Spotlight」活動恐會成疫情溫床。

日本擔憂疫情再爆發

根據《每日新聞》報導，Pokemon GO開發商Niantic日前宣布，將於本月22日上午10時至下午6時，舉行實體活動「Pokemon GO City Spotlight」，這是在新冠疫情爆發後，舉辦的第一個實體活動，地點選在日本京都、韓國釜山、紐西蘭奧克蘭與台灣台南等4大城市，選擇部分原因考量到疫情感染狀況。Niantic這項活動以振興當地的旅遊業為主要目標，期望能激勵玩家在國內旅遊。

然而，日本的新冠確診病例再次呈現上升趨勢，京都府每天

增加兩位數確診病例並不罕見。由於京都正進入賞秋葉的最佳季節，再加上旅遊振興方案，讓遊客明顯增加，因此人們擔心，接下來3天假期中舉行的實體活動可能會導致「三C」，即擁擠場所、密閉空間及近距離接觸，對爆發第3波疫情的可能感到憂慮。

擴大寶可夢出現範圍

根據Pokemon Go的官方網站，即將舉行的活動僅允許居住在特定城市的居民參與，代表京都以外的民眾無法參加活動。不過，該遊戲沒有任何可確認玩家居住地的功能，預計舉行活動時，恐有部分民眾從外縣市往京都聚集。

對此，Niantic強調，會要求玩家在尋找寶可夢角色時，維持社交距離。京都當局說，事先與Niantic進行了討論，以擴大寶可夢出現位置的方式，來防止感染。一位高階城市官員告訴《每日新聞》，「我們不希望寶可夢角色只出現在某些地區，但他們很體貼，有考慮到這件事。」



▲ Pokemon GO 開發商 Niantic 宣布，將於 11 月 22 日上午 10 時至下午 6 時，舉行實體活動「Pokemon GO City Spotlight」。(photo by pickpick)

德、中汽車大廠合作 打造油電內燃機

【本報記者陳是祈綜合報導】德國與中國將攜手製造更環保、功能更強大的油電內燃機。德國汽車製造商戴姆勒、戴恩於17日表示，將與中國吉利(GEELY.UL)合作生產全新用於油電混合車的內燃機。因著疫情以及環保意識抬頭，各國對於內燃機的規格、燃油效率、排放規定等愈來愈嚴格，因此急需研發更新更環保的內燃機。

《路透社》報導，戴姆勒發言人表示，和中國吉利正在計劃研發一種更高效能、更環保的內燃機，若研發成功，往後會在歐洲和中國大量生產，並且大量應用在新型的油電混合車。

對於戴姆勒該項宣布，吉利尚無公開發言，但知情人士表示，合作研發尚處於早期階段，雖然是共同開發的內燃機，最後還是會用在自家品牌的車子上，兩家公司沒有共同創設汽車品牌的打算。

根據德國商業報

《Handelsblat》報導，戴姆勒表示為了製造新一代內燃機，德國的工廠將逐步改組，以增加電動傳動系統的生產，而媒體分析顯示，大多數新

▼ 德中汽車廠商將合作開發最新的內燃機，打造更環保實惠的油電混合車。圖為豐田油電車 (Photo From Wikimedia Commons, the free media repository)



型內燃機都可能會在中國製造，除了人力成本較便宜，也看準中國龐大的人口紅利市場。戴姆勒內部消息還指出，與吉利的合作可以為德國的汽車商「節省大筆金錢」，從研發到製

造，不但可以更符合各國的排放標準，將來大量製造也可以直接沿用中國廠商製造，畢竟全世界的車廠現在都十分看好疫情後，對於汽車、尤其是油電混合車的潛力。

圖文選粹

圖文 / 中央社

疫情確診居高不下 土耳其局部封鎖



▲ 土耳其疫情病例數持續激增，總統艾爾段 17 日宣布週末期間部分封鎖。圖為 7 日伊茲米爾工作人員為震災居民測量體溫。

喬治亞州漏算 2755 票 無助扭轉選情



▲ 美國喬治亞州的一些總統大選選票未被計入先前的選舉結果。州務卿辦公室表示，這些票的數量不會改變選舉結果。



▲ 42.195 公里的距離很漫長、很煎熬，不過唯有跑步的時候，才能讓我感覺到自己是真真切切地活著。（網路截圖）

■張嘉哲

我把左腿髌後肌肌腱跑斷了。比賽回台後兩週進手術房開刀。醫生從我左手掌掌長肌裡，拉出一條約三十公分的肌肉，折成四折接回腳肌腱裡。他給我看看

泳池復建來回走動

每次運動結束後看到的心率圖般，曲曲折折卻也因為每次心跳的奮力跳動，而繼續記錄，繼續向前。

片，像是捆肉粽，斷掉的兩端捲曲著，稍微拉回來一點，把手掌肌放在中間，然後用線捆起來。

漫長復健不後悔

醫生問我：「還要不要跑？」我說：「當然，我還要跑。」醫生就說：「那幫你接粗一點。」沒想到這還是可以選擇的。醫生說後腿肌接合不是什麼大手術，唯一的問題只有復健會很辛苦，但就算辛苦復健，恢復也只能到 80%。儘管接粗了，但也是可能再斷掉。後悔去跑了半馬嗎？得到受傷這個結果的時候，其實我還蠻冷靜的，是我做錯一件事情。當下知道不能動只有傳訊息給我爸，開刀前的兩個禮拜是段相當足夠的反省時間，當時我就了解到這一切的確是可以該去承受，是因為我下了這個去跑的決定，產生的結果我就得自己去承擔，而我要如何承擔呢？找醫生。

說後悔，我大概只有點後悔把筋接粗了，因為兩條肌腱接在一起以後會呈不規則的鋸齒狀，髌後肌在骨頭旁邊，所以動的時候

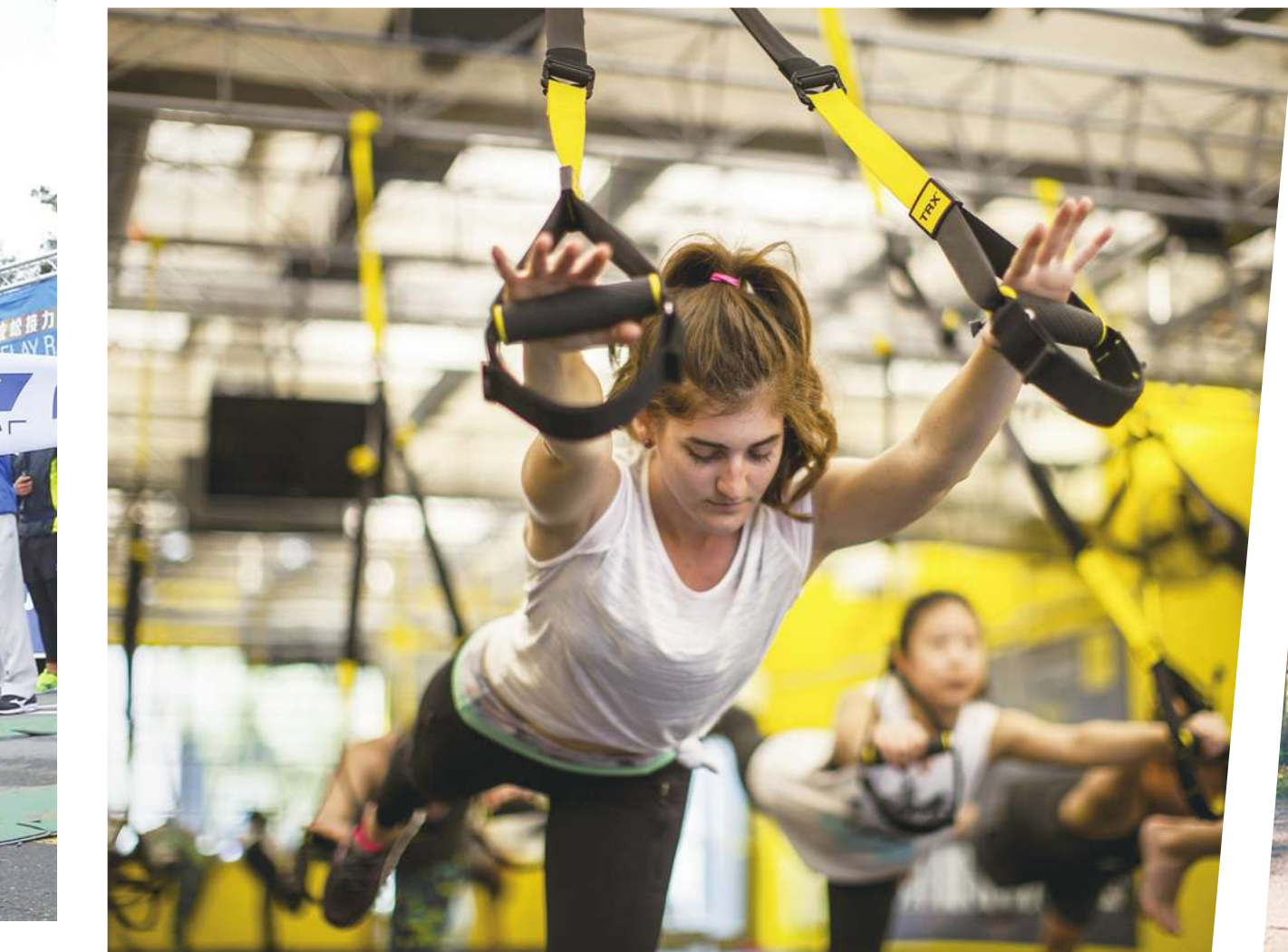
一開始在復健院所做物理治療，是讓治療師幫我用手做訓練，開完刀組織會沾黏，自己伸展痛了會縮回來，只好靠治療師幫我用手感去試，不斷嘗試那種痛但不會斷掉的痛苦。

當時也剛好是暑假，可以動以後我就到游泳池去復健，來回五十公尺走過去，五十公尺又走回來，每天起碼要花上一個小時，痛苦外實在是蠻無聊的。旁邊的小弟們還會看著我竊竊私語說：那人怎麼這麼奇怪一直走來走去。啊，可是我都已經走在最外道啦。

疼痛、無聊，不能跑步，一開始完刀甚至連去廁所尿尿都做不到，還得尿在尿壺裡靠我媽幫我處理，對一個奧運選手來說，實在難堪到自尊心受創。好在當時我的復健醫生涂阿燮看診時突然跟我講的一句話很有開導作用，他說：「只要心臟沒有事都還可以跑。」

自我挑戰不設限

我想想，也對啊，郭泓志手肘就開了五次，謝千鶴腳也開了四次刀，我不過才開一次而已。現



▲ 在受傷後，聽取專家意見，嘗試以前從未做過的 TRX 運動，從中學習如何慢慢修復肌肉。（網路截圖）

但是，還沒擦過去腳筋就斷了，又有什麼意義呢？

意志力的確是有效存在在大腦前額葉，但它的能量跟肌肉肝醣能量是一樣的，有能力，但也會耗竭，不能全然依賴意志力。若成功是個圓的話，意志力就只是個點，還要做許多其他事情才可以讓它構成一個完整的圓。就像訓練，要有運動科學、生理學、營養、肌肉學都要去讀，要去做訓練，再加上意志力才有用。

當時的我已經受傷了，卻還在用意志力硬撐，然後把腳跑斷。這就表示用意志力去解決，這樣的決定是錯誤的。我當時應該要去做治療，而不是撐過一場比賽。太迷信於意志力，讓我看不清現實，跑上後悔也沒有用的慢慢復健長路。

從上半身重訓開始

經過四週的完全休養，手術的傷口與感染都癒合，但相對的，身體的脂肪也堆積在我的肚子上，當時無法正常走路的我，連走進泳池都萬分困難，但心中還想要繼續奔跑，心想著還有許多經典賽事未參加，我還能明顯感覺到這個夢想在我心中的熱度。

長跑運動員最重視有氧耐力，但我的雙腳無法使用如何做有氧訓練？所以我先開始上半身的肌耐力訓練，利用重量訓練、阻力訓練，除了重建肌力，也可提升因為手術休養期間退化的心肺耐力，現今最流行的 TABATA，便是利用循環間歇的肌力訓練。重量訓練除了值與量的調配，相要利用阻力達到有效提升有氧能力，這時就必須搭配「心率」。

所以我都佩戴藏能及時測量與顯示心率的心率量測手錶，在運動中就可以隨時監測自我，心率太高就應該停止，心率太低就要鞭

策自我。我了解到，如果我需要再度的回到賽場上，就必須「更準確」的訓練，而不是只用意志力訓練，無端破壞自己身體，往往導致嚴重運動傷害。

水中跑步有氧訓練

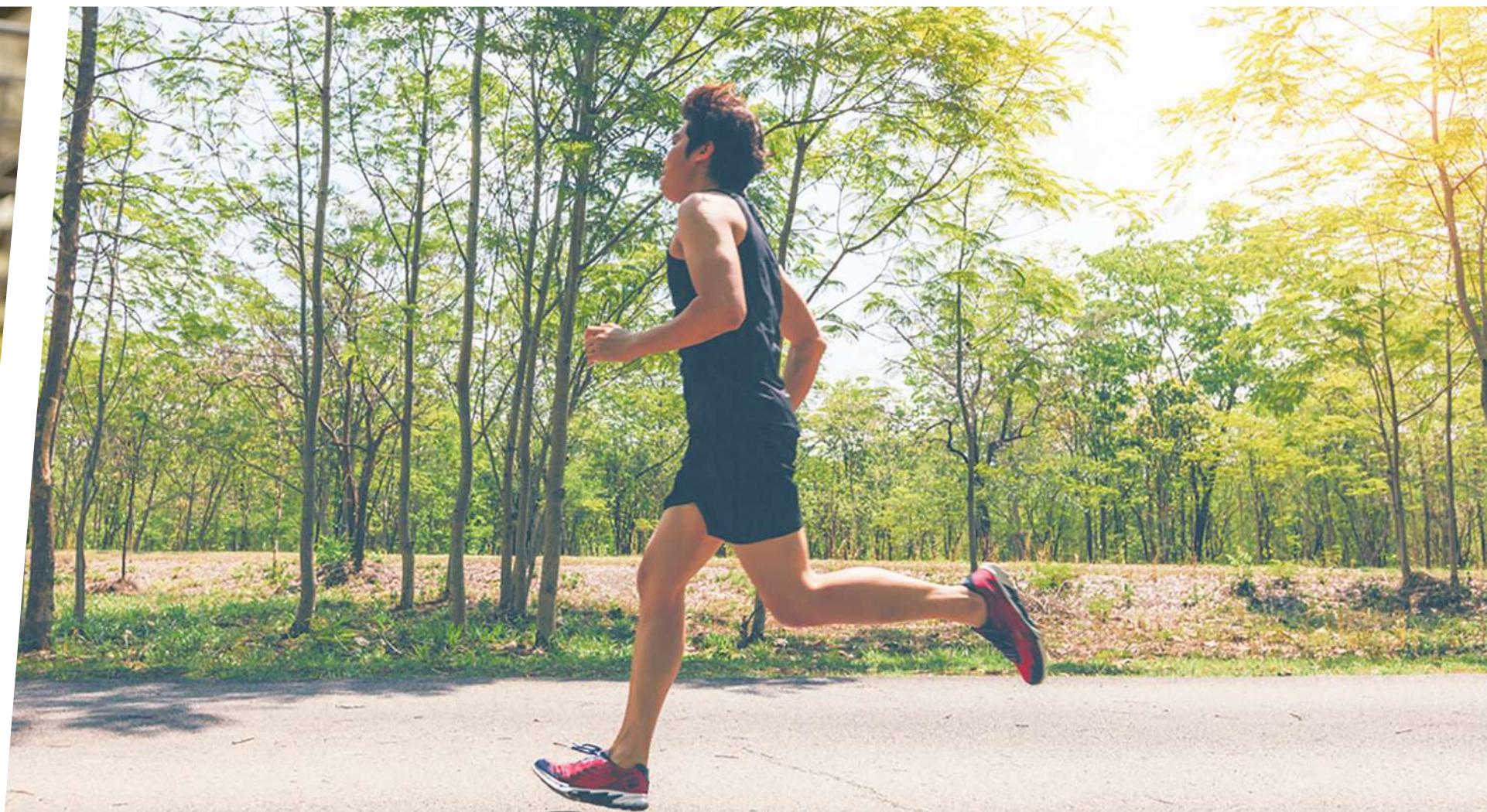
手術後八週，我進入泳池做水中跑步訓練，利用水的浮力減輕我身體重量，減輕開刀後左腳的負擔，我也嘗試過無重力跑步機，但在經濟能力的限制下，我還是選擇門票只要一萬塊的水中跑步訓練。水中走路或跑步，主要是利用水中的阻力來恢復退化肌力與肌耐力，當然，也可以利用水中跑步來從事有氧訓練。

我水中跑步與重量訓練以交叉形式安排，一日水中跑步、一日重量訓練，兩天訓練就會有一天的休息，讓身體能得到完全的修復才能在完成下次的訓練。水中跑步時我讓自我心率維持在最大心跳的 60%，鍛鍊我的有氧系統，而重量訓練則是將心率提升超過最大心率 80%，在 30 秒至 45 秒內盡可能的多次數訓練。

所以重量是相當輕的，或是



▲ 每一次的比賽都是前往下一次比賽的準備，運動不是口號，是態度，也是生活。（網路截圖）



▲ 就如每次運動結束後看到的心率圖般，曲曲折折卻也因為每次心跳的奮力跳動，而繼續記錄，繼續向前。（網路截圖）

大小賽事都是一場旅程，每一次的比賽都是前往下一次比賽的準備，運動不是口號，是態度，也是生活。

・T.H. 書訊・

便會很軟弱，一被強力徵招出來就很容易受傷。而過去我不屑的軟式訓練相反地可以訓練到核心，因為要穩定反而是要在水裡、繩子上，或是彈力球上，為了維持平衡小肌群就會出來工作，這時他們就被鍛鍊了。

我依然記得，我大學年代的肌肉解剖學才剛好六十分及格，現在跟跑友們問我跑步相關的運動傷害問題我都能回答，甚至看看鞋底我就能猜到對方曾經哪隻腳有過運動傷害，為什麼一位讀書考試都很遜的人，之後能成為跑步達人呢？話說醉過方知酒濃；

但現在知道天然路面吸震效果比較好，不規則的路面踩下去時需要很多腳踝的力量，這時小肌

群就跑出來了，臀中肌也被啟動了。在小碎石或是土路上必須要追求穩定，這時許多幫助穩定的肌群就會被徵招出來，許多日本的研究也說，這種碎石頭路對我們常跑選手常被拉長的腓骨長肌很有幫助，這樣因為腓骨長肌拉長，往外拉的髖關節和隨之產生的下肢運動傷害也就變少了。

著重飲食補充

過去其實比較少看這些研究，但受傷之後增加了不少這方面的知識，還有營養也是。以前就會吃 BCAA（支鏈氨基酸）但現在還會吃比較少人聽過的左旋麩氨酰胺（L-Glutamine），它對肌肉修復、韌帶修復、腸胃系統都有幫助。

因為長期訓練容易常被勞造成免疫力下降跟感冒，一般來說常用在癌症治療患者身上減少副作用的這個東西，其實也非常適合

《怎樣吃出健康》

作者：林瑋琬

出版社：白象文化

癌症一直居台灣死亡原因首位，其中又以大腸癌為首，且十大癌症中，大腸癌、肝癌、口腔癌、胃癌、食道癌都與飲食直接相關，而其他癌症也有間接相關！你必須徹底改變飲食習慣並建立正確飲食觀念。

在疫情蔓延的此刻，改變飲食習慣吧！我們吃進了什麼？身體需要哪些營養？選對食物有益地球健康？飲食不只是選對食物，也要有正確的心態。當身體是轻盈的，人生也就容易了一半；當人



《瘟疫啟示：流行病是歷史，也是未來》

作者：馬克·霍尼斯巴姆

出版社：三采

流行病的百年恐慌、再臨與未來，流行病是歷史，也是未來。我們能從疫情中學到什麼，將決定我們每個人的命運。為何大規模傳染病發生的頻率愈來愈高，疫情也在百年之內愈演愈烈？疫情席捲下，人類社會會發生哪些現象？

當我們努力去了解傳染病發生的真正原因，更該同時從歷史中學習：人類社會因傳染病而必定衍生出動盪與亂象，且有跡可循。

隨著大規模傳染病的頻度與強度一次比一次增高，21 世



《受用一生的耶魯金融投資課》

作者：陳志武

出版社：今周刊

耶魯金融學終身教授，幫你養成金融思維，處理財富、管理投資。沒有繁瑣公式，不必複雜計算，只要比別人懂得多、看得清，你就是市場上的贏家！

股票、債券、基金、期貨、選擇權等金融商品多不勝數，眼花撩亂，一般人到底該從哪裡入手？到底要如何分析判斷才能賺錢？你真的知道你手中的投資組合是什麼東西嗎？市場一有風吹草動你就惶惶不安，終日猶豫不決到底是該進場還是停損？

唯有了解各種金融工具的問



作者：張嘉哲，
出版社：時報出版
出版日期：2020/03/27

《永不放棄的跑者魂》簡介

跑步是漫長的減法之旅，減去慾望、犧牲晚起的自由，一年 365 天張嘉哲永遠早起訓練，就算長出水泡，就算水泡也跑到破掉成為血泡，他依舊帥氣的跑下去。

但在剛達到成績最高峰時的他卻意外發生髌後肌肌腱撕裂，這時他發現原來意志力並不能戰勝一切，他從一位奧運國手他變成連上廁所都需要父母協助的傷患，經過一年八個月的復健與科學化訓練，張嘉哲重新站上了賽道。

運動員是職業，但跑步是一輩子的事，所以張嘉哲將跑步延伸推廣至跑步文化，希望將自己熱愛的跑步介紹給每一個人，對張嘉哲來說，大小賽事都是一場旅程，每一次的比賽都是前往下一

次比賽的準備，運動不是口號是態度，也是生活。



▲ 在跑步前一定要進行適度的暖身，否則恐會帶來意想不到的身體傷害。（網路截圖）



金馬專題系列之 1

國片爭氣 頒獎典禮期待值高

國內疫情緩和，觀眾願意忍受戴口罩看電影，國片被看到和討論的機會比往年熱絡很多，可說是因禍得福，口碑和票房齊揚。

胡幼鳳

（資深媒體人）

今年金馬獎頒獎典禮將於 21 日舉行，這屆金馬獎特別值得關注，因為可以嗅出很像 2008 年國片因〈海角七號〉那一波年輕創作者帶來的國片復興氣氛。

國片因疫得福

原本擔心因為大陸及香港的主流電影受政治風波影響而不來參賽，會降低金馬獎受關注的程度，但好在今年台灣電影很爭氣，而來自海外的華語片也有可觀之處，入圍的電影故事題材多元，多部已上映包括：〈消失的情人節〉、〈親愛的房客〉、〈刻在心底的名字〉、〈孤味〉、〈懂胎〉、〈無聲〉，都得到不錯的口碑和票房。

長期被好萊塢片壓著打的國內電影市場，受到全球新冠肺炎疫情蔓延的影響，好萊塢大片或改期或直接上 OTT 平台，反而使國片排檔有較好的機會，而國內疫情緩和，觀眾願意忍受戴口罩看電影，國片被看到和討論的機會比往年熱絡很多，可說是因禍得福，口碑和票房齊揚。

過去金馬獎頒獎典禮，常很尷尬的是很多影片國內觀眾聽都沒



▲〈消失的情人節〉以不同視角拍出輕熟女對愛情的憧憬，片中奇幻的攝影及美術設計、主角出場方式都令人耳目一新。圖為女主角李霈瑜（網路截圖）

聽過，觀眾缺乏參與感，也就不會有太大興趣去關注哪部電影得獎。而今年在這方面有很大的轉變，由正在舉辦的金馬影展的國片放映人潮滾滾，一票難求也可見一斑。

消失情人節入圍 11 項

今年入圍最佳影片的五部片子，除了蔡明亮的〈日子〉是形式風格另類之外，其他電影可說都是拍得不錯的商業電影，入圍 11 項的〈消失的情人節〉是導

演陳玉勳以不同視角拍出輕熟女（李霈瑜入圍女主角）對愛情的憧憬，片中奇幻的攝影及美術設計、主角人物出場方式都令人耳目一新。

入圍 9 項的〈同學麥娜絲〉是導演黃信堯改編自己得獎短片〈唬爛三小〉，描述四位高中同學成長的故事，黃信堯以一貫詼諧的旁白，在〈大佛普拉斯〉嘲諷台灣政壇官商勾結，在這部片子也嘲諷民眾瘋政治，一旦投入政治就墮落到近乎失去人性的社會怪現象。納豆在片中演出經常出狀況，迷戀昔日校花，卻不願破壞初戀情懷的中年男子，也是他從影來出色的表演。

莫子儀演技爆發

入圍 6 項的〈親愛的房客〉，故事劇情綜合〈誰先愛上他的〉和〈斷背山〉，片中男主角（莫子儀入圍男主角）無意中成為情人的小三，又在情人離婚後住進他家成了房客，而兩人在風景絕美的山巔幽會竟發生致命意外，房客在情人母親（陳淑芳入圍女配角）的指責下，扛起照顧遺孤及家庭的責任，在孤寂中的情慾煎熬，及面對國外返家的小叔的謀財侵佔指控，錯綜複雜的人際關係，讓莫子儀有很大的表演發揮空間。

在入圍男主角中令人眼睛也為

之一亮的是新加坡片〈男兒王〉的李國煌，這部描寫失業的總經理不得不屈就成為變裝藝人的喜劇，男主角李國煌變男變女添笑料，舞姿生硬恰如其分，親自演唱則顯現了多才多藝的一面。

▼在〈親愛的房客〉中，錯綜複雜的人際關係，讓莫子儀有很大的表演發揮空間。（網路截圖）



▲蔡明亮導演的新作〈日子〉，是部挑戰觀眾觀影經驗的緩慢之作，全片不到五句的對白、片長 127 分鐘用了 46 個長鏡頭。（網路截圖）

香港導演後生可畏

港片〈手捲煙〉是香港新秀導演陳健朗的第一部劇情動作片，一舉入圍了七項，包括最佳影片、新導演、男主角（林國棟）、美術設計、動作設計、造型設計、剪輯（張叔平、盧煒麟），陳健朗原是由導演陳果發掘的演員，過去在電影電視都得過演員及短片獎項。

這部影片是香港電影發展基金與創意香港資助的「首部劇情電影計畫」第四屆大專組的得獎作品，也是今年香港亞洲電影節的開幕電影，由幕前幕後整齊的卡斯，可見得到香港成熟電影工業的支撐，後生可畏。

蔡明亮導演的新作〈日子〉，是部挑戰觀眾觀影經驗的緩慢之作，片頭就標明「本片故意不打字幕」、反敘事、全片不到五句的對白、片長 127 分鐘用了 46 個長鏡頭、最長鏡頭達 20 分鐘之久，不用特效、配樂，但片尾有傑出的聲音效果，只入圍影片、導演、音效三項，但是其創作自由度令人咋舌。

孤味陳淑芳受矚目

而最近口碑和票房都有佳績的〈孤味〉，有望得到觀眾票選獎，也似乎已為女主角陳淑芳鋪了得獎的紅毯，綜觀對手中，可以一較高下的應屬陳果導演的〈墮胎師〉中的白靈，不過白靈的母親角色固然戲分很重，但是並不見得討好。

陳淑芳在片中飾演含辛茹苦養大三個女兒的母親，卻在六十壽宴的那天得到出走多年的丈夫的死訊，原本因壽宴而聚首的家人卻同時得處理喪事，這不是〈父後七日〉，但是同樣觸及到台灣喪禮令人哭笑不得的一些習俗，各有心事秘密的家人、元配與小三在過程中經歷衝突與和解。

陳淑芳眼淚流轉舉手投足都是戲，自然且細膩地演活劇中原本充滿怨怒不平的元配，到豁然開朗，人生不再獨沽苦味，暢然酣唱，讓觀眾笑中有淚，這部編導演水準整齊的片子，能否有機會同時抱走新導演、女主角和女配角（謝盈萱）值得關注。

多元短片題材新鮮

除了演員獎項之外，今年入圍的劇情短片超強，各有勝場，「手事業」描寫社會邊緣人不得不用原始本錢謀生的悲慘，既荒謬又寫實，題材大膽新鮮，片中

主角楊麗音的金句「女人的手可以做很多事，但絕不要用來擦眼淚」又充滿勵志況味。

在長片〈逃出立法院〉灑血漿搞笑不手軟的王逸帆，在短片「伏魔殿」中，更以驚心動魄的暴力場面，突出特色。另兩部〈幽魂之境〉描寫緬甸童兵兄妹面臨必須相殘的挑戰，已得到台北電影獎的最佳短片獎肯定，〈主管再見〉則以少年監獄的溫馨友情，得到高雄電影節的肯定。

紀錄片多社會議題

今年的紀錄片探討的大多牽涉到很嚴肅很大的政治或社會議題，其中〈迷航〉是香港紀錄片工作者追蹤拍攝大陸烏坎地區長達六年的民主運動，村民由充滿希望到絕望，片長三小時。而香港的「佔領立法會」以反送中示威民眾佔領立法會的珍貴畫面，片長 46 分鐘，卻彌足珍貴的紀錄下歷史。

台灣的〈我的兒子是死刑犯〉則以加害人家屬如何面對壓力為視角切入，都是相當沈重的題材。唯一以長期私人家族記憶製作的大陸紀錄片〈爺爺和父親〉，記錄會算命的盲人爺爺和爸爸的互動，昏暗的場景侷限的空間，也不輕鬆。

另外，紀錄片大小長短之爭，誰能出線？也是關注焦點。



▲最近口碑和票房都有佳績的〈孤味〉，有望得到觀眾票選獎，也似乎已為女主角陳淑芳鋪了得獎的紅毯。（網路截圖）

黃子佼再主持新北耶誕 頑童任演唱會壓軸

黃子佼連續 6 年主持新北歡樂耶誕城「巨星耶誕演唱會」，12 日壓軸嘉賓頑童 MJ116 也在記者會上驚喜現身。

【本報記者臧品安台北報導】黃子佼連續 6 年主持新北歡樂耶誕城「巨星耶誕演唱會」，18 日身穿紅白黑三主色長罩衫出席記者會，宣傳 12 月 12、13 日的演唱會，他透露，即將發行的新單曲與耶誕節有關，預計在新北耶誕城首次公開演唱，但又笑說：「因為卡司太多，我只負責暖場，電視看不到。」12 日壓軸嘉賓頑童 MJ116 也在記者會上驚喜現身，引起在場民眾歡呼。

黃子佼將在活動 2 天分別搭檔莎莎及趙岱新共同主持，他在記者會上宣布，「金曲嘻哈天團」頑童 MJ116 將擔任 12 月 12 日的演唱會壓軸，12 月 13 日則由樂團魚丁糸壓軸演出，其他豪華卡司包括：睽違 5 年再度參與「巨星耶誕演唱會」的 Hebe 田馥甄、人氣歌手 Bii 畢書盡、Eric 周興哲、高爾宣 OSN、Julia 吳卓源、Kimberley 陳芳語、告五人、八三夭等。

頑童 MJ116 透露，為了這次演

唱會再度合體，特別編了全新組曲要送給粉絲們，大淵表示，演出內容保證是跟金曲獎不同，會是不一樣的歌曲及不一樣的服裝。瘦子說：「因為頑童很久沒發新歌，所以這次等於是精選。加上很多粉絲已經很久沒看到我

們現場演出，相信當天一定會很有趣。」

此外，今年「巨星耶誕演唱會」也首度在正式開場前，增加暖場演出，網路直播也會搭配暖場橋段，提前從 5 點 20 分開始播出，讓透過網路收看的觀眾，

也可以一睹開場前的精采演出內容，並一連兩日同時在「TVBS 歡樂台」、「TVBS 精采台」、「TVBS Asia」、「新北旅客」臉書及 TVBS NEWS YouTube 等平台同步實況轉播。



▲頑童 MJ116 將擔任 12 月 12 日的演唱會壓軸。左起黃子佼、大淵、小春、瘦子。（新北市政府觀光旅遊局提供）



▲黃子佼連續 6 年主持新北歡樂耶誕城「巨星耶誕演唱會」，18 日身穿藝術長罩衫出席記者會宣傳。（新北市政府觀光旅遊局提供）

跨越時空的愛與渣男 樓蘭女再現舞林

【本報記者劉東泉台中報導】「渣男角色不准封箱！」當代傳奇與新象合作再現「樓蘭女」，結合四大咖吳興國、魏海敏、許博允、林秀偉，重演此一 27 年前的前衛鉅作。說是重演，許博允說，此劇在現時演出，依舊前衛，且演員詮釋的內涵已不一樣，更加成熟。魏海敏說，這一渣男角色吳興國怎麼都不能封箱。

樓蘭女全台巡演

樓蘭女將在明年 1 月再現江湖，全台巡演 7 場；先在台北國父紀念館演出 3 場，繼在台中歌劇院演出 2 場；2 月則到高雄衛武營演出 2 場。這是樓蘭女首次在台中演出；導演林秀偉並透露，此劇也將會前往希臘演出。

樓蘭女改編自希臘三大悲劇詩人之一的尤里庇狄斯著名劇作米蒂亞，描述樓蘭公主美蒂亞遭到心愛男子聶生王子的拋棄而展開復仇行動，最終傷害了為聶生所生子女，以悲劇收場。此劇對女性意識與情感描繪至深。魏海敏說，劇中樓蘭女對愛情的付出是百分之百，也不容許對方只付出百分之五十。

吳興國演渣男

吳興國則說，他一向演出不英雄、就是正直之士，在樓蘭女中卻演一個負心漢，也就是現今所稱「渣男」。劇中他是相當於配角的甘草效果，全賴魏海敏的對女性情感與心理的詮釋和展現。

魏海敏在記者會也透露，27 年前她曾擔心一個人在舞台上要全場演出 145 分鐘，加上又要橫跨傳統戲曲、融入舞台劇演出，生理和心理壓力都大，還曾有意拒演。但此劇讓她挑戰了不可能任務，一個人在舞台上換了三套衣服而不下場，若無傳統京劇紮實訓練，她恐演不出來；經過 27 年她對角色詮釋更成熟。

魏海敏挑戰大

許博允說，27 年後的魏海敏與吳興國再現樓蘭女，其演出更加精湛。雖說吳興國想要封箱，他卻不准吳興國就此封箱。

吳興國解釋說，他已到了退休年紀，演完李爾王，未來重演時恐要數年後，怕已演不動，才說要封箱。但他是是陸陸續續、每年挑演一、二部劇後，再逐一封箱。而只要是許博允要求他演的戲，他都不敢說要封箱。魏海敏則在一旁搶答說，這一渣男角色吳都不能封；惹得在場提問媒體一陣哄笑。

台北愛樂奏海頓馬勒 提攜年輕音樂家

【本報記者祝潤霖台北報導】「台北愛樂盡社會責任，希望挖掘新一代的音樂人才！」台北愛樂青年管弦樂團音樂總監吳曜宇 18 日表示，台北愛樂 23 日將帶來《天使之聲》音樂會，侯傳安將領銜演奏海頓《小號協奏曲》，女高音梁又中則演繹馬勒《第 4 號交響曲》，讓聽眾發現更多新銳音樂家的實力。

「音樂系優秀的學生很多，但因為學校太多，注意力有時不在他們身上。」台北愛樂藝術總監杜黑說，這造成學生從學校畢業後，進入職場很難出頭，儘管在學校很活躍，但社會卻不知道；台北愛樂現在扮演的角色就是在中間做一個橋樑、平台，讓優秀

年輕人有機會展示給國內音樂界看。



▲小號演奏家侯傳安(左起)台北愛樂青年管弦樂團音樂總監吳曜宇、台北愛樂藝術總監杜黑、女高音梁又中共演《天使之聲》。(photo by 祝潤霖/台灣醒報)

小熊 GM 正式交棒 艾普斯坦功成身退

接連打破 MLB 最大的 2 大無冠魔咒，超天才 GM 艾普斯坦決定功成身退，離開小熊隊。

【本報記者宋秉謙綜合報導】美國職棒最天才的總經理艾普斯坦決定暫別球壇！46 歲的艾普斯坦 18 日告別小熊隊，這位耶魯大學法學生是 MLB 史上最年輕的 GM（總經理），02 年接下紅襪 GM 後，04 年就率領紅襪打破 86 年無冠的魔咒；隨即又幫助小熊隊打破百年無冠魔咒。艾普斯坦在離開前，已把小熊的未來佈局好，賦予小熊的財務與農場有光明未來。

2 度急流勇退

據《ESPN》報導，在合約還剩一年的情況，小熊隊的天才 GM 艾普斯坦 18 日正式與主席里基茨表態，決定離開工作



9 年的崗位，把運籌與決策權通通轉移給共事多年的霍耶。

艾普斯坦提到，這個決定是考慮到現況（疫情不確定性），還有自己本身的堅持（10 年影響力理論），與其走完合約的第 10 年，什麼都不做而離開，不如提早交棒給下一名懷有滿腔熱情的新 GM，讓小熊隊繼續走在正軌上。事實上，艾普斯坦的動作與他當年在發跡地：紅襪隊雷同，都是打破魔咒、寫下紀錄，然後在團隊走上正軌後悄然離去。

連破無冠魔咒

這位天才 GM 的起點就是紅襪，當年紅襪簽下年僅 28 歲的艾普斯坦震驚球界（史上最年輕

GM），沒人知道這位耶魯大學的猶太人究竟「懂不懂棒球」。但艾普斯坦靠著精準眼光，只花 2 年就把紅襪隊打造成冠軍隊伍，04 年上演 0 勝 3 敗絕地逆轉、拿到世界大賽門票，而後一鼓作氣打破長達 86 年的貝比魯茲魔咒，終於拿下冠軍。

隨後艾普斯坦在 2011 來到小熊隊，當時的小熊是爛約遍地、戰績慘不忍睹，更是超過百年沒拿到冠軍，身陷山羊魔咒（也被華人圈子戲稱是光緒熊，前一次奪冠是 1908 年清光緒仍在位），艾普斯坦只花了 3 年就組成小熊奪冠基底，包含賽揚強投阿里艾塔、重砲瑞佐等好手，15 年以外卡身份殺進季後賽雖不幸摺翅在國聯冠軍賽，但 16 年終於打

破魔咒，終結長達 108 年的山羊魔咒。

小熊未來一片光明

根據《ON TAP 體育網》報導，艾普斯坦也並非那種為了自己名氣而炒短線的 GM，他改造紅襪與小熊都不是靠砸錢搶球星、亂送未來之星交易明星，該網分析，艾普斯坦早就寫下一張小熊發展藍圖，小熊從 15 年之後幾乎年年殺進季後賽，未來則更加光明。

繼任的霍耶可以考慮交易球星布萊恩和施華伯補強其他大咖，並延長陣中 3 大球星瑞佐、巴耶茲、康崔拉斯的合約，奠定小熊中生代球星班底，此外，陣中還有 2



名年輕的先發投手控制權都到 2025 年，一大票農場新秀，以及 2021 年後薪資空間空出一大



▲接連打破 MLB 最大的 2 大無冠魔咒，超天才 GM 艾普斯坦決定功成身退，離開小熊隊（圖中）。（photo from Wikimedia）



疫情改變購物行為 AI 演算輔助雙 11

網路購物蓬勃發展，商家利用 AI 演算法去推敲消費者的購物喜好，進而投其所好，而這次的疫情改變了一切。

■張瑞雄
(國立台北商業大學校長)

經歷為期十一天的「雙十一」落幕，今年雙十一購物，網民驚人消費力再創新紀錄。阿里巴巴天貓在雙十一全球狂歡期間的成交額突破 760 億美元，年增 26%；京東則是累計下單金額超過 410 億美元，年增 33%，比較一下，美國亞馬遜今年 48 小時的「黃金日」(Prime Day) 銷售額僅突破了 100 億美元大關。

要達到那麼大的銷售量並不簡單，很多網店利用人工智慧(AI)演算法來了解每位消費者的喜好並進而推薦商品，但新冠肺炎疫情改變了一切。



▲ 很多網店利用人工智慧 (AI) 演算法來了解每位消費者的喜好並進而推薦商品，但新冠肺炎疫情改變了一切。(網路截圖)

否則一切推薦都是枉然。

AI 演算法失常

今年的雙十一也是如此，本來阿里巴巴和京東都在人工智慧模型和其他資訊科技基礎設施上進行了大量投資，以預測消費者的購物需求，並優化庫存和全球商品運銷，並簡化全球交付。這些系統通常需要一年以上的測試以臻完善。然而今年兩家公司都面臨著一個複雜的問題，因為新冠肺炎疫情流行所導致的購物行為改變。

在冠狀病毒爆發後的最初幾週，兩家公司都看到了他們的 AI 模型表現異常。由於疫情是

在農曆新年期間爆發的，因此原本應該是春節購物的常規突然改變，億萬人們購買的都是在家隔離的必需品，這種行為使得網站不可能再依靠歷史數據來操作。例如本來的 AI 演算法假定買口罩的人生病了，因此推薦了醫藥，但現在推薦洗手消毒液可能更有意義。

新增數據因應疫情

所以模型的不適用迫使兩家公司要發揮創造力。阿里巴巴將其近期購買資料在 AI 演算法的重要性加倍。例如在促銷活動的前一周銷售數據，或各省發生病例的外部數據，或社交媒體上的公眾情緒。

由雙十一的銷售量觀之，將這些新數據加到 AI 模型中似乎奏效。有趣的是，今年 5G 手機成為雙十一的寵兒，天貓指出在雙十一開始進行的一小時內，就有一千一百萬人湧進天貓，分別搶購華為或 iPhone 手機，最終約有六百萬人選擇華為，約五百萬人選擇 iPhone，顯然消費者還是有愛國心的。



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。
請儘量於週日至週四上班時間寄稿，周五、六休假來稿將無人處理。



脫離政治後 人際關係還剩什麼？

■蔡又晴
(資深媒體人)

美國總統大選結束至今已半個月了，台灣大概是除了美國之外，全世界最入戲的地方。正反兩方針鋒相對，光是網路上的各方互罵，加上政論節目的彼此較勁，大概不少人都把自己當成了美國第五十一州。

對政治入戲太深

偏偏台灣自己的選舉也多，平均兩年一次重大選舉，這幾年台灣人恐怕忙著區分敵我，身邊到底還有幾個體己人可以說說話，都著實讓人懷疑。

憂國憂民固然很好，但如果賠上自己的全部人生，也未免太過頭了。有一天在象山遇到一位政壇前輩，坐在山徑邊的椅子上，靜靜地眺望 101 的美景，他轉頭看到我，有點驚訝的苦笑了一下，原來他喜歡畫畫，也喜歡拍照，但是因為不

► 台灣自己的選舉也多，平均兩年一次重大選舉，這幾年台灣人恐怕忙著區分敵我，身邊還有誰能好好說話？(網路截圖)

▼ 政治上的立場不同，其實不需要毀滅彼此。因為我們需要互相幫補的地方太多了，不要總是急著對立分裂。(網路截圖)

知道可以相信誰，也不知道跟別人怎麼互動，乾脆就放棄了自己的興趣。直到有一天，他突然病倒，才驚覺自己除了政治鬥爭，沒有留下任何東西給家人。

不同的立場仍能互助

政治這一行就是這樣。當他留下更多時間給自己，去爬山、去攝影、去畫畫，他找回了一些從小一起長大的朋友。原本為了政治立場，彼此水火不容，如今他們約定見面不聊政治，只談友誼、生活跟故鄉。

他說，只有你放過自己，才能真正得到釋放。入戲太深，真的以為自己是要掃蕩江湖的大人物，卻忘記了生活其實就是大家互相幫忙，沒那麼多敵人，也不需要把自己當作唯一

真理。

放過自己才有自由

我也常常把這段話分享給自己的朋友，政治上的立場不同，其實不需要毀滅彼此。因為我們需要互相幫補的地方太多了，不要總是急著對立分裂。應該要找到彼此更多的共同點，而不是在雞蛋裡挑骨頭。

選舉結束就讓它結束。如同人生中總有各式各樣的難關，讓我們覺得彷彿遇上了世界末日。如果此路不通，就讓我們繞到別的路，畢竟條條大路通羅馬。

上帝未曾應許天空常藍，世界的確很艱難，但入戲再深都不能改變甚麼，只有先改變自己的心情，我們才有能力去拯救世界。



人生沒有
過不去的難題

ITIGANTE

LES FILMS DU WORSO, SRAB FILMS ET EVIDENCIA FILMS PRESENTENT

榮膺坎城影展影評人周 開幕片

勇奪芝加哥國際影展最佳影片金雨果獎

《好人》坎城導演 法蘭柯洛利 最感人電影

總是有個人在愛你

卡洛琳娜薩林 · 蕾提莎葛梅茲 · 安東尼奧馬汀尼茲 · 亞莉珊卓薩莉亞 · 瓦拉迪米爾杜蘭

12.18 好好愛自己

2012年9月1日創刊 深度報導·極簡樂讀 發行人／林意玲 電視、廣播、報紙、手機、網路 五媒合一 網站：www.anntw.com 發行所／台灣醒報股份有限公司 中華郵政台北閱字第38號執照登記為新聞紙交寄 定價10元
訂閱專線／02-23581961 訂戶客服專線／02-23581806 郵政劃撥帳戶：50216232 投稿與新聞信箱／anntw.ad@gmail.com 歡迎加入台灣醒報臉書粉絲團 社址／(10049)台北市中正區北平東路20號9樓之1

下半場的人生

圖 / 文 陳芳明

(政大台灣文學研究所教授)



【在校園望見新月】

昨天在後山漫步時，抬頭望見初升的新月。顏色很淡卻非常清楚，讓我強烈感覺季節移動的速度。秋月開始俯臨大地之際，歲末的氛圍也逐漸濃厚。最後一年的教書，明年後就可以專心閱讀，專心寫書。

【彷彿是一首詩】

下午在紀州庵文學森林朗讀白萩，結束後，走到高處回望，才清楚看見整座古典建築掩映在龐大樹蔭下。那整排的古典屋瓦，屋內又亮起燈光，靜謐的窗口透出溫柔光線。彷彿是一首詩，隱藏在那燈火裡。已經到這樣的年紀，還能受邀靜靜朗讀著詩，那是命運對我的優待。



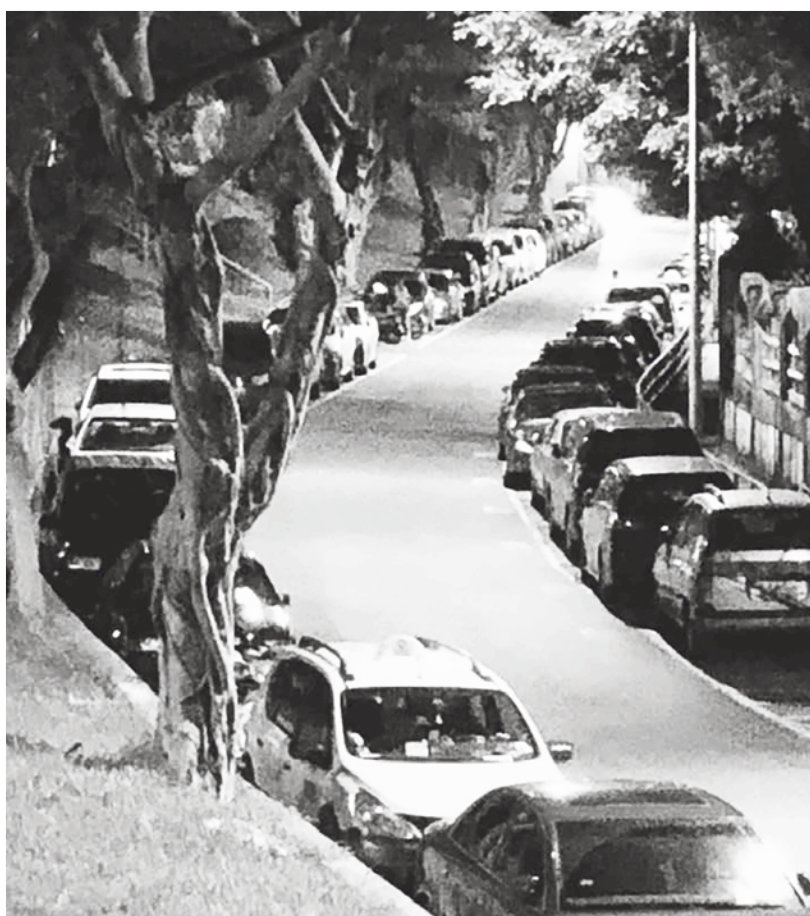
【當小巷路也入睡】

每天晚上十點左右，在河堤漫步走回家時，可以看見河堤邊的小巷路停滿車子。車輛疲憊奔跑了一天之後，也需要休息入睡。從巷口的巷尾，是一條完整的林蔭道。即使在白天，總是吹來靜靜的微風。我白天的工作也結束了，走完河堤也回去沖澡後，準備入睡。那安靜的巷路，也通往我的夢境。



【北國的楓紅】

西雅圖的朋友吳燕美，寄來了她屋前的楓樹照片。夢中的北國秋天，仍然還是如此紅得動人心弦。那是季節的信息，不久之後白色的冬天也將到來。屋簷下的燈亮著，可以想像室內的暖氣有多溫暖。



【我不認識的台北】

昨天邀約的飯局，是在大直的萬豪酒店。坐捷運到達劍南站走到出口，頓時覺得一片茫然。遠處是美麗華購物中心，高高的摩天輪在眼前旋轉，只是周邊的建築，彷彿是迷宮那樣。這裡曾經是河床，經過開發之後，變成一片絢麗的世界，果真是五色令人目盲，完全不知道自己身在何處。廣場上的透明老鼠，更是讓我迷茫。那是我迷路的漫遊記，如果不是朋友來帶路，我大概就被遺失了。



悲歡交集！橫掃波蘭奧斯卡**11**項大獎提名
天才鋼琴師 米提克柯許 傳奇人生改編

只有悲傷 才是美麗的

ICARUS
THE LEGEND OF
MIITEK
KOSZ

12.04 一往琴深

《伊達的抉擇》波蘭影帝
大衛奧格羅尼克

《人生多美好》波蘭名導
馬歇皮爾修扎

音樂是他的念想、他的喜悅，卻也是他的絕望



▼「九如」民國 49 年成立，至今已近一甲子，它的菜肉餛飩非常碩壯、札實！（網路截圖）

▼台中吃第二市場的「顏記餛飩湯」都是走名符其實的扁食路線，每顆都是實在的渾圓狀！（網路截圖）



文 / 陳玲玲
（資深廣告人）

餛飩湯 皮滑肉鮮取勝

好吃的餛飩皮薄餡扎實，晶瑩飽滿一口咬下，滋味無窮，冷冷的冬天來上一碗，實在好滿足。

溫州並沒有溫州餛飩！就像四川沒有牛肉麵、泰國沒有月亮蝦餅、蒙古沒有蒙古烤肉一樣。

溫州餛飩的發明者，其實是位來自溫州的「溫媽媽」。早期台北中華商場內有位外省媽媽，因那位媽媽來自溫州，於是大家都稱她「溫媽媽」。

溫媽媽賣餛飩

溫媽媽早年隨國民政府撤退來台灣，後來無法回到故鄉，就在台灣做起餛飩的生意，民國 38 年於台北西寧南路開設「溫州大餛飩之家」，就是「台北市第一家」溫州大餛飩店面，現今已傳至第三代。

而餛飩並非溫州的特產，溫州當地只有「小餛飩」，是溫媽媽來台灣後，改成了大尺寸餛飩，也就是我們所熟悉的「溫州大餛飩」。

「溫州大餛飩之家」從民國 38 年開業至今，並傳至三代，是台北第一家開設的正宗溫州餛飩店，最早之前是開設在中華商場樓上，商場拆遷後，才搬至此地至今。

溫州大餛飩成名

記得當年在中華商場知名的飯館有「真北平飯館」、「點心世界」、「致美樓」、「清真館」、「老陸餛飩」、「老夏水餃」、「上大人酒釀湯圓」、水煎包、炸麻花、溫州大餛飩還有後來的「徐州啥鍋」，好像全消失了... 它的餛飩皮薄餡鮮.... 豬肉的香濃口感.... 從嘴裡滿溢！清清淡淡，清爽的餛飩湯，切得剛好粗細的榨菜及蛋絲，爽口有嚼勁.... 傳承七十多年的美味...

店門口的看板六十幾年了，我猜應該就是溫媽媽的傳承，應該是沒有更新！

尋常小吃配意麵

沒有華麗裝潢，卻有紮實廚

藝的民間高手，即使賣的只是尋常小吃，但能歷經時間粹練，美味古早味小吃，加上平價，讓更多市井小民，都能吃得起又吃得飽。

如果餛飩吃不飽可點「餛飩意麵」，三顆大大的溫州大餛飩，加上 Q 軟的意麵，與獨家的湯頭，也是滿滿的幸福！

桃源街「趙記餛飩」目前已傳入第三代，趙記菜肉餛飩堅持用最新鮮、最實在的食材，店前走廊下就可以看到店員們努力在包著大顆的菜肉餛飩，皮比較厚，內餡包的是豬肉和細切的青江菜，包好的菜肉餛飩好大一顆，大概每一顆都有八公分上下喔，好大而且飽滿，內餡非常清爽，有豬肉和青江菜的清香，調味點到為止卻恰到好处。

趙記起源上海

加上湯頭也是非常的清爽，完全不油膩，湯底會有一些芹菜榨菜類增加風味和口感，但基本上仍是相當清爽，「趙記菜肉餛飩大王」多年來保持特色與風味，大餛飩外皮口感滑彈、內餡清香，的確在別的地方少見，是值得一吃的美味小吃！

趙記的菜肉餛飩源於中國江蘇上海，原是民國 38 年隨國民政府來台灣的趙記婆婆的家常菜，趙記婆婆為了讓更多人可以吃到這象徵圓滿的家鄉味，民國 60 年左右於現址桃源街創立「趙記的菜肉餛飩」，一直經營到現在！

九如餛飩碩壯

「九如」民國 49 年成立，至今已近一甲子，它的菜肉餛飩非常碩壯，餛飩皮也特別的厚，札實！

菜肉的內餡充滿薺菜，口感清新料好實在！湯中加入榨菜絲、蛋皮、海苔等配料，更添美味！

鮮肉餛飩採用肉質新鮮的上等里肌肉精製，剝得細滑富彈性的內餡，抹在大而薄的餛飩皮上捏製而成。晶瑩飽滿，一口咬下，滋味無窮！

它的酒釀蛋芝麻湯圓 更是我的心頭好，冬天來一碗 滿足啊！

餛飩調味佳

石牌「蕭記餛飩」餛飩當然是招牌，魚丸跟鹹湯圓也很好吃，它的湯頭加油蔥酥以及芹菜等調味，清爽夠味！

餛飩的部分，我覺得其實內餡肉質不錯，夠新鮮飽滿，魚丸吃起來有點像是福州丸，裡面有餡料跟湯汁，會噴汁，鹹湯圓也好，湯汁跟肉餡都十分可口，湯圓皮，美味又帶勁！

麗水街「小茅屋」四五張桌子的小店，老太太永遠低頭很專心的在包餛飩，現包餛飩肉餡鮮美，湯頭清雋，配店內的擔擔麵 甚好！蛋炒飯也很好吃，是個可愛的小店！

超過半世紀以上的老店萬華「好味老店」珍珠餛飩，餛飩小小一顆形狀圓圓的，所以稱它為珍珠，小小的很好入口，皮薄肉鮮，搭配古早味清澈又濃郁的湯頭，真的是好吃！肥瘦比例與調味拿捏到剛剛好的內餡，就是餛飩美味的關鍵！



▲「汾陽餛飩」老左營正宗 60 多年老店，湯頭鮮美、餛飩皮滑肉 Q，是在地人最愛的樸實美味！（網路截圖）

老左營有正宗料理

「汾陽餛飩」老左營正宗 60 多年老店，湯頭鮮美、餛飩皮滑肉 Q，鮮美清甜的大骨湯頭搭配每天現包的餛飩，就是在地人最愛的樸實美味！從小吃到大的高雄人而言，來到汾陽吃餛飩，除了主角的餛飩外，一定要加點！顆水煮蛋才是絕配！

「菜市仔爌汾陽餛飩店」就位於左營第二公有市場入口的左邊！「屏東趙壽山」的餛飩堅持採用上等本產腰內肉，並以祖傳獨家配方調製而成，口感結實、肉汁豐富，餛飩完全以手工包製，皮薄又 Q、入口即化，加入豬腳高湯，搭配餛飩入口，風味更獨特鮮美，到屏東一定要去嚐鮮！

抄手、餛飩、扁食、雲吞，它們的廣義名稱應該叫做「餛飩」，其他名稱是源自不同地區的稱呼，在中國兩廣、天津、港澳一帶稱作「雲吞」，四川巴蜀一帶稱為「抄手」，閩南地區、台灣稱作「扁食」！

追蹤餛飩起源

餛飩的起源，可追溯到春秋晚期，在葬器中有種像餛飩的麵食。一直到唐朝餛飩與餃子才有了明確分別。在南宋有「冬餛飩、年饅飩」的諺語，也就是冬至要吃餛飩祭祖，後來慢慢轉成一般小吃點心了...

北方的餛飩到了閩南被稱作「扁食」，不過扁食的內餡作法跟北方餛飩有個不同點，餛飩的內餡是用切的，但是扁食的內餡特色是「打肉」，扁食的特色在於肉餡一般會用槌敲打或用刀切，製造 Q 彈的口感...

台中吃第二市場的「顏記餛飩湯」還有豐原廟東的「永芳亭扁食」都是走名符其實的「扁」食路線，不像花蓮的扁食，每顆都是實在的渾圓狀！

而在花蓮有名的扁食老店，莫過於液香扁食與戴記扁食了，這兩間號稱口味都傳承了七、八十年，可是經過時間考驗的！

花蓮「戴記扁食」開業至今

90 個年頭，只賣扁食一種品項，一碗 70 元乍聽之下好像有點小貴，不過吃完之後卻覺得很滿足。外皮滿薄的，內餡選用東部的在地溫體豬，當日現殺，肉質新鮮美味不腥。

「液香扁食」他們的扁食內餡只使用豬的後腿肉，因為都是很精瘦的肉，所以吃起來整個扎實不膩口，肉香很濃郁地散發出來，扁食皮的口感更有嚼勁一點點...

液香扁食的個頭很大，薄薄的皮中包有滿滿的豬肉餡料，蔥花爆香的湯頭，也是從遠處就能聞到飄香味..



▲ 趙記菜肉餛飩堅持用最新鮮、最實在的食材，包好的菜肉餛飩好大一顆，大概每一顆都有八公分上下，大又飽滿。（網路截圖）

店家資訊：

店家資訊：
溫州大餛飩之家
地址：台北市萬華區西寧南路 63-3 號
電話：0223822853

趙記菜肉餛飩大王
地址：台北市中正區桃源街 5 號
電話：0223811007

九如商號仁愛店
地址：台北市大安區仁愛路四段 69 號
電話：0227517666

蕭記大餛飩
地址：台北市北投區裕民一路 40 巷 21 號
電話：0228224837

老左營汾陽餛飩
地址：高雄市左營區左營大路 84 號
電話：075887000