

國內郵資已付
斗六郵局
許可證
斗六字第141號

印刷品
無法投遞時請免退回

雲聲

國立雲林科技大學校刊

第177期 2005年04月01日出版

發行人：林聰明
出版者：國立雲林科技大學
編輯：雲聲編輯委員會
主任委員：陳俊宏
總編輯：顧理
執行編輯：高懿貞
電話：(05) 534-2601
傳真：(05) 532-1719
校址：640 雲林縣斗六市
大學路3段123號
網址：www.yuntech.edu.tw
/~aax/index.htm
E-mail：aax@yuntech.edu.tw
(本刊為響應環保通融採用再生紙印刷)

設計界與設計人才之培養—專訪設計學院何院長明泉 (下)

設計生活體練

設計生活化，體驗每天的生活。在以前，經過設計的產品，是只有皇帝、諸侯、宮廷等高階人物才能享受，但當代設計就不同嘍！要民主化、要量產，讓平民百姓都可以用最經濟的價位來享受到最好的品質，就是所謂的「體驗設計」，設計師在進行設計之前，要先想想，怎麼去推展這種風氣？怎麼去創造價值？如何營造氣氛？營造一個環境需要涉汲許多環節，諸如空間、氣氛、設計等等，沒有豐富的人生歷練是做不出來的，所以設計師做的作品是騙不了人的，真正有深度、有內涵的設計，是人生歷練很豐富的人才做得出來的，所以要多看多聽、到處走走看看，增廣見聞、拓展生活體練、多到國外看看。

發揚本土文化

設計是外國傳進來的，所以都是向外國人學的，我們一直在看別人的東西，一直在模仿、學習外國的文化，但究竟台灣的特色在哪裡呢？身為台灣人，卻忘了這個我們生長的土地、忽略了台灣的文化，要如何在「學習外國的文化」與「保存、發揚光大台灣文化」兩者之間取得平衡，是我們身為一個台灣人所應該要去省思的問題。何院長熱愛台灣傳統文化及藝術，過去也花很多時間學習國外的東西，但一次在國際場合上，外國友人問何院長台灣有什麼特色？何院長絞盡腦汁卻說不出個所以然來。何院長打了個比喻，人與文化可解釋為魚和水之間的關係，魚如果從來沒

有離開過水，那麼就感受不到水的存在，引伸出來，如果人沒有離開台灣，到國外走走看看，接觸國外的文化、就無法感受本土文化與其他國家文化的差異性，這是很具衝擊性的體驗。也因此，何院長於民國八十幾年就開始做台灣本土文化這方面的研究。

誰是使用者？

在設計的世界裡，並沒有所謂最好的或最佳的，只有最適當的、可以被接受的。學設計的第一步，就是學會考慮「誰是使用者？」，開發、設計的產品是給誰使用？這群人有什麼特色？他們想要什麼？他們怎麼想、怎麼用的？若顧客請你幫他設計一個新樣式的杯子，你就要設計個三、五、十個，讓他去挑，然後說服他為什麼這個好？特色在哪？如果顧客接受了，這個案子就結案了。

設計溝通與傳達

講到溝通，何院長開了一堂全國唯一的「設計溝通與傳達」課程，藉由溝通可以發現所有問題的癥結所在，現今社會很強調「Team work (團隊工作)」，而每個人來自於不同的背景，有不同的專長、理念，要如何讓這些人同心齊力，一起工作，達成目標？是個很難的任務。而要傳達一個訊息讓每個人都懂，也不是件簡單的事，同一句話聽在每個人的耳裡，就會有不同的解讀，在每個人的腦海裡會浮現不同的影像，所以要如何清楚明白的告訴他人，你想的是什麼？你要的是什麼？不僅聽，還要讓他人聽懂、理解甚至感同身受，這的確是要花很多時間學習的。在愈來愈專業，分工愈細的時代，任何一個行

業、每一個人都得學習溝通的能力，把你的理念、觀念清楚地講述給其他人聽，如此才能事半功倍。

設計人才難尋

而身為一個設計師也要有彈性，今天為一個企業做事，要考慮企業它的定位，他所賣的產品如果只價值一百元，你就要設計一個一百元的產品，若是 NIKON 等大廠，你就得幫他設計一個價值一萬元的相機，這也就看你的設計功力如何嘍！

何院長曾經要求同學設計一系列的杯子組，每組各要設計一萬元、一千元、一百元和十元等各種價位的杯子，而且只能用陶土，不可以鑲珠寶，這是在考驗同學的設計功力啊！一個有彈性的設計師，是要有辦法去設計任何等級的作品才行，而設計的困難點也就在此，這也就是設計人才難找的原因所在。一個優秀的設計師可以抵過十個、甚至一百個資質平平的設計者，設計的好壞優劣不是用加乘的，靠的是腦力、點子的活躍程度，如果是做模型或畫平面圖，當然是人手愈多愈快，但創新的點子並不是。所以，真正好的設計師，請一個就夠了。

So, Please Design Yourself !

設計的定義就是在進行一項有目的的創造性工作，以一個目標為前提，用比較有創意的方式去達到這個目的，要製作一個表格也要設計，穿著也是設計，生涯規劃也要設計，家裡的布置也是設計，所以每個人都可以是設計師，也必須學會去設計，如果你沒辦法設計你自己，你怎麼會為別人設計呢？So, Please Design Yourself ! (楊雅嵐, ext. 2821)

管理時間、管理壓力，還是先管管心吧！

教授時間管理的講師常常會問聽眾一個問題：「如果你有 86,400 元的話，請問你會怎麼使用它？」除了吃一頓、買衣服、看電影、出國玩等等，有不少人都會回答存起來。聽完觀眾的回答後，這時講師就會接著說：「如果這些錢到了午夜零時起所有的錢都會歸零，那麼你的使用態度會有什麼不同嗎？」所有人都會說，當然是死命在午夜前把錢都花完啊！此時你將會看到這位講師臉上閃過一抹得意的微笑並接著問：「那麼對於你一天所擁有的 86,400 秒，你又是什麼樣的使用態度呢？你有充分地運用嗎？」姑且不論將金錢與時間作這樣子的比擬是否合適。上述的橋段，確實凸顯、說明了一個重點：時間是無法管理的，所能管理的是我們與時間的關係，也就是說我們怎麼使用時間。不管你高興也好，不高興也好，當你在看這段文字時，已經不知過了多少時間。對於光陰的流逝，我們只能被動地接受，但對於我們如何去安排與使用自己的時間，卻有相當的主動性在。

第一代的時間管理是備忘錄，人們使用便條紙、備忘錄來安排與記錄工作流程；第二代的時間管理則強調效率，要求訂定合理的目標，並且事先規劃、安排行程，以期提高工作的效率；到了第三代，澄清自我的價值觀成了被強調的重點，在安排時間時常會先問：「我要的是什麼？」會依照事情的急迫性及重要性來排出活動的優先順序；第四代的時間管理觀念則呼籲羅盤比時鐘重要！也就是方向比效率更重要。第三代與第四代的都強調先認識自我，不過兩者間對認識自我的看法與作法有所不同。第三代的時間管理，大體上仍是以「急迫性與效率」做為背後的思考架構；不過，第四代則主張不重要但急迫的事情根本可以不做。下表是一個針對績優與非績優公司的人力時間分配所整理出的一個表。

下表中不難發現績優與非績優公司兩者最大的差別在於第 II、III 象限上的時間分

配，成功的企業花很多時間在短時間內看不到績效的工作上，例如：產品開發、企業文化或形象的塑造等等。同樣是做輕重緩急的判斷，不過在認識自我、心力的投注方向上，這兩者可說是失之毫釐、差之千里啊！

	急迫	不急迫
重要	I 20-25% (*) 25-30%	II 65-80% (*) 15%
不重要	III 15% (*) 50-60%	IV 少於 1% (*) 2-3%

註：(*) 表示績優公司的人力時間分配

另外，關於所謂的「壓力管理」，我們不妨也透過「認識自我」這個面向來加以探討一下。首先，人們對「壓力」的用詞常常是不嚴謹的。例如：當我們說：「最近工作壓力很大！」這個「工作壓力」指的是工作要求變高了呢？還是最近開始出現食慾不振、失眠、緊張的情況呢？其實，前者指的是「壓力來源」，也就是鼓動壓力反應的外在環境或內在因素；而後者則是「壓力症狀」，是壓力反應運作的結果。從「壓力來源」到「壓力症狀」，這中間還有一個「壓力反應」，也就是因壓力經驗所引發的生理、認知與情緒的一連串改變。當我們說：「我需要管理一下自己的壓力」時，其實我們所能管理的是壓力來源及壓力反應。因為壓力症狀是反應之後的結果，是無法直接管理的。

對於該如何針對壓力來源、壓力反應來加以因應，我們可以從與其他哺乳動物的比較當中得到一些啟示。首先，我們來思考一個問題：斑馬為什麼不會得胃潰瘍？生活在草原上的斑馬，每天都面臨著獅子的威脅。當獅子出現時，你可以看到斑馬們的腎上腺素瞬間上升，然後每隻斑馬都拼命地拔腿狂奔，就怕四條腿不夠用，說斑馬沒命的狂奔，可是一點都不誇張，畢竟對斑馬而言，被獅子逮到了可就一命嗚呼哀哉，牠可不像獅子只是午餐有沒有著落

的問題呀！奇怪的是，你不會看到每日都面臨著獅子威脅的斑馬得到胃潰瘍，反而是你常常會看到生活在都市裡的現代人卻屢傳出胃潰瘍的毛病。這是怎麼一回事呢？人類不是自稱萬物之靈嗎？怎麼這時反而比不上斑馬了呢？這個看似荒謬的問題，其實正好突顯出人類天賦的所在及詛咒的所在：思考！也就是說，人與斑馬的差異並不在於壓力反應的差別，而在於壓力來源的差別。會讓人類得胃潰瘍的並不是看得見的壓力(例如：獅子的威脅、遭人搶劫)，而是看不見的無形心理及社會壓力(例如：還沒到月底，你已經可以預期到經理嘖嘖業績的模樣)，「生年未滿百，常懷千歲憂」是人類獨有的能力。事實上，對現代人而言，各式各樣的壓力大都是在我們腦袋裡上演的，當我們對這層關係有所理解時，我們就不會訝異為什麼其他動物沒有壓力管理的問題了！

由上述的討論我們可以知道讓人困擾的主要是心理及社會的壓力，而非實質的有形壓力。正所謂心病還要心藥醫；關於心理與社會的壓力，我們還是得從心理的根源談起。換言之，我們該回過頭去好好地認識一下自己；了解一下自己的心理壓力是怎麼產生的，而不是僅在自己的壓力反應上頭著墨。至於該如何好好地去認識自己，關於我們個人的壓力，我想 AA(匿名戒酒協會)的祈禱文是很有啟發性的。祈禱文如下：

願神賜我以平靜的心，接受我無法改變的事；並給我勇氣，去做我能改變的事；以及智慧，去分辨其中的不同。

當我們發現某些壓力的來源是可以處理時，有三種常見的策略：解決問題、解決人際衝突，以及有效利用時間。至於情況不可避免或控制不佳時，接受事實會比對抗更為明智。我們不妨學習釋放痛苦的情緒、練習放鬆的技巧，或者是從痛苦中尋找意義。

蘇格拉底曾說：「所謂的智慧，就是認識自己！」我想這句話在今天仍然是適用的；下次當你我想要管理時間或管理壓力的時候，在行動之前，記得先管管自己的心吧！(李俊良, ext. 2671)

國立雲林科技大學 93 學年度第 2 學期 4-7 月份推廣教育開班表

班次名稱 / 碩士學分班	所屬系所	學分	起訖日期	人數	收費標準	上課地點
基礎美語班 (第 11 期)	語言中心	-	94.04.04-94.06.30	30	7,000	人文學院專業教室
基礎美語親子班 (第 1 期)	語言中心	-	94.04.04-94.06.30	30	7,000	人文學院專業教室
全民英檢中級班 (第 6 期)	語言中心	-	94.04.04-94.06.30	30	7,000	人文學院專業教室
全民英檢初級班 (第 1 期)	語言中心	-	94.04.04-94.06.30	30	7,000	人文學院專業教室
兒童美術班 (第 12 期)	圖書館	-	94.04.08-94.06.24	40	3,500	圖書館推廣教室
光電元件技術實務培訓班 (第 3 期)	精儀中心	-	94.04.11-94.05.16	25	4,000	工程學院專業教室
電腦軟硬體實務培訓班 (第 7 期)	精儀中心	-	94.04.12-94.05.12	25	5,000	機械系專業教室
積體電路製程實務培訓班 (第 6 期)	精儀中心	-	94.04.12-94.06.14	25	5,000	工程學院專業教室
碩士學分班斗六班 - 民法 (一) (第 1 期)	科法所	3 (碩)	94.06.25-94.09.02	25	15,000	科法所專業教室
碩士學分班斗六班 - 刑法 (一) (第 1 期)	科法所	3 (碩)	94.06.25-94.09.02	25	15,000	科法所專業教室
碩士學分班斗六班 - 行政法 (一) (第 1 期)	科法所	3 (碩)	94.06.25-94.09.02	25	15,000	科法所專業教室
碩士學分班斗六班 - 公司法 (第 1 期)	科法所	3 (碩)	94.06.25-94.09.02	25	15,000	科法所專業教室
碩士學分班斗六班 - 憲法 (第 1 期)	科法所	3 (碩)	94.06.25-94.09.02	25	15,000	科法所專業教室
兒童美術班 (第 13 期)	圖書館	-	94.07.01-94.09.16	40	3,500	圖書館推廣教室

(郭鳳明, ext.2282)


藝術中心畫題

監獄中的精神導師

本次展覽為呂勝南大師在雲林監獄指導受刑人「交趾陶研習班」之作品，游副校長萬來於開幕時特致送「弘揚藝教」感謝狀給雲林監獄共建中副典獄長，以感謝雲林監獄之協辦。

臺灣雲林監獄收容人「陶藝技能訓練班」成立於民國 84 年，為延續傳統民間藝術，特禮聘交趾陶大師呂勝南先生至雲監傳授收容人交趾陶藝；雲監又於民國 86 年起再成立「手拉坯班」，禮聘嘉義籍林震老師。雲監交趾陶及手拉坯班於兩位授課老師傾囊相授及收容人虛心的學習下，同時配合管教人員用心的督導，奠立良好的成效，亦深受收容人的喜愛，所呈現之傑出作品琳琅滿目，參觀雲林監獄的貴賓對雲監之創作作品都有很高的評價，留下深刻的印象，並且獲致豐碩技能訓練成果與良好的教化功能。

據呂勝南大師表示：歷經 12 年來走過 7 所監獄指導受刑人交趾陶研習班，每週要入

監「被關」3 天，但看到受刑人出獄後，擁有一技之長之謀生技能，內心則充滿喜悅，自認是一位快樂的傻瓜，本次在雲科大藝術中心展覽的有龍盤、舞龍舞獅、五福臨門、花瓶、麒麟、四不像等 50 件作品。(陳柏羽, ext.2646)



呂勝南大師作品—大如意·萬壽無疆



呂勝南大師作品—龜龍



呂勝南大師作品—龍盤

華邦電子校園藝術展 - 楊恩生「世界鶴」畫展

華邦電子多年來本著高科技產業關懷社會自許，在積極推廣社會公益活動上不遺餘力。自3月25日起至4月8日止，華邦電子與本校共同合作，並假本校藝術中心展覽廳，舉行為期二週的「楊恩生世界鶴畫展」，經由藝術與美的呈現，進一步貼近社會大眾，並喚起社會對於自然生態保育的重視，以實際行動來落實科技的人文關懷。

楊恩生是台灣第一代的生態藝術家，投入生態藝術創作的領域至今已有十餘年，從一開始台灣溪流鳥類的繪畫，到近年來聚焦於世界天鵝、世界鶴的主題，每一幅創

作都記錄著他出入於自然與藝術的熱情。為了貼近事實來打動人心，楊恩生堅持一定要親自到鳥類的棲息地去觀察牠們的生活，他經常在酷寒或嚴暑的氣候下，腳踩著冰層或爛泥在野外一動也不動的蹲上兩、三個小時甚至更長的時間，這也讓其作品呈現出「細密」與「真實的美感」的特色。

近年來台灣經濟的快速發展，讓我們所處的科技領域取得舉足輕重的地位，但也因生活環境改變使得自然生態失去平衡，在楊恩生的理念堅持與企業對環境保護的認同下，自1996年起，華邦電子展開為期5年贊助楊恩生〈世界鶴畫作專案〉，經由這樣的合作，楊恩生走遍了全球有鶴的地方，北至阿拉斯加，南至南非、澳洲，都有他的足跡，也為華邦完成了五十多幅的畫作，並藉由華邦網站、華邦電子賀卡、及校園藝術展等的推廣，展現華邦對於生態保育的重視。

鶴在東方的文化和藝術裡，有象徵「幸運」與「長壽」的意義。此次華邦與雲林科技大學共同合作推動校園藝術展出活動，旨在表達對於人文藝術之重視及對生態保育之關懷。(本文圖片以及文章資料由華邦電子公司提供，著作權為華邦電子公司所有。)



楊恩生大師拍鶴現況(札龍)



楊恩生大師作品—灰冠鶴



蓑羽鶴—攝影于國海



楊恩生大師作品—肉垂鶴



楊恩生大師作品—赤頸鶴



楊恩生大師作品—美洲鶴



楊恩生大師作品—蓑羽鶴



赤頸鶴—攝影陳加盛