## Transformer\_P1\_Encoder



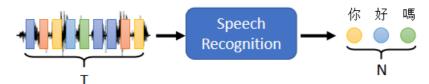
变形金刚的英文就是Transformer,那Transformer也跟我们之后会,提到的BERT有非常强烈的关係,所以这边有一个BERT探出头来,代表说Transformer跟BERT,是很有关係的

### Sequence-to-sequence (Seq2seq)

Transformer就是一个,<mark>Sequence-to-sequence</mark>的model,他的缩写,我们会写做<mark>Seq2seq</mark>,那Sequence-to-sequence的model,又是什麼呢

我们之前在讲input a sequence的,case的时候,我们说input是一个sequence,那output有几种可能

- 一种是input跟output的长度一样,这个是在作业二的时候做的
- 有一个case是output指,output一个东西,这个是在作业四的时候做的
- 那接来作业五的case是,我们不知道应该要output多长,由机器自己决定output的长度,即Seq2seq
- 1. 举例来说,Seq2seq一个很好的应用就是语音辨识



在做语音辨识的时候,输入是声音讯号,声音讯号其实就是一串的vector,输出是语音辨识的结果,也就是输出的这段声音讯号,所对应的文字

我们这边用圈圈来代表文字,每一个圈圈就代表,比如说中文裡面的一个方块子,今天**输入跟输出的长度,当然是有一些关係,但是却没有绝对的关係**,输入的声音讯号,他的长度是大T,我们并没有办法知道说,根据大T输出的这个长度N一定是多少。

**输出的长度由机器自己决定**,由机器自己去听这段声音讯号的内容,自己决定他应该要输出几个文字, 他输出的语音辨识结果,输出的句子裡面应该包含几个字,由机器自己来决定,这个是语音辨识

2. 还有很多其他的例子,比如说作业五我们会做机器翻译



让机器读一个语言的句子,输出另外一个语言的句子,那在做机器翻译的时候,**输入的文字的长度是N,输出的句子的长度是N',那N跟N'之间的关係,也要由机器自己来决定** 

输入机器学习这个句子,输出是machine learning,输入是有四个字,输出有两个英文的词汇,但是并不是所有中文跟英文的关係,都是输出就是输入的二分之一,到底输入一段句子,输出英文的句子要多长,由机器自己决定

3. 甚至可以做更复杂的问题,比如说做语音翻译



语音翻译就是,你对机器说一句话,比如说machine learning,他输出的不是英文,他直接**把他听到的英文的声音讯号翻译成中文文字** 

你对他说machine learning,他输出的是机器学习

為什麼我们要做,Speech Translation这样的任务,為什麼我们不直接先做一个语音辨识,再做一个机器翻译,把语音辨识系统跟机器翻译系统,接起来就直接是语音翻译?

因為世界上有很多语言,他根本连文字都没有,世界上有超过七千种语言,那其实在这七千种语言,有超过半数其实是没有文字的,对这些没有文字的语言而言,你要做语音辨识,可能根本就没有办法,因為他没有文字,所以你根本就没有办法做语音辨识,但我们有没有可能对这些语言,做语音翻译,直接把它翻译成,我们有办法阅读的文字

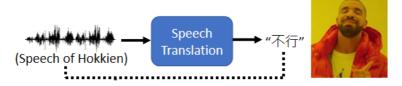
#### Hokkien (闽南语、台语)

一个很好的例子也许就是,台语的语音辨识,但我不会说台语没有文字,很多人觉得台语是有文字的,但台语的文字并没有那麼普及,现在听说小学都有教台语的文字了,但台语的文字,并不是一般人能够看得懂的

如果你做语音辨识,你给机器一段台语,然后它可能输出是母汤,你根本就不知道,这段话在说什麼。

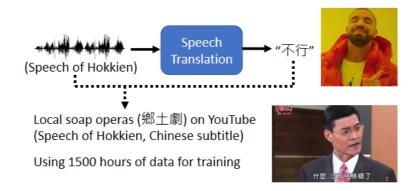


所以我们期待说机器也许可以做语音的翻译,对它讲一句台语,它直接输出的是同样意思的,中文的句子,那 这样一般人就可以看懂



我们可以训练一个类神经网路,这个类神经网路听某一种语言,的声音讯号,输出是另外一种语言的文字。

今天你要训练一个neural network,你就需要有input跟output的配合,你需要有台语的声音讯号,跟中文文字的对应关係,那这样的资料是比较容易收集的。比如说YouTube上面,有很多的乡土剧



乡土剧就是,台语语音中文字幕,所以你只要它的台语语音载下来,中文字幕载下来,你就有台语声音讯号,跟中文之间的对应关係,你就可以硬train一个模型,然后叫机器直接做台语的语音辨识,输入台语输出中文

那你可能会觉得这个想法很狂,而且好像听起来有很多很多的问题,那我们实验室就载了,一千五百个小时的乡土剧的资料,然后就真的拿来训练一个,语音辨识系统

你可能会觉得说,这听起来有很多的问题

- 乡土剧有很多杂讯,有很多的音乐,不要管它这样子
- 乡土剧的字幕,不一定跟声音有对起来,就不要管它这样子
- 台语还有一些,比如说台罗拼音,台语也是有类似音标这种东西,也许我们可以先辨识成音标,当作一个中介,然后在从音标转成中文,也没有这样做



直接训练一个模型,输入是声音讯号,输出直接就是中文的文字,这种没有想太多直接资料倒进去,就训练一个模型的行為,就叫作硬train一发

那你可能会想说,这样子硬train一发到底能不能够,做一个台语语音辨识系统呢,其实还真的是有可能的,以下是一些真正的结果

机器在听的一千五百个小时的,乡土剧以后,你可以对它输入一句台语,然后他就输出一句中文的文字,以下是真正的例子

### Hokkien (閩南語、台語)

- 你的身體撐不住
- 後事你為什麼要請假
- ◆ 要 生 了 嗎 Answer: 不 會 膩 嗎
- 我有幫廠長拜託

Answer: 我拜託廠長了

To learn more: https://sites.google.com/speech.ntut.edu.tw/fsw/home/challenge-2020

#### 机器听到的声音是这样子的

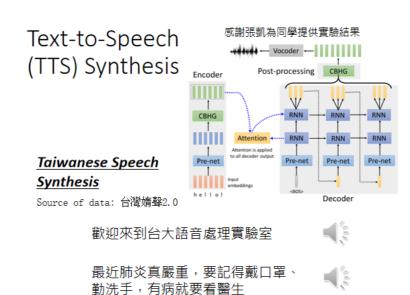
- 你的身体撑不住(台语),那机器输出是什麼呢,它的输出是你的身体撑不住,这个声音讯号是你的身体撑不住(台语),但机器并不是输出无勘,而是它就输出撑不住
- 或者是机器听到的,是这样的声音讯号,没事你為什麼要请假(台语),没事你為什麼要请假,机器听到没事(台语),它并不是输出 没代没誌,它是输出 没事,这样听到四个音节没代没誌(台语),但它知道说台语的没代没誌(台语),翻成中文 也许应该输出 没事,所以机器的输出是,没事你為什麼要请假
- 但机器其实也是蛮容易犯错的,底下特别找机个犯错的例子,给你听一下,你听听这一段声音讯号,不会腻吗(台语),他说不会腻吗(台语),我自己听到的时候我觉得,我跟机器的答案是一样的,就是说**要生了吗**,但其实这句话,正确的答案就是,不会腻吗(台语),不会腻吗
- 当然机器在倒装,你知道有时候你从台语,转成中文句子需要倒装,在倒装的部分感觉就没有太学起来, 举例来说它听到这样的句子,我有跟厂长拜託(台语),他说我有跟厂长拜託(台语),那机器的输出是,我有帮厂长拜託,但是你知道说这句话,其实是倒装,我有跟厂长拜託(台语),是我拜託厂长,但机器对於它来说,如果台语跟中文的关係需要倒装的话,看起来学习起来还是有一点困难

这个例子想要告诉你说,直接台语声音讯号转繁体中文,不是没有可能,是有可能可以做得到的,那其实台湾有很多人都在做,台语的语音辨识,如果你想要知道更多有关,台语语音辨识的事情的话,可以看一下下面这个网站

#### **Text-to-Speech (TTS) Synthesis**

台语语音辨识反过来,就是台语的**语音合成**,我们如果是一个模型,输入台语声音 输出中文的文字,那就是语音辨识,反过来 输入文字 输出声音讯号,就是语音合成

这边就是demo一下台语的语音合成,这个资料用的是,台湾 媠声(台语)的资料,来找GOOGLE台湾媠声(台语),就可以找到这个资料集,裡面就是台语的声音讯号,听起来像是这个样子



比如说你跟它说,欢迎来到台湾台大语音处理实验室

不过这边是需要跟大家说明一下,现在还没有真的做End to End的模型,**这边模型还是分成两阶**,他会先把中文的文字,转成台语的台罗拼音,就像是台语的KK音标,在把台语的KK音标转成声音讯号,不过从台语的KK音标,转成声音讯号这一段,就是一个像是Transformer的network,其实是一个叫做echotron的model,它本质上就是一个Seq2Seq model,大概长的是这个样子

所以你输入文字,欢迎来到台大语音处理实验室,机器的输出是这个样子的,欢迎来到台大(台语),语音处理实验室(台语),或是你对他说这一句中文,然后他输出的台语是这个样子,最近肺炎真严重(台语),要记得戴口罩勤洗手(台语),有病就要看医生(台语)

所以你真的是可以,合出台语的声音讯号的,就用我们在这一门课裡面学到的,Transformer或者是Seq2Seq的model

### Seq2seq for Chatbot

刚才讲的是跟语音比较有关的,那在**文字**上,也会很广泛的使用了Seq2Seq model

举例来说你可以用Seg2Seg model,来训练一个聊天机器人



聊天机器人就是你对它说一句话,它要给你一个回应,输入输出都是文字,文字就是一个vector Sequence, 所以你完全可以用Seq2Seq 的model,来做一个聊天机器人

你就要**收集大量人的对话**,像这种对话你可以收集,电视剧 电影的台词 等等,你可以收集到,一堆人跟人之间的对话

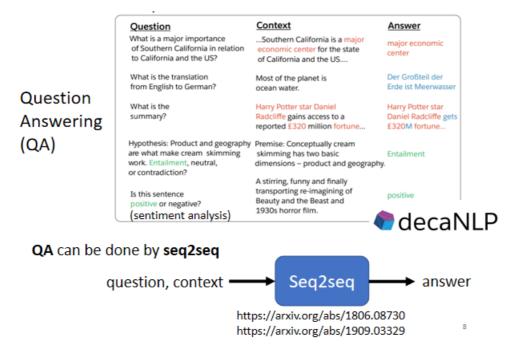
假设在对话裡面有出现,某一个人说Hi,和另外一个人说,Hello How are you today,那你就可以教机器说,看到输入是Hi,那你的输出就要跟,Hello how are you today,越接近越好

那就可以训练一个Seq2Seq model,那跟它说一句话,它就会给你一个回应

### **Question Answering (QA)**

那事实上Seq2Seq model,在NLP的领域,在natural language processing的领域的使用,是比你想像的更 為广泛,其实很多natural language processing的任务,都可以想成是question answering,QA的任务

Question Answering,就是给机器读一段文字,然后你问机器一个问题,希望他可以给你一个正确的答案



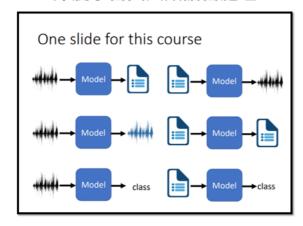
- 假设你今天想做的是翻译,那机器读的文章就是一个英文句子,问题就是这个句子的德文翻译是什麼,然后输出的答案就是德文
- 或者是你想要叫机器自动作摘要,摘要就是给机器读一篇长的文章,叫他把长的文章的重点节录出来, 那你就是给机器一段文字,问题是这段文字的摘要是什麼,然后期待他答案可以输出一个摘要
- 或者是你想要叫机器做Sentiment analysis,Sentiment analysis就是机器要自动判断一个句子,是正面的还是负面的;假设你有做了一个產品,然后上线以后,你想要知道网友的评价,但是你又不可能一直找人家ptt上面,把每一篇文章都读过,所以就做一个Sentiment analysis model,看到有一篇文章裡面,有提到你的產品,然后就把这篇文章丢到,你的model裡面,去判断这篇文章,是正面还是负面。你就给机器要判断正面还负面的文章,问题就是这个句子,是正面还是负面的,然后希望机器可以告诉你答案

所以各式各样的NLP的问题,往往都可以看作是QA的问题,而QA的问题,就可以用Seq2Seq model来解

具体来说就是有一个Seq2Seq model输入,就是有问题跟文章把它接在一起,输出就是问题的答案,就结束了,你的问题加文章合起来,是一段很长的文字,答案是一段文字

Seq2Seq model只要是**输入一段文字**,输**出一段文字**,只要是**输入一个Sequence**,输**出一个Sequence**就可以解,所以你可以把QA的问题,硬是用Seq2Seq model解,叫它读一篇文章读一个问题,然后就直接输出答案,所以各式各样NLP的任务,其实都有机会使用Seq2Seq model

# Deep Learning for Human Language Processing 深度學習與人類語言處理



必须要强调一下,对多数NLP的任务,或对多数的语音相关的任务而言,往往為这些任务**客製化模型,你会得到更好的结果** 

但是各个任务客製化的模型,就不是我们这一门课的重点了,如果你对人类语言处理,包括语音包括自然语言处理,这些相关的任务有兴趣的话呢,可以参考一下以下课程网页的<u>连结</u>,就是去年上的深度学习,与人类语言处理,这门课的内容裡面就会教你,各式各样的任务最好的模型,应该是什麼

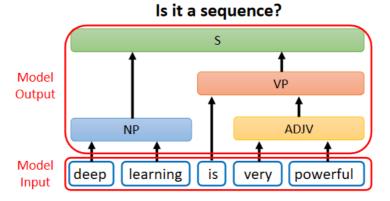
举例来说在做语音辨识,我们刚才讲的是一个Seq2Seq model,输入一段声音讯号,直接输出文字,今天啊Google的 pixel4,Google官方告诉你说,Google pixel4也是用,N to N的Neural network,pixel4裡面就是,有一个Neural network,输入声音讯号,输出就直接是文字

但他其实用的不是Seq2Seq model,他用的是一个叫做,RNN transducer的 model,像这些模型他就是為了,语音的某些特性所设计,这样其实可以表现得更好,至於每一个任务,有什麼样客製化的模型,这个就是另外一门课的主题,就不是我们今天想要探讨的重点

### **Seq2seq for Syntactic Parsing**

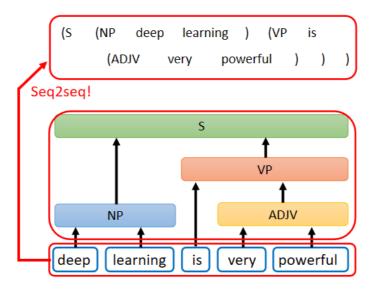
在语音还有自然语言处理上的应用,其实有很多应用,你**不觉得他是一个**Seq2Seq model**的问题,但你都可以硬用**Seq2Seq model**的问题硬解他** 

举例来说**文法剖析**,给机器一段文字,比如Deep learning is very powerful



机器要做的事情是產生,一个**文法的剖析树**告诉我们,deep加learning合起来,是一个名词片语,very加powerful合起来,是一个形容词片语,形容词片语加is以后会变成,一个动词片语,动词片语加名词片语合起来,是一个句子

那今天文法剖析要做的事情,就是產生这样子的一个Syntactic tree,所以在文法剖析的任务裡面,假设你想要deep learning解的话,输入是一段文字,他是一个Sequence,但输出看起来不像是一个Sequence,输出是一个树状的结构,但事实上一个树状的结构,可以硬是把他看作是一个Sequence



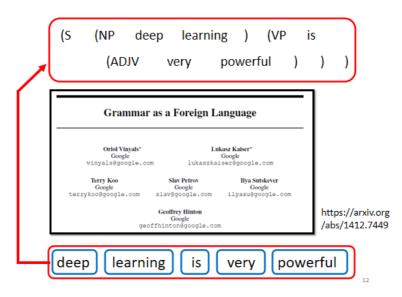
这个树状结构可以对应到一个,这样子的Sequence,从这个Sequence裡面,你也可以看出

- 这个树状的结构有一个S,有一个左括号,有一个右括号
- S裡面有一个noun phrase,有一个左括号跟右括号
- NP裡面有一个左括号跟右括号,NP裡面有is
- 然后有这个形容词片语,他有一个左括号右括号

这一个**Sequence就代表了这一个tree 的structure**,你先把tree 的structure,转成一个Sequence以后,你就可以用Seq2Seq model硬解他

train一个Seq2Seq model,读这个句子,然后直接输入这一串文字,再把这串文字转成一个树状的结构,你就可以硬是用Seq2Seq model,来做文法剖析这件事,这个概念听起来非常的狂,但这是真的可以做得到的,

你可以读一篇文章叫做,grammar as a Foreign Language



这篇文章其实不是太新的文章,你会发现她放在arxiv上面的时间,是14年的年底,所以其实也是一个,上古神兽等级的文章,这篇文章问世的时候,那个时候Seq2Seq model还不流行,那时候Seq2Seq model,主要只有被用在翻译上,所以这篇文章的title才会取说,grammar as a Foreign Language

他把文法剖析这件事情,当作是一个翻译的问题,把文法当作是另外一种语言,直接套用当时人们认為,只能用在翻译上的模型硬做,结果他得到state of the art的结果

我(李宏毅老师)其实在国际会议的时候,有遇过这个第一作者Oriol Vlnyals,那个时候Seq2Seq model,还是个非常潮的东西,那个时候在我的认知裡面,我觉得这个模型,应该是挺难train的,我问他说,train Seq2Seq model有没有什麼tips,没想到你做个文法剖析,用Seq2Seq model,居然可以硬做到state of the art,这应该有什麼很厉害的tips吧

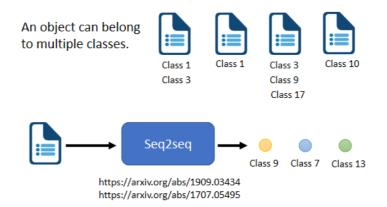
他说什麼没有什麼tips,他说我连Adam都没有用,我直接gradient descent,就train起来了,我第一次train就成功了,只是我要冲到state of the art,还是稍微调了一下参数而已,我也不知道是真的还假的啦,不过今天 Seq2Seq model,真的是已经被很广泛地,应用在各式各样的应用上了

#### multi-label classification

还有一些任务可以用seq2seq's model,举例来说 multi-label的classification

multi-class的classification,跟multi-label的classification,听起来名字很像,但他们其实是不一样的事情,multi-class的classification意思是说,我们有不只一个class机器要做的事情,是从数个class裡面,选择某一个class出来

但是multi-label的classification,意思是说**同一个东西,它可以属於多个class**,举例来说 你在做文章分类的时候



可能这篇文章 属於class 1跟3,这篇文章属於class 3 9 17等等,你可能会说,这种multi-label classification的问题,能不能**直接把它当作一个multi-class classification的问题来解** 

举例来说,我把这些文章丢到一个classifier裡面

- 本来classifier只会输出一个答案,输出分数最高的那个答案
- 我现在就输出分数最高的前三名,看看能不能解,multi-label的classification的问题

但**这种方法可能是行不通的**,因為每一篇文章对应的class的数目,根本不一样有些东西有些文章,对应的class的数目,是两个有的是一个有的是三个

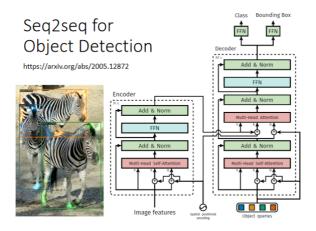
所以 如果你说 我直接取一个threshold,我直接取分数最高的前三名,class file output分数最高的前三名,来当作我的输出 显然,不一定能够得到好的结果 那怎麼办呢

这边可以用seq2seq硬做,输入一篇文章输出就是class就结束了,机器自己决定它要输出几个class

我们说seq2seq model,就是由机器自己决定输出几个东西,输出的output sequence的长度是多少,既然你没有办法决定class的数目,那就让机器帮你决定,每篇文章 要属於多少个class

### **Seq2seq for Object Detection**

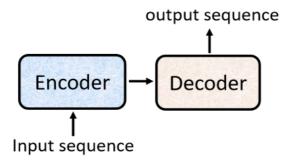
或者是object detection,这个看起来跟seq2seq model,应该八竿子打不著的问题,它也可以用seq2seq's model硬解



object detection就是给机器一张图片,然后它把图片裡面的物件框出来,把它框出说这个是斑马这个也是斑马,但这种问题可以用seq2seq's硬做,至於怎麼做我们这边就不细讲,我在这边放一个文献,放一个连结给大家参考,讲这麼多就是要告诉你说,seq2seq's model它是一个,很powerful的model,它是一个很有用的model

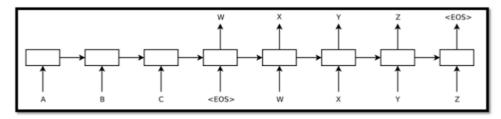
### **Encoder-Decoder**

我们现在就是要来学,怎麼做seq2seq这件事,一般的seq2seq's model,它裡面会分成两块一块是Encoder,另外一块是Decoder



你input一个sequence有Encoder,负责处理这个sequence,再把处理好的结果丢给Decoder,由Decoder 决定,它要输出什麼样的sequence,等一下 我们都还会再细讲,Encoder跟 Decoder内部的架构

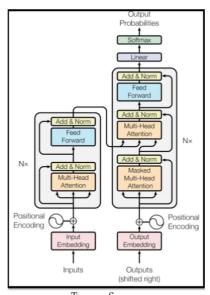
seq2seq model的起源,其实非常的早在14年的9月,就有一篇seq2seq's model,用在翻译的文章被放到Arxiv上



Sequence to Sequence Learning with Neural Networks

https://arxiv.org/abs/1409.3215

可以想像当时的seq2seq's model,看起来还是比较阳春的,今天讲到seq2seq's model的时候,大家第一个会浮现在脑中的,可能都是我们今天的主角,也就是transformer

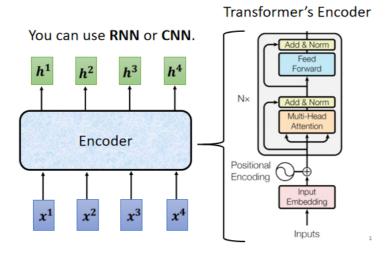


Transformer https://arxiv.org/abs/1706.03762

它有一个Encoder架构,有一个Decoder架构,它裡面有很多花花绿绿的block,等一下就会讲一下,这裡面每一个花花绿绿的block,分别在做的事情是什麼

#### **Encoder**

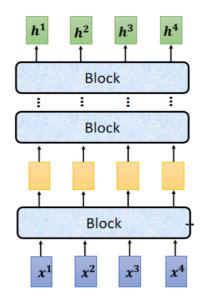
seq2seq model Encoder要做的事情,就是给一排向量,输出另外一排向量



给一排向量、输出一排向量这件事情,很多模型都可以做到,可能第一个想到的是,我们刚刚讲完的self-attention,其实不只self-attention,RNN CNN 其实也都能够做到,input一排向量,output另外一个同样长度的向量

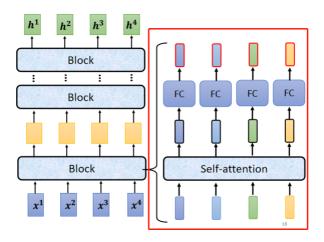
在transformer裡面,transformer的Encoder,用的就是self-attention,这边看起来有点复杂,我们用另外一张图,来仔细地解释一下,这个Encoder的架构,等一下再来跟原始的transformer的,论文裡面的图进行比对,

现在的Encoder裡面,会分成很多很多的block



每一个block都是输入一排向量,输出一排向量,你输入一排向量 第一个block,第一个block输出另外一排向量,再输给另外一个block,到最后一个block,会输出最终的vector sequence,每一个block 其实,并不是 neural network的一层

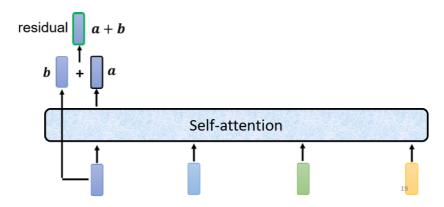
**每一个block裡面做的事情,是好几个layer在做的事情**,在transformer的Encoder裡面,每一个block做的事情,大概是这样子的



- 先做一个self-attention,input一排vector以后,做self-attention,考虑整个sequence的资讯, Output另外一排vector.
- 接下来这一排vector,会再丢到fully connected的feed forward network裡面,再output另外一排vector,这一排vector就是block的输出

#### 事实上在原来的transformer裡面,它做的事情是更复杂的

在之前self-attention的时候,我们说输入一排vector,就输出一排vector,这边的每一个vector,它是考虑了所有的input以后,所得到的结果



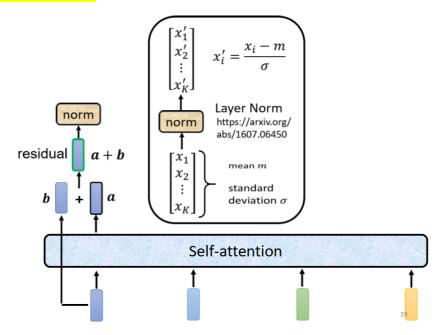
在transformer裡面,它加入了一个设计,我们不只是输出这个vector,我们还要把这个vector加上它的input,它要把input拉过来直接加给输出,得到新的output

也就是说,这边假设这个vector叫做a,这个vector叫做b 你要把a + b当作是新的输出

这样子的network架构,叫做residual connection,那其实这种residual connection,在deep learning的领域用的是非常的广泛,之后如果我们有时间的话,再来详细介绍,為什麼要用residual connection

那你现在就先知道说,有一种network设计的架构,叫做residual connection,它会把input直接跟output加起来,得到新的vector

得到residual的结果以后,再把它做一件事情叫做normalization,这边用的不是batch normalization,这边用的叫做<mark>layer normalization</mark>



layer normalization做的事情,比bacth normalization更简单一点

输入一个向量 输出另外一个向量,不需要考虑batch,它会**把输入的这个向量,计算它的mean跟standard** deviation

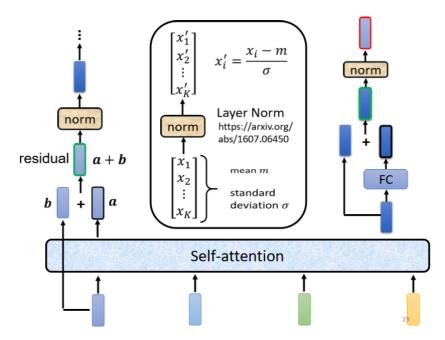
但是要注意一下,<mark>batch normalization</mark>是对不同example,不同feature的同一个dimension,去计算 mean跟standard deviation

但<mark>layer normalization</mark>,它是对同一个feature,同一个example裡面,不同的dimension,去计算mean 跟standard deviation

计算出mean,跟standard deviation以后,就可以做一个normalize,我们把input 这个vector裡面每一个,dimension减掉mean,再除以standard deviation以后得到x',就是layer normalization的输出

$$x_i' = rac{x_i - m}{\sigma}$$

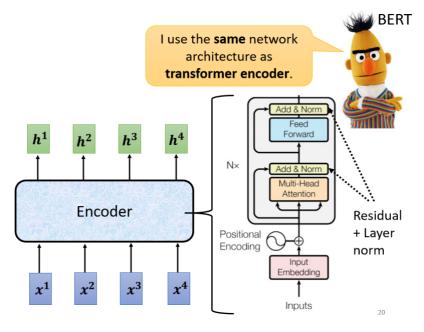
得到layer normalization的输出以后,它的这个输出 才是FC network的输入



而FC network这边,也有residual的架构,所以我们会把FC network的input,跟它的output加起来做一下residual,得到新的输出

这个FC network做完residual以后,还不是结束你要把residual的结果,**再做一次layer normalization**,得到的输出,才是residual network裡面,一个block的输出,所以这个是挺复杂的

#### 所以我们这边讲的 这一个图,其实就是我们刚才讲的那件事情



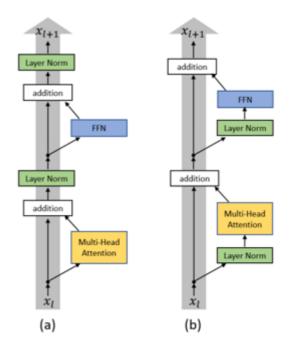
- 首先你有self-attention,其实在input的地方,还有加上positional encoding,我们之前已经有讲过,如果你只光用self-attention,你没有未知的资讯,所以你需要加上positional的information,然后在这个图上,有特别画出positional的information
- Multi-Head Attention,这个就是self-attention的block,这边有特别强调说,它是Multi-Head的self-attention
- Add&norm,就是residual加layer normalization,我们刚才有说self-attention,有加上residual的 connection,加下来还要过layer normalization,这边这个图上的Add&norm,就是residual加layer norm的意思
- 接下来,要过feed forward network
- fc的feed forward network以后再做一次Add&norm,再做一次residual加layer norm,才是一个block的输出,

然后这个block会重复n次,这个复杂的block,其实在之后会讲到的,一个非常重要的模型BERT裡面,会再用到 BERT,它其实就是transformer的encoder

#### To Learn more

讲到这边你心裡一定充满了问号,就是為什麼 transformer的encoder,要这样设计不这样设计行不行? 行不一定要这样设计,这个encoder的network架构,现在设计的方式,本文是按照原始的论文讲给你听的,但**原始论文的设计不代表它是最好的,最optimal的设计** 

- On Layer Normalization in the Transformer Architecture
- https://arxiv.org/abs/2002. 04745
- PowerNorm: Rethinking Batch Normalization in Transformers
- https://arxiv.org/abs/2003. 07845



- 有一篇文章叫, on layer normalization in the transformer architecture, 它问的问题就是 為什麼, layer normalization是放在那个地方呢, 為什麼我们是先做, residual再做layer normalization, 能不能够把layer normalization, 放到每一个block的input, 也就是说 你做residual以后, 再做layer normalization, 再加进去你可以看到说左边这个图, 是原始的transformer, 右边这个图是稍微把block, 更换一下顺序以后的transformer, 更换一下顺序以后结果是会比较好的, 这就代表说, 原始的transformer的架构, 并不是一个最optimal的设计, 你永远可以思考看看, 有没有更好的设计方式
- 再来还有一个问题就是,為什麼是layer norm 為什麼是别的,不是别的,為什麼不做batch normalization,也许这篇paper可以回答你的问题,这篇paper是Power Norm: ,Rethinking Batch Normalization In Transformers,它首先告诉你说 為什麼,batch normalization不如,layer normalization,在Transformers裡面為什麼,batch normalization不如,layer normalization,接下来在说,它提出来一个power normalization,一听就是很power的意思,都可以比layer normalization,还要performance差不多或甚至好一点