

名人讲堂

人际关系大师——戴尔·卡内基
卡内基教你跟谁都能做朋友

艺文飨宴

馆藏精粹赏析
元青花人物图罐



JUNE 2025 六月号 No.647

全员AI时代 让人力动起来



添加震旦小助手
享专属福利活动

在全员AI时代，科技不再是取代人力，而是激发潜能。通过AI工具导入与技能升级，让人力动起来，将驱动创新与效率双重成长。

震旦月刊
AURORA MONTHLY

欢迎订阅

全面适配国产化操作系统

9S系列全新上市



扫码了解更多详情

AI成为职场日常， 人才如何转型？

AI 不再只是技术部门的专利，而是全员参与的新日常。本期封面故事聚焦“全员AI时代，让人力动起来”，探讨企业如何在科技浪潮下重新定位人力价值。从技术导入到组织转型，从操作工具到思维升级，唯有让人动起来，AI才能真正发挥效益。

资深创投人黄柏翰剖析AI技术的本质，指出AI如同人类训练过的学习模型，擅长在数据密集与重复性的任务中展现高效能。企业若能聪明驾驭，而非一味依赖，将能把AI作为辅助决策与执行的利器，提升整体运营效能。

延续此观点，趋势顾问黄祖强进一步指出，生成式AI已快速渗透至企业核心流程，不仅重塑商业逻辑，也推动组织文化革新。他强调，AI与人力不是互斥，而是互补，关键在于企业是否能重新设计职能、培养AI素养，真正促成人机协作。

名人讲堂单元邀请读者深入了解戴尔·卡内基的人际交往智慧，让世界见证了这位沟通艺术大师的洞察力与实践力。教导我们如何赢得人心，建立积极的人际关系，从而在社交场合中游刃有余。

当AI成为共识，人如何被看见？AI不只是工具导入，更是对人力的再思考。从技能重构到价值重建，唯有人才动起来，企业才能跑得更远，并拥抱AI带来的挑战与机会，才能迈向更灵活、高效的未来。 **A**



编辑聊天室

震旦月刊 AURORA MONTHLY

1971/7/1创刊 · 2025/6/1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 吴晓玲、刘芮苒

信箱 marketing@aurora.com.cn

电话 021-58408888

传真 021-58798889

设计 曲文莹

监制 震旦云(上海)科技有限公司

本刊物使用环保C Ecopure油墨印刷，
使用环保纸袋包装寄送。

本月刊为公益发行，分享经营管理及艺
文欣赏知识，其文章均为作者之意见，
不代表本公司之立场，文责亦由作者负
责。版权所有，非经本公司书面同意，
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，
“震旦第一”为震旦人共同追求的目标。

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》主编

苏美琪 Maggie Su



上海震旦办公自动化销售有限公司 上海市浦东新区富城路99号震旦国际大楼36楼 全国服务专线:400-920-6568

Aurora Office Automation Sales Co., Ltd. Shanghai | 36F, Aurora Plaza, No.99, Fucheng Rd., Pudong new district, Shanghai | Service Hotline: +86-400-920-6568

震旦月刊

AURORA MONTHLY

No.647
JUNE 2025



A p.12

各国在AI领域发展迅速，如何聪明应用AI不被控制，成为未来必要条件。



A p.20

人际关系大师——戴尔·卡内基



A p.32

哈马德机场在沙漠及海洋之间营造出世界级航空城的企图心。

E 编辑台上 EDITOR'S WORDS

01 AI成为职场日常，
人才如何转型？
文／苏美琪

M 大师专栏 MASTER COLUMN

04 有效的危机管理，
就是要消除脆弱性
文／彼得·爱华特

M 大师轻松读 MASTER 60'

08 推动AI以共融为先
编译／大师轻松读

COVER STORY

一场全面启动的人力进化正加速展开，当AI渗透工作日常，唯有让人力“动起来”，组织才能真正活起来。



C 封面故事 COVER STORY

10 与AI共创价值
序言／苏美琪

12 从刻意练习到刻意玩乐
当个聪明的AI驾驭者
文／黄柏翰

16 超越自我的进化方程式
从技术驱动到人力进化
文／黄祖强

C 名人讲堂 CELEBRITY TALK

20 人际关系大师—— 戴尔·卡内基
卡内基教你跟谁都能做朋友
文／野人出版

M 职场观点 MANAGEMENT

24 数位转型的企业生存战
AI思维决定未来竞争力
文／晋丽明

E 永续未来 ESG

28 多一天假，真的可行吗？
全球“周休三日”实验大解密
文／林秋雯

D 玩味设计 DESIGN

32 全球最美机场专题③
卡达机场以设计创造荒漠奇迹
文／李俊明

L 乐活人生 LOHAS LIFE

36 药师教您如何正确用药
日常食物竟让药效大打折？
文／林欣怡

A 跃升震旦 AURORA NEWS

40 新品上市 | 震旦9S中高速系列新机
中大型企业的文印效率革命
图·文／震旦办公自动化

42 震旦家具重庆展厅盛大开幕
赋能经销伙伴打造多元办公场景
图·文／震旦家具



A 震旦美术馆 AURORA ART MUSEUM

44 震旦美术馆春季双展回顾
在《褶曲其中》寻找《蚀金》
图·文／震旦美术馆

A 艺文飨宴 ARTS PLAZA

46 认识元青花瓷专题——形纹设计⑤
元代青花四方扁壶的设计
图·文／吴棠海

50 震旦博物馆出版丛书介绍
春秋玉器
图·文／震旦博物馆

51 馆藏精粹赏析
元 青花人物图罐
图·文／吴棠海

L 爱心公益 LOVE ACTION

52 花香传递温情
震旦集团母亲节捐赠活动
图·文／震旦集团

54 青春耀申城 公益我先行
走近集团公益事业背后的
温暖身影
图·文／震旦集团



PETER ATWATER

彼得·爱华特

文/彼得·爱华特（天下杂志出版社）

有效的危机管理， 就是要消除脆弱性

行为经济学家



看更多精彩内容

危机事件给企业治理和决策带来极大挑战。企业领导者往往只针对危机事件本身采取行动，但这样是不够的。长期研究社会情绪如何影响经济与市场的彼得·爱华特认为，决策不能只着眼当下的具体问题，而是要解决引起人们脆弱性的更广泛问题。人们的感受才是恐慌发生的真正原因，除非处理好这些感受，否则人们的信心无法也不会恢复。

进行恐慌训练，以稳定情绪

虽然未知让大多数人觉得不舒服，但我们的社会中有一些团体和组织，会针对恐慌加以训练，也能很好地因应恐慌。对消防员、警察和其他急救人员来说，恐慌是

日常生活中常见的一部分，他们每天都在压力中心的左下角工作。

对于这些危机工作者来说，他们受训练的目标，是阻止人们的情绪在信心光谱上下降，稳定人们的情绪，并以最快的速度扭转下降的

趋势。他们有一套一贯的流程和方法来培养确定性和控制感，这些流程和方法都经过定期、通常是密集的演练。就像飞行员有一贯且经过充分演练的“重飞”程序一样，急救人员也力求将可预期的经验常规化，否则就

“对于危机工作者来说，他们受训练的目标，是阻止人们的情绪在信心光谱上下降，稳定人们的情绪，并以最快的速度扭转下降的趋势。”



会导致高压和可能出现的恐慌。

新冠疫情爆发时，我访谈了一群急诊部医师，直观地了解到一贯采取的流程和程序，对他们来说有多重要。事实上，许多人强调，在疫情初期，他们最大的压力来源不是病毒，而是日常流程被中断和不断修改的状况，尤其是在个人防护装备（PPE）方面。

对弱势患者表现同理心

我还了解到，“脆弱性优

先”的心态是急诊室团队作业成功的关键所在。最高效的团队不只修复骨折，他们努力做的是尽快恢复病患在生活中失去的确定性和控制感。有趣的是，这些医生对于应该如何妥善处理危机的看法，与大多数企业危机管理专家的建议完全不同。

如你所料，急诊室团队的第一步着重在有效的优先顺序，也就是快速辨认出病患最大的潜在危险是什么。这个步骤的关键在于精确的诊断，即尝试确定脆弱性的真

正来源，并且首要的是排除最具威胁的病症。这个过程的重点在于，就算不是热切拥抱现实，起码也要开放地接受眼前的一切，因为在危急的情况下，没有时间去一厢情愿、否认或指责。团队的全部注意力都集中在当下，以及如果不采取行动可能会发生什么事。结果是，传达给整个团队的初步评估，通常坦率而直接。团队不会粉饰太平，而是迅速展开工作，以了解挑战的全貌。

急诊室团队也非常谨慎，避免把明显的症状误认为疾

病的根源。他们把所有资讯都看作重要线索，鼓励与其他团队成员一起测试和对话。他们认为，合作并公开交换所有资讯至关重要。

迫切性也很重要。急诊室团队会快速采取行动，以解决最重要的问题。此外，他们也会持续重新评估状况，以确保病患的病情稳定或正在改善。他们认同这种“动态调整”的方式。当情况变化、病情恶化时，医生不会害怕改变自己的行动方针。

最后，有效的急诊室团队会对弱势患者与彼此，表现出同理心和尊重，他们了解信任是治疗过程和病患康复的基础。团队也知道，信任的关键之一是清晰的沟通，沟通的讯息要实际、真实、简单，且富有同情心。

虽然詹姆斯·伯克不是受过训练的医生，但他对泰诺投毒危机的反应显示，他像一名医生一样思考。他迅速诊断状况，了解到公司面临的问题不仅是几瓶泰诺胶囊被污染，而是顾客感受到更全面的脆弱感：消费者不知道他们还能不能相信泰诺的

安全性。伯克要求其他人接受这个现实：公司不能粉饰太平，为了取得成效，强生公司必须消除脆弱性；如果继续让泰诺在货架上贩售，只会带给顾客更进一步、甚至更大的无力感和不确定性。明白这一点后，伯克带领强生公司立即采取行动，下架所有产品，同时清晰、诚实地传达公司采取这个行动背后的理由。他果断地阻止了人们的信心在光谱上下滑，消除了消费者情绪出现进一步下跌的任何可能性。

强生的股价在几天内就恢复上涨，伯克后来也被《财星》杂志评选为有史以来最伟大的十位执行长之一，前总统比尔·柯林顿甚至授予他总统自由勋章。强生公司不但没有被这起事件伤害，反而因其处理方式而受到赞许。就像病人被告知他们担心的癌症已经消失一样，顾客在知道泰诺再次变得安全之后，也都松了一口气。因此，人们对强生公司的信任度骤升。

911事件也是一样，美国人知道所有飞机都停飞，就

不会再出现更多恐怖攻击的风险，因此也松了一口气。又一次，决策来源于关注更广泛的脆弱性问题，而不止是着眼眼前特定的问题。

企业领导者常常借由淡化坏消息来处理危机，这么做是把危机定义得太过狭隘。他们在意的是坠毁的飞机、卡住的汽车油门，或是燃烧的石油钻井平台。他们只关心发生了什么事情，却忽略了人们因事情而引发的感受。他们也欠缺沟通，隐瞒不讨喜的资讯，希望事件能逐渐平息。政策制定者也会这样做，希望尽量减少任内发生的坏事，他们也只关心正在燃烧或毁损的东西。

虽然这些都很重要，但只关心这些并不够。领导者必须不仅同时解决问题引起的脆弱性，以及受事件影响的人们所感受到的不确定性和无力感，还必须以此作为领导的方向。这些感受才是恐慌发生的真正原因，除非我们处理好这些感受，否则信心无法也不会恢复。 **A**

出自：《信心决策法》／天下杂志出版社

// 决策来源于关注更广泛的脆弱性问题，而不止是着眼眼前特定的问题。 //

你问我答

No. 647

《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

戴尔·卡内基在其书中强调，
影响他人的关键因素是什么？

扫描看解答



- A 强制或命令
- B 专业知识
- C 深刻理解和真诚关心他人的需求

👉 答案

出自／名人讲堂：“卡内基教你跟谁都能做朋友”

推动AI以共融为先

编译/大师轻松读



更多精彩内容



职场引进AI对于同仁的归属感造成威胁。AI不像人类，不需要福利、休息或放假，这使得AI成为节省成本的诱人选项。加上监督AI整合的是IT部门而非人资部门，更让人觉得同仁和AI是可以相互取代的商品。

懂AI

的领导者必须以共融为先，才能确保组织成功导入AI。共融在AI是指让同仁感到被重视且觉得自在，同时确保他们独特的人类贡献获得认可。如果同仁感觉自己被排除在外，他们很可能抗拒AI、怀疑它的能力，甚至在组织内形成一个

个孤岛，这将削弱AI的潜在利益。

一个可长可久的模式应该是人类与AI协作，由AI处理例行公事，人类则专注复杂、创意和监督的角色。举例来说，AI可以过滤履历，而人类则以AI无法模拟的细腻方式评估应征者的适合度。

共融协作的做法通常能促进组织采用AI，原因如下：

趋势 1 感觉在掌控之中

让同仁参与AI系统的设计和部署，可以提升他们对工作的掌控感，从而减少抗拒。将AI工具客制化用来协助日常工作，也能提升工作掌控感和动机。

趋势 2 减少反感

人类往往更喜欢与人类合作，而非AI，即使AI表现更优秀。领导者必须协调人类与AI的互动，确保同仁获得充分的训练和支援，并在AI无法顺利互动时提供人力支援。

趋势 3 提升信任感

对AI的信任很重要，但却每况愈下。领导者可以通过解释AI的决策过程、增进透明性及化解同仁的疑虑，来建立信任，这需要持续跟进AI可解释性的最新发展，并与数据分析团队密切合作。

要在采用AI时做到最大程度的共融，你应该：

- 1 创造社交空间：**AI的工作可能让同仁感到孤立，领导者应该通过社交活动和网络社群，促进同仁之间的互动，减轻这种孤立感。
- 2 让技术团队与非技术团队一起合作：**打破技术专家与营运专家之间的隔阂非常重要。领导者应该鼓励多元化的团队，让业务目标与技术能力一致，从而确保AI的有效应用。
- 3 培养领导与共融的能力：**懂AI的领导者必须倾听同仁的疑虑，并引导他们了解AI。就像微软的萨蒂亚·纳德拉展现的谦逊与同理心，是培养共融思维的关键。
- 4 奖励人类的贡献：**肯定并奖励人类与AI的协同努力。让同仁觉得自己独特的贡献受到重视，对于维持动力和归属感十分重要。

以共融为先，你应该让同仁分享他们与AI协作创造的价值所带来的奖励。你需要强调，在你看来，人类在引导AI工具的表现上扮演关键角色，因此理应获得适当的报酬。如此才能确保AI提升组织绩效，同时也能维持一个人性化和协作的工作环境。A

与AI 共创价值

序言 / 苏美琪；文 / 黄柏翰、黄祖强

一场全面启动的人力进化正加速展开，
当AI渗透工作日常，
唯有让人力“动起来”，
组织才能真正活起来。



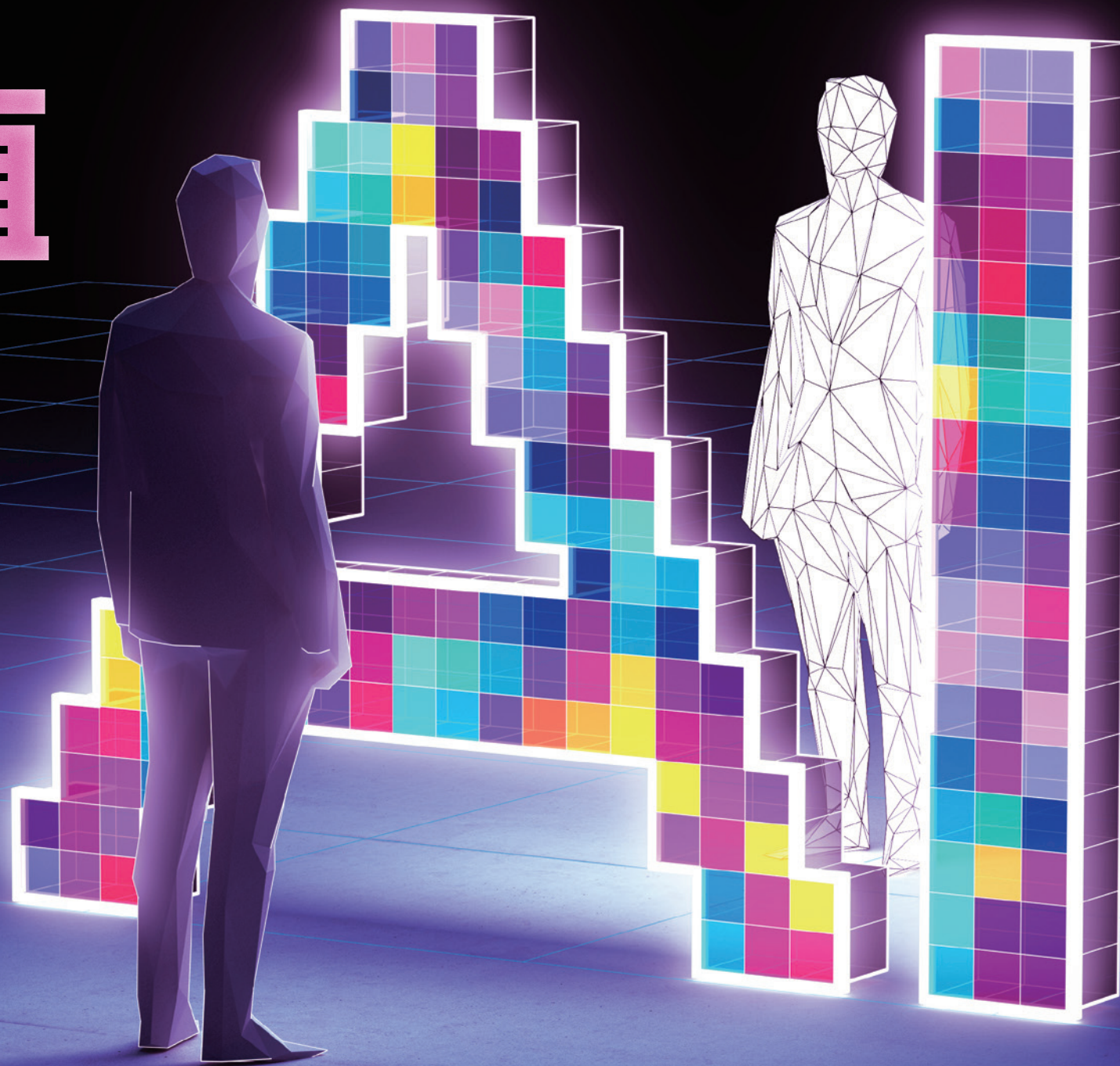
CHAPTER 1

善用优势而不依赖
当个聪明的AI驾驭者



CHAPTER 2

AI人力协作时代
从技术驱动到人力进化





CHAPTER I

善用优势而不依赖

当个聪明的AI驾驭者

文／黄柏翰 · 资深创投业者、新创导师



更多精彩内容

近几年来，各国在应用型与解决方案型AI领域发展迅速，新创企业如雨后春笋般涌现，企业导入AI的脚步也持续加快。企业导入AI的速度，往往取决于其对AI的实际需求强度，而这与当地人工成本、营运压力，以及应用场景的数据化成熟度密切相关。

AI的核心价值

AI技术的核心在于其通过机器学习与深度学习所建立的模型能力，能够分析数据、辨识模式，并在最少人为干预下自动做出决策。其训练

方式通常针对特定应用场景，向模型的输入层提供大量数据样本，并同时向输出层提供对应的“正确答案”。通过反复训练，模型不断调整内部参数，以提高输出结果接近正解的机率。

AI模型在高品质数据与充足训练下，能在重复性、数据密集的任务中展现出更稳定且高效的表现。

简单来说，这个过程类似人类学习的过程：吸收信息、进行整合与判断，并通过经验累积提升准确性。然而，人类在信息记忆、收集与分析过程中，往往会因数据不完整或认知偏误而导致判断错误，进而影响效率与正确性。相较之下，AI模型在高品质数据与充足训练下，能在重复性、数据密集的任务中展现出更稳定且高效的表现。

看到AI的效益前，投入的成本是重要的考量

人工智能的效益包含：①提升运营效率，如工作流程自动化/效率化、工作的精准度的提升、数据与报告的即时化以及风险预警；②降低人力成本。

然而，在导入AI之前，企业必须先完成基本的数据化工程，并建立清晰的流程与标准作业程序（SOP），才能让AI发挥实质效益。近年美国在AI应用层面的投资之所以蓬勃发展，背后的推动力来自两个关键因素：其一，人工成本高昂，企业有强烈动机寻求自动化与效率化的解决方案；其二，许多企业早已完成数据基础设施建设，并具备可与AI技术无缝整合的SOP系统。当市场需求与企业内部条件同时具备，便为AI新创公司创造了大量产品与服务设计的机会。

多数中小企业预算与资源有限，面对劳力密集型产业的成本压力，普遍倾向将作业外移至人工更便宜的地区，而非优先导入AI。同时，由于企业数据化程度不足，整体对AI的需求虽存在，却缺乏迫切性与应用条件。在尚需



投入大量前期建置工作的情况下，AI导入往往被视为“可以等等再说”的项目，导致推动速度相对缓慢。

AI必须视为长期战略而非急于看到短期成效

然而，当市场上的多数企业都在积极导入AI时，若选择按兵不动，短期内或许不至于造成明显冲击，但长期而言，将可能逐渐脱节于供应链与顾客端的运作节奏。例如：在疫情期间，面对广泛实施的远程办公政策，如在中国、欧美等幅员广大的国家，不得不加速升级企业的IT基础建设，并促使员工适应新的工作模式。疫情无疑成为一股强力推动力，逼迫企业探索数字转型的各种可能性。结果是在疫情结束后，许多企业已经能在无需面对面沟通的情况下高效执行专案，甚至进一步优化了当时发展出的工作流程。换句话说，有些创新与变革，是在压力之下被“逼”出来的。

当然，企业主的顾虑并非没有道理。若企

业尚未具备一定规模，过早投入AI或数字化建设确实可能面临成本效益难以衡量的风险。若现有的人力仍能负荷日常营运，自然会倾向维持现状。但在全球通膨与劳力短缺的趋势日益明显之下，未来人力与营运成本势必持续攀升。若产品与服务的毛利空间无法同步扩大，企业要维持利润，势必要从“降本增效”的角度出发，而这正是AI所能带来的关键价值。

内部导入执行前，请先清楚界定AI的相关指标

在企业未导入自己的AI模组前，相信许多人已经开始使用第三方生成式的AI应用程序。但如果这些外部程式未经审查或批准就被用于工作，可能会带来：

- 1 企业数据隐私风险
- 2 数据精准度不一致及定义的问题
- 3 成果的不可解释性

以笔者的工作流程为例，主要分为数据收集、分析与判断三个阶段。其中，在数据收集方面，我不会完全依赖生成式AI，尽管目前许多AI工具会附上数据来源（多为网站名称），但我仍习惯回到原始来源，例如：年报或官方文件，再次确认数据的正确性与权威性。

此外，实务上经常需要对数据进行加工，例如：计算A/B比值。即便AI可以快速给出结果，我仍会进一步检查A与B是否来自相同的数据来源，确保数据的一致性与可比性。另一个关键则是“定义的准确性”。不同的数据来



源或产业背景，对同一数据项目的定义可能有所差异，因此使用者在给AI下指令时，必须明确表达需求与边界条件，才能确保最终生成的数据符合预期的逻辑与用途。

另一个挑战则是对于AI无法向人类解释其决策和行动背后的成因，也因此需要严谨度较高的事情上，AI只能给出结果，无法进一步拆解是如何推导的，也就很难验证正确性并套用到下一个类似事件上。所以，辉达（NVIDIA）执行官黄仁勋才大力疾呼，要建立对AI系统的信任，关键在于透明度与明确的指标。此外，也需规范相对应的使用规则，以避免相关的风险产生。

AI应是工具而非底层逻辑的替代物

而从工作者的角度来看，AI的确可以增进效率，但不能完全依赖它，就像我们使用EXCEL一样，必须要懂里面的函数逻辑后，才有办法编列出显而易懂的模型或报表。AI的深度学习拥有人类所缺乏的并行处理海量数据的绝技，但不具备人类在面对决策时独一无二的汲取过去的经验，使用抽象概念和常识的能力。

AI能充分发挥作用，离不开海量的相关数据、单一领域的应用场景以及明确的应用目标。如果数据太少或不正确，AI演算法就没有

AI的深度学习拥有人类所缺乏的并行处理海量数据的绝技，但不具备人类在面对决策时独一无二的汲取过去的经验，使用抽象概念和常识的能力。

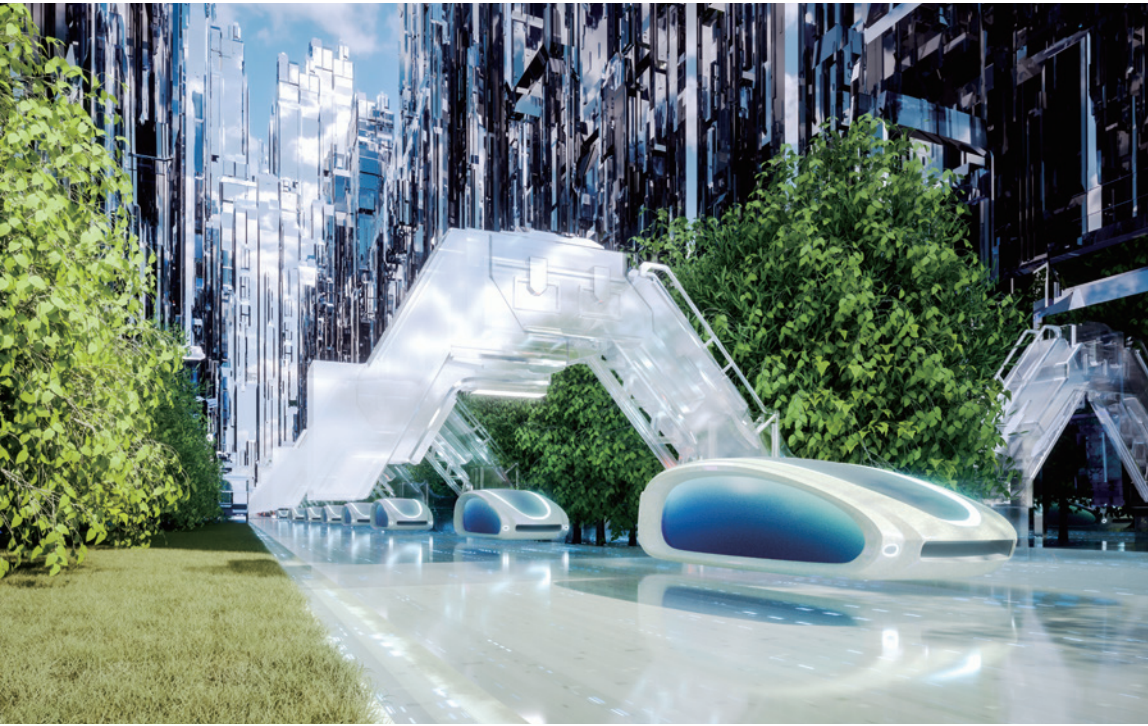
足够多的样本去洞察数据背后的模糊特征之间的有意义的关联；如果问题涉及多个领域，就目前AI的演算法是无法周全考虑跨领域之间的关联，也无法获得足够的数据来覆盖跨领域多因素排列组合的所有可能性。但企业的决策是复杂也横跨多项领域的，这时人类的智能就派上了用场。

试想哪一天如果AI的应用程式出问题了，但老板要你制作一个简易的分析，你能跟老板说没有AI我就没法分析吗？怎么分析数据的架构，要找哪些参数等，应该是工作者要具备的底层逻辑。你架构好了，让AI帮你执行所有的SOP步骤，而非反客为主，让AI带着你。若长久下来，员工对公司的价值性会越来越低的。

想象中的未来

“AI还将通过高效的运算，接管一些重复性的工作，把人类从忙碌而繁重的日常工作中解放出来，让人类节省最宝贵的时间资源。最后，人类将与AI达成人机协作，AI负责定量分析、成果优化和重复性工作，人类按其所长贡献自己的创造力、策略思维、复杂技艺、热情和爱心。”

这是李开复博士在公开演讲中说明对于未来AI的定位；人机协作，是我们用我们的创造力与发想擘画出未来，策略谋断而AI负责枯燥且价值较低的重复性执行。而非让AI反客为主，限缩了我们的行为疆界。





CHAPTER 2

AI人力协作时代

从技术驱动到人力进化

文/黄祖强·企业经营趋势顾问

生成式AI迅速席卷全球，正彻底改写企业运作、人力配置与产业竞争样貌。AI不再只是技术部门的工具，而是渗透各行各业的核心力量。一场“全员AI”的时代正在展开，企业唯有重塑人才定位与工作模式，才能真正发挥AI与人力协作的最大效益。

根据 Hostinger.com 2024年的研究显示，全球各地的AI采用率皆有显著提升，其中大中华区的成长幅度最为突出，相较2023年，企业导入AI的比例上升了27%，为全球最高的年度增幅。

在地区分布方面，北美仍居AI采用领先地位，82%的企业确认已启用相关技术；欧洲则紧追在后，达到80%，自2024年起提升了23个百分点。尽管区域差异仍然存在，但AI技术的广泛落地已成不可逆趋势。

为提升营运效率与服务综效，AI正逐步重塑企业结构。即便许多组织仍处于导入初期，AI在营销、销售、顾客服务等核心业务的应用已产生实质成效。

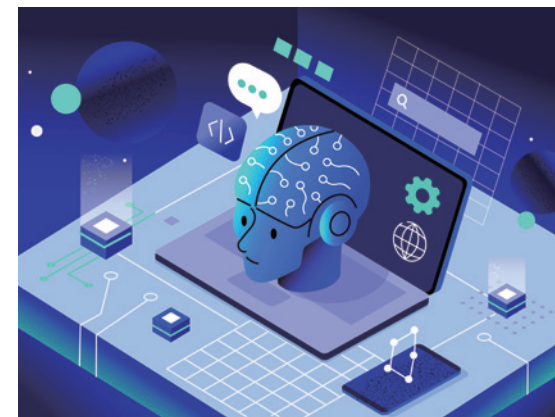
自2022年12月推出以来，ChatGPT的普及速度惊人，据OpenAI统计，目前每周活跃用户已突破3亿人，且全球《财富》五百强企业中有超过90%采用了其技术。相较之下，当年网络普及至同等规模，足足花了近十年才达成。

为提升营运效率与服务综效，AI正逐步重塑企业结构。即便许多组织仍处于导入初期，AI在营销、销售、顾客服务等核心业务的应用已产生实质成效，包括生产力提升、成本降低与营收增长。可以预见，AI将在未来几年持续扩展其影响力，成为企业竞争的新关键。

国外企业运用的案例

① 零售业中的AI顾客体验——Amazon

Amazon是利用人工智能（AI）重新定义行业和提升顾客体验的先驱。Amazon已将AI无缝整合到其运营中，从一家在线书店发展成为电子商务、云计算和智能技术领域的全球领导者。该公司使用AI来优化效率和个人化服务，增强决策能力，并创新面向未来的解决方案。例如：如果您正在阅读登山靴的评论，那么它会向您展示相关的户外装备。徒步旅行爱好者购买的可能是睡袋和携带型炉灶。亚马逊基于AI的推荐占销售额的35%。他们在2023年第一季度的净销售额为1,270亿美元；2024年，同一季度的销售额也达到1,430亿美元。他们的系统优势在于非只是归纳消



费者的购买历史记录，通过AI，追踪顾客的行为模式与购物偏好，提供适合的消费新选择，增加购买达成率。

Amazon推荐系统的核心是学习机器学习（ML；Machine Learning）、协作筛选和基于内容的筛选的组合。例如：协同过滤将用户的行为与具有相似模式的其他人进行比较，从而识别经常购买的产品种类。同时，基于内容的过滤会评估产品的属性，如其类别、描述和关键字，以推荐类似的产品服务。自然语言处理（NLP）通过理解使用者生成的内容（如评论和搜索查询）来进一步增强系统。结合ML，Amazon可以不断优化推荐能力，并在每次顾客互动中学习和改进，达成令顾客满意的服务。

② AI驱动的精准营销——可口可乐

可口可乐（Coca-Cola）是饮料行业的全球领导者，公司采用AI强化竞争优势。为了在全球市场更精确展开个性化营销，采用了社交媒

体分析和学习机器等AI驱动的工具，以了解顾客如何在线与其品牌互动。这些工具分析了顾客偏好、参与模式以及Instagram和Facebook等社交媒体平台上的启用时间。

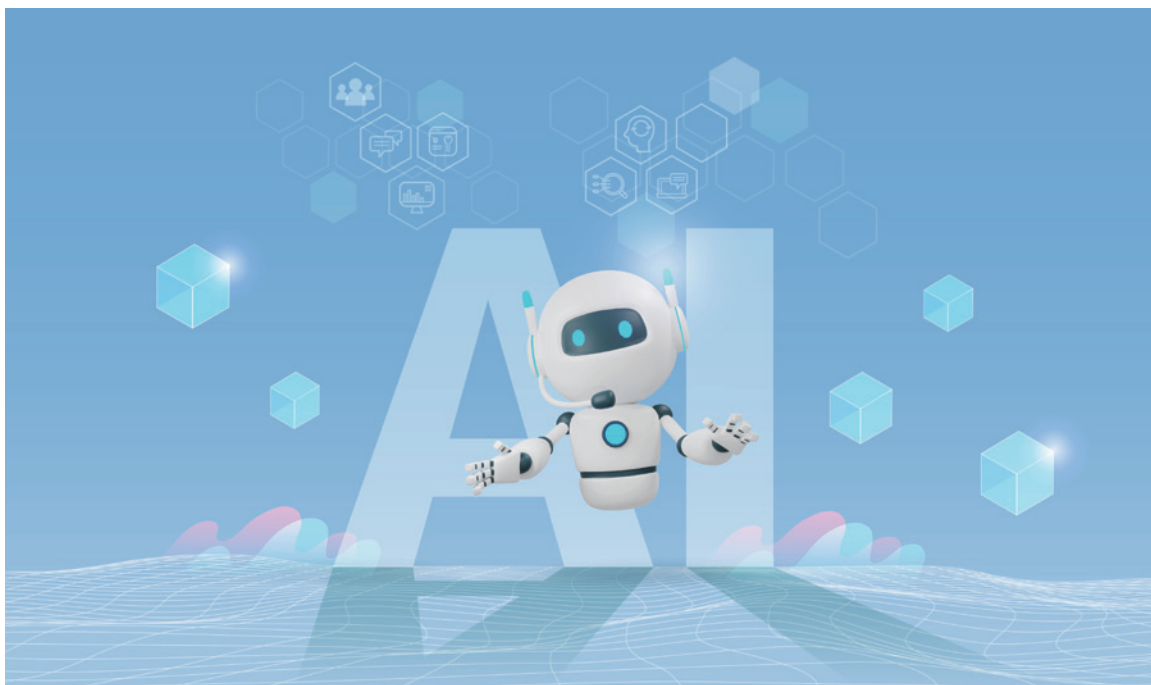
Coca-Cola的AI得以用这些数据，针对各个特定的消费族群，在合适的时间和正确的平台上展示有效的广告。如在Instagram追随者最活跃登录的时段上投放茶点广告。这种定位减少广告支出，但提高了参与度。可口可乐利用AI驱动的平台，来分析从数字接触点的消费者互动中收集的大量数据。这些数据包括购买历史、社交媒体参与度、位置和天气模式。

AI演算法即时分析这些数据，发现趋势以指导个人化营销策略。例如：炎热地区的消费者经常购买可口可乐的冷饮，该品牌可以针对该气候定制广告和促销活动，展示令人耳目一新的产品选择。未来，可口可乐的目标是通过将先进的感测技术整合到产品测试中来扩展其AI能力。这些技术将实现虚拟口味测试，从而实

现更准确的风味分析并减少对物理试验的依赖。人工智能还将在探索替代成分（如植物性甜味剂）方面发挥关键作用，进一步增强可口可乐的创新优势。

③ 物流和供应链进化中的AI——DHL快递

物流司机要面对每天不确定的车况，并有可能会延误送交时间，另外，临时大量的订单，也可能造成交货运输的延迟，增加使顾客抱怨的机率。DHL为解决常见的送货课题，特定开发了一个AI系统，可以因应各种交通模式、天气变化和顾客订购习惯。绘制当日最佳送货路线，并提供DHL主管当天他们需要多少司机和卡车的信息。AI会根据交货订单建议了最快的货车装载方式。司机可以参考其建议，减少路程阻塞时间，更快地完成交货。货车运送了正确数量的包裹。运用AI系统使DHL能够按时交付更多包裹，但却能减少燃料消耗与时间成本。



// 随着领导者和同仁共同努力，自下而上地重新构想他们的业务，运用AI解锁前所未有的创新，并推动系统性变革，从而提供真正的价值。//

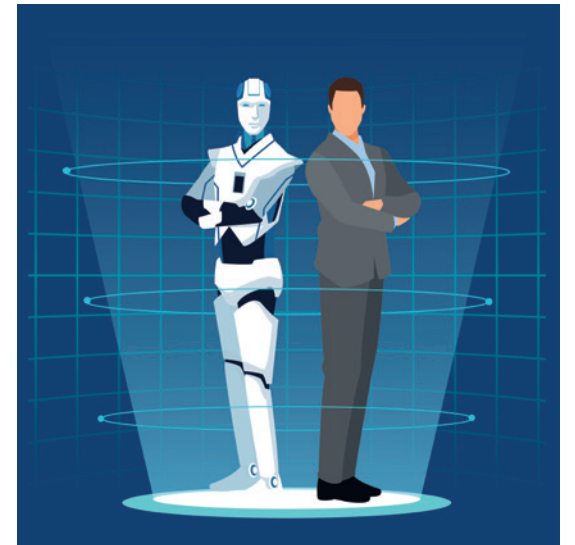
④ 金融服务中的AI欺诈检测和预防——PayPal

PayPal的过去的欺诈检测系统导致它失去了顾客，原因是检查可疑交易的时间太长，甚至经常将它们误认为是真正的购买，产生顾客不满与流失的营运问题。PayPal对此建立起AI系统，现在分析每笔交易中的多个数据点，包括顾客的位置、设备、购物习惯和购买金额，能快速寻查不寻常的模式并立即做出判断，比如从另一个国家进行大宗购买。AI在几毫秒内完成所有这些工作，而人类分析师需要数小时才能查看相同的信息。新系统则可立即批准真实交易。它还会在几毫秒内确认真实购买。会立即标记可疑活动以供审核。这样，企业和顾客的资金得到保护，支付体验得到简化，感受到全球便利的服务。

AI驱动人力进化

从上述案例可得知，有效运用AI将在重塑商业模式和推动发挥关键作用。您的组织目前采用AI的方法很可能决定您在未来业务环境中的竞争地位，那么为什么不采取变革行动？

现在是领导者做出运用AI承诺并通过在职培训，以及以人为本的发展来满足同仁与顾客需求的时刻。最重要的是面对的心态，必须调整与改变，否则AI只是技术，甚至变成了组织前进的障碍，无法产生大综效。随着领导者和同仁共同努力，自下而上地重新构想他们的业务，运用AI解锁前所未有的创



新，并推动系统性变革，从而提供真正的价值。

领导者和同仁必须问自己一些重大问题。领导者应该如何定义他们的战略重点并在颠覆中有效地引导他们的公司？同仁如何确保他们为工作场所的AI过渡做好准备？您的组织成功采用AI是什么样的？您将使用哪些成功指标来评估您的投资是否产生了预期的投资回报率？哪些技能定义AI原生世代？您如何为同仁创造在工作中发展这些技能的机会？

对于同仁来说精通AI对您意味着什么？它是否延伸到自信地使用AI完成个人生产力任务，打算如何扩展对AI的理解？您能随时了解AI的快速发展与学习？您如何重新思考自己的工作？定义自己的新价值？一些最具创新性的想法往往来自团队内部，而非是从领导层那里传下来。您将如何与主管讨论重新设计您的工作以推动自下而上的创新？ **A**



戴尔·卡内基

人际关系大师

卡内基教你跟谁都能做朋友

图·文／戴尔·卡内基（野人出版）

在人际交往的广阔舞台上，如何赢得他人的心，成为我们每个人都渴望掌握的艺术。一流人士的成功，只有15%来自专业知识，85%则大受“态度与人际关系”影响。戴尔·卡内基，以其深刻的洞察力和实践经验，为我们揭示了影响他人的秘密。他教导我们，真正的影响力并非来自强制或命令，而是源自对他人需求的深刻理解和真诚的关心。



看更多名人讲堂

所有人的信都被当成垃圾，为什么只有钢铁大王卡内基的信让人日日盼望？

家境清寒的苏格兰贫童安德鲁·卡内基甫出社会时，每小时只赚两美分，但他终其一生却

捐出三亿六千五百万美元回馈社会。他在很小的时候就领悟，影响他人的唯一方法就是关心对方的需求。他前后接受教育仅四年，却相当熟稔人际关系之道。

// 明天，你可能必须说服某人完成某件事，开口前请先暂停一下扪心自问：“我怎样才能让对方甘愿地完成这件事？” //



试举例子说明：卡内基的兄嫂挂心一双儿子，思念成疾。他俩在耶鲁大学求学，诸事缠身以至于疏忽写信回家，就连母亲在家朝思暮想都不闻不问。

安德鲁·卡内基知情以后，便和家人打赌一百美元，赌他无须低声下气，也能让这两名侄子回信。他写了一封漫天闲聊的信寄给他们，文末强调他各为两人附上一张五美元钞票。

但事实上，他根本就没有把钱装入信封。

果不其然，两名侄儿很快就回覆感谢信，开头是：亲爱的安德鲁叔父……下文就任凭读者自己想像吧。

只用一张利弊分析表，就把租金调降了一半！

我们每季都需要主办一系列二十场的演说课程，有一次我便向纽约某家饭店订了二十晚的大厅使用权。

在某一季开始之际，那家饭店突然知会我必须提高租金，支付金额是过去的三倍。我听到这则消息的时候，不仅已经印好、寄出入场券，而且连通知都发出去了。

我自然是不愿意支付暴涨的租金，但就算

我跑去和饭店大谈特谈我想要的结果又有什么用呢？他们只关心自己的需求而已。于是，几天后我前往饭店拜会经理。

“我接到您的来函时，颇感震惊，”我说，“但我一点也不怪你。倘若易地而处，或许我也会写出类似的信件。您身为饭店经理的责任就是利润最大化。现在，如果您坚持要提高租金的话，让我们拿起纸、笔，写下这种做法将产生的所有利、弊。”

然后我就取出一张信纸，画出中线，一边写“利”、另一边写“弊”。

我在“利”那一栏写下这几字：大厅空置。然后我接着说：“你可以自由出租大厅，让别人举办舞会之类的活动，那会是一笔很大的收入，因为像这等规模的活动就会愿意支付比一系列讲座更高的金额。如果这一季我就占用大厅二十个晚上，你一定会失去不少获利可观的生意。

“现在，我们来考虑坏处。首先，你把大厅租给我，不仅无法从我这里多得到额外收入，进帐反而会变少。事实上，你可能落得毫无赚头，因为我付不起你要求的金额。

我应该会另寻地点办活动。

“这样的话，你就得面对另一项不利的事实。

这些讲座课程会吸引许多高阶社会知识分子来你的饭店捧场，对你而言，算是打广告的好时机，不是吗？事实上，就算你花五万美元在报纸上登广告，真正为此上门的顾客，也不一定比我这些课程带来的人数还要多，这一点对饭店来说应该是弥足珍贵的机会，不是吗？”

我一边说还一边把这两个坏处写在“弊”那一栏，然后再把这张纸递给经理，并说：“我希望您可以仔细考虑利弊，然后再知会我最后的决定。”

第二天，我又收到一封信，知会我租金提高50%，而非先前说的300%。请留意，我只字未提自己的需求，就能得到折扣优惠。当时我的谈话完全聚焦在对方有何需求、如何实现。

假设我气冲冲地闯进经理办公室质问：“你一知道入场券已经印好，通知也已经发出去，就突然要涨三倍租金，这是什么意思？我打死也不多付！”

接下来会演变成什么局面？一场公说公有理、婆说婆有理的争辩就会热闹登场，你也知道结果通常不会太好看。即使我已经说服饭店

经理信有错在先，他的自尊也会让他拉不下脸来向后退一步。

明天，你可能必须说服某人完成某件事，开口前请先暂停一下扪心自问：“我怎样才能让对方甘愿地完成这件事？”

这个问题可以阻止我们仓卒之中会见某人，结果反而像无头苍蝇一般高谈阔论我们自己的渴望。

正向的意志可以扭转负面心态——随时叮咛自己保持微笑

你常觉得笑不出来？该怎么办？尝试以下两件事。第一，强迫自己微笑。如果你独处时，强迫自己吹口哨或哼哼唱唱，尽力让自己开心起来，好似你真的很快乐。这样一来，你就会渐渐变得快乐。威廉·詹姆斯是这样说的：

“行动似乎是随着感受而生，但事实上行动和感受并行不悖。所以只要规范你的行动，亦即更直接用意志控制行动，我们就能间接调整不受意志控制的感受。



你常觉得笑不出来？该怎么办？尝试以下两件事。第一，强迫自己微笑。如果你独处时，强迫自己吹口哨或哼哼唱唱，尽力让自己开心起来，好似你真的很快乐。

“因此，倘若我们开心不起来，通往幸福之路的唯一之道，就是设法让自己高兴起来，无论是坐着、动着或说着，都好比我们已经很幸福似的……”

全世界每个人都在寻找幸福，但只有一条路可以找到它，那就是，控制你的思想。幸福并非取决于外部条件，它存在你的内心。

决定你快不快乐的，不是你拥有什么、你是谁、来自哪里，或你的职业，你怎么想才是真正关键。

举例来说，假使有两个人同时在同一个地点做同一件事情，两人都拥有相同的财富与名声地位，但其中一个人可能觉得快乐，另一个却可能感到悲惨。为何如此？因为不同的心理状态所致。我曾在赤道看到，头顶骄阳、手持粗糙工具耕田的农民脸上洋溢幸福笑容，就和所有坐在纽约、芝加哥，或洛杉矶这些大城市附带空调的办公大楼里的白领一模一样。

英国文豪莎士比亚曾说：“世间事无好坏，全为思想使然。”

美国前总统亚伯拉罕·林肯曾经评论：“多数人真正获得的快乐，和他心中所期盼的快乐相差不多。”真是一语中的。我步上纽约长岛火车站的台阶时，看到这项真理活生生在眼前应验。

我的正前方有三、四十名不良于行的男孩正拄着手杖与拐杖奋力拾级而上，其中一名男孩甚至需要他人抱着。他们的笑声与精神深深撼动我。我找一位负责这群孩子的领队聊几句。

“哦，对啊，”他说，“当小孩得知自己下半生注定不良于行时，一开始总会惊慌失措；一旦克服最初的震惊，通常就会顺其自然，成为和正常儿童一样快乐的小孩。”

我真想脱帽向这群孩子致意，他们给我上了终生刻骨铭心的一课。A

名人档案 |



戴尔·卡内基
人际关系大师

卡内基是西方现代人际关系教育的奠基人，也是美国著名的“人际关系学大师”。出生于密苏里州，靠着不断自我精进、贴身采访菁英人士，归纳出一套扭转人生的成功法则，在美国大萧条期间，吸引数以万计的商界菁英、政坛领袖，付费加入他的人际沟通培训班。

好书推荐

《卡内基教你跟谁都能做朋友》

出版社：野人出版
作者：戴尔·卡内基（Dale Carnegie）

本书由西方最伟大的“沟通艺术大师”戴尔·卡内基所撰写，书中提到，一流人士的成功，只有15%来自专业知识，85%则大受“态度与人际关系”影响。教导读者如何摆脱社交尴尬症、发挥人际正能量，打造人气王秘诀不藏私！连“股神巴菲特”也赞不绝口的一门课！



AI思维决定未来竞争力

数字转型的企业生存战

文/晋丽明·人力资本公司执行官



看更多人资观点

专栏作者 |



晋丽明

人力资源专家

2025年日本大阪世博会展出一颗由大阪大学医学系教授培养出直径两公分的跳动心脏；此外，未来科技可将人类大脑的知识完整备份，加以储存与运用；人类正借由科技与AI的创新，实现生命永续与智慧传承的终极目的。

AI 取代人力的争议，在科技巨头的论述中已给出答案，微软创办人比尔·盖兹（Bill Gates）2025年2月在NBC节目“今夜脱口秀”（The Tonight Show）节目

// 企业因应内外部挑战，一方面“修旧船”，同时又要“造新船”，这个变革的阶段，AI科技扮演关键的地位。 //

中表示：“高度发展的人工智能，使得世界上大多数事情，不再需要人类，包括由专业人士执行的工作，像是医生和教师；10年后专业的医疗建议与教育辅导，将变得普及且唾手可得”。

OpenAI执行官奥特曼（Sam Altman）提到：“通用人工智能（AGI）可能在超过95%的经济活动中取代人类，将可能导致人们工资大幅下降，甚至低于基本生存所需的水平”。一再强调人工智能不会取代人类的黄仁勋直言：“在某些领域，AI比人类劳动力好1,000倍”。全球知名企业与大厂因应AI科技发展，精简组织、裁撤人力的动作不断，AI形成的商模与组织变革，正惊爆登场，全世

界都无法置身其外。

Q1 企业导入AI科技，优先选择哪些领域？

企业接轨AI，建构数字化系统，下列三个范畴，建议列为优先的选项：

1 精进既有产品与服务

攸关组织营运发展与竞争力的领域，是评估导入AI技术最优先的顺位，例如：生产自动化、AI监控品质、原物料控管、强化交期管理及增进业务绩效，或是AI客服系统的建置，这些影响企业成败、提升顾客满意度的作业是导入AI的当务之急。

2 优化内部自动化流程

要提升组织成员的工作效率，优化作业流程、导入信息系统是最有效的方式，内部流程自动化（RPA+AI），可以加速作业、减少管理成本与内耗，更能提升人力效能，降低工时，提升工作满意度。工作简化、强化执行力，能够协助员工将心力投注在更有价值的专案与任务中，达到企业与员工双赢的局面。

3 预测未来风险与商机

AI最积极的效益是解决未来的问题，凭藉大数据及演算法的分析与研判，可以在经营管理、营销规划、人力资源、风险防制等作业上，提供预警与建议。



Q2

企业转型升级，AI扮演哪些关键角色？

由史考特·安东尼（Scort D.Anthony）、克拉克·吉伯特（Clark G.Gilbert）、马克·强生（Mark W.Jahnson）三人所着的“双轨转型”（DUAL TRANSFORMATION），书中强调的“转型A”（用新方法解决现有问题）、“转型B”（用新方法解决新问题），企业因应内外部挑战，一方面“修旧船”，同时又要“造新船”，这个变革的阶段，AI科技扮演关键的地位。

企业因应AI趋势，进行营运、产品、服务与工作流程的检讨，依据组织规模及拥有的资源，研讨导入AI与自动化的项目，并评估成本与效益，审慎规划执行进度，为企业营运植入AI的DNA！

各AI工具在不同岗位的功能与适用对象

AI工具	内容与功能	适合对象
DeepSeek	对话交互，生成文案、翻译文本、总结资料、辅助写报告、知识学习	营销、公关、行政、人力资源等
Kimi	对话服务，协助创意构思、文案创作，解答知识疑问	内容创作者、策划人员、学生、自由职业者
豆包	多领域知识解答，辅助文案创作、代码编写，提供学习指导、方案策划	科研人员、教师、电商运营、程序员、创业者
即梦	基于文本描述生成各类风格图像，如插画、海报等	平面设计师、广告从业者、自媒体运营者、游戏美术人员
剪映	具备裁剪、拼接、特效、字幕、音乐等视频剪辑功能，操作简便	短视频创作者、自媒体运营者、企业宣传人员
WPS AI	自动排版文档、生成行政文书、优化语句	行政专员

人力、资金、技术匮乏的中小企业，如果不想在AI趋势中缺席，运用外部资源是首选策略。选择外部顾问与技术团队，需做好三件事，第一、确认目的与需求，第二、选择熟悉产业及具有技术含量的团队，第三、评估费用、进度与预期效益。

Q3

AI附体，上班族如何因应？

电影场景的想象再次成真，漫威电影中的钢铁人东尼·史塔克（Tony Stark）身穿动力战甲飞天遁地、击败强敌的故事，真实的在职场与生活中上演，AI工具就是上班族的万能战甲，能有效提升工作品质与效率，发挥一夫当关、万夫莫敌的效益。上班族必备哪些AI工具，我们看看AI提供的建议是什么？

AI影响职场的速度与强度让企业与上班族备感压力，但不要忽略难以被AI取代的软实力，没有这些重要能力的加持，企业数字化的努力将会事倍功半。

Q4

科技狂潮中，AI能取代人力吗？

AI影响职场的速度与强度让企业与上班族备感压力，但不要忽略难以被AI取代的软实力，没有这些重要能力的加持，企业数字化的努力将会事倍功半。

- 1 伦理道德力：诚信、伦理、道德的人性议题，难以用数据分析获得圆满解答，AI系统将避免做出关于伦理、道德争议的决策，这也正是人类智慧与情感凌驾大数据的优势。
- 2 沟通协调力：信息科技愈发达，人与人之间愈冷漠，网络科技普及，人们的口语与文字表达的能力与意愿反而下降，大家习惯与电脑对话，却失去与人相处互动的温度与意愿。
- 3 整合竞争力：超越AI挑战的方法之一，是整合多元专长与不同专业，变化重组、创造新的服务与商机，跨越大数据的框架。
- 4 韧性竞争力：黄仁勋、苏姿丰都是AI产业的大赢家，他们具有不服输的鲜明个性，而这种韧性特质，正是变动环境中趋吉避凶、力挽狂澜最重要的DNA。

Q5

如何打造AI组织与文化？

要在组织中植入AI的技术与元素，就像将传统燃油车改成电动车一样，绝对是经营管理的

大挑战，企业会遭遇抗拒改变的员工，也会面临跨部门的冲突，这些阻挡组织进步的障碍，都要耐心且持续的排除，才能完成数字化的任务，以下五项重点工作提供企业经营者参考：

- 1 经营者的态度与决心——建构AI数字化组织是企业的大工程，企业经营者不能只是动动嘴，要由上而下逐层宣导沟通，同时站在第一线支持工作推动，同时及时提供所需的资源，坚持不放弃，才能收获成果。
- 2 技术的学习及合作——企业变革需要新的技术与新的人才，从外部网罗AI关键技术的人才，是重要的致胜关键。
- 3 数据与数据的品质——人工智能需仰赖正确且高品质的数据，这些数据需要长期建立，无法一蹴可几，企业导入数字化系统，可以就既有的资源，选择符合的作业范围。
- 4 跨部门合作及全员投入——AI不是技术部门的专利，而是每个部门、每个人都要参与其中，才能将知识与经验转型升级。
- 5 长期推动、持续优化——AI是长期战略，不是短期专案，AI的价值来自“持续学习”与“数据累积”，整个组织思维的升级，才能建立企业数字变革的组织文化。

企业导入AI思维、进行转型升级，不是选择题，而是生存题，只有当AI内化为日常决策与行为模式时，企业才真正具备AI驱动力与未来竞争力。难以避免的环境纷扰不会结束，只有改变自己，让自己更强大，才能借由提升竞争力，面对不确定的挑战，而AI绝对是企业与个人面对未来挑战，最强大的帮手与助力。



多一天假，真的可行吗？

全球“周休三日”实验大解密

文／林秋雯·ESGTimes专栏作家



看更多ESG趋势

在企业迈向永续的路上，ESG不只是环境与治理，更关乎人本精神与健康职场的打造。周休三日不仅是时间的调整，更是对员工身心健康、工作平衡与包容文化的回应。通过更弹性的工时安排，企业展现对多元需求的尊重，无论是照顾家庭、心理调适或创造个人成长空间，都有更多可能。

过去 朝九晚五、一周五天是铁打不动的定律。但现在，越来越多人开始反思：工作难道只能是时间的奴隶？人生不该有更多可能吗？

“周休三日”的出现，正是要重新定义工

作的价值与成功的标准——与其追求工时长度，不如提升工作效率，在更短的时间内创造更大价值。

全球职场正在悄悄掀起一场“周休三日”的温柔革命，颠覆我们对工作的想像。听起来

// “周休三日”不只是一种福利，更是一种投资，投资在员工的幸福感和归属感上，而这份投资，最终会以更高的生产力和更强的企业竞争力，回馈给企业本身。 //

很理想？但“周休三日”真的可行吗？让我们先抛开怀疑，看看全球各地怎么玩真的！

国家队领跑：政策实验齐发，幸福感效率双赢

政府不再只是袖手旁观，而是亲身投入这场“周休三日”实验，用政策的力量，推动社会改变。

全球案例① 英国——史上最大规模实验，员工快乐起飞，企业收入不降反升

2022年，英国进行了一项震撼全球的“周休四日”试验，超过60家企业、近3,000名员工参与其中。结果简直是奇迹：员工倦怠感狂降71%，焦虑感骤减39%，七成员工压力释放，更神奇的是，企业收入平均还成长了1.4%！这证明了，“周休三日”不只让员工重拾笑容，还能为企业带来实实在在的获利。

其中，一家名为“Platten's Fish and Chips”的炸鱼薯条店，员工原本担心周休三

日会影响收入。没想到，老板调整排班，让大家轮流放假，结果员工士气更高昂，服务更亲切，顾客也更愿意光顾，生意反而蒸蒸日上！92% 的公司实验结束后，都决定继续实施周休四日，因为他们发现，这根本是通往双赢的幸福密码。

企业抢当先锋：弹性工时、效率提升，打造幸福职场

除了政府的推动，许多企业也开始主动拥抱“周休三日”，他们不再只是追求利润，更要打造让员工幸福、有归属感的职场。

全球案例② 纽西兰——Perpetual Guardian：生产力爆发式成长，员工敬业度大幅提升

这家信托公司早在2018年就进行了“周休四日”的试验，结果令人惊艳：公司生产力狂增24%，员工压力水平降低7%，工作投入程度也显著提升。

执行长Andrew Barnes分享说，过去他们总是关注员工的工作时数，却忽略了员工的感受和工作品质。公司实施“周休三日”后，他们发现，当员工拥有更多休息时间，能够好好陪伴家人、追求兴趣时，他们会更珍惜工作机会，更愿意为公司付出，创造更大的价值。

这个案例告诉我们，“周休三日”不只是一种福利，更是一种投资，投资在员工的幸福感和归属感上，而这份投资，最终会以更高





的生产力和更强的企业竞争力，回馈给企业本身。

微软：效率、成本、环保，一次到位！

科技巨头微软，在2019年夏季进行了一个月的“周休四日”实验，他们让员工周五带薪休假，同时也进行了一系列的工作流程改革，例如缩短会议时间、限制与会人数等。实验结果令人振奋：电力成本大幅降低23%，员工销售额竟然增加了40%！

微软发现，“周休三日”不仅提升了员工的个人效率，也促使企业重新检视工作流程，去除不必要的浪费，实现了效率提升、成本降低和环境永续的三重目标。

当然，也有一些企业在实施“周休三日”的过程中，遇到了挑战。例如：有些企业发现，虽然员工短期内的士气高昂，但长期下



来，工作强度的增加，可能会导致员工疲劳和职业倦怠。这也提醒着我们，“周休三日”不是万灵丹，它需要搭配完善的配套措施，才能真正发挥效果。

“周休三日”，到底香在哪？

看到这里，你一定很好奇，“周休三日”到底能为我们带来什么好处？请参考以下内容：

对员工	对效率	对企业
找回生活主导权，人生更精彩	工作更专注，效率大爆发	竞争力UP！人才、形象、获利三丰收
多了一天假期，我们终于能从工作的牢笼中解放，重新掌握人生的方向盘。我们可以好好陪伴家人，创造珍贵回忆；可以勇敢追梦，让生活更多彩多姿；可以彻底放松，让身心灵充饱电。	你可能会担心，工时缩短，工作怎么做得完？但事实证明，“周休三日”反而会逼我们更专注、更善用时间，避免摸鱼打混，工作效率自然提升。	“周休三日”不只对员工有好处，更是企业提升竞争力的秘密武器。它能帮企业吸引、留住优秀人才，降低离职率；能提升员工敬业度和满意度，打造充满活力的工作环境；甚至能降低营运成本，如省下可观的电费。

// 随着远程工作越来越普及，“周休三日”让工作时间更弹性，生活更自由，工作效率也更高，工作与生活完美融合。 //

“周休三日”实战攻略

“周休三日”很美好，但执行起来却是一门大学问。分享以下策略，助企业顺利转型。

1 工作量评估与调整：

缩短工时又要完成工作，怎么办？建议企业可以精简流程、重新分配工作、导入效率工具、鼓励聪明工作，并采取弹性工时制。

2 绩效考核调整：

别再只看工时！转为评估成果才是王道。设定明确KPI、追踪进度、鼓励团队合作、建立公平考核制度，并重视员工的实质贡献，才能真正激励人心。

3 顾客服务维持：

24小时On Call的产业怎么办？弹性排班、运用科技工具、加强员工训练是解方。效率提升、员工满意度增加，反而能让服务更上一层楼。

4 企业文化转变：

改变根深蒂固的旧观念，是最大挑战。加强沟通、分享成功经验、提供充分支援、管理阶层以身作则，都是不可或缺的。企业应将“周休三日”视为对员工福祉的投资，才能带来更高的生产力、员工留任率和良好企业形象。

总之，企业实施“周休三日”需要全盘考量，才能顺利转型，达到多赢局面。

“周休三日”不是梦

“周休三日”的未来：不只是梦，而是进行式“周休三日”不只是口号，更代表一种全新的工作思维。随着远程工作越来越普及，“周休三日”让工作时间更弹性，生活更自由，工作效率也更高，工作与生活完美融合。

别忘了AI和自动化的崛起。未来，许多重复性工作将被机器取代，我们可以更专注于需要创造力、思考力和人际互动的工作，“周休三日”的实现也更有底气。更重要的是，现在越来越多人追求工作不只是为了赚钱，更要实现自我价值、对社会有所贡献。“周休三日”正好符合这个趋势，让工作更贴近我们的内心渴望。

总而言之，“周休三日”是一种更人性化、更高效的工作模式。真心期盼我们都能以开放的心态，一起迎接这个正在改变世界的新时代！你，准备好了吗？ **A**





从空中俯瞰，更能看出哈马德机场在沙漠及海洋之间营造出世界级航空城的企图心。

全球最美机场专题③

卡达机场以设计创造荒漠奇迹

文／李俊明 · 图／Qatar Airways/ Hamad International Airport



看更多经典设计

过往的全球最佳机场，总是不外新加坡、首尔、香港、东京、阿姆斯特丹等常胜军。但自2016年开始，业界指标Skytrax评选出现变化，卡达首都杜哈的哈马德国际机场突然空降十大，势如破竹不断挺进，2021年甚至挤下新加坡跃身全球最佳机场冠军，后来两者每年均持续伯仲之间的激烈缠斗。究竟这座2014年才启用的机场，如何能十年不到就登上顶峰？

在阿联酋、卡达、阿提哈等中东航空三雄崛起之前，波斯湾区并非重要航空枢纽。但随着国家政策与雄厚财力强劲支持，杜拜、杜哈、阿布达比也紧跟航空公司的快速茁壮强势兴起，在全球空运版图一跃成为关键要角。

在2025年四月才刚公布的Skytrax评比中，卡达首都杜哈的哈马德国际机场（Hamad

International Airport）再度挤进十大“全球最佳机场”之列，仅次于新加坡。在此之前，它已连续霸“中东地区最佳机场”荣耀11年，同时今年也连续第三度蝉联“全球最佳机场购物”首选。

这座机场虽然启用仅十年，但已历经两次重要扩建，比方今年三月才刚全新启用的D及E航厦，不仅扩大营运规模，将机场每年可处理的旅运人次提升至6,500万以上；由55家航空公司



经历十年不断扩建的哈马德国际机场，拥有中东地区首屈一指的摩登航厦。



衔接飞往全球近两百座机场的绵密航网，也更巩固卡达的全球转运枢纽地位。

像是我国的南方航空、深圳航空，印度的Akasa Air，以及日本航空、印尼鹰航、都加入杜哈航点；而以哈马德机场为执飞基地的卡达航空亦增加了大坂、汉堡、里斯本、多伦多等欧、美、亚航点。

光是往返大陆的运输量便暴增了87%，印尼、马来西亚、越南等新兴市场的成长同样不容小觑，此外英国、德国、法国、西班牙等已经发展成熟的商旅市场，也有着两位数的成长，推动卡达机场整体旅运人次持续攀升。

以2024年破纪录的5,200万旅运人次来看，就比前一年增加了15%，尤其去年每月平均迎来四百万以上旅客，不只转运商机畅旺，将卡达当作商旅目的地的需求也同步攀升，显示机场作为经济发展引擎的重要性不可小觑。



呈现波浪起伏的设计，呼应卡达夹处海洋与沙丘之间的自然环境。

第一期扩建 落实减碳目标

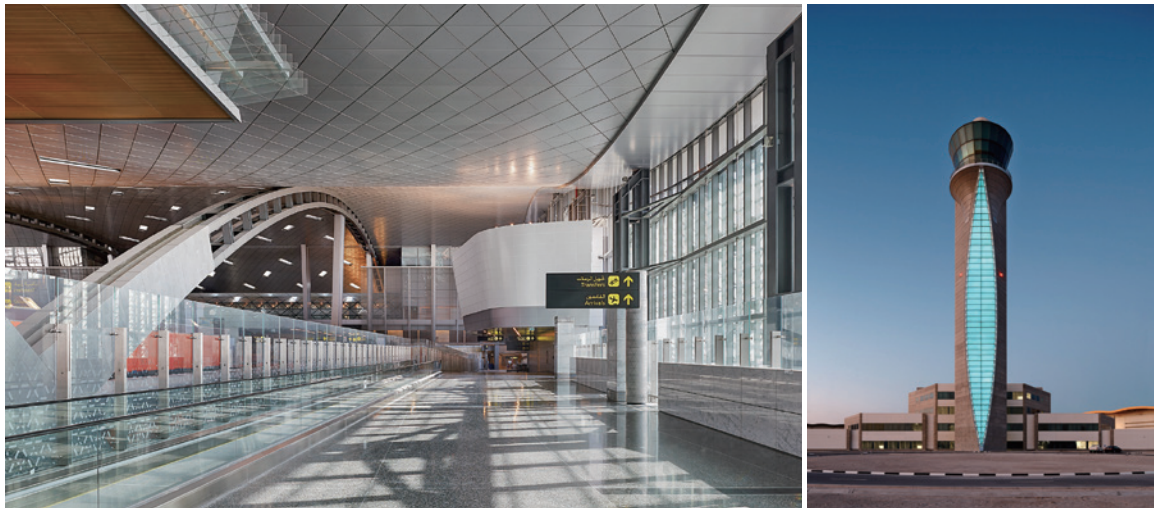
在长期发展需求下，新颖的前瞻规划概念，总共引出两次大规模扩建，将机场设计的标竿与旅客体验，再次提升至更高层次。

哈马德机场的首次扩建始于2018年，锁定以中央航厦（The Central Concourse）为重点，借由各种新颖的软硬体规划，落实永续发展目标，并将目标瞄准减少碳排，降低30%耗能及55%用水量。

这个2022年底完成的第一期扩建计划，总共包含九大项目，其中最受瞩目的就是吸睛的“果园”（ORCHARD），不仅因应节节升高的旅运需求，也让游走在机场航厦之间的小旅行，带来疗愈身心的体验。

广达六千平方米的热带温室“果园”，不仅以大量植栽营造绿意盎然的环境，周边也进驻六十多家商铺、咖啡店等餐饮设施，另外也让航空公司设置为高端客户提供顶级服务的空间，包括卡达航空的贵宾室Al Mourjan Business Lounge – the Garden，这其中包含一座由精品路易威登（Louis Vuitton）首度跨足贵宾室经营的力作，并请来米其林三星主厨Yannick Alléno操刀餐饮。

这座顶级贵宾室不仅能居高临下欣赏植物园美景，还能容纳七百位宾客，除了附设七间



左：哈马德机场以简约而富于机能性的空间，展现成为世界级转运中枢的决心。右：摩登的哈马德机场，也在建筑的细部语汇融入伊斯兰文化的元素。

Spa疗程房，还有按摩间、健身房、儿童游戏室以及餐厅、酒吧，并提供育婴、沐浴、美甲等服务设施。

第二期扩建 强化运力竞争

而在疫情止歇之后，哈马德国际机场也随之展开第二期扩建计划，除了D与E航厦，还包括货运航站拓建，使机场整体空间上看84万5千平方公尺，除比之前增加14%，也新添17个停机闸口，让整座机场登机闸口上看62座规模，相当于四成的扩增，能容纳更多航机停泊，让转运竞争优势更为突显。

更多的闸口，意谓容纳数量更多的国际航班，开通更多与全球主要城市直航的班机。这也是实现永续发展的“卡达2030国家成长愿景”（Qatar National Vision 2030）计划关键项目，哈马德机场不仅被视为航空城与转运中枢，更是拉动整体国家经济与产业的引擎，更是与全世界接轨的门面，因此“效率”、“专业”、“提升使用者体验”，成为新航厦设计重点。

比方今年落成的D与E航厦，就大量采用智

能科技，像是先进的自助登机系统，就让证照查验更快速，也让排队登机的队伍疏散得更有效率，减少旅客等候时间。

而新颖的航厦设计也更重视使用者的感受，让舒适与便利，成为设计优先考量。例如航厦引进更多店铺与餐饮设施，包括九座零售空间，以及更多可供休憩的公共空间，并采用更符合人体工学的舒适座椅，让旅客获得更佳的使用体验。

崭新的整体规划同样也很强调永续理念，哈马德机场除为中东地区率先取得GSAS四星认证的机场，中央航厦也取得LEED金质认



以玻璃天幕包覆的巨型温室“果园”，成为哈马德机场最吸睛的设施。

证，在设计之初便整合更符合能源效益的供电、水资源管理等系统，也优化温控策略，以达到追求永续经营的目标。

吸纳百家之长 发挥最佳优势

而在扩建与向上提升的过程中，卡达机场的重要策略就是借力使力，借由集结各领域菁英专才，让机场建设一步到位，快速成为业界标竿。

比方机场航厦便委由最建筑工程公司HOK操刀，屋顶充满曲线的外观，不仅呼应卡达夹处海洋与沙丘之间的自然环境，挑高的空间及壮观的钢骨玻璃帷幕结构也引进更多自然光线，让旅客得到更舒适的使用体验。

在第二阶段扩建完成之际，也特别为穿梭在机场各处服务的三百五十多人客服团队设计了时髦又实穿的新制服，在阿拉伯时尚信托基金会（Fashion Trust Arabia）穿针引线之下，向设计师寻求创意提案征件，最后由卡达设计师Sheikha Zulfah Al Thani的设计雀屏中选，为机场团队塑造全新气象。

不只看得到的硬体精益求精，看不到的基础建设也没有偏废。机场营运单位便与法国的IT服务管理公司源讯（Atos）以及荷兰的皇家史基浦机场集团合作，建置数字旅客服务机台（Digital Passenger Assistance Kiosks），除了提供二十多种语言的机场功能查询与引导，还能通过视讯功能与客服人员直接对话，获得更即时便利的指引与服务。

在旅运人次与班机起降数量不断攀升的跃进下，2023年初启动的第二阶段扩建选择与的戴尔电脑（Dell Technologies）合作，借由更先进的伺服器及网络架构，增强运算效能，提升旅客使用体验。

另外机场也与德国的西门子（Siemens）合作，以五大降温设备优化温控解决方案，在机场不断扩建、旅客使用率持续增加的情况下依然能有效降低耗能，预期在2030年前减少30%的相对碳排（Relative Carbon Emission）；而实际优化方案自2021年启用以来，一年就减少5,000公吨碳排放量，预估2024年更可有效减少每年16,000公吨的碳足迹，强化机场身为绿建筑的功能。A



左：卡达航空设于“果园”温室内的顶级贵宾室。右上：配合新航厦落成，机场客服团队也换上全新设计的制服。右下：机场内的抢眼公共艺术，瑞士艺术家Urs Fischer作品《台灯熊》。



药师教您如何正确用药

日常食物竟让药效大打折扣？

文／林欣怡·资深健康医疗记者
咨询／联合医院阳明院区药师 戴致一、鼎泰药局药师 沈采颖



看更多健康常识

你也曾为了怕苦，用果汁或咖啡配药吗？小心这个习惯正在悄悄“偷走”药效，甚至引发副作用。药师提醒，不只是咖啡、果汁，连牛奶、保健品、甚至某些蔬菜，都可能和药物产生交互作用，若想让药好好发挥，吃药时可别乱搭配。

一位 有失眠困扰的李先生，长期服用镇定剂，他以为酒后服用镇定剂，可让效果加乘，睡得更安稳。没想到第二天起床，发现左边手脚动弹不得，家人以为是中风，赶紧送医治疗。两、三小时候，左边手脚恢复正常。

他到药局询问药师，得知原来是服用安眠镇定剂前后一小时，若有喝酒会加强药效，进而造成假性中风。鼎泰药局药师沈采颖表示，很多人跟李先生一样，误以为喝酒可以让安眠镇定类的药物，快速发挥作用，但其实这样反而会让副作用放大，甚至引发危险反应。

// 咖啡因是一种中枢神经兴奋剂，普遍存在于咖啡、茶、可乐、巧克力与提神饮料中。虽然可帮助提神，但若与某些药物并用，却可能影响药物代谢，加重副作用。//

药性加乘型交互作用

沈采颖药师强调，酒精与安眠镇定药属于“加乘型交互作用”，一旦叠加可能抑制中枢神经，出现头晕、跌倒、呼吸抑制，严重甚至可能致命。服药此类的药物，应主动询问药师，且前后一小时一定要避开酒精，避免让药变毒。

药物和许多食物、饮品都可能产生交互作用，就连大家熟悉的普拿疼也不例外。沈采颖药师表示，有些家长为了让孩子不怕苦，会把普拿疼配果汁服用，没想到这样反而会延缓对乙酰氨基酚的吸收速度，让药效变慢发挥。若家长误以为药效不够，又再给孩子吃一次退烧药，反而导致体温过低，对身体造成负担。

再以大家常用的止痛药为例，其主成分除了布洛芬外，还添加有一种镇定剂、咖啡因。除了具备部分止痛效果外，还可以用来提神，但要注意的是，喝过多的咖啡因反而会导致头痛。肠胃不好的人若搭配咖啡服用，有可能造成胃出血。

+ 咖啡因？ 让你提神，也可能让药物副作用加倍

咖啡因是一种中枢神经兴奋剂，普遍存在于咖啡、茶、可乐、巧克力与提神饮料中。虽然可帮助提神，但若与某些药物并用，却可能影响药物代谢，加重副作用。

- 1 **降压药（如Mexiletine、Verapamil）：**与咖啡因竞争代谢，导致血中浓度升高，引发心悸、头晕、失眠。
- 2 **气喘药（Theophylline）：**与咖啡因并用易产生焦躁、手抖等毒性反应。
- 3 **抗忧郁药、胃药、避孕药：**减慢咖啡因代谢，使副作用更明显。
- 4 **骨质疏松药（双磷酸盐类）：**咖啡会减少吸收、促进钙排出，加速骨质流失。



药师小叮咛：服药时避免搭配咖啡因饮品，若无法避免，至少间隔一小时以上。

+ 酒精？ 中枢抑制双重加乘，恐致昏迷或休克

不少人习惯喝了酒之后，服用抗生素、降血糖药物，看似没什么大问题，事实上，酒精会改变药物本身的药理作用、影响到药物的吸收与代谢。根据美国国立卫生研究院（NIH）的研究，常用的1,300多种药物里，高达45%的药物可能和酒精有交互作用。以下是常见的风险：

- ① **安眠药、抗忧郁药、抗癫痫药：**可能出现头晕、嗜睡甚至呼吸抑制。
- ② **降血糖药（如磺酰尿素类）：**加剧低血糖反应。
- ③ **Metronidazole等抗生素：**并用酒精会出现类似戒酒药症候群（潮红、头痛、低血压）。

- ④ 长期饮酒者服止痛药（如Acetaminophen）：
提高肝毒性风险。



药师小叮咛：服药期间应完全禁酒，
避免含酒精食物、药水等。

别以为健康食物就无害

牛奶、钙片、燕麦虽然看起来营养满分，其实可能是药效的“拦路虎”。戴致一药师提醒，这些食物中的成分会和特定药物产生结合作用，影响吸收、降低效果。

以牛奶、钙片、含铁保健品为例，可能与抗生素、甲状腺药、骨质疏松药物结合，影响药效发挥；而燕麦麸或高纤食物，若与Statin类降血脂药物同时服用，也可能让药效打折。戴致一药师建议，这类食物与药物应间隔2至4小时服用，较能避免干扰。

+ 柚子与葡萄柚？ 水果中的“药效放大器”

此外，柚子和葡萄柚等水果也可能是药效的“放大器”。戴致一表示，这类柑橘类水果中含有呋喃香豆素，会抑制肝脏与小肠中的代谢



酵素，导致药物在体内浓度异常升高。即使只喝一杯200毫升的葡萄柚汁，其影响可能持续长达48小时。

戴致一药师提醒，包括降血压药、降血脂药、镇静安眠药、抗心律不整药、抗凝血剂与抗癫痫药等六大类药物，都可能受到影响。若在服药期间食用葡萄柚或柚子，恐导致血压过低、水肿、嗜睡、肝肾损伤、出血风险升高、心律异常，甚至引发横纹肌溶解症等严重副作用。



药师小叮咛：服用这类药物期间，应
完全避免食用柚子、葡萄柚及其相关
制品，以确保用药安全。

+ 加工食物、高钾蔬果、深绿叶菜 吃得太多反而有害？

咖啡、果汁、牛奶、柑橘类水果会影响药效之外，加工食物、高钾蔬果、深绿叶菜也与一些药物会产生交互作用。例如：起司、香肠、红酒等富含酪胺的加工食物，若与抗生素Linezolid或MAOI类抗忧郁药并用，可能引发所谓的“乳酪效应”，导致血压突然飙升，甚至出现头痛、心悸等危险症状。

常见的高钾食物如地瓜、香蕉、菠菜，若与心脏用药或利尿剂合并使用，则可能让体内钾离子浓度过高，引发高血钾与心律不整等问题。此外，深绿色蔬菜如菠菜、羽衣甘蓝等富含维生素K，可能削弱抗凝血药Warfarin的效果，让血栓风险上升。



药师小叮咛：这些食物并非完全不能吃，但需稳定摄取、避免突然大量增加，以维持药效稳定，确保治疗效果与安全。 **A**

震旦震旦



震旦家具A20办公椅

9S系列全新上市

全面适配国产化操作系统

✓ 交互升级 ✓ 安全保障 ✓ 节能环保



*图片为APC8075S及主要选购件。
9S系列新机包含:ADC309S/C369S、ADC459S/C559S、APC8075S、AD459S/559S/659S/759S。

新品上市 | 震旦9S中高速系列新机

中大型企业的文印效率革命

图·文 / 震旦办公自动化



一对一咨询详情

近日，震旦发布9S中高速系列新机，新机一共9款产品——震旦ADC309S、震旦ADC369S、震旦ADC459S、震旦ADC559S、震旦APC8075S、震旦AD459S、震旦AD559S、震旦AD659S、震旦AD759S。该系列包含彩机、黑白机、PP机（生产型印刷机）、覆盖中高速段，支持最大幅面A3+打印，在高效输出、环保认证、安全保障方面再升级，全面适配国产化操作系统，为中大型企业、中大型规模办公室、图文店等企业提供多样选择。

宽域速段选择，输出卓越品质

震旦9S系列拥有卓越的打印速度和高品质输出，最高速75ppm（每分钟打印的页数），最低速段也达到30ppm（中等速段），可满足对打印速度要求高的大部分企业，协助快速处理大量文件，减少排队等待时间和办公效率。同时，该系列文印清晰、图像逼真，对细节有严格要求。



大尺寸智能操作面板



高拓展容量

交互升级，实现智能化操作

震旦9S系列新机配备10英寸以上的可调节操作面板，提供类似平板电脑的操作体验。此外，设备支持多种移动设备连接技术，包括WiFi、Airprint、NFC近场通讯技术和BluetoothLE低功耗蓝牙技术，方便随时随地进行文印操作。

强大的扩展与印后处理能力

震旦9S系列新机标准供纸容量为1,150张，通过选购纸盒后，供纸容量可扩展至3,650张，最大供纸容量可达6,650张，确保持续稳定的大批量作业输出。此外，设备还支持



多种印后处理功能，如边钉、角钉、鞍式装订、折页、打孔和插页等，满足多样化的文印处理需求。

多项环保认证，低耗环保

震旦9S系列新机在设计和制造过程中严格遵循环保标准，获得了多项环保认证。企业可以在提高工作效率的同时，也为员工的办公健康、环境保护做出贡献。

此外，震旦9S系列新机支持选配全面的安全维护措施，包括：数据安全保护、智能设备管理、信息防泄漏等，提高文印操作和公司数据的安全性。

震旦9S系列新机凭借其高速输出、智能化操作、环保特性以及强化的安全性，为中大型企业打造了一个高效、可靠的文印解决方案。 **A**





重庆展厅开幕仪式合影

震旦家具重庆展厅盛大开幕 赋能经销伙伴打造多元办公场景

图·文 / 震旦家具

5月16日，震旦家具携手经销商隆庆办公以“震启新章 旦耀山城”为主题，为重庆展厅举办盛大的开幕仪式，庆贺震旦重庆展厅开启新篇章，如朝阳照耀重庆，引领趋势焕发商机！

震启新章 旦耀山城——开幕仪式隆重举行

重庆展厅的筹备得到了震旦家具、经销商重庆隆庆办公的大力支持。震旦家具经销事业部副总经理洪正龙以及重庆隆庆总经理杨应霞、业界伙伴、合作顾客共同见证精彩时刻。震旦家具经销事业部副总经理洪正龙上台



震旦家具经销事业部副总经理洪正龙（左）和重庆隆庆总经理杨应霞（右）发表致辞



一对一咨询详情



Angle K打造轻松的洽谈空间



Coasta沙发带来勃勃生机与自由灵动

致辞，他表示重庆凭借得天独厚的地理位置，加之拥有雄厚的工业基础，正处于蓬勃发展、广纳贤才的黄金时期。然而，吸引企业扎根发展时，会面临诸多挑战：如何通过办公空间展示企业文化，吸引并留住人才，实现可持续发展的需求迫在眉睫。于是重庆展厅应运而生，秉持Will Well善设计理念，提供activa灵动办公解决方案，帮助顾客解决调动人才积极性、激发团队创意灵感的需求。

感受两江交汇 开启灵动之旅

回顾展厅平面规划时，设计师从重庆两江即嘉陵江、长江交汇的特色中汲取灵感：一条交汇环绕的动线贯穿空间，沿途分布着activa灵动办公场景：等候洽谈区、洽谈分享，一直延伸到开放式办公区，从开放分享逐渐过渡到专注私密，整个展厅满足专注、协作、学习、社交和放松5种办公模式，旨在为顾客创造高效、环保、智能的办公场景，促进企业创造力，鼓励团队协作，让工作更得心应手。

智能技术正协助人们建立紧密联结。共享办公空间选用AURORA ESTEL的Baobab共享桌，它以形似“猴面包树”的造型成为吸睛焦点，支持多人协作分享，配备电源槽与LED

灯，鼓励团队建立紧密联结和高效互益。

开放式讨论区适合快速地洽谈与协作。不规则设计让Angle K沙发在不同角度有不一样的美感体验，其温润的造型设计，有助于调和社交交际边界。

震旦家具特别邀请康明斯、中冶赛迪、两江新区招商集团、联合产权交易所、中粮可口可乐等当地知名企业，共聚重庆展厅。在这里，企业代表通过参观展厅，沉浸式体验activa灵动办公场景，感受灵活的空间促进员工更高效地合作、激发创意。

乘势而上开新局，凝心聚力再奋进！重庆展厅在所有伙伴的祝福和见证下，将继续奋力拼搏、砥砺前行，让办公生活更美好！**A**



欢迎参访 重庆展厅

地址：重庆市北碚区悦康路2号（两江健康科技城）B6-1
时间：08:30~17:30（周一~周五）
电话：(023) 6317 3366



褶曲其中——黄喆个展现场

震旦美术馆春季双展回顾

在《褶曲其中》寻找《蚀金》

图·文／震旦美术馆

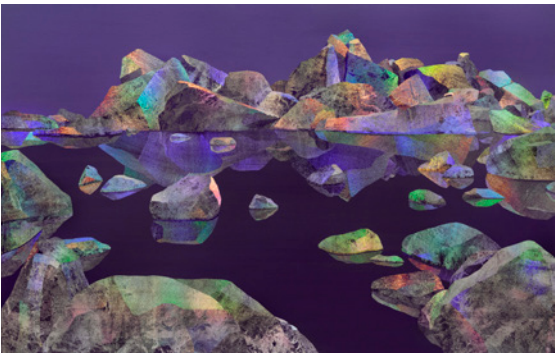


看更多精彩活动

2025年春末，震旦美术馆开幕了两档年轻艺术家的展览，“褶曲其中—黄喆个展”与“蚀金—白梦帆个展”，共同迎接即将到来的夏天。

《褶曲其中》特展于4月26日至5月25日在震旦美术馆展厅内举办，展览系统梳理并呈现艺术家黄喆作品中的几个重要系列。

黄喆的创作以考古学的方法为线索，延续从古代琉璃器皿上获得的关于时间的灵感，在实践中运用流动的光感与材料指代的时间感，用形态的重构去回看历史中某个时期，与此同时以仰望星空的姿态寻求对应的连接。历史与宇宙犹如无数褶曲层层相叠，显隐交错，而我们是其中独特的褶曲点。作品以山石作为档案回望历史，以星体聚散去思考社会变动和人类主体的复杂性，寻找当下的位置与对话的多种可能。



《轴心》No.3 Axis NO.3 138X220cm 2024, 综合材料 Mixed media



ABOUT 艺术家 黄喆

黄喆，1984年出生，2010年硕士毕业于中国美术学院雕塑系，现工作生活于上海。他将材料与绘画、装置相结合，去呈现空间中的能量转换与构成。利用材料的光晕散射，对物质与图像进行消解再重构。借助作品材料对光线的敏感度，在不同环境，不同光线下作品会呈现出相应的颜色与画面语言，这同时与所处的环境空间产生出特有的互动关系。



蚀金——白梦帆个展



灵沼正涵春 III，2024，布面油画，180x130cm



ABOUT 艺术家 白梦帆

白梦帆，1994年出生，在纽约视觉艺术学院获得纯艺术硕士学位，在四川音乐学院获得油画学士学位。她的艺术创作围绕城市景观的细微之处展开，呈现出城市人造景观与其中辗转旅居的个体在心理层面的微妙互动，揭示全球城市景观暧昧不清、虚实难辨的特点，进而追问拟像时代“真实”何在。她冷静富有张力的点线面构图隐晦地讨论抽象美学和人造景观之间的辩证关联，也暗含在人造环境的表象之下对于无形秩序的探索和发掘。

“锈”是与之相生的命题。从铜器进入人类社会的那一刻起，锈蚀的浸渗就已然开始发生。每分每秒，人类的痕迹与时间共同对铜进行着氧化作用。5月16日至6月15日南柯画廊于震旦美术馆开展的艺术家庄白梦帆的个人专案“蚀金”（Circular）展开对这一组对仗关系的讨论。

在此次呈现的作品中，“丹秣3200”（DarkRed3200）与“松石3600”（Turquoise3600）等一系列作品细致描绘了铜器文物的表面。命名中的数字点明了器物距今的年份，映照看被描绘的、同样可窥测其年代的锈迹。不同颜色的锈蚀以沉稳的方式生长，如同代表器物年龄与阅历的名牌。然而，这种身份的证明却并不是稳定的，而是随着时间的流动与人类社会的流转不断变迁、生长，被归拢于回圈之内。“灵沼正涵春”（Spring Plaza）（图六）系列则描绘了广场上的喷泉，铜质的饰面与水流的波纹相互映衬，以回圈的姿态形成了暗喻文明进程的缩影。

《褶曲其中》与《蚀金》双展通过物质语言的转化，构建起跨越时空的艺术对话。黄喆用光感材料折叠历史星尘，白梦帆以铜锈痕迹铭刻文明年轮。春末的这场双展如同序章，承续着震旦美术馆持续探索艺术边界的基因，为观

众带来更多以材料重构时空、以技术启动传统的当代艺术盛宴。A



震旦美术馆艺术商店

参观震旦美术馆，展厅入口向左转，有一个充满惊喜的小角落，这里是震旦美术馆艺术商店。一个既文艺又暖心的地方，每件商品都藏着生活的小美好。从生活点缀到艺术收藏，每一件物品都承载着创作者的独家故事。它们不仅仅是物品，更是艺术的载体，承载着创作者的情感与故事。震旦美术馆艺术商店也将持续探索、创新思维，为观众提供更为丰富多样的艺术产品，传递艺术的灵感与温度。



震旦美术馆艺术商店

店铺地址：震旦国际大楼2F（震旦美术馆出入口处）
营业时间：周二至周日10:00-17:00（周五延长营业至21:00，周一闭馆）

云肩双龙纹的组合，云肩内的穿花凤鸟上下依随，下方的升龙与降龙左右对立。（图一）

元代·青花云肩双龙纹四系扁壶



认识元青花瓷专题——形纹设计 ⑤

元代青花四方扁壶的设计

文／吴棠海·图／震旦博物馆

四方扁壶是从元代开始出现的新品类，因为壶体上面附有四个系耳，所以又被称为“四系扁壶”，此类器物的形制可能来源于游牧民族所使用的皮制容器，因此被视为草原文化的反映。

四方

扁壶的纹饰布局与瓶罐类不同，青花瓶罐采圆弧形分段环绕设

计，四方扁壶则依壶体形状分为正面、背面及左右两侧等四个平面，各面边缘留白并勾勒边



框，框内绘画祥禽、瑞鸟及花卉图案，构成各自独立的平面组合。

一、云肩双龙纹的主题设计

四方扁壶的主纹位于壶身正背两面，常以云肩纹切割器面，用凤鸟花卉搭配双龙或其他纹饰图案。

例如图一为震旦博物馆的藏品，圆形小口，口沿凸唇，颈部短窄，肩部平缓，双肩之上各有一对螭龙形的系耳，壶腹呈上宽下窄的扁长方体，底部内凹为浅圈足，表面以青花为饰。

壶的颈部为带状莲花纹，腹部用如意云头纹所构成的云肩纹样分成上下两部分，云肩内部是凤鸟穿花纹，下方则是双龙戏珠纹，

元代·青花云肩龙纹四系扁壶

云肩单龙纹的组合，云肩范围缩小，加大龙纹的伸展空间，使龙纹身形更显潇洒。（图二）

壶身两侧勾勒如意云头长方形图框，框内填入垂直的串枝莲花纹。

成对的凤鸟一俯一仰，彼此对视，戏珠龙纹一升一降，左右并列，周边加饰缠枝花卉、朵朵祥云及海水波涛，在云肩纹的区隔下，形成二种纹饰上下拼贴的画面。

二、云肩单龙纹的主题设计

云肩纹搭配的龙纹有左右并列的双龙纹，也有独自一个的单龙纹，二者的组合形态同中有异。

例如图二为私人收藏的元青花四方扁壶，圆形小口，口沿凸唇，颈部短窄，肩部平缓，双肩之上各有一对螭龙系耳，壶腹呈上宽下窄的扁长方体，器底有长方形的浅圈足，表面绘画青花纹饰。

壶的颈部为带状花卉纹，腹部正面勾画云肩纹，云肩内部是凤鸟花卉纹，下方则是海水波涛云龙纹。龙纹昂首扭身为C字形，身躯和足爪都因较大的空间而延长伸展，在飘飞的火焰及云朵的衬托下，显得俊逸潇洒。

壶身两侧勾画如意云头长方形图框，框内填入垂直的串枝莲花纹。虽然壶体的四面纹饰各自独立，但是前面与后面、左侧及右侧是彼此互相对应的。



元代·青花云肩孔雀纹 四系扁壶

上半部为云肩内填缠枝花卉，下半部是一对孔雀漫步花丛，呈现自然的园林气息。（图三）

三、云肩孔雀纹的主题设计

孔雀纹的尾羽长而华丽，也是与云肩纹一起组合装饰的题材，布局参见图三之例。

此器为震旦博物馆的藏品，造型呈圆口、凸唇、平肩、长方形扁壶腹之状，肩上附加二对拱形的系耳，器底内凹为浅圈足，表面以云肩孔雀为主纹，搭配带状花卉与如意云头长方形图框，框内填入串枝莲纹。

云肩纹位于上半部，框内填满细密的缠枝花卉，下半部是一对孔雀，雄孔雀的体型较大，具有华丽的头冠和尾羽，回首望向后面

的伴侣，雌孔雀的体型较小，尾羽较短，二者紧紧依随，漫步于牡丹盛开的花丛里。

此器的云肩孔雀纹也是上下拼接的组合，因为孔雀周围的牡丹花属于植株状的形式，搭配孔雀漫步的步态，呈现出自然的园林气息。

四、波涛云龙纹的主题设计

在四方扁壶的主纹里，如果以波涛云龙做为主题纹样，大多采取不分割器表的整面铺陈法，布局参见图四之例。



元代·青花龙纹四系扁壶

龙纹昂首扭身，腾跃于水波之上，四周布满云朵，以最大的篇幅展现升天与潜渊的神性。（图四）

此器为私人收藏的元青花四方扁壶，圆形小口，颈部短窄，肩部平缓，双肩之上附加二对龙形系耳，壶身呈上宽下窄的扁长方体，器底内凹为浅圈足，表面绘画串枝花卉、海水波涛云龙纹及如意云头长方框内填串枝莲花等纹饰。

由于龙纹是唯一的主纹，宽阔的器面可以拉长身躯，增加龙身扭转的幅度，肩膊上的火焰成丛飘扬，下方海水层层堆叠，气势雄浑有力，是整面铺陈法的特色。

五、麒麟凤鸟纹的主题设计

麒麟凤鸟纹的主题设计，也采用不分割器表的整面铺陈法绘画，布局参见图五之例。

此器为震旦博物馆的藏品，造型呈圆口、凸唇、短颈、平肩、扁长方形壶腹之状，肩上附加二对拱形系耳，器底内凹为浅圈足，表面绘画带状花卉、麒麟凤鸟、如意云头长方形图框内填串枝菊花等纹饰。

凤鸟居于器面上方，展翅舒尾，向下滑翔，麒麟位于下方，四肢着地，毛发飞扬，回转的头部往上翘望，与凤鸟互相对视，周围密布缠枝莲纹，以最大的篇幅呈现出吉祥的氛围。A

元代·青花麒麟凤鸟纹 四系扁壶

凤鸟由上往下滑翔，麒麟回首与其对视，二者穿梭在莲花丛里，组成祥瑞的意境。（图五）



元代青花四方扁壶的主纹里，既有云肩纹和其他纹饰的上下拼组，也有祥禽瑞兽单独成纹，使同一品类呈现相异的风貌。下期将以多棱瓶罐为题，介绍此一品类的形纹设计。II



BOOK
震旦博物馆
出版丛书介绍

春秋玉器

春秋晚期
龙纹玉戈



春秋晚期
玉组佩

春秋 玉器介于西周与战国之间，除了具有承先启后的过渡期风格之外，也有独特的自体性特色。本书搜罗290组件春秋时期玉器，品类包含礼瑞用器、丧葬用器、佩饰用器、嵌饰用器、兵器用玉、似玉材质及改形玉器等，内容颇为丰富。本书前面收录古玉专家吴棠海先生撰写的“古器物学研究—春秋玉器概论”一文，提纲挈领的介绍春秋玉器的特色，对于春秋玉器的鉴赏有极大的助益，是爱玉同好不可或缺的好书。A

【内容精选】

- 1、本书依照形制功能分类，对于春秋玉器的使用方法一目了然。其中包含多组佩饰器、玉覆面，以及罕见的全套玉具剑，十分难得而珍贵。
- 2、各件器物附加详细的说明，读者可以按图索骥，了解每件玉器的纹饰形状与布局方法，以及特殊器物的成形方式。
- 3、彩图数量丰富，并有拓片和线图的辅助，读者可以轻松自在的悠游于春秋玉器里，体会春秋玉器独树一格的美感。

• 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》《明永乐青花瓷鉴赏》《明宣德青花瓷鉴赏》

• 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》《钴蓝至宝：认识青花瓷》

• 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

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、库存书书社

- 大陆地区（博物馆商店）：
86-21-58408899转606
- 台湾地区：
886-2-2345-8088转1721
- 官网：www.auroramuseum.cn



06
JUN

馆藏精粹赏析

文／吴棠海·图／震旦博物馆



元 青花人物图罐
高30公分／震旦博物馆提供

元代盛行杂剧，许多脍炙人口的戏曲故事也被做为青花瓷器的纹饰题材，如本期所要欣赏的青花大罐即是其中的代表作品。

此器

呈圆口、短颈、鼓腹之状，表面用钴料绘画青花纹饰，颈部环绕串枝花卉纹，肩部为缠枝牡丹纹，腹部绘画人物图为主纹，近底部排列一圈壶门纹边框，框内填入如意云头莲花圆珠纹。

大罐腹部描绘“尉迟恭单鞭救主”的故事，内容叙述隋朝末年的李世民，以礼相待敌对阵营的降将尉迟恭，尉迟恭感念他的知遇之恩，在李世民遇到单雄信突击时，奋力营救的过程。

画面可见李世民骑着骏马，神态安然，尉迟恭左手揽辔，右手持鞭，策马疾驰；单雄信和段志贤各骑一匹战马，手拿兵器彼此对战；山石之间有一人骑马观望，另外一名士兵拿着兵器快步奔走，石头上方旌旗飘扬，旗上书写“唐”字。

由于绘画笔触精细，钴蓝浓淡合宜之故，使这个隋唐轶事的精采片段跃然瓷上。相同的故事题材亦可见于广西横县出土的元青花大罐上，提供读者鉴赏的参考。A

嘉定区困难重度残疾人养护院



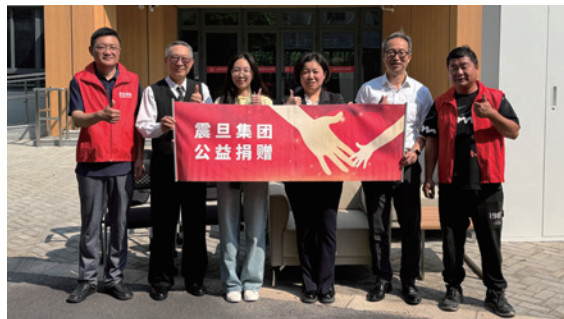
花香传递温情

震旦集团母亲节捐赠活动

图·文/震旦集团

上海，2025年5月11日——在这个充满爱与感恩的母亲节，震旦集团作为上海市台协、嘉定工委的重要成员，积极参与了在嘉定区虬桥社会福利院举办的“花香四溢 母爱暖心”母亲节送花敬老活动。

活动 于2025年5月11日周日上午在嘉定区虬桥社会福利院举行。震旦集团作为捐赠方之一，由震旦家具廖登熙总经理、震旦集团行销室孙大成资深总监带队，与家具同仁吴辉、震旦物流师傅一起，一早将物资送往福利院，为福利院捐赠了一批其所需的办公家具物资，以实际行动



廖登熙总经理送花给老人



廖登熙总经理（右起第三位）代表震旦集团获颁荣誉证书

动支持福利院的日常生活和设施改善。

花香传递温情

活动当天，福利院内举行了一场别开生面的插花及送花活动。震旦集团家具事业部廖登熙总经理参与其中，与小朋友们一起，将花和美好的祝福送到老人的手上，娇艳美丽的鲜花、温暖真挚的祝福，舒展开怀的笑脸，几代同框的温馨画面，母爱暖心，快乐的情绪感染着现场的每一个人。

随后，管富根董事长、金惠玉院长作为福利院代表向爱心企业回赠了荣誉证书，震旦集团的捐赠得到了高度认可。廖登熙总经理代表震旦集团上台领奖，这一荣誉不仅是对

震旦集团善举的肯定，更是对所有参与公益活动的震旦人的鼓励。领奖环节中，他们用热烈的掌声表达了对捐赠人深深谢意。

“回馈社会”的经营理念

震旦集团秉持“回馈社会”的经营理念，继续关注和支持社会公益事业，“以花为媒 送花敬老”爱心公益活动，不仅为长者送上物质关怀，更以情感联结传递温暖，展现了两岸同胞心手相连、共担社会责任的深厚情谊。“花香四溢 母爱暖心”，老人有人关爱，中年言传身教，幼年树立正确观念，践行尊老爱老，社会和谐和美。让这列爱心的列车一路前向，驶向更远方！**A**





青春耀申城 公益我先行

走近集团公益事业背后的温暖身影

图·文/震旦集团

震旦集团自一九六五年创立以来，始终秉承“追求永续经营”的经营理念，这与倡议可持续发展能力的理念不谋而合。

震旦是坚持“回馈社会”的企业，我们在诚信经营之外，还建立了长期投入公益的机制，并鼓励同仁身体力行参与公益活动，体会助人为快乐之本的意义，用行善将正向力量传递出去。

在这样的企业文化价值观影响下，同仁们也逐渐培养起了社会使命感，纷纷主动参与进公益事业。本期让我们继续来看看踊跃参加公益志愿活动的同仁们的感悟吧！



张建军——OA上海事业部

“帮助他人是一种很愉快的体验”

大家好！我是震旦的张建军，很荣幸能参与到集团的公益事业，通过多次参加集团组织的养老院捐赠公益活动，作为一名公益志愿者，感受到帮助他人是一种很愉快的服务体验活动，正所谓：赠人玫瑰手有余香；集

“震旦集团始终秉持着“回馈社会，追求永续经营”的经营理念，积极组织 and 参与更多的公益活动，让爱心的种子在社会的每一个角落生根发芽、开花结果。”

团一直坚持以公司经营理念：顾客满意、同仁乐意、回馈社会、追求永续经营为目标，坚持公益事业，善尽企业责任，体现我们的企业价值；最后，祝福：所有老人健康、平安、长寿；祝愿：公司事业蒸蒸日上，持续公益事业回馈社会！



孙宗宝——OA上海事业部

“公益无关财务多寡”

此次参与集团公益活动，我深刻体会到奉献的力量。活动中，我们为社区老人送去新的桌椅，看着老人们脸上绽放的笑容，我内心满是温暖与感动。这不仅是帮助他人，更是自我成长的契机。我明白了公益不仅是给予，更是传递爱与希望，每一份微小的善意都能成为他人生活中的光。这次经历让我重新审视自己的公益观念。过去我常认为捐赠是“有能力者”的善举，但现在我懂了：公益无关财务多寡，而在于是否愿意付出行动。一个玩具，一本书，甚至一小时志愿服务时间，都能成为改变的开始。今后我会继续投身其中。



张金雷——家具上海事业部

“公益一直在传递”

当我们将崭新的沙发、椅子和柜子送往学校时，看到师生们脸上洋溢的笑容，我们深感欣慰。这些家具不仅为校园增添了舒适与美观，更承载着我们对教育事业的支持与关爱。

作为企业，我们深知良好的环境对学习和

成长的重要性。这批捐赠不仅是物质的给予，更是对未来的期许。愿这些家具成为师生们休憩、交流的温馨角落，见证更多知识与梦想的萌芽，公益不在于捐赠的多少，而在于心意与行动。我们期待这份温暖能在校园中延续为教育事业贡献绵薄之力。



高睿——OA上海事业部

“慈善是每个人的力所能及”

作为震旦办公自动化上一宝山责任中心的一员，参与此次向上海济光职业技术学院慈善爱心屋捐赠家具物资的活动，我内心充满了感动与温暖。

看着一件件家具布置在学校需要处，想到这些家具能为工作人员和学生们打造更舒适的学习、活动环境，一种强烈的成就感油然而生。慈善不是一个人的全力以赴，而是每个人的力所能及。此次捐赠不仅传递了震旦集团的善意，也让我深刻体会到奉献的意义。A



震旦月刊

AURORA MONTHLY

欢迎订阅

立即加入
震旦企微好友

- 1 免费订阅电子版《震旦月刊》
- 2 获得论坛、研讨会、展示会等活动讯息
- 3 不定期优先获得震旦相关产业讯息
- 4 增订／取消电子邮件、修改个人资料



多元平台 随时阅读



电子邮件

每月可收到
电子邮件



多屏阅读

电脑、平板、手机
皆可阅读



下载阅读

登入网站
下载电子月刊



加入读者群

定期分享
月刊文章



添加震旦小助手
享专属福利活动

震旦集團
AURORA GROUP

震旦办公自动化 | 震旦家具 | 震旦智能装备 | 震旦电子 | 震旦家居

- 震旦网站: <https://www.aurora.com.cn/>
- 客服热线: 400-920-6568、800-820-0168

Inline

light up your work



震旦
AURORA

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



扫码了解产品详情

灵 A U R A 光



新石器时代玉器特展 Jade Treasures of Late Neolithic Period



震旦博物館
AURORA MUSEUM

开馆时间 10:00-17:00 / 周五延长至 21:00 / 周一休馆
地址 上海市浦东新区陆家嘴富城路99号
Opening Hours 10:00-17:00 / Friday Open Until 21:00 / Closed on Monday
Address 99 Fucheng Rd., Lujiazui, Pudong New Dist., Shanghai, China

扫码关注微信公众号
Follow us on WeChat
www.auroramuseum.cn

