

提升职场竞争力的知识伙伴

震旦  
AURORA

1971年7月创刊·发行49年9个月

名人讲堂

心理学作家——刘轩  
向更好的自己出发

艺文飨宴

馆藏精粹赏析  
斗彩花果鸟纹高足杯



APRIL 2021 四月号 No.597

# 橘世代来临 掌握乐活商机

因应时代变动下，人口不断老化、少子化、独身人口日渐增加；  
50+后的生活模式日渐改变，新的消费需求与型态也随之出现，  
该如何快速转变因应未来橘世代？



扫码关注  
更多精彩等着您

震旦月刊  
AURORA MONTHLY

欢迎订阅

## 洞悉橘世代 熟龄市场大探索

**全球** 人口结构改变，橘世代（55~65岁的健康族）将成为未来最大消费者。也因应疫情伴随着改变，未来的生活模式及消费形态是否也有所影响？

50+世代来临，本期月刊以“橘世代来临，掌握乐活商机”为题，来谈谈熟龄商机的新未来；说到熟龄商机，不得不提到在老龄化的“日本”，早已是第三大产业，其市场规模估计已超过一百兆日圆，且每年仍持续增加中；本期“科技速报”单元中同步也有精彩的日本案例分享。

封面故事单元有针对银色商机进行深度的研究与剖析，并以日本“唐吉诃德”做案例，发现借由聘雇熟龄员工，让整体业绩提升达5-10%，而这群熟龄伙伴不仅责任感强，很少迟到，还会主动帮忙其他员工，进而提升店内团队精神。

另外，也探讨高龄世代的“远程医疗”需求；振兴医院副院长殷伟贤在采访中表示，全球疫情及5G时代来临下，“远程医疗”扮演了重要的角色，不论在中国医疗或是更远的国际医疗，都可以通过视讯提供咨询或是看诊，即时解决病人的病痛。加上未来少子化与高龄社会即将来临，现行的医疗形态势必被迫改变，“远程医疗”将成为未来的热点。

时代改变下，消费者与社会间的变化，反映出市场未来；高龄化已成为既定的社会现象之一，企业应洞悉橘世代族群的内心需求，掌握熟龄商机的成功关键，满足他们的需求，相信必能启动另一波成长新动能。A

《震旦月刊》主编

苏美琪 Maggie Su

### 震旦月刊

AURORA MONTHLY

1971/7/1号创刊 · 2021/4/1出版

创刊人 陈永泰

发行 震旦(中国)投资有限公司

发行人 孙大成

地址 上海市浦东新区富城路99号

震旦国际大楼36楼

网址 www.aurora.com.cn

主编 苏美琪

企划 于蒂、徐千惠、袁媛

信箱 marketing@aurora.com.cn

电话 021-58408888

传真 021-58798889

设计 治羽文创设计有限公司

监制 震旦云(上海)科技有限公司

本刊为公益发行，分享经营管理及  
文欣赏知识，其文章均为作者之意见，  
不代表本社之立场，文责亦由作者负  
责。版权所有，非经本社书面同意，不  
得转载本刊任何图文。本刊所使用之  
商标或著作皆属权利人所有。



四川峨嵋山有“震旦第一”石碑，  
古印度以“震旦”来称呼中国

### 震旦 旭日东升

“震旦”是东方日出之意，象征  
着光明与希望，震旦集团承袭源  
远流长的历史命脉，有如旭日东  
升，散发着蓬勃的朝气与跃升的  
动力，为追求现代文明而努力。

## 打印彩色未来

全彩多材料3D打印解决方案



彩色数据采集



彩色数据处理



彩色数据输出



震旦3D

上海市浦东新区富城路99号震旦国际大楼36楼

服务热线 800-820-0168 | 400-920-6568

www.aurora.com.cn/3d

震旦  
AURORA

# 震旦月刊

AURORA MONTHLY

No.597

APRIL 2021

## E 编辑台上 EDITOR'S WORDS

01 洞悉橘世代  
熟龄市场大探索  
文/苏美琪

## M 大师专栏 MASTER COLUMN

04 职称让你成为管理者  
部属让你成为领导者  
文/天下杂志出版社

## T 科技速报 TECHNOLOGY

08 银发族改写  
市场经济教科书  
文/张志康

### COVER STORY

一群年约55~65岁的健康初老族，如同秋天的橘色般灿亮，被称为“橘色世代”。未来全球65岁以上仍在工作的人口数会是现今社会的3倍，在收入稳定、需求日渐扩大之下，如何满足50岁以上橘世代的心、提高生活品质？将会在未来形成庞大的需求与商机。



A p.14

随着人口老化现象，高龄者的退休生活需求，将成为未来的熟龄商机来源。

## M 大师轻松读 MASTER 60'

10 ABC销售心法  
编译/大师轻松读

## C 封面故事 COVER STORY

12 打动熟龄心  
启动橘色商机大未来  
文/苏美琪

14 超高龄社会即将到来  
商机，来自于人性  
文/詹文男、高雅玲

18 疫后新生活运动  
智能医疗将是未来主流  
文/林欣怡

## C 名人讲堂 CELEBRITY TALK

22 心理学作家——刘轩  
向更好的自己出发  
文/三采文化出版社

## M 职场观点 MANAGEMENT

26 职场常见的七大心理健康因素  
工作效能的隐性杀手  
文/董晓光



A p.22

心理学作家——刘轩



A p.30

Bosch Vivalytic Analyser提供医院、诊所、实验室进行COVID-19快筛，筛检准确率超过95%的可靠筛检结果。

## D 玩味设计 DESIGN

30 当代艺术 设计与思考  
Design for Change医疗与防护设计  
文/李俊明

## L 乐活人生 LOHAS LIFE

36 失智症，可以预防吗？  
“3个方法”轻松预防脑退化  
文/洛桑加参

## A 跃升震旦 AURORA NEWS

42 震旦家具喜获捷报  
荣获“品牌传播贡献奖”、  
“爱心奉献公益奖”  
图·文/震旦家具

44 引领办公新趋势  
Italian Smart Office  
揭秘智能办公空间（下篇）  
图·文/AURORA ESTEL



## A 震旦博物馆 AURORA MUSEUM

46 白领之夜讲座回顾  
新媒体艺术何以发生  
图·文/震旦博物馆

## A 艺文飨宴 ARTS PLAZA

48 古器物学讲座  
——中国古代陶瓷专题⑭  
越窑秘色瓷  
图·文/吴棠海

52 震旦博物馆出版丛书介绍  
西周玉器  
图·文/震旦博物馆

53 馆藏精粹赏析  
明成化  
斗彩花果鸟纹高足杯  
图·文/吴棠海

## L 爱心公益 LOVE ACTION

54 爱心捐赠 让幸福更有温度  
震旦集团物资捐赠  
云集子长养老院  
图·文/震旦集团



# BILL CAMP BELL

## 比尔·坎贝尔

文/天下杂志出版社

### 硅谷传奇教练的高绩效管理心法

## 职称让你成为管理者 部属让你成为领导者

担任Apple、Google、Amazon等企业顾问，被誉为“兆元教练”、“硅谷总教头”

孕育硅谷风云人物的传奇教练比尔常说：“你能否成为领袖取决于他人的认同，不是你自己说了算。如果你是个好经理人，你的部属会使你成为领导人。”而领导者的第一要务，就是确保自己带领的人既幸福又成功。

### 会带人、懂决策才是真领导者

孕育硅谷风云人物的传奇教练比尔认为，在一家成功的公司，高阶主管最重要的工作就是管理，以确保公司达到营运卓越。比尔担任过

经理人与执行官，非常擅长确保他的团队使命必达。他会把大家凝聚在一起、创造强大的团队文化，但他也从未忽视一个事实：“结果很重要，而好的结果直接源于良好的管理。”

在一场管理研讨会上，比尔告诉一群谷歌人：“你必须思考该如何组织会议、如何检讨业绩与营运状况，也必须懂得如何在一对一会议时指导部属，并知道如何协助他们保持在正确的方向。

如何凝聚人才，并让他们在你打造的环境中成长茁壮，拿出最好的表现？让大家和你在一起时，觉得自己的价值是被看重的。倾听，而且是用心倾听，是优秀经理人要做的事。

成功的人才能把公司经营好，因为他们做事有条理，也会先设立良好的工作流程，确保公司里的每个人都能各司其职并负起责任，他们也知道如何雇用好人才、正确评估人员的表现，并及时给予建设性回馈与建议，他们还会付出很好的薪水以留住人才。”

硅谷人有时会偏离工作重心，去追逐维持良好营运以外的目标，这是很危险的。比尔非常善于以结果为导向来营运公司。他认为，大家聚在一起会形成一种团队文化，但实现经营目标才是我们的目的。

比尔认为，领导力是卓越管理的产物。“如何凝聚人才，并让他们在你打造的环境中成长茁壮，拿出最好的表现？不是靠独裁，不是靠



发号施令，而是要让大家和你在一起时，觉得自己的价值是被看重的。倾听，而且是用心倾听，是优秀经理人要做的事。”

哈佛商学院教授希尔（Linda Hill）专门研究管理学和首次担任经理人的职场人士。她也认为，当独裁者是行不通的。希尔的结论

是：“经理人的权威，来自部属、同侪与长官的信任”另一项研究也指出，权威不是来自权威式管理，人们不仅会因为权威式管理风格而感到恼火，而且有可能因此离职！

比尔常说：“你能否成为领袖取决于他人的认同，不是你自己说了算。如果你是

个好经理人，你的部属会使你成为领导人。”

### 人最重要

“领导者的第一要务，就是确保自己带领的人既幸福又成功。”

管理者在公司的组织环境设计、目标沟通和团队表现上，都扮演着关键角色。但好主管究竟具有哪些共同特点？谷歌进行的“氧气计划”（Project Oxygen），用演算法针对公司内部所有主管的绩效评估、问卷调查、得奖主管的背景等数据进行分析后，归纳整理出一个好领导人最重要的八个特质。

名列第一的，就是当个好教练。其他七项要点则是把权力下放给团队，不要事必躬亲；让员工觉得，自己真的在乎他们的成功与幸福；具有生产力，而且成果导向；善于沟通，愿意倾听员工的想法；愿意帮助员工

发展生涯；必须有非常清楚的愿景和策略，并确保团队上下一心；拥有关键的技术能力，可以给予工作团队建议。做到这八件事，人员的工作满意度与绩效会提升、流动率也会降低。

另外，该研究也指出，一个领导人最糟糕的三种行为，包括无法了解和领导团队、前后不一的衡量标准和规划、花太少时间在沟通和领导上。

“人最重要”的原则，也适用其他领域。哥伦比亚大学体育长皮林（Peter Pilling）曾与比尔合作，努力改变学校体育处的任务与价值观。在皮林的例子中，重点是学生运动员。因此，团队在思考决策时，第一考量变成是学生运动员的需求。

当史密斯接掌财捷执行官职位时，比尔告诉他，每天晚上上床睡觉前，都要想想和他一起工作的八千名员

工：他们在想什么？每天进到公司里工作时有什么感受？如何让他们拿出最优秀的表现？

NFL明星球员洛特在谈到比尔与前旧金山四九人队总教练沃尔希（Bill Walsh），这两位他密切合作过的教练时，说道：“好教练晚上不睡觉，满脑子想着如何让你变得更强。他们致力于打造出让你可以不断提升自我的环境。”

教练就像伟大艺术家，让每一笔都落在最正确的地方，他们用心刻划的是人与人之间的关系。多数人不会花太多时间思考如何帮助别人变得更好，但那正是教练的职责。比尔就是那么做的，而且是在不同的领域做到这件事。

“你晚上会为了什么事睡不着？”高阶主管常被问到这个问题。比尔的答案永远一样：他关心自己带领的人幸不幸福、成不成功。A

// 除了当个好教练之外，也必须把权力下放给团队，不要事必躬亲；让员工觉得，自己真的在乎他们的成功与幸福。//

你问我答

No. 597

### 《震旦月刊》 与您一起提升职场竞争力!

翻开月刊，从中找到管理与知识的力量，  
让能力再升级。



Q

根据德勤（Deloitte）在2020年的研究表示，在后疫情时代员工在职场上面临着许多问题，来源主要有工作压力、人际关系、企业文化等因素，其中\_\_\_\_\_更是组织缺乏效能的隐性杀手，同时也是2021年企业必须正视的企业管理问题。

扫描看解答



A “员工薪资福利”

B “职场心理健康”

C “在职教育训练”

数字解码



看更多科技趋势

# 银发族改写 市场经济教科书

文/张志康·资深媒体记者

随着医疗及科技的进步，人们的平均寿命越来越长，依《2019年联合国全球人口展望报告（World Population Prospects 2019）》显示，2020年全球65岁以上的老年人口将达7.27亿人，预估2050年这个数字将膨胀为15亿，约占全球人口的1/6。这也代表全球消费市场都必须正视老龄人口在各方面的影响力。



# 8.1% 在家养老

## 瑞典推青银共居 同时解决难民问题

位于北欧的瑞典一直是个福利国家，根据统计，瑞典全国仅有8.1%左右的老人选择在家养老，大多数银发族都选择在养老机构度过余生。因此，起源于法国的“青银共居”概念，却在瑞典发扬光大。瑞典赫尔辛堡市推动了一项名为“SällBo”的计划，这个计划安排退休人士与年轻人、以难民儿童身分到瑞典的年轻人共居，并规定所有的居民必须在社工帮助下，每周最少花2小时互相交流。目的在于让孤单的老人排解寂寞，年轻难民也可以借由与瑞典人的相处，更容易融入当地社会。

数据来源/德国之声

# 10次

## 穿戴科技大跃进 血糖血氧随时测

苹果去年推出Apple Watch Series 6，在新的作业系统watchOS 7的加持下，大幅精进健康监测功能，除传统的睡眠追踪外，还新增测量血氧饱和度、心电图、心肺适能等功能。日前韩国媒体etnews报导，预计在今年发表的Apple Watch Series 7以及三星即将推出的Galaxy Watch 4，都将提供血糖监测功能。这项功能将通过智能腕表上的非侵入式光学传感器进行，预计将可让糖尿病患者免去每天10次使用血糖仪针刺出血液的困扰。

数据来源/韩国媒体etnews

# 10兆人民币

## 高龄商机全球居冠 2030产值破10兆

2015年中国高龄人口突破1亿人，依世界卫生组织的预估，2035年，高龄人口将占全中国20%。根据《中国养老产业规划》显示，中国养老服务业总产值将在2030年突破人民币10兆元，这还不包括银发消费商机。有鉴于此，网购平台淘宝推出特别为长者设计的“省心版”页面。淘宝在这个版本上，将文字和产品图片放大，方便长者阅读内容；此外，亦简化购买的过程，减少连结跳转的次数。随着高龄人口基数上升，相信会有更多业者将剑指银发族群消费市场。

数据来源/cnbeta.com、北美智权报

# 1,000人

## AI让银发族 变成服务业人力宝库

“人力不足”一直是服务业经营上的最大问题，对于便利商店这种工作复杂程度高的零售业来说，想说服加盟主雇用银发族往往是最大难题。不过，日本通过AI（人工智能）、自助结帐及移动支付等应用，让银发族成为零售业的人力资源宝库。去年1月，日本7-11与北海道政府合作举办银发族就业说明会，吸引了超过1,000名银发族赴门店进行面试。日本7-11表示，现今复杂的收银机操作，已经可以运用扫描商品条码，以及收银机内建的操作系统简化操作，进而让银发族也能轻松胜任。

数据来源/日经Business

# 40万人

## 银发族出行难行 用科技提升交通安全

根据2019年6月日本政府的统计，单就2018年全年而言，75岁以上的驾驶人发生死亡交通事故的比例是年轻人的2倍，事故中致死的人数更高达2.4倍。目前，日本超过75岁以上的驾驶人必须每3年进行认知测验，才能确保换照成功。同时，这些银发族也必须驾驶配备自动刹车等安全系统。单就2017年一年，日本就有40万长者放弃了他们的驾照。为解决银发族出行问题，包括丰田等汽车公司与日本政府正在研究用搭载自动驾驶系统的公车或计程车。丰田也正在研发一款搭载自动刹车系统等安全装置，且限速60km/h的双座电动车，供银发族自驾出行。

数据来源/BBC

# ABC销售心法

编译 / 大师轻松读



更多精彩内容

随着婴儿潮世代开始老化，医疗保健业成为成长最快速的产业区块。医疗保健业的中心愿景为“影响他人”。就像教育人士要说服自己的学生：如果他们愿意投注时间、注意力与精力，就能得到更好的结果。同样地，医疗保健产业也在游说人们应该投注时间、精神力与金钱等个人资源，让自己变得更健康。



今日影响他人或进行销售最重要的ABC三大心法如下：

## Attunement / 调频

“调频”是个不常见的词汇，但可以定义为让自己的行动与观点与周遭环境和互动对象和谐相处的能力。另一种解释方法则是设身处地，了解对方的出发点以及他们为何会有某些想法。调频讲求的就是你必须愿意调整自己，配合他人的偏好。要做好调频，就必须注意3大原则：

- 原则 ① 你必须能够而且愿意调低自己的功率，从别人的观点看事情。
- 原则 ② 你必须用脑也用心来评估情势，了解所有相关人士的互动情势，找出谁才是真正能做决定的人，然后做出因应。
- 原则 ③ 你必须愿意模仿对方的做事方法，让自己的点子与建议更能发挥效用。

## Buoyancy / 自在

任何从事销售的人都必须应付排山倒海而来的抵制、婉拒与回绝。在回绝的大海中能不被淹没，是打动他人的第二项基本人格特质。这种特质即为“自在”。自在包含3个元素，分别出现在影响他人之前、之中和之后的过程：

- 过程 ① 试图销售之前，如果能帮自己打气，告诉自己“绝对没问题！”就算人们一开始拒绝你的点子，你还是有办法坚持下去。
- 过程 ② 如果你在销售中能够展露正面情绪，将能增加自己成功的机率。积极乐观的行为能开展对话，让出人意表的新点子有浮出台面的机会。
- 过程 ③ 销售企图一旦结束，你必须以正面而非负面的观点在心中重新回想对话。正面的观点会专注于：“我今天学到什么会让我下次做得更好？”如果你乐观灵活，将更加自在——专注意正面情势，但也要随时留意负面的事。

## Clarity / 厘清

从前最优秀的推销员善于取得信息；如今则必须擅长展示信息、整理大量重要数据，然后把最相关、最能说明情况的信息呈现给他人。再者，从前最优秀的推销员善于回答问题（因为他们拥有潜在顾客缺乏的信息）；如今他们则必须擅长提问，找出可能性、挖掘潜在议题，以及找出意想不到的问题。

- 方法 ① 减法框架——遇到选择的时候，往往“少即是多”。研究显示，拥有太多选择会让人无所适从。虽然听起来有点矛盾，但如果你提供较少的选择，就能得到更多行动。
- 方法 ② 经验框架——人们购买商品与产品，无非是想要得到好处。如果你谈论使用者体验而非产品优点，人们就会回应。
- 方法 ③ 标签框架——如果你用比较的方式，给予正面标签让人遵循，光是这么简单的改变就能带来十分巨大的影响。要让人们朝理想的方向走，就要让他们得到益处。
- 方法 ④ 缺点框架——如果你在一堆正面的优点当中，加上一个小小的缺点，你将能提升自己的可信度，也更能说服他人。
- 方法 ⑤ 潜能框架——想说服他人，不要只是谈论昨日达成的事情，也要描述在你的协助之下，他们明日将能做到什么。A

# 打动熟龄心 启动橘色商机 大未来

序言 / 苏美琪；文 / 詹文男、高雅玲、林欣怡

一群年约55~65岁的健康初老族，如同秋天的橘色般灿烂，被称为“橘色世代”。英国《经济学人》指出，未来，全球65岁以上仍在工作的人口数会是现今社会的3倍，在收入稳定、需求日渐扩大之下，如何满足50岁以上橘世代的心、提高生活品质？将会在未来形成庞大的需求与商机。



CHAPTER 1  
超高龄社会即将到来  
商机，来自于人性



CHAPTER 2  
疫后新生活运动  
智能医疗将是未来主流





CHAPTER I

超高龄社会即将到来

# 商机，来自于人性

文 / 詹文男 · 资深产业顾问、高雅玲 · 资深产业分析师

无论你是准备进入银发生活产业的创业者，或是想要转型却苦无头绪的企业，如何精准掌握银发族的需要和想要，为新时代高龄者打造理想又多彩的老后生活！以下的分析与案例可以作为参考。



更多精彩内容

|| 随人口老化现象，高龄者的退休生活时间也变长，再加上少子化、单身人口增加，新的消费需求与形态也随之出现。||

**面对** 人口急速老化的趋势，企业如何准确理解高龄者的需求？要知道乐活商机在哪？先从心灵层面去探讨：

## Q1 银色经济的新客群是谁？ 他们需要什么？

### 深度剖析“新世代高龄者”的6大心理

高龄者最常面临担心自己失智、意外受伤没人知、退休金不够用、不知怎么打发时间。而根据数据显示，新世代高龄者（1947年后出生）主要的特征，有“怕生病、怕没钱、怕无聊、怕尴尬、怕无能为力、怕死后不安”等心理层面，例如——

- 怕生病：健康问题是多数高龄者不安感的最大来源
- 怕没钱：退休没收入的生活使熟龄人士感到忧心
- 怕无聊：与退休前相比，生活顿时失去重心
- 怕尴尬：因年龄、性别或身份而觉得处境困窘

基于以上的心灵探究，得知伴随人口老化现象，高龄者的退休生活时间也变长，再加上少子化、单身人口增加，新的消费需求与形态也随之出现。例如：因家庭人数减少，对食品、家用消耗品转而选择小包装或小分量的商品；或在外食需求增加的同时，也要求食物必须健康与精致；换句话说，人们比以往更重视商品或服务的“人性化程度”，所以餐厅的单人座位、各种小家电如小电锅、小烤箱，越来越受欢迎。

以下以银发产业发展成熟、设计出许多人性化商品的日本企业经验为例，并于个案最后反

思和总结值得学习之处，提供读者参考。

## Q2 人人都将“孤老单身”？ 男女的预期寿命逐渐延长

这种高龄者当家的情形会因为预期寿命的延长，而将继续当家下去。所谓的预期寿命（Life Expectancy）是指在目前各年龄层死亡率保持不变的前提下，同一时期出生的人预期能继续生存的平均年数，也就是0岁新生儿人口平均预期可存活的年数。

据2020年6月5日国家卫生健康委发布《2019年我国卫生健康事业发展统计公报》显示，居民人均预期寿命在2019年达到77.3岁，较1990年的68.1岁延长了9.2岁。随着中国在医疗卫生、食品安全、教育等方面都有明显改善，预期寿命持续上升。人们预期寿命延长，意味着与疾病对抗的岁月也更长了。

### 男女比例的失衡

据研究指出，未来男女比例失衡将呈现“女多于男”的情形，且男女总数的差距还会持续扩大，这与先进国家的现象一致，主因为女性预期寿命较长所致。

在一般正常状况下，人类在出生时是男性会略多于女，因男性经常从事较危险性的活动，易因工作、卫生习惯、生活习惯（如：好争执、斗殴）等因素死亡，到婚配年龄时男女人数比例会相近，但随年纪渐长，就会出现女多于男的情形。

但事实上，会孤老单身的不是只有女性，男性也可能因为分居、离婚，或妻子早逝而单身。年过半百的老夫老妻也可能因为子女成年居住在外，虽然同住在一个屋檐下但彼此不干涉对方的生活，如同室友一般的相处，过着“类单身”的生活模式，固然也衍生出一些商机。

“个人化”与“自我满足”成为孤老单身时代最主要的营销概念，像是单身友善餐厅所提供的单人座位区、一人份餐点、单人KTV、小坪数住宅，各式小家电，包括：小电锅、小烤箱、小冰箱、小洗衣机等，都是为了满足一个人生活所需提供兼具高质感与实用性的商品，要让人们感觉“就算是孤单一人，也要过的美丽精彩”。

## 商机，来自于人性！ 日本企业的成功案例大解析

### 1 只想part time赚小钱 ——唐吉诃德的解决策略

未来年届65岁就退休的时代宣告结束！身体健康的熟龄人士再就业，未来将成为常态。老一辈的高龄者认为老了，就该退休享清福，享受含饴弄孙的乐趣，这种悠闲度日的想法亦将改变。

再就业，无论是为了“维持生计”，还是让“生活规律”、“个人兴趣”或“实现自我人生价值”，退休后能在健康与体力可以负荷的状态下从事兼职工作，赚取一些零用钱，打发时间，降低对自我经济状态的不安全感，成了“高龄先进国”日本的许多老年人的选择，企业也因为面临劳动力不足等问题，将重新设计工作内容、职场环境，迎接银发族打工族加入。



### 2 超短工时工作形态的诞生

有鉴于人口少子高龄化所造成的劳动力短缺问题日益恶化，活化妇女及高龄者劳动力投入职场的政策在日本推动多时。在日本，除了餐饮业、计程车业之外，零售业也因银发打工族的增加，因此出现“超短工时”的工作形态，大幅纾缓了人手不足的问题。

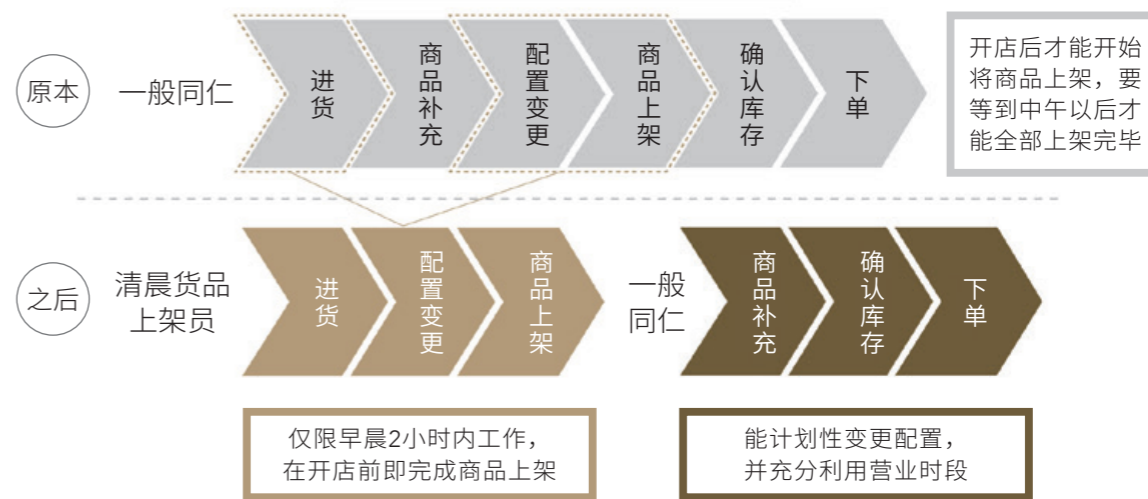
### 3 打造高龄专属的晨间工作模式

唐吉诃德是销售家电用品、日用杂货、食品、手表及时尚用品、运动休闲用品等产品的中小型量贩店，标榜店内货品售价较其他店铺低廉，营业时间长（深夜或24小时全年无休），吸引许多外国观光客驻足采购。为因应庞大的消费者需求，维持货架商品种类齐全十分重要。

2014年，唐吉诃德开始招募名为“清晨货品上架员（Rising Crew）”的员工，工作内容为商品上架及过程中产生之垃圾分类，招募对象为60岁以上人士，而且将工作时段设计为：

（1）每天在清晨时段工作两小时，（2）每周至少工作2天。清晨货品上架员可协助商店开店前的准备工作，在没有服务顾客的压力下，

案例、唐吉诃德工作形态再设计



专心完成货品上架与清扫。首批招募人数为2,000人，在125家门店开始实施；正式上班前，还会为清晨货品上架员进行2个月的职前训练。

### 4 调整工作形态，共创劳资双赢

招募、活用熟龄劳动力，唐吉诃德在招募清晨货品上架员之前，针对员工在店内的各项工作流程及开店前准备工作，进行了详细盘点，并讨论清晨货品上架员加入将会为工作内容与流程带来哪些改变，进而重新调整各类型员工工作内容与排班形态。清晨货品上架员加入后，原本开店后才能开始的商品上架工作提前到凌晨开始，以往要到中午以后才能完成的商品上架，也提前到开店前即准备就绪。如此一来，一般员工能投入其他店内工作，因应销售计划调配工作内容，发挥更大的价值。

在唐吉诃德工作的这群熟龄员工，普遍认为工作不会很累，属于轻度活动量的工作，可以锻炼身体肌肉，使自己更灵活、更健

康，也可以运用高龄者早起的习性，既能打发时间，也由于工时不会太长，时间运用更为弹性。

此外，在工作过程中，熟龄员工可以享受每天有一段时间全心投入工作的感觉，与年轻同事一起工作，也会让自己觉得充满活力。有时在清晨工作结束后，行有余力的熟龄员工会继续留在店里支援，因而遇到与自己年龄相仿的客人，熟龄员工让这些顾客觉得安心。相对地，熟龄员工也感觉自己被需要，相当有成就感。最棒的是，这份工作就算没有相关工作经验也可以应征，不会受到过去职场经验局限。

这样的工作形态不仅让熟龄员工（劳方）感到满意，唐吉诃德（资方）也发现这群清晨货品上架员不仅责任感强，很少迟到，还会主动帮忙其他员工，加强店内团队精神。除了如同上述，让其他员工有余力从事其他服务工作，并且吸引同属高龄的消费族群来店消费，自2014年引进1个月后，上午时段业绩提升5~10%。A

本文出自：《不老经济》/商周出版



CHAPTER 2

疫后新生活运动

# 智能医疗将是未来主流

文/林欣怡；采访/殷伟贤·振兴医院副院长、马文雅·耕莘医院新陈代谢内分泌科主治医师

2020年初全球爆发新冠肺炎，至今仍在全球延烧，这场疫情在全球夺走了近三百万人的生命，改变了人与人之间的相处模式以及生活形态。在家上班、线上学习成了生活的一部分；宅经济跃上台面，疫情也让医疗卫生再度成为热点。

**因应** 时代变动下，人口不断老化、少子化、独身人口日渐增加；外加照护人力紧缩、人口急速老化、疾病慢性化、医疗照护成本居高不下，如何利用科技来发展

居家保健、在宅医疗、远程照护、个人健康管理，以降低就医与照护成本，快速转变因应未来橘世代？将是未来重要的课题。

|| 许多半导体产业已嗅到未来的趋势脉动，纷纷开始投入智能医疗。尤其疫情发生之后，因智能科技的进步，让医疗趋势朝有系统的隔离、记录足迹与健康，并通过数据预测风险的方向发展。||

## 未来将是信息科技主宰的世代： 智能医疗与远程医疗

后疫情时代，跨域结合AI、资通讯的大健康产业将成为热点。具有医学背景的阳明交大校长林奇宏表示，“未来将是信息科技主宰的世代”；新冠肺炎疫情改变了世界，也改变了健康医疗行为，智能医疗与远程医疗将在未来医疗产业，扮演关键的角色。

新冠肺炎疫情使得过去多以“面诊”为主的医疗照护行为，兴起“线上”、“非接触”、“零接触”、“远程”的需求，并通过科技辅助医疗数字化。林奇宏认为，近一、两年将加速医界与产业界整合，结合双方技术与场域资源，发展远程医疗及照护服务。

目前有许多半导体产业已嗅到未来的趋势脉动，纷纷开始投入智能医疗。尤其疫情发生之后，因智能科技的进步，让医疗趋势朝向有系统的隔离、记录足迹与健康，并通过数据预测风险的方向发展。

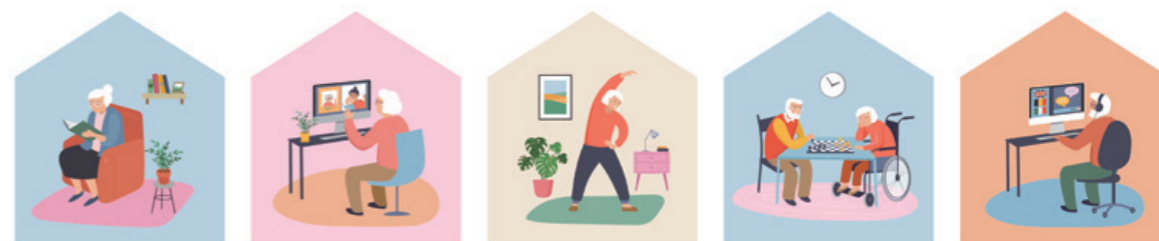
为因应未来的趋势，2020年9月美国FDA成立数字健康中心（Center of Digital Health Excellence）专注推动数字健康科技发展，负



责管理穿戴式医疗器材、移动健康装置、纯软件医疗器材及用于先进医疗相关科技如远程医疗与人工智能。

## 远程医疗将成为未来的热点

2020年新冠肺炎来袭，让远程医疗备受重视，目前众多医疗院所纷纷发展远程医疗。2021年才开始积极投入远程医疗的彰化秀传医院表示，未来的医疗环境不再只是被动的等病患上门，而必须借着医疗合作模式，建立通路，把医疗带到病人面前，医院才不会被边缘化。



秀传医疗体系营运中心营运长陈秀珠曾表示，未来的诊疗模式，将是利用科技让医师与居民没有距离。目前秀传已与保险公司采B2C的合作模式，发展居家远程照护，守护居民的健康，逐步打造属于秀传的新蓝海。

陈秀珠强调，在后疫情时代下，“零接触”的服务模式快速兴起。医疗方面，远程医疗正是各地积极推动的项目，以科技触及社区、家庭已经是现今医疗产业目标。产业内正发展出新的技术与模式，带动全球医疗产业的转变与推进。

远程医疗在全球疫情及5G时代来临的催化下快速成长，2006年开始发展远程医疗的振兴医院副院长殷伟贤强调，远程医疗在这次疫情中扮演相当重要的角色，而疫情之后，远程医疗将更成为热门，不论中国医疗或是更远

的国际医疗，都可以通过视频提供咨询或是看诊，即时解决病人的病痛。

各地医疗在2020年开始积极投入远程医疗服务，让偏远居民也可以通过视频会诊眼科、皮肤科与耳鼻喉科医师，在5G的帮助下，病人可以快速连上视频进行医疗检查，将影像传输至医院后端，协助医院下达指令给现场医师。这种诊疗模式，不但可减少病人频繁进出医院的风险，也为病人省去忍耐病痛与舟车劳顿路的折腾。

在新冠肺炎疫情期间，殷伟贤发现一个现象，病人因为不想到医院就诊，导致疾病治疗不够完整，以心血管疾病为例，很多病人的血压、血糖、血脂控制不佳，反而会影响疾病控制及健康。他说，远程医疗可以提供这方面的诊疗服务，让病人在家也可以得到很好的照护。



## 远程医疗在疫情中扮演重要角色，而疫情之后，更成为热门，不论中国医疗或是更远的国际医疗，都可通过视频提供咨询或是看诊，即时解决病人的病痛。

他强调，目前正面临少子化危机，战后婴儿潮世代的人，再过十年，即将迈入高龄化社会，面临无法自行到医院看诊的困境，在这种情况下，医师必须走出医院到病人家里看诊，整体医疗支出将是沉重负担。因此，现行的医疗形态势必被迫改变，远程医疗将成为未来的热点。

## 自主健康管理朝向“精准化”、“专业化”

健康管理也将是未来的趋势。疫情期间，许多慢性病患担心自己罹患新冠肺炎容易变成重症，“健康”已经成为大家最在意的关键词。如何让自己的休闲生活过得更丰富多采，还能追求健康，成为全球新的流行趋势。耕莘医院新陈代谢内分泌科主治医师马文雅鼓励居民学习自主健康管理，并提醒“运动”是很重要的一环。

居民在进行自主健康管理时，不难发现健康数值与运动行为的关联性。体适能是身体适应环境的能力，该能力因人而异，可通过运动的方法来锻炼能力，以糖尿病患者为例，马文雅建议每周进行150分钟以上的中等强度运动，一段时间后便可看见成果。“很多人是在体检出现红字后才产生运动的动机，”她认为只要愿意动，任何运动都可以。

在经历过新冠肺炎的试炼后，很多公共政策也跟着改变，增加居民多运动的机会。过去将焦点放在如何加强运动及促进均衡营养的观念，应积极推动结合环保及经济的新健康生活



形态，倡导把家里当成健身房，随时随地增加身体活动量，并纳入环保及经济调和等4E (eating, exercise, ecology and economy) 面向，达到健康促进活动的多重效益，实践永续发展的目标。

马文雅认为，数字化时代，未来自主健康管理将朝向“精准化”、“专业化”的管理形态，居民可依据个人的生活形态，向医师、营养师、物理治疗师及运动教练咨询，并结合数字工具及AI数据的科学分析，提供个性化、个人化的健康管理。A



刘轩

心理学作家

## 向更好的自己出发

图·文 / 三采文化出版社



看更多名人讲堂

这一年，我们重新学习了“有距离的关系”，“远距”与“零接触”之后，下一片乌云，谁知道从哪儿飘来？心理学专家刘轩表示，情绪就像天气，每天都在改变，虽然有时不稳定，但也不会持续很久。就像是太多云会让人想晒太阳，太阳太大也会让人想找地方乘凉，情绪是一种讯号，告诉我们该如何行动；我们应该听取自己的情绪，但我们不等于自己的情绪。

|| 为了自己的喜悦和成长，有些时间还是必须争取，有些修炼还是必须坚持。认清了生活中必要的修炼，安顿了内在流动的自我，将能重启对明天的笃定与安心。||

### 每一个起伏、挫折、灾厄造成的裂痕，正是拨开浮云，显露出内在自我的机会

接受这些云，等思绪慢慢飘过。你会发现，其实情绪的起伏、人世的无常并没有那么可怕。尽管疫情打乱了各种节奏，但也提醒了人们：独处、静观反思、运动、阅读、行走这些原本夹在忙碌工作之间，属于日常节奏中的“休止符”，其实才是生命中最重要的乐曲。工作可以变、生活节奏可以变、但为了自己的喜悦和成长，有些时间还是必须争取，有些修炼还是必须坚持。认清了生活中必要的修炼，安顿了内在流动的自我，将能重启对明天的笃定与安心。

一次次的冒险，为生命注入活力和能量；在一遍遍的努力、突破中，我们实现了更好的自己！

打开社群媒体，你会不会和我一样，滑过一个又一个旅游冒险故事？那些踏过中南美洲雨林的步伐，深入原始部落记录的镜头，还有描述海拔三千五百公尺的高山上，空气如何稀薄到呼吸都要格外费劲的文字。

这些远游都带着冒险因子，为旅人带回一些老的时候可以下酒的回忆、故事。

荧幕另一头的你是否也曾渴望来场冒险？渴望一趟看见壮阔风景的探险？甚至你可能已经在为自己策划一场出走的壮游。“但人，到底为什么会渴望远行和冒险呢？”

可能是因为梦想，你在小时候曾经指着地图说：“长大以后我要去这里！”也可能是因为在挑战体能极限的过程中，

你感受到心理学家米哈里·契克森米哈伊（Mihaly Csikszentmihalyi）所提出的“心流”（flow）——一种全心投入、专心一志、沉浸在当下的心理状态。

这都在显示，一场真正以挑战自我为目标的冒险不是因为旅人不珍惜生命，而是他们在追求着马斯洛“人类需求金字塔”的最高点——自我实现。

### 出发，是为了更接近每个人心中想望的自己

二〇一八年，知名极地运动员陈彦博和游戏橘子创办人刘柏园、演员宥胜及两位二十岁青年：林语萱、吴升儒，一起用越野滑雪的方式，抵达地表最南端——南极点。

南极和我们所居住的地方，完全是两个世界。帐篷外是零下三十度的超级低温，连帐篷内也是零下十八度的凛冽；时速百公里的暴风不间断，每向前一步都要用尽吃奶的力气；看似平缓的雪地中却藏有着冰隙，一不小心就可能失足跌落深渊；空气稀薄，几乎等同于身处海拔四千公尺的高山，每吸一口气都格外费劲。

除了体能挑战，一趟冒险也考验人的心理韧性。出发前他们必须彻底理解最坏的打算，听着在这种极端情况下可能出现的风险和曾发生的状况（比如：极地挑战选手在零下五十度的环境下冻伤而需要截肢）。即便如此，他们仍然坚持负重五十公斤前进南极点。路程中，跌倒、疲惫、冻伤都是家常便饭，难上加难的

是变化莫测的天气：原本还是大太阳，短短几分钟内就可能天气骤变，风雪大到很难看到前方的队友。

经过三十天冰天雪地的严峻路程，他们终于携手完成这趟极地探险！陈彦博也替这场冒险下了个定义：“冒险的浪漫之一，就是找到改变的态度与决心，成为更好的自己。”这趟长征南极是一场别具意义的冒险，至少之于长征队员绝对是一个意义非凡的历程。但每个人的体能、财务状况都非常不同，难道一定要登上最高峰或穿越极地、沙漠才算是冒险吗？

其实不一定。登山探险家梅特·沃尔克（Matt Walker）就曾分享他对于冒险的定义，不是非得要去到什么人烟罕至之处。冒险的核心意义是：一个人面对前方的未知，依然愿意全心全意投入，并用一颗开放的心去学习及参与其中。沃尔克也分享到，一个尝试（无论上山下海抑或是每天的小探险）只要满足以

下五种元素，就足以称作一场冒险。

### 元素1) 需要付出大量的努力

这些努力是基于一个人能从更高、更远的角度去思考：“我是谁”、“我想要如何生活”，还有“我可以为这个世界做些什么”。

### 元素2) 全心全意地投入

冒险需要我们发自内心愿意拥抱挑战、朝成功迈进。但很重要的一点，全心投入不代表盲目或鲁莽地前进，而是我们有满满的信心和坚定的信念去面对迎面而来的挑战。

### 元素3) 抵达终点前一切都是未知

如果结果能被预测，就不算是个冒险，那充其量就有点像坐云霄飞车吧！很刺激，但依然不是场冒险。

想想看，生命本来就是充满了不确定性啊！

## // 通过一次次的探险，能为我们的生命注入活力和能量。在努力与突破中，成为心中那个想望的自己！只要你愿意，我们的每一天每一刻，都可以保持乐于接受的状态。//

与其花时间抗拒这个事实、试图掌控身边所有事情的走向，不如坦然接受这个事实，然后享受这些未知的精彩！即便迎面而来的是各种变化和难关，但这些变动同时也是一份为我们生命开启更多可能性的礼物。

### 元素4) 面对逆境的弹性

冒险中一定会遇到困难。每个逆境都是一个机会，让我们练习往后退一步，认知到身而为人就是会遇到一些仿佛电影里才会出现、扯到不行的荒谬状况。这些困难就是躲不开，那不如就拥抱、面对它，然后继续往前走吧！

只要我们愿意，都可以选择用幽默感，笑着去面对、化解危机，甚至感谢这些逆境的出现。

### 元素5) 一路上的美好陪伴

有时候我们可以独自去做某些事情，但冒险（甚至是一个美好生活）需要伙伴、需要团队合作。因为拥有彼此的支持，我们的生命将会挖掘到更多的乐趣和值得感谢的事物。

冒险不是非得要你做极限运动或是什么大胆的行为，它就是一种生活态度和你选择的生活方式。比如，面对一个举棋不定的状况（可能你想尝试户外摄影很久了，但迟迟因为器材费用而没有开始），最后，你选择勇往直前。

通过一次次的探险，为我们的生命注入活力和能量。而在一遍又一遍的努力、突破

中，成为心中那个想望的自己、抒发对于生命的热情！只要你愿意，我们的每一天每一刻，都可以保持乐于接受冒险的状态。

你把自己调整成冒险心态了吗？祝福你我能通过一次次或大或小的冒险，逐渐成为心中更好的自己。A



刘轩  
XUAN LIU  
心理学作家

刘轩，心理学作家、DJ、广播电台节目主持人、音乐工作者，曾比喻自己是书虫。父亲是著名作家暨画家刘墉。曾在美国哈佛大学取得心理学学士、教育硕士等学位、及心理学博士候选人。

### 好书推荐

## 天上总会有云，但你才是天空

作者：刘轩  
出版社：三采文化出版社



剖析现代社会常见的种种心理误区，如完美主义、欲望、上瘾、迷茫、孤独、抑郁、逃避，并洞察情绪背后的大脑机制，如糖衣效应、镜像效应、补偿心理等等。通过结合心理学的温暖文字，改变风景、转换观点、微调生活，将会发现世界依旧精彩。



# 职场常见的七大心理健康因素

## 工作效能的隐性杀手

文 / 董晓光 · 人才评鉴与发展专家



看更多人资观点

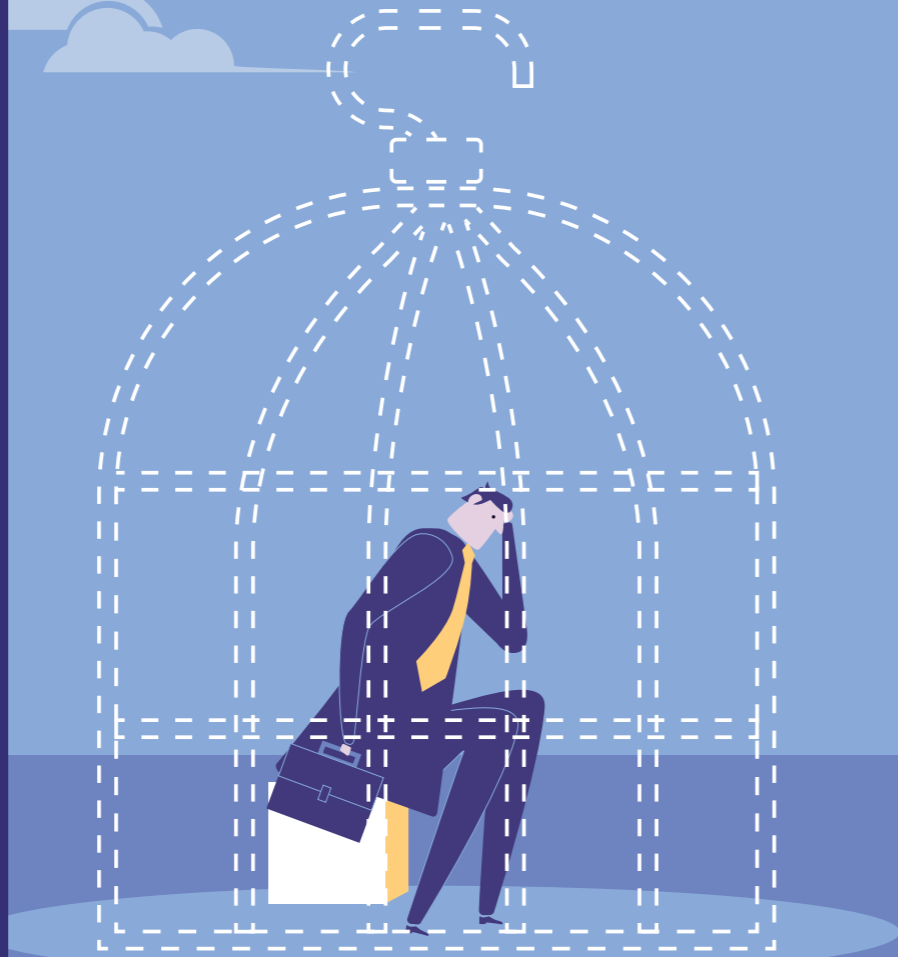
专栏作者



董晓光

人才评鉴与发展专家

根据德勤 (Deloitte) 在2020年所做的研究表示, 在后疫情时代员工在职场上面临着更多的心理健康问题, 其来源主要有工作压力、人际关系、企业文化等因素, 而超过八成的职场人会受到各种心理健康问题的困扰, 其中前三位的心理健康问题症状为: 烦躁、焦虑、抑郁。



**Q** COVID-19大流行, 全球进入一个局势迅速大幅变动的时代。挑战着企业除面临营收损失、财务不稳定与供应链压力等问题, 也深深影响了每一位员工的心理健康。请教人资专家董老师, 此时该如何做好员工心理健康管理?

**芮可** 企管在长期的研究与分析中发现, 有七大心理健康因素是职场中最容易出现的警讯, 而这些因素不但会影响员工的心理健康, 更是组织缺乏效能的隐性杀手, 当我们把太多力气放在员工的教育训练上时, 是否曾经想过问题不在学习, 而是在员工的心理状态出了问题, 让我们一一检视自己是否也该注意了。

### 1 情绪稳定力 Mood Steady

研究指出高EQ的人能够比高IQ的人达到更好的成就, 因此情绪的稳定常常会影响员工在工作上的表现, 一般来说高稳定力的人不容易受到环境的干扰, 能轻松的聚焦在工作上, 容易与同事相处。而低稳定力的人经常心情起伏巨大, 喜怒于形, 容易将个人情绪带入工作中, 也经常与同事发生争执。

工作的环境如果经常出现负面情绪与人际矛盾, 那么组织效能也就不可能会好了。

#### HOW TO DO

情绪稳定力较低的人应该多注意学习情绪的管理, 养成良好的生活习惯, 多参与一些社交活动, 而运动也可以帮助情绪的稳定。

### 2 自我控制力 Self Control

在职场上需要面对各式各样不同的人事物, 而自我控制力是折中与协调各种工作冲突的一种心理表征, 依照心理学家的说法这与幼年的成长经验有很大的关联。

自我控制指的是对于冲动的控制能力以及延宕满足的调适能力, 冲动控制与延宕满足在职场上经常发生在管理行为上, 例如主管对部属的控制欲造成团队失衡, 部属对于主管的承诺经常跳票产生了消极服从。

自我控制力也会影响到组织的团队气氛, 有高自我控制力的团队能彼此合作, 扬长隐短, 有向心力, 团队效能强大; 而低自我控制力的团队则各行其事, 彼此对抗, 自我中心主义蔓延, 不但无法发挥团队效能, 连带个人的工作效能都降低了。

#### HOW TO DO

自我控制力较差的人建议可以从建立规律的生活步调开始, 请家人与同事一起协助你改善自己的惯性反应, 学习新的应对模式。

### 3 挫折忍受力 Frustration Tolerance

心理健康中我们称之为“挫折忍受力”，多数的人在进入职场之前其实是没有经历过挫折的，人因为生命周期的关系，往往职场是第一个进入的无保护性环境，因此职场所带给员工的挫折与打击也常是许多人无法顺利克服的难关。

有强挫折忍受力的人具备了乐观积极，不怕困难与挑战，比起别人会更有自己明确的目标；而低挫折忍受力的人容易退缩沮丧，担心自己无法胜任工作，不愿意轻易尝试新的任务。

#### HOW TO DO

挫折忍受力低的人应该多请教长辈与主管，聆听他们面对困境时的经验，用更开阔的思维尝试扩大自己的舒适圈。

### 4 环境应变力 Environment Resilience

不论内外部环境都让现在的职场人必须具备良好的环境应变力。这里指的环境包含了二个意涵，一是物理的环境，如：工作场域、工作形式、地理空间等；二是心理环境，如跨部门整合、多工多能、专案导向等，这些工作环境的变化造就一些员工的适应障碍。

具备环境应变力的人能因应组织的变化提升与改变自己，有充沛的资源与抗压性，只需要短时间就能快速的自我校正，而缺乏环境应变力的人会陷入无助与恐慌，不知道该

如何面对新的刺激与变动，会出现原本具备的能力无法应付当下需求的窘境，大大降低了个人的工作效能。

#### HOW TO DO

环境应变力差的人可以多参与不同的活动，多认识一些不同的人，丰富自己的阅历有助于应付不一样的挑战。



### 5 忧郁状态 Depressed Status

据《柳叶刀》2017年数据，全球超过2.64亿人患有抑郁症，其中我国终身患病率为6.9%，远低于美国的16.2%，但这里面有很大一个族群被忽略了，那就是八成以上的抑郁症患者因为对疾病的认识不够未曾就诊。

忧郁是常见的职场心理健康问题，台湾被确认达忧郁症的个案，平均工作丧失天数为74.9日，高于美国的35.2日，虽未达到忧郁症但因不快乐而不想上班的人数更是难以统计了。职场忧郁的来源有很多，包含与主管及同仁间相处问题、工作难度等，而上述的挫折忍受力与环境应变力等因素也会造成忧郁。

忧郁状态严重的员工可能会出现出勤不稳定，工作品质不佳，无法与他人合作，甚至是萌生去意而不想工作了，忧郁虽然不会传染，但组织里有太多忧郁倾向的员工却会影响到团队士气，进而降低了组织效能。

#### HOW TO DO

忧郁状态严重的人应该进一步探索自己的兴趣与工作是否相符，多与主管讨论工作内容与未来期许，选择适合自己的道路才能远离忧郁。

### 6 自我伤害意图 Self Harm Intention

通常在严重忧郁症的侵袭下个人会出现一些不好的念头，对自己有负面的观感，对存在缺乏价值，甚至会出现伤害自己的意念，这是在职场上最严重的一项心理健康因素。

职场上还会出现一些与人格特质有关的心理健康问题，同时，这些问题也会导致自我伤害意图的出现，例如：偏差的价值观、人格疾患、暴力倾向等，这会导致员工在工作上出现不守规矩、不注重安全，干扰他人等严重的环境安全问题，不单是对个人的工作产生很大的影响，也会影响到其他员工的工作表现与职场安全。

#### HOW TO DO

自我伤害意图比较严重，若发现自己开始在工作上出现不好的念头时，应该立刻寻求专业的协助，也应该与家人或同事探讨这个问题。

### 7 不安全感 Reality Orientation

职场上有各式各样的工作形式，也有不同的环境类型，如生产操作的环境，门店销售的环境，远程工作的环境，这些不同类型的环境会对不同的员工产生影响，尤其是与员工在认知上有预期落差时，有些员工会出现一种不稳定与担忧感，有些会出现焦躁与烦闷感，严重一点会产生身心状态的不稳定，甚至会有消化与睡眠的障碍，这种状态我们称之为不安全感。

不安全感的出现通常伴随在工作环境的变化，工作内容的调整，外派与职务的变动，外在环境压力愈大的情况下不安全感就愈容易出现，因而对工作的影响包括了时间管理不当，记忆力衰退，无法分辨轻重缓急等，严重影响工作效能。

#### HOW TO DO

不安全感较高的人应该多学习一些压力调适的方法，多与主管及同事讨论职场上的变化，给自己订定一些学习目标，逐步调整自己的身心状态。A

职场心理健康议题在疫情后逐渐受到重视，因为这场疫情将一些隐藏在组织里面的问题浮显出来，不只影响着员工的身心健康，同时也拖累了组织的运作效能，因此职场心理健康是2021年需正视的企业管理问题。||





## 当代艺术 设计与思考

# Design for Change

## 医疗与防护设计

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

一场突如其来的疫情，打乱了世界原有的秩序，却也催生出各种独特的创意，以设计之力，面对未知的挑战。

### 设计趋势 #1

#### 筛检科技更省时省力

德国知名品牌博世（Bosch），一向是世界最大的汽车零件供应商，也以电子产品、电动机工具闻名于世，不过它在2015年才成立的“医疗健康解决方案事业群”最近很受瞩目，在与北爱尔兰实验室Randox



看更多经典设计



这套Bosch Vivalytic Analyser提供医院、诊所、实验室进行COVID-19快筛，不到2个半小时就可获得筛检准确率超过95%的可靠筛检结果。

Laboratories Ltd携手后，率先推出全自动分子诊断系统，在这波抗疫移动中大出风头。

这套Bosch Vivalytic Analyser结合了博世的研发、设计、制造等优势，在短短六周之内，就迅速开发成为可上市商品，提供医院、诊所、实验室进行COVID-19快筛，不到2个半小时就可获得筛检准确率超过95%的可靠筛检结果，达到世界卫生组织订定标准，协助防止传染快速蔓延，降低新冠肺炎带来的恐慌与不安。

它的关键特点，首先是检体不需送至外部实验室分析，在医院、诊所、公卫中心就可直接进行快筛。目前各地采检，虽然速度越来越快，但问题在于往往得花上一到两天往返，才能得到检验结果，但“时间”正是对抗病毒的关键要素，快速由现场即得知答案，可减少潜伏期患者传布病毒的机会。

第二个优点，则是仪器能全自动运作，降低人力负担。目前疫情一大隐忧，就是医疗及检验体系面临超载，因此快速准确检测病毒，便成刻不容缓的课题。全自动运作，可减低筛检人力负担。通过快速有效的筛检，

迅速隔离感染的患者，遏止病毒大规模传播，真正做到提高精准率，降低传播率。

第三个特点，是它在设计时特别考量使用简便性。检体由受测者鼻腔或咽喉取得后，置入已涂布试剂的检测盒当中密封，放入分析仪便能自动检测，就算没接受过相关训练的医事人员也能操作。

第四大特点，则是“差异化诊断”，这套筛检系统可在单一病原体上，同时进行十种不同呼吸道疾病的病原分析，也就是说，不只能分析是否感染COVID-19，也能辨别是否感染A型流感或B型流感等病毒，让筛检更精确。

### 设计趋势 #2

#### 灭菌功能大受青睐

除了医护人员与餐饮业者需要特别考量防范细菌孳生，一般大众对消毒的警觉性也大幅提高，反映在产品设计上，抗菌与灭菌功能，便成为一股新兴潮流。





Lexon推出Oblio二合一充电座，只要记得将手机翻面，就能达到360度无死角灭菌，经实验室证实可达到99.9%灭菌效果，有效杀死H1N1等病毒。

家用型杀菌设备的兴起，目前正是方兴未艾，像是创立于1991年的法国知名设计品牌Lexon便推出Oblio二合一充电座，借由内建LED灯发出的紫外线UV-C，破坏细菌、病毒、霉菌等微生物的DNA。这款充电器被设计成杯状，只要记得将手机翻面，就能达到360度无死角灭菌，经实验室证实可达到99.9%灭菌效果，有效杀死H1N1等病毒。

除此之外，车内密闭空间，也成灭菌功能产品另一战场。像是专攻家用与车用电子产品市场的美国公司GHSP，今年便推出整合多功能于一身的汽车中央控制系统，能以触控式面板及旋钮，轻松控制车内温度、音乐、导航、自驾、电话接听等功能，让驾驶人能专心紧盯路况，同时轻松满足个人需求。

该产品并特别强调随附的grēnlite™ 系统具



美国GHSP公司推出的汽车触控式面板及旋钮，能轻松控制车内温度、音乐、导航、自驾、电话接听等功能。

有UV-C消毒功能，只要侦测到开始使用车内空间，便会释放出紫外线，杀死病毒与细菌，保持空气及物体表面清洁，减少暴露于病原体之下的危险。

### 设计趋势 #3 抗菌诉求跃身王道

不只“灭菌”产品很受欢迎，“抗菌”产品更是大行其道。以电子用品为例，来自美国加州的AZIO公司便推出新型键盘、滑鼠，不但具抗菌功能，甚至可直接以水清洗！

这款产品的银离子能对抗革兰氏阴性菌、革兰氏阳性菌、霉菌侵袭，它的原理很简单：带正电的银离子，接触到有负电的微生物细胞，两者便会相互吸附；银离子接着会刺穿细胞，并进一步破坏细胞DNA及抑制蛋白质形



AZIO公司便推出新型键盘、滑鼠，不但具抗菌功能，甚至可直接以水清洗！

成，让细胞无法代谢繁殖，借此达到“灭菌”效果。而为了让使用者更安心，这款键盘与滑鼠还具备防水功能，不仅可以酒精直接擦拭，甚至放到洗碗机内冲洗也没问题。



Nick Tidball和Steve Tidball共同创立的品牌Vollebak，近期推出Full Metal Jacket，每件有65%是由铜质纤维构成，具备潜在抗菌效果。



另外，每日不可或缺衣物，也开始具备潜在抗菌效果。由兄弟档Nick Tidball和Steve Tidball共同创立的品牌Vollebak，近期推出Full Metal Jacket，每件有65%是由铜质纤维构成，如果全部抽出铺平，可延展至11公里之长。

自古以来，铜就被发现具有防止发炎、减少疾病传染等功效；由于铜能释放出带电荷的离子，使微生物难以呼吸，并可进入细菌内



部，完全清除其DNA，从而达到抗菌效果。

这款产品其实早在新冠疫情爆发之前三年便已着手开发，创办人Steve Tidball回忆，是在听过比尔·盖茨于TED Talk谈论传染病之后，联想到使用铜线来制作服装的可能性。这款夹克不仅可防风、防水，而且通风、透气，它采用一种薄膜技术，表面孔洞可以开合，保持身体温度恒定。虽然该产品还未被实验证明可直接抵抗新冠病毒，但未来研发抗菌材质制衣，由此已可看出隐隐成形的趋势。

#### 设计趋势#4 远程服务急速兴起

在疫情横扫全球之际，异地办公、弹性工作等风险分散策略，也成为对抗传染疾病的一大关键。过去锁定“个人”用户的远程医疗服务，最近开始抢攻“企业”商机，推出诉求照顾员工的线上咨询系统，从预防卫教，到诊断、治疗、追踪一手包办，还能全天候随时进行协助，不但能解决燃眉之急，还可减少就诊频率与风险，有效分散医疗院所压力。

加拿大的INLIV公司，为企业提供员工医疗照护服务已有四十年以上经验，近期推出新产品Wello，诉求每月只要在员工身上多花11到15元

加币（约人民币57至77元），就能利用无线科技“虚实整合”，通过视频诊断、电话问诊，以及由医护人员二十四小时待命的即时对话，处理突发医疗状况，带来更多弹性与便利。

这项服务的设计逻辑是：金融业与运输物流业都已善用网络科技，为何医疗始终一成不变？在进行产品服务开发时，他们发现加拿大人的需求痛点就是“医疗服务取得不易”，因此决定由“企业照顾员工”的角度，规划这套产品。

在欧美，很多国家就诊不但旷日废时，而且所费不赀。这种漫长的等待，无法即时解决健康疑虑，不仅导致更长的病假，甚至耽误病情。在这种状况下，有超过七成五的加拿大劳动者表示愿意使用虚拟健康照护服务，来解决特定的健康隐忧或非急迫性的健康问题。

说起来，线上远程诊疗并非新鲜事，但关键在于，它与使用者之间距离感仍大，取得也并不容易。如果能让线上医疗咨询更简易，为患者更快取得建议或答案，非但能大幅省下时间、金钱，更重要的是，减低焦虑与不安。

因此Wello锁定企业用户拓展线上医疗照护

服务，一旦企业加入，员工会收到表格，建立私人帐号，在得到使用者许可的状态下，使用者的家庭医生、医护照顾者以及常用药房，会互相分享使用者的医疗与健康纪录，让医疗咨询更快速周全，也能在保障使用者隐私的状况下，提供心理咨询与辅导转介，有时甚至能防范未然。

而它最具吸引力的卖点，就是提供经验丰富的执业护理师组成咨询团队，除能立即提出治疗协助，还能提供用药与专科转诊建议。它的使用概念就是：与其花费数小时去排队看病、买药，不如立刻打个电话线上问诊，不但可即时获得诊疗咨询，还能快速将处方签送至指定药局，解决健康问题。

Wello不仅协助用户纾解小病痛，也能帮忙解决诸如压力、营养、心理等日常问题，让员工在拥有健康身心后，更投入工作、减少请假缺勤。甚至当员工对职务调动感到不安或忧虑，也可以上线进行咨询，获得协助与心理支持。假使员工在国外出差生病，也能进行跨国协调：种种的服务，就是希望让员工有更坚强的后盾，在医疗保障上更无后顾之忧。A



Wello线上远端诊疗不仅能协助用户纾解小病痛，也能帮忙解决诸如压力、营养、心理等日常问题，让员工在拥有健康身心后，更投入工作、减少请假缺勤。



## 失智症，可以预防吗？

# “3个方法”轻松预防脑退化

文/洛桑加参·知名心灵预防医学专家

有很多疾病，都会使人出现“失智”这样的症状。没错，失智它不是病，是一种症状。病因以阿兹海默症为最多，约占了60~80%。其他还有脑血管病变、内分泌与代谢性疾病、外伤、感染、脑肿瘤等，也都有可能是造成失智的原因。预防失智，你需要两样宝贝：“老朋友”和“新东西”。



看更多健康常识

### 别赶流行，小心“手机失智症”

穿衣服、换手机，你都可以挑最流行的款式，但生病这种事，还是不要跟上流行比较

好。举凡失智、癌变、三高问题、睡眠障碍、骨质密度差等，从前是老年人的困扰，但如今，也威胁着年轻人。近年失智年龄层有下降的趋势。日本脑神经外科医师率先发出“手机

失智症”警讯，请大家要多多留意，避免长时间过度使用3C产品，造成脑过劳。

失智症”警讯，请大家要多多留意，避免过度使用3C产品，造成脑过劳。

### 什么是阿兹海默症失智？

当出现不安、疲劳、忧郁、睡眠障碍、忘记重要客户名字、忘记出席重要会议时，最好能有所警觉。据统计，约有1.2万人被诊断为年轻型失智症，30到64岁这个区段，平均每一千人就有一人发病。当然这数字还可能更多，推估确诊率仅三成。因为失智经常被理解为一种老人家容易得的退化性疾病，因此当年轻患者出现相关症状时，很可能被归入忧郁、躁郁、思觉失调这一块。知己知彼，百战百胜，现在就来了解一下由阿兹海默症所引起的失智，到底是什么样的情况。

关于阿兹海默的成因，目前专家已知它与脑细胞衰竭有关，最有可能的嫌疑犯是一种“β类淀粉蛋白质”斑块。据推测就是它造成脑神经元损伤，并引发一连串记忆、认知与整体心智功能的退化。

### 完全治愈难，但预防一点都不难

很遗憾地要告诉大家，治疗阿兹海默的方法，还在努力研发、测试中。目前仍没有一种药物能完全治愈阿兹海默，只能通过药物与非药物的方法，来减缓行为症状。不过好消息是，预防的方法已经找到



#### ⚠️ 请留意以下10大警讯

- 1、离开舒适圈时特别焦虑
- 2、忽略身体的梳洗与清洁
- 3、说话写字出现用字上的困难
- 4、对时间、地点、空间感到迷惘困惑
- 5、渐渐淡出社交圈、鲜少跟朋友聚会
- 6、重复讲一样的话、重复购物、重复服药
- 7、将物品放在不合常理的地方，如眼镜在冰箱
- 8、无法完成平常熟悉的事务，如回家迷路、泡咖啡糖加成盐
- 9、判断力变差，易落入诈骗陷阱（年轻时就被骗的不算）
- 10、记忆力变差，属于真正的遗忘（稍后能想起来的就不算）

了！除了排除一些危险因子，比方说肥胖、糖尿病、高血压、运动量不足之外，总结出最有效的三个方法：

**方法①** 对生命抱有安全感。至少有两个知心好友或可靠的亲人，让你知道万一自己遭受困难时，有人会对你伸出援手。乐观、安全感越多，受到失智侵扰的机率越低。

**方法②** 创造脑神经回路的新连结脑细胞会衰老老死，但不管人活到几岁，仍可以靠新玩意儿，帮自己创造出新的脑神经元回路。把大脑想象成一座城市，当你有上百上千条路的时候，哪怕一条路被堵死，影响也不会很大。看一本新书、造访从没到过的地方、学习新技能、学习新语言、养新宠物、吃从没吃过的新餐点，每一项新的体验，都会强化脑部的生理

### 五个超级英雄所组成护脑联盟



组成。预防疾病发生，可以是很快乐的一个过程。让你享受新、体验新，并从中受益，让自己更健康。



**|| 利用神经胜肽因子保护大脑神经胜肽因子的可贵之处在于，它能增加神经细胞的可塑性、保护脑神经细胞、抗神经发炎、抗氧化，以及延缓外力与疾病造成的神经损伤退化。||**

**方法③** 利用神经胜肽因子保护大脑神经胜肽因子的可贵之处，在于它能增加神经细胞的可塑性、保护脑神经细胞、抗神经发炎、抗氧化，以及延缓外力与疾病造成的神经损伤退化。

预防失智，目前我从“安定神经元”、“保护神经细胞”与“强化神经网络连结”三方面下手。在我的诊所里，现阶段是由“自体生长因子”+“神经修复点滴”+“静脉雷射”+“血液净化”+“神经胜肽因子”这五个超级英雄所组成护脑联盟，以组合拳的方式，来处理复杂的脑衰退问题。身体有所谓的体适能，脑部也有属于脑的“脑适能”，认识它、关注它、强化它、保养它，你就是健康胜利组里的终身会员。



### “有”是加法，“无”是减法

有钱有势有房有车，有皮草有名牌包，有多少是做给别人看的？无病无忧无恨无惧，无颠颠倒倒是非不分，才是真正能让自己开心的。一颗懂得放松、柔软又温暖的心，是可以当成药的！

如果能炼心成药，那恭喜你，你可以少吃很多化学合成药物。特别是那些由心所生出的病，一般药物只有缓解效果，唯有用心药来医，才有可能完全治愈。心是大药，通过心念转化、调整生活步调，人生可以少受很多罪、很多苦，何乐而不为？同样的，人「身」治愈的关键，在自己身上。

培养再生力，你就离退化性疾病远一点，顾好自愈力，让你即便生病，也无大碍，还康复的比谁都快。

### 养生不养病，预防医学超前部署

2020庚子年一开始就不平静，灾难频繁发生、变动特别多、金融重整、全球关系大洗牌。当一场新冠肺炎疫情搞得全世界人仰马翻时，在未来踏上复苏之路上，除了人心的善念、愿意相互扶持外，大家齐心投入“超前部署”的防疫工作，更让我们一起打了一场光荣的胜仗。

人无远虑，必有近忧。但若光是去思虑、担心，是没有用的。提前策划好了，然后努力不懈去实践它，这才有用！而今年最出风头的关键字“超前部署”，也正切中预防医学的精髓。

II 《黄帝内经》提出“上医治未病”的概念，帮助大家以优雅从容的方式，度过生老病死，内化于日常修行中。通过修心、理气、练瑜伽，来校正人身这个小宇宙，达到身心灵的和谐、自我与外在世界的和谐。II

### 预防医学自己学，身心灵永保安康

西方医学讲究各种阶段的预防。预防疾病发生、预防疾病恶化、预防疾病恶化时医病双方将面临的种种困境，提前趋吉避凶，去避开它。在东方，《黄帝内经》率先提出“上医治未病”的概念，希望医生们铭记在心，并帮助大家以优雅从容的方式，度过生老病死，内化于日常修行中。通过修心、理气、练瑜伽，来校正人身这个小宇宙，达到身心灵的和谐、自我与外在世界的和谐。

不怕世间忙乱纷扰、不怕外头污染严重，

为自己、为亲人超前部署，学习做自己的上医，包含心里生出的病、环境毒素引发的病、生活习惯养成的病，甚至是祖先留下的遗传性疾病，都可以通过预防，将伤害降到最低，甚至让它消失。养生不是急急忙忙、人云亦云、赶流行，养生讲究慢慢来、洞察先机且精准打击、依照自己的体质来调养。省下不该花的金钱与精力，用来过上丰足人生，绰绰有余。愿你享受简单、享受快乐丰足、享受生而为人，并且一世平安。A

本文出自：《简单丰足：减法养生的52个关键字》/时报出版



AURORA ESTEL

MADE IN ITALY

Grand More共享桌/Divina椅/Aliante储柜

# “牛”转乾坤 共创未来

上海市家具行业协会第七届第二次

## 会员大会

2021.03.03



图片来源：上海市家具行业协会

### 震旦家具喜获捷报

## 荣获“品牌传播贡献奖”、 “爱心奉献公益奖”



更多精彩内容

图·文 / 震旦家具

2021年3月3日下午，上海市家具行业协会第七届第二次会员大会盛大举行，震旦家具代表与在场领导、嘉宾及会员企业代表共130多人参加了会议。

**上海** 家协为感谢会员企业对国家、对行业、对协会的贡献、付出和帮助，借此七届二次会员大会之际，向会员企业颁发奖项，以表达对企业真挚的敬意。震旦家具荣获“品牌传播贡献奖”以及“爱心奉献公益奖”。

### 2020回顾

震旦家具在各类活动中与行业代表交流，先后参加第五届家具标准化论坛分享“以医患为中心”的空间设计创新、上海“设计之都”十周年成果回顾展、“设计上海2020”



领奖现场



获奖证书

WORKSHOP设计工坊交流活动，分享对当下办公模式的解析以及未来办公趋势的探索，展示自主研发设计的产品，并借助上海家协的各类资源收获良多。

### 共同战“疫”

犹记得2020年2月，震旦家具接到GE医疗的紧急联络函，全力以赴生产针对肺部扫描检查所需的医疗设备配套家具，应对抗击新型冠状病毒疫情前线的燃眉之急。

而此时，上海一线抗疫单位办公设备需求激增，震旦集团通过上海慈善基金会，陆续捐赠多批办公物资给一线战“疫”医院、派出所

及学校使用，并配备服务工程师进行设备安装和调试。

回馈社会一直是我们的经营理念，我们将继续做好经营，以具体的行动持续回馈社会。感谢上海家协对于震旦的肯定，授予我们“爱心奉献公益奖”，在这场没有硝烟的战争中，我们有责任和义务贡献自己的一份力！

2021年是“十四五”规划开局之年，上海家协将充分发挥上海优势，围绕长三角一体化发展战略，充分利用好各方面资源，服务好企业，推动整个家具行业健康有序发展，相信震旦家具与上海家协携手，在2021年会有更大的收获！**A**



2020年2月，震旦家具紧急驰援医疗设备配套家具（左）。2020年10月，震旦创新中心总经理高日莛在家协论坛分享“VUCA时代，如何通过空间变革管理提升企业应力”（右）



图二：多功能化的协作间



图三：半开放式洽谈沙发

## 引领办公新趋势

# Italian Smart Office 揭秘智慧办公空间（下篇）



看更多精彩内容

图·文/AURORA ESTEL

之前，我们分享了Italian Smart Office上篇，本月《震旦月刊》继续分享下篇。ESTEL改变过去单向研究产品更新换代的想法，着手于未来多元化的办公场景，提供用户一个兼具社交性、多模式、移动的、结合科技的环境解决方案。

### 场景六 共享与会议

BAOBAB是多功能共享桌，这是一个完美展现意大利Smart Office精神及概念的解决方案：可用作共享桌、会议桌或公司接待区的中景。来访的客户可以在生动有趣的BAOBAB共享桌，不受地点限制的移动办公（图一）。

### 场景七 专注与协作

ESTEL与Metrica Studio设计了一系列协作间产品名为COLLABORATIVE ROOM，提供大开间办公室里一个兼具美感、放松以及专

注性的独立空间。产品在设计完成之时即有幸成为archiproducts（国外建筑与设计产品搜索引擎）2018年度办公类设计奖得主之一。



图一：移动办公解决方案

不同尺寸让协作间有了更多的发挥空间，从单人电话亭、冥想室、洽谈室到独立办公，大尺寸的协作间可作为一间独立的会议室或办公餐吧提供有景点、有社交场域、有更多功能化的移动办公。

ESTEL协作间经意大利第三方专业实验室检测，关门后可降噪约34到40分贝。具备自然通风系统与机械通风系统（圆角协作间内含）。协作间（图二）使用模块化设计，将每一个弧形转角、内饰面、外墙及框架分别进行设计，定义不同的颜色、材质与面料软包。

### 场景八 洽谈与休闲-Dolly Chat

这是一款具有轮廓感的半开放式洽谈沙发

（图三），精致钢结构上覆高密度冷压泡棉，在保持Stefano Gallizioli设计原貌的同时兼顾舒适坐感。沙发组内可选配合电视支架的围屏，满足商务洽谈需要。沙发内外侧更可选择异色同品类面料，丰富的软包材质选择给办公空间带来全新的颜色体验。

洽谈桌模块电源隐藏于桌面下，不占用桌面使用面积，可展开的桌面（含USB接口）。

### 场景八 洽谈与休闲-Banko

Banko意大利语译为“银行”柜面之意，在Italian Smart Office的体系中有快速会议（恰谈）桌的功用。这个系列的高桌都是110cm的高度，保证站立办公时桌面一个恰好的高度（图四）。

P45快速会议桌的桌脚材质是实木橡木，圆润桌角+斜切桌缘，桌面中央配备电源托篮。有圆桌、方桌、矩形桌三种规格。

### 场景九 教育与培训

ESTEL全新开发教育与培训系列（图五），包含培训椅、培训桌及折叠桌。Shell培训椅配备小桌板及置物盘，方便到访贵宾进行物品收纳。Ergo培训桌及折叠桌，融合ESTEL经典45度斜切边、实木贴皮、镀铬金属桌脚三项工艺，打造意式精致培训桌。A

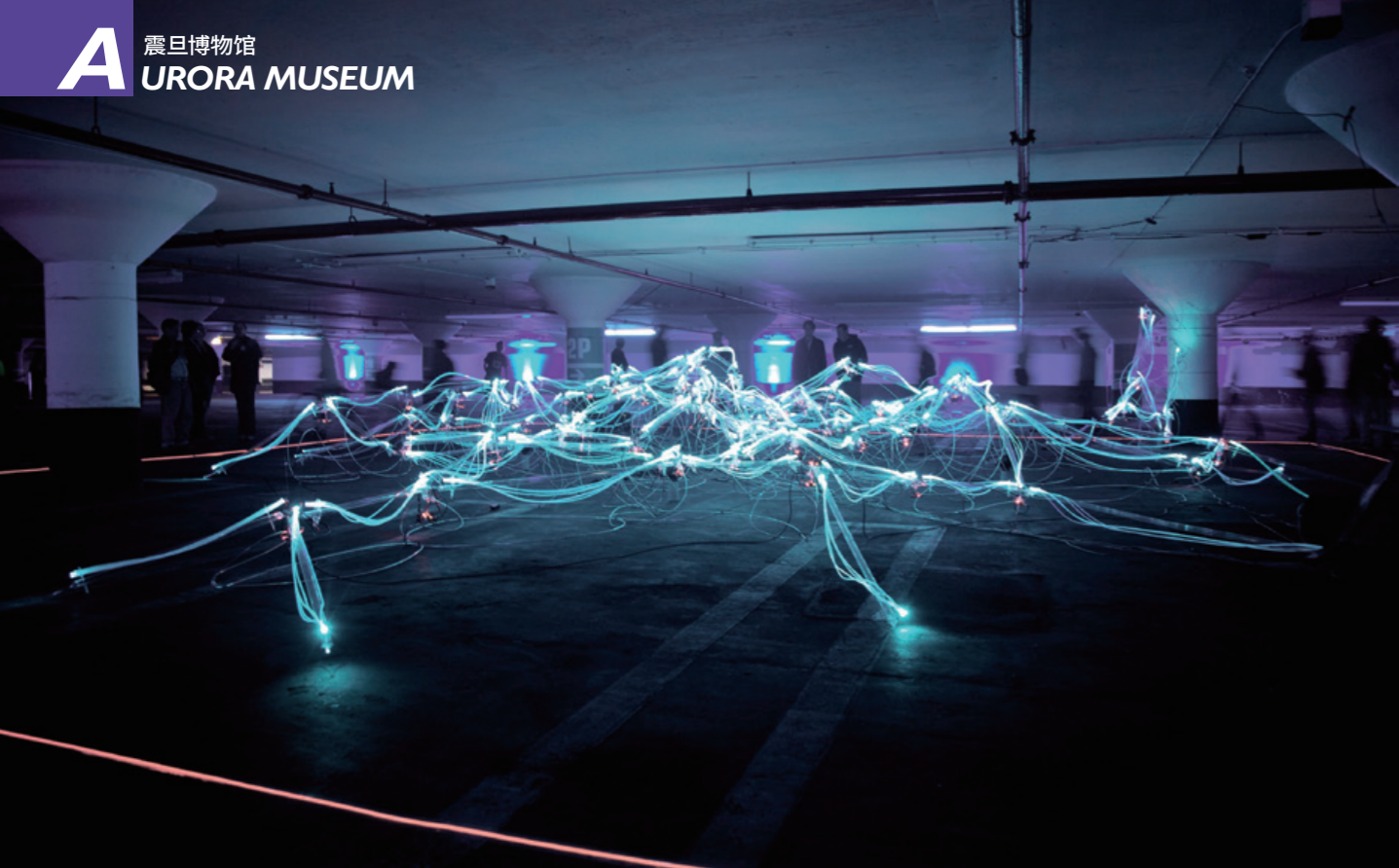


图四：快速会议解决方案



图五：意式精致培训空间





## 白领之夜讲座回顾

# 新媒体艺术何以发生

主讲人——白建松（复旦大学艺术教育中心）

图·文 / 震旦博物馆

距今2-3万年前的西班牙阿尔塔米拉山洞岩画中就有原始先民试图描摹动物行走的动态过程的痕迹（图一）。万年飞逝，这种原始的愿望早已被满足，新的概念也不断从中萌发。1827年，第一张照片诞生；近年，人工智能开始作画（图二）。艺术与科技的关系已经紧密到让人不得不开始反思人和艺术的意义，新媒体艺术也因此成为了近年的热点。



图一：西班牙阿尔塔米拉（Altamira）山洞岩画，距今2-3万年。图二：谷歌公司人工智能网络深梦（Deep Dream），《月球时代的白日梦》（Moonage Daydream），2016年。图三：斯特拉瑞克（Stelarc），Ping身体（Ping Body），1996年。将身体控制权通过互联网交由远程观众控制。



看更多精彩活动



图四：《运动之路和动态序列》，贾科莫·巴拉（Giacomo Balla），1913年。图五：《4' 33''》，约翰·凯奇（John Milton Cage），1952年。图六：白南准（Nam Jung Paik）《电视佛陀》，1975年。

## 新媒体艺术是什么？

新媒体艺术以侧重点划分，大体上可以分为两类，其一为基于内容的艺术，以多样媒体呈现内容表达为目的，如2D、3D动画艺术、程序与软件艺术、数字电影电视艺术及数字图像等等；其二为基于网络与媒介的艺术，以形式的革新和新技术的尝试为特征，如交互装置艺术、远程通讯艺术（图三）、生物基因艺术、游戏艺术等。

尽管形式千变万化，但新媒体艺术依然有一些共有的特点。它们大都具有较强的体验性和互动性，将观者的行为纳入作品的一部分，因此对于观者来说会有一定的沉浸感。在实践中，作品本身还具有可复制性和可编辑性，同时，商业和娱乐也是新媒体艺术的一大取向。

## 新媒体艺术从哪来？

艺术的发生和作用比我们想象中要复杂得多。从古至今，艺术、科技、社会的闭环不断滚动，推动着艺术认知的演进。从原始时期到文艺复兴，艺术这一门类逐渐从民生中脱离，并形成了超然的阶层。直到现当代，艺术开始回归生活，更多地成为现实的隐喻、思想的表达和反思的载体，并开始主动地回应社会和技术的发问。

照相术的出现使人们注意到物体的不同面

向，于是以毕加索为代表的一群艺术家们将同一物体的不同角度组合在一幅平面画面中，是为立体主义；摄影摄像技术对于动态的描绘催生了未来主义关于时间变化的思考（图四）；一战之下，反现实、反艺术和反传统的虚无造就了达达主义，而这种反传统的思潮继而带来了艺术疆域之问，无声的音乐（图五）、身体的行为、动物的尸体，无一不可被冠以“艺术”之名。

于是，思想和技术的双重冲击之下，新媒体艺术的到来也就水到渠成。正如白南准所提出“正如拼贴画技巧取代油画颜料一样，阴极射线管（CRT）将取代画布”（图六），新媒体艺术家并非是不再作画，而是在思想和技术的演变之下，这门艺术作画的原料由传统材料变为了电子材料。

## 如何面对美术馆里的新媒体艺术？

首先，在欣赏古典艺术和新媒体艺术时，判断标准应有所不同，前者多为叙事和画面，后者多为形式和意涵。成年人和儿童对欣赏内容的选择也应有所不同，前者更需要反思，而后者仅需要熏陶和感受。更重要的是，欣赏作品时要充分相信自己拥有理解艺术品的能力，也要信任艺术家的思考过程，静下心来，才能充分感受人与艺术的关系。A



### 唐代·釉封接瓷匣钵

釉封接瓷质匣钵可以阻绝空气进入，  
让瓷坯在良好的还原气氛中烧出稳定的青绿色泽。(图一)

图片来源：《寺龙口越窑址》，页354，图彩图496。

## 古器物学讲座——中国古代陶瓷专题 ⑭

# 越窑秘色瓷

文/吴棠海·图/震旦博物馆

秘色瓷是晚唐——北宋时期越窑生产的高级青瓷，制作过程严谨特殊，釉色与众不同，是皇室宫廷专属的贡器，不仅“臣庶不能用”，一般人也很难见到，是中国陶瓷史上最美丽的迷团。本文根据考古资料选取若干精品，带领读者一睹秘色瓷的风采。

### 一、瓷质匣钵

匣钵是烧瓷的窑具，传统上以耐火泥土制作，到了晚唐，越窑核心地区上林湖后司岙窑场出现了瓷质匣钵，成为秘色瓷烧成的关键。

上林湖后司岙窑址出土的瓷质匣钵有钵形、筒形、葫芦形、圈形及M字形等样式，视瓷坯的形状大小搭配使用，大多采“一物一匣钵”的方式装烧。

例如图一之唐代匣钵由后司岙窑址出土，里面是一个花口碗，全器施釉，用钵形匣钵和圆形接圈承装，碗的足底以小泥块支垫，隔离匣钵，避免流釉沾黏，匣钵相接处则以釉料密封，阻绝空气进入，让瓷坯在良好的还原气氛中烧制，才能呈现稳定的青绿色调。

瓷质匣钵的土质也是经过仔细淘练的瓷土，封接处的釉料经高温熔融之后冷却凝结，必须打破才能取出瓷器，而且匣钵在烧制过程中与瓷坯同步收缩烧结成瓷，不能重复使用，成本之高，非常人所能负担，是少见的特殊工艺。

### 二、唐代秘色瓷八棱瓶

唐代秘色瓷以法门寺地宫出土者为代表。法门寺是唐代皇家寺院，塔基地宫出土的石刻“物帐碑”记载唐代皇室供奉13件秘色瓷器，数量和特征都与同时出土的碗盘碟相合，让世人终于见识到唐代秘色瓷的面貌。

除了这13件碗盘碟之外，地宫里还有一件如图二所示的青瓷八棱瓶也是秘色瓷之一。这件青瓷瓶的造型为小口、长颈、瓜棱腹、底足微撇之状，表面釉色天青，如冰似玉，清澈透亮，正是唐代秘色瓷的典型呈色。

类似的器物亦可见于上林湖后司岙窑址中，它们的胎体灰白，质感坚硬致密，通体施釉，釉色天青，底部有泥块支垫痕迹，或与葫芦形瓷质匣钵同时出土，说明唐代秘色瓷的胎釉特征及装烧工法，为其他秘色瓷提供鉴定的依据。

### 三、五代秘色瓷莲花式碗托

五代仍是秘色瓷烧造的成熟期，精美产品



### 唐代·秘色瓷八棱瓶

此器出土于唐代皇家寺院，  
釉色天青，如冰似玉，清澈透亮，  
正是唐代秘色瓷的典型呈色。(图二)

图片来源：《中国出土瓷器全集15陕西》，页35，图35。

可见于苏州市虎丘云岩寺塔及吴越国钱氏贵族墓的出土物里，其中最早发现的是云岩寺塔的莲花式碗托。

云岩寺的建立有一段曲折的过程，现存的寺塔建造于五代时期，塔内有数层天宫，纳藏许多佛教文物，其中一件青瓷碗托如图三所示，由瓷碗和盖托组合成器。



### 五代·秘色瓷莲花式碗托

瓷碗和盏托皆施满釉，釉色青翠碧绿，与莲瓣纹饰相得益彰，呈现优雅静谧的气质。(图三)

图片来源：《越窑、秘色瓷》，图31。



### 北宋·秘色瓷花口双蝶纹盘

花口式的瓷盘，内部阴刻双蝶纹，釉色青翠静雅，形制简洁迷人，是辽国王室珍贵的宝物。(图四)

图片来源：《越窑、秘色瓷》，图48。

此件瓷碗呈直口、深腹、腹壁圆弧收窄之状，外壁浅浮雕三重莲瓣纹，盏托的形状如豆，口沿外翻，刻饰双层莲瓣，圈足外撇，足壁以覆瓣纹为饰，整体犹如一朵逐瓣绽放的莲花。

瓷碗和盏托皆施满釉，足底有一圈泥块支垫痕迹，是越窑秘色瓷的烧制特征，而其釉色青翠碧绿，与浅浮雕莲瓣纹饰相得益彰，呈现优雅静谧的质感。

### 四、北宋秘色瓷花口双蝶纹盘

北宋时期，越窑持续烧制秘色瓷，除了供应宋朝皇室所需之外，也传到北方辽国，成为辽王朝的宫廷用器，如辽圣宗皇太弟耶律隆庆的爱女——陈国公主即拥有此类精品。

图四所示之青瓷花口双蝶纹盘出土于内蒙古哲里木盟辽陈国公主墓，盘口外敞，口沿做成六瓣式的花形，盘腹略微收窄，壁面以六道凸棱呼应盘口，圈足外撇，足内有泥块支垫，泥块痕迹比以前略长，形状犹如一道道的短泥条，是北宋秘色瓷的垫烧特征。



釉色青绿的秘色瓷香薰，盖面镂空卷叶纹，腹壁浮雕莲瓣，里面盛装舍利，是虔心供佛的珍品。(图五)

图片来源：《越窑、秘色瓷》，图60。

### 北宋·秘色瓷镂空卷叶纹香薰

瓷盘内部阴刻双蝶纹，器表遍施青釉，釉色青翠静雅，形制简洁迷人。与此器同出的还有许多精美的金银器、玉器、珍珠、玛瑙、水晶及琥珀等物，可见秘色瓷在辽国也是极为珍贵的宝物。

### 五、北宋秘色瓷镂空卷叶纹香薰

越窑位于浙江，五代以来为吴越国所统治，瓷业十分兴盛，北宋建国十八年后，最后一任吴越王钱俶献土入宋，越窑仍持续烧造秘色瓷，产品可见于相关遗址和古迹中。

例如图五所示之青瓷镂空卷叶纹香薰，由浙

江省黄岩市灵石寺塔出土，灵石寺塔为吴越国所建造，北宋咸平元年曾经整修过，此件香薰就是在这次整修时放入寺塔的天宫中。

香薰近似圆球状，上半部为器盖，盖面透雕三瓣式的卷叶纹，叶片表面浅刻篦纹，枝叶镂空处作为香烟散逸的小孔，盖缘和器身口沿环绕数圈弦纹，弦纹下方浮雕莲瓣，圈足外撇，釉色青绿典雅。

此器有烟熏痕迹，是实际使用之物，内部还有二圈墨书，记载供奉者的姓名、供奉时间及缘由，香薰内部盛装舍利，置放于佛像前方的铁盒中，不难想见当时以秘色瓷供佛的虔诚信仰。A

秘色瓷以釉色取胜，“千峰翠色”、“掬翠融青”是古代诗人的形容，美丽的釉色、坚硬致密的胎体及端庄典雅的造型，使其成为千古绝唱的珍宝。下期将以耀州窑为题，介绍此一窑系的发展脉络及特征。



## BOOK 震旦博物馆出版丛书介绍 西周玉器



西周晚期  
人龙纹玉璜



西周晚期 人龙纹玉佩拓片

**西周** 玉器在商代晚期的基础上继续发展，尤其重视玉器在礼制与德性方面的意义，器形纹饰迥异于前，具有鲜明的时代风格。本书由北京大学考古文博学院孙庆伟教授所执笔，书中收录震旦博物馆与其他公私收藏的西周玉器二百五十三组件，分为礼瑞用玉、佩饰用玉、丧葬用玉、似玉材质、改形玉器五项，并附导论一篇，内容丰富，论述精彩，引领读者综览西周玉器的文化内涵。 **A**



西周晚期  
玉串饰

### 【内容精选】

- 1、由古器物学的角度分析西周玉器的材质特征、琢制工具、成形工法、纹饰设计及其风格的演变。
- 2、运用详实的出土资料和相关的文献记载来说明西周时期的用玉状况，解释西周玉器的使用功能与制度。
- 3、以拓片辅助彩图，让读者更容易欣赏西周纹饰的独特设计与纹线之美。

### 玉器发展史系列

- 红山玉器 • 商代玉器 • 西周玉器 • 春秋玉器
- 战国玉器 • 汉代玉器 • 唐宋元明清玉器

### 馆藏精选系列

- 藏品图录 • 文物精粹 • 古玉选粹1
- 佛教文物选粹1 • 佛教文物选粹2 • 汉唐陶俑
- 青花瓷鉴赏 • 元青花瓷鉴赏 • 明青花瓷鉴赏

### 馆际合作系列

- 芮国金玉选粹—陕西韩城春秋宝藏

### 鉴赏研究系列

- 认识古玉新方法 • 传统与创新—先秦两汉动物玉雕
- 玉见设计—中国古玉形纹设计特展

### 书籍销售点

大陆地区 | 北京：罐子书屋、韞玉斋、中国文物书店、锦祥堂  
上海：震旦博物馆、罐子书屋

台湾地区 | 北部：“历史博物馆”、三民书局、汗牛文物艺术书店、华典文物书店、乐学书局、榜林文物书店、CANS艺术新闻杂志、蕙风堂、世界书局  
南部：库存书社（高雄）

- 大陆地区：86-21-58408899转606博物馆商店
- 台湾地区：886-2-2345-8088转1721 游小姐
- 官方网站：www.auroramuseum.cn



April 04

高8公分 / 震旦博物馆提供  
斗彩花果鸟纹高足杯  
明成化

## 馆藏 精粹赏析

文 / 吴棠海 · 图 / 震旦博物馆



多色系的五彩器于明代宣德创烧成功以后，到了成化时期发展出以高温青花勾勒全器纹饰的斗彩，成为世人眼中的极品，本期所要赏析的高足杯即是此一时期的作品。

**此器** 的口沿微敞，器腹略深，壁面向下收窄，底下具有高圈足，足底外撇，与杯口互相呼应。它的胎体细致，呈浅灰白色，釉层薄而带有淡淡的灰青，透明度高，泛着温润匀亮的光泽，是成化时期的胎釉特征。

杯子内部和高足部分留白，杯体外壁装饰花果鸟纹。纹饰以钴料绘画轮廓，罩上透明釉后高温烧成蓝色的青花线，再用红、绿、黄、褐等颜料填画树叶、果实及枝干，低温

烧成多色，组成斗彩装饰。

由于成化时期所用的钴料为国内生产的平等青料，经窑内高温烧制后，颜色淡雅柔和，其他低温釉彩的配色也有独到之处，再加上构图和笔触技法平和清秀，构成独特的风格。

相同的器物亦可见于台北故宫博物院的典藏中，莹润明净的质感、精巧秀丽的造型及幽静淡雅的美感，深获世人好评，是颇富代表性的成化精品。 **A**



## 爱心捐赠 让幸福更有温度

# 震旦集团物资捐赠 云集子长养老院

图·文 / 震旦集团



工作人员体验新沙发

爱心是冬日里的一片阳光，使人感到温暖，得到心灵的慰藉。爱心捐助是美好的情感，更是博大的胸襟。3月18日，震旦家具同仁们来到上海市云集子长养老院，进行爱心捐赠。在这寒冷的冬天，给长者们带来了一片温暖。

### 云集子长养老院

上海市普陀区云集子长养老院属于民办养老院，座落于上海市普陀区子长路426号，周边公交便捷外，还有三级甲等医院同济医院一墙之



同仁演示钢柜使用方法



邀请长者体验新座椅

隔，极大方便了老人就医问诊。震旦集团通过上海慈善基金会了解到养老院运营资金有限，存在办公家具缺口，于是第一时间组织内部同仁，进行家具物资捐赠。本次捐赠的物资有人体工学椅、培训椅、钢柜，尽可能解决他们家具缺口问题。

### 让服务更贴心

应受赠方要求，养老院近期正在改造升级，房间改造完后再摆放家具。于是，震旦提前组装好家具，套上保护膜，积极配合工作，期望养老院在更新完成后，第一时间使用全新舒适的爱心物资。

### 爱心倾注，细致入微

此次，震旦以捐赠人体工学椅为主，改善工作人员办公环境。大家齐心协力、井然有序

地卸货，将2件钢柜、2件小沙发、4把人体工学椅摆放在临时房间。震旦家具上海服务部纪焱检查、组装钢柜，徐汇责任中心叶志鹏演示钢柜、人体工学椅使用技巧。

脱去包装的人体工学椅，一下子就吸引了在场人的目光，在旁边“注意”我们很久的一位爷爷也要求体验，坐在椅子上，爷爷不停地说“舒服，舒服！”一边说着一边开怀大笑。A



长者试坐椅子，喜悦之情溢于言表

**在参与集团公益活动的同时，同仁们也收获了感动，收获了喜悦。尊老敬老，为老人们提供更好的服务和环境。震旦爱心捐赠，不只是捐赠家具更是一种社会责任，呼吁更多人加入慈善，帮助那些需要帮助的群体，真正做到回馈社会！！**

震旦月刊  
AURORA MONTHLY

欢迎订阅  
立即加入震旦集团网络会员



### A. 登录会员 享有四大优惠

- 1 免费订阅电子版《震旦月刊》
- 2 获得讲堂、研讨会、展示会等活动优惠讯息
- 3 不定期优先获得震旦相关产业会员优惠
- 4 增订/取消电子报、修改个人资料

### B. 给您两大平台



下载阅读

登入会员下载电子版月刊



多屏阅读

不论是PC桌机、平板、手机皆可阅读



立即扫描加入

加入网络会员

- 请上震旦集团网站: [www.aurora.com.cn](http://www.aurora.com.cn)
- 客服专线: 400-920-6568、800-820-0168



# 耐打精悍 智印精彩

ADC330MNA A4彩色激光多功能一体机

黑彩同速 33页/分钟A4输出



震旦办公系统

\*数据为上海震旦办公自动化销售有限公司实际测试

震旦办公自动化

上海市浦东新区陆家嘴富城路99号 震旦国际大楼36楼  
服务专线 800-820-0168 | 400-920-6568  
[www.aurora.com.cn/oa](http://www.aurora.com.cn/oa)

震旦  
AURORA

# CoLink

New series for better collaboration

## 迭变启航

“CoLink”意为“协作连接”，以专注、协作、学习、社交、放松  
5种办公模式，融入智能会议系统，实现多样高效的办公环境  
互联网时代灵活多变的办公模式，取势“CoLink”迭变启航！



最佳创新创优奖

2020中国设计智造大奖佳作

震旦(中国)有限公司 上海市嘉定区申霞路369号 全国服务专线: 800-820-0168 / 400-920-6568

Aurora (China) Co., Ltd. No.369, Shenxia Rd., Jiading Dist., Shanghai Service Hotline: +86-800-820-0168 / +86-400-920-6568



震旦家具官网



震旦家具微信