捐資整修雙親母校占地400坪景觀工程
焜 招 園

母親的笑容是我前進的動力

我與母親感情深厚而母親今年已 86 歲，心中一直想要做些能讓她高興的事情以回饋養育之恩。當得知故鄉母校地處偏遠關廟地區校園因經費短缺多年未曾整修，且學校資源有限設備不夠完善。使得許多家長選擇讓學童轉向鄰近的阿蓮地區就讀，造成不便與困擾，於是萌生想法並經過一個月的策劃，向母親請示想以她的名義捐贈整修母校校園工程的構想，母親聽了也覺得非常有意義便欣然同意，這個構想也獲得崇和國小師生及家長會的全力支持。

在雙親曾就讀的這所位於台南市關廟區創建於日治時代的母校崇和國小，捐資整修占地 400 坪校園景觀工程，打造結合地方農場特色的夢幻花園，並將當地產業三寶～“鳳梨、綠竹筍、關廟麵”的意象融入景觀設計中，規畫出兼具表演、上課、遊戲以及休閒等多功能場域。校園經整修完工後除了學童能有更優質的學習環境之外，家長也不需因轉送孩童前往較遠地區就讀而飽受舟車勞頓往返之苦，家長能安心的將孩子送到學校就讀，學生能專心學習同時也改善教學環境。

崇和國小焜招園於2014年6月17日竣工，感謝台南市長賴清德親自主持揭牌儀式，大愛電視及各大媒體專程採訪，並在崇和國小趙坤川校長、盧乙洲會長及各界長官與在場家長見證下，由賴市長親自表揚母親為傑出校友，而本人則非常榮幸獲得崇和創校百年以來第一位榮譽校友，該校並特別以先父魏盧焜與母親魏朱蓮招之名將此園區命名為「**焜招園**」，喻意為光明的召喚。

焜招聯合辦公大樓預計105年完工

公司目前分為營建、電子及建材部門，由於營運上的需求規劃明年自建辦公大樓，內部設有研發與聯合幕僚辦公室並整合各部門，該大樓預計在104 年正式動工興建。在徵求母親同意後，大樓將以雙親名字命名為－焜招大樓，工程預估在 105 年正式完工。這是我做的能讓她開心的第二件事，我內心也有個小小的願望，希望母親為新大樓落成典禮主持剪綵，而做為子女的我衷心希望母親能一直保持健康的身體，用她那燦爛的笑容成為支持我繼

續前進的力量。

創業過程與事業經營版圖

1984 年從台北工專（台北科大）畢業，到馬祖當了兩年預官，7 月份報考台灣工業技術學院（台灣科大）錄取。畢業後由於家裡已無法再提供我任何生活費用，我利用半工半讀的方式，陸續通過國家高等考試及格、行政院公共工程委員合格技師證照、智慧財產局專利代理人證照、國立中山大學企管碩士、香港中文大學企管碩士及美國管理博士學位等。以上都是我利用工作之餘的時間陸續完成，目前還在國立成功大學的博士班就讀中。

從踏出社會的第一天開始，我就告訴自己絕對要闖出一番事業，因為我不願意待在別人的公司麾下，平常喜歡指揮別人慣了。但是現實的社會很殘酷，自己沒有什麼專業知識更沒有特殊的背景。所以只能從基層白手起家慢慢奮鬥，剛開始靠著一張桌子及一支電話從介紹學生家教做起，到二手貨生意、中古電視買賣，創業過程中常常需承受旁人卑微輕視的眼光。直到 1993 年 7 月成立建材部門：包括木工、鐵工、水電、冷凍餐廚、流動廁所、整體衛浴…從產品設計、改裝、加工、裝潢、配電到運輸、維修、保養、服務…等租、買、賣的業務。多年來在企業界建立良好的公司形象，且由於行銷策略運用成功及產品品質獲得肯定，公司的經營績效穩定成長為事業奠定良好的根基。於 1999 年 10 月榮獲第三屆千禧年企業金爵獎。並在 921 集集大地震後，發揮救災精神積極調度大量的建材至災區，本著協助國人重建家園、救災不落人後的心情以比平時更便宜的價格供應災區，由於本公司在業界被視為標桿，所以在當時具有穩定市場價格的作用。

1999年10月榮獲第三屆千禧年企業金爵獎

2003年陳水扁總統蒞臨指導

1998 年本人在沒有政府補助及任何外界資助的情況下，領導公司團隊研發出全球獨一無二的觸摸式鏈條感應開關，擁有世界各國的專利達 110 件，2000 年 1 月成立君國天下有限公司，是目前全球唯一自行研發、生產、銷售吊扇、電燈專用觸摸式鏈條感應開關及 360 度全方位感測裝置、傾斜裝置的公司，並通過 ISO9001 國際品質認證及國家安規認證。2012 年成立手機程式系統部門專攻 APP 手機功能，三大部門平時各自獨立，只有在有需求時才會相互支援。

由於公司已有建材及營造相關專業團隊與基礎班底多年的經驗，在 2013

年為因應業務需求成立君國天下建設，專營建設營造工程。目前公司也分成營造建設、電子零件、及建材買賣三大部門。

人生最重要的三件事~睡覺、吃飯與掌握關鍵的細節

我每天早上起床必做三件事情

(1)問自己昨晚是否睡飽、睡好

(2)早晨洗個熱水澡全身舒暢

(3)好好享用豐富的早餐

清朝中興名臣曾國藩曾在他的家書中說過：「看一個人事業能否成功關鍵在於他的精神狀態。」然而現今的社會這些卻常被忽略，其實一個人在事業上能否成功、圓滿，最重要的是你面臨工作時能不能保有充沛的精神與活力。在工作中每天必須面臨及解決許多突發狀況及問題，如果沒有好的精神或體力便無法做出正確精準的判斷與處理。舉例來說如果今天精神狀態良好，便馬上可以做出好的決策與反應。相反的如果精神與體力狀態不是處於巔峰，反應或抗壓能力就差很多，所以維持最佳精神狀態變成為我一天中最重視的事情。

另外建議每晚睡前 2 小時能喝杯溫開水，盡量不要碰 3C 產品或從事激烈的運動以免影響睡眠，也避免刺激性的食物：像咖啡、茶，有好的睡眠才能充分獲得休息並維持良好的精神狀態與活力，才能面對一天的挑戰。早上起床第一件事先喝 500cc 的溫開水，因身體經過一夜睡眠的時間流失大量水分，在睡眠時間胃部沒有進食，故晨起喝杯溫開水可以幫助腸胃蠕動，身體循環好了代謝自然會好身體也就會跟著健康。

吃飯是一門智慧、藝術也是一門極深的學問，考驗著你的耐力、毅力與決心。從吃飯可以看出一個人的個性和未來事業能否可以成功，若連吃飯這件事都無法掌握也管理的不好，我們很難期待他能有何作為。良好的飲食習慣與健康、壽命、事業、婚姻、人際關係…息息相關。這些雖然都只是生活的小細節，但現代人反而不懂也不重視這些微小的事情，認為吃飯睡覺稀鬆平常不須太過於琢磨，其實見微知著有時候成功的小秘訣就在一些細節中就可以觀察與培養出來。

我吃飯飲食把握以下三項原則:

一、均衡的營養:平常我會盡量想辦法讓自己的身體攝取到不同食物的營養。現代人專挑自己喜歡固定的食物，營養不均衡容易導致百病叢生，尤其慢性疾病的病人及癌症病人化療期間格外需要均衡的營養，但是一般人卻常把重點放在加強化療、標靶、及其它放射性的治療忽略了充足營養的的重要性。我母親患有糖尿病我會特別叮嚀她每天一定要額外攝取營養補給品(亞培葡勝納)。

二、吃飯不要吃到飽:

6-7分飽的狀態身體細胞活化狀況最佳，是最容易健康長壽的尤其晚餐盡量不要吃太多，晚上九點後不要再進食。國內外的醫學研究報告也證明這項結果，能不能做得到就看你的決心與毅力了。

三、飲食的禁忌:

1. 含糖飲料、甜點、奶油盡量少碰為妙。
2. 煎、烤、炸的食物少食用，增加口感的添加物、醬料少碰為妙。
3. 加工食品、泡麵、微波食物、肉乾、肉鬆、香腸、黑輪等少碰。
4. 不使用免洗筷、免洗杯、不用塑膠袋盛裝熱湯。

以上三點是我長期觀察所得，僅供大家參考。

掌握關鍵的細節才是邁向成功的不二法門

所謂江湖一點訣，指的就是重要的關鍵細節，如何培養掌握關鍵細節的能力呢？這是一輩子學也不學完的智慧啊！這一部分絕對急不得，必須靠日常生活一點一滴的累積，成功失敗都藏在細節裡。成功是因為你掌握了關鍵的細節，失敗是因為你在關鍵細節犯了錯誤。細節無所不在，它瀰漫在我們日常生活當中，要瞭解它、認識它、掌握它、運用它何其困難呀！何謂關鍵的細節？每個人的標準定義不一，隨著性格特質、工作能力、生活背景及觀察能力不同，有時觀察事情的角度、深度、廣度不夠，呈現出的結果卻失之毫釐差之千里啊。假如每個人看事情的標準都一樣，豈不是人人都變成王永慶了嗎？人的一生都是活在細節當中，有關細節一輩子也談論不完，如何觀察細節、掌握細節、運用細節，讓我們事業更成功端賴於敏銳的觀察能力。一個擁有全方位敏銳觀察能力的人，絕對是一個掌握關鍵細節的高手。在此祝福各位都能成功掌握關鍵的細節，開創美好的人生。

如何解決當前產學嚴重落差的問題

第一步：提高技職地位 令其發光發熱

目前國內產業界最需要的是受過完整技職教育訓練的人才，它是台灣跟世界競爭的基礎與推手，技職教育是國內產業界的基礎，基礎做不好什麼都不用談，國內技職教育並非做得不好，而是做得不夠好；要具備國際競爭力

及改變國人對技職教育的觀感，吸引優秀人才投入，必須做到「好」的水準才算及格，不夠好就是不及格，目前國人對技職觀感還停留在放牛班的學生才會選擇的觀念，這是嚴重的錯誤。政府應投入更多的資源與經費來扶持技職教育讓它能更上一層樓、更發光發熱把技職教育體制做的更完善，自然會吸引更多優秀人才來選擇就讀。技職教育的成功與失敗不在於學生擁有證照數量的多寡，而是取決於實務經驗能否與證照完美結合。技職教育搞得有聲有色，自然會刺激大學教育朝更務實的方向發展，它與大學教育是相輔相成絕非各自發展互不相關。國內教育現況是技職沒有搞好，大學教育也搞的與產業界嚴重脫軌，最後變得兩頭空。

第二步：讓教授專心教學，不再終日專注論文

以前論文幾乎佔了大學教授升等評鑑的100%比例，近來這種不合時代趨勢的現象已慢慢改善，連最受企業歡迎的國立成功大學也開始改革了，2年前已改變教授升等的評鑑標準不再以論文為唯一選項了，以20%對學校貢獻度、40%教學品質與表現、40%論文。學校教授應大幅降低論文研討的比重，讓教授把所有的重心都放在學生的教學上，把學生教好才是教授的職責，不是終日專注於論文報告，由於教授與業界的關係疏遠，無法掌握業界需求，論文又常常朝學術方向進行，產業利用價值不高，造成絕大多數的論文只是成為圖書館參考用的資料。

第三步：提高實務課程的重要性

大部分的教授拿到博士學位後沒有在產業界服務過，就算有資歷與經歷也幾乎是蜻蜓點水。建議實務課程的師資來源為產業界專家，如此才能真正縮短產學落差，讓實務課程與產業緊密結合，落實學生吸取產業實務經驗，讓教學方向更符合業界需求。實務課程的內容不用太過拘於形式：包括業界專家演講與授課、企業參訪與實習，建立與企業常態合作交流的平台及其他不限方式的交流等……。在國外，教授與企業合作被視為是一種瞭解產業需求的很好機會，但是在台灣教授與企業互動頻繁卻被視為不務正業，我個人認為這是錯誤的觀念，要改啊！我很希望有一天教育官員能看到這篇文章，只要能採納部分建議，我就很開心了。

與諾貝爾物理學獎楊振寧大師合影

與諾貝爾經濟學獎詹姆斯爵士合影

自己培養人才！hTC產學班「學費全免」

轉載TVBS新聞 2014/8/29

【記者華舜嘉報導】產學合作不僅企業能培養人才，對學生來說能為未來工作做準備，甚至還能省不少開銷！宏達電與木柵高工、北科大的4年產學合作計畫，不僅學生能享有跟正職員工相同的所有福利，4年學雜費全部由宏達電負責，員工住得遠還能有住宿減免優惠，為了培養人才，宏達電1年下來就砸了200萬。

產學專班學生張庭驥：「我們冰水系統主要是看這些泵浦有沒有正常運作，綠色時候就是正常的。」

介紹專業領域，這位同學說起話來難掩羞澀。產學專班學生張庭驥：「我們主要管理是空調設備系統，所有小型中型還有空調箱。」還在念書，卻已經在知名手機品牌宏達電工作，因為他參加的是產學合作專班，實際身分還只是個大二生，宏達電培育人才4年計畫，其實從高職就開始，由木柵高工先校內篩選高三生，接著宏達電會派員到學校，洽談課程內容，並由校方開設相關課程，到了北科大後正式展開4年計畫，學生每週一到週五到宏達電公司實習，週五晚上和週六再到學校上課，畢業後，審核通過成為正式員工。

產學專班學生張庭驥：「可以到現場去了解那些機器真正運作方法，還有設備機具到底長怎麼樣子，如何去操作，書本上只是告訴你基本知識概念。」

北科大電機工程系主任陳昭榮：「現在已經把它(電路)裝到下載道這邊來了，你現在把輸入切換一下。」

參加產學合作專班，不僅保有學業，還能先體驗實務經驗，但對學生來說，另一大誘因是福利，實習期間擁有與正職員工一樣薪資，少說22K起跳，甚至大學4年學費由宏達電「全額補助」，還同樣享有特休與年假、三節獎金、生日禮金通通有，住得比較遠還有宿舍減免優惠。

產學專班學生陳宜嫻：「就是能省不少開銷，還能額外賺一些錢給爸媽這樣。」記者：「可以貼補家用？」產學專班學生陳宜嫻：「對，可以貼補家用。」

產學專班學生易森：「這樣4年省下來，至少替爸爸媽媽省下30、40萬。」

產學專班學生馮惇脩：「如果你大學畢業或碩士班畢業，你要進到這種公司也不容易，所以藉由這個機會，有這機會就好好把握住。」

產學專班學生賴玉芸：「對整支手機組裝還有板子甚麼的，整個概念相比之下，我相信一定比其他人還要清楚。」

福利驚人，還能了解科技脈動，木柵高工甚至因此暴班，人人都想享福利，宏達電需要創新人才，砸重本自己培養，每年砸了200萬。

宏達電總務副總陳美真：「現在的台灣年輕人，他們需要的事實上是一個機會，透過一對一的帶領跟教導，對於他們在實務學習方面，將會更有效果。」

全額補助學費，宏達電發出首班列車，雖然花錢，卻能留住人才，產學合作，大企業逐步跟進。

企業最愛研究所 台北科大入榜

轉載中央社2014/9/18

【記者吳靜君報導】1111人力銀行副總經理何啟聖表示，今年企業最愛的研究所，台大重返榮耀，打敗去年冠軍成大；值得注意的是，台灣科大、台北科技大學雙雙擠進前5名，台灣科大更與成大並列第2。

1111人力銀行與遠見雜誌今天共同公布企業最愛的研究所調查，調查自今年6月24日至7月23日，共524家企業。

何啟聖表示，今年台灣大學研究所重返榮耀，打敗成功大學，成為企業最愛的研究所；值得注意的是，台灣科大與台北科技大學雙雙擠進前5名。台灣科大與成大並列第2，台北科技大學則為第4名。

企業最愛研究所

排名	大學名稱
1	台灣大學
2	台灣科技大學
2	成功大學
4	台北科技大學
5	交通大學
6	清華大學

何啟聖分析，技職體系在高學歷的領域一樣具有舉足輕重的地位。此外，前6名學校幾乎都是理工名校，也呼應了科技產業對高學歷需求度較高的趨勢。

何啟聖說，企業所愛的研究所排名顯示，學校辦學成果及口碑、與產業結合的程度、校友在產業界的表現等，都是影響研究所學校排名的重要參考依據。

低調行善40年 林宏裕身體力行散財有方

轉載中視 2014/8/22

【哈遠儀採訪撰稿】有一個人他一生發明了30幾樣東西，白手起家，得獎無數，但他最被人津津樂道的是，他以一人之力竟然對台灣社會捐獻超過4億元，他就是2010年和陳樹菊阿嬤一起登上富比士亞洲慈善英雄榜的林宏裕教授，他做公益的方法和別人不一樣，一塊錢的善款竟然能夠發揮三塊錢的功效。

堅持背對鏡頭，不願曝光，為善不欲人知的林教授，30年來他捐了至少兩億四千萬給台灣社會，「我的名字能夠遮掉的話，拜託盡量遮掉」。為了拋磚引玉，做了公益40年後，他終於面對鏡頭，「我希望我的作為，能影響現在社會上的人，以及下一代。」

他是退休的北科大副教授，也是資本額五百萬的小企業主。林宏裕從小喜歡把收音機拆來研究，靠著台北工專所學，和努力自修，退伍時已經寫了三本書，取得多項專利，出社會隔年就決定創業，他所研發的電話機測試儀，曾經獨步海內外，為他累積財富，更奠定公益事業的基礎。

從媒體得知陳家經濟陷入困境，決定不收半毛錢，免費提供住所和工作；過去五年，林宏裕每年提供，一到兩千萬給故鄉宜蘭縣，捐助遊民行動沐浴車，弱勢家庭常青食堂，和暑期工讀脫貧方案等計畫，每一項都要求縣府，提供成果報告，還會明查暗訪，北科大副教授林宏裕：「有權了解是客氣的寫法，嚴格講就是我有權監督。」十年來，林宏裕每年捐給母校三千萬，其中一千兩百萬，鼓勵二十名前三名畢業生，直攻研究所，幫學校留住人才。北科大校長姚立德：「他不是只是一顆善心而

已，他還加上善行，還加上規劃，然後最後還加上考核，一塊錢它其實發揮了三塊錢的功能。」

林宏裕的卡西歐電子表，戴了十年，還在使用陽春的Nokia手機。不少企業家會捐款蓋一棟以自己命名的大樓，北科大校方反倒主動把一棟大樓以林宏裕命名。

北科大副教授林宏裕：「將來有一天，我的慈善公益事業結束了，絕對不是因為我得到帕金森氏症，而是因為我錢用完了。」雖然健康出狀況也不怨天尤人，已經散盡大半家財的他，去年底還為莘莘學子出版一本只送不賣的自傳《陽光的一生》。

北科大副教授林宏裕：「希望至少一千人之中，有一人能夠受到我的影響。革命尚未成功，同志仍須努力。」

北 科 大
研發紅光雷射傳輸速度世界第一

轉載聯合晚報2014/9/17

【記者嚴文廷報導】台北科技大學開發新的網路傳輸技術，利用紅光雷射，讓傳輸速度達到每秒14.4G，下載一部8.5G的藍光電影僅需0.59 秒，是目前4G通訊的144倍，速度超過目前所有正在研究的LED白光技術，是目前世界上速度最快的無線傳輸速度。

台北科技大學特聘教授呂海涵指出，現在使用的無線傳輸技術必須透過電磁波，雖然對人體是否有害還未有定論，但已經有越來越多人對電磁波有疑慮，研究下一代的無線傳輸技術勢在必行。

目前研究主流的LED白光，最快可達每秒3G，但傳輸距離僅5到10公分根本無法商業化；北科大所研發的紅光雷射屬於一種可見光，經過實驗證明，傳輸速度超越現有的任何一種無線傳輸技術，而且距離最長可達30公尺。

但紅光雷射也有缺點，呂海涵說，可見光只能走直線，發射出的紅光雷射得有一個接收器，比較適合家用影音設備或辦公室內傳輸。

李仁貴：電子互動性紡織品將開發出特殊市場

轉載CTimes 2014/8/19

【記者王岫晨報導】從 PC 時代來到智慧行動裝置的時代，也同時帶動了穿戴式裝置的風潮。預計在不久的未來，穿戴式裝置即將邁入人性化的機器新世代。只不過，究竟穿戴式裝置如何定義呢？根據市調機構 VDC(Venture Development Corporation)認定，可穿戴式電子裝置定義須符合以下條件：

1.具有一個CPU硬體；
2.具有可自行設定功能的軟體裝置；
3.系統可穿戴於使用者身上；
4.具有線/無線通訊裝置連結穿戴者電腦；
5.穿戴智慧型紡織物具有GPS、RF或不同目的的感測晶片。

國立台北科技大學電腦與通訊研究所李仁貴教授指出，穿戴式裝置的未來發展，將會進一步與紡織品融合。也因此，電子紡織品技術將會逐漸熱絡。

目前 Levi Strauss & Philips 研究實驗室已經將第一件含金屬線的電子外套推廣到市場上，有四種款式以提供大眾選用。在這些服飾中所內藏式的金屬線連接到手機、MP3 隨身聽、內建式喇叭、麥克風及顯示器，當衣服送洗時，裝置及控制盤可以分離。只不過，除了維修外，內部的金屬絲與連接器不可以自行移除，這些外套針對相容性及更新的選擇也有很大的限制。儘管只是原型產品，但已可見到電子紡織物的重要特性：與人互動。

李仁貴說，電子互動性紡織品在許多傳統的紡織品應用上，將會開發出一個特殊的發展市場。電子紡織物技術的發展存在許多機會，諸如流行與傳統服飾之間、居家用及商業工作用、軍事用、醫藥用以及工業紡織品用的市場，而電子互動性紡織品技術也將被應用在許多方面，諸如通訊、娛樂、健康及安全防護等方面上。

未來電子互動性紡織品技術將直接整合多重電子產品，以善用其資源分享的方式，來增加紡織品功能的可攜帶性、舒適性及便利性。舉例來說，通訊裝置可以被整合到產品上面，例如外套上，整合了 CD 隨身聽、MP3 隨身聽、電動玩具面板、數位相機及錄影機、以及隨著音樂的律動而會改變顏色的電子化服飾，都已經陸續被開發出來了。

而組合在衣袖上的鍵盤紡織品，可以用來撥電話、打字、以及放音樂，家中或辦公室中內用的電子互動性紡織品可以用來控制燈光、溫度或是其它電子設備。電子互動性紡織品也被發展來偵測壓力或是位移，如敏感的醫療紡織用品、工程用布、運動服及自動座椅等。

電子互動式紡織品擁有很大的潛力，可改善目前人體保健的常規，以提供監測呼吸、心律、應力程度、及身體溫度等資訊，電子紡織物可以增加病人的行動性、提供便利性及改善有健康問題者或殘障者的生活品質。高效能電子運動服還可以用來追蹤以及強化效能，尤其是在健身房的建身者，以及體能極限運動的活動。

李仁貴認為，知道如何整併新興電子互動式紡織品技術到新產品上的紡織公司，將可以建立及維持其財經市場的競爭力及優勢，可穿戴式電子產品在非紡織品上也已經找到許多機會，如嵌入式微晶片及數位化的珠寶，許多成衣服飾公司也正在發展策略聯盟及開拓互動式服飾的市場。這些新興的電子互動式紡織品技術，正考驗著目前電子紡織技術的發展及功能。

北科大呼吸生態磚 幫地球降溫

轉載聯合報 2014/8/19

【記者馮靖惠報導】全球創新創業競賽昨起至 21 日在台北科技大學登場，來自祕魯、新加坡、日本等 13 國 24 個隊將拚高下。台灣共 7 隊參加，其中北科大團隊推出透水性佳、能有效降溫的「會呼吸的綠色鋪面」，預估產值可達百億元。

北科大機械工程系特聘教授林啟瑞帶領學生蘇楷倫、陶明科、蔡漢軒和湯鑫進研發的「會呼吸的綠色鋪面」，因應溫室效應，地表溫度不斷提高，團隊利用黏骨材混合製作生態磚，並於凹槽孔洞中種植物，具易吸收水分、透水性佳等優點，已達試量產階段，將於桃園農工校園內鋪設使用。

湯鑫進表示，除可為都市環境增加綠意，生態磚最大的優點在於「降溫」，尤其夏天太陽曝曬，一般柏油路面可能快速升溫到近攝氏 58 度，生態磚因含水量高，透過水氣蒸發，溫度至少比柏油路面低了近 20 度。未來將針對生態磚型客製化，設計愛心、八卦等形狀，增加消費者購買慾。

另一台灣團隊是高雄第一科大「JOMO 綠色教育學習遊戲」，校友及「JOMO×FUN」公司創辦人陳珍妮等 5 人以超萌「JOMO 熊」為主角，設計一款寓教於樂遊戲，利用電子書推廣有機棉，讓小朋友了解有機棉不含化學肥料、可保護生態環境等特性。陳珍妮說，未來有意推出 LINE 貼圖，結合卡通人物及各領域學習內容，提供客製化數位教材。

北科大校長姚立德表示，將學生的研發成果商品化，需要更完整的商業模式，希望透過此類國際競賽，各國青年創業家相互激盪，「讓每個好點子激勵更多新點子誕生」，更能帶動國際企業投資青年創業。高雄第一科大校長陳振遠則說，校內大學部學生一定要上創新與創業學程，有效整合各院系所的專業，激發跨領域的創業火花。

國立臺北科技大學 103 週年校慶

三十而立回抱母校餐會報名表

***103 年校慶活動日：103 年 11 月 01 日(週六)**

時間	活動名稱	地點
12:30~15:30	【三十而立回抱母校】餐會	中正館

一、 聯絡人：_____，電話：_____

手機：_____，MAIL_____

單位名稱：_____

二、 認桌桌數：_____ ，計_____元

(請以**桌**為報名單位，每桌金額 8,000元，一桌十個人位)

三、 以下列方式付款(請您勾選其中一項)

1、□班級認桌，每桌 8000 元。

2、□各人(含眷屬)，每位餐費 800 元。共____位。姓名:_____

3、□郵政劃撥(戶名:國立臺北科技大學校友會刊社，帳號:00065062)

4、□匯款(戶名:台北市國立臺北科技大學校友會，
銀行代號 006(合作金庫新生分行)，帳號:0947872007269)

5、□現金(請交台北市國立臺北科技大學校友會，電話(02)2772-0721-31
會址:台北市大安區八德路二段十巷六號五樓)

四、 各單位窗口聯絡人匯款後，請將收執聯傳真至(02)2772-0791 或來電告知，以安排桌位席次。

五、 素食者，不另行組桌，請先行告知人數，以準備素套餐。

六、 餐會所開立收據為一般證明用收據，不可報稅。

台北市國立臺北科技大學校友會

理事長: **張 水 美** 敬邀

修汽車板金也能當國手 技職生出頭天

轉載中天新聞2014/7/12

【記者王宗翰、陳以杉報導】戴起耳塞邊敲邊磨板金，才17歲的廖瑾皓是惇敘工商的高三學生，每天早上8點半就到汽車工廠報到，晚上9點半才結束練習，拚得可是代表台灣出國比賽的國手資格。

惇敘工商的高三生廖瑾皓：「這我之前做的板金，出錯了，跟原本的比超出太多。」弧形要跟原本車體板金一模一樣修車才算達標，這些技術學校沒教，不少人跟瑾皓一樣搶著到北市職能發展學院的產學合作專班學一技之長。

惇敘工商的高三生廖瑾皓：「爭一個翻身的機會吧。不然像普通人在外面做板金師傅的話，可能一個月才4到5萬元。」說得很直接，想拚一個「黑手」翻身機會，特別是現在業界最缺的就是汽車板金技術人員。

護目鏡、口罩、手套全副武裝，焊接時可不能吹電風扇，才訓練10分鐘全身已經溼答答。北科大大一生詹前育：「快的話15分鐘，慢的話就是要20到30分鐘。很熱啊，就像站在大太陽底下。」

工作訓練都很辛苦，但只要成為國手就是各大車廠眼中的可用之材，像是20歲的紀凱倫去年代表台灣到德國比賽，在24小時之內要把毀壞的汽車板金給修復得完好如初，拿到銀牌回來保送北科大，還沒畢業就進入知名大廠工作，月薪5萬起跳。北科大大一生(板金國手)紀凱倫：「就是透過老師詢問我說有沒有空、需不需要升學，去他們車廠那邊打工，或者是當正職員工。」

北市職能發展學院院長高俊儀：「車廠品牌其實是一開始就跟我們簽備忘錄合作，有26家，他們就一直在訓練過程中常常來打探說，你們訓練的怎麼樣，到時候我們會不會有人可以用。」

不是車廠挑人，而是這些台灣的技職生選擇誰家開的條件好，板金技術不只拼到出國比賽，還為自己創造工作機會，對這些學有專長的技職生來說，他們靠「自己」在22K的低薪困境中出頭天。

台生空氣模擬機 入圍全球設計賽

轉載中央社 2014/9/2

【記者許秩維報導】北科大研究生鄧培志設計空氣模擬機，能將世界各地氛圍複製到家中，入圍伊萊克斯全球設計大賽決選。

伊萊克斯全球設計大賽是全球商用及家用電器領導品牌伊萊克斯舉辦的全球性工業設計競賽，今年共1700件參選作品，35件作品進入準決賽，台北科技大學創新研究所研究生鄧培志設計的「Air Globe(空氣模擬機)」也入圍，是唯一獲選的台灣作品。

鄧培志表示，旅行者喜歡在旅途中收集各大城市的空氣罐頭，或在渡假海灘抓一把美麗細沙，希望留住那一刻的感動，因此激發他的靈感，設計一款能模擬全球溫度、濕度、氣味和聲音的空氣模擬機。

鄧培志設計的空氣模擬機表面是一層未來科技的懸浮觸控螢幕，使用者想體驗哪個城市的氣候，就將標靶移到該區範圍，空氣模擬機就會根據網路資料模擬所選區域的空氣，不管是阿爾卑斯山的清新，或邁阿密海灘的海風，都能在家中享受。

天生色弱卻對設計情有獨鍾的鄧培志，曾獲得德國紅點設計獎，並多次以公共議題的人性化設計獲得肯定，此次他設計地球儀外觀的空氣模擬機，除了兼具空調、加濕、香薰和空氣淨化的功能，也希望成為讓大小朋友身歷其境的教學地球儀。

鄧培志以空氣模擬機設計進入準決賽，將角逐6名親赴巴黎參與總決賽的資格，首獎可獲伊萊克斯全球設計中心半年支薪實習的機會，還有獎金5000歐元(約新台幣20萬元）。這項設計大賽也開放「人氣設計作品」網路票選，投票網友有機會獲巴黎雙人遊，票選第一名作品更可直接進入總決賽。鄧培志在官網自介寫下「I Come FromTAIWAN」，呼籲大家上網投他一票。投票活動即日起至10月13日為止，網址http://electroluxdesignlab.com/2014/submission/air-globe/。

毅正營造工程有限公司

百神米蘭2 (施工中)

百神米蘭1 (已完工)

現場施工現況

本公司承包營造工程(集合住宅、辦公大樓、廠房)

毅正營造工程有限公司

地　址：新北市汐止區大同路二段３７８號３樓

電　話：(０２)２６４１－７１１７

日立變頻冷氣 銷售第一*1

台灣日立綜合空調股份有限公司
www.taiwan-hitachi.com.tw
總公司：02-25083311 | e服務中心：台北29943131 / 基隆24365811 / 蘭陽9564119 / 花蓮8562070 /

HITACHI
Inspire the Next

完美的空間設計，從空調開始。

日立Set-Free頂級空調，
高科技的變頻技術加上智慧中央管理網路系統，
讓人安心、信賴，
隨心所欲享受極致舒適的優質生活。

日立冷氣 榮獲商務人士理想品牌NO.1[*2]

榮 獲

內政部 智慧化居住空間展示中心
內政部 EAG House實驗屋
台灣科技大學 台灣建築科技中心
採 用

5~54HP　1對2~1對64

輕量	多樣	節能	換氣	智慧	專業
小型化室外機	6種室內機型式	自控省電機能	全熱交換器	中央管理網路系統	日本日立變頻技術

＊1 依據GfK2013年台灣家用冷氣零售銷量調查　＊2 依據2013今周刊商務人士理想品牌調查

洋基工程股份有限公司

YANKEY Engineering Co,. LTD

高科技廠房 機電/空調無塵室統包工程

Hi-Tech Plant MEP/ Clean Room Turnkey Service

台北總公司

新北市林口區文化二路一段 266 號 18 樓之 3
TEL：+886-2-2600-1350
FAX：+886-2-2600-3790
E-mail： yankey@yankey.com.tw
Website: www.yankey.com.tw

成立日期：1980/07

員工人數：200

登記資本額：NT$200,000,000.-

營業據點 - 台灣：

新竹分公司：新竹市東區光復路二段 2 巷 49 之 2 號 4 樓	Tel：+886-3-5717575
台中分公司：台中市北屯區文心路三段 447 號 16 樓-C16F	Tel：+886-4-22919595
台南分公司：台南市永康區中華路 425 號 17 樓之 2	Tel：+886-6-5830761

營業據點 - 大陸：

蘇州市洋基：蘇州新區鄧蔚路 9 號潤捷大廈 16 樓	Tel : + 86-512-6825-6288
廣東分公司：廣東省東莞市東城區主山鴻怡大廈 C 棟 6D	Tel : +86-769-266-8100

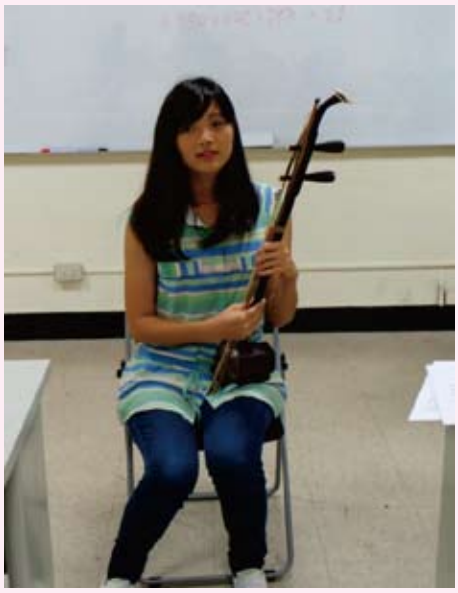
台北市國立台北科技大學校友會

二胡社正式成立

魏榮譽理事長國樑致詞

魏榮譽理事長國樑捐贈賀禮

李常務理事健雄捐贈賀禮



老師做樂器使用說明

全體學員用心看老師作樂器示範

響應飢餓三十為戰亂兒童募款

俠客烏鴉

熱情像一朵花

新書介紹:「愛的成功寶典」

俠客烏鴉作者:鄭芝羚

巴黎電影節上的東方之星

臺灣第一武俠名導演郭南宏特別推薦漫畫書

預購價:380元

贈品(手繪漫畫系列明信片全套)

戶名:中華漫畫藝術文創協會

銀行郵政帳號:0311677-0632049

郵政帳號:5026-2454

電話:02-89411632 傳真:0289411821

有一天阿花很開心遇見三八鴉.....

但是三八鴉似乎有心事，於是阿花問!

阿花為了完成好朋友的夢....於是，
我的熱情好像一朵花，充滿我的生命~

.從此以後這首歌就流行起來....
我的熱情.....三八鴉(唱)..阿~

「以微笑回報他人時，我們會變成更堅強」，花點時間與截然不同的人說話及關心，時時刻刻熱情關心別人，您的生命就像花燦爛美麗。

俠客烏鴉FACEBOOK粉絲團http://tinyurl.com/3nq6sel

e-mail:knightcrow7@gmail.com

台北市國立台北科技大學校友會 103 年秋季旅遊行程

中台禪寺、日月潭&新社古堡花園知性之旅

一、時間：民國 103 年 11 月 15、16 日兩天

二、地點：中台禪寺、日月潭《敬請踴躍參與！》

11 月 15 日(星期六)			11 月 16 日(星期日)	
時間	行程說明	工作人員	時間	行程說明
06:50-07:00	北科大正門集合	校友會	07:00	Morning Call
07:00	出發，逾時不候		07:30~08:30	飯店早餐
07:00~10:30	南下前往中台山(發早餐)		09:00~11:30	日月潭遊湖(順遊象山活動中心)
10:30~12:30	中台山(中台禪寺)		11:30~13:30	集合出發-午餐(日月潭附近)
12:30~14:00	午餐(中台禪寺)		13:30~15:00	北上順遊景點(新社花園古堡)
14:00~15:00	中台禪寺(博物館)		15:00~17:30	(新社花園古堡)
15:00~16:00	中台禪寺(隨喜談禪)		17:30~19:30	晚餐(苗栗)
16:00~18:00	埔里觀光景點(紙教堂…)	校友會	19:30~21:00	行程結束→賦歸(さよなら)
18:00~19:00	森山休閒別館(住宿)Check In			
18:00~19:00	第十屆第四次理監事聯席會議 (在別館會議室)	校友會	21:00	北科大忠孝東路正門 (各自回溫暖的家)
19:00~20:30	晚餐(埔里)			
20:30	回房休息(森山休閒別館)			

三、住　　宿：「森山休閒別館」南投縣埔里鎮中正路 1076 號　電 話：049-2930930

四、費　　用：1. 含遊覽車. 早. 中. 晚餐. 住宿. 門票. 船票及保險、礦泉水等 合 計：每人 4000 元

2. 本會會員本人及眷屬一位(直系)各酌收 2500 元整。

※不足部份，由校友會贊助，請踴躍報名，以免向隅。

五、報名方式：1、親至校友會報名，繳交費用。會址：台北市八德路二段十巷六號五樓

2、匯款，再傳真報名表至本會，戶名：台北市國立台北科技大學校友會

銀行代號006（合作金庫新生分行）　帳號：0947872007269

六、※為辦理交通、住宿及保險登記等，敬請校友學長於 10 月 31 日前 **(星期五)**前繳交費用。並向校友會報名，額滿為止。 電話：2772-0721~31 傳真：2772-0791 以便安排。

※ 經報名確認後如因個人因素需取消者，請於出發前 10 日告知本會，以便進行遞補，如逾期無人遞補時則不予退費 。

……

台北市國立台北科技大學校友會秋旅活動報名表

稱謂	姓　名	性別	出生年月日	身分證字號	電話. 手機	連　絡　地　址

12	12	12	12	11
27	20	13-15	6	29
宜蘭大溪鷹仔嶺健行	白石湖吊橋↓龍船岩步道健行	屏東南仁湖↓里龍山健行（三天二夜旅遊）	土城大暖尖↓火炎山健行	內湖大溝溪步道健行
943	251 305	1089	289 373	75
07:00	07:00	另行通知	07:00	10:00
台北科大校門口	台北科大校門口	台北科大校門口	台北科大校門口	大湖公園捷運站（文湖線）
A	A	C	AB	A
6	8	南仁湖來回8.6k 里龍山來回8k	10	4
張弘鳴先生	李祐一先生	王秋燕小姐 李祐一先生	陳冠仲會長	李祐一先生
台北科大教員工登山社 02-2771-2171＃2925 0917-252520	台北市校友會林小姐 02-2772-0721, 02-2772-0731	台北科大教員工登山社 02-2771-2171＃2925 0917-252520	校友會全國總會蔡秘書 02-2721-3948, 02-2721-3912	校友會全國總會蔡秘書 02-2721-3948, 02-2721-3912
開車前往、午餐自備（參加每人請繳交200元）	開車前往、午餐自備	請事先網路報名專(租)車前往、所需費用另行公布	開車前往、午餐自備（參加每人請繳交100元車資）	搭乘捷運前往（選舉日）

路線等級說明：A：大眾健行登山路線。 B：適合健腳登山路線。 C：需先報名登記。
D：需先報名登記並繳交身份證影本，屬高山入山管制區之登山路線。

注意事項：

一、請參加者自行攜帶雨衣、水壺、手電筒、餐點、手套、保暖衣物、帽子、毛巾等，並請穿著長袖衣褲、深紋布鞋或登山鞋。

二、請參加者依活動表上載的集合時間及地點，準時集合。

二、詳細行程仍以每周登山通知為準。

募款廣告：

一、提升隊伍陣容：補助團隊訂購 防水排汗外套，長短袖排汗襯衫，帽子等。

二、增加裝備：採購GPS，通訊設備，帳篷，繩索，傘帶，團用爐具等。

三、加強登山常識：定期請專家講解 登山技巧，登山裝備之選購、使用、添裝、正確穿戴法，溯溪及攀岩之裝備與技巧，地圖研讀，結繩技巧，野外急救，野外求生，高山症的預防與處理，養生保健……等等，以確保安全與健康。

四、編印歷年來之登山記錄成書，並編入各項登山常識與有關資料，裨供隨時翻閱。

五、促進邦誼：與友邦登山社團聯繫、互訪，相互安排登山活動以促進民間交流。

歡迎各地校友加入登山活動，並盼企業先進及校友們的樂捐以進行上列事項。郵政劃撥帳號00065062 國立台北科技大學校友會刊社。

並請註明捐助台北市校友會登山社，或以在校友會刊做廣告方式來贊助，註明贊助台北市校友會登山社，非常感謝。

聯台登山會103年第四季登山活動行程表

（台北市校友會登山社台北科大教職員工登山社．校友總會四季百岳登山社．台北市軟腳蝦登山隊）

月	日	目的地	標高（公尺）	集合 時間	集合 地點	路線等級	里程（公里）	嚮導	活動連絡人	備註
10	4	土城太極嶺→五城山→文筆山健行	366 409	07:00	台北科大校門口	A	6	蔡明忠先生	校友會全國總會蔡秘書 02-2721-3948， 02-2721-3912	開車前往、午餐自備 （參加每人請繳交100元車資）
10	11	烏來保慶宮→拔刀爾山登山健行	1117	07:00	台北科大校門口	AB	12	劉楓輝先生	台北科大教員工登山社 02-2771-2171＃2925 0917-252520	開車前往、午餐自備 （參加每人請繳交150元車資）
10	18	石門茶山步道(金坑溪段)又稱小坑溪河濱步道	107	07:00	台北科大校門口	A	5	李祐一先生	台北市校友會林小姐 02-2772-0721， 02-2772-0731	開車前往、午餐自備 （參加每人請繳交150元車資）
10	25	擎天崗→大草原→石梯嶺→頂山→風櫃嘴→古道→聖人瀑布	798 768	07:30	劍潭捷運站（1號出口集合）	AB	11	李祐一先生	台北科大教員工登山社 02-2771-2171＃2925 0917-252520	搭車前往、午餐自備 （在劍潭捷運站旁轉小15至擎天崗）
11	1	北投陽峰古道→大屯瀑布→青春嶺	662	07:00	台北科大校門口	AB	12	高鴻凱先生 李祐一先生	校友會全國總會蔡秘書 02-2721-3948， 02-2721-3912	開車前往、午餐自備 （參加每人請繳交100元車資）
11	8	苗栗三義三角山→長坑山→雙峰山→員屯山連走	567 538 399	另行通知	台北科大校門口	AB	12	王秋燕小姐 吳港松先生 劉楓輝先生	台北科大教員工登山社 02-2771-2171＃2925 0917-252520	租車前往、午餐自備 請事先網路報名 （費用另行通知）
11	15	石碇二格山自然中心森林步道→蕃薯窩山健行	470	07:00	台北科大校門口	A	3	王秋燕小姐	台北市校友會林小姐 02-2772-0721， 02-2772-0731	開車前往、午餐自備 （參加每人請繳交100元車資）
11	22	宜蘭四季加羅湖登山健行	2242	另行通知	台北科大校門口	B	17	張弘鳴先生	台北科大教員工登山社 02-2771-2171＃2925 0917-252520	租車前往、午餐自備 請事先網路報名 （費用另行通知）

人體維生攝取營養素與保健知識應用分享

文/台北市台北科技大學校友會理事吳振榮
圖/取自天下文化健康生活林俊龍著作插圖

壹、人體維生攝取營養素知識及應用（取自台大醫院營養部著）

一、營養素定義與範疇

(一)營養素定義

他是指存在於食物內的成分，能夠維持並建造身體組織，提供能量、調節新陳代謝，能維持生命、健康、生長、發育及生殖等不可缺乏的物質，而對於營養素以目前所知的，可區分六大類。

(二)營養素的範疇

營養素六大類中區分有主要營養素以每日需要量之大量及微量營養素以每日需要量微量定義，其詳細如下：

1.主要營養素區分：醣類、蛋白質、脂肪、水共四種。
2.微量營養素區分：維生素、礦物質、共二種。

二、六大類營養素內涵與食物來源或特性如下：

(一)醣類：依結構來分，常見的可分為下列三大類

1.單醣 (1).葡萄糖，其食物來源，例如玉米糖漿。
(2).果糖，其食物來源，例如水果、蜂蜜。
(3).牛乳糖，其食物來源，例如乳糖(牛奶)。
2.雙醣 (1).蔗糖，其食物來源，例如甘蔗、甜菜。
(2).乳糖，其食物來源，例如牛奶。
(3).麥芽糖，其食物來源，例如澱粉分解為葡萄糖的中間產物。
3.多醣 (1).澱粉，為五穀根莖類及其製品、豆類。
(2).肝糖，存在於動物組織、肝臟及肌肉內。
(3).膳食纖維，全穀類、蔬果類、種子堅果類。

(二)蛋白質：它是一種含氮物質，是成長、修補身體組織、保持免疫系統健康的必需營養素。其食物來源可分為動物性及植物性兩種。良好的蛋白質來源，應以脂肪量低的食物為主，包括豆製品、魚、瘦肉(牛、羊、豬、雞)、奶製品和蛋。

(三)脂肪：依其可見度分為明顯的脂肪及不明顯的脂肪，另其主要的來源如下：

1.明顯的脂肪：
(1)肉類，肥肉、培根、雞鴨皮、豬皮。
(2)脂肪類，奶油、豬油、烹調用油。
2.不明顯的脂肪：
(1)五穀根莖類，酥皮點心、甜甜圈、蛋糕、沙其瑪。
(2)油脂類，沙拉醬、奶精、花生醬、種子堅果類。
(3)肉、魚、蛋類，香腸、家禽家畜肉、魚卵、蛋黃。
(4)豆類，麵筋泡、油豆腐，豆腐泡。
(5)水果類，酪梨、橄欖、椰子肉。
(6)奶類，全脂牛奶，冰淇淋、乳酪、鮮奶油。

(7)其他，油炸食品。

(四)**水：**特性及其食物來源如下：

1.水的特性有下列：

(1)水在所有營養素中是最重要，而且需要量最大。

(2)光喝水，不吃其他食物可活30-40天。都不喝水則撐不過5-7天，由此可知水的重要性。

(3)身體內水分的含量約佔體重的50~70%。

2.人體內水分的食物來源有下列：

(1)食物中的水。

(2)所喝的液體。

(3)代謝水。

(五)**維生素：**它是屬於有機化合物，其特性及其食物來源如下

1.絕大多數不能在體內合成，要由食物中攝取。

2.每日所需量很少(從數十毫克到數微克)，但對維持健康、生長發育和生殖上絕對必要。

3.需要量因人而異，隨著年齡、性別、職業和生活型態不同而有所差別。另在不同的生理和心理狀況下，常需要較高分量。

4.不同維生素扮演不同的生理功能角色，彼此無法取代。

5.主要功能是輔助和調節身體的新陳代謝，傳遞能量及抗凝血等作用。

6.維生素分為脂溶性及水溶性兩種。脂溶性包括維生素A、D、E、K；水溶性包括維生素B群、菸鹼酸、葉酸、維生素C。水溶性維生素易在烹調過程中遭破壞，尤其是維生素C及葉酸。

7.維生素的主要食物來源，大致上包括肉、魚、豆、蛋類、奶類、蔬菜、水果類、五穀根莖類及油脂類。

(六)**礦物質：**其特性及主要食物來源如下

1.不能提供熱能，僅佔身體組織的一小部份，然而對維持身體正常機能很重要。

2.需要量隨年齡和生理狀況而有所不同。

3.不同的礦物質扮演不同生理功能角色，彼此必須保持平衡。

4.植酸和草酸等食物成分會阻礙人體吸收礦物質。

5.對人體的礦物質需要量可分為主要元素及微量元素兩種，其主要元素包括鈣、磷、鈉、鉀、鎂、氯及硫，每天需要量超出100毫克；微量元素包括鉄、碘、鋅、銅、錳、鉻、鋅、鉬及氟，每天需要量少於100毫克。

6.礦物質主要食物來源，大致上包括肉、豆、魚蛋類、奶類、蔬菜類、水果類、五穀根莖類及油脂類。

三、攝取足夠營養素要點應用（取自雙和醫院病房公共通道之10F壁報）

(一)**以均衡飲食為基礎：**尤其是癌症病人為了避免體重減輕及組織受損，最好的飲食方式就是各類食物都要食用。

(二)**營養素的攝取比例要適當：**正常飲食建議每天攝取食物總熱量中蛋白質佔10-14%；脂肪佔20-30%；醣類佔58-68%，尤其癌症患者在治療期間則比例要提高。

(三)**善選用材：**以當季新鮮食材為優先選擇；食用種類多樣化，對營養素及抗氧化的成分愈充足；別忘了些高纖食物，但遇到腹瀉時，則要避免高纖食物；每天喝充足1500-2000cc的水分，促進新陳代謝。

(四)**烹調方式：**油脂選擇多元不飽和脂肪酸含量較高的植物油，如紅花籽油等，含單元

不飽和脂肪酸，如橄欖油、苦茶油等；而以紅燒、清蒸、水煮及清燉方法保留食材營養，並善用調味品或香料，如味噌、百香果、檸檬、咖哩、九層塔、蒜、蔥、薑等促進食慾。

(五)**進食方法：**佈置良好用餐環境，可以讓心情好而增加食慾；飲食以清淡易消化食物為主；少量多餐，並細嚼慢嚥；當在治療或疾病期間影響胃口時，不要因家準備好不好意思拒絕而勉強進食，以免傷腸胃又傷心；尤其癌症病人不用特別進補，可適量補充維生素。

(六)**注意定期量體重：**尤其癌症病人如果在沒有刻意減重情況下，一個月內體重下降5%，就是一個警訊，可能發生營養不良，此時應該看醫生檢查了解及與營養師討論。

(七)**提供每日用餐之1600大卡高纖低脂一人份食譜表及圖1～3所示參考**（取自天下文化健康生活林俊龍著作）

1600大卡高纖低脂一人份食譜表

早餐	• 黑豆漿1杯（200cc） • 全麥三明治---全麥土司3片、苜蓿芽20克、大蕃茄20克、小黃瓜40克、煎蛋皮半個、素肉鬆1小匙、花生粉1小匙、沙拉醬1小匙、油0.5小匙
午餐	• 地瓜飯---紅心地瓜60克、米60克、滷麵腸、麵腸30克、香椿醬少許 • 腐衣白菜---腐衣10克、大白菜40克、油1小匙、枸杞菠菜、菠菜50克、枸杞少許、油1小匙 • 味噌海帶芽湯---味噌1小匙、海帶芽少許、香油0.5小匙 • 奇異果1個
晚餐	• 燕麥飯---即食燕麥40克、米40克 • 香菇素肉燥---乾香菇10克、素肉末15克、油1小匙 • 雙椒炒火腿---青椒、彩椒共40克、素火腿15克、油1小匙 • 薑絲燙絲瓜---薑絲少許、絲瓜40克 • 草菇銀耳湯---草菇10克、銀耳10克、香油0.5小匙 • 葡萄12顆

圖1：早餐

圖2：午餐

圖3：晚餐

貳、人體維生保健之知識及應用(資料來源：台北科技大學學長蘇哲仁提供整理)

四、水溶性聚醣類的營養價值功能

(一)醣蛋白在細胞外表用為識別與溝通功能如下

1.免疫細胞對人體60兆細胞的防護需要醣蛋白，才能分辨出來自己的細胞與細菌或病毒。
2.醣類在細胞外表也與脂肪結合成醣脂。
3.醣蛋白與醣脂細胞外表的識別與溝通的功能，可以控制與影響生長，分辨器官的形成，受精、細菌與病毒的感染，腫瘤的形成，腫瘤的轉移，自體免疫反應的防止(美國lowa州立大學的生化教授John Robyt在他1998年出版的書Essentials of carbohydrate chemistry的研究發表)。
4.碳水化合物包括米飯、麵食、穀類和五穀根莖類等主食，在結構上遠比蛋白質複雜，具有兩個異構形式以及6個結合點的6碳醣(如葡萄糖、甘露糖、牛乳糖)可擁有更多的分子構形。而例如4個多肽(蛋白質)只可能有24種低聚肽構型；但四個碳水化合物分子卻可以有一千多種低聚醣構型細胞溝通的語言，可見誰主導醣蛋白的識別及溝通的角色。

(二)醣類之消化功能

1.食物中的葡萄糖是由消化碳水化合物的澱粉酵素(amylase)消化。
2.唾液供給高濃度的澱粉酵素，胰腺分泌的消化液含有高濃度的澱粉酵素。
3.碳水化合物在胃與小腸就被消化掉。
4.2003年Xu與Gordon發表用大腸菌的各種酵素消化分解各種多醣原料。
5.研究證明西方的營養免疫品也在大腸被各種腸菌的酵素消化。
6.Bengmark估計人免疫細胞有70%在腸的內壁。

五、水溶性聚醣類食物應用

(一)蘆薈藥草：

1.經1977年研究實驗發現蘆薈要新鮮的才有效，而有效成分多醣類叫甘露多醣(Beta Mannan)。
2.在自然界200種醣類，而人體需要八種醣類，在1996年出版的Harper生化教科書有一章介紹醣蛋白(glycoprotein)，說細胞表面的醣蛋白有八種醣類，細胞的溝通與識別就靠這八種醣類。
3.另外在Mannatech的專刊 us6，929，80781，Aug、2005記載醣營養品對66種病症與健康問題的效果。醣營養品可以提升生理上各種功能；免疫，成人幹細胞，細胞的溝通等。

(二)全穀燕麥的水溶性纖維：在1998年美國食物與藥物管理局(FDA)准許標示含有水溶性纖維的全穀燕麥可能會減輕心臟疾病，每份量至少要0.75克的水溶性纖維。它除了可以降低膽固醇，對血醣的穩定也有幫助，例如桂格大燕麥片就有水溶性纖維的成份，其成份為聚葡萄醣 (Beta–glucan)的含量。

(三)靈芝、冬蟲夏草、椎菇(shitake)及巴西蘑菇：他們都含有Beta-glucan (聚葡萄糖)，可以提升人體的免疫，但是要注意市面上賣的產品之標示聚葡萄糖的含量。

(四)海裡的資源：例如海菜、棕色的海藻(Brownkelp)、海帶，這些皆含有岩藻多醣(fucoidans)之營養素使人增加健康，提升免疫力，也可以增加循環血液的幹細胞，成人幹細胞可以由血液歸宿到組織器官，充當修補與更新之用。目前岩藻多醣的最大供應商是在澳洲。

(五)建議東西方食物營養素用品合一：例如靈芝、冬蟲夏草、椎菇(shitake)都含有(聚葡萄醣)及西方的營養免疫品蘆薈、紫錐含有甘露聚醣、半乳聚醣及木聚醣，這些水溶性聚醣都可以提升人體的免疫；另外近年來西方研發的N-乙醯半乳醣胺，岩藻聚醣 ，N-乙醯神經胺酸可以提升人體的免疫，岩藻聚醣也可以增加血液中的成人幹細胞。

歡迎校友回娘家活動.....

北部地區校友超過3萬人...實際上參加校友會.支持校友會的學長人數真的差很多.....4月15日台北市校友會開會員大會席開26桌..看似不少..也是全台第一大會.目前會員人數全省有加入校友會約1100人...當天校友會用約15萬的摸彩品..打開雙手歡迎校友回娘家...

今年校友會鼓勵300位...校友回娘家活動..依加入先後發表"校友100字感言".....

1.新舊會員繳交三年以上會費者..歡迎在"校友會刊"發表100字感言..或致贈"名片廣告"一則
2.每週星期三下午2:30---5:30到校友會喝茶聊天..校友事業交流..校友尋人活動..致贈校友會刊..菁英集..多項紀念品.願意蒞臨校友會的學長.請事先來電校友會.以便熱情招待....
3.新入會會員2300元(含入會費500元)..舊會員為1800元..每年年費600元..校友會希望一次繳3年會費..亦即3年繳一次會費..可省繳費的麻煩...

郵政劃撥帳號 ： 00065062

戶名: 國立台北科技大學校友會刊社 張水美

校友會電話:02-27720721 27720731 傳真:02-27720791

校友會地址:台北市八德路2段10巷6號5樓.....(由八德路進入)

響應回娘家之校友

⇦張理事長水美頒發謝水勝榮譽顧問證書

祝魏榮譽會長生日快樂

~~~幸福、美滿 ~~~
~~~

魏榮譽會長國樑.謝榮譽顧問水勝.
王 副總幹事翰邦合影

魏榮譽會長國樑.彭兆煤學長.吳以晴學姐.劉家彰學長.
劉本中學長.陳秀雄學長.周進興學長.張競生 學長等合影

魏榮譽會長國樑.張競生 學長.林言良學長.
賴德義學長.吳振榮學長.李 健雄學長.沈日 農學長.
謝顧問水勝.鄭美貝學姊.林媛英學姐合影

魏榮譽會長國樑.余言慶學長.李 常務理事健雄.
簡水靖學長.謝榮譽顧問水勝.張競生 學長等合影

魏榮譽會長國樑.吳振榮學長.林德義學長.吳元俊學長.
柯宜松學長.盧育翔學長.劉佳誠學長.鍾慶茂學長合影

魏榮譽會長國樑.吳振榮學長.陳麗芬學姐.林德義學長.
李治雄學長.何德成學長.林媛英學姐等合影

魏榮譽會長國樑.楊宗熹學長.謝水勝學長.沈日 農
學長等合影

魏榮譽會長國樑.吳振榮.鄭美貝.李治雄.謝水勝.
陳泰洲.李祐一 .李 健雄.林德義等學長合影

★特別報導★

捷克插畫家瑞杰可繪本展 邀民眾說故事

轉載聯合報 2014/9/24

【記者數語謙報導】捷克知名插畫家湯瑪士・瑞杰可在台北科技大學舉辦「童窗夢夢：繪本插畫展」，展出近50幅經典畫作，包括榮獲今年日本射水市大島繪本館最佳圖畫書獎的《男孩和月亮》，以及替台灣作家劉克襄的《小鼴鼠的看法》捷文版的手繪插圖，都是首次在台公開展出。

當代知名的童書插畫家瑞杰可，繪本色彩生動明亮又筆觸細膩，曾榮獲「義大利安徒生獎」等多項大獎，他也曾短期旅居臺灣，因故鄉捷克不靠海，所以在台灣時特別喜歡跑到海邊與山上作畫，畫作《高雄港之黃昏》的豔麗色彩就是反映他當下的心境。

北科大今天舉辦一堂「彩繪工作坊」邀請全校學生參與，瑞杰可現場親自分享插畫的經驗與技巧，並指導學生現場彩繪「台灣／台北印象」。工作坊中透過工業設計系、電機系、應用英文系約 50多位教師和學生的不同視野與想像，讓每個人都是「說故事的人」。

瑞杰可繪本插畫展於9月24日至10月8日在北科大藝文中心展出，圖書館一樓大廳也同時舉辦「捷克四季風俗展」，歡迎全校師生與民眾一同體驗捷克的風土與文化。

台北市國立台北科技大學校友會

贊助母校玉虹國樂社，並於2014年10月7日舉辦 2014 TCO 校尋國樂演出。

活動地點：母校中正館

時　　間：19：00~21：00(中場休息15分)

活動目的：與台北市立國樂團合作演出，讓大家欣賞國樂大團演出。

★★★敬邀各位學長及眷屬、好友踴躍出席，共襄盛舉。★★★

國立台北科技大學校友會刊社

□申請加入會員
□個人資料異動

http://www.aantut.org/home

會員類別	□尊榮會員　□永久會員　□一般會員	

姓名：		生日：	性別：
畢業年次	民國　　年		（科系）
最高學歷	學校		系
通訊處	地址：		
	電話：	傳真：	
	E-Mail:	手機：	
服務機關	名稱：	職稱：	
	地址：		
	電話：	傳真：	
班聯絡人	姓名：	畢業學年：	
	地址：	電話：	

※收費說明：◎入會費（第一次申請加入會員）：500元
(請勾選)　◎常年會費（台北市校友）／會刊費（外縣市校友）：每年600元
＊繳交兩年以上發給校友證一張
◎尊榮會員會費：30,000元以上（含參萬元）◎永久會員會費：15,000元
＊永遠不需再繳交會費，校友會僅以孳息使用。
＊其他費用請參考會刊最後一頁說明，歡迎校友樂捐校友會

※繳費方式：◎一般會員：合庫新生分行　帳號：0947-872-007277
(請勾選)　尊榮會員：華南新生分行　帳號：11320-0444934
◎匯款戶名或開立支票抬頭：台北市國立台北科技大學校友會

台北市校友會發行校友會刊已有四十九年，感謝學長們的支持與愛護，校友會刊才得已永續經營！歡迎您加入校友會，為建立校友完整資料，以便寄發會刊或各項資訊，請校友隨時來電告知個人資料的更動。

※請將此表格傳真或郵寄至本會，謝謝！電話：2772-0721　傳真：2772-0791

～～歡迎畢業生踴躍加入各地區校友會～～

名稱	負責人	電話	名稱	負責人	電話
國立台北科技大學校友會全國總會	嚴隆財	02-27213948	台南市國立台北科技大學校友會	葉國興	0918-635258
台北市國立台北科技大學校友會	張水美	02-27720721	高雄市國立台北科技大學校友會	鄭錦文	07-3302765
新北市國立台北科技大學校友會	江隆昌	02-29016361	金門區國立台北科技大學校友會	李增財	0932-848157
桃園縣國立台北科技大學校友會	黃隆洋	03-4565368	花蓮縣國立台北科技大學校友會	徐德興	038-358989
新竹縣國立台北科技大學校友會	薛於藝	03-5381565	宜蘭縣國立台北科技大學校友籌備會	廖福達	039-605669
苗栗縣國立台北科技大學校友會	謝文夫	037-265236	台東縣國立台北科技大學校友籌備會	簡安硌	089-811617
台中市國立台北科技大學校友會	翁淑貞	04-25358435	馬祖區國立台北科技大學校友籌備會	劉潤南	0836-22266
南投縣國立台北科技大學校友會	黃靖雄	04-23392399	國立台北科技大學校友會館管理委員會	周錦惠	02-27817338

本刊各項收款說明

1.入會費：

凡第一次申請加入本會，入會費用500元。

2.常年會費：

台北市會員每年繳交之年度會費600元。

3.會刊費：

他縣市校友每年繳交之年度會刊費600元。

4.尊榮會費：

凡校友繳交三萬元以上(含)即為尊榮會員，享有終身免費收到會刊及優惠商店折扣。校友會僅以孳息使用。

5.校友會基金：

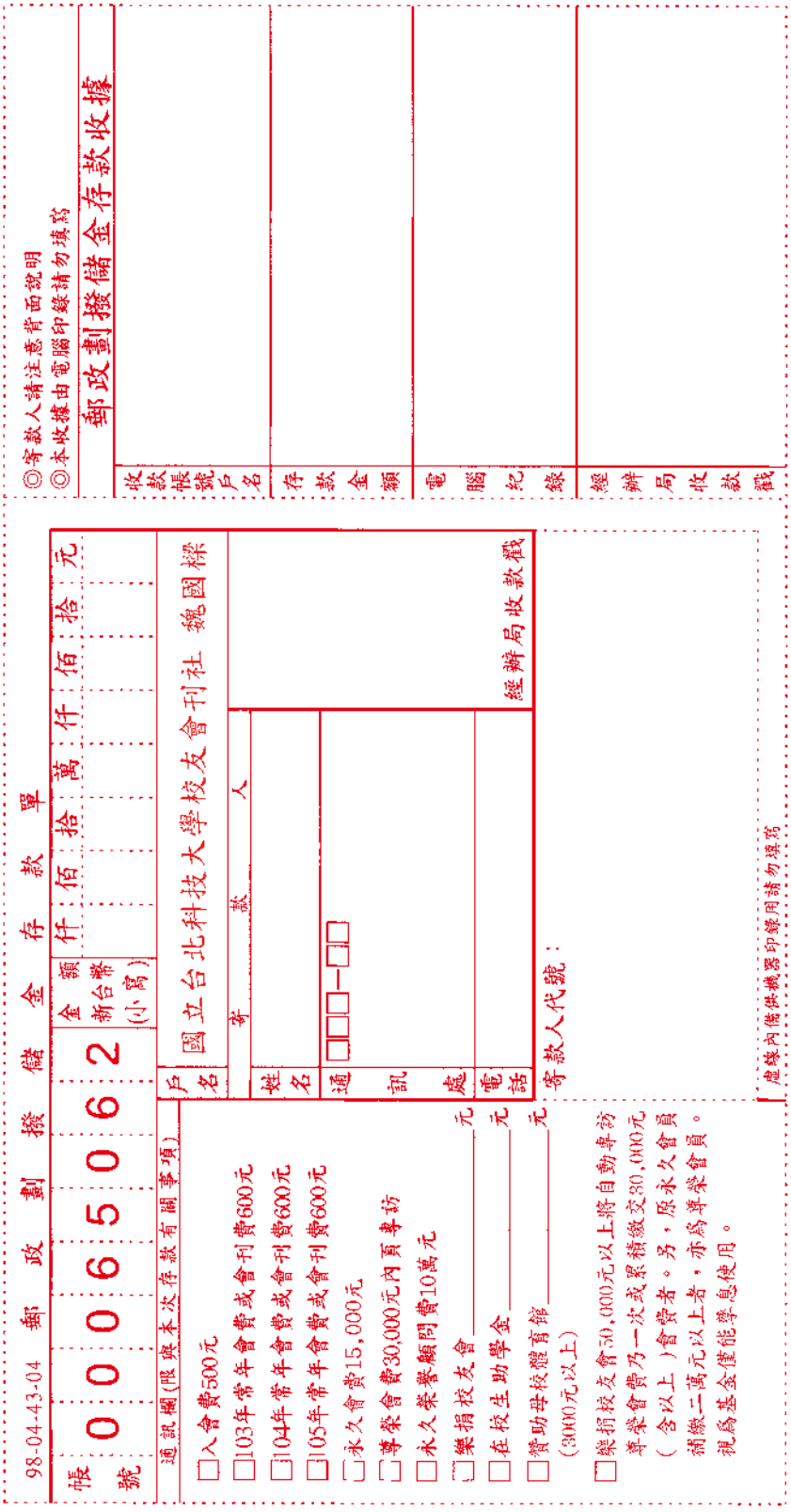
作為會刊及會務之運作基金。

6.樂捐：

金額不限，歡迎校友多多樂捐。

7.會員子女獎助學金：

為鼓勵會員子女努力向學，每年經甄選通過，在會員大會上頒發獎助學金，以資鼓勵。

8.「特殊需要資助在校生」助學金：

本會為協助母校學弟妹因家中經濟突發問題或清寒學生考入母校，無註冊能力者，給予實際的幫助。