

普訊

GLOBALinks 93
NEWSLETTER JAN. 2021 ISSUE.



聯強集團總裁 杜書伍
榮膺工研院新任院士



育秀學園 育食童學 小小廚神 大顯身手



強化雲端運算與儲存伺服器
SC20虛擬展會 TYAN秀新品



神基領先業界
光照技術帶入強固型行動電腦



無農藥

無漂白

無重金屬

無色素

無香料



素食燕窩

銀耳露



2020年行政院農委會
銀髮友善食品獎

阿里山新鮮銀耳朵瓣

嚴選高品質阿里山原生菌種銀耳，高規格環控栽培，造就優良銀耳品質，含植物性膠質，口感清新高雅、厚實滑嫩。

高科技熬煮技術

將新鮮銀耳精挑細選去蕪存菁後，保留嬌嫩的朵瓣，經過高溫高壓熬煮製成，完全釋放黏稠植物性膠質多醣體，只以微量冰糖調整風味，融合出完美口感，有著如雲朵般的雲片懸浮而不沉澱，每一口都吃的到新鮮。

『五星等級』

高規格環控栽培
全面自動化室內控溫、控濕栽培，灌溉RO逆滲透潔淨水質，確保品質，全程不使用農藥及化學肥料。

製造工廠通過ISO22000、HACCP食品安全驗證

營養師小可嘍

添加頂級香檳茸萃取液、北蟲草子實體，營養價值升級，適合全家人內滋補、外養顏的飲品。



素食燕窩

香檳茸

蟲草

百分百國產鮮採銀耳



北冬蟲夏草

以無菌室固態栽培的台灣在地高品質黃金蟲草子實體，其藥用成份及保健功效與冬蟲夏草相似，但蟲草素比野生西藏冬蟲夏草高出數十倍，是近十年受到關注之新興藥材。

新鮮香檳茸極致精萃

樂活生技開發獨家全環控植物工場生機栽種香檳茸，以超音波低溫水萃技術濃縮新鮮子實體活性植物精華，富含香檳茸多醣體與岩藻糖蛋白，有益身體吸收與利用。



健康食彩
JIAN MART
天然·有機·健康消費

UH 聯華實業集團

誠 分享豐富 樸 分享美好 勤 分享知性 慎 分享健康





封面
報導
30

育秀學園 育食童學 小小廚神 大顯身手 首場溫馨體驗營 登場八里穀研所

人物特寫

6 聯強集團總裁 杜書伍喜獲雙榮

神采飛揚

- 12 Mio強強聯手Gogoro創雙贏
- 13 SC20超級電腦展TYAN再現新猷
- 14 強化雲端運算與伺服器TYAN秀新品
- 16 聯強連續18年獲台灣最佳國際品牌
- 17 聯強深度擴大安麗品牌授權服務
- 19 神通×Microsoft Azure打造台灣數位轉型
- 20 明新科大導入神通AI智慧體驗教室
- 21 神通MiAegis智慧溫感臉辨機CP值高
- 22 育秀基金會獲教育部頒銀質獎牌
- 23 政大圖書館導入IDS smart智慧效能再升級
- 24 神基領先業界 光照技術帶入強固型行動電腦
- 26 整車診斷系統GETAC T800輕鬆可靠
- 28 神基 獲頒運動企業認證肯定

育秀園地

- 34 育秀盃台灣小麥麵粉烘焙競賽 揭曉
- 40 近土親農教師研習新北場 食在精彩
- 42 紅藜在館中
- 43 食農學堂扎根學校 走過十年
- 44 大手牽小手 聯手製作深入國中
- 45 國產農產原料推廣會 兩師傅超前展新技

擁抱關懷

46 神達投控開心公益 大家齊挽袖

世說新語

- 48 Chrome OS與樹莓派 二線義軍抗疫突起
- 52 從食品二氧化碳 看相關管理系統

食在安心

- 55 大師獻藝 料理傳香
- 58 奇美觀光工廠×聯華製粉 寓教於樂



擁抱關懷
47 寒冬送愛心 聯華樂公益



食在安心
56 LH 米雞蛋糕粉 榮登穀物界「奧斯卡」

60 甜點風味的魔術師——淺談辛香料

健康淘寶

- 68 Cepis 32綜合珍穀粉獲銀養獎及銀質獎
- 69 健康食彩的饒賞 來自大西洋的冰晶寶藏
- 72 冬天護體驅寒 養生精妙心法
- 75 選對好年菜 健康迎新年
- 76 健康食彩 家常菜大賞
- 77 健康食彩推廣花蓮好山好水有機農品

企業講壇

- 78 笨蛋！才會把薪資告訴別人
- 79 不系統化管理部門，是主管怠惰

藝文天地

- 80 水墨繪彩神 畫悟心豁達
- 84 波隆納世界插畫大展

生活部落格

88 無常，不悲 歲月，靜好

讀書會

89 讓手足成為一生的朋友

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

楊仲民、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

劉心瑜

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.msgr.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



人物特寫
10 張樂羣：創新不斷變 承諾不能變



神采飛揚
18 神通丁玉成獲頒 109 年傑出資訊人才獎



藝文天地
82 順益台灣原住民博物館 典藏藝術展



**聯強國際集團總裁 杜書伍
獲頒第九屆工研院院士授證**

學經歷

- 2019- 交通大學兼任教授迄今
- 2014- 東海大學董事迄今
- 1988- 聯強國際集團總裁暨執行長迄今
- 1980- 聯通電子股份有限公司總經理
- 1979- 《微電腦時代》雜誌創辦人
- 1976- 神通電腦股份有限公司工程師
國立交通大學計算與控制工程學系學士

榮譽

- 2020- 工業技術研究院院士
- 2020- 《哈佛商業評論》臺灣執行長 50 強前十大
- 2018- 《哈佛商業評論》臺灣執行長 50 強前十大
- 2016- 《哈佛商業評論》臺灣執行長 50 強前十大
- 1998- 國立交通大學傑出校友
- 1997- 臺灣資訊產業開拓史十大關鍵人物



▲ 蔡英文總統與工研院第九屆院士合影。▶ 1980 年代，杜書伍（左）在資訊週推廣微處理器，為時任資政孫運璿（中）進行解說。（照片由聯強國際集團提供）

榮膺工研院 2020 院士 名列台灣第 4 大最佳績效 CEO 聯強集團總裁 杜書伍喜獲雙榮

文 / 董書芬

工研院 2020 年新科院士出爐！工研院 10 月 27 日舉辦「第九屆工研院院士授證典禮」，聯強國際集團總裁杜書伍獲頒工業技術研究院院士，杜書伍亦是首位以資通訊與半導體專業通路的傑出貢獻，獲選工研院院士者。總統蔡英文並親自授證，恭賀與感謝他在資通訊產業領導產業創新的貢獻與成就。

這是聯華神通集團，自苗豐強先生獲選為第七屆工研院院士以來，第二位獲選為院士的又一殊榮。

杜書伍也以卓越的经营管理能力，被喻為「台灣資訊產業開拓史十大關鍵人物」，並連續三屆獲《哈佛商業評論》評選為台灣執行長前 10 強，名列台灣第 4 大最佳績效 CEO。

蔡總統在授證後表示，杜書伍院士首創專業通路商的經營模式，讓通路成為高科技產業鏈中不可或缺的角色，並帶領聯強國際建立起橫跨 38 國、全球第二大資通訊與半導體產品通路集團，是最傑出的產業領袖；未來也將扮演推動台灣科技產業，持續在全球創新發展的關鍵力量。

杜書伍自 1976 年投入資通訊產業，1988 年創辦聯強國際，投入台灣電子科技產業超過 40 年，從微處理器的推廣普及，到帶領聯強國際集團跨出台灣，成為亞太第一大、全球第二大高科技通路集團。

第九屆工研院院士授證典禮上，杜書伍表示，電子產業剛開始是筆路藍縷，榮幸看到各公司發展出好產品與技術，促使世界大幅改變。

工研院董事長李世光致詞時表示，今（2020）年 7 位新科院士包括台積電董事長劉德音、台積電總裁魏哲家、前中研院院長翁啟惠、前台大醫院院長暨名譽教授李源德、美國哈佛大學比爾蓋茲講座教授孔祥重、緯創資通董事長林憲銘

及聯強國際集團總裁杜書伍，都是各來自半導體、資通訊、生技醫療、AI 人工智慧產業界的領袖，均是下一代非常重要的發展趨勢。

工研院也在增加的第九屆新科「院士名錄」中指出：杜書伍院士現任聯強國際集團總裁兼執行長，為擅長創新經營與精準管理的企業家。杜總裁 1988 年首創「專業通路商」概念，為高科技產品供應鏈提供整合型服務，大幅提升傳統代理商的專業度、服務內涵與價值，全面翻轉通路產業生態；1997 年開始將營運模式拓展到海外，2019 年全球通路營收突破新臺幣 1 兆 3,500 億元，成為資通訊產品亞太區第一大、全球第二大通路集團，並連續多年獲選為「臺灣十大國際品牌」與「臺灣最佳標竿企業」，為國際知名的領導企業。

憑藉對資通訊產業的執著與熱情，杜總裁自國立交通大學計算與控制工程學系畢業後，於 1976 年加入神通電腦，引進與致力推廣臺灣第一顆英特爾微處理器及應用；1979 年，創辦臺灣第一本推廣微處理器的雜誌《微電腦時代》並榮獲金鼎獎，為國內資訊科技產業鋪陳重要基礎，被喻為「臺灣資訊產業開拓史十大關鍵人物」之一。

深耕通路領域長達 40 年，杜總裁以其對資通訊通路產業發展的前瞻洞見，早在 30 年前，聯強即大力投資於自建電腦系統與數位化，每年投入獲利的 10% 應用在研發通路營運機制與智能化電腦系統，成功突破地域限制，帶領聯強

拓展海外通路市場，至今營運版圖遍及全球 38 個國家與地區。

2016 年，他進一步將聯強國際定位為「產業服務商」，服務範疇由「通路服務」拓展到「技術服務」與「運籌服務」等，全面開創集團事業範疇。因其卓越的經營管理能力，杜總裁於 2016 年、2018 年、2020 年連續三屆獲《哈佛商業評論》（Harvard Business Review）評選為「臺灣執行長 50 強」之前十大領袖人物。

杜總裁更以實際行動回饋產業與社會。近年，聯強基金會贊助交通大學成立「前瞻跨領域生醫工程大樓」，透過結合「資通訊科技」與「生醫」，來促進臺灣發展電子生醫產業的優勢。

杜總裁深信：「知識與經驗的分享，是回饋社會的最佳方式」，將通路經營理念與經營管理心得，長期以專欄型式與社會大眾分享，並集結成多本著作，包括《打造將才基因》、《將將》、《觀念漫談》與《不停駛的驛馬（簡體版為《通路霸業》）》、《3% 的超越》等暢銷書籍，發揮更多影響力。





▲ 工研院舉辦院士會議，邀請多位產業界重量級代表：苗豐強院士（前排右一）杜書伍院士（後排左四），從全球貿易戰發展趨勢、科技發展及市場需求為出發提出的建言，為台灣產業構思新定位與新契機。

專文推崇 杜書伍 超前部署跨域能力

工業技術與資訊月刊也以「超前部署跨域能力，成就 38 國通路版圖」為題，專文推崇杜書伍，撰文作者李依頻文中指出：

工研院新科院士杜書伍，1988 年創辦聯強國際，首創專業通路商營運模式，30 年來成為亞太第一、全球第二大資通訊與半導體產品通路集團。近年更進一步結合 AI 大數據、物聯網 (IoT) 和雲端服務等新技術，從「通路服務」延展到「技術服務」與「智能運籌服務」，為臺灣資通訊產業開拓新的藍海版圖。

穿西裝打領帶、總是儀容整潔，是杜書伍從大學就養成的習慣，在校以少年老成出名，被同學戲稱「老杜」，他注重細節、深度思考，謹慎評估風險，領導聯強勇往前行。

1970 年杜書伍考上交大計算與控制系（即資工系），當時仍是大電腦時代，全臺灣電腦的數量屈指可數，因擔心電腦難以普及，畢業即失業，大學期間極盡其所能找實習機會，了解專業如何運用於實務，還自修許多經營管理的課程如會計、管理與心理學，為就業作足準備。

所以，杜書伍大二就到當時業界翹楚的中華電腦中心實習，大三時在新竹參與「酒精燈唱片行」的成立與經營，

利潤全捐孤兒院，還曾吸引當時的總統蔣經國造訪。這些實習經驗，都成為日後經營企業的養分。

退伍前，杜書伍聽聞英特爾研發出微電腦技術，他訝異於居然能將原本房間大的電腦微縮到一個微晶片上，認定電腦必將「普及化」，決心投入微電腦產業。1976 年加入神通電腦擔任工程師，引進臺灣第一顆英特爾微處理器。為強化推廣力道，1979 年創立國內第一本推廣微處理器的《微電腦時代》雜誌，打開 IT 領域應用商機之先河。

首創專業通路商經營模式 一炮而紅廣為仿效

1980 年代個人電腦產業仍在萌芽期，臺灣電腦業多強攻「製造」，但杜書伍認知到，綿密的行銷通路有助於產品銷售，回過頭來才能支撐與提升研發製造，是整體產業很有價值也很重要的一環。但是通路是一個扇型的網絡，布建需要很長的時間，但他認為值得提前投入這個領域，遂於 1988 年創辦聯強國際。

杜書伍對「專業通路商」的角色與價值有深度的思考。他認為通路商不是「代理商」，除了引進產品代理權外，更重要的是要做好原廠與客戶的服務，亦即對高科技產品供應鏈提供整合型服務，才是通路商的價值所在。因此，杜書伍力

主建立即時供貨的運籌系統、客製化生產服務與快速維修系統，大幅提升通路商的價值。

創新的經營模式與服務，獲得上游原廠與下游客戶的高度肯定，也廣為同業仿效，「通路商」自此成為高科技產業鏈的重要角色；聯強國際並於 1995 年股票上市，成為臺灣第一家上市的通路服務商。因其前瞻與創新的商業模式，杜書伍於 1997 年獲選「臺灣資訊產業開拓史十大關鍵人物」，並於 1998 年獲選國立交通大學傑出校友。

少數具國際營運能力通路商 海外營收占 8 成

有感於臺灣市場規模有限，杜書伍在創辦聯強之初，真切的思考產業的特質，認為企業要能發揮，相關投資能夠回收，一定要有大市場，因而將公司命名為「聯強國際」，旨在放眼全球通路。

在通路拓展的過程中，杜書伍非常重視制度化與電腦化。本身為資工專業背景的杜書伍，看準電腦化對服務與經營效能的長期效益，於公司創立之初即決定自建電腦系統，30 年前就大力投資數位化，使制度能建構於電腦系統，便於推到海外據點；近 5 年更每年投資 7 億元以上，相當於獲利的 10% 於機制研發與電腦系統，成為拓展海外通路市場的利器。

聯強成立不到 10 年即跨出臺灣，投入中國大陸、澳洲、泰國通路市場，2004 年起又陸續投入印度、中東、北非、印尼與越南等國家與地區的通路經營，經營海外市場超過 20 年，目前海外通路營收超過 80%，為少數具國際化營運能力的跨國通路集團。2019 年聯強國際集團成為全球第二大高科技通路集團，營運據點遍及全球 38 國，全球通路營收達新臺幣 1 兆 3,270 億元。

由於成功打造「通路商」的價值，聯強國際集團連續 18 年成為臺灣前 20 大國際品牌；聯強國際集團亦連續 12 年獲選為臺灣最佳聲望標竿企業。因其卓越成就，杜書伍連續 3 屆獲《哈佛商業評論》評選為「臺灣執行長 50 強」排名前十大 CEO。

超前部署「產業服務商」 擘畫下個成長曲線

「技術、製造、通路都會成長到成熟期，當應用普及，客戶的需求就會改變，」杜書伍表示，近年來企業對技術服務的需求愈來愈高，為此，他將聯強定位延伸為「產業服務商」，運用過去 30 年建立起來的綿密通路網絡，提供客戶通路服務、技術服務、運籌服務 3 重角色，為產業做更多。

近年聯強布局電競市場、智慧家電、物聯網、雲端服務等新興業務；更導入「精實計畫」與「敏捷計畫」，希望藉由精實計畫運作拆解得更精細化，提高營運能力；透過敏捷計畫，在運作管理機制中導入智慧概念與技術，提升組織數位能力。像這次疫情導致中國大陸全面封城，聯強因為長期以來即具備數位營運基礎，仍能彈性調度第三地的營運團隊，支援客戶的緊急訂單，將衝擊降至最低，並在解封後快速回復運作常軌。

重視人才培育 以知識分享回饋社會

許多人對杜書伍的印象，是他獨到的企業經營管理心法。杜書伍認為：「知識與經驗的分享，是回饋社會的最佳方式」，他自述在聯強就像「老師」，為讓員工擁有好的工作觀念，2000 年起他每周召集幹部「上課」，更把上課內容寫成文章，讓員工、合作夥伴透過「聯強 EMBA」專欄了解他的思維。因內容切合工作心聲，被同事或合作夥伴大量轉傳，最後連客戶都成為他的粉絲，而陸續出版《打造將才基因》、《不停駛的驛馬》等多本著作，在兩岸三地皆為暢銷書。

工研院擘畫《2030 技術策略與藍圖》，資通訊技術扮演支撐應用領域的重要角色。杜書伍建議，工研院是產業研發與科技人才培育的重要機構，期待科技人才從事研發時，從技術到產品設計要思考使用介面的親和力外，若能同時考量產品行銷推廣簡易化，以及產品裝設及訓練的方便性，對於產品普及化及市場接受度，必有重大的助益。G

More Information

工研院第九屆院士會議 新任院士出席 再添重量級智囊團 齊為產業出謀劃策

工研院為促進科技發展，特設置院士 (ITRI Laureate)，除表揚在產業管理、科技研發、技術創新有卓越成就，並對國家產業發展與增進人民生活福祉有傑出貢獻的人士外，年度院士會議更是對政府產業政策方向提供建言的重量級智囊團。

受到美中貿易戰、新冠疫情衝擊影響，國際局勢變化多端，工研院也同時召開年度院士會議，首次結合實體及線上方式，由智榮基金會董事長施振榮主持，召集歷屆 23 位院士與 7 位新科院士，以「全球經貿重整秩序，臺灣產業新定位與新契機」為題，為產業升級與轉型提出建言。院士們一致認為臺灣的下一步，首重加強數位科技的能力與人才培育，同時結合臺灣 ICT 優勢，以智慧醫療、循環經濟等跨領域創新建構產業鏈，才能為臺灣產業找尋國際新定位與市場新契機。

院士們也指出，工研院以科技力協助廠商，高科技和基礎產業必須要共同發展，需要帶頭承擔創新的風險，政府應全力支持工研院投入創新，在經費方面要增加支持較大幅度的研發風險；更要容許工研院多方嘗試研發、容許失敗，由政府帶頭創造成功的案例，讓民間參與，建立服務系統，讓工研院成為帶動國內產業升級的動力引擎。

變與不變間，破立在心田！

Mio總經理 張樂羣：創新不斷變 承諾不能變

文／董書芬

為消費者存在的品牌，承諾初心不變，保障行的安全，同心創新不懈，企業內部經營「體貼入微」已然成為不變的理念，Mio 也同時成為深受大眾信賴的品牌。



2018年神達電腦行動通訊事業體獨立成為神達數位，擔任第一位總經理，張樂羣從那時起，那個「體貼入微」的堅持不變，「創新設計，品質高標」的不斷改變，變與不變之間，量尺常在心田！

最近在接電子媒體與平面媒體訪問時，張樂羣說出一個當年重大的改變：他說：Car Navigation（車用導航機）過去有一段時間，幾乎是駕駛人的必備，而Mio也成功獲得領先地位，甚至外銷至50多個國家。但是當面臨市場變調失焦時，Mio衡量當時的市場及產品的變化，毅然改弦易轍，轉而發展行車記錄器，這一轉變，讓這項目產品也搖身一變，儼然成為當今車駕的必備。

當初Mio在發展GPS導航產品時，是以Explore More為品牌口號，原本願望就是想帶領人們探索世界。決定轉型時，我們認為雖然品牌轉變，以使用者為依歸的初心，不能變；安心的行車體驗（Sense of Safety）要變，要變的更重要；設計（Thoughtful Design）要變，要變的更「體貼入微」，要變的更精心為您（All About You）。

人變趕不上天變，新冠肺炎疫情2020年考驗全球的企業，疫情擴散讓很多同仁因此無法出差，張樂羣總經理沒有預期到，但他因變制變，思維一變而為機會；轉念一想：這樣反而讓我們有更多的時間，喘口氣好好思考再出發啊！

張樂羣認為：「做品牌要能永續發展，不能只看一時，

唯有厚實自己的能力，方能替未來做最好的準備。應變、沉澱，再出發，改變不就是進步動力嗎！…自此之後，Mio同仁連續增加了許多教育訓練的強度」。

張樂羣總經理透析的認為，創造公司文化是很重要的，人才對公司不言可喻，員工能成長，公司才會進步，因此，他除了希望公司提供給同仁發揮的舞台，他也毅然要求主管們以身作則，做事要有熱情，才會把事情做對、做好，而不是做完而已。並且要求每個人每週至少留一小時，好好審視自己及工作。

無可諱言，品牌的轉變，不見得是追求最大化的獲利，而是整體一起往正確的方向努力邁進。就品牌來說，最大的資產無異於是消費者；從Mio成立至今18年，不變的是對消費者的基本信念，改變的是技術精進及設計的創新。

張樂羣總經理回首當年，從GPS轉型時，員工正向的反應與期待；這是公司文化底蘊帶來的好處，我們不僅保留了過往的種種經驗，更上一層樓投入發展新的技術，持續創造更適合，更高品質及規格的产品及服務，以成果為導向，引領同仁們持續不斷地前進…再前進。

讓生活更幸福，最貼地氣產品當然就是體貼入微的設計！

「我們尋求各種的可能，洞察最新的科技及趨勢，無非是期許給駕駛人更安全的保障。張樂羣認為，各項科技的演進，無論是LTE-V2X及5G、越來越多車款都具備連網功能。Mio除了之前與車隊合作，目前也跟車廠及品牌協力開發。」

即如台灣剛建置的區間測速照相，Mio也提供目前台灣業界唯一真正的區間測速提醒-動態區間測速提醒，幫助駕駛人能更安全的行駛，這功能從今年開始已內建或陸續更新發展。

體貼消費 擁抱創新

神達數位持續在車用電子、智聯網領域積極創造價值差異化，每年持續提出多項技術專利，追求創新與突破。提供精良穩定的產品，滿足客戶特殊需求，成為值得信賴的夥伴不是沒有原因的。

研發創新是他們保持不斷成長的原動力，持續投入人才培育，全球超過600位同仁致力於新技術的研究發展，以整合軟體、硬體、機構與設計驗證平台；推動設計流程自動化與資訊化；高度掌握關鍵技術與產業脈動，打造無可取代的競爭優勢。

具備快速垂直整合能力的研發設計團隊

數百位經驗豐富的工程師團隊，專精於電子電路的硬體系統設計。以雄厚的衛星定位（GPS）及連網（Connectivity）等多項無線射頻專業領域，以及來自消費性電子產品累積多年的經驗及技術，在車用電子、行車監控、衛星導航到IOT等相關領域市場以堅強的跨平台與快速整合能力針對客戶需求制定最適切的產品規格。從設計評估（feasibility）、研發（Research and design）、測試（testing）到生產（production）完全性的垂直整合能力，即時應變，成為企業客戶追求高品質、高安全性產品的最佳合作夥伴。

軟體研發團隊開發雲端後台服務以及多樣智慧型手機app，可即時監看GPS軌跡、行車影像、雲端備份等功能，除了給一般使用者更直覺友善的使用模式，更可為企業端用戶建構一個更即時便利的後台管理機制。

運用內部軟體開發資源，依照企業客戶需求打造客製化/有彈性的軟體架構。利用雲端溝通的技術，滿足多樣化的客戶需求，真正做到一站式的軟/硬體整合性服務。

業界超大規模 10 米 EMC 實驗室

自建符合ISO/IEC 17025:2017; CNS 17025:2018實驗室認證標準的10米電磁相容實驗室，並通過TAF（ILAC MRA - 國際實驗室認證聯盟）、美國FCC、日本VCCI、台灣BSMI、NVLAP等多項認證。提供EMC驗證及認證測試服務，更獲得國際一線大廠客戶的信賴。

神達數位在通過IATF16949認證基礎下，整合「先進AI視覺解決方案」（Vision AI）、「精準衛星定位系統」（Position）、「智慧聯網功能」（Connectivity）三大核心技術，成功掌握市場趨勢，在行車安全警示（Driving Safety）、



行動定位服務（Local service）以及實時資訊監管（Real-time Information）等領域持續發展創新且新穎的核心能力。並以不斷精進的差異化實力，成為車用電子產品到專業平板延續至智聯網領域中主要的產品及系統解決方案提供者。

車用電子產品市場對於聯網功能要求日新月異，他們掌握C.A.S.E.四大趨勢，積極拓展更便利的交通行動服務網（MaaS）。並以「高信賴度」（Reliability）、「高畫質錄影品質」（High Image Quality）、「便利的聯網服務」（Connected Service）三項標準，開發多款符合多樣使用情境（車內、戶外型）且具聯網功能的行車紀錄器。不僅穩站消費者市場領導地位，更成功開拓B2B車用電子市場，搶進國際汽車品牌供應鏈。

在半強固型平板電腦及車聯網領域上，他們運用三大核心技术，針對車載領域提供深入且多樣的整合性方案，內容包含半強固型車用平板、車聯網通訊盒（Telematics box）、車載視訊解決方案（Video Telematics）、駕駛行為分析解決方案、車隊路徑管理系統、行動裝置中控管理平台等，幫助提高駕駛員安全性和企業生產力。

在國際商用市場，以最優化的半強固型平板電腦領域提供一種嶄新且更具經濟效益的解決方案，滿足現今企業客戶對於彈性、功能性與耐用性的需求，協助客戶在餐廳點餐、物流管理、倉儲管理等應用領域獲得更高效能、便利的服務。

他們以成熟的產品規格、定位以及不斷精進的自主研發技術，輔以穩定的產品品質、具彈性的商業模式、合理的價格競爭力以及整合市場主流規格，為客戶提供專業建議，客戶遍及美洲、歐洲、亞洲及中東等數十國，提供全球客戶最佳的產品及服務價值，成為車用電子及智聯網領域首屈一指的合作夥伴。

用科技為大眾提供行的安全，讓消費者的幸福生活獲得更多保障；行車記錄器不只是一台記錄駕駛過程的機器，對Mio而言，在企業的共識下，也早已引起消費者的共鳴，及對產品的共榮感！

Mio 打造專屬機車 DVR 強強聯手 Gogoro 創雙贏

文 / 神達數位

台灣市場機車數量逾千萬輛，帶動機車行車記錄器成為潛力商品，Mio 榮幸獲得第一大電動機車品牌 Gogoro 邀約合作案。由於環保意識上揚與政策推波助瀾，Gogoro 急速崛起成為電動機車領域強勢品牌，並以新潮科技的品牌形象大為吸引年輕族群的注意，屢創新聞及社群媒體的討論度。

回首 2015 年 Gogoro smartscooter 是 Gogoro 的第一款消費性產品，在拉斯維加斯的消費電子展 (CES) 上展示，同時 Gogoro 發表了一個名為 Gogoro Energy Network 的電池交換網路。

Gogoro 不斷深入台灣市場，並將逐步佈局全球。由於 Mio 具備專業行車記錄器研發生產與全球市場格局的領導品牌實力，對方特邀 Mio 打造 Gogoro 專用 MiVue™ M777G 高速星光級 WIFI 雙鏡頭機車行車記錄器。為慶祝品牌首度攜手合作，Mio 加碼推出活動網站，登錄購買資料即送專用高速記憶卡 64G 刺激買氣。

此次品牌合作 (co-brand) 除了將 Mio 的優質產品推廣給 Gogoro 車主，提升品牌在機車圈內知名度，也希望利用活動網站觸及非用戶、但對雙方品牌有好感度的潛在客群。期待透過雙方品牌各自優勢資源交流，互相注入不同 TA 客群曝光，拓展更多機會。G



▲ 由於 Mio 具備專業行車記錄器研發生產與全球市場格局的領導品牌實力，Gogoro 特邀其打造 Gogoro 專用 MiVue™ M777G 高速星光級 WIFI 雙鏡頭機車行車記錄器。



從 MiVue™ 838 開始全面進化！ 區間測速行車記錄器「真」準

Mio 為守護消費者安全不斷技術研發。針對台灣今年熱議的交通議題區間測速，推出全新 MiVue™ 838 高速星光級區間測速 GPS WIFI 行車記錄器，以及 GPS 版的 MiVue™ 833。全面導入最新 Mio 動態區間測速提醒功能，業界領先主機螢幕全程提供詳細行車動態資訊，輔助駕駛輕鬆通過區間測速路段。



除了區間測速提醒，MiVue™ 838 強化影像品質優勢。採用 Sony 的星光級感光元件，搭配 60FPS 高速錄影與 HDR 影像技術，日夜畫面清晰少殘影。另可搭配 MiVue™ A 系列後鏡頭，迎合市場雙鏡頭需求攀升趨勢，完整守護前後安全。

自新品上市開始，團隊啟動一連串行銷曝光計畫，安排專業車媒操作開箱、針對 TA 投放廣告曝光，持續拉高新品聲量帶動買氣。G



▲ 針對台灣今年熱議的交通議題區間測速，Mio 推出全新 MiVue™ 838 高速星光級區間測速 GPS WIFI 行車記錄器，以及 GPS 版的 MiVue™ 833。

SC20 線上超級電腦展 TYAN 再現新猷

專為視覺化、模擬、資料分析、推論和深度學習設計的高性能運算系統，支援第二代 Intel® Xeon® 可擴充處理器的 HPC 及 AI 伺服器平台跨新領域

文 / 神雲科技

隸屬神達集團，神雲科技旗下伺服器通路領導品牌 TYAN® (泰安)，2020 年 11 月中旬的 SC20 虛擬展會期間，展示一系列針對企業和資料中心市場需求優化的 1U、2U 及 4U HPC 以及人工智慧伺服器平台。



神雲科技泰安產品事業體副總經理許言聞指出，現有數據的巨量擴張將高性能運算推進到新的領域，也讓企業更易取得及使用人工智慧和數據分析的技術。TYAN 領先的 HPC 和 AI 平台，結合第二代 Intel® Xeon® 可擴充處理器，在協助企業和資料中心客戶持續進行數位化的同時，仍能有效率地執行日常工作負載。

和 AI 應用提供優異的運算基礎。Thunder HX FT83-B7119 具備 CPU 至 GPU 間的高傳輸頻寬，可滿足各類的平行運算負載之要求。此 4U 伺服器最高可支援 10 張雙寬 PCIe x16 專業圖形加速卡、1 張 PCIe x16 高速網路卡及高達 3TB 的 DDR4 記憶體容量。系統提供 12 個 3.5 吋 SATA 6G 硬碟或 8 個 3.5 吋 SATA 硬碟搭配 4 個 NVMe U.2 設備兩種儲存設備配置，而快拆式、熱抽拔的硬碟匣設計更提供了優異的服務便利性。

專為優化 HPC 及 AI 運算效能設計

採用第二代 Intel Xeon 可擴充處理器的 TYAN HPC 伺服器平台，支援 Intel 的深度學習加速技術 (Intel® Deep Learning Boost) 及 Intel® Optane™ DC 持續型記憶體，可為各種 HPC

4U 雙路平台 Thunder HX FT77D-B7109，支援 8 個雙寬 PCIe x16 插槽，適用於科學計算和即時影像分析這類複雜的大量平行運算工作負載；4U 雙路直立式工作站平台 Thunder HX FT48T-B7105，支援 5 個雙寬 PCIe x16 插槽，提供專業用戶最大化的 I/O 數量需求，適用於 3D 成像及圖像處理應用；高密度與高性能兼具的 1U 單路伺服器 Thunder HX GA88-B5631 支援 12 個 DDR4 DIMM 插槽及 4 個雙寬 PCIe x16 插槽，是機器學習和人工智慧應用的首選。

同時展出的 HPC 平台中還包括了 2U 雙路伺服器 Thunder SX TN76-B7102，支援 2 個雙寬 PCIe x16 插槽，配置高達 24 個 DDR4 記憶體與 12 個 3.5 吋熱插拔硬碟，滿足資料虛擬化及記憶體內資料庫運算所需；以及針對高性價比的雲端遊戲伺服器需求所設計的 1U 單路 Thunder CX GT24E-B5556，支援 Intel® Xeon® E-2200 處理器，4 個 DDR4 DIMM 插槽、1 個雙寬 PCIe x16 插槽及雙埠 10GBase-T 乙太網路。G



強化雲端運算與儲存伺服器 SC20 虛擬展會 TYAN 秀新品

針對內存運算、擴展應用及軟體定義儲存設計，
支援第二代 AMD EPYC™ 處理器 優化資料中心

文 / 神雲科技

隸屬神達集團，神雲科技旗下伺服器通路領導品牌 TYAN® (泰安)，在 2020 年 11 月 17 日至 19 日的 SC20 虛擬展會期間，針對現代資料中心和企業市場，介紹最新基於 AMD EPYC™ 處理器的雲端運算和儲存伺服器平台。



▲ 由 TYAN 產品規劃處張猷龍資深經理透過影片介紹，讓客戶瞭解針對現代資料中心和企業設計的 TYAN 第二代 AMD EPYC 伺服器。

神雲科技泰安產品事業體副總經理許言聞指出，人工智慧、深度學習和 5G 等技術的加速部署，為我們日常使用的雲端服務提供了動力，因此資料中心供應商需要去應對這些新挑戰及機會。TYAN 新推出的雲端運算和儲存平台提供了各種強大的選項，能滿足現代應用

性能及能效的要求。

1U 雙路支援超大記憶體容量的運算伺服器

Transport CX GC79-B8252 和 Transport CX

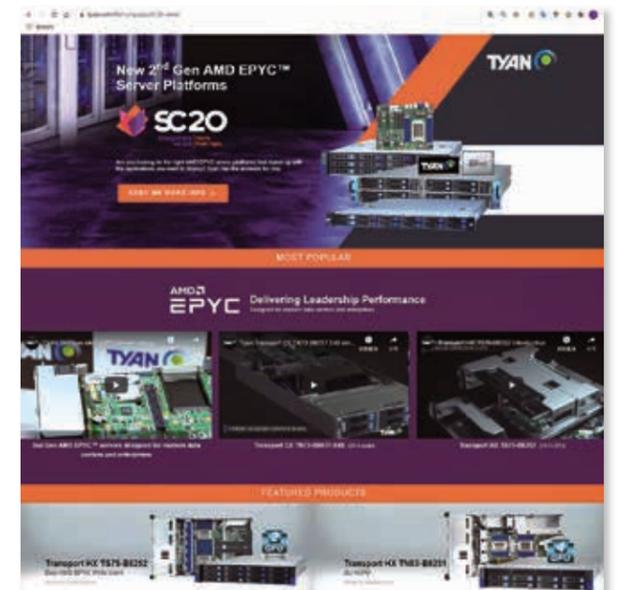
GC79A-B8252 皆是基於 AMD EPYC 7002 系列處理器架構設計的 1U 雙路伺服器平台，擁有 32 個 DDR4 DIMM 插槽、2 個標準 PCIe Gen.4×16 擴充槽和一個 OCP 3.0 網路擴展子卡插槽。GC79-B8252 平台提供 4 個 3.5 吋 SATA 和 4 個 2.5 吋 NVMe 快拆式熱抽拔硬碟支架，GC79A-B8252 平台則提供了 12 個最多可支援 NVMe U.2 的 2.5 吋快拆式熱抽拔硬碟支架，兩款系統皆內置 2 組 NVMe M.2 插槽，可作為內置式開機碟使用。GC79-B8252 和 GC79A-B8252 適合應用於需要大量記憶體進行高速運算應用的高密度佈署。

2U 4 節點前抽式高密度運算伺服器

Transport CX TN73-B8037-X4S 是一款 2U 多節點伺服器平台，四個前抽式運算節點設計，能提供更好的服務性並縮短現場技術維護時間。每個運算節點支援一個 AMD EPYC 7002 系列處理器、4 個 2.5 吋快拆式 NVMe/SATA 硬碟支架、8 個 DDR4 DIMM 插槽、3 個內部冷卻風扇、2 個標準 PCIe Gen.4×16 擴充槽、2 個內置 NVMe M.2 插槽和 1 個 OCP 2.0 網路擴展子卡插槽。TN73-B8037-X4S 平台是專為高密度佈署、有橫向擴展需求的高性能運算和資料中心前端伺服器應用所設計。

具備優異性價比的 1U 運算伺服器

針對運算和應用快取伺服器須具備優異性價比的要求，Transport CX GC68-B8036-LE 是一款值得推薦的機種。基於 AMD EPYC 7002 系列處理器設計的 1U 單路伺服器平台，提供 4 個 3.5 吋 SATA 和 4 個 2.5 吋 NVMe 快拆式熱抽拔硬碟支架，非常適合相關工作負載的需要；在 I/O 擴展功能方面則提供了 2 個 PCIe Gen.4×16 擴充



槽和 1 個 OCP 2.0 網路擴展子卡插槽。此外，在裝配 16 個 256GB 的 DDR4 DIMM 記憶體後，GC68-B8036-LE 平台最多能支援 4TB 的記憶體容量。此外，另一款姊妹機種 Transport CX GC68A-B8036 則是將相同的主機板整合進一個提供 12 個 2.5 吋快拆式硬碟支架，支援 NVMe U.2 的 1U 機箱中，適用於需要高資料傳輸效率 (IOPS) 的儲存伺服器佈署。

2U 混合型軟體定義儲存伺服器

Transport SX TS65-B8253 是一款基於 AMD EPYC 7002 系列處理器的 2U 雙路儲存伺服器平台，支援 16 個 DDR4 DIMM 插槽、7 個標準 PCIe Gen.4 擴充槽，並配備了高達 2 個 10GbE 和 2 個 GbE 網路連接埠。12 個前置 3.5 吋快拆式熱抽拔硬碟支架，除了支援 SATA 6G 設備外，還可同時支援 4 個 NVMe U.2；2 個後置 2.5 吋快拆式熱抽拔硬碟支架支援 SATA 6G 介面，則可做為系統開機碟使用。TS65-B8253 是一台兼具容量 (3.5 吋硬碟) 與效能 (NVMe U.2)，具有混合儲存功能的 2U 伺服器平台，可充分滿足資料中心及企業的軟體定義儲存佈署的需求。

G



TYAN SC20 虛擬展會 AMD 特色展區



觀看影片進一步瞭解針對現代資料中心和企業設計的 TYAN 第二代 AMD EPYC 伺服器。



唯一登榜通路服務企業 聯強品牌價值持久成長再入選 連續18年獲台灣最佳國際品牌



▲聯強連續18年獲得「台灣20大國際品牌 (Best Taiwan Global Brands)」獎項。

文 / 聯強國際

全球權威品牌價值調查機構 Interbrand 昨日公布「2020年台灣25大國際品牌 (Best Taiwan Global Brands)」，聯強國際再度蟬聯，品牌價值逆勢成長達3.14億美元；該評比執行迄今18年，聯強國際年年入榜，並為唯一入選的通路服務企業。

聯強佈局國際市場超過24年，營銷通路遍佈38個國家與地區，高達八成以上的營收來自國際市場，深刻體會品牌對經營國際市場的重要性。聯強長期以「贏得信賴，是榮譽也是責任」的理念，致力於搭建上游原廠及下游客戶的橋樑角色，24年來隨著科技產品推陳出新，持續創新服務機制與提高客戶信賴度，而能達到「穩健·持續·成長」的品牌核心價值。

委託計畫執行的經濟部工業局說明，2020年受到新冠肺炎疫情影響，考驗全球品牌業者因應危機的能力，因此，今年除了評核2019年的品牌整體表現外，亦參酌了品牌對疫情此一重大挑戰的因應舉措。

聯強於全球的通路據點，如中國大陸與澳洲等地區雖

受到疫情影響，有封城與遠距上班等經營考驗，卻能透過長期建立的數位化營運機制迅速因應變局，維繫供應鏈與服務快速復甦，創下2020年前3季獲利創9年新高的佳績。聯強對重大品牌危機的適切因應，亦為獲獎的實績。

除品牌實展現卓越績效之外，聯強因應全球氣候變遷影響，積極支持TCFD (Task Force on Climate-Related Financial Disclosures, TCFD)，於年度企業社會責任 (CSR) 報告書中，揭露氣候變遷對企業帶來的風險與機會，並訂定減少碳排放量與節水目標等積極作為，為台灣首家揭露TCFD的電子通路業者。聯強雖非高污染性行業，但身為地球公民的一份子，對於減緩與調適氣候變遷的威脅責無旁貸。G



聯強集團旗下通達智能運籌 深度擴大安麗品牌授權服務

文 / 聯強國際

聯強集團旗下通達智能運籌，將與全球直銷業龍頭安麗 (AMWAY) 進一步合作，除了已取得安麗淨水器與空氣清淨機到宅安裝與維修的獨家服務外，通達的新竹、嘉義服務中心，也將加入安麗家用科技商品現場維修服務行列，提供客戶更快速、完善的服務體驗。

安麗公司的明星商品 espring (益之源淨水器) 及 SKY 空氣清淨機，於2018年開始與通達智能運籌合作，由通達提供產品的運送、安裝、維修及保養等一條龍服務；由於服務品質獲得客戶高度肯定，日前再度擴展雙方服務範疇。

其中，通達新竹服務中心除了提供安麗商品現場維修及全產品退換貨服務外，更量身打造安麗的專屬維修區，提供客戶更快速更完善的服務體驗；嘉義服務中心則提供安麗家用科技商品代收服務。

通達智能運籌為亞太專業供應鏈服務商，除提供品牌客戶到宅服務、專業配送、智慧倉儲、快速維修及技術服務五大服務外，更包括訂單處理、金流服務及客戶服務，為客

戶提供品牌經營與品質口碑的最強後盾。近年來積極拓展品牌授權服務，目前已有超過40個品牌客戶，擁有全台最多科技產品及智慧家電的授權維修服務認證，維修品質深獲品牌廠商及消費者信賴。G



▲聯強集團旗下通達智能運籌與全球直銷業龍頭安麗 (AMWAY) 進一步合作，將於通達新竹服務中心提供安麗家用科技商品現場維修服務。

More Information

通達智能運籌

通達智能運籌是聯強國際集團於2016年將運籌部門分割獨立成立，以台灣、香港、大陸、澳紐等地優先，並陸續拓展到東南亞等國，提供亞太各國科技產業所需的全方位運籌服務，服務項目包含到宅服務、專業配送、智慧倉儲、快速維修、技術服務等五大服務。

109 資訊月

傑出資訊人才獎



神通資料丁玉成副總經理 貢獻卓著 獲頒109年「傑出資訊人才獎」殊榮

文／神通資料

台北市電腦公會 12 月 2 日於台北世貿展覽一館舉行 109 年「傑出資訊人才獎」頒獎典禮。神通資料丁玉成副總經理以協助政府建置綜所稅、電子發票、地方稅等系統、並將台灣系統整合經驗輸出國際等貢獻獲此殊榮。他表示，從嘗試引進先進資訊科技，到落地應用甚至輸出國際，神通團隊發揮創意及熱情，堅持完成每一個細節，看到市民使用的滿意笑容與驕傲感，作為隱身幕後推手的我們，亦同感榮耀。

神通多年來深耕智慧城市發展有成，尤其在政府電子化不遺餘力，從 1979 年開始即參與稅務資訊系統建置，包括網路報稅、稅務訊息即時通、稅務 e 網通、稅單條碼化等，使我國稅務作業耳目一新，可說是台灣政府數位轉型的先驅之一。丁玉成副總經理帶領的財稅電子化團隊，造就不少成功專案，獲得亞太電子化成就獎、政府服務品質獎等多項大獎肯定。他強調，成功的關鍵除了新技術的引進，讓財稅系統更有彈性、資源可以共享，同時也提升了管理安全及成本效益，但最重要的是神通「團隊合作」的默契，這是神通對業主最好的保證，也是每項專案都能成功的基礎。

近年來神通資料在國際輸出上的成績有目共睹，包括菲律賓機場 E-gate、昆士蘭導入 MIAIOT 平台等等，丁玉成副總經理認為，神通之所以能夠將系統整合推向海外，有三大關鍵因素。第一，神通系統整合技術成熟、經驗豐富，因此不論是與台灣廠商的技術整合，或是與當地廠商的專案合作，

都十分得心應手；第二，神通為了使系統能夠快速依照當地需求調整，因此多採模組化、參數化設計；第三，神通與當地廠商建立高度互信的合作關係，讓後續的維護都能以一站式的服務進行，讓業主安心又放心。

丁玉成副總經理表示，台灣具備創新活力，擁有豐富的人才和完整的產業鏈，因此神通相當看好台灣在智慧城市或雲端服務的發展，而未來城市面臨的挑戰將更為多元、更廣泛，因此神通藉由打造 MIAIOT 平台，匯整智慧城市中各種物聯網資訊，加以大數據分析及人工智慧應用，讓過去建立的系統可以簡單地串接到此平台，並加速未來導入新系統的步伐，輔助主管機關進行各項決策。

他進一步強調，台灣有完整的 ICT 產業供應鏈，是智慧城市應用的絕佳試煉場域，建議台灣廠商可以此為基礎加強合作，在滿足政府機關、企業需求的同時，也能在自己的業務中找到創新價值，就能夠發揮更強大的海外輸出能量。G

神通×Microsoft Azure 聯手 超前部署打造台灣數位轉型

文／神通資料

2020 年 10 月 Microsoft 宣布在台 31 年來最大投資，全球第 66 座 Azure 雲端中心將正式在台落腳，全球疫情方熾下，可說是為台灣產業注入了一劑強心針。Azure 雲端中心的設立，將有助於電信、醫療、製造、半導體、金融等產業數位化，形成「數位台灣」的產業生態系，這與神通資料一直以來強調的「智慧城市應避免碎片化，並進行橫向系統整合及垂直數據分析，以形成產業生態系」理念相互呼應。

神通力助中小企業 逐步踏實 輕鬆轉型

2019 年神通正式成為 Microsoft 的合作夥伴，代理 Azure、Microsoft 365、Surface、Power BI 等產品，著眼的便是中小企業 (SMB) 的數位轉型。中小企業占台灣全體企業的 97.7%，製造業也有 96% 是中小企業，對於「數位台灣」產業生態系，有著關鍵性的影響。但中小企業在 IT 規模及預算的搭配上，常有無力升級的痛點，不利數位轉型。

有鑑於此，神通與 Microsoft 合作開發全方位的中小企業數位轉型解決方案，包括數位辦公室、M365/O365 智慧製造、地端客製化應用資訊系統、混和雲系統整合、HR 數位轉型 (HR 一站式服務、遠距辦公協作、HR 智能分析) 等解決方案，並與微軟合作舉辦研討會，將觸角延伸至中部地區製造業，力促台灣中小企業的數位轉型。

神通經驗實證 大企業轉型也能身輕如燕

除了中小企業外，神通亦積極推動大型企業及公務機關的數位轉型。例如，神通本身也是 Microsoft Azure 的用戶，包括集團內部或對外解決方案的開發、測試及運行，都已部分移往 Azure。神通作為台灣第一家提供 IaaS (Infrastructure as a Service) 服務的供應商，之後更躋身公有雲平台的代理及經銷，對於雲端技術導入已有相當豐富的經驗，但仍持續精進，並將這些雲端新技術，紮實導入組織內的各個層面。

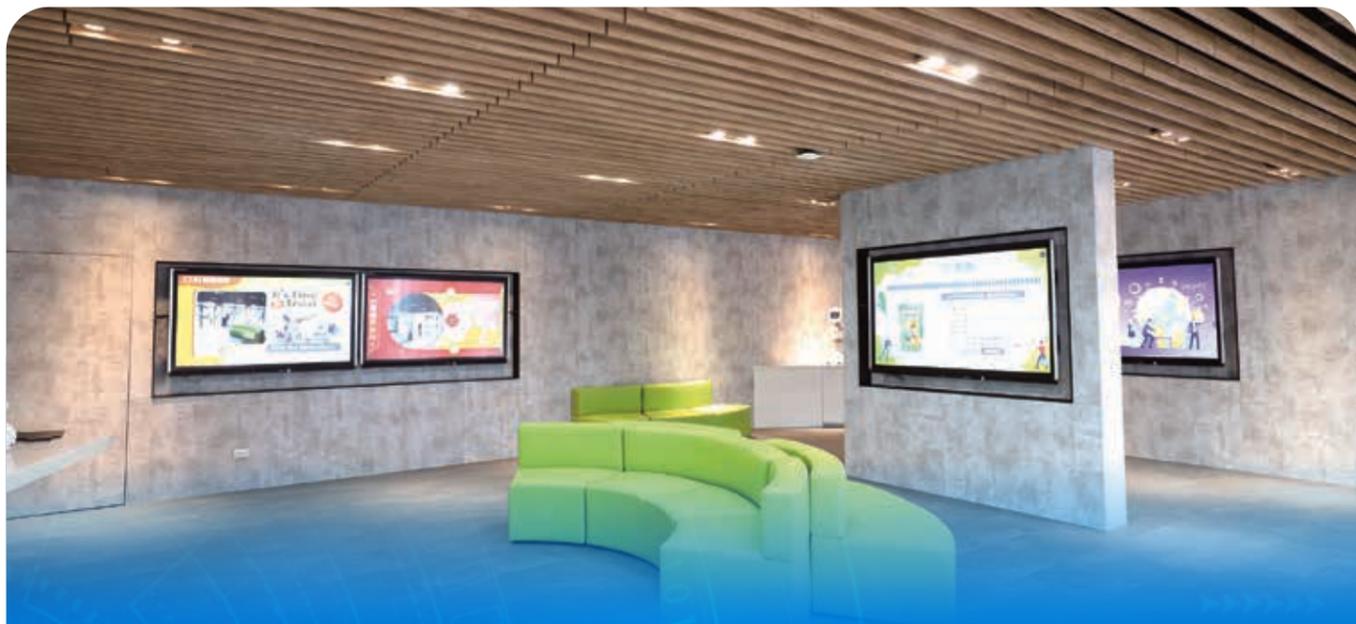
今年 12 月，神通與 Microsoft 聯合舉辦了 Microsoft Tech day，針對 Azure 混合雲、Azure 資料平台，以及 Azure 開發人員平台深入解析及討論，希望透過神通經驗與 Microsoft 的先進雲端技術，提供客戶全方位的數位轉型服務。

神通專業團隊 技術更新不間斷

神通團隊除了擁有 ISO 27001 及多項資安認證，技術實力橫跨多項領域，包括 Cloud IaaS/PaaS/SaaS、CRM、RPA (流程機器人)、人工智慧、邊緣運算、智慧交通運輸、自動通關、RFID，以及各領域的物聯網應用解決方案等，客戶只需專注於本身專業，完全不用擔心導入及整合的問題。

神通資料雲平台與代理事業群丁玉成副總經理表示，我們除了會持續擴大雲端服務的導入領域，同時也會在技術上不斷更新，以最新自主開發的 MIAIOT 為例，這是一個開放式人工智慧物聯網平臺，未來將與各種神通解決方案結合，將數位轉型延伸至機器學習、預測分析的層次，為台灣企業及機關的數位轉型超前部署。G





導入神通 AI 智慧體驗教室 明新科技大學 育才添新里程

文 / 神通資料

因應 AI 浪潮的來襲，目前政府部門、民間相關產業及學界有志之士，已經意識到 AI 銳不可擋的威力正在持續發酵中，同時數位經濟也帶動產業朝向跨領域、跨虛實整合等發展趨勢。神通為力助 AI 人才的培育，除了積極參與產學合作，更發揮軟硬整合實力，開發了「神通 AI 智慧體驗教室」，明新科大成為全台導入首例。

位於明新科大大明樓的 104 坪舊教室空間，經過神通重新設計改造後，已轉型為新穎、美觀，具有科技元素的 AI 智慧體驗教學中心，並於日前配合明新科大創校 54 周年校慶正式啟用，成為當日慶祝活動最吸睛的參觀焦點。

明新科大 AI 智慧體驗教學中心分為教學教室及四大體驗情境區，讓學生能夠兼顧理論學習及實際驗證。神通結合微軟雲端系統包括 MS Azure、MS Teams、MS Learn，設計開發「AI 好運勢、AI 享購物、AI 喜觀光、AI 樂理財」等四個 AI 體驗情境，並導入人臉辨識註冊報到機、指靜脈門禁機、3D 人流分析系統，以及導覽機器人等新穎設備，搭配興趣學、動手做的 AI 基礎教學雲，如無人車、機器等。

神通資料創新科技事業群本案 PM 胡信正博士表示，「神通 AI 智慧體驗教室」可根據不同需求及場域條件，客製打造相關的軟硬體設備，主要目的是希望讓師生能夠在一個場域中，就不同領域的 AI 應用「一網打盡」，也讓學校可以輕鬆跨出邁向 AI 智慧大學城的第一步。

神通資料創新科技事業群丘金勝副總經理表示，科技人才需求迫切，尤其 AI 將是未來科技業的重要命題，因應這樣的趨勢發展，神通將持續推動產學合作，協助校園打造各種新科技的體驗教室，讓產學界在科技人才培育上不斷鏈。**G**

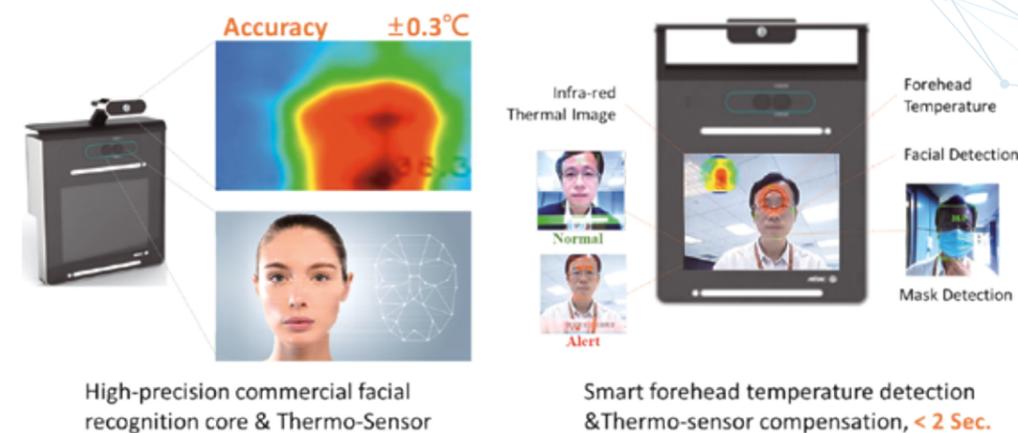


▲位於明新科大大明樓的 104 坪舊教室空間，經過神通重新設計改造後，已轉型為新穎、美觀，具有科技元素的 AI 智慧體驗教學中心。

神通 MiAegis 智慧溫感臉辨機 神盾防疫 CP 值高 快、準、省

文 / 神通資料

全球歷經這場 COVID-19 的疫情大戰後，「防疫」成為各種生活場景的常態化需求。神通將多年累積的智慧安防技術、邊緣運算技術與高品質體溫感測器結合，發展出神盾級全方位防護的 MiAegis 智慧溫感臉辨機，提供準確體溫初篩量測、口罩配戴偵測、臉部辨識及異常示警等功能，並可無縫整合既有的管理系統，協助客戶迎接後疫情時代的新常態生活。



• 智慧準確測溫 Accurate Detection

MiAegis 採用高精度的紅外線熱感測器，具備人臉動態偵測、額頭鎖定測溫、口罩配戴提醒、溫度感測補償、人臉身份辨識、偵測距離提醒、異常告警訊息等功能，測溫準確度 $\pm 0.3^{\circ}\text{C}$ ，未戴口罩臉部辨識成功率達 98.5% 以上。

• 彈性整合介面 Flexible Architecture

MiAegis 提供多種 I/O 介面，與外部設備整合容易，如：閘門、電子鎖、警示燈、語音播放、智慧讀卡機；提供程式 API 介面，可結合企業資料庫，應用於企業管理、門禁管理、員工考勤、大樓物業管理等用途，融入企業日常管理。

• 彈性部署 On-Demand Scalability

每一後台伺服器可連結多台 MiAegis 前端設備，可依照不同場域人數、規模，彈性部署於獨立或跨區之出入口，進出白名單安全設定，門禁管制更輕鬆。

研發製造中心 / 產品企劃處資深經理宋淳伍表示，我們未來將市場鎖定在智慧建築、交通樞紐、醫療照護、場館出入等對門禁管理、體溫精準初篩高需求之領域，協助客戶融入企業管理建立科技安全防護網，平時用於人員進出安全管理，當流感疫病來襲時可以從容應變提升企業韌性。**G**

MiAegis 智慧溫感臉辨機，依場域及辨識需求分為四種型別：

型別	產品名稱	量測距離	溫感功能	臉辨功能	建議使用場域
T-S	智慧溫感一體機	近 (50~80cm)	有	無	門禁管控、單人測溫準確度需求高之場域，如：辦公大樓、健身房、電影院、工廠、社區、校園
FT-S	智慧臉辨溫感系統	近 (50~80cm)	有	有 (配運算主機)	
T-M	多人體溫感測機	中 (3m)	有	無	快速移動、多人同時測溫辨識之場域，如：百貨公司、商場、展場、醫院、交通場所
FT-M	多人智慧臉辨溫感系統	中 (3m)	有	有 (配運算主機)	



育秀基金會捐屋助學 獲教育部頒銀質獎牌

文／育秀教育基金會

達賢圖書館八樓規劃許多團體研究小間即將啟用，其中一間以育秀冠名的團體研究小間，專為政治大學博碩士生深讀究學使用，環境幽靜無擾，可俯瞰館外風景。育秀基金會捐資教育事業的樹人義舉，獲教育部頒銀質獎牌。

達賢圖書館是政治大學圖書館群的成員之一，位於該校的指南校區，規畫主軸有三大核心理念：**1. 資訊多樣化 (Information Diversity)**：多元軟硬體與新科技探索；**2. 學習共享空間 (Commons)**：人與己、人與社群、人與資料之對話交流空間；**3. 特色館藏 (Special Collection)**：結合數位典藏成果，建置專業典藏環境、多元收藏展品、科技展演展示空間，擴大研究資源、擴展研究能量。

以司徒達賢老師命名的「達賢圖書館」，源起於 2016 年獲政治大學校友捐贈指南山莊，圖書館建築本體包含地下 2 層及地上 8 層之主體建物，以及 1 幢 2 層樓悅讀中心，各樓層規劃為：地下 2 樓汽車停車場、地下 1 樓密集書庫、1 樓機車停車場、餐廳、2 樓為圖書館入口、大廳、特藏中心等、3 樓為特藏書庫、學習共享區、4 樓為多媒體視聽中心、5 樓 (6 樓) 為研討室、創客空間、機房等、7 樓大會議室、8 樓為達賢講堂、學人小間等。

2020 年 2 月起正式營運，除了原有空間外，另新增開放湖濱小屋、聆賞室、創意展演室、4、5F 討論室、悠遊體驗區、創客中心，不同種類的討論空間及服務，讓師生可以針對不同目的獨立進行課業學術討論，有效提升學習品質。

另外，悠遊體驗區提供桌遊及 PS4 借用服務讓讀者有紓壓放鬆的空間。

自正式營運後，來到達賢圖書館，既可飽覽群書，又能暢遊綠意美景、感受建築美感，再加上絕美的湖中建築、7 層書牆隧道等，挑戰「全台最美大學圖書館」之一的稱號，許多媒體大幅報導 (包含 Cheers 快樂工作人雜誌、自由時報等) 後，讓參觀團體絡繹不絕。

美輪美奐的達賢圖書館有開放年滿 18 歲的來賓入館，可在櫃檯登錄，以有照片的證件換來賓證，就可入館使用。

G

More Information

「育秀」冠名團體研究小間

苗育秀先生 (1920 ~ 2004)，山東牟平縣人，為台灣「麵粉之父」，一生勤奮，以誠為本，跨行跨業跨界，多角化經營，為聯華神通集團奠定基石；對國家的經濟政策推動及發展更不遺餘力，曾獲頒國內第一枚經濟獎章，堪為學子楷模。

育秀基金會於 2002 年由聯華神通集團 7 家公司群力齊心捐贈成立，成立的初心在於承傳先賢，推升產業新程，育化科技教育；多年來，啟發諸多學子活水靈智，共創無數輝煌的火花。



導入神通資科 IDSmart 智慧 政大達賢圖書館效能再升級

文／神通資科

神通資科長年耕耘 UHF RFID 智慧圖書館，先後導入大專院校圖書館包括清華大學、台北醫學大學、淡江大學、中原大學、龍華科技大學、中國醫藥大學等。2016 年開始與政治大學合作，於商學院圖書分館以及達賢圖書館導入 IDSmart 智慧圖書館設備，以 RFID 技術成功提升圖書館管理與服務效能。

政大圖書館館藏量位居國內大學圖書館第二名，是台灣人文社會科學的知識中心，達賢圖書館的設立，分擔了已近飽和的藏書量，而 RFID 新科技的加入，更落實圖書館的數位服務及智慧管理。

2016 年神通先於政大商學院圖書分館導入 IDSmart 的標配，包括智慧門禁控管、自助借還書機及除菌機，隨後再於達賢圖書館導入 6 座智慧書架、預約書查詢機、自助借還書機、安全偵測門、圖書除菌機、24H 自動還書箱及分揀系統。

神通資科陳原森副總經理表示，大學圖書館肩負學術資源的有效管理與使用，神通資科所發展 RFID 技術已是業界翹楚，因此更能有效提升圖書館的使用者體驗，以及數位服務能力，這也是 IDSmart 智慧圖書館的最大宗旨。

目前 IDSmart 圖書館設備已拓展至日本、菲律賓等國，大受國際市場歡迎，絲毫不受疫情影響。陳副總經理強調，IDSmart 智慧圖書館是同時具備實務性及開創性的系列產品，同時神通具備豐富系統整合經驗，因此能夠協助館方無縫導入新科技，這也是 IDSmart 能夠深受海內外市場歡迎的主要關鍵。

■ 智慧門禁控管

讀者只要透過有效卡片感應，開門就能自動開啟，有效管理進出秩序。

■ 自助借還書機

有立式型及桌上機型，一次可讀取多本書籍，讀者直接放置感應區後，完成借書手續，就能直接將書籍攜出館外。

■ 除菌機

可一次放置多本書籍，並完整翻頁，以 UVC 紫外線殺菌、風扇除塵，結合天然香氛，讓書本煥然一新，提升閱讀品質。

■ 智慧書架

配合預約取書機使用，圖書館不用花時間整架，也不須列印夾書單，讀者靠卡，智慧書架即會亮燈顯示預約書本的存放位置，節省尋書時間及人力，也更加環保。

■ 24 小時自助還書箱

提供全年無休的還書服務，後台連接自動分揀機，讓書籍歸還後的處理更快速。

■ 圖書自動分揀機

可串連館內外還書箱，以靜音輸送帶準確快速分類，輸送帶周圍加裝透明保護罩及緊急按鈕，讓操作更為安全。**G**



Getac Fully Rugged Tablet 光照技術 LiFi 連線強大全新 神基領先業界 將帶入強固型行動運算市場 結合戰略客戶 推動產業新解決方案商品化

文 / 神基科技

國際強固型電腦領導廠商神基科技，日前宣佈將 pureLiFi 的 LiFi 光照上網技術與強固型電腦設備首度整合，各專業領域的客戶很快就能在單一裝置上享有全強固可靠性及創新 LiFi 連線能力的優勢，開創更多強大的全新應用及使用案例。

過去，希望利用 LiFi 技術優勢的使用者必須仰賴插在裝置側面的 USB 轉換器。這種方法非常脆弱，即使是最輕微的碰撞或掉落都可能使工作受到影響，無法在國防、公共安全、汽車、能源和製造等行業的工作環境中使用。透過 Getac 的技術整合，行業使用者即可購得在機殼內安全整合 LiFi 技術的全強固型解決方案，更適合他們每天遭遇的嚴峻環境。

近期推出的 UX10 全強固型平板電腦，將成為首款具有整合 LiFi 功能的



▲ 近期推出的 UX10 全強固型平板電腦，將成為首款具有整合 LiFi 功能的 Getac 裝置。

Getac 裝置。

☑ LiFi 技術：安全、高品質、以光為主的連線能力

傳統技術例如 WiFi、LTE、4G、5G 利用無線電頻傳送資料，而 LiFi (光照上網) 技術利用光線傳輸。這樣的創新具有許多優勢：

- **提高隱私及資訊安全**：相較於無線電波，光線更容易控制並侷限在一個物理空間中，因此，能為網路定位、資產追蹤和使用者身份驗證提供更強化的控制力，也更不容易受到駭客攻擊或被劫持。
- **優異的連線品質**：LiFi 提供的資料密度是採用無線電波網路的一千倍，帶來更高的可靠性和無干擾的通訊。LiFi 也不會干擾無線電波訊號，這意味著兩個網路可以在同一物理空間中同時運作。
- **超低延遲**：相較於以無線電波為主的技術，以光為主的資料傳輸具有明顯更低的延遲，故能從根本上實現創新、自動化以及高階應用，包括擴增實境 (AR) 和虛擬實境 (VR)。

☑ 橫跨不同領域的強大全新應用

堅固的可靠性整合 LiFi 連線能力，在各種專業領域中帶來強大的全新應用，包括：

- **國防**：本質安全的全強固型的通訊解決方案，由於其最低的佈線要求，故可在現場快速部署。
- **公共安全**：借助高品質、低延遲的 LiFi 連線能力，在緊急情況時得以超快速進行現場資料收集與傳輸。
- **汽車**：在工廠或車間現場，能夠快速、不中斷地資料下載，完成汽車韌體的升級。
- **製造及能源**：在無線電波技術設備可能會干擾安全關鍵操作的領域中，LiFi 可將舊基礎設施轉變為 IoT (物聯網)，協助數位轉型。

神基科技董事長黃明漢表示，我們與眾多的行業客戶合作，多數客戶都有非常具體的技術要求和挑戰。此次將 LiFi 此等強大的新技術與神基受肯定的強固型裝置相整合，顯現 Getac 致力創造出業界領先的解決方案，為客戶解決這些挑戰的決心，即使在最不利的作業環境中依然表現突出。G



▲ 國際強固型電腦領導廠商神基科技，日前宣佈將 pureLiFi 的 LiFi 光照上網技術與強固型電腦設備首度整合，各專業領域的客戶很快就能在單一裝置上享有全強固可靠性及創新 LiFi 連線能力的優勢，開創更多強大的全新應用及使用案例。

More Information

全強固型平板電腦 UX10 無懼惡劣環境

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。

除具備防摔性和溫度耐受性之外，LumiBond® 技術確保螢幕在任何條件下都可使用。1000 nits 亮度的螢幕使其在陽光下依舊清晰可讀，同時在下雨和戴手套的情況下可使用觸控功能，確保即使在最極端條件下，擁有出色的可視性和生產力。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 6 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。



▲ 恒潤科技選擇 Getac T800 作為其整車診斷方案中用於連接 VCI 和後臺系統，實現資訊交互的平板電腦，而 T800 在汽車檢測工作過程中表現出的高可靠性及易操作性，讓檢測人員十分滿意。

要在較冷或較熱的溫度下操作，且車輛在行動測試時，設備難免會有碰撞、落摔的意外發生，普通的平板電腦難以適應這樣艱困的工作環境，平板電腦如果不夠可靠，頻繁發生故障，就會嚴重影響汽車生產的進度，無法滿足企業的要求。

☑ Getac T800 的高可靠性 在汽車檢測中表露無遺

恒潤科技的整車診斷系統，具備線上檢測功能，設備管理、遠端升級、資料統計等功能，汽車工程師通過平板電腦，用 WIFI 方式與連接車輛的匯流排通訊卡 (VCI) 進行通訊，讀取車輛資訊並對檢測情況進行記錄，實現匯流排資訊交互，最終將檢測結果上傳至伺服器，並實現列印輸出。

為了應對汽車檢測車間惡劣的工作環境，讓工程師在進行汽車檢測時，不會因為電腦設備的損壞而中斷工作，影響汽車生產效率，恒潤科技選擇 Getac T800 作為其整車診斷方案中用於連接 VCI 和後臺系統，實現資訊交互的平板電腦，而 T800 在汽車檢測工作過程中表現出的高可靠性，易操作性，讓檢測人員十分滿意。

為了充分檢測汽車性能，汽車檢測車間需要高闊的空間，良好的通風條件，因此車間裡夏天炎熱，冬天寒冷，並且車間環境複雜，工作人員眾多，設備及其容易磕碰和跌落，T800 經過獨立測試，符合 MIL-STD 810H 和 IP65 標準，可以 -21°C 到 50°C 的溫度之間工作，並且防摔、防撞、防潑濺、防震、防塵，讓汽車檢測人員不用擔心設備可能因環境因素造成損壞，可以放心專注在工作的其他方面。

檢測人員需要頻繁使用平板電腦對資料進行查詢和記

錄，以及工廠的全班工作可能要求電腦設備長時間工作，T800 本身具備長效電力，且還可選配 Getac 獨家 SnapBack 擴展背夾加裝額外電池，讓檢測人員可以持續工作，不用關閉應用程式。除此之外，Getac 為客戶提供 Bumper-to-Bumper 全面保固服務，將意外損壞納入了標準保修範圍，讓客戶可以安心無虞。

在使用 Getac T800 作為汽車檢測時使用的手持終端後，因為 T800 本身具備的強固特性，工作人員不用擔心因工廠惡劣環境而引起程式中斷或設備損毀，提升汽車的檢測效率和生產效率。

「Getac T800 在汽車檢測過程中體現了高可靠性，在總裝廠、戶外等較惡劣環境下使用，是非常不錯的一款平板。」——恒潤科技工程師。



Case Study

整車診斷系統 強固助益操作 平板電腦 GETAC T800 輕鬆可靠

文 / 神基科技



▲ Getac T800 經過獨立測試，符合 MIL-STD 810H 和 IP65 標準，可以 -21°C 到 50°C 的溫度之間工作，並且防摔、防撞、防潑濺、防震、防塵，讓汽車檢測人員可以放心專注在工作的其他方面。

隨著汽車產業智慧化、數位化快速發展，汽車生產企業對新車出廠前的品質控管與系統更新，越來越依靠智慧檢測，隨著產量不斷擴大，也需要更加快速、可靠、高效的汽車診斷系統，以滿足市場的需求。

恒潤科技是中國著名汽車電子供應商，其研發的整車診斷系統，具有汽車檢測的豐富功能，並先後與中國二十多家整車廠合作，被測車輛涵蓋傳統汽車、新能源及智慧駕駛汽車。

在進行汽車測試時，需要使用平板電腦進行無線或有線連接，並讀取資料和記錄關鍵資料。由於汽車測試空間環境特殊，場地寬闊，工程師常常需

More Information

北京經緯恒潤科技有限公司 (HiRain Technologies)

是一家持續快速發展的高新技術企業，從事汽車（智慧駕駛、車聯網）領域的電子產品研發生產、解決方案諮詢服務、研發工具代理以及專業培訓等，總部位於北京，設有上海、成都、深圳、美國底特律、德國慕尼黑分公司，長春、武漢、重慶、南昌辦事處，並在天津、南通建立了現代化的汽車電子生產工廠，形成了完善的科研、生產、行銷、服務體系。本著「價值創新，服務客戶」的理念，近 20 年來，公司擁有汽車行業千餘家國內外客戶。

幸福職場 揮灑健康

職場社團有伴 精彩多元有趣

神基 獲頒運動企業認證肯定

文/神基科技

國際強固型電腦領導廠商神基科技，打造幸福職場再度獲得肯定！教育部體育署日前頒發 109 年度運動企業認證，神基科技因重視員工健康，推動多樣化運動社團，鼓勵員工闔家參與，獲頒運動企業標章。

為了營造健康職場文化，神基打造一整套健康策略方針，從數據掌握（定時健檢精準了解員工健康狀況）、追蹤教育（提高員工健康認知）、運動培養（鼓勵建立運動習慣）到榮譽感建立（參加內外運動競賽營造運動榮譽感）。神基鼓勵員工「擁抱挑戰」，有健康的身體，才能夠一起向更精彩的人生衝刺！

董事長黃明漢表示，員工是最重要的夥伴，也是公司前進的核心動能，有健康的體魄才能夠有充沛的活力。運動習慣的建立不只能紓解壓力，更能透過良性的合作與競賽提昇默契，讓團隊跳脫平日相處與思考的框架，增加向心力。

為了讓員工建立良好的運動習慣，黃明漢董事長鼓勵所有高階主管起而行，一起加入運動社團，參與員工組隊的內部競賽活動，帶頭樹立好的健康職場文化，發揮影響力建立共同運動的習慣。

為了提升同仁運動的興趣，神基提供非常彈性的社團成立方式，並予以補助，讓結伴運動更簡單。透過多樣化的運動社團型態，神基員工可選擇的運動項目將近二十種，

有和意志力拼搏的長跑社、團隊作戰的羽球、籃球、舞蹈、肌力與伸展的瑜伽課程，或者是肌耐力與毅力兼具的路跑運動，甚至還有闔家共同參與的露營社、健行社等。

蓬勃發展的社團甚至在各個營運據點形成了獨特的運動文化，重點運動賽事都是員工當年度共同關注的盛事。

例如在台灣的桌球大賽、中國的專業舞蹈社團經常性獲得



比賽獎項！而越南冬季盃足球聯賽媲美職業賽事，不同單位同仁彼此挑戰，激勵團隊情感。除此之外更有每年多場大小家庭日與趣味運動會，鼓勵同仁眷屬一同參與，在歡樂競賽中活動筋骨放鬆身心。

汗水與笑聲兼具，競爭與合作並行，神基科技以具體行動落實員工關懷，推動健康正向循環，除了獲得全球多項最佳雇主獎之外，也獲得衛生福利部健康職場認證。作為落實企業社會責任的重要一環，神基積極打造安全健康、充滿活力的幸福職場，希望每位同仁都能透過揮灑汗水，達到工作與生活平衡的健康人生。G

1 昆山舞蹈社是各項比賽的常勝軍，經常受邀巡迴演出。圖為舞蹈社參加上海廣播體操大賽合影。2 神基科技家庭日。3 神基代表台灣精品參加德國柏林馬拉松，圖為神基跑者穿著半強固型筆記型電腦 S410 造型於開跑前合影。

More Information

熱血球場 神基桌球賽

文/神基科技 莊珮慈

2020 年第三屆神基盃桌球賽於 10 月 13 日至 15 日在南港 B1F 熱烈開戰，除了傳統的正規賽，福委會也規劃了「趣味（道具）賽」，以充氣球棒、扇子、藍白拖...等打桌球，讓沒有球技的同仁們也玩得亦樂乎！

今年還新增了「技術挑戰賽」，也就是九宮格之九星連珠大賽，進球就有獎，連成線再加碼；當球在要進與不進之間彈跳，令人摒氣驚呼，真是緊張刺激，分數最高的同仁進了 6 球連成三條線，猴腮雷啊！

論到正規賽，拚的可是真真實實的球技，臨場調度、戰術運用、對戰謀略...，更是不屈不撓的團隊精神！



環保愛地球 童心去圖彩 「育秀兒童著色」比賽 活動辦法登場

收件期間 即日起~ 2021 年 2 月 26 日（五）以郵戳為憑。

參賽組別 幼兒園組（幼幼班~大班）、國小 1~3 年級組。

收件方式 郵寄至「114 台北市內湖區堤頂大道二段 187 號 7F 育秀兒童著色比賽小組收」，或親送至全台「聯華·健康食彩天然有機健康生鮮超市」及「歐奇窯烤披薩」，門市資訊詳見健康食彩官網門市據點。

獎勵辦法 分幼兒園組、國小 1~3 年級組，分別選出優等 15 名與佳作 85 名（共 200 名），致贈精美禮品與獎狀。

評分辦法 色彩表現 50%、整體美感 30%、創意加工 20%。

得獎公告 將於 2021 年 3 月 31 日（三）公佈比賽結果及得獎作品，詳情請見官網〈育秀盃創意獎〉award.yesed.org.tw 最新公告，實體佈展另行於官網公告。

※ 注意事項

- 繪本第 1~6 頁圖稿皆可參賽，參賽作品須自行影印「比賽報名表」並填妥資料黏貼於畫作背面，可同時繳交多張作品，同一參賽者不重複獲獎；著色所使用之工具顏料不拘，惟不接受電腦繪圖，恕無法協助查詢參賽作品收件狀況，敬請見諒。
- 參賽作品一律不退件，著作及版權歸屬本會所有，本會有權將作品自由應用於出版、展示、宣傳、改作與編輯等等，恕不另行通知與致酬。
- 以就讀學校報名者，屆時禮品與獎狀將寄送至學校，由校方代為頒發；以個人身份報名者，則依家長聯絡方式之地址寄送。
- 主辦單位保有變更、暫停、終止本活動之權利，如有未盡事宜將於官網公佈，恕不另行通知。本繪本之圖稿為主辦單位所有，翻拷必究。

主辦單位：財團法人育秀教育基金會

協辦單位：健康食彩 JIAN MART Oggi MITAC Mio all about you

全國教師工會總聯合會 聯華製粉食品股份有限公司 Lien Hwa Milling Corporation



育秀基金會



健康食彩



著色繪本下載

YSED MASTERCHEF JUNIOR CAMP

育秀學園 育食童學 首場溫馨體驗營 登場八里穀研所 小小廚神 大顯身手

文／育秀教育基金會



廚房是很棒的學習教室，不僅學習做人、做事與生存技能，MasterChef Junior Camp 未來還將結合餐桌禮儀、飲食文化、食品安全等內容，啟發孩子創造力和想像力，創造生活美感經驗，建立全人格與國際視野。

育秀教育基金會於校園食農教育已紮根多年，為深化食育培訓、串連夥伴、擴散社會影響力，及承載企業社會責任使命，將以嶄新的「育秀學園」品牌形象持續創造多元學習服務。自2020年初開辦「環保愛地球·小小店長體驗營」以來，獲得熱烈迴響，年底結合中華穀類食品工業技術研究所（以下簡稱穀研所），創辦「小小廚神體驗營」，為孩子們打造一個專業的烘焙料理舞台，期待將「食育」帶進孩子的生活中。

12月5日是小小廚神體驗營第一期開辦登場日，清晨一早，育秀教育基金會董事長景虎士先生及穀研所施坤河所長便親自迎接這些小貴客，學員們紛紛戴上廚師帽及換上圍裙，和我們一同進入小小廚神的世界，為淡水河畔微涼的八里增添了些許可愛活力的氣息。

為了讓社會大眾認識穀研所的專業形象及善用舊大樓閒置的教學場域，育秀教育基金會不僅禮聘五星級導師，設計優質的課程，提供最專業齊全的設備，更翻新舊教室，佈置營造相當有氣氛的學習場域，以活絡學習氛圍。

育秀基金會董事長景虎士先生提到，穀研所是創辦人苗育秀先生留下的珍貴資產，致力於穀類食品研究及技術推廣，孕育無數海內外傳統麵點及烘焙傑出人才，培訓許多優秀選手出國比賽，對台灣食品工業發展歷程有重要的貢獻，希望小小廚神們在老師的帶領下，一起動手做出美味的料理。

小小廚神 親手煮 安心食材 健康吃

隨著冬至即將來臨，大夥兒都會來碗湯圓，因此第一期的課程就以團團圓圓「冬至湯圓與串糰子」為主題，由穀研所傳統組吳招親老師親自帶領體驗製作。平常家庭中過節都會購買湯圓，但小朋友也許並不知道湯圓或串糰子是用什麼材料所製成。透過簡單的料理製作，讓孩子們認識食材、了解其烹調訣竅與烹調用具的使用方法，同時喚起他們對於健康有益食物的重視。

吳老師在課程設計上，簡化許多業界食品加工製程器具的使用，讓小小廚神們利用家中常見的鍋碗瓢盆，還有自己的雙手，去搓揉麵糰，也使用傳統的瓦斯爐及器具，引導小小廚神們回家就能動手做出健康又美味的料理。這次課程所使用到的食材，皆是購自天然有機專賣店——健康食彩，包含喜琵鷺健康豬活菌前腿、無膨發的白蝦仁、虱目魚高湯。在示範的過程中，也順勢介紹每一種食材的特質，讓小小廚神們對食材有更深入的了解。

緊接著吳老師示範完畢後，就換小小廚神們上場啦！在沒有爸爸媽媽的幫忙下，中午有沒有東西吃，就看各位的本事了。

來到了操作廚房，小小廚神們忍不住的出聲詢問，這是什麼？並且開始圍觀料理台上備好的材料和器具。奕權助教首先教導小小廚神們使用今天很重要的工具「電子秤」，認識如何秤重、刻度計算，秤糯米粉、在來米粉、水，還有每顆糰子和湯圓的重量都需要用到，看似簡單的步驟實際操作後卻頻頻卡關，先是一陣哀嚎，在大家輪流反覆檢視後，終於愈來愈順手，孩子們的分析處理能力增強了。

你打蛋 我清洗 分工合作煮佳餚

接下來還有一項挑戰——鹹湯圓的湯底食材處理和烹煮，這也是本次教學的重頭戲，只見小小廚神們開始互相詢問組員：「你會打蛋嗎？」大家看著蛋相視而笑，試著拿起來敲在碗中，即使蛋殼四分五裂，他們還是很滿意。組員們繼續抓緊時間分工合作，有的幫豬肉馬殺雞調味，有的把蝦仁洗淨去腸泥，有的負責將香菇擠乾水後剪成絲，終於把一樣樣的材料都準備齊全了，可以下鍋囉！

廚房裡，不僅要專注於手上的工作，隨時注意瓦斯爐的水是否煮滾，維持乾淨的料理

環境，和需要用到的工具重新清洗，也需仔細聆聽老師講解的每道步驟，讓操作流程更輕鬆與安全，藉此刺激孩子的感覺統合與訓練他們的專注力。完成料理後，孩子們臉上露出信心和笑容，與爸媽分享他們的學習成果，每位小朋友都搖身一變為料理大廚，老師也對他們在廚房的表現讚譽有嘉！

育秀學園小小廚神體驗營，希望爸媽能擺脫「廚房十分危險」的觀念，放手讓孩子們走進廚房，教導正確的食材

處理、器具使用方式及安全知識，同時也藉由料理過程，讓小朋友學習生活自理的能力，知道該如何利用食材，製作出簡單美味的料理，進而建立健康的飲食習慣和生活態度。

「育秀學園·小小廚神體驗營」是台灣麵粉之父苗育秀先生為孩子們打造的專業的烘焙料理舞台，歡迎更多8~15歲對傳統料理、烘焙食品熱愛的孩子，一起鑽研烘焙料理技藝，親手做出好吃好玩又有趣的創意點心和料理。G

FEATURES

料理步驟及課程內容分享



01_串糰子

使用在來米粉、少許糖、80°C熱水，搭配照燒醬沾醬教學，選用有機昆布醬油、味淋、黑糖、水和玉米粉，串糰子蒸熟後整型，每顆約10g用竹籤串成串，沾醬撒上海苔粉即可上桌。

材料→煮熟糖水→揉麵糰→送蒸箱蒸熟→整型3個一串

材料→(醬油、味淋、黑糖、水)煮滾→加玉米粉勾芡→用小火煮至黏稠狀



上課回顧影片



02_鹹湯圓

圓糯米粉、80°C熱水、液體油(Cepis 玄米油)揉成糰，麵糰放於袋中靜置30分鐘，分割成10g湯圓大小，水滾煮浮出水面。湯底本次選用喜琵琶虱目魚高湯製作湯底，食材部份有木頭乾香菇、喜琵琶無膨發白蝦仁、喜琵琶健康豬活菌前腿肉絲、澳洲天然湖鹽、雞蛋、青菜等。

材料→煮熟水→按壓成麵糰→分成10g揉成湯圓→靜至於袋中保持麵糰濕潤

備料→香菇切絲→豬肉絲、白蝦仁醃製調味→煮熟水放入虱目魚高湯→煮滾後將食材放入→將蛋液入鍋變成蛋花→加湖鹽調味

特別活動



01_新大樓參觀

穀研所特別安排小廚神家長們至育秀樓新大樓參觀，讓大家遠眺八里台北港之餘，對於穀研所的業務、料理課程、專業培訓、飲食教育有更深層的認識與瞭解，並交流長期可規劃更多元的教學活動。



02_頒發學習證書

單堂課程皆提供小小廚神「學習證書」及「學習時數」證明，藉由穀研所專業教學，育秀教育基金會建立完整料理課程培訓管道，核發時數及證書，希望有助於孩子培養興趣、技能及升學之重要依據。



03_小廚神積分賽

主辦單位規劃一系列課後任務，藉由「小廚神接任務」活動，讓有興趣進行小廚神培訓的舊學員，可自行在家製作料理，完成任務後再由父母分享成果以獲得積分，持續參與後續課程報名，並有機會成為小廚神競賽種子選手。



04_與家人分享成果

透過家庭廚房形象，引導孩子們走進廚房，選擇健康食材、學會處理備料、使用器具及烹調食物，也懂家事分工和維持環境整潔，重視食品安全，增強動手自理能力，並與父母分享自己煮的料理，無形中也增進親子間情感。



YSED JUNIOR CAMP

育秀學園 強力招生中



食材挑選 烹飪方法 健康營養 生活技能

育秀學園，將食育帶進孩子的生活中

小小店長體驗營

帶領孩子們認識健康的好食材，並教育正確的飲食觀念



小小廚神體驗營

透過基礎料理課程，帶領孩子們輕鬆動手煮、健康吃

定期舉辦食育主題活動，讓孩子透過料理烹調和健康食材的認識，學習一生受用的基本生活技能，享有健康快樂的生活，讓我們一同提升兒童食育力。



育秀基金會



穀研所



健康食彩



聯華製粉

主辦單位 | 財團法人育秀教育基金會

協辦單位 | 中華穀類食品工業技術研究所、

健康食彩·天然·有機健康專賣、聯華製粉食品股份有限公司

Taiwan Wheat Flour Baking Competition

育秀盃台灣小麥麵粉烘焙競賽 揭曉 興大附農 × 中臺科大 × 阿明師傅烘焙小舖 創藝脫穎奪金 得主喜獲頒獎 分享殊榮

文 / 育秀教育基金會

育秀盃台灣小麥麵粉烘焙競賽，於 2020 年 11 月 14 日在中華穀類食品工業技術研究所（以下簡稱穀研所）育秀樓進行決賽，並於當日舉行頒獎，在評審委員嚴格的審核下，3 類組的優勝者出爐，金牌得主分別是「高中職組」興大附農涂孟欽，「大專院校組」中臺科大涂郁汶，「職業組」阿明師傅烘焙小舖吳聖友。

歷時 4 年「野創盃」已獲得全國各大專校、高中職同學的熱烈迴響，延續競賽選用台灣本土小麥所磨製的麵粉，以及台灣本土雜糧（指定 7 種薏仁粉、苦蕎粉、米穀粉、黑豆粉、黑芝麻、白芝麻、紅藜）作為創作成品重要成份材料，今年（2020）年擴大參與層面，冠以「育秀盃」的新名稱再出發，除了在原來各大專院校、高中職同學之外，首次邀請烘焙職人們，一起以原創的精神，挑戰創藝的巔峰。

藉由選手巧手做出好作品 推廣台灣小麥持續辦競賽

育秀盃烘焙競賽是唯一要求選手使用台灣小麥為原料的烘焙比賽，選手必須全程手工揉麵糰，且由於台灣小麥的低筋性特色，要製作出口感軟 Q 的麵包十分不易；從前置準備、發酵到烘烤，每個細節都是能否脫穎而出的關鍵。

育秀教育基金會董事長，同時也是穀研所的董事長景虎士先生在頒獎典禮致詞時表示：已經邁入第五年的台灣小麥烘焙競賽，要求每位參賽選手都需以手揉麵糰的方式親身感受台灣小麥的操作特性，體會與進口小麥相較的差異性，因為台灣小麥的筋性偏低、操作需要有技巧，可以看到今天選手們能烤出漂亮的組織，優於往年著實不易，非常感謝評審、選手，以及協辦單位喜願行施明煌總兼、全國教師工會總聯合會侯俊良理事長、聯華製粉莊銀永經理也都來到現場，致上最大的鼓勵與感恩。

景董事長也提到，台灣小麥是友善耕作，再加上極端氣候如寒害、雨害，造成穗上發芽等問題，農友種植辛苦外，推廣上也不容易，希望參與過競賽的選手，藉由選手們的巧手做出好作品、好產品，加以推廣，如此才能永續經營，每年也能持續辦理競賽。

有別於以往，今年參賽者是以 1 人為一隊，職業組以公司或機構為推薦單位，大專院校組、高中職組則是以學校為推薦單位報名參賽。進入決賽的參賽者，將使用指定材料——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。

手揉麵糰 融合本土雜糧 作品豐美 評審指導精闢

延續去年競賽精神，將各類台灣雜糧都納為創意發想的材料，麵糰融合各式台灣雜糧粉，除了開發多元風味，更將各式穀類彼此間優勢的營養素，依不同比例，巧妙混搭，創發出美味與營養兼具的成品，符合現代人追求健康與營養均衡的理念。

看見選手的努力，將操作上的難度轉化成特色，喜願行施明煌總兼表示，這幾年來感謝育秀教育基金會一路相陪，也讓農友的努力被看見，預估明年台灣小麥收成逾 200 噸；所有的農作物都有它的特性，不應該有排它性。

育秀教育基金會是全教總長期推動食農學堂計畫的合作夥伴，理事長侯俊良先生呼籲大家一起關注糧食安全、本土農業等議題，同時侯理事長也感謝董事長景虎士對推廣台灣小麥的堅持，讓這場烘焙比賽具有獨特的社會意義；食農教育需要從小扎根，孩子才能了解到「從產地到餐桌」是件多麼不容易的事，他也期許各單位的持續努力一定可以獲得更多的認同。

今年決賽評審也別開生面邀請到擔任評審長的張國榮

先生，他是第 17 屆台北市糕餅公會理事長及洋基食品有限公司負責人，另外也邀請到兩位評審：2018 世界麵包大師賽冠軍王鵬傑先生，以及蕭可為先生是法國 Le Cordon Bleu 東京分校結業的烘焙主廚。

對於選手作品與表現，3 位評審除了一致表示讚許外，同時也指出了可以再努力改善的部份，包含：

1. 使用了台式客家的調味，需考慮協調性，而不只是

強調理念。

2. 作品外觀華麗，但口味過於平淡。

3. 指定競賽的 3 種作品，沒有一組可以以 3 種完美呈現，各有優缺點，期望明年作品可以平均。

「看到選手親手揉台灣小麥很感動，如果與美麥相比，台灣小麥的細緻度不夠，雖然烘焙後外觀與組織度看起來不錯，卻不夠柔軟，如果能利用前置作業延長發酵時間，是可以改善柔軟度。」評審長張國榮

先生給予選手精闢的指導，

「參與競賽讓選手們互相觀摩與學習，每年精進技能。」

此次參與育秀盃台灣小麥麵粉烘焙競賽的選手，將受邀參與育秀教育基金會與全教總

合作的食農學堂「大手牽小

手」活動，選手們會到國中小學，帶著弟弟妹妹們一起體驗烘焙樂趣。該活動今年已正式邁入第 3 年，活動不僅叫好又叫座，而且選手們也能藉由個人的烘焙技能實踐社會服務，可謂一舉數德。G



職業組獲獎名單

大專院校組獲獎名單

金牌
Gold Medal Award



推薦公司機構 | 阿明師傅烘焙小舖 參賽者 | 吳聖友

得獎感言 | 初聽聞有這個競賽時就非常想挑戰，因為業界少有手揉以及台灣小麥元素的競賽，於是就想說來嘗試看看：如何可以發揮台灣小麥的精神？在創作過程中，有許多的發想，包含利用製作蜜蜂呈現台灣人勤奮，或是加入桔餅與紅藜表現台灣人的愛與包容，用黑白芝麻交織表現台灣人的強韌。

金牌
Gold Medal Award



校系 | 中臺科大 參賽者 | 涂郁汶 指導老師 | 郭炯村 老師

得獎感言 | 參與競賽一開始並不知道需要手揉麵糰，初次練習手就受傷，還好向學姐請益：如何可以省力？如何好操作？才逐漸摸索出手揉的訣竅，以及可以利用隔夜發酵麵種，減少施力與增加操作性，而且這段時間還參與了其它的競賽，真的很辛苦，非常感謝老師與學姐的指導。

銀牌
Silver Medal Award



推薦公司機構 | 家福股份有限公司 參賽者 | 李家旭

銅牌
Bronze Medal Award



推薦公司機構 | 波羅麥糕點工坊 參賽者 | 黃怡菱

銀牌
Silver Medal Award



校系 | 僑光科大 參賽者 | 李依恬 指導老師 | 涂敦邦 老師

銅牌
Bronze Medal Award



校系 | 弘光科大 參賽者 | 黃詠燦 指導老師 | 楊智偉 老師

優異
Merit Award



推薦公司機構 | 左邊甜點 參賽者 | 陳命名

優異
Merit Award



推薦公司機構 | 星村屋烘焙坊 參賽者 | 蔡孟達

優異
Merit Award



校系 | 樹德科大 參賽者 | 張意偵 指導老師 | 林有君 老師

優異
Merit Award



校系 | 樹德科大 參賽者 | 溫柔 指導老師 | 林有君 老師

高中職組獲獎名單

金牌
Gold Medal Award



校系 | 興大附農 參賽者 | 涂孟欽 指導老師 | 劉毓雯 老師

得獎感言 | 我今年高二，自從決定參加比賽後，每天都會努力練習，一開始真的抓不到竅門，台灣小麥比較不好操作，慢慢地才習慣。在表現上，台式甜麵包我選擇使用伯爵奶茶來展現茶香，軟歐麵包加入果香元素，餅乾部份則使用喜願低筋麵粉與韓國麵包粉讓口感有 Q 度，搭配起司風味，回味無窮。

銀牌
Silver Medal Award



校系 | 普林思頓高中
參賽者 | 顏名駿
指導老師 | 黃桂琴 老師

銅牌
Bronze Medal Award



校系 | 明台高中
參賽者 | 林家永
指導老師 | 王永富 老師

優選
Merit Award



校系 | 高餐附中
參賽者 | 陳嘉吟
指導老師 | 黃琬婷 老師

優選
Merit Award



校系 | 明台高中
參賽者 | 蔡雅竹
指導老師 | 王永富 老師

育秀學園 MasterChef Junior Camp 小小廚神體驗營

2021

1.30 Sat.9:30 — 14:00



活動主題

新春年菜

活動資訊

- ★ 活動地點 | 中華穀類食品工業技術研究所 (新北市八里區中山路三段 223 號) 華強樓之示範教室與實作教室
- ★ 招收對象 | 本活動適合 8 ~ 15 歲 (國小三年級~國中三年級), 預計最多招收 30 名, 對料理烘焙有興趣的孩子們。
- ★ 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 (含主題料理及點心伴手禮實作教學)
- ★ 交通接駁 |
 - 自行開車前往: 學員貴賓車輛免費入園停放, 請停放第三停車場。(位置圖詳見正取名額通知信。)
 - 計程車: 捷運關渡站一出口 1 至穀研所 (單趟車資約 380 元, 車程時間近 30 分鐘。)
- ★ 報名期限 | 2020.12.31 (四) 17:00 截止, 正備取滿額將提早關閉。

活動專屬紀念

完成活動後即贈體驗營證書乙張



育秀基金會



穀研所



報名網址

主辦單位 | 財團法人育秀教育基金會

協辦單位 | 中華穀類食品工業技術研究所、健康食彩·天然·有機·健康專賣、聯華製粉食品股份有限公司

活動流程

- | | |
|-------------|--------------------------------|
| 09:15-09:30 | 活動報到 |
| 09:30-09:40 | 小廚神相見歡、認識環境 |
| 09:40-10:00 | 主題料理活動說明 (分組、認識食材、烹調用具、食品衛生安全) |
| 10:00-12:00 | 主題料理實作教學 |
| 12:00-13:00 | 品嚐料理及環境整理 |
| 13:00-14:00 | 點心伴手禮實作教學 |
| 14:00-14:10 | 頒發證書及賦歸 |

貼心小提醒

1. 活動免費, 請珍惜食材及教學資源, 如經確認報名, 請勿隨意取消參加。
2. 活動請提早 15 分鐘報到, 課程開始後 20 分鐘仍未到者, 提供現場國小以上學童遞補, 原報名學員將無法進工廠實作。
3. 響應環保愛地球, 本活動恕不提供免洗餐具, 參與活動請自備水壺、耐熱外帶盒、保溫罐、環保餐具或容器盛裝完成品。
4. 參與本活動請配合量測溫度, 並記得全程配戴口罩。
5. 課程料理及伴手禮份量以一位學員為主, 家長可自行前往八里左岸、市區、十三行博物館、下罟子漁港周邊逛逛及用餐, 或由主辦單位提供代訂便當服務, 費用 80 元起。
6. 本期同步開設家長班自費烘焙料理進修課程, 20 人開班 (含以上), 含麵包蛋糕及點心教學, 中午可享用個人成品。
7. 活動報名成功將以主辦單位通知為主, 如不克前往請提早告知, 恕無法自行轉讓, 名額將由主辦單位進行遞補資格。
8. 如遇颱風等人力不可抗力之天災, 以安全考量, 主辦單位有調整活動或更改行程之權利。
9. 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。
10. 活動周邊停車場免費停車, 車位充足, 建議大家盡早至會場參加。
11. 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。
12. 報名詢問 02-26576666#7503 ysedaward@gmail.com

近土親農教師研習新北場

文 / 育秀教育基金會



新台北市教育人員產業工會（又名新台北市教師會 / 新北教產）和育秀教育基金會共同策劃，於 11 月 18 日在健康食彩羅斯福店舉辦的食農學堂近土親農研習，除了有別於一般在學校場域舉辦外，更別出心裁從產學共榮、麵粉在台灣的前世今生，從產地包含如何尋找合作的農友？跟農友合作的模式有那些？如何互利共生？一直談到餐桌，藉由的實際操作來說明，豐富內容精彩滿點！

歷經麥田見學、豆麥見學、咱糧學堂到食農學堂，育秀教育基金會長期與全教總合作，共同推廣食農不遺餘力，成果豐碩。基金會自身也積極規劃執行各項公益活動，並協助教育界的夥伴們發展環境和食農教育，積極實踐「產學共榮、共創輝煌！」的理念。

這場同時結合知能和實作的研習，讓與會的老師們有完全不同的學習體驗。在此特別感謝新北教產理事長與全教總副理事長等諸位嘉賓到會場加油打氣，也要感謝聯華製粉、健康食彩等專業團隊的付出。

首先全教總副理事長——何俊彥老師以《食農學堂和近土親農》為題揭開序幕，近年來近土親農研習持續加碼與升級，更多學校和師生加入「好好玩」的食農學堂，共同體驗「做、學、問」的樂趣。

商品從源頭把關 時時為農友著想

民以食為天，飲食是我們每天都會經歷的過程。《產地到餐桌的實際操作》由健康食彩品保張聖良先生擔綱主講，他從飲食能滿足身體對於能量的需求切入，談到享受食材帶來的美味，更是自己與食材、土地、社會的一次對話，他從四個面向分別說明：

一、「從產地到餐桌」是連結生產者與消費端的最佳橋樑：隨著近年來許多食安

事件頻傳，政府除了制定相關規範與罰則之外，消費者也不禁開始思考，我們所吃的食物究竟從何處來，除了吃得健康，吃的安全也成了消費者飲食的重要指標。

二、不只在乎產品品質，更重視食品安全與衛生：健康食彩作為生產者與消費者的橋樑，除了為消費者找到新鮮優質的產品，面對「食安」我們更是責無旁貸。因此在產品開發部分健康食彩聘請 12 位專業的採購團隊、建立嚴謹的考核機制、訂定高於法規規範的驗收標準、並堅持每項農產品採購前皆需現場訪查與採樣抽檢，並在產品銷售期間定期檢驗。

三、產地直送，新鮮又美味：為了讓消費者能夠吃到最新鮮的當季鮮食食材，健康食彩與青田有機農場、花蓮縣政府及澎湖縣政府簽署相關合作契約。同時為了縮短運輸時間並保持產品新鮮度，健康食彩也建置專業的運輸示警系統與冷鏈設備，除解決偏鄉農民的銷售問題，也縮短運送的時間，為的就是讓產品的美味能在最新鮮的時候送到門市端貨架上供消費者選擇。

四、食安五環，落實源頭管理：從產地到餐桌，健康食彩不只縮短了農民與消費者之間的距離，為了確保食品供應鏈每個環節都符合衛生、環保與安全標準，我們也訂定了食品安全監測計畫，依照風險評估進行危害分析，並納入產品品質自主管理基本要求，並且定期委託第三方公正單位針對原料及成品，執行產品強制檢驗。

食品安全一直是健康食彩所堅持的，也願意投入更多的資源提供消費者更好的優良產品，並為產品品質與安全做最完善把關。

食育推廣的跨界合作 親身體驗美味和營養



▶ 投入食農教育的師生經常面臨不知如何處理辛苦收成的雜糧，因此育秀教育基金會特別準備了電動研磨機（可以磨咖啡豆、中藥藥材或是雜糧），現場示範將小麥、黃豆與蕎麥磨碎後，加入原料中，製作出健康又可口「高纖黃金蕎麥餅乾」。

《麵粉在台灣的前世今生》由聯華製粉資深研發顧問范綱群先生主講，作為台灣第一大麵粉廠，聯華製粉除了掌握世界小麥生產與進口來源，積極研發最優質的麵粉產品，對於本土小麥產業的推廣和扶植，更是出錢出力、竭盡所能的給予協助，可說是台灣小麥的最強大後盾。

看到身穿廚師服的聯華製粉新品開發處唐璋駿先生上場，桌上擺滿新鮮好食材，就知道接下來的《教育合作、實作示範》課程輕鬆有趣。投入食農教育的師生經常面臨到不知該如何處理及製作辛苦收成的雜糧，因此在這次研習營也特別安排實作示範「高纖黃金蕎麥餅乾」和「藜麥雞肉沙拉」兩項簡單易學的美食，並提供來賓和學員現場品嚐，讓食農教育的成果能夠加倍延伸。

同樣身穿白袍的健康食彩余詔儒營養師，最後還分享了一些營養資訊：油的品質影響健康甚鉅，營養師以橄欖油為例，詳細解說食用油的營養價值，另外也介紹了黑芝麻、黑豆、黑木耳、黑糯米等食材等多元營養成份，現場還提供有機橄欖油、梅精軟糖、黑芝麻飲及國產有機銀耳等優質商品讓大家品嚐，體驗美味和營養兼具的新感受。

原本預計 2.5 小時的課程，因為現場互動熱烈，延後了一小時才圓滿落幕，結束前還吆喝要盡快舉辦下場活動，期待下一場活動的到來…G





Food & Agriculture Education_01

紅／藜／在／館／中

文／苗栗縣立公館國中 周秀蓮

103 學年度上學期，館中申請加入由全國教師總工會與喜願小麥共同推動的「咱糧學堂」——復興國產雜糧計畫，由喜願小麥免費提供種子與種植資訊，鼓勵全國各校對雜糧議題有興趣的老師，在學校推行相關活動與課程。「咱糧」就是我們的糧食，從種植開始，老師與同學們即展開了一連串種子、土地與環境的探索。

我們嘗試種植蕎麥、小麥、大豆、黑豆等，每一種作物都盡量讓同學們體驗從產地到餐桌的過程，能夠吃到自己親手栽種的農作物，同學們都非常開心。106 學年度新加入的種子是有「穀類的紅寶石」美稱的紅藜。紅藜是什麼？長的是什麼樣？為什麼要種紅藜？紅藜要應該怎麼吃比較好呢？吃起來什麼味道？…等諸多問題先擺一邊，先從除草整地開始吧！

908 班在導師林岑貞老師的帶領下，利用聯課活動時間，在國父銅像後面的農地揮汗除草整地，和入學校的落葉堆肥，把土地整理成適合播種一畦一畦的田地。拿鋤頭整地是一件有意思的事，幾乎所有同學都會在這個步驟感受到「農夫很辛苦」，孩子們肯動手做、肯彎下腰，額頭上的汗珠說明了他們真的很努力，心靈充實而滿足。

紅藜需要先育苗，如果是撒播則需疏苗，幼苗長至 20～30 公分高移植最好，植株間距 30 公分為佳。幼苗顏色很漂亮，中間嫩芽是紫色，外圍是綠色。紅藜長出綠色花穗後開白色的小花，之後漸漸成熟，成長至全株變色時即可採收。這時是紅藜最美的時候！原來紅藜有黃色、橙色、紅色、粉紅色、深紫色、紅紫色等，整園的紅藜色彩豐富，就像伊登十二色相環裡所有的顏色，美的過火！沒想到這種穀物竟然如此吸睛！

採收下來的紅藜需要挑掉葉子，曬乾後輕輕拍打，穀粒就會掉下來，搓一搓曬乾的穀粒就可以輕鬆去殼，去殼後的紅藜變成淡咖啡色，可以加入米飯中煮成紅藜飯或是加入麵粉中做成紅藜餅乾、紅藜麵包等食物。它有豐

富的營養，是穀類中的超級優等生哦！

雖然真正參與種植紅藜的班級只有一個班，但一天天長高的紅藜意外成為大家下課時關注的庭園作物，大家會趨近觀察說：「哇！這是紅藜呀！」許多同事和同學們會好奇地詢問我還有沒有種子？因為他們也想要種種看。還有同學分享他在媒體上所看到的關於紅藜的報導，或是購買添加了紅藜的食物來吃，告訴我紅藜吃起來的感覺，這些都是非常可貴的潛在學習，也是課堂裡所沒有的。

台灣的糧食自給率只有三成，多數仰賴進口，農村人口老化，人力不足，農地休耕不生產糧食或是拿去蓋房子，將會使得自給率惡化。再加上氣候變遷使得降雨集中而強烈，乾旱的時間變長，水稻耕作不易。咱糧學堂所選擇的作物大多是含有豐富營養但粗放、低耗能、低投入的植物，不需要很多水也不需要很多人力照顧，這些作物可能會是乾旱時節的救命糧食，孩子們未來能關注這些環境議題，是我們推動食農教育所期盼的。

計畫裡有句話說：「農作物就是最好的教具、作物成長過程的觀察就是最好的教案。」這是一段教學相長、充滿喜樂的經驗，歡迎大家一同來參與！**G**



Food & Agriculture Education_02

見／證／大／地／生／命／的／循／環 食農學堂 扎根學校 走過十年

文／屏東縣四維國小 吳忠勳



全國教師工會總聯合會（全教總）與 NGO 團體共同推動復興國產雜糧運動邁入第十年，從「麥田見學」、「豆麥見學」再到「咱糧學堂」，直到現在的「食農學堂」，雖然計畫名稱依據計畫內容而有更迭，但推廣食農教育向下從學校扎根的內涵是不變的。

食農學堂有別於政府補助推動的食農教育最大的差別在於，食農學堂並沒有提供任何經費給參與計劃的老師，唯一能提供的實體資源是由育秀教育基金會所提供的種子材料盒，所以其他實施農作的資源，必須由參與計劃的老師們自己想辦法解決，這對老師來說不啻是一項挑戰。

但也正因為如此，自願參與此計畫的老師，對於推動食農教育的熱誠遠大於被政府學校指定而參加。政府推動的計畫，往往要求績效，所以學校必須配合計畫完成成果報告，所以參與的老師有不能失敗的壓力，且成果報告常流於形式，且為求績效成果的呈現，卻往往不夠真實。

而且食農學堂給予老師 100% 的教學自主，並無要求老師繳交任何成果，但參與食農學堂的老師，在種植過程中，願意於社群網站或群組中分享失敗的經驗，並尋求解決之道，作為再次種植改善的方法，也願意分享種植成功的喜悅，並提供成功種植的經驗。所以食農學堂社群網站或群組，從僅有幾位計畫承辦老師，必須一一回覆食農老師們的疑難雜症。現在只要有老師拋出問題，群內就有許多有經驗的老師主動提供解決之道。雖然食農學堂沒有要求老師要完成成果報告，但老師都願意的分享成果與經驗，且無論成功或是失敗。

食農學堂在學校如何融入教學？只是單純的農作體驗嗎？



還是讓學生在烈日下體驗農夫汗滴禾下土的辛苦呢？又還是統整各學習領域，完整的設計橫向連結縱向一貫的課程呢？其實老師們都可以自主設計課程。但老師自身也必須自我充實對食農教育的了解：

- 1. 親近農夫：**了解農友從事農事的甘苦，與農友互動交流，學習實作的農業知識；
- 2. 親近農業：**了解農業產地到餐桌的產銷問題，穀賤傷農與米貴傷民的矛盾與國家農糧政策；
- 3. 親近土地：**了解友善土地的耕作，願意支持與消費較不污染環境、不破壞生態的有機農產品。老師能充分了解親近農夫、親近農業與親近土地的內涵後，定能落實食農教育向下扎根的工作。

若要為食農學堂走過十年下一個簡短的註解，可以說：從一塊荒蕪的土地，從整地、播種、覆土、灌溉，從孕育出小苗到成長收成，其實就是見證一個生命的循環。當學生親手在農田裡種的小麥，變成熱騰騰的麵包，就會感到食物的可貴。食農學堂已走過十年，而下一個十年，也許會有另一番新風貌，並祝福食農學堂能永續走過許多個十年。**G**



大手牽小手 聯手製作 深入國中 獨一味南瓜杯子蛋糕 飄香北斗

文／董書芬

因為疫情而延宕，2020 年的第一場「大手牽小手」活動，於 10 月 30 日於北斗國中舉辦，這也是大手牽小手 3 年來第一次在國中辦理，中臺科大食品科技系的大哥哥、大姊姊在郭炯村教授的帶領下，利用周五下午兩節課的時間，教導北斗國中的學生，親手製做萬聖節限定版杯子蛋糕。

「大手牽小手」咱糧烘焙課程的啟動，最初是為了推廣台灣小麥麵粉，協助大學生發揮專長及服務精神，在全國教師工會總聯合會的媒合下，由財團法人育秀教育基金會邀請大專組入圍決賽選手走入國中小校園，教導小學生基本烘焙。

每個南瓜造型都不一樣 自己動手做感覺更美味

萬聖節玩什麼呢？哥哥姐姐帶你們玩！

活動當天適逢萬聖節，台科大食品科技系的哥哥姐姐活動前一日晚上熬夜，準備了做好萬聖節杯子蛋糕要贈送給參與此次活動的同學們，希望在課程中同學可以學到基礎的烘焙知識，也可以獲得滿滿的收穫。

在哥哥姐姐的示範說明後，每組學生從原物料開始，包括過篩、攪拌、揉捻成形、裝飾擠花等等，每一步都需要自己動手，這其中還需發揮團隊合作精神與各自巧手創作，還好有中台科大的專業團隊到各組去指導，大家瞬間都變得有模有樣。

更特別是，此次還利用兩種顏色的翻糖，捏製應景的南瓜造型，每位同學十分專心地發揮創意，製作各種樣式的南瓜，有別於一般在南瓜上製作一面的鬼臉，有位同學在南瓜上製作了 3 面不同表情的造型，也有同學將南瓜塑形成小豬的臉，十分有趣。

完成作品後，在北斗國中蔡孟宏老師的一聲令下，同學們開心地享受自己獨特的作品，兩堂烘焙課程才好不容易做出好吃又好看的蛋糕，相信同學們會發現平常輕易就能買到的杯子蛋糕，原來製作的過程真不簡單，打麵糰、調配餡料、烘烤時間和造型設計都是有學問。

會後中台科大郭炯村教授說，帶學生參加大手牽小手，既是讓他們發揮所長，也希望訓練他們學習到技能以外的東西，例如活動前的籌備、聯繫，如何主持課程進行等，並培養服務的精神，代表學校善盡社會責任。

產地與餐桌、大學生與國中生之間的距離，就在這場交會中拉近了。G



麵粉遇見水 多藝兩般情 國產農產原料推廣會 兩師傅超前展新技 中式伴手禮精巧「漢餅」突破傳統創意新

文／董書芬

已邁入第二年舉辦的「國產農產原料應用教育推廣會」，第二、三場分別於 2020 年 11 月 18 日與 12 月 9 日在中華穀類食品工技術研究所（以下簡稱穀研所）展開，第二場活動特別邀請到在南僑油脂 / 冷凍麵糰事業部首席技術顧問黃福壽師傅，示範國產農產食材應用於中式伴手禮產品；第三場由「麵粉遇見水」麵館的老闆聶玉奇師傅，操作如何將國產食材融入中式麵食。



穀研所所長施坤河表示，「國產農產原料應用教育推廣會」是育秀教育基金會贊助、穀研所主辦，談到育秀教育基金會的創辦人苗育秀先生，他於 1962 年創立了「台灣區麵粉食品推廣委員會」，也就是穀研所的前身，他不僅廣邀同業及專家，還出錢出力，讓麵食產業發揚光大；雖然他已經過世，但是育秀基金會還是不斷實踐他的精神，將麵食技術與國產農業結合，持續舉辦「國產農產原料應用教育推廣會」，從以前的傳統麵食到現今的創意麵食，融入在地食材，並且不斷創新符合時代潮流。

講到中式伴手禮直接聯想到的是「漢餅」，其特色少不了民俗文化、生活節慶的傳承口味，通常是歷代師徒間的口耳相傳的手法技藝，近年來不斷經過傳統漢餅與新創烘焙的交替，擴大了漢餅的消費群，並且走向生活化以及國際化；新式漢餅在成份、口感、質地、包裝等已有別於傳統，黃福壽師傅以國產南瓜、棗子、花生、台南 5 號毛綠豆、香菇、蓮子等新鮮食材熬製餡料，示範了 4 款製作精巧創新之伴手禮：棗生貴子、好事花生、魯雙菇燒餅佐紅椒與 XO 蓮蓉。

「麵粉遇見水」老闆聶玉奇師傅是麵食的名人，曾多次上媒體，遼寧人愛上台中女孩，在光復新村賣著簡單乾麵...；在第三場的講習會上，他示範利用紅麴粉與菠菜製作三色貓耳朵，還有青菠水餃、酸辣餛飩，以及他的拿手絕活做麵條，以簡單的涼麵讓大家品嚐爽口 Q 彈驚喜。G

神雲募物資 寒冬送暖情 扶植育幼院 心懷有緣地 神達投控捐血樂助人 開心公益大家齊挽袖

文／神達投控

時值秋冬之際，血液庫存量又響警報，為此，期盼在冬季舉辦的公益捐血活動，可以為寒冷的時令注入溫暖，並幫助到急需輸血的病患。每年皆舉辦愛心捐血活動的神達投控，今年也持續默默貢獻愛心，值得驕傲的是與去年相較，今年捐血踴躍度提高，袋數也較去年成長 42% 以上，2020 年 11 月 26 日的捐血活動共募集 41,250cc 的愛心！



今年因為疫情的關係，捐血者變少了，血液的需求相對增加。特別感謝服務於公司餐廳的店家們，贊助了捐血營養金，拋磚引玉鼓勵企業員工們，在此疫情期間共同發揮愛心，幫助需血者度過難關，雖然只是 10 元的小小熱忱，其實也是各位老闆無限的愛啊！

今年配合防疫措施，捐血時須全程配戴口罩、並經過酒精消毒程序，本次捐血活動其實有好多位員工是首次捐血，他們克服了打針的恐懼，戴著口罩深呼吸勇敢地完成捐血。於是在大家踴躍參與下，雖然現場等候時間比較久，大家也耐著性子，穿梭來回辦公室與捐血車之間，就只為那步下捐血車時愉悅滿懷的心情，並大方地表示希望捐血活動可以增加辦理的次數，深受感動神達夥伴們如此充滿愛的默默付出。

神達投控長期投入社會公益，秉著「捐血一袋、救人一命」精神，提供需要輸血傷病患及時的支援。此次「熱血招募，讓愛傳遞」捐血活動，感謝同仁的熱血付出，共同在疫情期間攜手做公益，捐出愛與希望，幫助更多人的生命，為台灣社會注更多幸福能量。

由神雲員工發起，每年的寒冬送暖活動已經進行多年，主要是有感於身處富足的社會，但仍有些不幸的孩子，需要支持與鼓勵，選擇桃園「懷德風箏緣地」育幼院為對象，募集生活用品，如油品、盥洗消耗用品、勞作與作業用紙及腳踏車，清潔用品與小孩的禮物等。

這次並贊助了車衣，協助育幼院幼童進行的單車文化之旅，讓我們祝福，陪同孩子們深入台灣的每個鄉鎮。到了捐贈當天，徵得公司與主管同意，神雲同仁利用中午時間，一同將物資送到育幼院，讓育幼院的弱勢孩子們，能夠有個暖暖的冬天。G



寒冬送愛心 聯華樂公益 同仁代代傳 捐血袋袋熱

文／聯華實業

聯華實業延續定期舉辦的捐血活動「2020 捐血相揪」，號召關係企業同仁共同響應，為善盡社會責任，聯華實業每年響應捐血傳愛公益活動，今年於歲末年初血庫告急之際，於聯華南港大樓舉辦，邀請關係企業同仁一起參與，為了鼓勵同仁，除了捐血中心贈送的紀念品外，聯華實業特地加碼提供每位成功捐血者，米雞蛋糕粉做為獎勵。



期望同仁踴躍捐出熱血、傳送愛心，響應「捐血一袋、救人一命」的快樂，為血庫帶來挹注，聯華一呼百應，為時一天的捐血活動成功募集到 162 袋血，關係企業同仁呼朋引伴熱情參與捐血公益，目的就是希望幫助有急需輸血的人。

歡樂的聖誕節大家會互相交換禮物，與親朋好友一同感受溫馨的聖誕氛圍，但是家庭經濟困頓的孩童，看著同學們交換聖誕禮物，他們卻只能把願望默默地放在心中，基督教芥菜種會服務全台近 4,100 位因為家庭經濟困頓的孩童，每個孩子背後都有著令人動容的故事...

聯華實業寒冬送暖，響應號召為台南地區 50 位孩子準備聖誕禮物，這些孩子們很懂事，從不跟家人開口要聖誕禮物，只把願望默默地放在心中；聯華實業募集禮物，在聖誕節前完成孩子們的小小心願，為需要幫助的人傳送一份溫馨，轉達一份祝福，讓幸福的正向能量擴散到社會每個角落，讓愛與關懷延續。G



MS 基督教芥菜種會 The Mustard Seed Mission

2021

新春送暖 紅包募集中!

為弱勢家庭孩子 募集象徵平安、健康的圍爐紅包，邁向新的一年!

捐款600元， 送上愛與祝福!

掃QR瞭解活動詳情 捐款專線(02)7705-9292

衛部教字第1091364041號

竹外桃花三兩枝，春江水暖鴨先知

Chrome OS 與樹莓派 二線義軍抗疫突起

文 / Jeremy H.

01 疫中市場多變化 二三線動靜宜注意

如果 2020 年沒有肺炎疫情的發生，在電腦資訊市場的一般消費者，大概只會習以為常去注意市場主流產品或流行軟硬體的資訊，不太會有時間或動力，去注意二線或三線產品的動靜，例如：Linux 開源軟體市場的相關產品。除非有特殊應用目的，或者在主流市場中遭遇侷限、不滿意，或者不想花大錢，才會思索尋找另個平台的解決方案來作業。

目前 PC 主流市場仍是 WinTel（早期簡稱 Windows +



▲到貨了全新的週邊裝置，正想小試一下模擬飛行 2020，結果都在軟體升級與下載新內容中渡過…的示意圖。

Intel 或 x86 CPU 平台的硬體平台) 為主，大者恆大的定律仍然存在，疫情其實沒有影響太多資訊市場排名。回顧早年 PC 作業系統，長江後浪推前浪，世代交替時有所聞，著名 OS 如：IBM PC DOS、MS-DOS、OS/2、Win3.11、WinNT、Win95、Win98、WinME、Win7/8/10 等等，不時就會改朝換代，不勝唏噓 PC 系統的無常（又例如：目前 Intel 式微中，AMD 股價迎頭趕上 Intel），但其中最穩定不變的趨勢，就是微軟 Windows 系統數十年的全球稱霸，而且還越做越大。

放眼作業系統歷史，從來沒有一個廠商，能夠像微軟作業系統一樣長年佔據全球大多數 PC 裝置（近月 Win10 已達 85% 佔有率）。這個衛冕者寶座，包括其重量級的 Office 軟體等，預估還再坐穩數十年以上，而無人能出其右。

愈是在稀疏平常的趨勢中，若突然看到有二、三線作業系統及硬體平台的浮出台面的新聞，或者好奇會將這種新聞標題及內容多看一眼的話，很有可能真的是有其他商機的浮現！值得我們多做研究與討論。

02 遭遇侷限或漸感討厭， 消費者會走心

以下提點的，應該是很多 PC 用戶都有的感受。（1）經常會覺得微軟 Windows 的高頻度升級，非常地干擾與困擾，而且（2）逐漸變成是強制施行的設計（目前微軟政策上是最多讓您再延 35 天後一樣得進行升級），（3）想要關掉這樣的升級？也愈來愈不容易（設定的地方會換地方，甚至隱名埋性不易找到地方）。

舉例來說，您正需要用電腦工作時，若巧遇升級更新，就要被它擔誤時間（即便您耐得住性子不想重開機更新，但提醒或變化後的按鈕還在，您一不小心按到或插著電睡覺，一樣都將進

入更新，好像更新是全世界最重要的事情）。又例如：當有空想玩遊戲（如：近期微軟的大作「模擬飛行 2020」），不巧遇到巨量遊戲內容的更新，單單看著下載時間，就讓休閒時間消逝。

換個角度來看，數十年來微軟作業系統一直推陳出新，各世代與各分支早已經數不清（惟查維基百科才能細數從頭），理論上 Windows 早已是市場佔比最高的作業系統，且歷數十年穩定發展後的成熟產品（產品本身不該有太大問題才對），卻在近年的雲端服務策略上或連線被強制控制的設計上，民眾電腦經常遭遇要做大小升級，以及經常推銷新功能服務來干擾你。

這些已猶如廣告般地「自動安排下載」、「經常提醒升級」，以及更新時需要來回幾次的「開關耗時間」等，應該已讓部份民眾「有感不便」或「有所微詞」了，順理成章可推測會促使部份消費者開始東張西望，尋找有無其他方案的「可能跳槽」或「減少依賴」。

再加上當今疫情持續的影響下，讓許多原本一成不變的消費或應用，出現不一樣的觀點視野與對應空間時。這等原因就足夠變化部份市場生態。

也因此籍筆者近月的觀測心得與實作體驗，推論有其他系統平台方案，已經蠢蠢欲動且開始被青睞。

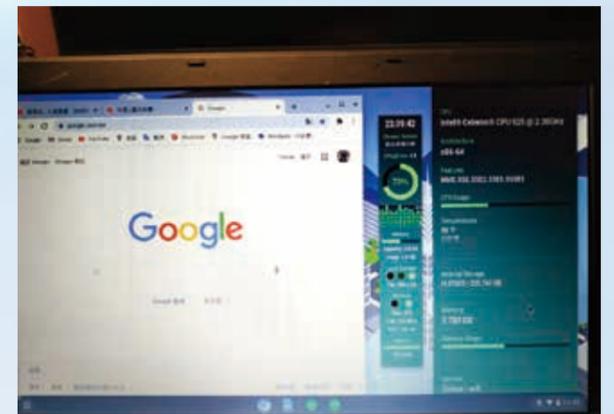
因此，如果您是相關電子資訊廠商，以下幾點市場變動推論，值得您多加留意與看情勢來佈局轉換：

（1）微軟帝國專政，「脫微者」漸將變多？

一般來說硬體的更新升級，有顯而易見的實質效益；但是軟體的升級或更新，頻度高外還不一定一代做比一代好用（甚至硬體受制於軟體，要為不一定需要的軟體功能，而全新採購新的硬體來對應）。退步的軟體介面設計，倒是很常見，例如：微軟新的介面設計，喜歡一直出現殘留的浮動選單、工作視窗變淺色調、常用控制功能常常換地方或深藏起來等。只是介面設計是向見仁見智的面向，少有人提出或大力抨擊。

不過當較多消費者累積了這些積怨，且又無助無解時，消費者的「走心」（變心或）或者遷移（跳槽），是很有可能發生的，且會互相傳染的。只是微軟真的夠大。不害怕消費者能走多遠。

市場消費者的「走心」（指變心了或放在心上認真了），通常不容易預測與防止，但我相信微軟早已知道（可在官



▲筆者嘗試將 Chrome OS 安裝於較老舊的 x86 筆電上（如上圖所示），以及將 Chrome OS 安裝在樹莓派電腦中，都是可行且方便存取 Google 各種服務的另種上網方案，距離筆者想要可完全「脫微」的時日又近了許多。

網 Q&A 中詢問如何關掉一些新介面的不良功能，就能看到冰山一角的民眾積怨或需求），只是微軟真的夠大，目前霸業無人能出其右，自然不害怕消費者的「走心」，而且微軟還有充裕時間優勢，能慢慢地「教育」市場來配合產品的改善。

除個人的觀察與體驗外，其實已常看到網路上相關文章或 YouTube 影片，漸多發態不喜歡微軟 Windows 的服務方式，開始測試其他相對輕量作業系統或轉台到 Apple Mac 平台上頭。而且提出這樣想法的人，都是長年使用微軟的忠實用戶或電腦高手玩家，這些人的豐富經驗與歸納比較出來的心得，有一定真實性與說服力，當較多意見領袖者嘗試新平台成功，或開始推薦支持其他方案的話，那局勢就會帶動更多人的跳槽遷移，轉換軌道。對於產業而言，也就多出了不一樣的藍海市場新機會。

（2）柳暗花明又一村，Chrome OS 低調起飛！

在疫情紛擾的 2020 一年當中，相關資訊市場的新聞，大多集中在中美貿易戰的影響及轉單新聞居多。例如：半導體、筆電、遊戲機等需求成長變化，但其中夾雜了一些前所未聞或相對出乎意料的新聞，就是：近月不少新聞報導 Google Chromebook 的銷售量，在疫情中大幅成長（年增三成以上）！這新聞的出現，代表著另一塊作業系統平台市場，正趁著疫情期間加速攻城掠地擴展市場。

邏輯上 Chromebook 筆電，只是雷同於一般筆電

的另類作業系統產品，但近月能夠在正常筆電市場成長當中，浮現傲人的高速成長成績，原因除了是同於一般筆電功能可以應疫情的應用需求外，前述消費者的「走心」，移情別戀到其他平台來使用（或想買比較便宜簡單的筆電），這部份原因應該也佔有相當的比例。

觀察早期相對精簡的 Google Chromebook 筆電，它的產品策略，一直是很低調，只沉潛於教育市場中經營，看似完全沒有想進攻一般消費市場的企圖（北美之外市場，很難買到 Chromebook）。推測這是 Google 採用避免「槍打出頭鳥」的老二哲學，亦即避免引起市場冠軍的關注與「照顧」。

不過在商言商，再怎樣保持低調的好產品也有一定的忍耐限度。只是什麼時候展開絕地大反攻，這是比較要考慮的。Chromebook 過去雖低調，但已站穩了北美教育市場，加上 Google 早已成功佈局許多的生活應用娛樂內容資料庫（如：地圖、Youtube 等），以及各式雲端應用服務（如 Gmail、Google 日曆、Google 文件等），部分實力與微

軟相比，有過之而無不及。Chromebook 及 Chrome OS 不可能永遠委屈只當老二，正好適逢出現疫情的一整年，剛剛好可以借疫殼上陣，師出有名來「協助」疫情所需，順便讓 Chrome OS 透透市場空氣，測測市場風向，只是沒想到鎖售成績這麼好。

我們推測 Google 其實在開源軟體市場中亦出現相當大的企圖心。Chrome OS 理論上只給 Chromebook 自家筆電使用，其他裝置平台是無法裝載 Chrome OS 的。但 2019 年底附近，開始漸多 Linux 平台上裝設 Chrome OS 的方法教學被推廣出來，至 2020 年也有相關自由軟體廠商。推出更容易安裝 Chrome OS 在一般老舊 x86 電腦的解決方案，甚至 2020 年有人寫好了架構在 Linux 作業系統上可以安裝到樹莓派小電腦的 Chrome OS 測試方案。這等於是將 Chrome OS 拓展發揮到所有 ARM 或 x86 等電腦裝置上頭來使用！

如果 Google 沒禁止這樣發散的發展，那就是默認 Chrom OS 可嘗試在不同平台上讓更多民眾習慣與試用，

那麼這 OS 未來絕對不可小覷（因為所有作業系統的發展，大多都是先讓一群人免費先使用後而席捲市場的）。

(3) 樹莓派 Raspberry Pi 等開源平台，疫中爭艷！

另，樹莓派 (Raspberry Pi) 電腦平台，是款 2006 年才開始被設計規畫用於教育程式寫作與實驗創新應用領域的迷你小電腦。使用作業系統原稱為 Raspbian，在 2020 年 6 月推出史上最高記憶體版本樹莓派 4 代 8GB 版本時，傳出改名為 Raspberry Pi OS 為未來的 64 位元系統鋪路。

樹莓派最大的特點是使用開源軟體中的免費資源，以及低耗電（散熱風扇可以不裝），加上它具有普及教育的立意，讓它的整體價錢非常地便宜，例如：2019 年 6 月大改款升級上市的 Raspberry Pi 4 代，最低售價 35 美元。即便上個月（2020 年 11 月）才上市的最新整合鍵盤造型的樹莓派 400，價格也僅 70 美元。

在 2020 年 6 月推出樹莓派 4 代 8GB 版本時，正好全球疫情持續擴散中，訴求可以用最便宜的方式以及最低耗能的平台，來使用視訊會議軟體 Zoom。加上後面推出整合鍵盤造型的樹莓派 400，壓根也具有趁著疫情年代，推出奇兵出擊市場，一改原本只有裸露電路板的不起眼或不美觀電腦，開始裝扮漂漂亮亮，欲在疫中爭艷！看來有意走進民眾生活雲端應用中，在在在教育、實驗、DIY 市場以外開花結果。

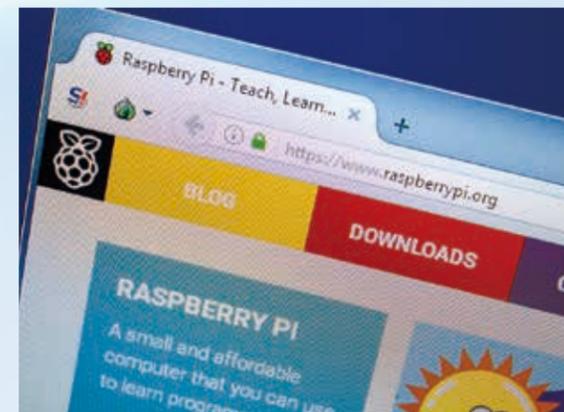
03 結論：撼動不了微軟，但市場選項增多，藍海商機值得參與

最後做個小結論，微軟作業系統，除了有全球都在用的 Office 應用軟體外，其實還有電腦遊戲領域的強大平台實力，工作與遊戲兩大領域目前都在微軟手上，擁有足夠維持帝國不墜的關鍵優勢。

因此前述的 Chrome OS 擴展勢力範圍，以及多種 Linux 相關平台，趁疫情的應用需求，亦藉市場玩家推薦有別於微軟平台的其他方案，都獲得了不少市場聲浪，預估已能持續在未來市場上成為台面話題之一，但相對微軟的市場還是利期型市場而已，但這已經是不小的破口（微軟已獨占鰲頭數十年後的被突破），對於我們電子資訊廠商而言，新的市場發展都是好機會好市場，值得我們提早思維並軌來參與。G



▲ 1 2 Chromebook 過去雖低調，但已站穩了北美教育市場，加上 Google 早已成功佈局許多的生活應用娛樂內容資料庫，以及各式雲端應用服務，部分實力與微軟相比，有過之而無不及。3 4 2019 年 11 月才剛上市的 Raspberry Pi 400 迷你電腦，非常小巧可愛，價格僅約 70 美金起跳（資料來源：Raspberrypi.org 官網，2020 年 12 月）。



▲ 與朋友一同購買的 2019 年 6 月上市的 Raspberry Pi 4B 8GB 迷你電腦，我們試裝了 Raspberry Pi OS 及 Chrome OS 等作業系統，麻雀雖小五臟俱全，上網雲端服務功能一樣也沒少。

Carbon Dioxide

正視食安 保民健康 從食品二氧化碳 看相關管理系統

文/Rob

受新冠病毒疫情影響，全球生產和旅行明顯限制，導致 2020 年的二氧化碳排放大幅減少，雖然截至目前所累積下來的溫室氣體濃度仍持續上升。然而在許多食品裡面，其實也有添加二氧化碳以增加口感、延長保存期限。

為了與國際管理潮流一致，衛生福利部於 2020 年 7 月 1 日預告修正「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」，將「二氧化碳」移列以食品添加物管理，並配合廢止「食品加工用二氧化碳衛生標準」，該草案將進行 60 天之預告評論期，以蒐集各界意見。

早在兩年前，衛生福利部就已訂定「食品添加物使用範圍及限量標準」的草案，為廣納各界意見，進行 180 天之評論期，而該草案與舊制的差異重點說明中，其第 6 項的條文「增列或移列食品添加物品項，增列氮氣、二氧化碳及一氧化二氮等食品加工、包裝或輸送過程使用之 3 項氣體，移列…」，公告上路後預計有 2 年的緩衝期。

與國際標準接軌 新食品添加法規

就在去（2019）年衛生福利部就率先預告，先將一氧化二氮將列為食品添加物管理，並於 2020 年 7 月 1 日起「一氧化二氮」正式列為食品添加物管理，並配合廢止「食品用一氧化二氮衛生標準」。

依「食品添加物使用範圍及限量標準」規範，如發現有違反食品添加物使用範圍及限量暨規格標準規定之業者，依食安法第 47 條第 9 款，處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰，以維護民眾飲食安全。業者如未依規定標示，依食安法第 47 條第 8 款處新臺幣 3 萬元以上 300 萬元以下罰鍰；標示不實者，依同法第 45 條，處新臺幣 4 萬元以上 400 萬元以下罰鍰。

同理，二氧化碳也會在近期正式納入「食品添加物使用範圍及限量標準」，食藥署說明，本次修正是參考聯合國食品標準委員會及食品添加物專家委員會所訂之標準，因此於食品添加物第七類的「品質改良用、釀造用及食品製造用劑」中新增二氧化碳，並訂定其使用之食品範圍、限量、限制及規格標準之規定。

緊接著「氮」也如此類推…；被列入食品添加物的氣體包含氮氣、二氧化碳及一氧化二氮其實已經廣泛應用，只是時常被忽略，過去以一般食品原料來管理，僅要求符合衛生標準，現在則進一步改以食品添加物來加強管理力道。

1. 強化管理：包括應辦理查驗登記、登錄、標示、建立追溯追蹤資料等規範，未依規定標示 示不符都將受罰。
2. 完整揭露食品過敏原，應標示項目擴增至 11 項。
3. 擴增應實施食品安全管制系統（HACCP）之食品製造業別。
4. 資本額未達 3000 萬元之食品工廠，應設置衛生管理人員。

食品氣體的管理系統 增進消費者食安信心

談到食品級氣體的标准，早在 1987 年即有「食品加工用二氧化碳衛生標準」，規範食品加工用二氧化碳之規格，包括其來源、含量及相關鑑別試驗項目等，食品級氣體銷售對象包括國內

知名碳酸飲料大廠以及啤酒廠。

隨著民眾健康意識抬頭及食品安全議題越來越受到重視，政府對於食品安全的管理機制也不斷檢討缺失，增訂多項制度，力求食品安全監管體系完善，也從食品安全的角度，在各階段進行不同的管理，包含 HACCP、ISO22000、FSSC22000 這些的名詞，代表不同的食品安全管理系統，以下一一介紹其各自功能。

一、強調事前預防的 HACCP

危害分析重要管制點（Hazard Analysis Critical Control Point, HACCP）或稱為「食品安全管制系統」，源起於 1960 年代美國發展阿波羅太空計畫，專門研發無衛生安全顧慮的食品，提供太空人在太空中食用，保證不會因食物污染而造成身體不適；演變成現今為確保食品衛生安全而開發的一種食品製程管理方法。

HACCP 很早就廣泛的使用在食品業，大致可拆為兩個概念，一是危害分析（HA），另一是重要管制點（CCP），也就是一種以科學為依據，保證加工系統流程的食品安全，簡單說就是風險評估與管理，依據預警原則建立之食品安全監測、預警及管制系統。

此種重視源頭管理與製程的風險分析及控管，強調事前預防勝於事後檢驗，為世界各國公認為最佳的食物安全管理系統，台灣於 1997 年導入 HACCP，早期用於鼓勵餐飲服務業自我管理，2003 年針對風險性較高的水產、肉類加工等食品業強制實施，逐年擴大實施業別。

二、確保食品供應鏈安全的 ISO 22000

國際上常見的 HACCP 認證制度於 2005 年已整合於 ISO 22000 內，而 ISO 22000 是為了確保食品供應鏈的安全性，可說是食品業及食品相關



為維護並保障消費者食得安全，衛生福利部食品藥物管理署從 2020 年 7 月 1 日起新措施上路，具工廠登記、食品從業人員 5 人以上且資本額未達新台幣 3,000 萬元之「食用油脂」、「罐頭食品」及「蛋製品」等 3 個製造業別，自 109 年 7 月 1 日起，應實施食品安全管制系統 HACCP。

行業的國際級共同標準。

簡單以數學方式呈現 ISO 22000 = ISO 9001 + HACCP + GHP + CAS + FGMP + 部分 ISO 9000 的需求，ISO22000 是食品供應鏈的食品業者可以使用的管理食品安全的系統，包括所有與食品有關聯的企業組織，例如：設備、包裝材料、清潔劑、添加劑和原料的生產商。



別是在整個食品產業供應鏈上，建立對產品安全的信任、降低食品安全的風險、減少重複審核和驗證成本，最後希望能夠達到「一次評鑑，一張證書，世界通用」。

嚴格的作業標準 加強管理食品業

所謂國際級共同標準是聯合國 ISO (International Organization of standardization) 組織成立的目的，ISO 成立於 1926 年，是制定全世界工商業國際標準的國際標準建立機構，ISO 歷年來已針對不同產業製定不同者的品質標準，並為不同的品質系統命名，因此，「22000」並無數字上的特殊意義。

ISO 22000 自 2005 年首次發布以來 (ISO 22000:2005)，經歷了 10 多年的應用，也隨著國際標準與時俱進，終於新版 ISO 22000:2018 於 2018 年 6 月 19 日發布。ISO 22000:2018 自發佈之日起，將有 3 年時間轉版至新標準，這也意味著，應在 2021 年 6 月 18 日之前完成轉版並符合 ISO 22000:2018 要求，以維持 ISO 22000 認證。

三、對食品安全承諾的 FSSC 22000

食物安全管理系統 (Food Safety System Certification 22000, FSSC 22000)，是以現有 ISO 標準為基礎而制定，提供食品安全及品質責任有效管理的架構，並被全球食品安全倡議 (Global Food Safety Initiative, GFSI) 認可，現今含可口可樂等世界級的食品大廠，已經逐步要求供應商要提升其驗證等級至 FSSC22000。

同樣以數學方式呈現，FSSC 22000 = ISO 22000:2018 + ISO/TS 22002-1:2009 前提方案 (PRP)，由於 ISO22000 在 PRP (基礎衛生與廠區規範) 的要求不夠明確，所以 FSSC22000 就特別針對前提方案作出補強，提供給食品製造廠商最新的驗證標準。

由已開發國家之各大食品零售商領頭於 2000 年成立全球食品安全倡議組織，特

▲ 通常知名飲料品牌，在飲料外罐上會標示通過 FSSC 22000、HACCP、ISO 22000 等，以增加消費者對其產品的信心。

通常知名飲料品牌，在飲料外罐上會標示通過 FSSC 22000、HACCP、ISO 22000 等，以增加消費者對其產品的信心，而在製造技術、供應鏈上每一種原料與製程控管的難度不斷攀升，就如氣體的生產，二氧化碳在食品業的應用十分廣泛，常用於碳酸飲料、釀酒及食品的保存，一經列為食品添加物管理，除了需遵循「食品添加物使用範圍及限量暨規格標準」外，食品業者也會要求一系列的供應商皆需通過國際認證，讓每一種原料來源是安全無疑慮的。

由於這些年來食安問題層出不窮，而衛福部食藥署為加強管理食品業，訂定了更加嚴格的作業標準，即使是氣體業亦不例外，故提供以上食品業界常用的標準及規範，供我高壓氣體業之食品氣體廠參考使用，如氣體業界有意建廠者，可進一步詢問坊間具有專業輔導經驗的顧問公司，或在台的國際系統驗證公司，以求得更專業的解答。G

More Information

- 食品添加物：在《食品安全衛生管理法》第 3 條定義，係指食品之製造、加工、調配、包裝、運送、貯存等過程中用以著色、調味、防腐、漂白、乳化、增加香味、安定品質、促進發酵、增加稠度、增加營養、防止氧化或其他用途而添加或接觸於食品之物質。食品添加物有其必要性其功能，包含：食品製造時所必須、提升保存性及預防食物中毒、增進食品品質、改善外觀與香氣風味、補充與強化營養素；食品添加物因不是天然存在於食品中，是另外製造添加進去的，而在日常的飲食中，幾乎都會吃到食品添加物，因此為了方便管理，政府對於食品添加物訂定使用範圍及用量標準，並依功能分成 17 類 (已有 500 多種品目，並逐年增加中)。
- ISO 9001 簡單來說是一套國際通用的品質管理工具，用以維持企業提供之產品與服務的品質，確保品質一致性。ISO 9000 系列，是在 1987 年被制定。當年的版本包含了 ISO 9000、9001、9002、9003、9004 構成 8 大品質管理。
- GHP 則是「食品良好衛生規範」(Good Hygienic Practices)，目的在規範食品業者作業場所、設施及品保制度的管理規定，確保食品衛生，是所有食品工廠須遵守的最基本要求。
- CAS 台灣優良農產品標準 (Certified Agricultural Standards)，是國產農產品及其加工品最高品質代表標準，已逐漸成為國產優良農產品的代名詞。
- GMP 良好作業規範 (Good Manufacturing Practice) 是指食物、藥品、醫療器材產品生產和品質管理的標準
- FGMP 食品良好作業規範 (Food Good Manufacturing Practice) 食品良好作業規範，常用於食品方面的 GMP

大師獻藝 料理傳香

坎佩尼亞義大利麵 × 主廚樂 × 福市 三方聯手秀餐 米其林餐盤得主白家豪主廚展絕活 演繹美味饗宴

文 / 聯華製粉 行銷部

2020 米其林指南於 7 月份在台灣公告，本次新增加台中地區的餐廳與廚師加入，剛開業不到一年的「麵廊」就獲得米其林餐盤推薦，這次坎佩尼亞義大利麵特別邀請麵廊的主廚白家豪共同演繹了多道料理，讓台中高雄地區的廚師們交流互動，白主廚也提供了豐富的後場經驗，讓與會者覺得感到獲益良多。

什麼是米其林餐盤推薦？米其林餐盤又與米其林星星有什麼不同呢？米其林指南最早來自法國中部的克勒蒙費朗 (Clermont-Ferrand)，同時這裡也是米其林創辦人安德烈與愛德華兄弟的家鄉，至今米其林總部也還是位於此地。



全球第一本《米其林指南》在 1900 年推出，當時之所以會有這個點子，是因為米其林兄弟認為單是推銷輪胎並不容易，於是靈機一動製作一本結合旅館、餐廳的開車旅行指南，並在法國境內所有米其林輪胎經銷店鋪免費發送。

除了最高榮耀米其林星星 (Michelin Star) 之外，《米其林指南》還有「必比登」(Bib Gourmand) 與「餐盤」(Michelin the Plate) 等不同等級的評鑑制度，其中「必比登」是以米其林實寶為標誌，推薦性價比高的餐廳為主，台北版的標準是新台幣 1,000 元以下，而「餐盤」則首見於 2016 年的《法國米其林指南》，它代表食材新鮮且細心準備的優質餐廳。

現任萬豪國際集團台中艾美酒店行政主廚的白家豪，就是拿下 2020 米其林餐盤推薦的廚師，白家豪以正統西餐為背景，但對中式麵點、湯頭有著濃厚興趣，因此甫創業建立自有品牌，就以「麵廊」為品牌核心希望能將傳統麵食以藝廊般呈現，開店一年就獲得米其林餐盤推薦，對白師傅而言是莫大鼓勵！

2020 聯華製粉與台中經銷商主廚樂共同合作，邀約白師傅將義大利麵與主廚樂的醬料為靈感，演繹米其林餐盤精神的講習會，其中坎佩尼亞義大利麵所示範的品項包括

1.2mm 天使麵、貝殼麵、1.7 直麵以及彎管麵作為主軸，設計出「松露豆腐天使麵」、「皇家蜆雞湯」、「普羅旺斯番茄雞肉麵」以及「墨西哥辣豆鴨湯」等四道料理。



松露豆腐天使麵是以壽喜燒醬與法式黑菌野菇還有白胡麻醬作為主角，義大利麵既定印象破除白醬或紅醬，以壽喜燒與胡麻醬的風味，彷彿吃到涼麵般爽口。日式胡麻豆腐更是白師傅以豆漿、白胡麻醬、壽喜燒醬以及太白粉與玉米粉以小火煮到黏稠冷藏後塑形而成，坎佩尼亞 1.2 天使細麵以 7 分鐘煮熟後與白胡麻醬、日式壽喜燒醬跟法式黑菌野菇拌炒後，就完成帶有日式風味的義大利麵了！

另一到特色料理為墨西哥辣豆鴨湯，這一道是白主廚前往南美洲做美食文化交流時所吸取的經驗，墨西哥醬含有豐富的番茄、胡蘿蔔、紅甜椒，又加入帶有辣度的青辣椒與匈牙利紅椒粉，香料與氣味豐富，坎佩尼亞



彎管麵中空的麵體就像吸管一樣把酸中帶辣的湯汁滿滿的吸附，味道嗆辣夠味非常開胃，因此以溫前菜作為設定。餐飲市場競爭激烈百家爭鳴，由榮合開發的品牌主廚樂各式醬料就是希望滿足餐飲師傅在口味上變化的便利性，而聯華製粉深耕台灣義大利麵市場已經超過 25 年，希望能提供給客戶更好的服務與品牌概念，「麵廊」主廚白家豪也不藏私地分享比賽、廚房後場或是料理的小撇步讓後進們能收穫滿載。G

More Information

米其林實寶

家喻戶曉的米其林實寶其實不叫米其林啦！米其林是創辦人安德烈與愛德華兄弟的姓氏，米其林實寶的本名是必比登 (Bibendum)。

LH米雞蛋糕粉 榮登穀物界「奧斯卡」 農委會頒獎聯華 新品展售 搶盡鋒頭

文／聯華製粉 行銷部



聯華製粉的年度新品「LH米雞蛋糕粉」，入選「十大嚴選穀得(GOOD)產品」，該競賽是由社團法人臺灣穀物產業發展協會主辦、行政院農業委員會農糧署指導，於2020年12月5、6兩天在台北「希望廣場」舉辦頒獎暨展售活動。

為鼓勵食品加工業者、農民團體及農企業等持續運用國產雜糧開發多樣化產品，已連續舉辦六屆的「十大嚴選穀得(GOOD)產品競賽」，依產品營養機能性、創新製程技術、通路接受度、安全驗證等面向進行評選，2020年報名參選39件產品，經學者專家嚴格評選出10項優選及2項佳作，其中聯華製粉的年度新品「LH米雞蛋糕粉」備受好評，成功擄獲評審的心，榮獲2020年「十大嚴選穀得(GOOD)產品」。

2020頒獎典禮在「希望廣場」熱鬧舉行，更特別邀請到行政院農業委員會農糧署署長胡忠一現場頒獎，並且一一走訪各獲獎業者攤位，給予滿滿的鼓勵與支持。

展售活動一連兩天，選在台北最人氣的農市集「希望廣場」舉行，雖然天氣有些寒冷，但民眾踴躍熱情依然不減，排隊試吃及詢問產品的人龍不斷，讓聯華製粉現場同仁都感到揪甘心捏！

為讓消費者能夠100%感受到古早味米雞蛋糕的魅力，聯華製粉特別將攤位打造成雞蛋糕車，搭配專業設備，並且請到聯華製粉新品技師現場製作，儼然成為最吸睛的一攤。G

More Information

臺灣穀物產業發展協會 Taiwan Grain Industry Association (TGIA)

成立於2014年，2015年完成「社團法人」之登記程序，組織全名為「社團法人臺灣穀物產業發展協會」。設置宗旨為強化學術與產業界之連結，提升穀物科技與產業能力及相關規範，促進穀物產品認知與應用推廣，並以全國行政區域為組織區域。



完整保留米粒香 輕鬆擁有烘焙幸福感 LH米雞蛋糕粉 居家開店最佳神隊友

文／聯華製粉 行銷部



為推廣台灣在地米食，提供消費者更多元選擇，在享受品嘗美食的同時，還能擁有手作幸福感。聯華製粉使用優質國產米，以專業研磨技術自製而成的《LH米穀粉》為原料，研發出一款零失敗、輕鬆上手的「LH米雞蛋糕粉」，高達51%的米穀粉含量，完整保留了米粒香氣，並且巧妙運用米穀粉高吸水的特性，增加液態材料融合度，製作出的米雞蛋糕，外皮酥脆、內部Q彈口感絕佳！

雞蛋糕是台灣的經典小吃，聯華製粉以國產優質米重新詮釋，100%重現古早美味。完全不添加麵粉，具有更低麩質、更好消化、更不易吸油、更Q彈美味、更方便簡單的獨家商品，大人小孩及老人都非常合適。簡單3步驟，在家自己動手做，同時滿足味蕾與DIY烘焙的雙重樂趣。

今年年初，受到新冠疫情影響，許多人為了防疫減少出門而宅在家中，不少民眾趁此時親手自製麵包、點心打發時間，並在網路和親友分享成果，掀起一波「居家烘焙」的熱潮，意外激發出大家的烘焙魂，DIY烘焙更因此逆勢翻升！

此外，本產品具備多元應用的特性，除了米雞蛋糕外，亦可延伸變化製作各式米製烘焙成品（例如製作米鬆餅、米蛋糕、米巴斯克蛋糕、米甜甜圈、米舒芙蕾、米蛋捲等）是適合全家人的DIY烘焙好幫手，更是開店、接單的最佳神隊友。

聯華製粉以淬鍊一甲子的製粉技術，及符合現代人消費需求，不斷創新研發各式產品，自101年起響應政府在地米糧推廣政策，運用優質的在地國產米，致力於開拓米食的多元化應用，創新開發烘焙專用的《LH米穀粉》，以全部或部分比例取代麵粉，適合用於製作各式烘焙點心，成為烘焙原料市場的新選擇。而即將上市的新品「LH米雞蛋糕粉」，則讓烘焙變得更佳親民，人人都能展現創意，發揮美味魔法！G

More Information

米雞蛋糕食譜

加入新鮮牛奶、雞蛋及橄欖油，使用平底鍋或鬆餅機、雞蛋糕機等，簡單3步驟，製成美味的米雞蛋糕。此外，更可運用於製作米鬆餅、米蛋糕、米巴斯克蛋糕、米甜甜圈、米舒芙蕾、米蛋捲等，是適合全家人的DIY烘焙好幫手，更是開店接單最佳神隊友。



▲聯華製粉「LH米雞蛋糕粉」是以國產優質米製作而成，具有更低麩質、更好消化、不易吸油、Q彈美味及方便簡單等特色。簡單3步驟，在家自己動手做，同時滿足味蕾與DIY烘焙的雙重樂趣。

CHIMEI × LIEN HWA

結盟巧手精 麵糰揉暖心

奇美食品幸福觀光工廠 × 聯華製粉 寓教於樂
萬聖節幽靈麵包體驗活動 趣味無窮 美滿童心

文 / 聯華製粉 行銷部

每年十月家長與小朋友無不為了萬聖節派對絞盡腦汁，
不論角色扮演成各式公主或超人，商店餐廳也會應景的佈置上南瓜、幽靈或是鬼怪等圖樣，
目的也是讓孩子們生活中更有儀式感！



聯華製粉攜手奇美食品幸福觀光工廠，於2020年10月萬聖節期間舉辦了6場「萬聖節幽靈麵包」手作體驗活動，吸引了將近100位的大小朋友們共同參與。本次活動除了手作可愛的幽靈麵包之外，也提供了萬聖節的小故事以及聯華製粉潔淨麵粉的小知識，讓大小朋友們有得吃又有得拿，並且不忘將食育精神融入日常生活當中。

觀光工廠展現品牌力帶動消費力

奇美食品幸福工廠最早是養殖鰻魚起家，對環境的責任而逐漸轉型成為台灣最大的冷凍食品加工廠之一，四年前在原廠房旁邊規劃了現今的奇美食品幸福觀光工廠，包括六大主題區的情境故事導引——探索「奇美印象」、「好食探源」、「包子說故事」、「解碼製程」、「食尚樂活」以及「奇美幸福街町」。

從在這六大主題區中，可以完整瞭解奇美包子生產的起源，以及奇美對於食材挑選的堅持與用心。目前奇美肉包的產線一分鐘可以約可做出5至60顆包子，相當於平均一秒就完成一顆包子的生產。以包子的豬肉來說，所有的豬肉也都是根據科學實驗來控制豬隻飼料的營養均衡，並且定期施打疫苗。

包子要好吃的關鍵之一也在於外皮的鬆軟，奇美食品的包子是台灣所有的便利商店包子及饅頭最大的供應商，也是目前全世界唯一提供給日本迪士尼的刈包，可見其產品品質足以打敗世界上所有的供應商，主要特色就在於久蒸不爛，其麵皮的原料就是以聯華製粉的葡萄牌中筋麵粉所製作而成的黃金比例。

三品牌聯手鬼怪企劃 小朋友最愛

10月份最熱門的議題就是萬聖節了，所有的小朋友與家長無不為了萬聖節不給糖就搗蛋的活動用心，「萬聖節幽靈手作麵包」活動，由奇美食品 × 聯華製粉以及美國小麥協會一同企劃，提供消費者體驗麵糰的手作的樂趣。

本次活動為了節省消費者體驗的時間，由奇美食品先將麵糰進行第一次發酵，再由消費者體驗麵糰整形的過程、二次發酵並送入烤箱。活動需提早至奇美食品的官網報名課程，報名成功並報到完成後還要先體驗「shower room」，除去身上的灰塵才進入DIY手作區。

活動當中每組可以獲得四顆麵糰跟麵粉，現場體驗的小朋友年齡大約介於3~10歲左右，DIY的老師在前台示

範如何擠壓出麵糰中多餘的空氣，並且將麵糰整形成幽靈的形狀，如此看似簡單的步驟卻有著相當不簡單的經驗跟手感，如何讓麵糰聽話就端靠許多功夫與時間練習。

在等待二次發酵與烘烤時間的同時，由聯華製粉行銷部來和消費者作簡單介紹。聯華製粉在今年3月獲得潔淨標章認證，潔淨標章是由歐洲民間的零售業者所發起，主要是針對中、下游食品業者進行把關，旨在推動減少添加於產品中的人工合成添加物，滿足消費者對食品安全的追求，希望提供給消費者更少添加、讓人安心的食品。

潔淨標章目前在台灣有慈悅與穀研所來認證，分成單潔淨與雙潔淨，單潔淨的認證標準是不添加8大添加物，包括防腐劑、漂白劑、含鋁泡打粉以及黏著劑...等等，而雙潔淨認證的審核標準更嚴格，規定僅能使用政府核可的800種食品添加劑中的10%，而聯華製粉超過9成的產品皆完成單潔淨與雙潔淨認證，品項高達100多種，目的就是要給消費者更安心的麵粉原料。

目前台灣主要的小麥來源主要是使用美國與加拿大的小麥製成，其中又以美國為最大宗，透過美國聯邦穀物檢驗局獨立公正檢驗後，出具農業部官方檢驗文件，確保出口的美國小麥皆為高品質且穩定的優質小麥，美國的小麥是世界上最品質且穩定的優質小麥來源。

完成烘烤後的麵糰白白胖胖的，這時候只要再撒上一些巧克力粉當作裝飾表情，好吃又俏皮的幽靈手作麵包就完成了！

奇美觀光工廠每個月都精心準備各種題材的DIY手作課程，例如搭配節慶的「萬聖節幽靈麵包手作體驗」、「精油養生湯品體驗」以及「DIY餅乾體驗課程」...等等，內容非常豐富多元，觀光工廠還有200多人的座位區以及販賣部，不論是舉行大型活動或是親子體驗都非常合適。G

More Information

奇美食品幸福工廠

奇美食品幸福工廠位於台南航空站的正對面，距離奇美博物館車程只要3分鐘。不論是搭乘高鐵或是火車到台南，只要再轉乘至台南航空站，過個馬路即可抵達奇美食品觀光工廠。開車前來也有收費停車場可以停（每小時20元，消費滿500元可折抵1小時，入場後半小時免費）。

地址 | 台南市仁德區機場路1008號

Tel | 06-2698588

參觀時間 | 週二至週日 09:00 ~ 18:00 (週一休館，若遇連假則順延)



甜點風味的魔術師 ——淺談辛香料

*The Magician of dessert flavor
—— talking about spices*

文 / 穀研所助理講師 黃兆偉

各種色彩繽紛的辛香料，特殊風味常讓人驚奇不已，可譬喻為食品的化妝品，在烘焙領域中，辛香料提供產品呈現出更多元層次的變化，風味上可增添產品香氣的變化，與不同食材搭配亦會有不一樣的效果與風味，與其它原料結合後更使得甜點味道產生清新溫暖、口齒留香的重要元素！除了提供風味之外，撒在產品上，也使視覺效果更賞心悅目，有畫龍點睛之效。使用在烘焙類的辛香料種類繁多，討論時範圍太廣泛，容易讓人失焦及混淆，所以本文重心將聚焦介紹甜點最常應用的辛香料如：肉桂、丁香、荳蔻、肉荳蔻、香草等，讓大家對香料的世界有更多的認識與了解。



一、辛香料的定義

舉凡能產生獨特香濃氣味及風味，具有着色功能或帶有強烈濃郁、辛辣刺激味的植物均可稱為辛香料，辛香料的英文 "spice" 源自於拉丁文 "species" 一字，為使用於食品與芳香療法用途之香料植物的統稱，香料一般泛指其使用部位屬於果實、種子、樹皮、花苞、球莖、地下莖、根及豆莢等香料植物，香草則指使用部位為葉及葉部之莖等實用香草植物，目前市面常使用的香料有 35 種以上，香草則有 30 種以上。

二、辛香料的歷史

辛香料在亞洲、阿拉伯、地中海等地的使用時間，已長達數千年之久，早期使用辛香料大都在醫療上，諸如循環不良、肌肉疼痛、睡眠障礙等都能藉辛香料得到舒緩的效果，在埃及甚至將辛香料應用於木乃伊的製程中，同時也被運用在食品中做為防腐劑，西元前一世紀的醫藥書籍中，亦為西方世界最早的一本草本植物誌內，即已記載各式辛香料的療效。羅馬人首先將大量的辛香料運用於烹飪中，在古老的歲月裏，辛香料曾被視為與黃金同等價值，因其非常稀少珍貴，為了找尋辛香料及提供當時的需求，國與國之間為了掌控辛香料的生產或貿易樞紐的控制權，甚至發起戰爭。在哥倫布發現新大陸之後，西方國家更容易前往辛香料產量豐富的東方世界，雖然現今的世界不再會因辛香料而挑起戰端，但辛香料的產值，仍足以影響許多國家的經濟體制。

三、辛香料之使用

辛香料依其使用目的及應用產品方式的不同，大致可分為下列幾種形式：

1. 新鮮使用方式——大多以新鮮採摘之部位直接調理、

盤飾裝飾使用，缺點為新鮮植物不耐久存，因有時效性，須盡速使用完畢。

2. 顆粒或粉狀——植株採收後先以低溫陰乾或日曬乾燥進行脫水，所得乾燥原料因水分含量低，可耐久藏，以完整顆粒或研磨成粉末狀的形式使用於食物料理，研磨操作的缺點是香氣容易散失且較易吸濕結塊，乾燥原料建議以低溫貯藏、避光，可延長保存期限及色澤。

3. 綜合辛香料——以多種乾燥顆粒或粉狀組合而成，具多種豐富芬香性的產品，其香氣由組合之香料種類而變化，應用範圍性廣泛且具地域性特色，如：義大利綜合香料。

4. 精油——多半以蒸餾方式操作，在萃取後濃度提高，依用途調成不同比例的溶液。

5. 油脂性樹脂——壓榨辛香料後，以溶劑抽取再將溶劑分離而取得，性質為高黏度且非水溶性的。

四、甜點常用的辛香料介紹

1. 肉桂 (Cinnamon)——是樟屬喬木的內層樹皮乾燥製品，屬多年生熱帶常綠小喬木，以產於錫蘭之品質最優良，肉桂是以樹皮為主要香氣來源，採收後須經浸泡發酵的過程，再予以剝除外皮並曬乾，捲成似雪茄煙之條狀形，色澤呈現偏亮的黃褐色，氣味帶著淡淡的清甜味，幾乎沒有苦味。肉桂在烘焙的應用很廣泛，有以肉桂為主角的肉桂捲、與巧克力或餅乾搭配之調味香料，在蘋果的烹調上，因肉桂具有抑制酸蘋果濃烈風味與帶來甜分之功效，也是不可或缺的要角，在醫學功效來說，常食用肉桂香料能使人愉快、溫暖，所以也應用於調製熱可可飲品，廣受大眾喜愛。

肉桂最常和月桂搞混，兩者其實是不同的植物，香氣也不盡相同，最大的分辨是肉桂取其樹皮，月桂香氣來源為葉子，將兩者的差異整理如下(表二)。



表一 數種綜合香料之成分及應用方式

名稱	成分	應用方式
中式五香粉	八角茴香、花椒、中國肉桂、丁香、茴香	滷或紅燒料理，亦可用於醃漬食物
印度綜合香料粉	小茴香、香菜、小荳蔻、黑胡椒、丁香、肉荳蔻、肉桂	咖哩、蔬菜或湯類料理
七味唐辛子	花椒、芥末、罌粟籽、芝麻、陳皮	添加在肉類或蔬菜類再燒烤或湯麵中
義大利香料	俄力岡葉、羅勒葉、洋香菜葉、迷迭香、百里香	肉類、魚類料理及義大利麵

2. 丁香 (Cloves)——屬於氣味極強的香料，是桃金娘科蒲桃屬丁香木未成熟的花蕾，當花蕾轉為紅色時採收後乾燥製成，原產於印度尼西亞，目前於熱帶及亞熱帶的許多地方栽培，印尼和馬達加斯加是最大的丁香產地，丁香之命名取自拉丁語 *Clavus* 其意思是釘子，因花蕾形似釘形而得名，其花蕾乾具有強烈的芳香味，味道如燒焦的強刺激性，在醫藥上具有驅寒溫胃的作用，其精油成分為丁香酚，有抑制微生物生長及讓我們神經末梢暫時麻木的作用，具有防止牙痛的功效。在肉類烹飪中是不可或缺的香料，可適用於豬肉、火腿、滷肉、去除肉類的腥味及醃漬桃子、泡菜、蜜餞等的調味佐料，也是幾種綜合香料，如：中式五香粉、印度綜合香料粉的重要成分，在烘焙中主要是增加產品的香氣，用於派餡的調味及辛香料類的餅乾居多。

3. 荳蔻 (Nutmeg) 和肉荳蔻 (Mace)——荳蔻和肉荳蔻常常讓人分不出差別，其實它們都是屬於同一樹種，只是採集的地方不一樣，樹種是荳蔻樹，原產於印尼一帶的常綠喬木，荳蔻果實有點像杏，呈圓形，顏色為檸檬黃到淡褐色，成熟時果實會裂開，露出裡面一層鮮艷的膜，這些網狀條紋之內膜，即是肉荳蔻 (**Mace**)，在肉荳蔻裡面的核才是荳蔻，荳蔻跟肉荳蔻風味的差別在於荳蔻味道較強、略苦，帶點略嗆的濃郁味，肉荳蔻則風味較為溫和，略帶點辣味。

由於荳蔻具有會散發出令人興奮的芳香味和幫助消化、提振精神等的醫藥上的用途，因此在歐洲和亞洲等地一直是很重要的香料植物，在 15、16 世紀栽種面積還不普遍時，是令人垂涎的奢侈品，當時世界強國如：葡萄牙、荷蘭、英國等為了壟斷整個荳蔻來源，引發了無數次的戰爭，就是為了爭取整個香料市場。

目前荳蔻有兩種形式，一為粒狀，一為粉狀。荳蔻通常多用在肉類加工品，如：香腸、熱狗等也適用於蔬菜中，略為添加可使花椰菜、南瓜、馬鈴薯等味道更加鮮美，於咖啡或酒中添加更增添風味，在烘焙應用上可使用於小西餅、布丁類及餡料中。肉荳蔻使用時多為粉狀，可使用在義大利麵醬、乳酪、魚、牛、羊肉加工品與燉蔬菜上，在烘焙上多用於德式相關的甜點及辛香料的餅乾等。

4. 香草莢 (Vanilla)——它是僅次於番紅花，位居世界第二昂貴的香料，產地以馬達加斯加最著名，在西點烘焙中應用廣泛，它是香莢蘭的果莢發酵所製成，香莢蘭是多年生攀緣藤本、熱帶植物，利用其氣根附著於樹木的樹幹上，通常人工授粉半年後，果實才會成熟，成熟的香草豆莢呈現淺綠色，本身是沒有香味的，就如同新鮮的可可豆或是咖啡豆若要產生香味，必須藉由微生物所釋放的酵素來進行發酵作用，至於香草豆莢與可可豆或咖啡豆最大不同的是它不進



行梅納反應，香草豆莢在採收後會浸泡熱水作去菁，然後白天日曬，晚上以厚毯子包覆，持續進行三至六個月後，接著繼續置於室內再發酵幾個月，等到豆莢完全變成深褐色後才會成為具有濃郁香氣的香料。至於剛採下沒有香味的香草豆莢為何能轉變成有濃郁香味的香草棒呢？主要是因為豆莢中所含有的 2 種配醣體（香莢蘭配醣體、香莢蘭醇醣物醇）經過長時間的儲放發酵後，可藉由酵素將其水解成香草醛和葡萄糖，香草醛就是發酵過豆莢中最主要的芳香成分，在西點中應用廣泛，幾乎所有產品都可添加香草來增加香氣，如：布丁類、海綿、戚風類蛋糕及小西餅等。

5. 薑 (Ginger) 和薑黃 (Curcuma longa)——薑與薑黃也是常常讓人搞錯的，它們是不同的植物，以外型來看，都是地下根莖、皆為褐色表皮，但一般而言薑黃的體型較薑小，

剖開呈較深的橘黃色，薑則呈米白色，以植物學來看，薑黃屬薑科薑黃屬植物，為鬱金的地下根莖，其味道有些辛辣、苦味，常用於南洋香料使用，是咖哩眾多香料中的主要成分之一，在烘焙中主要做為黃色著色劑，應用於黃色的蛋糕、餅乾、爆米花、糖果等。薑則依照薑採收時間不同有分嫩薑、粉薑、老薑、薑母等，具芳香、辛辣的刺激味，主要可暖胃潤肺、加速新陳代謝，暖身健體等藥用功能，在烘焙應用上可用於派餡、小西餅和辛香類的餅乾。

五、甜點辛香料的應用

1. 烹飪調理——辛香料在食品工業中用途廣泛，如：去除腥味、增添食品的香氣、賦予產品顏色等功能，包括各

表二 肉桂和月桂的差異

名稱	肉桂	月桂
英名	Cinnamon	Bay Leaves
科屬	樟科樟屬	樟科月桂樹屬
概說	屬多年生熱帶常綠小喬木原產於錫蘭及印度西南方之馬拉巴群島，樹高 9~12 尺，適宜生長於熱帶、低緯度，葉厚、前端較尖並具有芬芳之味道。	原產地中海一帶的常綠樹木，葉片堅韌、邊緣具有蠟質，它的葉片開始用於希臘奧林匹克運動會的獎勵，亦頒給詩人，其象徵桂冠詩人為至高無上的榮譽。
使用部位	樹皮、樹皮油、葉油。	葉片精油、樹脂。
用途	烘焙、食物烹調、飲品。	西洋或泰式料理中燉煮、湯品等。

表三 荳蔻和肉荳蔻的差別

名稱	荳蔻	肉荳蔻
英名	Nutmeg	Mace
樹種	荳蔻樹	荳蔻樹
使用部位	果實中間的核	果實內膜
味道	較強、略苦	溫和、略辣
用途	咖啡飲品、肉類加工、蔬菜烹調、烘焙小西餅、布丁類。	義大利麵醬、肉類加工、德式類甜點及辛香料餅乾。

式肉品、湯、沙拉醬、蜜餞等均被使用，在開胃菜、主菜的料理也常被應用，像特定民族料理通常有特定辛香料作為代表性成分。在南美、墨西哥料理都少不了丁香，一般中東菜以肉桂、肉荳蔻為主，土耳其人則大量使用肉桂、肉荳蔻、丁香等。

2. 生活應用——具有保健功效如外用內服，可去除疼痛、驅寒暖身、改善腸胃不適、降血壓等功能，透過燻蒸、精油方式消除疲勞、改善室內氣味等功能。

3. 在甜點應用中常被用來製作辛香料餅乾，尤其在高緯度、氣候較寒冷的國家，如：德國、奧地利等地此類型餅乾很受歡迎，也可應用在派餡中以增添風味。以下就以德、奧著名的薑餅屋為應用辛香料做成的產品，分享給讀者。

六、結論

辛香料在早期被人類使用作為藥品（保存屍體的防腐劑），隨著時代的演變、文化生活的提升，在古希臘、羅馬時代食品不僅要滿足食慾還要表現出色彩及香氣，從而辛香料漸漸從藥劑的角色逐漸演變成餐桌上豐富菜餚的調味魔術師，近代躍居西點點心中不可或缺的食材。我常常與想從事烘焙業的學生說，你可以不喜歡它，但一定得知道它的味道及特性，這樣在烘焙產品的應用上，才能得心應手，彰顯出不同產品該表現出的特色及特性。（本文轉載自烘焙工業第 214 期）



RECIPES.

Do it yourself

薑餅屋為添加數種辛香料及大量蜂蜜的餅乾，是每年聖誕節最應景的西點產品，其源自於格林童話中的糖果屋，故事中的巫婆使用薑餅、巧克力、糖霜建造出糖果屋來引誘小朋友，其故事改編成音樂劇，通常都在在聖誕節前後巡演，商家順勢推出用薑餅做的「薑餅屋」，並塗上各種顏色的糖霜，立刻成為小朋友的最愛，逐漸成為每年聖誕節不可缺少的傳統。

【薑餅屋 | Gingerbread】



〈作法〉

- 1 將全蛋、細砂糖、蜂蜜加入拌勻。
- 2 拌入融化的奶油。
- 3 將辛香料及所有粉類過篩築成粉牆，倒入液體材料。
- 4 利用切拌的方式，增加兩者不同性質材料的接觸面積。
- 5 將所有材料確實拌勻到乾爽不黏手即可。
- 6 將麵糰擀成 3mm 厚，用模型壓出，190°C 烤焙。
- 7 糖凍製作：將細砂糖+水煮至 115°C，沖入打發的蛋白中，再分次加入過篩的糖粉，拌勻即可。
- 8 最後再以糖凍把薑餅屋組合完成。

〈食材〉

A. 麵糰

奶油	85g (17%)
細砂糖	70g (14%)
蜂蜜	200g (40%)
全蛋	70g (14%)
低筋麵粉	500g (100%)
小蘇打	5g (1%)
可可粉	20g (4%)
薑粉	3g (0.6%)
肉桂粉	3g (0.5%)
荳蔻粉	1g (0.2%)

B. 糖凍

細砂糖	300g (100%)
水	99g (33%)
蛋白	99g (33%)
塔塔粉	2g (0.5%)
糖粉	150g (50%)



PIZZA Oggi GRAND OPEN

歐奇披薩 大直店

02-7752-2695

台北市中山區敬業三路123號1樓

(大直 ATT 4 Recharge，捷運劍南路站3號出口)



Welcome

聯華神通集團
內用消費
享9折優惠

(請出示識別證，恕不與其他優惠併用)

更多門市
請見歐奇官網



碧貝瑞 100% 藍莓汁

頂級美顏聖品

大瓶裝
750ml



小瓶裝
200ml



纖維質 促進腸道蠕動

維生素 調節生理機能

低卡路里 對人體不會造成負擔



- 荷蘭原裝進口
- 嚴選來自荷蘭南部A級新鮮藍莓榨汁而成
- 天然原汁非濃縮果汁還原
- 蘊含藍莓的天然果香及甜味，含花青素



無添加水、糖
及其他化學添加物

家族自有藍莓農場種植
包裝及通路販售掌控品質



取得BRC食品安全認證
通過歐洲及台灣兩地
實驗室檢驗標準



營養師小叮嚀

上班族、手機族，
時常過度用眼，需
要更多的花青素加
強保護喔！



建議方式

每日適量攝取，可直接飲
用，不需稀釋，特別適合
小朋友加強攝取營養素，
取代市售含糖飲料。



健康食彩
JIAN MART
天然·有機·健康專家

UH 聯華實業集團

誠 分享豐富

樸 分享美好

勤 分享知性

慎 分享健康



獲頒 Eatender 銀養獎及銀質獎雙殊榮 Cepis 32 綜合珍穀粉 營養豐美 口感佳



「銀髮友善食品不只重視營養，也追求風味口感！」農委會副主委陳駿季於 12 月 20 日為「2020 年銀髮友善食品頒獎典禮」頒獎，並指出有了「Eatender 標誌」及質地友善性標示，將有助於消費者選購銀髮友善食品，健康食彩自有品牌「Cepis 32 綜合珍穀粉」與「顏帝亞銀耳露」獲選 2020 年銀髮友善食品，同時 Cepis 32 綜合珍穀粉更獲得銀養獎及銀質獎兩項殊榮。

銀髮友善食品計畫自 2016 年推動至今，入選產品累計已達 93 家、283 項，已有相當的能見度。同時，食品所亦建立「Eatender 標誌」作為銀髮友善食品產業之共同識別標示，以及針對台灣飲食特性建立「質地友善性標示」，引領台灣農食企業擴大使用台灣在地農產食材，針對長者飲食需求研發新產品，已逐步產生帶動效益。

此次獲得銀養獎及銀質獎兩項殊榮的 Cepis 32 綜合珍穀粉，是精選 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，吃得到純正的真穀粉。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。

健康食彩行銷部副總監蔡昕語表示，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。

顏帝亞銀耳露是採用國產新鮮優質的銀耳，高規格環控栽培，成份單純開瓶即飲，軟嫩易食，營養安心，符合銀髮友善食品的評選條件，包括食用安全性、高營養密度及高熱量、咀嚼吞嚥性、食慾促進、產品標示及產品便利性，是滿足長者飲食生活的好產品。G



來自大西洋的冰晶寶藏 不可錯過健康食彩的海洋珍饈賞

文 / 健康食彩行銷部

健康食彩自 2012 年成立後，致力供應天然、有機的食材給消費者。伴隨著消費者食安意識抬頭，對選購生鮮漁產的標準也越來越嚴格。這讓健康食彩更關心從產地到餐桌的過程中所包含的安全與美味。本期健康食彩將介紹引為自的海洋寶藏：鯖魚與大比目魚（扁鱈），讓讀者們對習以為常的食材有更深入認識。

喜琵琶薄鹽鯖魚

☑ 鯖魚的故鄉

喜琵琶薄鹽鯖魚選自於大西洋鯖（*Scomber scombrus*），挪威是大西洋鯖的主產地之一。大西洋鯖分布於北大西洋，挪威、冰島、愛爾蘭、蘇格蘭皆有捕撈，是全球捕撈量最大的魚種之一，其中以挪威海域捕撈的大西洋鯖產量最大，品質最優良。大西洋鯖最大辨識特色在於腹部純潔雪白，是因每條鯖魚都是野放生長在冰冷且純淨的高緯度海水環境中，這就讓鯖魚擁有鮮美及豐富的肉質脂肪，且鯖魚體內含有特有的慢速紅肌，更使得鯖魚肉有著紅肉般的緊緻口感，這可是日本海域所產的鯖魚無法比擬的！

☑ 鯖魚是高營養的魚類

鯖魚含有豐富 OMEGA-3、DHA、EPA 及優良蛋白質，有助於增強記憶力、提升新陳代謝並減少血管阻塞。食用鯖魚不僅可遠離肥胖風險，維持身體機能，是最適合全家大小一起享用的高價值魚類。薄鹽鯖魚以少量鹽醃漬，引出瘦肉鮮美滋味，好能品嚐出鯖魚獨特口感與香氣！是每家冰箱應常備食材。薄鹽鯖魚適合乾煎、燒烤，魚皮酥香、魚身鮮美，搭配白飯是一口接一口，完全停不下來！

喜琵琶大比目魚

☑ 扁鱈的真實身份

大比目魚（Halibut），也稱為庸鱈魚（*Hippoglossus stenolepis*）或星鱈。扁鱈是台灣最常見的鱈魚。牠生長在寒冷的北大西洋海域中，約水深 250 ~ 2000 公尺的純淨海底。而因不同產地而有不同的名稱：如產地在阿拉斯加灣的阿拉斯加大比目魚；或產地在格陵蘭島的格陵蘭大比目魚等。大比目魚的肉質與其他魚種相比更為細緻，在捕獲上岸後通常以斜切處理，這使魚肉外觀看起來較為扁平，有扁鱈名稱之由來。

☑ 大比目魚有「白金魚肉」美名

喜琵琶大比目魚選自北大西洋捕撈，補撈上岸後經過嚴格分級處理後，立即送入漁船上的超低溫凍庫存放，直到回到加工場才切片分裝，如此可完整保留魚肉中含水量及油脂。大比目魚肉質綿密、如雪花般入口即化，且沒有惱人的魚骨小刺，非常受到家長們的青睞，放心地讓小朋友練習品嚐魚肉，被饕客們稱作「白金魚肉」之美譽。

此外，因大比目魚經年生活在寒冷海域，就使得魚肉富含高蛋白、低脂肪、維生素 D 及人體必需不飽和脂肪酸（ ω -3 脂肪酸）是大人小孩都不可缺的營養來源，是珍貴的白肉魚種。大比目魚相當適合香煎、清蒸或紅燒等不同的烹飪手法，每嚼一口就能感受到大比目魚肉質軟嫩，入口即化的絕妙感受。G



文 / 董書芬



四季平安過新年

健康食彩
JIANMART
天然·有機·健康專賣

號外!

迎春

【聯華集團員工專屬會員超級優購】優惠專案：

好康相報 好禮相送

註冊
好禮

2021/01/01-2021/01/31

凡集團員工成功下載健康食彩APP，並完成註冊及登入，即可獲得50元折價券1張，在食彩APP購物滿800元即可折抵消費。



立即
下載

健康食彩APP
IOS & Android

特促
優購

- (一)凡成為集團員工專屬會員，全年享有電商購物86折優惠。(特價商品除外)
- (二)參與至少每季一次超級特促優購。
- (三)不定期收到「專屬蔬果折價券」優先購買進口高品質蔬果。
- (四) 1. 以上優惠限第一次下載登錄有效，刪除後重新下載便不能再享員工特促優購。
2. 電腦後台識別集團成員身份需要，請填具服務公司 email address及常用手機號碼註冊。
3. 數量有限，立即下載健康食彩APP訂購，上班日集團大樓健康食彩吧台取貨。(免費附贈防水保冷袋一個)
4. 若需宅配運費請自付(常溫消費滿1,500元免運，冷藏冷凍品消費滿2,500元免運)。



食多彩·養健康·暖心又暖胃

健康食彩 整合行銷部

健康食彩為聯華實業轉投資天然、有機、健康專賣超商通路，上架商品包括廚房必備天然鮮果、水產肉品、穀類油品，以及日常居家用品、沖泡調理、飲品零食及健康美麗保健食品等共4,000多個品項，其中有台灣品牌合作、自有商品研發及食彩嚴選進口商品等，所有上架商品都經過專業嚴格的選品及嚴謹的食安認證，為您的健康把關！過去一年健康食彩在董事長楊香芸帶領同仁積極創新下，量身打造公司形象官網及購物APP，歷經近一年開發測試完成啟用。感謝集團大家長苗先生關心同仁飲食健康及支持，健康食彩特規畫【聯華集團員工專屬會員超級優購專案】，邀請集團同仁下載APP註冊會員，便可享受來自健康食彩的多重優惠和長期關心！

※新會員註冊流程：【註冊會員】

以E-mail及電話註冊會員 → 到個人信箱或簡訊進行會員驗證 → 打開APP輸入Email/電話及密碼，完成註冊

※購物流程：

Step1 會員登入

Step2 點選線上購物

Step3 點選線上購買

Step4 選擇數量

Step5 選擇運送方式

Step6 確認訂單金額與數量

Step7 選擇付款方式並結帳 (信用卡、ATM、超商付款)

Step8 填寫收件人資訊

Step9 取得訂單編號及確認付款狀態

訂單編號 Order number	ORD092120800964
商店名稱 Merchant's name	健康食彩股份有限公司
付款方式 Payment method	ATM櫃員機
單位 Unit	新台幣 NTD
商品明細 Merchandise detail	小計 Subtotal
健康食彩 線上購物 1500 新台幣 x 1	1500
應付金額 Payable amount	NT\$ 1,560
銀行代碼	612
ATM櫃員機號	帳號 9567 7463 2892 6828
繳費截止時間	2020/09/24 23:59:59

邀請您立即下載及登入健康食彩APP，成為健康食彩【集團員工專屬會員】，就能擁有暖心又暖胃的購物享受和專業的營養師服務，食多彩·養健康，健康食彩關心您！

~~數量有限，樓頂糾樓腳，立即下載，卡緊來買，售完為止喔~~



冬天護體驅寒養生精妙心法

文／健康色彩營養師 余詔儒

秋收冬藏，冬天是收藏，養精蓄銳的季節，為新的一年身體健康打下基礎，冬季養生要有「驅寒保暖」的概念，一天盡量睡滿 7～8 小時，充足的睡眠維護身體機能，冬天早上天氣寒涼，應盡量避免太早出門，特別是家中長輩，冬天適合在被窩中多待一些，別急著起床運動，起床前可先在床上做個簡單伸展運動暖暖身，等身體暖後再起身。「寒從腳下起」秋天過後應該避免雙腳直接接觸冰冷的地板，以免受寒，睡前適合泡腳，讓身體暖和有助入眠。

冬天吃火鍋 吃巧不怕胖

冬天吃火鍋好處多多，禦寒暖胃，還可以食用各式各樣的食材，對於不擅長下廚的人而言，可以快速方便的解決一餐，掌握一些飲食小技巧，冬天吃火鍋不怕胖。

1. 選擇清湯湯底：火鍋湯底好多種，蔬菜清湯、藥膳、麻辣、豆漿牛奶鍋等多種選擇，可按照喜好選擇，需補鈣者可挑選豆漿牛奶鍋，腸胃不佳者則不宜食用麻辣湯底，煮火鍋的順序可先煮蔬菜，初期的湯頭較為清爽香甜，這時可先品嚐湯頭的原汁原味，後續再開始煮煮肉品或海鮮，煮越久湯頭會越混濁，也會含有很多普林及鈉，盡量別再喝湯以減少身體的負擔。

2. 多食用原型食材：除了火鍋肉片，多食用各種鮮蔬、菇類及根莖類，冬天盛產的蔬菜例如大白菜、白蘿蔔、茼蒿可以多多食用，南瓜、芋頭、馬鈴薯、地瓜、玉米等根莖類，這些食材皆屬於澱粉類，要注意食用量。

3. 少吃加工火鍋料：市售許多火鍋加工料，各式各樣的造型及口味，大多是魚漿經過加工製程而來，潛藏著非常多種的食品添加物，且因為口感要好吃，油脂及含糖量也相對偏高，熱量也高。

4. 自製火鍋沾醬：吃火鍋習慣沾沙茶醬，但沙茶醬每 100g 熱量平均高達 792 大卡，且沙茶醬中含有很多種過敏原，易導致過敏，可多使用天然的辛香料自製火鍋沾醬，例如蔥、薑、蒜、辣椒、白蘿蔔泥、搭配醬油即可，這些辛香料都是天然的好食材，具有特殊的營養素，大自然最好的調味師，天

然優質食材其實也不需要過度調味，只要沾一點天然調味料，自然能夠綻放出原始食材的風味。

5. 選擇油脂較少的肉片：以每 100 公克的重量為基礎，牛五花的熱量是 430 大卡、豬五花肉 360 大卡、豬里肌肉 212 大卡、豬梅花肉 207 大卡、牛板腱 166 大卡、牛梅花肉 120 大卡，整體而言，五花肉的油脂最多、蛋白質較少，其餘則是蛋白質較多，油脂較少，因此選擇火鍋肉片時，調整肉品數量的比例，避免攝取過多的油脂，造成身體的負擔，也可多食用魚肉片，還可以補充 DHA、EPA 等不飽和脂肪酸，有益於視神經及腦神經的健康，對於大人小孩而言都是非常重要的營養素來源。

多食黑色食材 補腎防寒護陽氣

日本古老傳說記載，黑色食材是維持年輕的關鍵，中醫上也有五行食物對應身體的機能運轉。目前研究，黑木耳、黑豆、黑芝麻、黑棗、黑米等黑色食物含大量黃酮或類黃酮（flavonoids）化合物，這類色素具有廣泛的生物活性，有助維持身體健康。黑色食材極具養生，全家大小皆適用，更是特別適合銀髮族，許多銀髮族吃的少及太清淡導致營養不良，就務必要更注重食材的選擇了。自然界中的黑色食材多了更多的營養素，例如黑米比白米多了花青素、黑豆比黃豆多了花青素、黑芝麻富含好油及鈣質，黑木耳含有多醣體，提升保護力，黑棗富含纖維維，幫助排便，黑巧克力（無糖）有助平穩情緒。

黑芝麻富含鈣質及不飽和脂肪酸，許多女性平時也喜愛購買黑芝麻糖或芝麻糊當點心零嘴，認為既健康又可以補充鈣質，但其實純黑芝麻吃起來是偏苦的，黑芝麻糖或芝麻糊都添加了不少的糖份，才會這麼的香醇好吃易入口，因此食用過多會有糖份及熱量攝取過量的問題，而且可能還遠高於鈣質的攝取量，那到底是補了糖還是補了鈣呢？

建議每天攝取一匙黑芝麻粉，將磨好的黑芝麻粉添加到飲品中（例如豆漿、牛奶、穀粉沖泡飲），每日持續不斷的補充鈣質，有助貯存骨本，特別是年過 30 歲的女性，也可以選擇市售的黑芝麻飲品，單包小包裝隨身易攜帶方便補充，尤其冬天天氣寒冷，隨時來一杯暖呼呼的熱飲補充熱量，對現代人而言是非常方便的。

沖泡穀粉適合全家大小當早餐或點心飲用，在選購時也可以多注意以下產品資訊：

1. 主要成分有哪些穀類，可選擇成分多元化的產品，一次攝取多種食材的營養素，高纖高鈣的成分更適合銀髮族的營養補充需求。

2. 成分是否為有機原料？有機原料比一般原料在種植及加工過程中，品質的把關更加嚴謹。

3. 是否有太多的添加物？現在許多沖泡包的添加物很多，選擇無添加，身體的負擔更少。

4. 熱量是否過高？如果每次一杯的熱量約 100 卡左右，不管是當早餐或點心，都不會造成太多的熱量負擔。

多喝暖心飲品 蓄積體內能量

許多女性到了冬天很明顯的出現手腳冰冷的情形，秋冬季節更要開始慢慢蓄積體內能量，補充身體所需的元氣，可以選用天然的食材，替自己好好的加強元氣。秋冬必備料理就是紅棗、枸杞、薑汁，紅棗可以補氣，枸杞對於眼睛有益，不管是煲湯、甜點都非常適合，不僅增添風味還可以點綴色彩。例如：紅棗蓮子白木耳、桂圓紅棗茶、紅棗枸杞豆漿、紅棗枸杞燉雞湯（可加山藥或香菇），都是補充元氣的好料理。

薑是廚房不可缺少的食材，薑可以促進血液循環，改善手腳冰冷，預防感冒，女性生理期時，亦可改善下腹悶脹不適，薑汁的應用非常廣泛，不管是薑母鴨、麻油雞料理，老薑都是非常重要的靈魂角色，甜湯飲品不論是湯圓或豆花搭配上薑汁，在寒冷的冬季讓身體更佳暖和。

近年也相當流行食用非常方便的滴雞精單包裝，只要感覺到疲憊、虛弱時，喝一碗隨手可取得的滴雞精為自己補補身。滴雞精是由整隻雞去精煉燉滴而成，雞隻的品質、精煉燉滴的過程、工廠的衛生環境每個環節都會影響到產品的品質，滴雞精與一般雞精或雞湯相比之下，滴雞精不加一滴水，保留整隻雞的精華，胺基酸分子較小容易吸收且低脂肪低熱量，滴雞精的口感清爽，單喝可品嚐到滴雞精天然原始的風味，但若嫌太單調，也可多加變化食用方式，增加食用上的樂趣及風味，例如滴雞精蒸蛋正是一道簡單又受歡迎的料理，以滴雞精為湯底，加入優質的好雞蛋及水調味後蒸 10～15 分鐘即可享用，簡單又快速的懶人滋補料理，可作為餐點或是點心，軟嫩清甜好入口，不管是大人或小孩都很適合，特別是牙口無力的銀髮族，無法順利的咀嚼食物，滴雞精蒸蛋正是一道能夠補充蛋白質胺基酸來源的好選擇。G

團圓年菜



選對年菜
健康迎新年



【預購中】

• 詳情請見官網 •

選對好年菜 健康迎新年 先試吃 後選購 嚐安心 買放心

文／健康食彩營養師 余詔儒

過年全家團圓聚餐圍爐，每年家中掌廚者都會為了這頓團圓飯傷透腦筋，今年因為受到新冠肺炎疫情的影響，許多人取消外出到餐廳享用年夜飯，改成在家中聚會，因此預購年菜的方式確實也解決了許多婆婆媽媽的煩惱，隨著時代的改變，現在越來越多業者推出各式各樣的年菜供消費者選擇，但也需要小心選擇購買來源，注意品質，避免踩到地雷而壞了過年的好心情。

網路上的年菜圖片，每張美圖都拍得讓人垂涎欲滴，每道料理都想吃想買，但是也潛藏著些許風險，例如部分網購年菜圖片拍攝的既豐富又漂亮，但與實際上收到的產品卻有相當大的落差，因此，選擇於實體通路購買年菜相對還是比較安心的。前幾年曾經有一則新聞報導，某位消費者在網路上訂購年菜，原本訂購的是12道不同的年菜佳餚，卻因為網購業者的作業疏失，導致除夕當天竟送來了12道佛跳牆年菜，除夕當天網購業者也早已放年假了，當下根本是求助無門，實在是讓人欲哭無淚呢！健康食彩每年此時也會引進各式各樣評價優良的年菜供顧客選購，同時也會在部分門市舉辦年菜試吃活動，讓消費者更能精準的評估及購買，店員們也樂於分享自己食用過年菜的口感及品質，相對於網購年菜看不到摸不到而言更能放心。

年節均衡健康吃

逢年過節少不了大魚大肉，因養生風潮盛行，健康食彩了解消費者在乎身體健康，不想有太多的負擔，因此引進之年菜，也會以減油、減糖、多採用新鮮原型食物、少用加工食材的成分為主，以滿足消費者的健康需求。

「上海無錫排骨」採用屏東縣信功肉品的豬肉，信功肉品在1998年通過日本農林水產省肉品加熱指定工廠認證，取得熟食加工品輸出日本資格，是台灣第一家豬肉熟製品重返日本市場廠商，優良品質值得信賴。

「黑蒜雞湯鍋」也是健康食彩每年熱銷湯品之一，養生的黑蒜是日本學者非常推崇的養生食材，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，與雞湯搭配一起燉煮，不僅風味佳，營養也升級。

進入冬令進補時節，羊肉性溫味甘適合冬令營養補給，「拾貳月藥膳鮮蔬羊肉爐」採用國產閩公山羊肉不僅無膻腥味，飼養期達12個月，肉質及油花分布均恰到好處、羊肉香氣十足，且有完整的產銷履歷驗證，品質安心。

年菜中多以肉品為主，蔬菜通常是點綴的配角，為了讓飲食搭配更均衡，可另外再準備2~3道蔬菜，冬天盛產的大白菜、白蘿蔔、菠菜，都是當令當季當地的好食材，也是補充纖維質很好的來源，飯後少量的甜點及水果，為年夜飯畫下完美的句點。G



健康食彩 家常菜大賞

濃濃古早味 炸五花肉香食譜勾食慾

文／董書芬

簡易家常菜怎麼做？又要如何做出兼具健康又美味的家常菜？快上健康食彩官網，在食彩達人下拉選項有健康料理家常菜，一道道可以滿足家庭所有成員的需求，不管是愛大口吃肉的人、或是想要搭配台灣的豐富漁產端上鮮美的海味，也有樂活蔬食...，這些料理您都可以參照食譜步驟輕鬆完成。



日前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手作料理，也針對食彩的會員們，以母親的角色居多，對於母親們來說，沒有什麼比家人的健康更讓她們在意的，因此在食譜的募集上，要求參賽者需使用喜琵鷺冷凍品或指定醬料來製做料理，無非是希望能夠為偏食的孩子變化口感，且達到均衡飲食。

在這道古早味炸五花肉食譜中，是以喜琵鷺豬五花肉為主要食材，選用活益菌、海藻與備長炭飼養長大的豬隻，以活菌取代抗生素、生長激素等藥物，抵抗力佳，保證無藥物殘留，通過多項優質認證，人道屠宰技術，而且具有設備完善的冷凍車輛，全程低溫處理，冷凍運送 -15°C，安全衛生有保障，急速凍存保鮮。

超級下飯的古早味炸五花肉，作法其實不難，是很容易上手的家常菜，運用氣炸鍋料理，氣炸鍋是透過加熱空氣至 150°C 以上，產生熱氣流，使食材快速均勻地受熱，水分蒸發，逼出食物的油脂，少了油膩多了酥脆，帶給全家人美味、健康無負擔。G

RECIPES



〈食材〉

喜琵鷺豬五花肉..... 300g
油..... 少許

醃漬料：

喜樂之泉薄鹽醬油..... 1.5 湯匙
糖..... 2 茶匙
蒜（末）..... 2 瓣

麵衣：樹薯粉..... 1/2 杯

〈作法〉

- 1 豬五花肉去皮。
- 2 醃漬料拌均勻，抓醃豬五花肉，蓋上保鮮膜冷藏醃漬 1 小時。
- 3 豬五花肉表面均勻沾上樹薯粉，靜止 5 分鐘反潮。
- 4 氣炸鍋專用煎烤盤噴油，放入豬五花肉及表面噴油，氣炸 180 度 8 分鐘，再轉 200 度 5 分鐘至麵衣酥脆。
- 5 計時器提示聲響起，取出略為放涼後切片盛盤。

〈TIPS〉

五花肉的處理越是乾燥，炸出來越酥脆。



菜色名稱
Dish

古早味炸五花肉

菜色描述
Describe

肥瘦相間恰到好處的五花肉，包裹酥脆的口感，簡單醬油糖加蒜頭就可以，隨手都可以做。

健康食彩全台門市設置專櫃

推廣花蓮好山好水有機農產品

文／健康食彩 陳熾伊

健康食彩與花蓮市農會合作，已於 11 月起在全台 29 家門市設置專櫃，推廣展售經重金屬、農藥殘留檢驗合格的花蓮在地根莖葉菜、乾貨、蜂蜜等農產品及農產加工品，支持並協助推動年度花蓮縣有機天然農業行銷暨食農教育計劃，讓都會區民眾能品嚐最新鮮的花東好農好物商品。

去（2020）年 8 月 21 日於花蓮縣政府大禮堂，由縣長徐榛蔚親自主持，與水保局花蓮分局、健康食彩、睿澤企業共同簽署農村產業公益合作備忘錄，協助花蓮農村發展、小農產品開發及採購花蓮在地小農產品，並拓展國內外行銷通路。

隨即適逢中秋節，健康食彩攜手花蓮市農會規劃花蓮文旦柚在健康食彩全台門市上架，協助拓展銷售管道。不僅如此，健康食彩也串聯聯華神通集團旗下神通資科、神基科技等公司，採購鶴岡 50 年老欖文旦柚，作為企業員工中秋節禮，以集團能量扶持花東產業，為這片土地盡一份心力。

好山好水的花蓮擁有得天獨厚的地理環境，介於熱帶與亞熱帶，縱谷日夜溫差大、空氣清新、土壤屬黏質酸性，從稻米、紅藜、苦瓜、油菊與各種蔬菜等等，每種農產品都是花蓮小農們用心照料而成，栽種過程雖堅辛，卻能讓消費者吃到有機、相對安心的農產品，再加上境內周圍少有工廠等污染源，種種優勢造就絕佳栽培條件；並在花蓮縣政府、花蓮縣各級農會大力輔導產銷班整合與共同運銷，以及花蓮區農業改良場栽培技術指導下，品質優異且出色，知名度更是逐漸遠播，深受市場歡迎。

11 月中起花蓮市農會與健康食彩合作，在復北、羅斯福、三民、安和、明水等門市相繼辦理花蓮農特產品試吃品嚐會，讓食彩的貴客有機會品嚐各式花蓮農特產品，現場有花蓮農會人員親自前來分享產品特色及獨門料理秘技。

試吃會的現場許多客人聞香而來，其中，三民常客劉小姐：「哇！這個米飯是不用特別調味、配菜就很好吃耶，還有特別的香味和口感。」；剛接完小孫子下課的廖阿姨，在回家的路上順道前來食彩採買新鮮的食材，她的小孫子抵擋不住剛煮好的有機米飯香及特製家常肉燥的誘人滋味，現場立馬大啖 2 碗肉燥飯，離開前更是央求已經買完菜的奶奶再多添購一包花蓮有機米及特製家常肉燥回家。試吃品嚐會期間花蓮特產專區產品銷售成績斐然，無論是有機米、有機蔬果、花蓮在地物產乾貨都廣獲好評。G





聯強國際集團總裁兼執行長

杜書伍

笨蛋！才會把薪資告訴別人

在吃大鍋飯時代，不管有能力沒能力，有努力沒努力，大家的薪資都一樣，沒甚麼機密可言。但是到了依據能力給薪酬、依據努力表現給獎勵的時代，薪資與獎金就開始產生差異。

從來就沒有人承認自己的能力不如人，也從來沒有人承認自己不努力。然而，就是有些人喜歡去探聽別人的薪資，而也就是有人會笨笨的告訴別人自己的薪資。

會去打聽別人薪資的人，就是唯恐自己的薪資比別人低；同時也是心裡有鬼，知道自己的薪資不一定比別人好。這些打探的人，往往以「薪資靈通人士」自居，以告知某某人或自己的薪資，來交換他人的薪資資料。其實他哪會給出正確消息，但到處打聽也確實會「蒙」到一些資料，爾後又不斷以資料換資料，樂此不疲。

這種人若發現薪資較高，就暗自竊喜默不作聲；一旦

察覺薪資較低，便對主管多所埋怨，令主管飽受困擾。以致於當主管想要調升某人薪資時，由於擔心他再次洩露薪資給他人，只好選擇不調或保守的調，避免再度造成困擾。所以說：「笨蛋！才會把薪資告訴別人。」

嚴格執行「個人薪酬保密政策」，是組織執行公正賞罰的基礎。一旦不慎將個人薪資外洩，將造成主管無法根據個人能力、努力程度，公正的賦予顯著差異的薪資與獎金，使得努力的人無法獲取更正向的回報，這都是源於大家對薪資保密的觀念不足、警覺性不夠所致。因此，薪酬的保密性是公司非常重要的政策規範。

從今而後，大家不許洩露自己的薪資、獎金，以免成為笨蛋而害了自己；主管甚至應該採取「只要洩露個人薪資，一律凍結調薪」的做法，以維護組織執行公正賞罰的正向氛圍。G

關於聯強國際集團

聯強國際集團，是亞太第一大、全球第二大資訊、通訊、消電、半導體產品的通路集團，針對高科技產業供應鏈提供整合型服務。2019年集團營收達新台幣1兆3,500億元，營銷通路涵蓋台灣、大陸港澳、澳紐、泰國、印尼、越南、印度中東北非、土耳其、美國、加拿大、日本等38個國家與地區，並在全球二百多個主要城市設有業務據點。

不系統化管理部門，是主管怠惰

主管管理一個部門要完整，必須有一套系統化的方法，才能將部門管理的方方面面都兼顧到，不會因為疏於檢核，形成不作為甚至藏污納垢，等到出現問題，將可能對部門甚至公司帶來很大的影響。

不能系統化管理部門的主管，除不願、不習慣去學習如何「系統化管理」外，最主要是習慣於「憑感覺做事情」，也就是「想到甚麼才去管甚麼」。所以，當很多地方沒想到時，就不會去管；等到出現問題了，他才去管。

漸漸的，當各種問題陸續出現，主管就忙於處理問題；回過頭來，原先有注意的方面變成無暇關注，導致原來沒問題的地方也變成有問題…，漸漸的演變成被問題追著跑，一邊解決了、另一邊又生出新的問題。因此，這樣的主管就形成無法「主導性的全面管理部門」；而是像救火隊一樣「被動性的被問題追著跑」，完全被問題控制他的行為，主導他的時間分配。

久而久之，我們就會發現這樣的部門因為到處是問題，主管對有些問題便無暇處理、無力處理，變成不處理、擺著爛…。緊接著，便連帶影響其他協同運作的單位…。當然，這種問題重重的部門，對於上級要求推動執行的事物，怎麼可能會有好的執行成效？

以上這種問題部門的典型現象，源頭便出在主管是靠感覺、即興式的管理模式。這種部門的主管，其人格特質本身也屬於自律性差、低自我期許、不思積極提升；即便將一個體質健全的部門交給他，終究也會每況愈下，淪為問題部門。

所以，一個主管不願自我要求學習建立「系統化管理」部門的模式方法，不但是主管怠惰，也將變成不適任的問題主管。同理，同仁對於自身的工作內容，若不建立系統化工作的模式與習慣，同樣也會處於掛一漏萬、忘東忘西、窮於應付工作的窘境，必然是一個效率不彰且頻出紕漏的問題員工，遲早要被淘汰。G

M i T A C
G A L L E R Y

水墨繪彩神 畫悟心豁達

陳茂泉老師指導林口社區大學
2020年水彩班秋季展畫作繽紛

文 / 神達投控

神 達投控總部，致力於互聯網的世界裡，創造美好的體驗讓人與物更緊密互動和連結，讓工作與生活更有意義！

座落於林口華亞科技園區的神達藝廊走過 15 個年頭，陳列過許多藝術家的心血結晶，也邀請同仁分享繪畫、攝影、書法等作品，為辦公環境注入溫暖的藝文氣息，讓同仁於工作環境中能享受到藝術的氛圍，陶冶性情、激發創意，進而提升美學的鑑賞力。

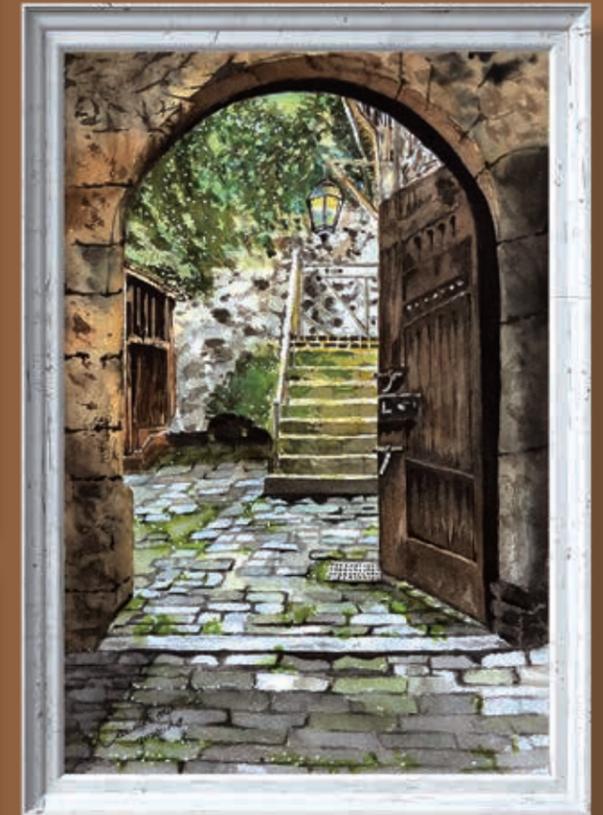
一群來自各行各業的繪畫愛好者，他們有征戰全球後交棒的企業主、上市公司退休的高階經理人、作育英才的退休教師、功成身退的公務員、卸甲軍人，還有依然投注心力在不同專業領域的自由工作者、企業董娘、再忙也要撥空來上課的家庭董事長們，每週齊聚林口社區大學，向國寶大師陳茂泉老師快樂學習水彩畫，也領略老師的豁達哲學、交換不同的人生體悟與觀察。

2020 歲末，感謝林振仁、方文玉兩位資深顧問的引薦，公司得以順利邀請林口社大水彩班的陳茂泉老師，帶領學員將畫作佈展於神達藝廊，不僅讓學員的創作擁有發光發熱的舞台，也拉近了公司與社區的關係，落實友善共好的生活價值以及永續發展的企業社會責任。G

More Information

陳茂泉 簡介

陳茂泉老師曾榮獲第 30 屆台灣省展水彩組第一名，舉辦多次個展與聯展，也是引領街頭藝術的先驅畫家，更是國內第一位從事人像剪影的畫家，經常接受總統府、觀光局、文化部等政府單位邀請，不僅在國內，也遠赴歐洲、中南美許多國家表演剪紙、毛筆畫、水墨畫等中華藝術。陳老師投身於藝術美學之推廣與教學多年，桃李滿天下！



【戀戀淡水】

順益台灣原住民博物館 | 典藏藝術展

資料提供／研揚文教基金會

順益台灣原住民博物館將我個人多年收藏並捐贈給館方的台灣美術家作品，挑選出其中有關於淡水的畫作，規劃專題展出，定名為「戀戀淡水」，其意義一方面在將我個人多年累積的珍藏，依不同年代彙整，呈現出各家傑作對淡水主題的詮釋，另一方面則希望從中反映古早文人的「滬尾」詩情，轉型為台灣畫家追逐人文「淡水」的風景觀。

二次大戰後不久，家父林迺翁從新店遷到台北經商，緣自個人童年的經驗與記憶，我對淡水河岸的風光與意境一直有所偏好，這份喜愛之情，不知不覺也蘊涵在我的畫作收藏當中。匯聚了新店溪與基隆河入台灣海峽，淡水河這條蘊育台北歷史文化的母親之河，牽動著我對這塊土地深深的感情，而畫家們作品中反映的淡水風情，多樣貌的土地表情，有壯闊、有婉約、有恬靜、有奔放，深深地感動我、吸引我。從淡水河、觀音山，我體會歷盡滄桑的山河顯露出一座城鎮的特質，其所包容的意氣風發與壯志凌雲的氣度，讓淡水畫作宛如具有無窮的轉機，考驗著創作者的試煉！相信這次的展覽不僅是謳歌淡水的美好，更大的意義是借藝術家的眼睛，投射懷念、憧憬與期待之情，喚醒觀者對風土空間與生活情境的關聯。G

01 | 淡水白樓 洪瑞麟／油畫 45.5×53 cm 1980

「白樓」佇立於山崗上，原是一所洋行，以醒目的白牆壁，睥睨所有已呈斑駁的破陋建築群，獲得許多畫家青睞，而專程來此寫生。

02 | 風景（遠眺觀音山） 廖德政／油畫 31.5×41 cm 1985

作者筆下的觀音山麓，永遠靜謐，不沾塵俗。那一座山潛藏著父親失蹤場景的哀思，逐漸沈澱在絕塵的大地裏。

03 | 淡水觀音山 蘇秋東／油畫 72.5×91 cm 1985

淡水自然風光首推觀音山，人文風景即淡水漁舟，作者將之排列組成一畫面，其實也是取之寫生的景緻，而且是活生生的現實風景，也是每一位到過淡水的遊客，最為熟悉的溫馨題材。

04 | 觀音山 張炳堂／油畫 72×90.5 cm 1980

張炳堂的「觀音山」，山稜線筆觸雄勁，天空雲彩飛揚，山麓群屋錯落有致，但觀音山表情已顯露無遺。

05 | 淡水白樓 吳隆榮／油畫 60.5×72.5 cm 1991

畫家喜愛的淡水白樓，長年以來皆成為來淡水取材的主題之一，緊隨歲月變遷，周邊景物異動，右側本是閩式屋脊，已呈林木翁鬱，白樓宛如孤影，細數著淡水滄桑。

06 | 紅樓遠眺 李太元／油畫 53×65 cm 2001

紅樓是英國領事館，當跨入二十一世紀後淡水殘存的歐洲風情已經不多。本圖刻意營造淡水異地風物的魅力，令人有如置身地中海的特殊感受。

07 | 淡水風景 張義雄／油畫 38×45 cm 1977

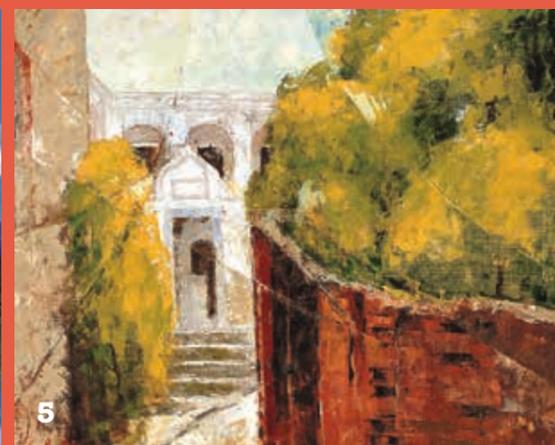
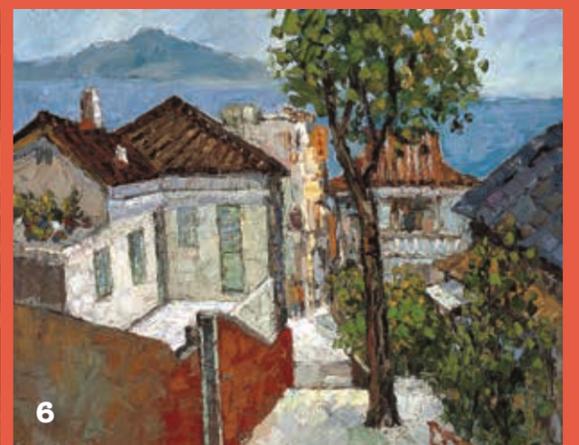
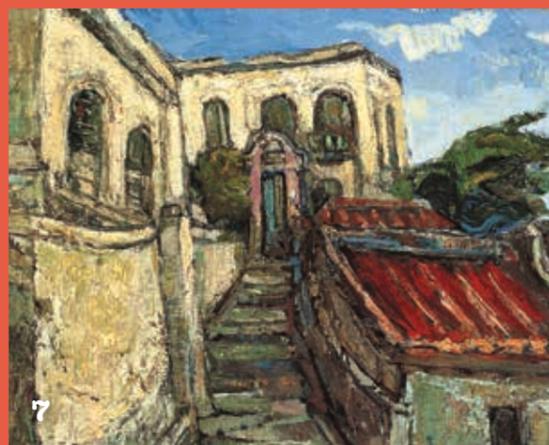
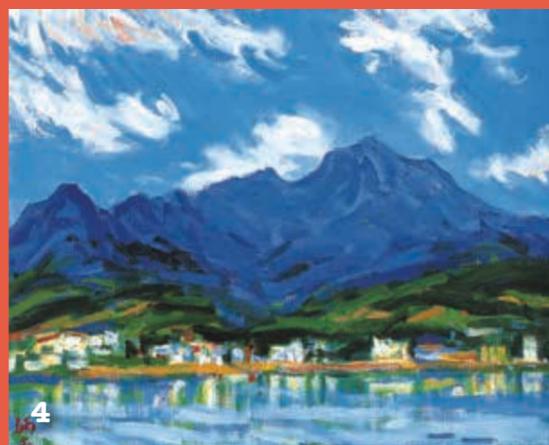
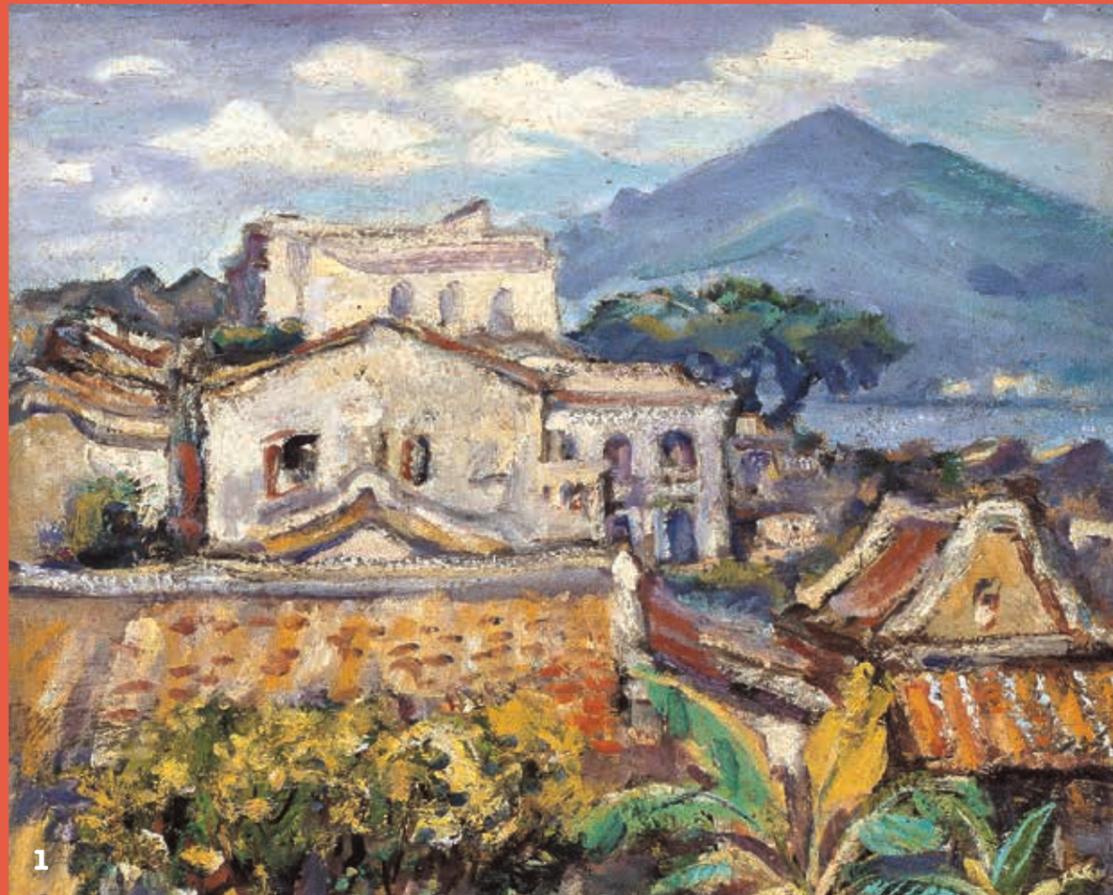
畫家喜愛的淡水白樓，至一九七〇年代猶未拆建。玄關為閩式山門，但洋樓拱窗才是突顯淡水異國情調的特徵。

08 | 淡水風光 賴武雄／油畫 60.5×72 cm 1969

從淡水山崗眺望淡水教堂，其遠方淡水河水道最窄之處，就是今天關渡大橋的位置。本圖寫生年代，尚未架橋，也還沒出現高樓，所以教堂地標顯著。

09 | 淡江風情 梁慶富／油畫 72×90.5 cm 1994

淡江景色之獨具風情，就是熱帶椰樹、觀音山容，以及建築層疊加上清澈水道所組成的，任何人皆能依此聞嗅出淡水風味。



波隆納世界插畫展 異想世界邀約徜徉 Bologna Illustrators Exhibition

文／姜捷 圖／翡冷翠文創公司

超過半世紀聲名響亮的波隆納插畫原作展，一直以來就有「插畫界的奧斯卡」美譽，這項深具指標性的原作展，自 1967 年起，由知名的波隆納兒童書展所策畫舉辦，蔚為每年插畫的趨勢，提供全世界各地的畫家一個公平發表、自在圓夢的舞台，插畫創作被入選，就是最高肯定與榮譽！



▲ 波隆納展每年都吸引數以千計的優秀插畫作品投稿。

在新冠疫情籠罩全球的陰影下，台灣的防疫成功備受世界矚目，絕大多數的人們都無法出旅遊、看展或公出，然而，享譽國際的波隆納世界插畫展卻排除萬難，特別選在台北兒童新樂園文創館舉行，呼喚大家運用想像力，恣情翱翔在繪本故事的插畫導引中，以童稚的心，飛行在五彩繽紛的畫境裡，且暫時放下汲汲營營，懷著內在的純真，發揮豐富的想像力，抽離現實，探索美好。

想像漫遊世界 開啟奇幻之旅

明年 1 月 21 日至 4 月 5 日將在台灣舉辦的波隆納世界插畫展，規模宏大，多達 375 件畫作，一次看足，精彩可期！集結了來自比利時、哥倫比亞、加拿大、法國、德國、日本、墨西哥、西班牙、瑞士、烏拉圭等 25

個不同國家的 77 位插畫家作品，讓大、小朋友都能從觀察不同畫家對於不同經典故事的詮釋，學習不同國家的文化，觀者也可以盡情地發揮想像與獨立思考的能力，解讀繪本中輕鬆講的大道理。

看插畫展是一種享受，更是一種療癒，讓觀者愉悅地重拾童心！台北兒童樂園正代

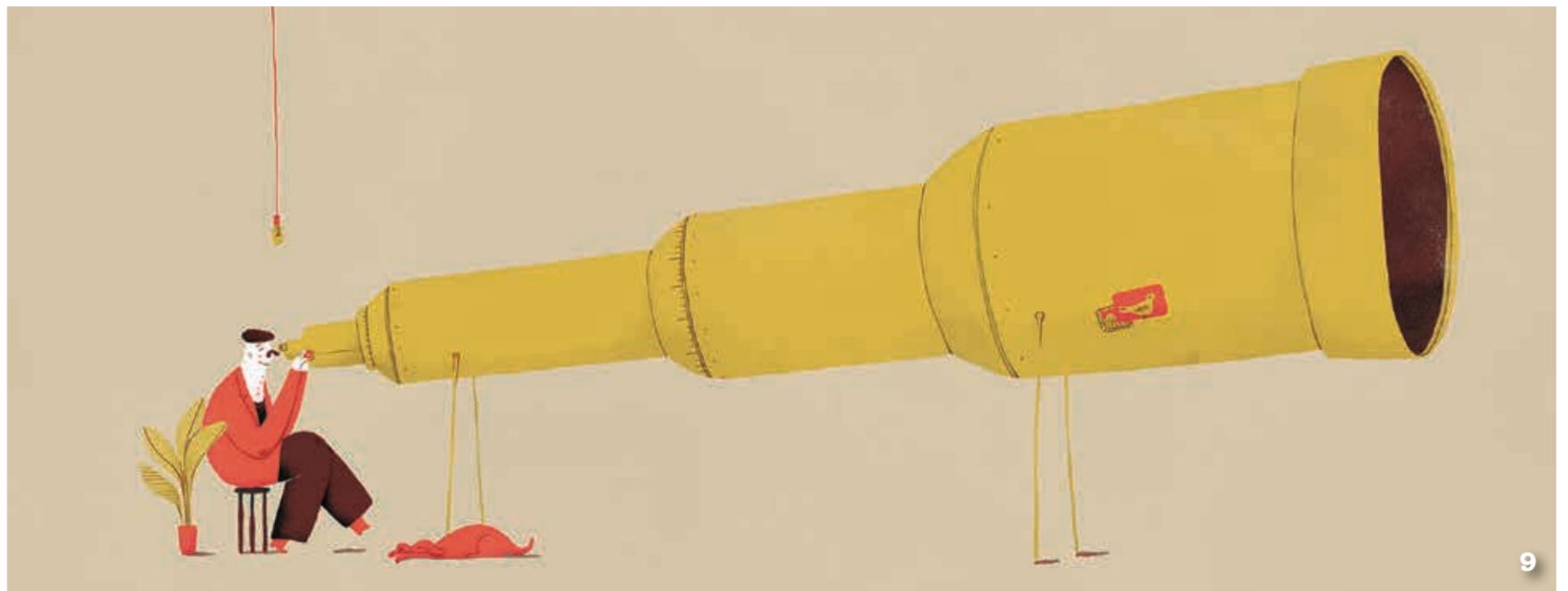


▲ 波隆納紀念筆記本。



圖片說明

① 林廉恩 (LIAN-EN LIN) 《臺灣印象》(VisualTaiwan)。② 胡安·墨影 (JOAN NEGRES-COLOR) 《動物城》(The City of Animal)。③ 哈桑阿米坎 (HASSAN AMEKAN) 《烏鴉 & 蘋果》(Crow & Apple)。④ 比阿特麗·斯西奧奇 (BEATRICE CEROCCHI) 《羅馬城》(City of Rome)。



表著每一個階段旅程的記憶，插畫讓我們深信所有願望都會成真。讓想像力馳騁，閉上雙眼，旋轉木馬轉啊轉，當它靜止時，已經來到了奇幻國度，連天空也被賦予了生命，蓬鬆柔軟的棉花糖滿布天空，完美的一天，所有的事物都是如此的甜蜜璀璨！

五位台灣之光 將愛擴散出去

25 個國家、77 位插畫家、375 件插畫作品中，最讓人振奮是此次有 5 位台灣畫家入選聯展，這是台灣之光，台灣的驕傲，值得喝采！這次入選得獎的 5 位台灣畫家分別是：安哲《河馬阿河》、吳欣芷《世界上最美好的聲音》、劉韻竹《慢慢》、林廉恩《台灣印象》、劉旭恭《車票去哪裡了？》，創作將完整呈現，讓大家一同分享他們的喜悅與榮耀，展現出自由創作者的創思與熱情，引導觀賞者徜徉在創

意、藝術結合的異想世界。

5 位台灣插畫家入選的作品，有著台灣本土文化的深刻著墨，不約而同地表達對於台灣的摯愛和關懷，在繪本文字與圖畫中，闡釋了台灣的人文、環境、生態保護和美麗宣導，因此，在展場中也規畫出「真愛台灣」的展區，屆時將邀請插畫家舉辦義賣活動，所得捐贈給公益團體，將大愛擴散出去。

五大單元規畫 四大亮點吸引

從新年展到春暖花開的整個四月，這一季的暖心特展，是一檔推廣親子藝術與共讀的美好饗宴，主辦單位將此次展覽規畫為五大單元，分別是「環遊世界」、「動物森友會」、「童話故事屋」、「冒險奇幻之旅」、「真愛台灣」等，地點並選在台北兒童新樂園文創館，希望喚醒更多大朋友、小

朋友內心的純真，將豐富的想像力化作力量去實現夢想，也暫時離開現實，探索其他維度的美好可能。

翡冷翠文創公司在佈展時亦非常用心，精心規畫了展畫中的四大亮點：

1. 最強偽出國

展出國多達 25 國，讓台灣大小朋友可以跟著歐、美、亞洲插畫家的作品看到不一樣的世界，欣賞來自不同文化，也感受到不同文化薰陶下的創意的藝術之美。

2. 最有趣結合

在這瞬息萬變的時代，大人、小孩都需要被療癒，展覽場內的插畫加上展區外新穎的兒童樂園，開啟一場徜徉奇幻國度的無邊之旅，一起重拾童心。

3. 最亮的夢想

和 5 位台灣創作者一同分享他們的喜悅與榮耀，真愛台灣，主辦單位也將舉辦插畫比賽，鼓勵親子創作，參加者

即可獲邀觀展，讓小朋友也有夢的舞台。

4. 最美妙的藝術體驗

除了多達近 400 件原畫精彩呈現，展區還精心設計邊看邊聽、邊看邊畫、邊看邊玩的單元和遊戲，是多元多貌的全方位展出。

寒假和春節不愁沒有地方去放鬆身心，擴展視野了，插畫展+兒童樂園是最好的選擇，播下美好的藝術種子，讓愛在心中發芽生根。G

圖片說明

5 胡麗亞·迪亞茲 (JULIA DÍAZ) 《綠色時光 (2)》(The Green Hours)。
6 胡麗亞·迪亞茲 (JULIA DÍAZ) 《綠色時光》(The Green Hours)。
7 光內互利 (NORITOSHI MITSUUCHI) 《製造天氣》(Make the weather)。
8 安哲 (TSE-WEI TU) 《河馬阿河》(Hippo, aho)。
9 麗莎佈雷克斯和雅克邁斯 (LISE BRAEKERS and JACQUES MAES) 《鴿子》(Duif)。

祈祝 2021 年 無常，不悲 歲月，靜好

文 / Jenny

2020 年一場不期而遇的疫情，讓大家渡過難忘的一年，從年初開始澳洲的大火與暴風雨、印尼洪水、非洲蝗蟲肆虐...層出不窮的天災人禍，演繹著人生的無常，回首這一年，我們經歷過恐懼與悲傷，也迎來了感動與釋懷。

美學大師蔣勳在屏東「南國漫讀節」以「歲月，莫不靜好」做為演講題目，利用遠端視訊學習課程，與現場的讀者一樣，在蔣勳帶領下隨著 24 節氣的變化和四季的交迭，體悟生命的日常，在有限的生命裡，參悟永恆，進而體會到生而為人的快樂與活著的美好。

當疫情席捲全球時，除了改變了大眾的生活型態，更嚴重的是各行各業都受到影響，但短暫的沉澱過後，越來越多人意識到，不管當下有多艱難，日子還是要繼續過下去，在不確定的世界裡，更要做好安定的自己。

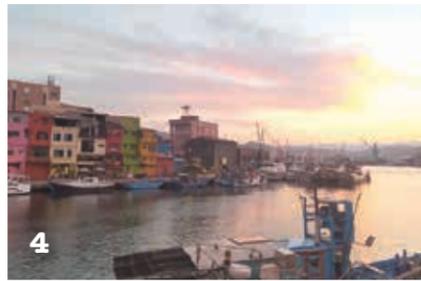
走過 2020，慢慢發現到戶外、山上的人變多了，因為疫情限縮了出國旅遊的選擇，把放鬆的時間留在台灣各地的體驗，隨之也驚訝城市周邊就有不亞於國外的生態地景，而且規畫完善、交通便利，無需捨近求遠，台灣就是 Formosa 美麗的島。

以台北為例，就規畫有親山大縱走路線、樂水自行車道以及多場的花卉展；臨近的基隆則以「正濱漁港」知名的彩色小屋，推出「海派浪漫」活動展現地方文化，推升國旅觀光。從 2020 年下半年開始，各地縣市政府輪番上陣，推出吸睛的旅遊行程，民眾隨時踏入自然山林，或是參與在地特色活動，希望台灣人越認識在地，就越知道未來該如何走。

這要歸功於疫情，從 7 月國旅補助上路，國旅大爆發，最近幾個月週末上路必定塞車，讓少有觀光客的城市都吸引滿滿人潮，數據會說話，美國線上旅遊公司 Agoda 表示，亞洲旅遊業復甦速度快於西方國家，主要受到國內市場推動，而復甦最好的地方就是台灣，據觀光人次統計，農業大鎮的雲林縣站上了冠軍。

電影阿甘正傳裡有句「人生就像一盒巧克力，你永遠也不會知道你將嚐到什麼口味」的名言，阿甘的生活正如同這一盒巧克力，從來沒有過什麼選擇，也不去考慮下一塊巧克力是甜的還是鹹的，裡面是不是有什麼好的餡料，正如同我們永遠也不會知道人生的下一秒會發生什麼，所以只要專注於做自己，那麼一切的安排都會是命運最好的安排。

下半年口罩也越來越好買，色彩、款式越來越多樣，每一天的防疫配件融入日常穿搭，配戴口罩還能夠為造型加分，表現個人特色；在 2020 年倒數的幾天，雖然層出不窮的黑天鵝事件曾一度讓我們心有戚戚，但總有一些這樣那樣的美好，讓我發現，活著就會有好事情發生，其實歲月靜好...



1 口罩越來越好買，花樣也多樣，有耶誕公公圖樣還有 2021 年新年口罩。2 面對新冠肺炎疫情，要如何心理調適？好方法之一是接近大自然，與大自然接觸可以降低壓力荷爾蒙，也不需花費太多，就能獲得舒壓。3 正濱漁港是近期熱門的打卡景點之一，特別是夕陽落下時，展現出懷舊碼頭不一樣的魅力。

讓手足成為一生的朋友

文 / 郁之 圖 / 心靈工坊

飽受新冠疫情肆虐的全世界，帶來全球公衛及經濟的危機，然而，在一片哀嚎與嘆息聲中，我們也略微欣慰地看到了人類生活的改變，人們重新思考慢活的重要，也在無法旅遊中，重新拾起書本來吸收新知與尋求智慧。

做了奶奶之後，我對新生兒的教養大感興趣，很高興在不久前閱讀全美超人氣兒童教養專家蘿拉·馬克罕的《與孩子的情緒對焦》之後，再度看到她今年的大作《讓手足成為一生的朋友：做個平和的父母，教出快樂的小孩》，我認為這也是非常重要的幸福教養書，關心孩子成長心理的爸媽真的要好好讀喔！

少子化的家庭往往只寵一個寶貝蛋，但不久就發現，該給孩子一個相稱又相宜的手足，讓孩子在成長的歷程中學習分享、了解規矩、知道懲罰與獎勵背後的真意義，也懂得不是任何事都可以用爭吵與衝突來解決，爸媽要學習的就是了解並同理孩子，不要以自己的所見去評斷孩子孰對孰錯，在著重情緒智商的培養之外，也懂得聆聽與分辨，這樣的教養就會養出彼此相愛的孩子，並且，讓孩子們成為終身扶持的摯友！

在這本書拋出了幾個常見的問題：「小孩吵架後，叫他們道歉反而讓狀況更糟？」「要求孩子分享、輪流，竟會加劇手足衝突？」「懲罰會延緩同理心的發展，讓孩子更難帶？」也给出了一些父母親比較忽略的事實：其實，孩子吵架是天經地義的，因為他們在爭奪「生存資源」，而手足就是孩子們誕生成長之後所遇到的第一個朋友（或許有時候也會成為假想敵），而這份感情可能跟著孩子的性向發展而延續一生，父母親希望孩子這一生都有助力而非阻力，就要先健康自己的情緒智商，練就一身高 EQ，用溝通的智慧，讓每個孩子都覺得爸媽是最懂他們、最疼他們、最尊重他們的，才不會產生「偏心」的怨懟，進而知道爸媽是最好的靠山，手足也是最好的朋友；這樣的信任與愛，會跟著孩子一生，在學習上，在未來職場、在擇友與婚姻家庭中，都能看到友愛的力量。

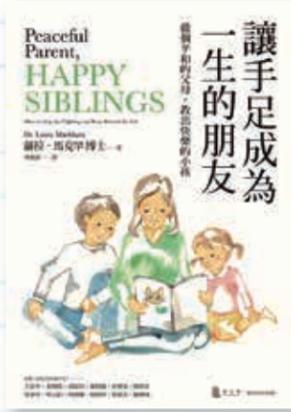
這本書最大的優勢，就是讓每位焦頭爛額的新手老爸老媽

都成為「平和的父母」，因為書中用了許多方法教給大人調整好自己的身心狀態，必須與每個孩子各別地建立深厚的連結，但，要提供給孩子適宜的指導，而非去掌控孩子，要他們活出你想要的樣貌；再者，用講理理解家庭戰場，輕鬆幽默地拆解手足炸彈：別讓孩子彼此間有恨意，更要避免讓孩子透過「衝突」來學習人際關係，學會讚賞的藝術，和孩子分享有好朋友的重要與美好。

很多人都面臨家中的第一個孩子很難搞的「老二情結」，爸媽要給老大安全感，帶著期待的心歡迎弟妹的到來！書中對於人際關係的九個祕訣，以及十個維持家庭和諧的祕訣，都有詳盡的舉例說明，例如：重新思考「道歉」、重新思考「輪流」、引導孩子說出內心話、教給孩子情緒管理和解決衝突的技能，讓他們學會自行解決紛爭！這本從「情感連結」出發，先幫助爸媽平穩自身情緒，再耐心地去理解孩子的情感需求，繼而同理孩子的渴望，讓孩子在感覺自己被愛、被重視、被疼惜、被支持的安全感中，學會聆聽彼此，扶持互助，增強溫暖的連結。

蘿拉博士在書中指出：孩子競爭與爭吵的最佳解藥，是讓孩子「做自己」。因為孩子被父母傾聽、珍惜、看見，即能感受及連結上父母和老師的愛與尊重，進而獲得信任與安全感，便能真心與手足或同學合作、扶持，成就和諧家庭或祥和教室。《讓手足成為一生的朋友》是一本育兒重要的工具書，以正向而尊敬的語調，運用許多情境和大量實例教爸媽如何處理兒女們的棘手問題，將孩子之間的爭吵轉化為手足合作。

「擁有一個小孩，你成為父母；擁有兩個小孩，你便成為調停人。」英國著名時事評論員、電視節目主持人大衛·佛羅斯特 (David Frost) 如是說，這本書教給爸媽的正是成為調停人的智慧，是一本極溫暖且實用的幸福書！



讓手足成為一生的朋友：做個平和的父母，教出快樂的小孩（與孩子的情緒對焦二部曲）

作者 | 蘿拉·馬克罕博士 (Dr. Laura Markham) 出版 | 心靈工坊 出版日期 | 2020/10/19

哥倫比亞大學臨床心理學博士。美國知名親子教養專家、親子教練工作坊帶領人，經常受邀擔任研討會主題演講者，以讓參與者感受到溫暖的連結，並提供具有研究基礎的務實做法而受到大眾歡迎。

身為支持親子關係的領導者，蘿拉博士經常接受媒體訪問，《真實簡單》雜誌 (Real Simple)、《華爾街日報》 (Wall Street Journal) 及福斯新聞 (Fox News) 等。她創辦關鍵啟示教養網站 (AhaParenting.com 網址 <https://www.ahaparenting.com/>)，登錄網站，從嬰兒階段到青少年時期，都可在此獲得合適的教養關鍵啟示，也可加入臉書專頁 (www.facebook.com/AhaParenting)，或關注推特 @DrLauraMarkham，追蹤最新的教養研究訊息。



天天5蔬果 陽光跟著走



有機根莖汁 G-emperor

天天超越5蔬果

1 紅色甜菜根汁
含有甜菜鹼、鐵質
葉酸、維生素B12
養顏好氣色



100% 根莖蔬菜原汁

2 白色西芹根汁
獨特的香味且
富含鹼性的礦物質
被譽為「歐洲人蔘」
可促進新陳代謝

3 黑色黑蘿蔔汁
歐洲稀有的黑蘿蔔
能幫助維持
消化道機能健康

4 黃色馬鈴薯汁
富含多元且
完整的營養素
可幫助維持
消化道機能健康

5 橘色胡蘿蔔汁
豐富營養素
被稱為蔬果汁王
更有「小人蔘」的美譽
提升保護力

每日100cc~250cc，可依個人喜好調整。搭配酵素、奇亞籽一起飲用，幫助消化及促進腸道順暢。

風靡全球40餘國，影響數百萬人，簡單配方卻有不平凡的效果~

史上最完美的健康配方

讓陽光的能量
與身體做最好的互動

陽光早動飲

真情推薦 自然派醫學大師 魯道夫·布魯士 諾貝爾獎七次提名 巴德維醫生



有機根莖汁 _____ 75c.c

顏帝亞原味優格 _____ 200c.c

Cepis 亞麻仁油 _____ 15c.c

基礎養生建議用量

一般基礎保養：每日1次(早晨)
初期加強保養：每日2次(早/午)
• 飲用後在陽光底下活動1小時



營養師小叮嚀

想提升保護力、淨化體質
加強體內保養、維持
健康紅潤好氣色，每日
1杯養生保健。

根莖汁創意食譜

莓果多酚優格

豐富莓果類 超強植化素

有機根莖汁125ml
+優格125ml
+有機莓果適量(藍莓、蔓越莓、覆盆莓)

香醇番茄濃湯

富含茄紅素 溫熱根莖汁

1.有機根莖汁125ml+番茄適量
2.有機根莖汁與蒸熟番茄
3.打勻加入適量椰子油、橄欖油
撒上黑胡椒、海鹽調味



健康食彩
JIAN MART
天然·有機·健康專家

UH 聯華實業集團

誠 分享豐富 樸 分享美好 勤 分享知性 慎 分享健康



Mio 安全感哲學



STARVIS

MiVue™ M777G WIFI

| Gogoro 獨家專用 - 高速星光級
WIFI 雙鏡頭機車行車記錄器