

普 手 訊

GLOBALinks 92
NEWSLETTER NOV. 2020 ISSUE.

回顧 2020 變疫為贏 跳脫疫情 逆風轉型



2020
HBR 台灣 CEO 100 強
Taiwan Top 100 Best-Performing CEOs
榮耀盛典
哈佛商業評論 公布台灣執行長100強
神基黃明漢榮登榜



同心造福人 爭先挽袖捐熱血
公益神通人 獲頒最佳企業獎





封面報導
回顧 2020 變疫為贏
12 跳脫疫情 逆風轉型

神采飛揚

- 5 聯強獨家代理新遠距協作主流
- 8 神通資科 打造工業 4.0 基礎
- 10 神通無人機展示科技新體驗

世說新語

- 26 從防疫保健 到防老抗衰
- 30 螢幕彎曲設計 是桑榆？還是東隅？

擁抱關懷

- 34 公益神通人 獲頒最佳企業獎
- 35 神基翻轉偏鄉學童教育

- 36 聯華製粉孕育上萬食農小尖兵
- 37 聯華長年贊助育仁啟能中心麵粉
- 39 聯成點亮星光滴水湧大愛
- 40 神達中元供品義助弱勢
- 41 買組柚皂做公益，健康食彩關心您！

育秀園地

- 42 來自當初簡單的相信開始
- 44 小小種子教學盒 大大啟發食農教育
- 48 小小店長體驗營 獲青睞迴響熱
- 50 國產原料食在地 大師巧手創意新
- 52 環保愛地球 著色豐彩滿繪本



神采飛揚
4 聯強攜手微軟、Intel 推 AIoT 落地方案



神采飛揚
6 神基新一代 UX10 升級上市 行動高效



育秀園地
46 育秀基金會首次參與公視親子夏日派對



食在安心
56 小小烘焙家 童心同讚聯華製粉

食在安心

- 55 米穀粉正夯 健康好滋味
- 58 台灣稻米產業現況與挑戰

健康淘寶

- 64 健康食彩開新店 青山社區添新彩
- 67 健康食彩精心打造 Cepis 32 無添加純正穀粉
- 68 吃對健康食材 增添防疫戰力
- 72 健康食彩 家常菜大賞

企業講壇

- 74 打著和諧，和稀泥，吃大鍋飯
- 75 不管你的主管，是自私自利的主管

藝文天地

- 76 畫都新藝 嘉義市美術協會名家展
- 78 畫說女性形象與才藝

讀書會

- 82 愛如甘霖 源源不絕

生活部落格

- 83 神達籃球隊獲華亞盃季軍
- 84 生機強弱 用進廢退



畫畫比賽
86 員工子女畫畫比賽——如何保護環境……

榮譽發行人
苗豐強
董事長
景虎士
發行人
苗華斌
編輯總監
喬振中
執行主編
董書芬
美術編輯
楊仲民
攝影
黃琬婷

企劃群
神通資科
劉慈明
神達投控
黃婷溶
神基科技
孫偉偉
神雲科技
張嘉玲
聯華投控
邱雅禎
聯成化科
吳玉琴
聯華氣體
吳玲兒
聯強國際
潘素卿
育秀基金會
黃敬婷

發行所
育秀教育基金會

發刊地址：
114 台北市內湖區堤頂大道二段 187 號
聯絡電話：886-2-2657-6666 # 7860
網址：http://www.msgroup.com.tw

神通資科
26576666
神達投控
3-3962888
神基科技
27857888
聯華投控
27861188

聯成化科
26517889
聯華氣體
27866000
聯強國際
25063320
聯訊創投
26579368

智慧城市應用崛起 聯強攜手微軟、Intel 合作推 AIoT 落地方案

文／聯強國際

聯強國際攜手微軟（Microsoft）、英特爾（Intel），協助合作夥伴導入人工智慧物聯網（AIoT）落地方案，迎接應用方興未艾的智慧城市發展需求，其中包括安勤科技、研揚科技等夥伴，均已將智慧交通管理、智能路燈等解決方案，在台北市、桃園市等地開始成功推行，並獲得優越的成效，未來更可望進一步推展至台灣其他城市、甚至隨著新南向政策擴及東協等國。

因應全球發展趨勢，人口高度集中於都市，為解決人口密集衍生的交通、能源與居住等環境問題，透過 AIoT 解決方案，可為人類創造更便利生活環境。為提供合作夥伴更完整、及實際可行的解決方案，聯強國際與台灣微軟與英特爾 17 日舉行「物聯方城市——建構智慧城市」創造解決方案最佳化應用線上研討會，吸引系統整合業者及關心智慧城市應用的企業、組織參加，線上參加人數超過 300 人。

研討會中聯強國際除分享數據分析與微軟 Azure 雲平台優勢，探討英特爾物聯網市場就緒解決方案外，同時邀請物聯網解決方案專家夥伴——研揚科技與安勤科技，分享成熟且已落地的智慧城市解決方案成功案例。

其中安勤科技提出的智慧交通管理方案，包括 AI 智慧路口、公車駕駛監測、緊急號誌管理系統、交通計量分析、交通設備監控、交通動態控制系統等。目前已應用在台北市及桃園市部分重要交通監控區域，透過 AI 及物聯網監控設備，可進行路口車流、車型、車種、轉向、道路佔用率、黃燈猶豫距離與人流等數據分析，並依照區域現況提供即時控

制邏輯，可有效降低交通尖峰時間壅塞問題。

除緩解城市車流問題之外，更可進一步應用於科技執法，包括行人穿越警示、車輛預警碰撞警示、違停警示與舉發、公車駕駛行為監控等。

研揚科技則分享採用 AIoT 的智能路燈解決方案，透過物聯網與多功能軟件應用程序，可以管理不同區域、甚至不同城市的路燈照明，依照實時實地情況，智能調節照明強度，改善傳統照明設備只能全夜點亮，造成不必要的能源消耗問題，並可通過實時報告故障，加速維護工作。目前已導入桃園青埔高鐵路區智慧路燈及智慧園區建置計畫。

根據 Frost & Sullivan 國際著名的市場智庫公司預估，全球智慧城市產值到 2025 年，將達到 2 兆美元的市場規模，智慧城市其中的商機以及未來發展性，更是不容忽視的一塊。其中，結合雲服務（Cloud Services）、人工智慧（AI）和物聯網（IoT），成為嶄新「AIoT」概念的科技相關應用，將提供解決未來城市生活問題的最佳方案。G



▲ 聯強國際資訊事業部總經理李建宗表示，混合實境裝置具備即時、效率的溝通方式，將成為各產業第一線人員遠距工作模式新主流。

SYNNEX

聯強獨家代理新遠距協作主流 微軟混合實境 HoloLens 2 登台

文／聯強國際

因應新冠肺炎疫情衝擊，為解決企業跨國與遠端協作的迫切需求，由聯強國際獨家代理微軟（Microsoft）HoloLens 2，正式在台開賣，目前已接獲多家科技大廠及醫療機構訂單，首批產品即將送抵客戶手中，協助客戶進行高科技製造業遠距廠房管理、跨國技術支援，實現混合實境商務應用的未來趨勢。

聯強國際資訊事業部總經理李建宗表示，疫情加速引導未來的新工作型態誕生，HoloLens 2 混合實境裝置提供兩倍視野的觸控全息圖、精準手部與眼部追蹤，透過使用者的沉浸式體驗，可以傳達更多技術性、實務指導的實作訊息，讓商務性的遠距溝通更精準、更便利，即使未來疫情平息，看好混合實境裝置具備即時、效率的溝通方式，仍將成為各產業第一線人員新遠距工作協作主流。

由於台灣許多高科技大廠生產製造廠房及業務據點遍佈全球，因應遠距廠房管理、跨國技術支援需求，全新遠距工作模式應運而生。台灣微軟總經理孫基康表示：「疫情顛覆了傳統營運思維，更加速企業邁向轉型，微軟 HoloLens 混合實境裝置完整布局端到雲，讓虛擬與現實透過數位分身

無縫接軌，此創新營運思維在疫情期間也搶先被台灣高科技大廠採用，顯見我們迎向新時代已勢不可擋！」

微軟 HoloLens 2 搭配 Dynamics 365 Remote Assist 與 Dynamics 365 Guides 商務應用解決方案，及 Azure Spatial Anchors、Azure Remote Rendering 與 Azure Digital Twins 混合實境解決方案，可提供六大主要功能支援，包括：全產業應用的遠端協作支援；任務指引與任務管理；模擬實作，可進行各產業的線上培訓；設計與原型製作，可將 CAID 和 BIM 檔轉換為 3D 數位雙生，協助建築公共安全虛擬模型製作；遠端向客戶展示商品的銷售協助；虛實資料疊加，使遠端可更快速取得資料、做對決定。G



UX10-EX 旨在為石油及天然氣、天然資源和公共事業行業的工程師和技術人員提供高效的現場服務解決方案。該設備採用了最新的安全技術，完全符合嚴格的 ATEX / IECEx 標準 2/22 區認證，適用於現場專業人員在具潛在爆炸風險的環境中使用。



Getac Fully Rugged Tablet

神基全強固平板電腦 抗危興業 新一代 UX10 升級上市 行動高效

文 / 神基科技

強固型工業電腦廠商神基科技 (Getac) 日前宣布推出新一代 UX10，是一款功能強大且堅固耐用的全強固型平板電腦。致力為在公共安全、公共事業、天然資源和工業製造行業等充滿挑戰的工作環境中的專業人員，打造無縫的移動效能。



▲ 神基科技日前宣布推出新一代 UX10，是一款功能強大且堅固耐用的全強固型平板電腦。

以 Getac 深受歡迎的 UX10 為基礎，新一代 UX10 全強固型平板電腦提供更強效能、儲存和連線能力，時尚的新底盤提供堅固的可靠性，同時保有前一代平板電腦經過市場驗證的功能特色。

主要功能包括第 10 代 Intel® 4 核心 i5 或 i7 處理器以及 PCIe NVMe SSD 儲存技術，速度最高可達 SATA SSD 的六倍。最新的 Intel® Wi-Fi 6 AX200 在稠密擁塞的環境中提供更高的連線穩定性及可靠性。除此之外，新一代 UX10 配備進階強固式防護，不僅通過 MIL-STD-810H 認證，也以平板電腦模式通過高達 1.8 公尺的防摔測試，

在任何情況下都能安心使用。

☑ Getac Select® 方案——為產業需求量身打造解決方案

UX10 是 Getac Select® 方案的一環，結合了預先配置好的強固運算裝置、軟體、配件和專業服務，針對個別應用程式和不同使用者族群打造一系列最佳解決方案。各個解決方案組成立基於廣泛的客戶意見回饋和 Getac 豐富的行業經驗，這些極具優勢的產品和服務整合是其他地方無法提供的服務。新一代 UX10-IP 和 UX10-EX 就是兩個很好的例子。

☑ UX10-IP：支持醫療保健專業人員中的預防交叉感染

新一代 UX10-IP 專為滿足緊急醫療服務和其他醫療保健專業人員的獨特需求而設計。採用全密封式按鈕與符合人體工學的設計，能夠快速輕鬆地進行頻繁清潔，在如今的防疫環境中提供了有效預防感染的功能。此外，UX10-IP 的強大功能使收集和共享重要的患者訊息變得容易，而堅固的設計意味著急救人員可以專注於挽救生命的任務，而不必擔心意外的撞擊和掉落。

☑ UX10-EX：適用於在潛在危險環境中工作的現場專業人員

UX10-EX 旨在為石油及天然氣、天然資源和公共事業行業的工程師和技術人員提供高效的現場服務解決方案。該設備採用了最新的安全技術，完全符合嚴格的 ATEX / IECEx 標準 2/22 區認證，適用於現場專業人員在具潛在爆炸風險的環境中使用。此外，強大處理能力和廣泛的連線選項讓人員在現場快速、高效地直接獲得技術支援並上傳報告，而 UX10-EX 可在各種天氣條件下實現最大可用性，意味著在任何情況下都可以依賴它。

與 UX10 一起使用的三個關鍵軟體是 Getac KeyWedge 條碼掃描工具程式，Getac 行車安全工具程式和 Getac 裝置監測系統*。

神基科技董事長黃明漢表示，在 Getac，我們以與客戶的緊密聯繫感到自豪，這使我們能夠開發解決客戶每天挑戰的新產品和解決方案，這就是 Getac Select® 的精神。藉由新一代 UX10，我們再度打造了功能強大的行動解決方案，滿足各行各業的專業需求，為專業人士提供更高的行動效率。

* 在 Getac Select® 方案中，Getac KeyWedge 條碼掃描工具程式，Getac 行車安全工具程式和 Getac 裝置監測系統等軟體都可以作為 UX10 的單獨選項使用。📄



新一代 UX10-IP 專為滿足緊急醫療服務和其他醫療保健專業人員的獨特需求而設計。採用全密封式按鈕與符合人體工學的設計，能夠快速輕鬆地進行頻繁清潔，在如今的防疫環境中提供了有效預防感染的功能。

神通資料 打造工業 4.0 基礎 從廠務到產線 推進智慧製造

文 / 神通資料

工業 4.0 是德國政府於 2011 年提出的高科技計畫，由政府投資 2 億歐元提升製造業的電腦化、數位化與智慧化。工業 4.0 的初衷並非創造新的技術，而是整合製造業相關的虛實系統、物聯網，乃至於銷售、產品體驗等等。以宏觀來看，過去的製造業以大量生產為目標，而未來製造業必須更加滿足客戶的需求，因此必須做到少量多樣，這就是工業 4.0 的目標。

工業 4.0 必須打好基礎功 靈活克服實際執行上問題

目前對工業 4.0 的討論，大多還是集中在新技術層面，例如 AR/VR、機器人、大數據、人工智慧等等，不論是何種迷人的新技術，如果沒有收集數據，這些新技術也絕對發揮不了作用，這個部分常常讓人忽略，甚至被誤解是簡單的工作。

以 RFID 生產履歷追蹤系統為例，早期多是以條碼為主，必須人工介入掃碼，因此會有誤差問題。導入 RFID 技術，就能自動收集所有產線上的工站進出紀錄，不需要人工介入，大幅提高準確性，也能讓工廠關燈生產，並且成為產能估算、品質追蹤或 AI 分析的數據基礎。

不過，工廠的每個生產機台規格不同，加工任務不同，如何讓原料或半成品如行云流水通過每個工站，並能正確無誤的收集到資料，這就是 RFID 技術最大的挑戰，神通的

團隊是國內少數能做好此設計的

公司之一。

神通多年來專

注於工業 4.0 Level 0-Level 2，也就是實體設備、感測與操控、監視與整合控制等領域，因此具備成熟的經驗及專業，深知在導入任何系統時，除了技術，更重要的是要以靈活做法克服實際執行上的問題；透過神通團隊特別設計的 RFID 感測器、讀取器、天線，以及各種輔助工具，不僅克服了 RFID 感應技術上的難題，也讓神通建置的 RFID 系統非常穩定耐用，減少了後續的維護人力。

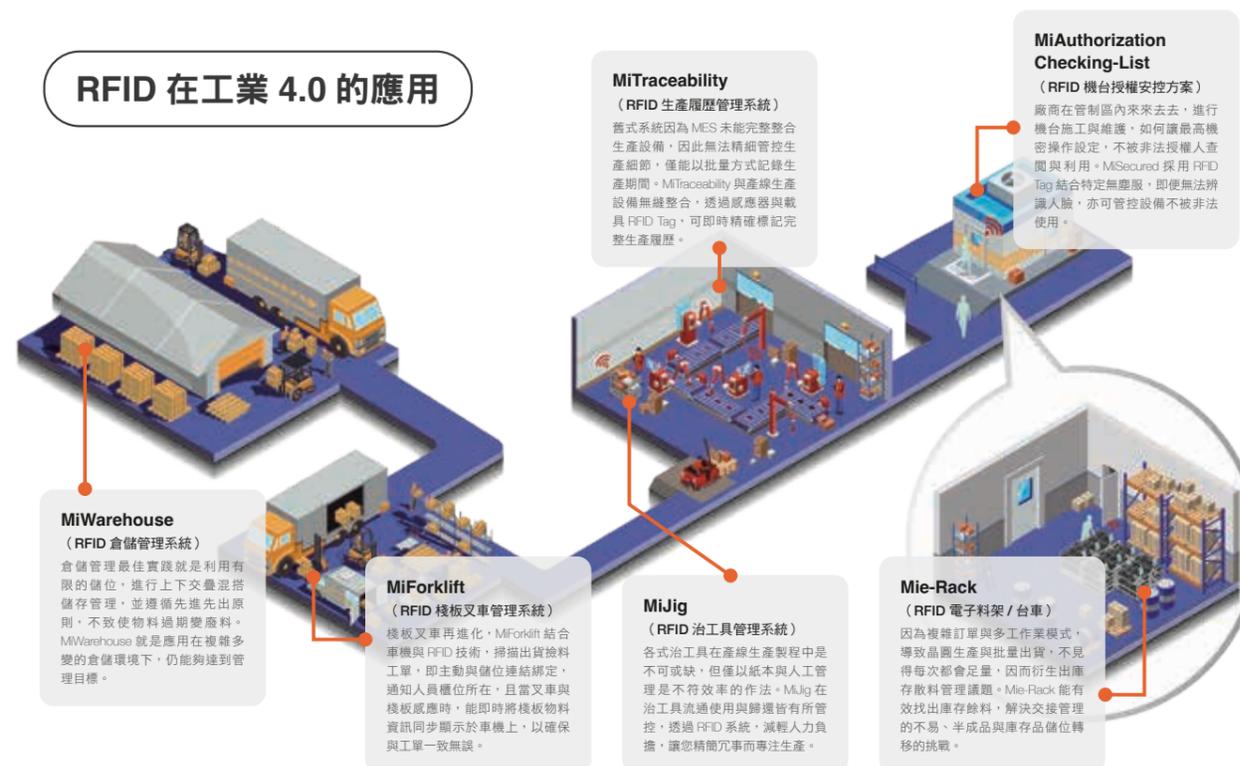
神通 RFID 智慧製造系統 成功協助新漢數位轉型

知名工業電腦大廠新漢，近年來不斷投資於工業 4.0 的建置，神通資料也參與其中，建置 RFID 智慧製造系統，包括料倉管理系統、生產追蹤管理系統、半成品倉和成品倉管理系統、治工具、RFID 特殊治工具管理和 RFID 智能料架管理系統等，不僅成功協助其數位轉型，也打下了工業 4.0 最紮實的基礎。

神通過去開發廠務監控系統、環控系統、自動化工程及 RFID 工業 4.0 解決方案，服務產業橫跨半導體、LED、



RFID 在工業 4.0 的應用



工業電腦、鋼鐵業及紡織工業等。近年來更從工廠外走入工廠內，從廠務監控走向產線製程監控，主要也是因為累積了相當程度的技術及整合經驗，不變的是，神通專注於基礎數據的收集，讓其他的工業 4.0 技術可以有更好發揮。

隨著 5G 的發展，未來製造業必然有更多機台聯網的需求，新舊機型的整合及資料標準化，將是更大的挑戰，為此神通已經做好了準備。今年 8 月神通正式代理宇鋒科技的 EAP2.0 (Equipment Automation

Process 機台自動連線與流程控制) /

FMS (Fab Monitoring System 全廠機台監

控系統)，還有神通自行開發的 MiAIOT 平台等等，建構出贏得客戶信賴的智慧解決方案，成為製造業踏入工業 4.0 的最佳夥伴。G

More Information

料倉管理系統

物料倉分為機構倉與電子倉 (SMT、DIP)。新漢物料倉管理是藉由條碼建立管理系統，主要目的為確認物料先進先出，並降低人工作業的錯誤率，提高同步資訊的即時性與正確性，同時提高物料倉的工作及管理效率。

RFID 系統組裝線——生產追蹤管理系統

藉由 RFID 技術所建立生產追蹤管理系統，減少人工作業的錯誤機會，並藉由 RFID 記錄並統計生產資料，增加管理參數，提高管理功能與組裝線工作效率。本系統之主要功能包括：接收 MES 生產資料，組裝站生產追蹤，組裝站生產步驟確認，測試站測試結果接收，包裝站資料追蹤與棧板資料綁定，與成品倉的入庫銜接和報表。

RFID 半成品倉和成品倉管理系統

本系統主要用以管理儲位及成品料件，藉由 RFID 追蹤成品去向，增加儲區、儲位之使用率，提高成品之進貨、出貨、出庫管理效率，縮短成品進出庫的作業流程，進而改善目前人工作業之效率，而產出的工作報表，亦可滿足管理與分析需求。

RFID 治工具、RFID 特殊治工具管理和 RFID 智能料架管理系統

依據新漢在實務作業及管理上需求，神通提供治工具 / 特殊治工具儲區和儲位管理、領出、歸還、治具使用測試紀錄、參數控管和警示等功能，並依工作流程與 MES 系統交接，接收 MES 測試結果，做為特殊治工具使用次數之依據，達到治工具和特殊治工具使用次數的精準計數，以及品質控管的目的。



2020 Yangminshan Festival 科技跨域 整合藝文 山舞陽明國際文創市集開幕 神通無人機展示科技新體驗



文 / 神通資料

2020 年是陽明山國家公園成立 35 周年，陽明山國家公園管理處與中國文化大學合作，在 9 月 27 日上午舉辦「2020 山舞陽明—陽明山學國際文創市集」開幕式，出席貴賓包括內政部次長花敬群、營建署長吳欣修、陽管處長劉培東、文化大學校長徐興慶、文化大學研發長顏敏仁博士等，與現場百餘名來賓齊聲祝賀「陽明山國家公園 35 歲生日快樂」。神通資料也恭逢其盛，應邀在市集中展示無人機應用的研發成果，與全民共享大自然的美好與科技的創意。

神通協助海巡署建置的無人飛行載具，對於國防安全及海洋生態的守護，深獲各界肯定與讚賞。神通資料創新科技事業群丘金勝副總經理表示，隨著科技的發展，許多產業有了新的創意啟發，其中當然也包括藝術文創，無人機甚至能成為文創的媒介之一。神通除了持續研發創新技術，更關注人文、環境保育、永續發展的理念，期望藉由參與本次活動的機會，開啟科技與人文藝術的交流對話。

「2020 山舞陽明」為期四天的活動中，也邀請了 35 位學者專家與 12 位在地名人，於陽明書屋智仁勇館區進行系列座談，丘金勝副總經理 10 月 3 日出席國際文創產業價值鏈與社會創新座談會，是本次活動唯一邀請的科技業代表。他指出，智慧城市的發展，讓人們的生活和科技幾乎密

不可分，如今「科技」不再只是某個技術或是某個產品，而是各種「跨域」的整合。神通深耕系統整合領域 40 餘年，對於科技融入生活的跨領域的應用，有豐富的經驗與實績，未來神通也會以開放心態，創造科技與人文藝術結合的可能性，產生文創科技的整合應用，也希望激發更多藝術人才投入智慧科技的領域。

透過文化大學的引薦，神通資料將加入中歐 GLORIA 國際產學聯盟，運用資訊科技協助產業發展與地方創生，相信透過聯盟的合作互動，將有助於台灣在創新科技上的進步，並能同步響應聯合國永續發展的目標，打造宜居永續的智慧城市。G



ALL EFFECT
COLLAGEN 5,000mg

美肌、樂活，
我的美麗閨蜜。
一天一瓶 持續補充 全效呵護不間斷

加拿大
極勝肽魚膠原
肌Q水嫩

TCI 250
益生菌發酵液
好菌more

專利
波羅蜜萃取
樂活感UP

紅棗/
香蜂草/茶胺酸
舒緩寧神

ADDITIVE FREE
無添加
蔗糖、色素、防腐劑



YANDIA
全效呵護膠原飲

專為重視健康青春美麗的女性量身打造！
ALL IN ONE，全效呵護，全心為您。



購買請洽健康食彩各門市



健康食彩
JIAN MART
天然、有機、健康專業

UH 聯華實業集團

誠心相待生命萬物 樸實品味原食之藝 勤走產地採集新鮮 價選用心打造安心



詳細資訊 請用QR code



神基科技
董事長
黃明漢



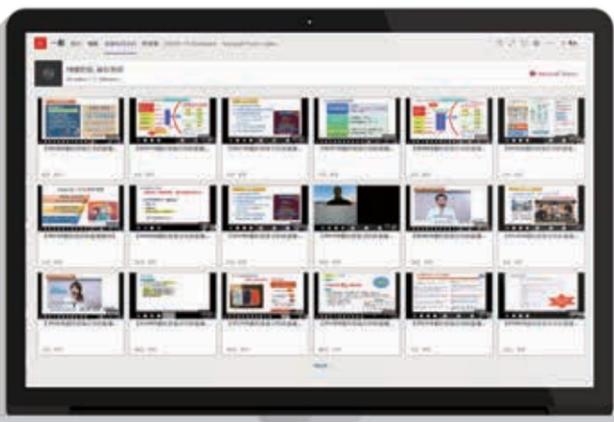
▲上圖：昆山廠區每日進行嚴格防護管制。下圖：《哈佛商業評論》主辦的台灣 100 強執行長 (CEO) 結果出爐，神基科技董事長黃明漢在全台市值前三百大上市企業中績效傑出，獲主辦單位評選為全台 100 強執行長。

PART I

化險為夷 變疫為贏

漫談 COVID-19 的挑戰與省思

文／神基科技董事長 黃明漢



▲疫期間神基利用直播進行每日對員工的防疫簡報，常態的內部教育訓練課程，也開始轉為直播方式進行，並且錄影重播，提供員工更彈性的學習時間，也節省講師重複授課的時間。

新冠病毒疫情在二月蔓延開來，神基位在中國的工廠被迫停工，全球員工出差計畫全面暫停，歐美分公司也因封城展開居家辦公，台灣地區雖然沒有大規模感染爆發，但也超前佈署採取相關防疫措施。神基首當其衝面對的是如何盡速復工減少損失，將疫情對公司的業績和組織的營運帶來的衝擊降到最低。新冠病毒疫情為全球企業上了寶貴的一課，考驗每家企業的防疫能力，危機應變能力和創新能力，而這些應變能力也非一夕間培養而成，而是企業平時積攢的真功夫。

危機時刻更需要執行力突破重圍

新冠肺炎初爆發之際，大陸生產基地營運受到波及被迫延長春節假期，加上封城因素，因此留守廠區的主管與員

工人數非常有限，為爭取政府第一批審批復工廠商，留守的主管與同仁們就展現了執行力，迅速的建立起員工聯絡網絡，即時造冊統計員工旅遊史、體溫量測記錄、以及預計可返工人數與日期；同一時間，廠內也如火如荼地擬定防疫對策，確認防疫物資到位，隔離措施和設施符合政府要求。神基中國昆山、常熟的工廠搶得復工先機，減少因停工造成的損失；採購也應變得宜，當機立斷調整備料策略，確保第二季物料供應無虞。

數位轉型在企業內普及落實

儘管數位通訊工具繁多，但企業內部之間或者是企業內部與外部的溝通，要從實體會議切換到線上模式，且達到高普及率，往往要一段長時間的導入與適應。但在新冠疫情推波助瀾下，我們第一時間選定統一的通訊軟體，然後要求全員安裝，不管是一對一小型會議還是大型例會全面使用線上會議，將全部員工訓練成線上會議達人，即時留言板功能促進了會議的溝通和互動，這與過往實體會議體驗有所不同。

更棒的是，我們將這個工具發揮到極限，利用直播進行每日對員工的防疫簡報，常態的內部教育訓練課程，也開始轉為直播方式進行，並且錄影重播，提供員工更彈性的學習時間，也節省講師重複授課的時間。

這個例子讓我們更深刻體驗到人類的溝通模式正快速的改變中，催動我們去思考行動辦公室普及化時，我們的生和工作型態會如何轉變，產業又會因為人類生活習慣的改變而掀起甚麼樣的變化，我們又該做些什麼改變去抓住商機或者提升競爭力。

疫情激化美中衝突，供應鏈面臨重組

由於貿易壁壘高築，產業供應鏈已經被迫遷移製造基地，部分供應鏈已經開始往東南亞方向移動，未來更將朝向區域化、短鏈化的方向發展。新冠疫情進一步深化了美中衝突，催化了全球 5G 競賽。

5G 是推進 AI 人工智慧與物聯網的關鍵核心，也是未來科技產業的主戰場，由於美中關係生變，世界主要國家開始形成新的聯盟陣線，產業生態鏈面臨改變或重組，為公司未來的經營帶來挑戰，但許多新的機會也會慢慢浮現。我們應當跳脫現狀，思考新的商業模式、新的產品以及新的市場才能成為最後的贏家。G

哈佛商業評論

公布台灣執行長 100 強

神基黃明漢榮登榜

文／神基科技

由《哈佛商業評論》(Harvard Business Review) 主辦的台灣 100 強執行長 (CEO) 結果出爐，並舉辦授獎典禮。神基科技董事長黃明漢在全台市值前三百大上市企業中績效傑出，獲主辦單位評選為全台 100 強執行長。

《哈佛商業評論》為國際商業世界最具影響力的刊物，2016 年起每兩年一次調查台灣最佳績效 CEO，研究團隊以台灣證券交易所上市公司資料為基礎，依股東投資報酬率與市值等財務績效作為指標進行評選排名，神基科技經營績效在各項評比項目中表現優異，獲得主辦單位肯定。

神基科技創立於 1989 年，2002 年在台灣掛牌上市，黃明漢自 2003 年接任總經理，2011 年升任董事長，期間帶領神基科技壯大強固型電腦品牌，拓展國際市場，成為全球前三大強固型電腦品牌；旗下塑膠與汽車金屬機構事業單位投資差異化製程與技術，轉型深耕高附加價值產品線，提升公司競爭力與價值，公司營業額自 2014 年以來連年增長，2019 年營業利益達 29.76 億元，創下公司成立以來新高，相較 2014 年成長 284%。2019 年公司市值達到 270 億元，相較 2014 年的 95 億元，增加 175 億元，成長 185%。

除了創造營運績效，神基科技也展現落實永續政策的決心，黃明漢董事長在強化公司治理、維護股東權益以及重視雇員關懷等議題不遺餘力，執行成果獲得國內外獎項與標章肯定，包括公司治理評鑑排列全上市企業前 6 ~ 20%，TCSA 永續報告書綜合績效績優獎，TCSA 永續報告書金獎，亞洲權威人力雜誌 HR Asia 最佳企業雇主，美國最佳工作職場的中小型企業 (Great Place to work) 以及中國昆山最受大學生關注雇主等獎項，並且獲頒體育署運動企業標章以及衛福部健康職場標章。

由於營運與永續績效表現傑出，神基科技近二年內接連入選多項台灣證券交易所指數成份股，包括台灣中型 100 指數、台灣資訊科技指數、台灣公司治理 100 指數、台灣高股息指數、以及台灣高薪 100 指數等。G

2020 COMPANIES REVIEW NEWS

2

PART II

疫情過後 唯變不變

數位轉型不只是技術 更是組織文化

文／神通資科董事長 蘇亮

從很多疫情期間的統計數字可以發現，新冠肺炎帶來翻天覆地的變化。實體店面的營收大幅衰減，電子商務的銷售相對提升，相關宅經濟產品、影音串流服務、遠距溝通的軟硬體銷量都呈現爆炸性成長。但若拉高視角，我們會發現，新冠肺炎只是加速變化的引爆點，疫情過後，美中貿易戰及國土安全議題所帶來的影響更為重大，也持續了「高度不確定性」的新常態。

全球保護主義興起

美中自 2018 年開始，從關稅戰打到科技戰，從實體延伸到網路，形成壁壘分明的態勢，這種「一個世界、兩個系統」的戰爭，對於全球都會有一定程度的影響，這是我們必須要審慎觀察的。也因為疫情及貿易戰的影響，國土安全議題升高，全球更興起了一股保護主義，產生了反全球化的現象，勢必加速未來供應鏈的重組。

數位轉型 不得不行

神通資科
董事長
蘇亮

企業面對這樣的現實，數位轉型從「知易行難」變成了「不得不行」，因此開始佈建數位轉型的工具、建立新的工作模式，而網路連線品質、網路資安問題、商用影音、雲端服務等就成了企業在後疫情時代的顯學。長遠來看，商業模式的翻轉恐怕是必然發生的現象，因此數位轉型的

路徑就顯得十分重要。企業必須從本身著手，重新檢視數位轉型的方向是否正確，也就是企業的技術佈局、組織架構、企業文化是否能夠滿足數位轉型的發展條件。

數位經濟下的企業新面貌

MIT 教授 Jeanne Ross 及 Cynthia Beath 是著名的數位轉型專家，她們也提到，企業若要得益於數位經濟，最需要的就是企業內部的跨領域合作，而達成這個目標的方法，就是重新思考人、流程、技術的組織設計，將原有的架構重組，創造



神通過去三年多以來，打造了數位轉型的穩固基礎，讓神通人的數位技能及數位協作能力大幅提升，更重要的是逐漸孕育出神通的創新文化，產生了凝聚力及合作共識。憑藉著這股軟實力，神通也吸引了來自政府及企業的造訪取經，神通的數位轉型經驗可成為一帖良藥，為政府及企業縮短數位轉型的摸索期與陣痛期，強化其組織體質，使其能更快速敏捷地因應多變的未來。

跨領域合作的環境。

企業進入數位經濟時代，如何轉型？她們也提出了組織轉型三階段：第一階段是將流程及技術

重新拆解為各個組件，所有的人、流程、技術都成為可以重新使用的組件，而不只是專屬於一個產品或一個建置案；第二階段產生跨領域的工作團隊，讓產品開發、軟體工程、使用設計、產品行銷等領域可以緊密合作；第三階段，隨著企業內部架構的變化，企業決策模式也會有相對的調整，使企業變得更有彈性，對不確定的未來有更靈敏的反應力。

數位轉型的碎片化現象

神通作為經驗豐富的系統整合商，我們深知「碎片化」是目前台灣發展數位轉型的最大挑戰，這個問題在這波疫情下更顯得迫切需要解決。不論是智慧城市計畫，或是其他在各縣市所執行的專案，都因為使用的技術缺乏標準，造成數據資訊碎片化，難以發展出跨領域的整合應用，因此我們近日也提出呼籲，應建立「國家級系統整合平台」，由系統整合廠商作為領頭羊，在具備完整供應鏈或是可整合管理的場域，發展可持續執行、可高度複製的軟硬體及應用服務。

我們反躬自省，企業內部各種專案形成的孤島，也正是前述碎片化的縮影，因此神通很早就積極佈署組織重組，以期在數位轉型發展下，能達成企業永續經營的條件。

神通數位轉型之路

2017 年開始，神通創意基地成立，成為整合測試、維運監控，以及業務展示的重要場域；VMWare SDDC 及 aruba 強化了創意基地的軟硬基礎建設；Redmine 智慧管理

平台推動了專案的整合管理；數位技術委員會促成了技術及資訊的交流整合；SugarCRM 無縫連結客戶與公司的互動過程，提供了差異化的客戶體驗；引進數位轉型工具，包括 Google GCP、Microsoft Azure、RPA、BI 系統、Avaya、Lifesize 等達成資訊互通並提升效率。至此，數位轉型的軀幹已臻完備，今年十月研發製造中心的成立，也就水到渠成。

新技術、新客戶、新定位 重塑商業模式

研發製造中心將成為神通技術資源模組化、標準化的共享平台及產品開發中心，以 MIAIOT 物聯網 AI 智慧平台為核心，真正實踐跨領域合作，也就是 Jeanne Ross 及 Cynthia Beath 所說的企業數位轉型第一階段——流程及技術的模組化。而各專門領域的產品或專案，在技術資源共享的助力下，將能夠有更餘裕地發展，產生新的客戶機會，在這樣的重新定位下，自然就能迎來商業模式的重建。

數位轉型就是企業文化的改造

數位轉型的道路確實不好走，不論是剛開始的摸索期，或是走到一半的陣痛期，考驗的都是組織內「人」的數位轉型思維，這也是數位轉型最關鍵的因素，每一次的轉型，其實就是一次企業文化的改造。

神通過去三年多以來，打造了數位轉型的穩固基礎，讓神通人的數位技能及數位協作能力大幅提升，更重要的是逐漸孕育出神通的創新文化，產生了凝聚力及合作共識。憑藉著這股軟實力，神通也吸引了來自政府及企業的造訪取經，神通的數位轉型經驗可成為一帖良藥，為政府及企業縮短數位轉型的摸索期與陣痛期，強化其組織體質，使其能更快速敏捷地因應多變的未來。

改變從來不是容易的事，我們已經走在對的道路上，未來更要加速前進，相信神通一定可以成為各行各業數位轉型的重要推手。G

3

PART III

跳脫疫情 逆風轉型

—— 新冠肺炎危機下的省思

文／神達投控總經理 何繼武

神達投控
總經理
何繼武

當「不確定性」成為常態，「改變」是必須的

新型冠狀病毒（COVID-19）疫情引發全球公衛危機，大幅減緩全球社會正常運作，重創經濟發展，雖然各國政府力求恢復正常生活，但在疫苗尚未問市之前，全球確診人數還是不斷節節攀升，各國相關防疫措施與相關刺激經濟政策也隨之不斷調整，公司的營運也受到不同程度的影響，海外業務行銷部門大多數同仁仍在家工作，在台灣還能正常上班工作的地區，公司採取嚴格的防疫措施，雖然感到不便，但在防疫期間大家都積極配合與支持。

在面臨嚴峻考驗的同時，未來在全球政治、社會與經濟市場的「不確定性」可能會成為常態，「改變」成為必須，要如何從危機中找到轉折點與新契機呢？可以從幾個面向去思考。

製造風險的分散與供應鏈的挑戰

疫情大流行，各國因為公衛考量的封城或是行動管制措施，首當其衝的就是工廠生產與供應鏈的斷鏈危機。神達在台灣、中國大陸與美國都有製造基地，由於疫情狀況的差異不至於完全影響生產出貨，但工廠訂單與料況和作業人員的調配，經過這次考驗而重新思考智能化生產，朝向彈性生產的新模式，邁向更多元化的布局。

於此同時，深入理解供應鏈的脆弱與挑戰，日後要如何積極做好風險管理，投入適當的資源確保或重塑更具韌性的供應鏈生態系呢？這也是公司必須面對的課題。

商業與溝通模式的重整契機，迎向數位經濟

疫情迫使多數民眾待在家，在家工作儼然成為常態生活方式，人們日常作息也隨之改變，無數商機在無形中產生。在家的時間變多了，家庭間的關係與人際互動產生極大變化，網上購物業績大幅成長，實體商店也不得不加緊推出結合線上的



服務以滿足消費者需求，人們花更多的預算採購家用電腦設備、電器、家用品、在家娛樂與健身器材，以及房屋修繕工具等，跟串流相關的網路服務業績大幅成長，如提供娛樂與健身等各種的訂閱服務，進而推升了資料中心需求的成長。

所謂「三無」經濟，包含「零接觸經濟」，如居家健身、遠距醫療、數位學習與遠端辦公，「無人化生產」如生產自動化、無人工廠、自動倉儲與物流，「無極限應用」如精準醫療、人工智慧、智慧城市與交通，運作模式不再以成本為唯一考量，而是可以進一步降低多少風險，尤其「零接觸經濟」在疫情當下快速崛起，使用後的意見被廣泛提出，如介面、資安、生活習慣、個資保護等疑慮，而這些未被滿足的需求，正是無所不在的商機，更有機會創造新的商業模式。

加快數位轉型，學習同理心與當責的工作模式，重塑神達文化

談到數位轉型，數位只是工具，最重要的是轉型目標。從 2013 年成立神達投控之後，集團一直在擘畫轉型之路，陸續成立負責雲端與邊緣運算的神雲科技，聚焦在車用電子與智慧物聯的神達數位，神達電腦則專精在智慧製造與服務。從外在與商業環境的變化，思考我們從商業模式創新、產品與服務創新、還是流程創新？從內部的大數據中分析可行性逐步展開。2017 年開始導入機器人流程自動化 RPA（Robotic Process Automation），以及人工智慧技術應用於後勤作業系統、測試和智能製造。

有個網路笑話，誰帶領你的公司做數位轉型，答案不是 CTO，也不是 CEO，而是 COVID-19。

疫情的確使大部分的企業加速數位轉型，數位技術與相關軟硬體設備的需求急速成長，「線上會議」、「線上認證」、「遠距辦公」等新興工作模式快速普及，公司在這段期間保持學習成長，尤其遇到全球大流行的疫情，許多過去不曾遇過的狀況都發生了，更需要學習同理心與當責工作模式，我們也藉此審視自己的數位轉型之路，並做了大幅調整，從法務、財務、人事、行政、經營規劃、服務到研發、行銷、業務與銷售各個不同的功能單位來思考，如何藉由新型態的數位工具，達到各部門的數位目標，需要怎樣的跨部門合作與目標，增進彼此間的互信互助，提高工作績效。利用社群媒體的互動，線上產品發表、線上研討會等，加強既有客戶聯繫與新客戶開發，管理績效考核政策，各種經營管理模式也因疫情進行改變與重新調整。

別讓疫情滯礙了我們的腳步，化危機為轉機

歷史會不斷的重演，從過去傳染病全球大流行的歷史軌跡來看，疫情過後勢必會對公衛、社經與產業帶來重大改變，而我們正在浪潮起伏中，即使疫情打亂了短期發展，卻也是汰弱留強的試煉。

彈性與快速應變是神達的基因，唯有核心團隊，以更廣更高的角度深入研究市場與客戶的改變，採取多重觀點探究資訊，評估成長機會，以嶄新的商業模式與步調，再造神達價值鏈，從製造、供應鏈、研發、測試、財務、法務、人資、資訊、行銷、客戶經營到管理的全面數位轉型，跳脫框架，才能逆風而起。G

關注同仁體能 疫外奮力保健康 挑戰燃脂獎金 2020高分達標！

文／神雲科技 黃凱苓

「那一年我們減的脂肪」，儼然是今年除了 COVID-19 層層防疫之外，最令人印象深刻的健康促進活動口號。翻開企業員工歷年來的健檢報告，滿江紅中細心的護理師發現那重要的軌跡，大部份異常項目都和肥胖因素息息相關，於是在高層的大力支持和縝密規劃下，全員與脂肪戰鬥的熱情活動油然而生。

在此科技發達物質豐盛的年代，肥胖是臺灣常見的文明病，十大死因中有八項就與肥胖有關。本年度適逢本公司年度員工健康檢查之實施，為了促進同仁之身體健康，特別於 COVID-19 疫情趨緩之際，舉辦為期 12 週的減脂活動，活動設計上以個人參賽為主並加入 10 人以上團體組的競賽活動，讓組員互相督促鼓勵以達到更好的效果，輔以健康講座之實施，進而養成員工規律運動、健康飲食之習慣，打造一個健康友善的職場環境。

健康有效的減肥應該以減脂為目標，並通過監測身體肌肉、水分、脂肪等指標的變化，從而達到只「減脂而不減其他營養成分」的目的，才能讓健康窈窕的身體一直伴隨自己！

所以我們設計一個為期 12 週的闖關活動，從一開始的運動員宣誓，讓同仁正視減脂 / 健康的重要，並為活動拉開序幕，以運動與飲食做基底，每週有不同的運動 / 飲食主題的闖關活動，例如：日行萬步、戶外景點拍照、健身房打卡、

營養講座、健康餐盤、運動影片大導演...等，並成立 LINE 官網紀錄個人每週成果，線上積點方式不但同仁覺得新鮮有成就感，無紙化的過程 (LINE/EDM) 也是減碳愛地球的實踐。活潑的互動讓減脂活動過程顯得有趣，



▲上圖：為了促進同仁之身體健康，特別於 COVID-19 疫情趨緩之際，舉辦為期 12 週的減脂活動。綜觀這次活動，我們總共減了 1,093.7Kg 的體重，總共減少了 680.1% 的體脂。右圖：賽前運動員宣誓。



同仁在彼此的督促與鼓勵下，即使汗流浹背也努力堅持到底，汗水無法阻擋大家決心減脂的意志，最後不但成功贏得獎金及抽的大獎，更重要的是還獲得了健康！

活動之後，我們訪問到團體組 MAX OUT 的隊長，他表示在這 3 個月的減脂過程中，大家不但控制飲食，每週監控並記錄體脂數據，每天還找大家一起到健身房做 HIIT 和肌力訓練，慢慢地朝目標邁進。過程中充斥著淚水與笑聲，流淚是因為不能吃美食而難過，笑則是因為逐漸有了甜美的成果。熬過在最後兩週的魔鬼特訓，在終測的時候，M 隊達成了 6.2%、O 隊達成了 5.7% 的平均降脂，高分達標！多位組員也囊括了男女生組的前六名，大家一起上台領獎的那一刻，內心真的是充滿感動！

或許大家一開始只是抱著嘗試的心情來參加為期 12 週的減脂活動，一旦願意踏出第一步來報名，就代表大家都渴望為自己的身體健康而努力。本次活動一開始總共 575 人報名並完成前測體脂，經過 12 週的努力，共有 450 人完成闖關活動及後測體脂，綜觀這次活動，我們總共減了 1,093.7Kg 的體重，總共減少了 680.1% 的體脂。活動後大家也意識到運動及飲食對健康的重要性，真心希望這次的活動，可以讓大家養成一個好的紀律，且能持續保持下去。

G



真·區間測速 全面進化

MiVue™ 838+A40

雙鏡頭星光級 區間測速
GPS WIFI 行車記錄器

- ✓ 主機三年保固
- ✓ 業界唯一真實動態區間測速提醒
- ✓ WIFI OTA 無線更新
- ✓ 雙鏡頭採用 Sony 的星光級感光元件
- ✓ 前鏡頭 60fps 高速動態錄影

AVG 3 年保固

STARVIS

行車記錄器領導品牌

Mio™ all about you

4

PART IV

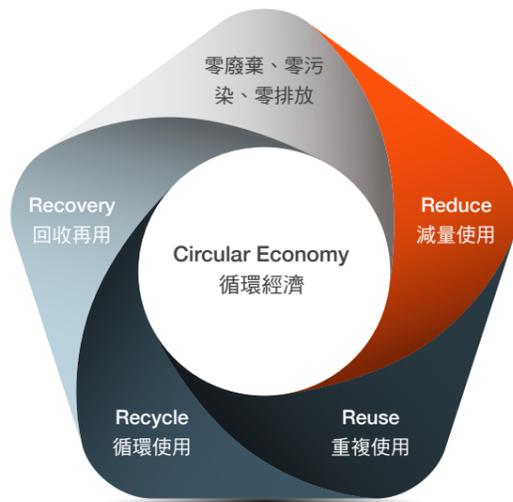
友善前瞻 遵行4R 零廢棄、零污染、零排放 聚焦環保產品 力行循環經濟

文／聯成化科 吳遵承

聯成作為全球可塑劑的領導廠商，面對全球氣候變遷與環境議題之嚴峻挑戰，我們責無旁貸。自成立以來，聯成始終秉持一貫「誠、穩健、務實」之企業文化精神及誠信的经营理念，不斷追求自我突破，以提供客戶高品質的產品與服務為職志。同時，致力於產品的研發創新，聚焦前瞻性環保、友善地球產品，並力行循環經濟，遵行減量使用（Reduce）、重複使用（Reuse）、循環使用（Recycle）、回收再用（Recovery）之 4R 原則，力達零廢棄、零污染、零排放之信仰。我們期許在永續經營的基礎上持續創造最大價值，成為友善環境、社會共榮及經濟發展的永續標竿企業。

朝「高值化、環保永續、低碳循環」持續創新

創新研發是企業不斷茁壯成長的原動力，也是企業賴以永續經營的重要基石，因此聯成自創立以來即相當重視研究發展與技術生根。除了持續深化醃酐類及酯化核心技術，使核心事業持續深耕成長並擴充產品產能，同時聚焦研發創新，提升自主技術研發能量，以核心酯化技術向外延伸發展，自主開發具市場潛力、高毛利的酯化產品。對外則透過



圖一、循環經濟示意

產學研合作或與國際大廠策略聯盟，開發高附加價值的差異化特用與精細化學品，朝向高值化發展，藉以擴張產品範疇，開拓新的事業，以確保公司之核心競爭力。

致力開發與推廣環境友善的「綠色環保可塑劑」

本著設計更安全的化學品理念，聯成積極研發及投資更多對環境友善的綠色化學產品，以期完全替代具環境危害且或毒性疑慮的可塑劑。我們積極推動下游客戶轉型升級，使用更環保、可靠安全的可塑劑產品用於塑膠加工產業，相關執行成果包含配合化學品法規趨勢推行高分子量 INA 系列可塑劑、發展新一代綠色環保的氫化可塑劑（UniHydro® UN899）、高值化與低碳循環發展生態永續的生質可塑劑等，期望加速淘汰市場上長年使用但對環境有害的鄰苯二甲酸二辛酯（DEHP）。

力行循環經濟和減少產品碳足跡

聯成致力於節約物料及能源，落實原料與能源充分利用與回收再製，朝向零廢棄物、零排放的最終目標，達成從搖籃到搖籃的環境永續理念。在產品行銷上，我們力求差異化、提升競爭力，積極推廣環保型產品，符合環境保護理念，推向高值化領域層面。在物流運送上，持續與客戶協商採取散裝方式運送，以減少包裝材料的使用或將包裝材料回收重複利用，並規劃最短運輸路線，達成減碳排放目標。在供應鏈管理上，每年進行供應商實地評鑑考查，與所有成員持續合作提昇環境品質、生命安全，加重企業社會責任共同創造企業良好形象。工廠內則透過組織建置、增設設備來精進檢測技術及數據品質，達成提升效率的智慧化管控。

未來，基於對生態環境的企業社會責任，聯成將持續致力於開發對環境友善的「綠色化學品」，以擴大綠色產品供應鏈，並帶動下游轉向綠色產業，期達企業永續發展之目標。G

5

PART V

舊雨回味 新知嚐鮮 十年歐奇 變，也不變

文／歐奇窯烤披薩 佟瑞揚

OGGI 歐奇窯烤披薩於 2010 年在天母創立，「Oggi」是義大利文，中文原意是「今天」的意思。在開幕初期即引起旋風，早晚皆有排隊的人潮。「天母好吃披薩」很快在美食界闖出名號，除了吸引報章媒體蒞臨採訪之外，許多部落客、老饕也不惜排隊數小時，只為了不出國也能一嚐「拿波里認證」的在地披薩。

隨著好口碑的口耳相傳，多年來在天母地區已培養出固定的粉絲，接著歐奇陸續開設新據點，而創始的天母店仍然維持舊有的樣貌，除了座位數常不敷使用，就連廚房內場也有許多侷限，主商品一直侷限於披薩，無法盡情發揮主廚們料理的專長，亦難以滿足消費者多樣化的口味喜好，是時候該突破自我了！

歐奇在 2018 年參與了台北市政府商業處的「台北造起來」輔導計畫，由政府單位協同民間的專家顧問，一起將天母店全面改造，使原有復古的歐式原木色調，變成鮮明活潑的風格，座位區則增設更舒適的沙發椅，並改善內場動線與設備，除了招牌的披薩之外，還增加了義大利麵、燉飯及炸物等料理選項。

此外，企業 CI 亦重新定位設計，以「來一片那不勒斯的陽光」做為 Slogan，Logo 圖型結合單片披薩、火烤、陽光等意向，鎊黃色的內裝則呼應了溫暖明亮的形象。於是，歷經二個月，天母店由內而外徹底改頭換面，轉變成不一樣的二代歐奇！在裝修的過程中夥伴們也參與了設計規劃，要敲掉曾經熟悉的牆面心中也有許多不捨，好在斷捨離的痛苦換來了嶄新的風貌。如此大幅度的改變之下，不變的是夥伴的熱情及料理的美味，仍然是歐奇引以為傲且不曾放棄的根基。

歐奇一直自詡為專業的披薩店，要端出可口的餐點沒有問題，但要包裝相稱的形象卻是難題。在改造前，歐奇

歐奇天母二代店轉型再出發。店內裝潢風格在歷經改造後更顯得輕快明亮，除了原有熟客回訪之外，更是吸引不少路過的嚐鮮客造訪，使得店內氣氛更加活絡熱鬧。



天母店原本只是一間樸實的小店，沒有華麗的裝潢，也沒有鋪張的宣傳，等著客人主動上門發掘；但在歷經改造之後，終於有了對外完整的形象，店裝風格更顯輕快明亮，除了熟客回訪之外，更多的是路過的嚐鮮客，就連員工的工作氣氛也更加活絡熱鬧。

天母店轉型再出發，消費者的反饋良好，老客人喜歡新增加的菜色、新客人欣賞明亮的氛圍，整體的來客數也提升不少。因此接下來便將既有的敦南店以相同的風格進行「微整型」調整，首次進軍信義區的市府店亦套用新的「二代歐奇」風格來裝潢，統一以新的形象呈現。

緊接著在十月底，還有第一家商場門市將在大直「ATT 4 Recharge」迎接每一位喜愛美食的貴客。如果您還沒來過歐奇，歡迎來品嚐看看最道地的招牌披薩；如果您來過歐奇，也請務必來重新認識不一樣的二代

歐奇！G

More Information

OGGI 歐奇窯烤披薩

開創初衷即是希望顧客都能在《OGGI》吃到當天最新鮮的食材和最道地的美食！在十年前大家說到「披薩」，只會聯想到連鎖的美式外送披薩，份量大但重油重鹹，跟不健康的「速食」總是劃上等號。

歐奇在 2011 年正式取得義大利「拿波里披薩協會（AVPN）」的認證，強調手工窯烤，有著鬆軟的餅皮及新鮮的食材，特色鮮明且風味獨特，使用進口的天然起司及頂級初榨橄欖油，是道地的「正統拿波里披薩」，更是健康又迷人的美食。



6

PART VI

把住承諾 關起風險 食品安全 超前部署

文／聯華製粉食品安全處 方有程

從開發設計、生產製造到產品上市的食品安全與品質，本著「食在安全、食在安心、顧客滿意、品質第一」的目標，是聯華製粉食品對全體消費者的承諾。

成立食品安全處，建立食品安全實驗室

聯華製粉食品於 2000 年取得 ISO 9001 品質管理系統驗證，並於 2008 年升級通過食品安全管理系統 ISO 22000 驗證；為強化食品安全風險管控。麵粉生產線於 2015 年由原食品 GMP 認證轉移為台灣優良食品發展協會 TQF 驗證，我們在食品安全與品質的道路上持續進步。

在 2015 年 11 月，率先麵粉業界成立了「食品安全處」，聘請兩位食品技師專職負責食品安全管理、食品安全法規的鑑定與供應鏈管理，並建立食品安全實驗室，購置高效能液相層析儀 HPLC 建立「黃麴毒素」檢驗能力，透過專責單位嚴格把關食安風險，強化食品安全與品質的管控能力，提升工廠自主管理的層級。

榮獲 ISO17025 認證——公信力全面提升

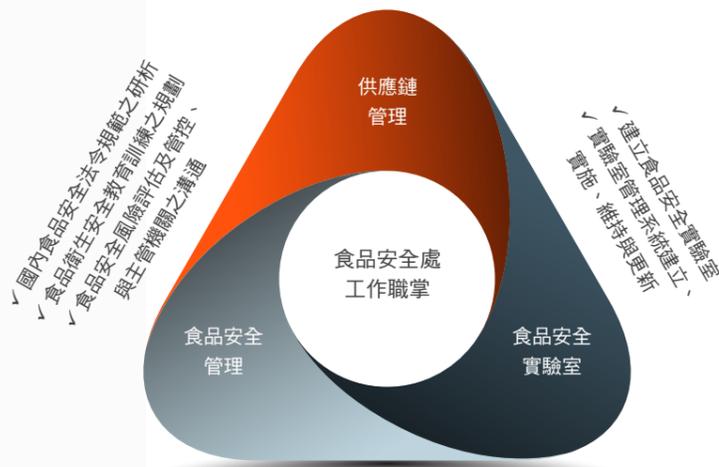
為了能更有效的把關產品安全，我們評估了麵粉生產製程中各步驟的風險，認為強化「原料安全性監控」，避免異常原料進入生產製程中，

可有效降低風險發生機率並同時縮小風險影響範圍。

因此，於 2016 年我們著手建置食品安全實驗室，強化聯華製粉食品在「黃麴毒素」的檢驗能力。為完善食品安全實驗室建置，也為落實實驗室安全的精神，陸續規劃更適宜的實驗操作動線，並搭配完善的抽氣系統。

為了讓食品安全實驗室的檢驗數據更具有公信力，我們請益中華穀類食品工業技術研究所（簡稱穀研所），並於 2016 年底派員前往穀研所化驗組學習黃麴毒素檢驗方法。並且在 2017 年與 SGS 台灣檢驗科技股份有限公司共同規劃 ISO17025 實驗室認證導入專案，安排人員參加 TAF 舉辦的相關課程，並邀請 SGS 資深實驗室主管解析「ISO/IEC 17025」條文與實驗室實務管理的知識，更安排同仁至 SGS 五股食品實驗室進行技術交流與學習。於 2018 年 7 月 30 日正式取得 ISO17025 的證書，讓客戶能對聯華製粉食品的實驗室的檢驗能力更加信任，也在食品安全的道路上保持持續領先的地位。

- ✓ 食品原料品質安全之鑑別
- ✓ 國內原料供應商實地稽核



圖一、食品安全處工作職掌



▲聯華實業於 2018 年 7 月 30 日順利通過財團法人全國認證基金會 (TAF) 認可，成為國內第一家取得「ISO/IEC 17025」實驗室認證，並同時通過「蛋白質」及「黃麴毒素」兩項檢驗認證的專業麵粉廠，為產品的品質及安全做最完善的把關。

通過 SQF 認證——不只在乎安全，更在乎品質

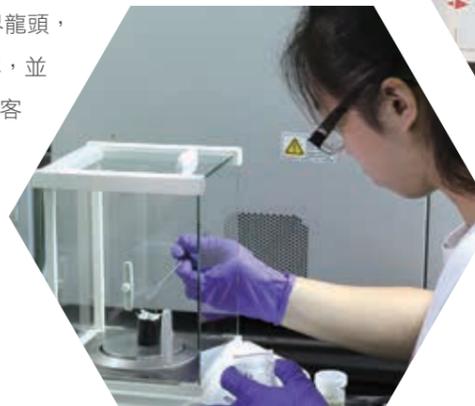
除了實現對消費者的食品安全承諾，我們更希望能提升產品品質，並與國際食品安全與品質管理系統接軌，因此 2018 年導入通過「全球安全促進會 (Global Food Safety Initiative, GFSI)」認可的「食品安全品質認證 (Safe Quality Food, SQF)」，乃是目前國際上公認最嚴謹、最具公信力，也是整合性最強的驗證系統，涵蓋衛生、安全、品質三大面向，不僅重視「製造流程」，更在乎「產品品質」的概念。

2019 年 6 月 20 日由食品安全及品質協會國際組織 (Safety Quality Food Institute, SQFI) 澳洲暨亞太區代表 Bill McBride 授予聯華 SQF 證書時，聯華實業全體同仁都非常高興及感動，讓走過一甲子的老麵粉廠能榮獲國際 SQF 最高等級的肯定，這代表著聯華所生產的麵粉產品符合國際食品安全品質認證的水準，也是聯華於消費者安全與安心的保證。

取得 Clean Label 證書——純「淨」天然少添加

台灣歷經多次的食安事件，消費者擔心看不懂的食品添加物，因此開始追求不只要吃的安全，更要吃的安心，聯華為響應消費者對於無添加產品的重視，並實現對消費者食在「安心」的承諾，於 2019 年底成立專案小組籌畫 Clean Label 驗證，透過穀研所進行驗證，並於 2020 年 3 月取得 Clean Label 證書，歷經 3 月的時間取得證書，顯示聯華對產品已做好最全面的把關與準備，嚴謹守護、多重把關小麥原料及麵粉成品，履行聯華製粉視食品安全為重責的使命。

食品安全是聯華製粉食品的核心價值，我們連續 3 年通過多項食品安全與品質認證，身為麵粉界龍頭，聯華製粉食品希望成為食品安全領域的領頭羊，並期許身為原料來源的把關者，進一步帶動下游客戶及食品業者，一起為台灣的食品產業盡一份心力，實踐對消費者安全與安心的承諾。G



7

PART VII

後疫時期 展望市場
淺談美麥 未來十年

文／穀研所董事長 景虎士

一、前言

台灣人民的主食除米之外，麵粉已漸漸取代米成為人民主要糧食之一，在一年將近 120 萬噸進口小麥經由二十多家的麵粉製造廠，研磨成各種規格的麵粉。

台灣進口小麥中，美麥佔約 80%，即便是澳麥盛產期美麥的進口也有 75%，其餘 15~20% 來自於澳洲，約 5% 來自加拿大。因各國麥種性質不同，居於用途有別，美麥尚無法完全取代其他國的進口量。

二、美麥的種類

美麥依播種期（或緯度上的差異），分春麥與冬麥兩種。美國也是全球前四大的小麥出口國，唯因受以下兩項美國農業政策影響，使其出口佔全球年平均的 20% 被下降至 2015 年的 15%。

(1) 1980 年代農業政策推動對小麥農休耕的鼓勵。

(2) 1996~2002 年農業法令促使小麥農放棄種植小麥，而轉作高價值的玉米及黃豆。

這些政策及法令的推行，也使美國小麥種植面由 1990 年代的 72 百萬英畝，下降至近 20 年平均的 53 百萬英畝，今（2020）年更將降至 44.7 百萬英畝。

穀研所
董事長
景虎士

(A) 冬麥

佔美國冬小麥播種在 1990 年代約為全美國小麥播種的 66%，而 2020 年估計可增加至 68%，其中硬紅冬麥（HRW）麥種生產佔全美國生產 40%，其種植地區為美國大平原（由北德克薩斯州至蒙大拿州），軟紅冬麥（SRW）產量則佔 15~20%，其種植地區為沿密西西比河流域和東部州。硬紅冬麥（HRW）在美國用來生產大部份的麵包、亞洲麵條及一般通用麵粉，軟紅冬麥（SRW）則用來生產蛋糕、餅乾等產品。

(B) 春麥

春麥約佔美麥生產量 25%，主要為硬紅春麥（HRS）種植於北部平原地區（北達科他州，蒙大拿州，南達科他州），其用途在美國一般和硬紅冬麥（HRW）混合使用於商業麵包的製造。

(C) 白麥（White Wheat）

白麥約佔美國生產量 12~15%，其分軟、硬兩種，在冬、春都有播種，主要種植於美國中部平原和西北太平洋地區，用於亞洲麵條、薄餅（Flat Bread）、點心等。

(D) 杜蘭麥（Durum）

佔美國麥產量 3~5%，種植地區在美國的北達科他州和蒙大拿州，主要用來製造義大利麵、庫斯庫斯

(Couscous)。

三、未來美麥在全球市場的展望

美麥近來在全球出口市場受到黑海、歐盟、南美洲的競爭，在黑海地區主要競爭國為俄羅斯與烏克蘭，其競爭麥種是美國的硬紅冬麥（HRW）；而歐盟的軟麥（主要來自法國），其對美國出口市場影響在中東和北非地區，相對過去競爭對手澳洲，這兩年因乾旱以及加拿大遭遇運輸上的瓶頸，在白麥（澳洲）、硬紅冬麥（HRW）和杜蘭麥（加拿大）反而不如以前。

展望下個十年美麥出口比率仍將會有小幅減少，主要係因歐盟和俄羅斯出口比率的增加，但在量上會有少許增加，以維持美麥仍在全球 4 大出口國之內。

最後談一下在新冠疫情爆發下的美麥播種影響，因冬麥是前一年秋季播種，對 2020 年冬麥的播種影響不大，然而春麥與杜蘭麥因播種始於 2020 年四月，對春麥量與價格必有相當影響，值得注意。G（本文轉載自烘焙工業第 212 期）

知變 應變 制變

從防疫保健 到防老抗衰

Preventive Healthcare

文/Julie



9月21日是日本的敬老節，厚生勞動省發布最新數據百歲以上的老人，首次超過8萬人，達到8,0450人，創下歷史最高紀錄，已連續50年不斷增加，今(2020)年比去年增加了9,176人，年增加人數也創歷史最高。

受到新型冠狀病毒疫情影響，如何正向因應與學習正確的防疫保健觀念，是守護自己與家人健康的重要關鍵；專家預測這場疫情不僅是改變經濟、文化，全球將進入一個「新的常態」，從基本的生活面來看，舉凡人們的社交方式、飲食習慣、娛樂型態，甚至工作模式，都會因這次疫情產生長久的改變。

人口高齡化趨勢已是先進國家共同面臨的問題，同樣的台灣也面臨即將到來的「超高齡社會」，再加上正值後疫情時代，如何度過後疫情時期，做好個人健康管理、提升免疫力、降低疾病發生率等等，有助於維持身體健康。因此，從防疫保健到防老抗衰，是時下大眾十分關注的議題。

疫情使民眾感到焦慮 更注重個人營養保健

據9月28日法新社統計報導，疫情自去年12月爆發以來，迄今已在全球造成逾3.3千萬人染疫，死亡人數已突破百萬；為了防範疫情擴散，政府不斷呼籲除了進出公共場所配戴口罩外，增加洗手頻率、使用抗菌消毒產品、營養的均衡飲食，多運動與減少外食等等，都能確實能帶來防疫效果。

另外，依據調查單位數據顯示，不同年齡層所採取的防疫觀念也不同，年輕人多半以醫材防疫，45以上族群防疫傾向增加服用營養保健品、運動等提升自我免疫的方式，尤其是65歲以上民眾占比最大，隨著年齡越大，選擇多運動與增加服用保健品增加抵抗力的比例也越高。

面對尚無有效藥物可確保治癒的新型冠狀病毒，需要增強身體抵抗力，日常生中要多方面攝取營養，三餐的食材當中包含雞蛋、豆腐、蔬果、魚類等，都含有豐富營養素，有助修復免疫細胞、組成白血球等免疫抗體和鞏固免疫系統。

運動不僅能促進新陳代謝、強壯肌肉與骨頭讓身體維持健康體態，還能紓緩大眾在疫情期間所累積的不安與壓力；不同強度的運動有不同助益，中等強度的運動可以增加免疫力及抵抗力，而和緩的靜態伸展及腹式呼吸則可穩定情緒、增進睡眠。

不少產業在疫情期間萎縮，相反地，營養保健相關產業反而成長強勁，以國內最大的連鎖藥局——大樹藥局為例，8月份公布第2季財報顯示獲利大幅成長，該公司表示，肺炎疫情助攻是成長原因之一，尤其保健食品銷售明顯提升，許多消費者進一步期望透過「營養保健品」增強個人免疫力，當然業者也趁機搶市，在媒體或實體門市推出廣告與促銷方案，吸引消費者選購。

一般消費者時常購買的營養保健品以B群、綜合維他命、維他命C以及益生菌為大宗，疫情使得消費者更注重自身健康，據市調平台統計，以維他命C及乳酸菌這兩種保健品比過去吃得更多，儘管尚未有科學證明保健食品能有效預防新冠肺炎，但消費者仍然依賴保健食品能增強免疫力，或是補充體力的功能。

基因檢測屬風險值預估 提供多樣化的健康新選擇

依照目前疫情相關數據顯示，大部分因新型冠狀病毒肺炎死亡之病例，為患者本身即有潛在慢性疾病史。而近年越來越頻繁出現在健康檢查項目中的「基因檢測」，已廣泛應用在癌症、遺傳疾病上，如



果懂得運用，在預防重於治療的前提下，提供民眾多樣化的健康新選擇。

根據維基百科解釋，基因檢測（Genetic Test）是從染色體結構、DNA 序列、DNA 變異位點或基因表現程度，提供受檢者與醫療研究人員評估一些與基因遺傳有關的疾病、體質或個人特質的依據，是精準醫學分析的一種方法。

在健康管理的過程當中，科學工具愈多、數據愈完整，就愈能了解健康的秘密，經由基因檢測，「掌握」自己未來健康，已悄悄流行起來，也就是說健康管理結合基因檢測，量身打造健康照護建議或預防保健食品等，可以預防疾病的到來。

簡單來說基因檢測就是「用人體的基因，找出疾病的源頭」；最知名的案例是好萊塢女星安潔莉娜裘莉，藉由基因檢測和遺傳諮詢後，發現本身具有乳癌基因 BRCA1 缺陷，而且家族間也有遺傳病史，所以，安潔莉娜裘莉於 2013 年預防性切除健康的對側乳房，2015 年又切除卵巢和輸卵管來降低罹患癌症的風險。

安潔莉娜裘莉投書在紐約時報以「我的醫療抉擇」為題，文中提到「人生有許多挑戰；面對那些可以掌控於我們手中的，我們應該無所畏懼。」有別於傳統醫學著重在治療疾病或老化所帶來之各種醫療需求，而預防醫學（Preventive healthcare，也可寫為 prophylaxis）的概念，是知道我們身體基因的弱點，採取最精確的個人化健康管理，並針對弱點去補強，進而避免疾病發生的機會。

同樣地女星羅霈穎驟逝，死因尚不得而知，但據好友說她平日滴酒不沾，因為對酒精嚴重過敏，「酒精不耐症」為亞洲特有的基因變異，台灣人由於先天遺傳原因，此類基因缺陷率為全球第一，比例高達 45%；有些人說喝酒是練出來的，但身體對酒精的分解能力沒有提升，所以看似會喝，其實只是身體正在承受更多分解不了的毒素，當毒素累積體內，將大幅提高罹癌風險，特別是口腔癌、食道癌、乳癌、胃癌等。

隨著醫療水準提升、食品安全重視、生活品質提高及運動風氣盛行，內政部於今年 8 月份公布國人的平均壽命為 80.9，創下歷史新高，越來越長壽是不變的趨勢，防老抗衰成為顯學，活得健康、快樂又行動自如，長壽才有意義。

「身分證的年齡不同細胞年齡。」指的不是「外在」醫美，而是真正防老抗衰注重「內在」基因，拜科技之賜，2000 年人類基因圖譜草圖問世，從此開啟了基因革命時代，透過基因檢測，找出個人的疾病與老化根源，規劃個人化運動、飲食等措施，再搭配醫療管理和防老抗衰的營養補充，達到維持年輕健康長壽的目的。G

More Information

基金檢測

每個人的 DNA 都是獨一無二的，基因檢測在美國已經行之有年，已逐步邁向普及化階段，消費者僅需透過簡易的口腔刮棒採檢，定序分析即可獲得自己專屬的基因資訊。

目前常見的包含母胎基因檢測、癌症藥物檢測、疾病風險預測、天賦檢測等，而疾病又與基因功能產生異常有關係，在已知的疾病中，約有五千多種疾病被證實與單一基因有關，而多種基因所造成的疾病更是數不清，例如：癌症、糖尿病、心血管疾病、氣喘、阿茲海默症等。利用基因檢測的方式，可以進一步找出基因變異，進一步得知可能相對應的疾病。

預防醫學

包括各種為預防疾病而採取的措施，疾病預防依賴預期它們會發生，而預為準備的行動，可以劃分為原始級（新生兒預防），初級，二級和三級預防。

- **原始級預防：**包括為未來的父母提供有關基本健康的相關，如育兒假、提供幼兒照料和經濟幫助，也可以說，從幼兒出生一開始，就預防風險因素發展所做的所有措施。
- **初級預防：**包括傳統的健康促進，與特殊保護，包含基因檢測讓醫師能夠更快、更精確地進行診斷，並可以進行量身定製的治療，或個人化藥物。
- **二級預防：**包括早期診斷及時治療，以便控制疾病，防止傳播給其他人，如對梅毒患者施用抗生素消滅病原，並對患有梅毒的母親篩檢和治療。
- **三級預防：**預防目標包括預防疼痛和損傷，制止疾病的進展和併發症，讓受疾病影響者的健康和功能恢復。如對梅毒患者防止疾病讓患者完全喪失能力。



保養必備 西印度櫻桃 C



顏帝亞 複方乳鐵西印度櫻桃 C

隆重上市

什麼是西印度櫻桃 C?

西印度櫻桃原產美洲西印度群島加勒比海地區，果肉偏酸，維生素C含量為水果之冠，是檸檬百倍左右，有天然維他命錠美稱。

西印度櫻桃幼果，天然C好犀利

特選轉色前的翠綠幼果，在能量蓄積高峰期採收，總黃酮與花青素含量比成熟果實更高。產品獨立鋁箔包裝，每包超過150mg的維生素C，易保存好攜帶，足量補充一般人一天所需。

專利乳鐵蛋白，調體質最給力

添加歐美專利乳鐵蛋白x珍貴乳清蛋白，及非化學合成之酵母錳，打造全家養護基礎，保養必備。

成分安心少添加

製造工廠通過HACCP&ISO22000認證，無添加果糖、香料、色素、防腐劑、二氧化碳，適合全家人保養，複方補給一次到位。



鞏固全家複方補給一次到位



乳鐵蛋白

維生素C

酵母錳

- 維生素C具抗氧化作用，可促進膠原蛋白的形成，有助於傷口癒合，增進骨骼及牙齒的生長，促進鐵的吸收。
- 錳有助於維持能量、醣類、蛋白質與核酸的正常代謝，維持生長發育，維持正常味覺與食慾，有助於皮膚組織蛋白質的合成，增進皮膚健康。



健康食彩
JIAN MART
天然、有機、健康專家

UH 聯華實業集團

- 誠 心相待生命萬物
- 樸 實品味原食之藝
- 勤 走產地採集新鮮
- 慎 選用心打造安心



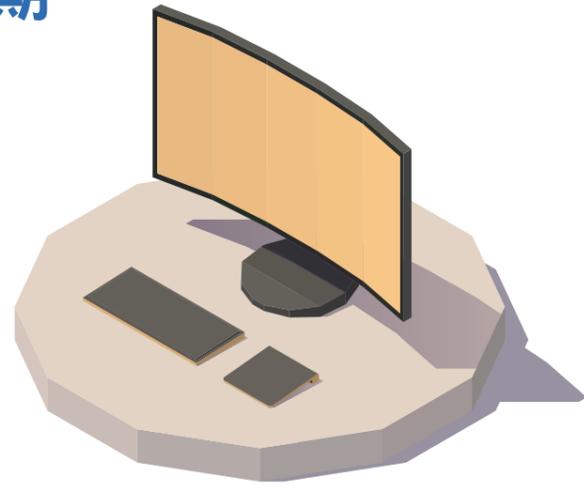
詳細資訊 請掃QR code

螢幕彎曲設計 是桑榆？還是東隅？

企業數位轉型、數位產品變型，愈變愈有型，不一定如預期...

文 / Jeremy H.

當一種產品開發多時，逐漸成熟穩定後，廠商依然可以做出些許差異化設計，持續爭取市場消費者的青睞，再次贏得消費者升級的機會。我們常見有：加強型、升級型、大小改款、加值整合等描述差異化設計，或以新世代、第幾代產品等名稱包裝，來描述類似功能但已經不一樣的產品。這都是科技產品發展中，無可厚非且是自然演進發展的方式，也是保持產品續命的長尾模式。



不過有些成熟型產品的差異化設計發展，不盡然一定比前一代產品更完善或更貼心。有些發展方向或設計觀點，似乎是對的，更有道理的，但可能出現另一實務應用方面的缺點，或是原本已有效益優勢上的折損。也就是說，有可能越做越回去，或早期產品反而好用而且物美價廉等現實問題。

01 永遠可推出產品的加強型、升級型等不一樣產品

這種原本想「收之桑榆」，但可能反而「失之東隅」的產品變化新設計，常常會出現在急於突破傳統的新產品身上，因為是新的設計，所以包括開發設計者，以及

絕大多數消費者，並沒有足夠體驗經驗，只先看到新產品的變革效益，還不知道有哪些小缺點小遺憾。

因此太過突破性或革命性的新升級款產品，通常還需要一段市場磨合期，等到一些領先型消費者，真實體驗心得（非業配開箱文或開箱影片）流出與分享後，更多消費者也能感同身受其新價值的優缺點，這時候新產品是否能大賣才見真章。要不然在成熟產品中，規劃太突破傳統的升級或變型產品，通常有叫好不一定叫座的風險，也通常主流做不成，只能成為一流旁支，僅受部份相對少數需要的消費者買單的相對冷門產品。

選擇這樣有別於主流的「突破型」、「支流型」新產品，從事卡位升級市場的經營是否值得？好壞參半的機會，仍端看各廠商自行的權衡與決定。



▲三星推出的49吋32:9超寬曲面螢幕（資料來源：三星，2020年9月）。



▲目前市售的32:9曲面螢幕。攝影於大型賣場（攝影時間：2020年9月）。

02 螢幕應該是繼燈泡後，最席捲全球各角落的產品

我們就來舉例論述市場上相當成熟的產品線，來看它好壞參半的發展近況，以及趨勢現象。

自從「電」的發明後，人類最常用的電器產品，應該是「電燈」（照明設備）。即便電燈產品再怎麼成熟，其差異化設計或突破性設計，依然持續演進，但主要在發光材質與發光效率的精進，造型上仍不脫離點狀、球狀與長條狀等，這些對消費者而言仍具實用效益的消費力。

至於「電燈」類之外，人類最普遍最常見的數位電子產品，則應該算是「螢幕」居冠。大大小小的螢幕，充滿在我們目前3C生活當中，例如：電視機、電腦螢幕、手機螢幕、其他許多小裝置也漸多以採用資訊顯示面板與人類互通與服務。

03 預估螢幕尺寸的話題，永遠持續不斷發揮與成長

我們從螢幕的發展來看，不難看到放諸四海皆準的

普遍趨勢，那就是各式各樣的螢幕「尺寸上」持續地「變大」。變大的螢幕尺寸的價值，通常都能直接關係到產品功用表現與抬抬售價，也能變換升級產品的定位與等級，因此很多廠商的相關產品線，常常藉由規劃螢幕的變大，來代表它的進階、升級或新功能價值。

越變越大的螢幕尺寸，的確能讓人類可以看得多看的爽，當然它的成功，還要一些時代科技的配合，諸如：面板價錢愈益便宜，重量也可以愈益輕薄等演進，否則也無法成為現代人普世認同的不斷續購產品。例如：薄型平面電視，席捲取代早期20~30吋CRT電視以來，至今市場的消費主流尺寸，已經翻倍達到50~60吋，消費者仍持續不斷升級購買，且可能自行搬運回家自行安裝。

即便一些小型電器，可以不用將螢幕一直變大的，甚至可以不用螢幕的，例如：微波爐、電子鍋、遙控器、充電器等小家電或週邊產品等，因為（1）螢幕相對不是此類產品的關鍵功能、（2）增加螢幕或變大螢幕尺寸，將不成比例增加產品成本與售價而失去競爭力。

但是您可以看到連這類小產品，只要部分條件滿足下（譬如：螢幕模組愈益便宜，或者加上資訊螢幕後，可讓產品有更

多表現)，一樣是朝向增大螢幕來設計，作為該產品的升級亮點！所以增加螢幕或將螢幕變大，是非常普遍的設計趨勢。

04 螢幕趨勢有： 加大尺寸 彎曲螢幕 折疊與可撓

除了加大螢幕尺寸是普遍發展趨勢外，在螢幕類產品新的加值方向，目前重要趨勢是變化橫寬比例，且進入「彎曲螢幕」、「折疊螢幕」等加值方式。利用不一樣的觀賞邏輯或便攜性來讓螢幕出現不一樣的設計價值與使用效益。

以下我們舉例探討已於消費市場實現較多的「彎曲螢幕」發展（按：折疊螢幕與可撓性螢幕，尚屬未大量或下世代新產品），來思考產品的價值與優缺點問題。

05 「寬」螢幕顯示更多內容，更大橫高比持續演進

目前市售的「彎曲螢幕」產品，最大特色在於具有比傳統薄型平面顯示器，更大的橫寬幅度與高度比例。這個愈來愈「寬」、「扁」的螢幕發展趨勢，持續在液晶平面顯示器中演變：從早期（約 2000 年前）LCD 平面顯示器螢幕取代 CRT 螢幕，當時橫高比例 4：3 為市場唯一主流，後來演變發展為 16：10 及 16：9 開始流行，近 4 年又再拉寬拉扁螢幕，推出一些 21：9 的平面顯示器螢幕，且也漸受市場關注。

但也因為 21：9 實在是太過扁長，視角需有些設計，廠商順水推舟研發 21：9「曲面螢幕」，希望進一步讓 21：9 寬扁螢幕的視覺觀感與訴求賣點更加完美，也順

勢可搶奪新世代顯示器升級市場。

同理，既然曲面螢幕可改善消費者觀賞視角的自然度，那麼就會有廠商繼續延伸這個「寬扁」且「曲面」趨勢下去，推出更加寬比例的曲面大型螢幕，目前市場已有 32：9 超寬曲面螢幕正在銷售（如下圖）。

06 愈來愈「寬扁」的「曲面」螢幕有哪些新缺點？

我們比較同樣 21：9 的平面螢幕以及曲面螢幕，其實二者訴求一樣在看影片較自然，以及能在電腦工作或電競遊戲時，有更佳的工作效率與內容效果，而 21：9 曲面螢幕邏輯上又比 21：9 的薄型平面顯示器更好一些。

但目前兩者價格上有差異外（曲面螢幕貴），以及發現曲面螢幕，當做電腦顯示器在桌面架設時，若使用原廠螢幕腳座，對桌面案頭空間有較大干擾問題（曲面螢幕相對 21：9 薄型平面螢幕佔空間）。

以下，整理提出曲面螢幕，目前尚鮮為人知的缺點部分（新大尺寸顯示器優點很多，僅提出缺點部份）：

（1）大尺寸螢幕重心相對較高，要設計大腳站穩

如果您家已安裝 50～60 吋電視機，您會發現到，越大尺寸的電視機重心較高，它的腳座必須加大伸展一些，來支撐它的重量，才不易遇到搖晃或地震就傾倒。

還好因電視機通常放置在專用的電視櫃上（一般不需要安排鍵盤滑鼠的空間），並不影響電視櫃的平面空間。除非您電視櫃還擺放其他機頂盒或置物時，您才會發現大尺寸電視的腳座變大，佔領一些擺設空間，但其實只要電視機腳座，能夠穩固站立，應沒有人在意佔領電視櫃



▲三星推出的 49 吋 32：9 超寬曲面螢幕（資料來源：三星，2020 年 9 月）。



表面面積。

但是若買新大螢幕，是拿來當電腦顯示器使用，那麼它有很佔空間的大腳座時，您馬上就會發現桌面的不夠用或空間吃緊。尤其，曲面螢幕的腳座，會比平面薄型顯示器，更顯得佔領桌面或視覺空間等問題。我們另從下面二點來繼續說明。

（2）曲面螢幕重心向前，腳座也要向前延展支撐

如果保持薄型「平面」的螢幕形式設計，不論 16：9、21：9、32：9 等橫向比例變大，並不太會影響螢幕的重心位移。因此腳座設計也不會太唐突佔領我們桌面寶貴的空间。

但由於「曲面」螢幕左右翼向前方（1.5 或 1 公尺圓心處）彎曲，造成重心明顯往消費者的方向偏移，為了支撐站立這個向前彎曲的螢幕機構，他的腳座必需比過去薄型「平面」顯示器更加的向前伸展來支撐著他重心。

如果「曲面」螢幕是用來當電視來看的話，這問題不大；但若是作為電腦的顯示螢幕來看，桌面上我們還需要放置鍵盤，滑鼠，甚至還有搖桿等週邊裝置，太往向佔領桌面空間的腳座，很有機會讓鍵盤打字、滑鼠控制，以及可平面放置文件等物的桌表平整空間變少或變得侷促一些。

因此順便也建議若使用「曲面」螢幕的原廠腳座就不如自己購買螢幕活動懸臂支架（可提供壁掛型的螢幕活動手臂），來自行調整退讓出桌表面積空間。

（3）曲面螢幕結構寬厚，不及薄型平面螢幕輕瘦

相對過去 CRT 螢幕來比較，現代液晶薄型平面螢幕，早已轉讓出許多寶貴桌面與案頭上方空間，讓我們桌面更加的寬敞遼闊，這是一種「回不去」的感知與享用，如果這個優點被些許破壞，您一定能感受得到。

如果您現在升級購買了 21：9 或 32：9「曲面螢幕」的話，螢幕視覺與工作效果好歸好，但多出大腳座佔領你的桌面寶貴空間外，您可能也會突然感覺，螢幕的上空，因曲面曲率的結構設計，也侵蝕了您桌面上方的空間感覺（相對薄型平面螢幕），尤其從旁邊來看書桌，書桌上空變得沒有以前薄型平面顯示器般地清爽。

曲面螢幕這等桌面空間佔據，側翼與後方上空也有

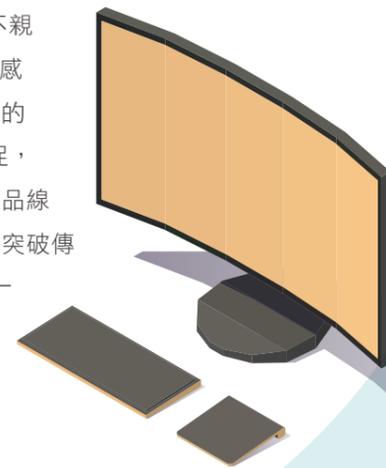


▲改用螢幕架懸臂方式來架構曲面螢幕與其他螢幕，才能有效節省寶貴的桌面空間，圖右螢幕為為小米台灣補上市的 21：9 曲面螢幕（資料來源：2020 年 9 月）。

浪費空間的感覺，這部份是寬扁型新曲面螢幕，價值退步的地方，端看消費者需不需要獲取自然的視角，而接受它一些空間的損失。不然個人會建議，如果您主力在工作而非遊戲的電腦應用上，買二片至三片薄型平面螢幕，來架構您的電腦環境會更加省錢且大尺寸，也省些桌面空間。

07 結論：留意新產品設計，好壞參半的權衡與思考

所以桌面空間不夠大或寸土寸金的消費者，適合升級加購的螢幕種類，可能還是價格便宜的薄型平面顯示器，不一定要買目前還正值高價的曲面螢幕。然而新的曲面設計或未來折疊或可撓等設計，都有其特色新價值，惟廠商在求新求變的開發路上，宜多留意此舉初期市場會不會反而大增產品成本，讓價格變得太高貴不親民，以及在使用觀感上，會不會增添使用的環境困擾或應用侷促，盡量避免在成熟型產品線中，走得太過先進或突破傳統，起碼不用當第一個首發廠商，等市場穩定可接受，後進者仍具有優勢。G





由台北內湖科技園區發展協會主辦的「第3屆內科千人捐血活動」於8月26日舉行，儘管當日台北市出現了38度高溫，但神通資料熱情不減，由行政支援中心林麗秀副總經理率領神通同仁，一起抬著旗幟與看板，出席捐血活動的開幕儀式，現場聚集眾多內科企業及團體，臺北市長柯文哲及副市長黃珊珊也現身支持，熱血同框，希望拋磚引玉，帶動更多民眾加入捐血行列。



神基翻轉偏鄉學童教育 公益嘉惠計畫迴響熱絡

文／神基科技

為幫助社會弱勢、協助偏鄉教育，神基公益慈善基金自2009年成立以來，連年撥經費支持「偏鄉教育」，以各種不同的形式幫助偏鄉地區的學童擁有平等的教育權利，調查了解他們真正的問題，提供幫助與希望，讓學童感受到來自社會支持與鼓勵。



經過主動深入調查了解之後，我們發現偏鄉教育經常面臨的困難在於師資缺乏與學童學習挫折形成惡性循環。因為師資缺乏，許多國中小教師在教學上感到無力，無法一一顧及學生的學習狀況，當學生的學習面臨落差時，也沒有辦法進行照顧。時間久了學習挫折累積日深，老師更難以針對性進行補救教學，學生最後只能選擇離開校園。

推動數位教學平台成效顯著「我的專屬課後輔導」奏功

神基公益慈善基金在2018年啟動「我的專屬課後輔導」計畫，期望系統性挹注資源，縮短數位學習落差，並提昇學生學習興趣。神基管理階層親自率團前往不同偏鄉鄉鎮，與國中小校方、教育團體進行溝通，了解確認需求。考量重點包括合作之國中小是否能提供相應硬體設施、師資是否有足夠能力執行數位教學計畫等。

由於每個學校捐助的數量不同，應用情境不同，因此神基的團隊也必須為各個學校規劃合宜的方案，包括捐贈的電腦數量、電腦系統、依照電腦數量採購充電車、Chromebook筆記型電腦、光碟機、鏡頭、觸控筆及軟體 Google Management Console 的永久授權，協助學校進行軟硬體資源整合配置。

神基公益慈善基金希望藉由數位平台的協助，幫助在學習上遇到困境的學生，能夠在課後由老師指導使用相關設備進行補強。數位平台內容除了教授、也包括課後測驗等互動模式，幫助學生跨越學習障礙。而老師也能在數位平台的協助之下，一次性輔導多位學童，分別針對不同學習狀況給予建議學習課單。

該專案協助花蓮縣玉里國中、化仁國中、中原國小等三所學校建置數位教學平台後，針對三所國中小，神基評估團隊與校方進行了座談與訪談，並針對使用者進行問卷調查，學童也依他們的角度進行反饋。

專案導入後，獲得良好的迴響。學童與老師均給予很正面的反饋，三間學校參與班級的平均成績也得到提昇。只不過雖然班級平均成績提高，唯個別學童的學習差異很大，每個不同個案皆需要師長隨時掌握學習進度，才能因應提供適合的課程。例如某國二學生原本只有小學三年級程度，在一學期的補救教學後提昇為小學五年級，雖然還是遠落後於平均學習成績，但是和原來相較已有明顯的進步。

2019年神基公益慈善基金持續注入資源支持「我的專屬課後輔導」計畫，支持苗栗縣苑裡高中附設國中部、苗栗縣公館國中整合軟硬體推動數位教學，以期嘉惠更多學子。📍

同心造福人 爭先挽袖捐熱血 公益神通人 獲頒最佳企業獎

文／神通資料

受 COVID-19 疫情影響，全台血庫告急，神通人積極響應捐血活動，一大早捐血車尚未就定位，大家已經在大廳排隊等待。神通資料聯合福利委會活動組長李駿明觀察到，當天很多同仁是第一次捐血，甚至還有害怕打針的人也克服恐懼，鼓起勇氣捐血，對於他們的助人熱忱深為感動。除此之外，當天也有不少因為未達到捐血的健康標準，鐵羽而歸，也因此體會到健康的重要，自助才能助人，提高了自我健康意識，也算是本次捐血活動的意外收穫。

6月在神通內部網站發佈公告後，就吸引了200多人報名。神通資料聯合福委會總幹事陳文旭表示，為了鼓勵公司同仁參與，除了捐血中心贈送的紀念品之外，福委會特別加碼提供內含450元的悠遊卡鑰匙圈。

由於報名踴躍，預期活動當日將會有大量人潮，福委會也排定輪班人員，在現場協助作業及維護秩序，他們的辛勞不言而喻，除了感謝總務提供場務的專業意見，也要感謝企劃、福委會、以及各事業群協助辦理的相關人員。

活動從上午9:30到下午4:30，總計內科募集了2191袋熱血，其中神通就捐出了236袋，貢獻良多，隨後更受邀出席接受內科園區「年度最佳公益企業獎」頒獎。



林麗秀副總經理表示，這是神通資料首次參與內科千人捐血活動，捐血一袋，救人一命，捐血的同仁都感到相當的開心與感動，大家也因為這場捐血活動，發揮互助精神，凝聚了彼此感情。未來神通將會持續參與，為國人健康奉獻一己之力，神通人也已經開始期待明年的捐血活動，一起挽袖捐血，造福人群。📍



聯華製粉 孕育上萬食農小尖兵

誠食運動 食識求是 食育有成 食在永續

做食品不只會賣食品，於台灣耕耘超過一甲子的「聯華製粉」每年供應著全台灣食品產業鏈近 2.2 億公斤的麵粉量，為目前台灣最大的麵粉供應商。由聯華製粉生產的麵粉所製成的產品數以萬計，通路遍及全球，在台灣幾乎每一位國人每天都能吃用由聯華麵粉所製作出來的美味食物。

正因如此，聯華製粉以食安守門員自居，從原物料、製程到產品從源頭替消費者嚴格把關。除了做到最基本的守護食安，聯華製粉也深刻了解想全面提升國內食安環境，最重要的關鍵莫過於向下扎根從「飲食教育」做起，希望從教育方面著手，改變消費者對食品安全的認識與重視。

自 2011 年起，聯華製粉便陸續攜手產學界相關單位發起一連串企業「誠食運動」，而「咱糧學堂」則是其中一個計劃，以「雜糧」譬喻「咱糧」（我們的糧食），為的就是引導我們的下一代重新（心）認識我們的糧食、了解所吃下的每一口食物，重新建構培養一個健康飲食和環境生態永續的態度，期盼透過一系列「誠食運動」，以食孕育，帶著國人接軌國際食育觀。

在台灣，「食育」觀念近幾年才剛緩慢起步，聯華製粉以身作則，以聯合國永續發展目標（SDGs）中所提及的「負責任的消費與生產」為核心主軸，規劃一系列「企業誠食運動」，從自身的麵粉產品與整個業務供應鏈中延伸推動飲食教育，聯華製粉開放生產廠區提供「工廠見學」的學習機會，還配合「低碳食物里程」的大目標來開發台灣小麥相關產品，讓「誠食運動」在推動上更具有實踐意義。

食農學堂是聯華製粉推動飲食教育的第一步，課程中透過各式活動設計引導國中、小學的孩童共同在校園裡參與雜糧栽種的課程，再延伸到實地至麵粉工廠參訪了解如何把小麥變成麵粉，讓初次來到麵粉廠的同學們瞭解外殼堅硬的小麥籽如何變成柔軟細白的麵粉，席間搭配各式趣味的小麥

More Information

食育

食育一詞源於日本，宗旨在期盼透過週遭最真實的生活飲食經驗，引發人們對環境、產地、食物、健康、營養等種種議題的重視關注，日本在 2005 年推行《食育基本法》也明確定義「食育是人類生存的根本，以及智育、德育、體育的基礎。」，期望「透過各式各樣經驗學到食物相關的知識和選擇食物的能力，並培育出能實踐健全飲食生活的人。」

食農學堂

咱糧學堂自 2011 年成立至今已 10 年，今年已更名為「食農學堂」，由聯華製粉與全國教師工會總聯合會及各地小農組織攜手組成，十餘年多來募集全台灣超過千所學校參與，上萬名中小學生共同參與課程計畫。

模擬分篩教具引發同學興趣，讓這些親身體驗種植小麥的同學們了解從青綠色的小麥草到金黃色的麥穗著實不容易。

但瞭解麵粉的生產流程後才發覺也是一道深厚的學問：來自美國、加拿大、澳洲之產地的小麥來到到富岡廠的麥倉，必須先做挑選與過濾，透過撿草仔機、撿大麥機、磁鐵分離機等設備，先挑出石頭、碎鐵片等硬重的東西，再把麥梗、碎麥籽、雜草、其他比較輕的雜質剔除掉，為了更好研磨，必須先把小麥泡軟，幫小麥洗個澡，這個重要的關鍵動作稱之為潤麥，接著才能進入研磨、檢驗、包裝、配送各地，除此之外，同學們更進一步瞭解聯華實業高、中、低筋小麥都有專屬各自的生產線，磨出來的麵粉擁有穩定的品質，而非混著研磨容易造成品質上的不穩定。完整又專業的麵粉生產過程搭配課堂設計中生動的教具及風趣的導覽介紹，讓同學們學習到平常在課堂上學不到的知識，實際工廠見學過程讓同學們對於吃下肚的食物又多了一份感情。

除了工廠參觀，聯華製粉更在課程中加入烘焙實作的元素，讓參加的同學們自己做手動麵包，由廠內專業

的烘焙研發團隊構思適合同學的手作課程，透過簡易的烘焙入門操作了解麵包、餅乾，蛋糕是如何製作出來的，動手實作站在食育的角度，也能讓孩子認識從農地到餐桌的概念，培養近土親農的胸懷，理解土地和食物的關聯、重視生態等環境議題。

藉由活動設計，希冀參與的學童們在工廠導覽中進行飲食教育，了解產品製程與食品安全的把關、進一步明白飲食均衡的重要性，種下觀念的種子，日後茁壯再發揚。而這只是聯華製粉推動食育的第一步，未來更希望透過自身龐大的業務供應鏈推動整個台灣食品產業鏈一同響應推動食育，期盼透過這些從「心」而為的誠食教育活動，向下扎根，逐步累積國人食育能量，藉此此帶動整體社會正視飲食的重要性，真正做到善盡企業社會責任及永續經營。G

聯華激發慢飛天使烘焙技能 長年贊助育仁啟能中心麵粉

文／聯華置產 陳心培

聯華秉持著「取之於社會、用之於社會」的理念，長期以來，於營運據點週邊社區，贊助及推行各項社區關懷活動，致力於關懷社會弱勢族群及用實際行動關心社會需要幫助的人。

育仁啟能中心成立 40 多年，是台北市第一家啟智機構，聯華實業於 2018 年開始捐贈低筋麵粉供他們製作月餅禮盒販售，讓該機構學員有一技之長可以自食其力，麵粉的贊助不但支持心智障礙者學習成長，擁有一份工作外，更積極支持他們融入社區、自立生活。

育仁有 44 位慢飛天使，皆為 18 歲以上的智能障礙合併多重障礙者，依其障礙程度有輕度、中度、重度及極重度之分。中心提供日間照顧、自理能力訓練、健康照護、社區適應、多元休閒活動等服務。同時，為激發慢飛天使的潛能與培力工作技能，中心成立了「甜蜜坊」，由專業團隊帶領學習烘焙。G



More Information

育仁啟能中心

是天主教光仁社會福利基金會第一間成人身心障礙者日間照顧服務機構，也是台北市第一家啟智機構。1955 年來自比利時的神父，在台灣各地展開福傳工作，有感於社會的需要。堅信每一個生命都有其意義和價值，都應該受到平等的尊重和對待，投入對心智障礙者的照護，開啟台灣對心智障礙者的服務，他們由台北市萬華區開始，從事心智障礙兒童的早期療育，到成人的日間生活訓練及托育、夜間住宿服務等；更注意到身心障礙者受能力限制，陸續成立相關教育機構，解決身心障礙者無法就業的困境，進而開辦育仁啟能中心，促進身心障礙者能被社會大眾接納。

讓 成為孩子的光

幫助心智障礙孩子快樂學習

早期療育對孩子是重要的契機
幫助他們未來可以持續就學與穩定生活
請支持宇宙的小星星勸募計畫經費募集
一同照亮孩子的未來

愛心大使
鍾欣凌



捐款方式

- 劃撥帳號: 19608353 戶名: 財團法人天主教光仁社會福利基金會
- 手機捐款: 台灣大哥大 518046 | 中華電信 51170
- 超商捐款: 萊爾富 | OK 超商



捐款滿額禮

(數量有限, 贈完為止)



單筆捐款滿500元
「丹寧拉鍊零錢包」乙個



單筆捐款滿1,000元
「丹寧拼接化妝包」乙個



月捐500元*12個月或單筆捐款滿6,000元
「丹寧方形包」乙個



線上捐款



光仁官網

點亮星光 滴水湧大愛 福心永傳 呼群襄善舉

文 / 聯成化科 Amy

聯成化科「星光社」成立已近30年，成立之初以關懷孤兒為主要宗旨，1991年2月起，聯成化科同仁自主發起樂捐行動，捐助慈善機構並敦親睦鄰照顧鄰里，近30個年頭，愛從未間歇過。

星光社長期深耕台灣偏鄉角落，關懷孩子與弱勢族群，這麼多年來以精簡的資源，一直默默地在社會各個角落，灑下點點星光之愛。捐助的對象有「善牧基金會」興建兒童之家、「永安兒童之家」安置棄嬰、「華山基金會」照顧獨居及失智老人、「慈愛教養院」照顧精障兒、「青山育幼院」收養孤兒、「精忠育幼院」孤兒院重建工程、林園地區急難救助、特殊狀況家庭扶助金的贊助等。

慈愛教養院、青山育幼院及精忠育幼院是星光社長期支助的對象，其中青山育幼院由於地處偏遠募款困難，同仁親訪後認為外界很難得知他們，因此雖然每月捐款不多，但從不間斷盡棉薄之力。

精忠育幼院則是因為院舍已近50年，老舊危險，洽逢有善心人士捐贈土地一筆，因此院長興起蓋新院社的念頭，經重申請評估於97年獲准，並預定4年內蓋好院社；建院工程及材料等，一半以上由鄰近的善心人士有錢出錢有力出力，以及院生拍賣手工藝品所得，但仍不足以支付，目前僅完成3成左右的工程。因此，在裡面當志工多年的「聯成人」希望星光社伸出援手幫忙新建院舍，直到完工截止。

星光社成立時的第一筆贊助款，來自當年聯成尾牙聚餐捐款，善款來源主要來自公司同仁，加入社員之後每月自薪資帳戶扣款100元，集資救助弱勢團體或家庭，實為立意良好之社團；早期約有60人左右，每月可募集6,000元贊助款，期間還有同仁不定期、不定額捐獻，這麼多年來老社員紛紛退休離開，固定社員僅剩39人，社費收入相對減少，加上自年初開始的嚴重性傳染性肺炎(COVID-19)影響經濟深廣，社福單位亟需更多的愛心捐輸。

因此近兩年林園廠一直在鼓吹招募新社員，希望各地的「聯成人」一起加入招募新社員活動，更希望看到掌訊之集團同仁能懷抱人飢己飢、人溺己溺的精神慷慨捐輸，加入愛心行列，一起點亮星光，改變弱勢生命！

期望星光點點閃爍不熄，持續默默地發光發熱，成為引路人，引導一時迷失無依的人往前走，就著些微的星光，走向光明璀璨的大道。希望所有的人都能有機會，也能攜手一起看見生命之美！

▲精忠育幼院收容院生年齡為8~18歲，期望透過社會的愛與關懷保護社會上失依、孤苦、受暴、清寒貧困的孩子，新建的院舍，能適切提供院生多功能使用空間，以結合社區資源服務院生。



施比受有福

精忠育幼院





善緣普結三失老人 中元供品義助弱勢

文／神達投控

農曆七月最盛大的祭典，無疑是7月15日的中元普度，是佛道融和成為民間信仰，而「普渡」顧名思義是「普結善緣、普遍渡化大地水陸無祀男女孤魂」，從相關中元節的由來，可深切體認到中元節的祭祀具有雙重的意義在，一是表現懷念祖先的孝道，一是發揚樂善好施的義舉。

中元普渡的價值一直在人民的心中，近幾年神達投控集團在中元普度的儀式上做了很大改變，改用環保金紙，並統一交由管理局焚燒祭祀，減少空氣汙染，供品的部分心意不變，但改採購弱勢團體需要的食物，祭祀過後再轉贈需要的團體，今年則是將物資就近轉贈「華山基金會龜山愛心天使站」，該站提供服務三失老人（失能、失智、失依），公司則採購如麵條、糙米奶、葵花油、罐頭、燕麥片等等物資，較符合長者之需要。神達投控集團，減少不必要的浪費與汙染，超渡亡靈祈求平安之外，發揚中元祭祀精神的善道。G

Mio贊助2021年賽事 渣打臺北公益馬拉松

文／神達數位

受到疫情全球大流行的影響，今年不僅出國不易，許多國際賽事也紛紛宣布停辦或延期，全台灣每年第一場馬拉松賽事，也是全臺最大、最多視障跑者參與的「2021 渣打臺北公益馬拉松」確定舉辦，並於9月29日開放報名。神達數位 Mio 秉持「all about you 精心為你」的品牌精神贊助「渣打臺北公益馬拉松」多年，也確定再度響應2021年賽事，在起跑記者會上由蔡碧雲財務資深總監代表公司參加，號召大家一起為愛而跑，「Never Give Up 永不放棄」。



神達數位 Mio 表示：「今年全球面臨新冠肺炎病情衝擊甚鉅，而台灣因為疫情控制得宜，所以公益馬拉松能夠順利舉辦，除了感恩之外，我們更需要集結大家的正面能量，堅定意志，跨過更多不確定的難關，勇於突破自我，攜手戰勝一切，永不放棄。」G



轉心化憂添新福，我們共推益農情！ 買組柚皂做公益，健康食彩關心您！

文／健康食彩行銷部

花蓮，山海之間的美麗城市，太陽的故鄉，花蓮早期叫「奇萊」，後改名「洄瀾」，最後取名「花蓮港」；西班牙人曾在花蓮淘金，稱花蓮為「哆囉滿」，是台灣歷史中最引人注目的神秘產金之地。



花蓮原鄉住民樂天知命，面對大自然的生氣揮舞與天候多變的美麗，但，「多」不一定是圓滿，2019年秋柚子生產過盛，剩產血本無歸可能是產業消失的前兆，化憂轉益農，添福我們共心！

聯華實業健康食彩攜手睿澤企業、日光之淨、駱駝鈴生機，與花蓮縣政府、水保局花蓮分局、農糧署合作，輔導柚農農產去化，嚴選花蓮無農藥白柚果人工清洗處理，睿澤企業贊助白柚皮精油提煉，健康食彩負責香柚嬰兒皂製作及末端通路銷售。

健康食彩抱持幫助原鄉農民，打造花蓮安心好皂的心念，研發「顏帝亞洄瀾香柚嬰兒皂」，香柚皂取自白柚提煉新鮮精油，搭配天然植物性皂基及高品質純植物油（椰子油、棕櫚油、甘油）製成，堅持原料單純不添加，無酒精、人工色素、人工香精、起泡劑、防腐劑、抗菌劑、螢光劑、無淚劑、硬化劑、合成界面活性劑等化學添加物。全程採冷製工法製皂，控溫 60°C 以下，皂化至成熟約 45 天，過程繁複嚴謹。

同時為保留原料養分及獨特洗感，另添加符合美國 USP 醫藥級 100% 植物天然保濕劑，具保濕效果並溫和呵護肌膚。天然溫和的洗淨力，有著花蓮白柚的香氣和原色，使用時散發清涼優雅白柚芬芳，低泡沫好沖洗不易殘留，洗後皮膚滑潤清新，不乾澀緊繃，男女老少一般膚質都適用。可用於洗臉、洗髮及全身清潔，尤其秋涼轉冬的季節，特別推薦給家中有肌膚細嫩的嬰幼兒、愛美麗又愛健康的女性朋友及皮膚乾燥缺乏潤澤的初老、中老年人使用！

健康食彩配合集團公益活動計畫，推出特價組合回饋會員攜手做公益，「顏帝亞洄瀾香柚嬰兒皂」一塊 65 元，兩塊一組優惠售價 120 元，每賣出一組，健康食彩幫您捐出 20 元愛心做公益，轉花蓮偏鄉清寒學生營養午餐用途，讓您在清潔拂洗、保濕滋潤的同時，也能行善公益，人美心更美。數量有限，每人最多一次購買 10 組，讓更多人參與的機會。G



健康食彩抱持幫助原鄉農民，打造花蓮安心好皂的心念，研發「顏帝亞洄瀾香柚嬰兒皂」，香柚皂取自白柚提煉新鮮精油，搭配天然植物性皂基及高品質純植物油製成，堅持原料單純不添加。

來自當初簡單的相信開始

文／嘉義布袋國中老師郝至祥

“時間決定你會在生命中遇見誰，你的心決定你想要誰出現在你的生命裡，而你的行為決定最後誰能留下。”——梭羅 湖濱散記

2018 年是改變我生命的一年，這一年媽媽 8 月底發現胃癌四期，十月初辭世。11 月 14 日我參加近土親農宣信國小場次的研習。媽媽喜歡種花草與雜糧學堂的点點滴滴，悄悄成為我生命的一部分。

雜糧種植與教學的結合 耕鋤之間譜出田園樂章

很多巧合構築了這個故事。雜糧學堂的研習很輕鬆，成果只要上傳照片，不用寫報告；也有更積極的咱糧學堂微電影可以參加，對於想投入台灣雜糧種植的夥伴，都可以找到自己喜歡的方式進行。

學校行政大樓前的花台閒置已久，除了兩棵木瓜樹，大片的雜草等著開發。本來以為瞎子摸象，多虧了食農教育林美珠老師指導，還有種植經驗的同學協助。例如：學生整地時，會在麥田區刻意挖出中間攏起的型態，目的是方便排水，真的很了不起。還有全教總黃文欣老師蒞校指導，告訴我好多雜糧的智慧，讓我能拉高層次看待與自然、社會與人的課題。

故事的開始是收到育秀教育基金會的種子教學盒。內容大抵有兩包麵粉，兩罐蕎麥蛋捲，一包紅薏仁瓦片餅乾、一本年曆與數包種子。那年我申請了紅藜、小麥和大豆，至於怎麼種也沒太多想法，直到辦完母親的後事，已經 12 月底，才開始思考種植雜糧的事。

第一年栽種是我與土地的試探。

布袋近海，學校土壤鹽分很高，種植不易；陽光受行政教學大樓遮擋秋冬日照不足。雜糧栽種也遇到很多狀況，大豆種下去兩個禮拜沒發芽，聽了文欣老師的建議重新播種。小麥種下去，剛好一場雨泡在水裡，只得重新播種。紅藜種下去很快的發芽竄升，但因為播種時不確定能否發芽，太過密集要移植，移枝的紅藜直挺挺的，隔天竟然彎折，直到細心調養才恢復植挺，原來植物也會水土不服呀。栽種區也出現很多好朋友，翻土的時候會挖出不斷探索的蚯蚓，枝葉間可以找到搜尋攀爬的瓢蟲，幫我們清除蚜蟲大軍的進襲。連小麥結穗之後，鐵絲網上佇立著麻雀們虎視眈眈的伺機啄食。這些事讓整年的學校生活變得多彩多姿，好多問題，不斷嘗試，我還要教書上課，但真的「近土親農」了！

6 年，我以為夠認識布袋，原來從我種下的第一顆種子才開始認識這塊土地。是感受布袋天地間對於植物的孕育？還是以收穫為導向的工業化生產？我決定讓自己感受這一切，或許不帶目的感受，才能感應到生命與生命的連結與對話。咱糧學堂的文欣老師，給我很多豐盛的智慧，例如要做種子瓶，可以延續與傳承；紅藜太過密集，要移植；大豆葉子生病了，可以做一些處理等。

當老師告訴我，你的小麥好像因為採光不足，比正常的要矮些，而且很多空殼，心裡好難過，雖然不求有成，此時此刻真的有心痛的感覺！老師安慰我，下次一定會成功。隔一個禮拜竟結出暴暴的新麥穗，雖是自然生成變化，竟在我心坎上波濤洶湧，不只是種植而已，心裡也在乎了！



雜糧種植與教學的結合 耕鋤之間譜出田園樂章

前（2018）年的我專注在植物成長的過程，與等待成果而喜悅。去年有多一點時間思考推廣的事情。我做幾件事，食材要能變成食物，讓學生感動；讓更多老師認識雜糧種植，也願意參與體驗活動；雜糧的生活要融入教學，成為學生素養。

育秀教育基金會的雜糧盒提供的兩包麵粉，我利用技藝課程的最後一天，請餐飲科美西櫻桃老師製作成饅頭分送給同學，品嚐時，我分享給大家說這是台灣的麥子磨出來的麵粉，極為稀有。另外，在班會時間，將雜糧盒的蕎麥蛋捲也分給全班同學，大家同樂，我再介紹咱糧學堂的点點滴滴。教室布置也加入小麥元素，讓學生從境教中體驗食農教育。我本以為大家都沒感覺，直到編輯畢冊的時候，編輯的同學把全班與小麥入鏡的照片選進來，變成我們永久記錄，感覺真的很棒！

利用教師社群的機會，我分享種植小麥與紅藜的經驗。在此之前，自己帶著任課

班級播種、澆花、除雜草。那天的分享後，老師們才知道原來布袋鹽份很高的地方能種出小麥和紅藜，也希望更多老師加入我們的行列！

一位國文科的老師，除了每天拍攝照片上傳，我如何讓自己獲得成長？直到有一天上課……徐志摩《我所知道的康橋》是公認字數最多，最難上的一課。有小丘、佳蔭、流水、春天的爛漫、雙輪舞的快樂，諸多熱情洋溢的景色。但是全文的關鍵是「麥浪」。例如第一段說：「走盡這林子，當前是平坦的原野，望見了村舍、初青的麥田，……地形像是海裡的輕波，默沉沉的起伏。」第三段描述著夕陽看麥浪的奇幻景色，產生神異性的壓迫與不可逼視的迷炫了視覺，引出三種視覺意象。

這份觸動是在某天下午，巡著花台，看見陽光斜切而下，映著一排麥子，隨風搖曳之姿，可謂迷幻的黃金色麥田。咱糧的日常與竟與《我所知道的康橋》產生連結，植麥的體驗讓我能想像、能感受徐志摩看見康橋麥浪時的興奮，因為這一排麥田就夠我神往了！更何況徐志摩的一大片麥田呢？一堂冗長的文章，竟被我講的虎虎生風，連我自己都驚訝！

時間決定了很多事，那一年帶走我的母親，卻讓咱糧食堂走進我的生活，寧靜地滲入我的生命。延續著我對母親的思念，在耕鋤之間孕育文學的底蘊，在澆灌之間體驗人與自然的和諧。現在及未來的豐盛，來自當初簡單的相信開始。G



小小種子教學盒 大大啟發食農教育

申請數量創新高 全國參加人數爆表

文／董書芬



「今天9月10日，全教總食農學堂種子教學盒開始寄送，約有180位老師收到，這是第一批，感謝育秀教育基金會大力協助。食農學堂是全國性的，今年參加人數爆表，從幼兒園到大專老師，從東部、西部到澎湖、金門、馬祖都有。老師們，食農啟動，一起加油喔！」

自從黃文欣老師在全教總食農學堂在Line群組PO文一出，叮咚聲就陸續響起，老師們上傳的訊息不斷更新：

徐匯中學汪教文老師：收到，來種。

桃園大華國小劉慧玲老師：希望帶領孩子們親近大自然，接觸生態環境教育、食農教育，從小培養孩子愛護土地、生物、惜食的觀念。

新豐高中李海梅老師：利用頂農田試種，帶學生種小麥、青蔥，收成時做蔥油餅。

基隆復興國小黃建忠老師：等我們整完地就開始動工。

麻豆國小吳季玲老師：草割好了，準備開始播種。

金門金沙國中王汶壕老師：飄洋過海，實屬珍貴，感恩。

還有更多來自全省各地老師的訊息：好開心、超驚喜、超開心、驚喜、感謝…

依據近土親農「食農學堂」融入課程與教學實施計畫，109學年整年度種子教學盒申請從6月到9月20日，教學盒內的資源有教師申請之小麥、蕎麥、芝麻、薏苡、紅藜、黃豆與黑豆種子（至多可選四種，由育秀教育基金會與農友贊助）、年度食農學堂教學手札（全教總編贈）、臺灣本土小麥麵粉（育秀教育基金會提供）等，今年共計有366位老師申請，創歷年新高。

種子就是未來的糧倉 珍惜得來不易的資源

藉由「食農學堂」計畫，以糧食自給、保種概念出發，帶領孩子從認識食物原形到有能力自我把關飲食安全，具體落實「農村即學堂」的概念；教師引導學生從認識本土雜糧種子開始，將產地到餐桌的歷程化為實踐課程，



培養學子近土親農的胸懷。整學年度的活動內容：

1. 食農學堂融入課程與教學：教師可多元運用全教總與育秀教育基金會共同提供的教學種子盒結合專長的學科，自行創發各種相關課程，讓食農學堂融入課程與教學。

2. 近土親農教師增能研習：邀集長期有實踐經驗的現場教師、對於全球環境與生態食糧有所研究的專家，以及親自投身農務並參與社會實踐的農夫夥伴，共同擔任講師，共計18場。

3. 育秀盃微電影拍攝活動：媒合有意願分享教學歷程的教師與大專相關科系組成之拍攝團體，透過微電影拍攝的實施，將教師於食農學堂的教學創發，及投入校園食農教育的師生身影，以影片方式做成紀錄。

4. 農情隨手拍：期能分享食農學堂中教師們捕捉到學生親近雜糧生長的神情，收錄學生參與食農學堂的專注觀察、用心栽培、收穫喜悅及樂在其中的點滴。一幀幀都是食農教育的歷程紀錄，一幅幅都是生命教育的呈現。

5. 食農學堂校園徵稿：為將基層學校教師致力推動「食育」的教學熱誠與能量廣為傳遞，讓參與的師生，能以具體的教案、攝影作品、心得寫作、繪畫比賽等各類形式，多元呈現並留下紀錄。

6. 聯華製粉麵粉廠校外教學：為提供安全的參訪場域，聯華製粉特別安排廠方人員導覽，從小麥介紹、製粉歷程到烘焙實作，是最專業的教學場域，更是最生活化的教材。

7. 食宴計畫：鼓勵教師帶領學生們將日常所食與所學相互驗證，把吃食的經驗轉化成中學的實驗，最後成就食之饗宴。由食農學堂老師提出實作課程計畫，全教總與育秀教育基金會一同支持老師把計畫付諸行動。

8. 育秀盃臺灣小麥麵粉烘焙賽：為推動認識臺灣本土小麥，了解這塊土地孕育的作物特性，於創作中以臺灣特有文化為出發，結合在地食材，以鏈結更多關懷臺灣這塊土



地的心，將愛鄉情懷實踐於作品中。

9. 大手牽小手，哥哥帶你做：媒合大專院校食品相關科系學生與參與食農學堂的國中小，讓正在此領域學有心得的學生能發揮專長，藉由大哥哥大姐姐們手把手，帶領食農學堂的弟弟妹妹，傳承與落實食農學堂精神。

留下關心土地的記錄與足跡 食農學堂落地生根精采有成

自2007年，喜願共合國總兼施明煌先生，為了提升台灣的農糧自給率，縮短食物旅程，

開始與各地農友共同推廣友善環境模式的小麥製作，施明煌先生是第一波復興國產雜糧運動關鍵的推手，從他開始於2011年推動「麥田見學」寄送學校師生種植用的種子，共有39所學校參與。

2012年「豆麥見學」、2013年「咱糧學堂」參與的學校持續增加，育秀教育基金會加入合作行列，一直到2020年「食農學堂」，累計超過上千所學校申請，參與學校層級遍及幼兒園、國小、國中、高中職，全國性的種植包含北中南東及離島。

不受場地限制、種植技術門檻低、不用成果報告、不會去評鑑學校…就只有黃文欣老師會訪老師，彼此交流、討論、鼓勵而已，今年申請人數破表，老師們收到豐盛的教學種子盒後，即將展開種子栽種實作，很多老師在Line群組提出問題，有經驗的老師也不斷的回覆與提醒。

小小種子在校園落地生根，卻帶給師生大大啟發，關心自己的糧食與飲食，關心土地與環境的紀錄與足跡！**G**





2020 Summer Fun Party 首次參與公視華山親子夏日派對 育秀教育基金會「FUN出大能力」

文／育秀教育基金會

由公共電視（以下簡稱公視）主辦，財團法人育秀教育基金會贊助協辦的「FUN出大能力」親子夏日派對，8月29、30日於光點華山北側草皮熱鬧登場。這是育秀教育基金會首次與公視展開合作，以「QQ王國闖關趣」為主題進行參展，結合聯華製粉食品即將推出的新品——「米の雞蛋糕粉」，打造Q版的雞蛋糕攤車相當討喜吸睛，讓「米の雞蛋糕粉」未上市就先轟動。

每年公視都會舉辦大型的活動，今年度為推廣公視兒少品牌，特別集合旗下兒少節目舉辦「FUN出大能力」親子夏日派對，將節目特色融合在互動遊戲中，共分為五大主題館（水果冰淇淋、妖果小學堂、下課花路米、神廚賽恩師、台灣特有種）、四關遊戲樂（公視一百分、最中意兒少、救救我偶像、護眼阿基獅）、廠商攤位闖關活動及舞台活動，讓兒童從玩樂中學習知識與認識自我能力。

QQ王國闖關趣 雞蛋糕攤車吸睛

繼7月份參與新北兒藝節，以「QQ王

國闖關趣」為攤位名稱，育秀教育基金會持續以「QQ王國」形象露出參加公視舉辦的親子夏日派對，結合聯華製粉食品——「米の雞蛋糕粉」上市體驗活動，以QQ娃打造Q

版的雞蛋糕攤車，外觀以橢圓的雞蛋造型，為小朋友身高訂製，加上使用暖黃色色系，清新、可愛又顯童趣的風格，馬上吸引大小朋友們的目光，紛紛搶著與雞蛋糕攤車拍照留影。



這款「米の雞蛋糕粉」有別於一般市售以麵粉作為原料的雞蛋糕粉，是由身為烘焙專家的聯華製粉所創新研發、一款零失敗且輕鬆上手的雞蛋糕粉，嚴選國產蓬萊米研磨製成，不但保留了米粒香氣，製作出來的雞蛋糕外酥內Q口感絕佳，且完全符合無麩質飲食的風潮，解決了許多人對麩質過敏的問題。

只可惜受限於新冠肺炎疫情升溫，為了因應無法現場製作香噴噴的雞蛋糕供民眾品嚐，因此在雞蛋糕攤車上，準備了雞蛋糕模型與Q版駱駝面具等拍照小道具，讓小朋友除了可拍照外，還可拿著模型玩起扮家家酒，當起小老闆，一旁的爸媽則由工作人員引導，填寫「米の雞蛋糕粉」新品上市前的市場調查，完成問卷即贈送「米の雞蛋糕粉」，並解說如何在家動手作米雞蛋糕，進而增加親子互動。

搭配QQ小學堂 食農教育寓教於樂

攤位除了「米の雞蛋糕粉」兌換活動，還設計了「QQ小學堂」專區，搭配食農教育及企業品牌知識問答，落實食育推廣，彰顯優良品牌形象及企業社會責任。此外，也與利百代合作，現場佈置了「環保愛地球·童心去圖彩」育秀兒童著色比賽繪圖區，讓大小朋友透過攤位互動，更認識育秀教育基金會與集團企業。

此次贊助公視親子夏日派對活動，育秀教育基金會致力科技教育推廣18年，公共電視五大主題館區設計，融合了「美感」、「科技」、「食育」及「創新」，包含台灣第一個應用VR科技製作的兒少生態節目《台灣特有種》，現場館內透過虛擬實境技術，讓親子更加了解台灣特有種動物；台灣首部4K動畫影集《妖果小學堂》，以多款體感遊戲設計，讓小朋友跟著水果奶奶一起進入妖怪奇幻世界，展開趣味冒險；此外，食育科普節目《神廚賽恩師》，現場帶入科學知識解構中華名菜，引領孩子從做中學，認識中華文化，更要吃的健康、吃的好，與基金會擴展科技教育與推動食農教育的精神不謀而合。

育秀教育基金會期許以不同的形式，尋找跨域合作的機會，提升大眾對科技、美學、台灣食農文化的認知，華山文創園區是民眾假日休憩的熱門首選，兩天的設攤吸引超過上千人次到攤位，兌換「米の雞蛋糕粉」，來往的群眾更逾萬人，基金會能見度大幅提升，也順勢帶起各項教育活動的詢問度，期許擴大社會價值，創造永續的影響力。G

育秀教育基金會以「QQ王國」形象結合聯華製粉食品「米の雞蛋糕粉」上市體驗活動，以QQ娃打造Q版的雞蛋糕攤車，清新、可愛又顯童趣的雞蛋造型，馬上吸引大小朋友們的目光，紛紛搶著與雞蛋糕攤車拍照留影。





小小店長體驗營 獲青睞迴響熱 每逢佳節 活動一推出隨即秒殺

文／育秀教育基金會

育秀教育基金會自3月開辦「環保愛地球·小小店長體驗營」以來受到廣大的迴響，在關卡設計上，除了「自我防護」、「迎賓」、「認識健康食物」、「產銷履歷」、「食品安全」和「結帳」外，每場活動規劃皆注入新意，運用健康食材DIY飲食教育活動，搭配歡樂的節慶氛圍，包含端午節、祖父母節、中秋節和萬聖節，讓小朋友體驗當店長的工作流程外，親子一起在寓教於樂中，學習友善環境與健康飲食等知識，家長反應極佳，活動一推出隨即秒殺。

9月中秋節以「月圓人不圓·健康美味無負擔」為主題，帶領小店長們運用健康食彩門市的季節水果、梅精軟糖、鶴岡寶柚文旦、喜琵鷺冰心紫御地瓜...等產品，製作美味無負擔的「水晶晶月餅」，小店長們每個慧心巧手，幾乎零失敗，通通成為「水晶晶月餅達人」。此外，為中秋團圓烤肉做準備，不僅提醒孩子們要中秋佳節聰明選，烤肉月餅健康吃，嚴選健康優質的農肉蔬果產品，更希望孩子們在參與體驗營後，能夠認識健康的食物，幫助他們做更好的選擇。

10月份的活動，則是特別規劃「食多彩·健康蔬果萬聖節變裝趴」，讓每位小小店長不只懂得健康飲食的重要性，更要了解不同顏色蔬果所帶來的營養價值。小店長們也 Dress Code 各式各樣可愛的健康蔬果，可愛模樣吸引了不少民眾圍觀。

主辦單位並以象徵「萬聖節」的顏色作為發想，設計「食物色彩學」小遊戲：小店長們要在門市中尋找紅色（Cepis有機彩虹藜麥）、白色（澎湖優鮮水產）、黑色（Cepis有機營養黑寶黑米芝麻飲）、紫色（喜琵鷺冰心紫御地瓜）、綠色（有機蔬菜）、橘色（南瓜）的指定食材，才算完成任務，現場並有營養師教導小店長們，不同顏色的食物提供不同的營養活力，像是橙色的食物富含胡蘿蔔素，可以保護眼睛及免疫系統；紫色的食物有花青素，能夠抗血管硬化；黑色的食物則可以抗氧化，使頭髮烏黑、皮膚不會粗糙...等。食物色彩不僅點綴外表，更有護身的魔法，可見「食多彩，養健康」有多重要！

最後，主辦單位也精心準備了健康的糖果，讓可愛的小店長們一起「Trick or treat」，大家一起歡慶一個難忘的萬聖節！



環保愛地球 小小店長體驗營

《全民防疫 健康生活無限精彩》

2020
11.29 Sun.
10:00-12:00
健康食彩 羅斯福門市

活動資訊

- ★ 活動地點 | 健康食彩 羅斯福門市
(台北市羅斯福路三段43號，近捷運古亭站3號出口)
- ★ 參加資格 | 本活動適合3~10歲小朋友參加
(聯華神通集團員工子女優先報名)
- ★ 報名人數 | 限額12名
- ★ 報名方式 | 採線上預約報名，報名請掃QR Code
- ★ 報名費用 | 一律免費
- ★ 報名期限 | 2020.11.13(五)截止

關卡活動

- 第一關 | 自我防護
- 第二關 | 認識健康食物，吃對好食材
- 第三關 | 小小店長實習體驗
- 第四關 | DIY活動
- 第五關 | 頒發證書及拍照留念

活動專屬紀念

完成活動後即贈體驗營證書乙張及紀念品乙份

貼心小提醒

1. 活動請提早15分鐘前報到。
2. 由於場地有限，為了讓小朋友能有更流暢的活動體驗，本活動採「一位小朋友搭配一位家長」為原則（若當天多於一位家長到場，將酌收清潔費用）。
3. 響應環保愛地球，本活動恕不提供免洗餐具，參與DIY活動請自備環保餐具碗或容器，提領紀念品或欲購物，也請自備環保袋；另請記得配戴口罩。
4. 活動報名成功將以主辦單位通知為主（如經報名確認後無法如期參加者，請提早告知，恕無法自行轉讓，名額將由主辦單位進行遞補資格）。
5. 報名本活動視同同意財團法人育秀教育基金會拍攝、使用、公開活動中的照片及影片，授權肖像版權作為推廣及宣傳使用。
6. 本活動未盡事宜，以現場公告為主，主辦單位保有調整及變更之權利。

主辦單位 | 財團法人育秀教育基金會

協辦單位 | 健康食彩 天然·有機·健康專賣

更多活動詳情
請上育秀盃官方網站查詢
<http://award.yzed.org.tw>



育秀盃官網



健康食彩官網



報名網址





The seminar on application and promotion of domestic agricultural raw materials

國產原料食在地 新鮮蔬果揉麵食 大師巧手創意新 造型卡樂捏成形

文／董書芬

巧虎、憤怒鳥、熊讚、熊貓、綠豬...一隻隻可愛卡通造型的饅頭，經過蔡其宗師傅的巧手捏製成形，其實會塑型不厲害，厲害之處在於如何使用蔬果進行麵糰及內餡製作，完全無添加人工色素，而且食材採自於苗栗在地的新鮮蔬果，好看又好吃，幸福又健康。

已邁入第二年舉辦的「國產農產原料應用教育推廣會」，今年第一場於 10 月 22 日在中華穀類食品工技術研究所（以下簡稱穀研所）展開，活動特別邀請到在苗栗竹南開設普羅麵包店的蔡其宗師傅，示範如何將國產新鮮蔬果應用於發酵麵食產品製作上。

穀研所施坤河所長致詞時首先感謝育秀教育基金會，開啟了國產農業原料應用教育，提升在地國產農產原料在加工上的多元化利用，把國產農產原料結合麵食加工，減少農產品運輸里程增加的能源消耗，呼應了政府致力推動地產地銷的政策。

蔡其宗師傅從 7 歲開始就在父親的烘焙店學習，他所經營的普羅麵包店，生產了各種麵包、蛋糕以及廣受大小朋友喜愛的「卡樂包 (Baozi Coloring)」——其名稱源自於各種造型的卡通角色所組成的樂園包子。蔡師傅將之命名為「卡樂包」，是希望透過其來自於天然蔬果的繽紛色彩，傳遞給親朋



好友，點亮人們生命的光彩，分享幸福彩色人生。

如同蔡師傅所介紹的，每一顆傳遞幸福的彩色包子，都是將天然的蔬果原汁揉合成彩色麵皮，再加上豐富的內餡所製作而成的，食材使用了苗栗在地的天然蔬果，包含南瓜（黃色）來自於造橋、火龍果（紅色）與菠菜（綠色）來自於竹南、西湖的紫地瓜（紫色），還有用於內餡的花生與芋頭，前者來自後龍，後者來自公館...

重點是取自蔬果的天然色素 (Natural Colorants)，天然色素包含了花青素、類胡蘿蔔素、葉綠素等，在應用上比起人工色素變異性大，而且有季節、昂貴、安定性差...等特性，蔡師傅將累積數十年的經驗完全不藏私地分享，講述了卡樂包所使用的天然色素如：植物色素、動物色素、微生物色素及焦糖色素等，要如何萃取、保存與應用等技巧，希望能推廣天然色素的使用。

有別於一般市面上的烘焙麵包與包子饅頭，蔡師傅發揮了巧妙的創意。卡樂包採用雙重麵皮包餡技術，純手工製作，乍聽之下就覺得繁瑣，這是為了達到多層次口感，外皮有兩層並且包入可口的內餡，再以各種色與形狀黏合。但是在蔡師傅熟練的操作及一步一步示範下完美呈現，精美的卡通外觀造型，讓人捨不得吃，卻又吃了讚不絕口。

精采的國產農產原料應用教育推廣會，第二、三場將緊接著在 11、12 月舉辦，歡迎大家蒞臨參與，一起來推廣在地國產食材的新鮮美味健康。G

圖片說明

已邁入第二年舉辦的「國產農產原料應用教育推廣會」，今年第一場於 10 月 22 日在穀研所展開，活動特別邀請到在苗栗竹南開設普羅麵包店的蔡其宗師傅，親自示範國產新鮮蔬果應用於發酵麵食產品製作，現場並且不藏私地講述了卡樂包使用天然色素應如何萃取、應用及保存等實用技巧。



More Information

育秀盃台灣小麥麵粉烘焙競賽 決賽晉級名單公告穀研所官網

首屆台灣小麥「育秀盃」烘焙創藝競賽初賽書審評選，已於 10 月 19 日於穀研所舉辦，參賽隊伍高中職組有 19 隊、大專組有 26 隊、職業組有 14 隊，各參賽組選出 5 位正取進入決賽，相關的參賽者資料及決賽晉級名單已公告於穀研所的官網 (<https://www.cgprdi.org.tw/>)。

今年參賽者以 1 人為一隊，職業組以公司或機構為推薦單位，大專院校組、高中職組以學校為推薦單位報名參賽，進入決賽的參賽者，將收到參賽用的指定材料——台灣本土小麥麵粉（聯華新高山系列、水手牌台灣小麥風味粉、喜願白海豚麵粉與喜願全麥粉、喜願低筋粉），另外再依創作作品搭配在地農產素材，符合野創概念，商品須具有商業應用價值，以利未來推廣之需。

11 月 14 日將進行決賽，並於當日評選頒獎。



雷諾特大師 遠距傳心法 2020 法式點心 線上授課

有鑑於大眾對法式甜點成長的速度增加迅速，基於餐飲教育交流合作的目的，穀研所於 2019 年與雷諾特廚藝學院合作簽約，邀請雷諾特大師進行技術交流，今年因新冠肺炎全球疫情嚴峻，教師無法來台授課，於 10 月 13、14 日在穀研所以連線方式舉行線上授課，與會者熱情不減，配合法國當地的時間，上課時間為台灣下午兩點到晚上九點，克服時差問題。

一說到法國就想到甜點，一講到甜點法國人就會指雷諾特廚藝學院，雷諾特廚藝學院素有「法國廚藝界哈佛」名號，於 1971 年創立，孕育了眾多頂級廚藝大師和 MOF（法國最佳工匠獎）。

兩日的課程由 MOF 大師伊凡·薛瓦里耶 (Yvan Chevalier) 親身示範，有專業具有烘焙背景的口譯人員同步翻譯，雖然大師無法來台教授，但是科技的便利，學員還是可以即時提問，獲得詳細的解答。

MOF 大師除了示範焦糖巧克力、可可巧克力慕斯等經典甜點外，適逢萬聖節前夕，還加碼示範了歐洲家庭必備的南瓜造型的巧克力，件件作品絕美誘人，雖然無法品嚐，但是都顯露出 MOF 大師的品味與特色；相信在每次的學習，能培養甜點職人視野與美感。





Colour / Creation / Aesthetics

環保愛地球 著色豐彩滿繪本
童心圖彩樂 敏銳想像爭驚奇

文 / 健康食彩行銷部

育秀教育基金會「環保愛地球」著色繪本舉辦至今已第3屆，提供小朋友們恣意揮灑的平台，以故事性的方式將食農教育、環境保護等觀念融入日常生活中，讓愛護地球的意識從小養成，一起共同創造美好又安全的食安環境。

食農與環保教育應從小扎根，育秀教育基金會希望透過多元面向回饋社會，以著色繪本塗鴉，將愛護地球的方式變成是一件有趣的事，增添孩子們生活中的色彩。本屆再次與全國教師總會合作，透過全教總發送到各縣市小學，讓更多的學齡兒童參與。此外，也在健康食彩天然有機健康專賣、歐奇窯烤披薩、新北兒藝節育秀教育基金會攤位等通路熱烈發送，提供給有興趣的家長們索取，截至9月10日止一共發出11萬份繪本，熱烈程度超乎預期。

本屆著色比賽已於9月底評選完成，評審們不禁讚嘆孩子們的創意與天分，透過兒童的視角及純真自然的筆觸，發掘他們豐富的想像力與敏銳的觀察力，將成人的一舉一動都看在眼里。畫筆所描述的畫面也不僅是將空白處塗滿而已，還可從許多作品中感受到他們的想像力，像是「天然有機零汙染」的主題，商店裡不該太單調，小朋友們便將青菜水果畫的更豐富，作品的空白處也呈現出人潮熱絡的景象，如：老闆的吆喝聲、邀請客人試吃的場景...等，畫面新奇且

充滿歡樂感。其中也不乏有結合時事的作品，像是在2020年全球新冠病毒疫情紛擾的時刻，就有小朋友幫畫面人物們都戴上口罩，以兒童的視角來看待社會萬象，畫面幽默風趣卻又充滿無奈感，在環保愛地球之餘，還不忘強調防疫的重要性，讓人會心一笑！

這次的收件作品中都能感受到孩子們的用心，才能有如此豐盈的成果，看見家長們留言對於本活動的感謝與支持，主辦單位備感欣慰，為此更感到傳遞教育的價值與身負的使命感，教育不僅是傳遞知識而已，更在於培養孩子們的自信心。本屆收件國小組3,413件，幼兒組582件，最後決選出200名，無論得獎與否，每幅都是獨一無二的作品，就讓我們一同為這群優秀的孩子們喝采！

More Information

第三屆「環保愛地球」著色比賽

本屆比賽共計收到國小組3,413件、幼兒組582件，從中選出國小組15名優選、85名佳作，幼兒組15名優選、85名佳作，詳細得獎名單請參閱健康食彩官網。



國小組



陳映羽 | 台中市惠文國小



侯亦寧 | 桃園新街國小



柳汝是真 | 新北市安和國小



李品賢 | 新北市永和國小



張子晨 | 桃園僑愛國小



林家陞 | 桃園莊敬國小



曾紫韻 | 桃園忠貞國小



蔡冰瑩 | 彰化埔心國小



蕭雅心 | 台中永隆國小



黃柏昌 | 桃園西門國小



張育瑄 | 台中內新國小



王萬晴 | 南投草屯國小



陳市恩 | 台南新進國小



趙思允 | 桃園中原國小



王雋熙 | 南投炎峰國小

幼兒園組



黃羽晞 | 彰化喜巧兒幼兒園



曾詩媛 | 台南向陽幼兒園



張辰 | 金門開墾國小附設幼兒園



李柔嫻 | 高雄民族雙語幼兒園



林柏宇 | 彰化永靖國小附設幼兒園



陳秉富 | 新竹小太陽幼兒園



謝欣諺 | 高雄麥米倫幼兒園



曾紹涵 | 桃園綠光長頸鹿幼兒園



邱成宏 | 南投延平國小附設幼兒園



曾柏偉 | 新竹小太陽幼兒園



張好甄 | 彰化靜修國小附設幼兒園



王沛晴 | 桃園衛斯理幼兒園



蔡湘云 | 彰化梧鳳幼兒園



高禾苓 | 桃園南崁幼兒園



李承祐 | 桃園南美國小附設幼兒園



烘焙新寵兒
米穀粉正夯
健康好滋味
優質米轉身

文／聯華製粉行銷處

你有想過你一天攝取多少米飯嗎？由於現代人生活型態、飲食及消費習慣的改變，許多人三餐的主食不再是以米飯為主，導致國人每人每年的稻米平均消費量逐年漸減，農糧署為了提高國產糧食自給率並增加米食多元化應用，與中華穀類食品工業技術研究所（穀研所）合作「米穀粉及新興米食產業鏈」專案計畫，而聯華製粉身為國內麵粉業的龍頭指標，以製造與研發能力引領業界，自2013年加入米穀粉專案計畫推出「LH蓬萊米穀粉」產品，創造新的糧食領域，也可完善聯華製粉於國內穀類糧食之供應版圖。

一般來說，米穀粉可以泛指用稻米磨成的粉，但又依照米的品種及磨粉製程的不同而有所差異，適合的料理及烘焙應用也都不一樣。聯華製粉的米穀粉主要是以硬米（蓬萊米）來研磨，也就是我們日常最常食用的稻米品種，製粉方式採用乾磨方式研磨，使用磨粉機直接將米磨成粉末狀，與其他濕磨及半乾磨的磨粉方式最大的差異在於乾磨的米穀粉受損澱粉較高、吸水性較強，但優點為磨製過程中完全不會使用到水、即不會有廢水的產生。

米穀粉的好處多多，其富含優質植物性蛋白質，必需胺基酸含量均衡，營養成分好消化、好吸收等健康優勢，且不含小麥麩質，為低過敏性的食材，適合各種族群食用。也因健康意識抬頭，許多業者將米穀粉融入烘焙製作，推出具健康取向的米製產品，舉凡米麵包、米吐司、米蛋糕或米餅乾等產品包羅萬象，目前市面上可見越來越多米製品受到消費者青睞、接受度也廣為提高。

而穀研所鑽研米穀粉已累積多年經驗，為將米穀粉融入日常烹調及烘焙應用推廣至家庭，今年針對田媽媽餐廳、家政指導員等農業推廣人員開設米穀粉DIY應用推廣培訓課程，讓消費者或餐飲業者能夠學習到米穀粉多元用途及技巧進而變化應用；聯華製粉新品開發處唐璋駿師傅這次更受邀擔任業界講師示範，設計了兩款簡單好上手、健康又美味的中西式料理分享給在座學員，另現場還加碼聯華製粉即將上市的新品「米的雞蛋糕」製成造型米雞蛋糕給大家試吃；透過實際DIY操作演練及師傅從旁指導，讓學員有機會更深入認識米穀粉操作，期待他們未來可直接應用開發更多樣化的健康米食製品。



聯華製粉米穀粉
經銷據點

\\ Lienthua X Milkhouses //

米哥烘焙坊 歡樂體驗 DIY 甜點 小小烘焙家 童心同讚聯華製粉

文/董書芬

為了讓小朋友走進真實職場，體驗各行各業的工作內容，坊間陸續出現許多專為小朋友們設計各類型體驗營，有小小店長、小小廚師、小小警察、小小郵差體驗活動等等，無非是希望藉由寓教於樂，讓孩子們在快樂中學習知識。由聯華製粉與米哥烘焙坊合作舉辦的「小小烘焙家體驗活動」，就分別於 8 月 17 與 21 日在中和環球購物中心 B2 彩虹廣場，舉辦了兩場製作小餅乾體驗活動。



由聯華製粉與米哥烘焙坊合作舉辦的「小小烘焙家體驗活動」，分別於 8 月 17 與 21 日在中和環球購物中心 B2 彩虹廣場，舉辦了兩場製作小餅乾的體驗活動，現場小朋友發揮創意，利用雙色麵糰，捏塑各種可愛造型，活動最後還可以品嚐自己親手製做的小餅乾，讓小朋友成就感十足！

看好百貨行銷資源
提昇規模經濟效益

聯華製粉自從聯華實業麵粉事業體分割獨立後，除了在本業上用心經營成為目前台灣市佔率最高、生產量最大、供貨最穩定之麵粉供應商外，更積極與下游的烘焙店家合作，像是 7 月於哈肯舖手感烘焙新埔門市，合作舉辦了「淨·生吐司」新品發表會；8 月與米哥烘焙坊合作舉辦「小小烘焙家體驗活動」等等，就是期望消費者對於「潔淨標章 (Clean Label)」的麵粉能有更多的認識，並藉由活動舉辦提高市場對於品牌認同感，同時增加品牌知名度與滿意度，近而拉近與消費者之間的關係。

以專業烘焙店為品牌定位的米哥烘焙坊，在 1995 年創立後至今已逾 25 年，全省門市與百貨公司內門市有 20 間，米哥烘焙坊擁有實力堅強的烘焙技術團隊，每年穩定成長，是一間名列台灣前 5 大的連鎖麵包店，能歷久彌新，其成功關鍵是能依據不同門市與消費者需求，建立產品與擺設的差異化，同質中又不斷追求特色是米哥一直在做的事。

聯華製粉 X 米哥烘焙坊的首場小小烘焙家體驗活動，選擇在中和的環球購物中心舉辦，就是看好百貨有許多行銷資源，包含：會員宣傳、網路行銷以及電梯海報或型錄等，能達到行銷的規模經濟效益，同時帶動課堂知名度，提升彼此形象與知名度，創造多贏。

不僅如此，百貨公司也具有零售、娛樂、生活等多元空間，利用中和環球購物中心 B2 彩虹廣場，就緊臨著米哥烘焙坊，教學活動的餅乾可就近烘烤，人來人往的逛街人潮，也拉抬人氣。

從小養成親手作
盡情展現大創意

參與活動的小小烘焙家們，第一步要先穿上圍裙，從穿上圍裙那一刻開始，彷彿進入半日的烘焙職業體驗，緊接著必須戴好口罩，做好手部清潔與消毒，專心坐在位子上，

每位小職人頓時收起吵鬧安靜下來。

聯華製粉新品技師唐璋駿師傅耐心地示範每一個動作，利用雙色麵，再加上透過「揉、搓、捏、壓」等反覆動作，捏塑出平面或立體造型，激發出孩子無限的想像力與創造力，小小烘焙家們各個都非常認真地做出了屬於自己獨一無二的可口甜點。

利用中間空檔時間，工作人員也播放了由聯華製粉行銷部同仁製作的「一顆小麥的旅行」可愛動畫教材，帶著小小烘焙家們一起來認識麵粉的由來，並且用淺顯易懂的方式，介紹何謂「潔淨標章」麵粉，搭配小朋友最愛的有獎徵答，透過互動遊戲的方式來到寓教於樂的目的，一方面也能加深大家的記憶，活動內容豐富而有趣。

為了響應無添加風潮，聯華製粉於 2020 申請並通過麵粉的 Clean Label 潔淨標章，嚴謹守護、多重把關小麥原料及麵粉成品，履行聯華製粉視食品安全為重責的使命，身為麵粉界龍頭，聯華長期關注食安議題，從原料源頭為消費者及客戶把關，目前已擁有榮耀的食安三認證——ISO 22000、SQF 以及 Clean Label。

當師傅端出烘烤好的小餅乾時，每位小小烘焙家都非常有成就感地領回屬於自己 DIY 的小餅乾，開心之情溢於言表。活動最後還頒發給每位參與的小朋友每人一張「小小烘焙師證書」，以及滿滿一袋的贈品，有的吃又有的拿，大家都好滿足！

活動圓滿結束，期盼聯華製粉 X 米哥烘焙坊的小小烘焙家體驗活動，讓 DIY 甜點陪伴小朋友渡過歡樂童年，未來活動將持續在南港、林口等環球購物中心陸續舉辦。G

More Information

Clean Label 潔淨標章

以不添加人工香料、人工色素、人工甜味劑、防腐劑、漂白劑、保色劑、結著劑、含鉛膨脹劑等 8 大項目為主要訴求，共分為「單潔淨標章」與「雙潔淨標章」這兩種標章，其中「雙潔淨標章」規範更嚴謹，在政府容許的 800 多種合法添加物中，僅有 82 種添加物可供使用，意味著獲得「雙潔淨標章」的產品可謂真潔淨！

食品添加物可分成 18 種大類，有 800 多種，包含防腐劑、殺菌劑、抗氧化劑、漂白劑、保色劑、膨脹劑、品質改良劑、營養添加劑、著色劑、香料、調味劑、甜味劑、黏稠劑、結著劑、食品工業用化學藥品、溶劑、乳化劑與其他... 等等。



台灣稻米產業現況與挑戰

CURRENT STATUS AND CHALLENGES FROM THE RICE INDUSTRY IN TAIWAN

文／穀研所組長 蘇梅英

時序已進溽暑，二十四節氣的夏至一到，陽光直射北回歸線，從這一天起，晝長夜短，炎熱的氣溫使萬物生長旺盛，南部的一期水稻轉為黃熟可開始收割，而第二期稻作也接著要播種育苗。台灣憑藉著地理緯度優勢及卓越農業技術，一年二期的稻米產量穩定供應國人主食所需，在進口糧食的波動短缺及無法預防的疫情發生時，對於民生經濟的穩定也提供了安心的保障，然稻米產業建構在農業生產、食品加工及市場銷售的供應環節中，隨時代演變進行策略性的調整有其必要，多方面從人口組成結構、生活型態、公衛與流行病學角度、經濟發展歷程等考量，以符合現代人的飲食需求，並能在多變的文化衝擊中，維持流行不墜。



由第六次全國農業會議的結論來看，政府單位在未來農業領域經營的面向著重於（1）永續——保育農業資源與生態環境，確保農業永續發展；（2）安全——健全農產品安全體系，促進優質農業生產與消費；（3）前瞻——運用智慧科技調整產業結構，全面提升農業競爭力；（4）幸福——完善農民經濟保障，打造宜業宜居新農村，以上述四點構築層面，360 度完善農業發展體質，實務上，以代表性稻米產業為中心開始擴散，我們可以怎麼做？

多樣性豐富且平衡的生態環境系統為維護基礎農業的必要條件，稻米因地制宜為最適國人主食來源的穀物，基於糧食需求而確保綠色耕地存在，也是發揮永續農業的生態服務價值的一環，台灣遠在 4,800 年前就開始種植稻米，隨

時代推進，育種及種植技術愈來愈好，農田水利建設普及，所栽培的稻米品質現今已達世界一流水準，台灣也是有能力生產良質 稻緯度最低的國家。從專業的育種技術貢獻開始，包括植株的抗病性、耐旱、抗倒伏等環境適應性、產量提升、食用品質提升，甚或針對特定加工用途的規格強化等，皆有實力堅強的專家進行良質稻米選育工作。

農民依據消費或用途需求進行特定品種的稻米種植，其田間管理工作，亦需配合農業機械設備的使用，以確保

表一 消費市場常見流通之米（蓬萊米）品種及其研究單位

品種	育種研究單位	特色
型香米台農 71 號（益全香米）	農業試驗所	為稻作史上第一個具商品名稱的品種。
桃園 3 號香米	桃園改良場	穀粒大，帶芋頭香氣，為近年很受歡迎的品種；透過廠商獨特的氣流式粉碎技術處理，可得到破損澱粉率低、顆粒粒徑均勻的米穀粉，粉質細緻潔白，適合取代低筋麵粉進行烘焙製作，成品仍能保留芋香風味。
台梗 9 號	台中改良場	栽培特性良好，具豐產抗病特性，20 幾年來仍深受廣大消費者喜愛
台梗 2 號	台南改良場	品質優良、食味佳，在國內的稻米品質競賽或經典好米的選拔賽中，歷年都有佳績，高雄 147 號於 108 年獲得「108 年臺灣稻米達人冠軍賽」的參賽冠軍米種，且在隔年榮獲日本 2019 年米・食味分析鑑定國際大會金賞。
高雄 139 號、145 號、147 號	高雄改良場	
苗栗 1 號 苗栗 2 號	苗栗改良場	適合釀酒加工用途的米種（苗栗 1 號）； 適合北部栽種量質水稻品種（苗栗 2 號）。
花蓮 21 號	花蓮改良場	全國水稻新品種優良推薦，亦進行具保健機能性價值之功能性水稻品種研究。
臺南 16 號	台灣大學農藝系 與台南改良場合作	越光米及台農 67 號雜交，為中晚熟品種，米粒外觀晶瑩剔透、白垩質率低，食味品質甚於越光，其產量高於越光 30% 以上等優良特性。

表二 使用米穀粉生產新型態米食之效益

產品種類	效益訴求	
	廠商	消費者
中西式麵食	快煮易熟，節省能源 份量增加	過敏源降低 好消化吸收 柔軟度佳 熱量降低
烘焙伴手禮	改善中式糕點產品的酥硬性及產品回軟性 降低配方油脂添加 延緩製品老化	100% 米蛋糕、鳳梨酥無麵筋過敏原 柔軟度佳
油炸類	吸油率低，成本降低 縮短油炸時間，節能 成品酥脆，口感多元 取代修飾澱粉	熱量降低 食品添加物攝取降低
冷鏈產品	抗凍增稠，取代使用修飾澱粉	風味清爽 食品添加物攝取降低
湯品、餡料	增稠特性，降低添加增稠劑	風味清爽 食品添加物攝取降低

效率及產能，至於適當收穫點後的處理包括濕穀乾燥、碾白、洗米、色選等工序，更是攸關食用米品質等第的重要操作，我國的糧食管理法中述明，稻米安全存量應儲備不低於三個月稻米消費量，以國人稻米消耗量約 46 公斤 / 人 / 年 *2300 餘萬人計算，約需 110 萬公噸 / 年，不低三個月的安全存糧即 30 萬公噸左右，稻米供應充裕且庫存足夠下，為持續保有糧食自給率及不虞匱乏的戰備儲糧、耕地維護及活化整合，使稻米著重於「質」的提升，並鼓勵配合雜糧輪作，如此既可減少進口糧食價格波動的衝擊，又可保障農業地力永續性，照顧到最重要且根本的民生經濟活動。

隨著台灣經濟轉型、飲食西化與貿易條約限制下，稻米產業市場競爭力略顯不足，原為米食文化復興而提供傳統米食加工用途的在來米（秈稻）及糯米（糯稻），以糙米計產量僅占全國稻米生產總量不到 10% 參考（台灣糧食統計要覽資料），且已有節慶或固定消費使用量，對於促進消耗之助益不大，而占

比最大宗的蓬萊米（秈稻）注定必須透過更積極的作為，以面對行銷拓展壓力。挑戰米食多元化的供應策略與小麥麵粉類製品相較，擁有舉手可得快速飲食消費型態及外觀、口味新穎多變的西式烘焙產品，麵食類特質是關鍵競爭力，可期待得到一般消費者的青睞。農糧署的農業統計資料顯示，近年白米消費量僅 45 ~ 46 公斤 / 人 / 年左右，等於國人 1 天吃不到 2 碗飯的份量，而小麥進口量約 125 ~ 140 萬公噸 / 年（相當於國內稻米年產量），若再參考衛福部國民健康署對於國民營養健康狀況變遷調查顯示（調查區間 102 ~ 105 年），國人六大類食物的攝取份數已嚴重偏離國民飲食指南之建議攝取量，蔬菜類、水果類及乳品類等三類不足，總和可推測對於飲食選擇偏好轉往較高油脂含量的烘焙麵食以及伴隨著肉類（脂肪及蛋白質）產品的增加，取代了常規的米飯配菜形式。過去，跳脫常規米飯繁複供膳形式，並使民眾取得容易，已有御飯糰、握便當等長銷不墜產品為前例指引，如何擴增消費時間點及需求，可由以下思考（1）無需調理 / 或調理簡單化之代餐食品；（2）可供為午茶 / 消夜 / 點心時段之輕熱量產品；（3）具有多元化的產品形式如米麵包、米糕點、長效期伴手禮、夏日清涼甜品、快煮米麵條等；（4）利用米原料特性並減少食品添加物使用之產品；（5）附加機能性訴求之一般產品型態米食製品等。



強化稻米供需，增加市場流通普及度，可因應的轉型策略須從人口組成分布之營養需求、社會經濟型態與公衛流行病學角度等全面思考，以創新研發的食品技術，多元提供符合現代人的飲食內容，並從食農食米教育向下扎根，重新建立新世代米食文化內涵，並接軌網路服務導向的手機線上購物宅經濟，以使稻米產銷供應維持穩定並再創榮景。

現階段國內已有數家大型製粉業者磨製質優穩定之米穀粉素材，提供給不同加工產品類別使用之規格化米穀粉，

近十年新一波的新型態米食推動計畫，以國內產量最大宗的蓬萊米為對象，由本所評估運用於西式烘焙或麵條產品的加工可行性，再協助製粉業者建立不同加工用途的米穀粉規格，讓更下游的加工廠商可依製成品項需求而取得合適原料；農糧署委託研究單位的研發型計畫，則負責新型態米食加工技術的研發，以及機能性價值的提升，透過產學合作及技術移轉，協助廠商具備穩定生產能力，並能依據米穀粉在加工上的特性和優勢，賦予各項加工功能性和機能性附加價

表三 預糊化米穀粉於加工應用上特質

糊化方式	製備說明	特性
炒焙	米粒→浸泡→炒焙→粉碎→製粉 生米穀粉→炒焙	風味明顯
擠壓	米粒→粉碎→擠壓→磨粉	溶解度及懸浮穩定性佳
蒸煮	米粒→浸泡→蒸炊→乾燥→磨粉 取代修飾澱粉	糊化完全 延緩老化
膨爆	米粒→膨爆→磨粉	吸油率低
滾筒乾燥	米粒→磨漿→滾筒乾燥→粉碎 生米穀粉→復水調漿→滾筒乾燥→粉碎	溶解度及懸浮穩定性佳

表四 建議新型態米食產業加工技術可發展方向

產業需求	預期產出	預期效益
低升糖指數米製產品	具保健訴求米食加工技術及產品	<ol style="list-style-type: none"> 1. 保健訴求提升米食產品市場價值及競爭力。 2. 符合老年人口（108 年老化指數 15.28%）及特殊營養飲食需求，產品具消費潛力。 3. 提升銀髮族飲食生活品質。
烘焙類米食製品自動化生產技術	高產量米食製品生產技術參數	<ol style="list-style-type: none"> 1. 降低米食烘焙產品生產成本，擴大推廣範圍。 2. 米食烘焙製品普及化、生活化。
冷凍類即食米食產品開發	冷凍即食米食產品生產技術及規格	<ol style="list-style-type: none"> 1. 冷凍即食米食產品品質提升，延長貨架壽命。 2. 符合宅經濟市場需求。
預糊化米穀粉及糙米穀粉加工應用規格	提供不同預糊化製程熟米穀粉及糙米穀粉加工規格及加工適性	<ol style="list-style-type: none"> 1. 增加米穀粉素材應用類別，提升米食產品多元化與機能性。 2. 取代加工配方中食品添加物使用，符合潔淨少添加及健康潮流。

值（如：蛋白質利用率高、升糖指數低、寡糖及多醣的提升等）的潛力，讓產業提升參與意願，消費者樂於選購。對於強化消費信心、維護產品品質穩定及衛生安全保障，也透過稻米檢驗分析技術及「含米量標示」一同來把關。

結語

站在消費者立場，真正對於求健康、求快速方便、求新穎多變的飲食需求，米食供應想要準確命中目標市場，也要導入新元素創造話題與消費拉力，透過垂直整合產業技術面及橫向擴張行銷推廣面的多角化運作下，提供精準的服務內容，相信新一代的國人更能清楚認知多元化米食為生活上密不可分夥伴。未來，建議產業應投注於高齡化社會的飲食保養需求、崇尚較天然的潔淨產品主張及宅經濟崛起所帶來的影響，以技術面、服務面強化米食產業競爭力，有效呈現消費者期待的結果，冀能永續台灣稻米產業。（本文轉載自烘焙工業第 212 期）

參考文獻

1. 台灣糧食統計要覽：http://210.69.71.166/Pxweb2007/Dialog/Saveshow.asp
2. 國民營養健康狀況變遷調查（102～105 年）成果報告，衛生福利部國民健康署委託研究計畫。
3. 米食製作技術，中華穀類食品工業技術研究所出版，2019 年。



澳洲有機植物萃取

草本洗髮精 PPC wild 系列

PPC wild 系列產品原料萃取自植物蛋白質來豐富、滋養和健康頭髮。所有有機原料均獲得澳大利亞有機認證（ACO）。只使用真正的草本萃取，並非重組粉末或糖漿。



中性及乾性髮質適用，能強健修復和保護您的秀髮

澳洲 PPC 天然草本 & 蜂蜜洗髮精 500ml

有機植物萃取/牛蒡、蕁麻葉、覆盆子葉、木賊葉、歐薈草、蜂蜜
草本精油/茉莉、柑橘檀香、雪松、乳香木、檸檬香茅、薑黃

澳洲 PPC 天然草本 & 蜂蜜潤絲精 500ml

有機植物萃取/洋甘菊、金盞花、菩提花、蜂蜜
草本精油/檀香、柑橘

中性及油性髮質適用，能舒適活潑亮使秀髮回歸正常髮質

澳洲 PPC 天然草本 & 薰衣草洗髮精 500ml

有機植物萃取/洋甘菊、金盞花、菩提花、馬尾草、蕁麻葉、西洋
薈草、墨角藻、銀杏葉、紅花苜蓿
草本精油/薰衣草

澳洲 PPC 天然草本 & 薰衣草潤絲精 500ml

有機植物萃取/洋甘菊、金盞花、菩提花
草本精油/薰衣草

請用敏感頭皮及兒童，質地溫和能穩定頭皮維護頭髮健康

澳洲 PPC 溫和洗髮精 500ml

有機植物萃取/洋甘菊、金盞花、菩提花
草本精油/薰衣草、甜橙及柑橘



健康食彩
JIAN MART
天然、有機、健康專業

UH 聯華實業集團

誠心相待生命萬物 樸實品味原食之藝 勤走產地採集新鮮 慎選用心打造安心

詳細資訊，請掃QR Code



Natural · Organic · Healthy

Grand Opening

不再外食 自煮頻率 疫外升高

食彩進駐青山社區

增添後防疫時代社區飲食健康新色彩

文 / 健康食彩 陳熾伊

位處新北市新店郊區山上的「青山鎮」社區，區內有山野、綠地、湖泊、流水等大自然元素融入，這一遠離城市喧囂的優質住宅環境，向來是許多名人買房的首選考量。

青山鎮社區內住宅環境單純清幽，社區內雖設有青山會館，其內附設美容護膚、游泳池、健身房、餐廳等設施，社區居民日常食材及用品的採買仍須開車至鄰近的碧潭、光明市場和鄰近大型賣場等，生活機能稍嫌不足。

2020年七月台灣新冠疫情情勢趨緩，然為避免出入公共場合及外食可能帶來的感染則額外促成國人自煮率提升。藉由飲食及保健提升防疫力成為後防疫時代重要的新生活運動之一。食彩2020年7月深入社區經營進駐青山鎮社區，成為社區居民選購高品質、安心食材及優良用品的好去處。

新冠疫情自煮率提高 社區居民有了安心的好鄰居

根據全球測量及數據分析公司尼爾森 (Nielsen) 2020

年3月上旬針對亞洲11個國家消費者所進行的購買快速流通消費品之行為調查，追蹤發現消費者在新冠疫情爆發後其生活方式及日常花費類型的改變有別以往。大多數消費者重新排序了在家用餐的重要性，其中高達86%受訪的中國消費者，在疫情爆發後更常在家用餐，香港77%、台灣也有約68%的受訪者表示傾向在家用餐，另外在南韓、馬來西亞及越南也有近62%以上在家用餐的趨勢。

這項研究亦進一步顯示，消費者針對便利性及安全性商品的需求提高，在不影響健康的狀況下，重新思考購買食物的管道。譬如，此波疫情影響下台灣有近32%的消費者比疫情爆發前更常選擇外送餐點。台灣尼爾森總經理呂天行即指出，「新冠肺炎疫情期間，從外出用餐轉變為送餐到家、餐點外帶及在家烹飪。而除了受到當地傳統消費習慣的影響，還有每個地方不同的隔離及停工政策。如，在日本的送餐服務幾乎



沒有增加，在泰國卻相當依賴送餐服務，而在台灣則是有高達54%偏好在家庭烹煮。」

此波疫情帶來的消費變化亦反映在健康食彩的業績上，食彩副總羅得源先生表示，今年第一、二季的業績表現相對去年同期有明顯成長的走勢。而站在第一線服務的門市人員更是對此波疫情的變化感受深刻，消費者在生鮮食材及日常必需品的選購頻度及單次採購數量皆相對非疫情期間增加許多。羅斯福店店員即指出，「疫情前很多客人多為三餐老是在外，原本一週到門市1~2次採購當週2~3天所需的食材，其餘則外食居多；疫情期間減少外食、不敢外食，來到門市的客人有很多是盡量一次把一週所需的食材量購足，以減少外出感染的機會。另外，也有一些原本不太自己開伙的年輕夫妻在疫情期間開始會嘗試多多自己煮食。」

青山店開幕期間吸引許多社區居民蒞臨，來到青山店的社區居民紛紛表示，終於不用等到下山才能買到新鮮的蔬果，這裡還有樣式多元的漁獲、肉品和健康的零食，需要什麼到這邊選購就好了，真是方便多了！疫情重啟家戶的飲食模式，自煮頻率的升高讓選購優質食材為家人健康加分、防疫加分更顯的重要，食彩進駐青山社區，帶給社區居民安心、健康、便利購物的依靠。

選自在地 嚴格把關

新冠肺炎的疫情將延燒到什麼時候停息無人知曉，儼然已對全球的生活方式、消費飲食習慣帶來改變。近來美牛、美豬議題在台灣吵的沸沸揚揚，無疑讓國人的食安問題更顯緊張，在選購肉品時總感到忐忑不安，不知從何下手。食彩肩負社會企業責任，用心為大眾的健康把關，



提供選自在地、嚴格挑選的商品。

以目前大眾所關注的豬肉為例，食彩的健康活菌豬產自台南關廟，餵養過程不施用使豬隻快速成長，不易生病的磺胺劑、生長激素、荷爾蒙、抗生素等帶有西藥成份的添加物作為飼料，取而代之的是以活菌、海藻菁和備長炭...等所製成的飼料作餵養。活菌取代抗生素，讓豬隻腸胃益菌增生、提升免疫力，讓豬隻健康的同時也避免藥物殘留的風險；餵以海藻讓豬隻的肉質鮮甜美味、備長炭的添加更以其遠紅外線及負離子的功能幫助排除體內毒素，嚴選配方改善豬隻體質，使其肉質吃起來更無腥味。

而為了確保豬肉中不含抗生素及瘦肉精的成份，健康活菌豬需在屠宰前3天做抽血檢驗。瘦肉精在豬隻血液中半衰期雖然僅有12~24小時，但在豬肉裡瘦肉精卻可存在長達3個月之久。因此，在豬隻屠宰後則須進一步對豬肉進行瘦肉精及抗生素的化驗，以確保食用者的健康無虞。

此外，健康活菌豬的生產、物流、販售等亦有一套標準作業流程。以人道方式屠宰，在電動屠宰後40分鐘內快速降溫，減少微生物滋生；分切場室溫需保持15°C以下，快速地進行分切作業且完成包裝。全部的流程皆在清潔衛生，經政府認可核准的屠宰場進行作業，並經獸醫師檢驗合格，具備新鮮、衛生、安全等條件。正因嚴謹的控管，健康活菌豬豬肉不但健康營養，「口感」、「鮮甜」、「無肉腥味」皆優於市售豬肉的優質產品。

品類齊全 選擇多元 一站式服務 深入社區

走進食彩，架上品類多元，除了必備的生鮮蔬果、冷



藏 / 冷凍各式食材、廚房配料、新鮮即食品、廚房用品、環保優質用品、無添加 / 少添加零食 .. 等，另有營養師定期駐店，給予門市客群專業的營養諮詢；主題式的保健講座，協助客群進一步地學習食療保健知識、搭配時令食材的料理講座，讓大家一起品嚐在地的好滋味...



享健康、分享美好、分享豐富、分享知性」，深入社區居民需求的好鄰居。

除此之外，在走入行銷 4.0 的時代，線上線下融合的消费型態更為後疫情時代消費習慣改變下必然的趨勢。隨著移動網路和移動支付的普及，線上線下融合已是大趨勢。讓一切線下場所提供的服務可以「線上化」，再把線上的東西帶到線下。今年健康食彩更新了官網，將聯華集團 B2C 各事業的行銷資源整合，除了讓大眾在實體店有愉快的購物經驗，重新改版的線上購物的服務更予社區居民、給予大眾更完整便捷的服務體驗！

青山店新開幕期間舉辦了 Cepis 優格 DIY 活動，透過營養師的專業分享學習腸胃保養知識。社區居民黃太太即表示：「有這樣的活動太好了！我們家的小朋友很喜歡這種可以自己動手做不同的東西，體驗不同學習的機會！謝謝你們辦理這樣的活動。」食彩是一超出天然有機通路，更是「分

健康食彩 內湖神通店喜開幕 新穎食在 滿足員工多樣選擇

文 / 董書芬

以服務集團企業大樓內員工為主所開設的健康食彩門市，繼華亞神達店與南港聯華店後，內湖神通店於今（2020）年 9 月開始營運，除了是餐廳吧台，還增加了多個冰櫃與展示商品的貨架，屬於非常迷你通路門市的功能。

已有 20 年歷史的神通大樓，原吧台餐廳的設備與陳設已老舊，有鑑於健康食彩在 2017 年神達總部落成時就進駐員工餐廳，緊接著進駐南港聯華，接續服務同仁，配合上下班時間，就近提供早餐、午餐、飲料、點心等，以及門市商品銷售，不對外開放。

規畫了好一陣子的內湖神通店，終於在眾人的期盼下，在今年年中開始動工，近一個月的施工期，拆除了舊的吧台與牆面，擴增廚房及抽風設備等，隔開吧台與廚房，減少油煙味，打造了明亮簡潔、新穎又時尚的員工餐廳。

不僅如此，在設備的添購上，包含素有「勞斯萊斯等級」之稱的咖啡機、大尺寸螢幕、水果冰櫃、冷凍櫃等，高品質的咖啡機簡直媲美手沖咖啡，可以打出細緻又綿密的奶泡，只要吧台人員有空，甚至還能喝到咖啡拉花，讓人驚喜不已！大尺寸螢幕則不斷播放最新團購商品，「團購」顧名思義是集眾人之力提供優惠價格，例如最近一檔的水蜜桃禮盒，配合中秋節檔期送禮自用皆合宜；不同的冰櫃也擺放了現打果汁的食材，或是多種飲料，滿足同仁多樣選擇，另外冷凍櫃還擺放了方便員工下班前順便採買的食材。

相較於華亞神達店與南港聯華店，雖然內湖神通店的空間小，套句吧台同仁的話：「麻雀雖小，但是五臟俱全。」而且有了前兩間店的經驗，相信這裡設計將會更為完善，作業流程也會更順暢。



32 Multi Grain Powder

憂選苦？不如，樂選優！

健康食彩精心打造 Cepis 32 無添加純正穀粉 含 32 種天然穀物根莖類！營養補給百分百

文 / 健康食彩行銷部



穀粉是許多民眾的早餐與輕食良伴，沖泡飲用或是加入餐點中皆美味營養、老少咸宜。健康食彩自 2012 年成立起，致力為消費者嚴選綠色養分、生機能量、產地直送的安心好物。有鑑於市售穀粉品質參差不齊，消費者苦無優質選擇，健康食彩起心動念開發成分簡單、純正無添加的穀粉，推出自有品牌產品 Cepis 32 綜合珍穀粉，提供追求健康飲食者全新滿足。

Cepis 32 綜合珍穀粉精選 32 種天然穀物根莖類及本草養生食材，一次攝取多元營養素，更加入超級食物—藜麥、亞麻仁籽以及膳食纖維之王—洋車前子殼，營養再升級。經專業熟化製粉，堅持不添加玉米澱粉、糊精、豆膠等增稠劑，運用食材本身特性，自然地增加沖泡時的濃稠度與口感，且無色素、香料、奶精、營養添加劑及防腐劑，吃得純正的真穀粉。無調味、無加糖，全素可食，質地細緻、易沖泡，擁有穀物自然香氣與純粹風味，是全家大小每日營養補給的優質選擇。

每包含有多達 32 種天然穀物根莖類食材，蛋白質等營養元素豐富，依喜好的量將幾匙穀粉加入杯中，再以適量熱水沖泡並均勻攪拌，一杯充滿活力的天然無添加飲品輕鬆完

成。尤適合備孕、孕期中或產後補充營養，以及做為全家人的早餐選擇，不僅喝得便利又美味，更重要的是攝取到豐沛健康營養。

因成分貼合長者營養補給需求、食材質地友善均一旦整體概念具創新性，Cepis 32 綜合珍穀粉今年更獲選行政院農委會舉辦評選之「銀髮友善食品」，在 68 家廠商、186 項產品中脫穎而出，並榮獲「銀髮友善食品銀養獎」及「銀髮友善食品銀質獎」雙料獎項肯定，獲專業評審團一致青睞！

健康食彩目前全台有 29 間門市，實體通路均有販售，全新改版上線的購物網站也可購得。健康食彩未來將持續提供安心美味的友善好物，成為消費者健康生活的好鄰居。





*Supercharge your
Immune System
by Eating the Right Foods*

吃對健康食材 增添防疫戰力

文 / 健康食彩營養師 余詔儒

秋高氣爽的宜人氣候，即將進入尾聲，緊接而來的冬天一直是最容易惹上病毒的季節，為什麼專家學者總是說，冬季小心流行性感冒，家中老小免疫低下的人，儘早施打流感疫苗，因為秋冬季節的濕度低，病毒的粒子在空氣中可以飛得比較遠，加上溫度低，有些病毒的存活率較久，冬天天氣冷，大家躲在室內取暖，並且「關緊門窗」，這個動作導致室內空氣不流通，大大提升交叉感染的機會。



一旦家中有人感冒，就容易導致群聚感染。特別是今年發生的新冠肺炎疫情，隨著冬天的到來，許多專家學者憂心忡忡在各國尚未有疫苗問世之前，除了流感之外，新冠肺炎將是最大的威脅。

日常偶有小感冒無須過於憂心但也不可太輕忽，當身體受涼時可能會引起咳嗽、打噴嚏、流鼻水、頭痛、無力、疲倦、發冷等症狀，通常沖個熱水澡及好好睡一覺或喝個熱薑茶去寒或趕快補充營養品，例如維生素C，多數人隔天即舒緩症狀，大多是因為受到風寒引起的不適，經過休息後便無大礙。但若有出現發燒、喉嚨痛、鼻塞、黃痰、全身痠痛等症狀，則可能是受到病菌病毒的入侵，則需特別的注意，不可輕忽，以免小病沒好好處理到最後衍生成大病。

筆者幾年前曾經因為小病輕忽未好好休息導致嚴重的肺炎，一開始出現輕微發燒及咳嗽現象，第一次去看醫生時，確認是個小感冒，吃個藥休息幾天就好，幾天後雖然有好轉些，但是身體仍一直呈現微微發熱的情況，體溫介於37~37.5度左右，並非高燒，雖然合併咳嗽症狀，但自認為咳嗽本來就是比較難痊癒，需要一陣子才能恢復，因此並沒有多加理會，症狀持續一週後仍未改善，只好再去看第二次醫生，這次醫生聽到我咳嗽的聲音顯得深沉且帶有濃痰，再加上一週以來都是輕微發燒的狀態，便建議我先照一下肺部X光，沒想到一檢查發現肺部已經有一區塊呈現霧茫茫的狀態了，原本我認為的小感冒短短一週已經轉變成肺炎了，因此趕緊辦理住院施打抗生素進行治療，連續打了兩天的抗生素，病情才逐漸趨緩，此次在急診室待了兩天一夜的慘痛教訓，讓我知道即使是小感冒也不可以太輕忽，一不小心便會轉成可怕的肺炎，若沒有儘早處理，恐導致嚴重的後果，即使治癒後也會留下後遺症。

從醫師口中得知，臨床上看到不少病人因為感冒轉變成肺炎，輕微者施打抗生素即可痊癒，嚴重者可能還需開刀處理，即使痊癒後修養好一陣子，呼吸道功能也可能受到破壞大不如前了。流感與肺炎常常合併發生，原因在於病毒傷

害到肺部的黏膜，加上免疫力變差，平時存在呼吸道裡微量的肺炎鏈球菌就伺機而起，大量繁殖引發肺炎，若無緊急治療可能還會引起其它器官的發炎。

鼻子、肺部等呼吸道是接觸空氣的第一線，而空氣中有很多髒污、病菌隨時會進入體內，肺部裡面有巨噬細胞可以幫助清除這些廢物及病毒，但每個人的免疫能力是不一樣的，肆虐全球的新冠肺炎病毒，除了造成咳嗽、咳痰、呼吸困難、喘，痊癒後仍可能留下後遺症，例如肺部纖維化、肺活量下降，影響肺部交換氧氣的功能，導致呼吸不順暢，如果再次感冒，更容易引起肺部功能損傷。

防疫新生活運動，除了養成勤洗手、戴口罩的習慣，良好的衛生習慣可以大大阻斷病毒傳染途徑，再搭配一些天然健康的營養素，才能打造健康競爭力。以下介紹十大防疫食材及相關保健方法，吃出健康力：

十大防疫食材

1. 初乳：初乳是取自於母牛泌乳初期分泌的乳汁，且是前16小時以內的新鮮牛初乳，初乳中含有豐富的免疫球蛋白及乳鐵蛋白等特殊營養素，乳鐵蛋白提升免疫細胞活性、抑制腸道壞菌、預防腹瀉、細菌性敗血病、幫助鐵質運送，預防貧血。研究顯示，乳鐵蛋白擁有防禦效果可抑制病菌入侵及病毒活性，也有多篇科學文獻指出乳鐵蛋白對於免疫系統的重要，近來許多研究證實乳鐵蛋白對於預防腸病毒有正面的效果，因此，乳鐵蛋白已被廣泛添加在相關食品中，例如嬰幼兒配方奶粉、副食品、益生菌食品等，加強身體的防禦能力，是現在人人都急迫需要的。乳鐵蛋白為人體築起一道抗菌、抗病毒侵襲的防線，還具有改善缺鐵性貧血等作用，特別適合抵抗力差、免疫力低下、小兒體弱反覆感冒者。

2. 維生素C：研究顯示，維生素C不僅可以促進膠原



防疫生活已經慢慢融入日常生活的一部分了，建立良好的衛生習慣是很重要的。

隨身攜帶酒精、抗菌水、人潮密集時戴上口罩，除了做好這些基本的防護之外，每日可再搭配一包益生菌、一包維生素C、一瓶蜂膠水，補充營養素加強呼吸道黏膜的保護，強化腸道的免疫機能系統。

蛋白、鈣質、鐵質的吸收，維生素C具備抗氧化能力與免疫系統息息相關，能夠預防呼吸道的感染，維護皮膚黏膜的健康，增強防禦能力，促進身體的血液循環，加強新陳代謝。維生素C還能提升免疫球蛋白的活性，提升身體對抗病菌病毒的能力。天然的維生素C來自各種水果，例如芭樂、檸檬、奇異果、柳橙、小番茄、百香果、西印度櫻桃等來源，只要每日飲食均衡並且執行「蔬果579」，每日攝取到100mg維生素C，應該不是很困難的事，但若是飲食不均衡，則需要藉由維生素C營養品來加強補充。

3. 礦物鋅：鋅是許多酵素的重要成分，若缺乏可能會影響生長、傷口癒合、味覺等問題。鋅可以促進甲硫胺酸在傷口合成蛋白質，促進傷口的癒合，鋅缺乏時還會降低味

覺、嗅覺的敏感度，使食慾下降。日常生活中，可以多吃文蛤、牡蠣、南瓜籽、堅果種子類獲得營養素鋅。市售礦物鋅補充品有化學合成及天然酵母醱酵兩種來源，天然酵母醱酵因製作過程技術較特殊，因此價格也較貴，但相較於化學合成的礦物鋅，吸收效果也相對比較好。

4. 蜂膠：通常罹患感冒或癌症，最主要的原因就是抵抗力不足，蜂膠以防禦部隊的身分維護身體健康，服用蜂膠後會發現感冒次數減少，蜂膠具有很強的免疫調整作用，最重要是能夠維護黏膜的健康，特別是口、鼻、喉這個區塊，秋冬季節空氣乾燥，口鼻黏膜變得乾燥影響免疫力。這陣子受到新冠病毒的威脅，多數人都知道外出要戴口罩預防病毒，然而蜂膠就彷彿一個隱形的口罩更能加強身體的防禦系統，避免病菌入侵破壞黏膜組織。蜂膠中最重要的成分就是『類黃酮』，類黃酮廣泛存在大自然中，特別是植物自我防禦很重要的一部分，不僅有清除自由基的超強抗氧化能力，還具備維護黏膜健康的功能。而且日本學者的研究更發現，蜂膠與維生素C的加乘效果特別好，兩者同時一起食用時，大大提升效果。

5. 益生菌或優格：人體腸道是最多細菌與病毒接觸的

場所，腸道會吸收附著在食物上侵入體內的細菌或營養素，腸道有好菌及壞菌的存在，維持著一種動態的平衡，多多補充益生菌，例如比菲德氏菌、乳酸菌等優質好菌，目前研究顯示，多補充益生菌可抑制壞菌的生長，提高腸道免疫力，維持腸道機能的健康。優格是牛奶經過益生菌醱酵後的產品，除了有益菌以外，還含有蛋白質、鈣質等營養素，有助於維持腸道好環境，維持免疫功能系統正常。

6. 薑黃：薑黃雖然是薑科植物的一種，但並不是我們平常料理常用的薑，薑黃是數千年來在印度醫書《阿育吠陀》(Ayurveda)和中藥裡常見的一種藥材，近年來相當受歡迎的養生食材，主要關鍵營養素就是『薑黃素』，薑黃素對維持身體健康的相關研究非常多，目前全球共有17,382篇研究報告與152個臨床試驗，研究證實薑黃有很好的保健功效，除了直接食用以外，還可廣泛的應用在料理上。薑黃素：保健新寵兒薑黃的重要成分之一，不僅可以抗氧化，還能促使體內其它抗氧化物質的合成，保護細胞，抵抗壓力，以及抗發炎的作用。

7. 菇類多醣體：研究指出，樟芝、靈芝、巴西蘑菇等菇菌類的多醣體有助於調整身體的免疫能力，啟動身體的自癒能力，特別是近年來由台灣種植的香檳茸(亦稱巴西蘑菇)，其萃取物含有特殊的醣蛋白，可傳送營養素、促進吸收、調節代謝力、排除毒素廢物，調整免疫力等功能，對於免疫功能低下不全，香檳茸是一個可以攝取到多醣體、醣蛋白、三菇類等特殊營養成分的來源。在日本的相關研究中也發現，含有巴西蘑菇的抗癌複合產品，對免疫細胞活性有更好的提升效果。市售產品中有菌絲體及子實體兩類，通常子實體需要長時間的培養，比起低成本的液態培養的菌絲體，子實體的功効來的更好。

8. 大蒜：多數人對於大蒜的印象就是可以『殺菌』，也是亞洲飲食中很重要的辛香料之一，不管是燉雞湯、炒菜提味、蒜末搭配肉類、調味醬，用途多元廣泛。大蒜經過拍碎後，因酵素的作用會產生大蒜素，是大蒜中的一種天然抗菌的防禦成分，研究發現大蒜素是一個強抗氧化力的成分，且對於提升免疫力、維持細胞健康都有助益。日本學者推崇的黑蒜，則是由新鮮的大蒜經過醱酵技術製成的，低溫醱酵100天左右，顏色從白色轉變成黑色，產生了許多化學反應，營養也更升級，不僅抗氧化力更好，營養成分也從大分子轉化成小分子，吸收度更佳，且較無大蒜原有的特殊氣味，更易入口。

9. 蛋白質：蛋白質是製造免疫球蛋白的重要原料來源之一，當體內蛋白質缺乏時，身體的免疫力會受到影響而下降，因此年長者如身體機能老化導致無胃口或食量變少時，

別忘記蛋白質的重要性，可選用肉湯、雞精、大豆蛋白粉等液態的方式加強補充。

10. 紅蔘：韓國的高麗人蔘又稱紅蔘，將直接曬乾的人蔘經過蒸曝後，由白轉變成紅色，就成了紅蔘，紅蔘的「人蔘皂苷」種類及含量大幅提高，去除了人蔘的燥熱性質。人蔘皂苷是一種固醇類化合物，是人蔘中特殊的營養素。在美國，紅蔘液為飲食補充劑，在歐洲，部分紅蔘當作藥品，在德國，認為紅蔘可作為改善疲勞和體力的補品。要種植出優良品質的人蔘通常需要經過六年左右，完整吸收土壤的精華才能成型，過早或延後採收都不適宜，人蔘中富含人蔘多醣，美國研究中顯示，人蔘多醣亦具有提升免疫效果的能力。

日本醫生獨創維生素C搭配蜂膠吃法

在杯中先加入一小匙蜂蜜，滴入數滴的蜂膠並以湯匙攪拌均勻，再加入少量的蘋果醋、果汁或含維生素C的水，這樣的調配方式，可以減緩蜂膠特有的辛辣感，更容易入口，輕鬆地將蜂膠液含在嘴中，享受其中的芳香感，且維生素C與蜂膠的相乘效果，讓食用效果更加顯著。

防疫組合包

今年因為新冠肺炎，走在街上看到民眾們戴上口罩已成為常態，部分公共場所若未配戴口罩更是無法隨意進出，防疫生活已經慢慢融入日常生活的一部分了，建立良好的衛生習慣是很重要的，隨身攜帶酒精、抗菌水、人潮密集時戴上口罩，除了做好這些基本的防護，每日可再搭配一包益生菌、一包維生素C、一瓶蜂膠水，補充營養素加強呼吸道黏膜的保護，強化腸道的免疫機能系統，這場疫情需要打好健康基礎才能有絕佳的長期戰鬥力。G



健康食彩 家常菜大賞 口感貼心 媽媽關懷情

文 / 健康食彩行銷部

健康食彩舉辦網路家常菜大賞食譜募集，活動的目的除了鼓勵顧客動動手作料理，也觀察食彩的會員們以母親的角色居多，對於母親們來說，沒什麼比家人的健康更讓她們在意的。

我們常說，媽媽的味道，或是阿嬤的味道總是令人懷念，為什麼這二句話能套用在每個人的身上，原因就是母親總是為孩子們量身打造料理，會為了偏食的孩子變化口感，同時，又能兼顧均衡飲食。在料理的過程中，每位媽媽用盡心思料理出一道道充滿關愛的家常菜，或許不夠華麗也很樸實，卻是實實在在的成為全家人一起坐在餐桌上，凝聚情感的來源。

這次舉辦的食譜募集活動，祭出買菜金與豐富獎品，參賽者需使用喜琵鷺冷凍品或指定醬料來製做料理，看得出每道作品都是別出心裁，在一些細節上也會加入自己的獨家小撇步，即使是同一道三杯雞，作品呈現也各有不同。其實，活動推出時也遇到不少阻力，像是有許多門市客人表示「怕自己做的不好，不敢參加。」健康食彩營養師余詔儒認為，除了色香味俱全，更要符合健康食彩理念，少用加工食材，多一點健康調味，這才是我們最看重的部份。

近年來食品安全問題屢見不鮮，也讓顧客在食材上的選擇更加謹慎小心，本期精選優秀食譜作品『馬鈴薯紅蘿蔔燒雞翅』，由永春店張小姐提供，這是一道適合帶便當的家常菜；食譜中選用喜琵鷺黃金土雞為主食材，生長在富含日照的環境下的土雞，不僅肉質結實多汁，無使用抗生素，無用藥、無汙染，帶給全家人美味、健康無負擔。G



媽媽的家常菜
美味健康無負擔

RECIPES



〈食材〉

喜琵鷺二節翅 1 包、喜琵鷺翅小腿 1 包、紅蘿蔔 80 克、馬鈴薯 250 克、洋蔥半顆、薑片、蔥段

雞肉醃料：薄鹽醬油（隨個人口味調整）1 湯匙、糖 3/4 茶匙、胡椒粉少許

醬汁：薄鹽醬油 1 茶匙、蠔油半湯匙、糖 1 茶匙、水 1 湯匙

〈作法〉

- 1 雞肉加入醃料，放冷藏醃漬 20 分鐘。
- 2 將紅蘿蔔、馬鈴薯、洋蔥去皮切塊狀。
- 3 熱鍋後，加油 1/2 湯匙，中火煎雞翅到半熟表面金黃色微焦，取出備用。
- 4 原鍋下油 1/2 湯匙後，先爆薑片，下洋蔥、馬鈴薯及紅蘿蔔翻炒，裹上喜琵鷺土雞肉香噴噴的雞油。
- 5 倒入水燒滾後，蓋上鍋蓋小火煮 10 分鐘至馬鈴薯熟透變軟，變軟時會呈現半透明。
- 6 再加薄鹽醬油及其他醬汁成份，拌均勻在湯汁中。
- 7 加入半熟的喜琵鷺土雞二節翅與翅小腿，蓋鍋蓋後小火燜煮 15 分，如果湯汁過濃可以再加點熱水。
- 8 轉大火煮至自己喜歡的濃稠度；想稀一點，可再加點熱水調節。加入蔥段便完成。

〈TIPS〉

中途試一試馬鈴薯口感，可調整烹調時間到自己喜歡的軟度。

菜名名稱
Dish

馬鈴薯紅蘿蔔燒雞翅

菜色描述
Describe

喜琵鷺土雞的脂肪低，不會燉出一鍋油，吃起來非常鮮嫩Q彈入味。薄鹽醬油的醬汁讓食材很入味，口感不膩。湯汁很下飯，口味清爽很開胃。



每口都喝得到朵朵銀耳，輕鬆內滋補、外養顏！

原料再升級！創新添加台灣在地培育食材。

- 香檳茸萃取液：環控栽培、無農藥，只摘採完熟子實體萃取精華。
- 北蟲草子實體：食補聖品，營養成分及含量高於傳統冬蟲夏草，具高保健價值。

嚴選高品質阿里山原生菌種銀耳，擁有素燕窩之美稱。

- 高規格環控栽培，無農藥及化肥，通過 SGS 農藥、重金屬未檢出。

安心製程，無人工添加物，熬煮出絕佳完美比例。

- 人工精選銀耳，朵瓣完整，不經機器絞碎。

開瓶即飲！香稠滑順、清爽甘甜，天天喝好享受。

- 植物性日常保健飲品，輕鬆享用無負擔。
- 完整銀耳朵瓣口感Q嫩，增添飽足感。
- 促進腸胃蠕動，養顏美容，全素可食。

男女老幼全年齡都適合，愛美族更是推薦！



230g/瓶

圖片僅供參考，請以實物為主



健康食彩
JIAN MART
天然·有機·健康專業

UH 聯華實業集團

誠心相待生命萬物 樸實品味原食之藝 勤走產地採集新鮮 價選用心打造安心

詳細資訊，請掃QR Code





聯強國際集團總裁兼執行長

杜書伍

打著和諧，和稀泥，吃大鍋飯

和諧是社群順暢、和睦相處非常重要的元素，也是團隊合作、同心合力去達成任務的關鍵。

但是組織永遠不是完美的！因為人性弱點的存在，組織中總是有人想占人便宜；惟有主管不怕破壞和諧去糾正制止，讓想占人便宜混水摸魚的人，認知不可行而不敢行，才不會招致其他人的不滿，造成組織的不和諧。所以，敢於去糾正與制止破壞和諧的人，才是真正的維護和諧。

另則，同仁間對事物總是會有不同看法，針對不同看法的溝通甚至爭辯，會縮短觀念、意見的差距，也是群體間互相學習、促進了解的必要過程，俗話說「不打不相識」、「真理越辯越明」，就是這個道理。而這種「積極討論文化」的形成，過程中看似產生短暫的不和諧，實質上反而形塑了最佳的默契，並且鼓舞同仁愈加積極去激盪創意、解決問題，不僅獲致共同的成就感，更帶來愈形緊密的「革命

情感」。

但是，有人不求甚解，打著和諧的口號，不積極針對不同意見去溝通討論、尋求共識，反過來將意見不同形成的不滿暗藏心中，長期累積的心結，最終形成部門對立這種不和諧的結果。或是，只是維持表面上的和諧，但私底下卻勾心鬥角、不相往來這種的「假和諧」的虛假行為。

一般同仁應理解和諧的真諦，針對不同看法應主動討論、積極溝通，不要被和諧誤導了；否則就是打著和諧的名號，實際是掩飾自己的畏縮與不願積極任事。而主管假若有「強調和諧，而陷入假和諧」者，其部門必然是呈現組織氛圍不佳，最終導致部門戰力不足的結果。

真和諧的認知不會不容易懂！我的經驗告訴我，大都是「打著和諧，和稀泥、吃大鍋飯」。**G**

不管你的主管， 是自私自利的主管

沒有人喜歡被管。所以遇到不管你的主管，你一定很高興，你也一定會喜歡這樣的主管。

這樣的主管，都會高舉「尊重個人」、「發揮個人潛能」、「層層負責」、「充分授權」…等非常高格調的管理學名詞。不論他是管理學沒學通而斷章取義，或者真正的原因是自我怠惰，其實都是一個自私自利的主管。

一個人從求學過程接受老師的教導，到進入職場受到主管前輩的指點，除了自己要主動學習外，接受經驗豐厚、能力高強的人的指導，是很重要的，而不能光靠自己摸索！所以，好的主管會教你工作方法、提點做事盲點、設定高標準的品質效率要求…

這些都是促使你加速進步的必要動作。這個過程中，主管本身是要花心思與時間的，甚至是「很」花心思與時間的。

而主管不這樣指點或要求部屬，有幾種心態：

一、怕教會你以後你比他強。這是沒有自信也不想努力提昇自己的主管常有的心態。

二、他這樣比較輕鬆。這是屬於那種不願對人付出的人，也是便宜行事、自我怠惰的主管。

部門的績效是由部門所有同仁所產出的，部門人員的能力太差，工作的品質效率無法提升，部門的績效就會原地踏步，品質效率也就時好時壞。所以，關注部屬的工作效能、指導部屬的做事方法、檢核部屬的工作績效，本來就是主管的職責。

那麼，主管明知指導與要求部屬是自己的職責，也明白放任部屬「自生自滅」會有部門績效不彰的風險，為何不做？我的經驗是，當部門績效有問題，甚至闖了禍，他會以一副無可奈何的表情，述說部屬的無能。言下之意不是他的問題，千錯萬錯都是部屬的錯。

這種在其位只會高談闊論，下達指令分派工作就不見蹤影，甚而裝得很忙的主管，只顧自己悠哉，遇事部屬擔責，就是自私自利的主管。

而慶幸沒人管的部屬，長此以往就會沒人指導；倘使想要自我摸索，企求能無師自通，那就看個人造化了。**G**



《慶元宵》張益源

畫都新藝

嘉義市美術協會名家展

資料提供／研揚文教基金會

嘉義是畫都，源自1938.10.20臺灣日日新報之標題「嘉義是畫都，入選者占兩成」專題報導第一屆臺灣總督府展覽會（府展）中嘉義藝術家們傑出的表現。嘉義藝術家們優異的表現，甚至1927～1936年臺灣美術展覽會（臺展）階段就頗受肯定。

嘉義市美術協會成立日期為1987年8月16日，成立已滿三十年以上，為慶祝三十周年並傳揚嘉義畫都藝術精神，研揚文教基金會特主辦「畫都新藝～嘉義市美術協會名家展」，巡迴七十餘展點，彰顯嘉義畫都百年來自陳澄波、林玉山等前輩藝術家以來的藝術新風華。

嘉義市美術協會三十周年系列活動規畫小組，由莊玉明理事長召集，成員有李伯男、張碧真、蔡瑞妙、劉婷瑟，積極規畫執行，分階段重點實施，期盼凝聚會員向心力，

展現藝術家作品內涵並提升大眾欣賞與美學涵養，此次「畫都新藝～嘉義市美術協會名家展」即為慶祝嘉義市美術協會三十周年系列活動之一。G

01 | 白 vs 黑 劉婷瑟／油彩 畫布 100F
試圖表達天地間似渾沌但彷彿清楚的道理，探求大地與人世間的奧妙。

02 | 枯影 江振川／油彩 畫布 20F
這是藝術家取景於馬祖南竿的圖像，古舊的建築、枯萎的盆栽及光影灑映的氛圍。此作有虛實、空間及歷史的遐想，特別是外島歷史人文的風情表達，光影的表現最具巧思！

03 | 穉士轉生術—洋人 蔡譯緯／油彩 畫布 72.5×91 cm
雙眼微閉，仰臉向上，以金黃色的拖把頭，偽裝成洋人。但金髮終究藏不住原生的黑髮與黃皮膚，縫隙間透出一張若有所思的臉孔。灑落的光源，寓意西方世界的聖光、內心的孺慕？抑或對心靈罪惡感的洗滌？令人無從分辨。

04 | 草莓世代系列／羅賓漢 王德合／壓克力彩 150×150 cm
臺灣社會對於草莓族的刻板印象：抗壓性低、忠誠度低、虛有其表。以電影《羅賓漢》海報的英雄形象，轉譯為草莓形體，藉以反思我們對世代認同既定的偏頗概念。

05 | 密葉隱歌鳥 張碧真／彩墨 紙 30×30 cm
運用搖曳的花影，抹上一片紫色。為產生藤蔓下的空間感，填入數點白與綠。將線條化為藤蔓，點上小鳥，有畫龍點睛效果。

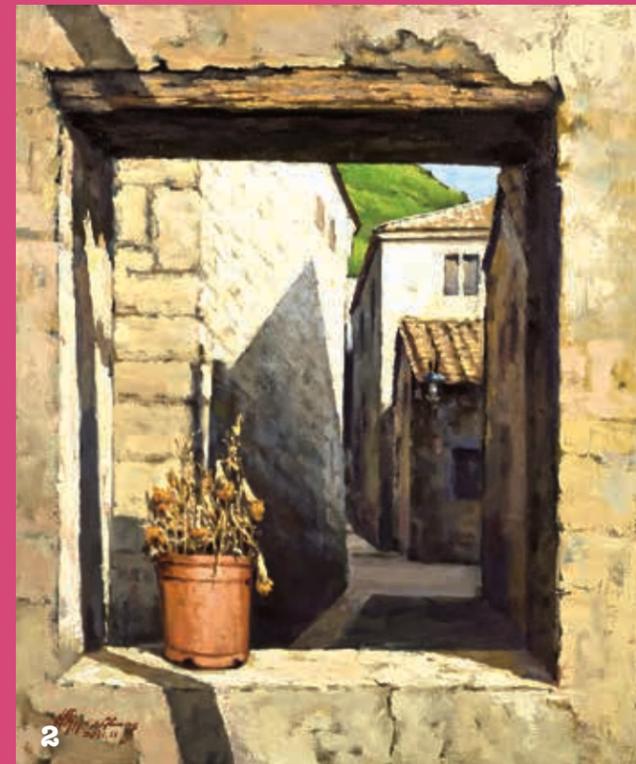
06 | 巍峨玉山下的俏獼猴 張益源／油彩 畫布 50F
畫家虔誠恭敬地描繪玉山的同時，想到台灣特有的珍稀野生動物—臺灣獼猴，福至心靈，將牠們融會於一圖。這樣的構圖代表了台灣的自然生態和藝文素養，也是我衷心想表達的台灣人的精神圖騰。



1



4



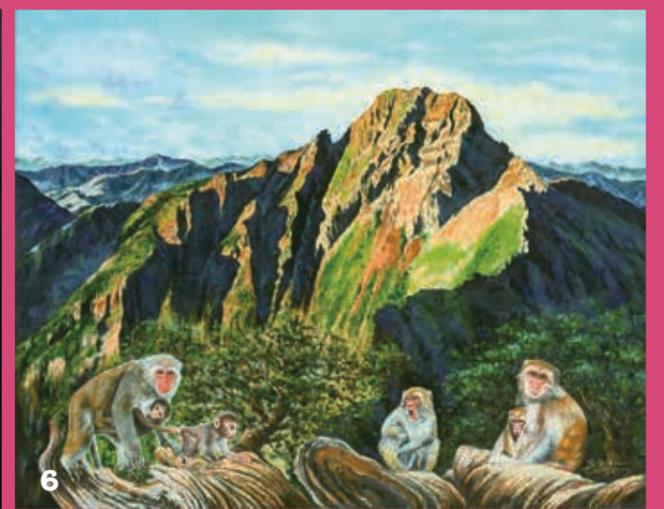
2



5



3



6

畫說女性形象與才藝

On Women and Their Art in Chinese History

文／郁之
圖／故宮博物院



因著新型冠狀病毒疫情而沈寂了許久的賞藝熱潮，隨疫情緩和後登場的故宮院慶特展，讓人好奇心十足，故宮年度大展「她——女性形象與才藝」清麗登場，北部院區 202、208、210、212 陳列室，才女款款而出，畫覽由唐宋至今，在傳統文化中散發光彩的女性身影，藝術史上留名流芳的書法、繪畫及繡繡等美麗成就，讓人驚艷大呼「女子有才便是德」，風格各具，精采可期。



從光輝十月一直展到今年十二月廿七日的「她——女性形象與才藝」特展，此次了精選 71 組件故宮院藏精品，分為「群芳競秀」及「女史流芳」兩大單元，策展組十分用心地讓女性角色與才華呈現不同面向，多元多貌地分享女性的不同美感與不同才華。

◆ 群芳競秀 各朝美女比並端詳 ◆

「群芳競秀」單元是以名畫家所描繪的各朝各代美女丰采為主，以宏觀角

度，依序展陳五代到民初及現代的繪畫，透過分區規劃，十分有趣地展現了對女性的審美標準，還真有著相當大的時代差異，包括：唐代女子偏好豐腴健美，宮廷嬪妃有頗有份量，飽滿圓潤；而宋代就大異其趣，以端莊婉約的清麗閨秀為時尚，能文善舞的更是絕妙佳人；明、清以後，傾向纖細瘦弱的骨感美女，恨不得各個都能「楚腰纖細掌中輕」；現代美女所具有的健康美……在在勾勒歷代女性所扮演的角色風貌。

展品中不乏多件「國寶」級作品，如：宋李公麟展現了唐代女子豐腴之美的〈畫麗人行〉，描繪命運多舛的宋徽宗及宋欽宗皇后的半身像，最精彩的莫過於明四大家之一仇英所描繪的〈漢宮春曉〉，後宮嬪妃百態活靈活現；另一位明四大家唐寅的〈畫班姬團扇〉、〈陶穀贈詞圖〉等亦不遑多多讓；各朝美女環肥燕瘦，畫味盡出，趣意十足。

◆ 女史流芳 才女出手藝鳴驚人 ◆

「女史流芳」單元展出的不是美女圖，而是美女才，這些女性藝術家的創思與手作，樣樣令人敬佩。自古以來，相傳「畫始於嫫（舜妹）」，然而許許多多才華洋溢的「她」，都在傳統文化意識下長期被壓抑，婦女的角色地位，都在父權之下而遭受隱沒於藝壇，甚至失去姓名權。所幸，還是有眾多的「她」，突破種種束縛，發揮所長，在一向以男性為主流的藝術史中佔居一席之地，留下為數不多，但筆墨清麗且風格獨具的佳作。

例如：女性藝術家展出了書法家趙孟頫的妻子管道昇，以楷、行、草三體（雜體書）書寫之〈致中峰和尚尺牘〉，以及仇英的女兒仇氏杜陵內史畫風精工秀麗，無一絲媚俗氣的〈畫唐人詩意〉等精彩作品。

圖片說明

① 民國丁衍庸〈木蘭從軍〉。② 明朝仇英〈漢宮春曉〉局部。③ 宋人〈徽宗后、欽宗后〉半身像。④ 元人〈元世祖后、元順宗后〉半身像。



5



6



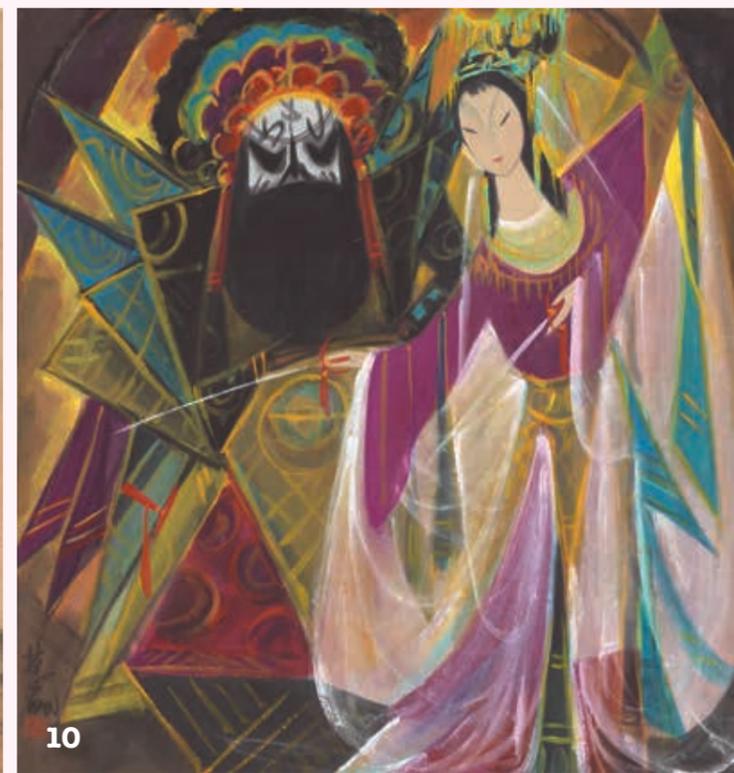
7



8



9



10



11

眾多女子或秀色，或才藝的形象一次呈現，而主視覺海報的標題那個「她」字，更取自顏真卿的渾厚有勁書跡，說道顏真卿的書藝成就，源頭就是他的母親殷氏夫人的用心教養與戮力培植，這些林林總總的藝術成就，代表歷史上眾多無名的「她」直接或間接留下的影響力，不可小覷。

◆ 翻轉印象 女子處境另眼相看 ◆

雖然是絕對少數，卻也是關鍵少數，女性在文化發展的歷史進程中，擁有不容忽視的地位與貢獻。故宮典藏這些仕女畫作以

及女性創作，數量豐富，且藝術價值極高；當「男尊女卑」不再，「男主外，女主內」也行不通，「女子以弱為美」與「女子無才便是德」都被一一推翻時，我們從華夏文明中所形塑的中國女性之美，就顯得影響深遠，我們有幸生在男女平等的時代，女性才藝能得到充分的發揮；也讓無以數計女性的處境與心聲，透過優秀精湛的藝術品詮釋，幸運地博得同情與關注。

近代及現代的繪畫作品，具體勾勒出歷代女性所扮演的多元角色與風格面向，儘管青史留名，卻不能與男性相比，數目差距極為懸殊，但其中當然不會缺乏筆墨清麗且風格獨具的佳構。「女史流芳」單元展出的作品便能以反映女性在不同的工作場域中，所展露過的才藝。

◆ 女力時代 創作形象影響深遠 ◆

值此女力崛起的廿一世紀新世代，期待透過「她——女性形象與才藝」特展，一方面展示書畫和繡本身所涵容的藝術美感，另外，也能夠激勵大家推陳出新，針對與女性相關的議題，發想出兼具時代意義的嶄新觀點！

也有些作品在形象背後，還隱藏了曲折淒美的故事情節，觀覽後足以教人再三低迴，發掘其中更深層的意涵。

以廿一世紀的眼光，來重新檢視古代女性形形色色的樣態，無疑地，可以拓寬現代人欣賞美的角度。雖然，我們已無法改變古代女性的命運，但卻能夠透過對她們的了解，調整女性的自我認知，繼而使未來的性別關係能夠更加和諧

平衡！
古代女性不出閨房也能創作，現今女子除了靜態藝術，更有眾多動態成就，突破束縛，發揮所長，影響深遠；在美術史上留有一席之地之「她」，不只度藏於清宮的藝術成就，更鼓勵女性發揮才情，形塑自我；這是一個女力時代，青春是一種心態，只要沈浸於美，專精於藝，改變文化社會風貌的女性才情必將有所發揮，傳愛不息！

圖片說明

5 宋 李公麟〈畫唐人騎馬〉局部。6 宋 李唐〈文姬歸漢圖〉第十三開——傷別。7 明 唐寅〈畫班姬團扇〉。8 明 趙文叔〈畫春蠶食葉〉。9 明 仇氏杜陵內史〈畫唐人詩意〉，畫風精工秀麗，無一絲媚俗氣。10 民國 林風眠〈紅顏將軍〉。11 元 管道昇〈致中峰和尚尺牘〉。



愛如甘霖 源源不絕

文／郁之 書封／大塊文化 圖片提供／賴甘霖神父

天主教會有一位全國皆知的傳奇人物——今年 104 歲的耶穌會士賴甘霖神父，學醫的他來到台灣服務已超過半世紀，人生的一半都在台灣度過，近日，大塊文化出版了《愛如甘霖》，分享賴甘霖神父的傳愛服務一生，而有著西班牙人特有的樂觀、幽默、熱情與親和力的小賴神父長壽的秘訣就是「愛與服務」。

「從不好的事情上，天主卻幫助我得到好處！」小賴神父在書中記載，所以他常掛在嘴邊的話就是謝謝毛澤東，因為若不是政局紛亂，他不會來到台灣這塊土地，我們也不會在台灣相遇。

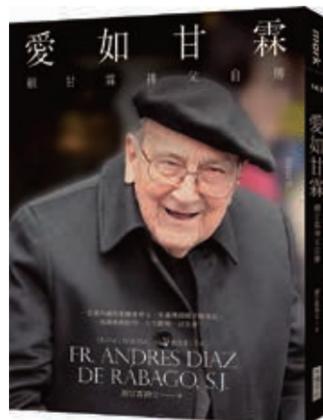
小賴神父也在新書發表會中表達了他的人生價值觀：「第一愛天主，第二愛別人如己，我們要犧牲自己想別人，這就是我每天的生活，我已經把生命交給天主，不管是 100 歲還是 50 歲，依靠天主我就有平安。」當不少人請教他的養生之道時，小賴神父也開心分享：「我的祕訣就是沒有不可對人言的祕密。今天就活在今天，昨天已經過去了，明天還沒來，就是每天相信天主、犧牲自己、幫助別人；不要忘記——給，都給，全部都給，今天、明天、後天，一輩子全部都給。」

《愛如甘霖》詳細書寫了他從兒童到入瑞的漫長人生心路歷程，回顧幼年在家庭背景下，培養出人格特質；也在西班牙內戰中體悟生死，更在求學過程裡，一場美麗的戀情中，在心愛的戀人及天主之間掙扎選擇，最後毅然成為一名終生守貞的傳教士；更不忘習醫初衷，而滿心喜悅地到未知的中國來行醫傳愛；如何在台大授課又擔任天主教護士協會及台北商專光啟社輔導，既醫人的身體，也醫人的靈魂；他對於耶穌會會士弟兄的健康更是照護有加！常常看到的畫面就是 105 歲的小賴神父，自己搭乘捷運轉來轉去，步行到醫院探訪病友，給予神的祝福，慈愛慰苦！

而小賴神父最開心的莫過於在 2017 年領到中華民國的身分證，成為正港的台灣人！這些外國傳教士比許多台灣人都還要愛台灣，照顧的是高齡與弱勢族群，最痛苦的病人和迷途的邊緣人，在他們的心中，所有人都是天主的孩子，無論好壞，都要一視同仁的去愛，小賴神父那愛的哲學，正如源源不絕的甘霖，澆灌著我們去懂愛與行愛，結出豐碩的生命果實！



2017.10 梵蒂岡見教宗。



愛如甘霖：賴甘霖神父自傳

作者 | 賴甘霖神父

出版 | 大塊文化

出版日期 | 2020/09/26

百歲人瑞，臺灣最長壽的外籍神父、臺灣最老的首投族，正港臺灣人。一百零四歲的耶穌會神父，來臺灣超過半個世紀，述說他的信仰、人生路徑，以及愛。

在臺灣，信仰天主的人，應該沒有人不知道一位被人暱稱為「小賴」的神父。事實上，這位「小賴」神父年齡一點也不小，他出生於 1917 年。他的中文名字是賴甘霖，西班牙文全名是 Andrés Diaz de Rábago。

《愛如甘霖》是賴甘霖神父的自傳。一如所有接觸過他的人都會感受到他的熱情，賴甘霖神父這本自傳裡也充滿著無處不在的熱情。

他回顧了自己的童年，在什麼樣的背景底下培養出他的人格特質，以及他的基督信仰。參與過的西班牙內戰，求學過程，以及他的愛情，還有他怎麼掙扎著在俗世的愛情與對天主的信仰中做了抉擇。

他也回顧了為什麼成為耶穌會會士之後，就渴望到遠東，尤其是中國服務。以及他如何在烽火動盪的年代，千里迢迢去了北平，並在中國見證了共產黨執政，還有所有外國神職人員都被迫離開的過程。

當然，賴神父也描述了他如何在 1969 年再從帝汶輾轉來到臺灣，從踏上這塊土地開始，就聯結了他早在成為耶穌會會士之前就知道的「福爾摩莎」，也聯結了他的中國和遠東記憶，卻又給了他動盪年代所沒有的安定和舒適感。

從此，他在臺灣居住了超過半個多世紀的時間，臺灣成為了他的家鄉。2017 年，賴甘霖神父成為臺灣的公民，並且在 2020 年行使公民權利，投下立委及總統大選的選票。

《愛如甘霖》，書名取自於賴甘霖神父談到他這麼多年來，不是沒有遭遇過各種艱難和挑戰，但是他一直相信，如果你對那個地方和那裡的人有很大的愛，這些難關都將渡過。

這是一本有關信仰、人生路徑之書，也是一本有關愛的書。

MiTac Basketball Team 神達籃球隊獲華亞盃季軍 明年重返冠軍戰

文、圖／神達電腦 Ethan

去年到今年這段期間，在主力球員相繼退隊和離職，新血招生不順利的狀況下，球隊進入青黃不接的黑暗期。2019 年在六強複賽中，遇到了後來拿到冠軍的黑馬——美光，不幸輸球後，球隊正式進入重建時期！

今年因為疫情的關係，園區在 5 月宣布了今年將不舉行華亞盃籃球賽，在疫情未壓制且狀況不明的時候，大家確實都人心惶惶，也減少團體活動。但在 6 月疫情趨緩解後，園區宣布恢復今年的華亞盃籃球賽。這個消息替原本因疫情而悶了許久的球員，提供了一個抒發和發洩的管道。

2020 年公司招募了許多新血，籃球隊趁這次機會重新招生，順利招募了一批以神達數位為主的球員，加上原本神雲科技為首的球員，組成了一支實力更為完整，各個位置都至少有兩個人以上的陣容，2020 神達籃球隊正式重新出發！

在球隊陣容備齊，集訓了一個多月後，很快地在 8 月就開始正式比賽。不得不說，我們跟廣達真的很有緣，已經連續三年在第一場對到他們，2018 年還對戰了兩次。

而今年我們有備而來，在第一場跟廣達就打的膠著，在正規賽剩下最後兩秒，我們還落後廣達 1 分。Bryant 成功殺入禁區製造犯規獲得兩罰機會，第一罰球進進平，第二罰再進就能氣走廣達。可惜第二罰沒進而進入加時延長賽，最後以 3 分惜敗給廣達。在預賽的最後一場大敗給穩懋 21 分，以分組第三晉級複賽。

複賽第一場遇到的是熟悉的對手 ASML，在全員發揮的情況下，一路領先到最後擊敗 ASML，進入最後四強準決賽。四強將遭遇的對手，美光是去年冠軍隊，當然不能錯失報去年一箭之仇的機會。在準決賽當天氣候不佳，現場怪風不斷，最後在未投進一顆外線的情形下，以 3 分惜敗給美光，與冠軍戰擦肩而過，非常可惜。

只剩最後一場比賽了，難道大家想抱著遺憾離開球場？在季軍戰面對的是預賽大敗給對方的穩懋。這次我們重整旗鼓並記取教訓，改善了上一次對戰的缺失。這場換我們一路把對方壓著打，以 12 分之差擊敗去年亞軍穩懋，拿到了 2020 年華亞盃的季軍。今年在新血加入球隊重整後，我們順利回歸四強，並拿到第三名！展望明年新球季，神達籃球隊可以重返冠軍戰，再創佳績。口號：一、二、三，神達加油！



▲今年在新血加入球隊重整後，我們順利回歸四強，並拿到第三名！展望明年新球季，神達籃球隊可以重返冠軍戰，再創佳績。展望明年新球季，神達籃球隊可以重返冠軍戰，再創佳績。口號：一、二、三，神達加油！

生機強弱用進廢退

文溪圳

基於用進廢退是把兩面刃的原理，我們要把時間及精力花在对的、重要的事情之上，也要將自己的精力花在克制自己的慾望之上，那麼我們將迎向屬於自己的正向人生循環。

我們都曾經有一雙好幾千元的好鞋捨不得穿，拿出來穿時已脫底不能使用，我們也曾看過家中的長輩久臥病床，四肢肌肉萎縮再也無力行走的狀況，運動員最擔心的是不再持續鍛鍊後鬆垮的肌肉與肥胖的身形。也許你認為隨著時間逝去，一切都會老化衰敗；但這不是兩碼事，一雙昂貴的新鞋、一雙充斥著飽滿的肌肉爆發力的大腿小腿，靜置一段時間試試就知道！



我因為白天上班，晚上及假日都投入論文寫作的兩年裡停止了日常的所有運動，成果是白髮蒼蒼臉色黯淡無光，體力消退病懨懨的狀態，平常輕鬆快意的小山變成力不從心的挑戰，這便是「用進廢退」的威力！

甚麼是用進廢退 (Lamarckism)？這是法國生物學家拉馬克 (Jean-Baptiste Lamarck) 提出的理論，意思是說生物的身體，常用的機能會進化，不用的機能會越來越退化，甚至消失。這是因為人體有強大的適應能力，器官在一定範圍內使用的越多，其結構機能就會發展得更合理，功能更臻完善；長期安逸過度，部分的器官得不到鍛鍊，就會萎縮，功能亦隨之退化。

用進廢退包含幾個關鍵因素，其中最重要的一個就是「練習的力量」，老虎伍茲 (Eldrick Tiger Woods) 之所以能夠成為史上最偉大的高爾夫球星，是透過不斷的練習，犯了幾百萬個錯誤，打了幾百萬顆練習球才做到的。「The Beatles 披頭四」被廣泛承認為史上最偉大、最有影響力的搖滾樂團，他們的經理人麥爾坎·葛拉威爾 (Malcolm Timothy Gladwell) 說：「這世界沒有樂團練習的認真程度能超越披頭四！」超凡與平凡的界線在哪裡？能夠成為音樂老師的人，在職涯的過程中都累積了約莫 4 千小時的練習時間，傑出的演奏家是 8 千小時，而那些世界級的菁英演奏家，從開始學樂器算起，全都練習超過一萬個小時。著名的「一

萬小時原理」就是這個道理 (這個原理指的是，一個行為做了一萬個小時以後，就成了這個領域的專家)。

那麼你認為一個拾遺老人，經過每日長時間的彎腰撿拾整理回收，彎成 90 度固著的身形需要多少小時呢？在日常生活裡，我們也難逃用進廢退的運作原理，它像把「兩面刃」，經過日日夜夜的練習刻劃，積累形成自我的生命。美國前總統林肯 (Abraham Lincoln) 說過：「一個人 35 歲以前的臉是父母決定的，但 35 歲以後的臉應是自己決定的，每一個人都要為自己 35 歲以後的長相負責。」

我自認是一個嚴謹、不苟言笑且思想負面的人，明知這樣的習性並無任何好處，但卻不自覺地帶著這樣的習性超過一甲子，一刀一劃每天重複刻印，歲月在我臉上的刻痕是嚴肅、不快樂的線條；這是在臉上及內心無情的刻劃！也是用進廢退的關鍵因素二「習慣」的強大作用。信念決定你的習慣，習慣決定你的命運，所以命好不如習慣好，沒有好的習慣，人生很難成功。

伏爾泰 (François-Marie Arouet) 有「生命在於運動」的名言。中國古代醫家從「流水不腐，戶樞不蠹」中得到啟發，認為「形不動則精不流，精不流則氣鬱」。意思就是說，運動可以促進氣血精氣流暢，除了能預防肥胖上身，讓你的體態與精神更好，減少生病機率。

除此之外，運動還可以改造認知功能；神經科學專家洪蘭教授說：「大腦掌管決策、控制手腳和說話功能的區塊『額葉』，年紀大了可能會退化；但是研究證實，有固定運動習

慣的人，大腦的活化程度比較接近年輕人。運動使大腦加速運轉，拿老鼠做實驗顯示，有運動的老鼠負責記憶的海馬回比沒有運動老鼠的大了 15%、重 9%，神經細胞的樹狀突和突觸增加了 25%。除此之外，運動還使大腦年輕。有運動的二歲老鼠大腦與六個月大的老鼠一樣年輕，有運動的老鼠大腦遭活性氧氧化分解的脂肪與 DNA 比較少。運動確實可以刺激大腦，延緩退化。」肌肉有用進廢退的機制，人的大腦更是個用進廢退的器官，很棒的是運動可以使這兩者獲得改善並且更年輕、更具生命力。

有一個很令人震驚的數學式：1.01 的 365 次方 = 37.78 > 1, 0.99 的 365 次方 = 0.026 < 1, 365 次方代表一年的 365 天，1 代表每一天的努力，1.01 表示每天多做 0.01，0.99 代表每天少做 0.01，365 天之後一個增長到了 37.8，一個減少到 0.03。也就是每天進步 0.01，一年強大 37%，反之，每天懶散一點、懈怠一點無所事事，每天退步一點點，一年後將遠遠小於 1，遠遠被人拋在後面。

因此，基於用進廢退是把兩面刃的原理，我們要把時間及精力花在对的、重要的事情之上，也要將自己的精力花在克制自己的慾望之上，那麼我們將迎向屬於自己的正向人生循環。人生說長不長，說短不短，別急著像花火一般一閃即逝；用正確的方法做對的事，0.1 的進步，初期看似笨拙，但是我們卻有機會跑得更長、更遠。因此，如果可以的話，儘量將人生的單行道拉長一點，因為精彩的總是在最後面。G





MITAC-SYNNEX Group

2020

"Let's save our earth by..."

聯華神通集團員工子女畫畫比賽 | 優選作品



張慧琳
Hui-Lin Zhang



年齡：10 歲
家長：徐麗 | 公司：順達電腦
10 years old
Daughter of Lily Xu
MiTAC Computer (Shun-De) Ltd.

很开心能獲獎，看到題目時，我想起周圍很多人亂扔垃圾製造污染，所以我畫了這幅《我給地球洗洗澡》，希望借由畫面上小女孩給地球洗澡的行動將環保觀念傳遞給更多人，號召更多人行動起來，一起保護我們的家園。



陳娟熙
CC Chen



年齡：6 歲
家長：沈雅婷 | 公司：神雲科技
6 years old
Daughter of Ruby Shen
Mitac Computing Technology Corp.

每週上畫畫課變成是我最期待的一件事，畫畫課不但好玩，還能夠交到很多很多的好朋友們，還能一起研究很多東西要怎麼畫，我真的很喜歡畫畫！



鄭仲程
Morris Cheng



年齡：10 歲
家長：鄭國亨 | 公司：神基科技
10 years old
Son of Leon Cheng
Getac Technology Corp.

謝謝評審老師們的青睞，很高興這次我能夠得獎。我畫「種樹救地球」，是想表達我們一起用心照顧每棵可以讓地球呼吸的樹木，戶外多種樹，室內也要多種一些植物喔！

MITAC-SYNNEX Group

2020

"Let's save our earth by..."

聯華神通集團員工子女畫畫比賽 | 優選作品



溫斑楷
Kai Wen

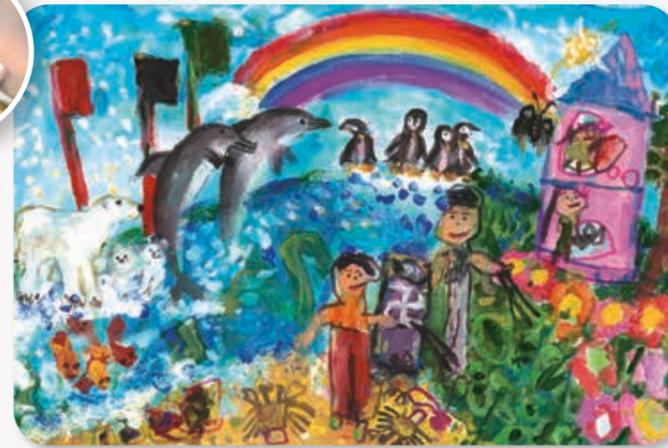


年齡：7 歲
家長：唐瑋總 | 公司：神基科技
7 years old
Son of Kelly Tang
Getac Technology Corp.

透過我愛騎自行車的方式讓大家知道騎車運動也是愛地球表現。媽媽說地球暖化、開車騎車都會產生廢氣會破壞大氣層，北極熊都快沒有生存空間了。少開冷氣，放假就去公園騎車真的很棒！少用電、少用水、多做資源回收，不但節約能源也省錢。



黃靖淳
Pony Huang



年齡：5 歲
家長：楊珮裕 | 公司：神雲科技
5 years old
Daughter of Peiyu Yang
Mitac Computing Technology Corp.

希望大家可以一起多保護、愛護我的美麗地球，好讓我有機會可以多多去美麗的地方旅行。



吳雨航
Harrison Wu



年齡：5 歲
家長：李晶 | 公司：順達電腦
5 years old
Son of Carina Li
Mitac Computer (Shun-De) Ltd.

有一天媽咪問我想不想拿自己的畫畫作品去參加比賽，我當然說想啊，這是我第一次參加繪畫比賽，能夠獲獎我真的特別開心！謝謝聯華神通集團舉辦了這次的繪畫比賽，也謝謝主辦方對我作品的肯定，畫畫和做手工是我的興趣和愛好，我會繼續努力的！

MITAC-SYNNEX Group

2020

"Let's save our earth by..."

聯華神通集團員工子女畫畫比賽 | 優選作品



林
津
卉
Stella Lin



年齡：8 歲
家長：薛佳 | 公司：聯成化科
8 years old
Daughter of Jia Xue
UPC Technology Corp.

這是我第二次參加媽媽公司舉辦的畫畫比賽，聽媽媽說這次獲得了優勝獎，我真的太開心了！我非常喜歡畫畫，從 5 歲開始就一直在學習，非常高興能有機會參加這次的比賽，我會繼續努力的！



邱
宇
辰
Yu-Chen Chiu



年齡：9 歲
家長：邱定玉 | 公司：聯華氣體
9 years old
Son of Ting-Yu Chiu
Linde LienHwa Industrial Gases Corp.

很高興這次能夠獲獎，希望大家要好好愛護地球，畢竟地球只有一個，而我們又在這個地球上生活，如果不好好照顧地球，後果也是人類要自己承擔。



鄭
芸
沁
Elsa Cheng



年齡：12 歲
家長：鄭國亨 | 公司：神基科技
12 years old
Daughter of Leon Cheng
Getac Technology Corp.

謝謝各位評審委員的鼓勵！讓我們一起來淨灘救海洋！垃圾不屬於海邊，不要讓垃圾危害到海邊無辜的生物，這樣我們才能擁有美麗的海洋。

MITAC-SYNNEX Group

2020

"Let's save our earth by..."

聯華神通集團員工子女畫畫比賽 | 優選作品



劉
灝
琛
Hao-Chen Liu



年齡：8 歲
家長：魏淑靜 | 公司：艾迪訊（北京）
8 years old
Daughter of Shu-Jing Wei
Clarity Solutions, Inc.

我夢到和弟弟與地球和小樹成為了好朋友，綠綠的草地藍藍的天空，我們手拉著手一起唱歌，一起跳舞、一起遊戲跟嬉戲，玩得非常開心！地球是我們的好朋友，也是人類的家園，我們應該保護環境，愛護花草樹木，做一個有愛心的人。



劉
曉
語
Alice Liu



年齡：5 歲
家長：劉興凌 | 公司：神通資料
5 years old
Daughter of Simon Liu
Mitac Information Technology Corp.

很高興能夠參加爸爸公司的畫畫比賽，希望爸爸能一直在公司上班，這樣我就能一直參加畫畫比賽了。希望大家都能愛護環境，不要再往海洋裡丟垃圾，否則以後可能就看不到這些美麗的海洋生物了，尤其是美麗活潑可愛的大海龜。



彭
子
宸
Oscar Peng



年齡：11 歲
家長：彭榮傑 | 公司：神達數位
11 years old
Son of Jackie Peng
Mitac Digital Technology Corp.

這次的主題是「環保愛地球」，我選擇呈現的方式是「一半一半的地球」，如果我們不好好愛護地球，地球就可能就變得不再美麗，但如果我們能好好愛護、保護地球，地球就有可能能夠回復到跟以前一樣美麗。

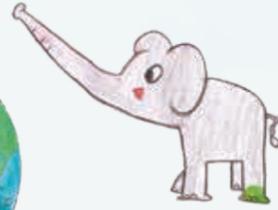


MITAC-SYNNEX Group

2020

"Let's save our earth by..."

聯華神通集團員工子女畫畫比賽 | 佳作作品



MITAC-SYNNEX Group

2020

"Let's save our earth by..."

聯華神通集團員工子女畫畫比賽 | 佳作作品



黃翊庭
Ting Huang
年齡：11歲
家長：黃建程
公司：神雲科技



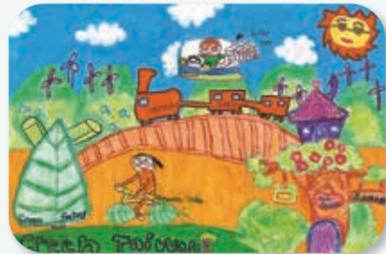
邢潤澤
Run-Ze Xing
年齡：11歲
家長：西雪華
公司：艾迪訊(北京)



呂采築
Sinya Lu
年齡：6歲
家長：呂世民
公司：聯華氣體



狀奕洁
Jenny Zhuang
年齡：8歲
家長：付秀娟
公司：聯成化科



劉恩彤
Aamna Liu
年齡：10歲
家長：劉淑淨
公司：神達數位



楊采臻
Janet Yang
年齡：11歲
家長：黃婷溶
公司：神達電腦



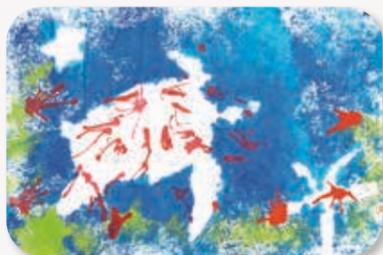
何雨軒
Nicole He
年齡：10歲
家長：孫文靜
公司：順達電腦



李玥濛
Yue-Meng Li
年齡：8歲
家長：李偉峰
公司：台華食品



黃書晨
Dora Huang
年齡：6歲
家長：黃奇南
公司：神雲科技



穆紘竹
Angell Mu
年齡：1歲
家長：黃敬婷
公司：神通資料



謝安淇
Ange Xie
年齡：10歲
家長：蔣祖芝
公司：順達電腦



楊睿軒
Eric Yang
年齡：10歲
家長：劉麗
公司：順達電腦



孫語哈
Sun Yu Han
年齡：7歲
家長：李洁
公司：艾迪訊(無錫)



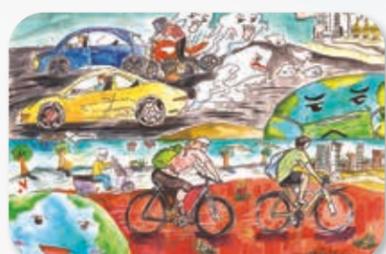
陳潤芊
Christine Chen
年齡：11歲
家長：陳宏碩
公司：神達電腦



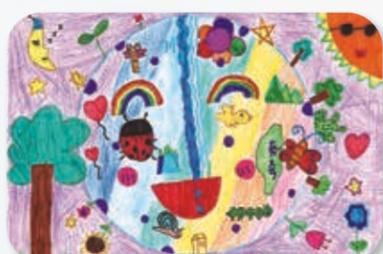
顏愉程
Kitty Yan
年齡：9歲
家長：湯曉麗
公司：順達電腦



劉芷琳
Linda Liu
年齡：7歲
家長：劉宜
公司：順達電腦



沈宜蓁
Janet Shen
年齡：12歲
家長：沈鴻光
公司：神達數位



許郁斐
Fifi Hsu
年齡：7歲
家長：邱月霞
公司：豐達科



邱千慈
Ellie Chiu
年齡：7歲
家長：邱俊盛
公司：聯華氣體



曹書芹
Angelina Cao
年齡：11歲
家長：曹放明
公司：聯成化科



健康食彩
JIANMART
天然·有機·健康專賣

買柚皂 做公益

健康食彩邀您一起做好事，購買洄瀾香柚嬰兒皂10組
為您捐出200元，提供花蓮偏鄉清寒學生營養午餐...



顏帝亞 洄瀾香柚嬰兒皂

一塊65元，兩塊一組優惠售價120元。
每賣出一組，健康食彩幫您捐出20元愛心做公益，
轉花蓮偏鄉清寒學生營養午餐用途，
小小心意，期盼您的共襄盛舉...
讓我們在清潔拂洗，保潔滋潤的同時，
行善公益，人美心更美！感謝您

數量有限

- 為讓更多人有機會參與，每人最多一次購買10組。
- 疫情隱憂，健康食彩關心您的健康，一次買10組，加碼再送YANDIA 抗氧化複方乳鐵西印度櫻桃C (市價520元)一盒。
- 維生素C具抗氧化作用，複方補給一次到位，鞏固您全家健康。



健康食彩
JIANMART
天然·有機·健康專賣

UH 聯華實業集團

誠心相待生命萬物 樸實品味原食之藝 勤走產地採集新鮮 慎選用心打造安心

詳細資訊·請掃Qr Code

