

「我的工作會不會被 AI 取代？」—從+AI 到 AI+

人工智慧快速發展，讓許多人憂心工作遭到取代。然而，真正的關鍵不在於害怕改變，而在於轉換思維，善用 AI 創造新價值，從挑戰中看見未來發展的新契機。

（第一週研讀）

人工智慧近年來突飛猛進，越來越多人擔心自己的工作將來會被搶走。

「我的工作會不會被 AI 取代？」自從 ChatGPT 橫空出世之後，許多人開始產生了這樣的擔憂。雖然這也不是第一次或是第二次，人類集體有這種擔憂了，但這一次似乎比一九八四年好萊塢電影《神通情人夢》問世時，更接近現實。

於是我們進行了一場「AI+還是+AI？」的哲學工作坊，特別探討這個問題。

所謂的「+AI」（Plus AI），顧名思義，就是在原本已知的基礎上加上 AI，比如傳統的農業加上 AI，就有了無人機自動噴灑農藥的選項，但是還有另外一種人，我們稱呼他們為「AI+」（AI Plus）的人，他們相反過來，先有了 AI，再來想著可以用在什麼地方，比如先有了成熟的無人機技術，然後把這樣的 AI 技術加在各種可以應用的面相。

「+AI」的人，滿腦子都在擔心噴農藥的工作會消失，自己會失業，但是「AI +」思維的人，就根本不會有這種擔憂，反而會想著 AI 還可以進一步用在什麼地方？省下來的人力跟馬力，可以去做什麼更有趣、更有用的事。

在這個定義下「+AI」，就是各行各業的專家開始思考，若製程、服務、產品需要 AI 化，需要哪些數位技術支援？在這種情形下，我們確實就會看見很多原本的工作被取代，比如用

無人機噴農藥，這種「噴農藥+AI」，就會取代原本噴農藥工人的工作。

但是，我們應該擔心噴農藥的工作消失嗎？從過去以來，噴灑農藥人員的皮膚容易被農藥汙染，透過皮膚和呼吸道吸收後引發急性中毒或慢性中毒。簡單來說，在每一個產業裡，每一份 AI 可以取代的工作，都可以理解為本來就不應該存在的工作，只是因為不得已才出現的，所以，消失了也不用覺得可惜。

但是「AI+」，加號位置不同，意義卻完全不同。AI+必須是 AI 專家從專業出發，以技術作為基礎驅動力，思考怎麼把 AI 技術應用在其他領域中。這時，思考應用面還是以「AI」為核心，由資訊專業人士發起與主導，其他領域的人輔助。

如果說「+AI」會讓人失去工作，那麼「AI+」則會創造出前所未有的新行業、新工作，就好像網路速度跟影像技術，並不是為了短影片而開發的，但是當這些技術都提高到了一定水準時，「自媒體網紅」這項「職業」就會出現了。

「花若盛開，蝴蝶自來」，「AI+」就是這盛開的花，而千千万萬的蝴蝶，就是這些從事未來新工作的我們，當然我們也別忘了，下一句是「人若精采，天自安排」。如果我們不是精采的蝴蝶，那些盛開的花就與我們無關。至於要怎麼變得「精采」，關鍵還是一樣：「多去看外面的世界。對問題保持好奇心。」如此而已！

988 字

本文節錄自：褚士瑩著《不知道自己以後要做什麼的請舉手：褚士瑩的 21 個人生提案》，民國 113 年 10 月初版，頁 24。

軍民歡度國慶，展現民主自由碩果

中華民國國慶，是個值得驕傲與慶賀的重要日子。進入 10 月以來，全國各地迎風飄揚著青天白日滿地紅國旗，熱情邀約國人以歡欣喜悅的心情，迎接這個屬於全體國人自由、民主與團結的偉大時刻。

（第二週研讀）

辛亥革命的成功，揭開了推翻 2000 多年封建帝制桎梏序幕。伴隨著我國成為亞洲第一個民主共和國的樂章，中華民國的誕生，既是無數先賢志士秉持信念，奉獻青春與鮮血締造的成果，也是國父孫中山先生三民主義理想及主權在民理念的具體實踐。

儘管辛亥革命後，中華民國繼續經歷數十年動盪的歲月，但堅持為民主、自由、人權奮鬥的精神，如今已在臺、澎、金、馬這片土地上得到延續，舉凡民主公正的選舉、遵循法治的新聞自由，乃至於公民社會蓬勃發展等，中華民國在臺灣見證的真理是，唯有不斷深化民主、自由的價值，才是帶動國家邁向繁榮昌盛的正確途徑。

對比之下，世人清楚見到，中共專制政權以科技監控打造的專制牢籠，永遠不會帶來穩定；以鎮壓迫害營造的和諧假象，必然不會帶來進步；以武力恫嚇取代的對等對話，絕對不會帶來和平；以謊言建構的「辛亥革命繼承者」，更無法否認中華民國存在的事實。

中華民國在臺灣的發展筆路藍縷，但所有的成就，值得全體國人及海外僑胞們同感光榮驕傲。在政治上，我國從解除戒嚴到民選總統與政黨輪替執政，讓人民得以當家作主；立法院、監察院代表民意監督政府施政的機制，使公共政治運作更加透明；新聞與言論自由讓社會多元而開放；司法獨立與人權保障

則鞏固了國家法治根基。這些體現「權力來自人民」的民主憲政精神，早已成為全球華人社群最璀璨的耀眼民主扉頁。

在經濟上，我國在半導體、電子等產業，不僅有許多「隱形冠軍」領先世界，更是全球供應鏈不可或缺的重要環節。在社會治理上，我國的全民健保、性別平權與人權保障制度舉世稱羨，這一切都是全體國人攜手努力經營的結晶果實。

上述成就對我們的重要啟示在於，今日我們擁有民主、自由、繁榮、安定的日常，並非上天憑空贈與的禮物，而是眾多先烈以血汗灌溉出的成果。如今，每位中華民國國民都應矢志成為國家和社會的守護者，傳承先賢愛國為民的無私精神，珍惜看似平凡、實則得來不易的日常；只要全體國人都能堅守民主自由理念，團結面對未來挑戰，就沒有無法解決的難題。

對國軍官兵來說，更應清楚認識自身肩負捍衛中華民國主權、民主制度與人民福祉的神聖使命，持續戮力戰訓本務工作，以忠誠與專業守護家園，以最堅強的戰力，確保國家長治久安、屹立不搖。

901 字

本文節錄自：青年日報，民國 114 年 10 月 10 日社論。

安逸舒服的公司會妨礙成長

安逸舒適的環境雖能帶來歸屬感，卻可能成為成長的阻力，唯有跳脫熟悉的人際圈，主動接觸不同領域與新事物，拓展視野、人脈與格局，才能持續突破自我、創造更多人生可能。

(第三週研讀)

(一)感情太好的同事會妨礙你成長：

上班族對於職場，會有哪些怨言呢？

收入或待遇當然是預期的答案，也有許多人對於「人際關係」多所抱怨。

公司是以人為網絡所形成的組織。如果人際關係不佳，工作品質當然會跟著降低。

以前我待過的補習班，同事間的感情非常好。

加班後，大家一起去喝酒。假日也會一起去賽馬場。生活的大半時間都跟同事度過，非常舒適輕鬆。

可是，像當時的我一樣覺得「公司氣氛融洽舒適」的人可要提高警覺。這樣的感覺，很可能是造成一個人存不了錢的陷阱。

人，如果沒有一定的自律能力，就會耽於享樂的生活。待起來覺得舒服的公司，可能會阻礙你的成長。

「儘管工作有所不滿，但同事間相處愉快，就忍耐不要跳槽了！」

「雖然想跳槽，但是和現在公司的同事相處很融洽。」

「等我討厭現在的公司，再想跳槽的事吧。」

如果你沉浸於那樣的「溫情」，將無法成長。

在我擔任補習班講師時的人際關係就如同大學社團，大家

都很合得來。我們不是為了工作切磋競爭的夥伴關係，而是一起吃喝玩樂的親密關係。

(二)多製造與外面世界接觸的機會：

職場人際關係佳，當然是再好不過了。

但是，就算你與同事相處得再和樂，還是希望你能多與同事以外的人交流。瞭解外面的世界，你就能體會「社會是多麼廣大」「人生是多麼深奧」。

我辭掉補習班講師的工作，繼承父親的保險經紀公司後，才發現以前的自己是井底之蛙，眼界太淺。每天幾乎都要出席跨業交流會，也因而結識各式各樣的人。

譬如，曾因事業失敗而想要自殺的人，最後從谷底翻身，成就一番事業，現在年收高達三千萬圓。還有，外表看起來光鮮亮丽的空服員，原來曾與病魔打了一場硬戰，最後戰勝疾病重回工作崗位。

類似的例子不勝枚舉，我聽了太多的人生故事，也接觸到各式各樣的人生觀。每個故事都讓我有這樣的體會——「人類啊，所擁有的能量遠比自己想像的大。」

當然，在吸收這些能量或知識的過程，也能夠讓自我成長。

每天都跟相同的人相處，絕對不會有驚喜的邂逅降臨。

此外，當我出版書籍，到全國各地演講後，我的人脈更寬廣了。

我認識了投資者、攝影師、編輯、醫師、格鬥家、造型師、占卜師、空服員、DJ…。

已經多到數不清了。

收入也隨著認識的人數變多而增加。我可以大聲地說，這麼多的邂逅讓我成長，才有今天的我。

我打從心裡感謝可以認識這麼多的貴人。

對了，之所以可以出版這本書，是因為某次出席跨業交流會時，坐在我隔壁的人剛好是出版界人士。

人生會因為某個偶遇而轉變。

你也要多認識新朋友，建立同事以外的人脈關係，才能讓自己成長。

1,014 字

本文節錄自：田口智隆著/黃瓊仙譯《省吃儉用為什麼還是存不到錢：丟掉習以為常的 39 個漏財習慣，養成富思維》，民國 113 年 7 月初版，頁 134。

記取臺灣光復與古寧頭戰役精神，持恆戰訓守護家園

臺灣光復節亦為古寧頭戰役紀念日，見證全國軍民齊心抗敵、堅守民主自由的歷史。緬懷先烈守護家園之犧牲奉獻，更警惕著我們，堅定捍衛國家安全是中華民國屹立不搖、民主開花結果的重要關鍵，更是國軍永續傳承衛國血脈的不變信念。

（第四週研讀）

清朝末年，清廷因「甲午戰爭」戰敗，將臺灣、澎湖割讓予日本。並於民國 20 年起，日軍接續發動「九一八事變」與「七七事變」；為救亡圖存，中華民國政府領導全國軍民展開 8 年抗戰，並取得最後勝利。

民國 34 年，日皇宣布無條件投降；臺灣與澎湖列島於同年 10 月 25 日，在臺灣省臺北市公會堂（現為臺北市中山堂）舉行受降儀式，至此宣告中華民國政府正式收復臺灣、澎湖諸島。翌年，政府訂定 10 月 25 日為光復節。紀念光復節，非僅止於紀念戰爭的勝利，更重要的是凸顯和平的重要性，國軍官兵也應謹記光復節之歷史意義，從嚴從難落實戰備整備，達成保家衛國的使命。

惟我國運多舛，在全國軍民齊心投入抗戰之際，中共則趁勢坐大，並於 38 年竊據大陸。同年 10 月 24 日傍晚，共軍數百艘機帆船利用暗夜掩護，向金門啟航；25 日凌晨，共軍抵金門古寧頭一帶海域，國軍第一線守備部隊官兵以猛烈火力阻敵登陸。

負責海岸守備的 201 師，則在第一線接戰共軍，浴血奮戰，誓死不退，犧牲無數。201 師死守陣地，與敵肉搏，為後續援軍爭取到轉乘登陸馳援的時間，也為保衛臺灣第一戰奠定勝基。

國軍在 26 日下午陸續攻克林厝、古寧頭。27 日清晨起，國軍清理戰場，並對竄逃至古寧頭北端斷崖的共軍殘部進行肅清。是役，共軍死傷慘重，國軍締造輝煌古寧頭大捷，贏得臺海保衛戰的第一場勝利。

「古寧頭戰役」國軍浴血奮戰 3 晝夜，重挫共軍銳氣，迫中共暫停渡海侵臺戰略；國軍為國為民犧牲奮鬥的情操，是歷史長河中，亙古不逝的英雄史詩。這場關鍵戰役的勝利，為我們爭取到調養生息空間，使國家整體情勢轉危為安，確立兩岸隔海分治的歷史格局，更為國家日後發展奠定繁榮基石。

不論臺灣光復或古寧頭大捷，皆係全國軍民奮勇抗敵的血淚史，亦見證國人堅強的抵抗意志與侵略必敗之鐵律。以史為鑑，國人與全體官兵應深刻體認強化國防實力的必要性，以及軍民同島一命、同心護衛家園的信念和決心。

當今，中共謀我之心日亟，我們面對的安全挑戰乃前所未有之艱鉅。回顧輝煌史實，吾人除記取先烈前賢不畏犧牲，將士用命、浴血奮戰、精誠團結，誓死保衛國家之精神，繼起者則須勇於承擔保衛家園重任，更要體認，持恆戰訓，戮力戰備整備，建構堅強的國防實力，是嚇阻敵人蠢動的至要關鍵。

1,052 字

本文節錄自：青年日報，民國 112 年 10 月 25 日社論。

耐心

Patience

(第五週研讀)

成功往往不是一蹴可幾，而是在無數次嘗試與堅持中累積而成。培養耐心、正視挫折，專注於成長過程，才能在持續精進中突破自我，逐步實現目標與理想。

培養耐心

Cultivate patience.

培養耐心可以預防拖延或放棄。如果你期待花比較少時間又能提早獲得成果，不安就會一直伴隨著你，所以要給予充足的時間，一切富含價值的事物都需要投資比我們想像中更多的時間和精力。除此之外，請享受過程，別犧牲你所珍惜的人際關係及身體和精神上的健康。

追尋某個目標並不能保證你會得到目標物以外的東西。舉例來說：如果目標是賺到十萬美金，我們得到的不會是安全感或自信心，而是心中預設的十萬塊現金，所以如果能放寬心、同時又積極地過日子，你將能同時學習打造最佳生活以及達成目標的方法。

Cultivating patience can save you from procrastinating or quitting. If you expect that you will get quick results sooner than it happens, that will always cause anxiety. So give it enough time. Everything valuable takes longer than you think. On top of that, make sure to have fun. Don't sacrifice relationships you cherish or your physical and mental health.

Having to build something does not guarantee you with anything other than just that. For example, if your goal is to make a hundred thousand dollars, you will get exactly that. Not a sense of security, not feeling powerful about yourself. But if you don't rush anything and you be proactive at the same time, you will learn how

to make the best life and build what you want.

至少嘗試一千次

Try at least 1,000 times.

若沒有體驗至少一千次，別說找不到自己的熱情所在。若沒有嘗試至少一千次，別說愛自己不會有成效。若沒有挑戰至少一千次，就別抱怨困難。若沒有努力至少一千次，別說無法美夢成真。在經歷之前，沒有人能知道實際狀況，不去嘗試就無法從中學習，沒被實踐的想法就沒有意義。如果有想達成的目標，請預想會至少失敗一千次，要訓練自己適應失敗，行動才會讓一切變清晰。

Don't talk to me about how you don't know what your real passion is unless you've actually taken action to figure it out at least 1,000 times. Don't tell me self-love isn't working if you haven't tried at least 1,000 times. Don't tell me it's difficult unless you've tried it at least 1,000 times. Don't tell me you will never succeed at your dreams unless you've tried at least 1,000 times. You will never know until you've actually stepped in and experienced it. There's no true learning if there's no doing. Ideas mean nothing if there is no execution. If you have a goal, aim to fail more than 1,000 times. Start training yourself to be okay with failing.

400 字

本文節錄自：莉亞著/樓艾苓譯《抄寫勵志英語，換來百日奇蹟》，民國 111 年 7 月初版，第七章第 61、62 篇。