

2010 IEEE Fellow 獲選感言

～禍福相倚，幸福崎嶇的人生

文／林清富

2003年的夏天，在佛羅里達的迪士尼樂園，比人還高大的卡通米奇和米尼帶領著眾多卡通人物，歡樂地在遊行隊伍中穿梭，跳躍舞動。遊行隊伍綿延超過一公里，裝飾美麗的車子，一輛接著一輛，緩緩前進，卡通人物的打扮造型和電視上的卡通完全相同，連動作都維妙維肖，只是大了許多。我和太太、小孩在馬路旁，擠在密密麻麻的觀眾當中，看著電視中的卡通人物活靈活現地在眼前舞動，不是在螢幕中，而是可以握手的卡通人物，好像自己也進入了卡通世界。

「歡迎來到迪士尼歡樂王國，讓你親身經歷夢想成真！」音樂聲中伴隨著「夢想成真」的呼聲，在我心中留下鮮明的印象。

遊行隊伍和音樂繼續，周遭瀰漫著歡樂的氣氛，不知何處，傳來清晰的聲音：「迪士尼樂園的創辦人華特先生敢於夢想，他的夢想已經成真。」接著如雷的掌聲四處響起。

我突然被震撼了，「是啊！為什麼不勇敢追尋夢想？」

到佛羅里達迪士尼樂園的那一年，我受邀去一個國際會議演講，主題是用於光纖通訊之寬頻半導體光放大器。同一年，我幸運地拿了國科會傑出研究獎；還有，這年的年初，有一家美國出版社邀請我寫書，書名是光纖通訊元件之原理和應用。我記得，在迪士尼樂園的旅館內，我一邊寫著新章節，一邊校對著舊章節。「夢想成真（dreams come true）」和光纖通訊超高頻寬之訊號傳輸能力，交錯閃爍在我腦海之中。

2003年，我的好運同時到來，於是迪士尼樂園的slogan，「Dreams come true（夢想成真）」，深深吸引著我，人生有什麼是做不到的？沒有，只要敢於夢想，認真實現，不僅迪士尼樂園的創辦人華特先生可以「夢想成真」，我也可以，每個人都可以！當年的我雖然已年過40，但天真不減！

為了實現夢想，我更常出國開會，農曆年在國外度過，也和企業界有更多接觸和討論，接計畫，生活更為忙碌，時間安排的非常緊湊。雖然很忙，但覺得很充實，興奮異常，興奮到睡不著覺。經常躺在床上一段時間，沒睡著，又起來找資料，寫下想法，…。

一段時間以後，出現耳鳴，去看耳鼻喉科醫生，醫生做了一些檢查，似乎不太清楚原因。後來聽人介紹，買中藥吃，一兩個月後，好了。既然好了，就不放在心上，繼續忙碌。又過了一段時間，再耳鳴，去買同樣的中藥，吃了一兩個月後，又好了。再過一段時間，又耳鳴，再去買相同的中藥，但這次吃完中藥後，沒好。覺得有些問題，再去看耳鼻喉科醫生及家醫科，做了一些檢查，沒找到確切原因。家醫科開安眠藥，很有效，吃了以後就睡的不錯，但耳鳴沒什麼改善。

一天，在家醫科，醫生說：「你好像看來情緒比較緊繃。」

「真的嗎？我自己沒有發覺。」

「你有沒有覺得壓力比較大？」

「沒有特別感覺。」我如此回答，其實我覺得大部分時間都很興奮。

「我再幫你安排一些檢查。」

於是他幫我預約了其他科，進行一連串檢查，包括睡眠檢查。一個上午的睡眠檢查，沒看出所以然，於是又排整晚的睡眠檢查，醫生特別吩咐要照平常那樣地吃安眠藥。

一週後，檢查出來了，家醫科醫生只能解讀一部分，幫我轉到別科，其他科又解讀一部分，似乎問題很嚴重，因為即使吃了兩顆安眠藥，但我的睡眠只進到第二層，一般要進到第三或第四層，身體才能獲得足夠的休息，醫生告訴我必須去掛精神科。得要一大早就去醫院，因為精神科初診無法幫忙轉診預約，且只有5個名額。我不知道睡眠沒有進到第三或第四層是多麼嚴重的事，不過反正睡不著，要早起就早起，對我而言，沒有差別。

清晨6點不到，我到臺大醫院精神部掛到了第二號。診斷的時間非常久，醫生說，必須要好好處理睡眠問題，否則會非常嚴重，那是2005年快要進入冬天的時節。

他說：「人的神經分成兩類，一類是活動神經，另一類是睡眠神經。你的活動神經太過活躍，壓過了睡眠神經，所以無法睡覺。必須要換藥，把活動神經壓抑下來，並活化睡眠神經。」

於是醫生換藥，不再是家醫科開的安眠藥，睡覺前吃兩顆，半夜起來再補一顆。

然而，換藥的時間似乎有些晚了，我的健康狀況明顯地惡化，各種莫名其妙的症狀不斷出現，以前不太怕冷的身體，現在變得非常怕冷。整個生活步調全亂了，因為同樣的溫度，不知道應該要穿多少衣服才夠暖和。過去腦海中所記得之溫度與穿著之相關的資料庫，完全不管用，常常不是衣服穿的太多就是穿的太少，生活中要應付的瑣事突然增多，所有的身體五官感覺之資料庫，必須要重建。還有，牙齒也不明原因地痛起來，牙科醫生說是牙周病，但是牙周病醫生的預約要排到半年之後。不僅牙齒，連半夜睡覺都覺得壓到骨頭，...

我告訴精神部醫生這樣的情形，他說：「不要管那些痛的感覺，那是假訊號，你現在的狀況就是會出現這些假訊號，不要理它。」

我想起了在迪士尼樂園看遊行時的特別感受。在迪士尼樂園裡，卡通中的米奇和米尼看來是那麼真實，整個樂園就像是他們的王國，置身在這樣的場景中，看到卡通人物活靈活現出現在眼前，還跑過來和你握手，真實和虛擬之間變得模糊不清。

我現在身體上所感覺的痛，到底是真實或虛假的訊號？我怎麼分辨？我發現無法分辨。

眼睛也出現了奇怪的黑影，我心裡想，「這是真實的，或虛假的影像？是眼睛開始退化了？或這也是假訊號？」我嘗試延伸引用醫生的論點，不理會奇怪的黑影，把焦點移到真實的物體。當我專注在真實的物體上時，果然黑影就消失了，但過一會兒，它又回來，我不斷地告訴自己，不要理會黑影。而身體五官也不斷地出現各種奇怪的感覺和訊號，連心跳都忽快忽慢，我要測量心跳，以確定到底心跳是否正常，但越是測量，它就越不規律，就像量子力學的海森堡測不準原理，...

我想起以前看過的電影《美麗人生》，是一位諾貝爾獎得主的真實故事，故事中的主角John Nash從大學時期就開始把幻覺當作是真實，而他的太太也是在很多年以後才知道，原來他告訴她的事情，有很多是幻覺，但John Nash自己無法分辨何為真實，何為幻覺。

我也變得類似了，或許不是那麼嚴重。太太開始擔心，她從資料上看到，這種病狀的人會做出一些莫名其妙，後果難料的事。岳父也擔心，他聽說John Nash的孩子也遺傳了他的幻覺。而我的小孩此時在讀幼稚園，自己模擬著和一些人物談話的遊戲，常自言自語地和遠方的虛擬人物講電話，岳母憂心地以為小孩也遺傳了幻覺，她擔心我的孩子自以為是真的在和幻覺中的人對話。

我也懷疑是否小孩會以為他對談的對象真的

存在，於是假裝成也要和他的講話對象聯絡，小孩說道：「爸爸，那些人物不是真實的，我只是在玩。」

「還好，小孩沒有問題。」我心裡頗為高興，但還是要常常面對自己無法分辨身體狀況是否為真的情形。

為什麼會有這些假訊號？醫生沒有說明，我自己猜測是腦神經網路因缺乏足夠睡眠和休息，於是產生了一些異常連結，也因此發出異常訊號，而它所控制的其他部分也跟著反應，所以錯誤的訊號導致錯誤的反應，而錯誤的反應又提供給大腦錯誤的訊號，一連串惡性循環隨之而來。不只是假訊號的產生，腦中的想法也變得混亂，情緒也自然地常陷入低潮。這段生病期間，可說是非常沮喪，而狀況實在太多了，多到去看醫生時，不知道要告訴他那些部分，後來就乾脆隨便說幾項，這樣的情形持續了相當長的時間。

有一次，醫生建議我，不要再想研究了，要去找第二興趣，這讓我更灰心，好像我的健康和年紀已經無法再進行研究了。

我就像快要溺死的人一樣，就隨便抓個小草也好，因為有人介紹中醫，所以也去看中醫，在木柵，一週兩次，也同時繼續看西醫，所以每星期都要看醫生好幾次。

這個中醫診所很奇怪，只要是很好的中藥，健保就不給付，健保給付的都不是最有效的藥。我心裡覺得很奇怪，可是我就算不要自己的命，但為了太太小孩，也只好花錢，吃健保不給付的藥。

這些藥，有些吃了會拉肚子，幾天後我告訴醫生，醫生說：「那幫你換藥。」也是健保不給付。

吃了這一種新藥，變成是便秘，也是幾天後，我告訴醫生：「怎麼以前拉肚子，現在變成便秘？」

醫生說：「那我同時開給你這兩種藥，就兩種藥一起吃。」

兩種藥都是健保不給付，合起來要一萬多元，不知道要吃多久的時間，我想這樣下去，沒有病死，也要破產，我毅然決然地說，「那就不用了。」

我漸漸覺得這位中醫大概是江湖郎中，所以也決定不再看了。不過在看病期間，他說了一句話，讓我印象很深刻，他說：「你要轉移注意力。」

如何轉移注意力？當時，我可以說萬念俱灰，連遺書也寫好了，告訴太太，放在辦公室的某處，如果我好起來，就不要理會；假如真的發生不幸，就去拿遺書，我有做了一些交代。有一天，一大早，我到辦公室，覺得生不如死，上網查自殺的方法，其實大學時就研究了不少自殺的方法，現在就只是要再驗證大學時看到的資料。

自殺的方法非常多，有很多網站在談自殺的方法，我看了很久。然後發現，在專心讀這些自殺方法當中，我忘記了煩惱，突然頓悟了中醫說的，要轉移注意力。所以後來就開始找一些能讓我轉移注意力的事情，其實臺大醫生說的，要去找第二興趣是同樣的概念，只是當時無法理解。

醫生沒有說如何轉移注意力。臺大醫生吩咐道：「除了吃藥，還要運動，一定要運動到流汗，加速血液循環，以促進新陳代謝。」

「我現在就有運動。」我說。

「那很好，什麼樣的運動？」

「我每天早上跑步，約半小時。」

「這樣的運動量很好，但要改到傍晚。」

「為什麼？」雖然我人在生病，但改不了研究者的好奇。

「這樣可以幫你的身體區分出白天和晚上的作息。」醫生回答道，「還有，睡覺前3小時，絕對不能想和工作有關的事，好讓你的活動神經冷卻下來，不再壓制睡眠神經。」

於是我調整作息，比平常早約兩小時離開辦公室。之後運動，流汗後，做睡覺前的預備。離睡前有3小時，無所事事，但腦筋不由自主地亂

轉，也常不知不覺又想到和研究有關的事。怎麼辦？看電視，但電視節目的內容，不管是什麼都照樣引起和研究相關的聯想，於是電視也不能看。怎麼辦？

後來太太想起了唱詩歌，藉由詩歌讓心思意念脫離工作，於是全家一起唱詩歌，禱告，持續了約一年之久。

晚上睡不著覺時，也禱告，特別是讚美上帝時，可以讓心思快速脫離和工作有關的意念，於是不知不覺中就進入夢鄉。

既然理解了要轉移注意力，也開始找其他興趣，不只第二興趣，還有第三興趣，第四興趣…。這些其他興趣包括閱讀如何增進親子關係的資料，如何平衡家庭、信仰、工作的書，以及各類小說書籍，爬山郊遊，騎腳踏車，參與更多教會的活動和社會服務，開始寫一些東西…。

終於，睡眠漸漸恢復正常，到2008年年初，安眠藥減量到只剩約1/8顆，那些身體五官感覺的假訊號都消失了。我整個生活作息完全改變，傍晚繼續運動，晚上很少思考研究，讓生活有較多的變化，和小孩及家人的互動增多了，與小孩的關係也進步了。

在健康恢復以後，我理解了，上帝藉由生病，強迫我調整生活習性，因為人生不僅僅是為了工作，還有家庭及其他，…。我也學會了將心中的期待交託給上帝，不再自己汲汲追求，做了基本該做及不影響睡眠的事以後，其餘的就禱告上帝幫忙，禱告之後便不再去想它，上帝願意給

很好，上帝沒有成就也就算了，例如今年送出IEEE Fellow的申請資料後，我便開始禱告，而會不會被選上，非自己能左右，只能交給上帝了。

能夠獲選為IEEE Fellow，對我而言是個驚喜，原先以為需要再申請幾次，沒想到上帝在今年就幫忙成就了，這些是我在生病之前，即使非常努力，也不見得能夠得到的。收到獲選為IEEE Fellow之後幾天，又收到獲選為SPIE Fellow的通知，更讓人驚奇。這使我深刻體會到，以前認為的「夢想成真」，除了自己努力以外，其實還需要上帝的幫助。如《聖經》〈詩篇〉說的，「若不是耶和華建造房屋，建造的人就枉然勞力。若不是耶和華看守城池，看守的人就枉然警醒。」

我很感謝上帝，讓我的健康恢復了，也很謝謝在我生病期間，特別關心我的幾位同仁，像前副校長吳靜雄教授，前所長楊志忠教授，前主任吳瑞北教授，呂學士所長，陳德玉教授，孫啟光教授，王倫教授，馮哲川教授，劉致為教授，管傑雄教授，以及平時不常碰面的許源浴教授也特別跑來鼓勵我，還有研究領域和我非常不同的張時中教授，陳秋麟教授，劉志文教授等等，都曾找我喝茶，請我吃吃點心聊天，設法幫我轉移注意力。

在人生的低潮時，不要放棄。放輕鬆，但不要放棄，因為低潮之後，所獲得的，可能遠比未曾低潮前所有的還要豐碩。藉由自己粗淺的例子，給同仁和校友參考，或許可以有些鼓勵的作用。☺



林清富小檔案

1983年臺大電機系畢業，1989及1993年先後取得美國康乃爾大學電機工程碩博士學位。1993年返校任教，現任電機系教授。主要研究領域為半導體雷射（含鎖模及高功率特性）、半導體光放大器及其應用、矽半導體等間接能隙之發光/雷射、奈米粒子/結構之光電效應。甫獲選為2010 IEEE Fellow及SPIE Fellow。