

商業廣場

JUNE 2006

BUSINESS PLAZA

墨爾本台灣商會第八屆理監事改選

2006 墨爾本台灣青年創業楷模得主

台灣青年前途展望研討會

施振榮最重視孩子的自信心

重新聚焦搜尋，GOOGLE成長無止境？

諾華用營收15%和產學結盟拚研發

台灣如何從3G到4G

MELBOURNE TAIWANESE CHAMBER OF COMMERCE
MTCC 澳洲墨爾本台灣商會





BUSINESS CARD

(99X55MM)

\$77* QTY PER 1,000

ART GLOSS 300GSM, FULL COLOUR 2 SIDE WITH ONE SIDE GLOSS CELLO

A6 PROMO CARD

(105X148MM)

\$231* QTY OF 1,000

ART GLOSS 300GSM, FULL COLOUR 2 SIDE, PLAIN FINISH

A3

(297X420MM)

BROCHURES

\$638* QTY OF 1,000

ART GLOSS 150GSM, A3 FOLDED TO A4, FULL COLOUR 2 SIDE

A4

(210X297MM)

BROCHURES

\$968* QTY OF 10,000

ART GLOSS 150GSM, A4 FOLDED TO DL OR A5, FULL COLOUR 2 SIDE

* Prices are gst inclusive, artwork, freight are exclusive.

愛穎

印刷創建于1993年, 積累了多年豐富經驗, 造就一批專業的設計, 印刷員工梯隊。

我們擁有先進的德國大型商業印刷設備, 除了普通的四色印刷外, 還可同時加印特別顏色, 達到與眾不同的印刷效果。

同時, 我們還擁有最新的施樂(Xerox)數碼印刷設備, 以出色的設計及一貫質優守時的宗旨, 與你共譜商務大計。

2-4小時快速數碼印刷; 3-5天彩色商業印刷; 專業商務設計及印前服務(PC和MAC)

彩色數碼印刷-單面66仙起 (100+) + \$11 (下載費用)

24小時特快數碼單面印刷名片

含基本設計 - 250張 \$77

COLOUR DIGITAL SHORT-RUN

66¢ PER COPY SIDE QTY > 100+

A4 SIZE COLOUR DIGITAL PRINTING ON LASER-TEC 100GSM PER COPY PER SIDE WITH \$11 DOWNLOAD FEE.

wide ranges of stock available; ideal for invitation, presentation materials, restaurant menus and other short run flyers

complete printing services

- In-house graphic design (PC and Mac) and prepress service
- 2-4 hours turnaround digital printing
- 2-3 days turnaround A2+ full colour commercial printing

4 west street, brunswick, vic 3056
t: (03) 9383 6833 f: (03) 9383 5833
e: print@ivyprinting.com.au www.ivyprinting.com.au

full colour brochure & flyer / catalogue / newsletter magazine / poster & postcard / business card & stationery / tax invoice & receipt book / restaurant menu & docket / calendar desk pad

special effect on printing

raised print, foil & embossed print, cello. & varnish, UV spot varnish and forme cutting

目 錄

會長的話	2
墨爾本台灣商會第八屆理監事改選圓滿成功	3
2006 墨爾本台灣青年創業楷模得主	4
台灣商會理監事小檔案 – PART 1	5
台灣青年前途展望研討會	6
墨爾本台灣商會入會申請書	8
施振榮最重視孩子的自信心	9
重新聚焦搜尋，GOOGLE 成長無止境？	11
諾華用營收 15%和產學結盟拚研發	13
台灣如何從 3G 到 4G	18
母親節小品 ---【車票】	20
台灣諺語 (一)	23
史丹福不眠夜	24
小兒麻痺的窮孩子 變身大銀行家	26
7 個小細節毀掉你身體	29
新奇的新鮮果汁--無價至寶	30
小品文	31



墨爾本台灣商會商業廣場

1999 年 3 月創刊

2006 年 6 月出刊

創刊人／戴榮良

發行人／李佩玲 Emily Lee D'Cruz 0411 801 619

總編輯／林心于 Sam Lin

統 籌／楊千惠 Jennifer Yang

副編輯／巫怡蓉 Iris Wu

會員服務／member@mtcc.com.au

廣告服務／tony.pai@mtcc.com.au

網站／www.mtcc.com.au

發行所／墨爾本台灣商會

Melbourne Taiwanese Chamber of Commerce

信箱／PO BOX 1350,

Box Hill, VIC 3128

印刷／Ivy Printing

Tel: (03) 9383 6833 Fax: (03) 9383 5833

會長的話

親愛的會員及關愛台商會的好朋友們,

感謝各位給予本人這項殊榮，推選本人為第八屆的會長.. 在未來的任期內與新任的理監事群盼為常態性的永續會務及活動上增添多一點色彩. 也希望多提供給台灣青年子弟不論是留澳或返台就業與創業的諮詢服務. 我們也會與當地主流社會的社團有更多的交流及互動，耕深本會的知名度品牌.

除此之外，洲際及世界性的台商會交流活動也歡迎所有會員來共相盛舉. 我們將會陸續的提供交流資訊與商訊. 讓鄉親們多利用本會為平台，為您開創商業舞台，達到互助互惠的理想，發揮台灣的經濟奇蹟精神在澳洲生根創業.

在此，我要感謝所有的本會前輩為商會所奠定下的基礎. 讓我們在會務的交接上可順利的傳承. 並誠摯歡迎任何的建議與指教，協助會務更加茁壯.

李會長小檔案

雲林人，出生於台北市.

1988 赴澳留學

1989 榮獲 Dandenong Festival of Music and Arts for Youth 單黃管比賽第一名

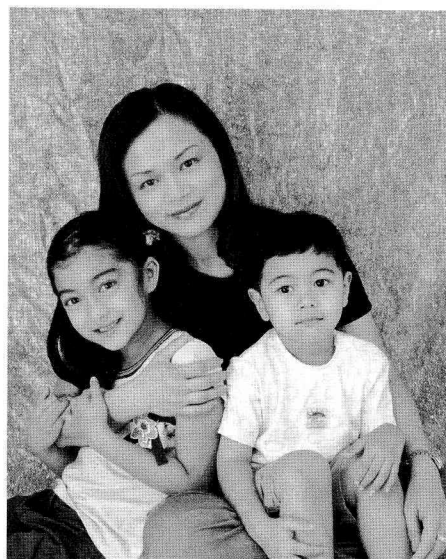
1990 榮獲 Dandenong Festival of Music and Arts for Youth 單黃管比賽優勝
榮獲 The Musical Society of Victoria 協奏曲大賽優勝，並於同年七月份與 Zelman Memorial Symphony Orchestra 於 Camberwell Civic Town Hall 共同演出 Mozart 單黃管協奏曲.

1991 畢業於 Melbourne University, Victorian College of the Arts

2002 榮獲墨爾本台灣海外青年創業楷模

2003 任本商會副會長

2004 任本商會副會長



曾任教於

Xavier College Junior School – Kostka Hall, Parkvill Music School 及 North Carlton Primary School.

目前從事於教育行業，與友人共同經營：

Mac & Lee Associates (Student Guardian Service), 於 1991 年加入
iDEA – Institute for Design, Entertainment and the Arts, 創立於 1997 年
Matrix English, 創立於 2002 年

墨爾本台灣商會第八屆理監事改選圓滿成功

MTCC 12 April 2006

墨爾本台灣商會於四月十二日於 Burwood 敦煌餐廳進行第八屆會員大會暨理監事選舉。

第四、五屆連任會長姜偉家為大會主席。第六、七屆連任會長李易峰及各組負責理事於會中對上屆會務及活動推展作回顧報告，大會中順利選出新任理監事會，由監事陳建興擔任監票，推選會長之後，由李珮玲 (Emily Lee D' Cruz) 掛帥榮登會長職位。榮譽會長戴榮良，僑務委員吳天佐均在場列席指導。

隨後，晚宴在熱鬧的氣氛中開始，新舊會長交接後，剛卸任會長李易峰頒發感謝狀予任內擔綱的熱心理監事，及贊助支持台商會活動的贊助商，並特別表揚顧問劉國強對中秋美食展及會務的熱衷指導。

今年的台商子弟 VCE 成績優異獎得主為劉凱文，海外青年創業楷模獎得主為陳心怡。

僑務委員吳天佐在晚宴中致詞，鼓勵台灣青年多與當地社團交流，發揮台灣的經濟奇蹟的精神在澳洲生根創業。駐墨爾本台北經濟文化辦事處郭聖明處長伉儷、台北經濟部駐坎培拉經濟組代表朱曦、大洋洲台商會會長黃正勝、雪梨台商會會長謝泓源、前國會上議院議員議員陳之彬、博士山州議員 Hon. Robert Clark、白馬市市

議員鍾富喜，州議員 Hon. Ron Bowden 及其它墨爾本僑團會長等等，均為前來參加晚宴的貴賓。



2005 年 VCE 成績優異子弟劉凱文



大洋洲台灣商會聯合總會黃正勝會長
頒紀念牌予新任會長



新舊會長交接 - 前會長李易峰，
榮譽會長戴榮良，
台北經濟文化辦事處郭聖明戴立處長，
新任會長李佩玲

2006 墨爾本台灣青年創業楷模得主



這次非常感謝 MTCC 給我的機會以及所有會員的支持，讓我榮幸地當選此屆的青年創業楷模。

自 Monash 大學取得碩士學位后，我隨即接手經營管理海德堡國際學院 Heidelberg Hall（國際學生住宿中心）。在數年的用心經營之下，海德堡國際學院的住房率逐年提升。為了追求個人更大成就感，於 2003 年，我與我目前的生意夥伴 - Mr. Kabo 合作成立 Kabo Lawyers - 卡博律師事務所。於 2004 年初與 Mr. Kabo 正式共同經營管理此律師事務所。

Kabo Lawyers - 卡博律師事務所是一所一直追求進步的公司，我們的理念是 - 不斷努力地提供最好的服務品質給客人。本公司的服務範圍包括所有有關澳大利亞簽證的事項，房地產買賣合約，商業法，犯罪法以及家庭法。

2006 年 4 月 9 日第八屆墨爾本 台灣商會新任理監事名單

榮譽會長

戴榮良先生

諮詢委員

吳天佐僑務委員先生

劉國強先生

姜偉家先生

李易峰先生

監事

林見松先生

張吳雪娥

廖健智先生

陳健新先生

柯志傑先生

會長

李珮玲女士 Emily Lee D' Cruz

副會長

白植豪先生

理事

李珮玲女士

白植豪先生

何信育先生

張戴夫先生

黃健哲先生

黃健榮先生

陳心怡小姐

莊凱婷小姐

郭翌伶小姐

陳晏銘先生

耿偉豐先生

謝志森先生

郭傳傑先生

台灣商會理監事小檔案 – Part 1

副會長：白植豪 Tony Pai

學歷：墨爾本大學電腦.
精算雙學士
Monash 大學會計碩士
CPA 會計師

經歷：曾任 AIA 保險公司精算師
曾任紅十字會會計師
現職 AGL 能源公司會計師及
商業分析師
墨爾本台灣商會理事五年
現任台灣商會副會長



理事 張戴夫

經歷：中醫師
佛光山中華學校
(1997-2002)

2000&2001 舉辦佛光山兒童
快樂營

2000 代表墨爾本僑校回國參加教師研習營
連續五任墨爾本台灣商會理事 (2002-2006)

2002 中秋美食展籌備小組成員

2002 台商會投資講座組組長

2003 元旦昇旗典禮籌備小組副總幹事

2003 綜藝訪問團籌備小組副總幹事

2003 中秋美食展籌備小組副總幹事

2004 台商會會員大會籌備小組副總幹事

2004 烹飪美食班籌備小組副總幹事

2004 中秋美食展籌備小組副總幹事

2005 台商會會員大會籌備小組總幹事

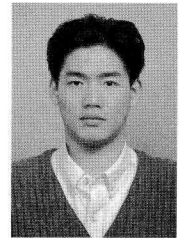
2005 烹飪美食班籌備小組副總幹事

2005 中秋美食展籌備小組總幹事

2005 榮獲僑偉會特殊榮譽感謝狀

2006 世界台商會訪墨爾本籌備小組副總幹事

2006 大洋洲台商會青年組副召集人



理事：何信育

Jack HO

學歷：畢業於

University of

Oklahoma, U.S.A, 獲得電腦科學碩士。

經歷：曾任職於奧克拉荷馬州立衛生部的
資料系統分析師。目前在澳大利亞工作，擔任 Multi Service
的專案管理師。亦為資訊管理的
國際公司。



理事 郭傳捷 Anthony Kuo

學歷：墨爾本大學商學系-大三



經歷：Minatek Pty Ltd - 會計師助手

02/2007 Ernst and Young 致遠集團會計師事務所：審計簽證及企業諮詢部 - 金融業



理事：陳心怡 Sandy Chen

學歷：1996 科學學士-台灣大學, 1999 Postgraduate Diploma in Finance - The University of Melbourne, 2000 商業碩士 - Monash University

經歷：1996-1997 於貿易公司任職
2000-2003 經營管理學生住宿中心 - Heidelberg Hall
2004 - 至今與 Mr. Kabo 合作，共同經營 Kabo Lawyers



理事 謝志昇 Brian Hsieh

學歷：Bachelor of Business (Accounting)

經歷：Monash 大學台灣學生會會長

台灣青年前途展望研討會

日期: Saturday 19th August 2006 地點: Supper Room, Melbourne City Town Hall

主辦單位: 墨爾本台灣商會 & 國立政治大學校友會墨爾本分會

背景

在維多利亞州的墨爾本, 居住著五千名以上、年齡介於 18 到 35 歲的台灣青年。這個成長中的群體是由從台灣到墨爾本留學的海外學生、以及台灣在墨爾本的移民第二代所組成。作為社區的一份子, 我們相信, 提供就業諮詢對這個群體來說, 是一項至關重要的服務。因為我們想確保他們在墨爾本可以有個快樂和成功的未來。

活動內容:

- 10:00 - 10.30 AM 報到 & 僑務委員吳天佐先生致歡迎詞
- 10.30 - 11.30 PM 你的未來在哪裡? 講座之一
- 針對台灣留學生的技術移民講座
 - 主講人: 1.) 維省移民局官員 2.) 移民局認可之移民顧問
- 11.45 - 12.30PM 你的未來在哪裡? 講座之二
- 針對役男回國發展的兵役問題相關法規
 - 如何準備符合台灣職場要求的履歷表
 - 介紹台灣企業及社會文化
 - 關於回台後提供求職諮詢服務的台灣政府部門及人力資源企業之訊息
 - 台灣人力市場上的工作機會在哪裡?
 - 經驗分享- 撥放 V8 曾於墨爾本求學、目前在台灣工作者的現身說法
- 12.30 - 13.15 PM ~ 午餐時間~
- 13.15 - 15.15 PM 如何進入澳洲就業市場?

準備好要和你未來的顧主見面了嗎?

- 事先報名參加面試者的面試時間

我應該自己開業嗎?

- 小企業的本質
- 簽署零售租約
- 加盟連鎖店?
- 經驗分享 - 在墨爾本台灣企業創業者

澳洲企業及社會文化介紹

- 如何準備一份符合澳洲職業市場要求的履歷表
- 澳洲人力市場上的工作在哪裡?
- 經驗分享 - 在墨爾本曾有求職經驗者

15.15 - 16.45PM 閉幕典禮

- 墨爾本蘇震西市市長致詞- 在墨爾本難忘的美好回及豐盛的人生經驗
- HON. Kevin Andrews, MP Federal, Minister for Employment and Workplacement 聯邦勞資部部長
- 駐墨爾本台北經濟文化辦事處郭聖明代處長致詞
- 幸運抽獎活動
- 閉幕

台灣青年前途展望研討會-報名表

Career Advice Seminar for Taiwanese Youth – Application Form

中/英文姓名 Chinese/English Name: _____

性別 Gender: ☐M ☐F

電話 Phone No.: _____ E-Mail: _____@_____

就讀學校 Institution: ☐Melbourne Uni. ☐Monash Uni. ☐RMIT ☐Deakin Uni.
☐Swinburne Uni. ☐Central Queensland Uni. ☐Other: _____

就讀科系 Course: ☐Diploma ☐Bachelor ☐Master ☐PHD, in which profession?

目前身份 Current Residency: ☐International Student ☐Permanent Resident (PR)
☐Australian Citizen

未來展望 Future Plan: ☐於澳洲創業/就業 Stay in Australia.

☐回台灣創業/就業 Go back to Taiwan. ☐前往其他國家創業/就業 Go to other countries.

☐還在考慮 Still thinking

(請填妥報名表, 以便憑此參加幸運大抽獎)

關心你的將來...

台灣青年前途展望研討會

一個以台灣年青移民及留學生為對象的大型研討會, 將於 2006 年 8 月 19 日(六)在墨爾本舉行, 訂名為「台灣青年前途展望研討會」, 此次活動由墨爾本台灣商會、墨爾本政大校友會、及各校台灣學生會聯合舉辦

在墨爾本定居和留學的台灣年青子弟, 概估約有 5-6000 人, 散居在墨爾本市區 20 公里內, 為一新興族群

此次主要活動內容為:

<A> 對象: 移民第二代子弟及留學生

 內容:

1. 移民子弟在澳創業、就業、交友聯誼
2. 海外留學生在澳求學、創業、就業、申請居留、聯誼事項
3. 海外留學生學成返國面對之創業、就業、服役問題
4. 研討會後, 將舉行一個大型茶會, 讓與會年青朋友聯誼

<C> 日期: 19/08/2006 Saturday

<D> 地點: Supper Room, Melbourne City Town Hall, Swanston St. City

<E> 時間: 10:00 AM - 5:00 PM

<F> 費用: 免費 Free

<G> 預計參加人數: 300

此次活動將邀請澳大利亞及中華民國政府代表及專家做現場演說, 也將邀請澳洲本地及台灣國內廠家做現場求職、徵才的講座, 當天還將進行現場徵才活動, 由於名額有限, 請有意參加徵才者事先將個人履歷傳送到下列信箱以進行篩選: emily@ideaonline.com.au

為鼓勵年青朋友踴躍參加此項有意義的活動, 主辦單位特別設立數份、總額\$1000

(400/300/200/100)之獎助金和多項獎品, 當天凡與會者皆可參加抽獎, 欲報名參加此次活動者, 請洽下列聯絡人, 並於當日將此報名表填寫完整帶至現場: Email: monashmtsa@hotmail.com

台灣商會李會長-0411 801 619 政大校友會張會長-0402 843 263 金台北食品公司-(03)9898 2688
墨爾本大學 Ben-0407 055 856 Monash 大學 Brian-0403254592 Swinburne 大學 Vickie-0412 108 781



Melbourne Taiwanese Chamber of Commerce

墨爾本台灣商會入會申請書

日期： 年 月 日

姓名	中文		出生日期	年 月 日
	英文			
公司	名稱			
	地址			
	營業項目		職稱	
	電話		傳真	
住宅	地址			
	電話		手機	
E-mail				
學經歷				
曾參與社團				
備註				

台灣商會全體會員誠摯邀請墨爾本地區有商業背景或未來有志從事商業活動的台灣鄉親加入墨爾本台灣商會的會員行列，讓我們團結台商力量共同創造美好未來。

加入會員享有免費台灣商會季會刊及商情交流訊息

免費/會員優會價參加商會舉辦的各項商業、投資、理財講座

新進會員入會費：A\$100；年費：A\$100

付款方式：支票或匯票（Money Order），抬頭：T. B. A. M

請將此頁及支票或匯票寄回：台灣商會會員服務小組 Taiwan Business Association of Melbourne (TBAM)

PO BOX 1350, Box Hill, VIC 3128

施振榮最重視孩子的自信心



— 上一代若刻意打擊下一代信心，就是罪加一等 —
撰文 / 盧燕俐

施振榮小檔案：	年齡：3 年 3 班
現職：	智融集團董事長
經歷：	宏碁集團創辦人與總裁
子女年齡：	大兒子 32 歲、次子 31 歲、女兒 29 歲
施振榮送給孩子的一句話：	
【人生的價值在於 enjoy life(享受生活)，而非奢侈。】	

施振榮的教養施心得：

1. 父母不該以培養第一名的孩子為目標，而是培養孩子管理信心。
2. 在金錢觀和價值觀上，做父母的只能以相對值來教養孩子，而非絕對值。
3. 如果上一代不能接受下一代許多感性的想法，可能會讓下一代錯失成功的機會。

「俗話說：『一代不如一代』，我認為，下一代不如上一代，絕對是上一代的責任，如果上一代還刻意打擊下一代的信心，那麼，就罪加一等！」宏碁集團創辦人施振榮開宗明義談到子女教養心得。施振榮育有兩子一女，其中，大兒子施宣輝在美工作多年後，今年初回台創立智輝公司，從事影音多媒體技術研發；次子施宣麟待過外商 IMG 運動行銷公司，是將棒球選手曹錦輝送上美國大聯盟的推手之一，現在也自立門戶，成立智林運動行銷；女兒施宣榕則專心當家管。

多數企業家總在孩子牙牙學語之後，就忙著規畫小孩未來的人生，不是早早送出國，當小留學生，就是「按表課」，刻意培養接班。但 3 歲喪父、白手起家的施振榮，卻逆向操作，採放牛吃草策略，要孩子玩得開心、不必太在乎考試成績。

施振榮和兒子都是「小時不了」「孩子在成長的過程中，十分需要信心，如果只是因為沒有考到 100 分，就打就罵，長期下來，創意會不足，自信心也磨掉了，不如讓他們海闊天空地成長，依照興趣自由發展。」所以，當兩個兒「小時不了」，考試排名常在班上的三分之一或四分之一時，這位「台灣 IT 教父」，不但不會疾言厲色，還因聽到宣輝得到大專杯吉他比賽第一名、宣麟獲得高中遙控飛機比賽冠軍，而開心得不得了！「我自己也是『小時不了』，唸交大時，玩的時間比讀書的時間還長，但我覺得，『小時不了』沒關係，只要孩子的自信心還在，長大懂事之後，自然會追求理想。」在媽媽扮演「黑臉」、爸爸扮演「白臉」的情況下，3 個孩子都很自愛，特別是從小看不出有唸書天分的宣輝，當兵期間突然立志要攻讀研究所，結果，一路唸下來，居然拿回南加大的博士，讓施振榮開玩笑地說：「真是跌破全家人眼鏡！」

已成家的孩子亂花錢，施振榮夫妻還是會叨唸。施振榮和太太葉紫華都是誠懇樸實的人，全身上下看不到幾樣名牌，更別說有豪門氣息，管教子女，也是同樣的高標準。兩人只給孩

子少許的零用錢，反倒是外婆心疼，常常偷塞，被葉紫華知道後，就會要求孩子報告金錢用途，以免養成錯誤的消費觀。一直到現在，孩子都已成家了，葉紫華還是會關心孩子們的花費，也希望媳婦幫忙控管。曾有一次，宣輝買了一輛自行車，加上周邊配備，花了將近 10 萬元，騎沒幾次，因故折價賣出，就被爸媽唸了一頓。

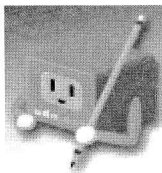
「我們希望孩子能夠享受生活，但不是奢侈，買東西一定要多盤算幾次，實用的、有價值的，買來才划算。」施振榮說，兩代的客觀環境不同，不能要求下一代不用名牌、不愛 fashion（時尚），在金錢觀和價值觀上，做父母的只能以相對值來教養孩子，而非絕對值，如此，就可盡量避免衝突。

早年施振榮創業，太太在旁扶持，並沒有太多時間管教小孩，看到爸爸事業歷經幾次起落，孩子們反而很懂事，在外行事總自我告誡：「絕不能讓爸媽丟臉！」結交朋友時，也從不提到施振榮的名字。兒子低調，提親前岳父母才知道親家是施振榮。「我們把孩子當作平凡人來養！」正因為平凡，孩子才沒有驕氣；也因為平凡，孩子才交到許多真情摯友。就連兒子結婚前，都是到最後一刻，雙方家長必須碰面，商討相關細節，對方才赫然發現，原來女兒要嫁到施家。如今，兩個孩子都出來創業，施振榮歡喜看待。「宣輝做研發，宣麟做運動行銷，都是具有未來性的產業，兩人都還年輕，都有一段很長的路要走；他們正嚐試建立一個新的獲利模式，一旦找到了致勝的關鍵，加上長輩、朋友們願意給予更多資源結合，相信他們會闖出一番成績。」有趣的是，在兒子的創業過程中，施振榮並不主動擔任「軍師」，急著把 28 年

來經營宏碁的寶貴經驗傾囊相授，而是讓孩子逐漸摸索，遇到難以解決的問題，才跳出來參與討論。自己理性創業，但支持兒子販售感性。「我們這一代為事業努力打拚，不得不理性。但隨著社會變遷，競爭愈來愈激烈，在商品高品質的要求下，販售感性，反倒成為一種新趨勢。如果上一代不能接受下一代許多感性的想法，可能會讓下一代錯失成功的機會。」施振榮的「感性與理性」之說，不僅直接顯露對兒子創業的支持，也點名了未來行業的發展趨向。「現在的年輕人敢秀，點子創新又大膽，我對下一代寄予厚望！」3 個孩子耳濡目染施振榮的智慧，無論將來事業上有何成就，他們將謹記父親的教誨：「人生最重要的是管理信心！」並以此來教養自己親愛的寶貝。

施振榮鼓勵年輕人創業，要做對社會有意義的事施振榮在 1976 年創立宏碁時，資本額只有 100 萬元，員工總數不過 11 人。去年，他決定退休，集團總營業額已超過 7,500 億元，全球員工人數高達 6 萬人。他退而不休，成立智融集團，投入創投、企業諮詢與教育訓練等領域，生活過得比以前還忙碌。面對年輕世代的創業潮，他鼓勵大家：「不要做 me too（和別人一樣）的產品，人生的價值在於 enjoy life（享受生活），若能循著興趣，做一些對社會有意義的事，那就太美好了。」

重新聚焦搜尋，Google 成長無止境？



仔細觀察網路產業近一年來的脈動，明顯發現幾乎都圍繞著 Google、微軟、以及雅虎等三家企業打轉。尤其是在搜尋市場遙遙領先的 Google，如何在微軟與雅虎的夾殺中見招拆招再伺機反擊，成了媒體記者最感興趣的戲劇性話題。

作者：林希展

仔細觀察網路產業近一年來的脈動，明顯發現幾乎都圍繞著 Google、微軟、以及雅虎等三家企業打轉。尤其是在搜尋市場遙遙領先的 Google，如何在微軟與雅虎的夾殺中見招拆招再伺機反擊（例如搶下美國線上的股權，攻擊微軟將在 Vista 上重施過去打跨網景的招術），成了媒體記者最感興趣的戲劇性話題。不過，最讓投資人感興趣的「老問題」還是：

Google 究竟要成長到何時？有趣的是，這個問題 Google 自己首次有了答案。

五月十日上午，被科技線記者視為朝聖地的 Google 矽谷總部

Googleplex，難得地聚集了大批來自全球各大媒體的記者與產業分析師，參加這場由 Google 第二次舉辦的年度媒體日 (annual press day)。在將近三個小時的議程中，Google 執行長施密特 (Eric Schmidt) 領著高層經營團隊，向與會者說明公司未來的發展方向，清楚地強調「搜尋」仍將是 Google 的主要核心業務，並重申網路廣告的市場之大，將可以容下不只一位贏家。最重要的是，面對記者不斷追問微軟 Vista 作業系統對 Google 可能帶來的衝擊，施密特對未來依然信心滿滿，「我們目前並未發現 Google 的成長模式遭遇到任何的限制，」他強調，「我相信一定有其極限，但是我們目前還沒看到。」施密特這個「成長無止境」的說法，雖然略顯

氣，但卻也絕非一般企業經營鼓動投資者信心的吹噓說詞，而是其來有自。

成長雙核心

Google 的快速竄起，在某種程度上可說是兩位創辦人完美展現「工程師性格」的結果。出生於俄羅斯的布林 (Sergey Brin)，父親是教授統計與機率的大學教授，母親在 NASA 工作；而佩吉 (Larry Page) 的雙親則都是電腦老師，兩人對於數學的濃厚志趣，讓他們在一頭栽入混沌的網路世界時，得以從中挖掘出隱而未見的數學規則，藉由計數、加權、計算網頁之間的鏈結結構，發展出一套比同業更為準確而穿透力驚人的搜尋技術。反映到目前的搜尋市場排名，Google 已經以將近五成 (48.5%) 的市占率穩居龍頭，而且落後的雅虎與 MSN 已呈市占率逐漸下滑的態勢。更關鍵的是，Google 懂得將搜尋技術轉換成現金，採用 pay-per-click 的關鍵字廣告，根據用戶搜尋的關鍵字放置對應的廣告鏈結，廣告效果不但更為精確，也不致於對使用者的搜尋行為產生干擾，所帶來的廣告收入，目前已經占了 Google 整體營收的一半以上。以去年美國的付費搜尋廣告市場來看，也依然是 Google 的天下，市占率將近五成 (48.5%)，市調機構 eMarketer 估計這個數字將在今年成長至 57.2%。

透過這兩股緊密交織的核心動力——搜尋引擎的演算法則，加上收費廣告的計價模式——造就出這個成長速度史無前例之快的網路巨獸。去年 Google 的營收為六十一億，獲利十五億，市值更是高達一千一百七十億美元。然而，在施密特這番信心滿滿的話語背後，Google 目前的狀況也並非讓人毫無疑慮。自股票上市以來，Google 陸續買下 Picasa、Orkut、Blogger、Writerly 等知名網路公司，Google Service 頁面裡成串掛著 Beta 字眼的新服務，固然為它搏得了創新的名號，卻顯然也有點過度膨脹，面臨了定位失焦的難題。《經濟學人》就曾批評，觀察現在 Google 的許多作為，活脫是十年前微軟的翻版，雖然保有一個強大的核心競爭力

（Windows 之於當年的微軟，正如搜尋引擎之於現在的 Google），後面卻是拖著一大串二流、常常「測試版」字眼一掛就是快一年的同質性產品。例如在影片搜尋上，新興影片網站 YouTube 的影片流量已經是 Google Video 的四倍之多；比起微軟、雅虎、美國線上的即時通訊軟體，Google Talk 唯一的誘人之處也只是能與 Gmail 做整合，功能與用戶數都少得可憐。

知名的創投業者柯本（Pip Coburn）就曾對媒體表示，Google 成功的關鍵其實很簡單，就是打造全球最好的搜尋機制來賣網路廣告，「但是現在看起來已經是一團混亂，應該要重新找回原本的單純性——就像 Google 的首頁一樣簡潔有力。」

重回搜尋本位

顯然 Google 也已經意識到這個問題，才會在這次媒體日上一口氣釋出 Google Co-Op、Google Desktop 4、Google Trends、以及 Google

Notebook 等四套產品，提供用戶全新的搜尋經驗。而相對於雅虎最近針對首頁推出的全新 AJAX 瀏覽介面（測試版），Google 搜尋產品與使用者經驗副總裁梅爾（Marissa Mayer）也表示已經投入了大筆資金改善搜尋演算邏輯，並策畫為搜尋介面換上新風貌，所採用的技術當然也是 AJAX，將使搜尋介面更為互動，整合入更多的資訊型式（例如影片）。

Google 這次重新介定搜尋本位，很明顯是打算藉由 Web 2.0「使用者貢獻」的概念，翻新搜尋的體驗。例如 Google Co-Op 就讓用戶可以針對任何網頁自行定義標籤，這些標籤將列入資料庫的索引範圍，用戶不但得以藉由特定的專業力量（例如由醫療單位為網路上的醫療資訊定義標籤）搜尋到更相關的網頁，也可以訂閱符合特定標籤的網頁。

當然，Google 所必須解決的課題並不止於組織定位。隨著組織規模的龐大，Google 必須思索出一套有效的制度，以確保企業文化得以通暢涵養於每個組織環節中；進駐中國市場所牽扯出的隱私權問題，讓 Google 勢必得以身體力行的方式，說服消費者相信他們「不為惡」（Don't be evil）的企業理念，並不只是口號。「我們今年的目標是將 Google 的所有事情系統化，這是我們面對目前所看到的規模的唯一方式。」施密特在媒體日上所設定的這個目標，究竟能否有效化解外界對「Google 微軟化」的負面想像，有待時間證明。

延伸閱讀：

- Google 新功能 加強你的搜索能力
- 由新服務面市觀察 Google 的發展策略

諾華用營收 15% 和產學結盟拚研發

禽流感疫情一觸即發，政府加緊扶植本土生技產業，然而生技醫療卻是一條耗時燒錢的艱苦長路。《e 天下》帶你前進全球生技醫學聖地：美國波士頓劍橋區，從每年全球新藥上市數量稱冠的諾華大藥廠身上，擷取創新成功的養份。

2005 年 12 月 e 天下雜誌 撰文-熊毅晰

當禽流感恐慌開始在全球蔓延後，大多數人才發現，全世界可以有效預防和治療禽流感「H5N1」病毒的口服藥劑，竟然只有羅氏(Roche)藥廠一家的「克流感」(Tamiflu)。儘管羅氏在 11 月底，宣佈將加緊「克流感」在各國的授權腳步，但從這場羅氏與各國政府在「克流感」的專利授權角力賽中，可以發現品牌藥廠如何苦心保護，斥資研發的獨門藥方。究竟，世界級品牌藥廠挹注多少資源，才能研發出對人類有幫助又搶手的新藥？

而它們又是如何打造出最佳的研發環境？為了探索大藥廠在新藥研發上所下的功夫，《e 天下》特地走訪跨國大藥廠諾華(Novartis)的全球研發總部——座落於美國波士頓劍橋(Cambridge)的生物醫學研究中心(NIBR)，看看當今全球新藥研發翹楚藥廠如何致力研發，也讓台灣政府致力扶植的生技產業得到最佳借鏡。

新藥上市數量獨占鰲頭

衡量一家藥廠研發新藥的實力，可從每年通過美國食品藥物管理局

(FDA) 審核上市的新藥數量為主要指標。根據 FDA 網站公佈的數據，過去 5 年內，與羅氏同樣來自瑞士巴塞爾(Basel)，並擁有羅氏超過 2 成股份的諾華，共 13 種新藥通過 FDA 核准上市，遙遙領先業界龍頭輝

(Pfizer)，和聖諾菲安萬特

(Sanofi-Aventis) 藥廠的 9 種。而

羅氏與英國第一大藥廠葛蘭素史克(GSK)，僅有 6 種與 5 種。從研發支出上，可以一窺諾華對研發的投入。去年營收 282 億美元、獲利 58 億美元的諾華，光研發投資就直逼獲利數字，達 42 億美元，佔營收比重高達 15%。而去年營收 545 億美元的全球第一大藥廠輝瑞，和以營收 410 億美元居次的葛蘭素史克，研發金額佔營收比重只有 14% 與 12%。除了投入大量金錢，致力新藥研發的諾華，還將全球研發總部搬到緊鄰哈佛大學與麻省理工學院(MIT)的波士頓劍橋區，以就近吸引頂尖人才，並為學術研究與自家新藥研發接軌。

駐紮科學重鎮延攬人才

儘管氣溫逼近攝氏 0 度，但在波士頓的劍橋區，飄落滿地紅黃楓葉的哈佛大學及毗鄰查爾斯河畔的 MIT，仍讓凜冬將至的劍橋區，洋溢濃厚的人文科學氣息。這裡，是世界一流的科學研究重鎮，更是企業夢寐以求的研發基地。尤其對以開發新藥為命脈的世界級藥廠來說，誰最接近世界頂尖生醫技術和人才，誰就能拉近每一次新藥上市的距離。

去年 5 月，企業總部在瑞士巴塞爾的諾華，就將研發總部從素有歐洲「生物谷」(BioValley)之稱的萊蒙湖畔，遷到劍橋，成為目前全球各大藥廠中，唯一在這個舉世聞名的生技重鎮內，就地網羅哈佛及 MIT 生醫和基

礎科學人才做研發的藥廠。諾華在波士頓劍橋的生物醫學研究中心

(NIBR) 全球總部，與著名的 MIT

「電腦科學與人工智慧實驗室」

(CSAIL) 僅有一街之隔。由比爾蓋茲捐助興建的 CSAIL，是 MIT 校園內造型最前衛的建築物之一，也是世界上研究未來科技的知名聖地。

善用高科技輔助研發

NIBR 的高科技實驗設備，也令人嘆為觀止。以 NIBR 的電腦輔助藥物開發設備為例，只要戴上 3D 立體眼鏡，蛋白質結構模型立刻從電腦螢幕中「跳出來」。負責電腦輔助製藥設備的主管范德 (John Van Drie) 在一旁解釋，「蛋白質結構一旦發生鬆散，癌症乘虛而入。而最好的藥，是要找出能讓蛋白質結構緊密連結的小分子，透過電腦三度空間模擬，可以找出小分子與蛋白質的相關位置……」范德瑞說，透過電腦運算輔助，可讓新藥研發時程縮短三分之一，降低上億美元投資經費。目前，NIBR 的電腦系統軟體工程師中，有將近 40 位負責提供每個實驗室最佳研究輔助平台。

而在 NIBR 的「液體藥品庫」部門，則可以看到靈活的機器手臂正以快速而精密的動作，將化合物滴在排隊等待的玻璃盤內。每個玻璃盤內，都有 380 個細小試管孔，機器手臂的任務，就是從恆溫攝氏 4 度的化合物儲藏庫內，調出每一實驗室需要的化合物，接著一一滴在試管盤裡。站在被暱稱為「旅館」的化合物儲藏庫前，「液體藥品庫」主管柏金尼 (Dejan Bojanic) 透露，NIBR 目前已有 100 萬種的化合物庫藏量，而且在先導化合物發現部門的努力下，每年還有數萬種新化合物入住「旅館」。對藥廠來說，擁有愈多化合物，就有愈多獨創新藥的機會。而諾華 NIBR 擁有 100 萬種化合物的「館藏」，已

經是世界級頂尖藥廠才能達到的水準。

用策略合作增強研發實力

從哈佛大橋越過查爾斯河，在進入波士頓市區前，會來到美國新英格蘭地區最著名的醫學區——包括哈佛大學醫學院、波士頓婦幼醫院、Dana-Farber 癌症研究中心等，都在此區林立。

其中，諾華與哈佛醫學院主要的教學合作機構 Dana-Farber 癌症研究中心有密切合作。Dana-Farber 癌症研究中心是全美癌症治療發展的先驅之一，根據《美國新聞與世界報導》

(US New & World Report) 評選，Dana-Farber 癌症研究中心為新英格蘭地區最佳癌症醫院，並位居全美癌症治療醫院排行的第四名。

根據 Dana-Farber 癌症研究中心副部長李文史東 (David Livingston) 表示，諾華以經費贊助的方式，支持 Dana-Farber 癌症研究中心內 20 個實驗室的研究，而且贊助經費年年提高。去年，諾華就提供 Dana-Farber 癌症研究中心約 2 億美元的贊助。李文史東表示，諾華的長處是藥物開發及行銷，而 Dana-Farber 癌症研究中心則擅長基礎研究。因此兩者合作成效顯著。例如，過去癌症治療研究的動物實驗方法，是將癌細胞注入老鼠皮下組織，然後以傳統影像顯影技術觀察癌細胞的變化。

但已與諾華合作 4 年的 Dana-Farber 癌症研究中心兒童腫瘤科醫師安得烈剛 (Andrew Kung)，卻用螢火蟲的發光蛋白質，讓注射到老鼠體內的癌細胞發光，接著利用檢測光子的照相儀器，觀察癌細胞的活動、移轉，而亮度還可以表現癌細胞的多寡。不僅因此預測更好的癌症治療行為，還可以檢測所施打藥劑是否有效。安得烈剛說，雖然目前已知很多造成癌症的原因，但治療的方法卻很少。透過與諾華合作的這個實驗，可以加快從發

現到治療的速度。安得烈剛表示，透過螢火蟲發光蛋白質的應用，已經可讓過去動物試驗的時間節省一半，研發費用也因此節省一半。

創新癌症「標靶治療」法

活用研發資源的諾華，甚至是癌症「標靶治療」用藥創新研發的先驅。2001年5月，諾華治療胃腸道基質瘤及慢性骨髓性白血病的處方藥「基利克」（Gleevec），在美國FDA以不到3個月的破紀錄時間核准上市。「基利克」被醫藥界譽為21世紀最成功的癌症「標靶治療」藥物。所謂「標靶治療」，意即運用基因資訊及分子途徑為基礎，設計成一種具備瞄準製造癌細胞分子、直接抑制靶分子活動，以阻止特定細胞分子再次誘發癌症的全新途徑。與過去常被形容「亂槍打鳥」，甚至因此產生一堆副作用的癌症治療藥物而言，諾華的創新研發藥物等於為癌症治療藥物開啟新的方向。而「標靶治

療」，也成為許多藥廠在研發時致力追求的目標。

去年，諾華董事長兼執行長華塞拉（Daniel Vasella）還將諾華研發「基利克」、打造「標靶治療」的故事寫成專書——《神奇抗癌藥丸：一顆橘色小藥丸如何改寫醫藥史》（*Magic Cancer Bullet: How a Tiny Orange Pill Is Rewriting Medical History*）。根據投資機構雷曼兄弟（Lehman Brother）在2004年的研究報告指出，對品牌藥廠來說，每一種新藥的成功上市，背後其實都經過8?10年的長期投入，研發金額平均高達8億美元。但研發，仍是藥廠永續經營的命脈，因此在綜觀全球各大藥廠的投資價值時，雷曼兄弟給深入研發的諾華打了最高分。由此可見，不斷深耕研發的諾華，不但開創一條永續經營的道路，也更凸顯自己的企業價值。

本文章由「e天下雜誌」授權刊登，更多內容請見本期e天下



A Professional in Australian and Asian Biotech/Health Investments

提供與生物科技與製藥產業相關之各種專業服務，包括

將開發中產品與技術平台之專利權進行技術作價評估

（IP Valuation for Converting into Tangible Assets）

安排最佳之合約委託實驗公司（CROs），為您進行研發工作，

或臨床前與人體臨床試驗（Pre-clinical and Human Clinical Trials）

籌募資金

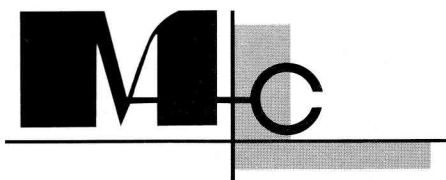
請洽姜偉家博士：

Tel: 0412137038

Fax: (03) 95116953

Email: wjjianguta@hotmail.com

Address: Suite 223, 66 Kingsway, Glen Waverly, Vic 3150, Australia



Mac & Lee Associates Pty. Ltd. A.B.N. 11 072 899 480

澳馬國際教育諮詢機構

海外留學生升學輔導, 學校申請. 維多利亞省教育部指定 Agent

專業監護服務

MONASH, DEAKIN, RMIT 等大學指定監護人
提供服務予多所 **TAFE** 及中學學生

地址 : Level 5, 152 Elizabeth Street Street, Melbourne, VIC 3000, Australia

Tel: 61 3 9663 6516

Fax: 61 3 9663 6131

Website: www.guardianservices.com.au E-mail: maclee@ideaonline.com.au



i.D.E.A.
INSTITUTE FOR DESIGN, ENTERTAINMENT AND THE ARTS

ABN 32 081 532 452

www.ideaonline.com.au

C.R.I.C.O.S. 01808G

TEL: (03) 9663 9099

FAX: (03) 9663 6131

email: director@ideaonline.com.au

iDea 技術學院創立於 1997 年, 提供澳洲國家認定學分課程, 正式私立 TAFE, 登記註冊於 VTAC, 及 VTAC Guide 維省大專聯招手冊, 招收當地高中畢業生及對多媒體和設計有興趣的澳洲社會人士和海外留學生。

榮獲 2001 年維多利亞省年度優良 (小型) 學院

榮獲 2001 年全澳年度優良 (小型) 學院

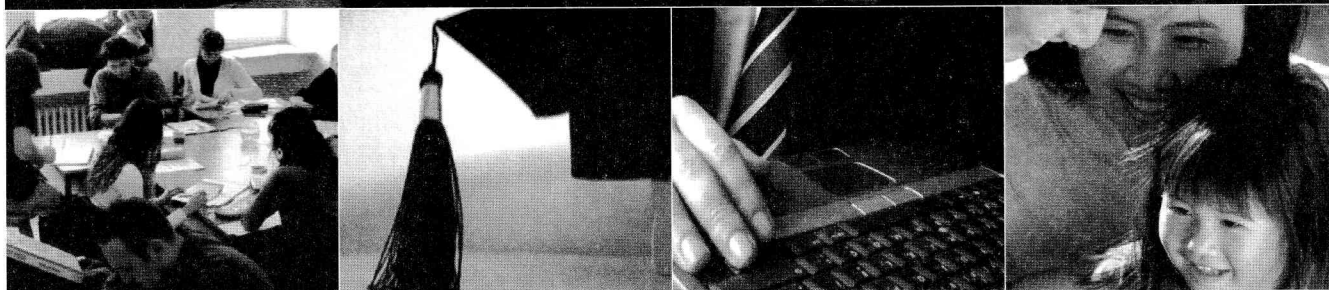
三級專業技術證書 - 印刷前處理作業

ADVANCED DIPLOMA & DIPLOMA 課程 :

- 多媒體 - 2D/3D 動畫、數位編輯、網頁設計
- 藝術設計課程 - 平面設計、視覺設計
- 廣播媒體課程
- 電子商務課程



Recognised for Quality Services



**GROUP
DISCOUNT
AVAILABLE!**

We provide services in English and other languages*

Law Services:

- Commercial Law
- Criminal Law
- Property Law
- Family Law
- Wills & Probate
- Appeals
- Intellectual Property Law
(incl. Trade Marks, Patents, Domain Names)

* Please contact our office for further information

Migration Services / Permanent Resident:

General Skilled
Skilled Independent Regional
Spouse / Partner
Family
Business
Parents Visa
Business Parents Visa Employer Nomination
MRT Appeal

Student Visa:

Change of Provider
Student Visa Cancellation / Extension
MRT Appeal
And many more!

FREE FIRST CONSULTATION!



KaboLawyers

Lawyers. Migration Agents. Consultants

MARN 0209289, Members of: Law Institute of Victoria, Law Council of Australia, Migration Institute of Australia

Suite 5, Level 8, 20 Collins Street, Melbourne, Victoria 3000 Australia* T +61 3 9663 3337 F +61 3 9663 3334

P.O. Box 18330, Collins Street East Victoria 8003 Australia

info@kkml.com www.kkml.com

* Starting 1 July 2006, we will be relocating to: Level 5, 100 Collins Street, Melbourne VIC 3000

台灣如何從 3G 到 4G

目前，全世界都還在摸索到底未來 4G 的發展方向為何，全球各大廠都開始研發自己的技術專利，台灣現在參予，等於就是替未來卡位。

2005 年 12 月 e 天下雜誌 撰文—林榮松

在現階段來說，4G 還沒有很清楚的定義，但我們可以從廣義的來說，它會是「手機網路」加上「寬頻網路」兩大應用的結合。原本在網路上的數據（data）資料，會應用到移動需求上，再加上原本手機上的語音（voice）資料，全部網路（IP）化；這就是我們所謂的 4G，從硬體製造、電信營運、數位內容等商業模式都會結合在一起。但這只是應用面來看，至於技術面，4G 到底是什麼？現在還不知道。

很多人都說 WiMax 是 3.5G，也有人說 3G 只是過渡期。3G 從 2000 年推出到現在，中間因為全球經濟不好、科技應用趨緩，造成 3G 的推出一再延遲到現在。現有的 3G，可以進行語音與數據資料的傳輸，但若以網路上所需要的傳輸量來看，3G 的速度不如 4G 或是 WiMax 那麼高，例如多媒體影音的傳輸，3G 現在還不太夠。另一方面，3G 現在走的是手機電信的網路，在傳輸技術上，使用者必須付比較高的價格，也會影響使用 3G 來進行數據傳輸的意願。

從手機的技術演進來看，從 2G、2.5G、3G 大概是每 3、4 年的時間，新一代的技術應用就開始普及。若把今年當作是 3G 元年，4G 大概也會在 4 年以內出現。技術演進的速度不會停止，一直推出更快、更好、更便宜的技術，推動著商業模式往前走，一旦商業模式跟不上，很快就會跳到下一個世代，沒有好的商業模式，這個技術就活不了，這是行動電話產業的特色。

台灣發展 3G 已太遲，須儘速推動 3.5G。

3G 現在已算是一個「大勢底定」的技術。從 3G 的推廣上，大家都學到寶貴的經驗，那就是 3G 的核心技術專利，掌握在少數幾家大廠手中，使得設備商一開始不太願意做，加上當時經濟不佳，電信營運商的採購也不積極，兩個因素造成 3G 應用一延再延。3G 一延遲，馬上後面的技術緊接著又到來，商業模式還沒成熟，新技術就又趕上來了，例如今年 3G 總算開始逐漸普及，大家還在摸索新的商業模式，但 WiMax 也在今年推動起來。

對台灣來說，現在發展 3G 已經太遲，在大廠技術專利都卡好位之下，可發展的空間十分有限。但現在若不開始推動 WiMax，也就是所謂的 3.5G，一旦 4G 來臨，就更沒有機會。因為在 4G 上，無線寬頻網路的應用將扮演關鍵角色，現在發展 WiMax，會引導台灣逐步走向 4G；否則，到時台灣的機會又會像過去 2G 或是 3G 一樣，買人家的基地台來鋪，或是買人家的技術來做手機，又是在賺低毛利的辛苦錢。現在台灣還沒有能力從晶片、軟體到硬體自己做一支 3G 手機出來。

韓國已發展完整自主技術

從 3G 到 4G 的這段路，台灣還沒有加入，還沒有準備發展出自己的技術；而現在韓國已經發展出完整的自主技術，同時也居於領先地位，在全球產業的發展已展現出它的影響力。這次在 APEC 上，韓國就在釜山

demo 他們自行發展出的 3.5G 通訊技術，吸引了全球一線電信營運商或是設備廠商的參觀，這等於就是一種產業實力的宣示。

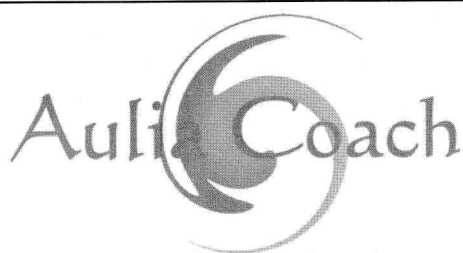
在全球的電信甚至科技產業中，電信結合無線寬頻都可算是重要的大趨勢，會帶動整個科技產業。台灣過去到現在，已經發展出具有競爭力的網通產業，這是台灣很好的優勢，現在缺的是在電信產業方面的技術。從韓國的發展經驗來看，設備廠商與電信營運商的結合十分重要，三星

（Samsung）有半導體和電信系統的能力，加上韓國電信（KT）的營運商需求，由韓國電信告訴三星要發展哪些應用，三星來開發這些技術。台灣現階段需要電信營運商與設備廠商

的結合，彼此互補來發展出台灣在電信產業的實力。

目前，全世界都還在摸索到底未來 4G 的發展方向為何，全球各大廠都開始研發自己的技術專利，台灣現在參予，等於就是替未來卡位。先進了解技術與發展，才能找到自己的切入點，這樣才有可能發展出自己的產業。在電信的發展中，有技術才有贏的機會。從發展性來看，台灣若能掌握 4G 的技術，未來的發展前景非常看好，這當中，晶片、系統設備、電信營運商三方合作的關係，缺一不可。（整理：李欣岳）

本文章由「e 天下雜誌」授權刊登，更多內容請見本期 e 天下



澳大利亞旅遊車公司

陳志明

Jimmy Chen

0418 388 572

Booing: (03) 9899 1183

Fax: (03) 9898 9938

www.auliacoach.com

jimmy@auliacoach.com.au

服務項目

機場接送

浪漫夜晚

大洋路

亞拉河谷酒廠

淘金鎮

市區觀光

農莊風情

菲力浦島

丹德農國家公園

精通：國語 台語 英語 廣東話 馬來文
(We speak English, Mandarin and Cantonese)

母親節小品 ---【車票】



我從小就怕過母親節，因為我生下不久，就被母親遺棄了。

每到母親節，我就會感到不自然，因為母親節前後，電視節目全是歌頌母愛的歌，電台更是如此，即使做個餅乾廣告，也都是母親節的歌。對我而言，每一首這種歌曲都是消受不了的。

我生下一個多月，就被人在新竹火車站發現了我，車站附近的警察們慌作一團地替我餵奶，這些大男生找到一位會餵奶的婦人，要不是她，我恐怕早已哭出病來了。等到我吃飽了奶，安詳睡去，這些警察伯伯輕手輕腳地將我送到了新竹縣寶山鄉的德蘭中心，讓那些成天笑嘻嘻的天主教修女傷腦筋。

我沒有見過我的母親，小時候只知道修女們帶我長大。晚上，其他的大哥哥、大姊姊都要唸書，我無事可做，只好纏著修女，她們進聖堂唸晚課，我跟著進去，有時鑽進了祭台下面玩耍，有時對著在祈禱的修女們做鬼臉，更常常靠著修女睡著了，好心的修女會不等晚課唸完，就先將我抱上樓去睡覺，我一直懷疑她們喜歡我，是因為我給她們一個溜出聖堂的大好機會。

我們雖然都是家遭變故的孩子，可是大多數都仍有家，過年、過節叔叔伯伯甚至兄長都會來接，只有我，連家在那裡，都不知道。也就因為如此，修女們對我們這些真正無家可歸的孩子們特別好，總不准其他孩子欺侮我們。

我從小功課不錯，修女們更是找了一大批義工來做我的家教。屈指算來，做過我家教的人真是不少，他們都是

交大、清大的研究生和教授，工研院、園區內廠商的工程師。教我理化的老師，當年是博士班學生，現在已是副教授了。教我英文的，根本就是位正教授，難怪我從小英文就很好了。修女也壓迫我學琴，小學四年級，我已擔任聖堂的電風琴手，彌撒中，由我負責彈琴。由於我在教會裡所受的薰陶，所以，我的口齒比較清晰，在學校裡，我常常參加演講比賽，有一次還擔任畢業生致答詞的代表。可是我從來不在慶祝母親節的節目中擔任重要的角色。我雖然喜歡彈琴，可是永遠有一個禁忌，我不能彈母親節的歌。我想除非有人強迫我彈，否則我絕不會自己去彈的。我有時也會想，我的母親究竟是誰，看了小說以後，我猜自己是個私生子。爸爸始亂終棄，年輕的媽媽只好將我遺棄了。

大概因為我天資不錯，再加上那些熱心家教的義務幫忙，我順利地考上了新竹省中，大學聯招也考上了成功大學土木系。在大學的時候，我靠工讀完成了學業，帶我長大的孫修女有時會來看我，我的那些大老粗型的男同學，一看到她，馬上變得文雅得不得了。很多同學知道我的身世以後都會安慰我，說我是修女們帶大的，怪不得我的氣質很好。畢業那天，別人都有爸爸媽媽來，我的唯一親人是孫修女，我們的系主任還特別和她照相。

服役期間，我回德蘭中心玩，這次孫修女忽然要和我談一件嚴肅的事，她從一個抽屜裡拿出一個信封，請我看看信封的內容。信封裡有二張車票，孫修女告訴我，當警察送我來的時

候，我的衣服裡塞了這兩張車票，顯然是我的母親用這些車票從她住的地方到新竹車站的，一張公車票從南部的一個地方到屏東市。另一張火車票是從屏東到新竹，這是一張慢車票，我立刻明白我的母親應該不是有錢人。孫修女告訴我，她們通常並不喜歡去找出棄嬰的過去身世，因此她們一直保留了這兩張車票，等我長大了再說。她們觀察我很久，最後的結論是我很理智，應該有能力處理這件事了。她們曾經去過這個小城，發現小城人極少，如果我真要找出我的親人，應該不是難事。

我一直想和我的父母見一次面，可是現在拿了這兩張車票，我卻猶豫不決了。我現在活得好好的，有大學文憑，甚至也有一位快要談論終生大事的女朋友，為什麼我要走回過去，去尋找一個完全陌生的過去？何況十有八九，找到的恐怕是不愉快的事實。孫修女卻仍鼓勵我去，她認為我已有光明的前途，沒有理由讓我的身世之謎永遠成為心的陰影，她一直勸我要有最壞的打算，即使發現的事實不愉快，應該不至於動搖我對自己前途的信心。

我終於去了。這個我過去從未聽過的小城，是個山城，從屏東市要坐一個多小時的公車，才能到達。雖是南部，因為是冬天，總有一家派出所、一家鎮公所、一所國民小學、一所國民中學，然後就什麼都沒有了。我在派出所和鎮公所裡來來回回地跑，終於讓我找到了兩筆與我似乎有關的資料，第一筆是一個小男孩的出生資料，第二個是這小男生家人來申報遺失的資料，遺失就在我被遺棄的第二天，出生在一個多月以前。據修女們的記錄，我被發現在新竹車站時，只有一個多月大。看來我找到我的出生資料了。問題是：我的父母都已去世了，母親幾個月以前去世的。我有一

個哥哥，這個哥哥早已離開小城，不知何處去了。畢竟這個小城，誰都認識誰，派出所的一位老警員告訴我，我的媽媽一直在那所國中裡做工友，他馬上帶我去看國中的校長。

校長是位女士，非常熱忱地歡迎我。她說的確我的媽媽一輩子在這裡做工友，是一位非常慈祥的老太太，我的爸爸非常懶，別的男人都去城裡找工作，只有他不肯走，小城做些零工，小城根本沒有什麼零工可做，因此他一輩子靠我的媽媽做工友過活。因為不做事，心情也就不好，只好借酒澆愁，喝醉了，有時打我的媽媽，有時打我的哥哥。事後雖然有些後悔，但積習難改，媽媽和哥哥被鬧了一輩子，哥哥在國中二年級的時後，索性離家出走，從此沒有回來。這位老媽媽的確有過第二位兒子，可是一個月大以後，神秘地失蹤了。

校長問了我很多事，我一一據實以告，當她知道我在北部的孤兒院長大以後。她忽然激動了起來，在櫃子裡找出了一個大信封，這個大信封是我母親去世以後，在她枕邊發現的，校長認為裡面的東西一定有意義，決定留了下來，等他的親人來領。我以顫抖的手，打開了這個信封，發現裡面全是車票，一套一套從這個南部小城到新竹縣寶山鄉的來回車票，全部都保存得好好的。校長告訴我，每半年我的母親會到北部去看一位親戚，大家都不知道這親戚是誰，只感到她回來的時候心情就會很好。母親晚年信了佛教，她最得意的事是說服了一些信佛教的有錢人，湊足了一百萬台幣，捐給天主教辦的孤兒院，捐贈的那一天，她也親自去了。

我想起來了，有一次一輛大型遊覽車帶來了一批南部到北部來進香的善男信女。他們帶了一張一百萬元的支票，捐給我們德蘭中心。修女們感激

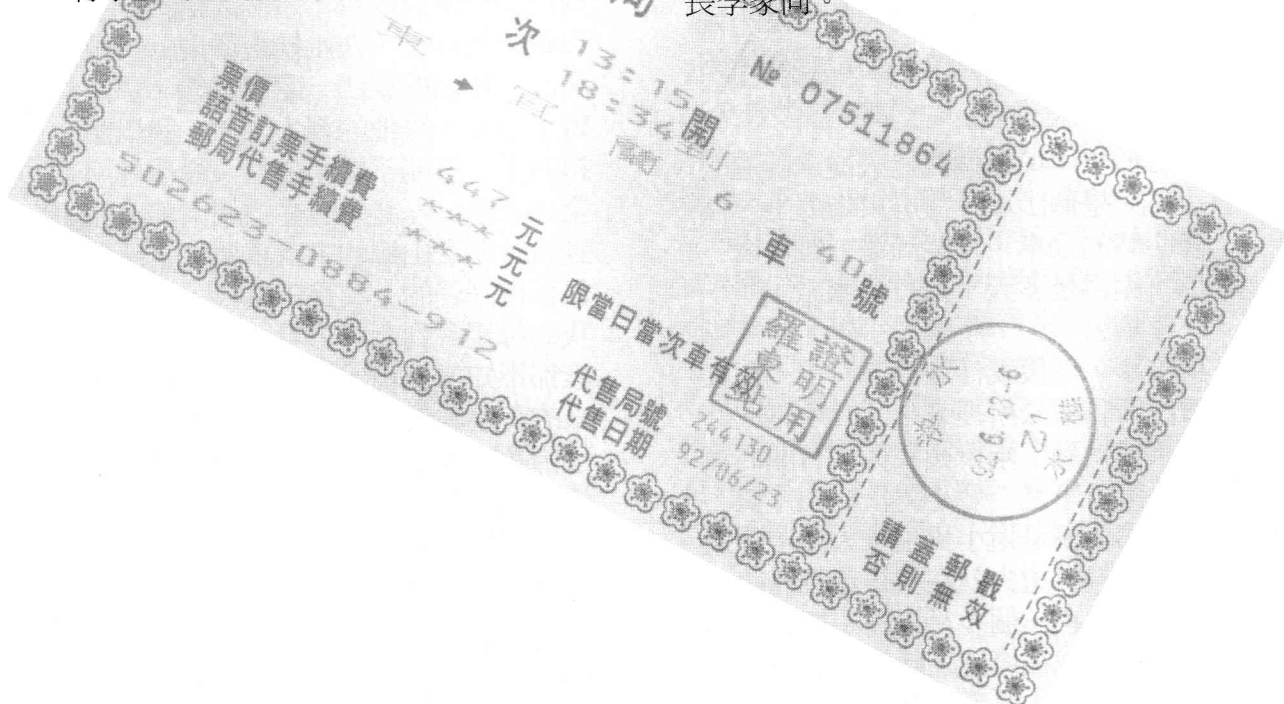
之餘，召集所有的小孩子和他們合影，我正在打籃球，也被抓來，老大不情願地和大家照了一張像。現在我居然在信裡找到了這張照片，我也請人家認出我的母親，她和我站得不遠。更使我感動的是我畢業那一年的畢業紀念冊，有一頁被影印了以後放在信封裡，那是我們班上同學戴方帽子的一頁，我也在其中。我的媽媽，雖然遺棄了我，仍然一直來看我，她甚至可能也參加了我大學的畢業典禮。

校長的聲音非常平靜，她說：「你應該感謝你的母親，她遺棄了你，是爲了替你找一個更好生活環境，你如留在這裡，最多只是國中畢業以後去城裡做工，我們這裡幾乎很少人能進高中的。弄得不好，你吃不消你爸爸的每天打罵，說不定也會像你哥哥那樣離家出走，一去不返。」校長索性找了其他的老師來，告訴了他們有關我的故事，大都恭喜我能從國立大學畢業，有一位老師說，他們這裡從來沒有學生可以考取國立大學的。我忽然

有一個衝動，我問校長校內有沒有鋼琴，她說她們的鋼琴不是很好的，可是電風琴卻是全新的。我打開了琴蓋，對著窗外的冬日夕陽，我一首一首地彈母親節的歌，我要讓人知道，我雖然在孤兒院長大，可是我不是孤兒。因爲我一直有那些好心而又有教養的修女們，像母親一般地將我撫養長大，我難道不該將她們看成自己的親母親嗎？更何況，我的生母一直在關心我，是她的果斷和犧牲使我能有一個良好的生長環境，和光明的前途。

我的禁忌消失了，我不僅可以彈所有母親節歌曲，我還能輕輕地唱，校長和老師們也跟著我唱，琴聲傳出了校園，山谷裡一定充滿了我的琴聲，在夕陽裡，小城的居民們一定會問，爲什麼今天有人要彈母親節的歌？對我而言，今天是母親節，這個塞滿車票的信封，使我從此以後，再也不怕過母親節了。

這是一則真人故事。他是暨南大學校長李家同。



台灣諺語 (一)

■一人一家代，公媽隨人拜

指勸人少管別人家庭閒事，也就是各人自掃門前雪，莫管他人瓦上霜的意思。

■一二三四，驚到無代誌

指純粹是用來安慰自己或別人的話。

■一人做，一止千人知

乃指人如果做了違背良心有損道德的事，不要自以為神不知鬼不覺，知道這件事的將不只一千人而已。

■一丈差九尺

指做事不切實際，馬馬虎虎。

■一日剃頭，三日緣投

指把頭理一理，整個人看起來清爽且有精神，不但自己看了順眼，也會給別人好的印象。

■一世人撿角

乃形容人一輩子沒出息，好比不好的東西要撿起來丟掉一樣。

■一年換二十四個頭家

乃在諷刺人沒有定性，幾乎每一個月換一次老闆。

■一枝草，一點露

指草的生命力非常強，只要一滴露水的滋潤，就能繁衍下去。

■一指遮目，無看見大山

比喻人被小事矇蔽，而看不清事情整體的真相；或形容人貪圖眼前的近利，卻忽略了長遠的利益。

■一個錢，扑二四個結

比喻人極度吝嗇，與「一毛不拔」意思相近。

■一個錢，四個福

乃提醒人們要珍惜錢財，不要隨便浪費。

■一隻牛剝二領皮

乃形容政府賦稅繁重，百姓繳納重稅有如被剝二層皮一樣。

■一遍生，二遍熟

指熟能生巧的意思。

■一遍賊，百世賊

指人只要犯下不軌行為，即使是一遍也是非常的嚴重，連跳入黃河也洗不清了。

■一暝全頭路，天光無半步

整個晚上，腦海中有很多的計劃，可是天亮以後，什麼也做不出來。

■七月半鴨，毋知死活

比喻一個人處在危險的情勢，隨時有生命危險，卻毫無警覺。

■人交陪的攏是關公劉備，阮交陪的攏是林投竹刺

指別人結交的都是像劉備、關公那種忠義千秋、肝膽相照的好朋友，而我結交的卻都是林投、竹刺般會傷人的壞朋友。

■人在做天在看

人的一言一行、一舉一動，老天爺都在看在眼裡，做善事的好人上天堂，做惡事的壞人下地獄。

史丹福不眠夜

身為一個史丹福大學的研究生，每天的日子都以快板運轉。在高度競爭下，大考、小考、期中考、期末考、書面報告、口頭報告，任何和成功沾上一點邊的事，都需要時間。在時間總是不夠用的情況下，睡眠很自然地就被大部份的學生推到腦後。

在同學的對話中，最常聽到的是「我昨天四點才上床」，或是「我整夜沒睡」（當然也不全是作功課，和朋友聊天也是常事），因此當有教授在校園疾呼，學生普遍睡眠不足，需要多睡眠時，是多麼不尋常又令人吃驚的論調。

去年冬季班，我修了世界知名睡眠權威 Dr. William Dement 所開「睡眠與夢」的課。這位滿頭銀髮七十八歲的教授總是精神奕奕，上他的課，不僅可以第一手學到睡眠失調臨床的診斷與治療；他還有一項讓我們上課永遠不會打瞌睡的絕招，那就是：凡是把自己做夢的內容記錄下來交給他，或上課打瞌睡的，都可以加分。

Dr. Dement 介紹了一個被稱為「睡眠債」的新概念。它是一種鮮為人知的睡眠失調。成千上萬的人深受其害，卻不明瞭它的嚴重性。基本上，每人都有不同需要睡眠的時間，如果睡不夠，你的身體就會幫你記下這筆帳。比如說，你一天需要睡九個小時，你每天只能睡六小時，一星期下來，你就欠了你身體廿一小時的睡眠。最重要的觀念是，這個睡眠債不會自行消失或減低，唯一還債的方式，就是把它睡回來。千萬不要低估你身體記帳的能力，一年或一個月之

前欠下的睡眠債，和一天前欠下的債，它記得一樣清楚。

「睡眠債」的危險在於人們根本不知道它的存在，或者當身體發出警訊時，不去正視它。輕者打瞌睡、注意力不集中、影響心情、影響學習或工作表現；重者在開車或操縱機械時打瞌睡導致致命意外。許多實例證明，開車打瞌睡的危險性更甚於酒醉駕車。高達百分之八十七因打瞌睡引起的車禍均致命，其中廿五歲以下的比例尤高。

星巴克為什麼在美國或全世界這麼風行？Dr. Dement 說，因為我們講究一個 24/7 永不休息，永不睡覺的環境，結果搞得全世界都很睏，而當我們欠下大筆的睡眠債時，我們需要補睡很長的時間，才能追回欠債。所以他經常強調「世上絕沒有睡太多這回事」，看他走到那，就把精力和歡笑帶到那，他本身就是一個睡足覺受益者的證明。

為測量一個人所需的睡眠時間及他是否身負睡眠重債，臨床進行一項被稱為 MLST (Multiple Sleep Latency Test) 的試驗。受試者躺在一個安靜的房間，以儀器測量他的腦波。如果這個人在十五到廿分鐘之後，都沒有睡意，表示他沒有睡眠債；十到十五分鐘，睡眠債尚可；五到十分鐘眼皮打架，表示已有欠債；不到五分鐘就已經不行的人，表示這個人極可能在需要全神貫注的情形下仍會打瞌睡，危險。

這項測試可以進行幾個星期，如果一個人清醒的時間越來越長，就表示他睡眠充足，沒有睡眠債；如果越來越短，就表示這個人有債務待償。曾有一項以疲累不堪、嚴重睡眠不足的軍人為對象，做 MLST 測試，讓他們每天睡十四小時，剛開始時，大家都整整十四個小時沉睡不醒，幾天之後，有人睡眠的時間就開始遞減。逐漸，睡了八、九個小時之後，有許多人就再也不能睡了。這項實驗非常鼓舞，證明睡眠債是可以還清的。

有很多人不明白他們為什麼總是那麼累。他們以為自己犯了時髦的憂鬱症、貧血或是生了什麼查不出原因的

毛病。在這個講求效率、注重表現的社會中，人們對每日身背嚴重的睡眠債習以為常，幾乎都忘了，他們在百分之百清醒時，是多麼的精明幹練。

在史丹福我學了不少東西，但是還清睡眠債這個概念，卻可能是我學到最重要的東西。你可能不會相信，這些話出自一個做什麼事都永遠嫌時間不足的學生之口，但我現在一定每天睡足九小時。我真希望我在暑假之前就已學了這門課，這樣暑假時，我就可以多還一點睡眠債。

我相信多睡覺不但能讓我成績更好，可以增進我的人際關係，還能延長我的生命。

Blue Truffle

Steak and Seafood Place

松露, 海鮮 牛排, 鮮嫩袋鼠肉

創意菜得獎名廚 Michael D'Cruz 主理

前Melbourne Aquarium總廚師

三度為澳總理霍華德生日宴會掌廚

160 Rathdowne Street, Carlton VIC 3053 Australia

tel 03 9349 2693 fax 03 9349 2694

www.bluetruffle.com.au

小兒麻痺的窮孩子 變身大銀行家

鄭海泉小檔案

出生：1948 年

學歷：紐西蘭奧克蘭大學經濟碩士

經歷：恒生銀行副董事長兼行政總裁、行政局議員、
滙豐銀行總經理及執行董事、恒生常務董事、立法局議員

現職：香港上海滙豐銀行主席



本篇文章摘自：商業周刊第 958 期 作者：廖怡景、林正峰

鄭海泉因身為殘障者，在求學和工作歷程中，都比別人更努力，從折紙盒、做塑膠花等家庭手工到銀行主席，也沒有少吃一點苦，他說：「這個世界並沒有人欠你，你不爭取的話，將來面對的問題更多。」香港上海滙豐銀行是香港最大的銀行，也是全球第二大金融機構滙豐集團的創始公司。見證三個世紀的滙豐銀行在二〇〇五年，做出創立一百四十年來前所未見的重大決策，拔擢首位華人主席，他的名字是鄭海泉。

稍早，鄭海泉在接任主席後，首度來台視察業務，並接受《商業周刊》獨家專訪，他左手拄著拐杖一步踏實一步的走進會議室，步伐不快，但十分從容。這位香港第一大銀行的主席，罹患小兒麻痺，以致得終生持杖，穿加厚的特製鞋。先天殘障加上出身清寒的他，如何在人才濟濟的香港金融業勝出？

出身平民且集不利因素於一身的鄭海泉，對於生命有著更深刻的反省。一如路邊任意生長的花草，比溫室花朵看過更多行人樣貌，也更

懂得在險惡的環境裡，自尋避險的出路！

轉捩點：考上香港中文大學，靠讀書脫貧

鄭海泉從小就得幫忙家計，折紙盒、做塑膠花等家庭手工都做過。每晚在水果攤昏暗燈光下做功課的經驗，更是鄭海泉幼時深刻的記憶。他的父母對罹患小兒麻痺兒子未來的期望，低到只要他能自己求得溫飽就滿足了。因此青春時期的鄭海泉，對自己的人生，不敢有太多妄想。

中學畢業後，他就去找份月薪港幣三百元的文書工作餬口，直到一天，他和同事一起上班，見到與他年齡相仿的同事之子，卻不需要上班，他好奇的詢問，只見同事得意的回答：「喔，他是『大學生』，所以不用上班！」

「大學生！」三個字敲醒了鄭海泉的好勝心，他這才發覺到，在自己的內心深處，人生願景並不想窩

在一個文書員的角色裡。人生的驚醒，成了鄭海泉的轉捩點，促使他報考大學，並順利考上香港中文大學新亞書院經濟系。

「沒有辦法，只有透過讀書這一條路，才能擺脫貧窮！」鄭海泉回想自己比別人更努力，某部分重要的原因，是來自殘障者心底深處的自卑：「我是有小兒麻痺症的人，腿部有缺憾，看到體育課別人在打球，心裡會不舒服，再加上家裡經濟不好，就會很想拚……」

鄭海泉的平凡生命，到了香港中文大學後，轉為積極開拓人生，「當你 cannot 改變，就只能接受。」徹悟了這層道理，鄭海泉上緊發條，發憤用功讀書，以相當於第二名的成績畢業。

大學畢業後，鄭海泉在盲人社福機構做了兩年工作。他很想出國深造，卻沒有錢。剛巧，寄宿他家裡一位紐西蘭盲人朋友，建議他到學費便宜的紐西蘭留學，他把心一橫，買了機票後，口袋只剩六十美元，就大膽飛往紐西蘭。

成功三大關鍵：抗壓力強、包容大肚、嚴謹自律

風景似人間天堂的紐西蘭，同學們下了課就是成群結伴出遊。鄭海泉沒有這份享福的命，阮囊羞澀的他，一抵達紐西蘭，就趕緊找餐館打工，「一下課就趕去餐廳站著洗盤子，一洗就是六個小時，」回憶當年，鄭海泉眉頭皺了起來，彷彿當年的苦還歷歷在目。這樣的苛重工作，四體健全的人都嫌吃力，更何況殘疾在身。問他如何熬過，他回答得很有智慧：「做人要懂得 cut loss（停損），痛苦的東西，我到最後都要斬掉它！」

一九七八年，鄭海泉取得紐西蘭奧克蘭大學經濟碩士，回到香港，第一個工作就在滙豐銀行，從初級主任做起，歷經策略研究、首席經濟研究員等，一直到當上銀行主席。這段路，鄭海泉花了二十七年，能脫穎而出，有三項關鍵因素：第一是比一般人更努力，且抗壓力更強。第二是包容大肚，多交友而少樹敵。第三點，也是最重要一點，以嚴格的操守自律。

對從小飽受命運磨難的鄭海泉來說，人生的一切，不只是靠努力，而是要拚，他說，「沒有背景的人不要斤斤計較，別人給一萬元的薪水，你要去爭取做十萬元的責任！」他更強調，「這個世界並沒有人欠你，你不爭取的話，將來面對的問題更多。」

而在他的職場經歷中，又以一九九八年接任滙豐集團旗下子公司恒生銀行的副董事長兼行政總裁這一役最為艱苦。

鄭海泉接任當時，香港陷入亞洲金融風暴泥淖，金融業極度低迷，當時的恒生銀行又是極度保守，近八成業務靠傳統放貸來賺取利差。

鄭海泉接手後，帶領恒生展開大轉型，將恒生銀行從一家被動、高度依賴貸款的「傳統」銀行，轉為以財富管理、貿易融資、企業貸款為核心的現代銀行，並且讓恒生走出香港，把戰場擴大至亞洲。帶領恒生銀行面對金融風暴與轉型之苦，一如他不斷遭逢橫逆的人生，但他挑戰逆境的能力特別強，因為殘疾，「從小被嘲笑，交女朋友也有困難，可能因為這樣，所以更懂得如何去面對壓力，」鄭海泉說。

轉型過程中，他緊盯每個細節，徹底發揮出身經濟研究員追根究柢的精神。譬如在新產品的設計上，幾乎每一位和鄭海泉共事的員工，都難逃他的反覆「拷問」：產品的結構是什麼？有沒有違反法規？對客戶的保障如何？成本多少？如何行銷？結果可能會怎樣？還有什麼方法？

深掘一口井：在滙豐二十七年，不受挖角利誘

一環扣一環，接二連三的問題，員工往往不得不投降。恒生大中華業務副總裁梁永樂就形容鄭海泉，簡直是「精力過人」，即便腿疾影響行動，鄭海泉仍然親自深入中國大陸各地，親自考察業務。尤其努力與中共官方建立關係，甚至因此躋身北京市政協委員。不愛吹噓功績的他，也承認自己是拚命工作，「我的時間都分給工作和家人，我沒有自己的時間。」

鄭海泉的力拚，並未白費。恒生銀行股價，在一九九九年到二〇〇三年間，總報酬率達一〇六%，是同一期間恒生指數成分股的二．三倍。

以嚴謹的操守自律，更是鄭海泉勝出的關鍵。鄭海泉對員工廉潔的要求，甚至到了吹毛求疵的地步。曾有高階主管將自費買的鮑魚，放在公司冰箱裡，以備宴客之用，鄭海泉為了不讓員工「公器私用」，用公司的冰箱放置私人的物品，一聲令下，大家全都得拿走。有員工非議，鄭海泉的做法矯枉過正，但這卻很能符合滙豐銀行高層的文化要求。講究低調樸實的滙豐

銀行，當時的主席浦偉士（William Purves），個性亦是如此，他不但節儉，而且堅持公私分明，連寄信都會分成公司信件和私人信件，還不忘叮嚀秘書，私人信件的费用要自己支付。

在人才濟濟的滙豐，鄭海泉未必是能力最傑出的華人，但難得的是：傑出與操守兼具。一些前景看好的高階主管，卻因未能謹守嚴格的操守而落馬，譬如前恒生銀行總經理壽明，就因為操守問題，最終沒能拿下主席的寶座，甚至還因為貪瀆而身陷囹圄。

反觀鄭海泉在滙豐二十七年，他的工作努力，加上曾借調政府兩年，與政界關係良好，而年輕時熱中研究社會主義，讓他特別熟稔共產黨的發跡史。因此當八〇年代開始，香港製造業開始轉型，大舉遷入「內地」，他的身價也因此跟著水漲船高，頻頻有獵人頭公司前來挖角，但他不為所動。

他近四十年的老友，曾任香港《明報》執行董事的香樹輝，過去也是銀行家出身，就相當佩服鄭海泉在職場上的「從一而終」。香樹輝略帶嘲諷的挖苦自己在香港銀行界成名更早，也被選入亞太區銀行名人錄，但屢次跳槽換工作，今日的成就反而遠遜於鄭海泉。

對鄭海泉而言，殘疾即便一開始是老天爺的無情磨難，而今卻因此歷練出生命的韌性，讓人生的阻力變助力。不過，他對這樣的助力所帶來的成功，低了頭搖手說：「殘疾不是福氣，不要過這種日子，很辛苦的。」

7 個小細節毀掉你身體

有些人很注意養生保健，但在生活習慣上卻存在一些誤解，像下面這些“亡羊補牢”的做法是為時已晚了，這已經對身體健康造成了影響。

(1) 餓了才吃：

生活中許多人不是按時就餐，且有相當一部分人不吃早餐，其理由之一就是“不餓”。

其實，食物在胃內僅停留 4—5 小時，感到饑餓時早已排空。胃黏膜這時會被胃液“自我消化”，引起胃炎或消化性潰瘍。飲食規律、營養均衡是養生保健必不可少的物質基礎。粗糧好但不可多食！

(2) 渴了才喝：

平時不喝水、口渴時才飲水的人相當多，尤其是青少年和“大忙人”。他們不了解渴了是體內缺水的反應，這時再補充水分為時已晚。水對人體代謝比食物還重要，生理學家告訴我們，每個成年人每天需飲水 1500 毫升左右。

晨間或餐前一小時喝一杯水大有益處，既可洗滌胃腸，又有助於消化，促進食慾。據調查研究，有經常飲水習慣的人，便秘、尿路結石的患病率明顯低於不常飲水的人。

(3) 累了才歇：

許多人誤以為累了是應該休息的信號，其實是身體相當疲勞的“自我感覺”，這時才休息已為時過晚。過度疲勞容易積勞成疾，降低人體免疫力，使疾病乘虛而入。

不論是腦力還是體力勞動者，在連續工作一段時間後，都要適當的休息或調整。

(4) 睏了才睡：

睏倦是大腦相當疲勞的表現，不應該等到這時才去睡覺。按時就寢不僅

可以保護大腦，還能提高睡眠質量，減少失眠。人的一生約有 1/3 時間是在睡眠中度過的，睡眠是新陳代謝活動中重要的生理過程。

只有養成定時睡覺的習慣，保證每天睡眠時間不少於 7 小時，才能維持睡眠中樞生物鐘的正常運轉。

(5) 急了才排：

很多人只在便意明顯時才去廁所，甚至有便不解，寧願憋著，這樣對健康極為不利。大小便在體內停留過久容易引起，便秘或膀胱過度充盈，糞便和尿液內的有毒物質被人體重吸收，可導致“自身中毒”。

因此，應養成按時排便的習慣，尤以晨間最好，以減少痔瘡、便秘、大腸癌的發病機會。

(6) 胖了才減：

隨著生活水平的提高，肥胖患者日逐增加。導致肥胖的原因主要是進食過量，營養過剩，缺乏運動。而這幾種誘因完全可以在體重超標之前加以預防如控制飲食，防止暴飲暴食，調整飲食，加強體育鍛煉。目前市場上還沒有理想的減肥藥，因此，減肥不如防止肥胖。飯前百步減少脂肪。

(7) 病了才治：

疾病應該以防範為主，等疾病上身，已經對身體造成危害。疾病到來時都是有信號的，比如人們常說的亞健康狀態就是疾病的前奏。平時應該加強鍛煉，提高自身抵禦疾病的能力，感到身體的亞健康，就要引起注意，要把疾病消滅在萌芽狀態。

新奇的新鮮果汁--無價至寶



日本禪宗高僧富澤知芳大師，提個馬鈴薯鮮汁(馬鈴薯、紅蘿蔔、蘋果三合一鮮汁)療法，有顯著的神奇藥效。

功效：

- 一、 防治癌症，抑制癌細胞生長
- 二、 防治肝臟病、腎臟病、胰臟病、胃潰瘍。
- 三、 防治非典型肺炎、心臟病、高血壓。
- 四、 恢復體力，增強體質，提高免疫和自癒能力。
- 五、 恢復眼睛疲勞，消除眼睛乾燥，令雙眼亮麗。
- 六、 治癒腰痛、肩膀痛、膝痛。
- 七、 排除體內毒素，美容顏潤皮膚、治肥胖。
- 八、 根治便秘，痔瘡，根治口臭、胃酸、減低月經痛。

特點：沒有任何副作用，高營養健康食品，迅速吸收和排毒，令食慾增加，補氣恢復體力。

材料：新鮮馬鈴薯（即薯仔）、紅蘿蔔、蘋果各一個。每個各重約一百五十克至二百克。榨汁，即榨即飲，切勿存放。

注意：馬鈴薯發芽處要切除，以免中毒。新鮮果汁宜清晨空腹飲用。重症患者，每天下午五時空腹時再飲一次。飲用後約一小時才可以進食。早、晚餐，以免胃液被稀釋，影響消化力。必須天天飲用不間斷，輕症三週見效。重症三個月見效。

有效病來：

一、二十年口臭頑疾根治

彭先生四十五歲，二十年來口異臭，給社交帶來極大煩惱，中西醫治療無

效，去年經親友熱心推介服用新鮮果汁，當時半信半疑試一試，每天清早空腹飲五百 C.C.，二個月後口臭完全清除，人變得自信了，新鮮果汁的神奇功效令他佩服，喜不自禁地再三感謝向他推介的親友，解除了他二十年來的苦惱。

二、肺癌得以控制

丁先生耳下生一個腫瘤，被診斷是末期癌細胞，用放射療法之後，癌細胞轉移到肺部，成為肺癌，被宣告已經是到了無法治療的階段。丁先生以積極的態度，回到家裡實行鮮汁療法。目前已經控制住癌細胞的蔓延，體力漸漸恢復，而且幾乎可以回到工作崗位。

三、肝炎、花粉症、濕疹

須女士六十八歲，患慢性肝炎、花粉症、濕疹。醫生分析，肝炎惡化，會使食道、胃腸易患癌症。須女士的父親、叔父、叔母和姐姐都因癌症而去世，她很擔心自己也會得癌症。承以當她看到馬鈴薯鮮汁對治療癌症有效的文章之後，就毫不猶豫隨即把馬鈴薯配合蘋果一起榨成鮮果汁，如此更可口易喝，她把鮮汁視為「生命之水」，一回氣就全部喝完了。不久，奇蹟出現，二個月後檢查：病情穩定」。四個用後檢查：「接近正常」。除了肝炎顯著改善之外，還有二件值得慶幸的意外收穫：第一：她長年受花粉症的困擾，今年春天沒有出現這種症狀。第二：以往手腳一吹到冷風，就會出現紅疹，非常痕癢，又稱濕疹。今年卻一次也沒有。這都是飲馬鈴薯鮮汁的功效，體質獲得改善，身體的自癒能力增。

小品文

好好對自己

你很喜歡自己，可是，卻好像不怎麼愛你自己。該吃飯的時候，你總是忘記；該睡覺的時候，你又總是熬夜寫日記。雨天出門，你懶得帶傘；寒風來襲，你又懶得加外衣。

醫生說煙酒和咖啡對你都不好，你卻定時定量補給尼古丁、酒精和咖啡因。

你簡直是在折磨你自己的身體。

你說你很喜歡自己，可是，卻好像不知道怎麼好好對自己。

好好吃飯、好好休息、好好工作、好好穿衣，這就是好好對自己。

愛，有時候其實沒什麼大道理；

愛自己，也不過就是從吃飯穿衣這種日常瑣事做起。

喝杯茶吧

那杯茶閒置太久，已經冷了。冷茶沒了香味，卻多了一股鐵鏽般的澀味，你是不愛喝的，因為喝下去沒有樂趣。同樣的，當一顆心被閒置太久，也會逐漸變得冰冷。冰冷的心很難再加溫，就算千方百計送進微波爐去調整溫度，這顆冷過復熱的心，也不再是從前那一顆了。

一段已經冷卻的關係可以挽回嗎？

不，沒有什麼能挽回的，你只能重新開始。

即使是面對同一個人，也是用一種新的態度去建立新的關係。

過去心已不可得。

就像倒掉那杯冷茶，再泡一杯熱的。

拋棄番茄醬

同桌的朋友們都覺得義大利麵就該淋上番茄醬，你卻堅持要遍撒胡椒鹽才好吃。

「你真奇怪，和我們都不一樣。」

朋友們的言語讓你感到一陣輕微的反胃，一陣小小的消化不良。

其實關於食物，不過是各人品嘗各人的滋味，大多數人喜愛的口味並不等於每個人都會喜愛的口味。

本來嘛，是誰規定義大利麵一定要淋上番茄醬？

這個世界哪裡有誰可以規定誰？而同樣的一件事，你的想法與做法又何必和大多數人的想法與做法一樣？

不必害怕自己和別人不一樣，因為你本來就和別人不一樣。

畢竟在品嚐「你的」義大利麵的是「你的」牙齒和舌頭。

畢竟在感覺「你的」經驗的是「你的」才智與心靈。

沒有任何人可以代替你的感受，因此也沒有任何人有權利對你下判斷。

所以就大大方方地在你的盤子裡撒下半瓶的胡椒鹽又怎樣？

這是你的義大利麵。

這也是你的人生。

洗髮

可是這場雨也未免下得太久了，衣裳一直晾不乾，心情也是。

來，告訴你一個讓自己好過的方法：放一盆熱水，彎下腰，洗髮。

把滿頭煩惱揉成雪白的泡沫，再用暖暖的水嘩嘩澆去，讓黏黏膩膩的心事跌進水槽、掉入水管，不再復返。

然後，坐在窗前，梳理乾乾淨淨的頭髮，你會覺得，連頭皮底下的思想區域，也是乾乾淨淨的。

Buffet

你走進 Buffet 餐廳，琳琅滿目的漂亮食物讓你目不暇給，但其中總有幾項是你不想拿起的，因為你知道你的胃容量有限，無法接納全部的食物。你走入茫茫人海，來來去去的人們在你身邊流動，但其中也總有一些人是你只能維持表面上的客套的，因為你知道你的時間與感情有限，無法對所有的人付出關心。每個人對食物都各有偏好，就像人與人之間亦各有磁場，這其中無關是非好壞，只是吸引與否的問題，而你必須做出最能讓自己快樂的選擇。人生不過是一個 Buffet 餐廳；人世一遭，也不過是吃一客隨緣順性的 Buffet。

抹地板

和別人發生意見上的紛歧，甚至造成言語上的衝突，你因此悶悶不樂，因為你覺得都是別人惡意。

別再耿耿於懷了，回家去擦地板吧。拎一塊抹布，彎下腰，雙膝著地，把你面前這張地板的每個角落來回擦拭乾淨。然後重新省思自己在那場衝突中，所說過的每一句話。現在，你發現自己其實也有不對的地方了，是不是？你漸漸心平氣和了，是不是？

有時候你必須學習彎腰，因為這個動作可以讓你知謙卑。勞動身體的同時，你也擦亮了自己的心緒。而且，你還擁有了一張光潔的地板呢。這是你的第二個收穫。

煮麵條

你知道麵條要怎樣煮才會好吃嗎？首先要在滾燙的熱水中燒開，接著熄火燜一小段時間，再倒入冷水中放涼。經過這道熱脹冷縮的過程，然後或煮或炒，麵條都會 QQ 有勁。

而人生不也是如此嗎？

想要成為一個強韌、堅定的人，你得禁得住熱，禁得住冷，還得禁得住燜。

強者的生命祕訣無他，不過就是讓自己當一把好吃的麵條。

還有，起鍋之前，別忘了加一點讓麵條更可口的柴魚與蔥花。

紅豆湯

天冷的時候，你喜歡喝一碗甜甜的紅豆湯。

熱熱的湯順著喉嚨滑下食道，冷冷的胃便暖了起來。

喝著紅豆湯的時候，惱人的愛情遠離了，煩人的工作遠離了，一切不順心不順利的事情都遠離了，你專心地喝著濃稠可口的湯，從胃裡湧起一股幸福感，直抵心底。

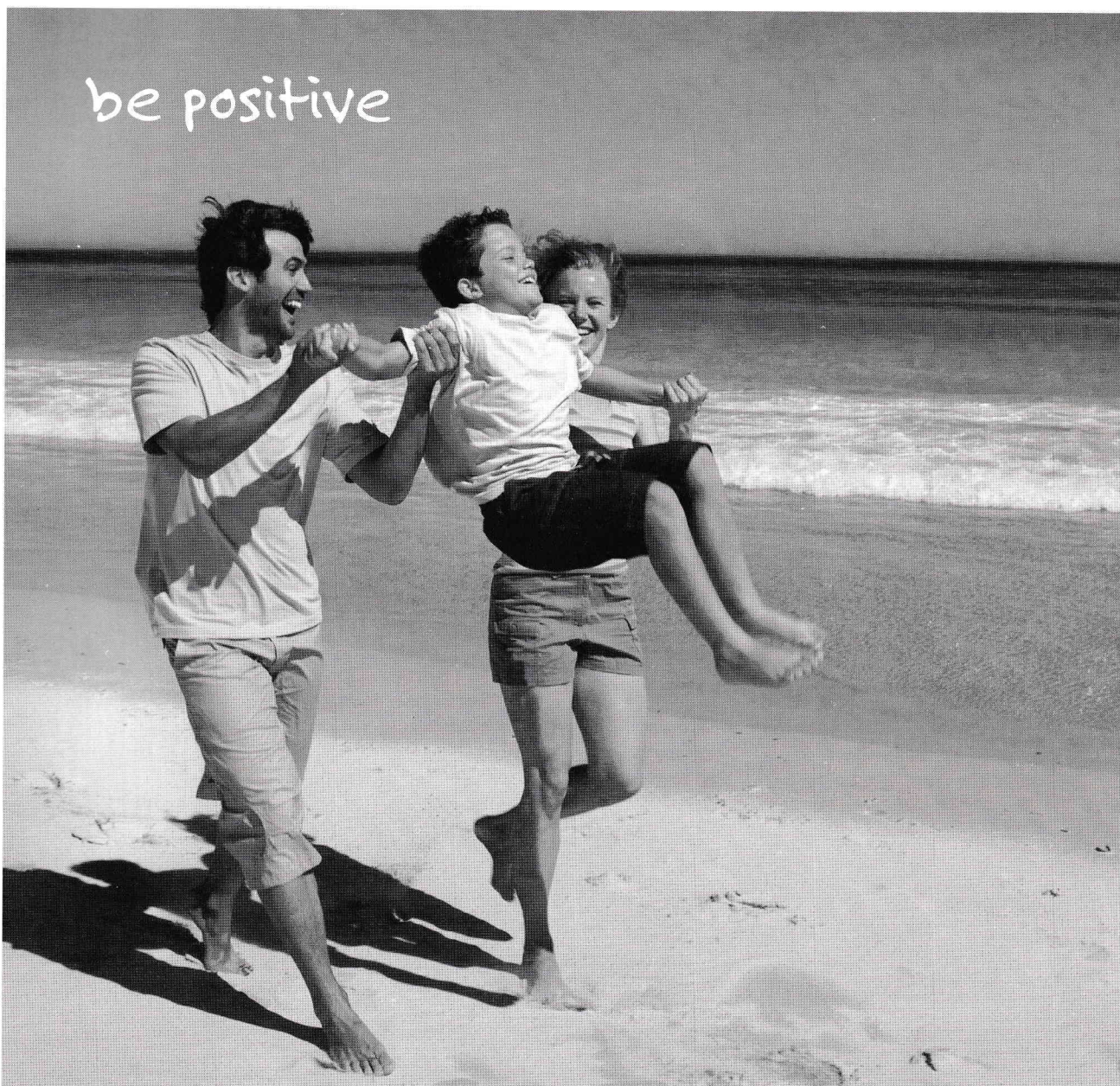
在這種冷冷的天氣裡，每天給自己喝一碗紅豆湯的時間，只要讓舌頭去思想，其他什麼都放下，這是一種滿足自己的儀式，也是以甜意對抗寒意的方式。

We'll help find the best MBF health cover for you

MBF is Australia's largest privately managed health insurer. We'll help you find a level of cover that suits where you are in life. And, if you're coming to Australia as a permanent resident, we can explain how Federal Government incentives could help to make your MBF membership premiums even more affordable.

For singles, couples and families, we have a choice of MBF package cover or a combination of MBF Hospital and Extras cover options to meet your health and budget needs.

For more information about health cover options in Australia, visit us at **mbf.com.au** or, when you arrive, give us a call on **132 623**.



MONARCH 免稅店

111 LONSDALE STREET, MELBOURNE 3000

TEL:(03)9650-0166 FAX:(03)9650-0222

本店為澳洲真正註冊之免稅店，直接在店裡免稅，
不受購買金額限定。

SOUTHROM 全系列健康食品以及各式綿羊油、純羊毛內衣、多種規格羊毛被、駝羊被、BOWRON (寶隆牌)系列羊皮、頂級駝羊皮、澳洲製造名牌毛線衣、世界知名護膚保養品: LA PRAIRIE、L'OCCITANE (歐舒丹)、CRABTREE & EVELYN (瑰珀翠)、IN ESSENCE 精油、澳洲知名葡萄酒 (PENFOLDS, HENSCHKE, WYNNS)、冰酒、多樣化玩具、名牌香水、名牌太陽眼鏡等

最優惠的價格、最滿意的服務、期待您的光臨與指教

