

遠東人

徐有庠
題

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

COVER STORY

远银拥抱金融服务新浪潮
亚东证券从心出发 打造友善金融

LIFE GUIDE

财经网
景气复苏年 2025股市有望再创新高
资讯网
数位世界的「幽灵」

HA
遠銀財

心服务 形塑金融新风貌

Thoughtful Services
Shaping A New
Financial Landscape

扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志



MAR

through the lens



🕒 远东集团 2025 年 1 月 24 日在徐旭东董事长主持下，隆重举行辞岁迎春团拜。



🕒 远传电信井琪总经理（左）1 月 21 日宣布携手全台最大虚拟货币平台「MaiCoin」，为消费者开启理财新篇章。



🕒 迎接农历蛇年，黄晴雯董事长（中）率主管向民众拜年，期许 2025 年挑战全年业绩 NTD 528 亿。

🕒 「精进外科系医师医疗韧性训练计画」发布会于亚东医院登场，邱冠明院长（左）应邀出席，希望在多方协作下，进一步强化大量伤患的紧急救援能力，提升台湾医疗韧性。





从躺平派到行动派 IDGs 为双重永续铺路

远东 SOGO 百货 / 黄晴雯董事长

「躺平文化」近年逐渐在亚洲劳动市场兴起，根据纽约时报报导，大陆已从躺平文化中衍伸出「上班恶心穿搭」（disgusting/gross outfit），不但成为网路热门标签，更在微博累积上亿的观看数。这股风潮反映出疫情后年轻人对生活价值的重新排序，但对于企业来说，「躺平文化」造成员工的低参与度和低动力，成为企业永续、甚至环境永续的隐忧。

企业为什么不能再「躺平」？

在全球化变局和环境挑战加剧的背景下，企业在永续议题面临前所未有的压力。包括：

一、**气候变化**：根据 Munich Re（慕尼黑再保险集团）的资料显示，2024 年全球自然灾害造成的总经济损失约为 USD 3,200 亿。今年伊始，美国洛杉矶即遭野火肆虐，

导致至少 7 人死亡，逾 6,000 栋建筑被烧毁，高达 USD 570 亿的经济损失。

二、经济挑战：川普当选后，高举石化产业与美国优先的旗帜，可能让能源价格飙升、供应链中断成为常态，企业若无韧性，将面临更高成本和经营风险。

三、社会责任：消费者与投资者的眼光越来越严苛。德勤（Deloitte）的一项调查指出，2025 年全球 ESG（环境、社会与公司治理）相关投资将达到 USD 50 兆。此外，国际政府也正加速永续政策规范，要求企业揭露更多气候影响数据、根据碳排加收税费等。

IDGs 如何带领员工从躺平派站起来？

非营利组织 Inner Development Goals 以「内在的改变可带动外在的系统变革」为概念，于 2020 年发布《内在发展目标》（Inner Development Goals, IDGs），为个人提供实践永续发展目标的内在框架，透过五大范畴、23 项技能，帮助企业从内部重塑文化与能力，应对外部挑战。目前包含瑞典政府、欧盟、联合国开发署，以及知名企业如 IKEA、Nestlé 与西门子等，都已导入 IDGs，提升组织成员的创新力与韧性。

IDGs 的五大范畴分别是 --

1. Being（存在）：培养自我觉察与心理韧性。企业可以通过正念训练，帮助员工在压力下保持冷静与专注。

2. Thinking（思考）：发展系统性思维与创新能力，帮助团队从长期视角解决复杂问题。

3. Relating（关系）：促进信任与合作，提倡跨部门与跨文化的深度沟通。

4. Collaborating（合作）：加强集体行动与冲突解决，提供工具帮助团队共同解决问题，形成凝聚力。

5. Acting（行动）：强调目标导向与责任感。企业可以为员工设计参与式专案，例如内部绿色创新挑战，激发行动力。

长期致力于永续发展的 IKEA，自 2023 年起导入 IDGs 框架，通过正念训练与员工协作计划，提升内部文化韧性，不仅管理层更积极参与设计、实现循环经济，也具体发展出循环家具、租赁服务等创新方案，成功将 30% 的产品转型为循环经济产物。

无独有偶，Nestlé 雀巢公司也以导入 IDGs 作为永续的加速器，在全球启动「Net

Zero Roadmap」，并通过小型试点项目，验证再生农业技术的可行性。如今，雀巢的再生农业专案已经与全球超过 50 万名农民合作，协助建立抵御气候变化影响的韧性，有效降低了供应链中的环境负担。

远东 SOGO 人才发展 职场、环境永续双重铺路

在远东 SOGO 百货，我们深知人才是推动永续的重要核心。为了让每位员工在工作中找到价值感与成就感，特别设计了一系列以永续为核心的内部训练课程与活动，为企业和环境铺就双重永续之路。除了各式职能、内在成长课程，更鼓励推动由下而上的 Bottom-up 逆文化精神发展永续教育。自 2021 年起，针对课长阶以上的主管举办 ESG 永续策略工作坊，并将员工的永续提案择优加入公司的永续蓝图，后续发展成为「逆向导师」课程「干杯吧！」，作为不同世代同仁可以轻松交流成长经验的场合。

我们同时增设「ESG 创新提案奖」，鼓励同仁从日常工作中发现推进永续的可能性，透过这些努力，让员工成为职场中的行动派，更成为推动环境永续的重要力量。多元、持续创新的工作文化，不但获得员工认同，蝉联由亚洲人力资源权威刊物 HR Asia 主办的「亚洲最佳企业雇主奖」，我们由内而外的永续作为也获得海内外超过 210 座永续大奖的肯定，被誉为台湾零售业「永续发展的北极星」。

用内在力量创造无限可能

在这个瞬息万变的时代，企业需要的不只是短期的应变能力，更需要长期的内在稳健。IDGs 提供了一条清晰的道路，将内在发展与永续目标相结合，让每位员工找到自身的价值，并成为推动变革的力量。

远东 SOGO 百货做到了，您也可以！

IDGs 五大范畴与 23 项技能



（资料来源：Inner Development Goals）



MAR 2025
NO. 415
 Since AUG 1990

01 LEADER'S REMARKS 领航者的话

从躺平派到行动派 IDGs 为双重永续铺路 / 黄晴雯董事长

06 COVER STORY 封面故事

从4K认证到AI元宇宙 远银拥抱金融服务新浪潮 / 远东商银个人金融事业群
 亚东证券从心出发 打造友善金融 / 亚东证券

14 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

21 LIFE GUIDE 生活情报

- 保健网** 大便有血 是不是罹患大肠癌? / 官泰全
- 资讯网** 数位世界的「幽灵」 / 陈芳瑜
- 法律网** 2025 年免费健检政策全面升级 / 曾婕茹
- 流行网** 2025 春季鞋履 大有看头 / 郑嘉蕙
- 财经网** 厌倦短期低利活动? 加入 Bankee 坐拥高利 / 黄祖绮
- 财经网** 景气复苏年 2025 股市有望再创新高 / 谢依帆
- 美食网** 芋来芋好 芋见美味甜点 / 邱秀云

亞東證券帳戶
+
數位交割帳戶

遠東商銀

或

Bank@e 社群銀行

一鍵雙開!
免重複填寫資料



線上開戶
快速通關



40 STORY 心动时刻

江西亚东跑团的拼搏与荣耀 / 胡华专
时光里的错位与重演 / 郭延山

44 HOT TOPIC 远东话题

「远东人开讲」: 2025心愿清单 / 编辑室辑

49 EDITOR 编辑手记

心服务 形塑金融新风貌 / 李佳珍

50 QUIZ 有奖征答

414 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	余欲弟	李佩频	李美莲
吕学龙	汪更新	林俊佑	林志清
林信华	吴升鑫	吴信仪	吴佳颖
俞瀛琬	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	陈美伶	张丹	杨韵琪
杨慧雯	冯辉棋	潘俊男	蔡敏雄
蔡佑吉	蔡宛臻	刘贞佑	刘稚玮
赖建伟	简嘉琪	罗吉廷	蓝汝惟
锺诗苹	锺胜凯	颜嘉璐	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4K认证到AI元宇宙 远银拥抱金融服务新浪潮

远东商银 / 个人金融事业群

随著高龄化和科技化的演进，台湾的金融市场正经历一场前所未有的变革，加上全球资产流向的变化，消费者的需求也越来越多元且个性化，不只需要传统的金融产品，亦期待获得更便利、客制化的解决方案，并且从资产增值转向资产保护，同时也更加注重健康、养老等生活品质的提升。

为了迎接数位化与全球化的趋势，金管会推动财管 2.0 政策，吸引更多海内外资金，并鼓励银行专注于高资产客户的需求，以创新服务提升竞争力；金融研训院 2018 年出版的《Bank 4.0》提到：「未来的银行服务将无处不在」，揭示了数位科技如何改变传统银行的运作方式，让服务更加方便和即时。知名作家汤马斯·佛里曼亦在《世界是平的》中强调：「科技正在打破地域限制，让世界变得更加平坦。」而在《谢

谢你迟到了》中，他则指出：「唯一不会被取代的，是那些擅长学习的人。」这提醒我们，在快速变化的时代，学习和适应是成功的关键。

疫情加速了金融业的数位转型，更多人习惯使用线上服务。AI 科技的发展，推动聊天机器人与智能客服的发展，让服务更贴近消费者的需求。正如 AI 专家李开复所说：「AI 是新时代的电力，正在为每个行业带来巨大改变。」对于台湾的金融业而言，科技与数位化不仅是应对高龄化挑战的重要工具，更能提供方便、个性化的解决方案，提升生活品质与资产管理效率。

探索未来金融 远东商银领航新时代

远东商银敏锐地掌握市场变化，积极重塑金融服务的运作模式，以创新且贴近客户需求的服务为基石，发挥财富管理「十乐」品牌精神，协助客户规划家族资产配置、实现财富传承，并于 2023 年成立家族信托资深顾问团队，将累积 30 年的财富管理经验和信托服务深度结合，以「4K 认证」为基础，从充分了解客户（Know Your Customer）、充分了解商品（Know Your Product）、充分了解税制（Know Your Tax）、充分了解信托（Know Your Trust）着手，让服务更贴近客户的生活需求；透过这样的全方位服务，成为最值得客户信赖的财富管理伙伴。

关怀乐龄 打造生活化的客户体验

为了更好地应对消费者日益多元的需求，远东商银灵活运用集团内外资源，将金融服务及科技融入各种生活场景，全面落实以客户为核心的服务理念。例如，连续七年携手元智大学举办「乐龄理财学苑」，从初期的「经典智慧」、「生活美学」、「数位科技」、「智慧理财」、「健康乐活」五大学程，到近年结合永续发展推出的「乐龄绿色时尚秀」，邀请知名设计师与乐龄客户进行旧衣改造并实践永续理念，还与身穿环保新制服的行员携手走上伸展台，展现改造的成果。而环保新制服更是整合了远东集团旗下远东新世纪、远东百货与宏远兴业等资源，采用 100% 回收材质，连钮扣都用贝壳制作，展现远银实践环保的决心。同时，在各分行的乐活沙龙空间，不定期举办理财、传承、旅游等多元主题讲座，以及品酒、手作花艺、匹克球等活动，丰富客户的生活。更值得



一提的是，远东商银已经连续 14 年结合远东饭店资源，举办「米其林飨宴」活动，邀请远银贵宾在科技与元宇宙氛围下，享用米其林主厨精心设计的佳肴；持远东银行信用卡至远东饭店或百货消费，还能享有专属优惠，进一步强化品牌价值与客户忠诚度。

在推动科技化的过程中，远东商银一方面透过数据洞察分析，发现客户需求的变化，提供更精准的服务，并且保留实体分行被赋予的十乐特色，让客户能与三五好友、家人轻松相约，在温馨时尚的分行环境交流互动；另一方面则持续优化 App 操作介面，让高龄客户能轻松上手，用最直观的方式，体验科技带来的便利性。

而为呼应金管会信托 2.0 政策与高龄化社会带来的挑战，远东商银 2023 年首创「信托守护人管家」平台，涵盖人身照顾、税务规画到财富传承等多元金融范畴，一站式的贴心服务，全面满足客户不同人生阶段的需求，连续三年获得金管会信托 2.0 评鉴安养信托 B 组第一名。不只如此，远银也连续两年参加徐元智先生纪念基金会赞助、新北市卫生局指导、亚东医院与远东集团合办的「失智友善认证计画」，新北市所有分行皆获得「失智友善场域」徽章，更有 120 位同仁参与且全数完成专业认证，强化行员在服务客户时的敏锐度与同理心，实践「诚信共荣，友善共好」之精神。

展望未来 以创新实现无限可能

未来，远东商银将专注于市场需求与政策趋势，全面升级金融服务体验。首先，持续深耕家族传承服务，举办信托与资产传承论坛，分享专业洞见并推广家族资产管理的重要性，帮助客户实现世代传承的美好愿景，并培养及招募财务税赋等人才，让家族传承服务与时俱进，能协助客户因应遗赠税、赠与税、都更房产等问题。其次，于全台分行设立元宇宙专区，客户戴上 VR 头显装置，即可一秒进入十乐元宇宙，在星际城堡、天空之城享受崭新的金融服务体验，或在虚拟空间中，与亲切的智能客服小乐对谈、与理财专员于 VIP 室进行金融谘询、参与线上讲座，甚至还能养宠物、搜集宝物，这些趣味的体验让金融服务不再只是冰冷的交易，而是一场充满互动与乐趣的旅程。与此同时，远银也将持续深耕自媒体「十乐不设 Podcast」、「小远赢了 YouTube」频道，让更多民众可以随时随地获得财富与生活新知，达成普惠金融并实践「Banking anywhere、Banking anytime、Banking is fun」的目标。

此外，远东商银预计于 2026 年推出「机器人理财 2.0」，透过真人理财专员与机器人理财系统分流合作，打造精准且客制化的服务模式，提升理财效能及客户体验好感度，期待在高龄化与科技化的双重浪潮中，以「远银十乐」品牌价值持续创新「心服务」，引领市场变革，为客户带来更多价值，形塑金融新风貌。

在这场变革到来前，您是否已做好准备？现在正是检视财务规划的最佳时机！邀请您与远东商银专业团队预约谘询，了解如何优化资产配置，探索美好的未来。





亚东证券从心出发 打造友善金融

亚东证券提供

依据证交所统计，台湾的证券开户数持续创高，尤以年轻投资人的比例不断攀升，他们善于利用社交媒体和数位平台，进而带动数位化浪潮，如今「数位」已不仅是吸引客户的优势，而是服务客户的基本配备。本文为您介绍亚东证券如何面对不断变化的客户需求，提供便捷的金融服务、打造安全友善的金融环境，实践社会共荣、迈向永续。

洞察需求 与时俱进

亚东证券近年积极进行数位转型，在电子平台上力求变革和创新，并从客户的角度出发，针对客户过去使用金融服务时回馈的痛点进行改善，期望透过温暖贴心的服务，降低族群间的数位落差，打造优质的客户体验。

（一）数证同开

继「线上开户好 BAN 利」后，亚东证券持续梳理与简化开户时所需之资料，2025 年 1 月推出「数证同开」服务，让客户能在亚东证券一站完成银行帐户（远东商银、Bankee）及证券帐户开立，免出门、免重复填写开户申请表、免重复上传开户证件、免两段式等待开户，提供顾客简单、流畅又贴心的数位金融体验（注）。



（二）电子交易凭证（CA 凭证）2.0

过去电脑 WEB 版电子交易凭证申请或展延，需先下载安装「凭证中心」，再依指示进行操作。为缩短客户申请流程，亚东证券导入 CA 凭证 2.0，让电脑版的申请与手机 App 一样简单，只需一键并输入出生日期即可完成，对各族群来说更加友善简便。

（三）交易平台优化

为提供客户更便利、稳定和安全的操作界面，亚东证券携手嘉实资讯，打造全新的网页版下单平台，让客户随时掌握最新的股市资讯，赢在起跑点，预计于第二季上线。

（四）多元管道下单

看准三竹 App 是目前看盘软体中，市占率较高的软体，亚东证券与三竹合作，在其 App 提供下单串接服务。凡亚东证券的客户，设定登入帐号和密码，即可在三竹 App 看盘并下单。预计第三季新增嘉实 XQ 全球赢家 App 串接，提供更多元的下单管道，进一步提升便利性。

此外，有鉴于数位化已成趋势，如何严格保护客户的个人资料并确保交易安全，实为亚东证券的重要责任。公司持续精进资讯安全管理机制，继 2023 年 9 月取得资讯安全管理国际标准认证（ISO 27001：2013）后，再于 2024 年更新为 ISO 27001：2022，后续每年皆定期续审，维持认证之有效性，让客户安心执行各项交易。

公平待客 打造友善金融生态圈

在万物高涨的时代，股票被认为是一个可以抗通膨的商品，亚东证券积极推动普惠金融，使社会中的各阶层和群体都能享有公平、合理之金融服务或资源。

（一）小额投资商品（如：定期定额、零股下单）

定期定额的特色就是「纪律投资」，不需要预测高低点，而是「零存整付」的概念，小钱也能分散风险，再搭配时间复利，让年轻小资族借由投资工具，轻松享受存股创造的财富，还能透过股票配息，月月为自己加薪。

亚东证券与旗下子公司亚东投顾研究团队，为客户精选好股标的，随时动态调整适合定期定额的投资标的，减少投资人自己做功课的时间。同时，为了让投资人轻松掌握与参与近两年热门的永续大商机，亚东证券于标的纳入 ESG 评估因子，推出 ESG 概念的 ETF 供客户中长期布局。未来除了逐季增加定期定额档数，也将持续推动 ESG 产品或服务之宣导，希望携手客户，在投资的同时，为永续尽一份心力。

（二）金融友善服务

1、建置「无障碍网站」：基于人权平等以及关怀弱势族群的理念，亚东证券将官网全面升级为无障碍网页，方便身心障碍人士上网浏览，以达到资讯平等的目的，新官网同时也取得数位发展部网站规范 2.0 之 A 等级认证标章。

2、银发族服务：证券业向来给人快节奏的印象，但面对长者们，需要更多的耐心和同理心。亚东证券各分公司及服务代理部均设有「友善服务柜台」，提供专人及专柜

优先协助办理的服务，并备有老花眼镜、放大镜等辅助工具，供顾客随时使用。



（三）普惠金融教育

分公司积极举办实体投资讲座，推广金融知识，以提升客户对股市、金融商品（例如：证券、期货、ETF 等）的相关知识及交易规则之了解，让客户选

择适合自身的策略投资，同时学习如何灵活运用资金，应对交易风险。另在活动中宣导反诈骗知识，促进与投资人之间的美好沟通和互动。

（四）诈骗防制与客户关怀

全台诈骗案件层出不穷，为提升投资人的防御能力，亚东证券于官网建置「反诈骗专区」，内容包含知识宣导、新闻专区，并持续更新诈骗相关新闻与资讯，提醒投资大众留意时下诈骗手法，面对不明电话、简讯、社群媒体、网页广告等讯息，应审慎判断，多方查证，才能维护自身权益及保障财产安全。

深化永续DNA 实践企业责任

亚东证券推动数位及永续发展转型，长期以来遵循远东集团「取之于社会，用之于社会」的理念，积极透过串联的方式凝聚力量，与板桥大远百、台湾微软、远东SOGO百货共同举办捐血、净滩等公益活动；另号召同仁捐赠二手衣及玩具予公益团体，公司高阶主管更担任志工，至玩具共享园区协助玩具分类、拆解及整理，用实际行动回馈社会与友善地球，让资源再利用、爱生生不息，展现落实永续发展政策之决心。

去年，亚东证券获证交所颁发反诈骗评鉴杰出奖、永续报告书获得 TCSA 台湾企业永续奖「企业永续报告类—金融及保险业组—第2类」银级奖项，显示公司在永续成果上备受肯定。未来，公司的营运成长策略将结合永续思维，并以整合线上申办相关作业的「e柜台」，持续提升数位化创新，强化公平、公正之服务，同时采取更全面的反诈骗措施，协助客户实现资产的长期价值，保护其财务安全，携手迈向永续美好的新愿景。



※注：即日起至2025/12/31，远东集团员工透过专属QRCode开户，享2.8折专属手续费优惠。（此活动仅限集团员工参加，不得张贴、转载、外传）



集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 远东新世纪、SALOMON、CARBIOS 合作 推动鞋业永续发展

全球原生、回收和生质 PET 聚酯产品供应商领导品牌 -- 远东新世纪，携手现代登山运动生活品牌 SALOMON，以及致力于以生物回收技术，重塑塑胶和纺织品生命周期的先驱企业 CARBIOS，共同推出 100% 由生物回收 PET/polyester 聚酯之技术所制成的鞋面、兼具环保永续与高性能的 Salomon XT-PU.RE 系列鞋款，并于 2025 年 1 月 22 日至 26 日，在巴黎时尚周的 Salomon 展区正式展出。（远东新世纪／廖瑞芬）

02 鼓震新春 远东 SOGO 百货董事长、总经理率主管拜年

迎接农历蛇年，黄晴雯董事长率主管向民众拜年，并表示 2024 年零售业充满挑战，远东 SOGO 百货仍表现稳健，展望 2025 年，将挑战全年业绩 NTD 528 亿。台北店 1 月 29 日（大年初一）带来祥狮献瑞迎财神的表演，杜金森行政总经理与吴素吟执行副总也手捧金元宝一同迎宾，祝福民众新的一年好运旺旺来，同时推出近万个福袋，吸引大批民众排队试手气。（远东 SOGO 百货／张文玲、蒋宜蓁）

03 亚洲水泥发表首本 TNFD 报告

亚洲水泥 1 月 20 日正式发表首本《自然相关财务揭露报告》，以全球标准 TNFD（Task Force on Nature-related Financial Disclosures）框架分析，透过「LEAP」（Locate、Evaluate、Assess、Prepare）评估方法，检视花莲厂区、矿区及生态园区对大自然的关联与影响，展现企业与生态共存的坚定使命。（亚洲水泥／颜嘉璐）

04 远东新世纪、全家福携手台湾高铁 展现永续减碳新典范

远东新世纪与全家福 1 月 16 日宣布加入台湾高铁「永续循环行动」计画，并携手多家企业展现共创成果，包括：将车站回收的宝特瓶制成环保纱线，打造出棒球帽、原子笔、折迭伞等高铁特色纪念品，以及利用回收微波食品餐盒制作购物袋，展现废弃物循环利用的创新应用，以行动响应 2050 净零排放目标。（全家福／陈美伶）



05 远东服装(越南)与Nike共同推动通勤安全专案

远东服装(越南)与Nike于2024年12月13日合作举办以「通勤安全」为主题的工作坊，旨在减少服装及制鞋产业员工的交通事故与伤害，吸引当地29家Nike工厂共43位代表参加，共同努力打造更安全、健康的职场环境。(远东服装(越南)/张宝富)

06 远东商银文心乐富分行开幕

远东商银台中文心分行隆重开幕，以钻石意象结合「远银十乐」的品牌精神和创新的设计理念，成为中部首家「乐富」特色分行，1楼为温暖、开放且明亮的迎宾大厅，2楼则精心打造开阔、通透的「乐活沙龙」空间，提供多元体验，让服务更贴近人心。(远东商银/朱佳琳)

07 亚东预拌总经理接任台湾混凝土学会第十任理事长 推动产业迈向永续未来

亚东预拌金崇仁总经理出席台湾混凝土学会(TCI)年会，正式接任第十任理事长，未来将致力推动台湾混凝土产业在技术创新、永续发展及国际合作等领域取得更大突破，带领学会开创混凝土产业的新局面。(亚东预拌/洪淑华)

08 元智大学积极拓展越南半导体联盟

元智大学徐泽志副校长前往越南，拜会太原大学、岘港大学等当地多所知名大学，推动双方在半导体领域的深度合作，并应邀出席岘港国际金融中心开幕式，与岘港经济大学交换国际合作合约，成为越南重要的国际合作伙伴。(元智大学/饶浩文)



公益专区

09 远东百货超热血 呼唤大家挽袖来捐血

受到连日低温影响，血库拉警报，远东百货特别规划多场捐血活动，鼓励顾客、同仁与厂商一起挽袖捐血。其中，高雄大远百2月9日、2月15日、2月22日分别携手血缘捐血协会、同济会高屏B区、百佑营造举办爱心捐热血活动，2月14日更特别推出情人爱捐血活动，邀请情侣共襄盛举。未来各店也将持续举办捐血活动，欢迎消费者就近参与，用爱温暖彼此的心。(远东百货/郑嘉蕙)



10 远东百货、Big City 远东巨城购物中心、元智大学新春送暖

迎接农历新年，远东百货桃园店 2024 年 12 月 26 日至 2025 年 1 月 15 日举办「岁末团圆年菜募集」活动，广邀社会大众参与，并于 1 月 16 日将总价值 NTD3 万的爱心年菜礼盒转交桃园市社会局家庭服务中心，为需要支持的家庭带来喜悦与祝福。无独有偶，台南大远百也号召同仁做爱心，并于 1 月 15 日将 69 份精选人气礼盒捐予台南市政府社会局，由社工们发送给关怀家庭。Big City 远东巨城购物中心 1 月 17 日则发挥敦亲睦邻精神，透过里长转交新春礼盒与日常生活物资，关怀社区弱势家庭及长者，另鉴于冬季医疗用血迫切，特于 1 月 18 日携手新竹凯蒂扶轮社、台北市珍爱狮子会…等善心团体与企业，举办今年首场「Big 热血 捐血活动」，共 765 人参与、募集 1,191 袋热血。元智大学也与生活尖兵义工团合作，发起「岁末送暖，让爱远传」春节关怀活动，师生们与中坜社区长者共同挥毫写春联，在岁末年终增添温情。（编辑室辑）

11 亚东医院善尽社会责任 捐 ZOLL 呼吸器助新北救护前线

亚东医院 2 月 6 日举行「ZOLL 呼吸器捐赠仪式」，宣布捐赠 9 台 ZOLL 转运型呼吸器予新北市消防局、台湾灾难医疗队发展协会及台湾医疗救护学会，以提升紧急医疗救护能力，实践院方长期致力于社会公益与医疗救护的承诺。（亚东医院／罗妘妘）

12 江西亚东水泥生态园蔬菜送温暖 以绿色行动回馈社区

江西亚东水泥追求经济发展不忘社会责任，1 月 9 日以车辆满载公司生态园内自产的新鲜大白菜、青菜…等，驶进厂矿周边村落、社区及码头镇养老院，致赠居民及长者蔬菜总计 4,200 斤，不仅展现公司在环境保护方面的成果，也加深企业与社区之间的联系，推动社会和谐发展。（江西亚东水泥／朱琼）



13 亚东医院全方位癌症照护 成为病友坚强后盾

第十届「彩绘希望」巡展 2 月 1 日至 3 月 24 日在亚东医院登场，由癌症希望基金会携手亚东医院与南山人寿，共同展出 31 幅得奖画作，鼓励癌友及其家属透过艺术抒发情感。1 月 15 日陈淑宜女士癌症基金捐赠亚东医院一辆配备先进设备的乳房 X 光摄影、子宫颈抹片二合一癌症筛检车，未来将深入社区、偏乡，提供便利的筛检服务，守护女性健康。（编辑室辑）

14 亚东预拌号召同仁净山 守护自然之美

亚东预拌响应环保倡议，举行「珍爱台湾、净山减碳」活动，号召百余位同仁分别前往土城桐花公园步道、桃园羊稠步道…等全台八处知名登山步道捡拾废弃物，守护山林生态，展现对于永续发展的承诺。（亚东预拌／洪淑华）

绩优荣誉榜

15 元智大学寰宇计画再创佳绩

元智大学「寰宇文化领航」与 17 所国中小、1 所均质化高中、4 个里与 1 个罕病童之家合作，客制化提升教育品质，并结合特教美术与银发族乐龄英语，赢得教育部高度肯定，2025～2027 年共获 NTD 2,250 万补助。今年寒假前夕再与中坜区中正国小合作，举办世界巡航闯关活动，邀请 1,075 位学童用英文完成各项任务，实现「深耕在地，链结全球」的使命。（元智大学／饶浩文）

16 南昌亚东水泥荣列南昌市 2024 年度「无废细胞」名单

南昌亚东水泥在固体废物源头减量、资源化利用，以及无害化处置等工作表现优异，通过南昌市生态环境保护委员会之评估与审核，荣列「无废细胞 -- 无废企业」名单，全南昌市仅八家企业获选，水泥业仅南昌亚东水泥、江西赣江海螺两家企业入列。（南昌亚东水泥／江保兴）

17 远东商银客服获 BSI「卓越服务标章」

远东商银自 2022 年引入「ISO 10002 客诉品质管理系统」，并连续三年通过英国标准协会（BSI）验证；2024 年进一步导入「皇家神秘客 RMS（Royal Mystery Shopper）」国际标准验证，经 BSI 以公正客观的第三方角度，评估远东商银客服中心的表现水准，取得 BSI「卓越服务标章」，为台湾第二家获此标章之银行。（远东商银／朱佳琳）



18 远东 SOGO 百货小农展 推动社会共好

远东 SOGO 百货连续七年累计举办 106 场小农展，为小农铺建产地到货架的最后一哩路，加速农业转型、友善耕作，受益人次达 173 万，并成功促进绿色消费、永续饮食，2024 年 12 月 31 日获 2025 第七届 ASSET 永续典范奖「社会创新奖」肯定。（远东 SOGO 百货／唐守怡）

19 远创智慧 uTagGo 打造绿色行车生态圈 获「交通运输产业年度杰出品牌奖」

远创智慧致力提升用路人的行车体验，1月6日以「出门打开 uTagGo，一路由你掌握打造绿色行车生态圈」为主题，首次参加「2024 行销传播杰出贡献奖」，即荣获「交通运输产业年度杰出品牌奖」。（远创智慧／赖建伟）

20 数联资安获五项 A 级评鉴

远传子公司数联资安在 2024 年资安服务厂商评鉴中大放异彩，1月15日荣获 SOC 服务、资安健诊、渗透测试、弱点扫描与社交工程演练等五项资安服务的「A 级」最高评价，足证公司在资安监控与防护领域的实力深受认可（远传电信／刘稚玮）

21 亚东医院勇夺 24 项医疗品质大奖

财团法人医院评鉴暨医疗品质策进会 1月15日举办第 25 届国家医疗品质奖颁奖典礼，亚东医院 18 个团队分别荣获最高荣誉「医学中心组 特优机构」、「智慧医院全机构标章」等 24 个奖项，涵盖主题类、智慧医疗类、实证医学类、拟真情境类及杰出医疗类等五大领域，表现杰出。（亚东医院／罗妘妘）



22 元智大学技术助力医疗与半导体产业 荣获第 21 届国家新创奖 3 奖项

元智大学在第 21 届国家新创奖中展现卓越研发能力，共有三项技术荣获殊荣，包括：机械系钟国滨教授团队以「次世代 PEM 水电解技术制低碳臭氧与负碳氢气」，助力半导体产业绿色化；医学研究所石曜嘉教授携手亚东医院心脏血管医学中心，开发「利用创新人工智慧听诊模型侦测血液透析动静脉瘘管狭窄」技术；电机通讯学院陈敦裕教授团队与亚东医院影像医学科主任郭冠宏医师合作，推出「人工智慧辅助急性阑尾炎诊断系统」，展现产学合作的实力与成果。（元智大学／饶浩文）

好康报报

23 HAPPY GO 线上线下新春购 一站式购足快乐 GO !

HAPPY GO 携手顶级超市领导品牌 city'super 迎接金蛇年，即日起至 3 月 31 日使用 HAPPY GO Pay 于 city'super 单笔消费满 NTD5,000 以上，即可获得「city'super NTD100 抵用券」一张，HAPPY GO 卡友每周四、每周五单笔消费满 NTD1,000，再享点数 3 倍赠。（鼎鼎联合行销／蔡宛臻）

24 台北远东香格里拉「8强主厨梦幻联盟」 打造一站式寰宇美味

台北远东香格里拉自助餐厅远东 Café 即日起至 3 月 27 日，端出「8 强主厨梦幻联盟」全新主题，包含：上海醉月楼、香宫粤菜餐厅、马可波罗意大利餐厅及 ibuki 日本料理等，各餐厅主厨强强联手呈现经典料理。欢庆新春，同场加映隐藏版主厨特制红酒牛小排、假日限定的佛跳墙与炭烤松叶蟹脚，更有冰糖葫芦、敲锣迎春贺岁蛋糕等 20 多道美馐。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）



25 智慧零碳城市论坛 邀您共构减碳行动蓝图

2025「Smart Zero City 智慧零碳城市论坛」将于 3 月 24 ~ 27 日假台北远东香格里拉登场，邀请 40 位来自 AI 与 ESG 领域的国际专家齐聚，与会众分享智慧零排放城市的愿景与实践、节能减碳的智慧解决方案…等核心议题，参与者更可独家获颁联合国减碳证书、欧盟 EAI 大会连署的参与证书，不仅适用于企业永续报告书的揭露事项，帮助提升公司的 ESG 竞争力，也能为个人职业发展增添亮点。（元智大学／尤净纓）



报名网址

26 金蛇迎新春 远银 Bankee 祭出财运翻倍攻略

迎接金蛇年，把钱存入远东商银 Bankee 数位存款帐户，轻松享有 1.435% 无额度上限高利活存。此外，持 Bankee 信用卡刷卡消费，不但享高额现金回馈，还可申请慢慢付（分期付款），首期缴款最长延后 60 天。有资金需求者，不妨考虑「挑战型信贷」，准时缴款可取回一半的实付利息。不仅如此，Bankee 即日起至 3 月 31 日加码推出「新年开运送发财金」活动，除送开运发财金外，于活动期间内完成转帐交易，可抽 iPhone 及 LINE POINTS 点数等好礼，若是加办 Bankee 信用卡，抽奖机会再翻倍，为您开启好运气。（远东商银／朱佳琳）



活动网址

27 用LINE Pay宠爱主子 刷远东乐家+卡享每笔5%回馈

迎接新年，远东商银推出「远东乐家+卡」暖心优惠，即日起至 6 月 30 日，线上申办「远东乐家+卡」新户，完成首刷任务享「刷卡金 NTD500」等好礼外，再享「远东乐家+卡」绑定 LINE Pay「笔笔 5% 回馈」及「满万赠佰」2 大线上申办专属福利，早办早刷早拿回馈。（远东商银／朱佳琳）



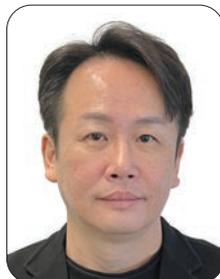
远银官网

人事异动

28 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：李添灯
 原任：织染成衣事业部协理
 新任：织染成衣事业部协理，专职远东服装（越南）、远东新服装（越南）、远东服装（苏州）
 副总经理
 学历：东吴大学商用数学系
 学士毕



姓名：郝建民
 新任：成衣事业群台北办公室富国业务处
 资深经理
 学历：美国纽约理工学院
 Interdisciplinary
 Studies 硕士毕



姓名：王宗雄
 新任：远东未来事业及产品
 转型规划部经理
 学历：交通大学应用化学
 硕士毕



姓名：骆克宾
 原任：化纤总部工务部协理
 新任：化纤总部总厂长室副
 总经理，专职工务/
 管理/安卫/智能
 学历：逢甲大学纺织工程系
 学士毕



姓名：王见伟
 原任：化纤总部纤维事业部
 短纤事业群资深经理
 新任：化纤总部纤维事业部
 短纤事业群权任协理
 学历：成功大学化学工程系
 学士毕



姓名：蔡翔秦
 原任：化纤总部纤维事业部
 短纤群贸易部
 资深经理
 新任：化纤总部纤维事业部
 短纤群贸易部
 权任协理
 学历：台湾科技大学高分子
 博士毕

大便有血 是不是罹患大肠癌？

亚东医院大肠直肠外科／官泰全医师

55 岁的陈先生是一名兢兢业业的上班族，最近承办一项专案，连日加班赶工到晚上 8 点，饮食也不正常。某天上厕所时，突然解出大量鲜血便，想到爸爸 20 多年前因为大肠癌离世，赶紧前往大肠直肠外科门诊就医。进入诊间马上询问医师：「我是不是患了大肠癌？」许多民众与陈先生有相同的疑问，究竟解血便是否代表罹患大肠癌？本期「保健网」为您解答。



血便原因大多不是大肠癌

根据统计，血便大部分的原因是由肛门疾病造成，包括：痔疮、瘻管、肛裂等，其次则是大肠憩室、大肠发炎、大肠息肉、上消化道（胃、十二指肠）出血…等，由大肠直肠癌（简称大肠癌）造成血便的比率反而不到 10%。

大肠直肠癌在台湾的现况

大肠癌连续 13 年高居台湾发生率第一名、死亡率第三名的癌症，每年新确诊的人数达 13,000 ~ 16,000 名，其中约有 1/4 为第四期。常见的危险因子包括：年纪大于 50 岁、有大肠癌家族史、糖尿病、肥胖、抽烟、喝酒、高脂低纤饮食、好食红肉（猪、牛）、发炎性肠炎等。案例中陈先生的父亲就是罹患大肠癌而过世，也难怪他如此担心。

常见的大肠癌症状

陈先生再问：「如果血便大部份并非大肠癌所造成，那大肠癌有什么症状？」

事实上，除了血便，举凡大便习惯改变、大便排不干净（里急后重）、腹胀、腹痛、体重减轻、倦怠、贫血…等，都是常见的症状，不过，近年发现最常见的是「没有症状」。

大肠癌诊断

陈先生继续提问：「没有症状的话，如何知道自己是否罹患大肠癌？」

卫福部国民健康署提供 45～74 岁，及 40～44 岁有家族史的民众，每 2 年免费做 1 次粪便潜血检查，若验出阳性，则建议后续做大肠镜检查。不过，粪便潜血检查阳性不代表一定有癌症，可能只是息肉，且大部分由痔疮造成；相反的，检查阴性也未必没问题，因为此种检查虽然便宜，但敏感度不高，若有临床症状，即便是阴性，仍建议安排大肠镜检查。值得注意的是，大肠癌有年轻化趋势，在美国，已建议民众筛检年龄调降至 45 岁，且每年接受大便潜血检查。

每 2 年 1 次粪便潜血检查，扩大至 45-74 岁民众及 40-44 岁有家族史，其父母、子女或兄弟姐妹经诊断为大肠癌者，由每案补助 200 元调整为 400 元。

大肠镜检查

一旁的陈太太问道：「我上次做大肠镜切了一颗息肉，需要多久追踪 1 次？」

大肠镜检查是透过内视镜，从肛门一路检查到盲肠，即大肠最深处，经内视镜放大后，将微小的息肉切除。若第一次大肠镜检查为正常，可每 2 年做 1 次大便潜血检查；若发

	传统开腹手术	标准腹腔镜手术	3D 腹腔镜手术	达文西手臂手术
伤口大小	大 (10～15cm)	小 (3～5cm)	小 (3～5cm)	小 (3～5cm)
治疗效果	佳	佳	佳	佳
精细切割	X	X	0	0
立体视野	0	X	0	0
适合部位	大肠直肠	大肠直肠	大肠直肠	大肠直肠
费用	低	一般	高	较高

现低风险息肉，建议 3～5 年再追踪检查大肠镜；若诊断是高危险性息肉，建议 2 年追踪 1 次大肠镜，但考量每个人清肠干净程度不一，一切以医师建议为主。

大肠癌治疗

陈先生主动要求做大肠镜，并追问：「当年我爸爸确诊时，医师说只能做化疗，但隔壁老王却可以开刀，请问大肠癌应如何治疗？」

大肠癌第一期至第三期主力治疗是手术，第四期则是化学治疗加标靶治疗；不过，第二、三期的直肠癌也可能先电化疗再开刀。现在的手术治疗非常先进，除了传统开腹手术，还有标准腹腔镜、3D 腹腔镜、达文西机器人手臂手术…等许多微创手术可选择（请见表一），超过 7 成的大肠癌都可采取微创方式切除。由于每位患者的病情有别，适合的手术方式也不同，需要医病之间充分讨论。

另一方面，化学治疗的效果也随着医学进步而提升，副作用减少。近 10 余年标靶药物为第四期大肠癌带来更好的疗效。此外，「精准医疗」的概念逐渐普及，精准评估肿瘤基因型态及精准用药成为时下主流。

大肠癌如何预防

看诊尾声，陈先生询问：「如何才能预防大肠癌呢？」

预防大肠癌最基本原则是维持正常、健康的生活，不烟不酒、天天五蔬果、避免吃过多的红肉，并建议 50 岁做第一次大肠镜，若有大肠癌家族病史，则提早至 40 岁开始做。毕竟大肠癌多数是由息肉慢慢长大，若能即时切除，并定期追踪，就是最好的预防之道。



注：官泰全医师的专长包括：大肠直肠癌手术、大肠直肠功能性疾病、大肠镜检查、大肠镜息肉切除手术、一般腹部急症、肛门疾患、伤口评估处理



官泰全医师介绍

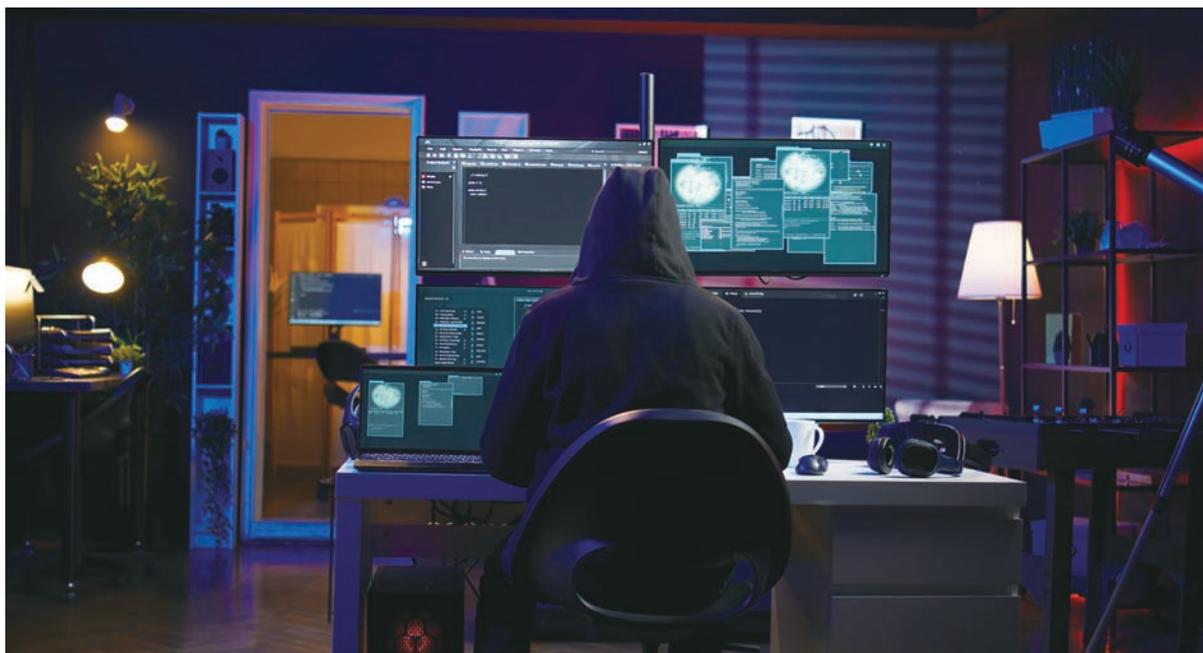
数位世界的「幽灵」

远东新世纪／陈芳瑜

韩国电视剧《幽灵》以紧凑的剧情深刻剖析网路犯罪，揭示数位世界中骇客攻击与资安漏洞的潜藏危机。尽管该剧于 2012 年播出，但其中许多情节至今依然发人深省，尤其是未经授权的科技应用带来的安全隐忧，如同数位世界里的「隐形幽灵」，无声无息地渗透我们的日常生活与工作环境，造成看不见的风险与威胁。

「隐形幽灵」如何入侵？

未经企业或组织正式授权的科技设备、应用程式或服务，往往加密措施不足，无法保证安全性，甚至可能成为恶意软体的管道，就像是一种「隐形幽灵」。当员工为求便利，自行使用非官方的工具，或是安装未经批准的软体时，这些「隐形幽灵」就化身为内应，帮助骇客打开后门，让他们轻易地破解资安缺口，偷取机密资讯。



骇客的最佳盟友

在《幽灵》剧情中，一名员工贪图方便，私自使用了未经审核的档案分享平台，由于该平台存在资安漏洞，导致公司机密资料遭窃；另一位高层主管则将机密资料同步至个人云端空间，却因云端伺服器的安全缺陷，引发大规模资料外泄，造成公司重大损失。更惊人的是，一款看似无害的免费软体，实际上暗藏木马程式，窃取员工的登入凭证，威胁到整个企业的资讯安全。

在现实中，上列情节并非子虚乌有，骇客往往透过社交工程（例如：利用人性的信任、疏忽或好奇心），一步步取得他们想要的资料。民众必须增强资安意识，以防范看似无害却潜藏隐患的行为。

日常生活中的幽灵带来的威胁

资安威胁不仅限于企业环境，也渗透到日常生活中。以下是六种常见的风险情境与应对建议：

1. 学习平台的隐忧：未经认证的免费学习平台可能利用用户的资料牟利，请选择官方认可的平台，并注意隐私政策，以免资料遭到滥用。

2. 智慧家电的安全疑虑：透过非正规方式购买的智慧音箱或监控摄影机，可能内置恶意程式，建议选购信誉良好的品牌，并定期更新韧体，以防范攻击。

3. 行动支付的潜在危机：使用官方认证的支付 App，并开启双重验证，避免因未授权的 App 导致财务损失。

4. 通讯软体的安全漏洞：非官方版本的通讯软体可能窃取使用者的通讯记录与个人资料，请下载官方应用程式，并定期更新版本。

5. USB 装置的隐藏危险：来路不明的 USB 充电器或随身碟，都可能内藏恶意程式。在公共场合充电时，应使用防数据传输功能的充电线，保护个人装置。

6. 浏览器扩充功能的监控风险：安装扩充功能前，务必检查其评价与开发者背景，并定期清理不必要的扩充工具。

如何抵挡幽灵入侵

建议从政策、教育与技术三个层面着手，逐步建立全面的防护措施。

1. 政策

- **建立清晰的政策：**企业应明确规范可用及不可用的工具，并针对违规行为制定相应的处理措施。
- **提供易用的替代方案：**为员工提供简单便捷的官方工具，降低他们对于替代方案的需求。

2. 教育

- **加强教育与提升风险意识：**定期举行资安培训，让员工了解风险，并养成良好的数位使用习惯。

3. 技术

- **部署资安监控系统：**使用现代化的资安工具，快速检测与封锁未授权的设备与应用程式。
- **设备安全规范：**要求所有与工作相关的设备启用加密、防毒软体与双重验证，提升安全防护层级。

共建资安防线

资安防护并非单一部门的责任，而是每一个人的义务。请检视自己的数位使用习惯 -- 勿使用来路不明的工具、定期更新设备，主动建立资安防护措施。唯有共同提升警觉，并养成正确的使用习惯，才能在数位世界中安心工作与生活。



2025 年免费健检政策全面升级

远东新世纪／曾婕茹

你知道吗？从 2025 年 1 月 1 日开始，只要年满 30 岁以上，就能享有免费健康检查服务！根据国健署最新数据显示，2019 至 2023 年的国民营养健康调查中，30～39 岁族群的三高盛行率令人忧心，其中，高血压占 9.7%，高血糖为 2.5%，高血脂更达 18.7%。此外，2022 年新发癌症人数突破 13 万，癌症时钟快转了 17 秒，相当于每 4 分 2 秒就有 1 人罹患癌症。这些数字不仅警示了健康管理的重要性，也促使卫福部推出全新措施 -- 「成人预防保健 880 方案」，本期「保健网」带您一次掌握重点。

现代人忙于工作、容易忽略健康，为了让更多年轻族群及早掌握自身健康状况，养成定期健康检查的习惯，2025 年起，「成人预防保健 880 方案」将免费健检的年龄门槛由 40 岁降至 30 岁，同时扩大四大癌症的公费筛检范围，新增加 HPV 病毒公费检测项目。主要内容如下：

一、成人预防保健

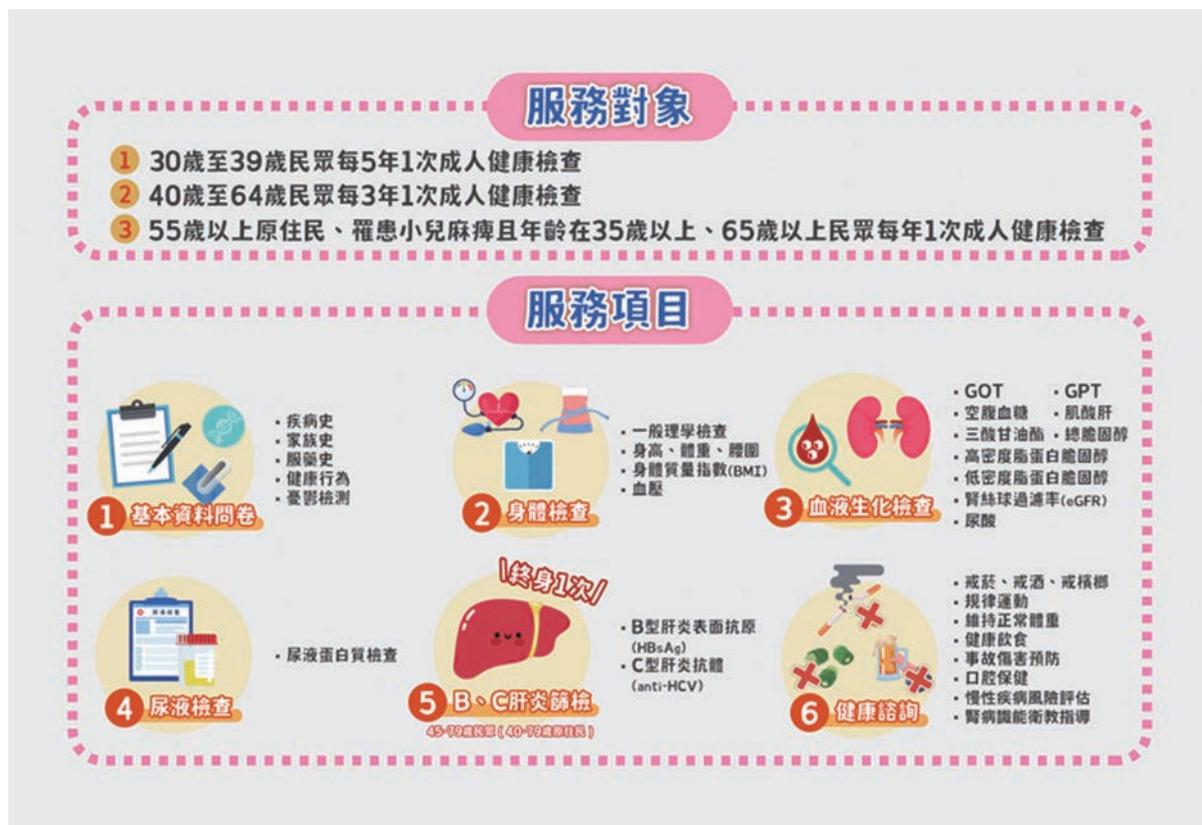
1. 适用对象与健检频率

- ① **30 至 39 岁**：每 5 年享 1 次免费健检（新增）。
- ② **40 至 64 岁**：每 3 年享 1 次免费健检。
- ③ **65 岁以上、55 岁以上原住民及 35 岁以上小儿麻痹患者**：每年享 1 次免费健检。

2. 健检内容

- ① **问卷调查**：疾病史、家族史、服药情况、健康行为、忧郁检测等。
- ② **身体检查**：一般理学检查、身高、体重、血压、腰围与身体质量指数（BMI）等。
- ③ **实验室检查**：

图一、服务对象与项目



(图片来源：台北市政府卫生局)

- **尿液检测**：蛋白质含量检查。
- **肾功能检测**：透过肾丝球过滤率（eGFR），评估肾脏健康。
- **血液检查**：涵盖肝功能、血糖、血脂、尿酸等项目。
- **肝炎筛检**：45～79岁（原住民40～79岁）民众终身可享B型与C型肝炎筛检一次。
- ④ **健康谘询**：包含戒烟、减少饮酒、戒槟榔、规律运动建议，以及慢性病风险评估与卫教服务。

二、重要癌症筛检

癌症是由细胞异常演变引起的结果，也是威胁民众健康的头号杀手，早期发现与治疗是预防癌症恶化的关键。为此，卫生福利部根据国际实证，提供高风险族群免费的筛检服务，只要符合资格即可接受相关检查，及早掌握健康主导权。

1. 子宫颈癌：30 岁以上女性，每年 1 次子宫颈抹片检查（建议至少每 3 年进行 1 次子宫颈抹片检查）。

2. 乳癌：45～69 岁女性，以及 40～44 岁二等血亲内曾罹患乳癌之女性，每 2 年 1 次乳房摄影检查。

3. 大肠癌：45～74 岁民众，及 40～44 岁有家族史者，每 2 年 1 次粪便潜血检查。

4. 口腔癌：30 岁以上嚼槟榔（含已戒槟榔）或吸烟者、18 岁以上嚼槟榔（含已戒槟榔）之原住民，每 2 年 1 次口腔黏膜检查。

5. 肺癌：提供以下高风险族群每 2 年 1 次低剂量电脑断层检查（LDCT）--

- 具肺癌家族史：50～74 岁男性，或 45～74 岁女性，且其父母、子女或兄弟姊妹经诊断为肺癌之民众。
- 重度吸烟史：50～74 岁吸烟史达 30 包／年以上，有意愿戒烟，或戒烟 15 年内之重度吸烟者。



三、如何参与免费健检？

参加免费健检的方式相当简单且便利，您可以至当地的诊所或卫生所询问是否提供相关服务，或登入卫福部的官方网站，查询特约医疗院所名单，以确认适合的健检地点。进行检查前，需注意遵循相关规范，例如：保持空腹至少 8 小时，并建议安排在早晨检查，以确保结果的准确性。此外，尽管健检服务免费，但部分院所可能会收取挂号费，建议事先与院所确认相关细节，做好完善准备。

2025 年免费健检政策全面升级，不仅降低年龄门槛，也扩大筛检内容，协助民众更早了解个人的健康状况。现在就安排时间参加免费健检，守护自己与家人的健康，迈向更安心的生活吧！（参考资料：国健署）



健保特约医疗机
构查询

2025 春季鞋履 大有看头

远东百货 / 郑嘉蕙

2025 年春季，新款鞋履纷纷亮相，足尖花样百出、鞋身夸饰风格、鞋跟稳健当道，呼应裙身、裤长更短的春夏潮流。本期「流行网」带您将目光投向足下，感受目不暇给的视觉飨宴！



对比色短袜衬托方头双带粗跟玛莉珍鞋，让足下无比吸睛 / 远东百货信义 A13 Vince Camuto 提供

想 跟上这波春季风尚，却又不希望花大钱将整个鞋柜大换血？其实只要掌握三大原则，就能巧妙运用新旧鞋履，为造型加分！

- **春色袜款提亮**：2025 春季鞋款镂空造型多，可搭配杉木绿、酒红色、象牙白、黄玉色…等缤纷的配色袜，利用穿透感衬托朝气。
- **用鞋带秒变脸**：换上对比色的鞋带，能增添个性，亦可选用弹性款鞋带增加慵懒感，若是以超长款鞋带从足背延伸至脚踝处固定，更是别有风味。
- **装饰风大换季**：学韩星利用小物件点缀鞋面，或挑选填充娃娃妆点，都可以提升视觉效果。

春神来了，您的足下行头准备好了吗？现在就跟着远东百货的时尚达人，一起进场挑选当季新鞋款！

足尖对决



COACH SOHO 休闲鞋

灵感来自 80 年代末期、90 年代初期的多功能运动鞋，致敬传统球鞋样式，同时保留品牌独有特色。采用皮革鞋面，从足尖开始就非常吸睛，充分展现品牌魅力。推荐价 NTD9,900。洽询专线：板桥大远百 1 楼，(02) 2951-8816。

ORIN 质感渐层烫钻花嫁尖头高跟鞋

符合亚洲都会女性的崭新品牌，以尖头鞋楦完美修饰脚形，鞋面点缀璀璨夺目的烫钻，吸引众人目光。建议售价 NTD4,980。洽询专线：台中大远百北栋 5 楼，(04) 2254-4272。



鞋身夸饰

➔ Jeffrey Campbell Studs Loafer 圆卯乐福鞋

鞋面采用柔和色调，缀以精致的金属铆钉，是时尚与个性化设计的完美结合。建议售价 NTD5,580、**远东人独家优惠价 NTD3,580**。洽询专线：远东百货信义 A13 B2 楼，(02) 2722-3394。



➔ Steve Madden 编织鞋绳厚底休闲凉鞋

编织的鞋面营造出轻松惬意的感觉，配上春季新色，让人不由自主地想往户外出游。型号 STYLE #74397-69 建议售价 NTD3,280、**远东人独家优惠价 NTD2,952**。洽询专线：远东百货桃园店 2 楼，(03) 332-7537、新竹大远百 2 楼，(03) 523-3675。



➔ FILA KIDS 中童复古运动鞋

活泼缤纷的色系，搭配旋钮式鞋带及足弓支撑鞋垫，让宝宝们舒适活动一整天。建议售价 NTD1,680。洽询专线：远东百货竹北店 3 楼，(03) 659-1038。



鞋跟稳健

➔ FAIR LADY 拼色后拉带高跟鞋

选用精致进口羊皮、3D 云朵芯软垫，提供高包覆力，加上温婉知性的斜口造型鞋面设计，备添质感，搭配稳固的鞋跟，美丽与舒适兼具。建议售价 NTD4,880、**远东人独家优惠价 NTD2,980**。洽询专线：高雄大远百 2 楼，(07) 536-1639、远东百货花莲店 1 楼，(03) 831-5979。



➔ Nike P-6000

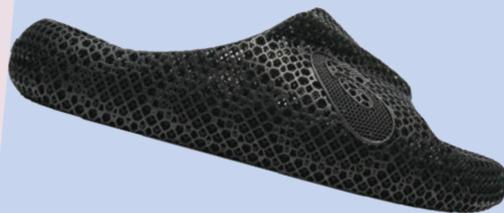
鞋身选用麂皮、网布不同材质交织成环状线条，透气舒适，再以黑灰的渐层配色，营造休闲感与酷炫风。型号 HV5984001 建议售价 NTD3,800，洽询专线：远东百货嘉义店 5 楼，(05) 284-0709、台南大远百 5 楼，(06) 275-2052。



科技上身

➔ Asics 亚瑟士 3D 拖鞋

原为奥运会为帮助选手在赛后迅速恢复而设计，透过参数化设定及 3D 列印技术，打造几何结构与大量多孔造型，能有效降温与散热，缓解肌肉疲劳，提供卓越的柔软度、支撑性和保护力。建议售价 NTD2,980。洽询专线：台中大远百 7 楼，(04) 2254-5528。



「优惠价」需出示集团员工识别证，期限至 2025 年 3 月 31 日。

扫描 QR Code 看更多远东人专属优惠

厌倦短期低利活动？加入Bankee坐拥高利

远东商银／黄祖绮

身处低利时代，想借由银行偶尔提供的短期高利活动赚取微薄利息，就得忙碌地每隔两、三个月将钱搬来转去，您是否也对此感到厌倦？想要一个能长期获得额外被动收入的理财方式？远东商银 Bankee 社群银行听到广大客户的心声，创新规划社群圈机制，邀请「懂玩」的高忠诚度客户当圈主（线上分行经理），成功掳获客户的心，也改变了许多人的理财方式。

开户即享 1.435% 高利活存 额度无上限

有别于其他数位银行以一波波的短期高利活动吸引客户，乍看利率很吸引人，但活动仅有两、三个月，且额度也有上限，或是得先通过「解任务」的重重考验，远东商银 Bankee 社群银行专注于为用户提供稳定、可持续的理财方案，只要开立帐户，即可坐拥 1.435% 的高利，更棒的是，额度无上限，让您用最轻松无脑的方式赚得利息。

而对于热衷投资的客户来说，远东商银 Bankee 社群银行亦是在股海冲锋陷阵的最佳战友。当股市上涨时，卖出股票获得的资金可以在 Bankee 的帐户中暂时停泊，获取高利；待股市下跌再看准买点进场，进退之间，资本利得与利息两不误。

想要更高利？成为圈主一年最多赚 NTD 13 万

事实上，许多加入远东商银 Bankee 社群银行的客户，除了看中额度无上限的 1.435% 高利，也瞄准了长达半年的 2.6% 活存高利。

远东商银 Bankee 社群银行从共享经济的核心理念出发，由客户担任圈主（线上分行经理），再提供推荐码给亲友开户，邀请亲友加入自己的社群圈，新户与圈主本人都可享 6 个月内最高 NTD 5 万额度的 2.6% 优惠利率，而且随着圈友们的存款金额越大，圈主获得的优利存款额度也越高，最高可享 NTD 500 万额度的 2.6% 活存高利，一年

的利息累积高达 NTD 13 万，不但额外赚取利息，更是一种全新的理财体验和成就感，难怪 Bankee 社群银行成立六年以来，已有近 4 万客户升格成为线上分行经理，平均每季都有近千名新的圈主加入，无论是年轻的小资族或资产超过千万的大户，大家纷纷透过揪团和分享，形成高凝聚力的社群文化，每个月为自己多赚取数千元至万元的高利，最大型圈主的圈友数量甚至超过千人，资金余额高达 NTD 40 亿以上。



独特的信用卡与信贷设计 用过就回不去

除了优利存款之外，远东商银 Bankee 社群银行在信用卡和信贷产品的设计上，也让许多客户大呼「用过就回不去了」，尤其是市场首创的「挑战型信贷」，客户只要每期准时还款，就能在贷款结清后，领回总缴一半的利息金额。举例来说，若是贷款 NTD300 万，贷款期间 7 年，贷款利率 5%，挑战成功即可获得 NTD 280,873 的利息回馈，非常适合因为职业局限而只能贷到高利、但其实每期都会准时还款的客户。此外，针对金融客群，Bankee 社群银行也特别推出单一利率的优利信贷方案，在市场上造成轰动，吸引金融同业争相前来申贷。

而在信用卡方面，Bankee 信用卡则首推「慢慢付」服务，用户可以延后缴款 60 天，再享三期零利率，大幅提升消费理财的灵活性。

跟着 Bankee 拥抱 AI 数位金融 进军 Web 3.0

近年来，虚拟资产、加密货币广泛引起市场关注，不少人已将之作为资产配置的一环，远东商银 Bankee 社群银行也早在 2019 年即看准趋势，协助虚拟资产交易所的金流业务，提供传统金融使用者与加密货币之介接桥梁，并从中了解「安全便利」是使用者投资加密货币时最在乎的环节，因此持续透过 AI 风控技术，建立更安全便利的交易环境。

未来，远东商银 Bankee 社群银行将继续探索客户需求，以更新颖的经营模式、更智能化的数位服务，协助客户完备新兴虚拟资产的布局、加速财富累积，一起赢向未来！

景气复苏年 2025 股市有望再创新高

亚东投顾／谢依帆

2024 年全球受高利率环境影响，消费性电子需求普遍低于预期，车市也同步放缓。但因 AI 浪潮延续，主要厂商竞相扩大资本支出，相关供应链成长动能强劲。台湾为主要供应链夥伴，受惠程度高，也带动 2024 年 GDP 大幅成长。预料 2025 年川普再次担任美国总统，以及全球正式进入降息循环后，除了 AI 仍是市场观察焦点，过去较疲弱的消费性电子亦有望迎来复苏。

2025 年进入降息循环 全球经济稳健增长

2025 年在全球一般消费性电子维持低库存的情况下，AI 应用扩大、经济进入降息循环，消费性电子有机会复苏，需求将由服务业带动制造业，经济成长率可望维持。

此外，2025 年除了日本偏向升息的方向不变之外，全球主要国家的利率预料将持续走低，宽松的货币政策，提高企业投资诱因，有望带动产业复苏及激励消费。

2024 年 Q4 ~ 2025 年 Q4 各地区利率预估

地区 \ 时间	Q4/24	Q1/25 (预估)	Q2/25 (预估)	Q3/25 (预估)	Q4/25 (预估)
美国	4.65%	4.25%	3.9%	3.7%	3.6%
欧元区	3.4%	3.1%	2.8%	2.6%	2.5%
日本	0.3%	0.4%	0.5%	0.6%	0.7%
中国大陆	4.25%	4.25%	4.25%	4.25%	4.25%
台湾	2%	1.95%	1.95%	1.9%	1.85%
韩国	3.2%	3%	2.8%	2.65%	2.55%

美国总统大选后标普 500 报酬率（统计 1932 年以来）

组合 时间	全部情况	共和党获胜	民主党获胜	政党轮替	共和党获胜 + 全面执政	共和党获胜 + 政党轮替
选后一个月	0.2%	1.9%	-1.1%	1.2%	5%	4.8%
选后两个月	1.6%	2.3%	1.1%	2.9%	7.3%	7.2%
选后三个月	1.6%	2.1%	1.1%	1.2%	6.6%	7.7%

川普过往采取「扩张性财政政策」以刺激经济，随着降息循环启动，根据联邦预算问责委员会（CRFB）针对债务可持续性的模型预估，若美国长债殖利率维持在 4% 左右，则债务利息成本仍可控。

IC 设计	对台湾销美之晶片加征关税。
晶圆代工	对台湾销美之晶片加征关税，或取消台厂在美国设厂补助。
ODM	对大陆销美之电子产品加征关税。
板卡	公开支持加密货币发展。
SPS	对大陆销美之电子产品加征关税。
面板	将大陆面板厂纳入 1260H 名单，限制大陆面板出口。
网通	过去在任内曾推出 5G 干净网路政策。
电商	将更积极推动小额包裹豁免改革。
工具机	若大陆被加征关税，制造业景气复苏力道恐受限。
航太军工	加强印太地区的军事合作。
美国房市	对大陆销美之商品加征关税。
钢铁	对大陆、台湾销美之钢材加征关税。
塑化	若川普降低美国石油开采成本，将有利于油价走低。
成衣鞋厂	对大陆销美之商品加征关税。
汽车	川普拟取消拜登政府的电动车 USD 7,500 税收抵免。
	川普拟对大陆汽车出口至美国征收 200% 的关税。

川流旋风：共和党完全执政有利股市

川普当选美国总统已消除国际金融市场的一项变数，根据过往美国大选结果对股市的影响，在共和党候选人当选总统、同一政党国会全面执政，以及政党轮替的情况下，通常选后一季的美股表现最为强势。

川流旋风：政策转向、新一波主流股兴起

政治干扰消除后，投资焦点回归基本面。

地区	川普的态度
俄乌战争	川普曾表示，有能力在 1 天内结束俄乌战争。
中东危机	美国为以色列的强大盟友，会继续提供以色列军武。
美中关系	川普曾暗示将大幅提高大陆进口商品关税、制定法规，阻止美国公司在大陆投资、禁止与任何向大陆外包的公司签订联邦合约。
两韩	川普屡次指出，将要求韩方支付更多驻军费用，第一任期内曾频繁提及撤离驻韩美军问题。

川普首推的降税、增加关税两项政策实践机率高，预期将在市场刮起一波「川流旋风」。

2025 年仍是风险与机会并存的一年

除了上述的机会，川普就任带来的最大风险仍在地缘政治。虽然在竞选期间，他未提出外交政策的具体细节，但根据其过往言论，推测俄乌战争有望尽快落幕，惟中东危机将持续扩大，对通膨的影响也雪上加霜。而两岸及美中的关系，将是未来市场观察的重点。

2025 风向球

尽管美国采取高利率政策以抑制通膨，消费支出仍保持强劲。IMF 在最新《世界经济展望》报告中，分别上调美国 2024 年、2025 年的经济成长预测至 2.8%、2.2%，主因为薪资与资产价格上升，推动消费增长高于预期。此外，2024 年全球 GDP 成长预计为 3.2%，2025 年全球经济成长率也有机会维持在 3.2%，随着基期垫高，景气持续复苏，将维持高于平均的成长率。

在投资方向上，AI 仍是驱动科技股获利的主要动能，此外，目前市场预期 2025 年企业获利年增率将在两位数以上，高于 2024 年，若获利率扩大，一般消费性电子、汽车、网通产业也可望迎来复苏契机。



芋来芋好 芋见美味甜点

豫章工商 / 邱秀云

芋头为块茎类食物，是常见的主食，内含淀粉、蛋白质及多种矿物质，且膳食纤维丰富，有利于控制血糖、促进排便、维持肠道健康，经烹煮后会产生特殊香味，可作为咸食入菜（如：芋头排骨、芋头烧鸡等），或制作成甜点与点心（如：芋圆、芋头糕、芋头酥、芋头蛋糕和芋头冰淇淋…等）。本期「美食网」将为您示范如何制作好吃不甜腻的「芋头蛋糕卷」和「芋泥橙香乳酪蛋糕」，让您享受美味兼养生。

一、芋头蛋糕卷



材料

- 芋泥：芋头 520g、动物性鲜奶油 130g、细砂糖 83g、无盐奶油 42g、牛奶 30g。
- 戚风蛋糕：
 - ① 面糊：沙拉油 37g、蛋黄 130g、牛奶 60g、低筋面粉 100g。
 - ② 蛋白糊：蛋白 270g、细砂糖 110g、盐 1g、柠檬汁 2g。

器具

电锅、烤箱、深烤盘（43 cm x 33 cm）、直立式打蛋器、电动打蛋器、橡皮刮刀、中型钢盆 2 个、压泥器、电子秤、擀面棍。

做法

☆ 芋泥

- ① 芋头去皮切片蒸熟，用压泥器压成泥状。
- ② 将动物性鲜奶油、细砂糖、无盐奶油及牛奶以小火煮至奶油融化，再倒入芋头泥中拌匀。

☆ 戚风蛋糕

- ① 面糊：将沙拉油与牛奶拌匀，再加入过筛的低筋面粉拌匀，最后倒入蛋黄拌匀。
- ② 蛋白糊：蛋白中加入盐、柠檬汁，打发至微发泡，再将糖分两次加入，打至干性发泡。留意蛋白内不能掺有蛋黄，且容器内不能有油或水，才能顺利打发蛋白。
- ③ 拌合：将 1/3 的蛋白加入面糊拌匀，再将剩下 2/3 的蛋白加入拌匀，倒至烤盘上，抹平蛋糕糊表面后，以上火 190℃、下火 120℃ 烤 19 分钟。（烤箱设定因不同品牌而异，上述烤温与时间仅供参考）



☆ 成品组装

将芋泥抹在蛋糕体上，卷成蛋糕卷，再切成喜欢的长度。

二、芋泥橙香乳酪蛋糕



材料

- 饼干底：奇福饼干碎 60g、糖粉 10g、无盐奶油 30g。
- 芋泥：芋头 130g、动物性鲜奶油 33g、细砂糖 21g、无盐奶油 10g、牛奶 8g。
- 橙香乳酪蛋糕：
 - ① 面糊：奶油乳酪 220g、奶油 17g、蛋黄 33g、动物性鲜奶油 33g、柳橙汁 20g。
 - ② 蛋白糊：蛋白 55g、细砂糖 44g、柠檬汁 2g。

器具

烤箱、深烤盘（43 cm x 33 cm）、直立式打蛋器、电动打蛋器、橡皮刮刀、中型钢盆 2 个、2 吋圆形活动蛋糕模 10 个、电子秤、小汤匙。



做法

☆ 饼干底

先将 2 吋蛋糕模外包锡箔纸，避免隔水加热烘焙时，水渗进蛋糕内；接着将奇福饼干碎、糖粉、无盐奶油混合拌匀，分别铺 10g 在每个蛋糕模底部。



☆ 芋泥

- ① 芋头去皮切片蒸熟，用压泥器压成泥状。
- ② 将动物性鲜奶油、细砂糖、无盐奶油及牛奶以小火煮至奶油融化，倒入芋头泥中拌匀后，趁热倒 20g 芋泥馅在饼干底上并抹平。

☆ 橙香乳酪蛋糕

- ① 面糊：将奶油乳酪、奶油隔水加热融化后拌匀，再倒入动物性鲜奶油、柳橙汁及蛋黄拌匀。
- ② 蛋白糊：蛋白加入柠檬汁，打发至微发泡，再倒入糖稍打发（约 5 分发即可，以免成品出炉后表面裂开）。接着将 1/3 的蛋白加入面糊拌匀，再将剩下的 2/3 蛋白加入拌匀，最后将蛋糕面糊倒在芋泥上面，每个蛋糕模 30g。
- ③ 烤盘内倒入 500g 水，以上火 170℃、下火 170℃ 隔水加热法烤 20 分钟后，降至上火 160℃、下火 160℃，再烤 40 分钟。（烤箱设定因不同品牌而异，上述烤温与时间仅供参考）



江西亚东跑团的拼搏与荣耀

江西亚东水泥 / 胡华专

瑞昌市第七届职工运动会环城跑活动 2024 年 11 月 9 日在激昂的氛围中盛大开幕，此次活动以「凝心铸魂跟党走 团结奋斗新征程」为主题，全程 10.7 公里，起点为天嗣山公园北门，终点是体育馆，吸引逾 5,000 名选手参与，江西亚东跑步社团也有 103 名选手报名参加，姚煜国副总、工会主席及厂长等公司领导亦特别莅临现场，为同仁们加油鼓劲。

比赛枪响，选手们如离弦之箭冲了出去，江西亚东的运动员们更是个个身姿矫健，目光坚定，充分展现出团队的专业素养。只见李明高举亚东跑团旗帜，在大队人马的前方狂飙，旗帜被风吹拂得猎猎作响，似在为团队呐喊。尽管扛旗难免增加阻力，他的速度却毫不逊色，每一步都刚劲有力，眼神中满是对团队荣誉的坚持，引领着队员奋勇向前，成为赛场上的独特景致。

吕太清总工也扛起另一面亚东跑团旗帜，为团队坚守第二方阵。他身姿笔挺，步伐沉稳，每一步都仿佛带着亚东人骨子里的韧性，在赛道上传递着亚东跑团的精神与昂扬斗志，激励着身边的选手们不断向前奋进。

秘书处朱灵辉经理及二厂张移广厂长同样表现出色，前者保持均匀的呼吸节奏，眼神专注，稳健地奔驰在赛道上；后者虽然膝盖上的老伤隐隐作痛，双臂仍有力地摆动，表情严肃认真。在他们的带动下，周围的选手们也被注入了更多的动力。

而王少福更是令人惊叹，平日锻炼时，他最长仅有距离 5 公里的跑步经历，这次面对 10.7 公里的挑战，却毫不畏惧。发令枪响后，随即调整状态，开启征程。起初，他的步伐略显谨慎，但随着里程的推进，逐渐找到了感觉，速度也不断加快，最终成功突破 10 公里的终点线，展现出非凡的毅力和潜力。

杨清强和曹学英平日训练时的付出，也在赛场上得到最好的回报，不仅步伐更加有

力，节奏也掌握得更加精准，成绩突飞猛进，进入前 50 名。还有秘书处朱琼，平日里工作繁忙、压力大，但每届都报名参加路跑，坚持的身影彰显出对跑步的热爱和对自我挑战的执着，精神令人钦佩。

女选手们也巾帼不让须眉，只见夏竹姘身姿轻盈，步伐轻快地跑在最前方，在她的带领下，伙伴们个个精神抖擞，迈开自信的步伐。有些女选手虽面露汗水，却丝毫不显疲态，成为赛场上一道亮丽的风景线。

韩金浩，这位久经沙场的强者，一如既往地展现出超强的统治力，他的双臂像是精准的节拍器，带着身体飞速向前，如同一道闪电划破赛道，仿佛是在与风赛跑，从始至终，都牢牢地掌控着比赛的节奏，一路领先，似乎这场高强度的比赛对他而言，只是一次日常的慢跑训练。

这一届赛事中，章征泉堪称是一匹耀眼的黑马。以往都在队伍中跟跑的他，这次改变战法，一开始就一马当先，采取先快后稳的方式，只见他额头上青筋暴起，表情专注而坚毅，像是在向所有人宣告这份决心。他的身影在赛道上犹如灵动的火焰，燃烧着拼搏的激情，引得周围观众阵阵惊呼，纷纷为其加油助威。

漫长的比赛过程中，有些选手逐渐体力不支，脚步变得沉重，呼吸也急促起来，但亚东的选手们没有人轻言放弃。他们秉持「诚、勤、朴、慎、创新」的精神，尽管身体疲惫、双脚受伤，也毫不退缩，咬紧牙关，凭借坚强的意志继续坚持。

本次环城跑男、女各有 30 名奖项，江西亚东男子组成绩卓越，共有 8 位选手获颁荣誉。其中，韩金浩毫无悬念地夺得第 1 名；谭欢平在冲刺阶段爆发力惊人，成功斩获第 3 名；卢帮贵凭借稳定的发挥，取得第 6 名的好成绩；黄冬冬虽面露疲惫，但奋力冲向终点，获得第 16 名；沈汉洋、章征泉、梁飞、张友健也都不甘示弱，分别拿下 22、25、28、29 的名次，为公司赢得荣耀，而众多亚东选手们也在此次赛事中成功突破自我，达成个人最佳成绩，用汗水和坚持诠释着体育精神的真谛。值得一提的是，每届环城跑平均都有 4 千多人参赛，公司跑步社团在过往的体育赛事中，本就成绩斐然，去年亦有 8 人挺进前 30 名，创下亮眼成绩。

此次环城跑活动，不仅是一场体育竞技，更展现江西亚东团结奋进、勇于挑战的精神，彰显了公司的活力与凝聚力，也激励着全体员工在未来继续秉持拼搏精神，砥砺前行。

时光里的错位与重演

远东联石化（扬州）／郭延山

生活，宛如一条曲折蜿蜒的河流，时而平静如镜，时而波涛汹涌。在这条河流中，每个人都是一叶扁舟，随著水流漂浮，经历著风风雨雨，品味著其中的酸甜苦辣。而在漫长的航程中，有时生活会暂时性地进入另一个轨道，让我们多出许多思考和思念的时间。

站在当下，回望过去，我发现自己的每一个阶段都仿佛是一幅幅画卷，有的色彩斑斓，有的黯淡无光。那些时光，有的被我精心珍藏，有的却被我无意间浪费。同样的，那些人，有人走进了我的内心深处，成为我生命中不可或缺的存在；有人却只成匆匆过客，消失在我的视线之外。



人总是渴望「好上加好」，总是幻想着如果能够重新演绎一遍人生，那该多好！然而，「重新演绎」并非如穿越小说那般轻松惬意，因为「这一世」你仍旧是你，那个平淡无奇、有着喜怒哀乐的你，而重新来过的人生，只不过是那些未曾吃过的苦，再逐一品尝罢了。

回首往事，我不禁想起自己曾经做过的一些荒唐事。为了一点点虚荣心，我偷偷从母亲的钱包里拿了五毛钱，在校门口买了一袋鱼皮花生，分给同学们吃。那一刻，我觉得自己成为全班的焦点，同学们的羡慕和夸赞让我心满意足。然而，当母亲发现钱少了并询问我时，我羞愧地低下头，心中充满懊悔。那一刻，我明白了虚荣心的代价。

期末考试成绩出来的日子，总是让人既紧张又期待。而我，却因为成绩不佳而心生邪念，于是模仿老师的笔迹，把红色的成绩报告单改成了黑色。看着那份「完美」的成绩单，我自以为聪明，然而，纸终究包不住火，事情很快就被老师发现了。我受到了严

厉的批评和教育，也深刻认识到自己的错误。那一刻，我明白了诚实的重要性。

在青春的岁月里，总会遇到那些让我们心动的人。为了追求对方，我们不惜付出一切，甚至牺牲自己的尊严和底线。然而，当我们站在成年人的角度回顾过去时，不禁要问自己：那时候的我们真的懂得什么是爱吗？或许只是因为嘴毛还没有长齐，才会如此冲动和盲目。

我也曾故作潇洒地遊走在形形色色的人群中，试图用我的小伎俩去征服这个世界。然而，高位者看透了我的小把戏，只是淡淡一笑置之。那一刻，我感受到自己的渺小和无力，明白了需要更加努力提升自己，才能真正在这个世界上立足…

这些荒唐事，如今想来却成为我人生中最宝贵的财富，让我学会如何面对挫折和失败，如何珍惜眼前的机会和美好。正如古人所言：「吃一堑，长一智」，正是这些经历，让我变得更加成熟和睿智。

当然，人生中的每一个阶段都有其独特的意义和价值，那些浪费的时光和错过的人也并非全是坏事。正因为这些经历，我才更加珍惜现在拥有的一切。尽管无法回到过去，重新演绎一回人生，但我可以通过反思和总结，让自己变得更好。

如今的我已经不再是那个懵懂无知的少年，而是一个有着丰富经验和深刻见解的成年人。我明白自己的人生目标和发展方向，也制定了切实可行的计画去实现它们。相信只要继续坚持努力，一定能够创造出属于自己的精彩人生。

在这个瞬息万变的时代里，每个人都可能面临生活的重新演绎。但请记住，无论生活如何变化，都应该保持平常心。唯有如此，才能在生活的洪流中稳住自己的舵，把握住属于自己的方向。同时，我们也要学会珍惜眼前的每一分、每一秒，不要让自己有任何的遗憾和后悔。因为时间不会因为我们的留恋而停下脚步，亦不会因为我们的悔恨而倒流，所以要珍惜现在、把握当下，让自己的生命绽放出更加绚烂的光彩。

最后我想说的是：人生就像一场旅行，每个人都是旅行者。在旅程中，我们会遇到各种困难和挑战，也会欣赏到各种美景和奇观。但无论遇到什么，都应该保持一颗积极向上的心，才能真正享受到旅行的乐趣，并收获成长与智慧。

生活暂时进入了另一个轨道，这也许是一种考验，或许是一种机遇。但无论如何，都给了我们一个重新审视自己、反思过去的机会。让我们珍惜这次机会，努力让自己变得更好，让未来的自己感谢现在所付出的努力！

「远东人开讲」：2025 心愿清单

编辑室辑

迎接新的一年，正是调整节奏、重新出发的契机。您是否也已列好今年的心愿清单？快来看看海内外的远东人们有哪些新年新计划？

【一】

随着年纪渐长，每年的心愿越来越朴实，首先，我希望 2025 年能更健康的生活，每天固定作息，不熬夜，并且维持一周两次、每次一小时的运动，提升心肺功能，同时减少甜食与零食的摄取。其次，到日本大阪参加万国博览会；第三，定期公益捐款，帮助更多需要帮助的人；第四，学会一项投资工具；第五，提升外语能力。（远传电信／林欣仪）

【二】

今年我期许自己以「简约生活」为目标，养成「断舍离」的习惯。无论物品或人际关系，只留下需要的即足够。我想试着以「一天一舍」的方式进行，每天丢掉一样不必要的事物，或放下一个执念。并且在购物或与人互动前先想一想，现在「真的」需要吗？重要吗？为什么？去年因为接连的意外，我骤失许多心爱的人事物，也提醒自己重新思考，什么是真正的拥有。有人说，人生若要翻篇，必须减轻些重量，否则过多陈迹堆成纸镇，下一页将永远遥不可及。我仍会珍惜生活中所经历的，但也相信 less is more，留下最重要的，才是真富足。（远传电信／李宜静）

【三】

2025 年我希望以坚定而温柔的心，守护挚爱的家庭。一愿无论多忙，都能与家人共进晚餐，分享彼此的生活点滴；二愿带着家人探索新的地方，创造美好的回忆；三愿每日与家人运动 30 分钟，让运动成为生活的基石，保持健康的体魄。愿每一天都充满惊喜与感动，也希望我们的世界更真、更善、更美。（亚东科技大学／亚东 9527）

【四】

任职于主管机关高度监理的金融业，我希望 2025 年在人力资源专业、学术探索与个人成长等方面都能有所进步，除了强化法学知识，也要进一步探索 ESG 报告在人资管理中的应用，并加强逻辑思维与沟通能力、学习人工智能运用，期许自己每月阅读一本书以开拓思维，同时养成定期运动的习惯、安排家庭旅行或独处时间，追求生活与工作的平衡。（亚东证券／王薇婷）

【五】

亚东医院的安宁病房有个疗愈人心的花园，希望以园艺治疗打开五感，结合生态永续的概念，提供病人、家属可以喘息与相处的空间。毕竟安宁病人外出实在不易，九年来，许多病人与家属不再只剩病房的最后记忆，花园虽然有时风大、太阳大，但能看到美丽的夕阳，听听虫鸣鸟叫，感受户外的阳光、空气与花草树木。美中不足的是，病人可以坐轮椅或卧床到花园，家属却缺乏休憩的空间，希望能在圆梦基金的帮助下，购买防风雨的户外摇椅，若能加上遮棚，同时装设太阳能发电的小型喷水池，就可以让病人与照顾者都能享受美好时光。（亚东医院／林欣怡）

【六】

新的一年，我希望以更积极的态度迎接每一天，不仅要继续深化在 ESG 与国际视野上的专业，将学习到的知识充分应用在校内的创新创业教育，也期望从忙碌中找到平衡，借由参与教职员社团活动，例如保龄球或高尔夫球，为身心充电，让生活与工作都比去年更加精彩！（亚东科技大学／黄佩嘉）

【七】

迈向新的一年，以前都会买些精品或是安排海外旅游来犒赏自己，自从看了吕秋远的《三十五岁以后的减法人生》，心中不免自问，我真的需要这么多吗？书中亦指出，如果健康这个数字是零，后面加上再多的存款数字也没有意义，因此我希望今年能借由爬山来锻炼体力和肌力，希望有一天可以登上百岳，让人生中有足堪骄傲的回忆。（远东 SOGO 百货新竹店／吴汶振）

【八】

新年伊始，我的心愿清单首先是要减重 10kg，因为明显偏大的体型已经对身体造成较大的负荷；另外，我想添置一部相机，现有的单眼反光相机，无论视频、对焦性能

都已经落后主流设备太多，无法满足越来越多样化的拍摄需求；最后，要学习新的技能，在今年夏天进一步精进自己的游泳技术，并达成每个月读完一本书的目标。（远纺工业（上海）／杨宝军）

【九】

2025年2月6日凌晨，对于远东新新埔厂的同仁来说，是永远难忘的一刻，看见同仁们互相扶持、不分昼夜的照顾彼此，让我想起2009年的莫拉克风灾，远东集团除了捐款之外，同仁也自发性组成救灾队，协助灾区清扫家园，一张张过往的照片，如今看来更显出远东人坚忍不拔的精神。身为新埔厂的一份子，我尽力照护身边的人，更祈愿厂区和同仁们都能从灾后站起，一步步恢复往日生活。（远东新新埔厂／李宇骏）

【十】

在全球化的世界中，若想获得更进一步的机会，就必须学好英文。因此今年的新目标是通过全民英检，并且让英语真正融入生活。为此，我规划每天投入一小时学习英语，包括研读英文文章、英语考试用书，以及运用英语学习应用程序进行基础会话练习，为考试做好充分准备。我相信，语言学习不仅是透过测验来验证成果、了解自己的不足之处，更重要的是培养终身学习的习惯。期待在今年底前，不仅顺利通过检定，更能以英语与世界接轨，创造更多精彩的可能。（远东新世纪新埔化纤厂／叶永键）

【十一】

我的新年计画，首先是规律运动与保持正向心念，以维持健康的身心灵，唯有如此，才能一步步达成计画；其次，调整口直心快的个性，学习说话的艺术，遇事从容，冷静面对；第三，借由修习古圣先贤的经书，修练身心，同时学习新的专业技能与工具，才能立足于AI时代；最后，在生活与工作之余，与家人一起从事公益志工活动，并与志同道合的亲友一起旅游，增进感情与调剂身心。（元智大学／吕韦蓓）

【十二】

新的一年是重新开始的好时机，首先，希望能制定一个合理的计划，每天补充足够的蛋白质，并调整饮食习惯，以提升身体素质，毕竟健康是一切的基础，只有身体好，才能更好地面对生活中的挑战。此外，除了工作和学习，我也想花更多时间陪伴家人和朋友，增进彼此感情。计划每个月安排一次家庭聚会或朋友聚餐，让生活更加充实有趣。总之，2025年希望在健康、人际关系上都能有所成长，迎接更美好的未来。（远

东 SOGO 中坜店 / 吴玉婷)

【十三】

我的心愿清单中，除了计划每周运动三次，保持身体健康并改善饮食习惯，也规划参加两个专业课程，提升自我技能；另一方面，希望每月至少存下薪资的 10% 作为储蓄，并学习基本的投资知识，同时也希望安排一趟海外旅行，探索新文化和美食，为 2025 年添加新色彩与收获。（亚东证券 / 陈芳伶）

【十四】

我对新的一年充满期许，一是希望身体更好，毕竟无论工作还是生活，都需要有健康的身体支撑着，因此要多爱自己一点，给身体足够的休息和适当的运动；当然，心理的健康也很重要，生活中难免会有风雨，期许自己能有足够坚强的内心，看淡这些风雨。另外，也希望能加快自我成长脚步，持续学习新事务，更加了解 AI、永续绿能、诈骗防制等趋势。总之，让自己愈来愈好，也带动身边的同事、朋友、家人愈来愈好。（远东商银 / MIKA）

【十五】

去年家人因车祸导致住院，昂贵的医疗与看护支出让我开始思考，身为受薪阶级，如何做好理财规划，才能游刃有余地因应此类突发事件。经过深入研究并和亲友讨论，大致拟订两个方向，一是保险，二是财务规划与投资。前者可以分担医疗、住院、看护支出，后者则需要有专业的知识，因此打算今年报名参加 3 年 7 万的产业人才投资方案课程，利用休假日学习相关理财知识，希望多存一些钱，以因应未来的生活所需。（爱买水滴店 / 尹秀丽）

【十六】

正所谓「预知未来最好的方法，就是去创造未来」，我始终深信，没有攀不上的宝座，只要肯做，一定会有收获，就像《牧羊少年奇幻之旅》书中提到：「当你真心渴望某样东西时，整个宇宙都会联合起来帮助你。」我想这就是所谓的心想事成。因此，我在新年拟订以下三项目标清单，希望能逐一实现。

1. 把优势与天赋发挥到淋漓尽致，创造自己的成功道路。
2. 在自己的世界里独善其身，在别人的世界里顺其自然。
3. 眼有星辰大海，不染岁月风尘；心有繁花似锦，归来不负韶华。（台北远东香格

里拉／魏钰芝)

【十七】

2024 年在工作上不太顺遂，我反思原因与解决之道，并将新的挑战与变化视为成长的契机，适度透过运动、旅行及听音乐等调整心情。生活方面，我喜欢打羽毛球，希望透过每周 2～3 次的羽球运动（包含上教练课程），提升技术同时让自己维持较好的体态，饮食上则尽量减少喝手摇饮料次数，且糖度至多三分糖，每天睡眠时间达到 7 个小时；至于理财方面，计划每月固定存下 NTD3000～5000，投资风险性较低的金融商品（如金融股），每年收取股利来增加被动收入。（远东商银／艾尔文）

【十八】

今年我希望在学业、研究与个人成长上都能有所突破，深入学习人工智能与对话机器人的相关技术，并进一步研究 ChatGPT 如何结合 OpenVINO，进行多模态应用，以增强对话机器人的互动能力，希望能应用于特殊教育领域，例如帮助自闭症儿童提升社交能力。此外，我希望能发表一篇学术论文，探讨 AI 在社会关怀方面的应用，并进行相关的实验，同时持续提升自己的专业能力，学习 5G、AR 及其在精准消毒上的应用。除了学术与研究，我也希望加强时间管理，提高工作效率、维持规律运动，保持良好的身心健康，并抽出时间陪伴家人。（亚东科大／真心话）

【十九】

2024 的句点或圆满或遗憾，皆为序章。2025 年决心以更聚焦的规划与执行力，解锁生活的无限可能。

1. 健康为基石，重启身心节奏：告别熬夜惯性，以规律作息搭配 333（每周三次运动，有氧、核心训练交替），每日 10 分钟透过冥想沉淀思绪，对抗资讯超载的焦虑。

2. 专业精进，拓宽能力边界：学习 AI 技术领域，系统化学习多模态大模型应用，同时突破沟通壁垒，主导跨部门协作专案，提升技术商转能力。

3. 探索生活第二曲线，每月解锁一项新体验：走出舒适区，利用邻近大学夜校资源，学习新知，在社科与文学中重建深度思考习惯。

2025 年希望日有所进，在奋斗与休憩、自我实现与社会价值间找到动态支点。不求完美，但求每一步都留下成长的刻度。（远纺织染（苏州）／郑笠绮）

心服务 形塑金融新风貌

李佳珍

在老龄化和数位化趋势的冲击下，消费者的需求已与过往大相迳庭，除了多元的金融商品，也期待获得更便利、客制化的体验。本期「封面故事」为您介绍集团旗下的金融服务机构，如何迎上这股浪潮，以温暖贴心的服务，形塑金融市场新风貌。

不仅产业展新貌，2025年春，无论是经济环境、流行时尚、健检政策等面向，都揭开了新的篇章。「财经网」专栏里，亚东证券预告今年的投资风向球；「流行网」专栏中，远东百货带来令人目不暇给的新一季足下飨宴；「法律网」专栏内，分享如何利用全新升级的免费健检政策，为自己和家人做好健康管理；「保健网」专栏则由亚东医院解析大肠癌的预防、诊断与治疗…希望以丰富精彩的内容，陪伴大家走向更充实的未来！

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」四月话题：我的AI小帮手

近几年人工智慧技术爆炸性成长，不仅在工作场域被广泛运用，更逐渐普及到家庭生活领域。欢迎来信分享您如何应用 AI 小帮手，为工作与生活提升效率、妆点色彩，文长 300 字以内，远东人月刊就会提供您一笔「智能应用奖励金」哦！（截稿日期：3月15日前）

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. 远东商银如何为消费者打造新金融服务，提供温暖的体验？【封面故事】

- A. 成立家族信托资深顾问团队
- B. 首创「信托守护人管家」平台
- C. 运用集团内外资源，打造生活化的客户体验
- D. 以上皆是

2. 亚东证券如何落实普惠金融，推动友善的服务？【封面故事】

- A. 将官网升级为「无障碍网站」，并建置「反诈骗专区」
- B. 设置「友善服务柜台」服务长者
- C. 举办讲座，推广金融知识
- D. 以上皆是

3. 下列何者做法无法预防大肠癌？【保健网】

- A. 做大肠镜
- B. 抽菸酗酒
- C. 避免吃过多的红肉
- D. 天天五蔬果

参加办法

请于3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。



414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
远东巨城	陈○廷	远通电收	杨○榕	亚泥花莲厂	宋○祥	全虹	吴○真	远百桃园	高○麒
远东巨城	李○玲	亚东证券	陈○芬	南昌亚力水泥	陈○	亚洲水泥	萧○杰	远百台南	曾○婷
元智大学	林○靖	亚东证券	陈○均	远东新新埔厂	林○云	宏远兴业	陈○婷	远龙不锈钢	洪○铭
元智大学	谢○璇	远东商银	张○吴	远东新新埔厂	蔡○茵	亚东石化	邱○一	远传电信	何○达
鼎鼎企管	李○彬	远东商银	秉○凤	远东新世纪	李○毅	亚东医院	黄○颜	远传电信	陈○儒

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
远传电信	林○菁	远扬营造	杨○月	远东新世纪	黄○麒	远东新世纪	刘○君	远东新世纪	蔡○成

恭喜上列幸运儿分别得到面额 NTD300 的 Fet.com 官网购物金！

MAR

through the lens

👉 Big City 远东巨城购物中心 1月 29 日热闹迎金龙，李静芳董事长（左二）偕主管们一起迎宾发红包。



👉 亚东预拌金崇仁总经理（中）号召百余位同仁参与「珍爱台湾、净山减碳」活动，守护山林生态。



👇 远东百货桃园店举办「岁末团圆年菜募集」活动，并将募集到的年菜礼盒转交桃园市社会局家庭服务中心，为需要支持的家庭带来温暖。



👈 远创智慧致力提升用路人的行车体验，获「2024 行销传播杰出贡献奖 -- 交通运输产业年度杰出品牌奖」，由刘又宁资深经理（左）代表领奖。



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