

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

Awakening News Networks

給全家人進補 醒報提供有益的新聞見識

五媒合一
深度報導
極簡閱讀



疫情傷勞工 輕症應給付



供電吃緊 中火搶修救援



全球國防支出達 2 兆美元



AI 開發通才 大廠前仆後繼



《今日靈修》

機器人越來越聰明

機器人將越來越聰明，和一般人類沒有任何智力上差別，有的甚至超越人類的能力。這種「類人類」甚至超越人類的人工智慧，值得我們留意，未來我們是否能操控機器人，而不為機器人所傷呢？(8 版)

三劑令重傷旅遊業 立委促支援補助

三劑令一下，旅行業者便面對旅客紛紛退訂的狀況，以及旅館、交通運輸業者不願退訂金的雙重壓力。

【本報記者簡嘉佑台北報導】三劑令重創旅遊業，損失恐達上百億元！民眾黨立委邱臣遠於 26 日指出，因為三劑令草率推行，導致退團率高達五成，呼籲觀光局應協商業者與消費者間的退費事宜，並對業者祭出資金補助。民眾黨黨團主任陳琬惠說，旅遊業者面對著退訂潮，以及旅館、交通運輸業者又不願退訂金的雙重壓力。

邱臣遠指出，指揮中心三劑令推動的相當快速、草率，且無事前溝通，事後也沒有協調消費者與業者間的消費糾紛。如今退團率已高達五成，且狀況仍持續惡化，業者損失恐達上百億元。陳琬惠指出，三劑令一下，旅行業者面對旅客紛紛退訂的狀況，以及旅館、交通運輸業者又不願退訂金的雙重壓力，但如果旅行業者將成本轉嫁為扣旅客訂金來彌補損失，又會引發許多消

費糾紛。她指出，2021 年 6 月本土疫情爆發，政府曾祭出紓困 4.0，包括導遊、團領、旅遊車司機都有每個 1 萬元的補助措施。陳琬惠質疑，而此次面對更嚴重的疫情，政府卻沒有任何補助措施；且為了防疫，政府盡可能讓減少陌生民眾之間的往來，但大眾交通工具才是陌生人群聚的大宗，限制旅遊業的三劑令根本是「多此一舉」。



▲ 政府去年曾祭出紓困 4.0，包括導遊、團領、旅遊車司機都有每人 1 萬元的補助措施；但此次面對更嚴重的疫情，政府卻沒有任何補助措施。(中央社)

損失恐達上百億



▲ 民眾黨立委邱臣遠 (中) 於 26 日指出，因為三劑令草率推行，導致退團率高達五成，呼籲觀光局應協商業者與消費者間的退費事宜。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

國旅券將到期

邱臣遠指出，國旅券於 30 日到期，且已確定不會延期，剩餘經費將用於補助國內特色旅遊，但旅遊業面臨三劑令的退訂潮，恐怕連薪水都發不出來。他指出，原先想用於補助的經費需要研擬全新的方案，才能真正幫助業者度過疫情寒冬。

他也提出三大訴求：第一、觀光局應協助旅客、旅遊業及旅宿業者間的退訂與退費事宜，避免消費糾紛損害各方權益；第二、研擬補助旅遊業的方案，如薪資補助，避免引發旅行社的倒閉潮；第三、延展貸款寬限期，並提出具體的時程與做法。

居隔 3+4 上路 回溯 6.7 萬人改採新制

【本報記者簡嘉佑台北報導】本土再新增 6295 例確診個案，北北桃就佔 7 成！指揮中心指揮官陳時中 26 日表示，此次新增 4 名中症確診者，年齡都在 60 歲以上，都有慢性病史。此外，居家隔離 3+4 新制上路，居家照護者的同住隔離者也可採行新制，該制可回溯先前已列居隔的民眾，約有 6.7 萬名。



▲ 針對新北市政府表示「快篩量能只能再撐 1 天」，陳時中表示，地方不夠的話，通報中央，中央就會盡力協助。(中央社)

可同室進行照護

陳時中表示，26 日啟動居家隔離 3+4 新制，因為與居家照護確診者同住，而被列為同戶隔離的民眾，比照居隔 3+4 新制，隔離期為同住個案的確診日開始計算，進行 3 天的隔離，加上自主防疫 4 天。

出於家庭照顧的需求，如果未確診者有照護或被照護的需求，得與確診者同室。但未確診者須從最後與確診同室接觸的日子開始計算，再進行居家隔離 3+4 的新規定。

6.7 萬人鬆綁

指揮中心發言人莊人祥表示，更新 3+4 的居隔規定，取消隔離

問題，陳時中則回應表示，「很快」，指出目前進行最後時序上的盤點，很快就會落實相關措施。針對新北市政府表示「快篩量能只能再撐 1 天」，他也表示，地方不夠的話，通報中央，中央就會盡力協助。

此外，現場記者提問口服藥如何運用，指揮中心醫療應變組副組長羅一鈞回應表示，口服藥主要分成兩種用途，第一、供中症以上的確診者使用，以減緩確診者的症狀，是口服藥使用的大宗；第二、為提供給重症高風險因子的民眾服用，如 65 歲以上、患有糖尿病、心血管等疾病，是為了因應新冠肺炎導致中、重症的狀況。(相關新聞見 2 版)

快篩實名制「快」了

針對快篩實名制何時上路的

《焦點圖文》



全大運競技體操競賽

111 年全國大專校院運動會 26 日在國立體育大學綜合體育館進行競技體操公開男、女生組個人單項競賽，選手賴品儒 (左) 代表台北教育大學出賽，在跳馬項目以 12.05 分拿下金牌；代表輔仁大學出賽的「體操精靈」丁華恬 (上) 在平衡木項目以 13.2 分奪得金牌。(中央社)

社論 印太戰略動搖 我應慎防台美關係生變

社論

國際政治錯綜複雜，俄烏戰爭爆發，歐洲情勢緊張，美國發現北約比印太戰略更危急，動搖核心利益，搬師回歐，不再與中國較勁，歐洲國家亦無力派軍艦赴印太與美聯合軍演。如今中國勢力進入所羅門群島，直抵澳洲大門，震驚美澳。台灣應注意國際情勢的演變。

台美關係恐轉變

俄烏戰爭爆發，表面上看似歐美國家事務，實際上牽動國際政治勢力平衡，台灣過去幾年在川普總統任內，以及拜登

總統任期之初，互動良好，然俄烏戰爭之後，亞太政情變化，值得注意，首先觀察的指標是美國聯邦眾議院議長裴洛西，原訂4月亞洲之行將率團訪台，因中國抗議，迄今無下文，台美關係是否有變，值得觀察。

另外拜登與習近平的互動，以及中美兩國防長互通電話聯繫，強調一中原則，以及美國處理中國與所羅門群島締約，勢力直接威脅澳洲安全，竟然低調到僅強調要調整與所羅門的外交關係，從領事館提升到大使館級，其他無制衡行動，顯然不願於搞壞與中國關係，

都是值得台灣注意，未來印太聯盟的變化，可能產生對台灣的影響。

北約不足以制衡俄國

俄烏戰爭敲醒北約及歐盟，鬆散的北約組織一向是多頭馬車，各行其是，而且德、英、法等國家，與俄羅斯各有不同經濟利益，處理外交關係立場南轅北轍，長期以來困於經濟疲弱，西線無戰事，紛紛裁減軍備，造成名義上雖然在擴張勢力，納入波蘭、波羅的海三小國等舊蘇聯勢力，實際上並無力量制衡俄羅斯。

俄烏戰爭爆發，北約國家紛紛揚言支持烏克蘭，但是又拿不出一流軍備，支持烏克蘭，德國宣稱支持烏國地對空飛彈3千枚，卻被發現已是庫存20年以上舊品，是否堪用大有疑問。英國戰車部隊早在2020年就已開始縮編，遇缺不補，數量不足且老舊，自保尚且困難，奢言軍援烏克蘭。但是在外交、軍事上卻給中國不小喘息空間。

美國降低與中衝突

中國首先藉俄烏戰爭機會，積極調整對外關係，該國外長

王毅於3月25日訪問印度，強調重建兩國友好重要性，大挖台美關係在印太戰略牆角。

而美國不希望中國與俄羅斯結盟，在金融、經濟，甚至軍事上支援俄羅斯，並且希望透過中國施壓俄羅斯，結束戰爭，此時又不得不放下印太戰略衝突，改與中國交好，兩國防長4月20日互通電話及訊息，降低敵意，軍事挑釁行動近期大幅減少。

中美關係重整之際

當3月19日拜登與習近平通話時，曾再次強調一中政策，

顯示美國此刻不願製造雙方更激烈衝突，以免影響俄烏戰爭，並且強調共同努力降低俄烏戰爭緊張情勢，台灣面對國際政經情勢遽烈改變，尤其台美關係如裴洛西是否如期來訪、美國對台軍售是否如期交付訂購之武器，都是觀察是否有變的重要指標。

俄烏戰爭將牽動國際政治勢力重組，此際正是美中關係重整之重要時刻，台灣要慎防國際關係變化，影響國家安全，尤其美國印太戰略變化，恐怕是難以避免的發展，台灣不能大意。

疫情猛爆傷勞工 時力：輕症照護應給付

時代力量立委王婉諭認為，政府應考量將輕症照護列為勞保的傷病給付項目，避免勞工為了生活而隱匿疫情。



▲時代力量立委王婉諭(左)26日指出，政府應考量將輕症照護列為勞保的傷病給付項目，避免勞工為了生活而隱匿疫情的狀況。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

【本報記者簡嘉佑台北報導】輕症照護應列勞保傷病給付！時代力量黨團26日召開記者會，呼籲政府重視疫情下的勞工處境。該黨立委邱顯智表示，政府應提前規劃勞工的疫後就業，如強化職業訓練的量能；立委王婉諭則認為，政府應考量將輕症照護列為勞保的傷病給付項目，避免勞工為了生活而隱匿疫情。

平衡產業兩樣情

邱顯智表示，去年五月疫情爆發，在民眾的共同努力下，成功阻止疫情蔓延，但防疫並非沒有代價，許多產業遭遇嚴重衝擊，如住宿餐飲業去年6月的從業人員於比過去少了將近6萬人，許多勞工面臨減薪或失業的狀況，更因此背上貸款。

而這些勞工的經濟狀況還沒有

完全復甦，又遇到下一波嚴重疫情。他指出，針對「(勞工)不是不願意還貸款，而是根本還不出來」的狀況，政府的紓困振興政策也應做出調整。邱顯智呼籲，第一、政府應斟酌再放寬紓困貸款期限與減稅規定；第二、勞工遭逢「前有失業、後有貸款」的夾殺，行政院應延長失業給付的給付期。

此外，他表示，政府也該超前部署勞工於疫情後如何回到就業市場。邱顯智進一步說，在餐飲、藝文等產業勞工面臨失業時，製造業、金融業卻非常缺工。他建議，政府可以考量讓勞工跨過產業的門檻，透過產學合作、擴大職業訓練的量能等方式，解決勞動市場失衡的狀況。

防疫照護假應給薪

王婉諭則說，本土確診數連日突破5千人，愈來愈多的勞工確診的狀況，她認為出於兩大理由，政府應考量將輕症照護，列入勞保的傷病給付。第一、

為了讓醫療量能不要過度緊繃，應強化居家輕症照護的措施；第二、避免勞工因為經濟負擔，而選擇隱匿疫情繼續工作。

她也表示，近日收到許多家長的「求救」，目前有超過1千多所學校停課，家長們同時面對照顧孩子與外出工作的狀況，是「蠟燭兩頭燒」。王婉諭呼籲，政府應針對學校疫情，祭出「防疫照護假給薪」的規範。

職災頻傳要監督

此外，立委陳椒華表示，近期職災頻傳，如屏東挖眼案、苗栗女工截肢案、神仙谷劇組等慘劇，希望能從源頭就杜絕職災發生的機率，其中最重要的就是，「勞檢」、「勞教」預防機制。

她呼籲，政府應要求實業單位落實工作環境的檢查，一旦出現違法狀況，就要求改善，並處罰非法狀況，更應推動《勞動教育促進法》，讓在學時期的學生就能對勞動安全有所認識。

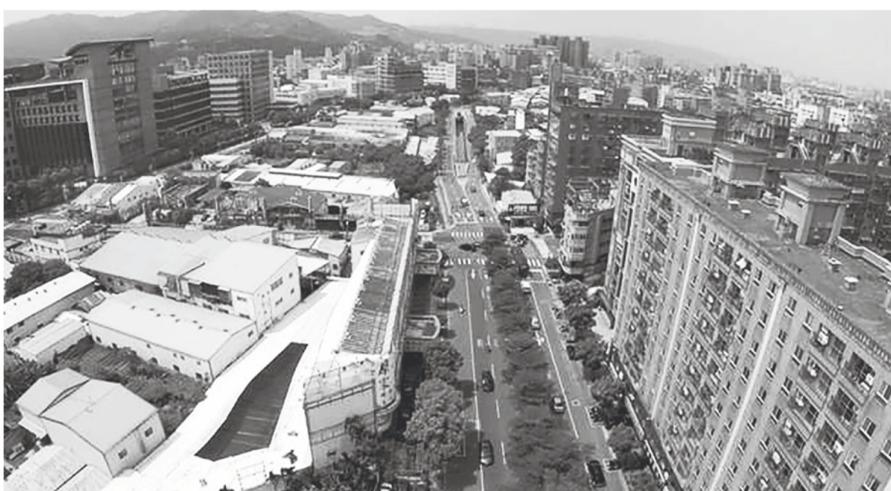
國會選址新北拋4地點 游錫堃將會侯友宜

【本報記者章文報導】立法院長游錫堃啟動新國會園區選址的傾聽之旅，拜訪立法院遷(改)建地點19個提案所在地的直轄縣市政府，19日第一站拜會台北市長柯文哲。第二站將於28日拜會新北市長侯友宜；侯友宜拋出4新址，包括淡海新市鎮、新店碧潭郵營區、樹林防洪三期整體開發地區及三峽麥仔園都市計畫。

柯P希望立院留台北

位於台北市的選址地點，除了立委提案中正紀念堂等6處外，台北市都發局增列劍潭青年活動中心等4處新址，柯文哲說，立法院留在台北比較好，舊空軍總部是首選。

游錫堃第2站預計28日下午拜會侯友宜；位於新北市的選址地點，目前僅民進黨立委吳琪銘提案設於土城看守所一處，新北市城鄉發展局經過盤點，再提4處新址。



新北4處土地寬敞

分別是淡海新市鎮10.75公頃；新店碧潭郵營區5.9725公頃；樹林(含三多里、山佳地區)防洪三期整體開發地區面積76.13公頃；三峽麥仔園地區都市計畫，占地118.77公頃。

立法院人士受訪表示，新北市對於立法院遷建及改建案非常重視，積極盤整轄區內可做為選

址的地點提供立法院朝野立委做決策的參考；侯友宜將親自出席就新北市可能的遷建基地進行討論，期盼中央與地方攜手合作，打造民主憲政光榮典範。

還將拜訪中彰宜

拜會台北市、新北市後，游錫堃預計5月5日上午拜會台中市政府、5月5日下午拜會彰化縣

政府，最後再安排拜訪宜蘭縣政府。

立法院現址多年來面臨環境空間諸多困境始終未解，游錫堃上任後成立立法院「未來國會願景規劃諮詢委員會」，盼日後提出數個建議方案，送請由各黨團推薦委員成立的立法院「國會遷(改)建暨監督委員會」，做政策討論及決定。

19個提案所在地的直轄縣市政府。(網路截圖)

圖文選粹

圖文 / 中央社

立院同意邢泰釗出任檢察總長



▲立法院會26日上午進行檢察總長被提名人邢泰釗的人事同意權案投票，開票後，邢泰釗獲65張同意票，將出任檢察總長。邢泰釗受訪表示，推動「有溫度的司法」、「堅持司法獨立性」、「保持客觀義務」、「精進專業智能」等4個方向是日後努力目標，將全力以赴。

▼台中火力發電廠7號機破管需要維修，因此供電少了55萬瓩。(台中市政府)



氣溫飆升供電吃緊 中火 55 萬瓩歸隊救援

【本報記者游清淵綜合報導】氣溫飆升，台電這幾天供電亮黃燈，台電表示，主要是氣溫居高不下，加上線上教學、防疫等需求，推升家用低壓用電增加100多萬瓩，加上中火7號機破管維修，預計27日晚間有機會修復歸隊，28日恢復正常供電。

供電亮黃燈 2 主因

台電26日下午舉辦2022年環境月起跑發表會，不過台電今天備轉容量率7.01%，供電亮出黃燈已引起外界關注。台電總經理王耀庭在活動會前受訪表示，供電亮黃燈主要2個原因，第一是因為這2天氣溫突然拉升，加上

中火7號機破管、供電亮黃燈，台電對此表示，預計27日晚間有機會修復歸隊，28日恢復正常供電。

學校進行線上教學，觀察家庭低壓用電增加100多萬瓩，負載突然拉升。

第二是台中火力發電廠7號機昨天破管需要維修，因此供電少了55萬瓩。

台電專業總工程師吳進忠會後受訪指出，台北市國高中昨天開始進行線上教學演練，學生在家，加上溫度飆升也會開冷氣，觀察低壓用電增加不少。不過，中火機組27日晚間有機會歸隊，

▼台電表示，供電亮黃燈主要是因為這2天氣溫突然拉升，加上學校進行線上教學，家庭低壓用電增加100多萬瓩，負載突然拉升。(中央社)



狀況比較好，春雨下得多，水力發電需要時可以全力發電，評估整體供電沒有問題。

不會重演去年高峰

媒體詢問是否可能達到去年5月三級警戒的高用電環境，吳進忠認為去年已經是高峰，認為今年很難超過去年情況。

媒體關注機組大修情形，吳進忠表示，現在是中火7號機破管要維修，和平1號機大修，民營電廠燃氣機組(IPP)第5組也在大修，部分水利機組也在大修，但是在5月汛期前會回來，大修規劃是每季滾動檢討，這跟大修材料、人力、系統都有關。

財經短波

高雄 43 年老屋 一年內轉手賺 300 萬

【本報記者簡嘉佑台北報導】台積電於楠梓設廠、橋頭科學園區開發，帶動高雄地區房價飆升，尤其楠梓、橋頭的房市急速升溫！台灣房屋集團趨勢中心經理李家妮表示，近10年高雄平均房價已從每坪12.4萬元上漲至19.9萬元，漲幅達6成，其中基期較低的中古屋價差漲幅更為明顯。

台灣房屋引述內政部實價

登錄揭露資訊表示，位於高雄楠梓區加宏路上一戶屋齡43年的公寓，去年7月以190萬元入手，今年2月以總價490萬元轉手成交，帳面獲利達300萬元。台灣房屋明誠龍勝加盟店東馮紹清指出，以屋齡43年的公寓來看，獲利300萬元實為可觀，推估應有加上裝潢等費用成本，讓物件更為增值。

元宇宙趨勢 AR/VR 裝置亞太成長 60%

【本報記者簡嘉佑台北報導】元宇宙趨勢炒熱頭戴式裝置市場！諮詢公司國際數據資料(IDC)指出，亞太區AR/VR頭戴式裝置市場年增60.8%，出貨量達219萬台。該公司研究員廖燁曦表示，如3A級遊戲或助理應用程序、商用教育和培訓的需求，都會再推升AR/VR頭戴式裝置的需求，預計未來5年年

複合成長率將達到51%。廖燁曦指出，Meta的頭戴式裝置出貨量成長達到276.2%，包括澳洲、日本與台灣等市場的需求愈來愈大。然而，該市場更大的推動力來自中國公司DPVR、Pico、愛奇藝等品牌，使得2021年亞太區超過60%的AR/VR頭戴式裝置市占是由中國品牌貢獻。

餐飲營業額創新高 恐因疫情受抑制

【本報記者簡嘉佑台北報導】3月零售、餐飲業表現亮眼，但疫情恐添變數！經濟部26日發布報告，3月零售、餐飲業的營業額分別為3420億元、697億元，雙雙創下歷年同月新高，受惠於民眾需求續熱與五倍券長尾效應。但4月本土疫情持續升溫，加上高基期因素影響，成長力道恐受抑制，仍須觀察後續的疫情趨勢和管制措施。

統計處副處長黃偉傑分析說，針對零售業部分，因為百貨公司母親節檔期提前展開，且手機精品買氣熱絡，使服飾品業、家電設備業呈兩位數成長；他說，至於餐飲業，因為餐館業者持續拓點、白色情人節的促銷活動與婚宴型餐廳接單不斷等因素，推升3月營業額年增6.5%。

財經雜記

從台鐵罷工 看沉痾怎麼解？

游常山

(資深媒體人)

五一勞動節，台灣社會首度迎來勞資雙方硬碰硬的大罷工陣仗。

這次的台鐵罷工的影響力不可小看，因為這是台灣首度以成熟的民主政治體系來操練一次勞資的對決。

台灣自詡是東亞最民主的國家，這項榮譽可以從交通部這個資方(很奇怪的資方，因為與裁判者勞動部，同屬行政院的內閣部會)，如何接招；而台鐵這些左派信仰的工會領導人，如何扮演為弱勢勞工代言的角色，而不過度膨脹自己的影響力；勞資雙方，套句執政黨喜歡用的彰顯台灣主體性的語言，都是「台灣的國家隊」，五一這次大操練，會不會讓亞洲其他國家暗笑，台灣的「基進民主」是玩假的？

罷工早在預期中

五一勞動節台鐵工會宣布大罷工，而事先勞資協商破裂，是早在預期之內，從交通部王國材親上火線，用一天的汽

車運輸暫時解除燃眉之急，可以看出執政黨早有沙盤推演。

問題是，台鐵這個自治時代就有的國營事業，首度效法西歐成熟民主國家的勞方大罷工模式，背後反映什麼樣的台灣特殊性？

台鐵是目前最大的一顆改革絆腳石，凡能改革台鐵者必能留名青史。從公元二千年起，經歷兩次政黨輪替，十三任行政院長，八任交通部長，台鐵還是頑強如昔。

台鐵是大恐龍

首先，以現階段的台灣而言，已經沒有一個公用事業像是台鐵這樣規模如恐龍，經營效率卻不佳，且人事成本的包袱沉重。高達四千億的潛在負債，短期債務加上應付的退休費用估計有1418億元，非常大的預算。

從1945年光復到現在，77年來領月退的勞工，吃掉多少台鐵的營利，而服務性質的公用運輸事業，要談票價調整談何容易？

鐵路應民營化

只有公司化才能解決台鐵的經營績效。但是交通部長王國材和工會談判多次，不是資方交通部把「台鐵公司設置條例」，只要往立法院一送，排隊等三讀通過就沒事，交通部還要跟一萬五千多名台鐵員工商量，取得共識，此次五一勞動節大罷工，與此次「台鐵公司設置條例」協商不順有關。

時空如果回到四十年前，全球大趨勢是「雷根經濟學」的右派當家，此時一位英明國家領導人，類似英國首相柴契爾夫人，將國家鐵路民營化，問題的線頭就拉出來了。

台鐵落到今天治絲益棼，執政黨多次請專家的診斷書都開出：徹底打破台灣鐵路局的大鍋飯結構，這樣的處方箋很清楚，問題是執行得下去嗎？

鐵板一塊，事故難免

此時的台鐵又老了四十年，人事成本如天文數字一直往上加。去年四月，因為408次台鐵太魯閣號事故而接任交通部長的王國材臨危受命，都花在台鐵改革，但是台鐵的百年痼疾是公家機關的「防弊」文化，

而非營利事業的「興利」思維，所以每隔一陣子來個大事故，問題都是鐵板一塊，堅硬無比。

先發生的普悠瑪重大事故，可以定義為車輛問題；發生斷軌案，解決的是軌道問題；最近的太魯閣號，又冒出工地管理的問題。

不要忘了任何一個要動刀於既得利益的國家級改革，代價都不會太小，柴契爾夫人十一年執政砍了多少大鍋飯結構的公營組織，當時左派沒有放過鐵娘子，藉著北愛爾蘭共和軍的恐怖攻擊的浪潮，首相與夫婿曾半夜差點點喪旅次。

盼有企業願出手

在台灣的特殊的政經脈絡下，我們還要許願，除了「台鐵公司設置條例」順利在立法院三讀通過，有了法源根據之外，我們還懇求民間企業界有一個非常有社會使命感的、類似日本京都陶瓷的稻盛和夫，罹患胃癌還願意臨危受命去接任日本航空的組織改革。

如此，我們就不必再遭遇鐵路停駛的社會噩夢。是台灣人的萬幸。

舞蹈與 AR 結合 在歌劇院「看見自由步」

【本報特派員劉東泉台中報導】隨著3C科技的進步，舞台表演也融合現場與虛擬科技，讓觀眾透過手機與平板電腦進入AR情境，遠端即可「近距離」觀賞表演者的呈現。轟舞劇場的「看見你的自由步2.0」，以鏡頭拍攝舞者的各項細緻演出，並讓觀眾得以在台中歌劇院的舞蹈圖書館以平板「近距離」觀看舞者肢體的極致展演。

透過平板近身觀賞

歌劇院副總監汪虹說，隨著現今隨身的3C產品的發展，轟舞劇場讓舞蹈表演的觀看被重新定義。今年推出的升級版，舞者的身體肌理與表情姿態在平板上更加逼真，會讓大家更有感、有如舞者就近在面前跳舞。

「看見你的自由步2.0」在歌劇院大廳搭建一座「舞蹈圖書館」，民眾可以自由地從展架挑選各種「AR觸發板」，透過平板裝置便能欣賞一幅幅近在身邊風景般的舞蹈。「舞蹈圖書館」規劃有「沉浸區」與「互

動區」，藉由平板螢幕可獨享演出的觀賞或「跨場域」互動。

身體的可能性

團長蘇威嘉說，為讓觀眾可使用手機觀看以達到推廣普及的目標，過去因容量的種種限制，在畫質與解析度表現上，需要有一定程度的降低與妥協。但經過一年多的技術提升，將影像畫質從4K提升到6K，成功突破技術限制，不僅捕捉舞者更細微的肌理變化與神情姿態，也讓AR成像的畫面更貼近真實自然。

本次展覽以「身體的可能性」為題，與陳武康、周書毅、方好婷、吳郁嫻、潘柏伶、陳珮榕及黎偉翰等7位優秀舞蹈家合作，透過鏡頭細膩刻劃舞者的形體與姿態；並邀請演員魏雋展、擊樂家薛詠之共同演繹，挖掘各種藝術形態下的身體樣貌。

「看見你的自由步2.0」於即日起至5月22日在歌劇院悠然廳展出。

修復先天缺陷 整形外科妙手回春

在外科路上總是抱持滿腔熱血的朱醫師，要以多年從醫經驗分享各種整形外科故事。



▲ 有位病患因為在田裡工作暈倒，導致右邊的眼底骨折，從地區醫院轉診過來做眼底重建。(網路截圖)

朱育瑩 (整形外科醫師)

長庚顏面中心是台灣最重要的斷頤醫療重鎮，更是世界著名的唇顎裂照護中心。主要服務唇腭裂、小耳症、半邊小臉症、神經纖維瘤及骨纖維異常增殖等等先天、後天斷頤疾患病例，至今已三十餘年。在新冠病毒爆發之前，每年我的師長們，都會遠赴海外，進行義診等人道援助，亦培養數百位來自世界各地的外科醫師、齒顎矯正醫師、語言老師等專業醫療人士。

仍迷信舊觀念

台灣至今很多老一輩的人，對於唇顎裂等斷頤先天疾患，依然抱持有迷信和傳統的舊觀念，例如相信唇顎裂的成因是由於母親

「因為唇顎裂的孩子，他們值得一張正常的臉呀！」語畢，主治醫師剛好帥氣地剪斷最後一根縫線。

在懷孕期間拿剪刀、釘釘子、搬家、移動櫥櫃等等因素造成。

「有牌」醫師的辛勞

這是幾年前的某天，當時，我還只是整形外科第五年住院醫師。在我的年代，要得到一張整形外科醫師執照，需要經過重重修行，其艱難程度跟目連救母差不多了。高中畢業後，七年的醫學系洗禮，一年的不分科住院醫師訓練、兩年大外科訓練、四年整形外科專科醫師訓練，加起來總共十四年的光陰。

與寶貴的初次見面

「這是寶貴的病例，麻煩您了。對了，他是日台混血唷！」小蓉提醒我道。拿著病歷，我走

到病房前，敲敲門，來應門的，是一個慈祥的老年女性。「五、十、嵐、光、晴。」我一個字一個字小心翼翼地唸著。這是寶貴的名字，帥氣！「光」的日文發音唸起來像是「ko」的長音，「晴」的發音是「sei」。「叫他『扣將』就可以了！」媽媽微笑道，嘴裡一直不斷唸著「扣將、扣將」。叫得寶貴開心地啾啾笑，雙手不斷向媽媽揮舞著。

修補的最佳時機

「扣將來，給阿姨看一下！」我慢慢走近，請媽媽和外婆抓住扣將的頭，以迅雷不及掩耳的速度，拿起手電筒和壓舌板，檢查了一下嘴唇和上顎。他是個左側不完全唇顎裂。這次入院剛好九個月大，為修補顎裂的最佳時

機。扣將被壓舌板弄得不舒服，哇哇大哭起來。媽媽和外婆忙著安撫。

雙方都為難

「扣將最近有沒有發燒或那裡不舒服？」我發現他的鼻涕有些黏稠。「好像有點感冒，一直流鼻涕，還有輕微咳嗽。」媽媽說。如果明天不開刀的話，過幾周，全家就要跟著扣將的爸爸回日本了，現在是扣將在台灣開刀的最好時機，再等下去，就沒有機會了。」媽媽無奈地說。

離開病房，我和主治醫師以電話報告扣將的病情，以及家人的請求。「明天看看情況吧。通知麻醉科醫師！」主治醫師說。「那麼今天還是幫扣將術前準備



▲ 高加索白人因先天優勢，手術後疤痕都看起來不明顯，亞洲人要是這樣做早就沒戲唱了，但也因此才有許多改良的做法。(Photo by National Cancer Institute on Unsplash)

擔心的事還是發生了

晚上九點十六分。正當我貴妃剛出浴，公務機忽然鈴聲大作。「朱醫師，快點，今天開完顎裂的那個孩子，呼吸有問題，血氧濃度一直再下掉！」電話那頭，傳來護理師心急的催促聲。來不及管頭髮還有五分濕，我立刻外套一披，路邊招攬了一部計程車，狂奔至醫院。衝進病房，我看了一下鐘，離出門那刻約莫過了十五分。所有值班的醫療團隊，都圍在扣將身旁。耳鼻喉科醫師，都圍在扣將身旁。耳鼻喉科醫師，都圍在扣將身旁。

醫學要因地制宜

「外國人和我們就是不一樣，你看高加索白人，怎麼隨便切、隨便縫，疤痕都看起來不明顯，我們亞洲人要是這樣做，早就沒戲唱了，但也因此才有這麼多改良的做法。」主治醫師感嘆說。「真的，由於人種體質不同，醫學真的必須因地制宜才行。」我附和著。

他們值得一張正常的臉

「如果沒有其他的問題，就安排住院開刀吧！這個月的月底骨折怎麼這麼多呀？」我在電話那一頭輕鬆地回應著。「好的，學姊，再麻煩妳收留囉！」小師妹的聲音清脆悅耳。「沒問題，我再研究一下！」我瀟灑地回應著。

寶貴出院了

置放完後十分鐘，呼吸逐漸平穩，血氧濃度回到 99%。扣將累得呼呼大睡，匆匆趕到的家屬，已經嚇壞的媽媽和外婆，此時驚魂已定，開始默默地在一旁流淚。醫療這事兒，永遠不該心存僥倖，否則欲速則不達，運氣差時，可能連孩子的命都賠上。

骨折彷彿地板塌陷

「人的眼眶，宛如一個房子，上面有天花板，下面有地板，內

靈魂之窗：眼睛，它老兄就每天住在這房裡轉呀轉地，帶領我們將視野向四面八方拓展。

側有一道牆，外側也有一道牆。而靈魂之窗：眼睛，它老兄就每天住在這房裡轉呀轉地，帶領我們將視野向四面八方拓展。眼底一旦骨折，就彷彿房子地板塌陷一般，眼球老兄將掉入地下室

眼底骨折病患

「七十歲男性，有高血壓、糖尿病和高血脂的病史，這次因為在田裡工作暈倒，導致右邊的眼底骨折，從地區醫院轉診過來，希望會診我們科來做眼底重建。目前眼睛很腫，眼球轉動有些限制，視力沒有明顯下降。生命徵象也穩定，沒有合併腦部出血。」小師妹在電話裡幹練地向我報告著會診。

醫療這事兒，永遠不該心存僥倖，否則欲速則不達，運氣差時，可能連孩子的命都賠上。

「如果沒有其他的問題，就安排住院開刀吧！這個月的月底骨折怎麼這麼多呀？」我在電話那一頭輕鬆地回應著。「好的，學姊，再麻煩妳收留囉！」小師妹的聲音清脆悅耳。「沒問題，我再研究一下！」我瀟灑地回應著。

寶貴出院了

置放完後十分鐘，呼吸逐漸平穩，血氧濃度回到 99%。扣將累得呼呼大睡，匆匆趕到的家屬，已經嚇壞的媽媽和外婆，此時驚魂已定，開始默默地在一旁流淚。醫療這事兒，永遠不該心存僥倖，否則欲速則不達，運氣差時，可能連孩子的命都賠上。



▲ 手術相當順利，出血量控制得當，步驟流暢，骨板置放妥善，我和黑澤君安心地將傷口縫合。(網路截圖)

手術過程順利

「哎呀，等等，吸血小心點，不要用力戳下去，視神經很脆弱，一旦傷到，視力就可能受損了。」我叮嚀道。「是，我輕一點！」小劉謹慎回應。

麻醉科團隊慢慢待麻醉藥物濃度退去，隨即催醒病患，並將支持呼吸道的氣管內管拔除。

王「麥可傑克森」就是使用這個藥物過量而死亡。「先打著氧氣罩，把血氧濃度拉起來！」阿助道。麻醉團隊於是輪流壓著氧氣罩和氧氣袋，螢幕上的數值亦逐漸攀升，七十五……八十……九十……九十五……(小凡/輯)

突如其來的意外

阿助本要離去，聽到那令人驚悚的呼吸，立刻回頭將氧氣罩壓

靈魂之窗：眼睛，它老兄就每天住在這房裡轉呀轉地，帶領我們將視野向四面八方拓展。

「大概最大的風險，還是來自麻醉的部分，由於他有三高的

靈魂之窗：眼睛，它老兄就每天住在這房裡轉呀轉地，帶領我們將視野向四面八方拓展。

「大概最大的風險，還是來自麻醉的部分，由於他有三高的



▲ 手術相當順利，出血量控制得當，步驟流暢，骨板置放妥善，我和黑澤君安心地將傷口縫合。(網路截圖)

手術過程順利

「哎呀，等等，吸血小心點，不要用力戳下去，視神經很脆弱，一旦傷到，視力就可能受損了。」我叮嚀道。「是，我輕一點！」小劉謹慎回應。

突如其來的意外

阿助本要離去，聽到那令人驚悚的呼吸，立刻回頭將氧氣罩壓

靈魂之窗：眼睛，它老兄就每天住在這房裡轉呀轉地，帶領我們將視野向四面八方拓展。

「大概最大的風險，還是來自麻醉的部分，由於他有三高的

靈魂之窗：眼睛，它老兄就每天住在這房裡轉呀轉地，帶領我們將視野向四面八方拓展。

「大概最大的風險，還是來自麻醉的部分，由於他有三高的

靈魂之窗：眼睛，它老兄就每天住在這房裡轉呀轉地，帶領我們將視野向四面八方拓展。

「大概最大的風險，還是來自麻醉的部分，由於他有三高的



▲ 台灣至今很多老一輩的人，對於唇顎裂等斷頤先天疾患，依然抱持有迷信和傳統的舊觀念。(網路截圖)



▲ 麻醉團隊輪流壓著氧氣罩和氧氣袋，螢幕上的數值亦逐漸攀升。(網路截圖)

《重建之手》簡介

說到整形外科，多數人都會直接聯想到專為貴婦、大齡藝人等消費頂端的客群所提供的高價醫美整形，但除了錦上添花的美容手術之外，整形外科醫師同時也修復先天缺陷與重建創傷，是患者生死交關之際，雪中送炭的好夥伴！

本書作者為一名熱血的外傷整形外科醫師，專精於斷頤面部、四肢軀體損傷之重建，同時也進行一般美容手術及微整形項目。在外科路上總是抱持滿腔熱血的朱醫師，要以多年從醫經驗分享各種整形外科故事，這當中有暴走荒唐，有哭笑不得，有傷及心，最後醫師感觸地說：比

起醜陋的缺陷，最恐怖的還是人心。



作者：朱育瑩
出版社：台灣東販
出版日期：2022/01/17

《選擇，不只是選擇》

作者：艾瑞克·J·強森
出版社：先覺

決策領域頂尖權威強森，從記憶中回想起來的事，引導你做出他們期許的選擇！

「選擇」如何運作，能讓艱難的取捨變得容易，使你溝通更精準、家庭更和諧，工作與人際關係更有效率！

強森在本書中借鏡自己的研究與決策領域的最新發現，以生動十足的案例，讓人看清選項的設計師如何巧妙運用「選擇架構」，改變呈現在你眼前的資訊、

《百年街屋》

作者：李東明
出版社：出色文化

迪化街街屋在台北市的中心地帶，自清代開港以來，歷經日治時期、國民政府播遷來台，都是台北、台灣的經濟中心地，可說是台灣建築史的縮影。

迪化街街屋建築有什麼歷史過程？又分布在哪裡？本書藉由實地調查及加以分析，更進一步將街屋建築的保存所產生之問題加以探討。

透過認識迪化街街屋，以全新的視點來看待歷史性的街屋建築，或許能對文化資產的保存再生提供另一種思維。再

《擁抱你的內在家庭》

作者：留佩瑩
出版社：三采

人，真的很複雜。你可能被傷害過，也曾傷害過別人；渴望有歸屬感、被看見，又害怕展現脆弱、害怕真實的自己會被拒絕；希望自己可以真實地活著，但又不斷推開生命中真實的情緒。所以總在不斷出現的各種身心問題中掙扎，承受內在衝突。

IFS認為正面、負面都是自己的一部分，內心就像一棟大房子，像家庭一樣，有不同的成員居住其中，這些內在部分，在成長過程中經歷過各種事件，用不同方式保護著你。唯有找

▼全球 2021 年總軍費支出突破新高，超過 2 兆美元，其中台灣國防預算也於 2021 年提高 5 億元。(軍聞社)



全球國防開銷破記錄 總支出達 2 兆美元

【本報記者簡嘉佑綜合報導】美國、中國、印度、英國與俄羅斯國防開支最高，合計佔全球整體軍費的 62%！瑞典國防智庫報告指出，全球國防預算達到歷史新高點，2021 年的總支出超過 2.1 兆美元，連續七年都呈現成長的狀況。其中，北約各國為因應俄烏戰爭的緊張局勢，也增加不少國防預算。

瑞典國防智庫報告指出，全球國防預算達到歷史新高點，2021 年的總支出超過 2.1 兆美元，連續七年都呈現成長的狀況。

爾摩國際和平研究所 (SIPRI) 的數據指出，儘管新冠肺炎疫情肆虐全球，但許多國家仍不斷加碼國防費用，使 2021 年全球軍費增加了 0.7%。SIPRI 研究員達席瓦爾指出，「國防支出連續 7 年增長，2021 年全球軍費達 2.1 兆

美元。」其中，美國、中國、印度、英國和俄羅斯為國防費用最高的五個國家，合計佔全球的 62%。其中，俄羅斯的支出增長 2.9%，高達 659 億美元，佔國內 GDP 的 4.1%，達席瓦爾指出，這個 GDP 佔比「遠高於世界平均」。研究

北約國家軍費加碼

而 2021 年，俄羅斯入侵烏克蘭的消息甚囂塵上，導致歐洲局勢愈發緊張，許多北約國家也因此增加了軍費支出。SIPRI 報告指出，去年有 8 個北約成員國的國防經費達到了國家 GDP 的 2%。達席瓦爾更預測，歐洲的軍費支

國際軍費破紀錄

《半島電視台》報導，斯德哥



上海封城防疫 重創全球市場信心

【本報記者簡嘉佑綜合報導】「海上明珠」失去光芒？中國對疫情持續保持著「清零」政策，尤其國際商業中心上海更出現封城狀況，除了影響全球股市之外，也導致許多外商移出中國，更影響國際資本流入該地區的意願。但商業人士指出，中國市場近年發展相當蓬勃，外資撤除改由本國資本補位。

全球貿易中心的地位。根據線上調查指出，85% 的外籍人士曾因為封城，考慮離開中國。當地新創公司創辦人鄧肯表示，自新冠疫情爆發以來，中國外籍人口外流的狀況就一直存在，只是這次封鎖讓「那些還在考慮離開的人下定決心」。數據也顯示，上海的外籍人士的數量從 2011 年的近 21 萬人下降到 2021 年約 16 萬人，降幅達 20% 以上。

不再依靠外資

諮詢公司創始人魯索表示，隨著外籍人士離開中國，也影響到外國資本流入中國的意願，而且該國「愈來愈多的新創企業，不

再向國際市場尋找資金，而是轉向國內市場募資」。鄧肯則說，因為中國市場發展蓬勃，該國現在需要的國際資金也大幅減少，「現在只有當地人才能在中國成功」。

而外國商業界對中國防疫的不滿日益增長，但並未對中國政策產生影響。中國國家主席習近平一再捍衛「清零」的做法，並表示現在的首要任務是「守護人民的健康」。高級商業顧問賈勒特說，目前商業團體最大的希望就是說服政府調整政策，儘可能減緩經濟中斷的狀況。

《衛報》報導，有鑑於中國可能實施進一步封鎖，減緩了經濟復甦的可能性，如於 25 日北京

實施大規模節檢後，中國基準股指數就創下近年最大的單日跌幅，其中原物料生產商、科技和工業集團是主要受創的企業。

全球股市受創

而中國疫情不僅影響到該國市場，連帶鄰近地帶與國際股市也受到重創。如香港恆生指數下跌 3.7%、澳洲標普 500 (S&P 500) 指數下跌 1.5%、泛歐斯托克 600 指數 (STOXX) 下跌了 1.8%。這意味著英、美、歐股票的收益率正在下滑，將導致投資者開始尋求其他避險資產。

外商離開中國

《半島電視台》報導，上海已實施防疫措施長達第二個月，導致許多外籍商業客想要離開該地，此趨勢恐威脅到該城市作為



出還會繼續攀高。

《法新社》報導，美國於 2021 年的軍費支出雖然減少了 1.4%，但經費仍高達 8100 億美元，遠遠超過其他國家，且該國出現將經費挹注於研發新科技的趨勢。美國在過去十年內，花在研發上的經費成長了 24%，購買軍備的費用則下滑 6.4%。軍事專家坦納表示，這意味著「美國軍方試圖保持著勝過

戰略對手的技術優勢」。

中日台也增加

此外，中國則是世界第二大軍費支出國，共花費 2930 億美元，其國防支出增加了 4.7%，連續 27 年都是增長趨勢。而該國的軍備建設將造成鄰近國家地緣政治上的壓力，也相應提高軍事預算，如日本增加了 70 億美元的軍費支出，增長了 7.3%；而我國則提高了 5 億美元，成長 4.4%。

圖文選粹

圖文 / 中央社

洛杉磯時報書展盛大展開



▲全美規模最大的洛杉磯時報書展 23、24 日在南加州大學 (USC) 舉行。



▲文化部駐洛杉磯台灣書院用鯨魚與台灣地圖結合的意象，向美國民眾介紹台灣文學，民眾拍照打卡就能獲贈英譯本。



▲觀光局駐洛杉磯辦事處主任施照輝 (左) 24 日在洛杉磯時報書展擺攤，用彈珠台的互動遊戲，吸引人潮。

2022
Quit & Win
戒菸就贏
www.e-quit.org

抗疫，報名戒菸就贏
立即行動，再健康一點
4月底前 吸菸「參賽者」+ 不吸菸「見證人」兩人一組
立即上 華文戒菸網 報名「戒菸就贏比賽」
成功戒菸組就有機會抽中獎金 30 萬元
獎金贊助：許明傳社會福利公益信託基金



主辦單位：衛生福利部國民健康署 | 各地方政府衛生局 | 財團法人董氏基金會 戒菸治療：請帶健保卡到合約醫事機構戒菸 | 戒菸專線：0800-636363

公益廣告

168 斷食法三大原則 —《不痛苦減重，一次就成功》書摘

7

168 斷食法減重要見成效的三大原則，包括三餐時間固定、每餐吃 7 ~ 8 分飽，以及攝取足量的優質蛋白質。

劉伯恩醫師

目前最被廣泛施行的屬 168 斷食法，斷食究竟有什麼魅力，能在近年養生、健身、減重領域上都掀起風潮？

168 斷食法分析

知名的《新英格蘭醫學期刊》(NEJM) 曾有一項系統性的回顧研究指出，以往透過減少攝取熱量、避免脂肪堆積的減重方式，雖在動物實驗有效，但在人類身上卻不見效用，根本原因還在於兩者的「進食型態」不同。

現代人的進食習慣多是一日三餐，餐與餐的間隔最長約 12 小時，動物則是一天吃飽後就長時間不進食，由此可發現人類「斷食」的時間較短，也因此許多間歇性斷食法都以 16 小時為基礎。

生理性生酮反應

斷食後人體會出現「生理性生酮反應」，即長時間不進食，血糖沒有升高，負責促進代謝、降低血糖的胰島素就不容易升高；等到提供能量的肝醣接近用完了，身體就會分泌「升糖素」，將脂肪分解作為提供身體運作的能量。

人體中有各種荷爾蒙，其中胰島素扮演著讓血液中葡萄糖進入血糖的角色，除了一般人熟知有讓血糖下降的效果外，它也是促進脂肪合成的重要荷爾蒙。間歇性斷食就是透過一段時間不進食，讓胰島素不容易升高來降低脂肪合成的作用。

進食時間要限制

研究也指出，當我們停止進食一段時間後，原本用來作為能量的肝醣消耗殆盡，人體就會將三酸甘油酯分解成脂肪酸和甘油，並由肝臟製造酮體，作為身體運作的能量來源。

任職美國索爾克生物研究所 (Salk Institute) 的美國代謝權威薩欽·潘達 (Satchin Panda)，在《用生理時鐘，養出好健康》一書中提到，索爾克生物研究所曾進行實驗發現，當給予兩組老鼠熱量與內容相同的高糖 / 高脂飲食，飲食時間受限的老鼠會比較快把食物吃完。

但牠們沒有變胖，血糖與膽固醇的數值也沒有惡化；反之，進食時間不受限制的老鼠則出現體重上升與糖尿病的趨勢。

應努力改善睡眠

另外，刊登於《細胞代謝》期

刊的一篇報導指出，一項追蹤了 19 名代謝症候群患者在 3 個月、平均每天進食時間約 10 小時的研究結果顯示，受試者的體重平均減少 3 公斤、腰圍平均減少 4% (減少的部分多是來自內臟脂肪)，此外，血壓、膽固醇、空腹血糖、胰島素、糖化血色素的數值都呈現降低，受試者並反映了睡眠品質提升的好處。

《肥胖症》期刊在 2020 年也刊登一項研究結果，實驗將 20 人隨機分為進食 15 小時以上與進食 10 小時兩組，結果發現進食 10 小時的組別減少的體重比進食 15 小時以上的人多了 2.2 公斤；此外，進食 10 小時組在內臟脂肪、三酸甘油酯與空腹血糖等數值都有所改善，顯示限制進食時間除能幫助減重，也能有效減少糖尿病、心臟病等疾病的危害。

168 減重三原則

想要讓 168 斷食法達到減重目的，不能只單純遵循進食 8 小時、斷食 16 小時的規則，飲食內容也很重要，否則只是將高熱量食物在可進食時間內吃完，過多的卡路里累積在體內消耗不完，一樣會變成脂肪！

168 斷食法要見成效的三大原

則：1. 三餐時間固定，並按照喝湯 (或喝水)、吃青菜、吃肉、吃飯的順序進食。2. 每餐吃 7 ~ 8 分飽，期間若有飢餓感可吃些低熱量的水煮蛋、番茄或脫脂牛奶。3. 攝取足量的優質蛋白質，例如豆漿與豆類、雞蛋、雞胸肉、牛奶等，並平均分配在一天 3 ~ 5 餐吃完。

採用 211 平衡餐盤

想要有兼顧健康的減重效果，避免胰島素將血糖轉換成脂肪儲存起來，延長三餐飽足感時間以避免餐間吃點心很重要，建議可用「211 平衡餐盤」來搭配 168 斷食進行。

每餐飲食內容組成：1/2 蔬菜類、1/4 全穀類、1/4 蛋白質。「211 平衡餐盤」的主角是蔬菜，這樣可避免大量攝取澱粉導致血糖升高；全穀類食物中也要避免吐司、麵包、白麵條、餅乾、米粉、饅頭、即時麥片等，最好選擇五穀米、糙米 (可混搭白米)，才能保留食物中的膳食纖維與維生素等營養，同時能避免血糖過度升高。

至於飯量減少容易感覺吃不飽的問題，可以靠攝取蛋白質食物來發揮作用。由於蛋白質消化速度較慢，血糖不會快速波動，就



可以帶來比較持久的飽足感；另外，蛋白質也是人體製造肌肉的來源，在選擇蛋白質食物時應盡量選擇「整塊」的食材，例如整塊魚、整塊豆腐，這類食物的蛋白質含量比含水量高的牛奶更豐富。

還要注意多喝水，人體代謝

◀ 想要讓 168 斷食法達到減重目的，不能只單純遵循進食 8 小時、斷食 16 小時的規則，飲食內容也很重要。 (網路截圖)

與水分有高度相關，因此一定要喝足夠的水，餐前、餐間可以喝 200 ~ 250cc 白開水，少量的茶與咖啡也可以，但果汁與含糖飲料則一定要避免，以免阻斷燃脂，讓減重計畫無法順利達成。

(待續)

《不痛苦減重，一次就成功》



作者：劉伯恩，潘俊亨
出版社：金魚文化
定價：380 元

要知道，肥胖的傷害絕不是一天造成的，肥胖不只與感染新冠病毒有關，還與高血壓、心臟病、糖尿病等慢性病，甚至與性慾及食慾有關。要隨時關心自己的體重，有過重的情形要注意，才能避免陷入肥胖的惡性循環。

本書列舉關於減重的盲點，告訴你如何防治減重後復胖，也提出了簡單可行的減重點，希望這本書不只是提供一些減重的醫學新知，也能成為人們如何讓減重生活化的工具書。

我罹癌的神蹟之旅

11

馬玉玲

(曾任好消息電視台副總經理，現任吳勇長老傳承協會秘書長)

這個故事我三十多年前聽到，當時很激動，深深存在心裡，自我警惕，也自以為自己很努力要成為一個好基督徒，愛主聽主的話。

一生的對抗

但一場大病才讓我深刻明白，再屬靈的人都要持續與老我對抗，這真的是一生的功課，唯有時時親近神，增厚自己生命的厚度，才能晚年得保。

復活節後寫下神蹟之旅十七，已經過了半年，我繼續一到一個半月住院化療一次，感謝上帝，副作用仍然不大，出院第一週的持續腹瀉五天外，嗜睡依舊，我很開心總覺得腹瀉是排毒，嗜睡是修復身體，好得無比。就在九月化療後，我的主治醫師表示一個療程 (六次化療) 已經完成，可以排正子攝影了解是否癌細胞已經清除。

擔心正子檢查

我雖然高興可以做正子檢查，但這是一翻兩瞪眼的結果，所以心裡一下子有了許多想法，嚴格來說是一些擔憂，我擔憂萬一結果仍要治療，是否會有許多人失望？

從得病至今已兩年、20 次

化療，合一堂我的教會的牧長及弟兄姊妹、YWA 主管及同工、新加坡大姐教會中查經班的姐妹們，YWA 海外尼希米牧者們、許多主內長輩親友，一直持續為我禱告，以各種形式的愛支持我……，因此，當我要照正子攝影前，我確實有一段日子想了許多。

坦白說，我對自己是否會存活，其實並不擔心，也不害怕，回顧一生歲月至今，能夠信主，經歷許多生命中的精彩大小事，遇到許多對我的做事、做人及屬靈生命產生影響的「教練」們，充滿感恩。我可以在展望會、海天書樓、GOOD TV，以及現在在 YWA 服事，我已心滿意足，我這等人，上帝竟然願意使用我，我沒有遺憾了。

怕麻煩別人的人

如果上帝現在接我回天家，我可以在信仰上全身而退見主面，上帝不會不認我，真是好得無比 (強調，要說三次)。但我是個怕麻煩別人的人，想到如果仍要治療會讓許多人失望、擔憂，這個狀況確實讓我心裡發沉，但我知道自己不能這麼想，仍然要相信上帝的安排沒有錯，這是一個功課，雖然知道當怎麼想但心自問卻是「行出來由不得我，我真是苦啊」。

十月十五日，我到醫院照正



子攝影，因為已有經驗，知道程序，所以非常順利，預定十月二十二日門診看報告。門診當天，李健長老早上在我們辦公室群組中請同工們為我禱告，到了醫院看手機，Whatapps 中新加坡的大姐說，一早查經班的姐妹們就關心我報告的結果。

等候宣判

我想到每三個月一次內科門診，最恐怖的就是進入診間醫生看抽血報告，看我三個月以來對於血糖控制得好不好，這報告如同法官在庭上宣判被告罪名成不成立一般，當醫生說不錯，糖化血色素只有五點多，我就像法官宣判無罪當庭釋放，然後去一間咖啡館讓自己好好放鬆，犒賞自己一番。哪天在婦產科診間外面，也是一樣。

我哪天將內科跟婦產科排在同一天，看完內科當場釋放，血糖紀錄良好，然後走到婦產科等候另一個宣判，心裡七上八下，但當我坐定，就在哪一霎那，一份格外的平安突然充滿我，我

覺得肩頭上的擔子好像脫落了，上帝以微小的聲音對我說：「你看重我的安排，還是看重人的看法？」

上帝的安排？人的看法？標準答案再清楚不過，但再清楚的答案，我們卻常常不清楚。我的目光要不斷定睛在上帝身上，才能勝過老我的習慣，那個太容易不信的習慣。

看重上帝的安排

護理師叫我進診間，黃主任說你出院一段時間了，邊說邊打開螢幕的報告，全是英文，我看不懂，她看了一會兒然後說：「癌細胞比上一次萎縮了、變淡了，表示治療有效，但牠還是活的，因為你的癌細胞是很兇的亮細胞，所以我們還要是一個療程，除非我下次看到牠已經被殺死了。」我的主治醫師說下一療程她兩種藥都要換，於是排定十一月初住院。

我究竟看重上帝的安排，還是人的看法？這一次，我定意相信

上帝的安排不會有錯。

21. 我是上帝手中的麵團

我今天 (2021.9.29) 住院作第 26 次化療。

六月初應該要化療，但台灣疫情大爆發，我的主治醫師說你不要做了，等疫情緩和後先照正子攝影，看報告後再決定是否還要化療。

在我打了第一劑疫苗後兩週我到醫院排照正子的時間，九月中看到報告，結果是其他癌細胞已經穩定 (鈣化)，但有一顆變大，癌指數上升，所以還要繼續化療，對付這顆癌細胞。

繼續對付這顆癌細胞

我的主治醫師很可愛，看到報告第一句話就是：「這顆真討厭，你看顏色很明顯，要殺死牠。」大家不要為我擔心，做化療已經不是我生命的主题，它只是一個過程，我只要學習忍耐，就算上帝要我離世，我都歡喜，因為我就可以晚節得保，息下勞苦，快樂見主，我若留下來，就是跟隨主走祂要我走的路，快樂地繼續跟大家分享祂的作為。

有許多好友問我怎麼好久沒看到《神蹟之旅》的分享，我跟大家說，我有一段很長的時間進入「脫離舒適圈 2.0」的狀態，就是 2018 年 5 月開刀後進入了脫離舒適圈 1.0 版，經歷生病閉關，生活、身體、內心、靈命、甚至服事的大轉變及調整。

我以為差不多尋得許多覺悟，

以及建立跟神更親密的關係就可以往前行，心裡想邊走邊調整就好；哪知神的心意並非如此，就在今年初，到疫情大爆發至今，祂啟動了離開舒適圈 2.0 版，又是一趟心靈刺激之旅。跟大家說這些話，大多數臉友可能難以理解，這也是我不知如何寫的原因之一，到了某個時間點，我可以和大家分享，盼望您們也能經歷這種一生必須經歷的更新。

一趟心靈刺激之旅

「離開舒適圈 2.0 版」簡單說就是靈命扒皮進深版，神給我幾個重要課題：

- * 更深了解自己的個性、生命歷程，行為模式
- * 認真對付老我
- * 更深思考幾個主題：上帝的主權、一生的順服、服事的真義等。

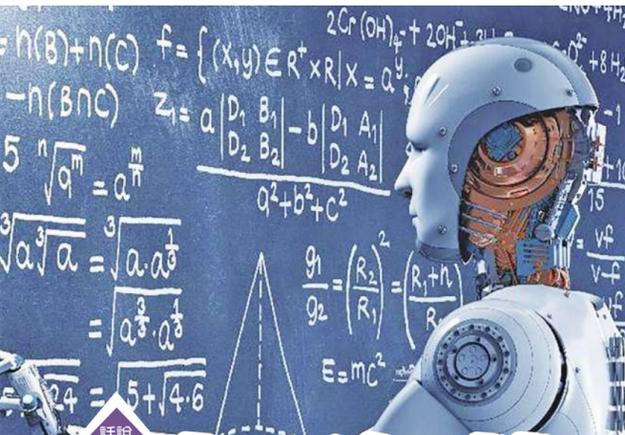
寫得很簡單，但被神要求認真面對時，是掙扎，知道自己多麼駝鳥。是痛苦流淚，重新跑過半生歲月，了解自己許多行為模式的背後原因及動機。

是苦中甘甜，知道若神保留我的性命，我要走未來的路，就必須經歷被神修剪的痛苦，過程中常常吶喊對神說，祢怎麼對我這麼嚴厲，祢都不放過我，大家知道嗎？認真對付老我過程痛苦極了，但經歷過了卻通體舒暢；我感激李健長老及我的好友加力陪伴我走這段路，讓我撐過去。我們都要離開舒適圈，走神要我們走的路，活像祂要我們活的樣子。

(待續)

▼這種人類甚至超越人類的人工智慧，被稱之為人工一般智慧 (AGI)，是當前科技界和學術界所研究和追求的目標。(網路截圖)

▼谷歌的母公司 Alphabet 已向其子公司 DeepMind (研發圍棋程式 AlphaGo 來打敗九段高手的公司) 投入了數十億美元來研發 AGI。(網路截圖)



人工智慧要開發通才 科技大廠前仆後繼

張瑞雄

(國立台北商業大學資訊研究所教授)

在《魔鬼終結者》的系列電影中，所有的機器人都非常的聰明，和一般真的人類沒有任何智力上差別，有的甚至超越人類的能力。

這種人類甚至超越人類的人工智慧，被稱之為人工一般智慧 (AGI, Artificial General Intelligence)，目前還是科幻小說的主要內容，但卻是當前科技界和學術界所研究和追求的目標，也支撐當前人工智慧中機器學習創新和繁榮的發展。

谷歌、微軟鉅額投資

目前的人工智慧可說是狹隘的人工智慧，它可以很好地執行一項特定任務的工作，但它無法像人類一樣舉一反三或者將問題 A 的解法自動應用到問題 B。如果未來 AGI 可以實現，它將是一個可以處理多個任務的人工智慧系統。

構建 AGI 雖然困難，但大型科技公司仍爭相投入巨資來研

如果未來 AGI 可以實現，它將是一個可以處理多個任務的人工智慧系統。構建 AGI 雖然困難，但大型科技公司仍爭相投入巨資來研究。

究。谷歌的母公司 Alphabet 已向其子公司 DeepMind (研發圍棋程式 AlphaGo 來打敗九段高手的公司) 投入了數十億美元來研發 AGI，也在自己的內部人工智慧系統 Google Brain 上投入了數十億美元。微軟已經向 OpenAI (發展出 GPT-3 軟體的組織，GPT-3 可以寫出比美人類) 投資了 10 億美元。

幫助催生 OpenAI 的特斯拉電動汽車執行長馬斯克 (Elon Musk) 經常想著 AGI，而特斯拉最近宣布的智慧機器人的計劃可能表明他仍然對 AGI 感興趣。臉書雖然表示它並不真正相信 AGI 的可能，但它所僱用的一些厲害的機器學習科學家眼中仍然閃爍著 AGI 誘人的前景。

如登月計劃般困難

有一句英文說：「Shoot for the moon. Even if you

miss, you'll land among the stars.」(目標射上月球，即使失敗也會落在星星之間。) 對於這些大型科技公司來說，AGI 是一個登月計劃，雖然本身非常困難，但努力仍有意義。

這種追求會產生許多附帶的好處，例如有助於吸引頂尖研究和工程人才，以及使商業上有用的狹窄人工智慧技術會跟著進步。因此 AGI 是一場這些公司輸不起的比賽，即使沒有人預期會真正成功，也要一頭栽下去。

事實上，對於人工智慧的研究我們必須做一些思維轉變，AGI 的重要，代表我們應該停止在一個狹窄領域追求 AI 的絕佳性能，而是專注於盡可能讓 AI 在多個任務中的有廣泛的性能。

AI 應是萬事通

換句話說，AI 該是一種萬事

通，即使對本來一無所知的問題也可以透過自我學習來試著解決，就如人類一樣。人類智慧的一個關鍵就是我們的適應性，也許我們應該在我們的 AI 系統中追求同樣的靈活性，和適應各種問題的能力。

但是在現實世界中，許多 AI 系統都被狹隘地框定來解決特殊小問題，這並沒有多大的用處，AI 也只是一隻訓練有素的狗。

培訓累積經驗成專家

當沒有足夠的數據來訓練時，AI 就變成一無是處。未來 AGI 的通用能力才是關鍵，通才 AI 系統要能夠在任何問題的解決中表現良好，即使不是最好的或是專業的 (就如同人類做一些不熟悉的事一樣)，但是只需一點點的培訓和經驗，AGI 就可以成為專家，協助人類處理問題。

發展 AGI 可能還需要幾年或幾十年的時間，它也可能永遠不會到來，但科技的持續進步，讓 AGI 可能性突然似乎比以前更近了。

每周一到周五，授權《聯合新聞網》同步刊登

王老先生講故事之 45

賭是人性的罈門

王建煊

(前監察院院長、天使居創辦人)

賭場的座右銘：「不怕你贏錢，只怕你不來。」

因為十賭九輸，只要你繼續賭，最後一定輸光光。美國賭城拉斯維加斯，新的賭場及旅館一家接一家地開，都極盡豪華享樂之能事，目的就是要吸引你去賭。有家賭場建在人工湖上，耗資十五億美元。投資的利息及賭場內上上下下的設備及員工，在在都是靠賭場恩客的奉獻，所以從總體及長期看來，賭徒沒有不輸的。

賭徒沒有不輸的

許多賭徒賭輸了，戲稱這是在賭場存款，將來贏錢時再將存款提回來。可惜的是，這些人在賭場的存款雖一天天增加，但卻永無提款的機會。有位朋友去年在拉斯維加斯贏了二萬美金後，立刻停止再賭，飛回台灣，逢人便炫耀他的功力及運氣，尤其是他能在贏錢時立刻熱車的功夫。可是今年他捺不住性子，在念念不忘上次贏錢的引誘下，又跑到拉斯維加斯大賭一場，結果輸了五萬美元。

難忘贏錢經歷

這個人犯了賭場的座右銘：「不怕你贏錢，只怕你不來。」其實只怕你不來這句話也是多慮的，因為凡是贏了錢的人，都會在贏錢的甜美回憶下再來的。

談到賭，大家會想到打麻將、擲骰子，或賭城裡的一些傳統賭具及玩法。事實上，由於人類賭性堅強，任何時候、任何標的都可以賭。

賭性難改

賽車、賽馬、賽狗、鬥雞、鬥蟋蟀、打橋牌都可以賭，連運動比賽也可以賭，凡是有輸贏的都拿來賭。總統大選可以賭，誰當選奧斯卡影帝也可以賭。有次影城就以一比八賭某位影帝會不會再蟬連。

更荒唐的是，在醫院，醫生與護士賭哪位病人會在一個月內死亡，經發現後，被醫院嚴格禁止並送罰。因為參與賭注的人，可能會在病人身上動手腳。

賭性堅強是人類的弱點，人類知道自己的弱點，就應做醒自守遠離賭場，一步一腳印、踏實地走在自己的人生道路上。



▲美國賭城拉斯維加斯，新的賭場及旅館一家接一家地開，都極盡豪華享樂之能事，目的就是要吸引你去賭。(網路截圖)

臺灣醒報

《分類廣告公告》

本報四月 25 日起開始分類廣告專欄，作為各界租屋、售屋、求才、求職、買賣、工商、仲介之服務。

五月 20 日前單格供醒報訂戶免費刊登，多格半價刊登，第二個月一律半價刊登，第三個月七折刊登，長期或大版面另有折扣。

詳傳真廣告內容至 02-23582155，或 email 至 anntw.acc1@gmail.com。或洽本報廣告專員王玉田小姐聯絡 02-23581806。

每格廣告定價 300 元，含標題 4-8 字，內文 50 字。單格不得放照片，**雙格以上可放彩色照片。**

徵才

主內媒體徵編輯人才，需大學中文系或相關科系畢業文字能力佳、動作快、會 indesign 排版更佳，薪優。
履歷寄 anntw.acc1@gmail.com

好事達搬家

請找賴弟兄，價格公道、可靠
0922-001234、0800222333
牧師背書、誠信服務，平實價格。喬遷之喜，好事必達。
(請提：台灣醒報介紹)

南庄左岸 led 庭園民宿

東河溪左岸，有寬廣的大庭園，山明水秀，潺潺水流，可到溪邊戲水，四五月螢火蟲飛舞，適 7~30 人包棟。
0931-092420 王先生
請掃描 QR Code。

河畔景觀、烤肉、戲水、寵物友善、園內樂

辦公桌椅、家具 新舊買賣

OA 辦公桌椅、屏風系列
愛心、誠信 鄧姊妹為您服務
台北市廈門街 108 號永平家具
02-23651188、0937335350

衣貝潔 乾洗連鎖
EBJ LAUNDRY CHAIN STORE
健康、平價第一品牌

以上帝的愛與恩典為您服務

健康、平價，到府收送 (請提：台灣醒報介紹)
男襯衫 50 元起、毛衣、polo 衫 69 元起、外套 99 元起
加賴服務有優惠

到府收送 價格公道 加即服務

和平門市 仁愛門市 朱崙門市

電話：02-23225337