

# 遠東人

徐有庠  
題

共同开创「诚勤朴慎・创新」的健康人生

## 低碳转型 建构企业韧性

### Low-Carbon Transformation Strengthen Industrial Resilience

#### COVER STORY

超前国际法规 裕民低碳节能开航  
低碳、数位 富民运输重新定义物流  
远扬营造低碳工法 实现永续承诺

#### LIFE GUIDE

财经网  
2024年下半年全球金融市场展望  
保健网  
海外旅行「药」做什么准备？  
资讯网  
亚洲最大资安大会教你保护个资



扫描 QR Code  
看更多即时讯息  
还可下载电子杂志





远百信义 A13 携手泰国贸易经济办事处举办「泰国文化节」，徐雪芳总经理（右五）、文那隆代表（左六）亲自出席开幕仪式，邀请大家一起体验泰式风情。



远传在井琪总经理（前排右五）主持下，邀请供应商共同参与首届「永续治理工作坊」，分享国际最新永续理念及趋势。



远东 SOGO 百货黄晴雯董事长（左二）率领团队为「远东 Garden City 潮美食公园」揭开序幕。



元智大学响应世界环境日，特别举行植树典礼，廖庆荣校长（中）率领师生共同种植咖啡树。



亚东科技大学携手亚东医院举办「2024 年产学研研究成果发表会」，黄茂全校长（前排右三）、邱冠明院长（前排右四）和与会贵宾合影留念。



# 低碳转型 建构企业韧性

李佳珍

节节攀升的原物料价格、渐趋严格的法规限制、日益减少的劳动人口…堆迭出居高不下的营运成本，而「低碳转型」无疑是企业降低环境冲击、迎战新时代的关键。本期「封面故事」为您介绍集团旗下的运输业和营建业，如何以超前国际法规的标准，打造低碳节能的团队，为经济发展活络命脉，也为企业永续打通任督二脉！

企业要积极打造韧性体质，个人也应确保身心健康，尤其暑假将届，相信不少人已规划好海外旅行，但是人在异乡，万一身体突发状况，就医难免不便，亚东医院专业医师在「保健网」提醒大家「药」做准备。事实上，不只海外旅游，炎热的夏天也常让人感到浑身无力、食欲下降，远东百货在「美食网」告诉您，如何透过饮食，对抗夏日疲劳。

追求健康之外，更要守护财富，「财经网」中，远东商银理财专员为您剖析下半年的全球金融市场展望，帮助大家快速掌握投资重点。「资讯网」里，远东新世纪资安处带领大家了解如何在智慧居家时代，保障机敏资讯不外流…还有各种新知，为您打造最具韧性的生活！

## 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」八月话题：一起来运动吧！

随著近年健康意识抬头，越来越多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：7 月 15 日前）



JUL 2024

NO. 407

## 01 EDITOR 编辑手记

低碳转型 建构企业韧性 / 李佳珍

## 04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

致元智大学 112 学年度毕业生训勉词 / 徐旭东

## 06 COVER STORY 封面故事

低碳营运、数位升级 富民重新定义物流 / 编辑室采访整理

远扬营造低碳工法 实现永续承诺 / 编辑室采访整理

超前国际法规 裕民低碳节能开航 / 裕民航运提供

## 17 GROUP BRIEFING 集团简讯

关系企业动态报导 · 公益专区 · 股东会报导 · 绩优荣誉榜 · 好康报报 · 远东精神奖征选 / 编辑室辑

## 27 OFFICE TALK 乐活职人

上班族必修学分：亚东预拌 -- 黑手产业也能数位转型 / 潘谊聪



## 30 LIFE GUIDE 生活情报

- 财经网** 2024 年下半年全球金融市场展望 / 高亦勋
- 资讯网** 亚洲最大资安大会教你保护个资 / 简筠茹
- 法律网** 心事有人听！年轻族群心理健康支持方案 / 王玉萱
- 美食网** 对抗夏日疲劳 请你跟我这样吃 / 郑嘉蕙
- 保健网** 海外旅行「药」做什么准备？ / 刘宗奇

## 43 STORY 心动时刻

再访克罗地亚 / 陈睿谊

## 46 HOT TOPIC 远东话题

「远东人开讲」：一起来运动吧！ / 编辑室辑

## 48 QUIZ 有奖征答

406 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)





## 致元智大学112学年度 毕业生训勉词

远东集团董事长／徐旭东

---

Change before you have to.（应当积极求变，而非被迫改变。）

— Jack Welch, Former Chairman & CEO of GE（杰克·威尔许，奇异公司前总裁）

---

**过**去20年来，世界经历了长期稳健的发展，现在却有五股力量正在重塑全球经济环境。首先是人口走向老龄化，导致劳动力增长受限。其次，政府、企业和家户承担更多债务，增加金融体系的风险。再者，贫富差距不断扩大，加剧社会和政治的不稳定。此外，Metaverse（元宇宙）、Artificial Intelligence（AI 人工智能）等数位科技浪潮不断颠覆人们的生活和商业模式。最后，因应气候变迁，推动净零排放势必改变能源结构与产业样态。人口老化、债务飙升、不平等加剧、科技创新，以及气候变迁，这五股力量以复杂的方式相互作用，让世界变得更加动荡和难以预测。

改变世界的五股力量中，数位科技发展特别值得我们关注。Metaverse 将是未来的互

联网型态，无缝连结实体与虚拟世界，创造一种身临其境的体验。未来工作时，可能只需戴上 AR / VR 装置，海内外各地的同事就可以进入虚拟办公室开会、互动。元宇宙不仅拓展了人类看待世界的角度，也改变了我们参与其中的方式。

人工智慧的影响力则更为明确，就像电力发明一样，将改变人类生活中几乎所有的事物。虽然现阶段 AI 难以取代人类，但善用人工智慧的人们将更具竞争力，因此各位应尽力去理解其运作方式。例如：机器擅长处理大量数据和重复任务，人类则具备情境理解、创造力和解决复杂问题的能力，若能运用 AI 增能，借由人机合作创造更大的效益，在未来的职涯发展上就有机会取得关键优势。

在你们即将踏上人生崭新阶段的时刻，世界正以惊人的速度改变，各位必须留意新兴发展趋势，并且培养韧性（Resilience），也就是应对变化的能力。每当发生预期外的冲击，具备韧性才可快速回应，降低受影响程度，并且更快站稳脚步。这有赖于平时按部就班蓄积能量，厚植实力，做好充分的准备。同时也要养成习惯，多方面涉猎资讯，预先考量所有可能发生的情境，遇到乱流时，方能展现弹性，灵活应变。

新趋势带来新挑战，成功者面对考验时，会抱持积极的态度，勇于磨练自己，不畏惧失败，将挑战视为成长的契机。遭遇问题时，主动寻找解决方法，不轻言放弃。我知道元智大学培养出来的孩子，都有很好的学术涵养与处事能力，你们要时刻保持敏锐，迅速抓住机会，坚持不懈地达成目标，勇敢迎向这个充满机遇的世界。



学习永无止境，毕业只是人生中的一个里程碑，真正的进修和成长才刚刚开始。无论你们走向何方，请务必不断充实自己，持续钻研新知识、新技能，让自己一年比一年更进步，尤其要保持一颗好奇心，多听、多看、多思考，跟随时代脉动，勤于开拓视野，广泛结交有益的朋友，让知识和人脉成为你们人生的宝藏。

祝福你们，在人生的旅程中龙腾飞跃，开创卓越成就，成为照耀世界的光芒！



# 低碳营运、数位升级 富民重新定义物流

编辑室采访整理

新经济时代，货运业正面临一场绿色革命与智慧风暴，原本冒著黑烟的卡车队伍，逐步汰换为高效环保车与新式安全装备；以往劳力密集的管理方式，更渐渐被远端连线 and 串接平台取代。未来还将出现什么样的改变？本期「封面故事」带您一起来探索！

## 一、高科技 管理事半功倍

一整面的电视墙上，轮播着数百部车辆的 GPS、胎温、胎压数据，以及驾驶舱影像，突然间，一阵急速的警示音响起，画面随即跳出某部车辆行驶路线偏移的讯息，后勤管理人员见状，立即拿起手机联系驾驶员…

这是富民运输今年在台中气体营业所新设立的行控中心，整合了 GPS、DVR 行车影像纪录器、防追撞等管理系统，透过设置异常参数，可即时掌握车辆状况及驾驶行为，一旦发生状况，系统自动示警，实现 24 小时即时管理。何介信资深经理说明，「如果驾驶员在三分钟之内频繁闭眼或是打哈欠，监控人员可立即提醒。未来除了台中，各营业处也将陆



续规划区域性行控中心，总部亦将成立大型行控中心，以确保行车安全。」

智能化的车队管理，让管理人员不需到现场，也能做好安全管控，并且腾出时间做更多的规划。何资深经理举例，「胎压、胎压、油耗等数



据不只和安全有关，也和成本息息相关，透过统计和追踪，可协助驾驶找出耗油或是轮胎快速磨损的原因（例如急加油、急煞车），搭配训练课程与奖励措施，就能提升轮胎和油品的耐用度，延长使用里程数。」

身为台湾大型货运公司，富民拥有 330 部自有联结车头，每天南来北往高达上千车趟，领航的许万得总经理很早就定调，必须串连尖端科技，才能提升管理效能。尤其近年车价不断上涨，维修、保养成本节节攀升，加上劳动市场的人口越来越少、人事成本增加，但运费却因市场竞争而较难调涨，如何精控成本成为管理上的一大考验。

一般人可能认为，精控成本就是减省各项投资与开支，处处与员工争利，富民却反其道而行，在安全、节能与员工福利政策上持续加码。一方面基于对行车安全的坚持，加装各项安全配备与管控措施、进行相关培训，另方面也规划完善的福利政策，举办健康检查、聘请驻点医师，各营业所更设置驾驶休息室，冬天提供暖暖包、姜茶等，夏天则供应柠檬水、乌梅汁，因为富民深知，唯有让同仁感受到公司的体贴关怀，才能留住人才；也唯有重视安全，才能避免意外事故带来更大的损失。

## 二、重环保 打造节能车队

除了卓越的管理品质，「高效环保」亦是富民能一路披荆斩棘的利器。富民斥资将车辆逐步汰换为六期车，大幅减少排碳污染，油耗也可节省 12%，未来更规划配合电动车的发展进程，陆续引进电动大型拖车。此外，尾车在不影响安全的前提下，选用轻量化材



质打造，轮胎则采用高品质铝圈，同时也视承运货品及作业模式，机动搭配合适的尾车，以提升运输效益。对于清洁保养，富民同样不马虎，使用通过认证的环保洗剂，并自设保养厂，培训技师维修技能，不仅省去外出维修的

路程与等待成本，也因了解车辆性能与使用状况，更能彻底执行保养，而按件计酬的维修方式，亦能增加技师的收入、提升保养及维修效率。其他如：废弃的轮胎、零件或机油等耗材，则交由专业回收场处理，避免造成环境污染。

为了进一步提升卸货效率，并减少噪音和排碳，富民也煞费苦心，自费为水泥预拌客户加装地面空压机，以电力作为动力来源，让驾驶员卸货时，不需再发动引擎，并可缩短卸货时间，避免场内车多堵塞；另考量 PTA 粉状槽卸货时，必须借由氮气将槽内 PTA 粉加压输送，富民使用倾卸式 PTA 槽车，并在地面设置倾卸马达，除节省每辆车需安装倾卸装置费用外，也增加车辆调度弹性，不但大幅减少卸货与引擎持续发动的时间，也省下购置氮气的成本。至于车室内加装的驻车冷气，则能让车辆在熄火的状态下，启动冷气循环，维持驾驶空间的舒适性。

针对车体配件、卸货操作…等环节积极节能之外，富民也成立 ESG 小组，精进水资源、温室气体减碳等议题之管理，并推动电子公文签核流程，减少表单列印，当车辆需要验车或保养时，车辆维修系统亦会即时推播，通知后勤管理人员和驾驶员。吴国顺协理补充，「未来我们计划进一步导入运务系统，方便管理人员利用手机或平板指派任务，驾驶员收到信息后，按照表单规定，在出车前完成例行检查，并于系统中回报。待任务结束，再到系统完成纪录。如此可节省手写表单的时间与纸张的耗材，也避免因为未能及时填写，造成帐务的延迟或疏漏，日后再串接到薪资系统，还能自动完成薪资统计，让帐务处理更及时，驾驶员亦能及时掌握每趟任务的收入。」

### 三、新基地 拓展物流版图

熙来攘往的台北港区附近，各种联结车、货柜车忙碌的穿梭其间，而在距离码头不远处，一座建案已近完工，这里正是富民运输的新总部。吴协理介绍，「新总部预计7月底完工，10月正式营运，基地内包括：办公区、仓储区、货柜置放区、修洗柜区、冷冻柜区、货车停放区，承袭我们一贯的环保精神，屋顶部份与旭天能源合作，设置太阳能板，并由远扬营造进驻施工，未来将申请绿建筑标章。场区也会设置充电桩，方便公务车和同仁使用。」

事实上，这里也是富民开创下一个业务高峰的重要基地，他们计划利用仓库结合货柜运输服务，改变现行运输模式，为客户节省成本。吴协理指出，「例如，客户生产的酯粒，以往打包后，需先移运至厂区仓库，累积到一定数量再由富民统一运送至港口。过程中不但需要打包、装卸货、移运，而且如果没有及时运出，将占据厂内的仓储空间，影响后续的生产调度。若改由富民以货柜协助运出产品，就能解决厂区仓库容量不足的问题，对于富民而言，由于自有空柜场紧邻台北港货柜码头公司，有地利之便，尖峰时段货柜可暂存此处，待离峰时段再运往港口，避免塞港时的排队等候，同时也可节能减碳。」

不只是出口业务，这样的经营模式也能应用在货物进口的仓储调控，以一条龙式的服务，让客户「以柜代仓」，而发展多元业务亦能为富民开辟新的战场，降低景气循环对营运的冲击，强化经营韧性。

历经数年的景气低谷，今年开始，景气灯号终于由蓝转红黄，而富民团队也将在此时启用新总部，以厂办合一的新面貌，应用先进技术和创新思维，实现更高效的物流管理，提供更多元优质的服务，为经济发展活络命脉，也为企业永续打通任督二脉！







# 远扬营造低碳工法 实现永续承诺

编辑室采访整理

绿建筑已然是新时代的建物趋势，但营建工程规模浩大，诸多用材、工法皆行之有年，钢筋水泥如何变「绿」？本期「封面故事」带您走访远扬营造的施工现场，看他们如何在观光旅馆、住宅大楼，甚至公共工程等建案中，展现对于节能减碳的坚持与用心。

## 桃园航空城计画 发挥循环经济效益

作为台湾的门户城市，桃园国际机场位处国际物流优势区位，也是亚太城市连结的要塞。因应第三跑道兴建的需求，主管机关规划「桃园航空城计画」，重新调整机场周围的土地使用，期望提升竞争力与国际化发展。远扬营造负责承揽其中 D1 分标统包工程，于区域内设计各式道路、住宅区、产专区、跨高速公路景观桥、埤塘公园及绿带、商业区…等建设，并携手中兴工程顾问公司，深入研议循环经济材料、绿带内的节能减碳设计，力求打造一座「绿色永续健康城」。

循环经济与工程结合的益处，除了延长资源的生命周期，亦能减少废弃物产生，建立

资源可恢复且可再生的永续环境，因此，远扬营造邀请中原大学参与「焚化炉底渣再利用于土方稳定」之研究，将相关研发成果应用于后续施工，并参照机关规定，把桃园市产量较大的循环经济材料使用于道路工程铺面，以及控制性低强度的回填材料之中。

举例而言，电弧炉炼钢过程生成之副产物「电弧炉炼钢氧化渣」，向来被认定为废弃物，但事实上，其质地坚硬，能提升铺面的承载力与耐磨耗能力，添加于沥青混凝土，可取代部分天然级配粒料。远扬营造在计画道路面层采用氧化渣沥青混凝土，成功将炉渣资源再利用。

此外，沥青混凝土铺面刨除后的剩料，经处理后亦可应用于道路基层级配，以替代天然级配（上限 60%），因此在本次工程中，远扬营造特别将重划区内既有道路的沥青混凝土刨除，以合规的比例混合后，成为「级配粒料基层（混合再生料）」，替代天然级配粒料，用于次要道路及邻里道路基层级配。

目前台湾总计有 24 座焚化厂，每天处理近 2 万吨垃圾，产出大量的底渣与飞灰，反而成为新的废弃物。其实，「焚化再生粒料」的物理性质类似天然砂土，可代替天然粒料作为工程材料添加使用，环保署也积极推广焚化底渣再生粒料应用于道路基层、控制性低强度回填材料、砖品、水泥生料、掩埋场复土等用途。远扬营造响应循环经济理念，将焚化再生粒料与既有过湿土方拌合，应用于公园步道、广场、停车场等地点之土方，另也规划将焚化再生粒料用于控制性低强度回填材料，除自来水管线外之管沟回填或其他开挖回填工程皆适用，不仅如此，部分公园、广场、人行道等地区的铺面砖，也使用添加焚化再生粒料之环保混凝土地砖，预估有助于去化 504 吨的焚化再生粒料。

打造健全的绿色环境是远扬营造的使命，团队透过「低冲击开发工法（LID）」，在公园绿地设置滞洪池、植生沟、植栽槽及雨水储留设施，跳脱传统单一滞洪池之排水设计，从源头维护水质与水量，有效因应降雨量变化，提升基地保水力。区内两座既有埤塘也采 LID 工法维持现状，并保留周围自然边坡坡面；除埤塘滞洪池外，滞洪公园堤顶、沿埔心溪、高速公路绿地及道路绿带则以地表自然的斜度创造人工凹地、净化草沟、透水网管及雨水花园，建构可收集雨水并延迟排放的绿园地，不仅减少地表逕流污染，也兼具水源涵养及雨水回收再利用等效益。

## 远东礁溪度假饭店 节能减碳全方位

全球气候变迁日益严重，营建业作为能源消耗和碳排放的主要来源之一，落实节能减

碳措施尤为重要，除了减少能源消耗，也可降低建筑工程的执行成本、提高工程品质，进而延长建物使用寿命及可持续发展能力。兴建中的远东礁溪度假饭店，正是远扬营造在观光旅馆领域中，具代表性的节能建筑工程之一。

众所周知，一栋建筑物从构思到完竣，往往得耗时数年、历经多道工序，而节能减碳的需求，更考验工程规划的缜密度与团队的专业度。远扬营造的工程规划，从三方面导入低碳措施。首先，建筑物的屋顶采用预铸板及日本瓦具高效隔热材料，搭配节能型窗户与门户，提高建物的保温效果，降低室内外热量传导；其次，在步道铺面下层设计透水铺面及水扑满收集雨水，用以浇灌植物、清洗步道或作为小型的消防储水槽，除了实现水资源循环利用，亦可维持土壤稳定，进而增加建筑物周边透水及透气功能；此外，在能源供应的部分，使用太阳能、风能等再生能源，并运用智能建筑控制系统，自动调控室内环境，提高能源利用效率。

在施工现场，多种作业常同步执行，远扬营造在过程中尽力降低对环境的影响，例如：结构施工期间使用全密闭式防尘网；搬运易扬尘的材料或建筑垃圾时，以复盖、洒水等方式，减少尘土飞扬；加强营建废弃物的分类、回收及储存再利用，并特别搭设专用管道或以电梯间载运高层建筑的废弃物与垃圾；拆除建物产生的碎石、土方等营建剩余土石方，用于填埋现地地基、铺路。

不仅如此，远扬营造更利用预组装或预铸技术，减少施工现场的粉尘及耗能，另针对多层具规律的客房栋建筑，使用可重复利用的模板体系与模组化工具，并将工区内非保留之树林锯切刨屑，于现地发酵腐化为肥料，以滋养土壤，或加工成燃料棒，作为生质燃料。鉴于绿能运输对环境的重要性，远扬营造的施工机具及运输车辆也取得环保署的自主管理优级标章。更重要的是，前列所有现场的节能减碳作为，皆以监视系统及电子记录仪器监控，记录施作成效并保存于资料库。

## 远扬之森 Tpark 园区 环保智慧新建筑

台北远东通讯园区（Tpark）近来因多家国际知名科技大厂及 Google 研发总部相继进驻，已成为北台湾首屈一指的智慧科技园区。其中，位于园区一隅、紧邻捷运亚东医院站的远扬新建案 -- 远扬之森（Eco Park A、B），是集结美学、智慧、环保、绿能、免震及预铸工法等先进技术的世界级建筑，设计之初即以银级绿建筑为目标，分二期程建构。率先推出的 Eco Park B（以下简称 EPKB）目前已近完销，接续将推出之 Eco Park A（以





下简称 EPKA) 亦将比照 EPKB, 严选建材、景观、工法, 并遵循施工过程中规范, 以符合复土深度、植栽树种、节能系数…等数十项环保节能减碳措施及材料规定, 打造银级绿建筑的楷模。

建造高品质的绿建物最根本的挑战, 在于能否克服技术限制。远扬营造

与日商中鹿营造合作, 率先引进日本最新一代「双莲根预铸工法」, 先在工厂预铸构件, 再送至工地组立接合, 达成七天完成一楼层的建造目标, 开创快速、精准、高品质之台湾建筑新工艺。施工过程中, 不仅出工数大幅降至传统工法的三分之一以下, 营建废弃物也减少至以往的十分之一, 节能减碳成效斐然。

此外, 为降低施工过程的人力作业需求, 远扬营造特别参考中国与日本使用预铸工法的状况, 采用「自爬升式施工鹰架」。人员在现场将单元组装完成后, 以塔吊移至施工楼层固定, 并利用电动炼条系统爬升, 减轻人力负担并避免架体制造与拆装产生的能源耗损和碳排放。同时, 团队也舍弃传统的外墙贴砖工法, 改用环保健康涂料, 一方面节省磁砖与泥材用料, 促进节能减碳, 另一方面亦能免除磁砖掉落伤人的风险。

除了改善传统工法, 团队也将新研发的水泥材料配比制成混凝土, 应用于远扬之森 (Eco Park A、B), 由于内含卜作岚材料, 能提高混凝土的致密性与耐久性, 并降低 20 ~ 36% 的碳排量。当然, 住户入住后的管理维养亦需妥善规划, 远扬之森 (Eco Park A、B) 的建蔽率均远低于法定标准, 不但能调节气候, 亦在都会区密集的钢筋丛林中, 保留大量的开放空间, 而为顺应绿能趋势, Eco Park A 的电动车位比例更提高至 50%, 让住户享有低碳舒适的生活。

远扬营造在桃园航空城计画中, 将营建废弃材料再利用, 实现循环经济, 并依据区域特性, 量身打造绿色永续健康城; 执行远东礁溪度假饭店专案时, 举凡设计思维、用材、设备…等环节皆采取低碳措施, 提高资源的再利用率, 营造环境友善的绿色休闲空间; 面对远扬之森 (Eco Park A、B) 建案, 则引进先进技术工法, 伴随台北远东通讯园区 (Tpark) 成长。一件件完美的绿作品是远扬营造对于环保永续的实践, 而他们也将以创新的思维, 持续增进节能减碳的实力, 成为守护全球气候的神队友。



## 超前国际法规 裕民低碳节能开航

裕民航运提供

裕民致力打造全球领先的低碳节能船队，成为环保与效益兼顾的行业典范。以先进技术和绿色能源为基础，透过系统性的规划和持续创新，实现极致的节能减排效果，不仅在碳排放方面表现出色，且能提高运输效率，降低运营成本，为客户提供更经济、环保、可靠的服务。

### 持续汰旧 建立永续船队

国际海事组织（IMO）在海洋环境保护委员会第 80 届会议（MEPC 80），升级航运业的减排规定为「需在 2050 年达到净零碳排（Net-zero GHG emissions），不符法规的船舶需要减速航行或加装节能设备等因应」。为了长期保有竞争优势，裕民航运除了定期汰旧换新，保持船队轻龄化，目前也积极进行安装旋转风帆（Rotor Sail）或碳捕捉系统（carbon capture system），以及采用生质油或将传统油料改装为甲醇双燃料（methanol dual-fuel）的评估研究，预期将显着减少现有船队的碳足迹。另外，除了运输传统大宗干散货，裕民也规划跨足液态天然气（LNG）能源运输和大型离岸风电运维船（SOV）市场，

拓展多角化布局的同时，亦符合国际环保政策和客户要求。

随着消费者对于永续产品的需求增加，企业也开始要求供应商提供更低碳的产品和服务。对于航运业来说，意味着需要降低船舶的碳排放，并提供更透明的碳排放数据。与此同时，各国政府正陆续制定更严格的碳排放法规，以应对气候变化。因此航运业必须遵守更高规格的排放标准，并投入更多资金进行技术改造。所幸新科技不断涌现，为航运业提供了降低碳排放的机会，例如电动船、氢燃料船、风能辅助推进等新技术，都具有广阔的发展前景。

有鉴于此，裕民领先业界执行造船计划，2023 年共有 9 艘环保节能新船下水，新船延续裕民节能环保概念，并增加智能化应用的比重，透过船联网管理，提升故障排除速度，降低故障率及提升营运效率，将有利于提升公司的竞争优势。

## 低碳转型 提升营运效率

裕民与租家、科技公司合作，持续掌握新一代绿色航运技术的更新与研发，包括甲醇及氢燃料船，甚至是小型船用核动力推进船舶，并透过投资船舶节能改装项目，更新现有船队的引擎、推进系统和节能设备。此外，更进一步采用风能、生质能等再生能源，为船舶提供动力，减少对传统燃料的依赖，实现能源有效利用及节能减排。透过优化船体结构和设计，裕民降低船舶航行之阻力，提高航行效率，并以先进的节能船舶设备，如节能照明、智能监控系统等，进一步降低能源消耗。

同时，裕民也建立专业团队，提高船员对于绿色航运技术与节能减排技术的理解和应用能力，并妥善规划运用人才资本，制定有效的职涯能力发展培训计划，培养高效能团队，强化核心竞争力，结合外部资源，持续对外布局，寻求策略联盟，积极扩展租入船舶业务、船舶代管业务等，以极大化公司投资报酬、分散营运风险。

裕民秉持诚实透明的经营理念，安全第一、强调当责的管理态度，与世界一流的矿商、钢铁厂、贸易商及船东等优质租家建立长期牢靠的合作关系，创造稳定且高品质的长期收入。另方面也积极拥抱数位思维，全





面启动企业 AI 转型，与商业生态系统的伙伴合作，借由跨部门间团队合作，发展智能船舶，确保在竞争激烈的市场中保持领先地位、永续经营成长。

透过以上作法，裕民航运将打造一支高效、绿色、竞争力强的低碳节能船队，实现企业的绿色发展目标，为可持续发展作出积极贡献。

### 接轨全球 共筑永续航道

为提供更优质的运载服务及各型散装货轮予客户挑选，优化运输效率，低碳减排保护海洋环境，符合国际环保法令，裕民适时汰旧保持船队年轻化，预计 2024 ~ 2025 年将有 5 艘新船加入营运船队。此外，也规划船队长期成长策略方向，设定「船队艘数大于 100 艘，船队总载重吨突破 1,000 万吨」之双成长目标。

裕民自行研发的 FSM 船队安全管理平台（Fleet Safety Management），透过船联网，将船舶运行及气象数据同步传送回公司岸端分析与监控，进行效能分析和优化管理，并引进大数据和人工智能技术，预测船舶运行状态，提前发现、解决问题，以降低故障率及提升营运效率。此管理平台除了取得日本 NK、挪威 DNV、台湾 CR、法国 BV 等船级社之智能船舶（SMARTShip Notation）认证外，也获得新加坡海事局海事安全大奖殊荣。

裕民除了将船舶大型化，降低单位货载耗油及操作成本，另针对船舶节能减排采取低速航行的策略，采用狭长流线驾驶台设计且优化船体线型，降低风及水流阻力，更进一步降低油耗，增加竞争优势，同时也持续提升船舶各项安全功能，与新创公司合作，运用人工智慧及尖端科技，强化航行安全，降低船舶碰撞风险，未来更将利用系统自动化监控碳强度（CII）指数，持续精进和优化船舶效能。

散装航运市场波动大且景气循环特性明显，裕民即时掌握市场讯息，仔细评估市场变化，审慎投资，机敏布局，灵活转换与配置长短约的比重，并针对财务与业务各方面进行妥善的规划，利用现有资源和环境找出投资获利的机会，步步为营，向前迈进，为企业创造崭新局面。



## 集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



## 01 远传携手高医 「5G 救护车」前进高雄

远传为高雄市政府消防局打造「5G 救护车」，以「5G 紧急救护」创新合作机制，整合高雄医学大学附设中和纪念医院（下称高医）急重症能量，共同建立无缝衔接的急救生态系。



5月15日在高医「幸福者联盟大会」上，远传将装载在救护车上的5G 远距诊疗平台、软硬体设备与服务捐赠予高雄市，期以5G 科技升级紧急救护，并串连高医「外伤紧急救护智能工作站」、强化到院前处置与前后线团队协作，为急重症患者争取黄金救援时间。（远传电信／刘稚玮）

## 02 远传联手供应商伙伴、新创团队 扩大影响力

远传邀请旗下供应商共同参与首届「永续治理工作坊」，由永续转型顾问分享国际最新永续理念及趋势，并为供应商伙伴提供个别辅导谘询，检视其净零转型的现况与能力，协助解决转型过程中的痛点。此外，「远传新创加速器」第一、二期累计已加速37家新创事业，创造NTD1.7亿以上商机，远传5月13日宣布，4家获选第三期的新创团队，以及3家第二期的新创伙伴，总计7家公司将获远传提供的实战资源，共同壮大创新应用生态圈。（远传电信／朱正庭、刘稚玮）

## 03 远东新世纪独家「永续机能抗爆球衣」再创辉煌

远东新世纪历时三年携手品牌独家研发「永续机能抗爆球衣」，于2024年分别助力皇家马德里、「红魔」曼联队夺得欧洲冠军联赛（UEFA）冠军、英国足总杯冠军。此款球衣将海洋废弃塑料转化为高附加价值产品，兼具环保、轻量及抗爆等特点，抗爆针织技术更通过品牌高规格 HEATREADY 吸湿排汗标准，展现公司应用环保材料的创新能力，以及对于可持续发展的承诺。（远东新世纪／侯晴璿）

## 04 亚泥全方位低碳转型 永续策略欧盟关注

「欧盟碳边境调整机制（CBAM）台湾丹麦双向论坛」6月4日登场，亚洲水泥为唯一受邀分享的水泥业者，由花莲厂陈志贤首席副厂长代表，以「净零转型，永续与泥同行」为题发表演讲。亚泥计划开发三元混合水泥，同时接轨国际，致力成为全球水泥业低碳转型的领导者。（亚洲水泥／颜嘉璐）

## 05 江西亚东水泥推动村企联建 共促发展

江西亚东水泥5月24日携手矿厂周边的胜利村、龙泉村，举办村企联建活动，由姚焜国副总经理向现场30位党支部党员介绍公司的企业文化、运营状况，以及社会责任履行情况，两村的支部书记也分享村庄的发展变化、生活进步和未来期许，三方并分别就企业发展、社区建设…等方面深入讨论，以加深互相了解，推动村企和谐发展。（江西亚东水泥／朱琼）



## 06 远银国际租赁与 JLR TAIWAN 台湾捷豹路虎缔结租赁合作伙伴关系

远银国际租赁宣布与 JLR Taiwan 台湾捷豹路虎缔结租赁合作伙伴关系，内容涵盖 JLR 集团旗下 Range Rover、Defender、Discovery 与 Jaguar 四大奢华品牌所有车型，为双方发展建立重大的里程碑，未来将共同为台湾喜爱英国顶级奢华座驾的客户提供精致的租赁服务。（远银国际租赁／张凯婷）

## 07 远东商银宠爱毛孩、陪伴乐龄、推访谈节目 丰富客户生活

「远东商银爱 PET 趴」宠物主题日今年再次于乐天桃园棒球场登场，特别在场内设立「远东乐家+信用卡」摊位，让民众带毛孩进场互动，并邀请台湾世界展望会的孩童进场观赛。此外，携手元智大学举办的「远银乐龄理财学苑」今年移师高雄，透过「绿色消费」、「信托传承」课程，以及「在地走读减碳」轻旅行、「乐龄绿色时尚秀」等活动，陪伴乐龄客户学习成长。而自今年起，「小远赢了」YouTube 频道也陆续推出亲子系列节目，其中，「小孩没问题」5月24日正式上线，特别邀请来宾邓惠文医师及谘商心理师，针对亲子沟通问题提供解析与建议。（远东商银／朱佳琳）





## 08 远东 Garden City 潮美食公园闪耀登场 引爆东区美食新话题

大巨蛋商场「远东 Garden City」由远东 SOGO 百货团队经营，以「城市绿核心」、「首都中心花园」购物中心为概念命名，是台北市中心最大的购物商场，其中，5 月 30 日首波开幕的大巨蛋周边圆形广场「潮美食公园 GOURMET PARK」，囊括 14 家主题餐饮大店，包括：STAR HUTONG 星胡同、SPORTS NATION、凑凑火锅茶憩…等 5 家全台首店、1 家全球概念店、3 家百货首店、1 家台北首店，餐饮种类繁多，串联多家欧亚菜系特色餐厅。今年底更将有大陆联盟等级赛事登场，黄晴雯董事长期待让球迷感受到潮美食公园的爆发力。（远东 SOGO 百货／蒋宜蓁）

## 09 元智大学接轨国际 启动梦想

元智大学管理学院响应 6 月 5 日世界环境日，特别举行植树典礼，并邀请廖庆荣校长、李伯谦总务长、管理学院陈志萍副院长、多位企业业师及教职员生共襄盛举，共同于凤凰花树下种植咖啡树。同时也推出「净零排碳永续发展学士后专班」，在管理学院课程中首度纳入任务导向的职能课程设计，另结合 ISO14064-1 标准，提升学生对于温室气体盘查的能力，欢迎「非」STEM 领域学士学位以上毕业生踊跃报考。5 月 22 日举办的「2024 国际文化节」，由史瓦帝尼、泰国…等各国学生带来传统舞蹈、歌曲及歌舞剧表演，丰富的文化反映元智大学对国际化教育的重视。（元智大学／饶浩文）

## 10 亚东科技大学跨界串联 开创新机会

亚东科技大学携手亚东医院举办「2024 年产学研成果发表会」，邀请亚东医院邱冠霖部长担任座长，材料织品服装系徐翊庭助理教授以「医疗用纤维产业及制程技术—跨领域产学案例分享」为题，发表专题演讲，会中并展示六篇获奖论文成果海报，体现学校与医院团队间跨



域合作。另于 5 月 16 日和新北市政府劳工局共同举办校园征才就业博览会，远东集团旗下台北远东香格里拉饭店、亚东证券、远东 SOGO 百货等机构皆到场征才，黄茂全校长特别感谢新北就业服务处团队、厂商及远东集团对学生的支持。5 月 3～5 日工商业设计系毕业专题展「A Challenging Laboratory」在远东百货板桥中山店登场，其中，「海洋生态砖」利用废弃蚵壳制成具有生态保护功能的海岸防护设施，展现新世代对环境保护的重视。（亚东科技大学／闫婴红、杨慧雯、姜彦竹）

公益专区

## 11 远传助偏乡孩子实现梦想 孕育未来之星

远传长期投入消弭城乡数位落差及偏乡孩童发展，所赞助的屏东县来义高中（含国中部）举重队、台东县鹿野乡瑞源国小射箭队，皆在今年全中运等赛事表现亮眼。此外，远传也透过「远传心公益」平台持续发起扶助募集计画，关怀偏乡教育。（远传电信／朱正庭）

## 12 远东百货光辉夏日 温暖传爱

远东百货邀请民众一起传递爱与温暖，5月5日桃园店携手喜憨儿桃园南门公园庇护所举办「喜欢你公益义卖」活动，贩售手工饼干及礼盒。新竹大远百响应端午佳节，募集360颗爱心粽赠予新竹市政府社会处代为转赠弱势家庭，共度暖心佳节，获新竹市政府社会处颁感谢状；5月11日再携手新竹工商妇女协会、新竹民防总队直属女子中队…等单位发放300株康乃馨，祝福妈妈们母亲节快乐。

台南大远百第六度办理云端发票捐赠活动，鼓励消费者将电子发票捐赠社福团体，今年受赠单位为「社团法人台南市慈光心智关怀协会」及「社团法人道德重整协会」，爱心善行获社会局颁发感谢状。（远东百货／刘唯钲、王咏婵、叶春意、蒋依璇）



## 13 远东百货祭出特色农产、文化盛宴

远东百货为民众献上多元活动，4月26～28日A13携手泰国贸易经济办事处举办「2024泰国文化节」，除了各种泰式美食饮品，也安排旅游谘询与传统舞蹈表演，泰国贸易经济办事处文那隆代表、远东百货徐雪芳总经理皆出席开幕仪式。4月24日竹北店与远东商银举办金融理财品酒会，由金融专家分享投资理财的最新趋势与技巧，并邀请会众品尝来自不同地区的优质葡萄酒，享受文化盛宴。5月3～5日新竹大远百携手南投县政府举行「品味南投--山城美味」展售会，集结南投的农特产品，并将各式蔬果结合手作课程，让民众感受南投县独特的「山城魅力」；5月18日再与新竹市政府新住民家庭服务中心举办国国市集，17摊新住民店家共同呈现私房餐点及原创商品，同时安排新住民演出及手作活动，带民众感受异国文化。（远东百货／谢佳棋、蒋依璇、杨佑铨、李芝瑄）



## 14 远东百货、爱买、HAPPY GO 落实永续发展 为地球尽心力

远东百货重视海洋环境污染议题，板桥大远百再次响应新北市环保局举办的「春季联合净滩」活动，同仁们挽起衣袖清除海边的废弃物；桃园店则于 5 月 18 日携手新屋爱乡协会举办「新屋石沪宣导市集」，推广海洋生态及展售海废创生商品，鼓励民众重视海废、减少使用塑胶袋，吸引众多民众参与。无独有偶，爱买 5 月 23 日前往竹围渔港净滩，员工们协力拾起 159 公斤的海洋垃圾。除了净滩，HAPPY GO 响应 6 月 8 日联合国世界海洋日，以「减塑多一点、减碳多一点、走路多一点」推动爱地球计画，6 月份首度联合新竹市税务局推出「云端发票行动 GO」双重活动，鼓励卡友下载 HAPPY GO App 绑定云端发票，减少塑胶产生。（编辑室辑）



## 15 远东百货职涯讲座、艺术展 寓教于乐

远东百货竹北店结合贾桃乐学习主题馆举办「一职讲」系列讲座，邀请「超认真少年」分享如何成为艺术家与 Youtuber，鼓励青年突破框架走出专属的职涯路途；此外也与新竹县卫生局、新竹县毒品危害防制中心与自然科学博物馆，合作举办「画中有话 -- 当名画遇见毒品」特展，透过画作比对让民众了解毒品的危害。新竹大远百则于 5 月 19 日联手新竹市心理卫生协会举办「心·创客」美丽境界艺术展开幕式，邀请民众从画作中感受身障者丰富的内心世界。（远东百货／古宜姗、李芝瑄）

## 16 Big City 远东巨城购物中心欢馨传递正能量

响应国际家庭日，Big City 远东巨城购物中心 5 月 18 日与法鼓山新竹精舍共同举办「心灵环保日」，近千位民众参与托钵、心灵大富翁…等禅修体验，感受正念与正能量。5 月 4 日睽违三年再度协办「第十四届千人台湾乌克兰丽丽嘉年华」，来自美国、香港…等各地的乌克兰丽丽好手轮番上阵，吸引逾千人共襄盛举，5 月 11 日开唱的「第十一届妈咪馨光大道」，许多参赛者全家出动到场应援，气氛温馨热络。此外，每年携手新竹阿卡贝拉中心举办的「新竹完全人声音乐节」，则邀请新竹高商、竹科实中、联合大学…等 13 个表演团体，以纯人声演唱脍炙人口的歌曲，逾千位民众驻足欣赏。（Big City 远东巨城购物中心／曾韵庭）





## 17 远东百货、Big City 远东巨城购物中心挺青年

Big City 远东巨城购物中心罗仕清总经理 5 月 13 日受邀至中华大学国际人文社会暨智慧商务学院，与学生们分享经营管理实务，并提供相关专业知识。除了经验交流，远东百货台北店 4 月 27、28 日携手新竹县教育局举办「青春音你而声」活动，串联新竹县各校学生演出，吸引超过 500 人享受音乐飨宴。（编辑室辑）

## 18 远东 SOGO 百货集结美食、农产 呈现在地风华

适逢台南建城 400 周年，远东 SOGO 百货忠孝馆 5 月 28 日至 6 月 4 日携手台南市政府举办「四百风华 台南美食文化节」，精选台南在地特色物产与美食，黄晴雯董事长更亲自向顾客推广优质的在地店家；5 月 23～26 日则与台东县政府首度合作举行「岛东风味探索～台东物产展」，响应慢食精神，黄晴雯董事长与台东县饶庆铃县长一同体验慢农品牌与店家，展现对料理与土地的爱。（远东 SOGO 百货／卓雨洁、钟雨蓓）

## 19 远东 SOGO 百货响应 ESG 营造幸福生活

为响应 ESG，远东 SOGO 百货新竹店举行年度团队外训课程，安排学员们至麻布山林体验户外教学，从课程中培养团队信任，同时强化领导力与问题解决技能，体现企业对环境永续的承诺并达到生态教育意义；5 月 14 日则携手 7 家餐饮品牌举办企业参访活动，邀请中华大学餐旅管理学系的大三学生实地参访，协助培养相关人才。中坜店另于 5 月 11 日由「折翼天使乐团」演出母亲节相关曲目，透过音乐带给顾客美好假期。（远东 SOGO 百货／林佳欣、张信、蔡上彬、龐满诚）

## 20 四川亚东水泥捐助乡村基础设施建设

四川亚东水泥 5 月份向彭州市白鹿镇白鹿顶村捐赠 300 吨水泥及 CNY12 万，以支援乡村基础设施建设，不仅振兴乡村，也加深公司与地方政府及村民之间的邻里关系，实践企业社会责任，同时展现良好的公司形象。（四川亚东水泥／吴娟）



## 21 四川亚东水泥受邀参加新兴亚东小学庆祝活动

四川亚东水泥 5 月 31 日受邀参加彭州市新兴亚东小学 2024 年庆祝六一暨表彰活动，并捐赠慰问金 CNY6,000 表彰优秀学生，期望孩子们在关爱下茁壮成长，关心乡村儿童发展之际，也振兴当地人才，实践企业社会责任。（四川亚东水泥／吴娟）

## 股东会报导

## 22 裕民航运 (6月3日)

裕民航运 2023 年合并营收 NTD143.70 亿，税后净利与 EPS 分别为 NTD26.69 亿、NTD3.24，每股发放现金股利 NTD2.4，维持高现金股息殖利率。全球经济稳健成长，进一步推升散装原物料需求走扬。2024 年 1～4 月运价表现亮眼，预期下半年航运景气持续乐观。裕民 2023 年共计 9 艘环保节能新船下水，船队已准备好迎接回温的市场景气，持续为股东创造更多利润。（裕民航运／黄一珍）



## 23 东联化学 (6月12日)

东联化学 2023 年合并营收 NTD208 亿，较上年度减少 6%，税后净利 NTD2.7 亿，EPS NTD0.3，会中通过每股配发现金股息 NTD0.2。2023 年受高利率、高通膨、中国疫后经济复苏不如预期，以及石化新增产能冲击市场等影响，乙二醇（EG）产品价格疲软不振。所幸经营团队敏捷因应，持续开发高值化及绿色环保产品，提升竞争优势，营运状况维持平稳精进。

2024 年第一季每股税后盈余 NTD 0.03，全年获利可期。未来将以研发带动转型，持续发展电子化学品、特殊应用材料等领域，积极投入探捕捉再利用、低碳制程…等绿色产品，同时在制程管理落实循环经济。（东联化学／陈威勳）



## 24 宏远兴业 (6月14日)

宏远兴业 2023 年合并营收 NTD78.39 亿，2024 年第一季营收 NTD19.33 亿，税后每股盈余 NTD0.01，营运缓步回稳。受中美关系紧张、俄乌战争及通货膨胀影响，2023 年充满挑战，但也是转型的契机年。宏远除了率先业界开发出轮胎回收尼龙、甘蔗渣生质 Bio2 聚酯…等明星商品，更提出环境永续、绿色产品与循环经济、低碳能源转型等三项重点政策，亦规划于 2024 年陆续完成第四期 RO 水回收系统及天然气锅炉更换计画，展现公司对于节水、改善毒化物外泄…等方面之决心。（宏远兴业／洪同升）



## 绩优荣誉榜

### 25 元智大学勇夺 EarthEver SDG 创新创业竞赛、CMHI 2024 国际会议、南山人寿竞赛三冠王

元智大学竞赛表现亮眼，资讯工程学系简廷因副教授率学生赴日本参加 2024 年第八届医学与健康资讯学国际会议（ICMHI 2024），不仅囊括「学生征文竞赛（Student Essay Prize Competition）」大学组前三名，更取得硕士组第一名佳绩；5 月 22 日工学院学生团队则以创新的「薄膜式核酸感测器」夺得首届 EarthEver SDG 创新创业竞赛决赛冠军。此外，管理学院学士班团队参加南山人寿「寻找 AI 南神竞赛」，为企业提供创新的人才吸引方案，勇夺首奖「最佳 AI 南神奖」。（元智大学／饶浩文）



### 26 亚东科大 2024 ITEX、日本东京创新天才国际发明展获 18 奖 再夺第 30 届杰青奖

亚东科技大学 5 月 16～18 日携手亚东医院、远传电信与多所高中职学校，参与 2024 年第 35 届马来西亚国际发明展（ITEX），总计获得 1 项香港特别奖、1 项泰国特别奖，以及 5 金、6 银、3 铜的优越成绩。5 月 9～10 日电子工程系教师率学生首度参加日本东京发明展，以《生理健康侦测之药物储存装置》、《肢体运动游戏化的互动式复健系统》勇夺 2 面金牌。此外，刘恩廷同学参与国际志工社与教会服务，成为孩子们的成长助力，带领学生会前往马来西亚原住民村落服务，杰出表现荣获国际杰人会第 30 届杰青奖 -- 杰出领袖奖。（亚东科技大学／闫婴红、杨慧雯、林百琳）



### 27 四川亚东水泥勇夺「彭派杯」足球冠军赛亚军

彭州市文体局及足球协会 5 月份举办「彭派杯」青年足球冠军赛，四川亚东水泥足球队同心协力，与 12 支参赛队伍拚搏，最终荣获亚军，彰显同仁们蓬勃向上的精神，为企业赢得荣誉。（四川亚东水泥／游玉婷）

### 28 远东百货花莲店获捐血中心特殊贡献表扬

远东百货花莲店自 2017 年起，无偿提供场地赞助各社团办理捐血活动，2020 年起，更自主发起捐血活动，同时提供丰富资源，帮助花莲捐血站完成募血计画，5 月 7 日受邀出席 2023 年度花莲地区捐血绩优表扬大会，获颁「特殊贡献奖」。（远东百货花莲店／游筑琳）



## 29 远东SOGO百货长年关怀儿少 获首届人文企业奖

远东 SOGO 百货长年举办「SO GOOD 好小孩少年楷模」征选暨表扬活动关怀儿少，累计奖励 313 位学童，受益人次 1.5 万，获得联经出版社与社团法人台湾社会企业永续发展协会共同举办之首届「人文企业奖 -- 社会关怀卓越奖」肯定。第 12 届「SO GOOD 好小孩少年楷模」将于 7 月 29 日征件截止，欢迎师长、社工、村里长办公室等荐举报名 6 年级以下弱势学童或特殊生。（远东 SOGO 百货／徐宛韵、唐守怡）

## 30 THE 全球最佳年轻大学排名 元智大学名列台湾无医学院之私立大学第 1 名

英国泰晤士报高教特刊（Times Higher Education, THE）公布「2024 世界最佳年轻大学排名」（Young University Rankings），评比全球 1,171 所创校未满 50 年的年轻大学，元智大学名列全球第 310 名、全台第 7 名，于台湾无医学院之私立大学中持续荣登第 1 名。（元智大学／饶浩文）

### 好康报报

## 31 Asia49 亚洲料理及酒廊「云端下午茶」 高空约会首选

新北最高花园景观餐厅「Asia49 亚洲料理及酒廊」推出全新「云端下午茶」套餐，集结「峇里岛炸甜蕉」、「椰丝糯米球」…等九款极具南洋特色的咸甜小食，搭配咖啡或茶一杯，每组售价 NTD680+10%，即日起每周六、日 14:00 ~ 17:30 供应，订位请洽：（02）7705-9717。（Mega50 餐饮及宴会／刘欣欣）



## 32 台南／台北远东香格里拉饭店、新北 Mega50 以微醺时光 再现府城风华

台南远东香格里拉饭店由「大厅茶轩」策划，携手台北远东香格里拉饭店「马可波罗酒廊」及新北 Mega50 餐饮及宴会的「Asia49 亚洲料理及酒廊」，推出《微醺时光：再现府城风华》系列活动，集结 Bar Home、鲲岛、在岛之后、Phowa 颇瓦等台南最难预约酒吧的 5 大顶尖调酒师，以台南为起点，由南至北，于 7 月、9 月、11 月接力客座，选用最具在地特色的盐、糖、米、果干元素为核心，以 16 款全新风味的独家酒谱，向「台南 400」里程碑致敬。台南场限量活动套票组及订位专线：（06）702-8856；台北场：（02）7711-2080；新北场：（02）7705-9717。※ 提醒您：禁止酒驾 未满十八岁禁止饮酒。（台南远东香格里拉饭店／卜怡筠）



# 2024 远东精神奖 甄选

即日起开放申请至 **7/31 (三) 截止**

远东集团仰赖全体远东人在各自岗位上「兢兢业业、不停创新、持续付出」的敬业精神  
敬邀各位远东人参选**2024远东精神奖**

## 申请条件

- ① 该具体事迹之所有团队成员必须为经理级（含）以下之基层同仁。（公益系统：学校 - 系主任（含）以下；医院 - 科主任（含）以下）
- ② 该具体事迹之团队成员人数不得超过 10 人。
- ③ 报名案件之具体成效必须发生于 2023 年 8 月 1 日至 2024 年 7 月 31 日。
- ④ 报名案件需具备“远东精神：诚、勤、朴、慎、创新”，可做为集团同仁效法或学习之楷模，并就「**前瞻创新类**」、「**营运绩效类**」、「**集团综效类**」、「**积极任事类**」相关规则报名。

征选办法详见远东人月刊网站「下载专区」，或洽各公司承办单位

## 申请流程

请洽各公司  
人资单位  
索取报名网址



资料填妥后印出  
送交公司  
人资单位



公司人资单位  
呈报总经理或  
最高主管签核



上传签核后电子档至  
报名系统完成报名

# 2024 远东节能奖 甄选

即日起开放申请至 **7/31 (三) 截止**

为追求节能管理进一步突破，并增加集团内关系企业交流，启发节能技术精进，  
俾以提高节约能源效益

敬邀各位远东人参选**2024远东节能奖**

奖项分为「优良专案」与「优良机构」

## 优良专案

- 制造业
- 非制造业

评分项目：

节能效益  
技术创新性  
未来推广潜力  
资料完整度

请各公司提报自 2023 年迄今，为达成节约能源所采行的具体措施中，有效达到节省公司内部能源费用、减少碳排放量，并具备技术创新性及未来推广潜力

## 优良机构

由主办单位依 59 家主要能源耗用企业 2023 年第三季至 2024 年第二季执行节约能源之整体成效（单耗节能率）评定。



# 亚东预拌 -- 黑手产业也能数位转型

亚东预拌／潘谊聪

一般人眼中的预拌混凝土产业，大都是「黑手」的代表，属于 3K（危险、肮脏与辛苦）行业，很难联想到数位化、自动化、智能化；但亚东预拌在集团徐旭东董事长的号召，以及李坤炎董事长与金崇仁总经理的带领下，著手进行数位转型规划，希望改变一般人对于预拌混凝土产业的观感，证明传统黑手产业，也能转化为高科技智能化产业。

数位转型」分为数位化→数位优化→数位转型三阶段，亚东预拌 2020 年开始迈向数位化（起步期），建置品质管理 App、eTag 车辆管理、智慧能源管理、温湿度监控、空气品质监测…等；随后进入数位优化（发展期），应用 POWER BI 设置亚东预拌战情室，导入 RPA，大幅提升数据汇整效率。2023 年系统正式上线使用，并逐步扩充功能。期许在 2030 年完成数位转型。以下简介相关系统的建置。

## 1. 品质管理 App

以往的品质管理仰赖手工作业，由品管人员完成相关操作后，纪录在表单中，待事后或下班前，才于个人电脑中输入数值。惟由于工作性质的关系，经常在输入数值的当下，才发现纸张已折损或脏污，或是字迹不清等问题。

新建置的品质管理系统可于个人电脑、笔记型电脑、PAD、手机等各式智慧型手持式装置使用，即时、快速、正确、有效率的取得各项混凝土原料、物料、半成品及成品之品质管理相关数据（例如取样纪录、试验纪录、试体纪录、试体管理），并加以分析，即时产生各项试验报告、数据曲线图等，待数据逐渐累积后，再进行归纳及综合比较等复杂功能。

## 2. 车辆管理

车辆管理是一大难题，包含排班管理、驾驶员管理、车辆管理等，亚东预拌建置毫







毫米波盲区雷达侦测、酒测云端管理系统、eTag 侦测管理系统，并开发更多的 eTag 应用，尤其在 eTag 侦测管理系统的深度应用上，又分为以下三大系统。

**A. 车辆回厂排班系统：**预拌混凝土行业中，车辆的排班调度与驾驶员薪资有着非常密切的连系，包含载运趟数的多寡，以及载运的客户、工地、区域或距离…等。为确保公平性，业界通常采用「先进先出」（First In First Out）原则，避免人为调度发生不公平的现象。

**B. 车辆下料检核系统：**车辆必须于不同的拌合机装料，因此在拌合机下料处设置 eTag 感测器，成功感测后，经由亚东预拌制订之 Web Service，将车号、时间等资料送至资料库，供发货系统读取并比对，以确认符合调度员之安排，避免因驾驶员疏失，进入错误之拌合机装料、载错料、送错客户或工地，导致影响施工品质及公司商誉。

**C. 车辆过磅检核系统：**于地磅设置一部 eTag 感测器及两部室外大型 LED 显示器，当车辆停稳后，eTag 感测成功，其中一部 LED 显示器将显示上磅时间及车号，另一部 LED 显示器则显示车辆总重，同时将过磅的时间、车号、总重传送至发货系统中。调度员可依据混凝土配比内容，扣除车辆空重后，确认净重是否相符，一旦重量误差超过 5%（可修改设定），系统将显示异常；若重量过轻，必须重新装料；反之，若重量过重，则必须重新检视或校正相关计量设备。

### 3. 亚东预拌战情室

战情室规划之初，团队曾思考是否以外包方式进行，经内部讨论后，认为 Power BI 的使用其实并不困难，且外包价格昂贵、开发时间又长，无法快速得到成效，故决定自行建置。亚东预拌派员参加集团人力培训中心开设的 Power BI 课程，由于先前曾自行学习，再加上授课讲师的解惑，使用上更得心应用，可快速完成管理阶层交办事项。

鉴于战情室的使用者为高阶管理者，团队先透过多次访谈，了解金总经理的想法与需求后，将战情室规划为多个议题，再细分以不同的报表呈现，由最简单的报表开始，逐步建立完整的报告。

以 Power BI 建置的 EIS（Executive Information System）营运管理系统，管控全

公司在台湾地区 21 个厂及越南地区 2 个厂之经营绩效，包括：外部环境、竞争者分析、财务报表、营运管理、销售订单、应收帐款、区厂损益成本分析、职安、行销、人力资源、品质管理等项目，全部纳入数位化管理。

#### 4. 导入机器人流程自动化 (RPA)

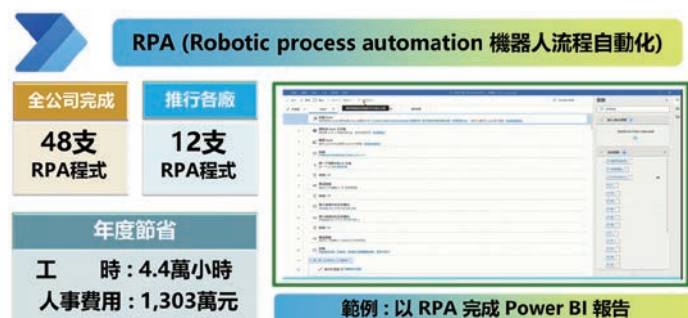
RPA 可以协助员工将重复性的工作自动化，提升效率，也能透过云端流程、桌面流程，设计个人专属的自动化流程。为鼓励员工安装并运用 RPA，分别由原厂宏基资讯和亚东预拌各办理 8 场教育训练，安排 300 人次受训，并举办提案竞赛。

40 个提案单位，共提出 48 个提案，内容横跨业务、生产、品质管理、资讯管理与汇总、报表产生、自动邮寄、转发 Line、自动单据 OCR、收集外部环境资讯等各式应用，成效斐然。除团体奖共十队获得奖金，金总经理更特别颁发个人学习奖三名。

值得一提的是，RPA 的应用并未因为提案竞赛而结束，公司从提案中挑选出 12 支程式做为日常应用，每日协助同仁汇整报表、收集外部资讯、并通知相关人员，预估每年可节省 4.4 万小时工时，人事费用 NTD1,303 万。

预拌混凝土虽然属于传统产业，但亚东预拌在金总经理主持下，导入科技技术进行营运管理，借由 eTag 的深度应用来管理车辆的排班、下料与载运重量的检核，并采用 Power BI 自建主管资讯系统 --EIS 战情室，架设完整的 App 品质管理系统，同时利用 IoT 物联网科技，在胶结材储槽植入 sensor，检验砂石含水率，及时上传云端，用 Smart Rock 来预测及管控混凝土表温、新表温差及成熟度，以掌握其强度发展，供应顾客高性能混凝土 HPC (High Performance Concrete) 与低碳绿建材产品。

全球水泥与混凝土协会 (Global Cement and Concrete Association, GCCA) 指出，混凝土是打造现代社会不可或缺的关键材料，其未来应奠基在可持续发展中。亚东预拌体



认高品质、高技术及高绩效的人力资源，是企业竞争力的引擎，因此以「技术亚东」为主轴，订出三大目标，将持续发展高性能混凝土与低碳产品、建置数位化产运销管理系统、推动混凝土全循环迈向碳中和。

# 2024年下半年全球金融市场展望

远东商银／高亦勋

联准会主席鲍威尔2023年谈及「降息」两字后，开启自11月份起，股债双涨近5个月的行情，各界一度预期联准会将在2024年降息7码（1.75%，1码=0.25%）。然而，数据显示美国通膨风险似乎出现回升迹象，加上就业市场景气仍旧热络，使得联准会态度转趋保守，连带影响金融资产价格表现。本期「财经网」剖析下半年的金融市场走势，带您掌握重要的投资讯息。

近期与美国联准会货币政策方向息息相关的各类债券价格表现急转直下，股票资产则因持续受惠于人工智慧（AI）题材，在辉达（Nvidia）、Meta 等大型权值电子股的带动下延续涨势，其中，辉达继 2023 年大涨 238.87% 后，2024 年最大涨幅已达 97.23%，投资人开始担忧 AI 题材是否与 2000 年网路热潮一样，已经处于泡沫化的阶段。

另一方面，国际股市受到下列利空消息影响，自 3 月下旬开始，上涨力道逐渐放缓：

- 1. 中东紧张情势升温：伊朗为报复 4 月初在叙利亚大使馆的爆炸案，无预警发射飞弹及无人机攻击以色列，据报导以色列数天后以飞弹回击伊朗，但随后遭伊朗国家媒体否认，试图避免冲突升温。
- 2. 日本 2024 年度加薪幅度增高：日本劳工年度薪资谈判结果出炉，2024 年度加薪幅

表一、全球股票及债券指数 2023 年及 2024 年 1～4 月的表现

股票指数			股票指数		
	2023	2024年(1~4月)		2023	2024年(1~4月)
道瓊工業指數	13.70%	0.34%	澳洲AS200指數	8.42%	1.31%
NASDAQ指數	43.42%	4.31%	日經225指數	28.24%	14.69%
S&P 500指數	24.23%	5.57%	南韓KOSPI指數	18.73%	1.38%
羅素2000指數	15.09%	-2.62%	台灣加權股價指數	26.83%	13.75%
巴西Bovespa指數	22.28%	-6.16%	上証指數	-3.70%	4.37%
英國FTSE指數	3.78%	5.13%	香港恆生指數	-13.94%	4.35%
德國DAX指數	20.31%	6.99%	新加坡海峽時報指數	-0.34%	1.62%
法國CAC指數	16.52%	5.86%	印度SENSEX指數	18.74%	3.10%
俄羅斯RTS美元指數	11.63%	8.39%	越南胡志明指數	12.20%	7.04%

債券指數			債券指數		
	2023	2024年(1~4月)		2023	2024年(1~4月)
ICE美國公司債指數	8.39%	-2.39%	ICE美國非投資等級債	13.38%	0.46%
JP全球政府債指數	4.24%	-2.68%	ICE歐洲非投資等級債	12.00%	1.62%
ICE全球非投資等級債	12.44%	1.24%	JP新興政府債指數	10.45%	-0.31%

資料来源：StockQ.com, 2024/5/1



度达 5.3% 新高，日本央行可望放弃负利率的货币政策。

**3. 重量级企业预期表现持平：**重量级企业第一季财报明显优于市场预期，但在企业展望上并未惊艳全场。

## 2024 年下半年全球经济稳定成长，通膨、地缘政治不停歇

从 2024 年第二季开始，金融市场波动较过往季度剧烈。虽然干扰因素难以在短时间内消失，但全球经济与企业体质正逐步改善。根据 I/B/E/S 调查，截至 2024 年第一季的 4 个季度，Magnificent 7（壮丽 7 雄，包括：辉达、谷歌、亚马逊、Meta、苹果、特斯拉及 Netflix）获利大幅成长，带动 S&P 500 指数成分股整体企业由亏转盈。后续各个季度，随着 Magnificent 7 获利呈现 2 位数成长，其他 493 家公司的获利成长幅度也将逐季增加，接棒成为 S&P 500 指数的另一股推手。

### 1. 经济不着陆的机会正在增加

金融市场自 2023 年初开始，弥漫着保守的气氛，特别在联准会暴力升息后，投资人预期全球经济将陷入衰退。观察「全球主要经济体制造业采购经理人指数（PMI）」，2023 年一片绿油油，其中，欧洲国家景气放缓情况尤其明显，制造业一如市场预期景气下滑。不过，即使乌俄战火未歇，中国大陆在房地产风暴冲击下，经济成长动能放缓，全球经济离衰退仍有一段空间，软着陆（经济不会衰退，通膨慢慢滑落至央行的目标区）的可能性慢慢增加。

不仅如此，国际货币基金会（IMF）与经济合作暨发展组织（OECD）的数据指出，

图一、全球主要经济体 2020/1 ~ 2024/4 制造业采购经理人指数



资料来源：Bloomberg, 2024/05

表二、国际货币基金会（IMF）全球经济成长率预估

國家/區域	2023	2024E		2025E
		2023/10預估	2024/4預估	
全球	3.20%	2.90%	3.20%	3.20%
成熟國家	1.60%	1.40%	1.70%	1.80%
美國	2.50%	1.50%	2.70%	1.90%
歐元區	0.40%	1.20%	0.80%	1.50%
日本	1.90%	1.80%	0.90%	1.00%
新興市場國家	4.30%	4.00%	4.20%	4.20%
中國	5.20%	4.20%	4.60%	4.10%
巴西	2.90%	1.50%	2.20%	2.10%
印度	7.80%	6.30%	6.80%	6.50%

资料来源：IMF, 2024/04，说明：2023 年为实际值，  
2024 及 2025 年为预估值

全球经济未必是软着陆，而是不着陆（经济不会衰退，通膨将高于央行的目标区）。IMF 2024 年 4 月公布全球经济展望预测，由于美国与一些新兴市场国家经济表现强劲，因此今年全球经济成长率由 2.90% 上调至 3.20%，主要区域或国家大多获得上修。同时，OECD 5 月初也鉴于美国经济

强劲复苏，加上中国经济状况较 2023 年第四季更佳，因此调高今年全球经济成长预估，反映出全球经济样貌已与半年前大相迳庭。此外，IMF 和 OECD 都特别提到通膨的风险，物价可能需要更多时间才能慢慢回到央行的目标。

## 2. 各国央行货币政策放松的空间有限

在央行的努力下，全球通膨风险的确受到相当程度的控制，尽管胜利在望，今年第一季的回马枪让决策官员们丝毫不敢松懈。一方面，美国消费力因为经济及就业市场韧性十足，受到通膨的影响并不大；另方面，中东情势升温、中国经济增强与绿能需求增加，分别推升国际油价及铜价，CRB 商品指数（美国商品研究局汇编的商品期货价格指数）2024 年 1～4 月上涨 12.35%，为通膨增添不少柴火。因此，5 月联准会货币政策会议后，鲍威尔主席表示升息的可能性低，降息的部分则因不确定通膨能否朝 2% 的目标迈进而难以确定时间点。市场也纷纷调整预估，认为今年降息幅度将下修为 2～3 码，最早降息的时间点可能延至 9 月。

即使欧洲央行已经对外宣布 6 月降息，但决策官员们的谈话中却暗示，6 月之后的会议不一定会降息，显示通膨目前仍是各国央行心中的痛，就连新兴市场国家都需要升息以压抑通膨。

## 3. 以色列不停手，地缘政治风险就不容易降温

2023 年 10 月以巴冲突发生后，黎巴嫩、叙利亚，甚至叶门激进组织及伊朗等邻国都曾经参与军事活动，中东情势紧张。所幸在英美等国道德劝说下，冲突仍控制在一定范围内。虽然各国透过外交管道希望以色列停火，但未见成效。因此，即使短期冲突降温，整

体中东局势仍处于不稳定的情况，对全球金融市场而言是颗未爆弹。另一方面，乌俄战争仍持续，不过战事范围及规模并未扩大，影响金融市场的程度有限。

#### 4.AI 题材正在起步

MSCI 全球机器人及 AI 指数 (MSCI ACWI IMI Robotics & AI Index) 2023 年上涨 57.59%，2024 年前三个月再上涨 12.35%，更遑论指数中的最大权值股「辉达」(占指数权重 7.53%) 2023 ~ 2024 年 3 月已上涨 518%。短短 15 个月，指数大涨近 70%，不免让人怀疑 AI 题材是否已经发展到尽头。事实上，相较于 5G，AI 应用已经慢慢扩展到各产业，虽然目前的 AI 尚不具有意识判断与决策，需依靠庞大的资料库及运算能力训练，但已足以解决许多企业、工厂，以及民众生活中诸多事情。

AI 模型采用的演算法日益进步，硬体也与时俱进。目前 AI 晶片采用 5 奈米制程技术，运作非常耗能，晶圆代工厂持续研发 3 奈米、2 奈米等先进制程，以加速运算能力，同时降低对电力的需求。不但晶片持续革新，伺服器、装伺服器的机架、放机架的资料中心、网路设备、散热…等周边零组件都将受惠 AI 的发展，如同手机越做越小、功能越做越多，应用层面也越来越广泛。或许 AI 龙头股经历过去一年高涨幅状态会需要休息一下，但 AI 的题材才刚刚开始。

#### 5. 美国总统大选是福还是祸？

美国将于 2024 年 11 月举行第 47 任总统选举，拜登与川普皆已获得足够的党代表票，将分别代表民主党、共和党参加总统选举。此竞争组合与 4 年前一样，双方阵营在党内初选提出的政见，也与 4 年前的方向无明显差异。根据 2 月份起陆续完成的民调结果显示，川普大多领先，但 4 月份开始，拜登的支持度慢慢回升，甚至在伊朗攻击以色列后，支持度快速上扬，与川普不相上下，摇摆州的比数在部分民调甚至领先。由于民调支持度呈现拉锯，不容易预测谁能胜出，若以过往当选后的美股表现，预估今年选后的行情似乎不太公平，毕竟经济及国际政治环境已大不相同。未来将对金融市场带来什么影响，需要参考更完整的政见。

\*揭露事项与免责声明：本文系根据取得的资讯加以汇集及研究分析，并不保证各项资讯之完整性及正确性。部份内容含有「前瞻性叙述」，如「可能、将、预计、应该、预期、期待、预测、估计、计画、持续」或「认为、相信」等字眼或类似字眼，虽然这些预期与假设是合理的，但不应视为必然可信；由於各类风险或不确定因素的存在，实际绩效可能与「前瞻性叙述」内所显现或暗示的悖离甚远，故本文不得视为买卖有价证券或其他金融商品的要约或要约之引诱。



# 亚洲最大资安大会教你保护个资

远东新世纪／简筠茹

一年一度的资安盛事「台湾资安大会」5月14～16日如火如荼展开，吸引近两万名来自海内外的人士参与，不仅创下该会举办十年以来最高纪录，也在业界引起高度瞩目和期待。今年主题为「Generative Future」，除了探讨人工智慧、机器学习等新兴科技如何影响未来资安领域的发展趋势，物联网时代智能装置的安全防护问题亦是热门焦点，本期「资讯网」为您介绍在智慧居家时代，如何保护家中的资讯安全。

## 智慧居家时代的资安新挑战

您在家里会使用智慧电视观看节目，同时享受多种应用程式吗？是否曾使用宝宝摄影机侦测婴儿的哭声及睡眠状态？或是利用智慧音箱，以声控方式操控智慧家电呢？这些可连网的智能设备带给大家更便利的生活体验，扩大了家庭网路的攻击范围，一旦家用路由器安全防线失守，骇客就能轻而易举地渗透到各种设备中，窥探您的隐私、窃取敏感资料，甚至控制装置来发动攻击。

## 居家系统异常别以为只是 bug

近期常见网友分享家中的智能摄影机系统出现诡异状况，例如：监视镜头会自行移动转向、传出陌生的语音对话，甚至录到非家人的影像纪录…等。当事人一开始以为只是系统当机或遭遇灵异事件，事后才惊觉是遭到骇客远端入侵控制，可见在智慧家居环境下，家中的网路安全已面临前所未有的挑战。

## 家用路由器成为攻击跳板

由于一般民众不会特别检查家用路由器，且家用路由器缺乏自动更新机制，相关产品的安全漏洞极可能遭骇客利用。例如，家中 Wi-Fi 被攻破，可能导致摄影机被骇客入侵控制。美国网路安全和基础设施安全局（CISA）于 2024 年 5 月公告常见的 D-Link 家用路由器 DIR-600 和 DIR-605 存在多年未修补的漏洞，恐对家庭网路和连接的设备构生威胁。由于

D-Link 在 2015 年已停止提供 DIR-605 设备的支援，若未定期检视且即时升级更换设备，将可能成为骇客攻击的目标。

## 物联网资安已成全球趋势

随着智能家居装置普及，家用物联网的范围正在迅速扩大，一旦可连网的设备出现疏漏，骇客即可轻易登堂入室。为此，各地政府纷纷提出应对的法规。

**1. 美国：**2020 年 12 月通过《物联网网路安全法》，要求联邦政府机关只能采购符合最低安全标准的物联网设备，间接影响产业标准，同时也对国防供应链实施强制认证，确保承包商具备适当的资安防护能力。

**2. 欧盟：**从供应链风险评估和资安验证制度两大层面着手，一方面审查供应商背景，防止高风险业者参与关键设施，另方面透过 2019 年生效之《网路安全法》推动验证机制，促使业者提升产品的资安水准，以全面强化欧洲物联网产业的资安防护力。

**3. 中国大陆：**2017 年颁布《网络安全法》，其中第 22 条规范网路产品和服务提供者需遵守国家相关标准的强制性安全要求，发现安全漏洞时，应立即修补并通知用户，为产品持续提供安全维护。

**4. 新加坡：**2018 年订定《网路安全法》，并推出物联网产品等级评估机制「新加坡网路安全标签机制（CLS）」，并将产品的安全程度分为四个等级，让消费者可轻易辨识安全规范较高之产品。

**5. 台湾：**支持「行动应用资安联盟」提供之物联网产品资安检测与认证标章服务，该联盟会根据产品的风险等级，核发 L1 至 L3 三种等级的资安标章，协助消费者选购合适的产品。

## 居家智慧连网设备的资安锦囊妙计

为确保家用网路和智慧连网设备安全，除了提高资安防护意识，建议采取以下保护措施：1. 即时更新系统软体，并安装补丁，确保装置无漏洞。 2. 设置高强度复杂的专属密码，并定期更换，切勿使用个人可识别信息。 3. 采用更安全的 WPA2 网路加密方式，任何欲连网的装置都须输入密码。 4. 养成良好的上网习惯，不轻易开启来路不明的网址或执行可疑程序。 5. 随时检查路由器是否被未知的装置连线。

只有不断提升网路安全意识，并采取有效的防护技术，才能最大限度减少家庭网路遭骇客利用的风险，保障家庭生活安全。

# 心事有人听！年轻族群心理健康支持方案

远东新世纪／王玉萱

忧郁症被列为21世纪人类健康的头号杀手之一，且逐渐呈年轻化趋势。根据研究报告指出，许多年轻患者面对心理困扰时，常受限于经费问题，或是不知何处可取得资源，因此未接受治疗。以台湾为例，即有近四成的年轻患者应就医而未就医，成为一大隐忧。为此，卫生福利主管机关提出「年轻族群心理健康支持方案」，鼓励年轻人勇敢寻求帮助，同时也呼吁家人和朋友们一起关心与陪伴，守护年轻族群的身心健康。

## 2 2023 至 2024 年度「15～30 岁年轻族群心理健康支持方案」Q&A 如下 --

**Q1：「年轻族群心理健康支持方案」（下称本方案）包括哪些内容？有何条件限制？**

**A1：**为促进年轻族群的心理健康，协助其调适心理压力与负面情绪，补助 15～30 岁的年轻族群于本方案执行期间（2023 年 8 月 1 日～2024 年 7 月 31 日），每人 3 次心理谘商，只要携带身分证明文件即可使用。

**Q2：使用本方案之心理谘商服务，需要支付其他费用吗？**

**A2：**本方案补助 3 次心理谘商费，惟合作机构可另收取挂号费等其他行政规费。建议于预约时，先向机构确认是否须支付其他费用。

**Q3：如何使用本方案的心理谘商？**

**A3：**掌握以下 4 个口诀 --

- **查询：**查询本方案合作机构。
- **预约：**联系合作机构，预约使用服务。
- **准备：**携带身分证明文件以供查验。





- 谘商：至合作机构接受谘商。

**Q4：可以选择居住地以外的合作机构接受心理谘商吗？**

A4：可以，本方案无户籍或居住地县市之限制。

**Q5：可以使用通讯方式进行心理谘商吗？**

A5：可以，建议从合作机构名单中，查找有执行通讯心理谘商之机构，并自行预约。

**Q6：可以中途更换心理谘商之合作机构吗？接受心理谘商服务是否有频率或间隔时间的限制？**

A6：可以，惟补助之次数合计以 3 次为限。另，心理谘商频率以每周一次为原则，若有短期密集心理谘商需求，需由合作机构提报心理谘商计画，经卫生局同意始得执行。

**Q7：已预约心理谘商时间，若临时有事不能去，怎么办？**

A7：请提早通知已预约之合作机构，并更改预约时间。如连续 2 次无故未到，于第 2 次缺席日起 90 日内，将暂停补助资格。

**Q8：如果 3 次补助额度用完，仍有心理谘商需求，该如何寻求协助？**

A8：可自费继续接受心理谘商服务，或由机构协助媒合社区之心理健康服务资源，如社区心理卫生中心、社区心理谘商服务据点…等。

**Q9：已接受过 1～2 次服务，但要预约下一次服务时，已超过 30 岁，还能申请补助吗？**

A9：可以，只要曾接受过 1 次服务，后续只要仍在本方案执行期间内（2023 年 8 月 1 日～2024 年 7 月 31 日），皆可申请补助，但每人合计以 3 次为限。



各县市心理谘商合作机构名单



各县市社区心理谘商服务一览表

# 对抗夏日疲劳 请你跟我这样吃

远东百货／郑嘉蕙

夏天高温多湿，常让人感到昏昏欲睡、浑身无力、食欲下降，不仅做什么提不起劲，连带连情绪也浮躁不安。本期「美食网」带您透过日常饮食，改善夏日疲劳感，重获满满元气！

**闷** 热的夏天，即使不动也浑身是汗，建议多补充水分，饮食以清爽少油腻为原则，若能挑选适合的食材，并搭配合宜的烹调方式，可改善身体与精神状况。综合营养观点与传统中医论述，提振元气的饮食秘诀如下：

■ **鳗鱼料理给力**：鳗鱼的营养价值高，含有丰富蛋白质、维他命 A、B1 与 B2，以及抗氧化力高的维他命 E、锌、钙、铁等成分，能帮助修复疲劳，有「精力食品」之封号。

■ **红色食材补铁**：铁质是血红素成分之一，大量流汗会带走体内的铁质，令人感到疲倦无力，可利用番茄、枸杞、红豆、红肉火龙果、紫菜…等含铁质的红色食物补充气血。

■ **苦味食物退火**：夏天体温调节功能异常，容易火气大，导致食欲不振，适时用苦瓜、芥蓝、莲子、陈皮、莴苣…等苦味食物刺激味蕾，能改善上火并解热。

跟着全台远东百货的美食地图，一起吃出满满元气吧！



④ 借著辣味来加速循环和代谢，可达到散热效果／高雄大远百蜀川香酸菜鱼提供

## 来补汤水



### 📍 1010 湘食堂「一罐香」

汤品内有带皮鸡腿肉丁、排骨丁等高蛋白食物，可补充热量，消除疲劳感，加上山药、嫩姜、当归、红枣、党参、枸杞，兼收补充水分之效。建议售价 NTD420、**远东人独家优惠价 NTD398**。洽询专线：远东百货信义 A13 4F，(02) 2729-0597。

### 📍 义式屋古拉爵 Café Grazie 鲜榨番茄芭乐汁

餐后来一杯现榨果汁最能提升幸福感，选择芭乐与小番茄可增加铁质吸收、补充维生素 C，建议售价 NTD120。洽询专线：新竹大远百 4F，(03) 521-3572；远东百货嘉义店 B1F，(05) 236-0337；台南大远百 4F，(06) 236-1036。



## 【来吃鳗鱼】

## ➡ 城田农学院「城田蒲烧鳗」

城田农场与日商东亚公司合作，委由通过认证之食品工厂制作，严选外销日本的蒲烧鳗，坚持无药物、无抗生素，再淋上三道日本原装进口的秘制酱汁，每盒4~8尾入（1,000公克±10%），建议售价NTD2,200。洽询专线：远东百货花莲店B1F 异国食品馆E21' World Gourmet，(03) 835-5588 #8860。



## ➡ 大河屋「鲑鱼卵鳗鱼丼定食」

特选鳗鱼肉质细嫩，涮上蒲烧酱汁，再以大火炙烧，搭配鲑鱼卵及芥末，口感丰富鲜香。建议售价NTD438。洽询专线：远东百货竹北店6F，(03) 667-3426；台中大远百北栋12F，(04) 2258-3916；高雄大远百11F，(07) 338-1488。



## ➡ 大户屋「炭烤鳗鱼盖饭」

鳗鱼肉质滑嫩、入口即化，以大户屋特制酱汁均匀涂抹后，烤至微焦的金黄色泽，只要品尝一口，立刻食欲大增。建议售价：大份NTD520、小份NTD410，**远东人独家优惠9折**。洽询专线：远东百货桃园店9F，(03) 331-0201；竹北店B2F，(03) 658-6332；高雄大远百11F，(07) 537-0352。



## 红色正好



## ➡ 义式屋古拉爵Café Grazie「香烤樱桃鸭腿排 &amp; 焗烤番茄炖猪肉」

樱桃鸭Q弹、炖猪肉软烂不腻，双主食补充满满蛋白质，烤饼沾取浓厚番茄基底酱汁，撒上香料与起司焗烤，多层次风味完美交织，还有丰富配菜与解腻的黄芥末酱随侧，吃完回味无穷。建议售价NTD600。洽询专线：新竹大远百4F，(03) 521-3572；远东百货嘉义店B1F，(05) 236-0337；台南大远百4F，(06) 236-1036。

## ➡ Yamazaki山崎面包「红豆铜锣烧」

精选屏东万丹盛产的「京都大纳言红豆」，颗粒饱满、皮薄而豆香浓郁，以独家工法慢火熬制成红豆馅，内馅增量1.2倍，滋味柔顺清甜，还可吃到带皮红豆的完整口感。建议售价NTD34。洽询专线：台南大远百B2F，(06) 275-1933。



## ➡ 博多拉面「番茄拉面」

为了烹煮出美味浓郁的汤头，汤底选用数种番茄，并加入肉燥，以长时间炖煮，味道酸甜适中，清爽之余还带有香醇口感，搭配日式Q弹的拉面，成就完美风味。建议售价NTD200、**远东人独家优惠价NTD160**。洽询专线：高雄大远百11F，(07) 536-6228。



备注：「优惠价」需出示集团员工识别证，期限至7月31日。

扫码QR Code看更多远东人专属优惠





# 海外旅行 「药」做什么准备？

亚东医院药学部／刘宗奇

暑期旅游旺季将至，相信大家已迫不及待规划海外旅行，但人在异乡，就医难免不便，为了在旅程中保持健康与好心情，事前准备不可少。本期「保健网」介绍旅游前应注意的事项，以及常见的症状与药物，助您拥有完美假期。



**首**先，出发前可至疾病管制署网站，查询国际旅游健康资讯，了解当地是否有流行疾病或疫情、有无施打疫苗之需要。例如，前往肯亚观赏动物大迁徙，可能需要接种黄热病疫苗、脑脊髓膜炎疫苗、伤寒疫苗、疟疾预防用药，由于用药两周后才能产生完整的抵抗力，建议提前准备，如有需要，欢迎至亚东医院旅游医学门诊咨询。

另外，亚东医院药学部的官方频道「亚东 PHARMASISTER 药 AFTER WORK」也推出相关影片，介绍如何查询旅游国家是否发生流行疾病、哪些医疗院所提供疫苗施打服务…等，还有许多实用的药物相关资讯，推荐订阅以掌握最新资讯。



**亞東PHARMASISTER 藥  
AFTER WORK**

@femhpharmacy · 1.38K subscribers · 53 videos

哈囉! 我們是亞東醫院的藥師。...more

Subscribe

## 随身携带的药品，该怎么准备？

若携带药品，建议备齐医师诊断证明书或处方笺影本，以利通关查验。一到三级的管制药品，可向食品药物管理署申请开立「病人随身携带管制药品入境出境证明书」（食药署网站 → 业务专区 → 管制药品 → 管制药品证照申办专区）。出发前，也可先到相关网站，查询旅游国家是否有特殊规范，以免触犯当地法律；至于无处方笺的成药，则需遵循各国的规范。

## 慢性病药品

领有慢性病连续处方笺的民众，可至医院签立切结书，延长领药天数（最多以两个月为限）；打包行李时，建议多带几天份药量，一份随身携带，另一份放在托运的行李中，避免因意外遗失药品。糖尿病病人需注意胰岛素不可托运，否则舱温过低，容易导致药品结冻失去作用。另外，配合登机安检需求，建议随身携带一份英文病历摘要，并预备含糖食物，以防出现低血糖症状。



## 旅遊中常见的症状及常用药物

### 1. 晕车

晕车药的成分大致为「抗组织胺」与「东莨菪硷（Scopolamine）」两种，前者常见的成分包括 Meclizine 与 Dimenhydrinate，可能出现嗜睡、疲倦等副作用，服用时需特别注意；其中，Meclizine 的作用时间比 Dimenhydrinate 长，建议根据交通时间向药师咨询适合的药品。至于「东莨菪硷」则有嗜睡、尿液滞留、口干等副作用，较不建议老人、小孩，或青光眼患者使用。

一般口服药品建议在搭乘交通工具前 30 分钟到 1 小时服用，贴片剂型则建议提前 4 小时贴在无毛发的皮肤上，目前亚东医院备有口服剂型药品。

### 2. 感冒、镇痛解热

感冒容易出现鼻塞、流鼻水症状，常用药品为「血管收缩剂」（如：Pseudoephedrine、Oxymetazoline）及「抗组织胺」。若有心血管问题，需谨慎使用「血管收缩剂」。不过，Pseudoephedrine 在台湾虽然不是管制药品，在其他国家可能被视为管制药品，应事先留意；而亚东医院提供的 Oxymetazoline 为鼻喷剂，建议需要时再使用，且不宜连续使用超过三天，避免导致反弹性鼻塞。至于「抗组织胺」则分为一代与二代，通常二代较不会有嗜睡的副作用，常见成份如 Fexofenadine、Loratadine、Levocetirizine 等。

止痛退烧常见的药品是「乙醯胺酚（Acetaminophen）」，虽然相对安全，惟仍须依照医师或药师指示使用；另一类药品则是「非类固醇类抗炎药品（NSAID）」，镇痛解热的效果较乙醯胺酚更有效，但肠胃或肾脏不好的族群需小心使用。

### 3. 上吐下泻

止吐药常见成分包括 Metoclopramide、Domperidone，通常建议饭前使用，后者也有儿童专用水剂，可依照医嘱剂量提供小朋友服用。

腹泻药品主要有「抑制肠胃蠕动」与「吸附型」两种，前者常见的成分为 Loperamide，两岁以下的小朋友不得使用；后者则有「舒腹达口服悬液用粉剂（Diocetahedral smectite）」和自费的「高克痢水剂（Pecolin）」，两者都会干扰其他药物吸收，请特别注意与其他药品分开至少两小时使用，尤其「舒腹达粉剂」不建议用于两岁以下的儿童；大于三个月的小朋友较建议使用「泻必宁颗粒剂（Racecadotril）」，可加入食物或少量水中（如：置于茶匙中），充分混合后服用，持续治疗直到有两次正常排便的纪录，不过此药含有蔗糖，糖尿病病人须注意。



### 4. 高山症预防用药

人体在海拔 1,500 公尺以上的地区，容易感到脑部或肺部不适，因此，前往高山、高原旅游时，应留意高山症，常见用药有「丹木斯（Acetazolamide）」、「类固醇（Dexamethasone）」、「钙离子阻断剂（Nifedipine）」与「威而钢（Sildenafil）」等。其中，「丹木斯」是磺胺类药物，过敏者需告知医师；「类固醇」一般不建议使用逾 7 天；「钙离子阻断剂」和「威而钢」则是透过降低肺部血管的阻力，预防高海拔肺水肿。以上皆属处方用药，应遵照医嘱服用。

### 结语

旅游前请先了解目的地有无疫情、施打疫苗的相关规范，以及是否前往高山地区。规律用药的慢性病患者，或是孕妇、孩童、老年人等特殊族群，可请医师开立处方笺；至于指示药及成药则相对安全，可谘询药师后依需求购买。祝各位旅途健康又开心。



药甘丹 LINE



亚东  
PHARMASISTER  
药 AFTER WORK  
(Youtube)

※ 如有任何问题，欢迎谘询亚东医院用药教育资源中心：(02) 7728-2123，或扫描药甘丹 LINE@ QR Code 查询



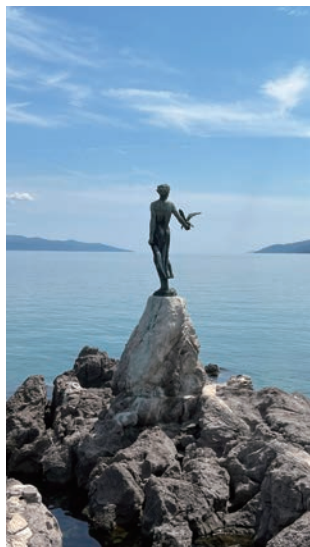
# 再访克罗地亚

亚东证券／陈睿谊

疫情过后，终于可以放飞自我，这次选择二度造访克罗地亚。因为以欧洲线来说，它的价位算是亲民，而且2014年9月第一次到当地旅游时，不巧遭遇百年一遇的水患，不但每天暴雨，连游览车也渗水，全程几乎双脚都泡在水里，苦不堪言，希望此趟旅程能真正见识到克罗地亚的美。

这次的旅程总共十天，从维也纳进出。经过 13 小时的航行，出海关已是第二天。驱车前往格拉兹 -- 奥地利的第二大城市，领队带着我们，以急行军的方式走逛美术馆、爱情锁、漂浮咖啡馆。

从维也纳到克罗地亚，必须穿越斯洛维尼亚，旅行社特别安排了斯国行程 -- 布莱德湖，美丽的城堡倒映在湖上，令人陶醉，还有多年来心心念念的奶油蛋糕，清爽且甜而不腻，真的很美味！据说 1953 年至今，已卖出 1500 万份，我们在 Kavarna Park Café 创始店找了一个户外位置，搭配着美景，悠闲享受下午茶时光。



第三天到斯洛维尼亚的首都 -- 卢比安娜，这里是喷火龙用爱守护的城市。我们先在老城区买了好吃的海盐巧克力，再依序走过飞龙桥、三重桥、屠夫桥。据说屠夫桥背后有一段浪漫的爱情故事：一位贵族的女儿爱上屠夫，起初屠夫自惭形秽，但贵族的女儿每天在屠夫必经的桥上等他，最后成功打动了屠夫，有情人终成眷属，桥上也因此挂了许多锁链，成了爱情锁链桥。由于接下来的行程将进入克罗地亚，在此之前，领队先带我们到克国东边的贵族度假区 -- 欧帕堤亚，看看少女与海鸥、安洁莉娜别墅。

沿着亚得里亚海岸线，第四天抵达克罗之札达尔。这座城市保留很多古罗马的遗址，且

被相当多的城墙包围住。走到海岸线之前，会经过很特别的圆弧形圣多纳教堂。仅管已不再使用，却仍是当地的地标。我们在旧城区吃到百年老店「Danat 冰淇淋」，这里还有一个世界唯一的海管风琴 -- 借由海风吹入、潮水涌入时，埋在石阶的管风琴会发出悠扬的音色，让人完全放松心情，享受当下。接着前往旭本尼克看海，老城巷弄狭窄弯曲，地面坑坑巴巴，好不容易走上至高点的城堡，远望海口，果然壮美！

第五天冒着雨前往杜布罗夫尼克，原本需要经过波士尼亚（上回游览车开到两国边境时，旅客得下车查验护照），由于疫情期间新建了一座跨海的佩列沙茨大桥，如今方便许多。杜布罗夫尼克是克罗地亚南部的一座城市，面向亚得里亚海，周围环绕着建于 16 世纪的巨大石墙。旧城区内有一座大喷泉，旁边是方济各教堂和修道院，里面还有一间 700 多年历史的古老药局，贩售的保养品都强调天然草药调制，柜台上摆满了化妆水、乳液、面霜、眼霜、护唇膏等。上次曾经扛了很多网路推荐必买的玫瑰化妆水回家，非常保湿，但因为玻璃瓶实在太重，这次没有入手。其实这里最棒的是沿着老城区的古城墙漫步，但可能因为解封后观光客暴增，如今每人需要支付 EUR40 的入场费，加上天候不佳，跟家人讨论后，决定只在街上走逛。我们沿着史特拉敦大道漫步，这是杜布罗夫尼克的主要街道，两旁餐厅酒吧和咖啡馆林立，可以买到很多旅游纪念品。陪外甥女挑了明信片，再到纪念杜布罗夫尼克守护神的圣布莱斯教堂拍照。这座教堂属于华丽的巴洛克风格，外观稳重大方，屋顶上有一座圣布莱斯雕像。而另一个地标 -- 耶稣会楼梯，则是著名影集《赎罪之路》的原形，里面的楼梯似乎走不完，且越往上爬，梯面越窄，越让人害怕，担心一个重心不稳惨摔。值得一提的是，这个城市的景点非常集中，只可惜跟团出游时间有限，否则真的可以玩上一整天。

第六天回到克国的中部沿海地区 -- 斯普利特，它是该国的第二大城，也是地中海地区前三繁忙的港口。游览车停靠的地方在斯普利特港附近，港内不乏豪华的游艇、双轨帆船等。



这天主要参观戴克里先皇宫，建材十分讲究，选用义大利和希腊进口的大理石、埃及进口的圆柱，以及 12 座狮身人面像，历经 10 年才完工。四面城墙都设有一个主要出入口，北、东、南、西分别称为金门、银门、铜门、铁门。其中，金门外有一座高达 8.5 公尺的雕像，左手

持着经典，右手指天，据说这是克罗地亚的宁斯基主教，当年勇敢挑战罗马教皇，争取用斯拉夫语和文字进行弥撒，被视为历史捍卫者。雕像上最显眼是他的左脚大拇指，盛传只要摸它就能实现心愿，因此已经被摸到亮澄澄，我也忍不住摸了好几下。由于临近港湾，当天的晚餐是美味的海鲜炖饭和淡菜，搭配清爽的柠檬酒，别有风味！



第七天来到克罗地亚的必访景点 -- 十六湖国家公园，此处已被列为「联合国教科文组织」的世界自然遗产。进入园区前，先享用烤羊大餐，接着在地导的带领下，搭乘渡轮游览下湖。湖水的颜色果然极美，不过更多的美景需要靠双脚走出来。沿着充满绿意的木栈道，右边是大石壁、左边是湖，继续往下走，是高达 87 公尺的大瀑布，在光线折射下，瀑布左下方出现了一道彩虹，让众人惊呼不已。再走到高处，可以完整俯瞰方才经过的路线，这一刻彷彿置身在世外桃源，欣赏大自然的鬼斧神工。今晚的下榻处就在这座国家公园内，由于园区腹地很大，园方还贴心提供了接驳船和巴士，让旅客省下不少行走时间。

翌日我们特别起了大早，准备前往公园好好吸收芬多精。拿着一日券盖章进入园区，坐上船，到上湖区小健行，发现十六个湖泊之间的屏障，都是由石灰岩经年累月沉积形成，水声潺潺，忍不住蹲下身把玩沁凉水流，附近还有亭子可以坐着发呆，真的很纾压！离开仙境后，转往克国第一大城 -- 札格雷布市区观光，可惜由于 2020 年发生的大地震，很多地方仍在维修，连地标性的圣马可教堂外也围了一圈鹰架，只能依稀看见屋顶上有红白相间的马赛克瓷砖拼贴，绘有克罗地亚过去三个王国和札格雷布的徽章。

前往维也纳的中途站是斯洛维尼亚的第二大城 -- 马里博，我们沿着拉瓦河畔，寻找已有 400 年历史的葡萄树，据说一年只能生产 100 公升的葡萄酒。抵达维也纳后，领队宣布有 3 小时的放风时间，但见每家精品店前都大排长龙，我们决定先填饱肚子比较实在。美丽的领队说，欧洲旅游就是看「宫保鸡丁」（皇「宫」、城「堡」、「基」督教堂、市政「厅」），对我而言，建筑物再华丽，久了不免仍会审美疲劳，只有十六湖国家公园不愧是世界遗产，需要亲自体验才懂有多壮丽！



# 「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】

你听过「超慢跑」吗？这是一种强度介于慢跑和散步之间的有氧运动。每天下班后、晚餐前，是我和家人一起超慢跑的快乐时光。过程中我们不交谈、不看电视、不滑手机，而是专心随着节拍器规律的滴答声，以稳定的步频原地踏跑，让累积一天的疲累和烦乱的思绪逐渐沉淀。偶尔还会穿插不同节拍，以变化步频的方式，增加趣味和运动强度。

超慢跑是应用人类天生的踏步能力所设计的运动，因此不论男女老少都能很快学会，虽然跟走路一样轻松，燃脂爆汗效果却是走路的 2.5 倍。一双跑鞋就能开始，即使在室内也能跑，如此经济又好上手的运动，让我一试成主顾。（远传电信／李宜静）

## 【二】

我最喜欢的运动是游泳，当炎热的夏季来临，置身在清凉的池水里，可以暂时摆脱闷热的空气，尽情享受浮力带来的松弛感，此外，游泳可以快速消耗脂肪、塑形瘦身，也能最大程度的避免运动损伤，适合康复训练，最重要的是，当面临某些紧急状况时，游泳更是必备的生存技能。唯一的遗憾是，游泳受时节、场地限制，无法随时随地进行。（远纺工业（上海）／杨宝军）

## 【三】

羽毛球是一项适合各年龄层的运动，无论男女老少皆可参与，又被称为全民运动。2010 年代，因戴资颖、周天成等职业好手陆续在比赛中崭露头角，尤其戴资颖更在 2016 年登顶世界球后，在台湾掀起一波羽毛球风潮，至今仍是十分盛行的运动之一。

羽毛球主要可分为单打、双打，前者为一对一之比赛，跑动范围较大，较适合青少年

或成年人；后者则为二对二之比赛，适合各年龄层且不分性别。由于不同年龄层的运动强度和竞争水平皆不相同，建议大家根据自己的身体状况及兴趣参与，从中获得乐趣和益处。

（远东商银／张黄威）

#### 【四】

我最喜欢周末带着孩子一起骑脚踏车，不仅可以欣赏沿路的风景，也能锻炼心肺功能，最重要的是，全家人都可以参与，毕竟一个人运动容易懈怠，带着家人一起到户外，孩子不至于在家中看 3C 产品，虚度美好时光，也能在踩踏的过程中，享受阳光及微风，呼吸新鲜空气，让身心得到纾压，进而培养运动的兴趣。（太平洋崇光百货新竹店／吴汶振）

#### 【五】

高尔夫球是我热爱的运动之一，它是一项有氧运动，可以有效增强心肺功能，每一次挥杆，都是对上半身肌肉的完美锻炼，特别是腰部和手臂。此外，通过不断精进的击球技巧，以及克服挑战的过程，还能提升自己的专注力和处事能力，并学会接受失败，迎接新的挑战，而且沉浸在风景优美的高尔夫球场上，更能放松身心，缓解压力和焦虑，与朋友、家人或同事一起参与，亦能深化人际关系。希望透过分享，让更多人感受到这份美好。（亚东科技大学／黄佩嘉）



#### 【六】

慢跑对我来说，不但是身体的锻炼，更是心灵的净化，让我忘却生活中的压力与烦忧，只专注于每一次呼吸、每一个脚步，还能欣赏沿路的风景，无论是迎着清晨的微风，还是欣赏夕阳西下的壮丽景色，都能感受到身心灵的全面放松。此外，户外慢跑也让我有机会与朋友、家人一起运动，分享快乐和健康的生活方式。（远东新世纪／龚芸莹）

#### 【七】

每次购买健身房课程，常常因为下雨或太晚下班等原因，最后偷懒没去，但自从买了 Switch 健身环及一些运动游戏，假日偶尔家中小孩想玩乐或自己想活动筋骨，都可以立刻拿出来使用，而且游戏中提供了不同强度的有氧及肌肉训练，透过闯关的过程，可以达到运动目的，也能在忙碌的生活中获得纾压。（亚东证券／蓝小萍）

# 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. 远东集团旗下营建业与运输业，如何在业务中落实节能减碳？【封面故事】
  - A. 远扬营造将营建废弃材料再利用，实现循环经济
  - B. 裕民航运更新船队节能设备，并使用再生能源与船联网，优化船舶效能
  - C. 富民运输针对车体配件、卸货操作…等环节积极节能，并成立 ESG 小组
  - D. 以上皆是
2. 关于家中资讯安全的保护措施，下列何者为非？【资讯网】
  - A. 即时更新系统软体
  - B. 设置简易的密码以免遗忘
  - C. 不轻易开启来路不明的网址
  - D. 随时检查路由器是否被未知的装置连线
3. 民众赴海外旅游前，可预做哪些准备？【保健网】
  - A. 查询目的地有无疫情、施打疫苗等规范
  - B. 多带几天份的药量
  - C. 慢性病患者可请医师开立处方笺
  - D. 以上皆是

## 参加办法

请于7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。



## 406 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
远东商银	朱○錡	远东百货	吴○亮	江西亚东水泥	郭○高	亚东石化	李○耀	远东新世纪	林○茵
远创智慧	黄○铭	远百新竹	陈○方	远东新观音厂	柯○成	远传电信	李○宣	远东新世纪	朱○仪
亚东证券	黄○庭	远百桃园	陶○妮	亚泥花莲厂	戴○婷	鼎鼎企管	高○凤	远东新世纪	洪○姻
亚东医院	余○娟	远东百货	蔡○杰	亚泥花莲厂	徐○晋	亚东证券	吴○颖	豫章工商	庄○君
远银租赁	孟○婷	远东巨城	庄○凯	远东商银	张○凤	南昌亚力	陈○	亚东医院	樊○君

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
鼎鼎企管	吴○珊	元智大学	刘○幸	远东新新埔厂	黄○福	远东新研发	曾○远	亚泥花莲厂	刘○杏

恭喜上列幸运儿分别得到面额 NTD300 的 Fet.com 官网购物金！





⬆ 亚东石化由张宗林总厂长带领同仁及家属共同响应「2024 草漯沙丘海洋生态净滩暨节能减碳爱地球宣导活动」。



⬆ Big City 远东巨城购物中心罗仕清总经理 5 月 13 日受邀至中华大学国际人文社会暨智慧商学院，与学生们分享经营管理实务。



⬆ 远东百货花莲店 5 月 7 日受邀出席 2023 年度花莲地区捐血绩优表扬大会，获颁「特殊贡献奖」。



⬆ 四川亚东水泥足球队参与「彭派杯」足球赛，与 12 支参赛队伍拚搏，最终勇夺亚军，彰显蓬勃向上的精神。



⬆ 爱买重视海洋环境污染的议题，5 月 23 日前往竹围渔港旁海岸净滩，一共拾起 159 公斤的海洋垃圾，为地球尽心力。

# 遠銀 FETP 握在手 外匯市場帶著走！

## 外匯保證金交易行動下單APP


“ 可放大倍數操作，  
毋需投入大量資金”

“ 雙向交易，是可能  
多重獲利的利器”



貨幣對	賣出價格	買入價格
EUR/USD	1.10 01	1.10 06
USD/JPY	134.58	134.63
GBP/USD	1.24 30	1.24 35
USD/CHF	0.89 01	0.89 06
USD/CAD	1.35 40	1.35 45
AUD/USD	0.66 79	0.66 84
NZD/USD	0.61 39	0.61 44
USD/ZAR	18.11 03	18.13 13
EUR/JPY	148.08	148.14
AUD/JPY	89.89	89.94
NZD/JPY	82.63	82.68
GBP/JPY	167.32	167.38

“ 24小時報價，可預  
留掛單，控制風險”

“ FETP平臺真給力，  
下單、掛單、查詢  
，快速便利！”

遠東商銀外匯保證金交易

24小時外匯保證金交易專線：0809-085818

E-Mail: FxMarginTrading@feib.com.tw

審慎投資 控管風險



申請FETP 模擬測試帳戶



加入LINE好友