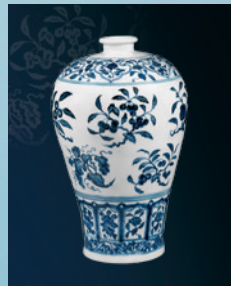


名人講堂

財經節目主持人—夏韻芬
說話力是改變人生的超能力

藝文饗宴

館藏精粹賞析
明永樂 青花折枝花果紋梅瓶



1971年7月創刊・發行52年1個月

AUGUST 2023 八月號 No. 625

AI生成時代 管理 如何脫穎而出？



電子版月刊

掀起科技巨浪的AI橫空問世，各產業紛紛積極思考如何透過AI管理，
加速營運效率。你跟上了嗎？



Let's Go Green Together

ESG轉型最佳夥伴

金儀提供減碳辦公解決方案·科技賦能兼顧效率及環保



智慧影印設備 人臉辨識門禁 AIoT環境安控 資訊安全防護 雲端管理系統

金儀

金儀股份有限公司
110 台北市信義路五段2號3樓
客服專線 / 4128-566 oa-world.com.tw



金儀色彩 無限精彩



與AI協作 共創新價值

隨著 人工智能的快速發展，AI生成已成為了現實。我們可以看到AI在文本生成、圖像創作、音樂創作方面的驚人表現。AI生成的技術正在改變人們的工作方式和商業模式，對於管理者來說，也意味著新的挑戰和機遇。

作為管理者，如何於AI世代脫穎而出？本期封面故事中北京大學創投協會創始人杜雨、張孜銘對此提出，生成式AI在變化快速的商業環境中，企業可以透過智慧行政助理、智能溝通、智慧團隊等面向，做好有效管理、溝通和協作。

對於數位領域的考驗，將能數位行銷連啟佑老師表示，未來SEO（搜尋引擎最佳化）藉由AI的輔助，將會導致內容競爭者變多，最終結果就是SEO難度將比以往提高很多；未來將是危機還是轉機，關鍵在於你我如何看待它。

名人講堂我們介紹財經節目主持人夏韻芬的書，她認為學會用說話可以累積人際關係的無形資本，也是可以變現的無形存摺。如果想要成功，就要懂得使用它。讓我們一起來學習說話力，讓它成為改變人生的超能力吧！

在未來，我們不需要樣樣精通，但需要的是學習如何運用AI工具和技術，從中發揮專業和創造力，學會與AI共生、相互加乘，共創新價值。 **A**



編輯聊天室

《震旦月刊》主編

蘇美琪 Maggie Su

震旦月刊

AURORA MONTHLY

1971/7/1創刊 · 2023/8/1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、謝文心、蔡君婷
信箱 maggies@aurora.com.tw
電話 02-2345-8088
傳真 02-2345-8733轉1619

設計 曲文瑩
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

本刊物使用環保大豆油墨印刷

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，「震旦第一」為震旦人共同追求的目標。

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.16

透過生成式AI進行管理，可提高企業內部溝通協作效率和企業生產力。



A p.24

財經節目主持人——夏韻芬



A p.32

寵物商品的设计，協助使用者對毛小孩的照顧，在各面向更無微不至。

E 編輯台上 EDITOR'S WORDS

01 與AI協作 共創新價值
文/蘇美琪

M 大師專欄 MASTER COLUMN

04 如何在團隊中建立心理安全感？
文/艾美·艾德蒙森

T 科技速報 TECHNOLOGY

10 AI暴紅 誰能吃到紅利？
文/張志康

COVER STORY

AI管理者須具備創新思維、數據洞察力；運用數位工具與數據分析，提升決策效率及準確度。



M 大師輕鬆讀 MASTER 60'

12 AI時代的關鍵轉折力
編譯/大師輕鬆讀

C 封面故事 COVER STORY

14 AI領航 智慧管理
序言/蘇美琪

16 未來AI生成的時代
簡化流程提升效率 讓管理更輕鬆
文/杜雨、張孜銘

20 AI對於SEO帶來的影響
是挑戰還是新商機？
文/連啟佑

C 名人講堂 CELEBRITY TALK

24 財經節目主持人——夏韻芬
說話力是改變人生的超能力
文/夏韻芬

M 職場觀點 MANAGEMENT

28 巴尼時代企業經營核心之道
如何降本增效成為關鍵要素
文/黃至堯

D 玩味設計 DESIGN

32 萌寵設計系列②
超貼心設計 讓毛小孩更受寵
文/李俊明

L 樂活人生 LOHAS LIFE

37 中醫生駐點7個Q&A
少吃了為什麼瘦不下來？
文/陳盈光

A 躍昇震旦 AURORA NEWS

42 夏普震旦加速數位轉型
打造智慧生活進行式
圖·文/夏普震旦

44 通業技研成立「3D創新技術應用中心」
在地服務快速滿足顧客需求
圖·文/通業技研



A 震旦博物館 AURORA MUSEUM

46 震旦博物館×浦東圖書館
共同推出「浦東藝文主題書房」
圖·文/震旦博物館

A 藝文饗宴 ARTS PLAZA

48 古器物學講座
——中國外銷瓷專題②
唐代外銷瓷
圖·文/吳棠海

52 震旦博物館出版叢書介紹
明永樂 青花瓷鑑賞
圖·文/震旦博物館

53 館藏精粹賞析
明永樂 青花折枝花果紋梅瓶
圖·文/吳棠海

L 愛心公益 LOVE ACTION

54 震旦人公益行動「溫暖隨行」
陪伴支持，
助弱勢團體與社會共融
圖·文/震旦集團



AMY C. EDMONDSON

艾美·艾德蒙森

文／艾美·艾德蒙森（天下雜誌出版社提供）

如何在團隊中建立心理安全感？

哈佛商學院領導與管理講座教授 / Thinkers50全球管理思想家排行榜Top1

在合作與創新決定成敗的世界，形成能自由表達、充分參與的文化。全球Thinkers50的最具影響力的教授之一艾德蒙森，針對如何在團隊中建立心理安全感，提供循序漸進的操作框架，並以實例說明自由表達、充分參與的文化如何實現。

心理 安全感低落時，企業受到的威脅不僅是垮台的可能。在許多工作場所中，人們眼見危及安全的事，卻不敢舉報，或者他們覺得被霸凌、受恐嚇，卻沒有向主管或顧問提及。這種緘默會廣泛導致沮喪、焦慮、憂鬱，甚至是身體上的傷害。

不敢大聲說出來？從

NASA太空意外，了解沉默如何扼殺你和團隊的未來？

2003年2月1日，美國國家航空暨太空總署（NASA）的哥倫比亞號太空梭經歷了一場重返地球大氣層的災難事件，七名太空人全部罹難。雖然說太空旅行顯然有其風險，致命事故似乎也難避免，但這起特殊事故並非「晴天霹靂」。

兩個星期前，有位名叫羅查（Rodney Rocha）的NASA工程師看了太空梭發射當天的錄影片段，那是發射之後的第二天，發射當時的佛羅里達州陽光明媚，過程看似完美無缺。然而，似乎有什麼東西不太對勁。

羅查一遍又一遍地播放這段影片。他認為，可能有一大塊發泡隔熱板從船艙的外燃料箱上掉下來，撞到太空

// 許多人都說自己有過類似經驗，層級高低擺在眼前，感覺有口難言。同時，需要聽取和得知情況的高層，往往看不見因自己而起的消音效果。//



梭的左翼。影片畫面有顆粒感，因為是從很遠的地方拍攝的，所以無法確認這塊發泡板是否造成損壞，但是羅查不禁擔心他在螢幕上看到的顆粒狀移動點的大小和位置。為了解決影像模糊的問題，羅查希望取得太空梭機翼的衛星照片，但這需要NASA高層向國防部尋求幫助。

羅查寄了電子郵件給他的老闆，看看他的老闆能否得到幫助，准許衛星照片申請的提出。但是他的老闆說，他認為這是不必要的。灰心喪氣的羅查向他的工程師同僚發送了一封文情並茂的電子郵件，他後來說：「工程師……不應該傳送訊息給比他的位階更高的人。」

他和一個工程師團隊共同評估損壞程度，但是拿不到照片，就無法解決可能損壞的擔憂。一個星期之後，當高階管理人員在任務管理團隊正式會議上，簡短討論發泡板撞擊的可能性時，羅查默默地坐在外圍旁觀。

後來專家的正式調查得出結論，當公事包大小的發泡

板撞擊機翼前緣時，在太空梭的機翼上撞出一個大洞，因此釀成事故。他們還找出兩種原本或許可以避免死亡悲劇的救援方案，雖然這在執行上很困難且不確定性很高。美國廣播公司新聞主播吉布森（Charlie Gibson）在報導這項調查時，詢問羅查為什麼沒有在會議上發言。

他回答說：「我就是做不到。我在組織中的位階太低了，她（指的是任務管理團隊的負責人）就高高地在這裡」，他的手高舉過頭頂示意。羅查的陳述反應了在工

作上要不要勇敢建言的一種幽微而重要的心理感受。仔細想想他的話，他並不是說「我選擇不說話」或是「我覺得發言是不對的」，而是說他「無法」開口。奇怪的是，這種描述很貼切。

對許多員工來說，明明有話要說，卻覺得自己實際上不能把話說出來，這真的讓人心裡很難受，在組織的層級結構中也很常見，就像2003年NASA的例子一樣。我們都認得這種現象，知道為什麼他的手會自動比畫出那條令人望之興嘆的垂直梯子。

當我們像主播吉布森對羅查那樣進一步詢問時，許多人都說自己有過類似經驗，層級高低擺在眼前，感覺有口難言。同時，需要聽取和得知情況的高層，往往看不見因自己而起的消音效果。

皮克斯團隊如何運用「勇於坦承」的工作環境打造出暢銷電影？

如果你在1995年的時候，年紀超過三歲，你很可能知道一部名為《玩具總動員》（Toy Story）的電影，這是一家叫做皮克斯（Pixar）的

公司所發行的第一部電腦動畫片。

那年，《玩具總動員》是全球票房最高的電影，而皮克斯成為最成功的首次公開募資企業。至於其他，就像人們所說的，都成了歷史。從那時候開始，皮克斯動畫工作室已經製作了十九部影片，每一部都叫好叫座。在一個票房賣座誠屬難能可貴的產業裡，這是了不起的成就，而出自一家公司的電影沒有一部不賣座，更是前所未聞。他們是怎麼做到的？

答案就是，透過領導力打造出讓創意與批評都可以蓬勃發展的企業文化。或許皮克斯從事的是創造故事、製成動畫，但它的運作方式帶給我們關於心理安全的課題，就像他們的電影一樣，老少咸宜。

皮克斯共同創辦人卡特莫爾（Ed Catmull）認為，工作室的成功有一部分要歸功於「坦誠」。他對坦誠的定義是直率或坦白，將坦誠、講真話及毫無保留連結在一起，這正是心理安全感的宗旨。當坦誠成為職場文化的一部分時，成員就不會覺



得要噤若寒蟬。他們不會對自己的想法有所保留；他們會說出心裡的話，願意分享想法、意見與評價。理想的情況是，他們會一起大笑、高談闊論。卡特莫爾鼓勵坦誠，尋求將坦誠在組織中制度化的方法，最著名的莫過於皮克斯所謂的「智囊團」（Braintrust）機制。

智囊團是一個小組，每隔幾個月就會碰面一次，一起評估製作中的電影，提出真誠的回饋給導演，以及協助解決創意問題。智囊團機制在1999年啟用，當時的皮克斯急於拯救《玩具總動員2》（Toy Story 2），因為這部片的發展偏離了軌道。智囊團的運作方法很簡單：一

群導演和編劇一起看電影的早期版本，一起吃午餐，然後將他們認為好和不好的地方回饋給導演。然而，這個運作方法的關鍵成分在於坦誠。坦誠，看似簡單，絕非易事。

正如卡特莫爾所坦承的：「一開始，我們所有的影片都很糟。」其實《玩具總動員》很容易就會被拍成一部在講玩具的祕密生活的電影，既愚蠢又無聊。但是，創意的過程天生就是反覆更迭的，有賴真正誠實的回饋。如果在智囊團會議中的人，對於早期試映只是含糊說些禮貌性的讚美之詞，無法安心說出自己覺得有錯的、遺漏的、不清楚的或沒道理的地方，那麼《玩具總動員》還有《玩具總動員2》可能就無法在電影界直衝雲霄了。

皮克斯的智囊團有其運作規則。首先，回饋必須是有建設性的，而且對事不對人。同樣地，電影製作人不能自我設防，或是認為批評是針對個人，必須準備好聆聽真相。第二，評論只是建議，而不是處方。沒有什麼





由上而下的命令，也沒有由下而上的要求；導演終究是要對這部電影負責的人，可以決定是否採用大家提供的解決方案。

第三，坦率的回饋不是在「挑毛病」，而必須出自同理心。導演通常已經自己走完了整個過程，同理心對他們會有幫助。我們會在堆積如山的建議措施當中，同時表達讚賞與感謝，尤其是關於導演的願景和抱負。

卡特莫爾再度提到：「智囊團是出於善意的。它想

提供幫助，沒有自私自利之說。」智囊團被看做是中立、沒有任何特定立場的「它」(it)，而非令人生畏的「他們」(them)，也不會被當成只是個別成員的總和而已。當人們的心理安全感高到他們覺得可以安心貢獻見識、見解或建議時，會議室中的知識就會呈倍數增加。這是因為個別的觀察和建議可以相輔相成，發展出新的形貌，創造出新的價值，這種現象和單獨蒐集個別回饋的情況相比，更是明顯。

// 當坦誠成為職場文化的一部分時，成員就不會覺得要噤若寒蟬。他們不會對自己的想法有所保留；他們會說出心裡的話，願意分享想法、意見與評價。//

智囊團，也就是享有共同議題、坦率提供同僚回饋的一群人，會受到個人的人格特質及化學作用的影響。換句話說，如果流程執行不當，他們的討論很容易會離題。為了讓智囊團有效運作，經理人必須持續地監控動態變化。

如果大家能尊重彼此的專業知識，信任彼此的意見，那麼就會大有幫助。對於如何甄選有效率回饋小組的成員，皮克斯導演史坦頓(Andrew Stanton)提供了一些建議。他說，他們必須「激盪你的腦力，讓你可以在短時間內提出很多的解決方案。」史坦頓所說的召集可以激盪腦力的人，這樣的觀點正中核心，說明了為什麼心理安全感對於創新和進步是不可或缺的。會議室裡的其他人說出自己內心想法，我們才能激發腦力。**A**

出自：《心理安全感的力量》／天下雜誌出版社

你問
我答No.
625

《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。



Q

觀察現今社會，很多人說錯話、表錯情，無法在職場上有更好的表現，甚至無法累積社會資本與人脈資源。因此，_____的能力，可以提升影響力與溫度，是人生最重要的社交貨幣。

掃描看解答



A 練習說話

B 向上管理

C 交際應酬

D 關係管理

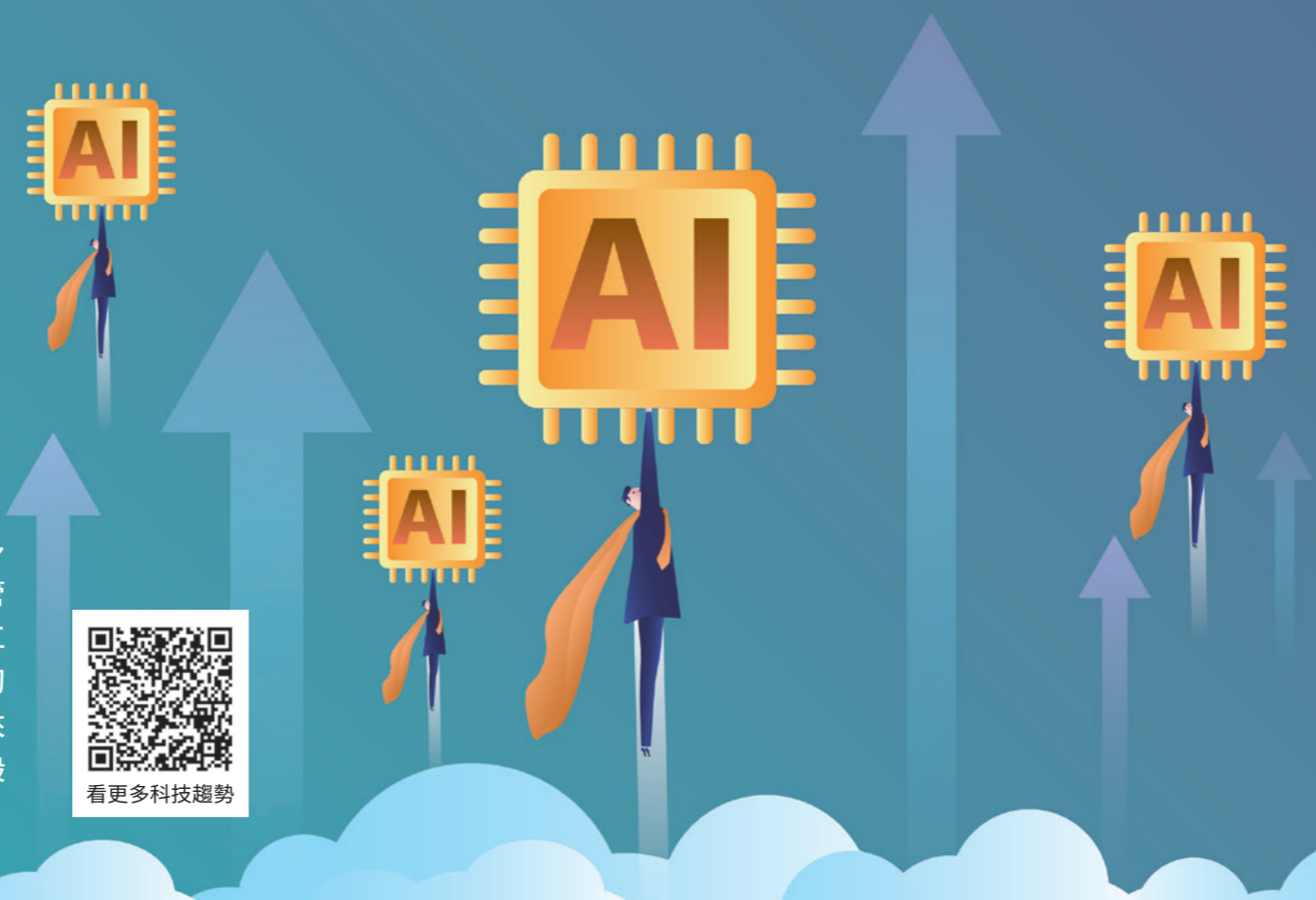
V: 卷景

數字解碼

AI暴紅 誰能吃到紅利？

文／張志康·資深媒體記者

隨著去年底ChatGPT在全球暴紅，也有愈來愈多人把人工智慧視為是下一個世代企業營收提升及管理的不二法門。從產、官、學等各方面來看，人工智慧的重要性固然不言可喻，但畢竟還處於非常初步的發展階段；對相關技術掌握快速的大企業來說，能夠先享受這種科技紅利當然不在話下，一般企業想吃到這種紅利，恐怕還要多想一想。



看更多科技趨勢

4.3 兆日圓

看好AI商機 日半導體設備估成長3成

日本半導體製造裝置協會（SEAJ）7月發布預測，雖然今年的半導體設備銷售額預估將下調23%，但看好2024年相關設備將會在生成式人工智慧用數據中心擴大、VR終端普及與電動汽車的成長帶動下，銷售額將會較今年成長30%，達到4.31兆日圓。SEAJ指出，隨著全球新冠疫情趨緩，相關的疫情紅利也於2022年下半年告一段落。緊接而來的全球性通貨膨脹導致消費趨冷，連帶也導致半導體製造裝置的需要也隨之降低。不過SEAJ認為，疫後相關需求將會隨著5G普及，數據流通量增加，包括生成式人工智慧，純電汽車、VR終端等，都會拉動成長。

資料來源：日本經濟新聞

147 億美元

大陸斥鉅資投入AI 4月出管理草案

自ChatGPT暴紅，生成式人工智慧便成為全球目光的焦點所在。世界各國都希望能快速在這個領域搶占山頭，取得主導地位。並藉此取得在國安、軍事、科技與各領域的優勢。今年4月，中國國家互聯網信息辦公室快速制定《生成式人工智能服務管理辦法》草案，將用以規範快速發展的生成式人工智慧產業。大陸目標在2030年底前成為世界主要的人工智慧創新中心，據「外交家」（The Diplomat）雜誌報導，大陸今年在AI方面的支出預計將達147億美元之譜，約占全球投資的10%。這顯示大陸深深體認人工智慧的影響力及威脅潛力。

資料來源：德國之聲、美國之音、Fox News Digital, The Diplomat

1,180 億美元

生成式AI受重視 市場規模三級跳

日前NVIDIA創辦人黃仁勳來台，引爆對於生成式人工智慧的進度想像，據 Precedence Research的資料，去年全球生成式AI的投資金額，僅占AI總投資額的5%。但隨著相關企業的投入，全球生成式AI應用市場，預估2023年市場規模為137億美元，到2032年將達到約1,180億美元。以目前情況來看，全球許多大型科技產業，都擴大資本支出，持續在AI領域投資。包括高速運算、伺服器及散熱等範疇。在此同時，與AI運算伺服器相關的產業鏈，還包括了矽智財、晶片設計、晶圓代工、晶圓測試、晶片封裝、ABF載板、PCB（印刷電路板）、散熱和雲端伺服器。

資料來源：Smart智富網

1,000 萬美元

台積電自行開發tGenie 降成本增效率

今年4月，韓國三星導入ChatGPT才20天，就爆發3起洩密事件，原因無他，員工透過ChatGPT協助寫程式，卻導致內部程式碼被上傳到了業者的雲端伺服器。5月初三星就禁止員工使用相關的生成式AI工具。但台積電今年5月初便自行開發tGenie，雖說一座訓練生成式AI的資料中心，初期建置成本就要一千萬美元，但光是每年省下的外包翻譯費用，就高達320萬美元。更遑論還能編寫、除錯程式，並嘗試用虛擬的資料預測良率、庫存、價格及員工離職率等，足可以有效降低成本，提升工作效率。但也因為初期建置成本很高，並不是每個企業都適合自行導入生成式AI系統。

資料來源：鏡週刊

4%

AI投資增加 企業實用仍在初步階段

雖說全球都把AI視為是未來的趨勢，但從顧問Gartner的報告中顯示，有45%的高階主管增加了AI投資，70%的高階主管已經展開了生成式AI的調查和探索模式，15%的比例則是處於測試，實際上線投入生產應用的比例僅有4%。Gartner認為高階主管們可能會開始轉變觀點。畢竟，一旦開始開發和部署生成式AI之後，企業會遇到信任、風險、安全、隱私和道德問題的衝擊。在報告中指出，有高達38%的高階主管利用生成式AI提升客戶體驗，26%的人關注營收成長，僅有17%將其用在優化成本。這也說明了去年底才開始受關注的生成式AI，還處於非常早期的階段。A

資料來源：Tech Republic

AI時代的關鍵轉折力

編譯／大師輕鬆讀



看更多精彩內容



潛在的假設是人類和機器是競爭對手，由於人工智慧具有超快的速度、快速提升的處理能力以及無窮的精力，因此終將取代各級勞工。然而，事實上，未來更有可能是員工和科技以新的方式協力合作。我們依舊需要人力，但員工將擁有新的、不同的且不斷發展的技能。

舉例

來說，工業機器人的最大用戶之一是汽車製造商，但梅賽德斯賓士的車廠內，人類也同時發揮愈來愈重要的作用。機器非常適合重複執行日常任務，但人類更擅於客製化產品，以滿足個別顧客的偏好。相較於大型機具，梅賽德斯的車廠內，愈來愈多員工開始運用小巧、輕便、靈活的機器，提高人員的能力，而不是以機器代替人力。

亞馬遜十分積極推動內部所有工作的自動化，傑夫·貝佐斯總是不斷詢問：「我們如

何利用人工智慧做這項工作，好讓員工盡可能發揮其創造力？」

同樣地，Meta（臉書）的員工也幫助公司抓住人工智慧、虛擬實境等新興機會。如今，如果沒有人工智慧每天審視在臉書平台上張貼的數十億個項目，查出仇恨的言論、恐怖主義宣傳、暴力畫面、霸凌、威脅自我傷害等不當內容，臉書就不可能存活下來。

歸根究底，唯有領導者準備好離開現在的避風港，懷抱勇氣航向不同的目的地，才能成功轉向未來。

要成功進行關鍵轉折，以下提供最後3項建議：

建議 1 抱持耐心

永遠記得，未來是急不來的。不妨進行一些實驗，以便在大量投入之前，測試未來的可行性。亞馬遜一直等到各種條件都到位後才行動，在市場上推出第一台電子閱讀器。今日，亞馬遜的Kindle穩居市場領導地位。

建議 2 大方分享

在你釋放被困住的價值時，確保你的合作夥伴與你的顧客比你更加受惠。大方分享財富，最慷慨的公司往往成長最快，你也應該加入他們的行列。

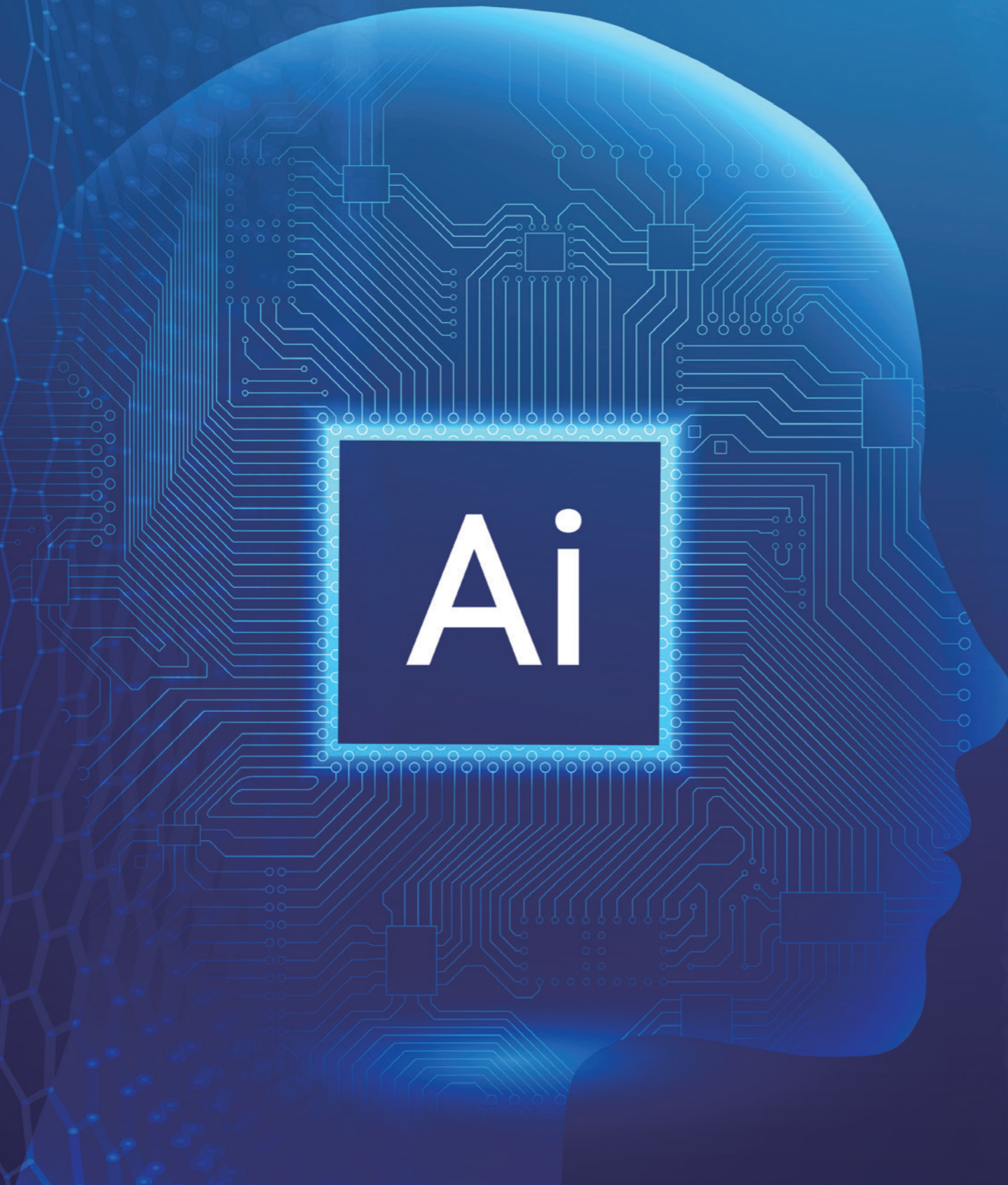
建議 3 保持務實

承認並非每個關鍵轉折都能獲得巨大的成功。與其設想每次都要擊出全壘打，你應該努力轉折，但承認事情可能會有意想不到的結果。保持靈活以提高成功機率。

毫無疑問，現今許多管理方式都源自製造業，以及工業經濟時期的需求。但在知識經濟及創新經濟中，思想、創造力及新穎性受到更高度的重視。因此，未來的領導者將需要：

- 制止循規蹈矩——鼓勵員工獨立思考，而不用擔心老闆的想法。
- 幫助員工熟悉協作工具——例如Slack、谷歌雲端硬碟等等。
- 在職場建立一套制度，確保各種想法都能被聽見——激勵員工勇敢發言並分享他們的構想。
- 推動教育制度的變革——教導學生如何創新，而不是背誦、重複及降低風險。
- 制定具體計畫來幫助因人工智慧而失業的人員——也許可透過提供終身學習機會，或為公共及私人的技能提升方案提供額外資金等方式。
- 留意人工智慧系統的性能——確保不會一不小心發生偏差。

儘管以上幾點似乎令人生畏，但無庸置疑的是變革即將來臨，共同協作將從研究部門轉變為大多數公司的標準作業程序。這將產生連帶效應，讓更多員工的工作從不斷重複、令人畏懼，轉變為更活躍、創新及富有創造力的實踐。A



AI 領航 智慧管理

序言 / 蘇美琪；文 / 杜雨、張孜銘、連啟佑

AI 管理者須具備創新思維、數據洞察力；
運用數位工具與數據分析，
提升決策效率及準確度。



CHAPTER 1

未來AI生成的時代
簡化流程提升效率 讓管理更輕鬆



CHAPTER 2

AI對於SEO帶來的影響
是挑戰還是新商機？



CHAPTER I 未來AI生成的時代

簡化流程提升效率 讓管理更輕鬆

文 / 杜雨、張孜銘 (北京大學未名創投協會和科技創業加速器創始人)

生成式AI是一種透過學習模型與歷史數據，自動產生出一個全新生成內容成品的人工智慧，在ChatGPT橫空出世後，更被認為世界在不久後將進入AI紀元。而生成式AI工具也將成為企業在市場行銷過程中必不可少的元素。

人工智慧不僅可以幫助行銷人員創建更有效的行銷資源，還更易了解顧客行為，提供更個性化的銷售體驗，並改善售後服務。這些特性最終都可以提高顧客滿意度和忠誠度，並推動企業銷售額和收入的增長。

未來會有哪些行業需要生成式AI？如：資訊業、影視業、電商業、教育業、金融業、醫療業。生成式AI可以快速分析大量數據，幫你做到最大規模的資料收集，並且將任務自動化、簡化你的工作流程，節省至少50%的時間，提高生產力。可以把生成式AI當成隨身助理或者即時



看更多精彩內容

|| 用生成式AI工具生成行銷內容的另一大優勢是幫助行銷人員，迅速適應不斷變化的消費趨勢和偏好，從而保持領先地位。||

翻譯，大幅降低溝通成本，與國際交流合作。

然而，使用AI生成創意行銷內容並非是新趨勢。事實上，早在2015年淘寶「雙十一」促銷活動後，阿里巴巴團隊就在探索基於演算法和大數據，為使用者做大規模的、個性化的商品推薦，也被稱為「千人千面」，並且開發出一款叫作「魯班」的產品，這算是廣義上早期生成式AI在創意行銷方面的嘗試。魯班在2017年就能在一天內製作4,000萬張根據商品圖像特徵專門設計的海報，並在2018年時就累計產出了超過10億次海報。

運用AI智能創意行銷 精準掌握目標

以魯班為例，使用生成式AI創建行銷材料的關鍵優勢之一，是它能夠節省時間和資源。生成式AI可以根據一組預先定義的規則和參數自動生成這些材料，無須花費數小時甚至數天時間來創建創意行銷素材。魯班每秒鐘所創作的8,000張圖片甚至超過很多設計師整個職業生涯可以創作的內容。這不僅為其他任務騰出了

時間和資源，減少了成本支出，還確保了行銷素材的時效性。

以魯班為代表的生成式AI創作工具還有另外一個優點是能夠分析大量的資料，從而生成與目標受眾更相關、更吸引人的內容。

生成式AI系統可以分析產品目標的興趣、偏好和行為，並利用這些資訊創建符合他們特定需求和興趣的行銷素材。能更有效地推動行銷活動，並引起目標受眾的共鳴，從而達到阿里巴巴在「雙十一」促銷活動時所推崇的「千人千面」。

除了圖片領域，創意行銷文本的撰寫也是生成式AI工具的重要應用之一，它可以在確定的主題上生成幾乎無限多的變化文案，這使得行銷人員可以嘗試不同的風格和方法，並快速測試和迭代不同的想法。這還意味著，行銷文案可以針對不同的受眾和管道進行調整，使其更容易吸引不同平台上的目標受眾。國外行銷工具Copy.ai就幫助了大量市場人員創作不同場景下的推廣文字內容。當然，除了上述介紹的兩種創意行銷形式，生成式AI還可以生成其



他各種模態的營銷材料，例如：產品的3D模型和廣告影片等。

最後，因為市場動向、使用者偏好等資訊都是不斷變化的，使用生成式AI工具生成行銷內容的另一大優勢是幫助行銷人員，迅速適應不斷變化的消費趨勢和偏好，從而保持領先地位。由於能夠分析大量資料，生成式AI能夠快速、有效地識別和回應消費者行為和偏好的變化。使行銷人員迅速調整他們的策略，以應對不斷變化的情況，確保他們的行銷努力始終與最新的消費者趨勢和偏好保持一致。

生成式AI 協助企業提高管理效率

在當今快節奏的商業環境中，為了保持競爭力，取得成功，組織必須進行有效的管理、溝通和協作。生成式AI可以協助企業提高管理效率的應用場景，可以從智慧行政助理、智能內部溝通、智慧團隊協作、智慧人

力資源管理的面向來談。

1 智能行政助理

透過自動化處理行政任務，比如安排會議、創建報告、管理電子郵件等，生成式AI可以幫助企業節省時間和資源，提高內部流程的效率和準確性。

安排會議是一個聽起來極其簡單但是執行起來十分複雜的工作，尤其是在參加人數較多時，整個流程會變得異常繁瑣。但是，生成式AI可以透過分析來自電子郵件和日曆邀請的資料，了解不同團隊成員的閒置時間和會議時間偏好，並利用這些資訊自動生成一個會議時間表，透過自然語言和每一個與會成員確認其是否可以到場，以便最大限度地提高出席率和工作效率。2021年夏天被Bizzabo收購的B輪創業公司X.ai便在開發這樣的產品，它可以讓AI成為每一個團隊成員的會議助理。

除了安排會議，生成式AI也可以藉由自動創

// 生成式AI藉著自動化郵件回覆、總結會議和文件重點、跨語言和專業自動翻譯等方式，顯著提高企業內部溝通的效率及協作效率和企業生產力。//

建報告輔助企業進行內部管理。生成式AI工具可以分析來自不同來源的資料，比如銷售資料、顧客回饋和財務報告，並自動生成詳細和資訊豐富的報告。這些報告可根據不同利益方的具體需要和偏好進行調整，並可在獲得新資料時即時更新。這可以幫助企業根據最新的資訊做出更好、更明智的決策，還可以透過自動化報告創建過程來節省時間和資源。

2 智能內部溝通

生成式AI藉著自動化郵件回覆、總結會議和文件重點、跨語言和專業自動翻譯等方式，能夠顯著提高企業內部溝通的效率，進而提高協作效率和企業生產力。

人工智慧可以透過學習歷史文件和過往郵件，自動生成針對性的電子郵件以回覆所收到的常見諮詢或請求，並且學會識別和標記潛在重要電子郵件或附件，從而確保重要資訊不被遺漏。在電子郵件管理中，生成式AI可以幫助企業簡化流程並提高效率。科技巨頭Google就將AI輔助回覆功能添加到了其郵件系統Gmail當中，幫助使用者提高工作效率。

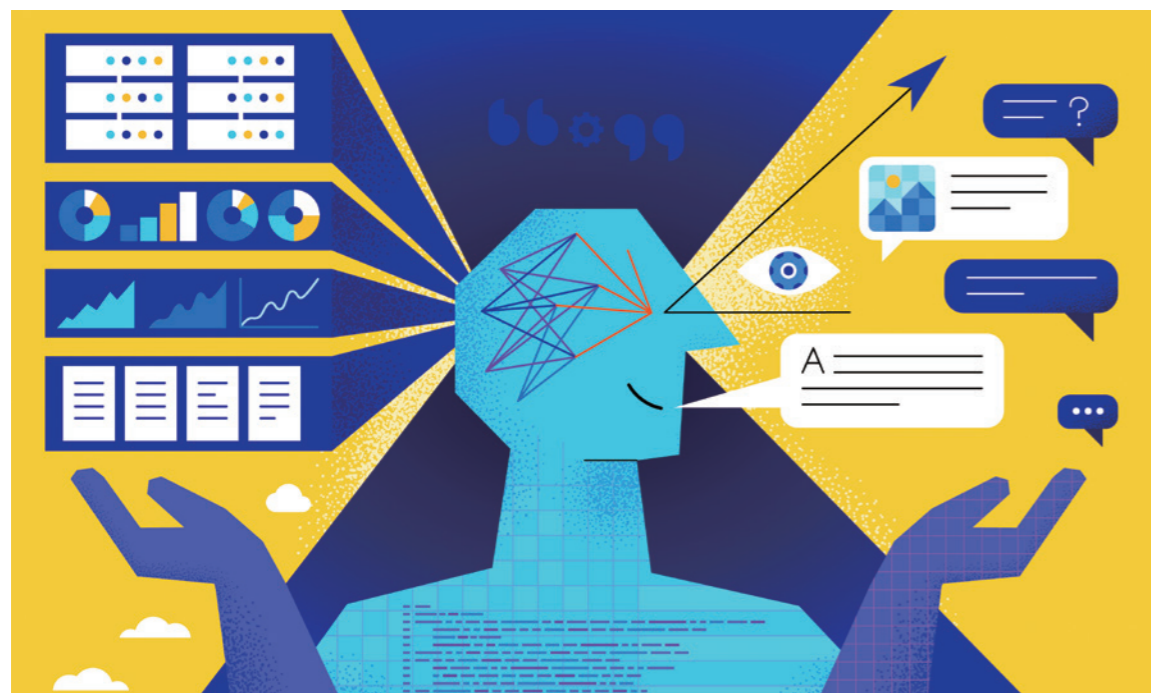
生成式AI協助內部溝通的另一種方式是總結會議和文件中的要點。許多會議和文件包含大量資訊，員工可能很難快速確定最重要的資訊並採取行動。透過生成式AI，企業可以將總結過程自動化，讓員工快速理解重點資訊。例如，員工如果參加了會議，他們可以提供會議紀錄給人工智慧，由其生成一個摘要，顯示最重要的資訊。這可以為員工節省大量時間，並確保他們能夠理解重點。

大陸目前使用最廣泛的這類軟體是字節跳動旗下的「飛書妙記」，它可以自動線上生成會議記錄，透過智慧語音辨識轉化成文字，把會議交流整理為重點摘要，從而讓會議成員更專注、工作效率更高。此外，生成式AI與藝術和組織心理學的結合，可以幫助團隊內部加速建立信任、使員工更深度理解企業的願景和價值觀。位於法國巴黎的Viva la Vida公司，根據過去5年在全球近百家企業和國際組織主導藝術工作坊的經驗，開發出一套由員工價值生命週期的每個節點出發並結合藝術生成式AI、組織心理學、大數據的SaaS系統，旨在透過藝術建立連結，提升員工積極性和心理健康狀態，未來也將涉足消費者市場。

最後，生成式AI工具可以透過將資訊翻譯成不同的語言來協助內部交流，因為它可以促進溝通，確保每個人都能達成共識。這一點對於跨國企業來說格外有幫助。例如，如果員工用英語寫一封電子郵件，人工智慧可以自動將其翻譯成收件人的語言，使收件人能夠輕易理解郵件內容。這可以節省員工手動翻譯消息的時間和精力，並有助於改善組織內部的溝通和協作。事實上，這個功能早就被應用在幾乎所有主流的即時通訊、協作軟體上。目前，在大陸獲得廣泛應用的典型案例是字節跳動旗下的飛書妙記，其群組訊息和文件可以支援113種來源語言、17種標的語言的翻譯。

生成式AI將帶來一場深刻的生產力變革，而這場變革也會影響人們工作與生活的方方面面。讓我們一起迎接全新的智能創作時代。 **A**

本文出自：《AI生成時代》／高寶出版社





CHAPTER 2

AI對於SEO帶來的影響

是挑戰還是新商機？

文／連啟佑·將能數位行銷執行長

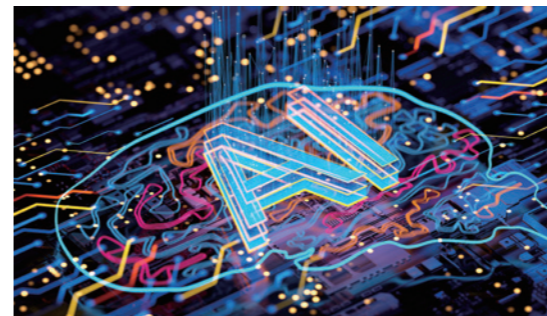
AI時代來臨，大家都在討論以Google為代表的搜尋引擎是否會受到威脅？而如果人們不再搜尋，那麼基於搜尋引擎的行銷方式「搜尋引擎最佳化」(Search Engine Optimization, SEO) 又該何去何從，也成為眾人關注的焦點。

自從2022年底開始出現「ChatGPT3」，並且微軟也於2023年3月推出採用ChatGPT4的「NewBing」，而為了因應ChatGPT和微軟的挑戰，Google也於2023年5月的I/O大會上發表他們的問答引擎「Search Generative

Experience」(簡稱SGE)，並且在2023年6月開放測試，一時之間，基於AI的問答引擎(AnswerEngine)吸引全球的目光。

筆者長期從事SEO的顧問、服務與教學，是以在許多不同的場合，不斷地被問到「AI對SEO將帶來什麼影響」、「SEO如何因應AI

藉由AI的輔助，產出優質內容的門檻將大幅降低，並將會導致內容競爭者變多，進而預期Google將會大幅提高內容品質標準。



時代來臨」等問題。希望透過本文，從SEO從業人員的角度來回答社會大眾的疑問，並且提出一些因應的策略。

AI對SEO預期造成影響

• SEO難度增加

對於很多企業而言，做好產品與服務並不困難，真正的困難反而在於如何持續產出優質的內容與市場對話溝通。在生成式AI出現後，藉由AI的輔助，產出優質內容的門檻將大幅降低，將會導致內容競爭者變多；競爭者變多，預期Google將會大幅提高內容品質標準；內容競爭者變多與Google大幅提高內容標準兩者效應交乘之下，最終的結果就是SEO難度將比以往提高很多。

• 傳統SEO操作方式效益降低

雖然問答引擎短期間不會整個取代傳統的搜尋引擎，但由於每個人每天能夠上網的時間畢竟是固定的，所以只要問答引擎有一定的需求與使用量，那就勢必會影響傳統搜尋引擎的使用量。在其他條件不變的狀態下，

如果搜尋引擎的使用量降低了，那麼基於搜尋引擎SEO效益預期也會受到影響。

• SGE的SEO，全新的領域帶來全新的挑戰

Google即將推出SGE，綜合目前國際間測試的結果可知，相較於傳統SEO主要操作的自然搜尋結果，SGE是一個獨立的區塊。它會針對使用者的問題作出整體性的回答，同時提供三個來源參考連結，而這些參考連結與其下方自然搜尋結果的連結沒有關聯。既然SGE是個全新的區塊，它可不可以做SEO，以及如何做SEO，自然也就成了一個全新的課題。而由於GoogleSGE的SEO是一個存在諸多未知的全新領域，對於SEO業內人士而言，它也將是一項全新的挑戰。以上論及AI對SEO預期造成的影響，那麼在策略上如何因應呢？



Ask me a question

Type Something

Send

三大應對策略內容行銷更到位

1 把SEO做得更到位，尤其是要提升產出具備SEO競爭力的優質內容的能力

既然在AI時代下SEO難度將較以往增加，那麼最簡單直接的應對方式就是針對SEO的技術、內容、推廣、數據四大面向把SEO做得更到位。尤其是內容面，因為競爭者變多與品質標準提高，企業必須要提升產出具備SEO競爭力的優質內容的能力，什麼是具備SEO競爭力的優質內容呢？筆者認為必須符合四大要件：

① 高度的內容相關性

要做到網頁內容與搜尋者查詢的關鍵字高度相關，除了運用在內容上包含搜尋者查詢關鍵字的傳統SEO操作方式，SEO人員也要開始思考如何讓內容符合搜尋者意圖（回答搜

尋者的問題）、如何讓微觀的網頁文案整體語意與查詢主題高度相關，以及如何讓宏觀的網站整體主題與搜尋者查詢的主題相關。

② 良好的內容品質

SEO人員必須深入閱讀、理解Google對於內容品質標準的相關公告與文件，並在產出內容時確保內容符合Google的內容品質標準。同時SEO人員也必須針對網站現有的內容進行體檢，移除或改善為了搜尋引擎產生的內容，以對搜尋者有幫助為前提產出或者改善現有內容，加入原創性、專業性，和第一手的經驗，包括使用原創的圖片和影片…等。

③ 完善的關鍵字布局

所謂的「關鍵字布局」，指的是在網頁上搜尋引擎認為重要的幾個地方（例如：網頁的標題、文案、圖片替代文字…等等）布局關鍵字，以提高網頁的SEO排名競爭力。關鍵字

II SEO人員未來在撰寫文案時主題要更具焦，並且要更注重商品屬性特色的描述，同時也要在對外推廣時設法取得更多的正面評論。II

布局雖然行之有年，並非什麼新穎的SEO操作方式，但不可否認它還是有一定的重要性，在今天依然被視為SEO的基本功，建議SEO人員在打造具備SEO競爭力的優質內容時還是要重視這個環節。

④ 有效的內容相關性／品質訊號

要提高網頁內容的排名競爭力，除了做好關鍵字布局，也要懂得在網站內外創造一些訊號，以便讓Google認為我們的內容相關性高且品質夠好。具體做法有很多，例如：在站內提供文章作者簡介、提供產品評論，在站外爭取媒體報導、創造口碑評論…等，建議網站經營者根據實際需求挑選幾個作法具體落實即可。



2 運用全版位行銷搶占新流量

「全版位行銷」可以理解為SEO的升級版，它的核心概念是「一個版位不夠，那就搶占多個版位；一個平台不夠，那就搶占多個平台」。

以Google搜尋結果為例，傳統SEO的做法，是透過網站的首頁、產品服務頁面，或是站內文章頁面搶占一筆搜尋結果，這樣的作法雖然有一定效果，但畢竟侷限性。如果網站經營者能採用全版位行銷的操作方式，透過多元形式的內容（文章、圖片、影片、新聞稿…），結合多元載體（行銷站、部落格、Google我的商家、YouTube…），在Google搜尋結果上創造多重搜尋版位，就有機會為品牌爭取更多的曝光和流量。

3 持續關注研究GoogleSGE的SEO

既然GoogleSGE是全新的區塊，以搶占流量紅利為目的，GoogleSGE的SEO當然值得關注研究。研究結果指出，在GoogleSGE給出的答案中，Google會直接從參考網頁的文章段落中提取內容，並且也會針對商品提取其屬性特色，並引用各方的評論，這意味著SEO人員未來在撰寫文案時主題要更聚焦，並且要更注重商品屬性特色的描述，同時也要在對外推廣時設法取得更多的正面評論。

趨勢大師梭羅（LesterC.Thurow）在《勇者致富》（FortuneFavorstheBold）一書中提到：面對未知的旅程，有人成功、有人失敗，其中最需要的是勇氣、願意傾聽，以及接受改變。AI時代對於SEO領域而言，恰好就是一趟充滿未知的旅程，它是挑戰，還是全新的機遇，關鍵就在於你我如何看待它。A





夏韻芬

財經節目主持人

說話力是改變人生的超能力

文／夏韻芬（天下雜誌出版社）

擁有說話力，才會讓你在職場上脫穎而出。以前講的「我很『憨慢』，但是我很會做事」，現在一點都不適用。財經主持人夏韻芬說，現今不但要會做事，更要告訴別人你到底做了哪些事。此外，社群時代，大家失去實體對話的溝通能力，對於情境的敏感度下降。這個時候，如果你先察覺、先學會好好說話，絕對可以為自己加分！

小時 候，大家都玩過「喝水傳話」的遊戲。只要經過五個人以上傳話，答案通常就會出現天差地遠的「笑」果。長大

後，數位科技進步，看似讓溝通更方便了，但實際上，反而讓張開口「講清楚說明白」這項人類原始的本能，因為鍵盤盛行，個人缺乏有



看更多名人講堂

|| 學會說話是累積人際關係的無形資本；練習說話的能力，找到說話的影響力、溫暖跟效率，是人生最重要的社交貨幣。||

系統的練習以及內化，正在快速退化中。

我曾經聽過一位老師說：「我實在不知道應該怎麼說，你才聽得懂！」一位公司高階主管發怒大喊：「我要說幾次，你們才會做！我是對牛彈琴嗎？」我也看過父子大對決，父親撂下狠話「永遠都不要回來！」這些場景，都出現在你我的工作或是生活中。

學會用說話可以累積人際關係的無形資本

其實，這些傷人的話都不是出自本意，他們開口說出那些話的目的，是希望透過語言做有效溝通，共同解決任務。於是老師可以傳道授業解惑，學生受益；公司主管可以找到問題、建立共識；至於家庭關係中，自然是希望達到愛跟包容的親密關係。

觀察現今社會，發現很多人都是「有口難言」。很多人說錯話、表錯情。無法在職場上有更好的表現，甚至也無法累積社會資本，擁有豐富的人脈資源。因此，練習說話的能力，找到說話的影響力、溫暖跟效率，我視為人生最重要的社交貨幣。

從「勇敢的女神」到「女神經病」

從小，我就常參加班級演講比賽、代表畢業生致詞、參加校際辯論賽。畢業後，先是擔任基金會的戒菸宣傳工作，後來，擔任採訪記者、電視台、廣播節目以及自己的PODCAST主持人，到處演講，並在學校兼課。很多人都



認為我說話就像是吃飯喝水一樣簡單，也有人說我是「祖師爺賞飯吃」。總之，大家認為，這是一種「天賦」，不用練習也會有的成績。這樣的說法，我只能承認一半。

不怕上台可能是天生的。小時候我參加合唱團，因為頭髮自然捲，綁辮子花的時間久，等我發現大家都不見了，才知道前台燈光已經亮了，大家都站定位。我立刻衝上台去，連指揮老師都嚇一跳。他沒有把我安排入列，帶著我坐到鋼琴旁邊協助翻譜。在台下觀看的媽媽說我的膽子大，而且稱讚我「有上台就好」。

只是，我的膽子並非總是這麼大。小時候，我跟爸媽去喝喜酒，連伸手夾菜都不敢。國中時期跟爸媽去親戚家，我也不敢自己找位子坐。一直到有一天，媽媽接到朋友打電話來說：「看到你女兒上電視，好會說話。」他們才知道這個從小看到人都怯生生的女孩，竟然變了一個人。當時，爸媽很明確地說：「這孩子上台了才有膽子。」原來，我的天賦有但書，而且是父母親幫我發現的。

至於會一直把說話當成工作的全部，也有一些錯誤的警惕跟自我的修練。我早年在職場時，喜歡犀利問話。當時擔任財經記者，有一



次，一位科技大老很開心地舉行孩子滿月禮，他當時對現場所有的記者說：「今天歡迎大家提出任何問題，我一定有問必答！」

當時在現場的我，很有勇氣地舉起手提問：「董事長，聽說您的孩子跟大兒子相差19歲，請問是同一個媽媽生的嗎？」

現場頓時一片靜默，尷尬極了。我看到董事長沒有開口說話，心裡想一定闖大禍了。心裡的小劇場不斷出現：我被警衛請出會場、我對不起夫人（我還很喜歡這位低調客氣的董娘）、我要下跪求饒……那幾秒鐘，真讓我焦躁難耐。

就在我的腦袋快爆炸之際，聽到董事長大笑，他說：「真的是同一個媽媽。」現場一陣哄堂大笑，並且鼓掌叫好，我才回過神來。當時，同業都叫我「勇敢的女神」。殊不知，我也有可能成為「女神經病」，因為我問了一個不該問的問題。

在職場上，很多老闆都會「歡迎大家提出問題，大鳴大放」。事實上，這是個可怕的職場陷阱，因為所有的提問都要經過設計、引導，才能夠出現結果。絕對不是「隨便」或是「隨興」的提問。

這些經驗給我很大的影響。雖然我安全過關，但我開始惕勵自己要修正提問跟說話方式，否則，萬一再出什麼差錯，就可能賠上我的工作生涯。

後來，我由平面媒體轉到電視台工作，當上談話性節目主持人，我始終習慣自己寫稿。當時電視台的製作人以為我是記者出身，所以喜歡寫稿，其實，我發現自己寫腳本稿，透過文字轉化成語言，不但讓談話的內容聚焦，也會強化談話的品質。不會任意的跳TONE，最後能達到問題的核心，找到共識。

說話等於「文字的訓練」加上「說話的技巧」

那個時期，我開始修正自己談話的方式。我看書，也打開電視台觀察別人的訪問跟回答。有一段時間，我還會看購物台，找到自己為什麼出現「想買的衝動」，到底購物台主持人說了哪一個點，讓我心動。

最近在追一部由記者出面揭發假名媛的劇《創造安娜》。每當劇中記者要發問時，我就先按下暫停鍵，然後看他問的是不是跟我想問的一樣。這樣追劇的樂趣更多，也帶來很多靈感跟啟發。

當很多人把說話當成是天分的同時，我發現，說話是一個訓練過程。首先要有文字的能力（文字能力的培養在於閱讀），之後訓練說話的技巧。首先，我必須要學會了解大眾的興趣，在訪談過程當中還要仔細聆聽，才

|| 很多人把說話當成是天分的同時，我發現，說話是一個訓練過程。首先要有文字的能力（文字能力的培養在於閱讀），之後訓練說話的技巧。||

能延伸問題，滿足所有閱聽大眾的好奇，最後讓聽眾有所收穫。過程中，當然還需要讓來賓充分表達，達到賓主盡歡。

擔任主持人、主講人超過二十年，訪問也超過萬次，同時在各大上市櫃公司進行發言人訓練，我開始收納好的談話內容、技巧，以及聲音、語調的提醒。這些都包括在說話的訓練中。

為什麼說話力這麼重要？

1 擁有說話力，容易讓你在職場上脫穎而出

以前講的「我很『慫』」，但是我很會做事，現在一點都不適用。現在除了會做事，還要告訴別人你到底做了哪些事。

2 說話力是人工智慧、機器人無法取代的能力

研究機構麥肯錫預計，在2030年，全球將有多達8億的工作會被機器人取代。但說話力必須包含同理心、創造力，在適當情境下能夠說得出體、溫暖的話，這樣的智慧，永遠都不會被機器人所取代。



3 社群時代，大家失去實體對話的溝通能力，對於情境的敏感度下降

這個時候，如果你先察覺、先學會好好說話，絕對可以降低溝通的障礙！

大文豪托爾斯泰講過一句話：「人際關係是你在社會上的無形資本」。人際關係的確是個可以變現的無形存摺。如果你想要成功，就要懂得使用它。

讓我們一起來學習說話力，累積無形的存摺。有一天，他會變成真正有形的存摺，這也是通往幸福與財富最重要的策略！**A**

名人檔案 |



夏韻芬

財經節目主持人

財經節目主持人、作家。透過多年的報紙、電視、廣播、網路等媒體訓練與經歷，將複雜、生澀的財經議題，融入生活中，教大家聰明理財致富。

好書推薦

《夏韻芬的說話課》

出版社：天下雜誌出版社
作者：夏韻芬

作者一點一滴累積，從實戰經歷中萃取出的珍貴心得。分享自己如何用對方法，讓任何人都能有舒服又得體的說話之道！



如何降本增效成為關鍵要素

巴尼時代企業經營核心之道

文／黃至堯·知名人力資源專家博士



看更多人資觀點

專欄作者



黃至堯

知名人力資源專家博士

巴尼 (BANI) 時代商業環境變化快，除了要面對業績挑戰，還得思考如何轉型。任何一家企業能存活下來都不容易，如何能夠在「降本增效」，維持公司持續增長是企業主們最感興趣的話題。



近期 接到了兩場演講邀約，主題都很類似，就是在大環境不好的當下，企業主能做些什麼？該做些什麼？無論你的企業大小，也不管你是高管或是老闆，以下文章值得你仔細思考，對你的企業發展保證會有一定的幫助。



|| 企業需要組建一個靈活高效的組織，才能應對各種不確定性；而組織的核心是人，尤其是具備高能力、創新性的人才，是推動業務增長、人效提升的核心動力。||

Q1 高管團隊能清楚的說明企業文化、價值觀嗎？

- **刷新企業價值觀：**大家都知道，一個人走的快一群人走的遠，重新審視企業的使命（意義）、願景（目標）、價值觀（準則）是每一位企業主都應該重視的事。
- **使命：**我們為何存在，解決什麼問題？
- **願景：**我們要到哪裡去？
- **價值觀：**過程中的思想與行為準則是什麼？

上述這些問題很重要，跟你的品牌DNA有很大的關聯性，也將決定你的價值、你的價

格、你的顧客是誰、你能吸引到什麼人才，他們能跟你走多遠，切記刷新只是開始，後續更要落地結合人才發展才是重點！

Q2 企業戰略目標如何產出？是一個想法、靠經驗拍腦袋決定？

→ 透過戰略工作坊重新檢視戰略目標

資源永遠是有限的，企業發展要聚焦，然而如何聚焦是一大學問。每個人的時間、能力、精力都有限，不專注很難成功。戰略制定到目前為止，採取「內外結合分析為主」的方法，以三階段進行，分別為戰略分析、戰略制定、戰略細化，透過戰略工作坊，搭配戰略分析地圖等工具，找出未來企業的增長方向，同時審視現有業務並將其區分為核心業務、重點發展業務以及存續業務。

企業最關心的「降本增效」，其關鍵要能清楚的計算人效，我多次發現許多企業行之有年的人效計算方式卻不一定是正確的。一勢諮詢首席顧問陳裕棋博士，專注人效多年，曾服務於IBM等國際知名諮詢公司，是人效方面的專家，他強調「一個企業最核心的使命就是追求長遠地、持續地實現人均效益的增長。」

人效反映的是人力資源的投入產出關係，簡單地說，就是用經營成果或市場結果除以人力或是成本單位，得出人效指標，這是對一個企業最剛性的指標。企業需要組建成一個靈活

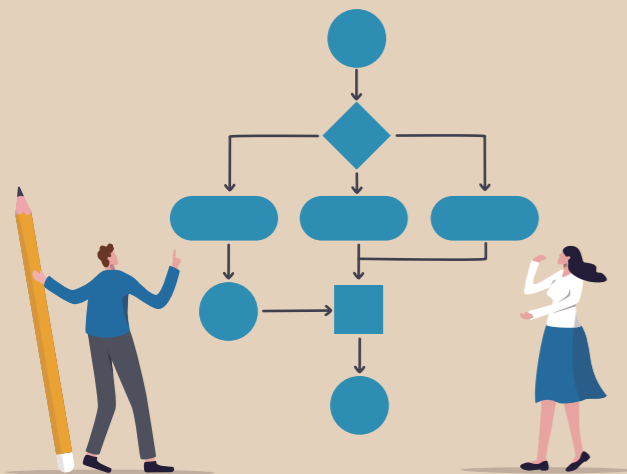
高效的組織，才能在應對各種不確定性的同時實現增長；而組織的核心是人，尤其是具備高能力、創新性的人才，會是推動業務增長、人效提升的核心動力。

Q3 有多久沒有重新審視你的組織圖？

→ 組織設計是先畫圖還是先想人？

在上述步驟後，下一步就是根據新的戰略目標重新規畫設計組織架構，傳統瀑布式的組織架構，隨著人越來越多，組織自然疊床架屋，一般企業減少20%人力，對組織運作都不會有太大影響，搞不好效果更好。

疫情過後，企業重新調整戰略方向，新式組織強調扁平高效，組織跟員工關係更加多元，有全職、兼職、外包、自由工作者、顧問及個人工作室。因此，如何構建更有能力的組織，獲取更多優秀的人才，已經成為管理層面臨最重要、最緊迫的問題。你的企業是否能夠度過寒冬，關鍵就是看人效了。人效持續提升的過程中，企業自然高速成長。



Q4 高管團隊與接班梯隊的培養至關重要，你的公司是如何進行的？

→ 培訓很貴，不培訓更貴

除了賦能核心團隊，更重要的是接班梯隊的培養。啟動之前一定要先「訂標準」，把「人才的能力模型」定義清楚，多數的企業雖常說用人唯才，但事實上鮮少有企業能把各階層的人才標準、定義說清楚。

建議大家第一步先建立管理層或關鍵人才勝任力模型，勝任力能夠清楚的定義人才能力跟行為的標準；人才培養對每個企業而言都很重要，因此要確保人才模型在各階段的選用育留都有一定的規範，如此一來自然可以透過選用育留進一步提升人才密度。

我們進行中的一個接班梯隊人才發展項目，稱之為「小老闆計畫」顧客反饋效果出奇的好，簡單的說整個項目以下三項做法：

- 1 定標準：建立勝任力模型
- 2 做體檢：通過評量或測驗，了解高管們的現況
- 3 再發展：通過一對一教練模式，協助高管們進行量身訂製的發展

高管說：「一對一教練就好像健身房的私人教練，對自我察覺與反思有很大的幫助，同時也對公司產生向心力，再充分的認知自己的優勢與待發展區域後，跟著教練一步步地調整自己。」

|| 人才培養對每個企業而言都很重要，因此要確保人才模型在各階段的選用育留都有一定的規範；如此一來，自然可以透過「選用育留」進一步提升人才密度。||

Q5 企業主或高管可透過哪些方式進行自我提升？

以下建議在不同的階段，選擇對自己最有效的方式來進行，「多」不代表就是好，系統性的學習才能長知識。

方法 1——去讀MBA、總裁班、博士班…

- ✓ 內容 回到學校讀書，掌握系統知識，認識同學，互相激勵學習。
- ⚠ 注意 線下效果比線上好，把重點從認識同學改為跟老師請教，掌握方法論，花時間寫作業很重要。

方法 2——參加青年總裁協會（YPO）、扶輪社…

- ✓ 內容 坊間有很多社群，不同社群有不同的物件，找到跟自己背景相似的人群交流，互動起來會更親切更容易。
- ⚠ 注意 物以類聚人以群分，相同背景易有共鳴，沒有系統性的學習效果容易受限。

方法 3——建立董事會

- ✓ 內容 組建專屬董事會，邀請你想學習的對象成為董事，定期學習。
- ⚠ 注意 不要只找自己喜歡的人，多元很重要，需要不同的聲音。

方法 4——找到自己的教練（可以不只一位）

- ✓ 內容 人都有盲點，需要鏡子，一對一教練能夠幫助你反思。
- ⚠ 注意 教練不是萬能，培養自己提問、思考的能力，跟教練對話過程中提升自我。

方法 5——其他

- ✓ 內容 任何你認為對自己有幫助的方式或方法，如：冥想、瑜珈…
- ⚠ 注意 系統性學習很重要，發散、隨興的片段式學習效果有限。A

註：一勢培訓提供



Splash推出既是「握把」也是「水壺」的繫繩，讓人一邊遛狗也可隨時為萌犬補充水分。

萌寵設計系列②

超貼心設計 讓毛小孩更受寵

文／李俊明 · 圖／Splash · Tractive · Petcube · Whisker

寵物商品的設計，重點在於協助使用者將寵物的食、衣、住、行、育、樂等面向照顧得更無微不至，也讓毛小孩生活得更健康、更快樂。

在寵物設計的領域，功能性始終是關鍵考量。比方「遛狗」既是飼主的重責，也是養狗的樂趣，如何讓這件事變得更方便，就成為設計師切入的角度。

美國加州品牌 Splash，設計出一種多功能繫繩握把，30秒以內就能裝妥繫繩；它的特

別之處在於「握把」也是「水壺」，彈開上蓋就會出現可倒出飲用水的小水槽，讓人一邊遛狗也可隨時為萌犬補充水分，兼具多元便利的效益。

而為了讓狗兒享受清涼，握把還設計有噴灑功能，可在14英呎的距離內噴出水柱，讓



看更多經典設計

// 貓咪專屬追蹤項圈，鎖定貓咪的移動習慣打造，飼主還能在App上設定虛擬的電子圍籬，預防寵物走失。//



寵物在酷暑中也能快速降溫或是洗淨爪子，保持身體清潔。

寵物愛探險 也無須擔心走失

此外，在寵物設計商品的市場上，針對寵物推出的追蹤器，也是一大熱門。根據統計，每年有成千上萬的貓狗走失。光是美國，就有高達34%的飼主至少曾遺失過貓咪或狗兒一次，而且每年更有高達600萬隻動物流落至收養所內。

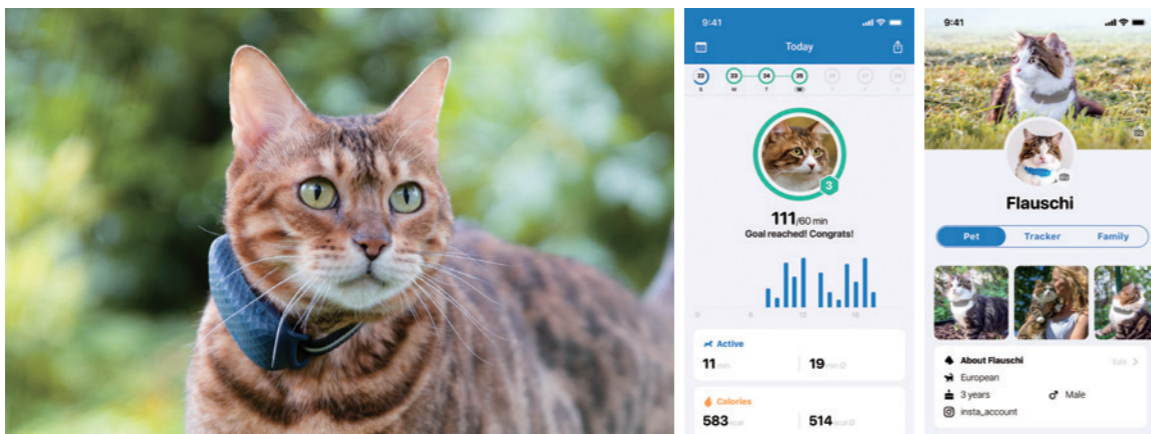
想要解決這問題，除了為寵物植入晶片，另一方法就是配戴追蹤器。由於貓狗的行為模式相當不同，需求迥異，因此市場也開始針對狗兒與貓咪，設計不同的追蹤器。

以奧地利品牌Tractive為例，針對貓咪設計了專屬追蹤項圈，而且特別請來動物行為學專家協助，鎖定貓咪的移動習慣打造。比方這款追蹤器並非夾在項圈，而是套入項圈，因此就算用力跑跳，或是到處鑽竄，還是不易脫落，項圈主體還能防抓、防水、防震，尤其圓滑的弧形曲線，讓貓咪配戴起來更舒適。

它能以GPS即時追蹤行蹤，而且由於內建SIM卡，讓追蹤距離沒有限制，打開連結產品的App，在電子地圖上每隔兩到三秒就會更新一次寵物所在位置，還能隨時查詢過去一年貓咪的行蹤紀錄，找出毛小孩最愛流連忘返之處。為了讓功能更完備，飼主還能在App上設定虛擬的電子圍籬，比方設定以自家庭院或社區圍牆為界，倘若毛小孩越過該範圍，就會即



奧地利的Tractive，分別針對貓咪與狗兒不同的習性，設計不一樣的追蹤項圈。



時向飼主手機發出警訊，預防寵物走失。

紀錄寵物出沒的地點與路線，不僅可深入了解貓咪去過的地方以及停留的時間，其實也會幫助主人掌握貓寶的健康狀況，比方透過了解牠們的活動與休息模式，就能在行為產生異常時，協助飼主提早注意寵物是否生病。



牠們的活動與休息模式，就能在行為產生異常時，協助飼主提早注意寵物是否生病。

在家也能放電 鏟屎官不再煩惱

而如果沒法讓寵物自己到外面玩，也有在家就能逗樂貓咪的電子玩具。美國品牌Petcube推出的Petcube Play，除了是一款與網路相連的攝錄裝置，可讓主人以手機查看愛貓動態，最特別的是還能陪伴寵物玩耍，它能發出對動物無害的低強度雷射光，模擬逗貓棒的效果，吸引毛寵注意。使用者可從手機App



美國的Petcube Play能發出對動物無害的低強度雷射光，陪伴貓咪玩耍。

控制雷射光，或也可將之設定為自動撥放模式，讓愛貓能隨著雷射光點的游移，跟著奔跑嬉戲，讓毛小孩在家也能放電。

跟寵物狗消費市場不同的是，寵物貓商品有個很大的另類商機，那就是協助整理排泄物的商品，讓剷屎官不必再為苦差事而煩惱。美國Whisker公司推出的Litter Robot「喵星人太空艙」系列號稱具有「自潔」功能，目前已開發至第三代與第四代，收獲市場好評迴響。

這款商品的原理，是貓咪在如廁過後，讓太空艙廁所透過旋轉、過濾的方式，將結團的礦物砂過濾、集中，並與乾淨貓砂分開，保持貓砂盆潔淨，並有效降低臭味。這對於在家中養貓的飼主來說，無疑是解決了一大痛點，也減少了必須常常清理貓砂的困擾。

透過與App連線的監控，飼主可以知道愛貓何時上了廁所，以及貓砂的滿載程度，該品牌還同時推出另一款Feeder Robot自動餵食器，可定時、定量餵食，因此使用者可結合這兩款產品，在同一App介面同時進行操控，一

手掌握寵物的吃喝拉撒生理需求，確保貓咪需求無虞。

寵物商品設計6大趨勢

綜觀這兩次專題，你可以發現，當下的寵物商機，大致可歸類出6大趨勢：

1 寵物穿戴式裝置

人們配戴智慧型手錶，藉由監控心跳、呼吸、運動量等資訊，保持身心健康。寵物其實也有類似裝置，為飼主隨時掌握寵物健康狀態。這些寵物穿戴式裝置跟人類使用的同類產品一樣，可連接至智慧型手機，而且內建GPS裝置，不僅可記錄所在位置的地理資訊，讓主人可以掌握寵物動向，而且如果超出了設定的警戒範圍，也會即時通知主人，避免寵物走失。

2 寵物餵食器

對於將寵物視作家庭成員的飼主來說，



美國Whisker推出的「喵星人太空艙」系列具有自潔功能，以智能型貓砂盆為訴求為飼主分勞解憂。

如何隨時為寵物提供充足的食物，是最大的挑戰。這時寵物餵食器就派上用場，特別符合現代人需要上班或出外旅遊的特性。通常這些餵食器可設定時間，提供特定數量食物，讓飼主遠端控制放飯的次數及頻率。

3 寵物攝像鏡頭

有個詞語叫作Separation Anxiety（分離焦慮），在小孩離開父母時就會產生這種狀況，這對毛小孩來說也是如此，只要主人不在身邊同樣會感到孤單或焦躁不安。因此這類產品除了讓不在家的主人隨時確認寵物狀況，而且內建麥克風與收音系統，也可雙向「對話」，有些甚至還能打賞寵物零嘴。

4 寵物玩具

遊戲對寵物來說是一種刺激，保持靈活機警、身心平衡。但是貓、狗的玩耍方式不同，針對牠們設計的產品型態也不一樣。比方

狗兒天生就愛挖洞跟追逐，因此就有陪伴狗兒玩耍的發球機，能設定丟球的距離與發球次數間隔，毫不費力就能輕鬆陪著愛犬玩耍。而也有產品具有特別功能，能把狗兒的玩具或零食藏起，讓狗兒在遊戲中大挖特挖，不僅能減少家中地毯或家具的受損，也能讓狗兒在娛樂中獲得放電效果。

5 寵物排泄小幫手

比方針對貓咪就有具備「自潔」功能的貓砂器，智慧感測的設計，會在每次寵物如廁後自動清潔，不必自己動手，更為省時省力。

6 寵物健康諮詢服務

人生病了要看醫生，寵物也一樣！但在看診不便之處，也有獸醫提供可遠距問診。透過應用程式線上通話，在家就可連線獸醫或營養師展開專業諮詢，馬上解決毛小孩的疑難雜症，進行緊急處置或安排轉診。A



中醫生駐點7個Q&A

少吃了為什麼瘦不下來？

文／陳盈光·雅丰唯心中醫診所副院長

世界衛生組織定義肥胖為損害健康的異常或過度脂肪積累。肥胖是代謝紊亂的一種跡象，它是一種慢性疾病，不只會造成體能衰退，還與各種心血管和代謝疾病密切相關。全球超重和肥胖的盛行率在過去40年中幾乎增加了一倍，肥胖盛行率在大多數國家仍然不斷增加，目前近40%的成年人體重高於正常健康體重，是相當值得關注的議題。



看更多健康常識

許多 人來門診求助說道：「我知道我該減肥啊！可是我已經少吃也多動了，但還是瘦不下來該怎麼辦？」透過以下Q&A帶你認識肥胖問題。

Q1 怎樣算是肥胖？

即使體重符合健康標準，只要腹部肥胖也算是肥胖；甚至有研究結果顯示，體重過輕卻有

高腰臀比的族群相對死亡風險最高，以下計算方式可以參考：

身體質量指數 (BMI)

$BMI = \text{體重 (公斤)} \div \text{身高}^2 \text{ (公尺}^2\text{)}$

BMI 18.5-24.9 的範圍為正常，25-29.9 為超重， ≥ 30 為肥胖。

腰臀比 (WHR)

$\text{腰臀比} = \text{腰圍} \div \text{臀圍 (WH)}$

男性腰圍超過 90 公分，女性腰圍超過 80 公分；男性腰臀比 0.95 以上，女性腰臀比 0.85 以上，就算是肥胖，且是危險的一種肥胖型態。

體脂肪 (Body fat)

男性體脂肪 25% 以上，女性體脂肪 30% 以上為肥胖。

Q2 減重的重要性？

肥胖顯著增加罹患第二型糖尿病、脂肪肝、高血壓、心肌梗塞、中風、癡呆、骨關節炎、

慢性呼吸道疾病、不孕和多種癌症等疾病的風險；研究顯示，只要體重減輕 5-10%，相關症狀會改善，醫療費用也會降低。

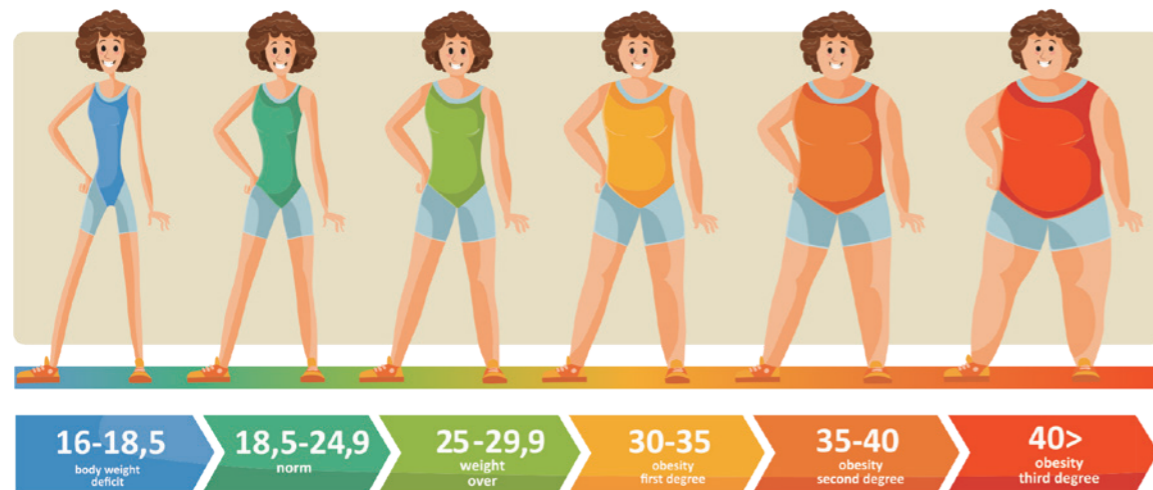
Q3 怎麼自我治療肥胖？

☑ 飲食控制

每天熱量控制在 1,200-1,500 大卡的範圍，如果不會算熱量，就記得份量要比以前少些，把預定吃的量先裝好，有時你覺得有少吃，其實沒有。每餐均衡攝取全穀雜糧類食物，肉類不適合過多，少吃紅肉盡量選白肉，並且搭配蔬菜水果。精緻醣類以及不健康加工食品的攝取要減少，例如：含糖手搖杯、甜點。研究指出，熱量控制、少量多餐，堅持吃早餐，少外食等生活習慣和減肥有明顯相關，要遵守！

☑ 睡眠要充足

有篇研究非常有趣，它將 12 名健康、非肥胖的人分成兩群，一群人只有夜間四小時的睡眠機會，另一群人有夜間九小時的睡眠機會，持續 14 天，結果顯示睡眠少的那一組體重顯著增加，而且腹部總脂肪在實驗進行期間顯著



II 長期在焦慮、壓力的環境，會讓人更想吃東西造成肥胖，所以如果飲食跟運動已經改變還瘦不下來，可能問題是在壓力，要學習適當的適應技巧。II

增加；所以想減重、想瘦肚子的人睡眠一定要充足，每天睡七到九小時。

☑ 適度運動

研究指出，低熱量飲食是能減重，但要長期維持結果，還是需要持續的運動鍛鍊。每天走路 30 分鐘，提早兩個車站下車走回家，讓運動變成一種習慣，慢慢地就不會覺得痛苦了。

☑ 適量補充含雌激素的食物

更年期婦女雌激素下降容易導致腹部肥胖，可以適量補充含雌激素的食物，例如：豆類、蘆筍、花椰菜。

Q4 體重減輕與時間的關係？

- 1 減肥早期：開始減肥的前 8-12 周，這時期體重能快速減輕。
- 2 減重平原期：通常在開始減肥的 24 周以後，一樣的減肥策略，體重卻停滯，這期間從幾周到甚至幾個月不等。
- 3 體重逐漸反彈：這也就是俗稱的溜溜球效應。研究指出，超過 50% 的人體重在兩年內恢復，有超過 80% 的人在五年內體重完全恢復；只有約 10-20% 的人，能維持初期的減重成果。

Q5 為什麼減重這麼容易失敗？

因為在體重減輕的同時，每公斤消耗的卡路里減少，但食慾卻增加。在減重平原期的人

飢餓感增加，體重卻是停滯，這樣無效的結果會讓人非常沮喪，導致放棄節食，慢慢的食量增加，造成體重緩步反彈。

在減重平原期病患常會自責，這時要停止專注在體重為何沒下降，而是看到之前的成果，協助你有堅持下去；例如：血糖、血壓值變正常，膝蓋疼痛度減少，腰圍減少等，在平原期能維持體重不復胖，就算是成功。

減重真的不容易，需要長期的行為改變來維持減重結果，減重計劃應該要持續至少一年。

Q6 中醫怎麼治療肥胖？有效嗎？安全嗎？

如果自己減不下來，可以考慮中醫治療，協助你達到初步的成效。中醫治療肥胖症最常用的處方中藥是麻黃，它可以透過降低食慾和增強身體代謝（尤其是脂質代謝）來減輕體重，從而降低體脂和血脂、降低腰臀比。

然而，麻黃也有多種不良反應，例：如心悸、顫抖、焦慮、頭痛和失眠。所以醫師很少單獨處方麻黃，而是與其他中草藥聯合使用，有助於減少藥物不良反應，才能更安全、長期使用。



II 研究發現，肥胖與腸道菌群失衡有關；肥胖者腸道菌群會產生變化，引起炎症和脂肪產生的細菌增多，而抑制肥胖和炎症的細菌減少。II

研究指出，口服麻黃以及梔子鼓湯、黃柏減肥，平均治療時間為七周，在不允許使用常規藥物、針灸和膳食補充劑的情況下，約60%的患者體重減輕超過 5%，而且治療時間越長體重減輕越多。約60%的患者有輕度副作用，包括便秘、疲勞，約4%出現失眠、口渴。有些中藥還可以減少內臟脂肪，並改善胰島素抵抗，例如：防風通聖散。

除了麻黃外，其他實證研究有抗肥胖作用中藥有荷葉、大黃、黃連、決明子、枳殼、黃耆、決明子、枸杞、菊花、遠志、石菖蒲、荷葉、丹參等中藥。

Q7 總算瘦到理想體重，有中藥能協助不復胖嗎？

研究發現，肥胖與腸道菌群失衡有關；肥

胖者腸道菌群會產生變化，引起炎症和脂肪產生的細菌增多，而抑制肥胖和炎症的細菌減少。

要改善腸道環境，除了減少富含脂肪、大量紅肉和精製碳水化合物的飲食攝取外，研究表明，部分治療脾胃的中藥可以多靶點、綜合性地調控腸道菌群，修復受損的腸粘膜屏障，降低患者的血脂和脂肪堆積，從而改善肥胖。例如：七味白朮散、葛根芩連湯、保和丸、二陳湯、三黃瀉心湯、四君子湯、參苓白朮散、番瀉葉、人參、白朮、百合、遠志、鐵皮石斛、黃連、薑黃、靈芝等可以改善腸道屏障功能，增加腸道益生菌數量；以上絕大多數的藥不良反應輕、可長期服用。

最後提醒大家，良好的飲食和生活習慣才是長遠控制體重的方法，減肥的目的就是健康，身體健康值得你一輩子努力。A





台灣夏普SHARP COCORO+ 智慧家電服務

夏普震旦加速數位轉型 打造智慧生活進行式

圖·文／夏普震旦

夏普震旦邁入第26週年，持續聚焦顧客體驗，以多平台跨業結盟，串聯線上線下銷售，打造更有溫度的服務！夏普震旦近年積極佈局數位轉型，今年更首度於門市導入「SHARP COCORO+ 智慧家電服務」，來客可透過現場互動裝置，感受智能科技的美好。

SHARP智慧家電助攻 門市服務再進化

為迎接智慧生活來臨，夏普震旦門市服務再進化，陸續導入SHARP AIoT智慧家電，結合在日本被評為最貼近人心的「SHARP COCORO+ 智慧家電服務」，落實AIoT生態鏈讓生活更便利，如：「AIoT自動除菌離子空氣清淨機」藉由「雲端智慧管家」掌握居家空氣品質，返家前就能提前淨化，享受清新好空氣；「AIoT智慧連網水波爐」則提供食譜料理

教學、食材購物筆記及貼心語音服務。此外，空氣好壞攸關民眾身心健康，夏普震旦門市使用SHARP獨創Plasmacluster自動除菌離子技術，提供最即時的好空氣體驗。

加速數位轉型 跨足多平台搶攻商機

為提供更完善的購物體驗，夏普震旦力拼數位轉型，自2020年首度成立線上購物商城「夏普震旦生活3C」，正式接軌新零售模式



更多商品訊息



葡萄標誌燈箱寫著「本店空氣淨化中」，代表全店正使用SHARP獨創Plasmacluster自動除菌離子技術，提供好空氣有感體驗。

夏普震旦攜手台灣夏普、遠傳電信，打造全新「遠傳信義世貿店」，並於門市首度導入「SHARP COCORO+ 智慧家電專區」。

「線上、線下虛實融合（OMO）」，成功顛覆傳統門市服務，讓顧客感受隨時購物的便利性；同時深耕會員經營，啟動點數經濟模式，成功圈粉也帶來更多商機，去年更全面升級為「台灣夏普集團家族會員（COCORO MEMBERS）」，單一帳號即可暢行台灣夏普、COCORO Life 可樂購、美華泰、夏普震旦生活3C等電商平台，並享有多重會員權益與福利。看好數位應用快速成長，夏普震旦逐步突破虛實界線，建立多元銷售管道，擴大累積顧客滿意度，像是進駐LINE購物商

城、環球Online、COCORO Life 可樂購…等，不僅有效拓展潛在客源，更能帶動業績穩定成長。

強強聯手拚服務 「遠傳信義世貿店」 嶄新登場

夏普震旦在歷經二代店升級計畫及全台20家大潤發門市佈局後，持續求新求變創造服務差異化，像是安心服務卡（手機平板）、夏普小家電維修代收、家電耗材一站購足、蝦皮店到店取貨、不定期舉辦商品體驗會…等貼心服務。繼去年首家複合式店型「遠傳花蓮建國店」成功開幕後，今年再度攜手台灣夏普、遠傳電信，打造全新「遠傳信義世貿店」，首次導入「SHARP COCORO+ 智慧家電專區」，來店就能近距離體驗智能科技的美好，鎖定3C一級戰區台北信義商圈的高人氣，門市更進一步結合數位體驗、影音娛樂、智慧居家、實體展示，不論是個人或家庭客層，都能全方位滿足多元化的消費需求。A



「SHARP AIoT智慧連網水波爐」提供食譜料理教學、食材購物筆記、及貼心語音服務，忙碌生活也能享受自煮樂趣。



「2023年通業技研3D用戶大會暨Stratasys 使用者大會」台中、台北場次近200位顧客熱情參與

通業技研成立「3D創新技術應用中心」 在地服務快速滿足顧客需求

圖·文／通業技研



更多活動訊息

震旦集團旗下通業技研於6月分別在台中和台北舉辦「通業技研3D用戶暨Stratasys使用者大會」，以深耕3D列印市場逾30年的經驗，分享與展示通業在汽車、航空航太、醫療、時尚等高端客製產業，推動增材製造、批量生產零件的垂直整合應用實例及未來發展方向。

通業技研於會中宣布成立「3D創新技術應用中心」，提供顧客三大服務，包含「Creaform 3D掃描校驗服務」、「批量生產製造3D列印技術開發」以及「環景3D人像攝影棚」，協助產業探索新製程，提升台灣產業競爭力。

「通業3D創新技術應用中心」三大服務

1 加拿大Creaform原廠認證實驗室：滿足顧客在地化掃描需求，提升服務時效

通業技研代理的加拿大Creaform品牌3D雷射掃描器以「精度、速度及可靠度」，輕鬆捕獲



加拿大Creaform品牌3D雷射掃描器以「精度、速度及可靠度」滿足顧客需求。

黑色塑件及加工件光亮表面3D資料，透過手持快速捕捉自由曲面等複雜輪廓，其靈活的掃描移動範圍，大幅減少掃描死角問題，加上擁



左：Origin One高速批量生產3D列印機，小零件首選。右：H350尼龍3D列印機，提供工業級批量生產確保品質如出一轍。

有國際認證（VDI/VDE 2634及ISO17025業界公認的品質保證），促使Creaform品牌在台灣備受關注，特別在產品品質的製造廠，更將其應用於三維檢測上，以協助優化生產效率進而降低成本。

通業技研為提升台灣用戶更好的使用體驗，今年下半年推出本地化的3D掃描校驗服務，並提供專業報告和技術說明支援，包括需要定期更新原廠出廠證明的顧客、校正版數值超過規範過高，或希望將掃描納入品檢規範等，滿足顧客多元需求。

2 批量生產製造3D列印技術開發

通業技研看準製造3D列印浪潮引進Stratasys旗下2款不同技術的製造級3D列印機，包括SAF粉末融合技術（H350列印機）：主要以PA11、PA12尼龍材料，確保列印尺寸、精度穩定，提供工業級批量生產，製造一致性終端零件；以及P3™ 3D立體列印模式射出技術（Origin One），專為精細繁雜的零件而生，嚴選高性能樹脂材料，耐高溫、堅韌，以高精度實現注塑零件質量（適合中小零件、小批量），提供

顧客「批量生產製造3D列印技術開發」的解決方案。

3 環景3D人像攝影棚

通業技研於「2023年3D用戶大會暨Stratasys使用者大會」亮相過的環景陣列3D掃描，未來也會設置在「3D創新技術應用中心」，提供多元的3D互動體驗，可應用於AR/VR或輸出成3D列印商品，如：浮雕鑰匙圈、個性化印章、3D列印Q版或擬真人像公仔，滿足B2C消費性產品的客製化列印需求。A



通業技研客製化研發的環景陣列3D掃描，讓顧客體驗高效的3D人像數位擷取，可應用於AR/VR或輸出成3D列印商品。



圖一：位於博物館咖啡廳空間的「浦東藝文主題書房」

震旦博物館 × 浦東圖書館 共同推出「浦東藝文主題書房」

圖·文 / 震旦博物館

2023年6月震旦博物館聯合浦東圖書館共同推出「浦東藝文主題書房」，將藝術與文學相結合，打造全新的主題閱讀空間。與閱讀空間相呼應，震旦博物館公教活動於7月推出「拾書問字」特別企劃系列活動，將為公眾帶來以「書籍」、「文字」為主題的講座、工作坊、讀書會等活動。



看更多精彩活動

震旦 博物館聯合浦東圖書館共同推出的「浦東藝文主題書房」，已於6月正式對公眾開放。（圖一）浦東圖書館近年

與包括浦東碧雲美術館、傅雷圖書館在內的20餘家藝文機構合作主題書房，以實現公共圖書館在文化藝術場館的「閱讀+」的合力。本次聯合打造的「浦東藝文主題書房」，將進一步助力打造「人文浦東」，讓書香為博物館注入源源不斷的創新活力。

浦東圖書館特別為震旦博物館提供包括「藝術設計」、「建築攝影」、「文學詩歌」等類別在內的約1,000冊圖書。（圖二）（圖三）主題書房旨在將藝術與文學相結合，在博物館打造全新的主題閱讀空間，讓博物館觀眾在展覽參觀和教育活動之外，在咖啡廳休憩時也可以獲得不同的藝文體驗。



圖二：書架上為公眾挑選「浮世繪」主題圖書作為推薦展示



出於觀眾流動性、建築容納、空間氛圍等多方面因素的考量，「浦東藝文主題書房」將博物館一樓商店和咖啡廳作為閱讀空間，以實現雅致環境和別緻建築內的「輕閱讀」。書房將在未來拓展至藝文廳展覽空間，書目與展覽主題相結合。浦東圖書館也將持續提供更多不同類別的書籍，以配合震旦博物館「綜合性博物館」定位下主題廣泛的展覽與活動。

與此同時，震旦博物館特別策劃「拾書問字」系列活動，於7月開始推出。每月為公眾帶來以「書籍」、「文字」為主題的講座以及工作坊、讀書會等活動。此系列活動與主題書房的閱讀空間相呼應，實現「閱讀+活動

+展覽」的主題結合，提高公眾的活動體驗。（圖四）

7月22日帶給公眾的第一期活動是出版社編輯的分享會，主題為「圖書編輯的埋首與眺望」。從書架上隨意拿起一本書，這本書要經過選題、編校、印製、發行等複雜的流程，經歷重重考驗，方能傳遞到讀者手中。來自「生活·讀書·新知」三聯書店的編輯老師，以其自身的出版經驗，為我們揭開書籍出版背後的故事。

閱讀是一種終身學習的能力，希望位於震旦博物館的「浦東藝文主題書房」可以讓公眾在博物館內也被書香縈繞，透過「展覽、空間、閱讀、休憩」得以獲取知識、愉悅身心。A



圖三：浦東圖書館提供西方藝術史上重要的藝術家集合圖冊

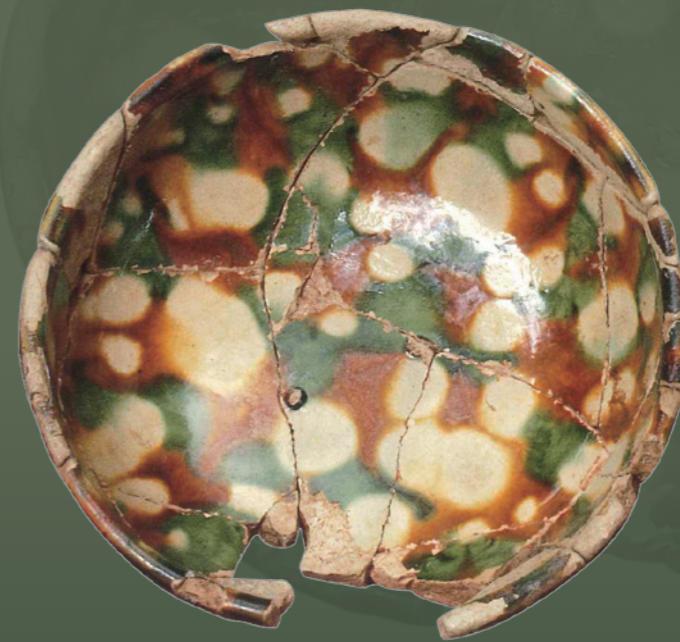


圖四：書架上以「中國書法」為主題的書籍推薦



唐代·長沙窯貼花水注

此器由日本石川縣小松市淨水寺跡出土，造形、紋飾及釉色都屬於中國長沙窯的典型產品。(圖一)
圖片來源：《日本出土的中國陶瓷12》，圖15。



唐代·三彩碗

此器出土於日本三重縣三重郡朝日町繩生廢寺，造形、釉色都與中國本地的唐代三彩器一致。(圖二)

圖片來源：《日本出土的中國陶瓷12》，圖1。

古器物學講座——中國外銷瓷專題 ②

唐代外銷瓷

文／吳棠海·圖／震旦博物館

唐代國力強盛，經濟繁榮，對外貿易十分興旺，早期透過漢代以來的陸上絲綢之路，與中亞及西亞諸國往來，中唐之後轉而以海上交通為主，將陶瓷與絲綢、茶葉、金屬器等商品銷售海外。

根據 考古資料顯示，唐代陶瓷的外銷地點遍布亞洲和非洲各地，朝鮮、日本、巴基斯坦、伊朗、伊拉克與埃及

的港口或城鎮，都有唐代陶瓷出土，品類包含青瓷、白瓷、三彩器、藍彩器及長沙窯彩繪瓷等中國本地盛行的陶瓷種類。

一、長沙窯彩繪瓷

長沙窯創燒於唐代，窯址位於湖南省長沙市望城區銅官鎮至石渚湖一帶，產品有壺、罐、碗、盤、盆、枕、燭台及象生動物等，大多屬於日常生活用品，除了供給內需之外，也銷售到東亞和東南亞各地。

例如圖一為唐代長沙窯貼花水注，此器由日本石川縣小松市淨水寺跡出土，雖然器身破損不全，仍可從復原狀況看出它具有圓形壺口、短頸、桶形腹、平底、方形壺流、雙繫耳及曲柄等造形特徵。

水注表面貼飾用模印法壓印的椰棗形泥片，器表先施青釉，再於椰棗紋樣上面加飾褐色彩料，燒成青釉褐彩貼花裝飾，無論造形、釉色或裝飾技法都與中國本地的長沙窯水注一致，是長沙窯生產的外銷器物。

二、唐三彩

唐三彩是唐代特有的品類，以白色黏土或粗土細作的方式製作胎體，表面施加黃、褐、綠、白、藍等多色鉛釉，燒成華麗的裝飾。

唐三彩的產品十分豐富，造形有人物和動物之俑類，以及碗、盤、壺、罐、瓶、盒、枕等器具，除了供應國內人士的需求，也透過陸路或海運大量外銷，朝鮮、日本、中亞、西亞、北非及東南亞等地都有出土。

圖二為唐代的三彩碗，此器出土於日本三重縣三重郡朝日町繩生廢寺，碗的口沿外敞，器壁圓弧向下收窄，碗腹略深，器底具有圈足，表面施加綠、黃、褐之鉛釉，彼此流動交融，十分華麗。由於此器的造形、胎體及釉色都與中國本土的三彩器一致，故為唐代窯場所製作的外銷商品。

三、唐白瓷

唐代白瓷頗為興盛，窯口大多集中於河北、河南、山西、陝西等北方地區，產品包含碗、盤、壺、罐等日用器皿，也有一些受外來文化影響的新形制，造形頗為豐富。

由於唐代白瓷在胎土淘洗和白釉調配上都加以改良，胎質細緻，釉色潔白，深受海外人士喜愛，故為外銷商品之一。例如圖三為唐代的白瓷碗，此器由日本奈良市藥師寺西僧坊跡出土，碗口外敞，器壁傾斜向下收窄，碗腹略淺，底下具有圈足，足底略寬，狀如玉璧。

碗的胎體厚重堅實，釉色潔白瑩潤，尤其敞口、淺腹、壁形足更是唐代中晚期茶碗常見的特徵，將此器與洛陽、長安等地出土的邢窯白釉茶碗對照，造型釉色完全一致，可知其為唐代邢窯的產品。

唐代·白瓷碗

此器由日本奈良市藥師寺西僧坊跡出土，造形、釉色都與中國本地的唐代邢窯白瓷碗一致。(圖三)

圖片來源：《日本出土的中國陶瓷 12》，圖13。



唐代·藍彩花卉紋盤

此器打撈自唐代沈船「黑石號」，形紋釉彩與中國本地出土的藍彩器雷同，是唐代外銷藍彩瓷的例證。(圖四)

圖片來源：百度網路

四、唐藍彩

藍彩是以鈷為著色劑燒成的彩類，屬於唐三彩多色彩料之一，在三彩器上與其他金屬礦物一起用低溫燒成斑斕的顏色，部分器物則單獨使用鈷藍裝飾，並將鈷料施於釉下，以高溫燒成藍彩器。



唐代·越窯帶蓋香薰

此器是「黑石號」的出水物，形紋釉色與水丘氏墓出土的青釉薰爐雷同，是唐代外銷瓷的品類之一。(圖五)

圖片來源：《海絲唐韻 千年回望-黑石號(出土遺珍)》，頁120，圖113。

五、唐青瓷

唐代青瓷產地集中於南方，以越窯最著名，造形有壺、罐、瓶、盒、碗、盤及薰爐等，常以青花搭配貼、刻、印等工藝技法裝飾，是當時頗負盛名的窯場。

越窯青瓷產品同時供應國內與國外，日本、巴基斯坦、伊朗、伊拉克、埃及等地都曾發現唐代越窯瓷器，唐代沈船「黑石號」打撈出二百多件越窯青瓷，其中一件香薰如圖五所示。

此器由爐蓋和爐身所組成，爐蓋向上隆起，頂部豎立寶珠紐，蓋面有葉形鏤空，以利香烟逸出，爐身呈圓盒狀，周壁透穿四孔，通體施青釉，胎體、釉色和形制花紋皆與吳越國王錢鏐之母水丘氏墓出土的青釉褐彩薰爐風格雷同，是越窯產品輸出海外的例證。A

|| 唐代陶瓷隨著中外交流的腳步輸出海外，因為當時還處於以生產端為主導的單向度產銷結構，所以造形紋飾和胎釉特徵都與國內器物一致。下期將以宋代外銷瓷為題，介紹宋代陶瓷的輸出概況。||



BOOK
震旦博物館
出版叢書介紹

明永樂 青花瓷鑑賞



明永樂 青花三友紋盤



明永樂
青花人物紋雙耳扁壺

永樂和宣德時期的青花產品風格極為相近，世人普遍存在著「永宣不分」的看法。近年得力於考古工作的推展，發掘出永樂官窯遺址，除了讓我們可以重新認識永樂瓷器之外，也為此一時期的青花瓷器提供鑑定的依據。本書收錄永樂青花瓷器87件，以圖文並陳的方式細加說明各器的特色。書前導論由古器物學專家吳棠海先生執筆，提綱挈領地敘述永樂青花瓷器的胎釉質地、製作工法及造型紋飾等各項特色，帶領讀者進入永樂青花瓷器的世界。 **A**



明永樂
青花花鳥紋執壺

內容精選

- 1、圖版按照扁壺、天球瓶、梅瓶、蓋罐、玉壺春瓶、執壺、盤、碗、盆……，等器型排列，輕鬆掌握永樂青花的主要品類。
- 2、各式品類之後，特別另立「燒窯落選品」單元，收錄燒窯過程中因故破損、開裂、歪斜及坍塌的淘汰品，使讀者可以更進一步了解窯工程的相關情況。
- 3、利用多角度的照片和局部特寫，提供各件器物的全貌與細部特徵，方便讀者進行深入的比較及鑑賞。
- 4、導論一文由古器物學角度進行基礎和進階的研究。基礎部分闡述永樂青花於材質、工法、造型及紋飾等方面的特徵，進階部分做形紋整合的一元多式研究，依據考古資料所建立的各项特徵，為傳世品和後期仿品進行鑑別認定，使其回歸正確的時代。

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 ● 明永樂青花瓷鑑賞 ● 明宣德青花瓷鑑賞

館際合作系列

- 芮國金玉選粹—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—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：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

- 台灣地區
886-2-2345-8088轉1712游小姐
- 大陸地區
86-21-58408899轉606博物館商店
- 官方網站
www.auroramuseum.cn



館藏 精粹賞析

文／吳棠海·圖／震旦博物館

梅瓶屬於傳統形制，也是青花瓷器的主要品類之一。元代梅瓶體型高大，帶有霸氣，明初雖有式微，但到永樂時期再度興起，形制轉趨秀麗，如本期所要賞析者即是此時的典型作品。

此器的瓶口小，口沿突出圓脣，頸部短，肩部豐圓，腹部深長且上寬下窄，器底微向外撇，有淺圈足，足圈略寬，足底和足內露胎無釉。胎體灰白，質地堅硬緻密，釉面溫潤透明，薄而明淨，是永樂時期的胎釉特徵。

梅瓶肩部用平行雙線紋勾勒如意雲頭紋邊框，框內框外皆填飾折枝花卉。腹部分為上下兩層，以桃實、石榴、柿子、荔枝、枇杷、葡萄等折枝花果紋交錯排列。瓶腹下方

環繞一圈蓮瓣紋邊框，框內填飾折枝花朵，近底部則為卷草紋。

所有紋飾採進口的蘇麻離青料繪畫，顏色深濃靚麗，並有自然凝聚的黑疵斑點。繪畫筆觸多用筆尖勾繪，線紋風格靈巧生動，填色部分濃淡並用，以或深或淺的鈷藍表現花葉果實的立體感。

類似的器形和紋飾亦可見於北京故宮博物院收藏的永樂青花折枝花果紋梅瓶上，提供讀者鑑賞的參考。 **A**



明永樂
青花折枝花果紋梅瓶
高33公分／震旦博物館提供



唐寶寶的熱情活力感染了所有人



震旦人公益行動「溫暖隨行」 陪伴支持， 助弱勢團體與社會共融

圖·文／震旦集團

震旦集團成立至今已邁入58年，一路以來與社會一起成長，始終懷著感恩的心，善用集團資源，持續進行辦公物資捐贈、志工服務，讓社福團體能得到更實質的幫助。並期望呼籲更多人，攜手回饋社會，溫暖隨行。

震旦OA中區×唐氏症基金會 九族漫漫親子遊

平凡無奇的假日，因為參與了公益活動而變得充實、幸福。震旦志工陪伴唐寶寶到九族文化村體驗原住民文化，透過活動讓唐寶寶有機會和社會大眾接觸，走入社會、共融共好。



震旦志工陪伴唐寶寶體驗原住民傳統儀式



陪伴院生手作香包，共度歡樂周末



震旦志工協助清理教養院內冷氣濾網，讓院生們享有涼快夏日

震旦OA永康×台南市私立長泰教養院 粽夏夜，濃情慶端午

院生們因為家庭無法負擔照顧，因此被送至教養院，院方為了讓院生們感受如家一般的溫暖，在節日前夕總會舉辦活動，震旦志工透過簡單手作，陪伴關懷院生。

震旦OA楊梅×桃園市私立聖愛教養院 環境整潔，清涼一夏

炎炎夏日，冷氣、電風扇都是必備的涼快設備；震旦志工在端午節前夕到教養院協助院生清潔環境，打掃灰塵、濾網清洗，乾淨的環境讓人心情也好了起來，也讓院生們有舒適的活動空間。

金儀南桃園×財團法人台灣世界展望會 藝文饗宴 豐富生活經驗

「如果我是一面鏡子」特展，藝術家將所知、所感轉化為創作，引領觀者進入其創作世界。金儀志工陪伴孩子們透過瀏覽作品，一同探索領略豐富的人生滋味，開啟多元的人生想像。A



《如果我是一面鏡子》引導觀眾將自身視為「鏡子」，開啟觀看世界的多重面向



震旦 GREEN for Earth 環島淨灘

今夏，最熱血的「環島淨灘」Join了嗎？

即日起至8/31分享你的熱血淨灘實照，就有機會抽中SHARP手機、看見·齊柏林基金會杯墊、成真咖啡精品莊園掛耳禮盒，快來熱血一夏！



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
- 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

360°

辦公樂活趣

陪伴您辦公生活每一天



辦公綠能



雲端人資考勤



語音節費



視訊會議系統



網通資安



辦公輸出設備



門禁監控



輕鬆租賃方案

互盛

互盛股份有限公司
110台北市信義路五段2號7樓
客服專線 / 4128 399 eosasc.com.tw



互盛服務 專業快速

辦公樂活趣



GREEN 4 PRINT

綠色印刷 ∞ 永續美好



康鈦科技提供綠色印刷解決方案 · UV噴墨印刷系統 AccurioJet KM-1eHD · 適用 585 X 750 mm 大尺寸紙張 · 有效提高紙張利用率；單面印刷速度高達每小時3,000張 · 優化印刷流程 · 帶領印刷業遇見永續美好！

AccurioJet KM-1e with **HD**

