

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，便自告奮勇找上出版社，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入門書《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。

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。

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。

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。

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。

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。

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