

提升職場競爭力的知識夥伴

震旦  
AURORA

名人講堂

知名作家——蔡康永  
人生的情商課

藝文饗宴

館藏精粹賞析  
清雍正 青花花鳥紋扁壺



1971年7月創刊・發行48年6個月

JANUARY 2020 一月號 No.582



# 職場 情商學

## 說好話，不如把話說好

無論是生活還是工作，總需要不斷溝通應對；  
羨慕別人在社交場合自在地發言、輕鬆地侃侃而談嗎？



電子版月刊

震旦月刊  
AURORA MONTHLY

歡迎訂閱

# Up!

Investing in Health & Creating a Win-win Future

台灣精品 2020



人才是企業成長和發展的關鍵。企業注重人才的培養，提供舒適、健康的辦公環境，來吸引和留住人才。Up!升降桌為職員及會議空間提供了多樣化的解決方案，倡導通過健康的工作方式來營造員工的幸福感，更好的激發員工的潛能。



震旦辦公家具

## 一起成為情商高手

**20** 20年新年度的開始，讓我們先學會「把話說好」吧！因為開口說話很容易，但要說合宜得體的話著實不容易；但人們無論是生活還是工作，總需要不斷溝通應對；學習如何做好情商管理，進而影響周邊的人，讓溝通更順暢、人際關係大躍進，是我們一生的課題。

本期封面故事以「職場情商學——說好話，不如把話說好」為題，邀請情商大師為我們提供分享；馬偕醫院協談中心諮商心理師姚珮華表示，社交場合需要的是「自尊」，因為人們在溝通時，與自己內心世界有關；一個好的溝通態度是對人尊重，知道自己的能力，對自己是肯定認同的。不是只為了在職場上彰顯自己的厲害，或是我高你低的對立關係。許多人在社交場合自在地發言、輕鬆地侃侃而談，需要的就是「自尊」感來支持。

多年擔任企業培訓師的朱鴻霏老師則建議，應擺脫以數量論社交的人生陷阱，掌握人際心理學，別讓無效社交害了你；真正的社交應是給予多過索取，學會控制朋友圈人數，如果雙方無法實現互利共贏，如此之下的交往就是無效社交。並引用社交大師基斯·法拉奇的話：「真正的社交是使別人更成功，是努力讓給予大於索取」。



想要職場成功，情商(EQ)將是你最重要的能力。沒有一個人是天生的「高情商」，所有的高情商都是後天學習的結果，從現在開始，練習做一個職場情商高手吧！**A**

《震旦月刊》主編  
蘇美琪 Maggie Su

震旦月刊  
AURORA MONTHLY

1971/7/1號創刊 · 2020/1/1出版

創刊人 陳永泰

發行 震旦行股份有限公司  
發行人 王玉治  
地址 台北市信義路五段2號16樓  
網址 www.aurora.com.tw

主編 蘇美琪  
企劃 劉芮彤、郭翠萍、張哲維  
信箱 maggies@aurora.com.tw  
電話 02-2345-8088  
傳真 02-2345-8733轉1619

設計 治羽文創設計有限公司  
印刷 湯承科技印刷有限公司

局版台誌字第1556號  
中華郵政北台字第1425號  
ISSN 2305-7734

執照登記為雜誌交寄  
本刊物為公益發行，分享經營管理及藝文欣賞知識，其文章均為作者之意見，不代表本社之立場，文責亦由作者負責。版權所有，非經本社書面同意，不得轉載本刊任何圖文。本月刊所使用之商標或著作皆屬權利人所有。



四川峨嵋山有「震旦第一」石碑，古印度以「震旦」來稱呼中國

震旦  
如旭日東昇

「震旦」是東方日出之意，象徵著光明與希望，震旦集團承襲源遠流長的歷史命脈，有如旭日東昇，散發著蓬勃的朝氣與躍昇的動力，為追求現代文明而努力。



A p.08

「溝通」可以從練習觀察對方的「需要」開始，用心傾聽對方需求



A p.12

社交的意義是為他人創造價值，雙贏才是社交關係的重要關鍵

**編輯台上** EDITOR'S WORDS

01 一起成為情商高手  
文／蘇美琪

**大師輕鬆讀** Master 60'

04 先交心，再鼓舞人心  
編譯／大師輕鬆讀

**封面故事** COVER STORY

06 職場大贏家

溝通與表達是一輩子必修的課程，培養好的說話習慣，讓好的溝通在人際關係中發揮作用，全面提升您的職場競爭力！

文／蘇美琪

08 諮商師教您職場社交

用心傾聽 彈性溝通

文／姚珮華

12 認識≠人脈

能夠實現互惠的社交才是人脈

文／朱鴻霏

**名人講堂** Celebrity Talk

16 知名作家——蔡康永  
人生的情商課

文／如何出版社

**經營廣場** Business

20 尊重和聆聽 是處理衝突的良藥

文／黑立言

24 企業管理也要「會說話」

文／林薄



A p.16 知名作家——蔡康永



A p.28 芬蘭家具品牌Artek



A p.49 清雍正 青花花鳥紋扁壺

**玩味設計** DESIGN

28 搞什麼「東西」？  
芬蘭與日本的友好設計  
文／李居翰

**樂活人生** LOHAS LIFE

34 現代人壓力大的毛病  
自律神經為何失控？  
文／邱玉珍



**躍昇震旦** AURORA NEWS

38 震旦辦公雲 發表新一代『AI面試系統』  
攜手生態圈夥伴首創  
「跨域整合雲端服務」  
圖·文／震旦辦公雲

40 2020年震旦通訊服務2.0  
OMO虛實整合 拓展多元服務  
圖·文／震旦通訊

**震旦博物館** AURORA MUSEUM

42 招祥引瑞  
漢代大型圓雕動物玉器的  
功能與象徵意義（二）  
圖·文／震旦博物館

**藝文饗宴** ARTS PLAZA

44 館藏精粹——2020桌曆賞析  
文／吳棠海

49 館藏精粹賞析——清雍正 青花花鳥紋扁壺  
文／吳棠海

**愛心公益** LOVE ACTION

50 2019年第五屆傳善獎頒獎典禮  
善念生生不息  
自閉症基金會等8家機構獲肯定  
圖·文／震旦集團

52 震旦人公益行動「溫暖隨行」  
攜手傳愛·幸福連線  
圖·文／震旦集團



# 先交心，再鼓舞人心

每個人都一樣，隨時都在溝通——不論你是否發覺自己正在這麼做。但要真正做到有效溝通，必須學習如何在日常生活中，和其他人交心。交心的能力不是偶然發展出來的，你不能期待憑運氣獲得成功，而是必須充分運用你具有的技能 and 經驗，學習和他人交心。

編譯／大師輕鬆讀



看更多精彩內容



## 先交心

簡單來說，交心就是要培養自己和他人融洽相處的能力。當你嘗試和其他人交心時，記住重點永遠不在自己。專注於對方重視的事物上，你就會是他們所見過最有趣的人之一。這種說法聽起來可能理所當然，但是人會因為各式各樣的理由，忘記了該把重點放在他人身上。記住，你所做的一切，都要能夠回答所有人會問的3個基本問題：

### 3個問題

1 你關心我嗎？

1 你關心我嗎？

如果你覺得和你互動的對象，是真的想要幫忙，那麼你就比較會覺得彼此交心。同樣地，要建立有意義的關係並影響他人，就要把對方視為自己想要往來和相處的對象。

2 你能幫助我嗎？

3 我可以信任你嗎？

2 你能幫助我嗎？

能夠為我們帶來助益的人，我們總是感到交心，這是一種天生的本能。有鑑於此，如果你能展現出，自己絕對可以為彼此的互動創造價值，你就能夠交心。換句話說，當你和人談話時，必須證明自己能夠帶來幫助，才有辦法獲得他人的注意。

3 我可以信任你嗎？

同樣地，比起那種只顧自己的人，我們和自己信任的人，會更深入交心。要更能夠交心，就必須做到能讓人毫無疑問地信任。

## 鼓舞人心

溝通者要能鼓舞人心，必須就下列3項因素加以發揮：

1 讓人知道

2 讓人看到

3 讓人感受到

鼓舞

1 讓人知道

你必須了解聽眾的感受、渴望、期待、恐懼和志趣。只有讓聽眾確實感受到你能了解他們，並且著重於他們的需求，他們才會對你產生信任。如果你注意聽眾的想法、說法 and 行為，並且讓簡報內容都朝著這些方向，

你就能成功交心。就他們已知的部分進行添加以鼓舞他們。

2 讓人看到

你在微笑，並且有自信地提出某件事物的益處。換句話說，必須讓聽眾透過視覺，感受到你的自信。他們很快速就會判斷出，你是否相信自己所提出的主張。如果看起來你並不相信自己所說的，就等於溝通無效。相對地，如果你的可信度十分強烈，令人可以具體感受到，他們就會坐直身子注意聽。古有明訓：「平凡的老師用說的，好老師用教的，而傑出的老師則是用示範的。」

3 讓人感受到

這是你對這個主題的熱忱、你的自信心，再加上你對他們個人的感謝，綜合起來的影響。熱忱一向能讓人印象深刻，但是聽眾還想知道，該怎麼做才能達成應有的成果。他們想知道，你提的方法真的值得去做，因為你對於所能達到的成果非常有信心。他們想要感受到你對他們個人的感激之情，以及你對他們提出意見的感謝。你必須說出自己的感謝，這樣大家才能都感受到。

光是讓聽眾覺得有趣、感到開心，並無法使他們和你交心。你必須引導他們，根據你所說的內容採取行動。換句話說，你必須運用能促使他們行動的言詞，並提供他們達成的方法。懂得交心的人會搭起一座橋樑，讓人從知道該做什麼，變成明天就起身行動，全心去做。 **A**

# Big Winners at Workplace

## 職場大贏家

序言 / 蘇美琪；文 / 姚珮華、朱鴻霏

溝通與表達是一輩子必修的課程，培養好的說話習慣，讓好的溝通在人際關係中發揮作用，全面提升您的職場競爭力！

Communication and expression are the compulsory courses in a lifetime. By fostering splendid speaking habits, good communication will eventually play a part in interpersonal relationships, and enhance your competitiveness at workplace comprehensively!

CHAPTER 1  
諮詢師教您職場社交  
用心傾聽 彈性溝通

CHAPTER 2  
認識 ≠ 人脈  
能夠實現互惠的社交才是人脈



Chapter 1 諮商師教您職場社交

## 用心傾聽 彈性溝通

文 / 姚珮華 · 淡水馬偕醫院協談中心諮商心理師



看更多精彩内容

心理學家米哈里·契森米哈里 (Mihaly Csikszentmihalyi) 提出，一個人全神貫注地投入一件事或一個活動，過程本身就是一種享受，會引發好的感受，有一種滿足感，使得人們為了自己的愉悅目標而重複那些經驗，這就是「內在酬賞」的本質。人們藉此獲得深刻與喜悅的感受，此歷程是當事人所擅長、有興趣也喜歡的。如此一個好的經驗，即是一種「心流經驗 (Experience of Flow)」。

**在人** 與人溝通的過程中，是一種人際之間有深度的互動，人與人之間彼此有連結感，降低孤單的感受，減少批評、評價性的語言，例如：「白目」、「是不是我的問題、還是我說錯了什麼？」等等的自我懷疑感。

### 用心傾聽對方需求與渴望

「溝通」可以從練習觀察對方的「需要」開始，不是非得去上自信心的課、講好聽的話、說華麗的辭彙，或很會耍嘴皮子、講笑話。相反地，可以把注意力放在觀察並且看

見對方或人們的「需要」。

去傾聽對方或這群夥伴的需求、渴望什麼？害怕什麼、擔憂什麼？讓對方感覺到他是可以表達出來、被聽見，因為這種無助感，會消耗個人的資源和力氣，學會傾訴是讓對方感受到有人一起想辦法，減少一個人的孤單感。

溝通可以順暢深化，通常是在對話中聽出這個人所重視、在乎的部份，接著注入一份關心或惦記，你我關係品質的信任與不信任也影響著彼此未來關係的互動。在對方跟我的關係中，看見自己在這份關係中的責任「我可以做的是什麼？我想為這段關係注入什麼？」溝通的最小單位是「2」個人並不是「1」個人的事，是彼此共創好的合作品質的前提。

在我們的傳統社會文化底下，會有一種迷思認為要解決問題才是對的、好的。然而回顧自己的職場經驗或聽聞他人遇到的工作經歷，會發現處理事情不是最難的，往往最困難的都是人的問題，於是乎我們可以突破這個僵化與不符合現實的盲點，了解到其實單單願意「靠近」對方，就是一份支持，會為

一個好的溝通態度是對人尊重開放，知道自己的能力，對自己是肯定認同的。不是只為了彰顯自己的厲害，或是我高你低的對立關係。

溝通帶來助益，讓對方遇到的困難、問題可以不羞愧地表達出來，即創造一個可以對話的空間，打破原本既有的限制和框架，帶來更多的流動跟可能性。

### 社交場合需要的是「自尊」

以上所談的是一個人面對外在的層次，要可以做到前面的行動策略、因應方式，勢必關乎一個人的內在層次，接下來我們要認識一個人在溝通時的姿態，跟他的內心世界有關，一個好的溝通態度是對人尊重開放的，知道自己的能力，對自己是肯定認同的。不是只為了自己在職場上的政治性考量，彰顯





自己的厲害，或是我高你低的對立關係。許多人在社交場合自在地發言、輕鬆地侃侃而談，需要的就是「自尊」感來支持。

「自尊」包含自我支持與他人支持，自我支持能帶來內在世界的穩定，清楚自己最重視的、想要實踐與創造的是什麼？相對地，可以放掉哪些不重要的？這是一直擺在心中提醒自己的部份；他人支持指的是「專業的社群」，也就是跟自己相似領域或認同相近價值觀的一群人，想共同創造的願景，或者是好朋友、家人、貴人等。

不論在專業社群或社會支持系統中，當事人會體會到被支持、被照顧、被在乎、被欣賞，這是每個人未說出口的心理需求，當人們獲得滿足時，就會支持這個人在人際之間的活躍度，做出對生活、工作上的關係（relationship）有助益的行為，且能從中創造更多的價值，繼而主動地與人互動、建立關係；能適當的表達自己的感受、想法和需要；能勇敢地提出邀請、拒絕不合理的對待；能維護或爭取權益，能適時的表達正負

向感受。當人不用壓抑過日子時，對自己跟對他人就有較高的滿意感，自然而然指責、漫罵、怨懟就會少一點，於是在溝通歷程就緩和了焦慮、緊繃，溝通目的便容易達成。

相反地，如果當事人內在世界是脆弱的、自尊是低落的，跟他人互動就很容易誘發這些不舒服，讓溝通氣氛變成是挑戰的、質疑的、做不夠好、表現糟糕的批評。這樣的挫敗經驗會讓人更膽怯再去嘗試溝通，一旦陷入負向循環時，需要回過頭去檢視，「剛剛我怎麼了？我感受到什麼？我想到什麼？」



當人們獲得滿足時，就會支持這個人  
在人際之間的活躍度，做出對生活、  
工作上的關係有助益的行為，從中創  
造更多的價值，主動地與人互動、建  
立關係。

同時找個可以安心、信任的人，去說說「在  
那個情境中的自己怎麼了？感受到自己被質  
疑的部分是什麼？」檢視自己是重要的，請  
讓溝通的卡關，轉化為學習與人溝通互動的  
契機。

### 人是「嵌」在社會生活的個體，與人 互動是終身的課題！

在我的工作裡，有一位身形壯碩的男性來談者表示，過去受制於成長背景以及家庭經驗，讓他在人面前說話很緊張，因為小時候只要說出自己的需要跟想法時，就被大人反對，長期累積了羞愧的感覺。長大了之後，他告訴自己要表現強勢，不再輕易被人看輕。外表看起來十足的強者，工作上幹起活兒來備受肯定，可是他卻形容自己在公司是一個把自己肚子吹鼓鼓大大的青蛙，內心其

由此案例來看，這位來談者體會到「溝通」不見得非得達到完美的結論，也不是要滿足所有人的期待，更多的是接納每個人都有自己的樣貌，容許不完美，真實比完美更好，面對有困難的、有限制的，可以容許自己拒絕或被拒絕，面對不確定可以保持距離等，保有彈性才能在職場上做到高效溝通！



實是很虛、很匱乏，朋友也常形容他是孤單與疲憊的，經朋友介紹來談一段時間的諮商對話後，他開始有機會去理解自己為何改變為現在的樣子、釐清心中的膽怯與害怕，也看到自己的能力和經歷已經跟以往大不同，漸漸地溝通姿態也改變了，擁有更多的能力感與掌握感。

在職場上與同儕、主管、部屬相處起來負擔少了些，他表示，現在的職場中並沒有刻意的要突顯自己什麼，但在人際關係和成就感上都有意外和歡喜的變化，我問他當時來談的困擾，現在的狀況如何了？他回應：以前凡遇到開會、打電話、出席各式場合，就覺得好難、壓力大到掉頭髮，現在取而代之的是滿足、感謝與珍惜周遭的人際關係與團隊夥伴，在工作上顯得輕鬆、愉快許多！**A**



Chapter 2 認識 ≠ 人脈

## 能夠實現互惠的社交才是人脈

文 / 朱鴻霏 · 邦有道商學院創始人

不少人都積極鑽營人際關係，千方百計地想從別人身上討到好處，認為廣泛交友是在積累人脈，並將人脈的作用誇大到無以復加。殊不知，你積累的根本不是人脈，而是通訊錄。

**每個**人的價值觀都不相同，尤其是在工作中，如果因為一點小事就跟同事發生不必要的衝突，因此影響了工作那可不划算了。這是因為，衝突過後一切都會恢復平靜，工作仍舊要持續，可是你和同事為此而產生了隔閡，從而會對工作造成一定的影響。辦公室是公共場合，如果你在此大吵大鬧，有損自己的形象，也違背了職員

的基本禮儀。

在職場中，我們難免會與同事產生一些摩擦，但是切記要理性處理問題，不要盛氣凌人，非要爭個你死我活，就算你有理，但同事也會因為你的咄咄逼人對你敬而遠之。所以，當我們與同事產生矛盾時，應該心平氣和地好好商量，避免爭個你死我活。無論任何事情，每個人都有自己的想法，會站在自

己的立場上看問題，覺得自己就是對的。但大多數人在爭吵時無法做到將心比心，所以最後往往會不歡而散。假如你能做到善解人意，凡事都站在對方的立場上去考慮問題，那麼，很多衝突其實完全可以避免。

### 職場中如何化解衝突

有時候當你那麼固執己見，而是就事論事時，你就會發現，雖然你無法完全認同對方的意見，但對方說的也並非全無道理，也許把兩人的意見綜合一下結果會更好，而且這也能體現出整個團隊的智慧。在職場中，我們怎樣做才能化解衝突呢？不妨把握好以下幾方面：

#### 一) 首先，要學會以大局為重。

同事都是因為工作關係而走到一起的，因此我們要懂得以大局為重，形成利益共同體。大家一定要具備團隊意識，相互幫助，而不是拆台，切記不可因為自己的小利而損害集體的大利。如果我們能以大局為重，那麼就能大事化小，小事化無。



無論任何事情，每個人都會站在自己的立場上看問題，假如你能做到善解人意，站在對方的立場上去考慮問題，很多衝突其實可以避免。

#### 二) 其次，有異議時要求大同存小異。

同事之間由於立場等差異，對同一個問題難免會產生不同的看法。因此，與同事有分歧時，我們既不能過分地與之爭論，也不可一味地「以和為貴」，而應爭取求大同存小異。另外，我們還要學會冷靜地處理問題，這樣才能淡化矛盾，又不失自己的立場。

#### 三) 最後，學會寬容、忍讓與道歉。

同事之間發生了矛盾，你不要認為先說對不起就丟面子，所以別等同事來找你，而要積極主動地去道歉。

不要總是等待別人來解決問題，自己要先負起責任。有時候，當大家產生衝突的時候，我們不妨找機會主動溝通，表示一下自己的態度。如果你覺得工作時間不方便，可以約個時間一起吃頓飯，在輕鬆的狀態下交換一下彼此的看法。對產生衝突的原因不一定要分出誰對誰錯，關鍵是要把事情說清楚，雙方不要因此留下心結。

### 真正的社交是給予多過索取

很多人的社交目的是為了有個好人緣，以便讓別人在關鍵時刻拉自己一把。實際情況是，你的身邊大多都是點頭之交，平時見



面寒暄一下，如果你向他提出什麼要求，八成他會毫不猶豫地拒絕你。回憶一下你和他人的交往，你會發現，朋友和點頭之交最明顯的分界線，就是你們聯繫的管道和頻率。比如，你經常跟朋友逛街、吃飯，到彼此家中做客，而和點頭之交的交往則是通過社交軟體。想要保證社交對象的品質，就要學會控制朋友圈，不能把認識的人都囊括到裡面來。如果你們在某個層面無法實現互利共贏，你們的交往就是分散精力、徒增煩惱的無效社交。

社交大師基斯·法拉奇在《別獨自用餐》中提出了這樣的觀點：「真正的社交是使別人更成功，是努力讓給予大於索取。」如果你不斷地向別人索取好處，而無法給對方帶來利益，那麼結果就會像大熊一樣。前段時間，大熊去一家汽車保險公司上班。總經理說，一個月達到三個單子的業績，就能升任主管。大熊心想，我可以先找幾個熟人買車險，這樣我

就能當上主管了，待遇也會有所提高。過了三個月，大熊辭職了。我問他：「公司待遇不是挺好的嗎，怎麼不幹了呢？」

大熊告訴我，原來只有每個月業績都達標才能被提拔當主管，他就第一個月業績達標了，後面兩個月裡連一份車險都沒有賣出去。「想想也是，要是賣出幾份車險就能當主管，那公司大多職員都是主管了。可是，我也沒那麼多朋友需要買車險呀，向陌生人推銷車險接二連三遭到拒絕，所以就辭職了。」大熊無奈地說。之前購買大熊推銷車險的朋友，是因為他們本身就需要買車險，而且大熊還能給他們一些優惠，所以願意購買。但是，其他朋友並沒有買車險的需求，又怎麼會花錢買人情呢？

回顧以往的社交經歷，你會發現，越是要好的朋友，你們之間互助的事就越多。比如，你搬家時會請好友來幫忙，好友遇到麻煩時也會向你求助。正如《別獨自用餐》

社交的意義是你能為他人創造價值，他人才會渴望與你接觸，雙贏才是社交關係中不可或缺的紐帶。

中說的那樣：我們生活在一個互相依存的世界，所有的組織單位都在尋找自己的合作夥伴，自由人越來越多。他們也發現，只有與他們合作才能實現自己的目標。人們更加清晰地意識到，在零和遊戲中，雖然有一方獲取了所有利益，但從長遠來看，雙方都得不到好處。

然而，很多人都不明白社交的意義，採用「鴛鴦社交」的方式，他們像鴛鴦一樣把頭埋在沙子裡，認為社交只實現自己的目的就可以了。事實是，你能為他人創造價值，他人才會渴望與你接觸，雙贏才是社交關係中不可或缺的紐帶。

### 步入社會，就沒有什麼「童言無忌」

很多年輕人心直口快，有什麼說什麼，有的更是以整人為樂。而也正因為他們是年輕人，沒人會跟他們計較太多。但當你步入社會後，慢慢地會發現，那些從前在家裡、校園裡學來的心直口快行為，在社會上就顯得不成熟了。因為，口無遮攔總是會輕易得罪人。

小萍為人熱情，她曾多次為公司的女同事介紹對象，結果事成的少，無疾而終的多。公司裡有一位三十多歲的女同事，小萍也多次給她介紹對象，最終一個都沒成。也許是



一時心急，小萍在閒聊時大發感慨：「三十多歲還不結婚的人，心理肯定有問題。」那個女同事一聽，很生氣地說：「你這麼說話合適嗎？你把話說明白一些。」小萍也覺得自己說得有些過分了，連忙補充道：「對不起，我不是說你，我是說其他人。」說完，她才想起來辦公室裡還有一個近四十歲的男同事至今未婚。頓時，辦公室一片靜默，好好的氣氛就這樣被破壞掉了。年輕人一定要管好自己，別什麼話都不經過大腦就脫口而出，那樣很容易傷害別人，而且自己的威信也會降低，最終成為一個不受歡迎的人。

俗話說：「病從口入，禍從口出。」雖然一時逞了口舌之快，但最終會傷人傷己。步入社會以後，你就沒有童言無忌的豁免權了，如果你繼續口無遮攔，那麼只會讓你處於被朋友、同事不喜歡的尷尬境地，最終交際失敗、事業不前。所以，與人交往時，你一定要牢牢把握好說話的尺度。唯有如此，才能保證自己不會得罪人，從而實踐真正的成功溝通，贏得真正的人脈關係。 **A**

※本文出自：《別讓無效社交害了你》／時報出版社





知名作家——蔡康永

## 人生的情商課

文／如何出版社



看更多名人講堂

一個人在職場上能獲得成功，主因不是智商（IQ），而是情商（EQ）。因為情商高的人能掌握情緒，就能協調一切；一個情商高的人，能令人感到「如沐春風」，如同知名作家蔡康永分享自己人生人際關係裡的「剛剛好」，找出適合自己、恰如其分的條件，讓人活得更自在。

### 有得選擇，是幸福的基礎

我們怎麼判斷一個人活得好不好？最簡單的判斷標準就是：看這個人活得有沒有選擇。

被問到想吃麵包還是油條時，可以回答不餓，暫時都不想吃；被問到喜歡伴侶比自己高還是矮時，可以回答高矮沒關係，談得來

比較重要。這些回答就表示我們有選擇，不只二選一，而且可以選擇要或不要，我們的意志得以實現，我們可以感受到擁有選擇所帶來的幸福。

你可能聽過這個嘲笑商人的小故事：一個商人去了某個小島出差，他在小島的海邊遇到一個漁夫，這漁夫的船很小、捕到的魚也

### 名人檔案

知名作家 **蔡康永**

台灣知名節目主持人、作家、電影導演。曾榮獲第40屆金鐘獎最佳綜藝節目主持人獎；並七度擔任金馬獎頒獎典禮主持人。

很少，但漁夫不在意，懶洋洋的躺在船頭享受陽光海風。商人發現魚這麼多漁夫卻這麼懶，忍不住職業病發作開始為漁夫規畫：如何向銀行借錢來添購設備、成立捕魚船隊，然後就可以整合上下游、多角化發展等等。

「然後呢？成立了大公司、賺了大錢之後呢？」漁夫問。「然後？然後你就可以退休，找個漂亮的小島，整天悠哉的享受陽光與海風啦。」商人說。「我現在就已經在過這樣的生活了啊。」漁夫笑著說。

這個小故事擺明了要講商人是笨蛋，漁夫是智者。商人辛苦奔忙那麼多年，最後得到的無非是漁夫早已在享受的生活。這個故事當然能打動不少為工作所苦的人，但這個故事沒提到一件很重要的事。如果漁夫依照商人的建議，奔忙多年，也幸運的賺到了錢再退休，所換到的生活真的只是跟漁夫本來的生活一樣嗎？

當然很不一樣。不一樣的地方在於：漁夫人生的選擇，會比原來多得多。漁夫目前雖然悠哉，但誰也不知道他心中是否偷偷在忐忑：他其實已經提早把他的選項用掉了，他選擇不要忙於賺錢，他要悠哉度日。這個選擇不勞我們來評價好壞，漁夫自己高興就好。

但是每個選擇，都會使我們之後的選擇變更多或變更少。你會翻開某本書，也是一個

選擇：好奇是否人生有更多的可能，而我作為作者，當然也是為了令看書的人，能一步一步累積更多的選擇，才有動力寫這麼多字。如果每讀一頁就關上一扇人生的門，這種書寫來幹嘛呢？漁夫目前選擇悠哉度日，把接下來的門關上了好幾扇，漁夫之後如果靜極思動，可能沒預算離開小島、沒能力轉行。（除非他竟然撈到一箱沉在海底的古董，或是水中冒出女神，問他是不是掉了金斧頭還是銀枕頭）

努力賺錢的人，未必有什麼高尚的目標，大家無非只是想給自己多一些選擇而已：選擇住的地方，選擇吃的東西，選擇生活的方式。為什麼要那麼辛苦，只為了多一些選擇？因為有得選擇，是感覺幸福的基礎。沒得選擇的時刻，永遠是我們最鬱悶的時刻。

### 沒有所謂的別人，就沒有所謂的自己

從頭到尾完全自己一個人的人生，是不可能的。拿筆想畫一個圓，在圓形畫成的那一瞬，就勢必會同時出現圓形的裡面跟外面。沒有外面，就沒辦法有裡面，也就沒辦法形成那個圓。這個世上，沒有所謂的別人，就沒辦法形成所謂的自己。



即使是人們出於需要而形成的各種造物主、各種神明，再怎麼神通廣大，也沒辦法自己一個人獨活，也還是需要有相信祂們的信徒，這些神明才可能存在。所謂離開俗世的出家人，許願要度化眾生，那也要有眾生，出家人才有對象可以度化。世上任何物種，如果只剩最後一隻，那很快這個物種也就滅絕。

沒有別人，可不只是沒了水電交通醫療美甲店以及麻辣鍋，而是這一生就註定永遠沒了可說話的對象，沒了被認識的可能，沒了被需要的機會，沒了愛人與被愛。既然沒有別人就無法有自己，那就無可迴避的剩下一件事：如果真心想要「做自己」，我們一定是在別人環繞之下做自己，而不是搭火箭到空無一人的火星上去做自己。

做自己的人，人際關係是這樣的，是由你來引導別人如何看待你，而不是你被迫接受別人的看待。是想要獨處的時候才獨處，而不是被迫一個人孤單。是恰如其分的理解別人對我們的評價，而不是照別人的意思而活。

這些就是活著的重要選項，聽起來平凡，但生活過就知道，能活成這樣，需要一些本事。但這些選擇權，值得我們努力，一旦能擁有了這些選擇，我們才有機會決定自己在世上的座標，決定要怎麼樣在別人的影響之下，依然能做自己。

不能等別人心情好時，把這些選項賞賜給我們，這些選項本來就該由我們為自己製造出來。我們能自行製造出生活所需的能量，當然也就能製造出這些本來就屬於我們的選項，這是一種信念。

### 不用期待別人是天堂，但要能成全我們「做自己」

建議大家為自己製造選擇的方式，可以說開始就下一秒開始，不必報名學外文學迎春，也不用考執照籌資金，建議大家全都是信手可以拈來的日常之事，既不神祕、也不困難，唯一需要的，就是我們能鼓勵自己放開來想像，放開來感受我們與別人的關係。

一個情商高的人，能令別人感到「如沐春風」，春風沒有明確的任務、沒有特定的企圖。

人生既然一定要有別人，當然就要把別人搞定，接著才能搞定人生。不要自暴自棄的去跟一些容易被搞定的人混在一起，而是反過來，找到值得在一起的人，想辦法把他們搞定，開放的去想像去感受他們為什麼可進入我們的人生、會帶給我們什麼、又會從我們得到什麼、他們適合在我們的人生待多久、我們適合在他們的人生待多久等等。

作家沙特說過一句廣為傳誦的名言：「別人是地獄」。這話之所以廣為傳誦，應該就是因為很多人有共鳴，我們的生活是既時時離不開別人，卻又常常受不了別人，於是別人成了地獄。

但天堂或地獄，說穿了都是一念之間的事，懷抱著錯誤且不必要的期望，當然就會遭受混亂又不必要的失望。不要期待別人是天堂，也不用把別人當地獄，乾淨簡單的、把別人就當成別人。自己以外的人，就是別人。我們需要別人，但我們更需要在別人的環繞之下，依然保有自己。我們需要的別人，是能夠成全我們做自己的那些人（當

然，同時我們也要成全對方）。

所有與別人的相處，都是為了讓我們這個僅有的、獨一無二的自己，能夠活得更自在，而不是更委屈。想像、感受，並且邁出步伐、付諸行動去安排我們與別人的關係，我們才有機會住進內心那個柔和又堅固的居所：「做自己」。

體會活著的美好，不可能是依賴那些別人硬塞給我們的、根本感受不到的、各種虛構硬編的「意義」。活著的美好，只能靠感受。一個情商高的人，能令別人感到「如沐春風」，春風沒有明確的任務、沒有特定的企圖，春風不是來逢人就說好話。春風是一種存在的方式，要成為一陣一陣的春風，有各種形成的條件。 **A**

#### 好書推薦

### 《蔡康永的情商課2：因為這是你的人生》

作者：蔡康永  
出版社：如何出版社

作者把情商比喻成三件事情那就是：陽光、微風、水滴。陽光就是「明白」，而微風，就是「剛剛好」，在這本書裡，希望透過講人際關係，來談情商裡的「剛剛好」。



我希望能從文字中找到一些適合你的條件，漸漸的，你找到一些令你如沐春風的人，而你自己也成為一個令人如沐春風的人。你要活得自在，這不用任何人解釋任何理由，因為，這是你的人生。





## 用高EQ應對人際衝突

# 尊重和聆聽 是處理衝突的良藥

文／黑立言·卡內基訓練大中華區執行長

在職場上因做事立場與個性風格差異大，彼此之間會針鋒相對、明爭暗鬥都是家常便飯。在雙方駁火中，身為主管該做什麼呢？其實首先要做到的事，就是自己千萬要hold住，別急著介入！



看更多精彩内容

## 先禮後兵，遊戲規則事先擬定

主管遇到衝突，通常會有兩種反應：第一種是心慌意亂，一心想當和事老，可是討好了A，B就不高興，安撫了B，A也不爽，兩邊不是人。第二種是氣急敗壞，左攻右打，公親變事主，反被捲入戰火中不得脫身。

所以主管須體認，有人的地方一定會有衝

突，不要把部屬之間的衝突看得太嚴重。以開會衝突為例，主管得出面即時喊卡，要求雙方先想想，對方的話有沒有道理，想得出來再說話。通常雙方可以因此冷靜下來，試著考量對方觀點，怒氣就有機會消失大半。

如果雙方撕破臉，關係陷入冰點，也不必太急著介入，繼續公正地對待每位部屬，給他們一段自行冷卻與和解的時間，看看事情如何

人與人之間的訊息傳遞，只有7%靠文字，其他93%是依賴聲音、表情與肢體動作來傳遞，只靠文字容易引起誤會，甚至引發衝突。

發展再隨機應變。做主管的平常就要替同事打預防針，堅持部屬在工作範圍內好好溝通，要求一定的互動守則，降低擦槍走火的機率。

同樣以在職場為例，有的主管講起話來往往比較咄咄逼人，也有的主管講話比較間接、客氣，所以不論是私底下討論或公開會議，有時會因風格不同鬧得有些不愉快，建議職場溝通時採用三條守則：

首先是坦誠，工作上的意見和問題都要表達，特別是當你的想法和別人不同時，更要公開提出來，不要私下抱怨或放馬後砲。其次，當別人表達意見但你不同意時，先要肯定對方，表示理解他的立場，並確認你了解他的意思後，再說明自己跟他截然不同的想法。

第三，無論如何要have fun，溝通意見都是為了工作更好，就算被踩到痛腳也沒有必要耿耿於懷，更不需要劍拔弩張，互相廝殺。如果能在開會前記得打下這三劑預防針，建立團隊良性的溝通模式，同事之間就算彼此不欣賞，也不至於影響團隊合作。

## 面對面溝通，才能順利解決衝突

網路讓訊息的傳遞愈來愈方便。以前是Email，後來有臉書、LINE、微信與IG等手

機App，更讓人與人之間的互動變得輕而易舉。但雖然我們能隨時隨地和家人、朋友或同事在網路上聊天，但仍然不是很了解對方，例如他們在想些什麼、今天過得好不好、是開心還是難過，更麻煩的是，我們好像更容易跟別人起衝突。發了貼文或照片，朋友沒來按讚就覺得他不夠意思；對方表態支持我反對的議題或立場，就會忍不住留言去反駁他；看到同事們一起出遊的照片就不開心，因為會懷疑平常都會邀約，這次為什麼不邀我，是不是自己被排擠了？LINE已讀不回更是令人困擾，有些人索性不開LINE，眼不見為淨。

所以說，網路雖然讓溝通變得很方便，但缺點是溝通的品質變差了，尤其是純文字的互動，很容易產生許多不必要的誤會。因為我們很容易看到片面的訊息，就開始猜測對方的意思，只要想到對自己可能不利，就很容易陷入負面的情緒，但你的假設很多時候都不是真實的狀況。

為什麼會這樣呢？因為人與人之間的訊息傳遞，只有7%靠文字，其他93%是依賴聲音、表情與肢體動作來傳遞。如果我們都聽不到對方的語氣，也看不到對方的表情，只靠文字就容易引起誤會，甚至引發衝突。



此外，網路訊息會留下記錄，發文後刪除也可能已經被轉傳。當我們一時衝動發的信息，事後反悔也無法挽回。我一位新婚朋友告訴我，當她與先生分隔兩地工作，吵架時圖方便就用LINE，事後明明氣已經消得差不多了，但再看到當時的筆戰留言，怒氣又會被點燃，變成他們之間一個很大的難題。

人都難免有情緒不佳的時候，所以要隨時提醒自己，要在心平氣和的狀況下再留言。另外，俗話說見面三分情，所以不幸發生衝突時，最好的做法反而是當面溝通，才能增加和好的機會。

### 人緣好的主管是衝突的潤滑劑

回想小時候，班上有兩個同學互相看不順眼，可是我和他們關係都還不錯，有我在

場，他倆通常都相安無事。主管如果能花點心力去經營良好的人際關係，在團隊管理上是一大加分，也能讓彼此不和的部屬，看在你的面子與情分上，不會公然對嗆。

我常舉的一個例子，就是在職場生涯中，一定不只一位主管曾經帶過你，如果請你仔細把這些主管用二分法分類，你會怎麼分呢？卡內基的分法，就是第一類主管出現時，會讓大家如沐春風，而第二類主管要在離開時，大家才會如沐春風。我們一起努力，用好人緣成為團隊認可的第一類主管！

當部屬之間彼此有衝突，你還能「旁觀者清」地客觀冷靜調停，可是當衝突就是針對你而來的時候，情況就大不相同了。主管也是人，遇到批評、責難和抱怨，反射動作可能就是「反擊」，或是推卸責任、怪罪別人，但這麼做有用嗎？



**有效處理衝突，第一步就是要做自己態度的主人，接下來就要仔細聆聽，真實了解員工不滿的原因。尊重和聆聽，就是處理衝突的良藥。**

有效處理衝突，第一步就是要做自己態度的主人，不要隨著對方的情緒起舞。接下來，就要仔細聆聽，真實了解員工不滿的原因，如果你有錯，就斷然承認，然後再誠懇但堅定地說明，你自己對這件事情的看法與感受。

最後，因為你已經做了一個良好EQ的示範，就有資格反問同仁，他自己有哪些必須反省與改進的地方。

### 耐住性子先傾聽

我們的一位學員是廠長，有一天他的資深主任來敲他辦公室的門，要跟他投訴：「廠長，廠裡的餐廳東西非常難吃，簡直像餵豬的飼料一樣，這不是我一個人的看法，我是蒐集了許多人的抱怨才來向你反映的，大家已經怨聲載道了。身為廠長，這個問題你再不解決後果很嚴重，食不下嚥怎麼有力氣工作呢？最後如果導致產能、品質都垮了，你要負責嗎？」

廠長當下聽了很不爽，心裡想：「難道你吃過豬食，怎麼對豬食的味道這麼了解？」但他有hold住，沒讓這句話說出口。廠長開始深呼吸，按捺著自己的怒氣說：「等等，

我拿支筆來，把你的意見記下來」。

主任暢所欲言，廠長真的邊聽邊記，還頻頻點頭，告訴主任過去公司確實忽略伙食的問題，廠長一定會親自關切伙食改善的工作，半個多小時後，主任終於滿意地離開。

這位主任很資深，也很愛說，是同儕中另類的意見領袖，但總是挑剔批評，讓廠長很頭痛，但他的專業能力很強，公司也確實需要他。

廠長隔天出差，完全忘了這檔事，回到工廠後，主任迎面而來，廠長馬上想起自己黃牛了，所以很尷尬。沒想到他一臉笑意，主動和廠長握手說：「謝謝廠長，餐廳的菜真的改善了，好吃很多，謝謝你願意聽我們的意見」廠長很納悶，私下問餐廳負責人：「你們最近有換菜色嗎？」

餐廳經理回覆：「喔，抱歉！廠長，我們是循環式菜單，目前都沒有改變，是不是您吃膩了？剛好最近我們就要改菜單了，請廠長稍待，推出時我們會通知您。」

一樣是「餵豬」般的菜色，怎麼以前嗤之以鼻，現在卻讚不絕口？到底其中發生了什麼神奇的變化？

廠長想不通，所以和我們分享了這段經驗，我們討論出結論：因為這位主任很愛抱怨，所以以前主管們都不喜歡聽他說話，久而久之就累積了不少怨氣。而現在，廠長不僅聽他講，還用心做筆記，他的情緒得到抒發，就算還是「餵豬」般的菜色，因為心情平復了，吃到嘴裡也變甘甜。尊重和聆聽，就是處理衝突的良藥。 **A**

※本文摘自今周刊出版社《三明治主管的帶人技術》



## 餐飲業管理好好說

# 企業管理也要「會說話」

文／林薄·餐飲管理專家

松下電器創始人松下幸之助有句名言：「企業管理過去是溝通，現在是溝通，未來還是溝通。」管理者的真正工作價值就是溝通。不管是何種階層，企業管理都離不開溝通。有資料表明，企業管理者70%的時間用在溝通上。開會、談判、談話、做報告是最常見的溝通方式，其次還有對外拜訪、約見等。

**而企**業中70%的問題是由於溝通障礙所引起，無論是工作效率低，還是執行力差、領導力差等，歸根結底都與溝通有關。因此，提高管理溝通尤為重要。

### 「會說」才是本事

我們每個人都會說話。但說出來是技能，

會說才是本事。生活中如此，企業中對同仁也是一樣。也許你會覺得企業經營中講究溝通有點多此一舉，但諮詢公司韜睿惠悅調查了全球651個企業後發現，溝通可以帶來更多實質性的好處，例如溝通管理方面做得更好的企業，它們的業績能夠超過同行3.5倍。

在餐飲行業為例，門店經營中需要傳遞需求、制度執行、收集建議、人員管理等，每

溝通方式影響到最終傳遞的效果，以及員工的態度，最終影響到企業成本，甚至團隊凝聚力。學會說話，絕對大有裨益。

一項工作每一環節都需要溝通才能完成。如果總部傳達100%，區主管轉達80%，主管下降到60%，組長只能做到40%，到員工最多只能實現30%。一項工作層層被消磨，只能一遍遍重複，本該全力發展，卻要不斷花費時間和精力消耗在內部溝通上，造成經營網點越多越浪費的局面。

溝通方式會直接影響到最終傳遞的效果，以及員工的態度，最終影響到企業成本，甚至團隊凝聚力。學會說話，絕對大有裨益。

## 良好溝通的益處

良好的溝通方式是有效的資訊傳遞和有耐心的傾聽。感受需要和提出要求，都會提高效率，減少過程中的資源浪費。在決策下達時，清晰明確的溝通能夠讓員工對決策達成共識，讓制度能更準確順利地執行。基層在實踐中的疑惑和發現的問題，也只能通過溝通向上傳達。

除了提高執行效率，溝通也能夠形成企業文化，樹立起團隊統一的價值觀，增強團隊凝聚力。雲南「雲味館」過橋米線的奮鬥使命就是這樣在溝通中建立起來的。雲味館的使命是幫助「持續奮鬥者」走向幸福生活，包括顧客也包括員工。但什麼是持續奮鬥者？擔心團隊不理解，雲味館組織了團隊討論，讓員工用具體事例的分享共同討論出這個定義。親身參與了思考和定義，員工對企業使命和價值觀的理解勢必更加深刻。



## 切忌這樣「溝通」

基礎的溝通包括兩個層面。一是資訊是否清晰、準確、完整地傳遞，二是對方是否接受和理解。只有這兩個層面都實現了，才是有效的溝通。

如果只有資訊的傳遞，而沒有員工的接受和理解，溝通就會變成企業領導的單向輸出，變成單純的命令而變質。我就曾經在採訪麥當勞「我創我味來」(CYT) 自製漢堡時遇到這樣的情況。

自製漢堡業務，包括自助點餐機、服務到桌，都是麥當勞擁抱數位化、擁抱年輕消費群體的積極嘗試。但員工看不到這麼長遠，他們不理解這樣做的用意，只看到自己的工作變得更複雜更費勁，而頗有不滿。長期下來，對餐廳的發展會是極大不利。

但更多時候，其實在傳遞資訊的過程中，管理者也有欠考慮的地方。一些管理者在闡明需求的時候做不到清晰準確。有一位朋友

在剛接管一家門店的初期，因為安排的工作屢次沒能達到預期效果，她在言語間就有了負面情緒：「說了好幾遍怎麼還是做不好，有那麼難辦嗎？怎麼又犯了這樣的錯誤，以前說過的都沒聽見嗎！」事後她也反思，因為溝通暴力而導致與員工關係不佳，影響了門店的氛圍。很多管理者幾乎有一半也都承認曾說過類似的話。

誰也不願被指責，門店基層崗那些年輕氣盛的員工更是容易因此積怨。那位店長在反思後坐下來和員工談心，最後找到沒能達到預期的根本原因。而若是保持不友善的態度，既推遠了和員工的關係，也對解決問題毫無幫助。

更壞的情況是，如果她沒能意識到言語間負面情緒的問題，還會容易帶來印象的偏差。說了好幾遍都做不好，就容易在潛意識中變成「他能力不行」的主觀臆斷，又犯了這樣的錯誤被放大後果成「以前說過的都沒聽見」，主觀否認了對方的努力。如此一來，可能會放大導致互相不滿意，嚴重時搞不好還會惡言相向甚至引發爭吵。這樣的溝通方式一定不可取。

## 「會說話」的技巧

想要達到有效的資訊傳遞和正確的理解，核心就在於改變對話和傾聽的方式。明確目的，描述清楚自己的需要和期望。同時，少用批評、情緒性、下結論的語言，用激勵的方式碰撞靈感。

知名品牌火鍋海底撈在溝通方面就很講究啟發性。在會議中，管理者經常提出一個頭腦風暴議題，由員工們討論。並且遵從自由

想要達到有效的資訊傳遞和正確的理解，核心就在於改變對話和傾聽的方式。並明確目的，描述清楚自己的需要和期望。

暢談、延遲評判、禁止批評的原則，在此基礎上整理匯總建議，變成制度和決策。比如說，各門店每週會開一次「顧客資訊交流會」。全體櫃台員工和部分後廚員工都會分享一些自己的服務案例，以此來共用顧客的資訊，彼此說明如何了解顧客需求及提供更好的服務。

想要形成友善的溝通氛圍，進一步培養形成企業文化的促進力量，溝通就不能僅止於制度的下達和建議的上傳。而要形成一種融於員工生活和工作的形式，建立企業與員工之間、員工和員工之間的友愛橋樑。

毛肚火鍋品牌巴奴就用多種形式來實現這一目標。每月巴奴門店會組織全體員工進行「員工滿意度座談會」，就工作和生活中遇到的問題進行分享和記錄討論，同時還表彰那些「變成更好的自己」的員工。新店開業前一周會組織卓越團隊訓練營，讓新團隊從學習和活動中增進了解。還有每季度與董事長對話、每年企業文化溝通宣講會等活動，進一步拉近企業和員工的信任距離。

溝通創造和諧，溝通贏得人心，它能夠凝聚出一股士氣和鬥志。這種士氣和鬥志，就是支撐企業基業長青的中堅和脊梁。有了這樣的中堅和脊梁，必定人心所向，又何愁企業不發展呢？



更多樣的形式，更多方面的觸及，讓新舊員工、員工團隊間、企業和員工間都能有更近的聯繫。這樣做既有資訊的互通，也能建立信任感，更是企業文化的滲透。

如果把餐廳比作一個人，溝通就像維持運轉的血管。其中公開透明的資訊說明企業正常運作，而通暢有效的溝通則是提高效率 and 達成良好業績的關鍵。在這個過程中，只要保持有同理心，設身處地著想，你也可以透過溝通讓企業形成合力，達成最終的目標。

一個溝通順暢的企業必然是一個融洽的工作氣氛，工作效率極高的企業，在這樣的企業裡工作，哪怕再苦再累，也是心甘情願的，因為心情是愉快的。 A



文章經「勺子課堂」授權轉載略有刪減，禁止二次轉載，更多資訊請關注「勺子課堂」微信公眾號



Artek展場

搞什麼「東西」？

## 芬蘭與日本的友好設計

文／李居翰 · 圖／Artek · MOT CASA



看更多經典設計

自古以來，地球的比鄰被粗略地彼此劃分成東方與西方，這是一個充滿神秘且有意思的二分法，將生命價值、語言、種族、文化、對美的感知等等都被巧妙地人們心中分類。在地理上，東方與西方在經緯上的差異依舊存在，只不過透過文化交融與持續理解上，設計上的東方與西方界線，加入了更多維的面向且令人玩味。

### 芬蘭、日本建交百週年設計系列

2019年的米蘭設計週上，芬蘭家具公司 Artek 以「FIN/JPN 友誼系列」(FIN/JPN Friendship Collection) 慶祝芬蘭與日本建交一百週年。說到 Artek 這個從 1935 年就成立的品牌，由普立茲克建築獎的芬蘭國寶級建築設計師 Alvar Aalto 以及他的妻子 Aino Aalto 所

共同創立。在這次特別的系列中，Artek 將原本自家擅長的設計與日本傳統的技法融合，不同於單純品牌與操刀設計師來自東西方的地理跨界，更加上了長達百年的文化歷史薈萃。

日本與芬蘭這兩個一東、一西的國家，相距 7 千 5 百多公里的距離，卻有著極其綿密而長遠的關係。日本與芬蘭這個地理位置相差甚遠的地方，卻產生友好的邦交關係其實可

從幾個現象中就可發現。二十世紀初日本與俄國為爭奪滿州與朝鮮爆發日俄戰爭，而間接讓原本由俄國所統治的芬蘭等國獨立。兩國也不少貿易上的物資網路，例如芬蘭礦業、紙業與日本織品、陶器都有不少交集。直至今日，日本郵局也推出百年建交的紀念郵票顯示兩國之間的好交情，而 Artek 的 FIN/JPN Friendship Collection，當中也直接與日本等東方工藝團隊、設計師合作打造。

### 芬蘭現代建築設計巨擘 Alvar Aalto

出生於 1898 年的 Alvar Aalto，從小就對藝術、設計產生濃烈興趣，他的設計之路在 1939 年在紐約所舉辦的萬國博覽會遇到一個大轉折，Alvar Aalto 大量運用芬蘭地理優勢的木材打造了滿是森林的芬蘭館，而在這場國際矚目的場合中，也獲得當時知名建築師 Frank Lloyd Wright 的讚賞而開始走紅國際。他本身在建築、公共空間、家具設計等工業設計，乃至於雕塑、繪畫等領域都有涉略，尤其在芬蘭設計許多作品，像是



屋頂擁有不規則奇幻幾何天窗的 Academic Bookstore、塞納尤克行政和文化中心等建築群，在芬蘭人心中自有一塊不可替代的地位。Alvar Aalto 對於天然材料的追求與運用，在他開始 Artek 這個品牌前，就大量使用木頭在他的空間、建築設計中，也因此掌握了許多木材加工的技术，像是曲木加工、表面處理等等。Artek 最具代表性的 Stool 60，椅凳所使用的 L 型椅腳 (L-leg) 就是用蒸氣加熱後彎曲木頭，也成為自家代表性的專利之一，而這張簡單的椅子可以說是融入了 Alvar Aalto 對美感追求中的極致理想。



在 2019 年米蘭設計週上，Artek 運用大面積的木料作為會場表現的主軸，透過木材溫潤原色更能突顯出產品系列的細節表現。





Artek\_Secrets of Finland 陶瓷組

Artek  
Stool 60 Aizome

## 1 Secrets of Finland

設計師／COMPANY

來自韓國的設計公司COMPANY，與Artek合作設計了一系列6件組的裝飾品，看似俏皮充滿童趣的擺飾物都隱含著芬蘭的傳統文化。例如Pauper Coin Collector瓷製存錢筒的造型，是源自芬蘭會在教會外投放一座乞丐的木雕像收集善款來資助窮困人家；而「Easter Witch Vase」花器的設計來源則來自芬蘭傳統文化。每到四月份，為了歡慶冬天的結束，芬蘭孩童會用羽毛、柳樹枝條打扮成女巫並挨家挨戶拜訪獲得小點心，同時也會獲得他們祝福。

宴上同樣沒有退出舞台，這次與日本德島縣的藍染職人團隊BUAISOU合作，將藍染技術用在Stool 60的木質染色，必須將製作Stool 60的料件浸泡，讓木質紋理能夠充分上色。BUAISOU與Artek合作製作出100張上了亮光漆處理的限量藍染版Stool 60。

日本的藍染在歷史上一直有獨特地位的存在，儘管藍染的技術在世界各地皆有相似的做法，而日本藍染所使用的蓼藍，讓染上的



Artek\_Stool 60 Aizome 製作過程

## 2 Stool 60 Aizome

Craftsman／BUAISOU

Artek的當家花旦之一，Stool 60在這場盛

織物呈現鮮明而深邃的藍色，因此也被大家泛稱為「日本藍」（Japanes Blue）。日本的藍染約莫在17世紀所傳入，由於藍染本身是天然的染劑，用於生活用品中除了增添顏色之外，還有抗菌、抗臭等效果。藍染的手法是透過植物發酵而讓顏色定於布品上，日本德島透過不同的發酵程度與染色程序，讓藍染的藍多了許多不同的層次。



Artek\_Stool 60 ColoRing 圓凳

## 3 Stool 60 ColoRing

設計師／長坂常（Jo Nagasaka）

日本建築設計師長坂常，他經手過許多知名商業空間，包括Blue Bottle日本聖水店（Seongsu）、Aesop、Loft銀座店、HAY東京店等等。長坂常所設計的Stool 60 ColoRing版本，用了日本青森縣獨特的傳統工藝品技法——津輕塗。擁有300年歷史的津輕漆器在日本國內被指定為國家傳統工

藝品，這些技法需要經過50道的程序才能完成。透過這樣的手法，能夠保留木紋本身的紋路，呈現出一種華麗多變的色彩流動感，如同地圖上的等高線，將日本傳統的工藝精髓注入芬蘭白樺木。為了將這樣的技法表現能夠量產化，Artek把這項技術加進入原先的半自動化流程中，同時也將這個表面處理的形式應用在「Bench 153B」長凳以及「Tea Trolley」午茶餐車上。





Artek\_Kiulu Bench B 長椅 (natural lacquered)

## 4 Kiulu Bench

設計師／二俣公一 (Koichi Futatsumata)

身兼設計師與建築師的二俣公一 (Koichi Futatsumata) 所設計的Kiulu長椅，在長椅設計的兩側加上了半圓筒型的收納空間。而這個設計靈感的來源是芬蘭與日本都擁有的澡堂文化，這張長椅的Kiulu芬蘭語之意就是用於澡堂內的圓柱形水桶。在這樣特殊的

文化背景下，這張椅子同時有乘坐與收納的機能，在造型與材質上的處理，也讓Kiulou Bench的使用場景，從浴室、桑拿到室內居家生活中皆可使用。透過這項帶有芬蘭、日本共同文化習性的椅子，也再次傳遞兩國建交友好的關係。



Artek\_Kiulu 長椅全系列



Artek推出一款棉質紡織品，搭配的是「Kirsikankukka」圖案。

## 5 Kirsikankukka Fabric

設計師／Aino Aalto

Aino Aalto設計的Kirsikankukka圖騰布料，Kirsikankukka即是櫻花的芬蘭語。其實源自於在1933年時，Aalto夫婦兩人結識了日本駐芬蘭大使，當時的大使夫人送了一條帶上櫻花圖案的絲織品，而Aino也從這條絲織品當中獲得靈感並且設計出來。為了製作這樣的圖案，他們找上位於日本京都家庭手工印刷廠，也因為手工產生些微錯置的不規則，讓這塊布料的圖案顯得更別緻，適合用在桌巾、窗簾、寢具甚至是餐巾等物品上。

## 6 Pieces of Aalto

設計師／皆川明 (Akira Minagawa)

Artek長期以來和日本時尚及織品設計師皆川明 (Akira Minagawa) 有合作密切，早在2008年時皆川明用了日本紡織與印染，將經典的Stool 60重新詮釋成另一種活潑的姿態。這次也從以往的友好情誼中汲取靈感，推出「Pieces of Aalto」一書，從書中可以窺見這位日本設計藝術家與他的偶像Alvar及Aino Aalto對話的情境。在書中，皆川明用Aalto的設計準則、產品和建築型態創作出許多個性化的創作。A



Artek推出了「Pieces of Aalto」一書，敘述皆川明 (Akira Minagawa) 與他的偶像Alvar及Aino Aalto對話的情境。



## 現代人壓力大的毛病

# 自律神經為何失控？

文／邱玉珍·資深醫藥記者  
諮詢／康宏銘·書田診所家醫科主任、陳建成·振興醫院運動復健科主任



看更多健康常識

以深入淺出方式分析科普知識的台灣網紅「理科太太」，日前在個人臉書發文指出，由於老公John憂鬱症發作，自己因照顧壓力過大，引起自律神經失調，決定暫時退出網紅圈，放長假重新充電後再回來。

**多數** 人都有聽過「自律神經失調」這個名詞，究竟自律神經在人體扮演什麼樣的角色？對人體健康影響究竟有多大？振興醫院運動復健科主任陳建成表示，自律神經失調是一種症狀的描述，並不是一種疾病，在醫學上也沒有「自律神經失調」這個病名。

陳建成進一步解釋，我們身體的活動可用

神經控制，分成兩大類，第一大類是可以用意志來控制，如將手抬起，用腳行走等。第二大類不能以意志控制，如心跳，血壓，胃腸蠕動、內分泌、免疫功能等，有些活動是兩者皆可控制，呼吸就是一例。不能用意志控制的神經稱為自律神經。

自律神經又分為兩大類；一個是交感神經，另一個則是副交感神經。陳建成強調，

自律神經控制人體心跳、血壓、呼吸、消化道、膀胱、腺體分泌等功能，對健康的影響不容小覷。

自律神經失調就字面上描述，代表自律神經系統無法正常工作的狀況。自律神經系統控制著人體無法自覺的身體功能如呼吸、血壓調節、消化、溫度調節等。

書田診所家醫科主任康宏銘表示，人體在面對挑戰或是突來的變化時，交感神經就會提升；當危機過後身體要放鬆時，這時候要靠副交感神經運作來達到目的。當交感神經及副交感神經失去平衡時，就稱為自律神經失調。一般而言，自律神經功能失調可能是許多疾病和病症的併發症，並且可能是某些藥物的副作用。

康宏銘表示，交感神經與副交感神經就如同汽車的油門與煞車一樣，必須配合的好，車子才會走的順。自律神經控制人體心跳、血壓、呼吸、消化道、膀胱、腺體分泌等功能，對健康的影響不容小覷。

## 小心可能是憂鬱症前期的徵兆

別小看自律神經對健康的影響，研究顯示，自律神經活性高代表身體抗壓性高，還可降低心肌梗塞、腦中風、失智症、罹癌的發生率。好端端的自律神經為何會突然失控？康宏銘說，引起自律神經失衡的原因相當多，除了年齡、性別外，情緒、睡眠、壓

力等都是重要的因素。

尤其「壓力」更是造成現代人自律神經失調的重要因素。康宏銘用橡皮筋來比喻，交感與副交感神經應該處在平衡的狀態，當橡皮筋經過長時間拉長後彈性自然疲乏，很容易就會斷裂。當自律神經開始失調後，雖然還不到疾病狀態，但身體就會開始產生一些症狀。

如果常常出現以下的狀況而沒有改善，就要小心可能是憂鬱症前期的徵兆，如睡眠困擾（無法入眠、睡眠中斷、易醒早醒、淺眠多夢、睡多仍累），沒食慾或暴吃，焦慮緊張（全身痠痛、肩頸僵硬），易怒、沒耐心，容易疲勞，健忘、易出錯，注意力不集中，自信心下降、負面想法、度日如年等等。

康宏銘指出，最常見的是影響睡眠，久而久之，有些開始會出現憂鬱的前期症狀，像是心悸、盜汗、胸悶等等，長期累積下來就會變成憂鬱症，形成真正的疾病。

有些人則會出現渾身不對勁如腸胃不適、內分泌系統問題或長期頭痛、全身痠痛，到醫院做了各種檢查仍找不到任何病因。





### 最好的改善方法是運動

目前醫學上，並沒有很好的工具檢測自律神經是否有失衡，醫師只能依據病患的症狀診斷。自律神經失調最好的改善方法是運動，陳建成建議民眾，可多做心臟循環訓練運動，如跑步、快走、騎腳踏車等有氧運動，可讓心跳、血壓處於平穩的狀態，讓自律神經的活性維持在恆定的狀態。

在臨床上，康宏銘則會建議上班族有規律的生活作息、均衡飲食、控制體重、避免菸酒或噪音暴露，也強調必須規律運動與學習禪坐、瑜珈或其他放鬆活動，有充電、有放電，才能讓自律神經協調運作。

飲食也扮演重要角色。他建議可多吃蔬果有助於減低焦慮，可多攝取維生素B、C，富含Omega 3不飽和脂肪酸，以及多鈣的食材，如深海魚、深綠色蔬菜、全穀類、牛奶、優格、小魚乾、豆腐、奇異果、櫻桃、葡萄等等，可協調內分泌系統、協助製造副腎上腺皮質素，緩解精神壓力。

此外，少碰「升壓」食物，如冰淇淋、炸雞、薯條等油膩食物，會讓人吃了1小時後就昏昏欲睡，也建議少喝咖啡因飲料及避免吸菸。 **A**



### 你有自律神經失調嗎？

#### CHECK LIST

自律神經功能失調是一個複雜的症狀，雖然還不到疾病狀態，但身體就會開始產生一些症狀：

- 體位性低血壓：頭暈、頭暈、昏厥、視力昏暗、步態不穩、虛弱
- 泌尿功能障礙：頻尿、夜間排尿過多、尿急、壓力性尿失禁、尿滯留排、尿啟動遲緩 (hesitancy)
- 性功能障礙：勃起功能障礙、陰道乾燥、性慾下降
- 胃腸功能不全：間歇性腹瀉、便秘、噁心、嘔吐，進食後飽脹、食慾不振、胃內容減慢，腹脹、胃灼熱
- 出汗受損：出汗過多或減少
- 運動不耐症：虛弱、容易疲勞
- 感覺異常：腳、腿、手或其他身體部位麻木或刺痛
- 心動過速
- 脫水症
- 焦慮、失眠

資料來源／振興醫院運動復健科主任陳建成

# 躍昇震旦



AURORA ESTEL  
MADE IN ITALY

# 遇見 AI · 翻轉未來



01\_震旦辦公雲攜手跨域生態圈夥伴一同見證『遇見AI·翻轉未來』，宣布建立「跨域生態圈」的新商業模式，由左至右為通航國際總經理陳子恆、CPC中信國際總經理朱哲生、報揚資訊總經理胡瑞柔、《經理人》月刊總編輯齊立文、震旦辦公雲副總經理林敬實、鳳凰互動總經理洪國恩、金山辦公軟件總經理陳豪欽、勝典科技顧問解世博、狀態網際網路副總經理林妙蓮。

## 震旦辦公雲 發表新一代『AI面試系統』

# 攜手生態圈夥伴首創「跨域整合雲端服務」



看更多「AI面試系統」

圖·文 / 震旦辦公雲

人工智慧（AI）時代來臨，越來越多企業採用人工智慧作為輔助經營。根據iThome2019年CIO大調查顯示，2019年台灣企業AI採用率達到五成，每兩家大型企業，就有一家導入AI技術，提升效率、降低成本是企業擁抱AI的最大目的。

**震旦** 集團旗下震旦辦公雲看見此波浪潮，12/18攜手跨域生態圈夥伴，以「遇見AI·翻轉未來」為主題，發表新一代「AI面試系統」，首創「跨域整合雲端服務」，跨足中大型企業市場，共同協助企業數位轉型，迎接高效時代。

震旦辦公雲副總經理林敬實指出，有鑑於中大型企業過去在人才招聘上，付出大量的人力與時間成本，卻還是會找錯人；此次發



02\_震旦辦公雲副總經理林敬實於發表會現場宣布建立「跨域生態圈」的新商業模式，攜手8家各領域夥伴擴大服務內容。



03\_《經理人》月刊總編輯齊立文分享，以她多年來在第一線媒體的觀察，提出AI科技在管理應用的趨勢與策略。  
04\_勝典科技顧問解世博於會場分享業務員銷售心法。並合作「業問100」線上培訓課程，建構企業銷售的即戰力。  
05\_現場展示「AI面試系統」功能，吸引眾多媒體與顧客關注。

表的「AI面試系統」，讓企業可以在初選階段邀請求職者於線上錄製影音履歷、進行錄影面試，系統將會自動產生AI報表，分析求職者人格特質，提供企業判斷是否進一步邀請求職者前來複試，協助HR人員簡化招募流程。由AI擔任面試官提供更客觀的選才依據，進而提升企業招募效率。

震旦辦公雲表示，為提供多元服務，攜手8家各領域夥伴擴大服務內容，於發表會現場宣布建立「跨域生態圈」的新商業模式，結合各方專長以「AI新科技」、「翻轉新人才」、「Yours新學院」、「洞察新商機」、「管理新平台」5大應用，全面滿足顧客需求，創造管理新價值。同時也展現震旦辦公雲積極打造顧客成功的嶄新策略，並發揮整合的實力。

震旦辦公雲將積極掌握AI發展與應用商機，首要協助人資部門引進「AI面試系統」，大幅節省85%面試資源，讓人才招聘方式變得智慧化，善用科技真正落實數位轉型。

未來將進入以合作代替競爭的新時代，透過震旦辦公雲五大應用，一面導入顧客，一面引進新科技服務夥伴，串連供給與需求，讓平台價值加乘發酵。

震旦辦公雲集結優秀的夥伴策略，提供顧客最好的服務，並透過集團旗下震旦行、互盛與金儀等3家事業部逾150家直營通路，以

及1,000位專業服務人員與智能客服中心，期望能打造新型態服務模式，邁向智慧化經營。自推出「雲端人資系統」以來，已累積使用人數超過3萬人。

此次看好人才管理趨勢，除了結合動態人臉辨識來管理員工出缺勤外，未來將持續擴大研發動能，往中大型企業市場發展，未來將陸續推出「績效」、「訓練」、「多國語言」等功能模組，來滿足大型企業與國際市場發展需求。 **A**

**震旦辦公雲**  
AURORA CLOUD

**AI面試系統**

- 雲端錄影面試
- 86個微表情分析
- AI人格特質分析報告
- 客觀選才



06\_「AI面試系統」，透過分析人格特質，協助HR人員簡化招募流程，提升企業效率。



門市設計加入科技感時尚購物服務，並展現「全方位、零距離、樂享知性、愉悅消費」的舒適購物動線。

## 2020年震旦通訊服務2.0

# OMO虛實整合 拓展多元服務

圖·文／震旦通訊

22年來震旦通訊門市全台逾百家，始終維持「以人為本，從顧客出發」的企業文化精神，強調提供在地化服務，積極發展與顧客最短距離的服務體系，秉持「智慧之星，幫您選最好，讓您沒煩惱」的服務信念，做為品牌運營的核心價值。

2020年嶄新的一年，震旦通訊定調未來經營方針將以「尊榮零距離」為轉型策略，創意創新服務為戰略，全面啟動震旦通訊2.0——「震旦生活3C」升級計畫：OMO 虛實整合、體驗型二代店、異業結合拓展多元通路。

### 導入OMO虛實融合 接軌「新零售」生活圈

隨著科技快速演變，顧客的消費行為大翻



轉，為滿足瞬息萬變的購物需求，震旦通訊2.0導入新零售模式「線上、線下虛實融合（OMO, Online Merge Offline, Offline Merge Online）」。2019/12/25正式上線「震旦生活3C」購物商城及行動購物APP，自2019/12/25至2020/1/13舉辦線上購物開站慶祝活動。結合「震旦通訊二代店」全新店格設計，在線上、線下會員串聯整合後，推出互動性更高的消費體驗，讓顧客能無縫接軌購物的樂趣與便利，主張有溫度、無時無刻為客解憂的服務精神。

### 震旦通訊二代店 全新轉型從「心」新體驗

2017年震旦通訊與台灣夏普（SHARP）聯手合作，成為夏普家電在台直營通路，經營全系列生活家電商品銷售，提供消費者需求的家庭影音劇院、居家健康空氣環境、美味健康廚房的完美解決方案。2019年起，震旦通訊2.0以顧客「體驗」、「學習」、「服務」、「關懷」為四大主軸，創新顧客體驗模式，打造「震旦通訊二代店」；2019年 Q4由「世貿旗艦店」率先登場，門市設計加入科技感時尚購物服務，並展現「全方位、零距離、樂享知性、愉悅消費」的舒適購物動線，旗艦型門市將於2020年完整佈局6都，共8家。同時另外挑選全台40家門市整改為體驗型生活3C門市，預計2020年Q2重新開幕。

震旦通訊2.0持續代客尋找生活3C好物，增加生活家電商品選擇，擴大服務客層至企業、政府機關等公司團體顧客，提供商務用設備與採購諮詢服務，如：通訊服

務、手機、商用空氣清淨機、商用廚電、DynaBook筆電、電子白板、透明商用顯示屏。未來震旦通訊2.0門市將提供顧客高質量居家/辦公環境的生活美學諮詢，顧客來店可充分感受一站式全體驗、全購足、全服務、全滿意。

### 多元通路策略進駐大潤發 跨業搶攻量販市場

在面對5G浪潮強勢來襲，行動通訊市場競爭日益激烈，震旦通訊2.0積極拓點維持營運發展，有別於街邊店商圈模式，看準消費者購物型態改變，轉向主攻年輕、家庭族群，2019年Q4首度攜手大潤發開設13家店中店門市，2020年Q1預計完成全台19家大潤發門市佈局，店中店式門市亦進行OMO虛實整合，正式跨業搶攻量販市場，滿足顧客更多元化的購物需求。震旦通訊2.0將加速跨領域合作，積極尋找商業夥伴，搶攻多元化通路佈局，共創多贏機會。 **A**

2020年是震旦通訊2.0躍昇元年，全力挹注企業資源，創新商業合作模式，全面展開市場服務與銷售，以多元化商品及通路帶給消費者更多、更創新的購物體驗。



震旦博物館藏漢代玉獅（圖四）

## 招祥引瑞

# 漢代大型圓雕動物玉器的功能與象徵意義（二）



看更多精彩活動

圖·文／震旦博物館

上一期為大家簡單介紹了漢代圓雕動物的分類，本期為大家介紹此類器物的時空分佈和設計特點。

## 一、時空分佈

據筆者統計，目前現存此類大型圓雕動物玉器的數量不足六十件，發掘出土的僅有十餘件，絕大多數為館藏或私人藏家收藏。就出土的十餘件來看，集中在西漢時期，東漢時期零星有所發現，且為東漢早期遺址出土。就出土實物風格來看亦有可能是西漢前期遺留或改制的器物。

出土地點集中在長安附近京畿地區。西

漢時期帝王定都長安，這直接導致了今天西安城郊分佈了大量漢代皇家或達官顯貴的高等級陵墓。雖然在歷史發展中大量遺址受到了不同程度的破壞，但仍有部分文物精品被考古學家發掘，這其中最具有代表性的當屬上世紀六七十年代在咸陽漢元帝渭陵遺址出土的5件動物圓雕玉器，他們分別是玉仙人乘馬、玉熊、玉鷹和兩件玉神獸（圖一）。此外陝西西安市大白楊漢墓出土的玉羊以及陝西省寶雞市北郊漢墓出土的青玉避邪都是此



陝西咸陽漢元帝渭陵遺址出土玉神獸（圖一）、商代婦好墓出土玉熊（圖二）、山西曲沃晉侯墓地63號墓出土玉羊（圖三）

時期圓雕動物玉器中難得一見的孤品。與此同時，在漢宗室同姓王的封國之地也發現了少量此類玉器的身影，例如江蘇省徐州獅子山楚王陵就出土了一件長23.5釐米，寬13釐米、高14.3釐米的大型圓雕玉熊，這也是迄今為止發現的最大的漢代圓雕動物玉器。

## 二、設計特點

大型圓雕動物玉器在外表上具有很強的藝術欣賞性，這可能和漢代玉器製作中「立體化」的創新風格有著密切的關係。漢代以前，用玉這種材料來獨立表現動物，主要以平面刻畫或浮雕為主，即便零星出現圓雕動物，基本上跳不開「方形」的佈局和結構。最早的實例可以追溯至紅山文化，之後的商和西周亦是如此，如商代婦好墓出土的玉虎、玉象、玉熊、玉牛、玉鴉（圖二），以及山西曲沃北趙晉侯墓地63號墓出土的西周玉牛、玉馬、玉羊、玉熊等（圖三）。漢代以前玉工對於圓雕動物題材的把握基本被限定在一個方形的架構之內，動物造型更多的

是適應這個架構，並沒有過多線條的曲折和動感的表現，且超現實的神獸主題較少。而到了漢代這一現象被打破，此時大型圓雕動物玉器基本上都有著逼真的姿態，特別是玉工獨創的多視點組合手法，更使得器物動感十足。所謂多視點組合，是指玉工在表現動物造型之時，常擇取正面、側面、後面或斜角俯視等角度所見的動物局部，並組合成完整的造型，以營造扭身擺尾的強烈動感。例如震旦博物館收藏的這件圓雕玉獅（圖四），其頭部、頸部以及身體的中段採用了側視視角，而神獸的前胸採用了正視四十五度角的取像，臀部則採用了後視四十五度角的取像。在正常的視覺情況下，觀者是無法在定點的位置同時看到這三個平面的，正是由於獨具匠心的玉工對其進行了組合加工，才使得這一類圓雕動物更富有扭轉的張力。以上，通過風格的對比，筆者認為，漢代此類玉器同之前的圓雕動物恐不存在明顯的繼承關係，是漢代新興的一種玉器品類，這可能和漢代新的思想有著密切的關聯。 **A**

新的設計風格意味著新的功能，未來我們會採用古器物學之研究方法，持續探討此類器物的功能與象徵意義。

# 桌曆賞析

2020 歲次庚子

# 精粹

# 館藏

小  
白  
冊

## 清雍正 · 青花花鳥紋扁壺

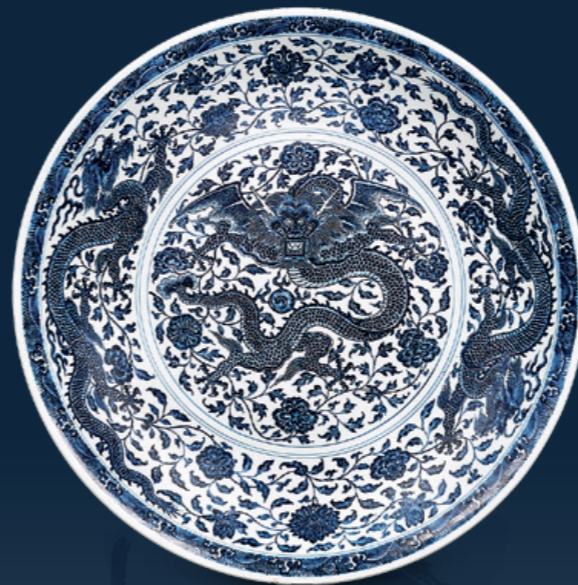


瓶口小而圓，頸部略長，腹部呈扁圓形，肩上加對稱式的雙耳，口沿下方書寫「大清雍正年製」六字楷體橫書款。頸部繪畫竹葉紋，雙耳勾勒如意形線紋，肩部和腹底環列勾卷狀的紋樣，腹部繪畫一株橫向伸展的花枝，枝桠上面佇立一隻鳥兒，畫面清新雅緻。(高29.7cm)



文 / 吳崇海 · 圖 / 震旦博物館

「豕去鼠來新換舊，星移斗轉臘迎春」，在開心迎接新年之際，本專欄也將推出全新的專題，以主題化的方式，循序漸進的介紹中國古代陶瓷的特色。首篇依照慣例，為大家介紹本年度的桌曆圖版，以清代青花瓷祝福大家新年快樂。

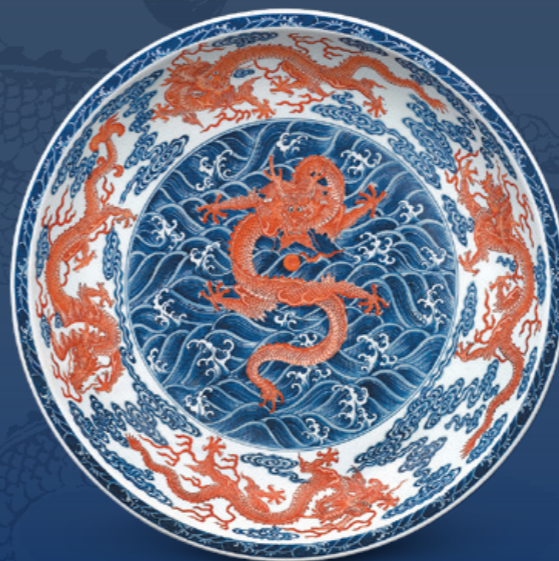


## 清雍正 · 青花穿花應龍紋大盤

盤口外敞，器壁以圓緩的弧度向下收窄，底下具有圈足。口沿環繞一圈海水波濤紋，側壁和盤心處繪畫穿花龍紋，盤心處的龍紋面向前方，雙臂開展，冉冉飛升，左右兩側的龍紋昂首延頸、跨步前行，順著圓形盤面彼此追逐，龍紋周邊布滿花朵，風格繁複縹麗。(直徑50.3 cm)

## 清雍正 · 青花釉裡紅折枝石榴紋扁壺

圓口，直頸，扁圓形壺腹，肩上加靈芝形雙耳，底下有橢圓形的圈足，足底外撇。腹部以青花釉裡紅繪製折枝石榴、折枝桃及折枝橘等花果作為全器的主紋，來搭配回紋、卷草、纏枝蓮及纏枝靈芝等附屬性的紋樣，利用紅藍二色的對比，呈現三種果實的吉祥意義。(高33.8cm)



## 清雍正 · 青花紅彩波濤雲龍紋大盤

盤口外敞，器壁圓弧收窄，底下具有圈足。表面用鈷料繪畫海水波濤和朵朵祥雲，高溫燒成青花紋飾，再用礬紅繪畫五個龍紋，低溫燒成紅彩。盤心處的龍紋面向前方作升騰狀，周邊四個龍紋首尾相接環繞一圈，雄健的肢爪前後開展，鬚鬣飄揚，形象兇猛生動。(直徑47cm)



### 清 乾隆 · 青花福壽雙全纏枝蓮紋扁壺

侈口，短頸，腹部扁圓，肩上附加螭形雙耳，器底有橢圓形圈足，足底外撇，表面布滿如意雲頭紋、纏枝蓮花、折枝桃實、蝙蝠、壺門紋邊框及纏枝靈芝等紋樣。折枝桃實以環狀構圖繪於壺腹中央，空白處填飾雙翅開展的蝙蝠，組成「福壽雙全」的吉祥圖案。（高50.5cm）



### 清 乾隆 · 青花折枝花果紋六方瓶

瓶口呈六邊形，頸部粗長，腹部朝外擴出，器底有六邊形的圈足。口沿、肩部及足牆皆以回紋作為邊飾，頸部和腹部的折稜上繪畫如意雲頭紋與串花連接而成的垂飾，折稜之間的器面繪畫折枝花卉或折枝果紋，主副有序，層次分明，整體布局清朗而有韻味。（高69cm）



### 清 乾隆 · 青花福壽海濤纏枝花卉紋扁壺

侈口凸脣，頸部略長，腹部呈扁圓形，肩上附加螭形雙耳，器底有橢圓形的圈足，足底外撇。腹部以雙圈紋開光，開光內部繪畫波濤洶湧的海水，海水中間有一株桃樹倚著嶙峋巨石而生，九顆桃實碩大飽滿，五隻蝙蝠翱翔其間，蘊含著「壽山福海」的吉祥意義。（高52cm）

### 清 乾隆 · 青花雲龍紋扁壺

小圓口，口沿外敞，頸部略短，腹部呈扁圓形，肩上附加螭形雙耳，底下圈足外撇。口沿下方環繞如意雲紋，腹部繪畫海水波濤雲龍紋，龍紋頭上尾下，張口怒目，注視前方，修長的身軀由上而下曲繞，四肢朝外開展，趾爪尖利，鬃鬣隨風飄揚，氣勢頗為雄健。（高52cm）



### 清 乾隆 · 青花福慶連連八方瓶

瓶口呈八邊形，頸部略短，肩部朝外平展，腹壁向下斜收，器底有八邊形圈足，造型高挑優雅。瓶身布滿纏枝蓮花，蓮花之間穿插折腰磬與蝙蝠，以「蝠、磬、蓮」三者的諧音表示「福慶連連」之意。所有紋飾配合器身作對稱性的安排，構圖繁複卻井然有序。（高32.3cm）



### 清 乾隆 · 青花蓮托八吉祥紋雙耳尊

口沿外敞，頸部粗短，腹部圓闊，圈足外撇，器身兩側有獸面銜環裝飾。表面繪畫海水波濤、纏枝蓮花、折枝花卉、蓮托八寶、壺門紋邊框等多層紋樣，蓮托八寶紋包含輪、螺、傘、蓋、花、瓶、雙魚及盤長等等，是藏傳佛教裡的八種吉祥物，故稱「八吉祥」。（高49cm）





### 清 乾隆 · 青花竹石芭蕉紋玉壺春

瓶口外敞，頸部收束，肩部斜溜，腹部朝下擴出為墜腹狀，器底具有圈足。頸部上段留白，下段繪畫蕉葉紋，肩部環繞卷草紋，卷草下方垂飾一圈如意雲頭紋，腹部繪畫青竹、奇石及芭蕉，腹底環繞壺門紋邊框，足牆點綴花葉紋樣，是模仿明永樂時期的仿古器物。（高29cm）



### 清 嘉慶 · 青花纏枝花卉紋賞瓶

瓶口外敞，頸部略長，肩部圓緩下斜，腹部圓闊，器底具有圈足。口沿下方勾勒海水波濤和如意雲頭紋，頸部下段排列蕉葉紋，肩部繪畫回紋、帶狀花卉及如意雲頭紋，腹部以纏枝花卉作為主紋，腹底襯托壺門紋邊框，足牆環繞卷草紋，紋飾風格比較拘謹。（高37.5cm） **A**

## 館藏精粹賞析

高29.7cm / 震旦博物館提供  
清雍正 青花花鳥紋扁壺



文 / 吳棠海 · 圖 / 震旦博物館

明末清初，社會動盪不安，景德鎮官窯一度十分蕭條，直到康熙時期才開始復興起來，除了各種彩類相繼競出之外，也在不同的時期裡發展出相異的風格，如本期所要欣賞的青花扁壺即是雍正時期的作品。

**此器** 的壺口小而圓，口沿微向外敞，頸部略微收束，腹部呈扁圓形，頸部和肩部之間附加一對如意形的雙耳，器底為橢圓形的淺圈足，胎質細白，緻密度高，釉層薄而勻整，白中微泛淡青，是雍正時期的胎釉特徵。

壺口下方橫向書寫「大清雍正年製」六字楷書款，頸部裝飾竹葉紋，雙耳勾勒如意形線紋，肩部排列勾卷狀的垂飾，腹部繪畫一株委婉曲折的花枝，花葉分為左右兩叢，一隻鳥兒側身佇立於分岔的枝桠上，腹底排列

勾卷紋，與肩部紋飾呼應。

此器的造形模仿明代永樂時期之「抱月瓶」，紋飾亦採小筆勾畫法繪畫，乍看之下頗有永樂時期清新雅緻的韻味。但是此器的筆觸比較拘謹，不如永樂青花的靈巧生動，而且使用本土浙江料繪畫，無法產生自然凝聚的黑疵斑點，所以改用重筆點畫的方式呈現，是雍正時期的仿古特徵。

類似的器物亦可見於北京故宮博物院典藏的清雍正青花梅鵲紋背壺，二者同為仿明永樂之佳作，提供讀者鑑賞的參考。 **A**

# 傳善獎

頒 | 獎 | 典 | 禮



01 第五屆傳善獎頒獎典禮由陳永泰公益信託監察人袁蕙華女士（左五）親自頒獎，領獎代表從左起分別為：博正兒童發展中心楊明仁董事長、自閉症基金會林注進董事長、善慧恩基金會彭春貴董事長、白永恩基金會宗景怡執行長、瑞復益智中心李雪瑛主任、更生少年關懷協會江元凱秘書長、真善美基金會胡川安執行董事及沐恩之家李國揚執行長。

## 2019年第五屆傳善獎頒獎典禮

# 善念生生不息 自閉症基金會等8家機構獲肯定

第五屆「傳善獎」由陳永泰公益信託主辦、台灣公益團體自律聯盟協辦。頒獎典禮於2019年11月27日假台北君悅酒店舉行，震旦集團董事長暨陳永泰公益信託監察人袁蕙華女士親自頒獎，並安排資深媒體人劉佩修副總編輯專題演講、自閉兒陳冠文與陳諾表演及東森新聞台灣1001個故事專題報導預告片。現場超過300位機構代表及民眾熱情與會，場面隆重溫馨。

**傳善獎** 2015年舉辦第一屆，至今邁入第五屆，累積有37家中型社福機構得獎。主辦單位王景賢總幹事開場致詞時表示，傳善獎提供每家機構每年400萬、連續三年共1,200萬的穩定支持，

希望優秀機構能放手去創新、成長、茁壯，才能提供弱勢族群更完善服務，再透過各種媒體平台推廣得獎機構，讓更多社會大眾能認識進而認同機構，為機構帶入更多資源。今(2020)年第六屆傳善獎將維持八家名額，



02 商業周刊劉佩修副總編輯進行專題演講，協助社福機構了解議題挑選與風險提醒等操作方法。



03 自閉症基金會陳冠文與陳諾兩位表演小提琴與電子琴演奏，現場貴賓充分感受到生命的堅毅與勇敢。

希望能夠與更多優秀的中型社福機構合作，更有效率的回饋社會。

### 設立傳善學苑 提供多元專業陪伴

台灣公益團體自律聯盟鄭信真理事長指出傳善獎一直以來透過長期陪伴與支持，協助中型社福機構成長茁壯，因此邁入第五屆，除邀請不同領域專家完成艱鉅的評審工作，還特地成立「傳善學苑」，鼓勵機構決策者不斷提升地創新視野及管理能力，實現永續發展目標。

### 抬頭做公益 讓機構價值被看見

典禮邀請資深媒體人劉佩修副總編輯發表專題演講，不僅分享採訪報導的心路歷程，為了協助社福機構了解時下不同傳媒管道的特質，特地解釋議題挑選與風險提醒等操作注意方法，希冀擴大傳播的正向效應，期望社會的善愛循環無限延伸與持續！

當屆得獎機構自閉症基金會，邀請陳冠文、陳諾兩位表演小提琴與電子琴演奏，他們雖然都是自閉兒，但從小經由機構協助，不僅克服了先天身體限制，在早療過程中還發現

音樂天賦，能夠透過音樂與世界對話、實踐自我價值，讓現場貴賓在悠揚樂音中，深刻感受到生命的堅毅與勇敢。

會後，傳善獎為每位來賓準備了茶點禮盒由本屆得獎機構瑞復益智中心帶領心智障礙學員親手製作的，透過學習技能建立自信，更能延緩身體機能老化，以減輕社會負擔。購買庇護工場商品，是對他們最有力支持，傳善獎以各種方式來支持機構，讓回饋社會的善念持續的傳遞出去。A



04 善慧恩基金會支持偏差少年學習技能，剛獲得拉花比賽亞軍的修醫，現場展現專業拉花技巧，值得大家鼓勵。



傳善獎官網

詳細機構介紹  
請搜尋傳善獎



傳善獎FB



▲震旦集團率領志工於聖誕節前夕至台大兒童醫院關懷病童，期望大小朋友都健康平安

## 震旦人公益行動「溫暖隨行」 攜手傳愛·幸福連線

圖·文／震旦集團



一起加入溫暖隨行

### 震旦集團×唐氏症基金會

#### 回饋社會，陪唐寶寶送歡樂給病童

你的聖誕節都怎麼過，交換禮物還是來場派對大餐？2019年聖誕節震旦集團攜手唐寶寶，前往台大兒童醫院，用熱情的舞蹈表演、DIY手作鑰匙圈課程，為病童等待看診時間增添樂趣！同時，震旦志工更化身聖誕老公公，到病房發送聖誕禮物給小朋友們，祝福大小朋友都能平安歡樂。

此外，震旦集團號召100位志工於先嗇宮陪伴唐寶寶們歡度聖誕佳節，透過搓湯圓、彩繪薑餅人手作活動，讓唐寶寶們發揮手作專

才，現場熱鬧的氣氛溫暖了所有人，大夥臉上掛著滿滿笑容，歡樂是最棒的聖誕禮物！



▲震旦志工化身聖誕老公公陪伴唐寶寶歡度聖誕



▲互盛共號召37位大小志工，陪伴心智障礙家庭多走一哩路！

### 互盛北二區×臺北市喜樂家族社會福利基金會 陪心智障礙家庭多走一哩路

「幫助弱勢」是人人都知道的道理，互盛志工更是身體力行，透過健走活動陪伴心智障礙家庭透氣散心，心貼心的關懷陪伴將永存在心底。

### 互盛大台南×財團法人勵馨社會福利事業基金會 杜絕暴力 喚回美麗笑容

在台灣每4分鐘發生一起家暴事件，每30分鐘就有一起性侵案件。似乎，暴力占滿了我們的生活版面，不要再置身事外，互盛志工透過公益活動協助義賣，其所得將全數用



▲互盛志工於活動牆上留下鼓勵的話，期望受虐婦兒能走出陰霾，開創幸福未來



▲震旦志工陪伴院生互動遊戲，讓身體動一動



▲互盛志工陪伴孩子們遊覽科工館，學習科學知識

於受虐婦兒身上，期望她們能拾回原有的快樂，再次露出美麗笑容。

### 互盛南高雄×社團法人世界和平會 一起成為科學小飛俠！

互盛志工利用假日陪伴孩子們參訪科學工藝博物館，孩子們對科技相當好奇、躍躍欲試，相信此次活動也能為孩子們打開不同的眼界。

### 震旦OA松山×財團法人台北市失親兒福利基金會 用愛灌溉、陪伴成長

「施比受更有福」震旦志工從貢獻付出的過程中體悟，生活周遭也許有人正需要你我伸出援手，一句關懷、一份溫暖，都能讓每個生命再次點燃希望之火。



▲震旦志工見證孩子們完成夢想音樂會

### 震旦OA楊梅×財團法人桃園市私立聖愛教養院 暖心陪伴，讓愛飛翔

震旦志工與院生開心互動，透過實際行動體悟助人為快樂之本的真諦，看見院生們開心的笑容，就是參與公益活動的最好回饋！

# 震旦月刊

AURORA MONTHLY

## 歡迎訂閱

立即成為《震旦月刊》網路會員



電子版月刊



### A. 加入會員 享有四大優惠

- 1 免費訂閱電子版《震旦月刊》
- 2 獲得講堂、研討會、展示會等活動優惠訊息
- 3 不定期優先獲得震旦相關產業會員優惠
- 4 增訂/取消電子報、修改個人資料



### B. 給您四大平台



電子報

每月可收到二次電子報



下載閱讀

登入會員  
下載電子版月刊



多屏閱讀

不論是PC桌機、平板、  
手機皆可閱讀



加入粉絲團

定期分享  
月刊文章



立即掃描加入



加入網路會員

- 請上震旦集團網站：  
[www.aurora.com.tw](http://www.aurora.com.tw)
- 客服專線：  
0809-068-588

震旦集團  
AURORA GROUP

震旦辦公設備 4128-695  
金儀公司 4128-566  
互盛公司 4128-399  
康鈦科技 4128-258

震旦辦公家具 0809-068-588  
震旦通訊 0800-050-222  
長陽生醫 (04) 2296-2688  
通業技研 (02) 8751-0080  
震旦雲端 (02) 8729-7066  
宜陸開發 (02) 6600-2168

# 隨機印變

## AccurioPress C3080/C3070

康鈦科技深耕高階數位印刷領域，提供多元數位印刷解決方案，透過AI智能品質優化單元，即時監控色彩及對位，支援海報打樣、書本、標案企劃書及包裝盒等各式輸出，您的需求隨機印變！

# 康鈦

康鈦科技股份有限公司  
24158新北市三重區光復路二段69號14樓  
客服專線:4128-258 [kmds.com.tw](http://kmds.com.tw)



# 送禮首選 專屬2.5D立體相片

*Touching · Collections · Memories*



## 用科技詮釋感動

通業技研深耕3D領域近30年，隨著3D科技演進應用在生活中，特提供「2.5D立體相片」製作服務，為您留住相片背後的故事，「凸」顯感動。適合企業送禮、寵物紀念、成長珍藏、居家裝潢。



立即訂購