

# 遠東人

徐有庠  
題

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

## 产学协力 人才升级

### Industry-Academia Collaboration Talent Upskilling

#### COVER STORY

元智大学创新教学 孕育职场新星  
产官学共育 亚东科大打造永续竞争力  
放对位置 人人都是天才

#### OFFICE TALK

职场新利器——AI绘图魔法

#### LIFE GUIDE

财经网  
海外消费刷对卡 乐游礼遇享优惠  
保健网  
「静脉雷射」可治疗哪些疾病？



扫描 QR Code  
看更多即时讯息  
还可下载电子杂志



👤 远东集团旗下4家企业于第20届《远见ESG企业永续奖》一举荣获7奖，徐旭东董事长（左二）带领（右起）亚洲水泥李坤炎总经理、远东SOGO百货黄晴雯董事长，以及Big City远东巨城购物中心李静芳董事长出席领奖。



👤 远东SOGO百货黄晴雯董事长（右三）在「三小市集记者会」中，邀请民众热情响应地方小农展售市集。



👤 「2024 智慧医材业者媒合交流会」于亚东医院盛大举行，邱冠明院长（左三）和产学研夥伴合影留念。



👤 元智大学在廖庆荣校长（右四）主持下，隆重举行护理学系揭牌仪式，宣布将引进最新颖的教学模型及仪器设备，提供学生最优质的学习环境。



👤 亚东科技大学与亚东医院分别由黄茂全校长（右）和林子玉副院长（左）代表，共同签署合作计划，双方将携手推动护理专业人才培养。



# 产学协力 人才升级

李佳珍

今年大学繁星推荐入学放榜，元智大学是少数 0 缺额的私立大学；各大国际发明展、技艺竞赛中，亚东科技大学、豫章工商的师生更是连年缔造佳绩…面对少子女化导致生源不足的危机，以及产业、科技的急速变化，集团旗下的三大教育机构为何能屹立不摇？本期「封面故事」带您前往教育现场，看他们如何携手企业，提升学生的职场竞争力，并进一步带动产业的革新与发展。

学校引入产业资源来培育职场新星，个人也要懂得运用资源来战胜大环境的冲击，尤其暑假将届，不少人正准备规划海外旅游，却发现交通、食宿等各项旅费节节攀升。其实只要刷对信用卡，就能获得银行业者提供的刷卡金回馈，远东商银在「财经网」分享能让每笔消费赚到更多优惠的秘诀！此外，AI 科技正在改写世界运行的规则，想成为新时代的关键人才，不能不熟悉这些职场新利器，「乐活职人」单元为大家介绍 AI 绘图魔法，帮助大家提升工作效率。另一方面，现实生活中，大家都知道应谨慎保管重要证件，殊不知在数位世界里，身份盗窃、网路钓鱼的风险更是无所不在，「资讯网」专栏告诉大家，如何升级防护系数，确保隐私与安全。

## 投稿注意事项：

1. 本刊欢迎投稿，惟投稿人应尊重他人之智慧财产权，勿抄袭或改写他人著作。如引用他人著作，应注明出处，并请留意著作权法等相关法律之规定，自负文责。
2. 投稿人请注明所属单位、姓名、联络方式，以利寄赠稿酬；如需以笔名刊登，亦请另外注明。稿件若经采用，编辑室保留删修权，请投稿人自留底稿，恕不退稿。
3. 稿件刊登后，著作财产权即归发行本刊之远东新世纪公司所有，且投稿人不得行使著作人格权。非经本刊书面同意，不得自行转载或投稿。
4. 稿酬计算标准：「远东人开讲」（每月主题征稿）每则 NTD 500，其余文字稿台湾地区每字 NTD 0.5、海外地区每字 NTD 0.8。

投稿请寄：台北市敦化南路二段二〇七号三十六楼「远东人月刊编辑室」，或传真：(02) 2736-9934 或 e-mail 至 [magazine@fenc.com](mailto:magazine@fenc.com)，若有其他相关问题，欢迎来电洽询：(02) 2733-8000 分机 8549、8556。

### 「远东人开讲」七月话题：一起来运动吧！

随著近年健康意识抬头，越来越人投入运动健身的行列。不论您是健身房派、户外派或居家运动派，都欢迎来信分享您最喜欢的运动，以及热爱它的原因，文长 300 字以内，远东人月刊就会提供您一笔健身基金哦！（截稿日期：6 月 15 日前）



JUN 2024

NO. 406

01 EDITOR 编辑手记

产学协力 人才升级 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

亚泥（中国）擘划永续发展策略 开创共荣未来 / 徐旭东

07 COVER STORY 封面故事

元智大学创新教学 孕育职场新星 / 编辑室采访整理

产官学共育 亚东科大打造永续竞争力 / 杨慧雯

放对位置 人人都是天才 / 马玉兰

16 GROUP BRIEFING 集团简讯

关系企业动态报导 · 公益专区 · 绩优荣誉榜 · 好康报报 · 人事异动 / 编辑室辑

24 OFFICE TALK 乐活职人

上班族必修学分：职场新利器--AI绘图魔法 / 集团综效暨零售规划总部



## 27 LIFE GUIDE 生活情报

- 财经网** 海外消费刷对卡 乐游礼遇享优惠 /林莹莹
- 法律网** 劳保年金给付调涨！增幅最高 7.59% /颜文亭
- 保健网** 「静脉雷射」可治疗哪些疾病？ /李爱先
- 资讯网** 珍惜数位身份 守护个人隐私 /陈芳瑜
- 流行网** 与阳光有约 夏季运动这样穿 /郑嘉惠
- 美食网** 夏日派对料理 /庄宜君

## 42 STORY 心动时刻

记大理行 /杨宝军

## 47 HOT TOPIC 远东话题

「远东人开讲」：一起来运动吧！ /编辑室辑

## 49 QUIZ 有奖征答

405 期有奖征答得奖名单揭晓 /编辑室

发行人 徐旭东 | 社长 郑澄宇

### 月刊编辑委员

王明伦	王思方	江健豪	余欲弟
李佩频	李美莲	汪更新	林俊佑
林志清	吴升鑫	吴信仪	吴佳颖
吴梅华	卓采慧	邱舜怡	俞瀛璇
胡兴贤	梁雅雯	黄 静	黄莉淇
游慧琳	游淑如	曾育锺	程慧文
郭文慧	陈虹瑾	陈昀隆	陈睿谊
陈相吟	陈美伶	杨韵琪	杨慧雯
冯辉棋	潘俊男	廖婉甄	蔡敏雄
蔡佑吉	蔡宛臻	刘贞佑	刘稚玮
简嘉琪	罗吉廷	油谷初美	

### 发行所

远东新世纪股份有限公司

### 通讯处

台北市敦化南路二段 207 号 36 楼  
(02) 2733-8000 转 8549

### E-mail

magazine@fenc.com

### 网址

<https://magazine.feg.com.tw/magazine/tw/index.aspx>

### 电子报网址

<https://magazine.feg.com.tw/magazine/tw/edm.aspx>

登记证 局版台志字第 8320 号

美术设计 Z&C.COM

印刷所 汤承科技印刷(股)公司



远东人月刊  
电子报



远东人月刊  
电子杂志



远东人月刊App  
(Android)





## 亚泥（中国）擘划永续发展策略 开创共荣未来

亚泥（中国）／徐旭东董事长

全球经济环境近年出现明显变化，一方面数位科技发展加速推进，带动全球产业及企业数位转型；另方面世界各国对于气候议题日益重视，2023年12月13日，第28届联合国气候变化大会（COP28）上，国际社会首次约定化石能源的净零目标：「以公正、有序和公平的方式，迅速自化石燃料的能源系统中转型，在这个关键十年中加速行动，以便在2050年左右实现科学的净零排放」。同时，ESG作为企业绿色发展的风向标，在中国「双碳」目标下飞速发展…

**亚**泥（中国）在充满挑战的新时代，展现传统产业不传统的企图，积极求新求变，拥抱 ESG，整合集团资源，朝着「科技创新」和「净零排放」两大中长期目标迈进。

### 做好顶层设计 完善 ESG 管理体系

健全的治理架构及完善的治理制度是亚泥（中国）永续发展的基石，为健全企业永续

之管理，于董事会成立指导推动企业永续之「企业永续委员会」，指导公司永续发展工作。执行长担任企业永续推行委员会主任委员，加强落实 ESG 管理。公司围绕社区、员工、供应商等相关方，制定可持续发展之战略，内容涵盖：产业创新、环境保护、健康与安全、能源效率、可持续采购、员工与社会等，扩大 ESG 关注面，提高整体治理能力。

## 推动科技创新&绿色发展相互促进

水泥行业不断呼吁尽快将水泥纳入碳汇市场，实行更为严格的碳排放配额。亚泥（中国）通过健全科技创新体系，加强低碳技术攻关，推广实施超低排放改造，加速数位智慧化进程，推动产业向绿色低碳转型升级。

科技创新方面，亚泥（中国）不断激发全员创新活力，坚持环保技术的研发应用，推进工艺技术革新。通过近两年时间的探索和努力，辖下江西亚东水泥已取得 9 项实用新型专利及 2 项发明专利，复盖搅拌机技术领域、水泥熟料生产工艺、尾气处理及脱硝装置、散泥称量系统、卸船装置、长皮带传输设备等，从产运销全流程实现一次次蜕变。

源头减碳方面，所辖一贯化水泥厂长期使用工业废渣替代部分水泥原料，减少石灰石等资源用量，并积极开展生物质替代燃料，借此达到资源多效利用。值得一提的是，亚泥（中国）的循环经济物料来源涵盖政府部门，以及钢铁、石化、造纸等行业的废弃物与资源化产品，例如：江西亚东水泥协助政府处理生活垃圾与理文造纸的废弃物；湖北亚东水泥处理重金属污染土…等。

生产制程减碳方面，亚泥（中国）携手台湾亚泥花莲厂与鼎鼎企管建设之专属智慧能源管理系统已投入运行，持续从生产的各个环节寻找节能降耗减排的机会，每年可节电 0.75%，有效减排 CO<sub>2</sub> 万吨以上，并以此为核心，拓展智慧化项目，复盖优化控制、品质管制、物流管理和设备管理等方面，持续建设亚泥（中国）数据分析平台，至今已成功开发出智慧切送电系统、L-NO<sub>x</sub> 双闭环高效脱硝系统应用、能源管理系统、智慧发货系统、设备振动管理系统…等多个集成智慧应用。未来更计画进一步纳入水资源、收尘机等管理系统，加强精细化管理，从而实现从原料、产品、设备、车间、工厂到产业链、供应链、价值链的全面融通，全面提升节能降耗水准。

公司不断推进污染治理水准，探索优化水泥窑主要污染物（颗粒物、SO<sub>2</sub>、NO<sub>x</sub>）超低排放技术，使用低氮燃烧、氨水脱硫、复合脱硫、袋收尘等多种方式，进行脱硝 SCR、旋窑降阻节能等改造，实现污染物与氮氧化物、二氧化碳减排协同，打造水泥行业绿色工

厂。此外，也自行设计安装包装水泥装车收尘罩与收尘设备，控制袋泥装车系统粉尘无组织排放浓度  $\leq 1.5\text{mg}/\text{m}^3$ ，大幅改善员工的作业环境，实现水泥包装车间清洁生产。截至报告期末，亚泥（中国）旗下各公司均已完成水泥窑粉尘超低排放改造。预计到 2025 年，各司均将实现氮硫化物超低排放，并达到环保绩效评级 A 级标准。

## 打造幸福职场 扶持弱势群体 厚植文化薪传 创造共荣社会

公司坚持与社会共享、与员工共进，致力于践行企业责任。通过为员工提供良好的薪酬福利、系统的职业发展规划、贴心的人文关怀、安全健康的工作环境，与员工建立相互尊重、相互信任、共同成长的和谐关系，聚力打造幸福职场。与此同时，我们也利用水泥企业优势，全力调配资源，助力灾区重建家园，并积极响应中央的乡村振兴战略，在瑞昌市、彭州市等地推动完善乡村基础设施建设。另持续关注弱势群体，并资助教育文化事业，2023 年，亚泥（中国）回馈社会近 CNY260 万，未来将持续关注周边社区需求，为营造绿色家园贡献亚泥力量。

公司始终坚持生态优先、绿色发展的理念，追求企业与生态环境协调发展，助力打造青山常在、生机盎然的美丽家园。建厂至今，始终重视矿山植生绿化和生态保育，减少矿山开采对于环境的影响。江西亚东水泥的五座矿山、黄冈亚东水泥的三座矿山，亦先后获得省或国家级绿色矿山认证。

亚泥（中国）经历无数的政经与时局变化，在每个历史轨迹始终处变不惊，掌握变革契机，以「诚、勤、朴、慎、创新」的立业精神作为经营发展的最高指导原则，未来将持续推动集团资源整合计画，擘划永续发展策略，拥抱绿色智慧未来，淬炼更高的品牌价值，创造企业、社会、环境的共赢共荣。（本文转载自亚泥（中国）控股「2023 年环境、社会及管治报告」之董事长报告）







# 元智大学创新教学 孕育职场新星

编辑室采访整理

AI科技光速推进产业发展，不少毕业生纷纷感慨，大学四年努力习得的知识，在踏出校门之际，恐将不敷使用；反观元智学子早已术德兼修，各各摩拳擦掌，正准备大展身手。本期「封面故事」介绍元智大学如何结合内外部资源，以学理与实务齐备的独创课程，孕育出就业市场炙手可热的人才。

## 创新教学 贯彻数位教育

因应企业对于人工智慧、物联网与大数据等科技人才的需求，元智大学将「数位教育」列为重点，并深化跨域学程，建立以学生为中心、以实作为导向的创新教学模式。在课程结构规划方面，将程式语言列为大学部必修课程，并根据学院的特色，设计「核心→进阶→应用」三阶段进程，各院系依不同需求纳入工业 4.0、数位文创、金融科技、资料分析等数位应用专业，循序渐进打造数位教育课程。学生于大一先修习「程式语言」，大二至大四再学习「数位应用课程」与「数位跨域学程」，由浅入深完整掌握程式理论，以及应用程式设计的能力，同时达到跨域学习效果，即便是语文专长的应用外语系、中国语文系



同学也不例外。此外，元智大学也于通识教育规划微型课程，以多元的触角、创新的课程组合培育数位跨域人才。

在完备的学习架构基础上，元智大学致力提升教学品质，一方面补助开设创新教学数位课程的授课教师，得依需求申请增聘助教、规划课后辅导，另方面也鼓励借由「问题导向学习（problem-based learning, PBL）」的教学模式，利用实

务发生的问题引导讨论，辅以 Google 或 Microsoft 的云端服务与生成式 AI 等工具，提升学生自主学习的动机，并锻炼运用数位工具与应对未来新兴问题的能力，以缩短学用落差。

### 链结人脉 建立校友网络

除了数位科技知识与技能，职场上还需拥有团队合作、沟通与应变…等方面的软实力，此外，Google for Education 2022 年发布的《未来教育》（Future of Education）报告也指出，全球观与跨文化素养是未来世代不可或缺的条件。

元智大学的校友遍布海内外各大产业，丰富的第一手经验、工作视野与企业资源，无疑是学校最可靠的伙伴。为此，元智大学 2022 年 9 月陆续成立各地区校友会，并于同年 12 月设立「元智大学校友总会」，与各界菁英校友建立联系，透过举办主题分享会、研讨活动、企业参访或文化交流，邀请产官学知名人士、企业校友返校分享成功经验，帮助学生提早接触业界，以利发展相应能力；不仅如此，校友总会也配合学校推动「企业书院」，协助企业客制化设计育才计画，透过企业专题、实习、转型案例探讨等方式，以产业界真实面临的情境引导学生，将所学知识与永续发展素养融会贯通，强化问题解决意识，借由学校、校友、企业三方合作的模式，实现孕育永续发展人才之目标，提升学生的职场竞争力，也为企业注入创新的力量。

面对瞬息万变的商业市场、竞争激烈的台湾高等教育环境，元智大学持续提供良好的学习环境与教学资源，同时也针对即将毕业的学生举办校园招募说明会暨现场征才，安排生涯讲座与辅导发展，期许学生们日后发挥所长，成为职场上最耀眼的生力军。

毕业于元智工业工程与管理学系的郑杰升先生，即是体现学校教育理念的代

在学期间深受启迪，毕业后更积极将学习成果化为行动，创立「心诚镁行动医电」公司，专注于研发与应用智慧医疗解决方案，卓越的贡献在医疗业引起广泛关注，更荣获「110年度杰出生技产业奖单位」殊荣，奠定在生技医疗领域的领导地位。

## 产学合作 携手集团育才

远东集团是最多角化经营的跨国集团之一，旗下事业横跨电信、零售、运输、医疗…等各大产业，关系企业各公司求才若渴，并拥有丰富的产业知识与实务教材，而元智大学也深知实务训练对于学生就业的助益，双方很早就展开产学合作，推行「远东集团产学实习暨人才培养计画」，协助学生参与实习，以期毕业即就业，也为集团培育未来所需人才。不仅如此，元智大学更持续将学术成果转化为产业经济效益，促进与关系企业的交流，为凝聚彼此的研究能量，再携手集团推动「元智智库」计画，同时研议「企业专题合作」，由学校了解企业技术需求后，媒合相关领域的教师参与，期望将研究成果商品化，提升研发的价值，达成产学双赢，为未来开创更多可能。

元智大学编织绵密的网络增强学生的职场竞争力，不仅以数位教育为核心，建立完整的跨域学习历程，强化其资讯科技素养与应用能力，也集结校友的力量，将企业资源与职场经验转化为学生成长的养分，更携手远东集团发展人才培养计画，提供学生实习的机会，累积实战经验。

透过多元的支持管道，每一位毕业生都将带着无坚不摧的即战力，在竞争激烈的就业市场中发光发热，开创独一无二的生涯道路。







## 产官学共育 亚东科大打造永续竞争力

亚东科技大学／杨慧雯

这几年教育界面临产业与科技的急遽变化、社会经济变动的双重冲击，而少子女化，更让生源不足的危机逐年加剧。为因应上述挑战，亚东科技大学以培育具思辨与问题解决能力（沟通，Communication）、跨领域团队合作能力（合作，Cooperation）、运用科技及创新能力（创意，Creativity）、多元文化与国际视野能力（关怀，Consideration）等「4C核心能力」的亚东人为目标，以期养成巧手工艺（Think with hands：扎根于专业与技术）、知识创新（Think with mind：扎根于创新与感性）与人文关怀（Think with heart：扎根于伦理与态度）三面向兼备的产业技术专业人才。

### 整合校系特色 培育跨域人才

亚东科技大学以培育务实致用的人才为目标，奠基于所在环境（邻近台北远东通讯园区、亚东医院、土城工业区与新北产业园区），以及同属远东关系企业的优势，结合「电通学院」、「工程学院」与「医护暨管理学院」三大特色领域为发展主轴，并聘任专业师资和业师，其中，资管系洪维强教授更在美国史丹佛大学（Stanford University）发布的

「2023 全球前 2% 顶尖科学家榜单」中，于「2023 年度影响力」评比位列第 6,235 名，并在子领域「人工智慧与图像处理（Artificial Intelligence & Image Processing）」位居第 272 名。

在课程部分，上述三大学院跨域整合，开设人工智慧应用微学程、数位科技微学程、医护科技微学程、智慧医护精实管理微学程，并举办许多相关的生成式人工智慧讲座、ChatGPT 应用入门研习等，让全校师生深度学习模型的原理与应用，同时了解最新的人工智慧发展趋势。此外，亦针对资通讯技术、健康照护技术、机能时尚纺织技术及创新育成（五创）四大发展领域，设立「创新育成及技转中心」、「机能时尚纺织品研发中心」、「健康照护研发中心」。

其中，在资通讯技术领域方面，鉴于 Google 与 Ericsson 等科技大厂进驻远东通讯园区，校方特别开设人工智慧、物联网、云端运算等课程，并建置「IC 设计与长照物联网实验室」、「生医电子与物联网系统应用实验室」、「智慧物联网科技实验室」、「高阶 PLC 智能产线实验室」及「5G 智慧自驾车及无人载具科技创新」等特色实验室。除了承接产学合作案，实验室设备亦搭配教学课程导入实作项目，使学生能透过亲手操作与验证，累积实务能力，同时借由参与产学合作，增加与业界接触的机会，强化就业市场竞争力。

在机能时尚纺织技术领域方面，经历多次系科调整与专业盘点，目前规划「材料／高分子」、「纤维」、「织品设计」与「服装设计」等产业模组，投入大量资源，以培育纺织产业链所需之专业人才，并推动四年级学生至纺织相关产业深度实习一年，增加学生的产业实务能力与投入纺织产业之意愿。

在健康照护技术的部分，建立「健康产业与科技创新应用」实作课程典范，充份运用院内、外健康照护教学资源，并设立人工智慧创新中心，跨系、跨域整合工业管理系 IOT、资讯管理系 AI、行销及流通管理系 VR、医务管理系生医电子及护理系



长期照护专业，以实现产学合作、人才合作，及提升学生的就业竞争力。

在创新育成及技术移转部分，依循联合国永续发展目标（SDGs）与校内教学及研究特色，建立创新与创业平台，以培养青年创新、创业团队为目标。校本部致力技术创新与跨域整合，淡水校区增设的「青创培育基地」则聚焦智慧园艺、智慧文创与地方创生，致力培育青年创业团队。

在高等教育普及化的教学体制下，大学除了必备教学研究、培育学生拥有驾驭 AI 的硬实力，也应具备社会人文关怀素养、发展学生创新思维和解决问题、对真实问题理解、回应与采取实践行动之软实力。亚东科大不但办理 SDGs 主题活动，让教职员生对于社会责任议题有所认识，更早在大学社会责任（University Social Responsibility, USR）广为人知之前，即于 95 学年开设「社会实践能力」培育讲座，将服务学习融入课程，并在 109 学年设置 USR 微学分课程，培训海内外营队教学志工，领域横跨三学院，参与学生除可精进本质学能之外，亦可利用所学，设计及执行营队教案，进而培养学生的逻辑思考和创意发想能力，让「亚东人」都怀抱「利社会」的特质，能够灵活应对挑战。

## 产官学携手 扩展国际移动力

全球扁平化下，国际人才快速移动，如何调整教育方针以因应，是学校教育的重要课题。亚东科大以纺织为创校基础，积极扩大与海内外纺织、服装相关产业的交流及合作，一方面与 24 家北区纺织业建立产学联盟，以提升技术研发能量和设计层次；另方面也与政府单位及海外大学密切交流，在 AI 相关的产学合作、专利及学术领域上着力甚深，透过教师社群跨域合作、集团产学合作及专利保护与技转挹注，让 AI 技术迅速在校园内落地生根。在产官学三方合作下，投资逾 NTD500 万在校内建置「AI 高阶人才培育基地」，更与侨务委员会联合成立「马来西亚高科技人才培训基地」，同时针对大专校院及高中职教师开办多场实战课程，帮助学生获得实用技能。此外也拓展联盟间学校教师在教学、研究等各方面的合作，并促成交换学生的机制及与台商合作之新渠道。

亚东科大推动学生境外实习已十余年，实习前开设海外实习人才培训课程，培训后选送至各国企业进行实习，除了实践学用合一，更有助于拓展学生国际视野、增进国际移动力。此外，在产官学合作下，鼓励并补助教师带领学生参与经济部指定的国际发明展，扩大师生研发量能，提高学生在专业技术研发方面的信心，使其更了解国际发明趋势。连续多年在韩国首尔 SIIF 国际发明展、马来西亚 ITEX 国际发明展、泰国国际发明展、高雄



KIDE 国际发明展，以及台湾创新技术博览会…等会展中缔造佳绩。

## 集团炼结 发挥 1+1→2 加乘效益

近年来，亚东科大在资通讯、健康照护及纺织领域方面，已与亚东医院（医务管理、生医电子）、远传电信（云端照护、远距健康照护）、东联化学（生医材料）、元智大学（生技医药）、远鼎公司（量测服务）及远东新世纪（染整、印花、服饰、织品）、电讯暨智慧运输科技发展基金会…等集团关企建立良好的伙伴关系，并创造加乘的集团综效。

其中，教师与亚东医院各职类人员合作规划产学研研究计画，或共同指导学生进行专题制作，深化资通讯技术和健康照护技术的整合，尤其在 5G 通讯技术的应用上，更是与时俱进，发挥远距医疗、即时医疗监测等领域的潜力。例如，材料织品服装系与亚东医院医疗辅具开发案、机械工程系与亚东医院在医疗辅具医疗材料与复健辅助的合作案、电子系 IC 设计与长照物联网实验室、工商业设计系与亚东医院合作开发便民设计…等，此外，也与远传电信、亚东医院展开跨产业合作，投入 RF（Radio Frequency）基站实地场测、App 开发或绿能科技等，更携手将 5G 智慧诊疗结合 3D 全息投影，完美发挥集团综效。

未来亚东科大将在现有的合作基础上，朝「AI 应用普及化」与「AI 技术广深化」两方面发展。前者是透过亚东科大对现有 AI 技术的使用，结合集团企业发展趋势，与业师合作，拓展科技教育的学习广度，让学生具备符合产业趋势的敏锐观察力、跨领域合作能力，以及解决现有科技发展问题的能力。而后者则以远东科学园区为在地创新生态系，产学研共同针对问题提出解方，协助发展智慧体系，超前部署前瞻科技，如 AI、5G、医疗照护、材料纤维等领域，投入自动化、智慧化及高效化将为未来的重要课题。





## 放对位置 人人都是天才

豫章工商／马玉兰

现代学生必须具备创新意识、创新精神和创新能力，才能因应瞬息万变的社会竞争与生成式AI带来的冲击，而这些「能带著走的创新能力」，绝大部分都需要透过学校教育始能达成。

对于新世代学子来说，传统的教学模式（如：制式的教材、教师单向讲授理论、刻板／僵固的教学情境、无趣的纸笔评量测验…等），已无法引起他们的学习热情，更遑论提升其学习动机，进而涵养出「能带着走的创新能力」。因此，实施「创新教学」实为学校与教师须共同努力的工作，且所有的教学都应以提升学生的创新能力及学习成效为首要目标。

所谓「创新教学」应包括以下几项要件：创造宽松的学习环境、启动学生全部感官、突出「教」与「学」的思路、分层指导、因材施教、激发学习动机，以及提高教师自身素质，如此方能激发学生的学习兴趣、培养其创新思维，使其有能力实践于生活和学习中。

豫章工商的愿景为打造务实致用、灵活机敏、快乐学习之教育环境，鼓励学生永续学习与自我提升，增强其在未来工作场所的创造力和思辨力。就教育现场而言，要培养学生的创新意识，首先必须设置新奇、能引起困惑、充满情趣的教学情境，使学生因「疑」生

趣，用「趣」生奇，进而产生创新动机，启动创新行为。其次，营造民主、和谐的教学氛围，才能让学生敢于解放思想，焕发自尊、自强和自我实现，使创新于无形中绽放。此外，也应重视教学过程中的实践活动，给学生足够的空间，让他们动手操作、动眼观察、动脑思考、动口说理，以激发出创新的知能。最后更要精心设计练习项目，因为「精熟技能」是培养学生创新意识的基本途径。

除了创新意识之外，要全面提高学生在生成式 AI 时代的竞争力，另须发展以下几大面向：

**1、增进人文素养：**AI 虽然可以执行许多重复性任务，但在情感、创意和人际交往方面仍无法取代人类，因此，将文学、艺术和音乐等纳入课程中，让学生体验与欣赏不同文化的表达方式，培养其情感共鸣和审美能力，并改变教学方式，利用「翻转教学」、「分组合作学习」等方式进行教学，不仅可以活化课堂，也使学生的学习更为主动与积极。

**2、强调人际关系和沟通技巧：**教导学生有效的沟通技巧、团队合作和领导能力。

**3、安排校外实习课程：**与业界合作，提供职业导向的技术培训，帮助学生获得职场所需的技能和经验，并与就业市场保持同步。

**4、加强程式语言知能：**学习程式语言、撰写程式是学习人工智能的重要基础，规划相关多元选修课程，让学生有机会学习。

在远东集团大力支持下，豫章工商与远东集团的企业合作，以实务培训的方式，帮助学生发展相关技能。例如：餐饮科学生在台北香格里拉远东饭店 50 楼 Café，学习拟订菜单、服务顾客的概念，以及营运后勤方针…等，且在餐饮现场更能实际感受到餐饮业的快节奏和挑战性，并学会如何应对突发情况、适应高压工作环境，以及课堂学习和实操操作的落差。商管群的学生则到远东百货、远东 SOGO 百货、爱买、City'super 等商场，深入了解百货零售业的运作模式，参与货架陈列安排与客户服务训练，特别是高端市场的消费者行为。刚开始学生面对客户时，普遍缺乏信心，不知如何应对，透过模拟训练和实际工作经验，他们渐渐学会了如何与顾客沟通，进而提供优质服务。

未来豫章工商将更积极深化与集团的合作，拟订就业导向的实习和培训计划、安排专家讲座，并借助亚东科技大学和元智大学的资源共享、学术交流，共同开发能应用于市场的专业课程，建立跨域人才培育制度，增强学生的实作能力、减少学用落差，培养学生成为顶尖的技术人才。



## 集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



### 01 豫章工商欢庆 54 周年校庆

豫章工商 4 月 13 日欢度 54 岁生日，徐旭东董事长亲自出席活动，勉励师生除了具备科学知识及技术外，更须培养「应变」能力，以面对快速变化的世界，会中同时表扬服务满 30 年的资深教师，以及荣获技艺竞赛优胜奖的学生。（豫章工商／杨韵琪）



### 02 远东新世纪携手奥运选手及新锐设计师打造永续时尚

远东新世纪致力开发环保友好的布料，并支持具创新意识与社会责任感的设计师，4 月 26 日携手台湾新锐设计师 SYZGY（高元龙）设计团队，于台北时装周的舞台共同推出一系列引领潮流、蕴含永续概念的服装，搭配奥运射击选手吴佳颖、攀岩选手李虹莹的展示，再次彰显台湾纺织领头羊对永续时尚的承诺。（远东新世纪／侯晴璿）

### 03 元智大学、亚东医院、亚东科大 全力培育护理专才

护理人员是医疗照护体系的基石，元智大学护理学系 4 月 18 日举行揭牌仪式，宣布将引进最新颖的教学模型及仪器设备，提供学生最优质的学习环境。亚东医院也于 5 月 12 日「国际护师节」前夕举办庆祝活动，并继 3 月份与元智大学签订护理公费生培育计画后，再携手亚东科技大学推动护理专业人才培养计画，未来计划每年提供近 70 个奖学金名额，共投入 NTD3,260 万，培育更多护理专才。（编辑室辑）

### 04 亚东医院盛大举办 2024 智慧医材媒合交流会

鉴于智慧医疗与人工智慧应用迅速发展，亚东医院特别携手食药署、财团法人工研院，于 5 月 2 日举办「2024 智慧医材媒合交流会 --AI 赋能共创智慧医院」，邀请来自产业、学术、研究、医疗界代表共襄盛举，交流临床应用的多元思考，激荡出智慧应用的各种可能。（亚东医院／罗坛妤）

## 05 HAPPY GO CRM<sup>+</sup>导入全通路行销平台 SAS CI360

HAPPY GO 与 AI 数据分析大厂 SAS 合作，将其数位化精准行销服务 CRM<sup>+</sup>之行销平台，升级为全通路行销平台 SAS CI360，实现无断点的消费体验，同时连结行销资料，可集中管理客户数据，提供即时、可扩展且灵活的行销整合系统。（鼎鼎联合行销／蔡宛臻）

## 06 远传、东海大学签署合作备忘录 共同推动中台湾产业净零转型

远传电信井琪总经理 4 月 16 日受邀出席东海大学「智慧碳中和园区」开幕仪式，并与张国恩校长签署合作备忘录，双方将深化「智慧校园」和「大数据校园」之合作，加速实现校园数据治理与决策，进一步加速中台湾产业聚落净零永续转型。（远传电信／刘稚玮）



### 公益专区

## 07 0403强震 亚泥与花莲并肩作战 远百、远传、爱买送爱到花莲

4 月 3 日花莲发生芮氏规模 7.2 的大地震，震撼全台，位于震央的亚泥花莲厂、新城山矿场及储运站更是首当其冲，部分设备受损或位移，幸而各据点当下迅速应变，无任何员工受伤，厂区并特别协助接回受困在苏花公路隧道内的游客、改善周边部落的停水困扰；亚泥服务中心同仁亦走访部落家户，关切受灾状况，同时帮忙发放爱心物资，令当地居民感激在心，甚至上网留言致谢。

鉴于震灾造成不少家庭陷入不安，远东百货花莲店 4 月 9 日携手爱买花莲店前进花莲秀林乡，致赠民生必需品及食物共 80 箱，由秀林乡公所运往第一线灾区，助受灾户渡过困境。远传除了第一时间在当地成立「关怀服务站」，也随即启动「送爱到花莲关怀计画」，旗下远传 friDay 购物推出「送爱到花莲」购物专区，不仅全区免运费，商家也免上架费、免成交费，邀请消费者以购买共同力挺花莲在地商家。另针对灾后建筑物被判定为红单的远传大宽频用户，提供 3 个月月租减免；因地震导致行动网路收讯障碍，也依受影响状况减免月租费。不仅如此，远传更与「中华基督教救助协会」合作推出「591919」简码捐款，帮助受灾户灾后重建；而在震灾中受创严重的东华大学，远传除以资通讯核心能力协助校方建立远距上课系统，更提供学生免费申请上网吃到饱专案，让教学不中断。（编辑室辑）



## 08 远东百货、亚东证券、Big City 远东巨城购物中心募集热血 播种希望

鉴于全台缺血严重，亚东证券与板桥大远百发起爱心捐血活动，共募得 72 袋热血；Big City 远东巨城购物中心 4 月 21 日也联手花莲慈济医院骨髓干细胞中心，邀请民众挽袖捐血建立配对资料库，为血液病患寻觅重生的希望。（编辑室辑）

## 09 庆祝母亲节 远东SOGO百货、元智大学感恩养育情

迎接母亲节，远东 SOGO 百货中坜店 4 月 27 日与桃园市警察局中坜分局、民防中队办理「警民爱心捐血活动」，共募集 180 袋热血；另携手元智大学举办「温馨五月情、元智来传情」活动，学生们以劲歌热舞表达对妈妈的感谢，并义卖手工精油皂、原住民饰品，所得全数赠予桃园家扶中心。此外，中坜店志工社的伙伴更特别前往真善美社会福利基金会，参与「拥抱爱·花献幸福」活动，陪伴慈儿完成母亲节手作玫瑰花与包装。（编辑室辑）



## 10 Big City 远东巨城购物中心、远东百货挥洒艺术 创造多彩生活

Big City 远东巨城购物中心致力促进艺术传承，4 月 13 日携手义民高中热音社举办「音termezzo」成果发表，集合 14 校热音社轮番演出；4 月 27 日协办「奥运霹雳舞选手积分赛新竹站」，街舞好手齐聚尬舞，争取前进 2024 巴黎奥运殿堂参加「霹雳舞」竞赛。高雄大远百则于 4 月 27 日携手嘉义市管乐团首办「变身小小音乐家」及「乐来越爱你快闪音乐会」，带领小朋友进入音乐世界，双方更跨界组成一日志工，至南区儿童之家陪伴孩童欢度午后时光，用音符传递温暖。（编辑室辑）

## 11 远银发挥十乐乐益精神 邀卡友一起捐助微型保险

远东商银连续多年捐赠微型保险保费予地方政府，将关怀的触角延伸至弱势民众。为持续放大善的力量，特别结合「远东商银乐家+信用卡」4、5 月份刷卡捐款活动，由远东商银提拨刷卡金额 3%，作为「社团法人云林县社会福利工作人员协会」投保凯基人寿微型保险商品的经费，建立更稳固的经济安全网。（远东商银／朱佳琳）





## 12 远东百货公私协力 推动地方创生与公益

为协助农民拓展销售通路，台中大远百 3 月 30 日携手台南市政府举办「台南 400 甜蜜瓜瓜乐」快闪市集，推广在地农产；新竹大远百则与林业及自然保育署新竹分署举办「一起集点树 公益赠苗」活动，邀请民众凭发票兑换树苗，所得发票全数捐赠爱恒启能中心。无独有偶，远东百货桃园店 3 月 30 日也联合北区国税局桃园分局举办租税宣导活动，共募得 2,513 张爱心发票，4 月 27 日再与台湾自来水公司第二区管理处



办理「节水宣导及推广 e 化帐单」活动，教导民众如何线上查看帐单及缴费，并鼓励申办 e 帐单。

(远东百货／许云茜、叶春意、刘唯钲)

## 13 远东百货身体力行 温暖陪伴

远东百货以行动挺公益，桃园店同仁 3 月 28 日至大园区「一级棒农场」举办「一日农事体验活动」，将亲手采摘的农产品捐予「桃园市社会局守护家庭小卫星单位 -- 财团法人亲子教育协会」，获颁感谢状。台中大远百「让爱远行 花宝公益恋」志工团队 4 月 11 日至财团法人向上社会福利基金会台中市希望家园附属之实习商店，担任一日「培训就业支持员」，协助身心障碍者发展服务能力及自我价值；4 月 27 ~ 28 日更十度携手财团法人惠光导盲犬教育基金会，举办「惠光导盲犬月 -- 开路天使为 EYE 前行」公益活动，协助导盲犬及身障者畅行无碍。

(远东百货店／刘唯钲、许云茜)

## 14 远东SOGO百货响应世界地球日 举办市集、募集二手书传爱

远东 SOGO 百货连续 6 年举办全台最大规模的小农展，来自云林的三小市集 4 月 18 ~ 21 日在远东 SOGO 百货复兴馆登场，邀请消费者选购天然食材，响应世界地球日与 SOGO 永续月。中坜店、高雄店 4 月 20 ~ 21 日也分别举办「世界地球日 绿行动小农市集」、「草地。绿市集」活动，展售优质的农产品与职人手作商品，并贩售多种植栽。新竹店则规划二手书募集活动，将同仁们捐赠的旧书赠予慢飞儿庇护工厂，落实环境保护同时实践爱心；忠孝馆亦联手阳光社会福利基金会举办「二手书籍捐赠」活动，总计募得 1,200 本书籍，全数捐赠基金会，作为烧伤及颜损者生理与心理重建之服务基金。(远东 SOGO 百货／张文玲、林好谦、黄诗雅、王柏勋、林佳欣、李念芸)

## 15 亚东医院联合 U Café 医护应援咖啡车 携手开创爱滋患者无歧视与恐惧的世代

响应国际护师节，亚东医院 5 月 3 日携手台湾爱滋病学会、台湾爱滋病护理学会，参与「U Café 医护应援咖啡车巡回活动」，请医护人员喝咖啡，吸引逾百人共襄盛举，并写下给感染者的鼓励，希望营造对爱滋患者更友善的社会。（亚东医院／罗妘妤）



## 16 元智大学呼吁减塑 响应世界地球日

为响应今年世界地球日主题「多一塑不如少一塑」，元智大学永续发展暨社会责任中心举办「减塑讲座及海废 DIY 体验」活动，增进师生对塑胶污染的认识，并鼓励参与减塑行动。（元智大学／饶浩文）

## 17 远东新世纪观音化纤厂参与净滩活动

远东新世纪观音化纤厂 5 月 5 日至观音海水浴场参与「海有我和您，净力做公益」净滩活动，扎下生态保育的种子，展现公司对 ESG 的重视。（远东新世纪／黄巧宁）

### 绩优荣誉榜

## 18 远东集团《远见 ESG》连续六年获奖数居全台集团之冠

第 20 届《远见 ESG 企业永续奖》颁奖典礼于 5 月 2 日举行，远东集团旗下 4 家关系企业共获 7 奖，获奖数不仅为全台集团之冠，连续六年获奖数更称霸全台集团。其中，远东新世纪、亚洲水泥与远东 SOGO 百货均获得 ESG「综合绩效」和「杰出方案」双奖荣耀，远东新世纪同时缔造本届唯一蝉联双首奖之企业，亚洲水泥亦荣登唯一获奖的水泥公司，而远东 SOGO 百货获奖数量更为百货业第一，展现「百货永续模范生」的实力；此外，Big City 远东巨城购物中心也获得「杰出方案 -- 中小企业」奖。（编辑室辑）

## 19 远东新世纪、远传获 FinanceAsia 3 项大奖

国际知名财经媒体《亚洲金融杂志》（FinanceAsia）近日公布「2024 年亚洲最佳企业」（Asia's Best Managed Companies）评选结果，徐旭东董事长代表远东新世纪获颁台湾年度「最佳 CEO」（Best CEO）金奖的最高荣誉；而远传不仅勇夺「最佳中型企业」（Best Mid Cap Company）银奖殊荣，井琪总经理更荣获「最佳 CEO」（Best CEO）铜奖，双奖均为台湾电信业唯一获奖企业，显示公司治理及永续经营成绩傲视群雄。（远传电信／林孟璇）

## 20 远东新世纪勇夺德国 iF 设计双奖

远东新世纪以 ThermalSyncZoneTech 与 TOPGREEN® Bio3 两件创新产品，自 10,807 件参赛作品中脱颖而出，4 月 30 日荣获全球四大设计奖之一的「德国 iF 设计奖」，为全球唯一以环保机能针织品获奖的供应商。值得一提的是，今年仅 8 件纺织品获此殊荣，占得奖作品 0.07%。（远东新世纪／侯晴璩）



## 21 南昌亚东水泥荣获南昌市 2023 年度「绿色贡献 20 强」荣誉

南昌市制造业高品质发展大会 5 月 8 日公布 2023 年度县区、开发区制造业高品质发展综合贡献奖名单、南昌市制造业突出贡献企业，以及绿色贡献企业名单，南昌亚东水泥利用炼钢之废弃物矿渣研磨成矿渣粉，并将 AI 技术应用于生产、装车…等环节，助力循环经济，荣获「绿色贡献 20 强」荣誉。（南昌亚东水泥／江保兴）

## 22 远东百货、Big City 远东巨城 获 2023 年度捐血单位荣誉

远东集团零售事业长期关注台湾血液库存量，Big City 远东巨城购物中心自 2016 年起，不定期举办捐血活动，至今共募集约 1,050 万 cc 热血，4 月 22 日获台湾血液基金会颁发 2023 年度捐血单位「特殊贡献奖」、「捐血绩优团体奖」；新竹大远百亦多次携手新竹捐血中心发起捐血行动，2023 年共募得 1,470 万 c.c. 热血，获台湾血液基金会颁发感谢状。（编辑室辑）



## 23 元智学生允文允武 夺4冠

元智大学参加 2024 年「台湾大专院校运动会」，勇夺网球一般组男单金牌、柔道一般女生组第 4 级金牌，以及击剑个人组金牌等三项冠军；同时，资工系同学组成的「查某团仔」队也在 2024「GiCS 第四届女婕思」大放异彩，以作品「FaceLook」辨识合成图像技术，荣获「创意发想赛大专校院组 -- 资讯科系组」第一名。（元智大学／饶浩文）

## 24 远银十乐元宇宙吸睛 获《财资》最佳数位行销

远东商银为台湾首家提供元宇宙体验的银行，数位转型新思维深受肯定，获国际知名财经媒体《财资》（The Asset）杂志颁发 2024 年度「数位金融奖」（Digital Awards）之「最佳数位行销奖」（Best Digital Marketing Project）殊荣。（远东商银／朱佳琳）



## 25 远传连续十年荣登公司治理评鉴前5% 再摘施耐德永续发展影响力奖

台湾证券交易所公布第十届公司治理评鉴结果，远传连续十年荣登上市公司组评鉴前5%企业，目前仅8家上市企业连续十年蝉联此殊荣。由于在营运中降低能耗的成果显著，远传5月份再获法商施耐德电机（Schneider Electric）颁发2023年「永续性对企业自身的影响（Sustainability Impact to my Enterprise）」，是唯一获此奖项的台湾企业。（远传电信／朱正庭、刘稚玮）

### 好康报报

## 26 3G网路即将关闭 远传VoLTE手机续约NTD0起

远传6月30日前将全数关闭低用量及有重复涵盖的3G基地台，并将以4G语音（VoLTE）替代语音通话。即日起，目前仍使用3G手机或不支援VoLTE语音的4G手机，且符合特定资格的用户，至门市免费接受4G语音手机检测，即送「全联礼券NTD200」来店礼，还可选择多元的换机优惠，续约指定专案只需月付NTD149起。（远传电信／刘稚玮）

## 27 台南远东香格里拉粽礼袋上市 预购享85折、大宗订购另有优惠

台南远东香格里拉粽子预购正式开卖，集结沪式及台式风味，更延揽姊妹饭店台北远东香格里拉饭店历年热卖款，共推出7款粽子，单颗价格NTD188～328；另有3款送礼自用相宜的礼袋，价格NTD1,188～1,688。商品订购至6月7日，订购专线：（06）702-8856，单颗粽子或礼袋皆适用香格里拉会员点数兑换。（台南远东香格里拉饭店／卜怡筠）



## 28 Bankee推出「先讲利」外币定存 提前解约不打折

远东商银 Bankee 社群银行推出全台首创的「先讲利」外币定期存款专案，单笔定存金额最低仅需等值USD100，并可选择每月领息或到期一次领息，如需解约，提前15天于Bankee App预约（限解约当日已存满一个月之外币定期存款），仍享有存入当日Bankee外币「定期存款」利率计息，利息不打折。（远东商银／朱佳琳）

## 29 新北最高「50楼Cafe自助餐厅」韩食餐桌登场

「50楼Cafe自助餐厅」即日起至6月30日推出全新主题「韩食餐桌」，集结必吃的韩式炸鸡、明洞猪五花、辣炒年糕等，更有以顶级食材入菜的松叶蟹大酱汤、韩式烤和牛，让您在台湾就能大啖道地韩味，使用远东商银信用卡还可享82折优惠。订位请洽：（02）7705-9723。（Mega50餐饮及宴会／刘欣欣）

## 人事异动

## 30 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：黄全亿  
 原任：化纤总部纤维部  
 长纤群贸易部协理  
 新任：化纤总部纤维部  
 长纤群贸易部  
 权任副总经理  
 学历：台湾科技大学化学  
 工程博士毕



姓名：黄祥益  
 原任：化纤总部协理，专职远东  
 纺纤（越南）副总经理  
 新任：化纤总部权任副总经理，  
 专职远东纺纤（越南）  
 副总经理  
 学历：英国罗浮堡大学营建企划  
 管理硕士毕



姓名：郑学博  
 原任：织染事业群  
 资深经理  
 新任：织染事业群  
 权任协理  
 学历：逢甲大学纺织工程  
 硕士毕



姓名：陈耶多  
 原任：工业纤维群业务部工业丝  
 业务处副经理  
 新任：工业纤维群业务部工业丝  
 业务处权任经理  
 学历：政治大学社会学系学士毕

## 31 裕民航运高阶主管人事异动



姓名：钟杰州  
 原任：企划处专案经理  
 新任：企划处经理  
 学历：逢甲大学中国文学  
 系学士



姓名：林信彰  
 原任：业务一处资深副理  
 新任：业务一处经理  
 学历：台湾海洋大学航运管理所  
 硕士

# 职场新利器 -- AI 绘图魔法

集团综效暨零售规划总部／数位行销暨公关组

2022 年由 AI 人工智慧图像生成器完成的作品「太空歌剧院」，打败真人夺得美国艺术博览会冠军，引起全球哗然，AI 自动生成图像自此受到高度关注，也证明了未来的世界是留给懂得如何使用 AI 的人，因此集团综效暨零售规划总部举办「AI 绘图魔法师养成班」，邀请 2023 街头 VS AI Midjourney 生图比赛冠军 -- 邱维添先生为讲师，提升集团同仁运用 AI 之技巧。

## AI 让设计小白也能轻松上手

2023 年 2 月，台湾知名作家误将「AI 绘图」说成「电脑绘图」而遭到炎上，也意外为 AI 绘图平台打开大众市场的大门。不论网红、电视名嘴、电绘专家都口沫横飞地阐述两者之间的差异，民众也因好奇而开始尝试 AI 绘图，生成出许多牙齿排列过密、手指变形、头发悬空生长的超自然图片。

然而，不到一年的时间，专门讨论、研究 AI 绘图的粉专或论坛已许久未见这些超自然的图像产物，取而代之的是以假乱真的专业图片。日前复兴商工师生美展中，「数位绘图组」冠军更被踢爆使用 AI 绘图，由于不符合比赛规则而遭取消得奖，也不禁让人惊讶 AI 绘图发展的速度！

对于许多非设计本科的人而言，使用电脑软体绘图的门槛相当高，不过现在透过 AI 就能轻松解决，使用者只需提供有关图片需求的特定关键字，AI 就能自动运算出符合关键字的图片，而且输入的字词愈详细，AI 愈能产生精美的作品。如果对于结果不满意，也可以再给 AI 更多字词以延伸变化，还可任意调整大小或





是更换各种风格。换言之，只要掌握与 AI 沟通的技巧，即能快速产出所需图像。

### AI 绘图之四种咒语产生法

市面上 AI 绘图平台已百花齐放，各有不同强项，例如：Dall-E 3 具有最佳的中文理解能力，且于 Bing 中可免费使用；Midjourney 论艺术性稳居第一，但使用者必须付费；Stable Diffusion 为开放资源的平台，技术门槛较高，可控性也最高，扩充及功能性十分多元；Adobe Firefly 使用自家 Adobe Stock 做训练，故无版权争议，修图或扩图能力非常强大，但无中生有的能力比较弱。大家不妨针对自身需求与目的，选择适合之平台。



不过，不论使用哪个平台，操作的第一步都是需要一段咒语，开启跟 AI 的对话。讲师建议将自己当成客户、AI 是外包的设计师，图片需求就是咒语，用自然的语言说出即可。为了让 AI 的画面更趋近于脑中的想像，讲师将咒语归纳为四大类，方便学员们有所依循。

**1. 关键字叙述法：**只提供关键字，剩下的交由 AI 自由发挥。例如：「猫，睡觉，红色沙发」，适合对于氛围、构图没有要求，不确定自己想要什么，或是想看看 AI 会有什么创意的时候。

**2. 平铺直叙法：**运用简单的句子，将想要的画面勾勒出来。例如：「一只橘色的猫睡在红色沙发上」。适合简单的主题、构图，且不设定任何风格，可快速验证 AI 是否能实践自己的想法。

**3. 完整叙述法：**完整并仔细描述场景、人物细节、环境、风格。例如：「安静的房间，一只橘色的小猫睡在红色的沙发上，猫在左边，右边有许多抱枕，梵谷的油画风格」。适合脑海中有明确的构图与风格，可精准控制物品或环境。

**4. AI 机器人 Prompt (咏唱) 法：**与 ChatGPT/Copilot 讨论想要生成的构图，让它产出适当的咒语。尤其当 AI 绘图平台对于繁体中文理解能力尚不成熟，而自己的英文表达又

有困难时，此法可快速解决问题。

除此之外，讲师在课程中也特别提醒，AI 绘图的最大弱点是，当叙述越长，被忽略的元素就越多，特别是对于「风格」的描述，可能会因为「场景」及「人物」的叙述过多，反而容易被忽略掉，因此，如何取得「平衡」是创作者必须面对的难题。建议新手的咒语先从简短的句子（不超过 30 字）开始，AI 完全吸收指示的机率会高一些。

若尚无想法或需要撷取更多灵感时，也可以到 AI 绘图平台上，参考其他人的咒语及其产生的图像。讲师同时提醒，目前部份平台的付费版本产出的图片可用于商业用途，但运用前仍应先了解各平台的法律条款。

本次「AI 绘图魔法师养成班」的上课学员包括零售以及集团其他关企的美术设计、营销人、电商经营同仁等，课程中安排以零售促销档期（如周年庆、中元节）的宣传主视觉进行实际操作。过程中欢笑与讨论声此起彼落，短短 15 分钟内，学员已完成初步作品，大家对于首次尝试的成果皆感到满意，也认知并期待 AI 能成为职场上的好帮手。



## AI 赋能让竞争力大跃进

AI 将取代还是辅佐人类的工作，迄今仍受到高度讨论，美国史丹佛大学 AI 研究中心李飞飞主任曾指出，AI 技术是基础，可「增强」人类，而非取代人类。生成式 AI 技术强项是协助创意、构思和简化琐碎任务，在现有工作省下大量时间后，更应强化自身价值。整体而言，科技仍是以人为本，创新仍需回归人性，洞察消费者的需求、痛点，培养解决问题的能力，未来能打败人类的不是 AI，而是善用 AI 的人！

普华永道（PwC）研究报告指出，2030 年全球 GDP 可能因 AI 增加 14%，约 USD 15.7 兆，其中，零售、金融服务、健康照护预估将是最主要的受惠产业，可结合人工智慧提高生产力、产品品质及消费金额。鉴于科技飞速发展，数位应用日新月异，集团综效暨零售规划总部将持续协助零售关企随时关注趋势，善用科技与人工智慧协同合作，以发挥核心优势，掌握未来职场、企业之关键竞争力。

# 海外消费刷对卡 乐遊礼遇享优惠

远东商银／林莹莹

2023年全球慢慢从疫情中复苏，旅游业渐渐重现往日荣景，2024年更是许多人冲旅游的一年。不过，受到机票、巴士涨价等因素影响，今年不仅日本团费涨幅近10%，东南亚线的团费也上涨5%以上，欧美线的涨幅更接近20%。虽然旅费节节上升，但只要刷对信用卡，就获得银行业者提供的刷卡金回馈。本期「财经网」分享海外旅游刷卡优惠，让您的每笔消费都能赚到更高的刷卡金，为下一趟行程做好准备。

## 购票享分期优惠

2024 年海外旅遊需求持续延烧，加上高通膨、高物价导致旅遊价格攀升，团体旅遊的价格也因应市场变化而滚动式调整。若愁旅费不够，不妨利用定存每月零存整付，一年即有机会存到所需经费；或是善用手上的信用卡分期，享刷卡金回馈优惠。

许多信用卡业者与雄狮、可乐、东南、五福…等知名旅行社合作，刷卡买机票、团体行程、票券或订房…等，累积分期满额皆可享 2～3% 刷卡金回馈。暑假全家赴海外遊玩，集中火力刷同一张信用卡，除了可享刷卡金回馈，还能累积红利点数或航空哩程。此外，旅行社业者也与信用卡业者共同推出优惠方案，例如：海岛度假行程、欧亚古迹之旅、特定航空机票…等，使用指定信用卡消费，立即享有 NTD1,000～2,000 的现金折扣。

## 订房享专属折扣

找到价格优惠又舒适的饭店是出遊的重要环节，许多消费者习惯使用订房网站比价，且各家网站皆有不同的特色与优势，其中，Agoda、Expedia、Hotels.com、Booking.com 等知名的订房网站会不定期推出优惠，想省钱的消费者可比较各家信用卡的刷卡优惠，例如：有些银行业者祭出刷卡享 6～10% 折扣，有些银行业者则携手订房网推出专属的优惠订房网页，透过信用卡与专属折扣码还能获得额外的价格优惠。

需要注意的是，部分订房网显示的价格为未税及未含其他费用，或因跨境交易须支付



海外交易服务费等情事，下订前务必先确认明细，并善用点数回馈机制、会员资格、信用卡等优惠，以节省住宿费。此外，选用外币刷卡结帐还有机会获得高额刷卡金回馈（例如「远东乐家+卡」可享海外消费 2.5% 回馈无上限优惠）。

## 海外消费赚刷卡金

2024 年多家信用卡业者因成本考量而调整用卡权益，消费者如何刷卡才能享有最多优惠？首先，部份信用卡业者祭出「海外实体商店」消费累积满额享 2～3% 刷卡金回馈，且在日本、韩国、新加坡、泰国、美国等热门旅游国家，指定再加码 1% 刷卡金回馈。其次，国际发卡组织也会提供额外的刷卡回馈，例如：在日本电器指定门市刷 VISA 信用卡满额，享免税 10%+ 折扣 5% 优惠，再加上信用卡业者的海外消费回馈，回馈率最多可达 18%，建议购物前先上网查询相关资讯。

不仅如此，海外旅游时，可携带 2～3 张信用卡交替使用，吃饭、买纪念品等小额消费以现金支付，而饭店住宿、购物血拼、交通与乐园票券等大笔花费，则使用信用卡支付，不仅能降低现金失窃的风险，还可获得许多银行回馈的好康。最后，若店员询问付款币值，建议使用当地货币刷卡结算，有机会减少额外手续费及汇差的影响。

## 机场停车、接机免烦恼

赴海外旅游时，您通常选择何种方式前往机场呢？若是自行开车，机场周围的停车场往往一天要价逾 NTD300，妥善运用信用卡附带的机场停车优惠，即可省下一笔开销。但因人力成本提高，今年各家银行业者提供的机场外围免费停车优惠有限制卡别，且必须达到消费门槛方可享有机场免费停车。部分银行提供机票全额或 80% 以上团费刷无限卡／世界卡，享桃园国际机场及高雄国际机场外围停车场 20～30 天免费停车；若使用其它卡别，则需在当月及前 2～6 个月内刷机票全额、80% 团费或新增签帐达 NTD2 万，方能享有机场免费停





车服务。

除了自行开车前往机场，很多消费者选择免费机接服务，如使用银行指定卡别刷全额机票或 80% 以上团费，且达 NTD2 万以上，即享指定区域高级车免费机场接送。另可至国际发卡组织指定的网站预约接机，依卡别享单趟 NTD380 之优惠价。不过，暑假出国旺季将至，建议提早预约以免向隅。

值得一提的是，部分银行特别规划「台湾交通好行」优惠，开拓在地旅游商机，例如：「远东乐行卡」提供一般消费满额最高 1.2% 回馈且现金回馈无上限，当期帐单一般消费刷满额且登录，可享搭乘高铁／台铁、加油、悠游卡储值、计程车（台湾大车队、yoxi、Uber）、汽修百货…等指定交通类别最高 3% 现金回馈。

另外，出游前别忘记旅游保险，只要使用指定信用卡支付 80% 以上的旅行社团费或全额机票费用，卡友、卡友之配偶、父母及受其扶养且未满 25 足岁之未婚子女，依卡别权益享有公共运输旅行平安险 NTD750 ~ 5,000 万之保障。欢迎至远银官网查询旅平险相关说明及限制，或是自费选购海外全程旅平险，让涵盖范围更齐全，保障更完备。

总之，旅游前尽可能收集各方资讯，选择有回馈刷卡金或海外消费加码活动的信用卡；刷卡前，留意每张信用卡的权益、特色、使用限制，以及回馈门槛上限，并预先换算最高刷卡金回馈额度，集中火力使用同一张卡，达消费回馈门槛时，再换另一张卡，就能快乐出游、聪明消费，赚取更多回馈！



远银官网

\* 谨慎理财，信用无价

※ 远银信用卡循环利率 6.74 ~ 14.99% (基准日 2024 / 06 / 01)；预借现金手续费 = 预借现金金额 x 3% + NTD150。其他费用请至信用卡费用／利率一览表查询。远银信用卡活动期间及限制等，请至远银官网查询。

# 劳保年金给付调涨！增幅最高7.59%

远东新世纪／颜文亭

劳保年金给付将于今年调升，以抵御通货膨胀带给民众的生活压力。依《劳保条例》规定，当消费者物价指数（CPI）累计成长率达法定调整标准5%，劳保局将依法调高年金给付金额，目前正在领取劳保年金给付（含老年年金、失能年金及遗属年金）者都将受惠，估计超过85万人，且调幅最高上看7.59%。如何计算调高额度？何时能领到给付金额？跟著本期「法律网」一起看懂门道。

**劳**动部公布今年调整 2009、2010、2013、2014、2015、2019、2020 及 2021 共 8 个年度的劳工保险年金，各年度依规定请领年金给付且至今仍领取者，依法自 2024 年 5 月起调高给付金额，并于 2024 年 6 月 27 日入帐。

## Q1：如何计算调整金额？

A1：劳保年金增加金额为每月领取金额 x 该年度之 CPI 累计成长率。例如：A 君自 2021 年 7 月请领老年年金，每个月领 NTD20,000，2014 年 5 月份的年金给付金额会调高 NTD1,102（计算公式：NTD20,000 x 5.51%=NTD1,102）。

请领年度	CPI 累计成长率
2009	5.51%
2010	
2013	
2014	
2015	
2019	7.33%
2020	7.59%
2021	5.51%

## Q2：如何得知年金给付金额有无调整及调整多少？何时可领到？

A2：民众于 2024 年 6 月 27 日年金入帐后刷存折，即可得知相关调整讯息。以上题 A 君为例，为方便辨识，2024 年 5 月份的年金款项在 6 月底核发时，会分列为 2 笔，其中 1 笔为原领取金额 NTD20,000，另 1 笔则为依 CPI 累计成长率 5.51% 调整之增加金



额 NTD1,102（帐户存折摘要显示为「物价调整」），但自 7 月起，入帐金额即恢复为 1 笔加总后之金额（NTD20,000 + NTD1,102 = NTD21,102）。



**Q3：为什么年金给付金额从 2024 年 5 月开始调整，而不是 2024 年 1 月？**

A3：依「劳工保险条例施行细则」第 96 条第 2 项规定，当 CPI 累计成长率达 5% 时，劳保局应于当年 5 月底前，报请劳动部核定公告，并自当年 5 月开始调整年金给付金额，因此，今年年金给付金额是从 2024 年 5 月起调整，于次月（2024 年 6 月）底前发给。

**Q4：若是 2022 年开始请领老年年金，年金给付金额在 2024 年 5 月也会一起调高吗？**

A4：不会。本次除 2009、2010、2013、2014、2015、2019、2020 及 2021 年 8 个年度请领劳保年金者可以调整外，其他年度的 CPI 累计成长率均未达法定调整标准 5%，故不在此次调整范围内。

（资料来源：劳动部、我的 E 政府、劳工局劳工保险局）



# 「静脉雷射」可治疗哪些疾病？

亚东医院健康管理中心／李爱先

最近媒体经常报导运动员使用「静脉雷射」增加活力，以提升运动表现，究竟「静脉雷射」是什么？属于治疗或保养呢？一般人能否使用？本期「保健网」为您一一解答。



**早**在 80、90 年代，前苏联及俄罗斯已将「静脉雷射」（Intravenous Laser Irradiation of Blood, ILIB）广泛应用于各种缺血性的心脏及脑血管疾病、慢性发炎、神经疾病，以及各种精神官能症等领域。

## 什么是静脉雷射？

静脉雷射是将低能量氦氖雷射通过静脉导入人体血管，一方面刺激红血球，提高其变形能力及吸氧率，另方面亦刺激白血球，调节免疫及抗病菌能力，同时刺激血小板，降低凝集。

## 静脉雷射治疗

台湾引入静脉雷射至今，已累积数万人次使用，尤其应用在缺血性脑中风与各种神经损害方面的效果较佳。目前临床上采用氦氖雷射 632nm，每个疗程约 10 针，可根据需求增加剂量，通常经过 3 个疗程后，病人会感受到症状改善。

## 治疗的成效

亚东医院的医疗人员执行过近千例静脉雷射治疗，对于各种神经损害、心脏已知的缺血性病变等疾病，均有不同程度的疗效；同时，对于改善慢性疼痛、各种官能症与睡眠障碍也多有助益。整体而言，大致可分为以下三大类：

- **改善血液循环**：压力大、睡不好、中风后的复健等。
- **调节免疫系统**：过敏、免疫力差、疼痛舒缓、预防医学等。
- **促进新陈代谢**：三高患者、促进伤口愈合、抗老化。

此外，台北荣总医院庄天佑教授的研究结果也显示，人体经过适当的剂量照射过后，各种血球细胞的存活率与能量皆会大幅提升。

### 谁适合静脉雷射？

虽然氦氖雷射治疗大致温和安全，且适用族群广泛，鲜少有副作用，但仍有少数个案不适合施作，例如：光过敏、装有心脏节律器、凝血功能不佳、具出血体质…等患者，需事先请医师进行评估。



### 静脉雷射会痛吗？

患者在静脉雷射治疗的过程几乎无感觉，但有一部分对痛觉敏感的人可能会感到轻微的刺痛。

### 静脉雷射要做多久？

静脉雷射治疗的每个疗程共 10 次，每次 60 分钟，疗程之间需休息 7～14 天，每次施打时间约 1 小时。因每个人的身体状况不同，需由医师评估与规划整体疗程。

### 结论

坊间的静脉雷射治疗仪器种类五花八门，治疗效果可能不尽相同。若民众有接受静脉雷射治疗的需求，建议洽询专科医师进行全面性评估，才能真正帮助病人有效启动细胞内粒线体的活动，清除过多自由基及过氧化物，适度调整发炎反应，并增加粒线体 DNA 的数量，减少肌肉的疲劳，达到最佳的治疗品质及成效。



特约门诊VIP  
LINE@ QR Code

※ 李爱先医师的专长包括：一般内科及心脏血管相关疾病、各种心血管介入治疗、心搏过缓的节律器置放、各种周边血管疾病的药物及介入治疗、缺血性脑血管疾病的介入治疗。

※ 如有任何问题，欢迎咨询亚东医院特约门诊、扫描LINE@ QR Code，或致电：(02) 7738-5577。



---

# 珍惜数位身份 守护个人隐私

远东新世纪／陈芳瑜

在高度数位化时代，从网路购物到社交媒体，从银行业务到医疗纪录，个人的隐私仿佛随时都受到无形的窥视。一组看似平凡的数据，却可能成为剥夺个人隐私权与财产安全的致命利器。近期一起新型的网路钓鱼案件，再次敲响了警钟。

---

## 苹果用户面临危机

资安团队「KrebsonSecurity」近期发现一种新的诈骗手法，骇客利用 Apple ID 设定的漏洞，透过「重置密码」功能向使用者的 iPhone 或 Apple Watch 发送大量系统通知，并假冒官方客服窃取帐号。由于通知讯息貌似来自苹果，不少人误以为需要采取行动以保护帐户，正如同许多诈骗手法，被害人一旦将一次性的 Apple ID「简讯验证码」提供给骇客，对方不仅能趁机重设其帐号密码、锁定被害人名下所有的苹果装置，甚至能远端清除 iPhone、iPad、Mac 里的所有资料。苹果官方表示，除非顾客联系客服并要求回应，否则官方客服绝不会主动拨打电话，同时也提醒用户「勿将验证码分享给任何人」。

## 隐私也是无形资产

在现实生活中，民众会谨慎保管身份证、信用卡等重要证件，但在数位世界里，骇客攻击、身份盗窃、网路钓鱼、数据外泄…等风险无所不在，个人资料随时受到威胁，许多人的数位身份已经成为不法分子获利的工具。个人敏感信息只要遭到盗窃，金融诈骗、社交工程攻击也将随之而来。为何个人资料如此宝贵？因为它们是企业精准营销的关键。大型企业与广告商利用个人资料设计广告与商品，企图影响消费者的决策。一组看似平凡的数字，可成为分析客户喜好和预测消费行为的重要线索，部分公司甚至未经用户允许，便将其数据外包出售，谋取暴利。

个人资料代表使用者在数位世界的身份，是需要妥善保护的无形资产，除了关乎隐私权与个人自由，也会影响财产安全。一旦资料被盗用，可能导致财务损失或法律纠纷。因此，

每个人都有责任积极保护自己的个人资料，才能享有隐私与安全。

## 实用技巧助力防护

下列六种方法将有助于保护您的个人资料与数位身份：

- 1. 加强密码安全：**线上帐户设定长度足够且复杂的密码，并定期更改，或启用双重认证等额外的安全措施。
- 2. 提高防范意识：**识别并远离各种形式的网路钓鱼、诈骗资讯与恶意软体，不轻易点击可疑的连结。
- 3. 谨慎社交分享：**管控个人在社交媒体上分享的资讯，避免过度曝光可能被人利用的细节。
- 4. 定期检视帐户：**密切关注银行、电子邮件等线上帐户的活动纪录，若发现异常，立即采取行动。
- 5. 加密保护数据：**针对重要的个人文件和数据进行加密，并定期备份，以防止遭到窃取或丢失。
- 6. 支持隐私权法规：**支持有利于保护个人隐私的法规政策，督促企业善尽保护用户数据的责任。

## 共筑数位防火墙

资安威胁无孔不入，保护个资绝非一蹴可及，有赖各界通力合作。2023 年 12 月立法院三读通过修改《个人资料保护法》，加重企业个资外泄的罚责，以强化企业保护个资的责任；政府并成立「个人资料保护委员会」，为全民的隐私权保驾护航。对企业而言，应倾力提升系统和网路的安全性，持续监控并修补各类漏洞，同时加强员工的个资保护意识。App 业者代表 Whoscall 亦于 2024 年 4 月 8 日宣布推出新功能「个资外泄侦测」，提供全球用户免费查询个人资料外泄风险。

面对新型态的诈骗手法，各界必须借助科技工具避免个资外泄。随着政府逐步建立新的个资保护规范，未来民众将更有权要求企业删除个人资料与纪录，降低隐私外泄的风险，让我们携手在网路世界筑起一道牢不可破的防火墙，守护好每个人的数位身份与个人隐私，过得安全有保障。

# 与阳光有约 夏季运动这样穿

远东百货／郑嘉蕙

挥别湿漉漉的梅两季节，6月正是重拾运动的好时机，许多人把握这段时间积极健身，期望盛夏来临时能秀出好身材，而一件机能良好又有型的服饰，就是最得力的好帮手。本期「流行网」与您分享夏季运动服饰的挑选秘诀！

**夏**季户外运动服饰首重「防晒」与「排汗」的机能，可减少人体在运动过程中受伤或不适的风险，如果能掌握以下穿搭心法，还能让外型更加分。

■**吸湿排汗单品必备**：夏天活动易出汗，能快速吸湿排汗的服饰，不易沾黏皮肤引起汗臭，部份机能款甚至可提供凉感、冰感的效果。不过需留意的是，从户外进入室内时，宜加上罩衫，避免衣服转干而使体感过凉。

■**紧身服饰场外不宜**：紧身运动服饰有稳定肌肉、灵活伸展的效果，可展现个人的力与美，是各种运动场域的时尚宠儿，但在其他场合建议换装或添件罩衫，尤其在公共空间或办公室穿着太凸显曲线的服饰，可能引起负面观感。

■**运动后马上更换内衣**：女性运动时，须着运动型内衣以保护肌肤、减少震动带来的伤害，不过运动完务必立即换装，以防长时间穿着吸汗的内衣，滞汗加上磨擦导致破皮，甚至发炎红肿。

准备好动动筋骨了吗？远东百货各分店已为您挑选多款优质的单品，快换上最新的吸湿排汗服装，在艳阳下挥洒汗水，展现活力与自信！



④「蚊疯不动防蚊系列」可以抵挡UV50+ 超强紫外线 还有防蚊效果，最适合夏季户外活动／远百板桥中山ATUNAS欧都纳提供



④炎夏外出，不厚重黏腻的高效防晒不可少／高雄大远百资生堂东京柜提供



## 推荐上衣



### ➡ UNDER ARMOUR Playoff 3.0 印花短袖 Polo 衫

使用吸汗快干布料搭配欧美版型设计，透气轻便，柔软抗皱、防起球，即使在潮湿闷热的环境中运动，依然能感到舒适自在；弹性伸缩材质让延展性更佳，结合防异味技术与UPF40+，可减少汗臭与辐射线伤害。建议售价 NTD2,680。洽询专线：远东百货桃园店 8 楼，(03) 263-1626。



### ➡ Hilltop 山顶鸟超泼水抗 UV 弹性 Polo 衫

立领半开襟拉链设计，加上超泼水、抗 UV、轻量三大特性，是夏季出行的最佳选择。提供男女款选项，建议售价 NTD2,480，**远东人独家优惠 85 折**。洽询专线：远东百货板桥中山店 7 楼，(02) 8952-3407。

### ➡ Hilltop 山顶鸟 ZISOFIT 石墨烯抗菌抗 UV 凉感印花弹性 T 恤

布料内侧经石墨烯印花加工，可吸收体内的汗气，使皮肤产生凉感，面料采用瑞典的抗菌专利技术，能抑制异味，保持身体清新。建议售价 NTD1,480。洽询专线：远东百货花莲店 3 楼，(03) 833-6549。



### ➡ FILA 女抗 UV 吸湿排汗 Polo 衫

机能性吸湿排汗科技，能阻隔热空气，打造舒适凉爽的穿著感受；抗 UV 系列服饰可阻隔紫外线、降低热传导，避免晒黑或晒伤。建议售价 NTD1,980，**远东人独家优惠价 NTD1,584**。洽询专线：台南大远百 5 楼，(06) 275-6620。

## 双足良伴

### ➡ MERRELL AGILITY PEAK 5 男女款轻量户外越野运动鞋

采用透气机能网布与 TPU 鞋面，具低吸水性、增强的弹性等特点，可提高贴合度。耐磨的鞋头能完整保护双足，且鞋带、织带、透气网布内里、网布鞋垫表面、EVA 鞋垫，均采 100% 环境友善原料，加上 CLEANSPOORT NXT™ 生物抑菌技术，可抑制异味产生。建议售价 NTD4,580，**远东人独家优惠价 NTD4,122**。洽询专线：台中大远百 7 楼北栋，(04) 3703-1855。



### ➡ Como Store Newport 护趾凉鞋

全球首创护趾凉鞋，采用可水洗的织带以及弹性鞋带，让穿脱更方便，搭配绝佳的高密度 EVA 中底，穿起来安全舒适、具支撑力，内衬则强调快干透气，是水陆两用的好帮手。建议售价 NTD3,800。洽询专线：新竹大远百 7 楼，(03) 523-7686。

## 内衣首选

### ➔ Ladies 蕾黛丝美背无钢圈运动内衣

两件式层次设计，提供高度包覆性，并搭配背扣以利快速穿脱。内层网纱结合空气对流小孔，十分快干、透气，让女性动静皆有型。建议售价 NTD2,080。洽询专线：远东百货嘉义店 4 楼，(05) 235-5494。



## 机能外套

### ➔ Calvin Klein Sport 轻量运动外套

采用透气轻质面料，让运动时更舒适干爽，加上背部的透视设计搭配品牌 Logo，打造时髦的风格。建议售价 NTD4,780。洽询专线：远百信义 A13 3 楼，(02) 2723-3068



### ➔ The North Face 北面女款米白拼接透气凉感防晒连帽外套

CoolTouch 触肤凉感科技衣料，能在接触皮肤时，快速带走表面热量，使温度瞬间下降，产生凉爽触感。此款外套下摆可自由调节，加强防风效果并阻挡冷风入侵，并具 UPF50+ 防晒功能，全面阻挡紫外线。建议售价 NTD4,380，**远东人独家优惠价 NTD3,490**。洽询专线：远东百货桃园店 7 楼，0909-199-179、远东百货竹北店 4 楼，(03) 610-6712。



### ➔ FILA KIDS 抗 UV 渐层风衣外套

融合机能性面料、反光素材、渐变色彩，以及印花设计，可降低热传导兼具吸湿排汗功能，并以抗 UV 效能阻隔紫外线。建议售价 NTD3,680。洽询专线：远东百货竹北 3 楼，(03) 659-1038。



### ➔ Timberland 抗紫外线外套

提供舒适、耐穿、耐用与防水等绝佳机能，可适应漫步郊野、赏花游玩等各种环境挑战，让您尽情享受户外时光。建议售价 NTD3,600。洽询专线：高雄大远百 7 楼，(07) 338-5935。



### ➔ TRAVELER 旅行者凉感抗 UV 弹性女款外套

布料舒适柔软，具防泼水、抗 UV 及凉感特性，经公证单位测试 Q-MAX 值达 0.14 以上，腋下更特别以雷射透气孔洞增加透气效果。建议售价 NTD4,380，**远东人独家优惠价 NTD3,504**。洽询专线：新竹大远百 7 楼，(03) 525-7839、远东百货花莲店 3 楼，(03) 831-5220。



## 换装选它

### ➔ Samansa Mos2 垂坠长裙

蓬松喇叭造型的休闲垂坠长裙，有绿、蓝两种选择，柔软的棉质材料充满夏季休闲感，是日本品牌独有的舒适感受，特别推荐作为运动完换装选择。建议售价 NTD2,730，**远东人独家优惠价 NTD2,100**。洽询专线：板桥大远百 4 楼，(02) 2958-1609。



备注：远东人独家优惠价需出示集团员工识别证，期限至 6 月 30 日。



# 夏日派对料理

豫章工商／庄宜君

暖暖的夏日阳光，捎来了热情奔放的浪漫气息，您有多久不曾和家人、好朋友相聚分享彼此的生活和心情？这回想来个野餐？露营？还是开场居家派对？本期「美食网」为您示范两道简易又美味的轻食，快来享受动手做料理的乐趣吧！

## 一、墨西哥卷饼

墨西哥卷饼源自西班牙语 Burrito，为墨西哥传统料理，主要是将碎肉、豆泥、碎奶酪等食品搭配各种风味酱料（如莎莎酱、酪梨酱、酸奶油等），放置于薄饼上，再将饼皮卷起包紧，在墨西哥和美洲地区相当受欢迎，并依各地风俗改良成各种不同样式。在美国，卷饼内通常含米饭、洋葱、生菜、碎奶酪、豆或豆泥、玉米粒等，馅料千变万化，可随个人喜好放入任何食材。

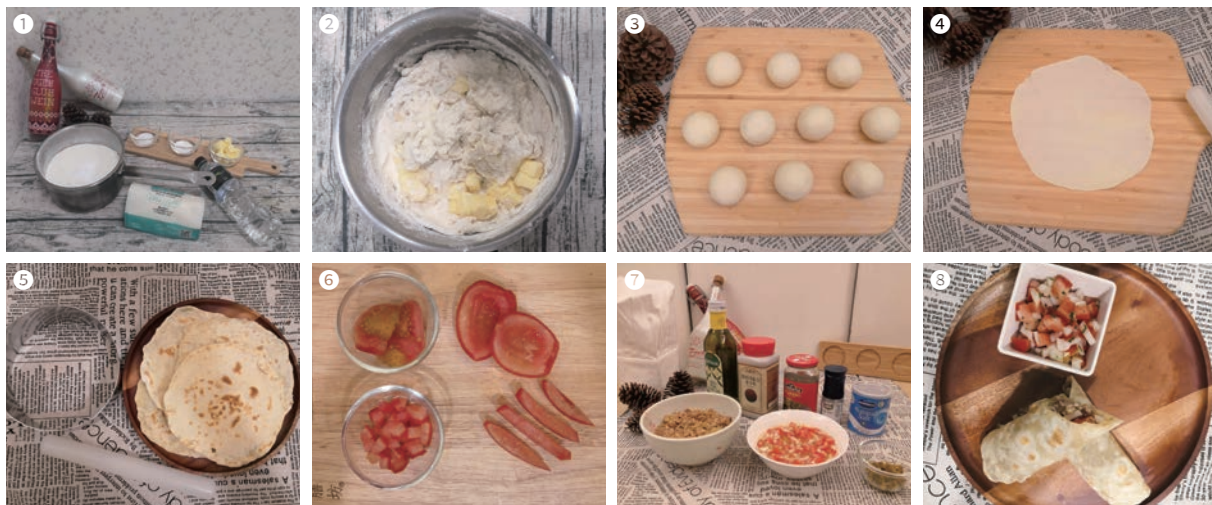
### 材 料

1. 手制薄饼（10张）：中筋面粉 300g、泡打粉 1/2 小匙、盐 1 小匙、温水 160g、奶油丁 60g。
2. 番茄莎莎酱：洋葱 1 小颗 150g、红番茄 2 颗 300g、香菜 2 小束 30g，另备调味料（橄榄油 30 g、柠檬汁 30 g、盐 1/2 小匙、黑胡椒粗粒适量）。
3. 风味碎肉馅：橄榄油 30g、蒜头 30g、洋葱 150g、绞肉（鸡、猪、牛均可）300g，另备调味料（月桂叶 1 片、墨西哥香料粉适量、墨西哥辣椒适量、盐 1/2 小匙、黑胡椒粗粒 1 小匙）。

### 器 具

1. 手制薄饼（10张）：小钢盆 1 个、擀面棍 1 支、平底锅 1 支、瓦斯炉 1 组、木铲 1 支、瓷盘 1 个。
2. 番茄莎莎酱：砧板 1 个、西餐刀 1 支、量匙 1 付、瓷碗 1 个、汤匙 1 支。
3. 风味碎肉馅：砧板 1 个、西餐刀 1 支、量匙 1 付、配菜碗 1 个、炒锅 1 个、木匙 1 支、瓷盘 1 个。





## 做法

### ● 手制薄饼

1. 取一钢盆，将中筋面粉及泡打粉过筛并混合均匀，加盐、温水（约 50 度）及奶油丁，以手拌合均匀再揉至三光（面团光、钢盆光、手光）。
2. 盖上钢盆，让面团松弛约 20 ~ 30 分钟备用（如当日未制作完，需放冰箱冷藏）。
3. 将面团分割为每球 55g，共 10 球。
4. 桌面先洒上薄粉以防止沾粘，再使用擀面棍，将面球擀成约 20 公分直径的圆形片状。
5. 取一平底锅预热，将饼皮两面干烙约 12 ~ 15 秒，直至呈微黄色。

### ● 番茄莎莎酱

1. 洋葱洗净，剥除老皮，切成小丁。
2. 红番茄洗净、去蒂、对切去籽，先切成条状，再切丁。
3. 香菜洗净，切成碎末。
4. 全部材料倒入酱料碗中，拌入调味料混合均匀（如未使用完宜放冰箱冷藏）。

### ● 风味碎肉馅

1. 将蒜头切末、洋葱切丁、辣椒切碎备用。
2. 炒锅内倒入橄榄油、绞肉，淋上白酒，待酒精挥发保留香气，再加入蒜头、洋葱、辣椒、月桂叶炒香，最后拌入调味料，炒至均匀。

### ● 墨西哥卷饼组装

将手工薄饼平铺于木盘上，风味碎肉馅、番茄莎莎酱平均放置于中央，把左右两侧的饼皮向内略折后，再将饼皮包复内馅，由前往后卷起使其扎实，即完成墨西哥卷饼。

## 二、和风樱花冻

### 材 料

1. A 材料：吉利 T 果冻粉 12g、冷开水 50ml。
2. B 材料：上白糖 30g、热水 500ml。
3. C 材料：玫瑰凝露 10g、新鲜柠檬汁 5g。
4. 盐渍樱花少许。
5. 小钢盆 2 个、直形打蛋器 1 支、透明水壶 1 个、滤网 1 个、尖嘴壶 1 个、牙签 1 支、60ml 耐热果冻模 10 个。



### 做 法

1. 将盐渍樱花以清水洗净，浸泡于透明玻璃壶中，每 15 分钟换水一次，尽可能清除盐分。
2. 小钢盆内倒入 A 材料（吉利 T 果冻粉及冷开水），以直形打蛋器混合均匀。
3. 另一钢盆放入 B 材料（热水及上白糖），煮至糖溶。
4. A、B 材料以直形打蛋器混合后，加入 C 材料（玫瑰凝露及新鲜柠檬汁），拌合均匀即为花冻液。
5. 将花冻液倒入果冻模，放上樱花，以牙签绕圈，使樱花展开成绽放状。
6. 放入冰箱冷藏使其凝结，食用前取出即可。



# 记大理行

远纺工业（上海）／杨宝军

「女士们、先生们，列车前方到站大理站，请下车的乘客提前做好准备。」动车播报响起，我正听著音乐--蔡志展的《轻云》，心绪随之波动，这是我多年前玩的游戏里，大理城的背景音乐。游戏里的大理城、城旁的姻缘树，以及每天在树下做任务…至今仍印象深刻。而今，现实中的我，在经历多年社会生活的毒打后，马上就要到达大理了，到那个风花雪月的大理，那个「下关风吹上关花、洱海月照苍山雪」的大理。

四月的大理，云淡天清，我们乘坐专线公车前往古城。途经下关，看到对面的兴盛大桥 -- 一座有着西式风格的网红大桥；再往前走，苍山山脉巍然而立，山顶的雪已经全部融化，但见青色的山脊起伏。初到此地的我，对周遭的一切都极感兴趣，不时透过公车的窗户，用手机拍着视频。

前往古城的道路崎岖，途中一辆电瓶车从旁驶过，车上的姑娘披着民族风的披肩，长长的头发与披肩随风舞动。不一会儿，路经一座园子，园里盛放着月季花，大红色与粉色的花朵硕大，花型极为完美，让我这个阳台养花的菜鸟十分震撼。估算着快到古城了，公路两旁是大片的菜园，空气中弥漫着一股味道，想来是农家施了粪肥。右手边就是洱海，那里的天空似乎更加的蓝。一辆蓝色的甲壳虫敞篷车驶在小路上，圆润乖巧的造型甚是可爱，此刻心情大好，目之所见，皆是欢喜。

抵达古城东门，公交站就在路边，孤单的立着一小块牌子，连个遮阳亭都没有，像是乡下小站一般，与想像中相去甚远。我们先入住一家典型白族建筑风格的客栈，里头布局呈三环一照壁。

放置行李后，先去尝了云南米线，口感较软，与想像中不同；再租一辆电瓶车，东门



牌坊下，有两口子正出租电瓶车，没有店面，就站在太阳底下，晒得黝黑，开价比网友说的便宜不少，让我不禁担心背后是否有什么套路。

骑车先在大理古城里转悠，沿着石街一路爬升，经过三月街，直到苍山脚下。经护林员告知，下午不能上山，只好原路返回。三月街的西瓜5块一盒，对于古城景区而言，相对便宜，只是味道一般，不甚甜；大理古城游人不算多，电瓶车尚能流畅通行，城里纵横的石板路两旁，一树树樱花绽放，粉色的花在湛蓝天空的映衬下更显艳丽，正是我在网路上见过的场景。

转到南门打卡后，继续前往龙龕码头。码头位于洱海边上，从古城过去要穿过几个村子，村里的道路只是一条窄窄的硬化路，此刻却堵满了大大小小的车辆，旅游大巴车、私家车、特色三轮计程车，还有租赁的敞篷车，以及路边如泥鳅般钻来钻去的电瓶车。

来到龙龕码头，最先感受到拂面的风，夹带着杉树的气息；洱海清澈湛蓝，水面随风荡起涟漪，岸边的酒吧放着舒缓的音乐；游人蛮多，或骑车环行，或在岸边拍照。此情此景，让之前堵车与绕路的烦恼顿时一扫而空。我们沿着水边缓缓散步，身心也放松下来。几棵杉树生长在水边，游人在树下拍照打卡，直到太阳逐渐西下，天空开始由蓝色慢慢转为蓝紫色，没多久，天空大片的云彩被照得火红，游人的熙攘声逐渐变低，岸边呈现一片静谧氛围，唯有酒吧的音乐声一直飘荡着。

等到天色彻底转暗，我们才恋恋不舍地启程返回古城。走在村落的小



路上，四下安静，天空一片深蓝，星星格外明亮。回到古城后，逛一逛古城的夜市，在路边小摊买一点春鸡爪、烤乳扇、烤饵块，尝一尝鲜花饼。古城楼上，几位姑娘正在拍照，年轻的脸庞画着姣好的妆容，身着华丽的民族服装，甚是漂亮；吃菌子锅时，小二依次介绍菌子的种类，下锅后还得留意打表计时，时间到了才能开吃。

饭后到古城人民路转转，文艺青年们席地坐在道路两旁，摆摊兜售；有玩塔罗牌的、有奏乐高歌的、有售卖旅行照片的，也有结伴喝酒聊天的，只是这里的酒并不便宜，一瓶灌装啤酒要价 RMB 20。这里的街边酒吧也蛮多，只是氛围不算热烈。兜兜转转到 12 点之后，原路返回，看到路边有人直挺挺躺在地上哭泣，模样甚是悲恸，同伴则在一边不断劝慰，想来是喝多了。

第二天早起，前往龙龕码头看日出，我骑着电动车跑得飞快，迎面吹来的凉风直往身上扑，冻得双腿直打哆嗦，骑到最后，甚至浑身都在颤抖，只得努力攥紧车把，避免翻车。赶到洱海边后，天蒙蒙亮，太阳仍躲在对岸的山后，我们选定位置，等待着日出；天色亮得很快，眼瞅着天空从深蓝转为淡蓝色，直至显出一片金黄。残月悬在高空，四周的人也慢慢多了起来；太阳渐渐从山后爬出来，最开始是羞怯地一点一点露脸，接着则像是适应了大家的注目，快速从山后跳了出来。随着太阳升起，洱海边的氛围也热络起来，游人三五成群站在岸边拍照；此时的龙龕码头与黄昏时分大不相同，在阳光的照射下，水面波光粼粼，树木郁郁葱葱，到处散发着生机与活力。

中午在大理古城城北菜场吃完饭后，开始骑着电驴车，以逆时针的方向环绕洱海巡礼，先后走访兴盛大桥、理想邦、罗荃半岛、文笔村、小普陀、挖色…等，环洱海路上的景色甚是秀美，一路上多次停留，拍拍视频和照片。在兴盛大桥，欧式风格的桥梁横跨在江面上，江水湛蓝，和风习习，轻拂脸上甚是舒爽；理想邦的极简建筑，颜色纯和，赏心悦目，花坛里盛开的月季几乎与我的巴掌一般大；转过罗荃半岛后，路边鲜红的土地，与树上张扬的枝叶，映衬着前方湛蓝的洱海，构成一幅极具视觉张力的画面；站在文笔村的坡上眺望，进村公路向坡下伸展，远远看去，像是伸进了洱海里，水面在阳光的照射下，波光流动；小普陀的海鸥已经所剩无几，大多已经飞回西伯利亚，一群游客在逗着仅剩的几只海鸥，天上的云朵遮住了太阳，几道阳光透过云朵的缝隙照射到小普陀岛上，似是圣光洒下；

我在挖色小镇里兜兜转转，这座洱海边的原生态小镇，因出产颜色矿料而闻名，镇上居民来来往往，生活气息浓厚；到达终点 -- 双廊时，已是下午六点左右，我们按照计划在双廊古镇住宿一晚。客栈的楼顶是露台，老板在上面放置了一个秋千，两对桌椅就正对着洱海。左侧是玉几岛，岛上隐约可见月亮宫，海对岸的古镇离得太远，看起来像是一簇簇小白点。

晚上在古镇夜市里，惊喜见识到极具民族特色的扎染艺术、尝到了心心念念的「水性杨花」、「木瓜酸辣鱼」等名菜。深夜坐在客栈楼顶秋千上，和对象一起看星星，海西的古镇灯火通明，古镇背后的苍山则阴沉着脸；左手边，玉几岛上灯火阑珊。抬头看，天上星，亮晶晶，却独不见月亮。人说大理有「风、花、雪、月」四景，不知为何，在大理三天两夜，只遇见了「风、花」，完全没见着月亮。荡着秋千，心念也随之荡漾，脑海不断浮现白天骑行的场景，再想到明早即将骑回古城，中午就要离开大理，心中更添几分不舍。

第二天早起，天还蒙蒙亮，我登上天台，欣赏苍山洱海的晨景。洱海水面雾霭氤氲，吹来的风微凉；对面苍山只能隐隐看见山脉起伏的轮廓。不一会儿，一束阳光从山后透出，将洱海上的云彩照得一片金黄，慢慢地，阳光不断偏移，先是照在水面上，接着洒落在南诏风情岛上，随后又转移到玉几岛上，似是受到阳光照射的缘故，岛上的气氛也变得热络起来。我对着水面凝望了一会儿，看了一眼时间，决定不再留恋，继续今天的环洱海之旅。

经客栈老板指引，我们出门向北前进，此时路上还没有阳光，骑车感觉凉飕飕的。在经过数不清的弯弯折折后，先后经过上关、喜洲、廊桥、盘溪村，最终回到大理古城。喜洲古镇，一个此前就曾多次听说过的地方，可能由于抵达的时间太早，两边的小吃摊尚未出摊，没能吃到期待已久的「喜洲粑粑」，不过转角楼下已经涌入许多排队打卡拍照的人。喜洲稻田里大片大片的稻子随风起伏，像极了金色的波浪。



穿过曲曲折折的村落胡同后，我



们到达廊桥，这是一个弃用的灌溉建筑，因外形独特，成为一个网红景点。只见三五成群的人在桥下、桥洞里、水边拍照，有几个人甚至爬到桥上，犹记得当时太阳高挂，水面被阳光照得光灿灿，洱海的风吹来，十分凉爽。盘溪村网红 S 弯人流量非常多，从主路到进村的小路上都堵满了车和人，有直播的、拍照的，还有售卖气球、零食的商人，景色与龙龕码头颇为相像。由于时间紧迫，我们并未停留太长时间即匆匆赶路。

回到大理古城已近中午，我找到电瓶车老板还车，他依然站在东门牌坊边上向租客介绍，尽管前天晚上才见过面，但此刻却有一种阔别重逢感。想来是因为这两天走了几百里路，观赏了许多的风光，见过了无数的人，勾起了无数次的回忆。所幸还车顺利，先前担心的事并未发生。

拖着沈重的行李，我们来到大理东门的公交站，现场已经有许多人在等车，天气极好，蓝天白云似是带着笑意，一如前天我们抵达的时候。路上许多围着漂亮披肩、骑着电瓶车的女孩来来去去，想来她们对这趟旅程也充满了期待；而我们，也即将展开下一段旅程——丽江。



# 「远东人开讲」：一起来运动吧！

编辑室辑

随著近年健康意识抬头，越来越多人投入运动健身的行列。您是否也想加入「好动一族」？快来看看海内外的运动健将们有哪些健身秘诀！

## 【一】

我喜欢上器械皮拉提斯课程，每次踏进训练室，都能感受到肌肉在运动中的紧绷和拉伸，让我彷彿重新认识自己的身体，而教练在课程中的细心指导和鼓励，也激励我不断突破极限，每完成一个动作，都是对自我的肯定。不仅是为了锻炼身体，也是我放松身心的重要途径，我在过程中找到内心的宁静和平衡，也拥有更健康的身体，以及丰富的生活体验和正能量。（亚东证券／陈静慈）

## 【二】

原本我的健身模式是以有氧拳击、瑜珈、TABATA、跑步等有氧运动为主，平均每周运动4次以上，每次1小时，体力状况不错时，甚至加长训练至1.5～1.8小时，然而体态始终没有改变。某天在好奇心驱使下，报名了健身房，教练在第1堂课教我使用固定器材，并根据我的工作特性，为我矫正不良坐姿；第2堂课则规划体态改变课程，每周2堂。后来由教练拟定菜单，我自主重训，每周三次，每周六则固定安排教练课。虽然我常笑称，重训像在做苦工，但其实今年46岁的我已经爱上了重训，虽然它不会让我变瘦，却能改变体态，以前不太爱穿紧身衣裤，如今我常穿紧身运动装外出，以便随时都能上健身房运动。（远东SOGO百货／邱惠珠）

## 【三】

某日发觉裤子的钮扣已经无法顺利扣上，面容也愈发臃肿，落灰的体重计就像法官敲响法锤，无情地宣判令人痛彻心扉的结果。于是我下定决心，一定要重拾健康和自信 -- 这是我开始运动的契机。

凡事起头难，但是当你真心想改变，就能涌现惊人的力量。我开始接触重量训练、登

山、骑脚踏车，体能也渐渐提升，就连周遭朋友都发现我的改变。当我终于能举起更多的重量时，其实运动习惯早已养成，成就感使我更热爱运动，并享受流汗的过程，以及和三五好友共同完成目标的快乐。走吧！一起来运动，给自己一个机会变得更好！（远东SOGO百货／高苡恩）

#### 【四】

我爱瑜伽，它不仅是一种运动，更像是一场心灵和身体进行对话与探索的过程，让我专注于呼吸、姿势和身体的感受，帮助我远离生活的喧嚣，进入安静的内在空间，与自我建立更深层的联系。瑜伽不仅有各种体式 and 动作，还分为不同的风格和流派，从力量型的流瑜伽（Vinyasa Yoga），到舒展躯干四肢的阴瑜伽（Yin yoga），各有特点和优点，可根据身心状况和需求来选择合适的练习方式。此外，瑜伽的哲学也潜移默化了我的生活方式，让我更加注重身心健康和内在平静。（亚东医院／吴宜珊）

#### 【五】

因为我的工作内容与运动服装有关，为了更了解使用者需求，开始了对健身的热爱。原本是到健身房接受教练的重训指导，由于 COVID 疫情，转为在家自主练习。然而，少了教练的监督，自主训练时经常遇到困难，尤其生病或聚餐时，不免会有惰性。

为了激励自己，我将每周两次的强度运动，改为每天 15～30 分钟的有氧、重训、伸展等运动，从 YouTube 上寻找适合的课程影片，并根据需要，锻炼不同的部位。如果当天状况良好，甚至能增加到 45～60 分钟。如此坚持了 2～3 个月，虽然体重没有太大差距，但体态有了很大的改善，也促使我不断挑战自己。（远东新世纪／林芝帆）

#### 【六】

身处不同的人生阶段，我喜爱的运动也不尽相同。尚未有小孩之际，最喜欢慢跑和瑜伽，因为在独自运动的过程中，可以与自己的身体对话，了解各处肌肉的紧张程度，最终获得心灵的平静。自从两年前有了孩子，最喜欢带她到公园溜滑梯、操场快走，虽然无法再独自运动，但陪着她到户外，让我看见截然不同的风景。她小小身躯跟在身后，时而快走、时而小跑步，有时跑累了，还会伸手讨抱，但只要鼓励她，她又能继续往前。就像孩子的成长与发展，时快时慢，有时也需要鼓励，才能有力气持续进步。总之，虽然独自运动有独自运动的好，但我现在最喜欢的运动，就是陪着女儿一起快走。（远东商银／李承毅）



# 有奖征答

编辑室

看完这一期的月刊，相信大家对于集团的动态与大环境的变化又有了更深一层的了解。咱们「有奖征答」单元就要考考大家对于月刊内容的记忆力喽！什么？你已经忘记答案是什么了？没关系，每道题目后面都有小小的提示，聪明的您一定很快就能找到答案！

## 本期题目

1. 远东集团旗下教育机构透过哪些方式，加强学生的职场竞争力？【封面故事】
  - A. 元智大学以数位教育为核心、实作为导向，深化跨域学程，建立创新教学模式
  - B. 亚东科技大学整合校系特色，携手产官学，扩展学生的国际移动力
  - C. 豫章工商致力培养学生「能带著走的创新能力」
  - D. 以上皆是
2. 有关个资与数位身份的保护方式，以下何者为非？【资讯网】
  - A. 定期检视线上帐户的活动纪录有无异常登入
  - B. 密码设定越简单越好，以免常常忘记
  - C. 针对重要的文件进行加密，并定期备份
  - D. 避免在社交媒体过度曝露个资
3. 「静脉曲张」治疗可应用于哪些领域？【保健网】
  - A. 改善血液循环
  - B. 调节免疫系统
  - C. 促进新陈代谢
  - D. 以上皆是

## 参加办法

请于6月15日前扫描右方QR Code，登入会员资料后，填写答案。只要答案正确即可参加抽奖，**远东集团四合一礼券NTD300（25名）与Fet.com官网购物金NTD300（5名）**。编辑室将于次月月刊公布得奖名单。



## 405 期有奖征答得奖名单揭晓

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
全家福	洪○芳	远东都会	黄○雯	远东新世纪	吴○谚	亚证（台中）	江○慧	江西亚东水泥	柯○甜
远东巨城	鍾○峰	远东商银	柯○颐	远东新世纪	蔡○茵	亚东医院	周○亭	远东先进纤维	涂○珍
亚东证券	李○姿	远东商银	朱○琳	远东新世纪	林○红	爱买（三重）	杨○甄	武汉亚鑫水泥	朱○
亚东证券	邱○娟	远东百货	鄒○娟	亚东工业（苏州）	王○	亚泥（花莲）	戴○婷	南昌亚力水泥	程○强
亚洲水泥	游○和	宏远兴业	廖○雅	远东 SGO 百货	宋○纶	亚泥（花莲）	陈○信	湖北亚东水泥	陈○鸣

恭喜上列幸运儿分别得到面额 NTD300 的远东集团四合一礼券！

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
亚东证券	李○萱	亚东百货	欧○绮	鼎鼎联合行销	薛○坤	远龙不 钢	林○佑	台北远东饭店	詹○琴

恭喜上列幸运儿分别得到面额 NTD300 的 Fet.com 官网购物金！



Big City 远东巨城购物中心 4 月 28 日在李静芳董事长（第二排右四）带领下，欢庆 13 岁生日。



亚东证券联合板桥大远百发起爱心捐血活动，获得同仁热情响应。



远东新世纪观音化纤厂号召同仁前往观音海水浴场，参与「海有我和您，净力做公益」净滩活动，展现对于 ESG 的重视。



元智大学学生于中坜 SOGO 百货广场举办「温馨五月情、元智来传情」活动，并由刘俞志学长（左一）代表，将义卖所得捐赠桃园家扶中心。



高雄大远百与嘉义市管乐团跨界组成一日志工，前往南区儿童之家陪伴孩童，用音符传递温暖。





## 香格里拉打造精彩生活 遠東集團關係企業員工福利

凡遠東集團關係企業員工及其一等親家屬，皆可享有台北遠東香格里拉婚宴專案85折優惠，另有推薦獎金，成功推薦親友簽約付訂者(10桌以上，親友非遠東集團同仁)，推薦者依不同場地可享推薦獎金，三樓遠東宴會廳10,000元，二樓香格里拉宴會廳8,000元，B1宴會廳5,000元，且親友可享婚宴專案免一成服務費，上述優惠不可併用。

此外，集團員工住房優惠專案每晚6,800+15.5%元起，含一客早餐(全年適用，12/30-1/1 跨年除外)。預訂暑假親子住房專案還可免費升等至超豪華客房。豐富多元的專屬福利，讓您與家人共享幸福時光。

婚宴專案詳洽宴會會議部 林兌馨小姐 (02) 27700-3032；

住房專案詳洽業務部 薛凌小姐 (02) 7700-3016。



台北遠東香格里拉  
SHANGRI-LA  
FAR EASTERN  
TAIPEI

臺北市10675敦化南路二段201號 電話 (02) 2378 8888  
201 Tun Hwa S. Road, Section 2, Taipei 10675, Taiwan.  
[www.shangri-la.com/taipei](http://www.shangri-la.com/taipei)