

1971年7月創刊 · 發行49年9個月

名人講堂

心理學作家──劉軒 **向更好的自己出發**

藝文饗宴

館藏精粹賞析鬥彩花果鳥紋高足杯





APRIL 2021 四月號 No.597

橘世代來臨

掌握樂活商機

因應時代變動下,人口不斷老化、少子化、獨身人口日漸增加; 50+後的生活模式日漸改變,新的消費需求與型態也隨之出現, 該如何快速轉變因應未來橘世代?







讓設計栩栩如生

全彩3D列印機J55可實現紋理、圖形及文字,列印標準化Pantone顏色,直接在3D 模型完成CMF設計工作,適合辦公室使用,協助快速開發讓無限創意即時實現。





下載J55

洞悉橘世代 熟齡市場大探索

全球 人口結構改變,橘世代(55~65歲的健康族)將 成為未來最大消費者。也因應疫情伴隨著改變, 未來的生活模式及消費型態是否也有所影響?

50+世代來臨,本期月刊以「橘世代來臨,掌握樂活商機」 為題,來談談熟齡商機的新未來;說到熟齡商機,不得不提 到在高龄化的「日本」,早已是第三大產業,其市場規模估 計已超過一百兆日圓,且每年仍持續增加中;本期「科技速 報」單元中同步也有精彩的日本案例分享。

封面故事單元有資策會(MIC)團隊於2020年,針對銀色 商機進行深度的研究與剖析,並以日本「唐吉軻德」做案 例,發現藉由聘僱熟齡員工,讓整體業績提升達5-10%,而這 群熟齡夥伴不僅責任感強,很少遲到,還會主動幫忙其他員 工, 進而提升店內團隊精神。

另外,也探討高齡世代的「遠距醫療」需求;振興醫院副 院長殷偉賢在採訪中表示,全球疫情及5G時代來臨下,「遠 距醫療」扮演了重要的角色,不論在兩岸醫療或是更遠的國 際醫療,都可以透過視訊提供諮詢或是看診,即時解決病人 的病痛。加上未來少子化與高齡社會即將來臨,現行的醫療 型態勢必被迫改變,「遠距醫療」將成為未來的顯學。

時代改變下,消費者與社會間的變化,反映出市場未來; 高齡化已成為既定的社會現象之一,企業應洞悉橘世代族群 的內心需求,掌握熟齡商機的成功關鍵,滿足他們的需求, 相信必能啟動另一波成長新動能。△

《震旦月刊》主編

蘇美琪 Maggie Su

震旦月刊

1971/7/1號創刊·2021/4/1出版

創刊人 陳永泰

發行 震日行股份有限公司

發行人 王玉治

地址 台北市信義路五段2號16樓

www.aurora.com.tw

蘇美琪

劉芮彣、樊溫聖、張哲維

maggies@aurora.com.tw

02-2345-8088

02-2345-8733轉1619

設計 治羽文創設計有限公司 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

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。

震旦月刊 AURORA MONTHLY

No.597

APRIL 2021

E 編輯台上 EDITOR'S WORDS

01 洞悉橘世代 熟齡市場大探索

文/蘇美琪

M 大師專欄 MASTER COLUMN

04 職稱讓你成為管理者 部屬讓你成為領導者

文/天下雜誌出版社

T 科技速報 TECHNOLOGY

銀髮族改寫 市場經濟教科書

文/張志康

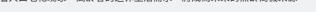
COVER STOR

一群年約55~65歲的健康初老族,如同秋天的橘色般燦亮,被稱為「橘色世代」。未來全球65歲以上仍在工作的人口數會是現今社會的3倍,在收入穩定、需求日漸擴大之下,如何滿足50歲以上橘世代的心、提高生活品質?將會在未來形成龐大的需求與商機。





随着人口老化现象,高龄者的退休生活需求,將成為未來的熟齡商機來源。





10 ABC銷售心法 編譯/大師輕鬆讀

C 封面故事 COVER STORY

12 打動熟齡心 啟動橘色商機大未來 ^{文/蘇美琪}

14 超高齡社會即將到來 商機,來自於人性 文/詹文男、高雅玲

18 疫後新生活運動 智慧醫療將是未來主流 文/林欣怡

C 名人講堂 CELEBRITY TALK

22 心理學作家——劉軒 向更好的自己出發 文/至采文化出版社

職場觀點 MANAGEMENT

26 職場常見的七大心理健康因素 工作效能的隱性殺手 _{文/董曉光}



心理學作家—— 劉軒

Ap.22

30 當代藝術設計與思考
Design for Change醫療與防護設計
文/李俊明

樂活人生 LOHAS LIFE

36 失智症,可以預防嗎? 「3個方法」輕鬆預防腦退化 文/洛桑加參

A 躍昇震且 AURORA NEWS

42 **震旦家具×大聯大控股企業總部** 從企業經營思考細節 贏得顧客信賴





A 震旦博物館 AURORA MUSEUM

46 白領之夜講座回顧 新媒體藝術何以發生 圖·文/震旦博物館

A 藝文饗宴 ARTS PLAZA

48 古器物學講座 ——中國古代陶瓷專題⑭ 越窯秘色瓷

圖·文/吳棠海

52 震旦博物館出版叢書介紹 西周玉器 圖·文/震旦博物館

53 館藏精粹賞析 明成化 門彩花果鳥紋高足杯 圖·文/吳崇海

L 愛心公益 LOVE ACTION

度旦人公益行動「溫暖隨行」 說到愛——那是希望和 陪伴堆疊合成的風景 圖·文/震旦集團



BILL CAMP BELL

比爾·坎貝爾

文/天下雜誌出版社

矽谷傳奇教練的高績效管理心法

職稱讓你成為管理者 部屬讓你成為領導者

擔任Apple、Google、Amazon等企業顧問,被譽為「兆元教練」、「矽谷總教頭」

孕育矽谷風雲人物的傳奇教練比爾常說:「你能否成為領袖取決於他人的認同,不是你自己說了算。如果你是個好經理人,你的部屬會使你成為領導人。」而領導者的第一要務,就是確保自己帶領的人既幸福又成功。

會帶人、懂決策才是 真領導者

孕育矽谷風雲人物的傳奇 教練比爾認為,在一家成功 的公司,高階主管最重要的 工作就是管理,以確保公司 達到營運卓越。比爾擔任過 經理人與執行長,非常擅長 確保他的團隊使命必達。他 會把大家凝聚在一起、創造 強大的團隊文化,但他也從 未忽視一個事實:「結果很 重要,而好的結果直接源於 良好的管理。」 在一場管理研討會上,比爾告訴一群谷歌人:「你必須思考該如何組織會議、如何檢討業績與營運狀況,也必須懂得如何在一對一會議時指導部屬,並知道如何協助他們保持在正確的方向。

II 如何凝聚人才,並讓他們在你打造的環境中成長茁壯,拿出最好的表現?讓大家和你在一起時,覺得自己的價值是被看重的。傾聽,而且是用心傾聽,是優秀經理人要做的事。II

成功的人才能把公司經營 好,因為他們做事有條理, 也會先設立良好的工作流 程,確保公司裡的每個人都 能各司其職並負起責任,他 們也知道如何雇用好人才、 正確評估人員的表現,並及 時給予建設性回饋與建議, 他們還會付出很好的薪水以 留住人才。」

砂谷人有時會偏離工作重心,去追逐維持良好營運以外的目標,這是很危險的。 比爾非常善於以結果為導向來營運公司。他認為,大家聚在一起會形成一種團隊文化,但實現經營目標才是我們的目的。

比爾認為,領導力是卓越 管理的產物。「如何凝聚人 才,並讓他們在你打造的環 境中成長茁壯,拿出最好的 表現?不是靠獨裁,不是靠



發號施令,而是要讓大家和你在一起時,覺得自己的價值是被看重的。傾聽,而且是用心傾聽,是優秀經理人要做的事。」

哈佛商學院教授希爾 (Linda Hill)專門研究管 理學和首次擔任經理人的職 場人士。她也認為,當獨裁 者是行不通的。希爾的結 論是:「經理人的權威,來 自部屬、同儕與長官的信 任。」另一項研究也指出, 權威不是來自權威式管理, 人們不僅會因為權威式管理 風格而感到惱火,而且有可 能因此離職!

比爾常說:「你能否成為 領袖取決於他人的認同,不 是你自己說了算。如果你是

個好經理人,你的部屬會使 你成為領導人。」

人最重要

「領導者的第一要務,就 是確保自己帶領的人既幸福 又成功。」

管理者在公司的組織環境設計、目標溝通和團隊表現上,都扮演著關鍵角色。但好主管究竟具有哪些共同特點?谷歌進行的「氧氣計畫」(Project Oxygen),用演算法針對公司內部所有主管的績效評估、問卷調查、得獎主管的背景等資料進行分析後,歸納整理出一個好領導人最重要的八個特質。

名列第一的,就是當一個好教練。其他七項要點則是把權力下放給團隊,不要事必躬親;讓員工覺得,自己真的在乎他們的成功與幸福;具有生產力,而且成果導向;善於溝通,願意傾聽員工的想法;願意幫助員工

發展職涯;必須有非常清楚 的願景和策略,並確保團隊 上下一心;擁有關鍵的技術 能力,可以給予工作團隊建 議。做到這八件事,人員的 工作滿意度與績效會提升、 流動率也會降低。

另外,該研究也指出, 一個領導人最糟糕的三種行 為,包括無法了解和領導團 隊、前後不一的衡量標準和 規劃、花太少時間在溝通和 領導上。

「人最重要」的原則, 也適用其他領域。哥倫比 亞大學體育長皮林(Peter Pilling)曾與比爾合作,努 力改變學校體育處的任務與 價值觀。在皮林的例子中, 重點是學生運動員。因此, 團隊在思考決策時,第一考 量變成是學生運動員的需

當史密斯接掌財捷執行 長職位時,比爾告訴他,每 天晚上上床睡覺前,都要想 想和他一起工作的八千名員 工:他們在想什麼?每天進 到公司裡工作時有什麼感 受?如何讓他們拿出最優秀 的表現?

NFL明星球員洛特在談到 比爾與前舊金山四九人隊總 教頭沃爾希(Bill Walsh), 這兩位他密切合作過的教練 時,說道:「好教練晚上不 睡覺,滿腦子想著如何讓你 變得更強。他們致力於打造 出讓你可以不斷提升自我的 環境。」

教練就像偉大藝術家, 讓每一筆都落在最正確的地 方,他們用心刻劃的是人與 人之間的關係。多數人不會 花太多時間思考如何幫助別 人變得更好,但那正是教練 的職責。比爾就是那麼做 的,而且是在不同的領域做 到這件事。

「你晚上會為了什麼事睡不著?」高階主管常被問到這個問題。比爾的答案永遠一樣:他關心自己帶領的人幸不幸福、成不成功。A

II 除了當一個好教練之外,也必須把權力下放給團隊,不要事必躬親; 讓員工覺得,自己真的在乎他們的成功與幸福。

你問 我答

No. 597

《震旦月刊》

與您一起提升職場競爭力!

翻開月刊,從中找到管理與知識的力量, 讓能力再升級。





掃描看解答



「員工薪資福利」



「職場心理健康」



「在職教育訓練」

8:落器

出自:「工作效能的隱性殺手」第26頁



銀髮族改寫 種類 市場經濟教科書

文/張志康・資深媒體記者

隨著醫療及科技的進步,人們的平均壽命愈來愈長,依《2019年聯合國全球人口展望報告(World Population Prospects 2019)》顯示,2020年全球65歲以上的老年人口將達7.27億人,預估2050年這個數字將膨脹為15億,約占全球人口的1/6。這也代表全球消費市場都必須正視老齡人口在各方面的影響力。



8.1% 在家養老

瑞典推青銀共居 同時解決難民問題

位於北歐的瑞典一直是個福利國家,根據統計,瑞典全國僅有8.1%左右的老人選擇在家養老,大多數銀髮族都選擇在養老機構度過餘生。因此,起源於法國的「青銀共居」概念,卻在瑞典發揚光大。瑞典赫爾辛堡市推動了一項名為「SällBo」的計畫,這個計畫安排退休人士與年輕人、以難民兒童身分到瑞典的年輕人共居,並規定所有的居民必須在社工幫助下,每周最少花2小時互相交流。目的在於讓孤單的老人排解寂寞,年輕難民也可以藉由與瑞典人的相處,更容易融入當地社會。

資料來源/德國之聲

10次

穿戴科技大躍進血糖血氧隨時測

蘋果去年推出Apple Watch Series 6,在新的作業系統watchOS 7的加持下,大幅精進健康監測功能,除傳統的睡眠追蹤外,還新增測量血氧飽和度、心電圖、心肺適能等功能。日前韓媒etnews報導,預計在今年發表的Apple Watch Series 7以及三星即將推出的Galaxy Watch 4,都將提供血糖監測功能。這項功能將透過智慧腕錶上的非侵入式光學傳感器進行,預計將可讓糖尿病患者免去每天10次使用血糖儀針刺出血液的困擾。

資料來源/南韓etnews

1 0 兆人民幣

高齡商機全球居冠 2030產值破10兆

2015年大陸高齡人口突破1億人,依世界衛生組織的預估,2035年,高齡人口將占全大陸20%。根據《中國養老產業規劃》顯示,大陸養老服務業總產值將在2030年突破人民幣10兆元,這還不包括銀髮消費商機。有鑒於此,網購平台淘寶推出特別為長者設計的「省心版」頁面。淘寶在這個版本上,將文字和產品圖片放大,方便長者閱讀內容;此外,亦簡化購買的過程,減少連結跳轉的次數。隨著高齡人口基數上升,相信會有更多業者將劍指銀髮族群消費市場。

資料來源/cnbeta.com、北美智權報

1,000

AI讓銀髮族 變成服務業人力寶庫

「人力不足」一直是服務業經營上的最大問題,對於便利商店這種工作複雜程度高的零售業來說,想說服加盟主雇用銀髮族往往是最大難題。不過,日本透過AI(人工智慧)、自助結帳及行動支付等應用,讓銀髮族成為零售業的人力資源寶庫。去年1月,日本7-11與北海道政府合作舉辦銀髮族就業說明會,吸引了超過1,000名銀髮族赴門市進行面試。日本7-11表示,現今複雜的收銀機操作,因經可以運用掃描商品條碼,以及收銀機內建約操作系統簡化操作,進而讓銀髮族也能輕鬆勝任。

資料來源/日經Business

40萬人

銀髮族出行難行 用科技提升交通安全

根據2019年6月日本政府的統計,單就2018年全年而言,75歲以上的駕駛人發生死亡交通事故的比例是年輕人的2倍,事故中致死的人數更高達2.4倍。目前,日本超過75歲以上的駕駛人必須每3年進行認知測驗,才能確保換照成功。同時,這些銀髮族也必須駕駛配備自動煞車等安全系統。單就2017年一年,日本就有40萬年長者放棄了他們的駕照。為解決銀髮族出行問題,包括豐田等汽車公司與日本政府正在研究用搭載自動駕駛系統的公車或計程車。豐田也正在研發一款搭載自動煞車系統等安全裝置,且限速60km/h的雙座電動車,供銀髮族自駕出行。

資料來源/BBC

ABC銷售心法



編譯/大師輕鬆讀

看更多精彩內容

隨著嬰兒潮世代開始老化,醫療保健業成為成長最快速的產業區塊。醫療保健業的中心願 景為「影響他人」。就像教育人士要說服自己的學生:如果他們願意投注時間、注意力與 精力,就能得到更好的結果。同樣地,醫療保健產業也在遊說人們應該投注時間、精神、 力氣與金錢等個人資源,讓自己變得更健康。



今日影響他人或進行銷售最重要的ABC三大心法如下:

Attunement/調頻

「調頻」是個不常見的詞彙,但可以定義為讓自己的行動與觀點與周遭環境和互動對象和諧相處的 能力。另一種解釋方法則是設身處地,了解對方的出發點以及他們為何會有某些想法。調頻講求的 就是你必須願意調整自己,配合他人的偏好。要做好調頻,就必須注意3大原則:

- 原則 1 你必須能夠而且願意調低自己的功率,從別人的觀點看事情。
- 原則 **2** 你必須用腦也用心來評估情勢,了解所有相關人士的互動情勢,找出誰才是真正能做決 定的人,然後做出因應。
- 原則 3 你必須願意模仿對方的做事方法,讓自己的點子與建議更能發揮效用。

Buoyancy/**自在**

任何從事銷售的人都必須應付排山倒海而來的抵制、婉拒與回絕。在回絕的大海中能不被淹沒,是 打動他人的第二項基本人格特質。這種特質即為「自在」。自在包含3個元素,分別出現在影響他人 之前、之中和之後的過程:

- 過程 1 試圖銷售之前,如果能幫自己打氣,告訴自己「絕對沒問題!」就算人們一開始拒絕你的點子,你還是有辦法堅持下去。
- 過程 ② 如果你在銷售中能夠展露正面情緒,將能增加自己成功的機率。積極樂觀的行為能開展 對話,讓出人意表的新點子有浮出檯面的機會。
- 過程 ③ 銷售企圖一旦結束,你必須以正面而非負面的觀點在心中重新回想對話。正面的觀點會專注於:「我今天學到什麼會讓我下次做得更好?」如果你樂觀靈活,將更加自在——專注留意正面情勢,但也要隨時留意負面的事。

Clarity / 釐清

從前最優秀的推銷員善於取得資訊;如今則必須擅長展示資訊、整理大量重要資料,然後把最相關、最能說明情況的資訊呈現給他人。再者,從前最優秀的推銷員善於回答問題(因為他們擁有潛在顧客缺乏的資訊);如今他們則必須擅長提問,找出可能性、挖掘潛在議題,以及找出意想不到的問題。

- 方法 ① 減法框架——遇到選擇的時候,往往「少即是多」。研究顯示,擁有太多選擇會讓人無所 適從。雖然聽起來有點矛盾,但如果你提供較少的選擇,就能得到更多行動。
- 方法 ② 經驗框架——人們購買商品與產品,無非是想要得到好處。如果你談論使用者體驗而非 產品優點,人們就會回應。
- 方法 ③ 標籤框架——如果你用比較的方式,給予正面標籤讓人遵循,光是這麼簡單的改變就能 帶來十分巨大的影響。要讓人們朝理想的方向走,就要讓他們得到益處。
- 方法 4 缺點框架——如果你在一堆正面的優點當中,加上一個小小的缺點,你將能提升自己的 可信度,也更能說服他人。
- 方法 5 潛能框架——想說服他人,不要只是談論昨日達成的事情,也要描述在你的協助之下, 他們明日將能做到什麼。 A

10 | 震旦月刊 |



打動熟齡心啟動橘色商機大夫來

序言/蘇美琪;文/詹文男、高雅玲、林欣怡

一群年約55~65歲的健康初老族,如同秋天的橘色般燦亮,被稱為「橘色世代」。英國《經濟學人》指出,未來,全球65歲以上仍在工作的人口數會是現今社會的3倍,在收入穩定、需求日漸擴大之下,如何滿足50歲以上橘世代的心、提高生活品質?將會在未來形成龐大的需求與商機。



CHAPTER I 超高齡社會即將到來 商機,來自於人性



疫後新生活運動 智慧醫療將是未來主流





超高齡社會即將到來

商機,來自於人性





文/詹文男・前資策會MIC所長 、高雅玲・資策會MIC資深產業分析師

無論你是準備進入銀髮生活產業的創業者,或是想要轉型卻苦無頭緒的企業,如何精準 掌握銀髮族的需要和想要,為新世代高齡者打造理想又多彩的老後生活!以下的分析與 案例可以作為參考。

Ⅱ隨人口老化現象,高齡者的退休生活時間也變長,再加上少子化、獨身人 □增加,新的消費需求與型態也隨之出現。▮▮

樂活商機在哪?先從心靈層面去探討:

銀色經濟的新客群是誰? 他們需要什麼?

深度剖析「新世代高齡者」的6大心理

高齡者最常面臨擔心自己失智、意外受傷 沒人知、退休金不夠用、不知怎麼打發時間。 而根據資料顯示,新世代高齡者(1947年出 生的戰後嬰兒潮世代)主要的特徵,有「怕生 病、怕沒錢、怕無聊、怕尷尬、怕無能為力、 怕死後不安」等心理層面,例如——

怕牛病:健康問題是多數高齡者不安感的最大來源

怕沒錢:退休沒收入的生活使熟齡人士感到憂心 怕無聊:與退休前相比,生活頓時失去重心 怕尷尬:因年齡、性別或身分而覺得處境困窘

基於以上的心靈探究,得知伴隨人口老化現 象,高齡者的退休生活時間也變長,再加上少子 化、獨身人口增加,新的消費需求與型態也隨之 出現。例如:因家庭人數減少,對食品、家用 消耗品轉而選擇小包裝或小分量的商品;或在 外食需求增加的同時,也要求食物必須健康與 精緻;换句話說,人們比以往更重視商品或服 務的「人性化程度」,所以餐廳的單人座位、各 種小家電如小電鍋、小烤箱,越來越受歡迎。

以下以銀髮產業發展成熟、設計出許多人性 化商品的日本企業經驗為例,並於個案最後反 思和總結值得學習之處,提供讀者參考。

人人都將「孤老單身」?

里女的預期壽命逐漸延長

這種高齡者當家的情形會因為預期壽命的 延長,而將繼續當家下去。所謂的預期壽命 (Life Expectancy) 是指在目前各年齡層死亡 率保持不變的前提下,同一時期出生的人預期 能繼續生存的平均年數,也就是0歲新生兒人 口平均預期可存活的年數。

以台灣地區來說,根據相關單位所發布的 人口推計報告與統計數據顯示,台灣女性的預 期壽命於2002年時已超過80歲,男性推估要 到2037年才會超過80歲,目前2019年的預期 壽命男性為77.6歲,女性84.2歲,較1952年延 長了20.2歲和23.9歲,人們預期壽命延長,意 味著與疾病對抗的歲月也更長了。

男女比例的失衡

據研究指出,未來男女比例失衡將呈現 「女多於男」的情形,且男女總數的差距還會 持續擴大,這與先進國家的現象一致,主因為 女性預期壽命較長所致。

在一般正常狀況下,人類在出生時是男性 會略多於女,因男性經常從事較危險性的活 動,易因工作、衛生習慣、生活習慣(如:好 爭執、鬥毆)等因素死亡,到婚配年齡時男女 人數比例會相近,但隨年紀漸長,就會出現女 多於男的情形。

14 | 震旦月刊 震旦月刊 | 15 但事實上,會孤老單身的不是只有女性, 男性也可能因為分居、離婚,或妻子早逝而單身。年過半百的老夫老妻也可能因為子女成年 居住在外,雖然同住在一個屋簷下但彼此不 干涉對方的生活,如同室友一般的相處,過 著「類單身」的生活模式,固然也衍生出一 些商機。

「個人化」與「自我滿足」成為孤老單身時代最主要的行銷概念,像是單身友善餐廳所提供的單人座位區、一人份餐點、單人KTV、小坪數住宅,各式小家電,包括:小電鍋、小烤箱、小冰箱、小洗衣機等,在在都為了滿足一個人生活所需提供兼具高質感與實用性的商品,要讓人們感覺「就算是孤單一人,也要過的美麗精彩」。

商機,來自於人性! 日本企業的成功案例大解析

◀ 只想part time賺小錢 ──唐吉軻德的解決策略

未來年屆65歲就退休的時代宣告結束! 身體健康的熟齡人士再就業,未來將成為常態。老一輩的高齡者認為老了,就該退休享 清福,享受含飴弄孫的樂趣,這種悠閒度日 的想法亦將改變。

再就業,無論是為了「維持生計」,還是讓「生活規律」、「個人興趣」或「實現自我人生價值」,退休後能在健康與體力可以負荷的狀態下從事兼職工作,賺取一些零用錢,打發時間,降低對自我經濟狀態的不安全感,成了「高齡先進國」日本的許多老年人的選擇,企業也因為面臨勞動力不足等問題,將重新設計工作內容、職場環境,迎接銀髮族打工族加入。



→ 超短工時工作型態的誕生

全 有鑑於人口少子高齡化所造成的勞動力 短缺問題日益惡化,活化婦女及高齡者勞動力 投入職場的政策在日本推動多時。在日本,除 了餐飲業、計程車業之外,零售業也因銀髮打 工族的增加,因此出現「超短工時」的工作型 態,大幅紓緩了人手不足的問題。

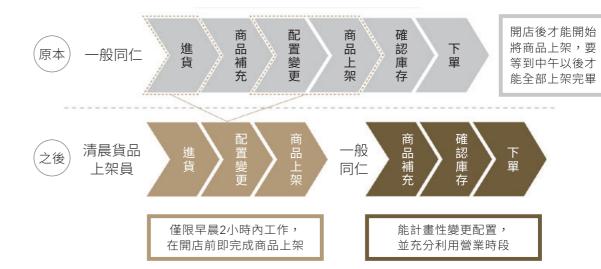
7 打造高齡專屬的晨間工作模式

● 唐吉軻德是銷售家電用品、日用雜貨、 食品、手錶及時尚用品、運動休閒用品等產品 的中小型量販店,標榜店內貨品售價較其他店 舖低廉,營業時間長(深夜或24小時全年無 休),吸引許多外國觀光客駐足採購。為因應 龐大的消費者需求,維持貨架商品種類齊全十 分重要。

2014年,唐吉軻德開始招募名為「清晨貨品上架員(Rising Crew)」的員工,工作內容為商品上架及過程中產生之垃圾分類,招募對象為60歲以上人士,而且將工作時段設計為:

(1)每天在清晨時段工作兩小時,(2)每週至少工作2天。清晨貨品上架員可協助商店開店前的準備工作,在沒有服務顧客的壓力下,

紧例、唐吉軻德工作型態再設計



專心完成貨品上架與清掃。首批招募人數為 2,000人,在125家門市開始實施;正式上班 前,還會為清晨貨品上架員進行2個月的職前 訓練。

/ 調整工作型態,共創勞資雙贏

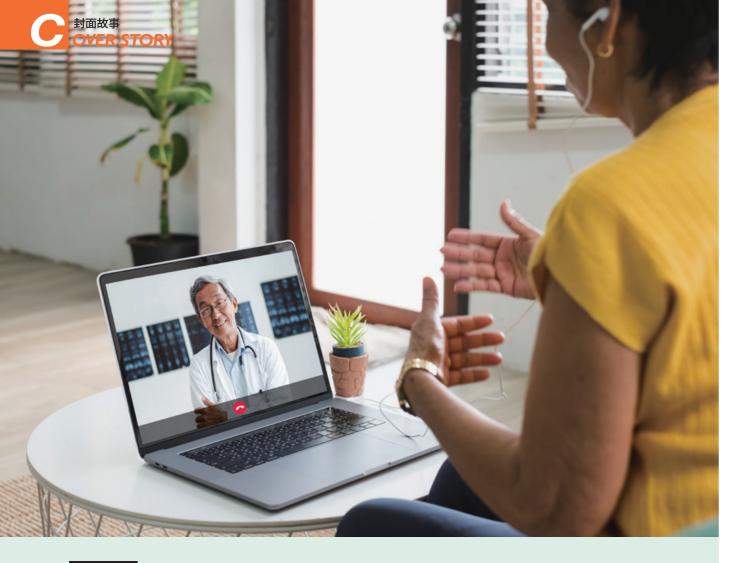
帮招募、活用熟齡勞動力,唐吉軻德在招募清晨貨品上架員之前,針對員工在店內的各項工作流程及開店前準備工作,進行了詳細盤點,並討論清晨貨品上架員加入將會為工作內容與流程帶來哪些改變,進而重新調整各類型員工工作內容與排班型態。清晨貨品上架員加入後,原本開店後才能開始的商品上架工作提前到凌晨開始,以往要到中午以後才能完成的商品上架,也提前到開店前即準備就緒。如此一來,一般員工能投入其他店內工作,因應銷售計劃調配工作內容,發揮更大的價值。

在唐吉軻德工作的這群熟齡員工,普遍認 為工作不會很累,屬於輕度活動量的工作, 可以鍛鍊身體肌肉,使自己更靈活、更健 康,也可以運用高齡者早起的習性,既能打發 時間,也由於工時不會太長,時間運用更為彈 性。

此外,在工作過程中,熟齡員工可以享受 每天有一段時間全心投入工作的感覺,與年輕 同事一起工作,也會讓自己覺得充滿活力。有 時在清晨工作結束後,行有餘力的熟齡員工會 繼續留在店裡支援,因而遇到與自己年齡相仿 的客人,熟齡員工讓這些顧客覺得安心。相對 地,熟齡員工也感覺自己被需要,相當有成就 感。最棒的是,這份工作就算沒有相關工作經 驗也可以應徵,不會受到過去職場經驗侷限。

這樣的工作型態不僅讓熟齡員工(勞方) 感到滿意,唐吉軻德(資方)也發現這群清晨 貨品上架員不僅責任感強,很少遲到,還會主 動幫忙其他員工,加強店內團隊精神。除了如 同上述,讓其他員工有餘力從事其他服務工 作,並且吸引同屬高齡的消費族群來店消費, 自2014年引進1個月後,上午時段業績提升 5~10%。

本文出自:《不老經濟》/商周出版



CHAPTER 2

疫後新生活運動

智慧醫療將是未來主流

文/林欣怡;採訪/殷偉賢・振興醫院副院長、馬文雅・耕莘醫院新陳代謝內分泌科主治醫師

2020年初全球爆發新冠肺炎,至今仍在全球延燒,這場疫情在全球奪走了近三百萬人的生命,改變了人與人之間的相處模式以及生活型態。在家上班、線上學習成了生活的一部分;宅經濟躍上檯面,疫情也讓醫療衛生再度成為顯學。

 居家保健、在宅醫療、遠距照護、個人健康管理,以降低就醫與照護成本,快速轉變因應未來橘世代?將是未來重要的課題。

II 許多半導體產業已嗅到未來的趨勢脈動,紛紛開始投入智慧醫療。尤其疫情發生之後,因智慧科技的進步,讓醫療趨勢朝有系統的隔離、記錄足跡與健康,並透過數據預測風險的方向發展。

未來將是資訊科技主宰的世代: 智慧醫療與遠距醫療

後疫情時代,跨域結合AI、資通訊的大健康 產業將成為顯學。具有醫學背景的陽明交大校 長林奇宏表示,「未來將是資訊科技主宰的世 代」;新冠肺炎疫情改變了世界,也改變了健 康醫療行為,智慧醫療與遠距醫療將在未來醫 療產業,扮演關鍵的角色。

新冠肺炎疫情使得過去多以「面診」為主 的醫療照護行為,興起「線上」、「非接觸」、 「零接觸」、「遠距」的需求,並透過科技輔 助醫療數位化。林奇宏認為,近一、兩年將加 速醫界與產業界整合,結合雙方技術與場域資 源,發展遠距醫療及照護服務。

目前有許多半導體產業已嗅到未來的趨勢 脈動,紛紛開始投入智慧醫療。尤其疫情發生 之後,因智慧科技的進步,讓醫療趨勢朝向有 系統的隔離、記錄足跡與健康,並透過數據預 測風險的方向發展。

為因應未來的趨勢,2020年9月美國FDA 成立數位健康中心(Center of Digital Health Excellence)專注推動數位健康科技發展,負



責管理穿戴式醫療器材、行動健康裝置、純軟 體醫療器材及用於先進醫療相關科技如遠距醫 療與人工智慧。

遠距醫療將成為未來的顯學

2020年新冠肺炎來襲,讓遠距醫療備受重視,以台灣為例,目前眾多醫療院所紛紛發展遠距醫療。2021年才開始積極投入遠距醫療的彰化秀傳醫院表示,未來的醫療環境不再只是被動的等病患上門,而必須藉著醫療合作模式,建立通路,把醫療帶到病人面前,醫院才不會被邊緣化。











秀傳醫療體系營運中心營運長陳秀珠曾表示,未來的診療模式,將是利用科技讓醫師與 民眾沒有距離。目前秀傳已與保險公司採B2C 的合作模式,發展居家遠距照護,守護民眾的 健康,逐步打造屬於秀傳的新藍海。

陳秀珠強調,在後疫情時代下,「零接觸」 的服務模式快速興起。醫療方面,遠距醫療正 是各國積極推動的項目,以科技觸及社區、家 庭已經是現今醫療產業目標。產業內正發展出 新的技術與模式,帶動全球醫療產業的轉變與 推進。

遠距醫療在全球疫情及5G時代來臨的催化 下快速成長,各國透過修法和放寬管制,力助 遠距醫療發展。2006年開始發展遠距醫療的 振興醫院副院長殷偉賢強調,遠距醫療在這次 疫情中扮演相當重要的角色,而疫情之後,遠 距醫療將更成為當紅炸子雞,不論兩岸醫療或 是更遠的國際醫療,都可以透過視訊提供諮詢 或是看診,即時解決病人的病痛。

以台灣為例,2020年開始積極投入遠距醫療服務,讓偏鄉居民也可以透過視訊會診眼科、皮膚科與耳鼻喉科醫師,在5G的幫助下,病人可以快速連上視訊進行醫療檢查,將影像傳輸至醫院後端,協助醫院下達指令給現場醫師。這種診療模式,不但可減少病人頻繁進出醫院的風險,也為病人省去忍耐病痛與舟車勞頓路的折騰。

在新冠肺炎疫情期間,殷偉賢發現一個現象,病人因為不想到醫院就診,導致疾病治療不夠完整,以心血管疾病為例,很多病人的血壓、血糖、血脂控制不佳,反而會影響疾病控制及健康。他說,遠距醫療可以提供這方面的



II 遠距醫療在疫情中扮演重要角色,而疫情之後,更成為當紅炸子雞,不論 兩岸醫療或是更遠的國際醫療,都可透過視訊提供諮詢或是看診,即時解決 病人的病痛。Ⅱ

診療服務,讓病人在家也可以得到很好的照護。

他強調,目前正面臨少子化危機,戰後嬰 兒潮世代的人,再過十年,即將邁入高齡化社 會,面臨無法自行到醫院看診的困境,在這種 情況下,醫師必須走出醫院到病人家裡看診, 整體醫療支出將是沉重負擔。因此,現行的醫 療型態勢必被迫改變,遠距醫療將成為未來的 顯學。

自主健康管理朝向「精準化」、「專業化」

健康管理也將是未來的趨勢。疫情期間, 許多慢性病患擔心自己罹患新冠肺炎容易變 成重症,「健康」已經成為大家最在意的關鍵 詞。如何讓自己的休閒生活過得更豐富多采, 同時還能追求健康,成為全球新的流行趨勢。 耕莘醫院新陳代謝內分泌科主治醫師馬文雅鼓 勵民眾學習自主健康管理,並提醒「運動」是 很重要的一環。

民眾在進行自主健康管理時,不難發現健康數值與運動行為的關聯性。體適能是身體適應環境的能力,該能力因人而異,可透過運動的方法來鍛練能力,以糖尿病患為例,馬文雅建議每週進行150分鐘以上的中等強度運動,一段時間後便可看見成果。「很多人是在健檢出現紅字後才產生運動的動機,」她認為只要願意動,任何運動都可以。

在經歷過新冠肺炎的試煉後,很多公共政 策也跟著改變,增加民眾多運動的機會。過去 將焦點放在如何加強運動及促進均衡營養的觀



念,應積極推動結合環保及經濟的新健康生活型態,倡導把家裡當成健身房,隨時隨地增加身體活動量,並納入環保及經濟調和等4E(eating, exercise, ecology and economy)面向,達到健康促進活動的多重效益,實踐永續發展的目標。

馬文雅認為,數位化時代,未來自主健康管理將朝向「精準化」、「專業化」的管理型態,民眾可依據個人的生活型態,向醫師、營養師、物理治療師及運動教練諮詢,並結合數位工具及AI數據的科學分析,提供客製化、個人化的健康管理。



向更好的自己出發



圖·文/三采文化出版社

這一年,我們重新學習了「有距離的關係」,「遠距」與「零接觸」之後,下一片烏雲,誰知道從哪兒飄來?心理學專家劉軒表示,情緒就像天氣,每天都在改變,雖然有時不穩定,但也不會持續很久。就像是太多雲會讓人想曬太陽,太陽太大也會讓人想找地方乘涼,情緒是一種訊號,告訴我們該如何行動;我們應該聽取自己的情緒,但我們不等於自己的情緒。

Ⅱ 為了自己的喜悅和成長,有些時間還是必須爭取,有些修練還是必須堅持。認清了生活中必要的修練,安頓了內在流動的自我,將能重啟對明天的 篤定與安心。

每一個起伏、挫折、災厄造成的裂痕, 正是撥開浮雲,顯露出內在自我的機會

接受這些雲,等思緒慢慢飄過。你會發現,其實情緒的起伏、人世的無常並沒有那麼可怕。儘管疫情打亂了各種節奏,但也提醒了人們:獨處、靜觀反思、運動、閱讀、行走……這些原本夾在忙碌工作之間,屬於日常節奏中的「休止符」,其實才是生命中最重要的樂曲。工作可以變、生活節奏可以變、但為了自己的喜悅和成長,有些時間還是必須爭取,有些修練還是必須堅持。認清了生活中必要的修練,安頓了內在流動的自我,將能重啟對明天的篤定與安心。

一次次的冒險,為生命注入活力和能量;在一 遍遍的努力、突破中,我們實現了更好的自己! 打開社群媒體,你會不會和我一樣,滑過 一個又一個旅遊冒險故事?那些踏過中南美洲 雨林的步伐,深入原始部落記錄的鏡頭,還有 描述海拔三千五百公尺的高山上,空氣如何稀 薄到呼吸都要格外費勁的文字。

這些遠遊都帶著冒險因子,為旅人帶回一 些老的時候可以下酒的回憶、故事。

螢幕另一頭的你是否也曾渴望來場冒險? 渴望一趟看見壯闊風景的探險?甚至你可能已 經在為自己策劃一場出走的壯遊。「但人,到 底為什麼會渴望遠行和冒險呢?」

可能是因為夢想,你在小時候曾經指著 地圖說:「長大以後我要去這裡!」也可能 是因為在挑戰體能極限的過程中,你感受 到心理學家米哈里·契克森米哈伊(Mihaly Csikszentmihalyi)所提出的「心流」 (flow) ——一種全心投入、專心一志、沉浸在當下的心理狀態。

這在在都顯示,一場真正以挑戰自我為目標的冒險不是因為旅人不珍惜生命,而是他們在追求著馬斯洛「人類需求金字塔」的最高點一自我實現。

出發,是為了更接近每個人心中想望的 自己

二〇一八年,知名極地運動員陳彥博和遊戲橘子創辦人劉柏園、演員宥勝及兩位二十歲青年:林語萱、吳昇儒,一起用越野滑雪的方式,抵達地表最南端一南極點。

南極和我們所居住的地方,完全是兩個世界。帳篷外是零下三十度的超級低溫,連帳篷內也是零下十八度的凜冽;時速百公里的暴風不間斷,每向前一步都要用盡吃奶的力氣;看似平緩的雪地中卻藏有著冰隙,一不小心就可能失足跌落深淵;空氣稀薄,幾乎等同於身處海拔四千公尺的高山,每吸一口氣都格外費勁。

除了體能挑戰,一趟冒險也考驗人的心理 韌性。出發前他們必須徹底理解最壞的打算, 聽著在這種極端情況下可能出現的風險和曾發 生的狀況(比如:極地挑戰選手在零下五十度 的環境下凍傷而需要截肢)。即便如此,他們 仍然堅持負重五十公斤前進南極點。路程中, 跌倒、疲憊、凍傷都是家常便飯,難上加難的

是變化莫測的天氣:原本還是大太陽,短短幾 分鐘內就可能天氣驟變,風雪大到很難看到前 方的隊友。

經過三十天冰天雪地的嚴峻路程,他們終 於攜手完成這趟極地探險!陳彥博也替這場冒 險下了個定義:「冒險的浪漫之一,就是找到 改變的態度與決心,成為更好的自己。」這趟 長征南極是一場別具意義的冒險,至少之於長 征隊員絕對是一個意義非凡的歷程。但每個人 的體能、財務狀況都非常不同,難道一定要登 上最高峰或穿越極地、沙漠才算是冒險嗎?

其實不一定。登山探險家梅特·沃爾克 (Matt Walker)就曾分享他對於冒險的定義,不是非得要去到什麼人煙罕至之處。冒險 的核心意義是:一個人面對前方的未知,依然 願意全心全意投入,並用一顆開放的心去學習 及參與其中。沃爾克也分享到,一個嘗試(無 論上山下海抑或是每天的小探險)只要滿足以 下五種元素,就足以稱作一場冒險。

元素1) 需要付出大量的努力

這些努力奠基於一個人能從更高、更遠的角度去思考:「我是誰」、「我想要如何生活」, 還有「我可以為這個世界做些什麼」。

元素2) 全心全意地投入

冒險需要我們發自內心願意擁抱挑戰、朝成 功邁進。但很重要的是,全心投入不代表盲目 或魯莽地前進,而是我們有滿滿的信心和堅定 的信念去面對迎面而來的挑戰。

元素3) 抵達終點前一切都是未知

如果結果能被預測,就不算是個冒險,那充 其量就有點像坐雲霄飛車吧!很刺激,但依然 不是場冒險。

想想看,生命本來就是充滿了不確定性啊!



II 透過一次次的探險,能為我們的生命注入活力和能量。在努力與突破中,成為心中那個想望的自己! 只要你願意,我們的每一天每一刻,都可以保持樂於接受的狀態。■

與其花時間抗拒這個事實、試圖掌控身邊所 有事情的走向,不如坦然接受這個事實,然 後享受這些未知的精彩!即便迎面而來的是 各種變化和難關,但這些變動同時也是一份 為我們生命開啟更多可能性的禮物。

元素4) 面對逆境的彈性

冒險中一定會遇到困難。每個逆境都是一個機會,讓我們練習往後退一步,認知到身而為人就是會遇到一些彷彿電影裡才會出現、扯到不行的荒謬狀況。這些困難就是躲不開,那不如就擁抱、面對它,然後繼續往前走吧!

只要我們願意,都可以選擇用幽默感,笑 著去面對、化解危機,甚至感謝這些逆境的 出現。

元素5) 一路上的美好陪伴

有時候我們可以獨自去做某些事情,但冒險 (甚至是一個美好生活)需要夥伴、需要團隊 合作。因為擁有彼此的支持,我們的生命將 會挖掘到更多的樂趣和值得感謝的事物。

冒險不是非得要你做極限運動或是什麼大膽的行為,它就是一種生活態度和你選擇的生活方式。比如,面對一個舉棋不定的狀況(可能你想嘗試戶外攝影很久了,但遲遲因為器材費用而沒有開始),最後,你選擇勇往直前。

透過一次次的探險,為我們的生命注入活力和能量。而在一遍又一遍的努力、突破

中,成為心中那個想望的自己、抒發對於生命 的熱情!只要你願意,我們的每一天每一刻, 都可以保持樂於接受冒險的狀態。

你把自己調整成冒險心態了嗎?祝福你我 能透過一次次或大或小的冒險,逐漸成為心中 更好的自己。 A



劉軒 XUAN LIU 心理學作家

劉軒,心理學作家、DJ、廣播電臺節目主持 人、音樂工作者,曾比喻自己是書蟲。父親 是臺灣著名作家暨畫家劉墉。曾在美國哈佛 大學取得心理學學士、教育碩士等學位、及 心理學博士候選人。

好書推薦

天上總會有雲 但你才是天空

作者:劉軒 出版社:三采文化出版社



剖析現代社會常見的種種心理誤區,如完美主義、欲望、上癮、迷茫、孤獨、抑鬱、逃避,並洞察情緒背後的大腦機制,如糖衣效應、鏡像效應、補償心理等等。透過結合心理學的溫暖文字,改變風景、轉換觀點、微調生活,將會發現世界依舊精采。

職場常見的七大心理健康因素

上作效能的隱性殺毛





董曉光 人才評鑑與發展專家

根據勤業眾信(Deloitte)在 2020年所做的研究表示,在後 疫情時代員工在職場上面臨著更 多的心理健康問題,其來源主要 有工作壓力、人際關係、企業文 化等因素,而超過八成的職場人 會受到各種心理健康問題的困 擾,其中前三位的心理健康問題 症狀為:煩躁、焦慮、抑鬱。





Q COVID-19大流行,全球進入一個局勢迅速大幅變動的時代。挑戰著企業除面臨營收損失、財務不穩定與供應鏈壓力等問題,也深深影響了每一位員工的心理健康。請教人資專家董老師,此時該如何做好員工心理健康管理?

企管在長期的研究與分析中發現,有七大心理健康因素是職場中最容易出現的警訊,而這些因素不但會影響員工的心理健康,更是組織缺乏效能的隱性殺手,當我們把太多力氣放在員工的教育訓練上時,是否曾經想過問題不在學習,而是在員工的心理狀態出了問題,讓我們一一檢視自己是否也該注意了。

1 情緒穩定力 Mood Steady

研究指出高EQ的人能夠比高IQ的人達到 更好的成就,因此情緒的穩定常常會影響員 工在工作上的表現,一般來說高穩定力的人 不容易受到環境的干擾,能輕鬆的聚焦在工 作上,容易與同事相處。而低穩定力的人經 常心情起伏巨大,喜怒於形,容易將個人情 緒帶入工作中,也經常與同事發生爭執。

工作的環境如果經常出現負面情緒與人際 矛盾,那麼組織效能也就不可能會好了。

HOW TO DO

情緒穩定力較低的人應該多注意學 習情緒的管理,養成良好的生活習 慣,多參與一些社交活動,而運動 也可以幫助情緒的穩定。

2 自我控制力 Self Control

在職場上需要面對各式各樣不同的人事物,而自我控制力是折衷與協調各種工作衝突的一種心理表徵,依照心理學家的說法這與幼年的成長經驗有很大的關聯。

自我控制指的是對於衝動的控制能力以及 延宕滿足的調適能力,衝動控制與延宕滿足在 職場上經常發生在管理行為上,例如主管對部 屬的控制慾造成團隊失衡,部屬對於主管的承 諾經常跳票產生了消極服從。

自我控制力也會影響到組織的團隊氣氛, 有高自我控制力的團隊能彼此合作,揚長隱 短,有向心力,團隊效能強大;而低自我控制 力的團隊則各行其事,彼此對抗,自我中心主 義漫延,不但無法發揮團隊效能,連帶個人的 工作效能都降低了。

HOW TO DO

自我控制力較差的人建議可以從建立 規律的生活步調開始,請家人與同事 一起協助你改善自己的慣性反應,學 習新的應對模式。



3 挫折忍受力 Frustration Tolerance

心理健康中我們稱之為「挫折忍受力」, 多數的人在進入職場之前其實是沒有經歷過 挫折的,人因為生命週期的關係,往往職場 是第一個進入的無保護性環境,因此職場所 帶給員工的挫折與打擊也常是許多人無法順 利克服的難關。

有強挫折忍受力的人具備了樂觀積極,不怕困難與挑戰,比起別人會更有自己明確的目標;而低挫折忍受力的人容易退縮沮喪,擔心自己無法勝任工作,不願意輕易嘗試新的任務。

HOW TO DO

挫折忍受力低的人應該多請教長輩 與主管,聆聽他們面對困境時的經 驗,用更開闊的思維嘗試擴大自己 的舒適圈。

4 環境應變力 Environment Resilience

不論內外部環境都讓現在的職場人必須 具備良好的環境應變力。這裡指的環境包 含了二個意涵,一是物理的環境,如:工作 場域、工作形式、地理空間等;二是心理環 境,如跨部門整合、多工多能、專案導向 等,這些工作環境的變化造就一些員工的適 應障礙。

具備環境應變力的人能因應組織的變化提 升與改變自己,有充沛的資源與抗壓性,只 需要短時間就能快速的自我校正,而缺乏環 境應變力的人會陷入無助與恐慌,不知道該 如何面對新的刺激與變動,會出現原本具備的 能力無法應付當下需求的窘境,大大降低了個 人的工作效能。

HOW TO DO

環境應變力差的人可以多參與不同的 活動,多認識一些不同的人,豐富自 己的閱歷有助於應付不一樣的挑戰。



5 憂鬱狀態 Depressed Status

根據調查台灣憂鬱症終生盛行率雖僅 1.2%,遠低於美國的16.2%,但這裡面有很大 一個族群被忽略了,就是不知道自己有憂鬱症 或是未去就醫的人,因此保守估計憂鬱症在台 灣的盛行率應為10%以上,即每10個人就有1 個人有憂鬱症。

憂鬱是常見的職場心理健康問題,台灣被確認達憂鬱症的個案,平均工作喪失天數為74.9日,高於美國的35.2日,雖未達到憂鬱症但因不快樂而不想上班的人數更是難以統計了。職場憂鬱的來源有很多,包含與主管及同仁間相處問題、工作難度等,而上述的挫折忍受力與環境應變力等因素也會造成憂鬱。

憂鬱狀態嚴重的員工可能會出現出缺勤不 穩定,工作品質不佳,無法與他人合作,甚至 是萌生去意而不想工作了,憂鬱雖然不會傳 染,但組織裡有太多憂鬱傾向的員工卻會影響 到團隊士氣,進而降低了組織效能。

HOW TO DO

憂鬱狀態嚴重的人應該進一步探索自己的興趣與工作是否相符,多與主管討論工作內容與未來期許,選擇適合自己的道路才能遠離憂鬱。

自我傷害意圖 Self Harm Intention

通常在嚴重憂鬱症的侵襲下個人會出現一 些不好的念頭,對自己有負面的觀感,對存在 缺乏價值,甚至會出現傷害自己的意念,這是 在職場上最嚴重的一項心理健康因素。

職場上還會出現一些與人格特質有關的心理健康問題,同時,這些問題也會導致自我傷害意圖的出現,例如:偏差的價值觀、人格疾患、暴力傾向等,這會導致員工在工作上出現不守規矩、不注重安全,干擾他人等嚴重的環境安全問題,不單是對個人的工作產生很大的影響,也會影響到其他員工的工作表現與職場安全。

HOW TO DO

自我傷害意圖比較嚴重,若發現自己 開始在工作上出現不好的念頭時,應 該立刻尋求專業的協助,也應該與家 人或同事探討這個問題。

不安全感 Reality Orientation

職場上有各式各樣的工作形式,也有不同的環境類型,如生產操作的環境,門市銷售的環境,遠距工作的環境,這些不同類型的環境會對不同的員工產生影響,尤其是與員工在認知上有預期落差時,有些員工會出現一種不穩定與擔憂感,有些會出現焦躁與煩悶感,嚴重一點會產生身心狀態的不穩定,甚至會有消化與睡眠的障礙,這種狀態我們稱之為不安全感。

不安全感的出現通常伴隨在工作環境的變 化,工作內容的調整,外派與職務的變動, 外在環境壓力愈大的情況下不安全感就越容 易出現,因而對工作的影響包括了時間管理 不當,記憶力衰退,無法分辨輕重緩急等, 嚴重影響工作效能。

HOW TO DO

不安全感較高的人應該多學習一些壓力調適的方法,多與主管及同事討論職場上的變化,給自己訂定一些學習目標,逐步調整自己的身心狀態。 A

職場心理健康議題在疫情後逐漸 受到重視,因為這場疫情將一些隱藏 在組織裡面的問題浮顯出來,不只影 響著員工的身心健康,同時也拖累了 組織的運作效能,因此職場心理健康 是2021年需正視的企業管理問題。



當代藝術 設計與思考

Design for Change

醫療與防護設計

文/李俊明·圖/© Bosch·©Lexon·©GHSP·©AZIO·©Vollebak·©Wello

一場突如其來的疫情,打亂了世界原有的秩序,卻也催生出各種獨特的創意,以設計之力,面對未知的挑戰。



看更多經典設計

記記 設計趨勢#1

篩檢科技更省時省力

德國知名品牌博世(Bosch),一向是全世界最大的汽車零件供應商,也以電子產品、電動機工具聞名於世,不過它在2015年才成立的「醫療健康解決方案事業群」最近很受矚目,在與北愛爾蘭實驗室Randox





這套Bosch Vivalytic Analyser提供醫院、診所、實驗室進行 COVID-19快篩,不到2個半小時就可獲得篩檢準確率超過 95%的可靠篩檢結果。

Laboratories Ltd攜手後,率先推出全自動分子診斷系統,在這波抗疫行動中大出鋒頭。

這套Bosch Vivalytic Analyser結合了博世的研發、設計、製造等優勢,在短短六周之內,就迅速開發成為可上市商品,提供醫院、診所、實驗室進行COVID-19快篩,不到2個半小時就可獲得篩檢準確率超過95%的可靠篩檢結果,達到世界衛生組織訂定標準,協助防止傳染快速蔓延,降低新冠肺炎帶來的恐慌與不安。

它的關鍵特點,首先是檢體不需送至外 部實驗室分析,在醫院、診所、公衛中心就 可直接進行快篩。目前各國採檢,雖然速度 愈來愈快,但問題在於往往得花上一到兩天 往返,才能得到檢驗結果,但「時間」正是 對抗病毒的關鍵要素,快速由現場即得知答 案,可減少潛伏期患者傳布病毒的機會。

第二個優點,則是儀器能全自動運作,降低人力負擔。目前疫情一大隱憂,就是醫療及檢驗體系面臨超載,因此快速準確檢析病毒,便成刻不容緩的課題。全自動運作,可減低篩檢人力負擔。透過快速有效的篩檢,

迅速隔離感染的患者,遏止病毒大規模傳播, 真正做到提高精準率,降低傳播率。

第三個特點,是它在設計時特別考量使用 簡便性。檢體由受測者鼻腔或咽喉取得後,置 入已塗佈試劑的檢測盒當中密封,放入分析儀 便能自動檢測,就算沒接受過相關訓練的醫事 人員也能操作。

第四大特點,則是「差異化診斷」,這套篩檢系統可在單一病原體上,同時進行十種不同呼吸道疾病的病原分析,也就是說,不只能分析是否感染COVID-19,也能辨別是否感染A型流感或B型流感等病毒,讓篩檢更精確。

流記 設計趨勢#2 滅菌功能大受青睞

除了醫護人員與餐飲業者需要特別考量防 範細菌孳生,一般大眾對消毒的警覺性也大幅 提高,反映在產品設計上,抗菌與滅菌功能, 便成為一股新興潮流。







Lexon推出Oblio二合一杯狀充電座,只要記得將手機翻面,就能達到360度無死角滅菌,經實驗室證實可達到99.9%滅菌效果, 有效殺死H1N1等病毒。

家用型殺菌設備的興起,目前正是方興未 艾,像是創立於1991年的法國知名設計品牌 Lexon便推出Oblio二合一充電座,藉由內 建LED燈發出的紫外線UV-C,破壞細菌、病 毒、黴菌等微生物的DNA。這款充電器被 設計成杯狀,只要記得將手機翻面,就能達 到360度無死角滅菌,經實驗室證實可達到 99.9%滅菌效果,有效殺死H1N1等病毒。 除此之外,車內密閉空間,也成滅菌功能 產品另一戰場。像是專攻家用與車用電子產品 市場的美國公司GHSP,今年便推出整合多功 能於一身的汽車中央控制系統,能以觸控式面 板及旋鈕,輕鬆控制車內溫度、音樂、導航、 自駕、電話接聽等功能,讓駕駛人能專心緊盯 路況,同時輕鬆滿足個人需求。

該產品並特別強調隨附的grēnlite™ 系統具





美國GHSP公司推出的汽車觸控式面板及旋鈕,能輕鬆控制車內溫度、音樂、導航、自駕、電話接聽等功能。

有UV-C消毒功能,只要偵測到開始使用車內空間,便會釋放出紫外線,殺死病毒與細菌,保持空氣及物體表面清潔,減少暴露於病原體之下的危險。

☆ 設計趨勢#3 抗菌訴求躍身王道

不只「滅菌」產品很受歡迎,「抗菌」產品 更是大行其道。以電子用品為例,來自美國加 州的AZIO公司便推出新型鍵盤、滑鼠,不但 具抗菌功能,甚至可直接以水清洗!

這款產品的銀離子能對抗革蘭氏陰性菌、 革蘭氏陽性菌、黴菌侵襲,它的原理很簡單: 帶正電的銀離子,接觸到有負電的微生物細胞,兩者便會相互吸附;銀離子接著會刺穿細胞,並進一步破壞細胞DNA及抑制蛋白質形



AZIO公司便推出新型鍵盤、滑鼠,不但具抗菌功能,甚至可直接以水清洗!

成,讓細胞無法代謝繁殖,藉此達到「滅菌」 效果。而為了讓使用者更安心,這款鍵盤與滑 鼠還具備防水功能,不僅可以酒精直接擦拭, 甚至放到洗碗機內沖洗也沒問題。







Nick Tidball和Steve Tidball共同創立的品牌Vollebak,近期推出Full Metal Jacket,每件有65%是由銅質纖維構成,具備潛在抗菌效果。







另外,每日不可或缺的衣物,也開始具備潛在抗菌效果。由兄弟檔Nick Tidball和Steve Tidball共同創立的品牌Vollebak,近期推出Full Metal Jacket,每件有65%是由銅質纖維構成,如果全部抽出鋪平,可延展至11公里之長。

自古以來,銅就被發現具有防止發炎、減 少疾病傳染等功效;由於銅能釋放出帶電荷的 離子,使微生物難以呼吸,並可進入細菌內



部,完全清除其DNA,從而達到抗菌效果。

這款產品其實早在新冠疫情爆發之前三年便已著手開發,創辦人Steve Tidball回憶,是在聽過比爾·蓋茲於TED Talk談論傳染病之後,聯想到使用銅線來製作服裝的可能性。這款夾克不僅可防風、防水,而且通風、透氣,它採用一種薄膜技術,表面孔洞可以開合,保持身體溫度恆定。雖然該產品還未被實驗證明可直接抵抗新冠病毒,但未來研發抗菌材質製衣,由此已可看出隱隱成形的趨勢。

命品設計趨勢#4 遠端服務急速興起

在疫情橫掃全球之際,異地辦公、彈性工作等風險分散策略,也成為對抗傳染疾病的一大關鍵。過去鎖定「個人」用戶的遠端醫療服務,最近開始搶攻「企業」商機,推出訴求照顧員工的線上諮詢系統,從預防衛教,到診斷、治療、追蹤一手包辦,還能全天候隨時進行協助,不但能解決燃眉之急,還可減少就診頻率與風險,有效分散醫療院所壓力。

加拿大的INLIV公司,為企業提供員工醫療照 護服務已有四十年以上經驗,近期推出新產品 Wello,訴求每月只要在員工身上多花11到15元 加幣(約台幣240至330元),就能利用無線科技「虛實整合」,透過視訊診斷、電話問診,以及由醫護人員二十四小時待命的即時對話,處理突發醫療狀況,帶來更多彈性與便利。

這項服務的設計邏輯是:金融業與運輸物 流業都已善用網路科技,為何醫療始終一成不 變?在進行產品服務開發時,他們發現加拿大 人的需求痛點就是「醫療服務取得不易」,因 此決定由「企業照顧員工」的角度,規劃這套 產品。

在歐美,很多國家就診不但曠日廢時,而 且所費不貲。這種漫長的等待,無法即時解決 健康疑慮,不僅導致更長的病假,甚至耽誤病 情。在這種狀況下,有超過七成五的加拿大勞 動者表示願意使用虛擬健康照護服務,來解決 特定的健康隱憂或非急迫性的健康問題。

說起來,線上遠端診療並非新鮮事,但關 鍵在於,它與使用者之間距離感仍大,取得也 並不容易。如果能讓線上醫療諮詢更簡易,為 患者更快取得建議或答案,非但能大幅省下時 間、金錢,更重要的是,減低焦慮與不安。

因此Wello鎖定企業用戶拓展線上醫療照護

服務,一旦企業加入,員工會收到表格,建立 私人帳號,在得到使用者許可的狀態下,使用 者的家庭醫師、醫護照顧者以及常用藥房,會 互相分享使用者的醫療與健康紀錄,讓醫療諮 詢更快速周全,也能在保障使用者隱私的狀況 下,提供心理諮詢與輔導轉介,有時甚至能防 範未然。

而它最具吸引力的賣點,就是提供經驗豐富的執業護理師組成諮詢團隊,除能立即提出治療協助,還能提供用藥與專科轉診建議。它的使用概念就是:與其花費數小時去排隊看病、買藥,不如立刻打個電話線上問診,不但可即時獲得診療諮詢,還能快速將處方簽送至指定藥局,解決健康問題。

Wello不僅協助用戶紓解小病痛,也能幫忙解決諸如壓力、營養、心理等日常問題,讓員工在擁有健康身心後,更投入工作、減少請假缺勤。甚至當員工對職務調動感到不安或憂慮,也可以上線進行諮詢,獲得協助與心理支持。假使員工在國外出差生病,也能進行跨國協調:種種的服務,就是希望讓員工有更堅強的後盾,在醫療保障上更無後顧之憂。





Wello線上遠端診療不僅能協助用戶紓解小病痛,也能幫忙解決諸如壓力、營養、心理等日常問題,讓員工在擁有健康身心後更投入工作、減少請假缺勤。



失智症,可以預防嗎?

「3個方法」輕鬆預防腦退化

文/洛桑加參・知名身心靈預防醫學專家

有很多疾病,都會使人出現「失智」這樣的症狀。沒錯,失智它不是病,是一種症狀。病因以阿茲海默症為最多,約占了60~80%。其他還有腦血管病變、內分泌與代謝性疾病、外傷、感染、腦腫瘤等,也都有可能是造成失智的原因。預防失智,你需要兩樣寶貝:「老朋友」和「新東西」。



更多健康常識

別趕流行,小心「智慧型手機失智症」

穿衣服、換手機,你都可以挑最流行的款式,但生病這種事,還是不要跟上流行比較好。舉凡失智、癌變、三高問題、睡眠障礙、

骨質密度差等,從前是老年人的困擾,但如 今,也威脅著年輕人。近年失智年齡層有下降 的趨勢。日本腦神經外科醫師率先發出「智慧 型手機失智症」警訊,請大家多多留意,避免 過度使用3C產品,造成腦過勞。 **Ⅲ** 近年失智年齡層有下降的趨勢。日本腦神經外科醫師率先發出「智慧型 手機失智症」警訊,請大家要多多留意,避免長時間過度使用3C產品,造 成腦過勞。

什麼是阿茲海默症失智?

當出現不安、疲勞、憂鬱、睡眠障礙、 忘記重要客戶名字、忘記出席重要會議 時,最好能有所警覺。據統計,在台灣約 有1.2萬人被診斷為年輕型失智症,30到 64歲這個區段,平均每一千人就有一人發 病。當然這數字還可能更多,推估確診率 僅三成。因為失智經常被理解為一種老人 家容易得的退化性疾病,因此當年輕患者 出現相關症狀時,很可能被歸入憂鬱、躁 鬱、思覺失調這一塊。知己知彼,百戰百 勝,現在就來了解一下由阿茲海默症所引 起的失智,到底是什麼樣的情況。

關於阿茲海默的成因,目前專家已知它 與腦細胞衰竭有關,最有可能的嫌疑犯是 一種「β類澱粉蛋白質」斑塊。據推測就 是它造成腦神經元損傷,並引發一連串記 憶、認知與整體心智功能的退化。

完全治癒難,但預防一點都不難

很遺憾地要告訴大家,治療阿茲海默的方法,就跟真正有效的新冠疫苗一樣,還在努力研發、測試中。目前仍沒有一種藥物能完全治癒阿茲海默,只能透過藥物與非藥物的方法,來減緩行為症狀。不過好消息是,預防的方法已經找到了!除了排除一些危險因子,比方說肥胖、糖尿病、



⚠ 請留意以下10大警訊

- 1、離開舒適圈時特別焦慮
- 2、忽略身體的梳洗與清潔
- 3、說話寫字出現用字上的困難
- 4、對時間、地點、空間感到迷惘困惑
- 5、漸漸淡出社交圈、鮮少跟朋友聚會
- 6、重複講一樣的話、重複購物、重複服藥
- 7、將物品放在不合常理的地方,如眼鏡在 冰箱
- 8、無法完成平常熟悉的事務,如回家迷路、泡咖啡糖加成鹽
- 9、判斷力變差,易落入詐騙陷阱(年輕時 就常被騙的不算)
- 10、記憶力變差,屬於真正的遺忘(稍後能 想起來的就不算)

高血壓、運動量不足之外,總結出最有效的三個方法:

方法①〉對生命抱有安全感。至少有兩個知心好友或可靠的親人,讓你知道萬一自己遭受困難時,有人會對你伸出援手。樂觀、安全感越多,受到失智侵擾的機率越低。

方法②〉創造腦神經迴路的新連結腦細胞會衰退老死,但不管人活到幾歲,仍可以靠新玩意兒,幫自己創造出新的腦神經元迴路。把大腦想像成一座城市,當你有上百上千條路的時候,哪怕一條路被堵死,影響也不會很大。看一本新書、造訪從沒到過的地方、學習新技能、學習新語言、養新寵物、吃從沒吃過的新餐點,每一項新的體驗,都會強化腦部的生理組成。預防疾病發生,可以是很快樂的一個過

五個超級英雄所組成護腦聯盟



程。讓你享受新、體驗新,並從中受益,讓自己更健康。



II 利用神經胜肽因子保護大腦神經胜肽因子的可貴之處在於,它能增加神經 細胞的可塑性、保護腦神經細胞、抗神經發炎、抗氧化,以及延緩外力與疾 病造成的神經損傷退化。Ⅱ

方法③〉利用神經胜肽因子保護大腦神經胜 肽因子的可貴之處在於,它能增加神經細胞 的可塑性、保護腦神經細胞、抗神經發炎、抗 氧化,以及延緩外力與疾病造成的神經損傷退 化。

預防失智,目前我從「安定神經元」、「保護神經細胞」與「強化神經網絡連結」三方面下手。在我的診所裡,現階段是由「自體生長因子」+「神經修復點滴」+「靜脈雷射」+「血液淨化」+「神經胜肽因子」這五個超級英雄所組成護腦聯盟,以組合拳的方式,來處理複雜的腦衰退問題。身體有所謂的體適能,腦部也有屬於腦的「腦適能」,認識它、關注它、強化它、保養它,你就是健康勝利組裡的終身會員。

養生不養病,預防醫學超前部署

2020庚子年一開始就不平靜,災難頻繁發生、變動特別多、金融重整、全球關係大洗牌。當一場新冠肺炎疫情搞得全世界人仰馬翻時,在未來踏上復甦之路上,除了人心的善念、願意相互扶持外,大家齊心投入「超前部署」的防疫工作,更讓我們一起打了一場光榮的勝仗。

人無遠慮,必有近憂。但若光是去思慮、 擔心,是沒有用的。提前策劃好了,然後努力 不懈去實踐它,這才有用!而今年最出風頭的 關鍵字「超前部署」,也正切中預防醫學的精 髓。



「有」是加法,「無」是減法

有錢有勢有房有車,有皮草有名牌包,有 多少是做給別人看的?無病無憂無恨無懼,無 顛顛倒倒是非不分,才是真正能讓自己開心 的。一顆懂得放鬆、柔軟又溫暖的心,是可以 當成藥的!

如果能煉心成藥,那恭喜你,你可以少吃 很多化學合成藥物。特別是那些由心所生出的 病,一般藥物只有緩解效果,唯有用心藥來 醫,才有可能完全治癒。心是大藥,透過心念 轉化、調整生活步調,人生可以少受很多罪、 很多苦,何樂而不為?同樣的,人「身」治癒 的關鍵,在自己身上。

培養再生力,你就離退化性疾病遠一點, 顧好自癒力,讓你即便生病,也無大礙,還康 復的比誰都快。

■ 「大阪会」
● 「大阪会」
●

預防醫學自己學,身心靈永保安康

西方醫學講究各種階段的預防。預防疾病發生、預防疾病惡化、預防疾病惡化時醫病雙方將面臨的種種困境,提前趨吉避凶,去避開它。在東方,《黃帝內經》率先提出「上醫治未病」的概念,希望醫生們銘記在心,並幫助大家以最優雅從容的方式,度過生老病死。而西藏、印度的預防,則內化於日常修行中。修心、理氣、練瑜伽,善於利用自然界的地水火風空等宇宙基礎五元素,來校正人身這個小宇宙,達到身心靈的和諧、自我與外在世界的和諧。

不怕世間忙亂紛擾、不怕外頭汙染嚴重,為自己、為親人超前部署,學習做自己的上醫,包含心裡生出的病、環境毒素引發的病、生活習慣養成的病,甚至是祖先留下的遺傳性疾病,都可以透過預防,將傷害降到最低,甚至讓它消失。養生不是急急忙忙、人云亦云、趕流行,養生講究慢慢來、洞察先機且精準打擊、依照自己的體質來調養。省下不該花的金錢與精力,用來過上豐足人生,綽綽有餘。願你享受簡單、享受快樂豐足、享受生而為人,並且一世平安。

本文出自:《簡單豐足:減法養生的52個關鍵字》/時報出版







因應數位辦公趨勢,震旦家具協助大聯大打造智能會議室

震旦家具×大聯大控股企業總部

從企業經營思考細節 贏得顧客信賴

圖・文/震旦家具

大聯大投資控股(簡稱:大聯大控股)為亞太第一半導體零組件通路商,總部位於台北南港軟體園區站旁,旗下擁有世平、品佳、詮鼎及友尚,員工人數約5,000人,代理產品供應商超過250家,全球約104個分銷據點。長期深耕亞太市場,在面臨新製造趨勢來臨之際,協助顧客積極推動數位轉型。



看更多成功案例

以人為本,設計「最重要的小事」

面對一棟樓高超過20層的大型企業總部新辦公室,震旦家具早在兩年前,以積極且熱忱的態度,細心觀察大聯大控股的企業文化與員工辦公屬性,最後從企業經營角度思考各個細節進行提案,在辦公家具設計中加入巧思,客

製打造職員辦公桌的個人化燈具,這個「重要的小事」成為本次辦公室設計中的亮點,最終也順利完成企業總部整體辦公家具規劃。

過去辦公室的開放式工作站,職員個人辦公桌前的燈具,多以手臂式的設置為主,採購或裝置也較為單純,家具團隊在提案競爭階段,透過細膩的訪查得知企業在工作站家具,



震旦家具協助大聯大打造客製化Plane辦公桌,創新的個人燈 具設計成為亮點

期望有個人燈具設計,決定大膽嘗試,將燈具 嵌入工作站桌屏,此一舉動在台灣辦公家具業 界,算是很突破的嘗試,震旦團隊花費很多時 間與合作廠商進行研發,考量照明到桌面的距 離設計、照度是否刺眼、色溫、亮度、燈具長 度、走線空間、變壓器的使用、維修拆裝盡量 簡單好上手等,經歷無數次溝通與實驗,搭配 客製化的「Plane工作站」桌屏,逐一經過品 質管理測試後,最終得到滿足顧客期待與職員 需求的工作站成品。

專業規劃,打造智能化辦公設計

大聯大全新的企業總部,辦公室的樓層從 3樓開始,超過20層空間的辦公家具需求,整 體辦公大樓空間設計以「登高」為主題,具有 帶領同仁挑戰巔峰之意,訴求大自然的歷程, 因此每層樓的辦公家具也搭配以不同顏色呼應 意象,低樓層湖水色桌屏帶出湖泊寓意、中樓 層為山林、再者為樹影意象,最高樓層則是規 劃訓練中心及開放式的演講廳,配置靈活性高 的「R8.5培訓桌」、「蝴蝶培訓椅」及「公共 家具」等。

在全部20多個樓層各部門共有超過千名員工的獨立工作桌,因此職員辦公座椅也是一大重點,震旦團隊提供數種職員椅讓同仁一一試坐,最後投票選出,曾獲得台灣精品獎的經典「辦公椅款Aegis」,其有掛衣架設計、座深可調整的特性,豐富實用的功能獲得許多員工青睞。另外,因應數位時代,辦公室規劃時也強調科技化,包括人臉辨識系統、智能會議室預約系統、投影機、電子白板等。

無後顧之憂的服務保證,安心又放心

在大聯大控股辦公室設計案完工後,震旦提供約定年限保固、終身服務的保證,讓顧客對震旦品牌買的安心、用的放心。從小細節的執行,到服務價值,震旦展現深厚的辦公室規劃設計實力,協助大聯大控股企業打造智能辦公室。 A





大聯大重視人才培訓,在開放的訓練場域中,震旦家具配置靈活性高的家具

42|震旦目刊



震旦雲提供臺師大「雲端人資系統」、「AI面試系統」、「AI人臉辨識系統」等平台授權,並捐贈一台「人臉辨識測溫機」,培 育人資領域的科技人才,預計一年將培育超過百位人資專才。

震旦雲與臺師大成立「震旦雲AI人資實驗室」

運用AI特質預測 協助企業精準找人才

圖・文/震旦雲

震旦集團旗下震旦雲以豐富的人資系統與AI領域的整合經驗, 為企業提供更精準的雲端服務,並透過產學合作培育更多數位人 才;3月與臺灣師範大學—科技應用與人力資源發展學系,進行產 學合作備忘錄簽署及揭牌儀式,由臺師大科技系系主任林坤誼和 震旦雲副總經理林敬寶,共同簽署合作並成立「震旦雲AI人資實 驗室」,協助企業精準找到好人才!

合作,將以「AI創新發展」、「AI實作場域」、「AI專家交流」三大面向進行各項計畫的拓展。林敬寶副總經理提到,在「AI創新發展」的部分,透過臺師大專家團隊合作,運用人工智慧發展「預測人員績效的非口語信號」,建構新的AI面試模型,以協助產業



了解更多AI面試



震旦雲測溫人臉辨識系統,戴口罩也能進行溫 度感測,搭配AI人臉辨 識,人員出入管理便利 又安全。



現場展示與解說震旦雲「AI面試系統」功能,協助企業精準找 人才。

客製化不同組織內高績效人才的特質,並作為 人才甄選時的參考依據。研究也以震旦雲為示 範場域,透過實務資料,供學術進行嚴謹的驗 證及預測模型的推導,提升研究價值,預期讓 人才預測推估能更準確,同時也能做為產業商 業化發展的基礎。

深化產學合作 培育人資專才

林坤誼系主任表示,透過「AI實作場域」, 校方提供科學化實驗環境與實作課程,由震旦 雲講師進行教學,強化學生實務能力,接軌 未來職場。震旦雲為協助學校建構「教學場 域」與「研究數據」,此次提供「雲端人資系 統」、「AI面試系統」、「AI人臉辨識系統」等 平台授權,並捐贈一台「人臉辨識測溫機」; 並於未來舉辦系統實作工作坊,培育人資領域 的科技人才,提升AI科技應用的軟實力,預計 一年將培育超過百位人資專才。

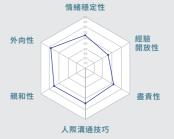
此外,在「AI專家交流」的部分,透過臺師 大的專家學者,在合作計畫中與震旦雲團隊進 行研討交流,察覺產業發展的問題與缺口,研 擬解決方案,以提升產業競爭力,並也協助震 旦雲團隊提升人才專業,奠定產學雙向合作的 根基。 震旦集團秉持「回饋社會」的經營理念, 持續深化大專院校產學合作,除了與臺師大成 立「震旦雲AI人資實驗室」展開各項合作外, 也和中央大學人資所合作,培育數位人資專 才,讓學生能早一步學習人資領域新科技,接 軌職場做好準備。

現今企業愈來愈重視零碳排放量及環保、 永續的議題,加上防疫模式下無法進行海選, 以及為避免人為誤判的難題,目前震旦雲的 「AI面試系統」已獲得許多知名金控業、科技 大廠採用,大幅提升企業甄選的效率,例如某 金控集團招募儲備幹部時,採用AI面試進行, 3天內就完成1,000人的面試,讓人才甄選變得 精準快速。

震旦雲人資平台,未來將持續以解決人資的痛點為優先,並融合AI人工智慧新科技,除了在人才甄選招募領域外,將發展人力排班、績效考核、智慧差勤、外勤商機等新應用。讓人資扮演數位轉型的先鋒,創新組織文化與生產力。A

AI面試系統





- ◆ 提升甄選效率,找到對的人
- ◆ 人格特質分析報告,預測職場表現
- ◆ 雪端袋影面試,省時又方值
- ↑ 內建專業化題庫,讓您輕鬆出題
- ◆ 客製化企業人才預測模型與指標
- ◆ 企業海選最佳利器





白領之夜講座回顧

新媒體藝術何以發生



看更多精彩活動

主講人——白建松(復日大學藝術教育中心)

圖・文/震旦博物館

距今2-3萬年前的西班牙阿爾塔米拉山洞岩畫中就已有原始先民試圖描摹動物行走的動態 過程的痕跡(圖一)。萬年飛逝,這種原始的願望早已被滿足,新的概念也不斷從中萌 發。1827年,第一張照片誕生;近年,人工智慧開始作畫(圖二)。藝術與科技的關係 已經緊密到讓人不得不開始反思人和藝術的意義,新媒體藝術也因此成為了近年的顯學。







圖一:西班牙阿爾塔米拉(Altamira)山洞岩畫,距今2-3萬年。圖二:穀歌公司人工智慧網路深夢(Deep Dream),《月球時代的白日夢》(Moonage Daydream),2016年。圖三:斯特拉瑞克(Stelarc),Ping身體(Ping Body),1996年。將身體控制權通過互聯網交由遠端觀眾控制。







圖四:《運動之路和動態序列》,賈科莫・巴拉(Giacomo Balla),1913年。圖五:《4'33"》,約翰・凱奇(John Milton Cage),1952年。圖六:白南準(Nam Jung Paik)《電視佛陀》,1975年。

新媒體藝術是什麼?

新媒體藝術以側重點劃分,大體上可以分為兩類,其一為基於內容的藝術,以多樣媒體呈現內容表達為目的,如2D、3D動畫藝術、程式與軟體藝術、數位電影電視藝術及數位圖像等等;其二為基於網路與媒介的藝術,以形式的革新和新技術的嘗試為特徵,如交互裝置藝術、遠端通訊藝術(圖三)、生物基因藝術、遊戲藝術等。

儘管形式千變萬化,但新媒體藝術依然有一些共有的特點。它們大都具有較強的體驗性和互動性,將觀者的行為納入作品的一部分,因此對於觀者來說會有一定的沉浸感。在一些實踐中,作品本身還具有可複製性和可編輯性,同時,商業和娛樂也是新媒體藝術的一大取向。

新媒體藝術從哪來?

藝術的發生和作用比我們想像中要複雜得多。從古至今,藝術、科技、社會的閉環不斷滾動,推動著藝術認知的演進。從原始時期到文藝復興,藝術這一門類逐漸從民生中脫離,並形成了超然的階層。直到現當代,藝術開始回歸生活,更多地成為現實的隱喻、思想的表達和反思的載體,並開始主動地回應社會和技術的發問。

照相術的出現使人們注意到物體的不同面

向,於是以畢卡索為代表的一群藝術家們將同一物體的不同角度組合在一幅平面畫面中,是為立體主義;攝影攝像技術對於動態的描繪催生了未來主義關於時間變化的思考(圖四);一戰之下,反現實、反藝術和反傳統的虛無造就了達達主義,而這種反傳統的思潮繼而帶來了藝術疆域之問,無聲的音樂(圖五)、身體的行為、動物的屍體,無一不可被冠以「藝術」之名。

於是,思想和技術的雙重衝擊之下,新媒體藝術的到來也就水到渠成。正如白南準所提出「正如拼貼畫技巧取代油畫顏料一樣,陰極射線管(CRT)將取代畫布」(圖六),新媒體藝術家並非是不再作畫,而是在思想和技術的演變之下,這門藝術作畫的原料由傳統材料變為了電子材料。

如何面對美術館裡的新媒體藝術?

首先,在欣賞古典藝術和新媒體藝術時, 判斷標準應有所不同,前者多為敘事和畫面, 後者多為形式和意涵。成年人和兒童對欣賞內 容的選擇也應有所不同,前者更需要反思,而 後者僅需要薰陶和感受。更重要的是,欣賞作 品時要充分相信自己擁有理解藝術品的能力, 也要信任藝術家的思考過程,靜下心來,才能 充分感受人與藝術的關係。





唐代・釉封接瓷匣鉢

釉封接瓷質匣缽可以阻絕空氣進入, 讓瓷坯在良好的還原氣氛中燒出穩定的青綠色澤。(圖一) 圖片來源:《寺龍口越窯址》,頁354,圖彩圖496。

古器物學講座——中國古代陶瓷專題 ⑭ 赵窯秘色瓷

文/吳棠海・圖/震旦博物館

秘色瓷是晚唐——北宋時期越窯生產的高級青瓷,製作過程嚴謹特殊,釉色與眾不同, 是皇室宮廷專屬的貢器,不僅「臣庶不能用」,一般人也很難見到,是中國陶瓷史上最 美麗的迷團。本文根據考古資料選取若干精品,帶領讀者一睹秘色瓷的風采。

一、瓷質匣缽

匣缽是燒瓷的窯具,傳統上以耐火泥土製作,到了晚唐,越窯核心地區上林湖後司嶴窯場出現了瓷質匣缽,成為秘色瓷燒成的關鍵。

上林湖後司嶴窯址出土的瓷質匣缽有缽 形、筒形、葫蘆形、圈形及M字形等樣式,視 瓷坯的形狀大小搭配使用,大多採「一物一匣 缽」的方式裝燒。 例如圖一之唐代匣缽由後司嶴窯址出土, 裡面是一個花口碗,全器施釉,用缽形匣缽和 圓形接圈承裝,碗的足底以小泥塊支墊,隔離 匣缽,避免流釉沾黏,匣缽相接處則以釉料密 封,阻絕空氣進入,讓瓷坯在良好的還原氣氛 中燒製,才能呈現穩定的青綠色調。

瓷質匣缽的土質也是經過仔細淘練的瓷土, 封接處的釉料經高溫熔融之後冷卻凝結,必須 打破才能取出瓷器,而且匣缽在燒製過程中與 瓷坯同步收縮燒結成瓷,不能重覆使用,成本 之高,非常人所能負擔,是少見的特殊工藝。

二、唐代秘色瓷八稜瓶

唐代秘色瓷以法門寺地宮出土者為代表。 法門寺是唐代皇家寺院,塔基地宮出土的石刻「物帳碑」記載唐代皇室供奉13件秘色瓷器,數量和特徵都與同時出土的碗盤碟相合,讓世人終於見識到唐代秘色瓷的面貌。

除了這13件碗盤碟之外,地宮裡還有一件如圖二所示的青瓷八稜瓶也是秘色瓷之一。這件青瓷瓶的造型為小口、長頸、瓜稜腹、底足微撇之狀,表面釉色天青,如冰似玉,清澈透亮,正是唐代秘色瓷的典型呈色。

類似的器物亦可見於上林湖後司嶴窯址中,它們的胎體灰白,質感堅硬緻密,通體施釉,釉色天青,底部有泥塊支墊痕跡,或與葫蘆形瓷質匣缽同時出土,說明唐代秘色瓷的胎釉特徵及裝燒工法,為其他秘色瓷提供鑑定的依據。

三、五代秘色瓷蓮花式碗托

五代仍是秘色瓷燒造的成熟期,精美產品



唐代・秘色瓷八稜瓶

此器出土於唐代皇家寺院, 釉色天青,如冰似玉,清澈透亮, 正是唐代秘色瓷的典型呈色。(圖二)

圖片來源:《中國出土瓷器全集15陝西》,頁35,圖35。

可見於蘇州市虎丘雲岩寺塔及吳越國錢氏貴族 墓的出土物裡,其中最早發現的是雲岩寺塔的 蓮花式碗托。

雲岩寺的建立有一段曲折的過程,現存的 寺塔建造於五代時期,塔內有數層天宮,納藏 許多佛教文物,其中一件青瓷碗托如圖三所 示,由瓷碗和盞托組合成器。



五代・秘色瓷蓮花式碗托

瓷碗和盞托皆施滿釉,釉色青翠碧綠,與蓮瓣紋飾 相得益彰,呈現優雅靜謐的氣質。(圖三) 圖片來源:《越窯、秘色瓷》,圖31。



此件瓷碗呈直口、深腹、腹壁圓弧收窄之 狀,外壁淺浮雕三重蓮瓣紋,盞托的形狀如 豆,口沿外翻,刻飾雙層蓮瓣,圈足外撇, 足壁以覆瓣紋為飾,整體猶如一朵逐瓣綻放 的蓮花。

瓷碗和盞托皆施滿釉,足底有一圈泥塊支 墊痕跡,是越窯秘色瓷的燒製特徵,而其釉 色青翠碧綠,與淺浮雕蓮瓣紋飾相得益彰, 呈現優雅靜謐的質感。

四、北宋秘色瓷花口雙蝶紋盤

北宋時期,越窯持續燒製秘色瓷,除了供 應宋朝皇室所需之外,也傳到北方遼國,成 為遼王朝的宮廷用器,如遼聖宗皇太弟耶律 降慶的愛女——陳國公主即擁有此類精品。

圖四所示之青瓷花口雙蝶紋盤出土於內蒙 古哲里木盟遼陳國公主墓,盤口外敞,口沿 做成六瓣式的花形,盤腹略微收窄,壁面以 六道凸稜呼應盤口,圈足外撇,足內有泥塊 支墊,泥塊痕跡比以前略長,形狀猶如一道 道的短泥條,是北宋秘色瓷的墊燒特徵。

北宋・秘色瓷花口 雙蝶紋盤

花口式的瓷盤,內部陰刻雙蝶紋,釉色 青翠靜雅,形制簡潔迷人,是遼國王室 珍愛的寶物。(圖四)

圖片來源:《越窯、秘色瓷》,圖48。



秘色瓷鏤孔卷

瓷盤內部陰刻雙蝶紋,器表遍施青釉, 釉色青翠靜雅,形制簡潔迷人。與此器同出 的還有許多精美的金銀器、玉器、珍珠、瑪 瑙、水晶及琥珀等物,可見秘色瓷在遼國也 是極為珍貴的寶物。

五、北宋秘色瓷鏤孔卷葉紋香薰

越窯位於浙江,五代以來為吳越國所統 治,瓷業十分興盛,北宋建國十八年後,最 後一任吳越王錢俶獻土入宋,越窯仍持續燒 造秘色瓷,產品可見於相關遺址和古蹟中。

例如圖五所示之青瓷鏤孔卷葉紋香薰,由浙

江省黃岩市靈石寺塔出土,靈石寺塔為吳越 國所建造,北宋咸平元年曾經整修過,此件 香薰就是在這次整修時放入寺塔的天宮中。

香薰近似圓球狀,上半部為器蓋,蓋面透 雕三瓣式的卷葉紋,葉片表面淺刻篦紋,枝 葉鏤空處作為香煙散逸的小孔,蓋緣和器身 口沿環繞數圈弦紋,弦紋下方浮雕蓮瓣,圈 足外撇,釉色青綠典雅。

此器有煙燻痕跡,是實際使用之物,內部 還有二圈墨書,記載供奉者的姓名、供奉時 間及緣由,香薰內部盛裝舍利,置放於佛像 前方的鐵盒中,不難想見當時以秘色瓷供佛 的虔誠信仰。A

Ⅱ 秘色瓷以釉色取勝,「千峰翠色」、「捩翠融青」是古代詩人的形容, 美麗的釉色、堅硬緻密的胎體及端莊典雅的造型,使其成為千古絕唱的珍 寶。下期將以耀州窯為題,介紹此一窯系的發展脈絡及特徵。▮

50 | 震旦月刊 震旦月刊 | 51





BOOK

震旦博物館出版叢書介紹

西周玉器

西周晚期 人龍紋玉佩拓片

【內容精選】

- 1、由古器物學的角度分析西周玉器的材質特徵、琢製工具、成形工法、紋飾設計及其風格的演變。
- 2、運用詳實的出土資料和相關的文獻記載來說明西周時期的用玉狀況,解釋西周玉器的使用功能 與制度。
- 3、以拓片輔助彩圖,讓讀者更容易欣賞西周紋飾的獨特設計與線紋之美。

玉器發展史系列

- ●紅山玉器 ●商代玉器 ●西周玉器 ●春秋玉器
- 戰國玉器 漢代玉器 唐宋元明清玉器

館藏精選系列

- 藏品圖錄 文物精粹 古玉選粹1
- ●佛教文物選粹1 ●佛教文物選粹2 ●漢唐陶俑
- 青花瓷鑑賞 元青花瓷鑑賞 明青花瓷鑑賞

館際合作系列

● 芮國金玉選粹一陝西韓城春秋寶藏

鑑賞研究系列

- 認識古玉新方法 傳統與創新一先秦兩漢動物玉雕
- 玉見設計―中國古玉形紋設計特展

書籍銷售點

台灣地區 | 北部:歷史博物館、三民書局、汗牛文物藝術書店、

華典文物書店、樂學書局、榜林文物書店、CANS藝術新聞雜誌、

蕙風堂、世界書局 南部:庫存書書社(高雄)

大陸地區 | 北京:罐子書屋、韞玉齋、中國文物書店、錦祥堂

上海:震旦博物館、 罐子書屋





西周晚期

玉串飾



門彩花果鳥紋高足側角化



精粹員机

文/吳棠海・圖/震旦博物館

多色系的五彩器於明代宣德創燒成功以後,到了成化時期發展出以高溫青花勾勒全器紋 節的鬥彩,成為世人眼中的極品,本期所要賞析的高足杯即是此一時期的作品。

此名 的口沿微敞,器腹略深,壁面向下收窄,底下具有高圈足,足底外撇,與杯口互相呼應。它的胎體細緻,呈淺灰白色,釉層薄而帶有淡淡的灰青,透明度高,泛著溫潤勻亮的光澤,是成化時期的胎釉特徵。

杯子內部和高足部分留白,杯體外壁裝飾 花果鳥紋。紋飾以鈷料繪畫輪廓,罩上透明 釉後高溫燒成藍色的青花線,再用紅、綠、 黃、褐等顏料填畫樹葉、果實及枝幹,低溫 燒成多色,組成鬥彩裝飾。

由於成化時期所用的鈷料為國內生產的 平等青料,經窯內高溫燒製後,顏色淡雅柔 和,其他低溫釉彩的配色也有獨到之處,再 加上構圖和筆觸技法平和清秀,構成獨特的 風格。

相同的器物亦可見於台北故宮博物院的典藏中,瑩潤明淨的質感、精巧秀麗的造型及幽靜淡雅的美感,深獲世人好評,是頗富代表性的成化精品。 A

震旦月刊 | 53



▲長旦朱閔州仕垣性:「竹門槲桜店頁頁

震旦人公益行動「溫暖隨行」

說到愛——那是希望 和陪伴堆疊合成的風景

圖・文/震旦集團



震旦集團×財團法人中華民國唐氏症基金會 嘿~小唐 WE WILL BE THERE

1957年發現了唐氏症在基因上原因:是第21號染色體的三體現象,全球數據中每一千名新生兒就有一名唐寶寶;2011年聯合國大會將3月21日定為世界唐氏症日,唐氏症是最常見染色體異常疾病之一。

▲震旦家具小木馬搖搖椅,成為大 眾展吸睛亮點

是的,唐氏症家庭就在你我身邊。今年,震旦集團號召60名大小志工 陪伴關懷陪伴唐寶寶,更透過靜態展讓大眾進一步認識唐寶寶的成長歷 程;震旦集團也於現場設置【3D自造未來】攤位,讓唐寶寶與大眾實際 動手做,體驗創意成真的美好!



互盛桃竹苗×社團法人新竹市生命線協會 割性向前 迎向希望未來

為促進青少年心理健康,生命線協會透過桌遊設計,在互盛志工陪伴下,協助院童增進自 我覺察及自我了解能力,並互動過程中學習團隊 合作、建立自信心,期盼孩子們成為更好的人。

⋖互盛志工透過桌遊互動,協助孩子培養團隊合作、建立自信心

物資捐贈

震旦集團×社團法人臺灣童心創意行動協會 打造良好的教育環境 從提升服務品質做起

已成立10年的「社團法人臺灣童心創意 行動協會」(DFC臺灣團隊)一直以來致力 於陪伴教育實踐者找回教學熱情、點燃孩子 學習動機的。協會相信,面對未來複雜的 社會問題及挑戰,要讓孩子在教育歷程中 習得未來需要的能力,教育者就得要先以 身作則,用創新觀念來支持孩子們前進。

震旦集團愛心不落人後,發揮企業社會 責任,回應了童心創意行動協會的需求,於 日前捐贈一批舒適的辦公椅,讓協會全體同 仁能夠有更舒適的服務環境、更整體的環境 視覺,讓參訪的老師與同學,除了有更舒適 的感覺外,也能夠有更整體的美觀感受。



▲震旦志工協助協會打造舒適辦公空間



▲翻越中央山脈,震旦集團以行動支持南迴

震旦集團×醫療財團法人南迴基金會 震旦集團聽見南迴的心跳聲 用行動給予關懷

居家護理所的設立是基金會自2018年 底成立以來,透過醫療護理服務守護南 迴地區居民心跳聲的第一步。在台東大 武村這間久無人住、空蕩蕩的房子裡,雖 然曾經多次的討論、丈量,但對於家具從 不敢有太多的奢望,一直想著堪用就好, 畢竟後續要蓋南迴醫院仍需龐大的資金。

震旦集團聽見南迴心聲,捐贈辦公家 具一批,一件件充滿溫度及貼心巧思的家 具一一辦公桌面側邊即有插座,不需因 插電需求彎腰蹲下、附鎖的保管庫和理想 櫃,供給服務所需的醫療設備有個穩妥的 家。支持南迴前進、邁向希望未來。

震旦月刊歡迎訂閱

AURORA MONTHLY

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

<mark>每月可收到二次電子報</mark>



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
- 客服專線: 0809-068-588

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

震旦集團

震旦家具 0809-068-588 震 旦 雲 (02) 8729-7066 長陽生醫 (04) 2296-2688 通業技研 (02) 8751-0080 宜陸開發 (02) 6600-2168 夏普震旦 0800-050-222

如魚得水





Accurio Press C14000 (140張/分·高速輸出)

康鈦科技深耕高階數位印刷領域,引進新一代高產能印刷機 AccurioPress C14000 支援各式紙材,搭配 AI 智能解決方案 實現出版、包裝設計業客製化需求,印刷輸出更「如魚得水」

康鈦

₹**鈦科技股份有限公司** \$158新北市三重區光復路二段69號14樓 服專線:4128-258 kmds.com.tw







AI智造 翻轉創新力



iSPACE 智能應用中心揉合 AI 科技與 3D 自造・提供「智能應用」、「自造教育」、「空間規劃」三大解決方案・及「震旦自造教育工作坊」・作為數位轉型孵化基地!

