

遠東人

徐有庠
題

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

聚焦绿力 驱动获利

Green Economy New Profit Drivers

COVER STORY

东联以研发驱动创新 引领永续未来
专注致胜 亚泥的低碳方程式

OFFICE TALK

股、房双涨下的世代消费力变迁

LIFE GUIDE

财经网

用微小习惯 实践慢富乐活人生

保健网

肾力指数知多少？

法律网

天灾损失怎么办？三步骤搞定减税



扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志





裕民航运 8 月 13 日为「裕永轮」及「裕续轮」举行接船仪式，徐旭东董事长（左二）、徐国安副董事长（右一）、王书吉总经理（左一）与两位命名夫人合影留念。



远东百货徐雪芳总经理（中）领军出席「2024韩流魅力 尽在远百」韩国物产展记者会，邀请消费者来店选购韩流商品。



《网路温度计 DailyView》调查网路声量最高的女性企业领袖，远东 SOGO 百货黄晴雯董事长（中）荣登「台湾十大女性企业领袖」。



亚东医院邱冠明院长（左三）带领团队，以「青壮固本 悦享乐龄」为题，于第一届「高龄健康产业博览会」展示智慧健康照护应用。



元智大学由廖庆荣校长（左六）代表，与雅加达阿天玛加雅天主教大学联合设立合作中心，以加强双方交流。

聚焦绿力 驱动获利

李佳珍

绿色时代最热门的关键字，当数减碳和减塑，尤其年底即将出炉的《全球塑胶公约》，更将为企业营运带来新一波冲击。本期「领航者的话」单元与您分享远东 SOGO 百货如何超前部署，迎战永续巨浪；「封面故事」单元则由亚洲水泥和东联化学联手演绎，如何发挥绿力，引领产业低碳转型，希望为正在永续之路摸索前进的伙伴们，点亮萤烛之光。

企业追求永续成长，个人的财富同样也需要持续累积。「财经网」中，远东商银专业理财顾问推荐大家，透过小额投资，逐步放大财富，进阶乐活人生；亚东证券、远东新世纪资安处则分别在「财经网」、「资讯网」提醒大家，拥有财富之后，还要留意常见的诈骗型态与资安风险，才能真正守护财产安全。与此同时，身体健康亦不容忽视，「保健网」专栏里，亚东医院专业医师告诉您，如何借由「肾力指数」，解读身体的关键密码…还有更多精彩内容，等您来探索！

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，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」十月话题：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：9 月 15 日前）



SEP 2024
NO. 409

01 EDITOR 编辑手记

聚焦绿力 驱动获利 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

从合规到竞争力 -- 减碳之外，企业还得减塑 / 黄晴雯

07 COVER STORY 封面故事

专注致胜 亚泥的低碳方程式 / 编辑室采访整理

东联以研发驱动创新 引领永续未来 / 房轩

13 GROUP BRIEFING 集团简讯

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

21 HOT TOPIC 远东话题

「远东人开讲」：一起来运动吧！ / 编辑室辑





24 LIFE GUIDE 生活情报

- 保健网** 肾力指数知多少? /徐世平
- 财经网** 用微小习惯 实践慢富乐活人生 /谢明蓉
- 财经网** 防范诈骗 全民运动 /亚东证券提供
- 法律网** 天灾损失怎么办? 三步骤搞定减税 /吴若绮
- 资讯网** 借镜军事级 CMMC 模型 保护居家数位生活 /简筠茹
- 美食网** 中秋佳节明月圆 韩式烤肉迎玉兔 /庄宜君
- 美食网** 品尝秋收的美好滋味 /郑嘉蕙

42 STORY 心动时刻

- 畅游金门人文风光 /李宇骏
- 暑游巨济岛 /杨芬妮
- 我的秘密基地 /高淑贤
- 记江西亚东水泥亲子游园会 /朱琼

48 QUIZ 有奖征答

- 408 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	林信华	吴升鑫	吴信仪
吴佳颖	卓采慧	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	张 丹	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)



从合规到竞争力-- 减碳之外， 企业还得减塑

远东 SOGO 百货 / 黄晴雯董事长

环视2024年零售业最棘手的难题之一，恐怕是年底即将出炉的《全球塑胶公约》（Global Plastics Treaty），这将是继《巴黎气候协定》后，国际上最重要、具有法律约束力的规范。

国际近年响起限塑的声浪。早在2018年，倡议循环经济的艾伦·麦克阿瑟基金（Ellen MacArthur Foundation）和联合国环境规划署（UNEP）即一同提出《全球新塑胶经济承诺》（Global Commitment on the New Plastics Economy），如今已有500多个组织加入，知名品牌如可口可乐、联合利华、宜家、沃尔玛…等，都是成员之一。

减碳模范生欧盟展开强制性的行动，2021年起，为筹措绿色新政（Green Deal）基金，向成员国收取每公斤未回收的塑胶包装废料 EUR0.8 的塑胶税（plastic levy）；各成员国可自行订定各种税率与措施因应。同年7月起，执行2019年通过的一次性塑胶禁令，禁止成员国贩售一次性塑胶盘子、餐具、吸管、搅拌器、气球棒、棉花棒、杯子等产品。

尽管英国已经脱欧，仍抢先各国于2022年4月，率先课征塑胶包装税（Plastic Packaging Tax, PPT），凡企业在一年内生产或进口10吨以上、再生塑胶含量少于30%的塑胶，就得缴税；2024年，每吨塑胶包装税率为 GBP218（约 NTD9,100）。2023年1月，西班牙也回应欧盟的塑胶税，针对不可重复使用的塑胶容器，课征每吨 EUR450（约

NTD16,000) 的附加税；德国亦将从今年起，针对市面上的一次性塑胶，征收一次性塑胶税（EWKFondG）。

至于国际零售业者对于减塑行动有哪些回应呢？2023 年美国知名连锁百货 Macy's 自有服饰品牌的标签，100% 为再生聚酯，预计 2024 年店内 50% 的提袋皆为环保塑胶再制而成；韩国的乐天百货则在 2022 年将外墙档期横幅（百货最常见的废弃物）再利用，改造为顾客赠礼，并将 16 万个废弃塑料瓶，改造成 2 万件制服，供第一线服务顾客的员工穿着（如停车场人员）；乐天超市亦于 2023 年上市自有品牌「GOOD TODAY」，推出 100% 再生塑胶容器包装的食品，礼品包材采用生物可分解和可重复使用的素材；韩国许多百货公司纷纷减少提供塑胶伞套，改设置雨伞水滴除水机，教育消费者避免使用一次性塑胶。

而台湾则自 2002 年起，推动购物用塑胶袋减量，规定量贩店、超级市场、连锁便利商店等 7 大类（约 2 万家）商店，不得免费提供购物用塑胶袋，2018 年更宣示将逐步禁用一次性塑胶吸管、饮料杯、购物袋及免洗餐具，目标在 2030 年全面禁用。今年七月，



宣布全台 22 县市、计 47 个市场串联减塑。即使目前看来，对塑胶的限制大多仍停留于鼓励源头减量的阶段，但全球塑胶公约通过后，预料将对企业有更紧缩的规范。

对于台湾零售业来说，《全球塑胶公约》意谓是选品与服务的翻转。现在超市生鲜的高价蔬果，往往套上塑胶袋或塑胶硬壳，一方面为脆弱的蔬果穿上抗爆衣，另方面也能让卖相更显高贵；未来得思考取代方案，增加裸卖的比例。过去逢雨，顾客服务人员会急着帮顾客在纸袋外层套上塑胶袋，未来则不便提供塑胶袋，甚至得委婉地将永续思维传达给顾客，或是提供替代方案。

远东 SOGO 百货近年在熟食区、美食街，大力推广自备购物袋、环保容器与餐具，超市亦推出单笔消费满额，自备购物袋回馈抵用券、Happy Go 点数或折价；美食街外带自备购物袋，可现折 NTD5 或送环保餐具。今年上半年，全台各店共省下 8 千个购物用提袋、3 万个一次性纸杯含塑胶杯盖（膜）。此外，也在相关区域摆放告示牌，鼓励顾客自备容器与环保袋，同时教育熟食专柜，友善自备容器与提袋的「不塑之客」。

在内部，采购部订出「礼赠品含再生材质的占比突破总礼赠品金额 5%」的规范，尤其颇受消费者好评的环保购物袋，材质一定是 rPET；在永续选商识别系统 SOGO Sustatin 的档期，App 打卡互动的赠品，不是友善大地的农社创产品，就是再生塑胶材质良品；就连规划中的远东 Garden City 美食街托盘，也将是环保再生塑胶制品。

面对《全球塑胶公约》，远东 SOGO 百货将如何超前部署呢？借镜国际，我们要持续推动无痛的减塑体验，让消费者建立绿色购物习惯；于选商上，更要将产品的塑胶使用纳入评量，建立绿色供应链、打造循环经济。毕竟，当企业在追求营收、利润的同时，能兼顾环境与社会的问题，这就是 ESG。而永续即是从「合规」，脱胎到「竞争力」的展现（From Compliance to Competitiveness）！





专注致胜 亚泥的低碳方程式

编辑室采访整理

随著气候变迁威胁加剧，企业承受更多未知的经营风险，为增加竞争优势，除了投身资源争夺大战，是否还有其他选择？本期「封面故事」介绍亚泥如何步步为营，聚焦于水泥制造的替代原燃料，开创出绿色商机。

转废成金 启动循环经济

众所周知，水泥业是能源密集型产业，考量在生产过程中，原料煅烧的排碳占比为 60%、燃料占 35%、电力约占 5%，因此，亚泥以推动循环经济为目标，致力成为水泥业绿色转型的领导者。而要实现循环经济，废弃物的处理是关键，不仅能协助减废，亦可替代天然资源，降低原料及燃料的排碳量。自 2019 年起，亚泥积极争取外部资源与机会，先协助处理花莲县境内废弃物，获得地方政府支持，再借由优良的处理绩效，逐步申请通过官方多项废弃物及资源产品再利用之环保许可。

除了和公部门建立良好的关系，鉴于花莲厂位于台湾东部，与主要产出废弃物的西部业者相距甚远，高昂的运输成本令业者纷纷却步，亚泥高阶主管亲率同仁一一拜访，展现能力与诚意，并透过沟通和磨合，了解彼此的需求，成功取得业者信任，争取到珍贵的合作机会。

不过，由于各类产业产出的废弃物与水泥厂以往使用的物料性质大不相同，且流动性不佳，难以输送，若要成为替代原、燃料，须另增设或修改设备。为此，亚泥集结机械、电仪及制造专业的同仁，群策群力开发投料设备、破碎均化设备、输送系统与煅烧阶梯炉等，使不同的物料皆能应用于制程，大幅提升废弃物处理能力和生产效率，成为全台使用最多循环经济物料种类之水泥业者。另一方面，团队也不断改善制程设备，如：延长预热机上升风道的燃烧时间、改良冷却机的热回收过程，以及预热机、冷却机排气废热的锅炉管群…等，逐步提高循环经济物料使用量、废热回收效率，进而降低熟料制程中的耗能与碳排。

与此同时，总公司、花莲厂也分别制定「循环经济原燃料取得及再利用办法」、「循环经济管理作业程序」，并修订相关 SOP，据以管理各种循环经济物料来源之取得及再利用方式，确保处理程序标准化，同时透过参与废弃物再利用相关法规修订会议，主动提供修法意见，增加水泥业可公告再利用的项目、简化环保申请程序，加速推进循环经济。

节能永续 营收同步成长

根据统计，2021～2023 年亚泥协助政府及各产业处理约 108 万吨废弃物及资源化产品，转化为水泥制造的替代原料及替代燃料，相当于减少开采同等数量的天然资源矿石及煤炭耗用；在温室气体排放方面，2021～2023 年合计减少约 27 万吨碳排放，主要来自于亚泥以各种炉碴、灰渣作为替代原料，取代部分石灰石之使用，减少碳酸钙脱酸分解成 CaO 所需的耗热及碳排放，并以含有生物质的木屑、浆纸污泥、下水道污泥及固态燃料作为替代燃料，取代部分化石燃料煤炭之使用，减排成果显著。

亚泥的永续作为，不仅为挽救气候变迁贡献一己之力，也为公司营收带来正面助益。2021～2023 年收取废弃物处理费用，增加营收 NTD4.3 亿，另减少原料采购成本 NTD1.5 亿、燃料采购成本 NTD2.9 亿，合计达 NTD8.7 亿。

实质的收益之外，亚泥落实低碳策略的绩效也受到国际认可，年年横扫 TCSA 台湾企业永续奖、GCSA 全球企业永续奖…等多项荣耀，2022 年除了获 FTSE Russell 纳入「台

湾永续指数成分股」，2023 年更 3 度夺得 AREA 亚洲企业社会责任奖的「绿色领导奖」。

专业领航 迎战 AI 未来

历经新冠疫情，各国经济逐渐复苏之际，碳费征收与 AI 科技的兴起却为未来的商战平添许多变数。为此，亚泥一方面持续精进水泥制造的



低碳技术，继熟料优化后，再开发生产更低熟料配比的卜特兰石灰石水泥、慢砌水泥，及三元混合水泥，推动产品低碳转型，另一方面也携手工研院，研发「碳捕捉利用技术（Carbon Capture, Utilization, CCU）」，投入工业废弃物再碳酸化技术及应用，透过超重力原理，将转炉石、废弃混凝土等工业废弃物与水泥制程烟道气中的二氧化碳结合，生成再生粒料，以替代天然粒料。值得一提的是，此再生粒料具有负碳排的特性，其生产的混凝土可达到低碳，甚至负碳混凝土的成效，未来可望与旗下的亚东预拌混凝土及相关下游产业链合作，降低混凝土之蕴含碳。

除了追求高品质的制程水准，亚泥也成立「永续推行委员会」，由李坤炎总经理担任主任委员，并针对 ESG 相关议题分组管理，例如：「净零排放小组」负责循环经济、净零策略、再生能源、产品创新及生物多样性等主题之舆情搜集或数据调研，各小组透过明确的分工与制度，在充分的讨论下，决定各项执行目标，并定期于「永续推行委员会」检验执行成效，借由 P（Plan 计画）、D（Do 执行）、C（Check 查核）、A（Act 执行）循环，确保公司的决策与执行单位的前进方向一致。

亚泥依循公司的低碳转型策略，自力研发工法、升级设备，并结盟地方政府与业者，将传统的水泥制造厂，转型为链结钢铁业、纸浆业、石材业、石化业、光电业、半导体业及废弃物处理业…等众多产业的要角，让看似不起眼的废弃物脱胎换骨，成为具有高度经济价值的替代用料，减少大量的天然资源耗用与碳排放。亚泥是台湾发展循环经济不可或缺的推手，而开发中的再生粒料与多种低碳水泥产品，更是未来驱动获利的绿色新利器，也让亚泥朝永续经营的愿景更迈进一步。



东联以研发驱动创新 引领永续未来

东联化学／房轩

东联化学以绿色永续为宗旨，实践循环经济，除了重视工安、卫生与环保等议题，力行化工生产发展与环境保护平衡之外，亦持续改善制程设计及投资设备，降低对环境之冲击。

源头排放减量

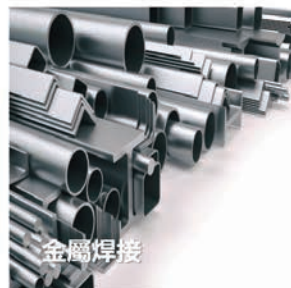
气候变迁是全球面临的重大挑战，其影响已逐渐显现于环境、经济、社会等层面，而企业在其中扮演着关键角色，一方面是因为企业的营运活动会造成温室气体排放，加剧气候变迁的冲击；另一方面企业也需要因应气候变迁带来的风险和挑战，调整营运模式，以确保永续发展。

自 2000 年起，东联即关注减碳相关议题，并投入资源于碳捕捉再利用（CCU）领域。有鉴于二氧化碳（CO₂）排放主要源自于环氧乙烷／乙二醇工厂的生产过程中，乙烯与氧

創新研發 高純度液態CO₂

高純度液態CO₂工場

工業乾冰



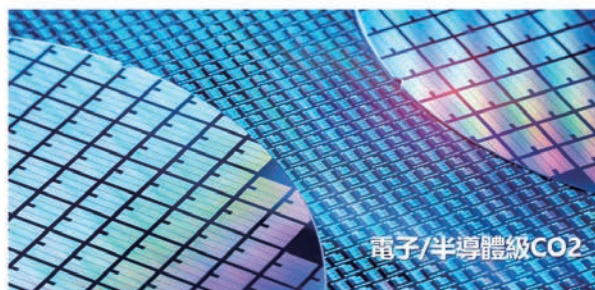
金屬焊接



食品冷凍及包裝



碳酸飲料

電子/半導體級CO₂

气的副反应，因此特别选用业界最高效率的触媒，不仅能节省原料乙烯的使用，更能从源头减少 CO₂ 的产生，并将制程中产生的 CO₂ 透过碳捕捉系统，送入纯化系统，制作成超高纯度的液态 CO₂，除供应食品、工业、电子等不同领域的客户，还可加工制成碳酸乙烯酯（EC），供应聚碳酸酯、复合材料、锂电池电解液等领域，减少碳排放的同时，也创造经济效益，化废气为黄金。此外，东联亦生产乙醇胺、乙烯胺等性能优异的碳捕捉溶剂，协助客户进行碳捕捉，为全球减碳行动贡献一己之力。

根据 GHG 盘查数据显示，东联只有 10% 的碳排来自于制程中直接排放，其余均源自于外购电力（70%）及蒸汽（20%）。因此，除了力行 CO₂ 回收再利用，公司更成立跨部门的节能减碳委员会，定期召开会议，持续改善制程，推动一系列节电、节约蒸汽及更换低碳燃料等方案，例如：改造高耗电之水泵及压缩机，将热媒加热炉及蓄热式焚化炉（RTO）系统之燃料由柴油改为天然气等等。此外，亦积极评估建置太阳光电系统、天然气汽电共生设备，并争取离岸风电等洁净能源，朝永续愿景迈进。

绿色产品研发：实践循环经济

东联为化学产品专业制造商，早期主要生产大宗化学品乙二醇（MEG）。近年透过研发带动转型，积极开发特化产品，并将循环经济理念融入研发中，推出友善环境及低碳的

化学品，如：

- 含再生原料 (r-PET) 达 50% 之再生型聚酯多元醇产品，搭配由远东新世纪开发之 20% 回收料的衣着用材料，目前已通过下游客户验证。

- 含再生原料 (r-PET) 达 20%，且具有低泡、高生物分解度、高清洗能力之环保洗剂，其碳足迹较相同清洁力的传统产品减少约 35%，并已通过下游客户洗衣球产品应用测试。

- 开发内嵌 CO₂ 之环保型溶剂、非离子界面活性剂等系列产品。



展望未来

因应气候的高度不确定性，以及政策、市场的快速变化等大环境的种种挑战，东联将环境永续发展列为企业风险管理范畴，认为接轨低碳经济是企业迈向永续经营的重要关键。为此，公司从管理面着手，除了日常营运将发展永续环境列为治理方针，并成立「企业永续推行委员会」，定期召开工作会议，统筹推动绿色永续发展工作，透过公司风险管理流程，评估相关气候议题带来的风险与机会，并评估因应计画。

此外，考量 AI 产业崛起，带动台湾电子及半导体产业持续畅旺，相关产业供应链需求大幅成长，除了既有的电子级二氧化碳、乙醇胺 (MEA)、三乙醇胺 (TEA)、二乙二醇丁醚 (DB) 等产品外，东联亦将持续发展产业所需之化学品及特殊气体，协助相关产业蓬勃发展。



展望未来，东联将以研发为驱动力，开发更多绿色化学品，推动循环经济、能源转型及低碳生产。同时，顺应全球科技发展趋势，稳健经营，创造股东、顾客及员工共享的价值，以达成 2030 年减碳 25%、2050 年碳中和之永续目标。

集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 远东新携手凯基证推全台首档永续发展交换债券

远东新世纪响应政府推动的永续发展政策，率先取得台湾企业发行永续发展交换债券之资格认可，首档永续发展交换债券 8 月 8 日于柜买中心挂牌交易，由凯基证券担任主办承销商，募集之资金将支应远东新世纪及增资子公司亚东石化之绿色投资计划。（远东新世纪／财务处）



02 裕民航运节能新船「裕永轮」及「裕续轮」入列

裕民航运子公司 -- 裕民航运（新加坡）私人有限公司，委托新大洋造船有限公司建造的 64,000 载重吨极限灵便型（Ultramax）散装货轮 -- 「裕永轮」（M.V. “Asian Eternity”）及「裕续轮」（M.V. “Asian Endurance”）8 月 13 日在扬州举行接船仪式。典礼由徐旭东董事长亲自主持，并邀请法国巴黎银行集团（中国）魏海诺（Mr. Bruno Weill）副董事长之夫人 Mrs. Xiaohong Laure Zhang 及台湾莱雅师逸桦（Ms. Eva Leihener-Stefan）总裁，分别为新船命名。（裕民航运／黄一珍）

03 远传、亚东医院、元智大学 推进智慧健康照护

第一届「高龄健康产业博览会」8 月 2 日开展，远传以「智慧健康超进化 高龄照护好安心」为主题参展，未来符合通讯诊疗资格的急性后期、慢性病、行动不便照护等十类病患，皆可透过远传「Health 健康+」App 视讯看诊，提升民众就医的可近性；亚东医院则以「青壮固本 悦享乐龄」为主题，展示智慧应用并规划筛检体验、卫教谘询服务与医师讲座，提供适合全龄者的健康照护。因应智慧医疗趋势，远传另协助新光医院转置核心资讯系统、打造绿色机房，奠定医院的数位化基础，同时实现节能减碳的效益。元智大学护理学系亦联合亚东医院教学部及护理部举办「智慧健康医护探索营」，引领高中生学习如何将最新技术应用于医疗环境与健康照护，并透过模拟演练训练人员的专业技能。（编辑室辑）

04 远传启动手语视讯转译服务 以技术力实现数位平权

远传整合子公司数联资安、宏庭科技，与远传新创加速器第二期伙伴等团队量能，协助公部门建置与维运「手语视讯转译服务（Video Relay Service, VRS）」平台及 App 系统，7 月 31 日正式上线，由手语翻译员在视讯通讯中以手语或语音沟通，协助 14 万听语障人士使用通讯服务，落实数位平权。（远传电信／刘稚玮）

05 远银 Bankee 发布全台首部虚拟资产白皮书

远东商银 Bankee 社群银行 8 月 7 日受邀出席 2024 亚洲区块链高峰会（Asia Blockchain Summit, ABS），发表全台首部「2024 虚拟资产白皮书」，提出台湾建构完善虚拟资产生态圈的方向，并于会中举行「加密之岛：虚拟资产的监理远景和最新实践」（Crypto Taiwan：We came, We BUIDL）研讨会，与来自世界各地的虚拟资产专家交流。（远东商银／朱佳琳）

06 远银借电影《莎莉》传递反诈观念 呼吁善用信托守护资产

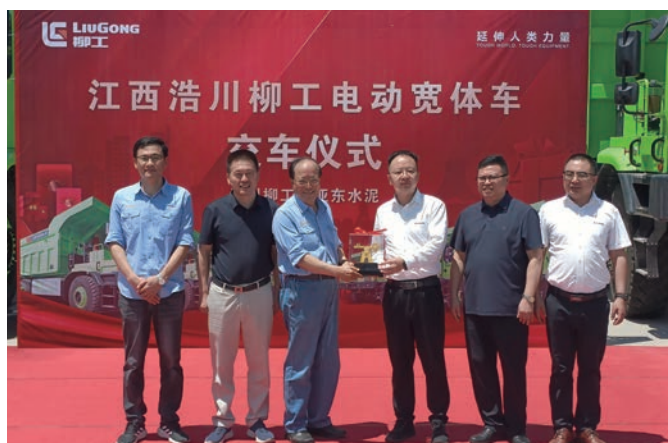
近年金融诈骗猖獗，为提升大众反诈意识，远东商银于诚品松烟电影院举办《莎莉》电影包场活动，邀请 260 名客户一同观影，提醒大家勇敢追爱的同时，也应保持警惕，周添财总经理与林建忠执行副总经理皆共襄盛举。（远东商银／朱佳琳）

07 HAPPY GO 串联远东集团绿色生态圈 用艺术参与永续博览会

「2024 亚太永续博览会」8 月 8～11 日登场，共规划「政策区」、「城市区」…等主题，吸引各界共襄盛举，HAPPY GO 也首度携手远东百货、爱买及 city' super 参与，展示远东集团的永续成果，并展出青年艺术家朱威龙以塑胶卡片打造的海龟装置艺术「龟家·归家」，传达减塑的环保意识。（鼎鼎联合行销／蔡宛臻）

08 节能减碳新起点 江西亚东水泥启用电动矿车

江西亚东水泥 7 月 6 日举行 11 台柳工牌电动宽体车的交车仪式，由柳工集团潘恒亮副总裁将象征交车的钥匙模型交付亚泥（中国）张振昆执行长，双方并手持模型合影留念，为活动画下完美句点。（江西亚东水泥／曹仁中）



09 远东联石化（扬州）与三井银行合作创新绿色金融

远东联石化（扬州）与日商三井住友银行（中国）签订首笔「可持续发展挂钩信用证（SL-L/C）」契约，SL-L/C 系指开证申请人结合自身可持续发展战略，设定可持续发展目标（SPTs），借由将开证手续费及 SPTs 表现相互连结的机制，促进并支持公司持续发展的贸易融资工具。（远东联石化（扬州）／冯辉棋）

10 元智与印尼阿天玛加雅天主教大学设立教育合作中心

元智大学携手雅加达阿天玛加雅天主教大学（AJCUI）设立「元智大学与阿天玛加雅天主教大学合作中心」（YZU X AJCUI Collaboration Center），以加强与印尼各地区产官学合作交流，提升教育品质与国际竞争力，并协助印尼学子至科技岛发展。（元智大学／饶浩文）

11 远东新世纪观音印染厂举办 2024 年度员工旅游活动

远东新世纪观音印染厂 7 月 20～21 日举办员工旅游，邀请 137 位员工与眷属一同走访彰化八卦山大佛风景区、嘉义县三只小猪观光农场…等景点，徜徉大自然，品尝美食与咖啡，放松身心。（远东新世纪／黄玉翱）

绩优荣誉榜

12 远东集团徐旭东董事长五度蝉联 HBR 台湾企业领袖 100 强

《哈佛商业评论》（Harvard Business Review; HBR）7 月 31 日举办「2024 HBR 台湾企业领袖 100 强」颁奖典礼，远东集团徐旭东董事长带领远东新世纪、亚洲水泥、远传电信、裕民航运等四家企业缔造卓越绩效，获颁四座领袖奖，这同时也是「台湾企业领袖 100 强」举办五届以来，徐旭东董事长第五次获奖。徐董事长亲自出席受奖，与现场近 70 位台湾企业领袖共同分享荣誉与喜悦。（编辑室辑）



13 远东集团获亚太暨台湾永续行动奖 15 奖

「亚太暨台湾永续行动奖」（APSAA／TSAA）8 月 8 日举行颁奖典礼，远东集团旗下亚洲水泥、远东百货、Big City 远东巨城购物中心、远东 Sogo 百货、宏远兴业、亚东医院、元智大学等 7 家关系企业，总计荣获 4 金、7 银、4 铜之佳绩，集团永续成效再获肯定。（编辑室辑）

14 江西亚东大屋陈砂岩矿荣获中国水泥协会「十佳矿山」荣誉称号

江西亚东水泥「大屋陈砂岩矿」在开采规范、资源利用、节能减排与生态修复等方面成效优良，7月31日获中国水泥协会颁发2024年「十佳矿山」荣誉称号与奖牌。（江西亚东水泥／曹仁中）

15 远东商银连两年获保险信望爱奖双奖肯定

第26届「保险信望爱奖」颁奖典礼8月5日登场，远东商银连续两年抱回保险辅助人组「最佳保险专业奖」及「最佳社会责任奖」双料大奖，展现银行的财富管理金融专业，以及永续发展的杰出成果。（远东商银／朱佳琳）

16 女力崛起！远东SOGO百货董座黄晴雯获列「台湾十大女性企业领袖」

数据内容平台《网路温度计 DailyView》调查网路声量最高的女性企业领袖，远东SOGO百货黄晴雯董事长不断跨域、创新与蜕变，在ESG领域造就各项成就，更创下营业额新高，获得高度肯定，名列「台湾十大女性企业领袖」。（远东SOGO百货／张芳瑜）

17 远东新世纪取得ISO27001:2022资讯安全认证

因应科技和资讯安全发展快速变化，国际标准组织（ISO）2022年发布ISO27001:2022版，以确保组织能更有效保护资讯资产。远东新世纪资讯中心制定规划，改善资讯安全管理系统，6月19日通过BSI审核，取得ISO27001:2022版转版认证，显示团队在资安管理之成果深获肯定。（鼎鼎企管／李佳颖）

公益专区

18 远传、三星公益募集助弱势 数千民众响应

3G网路6月30日正式关闭，为协助经济弱势长者顺利转换，远传电信、台湾三星电子、台湾优质生命协会率先发起「请支援手机！」公益募集活动，邀请民众至远传门市回收旧机，每回收一支手机，将捐出NTD100用于购买新机，并于7月30日举行捐赠仪式。（远传电信／朱正庭）



19 远东百货、Big City 远东巨城购物中心关怀老中青 促进共好社会

远东百货竹北店 6 月 23 日首次举办客语朗读比赛，并颁发前三名获奖者奖金，以鼓励年轻学子学习母语。因应超高龄社会来临，Big City 远东巨城购物中心携手新竹在地团体「老玩客」，为中高龄者与二度就业妇女规划餐饮特训，并于 7 月 11 日举办「就业咖·啡你不可」中高龄就业促进课程活动成果发表会。（编辑室辑）

20 Fun 暑假 远东百货鼓励亲近自然

因应暑假旅游旺季，板桥大远百携手新北市观光旅游局推出「微笑山线 走进城市里的家山」策展，鼓励大家探索新北市的山林绿地；同时也参与「新北市儿童艺术节」，在馆内设立官方拍照打卡点、发放活动限定卡牌，陪伴小朋友度过欢乐时光。新竹大远百另于 6 月 29～30 日举办「爬虫明星见面会」，借由观察与 DIY 活动，激发孩子们对大自然的興趣。桃园店则响应国际流浪动物日，7 月 20～21 日携手财团法人台湾咪可思关怀流浪动物协会举办「猫咪认养宣导活动」，让更多流浪动物获得新主人的关爱。（远东百货／陈华威、叶春意、刘唯钲）

21 远东SOGO百货新竹店挺小农、劝募义卖 推广公益

远东 SOGO 百货永续发展办公室邀请云林「三小市集」至新竹店举办「火龙果全利用手作体验」，由厨师分享火龙果花及其外皮制作的鲜食料理，并介绍如何将火龙果籽再制成盆栽，推广永续生活。此外，新竹店也携手中华安得烈慈善协会举办公益讲座，同时义卖书籍与香皂礼盒，募集善款全数捐予「安得烈慈善协会服务计画」，协助脆弱家庭儿少与弱势长者生活。（远东 SOGO 百货新竹店／张瑞玲、吴俐葶）

22 远东SOGO百货与亲子同乐 共创温馨回忆

远东 SOGO 百货致力开发新型态的亲子活动，中坜店分别于 7 月 7 日、7 月 13 日携手桃园市环保局，举办「亲子说故事～小行动 大永续」活动，与孩童分享历届得奖绘本，启发珍惜家园、守护环境之心。新竹店则安排小小牙医体验营，宣导正确的口腔保健观念。（远东 SOGO 百货／吴俐葶、刘婷婷、胡玮钧、刘乃绮、黄诗雅）



23 远东百货、Big City 远东巨城购物中心永续E起来 支持在地文创

远东百货致力推广永续理念，台中大远百响应世界海洋日，6月13日至丽水渔港净滩减塑，并分别于6月29～30日、7月20～21日举办「夏日远之原 way 排湾特色市集」、「爱在和平」小农市集，贩售在地文创好物与农特产品。而为鼓励民众使用云端发票，桃园店分别于6月22日、7月20日联合财政部北区国税局举办「租税宣导活动」，邀请顾客捐赠云端发票兑换好礼，募得逾2,325张发票全数捐助社福团体。新竹大远百则举办废电池回收活动，共募集约2,200颗废电池，捐赠新竹市智障福利协进会。此外，Big City 远东巨城购物中心也于7月27～28日携手苗栗县政府举办「菁市集」，以各式青创商品、雷雕木，呈现地方产业的崭新面貌。（编辑室辑）

24 远东百货、元智大学用爱陪伴 千里送暖

台中大远百「让爱远行 花宝公益恋」志工团队7月10日走访台中市和平区立幼儿园达观分班，邀请彰化县鹿港镇狮公馆工坊的老师介绍舞狮文化，并引领小朋友们绘制舞狮；7月22日再至财团法人天使心家族社会福利基金会台中服务处，带领憨宝贝们至便利商店学习购物技能，训练其自立能力。迎接暑期营队旺季，元智大学国际志工泰北团至泰北异域华人学校清莱省满星迭大同中学，借助华硕文教基金会捐赠的再生笔电、玩具图书馆的玩具背包与教材，为逾1,500位学生提供教育服务。艺设系师生亦前往马来西亚华联中学，从事国际志工服务，并捐赠凤梨酥与华硕电脑提供的再生笔电。另一方面，元智「寰宇文化领航计画」分别前进快乐国小、高原国小，举办第二届「寰宇艺境、快乐展演」英语营，以及「寰宇英语 Fun 暑假」，辅导孩童们强化英语能力。（编辑室辑）

25 亚东石化号召同仁响应捐血

亚东石化8月7日邀请捐血车进驻，号召同仁及厂商发挥人溺己溺之精神，受到广大回响，共45人参与，贡献70袋热血。（亚东石化／曾宥昀）



26 亚泥结合淡江 助偏乡学子点燃学习热情

亚洲水泥花莲厂自2024年起，携手淡江大学科学教育中心规划「化学游乐趣」专案，与厂区周边的中小学生们分享水泥产业相关的矿物故事、化学知识，并设计多种寓教于实的实验活动，更打造多功能的造型小货车，可展开成为舞台，也能化身为实验室，透过车上的仪器设备和化学老师的魔术秀，启发学子对科学的热情。（亚洲水泥／颜嘉璐）

27 元智大学、亚东石化鼓励交流 拓展学生视野

元智大学鼓励学生参与国际学习，今年再度携手麻省理工学院（MIT）举办「MIT-YZU 科文英语体验营」（MY Camp），由来自 MIT 的菁英学生讲师与元智大学的学生助教打造全英语课程，透过游戏与实作激发高中生们学习的兴趣。另于 7 月 8～19 日和日本福岡大学推出学生交流学习计画，借由参访与讲座，拓展学生的国际观与专业；国际语言文化中心亦举办「挑战极限英语营」，安排 English Talk、午餐英语讲座与文化踏查…等密集课程。无独有偶，亚东石化 7 月 9 日迎接台大化工暑期营队 129 位学员参访，介绍化工制造厂与石化产业，促进产学互动，实践企业社会责任。（编辑室辑）

好康报报

28 台北远东香格里拉远东 Café「泰飨曼谷」 王室美饌吃到饱 再抽免费住宿

台北远东香格里拉「远东 Café 自助式餐厅」即日起至 10 月 3 日推出「泰飨曼谷」美食活动，祭出获选全球 50 大美食的「玛莎曼羊肉咖哩」、泰国最爱的「泰式酥脆红尼罗鱼」、公主指定的「泰国鲜虾冬荫功汤」…等多款特色佳肴，四人同行用餐可获得抽奖券乙张，有机会入住价值逾 NTD1 万的曼谷香格里拉尊荣客房两晚。午、晚餐每位 NTD1,580+10% 起，订位专线：（02）7711-2080。（台北远东香格里拉／吴威廷、龙君权）

29 瞄准第三季消费力 HAPPY GO Pay 笔笔点数 2 倍赠

HAPPY GO Pay 抢攻第三季购物热潮，即日起至 9 月 30 日推出「天天支付赚点日 刷 HAPPY GO Pay 点数 2 倍赠」活动，凡使用 HAPPY GO Pay 绑定远东商银、中国信托…等 19 家银行之信用卡，于远东集团线上线下全通路消费单笔满 NTD100 以上，即享 HAPPY GO 点数 2 倍赠。（鼎鼎联合行销／蔡宛臻）

人事异动

30 HAPPY GO 鼎鼎联合行销高阶主管人事异动



姓名：李明城

原任：执行副总经理

新任：总经理

学历：台湾大学财务金融学系暨研究所硕士及纽约州立大学行销学硕士

人事异动

31 亚洲水泥高阶主管人事异动



姓名：杨清玲
原任：稽核处副总稽核
新任：会计处协理
学历：美国纽约佩斯大学财务管理硕士毕



姓名：廖育德
原任：财务处副经理
新任：稽核处代经理
学历：辅仁大学会计系毕

32 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：陈建任
原任：化纤总部固聚部固聚技术中心材料发展处工程师
新任：化纤总部固聚部固聚生产部门制瓶厂厂长
学历：台湾科技大学纤维工程系学士毕



姓名：张庆章
原任：安全卫生处副经理
新任：安全卫生处权任经理
学历：台北科技大学纺织工程系学士毕



姓名：周昭宇
原任：会计处一副经理
新任：会计处一权任经理
学历：中正大学会计与资讯科技系硕士毕



姓名：洪劲宇
原任：会计处一副经理
新任：会计处一权任经理
学历：中兴大学会计系硕士毕

「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】

羽毛球是我最喜欢的运动，每次走进球场，都能感觉身体和精神上的疲惫都一扫而空，尤其每一次击球带来的力量和节奏，让我完全沉浸在其中。由于羽毛球的节奏很快，而且需要通过不断的训练和实战来提升技能，让我得以不断突破自我。此外，羽毛球也是很好的团队运动，双打比赛时，必须与队友配合，共同取得胜利，也因此结识了更多的朋友。如今它已经成为我生活中不可或缺的一部分，教会我坚持、努力、团结，让我在工作和生活中保持积极进取的态度。（上海远资信息技术／温锐）

【二】

我虽然是个不爱运动的人，却也深知运动的重要性，也知道持续运动远比高强度运动更关键。因此，我会在日常生活中加入一些简单的运动，逐渐养成习惯。例如：每天上下班选择需要步行一段路的路线，自然增加了运动的时间。此外，将哑铃和飞轮放在电视机前，边看电视边进行简单的运动，如此不仅能维持体能，也容易维持下去。希望上述经验能帮助同样不喜欢健身的人轻松养成运动习惯，享受健康生活。（远东新世纪新埔化纤厂／彭心怡）

【三】

近几年路跑很热门，大小赛事不断。去年我参加了一场半马，也因此更加了解这项运动的魅力。起初跑步是想知道自己的体能极限和潜能，完成第一次半马后，跑步已成为日常的一部分。随着左、右脚一前一后地推进，心脏跳动达到完美的频率，眼前只有途中的

风景，身体就像一部性能极佳的跑车，在健康这条道路上持续往前，而驾驶正是我。（远传电信／王建宗）



【四】

搬入新家已近一年，由于社区里以年轻人居多，物业贴心打造了 24H 的健身房、智慧超市、常用药品贩卖机…等设施，其中，最受欢迎的健身房配备了各种健身器械，包括：跑步机、椭圆机、拉伸举重…等，还有乒乓球和羽毛球的练习场地。晚餐后，我们常到健身房活动，有时也会带上小猫咪，和邻居相约切磋球技。虽然我并非专业球员，但经过一次次的锻炼，也养成了运动的好习惯，更加深了邻里之间的友谊。（亚东工业（苏州）／王萍）

【五】

我最喜欢的运动是瑜伽，大学时期上了两个学期的瑜伽课，进入职场后，也报名了空中瑜伽课，每周准时上课，从拉筋、暖身，到做完一套拜日式，从棒式只能撑 20 秒，到如今可以持续 2 分钟，瑜伽带给我莫大的成就感，让我学习从核心肌群发力、提升代谢，而透过瑜伽，调整呼吸，还能舒缓日常累积的疲劳。老师说，即使在课堂上睡着也没关系，就算筋骨柔软度不够也可以尝试，只要勤加练习，就能慢慢进步。我会持续这项运动，也推荐更多人一起从居家瑜伽开始练习，进阶者可以挑战空中瑜伽，带给身心更多收获。（远百嘉义店／李韵婕）

【六】

每天坐在办公室，走动的时间不多，下班后通勤走路的路程也不长，随着渐入中年，新陈代谢减缓，下半身的体态也日益宽广。于是，我买了智慧型手表，晚上 8 点后到住家附近的园区快走 30 分钟以上，由于快走属于温和的有氧运动，只要一双舒适的运动鞋就能开始，而且膝盖承受的压力只有体重的 2～3 倍，相对于跑步须承受 4～5 倍的压力来说，着实安全许多，还能增强骨骼与肌力、提升心肺功能、降血压、控制血糖、改善情绪等，加上穿戴式智慧装置有利于纪录每天的运动数据，让我更有成就感，进而维持运动的好习惯。（远鼎公司／何淑芳）

【七】

四年前因为准备参加马拉松比赛，必须强化肌肉，于是找专业教练展开重量训练。这种单调、重复性的拉举杠铃或哑铃的运动，一开始需要极大的恒心与毅力，直到肌肉与意识可以连结时，才逐渐感受到成就感。原本一团软糊糊的肉，慢慢有了名字：腹肌臀大肌、二头肌、背扩肌、菱形肌、股四头肌…渐渐地，它们各自有了线条。身体结实了，背挺直了，甚至可以缩小腹了。就像日本知名女星天海佑希霸气的宣言：男人会背叛妳，但肌肉不会！（远东商银／谢明蓉）

【八】

保龄球运动不仅提供了乐趣，更是一种技巧和策略的结合，拿起一颗保龄球，将其掷向十个排列整齐的瓶子，每次投掷都是全新的挑战，不同的位置和角度，以及保龄球转动的方式，都会影响击球的效果，需要经过仔细计算力度和方向，才能发挥最佳效果，而击倒所有球瓶的瞬间，获得的成就感会让人上瘾且回味无穷，不仅能锻炼身体，也是与朋友、家人共度美好时光的最佳选择。（亚东科技大学／廖钦福）

【九】

炎热的夏天，能待在凉爽的室内冰场是一种幸福，因此近期最喜欢的运动非溜冰莫属。由于是新接触的运动，我边上课边练习，享受儿时学习新事物慢慢进步的美好瞬间。由于溜冰很考验身体的平衡感，必须靠自己感受并找到正确的姿势，即使过程中偶有挫折，但只要一有进步，又能重拾信心坚持下去。近日的奥运赛事点燃了不少人的运动魂，欢迎大家在关注赛事之余，也一起动起来！（鼎鼎企管／刘丁卫）

【十】

在家庭与工作两头烧的情况下，职业妇女很难有固定且完整的运动时段。不过跳绳相较于其他运动，对于场地、气候及时间的要求较低，不论是早上出门前或下班到家后的空档，只要一根跳绳，随时随地都可以开始，这是极具效益的有氧运动，能锻炼全身肌肉、提高代谢率、燃烧热量，并促进身体的柔软性和协调性。在运动的过程中，我专注跟着绳索甩动的节奏，感受身体的力量和灵活性，也充份释放一天的压力，每次运动后，总能感到全身松弛。欢迎您一起来尝试这个适合忙碌现代人的运动。（亚东证券／王薇婷）

肾力指数知多少？

亚东医院肾脏内科／徐世平医师

肾脏是人体重要的器官之一，借由产生尿液来排泄废物，并维持体内水分、电解质与酸碱平衡。当肾功能变差或异常时，会引发相关症状，甚至需要透过洗肾（透析）或换肾以维持生命。台湾目前约有12%的民众有慢性肾病，10万人正在接受洗肾治疗，本期「保健网」提供肾病的基本介绍，提醒大家，察觉身体出现异常，请及早接受诊治，避免急症意外，同时也能减缓恶化，延迟进入洗肾的阶段。



您知道您的肾力指数吗？如何评估肾功能的好坏？

肾力的关键指数是肾排毒功能与尿蛋白量，肾排毒功能主要依据血液中肌酸酐（creatinine）的浓度判断。一般成年男性的血中肌酸酐浓度超过 1.0（mg/dL）或女性超过 0.9（mg/dL），便应留意肾排毒功能是否异常；若高于 8～10（mg/dL），可能需要透过洗肾排毒。医师会将个人的年龄、性别、血中肌酸酐浓度代入公式，推算出「估算的肾丝球过滤率（estimated glomerular filtration rate, eGFR）」，了解肾脏排毒的效率。

一般成年人的 eGFR 在 60（ml/min/1.73m²）以上，肾脏排毒功能即属正常范围；若已低于 5～10（ml/min/1.73m²），则可能需要接受洗肾治疗。肾排毒功能超过 3 个月未恢复或改善，即为慢性肾病，病程分为五期：

- **第一期：**若有蛋白尿、血尿、结石或其他异常，尽管肾丝球过滤率在 90（ml/min/1.73m²）以上，仍属于第一期。
- **第二期：**肾丝球过滤率在 60～89（ml/min/1.73m²）。
- **第三期：**肾丝球过滤率在 30～59（ml/min/1.73m²），可再细分为 3A 期（45～59）与 3B 期（30～44）。

- **第四期：**肾丝球过滤率在 15 ~ 29 (ml/min/1.73m²)。
- **第五期：**肾丝球过滤率低于 14 (ml/min/1.73m²)，或已接受透析治疗。

各分期除了可大致归类肾友的肾脏病严重度之外，医疗团队也依此采取不同的卫教与治疗策略来照护肾友。

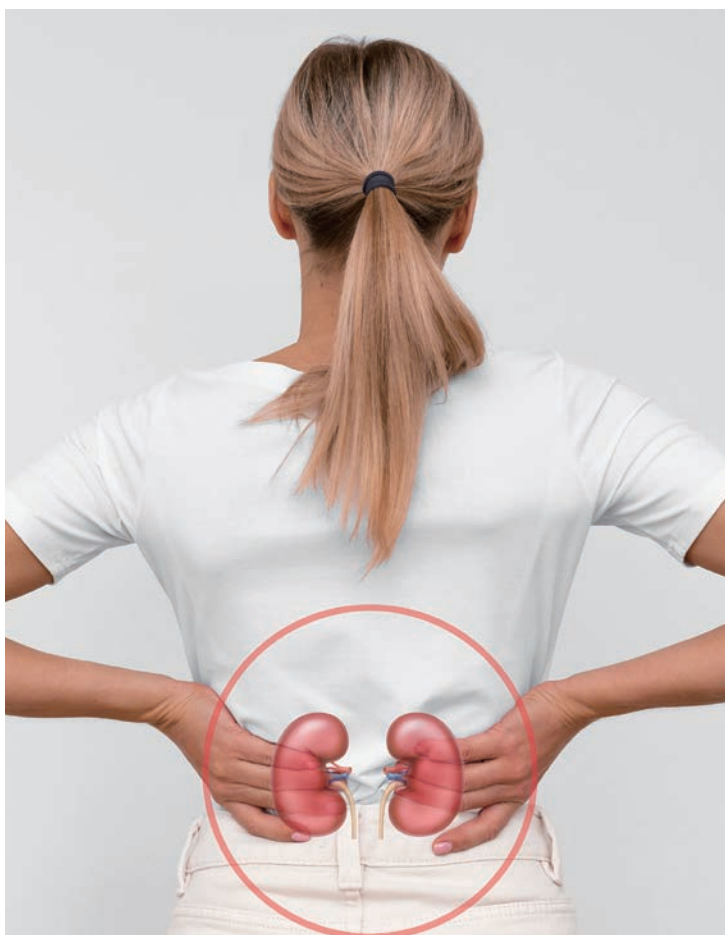
蛋白尿量是什么？过低会引发何种影响？

血液通过肾脏时，血中的蛋白质绝大部分不会被过滤出去，但肾脏过滤或回收功能异常时，尽管排毒功能（以血中肌酸酐浓度或肾丝球过滤率评估）可能处在正常范围内，血中的蛋白质仍会从肾脏流失，并在尿液中验出，称为蛋白尿。

血液中的蛋白质，主要为白蛋白与球蛋白，在无特别细分的情况下，蛋白尿量是指流失在尿液中全蛋白质的量。传统方法是收集 24 小时尿液，以计算一天的蛋白尿量，目前则大多根据当场采检尿液样本中蛋白质与肌酸酐的浓度比做推算。一般成年人一天蛋白尿量不超过 0.15 公克，如果蛋白尿量超过 3.5 公克，则血液中的蛋白质浓度会降低，低至白蛋白浓度小于 3.0 g/dL（正常值：3.5 ~ 5.5 g/dL）时并发水肿，称为肾病症候群。

有蛋白尿的肾友怎么办？

有蛋白尿的肾友，即使尚未出现严重的泡泡尿、水肿或肾排毒功能异常，但蛋白尿量愈多愈严重，日积月累伤害肾功能的速



度也愈快，建议请医师考量综合病况后，开立可改善蛋白尿的药物处方，并定期追踪。

另一方面，糖尿病引起肾脏病变的主要表现之一，是尿液中出现白蛋白，因此医疗人员多以白蛋白尿（albumin-creatinine ratio, ACR; mg/day 或 mg/g Cr）为追踪指标，正常值 < 30；30 ~ 300 即是在糖尿病肾病变的微蛋白尿期（microalbuminuria）；超过 300 便进入巨蛋白尿期（macroalbuminuria）。换算成蛋白尿（protein-creatinine ratio, PCR; mg/g Cr）的量，大致对应为 < 150（正常）、150 ~ 500（中度升高）、> 500（重度升高）。因此，糖尿病患者除了持续控制血糖、血压及血脂肪之外，也需定期

追踪白蛋白尿的变化。

若肾排毒功能愈差、尿蛋白量或白蛋白尿愈严重，则肾功能持续恶化，甚至须接受透析或换肾的风险愈高（如表一）。

结语

早期肾脏病不一定会有症状，平时宜多留意生活起居与饮食习惯，如果出现泡（尿液泡泡多）、水（肿）、高（血压）、贫（血）、倦（怠）等五种不明原因的症状，请务必前往就医，由肾脏内科医师进一步安排血液与尿液检查，评估是否确诊肾脏病。此外，有肾脏病家族史、患有糖尿病或高血压的民众，更应定期检验肾功能，有助于及早掌握肾功能状况。若想知道自己的肾力指数，亦可利用健保给付的成人健检，或至肾脏内科门诊验血与验尿。

		持续白蛋白尿的分期		
		A1	A2	A3
		正常	中度升高	重度升高
ACR(mg/g)		<30	30-300	>300
PCR(mg/g)		<150	150-500	>500
GFR分期 (ml/min/1.73平方公尺)	正常 G1(>=90)	1 if CKD	1	2
	轻度下降 G2(60-89)	1 if CKD	1	2
	轻到中度下降 G3a(45-59)	1	2	3
	中到重度下降 G3b(30-44)	2	3	3
	重度下降 G4(15-29)	3	3	4+
	肾衰竭 G5(<15)	4+	4+	4+

- 绿色：正常/轻微异常，建议每年追踪1次
- 黄色：初期，建议每年追踪1次
- 橙色：观察期，建议每年追踪2次
- 红色：警戒期，建议每年追踪3次
- 深红色：末期肾病，建议每年至少追踪4次

注：本表引用2012年KDIGO慢性肾病评估临床指引，以肾丝球过滤率与白蛋白尿分期进行慢性肾脏病预后风险评估。此模式经台湾肾脏病医学会评估，可适用于台湾慢性肾脏病患之预后风险评估。（截图自卫生福利部中央健康保险署「健康存摺」数位程式页面）

※徐世平医师的专长包括：肾脏疾病、血尿、蛋白尿、急性肾损伤、慢性肾病、末期肾病、血液透析、腹膜透析、肾脏移植、其他内科疾病。

用微小习惯 实践慢富乐活人生

远东商银／谢明蓉

人一生的重大问题，都与钱有关，若能学会驾驭金钱，而非被金钱驾驭，或许就能向幸福人生迈进一步。本期「财经网」向您介绍如何透过小额投资，实现财富自由，安心无忧地享受人生。

先投资后消费的行为模式

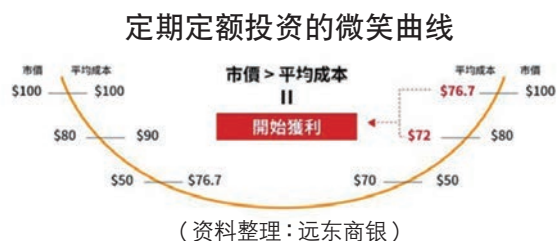
渔民捕鱼时，会放掉小鱼，以求渔群生生不息，未来渔获供给才能源源不绝，此为亘古流传的先民智慧。理财也是同样的道理，保持纪律地持续存钱，善加运用成为投资的钱母，再慢慢滚出大财富。如果薪水一入帐即花用殆尽，甚至过度消费，除了终生将为钱劳碌，个人财务状况亦会相当脆弱，禁不起任何意外。

要累积足够应付人生不同阶段需求的财富，除了靠继承馈赠、工作所得，更重要的是投资，才能加速累积财富。不过，投资并非酒足饭饱后的剩余运用，而是强迫保留的优先部位，建议将消费与投资分为两个户头，严格控制各项支出，并且定期检视投资的成果。

小钱母纪律投资 打造微笑曲线

对于资金与投资经验有限的投资人而言，「定期定额」是最简单的起手式，无论市场涨跌，只要按时投入小笔金额，即能将成本摊平，若投资标的长期向上，则获利机率将非常高，在震荡起伏的市场中，创造超额报酬的曲线，称为「微笑曲线」。因此，当市价往下时，仍然要坚持定期定额投资，不仅平均成本会变便宜，且随着投资成本下降，相同的金额可买入更多的单位数，待市价上扬高于平均成本后，就会开始获利。

绝大多数投资人赔钱的最大原因是「追高杀低」，因为市场氛围热络，洋溢着乐观的预测，所以买在相对高价；一旦市场展望转为悲观，随即恐慌杀出，卖在最低点，长期下来形成「投资都赔钱」的负面氛围，却忽略市场环

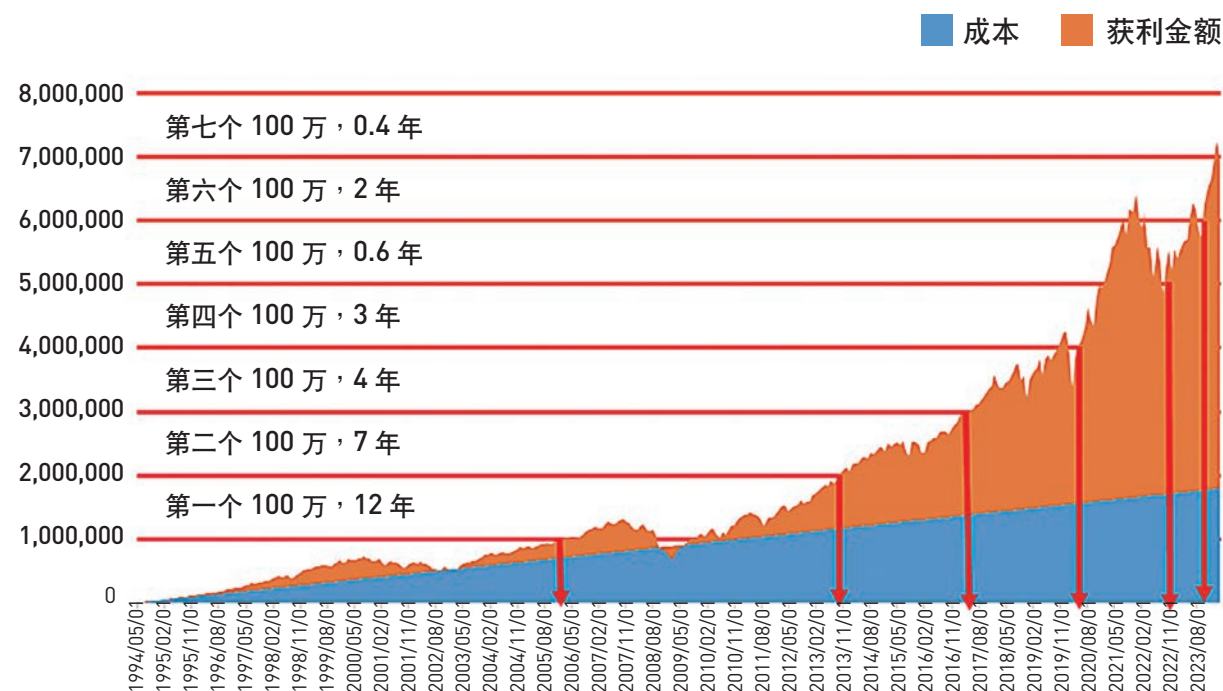


境其实一直向上成长。而定期定额专治此种症状，以纪律克服盲目从众的误区，不管市场涨跌，坚持以固定金额投资，若能更积极在下跌时加码捡便宜，就有机会笑到最后。

运用复利效应 滚动财富雪球

定期定额的两大法宝，除了前述的摊平投资成本，另一个是复利效应。股神巴菲特有一句名言 -- 人生就像滚雪球，影响雪球大小的因素有二：够长的坡道和充足的雪量。想像一颗雪球从山坡上滚下来，雪道越长，则雪球越大颗，而且变大的速度会逐渐加速。够长的坡道指投资时间，而充足的雪量是合适的投资标的，雪球大小就是最后的投资成果。

下图是模拟以 NTD5,000 定期定额投资美国股市 30 年的报酬，总投资成本为 NTD180 万，统计至 2024 年 4 月 30 日的总资产为 NTD694 万，投资报酬率达 385%（接近 4 倍），展现长时间的复利效应。其中，累积到第一个 NTD100 万需 12 年，但是从 NTD600 万成长至 NTD700 万仅需 4 个月，正如同越大的雪球，每一次滚动，都能更快速膨胀。



资料来源：Bloomberg、远东商银，资料日期 1994 年 5 月 30 日至 2024 年 4 月 30 日，假设每月底投资 NTD5,000，每月持续扣款，累积金额 = 投入本金 + 投资损益，投资损益系以 2024 年 4 月 30 日指数价格 * 累积之单位数计算。美股指数系采用标普 500 指数计算。以上试算仅供参考，非基金实际绩效，亦不保证基金未来之表现。投资人因不同时间进场，将有不同的投资绩效，且过去绩效不代表未来绩效之保证。以上仅为历史资料模拟投资组合之结果，不代表本投资组合之实际报酬率及未来绩效保证，不同时间进行模拟操作，其结果亦可能不同。

从容累积 快乐致富

投资不是有钱人的专利，而是每个人实践财富自由的过程中不可或缺的技能。对于没有大笔资金、没有时间研究各种理财商品的投资人来说，定期定额投资共同基金是最有效的工具。相较于个别股票或债券，共同基金投资于不同的资产类别，可分散风险，同时实现长期稳健的回报；另外，共同基金由专业团队专注观察市场变化，有专人分析整体环境、产业状况与企业获利，甚至国际局势，有较高的机会创造超额报酬及降低风险，换言之，等于聘雇一群专家为您守护资产。

此外，共同基金发展成熟，不同偏好的投资人皆能依据个人需求，找到合适的产品，例如：高爆发力的高科技基金、有较高配息率的高股息／债息基金、波动较低且净值稳定的投资级债券基金…等，当然，亦可挑选数支不同特质的基金，打造专属的黄金投资组合。

远东商银理财专家建议，若要提高投资的胜率，当遵循以下三大准则：一、长期投资，摊平成本与复利效益；二、挑选投资范围较大、较成熟的市场，例如：美国市场、全球市场，避免容易剧烈波动的浅碟子市场；三、挑选信用好、绩效好的资产管理公司，因为投资研究看重团队的战斗力，经过时间淬炼且长期优质的公司，通常较能维持稳定的表现。接下来便是依据个人的投资目标、投资期间，准备每月的投资金额。其中，特别留意年化报酬率越高的产品，波动通常也较大，需要较长的投资时间化解市场震荡的风险。

正如「梦想试算表」呈现的成果，只要养成定期定额投资的习惯，运用小金额就有机会累积一笔财富，钱滚钱不是梦，现在就启动富足人生的旅程吧！

梦想试算表（单位：NTD）

		预估年化报酬率	4%	6%	8%	10%
投资目的	目标金额 (万元)	投资期间	每月投入 (千元)	每月投入 (千元)	每月投入 (千元)	每月投入 (千元)
海外旅游	20	3 年	5	5	5	4
结婚	50	6 年	6	6	5	5
购车	100	7 年	10	9	8	8
购屋头期款	150	10 年	10	9	8	7
小孩教育金	300	15 年	12	10	8	7
退休金	1,500	30 年	21	14	10	7

资料来源：远东商银，依据不同预期年化报酬率，回测每月投入固定金额，滚动一定期间后之累积总金额。

* 以上试算为历史资料模拟投资组合之结果，非基金实际绩效，亦不保证基金未来之表现。投资人因不同时间进场，将有不同之投资绩效，过去之绩效亦不代表未来绩效之保证。

「投资一定有风险，基金投资有赚有赔，申购前应详阅公开说明书（投资人须知）」

防范诈骗 全民运动

亚东证券提供

随著数位科技快速发展，诈骗方式层出不穷，防范诈骗已成为全民课题。如何加强防诈宣导，提升公众对于金融诈骗的警觉性，已成为当务之急。本期「财经网」介绍常见的诈骗型态与防治方法，助您守护财产安全。

因应不断翻新的诈骗型态与手法，台湾于 2024 年 5 月 9 日通过「打诈新四法」，包括：打诈专法《诈欺犯罪危害防制条例》草案，以及配套 3 法（《洗钱防制法》、《通讯保障及监察法》2 修正草案、《科技侦查及保障法》草案），并陆续于 2024 年 7 月 12 日、16 日三读通过，以完善防护网，希望联合各界的力量，保障人民权益。亚东证券身为远东集团金融服务领域的先驱，全力投入反诈骗工作，期能充分发挥证券商之职能，协助投资人增强反诈骗意识，保障自身权益。

常见的证券诈骗型态

近来诈骗集团以各种管道招揽民众加入投资群组，再诈取金钱的事件频传，常见的手法包括：冒名金融机构或市场监理单位诈骗、透过非法金融交易平台劝诱民众加入投资，或是利用简讯及 LINE 群组劝诱购买股票，甚至假借新股申购的名义行诈，或推销未上市柜股票、虚拟货币假交易平台…等，甚至有诈骗集团透过 AI 换脸技术，假冒知名投资专家或变造成亲友影像视讯，民众若疏于查证，很可能掉入诈骗圈套。

除了假冒他人或第三方金融机构，诈骗集团也会盗用公司识别标志成立假网站、冒名设置钓鱼网站，或使用与公司名称相似的网域名称，诱骗民众点击网址以窃取个资。不仅如此，亦曾仿制 App Store 的下载页面，透过简讯、通讯软体、投资群组等管道发送网址连结，诱骗投资人下载假冒之 App。因此，提醒投资人应在 App Store 或 Google Play 等官方平台上，搜寻并下载证券商发行的 App。以亚东证券为例，包括 App 在内所有的投资工具、程式及相关文件的下载连结，皆可见于亚东证券官网的下载中心，让民众安心点选。

科技防诈 事半功倍

依据国际组织调查资料显示，金融诈骗已成全球威胁，各地的诈骗案件数及财务损失多呈现增长趋势。鉴于台湾近年以「投资诈欺」、「解除分期付款」、「假网拍」等诈欺犯罪手法为大宗，金管会鼓励金融业者与电信业者及科技公司合作，采用数位身分验证、人工智慧（AI）、资料共享及隐私强化技术等创新科技，共同防制诈骗及金融犯罪，因此目前已陆续将生物识别技术、联合学习、自然语言处理、机器学习、网络分析等技术，应用于确认客户身分、侦测异常交易及人头帐户、封锁恶意网页及诈骗讯息、识别新型态诈骗态样、实质受益人审查等领域，提升防诈措施的有效性及准确性。

防诈「三不三要」及「一关二问三查」

尽管诈骗手法千变万化，但其实只要掌握「三不三要」原则（不听来源不明资讯、不加陌生投资群组、不用保证获利 App、要警觉、要查证、要报警），即可规避风险。根据警政署的统计资料显示，2022 年有 4,167 件诈骗案件的受害者是 65 岁以上的长辈，平均每天有 11.4 件诈骗案件发生于高龄族群，常见的方式包括：模仿亲友、投资诈骗、假冒检警、网路购物，提醒长辈们牢记口诀「一关、二问、三查」-- 关上大门，防止歹徒侵入住家（一关），隔着门询问来者的姓名、单位与来意（二问），尽速拨打 165 反诈骗专线或（02）2737-3434 证券期货反诈骗谘询专线查证（三查）。值得注意的是，凡要求当事人拿出存折与告知密码者，必是诈骗。

亚东证券落实防范诈骗与客户关怀

亚东证券于官网建置的「反诈骗专区」，持续宣导与更新诈骗相关新知。提醒投资大众，面对不明来电、简讯、社群媒体、网页广告等讯息，皆需审慎判断，并多方查证，以维护自身投资权益。除了官网之外，亚东证券也透过各种管道宣导反诈骗知识，包括：举办投资讲座或客户说明会等，并要求第一线业务人员执行 KYC（Know Your Customer 认识你的客户）访谈时，提醒客户投资理财前务必停看听，注意风险，并确认投资或交易系透过合法金融机构执行，另告知可至「金管会金融智慧网」，了解更多诈骗态样。

综上所述，防范诈骗需要人助，更需自助，随时保持警惕。毕竟诈骗分子擅长利用人们的信任与急切心理，制造出一个又一个陷阱。当您学会识别诈骗手法、提高防诈骗意识，并采取正确的应对策略，就能保护自己和家人的财产安全。

天灾损失怎么办？三步骤搞定减税

远东新世纪／吴若绮

近期难以预测的地震与台风灾害接连侵袭，不但造成民众的恐惧与焦虑，甚至导致房屋、土地、汽机车等财产损失。如何才能降低损害、减轻财务压力呢？本期「法律网」与您分享减免税捐的三步骤，助您一臂之力！

步骤一：拍照存证

请于第一时间拍摄现场状况，保留影像证据。

步骤二：检附文件

列举损失清单与相关证明文件，如：灾损照片、受损财物原始取得凭证、维修估价单…等。

步骤三：申请减免

1. 在灾害发生后 30 日内，报请辖区税捐稽征机关办理相关事宜。除了可以临柜办理或书面邮寄申请外，也可至财政部税务入口网线上申请（「线上服务」→「线上申办」→「税务线上申办」）。

2. 核定通过后，减免的部分可自当年度综合所得税申报时列举扣除，不得递延至后年度扣除。如无法在法定期间内缴清税捐，得于规定缴纳期间内，向税捐稽征机关申请延期（最长 12 个月）或分期（最长 36 期）缴纳。



常见的税目及减免规定如下表：

项目	申请事项	申报期限
综合所得税	个人灾损受有保险给付部分外，可申请列举扣除	灾害发生后 30 日内
营利事业所得税	可列报损灾，认定与计算方式依查核准则规定办理	灾害发生后 30 日内
营业税	小规模营业人扣除未营业天数	灾害发生后申请
房屋税	依房屋税条例第 15 条规定： ◆房屋因灾害毁损三成以上，未满五成者，减半征收 ◆毁损面积达五成以上必须修复才能使用者，可依毁损月数免征房屋税	灾害发生后 30 日内
地价税	依土地税减免规则第 12 条规定： 土地因流失等环境限制及技术无法使用，地价税全免	灾害发生后 30 日内
使用牌照税	汽车及机车（151c.c. 以上）因毁损后向监理机关申报停驶或报废，自监理机关核准之日起使用牌照税免征	灾害发生后 1 个月内



对于天灾造成民众的财物受到影响，财政部表示，税捐稽征机关将秉持从宽、从速原则，主动协助及辅导受灾纳税义务人申报各项税捐减免事宜。如个人或家中营利事业发生财产及营业损失，请务必把握自身权益，于时限内申报减免喔！（资料来源：财政部）



借镜军事级 CMMC 模型 保护居家数位生活

远东新世纪／简筠茹

在通勤的路上戴著 AirPods 听音乐，并用手机浏览云端相簿里的照片，手腕上的智慧手表同时记录著心跳…身处数位时代的您，一定很熟悉这样的场景。但您是否想过，这些日常行为可能暗藏资安风险？该怎么做才能保障个人隐私呢？

什么是 CMMC？

物联网装置已成为个人资安的一部分，如同企业需要管理供应商的安全性，现代人也应重视数位产品与服务的防护功能。

美国国防部于 2020 年推出「网路安全成熟度模型认证（CMMC）」，是结合法规与资安标准的供应商认证机制，要求资料传递所经之人员、场所、设备及系统，皆须受到管控与保护，旨在确保美国国防供应链中的公司具备足够的网路安全防护能力。

尽管此框架是为了保护国防机密，但其实诸多原则也能运用在大众的数位生活中，包括：强调定期更新设备与系统、实施严格的存取控制措施、保护敏感数据，以及及时应对安全事件等。



陌生人也可以连线到你的耳机？

今年六月，苹果针对旗下几款 AirPods 推出韧体更新，紧急修复一项漏洞，杜绝骇客冒充已配对装置进行窃听之风险，展现 CMMC 强调「定期更新」的原则，建议民众养成定期检查并更新智能设备的习惯。

苹果用户可点选 iPhone 或 iPad 的「设定」选项，进入「蓝牙」功能，或在 Mac 的「系统设定」中选取「蓝牙」功能，再点击耳机旁边的资讯按钮，即可确认目前装置的韧体是否更新至 6A326 或 6F8 版本。由于目前苹果尚未提供手动更新 AirPods 的方法，只要您的

AirPods 处于充电状态，并且在连接 Wi-Fi 的 iPhone、iPad 或 Mac 的蓝牙范围内，系统都会自动推播最新的韧体更新通知。



云端相簿会被陌生人看到吗？

随着云端技术普及，越来越多人将手机、相机里的照片及影片储存在云端相簿。然而，传输或存储的过程中若保护不善，珍贵的回忆不但可能遭未经授权的用户下载储存，也可能成为骇客攻击的目标。

CMMC 要求实施严格的存取控制措施，确保授权用户可造访敏感数据。民众可设置高强度密码，并启动双因子认证，以保护个人的云端相簿，并且避免透过公共 Wi-Fi 连线至私人云端相簿。若发现帐号活动纪录异常，应及时更换密码，才能在享受科技便利的同时，有效地保护私人的回忆。

你家客厅可能潜藏间谍？

智慧电视的普及也带来新的安全挑战。网路安全公司 Bitdefender 近期发现，LG 智慧电视存在重大安全漏洞，让骇客有机会绕过身份验证，获取与存取权限，进而完全控制电视，借此监视家庭成员、窃听对话，甚至作为发动网路攻击的跳板。

为避免发生上述状况，CMMC 强调的资产管理和存取控制原则尤为重要，民众应将智慧电视列为需要保护的重要资产，定期更新电视系统、使用强密码保护 Wi-Fi 网络，并谨慎管理电视上安装的应用程序。

打造资安堡垒人人有责

从 AirPods、云端相簿，再到智慧电视，生活在万物互联的时代，每个数位设备都是资安的一环，因此，保护资安不只是单一部门的责任，更是现代人都应关注的议题。

定期更新智能设备、使用强密码、启用双因素认证、谨慎管理存取权限、留意识别潜在的网路钓鱼攻击、避免在不安全的网路环境中传输敏感资讯…等，这些看似简单的举动，实际上是将军事级的资安意识落实到生活中的具体表现。透过提高警觉，采取适当的安全措施，我们不仅能保护自己的隐私和资料安全，也能构建一个更安全的数位世界。

中秋佳节明月圆 韩式烤肉迎玉兔

豫章工商 / 庄宜君

韩式烤肉是扬名世界的韩国美食之一，除了经典的五花肉，价格高昂的烤牛肉也深受欢迎，搭配蔬菜、别具特色的小菜及风味沾酱，佐以烧酒或生啤，摆满整桌的澎湃感，让人垂涎三尺。本期「美食网」分享最经典的韩式铜盘烤肉，快揪亲朋好友来场烤肉派对，一起迎接今年的中秋明月。

传统韩式铜盘烤肉

材 料

❶ 主材料：猪五花（宽约2公分）2斤；❷ 副材料：洋葱1颗、青菜100g、板豆腐1块、新鲜香菇100g、韩式冬粉1小包；❸ 配料：食用茼蒿生菜1颗、萝蔓生菜1株、韩国紫苏叶数片、蒜仁60公克、红辣椒3支、白芝麻适量。

做 法

1. 将韩式冬粉泡水，待其软化。
2. 板豆腐切成3公分左右的方丁。
3. 茼蒿、萝蔓生菜及紫苏叶，皆以食用水冲洗后浸泡冰水，再用沙拉脱水器去除水分。
4. 洋葱剥除外皮、洗净，去头尾根须后，切为细丝。
5. 青葱洗净后，切除根须，切成斜片。
6. 蒜仁去蒂后，切成薄片。
7. 辣椒洗净，去蒂后，切成薄片。
8. 香菇平切、去梗，切成厚片。
9. 五花肉条两面切成菱形格纹，喷上适量烧酒，以少许盐及胡椒粉抓腌，放入冰箱冷藏1小时。
10. 将韩式铜盘架设于炉火上预热。
11. 传统的铜锅为中间高凸、四周低凹。先在凸起的锅面抹油，平铺上五花肉条，待两面呈金黄色，再翻烤至七分熟，剪成所需的厚度后，均匀涂抹酱料，续烤至预期的熟度再取出。

12. 将肉片放置于生菜和芝麻叶上，佐以适量蒜片、辣椒片和风味酱，包卷后即可享用。
13. 烤肉逼出的油汁，会顺着沟槽流至锅边周围凹槽，渗入铺于锅边的菇类、豆腐及蔬菜，让吸收了肉汁与腌料的蔬菜更加鲜甜。
14. 放入韩式冬粉，待其充分吸收汤汁，即可享受口感弹牙、充满肉香的多层次滋味。



韩式水梨腌泡酱汁

材 料

蒜仁 60g、青葱 60g、白胡椒粉 1/4 小匙、黑胡椒粉 1/4 小匙、红辣椒 30g、韩式辣椒酱 1 大匙、烧酒 1/2 杯、酱油 1/2 杯、味霖 2 大匙、水梨 60g、香油 2 大匙。

做 法

1. 青葱切成 5 公分小段，蒜、辣椒切成小块。
2. 将青葱之外的所有材料放入食物调理机，搅拌均匀，最后再放入青葱段。

姜汁芝麻原味沾酱

材 料

中姜 50g、白醋 1 大匙、盐 1/2 小匙、胡椒粉 1/4 小匙、香油 1 小匙、白芝麻 1 小匙。

做 法

1. 白芝麻以干锅小火翻拌炒至略出油，使其呈金黄色。
2. 生姜以磨泥板磨成姜泥。
3. 调味碗中装入姜泥、盐、白胡椒粉，拌合至盐溶解。
4. 加入白醋、香油及芝麻拌合均匀。

韩式辣酱雪碧沾酱

材 料

韩式辣酱 30g、雪碧汽水 60cc、酱油 15g、香油 5g、青葱 15g，白芝麻 1 小匙。

做 法

1. 白芝麻以干锅小火拌炒至略出油，呈金黄色。
2. 青葱洗净后，切除根须，切成葱花。
3. 在瓷碗中倒入韩国辣椒酱及雪碧汽水，调和稠度后，加入酱油及香油调味，最后拌入炒熟的白芝麻和葱花，搅拌均匀。

迎接中秋节烤肉，建议尽量选择原型食材，减少高热量的加工食品和烤肉酱的刷酱频率。本期介绍的韩式烤肉搭配莴苣生菜，兼顾健康、营养，亦可去油解腻，而大量的蒜片、洋葱及紫苏叶，佐以特调风味韩式沾酱，以及各式手作韩式小菜，更可增添风味与口感，让大家吃得尽兴又健康！



品尝秋收的美好滋味

远东百货／郑嘉蕙

秋季是农作收成的季节，适逢9月17日中秋节，团圆更添欢喜。秋季的当令食材包括：苹果、梨子、柿子、南瓜、地瓜，盛产期间价格实惠、营养价值高，除了放入料理，也能与餐食、烘焙、茶饮…等相配，达到强健身体、降低疾病风险之良效。快跟著本期「美食网」，一起探索美味又营养的当季料理吧！

■**柿子**：盛产于秋季，富含促进肠道蠕动的膳食纤维、果胶，以及 β -胡萝卜素、维生素 A、维生素 C、钾、磷与钙质，营养价值高。新鲜的甜柿、涩柿可作为水果，也能入汤炖煮出甜蜜滋味，还可晒干制成美味的柿饼。

■**地瓜**：地瓜纤维丰富，含有 β -胡萝卜素、叶黄素和玉米黄素，可转化为维生素 A 呵护视力，且拥有大量的维生素与矿物质铁、钙、硒，能补充维生素 B、C，简单蒸、煮、烤过即相当美味，更可作成甜品，是百搭的好食材。

■**南瓜**：南瓜热量低，且蕴藏丰富的维生素及矿物质，其中的 α -与 β -胡萝卜素，同样对视力保健大加分，可当主食、蔬菜或加入烘焙食材；南瓜籽则有 ω -3 脂肪酸的 α -亚麻酸，有助于摆脱三高。

■**苹果**：苹果纤维量高，食用后有饱足感，且富含维生素 A、C，以及磷、钾、钙等矿物质，优异的抗氧化能力是举世公认的好物，酸甜的好滋味令人难以抗拒，无论当水果、入汤，或作为甜品、烘焙的要角都十分合适。

■**梨子**：梨子是秋季最具代表性的水果之一，因热量低、可溶性纤维及含水量高，特别吸引讲究身材曲线的族群；由于内含维生素 C、K 与抗氧化成分，也适合有心血管或胆固醇困扰的民众摄食。除了作为水果，梨子的果实和果皮亦能经由蒸煮产生药效。



品尝当下「正著时」的食材，健康满分／台中大远百提供

掌握了秋收的食材品项，接下来就跟著全台远东百货的美食地图，一起寻找美味吧！

南瓜香甜好健康



栗子南瓜

翰林茶馆「养生梅子鸡锅」

鲜嫩多汁的鸡肉搭配自然酸甜的梅岭紫苏梅子味，让人唇颊留香。锅品配料少不了当季南瓜，煮软好入口，更添饱足感。建议售价NTD538，**远东人独家优惠享9折**。洽询专线：远东百货桃园店9楼，(03) 347-3159。



义式屋古拉爵Café Grazie「南瓜野菇焗饭」

南瓜蕴藏丰富的维生素A，以及具抗氧化功能的β-胡萝卜素，加入起士及高纤低脂野菇一起焗烤，高钙又营养，建议售价NTD230。洽询专线：板桥大远百9楼，(02) 2951-1606；新竹大远百4楼，(03) 521-3572；远东百货嘉义店B1楼，(05) 236-0337；台南大远百4楼，(06) 236-1036；高雄大远百12楼，(07) 536-1390。



润米Roomy「栗南瓜米馒头」

润米系列产品选用台湾在地米壳粉制成，搭配口感较一般南瓜更松软的栗南瓜，为米馒头增添独特的栗子香气。建议售价一袋6入NTD150，**远东人优惠价任选两袋NTD280、6袋NTD800**。洽询专线：远东百货桃园店B1楼，0970-369101。

地瓜饱足好淀粉

全家大户屋「野菜蒸笼」

内含八种野菜食蔬，包括地瓜、莲藕等丰富的膳食纤维，依时令替换食材，运用清蒸方式保留食物的原味，可搭配众多人气定食料理，提供满满的元气与营养。建议售价NTD100。洽询专线：远东百货板桥中山店12楼，(02) 2956-1238。



京都苑「紫薯栗子鲷鱼烧」

内馅与外皮使用鲜奶、鸡蛋、纯奶油，香气十足、甜而不腻。高雄大远百独家口味紫薯栗子，搭配甘甜栗子酱，香味四溢。建议售价NTD55。洽询专线：高雄大远百11楼，(07) 536-0316。



21风味馆「紫玉Q薯」

紫地瓜与黄地瓜的绝配组合，外皮酥脆、内馅绵密，柔软的地瓜泥在嘴里化开，香气盈人，一份就超满足。建议售价NTD45。洽询专线：板桥大远百9楼，(02) 2952-9621。

苹果甜蜜好迷人

☛ 义式屋古拉爵 Café Grazie「焦糖苹果脆脆比萨」

星形的饼皮筋性十足，搭配富含膳食纤维的热苹果可促进消化，加上满满的坚果，佐以香气十足的焦糖，不但健康满分，更让人忍不住一口接一口，建议售价 NTD250。洽询专线：板桥大远百 9 楼，(02) 2951-1606；新竹大远百 4 楼，(03) 521-3572；远东百货嘉义店 B1 楼，(05) 236-0337；台南大远百 4 楼，(06) 236-1036；高雄大远百 12 楼，(07) 536-1390。

☛ 异国食品馆 FE21' World Gourmet 奥丁「真食·手作果酱与香草茶包礼盒」

从产地到厨房全制程零添加生产，礼盒内容为无毒草莓果酱 200g、小红帽野莓果酱 200g、自烘香草茶包 3 包（香草茶原料包含：苹果、薄荷、薰衣草、甜菊等）。建议售价 NTD835。洽询专线：远东百货花莲店 B1 楼，(03) 835-5588 #8860。

☛ MAMI COOKING「韩国 BK SHOP 苹果汁」

韩国 BK SHOP 原装进口来自韩国庆尚北道醴泉郡的苹果，经过压榨与即时灭菌过程，饮用时无需加水或加热，即可享受到苹果的清香与营养的维生素。建议售价一盒 NTD1,300（120ml，20 入）。欲购请洽：远东百货竹北店 B2 楼。



☛ 贝里尼 BELLINI Pasta Pasta「香草慕斯苹果塔」

蛋糕主体是入口即化的绵密乳霜，夹层铺垫厚厚的苹果泥，严选甜中带酸的富士苹果、肉桂粉、宝山黑糖、柠檬等烘烤搅拌制成，仿佛透著牛奶糖的香甜，与塔皮的奶油香气彼此呼应。建议售价 NTD160。洽询专线：台中大远百 11 楼南栋，(04) 2252-6038。

梨子甘甜好滋味

☛ 偷饭贼「韩风水梨猪排」

选用台湾猪肉，以大量的水梨汁搭配些许麦芽糖腌渍，让水果的甘甜与自然酵素提升猪排的甜味与软嫩度，呈现甜咸交错的绝佳风味，而麦芽糖遇热焦糖化，也为火烤后的猪排增添可口色泽。建议售价 NTD330。洽询专线：远东百货 A13 信义店 4 楼，(02) 8780-5808。



备注：「优惠价」需出示集团员工识别证，内用加收一成服务费，期限至 2024 年 9 月 30 日。

扫描 QR Code 看更多远东人专属优惠

畅游金门人文风光

远东新世纪新埔化纤厂／李宇骏

「不用出门很多天就能享受搭机旅游的快乐」、「兼具都会便利、悠闲度假及人文博物物的旅程」…想满足上述要求，「金门」是不错的选择。对于大多数的台湾民众来说，金门是个既熟悉又陌生的地方，经常出现在课本上，金门高粱酒也远近驰名，当地的语言与我们相同却又有点差异…在在让它充满了神秘色彩。

金门曾有十万驻军，承载了几代人的军旅回忆，这几年金门县府举办了「金门老兵招集令」，得知此活动后，我特别安排家中曾在金门服役的长辈重回旧地，进行三天两夜的深度旅游。



搭机到金门尚义机场后，随处可见租车行和民宿的广告看板，看来游客到这里不需担心住宿与交通问题。

金门县下辖三镇（金城、金湖、金沙）、三乡（金宁、烈屿、乌坵），绕本岛一圈约120～150公里，无论开车或骑机车都很方便。刚到金门，映入眼帘的是当地独特的混合式建筑文化群，有现代建筑、战地建设、闽式宗祠聚落，也有西式洋楼。因为金门是著名的「侨乡」，早年生活不易，许多民众冒险赴南洋经商，功成名就后返乡建立宗祠，也有人盖起西式建筑或办学，金门县府近年重新整修这类建筑，出租给民间作为民宿或经营店面，希望借此活络观光。

除了住宿与交通，饮食也是金门的一大特点。当年因应十万驻军的民生所需，衍生出炒泡面、油炸粿等别具特色的速食，就连早餐常见的广东粥，也与台式粒粒分明的米粥不同，是以慢火熬煮而成、米粒细滑，汤头鲜美，可以搭配油条、咸菜、油炸粿、闽式烧饼等食用。

此外，金门石蚵因涨退潮、在石柱上自然生长的缘故，体型较小，肉质紧实，不带一丝腥味，不论直接生吃，或是料理成蚵嗲、蚵仔面线、蚵仔炒面、海蚵煎蛋，都十分鲜甜



浓郁。而金门牛肉面亦有别于台湾本岛的牛肉面，汤头较为清淡，牛肉软嫩入味，面条Q弹有嚼劲，搭配当地外酥内多汁的锅贴，以及特制的蒜香酱，超级美味。金门宴菜内容则是当地的传统菜肴，就像办桌菜，一桌八道式，相当适合全家细吃慢聊。

金门观光通常分为「战地观光、人文风景及自然生态」三大主题，参加「金门老兵招集令」，除了能领取老兵专属纪念品、老兵识别帽与金门老兵专属纪念酒，也可体验射击、参观国营陶瓷馆等特色场域。其中，金门国家公园保留了前线曾经对峙的遗迹，包括：太武山、古宁头战史馆、翟山坑道、烈屿乡…等，与纪念八二三炮战设立的「八二三战史馆」相同，展示了许多历史文物、战地遗迹及登陆艇、坑道、炮阵地等。建功屿上，还有高达九米的郑成功像，当年的紧张对峙如今化为一件件丰富史料，或静看或触摸，更能体会和平生活的可贵。

传统闽南聚落、西式洋楼、风狮爷、北风爷及风鸡，也是金门的观光重点，尤其金门民俗文化村、山后民俗文化村保存了完整的闽南聚落，村内有众多古厝、庙宇、宗祠等传统建筑，是体验金门传统文化的好去处。而陈景兰洋楼、黄辉煌洋楼及金门侨乡文化展示馆（金水学校），则属于闽洋建筑，里面收藏了大量金门侨民的历史渊源、移民轨迹、经济成就及文化传承。金门县府致力发展深度人文旅游之际，也积极收集、修复民间珍贵史料，例如金门知名明朝进士「蔡复一」画像，是其唯一传世画像，为金门蔡厝蔡氏家族典藏祭祀多年，然而年久破损，经修复后，列为「金门历史民俗博物馆」常设展出…这些都相当值得细细品味。

金门风狮爷是另一项重要的文化特色，在机场和金门许多地方都被视为吉祥物，传说祭拜风狮爷是为了除沙压风灾，因此也成为金门居民的精神寄托，现存68座，是很多民众到金门旅游的打卡景点。至于小金门风鸡，外型就像连锁炸鸡店的店门装饰，初见觉得相当可爱，其实是小金门特有的辟邪物，民间相信它能驱邪避灾、护宅保平安，如同风狮爷、北风爷一样。

有趣的是，水獭也成为金门另一个指标性的吉祥物，不仅有水獭展示馆与水獭特展，详实介绍欧亚水獭的栖息和生态，更划定生态保护区域，连路旁指示牌都有以水獭宝宝做的意象图，非常可爱。总之，金门的慢活步调和丰富的观光资源，绝对值得大家定期前往走走逛逛。

暑遊巨济岛

远东商银／杨芬妮

曾经想写一系列「带著猫咪去旅行」的游记，未料我家毛小孩做完结扎手术后半年，罹患乳腺肿瘤离世了。如今已不再养宠物，只在家门口摆几个碗，喂喂浪猫。少了毛孩的牵挂，暑假期间，我们决定挥别疫情以来未曾远游的日子，前往韩国巨济岛。

巨济岛类似台湾的龟山岛或基隆屿，是邻近韩国釜山的一座岛屿。沿途南海上奇峰异石耸立，有海金刚、十字洞等天然景观，岛上还有美轮美奂的希腊风格海上花园，另有成群结队的海鸥，时而停在水边啄食鱼群，时而盘旋在空中，等待遊客们喂食。一发现遊客往空中抛飞虾味先，训练有素的海鸥们马上用尖尖的嘴接起大快朵颐。饱食后也毫不眷恋，鼓动翅膀，转眼就飞得不见踪影。



在甲板上欣赏完免费的海鸥喂食秀后，我们转往风之丘与神仙台。其中，风之丘临近海边，由于环境气候不利植物生长，光秃秃的山丘反而成为观海的绝佳景点，许多韩国节目均在此处拍摄，加上前往风之丘的途中，有一座巨大的风车造景，更为其命名提供了浪漫的想像。而神仙台传说因景色怡人，过去曾有神仙驻足遊玩而得名。走过沿途的木栈道及奇岩怪石，才能到达了望台，将宽阔的美丽海景尽收眼底。

至于金海洛东江铁道自行车道，是由废弃铁桥改建而成，全长约 3 公里，可欣赏洛东江沿岸的美丽风光，抵达定点后，有先进的自动回车转盘协助换方向，甚是稀奇。我们还在附近的山草莓酒庄内，品尝草莓酿的红酒及饼干，红酒隧道内的造型灯光树、世界红酒产国地图、五颜六色雨伞铺成的廊道…等，都是非常吸睛的拍照景点。

加耶主题公园的涂鸦秀，则是我在其他地方未曾看过的表演。四位年轻的韩国青年，身着黑色服装，随着背景音乐，以舞蹈及画画展现力、美、艺术的结合，搭配诙谐的主持风格，在短短一个钟头的时间，带给观众视觉享受及满满的欢笑。园区内除了人工造景外，还有高空脚踏车、高空绳索等挑战勇气的游乐设施，只可惜跟团总是走马观花，没能让家人体验一下。

离开加耶主题公园，前往松岛游览区。这是日本殖民统治期间，居住在釜山的日本人所建造的海水浴场，历经多次改造，新增缆车、天空步道、鲸鱼灯塔等，是全世界知名的海洋旅游名胜之一。

旅行的第四天开始下起雨，时而绵绵细雨，时而倾盆大雨，虽然不免打乱了游兴，不过此时正值雨季，我们直到行程最后一天才碰到下雨，也算是幸运了。这天的行程是韩国白浅滩文化村，本为韩战期间难民落脚之处，战后改建为釜山最具代表性的文化艺术村，一面走逛艺术村，一面欣赏从蓬莱山蜿蜒而下的溪水，别有一番乐趣。

随后来到釜山三大名山之一的龙头山公园，因为山势状似出海蛟龙的龙头，所以称为龙头山。从山上的钻石塔可远眺整个釜山市，而附近的电影广场、国际市场、南浦洞服装区，更是必游的景点。尽兴逛街、购物、品尝当地美食后，我们提着满载的记忆和行囊，心满意足地飞回温暖的家。



我的秘密基地

DRIVE CATALYST / 高淑贤

位于新北市新店区中兴路一段253号的「五峰国中」操场，是我见过最热闹的操场。它的面积适中，刚好可以容下到此健身的男女老少。尽管场上熙熙攘攘，大家却又互相独立地各行其是，让人感到莫名的安心。没错，我的秘密基地，就是这个看起来一点都不「秘密」的五峰操场。

标准长度的跑道、紧挨着的排球场和篮球场…五峰国中的操场看起来和其他操场并没有太多不同，要说特别，大概是紧邻着住宅区，而且跑道一墙之隔就是车水马龙的中兴路，因此每当跑到这段路，为了避免接受汽车尾气的洗礼，只能激励自己跑得更快。

我在某个晴朗的早晨，无意间闯入，不禁被它火热的气氛吸引，在跑道上走了一圈又一圈。两位身材健壮的跑者一次次从我身边跑过，每回都带来一阵风。

从此，我和这里结缘，就像认识一位投缘的新朋友，每次交谈都倍感亲切；还未分开，就忍不住期待下一次见面。

这里的空地上，总有人在压腿拉筋，运动场上还有散步的夫妻、头发花白的老翁…偶尔有奔跑正酣的人，挟着粗重的呼吸声，带着热气与汗水，从我身边经过，一转眼又跑得不见踪影。每个人都毫不吝啬地挥洒着满满活力，伸展四肢、活动关节，绽放旺盛的生命力。

我在跑道上跑跑停停，被我快步甩在身后的阿姨，用台语大声唱着不知名的歌，陶醉又快乐。这是一个多么热情奔放的地方！我猜那位阿姨一定也有同感。

疲倦的时候，我到这里放空思考，回想我在台湾走过的大街小巷；充满干劲的时候，我在这里恣意狂奔，那些琐碎烦恼全被远远抛在身后；细雨扑面，弯道旁的花树落叶承受着雨露的重量，直直坠落；跑道上的红色橡胶颗粒不小心进了鞋子…这些都成为我在台北收获的小小宇宙。

是的，这里足以安放心灵，让我感受到人心的温热与善意，不论是笔挺的高树、微笑的人，大家都汲取着自然的养分，在生命的运转中释放正能量，只要用心投入，就能体会得到。这就是帮助我强健体魄、浸润安宁的秘密基地。

记江西亚东水泥亲子游园会

江西亚东水泥／朱琼

为深入践行企业「敦亲睦邻」的理念，江西亚东水泥于2024年7月6日举办第四届「和谐村企 相亲相爱」亲子游园活动，以加强企业与周边社区的联系，促进居民和员工家属对于公司的了解，同时弘扬企业文化。当天共有54个家庭、176人热情参与，厂内充满欢声笑语。

早8点整，所有人员在公司食堂门口集合，分为四组乘坐车辆，先后参观二厂与矿山智慧管矿中心。大家先听取厂领导对于生产情况的详细介绍，并在五号窑底见证了先进的旋窑生产线，在矿山智慧管矿中心透过视频，了解采矿、运输、矿山复绿的过程，深刻体会亚东创建绿色矿山的成果。

参观结束后，全体人员在矿山综合楼集合，徒步前往生态园采摘果蔬。小朋友们在家人的指引下，体验田园生活与绿色生态的魅力。

9点15分，大伙儿返回亚东一厂，此时亚泥中控总部张振昆执行长也亲临现场，并以热情洋溢的讲话，表达对于社区居民和员工家属的欢迎与感谢。码头镇西街居委朱巨宝村支书也代表村民发言，对于亚东公司的绿色发展、智慧化生产，以及社会责任与贡献给予高度评价。随后大家手持消费券，至甜品区享受冷饮、烤肠、鸡米花等美食，并在五个精心设置的小游戏区展开欢乐的比拼，气氛热烈。

10点30分，在教官的引导下，开始进行团体游戏环节。通过趣味横生的游戏，不仅加深了彼此的了解，也增强了团队协作的能力和集体荣誉感。

转眼活动已接近尾声，每组家庭陆续领取公司赠送的果蔬礼包后，在食堂享用午餐。

此次活动不仅让大家满载而归，更留下难忘的回忆。未来我们将继续秉承「敦亲睦邻」的理念，举办更丰富的活动，进一步加深与村组（社区）的联系与合作，共同构建和谐美好的社会环境。



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. 远东集团旗下水泥业与化工业如何开发绿色新材料，持续扩增营收？【封面故事】
 - A. 亚洲水泥将废弃物转化为水泥制造的替代原料及替代燃料
 - B. 东联化学将制程中产生的 CO₂，制成高纯度的液态 CO₂ 产品
 - C. 上述两家企业皆成立委员会，统筹与推动永续发展工作
 - D. 以上皆是
2. 近年金融诈骗猖獗，下列何者是错误的防治观念？【财经网】
 - A. 不须确认来源即可点击网址
 - B. 掌握「要警觉、要查证、要报警」原则
 - C. 透过 App Store 或 Google Play 官方平台下载 App
 - D. 牢记「一关（关上门）、二问（询问来者姓名、单位与来意）、三查（尽速拨打反诈骗专线）」口诀
3. 下列何者有助于保护肾脏健康？【保健网】
 - A. 透过健康检查评估个人的肾脏功能
 - B. 若出现尿液泡泡多、水肿…等不明原因的症状须尽快就医
 - C. 有肾脏病家族史、糖尿病或高血压的民众，应定期检验肾功能
 - D. 以上皆是

参加办法

请于9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。



408 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	刘○伶	远东百货	郭○娟	亚泥花莲厂	刘○杏	东联化学	陈○勳	远东新世纪	朱○蕙
富民运输	江○祯	远百桃园	萧○文	远龙不锈钢	解○钧	鼎鼎企管	李○璞	远东新世纪	吴○谚
远东商银	陈○融	远百信义	陈○伶	远龙不锈钢	林○武	亚东医院	胡○玮	远东新观音厂	曾○平
远东商银	刘○甫	远东巨城	苏○淳	远龙不锈钢	陈○文	远传电信	刘○君	远东新新埔厂	朱○萍
亚东证券	吴○柔	亚东创新	徐○玮	宏远兴业	李○莲	亚东预拌	陈○源	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
远百台南	曾○婷	远东巨城	谢○义	远东新观音厂	郑○萍	SOGO百货	杨○娟	亚泥花莲厂	叶○芳

恭喜上列幸运儿分别得到面额 NTD300 的 Fet.com 官网购物金！



➡ 远东联石化（扬州）与日商三井住友银行（中国）签订首笔「可持续发展挂钩信用证（SL-L/C）」契约，创新绿色金融。



➡ 远东商银 Bankee 社群银行受邀出席 2024 亚洲区块链高峰会，发表全台首部「2024 虚拟资产白皮书」。



➡ 面对人工智慧时代，元智大学宣布自 113 学年度起，首创量子 AI 教育，培养高素质科技人才。



➡ 远东新世纪观音印染厂举办员工旅游，邀请员工与眷属一同走访大自然，放松身心。



➡ 远百桃园店携手财团法人台湾咪可思关怀流浪动物协会举办「猫咪认养宣导活动」，让更多流浪动物获得新主人的关爱。

環境友善 亞泥永續前行



ECO-FRIENDLY