

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



長榮案感染 百萬簡訊為提醒



頂尖運動員 如何費力養成？

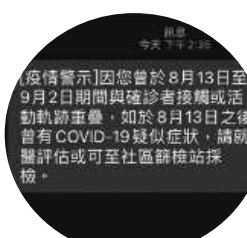


叛軍脅持總統 幾內亞傳政變



歲月塵沙，主愛永恆 (游常山)

今日靈修



百萬簡訊虛驚

指揮中心日前因發布百萬封細胞簡訊被各界炮轟，其實簡訊旨在提醒民眾提高警覺。疫情時代大家都繃緊神經，最怕「狼來了」，寧可信其有。對於死後的審判，願我們也有如此的警覺。(1版)

驚！新北幼兒園群聚確診

陳時中：「陽性的案子可能會更多」，將一家一家匡列，進行居家隔離。

【本報記者林志怡台北報導】新北市幼兒園 9 名兒童確診新冠肺炎！指揮官陳時中說，該 9 名兒童為日前確診的女性教師班上的學生，且因為學童在課堂上密集接觸，「陽性的案子可能會更多」，接下來會一家一家的匡列，進行居家隔離。

幼兒園爆群聚

關於確診的 9 位兒童，陳時中解釋，該班的女性教師在 8 月 27 日確診，其同住的丈夫則在 1 日確診，且該教師匡列的 75 名接觸者中，採檢陽性率非常高，幼兒園應還會延伸出其他個案，將以家庭為單位進行預防性居家隔離，晚間與幼兒園共用

場地的安親班也會進行居家隔離與採檢。

教育部部長潘文忠補充，該幼兒園共有 42 位學生、9 位教職員工，平時會有混班上課的情況。至於確診兒童症狀的部分，指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞說，相關個案都還在疫調中，小朋友的病毒量都相對偏高，但據知目前都沒有明顯症狀，檢體已送到實驗室，將進行定序。

BNT 疫苗 23 日起開打

潘文忠解釋，BNT 疫苗將自 9 月 23 日起陸續開始接種，對象包括 110 學年度第一學期註冊的國中、高中、五專前三年學生，以及 9 月 1 日前滿 12 歲國小

學生，範圍包括特教學校、實驗教育、矯正學校及少年觀護所、境外台校、外僑學校、中正預校、大學附設七年一貫學制學校等，接種順序則將自高中／五專起依序安排接種順序。

在相關日程方面，潘文忠說，9 日至 13 日間將發放接種意願書給各校學生，共有四天的考慮期，而後學校將有三天的時間進行學生接種名冊造冊，彙整後可自 23 日起、由醫護人員到校、在中午過後為學生接種疫苗，但以家長不得陪同為原則，也希望學校能調整當天下午的課程，以靜態活動為主。

可請疫苗假

學生疫苗假部分，接種後如果出現身體不適的反應，接種後三天內可請疫苗假，且不列入學生出勤紀錄，家長也可以請防疫照顧假。陳時中則補充，雖然疫苗是在校園施打，但並沒有強迫學生一定要接種疫苗。

此外，第八輪疫苗接種平台將開放 9 月 10 日前兩劑間隔期滿十週以上的民眾預約接種第二劑疫苗，7 月 19 日前意願登記 AZ 疫苗的 18 至 22 歲民眾則可預約接種第一劑疫苗，預約期為 9 月 10 日至 12 日，施打時間則為 15 日至 23 日，預估將準備一百多萬的疫苗劑量。



▲ 新北一家幼兒園學童群聚確診。此為示意圖。(網路截圖)

打疫苗猝死者 藍委籲制定 SOP 追查

【本報記者呂翔禾台北報導】「打完疫苗後猝死，不能都推給慢性病，請衛福部儘快查驗！」國民黨立委吳怡玳 6 日在記者會表示，打完疫苗後猝死案件，衛福部說法醫會驗，但法務部說，相關指標需由衛福部專家會議判斷，她呼籲兩部會不要踢皮球，共同制定 SOP，給罹難者家屬交代。對此，綠委黃世杰則表示，需依個案不同進行不同採檢。

衛福部法務部互推

吳怡玳說，他們接獲接種疫苗後死亡個案的家屬陳情，希望能了解個案是否因接種疫苗而導致死亡，但法醫研究所卻表示，法醫僅列死因，個案是否因接種疫苗而死亡，需由指揮中心專家小組進行認定，但指揮中心卻說法醫會驗，她呼籲兩部會不要踢皮球，共同制定接種疫苗後死亡的 SOP。

「AZ 疫苗產生血栓的機會很高，為何法醫不用驗相關指標？」吳怡玳質疑，施打疫苗猝死因至少做 6 項檢測：免疫血栓性血小板低下症 (VITT)、血小板第四凝血因子抗體、Anti-PF4 Antibody、發因子濃度等，但



法醫研究所卻說不做 VITT，接種不良事件反應之檢驗也非研究所主管，「到底要如何知道疫苗是否致死？」

已累積 150 件申訴

因此她呼籲指揮中心與法醫研究所討論檢驗項目與解剖的規劃。藍委洪孟楷也不滿說，在 6 月 18 日審理紆困 4.0 預算時，衛福部長陳時中就曾承諾要將接種疫苗後猝死的調查報告公布，但目前已有 150 件申訴案送到衛福部預防接種受害救濟審議小組 (VICP)，審查進度卻是 0，她呼籲衛福部不要再拖。

藍營立院總召費鴻泰強調，台灣目前確診死亡 837 人、死亡率

5.5%，比世界其他地方都高出不少，疫苗接種後死亡有 712 人，其中 AZ 有 565 人、莫德納有 141 人、高端有 6 人，而日本的第 1 批 AZ 出問題的機率還特別高，但相關的補償與配套說明都沒有說清楚，他要求陳時中儘速給相關家屬一個交代。

綠委也催促 VICP

對此，在稍晚的民進黨立法院黨團記者會上，綠委黃世杰回應說，不同個案需要相驗的檢驗項目不一樣，需視個案情況不能概括而論，但他也呼籲衛福部儘速讓 VICP 運行，查明相關猝死案件是否真的由施打疫苗誘發。

▲ 有家屬陳情，希望能了解個案是否因接種疫苗而導致死亡，但法醫研究所卻表示，法醫僅列死因，個案是否因接種疫苗而死亡，需由指揮中心專家小組進行認定。(中央社)

《焦點圖文》

維持二級警戒至 9/20

中央流行疫情指揮中心 6 日指出，本土確診案尚屬穩定，建議 7 日至 20 日維持疫情二級警戒。(中央社)



社論

媒體與權力 如魚與熊掌不可兼得

九月一日記者節剛過一個星期，醒報當時也在同一天慶祝13周年社慶，當日看到名家的種種賀詞，大都肯定醒報能正義公平、跳脫藍綠。

對於台灣這麼多媒體來說，醒報的規模跟人力當然不足以抗衡，但這個期許對於大小媒體卻是一致的，台灣媒體的確需要對事實更講究，對立場更超脫。嚴格講，距離民眾的信任，台灣大多數的媒體還得多加點油。

一場烏龍？

短短一天之前，有一名當

過警察的網紅寫了一篇短文，簡單講說他過去任職警察的時候，曾經攔查過一名闖紅燈的賓士駕駛，對方卻噙他說：自己的父親是行政院長。

但警察不懼威嚇、執意開單，結果警察居然被副局長給寄了兩支申誡。文中暗示，對方的父親就是曾當過行政院長的駐日大使謝長廷。

因為牽涉特權施壓，因此馬上就有多个媒體轉發，沒想到後來居然大翻盤，發現這名網紅調任台北的時間，與謝長廷擔任院長的時間根本兜不攏。

眼看爆料變成小說，網紅不

再回應，許多媒體也紛紛改寫，從痛批特權瞬間變成質疑烏龍爆料。其實網紅的文章只是刊載在自己的臉書，但是媒體見獵心喜、大量轉發，卻又缺乏查證，變成一錯再錯，也重傷媒體自己的公信力。

不顧社會責任爆料

近年來台灣媒體講求快速，卻疏於查證檢驗，導致媒體權威日益下降，當身為監督政府的第四權效能不彰時，自然也不可能扮演好監督的角色。

除了媒體短視近利的求快，媒體人自己的分際拿捏也越來

越模糊。近來選舉日漸逼近，媒體的立場也越來越明顯，有媒體主持人之前自己參選國民黨主席，沒想到退選後，還是組織了次團，照樣介入國民黨黨主席選戰。完全不顧黨政軍退出媒體的社會責任，殊為可惜。

媒體本就該站在監督的立場，政論節目的製作人或主持人，對於邀請來賓跟議題設定都有極大權限，對於亟欲曝光政治人物有極大吸引力，也破壞了媒體跟政治的分界。

政媒應有分際

媒體不只是一種專業，也該是種志業。每到選舉，都有不少媒體人，像是記者或是主播，被點名或招募加入選戰當中。有志從事政治是好事，但是如果一心兩用，選上當政治人物，選不上就回媒體，這樣的政媒兩棲分界何在？

記者行業之所以特殊，因為他需要站在權力的對立面，如果媒體人物要參選，勢必要與權力做出妥協，甚至可能淪為幫凶。如果這兩個行業可以不斷轉換，當中的分際自然也就難以為繼。

與權力劃清界線

有心參政，就該專心為之，有意媒體，就該與權力保持距離。最忌諱就是兩邊跳來跳去，就算真能維持中立，恐怕也很難取信於觀眾，畢竟瓜田李下，讓人難免懷疑。

台灣的民主與自由，在世界名列前茅，但是媒體專業與信任，卻需要每個媒體人潔身自愛，與權力劃清界線。

魚與熊掌不可兼得，就如同媒體與權力不能站在一起，媒體人更該心裡有數，珍惜媒體獨立公正的一面。

長榮案都感染 Delta 百萬簡訊只為提醒

指揮中心日前因發布百萬封細胞簡訊被各界炮轟，指揮中心副指揮官陳宗彥強調，其目的在於提醒民眾提高警覺。



▲雖然機師兒子的校園接觸者採檢後都是陰性，但陳時中坦言，這是繼屏東案後，Delta 變種病毒再次進入台灣社區。(中央社)

【本報記者林志怡台北報導】長榮機師突破性感染案中，三名機師與機師的兒子都是感染Delta 變種病毒！指揮中心日前因長榮案，對民眾發布110萬封簡訊，但被各界炮轟「足跡到底在哪」，指揮中心副指揮官陳宗彥6日再度強調，該簡訊的目的只是提醒民眾有症狀、不舒服要告知。

長榮案都是 Delta

陳時中說，最早感染的機師（案16119）與同班機執勤的另一位機師（案16120）及其兒子的病毒基因定序結果都是Delta變種，但基因序列與日前公布的另一位機師（案16066）不同，認為兩群確診案件間的關聯不大。

雖然機師兒子的校園接觸者採檢後都是陰性，但陳時中坦言，

這是繼屏東案後，Delta 變種病毒再次進入台灣社區。但日前指揮官因應長榮案發布110萬封簡訊，提醒可能與機師足跡有重疊的民眾前往站點採檢，已引發民眾恐慌與不安，地方更擔憂民眾塞爆檢驗量能。

簡訊引爆不安

該簡訊內容為，「因您於8月13日至9月2日期間與確診者接觸或活動軌跡重疊，如於8月13日之後曾有COVID-19疑似症狀，請就醫評估或可至社區篩檢站採檢。」對此陳宗彥強調，發布簡訊的對象是「比對這段時間所有確診者足跡後列出來的，目的只是提醒民眾有症狀、不舒服要告知。」

但台北市長柯文哲直嘆，「這完全是塞爆地方檢驗量能」，但也坦言台灣的簡訊實聯制還有很多需要檢討的部分，如大賣場外面有放QR Code，但賣場內部幾乎都沒有管制，都可能出現無法掌握的接觸情況，因此以細胞簡訊方式通知民眾，也並非不能理解。

另一方面，民眾可透過指揮中心設立的1922網頁查詢實聯制簡訊被疫調調閱的次數，有民眾認為該次數等同於「與確診者足跡接觸的次數」，但陳宗彥澄清，該網頁是讓民眾了解自己過去28天內的資料被疫調人員下載過幾次，並不是足跡重疊次數。



新北幼兒園群聚擴大 有症狀勿上課

【本報記者呂翔禾台北報導】「只要發現有症狀，就不要上班、上課！」新北市幼兒園群聚擴大，6日新增9例確診，副市长劉和然表示，目前已擴大匡列104人，由於幼兒園老師接種過1劑莫德納滿14天後仍確診，因此他呼籲老師與學生，只要有症狀就不要上課、上班，並善用社區篩檢站與發給學校的快篩試劑，抓出隱形感染源。

由於新北市長侯友宜要到市議會進行專案報告，因此6日的記者會是由副市长劉和然代理主持。他宣布說，新北新增的9例確診中，8例是幼兒園小朋友、1例是小朋友同住家長，相關接觸者共有123人，已將確診者送醫處理、104人居家隔離。除了幼兒園外，旁邊附設的安親班也擴大匡列，列入居家隔離。

劉和然表示，居家隔離者全部都送防疫旅館隔離，會以最高規



▲新北市幼兒園感染擴大，6日新增9例確診。此圖僅為示意用，非當事幼兒園。(中央社)

格進行疫調與擴大匡列，由於開

小朋友，壓力很大，因此他呼籲

上班、上課，疫調時也請配合說明清楚症狀，並善用新北市32所篩檢站，與發給學校、幼兒園的快篩試劑。

被問到此幼兒園群聚案是否與之前的機師案有關，劉和然回應說，目前疫調結果仍未發現，也要看7日的基因定序結果出爐後再進行判斷，不過會將相關資料彙整給中央，讓中央決定是否要緊縮開放措施。劉和然也強調，這次群聚案件，對於新北市未來的防疫作為調整，會是很重要的參考指標。

針對未來學生將施打BNT，新北市教育局副局長劉明超說明，已媒合23家醫療院所到校施打，施打對象為高中職／五專1到3年級、國中7到9年級，心北127所學校將會在7日發送接種意願書、15日前完成疫苗造冊，23日到30日將會完成BNT第1劑接種。



◀長榮案警告簡訊被民眾批造成恐慌。(網路截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

金酒與農民契作高粱 防地層下陷



▲金門酒廠公司6日表示，初估與中南部高粱契種成本將高出外購20%，但願善盡企業責任，透過農業委員會與台灣各縣市農會推廣種植高粱。



今日天氣

北部 26°-34° 晴時多雲

中部 24°-33° 多雲短陣雨

南部 24°-34° 晴短暫陣雨

東部 26°-32° 晴時多雲

北部縣市加碼紓困 桃園、宜蘭最多元

5000 元 5 倍券將於 9 月中旬申請、10 月初發放。其中北部縣市以桃園、宜蘭的加碼方案最多元。

【本報記者呂翔禾綜合報導】桃園與宜蘭最近都推出多元振興計畫，台北、新北也不遑多讓！隨著行政院將推動 5 倍券，桃園市可登錄發票抽吃飯金、藝文場館消費回饋、數位綁定加碼等方案；宜蘭最高有千元住宿抵用券、並可配合店家折抵消費；台北也推出住宿抵用券與 100 元折扣券，新北則推出最高雙倍加碼券。

桃園買單 2000 吃飯金

5000 元 5 倍券將於 9 月中旬申請、10 月初發放。其中北部縣市以桃園、宜蘭的加碼方案最多元。桃園市長鄭文燦日前公布桃園振興方案的初步規劃：

「6 + 1」振興計畫中，包括登錄桃園餐飲發票抽吃飯金，2000 元內都由市府埋單；7 大藝文場館消費 800 元送電影票、桃捷買 10 送 3 等。另外特定場館如 Xpark、霧隱城、小人國等 7 景點，參加「加倍愛桃園」抽獎活動，有機會獲得門票買一送一。鄭文燦也鼓勵民眾數位綁定 5 倍券，只要把數位振興券存入悠遊卡、一卡通、第一銀行聯名市民卡，將可加碼 1000 元以上優惠，細節將待數位振興券出來以後公布。

宜蘭、台北住宿優惠

宜蘭縣政府則推出「五告誠意 FUN 心遊蘭陽」方案，遊客只要



▲ 北部縣市都開始推動 5 倍券加碼優惠，目前以桃園、宜蘭提供最多方案選擇。（鄭文燦臉書）

持五倍券在宜蘭入住 1 晚，將加碼贈送電子消費抵用券最高每房

1000 元，還有整合縣內旅店、觀光工廠、博物館、餐飲、伴手禮、商圈、夜市等店家推出組合優惠，最低可享受有 5 折優惠。團客若到指定地點旅遊，旅行社可獲每人 500 元補助。

另外，宜蘭縣轄的風景區將提供門票優惠。台北市則是透過台北通推出「台北熊好券」，採數位模式，含住宿券 1000 元、餐券各 100 元，份數超過 100 萬份，全整合於「台北通」，須抽獎才能領取。下載台北通 APP 即可參加票券抽獎，中獎民眾將會在 APP 中看到數位票券。

最高加碼到 1 萬

新北市則是推出「新北加倍券」，可以 500 換 1000、1000 換 2000，甚至最高可以 5000 換 10000，每種券種限定份數、最小面額 50 元，將可適用於市場、夜市、旅館、觀光工廠，相關抽

獎方法會陸續公布。新竹市等其他縣市預計將會推出與百貨賣場合作的消費活動，目前仍在研議中。

振興券加碼秀 金門實惠、台南吸睛

【本報特派員劉東臬台中報導】5 千元振興券總規模預計達 1 千多億元，各縣市正全力規劃購物節、加碼券，目前中南部及離島以金門縣增加普發現金 5 千元及加碼振興券 3 千元最實惠及豐厚，台南市配合購物節摸彩贈送豪宅很吸睛，高雄市加碼 1 千元高雄券；澎湖縣也加碼 1 千元消費禮金。

台南購物節抽豪宅

振興券雖未發現金，但預期帶動內需消費。依據去年疫情趨緩後的報復性消費熱潮，確實大幅帶動國內觀光休旅、餐飲與消費市場。不過今年疫情嚴重性更甚去年，加上變種病毒造成疫情的起伏，民眾消費習性與心理也有所改變。但線上購物也是消費，台南、台中都將利用購物節吸引全國民眾消費。

台南購物節自 8 月下旬即啟動，至明年 2 月 10 日，單張發票消費金額 100 元即可上網登錄參加抽獎，獎品除有汽車、機車，還有價值近 800 萬元的房子。並有意加碼第 2 戶贈房。6 日再推出台南好康券，入住合法旅宿

業者即可獲贈一張，可免費搭乘市內公車、及各項餐飲、伴手禮商店優惠。

金門縣針對弱勢族群於 8 月底已發放 5 千元現金，受益人數達 3.3 萬人，其餘縣民也可申請；此外，縣府也規劃加碼 3000 元振興券給符合條件的縣民。嘉義市則決定配合中央振興券加碼每人發放 2 千元現金。

台中遲未加碼

對於各縣市都持續配合中央振興券加碼現金或優惠消費券，台中市遲遲未提出搭配振興券的措施。市長盧秀燕近日在市政總質詢答覆議員時只說明，會配合中央發行振興券的時機，推出最吸引人的搭配方案；但需待議會臨時會前後才提出。

對於台中市遲未提出相關再加碼方案，之前建議盧秀燕補貼市民每人 1 千元直接取得振興券的國民黨市議員李中認為，盧秀燕加碼措施應有魄力，之前連補貼市民 1 千元都未敢同意；如今見財政不如台中市的各縣市都加碼現金或振興券，就覺得盧秀燕的施政太小心保守。

各縣市紓困加碼彙整 2

縣市	配合方案
金門縣	縣民優先於 8 月底發放 5 千元紓困金，另規劃配合中央振興券加碼發放 3 千元地方振興券。
澎湖縣	加碼普發縣民 1 千元振興消費券。
台中市	將配合中央振興券發放時點發布台中購物節相關活動。市長盧秀燕宣稱將有大驚喜。
南投縣	配合中央振興券，規劃消費滿 200 元，周周抽 10 萬元活動，並有兩次最高抽 50 萬元活動。
彰化縣	將與台銀合作，網路預約中央振興券 5000 元，將變 5800 元；另規劃消費優惠活動。
雲林縣	麥寮鄉代會通過鄉民增加普發 3000 元現金。
嘉義縣	比照去年摸彩汽車等活動，具體方案研辦中。
嘉義市	加碼增發 2 千元現金。另配合嘉義市購物節推出消費優惠活動。
雲林縣	規劃依消費金額回饋 10%，例如消費 500 元回饋 50 元；消費 1000 元，回饋 100 元。
台南市	搭配台南市購物節抽 1-2 戶小豪宅與汽、機車等大獎；並推出台南旅宿好康券。
高雄市	配合中央 5 千元振興券，加碼增發 1 千元高雄券。
屏東縣	入住屏東縣府核可之合法施宿業者，縣府與業者合計提供 1 千元補助。

製表：劉東臬／臺灣醒報



▲ 台南市政府持續推出購物節、好康券活動，搶攻中央振興券消費效益。（photo by 台南市政府網站）

各縣市紓困加碼彙整 1

縣市	加碼措施	獲取方式	備註
花蓮縣	尚未宣布	尚未宣布	
新竹縣	可能含抽獎活動	研議中	
苗栗縣	尚未宣布	尚未宣布	
臺東縣	尚未宣布	尚未宣布	太麻里鄉公所發放 2000 元振興禮金
連江縣	「萬人遊馬祖」活動	贈送馬祖「藍眼淚」高粱酒 1 瓶，名額 1 萬人。	需有接種 2 劑疫苗或入境快篩證明，且有莒光、東引住宿證明
基隆市	尚未宣布	尚未宣布	
桃園市	「6 + 1」振興計畫	登錄桃園餐飲發票、數位綁定 5 倍券、結合悠遊卡、一卡通與市民卡	7 大藝文場館消費 800 元送電影票、桃捷買 10 送 3，特定景點門票買一送一
新北市	新北加倍券	相關抽獎方式，後續會說明	可以 500 換 1 千、1 千換 2 千，最高可以 5 千換 1 萬，每種券種限定份數，最小面額 50 元
宜蘭縣	住宿抵用券、校費滿額抽獎、門票優惠等	持 5 倍券消費，合作飯店業者加碼每房最高 1000 元	詳情可搜尋「五告誠意 FUN 心遊蘭陽」
臺北市	台北熊好券，最高可獲 1400 元	9 月下旬開放登記，台北通 APP 可參加票券抽獎	住宿券 1000 元，餐飲、藝文、運動、市集券各 100 元
新竹市	與賣場百貨合作的消費活動、抽獎等	研議中	

製表：呂翔禾／臺灣醒報

財經視窗

■ 何其台

（資深媒體人）

台灣每年出超 500 億元，5 年累積 2500 億元外匯。和碩董事長童子賢認為，亮麗數字背後，以廉價勞力及各項生產要素，換取出超代價，潛存不合理、風險及結構性挑戰，相當嚴峻，台灣亟需產業轉型。

台灣低薪嚴重

為了保持台灣外銷競爭力，賺取外匯，新台幣一直維持低估價格，付出代價是人民實質所得，以及節能減碳，環保品質低落。以國民所得分析，台灣平均薪資 42625 元，第一名的金融服務業，平均薪資為 49353 元，第二名建築營造業 48968 元，電子資訊是 48793 元，第三名。服務業最慘，平均只有 38452 元。台灣服務業月薪不滿 3 萬元勞工，竟然高達 299.4 萬人。香港月平均薪資 4 萬港元（

新台幣 16 萬餘元）、新加坡月平均 6159 新幣（約新台幣 12 萬 3 千餘元）、韓國月平均 312 萬韓元（約合新台幣 8.2 萬餘元），都大幅超越台灣。

固定薪資竟輸越南

英國牛津經濟研究院發布「2021 全球人才」調查預測，新興市場亞太國家將是未來人才需求最殷切地區，46 個國家中，台灣人才失衡最嚴重，薪資沒有競爭力是關鍵因素，其中高階主管在亞太 15 個國家，竟然落後到第 12 名，僅贏菲律賓、馬來西亞、印度，還輸給泰國、印尼、越南。

中階主管薪資排名第 9。中國薪資在中高階主管以上，全部贏台灣。影響所及，台灣外流謀職人口已達 73.6 萬人，且多屬青壯年，願意來台工作外籍人才只有 3.1 萬人，今年越南平均固定薪資，竟然還超越台灣，低薪將成為攬才最大困境，政府必須重視，低薪長

期付出的代價相當慘痛，每年外移 3.2 萬人，缺才越來越嚴重。

水電廉價管理失能

另一項生產要素「水」，台灣水費凍漲 27 年，每度只有 11 元，全球第二低，只略高於澳門，不珍惜水資源，每年自來水及農業灌溉溝渠，大量流失達 33 億噸，幾乎是 30 個石門水庫儲水量，即使年降雨量高達 2429 公釐，遠高於全球平均 1155 公釐，比菲律賓還多，台灣還是乾旱，水資源管理無效率，可見一斑。

電費也一樣，住宅用電平均全球第 3 低，每度 2.52 元，只比中國大陸、墨西哥高。工業用電每度 2.44 元，全球第 5 低。

要維持低電費，保持廉價生產要素，必須大量進口煤、瓦斯、核能發電，而綠電僅及發電量 6%，付出的外部成本是環保及節能減碳評比，居全球

倒數第三名，環境品質不佳，人民付出慘痛健康代價。

工業土地囤積炒作

工業區土地管理，多頭馬車，目前經濟部、內政部、地方政府各依不同法令管轄，目前平均每坪 13.7 萬元，囤積居奇，炒作嚴重，無統一事權機關合理分配運用，有地區 3 年漲 5 倍，漲幅驚人。從最高價新北五股工業區每坪 116 萬元，到最低價馬稠後產業區每坪 3.5 萬元，供需失衡情況嚴重。

台灣以廉價生產成本，換取外匯，付出代價太大，童子賢董事長看法確有道理，政府應該徹底檢討低廉生產成本，低毛利率利潤不合理現象，徹底調整產業結構，擺脫廉價代工宿命，積極規劃朝向附加價值高、低污染、努力價值高之產業發展，不應再流血輸出，換取外匯。

教練如何費力養成頂尖運動員？

藉著成功運動員分享如何達到現在的成就，了解「天賦、機緣及運動科學」是通往冠軍之路不可或缺的元素。



▲在東京奧運會備戰期間，教練雷德格雷夫率領隊員完成了成千上萬公里的訓練，實現了訓練量的突破。（網路截圖）

■ A·馬克·威廉斯，提姆·威格莫

西元 2007 年的春天，海倫·葛洛佛的媽媽瑞秋正在看報紙。她的女兒在威爾斯大學卡地夫學院攻讀競技運動和運動科學，再一週就要畢業了。

徵求運動人才

此時，報紙上一則徵求優秀運動人才的廣告吸引了瑞秋的注意。英國運動委員會提出了一項大膽的計畫，要在 2012 年倫敦奧運來臨前，將具有適當身體條件的運動員改造成奧運冠軍，尤其是手球、划船和排球等項目。凡是年齡介於十六至二十五歲的年輕人都能參加。

向來非常熱愛運動的海倫也對媽媽看到的消息十分有興趣，

從第一天開始，他們的目的就不是要讓你樂在其中，唯一的目標就是要拿下奧運獎牌。

她在接下來的日子著手進行線上報名，詳列出過去曾參與過的運動，並提供了一些基本資料，如年齡、身高、體重等。

「我還記得，我那時候想說這應該會很有趣。因為我的好勝心很強，所以想看看自己能做到什麼程度，」她回憶，「對於訓練過程倒是沒有多想。」當時海倫手邊已經有其他計畫了，她那時正在迦納當志工，而且也已經入選了一個教練培訓課程，回國後就會開始。

海倫在迦納接到媽媽打來的另

一通電話，說他們通知她去做一些測試。她趕不上原訂的日期，只好改時間換到第一輪篩選的最後一個測驗日期。這個測驗在她回到英國的幾天之後進行，地點在畢許漢莊園，這是位在柏克夏郡的一個國家訓練中心。

成功報名參加

「我記得自己離開的時候還心想，剛才沒看到幾個人比我厲害，雖然我明顯比所有人都矮了一截。」這一點也不奇怪，因為葛洛佛在匆忙填寫申請表時，她沒忘記要謊報身高。實際上她比計畫要求的最低身高五尺十一吋還矮了一吋半。「我記得我那時候還想，唉，要是有什麼意外應該就是因為這件事了。」但是，看完葛洛佛的表現之後，身高少幾公分的事情根本不成問題。

生平首次坐上賽艇

根據她過去在曲棍球運動的豐富經驗（她曾在青年組比賽中擔任郡級代表隊的隊長），葛洛佛原本預期自己會入選接受手球或排球訓練。但是，當她接到錄取通知，並在幾週後前往訓練營報到時，卻發現那是划船訓練營。

葛洛佛從沒划過船，「我當下真的感到非常驚訝。」營隊開始後，葛洛佛發現其中有幾個人是經驗豐富的划船選手。「她們看起來和我完全不一樣。」但是，葛洛佛依舊成功晉級到最後一

輪，2007 年夏天在諾丁罕的訓練營。

這是有生以來第一次坐上賽艇。「我在做的事跟你在電視上看到的完全不一樣，感覺根本是兩個截然不同的運動。他們看起

有了對的身體條件、過人的努力以及有遠見的訓練方式還是有可能走捷徑，打破「一萬小時法則」。

來做得那麼輕鬆的動作完全不是常人能做到的。」

收到錄取通知

結果，葛洛佛根本早就已經入選這次計畫了。最後一輪營隊的目標之一是要讓運動員對參加計畫需要做的犧牲有心理準備。「事實上，他們先把難度提得很高好讓我們有台階下。他們不希望選手為此離職或拋家棄子，卻落得半途而廢的下場。」

幾週後，葛洛佛收到一封信，通知她正式入選，為本計畫從五千名申請者中篩選出的最終共五十二名男女各項運動選手之一。如果她同意加入，就必須搬到英格蘭西南部的巴斯，接受保羅·史坦納德教練的訓練。此時已經是 2008 年的二月，她早已搬到了南海岸的普利茅斯（Plymouth）開始上教師培訓課程了。

身兼二職

「我差點就要跟他們說『我沒辦法參加』。我剛從大學畢業，還有一屁股債，我必須找份工作，我二十一歲，我對划船一

無所知……當他們打電話來的時候，我真的不知道我要不要答應。」葛洛佛想著這個新奇的目標，就此展開了這趟旅程。「要不是因為奧運的驅使，我絕對不會接觸到這項運動。不

已經快追上隊上最弱的幾個選手了。」葛洛佛每週除了工作之外，還要接受大約十五個小時的訓練。

瑟·史坦寧也是從 2006 年才開始投入划船運動。「到十一月的時候，我就已經只想著要贏得奧運獎牌了。」葛洛佛回憶道。

2012 年夏天，葛洛佛和史坦寧贏得了女子雙人無舵手項目金牌，這是英國隊在倫敦奧運奪下的第一面金牌。「有點像是靈魂出竅，感覺好像不是真的，整個故事都太完美了。」

訓練不到一萬小時根據葛洛佛的估計，截至 2010 年十一月奪下世界錦標賽銀牌時，她所受的划船訓練和練習時數總共約兩千小時；而到 2012 年，她奪下奧運金牌的時候，她的總划船時數約三千五百小時。

她的例子顯示，有了對的身體條件（儘管她比英國代表隊要求的最低身高限制還矮了一些），

復活節的時候，英國划船隊的選手接受了一整年最重要的一項試煉：決定誰能晉升正式選手的計時測試。為了提昇自己入選的機會，葛洛佛在二月的時候辭去工作，以便在試驗前能有幾個月時間全神貫注投入訓練。她的父母幫她負擔了幾個月的房租。「這次放手一搏是非常大的賭注。要是沒有成功的話，我也不知要怎麼辦。」結果葛洛佛吊車尾進了代表隊，而她的生活馬上有了一百八十度的轉變。

從 2010 年五月，葛洛佛開始獲得英國運動委員會的全額補助，這筆補助款的來源是國家彩票資金，每年約兩萬英鎊。現在，她只有一份工作，而不是兩個。她每週的訓練時數，包括水上訓練、划船機及其他體能訓練，翻倍變成三十小時。然而其中最明顯的差異並不是訓練的內容，而是在每一堂訓練跟訓練之間的「復原休息時間」。

晉升正式選手

復活節的時候，英國划船隊的選手接受了一整年最重要的一項試煉：決定誰能晉升正式選手的計時測試。為了提昇自己入選的機會，葛洛佛在二月的時候辭去工作，以便在試驗前能有幾個月時間全神貫注投入訓練。她的父母幫她負擔了幾個月的房租。「這次放手一搏是非常大的賭注。要是沒有成功的話，我也不知要怎麼辦。」結果葛洛佛吊車尾進了代表隊，而她的生活馬上有了一百八十度的轉變。

從 2010 年五月，葛洛佛開始獲得英國運動委員會的全額補助，這筆補助款的來源是國家彩票資金，每年約兩萬英鎊。現在，她只有一份工作，而不是兩個。她每週的訓練時數，包括水上訓練、划船機及其他體能訓練，翻倍變成三十小時。然而其中最明顯的差異並不是訓練的內容，而是在每一堂訓練跟訓練之間的「復原休息時間」。

過人的努力以及有遠見的訓練方式還是有可能走捷徑，打破麥爾坎·葛拉威爾所提倡的「一萬小時法則」。根據這個「法則」，用十年的時間取得一萬小時的訓練，大概知道隨機變數、標準差、平均數、中位數的意義，但到底該怎麼用？如何應用到現實世界的問題呢？本書配上生動有

「從我會走路開始，就不斷參與其他各式各樣不同級別、不同項目的運動。」

毫無休假可言但與其說是俱樂部，不如說是個小棚屋，沒有廁所、沒有淋浴間，什麼都沒有。」訓練完畢後，她就走路到位在山丘上的學校開始上班。「學生放學之後，你還得去帶曲棍球或體操隊，那時候我就會開始看錶，然後想著『這會耽誤到我今天下水的時間。』」

下班後，葛洛佛走下山坡，希望還有時間進行一整天的水上訓練。放假聽起來像是天方夜譚。葛洛佛在週六和週日要進行三堂不同的訓練，而且盡量都是水上訓練。「最困難的一點就是你根本沒時間恢復。」她回憶，「我光是上班就累癱了，不過我當時

倫敦奧運奪金

她轉成職業選手後的進步十分亮眼：她在 2010 年十一月舉行的世界划船錦標賽中，一舉奪下雙人項目的銀牌。而她的搭檔海



▲為英國奪得倫敦奧運會首金的賽艇選手史坦寧（右），在衝過終點線後喜極而泣。（網路截圖）

職業殿堂。

安德斯·愛立信的研究被當作一萬小時法則的立論基礎，但是他卻表示很遺憾自己的研究成果被曲解了。事實是，根本沒有什麼法則。這只是很粗略的指標而已。「我的例子就打破了這個說法。」葛洛佛在談到一萬小時法則時說，「表面上看來，我在體壇的快速崛起完全違反了一萬小時法則的理論。」

「我在划船本身的練習時數並沒有達到一萬小時，但從我會走路開始，就不斷參與其他各式各樣不同級別、不同項目的運動。我還在學走路的時候，就開始跟哥哥們賽跑、在戶外玩鬼抓人，我的父母會帶我們去打曲棍球和

籃球等等……那些時數也算在內，而且我在學校也參與很多運動。」

短時間、高強度

上比較像是，我做過很多運動，但是沒有找到最適合我的項目，然後我又有著不可思議的好運，讓從開始接觸划船的第一天起就有非常棒的教練引導。除此之外

是落在光譜最極端的一邊，生活完全圍繞著划船。我不會建議大家都這麼做，但是這對我來說很有用。我回家之後還會找划船的相關影片來看，然後去查相關的統計數據。我不喝酒，而且早早就上床睡覺……如果我從小就開始練習，我絕對不希望任何人這樣過生活。這不是長久之計，而且長期下來大概也不太健康。」

葛洛佛的生涯在倫敦奧運結束的四年後攀到最高峰，她和史坦寧在 2016 年的里約奧運成功衛冕冠軍。「我們是奧運冠軍，要保衛我們的冠軍寶座，我們必須如此，我們一定要贏。」（興韻／輯）

葛洛佛打從一開始接觸划船運動時就一頭栽了進去。「我大概



▲葛洛佛在週六和週日要進行三堂不同的訓練，而且必須盡量都是水上訓練。（中央社）



▲中國香港賽艇協會的永遠榮譽會長 Bob 在 14 歲時，於英國讀書期間首次接觸划艇，一划便是 67 年。（網路截圖）

《一個頂尖運動員的誕生》簡介

本書首先提及家庭、環境與機運對運動員有何影響，以網壇的大師威爾森姊妹佐證手足差異、街頭足球為何提升 C 羅對球技的掌握，以及出生月份如何影響運動員的選拔。

再來說明頂尖運動員如何在壓力下有傑出表現，其用眼方式、思考與解讀比賽的觀點有何不同；並以南非世界橄欖球代表隊贏下冠軍，解讀動機與團隊合作的關鍵。

最後探討最專業的輔助如何協助運動員更上一層樓，以史蒂芬·柯瑞與戴爾·多恩兩位籃球員為例，說明教練和運動科學怎麼精進技巧；以及神經科學、虛擬實境等科學如何改變了現在的運動趨勢。



作者：A·馬克·威廉斯，提姆·威格莫
出版社：商周出版
出版日期：2021/07/03

· 近期書訊 ·

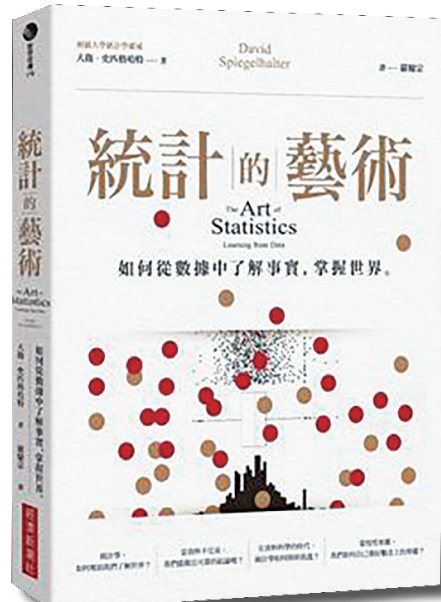
醒報編輯部／輯

《統計的藝術》

作者：大衛·史匹格哈特 出版社：經濟新潮社

在許多領域中，統計學都是必備的技能；在人工智慧的時代，統計在商務上的運用也越來越重要。但是一般的統計學內容，即使有嚴謹的定義和推論，卻總是感覺和現實世界隔了一層，不知如何運用，也很難理解它。

許多人在學校或許讀過一點統計學，大概知道隨機變數、標準差、平均數、中位數的意義，但到底該怎麼用？如何應用到現實世界的問題呢？本書配上生動有



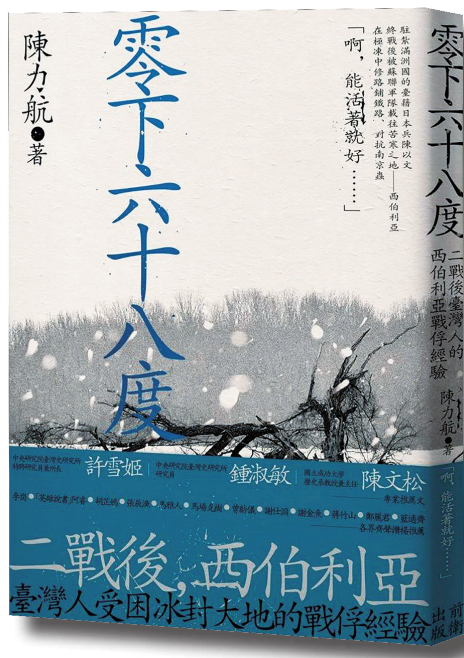
《零下六十八度》

作者：陳力航 出版社：前衛

西伯利亞拘留，指的是二戰末期，蘇聯向日本開戰，戰敗後大量的日軍戰俘強制移送西伯利亞與中亞、蒙古等地，在惡劣高壓的環境中進行苦役工作，在那不毛之地導致許多人魂斷異鄉。

除了日本人，當時的臺灣人成為戰俘後，也被送往西伯利亞。臺灣人來自溫暖海島，更加不能適應北地氣候，然而，這段歷史卻被抹去、消失於臺灣人的記憶中。

本書從宜蘭男兒陳以文的生命歷程出發，透過他的經



《打造 50 歲後的疏療養生力》

作者：許晉譯醫師 出版社：原水出版

銀髮族健康，不只要延長生命的長度，更要提升生活的品質。隨著邁入銀髮歲月，如何維持頭腦清晰，肌肉及骨骼強健，需要花費更多的心思；身體所需要的重要營養素，也需要重新做盤點。

本書善用用心挑選了臺灣各地文化飲食特產及節慶食物，以六大類食物為主，選擇質地較軟、相對適合長輩的食材；也可透過電鍋清蒸、燉煮的方式，保持濕潤口感易入口。

本書由花蓮慈濟醫學中心的高齡整合照



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 中華郵政台北聞字第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

歲月塵沙，主愛永恆——陳在惠牧師與基隆新城教會愛的故事

善牧基金會前執行長陳在惠牧師協助成立課後陪讀中心，讓弱勢家庭的孩子得以在陪伴中完成學業。

■游常山
(資深媒體人)

夜晚的安樂區，農曆春節前夕，花蓮縣谷若思全人關懷協會理事長陳在惠牧師特別風塵僕僕，親送一套年菜，去拜訪基隆市安樂區的基督教貴格會的新城教會的駐牧傳道人，阿美族的陳文章牧師與師母王利沙。

弱勢學生金榜題名

從暖暖區遷移到安樂區，還是一樣在港都最偏僻社區，陳文章與王利沙在社區蹲點，默默耕耘，傳達主的恩典。

這幾年他們伉儷經手細心呵護、愛心灌溉的弱勢家庭小孩們都長大了，L生考上國立陽明大學（現改名為國立陽明交通大學）復健醫學系，消息傳來，中風的陳文章牧師非常欣慰，是他身體微恙後最大的喜樂。

L生從國小就在暖暖區碇內國小社區長大，下課後直接到新城教會，接受陳文章伉儷的照顧，北北基的學力基本測驗，曾經考上北一女，成為報紙地方新聞的光明面典範，但是懂事的，身為家中三個女兒的老么，大姊、二

姊都念私立大學，家中經濟難以承擔，L生為了基隆市立中山高中的高額獎學金放棄綠衣。

師母分享故事

像是L生這樣可以當樣板的故事其實絕無僅有，負責小孩們晚餐的師母王利沙最清楚，弱勢家庭，男主人缺席（因為各種原因在監獄或是長期失業），女主人為了養活幼兒做遍各種藍領謀生，甚至有不得已的兼差，她們除了是年輕的母親之外，共同的身分是外配、陸配、越南配，這些弱勢母親原是為了了一個美好的願景嫁過來台灣，命運卻開了她們一個很大的玩笑。

幸好有基督教門諾教會退休、前善牧基金會執行長陳在惠牧師介入。從近四十年前就積極投入原住民少女救援工作，陳牧師對弱勢兒童特別有負擔。最早陳牧師聯繫了景美長老教會的長老娘、同時也是私立書宣幼稚園的董事長劉明娟，無償出借暖暖區碇內國小旁的自宅讓陳文章伉儷當作牧師公館，與課後陪讀中心，幾年下來，新城教會牧養的小羊們一個帶一個，做出口碑。

停格留影的瞬間

歲月如梭，很多在貧窮土壤蹲點耕耘的傳道人，其實只是在盡一個基督教牧者的本分，並非要博取好人好事令名，然而屬靈生命在荒寒的偏鄉交錯的歲月塵沙，停格留影的瞬間，是何等的美麗，有耶穌的樣式。

盼各界給予關懷

原籍奧地利的已故英國大哲學家維根斯坦，生前曾經一度放逐自己到北歐苦寒的挪威去擔任基層的小學老師（數學家維根斯坦在這點多麼像是荷蘭畫家，悲劇性的文生梵谷！梵谷早年當過比利時偏遠礦村的牧者，畫出【食薯者】等動人的炭筆素描），每每探討他們這些鄉村教師的生平，總是觸動人心。

罹肝癌仍關心弱勢

陳在惠牧師每年藉著二檔主要活動：賣年菜與花蓮鶴岡文旦，來為弱勢兒童的課後陪讀募款。

花蓮門諾醫院體系的善牧基金會執行長退休後，陳在惠牧師經過肝癌大手術，自己成立谷若思協會，其實內心有點想連結他



▲2021開春，陳在惠牧師（右1）贈送春節年菜給王利沙師母（左2），歡喜合照，左為作者游常山。（作者提供）

（第77篇）
詩篇詩語

■胡業民
(企管顧問)

那是一個折騰的夜晚，是何等大事困難圍繞我？詩人在上帝面前是真實的痛苦「我…煩躁不安、沉吟悲傷、心便發昏。」「我失眠，我煩躁不安、甚至不能說話。」（詩篇 77 篇 3 節）

詩人懂得上帝的心意，能追想過去種種上帝在我們身上的美善。因此以發出三個反問 上帝的聲音，從否定到肯定自我的認識：「我心裏也仔細省察。『難道主要永遠丟棄我、不再施恩麼？』『難道他的慈愛永遠窮盡、他的應許世世廢棄麼？』『難道神忘記開恩，因發怒就止住他的慈悲麼？』」（詩篇 77:7-9 節）

因為上帝不會背棄自己，祂的慈愛永無窮盡、應許永不廢棄、從不忘記開恩施慈悲！

患難往往是短暫會過去的，然而身在其中，卻是莫名地漫長…。詩篇 77 篇 1 節「我在患難之日尋求我主。我在夜間不住的舉手禱告。（痛苦令我）我的心不肯受安

沈吟悲傷！

慰！」您我曾有像詩人這樣難受過嗎？人生幾乎走不下去了？

猶太人說不肯受安慰，是指「沒有任何方法、任何人，可以安慰我了」悲啊！

當對著人都無言的時刻，若是轉念回到上面的曙光，相信主用「見證人的雲彩圍繞我們」，便知道那是出路！主絕不丟棄我！

因此，不要懦弱，咬緊牙關跟隨主，「我要提說耶和華所行的，我要記念你古時的奇事。我也要思想你的經營、默念你的作為。神阿、你的作為是潔淨的，有何神大如神呢。你是行奇事的神…」（詩篇 77:11-14 節）讚美求告恩主，揮去今晚上的悲傷！

一起禱告：「『你的雷聲在旋風中，電光照亮世界，大地戰抖震動。你的道在海中、你的路在大水中、你的腳蹤無人知道。』（詩篇 77:18-19 節）帶領摩西、亞倫引導百姓的上帝，也必是今天晚上賜恩福給我的那一位主！」奉主耶穌的名，阿們。」

該嚴格限制跑車買賣了

■張居隱
(文字工作者)

有一位精神狀態不好的年輕人，接受家人資助買跑車代步，卻因飆車撞死年輕機車騎士，且犯後態度不好，引起不少民眾憤怒。

個人認為，既然台灣官方曾限制重型機車製造及進口，限制跑車買賣又有何不可？或沒犯罪及重大交通違規紀錄，心理狀態健康的人才可買跑車，並徵收高價關稅及碳稅，補助空污防制基金、長照發展基金，能帶來幾個好處：

一、減少社會成本：車禍會增加交通警察、醫療及司法人員



▲台灣人口及房屋密集、土地面積不像澳洲那麼大，高速公路速限不像德國原則沒上限，道路條件不適合跑車高速行驶。（網路截圖）

工作量，也增加全民健保醫療支出，且台灣有不少人因車禍，成為身心障礙者甚至失能，增加社福及長照體系負擔，並減損勞動力。

既然台灣現有長照體系服務力量有限，很多家庭仍在排隊等待使用，是該超前部署，透過預防不適任駕駛開跑車飆車，造成的車禍，以緩解長照體系負擔。

二、促進環保：看歐洲及美國為拚環保，逐步淘汰燃油車，卻賣行駛噪音較大、排出廢氣多的燃油跑車到台灣，很是奇怪。

既然台灣官方用空污基金，補助車廠研發電動車並吸引民眾採買，是該超前部署，限制燃油跑車買賣，拚環保及產業轉型升級。

三、改善大眾運輸：台灣人口及房屋密集、土地面積不像澳洲那麼大，高速公路速限不像德國原則沒上限，道路條件不適合跑車高速行驶。

既然台灣官方為鼓勵民眾搭大眾運輸，長期補助壓低票價而造成財務壓力，大可開徵跑車高關稅、碳稅或奢侈稅等，得到資金改善大眾運輸的路線及班次、車站設施、車廂、訂票及行駛動態網站，方便民眾搭乘，就不用買跑車代步。

大開眼界！整個故事就是藝術！

女畫家與偷畫賊

THE PAINTER AND THE THIEF

挪威導演 班雅明李 神來之作

NEON PRESENTS A FILM BY BENJAMIN REE
PRODUCED BY MEDIEOPERATØRENE IN CO-PRODUCTION WITH VGTV
IN ASSOCIATION WITH TREMOLO PRODUCTIONS CINEMATOGRAPHERS BENJAMIN REE AND KRISTOFFER KUMAR EDITOR ROBERT STENGÅRD
COMPOSER UNO HELMERSSON SOUND DESIGNER SVENN JAKOBSEN RE-RECORDING MIXER SIMON ELLEGARD EXECUTIVE PRODUCER MORGAN NEVILLE
PRODUCER INGVLIS GISCHE DIRECTOR BENJAMIN REE

NEON

你偷走了我的畫，我卻想為你畫像……



9/10
是誰先動心？





我的十大華語唱片（四）

▲ 張小雯第三張專輯《舊瓶裝新酒》，1994 年發行，很安靜、很從容、又很讓人安心地，走進了我的腦海。（專輯封面截圖）

▼ 張小雯的歌聲就像我私房珍藏的秘釀，不是五大酒莊，但風味絕佳，值得細細品嚐。（網路截圖）



意想不到的溫柔：小雯《舊瓶裝新酒》

■ 蕭旭岑
（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

有一種音樂，它不是石破天驚的音樂，它沒有帶來什麼革命，從未明列在任何榜單或被供起來尊為經典。但是，它陪你最久，就像是身邊最熟悉、最親近的朋友，不管你在任何時刻，都默默陪在身邊的朋友，想起來，就安心。

如珍藏私釀

張小雯的《舊瓶裝新酒》就是這樣的音樂。裡頭的歌曲沒有強烈的震撼，沒有煽動人心的起伏，只有溫暖、寂寞，以及一種月亮般的光輝。

在 2000 年我聽陳綺貞之前，有位女歌手，她讓我聽了一遍又

台灣女歌手張小雯的專輯《舊瓶裝新酒》就像是身邊最熟悉、最親近的朋友，帶給人無數的慰藉與鼓勵，難以忘懷。

一遍，每次都有著淡淡的歡喜，以及淡淡的心碎。這位女歌手就是出了三張專輯，每張都很快絕版，曾在東區開家義大利麵餐廳，現在已退居唱片市場的張小雯。

該怎麼說張小雯呢？她就像我私房珍藏的秘釀，不是五大酒莊，但風味絕佳，值得細細品嚐。每到夜深人靜，或者百感交集，或者情難自己，這時候可以安靜地端出來，緩緩飲下，每一滴都是真滋味，就像黃偉文說的「或可一醉自救」...

打動我的心

從她第一張專輯《創作專輯》開始，〈你我世界都變了〉、〈其實〉、〈情戲〉、〈心情壞嗎〉、〈凌晨三點鐘〉，就緊緊抓住我的心。再到第二張專輯《生活就是》，裡頭有我十八歲到廿八歲，整個十年最愛的華語情歌〈原諒我〉，黃韻玲伴奏的鋼琴非常揪心（張小雯說：「小玲彈的鋼琴好好聽」）。她的歌很平實、很淡然，也很個人，但總能直接地打動我的心。

以技巧的角度來說，她很多歌曲或許現在聽來，確實有著些許的瑕疵或缺點，但這些瑕疵與

缺點，都被年輕的我，體內原本就有的瑕疵與缺點吸收進去了，反而與我融成了一體。就像每個人生命中會遇到的「那個人」一樣，一定都會有著缺點，但都會被妳／你順暢地吸納進去，到最後完全地，變成了妳／你自己，全新而更豐富更深刻的自己。

走進了我的腦海

無論如何，張小雯都必須在我的「華語十大」名單內，然而在選擇時，不知為何，比較精彩、熱鬧，甚至有著較多好聽歌曲（以流行角度）的前兩張專輯，並沒有出現在我腦海中。反而是第三張《舊瓶裝新酒》（也是 1994 年發行的！），很安靜、很從容、又很讓人安心地，走進了我的腦海。

這張專輯是張小雯唱寫給別人

的歌（只有兩首新曲），當年的唱片文案強調，這是一張沒有編曲的唱片。張小雯用很樸實、很簡單的方式，唱著書寫都會女子心情的歌曲。也許是因為簡單，所以耐聽，耐得住寂寞。

難忘的溫柔

這張專輯是過去廿年來，夜深時我最常播放的華語唱片。研究所第一年與我同住的好友蔡帥哥，也在許許多多的夜裡，與我一起聽了上百次的《舊瓶裝新酒》，這張專輯絕版甚久，千禧年末在光南一片 39 元，順手多

買了一張。十幾年前蔡帥哥從上海回來，到家中小聚，我提到這張，他眼中霎時綻放懷念與溫暖的光芒，當天就把這張多的給了他，喔，多美好的回憶，帥哥。

在生命紛擾、智識迸放的那幾年，〈留下來陪你生活〉、〈等待與你相見〉、〈意想不到的溫柔〉等，給了我無數的慰藉與鼓勵，對我來說，那樣的溫柔與溫暖，永遠難以忘記。現在如果當面遇到張小雯，我會感謝她，曾經寫下這些歌，曾經在黑夜中點起一道燭光，直到黎明與日出。

實體、線上各一場 NSO 演繹馬勒的天堂

【本報記者林志怡台北報導】傾聽馬勒的生命故事！國家交響樂團（NSO）將於 9 月 9 日舉行現場音樂會，演出馬勒第四號、第五號交響曲，並由女高音林慈音擔綱演唱。若民眾無法到場，也可以購買線上票，於 12 日 OPENTIX Live 觀賞錄製的現場影片。該場演出以「愛」為主題，帶領觀眾從馬勒的視角展現其脫離塵世的愛。

馬勒第四號交響曲描述的是後浪漫派作曲家馬勒的人生觀，透過美麗、優雅而歡樂的曲調描述永恆的樂園，節奏相當俏皮，但同時也用樂曲表現了一種對離世之人「不可能的愛」。第五號交響曲則是馬勒寫給妻子的情書，情感溫和而濃烈。

NSO 藝術顧問準·馬寇爾說，

馬勒是個非常極端的作曲家，相當勇於透過音樂調性以及其中的音量調控表現自己的情感，每個節奏都很扎實，架構出既優雅又柔軟的音樂，他說，馬勒在作曲時，時常會使用過去用過的旋律，但在每一首樂曲中的意義都是不一樣的，而表現出其中細微的差異相當困難。

在 11 年前，林慈音就曾與 NSO 合作演出馬勒第四號交響曲。她說，希望在這次的演出中可以「雪恥」，認為過去沒能顧及如何更好的詮釋整首樂曲，相信現在能有更好的表現，提到有一段描述天堂的歌詞非常快、音樂與節奏很複雜，歌手必須在樂曲熱鬧的氛圍下，唱出很美的聲音，並顧及咬字清晰，表現上很有挑戰性。

數位存款帳戶 大升級！

110/1/29 110/12/31 2021全新優惠存款利率 **1.5%**

第一重 1.5%
優惠存款利率
新臺幣15萬元內享1.5%
優惠存款利率

第二重 各10次/月
免費跨行提/轉
每月享免費跨行提款、
跨行轉帳各10次
(限指定通路)

第三重 10元/月
台灣Pay交易回饋
以數位存款帳戶綁定台灣Pay並掃碼消費
扣款成功（不含轉帳購物），每月首筆回
饋新臺幣10元

第四重 1元/次
停車費代扣繳回饋
以數位存款帳戶代扣停車費，
活動期間內扣款成功，每筆回
饋新臺幣1元無上限

瞭解更多

©臺灣中小企業銀行
※活動內容及限制詳見臺灣企銀網站 (www.tbb.com.tw)

廣告

110/8/19 9:00~9/30 23:59

土銀刮刮樂

數位存款客戶 購物行動Pay 信用卡自動扣款

抽世界冠軍精美好禮

活動對象：本行數位存款戶
活動內容：用戶於活動期間內完成指定業務項目，
每成功完成一項即可享有一次刮刮樂抽獎機會，
每用戶最高限抽中5個獎項，本活動共計送出16,690個獎項。

指定業務項目

項目一：新戶限定
110/08/01起首次開立數位存款帳戶於活動期間以「土銀行動Pay」
購物者：單筆金額達新臺幣222元(含)以上之成功交易。
(活動期間最高中獎4次)。

項目二：新舊戶好康
活動期間數位存款帳戶於網路銀行/行動銀行申請自動扣繳本行信用卡款
成功者。(每用戶限抽獎1次，活動期間最高中獎1次)。
獎項有 王齊麟、李洋金牌組合周邊商品：
限量YONEX親筆簽名羽球拍、YONEX印刷簽名衫、
親筆簽名球、紀念明信片組(1組10張)、
台灣Pay紅利點數10,000點等豐富好禮！

共有40,000個抽獎機會，若獎項提前送完，本活動即停止，並公告於本行官網。活動詳情請參閱本行官網。

臺灣土地銀行 LAND BANK OF TAIWAN

豐厚 和諧 熱誠 創新