

深度報導
極簡閱讀
五媒合一



藍白政黨協商 馬英九當見證人



談大學評比 排名只能當參考



(蕭旭岑談音樂) 那只是一場遊戲

《今日靈修》



馬英九當調人

兩造之間常常發生「公說公有理，婆說婆有理」的狀況，藍白合所以淪為放話、瀕臨破局，也是基於兩造之間難有公平決議。有中間人(馬英九)出面，就容易取得共識。耶穌就是我們跟上帝間的中保。(2版)

假關鍵字 騙點擊率 廣告資訊應揭露

有業者購買了「XX 床墊」的關鍵字，誘導民眾點進網站，但網站卻沒有該品牌的床墊，等於讓消費者「逛錯街」。

【本報記者簡嘉佑台北報導】網路浮現「假關鍵字」誘騙民眾點擊！公平會公平競爭處長沈麗玉 14 日舉例說，有業者購買了「XX 床墊」的關鍵字，誘導民眾點進網站，但網站卻沒有該品牌的床墊，等於讓消費者「逛錯街」。台大法學院教授李素華指出，法律已難歸類網路行銷的多元樣態，更應重視廣告的「資訊揭露」，應要求業者揭露背後廣告主或利益關係等。

民進黨立委陳亭妃召開公聽會指出，搜尋引擎上的「關鍵字」已成為行銷利器之一，但有不良業者利用「攀附著名對手的關鍵字」、「散布對手負面關鍵字」等手法，達到不當競爭或詆毀對手的目的。她強調，如果相關單

位不拿出具體法，恐怕使違法關鍵字廣告與日俱增，形成惡性循環。

假關鍵字騙流量

沈麗玉說，隨著網路與電子商務發展，消費者會借助搜尋引擎的關鍵字，來找尋特定商品；而業者也會付費購買關鍵字廣告，以增加商品網站的到訪率，該商業模式已經相當常見。

「但關鍵字呈現的結果若侵害到消費者或其他業者的利益，就會進行懲處，近三年曾懲處 11 件案件，」沈麗玉表示，常見的違規樣態包括「使用他人的商標，以攀附人家商譽，讓消費者誤以為商品與知名廠牌有一定關係」、「業者利用網頁設計的方

式，偷用他人商標，以增加網站到訪率」。

資訊揭露才是核心

政大法學院教授王立達則指出，廣告混淆消費者的狀況，其實與關鍵字本身無關，而是與關鍵字背後的網站內容有關。他舉例說，「我太太要訂機票，搜尋航空公司的名稱，不假思索就點進去購買，但最後卻發現機票價格比平常貴了一點，最後才發現是與航空公司同名的旅行社所販賣的機票」。李素華接著指出，包括網路關鍵字、主題標籤等網路行銷樣態變得愈來愈多元，如果以現行的法條規範做為執法標準，常出現有些行銷樣態無法適用法條的狀況。她說，針對該網路廣告的議題，歐盟已不再拘泥於網路廣告的歸類，反而更強調「網路廣告過程的資訊揭露」。

她舉例說，像是到部分餐廳有打卡按讚的話，就會送一包薯條，並藉此累計了上萬個讚；但如果法律能要求業者充分揭露背後的資訊的話，消費者就能知道「這一萬個讚背後，就是一萬包薯條」，消費者也能有更多自行裁決的空間。



▲台大法學院教授李素華指出，法律已難歸類網路行銷的多元樣態，更應重視廣告的「資訊揭露」，例如背後廣告主或利益關係等。(Photo by 簡嘉佑/台灣醒報)

愛滋不再是絕症 衛福部宣導「U=U」

【本報記者呂翔禾台北報導】「愛滋病只要穩定吃藥到血液中沒有病毒，就不具傳染力！」衛福部次長王必勝 14 日表揚在愛滋照護服務具有突出表現的桃園國立醫院，希望能擴大宣傳愛滋病「U=U」觀念，除了保持安全的性行為外，民眾面對愛滋病也不要歧視心態，而病友也要積極接受治療。

衛福部 14 日舉行「終結愛滋病：零感染、零死亡與零歧視」愛滋照護成果記者會。王必勝現場也表揚衛福部桃園醫院獲得第 6 屆「政府服務獎」，實現了全方位的愛滋照顧。

全方位愛滋照顧

桃園醫院代理院長陳日昌說明，過去 HIV 感染者在就診時，容易因疾病汙名而遭到拒絕診治，為了保護感染者的健康權益，透過結合臨床醫生、個管師、病房護理師、社工師、心理師，還有志工老師、關懷志工等支持，打造了身心靈全方位的愛滋病照護系統，為感染者提供從醫療到心理更全面的協助。



▲衛福部 14 日舉行衛教記者會，宣傳愛滋病「U=U (測不到 = 不具傳染力)」觀念。圖為衛福部次長王必勝。(中央社)

病友需穩定服藥

桃園醫院感染科主任鄭健禹表示，為幫助感染者迎向更健康與有品質的生活，桃園醫院也推出全台第一個從飲食、運動與心靈三大層面改善 HIV 感染者生活品質的「90 天你的理想型練習計畫」健康教育活動，希望通過活動，鼓勵感染者在達到「U=U」後，持續保持良好的健康生活習慣，遠離共病威脅。

王必勝指出，近年來國際和臺灣社會積極宣導「U=U (測不到 = 不具傳染力)」概念，國際大型研究證實，HIV 感染者只要每天穩定服藥至血中無法檢測到病毒，即使發生無套性行為也不具傳染力，與常人並無差異，不需要特別對待。

《焦點圖文》「AWE 科技女創印太高峰會」在台舉辦

▼美國國務院「東亞暨太平洋事務局」公眾外交處處長 馬修 (Sara Mathews) (後排右)、美國在台協會 (AIT) 處長孫曉雅 (Sandra Oudkirk) (後排中) 經濟部次長陳正祺 (後排左) 出席「AWE 科技女創印太高峰會」開幕典禮。(中央社)



社論

APEC 拜習會 應可穩定台海情勢

今年度亞太經合組織（APEC）領袖峰會在舊金山舉行，中美兩國領導人將出席，拜習會訂於本（11）月15日登場，攸關國際政經情勢發展，備受國際矚目。包括台海、南北韓、俄烏戰爭、以巴衝突，都是會商重點。台灣應因勢利導，穩定台海情勢，並開啓會談大門。

美中建立默契

全球四大火藥庫已有俄烏、以哈兩大地區酣戰不休，衝擊國際經濟動盪不安，美國不希望台海或朝鮮半島再有麻煩事發生。好在兩大強權

歷經汽球事件齟齬，並未關閉溝通大門，拜登指派國務卿布林肯、財政部長葉倫、商務部長雷蒙多訪中，即在試圖說明美國希望透過溝通了解，除保護國家安全，也不打算切斷雙方經濟往來。

歷經前美國眾議院裴洛西、麥卡錫台灣領導人會面，導致嚴重軍演衝突，中國大陸劃下台灣是絕對不可跨越的第一條紅線，美國亦多次表達善意，包括4月間賴清德過境美國，美方曾打破慣例通知北京，且未安排敏感人士與賴會面，降低衝突點。讓中國大陸感到美方溝通的

誠意。

美國希望兩岸溝通

美國在台協會處長孫曉雅強調，美國不支持台獨、未支持特定總統候選人、希望兩岸溝通交流，且說明華府認為「維持台海現狀」，有利於台灣及亞太地區的和平穩定。拜登政府微妙示警台海雙方，不要製造麻煩，除了將在15日的拜習會中，「提醒」中國大陸不要干預台灣大選，也巧妙告訴台灣領導人美國對台獨的態度，希望有所節制。

透過公開或私下溝通，化解緊張情勢，是雙方領導人當

前管控衝突重要的工作。美國國防部長本月12日在首爾會見南韓國防部長，並與日本防衛大臣視訊，三方討論如何在「嚴峻安全環境」下，加強合作，這是三國面臨全球戰爭風險，防長首度討論如何加強軍事合作，會中亦強調台海安全穩定的重要性。

習近平積極招商

如何管控台海及朝鮮半島軍事風險，美國國防部「仍然確信和中國開啓軍事溝的重要性，包括最高層之間」、「我們在印太各地的盟友和夥伴對此同表關切」。五角大廈已

台海應建構溝通模式

振興當前萎靡不振的經濟，已成為習近平重要的工作之一，他的招商動作，未必能讓美商放下戒心，贏得認同，但是他至少已釋出不想讓緊張情勢升溫，一切回歸經貿為重的善意，兩岸若無新的衝突點，緊張情勢應可趨緩，台海或有機會拔除引信，退出全球四大火藥庫之一。

當前正值總統、立委大選，候選人尤應注意言行，不宜挑起兩岸緊張情勢，同時政府亦可考慮因勢利導，委請美國積極協助台海雙方，建構溝通新模式，避免誤會衝突發生。穩定的台海，應受全球歡迎，也最符合「台灣利益」。

歡迎美商投資中國大陸。

藍白再啟政黨協商 馬英九當見證人

民眾黨14日宣布，15日將與國民黨主席朱立倫在前總統馬英九的見證下，進行藍白合政黨協商。

【本報記者呂翔禾台北報導】促成藍白合，有了和事佬！民眾黨14日透露，15日將與國民黨主席朱立倫在前總統馬英九的見證下，進行藍白合政黨協商。由於近日馬英九與前高雄市長韓國瑜相繼拋出支持全民調，但國民黨主席朱立倫堅持「德國模式」，全民調中還要比政黨支持度，雙方一度陷入僵局。

馬英九想搓合雙方

藍白合協商正處於白熱化階段，由於馬英九、韓國瑜與資深律師陳長文都表態支持全民調，為雙方合作投入了變數。國民黨與民眾黨媒體群組14日中午12點同時發出採訪邀請，雙方將於15日早上10點在馬英九文教基金會進行政黨協商。

採訪通知指出，針對2024總統大選在野整合事宜，在野領袖進行雙邊對談，並敦請馬英九前總統為見證人，並將於會



▲藍白將再啟動第二次政黨協商會議，由前總統馬英九擔任見證人。（中央社）

後召開記者會，向媒體統一說明協商結果。國民黨方面，黨主席朱立倫與總統參選人侯友宜都會到場；民眾黨則是由柯文哲親自上陣。

雙方曾於10月30日舉行第一次政黨協商，在立委與政策層面多有共識，但在總統人選上還有意見，因此持續協商、

放話至今。

全民調模式仍有爭議

由於前總統馬英九近日表態支持「全民調」，12日被媒體問到是否有與馬英九溝通過，朱立倫表示，馬總統很關心藍白合的狀況，他支持全民調，但國民黨目前提出的德國模式

也是全民調的一種。藍白雙方都接受全民調，只是在內容與規則上有差異，會再努力，而馬英九也表示，尊重朱侯與民眾黨協商的內容。

但馬英九基金會執行長蕭旭岑表示，馬英九與前高雄市長韓國瑜，都希望國民黨能採行過去行之有年的全民調，且期盼黨能參考中間選民的投票意向，用社會大眾最容易接受的方式。蕭旭岑也喊話國民黨，應拿出社會大眾與民眾黨接受的方案進行，相信朱立倫的智慧，能與民眾黨主席柯文哲繼續朝這麼方向談。

蕭旭岑14日早上在資深媒體人王淺秋《千秋萬事》專訪中透露，朱立倫已經同意由馬前總統見證，進入配合雙方的階段，馬願意應兩黨主席之邀請擔任見證人，針對各自主張他還不便評論。不過他也提到，若藍白主事者這兩天談一談，用大智慧促成，還是有藍白合的最後機會。

張齡予代言影片 盼改善兒童交安

【本報記者呂翔禾台北報導】主播張齡予一身白色套裝，幫騎腳踏車的小朋友戴好安全帽，宣導兒童交通安全！交通部14日與靖娟基金會合作，推出6部兒童交通安全影片，盼透過影片宣導正確交通安全觀念，基金會執行長林月琴提醒，家長到校門口接送小孩時不要呼喊，讓小孩遵守導護志工的指揮，才能避免傷亡。

影片寓教於樂

交通部路政司司長黃運貴致詞表示，我國兒童主要死因以「事故傷害」居前三名，其中又以「機動車事故」為主，此外，自國小高年級階段開始，發生自行車事故傷亡情形大幅提升，因此盼透過製作影片，主題包括步行須知、自行車、汽機車接送安全等角度，讓家長了解更多交通安全教育知識，並教導小孩。

黃運貴回憶，他的家人之前去日本自助旅行時，小孩因為玩鬧離開座位，馬上就被司機大聲制止，這也顯見觀念的重要性，盼透過寓教於樂的方式，

由家長身教影響小孩，培養親子正確交通安全觀，以減少兒童交通安全事故。

安全座椅要後向

主播張齡予帶著親戚的小孩，現場接受交通安全知識的測驗。被問到「接送小孩放學時，可以在校門口呼喊小孩嗎？」，張齡予回答說不行，靖娟基金會執行長林月琴則解釋說，小孩因為家長呼喊而衝去找媽媽，容易忽略路況而發生意外，呼籲家長到校門口接送，或是不要呼喊，讓小孩遵守導護志工的指揮。

為了示範腳踏車相關騎乘守則，現場也帶來了兒童的腳踏車進行示範，影片提醒說，騎腳踏車時須戴頭盔、前後配有照明或反光設備，安全帽旁的Y字環要在耳朵下才是安全戴法。

台灣兒科醫學會理事彭純芝也提醒，兒童安全座椅一定要後向式（椅背與汽車座椅反向），而且安全座椅不能設在前座，否則撞到時安全氣囊會對兒童造成嚴重傷害。



▲交通部推出親子交通安全宣導影片，盼減少兒童交通事故傷亡率。（Photo by 呂翔禾／台灣醒報）

私校退場無再生機制 教團籲修法增訂

【本報記者呂翔禾台北報導】「有些私校有企業願意承接辦學，但教育部仍強制其退場，恐損害教師與學生權益！」教團14日召開記者會，呼籲修改《私校退場條例》，增加私校再生機制，避免強制退場。新北市教育產業工會理事長吳添寶說，教育部在私校退場時，讓學生必須強制轉學，也不願處理私校教師就業問題，《退場條例》都應儘速檢討。

可替政府省錢

台北教育工會理事長鐘文斌表示，《私立高級中等以上學

校退場條例》（私校退場條例）於111年5月11日公布施行，但對於已經認定為教育部專案輔導的學校，只能接受停辦、解散清算程序，到最後消失的局面，但有企業願意承接私校，並解除舊有董事、挹注資金時，卻被告知無法源依據，只能繼續退場。

國民黨立委吳怡玳指出，政府過去因兩岸關係轉壞，陸生無法來台就讀，而原本還打算吸引新南向國家學生就讀，也沒有幫到，才造成如今私校退場局面，如果有企業願意接手退場私校、重新興學，應該是好事，不只讓私校師生權益

受到保障，且政府也可以省錢，因此支持教團主張。

退場機制要檢討

「教育部沒有落實《退場條例》的立法目標！」吳添寶直言，法令第一條就說要保障學生受教權與老師就業權，但如今教育部在私校退場時，若學校被列為專案輔導，就會要求學生強制轉學，但並沒有追蹤後續狀況，可是學生轉學後，有些學分無法在他校抵免，又要重新繳錢，或是家裡離學校比較遠，對學生都是負擔。

吳添寶說，目前有從私校釋

出的教師中，有70%還在找工作，而教職環境競爭下，這些教師恐不會再回歸學術圈，可見教育部在制定《退場條例》時非常倉卒，他呼籲應該全盤檢討《退場條例》，教育部也要邀請私校的教師或學生代表參與討論。

應增訂再生條款

教團則主張，應該修正《退場條例》第24條第2項，給予私校再生機制，包括制定接手時間，開放有意願的企業或單位可以接手，讓有特色的私校可以經調整後再生。

▼ 台糖為照顧高齡者居住需求，率先於臺南市興建崇賢銀髮住宅，此為外觀模擬圖。（台糖提供）



台糖建銀髮住宅 明年開放出租

【本報記者簡嘉佑台北報導】高齡化浪潮來襲，台糖於台南市東區首建銀髮住宅！台糖公司副總經理黃進良14日表示，「崇賢銀髮住宅」共有103戶，且鄰近大眾運輸與醫院。台糖土地開發處處長張榮吉指出，台糖只負責規劃建設，後續會進行公開投標，預計明年開始出租營運，詳細申請資格與租金都還要看申請廠商的管理規劃。

明年正式營運

黃進良表示，有鑑於台灣即將邁入超高齡化社會，預計2025年65歲以上人口就會達20%，為了照顧高齡者的照顧需求，用台糖在台南的土地建設

位於台南的「崇賢銀髮住宅」共有103戶，台糖只負責規劃建設，後續會進行公開投標，預計明年開始出租營運。

符合老年人需求的銀髮住宅，預計年底完工，明年正式營業。他指出，銀髮住宅與常見的日照中心不同，因為日照中心內部還有規劃醫療設施，但銀髮住宅希望能提供給年長、但仍健康的民眾，透過改善居住環境的方式，將民眾的健康餘命往後延長，縮短高齡族進入長照的時間，進一步減少年輕人的負擔，如果此次推動順利，未來還會持續推動銀髮住宅。

以租代售

台糖台南區課長周智明說，目前舊式公寓及透天厝仍占多數，無電梯的設置使銀髮族行動受限，加上高齡族醫療資源及服務需求增加。用購買的話，資金壓力就會很大，所以會「以租代售」提供服務。

台糖首棟「崇賢銀髮住宅」將落於台南市東區，鄰近車站等大眾運輸，且步行就可以到醫院，還會在走廊與衛浴空間設計扶手，以貼合高齡者的生活需求。建築整體規劃為地上7層樓，地下1層，預計有103個住戶（套房有43戶、一房型

有42戶、二房型則有18戶）。

盼長照學生也能租

張榮吉指出，台糖負責規劃建設，未來會透過公開招標的方式找到適合的廠商，廠商也要遞交相關經營管理計畫書，包括申請資格與租金的規劃，台糖會詳細審閱計畫，「如果租金太高可能在第一輪就淘汰」。

他強調，在進行銀髮社宅的研究時，相關的規劃都是針對55歲以上的族群，但實際出租時，不希望限定年齡資格。張榮吉舉例說，銀髮住宅也盼能出租給學習高齡照護的學生，進行建教合作，讓學生累計經驗。

Ella 與爺爺夾娃娃 盼關注獨居長者

【本報記者呂翔禾台北報導】藝人Ella（陳嘉樺）身穿紅色折紋上衣、白色修身長褲，出席弘道老人基金會的公益活動時有感而發的說，她父親也上了年紀，視力與聽力不好，盼社會能對獨居老人有更多關注。現場還邀請90歲的獨居長者李爺爺出席，Ella很熱情的上前攙扶他，現場氣氛非常祥和。

基金會長年扶助的李爺爺也特地從樹林遠道而來，他看到Ella相當興奮，而Ella也很熱情的上前攙扶他。Ella也陪李爺爺玩基金會推出的「發現角

落孤老人」夾娃娃機，李爺爺剛開始夾時差一點，讓Ella抱頭直呼可惜，但下一次夾到娃娃時，Ella忍不住握拳叫好，直誇爺爺技術相當好，興奮跨大的表情讓現場都會心一笑。

弘道老人基金會執行長李若綺表示，獨居弱勢長輩很多都是經濟弱勢，有長者洗澡還要自己燒熱水，且服務案例中多有中風、氣喘等病痛，因此生活上會遭遇到許多不便。而且寒冬將至，獨居長者們需要更多溫暖，還有社會大眾的關注。



▲藝人Ella（陳嘉樺）（左）與獨居的李爺爺（右）啟動創意捐款娃娃機，該娃娃機將結合商場巡迴全台，募集助老服務經費。（中央社）

圖文選粹

彭菊仙、傅依萍 / 攝影
章文 / 撰文

天空變魔術

彭菊仙說，南下高速公路的夕陽紅，怎麼可能抬頭就是這麼美的一幅油畫？傅依萍說，上午11時前，台北的天空，像朵朵棉花。我坐小兒的機車到建國北路的餐廳，跟朋友有約。立冬了，台北今天天氣卻滿熱，但天空好美！



經濟論衡

戰爭可怕 凸顯儒家思想的價值

林建甫

（中信金控首席經濟學家、
中信金融管理學院講座教授）

戰爭產生很多問題值得深思，尤其對在台灣我們。

以哈衝突後遺症

以色列為了報復哈馬斯的突襲，要將哈馬斯剷除殆盡，因此對加薩走廊進行嚴厲的進攻。這場戰爭衝突期間已經帶來了可怕的後果。戰爭直接導致了超過1萬平民的傷亡。加薩走廊的平民包括婦女、兒童和年邁的人，都成為這場衝突的受害者。

他們的親戚朋友失去了生命，這給當地人們帶來了極大的悲傷和哀痛。而苟存的居民也面臨著日夜不安全的情況，經歷著驚恐和焦慮的時刻。尤其對孩子們的心理健康尤其具有長期影響，他們可能面臨睡眠困擾、創傷後壓力症候群和情緒問題等等。

大量的炮火、導彈和空襲

造成了基礎設施損壞，包括住宅、醫院、學校、道路和電力設施。這對當地居民和社群的日常生活造成了巨大的破壞，導致了無家可歸的人缺乏醫療和生活必需品的嚴重問題。

俄烏戰爭打不停

而從去年打到現在都還沒有停止的俄烏戰爭，也造成了數千人的死亡和傷亡，其中包括無辜的平民和士兵。街頭戰鬥、爆炸和炮火使許多人喪生，帶來了無盡的悲傷和痛苦。比較幸運的是，烏克蘭的老百姓有足夠的時間逃離戰火。但是這也導致成千上萬的人被迫逃離自己的家園，尋求安全和庇護。大量的難民和流離失所者，自此生活要經歷極大的困難和苦難，造成了人類的危機。

俄烏衝突表面上看來是俄羅斯和烏克蘭兩個國家在較量，可是在背後實際上就是整個北約集團在同俄羅斯作戰。而美國自然是首當其

衝，在軍事援助方面美國更是拋出了自二戰以來金額最大的一筆援助法案，總價值高達400億美元，美國老百姓也要買單。但是戰爭最大的受益者就是軍工企業及軍火商，以及發戰爭財的走私業者。

戰爭下沒有尊嚴與安全

戰爭造成了結構性的經濟損失。所有商業活動和就業機會受到了嚴重的影響，進一步加劇了當地居民的困難處境。戰爭對城市和地區造成了巨大的破壞和毀滅。建築物被炸毀，基礎設施遭到損壞，人們失去了家園和生計。這些破壞對當地社會和經濟產生了長期的影響，未來重建需要巨大的努力和資源。

戰爭對整個社會的發展和穩定產生了消極的影響。衝突也引發了國際間的關係緊張和政治紛爭，加劇了全球

的不安定。戰爭擴大了分歧和仇恨，阻礙了和平談判及解決衝突的努力。

兩場戰爭都發生了許多「人權侵犯」和「戰爭罪行」的事件。包括平民被無差別攻擊、酷刑和虐待、性暴力等。這些不人道的行為大大破壞了人們的尊嚴和安全。

儒家思想彌足珍貴，才是世界的出路

對比，中國古代哲學思想中的儒家強調倫理道德、個人修養和社會秩序。儒家鼓勵人們對不同見解、信仰和價值觀的寬容和理解，進而追求和諧的社會和諧共存的理想。因此，非暴力、寬容和反戰的儒家核心價值觀在當今世界更彌足珍貴。

在台灣，我們最了解美國所代表的西方文化，也最能體認中國所代表的東方文化。為了人類的和平，也為了台灣的自身安危，我們應該要調和鼎鼎東西方不同的哲學思維，創造人類的和平。

AI 圖像存有偏見 白人照片較可信？

AI 製作白人的照片有比較高的可信度，主要因為人工智慧主要是用白人圖作訓練，恐出現 AI 偏見的問題。

【本報記者簡嘉佑綜合報導】經過一系列測驗，AI 生成的照片已經比真實照片更有信服力！專家擔憂，這可能導致身分盜竊、虛假圖像等問題變得更氾濫。但同時，研究團隊也強調，AI 製作白人的照片有比較高的可信度，有色人種則沒有差異，這主要因為人工智慧主要是用白人圖作訓練，恐出現 AI 偏見的問題。

圖像辨識有偏見

《衛報》報導，研究發現，66% 的民眾認為 AI 製作的照片為真實影像，而認為真正的照片才是真實影響的比例卻僅 51%，意味著 AI 技術製作出來的人類已經更加真實。但研究人員強調，上述結果僅適用於「白人」的照片，如



果拿 AI 製作有色人種的圖片與真實照片進行比較，則沒有顯著的差異。研究團隊推斷，會有這個差異的原因就是人工智慧大多圍繞著白人圖片在做訓練，所以有更高的精準度。阿姆斯特丹大學博士懷特科

威指出，「這意味著白人面孔比其他種族的面孔來得更加真實」，最終使得 AI 也延續社會偏見，造成不同的影響，例如在倚靠 AI 來尋找失蹤兒童的話，可能因為 AI 辨認能力的差異，導致尋獲不同種族孩

童的機率出現差異。

AI 裸照成隱憂

AI 製作圖片能力不斷進步，其實也意味著「虛假影像」或「深偽」（DeepFake）問題將變得更加嚴重，甚至更加普

及。例如《華爾街日報》就曾報導，美國紐澤西州一所高中的學生，就使用 AI 製作了同學的裸照，並在群組聊天分享。

《dailymail》報導，臨床心理



學家達威爾就說，有鑑於人類已經無法區分兩者的差異，恐怕要靠人工智慧才能精準區分人工智慧圖片與照片，並藉此揭發網路上虛假的圖片。



英前首相接任外交大臣 卡麥隆：主要想幫政府

【本報記者呂翔禾綜合報導】雖然與首相蘇納克過去多有不和，但為了保守黨明年選舉大局，英國前首相卡麥隆 13 日仍義不容辭接任外交大臣。因卡麥隆已不具下議院議員身分，英國政府先授予他上議院議員，才讓他順利就任。英國明年將舉行大選，卡麥隆的回歸雖讓黨內主流感到雀躍，但強硬派也出現反彈聲浪。

臨工黨支持度提升的挑戰，因此雖然前首相回歸實屬罕見，但還是決定要回來幫忙。他一上任就將與美國國務卿布林肯進行開會，討論以巴衝突。

前首相回歸遭看衰

卡麥隆在 2016 年脫歐公投後就淡出公共討論視野，不過他過去對於蘇納克政府多有批評，尤其是終止英國 2 號高鐵的北部段建設，還有蘇納克將英國援外的預算降低，都讓卡麥隆不滿。不過卡麥隆對此表示，雖然在個別意見上與蘇納克不同，但政治是眾人之事。

卡麥隆的回歸讓保守黨內的主流派感到歡迎，但保守黨內的脫歐派議員則多有不滿，而這也是英國內閣在 2010 年後，再次沒有女性擔任內閣主要閣員職位（外交、內政等）。《每日郵報》則提到，24% 民眾認為他回歸好，但更有 38% 認為這是壞主意。

不過由於英國國會明年將舉行大選，保守黨目前聲勢落後給工黨，也讓蘇納克必須做出調整。



保守黨內外交迫

根據《英國廣播公司》報導，英國政府近日內閣人事大調動，由於內政大臣布拉弗曼近日針對英國挺巴勒斯坦的遊行多有失言，因此將原外交大臣克萊弗利調往內政大臣，外交大臣的缺就由前首相卡麥隆擔任，而因為卡麥隆在 2016 年脫歐公投後就辭去首相與議員的職位，因此英國國會先賦予他上議院議員位置，才順利就任。

卡麥隆受訪時表示，他希望能保守黨艱難的時刻支持首相蘇納克，尤其保守黨政府在外要處理中東與烏克蘭議題，對內又面



▼ TikTok 已被多個國家限制使用。(Photo by Noroskov Media on Flickr used under Creative Commons license)



中國 TikTok 擾亂安寧 尼泊爾決禁用

【本報記者莊瑞萌綜合報導】中國短影音分享平台 TikTok 將遭尼泊爾禁用。尼國政府 13 日表示，由於 TikTok 已成為散播破壞社會安寧與家庭結構內容的平台，因此，即日起將禁止民眾使用 TikTok。

要求在當地經營的社群媒體平台必須就地設立辦公室。根據行銷機構 We Are Social 指出，TikTok 是全球第六大最常使用的社群 App。

禁用不傷大雅

據《紐約時報》報導，由於 TikTok 在全球擁有超過 10 億用戶，因此人口約 3,000 萬人的尼泊爾的禁用令，不太可能對 TikTok 經營造成重大影響，但對這家中國公司來說，這恐將成為全世界政府努力限制使用 TikTok 的另一個惡兆。

2020 年，由於中國與印度發生邊境衝突，TikTok 是當時多個遭禁用的 App 之一，加上由於擔心用戶機密數據遭與中國政府分享，美國、歐洲與加拿大都逐漸加強監管力道。

尼泊爾通訊與資訊科技部顧問納倫德拉 (Narendra

K. C.) 表示，他與尼國內政部長什雷斯塔在週一表示，由於移除個別影片有技術性難度，因此，才會提議禁用該 App。

政府恐打壓言論自由

對此，尼泊爾眾議院議員塔帕認為，政府用意似乎在「壓制言論自由。」他說，「對於濫用社群媒體的人，必須借助管制加以遏止，但以管制之名

關閉社群媒體就是錯誤。」

自從疫情爆發後，TikTok 在尼泊爾知名度大開，活躍用戶來到 220 萬人。TikTok 經常被當地民眾用戶用來宣洩對政府與政治人物的不滿，但部分記者與運動人士則認為，政府禁用 TikTok 真正目的，是壓制言論自由而非保護社會和諧。

禁令即日起生效

據《亞洲新開台》報導，TikTok 每月活躍用戶數達到 10 億人，但由於疑似違反數據保護規定以及可能對青少年產生危害，在許多國家都遭到限制使用。



尼國通訊與資訊科技部長沙爾馬 (Rekha Sharma) 表示，禁令是在 13 日作出決定，相關單位目前正處理技術性問題，她並直言，「因為 TikTok 一直被用來分享擾亂社會和諧、破壞家庭結構和社會關係的內容。」

稍早尼泊爾政府發布命令，



全球各大週刊頭條新聞

簡嘉佑 / 輯

《新聞周刊》Newsweek

美國學術資助太開放 還幫中國發展 AI ？

美國開放的學術環境，反而成為中國軍事技術的來源！五角大廈持續對加州大學洛杉磯分校人工智慧中心主任朱松純提供支資助，拿美國聯邦政府至少 3000 萬元經費。

美國學術資助開放

然而，朱松純在北京大學任職時，研究計畫主要圍繞於中國軍事技術，並盼能將國外知識轉移到中國共產

黨的規劃。美國持續提供中國學者支持，恐怕會成為資助中國貿易、科技等領域的重要助力。

對此，國防部回覆表示，美國向來大力推動國際合作，從全球各地招募一流人才，包括中國，來到美國參與研究發展。

「國家科學基金會」研究安全策略與政策部主任凱斯勒說，發現與朱松純有關的外國合作與關聯後，

已通報情治機關以及執法部門。她強調，會陸續了解學術經費贊助所涉及的國家與研究安全風險。

評估風險成要務

然而，華盛頓智庫安全與新興技術中心表示，朱松純並非近年來唯一一位在美國接受培訓，後續回到中國的人工智慧科學家，其他還有微軟全球副總裁沈向洋、曾獲得圖

靈獎殊榮的科學家姚期智。

德州農工大學研究安全的學者加瑪奇指出，國際合作是研究的基礎，但現在開始需要評估收益與風險，強調「我們需要了解我們跟誰合作，為誰提供資金，這背後有沒有存在國家利益，但目前美國學界仍否認該問題。」



▼ 透過數據科技模擬人類身體，用來測試病患對藥物的反應、評估手術治療效果。(Photo by Patti Gilliam on Flickr under C.C. License)



元宇宙模擬出器官 電腦可做藥物檢測

【本報記者簡嘉佑綜合報導】在元宇宙完整模擬民眾的身體狀況，動動手指就能檢測病患對藥物的反應，讓醫療變得更個性化！已有生技公司可透過科技在元宇宙打造病患的心臟模型，並嘗試不同藥物或手術的治療效果，未來盼能透過該技術模擬癌症腫瘤，在元宇宙各式各樣的治療實驗。

科技模擬身體器官

《衛報》報導，隨著 AI 與虛擬實境等技術發展，許多人嘗試在數位世界當中，創造現實事物的數位模擬。這概念又被稱為「數位孿生」，目



生技公司可透過科技在元宇宙打造病患的心臟模型，來嘗試不同藥物或手術的治療效果。

前逐漸被應用在精準醫療上，例如模擬出民眾的身體或器官，並透過系統模擬病患服用藥物、接受手術的狀況，達到精準醫療的目標。

《普林斯頓大學》提到諾貝爾醫學獎得主拉馬克里希南的說法：生物學向來都是觀察與經驗的累積，但因為涉及生命的因素太過複雜，導致醫療效果相當難



以預測，但因為近年電腦與數據的進步，可進行更精準的生理與疾病分析。

倫敦大學電腦科技中心教授坎維尼指出，「醫生開藥其實是按照大多數群體接受治療的方式，但未能考量民眾個別狀況，有它不科學的地方」，但如果透過數位孿生的技術，就能完全按照民眾的生理狀況來評估醫療對策。

電腦就能做藥物檢測

倫敦瑪麗皇后大學博士羅尼就指出，外科醫生通常會採用普遍有效的方式進行手術，但要預測病患接受治療後的效果，仍有一定的挑戰性。

目前就有生技公司為病患打造個別的心臟模型，不僅能夠優化醫療裝置的設計，還能檢測藥物對心臟的作用。

同時，數位孿生技術也有望造福癌症患者，AI 專家與癌症學者就合作透過圖片、基因型態等資料，建立癌症腫瘤的數位孿生，檢測腫瘤對藥物的反應。專家指出，「在現實世界，我們無法重複對病患進行藥物組合測試，因為嘗試新的藥物都是一次又一次臨床實驗」。



【本報記者宋秉謙綜合報導】棒球韓國大賽完結篇，LG 雙子告別韓職歷史第二久無冠荒！韓職季賽龍頭 LG 雙子雖然輸掉韓國大賽首戰，但後續連打 2 場逆轉秀，最終以 4 勝 1 敗淘汰 KT 巫師，拿到睽違 29 年的冠軍。這個矛盾盾對決的系列賽分水嶺，正是 KT 盾扛不住 LG 的矛，LG 前 2 場關鍵勝利都是靠打線突破 KT 強悍的牛棚，中繼王朴英賢與終結者金載潤都慘遭全壘打毒手，後面一鼓作氣打爆 KT 封王。

LG 終結 29 年無冠

韓媒《朝鮮日報》報導，季賽龍頭 LG 雙子 13 日晚間在韓國大賽 G5 迎戰 KT 巫師，已吞 3 敗的 KT 退無可退，推出 G1 先發繳出好投的國手高永表，沒想到他慘遭 LG 聯盟最兇打線的毒手，5 局投不滿就狂挨 7 安打、噴掉 5 分，LG 超級快腿朴海旻三局下的兩分打點安打最為致命。LG 靠著洋投凱利 5 局僅失 1 分的好投，以及引以為傲的打線持續發揮，終場以 6：2 勝出，系列賽 4 勝 1 敗、拿下冠軍。

LG 這座冠軍是隊史第二冠，也終結韓職第二長的無冠荒（29 年），LG 前 20 年間甚至連韓國大賽都摸不到，本季以龍頭之姿進軍，雖然首戰不幸輸球，但隨後拿下 4 連勝、僅耗 5 戰即打包對手，表現出乎意料的順利，關鍵就是 LG 這支矛夠犀利。

以矛突破盾

LG 與 KT 的系列賽一直被視為矛盾對決，聯盟團隊打擊的領頭羊 LG 得突破投手戰力強悍的 KT 之盾，然而，KT 堅固的牛棚連續兩場關鍵戰役被攻破成分水嶺。KT 在 G2 首局就拿下 4 分領先，但比賽後段牛棚卻接連放火，中繼王朴英賢挨了逆轉全壘打，救援失敗；G3 也是類似劇本，只是苦主換成 KT 終結者金載潤，他被二兵吳智煥咬出逆轉三分彈，救援失敗，連 2 場關鍵戰牛棚失守，KT 大勢已去。

在 KT 主力牛棚都輪番失手過後，LG 打線持續爆發，G4 團隊打下 17 支安打、狂灌 15 分，老大哥金賢洙、二兵吳智煥、超級新人文保景都轟出全壘打，團隊刷新韓國大賽單局最多安打紀錄，吳智煥也寫下韓國大賽首位單屆連 3 場開轟的歷史。G5 則換成文盛柱與快腿朴海旻跳出來，前者繳出 3 支安打的猛打賞，後者 3 支 2、外帶清壘的勝利打點。LG 人人都能當英雄的最強打線奠定勝基。

史上冠軍荒

在 LG 拿下冠軍後，史上第二久的冠軍荒變為韓華老鷹，他們已經 24 年無冠，而韓職最久無冠還是樂天巨人（已經 31 年無冠）。此外，有意思的是今年世界四個職棒聯盟，冠軍都是終結多年冠軍荒，分別是美職遊騎兵（63 年、隊史首冠）、日職阪神虎（38 年）、韓職 LG 雙子（29 年）、中職味全龍（24 年）。



▲拿下系列賽 MVP、連三場開轟的 LG 二兵吳智煥。(Photo from LG Twins Baseball Club Official Facebook)

印度以人造雨解空汙 專家：成效有限

【本報記者呂翔禾綜合報導】印度空汙需要有更全面減少汙染源政策，光是用人造雨無法解決問題！近日印度大城德里的上空充滿著大量髒空氣，讓印度空汙再度躍上國際頭條。印度政府盼用人造雨洗去沙塵，但專家指出，人造雨僅有 2 到 3 天的時效，政府應該儘速提出系統性的解決方法，減少汙染源。

焚燒與氣候加劇空汙

根據《英國廣播公司》報導，印度大城德里近兩周的空氣品質都非常差，PM2.5 多次突破 450，是容許值的 10 倍，而印度 12 日又迎來排燈節，大量民眾點燈慶祝下，讓空汙仍難緩解，印度政府決定要以人造雨的方式緩解空汙，這也並非印度政府第一次想要用人造雨解決空汙問題。《印度時報》提到，印度因為汽車、



▲印度近日想要用人造雨解決空汙，但專家建議儘速推出系統性政策。(NARA & DVIDS Public Domain Archive Public Domain Search)

工業與粉塵的影響，加上氣候與地形讓空屋粉塵難逸散，使得只要有沙塵暴或空汙都會非常嚴重，尤其在冬季，印度農民常常焚燒穀物，也會讓空氣中的有毒粒子增加。德里政府宣布該區學校提早放寒假，還有禁止建築活動因應，但專家

表示這仍是治標不治本。

效用最多 3 天

獨立研究員穆克吉表示，雖然人造雨是常見的人工降雨手段，但使用人造雨後 48 到 72 小時後，空汙指數仍會回彈，

人造雨無法長期改善空汙。氣候變遷專家穆罕迪則說，不能只靠氣象手段解決空汙，包括汙染源、過度燃燒等問題都要解決，而印度長期以來針對空汙並沒有很系統性的解決方法，政府應該要趕快動起來。

圖文選粹

圖文 / 中央社

APEC 年會登場 場館周邊架設圍欄戒備



▲APEC 經濟領袖週 11 日登場，舊金山警方開始加強維安，當地時間 13 日場館「摩斯康尼中心」(Moscone Center)周邊道路陸續架起黑色圍欄，需配戴識別證才能進出。



THE WORLD UNIVERSITY RANKINGS

◀2024 世界大學排行。臺灣入榜 45 校。7 校在 500 內。全球榜首依然是英國牛津大學。美國的史丹佛大學居次。麻省理工學院第三。(網路截圖)

教育 停看聽

大學評比有缺陷 排名只能當參考

■ 張瑞雄
(台北商業大學前校長)

近年來，大學排名變得越來越受歡迎和重視，因為學生和家長都在尋求確定最好的高等教育機構。然而，越來越多的人對這些排名提出批評，認為這些排名有缺陷且具有誤導性。

大學評比有侷限

大學排名主要有兩種類型，全球排名和地區排名。全球排名比較世界各地的大學，而區域排名則專注於特定國家或地區的大學。一些最著名的全球排名包括 QS 世界大學排名、《泰晤士高等教育》世界大學排名和世界大學學術排名 (ARWU)。地區排名包括《美國

大學排名的兩種批評，方法論批評著重於排名所看的數據是否客觀和普遍適用，哲學論批評則在質疑排名的真正目的。

新聞與世界報道》最佳大學排名、《泰晤士高等教育》亞洲大學排名和拉丁美洲大學排名。對於大學排名有很多批評。這些批評可以分為兩大類：方法論批評和哲學批評。方法論批評著重於排名所看的數據和要項是否客觀和普遍適用，而哲學批評則質疑排名的真正目的。

基於有限的預算和數據蒐集的能力，大多數大學排名只考慮少數因素，例如研究成果和學生滿意度等，這可能會扭曲大學的整體品質，導致例如一

所具有良好研究聲譽的大學即使教學品質較差，也可能排名在前。

數據存在誤導性

計算大學排名沒有單一的方法，這意味著不同機構所發表的排名結果可能會大不相同。例如，QS 世界大學排名和《泰晤士高等教育》世界大學排名採用不同的方法，導致同一所大學的排名不同。

大學排名中使用的一些數據是大學自行報告的，排名機構又無法檢查其正確性，這意味

著數據可能不準確或具有誤導性，例如一所大學可能會高估其研究成果，以提高其排名。

恐陷入排名癡迷

至於在哲學批評方面，論者認為排名可能會造成一種錯誤的競爭感，導致大學之間的「排名癡迷」(rankings obsession)，因為大學需要努力提高排名以吸引最優秀的學生和教師。這可能會導致大學關注數量而非質量，大學可能會優先考慮投資用於計算排名的資源，而不是為學生提供更好的教育。

排名也會用來強化既有的不平等現象，排名通常有利於已經很知名且資金充足的大學，這可能會讓規模較小、知名度

較低的大學難以參與競爭。

排名僅當參考

排名也可能會對學生造成誤導，學生不應依賴大學排名作為決定去哪所大學就讀的唯一依據，雖然排名是一個有用的參考工具，但學生應與其他因素結合使用，例如就讀費用、大學未來就業前景以及大學所

提供的學術課程類型等等。

大學排名對學生和家長來說是一個有用的工具，但應謹慎使用。學生在利用排名做出教育決策之前，應該先了解一個排名考慮了那些因素，這些因素是否對自己很重要。此外將排名與其他就學因素一起考慮非常重要，千萬不要迷失於大學排名之中。

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 398

善用經驗法則

■ 王建煊

(前監察院院長、
天居居創辦人)

監察院有個小花園，內有一魚池，養了四、五十隻彩色錦鯉，有時我會趁著午休去散散步、甩甩手，小魚池約有十公尺長，我站在一頭作用手運動，不一會兒魚都游了過來，群魚相聚，十分好看。

後來我走到另一頭去運動，魚又都游過來了。為什麼呢？因為魚有經驗，有人到池邊，可能會有東西吃，這種現象在許多觀光景點的魚池，都可以看到。

孩子哭也沒用

我的外甥叫我大舅舅、叫我太太大舅媽。他小時候，每次到百貨公司，一定要騎玩具馬，還一直不肯下來；看到玩具就要買，不買給他，他就坐在地上哭鬧。小外甥用這一招，經常可以達成目的。有次到百貨公司，小外甥又故技重施，我太太說，我們不要理他，也不要回頭看他，慢慢地向前走。小外甥愈哭愈大聲，還是沒有人理他，當大人們快要消失在視線中，小外甥一看苗頭不對，爬起來就往前跑，追上大舅媽，不但不哭了，也不提買玩具的事了。更妙的是，過了幾個月，我們又去那家百貨公司，小外甥對別人說，上次我就是坐在這裡哭著要買玩具，但大舅媽說不買就是不買，哭也沒用。

魚及小外甥都懂得經驗法則，父母在教育孩子時，也要多注意經驗法則的妙處。我在公共場所看過太多這種大哭大鬧的小孩，父母束手無策，真是奇怪。父母教育孩子，愛心要藏在裡面，不能被孩子威脅。讓步一次，就會有第二次，愈晚糾正愈困難，有技巧的堅持幾次，以後就建立規矩了。依規矩照章行事，多做幾次，經驗法則就會發生作用，孩子自然會知道，哪些事可為，哪些事不可為。

魚及小外甥都懂得經驗法則，父母在教育孩子時，也要多注意經驗法則的妙處。我在公共場所看過太多這種大哭大鬧的小孩，父母束手無策，真是奇怪。父母教育孩子，愛心要藏在裡面，不能被孩子威脅。讓步一次，就會有第二次，愈晚糾正愈困難，有技巧的堅持幾次，以後就建立規矩了。依規矩照章行事，多做幾次，經驗法則就會發生作用，孩子自然會知道，哪些事可為，哪些事不可為。

經驗法則

我讀小學時，當時沒有原子筆，多用鉛筆或鋼筆。最

時髦的是派克鋼筆，派克 51 型鋼筆更是最新潮的。有位同學家境富裕，有天居然帶了一枝派克 51 來學校，大家爭相圍觀，這在當時，好比戴了三克拉的鑽戒一樣。到了中午，那枝鋼筆竟然不見了。同學都覺得大事不妙，怎麼辦？但帶筆來的同學，卻很輕鬆的說：「沒關係，我爸爸不會罵我的！」小六的孩子，為何敢如此斷言？因為類似的事，可能以往多有發生，父親從未責罰他，孩子由經驗法則知道，這次爸爸也不會罵他。

孩子掉東西在所難免，有的父母會追究責任，打罵一頓；有的則認為東西已經掉了，打罵孩子也沒用。久之，上述經驗法則就出現了。孩子把東西搞丟了，應該要機會教育，讓孩子寫一篇報告，說明東西遺失的經過，檢討遺失的原因，有無找回之道？如何去找？下次要注意些什麼？孩子若搞丟重要東西，也應接受適當的懲罰。而且因為遺失東西而寫篇報告，是不錯的作文練習，孩子的國文程度也會進步。聰明的父母如能這樣做，孩子會從中學到很多。

不放棄就有希望

我們在交通工具上或公共場所，有時掉了東西多認為追回無望，因為人來人往的，怎麼可能找得回來呢？只好自認倒楣算了。最近高鐵拍賣近年無人認領的失物，居然有 23,000 件。所以東西掉了，甚至被偷了，不要覺得一定找不回來。或許有好心人撿到，送到一定的地方等待失主去認領。有時小偷被抓到，贓物中可能有你被偷的東西，去警局報案，日後說不定有機會失而復得。如果我們這麼做，孩子由經驗法則中會知道，找回失物的機會雖不大，但機會仍是有的，這可以教育孩子「不放棄就有希望」的觀念，而這種觀念的建立，對孩子一生都有益處。

教育子女的方法，俯拾皆是，只要時時利用周邊事物，給孩子機會教育。聰明的父母，視子如命的父母們，動動腦筋，管教你們的寶貝吧！

居服員職業傷害知多少

■ 游常山

(資深媒體人)

我開始在上居服員资格的「長照小卡」的課程時候，就聽說「板機指」這個困擾很多家庭主婦與居服員的小毛病。

我的板機指

然後我居然就得了板機指，很困擾，開始到處請教居服員同行該怎麼治療，甚至動念頭要到台北長庚醫院掛骨科。有二招物理治療，專門對付板機指的手勢，是我們自費二千元台幣上居服員接案前，必修四十小時二大部份「先修」之一的「身障移位」二十小時，那位資深的物理治療師的專業，我立刻學起來，反覆練習，然後一個月後，症狀逐漸減輕，我好了，我忘記我得過板機指了。

為什麼會得到板機指呢？那是我接到的第八級的九十一歲的案家伯伯，已經意識不清到了人生暮年，我是與他兒子一起照顧他，每天中午一個小時

的案家陪伴服務，星期一到星期五。這是很好的個案，老人身材不高，陷入失智的情境。

猶記得在吳興街的深巷，公寓二樓，他四十多歲的兒子告訴我如何讓老人家舒服，就是一直幫他按摩，讓他的肌肉不要萎縮下去。我在案家兒子的指揮下努力按摩，希望老人家舒服一點，但是老人家的臉色言語一成不變，沒有與我們在一起，因為畢竟第八級的失能個案，已經到頂點了。

靠禱告好轉

大約未滿一個月第四周，我就接到電話，長輩走了。也就是那時候，我突然發現我右手板機指了。

首先發現我的右手掌的拇指手指在早上特別僵硬、難以活動，轉動幅度一大就會痛，手指腫脹疼痛彎曲、伸展不順暢，我想過幾天會好吧，決定暫時不理會。

沒有比較好，反而好像惡化，手指無法完全伸直，需靠另一隻手將患側手指扳直，且

會有更激烈的疼痛。

我看到右手拇指的手指根部隆起，押了會痛，我心知不妙，努力做老師教我們那兩個自我復健的矯正動作，效果看不出來。決定放在禱告中。結果，一個月好，逐漸好轉。我非常驚喜。

注意抱的姿勢

居服員在照顧長輩的過程中最容易遇到的職業傷害，有不少，移動身障長輩無論從床鋪到輪椅，從客廳到浴室（如廁、洗澡），如果姿勢不對、沒有輔具、或是輔具的使用錯誤不到位，在在可能造成居服員受傷，同步也傷害到老人，不可不慎。當被照顧的長者退化或是遇到照顧身障朋友，要移位時候，長久以來大家的刻板印象就是要抱他們，事實上是錯誤且為危險的。

當居服員要「抱」長輩起床、「抱」他們下輪椅、「抱」他們上床…等。事實上，這個觀念是早期因為輪椅、病床利於轉移位的設計還不普遍，轉移

體檢報告怎麼看？數值透露的秘密

搞懂關於臨床醫學、全身檢查、醫療疾病的所有大小知識，再也不會對自己的身體狀況霧煞煞！

■武劍，郭建麗（醫學院院長，神經內科主任醫師）

健康體檢須知
為了順利地完成體檢，確保體檢的品質和準確性，請大家仔細閱讀，並做好體檢的相關準備。

一、體檢前須知

體檢前，我們在飲食、起居、著裝方面都要有所準備，特定族群有一些特殊的要求。

（一）飲食如何準備
請於檢查前三天保持正常飲食。不正常的飲食會造成假陽性結果。盡量避免食用深色蔬菜、動物血製品、動物內臟、海鮮以及高糖、高蛋白、高脂肪的食品等。

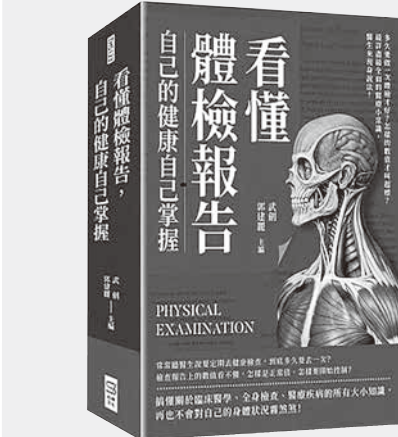
檢查前一天飲食宜清淡，不要過飢或過飽，否則會影響檢查結果的真實性。

檢查前一天勿飲酒，否則檢測時會對您的血壓、肝功能帶來很大影響。

《看懂體檢報告，自己的健康自己掌握：多久要做一次體檢才好？怎樣的數值才叫超標？最詳盡最全面的醫療小常識，醫生來現身說法！》簡介

常常聽醫生說要定期去健康檢查，到底多久要去一次？
檢查報告上的數值看不懂，怎樣是正常值、怎樣要開始控制？

本書以體檢報告為題，詳盡說明一般健康檢查報告的各個細項，包括身體各器官的檢驗數值、可能引發的病變、生活方面的注意事項等，並提供了預防及治療的方案供讀者參考，更談及許多保健方面的知識，希望讀者能透過本書提供的醫療保健知識更了解健檢報告上的資訊，對身體健康有更正確的認知，並養成定期進行健康檢查的習慣。



出版社／**崧輝文化**
出版日期：2023/10/18

體檢當日請空腹（抽血、超音波要求空腹8～10小時）前來。抽血、超音波檢查結束後方可進食。

體檢前三天應注意的飲食如下。

（1）含碘高的食品

檢查前一天飲食宜清淡，不要過飢或過飽，否則會影響檢查結果的真實性。

體檢前兩週不要過多食用海鮮，如藻類、海帶、海魚、海蜇皮等，由於這些海鮮含碘量高，可能會影響甲狀腺功能的檢測結果。

（2）含嘌呤高的食物
考慮到食物對尿酸檢測的影響，體檢前少吃嘌呤含量高的食物，比如動物內臟、海鮮類、豆製品等食品。

（3）含糖高的食品
體檢前盡量不吃或不飲用各種甜食、飲料等，這會對血糖、尿糖的檢測結果產生一定的影響。

（4）高蛋白質的食品
如雞蛋、肉類等，在體檢前要避免過量進食，否則可能會影響對腎臟功能的檢測結果。

（5）高脂肪的食品
體檢前如果食用高脂肪的食物，如肥肉類、油炸油煎類、燒烤類、動物內臟等，血脂的檢測結果會上升。

（二）起居方面如何準備

（1）體檢前一天注意休息，確保充足的睡眠，避免熬夜。睡眠不好可導致血壓升高。

（2）體檢前一天避免劇烈運動和情緒激動，避免晨練，否則會造成低血糖或者肝功能、尿常規數值不準確。

（3）做好個人衛生，清潔口腔、外陰等。

（三）著裝方面如何準備
（1）請穿著方便穿脫的鞋子，盡量不要穿繫帶的鞋、長筒靴等。

（2）請勿佩戴隱形眼鏡。

（3）女士盡量穿寬鬆衣褲，請勿穿連衣裙、連體衣和連褲襪。

（4）請勿穿帶有金屬鈕扣或金屬飾物的內衣，以免影響X線檢查的結果。

（5）盡量不塗口紅、指甲油，因為這些裝飾會掩蓋真實的身體狀況。

（6）體檢當天請勿攜帶貴重物品，如貴重首飾等。

（四）女性如何準備

（1）備孕或可能懷孕者，請預先告知醫護人員，避免X線及宮頸塗片檢查。

（2）受檢者月經期間，請勿留取尿、糞便檢體。勿做宮頸塗片檢查、胃腸鏡等檢查，同時請告知醫護人員，待月經

徹底乾淨一週後再來補做上述檢查。

（3）受檢前三日請不要陰道用藥及沖洗，避免性生活。

（4）乳腺如果填充了假體，在做乳腺超音波時請告知醫生。

（五）慢性病患者用藥問題
做採血、超音波檢查時必須空腹，但慢性病服藥患者可稍有不同。切忌貿然停藥，否則

體檢前如果食用高脂肪的食物，如肥肉類、油炸油煎類、燒烤類、動物內臟等，血脂的檢測結果會上升。

會出現血壓上升、心肌缺血等症狀。所以，高血壓、冠心病、癲癇患者可按時服藥（少量飲水不影響體檢結果）；糖尿病患者，請隨身攜帶常規藥物，空腹抽血、腹部超音波檢查後請及時服藥吃早餐。服用維生素C、減肥藥及對肝腎功能有影響的藥物的體檢者，須停用此類藥物，因為這些藥可能會使化驗出的血糖、尿糖值偏低，肝腎功能則會提示異常。

（六）特殊族群如何準備

（1）高齡老人、患有認知障礙或行動不便者，需由家屬或照護者陪同體檢。

（2）未滿18週歲者禁做X光骨質密度檢查。

小提醒：體檢前一點水都不能喝嗎？

/ / 檢查前日	□選用低渣專用代餐		□自主飲食控制	
	• 只可食用下列食物 白稀飯 白麵條、白麵線 白吐司 白饅頭 蒸蛋(無加料) 去皮的魚肉		• 只可食用下列食物 白稀飯 白麵條、白麵線 白吐司 白饅頭 蒸蛋(無加料) 去皮的魚肉	
/ 檢查前一日	低渣專用代餐 07:00 低渣飲品一包 10:00 低渣餐點一包 12:00 低渣淨渣餐食一包 15:00 低渣餐點一包 16:00 低渣淨渣餐食一包 17:00 保可淨清腸劑一包 1500cc水		• 只可食用無渣流質飲食 運動飲料 + 白開水1:1 澄清菜湯 (菜不吃肉) 澄清魚湯/肉湯 (魚肉、雞肉不吃肉)	

▲大腸鏡檢前飲食控制，限用低渣或無渣飲食，以降低糞便體積，確保腸道淨空，提升健檢品質。(網路截圖)

（1）體檢之前不能飲水，說的是不能「大量」飲水。少量飲水尤其是為了服藥，是沒有問題的。那麼，少量是指多少呢？是什麼樣的水都能喝嗎？請一定要記住，只能喝白開水，不要超過200mL。而且，切記一定不能喝飲料，尤其是含糖的飲料，空腹喝含糖飲料會使血糖驟然升高。

（2）體檢前「缺水」，可能會導致血液濃縮，出現血紅素上升等相關檢驗指標的異常，所以可以少量飲水。

二、體檢過程注意事項

（1）請按指引單逐項進行檢查，盡量不要漏項，避免隨意捨棄體檢項目。

（2）空腹項目先進行，然後進食早餐，早餐後繼續完成其他檢查項目。採血時間不宜太晚，因為空腹時間超過12小時，會影響血糖等測量值的結果，

不能反映正常情況下的數值。

（3）患有慢性病的體檢者請主動向醫生說明病史。

（4）測量血壓前需保持安靜狀態，休息5～10分鐘後測量。

（5）女性體檢者應注意，若無性生活史，則宮頸液基薄層細胞學檢查（TCT檢查）和宮頸刮片不建議做。

做婦科超音波時，有性生活史的女士請選擇陰式超音波，無性生活史的女士請選擇經腹部的超音波，必須飲水1,000mL左右，膀胱充盈後方能進行檢查。

由於月經期，當日不能檢查婦科項目的女士，一週後來醫院完成檢查。

（6）做碳13呼吸試驗時要注意，檢查前須空腹，禁食、禁水4小時以上；檢查中也應禁食、禁水、禁吸菸。為避免



▲本書提供的醫療保健知識，讓您更了解健檢報告上的資訊。(網路截圖)

影響檢測結果，應確保一個月內未使用廣譜抗生素、兩週內未服用抑酸藥及胃動力藥。幽門螺旋桿菌感染者，經藥物治療後，停藥時間須在一個月以上，方可再次檢測。

（7）做顱腦都卜勒檢查前要注意，檢查前一晚須洗淨頭髮，去脂，勿用髮蠟、髮膠；檢查當日需正常飲食，請勿空腹檢查，否則影響結果；檢查時女性若留有長髮，須把長髮盤起；檢查時保持安靜、閉目養神。

（8）抽血時請放鬆心情，不要緊張，抽血後按壓5分鐘左右，再進行其他項目的檢查。

做婦科超音波時，有性生活史的女士請選擇陰式超音波，無性生活史的女士請選擇經腹部的超音波，必須飲水1,000mL左右，膀胱充盈後方能進行檢查。

由於每個人的凝血功能不同，特別是服用阿斯匹靈等抗凝藥物的人，不容易止血，所以必須按壓更長的時間。

（9）體檢當天如有發熱或身體不適者，請到醫院相關科室就診，待身體狀況正常以後方可參加體檢。

（10）體檢中發現血壓、心電圖有危急情況者，請聽從主



▲受檢者拿到體檢報告後，請認真對待體檢結論和建議。(網路截圖)

治醫師的安排，及時急診就醫。

三、體檢後注意事項

1．體檢完畢交回指引單

所有項目完成後，請將指引單交回體檢中心櫃檯，以便總檢醫生根據檢查內容，全面分析體檢情況，從而給出疾病診斷、指導建議及健康狀況評估。

2．當日做完體檢項目，且不漏項。

盡可能在體檢當日上午做完所有的體檢項目。若當日未能完成者，請告知大夫，儘快擇日補做完成。

3．一週後應儘快領取體檢報

告。

4．認真閱讀體檢報告
受檢者拿到體檢報告後，請認真閱讀體檢報告，認真對待體檢結論和建議。如果出現疾病徵兆，按照主治醫師的建議，必須進一步檢查的，務必及時檢查，以確認診斷，及時治療，切勿延誤檢查和治療；如果出現亞健康狀態，根據醫生的建議，盡可能改善生活方式，以減少危險因素，儘快恢復到健康狀態；如果健康狀況良好，請繼續保持良好的生活習慣。

5．有疑問及時諮詢
如對體檢報告有疑問或看不明白，請電話或者現場諮詢體檢中心的專家。當某些體檢項目提示有異常時，請不要恐慌，也不要置之不理，應及時諮詢醫生，讓醫生幫助分析、解讀。如若確實有問題，請及時進一步檢查、治療。

做到了這些，就達到了本次體檢的目的。(章文／輯)



◀▼ 王傑的《一場遊戲一場夢》是我認為華語史上不朽的經典情歌作品，幾乎每一首歌都震動人心，是真正好的音樂。（作者提供）



▲王傑的父親是邵氏演員王俠。（網路截圖）

那只是一場遊戲一場夢

■蕭旭岑

（前總統府副秘書長、資深愛樂者）

日前搭計程車進城，司機是個二十幾歲的小夥子，但是車上都在放王傑的歌。我大感好奇，開口問道，這是我那個年代的歌，你這麼年輕，怎會喜歡這些歌？

司機師傅咧嘴一笑，說：「那是爸爸的歌單，我跟他輪流開計程車，換我開的時候，我就聽，也愛上了！」他補充一句：「這些歌很好聽啊！」

一場遊戲一場夢

如果不是王傑，這些好歌可能永遠不見天日，也是因為王傑特殊的唱腔與精深的唱功，將這幾首好歌真正的底蘊唱出來。

是啊！這些歌真是好聽。在車上的密閉空間，聽著王傑唱著：「那只是一場遊戲一場夢，雖然你影子還出現我眼裡…」我突然回到 35 年前，那段每天都聽王傑的日子。

當時我唸南投國中，王傑是我有生以來第一個著迷的「偶像」。放學時分，我常會跑到三角公園旁的電器行（兼賣唱片錄音帶），詢問王傑的專輯出了沒？王傑好幾張專輯錄音

帶，《一場遊戲一場夢》、《忘了你忘了我》、《是否我真的一無所有》，都是在那家唱片行買的。

獨一無二的風格

國中生零用錢少，我都是慢慢存著，等到王傑發新專輯時，去買一卷 120 元的錄音帶。回家就滿心歡喜地聽，一遍又一遍，聽著細細小小的磁帶，彷彿被壓平似地，不斷在隨身聽

的齒輪上迴轉著。

現在想起那段日子，彷彿如同王傑首張專輯名稱「一場遊戲一場夢」一樣。那時最大的樂趣，是和同學討論王傑，一起唱著專輯裡的歌，那個一起迷王傑的同學陳威宏，現在是新北市政府公務員，想著想著，恍如昨日。

王傑的父親是邵氏演員王俠，但父母早離異，自小孤苦度日，為生活多所磨難，因此早熟但憂鬱。他的歌喉鬱鬱滄桑，高音相當具有特色，唱起「王氏情歌」，具有獨一無二的風格，蘊含豐富又蒼涼的情感。我後來聆聽更多華語流行

男歌手，鮮少有如此這般特質的嗓音。

首張專輯《一場遊戲一場夢》就寫下銷售近百萬張的紀錄，而這張專輯也來得傳奇。據說王傑是一介新人，根本無權挑歌，製作人李壽全給他一批其他歌手「揀剩」的歌，都是同一位創作者王文清的作品，王傑挑了幾首，其中〈一場遊戲一場夢〉就當成專輯主打歌。

好歌可能不見天日

任誰也沒想到，王傑把這些「被當紅歌手退稿的歌」唱紅了。包括〈一場遊戲一場夢〉、〈安妮〉、〈惦記這一些〉、〈故事的角色〉等，幾乎是首首經典，都是可以傳唱多年，雋永耐聽的好歌。即使過了 35 年的此刻再聽，我依然可以感受當年聆聽時心臟發燙的感覺。

如果不是王傑，這些好歌可能永遠不見天日，也是因為王傑特殊的唱腔與精深的唱功，將這幾首好歌真正的底蘊唱出

來。我有時想，這就是音樂的魔力，王文清的歌碰上王傑，就如「一生一世的奇遇」，彷彿命中注定，也徹底改變了成千上萬歌迷（如我）的耳界與心靈。

據說王傑與王文清居然始終沒有正式見過一面（有兩人在電梯擦身而過的軼聞），更讓這樣奇蹟般的組合更添傳奇色彩。不過，美麗的傳奇，還是會有世俗的印漬，我也曾看過多年後網路流傳的一篇王傑訪問，堅稱是他大幅修改，才讓這些「沒人愛的歌」能上檯面，未知真假，這也是後話了。

無論如何，《一場遊戲一場夢》是我認為華語史上不朽的經典情歌作品，幾乎每一首歌都震動人心，是真正好的音樂，常常悄然浮上我的腦袋區間，不斷反芻，在心底反覆咀嚼。即使這麼多年過去，這些歌的旋律，還是緊緊地依附在我內心最深處皺褶裡。

臺灣醒報

每日甘泉
官網



每週一至周五上午七點首播 歡迎收看 10 分鐘的

每日甘泉

請搜尋「每日甘泉」，每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

醒報同仁每天九點上班前 10 分鐘靈修，使用「荒漠甘泉」勵志短文分享，許多人風聞陸續加入群組一起聆聽，醒報就在 YouTube 與臉書上開闢「每日甘泉－與你心靈相遇」，每週一到週五在粉絲團直播，盼能給大家打氣，面對每一個今天。

本節目由「中華基督徒新媒體協會」歡迎奉獻支持。也請大家一傳十、分送心靈祝福與生命甘泉。



劃撥捐款

YouTube



FACEBOOK



SoundOn



贊助節目：(004) 045001007947 台銀城中 中華基督徒新媒體協會 劃撥帳號：50406584 中華基督徒新媒體協會（將開給抵稅收據）