

掌訊

GLOBALinks 94
NEWSLETTER MAR. 2021 ISSUE.



聯華神通集團 新春團拜 會聚四方心願 連線視訊



育秀創藝所 啟用展豐華
深切探究關於飲食生活記憶×文化



交大頒授杜書伍名譽博士學位
苗豐強親臨致賀 讚賞至名歸





陸 伴

暖心又暖胃
心靈雞精



13週足齡黑羽土公雞傳統古法滴煉，採第一次精華原汁，無用藥，無添加，小分子易吸收，零膽固醇少負擔，完整18種胺基酸，支鏈胺基酸，精胺酸，珍貴潤澤的心意暖心又暖胃，用感恩的心陪伴團圓，有您真好！

30年 養殖經驗 醫士隨時守護確保健康成長
365天 駐園守護
90天 養殖品質 健康黑羽土公雞

健康能量

嚴選13週足齡黑羽土公雞

為生產滴雞精而飼養，非年邁或無價值雞隻
確保無動物用藥、無抗生素



品質能量

製程到成品嚴格把關

製造工廠通過HACCP、ISO14001、ISO22000認證，遵循古法6~8小時高溫滴煉，無加水及調味，只取第一次精華原汁，濾除油脂，精粹滴滴深層精華，含胺基酸，小分子易吸收，口感濃郁無腥味，營養美味兼具。

營養能量

零膽固醇少負擔/完整18種胺基酸
支鏈胺基酸幫助恢復身體動能
精胺酸加強保護力

無添加防腐劑 無添加人工色素 無添加人工香料

食譜能量 滴雞精粥



- 滴雞精1包
 - 白飯半碗 ● 水4杯
 - 香菇一朵切片 ● 玉米粒一匙
 - 紅蘿蔔少許切片
- 將食材全部放入鍋中，燉煮10~20分鐘，簡單調味後即可享用。



營養師小叮嚀

體質虛弱需滋補強身、病後需加強補養、上班族想增強體力的人，每日補充滴雞精恢復活力元氣。



版權所有·翻印必究





封面報導 06 聯華神通集團 新春團拜
會聚四方心願 連線視訊

前瞻 2021

- 14 何繼武：數位「轉」身，疫中重生
- 16 蘇亮：業績創紀錄 金牛續奔馳
- 18 黃明漢：備好衝刺能量 營運再升級
- 20 柯衣紹：五大目標 化疫為力 成長在望
- 22 聯強國際 今年可望躍進成長
- 23 交大頒授杜書伍名譽博士學位
- 24 唐靜洲：迎向變局 因勢利導

神采飛揚

- 26 台灣的聲音 聯華神通集團共襄盛舉
- 27 育秀基金會贊助 竹科廣播電台放送
- 28 神通獲獎專利MiWBS系統站穩市場
- 30 亞力電機導入Microsoft 365
- 33 聯強獨家代理微軟視訊會議系統
- 35 Mio Cyclo Discover Series榮獲台灣精品獎



神采飛揚 32 臺南市立圖書館採用神通RFID系統

擁抱關懷

- 36 聯華實業同仁 公益傳溫情
- 37 聯華實業慨捐義大利麵

育秀園地

- 42 小小廚神喜做年菜 得心應手來
- 44 大手牽小手 小手聯小手
- 47 第18屆育秀盃入圍複賽作業完成

食在安心

- 50 攜手高雄勞工訓練中心 培訓專技人才
- 52 三月驚蜇春分 當令食譜石蚶甜茄細麵
- 54 蔬食新風潮

健康淘寶

- 60 楊香芸：珍貴藏在細節裡
- 61 健康食彩天母店開幕好康享不完



神采飛揚 34 神基通過ISO 50001能源管理系統驗證



育秀園地 38 育秀創藝所 啟用展豐華



食在安心 49 LH米穀粉獲「績優企業卓越貢獻」表揚

- 62 頂級橄欖油 輕食添新彩
- 64 有機莓果多穀麥片 營養均衡能量滿滿
- 66 失戀吃堅果？情傷好療方！
- 67 Cepis綜合夾心海苔燒 爽吃健康停不下來
- 68 打造食曠贏家 靈活無懼齡高

企業講壇

- 74 造謠者的特徵
- 75 大家一起來抓官僚

世說新語

- 76 食品安全系統HACCP簡介
- 78 終結新冠病毒 氣體保駕護航

藝文天地

- 82 瓶馨詠心 開春花藝紙上賞

讀書會

- 86 雪泥鴻爪 幸福閱讀

生活部落格

- 88 約會山林 帶著安全
- 90 看見玲瓏心 讓孩子帶著我旅行

- 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 神通資料 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.msgroup.com.tw

- 神通資料 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



藝文天地 80 深耕 報導攝影展



2021年2月17日（農曆初六）聯華神通集團舉行新穎的新春團拜，因受疫情影響，與往年方式不同，改在南港大樓、神達華亞、神通大樓、聯強國際四個點連線視訊方式進行，並且進入會議廳需配合防疫措施，採類似梅花座的交叉方式，保持社交安全距離，以降低疫情風險。儘管大家都帶上口罩，並未稍減迎接新春、團拜開工的喜悅心意，集團大家長苗豐強先生帶領全體同仁齊唱國歌，並在新春伊始，嘉言勵志，各公司長官也紛紛期許新年心願！

會聚四方心願
連線視訊

聯華神通集團新春團拜



聯華神通集團大家長 苗豐強

面對分歧智化異議 明辨真知謙容正道
無懼疫害穩步成長 樂觀今年勇往康莊

剛唱國歌時我聽見同仁大聲唱，各地透過網路連線應該都能如臨其境，這是我們第一次使用連線視訊團拜，讓難得一年一次大家聚在一起的機會可以如期進行。2020年可說是波濤洶湧、驚滔駭浪的一年，好似人在與病毒戰鬥，相較之下還有人與人之間的對峙，或國與國之間的衝突，都讓我們感到不安，還好庚子年已過去了；然而在疫情嚴峻的一年，居然集團的各公司在自己的領域內穩定成長。

2021年疫苗助長全球經濟復甦，但感覺上又是更多的未知數，包含各國政府大量印鈔票，產生通貨膨脹，造成資產泡沫等問題，還有在許多產業正面臨供應鏈、需求鏈危機，包含碼頭卸貨人力短缺、貨櫃不夠或是運輸成本大漲等，雖然景氣難以預測，但是因為過去已奠定好基礎，我樂觀看待。

過年休閒在家看了雜誌、視頻，聯想到面試新員工時，總是勸導年輕人應該多評估是否有學習環境，而不是一味計較薪水與職位，我常說組織學習（Organizational Learning）在面對大環境充滿未知數下，要回到基本面。有一部視頻哈佛大學校長德魯·福斯特（Drew Faust）給2017年的新生致辭，「歡迎你們，2021屆畢業班的同學們」，她提到高等教育的最重要目標就是讓畢業生學會明辨是非，面對分歧和異議的時候，找到自己的方向。

當企業遇到困境時，是否會偏離正常軌道，或是聽取不同層級同仁報告時，提出各種問題，到底要如何決策？亦或網路的資訊真假與否？都需要依靠過去累積的知識與經驗判斷。知識與經驗要如何累積？哈佛大學校長德魯·福斯特說：「要勇敢、寬容、謙虛、追求真理、虛心學習、自我成長」，「儘量多地發言，這樣別人才能向你學習；儘可能多地聽，這樣你就能從他們身上學習。」

每年團拜我都會說愛麗絲夢遊仙境的小故事，當愛麗絲掉進兔子洞裡不知該選擇那一條路走，有很多疑惑時要仔細想清楚。過去的一年面對艱難的大環境，各企業依然表現不錯，進入新的一年，我希望大家珍惜這麼好的環境，一起努力走向康莊大道！



聯強國際總裁 杜書伍

隨疫轉念試煉轉身 靈活快速調正戰術
因變制變借疫轉力 數位運作模式奏功

去年的確是波濤洶湧的一年，聯強在許多國家都設有辦公室，中國大陸有20多個據點，自2020年年初開始，陸續停工，又陸續復工，每天都要到很晚，才能知道該城市能否復工，還有澳洲、紐西蘭、香港等地也都如此。慶幸的是數位化的布局，以及原來就高頻度使用連線視訊，使得遠距備援或是受疫情影響在家上班，都還算順利，這要歸功於數位化，創造了靈活、快速、有彈性的運作環境。當然過程中，也看到以前欣羨能在家上班，不但能省下交通時間，還能自由自在，但是澳洲的同事反而很想進公司上班，因為當你整天在家，沒有情境轉換時，心裡上反而會承受莫名的孤獨感，人是需有社交的環境。強烈對比之下，反而學到更多，漸漸感受到不同作業都有可取之處，使得原來不敢嘗試的工作模式，或不敢運作的分工方法，在去年被逼得都要試看看，結果效果反而出奇的好。可以說去年是接受考驗與試煉的一年，讓我們更能轉變觀念、接受更多可能性，今年也會保持彈性、嘗試各樣運作的模式，相信對於未來運作會有很大幫助的。

過去幾年物聯網、大數據、AI等各式新興技術發展，讓我一直承受很大壓力，因為每推動一種新的模式，就是很大的轉變，特別是過度期間，做決策更顯困難，過早做看不見效益，也不見得是對的決策。但若不做又很可能停滯，對企業發展、投資、人力配置等產生風險，而這次疫情，就像是有一股很大的力量，幫我們往另一邊加速推動向前進。去年的波濤洶湧，反而讓壓力獲得舒解，也真正學習很多，當然不可諱言有過去的充份準備，才能在未來掌握更好的機會，公司業務蒸蒸日上。

華孚科技董事長 蔡豐賜

同仁牛氣對應疫局 不離不棄共紓困局
面對國際嶄新環境 因勢利導應運握命

過年期間放假在家，看到新聞資料農曆過年台灣有7間寺廟抽出國運籤，預測一整年的國家運勢或景氣，台南南鯤鯓廟於2015年時抽出「武則天坐天」，後來果然選出首位女總統，因此大紅、備受民眾關注。向來籤詩簡單、語意模糊，今年的國運籤詩預測，多半是開雲見天、景氣好轉，好像已看到變化似的，屬於自我實現的預言；關於預言或算命，苗先生戲稱自己是「以科學算命」，左手把握自己的條件（SWOT），右手握住大環境變化（PEST），就可以運用科學算命，掌握自己的命運。

新的一年開始，出現兩個重大變化，川普下台與疫苗開始注射。另外，我特別提醒大家還要注意兩件重要事情，一是中國與亞太國家打造超級經濟圈RCEP（區域全面經濟夥伴協定），包含了日、韓、澳洲、紐西蘭及東南亞，這15國的經濟總量佔全球GDP的約三分之一，而台灣被排除在外。二是中歐共同宣佈完成了投資協定的談判，這項投資協定的談判始於2014年，終於在去年完成，代表中國已取代美國成為歐洲最大的貿易夥伴，開放了中歐貿易的許多限制，包含汽車產業等。

過去我們非常努力在市場上避開競爭，尋找利基市場，我代表神基科技投資了兩家公司華孚科技與豐達科，因為疫情面臨雙重打擊；豐達科生產航太零件，自從波音737 MAX遭遇禁飛，再加上新冠肺炎沒人坐飛機，業績跟著衰退，我們堅持不裁員，改以一星期上4天班，這是過去大家追求的工作模式，雖然休閒變多了，收入也相對減少，員工都不離不棄，靜待景氣回升，預計訂單恢復可能要到2022年下半年或2023年。

華孚科技搬遷到馬鞍山，過年期間每天有4、500位員工加班，在此我代表神基科技股東感謝同仁努力，同時也代表員工感謝苗先生與神基科技，黃明漢董事長帶領團隊在我們遭遇到困難時，還是一直支持我們，發揮集團的綜效；最後祝大家牛氣沖天、健壯如牛、工作似如耕牛。





神通資料董事長 蘇亮

破除疫擊海外業績 國內成果盈機亮眼
期許強化客戶溝通 建立更強合作團隊



去年疫情，還是有影響到神通資料的業績，像是菲律賓的 E-Gate 的訂單延後，桃園國際機場 E-Gate 的擴充計畫也取消，所幸台灣疫情控制得宜，國內接單並沒有受到很大影響。

過去幾年我們投入很多研發在物聯網、大數據、AI 的應用，適逢政府大力推廣智慧城市，以及私人企業積極推動數位轉型，所以去年接單金額達 75 億，去年年底 backlog 達到 97 億，這兩數字都創神通資料成立以來新記錄，這是全體同仁努力的成果，也奠定未來發展的契機。

一直以來我們持續關注每個事業群的發展，也有初步的成果，我希望從今年開始，可以整合所有的技術資源，建立共享的平台，讓軟體開發的流程標準化、模組化，最重要是資源共享，相信這樣的運作模式可以提升毛利率、也能創造新的機會。此外，神通長期經營系統整合業務，我覺得溝通非常重要，希望我們能在溝通上更細膩、多一份關注，能站在客戶立場多幫客戶想，多為客戶的未來著想，也就能提供更多服務。同理跨部門合作時，多一份同理心，就能建立更強的團隊，最後祝各位 HAPPY 牛 YEAR。

神基科技董事長 黃明漢

受惠遠距上班上課 產品出貨逆疫成長
轉單效應因地制宜 前景鴻圖可望大展



2020 年幾經波折，包含新冠肺炎、貿易戰與美國資安限制等，若以結果論來看對神基來說則是豐盛的一年。神基事業領域包含電子產品、塑膠與汽車，受惠於遠距上班與上課，前兩者皆成長。以 Chromebook 為例，2020 年下半年出貨量約 3,000 萬台，而 2019 年整年出貨約 1,000 萬台；誰能預測 2021 年上半年會出貨多少？傳聞約 5,000 萬台。

對於美新上任的拜登總統是否會對越南造成衝擊？我個人並不悲觀，近兩年因為中美貿易戰產生轉單效應，使得越南成為最佳避難所，像是網通業都到越南置產設廠，我們領先同業就到越南設廠生產塑膠機殼，去年就把過去 10 多年的虧損的錢賺回來，希望今年態勢不變，大展鴻圖。

新的一年，疫情餘威猶在，疫情帶動的遠距需求，對我們的產品是加分的，另一個加分項目是 5G、WiFi 6、電動車，特斯拉創辦人伊隆馬斯克 (Elon Musk) 說：「不買自駕功能的電動車，根本是跟錢過不去！」這對電子產業是項利多，對於台灣的 IT 產業更是充滿前景。連假放 7 天很累，終於又上班了，真棒！相信大家都跟我一樣的感覺。

神達數位總經理 張樂羣

疫情衝擊戰戰兢兢 挑戰外在激勵內在
有失有得扭轉新機 堅定方向化險為夷



去年有許多汽車廠關廠，各國的汽車電子零件也陷入到不同程度的衰退，神達數位身處其中，原本預期舉辦東京奧運，包括行車記錄器、車用與餐廳應用的平板出貨暢旺，卻受到疫情影響遭停辦，客戶處於去化庫存階段，我們也一樣，連帶新產品開發也暫緩。

去年對神達數位而言是極大挑戰，即便如此，與同業相比，還是略勝一籌，我們拿下美國車廠行車記錄器訂單，從原計畫配載兩款車型，到全系列 24 款車型，並且今年已經將行車記錄器列為標準配件。談到行車記錄器，日本 3 大保險業者相繼推出結合行車記錄器與保險支援功能的車聯網行車記錄器，保險公司藉此記錄駕駛習慣並進行客製化保費計算；發生事故時可釐清肇事責任歸屬，或作為保險理賠談判的重要關鍵，我們贏得其中一家的大專案。

儘管去年環境險惡，我們依然向著明確方向前進，運用影像結合連網、AI、大數據，持續強化研發能力，疫情帶來喘息機會，雖然開拓業務困難，但也讓我們發現到自己不足之處，好好調整，展望 2021 年我們會持續努力。祝各公司扭轉新機、牛氣沖天、業績長紅。

聯華氣體總經理 唐靜洲

因應產業超前部署 電子氣體業績豐盛
維修保養效率卓顯 投資回效博好彩頭



去年聯華氣體交出漂亮成績單，不管是營收或獲利都比預期的數字成長 10%，中美貿易戰造成轉單效應，主要客戶台積電產能超前部署，及其製造技能高度領先同業，帶給我們豐盛業績。此外正確的發展策略帶來回報，我們除了生產大宗氣體外，也大力投在電子氣體，電子氣體屬高單價、高利潤，這兩年獲利逐步增加，另外在中國的投資，雖然營收沒有超出預期，但是同仁專精合約與商務管理，雙雙都有獲利貢獻。過去幾年生產設備不斷運作，總是沒時間進行保養，同仁一直生活在高度的壓力下，就連我也是，就怕休假日手機響；所以在去年第 3 季決定排除萬難規劃設備保養，但是要用什麼方法？首先盤點市場需求、庫存能力、維修人力以及所有保養零件是否到位；我親自主持，集結資深工程師在最短的時間發揮最大的效率。

展望今年，我有兩個期許，一是營收不要太過依賴單一客戶，這幾年我們在半導體產業投資逾百億，效益浮現，除了台積電外，聯華氣體代表林德集團，首次拿下美光的大訂單，就在台灣；二是隨著營收逐步成長，接下來要更注重在供應與生產安全管理，避免造成隱憂，年前中國與台灣都傳來獲得新案的捷報，象徵好彩頭，新的一年有好成績。





聯華實業投控總經理 林信宏



同仁同心成就營收 努力創機喜見獲利
正視疫變通膨匯率 迎向驚心政經挑戰

去年，聯華實業投控經歷了驚滔駭浪的一年，所幸在所有同仁與各公司的努力下，不論營收或獲利皆成長。邁入新的一年，有三個重要課題值得我們注意：

一、新冠肺炎的變化：英美疫苗接種率約 10%，以色列為全世界接種率最高的國家達 60%，有專家預估，施打率需要達到 75% 才能全民免疫，但也有最新的報告指出需 90%；目前各國都在關切以色列的後續進展，但年輕人拒絕接種的情形也會對疫情有所影響，因此還需要時間再觀察。

二、通貨膨脹：去年因為美元弱勢，大宗原物料價格在年前已經漲勢成形，以聯華製粉所需小麥，成本已較去年成長 8%，預期今年價格會繼續上揚；順帶一提，去年 4 月原油價格是負數，但是今年每桶已達美金 60 元，這一來一往的變化相當大，若再加上疫苗接種如期發揮效應，預計下半年可能會有一波報復性消費，各國政府央行都謹慎以對。

三、在預期弱勢美元情況下，聯準會下半年是否會做調整？通常在美國不會產生立即反應，但是對於新興的國家以及依靠外銷出口的台灣，馬上有敏感反應，我們也在密切注意。

縱觀今年，有許多的變化與挑戰，包含政治、經濟都會帶來影響，但是我們相信今年充滿希望、充滿機會，預祝各位身體健康，鴻圖大展。G

聯成化科資深副總 畢淑蓓

群策群力對抗疫情 亮眼成績化解衝擊
應變回祿災變得宜 贏得客戶安心信任



很榮幸代表柯衣紹總經理向大家拜年，庚子年的確是充滿挑戰一年，去年年初新冠肺炎帶來前所未見的衝擊，所幸公司在苗董事長與柯總經理的領導之下，聯成結合各地的生產據點，在 2020 年交出了一張不錯的成績單。

庚子年末，林園工廠的火災事故，再次考驗聯成的應變能力，我們深信危機就是轉機，所有的危機都是提醒我們還有不足，需要進步的地方。這一次我們再度結合各事業群所有同仁的力量，在最短的時間，把國內市場所需要的產品安排就序，我們也在第一時間內一一的向客戶說明，聯成會不計成本繼續供應原料，此舉也獲得客戶安心與信任，相信聯成是值得信賴的合作夥伴。特別感謝聯成人，相信 2021 年會更好，再創佳績！



神達團結 克疫展雄心
虛擬尾牙 線上聚歡顏

文／神達電腦黃婷溶

今年因為疫情取消實體的尾牙，改以線上尾牙方式同樂，雖然少了同仁歡聚的笑聲以及熱烈的掌聲，但感謝同仁辛苦一整年的心意不變，抽大獎，主管加碼獎樣樣沒少，加上三組同仁賣力演出，有神雲神數合唱作俱佳的 e-dancer 3，財務中心及業務同仁組成的舞媚孃肚皮舞表演，以及新竹直接員工 Dynamic Mover，活動精彩無比。

苗豐強董事長蒞臨致詞表示，是第一次參加虛擬尾牙，其實都會期待每年實體尾牙跟大家互動，但今年採用特別的作法因應也不錯。談到 2020 年的疫情影響了我們生活習慣與做事情的方法，也影響了整個集團，所幸在全體同仁努力下依然有不錯的成績，工廠在這麼緊張環境下依然維持正常生產，並沒有因為疫情造成工作上的延宕，感謝全體同仁的付出。

美國大選過了，但疫情還沒有過，但我認為「The worse is over」，未來更多的挑戰，對大家深具信心，感謝同仁與家人的支持，期望 2021 年是更美好的一年，以健康為前提下，收穫豐富。

神達投控何繼武總經理致詞表示，去年可能是最壞的一年，也是最好的一年，經歷了缺工與缺料，在神達大集團同心協力下一一克服，維持業績成長，感謝同仁的努力。為什麼說是最好的一年，因為無法出差旅行，多出了搭乘飛機的時間可以停下來想想，甚麼可以做得更好，這幾年我們在推數位轉型，去年因為疫情得到加速，然而這只是開始，讓我們在疫情退去後，能夠把整個集團力量，重新發揮出來，在下一波 5G 的競爭世代，能夠有更多能量可以發展。祝大家新的一年健康與平安，與公司一起發展更快，同時跟得上時代。

神雲科技林聰良總經理說到，歲末年終遺憾沒有辦法跟同仁面對面，回顧去年疫情讓全球經濟環境遭受負面衝擊，但神雲所在產業受影響小，加上過去耕耘新的業務陸續在 2020 年開花結果，去年反而有不錯表現，謝謝所有同仁的努力，展望今年，新的 5G 投資案會有初步成果，加上大環境的改善，我們保持審慎樂觀，將再攜手努力，再創佳績，祝各位新年快樂，保持身體健康平安。

最後致詞的神達數位張樂羣總經理表示，2020 年對神數非常的有挑戰，因為疫情對於處在汽車電子與零售消費電子產業的我們有負面的影響，然而在逆風之下，神數依然繳出獲利成績單，縱使相較前一年有小衰退，但相比同業的大幅衰退表現已經是可圈可點。疫情之下不能出差，同仁發揮努力不懈的毅力，利用遠距方式贏了幾個大案子，將對今明兩年營收與獲利貢獻打下良好基礎，非常感謝神數同仁的辛苦。

去年我們做了很多學習活動，沉澱自己，把這些能量能夠在未來發揮出來，展望成長的今年，期勉爆發潛力的明年，也勉勵同仁們維持健康，專注於所在的工作，提高執行力與品質，保持神數一貫的創新精神，端出更好的產品與服務，做到真正的幸福企業。G





提

到目前的年輕世代，你會想到哪些「形容詞」？「不願意吃苦」「沒有企圖心」「只想小確幸」「草莓族」... 這些評論大家並不陌生，然而真的都這樣嗎？

1月27日下午4點聯成化科在位於台北市南港路上的辦公大樓頂樓，迎來了有史以來最熱鬧充滿歡笑別開生面的尾牙抽獎活動——『聯成號偽旅行』。

2020年新冠肺炎疫情肆虐全球，連防疫最成功的模範生——台灣也在年底傳出本土案例，在擔心傳染源無法掌控的情況下，國內各大公司紛紛取消大型的年終尾牙活動。聯成化科配合政府防疫宣導，熱鬧的尾牙活動餐敘化整為零，改為部門小聚。為此，今年的福委悄悄地精心規劃了一趟有飲料、有音樂、有美食、還有抽獎活動，充滿創意的偽旅程。

聯成號的旅客們在出發前一周，在個人電腦上收到了「行前通知」及充滿巧思的實體「登機證」，以及陸續傳來的「為感謝各位貴賓一直以來的支持，本航班將舉辦抽獎活動」等行程內涵。雖說「模仿是最好的學習」，在沒有被告知的情況下，同仁眼睛為之一亮並且發出會心微笑；所有疫情中的苦悶彷彿得到宣洩出口，太有梗了！太有創意了！太可愛了！同仁拿著印有艙等、座位標示的登機證，辦公室頓時熱鬧起來，除了滿滿的讚嘆，滿心期待不言而喻！

1月27日當天，辦公室裡有種濃得化不開的神祕氛圍波濤洶湧的醞釀著，這與每年尾牙抽獎前大家默默的進行『財神方位』推敲摹擬完全不同，空氣裡聞得到充滿年輕氣息的甜味，置身其間不喝自醉了！下午四點大家帶著自己的實體登機證，魚貫地從9樓辦公區移步至11樓機艙空間，一起參與這趟充滿想像的奇幻旅程。旅客們從入場就驚叫連連，原來門口站了兩位美麗的空服員熱烈迎賓，第二道門還有空服員捧著最暖心的甜點迎接，進門後還有空服員引導大家依著自己的BOARDING PASS尋找座位區，坐定後的餐飲服務，商務艙比照飛機

上標配，重量級貴賓受到的服務及招待果然不同。

主持人也是這次活動的主要策畫人 SEAN 化身機長，邀請旅客在不同艙等、座席多元的機中帶著輕鬆的心情觀賞安全指示，揭開旅程序幕。

旅程前半場，聯成化科總經理率先登場，呼應 COVID-19 疫情肆虐全球大環境惡劣的 2020 年，同仁不畏艱難齊心努力，最終繳出漂亮的成績單，柯總經理除了口頭勉勵，還特別以「書信」的方式，誠摯的表達他對大家的謝意及對來年的期許與祝福。

緊接著最受大家期待的抽獎活動，現場氣氛從前一刻的感性溫馨瞬間變成熱血沸騰，獎項充滿創意，足以安慰無法出國的心，最令人驚喜的是看見聽見年輕人多元豐富的聲音及展現。

- 絕美奧捷——仙境布拉格阿爾卑斯童話世遺遊船饗宴八天獎 2 名
- 水漾關島潛水五星 SPA 海鮮美食吃到飽精彩四天獎 2 名
- 台東南橫秘境伯朗大道三天兩夜親子四人行獎 3 名
- 台中武界部落清境民宿兩天一夜獎 4 名
- 好實用超市商品禮券獎 44 名。

最後，「聯成號偽旅行」的旅程在大家舉杯 (Bluk 紅茶)，為 2021 的精采提前乾杯，伴隨著機長感性的祝福與音樂聲中圓滿收尾。G

* 2020 年終總經理勉勵信 *

各位同仁大家好！

鼠年過去，迎來辛勤勞動的牛年，過去一年我們共同經歷了人類歷史上最大的疫情蔓延，影響經濟動盪至劇，幸好疫情控制已看到隧道的亮光，而我們的同仁在 2020 下半年不畏艱難，齊心協力發揮整體戰力，衝破難關繳出亮麗的成績單。感謝大家辛勤努力之餘，這些經營成果將分享全體同仁，請拭目以待！

展望新年，期望今年比去年更好，藉此期勉全體同仁將以下三項基本功做得更好，聯成的發展必將更臻穩健，所謂小成功累積成大成功。

首先，安全第一。期待每位同仁從關心自己安全做起，包括個人對於 COVID-19 的防護措施與健康照護。每執行一項工作前，先回顧一下安全作業程序，務實地做好每一步驟，漸漸就能成為習慣，如同我們開車啟動前，很自然的會先繫好安全帶。每一個人都落實做好安全防護步驟，全部個人的總和就是團隊的安全都做到，我們個人及整個工作環境的安全就越有保障。

其次，學習與能力。遇到問題，凡事請教，沒有笨問題只有不問問題，隨時隨地有疑問就發問，就是最好的學習機會，當問題獲得解決時，我們也學會了，能力也提升了。

最後，期勉主管以身作則，發揮正向影響力，成為能鼓舞部屬士氣、凝聚向心力的好榜樣；關心部屬的身心狀況，尊重個人間的差異，傾聽不同意見，展現嚴格但不苛刻、溫暖但不濫情、謹慎心細而非挑剔的行為，並能隨時敞開大門歡迎部屬來談論事情的主管。

牛年喻意辛勤耕耘，豐收滿倉。
祝福大家 新春如意 歡樂滿堂！

聯成號偽旅行 新世代的尾牙摸彩活動

文／聯成號旅客



圖片說明 (由左至右)

- 1 聯成號的旅客們在出發前一周，在個人電腦上收到了「行前通知」及充滿巧思的實體「登機證」。
- 2 旅客們從入場就驚叫連連，原來門口站了兩位美麗的空服員熱烈迎賓。
- 3 座位上有模擬機上的虛擬安全帶，提醒大家要繫好安全帶準備出發囉！
- 4 坐定後的餐飲服務，商務艙比照飛機上標配，重量級貴賓受到的服務及招待果然不同。
- 5 最受大家期待的抽獎活動，獎項充滿創意，足以安慰無法出國的心，最令人驚喜的是看見聽見年輕人多元豐富的聲音及展現。

1

PART I

數位「轉」身，疫中重生 站穩腳步，迎向更具挑戰的未來

文／神達投控總經理 何繼武

過去重大國際事件影響層面可能僅是某些國家或區域的居民，然而 2020 年的 COVID-19 (新冠肺炎) 造成全球大流行，幾乎關係到每一個人。去年 Google 搜尋關鍵字的第一名竟是新冠病毒 (Coronavirus)，與之相關的詞彙如封城、隔離、遠距工作以及社交距離等都成為年度熱門關鍵字。如果調查疫情對神達影響的年度關鍵字，要再加上缺料、缺工以及供應鏈斷鏈危機。

2020 年第一季因為中國封城措施，市場急凍，重重管制使得人員以及物料無法流動，造成產能無法開出，所幸公司因應中國新年長假事先安排部分人員留守和年前先備妥的物料，在當地政府宣布開工的第一時間完成所有防疫要求，並陸續開工生產，加上台灣新竹科學園區的工廠，以及美國的工廠保持正常運作，致使業績並無太大影響。

第二季疫情快速蔓延全球，鎖國封城也成為各國政府不得不採取的緊急措施，各國之間的人員與貨物無法流動，打亂了全球供應鏈，造成缺料問題，即使有訂單但無法全部滿足。隨著疫情逐漸受到控制與趨緩，第三季是神達最好的一季，各國逐步有條件解封，人員返工，供應鏈問題紓緩，市場逐漸流動復甦。到了第四季因為天氣轉冷的關係，疫情一波波襲捲而來，各種限制措施又造成市場復甦減緩，業務上又遇逆風。

回顧顛簸的 2020 年，防疫、封城、缺工、運輸受阻、斷鏈等過去不曾發生的問題紛至沓來，同仁和衷共濟，間接人員也上產線支援，用盡了不同方式一一克服，除了是我們深具彈性的工作模式和使命必達的文化，更深賴過去幾年所做數位轉型的努力，展現公司素有足夠的數據與分析能力，快速因應多變局勢，解決一次次的難題，達成按時交貨的任務的實力。

在疫情之下產生的許多「新常態」已經變為日常，遠距工作成了歐美國家的常態。雖然台灣疫情控制得宜，並沒有真正大規模實施在家遠距工作，世界各國很多地方至



今依然採取遠距工作與教學，對生活層面影響甚劇，對管理也是挑戰，遠距工作讓企業將應用與 IT 架構往雲端整合，加上線上商業活動與線上影音串流蓬勃發展，各式各樣的教學、購物、服務、會議等線上活動與訂閱服務讓雲端上的消費支出節節攀升，推升了我們資料中心業務逆勢成長。

然而地緣政治上的風險，如中美貿易所帶來的影響，不會隨著美國新總統就任而馬上改變，供應鏈上的不確定性還是繼續存在。當數據加上技術成為一種新的商業模式或武器，不只是數據本身，更包含數據安全，尤其去年國際間發生一連串勒索病毒攻擊企業事件，神達除了已經獲得 ISO 27001 認證，大幅升級資訊安全防護認證外，內部做了很多演練，模擬攻擊情境，萬一被攻擊後如何迅速恢復，確保資訊安全以及營運不中斷的試煉。

利用數據提升公司新價值 數位轉型不是口號是再造

經過震盪的 2020 年，雖然 2021 年全球經濟復甦隨著疫苗的施打而有所期待，然而前景仍混沌未清，如新冠疫情是否能因為疫苗大量施打有效緩解與控制，各國紓困振興經濟方案，中美兩國的對立態勢與其他地緣政治等將持續牽動全球市場變化，我們的組織也不斷的調整，以史為鑑，從內部學習的教訓、客戶的回饋，或是外部得到的經驗，模擬各種不同情境與因應策略，更需要把內部許多有價值的數位資料與數據，透過分析與研討再增加變動因子，讓我們的商業計畫能迅速順應趨勢變化。

神達逐年推動數位轉型，2020 年全面展開數位轉型提案，細數過去三年內我們做了 40 多個 RPA 平台 (Robotic Process Automation 機器人流程自動化)，節省了超過 5 千小時的工時並增加正確率，逐步實施多項 AI 人工智慧的專案改進效率，以及多項與營運模式、顧客體驗與商模再造相關的案子持續進行中。

數位轉型並非只是導入科技的議題，跟整體組織文化、領導思維與運作模式息息相關，因此今年將績效考核系統做了改變，結合顧問公司的建議，提出以 CQPIC 加上 LCD 的新混合管理方式，也就是 Customer 客戶、Quality 品質、Proactive 積極、Innovation 創新、Collaboration 合作，加上 Leadership 領導力、Coaching & Developing 培育力、Decision Making 決策力，讓全體員工和主管認知公司轉型

方向，朝著思考、行為與目標的一致性前進。

全球大流行疫情造成的混亂，也讓 ESG 企業社會責任與永續投資獲得更高的重視，我們投入更多資源，關心員工的身心健康與環境安全，提高防疫管理，每日自主健康管理 APP 追蹤，定期健康檢查，增加員工保險範圍，減脂減重等健康促進活動與講座，加強環境安全演練等。在供應鏈的管理上，分散風險，利用平台與供應鏈建立即時溝通管道，以永續管理的目標與合作夥伴更緊密連結。在資訊安全上，加強數據資料的隱私管理，內部訓練辨識假消息，避免假消息傳播及加強網路倫理，盤點公司活動對環境與氣候的影響，與提供更安全高品質的產品給客戶與消費者，在公益活動上，關懷弱勢，推動低碳生活與人才培育一直持續進行不間斷。

展望今年，神雲科技的雲端與邊緣運算業務，具成長動能，網路服務和 5G 導入成長的風潮方興未艾，除了 FAANG 尖牙領導公司之外，我們還看到更多分散式應用或是區域快速成長的機會，雲服務與 5G 應用有很多值得探索成長的機會與空間。神達數位的車用電子業務和 AIoT 服務將有不錯的進展，擴大了銷售產業與區域覆蓋面，神達數位將重展成長動能。ESG 企業社會責任扮演重要的角色，數位轉型不僅是口號，是積極有效利用數據提升公司價值，在轉型的路上，持續進行 RPA、AI 以及數位轉型專案，以混合型的新形態管理 CQPIC+LCD，進行組織與文化的再造，秉持高度彈性、有擔當與負責的態度，站穩腳步，迎向更具挑戰的未來。

Mi-Competency C.Q.P.I.C + L.C.D



Customer 客戶

在 MITAC，我們決定行動前，會優先考慮內外部客戶的需求，提供客戶滿意的服務，贏得信賴。



Quality 品質

在 MITAC，我們會遵循標準工作流程，即使是很小的事情，也能注意細節，確保沒有失誤。



Proactive 積極

在 MITAC，我們會及時採取行動達成工作目標，主動執行有效的解決方案，呈現超越要求的成果。



Innovation 創新

在 MITAC，我們鼓勵擁有好奇心，跳脫既有模式，擴大思考範圍，尋找更有效的解決方法。



Collaboration 合作

在 MITAC，我們一起團隊合作，貢獻己力，主動分享資訊，促進團隊或工作小組達成目標。



Leadership 領導力

身為 MITAC 主管，要建立有凝聚力的團隊，並激勵和引領團隊達成目標。



Coach & Developing 培育力

身為 MITAC 主管，能提供回饋與指導，幫助部屬勝任其當前或未來的職責。



Decision Making 決策力

身為 MITAC 主管，能整合所需資訊及意見，選擇對公司最合適的可行方案，採取行動。

2

PART II

業績創紀錄 金牛續奔馳

再接再厲，再創輝煌

文/神通資料董事長 蘇亮

神通過去三年在 IoT 及 AI 的應用上，投入了許多努力，也收到了很好的成果，去年接單金額達到 75 億新台幣，去年年底 backlog 更達到了 97 億新台幣，雙雙破了神通成立以來的最高紀錄，也奠定了我們未來的發展基礎。未來的工作重點，將是強化公司體質，以便在市場上站得穩、走得久。

2020 智慧城市 成績亮眼

儘管新冠肺炎疫情在去年肆虐全球，神通仍持續在智慧城市領域努力耕耘，包括智慧交通、智慧製造、智慧金融、智慧安防、智慧教育等，都有相當亮眼的成績。

在智慧交通方面，我們協助完成了捷運環狀線通車、北捷悠遊付開通、淡海輕軌多元支付系統上線，第四代公車驗票機開發完成，以及台鐵計軸器工程陸續完工；在智慧製造方面，我們持續深耕半導體廠務系統，並代理宇鋒科技半導體 EAP 自動解決方案，成功從廠外走向廠內，踏入半導體製程領域；在智慧金融方面，台新銀行新加坡分行的法金核心系統 MiWBS 第一階段上線，同時 MiWBS 也逐漸走向產品化，成功開發出新客戶；

在智慧安防方面，我們開發了防疫產品 MiAegis 智慧溫感臉辨機，並在智慧門禁系統及智慧路燈的建置多有斬獲；在智慧教育方面，我們取得了花蓮全縣 125 所中小學的智慧校園圖書館及保健系統建置案。

另外，在海外業務方面，菲律賓港口自動售票機 TVM 正式啟用；越南下龍灣智慧觀光系統持續建置中；昆士蘭 MIAIOT 專案獲 2020



GO SMART Award

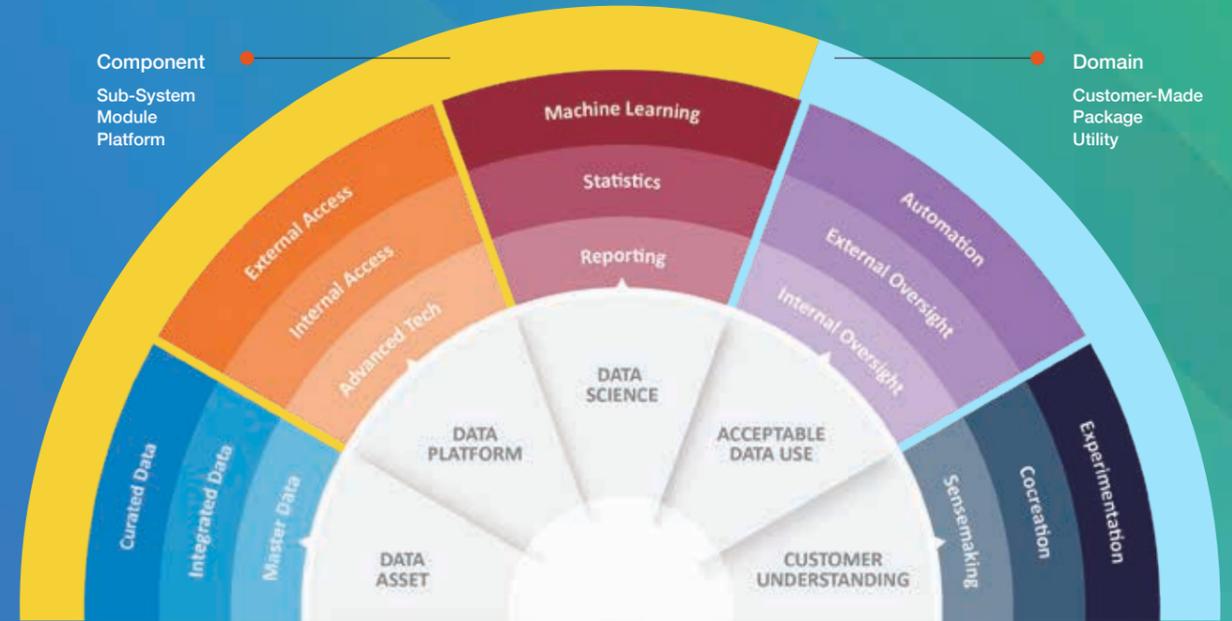
及 Best Practice 的肯定；南京昌訊通過 ISO 9001 年度審查，並取得圖書館管理系統檢測證書；無錫艾迪訊成功取得貴陽南明區圖書館、天津新梅江文體中心圖書館、徐州泉山區圖書館服務外包案。

神通大樓骨幹網路優化 創造行動辦公室環境

神通從 2020 年開始逐步建構行動辦公室環境，現在員工只要帶著自己的筆電、手機、平板，走到哪，就能連到哪，網隨人動，隨時隨地都能處理業務。神通大樓骨幹網路優化，其實是前幾年已經在構思中的計畫，剛好碰上疫情來襲，可以說是真正的「超前部署」。

隨著網路應用需求增加，我們的網路環境產生了許多

數位經濟時代的能力佈局



MIT CISR 麻省理工學院資訊系統研究中心 DATA MONETIZATION CAPABILITIES

問題，包括頻寬效能不足、WiFi 訊號不佳，加上網路管理及資安的防護也必須升級，因此早在幾年前已有更新網路環境的想法，並指示著手規劃，希望能達到四大目標：高速、安全、高移動性及易於管理。神通大樓的骨幹網路優化，主要更新的網路涵蓋整棟大樓，範圍包括大廳、辦公區域、會議室、3F 創意基地，以及樓梯和電梯。

在規劃初期就發現我們要克服的兩個難題，第一，由於神通業務屬性繁雜，必須符合各種不同的網路；第二，清查既有設備後發現，還必須解決新舊網路設備介面規格與速率不同的問題，因此在執行時要更為細膩考量這兩個問題。

未來骨幹網路完成優化之後，可以預期的效益包括：在速度方面，核心傳輸效能將可從過去的 1G 優化至 40G/100G，SD-WAN 的導入，可以更彈性的配置各種傳輸線路，提升頻寬利用率；在安全方面，除了更新防火牆設備，提升資訊安全防護等級、網路虛擬與隔離化亦增加了系統安全性；在移動性方面，換裝 WiFi 6 AP 提高了行動涵蓋率；在管理方面，將可進行多租戶管理，包括所有樓層、有線或無線網路用戶、訪客各種 IoT 感測裝置，以及行動裝置等，實現以自有裝置存取網路 (BYOD, Bring-your-own device) 的行動辦公環境。

同心突破 EPS

過去我們已經成功執行衍生性、同類型的專案，但年

度的 EPS 始終突破不了 1 元，因此接下來我們要加強的是資源共用。去年神通成立研發製造中心，最重要的用意，就是希望能夠建立一個資源整合平台，讓軟體開發能夠標準化、模組化，讓資源可以共享。可以共用的資源越多，我們的毛利率就能提高，EPS 越有可能突破。未來研發製造中心將扮演成本中心，支援其他事業群衝高利潤，大家各司其職，同心協力，神通必能成為一個更為強大的團隊。

換位思考 同理溝通

由於組織的異動以及大環境的變化，「溝通」將成為一個複雜的工作，因此「良性的溝通互動」將會是未來每個企業的發展關鍵。期勉每位神通人，不論在面對內部同仁，或是外部客戶，都能夠拋棄本位主義，以更細膩的方式換位思考，找出雙方最佳的工作或服務模式，當對方感受到同理的善意，很多問題自然能夠迎刃而解，才有機會創造出良性循環。去年的紀錄已成歷史，今年我們要再接再厲、再創輝煌！





3

PART III

加速數位轉型 走過疫情 備好衝刺能量 營運再升級

文／神基科技董事長 黃明漢

2020 是相當挑戰的一年，這個挑戰最主要就是面對 Covid-19。但通過了疫情的考驗，也正體現出神基在面對變化的快速應變能力與彈性。總體而言，2020 年神基在合併營收與獲利上均有所成長；此波疫情造成經濟活動停滯趨緩，神基的汽車事業群、光電事業體、以及設計製造服務事業體業績受到影響，沒有達到預期目標。所幸電子產品以及塑膠事業群受到的衝擊較小，相較 2019 年仍然有所成長，帶動 2020 年的業績表現。

猶記得 2020 年 3 月 13 日時，我們昆山、常熟的廠區就爭取到了第一波復工，且對湖北、湖南相關的人力進行了快速調配。面對疫情，我們將其視為一個機會與商機，幾個事業體主管在物料採購上做了大膽的決定，擬定策略超前佈署備料到第三季，因此在後續的製造上沒有受到缺料影響，這就是在對的時間做了對的決策。

對內我們普及線上會議，以直播提供教育訓練；對外以數位轉型增加新客戶，並且快速提升產能搶攻疫情急單。台灣的研發設計團隊與大陸的製造團隊，以及 GRO 的業務行銷團隊，以最迅速的方式串連，針對湧現的急單立即反應。透過內外整合與快速應對，11 月份的營收達到 26.5 億，創下單月營收歷史新高。我們應該為我們同仁一整年的合作

與表現鼓掌。

營運與永續績效 獲外界肯定

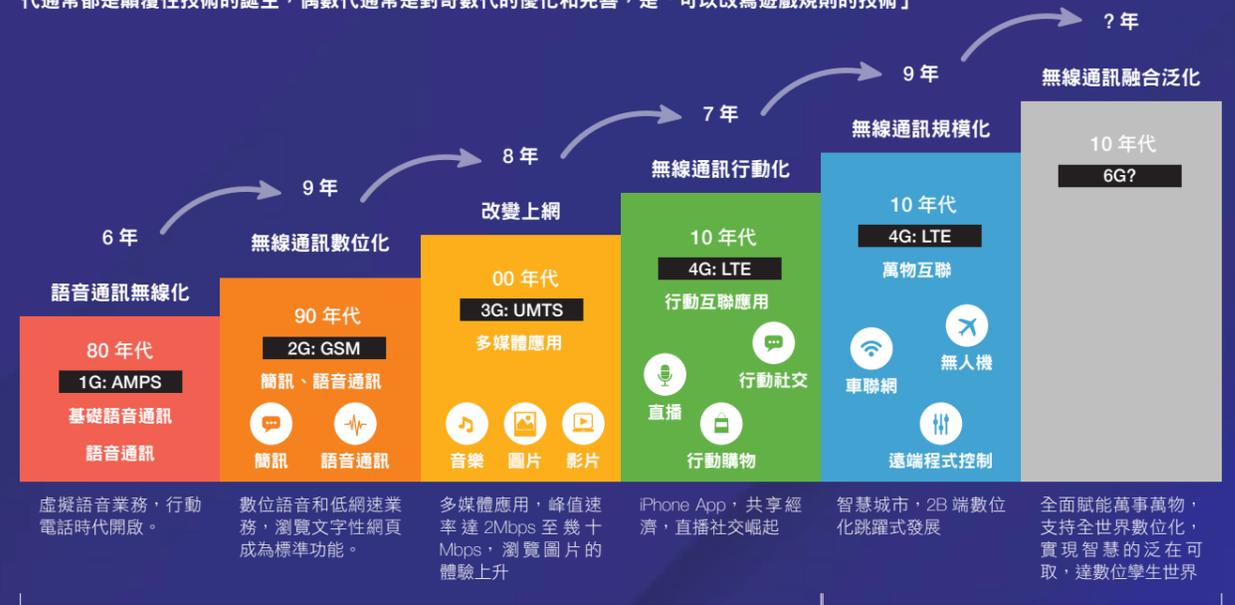
不只是營收亮眼，神基的永續表現在 2020 年也受到外界的諸多肯定，入列多項指數成分股，包括台灣公司治理 100 指數、台灣高股息 100 指數、台灣高薪 100 指數、台灣中型 100 指數、台灣數位資訊科技指數等，而神基在公司治理的評比名次也不斷提昇至上市公司前 6 ~ 20%。

在 2020 年我也代表公司入選哈佛商業評論 CEO 100 強，這項評比最主要的依據是股東投資報酬率與市值等財務績效，而神基 2019 年營業利益達 29.76 億元（創立以來新高），近五年成長近三倍；公司市值 2019 年達到 270 億元，近五年也幾乎翻二倍成長。這份榮耀並不屬於我個人，而是屬於全體同仁，代表我們過去幾年來的努力受到外界認同。

展望 2021：經濟反彈復甦

在整體經濟面向上，根據國際貨幣基金（IMF）的研究顯示，2021 年預估全球 GDP 成長為 5.2%，美國成長 3.1%、

每一代通訊技術的升級都對終端產品帶來了革命性的變化，重新定義了產品，帶動整個產業鏈的重構與巨變。移動通訊的一代、三代、五代通常都是顛覆性技術的誕生，偶數代通常是對奇數代的優化和完善，是「可以改寫遊戲規則的技術」



Source: Deloitte 5G 研究所

歐元區域成長 5.2%，其他各區也均有 3 ~ 8% 的成長，整體而言相當的樂觀。當然，我們也要探究他樂觀的因素有哪些？什麼是可能帶起市場成長的關鍵？

從產業面來看，5G 便是一個關鍵改變的 Game Changer。過去幾年來，不管從 2G、3G、4G、5G 到未來的 6G，每新一代的移動通訊都是很重要的佈置，其進化帶動了手機、筆電乃至於整體硬體設備的成長，對我們公司來說，這是我們主要設計與服務，所以當然重要。

不只是 5G，還有 WiFi 6 的影響也不可小覷，5G 加上 WiFi 6 將帶動未來 3 ~ 5 年的換機潮。這對公司是很好的機會，另外也可以預期在疫苗施打逐漸普及後，所有產業復工也將帶來很多需求。而汽車產業有機會產生報復性需求，大家可以看見最近的報導八吋晶圓供不應求，很多就是應用在汽車電子上，所以我一直看好明年的成長，而這對電子、塑膠跟汽車都會有很好的影響，我們要讓自己隨時準備在最佳狀態。

2021 營運方向：持續數位轉型與優化

IMF 對 2021 年的成長相當看好，我們的態度也是審慎樂觀，所以我們要讓自己預先準備好衝刺的能量。在線上開發接單方面，2020 已經做得不錯，但 2021 要做得更好。因

為可以預期明年能出國的業務還是有限，所以線上接單增加客戶依然是需要加強的主力。

2021 要持續投資市場、新產品、新產能，搶攻新客戶。所謂在市場上更多的投資，就是有更多的業務開發還有更多的設計製造，包括 Getac Solutions、汽車的 ADAS，以及碳纖技術的業務、客戶發展等，而越南在這一波的變動中，在供應鏈佔了很好的位置，我們應該再把自己的經營地位往上提昇。

走過疫情的衝擊，神基在過去一年雖然面臨種種考驗，依然累積了豐碩的果實，我也期許同仁在新的一年繼續往前邁步，再創新高。G

More Information

WiFi 6

WiFi 6 是新世代的標準，也稱為 802.11ax，是最新推出的創新技術。此標準以強大的 802.11ac 為基礎，提升效率、彈性和擴展能力，增加新網路與現有網路的速度和容量，因應新世代應用程式的需求。

和上一代的 WiFi 5 (802.11ac) 技術標準相比，WiFi 6 的數據傳輸速度提高了四成，能夠支持現實增強和虛擬現實技術，擴大了網路容量，提供更優質的網路服務。WiFi 6 理論上的最快傳輸速率 9.6 Gbps，比 WiFi 5 快 37%，這個速度也已與 5G 的 10 Gbps 十分相近。

WiFi 6 最重要的意義並不單在於網速的提升，多設備連接性能的提升才是重點，有別於過往 WiFi 技術，路由器每次只能與一個終端進行溝通，WiFi 6 支持的 MU-MIMO 技術可以讓路由器與多個設備同時通訊，極大提升了多設備連接時的網路體驗。

PART IV

4 五大目標 化疫為力 成長在望

專訪聯成化科柯衣紹總經理

文／董書芬

春節前趁著聯成化科柯衣紹總經理來台北開會的空檔，抓緊時間請柯總聊聊新年展望，剛理了清爽短髮的柯總顯得精神煥發，幽默笑道每年都差不多，有什麼可聊的？我趕緊回覆，每年都要跟您專訪，瞭解聯成的新目標，新展望啊！尤其去年新冠肺炎疫情蔓延全球，不知道對聯成的影響如何？

柯總說道：「去年像是坐雲霄飛車，從第一季開始，原料成本驟跌 60%，聯成改變策略先消化庫存並降產，在第二季，大陸疫情逐步受到控制，政府公布刺激經濟措施，需求回溫產品價格反彈，利潤開始增加，緊接著第三季業績上來，第四季大爆發。」話鋒一轉，柯總聚焦在今年的展望…

聯成訂定短中期升級目標 發展 UPC 4.0 全面優化產業

面對突如其來的新冠肺炎疫情，2020 年全球 GDP 普遍大幅衰退，台灣及大陸則逆向成長，台灣 GDP 成長 2.98%，大陸 GDP 年成長 2.3%，優於世界各國。

大陸在國民經濟和社會發展「十三五」規劃中，強調結構性改革，在適度擴大總需求的同時，「三去一降一補」（去產能、去庫存、去槓桿、降成本和補短板）提高供給體系質量和效率，2021 年進入「十四五」，將繼續推行「三去一降一補」，同時大幅提升國內需求及全面優化升級產業結構，朝向高質量發展。

著眼大陸經濟快速成長及大消費市場，聯成自 1995 年開始佈局大陸，歷經拓展期、轉型期、擴張期到成長期，一路穩健成長，持續開拓事業版圖，柯總常說，要在大陸發展，就要順應政策走，才能穩健發展。

柯總非常熟稔大陸政策，認為中美貿易大戰造成中美雙輸，為實現「十四五」，大陸建構以國內大循環為主體、國內國際雙循環相互促進的新發展格局，推出完善的消費政策，包含刺激汽車、家電等消費，以確保經濟穩定，再加上後疫情時代，全球經濟復甦帶來的需求增長，造就了全年進出口總值雙創歷史新高。

需求效應通常易造成一窩蜂的擴建，過度擴張導致產能過剩，面對可預期的狀況，聯成要如何面對？

對此，柯總認為，美國新任總統拜登上任後，中美關係應該會緩和，大環境不算好也不算壞，需求上來了但供應面也增加，聯成更要謹慎以對，今年有五大目標：



第一、擴增 60 萬噸產能：市場需求面增加，聯成要鞏固市占率需要提高產能，除了藉由技術的改造、提升管理與產能利用率外，同時董事會也通過了，用最少的時間、最少的金額，在盤錦、泰州、珠海三地同步擴增共 60 萬噸酸酐及 DOTP 可塑劑產能。

第二、資源的共享與調度：聯成在台灣、華東、華南、西南、東北與馬來西亞都有生產據點，如何互通有無並且降低物流成本，是今年重要的課題。要將聯成集團的庫存從原本 20 天降到 15 天，利用調度調降庫存，既能降低財務成本，又能調降負債比，在面對原料或是市場價格起伏（例如年前需求大，年後大幅下跌）的挑戰時，應變能力也就加快。

「去年是以原料與銷售來帶動產能，今年為了保持成長，是以產能來帶領原料和銷售，目標為全產全銷，實現利潤最大化。同時保持大約 15 ~ 20 天的中低庫存量，所以從去年開始我們的財務成本大幅下降，負債比也明顯下降，除了依靠銷售外就是靠調降庫存來控制。」

第三、外部整合與內部整合：外部整合指的是透過與國際大廠合作取得較低的原料價格，以及資源、人力、經驗等，這部份的前提需先創造學習環境，柯總指出，這兩年投資較高的金額在資訊設備、視訊連線上。

內部整合可分兩部份，一是各生產據點間彼此學習成功經驗、避免重蹈覆轍，二是教育訓練，由人事部門發動鼓勵學習強迫成長，雖然集團子公司分散各地，但是同屬一家，有相同的規範與制度一體適用，員工升遷都要經過考試審核。

第四、發展綠色環保產品：身為全球可塑劑的領導廠商，面對全球氣候變遷與環境議題，聯成推行高分子量 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性質可塑劑，同時提升自主技術研發能量，以核心酯化技術向外延伸發展，開發具市場潛力、高毛利的酯化產品。

石化將不再是污染的產業，聯成致力推動工廠製程廢棄物資源化整合與循環再利用，以期達到生產零廢棄、零污染、零排放的目標。

第五、管理智慧化與平台化：報表自動化已建置完成，今年在管理上都要達到智慧化與平台化，包含營銷管理、

生產製造、工程資材、維護管理、工安環保、財會行政、等六大系統，柯總稱之「UPC 4.0」。

「擴建 60 萬噸產能計畫已經啟動，為了順應大陸十四五政策，與因應當地市場多變與競爭，唯有透過管理智慧化提升效益，聯成才能穩健成長，智慧化是為將來發展作準備。」

面對危機時，韜光養晦 面對成長時，如履薄冰

時間倒回到 2020 年初，當時柯總受訪時回顧 2019 年營運出現虧損曾說道，市場不會一直壞下去，虧本是為了賺錢。

正如他所言，去年疫情來得快又急，龐大且急切的防疫與治療物資需求，聚氯乙烯（PVC）醫療塑膠產品提供了最佳解決方案。醫療手套、防護衣、血袋等醫材相關需求頓時大增。加上大陸推出多項刺激經濟方案，嚴格環保稽查，淘汰落後產能，讓聯成拉開與競爭者的距離，搶下市占率，今年業績預期將會大幅成長。

提到疫情，常年當空中飛人的柯總，去年僅僅飛了一次大陸，一次去 2 個多月，其中坐疫就關了 28 天。少了搭機時間，可用時間變多了，他笑說以前總是在工作，旅途中也忙著看電簽，現在每天看完電簽後很不習慣，總覺得少了什麼。

羅馬不是一天造成的，聯成在柯總逾 30 年帶領下，不斷擴張奠定永續基礎，面對危機時，他韜光養晦，面對成長時，他如履薄冰，「雖然目前消費能力看似強勁，但是錢來自於國外旅遊經費、實際所得並沒有提升、台海關係敏感…，一味的擴張產能，可能帶來供大於求…」

近年來聯成積極拓展東協市場，從馬來西亞、泰國到越南，拓展之路從未停歇，聯成還會繼續擴大世界佈局嗎？柯總指出，「是集中好？還是分散好？需要拿捏平衡點，大陸從 2019 年底開始出口退稅 100%，等於是外銷與內銷一樣，而且大陸的內需增加，再加上運往東協與埃及等地的物流費便宜，5 年內聯成不會再到國外設廠，必要時會擴建馬來西亞廠的產能。」

柯總透露，未來可能於山東省增加生產據點，目前正在進行相關評估規劃等一切就緒會是一個超高金額的投資案。

聯成不像許多石化集團採取上下游整合一貫生產，而是專注在增塑劑市場，期許達到市占率世界第一。在過去訪談中，柯總常提到一切是為求生存，但在這次的專訪，柯總強調的是公司競爭力，多年的積累鞏固了聯成的競爭優勢，並逐步實現永續經營與發展之理念。G

5

PART V

超前部署 去年業績逆轉向上 聯強國際 今年可望躍進成長

文／聯強國際

聯強國際 2020 年在第四季全力衝刺、突破千億大關的帶動下，全年營收逆轉向上，回復成長。去年合併營收 3,343 億元，若排除匯率影響，較 2019 年成長 1%。去年第一季受疫情突發影響，聯強營收大幅下滑 16%，為 10 年來新低；但第二季隨即回穩，第三、第四季則已回到年對年正成長的軌道，並連續三季達到雙位數季成長。

聯強表示，去年各區域以紐澳表現最佳，不但連續五季創同期歷史新高，全年更突破 600 億大關，改寫新高紀錄。

聯強紐澳近年加速建置完整的上下游資訊串聯，精準掌握供應鏈服務需求，與品牌原廠及全國連鎖通路建立了緊密的合作關係，因此在疫情初發就能展開超前部署，充分掌握這一波遠距、宅經濟的商機，使得業績得以屢創佳績。

聯強大陸與元件事業在去年第一季，都因疫情造成的經濟活動停滯與供應鏈中斷，出現 2~3 成的大幅衰退。惟第二季解封、供應鏈重啟後，即刻加速急起直追：其中大陸聚焦商用、資料中心儲存裝置以及電競市場全力追趕；元件事業也因新品牌經營有成，以及終端需求暢旺、製造商積極備貨生產，雙雙連三季達雙位數季成長，使得全年累計僅分別微幅下滑 4% 與 2%。

台灣部分，資訊與消電表現不錯，去年各季都較前年成長；通訊則因 5G 手機上市前的市場觀望，下滑幅度較大。印尼因主力產品嚴重缺貨、同時下半年政府採購暫停；香港則因整體政經情勢不穩，兩者都有 10% 左右的衰退。

有關新業務發展部分，聯強近年積極發展的電競、技術服務、雲端與 IoT，在 2020 年都達到新的里程碑。雲端服務營收已連續三年以超過 50% 的幅度大步邁進，去年再度成長近 3 成，同時訂閱用戶數也超過 50 萬，較前年倍增。IoT 營收達到 10 億大關，較 2019 年增加 5 倍。技術服務營收將近 18 億，年成長 44%。電競部分，聯強領先市場致力品牌佈建與通路拓展，並成立聯強電競

聯盟強化上中下游連結，去年營收突破 200 億，年增 54%，佔集團營收來到 6%。

展望 2021 年，聯強定調今年主軸為「躍進」，將全員衝刺、挑戰新高。在流通事業部分，聯強看好今年市場動能，包括疫情帶動的零接觸 / 宅經濟商機延續、商用市場逐步回溫、雲端服務 / 資料中心需求持續、5G/AIoT 應用更加成熟等，都將帶動相關產品大幅成長。

在元件事業部分，聯強近年積極開發經營的大陸本土品牌，以及 Chromebook、車用面板、5G/WiFi6 等解決方案，可望在 2021 年展現成果，今年有機會重回千億營收大關。在兩大事業全速衝刺以及市場看好下，聯強今年業績將會有優於預期的好表現。G



6

PART VI

交大頒授杜書伍名譽博士學位 苗豐強親臨致賀 讚實至名歸

文／聯強國際

國立交通大學於 1 月 25 日頒授聯強國際集團總裁兼執行長——杜書伍先生名譽工學博士學位，表彰其在企業經營及對社會的重要貢獻。

交大表示，典禮籌備之初考量到疫情瞬息萬變，因此一開始即定調不廣邀來賓現場觀禮，而是採取類似「攝影棚錄影報導」模式；但儀式就如大學畢業典禮撥穗儀式一樣，隆重而盛大。除了名譽博士本人、校長與電機學院唐震寰院長三位依慣例穿著博士袍外，與會的校內主管與貴賓，包括聯華神通集團董事長苗豐強、宏碁集團大家長施振榮、前光寶集團副董事長林行憲、前聯華電子副董事長宣明智、前經濟部長尹啟銘、交大前校長吳妍華與即將上任的陽明交大校長林奇宏等貴賓，也都很難得的穿著博士袍、盛裝出席典禮，形成一個空前盛大與值得紀念的經典畫面！

苗豐強表示，跟杜書伍同事四十多年，他剛從英特爾回到台灣時經常加班，最晚走的人就是杜書伍，所以投入與收穫是成正比的。杜書伍在集團內歷練，從研發、業務、市場、行政，甚至神

達的第一座竹科廠也是他負責建造，當時常常不滿意還要打掉重做，因此他也經常接到抱怨電話，充份展現杜書伍追求品質與卓越的個性。另外，杜書伍也是少數能將經營理念與實務經驗融會貫通的人，獲頒名譽博士可說是應得的榮譽。

施振榮致詞時幽默的說，1976 年創立宏碁時，神通與宏碁都是負責微處理器的推廣應用，競爭也是非常激烈，但當時從來沒想過資訊產業會發展到今天這麼蓬勃。他說當時他太太負責後勤及電腦系統，就常說她很佩服杜書伍，能把後勤及電腦系統做到這麼極致，這是得以支持聯強拓展到亞太第一大、全球第二大的重要基石。

林行憲則透露，國立交通大學的榮譽博士遴選委員會共 21 位遴選委員，21 票全數通過杜書伍的名譽博士頒授，獲頒交大在台復校的第 80 位名譽博士，可說明實至名歸。他以「創新·第一·堅持」六個字來形容杜書伍，他在創辦聯強國際的一路上有非常多的創新自不待言，而這些創新很多都能做到第一，更是不簡單。古人說：「立功·立德·立言」，杜書伍除了立功與立德，還能堅持寫文章並成為暢銷書作家，「立言」更是成功的企業家中非常罕有的能力。G



7

PART VII

迎向變局 因勢利導

堅守安全工作 持續為2021奮鬥

文 / 聯華氣體總經理 唐靜洲

2020年新冠肺炎疫情的肆虐，為全球經濟帶來重大的衝擊，所幸對台灣的影響尚輕，大部分的經濟活動依然持續進行；針對今年公司內部對兩項重大工程計畫，晶圓代工龍頭廠台積電(2330)在5奈米、3奈米先進製程技術推進，擴大對南科投資建廠案，以及記憶體大廠美光科技位於中科后里園區的建廠計畫，在所有同仁的努力之下，成功的開始供應氣體，為此2020年的營收可以達到預期的年度目標，但是在獲利方面仍然有努力的空間。另外，在電子級特殊氣體方面，為了加強供應的穩定，本土化仍是我們持續努力推廣的方向，已保證對客戶穩定供貨的承諾。

對於2021年的發展，受到中美科技戰與兩岸政治經濟環

境影響，都將牽動我們業務走向，電子產業是我們國家經濟發展與投資的重點，同時也是我們公司關注的方向與成長的動力，因應電子產業的發展進程與供應鏈升級，對於品質的要求愈趨嚴格，我們身為台灣工業氣體製造的領導者，我們自知須加速推動氣體品質的提升，穩定供應，才是我們立足的基石。

在大宗氣體部分，受中美貿易戰的影響，加劇產業的移動，各國的經濟政策都將深遠影響台灣經濟發展與未來走向，因此，我們更須主動的創造氣體市場需求，開發氣體應用技術以及混和氣體市場，深入研究產業與了解客戶的需求，積極發展併購計畫尋求最佳商業策略合作夥伴，同時也要慎選投資項目並且加強風險的管控。

根據台經院公佈之最新預測，2021年GDP成長率為4.01%，對明年景氣前

景持審慎樂觀之態

度，相信全體員工

齊心努力，定能為

未來的增長和成功

做好充分準備。

最後，最重要的還

是要提醒全體同仁，氣體的

生產與製造為高危險產業，我們將員

工的安全與健康放在首位，安全、健康、環保和品質

(SHEQ)都是我們開展任何業務的前提條件，營造安全的工作環境，大家都能平平

安安地出門，快快樂樂地回家！



LH 聯華製粉食品
Lien Hwa Milling Corporation

2021台北國際烘焙暨設備展 Taipei Int'l Bakery Show 2021

26-29 MAR | 10 AM - 6 PM

台北南港展覽館1館4樓 (攤位M620)

ADD: 台北市南港區經貿二路1號4樓

聯華製粉誠摯邀請您！



【立即索票。免費入場】

邀請廠商：聯華製粉食品股份有限公司
邀請代碼：TIBS2021009150
此代碼將於 2021/3/25(四) 23:59 失效

Taiwan

2021 NEW YEAR CONCERT

台灣的聲音 2021 音樂會 聯華神通集團 共襄盛舉

文／董書芬

《臺灣的聲音 新年音樂會》2021 年 1 月 1 日下午在國家音樂廳盛大舉行，這也是第三年舉辦，音樂會的宗旨希望將「臺灣音樂古典化，古典音樂臺灣化」，用維也納新年音樂會的規格，製作一個專屬臺灣人自己的新年音樂會，音樂會內容完全只演奏屬於臺灣的文化和音樂，新年音樂會當天共有 1,569 位觀眾進場聆聽，電視收視觸及人數超過百萬。

《臺灣的聲音 新年音樂會》由灣聲樂團、智榮基金會及民視電視台合辦。在許多國內企業肯定及認同灣聲樂團的努力之下，共同贊助了新年音樂會，其中多家企業是連年支持贊助。一起推動臺灣音樂文化的企業夥伴有：聯華神通集團、中國醫藥大學附設醫院、中華電信、台積電文教基金會、台灣中油等，不受疫情衝擊影響，依舊支持力挺舉辦新年音樂會。

智榮基金會施振榮董事長表示，因台灣多元的文化，演出內容特別安排了歌仔戲、京劇、原住民以及國台語流行歌曲，同時還有以台灣音樂元素進行改編及創作的曲目，十分多元，這也是台灣文化的特色；且背後都有故事，與台灣人的生活有關，歷經時間考驗，

長久流傳後就成了台灣的經典音樂，是許多人共同回憶。

不僅演出曲目多元，就連演奏的樂器，還在大型管弦樂團型式，創新加入一組國樂演奏，還有爵士鼓，屬於中西合璧的新交響樂形式樂團的組合，不限於西方古典音樂的演奏規格。

這些安排都是希望有助台灣音樂藝術普及化的努力，要讓大家感到很感動，也希望藉此也讓來自台灣的經典音樂更普及，同時打造台灣的庶民音樂會。G



IC之音 空中交會你我的共鳴 育秀基金會贊助 竹科廣播電台放送 聯華神通各企業 輪播精語廣傳音福

文／董書芬

忙完的一天，靜好的夜晚，電台凌空傳來：

「育秀教育基金會，邀您伴隨悠揚的音樂，聆聽科技放飛的創藝，空中交會你我的共鳴。」主持人亦揚亦磁的聲音，感性的聲韻，頓時，讓一天的疲倦找到了慰藉…

由育秀教育基金會贊助的 IC 之音·竹科廣播電台「Zoe 佐依子在這裡」節目，自今年 3 月 1 日起，由主持人黃瑞芬 Zoe 在每周五晚上 9:15 ~ 11:00 於空中傳送。

聯華神通各企業包含：Mio 行車記錄器、神通資科智慧工廠、聯華製粉 CamPania 坎佩尼亞義大利麵、健康食彩有機生鮮超市、育秀教育基金會長年培育數位人才等等，每日都有精緻的廣告語輪播傳音放送，一飽你我他的耳福。

以「公益」為目標的 IC 之音·竹科廣播 (FM97.5) 是桃竹苗地區最受歡迎的專業頻道，節目類型為非流行音樂類，訴求對象為廣大聽眾群、科技人，愛好音樂、旅行的聽眾。

IC 之音電台頻道定位為科技人文電台，廣播類型涵蓋新聞議題、財經企管、科技新知、藝術人文、親子家庭、個人成長、生活健康、音樂欣賞。優質的 IC 之音於每年廣播金鐘獎活動中，自 2002 年創台，年年入圍，合計敲下 24 座金鐘獎的亮麗成績，三度獲得金鐘獎專業頻道大獎。

IC 之音擁有眾多桃竹苗的科技族群聽眾，年齡層介於 25 ~ 55 歲，除了收聽 FM97.5 廣播外，還有網路收聽 <https://www.ic975.com/>，讓全世界的華人都有優質的音樂相伴。G

More Information

IC 之音

IC 之音·竹科廣播成立於 2002 年，由服務於新竹科學園區共 101 位科技菁英共同成立，秉持「I Care, I Can, I Change! 我在乎·我能夠·我改變」的理念，關懷社會創辦「以公益為目標」的商業性電台。以古典音樂為主軸，持續在桃竹苗的空中製作播放精緻的知識性廣播節目，每年廣播金鐘獎活動中，創台年年入圍，合計敲下 24 座金鐘獎的亮麗成績；IC 之音電台頻道定位：科技人文電台，三度獲得金鐘獎專業頻道大獎；IC 之音擁有許多桃竹苗的科技族群聽眾，年齡層介於 25 ~ 55 歲左右，音樂性質為古典音樂、人文藝術為主，與其他娛樂性的廣播媒體有相當大的差異，IC 之音竹科廣播 FM97.5 擁有獨特性的廣播聽眾族群！

尤其竹科產業的科技大廠與車商廣告還有房產廣告，都是 IC 之音的特殊族群，目前擁有 20 多家科技產業與基金會（包含：台積電、聯電、聯發科、工研院、世界先進、台達電、台灣應用材料、緯創人文、台灣保來得等等多家公司）針對企業品牌贊助優質節目，並榮獲多項金鐘獎像肯定的優質節目於空中跟聽眾朋友分享！

ici Zoe

節目名稱的意思是「Zoe 佐依子在這裡」，節目主持人黃瑞芬 Zoe，每周五晚上 9:15 ~ 11:00 空中播送 (FM97.5)，節目長度 1 小時又 45 分鐘，節目類型為非流行音樂類，訴求對象為廣大聽眾群、科技人，愛好音樂、旅行的聽眾。



神通穩紮穩打 佈局智慧金融 獲獎專利MiWBS系統站穩市場

文／神通資料

所謂的金融科技 Fintech (Financial Technology)，是透過科技提升金融服務的品質與效率，包括金融服務不中斷、金融服務快速上線、更好的使用者經驗等等，近年來各國紛紛投入資源開發相關應用，「創新」與「敏捷」成為當今智慧金融的趨勢。神通近年積極佈局智慧金融，以 MiWBS 法金核心系統站穩市場，取得多項大獎及專利。

過往台灣的金融業受到政府高度監管，存放款業務只能經過領有牌照的業者進行。2019 年金管會推動開放銀行 (Open Banking) 政策，銀行客戶只要經其許可就能分享資料給其他業者，金融服務將變得無所不在。台灣的傳統銀行面對這樣的態勢，必然要走出封閉保守或單兵作戰，張開雙臂迎接新科技的導入，才能夠迎戰新世代的網銀大軍。

金融新時代來臨 傳統銀行大挑戰

銀行的核心系統主要以存放款業務、會計核算、帳務

主機、交易核心等應用為主，是整個銀行體系中最關鍵的部分，牽一髮動全身，只要核心系統有任何更動，各種日常作業及資料傳輸都會造成極大影響。也就是說，要邁入智慧金融，核心系統扮演重要的角色，透過核心系統的更新，就能帶動各業務系統的升級和優化。

從歷史的角度來看，不論是電子支票、股市

網路交易、核心系統等等，金融業本來就是創新科技的先行者，但也因為如此，過去導入的核心系統，現在成為了尾大不掉的沉痾。

大多數傳統銀行在 80 年代建置的核心系統，是基於 COBOL、Assembler 等平台，運作在大型主機上，隨著這些平台系統的老化，維護成本也越來越高，同時亦無法滿足新的營運目標或不同銀行間的整合需求，而當舊系統廠商退出市場，維護更新嘎然而止，促使銀行不得不著手轉換核心系統。

但核心系統的轉換是一個高度複雜且巨大的工程，除了技術問題，還有組織中的營運、資訊、人力、管理等等面向的改變，因此更須謹慎以對。

台新銀行 成功經驗

MiWBS 最重要的導入經驗就是台新銀行，從總行一路到海外分行，包括東京、布里斯本、香港、新加坡，成功展現了科技業與金融業的協同創新。根據金管會統計，截至 109 年 9 月底，台灣數位存款開戶數約 575 萬，其中台新銀行就有 224.9 萬戶，占了將近一半，排行 33 家銀行之冠。MiWBS 的導入，為台新創造了敏捷開發及實現創新的環境，絕對是關鍵性的因素。

遠東銀行 新里程碑

遠東銀行現有的外匯系統已有 23 年歷史，與台新一樣，使用的是 FITAS 系統，也面臨了無法擴充原有系統的困境。神通過去在台新的經驗，證明我們能夠成功轉換 FITAS 主機的資料，加上 MiWBS 本身的優勢及在業界的口碑已經建立，加上設計的彈性介面及作業方式深獲肯定，因此成功獲得此案。由於 MiWBS 已有了產品化的標準核心，後續維護也較為容易，未來遠東銀行的海外分行，包括新加坡、越南、香港等，也將會是我們下一階段的目標。

MiWBS 創新設計 力助銀行轉型快

MiWBS 核心系統使用的是開放性 JAVA 語言、服務導向設計、高度參數化，並透過 MITMS 平台與其他系統作資料交換，有別於舊式的核心系統，具備資訊透通及功能可彈性調整的特色。

以銀行授信案的多重額度控管為例，傳統上各個授信

案是分布在不同的系統上，只能在各自的系統上在進行風險控管，因此無法確保銀行不會過度曝險在某一企業。而 MiWBS 以額度樹的方式，將不同授信案整合控管，即時介接外部系統，進行資訊同步，動用撥款時會檢查每個節點是否通過，因此在放款時可以更精確地進行風險控管。這也是我們 MiWBS 取得的專利「用於決定一借貸項目之擔保品放款值之系統及方法」其中的一項創新設計。

獲得發明及新型專利的「精算擔保品極大化放款值之演算法」是運用額度與擔保品模組的自動化技術，整合銀行內部的法人金融授信流程，透過更精準且有效率的分析，讓銀行在相同風險的情形下，極大化擔保品的可放款值，協助法人客戶取得放款資金。MiWBS 的高品質與高穩定性，更榮獲國內外七大獎項的肯定，堪稱台灣之光。

神通在智慧金融領域的耕耘，從玉山銀行、台新銀行、土地銀行、到遠東商銀，透過與客戶的合作，也加深了我們在金融領域的知識，一路走來，我們以勤慎誠樸的態度，持續精進 MiWBS 的產品化，在核心系統領域已經闖出一片天。隨著金融服務業的轉型以及容器化技術的成熟，我們也將著手結合微前端、微服務、DevOps 等技術架構，協助未來銀行業走向金融服務的技術創新。

不論是 2013 年的 Bank 3.0「Always banking, never at a bank」(業務照做，銀行再見)，到 2018 年的 Bank 4.0「Banking Everywhere, never at a bank」(金融業務無處不在，但絕不在銀行)，數位轉型時代下的金融服務，將從實體轉向虛擬，顧客使用經驗更為重要，銀行的核心系統必須具備彈性整合的能力，才能與不同的應用場景結合，串聯相關的人物，創造出場景金融的生態圈，這也將是未來銀行業的發展主軸。G





亞力電機導入 Microsoft 365 緣牽神通資科 助攻好夥伴

文 / 董書芬

「導入新系統一定會遇到一些困難，但是如果可以找到可靠的合作夥伴，當遇到困難時就能快速排除，縮短進入障礙的時程。」亞力電機財務處處長暨企劃資訊管理部經理詹益源說。

亞力電機以生產重電機產品為主，提供台電、中油、電信局和公民營事業機構所需之重電機產品，去年更取得台積電新廠不斷電系統及電力設備訂單，加上突如其來疫情，亞力電機於向神通資科購置 Microsoft 365，為讓員工居家或異地工作時，都能透過遠端同步及雲端存取，突破場域與距離的限制。

企業面對各種突發危機 需要高效能新科技協助

亞力電機成立於 1968 年，初期公司主要著重在變壓器和配電盤，隨著產品發展成熟，再跨入電力監控領域及軌道工業，近年來除了持續發展電機器材新品之外，亦將綠能、節能及智能產品視為研發重點，客戶包括台電、台積電、交通部鐵路局。

企業有鑑於於肺炎疫情嚴峻，建構遠距上班需求迫在眉睫，誠如研究調查機構 Gartner 認為，「企業應藉疫情期間加速數位轉型，將危機化為轉機」，導入數雲端新技術，能快速因應各種產業變化。

神通在企業數位轉型的領域耕耘多年，以自身導入經驗先行，從技術、流程到企業營運，都經過深入的應用與探討，目的就是希望能為企業找到更務實、更彈性，及更具可

靠性的解決方案，於 2019 年成為 Microsoft 的合作夥伴，代理 Azure、Microsoft 365、Surface、Power BI 等產品，力促台灣企業數位轉型。

詹處長表示，神通的企業形象好、有規模、歷史久、信譽好，經幾番溝通與評後，最後選擇神通，而且他跟神通很有緣份，早年就與神通有業務往來：學校資訊室的不斷電系統、台鐵軌道系統等，和神通合作很熟悉、不陌生。

他提到，神通的配合度高，有遇狀況都能盡快回應排除，還不僅於此，「當初安裝時，遇到防火牆問題，雖然這部份不屬神通需負責的範圍，但是神通功力好，協助設定、更新讓平台可以順利建置。」

亞力電機（南港總部、新莊廠、楊梅廠）逾 500 名員工，於去年 10 月導入 Microsoft 365 商務標準版與基本版，過程中需先盤點那些設備需更新、重購，再加上協助防火牆的設定，花費了一個月的時間，緊接著在一個月的時間近 500 台電腦全面上線，部署好可以遠距上班的環境。

「以前大家習慣用 LINE 做群組溝通，但是時常遇到檔案保存、共用等問題，目前已有許多許多專案與業務團隊使用 Teams 共用協作，確實增加了溝通順暢度，雖然公司沒有強制，但老闆不斷三聲五令要大家多用，同時也讚賞有使用 Microsoft 365 的單位。」詹處長笑著說。G

MITAC
MITAC INFORMATION TECHNOLOGY CORP.

免費 FREE 試用體驗

價值高達 \$15,000

Microsoft 365 商務進階版

Microsoft 365 Business Premium

整合了您最愛的 Office 軟體與服務，以及 Microsoft Teams 等協同合作工具並具備全方位安全性的強大雲端服務，協助保護您的企業防範進階網路威脅

- 使用最新版的 Word、Excel、PowerPoint 等產品來保持最新狀態
- 使用 Outlook、Exchange 和 Teams 與客戶和同事聯繫
- 每個使用者 1 TB 的 OneDrive 雲端儲存空間隨時隨地管理您的檔案
- 完善的網路釣魚和勒索軟體防護，保護您的企業不受進階網路威脅攻擊



可隨時隨地使用

含補償方案的服務等級協定提供 99.9% 上線時間的保證，讓您可以安心無虞



全方位安全性

取得具備進階安全性和裝置管理的 Microsoft 365 最佳生產力，協助保護您的企業防範網路威脅



容易設定

無需 IT 方面的專業知識就能快速部署並管理公司的所有裝置。在幾分鐘內即可新增及移除使用者



可隨時提供協助

倚賴 Microsoft 支援服務，透過通話或聊天取得解答、存取操作說明資源，並讓您能夠與其他 Microsoft 365 客戶交流，來協助您完成設定和快速修正問題



廖國勳 / James Liao 0926-904-586 02-2657-6666 ext.6651 jamesliao@mitac.com.tw
何鈺威 / Michael Ho 0922-338-143 02-2657-6666 ext. 7985 michaelho@mitac.com.tw



臺南市立圖書館開幕 採用神通RFID系統 圖館新地標 智慧傳書香

文／神通資料

「大家好，我是 Mi，歡迎大家一起來到臺南市立圖書館！」在冬陽露臉的清晨，神通的 Mi 拍攝團隊挺進台南，拿著攝影錄音器材，一邊熱情的向觀眾問好，一邊興奮的在臺南市立圖書館探訪，希望將各種圖書館智慧設備盡收眼底，讓鏡頭下的觀眾也能身歷其境體驗。

臺南市立圖書館總館於 1 月 2 日正式開幕，賴清德副總統、教育部林騰蛟常務次長、臺南市黃偉哲市長、國立故宮博物院吳密察院長、國家圖書館曾淑賢館長、各縣市圖書館、閱讀團體以及多位市議員及里長等各界貴賓都蒞臨祝賀，神通蘇亮董事長及陳原森副總經理也到場參與開幕儀式，共同見證這座南台灣文化新地標的誕生。

臺南市立圖書館總館坐落於永康大橋重劃區的台南永康砲校原址附近，共有 8 樓層，從 B2 到 6 樓，依分齡分眾設置兒童、青少年、樂齡等專區。承襲在地百年公共圖書館的歷史，導入神通的 RFID 智慧圖書館解決方案，人文與科技交融，讓台南公共圖書館邁入新的里程碑。

自助取還書機 規模全國最大 賴清德副總統 給予高度讚賞

Mi 團隊抵達圖書館的首站，就迫不及待來到位於 1 樓大廳的「24 小時自助預約取書機」，這個全國規模最大的自助取還書機，可容納約 2,500 本圖書，民眾可 24 小時自助取還書，操作簡便快速。透過玻璃帷幕，我們還可以一窺圖書自動分檢機，整個還書過程完全無需人工操作，就可以準確無誤地將書籍自動分檢，如同精密的智慧工廠，因此在開幕當日成為最受關注的焦點。賴清德副總統及黃偉哲市長等貴賓更於當日親自操作，給予高度讚賞。

南市圖另一個別具特色的吉祥物「蛙寶」，以曾在永康三崁店發現的保育類諸羅樹蛙為設計概念，黑框眼鏡增添書卷味。神通更特別以「蛙寶」為造型，打造出富有童趣的小朋友專用自助借還書機，可愛的模樣讓大人也會忍不住蹲著身子親身體驗。

館內除使用神通之圖書館自動化系統 ToRead 外，亦設置有神通 IDSmart 的安全偵測通道門、自助借還書機、圖書除菌機、座位預約機、館員工作站、館藏掃描盤點機等軟硬體設備。

從開幕蜂擁的人潮來看，不難看出各界對南市圖的引頸期盼，台南這個文化古都，有了智慧圖書館的加持，相信更能成為獨樹一格的書香城市。G



1 副總統賴清德與臺南市市長黃偉哲使用 24 小時自助取還書機。2 神通團隊與蘇亮董事長（右三）、陳原森副總經理（右二）。3 蛙寶造型的自助借還書機。4 圖書除菌機。5 自動化系統及館員工作站。



聯強看好企業遠距協作需求 獨家代理微軟視訊會議系統

文／聯強國際

因應肺炎疫情的爆發，遠距工作、混合辦公模式成為企業商務運作新常態，加上台灣許多企業製造廠房及業務據點遍佈全球，為了讓團隊在全方位的資安防護下保持高效多據點協作，聯強國際獨家代理微軟（Microsoft）Surface Hub 2S 視訊會議設備系統，滿足企業實現隨時隨地、多據點團隊協作等高效企業會議需求。

▲ 聯強國際資訊事業部總經理李建宗表示，Surface Hub 2S 集視訊會議、團隊協作與商務需求於一體，將成為企業遠距團隊協作模式新主流。

2021 年全球視訊會議設備市場預估將達 44.2 億美元，因疫情加速企業數位轉型投資，樂觀預期 2027 年整體市場將達到 85.6 億美元，年複合成長率達 9.9%。疫情讓遠距軟硬體呈現爆炸性成長，企業需要更好的 IT 建置，積極面對遠距溝通與團隊協作的挑戰。

聯強國際資訊事業部總經理李建宗表示，聯強幾年前即積極拓展雲端服務通路，成為微軟雲端解決方案提供者（Cloud Solution Provider），推廣企業運用微軟雲端辦公室方案 Microsoft 365、通訊和協同運作軟體 Microsoft Teams 等雲端服務，一方面亦積極引進微軟 Surface Hub 2S 系統，集視訊會議、團隊協作與商務需求於一體，不僅整合傳統會議室的投影設備、會議室白板、視訊解決方案等軟硬體配置，更提高團隊成員線上線下的參與度，力助企業面對疫情帶來的遠距溝通與團隊協作的挑戰，維持高生產力。

需求亦提早浮現。Surface Hub 能提供醫療院所進行遠距病例分析、病例報告，實現遠距醫療照會，讓各地的醫護人員不受空間的限制，整合診療訊息、病歷與大數據統計，快速提供有效的診斷的服務之外，亦大幅降低醫護成本。

Surface Hub 2S 目前推出兩種尺寸，提供企業更好的靈活性，滿足快速演變的工作場景需求，例如運用其配置的 Windows 10、支援筆墨書寫的 4K PixelSense™ 超大觸控螢幕、Microsoft Teams 認證的音訊與視訊等，來執行其所有商務應用程式。

在全球 25 個 Surface Hub 上市的市場中，目前已有 6,000 多家企業客戶採用 Surface Hub 會議室解決方案。企業用戶即日起均可透過微軟 Surface Hub 授權經銷商購買 50 吋版本，85 吋版本亦同步開放預購，並於 3 月正式在台鋪貨。

此外，在疫情影響下，諸如遠距醫療與遠距維修等應

神基科技 能源管理系統
ISO 50001 認證 授證儀式



通過 ISO 50001 能源管理系統驗證 神基獲 BSI 英國標準協會頒發證書

文／神基科技

為了應對日趨嚴峻的能源挑戰，提昇能源效率，國際強固型電腦領導廠商神基科技積極導入 ISO 50001:2018 能源管理系統，台灣汐止廠區順利通過 BSI 英國標準協會驗證，於日前舉行頒證儀式，由 BSI 英國標準協會東北亞區蒲樹盛總經理將證書頒發給神基科技黃明漢董事長，科建管理顧問與綠色生產力基金會團隊也共襄盛舉見證頒證儀式。

神基科技多年來積極落實節能減碳政策，針對重要能源使用製程進行創新研發，提昇節能績效。例如神基塑膠研發團隊便以多年專業經驗，自 2017 年起進行一系列的實驗與工廠改造，開發 Green Molding「綠色注塑成型」技術，大幅提昇塑膠成型的熱效率運用，減低用電量。相關製程過去三年一共減少 6,259 公噸二氧化碳排放，相當於 16 個大安森林公園的年固碳量。

去 (2020) 年神基科技更投入打造智慧電錶節能監控方案，透過平台可將廠區不同生產區域用電量進行實時線上監控管理，目前昆山廠區已經完成，未來希望在各廠逐一展開

導入。管理者除了可遠端監控掌握異常狀況外，也能即時掌握製程因環境、產能、設備等參數差異所產生的用電變化，並累積數據建立資料庫，針對相關變因進行分析，作為能源管理決策的重要依據。

神基董事長黃明漢表示，藉由 ISO 50001 能源管理系統，神基科技在既有基礎上更進一步，將現有節能方案進行系統化、精確化管理，以數據為依據建立能源指標與行動計劃，透過關鍵因素的掌握，達到持續提昇績效，降低能源使用量的目標。減碳、永續是企業在未來的重要競爭力，神基也將持續以實際行動落實環境保護，善盡企業公民責任。G

獨創功能 展現自行車導航實力 耀眼休旅市場 Mio Cyclo Discover Series 榮獲台灣精品獎

文／神達數位



Discover Plus Discover

Mio Cyclo Discover Series 自行車導航 (GPS touring computer) 產品以休閒旅遊為定位，豐富自行車旅程為主要宗旨，帶給自行車用戶全新騎乘體驗。Cyclo 著眼於西歐市場，自去年上市之後，除了受到當地消費者的歡迎，也由於 Mio 台灣品牌的背景，產品的創新設計與卓越品質，榮獲台灣精品獎的肯定，展現 Mio Cyclo Discover Series 產品實力。

由政府經濟部設立的台灣精品獎 (Taiwan Excellence Award)，至今已將近 30 年歷史，主要評選頒獎給在研發、設計、品質、行銷有卓越及創新表現的產品。透過獲獎，有助於 Mio 產品受到政府協力推廣至國際市場，提供通路媒合資源以及媒體廣宣、數位行銷、展覽等國內外各種曝光機會，拓展品牌形象。Mio 更受邀於今年起在台灣精品常設館展出 Cyclo Discover Series 產品。

今年 1 月，Mio 獲外貿協會推薦參加美國 CES (Consumer Electronics Show) 2021 線上媒體發表會直播訪談，更加深了 Mio 在國際市場的曝光，期待透過與台灣精品的合作，能夠加大加深 Mio 在全球的品牌能見度。

Mio Cyclo Discover Series 榮獲台灣精品獎肯定：
<https://www.taiwanexcellence.org/index.php/tw/award/product/1100089> G

More Information

Cyclo Discover 系列

搭載市場上最大的全彩屏幕和大尺寸觸控式操作介面，是一款專為重視「休閒旅遊」族群設計的自行車導航產品。保留在屏幕上保留基本和必要的功能，Mio 持續使用其原有的單一大按鈕設計，用戶只需按一下按鈕即可輕鬆選擇任何功能。此外，其堅固的設計具有高達 IPX7 的防水等級，這意味著它可以浸入 1M 水中長達 30 分鐘而不會造成損壞。獨創的自行車導航規劃功能：

1) MioShare 雲端服務，獨家 NeverMiss 功能

透過 MioShare 雲端服務，您可以存儲健身路徑等相關數據、路線歷史記錄並發現路線周圍的旅行地點。它還允許您下載路線並享受其他車手喜歡的新道路和新區域。MioShare 是在出發前/行程結束後，管理設備/行程的最佳利器，同時也可透過網路進行軟體更新/圖資下載和其他最新產品資訊。

使用者可透過全新的 NeverMiss 功能，在行程開始前計劃長途自行車遊覽或遠足路線。可以添加旅行景點，管理評論，甚至可以在路線上添加網頁連結。此外，當您沿路線到達計劃地點時，NeverMiss 將透過螢幕顯示設置點已抵達等相關資訊。使用者亦可透過智慧型手機掃描相應的 QRcode 以獲取其他與該景點有關的資訊。

2) 獨家專利 Surprise Me 功能

除了長途路線規劃外，Mio 獨家專利的 Surprise Me 功能也是制定短途路線規劃的理想選擇。它提供了從 A 到 A 或 A 到 B 的三種不同的路線選擇。使用者可以選擇一種不同的方式，以在行駛過程中發現新的靈感。對於已經熟悉既有路徑，以及喜歡探索未知地區/旅程的旅行者來說是一款很實用的功能。

3) 與當地旅程計畫平台的合作方案

Cyclo Discover 系列產品還與歐洲當地旅程計畫服務平台 RouteYou 和 Komoot 合作。若使用者透過以上二個平台進行旅程路徑規劃，亦可直接透過連線將計畫書傳出到 Cyclo Discover 產品上。讓使用者更能拓展未知且令人興奮的旅程。



台灣精品
2021

聯華製粉同仁 公益傳溫情 貴格迴龍教會 孩童樂開懷

文／聯華製粉 行銷部

座落在龜山、新莊與樹林交界處，在地人俗稱三角埔，在車水馬龍的大馬路邊，稍不注意就會忽視掉的就是貴格迴龍教會。

由於貴格迴龍教會緊鄰數個工業區，當地的居民多半以基層的勞力工作為主，往往工時長卻收入不多，無法被妥善照顧的孩子們課後就會送來教會之中，現在由莊丙寅牧師主持。

聯華製粉的公益小隊前往貴格迴龍教會參觀時，由莊丙寅牧師接待，莊牧師年輕時曾經混過黑道甚至吸毒而四度出入監獄，最後誠心戒毒並全職獻身傳道，最後在貴格教會希望用過去的經歷來影響年輕的新生命。

貴格迴龍教會弱勢家庭關懷中心主要有國小低年級至高年級的學生，大多都是課後留在教會安親輔導，也有少數的孩子要留宿於教會，孩子們看到聯華公益小隊的叔叔阿姨，沒有面對陌生人的羞怯，當我們自我介紹並且說明當天的遊戲規則後，孩子們無不露出興奮又期待的笑容。

聯華製粉公益小隊拜訪時接近聖誕節，因此應景的扮演起聖誕老公公，準

備了各種禮物跟甜點，分別有育仁啟能中心手工製作的麵包餐盒、聯華捐血活動所募集的而來的米雞蛋糕粉以及驚喜禮物包來發送給貴格迴龍教會的小朋友們，並透過遊戲互動讓氣氛活動，設計了三款闖關遊戲讓小朋友們闖關，闖關成功就能領取現做熱騰騰、香噴噴的米雞蛋糕，還能抽取公益小隊所準備的驚喜禮物包。

小朋友們在闖關之餘，透過遊戲也認識了米雞蛋糕的主要原料，也品嚐了美味的餐盒以及美味的糖果巧克力，同時也打開禮物包的驚喜，讓寒冷的冬天充滿香甜的雞蛋糕味與孩子們天真的笑容。G

1 聯華公益小隊扮演聖誕老公公發送育仁啟能中心所製作的餐盒，餐盒內容是育仁啟能中心成員手工麵包。2 雞蛋糕拳比賽，讓小朋友用雞蛋、麵粉以及牛奶來認識製作雞蛋糕的原料，並且要眼明手快的挑戰關主。

More Information

貴格迴龍教會——弱勢家庭關懷中心

成立 2004 年於，目前已經和迴龍地區的三多國小、丹鳳國小、三多國中和丹鳳國中取得合作，並得到學校的支持和家長的配合。

弱勢家庭關懷中心提供免費的課業輔導，有老師輔導孩子完成功課；寫完功課後也會針對孩子進行個別的課業輔導、才藝訓練以及品格教育，同時也免費提供孩子的午餐和晚餐，讓孩子們能快樂的學習和健康的成長。

目前貴格迴龍教會—弱勢關懷中心有 50 幾名學童，主要靠著非營利組織、家長以及社區民眾來支持，這些學童的成長背景大多失依、隔代教養、新住民等貧困家庭，因家人無暇照顧，所以下課後都到教會寫功課、用餐；這些孩子們非但不自暴自棄，在教會志工與莊丙寅的照顧下，臉上總是掛著笑容，待人處事也都親切有禮。



小臉龐上...

關愛之家安置包含接納染毒、移工、入獄服刑或被棄養的孩子，讓弱勢且遭受原生家庭棄養的兒童給予全面的照顧，每日生活飲食起居照顧、接種疫苗，甚至孩子生病感冒時的就醫、就診，還有就學會需要的教育費用等，皆由關愛之家依靠社會各界募資負擔。

今年受到 COVID-19 疫情影響，關愛基金會整體捐款相較於去年下降了大約 4 成左右。但聯華製粉仍舊本持著共襄盛舉做公益的精神，每季都會贊助義大利麵。這裡的志工媽媽說孩子們最喜愛義大利麵，只要當餐是義大利麵一定是每個人全部吃光光！G

More Information

財團法人台灣關愛基金會

均「財團法人台灣關愛基金會」係由「社團法人台灣關愛之家協會」贊助及支援成立。協會創辦人楊捷（婕妤）女士從 1986 年即開始投入愛滋感染者社區臨牀照顧工作，並設中途之家以提供愛滋感染者全人式照護。

2003 年在藝文界、醫護界、「三犬基金」等企業界，及各方善心人士的加入與協助下，正式向內政部登記創立社團法人台灣關愛之家協會。

唯因社會大眾的偏見，愛滋關懷社團及感染者卻仍處於弱勢，中途之家的服務工作困難重重。再加上目前長照安置機構普遍不接納感染愛滋病的嬰兒、幼童、青少年、婦女、成人及長者。方促使關愛之家決定繼續堅持這份使命，籌設基金會，希望讓愛得以延續。

關愛之家經三年多的努力，透過一般社會大眾以各種型態表達愛心，終於獲得慈善企業家之認同及鼎力支持，於 2011 年 11 月正式成立財團法人台灣關愛基金會，以便進行更完整、更全面的收容與照護工作。



聯華製粉慨捐義大利麵 關愛之家孩子樂嗜最愛

文／董書芬

關愛之家臨近聯華大樓，就位於台北市南港農會的 3 樓，跟著聯華的同仁們推著 3 大箱義大利麵一起送到關愛之家，現場只見小學以上的孩子們上學去了，留下近

20 位左右零～六歲的小小寶貝，正跟著志工媽媽唱歌、跳舞、玩遊戲，開心之情滿溢於孩子們天真無邪的



捐款支持
南港關愛家園
兒童服務計畫

關愛之家

關愛基金會

捐款專線：02-27389600

衛部數字第 1091364847 號

育秀創藝所 啟用展豐華

深切探究關於飲食生活記憶×文化 寓教於樂感受生產、生活、生態魅力

育秀教育基金會，凝聚多元能量，放飛科技創藝，育才不遺餘力，長年以來，不斷跨越新領域，打造農藝新生活，創造生命新豐強。

文／育秀教育基金會



1



5



10



11



2



4



6



7



12



3



8



9



13

育秀創藝所於1月30日在中華穀類食品工業技術研究所華強樓正式啟用，首展饗宴即以「關於飲食生活記憶×文化」主題策展，育秀基金會董事長景虎士先生親自到場，與中華穀類食品工業技術研究所（以下簡稱穀研所）施坤河所長；全國教師工會總聯合會副理事長何俊彥先生及社發部王英倩副主任；新北教產林松宏理事長及社發部主任詹政道先生；健康食彩董事長楊香芸女士及美國小麥協會陳柏元處長一同揭開華強樓空間的新扉頁，讓育秀盃創意獎「麥造計劃」多了一個呈現的新場域！

育秀創藝所首展辦饗宴 小小廚神中華麵食登場

育秀教育基金會於2002年成立至今，每年舉辦育秀盃創意獎致力推動科技創新，凝聚多元創藝能量，促進社會及跨領域整合，並且與時俱進，不斷結合產業發展，

推動多元計劃、建置示範場域、科技食藝教學空間，包含：

2019年以企業為載體，小麥為頭雁，於雲林元長鄉首辦「麥造」計劃，推動以小麥、雜糧、食品產業、食農教育為核心的創藝基地，建構成立了科技文化的「咱糧創藝教學園區」。

2020年穀研所為讓學園能更充分發揮學習功能，在寓教於樂中能增添體驗，活用育秀盃科技藝術文化資產，規劃多場參訪、實作體驗課程；包含：育秀學園小小廚神培訓、育秀兒童著色競賽等教育活動。

2021年為重新詮釋科技美感與生活交疊的無限可能，集結育秀盃歷年經典電影、攝影及藝術裝置作品，見證數位影像、藝術裝置及食農教育碰撞的生命力，打造了剛柔並存充滿創藝火花的「育秀創藝所」。

圖片說明

1 育秀創藝所啟用儀式中，與會貴賓與小小廚神們一起合影留念。2 首展饗宴以「關於飲食生活記憶×文化」主題策展。3 育秀教育基金會於2002年成立至今與時俱進，不斷推動多元計劃，2021年建置育秀創藝所。4 6 與會的小小廚神與家長一起在精心佈置的拍照區同樂及合影留念。5 與會貴賓：左起依序為全國教師工會總聯合會社發部王英倩副主任、健康食彩董事長楊香芸女士、新北教產林松宏理事長、美國小麥協會陳柏元處長、育秀基金會董事長景虎士先生、穀研所施坤河所長、全國教師工會總聯合會副理事長何俊彥先生。7 8 雜糧創藝教學園區的活動佈置物。9 農情隨手拍歷年得獎作品展示區。10 11 12 13 育秀創藝所5大主題展區，與啟用儀式當日活動照。



育秀創藝所啟用當日也是育秀學園小小廚神 2021 年第一場的上課，小小廚神參與啟用儀式後，隨即進入穀研所華強樓的廚教室學習中華麵食課程，與會的貴賓們也一同了解小小廚神的學習過程，給予指導與嘉勉。

穀研所華強樓走過 38 年的時光，是培育眾多台灣烘焙產業人才的搖籃，隨著歲月更迭，空間及部分建築已不符合功能需求，在育秀教育基金會悉心規劃下，舊大樓重獲新生，展現不同以往的清新面貌，繼續陪伴來到這裡的每個人書寫精彩的人生故事。

四個新飲食生活反思 五大主題展區傳新知

如果有一滴藥水（植物生長調節劑）讓你馬上長大，好嗎？

你是手機先食者嗎？手機、3C 快把你的世界吃掉了？

巨大食物——如果是堆積如山的垃圾糧食，探討剩食和浪費食物問題，

最後，現代人不會煮、不會買，甚至連器具都不會用，廚房不只是裝飾品，讓我們帶你回家開飯吧！

育秀創藝所首展以「關於飲食生活記憶×文化」，提出四個新飲食生活反思，規畫五大主題展區，當你進入這個空間，育秀創藝所用影像、藝術、裝置談飲食生活與文化，認識我們吃的食物，也需要正常生長周期，從動靜態影像認識你手中捧著的食物，希望能帶大家拿回廚房的主導權，重新學習，找回好好吃飯的幸福。

育秀教育基金會延續「麥造」策展精神，活用育秀盃科技藝術文化資產，集結育秀盃歷年經典電影、攝影及藝術裝置作品，規劃包含「5 大展區×4 個新飲食生活反思×食育知識遊戲」：

1. 一顆小麥的旅行

—認識小麥生長周期、麵粉製程及中高低筋麵粉等應用，儀器設備展示，並觀察生活中常食用的五穀雜糧。

2. 小麥及麵食映像

—精選育秀盃歷年微電影作品，希望大家可以透過影像，好好認識碗裡的食物。

3. 農情隨手拍攝影展

—展出歷年食農學堂教學所留下的珍貴歷程紀錄，整地、播種、覆土、灌溉，從孕育出小苗到成長收成，見證一個生命的循環。

4. 巨大食物想像

—可愛的巨型食物，如果是堆積如山的垃圾糧食，反思飲食習慣造成剩食及浪費問題。

5. 回家開飯吧！

—育秀學園讓你拿回廚房的主導權，從產地到餐桌，重新學習，找回好好吃飯的幸福。

育秀教育基金會今年於穀研所也將舉辦多場參訪及教育研習活動，因此，我們也針對不同族群規劃多款食育互動遊戲，帶大家感受生產、生活、生態之魅力，希望育秀創藝所能讓來訪者更充分學習，在寓教於樂過程中有豐富體驗，未來也將持續加入機械美學、科技互動等元素，創造新的價值，讓這個空間永續發展。G



育秀學園 MasterChef Junior Camp 小小廚神體驗營

2021

4.24 Sat.9:30 — 14:00

活動主題

快樂兒童餐

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），對料理烘焙有興趣的孩子們。
- ★ 招收對象 | 限額 30 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（含主題料理及點心伴手禮實作教學）
- ★ 交通資訊 |
 - 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 | 2021.4.9（五）15:00 截止。

活動專屬紀念

完成活動後即頒發體驗營學習證書乙張



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 有機、天然、選品、聯華製粉食品股份有限公司、全國教師工會總聯合會

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額溫，並記得全程配戴口罩（小朋友請多備幾個）。
5. 學員如不尊重現場教學人員指示，基於安全考量主辦單位有權停止該學員之所有上課權利。
6. 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。
7. 活動報名成功將以主辦單位通知，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



小小廚神 好奇親體會 喜做年菜 得心應手來

YSED MASTERCHEF JUNIOR CAMP

文 / 育秀教育基金會

迎接 2021 農曆新年，除了必備的年節伴手禮外，家家戶戶一年最重要的新春圍爐年夜飯，最不能少的就是一道湯品料理，育秀教育基金會看準了年節，體貼各位媽媽主婦們準備年菜的辛苦，因此一月份的課程以「新春年菜」為主題，教小廚神簡單料理豐盛年菜輕鬆美味端上桌，這次就讓孩子一起幫忙準備吧！

年菜要兼顧色香味俱全外，用料絕對不能馬虎，與穀研所傳統組老師們共同設計討論，精心推出「鮮蔬貝殼麵」搭配「富貴芙蓉海鮮羹湯」的美味年菜料理，並獻上精緻伴手禮「雪Q餅」，讓全家歡聚共享美味，一起喜迎新年。

建立正確飲食觀念 慎選食材吃出健康

小朋友都愛吃麵，但麵是如何製成的？如何利用天然蔬果的色彩，變化出五彩繽紛的貝殼麵體，吳招親老師親自帶領小廚神們，使用聯華高筋及低筋麵粉，混合天然菠菜汁、栗子南瓜泥，從揉麵糰、擀麵片，到切成 1 立方公分大小丁狀，再用拇指將麵丁置於壽司網上推成貝殼狀，哇！原來想製作好吃的手工麵並不難唷！

小廚神們一進廚房，有的負責切麵片，有的負責壓延成貝殼狀，大家互相分工，很快就掌握其中訣竅，得心應手地製作出漂亮的鮮蔬貝殼麵，當然有的孩子們在進廚房時因為太興奮，在分割時切的大小不一，也會影響煮的時間。吳老師還特別提醒，在撈起前，可以先咬一口確認麵心是否還白白的，再撈起並加油防止沾黏，料理過程中不僅考驗孩子的耐心，也培養孩子細心的程度。

年菜要吃得健康，首要任務在於慎選安心食材，小廚神嚴選上好食材入菜，包含喜琵琶的無膨發白蝦仁、熟凍魷仔魚、澎湖海菜、軟絲及虱目魚高湯，經過孩子們一一洗淨、去腸泥、川燙，切絲或切成細小的碎塊內料豐盛滿足，勾上薄芡大大的增加飽足感，並加入雞粉和柴魚粉調味，清爽鮮美的富貴芙蓉海鮮羹湯就完成了。

小廚神們攜手完成美味的中餐，迫不及待的拿著備好的碗，要品嚐自己動手做的成果，手工麵 Q 彈有嚼勁，配上鮮美羹湯，一碗接著一碗。老師們盡量簡化程序步驟，讓孩子們學習如何處理食材，使用各式器具，並以鼓勵的方式，引導孩子們參與每個料理工作，收拾和清潔工作也不能少，希望從課堂上學會料理後，回到家中也能很自在地做飯。

此外，奕權老師也發現，孩子普遍口味都偏重，她提醒熬煮的高湯，鮮味和營養是人工調味所不能取代，先品嚐食物真正原本的味道，再慢慢添加調味料，在過程中孩子就能發現自己攝取過量的調味，改善重口味的不良飲食習慣，建立正確飲食觀念並保持良好習慣，也是活動希望傳遞的精神。

親子一同玩廚藝 廚房禁地變歡地

下午則是孩子們最愛的點心時間，小廚神們大飽眼福，目不轉睛地看著吳老師從麥芽餡熬煮，製作出蔓越莓棉花糖的過程，分到棉花糖時，都迫不及待想偷挖一口。雪Q餅的製作過程雖不難，但很費力氣，孩子們把所有最愛的材料——棉花糖、奶油、奶粉、切好的蔓越莓、葡萄乾粒，還有壓碎成粗片狀的奇福餅乾等所有材料努力的拌勻，每個人壓一輪，再裝入模框內壓實、擀平，待糖糰微溫時切成塊狀，年節精緻的伴手禮就這樣完成了。

家中廚房禁地，對孩子就是有神奇的吸引力，每次課程皆能感受到孩子對器具、食材的好奇，唯有親自體會，才能知道食材的原貌、學習處理各類食材，在廚房裡有條理且安全的工作，育秀學園小小廚神體驗營，透過混齡團隊訓練，讓每個孩子相互合作學習，鼓勵孩子不能只挑自己喜歡做的，尤其完成料理後，烹飪器具的清潔與環境復原都應共同分擔，這次孩子們用心收拾的表現，老師們有目共睹。

希望爸媽們，年節期間能帶孩子一同下廚，再也不用擔心危險或廚藝不好而搞砸一切，小廚神新春年菜食譜，加點創意變化，跟著做就對了！

「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

More Information

鮮蔬貝殼麵

材料：使用高筋麵粉 125g、低筋麵粉 125g、水、菠菜汁、栗子南瓜也是各 125g

製作：三色麵糰製作，使用高低筋麵粉各調合，揉製白麵糰，加入菠菜汁、南瓜泥，製作綠色及黃色麵糰，將三色麵糰擀成大小差不多的長方型後，疊在一起，按照黃白綠重疊，擀成高約一公分厚。麵皮製作好後，切成四方丁狀，長寬高皆 1 公分，再用拇指將麵丁置於壽司網上推成貝殼狀。入沸水後煮熟，表面混合少許油備用。

富貴芙蓉海鮮羹湯

材料：Cepis 玄米油、木頭乾香菇、喜琵琶白蝦仁、喜琵琶健康豬活菌前腿肉、喜樂之泉有機昆布醬油、喜琵琶虱目魚高湯

製作：芙蓉部份使用菠菜汁加太白粉、蛋攪拌均勻，使用滾水製作菠菜絲條備用。虱目魚高湯製作湯底，搭配香菇切絲、蝦仁去腸泥切丁和軟絲川燙，海菜、魷仔魚清洗後將食材先後下鍋，最後調味和加入太白粉勾欠。

雪Q餅

棉花糖放入大鋼盆軟化成柔軟狀，加入奶油、奶粉、切碎的蔓越莓和葡萄乾，並將奇福餅乾半，所有材料拌勻、壓碎，揉成糖糰，裝入模框內壓實、擀平，於糖糰微溫時切成 3x3x3 的塊狀即可。



小小廚神體驗營成立 FB 社團

每期學園家長皆能加入社團，分享孩子們課後回家自行料理的成果，讓舊學員藉由完成「小小廚神績分賽」，持續參與後續課程報名，並有機會成為小小廚神競賽種子選手。社團中也會分享每期的食譜、實作影片及照片花絮，讓學園親子間皆能持續交流，共同成長。

中華米食 / 麵食及甜點證書規劃

由於參與的孩子為 8 ~ 15 歲，這個年齡層的首要任務是認識自己，無論是生涯探索、發展自己的興趣，亦或是未來升學準備，小小廚神活動為孩子們提供潛能開發、培養核心能力及專業能力的機會，並與穀研所（台灣專業烘焙人員訓練及技能檢定考試單位），共同研擬小小廚神賽程及認證檢定機制，鼓勵每位學員持續學習。

單期課程提供小小廚神「學習證書」，上面載明「學習時數及品項」證明，小小廚神持續上課，完整學習同型類別，包含「中華麵食」、「中華米食」、「中華甜點 / 糕餅」，累計 4 品項並於指定品項擇一於家中實作完成，提供相關書面資料審查，通過審核者，就可獲得初階證書，達 8 品項可取得中階證書，以此類推。





Hands Together 大手牽小手 小手聯小手 烘焙代代傳 同齡帶帶學 樹德科大、麟洛國小 食農教學 開心互動



文/董書芬

邁入第3年的「大手牽小手，哥姊帶你做」烘焙課程，因為疫情延宕，終於如期在去年（2020）年年底舉辦「育秀盃台灣小麥麵粉烘焙競賽」，自成績揭曉後，育秀教育基金會便攜手全國教師工會總聯合會（以下簡稱全教總），媒合大手——大專組烘焙競賽得獎選手，至小手——參與食農學堂學校，教導小學生基本烘焙課程。

這次真的很不一樣，去年12月28日，樹德科大餐旅與烘焙管理系兩位得獎選手張意偵同學與溫柔同學，到麟洛國小帶領5年1班的小朋友，進行法式千層蛋糕烘焙課程；今年1月18日，由吳合惠老師再度帶領著5年1班的小學生，教導同校同年級的小學生進行千層蛋糕與雜糧麵包

的製作。

大手牽小手 農村即學堂 烘焙新美食 過程特感動

藉由全教總推行的「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。對此，育秀教育基金會規畫的多項活動，包含：教學種子盒發送、教師研習營、農情隨手拍、大手牽小手與食農計畫…等。

當麟洛國小吳進源校長介紹這次活動「大手牽小手，哥姊帶你做」是由兩位大學生擔任指導老師時，小學生回應說：「沒有大哥哥，只有大姊姊。」這兩位樹德科大餐旅與

烘焙管理系同學前天熬夜準備了蛋糕、卡士達醬、裝飾用水果等，讓小學生可在短時間，利用單片千層皮包裹蛋糕，就能完成一件看好又好吃的作品。

在大姊姊的示範說明後，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，這其中還需要發揮團隊合作精神與各自巧手創作，還有志工媽媽、全教總社發部王英倩主任、黃文欣老師、以及5年1班導師吳合惠老師的指導，小學生做的每件成品都有模有樣。

每位小學生完成兩件作品，一件要分享給學校的師長，一件可以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蛋糕，其實在課程一開始，吳合惠老師就預告5年1班的小學生，在「大手牽小手」的課程後，要帶領另一班同學，製作法式千層蛋糕，要大家注意每個製作過程，打麵糰、調配餡料、煎烤時間和造型設計都是有學問。

儘管「大手牽小手」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，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；但是舉辦至今，就發現無論是教小學生的大學生，或是跟著大學生學烘焙的小學生，都在「大手牽小手」的兩節課程中，得到滿滿的收穫。

食農計畫 一步一腳印 經驗傳承 自己做更美味

為鼓勵教師帶領學生們將日常所食與所學相互驗證，「食農計畫」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。

麟洛國小引進食農教育，向麟洛鄉農會承租學校對面的一分地，取名為「幸福農場」，課程融入從產地到餐桌的概念，無論是播種、除草、抓蟲、澆水，學生都要實地操作，

親身感受與自然的互動，找到課本以外的樂趣。

合惠老師表示，前兩年收成的作物，都是由志工媽媽將收成製成美味的佳餚，供孩子們開心食用，後來一個轉念下，心想與其由志工媽媽動手，何不讓孩子們自己親自下廚？於是從109學年起，陸續於課程中開始了實作課程，帶的班級學生廚藝也逐漸越來越精進，因此申請了食育計畫，除了再次製作千層派，也另外製作了雜糧麵包。

如同合惠老師所言，5年1班學生各個都不簡單，合惠老師會在每一個步驟前，仔細詢問5年1班的學生該如何進行，除了同聲回應外，還要操作給5年2班同學看，儘管在過程中仍不時要再指導一番，但學生們已經可以越來越上手了。

特別值得一提的是，為了善用等待麵糰發酵時間，合惠老師可是把握時間穿插進行，一先準備好所有的材料，包含食材量秤、麵粉過篩等，調好千層派麵糊後，開始揉製雜糧麵包的麵糰，不時要加入小米、紅藜進麵糰裡；等待發酵同時，各組分頭進行煎烤千層派皮，期間還得分工去切裝飾千層派的水果、切割發酵好的麵糰並揉成小麵包狀、拔幸福菜園裡的蔥，要做蔥麵包…

每位小學生如同擁有十八般武藝般，在合惠老師的指導與志工媽媽的幫忙下，完成了每件成品，真的讓我大開眼界，除了再次表達佩服合惠老師外，也要向這群5年級小學生，大按3次讚，讚！讚！讚！



第十八屆育秀盃 決賽暨頒獎典禮

育秀盃

邀請您一同
共襄盛舉

Award
Ceremony

2021

4.16 (五) 9:00 — 15:30

聯華神通集團南港企業總部

台北市南港區南港路一段209號

詳情請見育秀盃官網
award.yased.org.tw

或臉書搜尋  育秀盃



Cooperation:

協力單位

MITAC SYNnex

UH

IE

聯華林德
Linde LienHwa

MITAC

Getac

聯強文化藝術基金會

美安文教基金會

Sponsor:

贊助單位

美安文教基金會

第18屆育秀盃入圍複賽作業完成 各類前15強名單3月16日前公告

文／育秀教育基金會

育秀盃創意獎是全國大專院校重要的設計競賽，專注於軟體程式設計、工業產品設計及微電影影像創作，是少數軟硬體整合的設計賽事。最新公布的第18屆育秀盃創意競賽中，全台軟硬體類共計660件作品，影像類114件作品，經過2個餘月的初賽及複賽，超過15位評審委員多次篩選，最終遴選出各類前15強，結果將於3月16日前公告於官網。

評審表示，此次投件作品內容精緻多元，搭配本屆主題「疫後新生」，抗疫科技成顯學，AIoT、AR、VR、MR、4K等技術相互結合下更延伸應用深度與廣度，無論是移動式負壓病床、隔離艙、宅配物流、居家送餐、遠距教學、實名制、隔離助理、虛擬實境購物、人潮控管等，催生出更多新奇且實用的應用模式，為產業帶來新的解決方案。

此外，疫情及自然災害下，改變了全人類的生活，發展學生洞察趨勢的敏感度與應變的行動力，亦促使研發各種應變措施、服務和產品，無論是海洋、電力、風、火災、農業等環境，服務的核心價值在於保護生命安全，似乎有更多的關注與討論，在新科技的催化下，5G、零接觸經濟、遠距服務體驗及學習、AI、虛擬實境、擴增實境等，促成新一波商機的成長，可看出虛擬化、數位醫療服務、後續復健、居家服務、遠距等服務型態提前到來，也催生無數的新型態產業和人才需求，學生也能迎合產業需要，提出創意的想法及創新的解決方案。

危機也是契機，在疫情最艱難的時刻，卻也開創了許多新興對策及因應措施，未來商機發展，可能真的就在這些創意中，期待能發掘突破性的商業價值，將優異的科技創新能力，透過產學進一步商業化，亦是育秀教育基金會希望能提供人才培育所需的教育資源，促成更多產學合作與更實質的交流機會。

微電影部份，食育創作組首次由全國教師工會總聯合會會員教師主動報名微電影拍攝，而非往年以挑選受邀方式產生，拍攝從北到南，最遠到達屏東來義鄉，產出共計11部影像作品，從影片拍攝中，我們也發現，校園的食農教育也從過往的種植，走向科技，科技農業、溫室監控也在逐漸發展，成為校園裡熱議的話題；此外，之前許多的微電影，我們能看到中小帶幼兒園的孩子種植與互動，這次也有別以往，幾個特別的校園場域，多了長者與孩子們的互動，傳遞校園裡的代間學習、同理心與尊重關懷，我們期待食農教育也能帶出世代間的互動共好，讓孩子學習到不同層面的生命教育，實踐天地人我共融共在的和諧關係。

在新型冠狀病毒疫情衝擊下，上屆以防視訊評選進行，期待第18屆育秀盃決賽能與大家見面交流，決賽名單將於2021年3月16日前公佈，並於4月16日(星期五)於南港聯華神通集團企業總部舉辦決賽暨頒獎典禮活動，預計表揚超過45組決賽團隊，頒發近190萬元獎金及補助，並於現場展示得獎團隊作品，一同見證疫後新生的創新應用與成果。G



育秀學園 小小店長體驗營

感恩母親節 你的健康我來守護

2021
4.25 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、台電大樓站 3 號出口)
- ★ 參加資格 | 本活動適合 3 ~ 10 歲小朋友參加
- ★ 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 | 2021.4.9 (五) 15:00 截止 (額滿會提早關閉)

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 (健康食彩會員可備妥 3 ~ 4 月不限金額消費發票, 可再獲得額外精美贈品。)

貼心小提醒

1. 活動請提早 20 分鐘前報到, 開放報到時間為 9:30。
2. 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。為維護其它學員權益, 任意取消, 主辦單位將有權不錄取報名後續其它場次。
3. 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, 將酌收低消 60 元)。
4. 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。
5. 活動當日如有不限金額消費, 可再獲得額外精美贈品。(健康食彩會員當日請務必備妥及攜帶 3 ~ 4 月不限金額消費發票)
6. 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)。
7. 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。
8. 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 有機·天然·選品



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



育秀盃官網



健康食彩官網



報名網址

聯華製粉 LH 蓬萊米穀粉 深受肯定 榮獲農委會「績優企業卓越貢獻」表揚

文 / 聯華製粉 行銷部

走過逾一甲子的麵粉龍頭「聯華製粉」, 以製造與研發能力引領業界, 不斷創新研發各式產品, 除各式麵粉、義大利麵產品外, 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, 成為烘焙原料市場的新選擇。



▲ 農委會農糧署舉辦「國產米糧, 品味時尚」績優企業表揚及通路媒合活動, 頒發十大「績優企業卓越貢獻獎」, 由聯華製粉業務部李詩宗襄理代表領獎。

為表揚使用國產米穀粉績優卓越單位, 農委會農糧署特舉辦「國產米糧, 品味時尚」績優企業表揚及通路媒合活動, 表揚「國產米穀粉」有效推廣並提升用量銷量績效卓著之業者, 鼓勵食品業界運用國產米穀粉開發新型態米食製品, 拓展多元米食消費通路。「聯華製粉」以原料供應商類型榮獲十大「績優企業卓越貢獻」並於現場展示得獎之產品, 吸引媒體關注及報導。

會中, 農糧署署長胡忠一致詞時表示, 由於國人飲食西化、生活型態改變、外食人口增加等因素, 20 年前國人每年稻米平均食米量有 90 公斤, 到如今已下滑到 45.6 公斤, 總量腰斬, 導致台灣稻米生產過剩, 造成政府很大財政負擔。為振興米食消費, 且展現國產稻米的多元風貌, 農委會積極推動新型態米食產銷供應鏈, 農糧署也不斷在開拓銷售通路上努力, 讓米食供應鏈與消費通路串聯, 讓消費者更容易認識、購買國產米糧精品, 藉由推廣各式米食加工品, 提高國人稻米銷量。

聯華製粉產製「LH 蓬萊米穀粉」已近八年, 期間積極參與公協會單位舉辦之米穀米糧推廣, 如「台灣農產品特展」、「國際米食研討會」、「米穀雜糧精品展銷會」及「米糧俱樂部」等各類活動, 亦榮獲「十大嚴選穀得 (GOOD)

產品獎」等殊榮; 不僅如此, 聯華製粉更致力於新品開發, 以專業研磨技術自製而成的「LH 蓬萊米穀粉」為原料, 研發出一款零失敗、輕鬆上手的「LH 米雞蛋糕粉」, 其米穀粉含量高達 51%, 完整保留了米粒香氣, 並巧妙運用米穀粉高吸水的特性, 增加液態材料融合度, 所製作出的米雞蛋糕, 外皮酥脆、內部 Q 彈、口感絕佳, 亦可延伸變化製作各式米製烘焙成品, 是款適合全家人一起享受 DIY 烘焙樂趣的好幫手, 更是開店、接單的最佳神隊友。G

More Information

LH 蓬萊米穀粉

百分之百的台灣蓬萊米為原料, 百分之百的台灣在地生產製作

- ★ 100% 台灣蓬萊米在地生產製作。
- ★ 必需胺基酸均衡, 消化率高。
- ★ 油炸風味佳, 吸油率降低 40%。
- ★ 適用產品: 米麵包、米蛋糕、中西式點心、牛軋糖、油炸裹粉、米仔條

LH 米的雞蛋糕粉

米穀、美味、好消化, 享受零失敗的 DIY 烘焙樂趣

- ★ 使用「LH 蓬萊米穀粉」製成, 其含量高達 51%。
- ★ 更好消化、更少麩質、更不易吸油、更方便簡單。
- ★ 經典小吃 3 步驟 DIY 重現, 輕鬆享受居家烘焙樂趣。
- ★ 具有多元應用性, 適合提供食品業及烘焙業開發米製商品

Lien Hwa × Labor Affairs Bureau of Kaohsiung City Government Vocational Training and Employment Center

聯華製粉攜手高雄勞工訓就中心 創意競賽培訓專技人才成效豐碩

文 / 聯華製粉 行銷部

身為國內麵粉市場龍頭的聯華製粉，自 2015 年起與「高雄市政府勞工局訓練就業中心（以下簡稱訓就中心）」每年簽訂「產訓合作計畫合約書」，提供優質的麵粉、義大利麵產品及專業技術指導，協助其從事教學、學術研究、成果展示或其他公益；希望藉此可以協助學員們學習烘焙餐飲之專業技能，培養一技之長、提升自我競爭力及創造工作機會。



訓就中心食品烘焙班每年皆舉辦「創意內部競賽」，透過這樣的活動來啟發學員創意，彼此相互觀摩學習而精進技能，讓師生能夠共同驗收學習成果。

2020 年度的比賽內容一共分為三個班別，並有各自主題競賽，包含有食品烘焙班、地方風味小吃班及輕食餐飲實務班，這次競賽還特別新增了「兩班聯姻競賽」，故共有四項競賽項目、總計 60 位選手參與，競賽指定原料皆使用聯華麵粉，讓學員操作上更易發揮。

聯華製粉與訓就中心合作內部競賽逾兩年，由新品開發處的兩位技師——鍾瀚億、唐瑋駿擔任客座評審，於國際烘焙賽事中獲得不少優異佳績的兩位技師，除了參與評選之外，現場並給予學員們個別指導、評分講解，並與學員們 QA 互動分享，大獲好評。

透過競賽推升交流 創意競賽成果斐然

這次競賽之三個班別的主題各有不同特色，如食品烘焙班主題為「酒會小品」，並指定使用台灣香蕉作為食材使用。只見各個學員無不絞盡腦汁，設計出融合了香蕉口味或內餡的蛋糕、塔類、泡芙等各式甜點，評分標準包含有創意（美感、裝飾、樣式、擺盤）、產品內部（口感、組織、內餡），甚至就連周邊文宣製作是否切中主題都是評比項目之一。

鍾瀚億師傅在現場觀察各個學員對於操作桌的清潔度、器材使用的熟練度。當天競賽給予最高分者，無論是在創意發想、產品表現及擺盤設計上皆表現亮眼，除了作品本身符合競賽主題之外，特色鮮明、口感口味佳也是致勝關鍵。可惜的是有些作品雖然整體大致上皆符合標準，唯獨在時間掌握上卻控制不當，完成時間超過指定時程，旋即被扣分故未能拿下獎項，提醒學員時間的控管在競賽中也是極為重要的一環！

而地方風味小吃班的主題則為「咚豬～ 咚豬～」，透過可愛的諧音指定選手以台灣豬肉作為主原料，加入其他天然食材為輔；從製作方式、設計主題、外型及口味等製作出色香味俱全之成品。評比標準則以造型創意、成品整體表現，以及是否符合市場需求占比最高，



其次為安全衛生的注重及刀工技巧的技術層面。

唐瑋駿師傅表示，此為第二次參與評審評分，選手整體上的表現大致上皆符合餐廳標準作業程序，食材及造型的運用上更是發揮極大的創意，呈現出多樣化的作品面貌，唯獨在味道調味上仍須加以注重，否則容易淪為外型好看但口感卻不好吃的狀況。

第三個班組為輕食餐飲實務班，主題訂為「香傳千里創意沙拉比賽」，需按照規定完成指定蝦盅作品。比較有趣的是這次競賽特別新增「中西合璧、兩班聯姻競賽」，由小吃班及輕食班選手事先分配好組別，待雙方完成之競賽作品後再一同擺放至餐墊上並加以裝飾擺盤；此競賽考驗兩班學員對於主題掌握及擺盤設計是否協調、有一致性，並且能否完整將作品呈現出來。

聯華製粉食品在推廣品牌、研發技術之餘，更透過產學與國內知名餐飲院校及專業人才培訓機構進行人才培育計畫。

本著人才培訓初衷，除了積極參與各類型烘焙餐飲競賽，更期望透過競賽平台達到產官學的交流互動。此外，透過這樣的技術檢定，技師一方面也能提高感官品評、產品的鑑定，促進業界與學術互相學習、成長與發展的機會，讓內部人員能持續學習與精進職能，提升競爭力！



圖片說明：

- ① 唐瑋駿師傅與地方風味小吃班全體選手、指導老師、組長及評審們合影。
- ② 訓就中心陳組長頒發競賽感謝狀予聯華師傅。
- ③ 鍾瀚億師傅與食品烘焙班之得獎選手、指導老師及組長合影。
- ④ 聯華技師唐瑋駿師傅與其他業界評審針對地方風味小吃班競賽作品進行品評。
- ⑤⑥ 食品烘焙班及地方風味小吃班學員無不使出渾身解術製作出令人驚豔的成品。
- ⑦ 地方風味小吃班選手聚精會神地聆聽聯華師傅講解。

More Information

高雄市政府勞工局訓練就業中心

為國內南部地區重要之專業人才培訓機構，旨在輔導失業人士、弱勢者及無業青年等族群，開發符合就業需求與提升技能之訓練課程。其開設的「食品烘焙班」為針對食品烘焙行業及相關發展方向之各類訓練項目，使學員正確了解食品業之服務技藝，熟悉西點、麵包、蛋糕的正確製作方法及相關知識，以及輔導參加烘焙食品丙級技術士證照檢定等。

自開辦以來，學員報名情況踴躍，其每梯次受訓時間為 684 個小時，每梯招收人數 160 人，結訓後實際投入相關烘焙產業人數多達 8 成以上，為食品烘焙從業人員之重要培育地。



The 24 Solar Terms — Insects Waken & Vernal Equinox 24 節氣 三月驚蜚春分 當令食譜——石蚶甜茄細麵

文 / 聯華製粉 行銷部

驚蜚春分宜人 三月萬物向榮
石蚶甜茄細麵 烹飪營養鮮美

驚蜚是春天土裡的生物結束冬眠出來活動，而春分則是農夫最忙碌的時候，白天變成氣候回溫，農家諺語「春分有與病人稀，五穀稻作處處宜」來形容這個季節適合耕作，萬物欣欣向榮，在生機蓬勃的春天果農培育果樹、茶農採收春茶而漁民也會有不錯的漁獲。

石蚶甜茄細麵正適合春暖花開的季節，牡蠣含有許多微量元素，也是低脂跟低膽固醇的海鮮，每年牡蠣大約在 11 月培育，隔年 3 月即可收成，春分時正好遇到中蚶的收成期，鮮新的蚶仔不太有腥味，焗烤、酥炸或是簡單川燙就很美味，市場上的蚶仔大多以袋裝販售，買回家後不要拆開清洗，袋子封緊可在保存 4 ~ 5 天，也可以放保鮮盒冷凍，清洗時以小流量的水沖洗到清澈即可煮食。G



石蚶甜茄細麵
清爽美味又營養



RECIPES.

Do it yourself

【石蚶甜茄細麵】



〈食材〉

坎佩尼亞 1.2mm 細麵 (Spaghettini)	60g
紅慧番茄 切丁 (Diced tomato concasse)	40g
白蒜苗 0.3cm 小方片 (Paysanne Leek)	20g
白葡萄酒 (White wine)	40ml
橄欖油 (Extra olive oil)	4TSP
新鮮辣椒皮 切碎 (Chopped Ciseler chili)	3g
新鮮檸檬汁 (Lemon juice)	1TSP
羅勒葉 切碎 (Basil leaves)	4g
新鮮蒜 切碎 (Chopped Ciseler Garlic)	1TSP
有鹽奶油 (salted butter)	40g
新鮮石蚶 (Fresh stone oyster)	130g
白胡椒粉 (Ground white pepper)	TASTE
鹽 (Salt)	適量

〈作法〉

- 煮麵：坎佩尼亞 1.2 細麵滾煮時間比一般直麵短大約只需要 5 ~ 6 分鐘即可，水滾後加 2 大匙的鹽巴，再放入 1.2 細麵，撈起後將義大利麵平放，餘溫可讓麵慢慢熟成並讓水分慢慢蒸發熱水。
- 醬汁：鍋中放入番茄丁與蒜苗丁、白酒轉小火煮至濃縮 1/2，加切丁冷藏的奶油乳化後濃稠備用。
- 炒麵：平底鍋加入 2 匙橄欖油，炒香蒜末、辣椒末，並加入坎佩尼亞 1.2 細麵拌炒，最後以白酒、鹽、胡椒以及羅勒葉調味。
- 擺盤：生蚶用熱水汆燙後濾乾，將義大利麵捲起擺放器皿上再擺上石蚶，再淋上番茄白奶油醬，最後擠上檸檬汁即完成。



100% 頂級杜蘭小麥粉

職人的美味堅持

提供您 健康 安全 美味的食材

1993年聯華義大利麵創廠至今，走過四分之一個世紀
堅持使用最純粹的原料，來製作最高品質的義大利麵



坎佩尼亞
1.7長麵
SPAGHETTI

重量 500g/包
麵條直徑 1.7mm
每箱容量 24包/箱
建議烹煮時間 12分鐘



坎佩尼亞
筆尖麵
PENNINE RIGATI

重量 500g/包
每箱容量 24包/箱
建議烹煮時間 11分鐘



坎佩尼亞
稜紋彎管麵
ELBOW RIGATI

重量 500g/包
每箱容量 24包/箱
建議烹煮時間 10分鐘

蔬食新風潮

Vegan

The new trend of vegetarian food - Vegan

文／穀研所研究員 賴政宏

健康養生的觀念隨著文明的進步逐漸興起，健康飲食的風潮襲捲全世界，加上動物保護議題逐漸受到關注，「Vegan」蔬食熱潮從歐美吹起，生活上推崇不取用來自動物的相關製品，這股旋風在 2019 年也大舉吹進台灣。亞洲地區的消費者因為宗教文化影響，對於素食「Vegetarian」並不陌生，多數人對「Vegetarian」與「Vegan」混淆為相同意義，但實際上是具有明顯差異，今天我就來介紹這個蔬食新風潮——「Vegan」。



「Vegetarian」vs「Vegan」

「Vegetarian」一般通稱為素食，指在飲食攝取除了蔬食外，還攝取其他類製品。台灣 TFDA 將素食區分為五類：（一）全素或純素：不含植物五辛（蔥、蒜、韭、薺及興渠）之純植物性食物；（二）蛋素：全素或純素及蛋製品；（三）奶素：全素或純素及奶製品；（四）奶蛋素：全素或純素及奶蛋製品；（五）植物五辛素：植物性之食物（含蔥、蒜、韭、薺及興渠）。在國際上對於 Vegetarian 有許多不同的定義，依 Medawar 等人的文獻將 Vegan 到 Omnivore 間簡單分為（一）奶蛋素（Olo-lacto-vegetarian）；（二）海鮮素 Pescovegetarian（如圖一），與台灣對素食的定義相比之下，國際間對素食飲食文化有較多的彈性。

「Vegan」是蔬食主義者（Veganism）的代表名詞，指的是一種生活態度與方式，著重在飲食避免攝入源自動物（動物、魚類、甲殼類及昆蟲等）的相關原料，包括：

- （1）不攝取動物性食材，如：肉、器官、乳製品、蛋、蜂蜜等。
- （2）不購買或參與傷害動物的消費行為，如：觀看馬戲團、水族館等。
- （3）不使用來自動物的產品，如：皮革、羽絨、蠶絲等。

台灣 TFDA 將不含植物五辛（蔥、蒜、韭、薺及興渠）之純植物性食物的飲食方式稱為全素或純素，但官方「全素或純素」的定義與國際間「Vegan」的定義不同，「Vegan」不單純只是食用蔬食的飲食方式，而是一種「對動物友善的態度」，單純從飲食選擇上與全素或純素相似，多以穀類、雜糧類、蔬果、藻類、豆類、薯類、堅果類等植物基（Plant-based）為主要食物。

植物基（Plant-based）

為了滿足消費者對健康、宗教的訴求，食品製造業者

積極去開發新素材，因此造就「植物基（Plant-based）」產品的流行。台灣由於宗教文化的影響造就許多素食人口，因此將台灣稱為素食王國一點都不為過，過去傳統素食產品大多以大豆做為素材，利用組織化植物性蛋白擠壓技術，開發出許多的素食製品，藉由調味科學將風味調整至消費者喜好的口味，產品包括有素肉胚、濕式植物肉、素腸衣、素火腿、素牛排肉丸、素雞塊、素培根等。

隨著健康訴求與健康意象的推動，再加上近年「Vegan」風潮日漸盛行，也使植物基產品在國際發揚光大。用來製作產品的素材不僅是豆類，食品製造商開始利用藻類、薯類、堅果類、菇菌類等原料作為素材進行產品開發，目前需要較高加工技術的產品包括：植物基一奶、植物基一肉、植物基一魚、植物基一蛋等，以植物基原料為素材所製成之製品如表一。近年來國際市場更是積極開發植物性蛋白的相關產品，在 2019 年全球植物性蛋白為 185 億美元，預估 2025 年將達到 406 億美元，複合年增長率（CAGR）約 14.0%，顯示



▲圖一 自 Vegan 至動物性產品飲食圈⁽⁹⁾



隨著健康訴求與健康意象的推動，再加上近年「Vegan」風潮日漸盛行，也使植物基產品在國際發揚光大。

由於人種、地域、宗教及生活習慣的不同，消費市場發展出更多元植物性蛋白的產品，其中 Impossible Burger、Beyond Meat、OmniPork 及 Trader Joe's 所開發的植物肉排，也在國際市場掀起一波熱潮。

表一 以植物基原料為素材所製成之製品

	奶	肉	魚	蛋
原料	豆類、堅果類	豆類、穀類、雜糧類、天然色素	藻類、豆類、薯類、蔬果類、天然色素	豆類、薯類、蔬果類、天然色素
廠牌 (產品)	plant-based milk : Silk (soy milk、almond milk)、Milkadamia (macadamia milk)、Califia Farms (oat milk)	plant-based meat : Beyond meat、Sungift meat	plant-based seafood : Good Catch (fish burgers)、Asante (fish meat)	plant-based eggs : Follow Your Heart (VeganEgg)、JUST Egg

資料來源：作者自行整理

的產品，包括有早餐穀類、米麵類、休閒點心、麵包製品等。（如圖二及圖三）消費者對於健康、營養及環境友善的需求，促使植物性蛋白相關產品盛行，未來將會有更多元的產品來滿足消費者期待。

不含動物、魚類、甲殼類及昆蟲等（如：蜂蜜、色素及蛋白質等）相關原料，另外也可從產品包裝進一步確認「Vegan」的標示，才能真正的趕上這股風潮。（本文轉載自烘焙工業第215期）



結論

近年來台灣吹起「Vegan」的風潮，目前在台灣不論是政府單位或是食品工廠對「Vegan」尚未有明確的定義、分類及標示，由 TFDA 所定義的「全素或純素」並不同於「Vegan」，因此可別看到包裝標示「植物性蛋白」、「全素或純素」就認為是「Vegan」；在產品選擇上更要注意成分與標示，充分瞭解原料清單所列出的原料，並確認

消費者在未來對於植物性蛋白的需求越來越高。

植物性蛋白於穀類加工食品的應用

由於人種、地域、宗教及生活習慣的不同，消費市場發展出更多元植物性蛋白的產品，其中 Impossible Burger、Beyond Meat、OmniPork 及 Trader Joe's 所開發的植物肉排，也在國際市場掀起一波熱潮。目前在國內素食加工品主要供應商如：弘陽、松珍、新哲興、鈺統等業者也開發出植物肉相關產品，弘陽過去為全台植物性蛋白半成品最大供應商，近年積極由傳統代工外銷的角色，轉型發展品牌並搭

著植物肉的潮流，以 Non-GMO 的大豆蛋白、椰子油、甜菜根等植物性原料，利用擠壓加工技術製成肌肉紋理，開發出色、香、味、形兼具的「Weat 蔬食漢堡排」；鈺統是另一個開拓新市場的業者，主要經營穀物原料進出口、穀類食品 OEM 與 ODM，對穀類加工及農產品加工的豐富經驗，開創「三機食品」的品牌，並以豌豆蛋白為原料開發出口感自然的「三機植物肉」，除了植物肉產品之外，也推出符合國際趨勢的植物奶沖調飲品，提供給消費者不含乳糖、零膽固醇、低飽和脂肪及富含膳食纖維的產品。

此外，植物性蛋白也被廣泛應用在其他產品，以下簡單彙整植物性蛋白在穀類加工食品的應用，其中屬於「Vegan」



▲圖二 休閒點心：Lenny & Larry's 的 The Complete 餅乾，於包裝標示提出含有 16g 植物性蛋白，其標示組成來源為 Wheat、Pea 與 Rice，並宣稱為 Vegan。



▲圖三 麵包製品：Morrisons Wholemeal Protein Bread 由標示宣稱 2 片含 8g 植物性蛋白，其標示組成來源為 Wheat protein 與 Pea protein。

參考文獻

1. SUNGIFT 三機食品。https://www.sungift.tw/。
2. 弘陽食品。http://www.hungyang.com.tw/。
3. 食品藥物管理署。包裝食品宣稱為素食標示。https://consumer.fda.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeID=240
4. 惠理世 (2019)。純素食者 (Vegan) 有著什麼樣的生活方式呢？對地球友善，身心也能同時變得更加美麗。https://beauty-upgrade.tw/35535/
5. ARIEL LIN & ANN HSU (2017)。不僅是素食！顛覆想像的 Vegan 純素飲食。https://www.harpersbazaar.com/tw/beauty/bodyandhealth/a1566/vegan-aims-to-protect-animal-rights-and-is-not-vegetarian/
6. Craig W.J. (2009)。Health effects of vegan diets. The American Journal of Clinical Nutrition, 89 (5) : 1627S-1633S. https://academic.oup.com/ajcn/article/89/5/1627S/4596952
7. IFT (2018)。Plant-based foods experience surge in sales. https://www.ift.org/news-and-publications/news/2018/august/01/plant-based-foods-experience-surge-in-sales?gclid=CjwKCAIA4o79BRBvEiwAjeoYGCY62ekTDcnrsfnqwMLhB1_64hAF1um1ZHqSdUkn_DhX21MmtGB6RcCF8cQAVD_BwE
8. JUST. https://www.ju.st/
9. Medawar E., Huhn S., Willinger A., & Witte A.V. (2019)。The effects of plant-based diets on the body and the brain: a systematic review. Translational Psychiatry, 9 (1) : 1-17. https://www.nature.com/articles/s41398-019-0552-0
10. ProVeg International. (2020)。PLANT-BASED ALTERNATIVES. https://proveg.com/plant-based-food-and-lifestyle/vegan-alternatives/
11. Rogerson D. (2017)。Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers. Journal of the International Society of Sports Nutrition volume 14, Article number: 36. https://jissn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12970-017-0192-9
12. Tuso P.J., Ismail M.H., Ha B.P., & Bartolotto C. (2013)。Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets. The Permanente Journal, 17 (2) : 61-66. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3662288/
13. Vegconomist. (2018)。Mycotechnology Develops Protein-Containing Fungal Cultures. https://vegconomist.com/products-and-launches/mycotechnology-develops-protein-containing-fungal-cultures/



全方位益生菌

COMPREHENSIVE PROBIOTICS

守護全家人的健康與活力

體內環保
調整體質

好順暢

全方位超呵護

助消化

調體質

- ✓ 超級協調力!
- ✓ 無敵保護力!
- ✓ 最佳調整力!



1 包含有
3.2g 高纖維質

2 根 小香蕉



2 顆 小蘋果



2 份 小碗高麗菜或高苜



20 顆 聖女小番茄



原物料到成品 層層把關檢驗



13 種專利益生菌、高達360億好菌!

保留好菌高活性，好菌停留長駐，好菌數量增加，好菌發揮功效可長駐於腸道讓好菌越來越多。

3 種優質寡糖纖維

專利Fibersol-2膳食纖維



玉米來源專利可溶性纖維，低卡(0.5卡/克)，日本認定為特定保健用食品素材，甜度比蔗糖低10倍、不影響礦物質吸收。

菊苣纖維



菊苣根部萃取而來，屬於水溶性的膳食纖維，幫助排便順暢。

果寡糖



存在各種蔬果中，屬於水溶性的膳食纖維，好菌營養源。

80 種蔬果酵素精華

無毒蔬果酵素精華調整體質、促進新陳代謝，啟動身體保護力。

專利凍晶包埋技術

技術保護好菌耐胃酸、耐膽鹼，讓好菌直達腸道發揮好菌功效。

建議方式

每日1~2包，飯前飯後皆可，早上空腹搭配500cc溫開水一起飲用最佳。



健康食彩
JIANMART

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



真心分享最懂的珍惜 傳膳最愛的保養

健康食彩楊香芸董事長 歷經人生無常 珍貴藏在細節裡

文 / 健康食彩行銷部

健康食彩自 2012 年創立以來，致力於分享天然、有機、健康的食材、乾貨、生鮮等產品給廣大消費者，也持續推廣食農教育和食識傳播，更是善盡企業社會責任，舉辦公益活動、協助農友開發產品，並將所得回饋於大眾。在不懈耕耘之下，今年健康食彩已擴展至第 30 家分店，累積了許多優質選品，也將善的種子散播到各個角落，而走過了這些足跡以來，哪些產品是楊香芸董事長的心頭好呢？讓董事長接受合作金庫專刊採訪獨家分享告訴您。

Cepis 系列 黑米芝麻飲 & 32 綜合珍穀粉

分別榮獲 2018 年及 2020 年「行政院農委會銀髮友善食品獎」的 Cepis 有機營養黑寶黑米芝麻飲和 32 綜合珍穀粉，是健康食彩的明星商品之一；「黑寶黑米芝麻飲」添加多樣黑色食材及有機穀物，不僅高鈣、高纖，更富含優質的植物性蛋白；而「32 綜合珍穀粉」則是精選 32 種天然穀物根莖類及本草養生食材，完全熟化製粉，保留營養，兩者皆沖泡方便且吸收快速，非常適合銀髮族每日飲用、補充元氣。

堅持有機原裝進口 PUERTO LA FUENTE 頂級初榨冷壓橄欖油

通過歐盟產區認證，嚴選來自西班牙中部 Jabalón 河畔，陽光充裕、氣候溫暖且乾燥，提供橄欖樹絕佳的生長條件，原料早收頂級 Picual 單一品種，富含橄欖多酚，香氣獨特醇厚。楊董事長表示，當初洽談進口時，在申請油品瓶標及來往溝通上遇到種種困難，然而魔鬼藏在細節裡，儘管是消費者看不到的小地方，仍然嚴格把關、堅持原裝進口的好品質，觸手升溫的瓶裝、入喉順口的好油，新鮮品質看得見。

順應節氣來採收，大地的禮物 G-emperor 有機根莖汁

通過 Demeter 自然農法高規格有機認證，確保原料皆於適合的採收期，讓營業素達到最高峰，並選用甜菜根汁、胡蘿蔔汁、西芹根汁、馬鈴薯汁、黑蘿蔔汁及西印度櫻桃汁等食材，彩虹食物積分高，「食」效加乘效果佳，能有效啟動身體保護力。

G-emperor 有機根莖汁曾經陪伴楊董事長走過艱辛的抗癌路，多年前，她曾因作息與飲食不正常，肺部產生癌變，才意識到沒有什麼比健康更可貴，於是朝食療方面著手，重啟對身體機制的了解，體悟到人與萬物相同，應遵循自然法則，多選擇「當季、當令」的食材，可為自身提供最佳修復力。而楊董事長對此產品也有一個特別偏好的食用方法：將有機根莖汁與優格拌在一起，既繽紛又營養，酸甜的絕妙滋味彷彿初戀，更真正正地達到了健康食彩的宗旨——食多彩，養健康。

從楊董事長的自身經歷出發，健康食彩將「天然、有機、無污染」的初衷放在第一位，分享食識、散播善緣，並提倡「順應自然、跟隨節氣」的當令飲食，將每個產品都當作新生兒一樣，從不揠苗助長，也不強行剖腹上架，就是希望所有有緣分聚在一起的朋友們，都能因著健康食彩的努力，輕鬆地跟著健康食彩一起「食多彩，養健康」。



▲ 健康食彩楊香芸董事長（上圖右二）在接受合作金庫專刊採訪時，獨家分享關於自身的保養經驗以及心頭好。



金牛開出豐收景 喜鵲銜來幸福春

健康食彩天母店開幕好 康享不完

文 / 健康食彩行銷部

健康食彩傳承集團「誠樸勤慎」家訓，推廣環保愛地球，從產地到餐桌的食農新文化，用「真誠」之心服務社會大眾，傳遞「食多彩，養健康」理念，用「樸實」態度腳踏實地採集新鮮，以營養專業定期分享食識，結合志同道合的人，打造幸福安的健康生活。

2021 年健康食彩第 30 個家落腳天母，一棟印記著社區居民 20 多年美好回憶的建築，新的一年開始，健康食彩選擇在當地繼續經營美好、服務社區。更以既有的食品專業與堅持，推廣「食多彩·養健康」的生活食識。

1 月 9 日新店試營運，1 月 20 日慶開幕好康享不完，除了推出全館 88 折、來店消費免費辦卡享會員 9 折優惠外，每日前 100 名消費滿 \$588 送精美小禮，滿 \$888 送來店新年禮抵用券、滿 \$1288 送「食安+廚藝教室」摸彩券，滿 \$1588 再抽實用品好禮。

由於現址過去經營品牌咖啡廳，我們讓二樓空間原貌完整保留，封存美好味道與回憶，提供民眾一個可以繼續細品咖啡，回味過往好時光的好地方，只要來店打卡，就可免費品嚐「食彩咖啡」一杯；還有「祈福許願卡」的設計，來店消費即可獲得許願卡，為自己或家人或為健康食彩祈福許願，為未來注入滿滿能量；「育秀兒童繪本」贈送以及「市集擺攤」活動等，同時也在 FB 社群發起「天母店彩繪牆創意徵件」的嘗試。

「市集擺攤」方面，特別感謝花蓮市農會派專人遠道而來，有機蔬菜三包 \$100 送 4 兩小包裝有機米，還可免費品嚐有機米滷肉飯，寒流來襲的日子，一碗兒時最愛送到客人手上，熱騰騰、香噴噴，直呼齒頰留香。另外，老師現場實作的遠紅外線百歲鍋也是一絕，孟宗竹 1300°C 高溫燒製，可釋放遠紅外線 4~14 微米生命光波，免用油、不沾鍋、沒油煙，還可除氯、提鮮、減農藥殘留，冷凍肉品可直接烹調等，忍不住趁特價買一組回家，煎漂亮的蛋、魚、蔥油餅、蘿蔔糕變得這麼簡單？真是太神奇了！還沒有用過的朋友，建議不要錯過了解一下喔！

防疫期間廚房如藥房，健康食彩都幫您準備好了，選用澎湖優鮮水產、喜琵鷺各式肉品以及花蓮有機米、蔬菜等等，加上一個遠紅外線百歲鍋，在家「食多彩·養健康」，除了品味自創料理樂趣，真情調味更增添幸福的芬芳！



又是新的一年開始，中醫有謂：「春生、夏長、秋收、冬藏」，終於度過了寒冷的冬天，春天已經到來，正所謂一年之計在於春，春天到來意即「一年即將開始」，也是趁機打好健康基礎的時候！

俗話說：「肝好，一切都好；肝不好，未老先倒」，春天萬物蓬發，也是活動力正盛的時期，適合養肝強身的好季節，除了從日常生活調整，養成早睡早起規律的生活作息，還可以多食綠色蔬食，春天對應中醫五色中的「青」色，正月養肝，綠色入肝，多吃綠色蔬果，可激發生機，調節生體機能。

過了一個新年假期應該也吃了許多大魚大肉，春天推薦多多食用健康輕食蔬菜沙拉，滿滿的綠色蔬菜淋上優質的特級橄欖油，增添你的輕食生活，擁抱春季的味蕾饗宴！

在西方人眼中，橄欖油是人類很早使用的食用油，將成熟的橄欖果實壓榨成果汁，靜置一夜後浮在上層的橄欖油即是初榨橄欖油，可用於食用及保養，多年來，橄欖油在歐洲各國有很長的使用歷史，橄欖油也是地中海飲食型態中重要的靈魂角色之一，橄欖樹是地中海國家，西班牙、義大利、希臘主要的農作物，因地中海型氣候適合種植橄欖樹，夏天無雨，冬天多雨的特殊形態，橄欖果實也因乾燥的天氣，有足夠的條件濃縮養份，產生富含天然水果香味的橄欖油。

橄欖油富含 omega-9 單元不飽和脂肪酸的特性及天然抗氧化物質橄欖多酚，與各種食物一起搭配食用，還可以帶動食物中脂溶性維生素 ADEK 的吸收，一直以來非常多的研究支持食用橄欖油有益於身體健康。優質頂級的橄欖油是橄欖果實經過第一道冷壓初榨而成，含有高量的橄欖多酚及維生素 E，且酸價低於 0.8%，頂級的橄欖油適合直接生飲，入口時會感受到橄欖油微辣且帶有清香的口感，清爽卻不油膩。

橄欖油的風味及好處已眾所皆知，義式料理、歐式沙拉都少不了橄欖油的身影，越是頂級的橄欖油越適合以簡單的食材呈現原始的風味，一盤多樣化的生菜蔬食搭配蘋果丁、聖女小番茄，淋上特級橄欖油與水果醋調和而成的油醋醬，可以品嚐到蔬果的甜味，也能攝取到更多的營養元素，或是再添加一些綜合堅果果乾、起司丁更增加口感層次，綜合堅果中含有 B 群及微量元素，起司丁增添鈣質，這些營養素有助於維持身體機能健康。若因天氣仍偏涼，不喜歡食用生菜沙拉，不妨試試將青菜燙熟起鍋後，再淋上橄欖油、蒜末等香料、少許鹽巴調味即可。☑

健康食彩有機店 獨家販售的頂級橄欖油

品名	Cepis 頂級初榨冷壓橄欖油	Cepis 特級初榨冷壓橄欖油
產地	西班牙	希臘
包裝	西班牙原裝原罐進口	希臘原裝原罐進口
酸價	0.11%	0.19%
口感風味	油色呈淺綠色，清香平衡的草本香味，是不喜厚重口味油品消費者的最愛。	帶有新割青草、無花果和番茄香氣，清爽卻不油膩。
品質來源	西班牙家族莊園之無農藥小規模種植，頂級 PICUAL 單一品種，手工採摘、裝瓶、包裝，直接出口。	遵循自然生態方式有機農法種植，採摘後 24 小時內完成冷壓、過濾及裝瓶，確保品質穩定。
橄欖樹的種植農法	有機農法種植	有機農法種植



文 / 健康食彩營養師 余詔儒

Cepis

來自西班牙的液態黃金

西班牙 Puerto la Fuente 頂級初榨冷壓橄欖油

新品推薦

原瓶原裝進口



嚴選原料

- 採用西班牙頂級早收 PICUAL 單一橄欖品種製作。風味絕佳，專業頂級廚師愛用款，擁有世界級的高度評價。
- 遵循自然生態方式無農藥種植，油體醇厚，濃烈的綠色水果香氣，融合了青草的清新風味。微苦帶點辛辣的獨特口感是優質 Picual 的特色及證明。
- 富含多酚，具有很高的營養價值及單元不飽和脂肪酸。適合生飲以及多元烹調方式。

專業製程

- 25度以下第一道冷壓初榨集油，是最高品質的黃金液體。
- 使用經典流線陶瓷瓶身以及原木瓶蓋設計，能完全隔絕光線，保留優質橄欖油完整色澤風味和營養，不易氧化變質。

優良認證

獲得 UE 證書，JAS，USDA，BioChina 及 Kosher，歐盟產區認證。



購買請洽健康食彩各大門市或是官網 www.jian-mart.com

建議食用方式

- 單喝、沾麵包、涼拌沙拉或做成沾醬。
- 一般煎煮炒，適合搭配肉類及海鮮料理。
- 適合烹調溫度為 60 ~ 180°C。
- 發煙點可到 185 ~ 205°C。

保存方式

存放於陰涼乾燥處，儲存溫度小於攝氏 30°C，相對濕度 < 65% rHd。在低溫下可能會出現沉澱現象。這是一種自然現象，對油的質量沒有影響。一旦橄欖油再次處於「室溫」溫度，這種現象會在一段時間後消失。



健康食彩
JIAN MART
有機 · 天然 · 選品

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



◎ 圖片僅供參考，內容請依實品為準

營養均衡 能量滿滿

文 / 健康食彩行銷部

每一天裡的第一餐，似乎永遠也不知道該吃什麼，有時候起得太早，卻還沒食慾；然而睡得晚了，與午餐一起解決又怕吃得太多；平日的上班時間，則是恨不得能多睡一點是一點，總是要到最後一刻才願意下床，隨手換上衣服、抓了鑰匙錢包就匆匆出門，但儘管生活忙碌，也還是希望能夠飲食均衡，好好照顧自己的健康……

如果你也是這樣，健康食彩聽到你的願望，「Cepis 有機莓果多穀麥片」幫助喜愛美食的你，不需花太多時間也能輕鬆享受麥片與莓果混搭的絕妙滋味，更有滿滿能量營養，不需對日常均衡飲食妥協。

健康食彩深入了解客戶，用心研發，勤走基層尋找優質原料，堅持自然風味、無化學添加，推出多項使用天然食材所製成的明星商品，包括曾獲得行政院銀髮友善食品獎的 Cepis 32 綜合珍穀粉、Cepis 有機營養黑寶黑米芝麻飲等等，都是方便食用又富含多種營養素，並且適合各種年齡層與族群的食彩好物。

有別於市面上的品項，「Cepis 有機莓果多穀麥片」特選來自芬蘭及丹麥的有機冰湖穀麥原料，引用無汙染冰湖雪水灌溉，才能孕育出麥香濃郁飽滿的 8 種有機穀麥：超薄大燕麥片、紅扁豆片、珍珠大麥片、小米片、紫麥片、黑糯米片、黑豆，採用整粒穀物壓製、完全熟化以保留最完整的營養，其中「紫麥片、黑糯米片、黑豆」等黑色食材，富含優質蛋白及大豆異黃酮，特別適合在寒冷冬季中多多食用。最後特選加入有機小麥脆片、酸甜蔓越莓、有機葡萄乾，讓繽紛莓果與有機穀物的多層次搭配在口中碰撞出酸甜爽脆的好滋味。

Cepis 有機莓果多穀麥片的最佳食用方法，除了沖泡熱水、牛奶等基本吃法之外，特別推薦搭配蜂蜜優格一起享用，綿密細緻的優格，帶著蜂蜜些微的香氣，融和多種營養穀麥及酸甜莓果，不僅製作起來毫無難度，更是營養滿分，無論作為早餐或午茶小點，都是最優質的零負擔輕選擇。

在食衣住行育樂中，「食」這件事作為日常生活之首，是最需要上心卻也是最常被忽略的，隨著時代演變，食的樣貌也變化萬千，口味也因人而異，健康食彩致力推出天然、有機、無毒的優質選品，不僅滿足對味蕾挑嘴的你，更兼顧了日常所需營養，無論你今天過得如何，都值得給自己最好的 Cepis 有機莓果多穀麥片！



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
- 價選用心打造安心



詳細資訊 請掃QR code

Cepis

化苦平心緒 悲去樂自來 失戀吃堅果？情傷好療方！

文／健康食彩 行銷部

你知道嗎？失戀之後的憂鬱，是因為體內的苯基乙胺 PEA 大幅度減少，而堅果富含色氨酸與鈣，其油脂屬於不飽和脂肪酸，可以平衡失戀者的情緒；核桃也具有許多有益腦補神經成長的營養，皆有助舒緩壓力；含有抗緊張礦物質「鎂」的杏仁，使人心情平和，能紓解失戀帶來的傷痛。

隨著消費者健康意識的崛起，健康食彩推出更親民、營養、價格更親民的「一天一包給您健康」的「優元氣堅果系列」：每日活力堅果、每日全堅果以及每日薄鹽堅果；以專業無油低溫烘焙，依照不同堅果設定最適合的烘烤時間與溫度，並且烘焙過程中不噴油，不讓消費者吃進多餘油脂，製作出不燥熱也無人工添加物的堅果，讓您買得放心，吃得安心！

上班上課減肥族必備良物 健康零嘴讓您享受每一天

堅果可謂是植物中最精華的部分，營養豐富，其中蛋白質、礦物質、維生素等營養物質較高，但目前市面上所售賣的小包裝堅果產品，如果是價位較便宜的产品，品質規格等級可能較差；又或是調味過度可能讓消費者吃不出堅果的好壞差異；等級好一點的堅果，售價卻讓許多消費者卻步；健康食彩秉持著「提供消費者安心的健康食材」，帶來價廉

物美的健康零嘴，大人小孩都非常適宜，還可作為減重者止餓的健康零嘴！

很多人覺得堅果高熱量、高脂肪、易發胖，但其實你知道嗎？堅果可是名副其實的營養寶庫！堅果的脂肪含量為 35～80%，其所含的脂肪酸以不飽和脂肪酸為主，蛋白質多在 12～36%，是植物性蛋白質的重要補充來源；膳食纖維含量也較高，其中的硒元素能夠促進谷胱甘肽的合成，上班時更靈光，學生唸書時更幫助提高專注力！

對於減肥來說，堅果帶來的飽腹感比較強、堅果中無法被消化的纖維可能與腸道中的脂肪結合，從而使排除的熱量增加，但記得挑選沒有過度調味的堅果，避免攝取過多糖分及鹽分。

怎麼吃最好？手心大小最理想，到底什麼時候吃堅果才是最健康的？早晨或是兩餐直接吃，堅果的吸收會更好！但切記，不吃單一堅果而是混合一起食用最佳！每日堅果一包就含有 28g 的混合堅果，分量剛好也方便攜帶，讓您吃堅果也能成為一種健康幸福的享受。☑

酥脆迷你包 小小一片夾著真心 Cepis 綜合夾心海苔燒 一口接一口 爽吃健康停不下來！

文／健康食彩 行銷部

話說，這海苔可是在兒時記憶中，最美味的食物之一，在孩提時代若是能吃上一包海苔的話，往往可以開心很多天呢！不過，隨著科技的進步，海苔也變身成各式各樣的美味小點心，我品嚐過的 Cepis 夾心海苔燒就是其中一種。老實說，平常不太喜歡吃零食的，因為大部份的零食，翻開成份表來看，都是一些化學添加物居多，除了營養吃不到就算了，還把味覺給吃壞了！

接著，帶大家來了解產品的原料來源，做好食物來源的把關，可以減少食安問題，讓大家好安心。Cepis 綜合夾心海苔燒，選用韓國 A 級紫菜，層層酥脆，口感豐富，雙層覆合佐以養生堅果穀物夾心，非油炸、低溫慢速烘烤，輕調味，酥脆爽口到你不要不要的～剛剛好的隨身迷你包，讓你隨時隨地擁有健康！

這款零嘴有 3 種的口味（杏仁/南瓜子/紫米），真的是天然又健康；除此之外，既然是偏養身的小零嘴，那麼對人體的健康上，有那些助益的地方呢？

海苔具有蛋白質，礦物質和維生素 A、B、C 並含碘、磷、鈣、營養價值高，再來是海苔熱量低，脂肪含量較低，富含高纖維，有利腸胃蠕動。另外，為了享用最鮮美、清甜的韓國海苔，我們嚴選冬季生長的海苔與韓國海域潔淨水底所生長鮮嫩紫菜，在高溫精緻燒烤下呈現鮮、爽、脆的口感！

紫米嚴選台灣彰化優良原產品種，以當地純淨水質與優良栽種技術所栽植的、因其具備良好的營養價值（紫米含有花青素，是一種天然的植物色素）有益健康，特別適合女性加強補給營養。

特選 AAA 等級南瓜子、其果肉厚實、鮮度甜美、烘烤後香味十足。南瓜子含鐵、鋅、鎂與維生素 E，適量食用為您的健康更加分，是追求養生及健康者不可缺的選擇。

食用杏仁可以增加體內「好的膽固醇」及補充維生素 E，維持年輕活力。嚴選美國 NP Extra No.1 進口的特級杏仁果、地中海型氣候所種植出的杏樹能夠開出繁花碩果。

值得一提的是 Cepis 夾心海苔燒通過食品認證，並且拿到 ISO22000 & HACCP 認證標章，再加上是全素，非常適合素食朋友當零嘴之餘還能補充營養，不僅如此，商品還有投保產品責任險，讓消費者吃得更有保障。

夾著一片真心，才能聽見美味的聲音，Cepis 夾心海苔燒，台灣生產製造，年節送禮最佳伴手禮。☑



銀造幸福飲食
靈活無懼齡高
樂活銀髮人生

文 / 健康食彩營養師 余詔儒



根據內政部統計處的統計，2018年4月台灣老年人口已經超過14%的門檻，正式邁入高齡社會，年長者所重視的健康狀況、生活功能等問題也逐漸一一浮現，根據統計台灣的社區中吞嚥困難的比例高達12.8%，容易導致營養不良、體力衰弱無力的高危險群。



依據國民健康署2016年針對全國22縣市高齡友善城市調查，發現10%老人有咀嚼困難問題，而隨著年紀增長，高齡者因面臨咀嚼、吞嚥能力變差，腸胃消化功能漸弱、獨居、無人備餐共餐等情況，容易衍生營養不良問題。依據國民營養健康狀況變遷調查結果，2013~2014年長者的飲食「熱量」攝取不足盛行率為42%，前5大缺乏的營養素為鈣(76.3%)、維生素E(73.1%)、維生素D(60.0%)、鋅(51.5%)及鎂(49.6%)，攝取不足的比率達5~7成。另2013~2015年的調查結果，則高齡者6大類食物中，攝取不足盛行率最高的前2名為奶類(81.6%)及水果類(72.9%)。

長期錯誤的飲食習慣可能會導致身體營養素不均衡，特別是年長者，例如認為要吃的清淡才健康，經常以清粥配醬瓜當成一餐，或是認為湯汁中已有充足的營養，加上牙口無力，因此常常只喝湯不吃料，認為不能吃的太油膩，因此只選擇吃水煮燙青菜，不想吃的太油，但這些觀念卻都是造成身體營養不良的因素之一，高齡者沒有吃對食物，是無法達到應有的營養標準，給長者的建議是：攝取多樣化的蔬果，使用天然調味料、低鹽，搭配全穀、堅果；肉類以攝取魚、雞肉等白肉為主，並均衡攝取6大類食物。

銀髮族吞嚥困難導致營養不良

吞嚥是身體神經控制最精細的部分之一，成年人每天三餐的吞嚥次數至少達150次，不包含喝水或不自覺吞嚥口水的動作，一天的吞嚥次數累積約600~1000次，每次都需要口腔、咽喉和食道三者之前達到完美的協調作用才能完成，吞嚥功能不僅是食用食物，也有移除上呼吸道分泌物與雜質的功能。進食障礙是銀髮族的隱形殺手，不安全的進食會使食物誤入氣管進入肺部，年長者的生活品質逐漸惡化，用餐逐漸沒有樂趣可言，吞口水也慢慢變得困難，嚴重時可能會因為噎到食物引起吸入性肺炎。

年長者常見的吞嚥異常前兆有進食時常噎到、吃食物

時覺得好累、吃東西後的聲音改變、常常吃東西後喉頭有食物殘留、吃食物時常常咳嗽且次數增加、食物吃不完的次數越來越多、進食時間拉長、吸入性肺炎引起發燒、不明原因體重減輕。

銀髮族應多補充的關鍵營養元素：

- **鈣**：女性過了更年期之後，因為雌激素的減少，身體會出現一些改變，例如鈣質的流失加快，若年輕時沒有多補充鈣質，可能會出現骨質疏鬆的情況，因此養成隨時補充鈣質的習慣非常重要，食物中富含鈣質的食材有黑芝麻、牛奶、優格、豆製品、小魚乾、起司片等產品，日常生活料理中可以多搭配食用。

- **維生素E**：油脂、堅果類、綠色蔬菜中含有豐富的維生素E，因為維生素E是脂溶性的，與油脂類的食物一起食用會更順利的吸收，例如綠色生菜沙拉搭配橄欖油，可以提升維生素E的吸收，但許多人誤以為油脂是不健康的而少吃，只吃無油水煮燙青菜，認為這樣才健康，這個觀念是錯的，建議燙青菜食用前可以淋上好油，例如橄欖油、苦茶油、亞麻仁油、紫蘇油等好油或是可多食用綜合堅果，加強維生素E的吸收。應該減少食用的是動物性飽和脂肪，例如豬牛雞肉及內臟類，多利

用植物油替代，植物來源的油脂零膽固醇，還可補充維生素E。維生素E是一種脂溶性抗氧化營養素，保護細胞的健康，若缺乏維生素E，可能有周邊神經病變、運動失調、視網膜病變或免疫反應受損等問題。

- **維生素D**：香菇、魚類、牛奶、





吞嚥是身體神經控制最精細的一部分，成年人每天三餐的吞嚥次數至少達 150 次。

進食障礙是銀髮族的隱形殺手，不安全的進食會使食物誤入氣管進入肺部，年長者的生活品質逐漸惡化，用餐逐漸沒有樂趣可言，吞口水也慢慢變得困難，嚴重時可能會因為噎到食物引起吸入性肺炎。

農委會銀髮友善食品認證推廣

老年人咬合力下降、協調能力變差，容易造成咀嚼和吞嚥障礙，藉由調整食品的質地型態可以讓選擇上更多樣化，提升用餐的樂趣及幸福感，改善銀髮族的營養攝取及體重，預防肌少症及噎食發生，過去新聞曾經報導，有老年人用餐時不小心被奶酪、麻糬、香菇等食物噎住，最終導致憾事發生。

自 2017 年起食品工業發展研究所建立國內銀髮餐食用之固態、半固態銀髮友善食品質地分規格，大致分為容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無須咀嚼等四種等級的產品，讓各種不同牙口狀態的長者適合不同質地等級的食品。

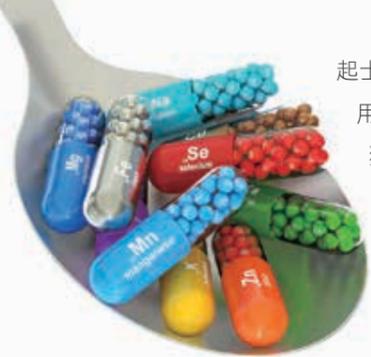
銀髮友善食品獎章推動至今，已有相當多的產品符合這些特色，讓年長者在食用上能夠更好入口，真正達到「吃的下、吃的夠、吃的對」，也分擔了照顧者在備餐時的煩惱，大大減少了備餐上的困難，方便購買到好入口又易咀嚼的產品，也能顧及到長者營養素的攝取，不再有「這個不能吃、那個也不能吃」的煩惱與憂愁。

健康食彩有機通路獨家販售的優質產品，如：Cepis 有機黑米芝麻飲、Cepis 32 綜合珍穀粉、喜琵鷺滴雞精近年也陸續榮獲「銀髮友善食品獎」的肯定，產品特色、質地、營養性皆符合銀髮友善食品的規範，滿足年長者的營養需求，也提供銀髮族更友善的飲食選擇。

- **喜琵鷺滴雞精**：滴雞精一直廣受許多人的喜愛，不需要花時間熬煮、單一包裝衛生安全，食用時只要復熱即可食用，相當方便。滴雞精富含 18 種胺基酸，零膽固醇、零脂肪，可預防年長者肌少症問題，增強體力，讓走路更有力氣，也能幫助生病過後或手術過後的身體復原能力。年長者年紀大不愛動又吃得少，逐漸老化後慢慢失去一些能力，當身體或心理的健康功能受限、喪失，且需要他人協助或照顧，即屬於失能的範圍，所以有充足的營養素幫助身體「復能」或是預防「失能」是非常重要的。滴雞精除了作為銀髮族營養補充聖品，其自然香醇無腥味，口味接受度高，也相當適合全家大小一起飲用，不論是滋補養身、養顏美容，或是調理體質皆合適，可說是送禮自用兩相宜。

- **Cepis 有機黑米芝麻飲**：具備高纖、高鈣、低鈉等特色，符合年長者的營養需求，且單獨包裝好攜帶、好沖泡、口感佳亦好入口；8 種有機食材來源，品質優良，含有多元營養素，全家大小都適合，多年來一直廣受消費者的喜愛，是店內的熱銷產品之一，特別是秋冬時節適合多飲用暖心暖胃的飲品，Cepis 有機黑米芝麻飲也常成為店內的首選產品，近幾年禮盒市場吹起養生風潮，更成為年節送禮時最佳的伴手禮選擇。

- **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，含有多種微量元素及蛋白質，可提供均衡多元的營養素，維持身體健康。產品無添加玉米澱粉、糊精、豆膠等增稠劑，利用天然食材的特性互相搭配，自然地增加沖泡時的濃稠度與口感。高纖、含鈣、低鈉，且無色素、香料、奶精、營養添加劑及防腐劑，吃的到真正純正穀粉的自然風味，備餐方便性高，全素可食，質地細緻且易於沖泡，適合直接單喝，也可搭配牛奶、豆漿一起喝，或是應用於烘焙中做成多穀雜糧餅乾或麵包，別有一番風味，是全家大小每日營養補給的優質選擇。G



起士中含有維生素 D，可多食用，平常也應多曬太陽才能獲得足夠的維生素 D，通常食物中植物來源的是維生素 D2，動物來源是維生素 D3，人體經過太陽光的紫外線照射會形成維生素 D3，經過轉化後成為具有生理活性的維生素 D，主要功能為在小腸裡能促使鈣吸收、維持適當的血鈣與磷濃度、讓骨頭的礦物化正常，也能預防低血鈣引起的肌肉抽搐。年長者若鮮少吃菇類及魚類，再加上長時間待在家裡少外出，曬太陽的次數變少了，因此更容易導致缺乏維生素 D，則可選擇有強化維生素 D 營養素的產品。

- **鋅**：鋅與身體的免疫系統有密切的關係，缺乏鋅會出現掉髮、傷口癒合慢、嘴破、免疫力變差等症狀，鋅對於生殖系統的運作也極為重要，除了能夠維護男性攝護腺功能和生育力外，也有助於緩解女性生理痛、月經不順的情況，鋅是人體多種酵素的重要成分，有助於維持正常味覺與食慾、皮膚組織蛋白質的合成。鋅與維生素 C 一起參

與膠原蛋白合成，所以可以增進皮膚健康，以及幫助頭髮光澤與彈性，所以男女生都非常適合補鋅，補充鋅並非只是男性的專利！富含鋅的食物有牡蠣、文蛤、南瓜子、蛋黃、肉類，年長者可能因少吃肉食或海鮮、咬不動堅果類，便減少了補鋅的來源，可適當的補充營養品加強鋅的攝取量。

- **鎂**：鎂與骨骼、心臟及肌肉健康有關，也與血糖及血壓的調控有關，鎂與鈣、鉀三種營養素相互調控，維持身體機能，若缺乏時可能會引起抽筋症狀。多食用深綠色蔬菜及新鮮未加工的食物可補充鎂，例如香蕉、堅果種子、杏仁、魚類都是不錯的鎂來源，老年人只要營養均衡，就不怕缺乏鎂。

- **奶類及水果類**：根據研究也發現老年人的奶類及水果類攝取不足，牛奶中富含蛋白質、鈣質等營養素，若無法食用牛奶，例如喝牛奶容易引起拉肚子或消化不良的人，便可選擇優格來替代。優格中的益生菌可調整腸道機能，還能補充蛋白質及鈣質。水果類若攝取不足，可能是牙齒不好吃不多、血糖偏高無法吃多，但水果中含有纖維、礦物質、維生素、酵素等營養素，若無法吃太多水果，可以藉由補充益生菌或酵素營養品來彌補營養素的不足。



全國唯一蜂膠榮獲
SNQ
認證之殊榮

寶瓶蜂膠



來自巴西東南高原頂級蜂膠原塊，蜜蜂從特定植物的樹皮採集到的樹脂，與蜜蜂的唾液混合而成，動物與植物結合一起，是珍貴罕見的大自然寶物。



無酒精

無雜質

無嗆味

口感香醇

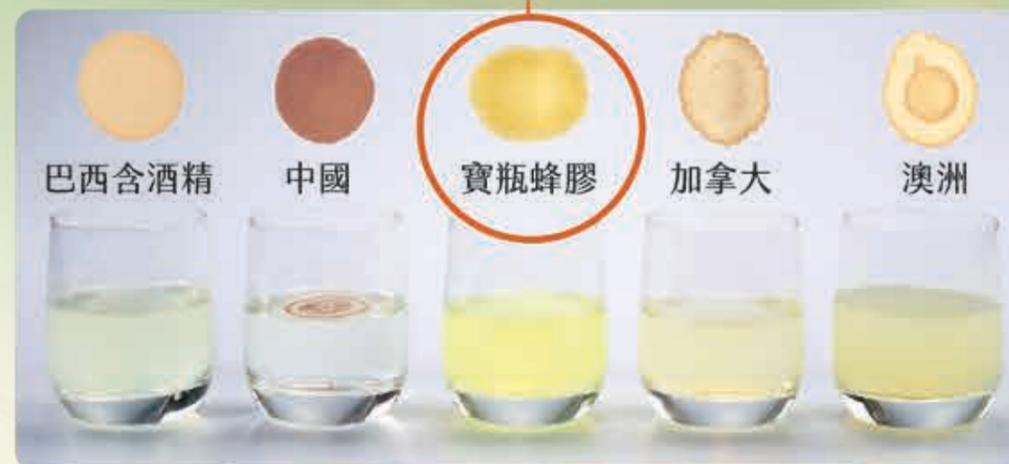
100%
高濃度頂級蜂膠



顏色實驗(滴於水中及紙上) 以上實驗提供您嚴選蜂膠之考據

如何選擇100%高濃度頂級蜂膠?

[頂級蜂膠]:顏色呈現黃中帶綠，水面不會殘薄膜或雜質，經攪拌後立即於水中溶解，並散發淡淡香味者。



[次級或劣質蜂膠]:滴入水中，水面殘留薄膜，攪拌過後仍無法於水中溶解，顏色棕茶色或黑色，聞起來有刺鼻酒精味。

採用世界最先進的『超臨界』萃取法

有效提取蜂膠精華，保留蜂膠的香氣，不變色，不氧化，無毒性，完全溶於於水，顏色呈黃中帶綠。

科學認證有效成分『類黃酮』含量>36mg/ml

由蜂膠權威李虎 (Dr.Fernando Lee) 博士研發監製
每瓶均有巴西蜂膠研究所檢驗與法院公證
附有巴西原廠逐批檢驗 有效類黃酮含量報告

全國唯一蜂膠榮獲SNQ認證之殊榮

連續10年獲得SNQ國家生技品質與安全認證

營養師小叮嚀

防疫新生活~
外出必備品
益生菌體內環保
蜂膠加強守護健康

建議食用方式

- 日常保養** 每天20滴(或半滴管)置入水瓶中，以天然果汁或白開水600cc稀釋搖勻。
- 隨身保養** 每日10滴加水稀釋置入噴瓶中，隨時攜帶可噴喉嚨及口腔，維持健康。
- 特別保養** 每次20滴(或半滴管)置入水瓶中，每日2~3次，加強保健。





聯強國際集團總裁兼執行長

杜書伍

造謠者的特徵

所謂的「造謠」，就是扭曲、變造事實。在組織中，往往有這類人的存在。他是破壞氛圍的亂源。

歸納分析造謠者有下列特徵：

一、很閒沒事幹，喜歡「東家長西家短」，又要語不驚人死不休，以消息靈通、很有見解自居。

二、負面思考傾向的人。各項事物都是有陰謀、都是針對他、對他不利的。於是，他就想利用謠言的散播，影響他人，造成多數人的反抗抵制，來達到個人目的。

三、為圖私利，企圖利用私下的造謠鼓動，形成形勢，

來達成個人的利益。

四、貪圖舒適不想改變，因此想出一套說「詞」，扭曲精神目的，來爭取認同。

一般只要是對的事情，都可以攤在檯面上討論。這類人自知想法無法在檯面上站得住腳，所以改為地下化，躲在別人的背後，企盼由別人站到檯面上去表達；即便是自己表達，也多假借是別人的、聽來的說法。

因此，判讀這類人是重要的，才不會不知不覺中被利用，而成為他人的工具。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。



大家一起來抓官僚

組織中最常呈現的官僚作風，就是推卸責任。每個部門、每個職位的存在，都是為了支援其他相關單位的運作，來完成公司對外營業目的。存有官僚心態的人卻推事、不作為，樣樣事不關他的事！真有事找他，他就東挑西撿，讓別人吃閉門羹。

公司運作需要有制度辦法可依循。官僚的功能主管單位，會制定一個對他最方便省事，對別人繁瑣費時、勞民傷財的辦法，他卻視若無睹！倘使有人提出質疑，他就搬出一堆似是而非的說法反駁，而依然不動如山。一副權力在我手上你奈我何的態勢？

當然更可惡的官僚，會運用他的權力去刁難別人，迫使別人必須對其畢恭畢敬，順從其意！

事實上，組織中所有人的所有作為，大家都看在眼裡；組織中哪些人具有官僚作風，人人心知肚明！那麼為何官僚作風仍然存在？一方面是官僚的人以為上層主管不知道，因而依然故我；一方面也是部份主管姑息怕事、不積極導正的結果。長期以往，將導致組織氛圍不佳，員工逐漸喪失積極任事的動力。

所以，每個人要自我省思，是否不自覺中形成官僚的習性而不自知；而主管一旦發現部屬有官僚作風，更應負起責任去正視並積極糾正。

官僚的存在讓有心做事的人寸步難行，也是讓公司逐漸積弱，被市場淘汰的主因。大家都痛恨官僚，它是組織的毒素。讓我們大家一起來去去除它吧！G



接軌國際標準，打開台灣市場 食品安全系統 HACCP 簡介

文/Rob

含萊克多巴胺（俗稱瘦肉精）美豬已在今（2021）年1月1日起開放進口，衛生福利部、農委會及關務署彙整的每日進口量、邊境檢驗及國產豬上市量，公告於「豬肉儀表板」網站，行政院強調以食安為第一，對進口豬肉設下多道關卡逐批查驗，除了食品安全，還有防檢局動物檢疫，再來是關務署作業，過完這3關卡才會進到市場。

因 應美國萊豬入台，國產豬面臨衝擊，面對挑戰該如何找回競爭力？政府推出兩大配套措施，一是「台灣豬」標章，二是「百億基金」，依照農委會規劃，這筆基金中有46億將投入「推動屠宰場現代化及肉品冷鏈升級」，包含輔導屠宰場導入與國際接軌的 HACCP（危害分析與重點管制）標準，以及補助屠體運輸車輛、傳統市場肉攤溫控升級，確保食品安全。

提到食品安全的重要性，一直是與日俱增，是全民乃至於各國政府都關注的議題，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的 HACCP 系統，是目前世界各國公認最有效之食品安全管理系統。

在掌訊上期「從食品二氧化碳看相關管理系統」一文中，已粗略介紹了代表不同食品安全管理系統：HACCP、

ISO 22000、FSSC 22000 等，在不同的系統中，都有維護食品衛生安全的規定與要求，未來將逐一在各期中進一步的說明。

一、HACCP 太空食品等級的安全要求

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年代美國太空總署（NASA）發展阿波羅計畫，為了提供太空人的食物，不會有在高空拉肚子的問題，專門研發無衛生安全顧慮的食品，保證不會因食物污染而造成身體不適。

NASA 費盡心思設計出能讓食品製造過程保持衛生安全的方法，最終決定從製造的源頭開始控管，再搭配原本用在

武器和工程的管理方法，把可能發生的食安危害進行控制，避免發生的可能，成為了 HACCP 的原型，演變成現今確保食品衛生安全而開發的一種食品製程管理方法。

從預防食品在生產過程遭受污染，發展出之管制系統，即從原材料、製造工程、製造環境、作業人員、貯存、運送等過程，找出可能之污染並加以系統化的管制，同時進行記錄，作為改善之依據，這就是 HACCP 觀念的起始。

1973 年美國食品藥物管理局（FDA）率先將 HACCP 制度導入「低酸性罐頭食品」的 GMP 製造規範中，引起全美國食品業界廣泛的討論、實務模擬應用與研究開發等；1994 年 FDA 公布強制水產品 HACCP 的施實草案，隨後更擴大到其它食品上。

1997 年起台灣引入 HACCP 制度，隔年開始推行「餐飲業先期輔導制度」，用於鼓勵餐飲服務業自主管理，直至2003年強制實施 HACCP 系統，對安全風險較高之包括水產食品業、肉類加工食品業、餐盒食品工廠業及乳品加工食品業等四類業別，依序納入強制實施範圍。

至此，消費者在購買食材或食品時，常會看見「HACCP 驗證」的字樣，並且逐年擴大實施業別，包含2008年以 HACCP 原則建立「食品安全管制系統」，推行餐飲業 HACCP 認證標章；2015 年國際觀光旅館需強制實施，而其他食品製造、加工、販售、物流、服務等供應鏈相關行業，都可以申請國際認可的 HACCP 認證。

二、基於科技控管，食安有保證

以科學為依據的 HACCP，保證加工系統流程的食品安全，依據預警原則建立之食品安全監測、預警及管制系統，大致可拆為兩個概念：危害分析（HA）以及重要管制點（CCP），換言之 HACCP 是針對預防措施的一種危害評估與建立控方法的系統，而非針對最終產品的檢驗。

HACCP 系統強調「源頭管理」、「自主管理」、「產品責任保證」，從農場至餐桌（from farm to table）所有食品之製造過程均依據 HACCP 制度執行。要如何進行 HACCP 之計畫，五個預備步驟以及七大原則：

- 五個預備步驟：
 1. 成立 HACCP 小組
 2. 產品描述及儲運方式
 3. 確認產品之用途及消費對象
 4. 建立加工流程圖
 5. 確認加工流程圖

• HACCP 七大原則：

1. 危害分析：詳列製程中可能發生之危害及可使用之預防方法。
2. 判定重要管制點：重要管制係指一個點，步驟或程式，若施予控制，則可預防、去除，或減低食品之危害至可接受程度。
3. 建立管制界線：係指重要管制點必須符合之標準。
4. 執行管制點監測：監測是指有計畫之監控管制點是否符合管制界限，並做成控制紀錄被查確認。
5. 建立矯正措施：監控過程發現不符合管制界限時，應實施改正措施使重要管制點回復控制之下。
6. 建立記錄系統：建立 HACCP 系統實施情形之書面完整正確資料。
7. HACCP 系統確認：建立確認步驟以證實 HACCP 系統有效而可行。

市面上的商品也常看到食品 GMP（Good Manufacturing Practice）「優良製造規範」的標章，與 HACCP 認證其差異主要在於 GMP 非正式官方認證，為業者自主管理，只要符合流程即可有 GMP 標章，至於原料的管制必須由政府把關，與由第三方認證機關發證、從源頭到整個食品製造過程均納入管制之 HACCP 相比，GMP 較不嚴謹。

當然 HACCP 亦非零缺點系統，HACCP 可以提升食品衛生安全、有效防止食品污染，但無法偵測或蓄意的摻假、欺詐等種種行為，包含食用油造假，或假米、假天然麵包等，這部份食品製造商必須建立安全的架構與基準，利用 HACCP 不同管制點的概念，把對身體危害的部份降到最低，保障全民的健康。

1996 年美國農業部食品安全與檢驗局規定，所有家畜和家禽工廠皆須制定和實施 HACCP 計畫，在此嚴格的控管下，美國豬肉產品自飼養、屠宰、分切、包裝到配送，都符合 HACCP 系統所制定的品質規範；再加上高科技的大規模經營，使得豬隻飼養效率高、成本低，進而能輸出物美價廉的肉品，這也使得美國成為世界最大豬肉出口國之一。

期望台灣的生鮮豬肉，在面對萊豬開放，可以善用農委會規劃的46億基金，協助屠宰場、冷凍廠升級，取得接軌國際的 HACCP（危害分析與重點管制）標準，替台灣豬肉打開市場。G



終結新冠病毒 氣體保駕護航

從疫苗的超低溫儲存與運送 談冷鏈用氣體乾冰與液態氮

文/Danel

根據提供疫情即時數據的 Worldometer 網站，今年 1 月 26 日全球新冠肺炎確診人數已突破 1 億人，各國無不期盼疫苗能為疫情止血，同時台灣 1 月爆發院內感染衍生家戶群聚，使得國人危機感上升，新聞每天不斷播報何時可以施打疫苗？是否進度落後？那些人優先施打？以及需要極低溫環境下儲存與運送問題。



為了未來疫苗來台做準備，台灣最大航空公司華航已於 2 月 1 日宣布其空運系統「具備負 80°C 冷鏈運送技術」，能載運須冰存於極低溫的新冠疫苗；該公司表示已與國際被動式溫控櫃供應商簽約合作開啟超低溫運送，可有效保持特定低溫溫度長達 5 天，添加乾冰後最低保存溫度更可達負 80°C，為特定疫苗藥品提供穩定、安全的溫度環境，達到保持功效、運送質量。

陳時中：台灣冷鏈技術沒問題

「疫」字為台灣 2020 年度代表字，全世界生活都圍繞在「疫」這個字，面對疫情你我皆「疫」無反顧、「疫」不容辭。

伴隨全球多國開始新冠疫苗接種，疫苗取得和運輸成為關鍵問題，由美國製藥巨頭輝瑞（PFE 負 US）和德國生物技術公司 BioNTech 共同研發的新冠肺炎疫苗，臨床數據發現具有高達 9 成保護效力，但輝瑞疫苗需儲存於攝氏負 70°C 的環境，而另一疫苗大廠莫德納疫苗也需儲存於負 20°C。

複雜的國際運輸過程中，距離越遠因衝擊或溫度變化等因素而造成損壞的可能性就越大，以溫控為首務的冷鏈物流，成為確保產品品質不可或缺的一環，特別是藥品與食品領域的應用尤其又需更加謹慎。

而疫苗運輸的挑戰又更加嚴峻，過程中一

旦見光或者經受猛烈顛簸，疫苗受損風險極大，一批疫苗最多只能經歷 4 次裝卸運輸，目前輝瑞提供運送疫苗的設備，是放置約 23 公斤重的乾冰，搭配具 GPS 功能的溫控監視器，乾冰上約可放置近五千劑新冠疫苗，但依照建議，運送過程中最好 24 小時內補充乾冰，才能維持負 70°C 以下。乾冰會隨著時間消失一天約少 20%，存放在保冷箱內若無法及時補充，23 公斤乾冰最多可維持 5 天。

當然要完成大規模的疫苗遞送任務，相關的供應鏈包含存放與資料管理也都是不可或缺的；根據世界衛生組織的研究預估，全球每年有多達 50% 的疫苗被浪費，主要歸咎於缺乏溫度控管與物流的冷鏈技術。

對此華航表示航空冷鏈運送已做好準備，但疫苗抵台後的保存，恐怕對台灣現有冷鏈物流是一大考驗。在 COVID-19 說明記者會上，陳時中部長表示，冷鏈相關計畫都在進行中，「台灣冷鏈的技術沒問題」。

提到冷鏈技術，除了醫療保健冷鏈物流供應商經常使用的存儲技術包括乾冰、液態氮和凝膠包（2°C~8°C 的溫度範圍內，適用於冷藏藥品的保存）外，通常指的還有那些？

- **共晶板**：也被稱為「冷板」，原理類似凝膠包。共晶板充滿液體，可以多次重複使用。共晶板應用廣泛，例如保持軋製冷藏裝置的低溫，還可用於運輸車輛，以在短時間內保持溫度恆定。



- **冷藏箱**：溫控運輸裝置的通用名稱，可以是廂式貨車、小型卡車、半掛車或標準 ISO 集裝箱。

- **冷藏設施**：是冷鏈物流中最常用的設施。它可以是為單個用戶和功能提供服

務的單個溫控室，也可以是為多個用戶和功能提供服務的大型專用配送中心。

乾冰用於冷鏈運送疫苗

二氧化碳能以氣體、液體、固體和雪狀固體存在，在氣體狀況下常用於碳酸飲料的生產，還被應用於肉類加工及保護性包裝氣體，固體（乾冰）被廣泛應用於生鮮食品的冷鏈運輸環節，不僅能夠抑制細菌生長，還可以通過將細胞裡和周邊的水份迅速晶體化的方式，低溫冷凍產生微小晶體，這樣使細胞保持原狀，從而維持食物的新鮮美味和質地口感。

在冷鏈技術中的乾冰，運用於運輸藥品、危險品和食品，以及用於航空貨物的冷藏裝置。相信大家知道乾冰是二氧化碳的凝結固態，是一種非常有效且易於使用的冷卻介質，在大氣壓力下，液體二氧化碳在負 79°C（負 109°F）時可轉化為固體二氧化碳，可有效應用於混合機、攪拌機、容器、紙箱及產品中。

液態二氧化碳，在液體膨脹時形成乾冰，乾冰在溶解時直接從固態昇華為氣態，省略掉轉為液態的程序，也就是二氧化碳吸收附近水氣的熱能，讓水蒸氣液化，但是因為顆粒不夠大，會有霧化、氣化迷濛的效果。

一般國際運輸中溫度控制服務的有三種，一是壓縮機溫控貨櫃（4°C~25°C）無須使用乾冰即可維持內部恆溫；二是乾冰冷凍溫控貨櫃（25°C~負 20°C）能由取件至遞送全程保持並監控所設定的貨件溫度；三是超低溫冷凍（提供負 150°C 或以下的低溫冷凍環境）。

製藥業冷鏈的常見溫度範圍是 2°C~8°C，冷鏈配送過程為 Good manufacturing practice（GMP）環境的延伸，如流感疫苗、抗癌藥、胰島素、快篩劑等就需要保存在 25°C~負 20°C，再加上因為疫情影響，冷凍食品運輸需求增加，且有輝瑞疫苗運送需求，使得部份地區的乾冰價格翻漲 20 倍之多。

用於冷鏈運輸的乾冰，存在一定的安全隱患，把乾冰存放在密閉容器中，可能導致容器在溫度上升過程中爆炸，此外，乾冰也會占掉氧氣空間，導致人類呼吸不易，因此乾冰被列為空運危險物品，受到嚴格的託運規定，為此飛機載運的數量有一定規範，主要是與通風設備調整及應變計畫有關，以美國聯邦航空管理局為例，為滿足運輸輝瑞疫苗，特批將飛機乾冰載量上限提升 5 倍，此舉可保證每架波音 777 貨機運輸 100 萬支疫苗，這同時還需美聯航改



進空運流程。

液態氮適用於超低溫冷凍

1902 年通過整流液化空氣的方式，成功地將氮氣和氧氣分離，氮是無色、無臭、無味的氣體，無可燃性、也無助燃性，因為惰性較大，太過平凡幾乎一無是處，但是現今氮氣已在廣泛的工業領域得到應用，並且隨著科技的演進，氮氣已經延伸出千百種新的功能。

為了便於儲存或運送，氮氣時常被液化成液態氮（氮在負 195.79°C 凝結液化），使用時直接排放不會造成污染。液態氮在常壓時的溫度相當的低，一旦與物體表面接觸將迅速地沸騰，同時也會帶走相當大量的熱能。因此，使用液態氮時須額外注意，避免與皮膚的直接接觸。裝填時應穿戴護具，如防凍手套。切忌使用棉質手套，棉質手套會藉由毛細現象吸著大量的液態氮，手套結凍而提高凍傷的可能性（甚至比不穿戴還要危險）。

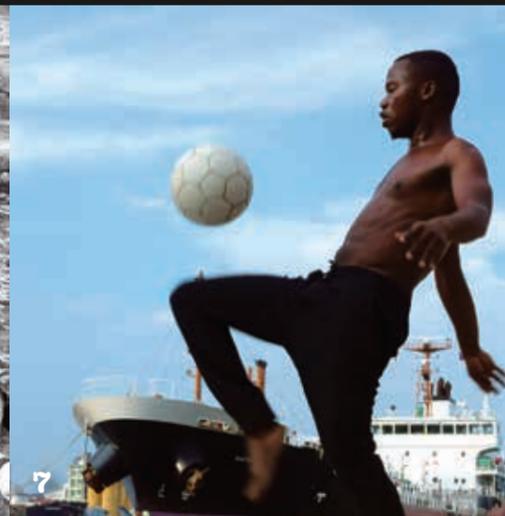
因為液態氮溫度更低，不像乾冰被歸類為危險品，相較於乾冰成本也較高；液態氮可作為食品冷凍劑，超低溫的特性，使食物瞬間急遽降溫，讓食物的新鮮度及維生素可以完整保存，解凍後的食品與自然無異，解凍後的食品與自然無異。

也因為液態氮相對安定且安全，在冷凍治療上，是皮膚科醫師最常使用的冷凍劑，作用於皮膚病灶上，使組織壞死，達到治療的目的。超低溫液態氮還能保存臍帶血保存、存放冷凍精子、卵子，或是保存貯藏植物體胚、組織或花粉等。

另外，液態氮氣化乾燥技術免除以危險品類貨件託運及處理的難度，也不像乾冰貨件在託運過程中必須再補充乾冰，更無需自行採購包裝或設備，這種技術提供安全且具成本效益的託運方式，特別適合運送高價值、對溫度敏感的臨床檢體、藥物和生物材料。

此次疫情已帶給許多產業非常寶貴的學習機會，相信未來面臨挑戰的規模與複雜性都是前所未有的，包含許多科技技術、行政條件與政策法規等，為了支援復甦，就如同運送 COVID-19 疫苗，需要良好的規畫與技術才能成功運送，讓疫情早日結束，全世界無不引頸期盼，生活回歸正常的那一天。G





1

2

7

3

5

4

6

8



台北國際攝影節
TAIPEI PHOTO

深耕 報導攝影展

Concept for the reportage
Photography Exhibition

資料提供 / 研揚文教基金會

報導攝影作為一種傳統攝影類型，在如今攝影工具普及，且各類編修影像軟體功能強大又親和的情況下，其進入門檻可說已經非常低了，人人都可以成為攝影師，傳統上從事專業報導攝影工作者，現在都面臨工作存續危機，轉型已到了不得不面對的時候，但紀實攝影迄今仍是攝影表現最主要的一種形式，在媒體傳播過程，甚或社會改造等領域，依舊扮演重要角色。

一個長期計畫的執行，攝影者必然要與其被拍攝對象保持聯繫，或建構某種信任關係，才可以在關鍵時刻進入其核心場域，且在作業流程中，同時要進行相關文史資料蒐集整合，這不僅對計畫成敗至關重大，也成為與一般隨興式拍攝最大的分野，因此，以深耕方式來進行報導而作為一種傳統紀實攝影的形式，它的問題並不在攝影工具或技術，而在於態度與是否具備系統性結構，那才是關鍵所在。

這次邀請攝影家，他們雖各自有不同身分、職業與關注的議題，居住地點分布在台灣本島各地與離島，但都同樣具備長期投入創作的堅持態度，與關懷鄉土的人文精神，在他們身上，我們看到當今難得見到的憨直傻勁，為保存台灣這塊土地的文化而默默耕耘，這也是今天他們會站在這的原因。 **G**

01 | 漁工（殺手） 李阿明

作者李阿明用四年的時間與前鎮漁港的外籍漁工和漁港人朝夕相處，親身深入此行業的最底層，用近 140 張漁工現場寫真，毫無顧忌的呈現第一線漁港人員的所見所聞，揭開遠洋漁船上這個隱密、令人不忍卒睹的世界。

02 | 被封口的馬偕銅像 張良一

淡水，就只能是想像的城市嗎？面對這些已然消逝、正在消失、未來也許會消逝的風景，淡水翻轉，只剩下記憶與想像嗎？！

03 | 渡船頭 張良一

強烈冷氣團的夜晚，雨水不止，天氣清冷，遊人稀稀落落，河邊安安靜靜，暗夜的淡水渡船頭，最後一班的渡輪，冒雨的船工，最後一批的渡客。很稀微的寒夜氛圍，很淡水的淡水。（淡水 2012）

04 | 等待長輩歸航的小孩 潘朝成

我在烏踏石仔漁村出生長大的，大概住了三十幾年，所以我們跟海的關係比較密切。國中、高中時都會陪家人出海去捕魚。我喜歡海，對海有很深的情感。

More Information

認識台北國際攝影節

「2018 台北國際攝影節」由中華攝影藝術交流學會及國立中正紀念堂管理處共同主辦。本屆展覽主題為《拓》(borderless)，拓有擴張、進化、延伸的意涵，希冀以更開拓的視野，拓展各種可能性及未來的發展性。

攝影並非為了財富、地位、聲望而作，大多是為了留住當下，我們因此開始攝影。對攝影懷抱的熱情，其中有個重要因素就是「延續性」，讓每個攝影者有著「承先啟後」的使命。從攝影中凝視生活的本質，發現、感動與學習到生活的真諦，看到過去的是與不是，這猶如是一場質疑生命的儀式，不斷試驗、不斷辯證、不斷探索…。

拿起相機，關心的是週遭生活，傾聽的是自己內心與他人的聲音…。我們看見了攝影的痕跡，我們堆疊著國內外許多攝影的可能性，通過不斷拍照行為這樣的實踐，持續追問攝影是什麼？攝影還有什麼樣的可能？(Bibendum)。

05 | 第一次穿泳裝泡溫泉 潘朝成

我覺得自己有一項任務，那就是在現今的國家政策中，促使政府以人權的角度，重新建構重新審視台灣原住民族歷史的地位，並恢復平埔族群原本尊嚴的族名。

06 | 稻草人 許震唐

農村生活物質條件不比都市，小孩需要下田幫忙農事。這一幕，我彷彿看到了過去的我也是這樣長大的，不一樣的是，牛車換成了小發財車。

07 | 漁工 李阿明

大海是一個不被神眷顧的地方，卻有一群人在那裡自在地行走。一物一世界，一命一天堂。能待陸上，誰願漂泊海上？

08 | 要塞堡壘-2 蔡顯國

金門曾經在歷史中有著重要的位置，也在發展中被遺忘，蔡顯國回到金門，用他的影像關注這個兩岸的紐帶，近年來也用手機拍攝了許多有個人風格的影像。

瓶馨詠心 開春花藝紙上賞

學習中華花藝的好友，年前送我一只兩尺高的梅瓶，適逢春節，我買了兩把桃花隨興之所至插入瓶中，頓時，整個客廳都被喜孜孜的粉紅「點」亮了起來！滿心期待著今年的中華花藝年度大展，正是《瓶馨詠心》。



在展卷的創品中，我們看到瓶花與盛唐的釉陶唐三彩作了美好合，在黃、綠、褐的古雅流動三彩中，生動瀟灑地展現插花藝術的宜古宜今，選用了可以對應黃、綠、藍對的花材，軟硬之間，遙相呼應，鐵樹葉下垂微捲如鳳鳥柔順的羽毛，棕簾與椰殼包覆著撥開的大宮燈，仿如綻開的橘色花朵，變色葉的修飾呼應三彩瓶的特色，花藝與花器融和，別出心裁地展現開春討喜，美意延年。

我一向偏愛中華花藝的瓶花，雍容華貴的氣度能帶來整個春天的能量，也特別能點出華人過春節的澎湃心情，隨著枝柯的動態擺款，靜靜坐落於一角，不說話也自有份量！而中華花藝的「心象花」更是重要的表達，超越了技法而隨心所欲地表達內在的情緒與心境，《瓶馨詠心》正是結合了瓶花之高雅與脫俗，以及心象花的自在自由，表現出中華花藝的主軸內涵，以瓶為器，抒發內在情感，喜樂迎新開春的創作美質。

防疫出招 花藝大展紙上賞

原訂在台北中山堂的中華花藝大展是春暖花開的3月5日至3月14日，可惜受到新冠肺炎疫情再一波的肆虐，主辦單位做了萬全考量，決定暫緩舉行，消息傳出，不少愛花人都大感失望，一年一度的花筵盛會是期待好久也策畫好久的「美」事，與其嘆息，不如想個好方法，既能賞花，又能防疫，我們就順著歲月季節的聲音來個紙上欣賞中華花藝的《瓶馨詠心》之美吧！

中華花藝有六大花器，即為瓶、盤、缸、碗、筒、籃，早在古代文人雅士插花就常以瓶為主，在古籍中對以瓶創作花藝的描述也非常詳盡，我在最初想學習中華花藝就是受了明代袁宏道所著《瓶史》所影響，中華傳統花藝常以瓶花象徵「插花」之寓意，源遠流長，甚至傳達日本，成為「宏道流」。

談到「心象花」也非常有意思，故名思義就是表達創作者的內在感情，反映花藝家的或喜、或怒、或哀、或懼、或愛、或憎……，如同古人的以花抒懷，以花述志，是一種釋放心靈的感性創作，因而有創作上極大的自由度。

融古潤今 別出心裁展新意

從古書古畫中得知，華夏文明的花藝也多瓶器為多，或修長，或端雅，或小品，或穩重，各具造型美意，是而現代花藝家更拜科技之賜，使花瓶的燒製創思有了更多的突破，而大膽突破傳統，甚至與異材質作共融結合，賦予瓶花更具時代精神的創發與演繹。

在展卷的創品中，我們看到瓶花與盛唐的釉陶唐三彩作了美好合，在黃、綠、褐的古雅流動三彩中，生動瀟灑地展現插花藝術的宜古宜今，選用了可以對應黃、綠、藍對的花材，軟硬之間，遙相呼應，鐵樹葉下垂微捲如鳳鳥柔順的羽毛，棕簾與椰殼包覆著撥開的大宮燈，仿如綻開的橘色花朵，變色葉的修飾呼應三彩瓶的特色，花藝與花器融和，別出心裁地展現開春討喜，美意延年。

歲朝新韶 平安如意迎嘉瑞

一月的花材有梅、有茶、有杜松，更有喜洋洋的腎藥蘭和端莊穩重的葉牡丹，以貴而不失雅意的金竹筒來插花，使新年喜氣處處流盪，杜松律動的線條步步高升往上伸展，梅花高昂首旋轉，曼妙舞姿，而茶花與枯木的相映成趣，葉牡丹與腎藥蘭各自吐露的祥瑞與欣悅，在新年新氣象裡，傳達吉祥如意祝福。

二月來個「瓶心清供」，以褐色的雙耳瓶，寬口且俊美穩健，瓶花源自於佛教供花，相傳在晉安王為了母病而祈福，以銅甕盛水插置蓮花禮佛，欲花不萎，虔誠的孝

瓶心清供



共舞



圖片說明

① 二月來個「瓶心清供」，花藝家以杜鵑、球薑、紅竹、大白菊、桔梗等喜氣的花材，演繹紅白亮麗色彩，融合枯木隆盛華美，為歲朝吉慶迎嘉瑞。② 四月的「共舞」充滿新意，以令人耳目一新的兩個3D造型瓶搭配，新西蘭葉折曲彎鉤在造型瓶上，線條轉折充滿變化，兩朵繡球花與玫瑰花、臘梅構成中心的塊體，整體色調單純，婀娜多姿體態優美，仿如曼妙的現代舞姿，令人神往。

變奏曲



心為瓶供美事。而花藝家也在新年期間，以杜鵑、球薑、紅竹、大白菊、桔梗等喜氣的花材，演繹紅白亮麗色彩，融合枯木隆盛華美，為歲朝吉慶迎嘉瑞。

三月正是意氣風發的迎春好時節，「鴻飛」表達的正是心境上的快意飛騰，溫潤晶瑩的黑中透亮瓷瓶，高頸盤口典雅端莊；巴西鳶尾葉以拋物線向左飛出，葉尾末端長出花鞘，花鞘內的花開完後形成小苗，極為特殊可愛，高兀的咖啡向日葵與仙丹花自中軸伸展挺立，花型清雅，文竹與鳶尾花的翱翔之姿，如鴻雁高飛，騰達且奮發有為。

春暖共舞 寶島春華入室香

四月的「共舞」充滿新意，以令人耳目一新的兩個 3D 造型瓶搭配，讓人看到科技研發的日新月異，座墊則是瓷磚，新西蘭葉折曲彎鉤在造型瓶上，線條轉折充滿變化，兩朵繡球花與玫瑰花、臘梅構成中心的塊體，整體色調單純，婀娜多姿體態優美，仿如曼妙的現代舞姿，令人神往。

五月的「島嶼地景」盡釋寶島華采的豐美，厚實碩大

滿格的張力



的柴燒造型瓶，充滿火痕煉造的釉彩變化，是臺灣柴燒窯的特色，沉穩且耐人尋味，作品中高擎的香蕉、石榴葉、芭樂、海葡萄葉與果實，是寶島天候的自然產物，林相豐富花木種類繁多，鵝黃的變葉木與芍藥、玫瑰、桔梗妝點了創作媒材的多樣性，結合了傳統與當代器物的美質，啟發花藝創作的無限可能。

六月的「變奏曲」也同樣展現了寶島植栽的多樣化，鵝黃的變葉木與咖啡紅的向日葵在陶瓶上錯落擺置，頗見用心，蒲葵葉、蘆筍草、片片花細膩修飾，海葡萄葉一支支高舉，獼猴桃像跳躍的音符與黑色竹幹仿如劃破樂音的指揮棒，彈奏著恬靜舒緩的變奏曲。

豐容靚飾 漆瓶淺染花意濃

七月盛夏，大地也蓬勃煥然，匠心獨運的「漆瓶淺染花意濃」讓大家看到自然界的漆液所製成的色澤晶瑩飽滿珍貴花器，有如陽光般的黃海芋、迷你太陽花在史考梅、過山香鋪陳的結構上，更顯花容的嬌柔丰采，下垂的過山香如裙

秋實纍纍



袂款擺，紫藍色的粗藤穿越曲捲，裝飾了整件作品繽紛鮮明的色彩。

八月的「豐容靚飾」出現了古雅莊重的銅瓶，以豐富的媒材作大氣的揮灑創作，二葉松與紫檀在上段綠意盎然，白色的垂薑修飾妝容，中下段觀音蓮葉、變葉木與木瓜葉前後穿梭變化，構成葉片的立體創意，碩大的帝王花在彩虹鳥及玫瑰、霞草等花材的修飾下更顯亮麗紅潤，整體細膩裝置，高潔豐美。

九月展開「滿格的張力」，讓包容萬象陶甕來說話，在台灣常見的美麗椰林風貌，椰殼成了花藝家充分運用的創作媒材，或造型或染色多所變化創意無限；椰殼隨高舉的佛塔葉，順勢張開層層變化而下，緊貼陶甕，秋香色的海葡萄葉，如花朵開展，融和色系相同的佛塔與玫瑰花，飽滿的結構充滿生命的活力與張力。

秋實纍纍 迴旋燦然迎新光

十月正是「秋實纍纍」的豐收節，滿山遍野玲瓏有致

迴旋燦然迎新光



的大小果實，端出了滿滿的收成喜悅！鳳凰花開盡之後，垂掛的果莢是秋實景觀，在圓口寬碩的陶碗上鳳凰果高舉入芎蒼，呼應下段成片的枯木，南洋杉與染色羅漢松有色切的變化，紅黃色的鳳梨花與菊花，中藏聚焦，纍纍成串緒紅的山桐子與火龍果點出秋收喜悅。

十一月很特別的「波磔的力與美」，取用花材不多，卻讓人們的心情隨之起舞，淡紫的滿天星如繁星點點，在穠綠的旅人蕉葉襯托下，呈現鬆軟塊與面的漸層變化，苔藤如書法飛揚律動的波磔線條，穿過陶瓶，尾端順勢上挑，挺拔自然結體，極具撇捺波磔變化，是點睛之筆，整體與花器間構成簡約平衡的力與美。

年終歲末的十二月，又到了「迴旋燦然迎新光」的周而復始，紅色鉛線在銅瓶上迴旋反復而上；紫色的巨輪與高張的電信葉穩住作品的重心，藍星花、蠟梅與金杖菊似繁星點點，仿如流逝的光陰歲月，繁複且美好，以此迎接新的一年，再造燦爛新光彩。G

雪泥鴻爪 幸福閱讀

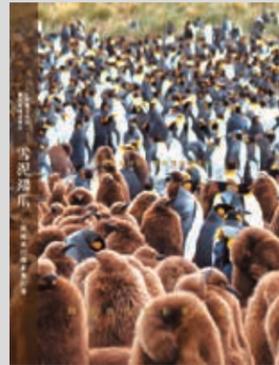
文／郁之 圖／陳維滄

年前，收到讓我驚艷不已的《雪泥鴻爪——陳維滄攝影筆記書》，雖是一本文字不多的筆記書，卻值得一頁一頁地細細品賞天涯壯遊的精湛作品，透過旅遊攝影家陳維滄先生的鏡頭，觀看天地絕美、人文豐貌；更在每一句圖說和每一句格言中裡，慢慢咀嚼生命況味，省思歲月靜好，感恩有愛川流，這真是一本最好的年節禮物，翻閱每一頁的祝福時，滿滿感恩，滿滿幸福！

年前，收到讓我驚艷不已的《雪泥鴻爪——陳維滄攝影筆記書》，雖是一本文字不多的筆記書，卻值得一頁一頁地細細品賞天涯壯遊的精湛作品，透過旅遊攝影家陳維滄先生的鏡頭，觀看天地絕美、人文豐貌；更在每一句圖說和每一句格言中裡，慢慢咀嚼生命況味，省思歲月靜好，感恩有愛川流，這真是一本最好的年節禮物，翻閱每一頁的祝福時，滿滿感恩，滿滿幸福！

最感動的，莫過於在映入眼簾的開卷頁，竟是為志工們加油打氣：「在臺灣，致力於弱勢團體權益福祉，以及為教育文化、生態、環境保護等公共議題發聲的非營利機構，多達六萬四千家，令人嘖嘖稱奇。」讓有緣收到這本精美筆記書的幸福志工們，都擁書在懷，感受到寒流中暖意，志工從來都不求回報，只期待小小的善舉能使世界更美好，一本好書的肯定，勝過千言萬語，那祝福使人微笑，使人心寬自在，自然流露在服務中，讓被服務者也感受到那溫馨柔軟，蔚為可貴可愛的善循環。

陳維滄陳董從年輕就是志工，熱愛閱讀，推廣教育，樂



善公益，不遺餘力；這位極具世界觀的實業家，以社會責任為己任，在志工崗位上更是行動派的即知即行者，在擔任衛教志工時，獨力製播《和平風暴》SARS 專題報導記錄片，所提出的建言與迴響，在此次新冠疫情中都深具參考價值；更深諳媒體力量而贊助台視《讓生命發光——NPO 公益短片》及贊助公視製播 12 集《星星的秘密》，為兒童罕見疾病作衛教宣傳；他著重於精神生活，涉獵藝術、音樂、文學

等生活養份，對真善美聖的追求、抱持行善初衷而持之以恆的愛德踐履，他的生命故事本身就是一本不同凡響的幸福書，在在鼓勵著志工們。

令人驚奇不已的是他「行千萬里路」的自我挑戰，從 50 歲就從人生巔峰急流勇退的他，34 年來，足跡遍及五大洲，寰宇壯遊包括多次深探永天雪地的南北極、酷熱的赤道與大漠、絲路行腳、青藏高原、深入南美洲蠻荒、馳騁非洲大地，叩訪衣索比亞、以色列、埃及古城，以及日本、泰國、印度、柬埔寨、仙本那、克羅埃西亞等近百國家與地區，那近乎苦行僧餐風露宿的行旅，親炙大自然的壯闊與考驗，深悟人文歷史的美麗與哀愁。

陳董所到之處的豐富斬獲，在生死關頭的了悟，毫不藏私地分享罕見的美景，以敏銳的觀察，更透過鏡頭說生命故事，在講義發表數十篇深度旅遊專輯，獲選為《講義》雜誌年度最佳旅遊作家；前後出版的《那些極境教我的事》、《看見真實的北極》更屢次登上暢銷排行榜、角逐新聞局金鼎獎；而《縱橫極地》攝影巨作及《魅力非洲》、《雪泥鴻爪》等攝影筆記書，更是讓人驚嘆驚喜，由衷而生保育心與環境保護之愛。

成功辦過為數不少的雜誌、年刊的陳董，更深諳出版，將萬里行旅的見聞作簡潔有力的圖文整合，也鼓勵看書的人在開放的留白頁面設計中，隨手寫上感動與感悟，自然影像帶著我們神遊可能這輩子都去不了的天涯海角，藉著文圖增長了智慧、打開了視野，更在生活體會中，深深感謝天上必有一位時時垂顧、慈愛照看的神，而覺察內在的平安與喜樂。

有四款美麗封面的《雪泥鴻爪——陳維滄攝影筆記書》中，除了有北極、南極、黃石公園、大峽谷、西藏、伊朗、希臘、加拉巴哥、沙漠、北海道、非洲、衣索比亞、以色列十數個國家與地區的人文簡介之外，還有美麗各種鶴類风采，充滿溫馨與驚喜！

更讓這本筆記書 CP 值升級的是，幾乎每頁都有與攝影相穩合的古今中外名家格言，如：蒙田的「旅行在我看來還是一種頗為有益的鍛鍊，心靈在旅行中不斷地進行新的未知事物的活動。」；愛略特的「動物是最可親近的朋友，牠們從不提問，也從不指責。」詩人梭羅的「我步入叢林，因為我希望生活得有意義，我希望活得深刻，並汲取生命中所有的精華。然後從中學習，以免讓我在生命終結時，卻發現自己從來沒有活過。」宗教家史懷哲的「當悲憫之心能夠不只針對人類，而能擴大涵蓋一切萬物生命時，才能到達最恢宏深邃的人性光輝。」道家老子的「是以聖人常善救人，故無棄人；常善救物，故無棄物。」樂聖貝多芬的「卓越之人最大的優點是：在不利與艱難的遭遇裡百折不撓。」思想家亞里士多德的「大自然的每一個領域都美妙絕倫。」大儒朱熹的：「半畝方塘一鑿開，天光雲影共徘徊。問渠那得清如許？為有源頭活水來。」印度哲泰戈爾的「我的思想隨著這些閃耀的綠葉而閃耀；我的心靈因了這日光的撫觸而歌唱；我的生命因為偕了萬物一同浮泛在空間的蔚藍、時間的墨黑中而感到歡快。」詩人紀伯倫的「如果你歌頌美，即使你是在沙漠的中心，你也會有聽眾。」以及《聖經》與安祥禪的醒世嘉言；字字句句，發人深省，再三咀嚼，會心不已。

這是一本每日靈修，帶著飽飽的充電能量上路的幸福書，也是一本在生活中省思與鼓舞的勵志書，作者期望它能夠微笑展卷的人「展開每一天的動力來源，並為明天的身心靈提供安頓的所在」；我們有幸在紙上讀書會分享，正如作者的自序所言：「透過鏡頭，收攝愛與美，屢屢觸動著我的柔軟心，傳遞著無止境的愛。天地有如此之大美而不言，讓我情不自禁，以愛返愛，期望以生動的作品，啟迪人心，不負天地。」

幸福，不在得到的多少，而在感受的有無，付出的誠摯與真心！祈祝開春這篇讀書會的分享，誠摯祝福每一位 2021 年日日順心，時時喜樂，分分秒秒都有愛！



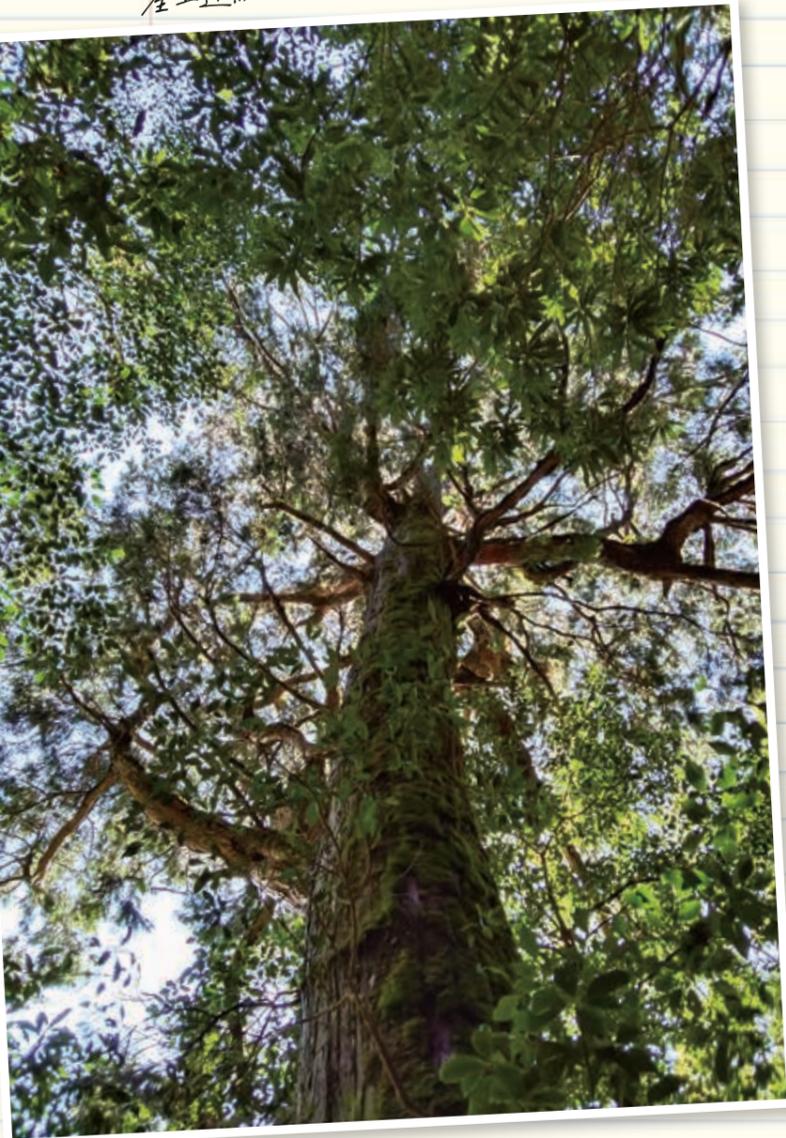
The Healing Magic of Forest Bathing

有芬多精，有負離子，還有好療癒 約會山林 帶著安全

文 / Jenny

夏天來了想去峇里島、蘇美島，秋冬連假想去韓國賞楓、日本賞櫻，可遇上新冠肺炎襲擊，世界各國的旅遊事業幾乎呈現停擺狀態，無法出國之餘，民眾紛紛投入國旅，參加郵輪跳島、鐵道旅遊和騎自行車環島或是登山健行，哪種玩法讓你心情澎湃？

我時不時地擁抱大樹、撫摸長滿美麗的苔蘚和蕨類的樹幹或岩壁，這是最快與大自然產生連結的方式。



長期用影像記錄山林之美的《MIT 台灣誌》導演麥覺明說，「不管你住在那裡，都看得到山。」台灣這座小島有 268 座 3000 公尺以上高山，這是世界罕見的奇景，森林覆蓋率大約 60%，不論從低海拔到高海拔皆有豐富林相與生態資源，多接觸自然森林，可以舒解壓力、促進身心健康，而且台灣擁有山林遊旅的絕佳環境，登山逐漸成為全民休閒活動，當然我也不例外。

行政院於 2019 年 10 月 21 日山林開放，降低入山門檻並且簡化申請流程，投入資源改善登山步道及山屋等，鼓勵民眾能更親近大自然，加上疫情影響無法出國，爬山的人數大增，但山難也隨之增加，創下 18 年以來新高，山難救援人數暴增，耗費了許多社會資源。

一般的健行步道，發生嚴重意外的風險低，適合朋友互相邀約登山，若是攀爬海拔較高、山路比較險峻的山路，最好跟著有專業嚮導的登山隊，即便有了專業嚮導，畢竟登山的還是自己，在登山前 2~4 星期最好能做規律性的運動，除了可以提升體能，也讓身體漸漸適應大量的運動。

多多走入大自然，接觸樹木、森林能為健康帶來好處，相信大家都耳熟能詳：對抗壓力和抑鬱、幫助睡眠、促進免疫系統、對抗呼吸系統疾病與過敏、緩解病症加速復元、恢復精力增進自信等，好處數不完，但是享受山林前，要注意安全做好充分準備。

「森林療癒」的趨勢正在興起

台灣多達七成人口集中在六都，跟全世界的

潮流相比，其實我們並非特例，根據聯合國人口署的數據，全世界有超過一半的人口居住在城鎮，這意味著接觸大自然的機會變得越來越少，越來越多人生活在繁忙緊繃的都市生活，使得憂鬱症等心理疾病患者不斷增加，也連帶造成許多社會問題。

這幾年利用親近山林的方式來療癒的風氣逐漸興盛，強調用身體感官體驗大自然，靜下心與自我對話，進而恢復身心健康的「森林療癒」，英國凱特王妃是「森林療癒」的擁護者，台灣最近也有首位取得「美國森林療癒嚮導協會 ANFT」認證的森林療癒嚮導，透過帶領更多人走入山林並藉由各種活動，幫助人打開「五感」——視覺、聽覺、嗅覺、味覺和觸覺。

森林療癒有如「森林浴」，而「森林浴」這個名詞是由日本人池谷秋山提出，他在 1982 年擔任森林管理局長時創了這個詞，想鼓勵大眾多到森林裡走走，「森林浴」的意思是在森林的空氣中沐浴，呼吸新鮮乾淨空氣，獲取大量的負離子和來自樹木所揮發的芬多精，透過五感體驗，與大自然連繫。

森林有三寶——「芬多精、負離子及活氧」，現在有很多人增加到山林活動的時間，以此治療抑鬱的情緒，能恢復人的寧靜、改善健康；大部份的人初期選擇到離市區近的郊山（海拔 1000 公尺以下），輕鬆在林間散步健行，慢慢地選擇高難度的中級山挑戰，所謂台灣中級山，廣義來說指的是海拔 1000~3000 公尺高的山脈，介於百岳與高山之間，路線因環境不同而有多元化的樣貌，像是網美最愛的抹茶山、有險峻危崖的鳶嘴稍來，或是如阿凡達魔幻世界的復興尖山等，都屬於中級山路線。

依山的高度不同則可區分為郊山、中級山和高山（3000 公尺以上），如果想親眼看看比郊山更豐富的地形、想在森林間跑跳，又不想車程太遠或是擔心有高山症，那中級山是最佳選擇，我個人喜歡中級山，但需要一些耐力和體力，出

發前得先鍛鍊幾週，通常 2、3 個月會安排一趟，跟著有專業嚮導的登山隊，探索神祕的森林。

被巨木環繞 大口森呼吸

中級山氣候大約介於暖溫帶到冷溫帶，常年雲霧環繞，造就了珍貴樹種原鄉，那些舉世無雙的檜木和其他珍貴樹種都孕育在中級山，前陣子參與北部有名中級山復興尖山，雖然登頂辛苦，但視野極佳，巨木與原始林交雜，樹木高拔挺直，巨木林立，景色林相優美，途中扁柏巨木參天，風景極為秀麗，為最佳森林浴之旅。

令人印象最為深刻的一路上都是綠色的原始山林，再加上環境較陰涼潮濕，樹幹枝條甚至地面都滿佈苔蘚植物形成苔林，不僅如此在平緩的鞍部還有滿佈原植物的原始沼澤地形，也孕育出豐富的動植物生態，空氣中的散發出溼潤清新的香氣，充滿著空靈幽靜氣氛，宛如魔幻森林。

走在鬆軟好踩且充滿腐植質的林間，林相原始、巨木林立、無日曬之苦，我時不時地擁抱大樹、撫摸長滿美麗的苔蘚和蕨類的樹幹或岩壁，這是最快與大自然產生連結的方式，帶著懺悔的心，嘗試與森林對話，述說生命旅程中的許多坎坷與委屈，尋求可能的慰藉。大自然是最好的療癒者，而人類也屬於大自然的一部分，與大自然產生連結，也等同於是與自己連結。

台灣不同林相的森林芬多精不盡相同，例如以柳杉為主的針葉林，芬多精主要以檸檬烯為主；至於樟樹較多的闊葉林則是以芳樟醇成分居多，對樹木來說不同樹種的芬多精可殺死不同病菌，也可說是植物的一種自我療癒能量，讓植物茁壯成長。

人類也屬於大自然的一部分，與大自然連結，也等同於與自己連結，沐浴山林擁抱樹木，借助大自然力量自我療癒，親近樹木獲得健康。G



看見玲瓏心 讓孩子帶著我旅行

文 / Abby



1



2



3



4

常聽到許多身為家長的抱怨，孩子長大後願意跟著玩的時間有限，等到成年、有男女朋友、有各自交友圈了，就不愛跟父母出遊了，也擔心老是父母做主，跟著一群長輩出遊，孩子會不會覺得太無聊，只在旁邊玩手機…

在「帶著孩子去旅行」一書中提到，一趟親子旅行，得到的不只是歡笑與回憶，許多爸媽會發現，旅行就是最好的教養，平時想帶給孩子的生活跟學習能力，口頭上再怎麼說、書本影片再怎麼看、課程也安排了不少…，或許，不如直接出去走走吧！

家庭旅遊是教育孩子的最好時機，在孩子還小時，大人決定就算，隨著孩子成長就讓孩子學習參與旅行的規劃，而非只是一個跟著「移動的成員」，逐漸地，孩子參與越多，就越能獨當一面，今年決定放手一搏，完全沒有干涉，從行程規畫、住宿訂房，到必看景點與必吃美食，都由孩子一手包辦。

就如同書中所說，你會發現孩子比想像中更有能力，然後再透過旅行長出更多能力，不僅如此，也能了解孩子關注的事務，親子間產生更多的互動與了解，比如今年寒假，就由孩子規劃全家出遊的行程，其中少不了走訪網美拍照景點（博二特區、森林之歌）與夜市小吃（六合夜市、台南美食），但也安排了溼地（高美溼地、漁光島）與博物館（奇美博物館）的探訪。

旅途中，在孩子不斷指引方向或指導去留之下，「輩份」關係漸漸地被打破了，可以一起討價還價、不按牌理出牌，親子間變成平等的朋友關係，孩子在旅程中變成了有責任感的人，就拿住宿訂房來說，行前孩子上網比較評分最佳、CP 值高的民宿，有別於大人習慣訂的飯店，間間都各有屬於年輕人的特色（像是浴室一進門中間就擺著獨立大浴缸），孩子會告訴我為什麼選擇這間，會幫忙聯絡入住與退房事宜。

期間當然也會踩到地雷、帶錯路或是安排不恰當之處，孩子會悻悻然地表示自己功課作得不夠，沒有查清楚餐廳有否營業害大家白跑一趟，或方向不對白走了一大圈…，從犯錯中會學到經驗，讓每次移往下一個新地點時，會更細心確認每個細節，讓旅程更順利，無形中又增加孩子更大自信心。

看著一路上孩子帶我出遊拍的一張張照片，回想起龍應台在「天長地久：給美君的信」書中的一段話，「兩個人外出旅行，脫離了原有環境的框架，突然就出現了一個開闊的空間。這時的朝夕陪伴，並肩看向窗外，探索人生長河上流動的風光，不論長短，都是最醇厚的相處、最專心的對待。15年中一次又一次的單獨行旅，我親密注視著他們從少年蛻變為成人，他們親密注視著我從中年踏進了初老。」

1 在博二特區搭剛啟用的輕軌，還搭上免費試乘。2 搭輕軌來到高雄流行音樂中心，雖然還未對外開放，但外形相當獨特。3 4 高美溼地曾被國外網站評選為「一生必去一次」的浪漫絕景，走在木棧道上可見到招潮蟹。

Mio™
all about you

真·區間測速 全面進化



Mio 動態區間測速提醒 - 真正實用!

內建 即時超速提醒 安全通過倒數 全程警示畫面

才真正知道有沒有超速!



行車記錄器測速大比拼

www.mio.com

Mio 台灣官方粉絲團

Mio Taiwan 頻道

Mio 生活玩客 blog.mio.com/tw/

行車記錄器領導品牌

無加糖

Cepis

32 Multi-Grain Powder

32綜合珍穀粉

☑ 高纖/含鈣 ☑ 即沖即飲 ☑ 烘焙料理



Cepis 32綜合珍穀粉(無加糖)
榮獲2020年銀髮友善食品



2020年行政院農委會
銀髮友善食品銀養獎



2020年行政院農委會
銀髮友善食品銀質獎

擔心添加物?

您需要真正 **純** 的綜合穀粉!

高纖

含鈣

低鈉

無添加

全素
可食



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



詳細資訊 請掃QR code