

起飛，更美好的家園

在長時間的壓力之下，臺灣人不只是「活下來」，也開始在生活中慢慢重建自我。這並非某一刻突然完成的自我認同，而是在反覆調整與摸索之中，一點一滴形成自己的樣貌。人們如何在制度的縫隙裡，保留感受、記憶與判斷，讓生活重新成為能夠感受、思考與連結的存在，也同時象徵著「臺灣」樣貌的成形，使這座原本為戰而生的島嶼，開始發生轉變。

戒嚴體制之下，島嶼的行動是受限的，但生活仍然必須前行。1950至1960年代，在美援支持與政策引導下，群島進入重建與發展階段，大量人口從農村前往都市，投入工廠與各類基礎建設，為家庭與下一代累積新的可能。這是一個以「打拚」為核心的年代，人們相信只要肯做、肯撐，未來就有改變的機會。到了1970至1980年代，臺灣先是在1971年退出聯合國、1978年「台美斷交」等變局，在國際政治上遭到孤立。但臺灣人並未停下腳步，將無法改變的外在處境，轉化為更加務實的生活態度，專注於工作與產業發展，一步一步建立起穩定的經濟基礎。這些選擇看似平凡，卻逐漸累積出改變社會的力量，也讓群島開始從戰後的不確定之中，走向能夠自我支撐的階段。

群島的歷史，如同層層堆疊的千層蛋糕，不同時代的人們從遠方來到此地，在戰爭與和平的交錯中生息繁衍，也將各自的夢想深植於土地之中。島嶼並非一夕繁榮，而是在無數日常的勞動、照顧與選擇之下，逐步累積出經濟的韌性與社會的穩定。

戰爭的景象漸行漸遠，冷戰的結構與影響仍然存在之下，行動或許受限，但人們的內心仍然保持熱度。努力工作、照顧家庭、期待下一代，將希望寄託在明天。正是這些看似平凡、卻持續不斷的生活選擇，讓臺灣在壓力之中前

行，也在時間之中，慢慢形塑出更穩定、更有信心的社會樣貌，也為後續的自我認同與未來發展奠定基礎。

—— 打下經濟基礎的農民與農業

臺灣的命運雖然曲折多舛，但臺灣人心強韌且勇敢堅定，開創了一條屬於自己的路。在「護國群山」出現之前，臺灣人早已默默開創出許多產業奇蹟——臺灣的農民勤懇踏實、吃苦耐勞，因此農業生產效率極高，農產品的品質也相當優良。除了知名的稻米、甘蔗、茶葉之外，臺灣還素有「水果王國」的美譽，香蕉曾是炙手可熱的銷日明星，輸往日本時，往往甫下貨船便銷售一空。前經濟部長江丙坤就曾經回憶，他當年搭船要去日本讀博士的時候，有人建議他先在碼頭旁買三個大竹簍的香蕉，然後跟著郵輪帶到日本。結果一下船，果然就有一堆小販搶著跟他收購香蕉，他轉手就賺了30美元，等於一整學期的學費。江丙坤相當驚喜，於是他每年暑假結束後，要回日本的時候，都會帶上幾簍香蕉，賺取博士班學費。這也可以看出當年臺灣香蕉在日本的搶手程度。

而香蕉的重要產地——高雄旗山小鎮，在五、六〇年代的繁榮景象，更是不輸給曾經富產金礦的九份，所以又被稱為「北九份、南旗山」。而今日高雄駁二藝術特區旁的「香蕉碼頭」，當年是上千簍尚未成熟、綠油油的香蕉的乘船之處，也是香蕉貿易盛極一時的重要證明。

除了香蕉等水果，臺灣農產品還曾榮登全球「三罐王」的寶座——鳳梨、洋菇（蘑菇）、蘆筍三種罐頭風靡一時；時至今日仍廣受喜愛的津津蘆筍汁，正是在那蘆筍全盛時期所開發的飲料。而洋菇罐頭，更是農民在冬季稻米休耕期間，全家動員栽種的高經濟作物之一，農民利用稻田收成後的稻桿，以及養雞的糞肥種植洋菇，許多農村孩子在清晨三四點就要起床，到菇寮協助採摘洋菇，一直到六七點才去上學，所以對很多農村子弟來說，務農是一種相當辛苦的經驗。

這些「水果王國」、「三罐王」的榮耀，其實是農民辛勤在土地上用汗水澆灌

而來的，也是支撐臺灣經濟成長、不應被遺忘的最重要推力之一。

但臺灣農民受限於土地、資本等因素，雖然非常努力耕作，收入卻非常微薄，生活很不容易。再加上當時政府實施肥料換穀等政策，農民的稅賦壓力非常大，經常入不敷出，有時候家中雖然種植稻穀，日常卻吃不起鬆軟的白米，只能吃曬乾的蕃薯簽熬粥。在這情形下，年輕的農村子弟只好離鄉背井，到都市去工作。1959年，少女歌手陳芬蘭唱演唱〈孤女的願望〉：

請借問 佈田的田庄阿伯啊
人咧講繁華都市 臺北對佢去
阮就是無依偎 可憐的女兒
自細漢就來離開 父母的身邊
雖然無人替阮安排 將來代誌
阮想欲來去都市 做著女工度日子
也通來安慰自己 心內的稀微

短短幾句歌詞，娓娓道盡了當時的社會氛圍。由於農村的傳統作物稻米、雜糧及甘蔗養活不了過多的勞動人口，年輕人被擠壓出農村，只好來到都市邊緣尋找機會，而臺灣農村的青年勤奮打拚，加上當時的出口替代經濟政策，創造了戰後第一波的經濟起飛時期。

—— 創造戰後經濟奇蹟的勞動女性們

女工們離開家鄉，到了哪裡去呢？他們來到了加工出口區、一座座的紡織工廠內。這群剛從學校畢業，帶著行李箱搬進工廠宿舍、挽起長髮、穿上制服的工人們，如同前線保家衛國的軍人一般，投入了另一個沒有煙硝的產業戰場。

1960年代，臺灣紡織業開始發展，這座島嶼又多了「成衣王國」的稱號。甚至不只是工廠，家家戶戶的客廳，都可以看見晚上挑著燈，踩著SINGER縫

紉機，不眠不休進行「家庭代工」的勞動者們。他們將青春、汗血投注在一臺臺紡織機、一條條生產線上，奠定了臺灣戰後第一波工業化的基礎，吹動了抬昇臺灣經濟起飛的大風。作家楊青矗於1978年出版的小說《工廠女兒圈》，就是在描繪這群年輕女工們的故事。在美國學者、同時也是社會運動家的艾琳達研究當中，1977年以前，臺灣三個加工出口區的勞動者們，女性佔了85%，大部份都是農家子弟。而這群女性勞動者當中，大約77%的年齡都在24歲以下，簡單的說，臺灣的經濟奇蹟，可以說是都由這群來自農村的年輕女性所支撐起來的，而這些故事後來由公視改編，鄭文堂所執導的連續劇《奇蹟的女兒》。

高雄港外的旗津島上，有一座墓園叫做「二十五淑女墓」，在鄉野奇談當中，單身的年輕男性騎機車經過，可能會被「拍肩膀」、「後座會變重」，因此長輩都會告誡小男生，不要靠近那座墓園，甚至有賭客會到這裡來求大家樂的明牌。不過，這是相當污名化的一種觀點，這座墓園，現在已經改名成為「勞動女性紀念公園」，就是為了紀念這群創造奇蹟的勞動女性，偉大的事蹟與身影。

原來，在1973年9月3日當天清晨，天還濛濛亮，不到七點，一群旗津島上的年輕女孩就急著趕去加工出口區上班，深怕稍微晚到，就會被扣薪水。但是當時旗津中洲到高雄的交通，完全都是要靠渡輪運輸，所以這群女孩們為了趕時間，沒想太多，就搭上中洲漁港的渡輪「高中六號」，船東為了多賺幾張船票，也不論是否超過乘載人數，人一來就統統拉上船。小船一共擠了71人，結果船開到海上沒多久，一波大浪打來，船身一個不穩，就進水了，接著船很快就翻了過去。乘客們紛紛游泳逃生，但船艙裡的乘客逃生不及，多數罹難，最終一共有25名女性溺水身亡，其中最年輕的女孩只有13歲，最大的，也僅只30歲而已。

而在過去傳統習俗當中，未出嫁的女性，無法入祀家族的祠堂，所以當地人就將他們單獨埋葬祭祀，成為早年的二十五淑女廟，地方上也開始出現了許多前述的鄉野奇談。但是這樣的傳說，對這些「創造奇蹟的女性們」來說，是相當不尊重的，所以在2008年，高雄市政府在接受民間團體建議後，由陳

菊市長將墓園改成「勞動女性紀念公園」。

當時也在船上的漁民葉永雄先生，因為熟悉水性而游到岸邊，卻也不斷入海去救人，他一共救到了六名乘客，但看到25名年輕女性生命的消逝，還是不免感到悲傷。他曾到罹難者的告別式現場上香，日後經過墓園的時候，也都雙手合十、默默禱告，是他向女孩們致意的方式。而將他們的故事說出來、傳出去，是我們享受經濟奇蹟的後人們，向這群勞動英雄們致意的方式。

回顧1970年代，國際局勢急遽變動，臺灣在政治上感到壓抑，在外交上也連遭挫折，局勢相當沈悶。而臺灣人仍保持衝勁，更加勤奮工作，以「愛拼才會贏」的精神，一步一腳印地努力從「黑手變頭家」。「打拚」是臺語獨有的詞彙，在華語中難以找到完全對應的概念。這個詞語，是臺灣人在數百年的殖民與移民經驗中，以「做人就要拖，做牛就要磨」的精神「拖磨」出的特有文化語境，代表臺灣人在戰後最窮困、最艱困的年代裡，腳踏實地、埋首經營的務實精神。

—— 夙夜匪懈的百工百業

航空產業，也是一路從二戰之後殘破的百廢待舉，歷經韓戰與越戰等地緣衝突之下，臺灣藉由與美國合作，慢慢建立起臺灣自主的飛航機隊，以及地勤維修系統，從土法炮製到百煉成鋼。其中有太多的辛酸故事，從飛行員、維修員到相關產業工作人員的生命血淚，都在瞬息萬變的國際局勢下被淹沒了，他們靠毅力與勇氣撐住了臺灣飛航的生命線，卻是不為人知的無名英雄。

又如颱風夜裡的「電線桿英雄」：強風造成停電，臺電搶修人員便迅速出現在每一根電線桿上，冒著風雨趕工，只盼社區能早一刻復電；也像是機場地勤人員，不分酷暑寒冬，在極端吵雜、嚴苛的環境下，還要全神貫注在每一次飛機起降、每一次檢查修繕、所有安全作業上，絕對不容許任何閃失，永遠都要在第一線守望跑道、看顧每一臺飛機、每一顆小小螺絲釘。這樣的職人精神，來自百工百業，共同打造了屬於臺灣獨一無二的經濟奇蹟。

救死扶傷的醫療從業人員也是如此——臺灣擁有全球稱羨的全民健保制度，與其他先進國家相較，醫療品質及效率都是數一數二的。不過在這「物美價廉」的公衛制度背後，其實是全體醫護人員在第一線所支撐起的血汗體系。當Covid-19爆發之際，站在最前線，守護所有臺灣人的生命安全、如同捍衛疆土的衛士，就是每一位穿上防護衣，連續輪班12小時以上的醫護人員。

舉個例子，根據報導者的採訪，2021年1月爆發群聚感染事件的衛生福利部桃園醫院，急診護理師們在疫情最危急的時期，每次工作都必須在悶熱的夏日戶外，先穿上如同太空人的隔離衣，縱使身體汗如雨下、心情沉重，還是奮不顧身奔向一床床病患。而當時部桃急診室收治量暴增了兩倍，每天湧入上百名患者，他們長時間在急診室忙進忙出，無法抽空換衣服吃飯、甚至連上廁所都沒有時間。最繁忙的日子裡，護理長黃欣萍還曾長達21天先以醫院為家，先放下家人們，全心照護病患。護理長擔心同事們的身心狀態，詢問大家，所有人的回答都是：「我們不會害怕，因為大家都在一起！」

這就是第一線醫療工作者的無畏、無私精神。同樣重要的，還有眾多助人工作者們，特別是社工師、長照工作者等職業，始終陪伴在窮老病殘者的身邊，在無人知曉的角落，牽著每一雙需要支持的手，拉出了一張張接住眾人的社會安全網。

—— 護國群山，平地而起

而我們所熟知的「護國群山」高科技產業，也是無塵室中、研究室裡、生產鏈上所有工作人員共同拼搏出來的世界奇觀。

回顧1974年2月，略帶寒氣的早上，位於臺北車站附近的南陽街「小欣欣豆漿店」，原本只是一間退輔會經營的早餐店，因為靠近許多行政機關，所以很多公務人員都會在那邊享用熱騰騰的豆漿燒餅油條。經濟部長孫運璿、旅美專家潘文淵及李國鼎等七人，就在早餐店樓上吃早餐開會，討論臺灣半導體業的未來。會後，潘文淵起草了臺灣的「積體電路計畫」，開啟了臺灣與

美國的半導體產業分工模式。接著政府選派了19位年輕工程師（包括曹興誠在內）前往美國，引進RCA的半導體生產技術。

RCA替臺灣帶來新的技術，但我們也不能忘記背後眾多犧牲的勞動者們。1969年，RCA在桃園、新竹、竹北等地設廠，生產電視機零組件。期間長期挖井傾倒三氯乙烯、四氯乙烯等有毒有機溶劑，嚴重污染當地的土壤與地下水。許多作業員（大多是女性），因長期暴露在毒性環境中，並飲用受污染的地下水，導致罹患癌症、流產甚至死亡。直到1994年污染事件才遭到揭露，一直到2017年，RCA員工的集體訴訟才落幕，RCA等公司須支付486名臺灣勞工7.1億元的賠償金。

1985年，李國鼎邀請了在美國德州儀器擁有輝煌戰績的張忠謀回臺。張忠謀原本是中國浙江人，18歲的時候到美國讀書，1958年到德州儀器工作，參與美國最新的半導體製造技術。1987年，張忠謀56歲的時候，在臺灣創立了「臺灣積體電路製造公司」（TSMC）。他開創了「專業晶圓代工」模式，顛覆了當時全球半導體界由垂直整合主導的局面。臺積電不與客戶競爭，只專注於將製程做到極致。這份「克勤克儉、胼手胝足」的精神，在張忠謀的領導下以及加上全體工程師、作業員日夜打拚之下，在往後的三十年內創造了無數奇蹟。

例如，在2025年1月21日凌晨0點17分，嘉南地區發生規模6.4的大地震。當時新年連假即將來到，多數人都歡愉地準備返鄉過年，但地震發生後不久，臺南科學園區南部園區周遭就大塞車，Google地圖上的道路如血管一樣鮮紅——原來是正在休假中的工程師們，擔心機房受損，紛紛自主取消假期、趕回公司值班。其中大多數人，更持續接力輪班直至年假結束，才終於安心休息。

—— 經濟成果，屬於全民的成就

臺灣在戰後數十年的地緣政治困局當中，決定將國運押注在遙遠的半導體技術，為群島在複雜國際政經局勢當中，打開了一條通往21世紀晶片藍海的偉

大航路。這座小小多山、身世坎坷的群島，竟然能創造出全球最穩定的先進晶片製程。而上述臺灣奇蹟，都不是一兩位英雄的偉業，是千萬無名勞工數十年下來所努力堆疊出來的「群山」；事實上，也不應稱為奇蹟，而是經過累積而成的具體成就。

臺灣今天的經濟成就，是戰後臺灣打拚文化下，勞動者們的血淚汗漬——無數堅韌如草根的百工百業，在日夜不分的無塵室、救死扶傷的急診室、轟鳴的機械生產線、到深夜國道上的物流車，乃至「客廳即工廠」藤椅上的家庭代工長出的勞動果實。臺灣人以其特有的「骨力」與勤奮，默默在每一個崗位上拼搏。群山的誕生，不僅是前行者的高瞻遠矚與島國技術力的積累，更是全體國民勞動與意志的總成。

群島在政治上雖然是向內閉鎖的，但臺灣人們以「骨力（Kut-lāt）」的「打拚文化」來縫補、修復歷史傷痕。無論戰爭下倖存的島民，還是1949年後從大江南北來到島嶼，追尋自由的離散者，各自都展現了極為強大的韌性，在美援的支持之下，臺灣人拼搏出了一條屬於自己的路，共同開拓了「經濟奇蹟」的世代。在逆風當中，飛得更高更遠。

—— 球場內外的熱血吶喊

2024年世界棒球12強賽，臺灣隊長陳傑憲在東京巨蛋擊出全壘打，當他繞過三壘的時候，在胸口比出了「Team Taiwan」的手勢，凝聚了全臺灣人的心。兩年後，2026年，臺灣隊又回到東京巨蛋，雖然一開始輸給澳洲及日本，但臺灣人一直都是在逆境中起飛的，最終在艱困的戰局當中，臺灣背水一戰，拿下了對韓國的勝利。九局下「再見接殺」那一瞬間，不只是榮譽的一刻，而是一個漫長過程的完成，全場響徹「臺灣上勇」的歌聲，迴盪在整座東京巨蛋當中。

但早日本時代，臺灣棒球就曾經聲震日本本土。1925年，就有來自花蓮港農業學校，出身阿美族部落的「能高團」棒球隊遠征日本，與日本球隊進行了九場交流賽，獲得4勝4敗1和的成績。而臺灣原住民球員在賽場上的專注神

情、敏捷身手，則讓日本球迷大為驚艷，留下非常深刻的印象。於是能高團的球員們如羅沙威（伊藤正雄）、羅道厚（伊藤次郎）、阿仙（稻田照夫）等人，受邀加入了棒球勁旅——京都的平安中學（今日龍谷大學附屬平安高校），成為站上甲子園的第一批臺灣人。而羅沙威在日本就讀完法政大學之後，選擇返鄉任教，戰後改漢名為莊初明，培育出了花蓮一代又一代的棒球好手。

對臺灣人來說，棒球也承載了超過體育競賽本身的意義。繼而到了1931年，大阪甲子園球場裡，全場觀眾熱烈呼喊著「天下嘉農」，聲震關東，這是來自臺灣的嘉義農林學校棒球隊在甲子園決賽的英雄時刻。

自此，棒球就成為了殖民地人民期望「出頭天」的精神寄託。戰後，1960至1980年代，在外交孤立與冷戰壓力之下，在那壓抑且封閉的政治氛圍當中，草皮上與紅土間上的喊聲，不僅是純粹的競技，更是臺灣人集體情感的宣洩出口。

戰後最熱血的少棒傳奇，從一群來自臺東的原住民孩子開始——1968年夏天，一支來自臺東的紅葉少棒隊，雖然戰績優良，屢獲捷報，但卻因為缺乏旅費，無法前去臺北參加全國大賽。於是曾為白色恐怖受難者、也是《王子》雜誌的創辦人的蔡焜霖先生，看到紅葉少棒的新聞後，不顧自己捉襟見肘的財務狀況，毅然決定自掏腰包，兩度資助紅葉隊到臺北比賽。而來自資源匱乏的原鄉的孩子們，也不負眾望，擊敗了日本關西聯隊。

紅葉少棒的故事，鼓舞了全體臺灣人，捲起了臺灣的棒球熱潮；隔年，1969年，臺中金龍少棒隊遠赴美國威廉波特大賽，更奪下世界少棒冠軍。這場勝利，在貧窮而苦悶的年代，為整座島嶼帶來罕見的振奮消息。

由於時差關係，關鍵賽事往往在凌晨舉行。深夜裡，家家戶戶守著收音機與黑白電視，屏息等待結果。棒球，成為臺灣人在國際舞臺上少數能被看見的時刻。這份集體情感，也逐漸與政治認同交織，棒球不再只是比賽，而成為投射身分與立場的場域。

隨著臺中金龍、臺南巨人、屏東美和、臺北華興、花蓮榮工等隊伍接連奪冠，臺灣建立起從少棒、青少棒到青棒的完整體系。1970年代，臺灣橫掃世界三級棒球賽事，獲得「棒球三冠王」之名。對臺灣人而言，棒球從來不只是運動而已，也是臺灣精神的象徵，經過七〇年代的中華健兒、二十一世紀的臺灣之子，一支真正以「臺灣」之名站上的隊伍，終於逐漸成形。臺灣，因棒球而聚成一隊，而今終於成隊；我們開始因為成為自己，而驕傲無比。

—— 女子足球的汗與淚

不僅是棒球，臺灣女子足球隊也曾寫下許多令國人驚艷的歷史。起初在1968年，全國性的足球比賽「萬壽盃」新增了女子足球的項目，其中有一隊是由「香港人」所組成的，而由於香港足球風氣盛行，所以前幾年萬壽盃女足冠軍都是由香港隊橫掃，連霸了四年。終於到1972年，由臺南的「曾文家商」女足隊擊敗香港隊，獲得臺灣女足的第一次冠軍獎盃，也揭開了臺灣女足在賽場上的榮光序幕。

在臺灣女足的基礎逐漸扎根之際，中華足協於1974年12月開始選拔國內優秀女足選手，組建了一支在當時男性主導的體壇下，象徵「巾幗不讓鬚眉」的「木蘭女足」，可惜因為國際簽證等問題，第一代木蘭女足未能出國參賽。直到1977年，木蘭女足正式出國參賽，啼聲初試，就創下亞洲盃三連霸的驕傲紀錄，1991年更踢進了世界盃的前八強，奪下臺灣足球史上最佳成績。

而1981年，臺灣第二次舉辦「國際女子足球賽」，共有12支各國隊伍參賽，臺灣有木蘭、良玉兩支隊伍參賽。當時全球的女子足球賽事尚未成熟，有些國家甚至都還沒有組成國家女子足球隊，就連足球強權「西德」，也不承認來臺灣比賽的隊伍是正式的國家隊，甚至有些輿論說「足球就該留給男人」。這支德國女足勁旅，甚至無法披上國家隊的戰袍，但德國女足依舊來勢洶洶，抱走了當年的冠軍獎盃。之後，他們也將「臺灣經驗」帶回故鄉，正式成立了德國國家女子足球隊。2020年的時候，德國有一部紀錄片《臺北的奇蹟》（Das Wunder von Taipeh），就是在講述1981年，尚未被正式承認

前的女足隊，如何透過臺灣舉辦的國際大賽，艱辛獲得冠軍的故事。雖然在賽場上是強勁的對手，但全世界女足選手，在場下卻都是患難相見的隊友。

近年來，臺灣女足的世界排名穩定維持在38名到42名之間，是亞洲女子足球的鋼鐵勁旅，也是臺灣在各大國際賽式的常勝軍。當媒體都把焦點放在熱門男性運動賽事上，外界資源投入也相當有限，臺灣女足卻如此艱困的環境下刻苦練習，而因為目前只有半職業的木蘭聯賽，所以有些球員平日必須工作兼差，利用下班時間在簡易的球場上刻苦訓練，當中的辛酸血淚難以一言道盡。

女足球員們不僅球技卓絕，更是爭取性別平權、運動員權益的先鋒。2020年，「臺灣女子足球員工會」成立，是臺灣第一個女子運動員的職業工會。他們成立以來，不斷替球員們爭取權益，包括場外無形的結構困境，例如酬勞過低、不當的球員契約等等，成為了女子足球員們最堅實有力的靠山，更是臺灣女性運動員的平權里程碑。

—— 奧運榮光，全民英雄

在體壇的最高殿堂，四年一度的奧林匹克運動會上，臺灣也曾經出過不少英雄，也拓展了臺灣全民運動的領域。因為有了這些選手在國際賽場上衝鋒陷陣，讓更多運動員、更多孩子們得以擁有夢想、看見典範，例如在1960年羅馬奧運會上，獲得十項全能競賽銀牌的「亞洲鐵人楊傳廣」、1968年獲得墨西哥奧運銅牌的「飛躍的羚羊紀政」等人，鼓舞了全島的田徑選手們；而又如舉重、體操、跆拳道、桌球、羽球，近年在國際體壇上屢創佳績。

那一幕幕在賽場上奮力拼鬥、滿身汗水的影像、都成為了臺灣精神的永恆象徵。例如2020年東京奧運羽球男子雙打金牌戰上，李洋、王齊麟對決中國選手，在最後決定關鍵勝負的一球，是透過鷹眼（裁判輔助系統）判定球的落點在界內，「麟洋配」以些微之差擊退了中國強敵。而那關鍵的勝負落點圖，也被網友製成了圖片，在網路上瘋傳，一度成了新的臺灣象徵。

這也是先前的運動員們在有限的資源下披荊斬棘，替後進開拓出來的榮耀大道。這些選手的動人事蹟，也感染了觀賽的球迷們，鼓舞更多孩子投入訓練，讓臺灣體育環境更加茁壯強健。

不過，體育並非職業選手專屬的活動，近二十多年來，臺灣全民運動風氣越來越盛行，從早期的桌球、羽球、登山、游泳、跆拳道等等體育項目。體育逐漸走向日常化、個人化、非競技的全民浪潮，如2000年後興起的自行車環島、2010年代後開始盛行的路跑活動，到近年的健身訓練，幾乎所有臺灣人都能參與、都曾參與過一項體育活動，並在社群平臺上分享個人練習、大汗淋漓的照片，感染更多身邊親友投入運動，臺灣人們開始享受與自己身體對話的感覺、達成自我成就的喜悅，也因此開始欣賞體育場的毅力與掙扎，無關勝負，是一種體驗人類超越精神與身體痛苦的美學。而特別是馬拉松路跑，長達42公里的漫長路程，運動者們強烈感受到個人的終極孤寂與疲憊，卻樂此不疲，因為在終點之後，是更大的成就及愉悅。這也說明了，為什麼路跑運動越來越盛行，目前全臺灣每年都有500場左右的路跑活動舉行，換算下來，每個週末都有超過一場以上的大型全民運動賽事舉行。

當然，就算無法親身參與運動，只要是在電視機前面觀看轉播、進場看球、購買運動員周邊商品，都是對於臺灣體育環境的支持，都是為臺灣體育貢獻了相當重要的一份心力。當越來越多國人支持運動員、甚至實際參與運動，運動風氣就會越來越盛行，更多資金就能幫助到運動員訓練與比賽，就能帶動體壇的正向循環。因此，不僅運動場上為國爭光的運動員們是英雄——所有進場看球吶喊的球迷們、在社區運動場流汗練習的民眾們，全部都是運動場下的無名英雄。我們所有臺灣人，都是臺灣隊的一員。

參考書目：

陳麗婷報導〈勇敢，但也會跟著病人流淚——疫情下蓋起「組合屋」的急診護理長黃欣萍〉，《報導者》（電子媒體），2022年7月22日。

賴佳欣〈女兒國度的美麗與哀愁——論楊青矗《工廠女兒圈》的女工群像〉《歷史教育》12期，

臺灣師範大學歷史學系，2008年。

楊青矗《工廠女兒圈》，水靈文創出版，2018年。

謝仕淵《新版臺灣棒球一百年》，玉山社，2017年。

游珮芸編、周見信繪《來自清水的孩子》，慢工文化，2020年。
