

今日天氣

北部 13°-18° 陰多雲陣雨

中部 12°-24° 晴天

南部 13°-24° 晴天

東部 13°-19° 多雲短陣雨

深度報導 · 極簡閱讀 · 五媒合一



2 公教盼撥補並停砍年金 憂財務



3 卓揆與作家楊双子、金翎對談



4 全球大腸癌盛行 年輕人發病增加



《今日求禱》

聖誕節到了

隨著大街小巷、百貨公司的聖誕歌聲，全世界都感受到救主耶穌降生的喜悅。「這位嬰孩是誰，安臥馬利亞懷中...」耶穌降世為要拯救罪人，你我都有機會認識祂、接受祂的救免，享受天人合一與永生的福氣喔！

▼ 新台灣國策智庫 16 日公布民調，74.4% 民眾仍期待朝野和解。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)



74.4% 希望政黨和解 學者盼綠拿出誠意

學者強調，賴政府應該多推跨黨派合作機制，在野黨也要理性監督預算。

【本報記者呂翔禾台北報導】「74.4% 民眾仍期待朝野和解，執政黨特別拿出和解誠意！」學者曾冠球 16 日於新台灣國策智庫民調記者會上強調，賴政府應該多推跨黨派合作機制，在野黨也要理性監督預算。

學者董立文進一步提醒說，在野黨若一味抵制，也會引發民眾反彈。他強調，南韓總統尹錫悅雖用錯誤方法解決僵局，但其指控不是沒有道理。

同意，另把討論度較高的副院長被提名人姚立明拉出來，則是 41.7% 同意、34.9% 不同意。

在野持續抵制恐引不滿

針對我國 12 強棒球奪冠，71.5% 民眾希望以「台灣隊」名字出賽，79.6% 民眾支持政府要在國際賽事中正名「台灣」，對於中生代表恭喜中國台北對獲得世界冠軍「希望一起為祖國在棒球領域努力」的說法，僅 21% 同意、67.8% 不同意。

對於川普就任總統、台美關係的信任度，也有 52% 有信心。

對此，台灣智庫諮詢委員董立文表示，在「立法院」，民進黨其實是「少數在野黨」，藍白是「掌握議事權力的多數執政黨」，南韓政局可為殷鑑。他強調，尹錫悅雖用錯誤的方法想解決政治僵局，但在野黨對他發動多次彈劾、各項施政大砍預算，等彈劾案過去，南韓民眾也會質疑在野黨全面抵制的正當性。

執政黨要多點妥協

「執政黨應積極展現和解誠



▲ 學者董立文表示：在野黨若一味抵制，也會引發民眾反彈。他強調，南韓總統尹錫悅雖用錯誤方法解決僵局，但其指控不是沒有道理。(網路截圖)

意！」台師大公民教育與活動領導學系教授曾冠球認為，應該主動與在野黨協商重要政策，推動跨黨派合作機制，同時避免過度對立的政治操作，他認為由立法院長韓國瑜代表台灣出席川普的就職典禮就是一種善意的展現。曾冠球建議賴政府可參考美國朝野權力共享的案例，以緩解對立。

「若在野黨一味抵制，必無法吸引新興支持者。」曾冠球指出，對於國民黨來說，監督制衡也要拿捏分寸，在重大政策要展現理性問政態度。針對預算案的監督重點應該是檢視預算配置是否合理、調整不合理的支出項目，而非直接否決。

(相關新聞詳見 2 版)

選罷法藍綠短兵對決 1 分鐘出委員會惹議

內政委員會 16 日清早審《選罷法》罷免 +1 票條款，最後徐欣瑩宣布將《選罷法》送出委員會。

【本報記者呂翔禾台北報導】藍白聯手《選罷法》修法 3 分鐘出委員會！內政委員會 16 日清早審《選罷法》罷免 +1 票條款，民進黨立委雖從 15 日深夜就守在內政委員會門口，但因為中途退出遭到國民黨反攻成功，因此雙方近 20 位立委立委卡在內政委員會 2 樓的走廊互相對峙，中途起多波衝突。最後徐欣瑩宣布將《選罷法》送出委員會，進入朝野協商，9 點 2 分開會，3 分即宣布散會。民進黨立委隨後進入委員會辦公室抗議，高喊「會議無效」。



▲ 立法院內政委員會 16 日爆發嚴重衝突，在多位藍委守住門口下，高度爭議的《選罷法》罷免 +1 票條款送出委員會。(Photo by 呂翔禾/台灣醒報)

內政委員會爆發推擠

立法院內政委員會 16 日排審《選罷法》修法「加一」版本，即罷免票數須高於當選票數。民進黨立委 15 日深夜守在內委會門口，但中途撤離，國民黨立法院黨團拂曉出擊，趁機占領內委會走道，綠委清晨返回現場，雙方爆發叫罵與推擠。

國民黨佔領主席台後，並派葉元之、邱鎮軍、林沛祥、徐巧芯與廖先翔等多位立委堵住

綠批藍不給簽到

民進黨立委李坤城多次高喊「國民黨不要再擠」，民進黨立委陳亭妃則高喊「巧芯、林思銘一直拉我」。當議事人員進場的時候，就是民進黨立委想要攻入的時機，國民黨立委一邊掩護議事人員進入，一邊阻擋民進黨立委，雙方在 8 點 45 左右再次發生推擠。由於法定開會時間是 9 點，民進黨立委持續高喊「我們要開會」、「連簽到都不行嗎?」、「不

要再擠了」。

選罷法送出委員會

隨後 9 點鐘一到，民進黨立委高喊「阻止別人開會，會議無效」，但內政委員會召集徐欣瑩同時卻已宣布開會，黨團幹事長吳思瑤高喊「有異議，會議無效」，但因為雙方都卡在走廊，徐欣瑩隨即宣布散會。但前方藍綠立委卻又爆發更嚴重推擠。

「太誇張了，沒有人這樣搞的啦！」民進黨立委蔡易餘不滿指出，根本不知道國民黨開了什麼會，連程序發言的機會都沒有，多位立委揚言要去找立法院秘書長周萬來申訴，但隨後多位綠委高喊口號後，便離開了內政委員會。

(相關新聞詳見 2 版)



雙城論壇上海團抵台 民眾機場外表達意見

▲ 台北上海雙城論壇將登場，上海市副市長華源 16 日率團搭機抵台，有民眾在台北松山機場外拉布條高喊口號，表達歡迎。(圖文/中央社)

社論

台灣會走韓國覆轍嗎 藍綠對抗將導致民主失能

立法院內政委員會周一排審選罷法修正草案，最關鍵的就是國民黨要推增訂「罷免同意票須超過被罷免者當選票數」條款。藍綠兩黨從前一晚就開始互相嗆聲動員，一早國民黨直接把會議室外走廊堵住，讓兩黨立委連會議房間都進不了，最後以一分鐘通過修正草案，直接宣布散會。

國會運作扭曲

這樣的國會是不正常的，就算國民黨加上民眾黨的確是多數政黨，但是過去只是在會議室內主席台上推擠衝撞，現在

是國民黨直接把封鎖範圍擴大到了會議室外的走廊。這樣在野黨連到場開會都沒辦法，還有會議的正當性存在嗎？短短一兩分鐘就通過草案，這樣對民眾的觀感會好嗎？

藍綠雙方從這一屆議會開始的口角衝突，一路升級到暴力衝突跟封鎖會議室，這樣的民主程序在哪裡？

韓國是前例

台灣這樣是不是正在走向韓國的覆轍？韓國總統尹錫悅當初會宣布戒嚴，理由是國會遭到在野黨癱瘓，韓國政壇在

朝野激烈對抗下，政務的確是幾乎停擺。也難怪韓國戒嚴初期，居然會有民進黨的粉專把台灣在野黨跟韓國的狀況擬在一起。不管是韓國還是台灣，如果任何政黨不能遵守民主原則，少數服從多數，那政務就必定陷入泥沼，因為找不到共同解決問題的方法。

抗爭不能成事

現在台灣的國會幾乎沒有理性對話的空間，任何爭議案件一推出，藍綠馬上就搶著準備要如何動員搶占主席台，或是備好防具要衝撞。對於民進黨

來說，應該已經很清楚知道，在人數劣勢下，就算要衝撞也比不過國民黨加上民眾黨。幾乎每次衝撞半天，除了搶到媒體版面，所有法案都是一面倒失敗。

請問這樣的慘劇才短短半年，如果繼續下去，民進黨的支持者會不會感到不耐，最後進而變成暴力抗爭？如果變成如此，那台灣的民主豈不是名存實亡？

民進黨身為執政黨，不能永遠只有一套劇本，一味抗爭到底。因為按照民主規則選出了立委，國民黨加上民眾黨的確遠多過於民進黨。如果按照民

主原則，民進黨在法案上本來就必須服從多數，要不然就是兩邊領袖要站出來協商。如今除了讓民進黨支持者越來越憤怒跟無力之外，對整個國家的進步毫無助益。

程序正義要維護

國民黨身為多數黨，也要思考手段上要具備一定的正當性。看看這樣一兩分鐘就把法案送出委員會，已經不能稱為效率，只能說是太過於便宜行事。而且不讓民進黨立委進入議場，這樣是否也算是妨礙立委執行職務，對民主更是重

傷。國民黨甚至也限制記者進入採訪，對於新聞採訪自由也是傷害，其實從解嚴以來，立法院大概是台灣新聞自由最徹底的地方，今天會讓記者連會場都進不去，是一個非常不好的示範。

如今坐視立委繼續衝突，藍綠兩黨的領袖責無旁貸，尤其是總統賴清德，更有必要出面化解僵局。身為媒體，只能一再呼籲各政黨不要漠視民意、製造危機，如果繼續這樣下去，藍綠對峙越加激烈，台灣的民主恐怕只會名存實亡。

公教盼撥補並停砍年金 反方憂財務風險

國民黨盼修法停砍公務員退休金與停止替代率逐年降低，但反方希望延續改革，並以其他措施彌補。

【本報記者呂翔禾台北報導】針對要不要繼續砍軍公教退休金，立院再修《公務人員退休資遣撫卹法》出現激烈討論！在16日的立法院公聽會上，全教產、全國教師會等協會都呼籲修法、停止逐年遞減所得替代率；但反方認為，改革已經讓退撫基金可持續運作，應提供額外的金錢給付或非金錢性給付，建立跨世代共享的平衡基金。

國民黨多位立委提出《公務人員退休資遣撫卹法》修法，希望停砍公務員退休金、停止所得替代率逐年降低、恢復每月退休所得隨現職待遇調整等，引發極大爭議，立法院司法法制委員會16日再度召開公聽會，邀集各方代表、專家學者表達意見。

政府應撥補退撫基金

全教產理事黃耀南指出，年



▲國民黨多位立委提出《公務人員退休資遣撫卹法》修法，希望停砍公務員退休金，但反方認為，改革已經讓退撫基金可持續運作。(中央社)

▶立法院司法法制委員會16日舉行《公務人員退休資遣撫卹法》修法公聽會，邀請專家學者針對是否要停砍退休金表達意見。(直播截圖)

金改革是對軍公教的羞辱，他以商業保險為例，認為自己1個月從薪水中扣繳新台幣1500元的公保、5500元的退撫基金，他繳了35%，政府也應該相對撥

補65%，1年繳了24萬元的商業保險，但民進黨透過年改片面撕毀與軍公教的保險契約，「這就是多數暴力。」

更應該負起撥補的責任，」全國教師會政策研究員李雅文也說，多名勞動部長曾宣示政府不會砍年金，但年改操作不當造成世代、職業對立，選擇性

改革嚴重傷害基層軍公教的心。因此她主張公保、退撫基金脫勾，停止替代率降低要有配套措施，政府也有責任精算十年撥補缺口。

額外薪資延續改革

但反對修法的返觀台灣公共治理協會理事長何均峯則說，若以目前市面上的保險商品而言，「都無法達到現在公教人員能得到的給付效果。」他認為現行年改的各種作為是跨越藍綠、長期政策規劃的

成果，正在展現成效，一旦過去精算的機制中斷，不但會讓現職人員屆退時財務風險增加，也不利於活化退撫基金。

何均峯建議可參考瑞典政府經驗，依據國家財政，在退撫基金外提供額外的金錢給付或非金錢性給付，用退休延伸性福利彌補心中的不滿；支持年改的陽明交大特聘教授林志潔則建議現行年改政策可再調整，包括鼓勵退休公教再度投入就業，領取退休俸後，再有其他薪資來自於政府或有政府挹注資金的法人。

立委盼重啟霸凌調查 衛福部長親自報告

【本報記者呂翔禾台北報導】由於衛福部傳出多起霸凌，立委希望衛福部重啟、並公布霸凌案的調查報告！但衛福部長邱泰源16日於立法院衛環委員會備詢時指出，相關調查公布，就算遮蔽名字，也可能被辨認出身分，因此不希望公布調查報告。

訪談詳細 公開容易找人

立法院衛環委員會16日邀請衛福部針對「所屬機關有關霸凌事件之調查檢討」進行專題報告，並備質詢。由於衛福部近日傳出多起霸凌案，民眾黨立委陳昭姿、國民黨立委蘇清泉及邱鎮軍等多名立委臨時提案，衛福部應重啟職場霸凌調查，並且公開完整調查報告。

但衛福部人事處長李玉惠說，因當初霸凌調查是根據事證，且經過非常深度的訪談。當時受訪人員多希望匿

名進行，講得非常深入，包含是在甚麼情況下遭受管理行為、有哪些身心影響等，若公布調查報告，就算遮蔽名字，也可能被人按圖索驥辨認出身分，因此不希望公布調查報告。

親自跟立委報告

「希望相關處理可以更謹慎！」衛福部長邱泰源表示，相信各立委都德高望重，也知所輕重，因此會在進行去識別化後，將報告親自送到各委員辦公室，再請委員判斷，是否有傷害受訪者等疑慮，若仍認為有必要公布調查報告，則再行討論。民進黨立委林月琴則提醒，檢舉人承擔很大壓力，一定要恪守保密原則。

在召委蘇清泉要求報告必須只能給立委本人，不可以交給助理，以免有洩漏疑慮，對公務人員造成二次傷害後，邱泰源承諾，衛福部將在去識別化後，於2週內親持調查報告，向衛環委員會等立委報告。

綠抗議藍硬過選罷法 拒絕朝野協商抗議

【本報記者呂翔禾台北報導】民進黨抵制朝野協商！立法院16日下午進行朝野協商，但民進黨團抗議國民黨早上不讓立委到內政委員會開會，並將《選罷法》強渡關山送出委員會進協商，因此下午朝野協商決定退席抗議。立法院長韓國瑜則承諾會與民進黨團見面，因此今天協商都按照議程走完，但結論都是之後再議。

綠委退席抗議

立法院16日下午原定就「課程審議會委員審查會」組成、《憲法訴訟法》，還有《財政收支劃分法》、《警察人員人事條例》、《發展觀光條例》修正草案與《公益揭弊者保護法草案》進行協商。但在協商將開始時，民進黨立委紛紛退出協商辦公室離去。

韓國瑜表示，由於民進黨對於早上《選罷法》送出委員會表達嚴正抗議，希望擇期召開朝野協商，但由於會議通知已經發出，「協商不成是另一個故事」，因此會議還是照開。國民黨團書記長林思銘也說，既然協商議程已經確定，就把議程走完。

官員簡報完就離開

「希望院會能夠處理相關案件！」民眾黨團總召黃國昌則說，如果因為有黨團沒有參與協商，就可以杯葛修法，那要癱瘓立法院很容易，有政黨一直說有沒有經過討論協商，院會不能處理，但根據《立法院職權行使法》與《立法院議事規則》相關解釋，他還詢問過立法院秘書長周萬來，都不是某政黨所說的狀況。



因此他希望韓國瑜在未來能按照議事程序，將已經屆滿協商冷凍期的法案在院會處理。韓國瑜隨即請列席的教育部長鄭英耀就「課程審議會委員審查會」進行簡報。

民進黨協商鬧場

鄭英耀表示，課程審議會委員審查會有36位非政府代表，今年有17位任期到期，盼立法院能儘速推舉11到15位社會公正人士，審查新課審委員會的新委員，簡報完隨即離去。

不過到後來，民進黨立法院黨團又返回現場，抵制朝野協商開會，並呼籲韓國瑜散會、先解決早上的議事爭議。民進黨團幹事長吳思瑤與國民黨立委陳玉珍對吼，但韓國瑜隨即表示，朝野協商是公平的，上週國民黨缺席，他處理完議程就散會，這次也會比照辦理，他等下會去會客室與民進黨見面，但吳思瑤仍相當不滿，高喊「進入會議室的權利都沒有，這樣的議程算數嗎？」也讓韓國瑜再次宣布休息。

▼行政院長卓榮泰 16 日頒發文化獎章、獎勵金給《台灣漫遊錄》作者楊双子及英譯者金翎。左起金翎、卓榮泰與楊双子。(Photo by 呂翔禾 / 台灣醒報)



與楊双子、金翎對談 卓揆盼以文化彰顯台灣

【本報記者呂翔禾台北報導】「《台灣漫遊錄》與珍珠奶茶一樣，都是最代表台灣精神與文化的象徵！」行政院長卓榮泰 16 日與《台灣漫遊錄》作家楊双子、譯者金翎對談時強調，盼透過文學與藝術團結國人、發揚台灣精神。楊双子則說，希望未來在政府重視下，能有更多像《台灣漫遊錄》這樣的作品。金翎則表示，很開心因為這本書，讓更多外媒關心台灣。

感謝鄭麗君獨具慧眼

卓榮泰 16 日頒贈文化獎章與獎勵金給甫以《台灣漫遊錄》獲得美國國家圖書館翻譯文學大獎的作者楊双子及英譯者金翎，並與兩人進行對談。楊双子首先感謝金翎讓她

卓榮泰勉勵楊双子與金翎，盼透過台灣文學基地，讓更多台灣創作的作品揚名國際。

的作品可以呈現到英文世界，還有出版社的編輯。她強調，雖然文化產業看似沒有產值與產出，卻是台灣人生活的共同體。

獲獎台灣能見度增加

她還特別感謝行政院副院長鄭麗君，在 2017 年擔任文化部長時「在眾人看見她前，就已經看到她」，而且還在臉書發長文推薦，而文化部自 2016 年以後對台灣文學與創作的支持，也讓她能繼續在寫作的路上堅持。

楊双子也說，雖然有人認為台灣文學仰賴政府補助是弱

點，但他認為這是「創投」，盼文化部未來能持續完善相關機制。「翻譯台灣文學成為我回家的路！」在美國成長、求學多年，同樣也是知名作家的金翎笑說，由於獎項很少、作品很多，因此得獎絕對不是創作的動機，但看到因為《台灣漫遊錄》，讓「Taiwan」頻繁出現在主流媒體上，「我就覺得很爽！」直率的發言讓現場拍手叫好。

金翎強調，台灣是極少數有言論自由的華語創作環境，希望能夠有更多只有台灣才能出版的文學作品持續問世。

卓榮泰則接著說，他比鄭麗

君有眼光，因為鄭麗君發掘了楊双子，「但我發掘了妳（鄭麗君）」讓現場會心一笑。

卓榮泰坦言，幫楊双子與金翎頒獎是他一天公務中最輕鬆的時光，「前面不是處理詐騙就是霸凌，表情都很僵硬。」

「珍珠奶茶不是中國或南韓的，就是台灣的名產！」卓榮泰也說，希望台灣文學基地可以培養更多本土作家與藝術，《台灣漫遊錄》也告訴全世界「台灣就是台灣人的台灣」。

用藝術團結台灣

他同時強調，希望藝術與文學也發揮如體育一樣，成為團結國人溫馨力量，例如近日逝世的瓊瑤與劉家昌，即使政治立場不同，但都是令人尊敬的藝術工作者。

財經短波

電動車帶動買氣 汽機車零售盼創新高

【本報記者呂翔禾台北報導】台灣汽車產業今年大豐收！經濟部表示，在電動車及高價進口車銷售熱絡下，今年前 10 月汽機車零售業營業額達新台幣 7601 億元，年增 3.8%，看好全年再創新高紀錄。其中淨零趨勢推升電動汽機車新車掛牌數，今年前 10 月新車掛牌數達 12.8 萬輛，已超越去年全年。

經濟部統計處表示，隨著全球淨零碳排風潮持續推展，台灣自 106 年實施整廠平均油耗總量管理機制（CAFE），促使車廠加速導入電動車及油電混合車，另隨電池續航力及充電速度等技術持續提升，以及政府推動電動車輛稅收減徵及汰舊換新等補助，電動汽車逐漸成為民眾日常代步選擇。



▲經濟部統計指出，我國今年汽機車零售額將創歷史新高。(中央社)

強化無人機自主生產 要開發核心系統

【本報記者呂翔禾台北報導】政府盼強化自主關鍵技術與開發核心系統，擺脫中國無人機供應鏈！無人機成為 16 日的全國科學技術會議關鍵字之一，據會議議題草案，由於無人機涉及資安、國安疑慮，歐美陸續禁用紅色供應鍊零組件，因此政府擬透過強化自主關鍵技術與開發核心系統等措施，使台灣成為亞太第一無人

機自主生產中心。首先為打造無人機產業聚落，透過產官學研等相關單位，促使無人機產業研發紮根，鏈結無人機研發創新、生產製造、飛測場域等 3 大基地，逐步形成台灣無人機製造產業聚落。還要布局國際市場，透過參展、合作會議及商機媒合等交流方式，拓展市場，擴大爭取國際訂單。



▲16 日的全國科學技術會議，針對無人機產業有打造聚落、爭取國際訂單等規劃。(中央社)

明年半導體發展 關注先進製程、AI 晶片

【本報記者呂翔禾台北報導】先進製程、AI 晶片、機器人會是半導體值得關注產業！鈺創董事長盧超群 16 日出席行政院全國科學技術會議時受訪表示，展望 2025 年半導體產業景氣，整體產業成長審慎樂觀，主要集中在先進製程，尤其是台積電和 AI 晶片相關製造，上半年逐步調整，下半年包括邊緣運算 AI 和機器人應

用將逐步發酵。盧超群強調，半導體產業競爭激烈，明年會是關鍵的一年，業者要在先進製程取得進步地位，在一般消費電子應用取得平衡。他提醒說，台灣上游半導體和下游電子科技製造業地位穩固，是全球矚目焦點，台灣應該利用既有基礎取得更進一步優勢。



▲鈺創董事長盧超群預測，明年半導體主要聚焦在先進製程、AI 晶片邊緣運算和機器人應用。(中央社)

經濟論衡

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)

大型語言模型 (LLM) 是基於自然語言處理 (NLP) 的人工智慧模型，透過對大規模語料的訓練來學習語言的統計規律和語義結構。它們能生成自然流暢符合人類對話的文本，是生成式人工智慧的一部分。

在大型語言模型的發展上，美國企業與研究機構如 OpenAI、Google DeepMind、Meta 等處於全球領先地位。中國在大型語言模型領域的發展起步稍晚，但通過政策支持、資本投入和本地化創新迅速追趕。近年來，中國企業如百度、阿里巴巴、騰訊、華為等紛紛推出自主研发的大型語言模型，成為華語 AI 技術的核心驅動力。

大型語言模型的技術

大型語言模型技術的幻覺

大型語言模型核心技術是 Transformer 架構，這是一種特別適合處理序列數據 (如文本) 的深度學習架構。這使得它們能有效地捕捉語言中的長距離依賴性。因此生成式 AI 就可以大量使用在基於輸入提示生成與上下文相關的語言內容。像 GPT (Generative Pre-trained Transformer) 這樣的模型，通過預訓練和微調，能生成高質量的文章、對話、程式碼等。進一步，GPT 模型還能創作故事、解釋複雜概念、生成行銷文案等。

模型的幻覺與技術提升

然而大型語言模型的生成式 AI 可能生成一些很奇怪的內容，該內容與事實或邏輯不符。業界的朋友稱為 AI 幻覺 (Hallucination)。一般人的經驗則貶損為「正經八百的胡說八道」。11 月初的 2024 年百度世界大會上，百度創始人李彥宏聲稱，過去 24 個月內，大模型在技

術上取得重大突破，基本消除了幻覺現象。李彥宏的立論主要基於百度在大模型領域的技術創新。

文心一言採用了知識增強、檢索增強生成 (iRAG) 及強化學習與人類反饋 (RLHF) 等技術，試圖提高模型生成內容的準確性和可靠性。從理論上看，這些技術的確能有效減少幻覺現象。

360 集團打臉百度

360 集團董事長周鴻禕公開反對李彥宏的觀點，指出大模型的幻覺問題遠未解決。周鴻禕指出，大模型在生成語言文本時，幻覺問題依然普遍存在，在實際應用中，文心一言卻頻頻出現錯誤回答和邏輯不一致的問題，甚至虛構學術引用，暴露出大模型在應對複雜場景時的局限。

周鴻禕特別指出是在高精度應用領域，如醫療、法律和科學研究中，這種問題更

是致命。周鴻禕強調，AI 行業不應誇大其大模型的能力，而應正視其局限，並將資源投入到解決實用性和可靠性問題上。

消滅幻覺也消滅了夢想

幻覺問題並非單靠技術疊加就能徹底解決。大模型的訓練仍然高度依賴於歷史數據，而這些數據可能包含錯誤或不完整的信息。此外，模型生成內容的概率性特徵，使其在缺乏真實參考時，容易憑空捏造。

而且牽涉到推理或創新，就是把不存在的事情想象出來。杜撰想像避免不了有幻覺。

另外，追求夢想是人類進步的動力。大家應不要執著完全消滅幻覺，那更慘的是也消滅了夢想。

對於背離事實，錯誤邏輯推理，李彥宏的努力去消滅值得肯定。但周鴻禕說的：不應誇大其大模型的能力，則應時時謹記在心。

▼專家強調，「早發型大腸癌」是全球現象，年輕人應避免不良飲食、肥胖、酗酒和吸煙等危險因素。(Photo by Towfiq barbhuiya on Unsplash under C.C License)



調查：全球大腸癌盛行 年輕人發病增加

【本報記者莊宇欽綜合報導】全球大腸癌盛行率增加，年輕族群發病率持續上升！一項調查指出，紐西蘭、智利、波多黎各和英國美國的大腸癌患者年度增幅最大，尤其25歲至49歲的年輕族群有顯著增加。專家強調，「早發型大腸癌」是全球現象，人們應避免不良飲食、肥胖、酗酒和吸煙等危險因素。

年輕人大腸癌增加

《衛報》報導，一項10年間針對50個國家的調查顯示，27個國家的大

腸癌發病率呈上升趨勢，尤其25歲至49歲的年輕族群有顯著增加，其中紐西蘭(4%)、智利(4%)、波多黎各(3.8%)和英國(3.6%)的年度增幅最大。

英國癌症研究中心指出，許多國家50歲以下人口的大腸癌盛行率令人擔憂，尤其年輕人的發病率持續上升，然而，其總體病例數仍然較低，在英國僅二十分之一的大腸癌被診斷出來。

但布吉納法索、馬利與尼日已經成立三國的「薩赫爾國家聯盟」，並將過去長期合作的法國(過去的殖民母國)與美國軍隊(反恐需求)驅離，迎接俄羅斯的傭兵部隊。《英國廣播公司》提到，三國仍維持對西非共同體居民免簽入境。共同體則擔心若三國退出，將會對西非共同的自由貿易與4億民眾的行動，造成安全威脅。

大腸癌全球現象

對此，研究人員呼籲，不良飲食、肥胖、酗酒和吸煙等都是危險因素，而攝取過量加工肉類和纖維不足也會增加罹癌風險。此外，人們需要留意大腸癌早期徵兆，包括排泄物中血夜、排便習慣異常、腹痛不適和脹氣。

《BBC》指出，大腸癌是世界第三大確診癌症，也是第二常見的癌症死亡原因。據統計，2022年全球有超過190萬新病例，其中約90萬例死亡。

「早發型大腸癌是全球性現象。」美國癌症協會宋滋雅博士表示，以往大腸癌盛行率主要發生在高收入的西方國家，如今，全世界不同國家和地區都出現同樣的上升趨勢。

英國癌症研究中心發言人謝爾頓表示，隨著癌症檢測技術的進步，人們在更年輕的時候就能被診斷出來，這將有助於提高發病率的預防偵測。

聖誕金曲將公布 專家盼更多新創作品

【本報記者呂翔禾綜合報導】耶誕金曲不要再是《Last Christmas》或《All I Want for Christmas is You》，很多人都聽膩了！對全球流行音樂相當重要的英國耶誕金曲排行榜將於20日出爐，外媒16日整理可能入圍前幾名的名單，雖然經典耶誕名曲仍多有入圍，但有專家受訪時希望不要再選這些傳統的曲子，希望能鼓勵更多新的耶誕歌曲創作。

排行榜洽逢40周年

根據《英國廣播公司》報導，今年的耶誕金曲排行榜將於20日公布，去年是由Wham!的《Last Christmas》首次獲得榜首。今年還是暫居領先地位，而瑪麗亞·凱莉經典的《All I Want for Christmas is You》也不落人後，後面還有布蘭達·李的《Rockin' Around the Christmas Tree》。非耶誕類的歌曲，如火星人與Rose的洗腦神曲《APT》也有入圍。《排行榜》提到，今年是耶誕金

曲排行榜40周年，過去Wham!都被喬治·麥可的歌曲打敗，等到《Last Christmas》終於入選的時候，麥可也已經於2016年過世，無緣見證被對手賤踏30幾年打敗的時刻。

耶誕專輯是好禮物

專輯公司老闆塔爾伯特說，雖然近年音樂市場被串流主導，但耶誕金曲排行榜仍有存在意義，由於耶誕節需要送特殊禮物，如今已成稀有的專輯就可作為最好的耶誕節禮物。這也讓串流平台嗅到商機，例如知名歌手Grennan的《It Can't Be Christmas》就只有在亞馬遜上架，盼搶食耶誕專輯與金曲的市場大餅。

唱片專家梅斯特森直言，自1984年有耶誕金曲排行榜後，就成為全球娛樂產業創心與創作的原動力，如果一些曲子一直得獎，例如瑪麗亞·凱莉的《All I Want for Christmas is You》或是Wham!的《Last Christmas》，就失去評選耶誕金曲、鼓勵新創作者的契機了。



◀耶誕金曲將於20日公布，目前正處於經典老歌與新興作品的激烈競爭。(All I Want for Christmas MV截圖)

獄囚佳節不孤單 基督教團發送盼望包打氣

【本報記者莊瑞萌綜合報導】越來越多的獄友需要外界的關懷。美國服事獄囚的基督教機構，每年聖誕節都會發送盼望包到美國及全世界監獄給受刑人，數量也年年增加，原本要放棄生命的獄友，收到禮物後，重拾自己對人生與信仰的意義。

盼望包內容豐富

據《基督教廣播網》報導，基督教機構「Good News Global」今年聖誕節將在美國18個州和20個國家，向監獄中的囚犯贈送6.5萬份「盼望包」，裏面包含聖誕禮物、卡片、2025年日曆、食品、衛生用品及福音訊息。過去3年，「Good News Global」在聖誕節前夕都會向囚犯贈送「聖誕盼望包」。

該機構總裁伊凡斯表示，「今年聖誕節，我們將把希望帶到6.5萬名有需求的囚犯手中。我們相信每個人在上帝眼中都有獨特的價值，給予每個人希望包，就是要向囚犯及監獄工作人員表達這一點。」

Good News Global從2021年開始發放500個「盼望包」，最早是因

位曾被關的牧師回憶起他在伊利諾伊州服刑期間曾收到類似的盼望包。理查牧師於是聯繫了芝加哥的柳溪社區教會，想要進一步了解盼望包的內容，於是雙方就此展開合作。2022年，Good News Global發放了5萬個盼望包，2024年增加到6.5萬個而且遍及全球監獄。

一名曾收到盼望包的囚犯說，「我是個虔誠的信徒，但就在昨晚，我愛咒罵上帝。我要放棄了，我告訴祂，今天如果你不給我一個徵兆，我就無法再相信你了，隔天我竟然收到了盼望包裡的卡片，我便哭了。」

盼望包帶來聖誕節氣氛

據《歐文斯伯勒時報》報導，肯塔基州大衛斯郡監獄最近藉由分發盼望包，為囚犯和員工帶來了一絲聖誕節的歡樂氛圍，一共超過580名囚犯和員工收到了盼望包。監獄長麥格林傑表示，「這不僅僅是一份禮物，更是讓他們知道自己沒有被遺忘，有一名囚犯因為在這個時候收到一份禮物而感動得流下了眼淚，這個簡單的舉動讓他備受震撼。」



◀有受刑人收到Good News Global的盼望包感動到流下男兒淚。(Photo by Jobs For Felons Hub on Flickr used under Creative Commons license)

西非三國盼擺脫同盟 共同體暫挽留半年

【本報記者呂翔禾綜合報導】布吉納法索、馬利與尼日都想退出西非共同體，擺脫歐美對非洲影響。不過三國15日同意暫時留在共同體半年，再評估是否要退出。由於三國目前領導人都是政變上台，且將過去合作的美國與法國等西方勢力驅逐，因此希望另起爐灶，這恐讓西非共同體的影響力減弱，因此共同體近來仍很積極挽留。

三國不滿西方勢力

根據《半島電視台》報導，布吉納法索、馬利與尼日宣布與西非共同體達成協議，將從明年1月29日開始有享有6個月的猶豫退出期，決定是否要退出西非共同體。3國領導人由於都是政變上台，西方共同體還曾揚言派兵鎮壓，但隨後便轉變態度希望3國留下。

但布吉納法索、馬利與尼日已經成立三國的「薩赫爾國家聯盟」，並將過去長期合作的法國(過去的殖民母國)與美國軍隊(反恐需求)驅離，迎接俄羅斯的傭兵部隊。《英國廣播公司》提到，三國仍維持對西非共同體居民免簽入境。共同體則擔心若三國退出，將會對西非共同的自由貿易與4億民眾的行動，造成安全威脅。

恐成恐怖組織溫床

西非薩赫爾地區近年來就是蓋達、ISIS等恐怖組織的溫床，因此局勢相當不穩定，布吉納法索、馬利與尼日從2020年以來陸續都傳出政變，三國領導人都顯示

對既有局勢的不滿，因此期待另起爐灶，目前正由塞內加爾總統、也是西非共同體輪值主席法亞負責與三國協商，爭取明年7月以後能繼續留在共同體。

非洲目前有非洲聯盟、西非共同體、東非共同體等區域組織，非洲各國希望透過區域組織強化各國經濟合

作，並強化國際影響力。

以西非共同體為例，2027年將由奈及利亞主導，使用共同體共同貨幣Eco；至於東非共同體則於2007年與歐盟協定經濟夥伴關係，以消除歐洲進口工業產品關稅，增加農產品出口為目的。



▲韓國國會 12月7日下午表決對總統尹錫悅的彈劾案，然而執政黨國民力量黨決定在針對第一夫人金建希的特別檢察官法案表決結束後，不參與對尹錫悅的彈劾案表決並集體退場。對此，在野黨議員在議場內高聲抗議，表達強烈不滿。(中央社)
▼南韓總統尹錫悅(圖)宣布戒嚴未果並且被彈劾，若造成權力真空，遇重大事件如北韓挑釁，由誰統帥三軍將是一大難題。(網路截圖)



尹錫悅事件讓我們學到甚麼？

目前民進黨掌握了行政權，國民黨與民眾黨掌握立法權，正好可以發揮民主政治必須的制衡作用。卻形成行政權結合司法權，霸凌立法權的態勢。

徐勉生 (退休大使)

韓國總統尹錫悅因為發布全國緊急戒嚴令，遭到國會彈劾。此一事件讓人們認清兩件事實。第一，民主選舉確實有盲點。第二，需三權分立相互制衡，才能讓民主政治良性運作。

民主帶來幸福？

民主政治是當今世界的至尊，無人膽敢懷疑、批評，更遑論背棄民主。但是民主政治真的會帶給人民幸福嗎？民主選舉真的能推舉出福國利民的領袖嗎？

尹錫悅是經過民主選舉產生的合法總統，擔負領導國家發展的重責大任。韓國選民當初票投尹錫悅，顯然是期待他把國家帶上康莊大道，讓人民安居樂業。但是結果呢？

單一專長難奏效

經由民主程序產生的執政者，為什麼會做出反民主的舉動？韓國國會日前發動彈劾尹錫悅，但是當初票選尹錫悅的選民該不該先自我檢討，是誰把尹錫悅推上大位？

尹錫悅曾任韓國檢察總長、首爾中央地方檢察廳檢察長等職務。雖有公職經驗，卻沒有全方位的政治歷練。韓國選民當初支持尹錫悅應該是厭惡韓國政壇的腐敗積習，希望尹錫悅帶給韓國一個嶄新的政治面貌。

此一目標理所當然，但是治國之道在於面面俱到，不是僅靠單一專長就能奏效。而僅憑單一訴求就獲選的執政者，就任後必然會出現左支右絀，甚至荒唐走板的行為。尹錫悅的表現正好顯示韓國民主選舉的盲點。

民主政治可貴之處，在於給予人民機會選賢與能，選出大公無私、高瞻遠矚，能夠全盤思考的領袖。

同時允許行政、立法、司法相互制衡。韓國選民當初投票時的主要訴求是反貪腐，一時衝動將尹錫悅推上大位。結果

行政司法霸凌立法

回頭看看台灣，目前民進黨掌握了行政權，國民黨與民眾黨掌握立法權，正好可以發揮民主政治必須的制衡作用。然而民進黨政府卻藉由大法官會議釋憲，並發動群眾，阻撓立法院推動各項改革。



▲韓國國會 12月14日再次表決總統尹錫悅彈劾案，最後 204 票贊成、85 票反對，通過彈劾案。(中央社)

已在立法院實質進行「民主戒嚴」，只要對民進黨不利的法案及提案，一律發動阻撓。在此情形下，卻形成行政權結合司法權，霸凌立法權的態勢。立法院是最高民意機關，是真正代表人民的組織，如果不能守住民主的最後一道防線，國家必然陷入混亂。

希望台灣能夠汲取韓國的教訓，記住民主政治貴在相互制衡，如此才能保證民主政治的良性運作。

長照須納入預防概念

施壽全 (前馬偕紀念醫院院長)

下無人適時送醫，後果可想而知。

長照缺預防

2023年5月，三總發生病人家屬要求開立「巴氏量表」遭拒，竟毆打醫師的事件。打人當然絕對零容忍，須受法律懲處，但此事也反映出有些民眾，希望聘用家庭看護卻屢遭量表「刁難」的不滿。

所以，高齡者生活上需有人經常性陪伴，減少意外發生，是重要的「預防」之舉，但我們長照體系的安排夠周延嗎？

量表狀況多

國民黨總統候選人侯友宜在大選期間，曾提出八十歲以上不需量表的政見，此事雖在選舉後不了了之，但這兩年我國即將邁入超高齡化社會，這個課題實不容忽視。

如今社會幾乎都是小家庭，年輕人需外出工作，家中有長者照顧需求，若不送至專門機構，目前只有兩個申請管道。一是衛福部長照服務系統，評估雖較完整，但居家服務每天僅兩小時。兩小時雖可協助長者用餐與盥洗，但其他時間就剩長者孤軍一人了。另一管道則是勞動部家庭看護模式，經巴氏量表評估，就能聘請外籍全日照護工，但量表評估有灰色地帶，容易引發紛爭。

雖然年輕人也會生病，但老人耗用醫療資源，是前者至少三倍以上。每個人老化速度不一，但絕無「青春永駐」這回事。老化後視力與聽力損壞、骨質流失與肌肉減少很普遍，遑論慢性病造成臟器機能退化了。

雖然有人擔心，八十歲以上者逾九十萬人，若開放年齡限制，可能導致濫用，但「老有所養」是社會和諧的關鍵，究竟有多少人申請無法估算，若政府力有未逮，就不能因噎廢食，對於只是行政命令的年齡限制，應該鬆綁，讓民眾有更多選擇。

雖然癱瘓、殘障與衰竭等等，都有客觀標準，但整體而言，說老化是漸進的「失能」並不為過。意識清楚，可自理生活，但獨處或孤行的老人，反應不如中年代靈敏，發生意外機率必然較高。老人突發急症、跌倒造成骨折或重大外傷，若當



▲醫師因未依病患家屬要求開立巴氏量表遭暴力對待，引發各界討論巴氏量表存廢問題。(中央社)

贊助節目：請匯台銀城中 (004) 045001007947 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)

每周一至周五上午七點首播 歡迎收看每天 10 分鐘的靈修節目

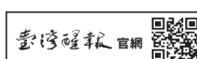
每日甘泉



結合時事、見證，特別適合慕道友！

每天上午給上帝 10 分鐘，祂給你全世界

觀看連結：



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，許多人風聞陸續加入群組一起聆賞，醒報就在 Youtube 與臉書上開關「每日甘泉 - 與你心靈相遇」，每周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贊助，台灣醒報製作。歡迎加入每月 1000 元奉獻的贊助天使，會贈送「十字架、小夜燈」與「禱告簿」為謝禮。



每人贈訂一份醒報電子版給朋友，讓善傳送。

本報廣告、訂報專線：02-23581806

看完醒報，請轉發給朋友

請儘量於周日至周四上班時間寄稿，周五、六休假如稿將無人處理。

從養豬場到創業 家是事業的原點

創造屬於自己的精彩人生之外，也把「家」的美好傳遞給每一個人，讓它成為每個人一生的祝福。

■ 朱仁宗, 李翠卿

(桂田集團董事長)

(文字工作者)

二〇二〇年，我在新市區大社里老家，重建了朱家祖宅。

進入大門之後，映入眼簾的是鬱鬱蔥蔥的日式風格庭園造景，庭院裡有許多姿態遒勁優雅的日本松樹。在主建物旁的過道中央，有一棵枝繁葉茂的芒果樹，對我們朱家來說，這棵芒果樹別具歷史意義。

叔伯與姑姑們各自成家後，阿公仍有許多負債未還清，我爸爸是很有骨氣的人，他常說：「人可窮，但志不可窮。」一肩便把債務扛起來。

誰能想得到，三、四十年前，這棵芒果樹是用來拴牛的呢？而誰又想像得到，這片美輪美奐的靜謐庭園，曾經是臭烘烘的嘈雜養豬場呢？

被錢追著跑的生活

我家雖然還不至於到「家境清寒」的困窘地步，但在我印象中，小時候家裡經濟狀況從未寬裕過，老是被錢追著跑。

我爸爸那一輩，家裡有六個兄弟姊妹，大家庭食指浩繁，養家不易，加上阿公做小生意失利，欠下了很多債務。我聽長輩說，當年我媽媽嫁過來時，爸爸一窮二白，沒有房子、沒有土地，連身上那套西裝都是租來的。

叔伯與姑姑們各自成家後，阿公仍有許多負債未還清，我爸爸是很有骨氣的人，他常說：「人可窮，但志不可窮。」一肩便把債務扛起來。

為了養家、還債，我爸爸特別努力賺錢。我媽媽當年其中一項嫁妝是一輛腳踏車，我爸爸便去魚市場批發一些魚脯（魚乾製成的食品），騎著腳踏車沿街叫賣。

爸爸認真招攬生意

我爸爸的個性認真，又特別懂得招攬生意，因此魚脯小生意做得還不錯。我爸爸有個朋友便學他，也去批發一些魚貨來賣，叫賣了一天，卻連一半的貨都沒賣完，看來做生意，還是需要一點天賦的。

為了討生活，我爸爸做過很多種工作。因為光是賣魚脯，實在沒辦法滿足家裡的經濟需求，有一段時間，我爸爸還去當紅磚瓦的建材業務。做了一陣子，他發現這門生意應該有可為，我大姊出生後，就搬到左鎮，跟人承租了一間小型窯廠，請工人生產紅磚瓦，他則負責跑業務。

大姊二、三歲時，我們一家又搬回來大社，開始從事畜

牧業，養了幾頭牛和幾頭豬。我有三個姊姊，我是家裡最小的兒子。孩子陸續出生後，父母親更是想方設法開源，爸爸除了做屋瓦板，還兼做過碾米機生意，當時臺灣糖業還挺蓬勃，媽媽還去農場幫忙削甘蔗、打零工貼補家用。雖然收入管道增多，但是只要有餘錢，就得拿去還債，因此基本上，家中所得也僅夠全家人溫飽而已。

與豬為伍的青春

媽媽當初嫁給爸爸的時候，家裡環境還很差，債務很多，連一間像樣的磚瓦房都沒有，只能住在「塗墍厝」（用土塊砌成的房子），等到我出生以後，才改建成三合院，可是，家裡人口多，空間還是相當局促。

到我六歲左右，爸爸已經把阿公那一代留下的負債還得差不多了，他有意擴大養豬這門營生，於是，想辦法買下了三合院旁邊的一小塊土地，在那裡蓋了豬寮。

說起來，我跟豬的緣份還真是深。我姓朱，跟豬諧音，生肖屬豬，就連家裡都是養豬人家。自從我家開始養豬以後，爸媽的工作重心就全部放在豬寮。一開始只養了幾頭，慢慢地，豬愈養愈多，從一百頭，增加到三百頭、五百頭……，最多的時候，我家的豬舍一共養了一千餘頭豬。

養豬成為富戶？

聽到這個規模，很多人或許會以為，那我家應該算是養豬富戶，可以翻身了吧？其實，養豬這個行業的風險遠比外界想像得高。首先，豬價起起伏伏，有時價格突然暴跌，利潤都被蝕盡；更糟的是，若是遇上豬瘟、口蹄疫，豬農更是血本無歸。

當年農村可沒有跟銀行貸款這回事，只能透過標會，或是跟親朋好友借錢，來渡過難關。然而，跟人借錢普遍都是三分利，常常忙到最後，反而陷入豬養愈多，就欠愈多錢的窘境。為了降低成本，我爸爸還去可果美工廠收購被淘汰的番茄當飼料，箇中辛苦，真的是不足為外人道。

養豬是不得閒營生

在我成長階段，經常看爸爸焦頭爛額追票仔（不跳票），票期快到就得去跟人借錢，如



▲家人之間的羈絆很深，彼此總是互相體恤、互相幫補、互相完滿，這份深厚的親情，是我一生中最寶貴的資產。（網路截圖）

此循環往復。而且，養豬是一刻不得閒的營生，要餵養、要清理，工作非常繁瑣。我們全家人所有的時間，都被養豬工作綁得牢牢的，根本沒辦法遠行，印象中，在我高中前，我們全家一起出遊的次數恐怕不超過十次。

坦白說，年少時的我，對於養豬這件事，是有一點排斥的。因為養豬，每天一下課就得乖乖回家幫忙餵豬，假日當然也不例外。當時的我正是愛玩的年紀，同學們到處玩耍的時候，我卻必須每天與豬為伍，心理多少會有點不平衡。

而且養豬不但辛苦，味道又重，衣服上難免會沾染到臭臭的氣味，青春期的孩子特別愛面子，總覺得萬一讓人聞到，實在很丟臉，所以我一點也不想養豬。但是看到爸媽為了全家生計這麼操勞，讀夜補校的姊姊們也辛勤分擔家務，我又怎忍心置身事外？

因此，不管心中如何不喜歡，我還是認真參與，而且不只是養豬，連幫種豬交配、幫母豬接生，我全都會。雖然我不喜歡養豬，但是，我十分珍惜一家人能夠在一起養豬的日子。

媽媽開刀的折磨

Y!!! 書訊

《不為他人抓狂》

作者：麥克·貝勒

出版社：一起來出版

總有那麼一個人讓你抓狂，你的穩定情緒和美好生活，好像隨時會毀在他們手上...

當重要的關係變成人生的危機，你是否也曾陷入這些掙扎？

面對總是讓你血壓飆升的人、事與環境，如何才能不浪費情緒，找回內在的恆定與冷靜？擔任多年企業培訓顧問的溝通專家麥克，對人際關係與溝通的眉角頗有心得，他得出與有毒人事物共處的根本原則：練就「合宜」



醒報編輯部 / 輯

《起厝：家是一切的起點》簡介

本書不僅是企業家的成功傳記，還是一封很特別的「家書」。書中講述了桂田集團創辦人朱仁宗如何從一位台南農村小孩，到成為擁有一流專業人才的企業家的故事，也紀錄了他對父母情緣的感念，從而分享了將親情溫暖及家庭價值傳承三代的深切體悟。在朱仁宗的眼裡，「家」是所有事業的原點——桂田酒店以父母之名命名，正是他對家庭深厚情感的最佳寫照。

朱仁宗為了分擔家計，高

作者：朱仁宗, 李翠卿

(桂田集團董事長)

(文字工作者)

出版社：天下文化

出版日期：2024/10/28

中畢業後便投入工作，憑藉著膽識與毅力，不久創立了自己的公司，亦很快拓展版圖，轉入營建和觀光飯店業，展現了卓越的商業眼光。近年來，除了商業成就，他展現了對社會的深切關懷，透過「桂田恆諾社會企業」，幫助偏鄉弱勢兒童創造屬於自己的精彩人生。



你退伍後接下來做？」

對於養豬這件事，我始終興趣缺缺。我珍惜的是全家同在一起的感覺，可不是養豬本身，於是便回答他：「爸，麥啦，按呢我會娶沒某啦！」

雖然是半開玩笑，但也有相當的認真成分。我並不想接管家中的養豬場，並不是因為養豬太苦，我不是怕辛苦的人，吃苦算什麼？問題是，養豬這

家人之間的羈絆很深，彼此總是互相體恤、互相幫補、互相完滿，這份深厚的親情，是我一生中最寶貴的資產。

在一起更重要。

懷念全家同心情感

我家裡的養豬事業，從我六歲一直持續到我成家。記得我高中快畢業時，面臨生涯選擇，爸爸曾經問我：「以後要不要把家裡的豬寮再擴大一點，等

個行業對我來說，沒有一分一毫的吸引力；所有時間都被養豬網綁的生活方式，我也不喜歡。我想在接下來的人生闖點別的事業。

最寶貴的資產

我退伍後，家裡還繼續養了幾年豬，隨著我開始創業，養豬事業最後便收起來。從此，我也轉向一條完全不同的人生道路。

雖然脫離養豬事業，但現在，每當我偶然驅車在高速公路上，看到滿載豬仔的貨車駛過；又或者行經養豬人家時，聞到那股熟悉的濃厚氣味、聽著豬隻駒駒的嘈雜叫聲，內心卻經常湧現溫暖的懷念之情。

那讓我回想起全家人一起同心協力工作的場景：我在攪料、媽媽在刷豬槽、爸爸在幫豬打針，姊姊們則在三合院煮飯，等我們回家一起吃；有時母豬夜裡要生小豬，全家人還會挑燈合力幫忙接生……經過這麼多年，這些景象仍歷歷在目。

雖然那時候家裡經常為錢煩惱，物質生活頗為匱乏，但是家人之間的羈絆很深，彼此總是互相體恤、互相幫補、互相完滿，這份深厚的親情，是我一生中最寶貴的資產。

(宇欽 / 輯)

《做自己的心理治療師》

作者：塔米·米勒

出版社：金尉

無論是學習控管壓力和悲傷，或者是重新找回自我，大多數人都有能力採取各種措施來增進心理健康。然而，

不一定每個人都能進行專業治療，此時不妨利用這本互動指南，踏出寶貴的第一步。

領有合格證照的執業諮商心理師塔米·米勒透過本書，帶你踏上自我探索和療癒之旅。書中提供超過 25 種心理治療師認可的工具，舉凡如何提升自尊、按照自己的價值觀生活、克服不健康的習慣及應對焦慮等技巧。

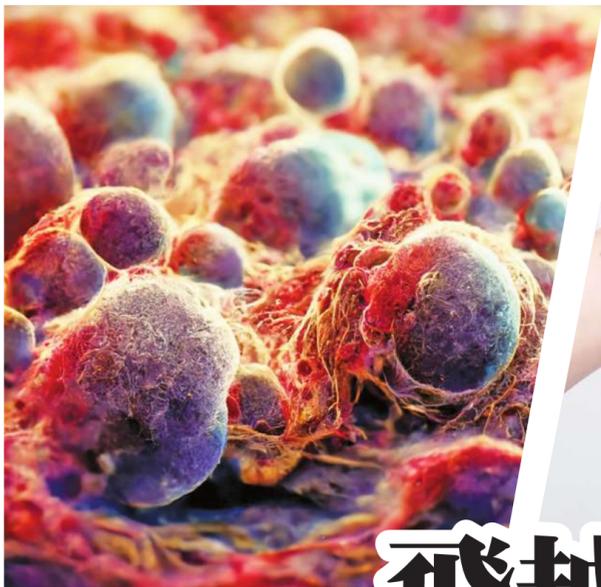
透過本書的許多提示和練習，能對你的心理福祉大有益處，引領你找到更快樂、更健康的自己。



▼ 人類的正常細胞因受到致癌物影響而導致基因發生改變，往往只需要 1-2 天的時間，此時正常細胞就轉變為癌的初始細胞。（本報資料照片）

▼ 我以一個乳癌患者這一年多來的經歷，在此分享在癌症治療過程中的深切感受。（網路截圖）

▼ 建議患者能調整生活方式與食物，靠運動與食物，增強自己的免疫力，就有機會戰勝癌症、防止復發。（網路截圖）



飛越癌症治療的困境

我願意以一個乳癌患者一年多來的經歷，並多次與其它病患交換的心得，在此分享癌症治療過程中的深切感受及領悟。

林懷恩

（前材料物理研究員）

當人們被診斷為癌症時，多數人是驚慌的，因為得了癌症就代表接近死亡。按死亡人口比率，每四人有一人罹癌。而在報章雜誌裡所描述的癌症鬥士，有人得勝，有人失敗。至今還沒找到定律來推斷誰一定不會得癌？若不幸得了，又如何能全身而退？

我以一個乳癌患者這一年多來的經歷，並多次與其它病患的交換心得，在此分享癌症治療過程中的深切感受及領悟。其中一些困境是所有癌症患者都會面對的，若我們能用科學及人性去看待這些問題，或許能在治療時以正面態度應對這些困境。

醫學有其困境

人類的正常細胞因受到致癌物影響而導致基因發生改變，往往只需要 1-2 天的時間，此時正常細胞就轉變為癌的初始細胞。接著還需要 10 年以上的催化過程，才會將初始細胞變成癌的前期細胞。癌的前期細胞，還需要數年的光景，才會進行演變成癌細胞，如果這時癌細胞不分裂，我們根本不知道它的存在。因此，任何人都必須假設自己體內已經存在著不少癌的初始細胞、前期細胞及癌細胞，只是我們沒發現而已。

原位癌是治癒率最高的癌症，此時癌細胞只於原本細胞中發生病變，所以有高達九成的治癒機率！當癌細胞突破上皮組織的下層基底膜，即會成為侵襲癌，也就是我們熟知的癌症了。侵襲癌意指具有侵襲性的癌細胞，它會持續堆積成腫瘤，並向外擴散和滲透至鄰近的正常細胞，此過程叫做「浸潤」或「侵入」。

癌症轉移最可怕

癌細胞在可被診斷出來的大小約 1 公分，細胞數約有 10 億個，大概分裂了 30 代，而分裂到 40 代的時候，就會造成人的死亡。而癌細胞在長至約 0.2 公分，大概分裂至 22 代時，會誘導新生的血管，長入腫瘤的組織內，此時癌細胞就會藉新生的血管，轉移到全身，只是我們在診斷的時候，尚未發現而已，這種轉移，我們稱之為「微小轉移」，它是日後復發及遠處轉移的病灶。因此，癌症的特性，除了不斷的成長及壓迫局部組織外，它還會發生轉移，因而無法根治，最後導致人的死亡，這是癌症最可怕的地方。

目前醫學上的治療有被動及主動的方式，主動就是除去或殺死癌細胞，利用手術、化學治療、及標靶治療。被動就是遏止癌細胞的分化，讓它自動凋零。包括停止供給癌細胞養分（例如抗



▲ 大多數癌症病人到醫院治療時都有一個醫療的團隊，包括了醫師、護理師、社工師、藥師、營養師，以及其他醫療專業的人員。（中央社）

質爾蒙劑或其他抑制劑）或增強自身免疫系統（例免疫療法）。然而，即便已經盡可能地除去了可以看的見的所有癌細胞，若癌細胞的病變來自於遺傳基因（約 10%），或是外在環境的誘導不斷，仍然無法保證它不會再生。故癌症病人必須在治療後不斷的追蹤。近年來醫界極力推動基因檢測，想找出患者的突變基因，預先防範或做有效的修復。但是醫學上要完全修復人類癌細胞的路途還有很遠的路要走，更何況癌細胞也是在不斷進化中。因此，與癌共存是我們必須接受的事實。

醫病關係的困境

醫病關係的困境有三。第一，雖然台灣許多醫院都已經配備癌症檢測及治療的儀器，相關專科

醫師也眾多，但醫生與病人的比例仍然是太低，熱門醫生的一個門診就有上百個病人。門診時間有限，要在短短幾分鐘內和慌張的病人好好討論病情及治療方式是不太可能的，所以醫生大多是根據病人的癌症種類及期別，按照國際標準規範給予治療。以致病人常常在驚嚇與困惑中就被安排進入治療流程，往往心理上難以調適。解決之道是癌友們要尋求有愛心的醫師，或通過個管師（每個癌友確診後會有指派一個個案管理師）好好去明瞭自己的患病狀況及可能面對的困難處。

第二，病人在醫療資訊不足之下卻必需做重要的抉擇。例如乳癌病人必須在化療藥物中決定要用健保給付的小紅莓或自費的歐洲紫杉醇？或是病人要決定是否化療前去做自費的基因檢測

（高達 17 萬元）？試問，倘若病人沒有充份的相關知識，如何能做正確的抉擇？解決之道是醫院要督責醫生們提供充分及正確的資訊給病人。而病人也要多與自己的個管師討論各種治療方式及藥物的可能副作用。

第三，癌症治療的過程是複雜且全面性的。大多數癌症病人到醫院治療時都有一個醫療的團隊，共同幫助病人。團隊包括了醫師、護理師、社工師、藥師、營養師，以及其他醫療專業的人員。但一些醫院並沒有落實以病人為中心的整合診斷，通常由外科醫師動過手術後就會轉診到腫瘤科或放射科，由腫瘤科負責化學治療，放射科負責放射治療。若治療中間病人出了狀況或治療無效時，常常無法得到適時及有效的幫助，因而病人對醫生不再有信心。所以解決之道是要強化醫療團隊的整合診斷制度。（目前知道和信治癌中心醫院是以團隊治療）

醫療資源的困境

目前健保給付的癌症治療有一定的標準程序。隨著癌症的期數而有指定的治療藥物與療程。基本上雖然是有療效的，但不一定是對患者最有利的。因為健保署所通過的一些癌症新藥，有限制的條件，並非人人都能使用。所以一些新藥必需患者自費，而且

可以高達上百萬元，有些病患因無法支付，只能選擇放棄治療。

癌病人若選擇停止治療，建議患者能調整生活方式與食物，靠運動與食物，增強自己的免疫力，也是有機會戰勝癌症、防止復發。因為 70% 的癌症來自飲食與生活的失調，很多都是從小埋下的生活習慣，因此從飲食防癌著手，就必須養成良好的生活習慣，包括體重不能過重、少吃油炸及脂肪含量過多的食物，不偏食，不攝取過多的蛋白質。

癌症的成因有許多，其中「個人特質與心理情緒」也是相當重要的一環。故癌友們皆要轉換自己心情，盡量以樂觀的心情過每一天。

如何正面看待癌症

總之，人的壽命是有限的，這是人類被創造時就有的宿命，當我們出生之時就走向死亡之路，而癌症只是預告我們的臨終狀況。因此，若能正面看待死亡，癌症就不可怕了。

由於癌症醫療技術與藥物的不斷精進，罹癌者大有長壽的機會，只要能減輕醫療中的副作用，治療中仍然能保有喜樂的生活。對於活在基督信仰中的人，相信有天國的存在，死亡只是肉體的消失，卻是靈魂的另一個旅程的起點，前往更美好的世界。

帕亞爾卡帕迪亞 一鳴驚人作品

榮獲坎城影展 評審團大獎

你是我眼中的那道光

ALL WE IMAGINE AS LIGHT

12.27 光芒綻放

獲選 美國紐約影展

獲選 多倫多國際影展

獲選 英國倫敦影展

孟買的美麗與哀愁

她們的青春與夢想