

名人讲堂

星巴克创办人—霍华德·舒尔茨
从平地而起的成功关键

艺文飨宴

馆藏精粹赏析
洋彩福庆连连纹双联瓶



1971年7月创刊·发行50年5个月

DECEMBER 2021 十二月号 No.605

迎向 2022

HAPPY NEW YEAR

疫想不到的未来

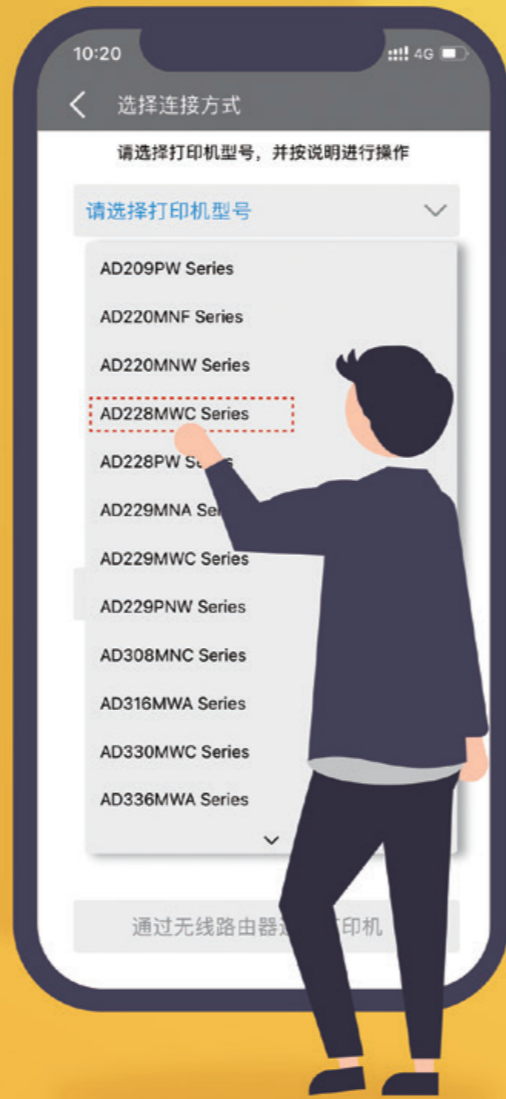


一场疫情席卷全球，促使企业数字转型，并且开始思考永续议题；
2022年，正是全球经济关键的转折点，
准备好一起启动新未来，成为新浪潮下的大赢家！



扫码关注
更多精彩等着您

家用商用兼顾 打印更自由



AD228MWC | AD228PW
A4黑白多功能激光打印机 | A4黑白激光打印机



京东自营旗舰店

挥别2021， 迎接更好的自己

20 21年即将进入倒数阶段，接连两年的疫情让许多人措手不及，也促使企业开始重视数字转型并思考永续议题；许多专家预测明年将是全球经济关键的转折点，本期封面以冰山视角引领读者思考，在面对不确定的未来，挑战如同隐藏在冰山下一角，该如何正面迎战，找出最佳解决途径。

本期主题“迎向2022年，疫想不到的未来”，带领大家掌握科技与人才，准备好面对新挑战；高德纳（Gartner）公司提出未来12大关键技术预测与分析，认为对企业来说，必须跟上数字时代中每项变化和进步，才能立足于当今世界，也唯有积极应用新技术的产业，才能迎来新的产能和发展。

人资专家晋丽明在职场上的建议，认为未来在危机过后，逆势出手抢人才的公司，想要延揽的不是一般人，而是具备即战力，能跟上趋势的职场高手，且须具备更高的知识与技能，以随时因应被机器取代的风险！

名人讲堂单元星巴克创办人霍华德·舒尔茨，分享星巴克成功关键，强调将永续经营做为企业目标，在获利及社会责任之间保持平衡；并要求同仁把工作当成是自己的事，对自己、家人以及顾客，负起一份责任，让星巴克成为受敬重的世界品牌。

岁末年终之际，在大家开始着手年度计划的同时，借以反思过去一年的自己完成了哪些目标？确立好方向和目标后，一起持续静心、耐心学习，以更美好的自己，迎接2022年！**A**



编辑聊天室

《震旦月刊》主编
苏美琪 Maggie Su

震旦月刊 AURORA MONTHLY

1971/7/1号创刊 · 2021/12/1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 黄玲琳、于蒂、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

本月刊为公益发行，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。本月刊所使用之
商标或著作皆属权利人所有。



四川峨眉山有“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。

震旦月刊

AURORA MONTHLY

No.605
DECEMBER 2021



A p.14

对企业而言，跟上未来数字时代中的每项变化和进步，是相当重要的一环



A p.22

星巴克创办人——霍华德·舒尔茨



A p.30

装置艺术——花莲“野地里的床”艺术装置《海景第一排》

E 编辑台上 EDITOR'S WORDS

01 挥别2021，
迎接更好的自己
文/苏美琪

M 大师专栏 MASTER COLUMN

04 如何营造信任感？
文/天下杂志出版社

T 科技速报 TECHNOLOGY

08 2022年科技趋势抢先看！
文/张志康

COVER STORY

一场突如其来的疫情席卷全球，全面改变经济发展！过去的2021年，我们看见数字技术的转型与诞生，未来的2022年，让我们掌握先驱，成为职场新赢家。



M 大师轻松读 MASTER 60'

10 未来，每个事业都关乎科技
编译/大师轻松读

C 封面故事 COVER STORY

12 启动2022新未来
序言/苏美琪

14 迎向科技下一步
12大关键技术预测
文/高德纳 (Gartner) 公司

18 职场高手下一步
不是你的选择，
而是时代的要求！
文/晋丽明

C 名人讲堂 CELEBRITY TALK

22 星巴克创办人——霍华德·舒尔茨
从平地而起的成功关键
文/联经出版社

M 职场观点 MANAGEMENT

26 正念认知释放压力
当你前面有阴影，是因为背后有阳光
文/黄至尧

D 玩味设计 DESIGN

30 装置艺术之美
在山海环抱中 感受自然魅力
文/李俊明

L 乐活人生 LOHAS LIFE

35 一年四季“这样吃”
中医师教你养生护脾胃
文/郭大维、王瑞玲

A 跃升震旦 AURORA NEWS

40 为实现美好办公生活助力
震旦家具Puffy荣获“白玉兰杯”
上海设计创新产品优秀奖
图·文/震旦家具

43 以意式办公生活解决方案呈现办公新生态
ESTEL意大利Expand Center
共享办公联合展厅
图·文/AURORA ESTEL



A 震旦博物馆 AURORA MUSEUM

46 白领之夜讲座回顾
审美与生存（上）
——叔本华的审美救赎
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②
宋元景德镇窑瓷器
图·文/吴棠海

52 震旦博物馆出版丛书介绍
青花瓷鉴赏
图·文/震旦博物馆

53 馆藏精粹赏析
清道光
洋彩福庆连连纹双联瓶
图·文/吴棠海

L 爱心公益 LOVE ACTION

54 爱心传递，温暖常在
震旦集团向上海甘泉宏利敬老院
捐赠家具物资
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 如何营造信任感？

担任Apple、Google、Amazon等企业顾问，被誉为“万亿教练”、“硅谷总教头”

从友谊、爱情、家庭到事业，对于任何关系来说，信任都是最关键元素。这也是孕育硅谷风云人物的传奇教练比尔最珍视的价值。他认为，信任是所有关系的基础。

虽然对于多数生意上的关系来说，除了信任，还有其他重要因素，例如个人目的、双方利益交换等。但是比尔永远把信任摆第一，他也非常擅长和不同的人建立互信。一旦有了互信基础，他就会力挺你到底。比尔深信自己指导

的人能够取得非凡的成就，因此坚定不移的给予支持。

信任具备以下意涵

1) 信任意味着信守诺言

如果你告诉比尔会去做一件事，那就要做到。对他来说也是一样，他说过的话一定会兑现。信任意味着忠

诚。对彼此忠诚，对家人和朋友忠诚，对自己的团队和公司忠诚。当乔布斯在1985年被赶出苹果时，比尔是少数公开表态力挺乔布斯的人。乔布斯不曾忘记那份忠诚，也为两人日后的亲密友谊与工作关系打下坚固的基础。

|| 比尔可以在很短的时间内，营造出信任感，与人建立融洽的关系，令你感到安心，感觉受到保护。营造信任感，是好教练的必要条件。||

2) 信任意味着正直

比尔总是很坦诚，也期待别人对他坦诚。信任还意味着能力，意味着相信一个人真的有能力、有技能、有力量 and 肯努力去完成他所承诺的事。

3) 信任涉及保密

施密特担任谷歌执行官时，曾有一位团队成员罹患重症（日后康复了），但他选择不告知施密特和团队里的其他成员，比尔是唯一知情的人，他没有告诉任何人。施密特后来知道这件事，但他并没有因为比尔隐瞒此事而生气，反而更加信任他。

比尔是个能保守秘密的人，就连在施密特面前也一样守口如瓶，因此他可以成为团队中每个人的知己。这对一个教练来说是非常重要的



的，因为教练永远必须知道发生了什么事，对于被他指导的人来说，他们也需要知道比尔会尊重他们的隐私。

担任过谷歌与@Home高阶主管的吉尔伯（Dean Gilbert），也是一位优秀的管理教练。他指出：“比尔可以在很短的时间内，营造出信任感，这是他的天赋。

他有办法与人建立融洽的关系，令你感到安心，感觉受到保护。营造信任感，是好教练的必要条件。”

练习全方位聆听

“与人沟通时，首先要专注，把所有注意力放在聆听对方说话；不要一边听，一边想着自己接下来要讲什么。接

着提问，以厘清真正问题所在。最后，通过激发对方的效能感、归属感、自主感，以达到真正有效的沟通。”

在接受比尔指导的时候，你会发现他在全神贯注的听你说话。他不会在过程中去接听电话或收信，也不会偷瞄手表、看向窗外、心思游荡。他会让你知道，他是和你在一起。

前美国副总统戈尔说，他从比尔那里学到最重要的一件事，就是“把注意力放在面前的人，仔细聆听，接着才开始讨论，要达到真正有效的沟通，专注、聆听、对话，是有先后顺序的。”谷歌资深副总裁尤斯塔斯称比尔的沟通法是一种“全方位聆听”，学界则称之为“积极聆听”（active listening）。

比尔是从篮球教练伍登（John Wooden）身上学到这门技术的。伍登认为，许多领导人的共通特质是不听人说话：“如果我们多听，肯定会更有智慧。不只

仔细听，也不要去想自己接下来要说什么。”

比尔采取苏格拉底的方式，倾听之外，会问大量的问题。2016年《哈佛商业评论》有篇文章指出，提问对于成为优秀聆听者至关重要：“能不时提出问题、找出隐藏含义与洞见，是最懂得聆听的人。”

领导者应该提问没有标准答案的问题，接着认真聆听回应。2016年的研究发现，这种真心请教的沟通形式之所以会奏效，是因为激发跟随者的三种感知：效能感（competence），感到被挑战，然后试图战

胜；归属感relatedness），有同舟共济的感觉；自主感（autonomy），感觉自己能掌控局面，同时又有选择权。

效能感、归属感、自主感这三种感知是心理学教授德奇（Edward L. Deci）与莱恩（Richard M. Ryan）率先提出人类动机理论中，与自我决定有关的关键要素。如同谷歌早期的高阶主管、曾协助推出公司旗舰广告产品AdWords，日后还领导YouTube的卡曼加（Salar Kamangar）所言：“比尔能够激励人心。不论我们讨论什么，我都感到有人听见我、理解我、支持我。”**A**



|| 与人沟通首先要专注，把所有注意力放在聆听对方说话；接着提问，以厘清真正问题所在。最后，通过效能感、归属感、自主感，以达到真正有效的沟通。||

你问我答

No. 605

《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

星巴克追求的核心目标，是在获利及_____之间保持微妙的平衡。并对自己、家人以及顾客，负起一份责任。

A 商业价值

B 社会责任

C 品牌效益

D 企业形象

扫描看解答



数字解码



看更多科技趋势

2022年科技趋势抢先看!

文/张志康·资深媒体记者

虽然全球仍在新冠疫情的笼罩下，但随着各主要国家新冠疫苗接种比例提升，全球经济逐渐复苏。与此同时，有些“趋势”逐渐成为进行式，一步步走向产业主流，也有一些趋势，依然“雷声大雨点小”。



800 亿美元

Mini / Micro LED

随着三星及苹果在2021年分别在自家的显示器及笔记本电脑上搭载使用Mini LED技术的面板，Mini/Micro LED将自2022年起，逐渐加速商品化的脚步。苹果及三星也率先布局、抢占Mini/Micro LED供应链中技术与供货量的主导权，并进一步掌握市场上的定价能力。Research and Markets的评估报告指出，Mini/Micro LED的全球市场将从2021年的7.05亿美元增长到2026年的115亿美元，2021-2026年期间的复合年增长率（CAGR）为74.8%。

数据来源/Research and Markets

10 万亿赛道

我国投资布局 第三代半导体

《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》中，集成电路领域称要取得碳化硅（SiC）、氮化镓（GaN）等宽禁带半导体的发展。据不完全统计，2021上半年，新增第三代半导体签约项目超11个，同比增长10%，涉及江苏、上海、河北、山东、山西、陕西、广东、浙江、新疆等9省市。目前，我国第三代半导体产业初步形成了环渤海、长三角、珠三角、闽三角、中西部等重点区域。其中，长三角地区产业集聚能力凸显。

数据来源/集微网

80 亿美元

韩国拼转型 组元宇宙联盟

Facebook CEO 马克·扎克伯格2021年10月28日宣布将公司名字改为Meta，全力进攻元宇宙（Metaverse）商机。让“元宇宙”这个出自科幻小说的技术，成为2021年底最热门的科技话题。其实脸书并不是第一个看好元宇宙商机的企业，早在2021年5月，韩国科技部便成立了“元宇宙联盟”，集结了三星、LG、现代汽车、Kakao、Naver、KT、乐天世界等200余家企业，并自2022年下一波数字整合预算中，拨款约80亿美元，整合韩国现有的科技及娱乐优势，打造一个跨国境的虚拟现实社交平台。

数据来源/金融时报、Korea Economic Daily

3.8 万颗

低轨卫星全速进攻 网络无死角

美国联邦通讯委员会（FCC）公布的最新数据显示，可见的未来全球将新建、扩增3.8万颗低轨卫星，这还不包括已核准SpaceX星链计划（Starlink）的7,500颗。目前全球主要四大低轨卫星营运商分别是美国Starlink、英国政府与印度电信合作的OneWeb、加拿大Telesat，以及Amazon旗下的Project Kuiper。随着这些业者逐步提供宽频上网服务，预估在2029年，全球卫星通讯整体服务产值将达187亿美元。和硕董事长童子贤也在今年9月底指出，预估在未来5年内，低轨卫星通讯的整体产值将超过电脑市场，甚至能与现行的半导体产业一较长短。

数据来源/钜亨网

915.4 亿美元

世代交替 DDR5下半年渐成主流

随着Intel发布了第12代Alder Lake架构CPU平台，包括三星（Samsung）、SK海力士（SK Hynix）、美光（Micron）等DRAM大厂，也将逐渐量产DDR5。预估2022年DRAM供给位元成长率约17.1%，但在下半年DDR5逐渐成为主流后，价格将止跌回升，总产值将达915.4亿美元。另外，2022年支援PCIe Gen4的储存界面的NAND Flash在将进一步扩展消费市场的占有率。至于架构在新Alder Lake平台上的PCIe Gen5则将是企业级SSD的主要战场。整体而言，NAND Flash在2022年供给位元年增长率约31.8%，需求位元年成长幅度为30.8%。总产值预计增加741.9亿美元、年增7.4%。

数据来源/TrendForce、经济日报

未来，每个事业都关乎科技

编译/大师轻松读

你的事业（与生涯）在未来能否成长的唯一办法，要看你是否能聪明掌握科技，并建立起一个数字化事业。在今日，不管有没有自觉，每个事业都关乎科技。



更多精彩内容



所有 公司都在逐渐朝科技业发展，你必须建立适合员工独立思考的文化。你需要每个人都会问：“什么对公司最好？”“这件事难道没有更好的做法吗？”

为了设计出强大的文化，你需要：

思维 1 养成把顾客放在第二位的习惯

然后把员工放在第一位。理想情况下，你想要一种文化，员工在他们做的事情上可以成为最佳典范。这种环境会引起顾客注意，因为你的产品和服务会定期更新和改进。

思维 2 发现彰显文化的有效方法

阐明公司的使命、价值观和传统。对公司顾客做的事情大声宣扬且自豪。

思维 3 勿忘将你早期聘用的员工视为共同创办人

因为他们将为其他员工定下基调。务必确保并决定你想要和不想要的人格特质，并在雇佣员工时使用这些条件作为指引。优先让文化契合度高的人加入。

思维 4 拥抱多样性

这会让你看到机会并抵消谬误。多样性将确保你的事业不会变得单调乏味。

建立充满活力文化的一些好点子如下：

- 1 网飞有一份文化集（culture deck）——一组阐明公司主张的简报档案。它张贴在简报共享平台Slideshare，已有1000万观看次数。网飞将自己视为一支职业运动队伍。
- 2 健身平台ClassPass有一份书面宣言——强调其文化的5大支柱：成长、效率、积极、热情和赋权。
- 3 Instagram以标志性的Instagram主题标签命名公司的会议室——例如“#FromWhereIStand”。Paypal则以各国货币命名会议室。Airbnb的会议室装饰得就像Airbnb出租的房源。
- 4 Workday的共同创办人大卫·达菲尔德（David Duffield）会在新人到职的第一周带他们去喝啤酒——并向他们介绍公司的历史和价值观。仁科（PeopleSoft）的执行官会亲自面试所有新进员工，称他们为“文化上的共同创办人”。
- 5 莎莉·克劳切克（Sallie Krawcheck）找了一位与她完全相反的共同创办人——并确保她的投资公司Ellevest会雇用来自不同背景的人。

所有这些想法旨在建立一种强大的文化，以便在未来更好为你效劳。人们大多认为这有点像破解魔术方块，但现实是，你雇用什么人就会变成什么人。努力找出适当的多元组合吧。A

启动 2022 新未来

序言 / 苏美琪; 文 / 高德纳 (Gartner) 公司、晋丽明

一场突如其来的疫情席卷全球，全面改变经济发展！
过去的2021年，我们看见数字技术的转型与诞生，
未来的2022年，让我们掌握先驱，成为职场新赢家。



CHAPTER 1

迎向科技下一步
12大关键技术预测



CHAPTER 2

职场高手下一步
不是你的选择，而是时代的要求！



CHAPTER I

迎向科技下一步

12大关键技术预测

文 / 高德纳 (Gartner) 公司 · 美国IT研究与顾问咨询公司

现今科技技术迅速更迭带来了新产品、新行业，这些日新月异的技术和产品被广泛和深刻地应用于企业的数字转型中。对企业而言，跟上数字世界的每项变化和进步，是立足当今商业世界必不可少的重要一环，只有积极应用新技术的产业，才能迎来新的增长动力和发展潜能。

Gartner (高德纳) 是全球最具权威的IT研究与顾问咨询公司，成立于1979年。其研究范围覆盖全部IT产业，就IT的研究、发展、评估、应用、市场等领域，为企

业提供客观、公正的论证报告及市场调研报告，协助企业进行市场分析、技术选择、投资决策，为决策者在投资风险和管理、营销策略、发展方向等提供重要咨询建议，帮助决策



更多精彩内容

|| 对企业而言，跟上数字世界的变化和进步，是当今商业世界必不可少的重要一环，只有积极应用新技术的产业，才能迎来新的增长动力和发展潜能。 ||

者作出正确抉择。

近日，2021高德纳IT博览会 (Gartner IT Symposium/Xpo 2021) 美洲站峰会召开，Gartner发布企业机构在2022年需要探索的12大重要战略技术趋势。这是Gartner分析师们通过洞察，总结过去的实践经验得出来的观点精华和趋势展望。一起来看！

01 生成式AI Generative Artificial Intelligence

即将上市的生成式人工智能是最引人注目和最强大的人工智能技术之一。该机器学习法从其数据中学习内容或物件，并运用数据生成全新、完全原创的实际零件。

生成式人工智能可用于多种活动，如创建软件代码、促进药物研发和针对性的营销，但该技术也会被滥用于诈骗、欺诈、政治谣言、伪造身份等。据Gartner预计，到2025年生成式人工智能将占有生成数据的10%，而目前这一比例还不到1%。

02 数据管理架构 Data Fabric

在过去的十年里，数据和应用孤岛的数量激增，而数据和分析 (D&A) 团队的技能型人才数量却保持不变，甚至下降。其为一种服务于跨平台、跨业务使用者的灵活、弹性数据整合方式，Data Fabric是一种整合式数据架构，能够简化企业机构的数据整合基础设施，并创建可扩展架构减少大多数数据和分析团队因整合难度上升而出现的技術瓶颈。

Data Fabric的真正价值在于它能够通过内置的分析技术，动态改进数据的使用效能，使数据管理工作量减少70%，并加速数据的价值实现。

03 分散式企业 Distributed Enterprise

随着远程和混合工作模式的增加，以办公室为中心的传统企业机构，正演变为分散在各地的工作者所组成的“分散式企业”。

Gartner研究副总裁David Groombridge表示：“这是首席信息官通过重大技术和服务变革，提供无摩擦工作体验，不过事情总有两面性，这项技术会对业务模式产生影响。从零售到教育，每家企业都必须重新配置交付模式，才能支援分散式服务。两年前，全世界没有人想到自己能数字试衣间里试穿衣服。”

Gartner预计，到2023年，约75%充分发挥“分散式企业”效益的企业机构，将实现比竞争对手多25%的收入增长。

04 云原生平台 Cloud-Native Platform, CNP

为了能真正在任何地方提供数字能力，企业必须放弃熟悉的“直接迁移”并转向云原生平台。云原生平台运用云计算的核心能力，提供可扩展的弹性IT相关能力，“即时服务”从而加快价值实现时间并降低成本。

因此，Gartner预测到2025年，云原生平台将成为95%以上新数字倡议的基础，而在2021年这一比例只有不到40%。

05 自动化系统 Autonomic Systems

随着企业的发展，传统的程序设计或简单的自动化将无法扩展。自动化系统是从所在环境中自主学习的软件系统，与自动化甚至自主系统不同，自动化系统无需外部软件更新就可以灵活调整自己的演算法，使它们能够像人类一样快速适应现场的新情况。

Groombridge表示：“自动化系统近期被部署在复杂且安全环境中。而从长远看，这项技术将被普遍应用于机器人、无人机、制造机器和智能空间等物理系统。”

06 决策智能 Decision Intelligence, DI

一家企业机构的决策能力是其竞争优势的重要来源，而如今对这项能力的要求也越来越高。

决策智能是一门实用的学科。该学科通过

精准解析、精心设计做出决策的方式，以及根据回馈评估、管理和改进结果的方式来改进决策。Gartner预测在未来两年，三分之一的大型企业机构将使用决策智能实现结构化决策，进而提高竞争优势。

07 组装式应用程序 Composable Applications

在不断变化的业务环境中，业务适应性需求能够引导企业转向支援快速、安全和高效应用的技术架构。可组合的应用架构增强这种适应性，而采用可组合方法的企业机构在新功能的实现速度上将比竞争对手快80%。

Groombridge表示：“在动荡的时代，可组合的业务原则，说明企业机构驾驭对业务韧性和业务增长至关重要的加速变化。没有它的现代企业机构可能会失去在市场中的前进动力和客户忠诚度。”

|| Gartner的研究表明，表现最好的超自动化团队专注于三个关键优先事项：“提高工作品质、加快业务流程和增强决策敏捷性。” ||

08 超级自动化 Hyperautomation

超自动化通过快速识别、审核和自动执行尽可能多的流程来实现加速增长和业务韧性。Groombridge表示：“Gartner的研究表明，表现最好的超自动化团队专注于三个关键优先事项：提高工作品质、加快业务流程和增强决策敏捷性。”

09 隐私增强计算 Privacy-Enhancing Computation, PEC

除了应对不断成熟的国际隐私和数据保护法律外，首席信息官还必须避免因隐私事件而导致客户信任度下降。因此，Gartner预计到2025年，60%的大型企业机构将使用一种或多种隐私增强计算技术。

在数据、软件或硬件层面保护个人和敏感信息的PEC技术，能够在不影响保密性或隐私的情况下安全地共用、汇集和分析数据。目前这项技术被应用于许多垂直领域以及公有云基础设施。

10 网络安全 Cybersecurity Mesh

Groombridge表示：“数据贯穿了今年的许多趋势，但只有当企业能够信任数据时，数据才会变得有用。如今，资产和用户可能出现在任何地方，这意味着传统的安全边界已经消失。这就需要网络安全架构（CSMA）。”

CSMA说明提供一体化安全结构和态势，为任何地方的任何资产提供安全保障。到2024

年，使用CSMA一体化安全工具组成一个合作生态系统的企业机构，能够将单项安全事件的财务影响平均减少90%。

11 AI工程化 AI Engineering

IT领导人设法将人工智能集成到应用中，总是在从未投入生产的人工智能项目上浪费时间和金钱或在人工智能解决方案发布后努力保持它们的价值。而AI工程化是一种实现人工智能模型操作化的综合方法。

Groombridge表示：“从事人工智能工作的混合团队，是否真正能够为他们的企业机构实现差异化，取决于他们通过快速人工智能变革，不断提升价值的的能力。到2025年，10%建立人工智能工程化最佳实践的企业，从其人工智能工作中产生的价值，将至少比90%未建立该实践的企业高出三倍。”

12 全面体验 Total Experience, TX

全面体验是一项结合客户体验（CX）、员工体验（EX）、用户体验（UX）和多重体验（MX）学科的业务战略。TX的目标是提升客户和员工的信心、满意度、忠诚度和拥护度。企业机构将通过实现具有适应性和韧性的TX业务成果来增加收入和利润。A



本文出自微信公众号：
产业家（产业互联网第一媒体）
扫码查看原文



CHAPTER 2

职场高手下一步

不是你的选择，而是时代的要求！

文/晋丽明·104人力银行资深副总经理

新冠疫情在全球延烧近两年，这是人类史上空前的大灾难，大家都陷入兵荒马乱的危机中，国家、社会、企业、家庭与个人，究竟何去何从；在这个关键的时刻，考验着我们的应变能力、理性决策与前瞻智能。

面对 疫情的冲击，最弱势的族群，莫过于必须在职场打拼40年的上班族；如何洞悉环境与工作的质变，同时因应、调整观念与做法，才不会浪费了危机带给我们的启示。

企业如此脆弱，“无雇主时代”加速来临

疫情冲击下，已有数以万计的企业倒闭，其中受创最深的是中小企业，它们占比高，吸纳就业人力多，可以想象这两年的疫情，影响的

层面有多么广泛。

教育部预测，2021年我国高校毕业生将首次突破900万人，达到909万人，2022年，毕业生将超过1000万人，应届生求职数量远大于招聘数量。

虽然我国经济复苏较快，但就业形势依然比较严峻。在对未来市场环境预测不利的情况下，很多企业为了维持经营，不得不采用“断臂求生”的方式，削减员工，以节省成本。

另一方面，自由职业者越来越多。依据全球数据的统计，有52%的自由工作者为29岁以下的年轻人，88%在39岁以下，这样的数据趋势显示，年轻时代必需加速养成独立存活的本事，而企业组织也更难拥有这群崇尚自由、不愿被体制约束的主力军。

企业逆势揽才，找的不是一般人！

时间来到2021年11月，招聘软件发布的职位需求数量逐渐恢复。但是，对于上班族而

言，理想工作仍然难觅，因为工作职缺已有了很大的质变。

由于疫情加速了线上商模、5G、大数据、AI，甚至最新的虚拟世界“元宇宙”的发展，企业朝向数字化、科技化的脚步逐渐加快。就业市场上，不尽相同的各种“2021十大新兴热门职业”排行榜，都表明未来含金量高的职位多是高科技、高技术密集型的工作。

在危机过后，逆势出手抢人才的公司，不会轻易浪费子弹；他们要延揽的不是一般人，而是具备即战力，能跟上趋势、立即带枪上火线作战的职场高手。

新冠病毒肆虐，加速了企业数字化及拥抱新科技的决心与速度；AI、大数据、演算法、信息安全、区块链、5G等工程软件人才，由于供需失衡，身价水涨船高；理工科的硕士毕业应届生年薪可达百万元，3-5年经验的工作者，不到30岁，就能拥有2~300万年薪的身价，不同种类的职位薪资差别很大。



去“中心化”、“去边界化”，将大量取代现职员工

数字经济将为企业带来巨大变革，除了“去中心化”可以缩短供应链的串接流程，而“去边界化”更让企业拥有跨域发展的商机；这些借由科技快速进步所带来的改变，将促使上班族须具备更高的知识与技能，同时面临更低的保障，随时有被机器取代的风险！

根据普华永道（PwC）的报告显示，未来15年，美国16~24岁的年轻劳工，有39%的工作可能被自动化取代；而劳动力约有47%的劳动者因为从事的是重复性的中阶工作，也有被取代的高风险！如果这群人不能重新学习技能，将很难重返职场！

新冠疫情肆虐，让全球上班族启动了一场史上最大规模的在家上班（WFH）实验，欧美各国长达15个月，Google、Apple已无法召回所有员工返回工作岗位，传统、制式的

工作模式已逐渐式微，企业与职场工作者在疫情冲击下，开始思考远程工作、居家上班的优点与效益，即使传统的“面对面”上班模式，也在“人命关天”的前提下，突破了观念与资源的限制，“朝九晚五”、“集中在办公室工作”的样态，遭遇检讨与改革的挑战。

问问上班族，想继续在家上班还是返回办公岗位，应该有过半数的人，希望维持在家工作，或是每周出勤2~3天，因为长期在办公室工作，除了浪费通勤的时间，也有碍身心健康；历经这波在家工作的体验后，大家觉得在家工作更能专注、不被干扰，也能让工作与生活平衡。

大多数离开办公室的上班族，在新冠病毒的威胁下，思考的不是只有如何克服万难，达成工作使命，还有更深层的人生与工作意义，在家上班即使有许多的优点，但是，仍然让许多上班族拉长工时、增加会议频度，同时工作与生活的界线也变得模糊。



根据PwC的报告显示，未来15年，美国16~24岁的年轻劳工，有39%的工作可能被自动化取代；而劳动力约有47%的劳动者因为从事的是重复性的中阶工作，也有被取代的高风险！

大离职潮对上班族的影响

在挥之不去的疫情阴影与不确定的未来，让职场工作者更珍惜自己，不想为了工作付出所有的时间与心力，并且重新思考生命的意义与价值。加上许多雇主并未考量员工的处境，导致欧美出现“大离职潮（The Great Resignation）”的现象，25~40岁的Y时代工作者，渴望更人性化的管理制度，也更重视工作的目的与成就感！

然后，疫情促发的去中心化、分散组织结构，已经成为企业经营必须正视的新模式，同时疫情引发的恐惧与人们对待生活及工作的思维也产生质变。而历经疫情风暴的上班族，更必须有下列的认知，以迎接后续的职场挑战！

第一）专业必须跟上时代的趋势

不管学什么专业、身处何种产业与职务，必须跟上时代的脚步；结合线上商模、善用数字科技、加速跨域交流与整合，同时，不能停止阅读与学习，因为创新的元素，源于追求新知、拥抱改变的移动力。

第二）时间不等人，速度决定成败

未来竞争速度的时代，没有“万事俱备”的一天，“东风”不是等来的，而是创造出来的；谁能运用有限资源，在最短的时间内，做最多有意义的事、产出绩效，就是市场的赢家。而企业找高手，不会受限短期的变数与危机，只要是战将，公司永远“虚位以

待”。亲爱的朋友们，工作与职场的挑战只会越来越艰难；“成为职场高手，不是你的选择，而是时代的要求”。

第三）谁是关键人才？疫情给了新答案

未来的企业组织，只会存在两种人：“能整合资源的主管”与“关键人才”；其他的人力，都会被信息系统及AI人工智能取代。“极简化的经营模式”将会成为主流；而支持企业营运的关键人才，必须具备“更宽广的思维”、“更多元的执行力”、“更弹性的作业模式”、“更强的纪律”以及善用应运而生的“科技与智能化平台”，可以预见的是，“百中选一”的选秀竞争，只有真正的人才才能获得青睐！在新冠病毒疫情的摧残下，企业“关键人才”已被重新定义，面对这样的人才启示，企业与个人准备好了吗？

第四）“危机就是转机”，是针对有想法的人

我们无法改变环境，只能调整自己；当大家坐困愁城、被铺天盖地的疫情信息笼罩时，“有想法的人”不会裹足不前、平白虚度光阴。人类处于与COVID-19对抗的重要阶段；却也是上班族面对职涯变局的关键时刻！

最后，谨以美国作家马克·吐温的名言来与读者共勉：“人一生中最重要的两天就是出生那天和发现人生目标的那天。（The two most important days in your life are the day you were born and the day you find out why.）在乱世之中，所有的上班族都要再深切的省思，重新探索人生中最重要第二天！**A**



星巴克创办人
霍华德·舒尔茨

FROM THE
GROUND
UP

从平地而起的成功关键

图·文 / 联经出版社

星巴克创办人霍华德·舒尔茨在担任星巴克执行官的后期，曾陪伴星巴克走过低潮，最后成为全球规模数一数二的大型企业。对此，舒尔茨感到开心，他开心的不是利润丰厚；而是星巴克得以运用其广大影响力，实践企业社会责任。舒尔茨心中对于国家与社会的期许与愿景，犹如散落的拼图，而他正一片一片地将它拼为完整的图案。



看更多名人讲堂

|| 星巴克希望成为“全世界最有组织及值得敬重的品牌，以启发及培育人文精神闻名”，并以七大步骤引导伙伴提升自己的高度及获利。||

星巴克的衰退不是单一的过失所造成的，所以要改造公司回到良好的状况，同样需要许多步骤的组合。在公司内部，我们把星巴克历史上的这段期间称为“大改造”。

我总是说，在我们促进人与人之间的联系，包括在我们的店里、社群及办公室时，这就是星巴克最美好的状态。要达成这种无形的目标，需要无数的细节加总在一起：友善的咖啡师以专业手法为你准备饮料，让人感觉新鲜又熟悉的店内装潢，饮料能反映出顾客的多变生活风格，店长擅长带领团队并监督预算，工作伙伴得到照顾和公平的报酬。这些要素和公司的收益及利润没有直接关系，但是当它们结合在一起，便能为顾客打造出我们内部所说的“星巴克体验”。

星巴克的转型议程与七大步骤

我们在这些年来不断背离这些元素，造成了微妙的伤害。我们失去了让星巴克变得特别的愿景，也逐渐不在乎细节。我一回任执行官，立刻召集了包含新进及资深伙伴的小组，展开头脑风暴。创意公司SYPartners精心策划，把这场会议设计成一种体验活动，就像我们的咖啡店一样。SYP团队引导我们进行练习，带动音乐、艺术及商业的谈话，并且激发个人对话。我们个别省思梦想，诚实面对公司的状况。我们为何失败？要如何以不同的角度去看市场？我们能如何重新构想星巴克，但是仍坚守我们的价值及传承？

这场头脑风暴是启发及想法的碰撞。不久前，我们用心写下一页备忘录，清楚表达了一个全新的愿景，以及达成目标的步骤。我们把名称定为“转型议程”，并且发送给办公室的每一位伙伴，以及每家店的店长。

备忘录中提到，我们的目标是成为“全世界最有组织及值得敬重的品牌，以启发及培育人文精神闻名”。接下来在备忘录中总结出七大优先步骤：“受到大众认同为毋庸置疑的咖啡权威、以更好的训练及全新福利雇用及启发我们的工作伙伴、重新激起顾客对我们品牌的情绪依附、在世界各地开店，但设法让每一家店感觉像是当地社区的核心、在采购及环保方面成为领导者、打造适当的全新产品，帮助收益成长、实行效率及获利更高的商业模式。”

伙伴们把备忘录贴在办公桌旁，还有店里。这项任务为他们之中的许多人带来一种全新的使命感。星巴克再次把目标提升到超越咖啡及获利。我们有理由超越自己的高度。这七个步骤也带来一种安全感，因为这是一份蓝图，引导伙伴如何使用他们的时间及公司的钱。

接下来的两年，星巴克引进新产品，例如星巴克VIA即溶咖啡；我们更新店内装潢，展示咖啡豆并强化社群情感；我们在墙上挂着出色的巨幅咖啡农场照片，或是出自当地艺术家之手的画作；许多店面都在公共座位区设置了长桌；我们升级店内的技术，让伙伴为顾客餐点结帐时变得更容易；我们汰换浓缩咖啡机，改用较低矮又美观的款式；我

们开始在社群媒体上和顾客沟通；我们提高对世界各地咖啡农的支持；我们的咖啡店里再次弥漫了现磨咖啡豆的香气。

关闭分店、重新训练员工，从根本做起是最重要的事

二〇〇八年二月的某一天，我们在全美同时关闭七千一百家分店，以便重新训练我们的咖啡师制作浓缩咖啡的手艺。同时关闭分店达到两项目的：这一来能有效地教导十三万五千名咖啡师如何正确倾倒浓缩咖啡和蒸热牛奶，立刻改善数百万份饮料的品质；大举关闭分店也成为一种公开说明：星巴克是认真想要变得更好。

在所有的步骤之中，最有价值的一项是在我们的咖啡店内，把重心放在伙伴身上。当你创立一家公司时，你不能高高在上地指挥

运作。你没本钱这么做，你要考虑到每个细节。

在星巴克历史上风雨飘摇的这段时期，我们需要让自己回归到细节上。星巴克的主管，包括我在内，停止从三万尺的高度来管理价值一百亿美元的事业，而是单纯从零售商的角度去思考。

星巴克咖啡店的每一位店长，实际上都是监督价值百万美元事业的企业家。要改善公司的财务表现，我们需要全美将近一万名店长能增加他们单店的业绩和获利、我需要每位店长都能觉得自己该为各自店里的表现负责。每个人都需要明白自己需要付出什么，以及公司的生存处于危急关头。他们也需要实体上在相同的空间里共处。店长们肩并肩围坐在桌旁，聊聊他们听到些什么，交换故事、彼此学习，感受伙伴之间的情谊。我需要成为他们中的一分子。



II 星巴克追求的核心目标，是在获利及社会责任之间保持微妙的平衡。并要求同仁把工作当成是自己的事，对自己、家人以及顾客，都要负起一份责任。II

“我们在此齐聚一堂，歌颂我们的传承及传统，同时也针对我们身为领导人该负起哪些责任，做出一场诚实又直接的对话”，我上了台之后这么说。“我们不是一家完美的公司。我们每天都会犯错。”我解释我们正面临了或许是打从经济大萧条以来，最困难的经济状况。“这是真的，不是闹着玩。”我说明人们不如以往那么有钱，星巴克更常成了一种权衡性的购买。

选择做出对顾客正确的事，不只是营利

我们的店长需要明白，他们如何能成为解决方案的一部分。“把它当作是你自己的事，这是什么意思呢？”我问在场的每个人。“当你知道，你递给顾客的饮料并未达到浓缩咖啡的最佳标准，这又代表了什么呢？对于我们所观察、体验的事情，还有学习到的事，我们每个人都负起义务及责任。”

假如拿铁不够完美，我允许他们把它倒掉，重新制作一杯。我要求他们选择做出对顾客来说是正确的事，也等于是给了他们当领导者的许可。我也要求他们把工作当成是自己的事，对自己、彼此、家人，以及那些来到他们面前、仰赖我们保存并提升星巴克体验的人，都负起一份责任。

我们过去享受的成功果实，并不是应得的权利。我们必须每天付出努力，一次一杯地累积而来。我请求他们不要只是提高业绩而已。假如星巴克不是营利事业，我们就不会存在；假如我们不存在，我们就无法继续打造人际连

结，追求我们的核心目标，也就是我们一直努力想达到的，在获利及社会责任之间保持微妙的平衡。

每位顾客都应该得到完美的饮料，并且在这个可能感觉失去人性的世界上，得到人性的对待。提醒我们的伙伴别忘了这个双重角色。“星巴克品牌的力量并不是某种外在的力量”，我在结尾时说。“这力量来自于你。”^A

名人档案 |



霍华德·舒尔茨
星巴克创办人

星巴克咖啡公司前执行官及董事长。在布鲁克林的公共住宅区长大的，是家中第一个大学毕业生。他创立一家小咖啡馆事业之后，买下了星巴克，从十一家咖啡店成长为旗下有超过两万八千人的企业。

好书推荐

《平地而起》 星巴克与绿围裙背后的承诺

作者：霍华德·舒尔茨、琼安·戈登
出版社：联经出版社

星巴克创办人霍华德·舒尔茨以企业领导人的智慧，无私分享、激励人心之作，希望通过这本书，引领读者思考如何改变社会、改变自己与他人的生活。



正念认知释放压力 当你前面有阴影， 是因为背后有阳光

文 / 黄至尧 · 知名人力资源专家博士



看更多人资观点

专栏作者 |



黄至尧
人力资源专家

新冠疫情以来，商业环境出现前所未有的不确定性。全球化重构过程当中，企业处于随时被颠覆淘汰的边缘，员工更是充满不同程度的焦虑、烦躁和压力。来自日本的研究指出“心理健康问题”有普遍化与年轻化的趋势，日本情绪障碍症协会（Japan Society of Mood Disorders）将职场压力所引发的忧郁状态定义为“职场忧郁症”。



高达 80%职场人士都感受到来自工作、人际关系、企业文化的压力。若不能妥善处理自身的心理健康状态，将直接影响工作绩效，如何让自己充满正能量变得越来越重要！



“正念认知疗法”是以认知行为治疗为基础，融入正念减压疗法发展而成；科学证实“正念”有助身心健康，走出惯性思维、情绪模式，能有效提升情绪管理能力。

Q1 我该如何保持心理健康？

第一步：意识自己的压力水准

意识到压力，才能有效地面对。怕就怕根本意识不到压力的存在，又或意识到压力，不知道如何面对。Deloitte Insights调研报告中将压力分为3个层次：

压力 1 好的压力 (Good stress)
因为想把事情做得更好让人产生动力

压力 2 可容忍压力 (Tolerable stress)
周边的环境与资源给予足够的支持去完成

压力 3 有毒压力 (Toxic stress)
压力不能控制，可能导致身心透支、崩溃

“情绪量表”能够快速有效评估当下心理健康状态，受测者通过4类正向指标了解情绪管理能力与压力承受程度及3类反向指标，了解忧郁倾向与对现实的认知感，每6至9个月

定期检视，可降低因心理健康问题影响工作表现，并快速做出因应方案。全球目前有3.5亿忧郁症患者，心理健康绝不能掉以轻心。

第二步：释放压力

知名正念专家张振兴老师强调，减压可以通过正念 (mindfulness) 而不是压抑、逃避或冲突。正念认知疗法 (MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy) 是英国牛津大学威廉斯等三位教授，以认知行为治疗 (CBT) 为基础，融入正念减压疗法 (MBSR) 发展而成，英国有超过五千位正念老师在校园教授正念。大量科学实证研究亦证实正念有助身心健康走出惯性思维、情绪模式，能有效提升情绪管理能力。

职场正念 3 步骤：

停 当压力导致惯性想法、情绪或身体感受来得又急又快的时候，第一步一定是先停下来专注呼吸，集中注意力专注当下每一次的呼吸，先将自己的身心稳定下来。

看 带着觉察、接纳、不评价的态度，惯性情绪会影响我们的判断，务必提醒自己打破惯性想法，眼见不一定是事实。例如：部属工作时打瞌睡，是因前一晚通宵加班又或是去狂欢，感受自然不同。



听 倾听内心的声音，工作是否感到价值、特别想完成的事？对未来的期待？对你来说最重要的事情是？弄清楚自己的价值观、重视的人事物，才会走得更远更快乐。

第三步：培养正能量

1 什么是“正能量”？

我个人比较喜欢的定义是：可以带给自己与他人积极向上的心态与行为，包含但不限于希望、力量、方向、自信、快乐。保持“正能量”能够帮助自己在犹豫不决或艰困的环境中，持续坚持冲破困境的力量。

2 心态调整很重要

正能量不是盲目的乐观，过于乐观，极可能忽视风险。反之过度悲观，遇事总认为问题严重，唉声叹气更不可取。我们需要的是介于两者间的第3种态度“达观心态”心胸开朗、见解通达、明白事理、表现平和，面对挑战能创造机遇，迎难而上。

3 光有心态不够还要行动

没有行动，无法产生正能量。学生们都

知道我喜欢分享舒适圈（comfort zone），过去一直排斥直播的我，为了扩展舒适圈也开始尝试公益直播，说服自己直播能强迫输入跟输出，更能将知识传递给各地的学生，不是挺有意义吗？学员们的积极反馈，也让我越来越享受每周三“午餐的约会”！

Q2 我该如何改变自己的情绪？

1 EMBA 理论

心理学把人的心理与生理状态总结为：EMBA（E）Emotion——情绪，（M）Mind——思想，（B）Body——身体，（A）Attitude——态度。态度是情绪、思想与身体状态的结合（ $A = E + M + B$ ）。要记住改变自己的思想或身体，就可以改变情绪。

2 改变身体状态

一个人的思想（包括信念和价值观），受到家庭、学校、社会文化以及个人经历影响。改变思想需要长时间，想迅速改变负面情绪，可通过身体姿势改变带动情绪转变。

精神科医生早在1980年的研究指出，当情绪受外在环境影响，只要6秒即可迅速重夺情绪主导权（6秒钟冷静法）：

- ① 放松绷紧的面部肌肉，展现微笑。
- ② 发出正面指令：告诉自己保持头脑清醒，身体冷静。
- ③ 深呼吸：运用腹式呼吸，吸气时想象从脚底吸入，直到头顶；呼气时放松下颚、舌头及肩膀，让气从头顶直到脚底呼出，感到全身温暖、轻松。

3 改变外在环境（出去走走）

史书记载唐代贞观之治，每当唐太宗跟魏征争得面红耳赤，就会出去走走。有人问唐太宗为什么总要出去走走，唐太宗说：“朕不走走，魏征的头不知道要被砍几回了！”近代心理学也印证改变外在环境会改变心情。切记改变环境，能够提高员工心情，降低压力。

Q3 如何培养“正能量”？

1 放空与留白

每天接收海量信息，却很少整理大脑的“杂物”。老师告诉我人生就像一幅画作，好作品需要留白。让大脑放空，才能腾出思考的空间。将办公环境“断舍离”，把舍不得、好可惜、太浪费东西舍去，环境整洁会让心情愉

悦，才有空间思考。

2 “善意理解”原则

当你不认同某件事，要试着把事情还原并尽可能完备、理解本质，从宏观角度，想想对方哪些是对的。每个人都会有自己的想法，但愿意先放下主观意识的人，越能走进别人的鞋子，理解他人扩大自己的思想蓝图，会让更多的未知变为已知。

3 中性练习

人人都有被“称赞”或“批评”的经验。试想所有的赞美都用批评来解读；相反的也可以试着把批评解读成赞美，比如：别人说你小气其实是节俭、斤斤计较代表会过日子、草率是不拘小节、功利就是指目标导向！这样将能不被他人情绪所控制，更能培养正能量。

4 转念带来正能量（改变思想/信念）

斯坦福心理学教授杜维克博士说：“你的观点会影响生活方式，决定你是否成为自己想要的那种人，也决定你能否达成目标。”人有“定型心态”与“成长心态”。定型心态的人会觉得凡事都是命中注定，无法扭转。成长心态的人则相信事在人为，有无限可能。

我的合伙人Michael就是成长心态，每当我遇到挫折，感觉大局已定没有机会，他总认为肯定还有什么可以再试一下，经过他一番努力尝试后，事情不一定会成，但往往有意想不到的发展。 **A**

|| 人的转念很多时候发生在霎那间，记住我们本篇的标题当你前面有阴影，是因为背后有阳光，观念一旦转变态度自然不同，结果也将变得更好，为自己跟团队带来正能量。||





海景第一排

装置艺术之美

在山海环抱中 感受自然魅力

图·文/李俊明·资深媒体人

随疫情而来的旅游萧条中，没想到与公共空间结合的艺术季，竟然搭上“网红”、“打卡”热潮大受欢迎，为场景空间带来了另一种有趣的可能性！



看更多经典设计

当车子沿着公路缓缓滑近花莲新社部落，原本宁静的小镇，气氛突然变得有点热闹。往公路旁的湿地望去，由小型游览车鱼贯而下的人潮，在导游高举的旗帜带领下，正沿着土埂走向草地，突然间浮现“一张床”。

“我们也是网红，想拍美美的照片啊！”一阵嬉笑中，活泼的阿姨们摆出各种姿势，开心拍着她们口中的“文青照”。而出人意料的是，正是这股“人人都想当网红”的热潮，为原本因疫情而停滞的旅游行业，注入了一股另类动力。

装置艺术+打卡文化 创造艺术之旅热潮

这里是花莲的丰滨乡，差不多接近县界最尾端，再往南，就快到北回归线。过往，有些观光客会到这里旅游，但为数还不多，因为缺乏火车等大众交通运输，能来的多半锁定附近的“新社梯田”以及网红景点——“亲不知子海上古道”，想来朝圣“悬在玻璃地板上的滨海步道”。

但这张“野地里的床”，在媒体报导下受到不少瞩目，于是这件艺术装置《海景第一排》开始吸引人潮前来参观，而这场沿着公路展开的“森川里海湿地艺术季”也随之受到更多关注，如同它的命题设定，果真把观众带进了部落。

这样的情形，并非特例，2021年盛夏以

来，在花莲等地就共有4大艺术季接连登场，不仅持续引入人潮，连带也将“艺术带动地方发展”、“地方创生”等议题点燃起来。

仔细盘点起来，由地方主动兴起的艺术季，其实早已行之有年，但2021年却更遍地开花，几乎成为各地挽救观光旅游的灵丹妙药。追根究底，这样的风潮，早前受到了日本发起的几个地方艺术季启发，像是三年一度的新泻“越后妻有大地艺术祭”以及“濑户内海艺术季”，都是相当受到好评的地方创生案例，策展人也借由这些成功经验汲取不少操作手法与技巧，融入本土生命力，催生出独树一帜的“艺术小旅行”风潮。

艺术走进部落与乡间 提升本土魅力

以2021年轮番登场的花莲等地4大艺术季来说，在花莲的“森川里海湿地艺术季”，前身便是2018年的“米耙流湿地艺术季”，由于举办场域的地理特质，因此这次以“好野人—慢慢走比较快”为趣味命题，融入水梯田湿地复育、呈现生物多样性等本土特色，将艺术装置设于各地。

除了花莲的“森川里海”，其他3大艺术季也轮番上阵，精彩度不遑多让。这其中历史



旅人的眼睛



月亮住在海里

最悠久的，首推2015年起跑的“东海岸大地艺术节”，经过年年推出装置艺术与月光音乐会，已成功营造品牌形象，成为当地重要的艺术策展指标。

以该展最出名的景区作品《在海边看书，好吗？》为例，由于太受欢迎，因此展出长达七年，直到自然折损老化，才在2021年5月功成身退，随后马上换上两件新作品，挑起吸睛重任。

其中之一，再次请来了《在海边看书，好吗？》原创者推出新作《月亮住在海里》。擅长由海洋撷取灵感的他，这回通过回收废钢筋，缠绕出月光从海平线升起的意象，很快成为游客拍照新宠。

另一件作品则是艺术家达比乌兰·古勒勒以钢筋弯折而成的《旅人的眼睛》，衬着背景开阔的山海景致，将创作和谐融入公共空间；艺术家特别希望通过这双旅人之眼，让驻足山海之间的观众，不仅享受波澜壮阔的美景，还能重新审视自己与自然的依存关系。

3大装置艺术季 各拥独特风格

而除了“东海岸大地艺术节”，“纵谷大地艺术季”也成功打出口碑，前者沿海岸线迤邐开展，后者则顺着中央山脉与海岸山脉之间的197县道公路逐年扩展，尤其2021年“纵谷大地艺术季”把展出舞台拓展至鹿野与关山两座



鹿野《穹顶上有花》



小镇，让作品进驻湿地、田野、亲水公园，展现了艺术与本土环境互相呼应的趣味。

以最吸睛的《猫咪种子》来说，艺术家以木片及铁件，构筑出朴拙又富有童心的作品，在鹿野后湖阡陌田野，融入一望无际的稻浪。

同样位在鹿野，还有新良湿地的《粉红河马》及鹿野乡公所的《穹顶上有花》。前者将圆嘟嘟的河马，结合鹿野高台热气球冉冉上升的意象，让欢乐意象化为漂浮水面的惊喜！而后者则以竹材、弹性绳、莱卡布、铁件，构筑出缤纷的编织穹顶，艺术家由欧洲教堂的玫瑰花窗汲取灵感，让作品与远方绵延山色互相辉映。

而来到关山亲水公园，你还会看到翠绿山丘上，有着色彩缤纷的《云朵制造所》，艺术家以编织创造出漫溢欢乐气息的作品，也为游客带来了好心情。绿荫之间，还有另一件作品《疗愈系列》，以圆管、棉绳、竹子等材质，织出浪漫无比的世界，无论是枝桠垂悬



关山《云朵制造所》

而下的秋千吊床，或沿树干延伸而出的罗网，都借由艺术与公共空间的交织，引人感受自然之美。



关山《疗愈系列》

让作品进驻山海之间 呈现艺术之美

接下来，是第3个装置艺术大展——“南回艺术季”。顾名思义，它正是沿着南回海岸线展出。

在上述4大装置艺术展当中，“南回艺术季”的作品来源最国际化，分布范围也广。参与其中的14组艺术家，除了有本土创作者，也邀请了美国、以色列、南非、印尼等地艺术家，一同为海岸线再添胜景。

“大武南滨休憩区”，则邀请南非的斯德瑞东·范德莫威（Strijdom van der Merwe）与本土艺术家周圣贤共同创作《通往天堂的阶梯》，成为最受游客青睐的打卡点之一；这座想象之梯，象征着希望、永恒和梦想，引领观众通往未知、神秘和欢乐，提醒人们勇于实践梦想！

比方说达仁乡的“南田海岸亲水公园”，就设置了印尼艺术家伊·瓦漾·萨德拉的《捕捕(BUBU)》，他以两座竹材搭建的塔楼，呼应家乡峇里岛的“渔笼”（渔捞用编织容器）；两塔各有不同编织手法，象征着文化的“求同存异”。



大武乡《通往天堂的阶梯》

而太麻里“千禧曙光纪念园区沙滩”设置的两件作品，同样享有超高人气。一是以色列艺术家伊丹·扎勒斯基（Idan Zareski）的《行走的意识》，吸引游客竞相与这座独坐沙滩的大脚人偶合影。艺术家希望借由作品让观众反思：“我们是谁？我们究竟为什么而活？”并呼吁人类追求和平、希望与团结。

沙滩另一侧，则是艺术家林子尧的《潮·南》，他从学生时代就深深迷上马赛克艺术，这次将平民文化最具标志性的蓝白拖化身为雕塑，邀请观众一起解放双足，感受南回与大海的魅力。A



太麻里《行走的意识》



一年四季“这样吃”

中医师教你养生护脾胃

文/郭大维·扶原中医体系总院长、王瑞玲·资深医药记者

中医的时间医学强调要顺应四时养生，也就是利用季节性养生大法，来顺应身体机能四季变化，脾胃疾病发生的时间也不例外！而中医特有的“证型分类”、“对症治疗”是西医治疗所欠缺的，除了规律服药外，饮食生活卫教也是相当重要，若能做到内养外调，即能“护胃有成”。



看更多健康常识

在门 诊中就有遇过一名女性的脾胃病患者，都是在每年的特定季节现身，我都跟她开玩笑说：“我们是牛郎与织女，一年就这些日子可以见面。”她每到夏天

食欲就变差、体重变轻，甚至还会精神不济。也遇过一名年轻的女患者，只要一换季腹泻就会发作，每逢季节转换时症状都会加重，简直比气象报告还要准。

四季容易造成脾胃病的原因

〔春〕 春天是万物复苏的季节，中医认为春天属“肝”。此时肝火旺盛，容易有郁结不舒、焦躁、易怒的现象产生，主要原因在于中医五行学说的“木克土”（中医五行：木属肝，火属心，土属脾，金属肺），所以春天时，脾胃就容易变成肝的“受气包”。当肝太旺时，连带着脾胃就会受到影响，造成脾虚。此外，胃出血、消化性溃疡也最容易在春天发病或症状加重。饮食建议：以健脾和胃为主。饮食上可以多摄取小米、玉米、糙米。

〔夏〕 夏季气候潮湿闷热，同时也是肠胃病的好发季节，这个时候细菌繁殖速度非常快，所以食物很容易腐败或变质。此外，由于天气闷热，很多人喜欢吃冰冷食物、饮品来消暑，但食用过量容易伤脾而导致“脾失健运”，脾的运输消化功能失常，稍不注意就容易发生腹泻、腹痛的情形。症

状轻微者，出现腹鸣、肠鸣、消化不良、食欲不振等症状，严重者则面黄肌瘦、四肢无力，甚至四肢水肿的情形。饮食建议：夏季饮食以健脾利湿为主，可以多补充山药、白扁豆、莲子、薏仁。

〔秋〕 立秋时节气候多变凉爽，阳气也开始渐衰，这时很多人会感到食欲大增、睡眠时间增长。身体为了抵抗寒冷，也会开始储存脂肪而造成发胖，或容易暴饮暴食，加重肠胃的负担，导致消化功能的紊乱，而季节性便秘，也常在秋燥的时令显得更为突出。加上昼夜温差大，腹部容易着凉，使肠胃蠕动变化而导致腹泻。饮食建议：立秋饮食以补中益气为主，饮食方面以温食，像是粥品就相当适合。此外多补充养血生津的大枣，也很推荐脾虚、气血两亏的患者食用。

〔冬〕 冬天的寒邪，容易损伤脾胃阳气，易引发胃病。有虚寒性胃病的人，



中医的时间医学强调要顺应四时养生，利用季节性养生大法，来顺应身体机能四季变化。

|| 养好脾胃必须戒掉半夜吃宵夜的习惯，减少消化系统的负担，更能降低日后肠胃道疾病的发生率。 ||

在遇到气温低的冬季当然就会更加不适，会有疼痛、胀气等情形出现，所以要特别注意温养食疗与防寒保暖。不过特别提醒，冬天虽是进补的好时节，也要讲究节制，切勿暴饮暴食，如果一次吃得太多，是会把脾累坏了！其次是冬季嗜食辛辣刺激食物的人，若饮食不节制，更容易损伤脾胃，反而失去调养脾胃的原意。冬季阳气虚，脾阳不足，胃腕部受空气的影响，胃酸分泌也会增加。使得保护胃部屏障的胃黏膜作用减弱，继而出现胃溃疡等症状。饮食建议：以温补为主。冬天养脾可以多吃一些牛、羊肉、五谷杂粮、坚果，尤其像坚果是非常好的健脾食物，不过也因属性较温燥，适量即可。

养胃健脾的四大黄金时间

卯时 | 早上5~7点 | 大肠经·排便的最佳时机

这个时间点最适合排便，主要是卯时大肠经旺盛，大肠具有吸收水分、调节水分代谢、排泄体内废物的功能，所以这时起床，就先从喝一杯温水开始，可以湿润口腔、食道管、胃黏膜，同时也可以冲刷附着在黏膜的黏液和胆汁，并促进胃肠的蠕动，还可以补充夜晚流失的水分。

辰时 | 上午7~9点 | 胃经·用温热的早餐启动护胃队

这个时间点是上学上班的通勤时间，有一部分的人会选择多睡30分钟而不吃早餐，



早上7~9点时间是饮食入于胃，早上的第一餐还是以温热的食物来暖我们的身体为佳。

千万不可！这个时间是饮食入于胃，开始进行消化与营养物质运送，分布到全身的最佳时机。胃主受纳，即是接受的意思，如果此时不吃早餐会影响脾胃运化功能，也会间接影响到新陈代谢功能。

很多人喜欢在早上来一杯活力的冰果汁或是蔬果汁，其实这样是很伤胃的！早上的第一餐还是以温热的食物来暖我们的身体，而需要补充精力的果汁，建议留到餐后再来饮用，以免造成脾胃虚寒。



健脑五谷粉加无糖豆浆



热黑咖啡加香蕉

巳时 | 上午9~11点 | 脾经·将营养运送至全身，宜锻炼养脾

脾主运化，就如同上述所说的，若没有吃早餐，也就不会起到脾胃运送营养的作用，长期下来就会引起脾胃不和，甚至造成气血失调的情形发生。而也因脾主肌肉，在这个时候也很适合做一些适当的锻炼，达到气血通畅、强筋健骨的作用。如此一来，接下来的时间也会感到特别有精神！

未时 | 下午1~3点 | 小肠经·补充水分助排毒

小肠能分清浊，使清气上升，吸收食物营养后输送全身，将浊气往下带，把糟粕身体不需的废物送入大肠。很多上班族喜欢在这个时候来个放松的下午茶，建议这个时候可以喝杯温热的茶饮或多补充水分，来帮助身体消化排毒。

三种养胃早餐：减少肠胃负担、吸收快、提供足够能量

① 健脑五谷粉加无糖豆浆

这一杯不仅有饱足感，含有一天所需的蛋白质、脂质、纤维质摄取，既可补肾顾胃，

又可强健脑力。

材料：健脑五谷粉：黑豆、黑芝麻、黑桑椹、何首乌、黑米各100公克。

作法：5~6大汤匙五谷粉，配合800cc的热无糖豆浆。

② 500cc 热黑咖啡加一根香蕉

热黑咖啡搭配香蕉，既有饱足感，香蕉富含色胺酸，能够稳定神经，热量也足够提供早上工作之需。

③ 500cc 热黑咖啡搭配三角饭团

便利商店所贩售的三角饭团，一个热量都不会太高，大约落在二百多大卡左右，有蛋白质、脂质、碳水化合物，既有饱足感，对肠胃负担也不会太大。

有许多人喜欢在此时（晚上9~11点）、子时（晚上11点~凌晨1点）间吃宵夜，这对脾胃的健康其实是一大伤害！一来这段时间是接近一日休息的时间，身体活动量已大幅减少，并以坐姿与卧姿居多，导致肠胃蠕动速度减缓，食物消化时间延长。若要养好自己的脾胃，还是戒掉半夜吃宵夜的习惯，让消化系统的负担不要这么大，更能降低日后肠胃道疾病的发生率。A

本文出自：《让肠胃动起来》/时报出版社（图文经编辑撰写）



震旦家具Kristal主管桌系列



为实现美好办公生活助力

震旦家具Puffy荣获“白玉兰杯” 上海设计创新产品优秀奖

图·文 / 震旦家具



更多精彩内容

11月9日，2021年“白玉兰杯”上海设计创新产品大赛公布获奖名单，震旦家具Puffy模块沙发荣获优秀奖，为实现美好办公生活而助力。



据悉，享誉中国设计界、拥有“上海名片”之称的“白玉兰杯”是代表上海工业设计行业领域的重



“白玉兰杯”2021上海设计创新产品大赛“优秀奖”



若想要激发生产力和创新力，试试营造“第三空间”诸如咖啡吧、社区中心等公共空间。

要比赛，已连续成功举办五届，由上海市经信委、上海现代服务业联合会指导。

本届大赛着眼于“绿色健康”，设置了“衣、食、住、行、养、用”六大参赛类别。以创新性、实用性、经济性、环保性、工艺性、美观性等6个方面为评审标准。赛事旨在增进上海与长三角地区融合发展，提升长三角工业设计产业整体实力、助推“中国制造”向“中国智造”转型升级的效果。

白玉兰杯优秀奖：Puffy模块沙发

新世代的工作模式正在发生改变，灵动办公、团队协作、创造力成为企业致胜的关

键。相比正式的会议室，人性化且柔性、亲切的共享空间，更容易让人们有平等、放松、愉悦的办公体验，鼓励人们进行头脑风暴、碰撞灵感，从而提高协作效率。

Puffy将蓬松的面包作为灵感来源，以面包烘焙后的弧度为设计元素，凸显柔软的坐垫，



Puffy将蓬松的面包作为灵感，以面包烘焙后的弧度为设计，凸显柔软的坐垫，更加注重放松、如居家般舒适的体验。



II Puffy将蓬松的面包作为灵感来源，以面包烘焙后的弧度为设计元素，凸显柔软的坐垫，打破传统的沙发印象，更加注重放松、友善、如居家般舒适的体验。II

打破传统的沙发印象，更加注重放松、友善、如居家般舒适的体验。

高效办公场景的“秘诀”

作为震旦activa灵动办公解决方案的灵魂元素，Puffy模块沙发适合新办公ABW工作模式，用不同形态的小沙发定制出无穷无尽的造型，彰显空间个性和多元化，帮助人们获得亲近、舒适体验，迸发出更多创意能量。

Puffy可配备电源、USB插口和茶几桌板等配件，支持协作交流或独立专注办公。模块化的



设计适用于不同空间布局，适用于大厅、接待前台、社交、放松等各类共享空间，营造各种人性化开放的情境，提升办公效率。A



Puffy模块沙发的巧妙搭配，为企业营造的如居家一般放松灵动、舒适亲和的氛围。



Baobab矩形共享桌：
桌中央的绿植盒是小小亮点，
白色桌板搭配橡木桌脚。

以意式办公生活解决方案呈现办公新生态

ESTEL意大利Expand Center 共享办公联合展厅



更多精彩内容

图·文/AURORA ESTEL

Expand Center是一家位于意大利东南部普利亚大区福贾市（Foggia）的智能商务空间，总面积800平方米，旨在为各类客户提供量身定制的空间。

ESTEL与意大利共享办公企业Expand Center合作，以意式办公生活解决方案呈现办公新生态。重新定义人与空间，形成一种相融协作的新工作模式。

Sharing Work | 共享办公
ESTEL用不同形式的[Baobab共享桌]在办公室中搭建了一个自在的交流平台，让工作更快乐也提升了沟通的成效。



Coffee | 办公餐吧

在ESTEL的环境中，办公餐吧（Coffee+Office）被定义是重要的多功能社交区域，作为一个集合接待、会议、展示及餐饮的多功能场所，是客户来访的主要活动空间。

烤漆板制成的中央柜体连接两侧高桌，艳丽的烤漆色彩点亮空间。陶瓷板搭配粉喷黑色金属脚，大方典雅。

办公餐吧同样也可用于偏重餐饮功能的规划中。靠墙侧的[Isola橱柜]与吊柜功能丰富，集成各类电器。[More高桌]兼具餐饮与快速会议功能，搭配[Shell高脚椅]。使用橡木贴面与白色元素装饰整个空间，干净整洁。

Collaborative & Chat | 协作洽谈

[协作间]轻松建构意式办公生活，以规划功能替代分割空间，提供有景点、社交、更多功能的移动办公。

[Dolly Chat洽谈沙发]满足商务洽谈需要，在保持Stefano Gallizioli设计原貌的同时兼顾舒适坐感。丰富的软包材质选择给办公空间带来全新的颜色体验。

[Dolly高背单人沙发]为移动办公提供很好的专注空间，配有小桌板便于使用。[Phone

Booth墙面装置]是一个迷你电话亭，布艺半开放式结构可有降噪功能。

[Embrasse Hall洽谈沙发]与[Dolly茶几]组合，精湛的简约风格，就是视觉的焦点，形成惬意的洽谈空间。



Meeting | 会议

会议室墙面装饰了[Kite面板]，跳色的色彩搭配活跃会议室的氛围，并且兼顾了会议室的降噪需要。

考虑到共享办公空间中多变的空间需要，使用了[Argo折叠会议桌]，白色桌板搭配白色金属脚，桌面附滑盖式电源插座（欧标）。

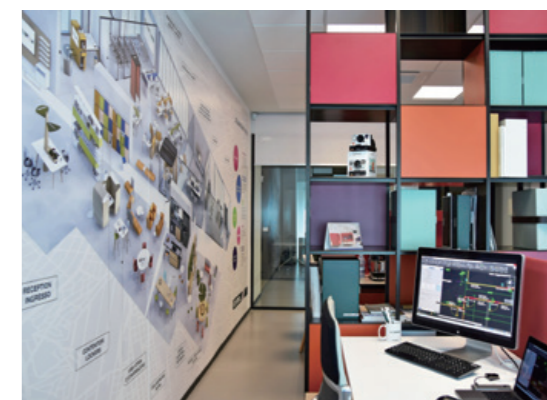
Partition | 高隔断

ESTEL整合设计性，灵活性，技术性，生态可持续性以及最重要的性能结合在一起开发出高隔断系列。通过100%铝型材框架与不同种类钢化玻璃、板材满足设计师与客户的需求。

Sit & Stand | 健康办公

Design Shanghai Picks 获奖产品 [Libra系统架]，“顶天立地”的书架起到了隔断的作用，在保持空间通透的同时将场景做了合理的区隔。并藉由横平竖直的结构与丰富的色彩打造灵动的空间。

[Evolution系列升降工作站]展现健康办公理念，达到提高专注度与健康度的效果。搭配[UP升降高脚椅]使用，自由切换不同的办公模式。



Workstation | 工作站

ESTEL还为Expand Center提供了共享办公所需[Asterisco APP工位]。木纹桌板与绿色布艺屏风搭配白色金属脚，体现Expand Center所需的办公中的生态气息。A



白领之夜讲座回顾

审美与生存（上） ——叔本华的审美救赎



看更多精彩活动

图·文 / 震旦博物馆 主讲人 / 余明锋（同济大学哲学系）

“叔本华”（Arthur Schopenhauer）为德国著名哲学家，是哲学史上首位公开反对理性主义哲学的人，并开创非理性主义哲学之先河，认为生命意志是主宰世界运作的力量。以他的意志论和救赎论为背景，提出生命美学与艺术之观点论述。9月17日震旦博物馆白领之夜讲座，同济大学哲学系老师余明锋结合叔本华著作，阐述了审美与生存的深刻关联。

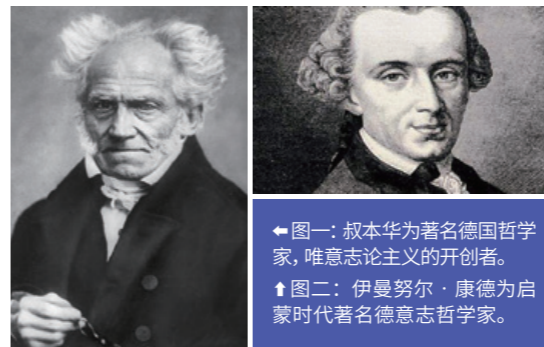
什么 是真正的审美态度？这种态度与我们的生命问题又有什么关联呢？在叔本华看来，艺术和生命是根本问题，艺术带领我们对世界、对自身有更为深刻的认识。

作为意志和表象的世界

叔本华的思想是从康德（图二）转化而来的。康德认为，我们眼中的世界总是透过我们认知的方式去解读。由此引出一个问题：“事物本身是怎样的？”那就变得无法认识了，因为一旦要去认识事物本身，我们就将其“现

象化”。于是康德就有了一种“现象”和“物自身”的区分。相应于现象而言，有着“就其自身”而存在的东西，但是除此之外人类理性无法知道更多。

叔本华在《作为意志和表象的世界》中表示，通常我们所谓的认识都在表象的范围内，也就是要遵循“根据律”，即在我们的感知世界中遇到的一切都有规律可循。余老师提到，“科学不同于通俗常识，是因为科学的形式是条理的系统”，无论我们知识如何进步，科学的研究永远只停留在表象世界，无法真正深入世界。



←图一：叔本华为著名德国哲学家，唯意志论主义的开创者。
↑图二：伊曼努尔·康德为启蒙时代著名德意志哲学家。

另一个问题：“我们在认识能力之外，是否还有通达世界的另外途径？”这是康德的问题，但他认为我们在认识层面仅止于此，审美无关乎知识。叔本华则认为审美是更深刻的知识，我们通达世界还有另一个通道，如果闭上我们表象的眼睛，我们不是以主客的角度去认识这个世界，而是直接去感受它。在认识之外，我们的身体对于存在本身，还有着另一种直接感受，它不以我们表象能力作为媒介，身体是我们理解这个世界的钥匙。

我们不仅“有身体”，我们还“是身体”。当我们闭上表象眼睛直接感受，那个直接性的认识就是“我要”，这是一种“欲望”、“意欲”，叔本华称之为“意志”。意志没有你、我之别，世界本身是同一种意志，这种意志本身是没有目的可言的。在此意义上，当我们把所有目的去掉，这个意志只是一个“要”，因此“意志”永远得不到满足。

叔本华的悲观主义

于是叔本华就有了一种悲观主义的人生看法，人生和世界的真相都是无可满足的欲望。生命本质上是痛苦的，欲望意味着缺乏，我们因为缺乏或者满足了之后无聊而感到痛苦。

“（生命）像钟摆一样在痛苦和无聊之间来回

摆动，事实上痛苦和无聊两者也就是人生两种最终的组成部分。”其次，痛苦是无意义的。

“如果从整体和一般来看，任何个体的生活实际上都是一部悲剧，但是细察个别情况则又是喜剧。”我们有悲剧的结局，但我们没有悲剧的尊严。我们的每一个活动都有目的，所有欲求却没有目的。叔本华认为我们应该从追求幸福的态度转向解脱于欲求，即救赎的态度。如果我们还是欲求的主体；那么，我们就永远得不到持久的幸福，也得不到安宁。

审美的愉悦与救赎

为什么审美在叔本华看来有着一种根本的生存意义？在他看来，审美的快乐是一种独特的、脱离欲望的快乐，是“无利害”的愉悦。

（图三）审美根本上是生命态度，我们眼前的一切不是欲望的对象，而是单纯无欲望的观看对象。“在注意力不再集中于欲求的动机，而是离开事物对意志的关系而把握事物时，也就是不关利害、没有主观性、纯粹客观地观察事物时，在欲求的那第一条道路上永远寻求，又永远不可得的安宁就会在转眼之间自动光临，而我们也得到十足的愉悦！”^[A]



图三：叔本华认为脱离欲望观察画作，便会产生十足的审美愉悦。（保罗·塞尚，《圣维克多山》）



宋代·青白瓷刻花瓶

此器的釉层透明度高，平面处为白色，深刻处因积釉而呈淡青色，俗称“影青”。（图一）
图片来源：《宋瓷展朝日新闻1969》，页85，图48。

一、宋青白瓷刻花瓶

宋代景德镇窑的青白瓷产品有瓶、碗、盘、枕、水注等品类，在形制上常有花口沿、瓜棱身、长弯流等变化，胎体表面多用刻花、划花及印花等工艺技法装饰。

例如图一为宋代的青白瓷刻花瓶，此器的瓶口往外翻折，颈部略长，肩部圆缓向下倾斜，瓶腹稍深，腰部以下略为收窄，器底具有圈足，足底外撇，与上方的折沿口彼此呼应。

瓶口部分做成凹凸曲折的花瓣状，犹如一枚盛开的花朵，颈部排列一圈窄长的叶片纹，腹部雕刻繁密的花卉，花叶轮廓采深刻法勾勒

形状，局部浅琢细密的篔纹，表面罩上一层透明釉。

釉色青中带白、白中闪青，正是青白瓷的典型特征。刻纹处因为积釉而显得略为青暗，如影随形一般，故又称为“影青”。

二、宋青白瓷鸭形薰炉

根据学者专家的研究，宋代景德镇青白瓷以当地的瓷石制胎，用釉果和釉灰调配釉料，釉灰采自当地石灰石加草木灰拌匀而成，釉果则是一种风化较浅的瓷石。

景德镇的土质不错，素有“水土宜陶”之称，尤其北宋中晚期所用瓷石位于上层，化学成分和物理性能都很优越，所以能够烧制出胎质精细、薄而透光、釉色莹润、质感如玉的青白瓷产品。

例如图二为宋代的青白瓷鸭形薰炉，此器为美国芝加哥博物馆藏品，全器分为上中下三段，上段制作为鸭禽，昂首张口，引吭鸣叫，中段制作圆柱形炉身，外侧以双层莲瓣承托，下段为折沿盆式的底座，炉身和鸭嘴处透穿小孔排烟。

此器的胎体细白，全器满釉，釉色晶莹，透明度高，精巧细致的造型与莹润似玉的釉色相互辉映，是宋代青白瓷的代表器物之一。



宋代·青白瓷禽形薰炉

胎体细白，釉面透明，深刻处因积釉而为淡青色，呈现精巧细致、莹润似玉的质感。（图二）

图片来源：《白瓷 中国的陶瓷5》，页64。

古器物学讲座——中国古代陶瓷专题 ②②

宋元景德镇窑瓷器

文/吴棠海·图/震旦博物馆

江西省景德镇是著名的千年瓷都，相传此地的陶瓷业起源于汉代，到了南北朝晚期的陈朝开始声名远播，唐、五代时期景德镇陶瓷工艺逐渐成熟，以烧制青瓷和白瓷为主。

宋代 窑业发达，南北各地名窑林立，景德镇的瓷业也开始繁荣起来，烧制出品相独特的青白瓷，深受时人所喜爱。元朝入主中原后，景德镇成为全国制瓷中心，

除了延续青白瓷的传统之外，也开发出卵白釉、高温颜色釉及釉下彩绘等新品类，对后世影响深远。因此本文选介五件代表性的器物，介绍宋元时期景德镇窑的特色。



元代·青白瓷贴花玉壶春瓶

此器表面有堆贴连珠纹、堆塑花叶及刻划壶门纹边框等多重装饰，风格繁复而华丽。(图三)

图片来源：《世界陶瓷全集13辽金元》，页57图43。

瓶身表面堆贴连珠纹，在颈部串成蕉叶，环绕一圈，并在腹部构成四个菱花形的边框，花形边框内部堆塑花朵和枝叶，形成镂空装饰，腹底刻划壶门纹边框，整体装饰繁复而华丽。

除此之外，连珠纹也可串联成“寿比南山、福如东海”等吉祥文字，丰富的装饰纹样呈现元代青白瓷之风格。

四、元代枢府窑印花纹碗

枢府窑之名，源自于元代景德镇瓷器上曾经发现的“枢府”字铭，然而同期器物上还有“太禧”、“福禄”等字样，其中的枢府和太禧为元代官府机构的简称，所以世人所称之枢府窑瓷器，可能是官府定烧的产品。

例如图四之元代印花碗为日本东京国立博物馆藏品，此器的口沿外敞，腹部略深，器壁以圆缓的弧度向下收窄，底下具有圈足。



元代·枢府窑印花纹碗

碗内有模印法压印的纹饰和“枢府”二字铭文。釉色卵白，略带青灰，是元代枢府窑的特色。(图四)

图片来源：《世界陶瓷全集13辽金元》，页59，图44。

三、元青白瓷贴花玉壶春瓶

元代改用麻仓土加瓷石的二元配方法制作瓷胎，青白瓷产品的胎质、釉色、造型及纹饰都与宋代不同，尤其注重器面装饰，除了传统的刻花、划花及印花之外，还用堆贴、点彩及镂空等技法，营造多重装饰的特色。

例如图三为元代的青白瓷贴花玉壶春瓶，此器的瓶口外敞如喇叭状，颈部略长，肩部斜溜，腹部外扩如鼓，底下具有圈足。它的胎体较厚，全器满釉，釉色白中泛青，属于元代的胎釉特征。

元代·青花双龙赶珠纹盖罐

元代青花瓷用进口的苏麻离青料绘画纹饰，并有自然凝聚的黑疵斑点。(图五)

图片来源：《中国出土瓷器全集14江西》，图134。



碗内采模印法修整造型、压印纹饰，并有“枢府”二字铭文，即是枢府窑瓷器。

碗体内外施釉，釉色卵白之中带有一点青灰色，并且呈现乳浊状的质感。碗的底足露胎无釉，口沿处则有垂釉，显然当初采“仰烧法”放入匣钵内烧制，提供我们元代枢府窑装烧工艺的参考。

五、元青花双龙赶珠纹盖罐

元代景德镇窑除了烧制青白瓷和卵白釉瓷之外，还生产高温蓝釉、高温红釉、铁褐彩瓷、青花瓷、釉里红瓷、红绿彩瓷、五色花

釉金瓷及孔雀绿釉瓷等等，其中影响最深远的器物就是青花瓷。

元代青花瓷以二元配方之瓷土制作胎体，表面用钴料绘画纹饰，罩上透明釉后高温烧制成器。当时除了改良胎土之外，也调整了釉料的配方，釉色呈现白中带青、肥厚润泽的质感，纹饰则由进口的苏麻离青料绘画，色泽浓艳靓丽。

例如图五为元代的青花双龙赶珠纹盖罐，此器出土于景德镇珠山地区，造型呈圆口鼓腹之状，罐口有盖扣合，表面绘画云龙纹，纹饰深蓝靓丽，并有自然凝聚的黑疵斑点，正是苏麻离青料的特色。A

宋元时期的景德镇窑，凭借着青白瓷、卵白釉瓷及青花瓷等艺术精品，获得举世闻名的瓷都地位，它的崛起与发展为明清陶瓷奠定了厚实的基础。明年的专栏即配合此一脉络规划新的专题，欢迎读者继续批评指教。



BOOK
震旦博物馆
出版丛书介绍

青花瓷鉴赏

清乾隆
青花福寿海清缠枝
花卉纹扁壶



青花瓷崛起于元代中晚期，以“白地蓝花”的特殊美感风靡海内外，成为宫廷用器、民生用品及外销市场的重要品类，在中国陶瓷史上具有独树一帜的地位。本书搜集元明清三代的青花瓷与其他相关彩瓷共计70件，分为元代青花、明代青花、清代青花、青花与其他彩类等四大单元。每个单元皆有一篇概论作为简介，图版部分附加文字说明，书前收录吴棠海先生的专文《古器物学研究—青花瓷器初探》，是认识中国古代青花瓷器不可错过的著作。A



明嘉靖 青花婴戏图大罐

【内容精选】

- 1、各件器物依照时代先后排列，古代青花瓷器的发展过程可以一目了然。
- 2、独列“青花与其他彩类特征”此一单元，让读者了解青花与其他彩类的混合运用方式，扩大读者鉴赏瓷器的视野。
- 3、运用大量的局部特写，充分展现青花瓷器的纹形之美。
- 4、《古器物学研究—青花瓷器初探》一文，从“料、工、形、纹”的角度分析青花瓷器，尤其著重色泽与质感的视觉鉴定、造形的制作方法、纹饰的绘画笔触，以及烧窑器具的使用痕迹，为读者奠定有深度的鉴赏能力。

元代
青花海马牡丹纹梅瓶



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、辑玉斋、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



December
12

清道光
洋彩福庆连连纹双联瓶
高25.7公分 / 震旦博物馆提供



馆藏精粹赏析

文 / 吴棠海 · 图 / 震旦博物馆

洋彩是由清代景德镇官窑厂制作，专门供应宫廷所需的精品瓷器。此一品类创烧于清代早期，乾隆时期最为兴盛，并且一直延续到清末，如本期所要赏析的双联瓶即是道光时期作品。

此器由二件瓷瓶相连而成，瓶身形状相同，口沿外敞如喇叭状，颈部略长，往内收窄，肩部向下倾斜，朝外扩出为瓶腹，瓶腹略深，腰部以下收窄，器底具有圈足，足墙外撇，形制典雅。

前面的小瓷瓶以粉红地洋彩为饰，口沿环绕一圈如意云头纹，颈部和腹部通体绘画缠枝花卉、蝙蝠及磬等纹样，近底部为简化式的壶门纹边框，足墙环绕卷草纹，内壁施松石绿釉。

大瓷瓶的外表以果绿地洋彩为饰，用如

意云头纹、带状菊花、壶门纹边框及回纹作为边饰与肩饰，颈部及腹部布满缠枝花纹，花卉图案与前者一样，都是洋莲花与银莲花等西洋题材。而小瓶的“蝠”谐音“福”，“磬”谐音“庆”，与缠枝花卉组成“福庆连连”之意。

瓶底施绿松石釉，并有红彩书写的“大清道光年制”六字三行篆书款。全器绘工精细，彩釉华美而不俗艳，局部金框点缀，呈现典型的宫廷风格。A



爱心传递，温暖常在

震旦集团向上海甘泉宏利敬老院 捐赠家具物资

图·文 / 震旦集团

11月15日，已过立冬的上海依然暖意袭人。下午，震旦家具徐汇区责任中心同仁们来到了普陀区甘泉宏利敬老院，并捐赠了一批家具物资，为院方及院内老人们送去了秋日的第一波温暖！



走进甘泉宏利敬老院

上海普陀区甘泉宏利敬老院坐落于新村路349弄38-40号，成立于2005年3月，核定床位120张。甘泉宏利敬老院为四层建筑，总建筑面积超过2800平方米，绿化面积达692平方米，绿化率35%，单床使用面积达到



震旦家具徐汇责任中心同仁叶志鹏介绍复合式保管柜



皮椅、保管柜和休闲椅

6平方米以上，目前住养老人120名，入住率为100%。院内设施齐全，可供开展住养老人老年教育的公共学习环境面积达到140平方。

甘泉宏利敬老院拥有一支专业的护理团队，全院共有31名护理员，全部经过专业培训，持证上岗，全力保障住养老人的日常生活和身心健康，为老人提供全方位的优质服务，让老人时时感受到居家般的舒适与亲人般的照顾。

新更换过办公家具，希望得到社会各界的支持。

建立公益机制，链接社会需求

震旦集团以“回馈社会”为经营理念，建立了长期投入公益的机制，以便及时链接社会需求，在得知敬老院的需求后，震旦集团随即展开了对敬老院的家具设备捐赠，向院方配送了一批复合式保管柜、皮椅和休闲椅。

15日当天，震旦同仁合力将家具物资搬下货车，一看到皮椅，院方人员就迫不及待地试了下，并连连赞叹说很舒服，这种皮椅能有效缓解老人们因久坐带来的腰酸背痛问题。随后，同仁叶志鹏还向马院长等人详细介绍了复合式保管柜的多重功效，看着这批家具物资，欣喜的笑容爬上了马院长的脸，漾着久久不散的暖意。

公益是什么？它是一份关注、一句话、一个行动！愿为一个人做出行动即为小爱，愿为一群人做出行动即为大爱。A

“一切为了老人、为了老人一切”

甘泉宏利敬老院以“一切为了老人、为了老人一切”为服务宗旨；以“令老人安心，让家属放心，满意在甘泉，温馨在宏利”为服务理念；以“保姆式的照顾、子女般的关心”为服务特色开展工作。

为提高住养老人的居住条件，近年来敬老院对护理区域、公共活动区域都重新进行了装修，新的环境让老人们住得更舒适更温馨，但因资金有限，该院办公区域开院至今都没有重

// 企业是社会的一分子，震旦集团始终在努力做一个良好的企业公民，组建一个爱心凝聚的大家庭，让公益的精神生生不息，爱的传递连绵不绝。//



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

加入网络会员

• 客服专线: 400-920-6568、800-820-0168



震旦
AURORA



MAGNOLIA
AWARDS
白玉兰杯



这一刻，享受自在

震旦activa灵动办公解决方案以「Puffy模块沙发」，荣获2021年“白玉兰杯”上海设计创新产品优秀奖，为您营造人性化且柔性的「协作」空间，让员工有放松、愉悦的办公体验，鼓励团队进行头脑风暴、碰撞灵感。

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

震旦智能会议系统设备

全新登场

提高会议效能



摄像设备



显示设备



拾(扩)音设备



震旦智能办公

震旦智能装备

上海市嘉定区嘉新公路388号

服务热线 800-820-0168

www.aurora.com.cn

震旦
AURORA