

提升职场竞争力的知识伙伴

震旦
AURORA

名人讲堂

资深公关人——丁菱娟
重新定义公关价值
放大影响力



艺文飨宴

青花孔雀牡丹纹四系扁壶

1971年7月创刊·发行54年3个月

OCTOBER 2025 十月号 No.651

数字游牧 开启工作新样貌



添加震旦小助手
享专属福利活动

从远距、弹性到数字游牧，现代工作模式正快速演变。“生活即生涯”的工作趋势，让每个人都有机会开创更具弹性与自主性的职场新未来。

震旦月刊 欢迎订阅
AURORA MONTHLY

震旦全系列打印机

高效 稳定 智能 安全 环保



扫码了解更多详情

在多变世界，活出自我

本期 封面故事以“数字游牧，开启工作新样貌”为题，带领读者探索疫情后的职场新趋势。从远距、弹性到数字游牧，工作与生活的界线正被重新定义。自由与弹性不再只是选项，而是新时代职场的核心价值，开启融合生活哲学与生涯设计的全新篇章。

职场专家郑纬筌以深刻观察剖析混合式工作的崛起。他指出，疫情是文化转型的催化剂，让“朝九晚六”的传统模式被颠覆，取而代之的是以自由、选择与信任为核心的新职场逻辑。混合式人生不只是工作模式，更是追寻理想自我的生命实践。

另外，企业顾问黄祖强则通过全球企业的实际案例，分享数字游牧如何突破地理限制，结合非同步文化、透明管理与公平薪酬，打造更具吸引力的人才市场。这些企业启示传统组织——“唯有拥抱弹性，才能在新时代持续前行”。

资深公关人丁菱娟则提醒我们公关早已不是单纯形象修饰，而是关于“信任管理”的专业。她以30年实战经验分享，公关是企业能否“被看见、被相信”的关键。好的公关顾问就像隐形推手，在关键时刻放大影响力，值得高度重视与尊敬。

数字游牧、混合式人生与公关价值，背后的核心都是信任、选择与意义的再定义。本期内容期望为各位读者带来启发，无论您正追求生涯转型，或思考企业经营，都能在变动的时代中找到新的答案。愿我们都能在多变的世界里，活出更自由、更完整的自己。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创刊 · 2025/10/1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、于蒂

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。



四川峨嵋山有“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
远流长的历史脉脉，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
AURORA

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



A p.12

混合式工作象征一场价值观的革命，工作不再只是职场的事，而是与生活深度交织。



A p.20

资深公关人——丁菱娟



A p.28

大阪世博会「卡地亚女性馆」设计，强调自然共生的主题。

E 编辑台上 EDITOR'S WORDS

01 在多变世界，活出自我
文/苏美琪

M 大师专栏 MASTER COLUMN

04 四步骤管理情绪，重拾内在平静
文/陈茂雄

M 大师轻松读 MASTER 60'

08 弹性工作新未来
编译/大师轻松读

C 封面故事 COVER STORY

10 无疆界职场 重塑职涯平衡
序言/苏美琪

12 从疫情催化到数字转型
开启混合式人生的新篇章
文/郑纬笙

16 跨越时区的工作新世界
从全球案例看未来职场可能性
文/黄祖强

C 名人讲堂 CELEBRITY TALK

20 资深公关人——丁菱娟
重新定义公关价值 放大影响力
文/天下杂志出版社

M 职场观点 MANAGEMENT

24 翻转工作模式
人人都能变身「游牧世代」
文/晋丽明

D 玩味设计 DESIGN

28 日本大阪国际博览会③
从文化到创新，展现全球共生的未来愿景
文/李俊明

L 乐活人生 LOHAS LIFE

33 高血压的中医视角
不只控制数字，更是全人医疗
文/陈盈光

A 跃升震旦 AURORA NEWS

38 震旦「安心印」智能文印管理系统荣获企业青睐
安装破千套，服务百家企业，成为降本增效办公新选择
图·文/震旦办公自动化

40 第三届中国国际家具展览会
震旦家具Sit Well亮相十大品牌展，体验「坐」有成效
图·文/震旦家具

42 三招识真伪——震旦原装耗材 守护设备健康
识别仿冒，远离隐患，省心更省成本
图·文/震旦办公自动化



A 震旦美术馆 AURORA ART MUSEUM

44 震旦美术馆展览回顾
盛夏艺事，典藏记忆
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⑨
元代青花单龙纹设计
图·文/吴棠海

50 震旦博物馆出版丛书介绍
藏品图录
图·文/震旦博物馆

51 馆藏精粹赏析
元青花孔雀牡丹纹四系扁壶
图·文/吴棠海

L 爱心公益 LOVE ACTION

52 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

54 心系敬老，传递温暖关怀
震旦集团向上海甘泉宏利敬老院
捐赠办公家具
图·文/震旦集团

COVER STORY

地点不再是工作的限制，数字游牧正改写职涯版图。从企业到个人，如何驾驭远距协作与弹性自主，将成为未来竞争力的决胜点。





KENT CHEN

陈茂雄

文 / 陈茂雄 (天下杂志出版社)

四步骤管理情绪，重拾内在平静

企业教练

处理挥之不去的情绪，第一步就是要“面对它”。恼人的情绪就如同失眠，我们越不想要失眠，偏偏越无法赶走失眠。所谓“面对”指的是，不将情绪视为毒蛇猛兽，也不将情绪分为“好的”、“坏的”情绪，反而将情绪视为一个能帮助我们找到方向的信使。



看更多精彩内容

1 面对情绪

面对它的具体方法是什么呢？就是给它一个名字，承认它的存在。

这名字就是我们一般所说的“情绪的形容词”，例如：“喜”、“怒”、“哀”、“惧”，或者是开心、生气、难过、害怕等。给它一个名字，其实也就是说出一个最能够如实地反应我们的

情绪状态的形容词。当我们说出这个情绪的形容词时，效果就如同将一股在我们身体里面到处乱窜的气流释放到体外。

简单来讲，替情绪命名，也就是说出情绪的形容词，对我们的第一个帮助是，将“我这个人”和“我的情绪”分开，这往往意味着，我或许“不喜欢这个

情绪”，但这并不等同于我“不喜欢我这个人”。当我们能够区辨这两个概念时，往往就已经让我们产生处理情绪的信心。

说出情绪的形容词，对我们的第二个帮助是，我们开始可以用理性客观的眼光来看待这个情绪，而理性客观才是解决任何问题所需要的态度。

// 面对情绪的具体方法就是给它一个名字，承认它的存在。用理性客观的眼光来看待这个情绪，而理性客观才是解决任何问题所需要的态度。//



2 接受情绪

当我们能够面对情绪，不排斥情绪，找出相应的形容词时，就可以开始解读情绪想告诉我们的讯息是什么——它反映了我们内在冰山的“观点”与“期待”这两个要素。例如：“喜”这个情绪所反映的观点是“我得到我想要的”；“怒”反映的观点是“我被攻击、侵犯了”；“哀”反映的观点是“我失去重要的东西”；“惧”反映的观点是“我碰到危险了”。

情绪也反映了我们的期待，最终促成我们采取一些行动。例如：“喜”这个情绪让我们期待再度获得喜欢的东西；“怒”让我们想要防卫反击；“哀”让我们想要寻求协助、得到慰藉；“惧”让我们想要逃离。

换句话说，情绪所捎来的讯息一方面告诉我们为何有此情绪（也就是“观点”），另一方面也告诉我们接下来该做些什么（也就是“期待”）。所以解读情绪所带来的讯息的方法是，当

你找到情绪的形容词后，问问你自己：“我之所以会有这个情绪，是因为……”，所得到的答案就是你的情绪背后的观点。然后再问问你自己：“接下来我会想做些什么？”所得到的答案就是你的情绪背后的期待。

3 处理情绪

处理情绪的重点在于，加入理性思考后才决定如何反应，而非只是随着情绪的指引，而做出像是高兴就得得意忘形、大声喧哗，生

气就骂人打人等这类反射式的反应。

因此，“处理情绪”的方法是，一方面评估你情绪背后的观点是否有所根据，另一方面评估你的情绪背后的期待是否务实可行。

当我们走过这个步骤后，所产生的效果是，平衡了感性与理性，也就是说，我们收到了情绪想要传达的讯息，但是又不让情绪来掌控我们，而是由我们来掌控情绪，做出最能够解决问题的理性选择。此时，我们也准备好进入转化情绪的最后步骤——“放下情绪”了。

4 放下情绪

放下情绪是管理情绪的最后步骤，这是什么样的状态呢？除了原本挥之不去的情绪已经不再困扰我们之外，还有一个评断的标准，就是问自己：在做出这样的决定后，我是否“欢喜做、甘愿受”了。

所谓“欢喜做”指的是“这是我经过充分的自我觉察之后所做出的选择”，而不是根据局限性的资讯而做出的选择，更不是反射式的反应下的选择。

“甘愿受”指的是：既然这是我的选择，所以不管结果如何，我都会承担起责任。也就是说，我的选择如果带来好结果，当然我会很开心；但如果没有带来好结果，我也会承受、忍受这种后果，不会怨天尤人。

因此你评估自己是否已经做到“放下情绪”的方法，首先当然是观察自己原本挥之不去的情绪是否已经淡化或消失了；其次就是问自己是不是已经“欢喜做、甘愿受”了；最后，此时你应该会产生轻松、坦然、笃定等这种属于“喜”类的情绪。

实践情绪管理四步骤的障碍

遵循以上的原则来处理情绪，不但可以让我们避免经常陷入“挥之不去的情绪”之困境，同时也会让我们的行为更能同时兼顾“自己”、“他人”、“情境”的需求，趋向“一致性”。

但即便如此，许多人仍然不想按照情绪管理的四步骤来做，或者认为自己即使想做也做不到。例如：许多人会说“解决问题不是要靠理性吗？情绪有那么重

要吗？”或者“我就是常常感觉不到我的情绪，所以连第一步『面对它』都做不到了，更遑论『接受它』、『处理它』、『放下它』了”。

我的经验指出，之所以有这些实践上的障碍，源头在于对情绪有错误的认知，如认为情绪会妨碍理性思考、情绪管理的目标就是做到没有情绪或者只有正向的情绪、工作之外的情境才需要情绪与感性等等，因此无法接受情绪，也就根本谈不上觉察情绪，以及解读情绪所带来的信息。再者，这种错误的认知会让我们形成一些不健康的“情绪模式”，例如：习惯性地压抑自己的情绪、忽略他人的情绪、不允许自己有某类情绪（男儿有泪不轻弹）等，最终导致不一致的行为模式。A

出自：《萨提尔的自我觉察练习》/天下杂志出版社

ABOUT 陈茂雄

2001年开始担任企业高阶主管教练 (Executive Coach) 以来，以一对一辅导的方式，为两岸知名跨国及本土企业，培育高阶管理人才。以累积多年的企业教练与心理咨询的实务经验，开发“萨提尔教练模式”以及“从自我觉察到发挥影响力”两大课程，协助领导人由内而外的深刻改变。

你问我答

No. 651

《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

企业教练陈茂雄提出的「四步骤管理情绪」。首先，当挥之不去的情绪来袭时，第一步该怎么做？

扫描看更多



A 选择忘记它

B 转移注意力

C 面对它

弹性工作新未来

编译 / 大师轻松读



更多精彩内容



“弹性工作”的概念和定义本身就很弹性。它更像是一种心态，意味将自己从“工作=办公室和工作日=朝九晚五”的思维解放出来。它的重点是为你的公司带来最佳成果，而不是指定工作地点和时间。

Slack是一家企业讯息传递平台公司，总部位于旧金山。为了吸引和留住需要的工程人才，Slack的办公室提供了大量昂贵的设备。虽然公司从来不曾反对弹性工作的做法，但创办人对于弹性工作是否可行仍抱持怀疑态度。他们非常喜欢让员工按照固定的时间来公司办公，这样他们就可以进行合作，并希望因此完成创新工作。

当疫情来袭时，Slack被迫进行了一场大规模实验。办公室被关闭，员工被要求远距工作。原本以为这只是暂时的事件，但随着时间的过去，Slack的管理阶层注意到一个有趣的现象。根据他们使用的各项指标——产出、工作品质、可靠性等——Slack公司整体生产力在疫情全球大流行期间上升了。随着公司引进更新、更弹性的工作方式，公司员工的

情绪和参与指标也在上升。几个月后，Slack的领导团队开始讨论将其中一些改变变成永久设置。2020年，Slack宣布弹性工作成为公司永久策略，这样做的直接好处包括：

- Slack可以开始在美国任何地方雇用最优秀的人才，而不仅仅是居住在旧金山的人。
- Slack员工即使搬家，仍然可以保留工作。

• Slack在人才争夺战中占有优势，因为人们高度重视弹性的工作安排。

同时Slack也成立了名为“未来论坛”（Future Forum）的线上论坛，专注为所有类型的人们重新设计工作，分析人们需要什么来达成他们的最佳工作表现，并找出领导者可以引进弹性工作的方法。

根据未来论坛的研究，通往弹性工作的路线图有7个关键：

- 1 协定弹性的基本规则：**“弹性”对不同的人可能代表不同的意义，先让大家达成共识，然后就可以开始制定具体的弹性工作原则。
- 2 为行为建立护栏：**建立护栏的目的是使弹性工作更容易实践，且不会偏离方向。
- 3 制定团队层次的协议：**包括团队的工作价值观、时间表、问责制、如何一起工作、检视协议。
- 4 实验和常态化学习：**在最佳做法出现之前必然要历经实验、失败、学习和调整。你需要建立一个常态的学习文化。
- 5 创造一种连结的文化：**让员工觉得自己与更伟大的东西连结在一起，而不是每天在工作中出现。
- 6 培训你的领导者，使其发挥作用：**投资重新培训经理人，使他们学会如何激发信任、创造清晰度和释放潜力。
- 7 始终关注成果：**弹性工作的本质，就是一个以更好的方式评量进度和成功的机会。与其盯着员工的肩膀，估算他们工作的时数，不如开始追踪个人和团队层次取得的成果。

弹性工作虽然不是解决所有职场问题的万灵丹，但若实施得宜，无疑是迈向正确方向的重要一步。企业若能提供弹性的工作制度，不仅更容易吸引与留住优秀人才。更关

键的是，弹性工作能直接推动更优异的商业成果——因为当员工更快乐、压力更小、投入度更高时，自然会提升顾客的参与与满意度，进而促进企业营收的成长。A

无疆界职场 重塑职涯平衡

序言 / 苏美琪；文 / 郑纬奎、黄祖强

地点不再是工作的限制，数字游牧正改写职涯版图。
从企业到个人，如何驾驭远距协作与弹性自主，
将成为未来竞争力的决胜点。



CHAPTER 1
从疫情催化到数字转型
开启混合式人生的新篇章



CHAPTER 2
跨越时区的工作新世界
从全球案例看未来职场可能性



CHAPTER I

从疫情催化到数字转型

开启混合式人生的新篇章

文 / 郑纬葶 · 现任企业顾问、职业讲师与专栏作家



更多精彩内容

在21世纪第三个十年，职场逻辑正被彻底改写。新冠疫情让远距与弹性工作成为日常，“混合式工作”改变了工作方式，也重新定义成功。数字游牧（Digital Nomad）兴起，人们可通过网络自由移动，模糊工作与生活的界线，开启“人生职场混合式”新篇章。

混合式工作并不是远距与办公室的简单拼凑，而是彻底挑战了历史悠久的朝九晚六文化。它象征一场价值观的革命：工作不再只是职场的事，而是与生活深度交织。对个人来说，这意味着自由与选择；对企业来说，是重新定义生产力；对社会来说，

则是重新诠释成功的意义。

疫情催化的职场实验

无论个人经历多少企业职场变动，最终都会面临“年龄大限”的一关。建议每位“届

根据麦肯锡数据显示，在疫情前全球仅有5%的工作可以完全远程执行，而疫情期间则来到37%，而这个巨大差距不仅是数字的差距，更是观念的全面翻转。

龄”经理人，以平常心坦然面对，采用“渐进式退休”方法，规划过渡期。现在说明如下：

前几年肆虐全球的这场疫情，无疑是催化剂。根据麦肯锡全球研究院（McKinsey Global Institute）的数据显示，在疫情前全球仅有5%的工作可以完全远程执行，而疫情期间则来到37%，而这个巨大差距不仅是数字的差距，更是观念的全面翻转。企业原本坚信员工一定要在场才能有效率，却被实验证明即使不进办公室也能完成工作。

不过，在疫情逐渐获得控制之后，人们开始发现远距工作并非完美，诸如孤立感、创新不足或协作效率下降的问题逐渐浮现。于是，既能保留弹性又维持连结的折衷的混合模式，开始成为理想的选择。

能够顺利推展混合式工作，技术进步自然是重要的推手。像是各种便捷的云端服务、线上协作平台以及AI辅助工具，让地点不再是工作效率的决定因素。数字原住民世代逐渐成为

职场主力，他们对非同步协作更能适应，也更渴望自主与弹性。对这个世代的人而言，工作的意义不是待在某个空间里的活动，而是可以随时随地创造价值的能力。这种观念上的巨大差异，迫使企业文化不得不转型。过去的文化强调时间与控制，而混合式文化则强调结果与信任。由此不难理解，未来的领导者，不是坐在办公室监督的主管，而是能激发团队价值、维系连结与心理安全感的教练。

从职场到人生的价值转向

混合式工作的背后，反映的是人生哲学的转向。过去，职业成就是人生的唯一标准，甚至加班被当作敬业的象征。然而，这种单一价值观正逐渐瓦解。越来越多人开始追求健康的身体、平衡的心理、深厚的人际关系、兴趣的滋养，以及社会参与的意义感。对他们来说，职业是一部分，但不是全部。而这一切，正是混合式人生的核心：它不仅关乎人们要怎么工作，更重要的是要如何生活？

混合式人生的挑战，往往来自各种边界。举例来说，当你在家里工作，客厅可能同时是会议室，也是孩子的游乐园；当你带着笔电旅行，户外的风景再美，也可能被一堆未读信息打断。自由固然带来弹性，也带来混乱。有人因此选择建立仪式感，好比在开始工作前先泡一杯咖啡，结束工作后散步半小时，让大脑与身体知道角色已切换；也有人重新设计家庭空间，把家里的角落打造成专属的办公区域，划



定心理界线；还有人调整沟通方式，紧急的事用即时通讯软件来处理，深度思考则用笔记软件来记录。这些微小的设计，正是混合式人生能否长久的关键。

国际企业的实践案例

放眼国际舞台上，某些企业已经成为先行者。像是美国的微软（Microsoft）重新定义工作的本质，提出“Work-Life Integration”的理念。它提供员工心理健康资源、弹性时间、甚至无限期休假，把人置于制度核心。而电商平台Shopify则更激进，宣布采取数字优先的政策，关闭大部分办公室，大力推动无界工作与非同步文化。

至于来自英国的跨国消费品公司联合利华（Unilever），则把混合工作与永续发展结合，不仅让员工更幸福，还降低碳排放。Salesforce提出“成功无处不在”，把办公室

转型为协作与创意的场域，而不是每日报到的场所。这些案例提醒我们：混合式人生不是降低标准，而是更高层次的挑战，它要求企业以人为本，也要求个人更具自律与自省。

未来，混合式人生只会更加深化。人工智能（AI）将不只是工作上的帮手，而是帮助人们管理能量、分析健康与提供决策建议的伙伴。虚拟实境（VR）与扩增实境（AR）将重塑远距协作，模拟面对面的临场感。通勤的减少，不仅是便利，也是对地球的回馈。全球人才市场也会因此重新洗牌，地理限制逐渐消失，企业能找到最适合的人，而个人也能选择最适合的工作与生活形态。

这是一个令人期待却也充满挑战的未来。文化差异、时区管理、法规适应，都会成为新的课题。但我们不能忽视，机会其实远大于风险。最终，混合式人生要追求的，不是效率的最大化，而是人生的最大化。它让我们有机会在有限的时间内，活出更自由、更完整的自



混合式人生其实也是一种社会契约的更新。我们不再是被单一的制度与时间表所约束的劳动者，而是能够主动设计、积极协商的生活建筑师。



己。它提醒我们，工作与生活不必对立，而是可以交融、互补。当我们能在自由与责任之间找到平衡，在效率与幸福之间找到节奏，在工作与生活之间找到融合，我们就不只是参与了一场职场革命，而是亲自书写了一场人生重构。

社会契约的更新

我们可以想像未来某一天，成功不再用年薪来衡量，而是看一个人是否能拥有丰富的人际关系、稳定的心理健康、创造的价值与留下的影响力。企业也不再只追逐短期的绩效，而是与员工共同追求长远的永续。这样的世界，不会因为科技加速而让人失序，反而因为更深刻的人性化设计，而让人类更接近理想。

或许，我们真正该追求的，不是如何在工作和生活之间切割出一条清晰的界线，而是如何在这条不断流动的河流里，学会顺势而

行，找到属于自己的节奏。当我们能在变动中找到稳定，在自由里承担责任，在生活与职涯之间编织出更丰富的篇章，那么混合式人生，将不仅是一种工作模式，而是一种更完整、更自由也更有意义的生命哲学。

这样的混合式人生，其实也是一种社会契约的更新。我们不再是被单一的制度与时间表所约束的劳动者，而是能够主动设计、积极协商的生活建筑师。当企业愿意给予信任，个人也愿意承担责任，双方才能在一种新的合作模式下共生共荣。这种契约不仅重塑职场，也让社会变得更具韧性。

同时，混合式人生还是一场教育与文化的长期革命。大家不再把进公司打卡当作唯一的职涯蓝图，而是理解如何运用科技与创意，打造属于自己的生活样态。教育体系、职业训练与公共政策，都必须随之调整，培养能在多元场景中自由切换的人才。当学校、企业与个人三者形成循环，混合式人生才能真正落地，成为社会的常态。

回归人性核心

最重要的是，混合式人生呼唤我们回归人性的核心。虽然，科技能让工作更有效率，但幸福感、归属感与意义感，仍需由人来创造与体验。当我们在办公室、咖啡馆或任何角落展开工作时，别忘了问自己：这样的生活，是否让我更接近理想中的自己？如果答案是肯定的，那么混合式人生不只是未来的趋势，而是我们正在建构的美好生活。A



CHAPTER 2

跨越时区的工作新世界

从全球案例看未来职场可能性

文/黄祖强·企业经营趋势顾问

数字游牧 (Digital Nomad) 正逐渐成为一种新兴的生活与工作方式, 从“在家工作”延伸到“全球移动办公”, 展现出工作与生活深度结合的新模式。随着科技进步与专业人士对自由弹性的渴望, 越来越多企业拥抱远距与跨国合作, 甚至将数字游牧纳入组织文化。这股潮流不仅重塑人才市场, 也为传统企业的经营带来全新启发。

数字游牧的生活与工作融合

随着职场工作者愈加重视“灵活性与自由”, 数字游牧工作的吸引力持续上升, 其高度地点独立性特别受到希望旅行或搬迁者青

睐。这种生活方式让专业人士得以探索新环境, 同时通过网络科技与企业保持连结。部分新创企业已成功融入数字游牧模式, 结合完善福利与弹性制度, 既激励员工、提升生产力, 也创造良好营运成果, 对传统企业的经营同样

|| 随着职场工作者愈加重视“灵活性与自由”, 数字游牧工作的吸引力持续上升, 这种生活方式让专业人士得以探索新环境, 同时通过网络科技与企业保持连结。||

具启发性。

全球知名数字游牧企业案例

从Awesome Motive、Buffer、Kinsta到Float、Doist、DuckDuckGo以及TestGorilla, 这些企业展现出不同的经营模式: 有的强调自主发展与透明文化, 有的专注非同步沟通与公平薪酬, 有的则通过丰厚福利与静修计划来凝聚团队。

他们的共同点是: 打破地域限制, 以成果导向为核心, 并以高度信任和弹性制度吸引全球优秀人才。

1 Awesome Motive (惊艳动机)

Awesome Motive是一家软件管理公司, 2009年由赛义德·巴尔基 (Syed Balkhi) 创立于美国, 至今已成为行业领导者, 逾三千万网站使用其软件与培训影片提升流量、订阅与收入。公司完全自力更生, 坚持以向善为使命, 专注协助小企业成长、与大企业竞争。现有逾330名员工, 分布于50个国家与地区, 自创立以来即采全远端模式, 不以地点限制招聘, 并提供完善福利、弹性工时与公司静修会 (共识营)。

2 Buffer (缓冲区)

Buffer致力于帮助小型企业通过社交媒体成长, 提供内容创建、参与与排程工具, 并内建AI助手, 协助用户跨平台高效经营。



公司以价值为核心, 重视开放、透明与感激的工作文化, 主张人际连结是创新的关键。团队约80人, 来自全球各地, 采100%远端招聘, 鼓励跨时区合作, 打造“日不落”的永续线上团队。

3 Kinsta (金斯塔)

Kinsta创立于2013年, 提供应用程序、数据库及WordPress托管服务, 专注顾客体验与最新技术, 已服务全球逾55,000用户, 并成为欧美成长最快的主机之一, 也是首家专用Google Cloud Platform的托管商。公司重视工作与生活平衡, 推行灵活制度、远端预算及有薪休假, 并鼓励团队连结、乐趣与持续学习。

4 Float (浮动)

Float是一个资源管理平台, 协助团队集中规划、排程与追踪专案, 已获超过4,500家



专业服务公司与创意团队采用。团队分布于20个城市，每年在意大利、日本等地举办聚会，促进连结。公司坚持“同工同酬”，以旧金山中位数为基准，确保全球员工待遇一致，并提供家庭办公及共用办公津贴，支持高效与舒适的工作环境。

5 Doist (多斯特)

Doist成立于2007年，财务独立并自创立起即采远端、非同步优先，成为此领域的先驱。旗下产品Todoist与Twist，帮助分散团队以非同步方式协作与沟通，改善全球数字游牧者的工作流程。公司鼓励员工自由规划工作地点与时间，并提供教育津贴、面对面静修及共用办公报销等福利。

6 DuckDuckGo (鸭鸭Go)

DuckDuckGo是注重隐私的搜寻引擎与浏览器，不进行数据追踪或贩售。团队成员遍

及200多国，由百人以上的远端成员组成，重视技能与文化契合度，员工保职率高达95%。公司以“信任、质疑假设、验证方向”为核心价值，并通过回馈社会支持创新技术，持续提升线上隐私与信任标准。

7 TestGorilla (测试大猩猩)

TestGorilla是一家科技新创，专注以技能与评估测试取代传统履历，协助企业更准确选才，已与逾10,000家公司合作。公司目前有177名来自51国的成员，采100%远端运作。秉持多元化、诚信与以人才为本的价值观，鼓励员工大胆创新、共同成长，并致力于帮助更多人找到梦想工作。

数字游牧企业的核心特质

观察这些具有标竿典范的数字游牧企业，多为顾客服务价值型的新创企业，虽然目前

|| 随着数位游牧模式逐渐成为新常态，企业若想留住专业人才，内部管理模式也必须随之调整，弹性聘用成为关键策略之一。||

事业实体规模不见得皆大（正往扩大成长迈进），但在经营理念与工作模式上却极具前瞻性。这类企业通常具有一些值得传统企业参考的特质。首先，它们重视透明化流程：所有会议记录、决策流程皆公开，信息不被个人把持或延迟传达，让每位团队成员都能即时掌握全局，避免信息落差造成的误解或延误。

其次，非同步沟通成为常态，企业鼓励员工使用文件、影像、讨论串等方式交流，不受时区限制，即便团队成员遍布世界各地，也能顺畅协作。最后，这些企业强调绩效导向，如评估标准以成果为核心，而非单纯依靠打卡或形式化的工作时间。这种做法不仅提升效率，也让团队更有凝聚力和自主性。

面对数字游牧趋势的企业变革

随着数字游牧模式逐渐成为新常态，企业若想留住专业人才，内部管理模式也必须随之调整。弹性聘用成为关键策略：企业会结合全职、兼职与自由工作者，根据专案或任务需求灵活配置人力，降低固定成本的同时提升资源运用效率。

技能导向的招募模式同样重要：不再过度强调学历背景，而是以成果、能力与实际经验作为衡量标准，使人才可以凭专业表现获得机会。此外，激发内部创业精神亦是新兴做法：企业鼓励员工发展个人专案，甚至提供资源孵化新事业，不仅提升员工的成就感，也为企业带来新的竞争力与创新动能。

从现有案例中可见，这类企业对新人才的

渴求与礼遇，都展现出一流的企图心。创业理念与经营思维常令人耳目一新，成为吸引专业人才的重要因素。对有志于成为数字游牧工作者的人来说，这意味着不仅需要掌握专业技能，更要具备高度的自律与纪律心态。持续强化自身的工作能力，理解跨时区协作的规律，并培养自主解决问题的能力，才能顺利融入这类企业文化。

同时，也应将自己的工作与生活目标明确化，通过行动逐步实现理想生活模式，真正将专业能力转化为自由、灵活且有意义的工作生活体验。

数字游牧不只是趋势，而是一场职场文化的革新。当企业愿意拥抱透明、弹性与信任，人才也能以自律与专业回应，双方便能在新的合作模式中共创价值。这场由科技驱动、由人性深化的转型，将为未来工作形态开启更广阔的可能，也让更多人得以实现“生活即职涯”的愿景。A





丁菱娟

资深公关人

重新定义公关价值 放大影响力

文/丁菱娟·图/天下杂志出版提供·摄影/张家祯

真正的公关，是一门关于“信任管理”的专业，是让理念、行动与话语产生一致性的能力，助你“被看见”，还能“被理解”。资深公关人丁菱娟拥有30年公关实战经验，不藏私解密品牌×公关×沟通方程式，助你正确的理解公关价值，展现品牌的态度与高度。



更多精彩内容

我们 过去常把“公关”看成一种形象修饰，一种企业变得“比较有温度”的手段。但事实上，现在的公关，早就不只是“画龙点睛”了，它是你要不要被看见、被相信、甚至能不能存活的关键。

从议题管理到建立信任

公关做得好，不一定天天上新闻，但能让你在关键时刻“上得对、讲得准、退得下”；公关若做不好，不只是没有声量，更可能被错

真正的公关，是在事情还没发生前就参与企业文化与决策，预测风险、设计回应、建立声誉。好的公关，不是危机发生时才现身，而是在平时就已专注于整体的经营节奏。

误讯息淹没，连开口澄清的机会都没有。在这个信息泛滥、立场撕裂，甚至是每个人都可以当媒体的时代，公关是一家企业的沟通系统，是企业的大脑、嘴巴与耳朵。没有它，你看不见世界，说不出重点，也听不到别人的声音。

公关最早被看见的价值，是“让你被看见”。但到了现在，真正的价值，是“让人愿意相信你”。它不是让你红，而是让你“值得被记住”。很多企业都犯了一个错，以为“话题多=公关强”，但现在的公关，不再只是经营媒体关系、发新闻稿或活动安排，而是“信任的设计者”。

你怎么对待社会议题、怎么面对错误、怎么展现价值，这些都不靠广告，是靠你平常怎么说话、怎么做事，靠得就是一套有系统的沟通思维。简单来说，好的公关，不只替你发声，也帮你准备好面对质疑、处理误解、承担责任。

还记得早年多数的企业对公关有一种迷思叫——“出了事就请公关处理”。好像只要找个口才好的、会写新闻稿的、能快速灭火的人，就能解决问题。但是如果没有任何针对问题拆弹，直面错误或缺失，那其实不是“公关”，那只是迷幻的“话术”。

真正的公关，是在事情还没发生前就参与企业文化与决策，预测风险、设计回应、建立声誉。好的公关，不是危机发生时才现身，而是在平时就已专注于整体的经营节奏。企业品牌、领导人形象、消费者信任、员工凝聚力、利害关系人的理解，这些看似不同的面向，



其实都系在同一条线上，那就是“你说话的方式”。我们也看过不少成功企业，并不是因为产品最好，而是因为说故事的能力强，能让消费者感动并买单，他们不是用钱堆出话题，而是用观点、价值与一致性的沟通，建立一种“用愿景理念号召人们”的高度。

就像苹果创办人史蒂夫·贾伯斯的名言：“世界上最有影响力的人是说故事的人，说故事的人决定整个未来世代的愿景、价值观和议题。”他在广告影片不说产品有多强，而是说“唯有那些疯狂到想改变世界的人，才能真正改变世界。”于是他号召了一群忠实的果粉，真心相信苹果能够改变世界，而事实也是如此。这种高度，就是公关的高度。公关不是“话术高手”，而是“沟通工程师”。所以公关真正厉害的，不是“怎么把坏事说成好事”，而是“怎么把真相说得更完整、让人愿意理解”。

公关不是编故事的人，而是帮助真实有故事的人站上舞台的幕后推手，我们帮助企业找到

可以被听见的语言，找到面对世界的方法。在这个价值混乱、真假难辨的时代，最需要的，是能够传递诚实的人。公关就是那位能够协助处理问题、面对问题、超越问题，而非隐藏问题的人。

不能说的秘密怎么办？

在公关工作里，真的会遇到“不能说”的时候。有些是企业的敏感讯息，有些则是涉及法律风险、商业机密，甚至是牵动他人利益的家丑。当媒体或外界追问时，既不能说谎，又不能完全公开，这确实是一个需要智慧的时刻。

为了有效应对这类问题，我建议将信息进行分类，用三种不同类型，来决定如何表达。

类型①：一定要传达的部分

这是危机沟通中不可缺少的核心讯息，也就是企业想要传递的“主要讯息”。这部分讯息一定要清楚地表达出来，因为它代表了企业的立场和态度，是沟通的基石。

类型②：被问起才传达的部分

这部分讯息通常比较有争议性，但不是绝对不能公开。注意保持中立语气，选择不偏

激、不激化的回答方式。

类型③：现在不能、未来也不会传达的部分

无论是牵涉到法律、商业秘密，或是对企业形象影响深远的问题，这类讯息绝对不能公开。遇到这类情况时，有以下几种应对策略：委婉拒绝，坦诚但不直接回答；引导到大局，将焦点转移至更广义的企业目标或计划；避免说谎，即使不公开，也不能捏造假消息来敷衍提问，一旦事实曝光，企业的信任度将大幅下降。

在不能说的情况下，最重要的是态度真诚，表达尊重，让提问者感受到企业有努力解决问题的决心，而非刻意隐瞒。就算不能满足对方的好奇，也至少要展现出应有的专业和责任感。

记住，危机沟通的目的是“减少损害”，而非逃避问题。面对敏感议题，坦诚地表示正在努力处理，并给出大方向的回应，往往能化解最直接的质疑。

公关工作的核心价值=无形的影响力！

关于专业公关的价值，常有人提出质疑。对此，我总喜欢用一个故事来说明。

某位美国客户因投资案卡在政府部门迟迟无

好的公关顾问就像隐形的推手，能够在关键时刻发挥作用，助企业一臂之力。这样的价值无法以明确的数字对价，但却值得高度尊重。

法推进，于是寻求一位公关顾问的协助。顾问只打了一通电话，就成功地安排了顾客与关键官员的会面，随后顾问寄出了一张十万美元的帐单。顾客惊讶地问：“仅仅一通电话，为什么这么贵？”顾问淡然回应：“如果您觉得贵，那就试着自己打这通电话看看。”

这个故事揭示了公关工作的核心价值：“影响力”。影响力虽然看不见，但其价值不容忽视。然而，多数企业对这种“无形服务”的重视程度往往不高，导致专业公关顾问的价值被低估。

公关的本质不仅是传递信息，而是通过“建立信任”来改变态度、影响行为。这一过程需要时间的沉淀、专业技能的支撑以及人脉资源的积累，并非一蹴而就，我认为“影响力无形，但价值无价。”

为了让市场更正视公关的价值，我们需要共同努力：不仅要教育市场，改变对这份工作的认知，也要提升自身专业能力，以专业和实力赢得尊重，而非用低价格争取机会。

这又让我想起另一个知名的故事。画家毕加索某次在餐厅用餐时随手在餐巾上作画。一位女士认出他后询问，是否能买下那张餐巾纸，毕加索笑着答应：“当然可以，两万美元。”女士惊讶地说：“这张画你只花了两分钟，居然要价两万美元？”毕加索回答：“不，我不是画两分钟，我画了足足60年。”

同样地，专业公关的价值在于长期的专业积累与深刻的洞察力。他们不仅是企业的外部防火墙，更是内部的耳目，能够准确地发现问题、预测风险，并有效解除困局。他们

所提供的，不是劳力，而是高效率、高影响力的解决方案。

好的公关顾问如隐形推手，能在关键时刻助企业一臂之力，其价值虽难以数字衡量，却值得尊重与重视。呼吁企业别小看公关，CEO若具公关思维，善于内外沟通，将能塑造良好文化，迈向具影响力的公司。A

名人档案 |



丁菱娟
资深公关人

现为影响力品牌学院创办人，以累积了三十多年的公关营销经验，深获许多CEO的信任。她以过去的营销公关及创业的经验，帮助年轻创业团队积极创新。至今她在社群媒体以及杂志都有固定专栏，并在多地出版书籍，砥砺职场年轻人拥有正确的工作态度，及在熟年活出自己的价值观，也因此成为两岸职场畅销书作家之一。

好书推荐

《超级影响者的密码》



作者：丁菱娟
出版社：天下杂志出版社

本书推广品牌公关的正确理念，从大企业、创业家到自媒体，帮助每一位工作人掌握公关的关键心法，建立好形象、提升竞争力。





更多精彩内容

专栏作者 |



晋丽明

人力资源专家

新冠疫情之前，大家很难想象可以长期在家工作；三年疫情期间，全球上班族经历了一场人类有史以来最大的远程工作实验，在网络、通讯、AI与各类协作工具(如Teams/Zoom)的加持下，传统工作形态面临天翻地覆的改变。



多元 价值观的推波助澜，上班族不再把工作视为人生最重要的选项，平衡生活与工作才是生命追求的本质；应运而生的混合工作形态，成为全球职场的主流。



“游牧工作”让组织发挥整合能力，借由专业分工、成果导向的目的，与各领域的专业游牧工作者携手合作，创造“各取所需”的双赢价值。

选择Work from home或“混合工作”的上班族越来越多，甚至将工作融合自由与生活体验的游牧世代(Nomad Generation)，正开启职场工作的新风貌。

根据HRStacks(人资统计平台)2025年的调查报告，全球约40%的劳动力至少部分时间远程工作；美国则有12%完全远程、28%混合模式，即使许多知名企业祭出紧缩弹性工作的政策，但据《金融时报》的报导，自2023年底以来，约30%的工作仍在家进行，远程工作模式并未出现滑落趋势。

为什么游走于工作与生活边界的工作形态会快速普及，成为游牧工作者需做好哪些准备?以下观察与大家分享。

Q1 游牧工作快速崛起的原因?

“科技”与“价值观”是“游牧世代”手中的两把利剑

人类迎来科技发展的盛宴，继无远弗届的网络与通讯之后，AI打通了工作的任督二脉，人人都能跨越时空环境，与工作无缝接轨。

设定工作时间、人员集中办公的传统工作形态已逐渐式微，反而成为浪费租金、虚耗交通成本、拉低工作效率的元凶，尤其数字原生世代涌进职场，他们受新兴科技的洗礼，用行动装置连上网络，随时都能进入工作状态、迅速展开作业。

“工作游牧化”在科技与多元工作观的双剑加持下，俨然成为兼顾人性与生活的新兴工作趋势。

传统工作模式，干扰工作绩效

20~30年前，许多老板为了防止员工偷懒摸鱼，在办公室安装监视器，随时监看员工的一举一动，从今天的视角来看，实在难以想象；监视器可以监控员工的躯体，但控制不了思想与忠诚，反而导致雇主与员工貌合神离、离心离德。

传统办公环境，充斥错综复杂的人际关系、办公室政治与敷衍逢迎的行为，这些占据上班族时间与心力的无效工时，相较远程与游牧工作，少了体制的繁文缛节与无谓的人际干

扰，反而更能聚焦在目标与任务上，提升工作品质与效率。

越来越多企业抛弃传统组织的框架与束缚，重塑企业运作的模式、多元运用人才，并带来巨大的成功。

Q2 企业在游牧工作模式中扮演的角色？

多元工作模式，为企业揽才创造新契机

企业破除传统运用人才的思维，是加速“游牧工作”普及的重要原因，组织发挥整合能力，借由专业分工、成果导向的目的，与各领域的专业游牧工作者携手合作，创造“各取所需”的双赢价值。

交通与距离不再是限制工作的因素，在海滩、露天咖啡厅或露营车上工作，能带来更多的创意与巧思，沉浸在花香鸟语、晚霞余晖的情境中，更能让工作与生活合而为一，这些新兴工作形态，除了满足人们工作的个性化需求，也为企业全球揽才提供绝佳的机会。

网络与云端科技，将全球各个角落的人才紧密串连在一起，多元与游牧工作模式，让人力资源的价值升级，在追求绩效与成果的前提下，自由弹性的游牧工作形态，为人才与企业开启了崭新的合作空间。

专业与绩效是成就游牧职涯的关键

在AI取代人力的风声鹤唳中，重复、例行、简单的工作将会消失，即使是软件与程序设计人员，也难以幸免，甚至近三年欧美裁员潮中，主管人员成为裁撤比例最高的族群。

越来越多元的人才聘用模式，代表人力资

源展现更高的专业与价值，上班族从朝九晚五的工作禁锢中觉醒，当时代的脚步唤醒人们自由与弹性的DNA，伴随而来的是无可取代的“专业”与“绩效”。

Q3 成为“游牧世代”需付出的准备？

游牧世代版图扩大，想要“自由”，先做到“纪律”

根据Ddemandsage公司的统计，全球数字牧民约有4,000万人，近半数年龄在30至39岁之间，背景为受过高等教育、有意逃离传统办公文化者。

生活、工作、休闲全围绕在internet的千禧世代，是被网络唤醒的主要族群，可预见的未来，在AI的加持下，Z世代将揭竿而起，加入追逐崇尚工作自由的行列。

即将告别第一职涯，有钱有闲且持续贡献专业的XY世代，也将顺理成章的投入游牧世代的大家庭。

想成为游牧世代的重要考验是“纪律”，英国首相丘吉尔曾说：“在人生的头25年，我渴望自由。在接下来的25年，我渴望自律。后25年，我意识到自律就是自由”，高度的自律，换来绝对的自由。

你适合成为游牧新贵吗？

游牧工作可以长期投入，也可以短期尝试，端视上班族的工作特性与职涯规划，如果你也想在经历在家上班、弹性工作模式后，也成为游牧世代的一员，以下检核表，提供您自我省思与检视！

生活、工作、休闲全围绕在internet的千禧世代，是被网络唤醒的主要族群，可预见的未来，在AI的加持下，Z世代将揭竿而起，加入追逐崇尚工作自由的行列。

向往成为游牧世代吗？请依下表做个人专业与个性的检核：

符合度 ✓

1	专业领域	程序撰写、设计、美编、文案撰述、营销企划、作家、编辑、翻译、讲师、顾问、YouTuber、Podcaster等独立完成工作程度较高者	<input type="checkbox"/>
2	工作执行与工具运用	大量使用电脑与信息工具，并借由网络与云端技术传输与沟通	<input type="checkbox"/>
3	数字工具使用	熟悉各种远距协作工具（如Slack、Notion、Trello、Zoom、Teams）及社群媒体	<input type="checkbox"/>
4	基础IT问题处理	具备网络、outlook、VPN、云端备份、系统工具的问题排除与解决能力，避免影响工作运行	<input type="checkbox"/>
5	个性与人格特质	<ul style="list-style-type: none"> 清晰的个人目标与定位（投入游牧工作的原因与理由） 适应变动环境与地域（结合旅游及跨越地域的生活） 自我管理与时间管理 责任心与专案执行力 人际网络的经营与维系 工作韧性与解决问题的能力 不断学习、精进专业 经营个人品牌 	<input type="checkbox"/>
6	工作安全与挑战	收入不稳定、缺乏组织长期支援、克服孤独感、工作与生活边界模糊、各地旅行的生活适应与人身安全	<input type="checkbox"/>

数据来源：作者整理

在科技发达的21世纪，人们将迎来更开放与宽广的工作与生活，上班族将从传统的空间与时间中解放，这将是一个实践工作专业与生活品质融合的时代。跨越地域与时间的“游牧世代”将成为职场工作者的重要选项，它可

以成为长期的工作形态，也可以是阶段性的体验。人人内心都潜藏着游牧工作的基因，只等时机成熟、做好专业与心态的准备，就能让你从传统职场华丽转身，跨进崭新的工作模式，快乐遨游在工作成就与理想人生的天地中。 A



01_二楼平台由跨界艺术家森万里子打造以“大地母亲”为题的作品，呼应“女性馆”强调自然共生的主题。

日本大阪国际博览会③

从文化到创新， 展现全球共生的未来愿景



更多精彩内容

文/李俊明·图/Cartier·SkyDrive·NL EXPO 2025 (©AND BV & Plomp)·Swiss Pavilion Expo 2025 Osaka·State of Kuwait·Kingdom of Bahrain Pavilion Expo 2025 (©Iwan Ban)·Joe Lee

长达184天的大阪世博，汇聚了来自全球160多个国家和地区的展馆，借由“我们的生活设计未来社会”命题，对人类未来与福祉提出各种想像。在众多百家争鸣的展馆当中，究竟有哪些特别引起瞩目？

来到 大阪世博会场，除了观赏国家馆的精采表现之外，由企业或组织发起成立，针对特定主题进行发想与展演的展馆也很值得一看，比方像是法国精品卡地亚 (Cartier)，就在会场特别设立了“女性馆” (Women's Pavilion)，携手六位参展艺术

家，邀请观众思考现代女性所扮演的角色以及女力所蕴含的巨大潜力。

01.“卡地亚女性馆”颂扬当代女性

卡地亚对女性角色的颂扬向来不遗余力，

早从2006年便开始设立“女性创业家计划” (Cartier Women's Initiative)，协助得主将商业计划转化为推动世界“向善提升”的正能量。这次除将展馆设计重任交给日本女性建筑师永山祐子，由传统日式“组木” (Kumiko) 工艺技术进行发想，进行现代的演绎，营造出造型与意念都让人眼睛一亮的展馆建筑；另外也邀请英国艺术家埃斯·德夫林 (Es Devlin) 策划一系列沉浸式展览。

展出汇聚了日本知名作家吉本芭娜娜 (Banana Yoshimoto)、美籍苏丹裔诗人恩米·马哈茂德 (Emi Mahmoud)，以及来自墨西哥的气候议题倡议者希耶·巴斯蒂达 (Xiye Bastida) 等三位重要女性意见领袖的发言与故事，加上六位艺术家作品一同展出，搭配电影、VR (虚拟实境科技) 等形式提出“共生，共创，共未来”的宣言，一方面激发观众对性别议题的思考，另一方面也颂扬在塑造更美好未来的过程中，女性所蕴含的力量与潜能。



01_建筑师永山祐子由传统日式“组木”技法创造出造型独特一格建筑。

02.“大阪健康照护馆”聚焦先进技术

而靠近展场东口的“大阪健康照护馆”也很有看头，除了建筑本身就相当引人入胜，展出主题也紧密扣连本届主题，比方观众在“未来食品与文化区”可以购买由Air Water集团推出的特调蔬果汁，享受由机器手臂现场制作的手摇饮。而在馆内中庭展区，也有数项科技运用于生活、健康与医疗照护的展示。



01_左：“女性馆”以植栽营造环境与人文的和谐，展览结束后树木等植栽也将回归原本的山林。右：不同展间营造出各种沉浸式的观展氛围。



02 左：“大阪健康照护馆”的建筑本身就相当引人入胜。右：“未来的iPS细胞”专区，展现以干细胞再生技术，修复或替换人体受损的组织与器官。

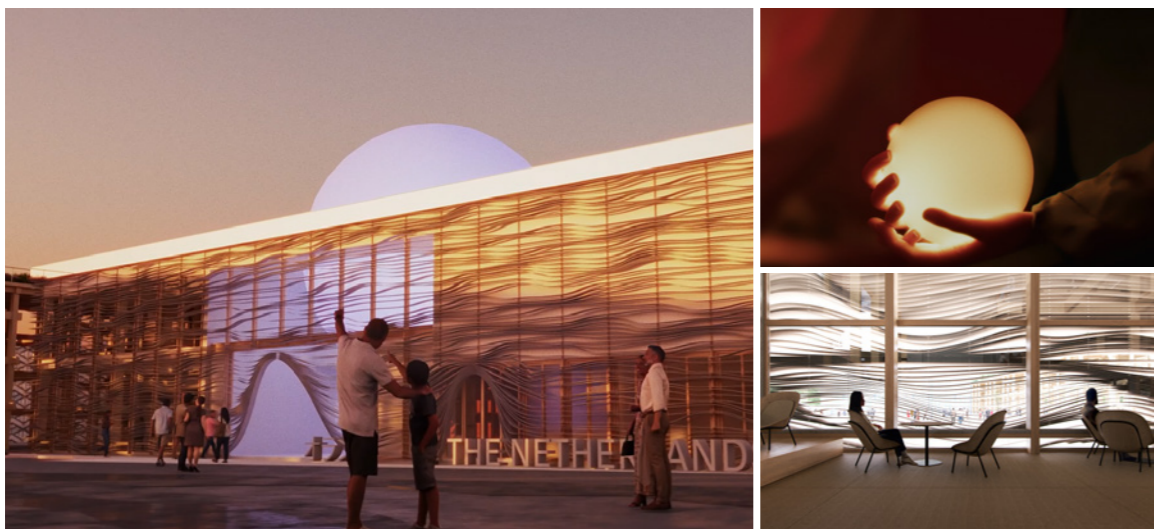
像是锁定净水、微细气泡产品等水科技为诉求的Science集团，便在舞台上展示噱头十足的“未来人类洗涤剂”，强调坐进密封舱之后不仅能自动洁净身体，还能一边洗澡，一边利用感测技术取得入浴者生理数据，为沐浴创造不一样的价值与感受。

展场另一边也推出“未来的iPS细胞”专区，展示大阪生技研发机构如何积极开发“诱导性多功能干细胞再生技术”，以修复或替换

人体受损的组织与器官（例如：心脏等），让再生医疗的可能性向前大步迈进。

03. “荷兰国家馆” 突显永续能源创新

而西欧的荷兰，尽管在欧陆只能算是小国，但在本届世博的表现却远远超过许多大国，以前卫策展概念与细腻展览规划让人惊艳。“荷兰国家馆”不仅面积不小，造型与设计



03 左：荷兰国家馆以长方形通透盒子，巧妙融入“水”的流动意象，中央则漂浮着一颗发光球体，形成视觉焦点。右：球的意象不只出现在建筑，也成为观众与展馆产生互动的载体。

计也很独特，除了建材采用可环保回收材质，能拆卸重新组装，重复使用，另外通透的长方玻璃盒外墙饰板，也巧妙融入“水”与“波浪”的流动意象，建筑中央还漂浮着一颗发光球体，形成视觉焦点！

负责设计的RAU Architects以“共同点：共同创造新的黎明”为主轴，让圆球结构宛如太阳，象征带来洁净且取用不竭的能量，展现荷兰对循环利用理念的落实。

展出内容除了大量采用感应式声光互动科技，让观众边玩边学，也与资源永续主题环环相扣，聚焦创新的水力发电等技术，突显荷兰对推动净零排放的努力，以创新驱动更多循环经济的可能。

04. “瑞士国家馆” 聚焦环境与人工智能

欧洲内陆国瑞士，也是本届世博另一“以小博大”的有趣范例。宛如巨大温室的球状造型，在会场极度吸睛，由马努·赫兹（Manuel Herz）建筑事务所操刀的展馆，其实是五颗相



04 宛如大温室的球状造型，由轻量金属结构将聚合物塑料薄膜撑起。

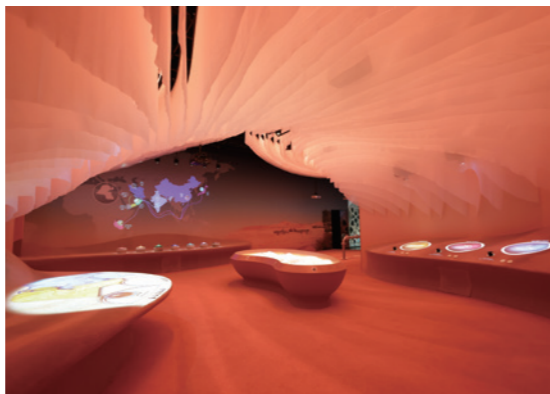
连的大型泡泡。这样的结构意在留下最小的环境足迹，你可以看到聚合物塑料薄膜是由轻量金属结构撑起，整个重量不到四百公斤，相当于只有传统建筑外墙的百分之一，不仅非常容易运输，大幅减少碳排，也很方便回收利用，展期过后亦预定将被重制为家具，实现永续再生的理想。不仅展馆本身强调永续环保，展出内容也锁定生命（生命科学、健康与营养）、地球（环境、永续、气候、能源）、人体增强技术（Human Augmentation，包括机器人技术与人工智能）等三大领域。



04 展出内容锁定生命、地球、人体增强科技等三大领域。



05_展馆以声光影音展现科威特文化与历史。



05.“科威特国家馆” 串联传统与现代

中东国家展馆也有独特之处，比方远远看去如同一对翅膀翩翩飞起的“科威特国家馆”，无论白天或夜晚都很抢眼。身为全球最主要的产油国之一，科威特在五十四年前的首届大阪世博会，就已是当时参展的阿拉伯四国之一。

此次交由横跨德国与澳洲的“前瞻建筑实验室”（Laboratory for Visionary Architecture，简称LAVA）设计展馆，力图表现“放眼未来的灯塔”意象，也象征以小国之姿，企图迈向永续发展的企图心。内部展览空间也以流线摩登取胜，为观众串联波斯湾的过去、现在与未来，展现历史、文化、科技等不同面向，也邀请参观者对心中的未来生活提出想象。

06.“巴林国家馆” 创造建筑惊叹号

而波斯湾地区少数的非主要产油国巴林，则请来将事务所设立于法国巴黎的黎巴嫩裔建筑师——丽娜·戈特梅（Lina Ghotmeh）操刀设计。这位近年因赢得“大英博物馆”西翼展厅增建竞图而大受瞩目的女建筑师，本次大胆采用外露的结构，让三千多根未经工程处理的木

材，以榫卯技法精准组构成为四层楼高建筑，形成宛如木船造型般令人惊艳的流线造型。

这也是继日本建筑家隈研吾操刀的“卡达国家馆”之外，又一由波斯湾区传统单桅三角帆船Dhow汲取灵感的独特设计，两相对照，有着截然不同的趣味。 **A**



06_三千多根木材，组成宛如木船般的流线造型。



高血压的中医视角

不只控制数字，更是全人医疗

文/陈盈光·结合现代研究临床中医师

高血压是全球最常见的慢性病之一，被称为“沉默的杀手”。根据世界卫生组织数据，全球有超过十亿人口罹患高血压，但不到一半能获得良好控制。虽然西医药物能有效降压，但副作用与患者依从性不足，常造成治疗困境。



看更多精彩内容

中医对高血压的观点与西医截然不同，它不仅仅仅视为“疾病”，而是身体内在失衡所发出的警讯。通过辨证论治、针灸与养生调理，中医治疗的重点不只是压低血压数字，而是从根本调整体质，并进一步改善情绪与睡眠，达到“全人照护”的效

果。特别是对于轻度患者，中药治疗不仅能展现与西药相近的降压成效，副作用更少，适合长期调养与健康维护。本文将从高血压的盛行率、为何需要控制、目前治疗困境，以及中医如何介入等角度，带您深入了解“不只控制数字，更是全人医疗”的治疗思维。

“沉默的杀手”——高血压

高血压是全球最常见的慢性疾病之一，初期往往没有症状，许多人仅在健康检查时才意外发现血压偏高。长期血压升高，会使血管长期处于高压状态，对心脏、肾脏、脑部血管等造成持续性伤害，因此被称为“沉默的杀手”。

根据世界卫生组织（WHO）数据，全球约有超过十亿人口罹患高血压，且仅有不到一半的患者能够获得妥善控制。18岁以上成人的高血压盛行率约在25%–30%之间，随着年龄上升，比例更高。尤其65岁以上长者中，几乎每两人就有一人患有高血压。

值得注意的是，现代人饮食西化、运动量不足、工作压力大，加上肥胖人口比例增加，使得高血压有逐渐年轻化的趋势。这提醒我们，高血压防治必须从整体生活习惯着手，而不是仅依赖药物。

为什么控制血压这么重要？

血压就像人体血管系统的压力计。若长期过高，会增加多种心血管疾病的风险，包括：脑中风、心肌梗塞与心脏衰竭、肾脏病变、视网膜病变。



脑中风

高血压是缺血性与出血性中风的最大危险因子。

心肌梗塞 心脏衰竭

长期血压过高使心脏需承受更大负荷。

肾脏病变

肾脏血管受损会导致肾功能逐渐下降。

视网膜病变

血压异常可能造成眼底微血管破裂，导致视力模糊甚至失明。



研究显示，血压每下降10 mmHg，脑中风风险可降低约30%–40%，心肌梗塞风险降低约20%–25%。因此，控制血压对于预防重大疾病有关键作用。

为什么不到一半的患者血压能得到理想控制？

造成控制率不足的原因有以下几点：

- **缺乏自觉症状：**患者常没有警觉性，认为“没有不舒服就没问题”。
- **药物副作用：**虽然西药有效，但部分患者会

// 高血压的中医治疗重点不只是压低血压数字，而是从根本调整体质，并进一步改善情绪与睡眠，达到“全人照护”的效果。//

出现疲倦无力、水肿、头晕、性功能障碍等副作用，导致顺从性差。

- **合并慢性疾病：**如糖尿病、肾脏病，增加治疗难度。
- **生活习惯难以改变：**减盐、运动、戒烟限酒等措施往往难以长期坚持。

这些困境也突显了中医介入的价值。中医能通过体质调理、减少副作用、提升患者的顺从性，协助改善长期控制率。

中医在高血压治疗中的角色

与西医直接将高血压视为“疾病”不同，中医更倾向把高血压看作是一种身体的“征兆”。它提醒我们，气血运行或脏腑功能已经出现失衡，而这种失衡往往与体质相关。

因此，中医治疗的重点不只是“压低数字”，而是“调整体质”。这也解释了为什么有些患者虽然血压数字降下来，仍觉得身体不舒服——因为根源的失衡尚未解决。

1 辨证论治与中药治疗

研究显示，针对轻度高血压患者，单独给予八周的中药治疗，其降压效果与西药相近，且无明显副作用。这显示中医对“轻型高血压”具有替代治疗的价值，特别适合希望以天然药物取代西药的患者。

- **肝阳上亢型：**头晕头痛、面红耳赤、急躁易怒，常用方如天麻钩藤饮。



- **痰湿中阻型：**体型肥胖、胸闷恶心、头重如裹，常用方为半夏白朮天麻汤。
- **肾阴虚型：**腰膝酸软、耳鸣失眠、口干舌红，常用方如六味地黄丸加减。
- **气血不足型：**头晕眼花、倦怠心悸，常用方如归脾汤、八珍汤。

2 针灸疗法

针刺合谷、太冲、风池、足三里等穴位，有助于调节自律神经、改善血管张力，对血压控制有辅助效果。

3 中药与西药结合

许多临床实证显示，中药配合西药可以提升血压控制率，并改善患者生活品质。中医的优势在于全人调理，例如：减少焦虑、改善睡眠，对于合并代谢症候群的患者尤为重要。

4 养生与预防

中医强调“治未病”，通过食疗、药膳、导引、太极拳、气功等方式，帮助患者自我调养，避免疾病恶化。

|| 西医将高血压视为“疾病”不同，中医更倾向看作是一种身体的“征兆”。它提醒气血运行或脏腑功能已经出现失衡，而这种失衡往往与体质相关。||

高血压患者的生活形态调整

除了药物与治疗，患者在日常生活中必须养成良好习惯，才能达到长期稳定控制：

- ✓ **饮食控制：**减少高盐食物，每日钠摄入量低于2,400mg；增加含钾食物（香蕉、菠菜、地瓜）；采用地中海饮食或得舒饮食（DASH diet）；避免过量咖啡因与酒精。
- ✓ **规律运动：**每周至少150分钟中等强度有氧运动，如快走、游泳、骑脚踏车。
- ✓ **情绪管理：**保持心情平稳，通过深呼吸、冥想、园艺或书写等方式舒压。
- ✓ **规律作息：**保持充足睡眠，避免熬夜，可降低交感神经活性，减少夜间血压波动。
- ✓ **定期监测血压：**建议在家自我量测并记录，与医师讨论治疗调整。

- ✓ **中医养生辅助：**穴位按压（如太冲、合谷）、药膳食疗（如菊花茶、决明子茶）能帮助血压平衡。
- ✓ **健康减重：**体重每下降1公斤，血压平均可下降约1 mmHg。

高血压既是“疾病”，也是“征兆”

在西医的框架中，它是一种需要严格管理的慢性病；而在中医的视角里，它是一个提醒身体失衡的讯号。当我们结合西医的精准控制与中医的体质调理，就能从“降数字”走向“调体质”，真正守护患者的健康。

高血压控制是一场长期战役，需要医师、药物、生活习惯与自我养生共同努力。中西医携手合作，将能更全面、更有效地提升患者生活品质，降低心血管疾病风险。 **A**



躍昇震旦



震旦家具Glow沙發



震旦“安心印”智能文印管理系统荣获企业青睐

安装量突破千套，服务数百家企业，成为降本增效办公新选择

图·文 / 震旦办公自动化

自2024年4月上市以来，已实现千套级别的安装规模，成功入驻数百家各类企业，震旦“安心印”正以卓越的性能和全面的解决方案，重新定义智慧办公环境下的文印管理新标准。



一对一咨询详情

震旦“安心印”文印管理软件凭借其突出的综合价值，已成为众多企业数字化转型的关键工具。其广泛部署不仅体现了市场对高效、安全文印解决方案的迫切需求，也彰显了震旦60年来在办公自动化领域的深厚技术实力和客户信任度。

智能文印新标准：安全、高效、便捷

震旦“安心印”融合了当前OA市场对文印管理

的核心需求，集成打印计费管理、设备运维管理等多功能于一体。帮助企业提升工作效率、降低运营成本，并显著增强信息安全性，直面传统文印管理中存在的效率低、安全隐患大等痛点。

十大核心功能，赋能现代企业智慧办公

- **身份认证，安全无忧：**用户需先进行认证才能执行打印任务，有效避免了非法使用和泄露信息泄露的风险。

- **权限管控，尽在掌握：**管理员可以为不同用户灵活设置使用权限，确保企业打印政策得到有效贯彻，保障资讯安全。
- **计费管理，节省成本：**软件能对个人、部门、设备及项目的印量与费用进行深度统计分析，实现全方位管控，助力企业精准控制文印成本。
- **漫游功能，随处可印：**用户可在任何一台打印机上刷卡取件，避免了排队等待或因设备故障而延误工作，显著提升了办公的灵活性和效率。
- **文印留底，智能检索：**智能检索功能帮助管理员快速查询历史文印记录，有效预防未授权内容的打印输出，并进行事后追踪，为企业文印安全增添一道坚固防线。
- **一键扫描，快速取件：**轻松将纸质文件转换为电子文件，并可迅速发送至邮箱或企业内部存储空间，加速了文档电子化的工作流程。
- **兼容性强，适配度高：**无论是Windows、Mac作业系统，还是蓬勃发展的国产化环境，都能完美适配，满足多种办公环境需求。
- **智能自动，解放双手：**为管理员提供自动化管理工具，如设备监控、自动发送设备异常信息和耗材短缺提醒，以及自定义统计报表和

- 自动发送数据等功能，大幅提升管理效率。
- **一键安装，高效便捷：**安装过程简单易学，用户只需按照提示即可一键完成安装，快速投入使用；同时还可生成自定义报表。
- **弹性架构，可大可小：**得益于分布式部署架构设计，从管控一台打印机到上百台打印机集群，都能根据企业需求灵活扩容，确保打印流程的连贯性与稳定性。

多维赋能：从成本管控到绿色环保

“安心印”的价值体现在多个维度：在经济效益上，它通过精细化的计费管理和全方位的管控，帮助企业显著降低文印费用，实现降本增效。在安全层面，其强大的用户认证和权限管控功能，确保了企业信息的安全，有效避免了非法使用打印机和信息泄露的风险。

此外，软件还注重环保效益，通过减少不必要的打印输出，降低碳排放，推动企业的可持续发展，实现了经济与环保的双赢。

未来展望：智能文印管理的更多可能

震旦“安心印”以其全面的功能性和安全性，为企业的数字化转型提供了坚实支撑。它不仅解决了企业当下的文印管理痛点，更着眼于未来，致力于推动智慧办公体验的持续进化。

随着技术的不断发展和市场需求的深化，震旦“安心印”将继续进化，为企业提供更前瞻性的文印管理解决方案，助力企业在数字化浪潮中赢得先机。A

震旦“安心印”

无论您是中小型企业还是大型企业，震旦“安心印”都能为您提供量身定制的解决方案。



SIT WELL 「坐」有成效

第三十届中国国际家具展览会

2025.9.10-9.13

第三十届中国国际家具展览会

震旦家具Sit Well亮相十大品牌展， 体验「坐」有成效

图·文 / 震旦家具

2025年9月10日~13日，第三十届中国国际家具展览会在上海新国际博览中心圆满落幕。震旦家具受邀参与由中国家具协会举办的「中国家具十大品牌展」E7馆D22，震旦以Sit Well，「坐」有成效为主题，呈现“以人为本”的办公场景，提供不只是办公家具解决方案，更是一种积极、健康的工作氛围。



一对一咨询详情

当我们谈论「坐」有成效

震旦家具展示多款新品座椅：Airsys、Verge、Eterno、Fizz与荣盛，分别从人体工学结构与美学设计出发，给出关于“坐”的当代答案。这些座椅以冷灰、深棕、桔色等秋冬色系为灵感，打破传统办公场景的冷峻感，为职场人带来兼具舒适与美感的座椅新选择，Sit Well，「坐」有成效。



中国家具协会理事长徐祥楠，中国家具协会副理事长兼秘书长屠祺参观震旦展位，震旦家具产业总经理廖登熙热情接待。



多款办公椅带来舒适与美感的新选择。



Como沙发搭配Roma洽谈桌带来舒适治愈的社交体验。

塑造深度对话的协作场景

从独立工作到协作沟通，办公室里的每一次“Sit（坐下）”都值得被悉心设计，以激发更高的工作效能。

Como沙发灵感源自意大利科莫湖的优雅与宁静，以柔和的轮廓和度假般舒适体验；搭配Roma洽谈桌的罗马柱竖纹与极简造型，促进创意激发与深度沟通，为接待与社交洽谈营造出兼具质感与信任感的对话环境。其中，新品Como是震旦家具携手国际知名设计师Cuno Frommherz，跨界推出的新品沙发，荣获2025金斧中国家居产品创新大赛铜奖。

激发创新灵感的工位布局

这是Swift Hub中央走线系统一次全新尝试，以协作的场景突破传统工位限制，其单柱升降桌（730mm~1200mm自由调节）及多媒体协作桌灵活组合，促进同仁之间的工作交流，满足协作、专注、社交等多种办公空间的行为模式。

展会虽落幕，但震旦家具对「坐」的升级

仍在继续。欢迎持续关注震旦家具，与我们共同探索灵动办公场景！

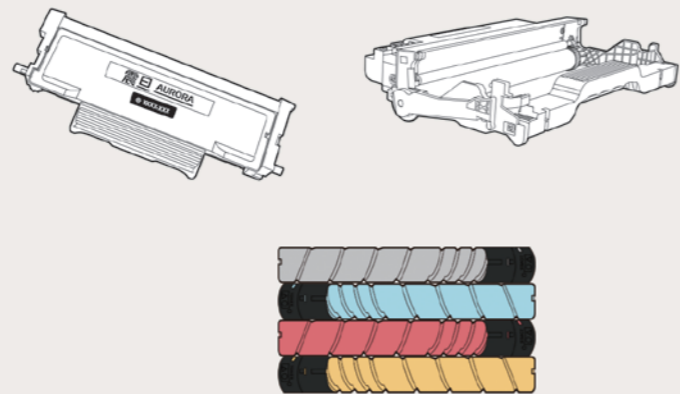
Better Work, Better Life. **A**



Swift Hub以协作的场景突破传统工位限制。

3招识别真伪

震旦原装耗材 守护设备健康



三招识真伪——震旦原装耗材 守护设备健康

识别仿冒，远离隐患，省心更省成本

图·文 / 震旦办公自动化

不少企业为“低价”所吸引，选择非原装耗材，看似节省开支，实则可能埋下隐患：频繁故障、设备损耗、健康风险……您的企业是否也曾陷入这样的误区？



一对一咨询详情

假耗材：隐形成本与健康风险不容忽视

使用假耗材极易引发打印重影、漏粉、堵塞等运行问题，影响文档输出质量和办公效率；同时，假耗材还会对打印机核心组件造

成持续损害，加速设备老化，且此类故障不在保修范围之内。更值得警惕的是，部分假耗材含有害化学物质，长期接触可能危害员工健康。



重影、漏粉、堵塞



缩短设备寿命，无法保修



有害物质，危害人体健康



掌握三重防伪技巧，轻松辨别原装正品

为帮助用户安心选购，震旦推出三重防伪鉴定方法，助您迅速识别耗材真伪：

1 初筛识别：肉眼观察+手感触摸

一、迎光检视：防伪标签在15°倾斜时，可显现“震旦”字样；二、微缩纹理：手机放大镜模式下，防伪标签可见清晰“AURORA”微缩文字；三、触感辨别：手指抚过团花图案，正品有明显的凹凸感。

2 官网验证：一码一物，全程可溯

每个震旦原装耗材均附唯一防伪码，登录震旦OA官网，进入“防伪查询”页面，输入涂层下的12或14位防伪码，即可获取验证结果。



3 微信扫码：快速查验，动态防伪

关注“震旦办公生活”微信公众号，通过菜单“震旦服务”→“耗材验证”扫描标签二维码，实时鉴别真伪。

选择原装，获得三重保障

震旦原装耗材不仅能保障打印品质，更为企业带来综合价值的提升：

- **品质保障**：输出稳定清晰，延长设备寿命，降低置换成本。
- **效率保障**：设备低故障运行，减少停工维修时间。
- **健康保障**：环保碳粉，节能无害，使用更安心。A



震旦服务倡议

如在使用过程中发现耗材异常或需进一步验证，欢迎拨打服务专线 400-920-6568，我们将竭诚为您提供支持。



震旦美术馆展览回顾

盛夏艺事，典藏记忆

图·文 / 震旦美术馆



更多精彩内容

2025年暑期，盛夏的热烈氛围为文化艺术领域注入活力。在此期间，震旦美术馆精心策划，携手梁缨、周松两位风格鲜明的当代艺术家，重磅推出“踏花行—梁缨个展”与“超·自然—周松个展”两档特色展览，为广大艺术爱好者打造一场兼具美学享受与思想深度的当代艺术盛宴，为暑期文化生活增添了浓墨重彩的一笔。

艺术 家梁缨个展“踏花行”于2025年7月19日至8月17日向公众开放。本次展览呈现其近年创作的40余件作品，以当代视角重构传统水墨意象。

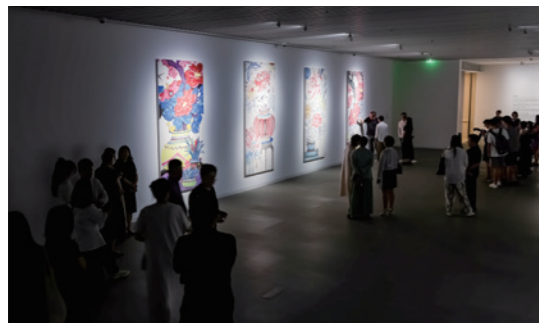
梁缨近年的创作尤其注重从中国传统文化中汲取养分，与古为徒，以现代视野和手法诠释传统美学，展现对当下生活的思考与想像。其

笔下的花卉不再是传统吉祥符号，而是被赋予呼吸感的生命载体——花瓣的蜷曲舒展与色彩碰撞，隐喻着生命盛放与凋零的哲思。



ABOUT 艺术家 梁缨

生于艺术世家，作为新中国成立后最早出国留学的艺术家之一，她的艺术之路融合东方传统水墨根基与西方现当代艺术养分，形成既含蓄蕴藉又具锋芒的独特绘画语言。



踏花行——梁缨个展



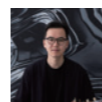
《双枝石榴红》/纸本设色/96x179.5cm/2025



超·自然——周松个展



《重塑》/布面油画/100x80cm/2025



ABOUT 艺术家 周松

1982年出生于江西，2006年毕业于天津美术学院油画系，现工作生活于北京。

从早期以女性视角解构经典的“梁缨日记”系列，到如今超越性别叙事的创作，她始终以画笔捕捉“存在与消逝”的美学。

艺术家周松个展“超·自然”于2025/8/22-9/21在震旦美术馆正式开放，本次展览由震旦美术馆黄圣智策展，威尼斯佩吉·古根海姆美术馆策展人Grazina Subelyte（格拉齐娜·苏贝利特）担任学术主持，展览呈现艺术家周松近年创作的四十余件绘画与装置作品。

以“超·自然”为主题，周松在宗教史、艺术史与未来学的多重视野中，探索人与自然、科技与精神之间的深层关系。以尼采“超人”哲学为精神背景，周松在本次个展中构建起一个跨越宗教史、艺术史与未来史的多维艺术世界。在这里“自然”不仅是山川草木的表像，更是人类精神与宇宙秩序的隐喻；而“超”则意味着突破现实与文明的边界，进入一个兼具哲学思辨与视觉震撼的领域。

展览以〈熵增〉与〈熵减〉作为隐形线索，将超写实的“树、铅笔、人体”等符号组合成隐喻性的生态系统，探讨人类在自然、科技与信仰之间的微妙平衡。从《秘境》对山水与机械质感的重组，到《新创世纪》中以机器人取代人类的寓言场景，作品既是对真实与虚幻的追问，也是对后人类时代生存困境的反思。

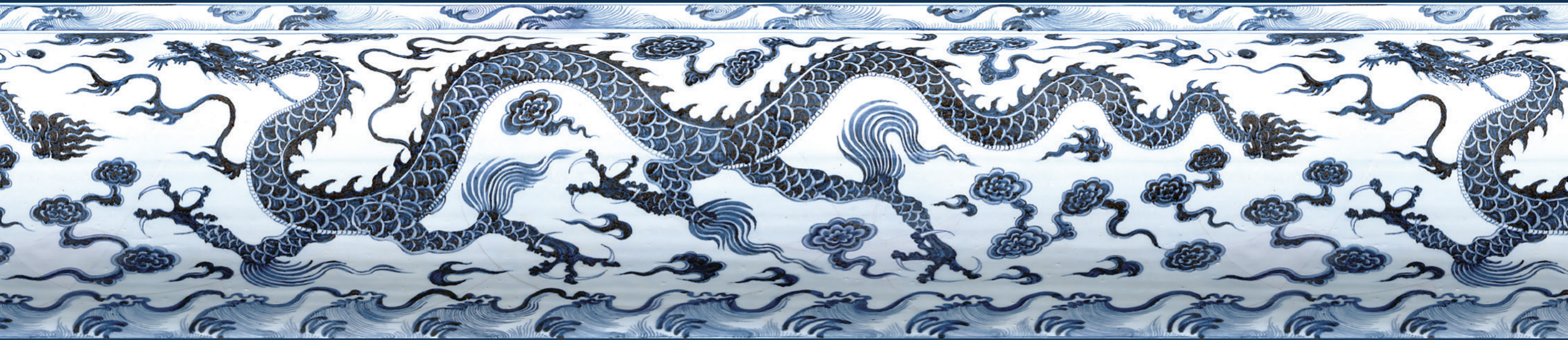
作为当代艺术中兼具技术娴熟与思想深度的创作者，周松在传统山水意象与未来科技符号的碰撞中，延续了中国艺术“观物取象”的思维方式，并将其置于全球化与人工智能语境下加以重构。在解构与重构的回圈中，观者被引领进入一个既古老又未来的精神秘境，去思考人类价值、文明方向与与自然共生的可能。

2025年暑期，震旦美术馆凭藉“踏花行—梁缨个展”与“超·自然—周松个展”，为观众呈现传统与当代碰撞、美学与哲思交融的艺术体验。两场展览以独特视角传递艺术价值，为暑期文化生活增添了深刻且丰富的色彩，也彰显美术馆在当代艺术传播中的重要作用。 **A**



震旦美术馆艺术商店

地址：上海震旦国际大楼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）



元代·青花龙纹

元代青花龙纹的眼睛微凸，趾爪尖锐如鹰，鬃毛带状飘扬，体态雄健而有气势。(图一)

认识元青花瓷专题——形纹设计 ⑨

元代青花单龙纹设计

文/吴棠海·图/震旦博物馆

龙是中国古代著名的神话动物，也是帝王权力的象征，普遍出现在各种不同的器物上。到了元代中晚期，当景德镇窑厂创烧出蓝白相间的青花瓷器时，龙也成为青花瓷器上的纹饰题材。

根据 目前的资料显示，元代青花龙纹大多绘于圆体罐、梅瓶、至正型大瓶、四系扁壶、高足碗及圆盘等品类上，龙纹的姿态与器形、所在位置及其他附属性纹样互有关联，本文选取四件代表性的器物，介绍单龙纹的设计概况。

一、元代青花龙纹特征

元代青花龙纹属于长条状的蛇身类型，有单龙和双龙的组合，姿态或许不同，但都具有共同的特色，形状参见图一所示。

此图为震旦博物馆收藏的元代青花云龙纹

罐局部特写，龙首采斜角俯视状，嘴巴微张，吐露舌头和獠牙，双眼略呈椭圆形而有鼓凸之感，瞳孔较大且点画在眼眶边缘，前额微微凸起，长长的双角分岔如犄角。

龙的颈部长而弯曲，表现出抬头挺胸的昂扬精神，龙身修长如蛇，以S形为基调上下弯转，背脊上面的脊板成排竖立，体表布满扇形或网状鳞片，四肢前后开展，趾爪尖利如钩，体态雄健而有气势。

龙首可以面向前方或往后回转，身躯配合器形与所在位置安排，产生横向游走、上升下降及环状盘绕等形式。

二、圆体罐的龙纹设计

元代青花罐的体型以大型罐和中型罐为主，大型罐上附加二个器耳，龙纹以对称式的双龙组合居多，中型罐没有器耳的限制，故有双龙或单龙的设计。

例如图二为震旦博物馆收藏的元青花云龙纹

罐，器口大而圆，颈部短直，肩部朝下倾斜，腹部外扩为圆鼓形，器底有浅凹足，表面用钴料绘画海水波涛和云中行龙等青花纹饰。



元代·青花云龙纹罐

昂首拱身，环绕器壁一周，四周散布祥云，下方海水汹涌，是单龙纹在圆体罐的设计。(图二)

龙纹曲颈昂首，面向前方，鼻吻朝上翘起，张口露出獠牙，修长的龙身起伏有致，顺着圆阔的器壁往后蜿蜒，环绕罐腹一周，龙纹旁边散布朵朵祥云，下方则有汹涌的波浪。由于龙纹所在的器面宽阔，圆鼓的器身强化它的体积量感，下方海水限缩在狭窄的底部，两者对照之下，显得龙纹更加雄健威武。

三、宽口梅瓶的龙纹设计

宽口梅瓶是从小口梅瓶衍生而出的新形制，造型参见图三之例。



元代·青花云龙纹宽口梅瓶

梅瓶的腹部高长，龙纹与海水之间留白，可以烘托龙纹御风而行的潇洒快意。(图三)

此器为震旦博物馆的藏品，瓶口状如盘形，颈部收窄，肩部倾斜外扩，腹部深长且上宽下窄，足底微撇，器底圈足浅而宽，表面用钴料绘画斜格锦纹、海水波涛、壶门纹边框内填杂宝、串枝牡丹及海水波涛云龙纹。

龙纹昂首曲颈，朝上仰望，身上披着长条火焰，以上下起伏的状态环绕器身一周，四肢前后开展，鬃鬣迎风飘扬，龙纹周边伴着朵朵祥云，下方则是高耸环立的波浪，水势汹涌澎湃。

此器的瓶腹高长，龙纹约占2/3，底下的海水未占1/3，二者之间的留白垫高了上方的空间，衬托神龙凌空飞行的潇洒与快意。

四、高体瓶的龙纹设计

元代青花瓶的体型高长，尤其是葫芦瓶和至正型大瓶的高度都在60公分以上，前者以花卉、昆虫、八大码为饰，后者以龙为主纹，搭配其他附属性的纹样。

例如图四为震旦博物馆收藏的元代青花双象耳龙纹至正型大瓶，瓶口呈盘形，颈部略长，肩部斜溜，腹部深长，腰部以下收窄，下方具有台座式的圈足，颈部两侧附加一对象首，獠牙外露，长鼻下卷，做为器耳。

瓶身表面用钴料绘画八层青花纹饰，由上至下依序为海水波涛纹、双层蕉叶纹、凤鸟祥云纹、带状莲花、海水波涛云龙纹、海水波涛纹、带状牡丹，以及壶门纹边框内填火焰、双角、银锭、法螺等杂宝图案。

龙纹昂首、拱身，环绕器壁一周，旁边漂浮着祥云，下方海水汹涌，因为器身宽窄变化较大，纹饰题材多元的关系，海水云龙纹



瓶身高长，纹饰丰富，海水波涛云龙纹的布局较为紧密，与其他纹饰堆叠出华美的风格。(图四)

元代·青花双象耳龙纹至正型大瓶

采取比较紧密的方式布局，与其它附属性的纹样层层堆叠出华美的风格。

五、圆形盘的龙纹设计

元代青花盘以繁密的布局著称于世，表面大多绘画花卉、瓜果、麒麟、禽鸟、莲塘、鱼藻及八大码等纹样，只有少数的大盘和中型盘以龙为主纹。

例如图五为震旦博物馆收藏的元代青花龙



元代·青花龙纹盘

龙身顺着器形蜿蜒，配合角度取象的变化，营造扭身前行、弯转回绕的动态。(图五)

纹盘，此器属于窝形盘之类型，盘口朝上，口沿做成菱花形，器壁呈弧面状向下斜收，盘底坦平，具有圈足，表面绘画青花龙纹、串枝菊花及壶门纹边框内填如意云头圆珠纹。

龙纹昂首挺胸，张口吐舌，身躯顺着盘底边缘蜿蜒，配合角度取象的变化，营造扭身前行、弯转回绕的动态，撑开的四肢和飘扬的鬃鬣也与盘底圆框自然和谐，在串枝菊纹的衬托下呈现出祥和的氛围。A

元代青花单龙纹依据器物形状而布局，与其他附属性的纹样一起搭配装饰，产生同中有异的变化。下期将以鱼藻纹为主题，介绍此一题材在瓶、罐、盘等器物上的设计。



BOOK
震旦博物馆
出版丛书介绍

藏品图录



北齐 飞天像



战国晚期
玉兽首大带钩

上海 震旦博物馆座落于黄浦江畔，馆体建筑由安藤忠雄所设计，馆内收藏玉器、陶瓷器、佛像及画像石刻等古代文物，倡导以“料工形纹”为

核心的古器物学研究，推广古代器物的艺术鉴赏，将古物之美融入现代生活中，力行生活美学的实践。本书是上海震旦博物馆的开幕馆藏图录，书中收录88组件的馆藏珍品，展阅此书犹如打开文化的宝箱，文物精粹尽收眼底，值得收藏与阅览。A



元代 青花双鱼藻纹大盘

【内容精选】

- 1、本书内容按照历代玉器、古代陶俑、青花瓷器、佛教造像及画像石刻等项目编列，方便读者检索。
- 2、延请本馆专家撰写导览专文，说明古器物学研究的新方法与各种品类的发展过程。
- 3、每件器物皆有详细的中英文介绍，部分藏品增加局部特写，提供读者研究与鉴赏。

• 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



10
OCT

馆藏精粹赏析

文 / 吴荣海 · 图 / 震旦博物馆



元 青花孔雀牡丹纹四系扁壶
高38公分 / 震旦博物馆提供

元代是蒙古族人建立的朝代，与伊斯兰地区交流频繁，草原文化和伊斯兰文化都对元代青花制作产生明显的影响，如本期所要欣赏的四系扁壶即是代表性的作品。

此器 的壶口小而圆，口沿凸唇，颈部短窄，双肩平圆，肩上各有一对弧形系耳，壶身呈扁长方体，器底内凹为浅圈足，足底和足内露胎无釉，胎体灰白，内含褐色杂质，釉面肥厚莹润，白中带青，呈现元代的胎釉特征。

扁壶颈部为串枝花卉纹，壶身上半部披覆大型的如意云头形边框，框内铺满菊花和牡丹组成的缠枝纹样，下半部绘划一对孔雀为主纹，雄孔雀的尾羽华丽，转头望

向后方，雌孔雀倾着身子，跟随其后，二者漫步于牡丹花丛里。

壶体两侧勾勒矩形的图框，框上是如意云头纹边框，框内为串枝莲花纹。这两侧纹饰与壶体正背两面都有明显的区隔，形成四个平面、各自独立的拼贴式组合，是配合四方扁壶所做的设计。

类似的器型和纹饰亦可见于伊朗巴斯坦国家博物馆收藏的元代青花孔雀牡丹纹四系扁瓶上，提供读者鉴赏之参考。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“回馈社会，追求永续经营”的经营理念，今年已迎来第60个年头。



侍军思——营业主任

OA上海责任中心

“为社会创造更多价值，用善意连接未来”

集团公益活动，是我们践行“回馈社会”企业价值观的生动体现。我们以实际行动传递

温暖，弘扬尊老敬老的中华美德。这不仅是一次爱心捐赠，更是对企业社会责任的主动担当。我们深信，企业的价值源于社会，更应回馈社会。这份双向的温暖，让我们的企业文化更加厚重，也激励着我们持续为社会创造更多价值，用善意连接未来。



张奚——营业专员

OA上海责任中心

“涓滴汇海，爱心传暖”

我是震旦集团上二武宁分公司的销售成员张奚，很荣幸也很感激集团能够让我参与本次集团公益捐赠活动。本次的活动让我感受到本企业对社会责任的深刻认识。企业的发展离不开社会的支持，回馈社会是企业应尽的义务。

当前我国60岁以上老年人口比例已达23.6%，敬老院中的独居、失能老人占比超过40%，他们面临着物质短缺和精神孤独的双重困境。正如民政部文件指出，在积极应对人口老龄化国家战略背景下，慈善力量参与老龄事业既是政策导向，也是企业履行社会责任的体现。

我们选择敬老院作为捐赠对象，不仅是为了改善老人们的生活条件，更是为了传承“老吾老以及人之老”的中华传统美德，让企业的发展成果惠及最需要关怀的老年群体。

集团公益捐赠，让我深感责任与荣耀并存。涓滴汇海，爱心传暖，企业价值在回馈社会中升华。未来，我们将持续以行动点亮希望，共筑美好新生活。



陈星——行销经理

OA上海责任中心

“我为能参与这样的活动而感到荣幸，也为公司积极履行社会责任的担当而感到骄傲”

前段时间，我有幸参与了公司组织的公益捐赠活动，我深刻体会到，我们所付出的或许

只是微不足道的一点，但对于那些需要帮助的人而言，可能就是一份希望，一种慰藉。这种被需要、能给予的感觉，让我对“公益”二字的内涵有了更直观的理解。

此次活动也让我对我们公司的企业文化有了更深一层的认同。公司不仅仅追求商业上的成功，更将社会责任视为重要的组成部分，积极倡导并组织员工参与公益事业。我为能参与这样的活动而感到荣幸，也为公司积极履行社会责任的担当而感到骄傲。未来，我将继续积极参与此类活动，用爱心和行动为构建美好社会贡献自己的一份力量。



纪焱——资深项目主管

家具上海服务部

“总有一群人、一些企业默默地为需要爱的人缝缝补补，温暖这个社会”

公益是爱，公益是希望，公益是一颗小火种，总能感染和点亮需要被关怀的人。即使这个社会有些不完美、有些喧嚣、有些急功近利，但总有一群人、一些企业默默地为需要爱的人缝缝补补，温暖这个社会。有幸参与三次震旦公司为各区养老院老人送爱、送温暖、送办公家具的公益活动，每次参与都深感自豪，自豪在这么有爱心和社会责任的公司任职，自豪震旦的企业文化树立的价值观指导着每个震旦人对事务的正面思考、诚信有爱。

我被公司做的公益事业感染、感动，我想我也会在以后的工作生活中把这份感染传承，让公益能传递更多人，会更加坚定地走下去。A



震旦集团
公益捐赠



心系敬老，传递温暖关怀

震旦集团向上海甘泉宏利 敬老院捐赠办公家具

图·文 / 震旦集团

震旦集团始终秉持“回馈社会、追求永续经营”的经营理念，将敬老爱老列为公益重点。近日，震旦集团再度行动，组织震旦家具上海责任中心鲍堕、贾兴茂；震旦办公自动化上海责任中心张奚、张建军等一行向上海普陀区甘泉宏利敬老院捐赠一批办公家具，替换已使用20年的老旧设施，用实打实的“质造”温度提升护理人员与长者的环境。

走进上海普陀区甘泉宏利敬老院

甘泉宏利敬老院坐落于新村路349弄38-40号，2005年3月建院，四层独栋建筑面积2940

平方米，绿化率35%，核定床位120张。院内设有双人房、三人房及多人房，均配备独立卫生间、洗浴设备、空调、液晶电视与免费Wi-Fi；140平方米公共学习区常年开设书法、

手工、健康讲座等老年教育课程。

敬老院以“一切为了老人、为了老人的一切”为宗旨，提供24小时分级护理：自理老人享有精神关怀、血压监测等服务；半自理及失能老人则获得功能锻炼、皮肤护理、换药及个性化健康档案管理。全院烟感、喷淋、呼叫系统全覆盖，护理团队全员持证上岗，先后荣获“上海市4A级社会组织”、“养老机构信用等级A级”、“2024年度养老机构三级评定”等称号，并连续多年参与“蓝天下至爱”、“社区帮困”等公益项目。

捐赠物资，助力敬老院升级

捐赠当天，震旦集团物流车直达院区，多件办公家具在两小时内完成“零噪音”换装。同仁们将捐赠的办公家具整齐地摆放在敬老院的指定位置。这些物资都根据敬老院的实际需求精心挑选的。过程中，震旦集团的同仁们与敬老院的工作人员和老人们亲切交流，详细了解敬老院的日常运营情况和老人们的生活需求。



携手宏利，共筑敬老爱老未来

此次捐赠是震旦集团回馈社会的又一次行动，是企业精神在养老领域的又一次落地。集团将持续以“一院一策”精准捐赠，把质造优势转化为长者身边的“小确幸”，并与街道、社区、志愿者团队共同构建“政企社”联动机制，让爱心办公家具走进更多养老机构，为老年群体的幸福生活添砖加瓦。

未来，震旦集团期待与甘泉宏利敬老院继续携手，让善意循环、让温暖常新，共绘“老有所养、老有所学、老有所乐”的美好画卷。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

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

震旦集团
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

Como

Elegance as Deep as the Lake



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



扫码关注公众号

灵 A U R A 光



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

