

NTU

Alumni Bimonthly

No. 122
March 2019

校友大卷

雙月刊

管中閔校長就任第12屆臺灣大學校長演說

貧富不均與低經濟階級流動性

魯本斯的荊棘

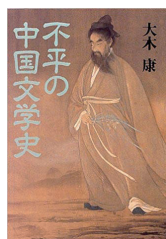
仿生光學

臺大地理系系友的故事





CONTENTS 目錄



仿昆蟲複眼鏡片成像照片。
因昆蟲複眼結構的關係，在
六邊形鏡片內各自形成小範
圍圖樣。經後續電腦處理計
算後，即可形成一完整成
像。（圖提供／蘇國棟）

校長開講

02 一生懸命～就任第12屆臺灣大學校長演說

管中閔

研究發展

04 仿生光學

蘇國棟

管理新知

08 明天是否會更好？淺談貧富不均與低經濟階級流動性 在當代管理上所帶來的挑戰

楊俊明

李弘祺專欄

14 不平與社會公義

李弘祺

花亦芬專欄【詩的探險，藝術的事 1】

18 魯本斯的荊棘

花亦芬

校友情與事

24 臺大第13屆傑出校友報導學術類——王惠鈞先生

26 人間處處有地理——臺大地理系系友的故事

姜蘭虹

楊雅惠專欄

32 經濟舞台動物秀

楊雅惠

54 校友會訊

56 校友總會3-4月《提升生活品質系列講座》



出版中心好書介紹

36 《病腦啟示》從神經科學的角度探討關於大腦與自我、意識之哲學問題

出版中心國際書展

38 2019臺北國際書展中央研究院・臺大出版中心聯展 打造一座繁盛的學術花園

張天鈞專欄～藝術與醫學(13)

40 卡羅與「我的奶媽與我」 張天鈞

賞心樂事

44 走訪荷蘭皇家花園 王基倫

保健天地

48 讓我們一起健康到老 陳昭瑩



2019年3月號捐款芳名錄



臺大校友雙月刊2018捐款芳名錄

廣告贊助：
13 國泰人壽
57 喜提達物流

廣告洽詢專線：(02) 33662045
每期2萬元，一年6期八折

喜歡這本雜誌嗎？要不要推薦給您的麻吉？
請來電或來信告訴我們，與他/她一同閱讀臺大。
傳真：(02) 23623734
E-mail：alumni@ntu.edu.tw
本刊網頁可下載PDF檔，歡迎上網瀏覽。
也可訂閱電子版並免寄紙本，請以e-mail通知。

1999年1月1日創刊
第122期2019年3月1日出刊
行政院新聞局出版事業登記證局版
北市誌第2534號
臺北郵局許可證臺北字第1596號
中華郵政北臺字第5918號

名譽發行人：陳維昭、李嗣涔、楊泮池
發行人：管中閔
發行所：國立臺灣大學
總編輯：吳明賢
副總編輯：張天鈞、江清泉
編輯委員：方偉宏、李達源、李心予
林俊全、林清富、周中哲
洪淑苓、孫效智、張靜文
郭佳瑋、溫振源、謝德宗
蔡英欣、鄭貽生

名譽顧問：高明見、張秀蓉
顧問：各校校友會理事長：王漢英
古源光、江東亮、吳誠文
吳楷銘、邱宏正、林文崢
張瑞雄、陳文龍、黃冬梨
楊銀明、趙建興、劉啟田
劉碧良、蔡東賢、蘇元良
蘇慧貞、謝國珍

封面題字：傅 申
執行主編：林秀美
發行所址：10617臺北市羅斯福路4段1號
電話：(02) 33662045
傳真：(02) 23623734
E-mail：alumni@ntu.edu.tw
Http：//www.alum.ntu.edu.tw/wordpress
印刷：順隆印刷廠
著作版權所有 轉載請經書面同意
非賣品

本刊宗旨：
本刊係校園發展及校友動態報導，
所有稿件均為邀稿。現有編輯委員
16人，由總編輯、副總編輯、主任
秘書、校友會文化基金會執行長及
各學院推派一位教授代表組成。

一生懸命～

就任第 12 屆臺灣大學校長演說

臺大一向是臺灣最耀眼的一座冠冕。九十年來，不論臺灣社會如何變遷，政治經濟如何起落，臺大始終是匯聚人才、引領臺灣進步的樞紐。在國際社會眼中，臺大既是亞洲學術研究的重心，也是一貫堅持學術自由的殿堂。近年來，臺大（如同臺灣本身）面臨了許多前所未有的衝擊，競爭力下滑，昔日的光榮似已褪色；如何回應衝擊，重振臺大聲威，正是校內外許多人最關心的事。

一年多前參加校長遴選時，我於是問自己：作為一個校長，除了被動的規劃一些因應策略，我們是否還能有更主動和前瞻的思維？因此，在治校理念的報告中，我提出了「臺大2028，邁向創校百年」藍圖，從空間和時間的軸線上，指出兩個主要發展方向：「國際化」與「大學轉型」。

在「國際化」方面，我強調透過更廣泛的深度國際連結，強化臺大在亞洲高教市場的優勢地位，以確保臺大的國際競爭力，徹底擺脫臺大被邊緣化的可能性。「國際化」雖是老生常談，但近年往往名不符實，我們也逐漸喪失了在國際學術場域中的地位。擴

張臺大的國際連結，確保臺大的研究與教學與國際同步，將是我們的當務之急。

如今科技顛覆世界，數據資訊和創意思考已經改變了我們的生活，教育沒有理由還停留在過往的舒適圈中，「不知有漢，無論魏晉」。作為有九十年光榮傳統的臺大，作為持續引領臺灣進步的臺大，我們不能不重新檢視大學教育的內涵與形式，探索未來教育的各種可能性。推動「大學轉型」，既是創新，更是為了確保臺大的研究與教學能與時代同步，在創校百年時仍然能夠領袖群倫。

除了「國際化」與「大學轉型」兩大發展方向，我也期盼為臺大的學術生態與學習環境帶來新氣象。老師是臺大最重要的資產。臺大的學術生態應該更多元，讓老師們潛心追求創新與突破，真正「貢獻於宇宙的精神」，而不是將他們束縛在論文數量的緊身衣中。臺大更有責任讓老師們得以安身立命，心無旁騖的倘佯在學術樂土之上。這些都是我對老師們的承諾。

學生代表著臺大的未來，更是臺灣的希望所繫。我期盼我們的教育，從通識到專

業，都能為學生們開啟許多面向國際，面向時代的窗戶。從追求經濟發展的年代走過，我們的學生將不再為工作而學習，而是能體認生命意義，追求創意創新，盡情揮灑心智的有識之士。若能做到這樣，我們方能無愧於臺大的先賢前輩。

我母親於 70 年前進入臺大工作，一輩子是教務處一位基層職員，直到退休。母親曾一再說：臺大照顧我 45 年，我永遠感恩；正因為有臺大的照顧，我才能出生於臺大醫院，之後順利成長。而我年少荒唐，沒有機會進入臺大就讀，這曾使我父母親非常失望。我後來離開美國教職回到臺大，勉強算是還了父母的一點兒心願。回臺 25 年後，我竟然有機會出任臺大校長。在許多人眼中，或許認為這是學術生涯中最重要的里程碑，但於我個人而言，這個職位還有生命中的另一層意義，就是我此生結緣臺大、報恩還願的機會。我視此為我的「一生懸命」，只有全力以赴，絕無反顧。

這個交接典禮得以實現，我要向許多人表達最由衷的謝意。謝謝遴選委員會（尤



其是召集人陳維昭校長），臺大校務會議的代表們，許許多多臺大老師、同學和校友們，以及社會前輩與朋友們，在過去一年來對大學自主的堅定支持。

我也要對郭代校長與行政團隊在過去一年的艱困局面下維持校務正常運作，表示最大的敬意與謝忱。我更謝謝我的家人，他們始終站在我身邊，鼓勵我，也支持我，我才能走到今天。

最後，我想借用美國前總統 LBJ 的幾句話作為今天講話的結尾：Yesterday is not ours to recover, but tomorrow is ours to win or to lose. 的確，明天才是我們奮鬥的戰場。傳鐘在前，我將追隨臺大過去老校長們的腳步，與臺大所有老師和同學們共同努力，推動臺大持續向前，直達更輝煌的未來。圖（國立臺灣大學第12屆校長管中閔教授交接典禮於2019年1月8日上午10時，在本校第一行政大樓第一會議室舉行，由教育部林常務次長騰蛟擔任監交人。）

管中閔

仿生光學

文・圖／蘇國棟

自然界常提供人們許多發明的靈感，例如我們日常生活中常用的魔鬼氈（Velcro），就是1941年一位瑞士籍的電機工程師，在光學顯微鏡底下仔細觀察小樹叢的種籽（burdock seed），所獲得的靈感而發明的。在光學當中，過去幾十年也有愈來愈多的研究，是受到生物結構啟發的仿生光學（Bio-inspired Optics）。在接下來的篇幅，會先回顧過去的光學材料，再談談近年仿生光學的發展，接著介紹本校光電所微光學實驗室在這領域的研究成果，最後是仿生光學未來可能影響。

傳統上，常用的微/奈米級光學元件，包括繞射光柵，光子晶體，超材料（metamaterial），主要依賴我們所熟悉的半導體製造工藝，成功地形成複雜的微/奈米結構。這些過程通常包括數個步驟的集合，包括光罩蝕刻（lithography），靶材料的物理/化學沉積（deposition），和濕/乾蝕刻（etching）。這樣可以讓研究人員，在微/奈米尺度上實驗出各種奇異的光學現象。儘管在過去20年中半導體製造方法取得了巨大進步，但仍存在一些局限性：由硬質材料形成的光學元件通常不具有回應周圍環境變化而自主重新配置的能力。而且，光學系統中不同組件和材料成分的三維立體結構仍然具有挑戰性。加上使用光罩蝕刻，實際可實現的最小特徵尺寸，特別是標準大學實驗室設備，限制在幾十奈米。特徵尺寸的這種限制可能代表進入分子和原子尺度設計空間的障礙，奈米級結構的精細控制對於超材料尤其重要。由於當前硬質材料的選擇和半導體製造的方法，這些因素限制了光學技術的發展。

從材料選擇的角度來看，“軟光學”領域的最新進展和不斷努力使我們能夠開始著手解決傳統“硬光學”的局限性。使用軟材料可以實現其他無法實現的結構尺寸和成分，它們具有動態適應和重新配置的能力。從而實現前所未有的光學功能。術語“軟光學”主要指從各種單獨組件實現光學系統，例如光柵，光子晶體，微透鏡和超材料，其完全或部分由多種軟性材料形成。這些材料包括流體，DNA組件，

水凝膠，柔性和可拉伸彈性體，光可重構聚合物，生物組分和膠體懸浮液。它們使用合適軟性物質處理的方法來製造，包括自組裝，反應擴散過程，奈米壓印/轉移印刷，流體擠出，定向組裝，剪切和其他非常規方法。在光學元件中使用軟材料的另一個重要優點，是它們能夠動態反應各種物理或化學刺激的特性，包括機械力，光，化學觸發，溫度，濕度或施加的電場。DNA互補結合，定向膠體自組裝，彈性體編程屈曲以及可重新配置的微流體通道和乳液液滴的使用等研究成果，使得光學元件能夠實現複雜的自適應，刺激反應，甚至可自主重構的微/奈米結構。

在臺大的微光學實驗室當中，我們開始使用一種稱為人工肌肉的離子聚合物金屬複合材料（ionic polymer metal composite, IPMC）。人工肌肉的結構包括在兩側的金屬電極之間的離子聚合物膜。離子聚合物膜是人工肌肉的驅動骨幹。通過離子交換過程中的擴散，離子聚合物膜可以吸收水分子和幾種陽離子，如氫離子，鋰離子，鈉離子等。在這些陽離子中，鋰離子為人工肌肉提供了最佳的力量來源。當電壓施加到電極的兩側時，固定作為聚合物膜結構的陰離子基團固定不變。但是，陽離子很容易被陰極吸引。同時，由於水分子的極性，他們也被移動的陽離子拖到陰極。在陰極聚集的許多水分子引起離子聚合物膜的體積膨脹。人工肌肉內非均勻分布的水分子，導致不平衡的應變並使其向陽極側彎曲。我們利用這彎曲的特性，製作出可以用電壓改變彎曲度的反射鏡，來達成不同的光學聚焦效果，並將其應用在

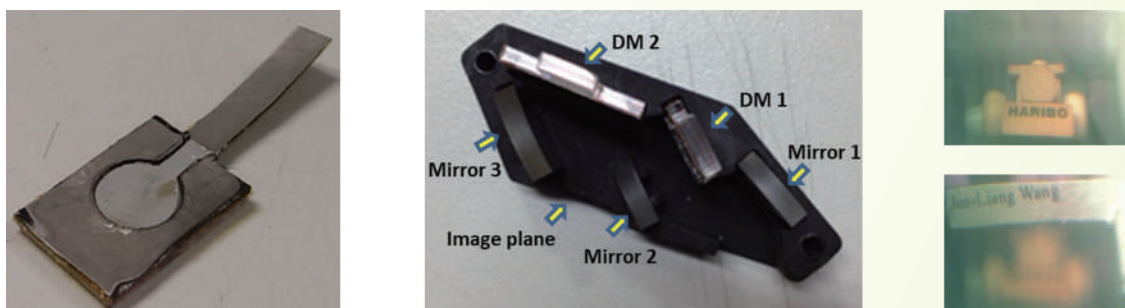


圖1：由左到右分別是以人工肌肉製作出來的反射鏡，將此反射鏡應用到微型化的光學相機上，以及其自動對焦的照片。在自動對焦的照片中，原本是聚焦在遠處的玩具火車上，並顯示出HARIBO的英文字樣。接下來用電壓控制人工肌肉反射鏡的彎曲度，改變聚焦到近處位置，呈現出Jen-Liang Wang的英文字樣。

微型化的相機上，達到自動對焦的目的。這樣的設計也是由人眼得到設計靈感；人眼上的肌肉會改變水晶體的彎曲度來自動對焦。與傳統相機比較起來，因為不需要額外的電動馬達來移動光學鏡片，其體積與重量可以大幅減少。圖1說明應用人工肌肉開發的微型化的相機。

除了人眼之外，昆蟲的複眼已是自然界中另一種常見的光學系統。在我們的實驗室發現，傳統相機中的鏡片數量可以通過彎曲的六邊形微透鏡陣列來減少。這種靈感來自人眼和昆蟲的複眼。在人眼中，有一個透鏡將物體光聚焦到彎曲的視網膜上。然而，商用相機採用低成本的平面圖像傳感器而不是彎曲圖像傳感器。為了將光聚焦到平面表面上，單透鏡不可避免地會有顯著的光學像差。因此，我們引入彎曲的六邊形微透鏡陣列來模仿昆蟲複眼以校正光學像差。我們也採用了軟性的高分子光學材料，透過流體擠出和3D立體壓印/轉移印刷的製作技術，成功的模仿出類似昆蟲複眼結構的光學鏡片，如圖2的電子顯微鏡照片。這樣的仿昆蟲複眼相機，其所需的鏡片由原來的五個鏡片減少為一個，且厚度僅有原來相機厚度的一半，大約3毫米左右。

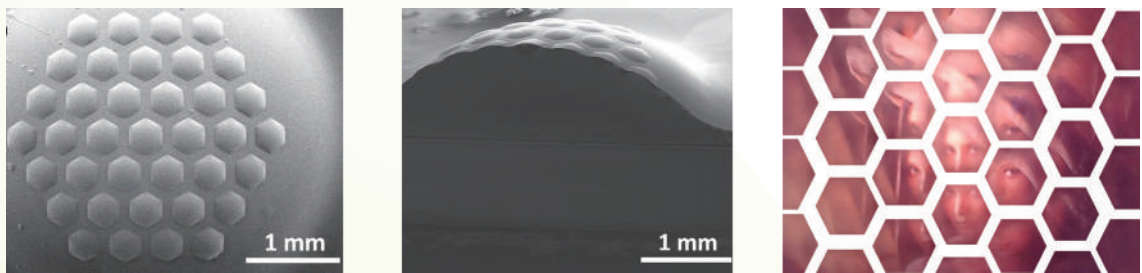


圖2：由左到右分別是以軟性高分子光學材料製作出仿昆蟲複眼鏡片，電子顯微鏡鳥瞰圖，以及其成像照片。在成像照片中，因為昆蟲複眼結構的關係，將會在六邊形鏡片內各自形成小範圍圖樣。經過後續電腦處理計算後，即可形成一個完整成像。

在仿生光學方面，大自然的光操作策略組合提供了一個很好的思考角度。透過軟性物質的多材料整合，以及在相關長度尺度上更好地製造方法，最近在使用軟性材料的成功為推動光學系統設計提供了令人信服的機會。但是迄今為止，合成軟光學材料還不能達到頭足類動物的皮膚令人難以置信的多功能性和光學性能——利用其皮膚中的各種細胞內光學特徵來動態控制反射光的光譜成分和亮度，並改變微觀

和宏觀皮膚紋理，同時還能夠使身體在很大程度上整體變形。通過繼續仔細研究自然界的光操作策略，我們可以學習有關跨尺度形態控制，多功能材料中光學元件的整合，成分和形態的動態控制，以實現可重構和反應的光學材料。我們期望當前正在進行的和未來的研究工作將迅速發展，形成進步的光學材料和元件，例如，匹配或超過頭足類動物的皮膚的驚人光學和機械特性。柔軟的光學材料將極大地豐富光學工程師的工具箱，並為光學技術奠定基礎，解決醫療保健，生物工程，能量捕獲和轉換，傳感，通信和數據處理方面的重大21世紀挑戰。🎨（本期專欄策畫／電機系林清富教授）

參考資料：

- [1]Mathias Kolle and Seungwoo Lee, “Progress and Opportunities in Soft Photonics and Biologically Inspired Optics,” *Advanced Materials*, 30, 1702669 (2018)
- [2]Wei-Hsiang Chen, Jia-Shiun Lu, and Guo-Dung J. Su, “Ionic polymer metal composite for an optical zoom in a compact camera,” *OPTICS EXPRESS*, Vol. 23, No. 10, 13266 (2015)
- [3]Wei-Lun Liang,Jun-Gu Pan, and Guo-Dung J. Su, “One-lens camera using a biologically based 2 artificial compound eye with multiple focal lengths,” *Optica*, Vol. 6, No. 2 (2019)



蘇國棟小檔案

1994 年國立臺灣大學電機系畢業，分別於 1998 年和 2001 年在加州大學洛杉磯分校獲得電機工程碩士和博士學位。博士研究興趣在微機電掃描裝置和適應性光學的微鏡片陣列。2001 到 2004 年間並擔任美國 DoD 和 NASA 的研究計畫主持人。自 2004 年起，加入臺灣大學電機系 / 光電所。目前的研究包括光學系統設計，光通信的微機電元件，緊湊的光學成像系統和奈米粒子上的表面等離子體現象。

明天是否會更好？

淺談貧富不均與低經濟階級流動性在當代管理上所帶來的挑戰

文・圖／楊俊明

近年來全世界許多國家都普遍出現一些共同的「症狀」：經濟成長的果實並沒有讓社會中所有成員共同受益，反而是形成了「貧者愈貧、富者愈富」的社會現象。的確，學者們已經反覆地指出資本主義帶來的貧富差距在世界各國已成為重大問題，例如近年來非常受到注目的暢銷書《二十一世紀資本論》便明確指出在低度經濟成長的狀況下，資本所得對上勞動所得比率漸增，擴大了貧富間差距。我國也難置身於此現象之外，根據世界不平等資料庫《World Inequality Base》，1980年臺灣所得收入前1%與10%佔全國所得收入百分比分別為6%與23.4%，但2013年則已惡化至10.7%與36.4%。相似地，財政部財政資訊中心顯示2016年臺灣家庭所得前5%家戶與後5%家戶所得差距倍數高達106.52倍^[1]。

而貧富差距擴大，帶來的最直接影響之一，便是整體社會的經濟階級流動性或社會流動性（economic mobility / social mobility）下降。所謂經濟階級流動性一般是指個人在所屬社會中實現社會經濟階級向上流動的

可能性，可以表示為獲取比父母輩要高的所得收入（代際流動性intergenerational）、與是否能夠在自己的個人生涯中獲取較高社會經濟階級的可能（代內流動性intra-generational）。近期研究指出不論是美國或臺灣，社會整體經濟階級流動性都有趨緩或下降的現象。例如一批美國學者的研究宣稱美國夢（American dream）正在消失中，出生在1940年代的美國民眾約有90%可以實現跨世代的經濟階級向上流動，但出生在1980年代的則僅有50%。這也無怪乎1988年臺灣經濟黃金時期時大街小巷都在傳唱葉啟田的《愛拼才會贏》；而到了2018年時，傳播速度最快的熱門網路歌曲卻是老天鵝娛樂的《窮到發慌》^[2]。

這種貧富不均與低度經濟階級流動性，雖然獲得許多社會學者的注意，但是在管理上亦有其相當的重要性。貧富不均與低度經濟階級流動性，不只是政府施政層次的問題，在組織內與市場上，更會影響員工的工作表現及消費者對企業的看法。

● 貧窮傷害了我們的認知能力

貧富不均所帶來的影響，對低收入者的傷害更大。這種傷害不僅限於要時時刻刻面對所得有限難以維持生計的困擾，更很可能會延伸到工作表現之上。芝加哥大學商學院的Anuj K. Shah教授與其團隊在2012與2013年的兩篇*Science*文章中，發現處於財務困難的人們往往會將注意力集中在所面對的財務困難上，從而使得他們忽略其他更嚴重的問題，導致他們更容易過度借貸。而他們的後續研究也發現：對於處於對財務狀況較為憂心的受試者，在認知功能的表現上明顯較差；而同樣的現象也透過種植甘蔗的印度農民在收成前（通常也都是家中流動現金最低時），認知表現顯著低於收成後（賣掉收成拿到現金）。他們把這種由於經濟困難所帶來的認知功能表現低落的現象叫做「隧道效果（tunneling effect）」^[3]，因為低收入的人們過度將注意力集中在自己的財務現況上，從而減損了可用的認知資源。

這些行為科學上的發現對企業來說特別有其意義。許多企業期望員工專注在其任務上，特別是工作任務上需要員工運用大量認知資源處理複雜資訊的時候。試想：當如果員工接到任務規劃接下來半年的行銷企劃、又或者是一個卡車司機載著貨物上路，而他

們腦袋裡頭揮之不去的是薪水繳完各種貸款跟小孩補習班學費所剩不多的家用，工作品質與駕駛安全表現會如何？的確，近期的學術研究也指出，企業內部長期的低薪問題很可能會嚴重傷害員工的績效表現、增加工作意外事件、甚至減少主動行為、帶來耗竭與職場負面表現。

● 貧富差異讓我們看不到他人且更加易怒

貧富不均帶來擴大了社會經濟階級的差距，而相關的學術研究指出：這種階級差距反映的資源差異，很可能會使得位處高位者（不管是組織內部的高位或是社會經濟階級的高位）難以理解他人想法、有較少的同理心、且比較自我導向而非他人導向。前面我們談到低收入者所面對的財務困難會耗竭他們的認知資源，使得工作上表現較差。而高階級與富裕者的低度同理心與自我導向，將很可能使得企業內部出現上下層間缺乏相互理解的矛盾與衝突。收入頗豐的企業高級主管可能很難理解基層員工為何工作表現不佳，在獎酬上也可能更加考慮自我而非其他基層員工。幸好，這種認知上的差異，可以透過頻繁地跨階級溝通來加以改善。

貧富不均的訊號不僅僅是出現在薪水上，我們生活中許多場合也會看到貧富差異

的現象，而目睹這些貧富差異現象很可能會促使我們短暫地表現出反社會行為。例如說登機時我們往往會從寬敞的商務艙經過，走向我們狹窄擁擠的經濟艙。2016年一篇刊登在美國國家科學院院刊（PNAS）的研究就發現：只是單純目睹這些環境上所表現出的貧富不均，就足以使飛機上的乘客不當行為增加，即便是對高艙等乘客也是如此。

消費者也會對貧富差距問題做出反應。消費者如果得知企業內CEO與基層員工間的薪資差異巨大，會對其印象較差、避免購買該企業所出產的產品、且比較沒有在該公司求職的意願，因為高薪資差異不符合公平正義的原則。這種學術發現在今年開始會給我國上市櫃公司帶來重要的意涵與挑戰，因為金管會修正上市櫃企業的財報編製準則，2019年6月開始將全數揭露上市櫃公司含經理人在內全職員工的平均薪資、以及非經理人全職員工的平均薪資，低薪與薪資差異巨大的企業將更容易被消費者觀察到。

● 與貧富不均一樣糟的是看不到光明的未來

貧富不均帶來的另外一個管理上的重要挑戰是缺乏經濟階級流動性。近年來的學術研究已經指出，缺乏經濟流動性會使得人們的生活滿意度與福祉感受較低，甚至會使得身心健康狀況較差。而筆者與學生最近對於

以餐飲業為主的第一線服務人員的調查研究顯示：如果一個員工認為自己沒辦法透過自身努力實現經濟階級的向上流動，即便他對於當前工作感到滿意，也比較不會展現出有利於企業的組織公民行為。這對於當前我國以服務業為主的經濟結構帶來重要的意義，特別是服務業的第一線員工往往深受低薪所苦。一個員工能否透過職涯發展實現向上流動對企業在聘僱與管理上具有重要意義。高經濟階級流動性感受可以促使員工相信「愛拼才會贏」、「努力也會出頭天」，從而使自己在工作上更加願意付出且有更高的成就期望。

無法實現經濟階級的向上流動，也對於整個社會帶來負面的影響。在最近的研究中，加拿大學者Martin V. Day與美國學者Susan T. Fiske發現：當一個人認為自己無法向上流動時，會認為世界比較不公正、個人沒有辦法因為努力而獲得應有的報償，從而對整個社會體系與經濟制度產生懷疑。這或許部分解釋了為什麼近年來臺灣的年輕人對當前政府的施政有強烈的不信任感，且更希望政府採取積極政策減低經濟階級差異。而正在就學，特別是來自較低社會階級的大學生，如果認為自己的經濟階級不會更好，在學期間對困難課業的興趣與努力堅持的程度也較低。由於高等教育對出身背景較差學生

的未來經濟發展有重要的影響，因此，低經濟階級流動性環境，對整體教育資源的使用、人才培育、乃至於社會發展都是挑戰。

低經濟階級流動性的問題也給消費者帶來影響。在一項研究中，高物質主義者如果認為社會上的經濟階級流動性較差，會展現出更高的衝動性購買意圖；恣意地花費金錢而不考慮長期後果，也會給長期的消費者福祉帶來傷害。

● 結語

綜合而言，貧富不均與低度經濟階級流動性雖然在學術研究上受到學者的普遍重視，且成為當前熱門的社會話題，但其影響不僅於是政策面，對於企業組織在管理工作上也帶來巨大的挑戰，也衝擊消費者的日常生活。遍布世界的臺大校友，許多已經身處組織內的高位，享有較高的社會經濟階級，在面對當前環境的變化時，在可及範圍內對此種管理上的新挑戰做出應對，將會是管理者需要深思且採取行動的必要議題。📖（本專欄策畫／工商管理學系郭佳瑋教授）

● 註：

[1]其他相關報導可以參考：<https://www.youtube.com/watch?v=nGH-q0ilvk8>

[2]《窮到發慌》是網路媒體「老天鵝娛樂」所推出的嘲諷改編歌曲，自2018/09/22上線至2018/1/31四個多月間，YouTube與

Facebook上的點閱次數總和約570萬次，比許多當紅藝人的MV還高。<https://www.youtube.com/watch?v=rT49mH57WSU>

[3]他們後來將相關研究撰寫成暢銷科普書籍「匱乏經濟學」。

● 參考資料：

- ※Benedetti, A. H., & Chen, S. (2018). High CEO-to-worker pay ratios negatively impact consumer and employee perceptions of companies. *Journal of Experimental Social Psychology*, 79, 378-393.
- ※Browman, A. S., Destin, M., Carswell, K. L., & Svoboda, R. C. (2017). Perceptions of socioeconomic mobility influence academic persistence among low socioeconomic status students. *Journal of Experimental Social Psychology*, 72, 45-52.
- ※Chan, T. W. (2018). Social mobility and the well-being of individuals. *The British Journal of Sociology*, 69(1), 183-206.
- ※Cundiff, J. M., Boylan, J. M., Pardini, D. A., & Matthews, K. A. (2017). Moving up matters: Socioeconomic mobility prospectively predicts better physical health. *Health Psychology*, 36(6), 609-617.
- ※Day, M. V., & Fiske, S. T. (2017). Movin'on up? How perceptions of social mobility affect our willingness to defend the system. *Social Psychological and Personality Science*, 8(3), 267-274.

- ※ DeCelles, K. A., & Norton, M. I. (2016). Physical and situational inequality on airplanes predicts air rage. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(20), 5588-5591.
- ※ Kraus, M. W., Côté, S., & Keltner, D. (2010). Social class, contextualism, and empathic accuracy. *Psychological Science*, 21(11), 1716-1723.
- ※ Mani, A., Mullainathan, S., Shafir, E., & Zhao, J. (2013). Poverty impedes cognitive function. *Science*, 341(6149), 976-980.
- ※ Meuris, J., & Leana, C. (2018). The price of financial precarity: Organizational costs of employees' financial concerns. *Organization Science*, 29(3), 398-417.
- ※ Meuris, J., & Leana, C. R. (2015). The high cost of low wages: Economic scarcity effects in organizations. *Research in Organizational Behavior*, 35, 143-158.
- ※ Mohan, B., Schlager, T., Deshpandé, R., & Norton, M. I. (2018). Consumers avoid buying from firms with higher CEO-to-worker pay ratios. *Journal of Consumer Psychology*, 28(2), 344-352.
- ※ Piff, P. K., & Robinson, A. R. (2017). Social class and prosocial behavior: current evidence, caveats, and questions. *Current Opinion in Psychology*, 18, 6-10.
- ※ Shah, A. K., Mullainathan, S., & Shafir, E. (2012). Some consequences of having too little. *Science*, 338(6107), 682-685. 



楊俊明小檔案

臺大工商管理學系企管組畢（1999）、暨南國際大學國際企業碩士（2001）、中山大學企管博士（2007），現為銘傳大學觀光事業學系副教授。學術專長為消費心理學與服務行銷，近年主要研究興趣在探索社會總體環境線索對消費者行為的影響，著作發表於國內外管理類學術期刊。

楊教授曾獲得銘傳大學教學特優與優良獎，且為 2017 年全國遊程設計傑出教師。除了從事消費者心理之學術研究外，楊教授同時也致力於運用其管理與消費心理知識於業界訓練，除了是 2012 年交通部觀光局「觀光菁英赴國外訓練」與 2016 年「觀光產業關鍵人才培育計畫 - 高階主管養成」獎補助得主，且多次為觀光局人才培育計畫擔任教案主筆，並擔任多家旅行業者與公協會之內訓講師。



給人幸福 就是幸福

不僅是將幸福給出去
同時也是將幸福反饋給自己的奇妙方程式

試試看從給人一個笑臉開始



國泰人壽
Cathay Life Insurance

不平與社會公義

文・圖／李弘祺

惟願公平如大水滾滾，使公義如江河滔滔。（希伯來聖經，阿摩斯書）

在普通講話當中，“不平則鳴”算得上是一個成語。一般地說，“不平”是心理上的不平衡。表現出來，它會產生類似“抱怨”的雜音，所以拿“鳴”來形容它。用“不平則鳴”時，含義大多屬於負面。當然，使用“不平則鳴”時，也可以帶有正面的意思。

在傳統中國，據說談論“不平則鳴”最多的是韓愈，所以有學者稱他的理論為“不平”的文學觀。擴大來說，這個“不平的文學觀”變成了中國文學理論的重要說法。東京大學的大木康教授就寫了一本書專門談它（《不平の中國文學史》）。但是“不平”的抱怨或怨憤當然不限於文學創作。事實上，韓愈和文學家大多是統治階級的人。傳統中國社會的建構和運作的理想都建立在統治階級或至少讀書人的思想上面。讀書人還沒有入仕之前，或許不能稱為統治階級，但是他們很多本來也

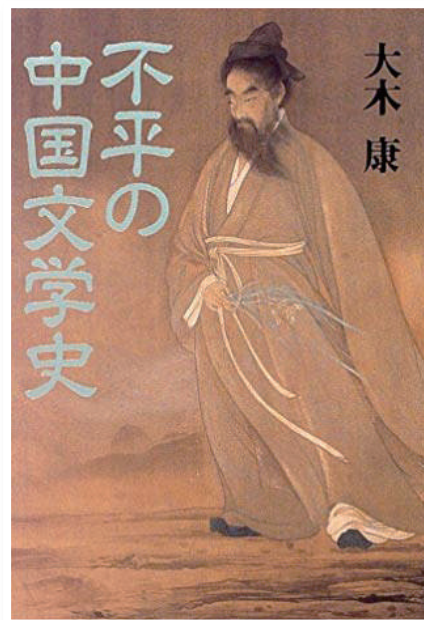
就來自統治階級的家庭或家族。雖然科舉的篩選是決定中國社會階級分化最重要的機制，但是它對於社會階級的改造影響並非很大。無論如何，科舉對於沒有家庭背景的人來說是非常重要的，因此從宋代，對於科舉是不是能公平舉行，常常產生激烈的爭論。為了維護科舉制度的公正，創造了很多的辦法像彌封、謄抄等等，多得難以計算，而弊案更經常發生。從防範考生作弊，到規定如何出題、評分，到每一個地區的錄取人數應如何分配，種種規定，不一而足。作為人類歷史上實施得最長遠的制度之一，科舉的精神本來非常合乎理想，卻因為中國社會不



以色列人的先知阿摩司。



屏東內門鄉的韓愈祠。



大木康的《不平の中国文學史》。

重視法治，缺少誠實的習慣，使得科舉制度的實施總是集中在防範作弊，而不能變成改善教育的可靠方法。明代中葉以後，還創造出八股文這樣殘害創意的作文方式。八股文終無法促成科舉考試的“公平”（黃宗羲對科舉制度之“私”有嚴厲的批評）和“公正”（顧炎武比較重視科舉的執行細節）的理想。“不平”就這樣長年伴隨科舉制度，直到它被廢棄為止。可見“不平”的現象在文學以外的科舉也常常發生。

科舉制度之所以需要公正，主要是因為它影響了太多人的生涯規劃。而社會階級的設計又使得統治階級掌握了絕大的社會資源，以致分配極端不公平。但是社會的“大公”卻無法因為政府維持“小公”（所謂的公正）而得到實現。傳統中國社會的“不平之鳴”實際上是因為科舉制度雖然公正，卻並不公平。中國過去的文學有強烈的“不平

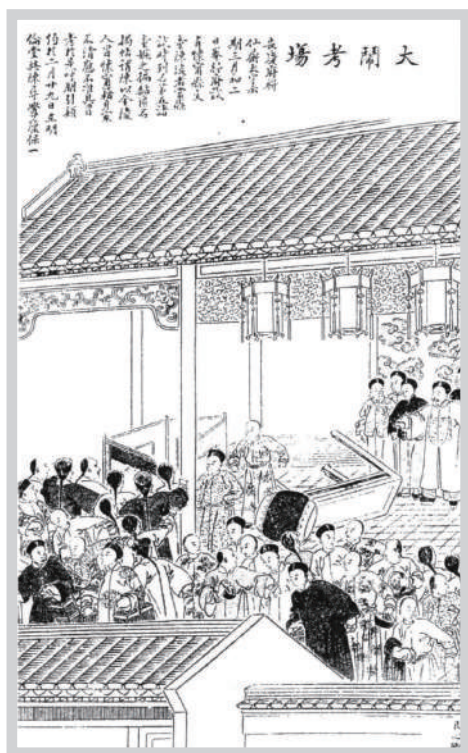
之鳴”的現象，那麼科舉考試要求公平應該也是“不平”感的結果。

社會的不公平是屬於我們所說的“社會正義”的問題。關於“正義”的觀念，在西方從柏拉圖和亞里斯多德開始，討論的已經很多。但是“社會正義”的探討則較少（至少這個詞的出現相對比較晚；雖然有的學者認為奧古斯丁是第一個系統探討它的思想家，但是把“社會”與“正義”兩個字連用則晚到19世紀）。“社會正義”也常常翻譯為“社會公義”，因為它是社會整體的問題，而不像“正義”比較是屬於個人的問題。簡單說，從近代社會學（涂爾幹和韋伯）發展了之後，社會的觀念開始影響人們對“正義論”的討論。社會問題變成了社會制度及社會階級的問題，大家也警覺到許多社會問題，尤其是分配不平等的問題，往往不是統治階級靠個人修養德性，付出同情

心，慈悲為懷就可以解決的。名史學家夏瑪（Simon Schama）在論法國大革命的《公民們》（Citizens）一書中就指出這一點。他認為其實法國國王和貴族並沒有在個人的品德上面有太大的過失，也誠意想要解決問題，但是文化傳統，社會結構，政策失誤，造成社會“集體能量”（collective energy）爆發，乃至於不可收拾。什麼是社會的集體能量？這就必須有了社會學以後，我們才能想象它對歷史的影響。

1993年我應K. D. Irani和Morris Silver之邀請，就中國古代對“社會公義”的態度寫了一篇文章，收在他們合編的《古代世界的社會正義》。後來我又應德國學者Walter Schweidler之請，寫了宋代的“公義”觀，在德國出版。簡單地說，我認為傳統儒家對於解決社會問題的說法一向是建築在如何改進個人的道德修養這個基礎上面。君子（統治階級）是社會的領導階級，他們對於社會問題的解決，主要是根據“同情心”（慈悲為懷）。官員們對於社會制度的改變基本上是無感的，而對政策固然不是完全不知思考，但是大致上不太重視。這是我的基本論點。

最近我也寫了一篇短文，指出中國文化一直沒發展出現代學術



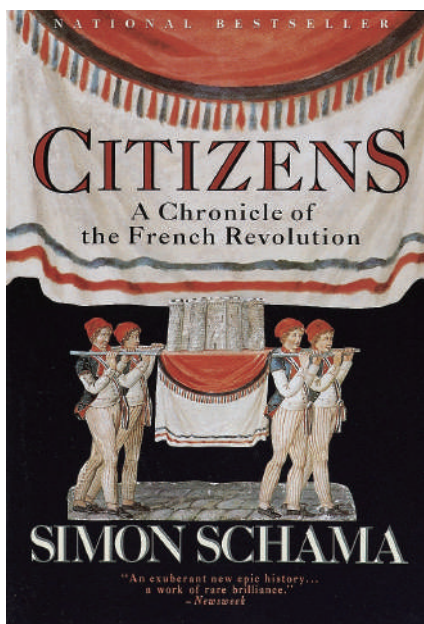
“大開考場”（晚清《點石齋畫報》）。



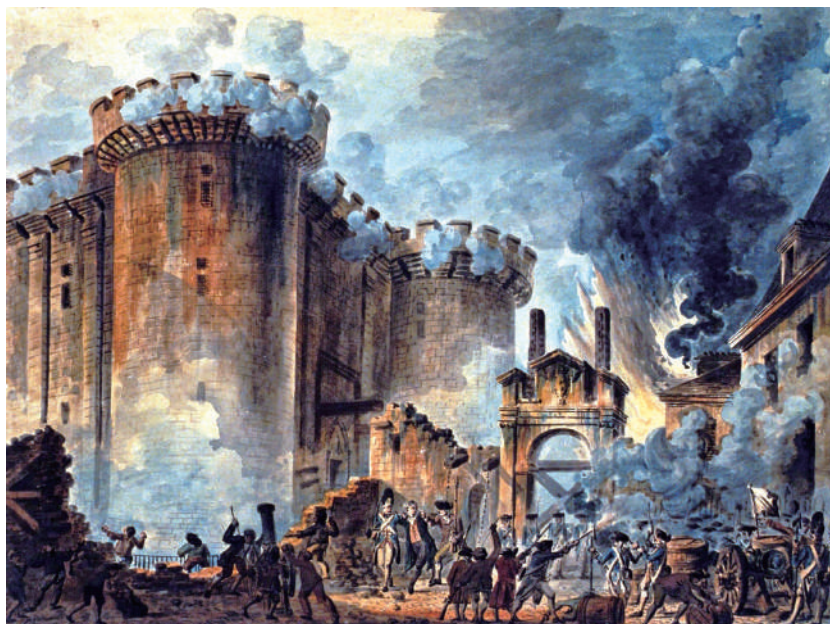
俄國1917年三月革命。



社會不公義：梵谷畫的窮農婦在削馬鈴薯。



夏瑪關於法國大革命的著作：《公民們》。



集體能量的爆發。

（特別是社會學），所以儒家思想對於社會分配的不公平這一類的問題，除了奢談道德同情心之外，無法從制度的角度來討論其根源及實踐。

這幾年慈濟功德會遇到的一些抨擊或許是因為有財報不夠清楚，非法投資的問題。但是多年來，我就一直認為慈濟很少站在現代社會公義的立場，積極地參與改良社會制度或制定政府政策的活動。我認為這是因為

中國和臺灣的“慈善”傳統沒有“社會公義”的觀念。影響所及，它就造成嚴重的缺點。其他許多宗教團體也都多多少少有相似的問題。

以前唐德剛先生常常說中國歷史很大的問題就是國家很大，社會很小。這話說的很對。中國文化受儒家影響至深，臺灣也不例外，它不重視社會及社會正義的特質需要我人不斷的反省。☞



李弘祺小檔案

1968 年歷史系畢業，耶魯大學博士。曾任教於香港中文大學、紐約市立大學、臺灣交通大學、也曾在本校、清華大學及北京師範大學擔任講座教授或特聘教授。專攻中國教育史、著有傳統中國教育的中英日德義文專書及文章數十種，以《學以為己，傳統中國的教育》為最重要，獲中國鳳凰衛視國學成果獎及國家圖書館文津獎。日本關西大學《泊園》學刊稱許為「當今世上治中國教育及科舉第一人」。李教授也經常講授有關近代西洋思想的課題，主持台積電及敏隆講座。現與夫人退休於美國赫貞河畔的華濱澤瀑布。

【詩的探險，藝術的事 1】

魯本斯的荊棘

文・圖／花亦芬

【詩的探險】

這根刺，肉身之外另一個向度
不是符號，也非世間矩度可思量
它是母親的痛
神的痛
痛到讓跟著傷心流淚的人
甘心用改變自己看待世界的方式
重新擁抱這個世界

重新來看荊棘冠冕
重新來看塵世只想為訕笑而訕笑
黑暗中的微光是輕撫死亡之刺而流下的淚
擦不盡，愛一直都在

當世界讓你傷痛時
這根刺一直都在
愛的強韌是自在輕盈
一再於死地與生命重逢
帶著這根刺的記憶

自在是愛的語言
再怎麼沈重都是晚風輕拂遠方
清揚的鐘聲
輕盈是愛的語言
荊棘冠冕是母親的手輕撫孩子頭上這根刺

汨汨淚水無聲落在孩子臂膀
在離神性最遠之處與神相遇

孩子死過這一次之後
世界走出自己的陰影
母親輕輕拔出這根刺
讓痛到跟著傷心流淚的人因為它勇敢活下去



圖 1：Peter Paul Rubens, 《聖母與約翰哀悼耶穌受難》(Lamentation of Christ). c. 1614/5. Kunsthistorisches Museum, Vienna.
<https://www.khm.at/de/object/69d658d0b2/>

【藝術的事】

魯本斯（Peter Paul Rubens, 1577-1640）的父親因為選擇新教信仰，為了躲避宗教迫害，流亡到德意志地區，因此魯本斯出生在今天德國的Siegen，出生時接受的是喀爾文教派洗禮。魯本斯出生後，舉家遷回科隆（Cologne）。魯本斯自小接受新教教育，一直到1587年父親過世前不久，才隨著母親改信天主教。父親過世後，魯本斯一家遷回故鄉安特衛普（Antwerp）定居，他獲得機會在宮廷裡擔任侍童，因此自小習得良好宮廷禮儀，而且精通荷蘭文、拉丁文、義大利文與法文。

1600年魯本斯前往義大利，在熱衷藝術收藏的曼圖阿公爵（Vincenzo Gonzaga, Duke of Mantua）宮廷服務，直到1608年因母親病重，才返回安特衛普。在義大利期間，魯本斯不僅從曼圖阿公爵珍貴的藝術收藏裡盡情吸收創作養分，他也在熱內亞（Genoa）與羅馬參訪及創作。義大利成為魯本斯的心靈故鄉，終其一生，他最常用義大利文簽名與寫信。

1608年重回安特衛普時，魯本斯原本以為只是暫時性返鄉探親。但是，時局變化卻讓他從此留在故鄉落地生根，不再有機會重回義大利。因北尼德蘭追求獨立建國已經開戰四十年有餘的「八十年戰爭」（或稱「荷蘭獨立戰爭」，1568-1648），交戰雙方終於在1609年簽訂「十二

年停戰協議」(Twelve Years' Truce, 1609-21)，這讓原本是阿爾卑斯山北方最繁榮的商業城市安特衛普終於從戰火中獲得休養生息的機會。

在這個難得的歷史機緣裡，魯本斯得到安特衛普富商階級（而非貴族階級）鼎力贊助，在自己家鄉安心定居下來創作。短短五年內，他透過《高舉十字架》（The Raising of the Cross, 1610-11）與《從十字架上卸下耶穌》（The Descent from the Cross, 1612-14）兩幅現今擺置在安特衛普主教座堂的三聯式祭壇畫（triptych）奠定自己的聲名與地位，成為阿爾卑斯山北方最受推崇的大畫家。

《高舉十字架》這幅祭壇畫強烈的明暗對比、不對稱的構圖、充滿爆發力的肌肉與滿載情緒渲染力的肢體動作，在在像是要讓畫中人物衝出平面的畫幅，進入觀者所在的空間。這是魯本斯在義大利從米開朗基羅（Michelangelo Buonarroti）的雕刻與卡拉瓦鳩（Caravaggio, 1571-1610）巴洛可繪畫上學習到的風格技巧。然而，在如此渲染騷動激情的畫面上，魯本斯也巧妙帶入威尼斯風景畫溫暖祥和的氤氳，賦予滿載戲劇張力的畫面沈靜下來的力量。然而，處在戰爭風暴中的尼德蘭南部天主教文化氛圍無法像義大利藝術贊助那樣有比較高的文化獨立自主性（參考Caravaggio

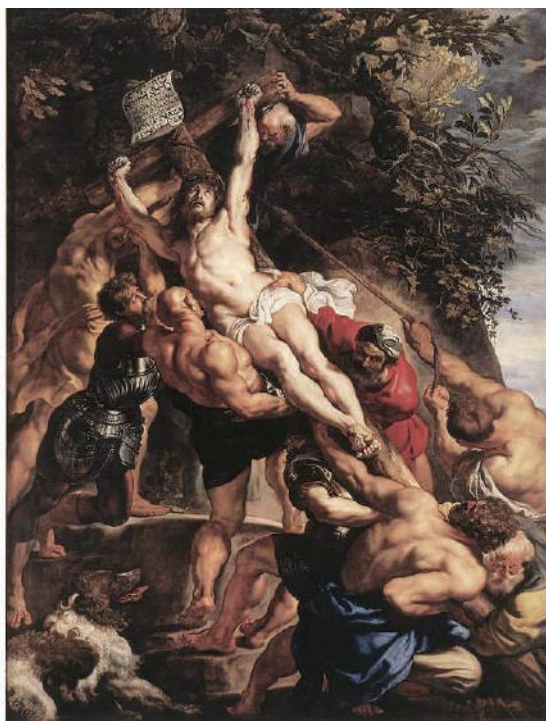


圖 2：Peter Paul Rubens, 《高舉十字架》(The Raising of the Cross), 1610-11. Oil on panel. 640 x 460 cm. Cathedral, Antwerp.

Source: Peter Paul Rubens [Public domain], wikimedia.



圖3：Peter Paul Rubens, 《從十字架上卸下耶穌》(The Descent from the Cross), 1612-14.
Oil on panel, 420x320 cm. Cathedral, Antwerp.
Source: Peter Paul Rubens [Public domain], wikimedia.

被教會拒絕的畫作很快就有平信徒藝術愛好者接手），因此，如何符合「特倫托大公會議」（Council of Trent）對宗教藝術創作的規範，以清楚易懂、高尚尊貴的風格來繪製宗教題材，成為基本的創作準則。

面對外在環境制約，自小就生活在宗教衝突中的魯本斯高度發揮以藝術巧思突破世俗枷鎖的能事。面對自己家鄉的藝術生態，1612年起，魯本斯的創作風格開始表現出明顯的轉化。為了與鄉土的繪畫傳統連結，魯本斯畫作中仿效Caravaggio高度撩撥心緒的激情敘事手法讓位給原來法蘭德斯地區（Flanders）早期油畫傳統講究的節制內斂；而過去對米開朗基羅充滿情緒感染力雕刻風格的追摹也讓位給上古比較帶有情緒節制意涵的著名古典雕像，如《拉歐孔》（Laocoön, 1st century AD. Rome, Vatican）。

1612年魯本斯的風格轉變清楚表現在《從十字架上卸下耶穌》這幅三聯式祭壇畫的創作上。他將《拉歐孔》的身軀反轉過來，作為繪製耶穌受難聖體的造型依據。同樣地，拉歐孔長子（雕像右邊）的造型也被反轉過來以繪製《從十字架上卸下耶穌》主畫幅右上方那位站在階梯頂端、用力拉著耶穌左手的尼哥德慕（Nicodemus, 參見約翰福音19:39-42）。透過將《拉歐孔》



圖 4：Laocoön, copy of a Greek original of c. 150 BC. Marble, h. 184 cm, 1st century AD. (Rome, Vatican, Cortile del Belvedere).
Source: Vatican Museums [CC BY-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)]

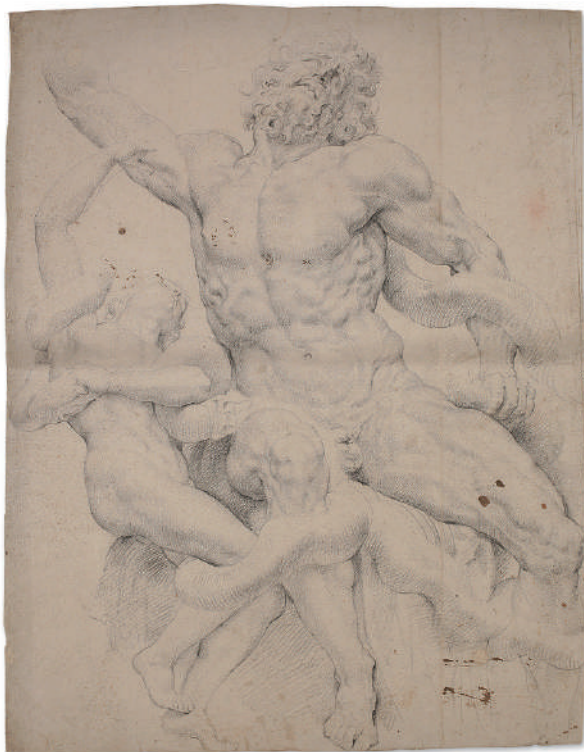


圖 5：Peter Paul Rubens. Study for the Laocoön Group. 1604/1608, black chalk on verg paper, 482 x 375 mm, Old holdings, WRM Z 5889. Wallraf-Richartz-Museum, Cologne, Germany.
<https://www.wallraf.museum/en/collections/prints-drawings/masterpieces/peter-paul-rubens-study-for-the-laocoon-group/>

的雕像與耶穌受難的畫作結合起來，打破聖與俗、上古古典藝術與基督教藝術的界線，魯本斯開創了一個沒有嚴明界線，只有普世共通真情真理、共通美感的藝術境界。而這幅畫裡的每個人都像是被聚光燈個別打亮，清楚立體地突出在暗黑背景之上。

魯本斯藝術特出之處在於運用法蘭德斯油畫細緻入微的刻畫手法來表現義大利藝術的古典優雅、充滿故事性的戲劇感。再怎麼複雜的情節與主題，到了他手裡，都被巧妙地轉化成有血有肉、精彩動人的鮮活形象。一六一〇年代，透過《高舉十字架》與《從十字架上卸下耶穌》這兩幅名作，魯本斯成為阿爾卑斯山北方最引領風騷的藝術家。而這兩幅畫因為陳列在教堂這樣人人可見的公共空間，也讓安特衛普成為大家爭相造訪的藝術文化重鎮。

魯本斯名聲越來越遠播而被天主教世界視為17世紀反宗教改革藝術最重要的代表性大家，但他其實不曾作為聽命於任何政教權勢的御用畫家。他雖然應聘作為當時統治尼德蘭南部的亞伯特大公夫婦（Archduke Albert and Isabella Clara Eugenia）之宮廷畫家，但他不願意於宮廷所在的布魯塞爾（Brussels）定居，而選擇在自己家鄉安特衛普安居。

魯本斯對於17世紀上半葉嚴重對

立的宗教信仰衝突，有他超然應對的藝術思考。《聖母與約翰哀悼耶穌受難》一方面回歸到宗教改革前尼德蘭繪畫傳統，習慣用一系列個別的受難故事場景敘述耶穌釘死在十字架前後所發生的事，例如：耶穌被戴上荊棘冠冕受眾人譏諷訕笑（約翰福音19:5）、耶穌被釘死在十字架上、門徒為耶穌受難哀泣、安葬耶穌等等；另一方面則回應反宗教改革時期天主教會要求宗教藝術要能打動信徒的信仰心靈，讓人直覺產生感同身受的情感回應。魯本斯在這幅畫裡將耶穌受難過程融入單一畫面之中，藉由聖母拿著裹屍白布將耶穌擁入懷中之際，輕輕拔出耶穌頭上一根棘刺。而她落在耶穌右手臂上的淚水，像是無聲卻最有力的畫面暗示，引導觀者細看耶穌作為人子受難的身軀，以及耶穌戰勝死亡閃耀著復活光亮的勝利身軀。



圖 6：Peter Paul Rubens, 《聖母與約翰哀悼耶穌受難》局部圖。攝影／花亦芬



花亦芬小檔案

國立臺灣大學歷史學學士，德國科隆大學藝術史碩士、博士。主要研究領域為歐洲中古晚期至近現代宗教史、社會文化史與藝術史跨領域研究，以及現代德國史、史學思想史。曾獲國科會傑出學者養成計畫獎助以及國立臺灣大學全校教學優良獎，曾任《臺大歷史學報》主編。譯有《義大利文藝復興時代的文化——一本嘗試之作》（2007 出版，2013 修訂二版）。專書著作：《藝術與宗教——義大利十四至十七世紀黃金時期繪畫特展圖錄》（2006）、《林布蘭特與聖經——荷蘭黃金時代藝術與宗教的對話》（2008）、《在歷史的傷口上重生——德國走過的轉型正義之路》（2016）、《像海一樣思考——島嶼，不是世界的中心，是航向遠方的起點》（2017），以及論文近三十篇。

第 13 屆傑出校友報導

◆學術類——王惠鈞先生

王惠鈞院士畢業於本校化學系，1970年取得化學碩士後，赴美國伊利諾大學香檳分校進行結構生物學相關研究並於1974年取得博士學位，隨後赴麻省理工學院投入研究工作14年，並於1988年起任教於伊利諾大學。2000年受延攬回國任中研院生化所所長，在生化科技、農業、醫學、能源研究等領域貢獻所長，且於本校及國內多所大學教授結構生物學，指導碩博士生，培育許多國內外生化與生技領域的優秀研究人才。



王院士以研究結構生物學與蛋白質體學為專長，從事核酸與蛋白質結構相關研究逾四十載。1978年解出世界上第一個抗癌藥與DNA複合物的結構，之後投入各類重要抗癌藥物與DNA分子作用的結構研究，成為新一代抗癌藥物設計的重要依據。1979年首次發現左旋DNA並解出其雙股螺旋結構，開創特殊DNA研究的新領域。返臺後仍延續DNA結構相關研究，也投入重要新穎酵素蛋白的結構解析。解開致病菌金黃色葡萄球菌形成色素的關鍵酵素結構及表皮葡萄球菌TcaR蛋白與不同抗生素的複合結構，提供抵禦超級細菌的契機。利用蛋白體研究發現擬DNA蛋白ICP11，在臺灣開創DNA擬態蛋白研究新領域。開發利用冠狀醚與蛋白質結合形成複合物的技術，使蛋白質分子較易形成規律鍵結與排列，克服蛋白質結構解析上的結晶難題，帶領蛋白質結晶學進入新的里程碑。近年來更積極進行藥物發展，改造抗體大幅提升藥物效能，並以引致阿茲海默症重要酵素QC分子結構，開發小分子藥物。

2006年任中研院副院長，五年任期內加速提昇院內生醫研究相關儀器設施，協助國家生技園區的規劃，也關注藥物研發與創新，共同提出並執行國家型生技醫療科技計畫（NRPB），積極推動產學研合作。

王院士為國際頂尖結構生物學家之一，發表許多學術論文於國際著名科學期刊，且有十餘項國內外專利，其學術成就在國際上享有盛譽。曾獲選為發展中世界科學院院士、臺美基金會科技工程人才成就獎、經濟部國家發明創作金牌獎、美洲中國工程師學會大紐約區分會傑出成就獎，以及生命科學組總統科學獎。另外，王院士創立的生化科技相關學術

團體，如臺灣蛋白體學會、財團法人生化科技教育基金會及社團法人臺灣抗體協會，提供產學研合作與交流的平台，對人才培育不遺餘力；2011年接任亞太生化暨分生科學家聯盟（FAOBMB）會長，並於2018年接任國際生化暨分子生物學聯盟（IUBMB）會長，IUBMB涵蓋歐、美、非洲及亞太大洋洲，是臺灣第一位獲此殊榮的科學家。

傑出校友影片：<https://www.youtube.com/watch?v=-wpU4DI7JQg>

代表傑出校友致辭

今天很榮幸代表今年八位傑出校友來跟各位說幾句話。首先我想我們幾位都要感謝母校對我們的努力能夠肯定及認同，各學院的推薦讓我們感到特別溫馨。這榮耀是屬於大家的，屬於臺大的。

我從臺大化學系畢業已經超過50年了，50多年前臺灣各方面資源相對匱乏，但是母校仍然給我們這些年輕學子最好的訓練。當時錢思亮校長對我們的鼓勵，校訓的「敦品勵學，愛國愛人」八個字，無形烙印在我們大家的心中，我出國後能夠克服各種困難，臺大給我的培育是最好的後盾及力量。

這裡我想要和大家分享一個簡單的想法，我覺得成功的要素可以用（5+2）心來出發。首先專業上要有五心，要有野心（ambition）及信心（confidence），沒有野心無法做大事，沒有信心就不能成功。

再來，執行上需要有耐心（persistence），要專心（focus）及要有決心（determination）。

另外2心就是，在人品上要有誠心和心。誠就是誠實（honesty），在這個假消息流竄的時代，大家都習以為常姑息的時候，這樣對於學術造假這些事如何有資格來批評？

最後，如果我們對彼此沒有包容心，心胸就無法寬廣，社會就會是常態性的對立。這樣，我們會有偉大的大學，偉大的國家嗎？

我以這個理念和大家一起努力，希望臺大朝世界百大的前半班前進。

最後祝大家身體健康，萬事如意。謝謝大家。（2019/11/15）



人間處處有地理—— 臺大地理系系友的故事

文・圖／姜蘭虹



系館剪影。（攝影／金妍秀）

兩年前，如果不是家裡要油漆，攪得東西太亂，我就不會跑到花蓮找潤華，也不會坐祥偉的愛車LEXUS到鯉魚潭了。我們原先的目的地，是循著小路走上山，去鳥瞰東華大學的校園，聽說是非常令人印象深刻的。當時祥偉領著我們上山，他談起臺大地理系第一位在東華大學任教的陳紫娥

（剛卸任的環境學院代理院長）。上山時，腳步輕盈，一下子就到山頂了。我當時只是想要抵達可以鳥瞰東大的第一個平台，就此了卻心願，不再繼續走了。哪裡想到走了半個小時，我就氣喘如牛，上不去，也下不來，而且滿頭大汗。我們在山腰的涼亭休息，很愉快的聊著天，享受徐徐吹來的涼風，還打了一個電話給在彰師大的宋郁玲（她是臺大地理系畢業生當中第一個到彰師大地理系任教，後來升了教授，也擔任地理系系主任一任，現在剛開始第二任）。在電話中，我和祥偉很認真的向郁玲自我推薦，一起去彰師大給個演講，接下來到八卦山附近吃喝玩樂；而我的目標則是彰化有名的肉圓，中間包著一塊干貝的那款。我相信地理系的同學，常有類似的小聚，想到誰就call他，或line他。可是老師之間，就未必有如此隨興邀約的習慣了。老師同學偶有聚餐的恐怕也不會多。祥偉、潤華和我聊著聊著，他們就替我想到一個與同學相聚的方法：

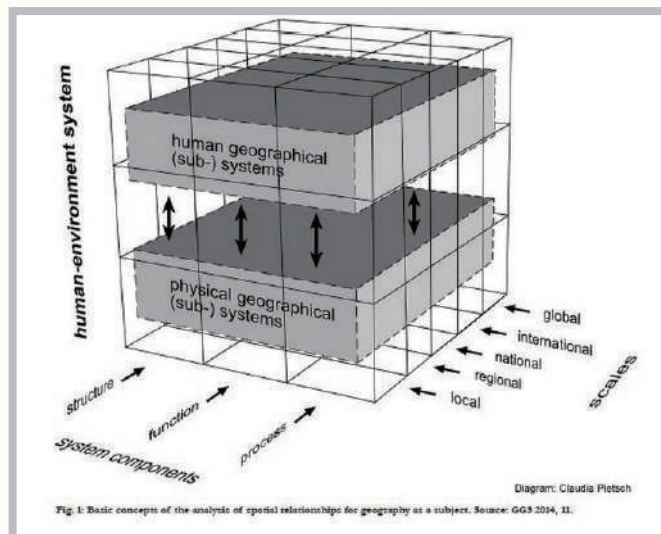
「老師，你不是說，大氣系最近出了一本書，叫《風雲際會：臺大大氣系系友的故事》嗎？聽你的語氣，像是也想要替臺大地理系寫一本的樣子。我們可以每個人寫一篇，交給你啊！」

「哪裡？難道你們不怕那種趕寫期末報告的滋味嗎？說實話，我主編過期刊、翻譯過書，最怕那種催別人交稿的經驗。最好是由你們畢業同學發起，就像大氣系一樣，由一位學姊擔任主編，率領學弟妹們與系友面對面採訪，然後撰稿、拍照等等。這麼勞心又費時的工作，我做不來啊。」

「老師，你可以的。若是你催稿的話，我們一定會準時交的，你可以到臺中、臺南、高雄、屏東、新北市。那邊不是有許多系友在各部門服務嗎？」

「想想也是啊！」（糟了！）祥偉看得出我有點心動，一臉期待的跟著說：「老師，你幹嘛老是窩在臺大地理系606研究室？你不如趁著催稿時到各地走走，我們一定會招待你的，也不敢不交稿了，就這樣吧。」我真是太容易被同學說服了，就這樣的，把寫書的構想帶回了臺北，就從2017年8月1日發出第一封信邀稿。果然，祥偉是第一個交稿的。

經過了一年半，這本書完成了，幸好沒有與出版商簽訂合約，沒有期限的壓力，只是



地理學是一門研究人類與環境的空間科學。

Source: International Geographical Union, IGU
E-NEWSLETTER New Series 25,
October 2017, p. 26.



系友在黃樓上課情況。



1989年地理系學生及朋友在八通關大山登頂，背後是玉山群峰。（攝影／程虎聲）

順著同學的交稿時間一直進行著。我和60多位系友作者，好像坐上了一列火車，一路上有幾個人提前下車，也有人在半路上車；其中當然還有師長們，加上理學院劉院長。一年半後，我們同心協力地把這件事做成了。期間和同學們通過了不少封E-mail，在系上開過幾次委員會，與前後系主任及系學會會長聯繫，請他們給予意見。系辦公室已習慣我多次闖入他們工作空間問東問西，謝小姐時不時會聽到我歡歡喜喜地報告收到稿子的篇數：

「三十篇啦！」

「四十篇啦！」

「第四十二篇，最後一篇拿到啦！」

除了在臺灣邀稿之外，我也趁著到香港及紐西蘭開會時，把系友約出來見面。一路上，同學寫來鼓勵我「加油」的信，沒有停過。

「老師辛苦了！」是我在過去三個月最常聽見的一句話。

「不會的，喜歡的做、快樂的做一件有意義的事，是我的榮幸！」我如此回應著。同學們為了寫一篇兩千多字的文章，確實是花了許多心思。「要寫就要寫最有意義的或最精采的部分」——他們這樣的意願達到了。許多同學開始腦海裡不時的浮現在系上那些年的點滴回憶。為了找幾張相片，必然經過一番翻箱倒櫃，和我一起足足忙了一年多。最後一位交稿的系友來自香港，她在回臺大參加臺大B73三十重聚時被我逮到，她來E-mail說：「很久沒有執筆寫文章，這次承蒙姜老師邀請，就藉此機會向大家分享我在臺灣留學生活的點滴和香港人喜歡到臺灣旅遊的原因」。2018年9月，我到她家作客，看到她家中井井有條，兩個孩子都畢業於香港名校，而且即將完成大學。她和當時的青澀模樣已完全不同。

為臺大地理系系友出書原來是一樁這麼有趣的事，有點像是人生中不斷出現的挑戰、奮鬥、驚喜、及生命故事的紀錄。我一直相信「有願就有力」（If there is a will, there is a way）這句話。更重要的是系友們因著對母系的愛，不怕麻煩的寫文章。很幸運地在第一時間看到他們的大作，前前後後到定稿印刷前拜讀多次。到三校時是最陶醉和感動的，因為我可以很輕鬆的享受閱讀文章的內容，不用再做查字典訂正或修改名詞之類的事情。閱讀時透過同學的書寫，得知他們與其他同學或老師的關係，好像被帶到地理系發展的中期，即1972年與氣象學組分別成立大氣科學系及地理學系，之後2000年開辦碩士班（1981年），博士班（1989年），直到2003年搬離黃樓之前的那段時間。



地理系同學參與體育競賽活動。

我想起過去自己在地理學系任教時，經常被學生的家長、社會人士、系上的訪客、以及臺大同事們問到一個問題：「地理系唸的是什麼？你們系的畢業生都在從事什麼工作？」因此，我希望這本書提供他們一部分答案；不是只有硬梆梆的定義，而是以這些畢業生的故事作為了解地理學的開始。因此，我想透過這本書，表達我系畢業生的就業圖像，展現地理系的本質。我們收集到的42篇文章裡，顯示出的職業，涵蓋了士、農、工、商，多元且多采多姿。我想讓讀者發現，地理系的畢業生並不限於他們所唸的科系，而能廣納各方面的知識及經驗，不停的努力及精進，而選擇了最適合自己的行業，最後成為自己生命的重要部分。

其實，無論我們讀哪一個科系，很難用幾句話就說得清楚所學內容，更不能要求回答將來就業。可是這是個現實的問題，是每五年系評鑑時，系主任要回答及呈現給評鑑委員的重要資料。地理學的範圍很廣，國際地理學會（IGU, International Geographical Union）的分類就有41個專題委員會（Commissions）之多。難怪家長、鄰居、及一般社會人士等都不易了解什麼是地理，問一些意想不到的問題。編完這本書，我也很驚訝的發現系友的出路是那麼的寬廣，而且他們都表示所從事的事業始終與地理沒有脫離關係。乃至在日常

生活中與朋友及家人從事的活動，無不與地理相關。所以我最初訂的題目「人間處處有地理」，經過編輯委員會討論之後，加上子標題：「臺大地理系系友的故事」。

在此要感謝各位系友在投稿時間上的配合，以及提供經典照片一共一百二十多張，為本書的內容增色不少。看到好久不見的同學們的照片，令我想起了臺大地理系過去的種種。這一年以來，過往的回憶，不斷的湧現心頭，其中包括了畢業生在黃樓的上課情況，野外考察，參加臺大各項運動比賽，上服務課，開導生會，送舊迎新，辦地理之夜，謝師宴，及參加同學的婚宴等。這些都成為地理系給予我深刻而甜蜜的回憶。我經常覺得，在臺大地理系教了這麼多年，遇到這麼多的好學生，是我這輩子感到最幸福的事。

感動，就在打開系友寄來文章的那一刻開始。當我每次收到系友寄來的文章，我都迫不及待地立刻打開檔案，先睹為快。我希望我們的系友人手一本之外，還不時地推薦給地理學界的朋友，以加強與擴大社會對我們的認識，進而改變人們對地理學的刻板印象，而且增加對這個迷人科系的認同。我更希望把我們的經驗分享到世界各地，特別是在華人世界裡，幫助地理學界增加能見度及提高它的學科地位。這本書集合了42位系友的心力完成；邀稿對象大多是與母系或前後屆同學聯絡頻率高的畢業生。由於沒有特別設計的取樣方式，必有不少遺珠之憾。期待未來有老師或同學再接再厲，把這樣的書寫計畫延續下去，也讓地理系畢業生的經驗傳承下去。我更希望這是記載我們畢業同學加入地理學系的心路歷程，以及之後生涯發展的第一本書。我們相信，這樣的著作會永遠保留在我們的系史裡，而且還有繼往開來的空間，這個心願一直來自全體師生。在此我要對寫序的師長致以深深的感謝，包括了劉緒宗院長、王秋原老師（1972-1978主任）、賴進貴老師（2009-2012主任，地理環境資源學系系友會會長）、林楨家老師（2015-2018主任）等。最新的系概況由溫再弘主任（2018-）提供最完整的版本。這本書能夠在2019年3月出版，要感謝文華圖書館管理資訊股份有限公司的劉淑德總經理及徐嘉麟經理。她們平常出版許多教育及醫學類別的書，經驗豐富，對本書的出版事宜貢獻良多。

在此，我要再次感謝為文集貢獻文章的臺大地理系畢業校友（撰稿者），他們大多正值壯年，平日裡大部分的時間放在事業及家庭，隨時要應付生活中大大小小的事情，連週末也不得空閒。有些開始時一口氣答應的同學，後來實在抽不出時間，我認為情有

可原。大部分撰稿者都是犧牲寶貴時間寫作，不但及時交稿，並且非常有條理地寫下母系對他們的栽培及啟發，以及投入社會的心得、經驗與收穫，讓我與讀者都獲益良多。

溫主任的建設性建議在文集出版之後即可展開，即把握各種場合，把書傳遞給相關的人。由於我們有那麼多優秀的師資及畢業生，今日地理環境資源學系的學術地位必然提升。但願每一門專業學科，都經歷著「師渡徒，徒渡師」的過程，將地理學這個科目，發展得更出色，對社會有更大的貢獻。

最後我想再發揮一點對文集的感想。我把作者的入學屆數年份都列在每篇文章的左上角。例如B89，就表示2000年入學。然後右邊是系友的姓名及相片。加起來，就是每個人的身分認同了（identity），這樣的一個永遠不會改變也不褪色的標誌，讓我十分的欣羨。我雖然血液中沒有臺大地理人的DNA，可是從1972年開始，我就和一群地理系的師生一同從黃樓待到現在的地理系館。我們一同心繫臺大地理，念茲在茲，再過幾年就相處半個世紀了。

編完本書之後，我感到無比的踏實，各位看了書中的故事後，一定會覺得，地理系永遠以你們為榮，而身為地理系的成員也永遠以母系為榮。📖（同名書定於2019年3月出版；文華圖書館管理資訊股份有限公司）



姜蘭虹小檔案

國立臺灣大學地理環境資源學系名譽教授。畢業於香港大學地理與地質學系，兩次赴美求學，獲得碩、博士學位，1971年從美國移民來臺。曾擔任臺灣大學地理學系主任、臺灣大學人口與性別研究中心主任、臺灣人口學會理事長、屏東科技大學人文暨社會學院院長及臺灣大學理學院副院長。1976年以來，出版學術論文將近一百四十篇。近期出版書籍有：Asian Women: Gender, Migration, and Work (2009)，Immigrant Adaptation in Multi-Ethnic Societies: Canada, Taiwan, and the United States(2013)，《地理思想讀本》(2014)，性別、社會與空間 (2016) 等。曾經擔任《地理學報》、《婦女與兩性研究學刊》及《人口學刊》主編以及數個國內外期刊編輯委員。

經濟舞台動物秀

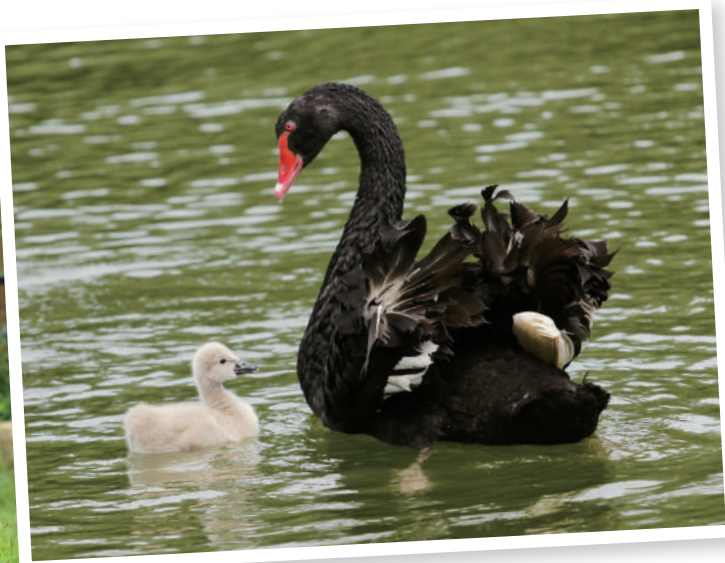
文／楊雅惠 · 圖／詹德川

大自然的動物，不勝其數，各具特性，隨著日出日落吞吐氣息，悠遊天地，或在天空飛，或水中游，或草原奔，或在人類家中後院飼養，從不過問人間的經濟盛衰，金融漲跌。每當經濟變遷，金融市場動盪，人們繃緊神經，倉皇失措，而動物界依然故我，依自我的步調俯仰於天地之間。然而，人類可不會放過這些自在的動物們，看出每種動物自有特性，外形突出易識，與某些經濟現象感受有些類似，在傳達意念時可以借用。於是乎，具體有形的動物，便被業界挑選，用來描述抽象的經濟金融性狀。至於被挑中的動物，並未經過徵詢同意作為代言者，從未主張肖像權，未獲分文報酬，殊不知已在經濟金融界聲名大噪。

近年最火紅的動物，是黑天鵝與灰犀牛，乃拜金融風暴之賜，有了經常曝光的機會，先後登場。2007年美國發生驚天動地的次貸風暴，不但美國告急，全球也遭波及，各國股票市場崩盤，外匯市場巨幅震盪，不少大型金融機構告急甚至倒閉，風暴四處延燒，衝擊範圍不斷擴大，至2008年，擁有158年歷史的大型綜合證券商雷曼兄弟（Lehman Brothers）宣告倒閉，數百家金融機構進入加護病房或已回天乏術。這種事件，發生在美國紐約



黑犀牛。全世界的犀牛有5種，都在非洲。除白犀牛外，其他均瀕臨絕種。



黑天鵝，主要在澳洲繁殖的大型水鳥。相對於白天鵝為稀有種。

華爾街，乃全球首大金融中心，引起全球大型機構紛紛崩壞，常理而言，機率甚低，低到不足以看重，倏忽間雷霆萬鈞地引爆，猶如白天鵝群中的黑天鵝般稀少而訝人。捧紅黑天鵝的人是Nassim Nicholas Taleb，2007年發表著作“The Black Swan: The Impact of the Highly Improbable”。目前經濟金融圈以黑天鵝來形容發生機率甚低的重大事件，報章輿論常舉探射燈瞪大眼睛，尋找黑天鵝的蹤跡。綜觀人類長期文明發展以來，白天鵝以「天鵝湖」曼妙舞姿活躍於芭蕾舞台，吸引世人前往觀賞讚嘆；而在經濟舞台上，白天鵝吸睛度輸給了偶而蹦出的黑天鵝。

金融海嘯後各方大力檢討，整理金融風暴原因其來有自，包括政府政策失當、企業體質脆弱、市場交易異常、金融知識不足等等，平常即可防範，只是認為危機尚在遠處，不須留意，等它向你趨近追奔猛攻，已令人不知所措，猶如非洲草原的灰犀牛，遠處時只視為草原一景而不驚慌，到了身邊方查覺其致命性。Michele Wucker的2016年專書

“The Gray Rhino: How to Recognize and Act on the Obvious Dangers We Ignore”用來形容發生概率頗高，常被我們忽略而影響巨大的潛在事件，書中歸納了面對潛在危機不同階段時之反應。很快地，灰犀牛迅速占據了各經濟金融討論版面，處處套上灰犀牛的警語，提醒大家提早因應潛在危機。

黑天鵝與灰犀牛是經濟界常見而不樂見的動物，另有新上台的誘人明星，乃是獨角獸。此獸是傳奇生物，外形有如長角的白馬，性情善良單純，頭上之角具有神奇魔

力，可以化解百毒。獨角獸被用來形容亮麗的新創企業，並非每家企業都有資格戴上獨角獸的冠冕，一般是指成立不到10年，價值已達10億美元的新興企業，方得以在獨角獸排名榜上列名。2013年底，風險創投專家艾琳·李（Aileen Lee）在一篇文章中以獨角獸形容此類企業，受到創投界廣用。2017年9月，根據美國知名創投研究機構CB Insights發布「全球獨角獸公司榜單」，共計214家企業上榜，大多位於美國加州，尤為日新月異的科技業。

產業活動是不斷變遷的，跨海投資乃是產業常態，以水中游魚來比擬最為傳神。為形容臺商赴海外投資，成長後返臺歸鄉擴充，人們聯想到鮭魚。鮭魚在淡水環境下出生，移到海水成長，又會利用太陽和地球磁場的引導，洄游到自已出生的淡水地進行繁殖。因此，到海外發展的企業回到臺灣，總被稱為鮭魚返鄉，尤其是大陸返臺投資或上市的臺商。



熊市（Bear Market）令人卻步。圖為棕熊。

有名的「鯰魚效應」，出自於挪威流傳的故事。挪威人愛吃沙丁魚，自深海中捕獲的沙丁魚，若到港口仍活蹦亂跳則可售出較高價錢，然而沙丁魚自大海運到港口時，多已奄奄一息，唯有某位漁人總能捕回生鮮的魚，又不願洩露個中祕密。待其過世，他人發現其魚櫃中並無機關，只是多了鯰魚。鯰魚以魚類為主食之一，逼得沙丁魚不斷游動閃避以圖存，得以維持活力精力。因此，鯰魚效應即指在強者競爭壓力下，有助於弱者壯大成長。各國政府開放外商進來設廠，刺激本土企業提高競爭力，即有此效應。

動物在股票市場，更為活躍。紐約金融中心發源地華爾街，證券交易所鄰近，有牛雕像與熊雕像。美國西部拓荒時期，人們揮汗開墾農田，捕捉野獸閒暇之餘，時常抓灰熊來鬥牛，把熊與牛視為對頭動物。牛在西方文化是財富、力量與希望的象徵，其直挺雙角與股市上揚的紅色線條相似。而股市下滑時，猶如憤怒的熊在悲觀中進入歸隱休養時期，等候適時重新選擇低價投資商品。自然而然地，在美國人習俗下，牛市（Bull Market）、熊市（Bear Market）的名稱，與股市掛上了緊密的勾連，分別形容股價持續上揚的多頭市場與持續下跌的空頭市易。

股市中的投資者也戴上了動物頭銜，每個人在股票市場中投資，追求利潤同時也承受不少風險，於此誘人又駭人的情境中，不同人的差異觀念呈現不同投資習性，各種類型的投資者，不知不覺間被以不同動物冠上代號。「雞」膽小猶豫，駐足不前；「豬」偏好風險，欠缺投資耐心；「鹿」細處獲利，不作長期投資；「狼」有錢有權，不法操作獲取暴利。股票市場上萬頭攢動，猶如不同動物進進出出，日日波動，月月震盪。投資者被賦予這樣的形容串連，不知是否同意，倒也未見有人出聲抗議過。

「羊群效應」常被用來形容股市小股民心態。傳說土耳其有一群羊走到山邊，第一隻羊不慎墜谷，後頭的羊不但未望而止步，仍一隻接一隻地跟著墜谷。



「羊群效應」形容盲從心態。圖為臺灣長鬃山羊，臺灣特有種。



「豬」型金融人偏好風險，欠缺投資耐心；圖為臺灣山豬，力大無窮，敏捷過人。

股票市場上的選民，常是跟著他人行動，股價上漲時急著搶購，股價下跌時急著搶售，盲目跟隨，最終總是落得賠錢退出。

「蝴蝶效應」常被提及，一隻蝴蝶在巴西輕拍翅膀，可能引起一個月後在美國德克薩斯州發生一場龍捲風；意指微小的初始條件改變，環境的敏感分子會逐步擴大效果，最後造成極大的改變。這用來形容經濟界多種現象，例如市場結構由小變大的逐步調整，匯率升貶的過度反應等等。如果可愛的蝴蝶們一朝覺醒，發覺其影響力如此龐大，聯合起來找個時間，同步大肆拍打翅膀，結果不知會如何顛覆世界，對戰人類，改寫歷史呢！

面對多變的經濟金融環境，尤其是潛在的金融風暴有發生風險時，灰犀牛自遠趨近，人們常是自顧自地囤糧儲食，躲在地底下但求安穩，坐失了防範金融風暴的良機，無論政府、企業、個人皆有此心態。其實風暴之成因，包括資金環境失控、企業體質脆弱、經濟結構失衡、風險防範不全等等，皆



臺灣寬尾鳳蝶的種名maraho，源於泰雅族語中的「頭目」，也是瀕絕物種。

在平日即可啟動機制予以改善。筆者曾為文，將此心態比擬為「地鼠」，呼籲社會宜及早挖好防火溝，防止灰犀牛之逼近，未知閣下以為然否？

曾在經濟金融秀場舞台上亮相的動物，不只本文所提數種，尚包括鯨魚、駝鳥、螞蟥、鱷魚、老虎、蒼蠅等等，未來亦可能不少新星將會不定期陸續上台。回首經濟舞台動物秀，時時敲鑼打鼓熱歌勁舞，到底何時首演開幕，已不可考；至於未來何時閉幕，想必沒有盡期。[圖]



楊雅惠小檔案

- | | |
|---|---|
| 學 | 歷：臺大商學系 1978 年畢業
臺大經濟學碩士、博士
美國哈佛大學經濟系訪問學人 |
| 現 | 任：考試院考試委員
臺大財務金融系兼任教授 |
| 曾 | 任：金融監督管理委員會委員
中央銀行理事
中華經濟研究院研究員兼臺灣經濟所所長 |
| 興 | 趣：音樂、文學。
合唱團指揮，獲金韻獎作詞作曲獎，曾辦鋼琴獨奏暨獨唱音樂會。 |



《病腦啟示》從神經科學的角度 探討關於大腦與自我、 意識之哲學問題

書名：《病腦啟示》

作者：格奧爾格·諾赫夫

譯者：陳向群

出版日期：2018 年 12 月

平裝 / 23*15.5cm / 208 頁 /

單色（黑）/ 中文

出版單位：國立臺灣大學出版
中心

叢書系列：知識漫遊 10

ISBN：978-986-350-329-3

GPN：1010702633

定價：330 元

線上購買：

博客來 / 三民書局 / 讀冊生活

/ 灰熊愛讀書 / 國家書店 /

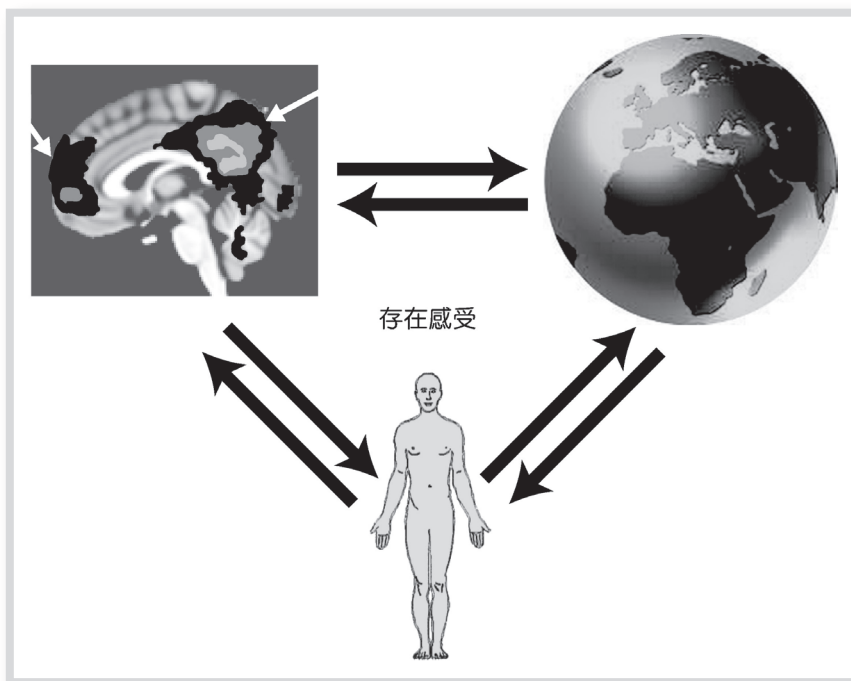
誠品網路書店

我們能在腦中「看見」或「找到」意識嗎？透過當代研究及科技，科學家已知大腦如何運作，那麼要如何定義意識和主觀性呢？大腦中的神經處理過程與我們人格同一性的體驗又有何關係？大腦從何開始，從何結束？

為了探討這些問題，哲學家暨神經科學家格奧爾格·諾赫夫從不健全的心智下手。例如調查植物人欠缺的意識，可由此開發模型來了解活躍的健康民眾如何呈現其意識，而透過思覺失調症這類具有身分認同障礙的精神異常病患，來了解「自我」的體驗在安定的大腦中如何建立。

《病腦啟示——神經哲學與健康心智》以綜合的方式來理解自我、意識，以及所謂的健康心智，從神經科學的角度提出了關於哲學問題的看法。讀者會發現：基於科學的人類狀態檢測對心理學、醫學、日常生活，以及其他方面都有深遠的影響。

本書作者格奧爾格·諾赫夫（Georg Northoff）為加拿大心靈、腦造影與神經倫理學國家研究講座教授（Canada Research Chair in Mind, Brain Imaging and



大腦處理內外感受之平衡，並顯示於身體與環境的表現上。

Neuroethics），擁有哲學、神經科學、及心理學博士學位。研究範圍廣泛，主要在大腦與心靈之間的關係，特別是大腦如何能構成我們主觀的現象特質，諸如：自我、意識、情感等。

臺大出版中心書店：

◆校總區書店：

臺大校總區圖書館地下一樓

地址：10617 臺北市羅斯福路四段1號

電話：(02)2365-9286

傳真：(02)2363-6905

營業時間：星期一至星期五 8：30～17：00
(星期六、日、例假日公休)

◆水源校區書店：

臺大水源校區澄思樓一樓

地址：10087 臺北市思源街18號

電話：(02)3366-3993 分機18

傳真：(02)3366-9986

營業時間：星期一至星期五 8：30～17：00
(星期六、日、例假日公休)

◆校史館書店：臺大校史館二樓

(10617 臺北市羅斯福路四段1號)

電話：(02)3366-1523

書店營業時間：星期三～星期一 9：00～17：00

週二 9：00～15：00

(每月最後一個星期二及國定假日公休)

● <http://www.press.ntu.edu.tw>

● 線上購書：博客來/三民書局/讀冊生活/
灰熊愛讀書/國家書店/誠品網路書店

出版中心 國際書展



2019臺北國際書展中央研究院・ 臺大出版中心聯展 打造一座繁盛的學術花園

2019臺北國際書展中央研究院・臺大出版中心聯展以好書打造一座學術花園。



臺大校長管中閔期待以學術書連結在地與全球的關係。

2019臺北國際書展於2月12日至17日於臺北世貿一館展開，今年臺大出版中心首度與中央研究院合作舉辦聯展，以「當學術，匯集成一座花園」為主題，攜手將臺灣的學術能量，展現於讀者面前。

同樣誕生於1928年的中央研究院與國立臺灣大學，是臺灣學術研究與教學的兩大砥柱，多年來兩單位不僅持續精進自我能量外，也積極將學術成果呈現給公共大眾。在這些共通點上，決定匯集彼此的知識能量，一起登上2019臺北國際書展舞台，展現臺灣學術出版的堅強實力，也期待為臺灣的土壤撒下更多知識種籽。

臺大校長管中閔於致詞中表示，今年是中央研究院與臺大首次在臺北國際書展上合作，這代表臺灣兩間重要學術機構共同面向社會，實踐其社會責任，也象徵著雙方努力走出學術象牙塔。透過優質出版品傳遞知識，可以讓海內外的讀者，看見臺灣學者的研

究成果，連結在地與全球之關係。管校長認為，藉由聯展這個特殊場合，讓一般大眾認識到陽春白雪的出版品，也有著學術之美及價值，其意義深遠重大。

中央研究院黃進興副院長則提到，大學出版社經營不易，經過近幾年的努力，臺大出版中心表現亮眼，儼然成為學術出版的優質平台。中央研究院在各所精心規劃下，發行不同領域主題之出版品，但如此一來，所與所之間的出版能量較無法相互連結，因此以聯盟的方式與臺大合作。黃副院長說道，臺大在管校長的領導下，出版前景指日可待，期望未來兩間學術機構能繼續攜手並進。

臺大出版中心王泰升主任指出，中央研究院與臺大出版中心一直以來維持著良好的合作關係。今年藉由合作舉辦聯展，期盼帶來一加一大於二的影響力，帶給愛書人更寬廣多元的選擇。本屆聯展活動廣邀40位專家學者、策劃18場講座，針對各種範疇的書籍作為探討主題，提供講者與讀者面對面交流的機會。例如中央研究院帶領讀者一窺南沙太平島海面下魚群與珊瑚礁，領略臺灣海域的生態多樣性。也邀請到臺灣史研究所許雪姬所長，從珍貴的俄國史料分析日治時期下的臺灣法律。主題活潑的《研之有物》則從書中挑選三件歷史檔案，透過講者趣味的詮釋，瞭解古人在字裡行間的意涵。

臺大出版中心則邀請到哲學系林正弘教授與多位哲學先進，細數日治到戰後時期的臺灣哲學歷史，以瞭解我們自身的存在。也規劃由藝史所謝明良教授從藝術文化史的角度，談陶瓷修補技術及背後的意義。此外，加拿大心靈與腦神經專家Georg Northoff教授遠道而來，以患病的大腦為例，分析心智、自我意識與情感從何而來。

中央研究院與臺大出版中心為鼓勵民眾共同參與知識閱讀，書展期間於聯展展位購書，享有單本85折、三本以上79優惠折扣，凡持國內高中以上有效之教職員、學生證，不限本數立即享79折優惠。期待邀請讀者們走入這座繁盛的學術花園。



2019臺北國際書展中央研究院・臺大出版中心聯展開幕式貴賓合照。由左至右為：中央研究院學術及儀器事務處林俊宏處長、臺大出版中心王泰升主任、國立臺灣大學管中閔校長、中央研究院黃進興副院長、中央研究院臺灣史研究所許雪姬所長、中央研究院中國文哲研究所廖肇亨研究員。

藝術與醫學(13)

卡蘿與「我的奶媽與我」

文・圖／張天鈞



圖1：帶荊棘項鍊的自畫像，1940。

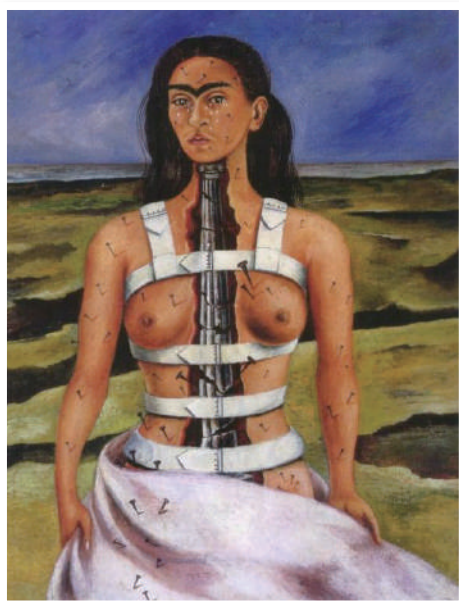


圖2：毀壞的圓柱，1944。

1996年，四年一次的第十屆國際內分泌會議在美國舊金山舉行（註：由於科技進步快速，第13屆起改為每兩年一次。第17屆於2016年8月底由北京主辦），我利用開會的空檔到附近的現代藝術博物館（San Francisco Museum of Modern Art, SFMOMA）參觀，只見許多展場觀眾稀少，或是快速通過，只有一個展場人潮洶湧。原來展出的是卡蘿的作品，印象特別深刻的是她鮮豔而特殊的自畫像（圖1）。

芙烈達・卡蘿（Frida Kahlo，1907年7月6日-1954年7月13日，47歲），出生於墨西哥城南部的科約阿坎（Coyoacán）街區，以自畫像著名。父親是德裔猶太畫家與攝影師，家族來自二戰前是匈牙利屬地的羅馬尼亞奧拉迪亞（Oradea）。

6歲時芙烈達得了小兒麻痺。在18歲那年，與朋友搭公車不幸被電車撞上。身體被鐵棒刺穿，脊椎斷了三處，鎖骨、肋骨、右腿、右腳、骨盆都有骨折，可是卻奇蹟似的活下來。但餘生卻被病痛折磨。她曾說：「我以酗酒來淹沒我的疼痛，誰知疼痛卻學會了游泳。」嚴重的車禍沒有奪走她的生命，卻造成下半身行動不便，而且不孕。經

過多達35次的手術之後，右腿膝蓋以下還是截肢。

芙烈達在苦痛中用繪畫來轉移注意力，畫出了許多她對於病痛的感受和想像，她的作品經常充滿了具象但卻代表心中感觸的表徵，讓觀者體會出一個車禍受傷的女人所承受的各種苦痛。她畢生的畫作中有很多是一幅又一幅的、支離破碎的自畫像（圖2），此外，芙烈達也深受墨西哥文化影響，經常使用明亮的熱帶色彩、採用了寫實主義和象徵主義的風格。由於車禍的後遺症，芙烈達和其他人大部分是隔離的，這種隔絕也影響到她的作品，特別是她的自畫像，芙烈達很喜歡畫自畫像，理由是：「我畫我自己，是因為我經常感到孤獨。同時也是因為我是我最了解的題材。」

芙烈達的畫作吸引了墨西哥著名壁畫家迪亞哥·利弗拉（Diego Rivera）的注意，開始了他們日後糾纏的婚姻。芙烈達與迪亞哥學畫，兩人陷入熱戀，隨即結婚。婚後，迪亞哥風流的行為並沒有因承諾而收斂，芙烈達卻因為深愛他而一再容忍，直到迪亞哥犯下讓她最痛心的過錯——染指她的親生妹妹才分居。這段期間芙烈達到巴黎辦個展，才發現她對丈夫的愛已勝過愛自己，迪亞哥卻提出離婚的要求。芙烈達說：「我愛你勝過於我愛我的肌膚，即使你不用相同的愛回應我也無妨，因為你總是會找到愛我的方式的，不是嗎？」

後來兩人又走在一起，迪亞哥重新向芙

烈達求婚，直到她生命終點，迪亞哥一直陪在身邊。

芙烈達·卡蘿同時也是墨西哥社會運動的支持者，流亡的蘇聯革命領袖里昂·托洛斯基被蘇聯領袖史達林驅逐出境，來到墨西哥後，曾受迪亞哥·利弗拉招待。托洛斯基夫婦先是住在芙烈達的家中，傳說中托洛斯基與卡蘿有一段情，因此托洛斯基夫婦搬到了幾條街之外的科約阿坎另一處房子，之後在那裡遇刺。在托洛斯基死後不久芙烈達轉而支持史達林的蘇聯政權。1949年之後她對毛澤東讚譽有加，稱毛領導的中國是「社會主義的新希望」。

她於1937年畫了這樣的一張圖畫，叫做《我的奶媽與我》（圖3），描繪奶媽給她餵奶的情景。這是由於她11個月大時，母親又生了妹妹克麗斯提娜，奶水不夠兩個小孩吃，只好將她交給奶媽去養。卡蘿畫了一名印地安奶媽，臉上戴著一個面具。由於不是



圖3：我的奶媽與我，1937。

母女關係，兩者間缺乏感情，除了姿勢呆板以外，沒有表情的面具更突顯出兩者間關係的冷淡。有趣的是她把自己的臉孔畫成大人時的模樣，而奶媽的乳房則畫出了乳管和乳腺。這是她相當具想像力，也很特別的一幅畫。我想一般畫家，甚至是醫生出身的畫家，也很少會將乳管和乳腺在這樣的一張圖畫表現出來。

人的乳房有15至20根乳管通到乳頭，乳管的末梢連接著乳泡。女性荷爾蒙中的動情素可以刺激乳管發育，而乳泡的發育則靠女性荷爾蒙中的助孕酮（黃體素）以及乳促素的刺激。此外，乳促素可以刺激乳汁的分泌。

在懷孕末期，胎兒乳腺受到母親血中高濃度的動情素、助孕酮、類固醇和乳促素的刺激，會有某種程度的增生，因此在新生兒的乳房偶爾可以擠出乳汁，稱為女巫的奶，但幾個星期後就會消失。

而在懷孕時，母親血中的動情素、助孕酮和乳促素越來越多，也使得乳房越來越大，在懷孕末期，乳泡膨脹，充滿乳汁。但乳汁要流出來，必須靠腦垂腺後葉分泌的催產素，這種荷爾蒙可以使乳泡周圍的肌上皮細胞收縮，將乳汁擠壓出來。嬰兒吸吮母親的乳頭，可以使血中的催產素升高，促進乳汁的分泌。如果產後沒有哺育嬰兒，乳促素會漸漸減少，乳汁也就減少。

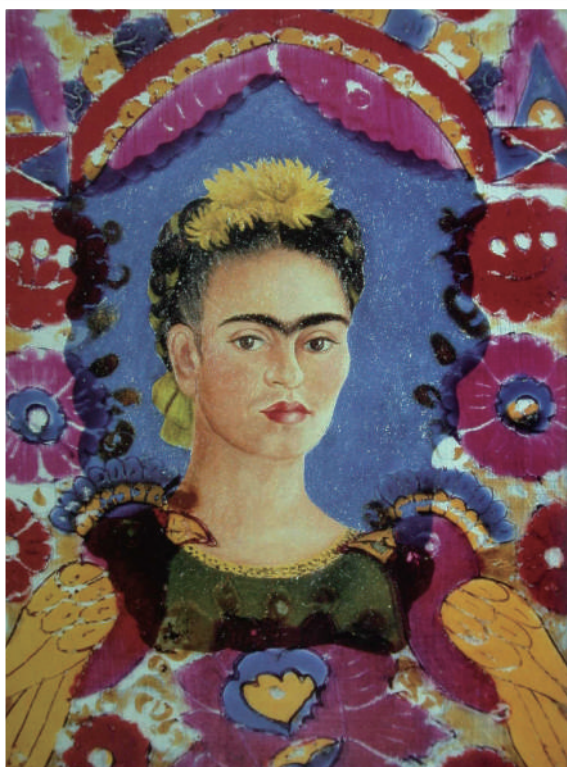


圖4：框架，1938，法國羅浮宮博物館收藏。



圖5：生命萬歲，1953。



圖6：兩個戀人在森林，1939。

但若沒有懷孕、生產，卻有乳汁，可能是服用某些會刺激乳汁分泌的藥物，例如Dogmatyl這種具有鎮靜作用的腸胃藥。如果沒有使用什麼藥物，就要考慮是否有甲狀腺機能低下，若也沒有，則要檢查是否有腦垂腺腫瘤，因會分泌過量的乳促素。

至於奶媽，為何會有乳汁可以哺乳呢？一是她可能自己不久前剛生產過，另一個可能是不斷的按摩或吸吮乳房能刺激乳促素的分泌，可能也可以刺激乳汁的分泌。現代女性由於是職業婦女居多，哺餵母乳的情形漸已減少，通常都「交給牛去養」，意思是說餵牛奶。奶媽這個行業在臺灣幾乎很少聽說了。

芙烈達在1954年7月13日病故。她被葬在科約阿坎。目前芙烈達的故居「藍房子」（La Casa Azul）已成為博物館。其中至今仍陳列著她臨死之前的遺物，包括杭州刺繡廠出品的馬恩列斯毛的繡像，和一幅在畫架上尚未完成的毛澤東畫像。

雖然芙烈達的作品有時帶有超現實主義的色彩；她也以超現實主義畫家為名義開過幾次畫展，但是她不認為自己是超現實主義畫家。她寧可稱自己為20世紀末的女權主義畫家，因她的畫作全神貫注的集中在公正的畫出女性題材與比喻。她是崇拜女性的，而非超現實的。此外有相當多的記載指向芙烈達是一位雙性戀者。

芙烈達的自畫像相當有特色，以她的一字眉（左右眉毛連在一起）和嘴唇上薄薄的髭聞名。她的畫作《框架》是法國羅浮宮博物館所收藏的第一幅墨西哥畫家作品。（圖4）

芙烈達·卡蘿的一生體驗著痛苦的生命際遇，她留下的最後一幅畫卻叫做《生命萬歲》（圖5）。像是在寬容著無數發生在她身上的不幸。不過在她肺炎去世前，卻說：「我希望我的離去是快樂的，但我也希望永遠不再回來。」她的畫作，《兩個戀人在森林》（1939）（圖6），於2016年以超過 800 萬美元賣出。

參考文獻：

[1]<https://zh.wikipedia.org/wiki/芙烈達·卡蘿>

[2]<http://www.twword.com/wiki/芙烈達·卡蘿>



張天鈞小檔案

臺大醫學院醫學系內科名譽教授，曾任臺大醫學院內科特聘教授。臺大醫學系畢業，臺大醫學院臨床醫學研究所博士。專長甲狀腺及內分泌學疾病之診治，主要成果有：甲狀腺疾病之細針吸引細胞學診斷及其與預後之關係，甲狀腺眼病變致病機轉及治療，甲狀腺機能亢進症（葛瑞夫茲氏病）遺傳基因研究，輻射鋼筋污染之建築其對甲狀腺之影響，甲狀腺未分化癌再分化方法之研究等。曾任中華民國內分泌學會理事長、臺灣臨床細胞學會理事長。

走訪荷蘭皇家花園

文・圖／王基倫

位居荷蘭國土北部中央的Apeldoorn市，有座皇家花園羅宮（Paleis Het Loo）。這裡曾經是荷蘭皇家奧蘭治家族（Oranje-Nassau）的故鄉，1684年威廉三世（Stadtholder Willem III）買下了莊宅，第二年宮殿建造完成。在1689年威廉三世繼承英格蘭與蘇格蘭王位之前，他與瑪麗皇后曾經居住此地，之後越來越多皇室成員入住。羅宮後來受到荷蘭女王威廉明娜（Wilhelmina Helena Pauline Marie，1880-1962）——也就是現任國王威廉・亞歷山大（Willem-Alexander Claus George Ferdinand，1967-）的曾祖母的喜愛，卸任後的晚年在此定居。在她之後繼位的朱莉安娜公主（Juliana Louise 羅宮正門。

Emma Marie Wilhelmina，1909-2004），少女時期在此生活。現在則是前任女王碧翠克絲（Beatrix Wilhelmina Armgard，1938-）的親妹妹瑪格麗特公主殿下（Prinses Margriet，1943-）和她的夫婿在此過活。林園入口的路牌寫著：「羅宮，自1686年至1975年一直是荷蘭皇室最愛的夏宮。」也就是說，這裡長期是皇室的避暑勝地。1984年以後，羅宮開放參觀，以博物館面貌呈現在世人眼前。

從市郊道路彎進來，入口處並不明顯。先穿過群聚的樹籬，而後經過大停車場，才看見第一道門。進門後不久，看見一座大小適中的庭院，一整排的瓦房，中間高聳的主樓是馬術教練房，前面較矮的建築物是車庫和馬廄，御用的馬車、皇家禮車及雪橇陳列在這裡，據



說全盛時期可以容納88匹馬。庭院的另一側還有座咖啡館，是休憩的好去處。

接著再往前走，隨即走上一條康莊筆直大道，兩旁盡是參天大樹，大樹之外還有些草地，可以玩槌球，打高爾夫。這條路是側門走道，由此進入園區。

園區從宮殿區開始。這裡有口字型的三層樓建築群，赭紅色外牆、白色的窗櫺，完美的巴洛克風格，十分整齊美觀。宮殿主建物有瑪麗皇后寢宮、威廉明娜女王辦公室、朱莉安娜公主寢宮。那一間間的客廳、宴會廳、舞廳與房間，金碧輝煌，展示荷蘭皇室收藏的古董、裝飾品與原始家具。中間紅磚屋更是宮殿的主體，有從威廉三世到威廉明娜女王皇家用過的皇冠、權杖、佩劍、勳章等貴重物品；兩旁廂房，展示各國進貢禮品與皇室成員的外交事件紀錄，顯示荷蘭人

稱之為「黃金年代」（Dutch Golden Age，1850-1670）的歷史榮耀，一片富麗堂皇、奢華不減當年的景象。



羅宮花園中軸線走道中間維納斯和丘比特的雕像。

羅宮後花園的噴泉池。





倒映湖泊美景如畫。

走出宮殿，後花園的寬敞美麗，更令人驚豔！後門左右兩旁，兩尊大型臥姿雕像一男一女對峙著。男的肌肉線條剛猛有力，目光向著女方；女的面無表情，抬頭凝視。雖然不知雕像指的是誰，但是藝術品的宏偉氣勢，讓人駐足觀賞。沿著台階往下走，中軸線分隔出兩旁對襯的花圃，左右側各有十字型走道再分隔出四個花圃。靠內側的花圃，以低矮的綠色圍籬、棕色圍籬，地表再搭配白色鵝卵石，構成精美的幾何符號圖案。靠外側的花圃也是如此，只不過鵝卵石換作一大片綠草如茵，更有幾分生氣。花圃四周，盛開各式各樣的嬌豔花朵，玫瑰、大理花、繡球菊、美人蕉……，簇簇芳香，繽紛燦爛。花圃中間，或植栽大樹，或樹立雕像，營造出高低層次感。走道中間有溝渠，直通

花圃兩側的盡頭，大片的邊坡草地環繞四周。草地中間有廊門，門下有海神的噴泉之口，呲牙裂嘴，栩栩如生。中軸線走道的交會口，有噴水池，池中維納斯（Venus）女神的雕像潔白如玉，雕像下方的小男孩丘比特（Cupido）手拿著金箭，正不知祂要射向誰呢？十字走道的交會口，矗立著一顆地球儀，想當年君王散步到此，指畫著海外東印度、西印度的點點江山，胸懷宇內，那又會是何等心情呢？走到這裡，才走了半個花園而已。

後方的花園也有優雅的雕像、豔麗的花圃，呈現巴洛克式花園的風格。輕風吹拂，處處花枝招展，美不勝收。比較特別的是，靠近底端的噴泉水最為高大，水柱卻輕柔飄灑，好似彈奏輕巧的音樂，分外婀娜多姿。

噴泉池後面有神殿柱廊，其上有觀景台，登台俯瞰宮殿後花園全景，心曠神怡！

後花園的美，美在設計精巧，巧奪天工，猜想當年皇家有意向各國政要炫耀的用心。然而轉過柱廊的背後，更有大面積的原始森林，這才是皇室成員生活的所在地。森林園區景致天然，有巨木，步道，溪流，湖泊，小鴨，小橋，還有船屋，可以停泊小船的碼頭，以及許多不知名的菌菇、苔蘚、花草植被。漫步在蜿蜒小徑裡，可以仰望蒼穹，欣賞綠意盎然，舒暢筋骨。路旁的小徑分岔多歧，可以深入叢林探險；而走累了，可以到花房歇歇腳，欣賞湖光美景。林園內有一座尖碑，上面刻著荷蘭國土各區的徽章標誌，君王來此散步，不會忘記國境內的善良人民。

2006年10月我首度來到羅宮，逛宮殿，賞花園，走宮殿旁的森林迷宮，驚歎這兒的景色優美，真不愧有小凡爾賽宮（Château de

Versailles）的美譽。2018年8月我再度來到羅宮，卻遇到為期三年的內部整修，宮殿和宮殿旁的森林迷宮都封閉了。羅宮管理局體諒遊客，特定開放先前不能走進的皇家森林，讓民眾踏青郊遊；再開放宮殿頂樓，可以登高，一覽全景。這回我更驚歎羅宮土地遼闊，景色壯麗，只有楓丹白露宮（Château de Fontainebleau）差可比擬。或許羅宮不如凡爾賽宮、楓丹白露宮來得壯闊宏偉，然而宮殿、花園、森林併列，花園尤其精緻華麗，這麼首屈一指的美景，放眼各國，恐怕也難以望其項背了。不同時間來到羅宮，看到不同的美景，幸運而又難忘。（本專欄策畫／中文系洪淑苓教授）

註：

[1] Apeldoorn，一般人依據英文拼音唸法譯成阿培爾頓，荷蘭觀光局網站也如此譯。然而依據當地荷蘭語唸法應該音譯為阿佩爾多恩，也有人譯成阿珀爾多倫、阿芬達。



王基倫小檔案

臺灣大學中國文學研究所博士，現任臺灣師範大學國文系優聘教授。曾任國立臺北教育大學語文教育系教授、臺灣師範大學國際漢學研究所所長、大學校院系所評鑑委員、國語文教科圖書審定委員、《國語日報·古今文選》特約主編、《師大學報》主編，荷蘭萊頓大學、日本早稻田大學、浙江大學訪問學者。專研中國古代散文、唐宋文學、中國文學史，著有：《孟子散文研究》、《韓歐古文比較研究》、《韓柳古文新論》、《唐宋古文論集》、《國語文教學現場的省思》、《宋代文學論集》，編撰有《先秦兩漢文論全編》、《中國唐代學會會刊》、《古今文選》、《韓愈詩選》，另出版兩本現代散文集：《豆沙包的想念》、《鐘樓應該有怪人》。



讓我們一起健康到老

文・圖／陳昭瑩

幾年前參與臺大30重聚的活動時（72級），猛然發現「老」這個話題已經是我的同輩朋友間的談資，而不再是面對病人時的臨床問題或者是書寫專題的文字！雖然筆者現在是已過知天命之年，邁向花甲之齡的半途。言談中也常常自嘲「老了！老了！」，以規避忘東忘西的責任。但是心境上其實並不真覺得自己「老」已上身！深切自省，不論以花甲之年的60歲，還是臺灣長照2.0的長者定義：65歲以上；55歲的我，可以很恐慌的心情說：

「天啊！還不到5年的時間，我即將步入花甲之年了！」

我也可以淡定的說：

「我還有5年的時間，可以充分準備去面對我的花甲人生。」

這時「老」，是一種心態！

生理狀態的「老」，是什麼呢？

只要心態上年輕，數字並不可怕！但是，隨著年齡數字上的增加，體能上的漸漸衰弱，的確是我們要認真面對，而且是可以預防的。現在醫學界面對老化最熱門話題之一正是「肌少症」與「衰弱症」；就是要呼籲大家及早重視這個問題。

目前認為肌少症與衰弱症是導致長者失能、跌倒受傷、或者無法從疾病中恢復的重要原因！這是最具有威脅性的「老」之生理狀態。

「衰弱症」是一種臨床的綜合表象，透過五個面向呈現，包括體重減輕、缺乏活力、肌力下降、走路速度變慢以及活動力變差（主要是指工具性日常生活功能活動，如上街購物、外出活動、食物烹調、家務維持、洗衣服等活動。）

「肌少症」被認為是造成長者功能衰退的重要原因之一。我們的肌力在30歲時達到高峰，40歲後每10年會減少8%的肌肉量，70歲之後，每10年減少15%左右，到80歲時可能只有50%的肌肉量！當肌肉量降低到造成肌肉力量不夠、走路速度變慢等身體運動功能減退時，稱為肌少症。

積極的預防與改善——吃的好動的夠才能健康到老

我們無法讓時間停止，所以對於年齡數字的增加是無能為力的；但是我們可以及早準備儲備本身的生理狀態面對年老，不要讓衰弱症與肌少症上身。方法很簡單：平衡的飲食且及早建立規律性運動的習慣。

1. 足夠的營養

對預防或者是改善肌少症與衰弱症，在飲食方面，研究資料顯示以蛋白質與維生素D這兩項最為重要。

依照國民健康署的國人膳食營養素攝取建議，19歲以上的成年人，每日蛋白質攝取量是50到60克之間，且建議是平均在早、午、晚三餐各有20公克的蛋白質攝取較佳。以下是實際食物蛋白質含量的計算例子：一杯牛奶 8公克、一顆蛋7公克，兩片土司麵包4公克；一碗飯8公克、一隻大雞腿20、四手指大小的肉類14公克。個人可以依照自己的飲食喜好搭配選擇合適的食物。

除了蛋白質之外，近年越來越多的實證醫學證實，補充維生素D不僅可以預防骨質疏鬆，也對預防肌少症有很大的功效。陽光照射下，人體皮膚可以合成維生素D，在陽光充足沒有塗抹使用防曬用品的狀況下，臉部與手臂曬太陽約15分鐘，可產生足夠的維生素D；若是在高緯度地區，冬天只露出臉部，則需要2小時以上的日曬才有足夠的維生素D。天然含維生素D的食物較少，魚肝油與深海類的高油脂魚肉，如秋刀魚、鱈魚、鮭魚等是較佳的高維生素D食物來源。

根據國民健康署建議維生素D的攝取量：1歲到50歲每日5微克，50歲以上每日建議量是10微克。

2. 足夠正確的活動量

當我們講到運動時，常聽到的是：我有運動啊，我每天都有走路一萬步！其實，只有走路是不夠的！要預防與改善肌少症與衰弱症，最有效的運動，一定要包含大肌肉群的阻力肌力運動與平衡運動。

查查網頁，會發現現在有很多社區運動班的招生廣告，包括有太極拳、土風舞、國標舞、活力有氧運動、流行律動等等，有些還強調65歲以上長者優先的字眼！這些動態性的團體運動班，其活動動作的特性是有前後左右等重心的動態轉移活動，有協助維持肌肉功



能與強化平衡功能的效果。加上團體班的社交互動吸引力，是可以協助持續運動的動力。非常推薦大家試試看，培養一個運動的嗜好，比較容易養成規律運動的生活形態。

但是對於不喜歡出門參加團體運動的讀者們，本文介紹幾個簡單可以在家做的平衡與肌力訓練運動。

3.肌力訓練

阻力運動可以增加肌纖維蛋白質合成，降低胰島素阻抗，不僅可以增加肌肉量也可以強化身體功能，降低產生代謝症候群如高血壓、高血脂、糖尿病與心血管相關疾病的危險！

阻力訓練的基本原則是以大肌肉群為主，可以針對臀部肌肉、膝關節肌肉與小腿肌肉。這邊介紹幾個可以居家進行的運動，就算是沒有上健身房，也可以很方便進行。

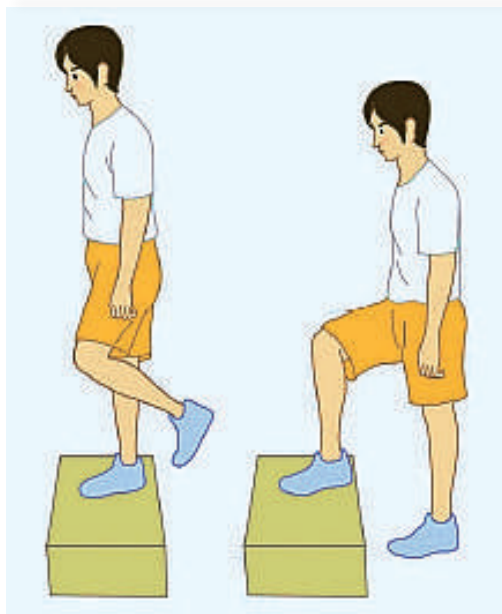
阻力運動的原則

每週只需要2~3次，且應在不連續的日子進行，因為訓練後的肌肉需要適當的休息時間來恢復，太高頻率的阻力運動反而不恰當。同時在每組動作間也要有適當的休息。若為低強度的阻力運動，其組間的休息時間約為15秒~1分鐘，若為較高強度的阻力運動則需要2~3分鐘的休息時間。

理想的訓練方式為每次訓練8~10個肌群動作，各3回合，每一回合8~12下，每週3次。

以下介紹幾個可以簡單居家執行的肌力與平衡訓練運動：

1.登階運動（圖1）



用不再看的書以封箱膠帶黏緊實，就是一個很好用的小階梯，還可以依照自己的能力與膝關節負荷程度（運動中絕對不能有膝關節疼痛不適），調整階梯的高度！一邊看電視一邊做上下登階運動，就是一個非常好執行的下肢阻力肌力運動。

圖1.登階運動：台階高度約5公分到10公分即可，可以連續上下階梯5分鐘以上沒有膝關節負擔的感覺。

2. 站立墊腳尖運動（圖2）



圖2. 站立墊腳尖運動：扶住穩固的家具，兩腳與肩同寬。雙腳腳跟慢慢往上抬高，在最高點維持10~15秒；如果平衡能力好，手可以不扶；也可嘗試單腳墊腳尖，增強運動強度。

次數：每回合重複10次，重複3回合，每回合間休息30秒到1分鐘。

3. 滑牆微蹲運動（圖3）

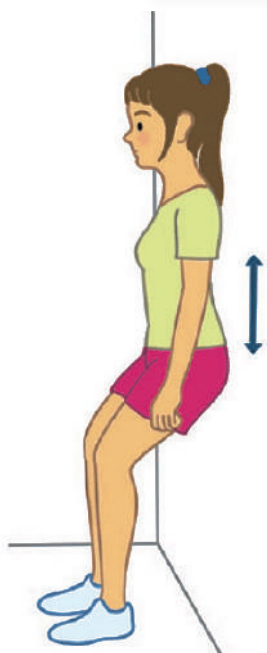


圖3. 滑牆微蹲運動：背靠牆，雙腳與肩同寬，腳尖朝向正前方，兩腳跟離牆面約一步。背沿牆面下滑，膝蓋慢慢彎曲至30~45度，停留3~5秒鐘後，膝關節慢慢伸直回到原本位置。重複15到20次。注意：膝關節朝向正前方且不超過腳尖。

4. 單腳站立平衡訓練運動（圖4）

圖4. 單腳站立平衡訓練：站在牆邊或穩定的傢俱旁，雙眼張開，雙手抱胸，一腳屈膝抬高至髖關節高度，維持穩定，明顯晃動不穩時請腳放下踩穩，兩腳輪流。每天做5~10回，每周做3~5天。





肌力運動後，不要忘記做拉筋運動，可以預防痠痛上身。以下介紹幾個在下肢肌力運動與走路後的伸展運動：

1.大腿前側伸展（圖5）

圖5.大腿前側伸展：站姿下，一手扶持穩定傢俱，另一手扶住同側腳背。保持微收小腹，膝關節放鬆，以手協助將膝蓋彎曲，讓腳跟盡量靠近臀部。停留10~15秒鐘，重複5~10次。注意維持膝關節向下不向外。

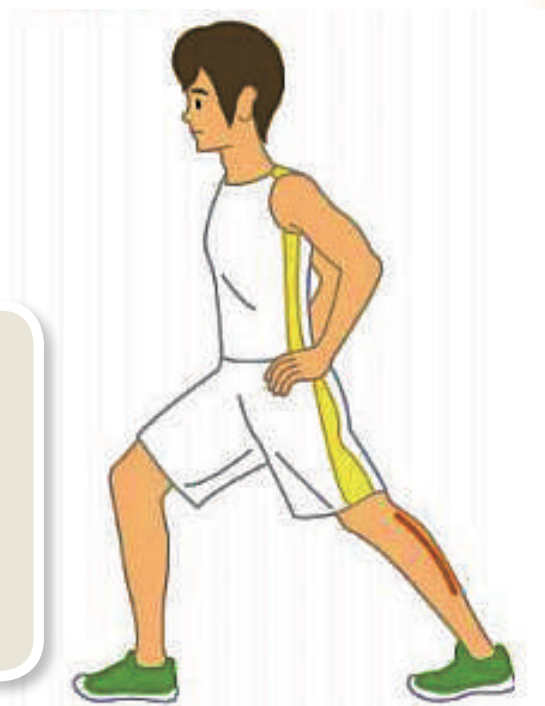


2.大腿後側伸展（圖6）

圖6.大腿後側伸展：先將一腳抬至約30公分高的固定物，膝關節伸直。保持微收小腹、腰椎挺直的姿勢下，身體慢慢往前向下，直到感覺大腿後側有輕微的伸展感覺。停留10~15秒鐘，重複5~10次

3.小腿後側伸展（圖7）

圖7.小腿後側伸展：雙手叉腰，雙腿前後分開至兩倍肩膀寬。身體重心挪至前腳，前側膝蓋略微彎；後側臀部向前推，膝關節保持伸直，跟貼緊地板，直到感覺後側小腿有伸展繃緊的感覺。停留10~15秒鐘，重複5~10次。



小叮嚀

本文中介紹的肌力運動與平衡運動共約10分鐘，建議再加上20分鐘的快走運動，可以輕鬆達到每天30分鐘中強度的運動量；最後不要忘記5到10分鐘的伸展緩和運動，就是一套很完整居家自助健康養身操。

看完文章後，可以馬上站起來，跟著圖片開始運動，運動永遠不嫌晚！

（本期策畫／物理治療學系曹昭懿教授）



陳昭瑩小檔案

學歷：72級醫學院物理治療學系（原復健醫學系物理治療組）畢業

現職：臺大醫院物理治療中心物理治療師／經理

臺大醫學院物理治療學系兼任講師

法務部調查局暨碧潭風景區參訪紀行

文・圖／蘇素雲（中文系畢）



難得參訪調查局。座落於新店區。

校友 會訊

107年12月28日上午九時許，新北市臺大校友會一行37人，在名譽理事長吳叔明學長帶領下，到新店法務部調查局參訪；下午還到碧潭風景區遊玩。這是一個兼具知性與保健的活動！

我們從捷運新店區公所站步行前往，不過5分鐘就到了，耳邊聽到有人說：「啊哈！我以前常從這條路進進出出，卻從沒注意到調查局就在這兒……」可見其建築本身並不起眼。進去後，由季科長親切接待，為我們介紹調查局業務，攸關國家安全與社會安寧。看完影片後，再分組參觀反毒陳展館、展抱館，與鑑識科學處等，對我而言，這是從未有過的新鮮體驗：看到一座精雕細琢的吸鴉片床，想像當年王



筆者在人型立牌照像。

公貴族豪紳的糜爛生活樣態，想像中國人被列強魚肉的年代；看到各種毒品「磚塊」，其價格之昂貴，其戒斷之艱難，不難想像時下青年學生，一旦沾到毒品，除了失去健康，也將被歹徒操控而出賣靈魂，甚至危害社會。可悲！最後看到各式各樣的槍枝展示，包括最重的T型衝鋒槍，和小小的掌心雷，以及007影片中常看到



吳叔明理事長（左）贈送書旗予季科長。

的左輪槍，原來只有六發子彈，所以，當歹徒被逼急了，連發幾槍以後，龐德就機警的反制對方了。接著是最實用的驗鈔機操作，教我們很多辨識重點，也才知道原來很多攤商拿著鈔票照向天空是正確的，因為身邊沒驗鈔機時，把鈔票照向天空，至少可以看到百元、二百元、五百元、千元、二千元紙鈔上依序是梅、蘭、竹、菊、松的圖案。佩雲學姊當場拿紙鈔出來驗證，幸好沒偽鈔。

來到鑑識科學處，大家最感興趣的是「DNA鑑識實驗室」。這單位原本只受理各級法院及檢察署所囑託辦理有關死因，生物性證物，及親子血緣關係等檢鑑工作。目前對外開放血緣關係鑑定，主要以棉棒沾抹唾液，取口腔內膜來鑑識，每人6千

元，所以每一案件至少要花1萬2千元。八點檔連續劇常有驗DNA的劇情，原來有所本！說真格的，以前聽到「調查局」，總會與「秘密警察」或「東廠」聯想一起，總是負面印象居多；這次參訪後，有了很大的改觀，可不只是因為中午那份超豐盛的便當，和我們一面吃飯一面聽季科長的解惑而已，而是意識到當前國家安全與社會安定的迫切需要。所以，以後有機會也當介紹有熱血的年輕人來考調查局，待遇不錯呦！考進去就有4萬多，到展抱山莊訓練一年後，正式上班則有7萬多，想挑戰打擊魔鬼的青年，可來一展抱負！

下午，一行10人由住在碧潭邊的王秋鴻學妹（歷史系）帶隊，散步碧潭風景區。這時雨已停，空氣格外清新。我們緩步走過吊橋，登上和美步道，先走藍線親水步道，再轉綠線親山步道，最後繞到碼頭，乘渡船回到對岸，（每人只要10元，其他由秋鴻學妹買單），有些許浪漫的感



到和美山健行。



來到碧潭搭人力擺渡。

覺。上了岸，順著「水岸街坊」逛商店街，與愛神丘比特裝置藝術合影，頗有到歐洲河岸的Fu。

這次參訪法務部調查局，收穫滿行

囊；健行碧潭和美山，沿途談笑風生，好不愜意！猛然想起，和外子的第一次約會不就是到碧潭嗎？那年代誰不知道碧潭哪！

校友總會3-4月《提升生活品質系列講座》

日期	講題	講者
3/9	高明見名譽教授／臺大醫學院外科部	幹細胞在腦中風與脊髓損傷之運用
3/23	劉益昌教授／中央研究院歷史語言研究所	臺灣文化多元和成因的考古學解釋
3/30	龍世俊教授／中央研究院環境變遷中心	日常PM2.5的來源及預防方法
4/13	李 綱教授／臺灣大學機械學系	自動駕駛車國際發展趨勢及新戰局
4/27	謝國興教授／中央研究院臺灣歷史研究所	臺灣社會的日本記憶：以民間信仰為例

※連絡單位：臺大校友總會陳泳吟秘書

※演講時間：週六10：00-12：00

※演講地點：臺北市中正區濟南路1段2-1號 臺大校友會館4樓演講廳。

※洽詢電話：02-2321-8415*9

※活動網站：<http://www.ntuaa.ntu.edu.tw>

※本活動免費入場，座位有限，敬請及早入座。

※若有更動依網站及現場公告為準，若遇颱風或遊行集會請事先電話洽詢。



重整加工



揀貨



RF 驗收



貼標



退貨維修



自動化倉儲



藝術品/文物典藏



恆溫恆濕空調倉



文件倉儲/調閱管理



特殊化學品倉儲



特殊氣體倉儲



B2B / B2C 配送



氣墊溫控櫃



超長/寬/高、精密運輸



貨櫃運輸



包裝/木箱釘製



東北亞

中國

東南亞

東亞
最佳門戶

CTW 喜提達物流
CTW LOGISTICS

一站式整合型物流服務



世聯倉運股份有限公司
喜提達物流股份有限公司

桃園市楊梅區獅一路7號
Tel: 886-3-4964666
Fax: 886-3-4642639
Email: information@ctwL.com.tw
Website: www.ctwL.com.tw



編輯室報告

2019年1月8日，管中閔校長正式上任，於就任演說以「一生懸命」力陳將全力以赴，回報臺大，並重申「臺大2028，邁向創校百年」藍圖，朝國際化與大學轉型發展。請看本期「校長開講」專欄。

自然界常提供人們許多發明的靈感，近數十年光學研究受到生物結構啟發而有仿生光學，所謂「軟光學」，對成醫療保健，生物工程，傳感和通信等科技發展將產生重大影響。什麼是應用人工肌肉開發的微型化相機？請看蘇國棟教授的研究分享。

資本主義發展迄今所帶來的貧富差距已成為21世紀人類社會重大問題，其所導致低經濟階級流動性，擴大經濟階級差距及溝通障礙，乃至加遽社會不公義的負面認知，對社會政策乃至企業管理都是挑戰，請看楊俊明教授的分析。

科舉制度雖然公正卻並不公平，李弘棋教授直指中國社會不重視法治，不以改良社會制度或政策為解決社會問題根本，缺乏社會公義，不平則鳴其來有自。

荊棘冠冕是母親的手輕撫孩子頭上這根刺。畫家魯本斯的祭壇畫，一幅幅耶穌受難像，充滿故事性和戲劇張力，讓人看見真情真理，是藝術的事，是信仰的表彰，是生命的流動。

去年，本刊出版《臺大家族椰林》和《臺大文學椰林》二書，為母校創校90週年誌慶，今年，臺大地理系也在姜蘭弘教授的主持策畫下出版系友的故事。姜教授記述這本書成書的來由和誕生的過程，讓人看見大學之路是那麼寬廣。

拜金融風暴之賜，黑天鵝和灰犀牛躍上媒體版面，除了傳統的熊市、牛市，還有鯨魚效應、羊群效應和蝴蝶效應，且看楊雅惠笑談經濟舞台動物秀。

現代人長壽，如何保持健康以維持生活品質就顯得很重要。本期起邀請臺大物治系老師教大家一起健康到老。什麼是生理狀態的老？如何積極預防及改善？且看陳昭瑩治療師帶大家做阻力運動。

本期張天鈞教授的藝術與醫學專欄談一位飽受病痛折磨的女畫家卡羅，明亮的熱帶色彩，充滿超現實主義。王基倫教授帶讀者一遊荷蘭皇家花園，有小凡爾賽宮美譽。[美]



國內郵資已付
臺北郵局許可證
臺北字第1596號
中華郵政北臺
字第5918號
雜誌

本校募款專戶帳號

- ※ 郵政劃撥 戶名：國立臺灣大學 帳號：17653341
※ 匯款 戶名：國立臺灣大學 427 專戶 帳號：0015951000058
銀行：玉山銀行營業部（代號：808）
※ 支票 1. 抬頭：中文 - 國立臺灣大學
英文 - National Taiwan University
郵寄地址：10617 臺北市羅斯福路 4 段 1 號
臺灣大學財務管理處
2. 美國地區適用支票抬頭：NTUADF
郵寄地址：Dr. Ching-Chong Huang 黃慶鍾醫師
38 Ridgefield Lane, Willowbrook, IL 60527
U.S.A 電話：630-569-3701
※ 信用卡 請洽 (02)3366-9799 林姿儀小姐 專責為您服務

ISSN 1817-1494

本校捐款業務由財務管理
處專責為您服務。



9 771817 149008