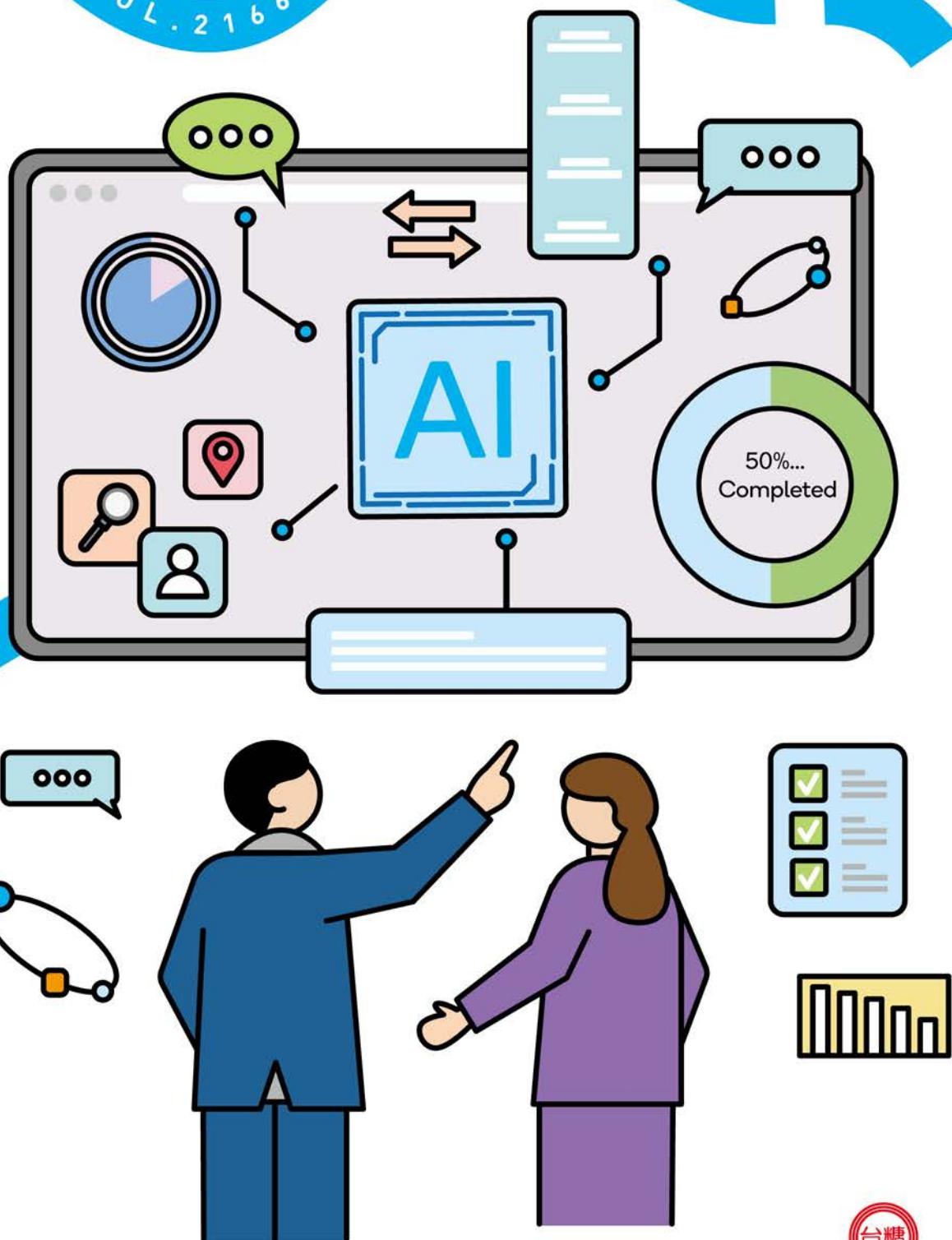


VOL. 2166 · December 2025



AI神助、未來趨勢



Sugar廳 · 聽什麼？

12/3 從製糖到生活一台糖的轉型(EP.126)

沈重的甜蜜—戴著鐐銬跳舞的國營巨人／老字號如何守住信任／老糖廠的新生命／循環經濟的先驅—從蔗渣到能源的百年智慧

12/10 我與毛小孩的故事 ft. 小康(EP.127)

寵物店的貓狗比較可愛？隔著櫥窗看這些可愛生命，牠們背後其實又隱藏哪些事實與隱憂？本集請小康老師來聊聊關於「毛小孩」的小故事。

12/17 教育訓練規劃腦洞與巧思(EP.128)

從語言到國際文化，台糖課程一點都不無聊！本集與 Felix 聊台糖教育訓練課程背後的巧思、不同世代的學習差異，以及未來最關鍵的職場能力

**12/24 臺日多友好，看看他們就知道！
ft. 台南市日本人協會(EP.129)**

本集廳長邀請到臺南市日本人協會理事長奧西克彥、齊藤忠孝，聊旅臺生活、臺日交流與那些台糖意外串起的緣分。

12/31 2025 回顧 × 2026 展望 (EP.130)

回顧台糖2025那些讓人有感的瞬間，從小故事到年度關鍵字，一起聽聽台糖通訊小編們怎麼說；也帶您搶先知道 2026 值得期待的跨域計畫。



邀你一起 甜蜜入座
Apple Podcast、Spotify、Firststory等各大平台均有上架



EDITORIAL REPORT

與 AI 華爾滋，工作、生活更多彩多姿！

文 / 編輯部

在這個科技急速演進的年代，人工智慧不再只是電影中的未來場景，而正悄悄走入我們的生活與職場。或許你也曾問過：「AI 會為世界帶來什麼改變？會不會也搶走我的飯碗？」當全球人工智慧浪潮持續推進，站在世代轉折的門口，你我難免感到不安，但也必須跟上這股潮流。

談到 AI，相信還是有不少人仍停留在「工程師的專業」、「科技公司的工具」這類想像。然而，它不再只是技術詞彙，更逐漸演化為貼近人類的日常。不論是整理資料、推薦料理、生成圖像，甚至來段音樂創作，好像都不會難倒它，也讓許多人驚呼：「原來科技如此多元、好用」。但其實人工智慧並不是這幾年的產物，早在數十年前就慢慢演進，現在時機成熟就開始進入我們的生活。

本期封面故事便帶領讀者理解 AI 的由來，還有它帶來的革新。現在不論是用它規劃簡報、整理筆記、突破創意瓶頸，都幾乎少不了這個得力幫手。它看似冷調，卻可以替我們分攤繁雜事務，讓人可以騰出更多「思考空間」，讓大家可以把精力投入策略、判斷與更具深度的工作，使人類價值更為凸顯。

除了封面主題，本期內容依然精彩豐富。例如台糖公司在萬丹舉辦的「甘蔗祭」已成地方年度盛事，帶領民眾重回糖業的黃金歲月。而台糖同仁也犧牲假期，跟著律師公會、日本人協會等，一同響應淨灘活動，期望地球變得更美。還有台糖公司與塑膠技術發展中心簽署 MOU，讓「農業循環」結合「工業循環」的力量，共同探索永續資源的新可能。

另外，台糖生技明星商品一果寡糖，除了可促進益菌增生改善腸道蠕動，現在更進階推出健康零嘴—「好漾黑珍珠」，滿足您對甜味的渴望，也讓大家更加健康。最後，歲末年終之際，柳營尖山埤渡假村也為各界準備了「春酒尾牙專案」，讓您在湖光山色中，可以與同仁、親友享受一場味、視覺的雙重饗宴，好好犒賞這一年來的辛勞。

最後，請讀者在閱讀本期內容後，暫時放下對 AI 的焦慮，重新理解這項科技的意義。善用 AI，不是取代，而是加乘；不是競爭，而是共創。願我們都能在這個全新的時代裡，找到與它共舞的節奏，一起打造更具競爭力、也更具創造力的未來。



CONTENTS

12

Dec.2025

Vol.2166

Editorial Report 編輯室報告

01 與 AI 華爾滋，工作、生活更多彩多姿！

Cover Story 封面故事

04 AI 神助、未來趨勢

AI 來襲、時代蛻變

05 未來世代、與 AI 同行

AI 扶持、效率倍增

10 從工業革命到人工智慧神助

AI 工具、怎挑最補？

16 日常的 AI 工具：從聊天、簡報到圖片生成

19 糖人學習 AI，迎向智慧未來！

AI 幻覺、迷思眾生

20 如何面對與避開 AI 幻覺？

不懂 AI、會生悲哀

23 用 AI 輔助當個新手音樂人

24 AI 隨身語言教練，讓人更易開口

25 用 AI 減肥、因為它不會碎念！

26 寂寞時代的 AI 產物—RoBoHoN

28 旅遊更便利、我的 AI 滑雪計畫好聰明！

29 擺脫 AI 奴隸，請作它的指揮官！

專題報導 Feature Story

30 萬丹的年度甜蜜盛事

在漫步中感受糖金與土地的故事

業務特寫 Close Up

32 114 年經濟部模範、優秀人員表揚

台糖 3 人榮獲入選

33 廢物轉資源

台糖與塑膠中心為循環永續攜手向前

35 屏東區處送愛心 慈光社與慈善會倍感暖心

36 迎春酒、尾牙

尖山埤渡假村盛宴登場 歡迎訂桌

37 台糖長榮暖推「歐洲 & 藥膳美食節」

吃遍中、西經典料理祿畏寒

41 台糖果寡醣改用吃的，咀嚼更有味！

45 超商也能護膚！

台糖蜜鄰興隆店 VIP 獨享尊榮

專欄 Column

38 加油打拼只為國營事業之工作考成

資訊補給站 Information Supply

42 臨時簡報如臨大敵？

Napkin AI 讓你優雅上場

繽紛生活 Colorful Life

46 甜蜜百年，蔗裡有糖—

走進〈全糖株式會社〉特展，甜喔！

48 打卡時事：AI 科技、半導體持續成長

經部預估未來 10 年用電成長率

52 獨董揪漁光島淨灘與府城日人同做公益

53 隨著聖誕星光閃爍：

看見六本木，麻布台「都更」的驚豔！

56 食在美味：台糖長榮甜點套餐，

讓午後甜蜜芬芳！

56 食在美味：「禮享尖山埤」禮盒，在地共好新獻禮！

發行人 吳明昌

社務顧問 蕭基淵 蔡東霖 曾見占

社務委員 孫鈴明 陳品靜 傅仰明 劉錫原

溫元文 黃峻祥 張榮吉 王家彥

胡聰年 許世忠 陳德為 黃正忠

李俊樓 劉錦桂 洪天財 黃怡仁

蘇建元 張兆民 郭建宏 方淑慧

宗安平 楊至甫 陳建志 李育英

陳黎珍 張旺明 林添祥

社長 蕭光宏

總編輯 謝昆霖

副總編輯 張木榮

編輯部 林景豐 陳福吉 甘智任 王國全

陳建龍 張軒豪 薛舒尹 蔡宏昇

陳盈潔 陳俐真 蔡昀葶 王文柔

發行者 台灣糖業股份有限公司

社址 臺南市生產路 68 號

電話 06-3378549

傳真 06-3378500

網址 <https://www.taisugar.com.tw>

E-mail editor@taisugar.com.tw (本刊)

設計 聚流設計有限公司

GPN 2003600005

ISSN 1607-2383

定價 新臺幣 45 元

展售門市 國家書店松江門市

臺北市松江路 209 號 1 樓

TEL : 02-25180207

五南文化廣場

臺中市中山路 6 號

TEL : 04-22260330

網路書店 www.govbooks.com.tw

中華民國 36 年 5 月 1 日創刊

中華民國 114 年 12 月 10 日出版

本刊圖文未經同意不得轉載



廣告



COVER STORY



(圖：123RF)

AI 神助、未來趨勢

美國輝達 (NVIDIA) 與埃森哲 (Accenture) 顧問公司的合作掀起全球 AI 話題，讓人類正式走入 AI 元年，開始滲透人類的世界。然而，AI 並非一夕誕生，早在數十年前就有人開始研究 AI，經過長年累月的數據與演算法，才累積出驚人的成果。如今，它能從龐大資料中學習知識，幫我們處裡工作資料與疑難雜症，從學生、上班族到家庭主婦，除了成為大家幫手也讓人產生依賴，本期封面故事就與讀者探討這個話題，淺談它的崛起並探索帶來的驚喜與隱憂。

未來世代、與 AI 同行

文、圖 / 康仕楷



人工智能是種讓電腦系統模擬人類認知功能，例如學習、推理、感知和語言理解等的技術集合（圖：123RF）

當「人工智能」以前所未有的速度佔領我們的生活，從智慧手機的語音助手到生成文本的應用程式，它已從遙不可及的科幻想像，成為我們工作與思考的日常夥伴。然而，伴隨這場變革而來的，是媒體上充滿戲劇性的預言：「AI 將取代人類工作」、「AI 會導致人類滅亡」。在喧囂的討論中，我們必須卸下對未知變革的恐懼，仔細審視這場革命的本質：AI 核心從來不是「淘汰」，而是「共生」與「協作」。

本期封面故事，我們將深入淺出地剖析 AI 的過去、現在與未來，從 1956 年的達特茅斯會議，到今日美國 NVIDIA 公司 CEO 黃仁勳

所代表的算力革命，再到 AI 對人類社會結構的深遠影響。讓我們一同翻開這期的文章，探索人類與 AI 並肩前行的共生之道。

什麼是人工智能？放下科幻想像，它其實是你的「數位大腦」

人工智能 (Artificial Intelligence, AI) 這個詞彙，在今日的媒體上無處不在，但若要給出一個精確且普遍接受的定義，卻是眾說紛紜。許多人將 AI 等同於科幻電影中的機器人或超級智慧，這既是誤解，也低估了 AI 的真實面貌。

然而，從嚴謹的技術角度來看，人工智能

是一種讓電腦系統模擬人類認知功能，例如學習、推理、感知、問題解決和語言理解的技術集合。它旨在模仿人類智能的輸出結果。

今日我們所談論的 AI，特別是生成式 AI (Generative AI)，其核心是深度學習。它不再是簡單的邏輯判斷，而是透過海量數據的訓練，學會了「創造」和「理解」複雜的模式。因此，AI 不是一個單一的實體，而是一套不斷演進的技術集合，其目標是賦予機器處理複雜任務的能力，從而擴展人類的智慧邊界。

人工智能漫長的演進之路

AI 的歷史可以追溯到第二次世界大戰後，當時的夢想種子就已悄悄埋下。1956 年，著名的達特茅斯會議 (Dartmouth Summer Research Project on Artificial Intelligence) 正式確立了「人工智慧(AI)」這個術語。隨後，艾倫·圖靈 (Alan Turing) 提出的「圖靈測試」 (Turing test)，則為判斷機器是否具備智能設立了最初的標準。

然而，早期的研究過於依賴人類手動輸入的「硬性規則」（就像告訴電腦一條條死的規定），一旦遇到複雜或彈性的現實問題，就無能為力。因此，AI 研究很快陷入了資金和關注度大幅減少的「AI 寒冬」。

這場寒冬一持續就是數十年。直到 1990

年代，網際網路帶來了海量數據，研究重心才終於從「編寫規則」轉變為「從數據中學習規律」的機器學習 (ML)。

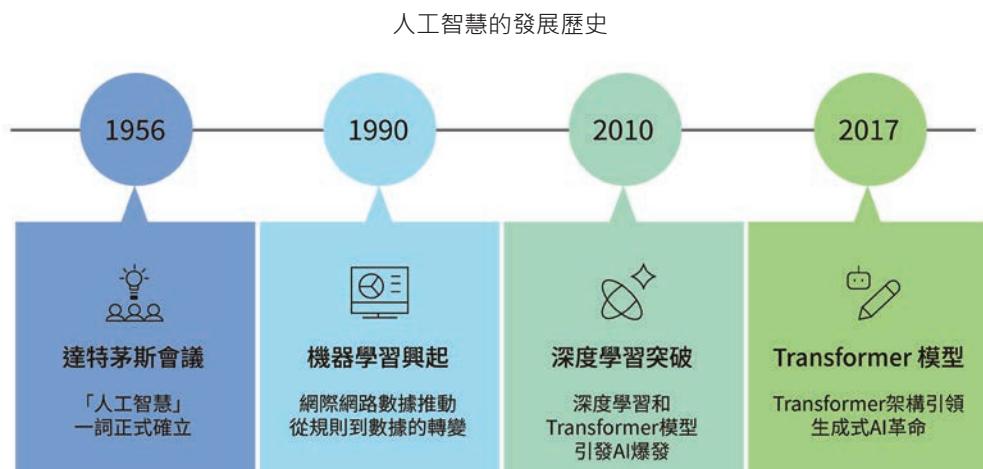
而將 AI 徹底推向爆發的「質變」，則發生在 2010 年後。當時，深度學習 (DL) 技術（可以想成更複雜的機器學習，模仿人類大腦結構）成熟，成功解決了圖像識別、語音處理等難題。特別是 Transformer 模型 (2017 年) 的出現，像點燃了引線一般，徹底引爆了今日能寫文章、畫圖的生成式 AI 革命。

總結來看，AI 的演進是一部從「人類設定的邏輯」走向「數據驅動的感知與創造」的歷史。而每一次的關鍵突破，都離不開三個核心支柱的共同推動：龐大的數據量、優秀的演算法（如深度學習），以及強大的運算能力（以 GPU 為代表）。

TURING TEST



圖靈測試由艾倫·圖靈 (Alan Turing) 發明，它是評估機器是否具備智能行為的一種實驗



早期 AI 的發展始終未能跨越三個無法逾越的關鍵障礙

誰喚醒了 AI 巨獸？從遊戲顯卡到超級算力的奇蹟

AI 技術的歷史比大多數人想像得更悠久，但直到最近幾年，它才真正「爆紅」，被視為一場顛覆性的工業革命。在 2010 年以前，AI 的發展始終未能跨越三個幾乎無法逾越的關鍵障礙：

1. 數據不足（缺燃料）：

深度學習像一台胃口驚人的機器，需要大量且標註完整的資料。智慧型手機與雲端出現之前，資料難收集、成本又高，使 AI 難以真正啟動。

2. 演算法受限（路不通）：

雖然神經網路的概念早已提出，但缺乏有效的訓練方法，訊息常在「半路迷失」。這讓深度學習始終無法展現其真正實力。

3. 算力不足（引擎舊）：

深度學習需要驚人的運算量。傳統 CPU 擅長處理單一複雜任務，但面對大規模、平行計算時效率低，根本推不動大型 AI 模型。

長久以來，AI 模型訓練的效率始終被傳統晶片 (CPU) 的低速所限制。但你知道嗎？徹底改變這一切的，竟然是電腦遊戲玩家的「顯示卡」(GPU) 所衍生出來的一段故事。由「人工智慧教父」傑弗里·辛頓 (Geoffrey Hinton) 的學生「亞歷克斯·克里澤夫斯基」(Alex Krizhevsky) 帶來的關鍵轉折。

當時，訓練大型 AI 網路慢得令人沮喪。熱愛電腦遊戲的克里澤夫斯基發現了一個決定性線索：遊戲顯示卡 (GPU) 擅長同時處理海量、重複的計算，這與神經網路訓練所需的大規模運算特性完美吻合！

COVER STORY



黃仁勳的 NVIDIA 徹底引爆了全球性的 AI 革命

最後，實驗結果是驚人的：訓練速度大幅提升，AI 模型的能力也隨之暴漲。這直接促成了 2012 年 AlexNet 在圖像識別競賽中以壓倒性勝利奪冠，讓深度學習從此一戰成名。

正是在此關鍵時刻，黃仁勳和他創立的 NVIDIA 抓住了機會。他們提供的 GPU，具備數千個核心的強大同步運算能力，成功解決了 AI「運算馬力不足」的難題。

黃仁勳的爆紅，不僅是個人魅力，更是他精準捕捉了這場技術轉折點。GPU 的出現，讓 AI 從實驗室裡的理論，一躍成為可以大規模部署、產生實際價值的生產力工具。他的成功，標誌著「算力、數據、演算法」這三大支柱在歷史上第一次共同成熟，徹底引爆了全球性的 AI 革命，也開啟了 NVIDIA 在 AI 時代的霸主地位。

AI 時代大洗牌：告別無聊工作，你的大腦即將升級！

AI 時代的來臨，並非只是一場技術革命，更是人類生活方式的一場大洗牌。它並非要



AI 不會搶走飯碗，但會讓職場重新分配工作
(圖：123RF)

取代我們，而是要當我們的「超能力夥伴」。那麼，這個夥伴到底會怎麼改變我們呢？接下來讓我們深度剖析這場時代變革。

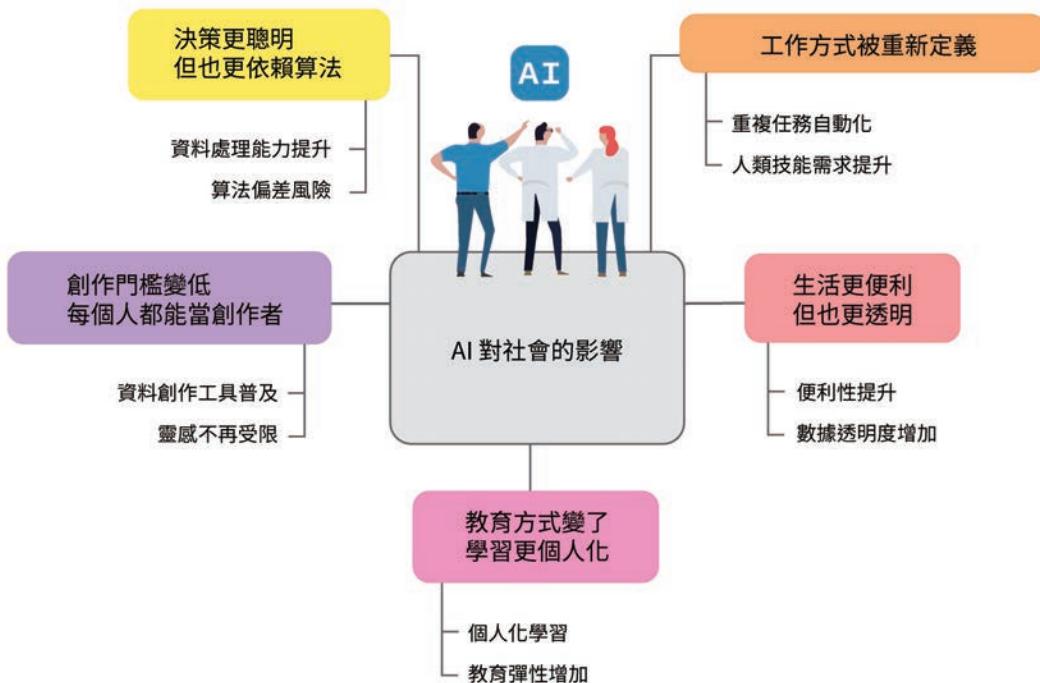
一、工作方式被重新定義

AI 不會搶走所有人的飯碗，但它確實會重新分配工作。重複、例行、公事式的任務，早已是 AI 的主場。例如客服自動回覆、資料初步分類、影像辨識等。

不過有趣的是，AI 越強，人類越需要具備「不容易被取代」的能力，比如創造力、判斷力、同理心、跨領域整合等等。換句話說，AI 幫我們節省時間，讓人類做更像「人」的事情。

二、生活更便利，但也更透明

AI 的確提升便利性：導航幫你避開塞車、串流平台自動推薦影片、健康手環預測你的睡眠狀況，AI 變成一位貼心的私人助理。但便利的背後是更高的「透明度」。因為 AI 的能力建立在大量數據之上，意味著我們的行



為、喜好、甚至健康資訊都有可能被記錄。我們一邊享受科技的貼心，一邊也要問一句：誰能看到這些資料？用來做什麼？這些都是值得被探討的。

三、教育方式變了，學習更個人化

過去課堂上，同一份教材面對不同學生，效果千差萬別。現在 AI 可以分析每個人的學習速度、錯誤模式，甚至注意力變化，提供量身打造的練習與補充內容，就像「個人家教」隨身帶著走。當然，AI 不是萬能，也不會完全取代老師的地位。但它能讓教育更彈性、更貼近每個學生的需求。

四、創作門檻變低，每個人都能當創作者

過去想拍一部短片、畫一幅插畫、創作一段音樂，需要大量專業技巧。AI 的出現改變了這件事。寫一段提示語，就有音樂；丟幾張照片，就能生成插畫；給幾段文字，AI 立刻幫你編成故事。這不是降低專業者的價值，而是讓更多人能跨入創作世界，靈感不再被技

術綁住。

五、決策更聰明，但也更依賴算法

從醫療到金融，AI 能處理的資料量遠超人類，能找出我們肉眼看不到的模式。

醫院可用 AI 幫助判讀影像；企業用 AI 預測市場變化；政府用 AI 分析交通、能源、甚至政策效果。不過，過度依賴演算法也可能帶來風險，AI 模型如果偏差，決策也會偏差。因此，我們需要不只是更強的 AI，而是更透明、公平、能監督的 AI。

AI 帶來的最大改變，不只是功能更強、生活更快，而是讓人類重新思考：我們要扮演什麼角色？哪些能力最值得被保留？科技能替我們做什麼，又不該替我們做什麼？

AI 時代不是未來，而是現在。真正值得探問的，或許不是「AI 會不會取代人」，而是「人類想成為什麼樣的人」。面對這場奇幻旅程，我們不用恐懼，而是要主動學習與適應，掌握這個強大的工具，讓它成為我們生活最棒的協作助力！

AI 扶持、效率倍增



從工業革命到人工智慧神助

文、圖 / 康仕楷

工業革命和當前的人工智慧（AI）革命，是兩個最具劃時代意義的轉捩點

人類社會的進程由科技的躍遷所定義，其中，工業革命和當前的人工智慧（AI）革命是兩個最具劃時代意義的轉捩點。每次的工業次革命都以強大的新技術為核心，深刻地重塑了我們的經濟結構、工作本質乃至日常生活，同時也伴隨著社會群眾對未知的深刻擔憂。

從蒸汽機到人工智慧：工業革命的異同

工業革命，以蒸汽機、電力等能源的突破為基礎，以機械化取代人力勞動，實現了大規模生產。這場變革引發了劇烈的社會轉型：農民湧入城市成為工廠工人，導致城鄉結構巨變。當時，群眾對「失業」的恐懼，是面對機器崛起最直接的焦慮。

如果說，工業革命增強了人類的勞動力，而

AI 革命正在讓人類的認知邊界不斷擴張。以大數據和機器學習為基礎，AI 正逐步實現知識與認知勞動的自動化。

最顯著的差異是，如今「失業焦慮」已不再僅限於藍領階級，而是蔓延至白領階級。資料分析師、翻譯、程式編寫，甚至部分設計與藝術工作者，都面臨著被取代的風險。這種「AI 是否會取代我們？」的普遍焦慮，已成為這個技術革新浪潮中最核心的問號！

擺脫恐懼：人機協作的未來願景

然而，每一次技術轉型，無論是蒸汽機還是人工智慧，都伴隨著巨大的機會與風險。工業革命要求人們學習操作機器，而 AI 革命則要求人們培養與智慧協作的能力、批判性思維以及堅守人性價值。



從 11 到 18 世紀開始共歷經四次工業革命，深度的改變社會結構及經濟層面

未來並非由「人類 vs. AI」的競爭關係定義，而是一場深刻且富有前景的人機協作革命。我們應擺脫這種非黑即白的恐懼，以積極開放的心態，迎接這個由人類與 AI 共同創造、並肩前行的新紀元。

AI 時代的四大關鍵轉變

AI 時代的來臨，正全面重構生活與工作，以下四個關鍵詞將指引我們通往未來：

1. 人機協作：未來，人人都將擁有數位助理，協助撰寫、分析與規劃。當 AI 負責海量數據分析和例行性任務時，人類便能從繁雜重複的低效工作中解放出來，專注於機器無法比擬的領域：高層次策略、複雜的道德判斷、情感同理心與顛覆性的原創創意。這不是失業的威脅，而是自我技能的升級與潛能的釋放。

2. 流程再造：企業不再是單純地「加上 AI」，而是需要以資料流與決策流為核心，徹底重塑其價值鏈與運營模式。AI 將深度融入各個環節，提升效率、優化決策，創造新的商業機會。

3. 技能重組：傳統的「讀、寫、算」技能已不足以應對 AI 時代。未來的核心技能將進化為「問、審、整、用」。即是要會提出精準的問題（提問），能審核 AI 生成的內容（審核），善於整合不同資源與 AI 工具（整合），並敢於將 AI 技術應用於實際情境（應用）。

4. 倫理與規範：隨著 AI 技術的發展，資料治理、模型責任與可信度、內容標註與隱私保護，將成為組織乃至全社會的共同語言。建立健全的倫理規範，確保 AI 科技的發展符合人類的福祉，是我們必須共同面對的挑戰。

COVER STORY



如何在 AI 時代找到方向感，導航至人機共生的美好未來

共生共榮：迎接 AI 同事新紀元

AI 作為與蒸汽機、電力、網路並列的通用技術，正在重塑人類看世界的方式。未來已至，讓我們放下對 AI 的恐懼，從 AI 的概念萌芽到技術突破，從實驗應用到產業化，我們真正該面對不是「會不會被取代」，而是「如何與之共生」。接下來將探討如何在工作流程中有效地與 AI 並肩前行！

你的 AI 同事上線了！與 AI 夥伴高效協作的生存指南

你是否覺得最近辦公室裡多了一股「未來



讓 AI 發揮效能，成為工作上的得力幫手（圖：123RF）

感」？沒錯，那個只存在於科幻電影裡的 AI，現在已經悄悄坐在你隔壁的工位上，成為你的「新同事」了！

別緊張，它不是來搶你飯碗的「程咬金」，而是來幫你把飯碗做得更大、更漂亮的超級工具。AI 的出現是要輔助人類，把我們從那些重複、瑣碎的「工具人」工作中解救出來，讓我們能專注於更有創意、更有價值、更有趣的挑戰。

所以，與其焦慮，不如學會如何與這位「機器人夥伴」高效協作。這就像學會開一輛自動駕駛的跑車，你只需要掌握方向盤和油門，剩下的交給它！

協作心法：與 AI 共生的三大秘訣

想和 AI 同事打好關係，讓它成為你的得力助手？掌握這三個「人機協作」的秘訣，你就能輕鬆駕馭它：

秘訣一：當個好的「發包者」（精準提問）

AI 是個聽話的學霸，它能完美執行你的指令，但前提是一—你的指令要夠清楚。如果你

圖 A：AI 指令範例

提示要素	說明	範例
角色 (Role)	指定 AI 扮演的專業身份，讓它切換到正確的知識庫和語氣。	「你是一位資深市場行銷總監。」
任務 (Task)	具體說明要完成的目標和步驟。	「請為我們的新產品撰寫五則社群媒體貼文，目標是提高點擊率。」
格式 (Format)	要求輸出內容的結構，例如表格、Markdown、程式碼或特定長度。	「請以 Markdown 表格呈現，包含『標題』、『內文』和『建議 Hashtag』三欄。」
限制 (Constraint)	設定必須遵守的規則，例如字數、語氣、避免的詞彙或參考資料。	「語氣必須輕鬆幽默，每則貼文內文不得超過 100 字，且必須包含一個表情符號。」

只說：「幫我寫個報告。」它可能會給你一份火星文。但如果你說：「請以輕鬆幽默的語氣，撰寫一篇關於『如何與 AI 協作』的雜誌文章，字數約 800 字，並列出 5 個可協作的工作項目。」它就能給你一份接近滿分的答卷。記住，「Prompt」（提示詞）就是你與 AI 溝通的魔法咒語，越清晰、越具體，結果就越驚豔。

從「模糊指令」到「結構化提示」：

實踐範例：

使用「角色、任務、格式、限制」四要素提示法（圖 A）。

AI 的產出品質，90% 取決於你的輸入。與其給出模糊的指令，不如採用結構化的提示詞。這就像給 AI 一張清晰的「任務清單」和「設計藍圖」。

透過結構化提示，您可以將與 AI 的溝通效率提高至少 50%，大幅減少來回修改的時間。

秘訣二：當個好「審稿人」（驗證與優化）

AI 雖然聰明，但偶爾也會「一本正經地胡說八道」（我們稱之為「幻覺」，Hallucination）。它可能會把「臺北 101」說成「臺北 99」，或是引用一個根本不存在的資料來源。所以，永遠不要盲目相信 AI 的產出。你的職責是當個嚴謹的「審稿人」，驗證它提供的資訊，並針對風格、邏輯、情感注入你的「人類溫度」。

確保內容的準確性與可靠性，同時保留人類獨有的溫度和創意，避免因 AI 錯誤導致的專業風險。

「人機雙重審核」機制：

實踐方法：

將 AI 視為「初稿生成器」，將自己視為「最終編輯」。由於 AI 存在「幻覺」（Hallucination）的風險，最危險的協作方式是「完全信任」AI 的產出。有效的協作是建立一個「人機雙重審核」的流程。

COVER STORY

(1) AI 初稿：將重複性高、需要快速產出的工作（如：市場趨勢摘要、郵件草稿、基礎程式碼）交給 AI 完成。

(2) 人類審核：專注於事實查核、邏輯連貫性、情感注入和品牌調性。特別是涉及數據、引文或關鍵決策的內容，必須由人類進行二次驗證。

(3) 人類優化：在 AI 的基礎上，加入只有人類才能提供的個人經驗、情感洞察和策略判斷，將「合格」的初稿提升為「優秀」的成品。

秘訣三：當個好「策劃師」（人機分工）

聰明的老闆懂得授權，聰明的員工懂得分工。把那些需要大量計算、資料整理、重複性高的工作，毫不猶豫地丟給 AI。而那些需要情感洞察、策略判斷、跨領域整合，以及拍板

定案的工作，則是你大展身手的舞台。這就是人機協作的黃金法則：AI 負責效率，你負責價值。

「AI 工作流串聯」策略：

實踐範例：

將一個複雜任務拆解，並讓多個 AI 工具在不同階段接力完成（圖 B）。

高效的 AI 協作不是只用一個 AI 工具，而是將 AI 工具像樂高積木一樣串聯起來，形成一個自動化的工作流程。

將複雜的「一條龍」任務拆解成多個「接力賽」，讓 AI 在每個環節發揮最大效率，將整體工作時間縮短數倍。

圖 B：「AI 工作流串聯」策略

任務階段	傳統做法	AI 工作流串聯策略	協作工具範例
階段一： 資料輸入	人工閱讀數十份 PDF 報告並做筆記。	使用 AI 工具快速摘要所有報告的核心觀點。	NotebookLM / Felo
階段二： 內容生成	人工根據筆記撰寫初稿。	將摘要結果作為提示，讓生成式 AI 撰寫初稿。	ChatGPT / Gemini / Perplexity / Felo
階段三： 視覺優化	人工設計配圖或尋找圖庫。	將初稿內容輸入 AI 繪圖工具，生成符合文章風格的配圖。	ChatGPT / Gemini Midjourney / DALL-E / Adobe Firefly
階段四： 發布準備	人工校對、排版。	使用 AI 校對工具檢查語法和錯別字。	ChatGPT / Gemini / NotebookLM / Felo



AI 不是萬能，也不會完全取代老師地位，但能讓教育更彈性、更貼近學生的需求（圖：123RF）



從醫療、金融到商場，AI 助力無限但也帶來個資、商業機密外洩的隱憂（圖：123RF）

AI 可以協作的五大工作項目

那麼，這位「超級工具人」到底能幫你做什麼呢？以下是五個最實用、最能讓你「升級」的工作項目：

協作項目 (AI's Role)	你的角色 (Your Role)	協作效益 (Benefit)
資料整理與摘要	判讀數據背後的意義，制定決策	時間加速器：數百頁報告，一分鐘掌握核心
文案與內容初稿	注入個人風格、情感與品牌調性	創意發動機：克服寫作障礙，產出效率翻倍
程式碼輔助與除錯	複雜架構設計、系統整合與優化	專屬工程師：加速開發流程，減少低級錯誤
會議記錄與行動追蹤	專注於討論與互動，確保決策品質	效率守門員：不錯過任何細節，會後立即行動
創意發想與腦力激盪	篩選、整合並將點子落地執行	思維突破者：提供多角度點子，激發創新火花

從「工具人」到「超人」

AI 不是來取代你的工作，而是來取代你工作中最無聊、最耗時的部分。當你學會與 AI 協作，你就不再是那個被瑣事纏身的「工具人」，而是擁有超能力的「超人」！

掌握與 AI 協作的能力，已經不再是「加分題」，而是未來職場的「必考題」。現在，就開始與你的 AI 同事「磨合」吧！它正在等著你，一起創造更高的工作價值！

AI 工具，怎挑最補？

日常的 AI 工具： 從聊天、簡報到圖片生成

文 / 資訊處、圖 / 123RF



近年來，AI 工具快速普及，從聊天助理、報告整理、圖片製作到簡報生成，都能看到它們的身影。對許多非資訊人員來說，AI 不再是遙不可及的技術，而是可以每天使用、讓工作更輕鬆的小幫手。以下將介紹幾款常見的 AI 工具，並整理它們的主要特色與是否付費，讓你快速掌握每個工具的用途。



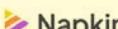
AI 對話平台：懂你需求、陪你思考的智慧夥伴

對話式 AI 是目前最普及的類型，不論是查資料、寫內容、生成點子、翻譯文件或協助規劃，都能快速提供建議。這些對話平台最大的特色，就是用越自然的方式問，它們給的答案越精準，非常適合日常工作查詢與寫作輔助。

工具	主要特色	是否付費
 ChatGPT	擅長自然語言對話、寫作、翻譯、摘要與創意發想	(免費 / 付費方案)
 Gemini	與 Google 生態系整合，如 Gmail、Drive、Docs 等	(免費 / 付費方案)
 perplexity	以「搜尋式回答」為主，能附上資訊來源	(免費 / 付費方案)

AI 簡報工具：讓簡報製作不再是苦差事

如果你常被要求做簡報，AI 工具能幫上大忙。它們可以從文字、重點或資料生成版面，甚至直接做出整份簡報草稿。這類工具對於需要在短時間內完成簡報的人特別有幫助，效果美觀、效率更高。

工具	主要特色	是否付費
 GAMMA	可輸入文章或提示，快速生成風格統一的簡報	(免費 / 付費方案)
 Canva	設計與簡報工具的結合，提供大量模板	(免費 / 付費方案)
 Napkin	以快速產生視覺化概念圖與說明為主	(免費 / 付費方案)

AI 記事本：幫你整理資訊、找到重點的智慧筆記本

AI 記事本能將冗長的內容整理成可用的摘要、架構，甚至能自動串聯想法，讓知識更容易掌握。對於需要整理會議紀錄、報告內容或大量文件的人，AI 記事本是現代工作者的必備工具之一。

工具	主要特色	是否付費
 NotebookLM	提供資料上傳後進行分析、摘要與問答	(目前免費)
 Notion	整合在 Notion 生態系中，能自動整理內容與產生文案	(需付費)
 Pixno	強調 AI 自動生成筆記、摘要與知識整理	(免費 / 付費方案)

COVER STORY

AI 圖片生成：把想法變成圖片的創意工廠

圖片生成工具讓每個人都能創作，不論是夢想中的場景、角色設定或商業設計，都能以文字描述生成。圖片生成工具是現在行銷、社群、設計工作者最常用的 AI 應用之一，也非常適合一般人用來製作生活創意、社群貼文。

工具	主要特色	是否付費
DALL·E	由 OpenAI 開發，擅長高精緻度與創意風格圖片	(需付費)
Nano Banana	可跨圖像融合，微調修改還能保持特徵、動作一致性	(免費 / 付費方案)
Meta AI	能在聊天中直接生成圖片，使用便利	(目前免費)

結語

AI 工具不再是專家專用的技術，而是人人能使用的日常助手。無論你需要聊天、做簡報、整理資料或創作圖片，都能找到適合你需求的工具。透過這些 AI，你可以用更少的時間完成更多工作，把精力留在真正重要的事情上。這些工具的強大之處不僅在於它們的功能，更是它們讓我們的生活變得更輕鬆、更高效的方式。

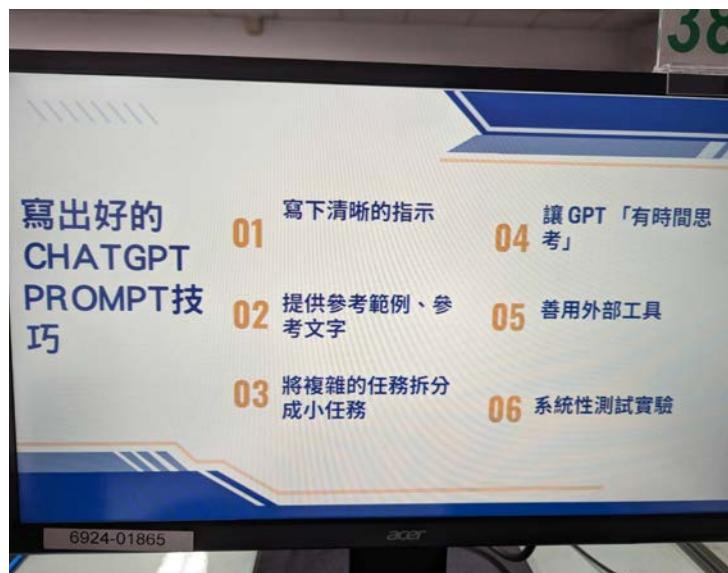


糖人學習 AI，迎向智慧未來！

文、圖／台糖人資處訓練中心



AI 課程讓台糖同仁認識了人工智慧新宇宙



訓練中心持續開設相關課程，擴散同仁對 AI 的瞭解

輝達執行長黃仁勳說：「這場 AI 革命的關鍵不是誰發明它，而是誰最先規模地應用了它。」，而這場因 AI 掀起的產業革命，即便是以傳統農業、資產及食品為業的我們，如何藉由 AI 注入創新思維至關重要。因此，為協助同仁掌握趨勢，台糖人資處訓練中心自 2023 年起啟動 AI 課程規劃，迎合目前人工智慧的發展趨勢。

「與 AI 有效溝通做出吸睛圖文班」是應 ChatGPT 問世以來，訓練中心開辦的第一個課程，公司同仁趨之若鶩，在教室僅能容納 40 位學員下，增加到兩個梯次。為使「AI」從抽象變得易懂，與講師溝通後，課程設計由淺入深，自基礎概念出發，以工作的實務運用為重點，其中以生成企畫書、簡報、圖文影音，也介紹了虛擬主播的概念，讓大家發現 AI 並非遙不可及。

首次開班後，訓練中心積極蒐集學員意見

反饋，學員表示往後辦理若能放緩腳步並增加實作時間，成效將更顯著。自此之後，訓練中心持續開設相關課程，擴散同仁對 AI 的瞭解，以便能實際運用於業務而提升效率。

隨著人工智慧迅速發展，自甫始的 ChatGPT 擴展到各式 AI 軟體與平台，也從通識性課程延伸到更專業領域，陸續開辦多種課程，也都廣受學員好評。另鑑於 AI 應用於文字、圖片及影音等生成技術愈趨成熟，並進入激烈白熱化競爭，訓練中心將隨時關注，且業務需求進行課程導入，以利同仁迎合未來工作挑戰。

展望未來，訓練中心將於 115 年將電腦教室設備全面更新，藉由硬體設備升級，以備 AI 平台運算資源與速度需求，讓 AI 成為同仁的好幫手，為公司的永續與發展，建構更堅固的基石。

AI 幻覺、迷思眾生

如何面對與避開 AI 幻覺？

文、圖 / 小雲子



人工智能（AI）雖然成為了我們生活不可或缺的助手，然而，你可曾聽說過「AI 幻覺」？這是什麼怪現象？為什麼 AI 會「自信地說錯話」？本文就帶你輕鬆認識這個在科技圈掀起熱議的話題，從實際新聞案例、深入淺出的解說，到幽默笑話，讓你一探究竟。

什麼是 AI 幻覺？

在 AI 浪潮席捲全球的今天，從撰寫郵件到程式碼，大型語言模型（LLMs）已成為我們不可或缺的數位助理。然而，當我們讚嘆於它們的流暢與創造力時，一個令人困惑的現象也隨之浮現—AI 幻覺（Hallucination）。

這可不是科幻小說裡的場景，而是指 AI 模

型在生成內容時，煞有其事地編造出錯誤、虛假或毫無根據的事實、引文或數據，卻以極度自信的語氣呈現。當 AI「當機」產出看似完美卻內容荒謬的答案時，你該如何應對，並避開這個數位陷阱？

AI 並不真正「理解」它所說的文字內容，而是依據大量數據和機率模型預測下一句話是什麼，因此偶爾就會「一本正經地胡說八道」。例如針對一個博士論文題目或某人的生日，AI 有時會信誓旦旦地給出錯誤信息，讓使用者誤以為是真實的答案。

AI 幻覺的成因

造成 AI 幻覺的主要原因包括：

- 訓練資料不完整或帶有偏差
 - AI 基於統計和概率做出預測，非基於「理解」
 - 生成信息時缺乏事實驗證機制
- 因此，即使 AI 模型能力日益提升，幻覺問題仍無法完全避免。

具體新聞案例分享

1. Deloitte 澳洲報告事件 2025 年 10 月，知名顧問公司 Deloitte 澳洲分公司發表一份報告，結果裡面出現 AI 「捏造」的聯邦法院法庭判決和不存在的學術論文，誤導了報告的真實性，引發大眾關注 AI 幻覺的風險。

2. 臺大前校長管中閔曾被 AI 錯誤描述成知名棒球運動員和教練，完全忽略他在學術界的重要地位，成為 AI 幻覺搞笑經典案例。

3. 「AI 幻覺症候群」精神症狀報告 精神科醫師報導，有使用者因與 AI 互動過深，產生妄想、幻覺，甚至精神疾病，如自認被選中為宇宙使者，展現人類精神層面受 AI 影響的另一危機。

AI 幻覺笑話示範

作為調劑，以下是網路流傳的 AI 幻覺笑話：有人問 AI：「屈原的老婆是誰？」，AI 回應「屈原的妻子姓陳，被稱為屈陳氏，過世

後領了撫卹金、開了連鎖店，含辛茹苦養大孩子，未再嫁，被稱為『屈陳氏不二嫁』」。

這種帶點無厘頭，但卻反映出 AI 偶爾「知之甚少，說得極有自信」的幽默現象。

如何面對與避開 AI 幻覺？

透過深入淺出的解說，結合趣味案例與笑話，AI 幻覺不再神秘難懂。這是科技發展路上的挑戰，也是人工智慧日益融入生活的必然現象。

那麼，身處這個充滿演算法與預測的時代，我們該如何避開這場「人工智慧幻覺」？

要避開 AI 幻覺，首先要理解它發生的原因。AI 模型並非如人類般具備認知和意圖，它們的強項在於根據訓練數據中的模式，預測下一個最有可能出現的詞彙。當面對冷門、專業度高、缺乏明確標準答案，或訓練數據中資訊不足的問題時，模型為了保持流暢度，會傾向於「腦補」出最合理的接續，



結果就是產出了聽起來合理，但內容上純屬虛構的「幻覺」。

應對指南：面對幻覺的「三步驟校準法」

作為新時代的知識工作者，我們必須從 AI 使用者升級為 AI「校正師」的角色。以下是避免被幻覺誤導的實用戰術：

1. 保持懷疑 (Trust But Verify)

永遠不要將 AI 的輸出視為最終真理。對於任何涉及人名、日期、統計數據、法律條文或特定科學公式的內容，都必須執行額外的交叉查證。如果 AI 引用了文獻，請務必手動搜索確認該文獻或作者的真實性。

2. 精準提問 (Prompt Engineering)

模糊的提問是幻覺的溫床。務必在你的提示詞 (Prompt) 中加入「資料來源限制」。例如，你可以要求 AI：「請根據我提供的文件，摘要出重點，不要添加任何超出此文件範圍的資訊。」這能有效將模型的生成範圍

鎖定在可靠資訊內。

3. 要求透明化與參考資料 (Citation Request)

當你詢問一個事實性問題時，主動要求模型提供參考來源。例如：「請說明量子糾纏的原理，並在每個關鍵概念後括號標註你參考的來源網站 / 文獻名稱。」優秀的模型通常會提供連結，這為你驗證真偽提供了快速的起點。

「頂尖的 AI 使用者，不是那些寫出最華麗提示詞的人，而是最懂得驗證輸出結果的人。」

AI 工具的強大毋庸置疑，但它始終是工具。學會辨識並校準「幻覺」，正是你從一般使用者進化為駕馭智慧工具的頂尖玩家的關鍵一步。讓 AI 成為你的助力，而非誤導你的陷阱！



AI 成為不可或缺的助理，但對於 AI 彙整的資料，使用者必須執行額外的交叉查證，才能驗證其真實性



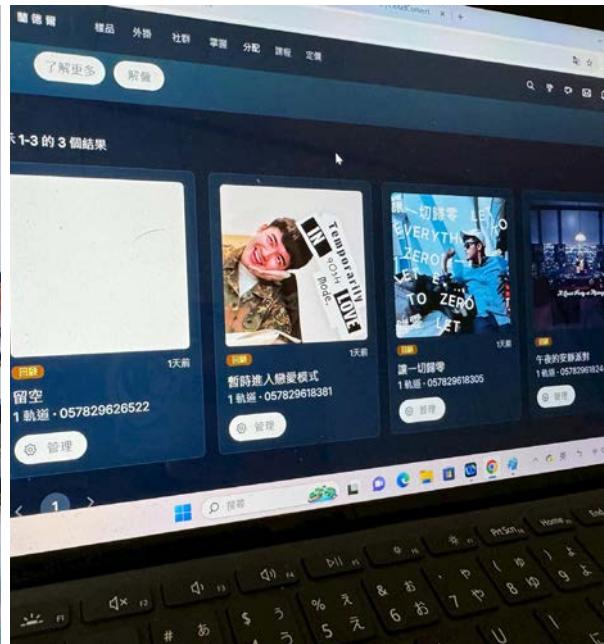
不懂 AI、會生悲哀

用 AI 輔助當個新手音樂人

文、圖 / 羅架許



有 AI 幫助創作，更容易實現心中的想法



現在 AI 真的超強，當音樂製作人變得一點都不難。以前要做音樂可能要有器材、錄音軟體、還要懂混音母帶，現在只要有 AI 輔助軟體，你就能把腦袋裡的情緒、靈感通通變成真的音樂。你是不是也常常有很多想法、情緒卡在心裡？其實不用憋著，現在 AI 可以幫你把那些感覺變成旋律。

像有些 AI 音樂工具，例如 SUNO APP，你只要打幾句歌詞、形容一下當下的心情，它就能幫你生出旋律、節奏，甚至幫你做出整首歌的雛形。你也可以哼一段旋律給 AI 聽，它會自動幫你編曲、配伴奏，連鼓、貝斯、鋼琴都幫你安排好。真的就像有一個懂你風格的製作助理在旁邊。

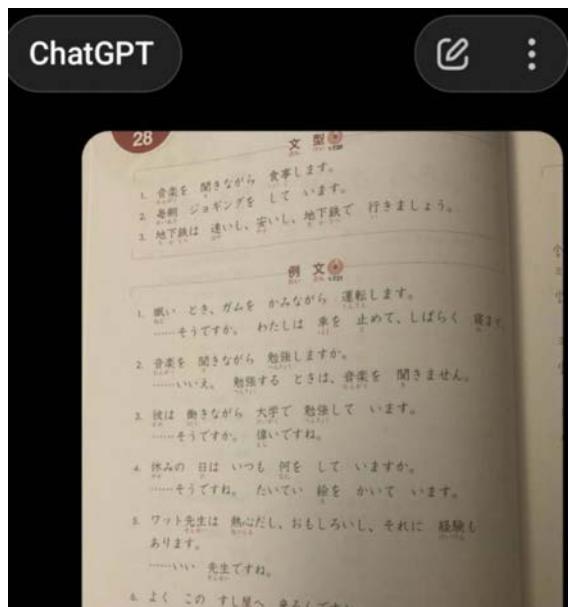
後期的母帶處理也不用再煩惱，以前混音要花很多時間進錄音設備，調 EQ、壓縮、音量平衡，現在 AI 幾秒就能幫你做出接近商業等級的音質，甚至它還會分析你的作品風格，幫你建議更合適的音效或音色，整體聽起來更專業。

最後發表作品也變簡單。AI 不只幫你生音樂，還能幫你設計封面、寫文案，甚至直接幫你上傳到 Spotify、YouTube Music 這些串流平台。整個流程超順，一條龍搞定。

其實 AI 不是要取代創作，而是讓我們更容易去實現想法。你只需要有感覺、有故事，AI 就能幫你把那些情緒變成一首首真正的歌。未來的音樂製作人，不一定是技術最強的人，而是懂得用 AI 把自己的靈感玩出花樣的人。

AI 隨身語言教練，讓人更易開口

文、圖 / 退役鏟屎官



與 AI 練習語言不會有尷尬，反而更精進有效

猶記得小學時期和弟弟兩人到美語學校上課的往事，課程採小班制，多是中師教學，有固定的教材與進度，當時的家在山上，每小時才有一班公車，每週兩次的往返費時費力，雖時隔久遠，授課內容已模糊不復記憶，惟通勤的耗時和至鄰近商店購買零食的確幸仍印象深刻。回顧筆者一路以來的語言學習，不外乎往返補習班或是參加學校課程等傳統學習方式，透過面對面上課與考試增進自己的能力，學生時期有充足的學習時間，轉換到社會身分則不然，有限的下班時間只想當沙發馬鈴薯，加上學習動力不足，想到要外出上課便意興闌珊，外語能力想當然耳隨著時間快速消逝。

幸而 2023 年人工智能出現顛覆了現代人的生活，也增進並翻轉了宅女如我的語言學習

太好了！				
下面這張表幫你整理出日文裡最常見的「程度副詞（表示程度的副詞）」，從「完全沒有」到「非常多」依強度排列，附上中文意思與例句：				
『 日文程度副詞強度表（從弱到強）』				
副詞	中文意思	句型例子	中文翻譯	備註
全然(ぜんぜん)	完全不	全然分かりません。	完全不懂。	幾乎只接否定句。
あまり	不太、不怎麼	あまり食べません。	不太吃。	否定句限定，語氣柔和。
少し(すこし)	一點點	少し疲れました。	有點累了。	稍正式，比「ちょっと」と客觀。
ちょっと	稍微、有點	ちょっと寒いです。	有點冷。	最常見的口語副詞。
けっこう	相當、挺~	この料理はけっこうおいしい。	這道菜挺好吃的。	帶點驚訝或稱讚語氣。
かなり	相當地、頗~	かなり高いですね。	相當貴呢。	比「けっこう」強，稍正式。
とても	非常	とても忙しいです。	非常忙。	標準程度副詞，適合任何場合。

動機與模式，簡單的幾個步驟：把教材拍成照片上傳，即能請 AI 幫助摘錄重點、翻譯例句，甚至追本溯源，從歷史文化層面來解釋用語及用法；作業的答案一鍵便能協助檢討，尚能延伸並深入研究；相似的語詞依需求列表解釋相異點簡直小菜一碟，各種量身訂製的學習方式，靈活且具彈性，對進階者最實用的部分，除了請 AI 擔任文字老師，更推薦讓 AI 扮演外語會話的對象，針對有興趣的主題，打開介面即可用外文進行對話，旅行問路或餐廳點餐等真實情境都可以模擬，與 AI 練習無須擔心出錯或尷尬，透過頻繁的練習與糾錯調整，更能有效精進自己的聽說能力，再加分的是，發音保證純正，對於行動侏儒的 i 人，實在是最佳語言教練。

用 AI 減肥、因為它不會碎念！

文、圖／小織女

老實說，以前完全不知道 ChatGPT 居然可成為我的減重助理，幫我計算食物熱量。

直到某天跟家人聊天，我抱怨：「最近在減肥，可是看到零食還是會忍不住想偷吃。」結果哥哥非常淡定地說：「你不會丟給 ChatGPT 問嗎？現在 AI 都可以幫你算熱量耶。」頓時，我整個人驚呆：「連熱量分析都辦得到，太強了吧！」於是立刻把正在吃的薯條拍照丟給 ChatGPT。它馬上就認出來，還說：「18g 小包裝，大概 100 ~ 110 大卡。」更妙的是它補一句：「這種餅乾很順口，很容易一不小心吃兩包喔。」語氣根本比家人更貼心，也不會罵人。

後來午餐時享用便當，也把照片傳上去測試。它立刻分析：白飯約 180 ~ 200 大卡、



AI 給的減肥建議很中肯，而且不會碎碎念

魚排約 180 大卡、梅干扣肉 100 大卡，青菜和蛋絲再 60 ~ 80 大卡。講解得超清楚，比我算得準又快速。但真正讓我意外的，是「它讓我更能克制」。例如某天超想喝奶茶，我就跟 ChatGPT 說：「今天好想喝奶茶。」它回：「可以半糖，或喝鮮奶茶替代奶精。喝完散步十分鐘就沒負擔囉。」它的提醒甚至變成我腦海中的小警鈴。每次伸手想拿零食，我就想到：「這個容易連吃兩包喔。」然後真的會默默把零食放回去。

現在回頭看，AI 已不只是工具，更是會陪伴、提醒、分析、甚至給情緒價值的小幫手。原來科技不只提升效率，還能讓人變得更自律、更懂得照顧自己。就像個沉默的營養師，給的建議很中肯又不會碎念！



吃一包好了晚上不吃了

好啦～既然妳選擇的是這包小小18g的卡迪那北海道薯條，
那我就幫妳轉個角度看它：

這一包是多少熱量？

- 約 106 ~ 110 大卡
- 含少量油脂與碳水，不過吃完很快會空虛，妳懂的～

AI 的建議口吻輕鬆有趣，減肥沒壓力

寂寞時代的 AI 產物 —RoBoHoN

文、圖 / 咕咕咾

想像一下，日本有一支長得像機器人的「手機」。它只有約 20 公分高，外型迷你又俏皮，卻把手機、相機、投影機與語音助理的功能通通裝進身體裡。這就是「RoBoHoN」，一個看起來像科技生活的小先進。

手機的下一步：更像人

RoBoHoN 由日本夏普與知名機器人設計師一高橋智隆共同打造，把「Robot」（機器人）與「Phone」（電話）合併成一個新物種。剛推出時功能有限，帶出門還會被誤認為玩具，用它打電話更讓人覺得害羞。不過這幾年 AI 技術躍進，它也跟著長大。如今你只要用語音指令，它就會走路、蹲下、跳舞，或幫你收發電子郵件、拍照、錄影。最迷人的，是你叫它名字時，它會抬頭看你一眼，彷彿用眼神回應你。

AI 加持讓 RoBoHoN 的靈魂升級

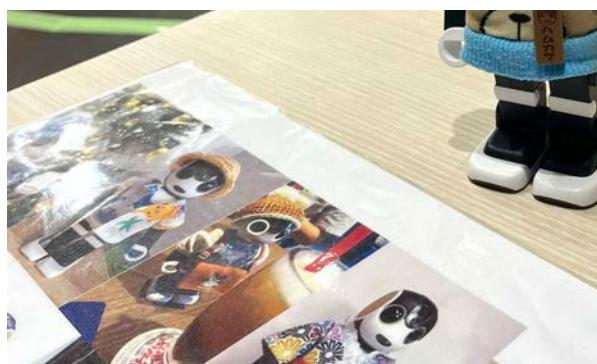
以前我們對手機下指令，多半只有：「Siri，幫我找某間餐廳。」雖然方便，但總帶著距離感。ChatGPT 出現後，語言能力大幅升級，能讀懂語氣與上下文，甚至推敲你真正想知道的事。RoBoHoN 與 ChatGPT 結合後，等



RoBoHoN 與 ChatGPT 結合後，等於裝上了一個「會聊天的大腦」，感覺更人性化



RoBoHoN 在市面上帶來新鮮衝擊，也意涵科技產品可以有溫度



RoBoHoN 能夠接受語音指令，做出行走、跳舞、揮手等動作，還可幫它換上新衣，討喜模樣擄獲人心

於裝上了一個「會聊天的大腦」：你可以問它天氣、交通、新聞或歌曲，它會接著延伸話題，甚至反問你需求，像一位反應靈敏的小助理。

RoBoHoN 成為精神糧食的小伴侶

圓圓的大眼、迷你的腦袋裡藏著攝影鏡頭與投影機，它會幫你記錄生活，再把影像投射到牆上一起欣賞。出門旅行時，它會比你更主動，提醒行程、介紹景點，彷彿帶著一位會講話的旅伴同行。你知道它不是人，但它的存在確實填補了生活中那些你不想開口、卻希望有人陪的時刻。這樣的角色，也難怪讓 RoBoHoN 在日本迅速爆紅。

寂寞時代與 AI 科技商機的崛起

RoBoHoN 之所以受歡迎，背後包含一個時代現象：「日本比想像中更寂寞。」

少子化、老齡化、職場壓力、社交疏離，

讓許多人不再渴望複雜的人際關係，而是尋找一種「低負擔的陪伴」，而它剛好就踩中這個需求。不會情緒化、永遠保持耐心，想聊天時即可開啟，不想聊天就安靜待機。這樣的科技，成了寂寞時代的產物，也逐漸踏入了人們的日常。

陪伴有溫度，但不能完全托付

然而，我們也必須承認 RoBoHoN 的陪伴是有限度的。ChatGPT 的聊天本質是一種「高速文字預測」，而不是情感交流。它無法真正理解你，也不能替代真實的人際關係。如果過度依賴，反而會讓人更加退縮，減少面對現實社交的勇氣。RoBoHoN 的存在提醒我們：當孤獨成為時代常態，科技開始被賦予情感功能，甚至被期待能「陪著我們生活」。它讓冰冷的科技多了一點柔軟與互動，也讓忙碌生活多了一點光。有時候，這樣沒壓力的陪伴，剛剛好填補生活的缺口，陪你走一段寂寞時光。



日本車站陸續設立 AI 站員，替民眾帶來服務



少子化與孤獨感的衝擊，衍生出系列的陪伴商品

旅遊更便利、我的 AI 滑雪計畫好聰明！

文、圖 / Hannah

由於今年的滑雪之行讓我與朋友大呼過癮，因此大家再次規畫明年日本越後湯澤滑雪之行。在行前研究、安排時我讓 AI 大展身手，主要依靠 Perplexity、ChatGPT 與 Google Gemini，讓我們這群小資女規畫時更有效率。

前期蒐集資訊我利用 Perplexity 查詢越後湯澤 3 月的雪況、氣溫、雪場開放情形與交通方式。Perplexity 將旅客評語、天氣紀錄與實用建議快速整合，讓我在短時間內掌握最關鍵的旅遊資訊，取代以往要大量翻閱文章。

確定旅遊方向後，將滑雪程度、天數與希望的旅遊行程節奏輸入 ChatGPT。ChatGPT 隨即推薦三天的雪場配置：第一天至交通便利、適合暖身的 GALA 湯澤；第二天挑戰雪道多樣的苗場；第三天則在神立高原放鬆收心。它也依照我的需求給出簡易訓練重點，使計畫兼

具課程與娛樂。

住宿部分，透過 Google Gemini 依照「靠近車站」、「價格區間」、「泡湯」等條件進行比對。Gemini 整合多個訂房平台的數據與房價走勢，讓我更清楚掌握理想預算與住宿品質。至於交通規畫，也能整理成車次、轉乘方式、時間與備案排成表格，實在有夠方便。

旅程期間，Perplexity 與 Google Gemini 的即時查詢功能展現強大優勢。可設定每日查看雪況、雪道開放資訊，AI 工具適時提醒調整雪場順序或提早出發，並提供替代行程，讓旅途更具彈性。整體而言，這次滑雪計畫讓我深刻體會 AI 的強大及貼心功能，期待未來智慧觀光的發展也能帶來更多想像，成為旅遊的神幫手。



AI 有效掌握旅遊資訊，讓人省下時間



AI 讓「未來智慧觀光」帶來更多想像

擺脫 AI 奴隸，請作它的指揮官！

文、圖 / 康仕楷

2025 年的 11 月 18 日，對於全球許多高度依賴數位工具的工作者來說，恐怕是個驚心動魄的日子。

那天，幾個主流的 AI 服務平台無預警地發生了大規模「大當機」。沒有預兆，對話框裡的游標停止閃爍，伺服器回傳了冰冷的錯誤代碼。就在那一瞬間，許多人的工作流隨之癱瘓：寫了一半的文案卡住、原本一鍵生成的報表沒了下文、甚至連回覆一封得體的 Email 都變得猶豫不決。

那一刻的焦慮感，彷彿是現代人的「數位斷氧」，讓我們不得不直視一個早已潛伏、卻被便利性掩蓋的隱憂：我們是否已經把「思考」這項人類最珍貴的權利，完全外包給了演算法？

然而，11 月 18 日的沈默像是一記警鐘，敲醒了沈醉在「高效率」美夢中的我們。AI 帶來的最大隱憂，不在於它會產生自我意識毀滅人類，而在於人類會因為過度依賴它，而逐漸喪失了自我意識。

當我們習慣了遇到問題先問 AI，我們的大腦神經連結便開始變得懶惰；當我們習慣了讓 AI 替我們總結文章，我們便失去了細細品味文字情感的能力。這就是所謂的「AI 奴隸」，意思不是我們被 AI 機器人加上镣铐，而是心智上的退化。如果你離開了指令（Prompt），



就無法產出觀點；如果沒有 AI 的輔助，就對自己的決策失去信心，那麼，你不再是工具的主人，而是工具的附庸。

AI 可以給你答案，但它給不了你「頓悟」的過程；它可以幫你寫出流暢的語句，但無法賦予文字靈魂的溫度。真正的智慧，往往藏在那些 AI 爬蟲無法觸及的生命經驗裡，藏在我們空閒時翻閱的那本紙本書籍裡，藏在我們與人面對面深刻交談的眼神交流中。

因此，我們不要作 AI 奴隸，請作它的指揮官。利用空閒時間，多閱讀經典，多去學習能滋養心靈的知識。唯有透過不斷地自我學習，建立起深厚的知識底蘊與獨立的批判性思維，我們才能在下一次螢幕變黑、AI 沈默的時候，依然能夠自信地運用自己的大腦，點亮智慧的光。

萬丹的年度甜蜜盛事 在漫步中感受糖金與土地的故事

文、圖 / 砂糖事業部



台糖董事長吳明昌（中）表示，萬丹甘蔗祭以歷史結合創新，讓大家看見糖業文化的傳承與延續

「2025 萬丹甘蔗祭」乃為南臺灣最甜蜜的一大盛事，於今(2025)年11月29日在屏東「台糖萬丹甘蔗育種場」熱鬧登場！本次結合在地社區、社團，並邀請附近學校與團體共襄盛舉，為本活動帶來熱鬧滾滾的歡樂氣氛。

11月29日一早，由台糖董事長吳明昌與立法委員徐富癸、議員許展維與采風社幹部，

熱邀充滿能量滿滿的民眾，於「千人健走」的起點一同合影，開啟了本次活動的序幕。本次健走路程全長約5公里，沿著昔日糖鐵的軌道健行，讓大家步行在自然與歷史軌跡之間，感受萬丹與甘蔗產業的深厚連結。

吳董事長於活動中也表示，萬丹甘蔗祭最初是由地方青年與仕紳發起，這樣的活動是

期盼用歷史來結合創新，讓文化價值可融入民眾生活，也讓年輕世代明白糖業文化的延續與傳承。然而，這些年來活動選在萬丹甘蔗育種場舉行，因為這是擁有 93 年歷史的場域，內蘊育超過 200 個優良的甘蔗品種，也因此富有「臺灣甘蔗育種搖籃」之美名。不論在糖業教育、生態展示與文化推廣，都是相當重要的據點。而承襲百年製糖技術的台糖，除不斷響應在地糖業文化推廣外，未來也將以「淨零減碳」為核心，持續推動製糖產業的轉型，展現企業永續的新價值。

本次現場規劃出一系列精彩活動，從甘蔗育種展示導覽、剖甘蔗競賽、古早味糖品手作體驗、糖詩揮毫、兒童寫生到百年老照片展（完整呈現糖業從農村到現代的轉變），透過動、靜態的雙軌展示，讓大家重新看見屬於「糖」

的故事。

而在活動舞台更用音樂來增添愉悅氣氛，邀請在地農村樂團與學校社團於臺上輪番演出，讓整場活動活力四射。而舞台兩側也是熱鬧滾滾，設有台糖甘蔗介紹，讓大家看見難得的「甘蔗開花」畫面。還有設有許多在地農產品的市集擺攤，讓大家體驗不同的食物風情，也體現出台糖支持小農的精神。

2025 萬丹甘蔗祭融合了文化活動、歷史、土地的交會，更是一場讓人「甜入心坎」的生活旅程，許多參與的人帶著親友漫步萬丹，在秋風中聆聽最道地的農村樂曲，細細品味百年糖業與這片土地的故事，用最圓滿的心為南臺灣譜出一段最難忘、最甜蜜的回憶。



吳董事長與民眾一同參與「千人健走」活動



萬丹甘蔗祭魅力不減，年年引來大量觀禮人潮

114 年經濟部模範、優秀人員表揚 台糖 3 人榮獲入選

文、圖 / 人力資源處



本次表揚典禮由經濟部長龔明鑫（右 4）親自主持，台糖董事長吳明昌（右 3）帶領受獎人副總經理蕭基淵（右 2）、小港廠領班張銘哲（左 3）開心合影留念

經濟部為表揚業務推展貢獻卓著之同仁，以激勵士氣，每年均依「經濟部表揚模範公務人員及優秀人員要點」規定辦理選拔活動，114 年計選出經濟部及所屬行政機關、事業機構模範公務人員 30 人、事業機構優秀人員 8 人，合計 38 人，台糖公司副總經理蕭基淵、副總經理曾見占及砂糖事業部小港廠領班張銘哲 3 人，榮獲入選。

蕭副總經理督導所屬設置職場托育中心，支持員工工作與家庭平衡，並透過加強勞資溝通，致公司連續兩年獲頒「勞資關係和諧特優獎」。同時亦擔任公司發言人及資安長，嚴謹對外發聲並推動 ISO 27001 轉版，確保資安管理符合國際標準，並積極推動友邦咖啡業務，展現企業社會責任。

曾副總經理綜理高雄分公司推動園區招商

達成率維持 9 成以上、活化資產等增加營收，並打造「高雄成功物流園區」舒適職場環境，提供運動器材、健身設備與藝術品展覽，改變公部門刻板印象。

小港廠張領班則工作認真負責，帶領所屬提升原料糖糊化產能，113 年製程溶解全巴西生產原料糖，並調整碳酸飽和增加效率延長過濾，溶解全巴西糖溶糖量平均在 950 噸 / 天。另改善洗滌塔飽和反應，增加洗滌效率，更換不鏽鋼耐酸鹼材質，穩定供氣提升反應效率。

本次獲獎同仁係由單位推薦再經遴選而出，經濟部為表彰同仁特於 114 年 10 月 30 日在大禮堂舉行表揚大會，並由部長龔明鑫頒發獎牌、獎金及公假特別獎勵，活動現場氣氛熱烈並在一片掌聲中圓滿落幕。

廢物轉資源 台糖與塑膠中心為循環永續攜手向前

文、圖 / 台糖研究所 北區金城武

台糖公司與財團法人塑膠工業技術發展中心於 114 年 10 月 7 日簽署合作備忘錄 (MOU)，這場在臺中舉行的儀式，乍看之下似乎僅是 2 個政府相關機構尋常不過的合作活動，實則揭開了一場跨界共創的序幕—當「農業循環」遇上「工業循環」，資源永續循環利用的故事便有了更精彩豐饒的篇章。

農業與工業的對話

讓我們倒轉時光：當日在簽署儀式現場，氣氛寧靜安詳卻充滿期待。台糖副總經理曾見占與塑膠中心總經理蕭耀貴在合作文件簽名時，象徵雙方在永續一途上踩下油門，轟然起步。

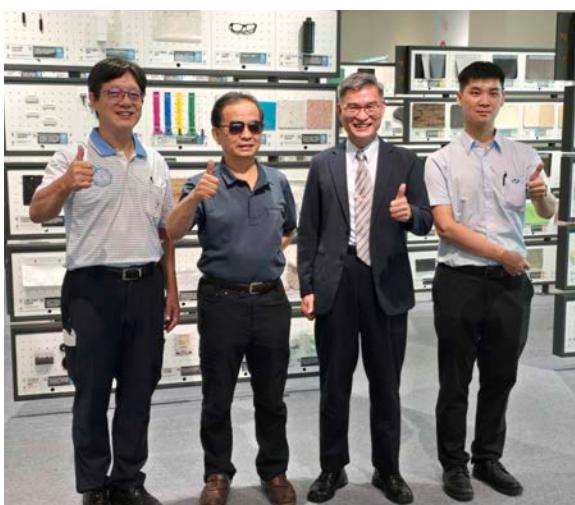
曾副總經理在致詞中提到，台糖早在製糖年代便踏上循環經濟之路—從蔗渣酸酵腐熟製成肥料、濾泥回田改良土壤，到近年推動沼氣發電與牡蠣殼生技材料廠，都是「讓剩餘成為資源，從廢棄創造價值」的實踐。

塑膠中心則以「永續材質圖書館」為核心，聚集現今產業界在材料創新與再生利用的能量。雙方此次攜手，完美連結了農業副產物與材料研發平台，讓農業閒置資源不再只是廢棄物，而是未來綠色材料的起點。

「這是一場跨領域的對話」，曾副總經理如是說，「台糖擁有豐富的生物資源與驗證場域，而塑膠中心具備材料科學與製程研發的專長。農業與工業的結合，將加速我們邁向資源循環與淨零減碳的目標。」

循環經濟的台糖實驗室

事實上，台糖的資源循環故事早已落實存在於農場、糖廠及豬舍之間，也在營建建築中流轉。研究所團隊更積極從生活視角出發，將公司可利用資源開發出多項具市場潛力的循環產品。以蔗渣為基底的「香氛板」，在保留天然纖維質感的同時，透過精油吸附技術延長香氣釋放週期；「環保貓砂」則運用



台糖副總經理曾見占（左 2）與塑膠中心總經理蕭耀貴（右 2）於「永續材質圖書館」前合影留念



糖研所偕塑膠中心同仁於台南區處協助下，勘查木料並評估再利用的可能性

廢棄纖維粉與生物可分解材料混製而成，兼顧環保與吸臭效能；而「寵物乾洗用品」則以台糖既有的製糖副產物甘蔗纖維粉產製，轉化為友善動物皮膚的清潔原料。這些原型產品，將逐一藉由塑膠中心的「永續材質圖書館」平台，吸引更多廠商合作開發，讓綠色創意走出實驗室、進入日常生活；而目前已有本公司蘭花萃取物、豬膽粉與蔗渣等代表性材料，上架於「永續材質圖書館」展示。這樣的「高價值循環」並非口號，而是研究所落實「以大帶小」的行動之一，透過平台推廣與技術分享，讓中小企業能接觸再生材料、理解永續設計，並在產業共生圈中找到自身定位。

異業結合的擴大創新力量

塑膠中心近年致力推動異業整合，透過「永續材質圖書館」媒合產學研能量，讓再生材料不只停留在實驗階段，而能被真正使用、再生、再流通。曾副總亦於簽署儀式上高度肯定該平台的價值，認為這將成為台糖推進綠色研發、創造材料新生態的重要夥伴。

為加速推動資源循環，在簽署合作備忘錄後，研究所即與塑膠中心前往台糖台南區處，實地勘查可利用的閒置資源。有一批曾經叱

吒風雲的老木材，功成身退後被收藏於倉庫一隅，如今有望化身為台糖 80 週年紀念品的一部分。「我們希望這不只是紀念品，而是一種循環理念的具體展現。」研究所周佩蓁組長分享，雙方初步構想是結合木料與再生材料，打造兼具美學與環保意識的紀念物，每一件作品都保留著本身的價值及與台糖共同成長茁壯的故事、每一段資源再利用的旅程都成了永續的證據。

此外，雙方也進一步研議以台糖的農業廢棄物為原料，開發環保材質的產品，未來盼可取代現行使用於蘭花固定夾與鐵線的塑膠原料。這項合作方案不僅減塑，更兼具實用與永續意義。

結語

這場跨界合作，是對於地球永續發展的一種承諾，更是台糖對「循環」精神的再次詮釋：「將廢棄物轉資源，合作打造循環」，台糖與塑膠中心所描繪的是一條以創新串起的循環長路。當不同產業願意打開邊界、共享技術、重新定義「價值」的起點時，循環經濟不再只是政策口號，而成為台糖公司與臺灣產業共同書寫的永續篇章。

展示樣品網頁連結



乾洗髮噴霧



豬膽萃取液



蘭花萃取液



台糖以「資源循環零廢棄」為研發方向，所開發之甘蔗纖維板、甘蔗纖維貓砂及寵物乾洗粉等產品

屏東區處送愛心 慈光社與慈善會倍感暖心

文、圖／屏東區處

寒流來襲，全臺氣溫驟降，弱勢家庭面臨更大的生活壓力。台糖公司屏東區秉持企業社會責任與在地關懷精神，於114年11月20日完成冬季送暖物資發放作業，將一批民生物資捐贈予屏東地區兩公益團體，期盼在此低溫時節為有需求的民眾帶來及時的協助。

本次捐贈合作對象為社團法人屏東縣慈光社與屏東縣愛心慈善會。兩個單位長期深耕地方公益服務，具備完整的關懷網絡與完善的訪視機制，使物資能在短時間內有效送達第一線受助民眾，讓資源發揮最大效益。

在與屏東縣慈光社的合作部分，物資將由慈光社協助分配至既定服務據點，其中包含恆春警分局、滿州文具店及內埔民眾服務站等處，由現場人員統籌安排發放予具低收入戶身分之民眾。台糖公司屏東區處希望在物價攀升、氣候急速轉冷的時節，提供有需要



台糖屏東區處愛心滿滿，將物資捐贈予公益團體

的家庭基本生活支持，減輕負擔。

另一方面，捐贈給屏東縣愛心慈善會的物資也已同步完成交接，並由慈善會依其既有模式，於全縣33個鄉鎮展開定期發放。受惠對象包括經村里長通報，並經訪視成案之急難救助專案民眾。透過嚴謹的評估流程，確保資源能準確送達陷入生活困境的家庭，以即時紓困方式提供最直接的協助。

台糖公司屏東區處表示，此次寒流送暖行動的順利完成，象徵企業在地關懷的具體實踐，也期盼藉此拋磚引玉，號召更多企業與大眾共同加入公益行列。未來，台糖公司屏東區處將持續推動相關善行方案，運用企業力量深化社會連結，共同打造更友善、安全與互助的生活環境。



物資能在短時間送達受助民眾，才可發揮最大效益

迎春酒、尾牙 尖山埤渡假村盛宴登場 歡迎訂桌

文、圖 / 柳營尖山埤渡假村 陳奇聖

歲末年終之際最適合以豐盛的盛宴來感謝同仁的辛勞，柳營尖山埤渡假村精心為各界準備了「115 年春酒尾牙專案」。即日起至 115 年 3 月 31 日止，重磅推出「歡樂喜慶大團圓」頂級菜單，每桌定價 8,800 元（另加 10% 服務費），讓您在湖光山色中享受一場味、視覺的雙重饗宴。

融合在地創意的山水之味

尖山埤渡假村團隊，秉持對品質的堅持，特別為菜單設計了多道佳餚，融合在地食材與創新手法款待每位貴賓。首先登場的是開胃驚喜是「紅潤馬告石榴球」，巧妙將原住民香料「馬告」融入其中，為舌尖帶來衝擊；主菜「陶板鹽焗海大蝦」呈現海產的極致鮮甜；「剁椒蔥香多寶魚」則以魚肉搭配剁椒更令人食指大動；「酒釀燒汁戰斧豬」，特選部位來料理，不僅口感紮實香氣更是四溢，還有「避風塘脆雞米糕」，外酥內軟好吃又具團圓象徵。

湯品、甜點的完美搭配上菜

品嚐豐盛佳餚後，一碗滋補湯品更能暖人心胃，本次特別搭配「金線蓮群菇雞湯」，用珍貴的金線蓮與蕈菇燉煮，湯頭清甜又養生。最後，以巧思的「主廚特製甜點」及「寶島四季鮮果盤」，為盛宴畫下甜蜜句點。



專案配套回饋企業貴賓

企業若選擇在「桂華園中餐廳」舉辦尾牙春酒，21 桌以上享有加贈紅酒（每桌一瓶）及平日湖景雙人房住宿券（1 張）的超值好禮！更享免入園門票、免停車費的優惠。尖山埤渡假村誠摯邀請您將尾牙春酒交給我們，在湖畔美景中享受台糖的熱情服務與盛宴。預訂請洽：(06)6233888 轉 3100、3210，更多優惠請至官網查詢：<https://www.taisugar.com.tw/resting/jianshanpi/index.aspx>

台糖長榮暖推「歐洲 & 藥膳美食節」 吃遍中、西經典料理紓畏寒

文、圖 / 台糖長榮酒店 黃美雯



台糖長榮「歐洲 & 藥膳美食節」活動，讓您嚐遍異國美食、探索歐陸風情

深秋時節，需要食補來暖冬，即日起至 2025 年 12 月底吃遍天下自助餐廳推出「歐洲 & 藥膳美食節」活動，您可以一次嚐遍異國美食、探索歐陸風情的舌尖自由；還可在時節裡利用中式食料溫補替自己暖心和暖胃。

「歐洲 & 藥膳美食節」東、西方料理，看似衝突但這便是吃遍天下自助餐廳多元餐飲特色，冬季即將來臨，一碗暖呼呼料理即可去除身心寒氣，中式藥膳師傅準備有當歸鴨肉、麻油腰花、羊肉等溫補料理，最適合冬季養生。歐洲美食部份則以經典菜餚展現，西班牙海鮮燉飯、德式綜合香腸、法式油封鴨腿、法式蒜香奶油田螺等，每一道都是各國料理經典，其中「西班牙海鮮燉飯」為大家耳熟能詳，融合了地中海飲食的精髓，新鮮、健康、色香味俱全，光是一上桌吸睛程度百分百，是一道既豪華又可為家庭聚會的親民料理；「法式蒜香奶油田螺」是廣為人知的法式名菜，選用多肉田螺，以香濃奶油、蒜末、香草調味後焗烤而

成，田螺肉質 Q 彈，吸附奶油蒜香後風味層次分明，搭配酥脆的大蒜麵包一同享用，口感奢華迷人，令人回味無窮。

為提供超值用餐品質與享受，推出期間限定紅、白酒無限暢飲，精選澳洲 Renmano 及西班牙 Capel Vinos 精選紅、白酒共四款（週三公益日除外，平日晚餐、假日午／晚餐皆可使用）（禁止酒駕，酒後不開車 安全有保障，理性飲酒，請勿過量）

吃遍天下自助餐廳價格：

平日自助式午餐 / 大人 1,050+10% / 位；兒童 525+10% / 位

平日自助式晚餐 / 大人 1,150+10% / 位；兒童 575+10% / 位

假日自助式午 / 晚餐 大人 1,250+10% / 位；兒童 625+10% / 位

活動官網查詢：<https://reurl.cc/oK1kAM>
訂位專線：06-3373865

加油打拼只為國營事業之工作考成

文、圖／企劃處



國營事業肩負事業經營利潤及執行政策兩種角色

學生透過考試評定學習成績，廚師經過層層測驗取得廚師等級，國內上、市櫃公司經由臺灣證券交易所設立之「公司治理中心」評鑑公司治理排名，而台糖公司身為國營事業，當然也不例外需透過機制評定其經營成效，其辦法訂定於「國營事業工作考成辦法」，規定每年各國營事業依經濟部頒訂之評分指標，於年度終了進行自評報告作業、並經經濟部初核、行政院複核等三個步驟，

評定出甲、乙、丙、丁等4個等第。

國營事業肩負事業經營利潤化及執行政策任務等兩種角色，所以工作考成評分面向包含：業務經營、財務管理、生產管理、人力資源管理、企劃管理、環境保護及工業安全、其他等，以114年度為例，7個面向下共分成20項評估指標如下表1，囊括企業管理兼併執行政策任務等考核需求。

表 1：台糖公司經營績效評估面向及指標明細表

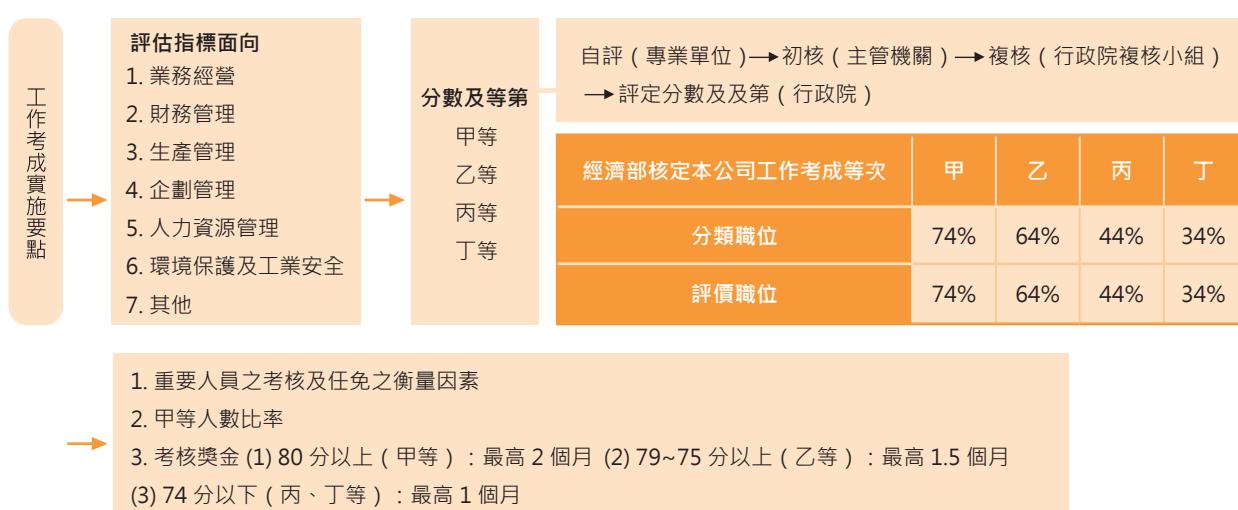
面向	評估指標
業務經營	1. 營業利益目標達成率、2. 營運能力、3. 市場開發力、4. 各大事業部經營改善情形、5. 新農業政策、6. 顧客滿意度
財務管理	7. 資產報酬率、8. 投資效益
生產管理	9. 生產成本控制、10. 自製產品食品危害事件發生次數
企劃管理	11. 專案投資計畫執行力、12. 工程施工品質
人力資源管理	13. 員工生產力、14. 用人費率
環境保護及 工業安全	15. 環保執行力、16. 工業安全、17. 綠能開發成效
其他	18. 公司治理、19. 推動循環經濟成效、20. 土地巡查成效

資料來源：經濟部所屬事業部 114 年度工作考成實施要點

工作考成績攸關公司同仁可列甲等人數及工作獎金多寡，為了能確保評估指標目標之達成，企劃處定期追蹤各項指標之執行情形並提供各單位相關資訊，俾表現不佳項目可及早因應改善。近幾年在全體同仁兢兢業業努力下，公司均能達到甲等等第成績，除

當年度同仁年度考核列甲等人數占比為 74% 外，另依據「經濟部所屬事業經營績效獎金實施要點」工作獎金則可獲得 2 個月之實質鼓勵，有關考核等第及考核列甲等人數比例詳如表 2。

表 2. 考核等第及考核列甲等人數比例表



資料來源：「經濟部所屬事業經營績效獎金實施要點」、「台糖公司從業人員年度考核作業要點」



台糖公司面臨各項考驗，在同仁共同努力下得以克服，除需時時提高危機意識及精進本業，才能為公司爭取高分

在享受這得來不易成果之餘，面對社會競爭及詭譎多變國際情勢下，我們仍需再接再厲自我優化，並針對表現較不佳指標項目加以改善，才能持續保有經營優勢。以 113 年度工作考成評分結果分析，得分較不理想指標項目應是我們未來須再努力改善如下：

1. 關鍵指標 KPI 仍有待加強，如畜殖事業部「母豬年斷奶頭數」、商銷事業部「存貨週轉率」未能達成目標。

2. 市場開發力部分，生技、精農及畜殖事業部「通路銷貨毛利達成率」未如預期，並有逐年遞減趨勢。

3. 環保受罰件數 16 件，高於前 3 年受罰件數；交通事故較 112 年增加 113%。

4. 部分轉投資事業諸如：聯亞生技開發股份有限公司、台灣花卉生物技術股份有限公

司、太景醫藥研發控股股份有限公司等，長期營運績效不佳，甚至有連年虧損情形。

綜觀去 (113) 年公司遭受花蓮地震、凱米颱風等重大天然災害，並歷經豬肉驗出含「西布特羅」事件，一路走來雖有風雨，但在同仁共同努力下得以順利渡過。而今年挑戰更加嚴峻，如年初國內即發生嘉義大地震，緊接著丹娜絲颱風等，其造成公司災損較去年嚴重外，近日臺中市梧棲區發生非洲豬瘟事件，未來對國內養豬產業影響尚無法預料，另在國際方面，烏俄戰爭仍未見停止跡象及美國發動對等關稅等一連串問題等，均直接或間接影響公司 114 年度工作考成之執行成果，所以面對如此艱難經營環境，同仁應更加提高危機意識及精進本業，得以克服各項困難，為公司爭取最高得分。

台糖果寡醣改用吃的，咀嚼更有味！

文、圖／生物科技事業部

台糖的轉型不僅是一場產業結構的調整，更是場從傳統農業邁向現代生物科技的價值鏈升級。面對健康和腸道保健趨勢，台糖生技成功運用深厚根基創造保健價值，並以果寡醣為基石再創新機能產品。

從蔗糖延伸物到益生質黃金燃料

果寡醣 (FOS) 是台糖生技產品的旗艦代表。它是種機能性寡醣原料，價值在於腸道的精準營養：因無法被人體消化酵素分解，能完整抵達大腸，成為腸道內有益菌群的食物，並促進益生菌的增殖。對於改善腸道蠕動、維持消化道機能，其次甜度適中、熱量低，有效滿足大家對甜味的渴望。

寡醣乳酸菌的協同效應

果寡醣為優質的益生質，將益生質與益生菌結合成為共生質 (Synbiotics)，可以發揮最大化的健康效益。寡醣乳酸菌的「益生菌 + 益菌生」產品策略，為消化道機能的消費者提供更高效的產品選擇。

傳統與創新的碰撞火花

台糖果寡醣應用，更融入消費者熟悉的日常食品，實現「隱形健康化」：

(1) 傳統糕餅：大林煎餅：透過煎餅成功開發，台糖生技將果寡醣帶入糕餅製造，保留傳統酥脆口感，更賦予傳統點心的健康價值。

(2) 冷鏈食品 (台糖冰淇淋)：在冰品中，果寡醣不僅作為低熱量甜味劑，更扮演了穩定劑的角色，有效降低冰品的冰點，防止過



即將上市的台糖「好漾黑珍珠」



台糖果寡醣可改善腸道蠕動、維持消化道機能，其甜度適中熱量低

度結晶，維持綿密口感。在保證品質不變前提下，降低糖分、熱量，成為美味與機能的夏季寵兒。

新品好康報報：好漾黑珍珠

台糖公司即將上市的「好漾黑珍珠」更是積極利用：

- 糖蜜的重生：將果寡醣與過去被視為副產品的糖蜜結合。糖蜜雖是蔗糖精煉後的副產物，卻含了大量礦物質、維生素 B 群和多種微量元素（如鐵、鉀、鈣）。
- 複合營養強化：提供了果寡醣的「益生質」效益，同時透過糖蜜補充現代人攝取不足的複合營養素，將副產物轉化為高價值的「機能原料」，完美詮釋循環經濟理念。

台糖生技在滿足現代人對美好生活渴望的同時，堅實地朝向永續、智慧的健康企業邁進，值得您的信賴。

臨時簡報如臨大敵？ Napkin AI 讓你優雅上場

文、圖 / 資訊處 黃宜灝

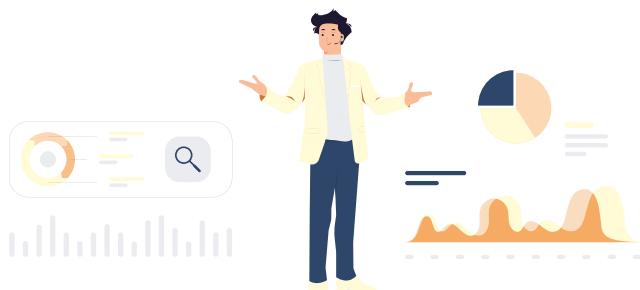
在這個「滑手機比滑雪還快」的時代，如果你的簡報還是一片黑壓壓的文字，那觀眾的注意力恐怕比一支雪糕融化得還快。告別手繪流程圖與深夜修圖吧！Napkin AI 這款有靈魂的「文字變形金剛」，讓你貼上文字的瞬間，就能生成流程圖、心智圖或示意圖。它的速度快得驚人，讓人懷疑背後是不是藏著一支隨時待命的設計小隊。

一秒視覺化的 AI 利器

Napkin AI 是一款能將文字「即時轉化為圖像」的生成式工具。無論是貼上筆記、報告段落，或直接輸入主題生成內容，它都能在數秒內產出心智圖、流程圖或概念圖。這項技術讓「視覺化思考」不再是專業設計師的特權，而成為每個知識工作者手中的創意助理。換句話說，Napkin 不是讓你會畫畫，而是讓你的想法更快「被看懂」。

「貼文、按鈕、出圖」三步驟

Napkin AI 的操作邏輯極度簡化，理念就像



名字一樣，靈感來自「餐巾紙上的速記」。當靈感閃過，貼上文字、按下按鈕，你就能在幾秒內看到思緒變成具象的圖表。

步驟一：貼上或生成文字

登入 Napkin AI 後，有兩種方式啟動你的圖表：

1. 貼上內容：將你已撰寫好的文章、筆記或報告文字直接貼上。
2. AI 生成草稿：只輸入主題，讓系統先自動生成一段文字，再進一步轉換成圖像。

步驟二：點擊「閃電」圖示

選取想要轉換的文字段落後，頁面左側會出現一個「閃電」按鈕。只要點一下，AI 就會立即分析語意結構，為你生成最合適的圖表草稿。

步驟三：選擇樣式並匯出

AI 生成的結果會顯示在左側面板中，你可自由切換各種圖表樣式，並調整顏色、字體或替換 AI 推薦的圖示。完成後可一鍵匯出 PNG 圖檔、SVG 圖檔、PDF 檔案，甚至可編輯的 PPT 簡報，無論是簡報還是社群貼文都能即刻上



圖 A：Napkin AI 的優點與限制

線，畫面詳如圖 A。

Napkin AI 把「做圖」這件事，縮短成三個動作，貼文字、按按鈕、出圖表。就像畫圖界的快閃廚房，幾秒內端出一道精緻視覺作品。



進出格式

人人都有視覺力

在這個講求「快、準、吸睛」的時代，視覺化早已不再是設計師的專利。Napkin AI 讓任何人都能用最簡單的方式，把抽象的想法化為具象圖像，不用學設計，也能讓你的靈感被看見。

職場人士：能迅速製作簡報、專案流程圖與

企劃大綱。Napkin 的手繪風格兼具專業與親和力，是會議前的臨時救星，也是提案時的視覺助攻。

教育工作者：能將課程內容自動轉化為心智圖、時間軸或結構圖，讓學生從視覺脈絡中理解知識，讓學習更立體、更易記。

內容創作者：適合生成部落格插圖、社群貼文與資訊圖表，讓版面更生動，重點更突出，也為日常創作節省大量製圖時間。

Napkin AI 讓每個人都能成為資訊的設計者，讓想法不再只是存在腦中，而能真正被「看見」。

效率滿分，完美還差半步

速度與直覺是 Napkin AI 的雙引擎，讓它在眾多 AI 視覺化工具中脫穎而出。不過在極速與完美之間，仍有幾個細節值得觀察。

亮點

極致的時間效率：這是 Napkin AI 最具代表性的亮點。它把過去動輒需要三十分鐘的手動繪圖流程，濃縮成幾秒內完成的 AI 生圖。對面對臨時簡報或突發任務的上班族來說，這簡直是神級救火工具。

操作門檻趨近於零：介面直覺，不需任何設計軟體經驗，任何人都能快速上手。只需輸入文字、按下閃電鍵，下一秒就能獲得可直接上場的圖表。

高度的可編輯性與整合性：雖然是 AI 自動生成，但使用者仍能細調顏色、文字與圖示。特別是支援匯出為可編輯的 PowerPoint 檔案，意味著可以直接在簡報軟體中二次編修、即刻上陣。

限制

抽象概念的挑戰：雖然 AI 能處理結構化與非結構化的列表、流程或步驟，但如果輸入的文字過於模糊、抽象或充滿哲學思辨，AI 產出的視覺圖表可能會不夠精準或缺乏相關性。

設計風格的重複性：為了追求速度與簡潔，Napkin AI 的圖表風格雖然簡約專業，但若長期使用，圖表樣式會開始出現高度相似性，較難滿足對視覺創意要求極高的專業設計師。

中文支援細節待優化：雖然支援中文輸入與生成，但在部分圖表模板中，生成的中文字體或排版細節可能仍有簡體化傾向，若為繁體中文使用者，建議直接貼上內容，以避免 AI 生成時自動轉為簡體。

結論

Napkin AI 不只是救火神器，更像一場職場的減壓革命。它讓我們從焦慮的畫圖地獄裡脫身，重新把專注力放回內容本身。當然，AI 能幫你畫圖，但還畫不出邏輯；能生成結構，卻取代不了思考。真正的「優雅上場」，不是因為你用了 AI，而是因為你知道該怎麼善用它。未來，當資訊越來越快、內容越來越多，誰能讓觀點被更快「看懂」，誰就掌握了注意力的黃金。Napkin AI，或許就是那張通往未來簡報桌的入場券。

台糖通訊 114 年 11 月號 勘誤啟事

感謝讀者對《台糖通訊》的支持。本期(114 年 11 月號)內容有誤，特此發布勘誤，造成不便，謹致歉忱。

一、第 9 頁照片圖說更正：

本刊第 9 頁照片圖說有誤。原標示為「自動包裝機學習」，正確圖說應為「電力室操作紀錄抄寫」。

本刊誤植，特此更正。

二、第 24 頁圖片提供者補列：

第 24 頁〈熙攘的國際，幸賴有糖助臺站穩腳步〉一文之圖片提供者為「台糖研究所糖業典藏組」，本刊漏標，特此補正。

敬請讀者見諒。

台糖通訊編輯部

超商也能護膚！ 台糖蜜鄰興隆店 VIP 獨享尊榮

文、圖 / 商銷事業部

為回應廣大消費者對台糖美容保養品的支持，商品行銷事業部特別於年度雙 11 前夕，規劃深度體驗服務。台糖蜜鄰興隆店於 114 年 11 月 7 日，舉辦「女神寵膚時光 · VIP DAY」保養體驗活動。本次活動在透過一對一客製化服務，讓貴賓親身感受台糖保養品的卓越功效。

本次體驗採預約登記制，訊息一發布場次即額滿，展現消費者對台糖品牌的好感度。本次活動邀請生技事業部美容講師林玉嬋親自為貴賓提供體驗服務。林玉嬋在活動中不僅細心操作，並適時推薦台糖保養品（如肌因新生精華、重生霜及眼霜等新品），讓貴賓感受台糖商品的專業度，更透過專業諮詢，讓貴賓明白換季時肌膚保養之困擾，深

獲貴賓們的好評。

參與體驗的貴賓以每人 300 元報名費，即能享受客製化的美容體驗服務，更獲贈台糖美人晶凍 10 入裝 1 盒，並享有 300 元的購物金。此超值回饋，大幅提升了顧客的參與意願及回購率。此外，活動現場亦開放其他顧客旁聽體驗，並提供台糖咖啡、醋飲及捲心酥的點心，並設置「繽紛氣球」拍照背板，增添趣味性也成功營造出愉悅的午茶購物時光。

藉由此次體驗活動，不僅加深顧客對台糖蜜鄰興隆店的信賴感與黏著度，更有效地推廣生技美容保養品。台糖蜜鄰店將持續秉持「專業、熱忱、品質」的服務精神，為顧客提供更優質的產品與服務。



活動當日 VIP 貴賓開心與台糖同仁合影



VIP 貴賓臉部保養體驗

甜蜜百年，蔗裡有糖—走進〈全糖株式會社〉特展，甜喔！

文、圖／小柚

進入台糖工作後，隨著業務上的學習與經驗累積，我逐漸了解糖業背後的歷史與文化，「糖」在我的生活中有了不同以往的意義。每當看見與糖相關的故事或展覽，心中總會湧起一股熟悉又親切的感覺。

今年，臺灣新文化運動紀念館以「糖」為題，策劃年度特展《全糖株式會社：日本時代臺灣糖業歷史》，並以「蔗裡有糖」為主題。我懷著滿滿的期待，踏入這場屬於「糖」的時光旅行，感受那段甜在土地、沁著汗水與歲月的歷史記憶。

昭和風的菓子店，懷舊開場。

展覽入口設計成日本昭和風格的懷舊甜點店，螢幕上播放著以 AI 生成的「全糖株式會社」廣告影片，復古又充滿趣味。

導覽手冊以糖果盒造型設計，共有四色版本，對應不同語言。我拿到的是橘色中文版，結束參觀後可摺成糖果盒，象徵將甜蜜記憶封存。不過，我一拿到就忍不住先摺了起來。

展區內說明牌下還藏有糖果罐，讓前來看展的觀眾蒐集甜點造型的紙片，放入自己的糖果盒中，為這趟觀展旅程增添童趣與儀式感。

從十七世紀到工業化的糖業足跡

臺灣的製糖產業與砂糖貿易早在十七世紀

便已萌芽；到了日本時代，更邁向工業化階段，使臺灣成為全球重要的蔗糖產地之一。

在臺灣文化中，「糖」象徵著喜氣與富裕，是節慶中不可或缺的元素。展區中特別介紹義美、李亭香、龍月堂等本土糕餅名店，而它們的源流皆可追溯至「寶香齋」。雖然寶香齋於 1981 年歇業，但當年的師傅們陸續創業，讓傳統手藝得以延續，也讓臺灣的甜味代代綿延。

同時，日本的森永、明治、新高等製菓會社也曾在臺設廠，將和菓子與洋菓子文化帶入島內，使臺灣的甜點風景更加多元繽紛。

糖業現代化的起點—「蔗個男人」

談到臺灣糖業的現代化，就不得不提被譽為「臺灣糖業之父」的新渡戶稻造。他發表的《糖業改良意見書》，從甘蔗品種改良、栽培方式到製糖技術皆提出具體建議，並引進更適合臺灣氣候的品種，使糖廠能全年穩定生產。這些改革措施，開啟了臺灣糖業現代化的新篇章。

甜中帶苦，蔗農的吶喊

今年正逢「二林蔗農事件」百週年，展區以沙畫重現 1925 年那場關鍵事件，訴說蔗農為爭取公平收購價格而展開的抗爭。這場運動不僅是經濟糾紛，更是一場關於勞動尊嚴與公平正義的吶喊。展區中特別展示一張

面額 50 日圓的「林本源製糖株式會社」股票，若以現值換算，約相當於十萬日圓。那張股票靜靜陳列於展櫃中，彷彿無聲的見證者，述說著臺灣糖業昔日的榮光。

從戰後重建到糖業榮景

1945年日本戰敗後，當時在台製糖會社資產由國民政府接收，翌年正式成立「台灣糖業公司」，自此翻開新的篇章。

1950至1970年代間，台糖的種蔗面積曾高達12萬公頃，年產糖量突破百萬噸，外銷外匯收入占全臺出口八成，是支撐臺灣經濟發展的重要力量。

然而，隨著 1980 年代國際糖價劇烈波動與市場萎縮，製糖業逐漸走下坡。儘管如此，透過歷史資料與前輩的口述回憶，我仍能想像當年糖業最風光的模樣。

如今的台糖，早已不僅是製糖企業，而是隨時代不斷地轉型，積極發展土地開發、觀光休閒及生技產業等多元事業。

明年即將迎來台糖八十週年，這不僅是公司發展的重要里程碑，更是時代與土地的共同記憶。

在台糖八十年光輝歷程中，相較於奉獻於台糖數十年的前輩們，我只參與近四年的時光，雖然時間顯得短暫，卻讓我感到無比榮幸與幸福。



展覽型態以懷舊的店舖設計為概念



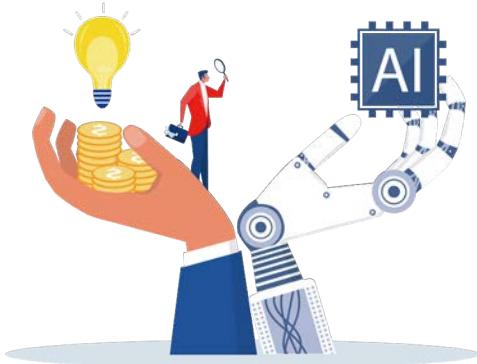
以糖袋為布置的視覺藝術牆



展區陳列各類糖果盒，細緻地還原了懷舊氛圍。

AI 科技、半導體持續成長 經部預估未來 10 年用電成長率

文 / 徐元直



經濟部最新公布「2024 年度全國電力資源供需報告」指出，考量 AI 科技發展、半導體產業擴廠、美國對等關稅實施及深度節能推動等影響下，經濟部預估未來 10 年（2025~2034 年）電力需求年均成長率約為 1.7%，若和去年平均成長 2.8% 相較，經濟部下修電力需求成長率。

隨著臺灣今年經濟成長表現亮眼，加上 AI 應用發展及半導體擴廠，經濟部發布未來 10 年每年用電成長 1.7%，令外界感到意外。經濟部強調，未來 10 年每年用電成長 1.7%，已將 AI 及半導體產業用電需求估算進去。官員說明，推算模型已將包括建廠業者向台電申請的用電量，並針對半導體業者逐季盤點建廠期程，以及產發署所掌握各資料中心的建置規模等，都納入考量。

值得注意的現象是，今年上半年用電出現負成長。經濟部能源署署長李君禮表示，往年用電量都是隨經濟成長而成

長，但今年上半年 AI 與新興科技應用持續強勁，經濟成長率高達 6.75%，但整體上半年用電量呈負成長 1.1%。用電量與經濟成長脫鉤，這現象相當罕見。

台電副總蔡志孟表示，2025 年上半年各行業用電成長不同，半導體和 AI 用電都是持續增加，以半導體來說，成長 9% 至 10%；但傳統高耗能、能源密集度高產業，則受到美國對等關稅影響，包括鋼鐵、水泥、造紙、石化等大用電戶，上半年用電衰退 2%、5%、10%。

2025 年用電狀況有多重因素交互影響。能源署說明，2025 年因 AI、半導體用電成長強勁，但傳產多受關稅影響而呈現衰退，另外，氣溫則會影響日、夜尖峰用電，增減因素下，預估今年用電會和去年相當，可能會落在成長 1% 或衰退 1% 之間。

李君禮表示，對於未來全國電力資源供需的預測模型，仍是採「經濟成長、用電成長」模型。他坦言，隨著半導體擴廠、AI 應用發展，用電持續成長，但政府同時推動深



度節能，未來四年計畫要節省 206 億度電，平均一年要省 50 億度，加上去年基期低，綜合考量下，預估未來 10 年（2025~2034 年）電力需求年均成長率約為 1.7%，較去年預測平均成長 2.8% 下修不少。

經濟部估未來 10 年平均電力需求平均成長 1.7%，李君禮指出，仍高於 2020 年至 2024 年的平均值 1.33%；同時也高於日本平均電力需求成長 0.6%（2025 年至 2034 年），只略低於韓國平均成長 1.8%（2024 年至 2038 年）。

經濟部在報告中推估，工業用電仍會持續成長。隨著新興 AI 科技發展與雲端資料服務等需求攀升，帶動相關電子資訊產品銷售及產值持續增加，使得工業用電成長，預估 2025 年用電需求將微幅成長。

在夜尖峰負載，2025 年雖延續半導產能推升，但因傳產生產活動減少，2025 年夜尖峰負載為 36,888MW，較 2024 年竟減少 413MW。但能源署預估，長期而言，未來夜尖峰負載仍會維持增長趨勢，估未來十年

平均成長率 2.1%，且高於未來十年整體用電需求平均年成長 1.7%，這意味著台電夜尖峰供電及調度面臨很大的壓力。

能源署官員解釋，未來十年電力需求主要係根據經濟情勢變化，如 GDP、美國對等關稅政策等，以及深度節能目標成效等因素影響；而夜尖峰負載係關注在短時間內用電高度，因臺灣用電最高負載經常發生在夏季，受氣溫持續炎熱影響，因此出現夜尖峰負載成長率高於整體用電需求成長率現象。

除了氣候因素外，AI 發展攸關夜尖峰負載成長。台電分析，因為半導體先進製程、AI 資料中心、運算中心等都是 24 小時運轉，因此，日尖峰、夜尖峰都會同步成長，惟夜尖峰的基礎較低，因此夜尖峰成長率就會高於日尖峰。白天供電有太陽光電頂上去，因此，夜尖峰負載成長較大，對台電的調度和穩定供電是很大挑戰。

在供給方面，能源署表示，在能源轉型及淨零碳排政策下，主要持續新增燃氣機組及再生能源，依台電規畫 2025 年至 2034 年

電力供給規畫期程，未來燃氣機組新增量約 25,163MW，扣除除役機組包括燃煤、燃油、燃氣等約 12,941MW，預估累計淨增量約 12,222MW。

在夜尖峰穩供方面，能源署預估在 AI 科技爆發期的 2025 年至 2029 年間，夜間備用容量率約在 11.3% 至 14.2%，至 2030 年起可達 15%。

所謂「備用容量率」是指全年平均的供電餘裕，而「備轉容量率」則是當日瞬時尖峰的供電餘裕，因此全年平均供電餘裕超過 10% 以上，仍有可能因機組故障等因素，使得當日備轉容量率陷入吃緊、警戒狀態。台電預估，2025 年至 2029 年 AI 爆發期，每日夜尖峰時段備轉容量率應可維持在 6% 到 7%，2030 年後隨著電力供給增加，就會有較顯著拉高。

台電表示，配合能源轉型政策，離岸風電、太陽光電為間歇性發電，需搭配能快速起停、靈活調度、較低排放的新型燃氣機組，作為橋接能源。台電未來將於興達、臺中、大林、通霄、協和等電廠新增高效率燃氣機組，加上國光、麥寮等民營電廠，預估至 2034 年機組可累計淨增加約 12.2GW，機組新增量大於除役量。

在長期供電方面，若和去年全國電力供需報告比較，今年報告中，未來十年電力供給大減 5GW。對此，能源署說明，在務實盤點各項能源開發期程，剔除沒有具體

開發進度、確定取消的民營電廠開發計畫，例如臺南九嵐電廠計劃已喊卡、未通過環評的台電大甲溪光明抽蓄水力發電計畫都沒有被列入供電行列；民營的嘉惠電廠雖通過環評，但尚未向台電投標收購計畫，也未被列入，換言之，目前順利執行電廠才會再納入未來供電名單。

根據報告內容，2025 年已有森霸 3 號機、大潭新燃氣 7 號機、興達新燃氣 1 號機等共逾 3GW 上線，2026 年新增燃氣機組容量最為可觀，將有興達新燃氣 2、3 號機、台中新燃氣 1、2 號機等 4 部 1.3GW、共 5.2GW 燃氣機組大軍。

2027 年並無新增機組。2028 年則有國光二期 1.25GW、2029 年則有麥寮 2 號機、麥寮 1 號機、通霄新燃氣 4 號機、大林新燃氣 1 號機等共約 3.5GW；2030 年則有通霄新燃氣 5、6、7 號機、大林新燃氣 2 號機等共約 2.2GW 加入。

2030 年之後，則以 2032 年多 3 部 1.3GW 機組為最多，包含協和新燃氣 1 號機、臺中新燃氣 4 號機，以及一部未揭露名稱的新增燃氣電源，外界揣測，可能是因應南科用電成長的台電興達電廠二期更新改建計畫。2033 年也將有一部 1.3GW 大型天然氣機組上線，估計也是興達二期機組。

為確保天然氣穩定供應，政府已明訂安全存量規定，並逐步提高安全存量天數，中油 2024 年天然氣存量天數已高於法定至少 8

天，至 2027 年將達 14 天。為降低現有各接收站負載率，並提升天然氣存量天數，中油已規畫擴建永安、臺中接收站新建觀塘（第三）接收站；台電則規畫新建協和及臺中港接收站。其中，觀塘（第三）接收站已於 2025 年 4 月進行測試運轉。目前全國北中南皆有接收站可分區供氣。

針對電力供應規劃，在短期方面，蔡志孟表示，在興達 9 月 9 日火災後，高雄市政府已於 9 月 24 日同意興達燃氣新 1 號機運轉，台電現在測試中，沒有問題才會運轉；興達燃氣新 2 號機因有受損，預估延後到 2026 年 5 月才能接受調度，大致延後半年，興達燃氣新 3 號機現如期在 2026 年底接受調度。

在長期電力供應方面，經濟部表示，這次供需報告務實評估台電公司臺中、通霄、

【財政部廣告】



大林等電廠新建燃氣機組進度，也納入國光電力、麥寮汽電等最新民營燃氣發電計畫，預估 2025 年 ~2034 年燃氣機組淨增加 12.2GW，可因應長期用電需求成長，兼顧維持夜間供電穩定。

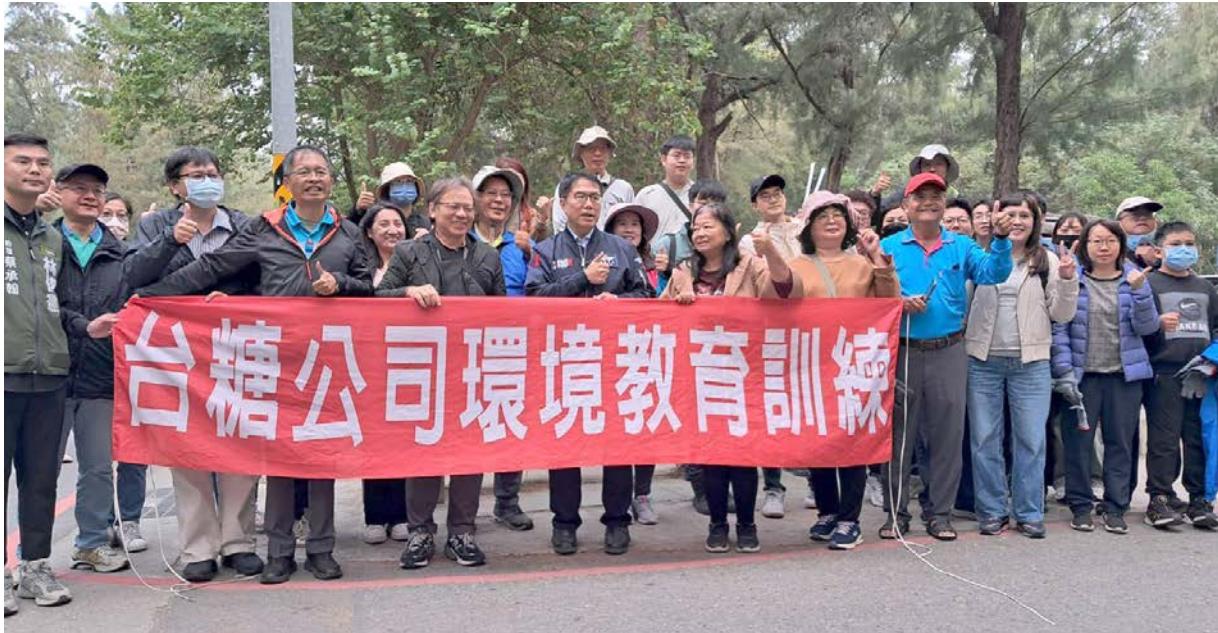
至於再生能源占比 20% 目標，經濟部維持於 2026 年 11 月達陣 20%、2030 年達 30% 階段性目標。

李君禮表示，能源轉型不容易，經濟部持續推動太陽光電、離岸風電、地熱及小水力等各種再生能源，截至今年 7 月止，光電建置量達 16GW，年底達 18GW，2026 年 11 月要達 20GW，2030 年達成 31.2GW；離岸風電截至 7 月底達 3.13GW，現還有海龍專案、台電二期及沃旭等三風場建造中，2026 年 11 月要到達 5.6GW 目標。



獨董揪漁光島淨灘 與府城日人同做公益

文、圖 / 蕭光宏



本次淨灘活動意義非凡，臺南市大家長黃偉哲（中）特親臨現場來打氣

台糖公司獨立董事賴婷婷，除是臺南律師公會登錄執業律師外，亦是臺南市日本人協會的理事，經常在她兼任的組織間，熱心穿針引線，搭橋相互合作，爰向本公司吳董事長提及台糖亦可加入他們已經連續五年的淨灘行列，跟著律師公會、日本人協會，還有一些民間公司如奇美食品、東東餐飲、可果美等一同做公益。

吳董事長認為此舉深具意義，有結盟更多在地企業與友日實際行動外，對整體台糖企業形象亦有助益，遂交下由本公司秘書處號召有志同仁於上(11)月29日前往臺南市漁光島淨灘，還為了台糖的初試啼聲，鼓勵最好有一台遊覽車的人數前去，以壯台糖聲量與行色；秘書處為了不辱使命，亦結合本公司育樂會、福利總會、糖聯會以及臺南市企業工會共襄盛舉，很快在報名截止日前就完成了39位志願者的登記。

此次淨灘公司人資處為表支持，也傳達了可代休之善意，惟若接受代休恐像是假日出任務，失了做公益的初衷，經與秘書處協商

後，改由育樂會出面支援，加上前面各會的鼎力贊助，終讓這39位有志同仁+眷屬除了勞動淨灘，還可以到鹿耳門媽祖廟祈福參拜，七股黑琵濕地觀賞冬季候鳥棲息，也順道解決午膳。

由於本次活動為臨時起義，且本於愛護地球之心純做公益，卻意外於淨灘前兩日收到臺南市黃市長將蒞臨加油打氣，在沒有刻意準備拍照下，緊急向訓練中心借用環教的布條，拉起有台糖二字的紅長幅，與市長留下有紀念性的合影，也等於是向每一位參加淨灘者的致敬。

總之，活動匆匆，感謝每一位、每一會務的參與與支持，尤其39位員眷中有4位來自畜殖事業部，他們清晨一大早從新營搭車來到總管理處會合，比廣告X國電子更揪感心，環保處胡處長聞訊也慨然承諾，明年若還續辦，將由他們接棒號召。如今12月的臺灣吹著寒風，但台糖內部卻有一股暖流在流通，原來再怎麼倥偬，甜蜜意會盡在不言中。

隨著聖誕星光閃爍： 看見六本木・麻布台「都更」的驚豔！

文、圖／丘桑

2003年，與事務所同仁第一次到東京「六本木之丘」進行考察，當時的驚艷仍是久久難忘。

六本木之丘都更計畫從1986年開始，歷時約17年之久，把美術館、商辦、住宅與藝文空間組在一起，成為一個未來都市新典範，把生活機能、商業、藝術編成一個有機體。當時的開幕之日更成為日本國內大事，讓六本木成為東京的新地標，也向世人證明了日本在建築上的超執行力。

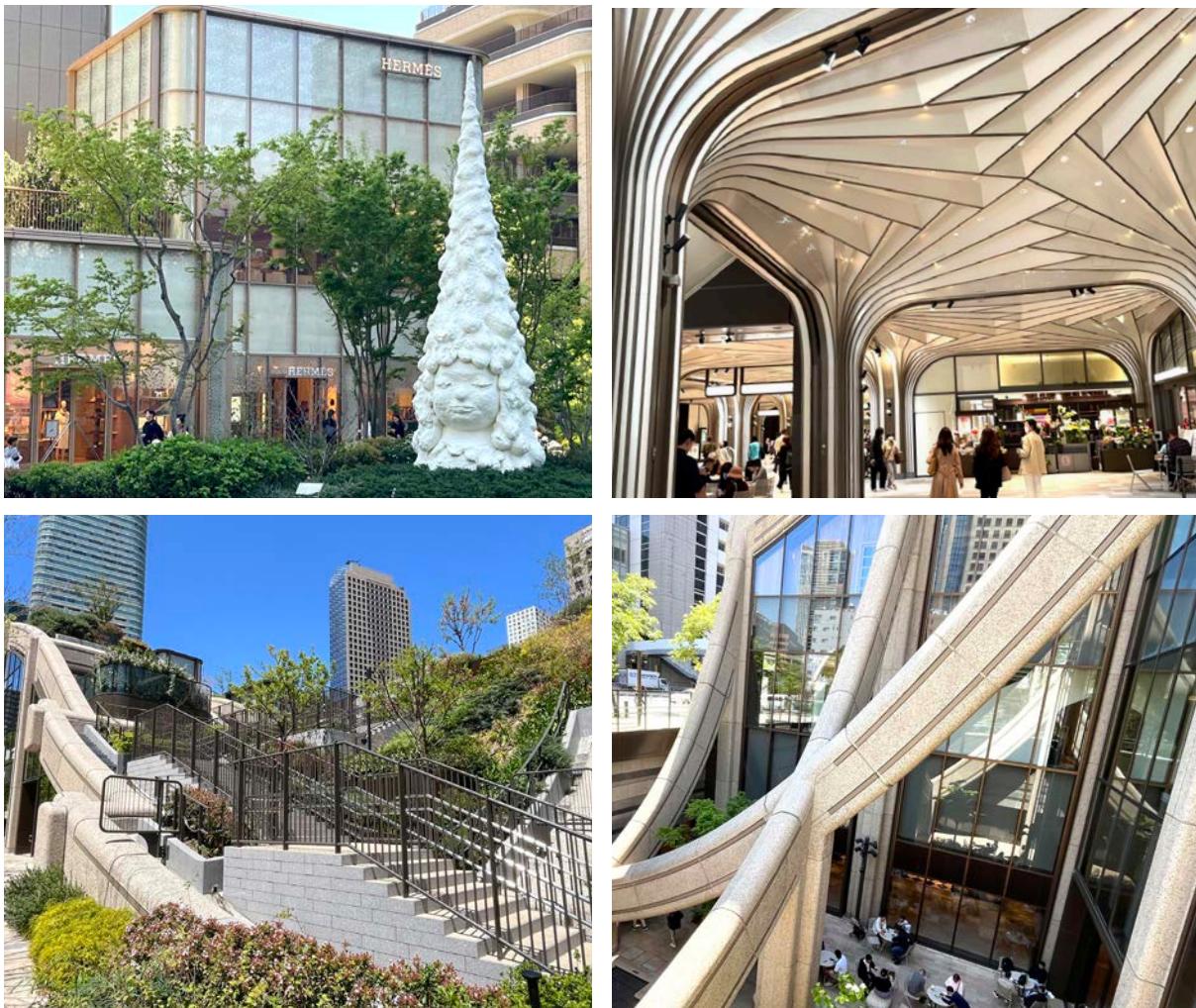
如今，再次踏上六本木之丘這塊土地，經歷20多年的時光，六本木的建築與設施雖略為老舊，但依舊是上流社會的群聚之地。不過在鄰近之處，另一個都更平台也成為最新地標，那就是「麻布台之丘」。一個經歷更久、更耗時的都更計畫，讓參觀者再次感受日本的建築美學與魅力。

來到麻布台之丘不只是重生的土地讓人讚嘆，而是一個區域的更新，也讓一座城市多了另一道風景。而這個奇蹟卻是建商與居民整整花了35年的共識成果。麻布台之丘必須搭乘地鐵至神谷町站下車，一般地鐵多半給人封閉又陰暗的感覺，但順著地鐵的緩坡往上，不到五分鐘視野忽然被打開，一片由320種植物包圍的中央廣場，廣大的綠地使用讓人感到原來商業城市也能充滿綠呼吸。

然而，在驚嘆這裡的建築物之前，許多人



六本木・麻布台之丘都更案的成功，是建商用了數十年與居民完成共識的成果



麻布台之丘保留了原土地高低起伏地形來設計，公共場域有大量的綠地與植栽，場域設有再生能源供電、回收污水熱能、AI監控系統，更是一座大型避難所，生活機能完善相當適合宜居

都不知道，這個區域曾是新聞形容東京人口中的危險谷地。因為 35 年前的麻布台雖也是精華地區，不過多半是低窪地形，許多道路高低差達有 18 公尺，部分道路窄得不到 4 公尺，如果發生火災消防車根本無法進行滅火，而這裡的民宅又以木造老宅居多，如果發生地震更是無法想像救援的困境。如果這樣的現象在臺灣，可能被定義為「問題無解」，最多也能做局部改善。但麻布台之丘，在日本森大廈集團投下 30 年以上的時間與耐心，讓這裡得到重生。

從許多報導筆者得知，森大廈集團光是說

服當地居民就花了幾十年的時間。從願景說明、祭典參與，到協助住戶搬遷、找新住所，不斷調整方案，甚至把政府補助讓利給地主，只為凝聚足夠的共識。都市更新看似宏大，但真正的現場卻是困難重重，我們可以想像這種毅力不是一般公司所能承擔。

麻布台之丘整體之有特色，因為它保留土地高低型態加以規畫設計，利用高低差打造動線，使「走路」變得自然舒適。公共空間採用大量綠地設計，成為整區的視覺設計核心。中央草坪佔地約 2.4 公頃，用 300 多種植物環繞，樓層的建築外觀就像起伏延伸的丘陵。



六本木、麻布台之丘成功將商辦大樓、藝文展覽館、百貨及住宅組合一起，成為一種集合式空間概念。每到 12 月更散發濃厚的聖誕氛圍，吸引大量觀光客前來朝聖，成為新潮的地標典範

建築頂部鋪上植栽，遠看彷彿城市本身也長出柔軟的毛茸。而且還默默藏有許多生活機能，例如多語言醫療與國際學校、100% 再生能源供電、回收污水熱能、AI 監控耗能、短中期公寓與飯店形構生活圈，並設有收容 3600 人的避難空間，讓麻布台之丘整體更加宜居也相對安全。

一般都更的環境更看上未來的商業價值，所以增加店面的比重才能顯現都更的價值，但在這裡我們看到將寬廣的空間還給市民，走在麻布台會有一種「城市變大，但壓迫感變小」的感受。都市計畫若只談建蔽率與退

縮，那永遠造不出這樣的場景，城市文明本就該「以人為本」，才可獲得成功與掌聲。森大廈集團更說：「建完不是結束，我們會持續經營這座城市。」這句話，是日本與臺灣開發商最大的差異。那麼，日本能，臺灣為什麼不能？

看完麻布台之丘，我的感觸更深。三十年前，六本木告訴我城市可以更國際。

三十年後，麻布台之丘讓人理解城市可以更「人性」、更「永續」。而希望臺灣有朝一日也能有這樣特色空間，而不是只有複製表面而已。

台糖長榮甜點套餐，讓午後甜蜜芬芳！

文、圖 / 台糖長榮酒店 黃美雲



邀請甜點愛好者一同享受午茶時光

小資們想在午后偷閒喝個午茶，又希望不傷荷包嗎？即日起至 114 年 12 月底止，桂冠烘焙坊推出限定「甜點套餐」專案，邀請甜點愛好者一同享受精緻美味的午茶時光。凡於酒店現場選購

任一款上架切片小蛋糕（每日多達 6 款），搭配指定飲品（咖啡、茶四款飲品），即可享有組合優惠價 250 元，且免收服務費，讓您輕鬆享受高品質甜點與飲品的完美搭配。

喜歡清新果香的朋友可選擇馬斯卡邦莓果塔、紅心石榴椰香慕斯或老奶奶檸檬塔；如果愛好香濃巧克力口味者也有黑森林蛋糕、提拉米蘇可挑選；對於乳酪愛不釋手的您，葡萄白酒乳酪塔也絕對喜愛；其中主廚特別推薦「黑糖長崎蜂蜜蛋糕」，精選日本三溫糖與臺灣在地龍眼蜂蜜所製成，口感綿密帶點焦糖香氣，一併滿足您的嗅覺與味覺。當您一口接一口優雅品嚐著點心時，再搭配著濃醇咖啡或回甘茶飲，每一口皆是幸福好滋味。大廳酒店訂位專線：06-3373861

「禮享尖山埤」禮盒，在地共好新獻禮！

文、圖 / 柳營尖山埤渡假村 陳奇聖

臺南物產豐饒，柳營尖山埤渡假村集結了來自南臺灣的自然美好，將周邊協力夥伴的優質商品及在地農特產品進行整合，精心推出「禮享尖山埤」禮盒，不僅是伴手禮，更是尖山埤積極響應台糖企業社會責任，落實「在地共好」的最佳體現，並透過台糖通路促進地方經濟的活絡與共榮。

本禮盒精選了四種最受歡迎、最具代表性的在地明星產品，提供消費者多元的健康選擇：

1. 臺灣高山茶包：選用清香回甘的臺灣高山茶葉，讓您在忙碌之餘，隨時享受一杯清新雅緻的茶品，彷彿置身於高山茶園的寧靜。
2. 百花蜜：採用在地優質廠商提供的天然百花蜜，口感香甜，富含天然營養，是天然健康的甜味來源。
3. 手工黑糖薑片：結合傳統手工藝與在地風味，黑糖的醇厚搭配老薑的溫暖，是冬日裡暖身暖胃的絕佳良伴。
4. 台糖黑糖（或可選：東山龍眼乾）：黑糖款：承襲百年製糖技術的台糖經典黑糖，



集結在地農產品，「禮享尖山埤」禮盒受歡迎

保留甘蔗糖蜜獨有香氣與風味。

龍眼乾款：選用臺南東山在地知名的龍眼乾，經傳統柴燒烘焙，果肉肥厚，象徵甜蜜圓滿。

「禮享尖山埤」禮盒包裝設計也充分呈現渡假村的質感與心意，無論是作為年節禮品、商務伴手禮，或是向遠方親友分享臺南在地好滋味，都顯得大方得體。下次造訪柳營尖山埤渡假村時，將這份集結了湖光山色與在地熱情的「禮享尖山埤」帶回家，與親友共同分享這份來自台糖，來自臺南的在地美好。（每盒定價 880 元，黑糖款優惠價 590 元；龍眼乾款優惠價 690 元。歡迎來電訂購 06-6233888 分機 3100。）

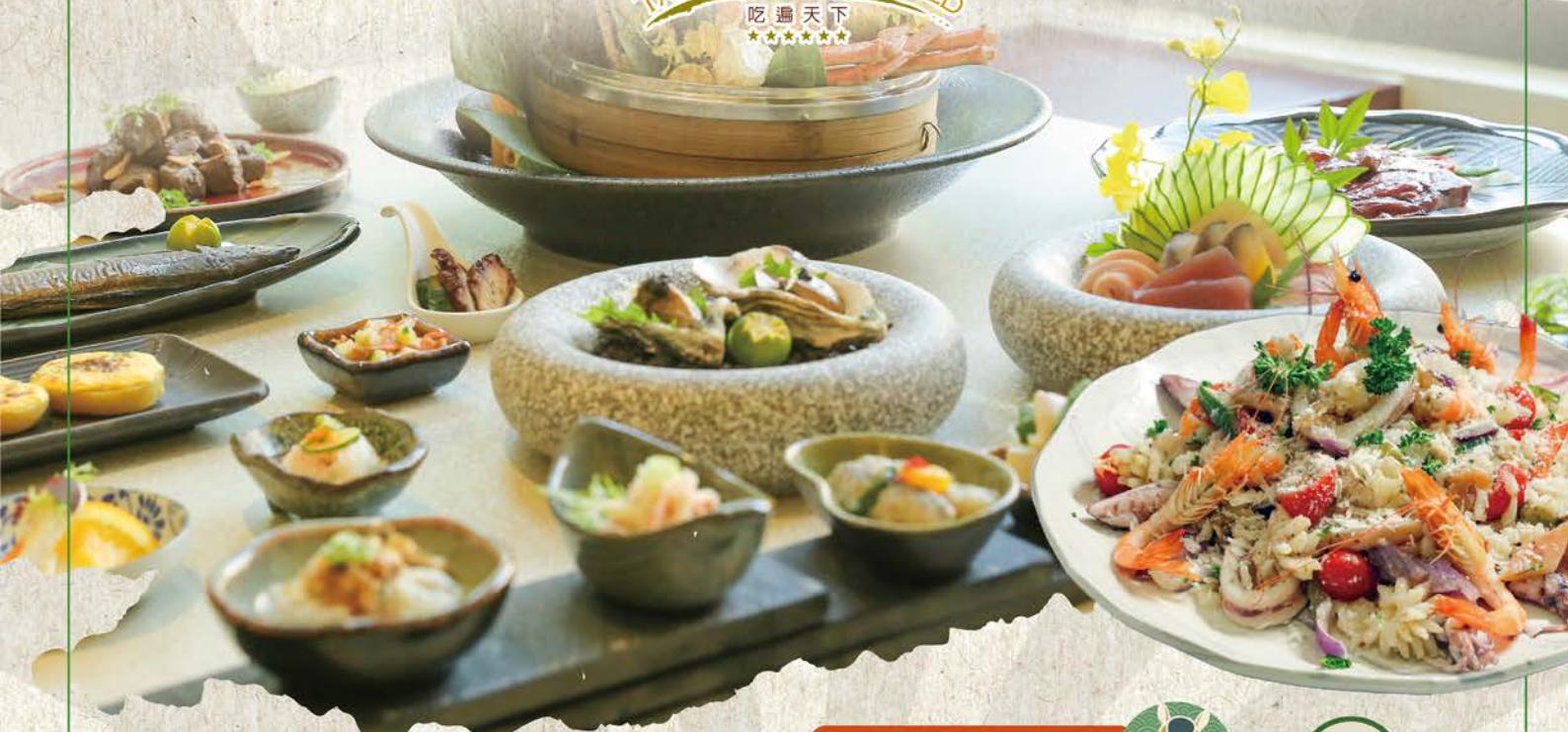
114.11.01 ▶ 115.03.31

EVERGREEN
HOTELS

尾

牙

蛇盡全力·馬到成功



吃盡天下

平日午晚餐

NT\$ 980

假日午/晚餐

NT\$ 1080

好康加碼

滿 30 位 ▶ 另

+贈
1位

滿 40 位 ▶ 另

+贈
2位

以此類推，每增加10位，
另贈1位(最多贈10位)

遍嚐美味

需滿30人含以上訂餐(不含未滿12歲孩童)

注意事項

- 1.本專案恕無法與其他優惠併用(如會員卡、餐券及抵用券等)；每週三“公益日”亦不適用。
- 2.享租借投影設備5折優惠(設備需提早預約)；
80位(含)以上團體免費贈投影設備(含投影機/筆電/布幕/麥克風)。
- 3.115/02/15~115/02/21(小年夜~初五)及每週三公益日優惠不適用，國定假日、特殊節慶日及餐飲特殊節慶日不適用。



線上訂位

春

酒

吃遍天下自助餐廳專線 06-3373865

台糖長榮酒店保留專案最終變更及調整權力



台糖長榮酒店 (台南)
EVERGREEN PLAZA HOTEL
(TAINAN)

701臺南市東區中華東路三段336巷1號
No. 1, Lane 336, Chunghua E. Rd., Sec. 3, Tainan
TEL: +886-6-289-9988 FAX: +886-6-289-6699



酒店官網



LINE



Facebook



Instagram

禮享尖山埤

禮盒

以禮承載
在地共享

尖山埤的湖光山色孕育了多樣在地農產，
每一項皆是質樸卻深厚的心意。
這份禮，既能自享，也能與摯友共享。



「禮享尖山埤」

以茶香、蜂蜜、龍眼乾、
黑糖與薑片，組合成最純粹的風味。這是土地的贈予，也是旅程的記憶。帶回家，就像把尖山埤的清新與溫暖，一併分享給最重要的人。



建議售價/ 880 元

黑糖款 優惠價 / 590 元

龍眼乾款 優惠價 / 690 元