

## IT人甘苦談 IT People

# 熱愛極簡主義介面風格的程式人

在美國 Aspera 軟體公司擔任使用者操作介面工程師的詹凱盛，他是臺灣固定齒輪車愛好者與初學者必定瀏覽的貝哥哥指南站長，同時也為蘋果電腦初學者撰寫入門書籍

美國密西根大學資訊學院人機介面組 (University of Michigan School of Information, Human-Computer Interaction) 畢業的詹凱盛，目前定居在美國加州奧克蘭市，從事軟體介面設計。他因為興趣而成立了網站：貝哥哥指南，介紹蘋果電腦以及特殊的固定齒輪腳踏車 (Fixed Gear)，同時也是《我的第一本蘋果書》系列電腦書的作者。

### 自告奮勇，為蘋果電腦初學者寫書

2002年就讀意大利社會系三年級的詹凱盛，因為覺得自己需要學習本科系以外的技能，因此自己看書學習 Red Hat Linux，就此與 IT 結下不解之緣。

在2003年中至2004年初，詹凱盛因為缺了1學分而延畢1學期，趁著一個假期只需要上一天課的時間，他在蘋果電腦臺灣分公司找到了工作，職位是 Apple Solution Consultant (ASC)。由於蘋果公司在臺灣並沒有直營店，全部由經銷商負責銷售以及各種售後服務，而 ASC 人員的工作便是教導這些經銷商，讓他們熟悉每盒蘋果產品的操作方式與使用技巧等。

因為對蘋果電腦有了更進一步的認識，因此他在畢業之後，趁著申請國外研究所的期間，便自告奮勇找出出版社，想針對初次接觸蘋果電腦的使用者寫一本書。因為在臺灣大多數電腦的使用者，都是使用微軟的 Windows 作業系統，而蘋果電腦的 Mac OS X 作業系統在操作、設定與各種使用方式，都與 Windows 不同，對於初次接觸的使用者來說，不但不習慣操作方式，就是不知從何用起。因此詹凱盛才會想寫一本人門書《我的第一本蘋果書》，專門針對初

次接觸蘋果電腦作業系統的使用者。當時蘋果的作業系統是 Mac OS X 10.3，之後他又進修了針對 10.4，以及與他的學弟麥吉他共研撰寫的 10.5 版的書，而在今年 8 月 28 日發布的 Mac OS X 最新版本 10.6 所推出的改版書，也即將在 9 月底上市。

克服語言與學業壓力，3個學期唸完4個學期的課程

2005年初，詹凱盛順利的申請到美國密西根大學的人機介面研究所，學習各種關於電腦介面設計與心理學等，主修各種與介面相關的課程。在國外念書，學費一學期將近臺幣 60 萬，雖然也申請了助學貸款，不過由於學費十分昂貴，因此詹凱盛還盡辦法在 1 年半的時間之內，將原本 4 學期共 48 學分的課程，分成每學期 12、18、18 學分，在 3 個學期之內全部念完。

詹凱盛剛到美國念書的時候，對於純英文的環境並不是那麼習慣，因此在課堂上有些跟不上進度，另外與同學互相討論時，也感到非常吃力，因此他花了比別人更多的時間在念書，同時還要熟悉完全的英語環境，所以在唸書這段期間，他的睡眠沒有正過過。

此外，剛到美國念書的時候，他也利用大學時期所建立的基礎，建立了一個網站：貝哥哥指南，會選擇這個容易讓人親合的名稱，詹凱盛表示，是因為當時蘋果公司在臺灣的服務，他認為有「很大的改進空間」，可是本身又是蘋果電腦的使用者，因此才會成立這個網站，期望能讓蘋果公司改進，同時也將他所寫的書部份內容，附錄在裡面。

策設網站，成為臺灣固定齒輪車同好的聖地

詹凱盛剛到美國的時候，在大賣場買了一輛約新臺幣 1,000 元的普通腳踏車，直到有一天，他接觸到朋友的 Fixed Gear 之後，便深深愛上這種極簡風格的腳踏車。因此在 2007 年研究所畢業，並找到工作之後，他就買了一輛固定齒輪車，當作是犒賞自己找到工作的獎品，同時，他也將蒐集到的 Fixed Gear 資訊放在貝哥哥指南上，並且還另開一個討論區，由於當時在臺灣這種腳踏車的資訊並不豐富，因此當詹凱盛將相關資訊，翻譯成中文並放到貝哥哥指南上，就成了臺灣許多固定齒輪車愛好者與入門者的參考網站。

詹凱盛表示，Fixed Gear 的極簡風格就如同蘋果電腦一般，基本線條明顯簡單，省略多餘的裝飾與細節，具有簡單俐落的外型，因此只要花點心思稍作修飾，便是一輛極具個人風格的腳踏車。

體會美國與臺灣上班文化的差異

念完研究所之後，詹凱盛順利的找到了現在的工作，在一家從事網路傳輸軟體產品開發的公司 Aspera，擔任使用者操作介面工程師，同時也撰寫使用者指南與公司網站維護。

在美國工作和在臺灣的差異是？他表示美國人的做事效率很高，而且將工作與私人時間區分得很清楚，例如每天早上 9 點上班，下午 5 點下班，這段期間他們認真的工作，下班時間一到，



便不會有任何人留在公司內，而 IT 人時常面臨的專案進度問題，詹凱盛表示，美國人的習慣，一樣是學時下班，因為在上班時間內他們會努力的將進度趕上，倘若真有家不及的狀況，他們的作法是將工作帶回家，偶爾選擇留在公司加班。

美國除了工作上有這樣狀況之外，詹凱盛也說，在他研究所的那段時間，他觀察周遭也有同樣的感受。由於美國學生假期很長，相對的上課時間短，因此在此短 3 到 4 個月的學期中，學習壓力大，這段期間會寫不完的報告，以及看不完的書，不過詹凱盛認為這樣的學習效率是很高的，因為放長假的時候，所有人都將要學拋在一旁認真玩，一旦開學，就拼命唸書。

由此我們便不難想像，為什麼他在研究所唸書的時候，睡覺時間沒有充足過，因為赴台時而隨著語言、課業的適應，以及 3 個學期修完研究所全部學分的壓力。

作業系統，並不是工作上的障礙

另外，與臺灣大多數 IT 人不同的地方，是詹凱盛使用蘋果電腦當作平時的工作平臺，不論是一般文書處理、影像處理、寫程式或者管理公司系統時，他全部都在蘋果的作業系統上完成，例如一般文書與簡報，他使用 Google Doc 或 Apple Keynote，影像處理用 PhotoShop，寫 HTML、CSS 與 Javascript 用 TextMate，而系統管理方面，則會使用 SSH、VPN 與 SCP 等 Unix 上的工具程式，因此工作上使用蘋果電腦，對詹凱盛來說，就像使用 Windows 作業系統一般，沒有任何困難。文◎林柏帆

什麼是固定齒輪車？

詹凱盛在美國上下班的代步工具，是一輛沒有變速器，也沒有煞車的固定齒輪腳踏車 (Fixed Gear)。這種車特別的地方在於後輪沒有一般腳踏車的飛輪設計，也就是腳踏與後輪之間的連動係是 1:1，因此車子可以往前行，也可以往後退。

固定齒輪車是最原始的腳踏車設計，在飛輪發明之後，這種腳踏車設計並沒有消失，轉變成賽車自行車 (Track Bike)，實際上為了訓練運動員的體力與耐力，因此所有車輪都禁止使用變速系統，另一方面為了安全起見，也全面禁止配置煞車功能，而這就是固定齒輪車。文◎林柏帆

## Cover Story 封面故事 IT人不可不知的健康錦囊

# 忙碌IT人騎腳踏車上下班，善用通勤時間運動健身

在你的想像當中，Yahoo 軟體工程師會利用甚麼交通工具上下班？或許是開著一臺價值不菲的高級轎車，風光地駛進 Yahoo 辦公大樓的地下停車場。

## 利用上下班通勤時間騎腳踏車運動

不過，你可能很難想像，Yahoo 亞太區科技研發工程部軟體工程師詹凱盛雖然沒有高級轎車代步，卻擁有 7 臺配件齊全的腳踏車，安全帽、後輪擋泥板、煞車工具樣樣不缺。他每天都花 50 分鐘騎腳踏車上下班，這樣的習慣已維持了 3~4 年之久。

每天早上，詹凱盛從松山區的家裡出發，騎 5 公里的路程來到位於南港的 Yahoo 辦公室上班，一路只需要 20 多分鐘。傍晚下班時，他又會從南港沿著原路騎腳踏車回家。因此，無論工作如何繁忙，詹凱盛每天都能利用這 50 分鐘的通勤時間騎腳踏車健身。

周末的閒暇時間，詹凱盛還會呼朋引伴，與 3~4 位好友相約清晨 7 點鐘，一起騎腳踏車上石碇、內湖或陽明山等臺北山區，大約 10 點就會抵達山頂附近，接

著大家一起環繞山林騎車，一邊呼吸新鮮空氣，一邊欣賞沿路風光，返回都市時，還只是剛過中午的時間，來回路程不到 100 公里。

他表示，大家剛開始騎山坡路會覺得十分辛苦，但是，身體在運動過程中不斷刺激腦內啡，運動之後反而感到身心舒暢，藉此消除 IT 工作上日積月累的身心壓力，並享受假日與好友騎車遊玩的樂趣。

甚至有一次，詹凱盛要趕回臺南阿嬤家，就從臺北一路騎腳踏車到臺南，早上 6 點出發，晚上將近 7 點就抵達臺南。憑著他時常騎腳踏車所培養的好體能，騎了將近臺灣半圈的距離，只需要一天的時間。此外，詹凱盛也參加不少腳踏車活動，如單車攻武嶺山頂或自行車輕鬆騎的旅遊行程，及臺灣自行車環島運動協會舉辦的單車環臺活動。

然而，詹凱盛觀察身邊多數 IT 朋友有運動量不足、飲食不均衡、睡眠不足等有害健康的生活習慣。而且，許多 IT 人常藉口工作繁忙，找不到時間運動。他建議：「IT 人可以利用零碎的時間運動，像我自己就是利用上下班通勤時間



攝影／賴基能

▲Yahoo 亞太區科技研發工程部軟體工程師詹凱盛每天花 50 分鐘的通勤時間騎腳踏車上下班。

出現暴飲暴食的傾向，加上運動量不足，血壓、體脂肪跟著攀升，身材與身體都跟著走樣，使肥胖成為難以治癒的文明病。

騎腳踏車運動。」此

外，他認為，唯有保持長久且持續的運動習慣，才有助於身體健康。所以，IT 人每次運動不必過於激烈，而是盡量保持每天少量多次的運動習慣，將運動融入生活當中。如果同儕之間培養運動風氣，不時互邀一起出外運動，也是幫助自己維持運動習慣的好方法。

## 下班後自己下廚煮晚餐，維持均衡飲食

在飲食方面，許多 IT 人三餐大多以外食解決，而且為了排除工作壓力，還常

而身材清瘦的詹凱盛為了減少吃外食的頻率，以及維持均衡的飲食內容，如果早下班，都會盡量自己準備晚餐。詹凱盛時常主動研究食譜，自己煮義大利麵、滷味、炒飯等料理，甚至還會買印度香料來烹煮，自行調製成道地的印度咖哩醬。

他表示，自己下廚，不僅可以選擇料好實在的食材，也可以自己維持均衡的飲食內容，避免過於油膩或吃太多肉類等，有助於培養良好的飲食習慣。文◎鄭逸寧



# 自 介



詹凱盛（阿財）

台灣大學社會系

密西根大學資訊學院 - 人機互動碩士

Aspera (IBM) U.S. User Experience Engineer

Yahoo (Oath) Taiwan 前端軟體工程師

台灣城市單車聯盟 理事長