

遠東人

徐有庠
題

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

COVER STORY

AI加持 远传让您与智慧生活没有距离
亚东医院以科技赋能 迈向健康台湾
uTagGo 从ETC延伸至停车便民服务

LIFE GUIDE

保健网
养声防老 银发族的嗓音保健6大招
财经网
「八二法则」锁利 靠现金跑赢市场

智慧科技 点亮生活

Smart Technology: Enriching Lives



FETC



扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志



SEP

through the lens



📍 板桥大远百与台南市政府合作举办「今夏好芒 快闪登场」展售活动，徐雪芳总经理（左二）亲自到场示范创意芒果料理。

📍 远传总经理兼全虹董事长井琪（左）与全虹总经理宋明娥（右）共同主持开幕仪式，宣布「远东智慧物流中心」正式启用。



📍 远东 SOGO 百货黄晴雯董事长（右二）与 4 位先后荣获 SO GOOD 好小孩和教育奖的少年楷模合影，为孩子们送上鼓励和祝福。



📍 元智大学廖庆荣校长（中）带领团队与美国伊利诺理工学院（IIT）签署学术合作备忘录，未来双方将持续深化教育和研究的链结。



智慧科技 点亮生活

李佳珍

智慧科技不仅改变了商业运作的模式、职场工作的方式，也重塑了每个人的生活轨迹。本期「封面故事」带您走访集团旗下的电信科技业与医疗业，看他们如何运用 AI、大数据与物联网，深入通讯、医疗、交通、能源…等各领域，全面提升民众的生活品质。

科技为生活添翼，但我们仍需自备导航。尤其今年因为「川普变数」搅动风云，不少人的投资绩效大受影响。「财经网」专栏中，远东商银提出「八二法则」资产配置心法，教您在市场震荡中用现金锁住收益；亚东证券则解析台股指数选择权，助您提前布局、掌握契机。理财需要步步为营，养生同样要及早规划，亚东医院在「保健网」专栏分享延缓声带老化的 6 大妙方；「法律网」专栏里，为您汇整 2025 下半年的放假新规，让假期安排多一分从容…翻开月刊，您会发现更多美好生活的灵感。

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：我的疗愈时光

在日复一日的忙碌与压力中，你是否也有那么一段专属时光，让自己「暂停一下」？也许是一杯温热的咖啡？一趟与自然的约会？一箱子的梦幻逸品收藏？一出荡气回肠的好剧？欢迎来信分享属于你的疗愈片刻，文长 300 字以内，来稿一经刊登，远东人月刊就会提供您一笔「心灵舒压奖励金」喔！（截稿日期：9 月 15 日前）



SEP 2025

NO. 421

Since AUG 1990

01 EDITOR 编辑手记

智慧科技 点亮生活 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

低碳、公益、治理三箭齐发 远传擘划永续版图 / 井琪

06 COVER STORY 封面故事

AI加持 远传让您与智慧生活没有距离 / 黄奕华

uTagGo 从ETC延伸至停车便民服务 / 编辑室

亚东医院以科技赋能 迈向健康台湾 / 亚东医院

17 GROUP BRIEFING 集团简讯

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

25 OFFICE TALK 乐活职人

同仁工作经验谈：记江西亚东水泥「安全生产月」 / 宋剑

同仁工作经验谈：启动AI工作力，黑客松激荡创新火花 / 陈芳瑜





28 LIFE GUIDE 生活情报

- 财经网** 「八二法则」锁利 靠现金跑赢市场 / 黄祖绮
- 财经网** 掌握风险与机会 认识台股指数选择权 / 林桓羽
- 法律网** 2025 年放假新规 下半年多 3 天小确幸 / 童韦祯
- 保健网** 养声防老 银发族的嗓音保健 6 大招 / 林峯全
- 美食网** 悦见中秋礼：土凤梨酥、月娘 Q 饼 / 邱秀云
- 美食网** 秋收季节 葡萄香又甜 / 郑嘉蕙

44 HOT TOPIC 远东话题

「远东人开讲」：我的疗愈时光 / 编辑室辑

46 STORY 心动时刻

静冈小旅行 / 旅途中的慢游者

48 QUIZ 有奖征答

420 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

王照宇	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	俞瀛璇	胡兴贤	梁雅雯
黄 静	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	陈仲荃	张 丹
杨韵琪	杨慧雯	冯辉棋	潘俊男
蔡敏雄	蔡宛臻	刘贞佑	刘稚玮
刘濡慧	赖建伟	简嘉琪	罗吉廷
蓝汝惟	锺诗苹	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)



低碳、公益、治理三箭齐发 远传擘划永续版图

远传电信／井琪总经理

2025年，全球面临前所未有的挑战，地缘政治冲突升温、极端气候灾害频繁、供应链重组加速，企业的角色除了创造经济价值，更需在动荡中展现韧性、在不确定中引领永续。远传电信秉持「生活有远传、沟通无距离、人生更丰富、地球更永续」的企业愿景，善用电信本业与智慧资通讯技术，推动企业、社会与环境三赢的永续发展。

低碳营运再升级 迈向 2048 净零愿景

远传是台湾第一家以 1.5°C 情境通过「科学基础减量倡议组织（SBTi）」近程目标审核的电信业者，承诺于 2048 年达成净零排放。2024 年，我们透过亚太网路整并、3G 退场与 AI 智能节能技术，每年节电逾 1.5 亿度，温室气体排放量较基准年（2021 年）减少 20.95%，展现减碳净零的决心。

在绿色能源方面，远传自建太阳光电电厂，签约装置容量达 24MW，每年产出 3 千

万度绿电，并与哥本哈根基础建设基金（CIP）的颯妙风场签订为期 30 年的企业绿电契约，每年供应 2 亿度绿电，全力迈向 2040 年 RE100 全面使用再生能源的目标，打造最环保的电信公司。

守护员工、用户与社会 以科技扩大影响力

远传以「六心职场」打造友善环境，协助员工兼顾职涯与家庭，连续荣获「亚洲最佳企业雇主奖」、「天下人才永续奖」、「幸福企业金奖」等多项肯定，并取得「新北市友善家庭暨工作平等措施奖」、「104 人力银行「最佳雇主品牌奖」、「1111 人力银行「幸福企业金奖」等多项荣耀。

在社会面，我们以「远传大人物」（大数据、人工智慧、物联网）的核心技术守护民众财产、健康与安全，首创 AI 预测诈骗自动侦测系统，成功阻挡逾 90% 诈骗电话与简讯；5G 远距诊疗服务已拓展至 15 县市、56 间山地离岛卫生所，累计服务近 6.5 万人次；5G 救护车公益计画亦遍及 10 县市。

公益教育方面，远传参与 ATCC 全台大专青年商业个案竞赛，吸引 60 万名青年关注，并与世界公民数位治理基金会合作推动「百万学童：世界公民教育计划」，超过千位学童参与，落实永续教育向下扎根。我们也持续关怀弱势，连续 18 年为弱势儿少募得 NTD 5,526 万，累计扶助 17,877 位孩童；连续 5 年号召 115 家供应商组成「永续先锋队」，投入偏乡公益，历年社会公益专案累计影响人次达 1,184 万。

强化治理韧性 迎向变局中的新契机

面对全球政经不确定性与供应链重组挑战，远传持续深化数位治理、资安风险控管与 AI 赋能，提升企业韧性与竞争力。2024 年，远传以全球电信业第一名之姿入选「道琼永续世界指数（DJSI World）」，并连续 10 年名列「公司治理评鉴」前 5%、连续 7 年入选「台湾永续指数」，于「TCSA 台湾企业永续奖」囊括 13 座奖项，总获奖数居全台之冠。

这些成果，来自远传全体同仁、供应商、企业伙伴与客户的共同努力。我们将持续创新精进，在全球局势变化迅速的时代，以科技为引擎、以永续为方向，引领台湾电信业迈向下一个永续里程碑，携手迎向变局中的新契机。



AI 加持 远传让您与智慧生活没有距离

远传电信／黄奕华

现代人的生活已经被数位科技紧紧包围，一整天的行程从滑手机、看地图、叫外送、预约挂号、查交通、甚至是家里的扫地机器人都能用手机控制。而在这场智慧生活的进化中，远传不只是你手机的好夥伴，更是推动未来生活的科技推手！

透过「远传心生活」App，远传打造一站式生活圈，举凡吃喝玩乐、健康管理、缴费购物…等，通通都能一指搞定。但是你知道吗？远传的 AI 实力不只在 App 里，还深入医疗、交通、能源等各大领域，结合大数据与物联网科技，让生活更便利、更安全，还能有效节能减碳，让你与未来智慧生活零距离！

智慧医疗：专业谘询到看诊一「手」搞定 医疗照护更贴近人心

你是否曾担心年迈父母身体不适，却因距离或行动不便无法即时就医？面对心理健

康、睡眠障碍、营养管理、体重控制等现代人常见的困扰，你总是苦于挂号难、等候久、不知道该找谁？

现在，这些烦恼都有了解方。远传运用 5G 与 AI 科技，将远距诊疗从偏乡延伸到每一个家庭，打造出「以人为本」的智慧健康照护系统。只要一支手机，一指点开「Health 健康+」App，就能在家轻松完成健康咨询、专科看诊、慢病追踪、居家照护，全程「一手」搞定！不论是身心问题、疾病检查、手术前咨询，或是单纯想了解自身健康状况，都能透过视讯与专科医师或认证专家即时对话。



「Health 健康+」App 由亚东医院专科医师团队支援，涵盖精神科、胸腔科、眼科、内分泌科、小儿科等多领域专业，同时结合医疗生技伙伴，提供心理师、护理师、职能与物理治疗师、睡眠康复管理师等跨域照护人员，为你找到真正合适的医疗解决方案，避免网路乱查、越问越迷惘。

对于家中有慢性病长辈，或经医师评估后符合急性后期照护、长照、居家照护需求者，「Health 健康+」App 还可搭配血压计、血糖机、血氧机、智慧手表等家用装置，自动回传每日健康数据，方便医师视讯看诊时同步掌握，让长辈就医更轻松、家属照护更安心。

远传远距诊疗平台不仅带来便利，更通过美国 HIPAA 最高等级规范与 ISO27001 资讯安全认证，全面保障用户隐私与健康资料安全。从偏乡到城市、从诊所到客厅沙发，远传以 5G 串联照护、以 AI 深化信任，让医疗走得近、看得懂、靠得住，陪你和家人一起健康乐龄、安心生活。

智慧城市：科技让城市不只变聪明 更朝永续与韧性有感进化

远传运用「大人物」（大数据、人工智慧、物联网）科技，让城市能聪明侦测能源用量、调节交通流量、揪出空污源头，甚至在灾害发生前发出警示。

● 碳中和城市：能源更聪明，电网更韧性

建筑里的冷气、灯光和机房设备，以往全靠人力管理，现在就交给 AI 来帮你！远传的能源管理系统（EMS）就像一位懂节能的总管，为企业、工厂和校园智慧控制用电、减碳又省钱。

而在离岛、偏乡或腹地广大的大学校园，远传更协助台电开始部署「微电网」，利用太阳能等绿能发电结合储能系统，透过 AI 找出最有效率的电力循环，让社区自给自足，不再仰赖大量输电或高污染的发电机，未来更可避免大型灾害来临时，电力中断的困境。

● 智慧交通：绿色出行，方便又安全

你经常在等公车吗？远传打造的「智慧站牌」已经在台中、新竹、花莲等多个县市上线，不只能即时显示公车几分钟后抵达，部分站牌还用上低耗电的智能 LCD 或太阳能电子纸显示面板，环保又省电。



如果你是电动车族，在桃园、新竹等地包括公有停车场、量贩店、百货商场，都能找到远传的充电桩，搭配智慧 App，从找充电站到付款通通一手搞定。远传还利用大数据分析精准选点设站，从慢充、快充到超充，满足各种充电情境，让你出门不再「电力焦虑」。

遇过突发事故塞车让你上班迟到吗？在台北市多处不易通报的高架道路上，远传也设置了 AI 智慧影像侦测系统，能即时侦测施工、壅塞或事故，并快速通报员警处理，加速排除状况，让道路更通畅，行车更安全。

● 环保建设：提高居住品质，更守护生命安全

气候变迁下，豪雨、水患、干旱成为新常态，城市需要能主动反应的智慧系统，以因应极端天候。

远传在全台多县市部署「智慧水情监测系统」，透过安装在雨水下水道的 IoT 水位



器，搭配大数据分析 with AI 模型，全天候掌控水情变化，提前预测淹水风险并提出告警，争取黄金应变时间。

还有遍布全台多个县市、高密度的空气品质感测器，借由风场风向等数据分析，协助各县市环保局有效锁定污染排放源头，包括工业区、营建工程、露天燃烧…等，更针对营建工地首创 AI 智慧洒水功能，侦测到高浓度即自动洒水，降低空气中的扬尘污染。

而夜里的街道，越来越多智慧路灯会因环境光线、人流与车流等自动调整亮度，省电又安全，还可自动通报故障，大幅缩短过去人工巡查所需要的报修时间，让民众夜归更安心。

智慧生活：远传心生活 App、爱玛智能客服 打造行动生活新体验

在行动科技深度融入日常的今日，数位应用不仅扮演娱乐的角色，更成为连结食衣住行多元需求的智慧枢纽。远传全面升级旗下「心生活 App」，以「跨领域生活服务整合」为核心，积极打造台湾行动生活圈的新标竿。用户仅需使用手机，即可一指满足多样生活需求，实现高效、智慧、便利的新日常。

「心生活 App」改版后，加入更多实用功能，全方位拓展生活应用场景，除了策略联盟「PRO360 达人网」，一站媒合居家修缮、装修设计、家教课程、专业教练等外包专业服务，还可享有远传币回馈，进一步拓展远传币生态圈。

为优化「心生活 App」操作体验，首页介面采模组化设计，依据使用情境与习惯进行分类，落实「情境导引、个人 AI 推荐」逻辑，让用户一键直达所需服务，精准掌握时效，实现智慧化且个人化的数位生活。

此外，远传更打造领先业界的「爱玛」智能客服，以「人机协作」为核心，成功整合 AI 与真人客服优势，全面导入门市现场与线上服务流程，让顾客在第一线就能感受科技与温度兼具的服务体验。「爱玛」智能客服更导入远传自主开发并一举荣获 2025 年经济部智慧创新大赏银牌殊荣的「远传智灵」AI 平台，成为业界唯一获奖的 AI 客服系统，以 360 度全方位守护，开创安全、便利、有爱的行动生活新时代。





uTagGo 从ETC延伸至停车便民服务

编辑室采访整理

清晨万物苏醒，驾驶人驱车上路，轻点uTagGo App，设定导航至邻近公司的合作停车场。车行至停车场入口处，鲜明、亲切的「绿色微笑标识」引导驾驶人无感进场。停好车，步行前往办公室途中，顺手在uTagGo特约店家买杯咖啡，现折NTD 10。下班后直接上车，「免找缴费机、免扫码、自动扣款出场」，顺利返家…这一切便利的生活，都来自远创智慧的贴心服务。

绿色交通 智慧停车

远创智慧作为远通电收旗下推动数位转型的子公司，肩负从高速公路电子收费系统（Electronic Toll Collection, ETC）迈向智慧城市治理的关键任务。为完成使命，第一步棋是切入个人化服务，与使用者建立更紧密的联系。

创立八年多来，公司不断整合数位科技，除了优化国道通行收费本业，更以「人、

车、物」为经营核心，推出 uTagGo App，从 ETC 延伸至停车服务，打造出连结智慧生活的平台，成为远创智慧迈向个性化服务的转捩点。目前 eTag 停车扣缴服务的会员数已突破 190 万，uTagGo App 会员数亦达到 400 万，除了逾 3,000 座合作停车场提供「eTag 停车扣缴」服务，各县市的路边停车格也采用自动代扣费用机制，此外，透过 uTagGo App，不仅能找停车位、导航，还能享有道路救援、保养提醒，以及店家专属优惠，彷彿有一位「智慧生活好伙伴」随时在侧。

远创智慧的每一项创新，都是为了解决用户的痛点。以近期推出的「企业路边停车费代缴服务」为例，远创智慧打造一站式整合方案，集中记录公司的停车费用，且支援一键对帐功能，不仅让企业避免逾期缴费受罚的风险，更提升人员的行政作业效率。短短数月，已吸引近七百家企业、两万辆公司车申办使用。

在交通领域创新之余，远创智慧也积极协助远东集团的百货事业、医院及学校建置智慧停车场，改善营运效率与使用体验，并与全虹物流开发物流停管系统，提升大型物流园区的车辆辨识和调度能力；此外，亦助力台北大巨蛋、桃园国际机场、中兴大学、高雄卫武营国家艺术文化中心等各类业主将停车服务数位转型、智慧升级。

成功经验 输出海外

2006 年，台湾率先全面导入国道电子收费系统，让「免停车、不减速」成为可能。如今，远创智慧落下第二步棋，证明这份成功的 ETC 经验能输出至世界各地。其中，最具代表性的海外实绩来自泰国。远创智慧在 2020 年成立远拓泰，并自 2022 年起，于曼谷 M9 外环东段导入「M-Flow」旗舰示范路段，短时间内即吸引逾 66 万车主注册使用，通行速率提升 1.8 倍、车流量增幅达 43%、壅塞改善率高达 95%，获当地政府高度肯定。经营团队顺





势推进，取得泰国 M81 与 M6 高速公路的建置与营运合约，总长近 300 公里，规划设置 28 座收费门架，预计两条高速公路将分别于 2025 年与 2026 年完工并营运，成为台湾电子收费系统整案输出的重要里程碑。

此外，远创智慧在东南亚各国也已布局多年，2022 年于马来西亚成立远拓马来西亚有限公司，运用 AI

车牌辨识系统，协助当地推动「多车道快速通行系统（Multi Lane Fast Flow System, MLFF）」政策与试点建置；2025 年在印度成立远拓印度有限公司，强化在地整合能量，致力争取全印度第一个多车道自由流电子收费标案；在越南，经营团队以概念验证（Proof of Concept, POC）形式推动电子收费应用；在菲律宾与哈萨克，则提供顾问与规划支援。强调「在地经营＋知识转移」，与当地交通单位及系统商建立长期关系，协助客户落实本地化智慧收费系统，是远创智慧逐步在东南亚建立区域影响力的致胜心法。

数位转型 服务全民

远创智慧深知，提升国际竞争力的重点之一是强化自主技术。在长年投入下，公司的核心系统与设备自制率已近 90%，不仅拥有更强的资安与品质掌控力，也有助于推动台湾在地产业链升级。同时，远创更与欧洲复兴开发银行（EBRD）及其他国际组织密切互动，积极参与国际展览、外宾接待与技术交流，厚植台湾的智慧交通实力。

扎实的根基，让远创智慧洞察出更庞大的智慧交通商机，不但持续拓展服务至电动车充电、汽车保修、道路救援、车辆买卖与赏车体验等领域，实践以 MaaS（Mobility as a Service）为核心的智慧用车生态圈，并积极开展第三步棋，透过 AI 影像辨识、C-V2X 车联网通讯、云端监控平台等新型应用，将电子收费技术延伸至智慧停车系统、污染管制区…等场域，推动城市数位升级。

鉴于空气污染是不少市民的梦魇，远创智慧于空污管制区采用 RFID（无线射频）

与 ALPR（车牌辨识）技术，以管控未达标的车辆进入市中心，并结合地磅装置，管理焚化炉车辆进出与交通调控。另与共享车业者升级「异站租还」服务，新增 uTagGo 合作停车场还车站点，大幅减少用户寻找路边车格与指定还车地点所耗费的时间与碳排放，逐步实现智慧城市治理愿景。

AI 赋能 蓄势待发

看准 AI 技术蕴涵的巨大能量，远创智慧早已提前布局，在 ETC 领域，将 AI 技术融入智能客服；面对庞大的停车查询流量，则开发出云端 AI 管理平台，以即时辨识语音、分类工单，并生成 KPI 营运报表，大幅提升服务效率与回应速度。不仅如此，使用者的停车行为数据经过分析，还能为特约商家导客，形成「停车即商机」的智慧循环模式。至于海外地区，远创智慧在马来西亚运用的 AI 车牌辨识系统，除了基础功能，亦可分辨前后车牌与轮轴数，有助辨识大型车辆；在泰国，复杂的泰文字车牌辨识率高达 98.2%。此外，更创新地在 ETC 门架建置微型气象站，利用 AI 预测台风、降雨、风力，以及雷击预警与地震通报，有助改善维运派工，提升人身安全、道路安全及管理效率。近年随着数位停车实绩持续累积，也吸引更多国家关注，已有多个代表团来台参访指标性停车案场，可望带动更多远创智慧 ETC 业务接力出海。

不仅如此，远创智慧更在远东集团与远传电信的资源挹注下，持续投资跨域人才培养与内部创新机制。例如，举办 AI 创新竞赛，激发部门共创的能量，至今已累积大量的创新提案，其中不乏已商品化的应用，证明远创智慧不只是科技服务商，更是一个强劲成长的创新平台。

奠基于远通电收 ETC 稳健的营运经验，远创智慧从国道起步，一路创新并拓展服务版图，逐步成为亚太地区智慧基础建设的重要推手，期望协助城市运作更顺畅、民众生活更轻松，同时让国际看见台湾的创新实力。





亚东医院以科技赋能 迈向健康台湾

亚东医院提供

台湾面临人口老化所引发的高龄病症复杂、照护需求提升，加上劳动力短缺、医护人员逐年流失，造成医疗体系沉重负荷。为此，亚东医院主动迎向挑战，运用科技思维与技术，重新设计医疗服务模式，减少重复性劳务、提升服务效能，让有限的人力将更多心力投注于病人照护，也创造更便捷的就医体验，推动医疗照护、健康促进向永续与高品质的方向发展，迈向健康台湾。

2025 年，台湾正式迈入「超高龄社会」。随着高龄人口增加，慢性病、失能、失智与长期卧床人口的比例日益攀升，医疗与长期照护资源的需求逐步扩大。与此同时，少子化情况加剧与劳动力减损、护理人力流失与急重症医师出走等问题却持续扩大，致使医疗照护体系面临前所未有的压力。

亚东医院为回应社会需求与平衡组织效能，以「减劳、除错、加值、乘效」为方针，

深化科技于临床场域的应用，期能借由数位转型与科技赋能，降载劳动力及优化医疗工作条件，并全面提升民众的就医体验，推动健康促进，维持美好生活品质。

科技应用 提升就医体验

鉴于民众普遍年纪渐长，医疗需求增加，容易发生纸本单据遗失，未能即时掌握门诊与检查排程时间及相关注意事项，而误时看诊，或因就医流程繁复、紧张感加剧等问题，不但造成病家困扰，也会影响治疗的进行。亚东医院创新推出「亚东爱健康」，透过 LINE 官方帐号提供个人化医疗服务平台，让民众更方便地获取就医资讯和医病互动。平台整合多项功能，包含：门诊、住院、手术等就医提醒、个人化卫教资讯、排程查询…等，并可线上提报症状给医护人员，有效避免病人遗漏就医资讯或准备不全的风险，降低焦虑感。对医疗端而言，也能提前掌握患者状况，提升诊疗品质与沟通效率，优化病人就医体验。

远距照护 接轨在宅医疗

延续疫情期间线上门诊与居家诊疗服务，亚东医院扩大通讯诊疗的服务范围，以远距模式照护慢性病长期用药、行动不便等无法亲自前来医院的病人或长者，此外，也针对刚出院需急性后期照护的个案，提供通讯诊疗谘询，透过手机讯息抛接病人讯息，提供病人返家后的用药指导、伤口照护卫教、复健示范与医师谘询等，减少病家在家照护的焦虑感，与家属请假陪伴回诊的频率，让病家在相对经济、便利的情况下，逐步协助病人恢复功能，及早回归正常生活。此模式亦能协助海内外各地面临重大医疗决策的民众，更方便地获得不同医师的第二意见，让更多人得到安心的医疗建议与选择。

对于机构住民，亚东医院则以跨职类的居家团队与居家护理所合作，成立「亚东在宅急症照护小组」，跨院所提供 24 小时谘询专线、通讯诊疗、送后返院绿色通道，并建置个案健康管理机制，透过远距量测设备与个案的生理



纪录上传系统，介接医疗资讯平台，让医师可于医院的医疗系统查阅个案的生理数值与进行评估，达到跨地域与智慧升级的连续性照护，帮助机构提供住院的替代服务，减少个案因急症往返急诊或住院的情形，让医疗照护更全人全程。

针对特定族群，亚东医院另导入智慧穿戴设备，实现即时监控与远距诊疗、及时警示与通知回诊的服务。其中，亚东医院与鼎鼎联合行销共同研发的「云端 AI 听诊模型」，即是运用深度学习技术，实现远端、非侵入式、快速精准预测长期洗肾个案廬管狭窄情形，并建构云端平台，以利廬管音即时视觉化的判读，达到远端辅助临床快速决策的目标；该技术具 API 整合潜力，并达到对透析廬管个案全方位守护，获得 2024 国家新创奖的肯定。而针对心血管疾病高风险族群、年长慢性患者或独居者，则透过产官医界合作开发的「紧急医疗警示系统」，在个案发生紧急状况时，即时与消防局连线，掌握到院前急救时间。

健康促进 提高生活品质

除了治愈疾病，亚东医院也积极推动疾病预防与健康促进，将服务层面拓展至健康管理，期能让民众拥有美好的生活品质。

在健康检查和疾病筛检方面，亚东医院以 AI 和数位化技术，提供精准、高效的服务，包括各式 AI 影像判读、智能化实验室与 AI 辅助判读、AI 糖尿病眼底镜筛检眼部病变等，也扩大利用 X 光影像与人工智慧技术，自动分析患者骨质疏松风险，协助医疗团队早期识别高风险族群，强化骨松个案管理，提供个人化健康的生活处方与后续追踪，增加高风险病患的早期介入比例，减少后续不良后果与医疗负担。同时也以远距健康谘询服务，扩展服务触角，让民众透过 App 或远距医疗平台获得与专业谘询，从被动治疗转为主动预防，达到「中医医将病之病」，甚至「上医医未病之病」的理想。

科技的价值在于「落地」与「整合」。亚东医院将持续发展智慧科技与建立整合式照护模式，并和外部伙伴跨领域合作，提升全面健康照护服务的品质与价值，陪伴所有民众穿越「超高龄社会」，拥抱更健康、幸福的未来！



集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 远传、全虹 启用全台首座全厂 5G 专网仓储

远传携手子公司全虹企业，于新北市五股区打造占地超过 7,000 坪、全厂 5G 专网的自动化智慧仓储「远东智慧物流中心」，7 月 21 日举行开幕仪式，由远传总经理兼全虹董事长井琪、全虹总经理宋明娥宣布启用。该物流中心亦取得准绿建筑银级

标章，并设立中央暨营运监控室，进行全方位能源管理与火烟侦测，兼具智慧、安全、永续，为台湾物流产业转型写下崭新里程碑。（远传电信／黄奕华）



02 远传助海龙离岸风电建置行动企业专网 打造海上通讯新标竿

位于彰滨外海的「海龙离岸风电计画」，不仅是亚太地区规模最大的离岸风电专案、更是台湾首座装置容量突破 1GW 的离岸风场。为提升风场营运效率，远传为海龙计画 2 号及 3 号风场量身打造海上 4G/5G 专用基地台，取代传统卫星通讯，并导入行动企业专网技术，打造高速、稳定、低延迟的通讯环境，树立海上通讯新标竿。（远传电信／黄奕华）



03 远传携手供应商永续转型 打造绿色采购新典范

远传「以大带小」引领供应商迈向永续发展，不仅是全台第一家通过「ISO 20400 永续采购指南」第三方验证的电信业者，近日更受邀至台湾永续供应协会（Taiwan Alliance for Sustainable Supply, TASS）会员大会，分享推动绿色永续采购经验。此外，远传近期也发布新年度《供应链永续报告书》，成为全台唯一一本经第三方单位查证的供应商报告书，展现打造永续供应链的成果与决心。（远传电信／朱正庭）

04 裕民航运完成首次 B24 生质燃料加注

裕民航运 7 月 24 日宣布，旗下 64K 级散装轮「裕展轮」(Asian Progress) 已于新加坡港完成 B24 生质燃料 (FAME B24) 首次加注作业，成为公司首艘导入生质燃料之船舶，开启小型船应用低碳燃料的新篇章，象征裕民航运朝低碳航运与 2050 年净零碳排目标迈出重要一步。(裕民航运／黄婷钰)

05 江西亚东水泥炎炎夏日送清凉 殷殷关怀润人心

瑞昌市卢治轩市委书记 7 月 14 日率党政干部一行走访江西亚东水泥，探视高温下坚守岗位的企业员工，代表市委、市政府致以诚挚慰问，并送上消暑物品，叮嘱大家注意防暑降温、劳逸结合、安全作业，同时要求相关部门与企业关心一线员工。(江西亚东水泥／张志林)

06 远东商银剖析财富传承之道

远东商银前进高雄举办「信托幸福学」论坛，为民众剖析提早规划信托的重要性，以及如何善用信托工具预防风险；另受邀出席 2025 AI Taiwan 未来商务展、2025 虚拟资产大未来 -- 衍生性商品监理政策论坛，针对虚拟资产 ETF 及银行托管业务等议题，提出「便利化、主流化、资产化」三大趋势，同时分析银行的机会与挑战。(远东商银／朱佳琳)



07 远纺工业(无锡)举办安全月活动

为贯彻「安全第一、预防为主、综合治理」方针，提升全体员工的安全素养与应急处置能力，远纺工业(无锡)值「安全生产月」之际，于 6 月 25 ~ 27 日举办隐患排查线上答题与消防趣味运动会活动，吸引员工热情参与，气氛热烈。(远纺工业(无锡)／丁晓荣)

08 亚东预拌三轴转型成果获国际肯定

亚东预拌的营收在业界名列前茅，不仅强化市场竞争力，也提升品牌知名度，金崇仁总经理 7 月 12 ~ 16 日应邀于日本混凝土学会 (JCI) 「60 周年庆大会及研讨会」发表专题演讲，分享公司近年在「技术、数位、永续」三大方向的转型历程与成果。(亚东预拌／洪淑华)

09 亚东医院携手印尼 Atma Jaya 医院 启动远距医疗合作

亚东医院与印尼雅加达 Atma Jaya 医院 7 月 16 日举行合作签约仪式，启动远距谘询服务。此项合作旨在为旅居印尼的台湾民众提供即时、专业且高品质的医疗谘询服务，同时也是亚东医院配合政府政策推动新南向计画之重要里程碑，展现台湾医疗体系于全球数位健康领域的实力与影响力。（亚东医院／罗妘妤）

10 亚东医院以「Home Easy Go」陪伴出院计画 接轨医疗与居家照护

亚东医院自 2024 年底起，试办「Home Easy Go 陪伴出院计画」，并于 7 月 29 日举行成果发表记者会。该计画整合交通接送、爬梯机…等资源，给予出院病人一条龙式支持，并提供公益补助，协助减轻家庭的经济压力。（亚东医院／罗妘妤）



Home Easy Go
陪伴出院计画
影片介绍



11 元智大学与美国名校签署 MOU 另携手 KMUTT 深化台泰高教合作

元智大学、美国伊利诺理工学院（Illinois Institute of Technology, IIT）7 月 30 日分别由廖庆荣校长、Raj Echambadi 校长代表签署学术合作备忘录，未来将在学术研究、学生交换…等层面展开合作，深化教育与研究的链结。此外，为强化国际学术合作与学生实习经验，元智大学举办「泰国蒙库国王科技大学（King Mongkut's University of Technology Thonburi, KMUTT）学生实习成果发表会」，实习范围横跨工程学院、资讯学院与电机与通讯学院，展现学生跨领域学习成果。（元智大学／饶浩文）

12 亚东科技大学毕业典礼 超越自我，成就梦想

亚东科技大学 6 月 14 日举办 113 学年度毕业典礼，今年主题为「超越自我，成就梦想」，象征毕业生不设限自我，勇敢书写人生的篇章。黄茂全校长鼓舞学子们稳健前行、身心并重，用幽默面对困难，并谨记校训「诚勤朴慎 创新」作为人生座标。（亚东科技大学／许芸瑄）

13 亚东科技大学与亚东医院合办音乐节

亚东科技大学与亚东医院 6 月 12 日携手举办「第 17 届亚东音乐节」，从国乐到街舞、铜管乐，社团学生们以多元曲风为医院空间注入温暖与活力，体现技职教育与人文关怀的结合，吸引医护人员、病患家属及民众驻足欣赏。（亚东科技大学／林百琳）

14 亚东科大携手新北高工与豫章工商 一展技职教育特色

亚东科技大学、豫章工商与新北高工共同举办「选所爱、好好读、有前途」教师适性宣导活动，邀请新北市中正国中校长及教学、行政团队 7 月 1 日莅校参访体验，期能深化国中教师对技职教育的认识，并增进生涯辅导知能。（亚东科技大学／刘明香）



公益专区

15 远东百货快闪互动游戏 创造暑假难忘回忆

远东百货花莲店 7 月 4～21 日携手亚泥生态园区，举办暑假首档「虫哪里来虫哪里去」竹节虫生态展，让民众近距离观察竹节虫拟态伪装的神奇技巧，开展首日并邀请花莲市立幼儿园小朋友到场同乐。板桥大远百则于 7 月 8 日举办希望邮筒公益活动，邀请第一基金会的爱智发展中心、新北市第三区早资中心社工团队及小朋友绘画明信片，向父母表达爱意。（远东百货／陈柏嘉、陈华威）

16 板桥大远百、Big City 远东巨城购物中心热血召集令挹注血库

板桥大远百 6 月 24 日举办远百 58 热捐血，亚东证券同仁亦热情响应，共募得 74 袋、18,500c.c. 热血；6 月 23 日至 7 月 4 日另与台北捐血中心板桥捐血站举办「MEGA 热血 58 召集令」，共募得 1,010 袋、252,500c.c. 热血，获捐血站颁发感谢状。无独有偶，Big City 远东巨城购物中心也于 8 月 3 日串联 city'super、爱买巨城店…等 31 家企业，联合举办「Big 热血」捐血活动，共募集 1,313 袋热血；8 月 7 日则携手永庆房屋竹苗区四品牌，举办「捐血嘉年华」公益活动，共募集 915 袋热血，为血库注入即时支援。（编辑室辑）



17 高雄大远百募米送暖、推回收玩具 让爱永续

高雄大远百号召顾客响应「谢谢你！让爱发光！爱心米募集计画」，共募集近 200 包白米，全数捐赠安得烈食物银行，并号召同仁组成「阳光志工服务队」，前往安得烈食物银行担任一日志工，协助物资分类、整理食物箱。另于父亲节档期携手高雄市政府社会局举办「回收玩具 让爱永续」公益活动，邀请消费者捐出家中保存良好的旧玩具，经同仁清洁后交付社福单位配发，为社会增添温暖。（高雄大远百／施忠成、张旭森）

18 远东SOGO百货中坜店企划「一线入袋·点点就来」

远东SOGO百货中坜店7月7～21日与联鑫资源科技公司合作举办「永续爱地球 -- 特别企划：一线入袋·点点就来」活动，顾客回收旧充电线可换得Happy Go点数，并重新认识复合材质的线材对环境造成的影响。（远东SOGO百货中坜店／刘乃绮）

19 全台首创！远东SOGO百货高雄店携手盛兴里打造234银发健身俱乐部

为落实企业社会责任，远东SOGO百货高雄店无偿赞助空间，与盛兴里成立「234银发健身俱乐部」，成为全台首座设于百货商场内的银发健身据点，7月22日温馨开幕，吸引了众多里民参与，期望为高雄带来更多邻里情。（远东SOGO百货高雄店／郑文璋）

20 4位教育奖得主 感谢远东SOGO百货看见他

远东SOGO百货积极搭建公益平台，自2011年起举办的「SO GOOD 好小孩少年楷模征选暨表扬」，是台湾百货唯一的特殊境遇儿童典范征选活动。今年共有4位少年楷模荣获教育奖殊荣，累计历年获奖人数达57位，显示长期提倡儿少平权的成果。（远东SOGO百货／唐守怡）

21 Big City远东巨城购物中心扎根在地 发现新竹之美

为鼓励青年回乡，Big City远东巨城购物中心与苗栗县政府7月12～13日共同举办「菁市集巡展」，集结苗栗各式青创、青农品牌，凝聚地方向心力。7月26日再与新竹市社会处共同举办「爷奶故事市集」，根据不同长者的生命故事设计摊位活动，并规划「老化模拟体验」活动，促进世代融合。（Big City远东巨城购物中心／王子菱）



22 远传助力偏乡孩子 国际舞台夺银

远传「携手永续先锋队」自2023年起，协助台东县瑞源国小射箭队完善训练设备、竞赛服装等，并于7月中登场的「2025年新加坡青年射箭赛」致赠加菜金，让孩子们逐梦无后顾之忧，成功获得反曲弓U15岁组女子团体赛第二名。（远传电信／朱正庭）



23 亚东工业（苏州）赴热血之约

亚东工业（苏州）7月9日联合苏州市中心血站举办「爱挽袖，无偿献血」公益活动，邀请捐血车进驻。在同仁们的响应下，共募集 8,900 c.c. 热血，不仅为需要帮助的人带来希望，更展现同仁们的社会责任感，以及团结互助的企业文化。（亚东工业（苏州）／蔡慧）

24 元智大学暑期营队 带学生探索 AI

元智大学与美国麻省理工学院（MIT）自 2008 年起合作举办「科技·文化·英语体验营」（MY CAMP），今年以「量子 AI」为核心主题，结合全英语授课，吸引来自全各地的高中生参与。艺术与



设计学系则携手新北市五所国小，推动「东北角勇者传说 AI 营」，带领学童在游戏中认识家乡文化、培养数位素养与团队合作能力。国际志工团「华翔元梦」暑假前往马来西亚霹雳州太平市，展开志工服务行动，结合 AI 科技教育与文化体验课程，不仅延续去年与华联中学的合作，更首次将服务范围拓展至安宁儿童之家。（元智大学／饶浩文）

25 2025 亚东科技大学听障篮球赛 点亮无声的力量

亚东科技大学 7 月 17 日举办全台「2025 亚东科技大学听障篮球赛」，参赛者纷纷展现潜能与热情。黄茂全校长指出，听障学生们拥有高专注力、视觉敏锐，校方以此为基础开发课程，希望透过科技与体育双轨推动，协助学生提升自信与竞争力。（亚东科技大学／蔡杰芸）

26 亚东科大携手瑞芳区办理冒险营 丰富学童暑期学习并培养环保意识

亚东科技大学师生 7 月 1～4 日前往瑞芳国小举办「出发吧！瑞芳区冒险营 2」，以「多元文化」、「尊重理解」及「自然冒险」三大主题为核心，为瑞芳、九份、瑞滨与义方国小学童打造丰富的学习体验。（亚东科技大学／苏怡亲）

绩优荣誉榜

27 远传连续五年荣获 CDP「供应商议合评等 A 级」

全球权威碳揭露组织 CDP 公布 2024 年「供应商议合评等」（Supplier Engagement Assessment, SEA）结果，远传自 2 万多家企业中脱颖而出，荣获最高荣誉「领导级 A 级」评等，居全球前 6%，更是全台唯一连续五年获得 A 级肯定的电信业者。（远传电信／朱正庭）

28 远东集团获 HR Asia「亚洲最佳企业雇主奖」27 奖

亚洲人力资源权威媒体《HR Asia》8 月 8 日举办「亚洲最佳企业雇主奖」颁奖典礼，远东集团旗下远东新世纪、亚泥、远传、裕民、远银、远东 SOGO 百货、Big City 远东巨城购物中心、远东服装（越南）、远东纺纤（越南）等 9 家关系企业，共获 9 座「亚洲最佳企业雇主奖」、6 座「多元、平等与包容奖（Diversity, Equity & Inclusion Awards）」、5 座「员工关怀奖（Most Caring Company Awards）」、3 座「职场永续奖（Sustainable Workplace Awards）」、4 座「科技赋能奖（Tech Empowerment Awards）」，总计 27 奖，再创佳绩。（编辑室辑）



29 远东商银勇夺海内外双料大奖 蝉联保险信望爱奖

远东商银以创新的「远银十乐」为品牌核心，透过每一笔交易、每一项行动，落实绿色思维与公益关怀，获得 2025 Asian Banking & Finance 评鉴及 2025 旺旺中时金融服务评鉴大赏「永续发展奖」双重肯定。8 月 5 日再以卓越的专业表现，以及深度实践社会责任，连续三年荣获 2025 年第 27 届保险信望爱奖「最佳保险专业奖 -- 辅助人组」及「最佳社会责任奖 -- 辅助人组」双项殊荣，展现银行保险代理业务的全方位实力。（远东商银／朱佳琳）

30 元智大学勇夺全台 AI 智能化竞赛亚军、工程论文竞赛双奖

元智大学资讯管理学系师生参加第 14 届全台大专院校 AI 智能化设备创作奖决赛，提出创新解决方案「跨越偏乡的诊断革命：生成式 AI 在白血球分类中的应用」，荣获第二名佳绩。此外，资讯工程学系学生团队参加 2025 年中国工程师学会学生分会工程论文竞赛，亦分别以「元宇宙无线通讯下基于深度强化学习之 NOMA 资源配置机制」、「整合感测与通讯辅助 6G 车联网下基于深度强化学习之时间排成机制」，荣获资讯工程组「特优奖」、「佳作奖」双项殊荣。（元智大学／饶浩文）

31 亚东科技大学周绣玲教授获选美国护理科学院院士 国际学术影响力再受肯定

亚东科技大学护理系周绣玲教授近期获选为美国护理科学院院士（Fellow of the American Academy of Nursing, FAAN），此为全球护理专业领域极具声望的荣誉之一，象征其长期在护理教育、临床实务与学术研究的卓越成就，获国际学术界高度肯定。（亚东科技大学／杨慧雯）

32 四川亚东水泥荣获2025彭州市「彭派杯」青年足球冠军赛二等奖

四川亚东水泥员工代表队7月份参加2025年彭州市「彭派杯」青年足球冠军赛，从彭州市文化广电体育和旅游局、共青团彭州市委等多部门联合主办的赛事中脱颖而出，斩获二等奖，不仅彰显积极向上的企业文化，更生动展现员工们团结协作的精神，为企业增添光彩。（四川亚东水泥／强子君）

人事异动

33 远东资源开发高阶主管人事异动



姓名：尹淑芬

原任：总经理室副总经理

新任：总经理室资深副总经理

学历：美国密西根州立大学都市计画系硕士毕

好康报报

34 远通携手「城市车旅」 升级停车服务

远通电收7月16日宣布，包括台北大巨蛋园区在内，全台超过千处「城市车旅」停车场开通「eTag 停车会员」专属快进快出服务，免除手动缴费与排队困扰。此次合作不仅涵盖全台各地指标停车场，更推升uTagGo合作停车场总数突破3,000场。（远通电收／赖建伟）

35 马可波罗酒廊「恋夏芒果下午茶」 周末限定金黄果香佐高楼美景

热情盛夏，正是品尝爱文芒果的最佳时节。台北远东香格里拉「马可波罗酒廊」即日起至9月14日的每周六、日限定推出「恋夏芒果下午茶」，精选「鲜虾芒果莎莎鸡尾酒盅」、「香煎鸡胸衬芒果番茄铜锣烧」、「芒果杏仁塔」…等多款咸甜点心，每位NTD 1,080 +10%起，订位专线：（02）7711-2080。（台北远东香格里拉／吴威廷）

36 中秋送礼也能很有型！台南远东香格里拉推出双主题礼盒

中秋不只是团圆，更是展现品味与价值的节庆时刻。台南远东香格里拉今年推出「玺月」与「善月」两款主题礼盒，分别依客群定位融入台湾职人选品、风格美学与永续巧思，从月饼、果酱、茶品到公益点心，皆传递质感与心意。售价分别为NTD 1,598与NTD 1,298。详情请洽：（06）702-8856。（台南远东香格里拉／卜怡筠）

记江西亚东水泥安全生产月

江西亚东水泥／宋剑

2025年6月为中国大陆第24个安全生产月，公司围绕「人人讲安全，个个会应急--查找身边安全隐患」的主题制订方案，开展一系列安全活动。

【宣传周】多管齐下，营造浓厚的安全文化氛围：田隆总经理组织各组主管与安全员召开动员会，一同观看安全生产月宣传视频，并要求主管组织同仁及所辖承包商全体员工通过培训，另在办公区、车间、主干道等场所，以粘贴海报、悬挂横幅等方式开展宣传，内容涵盖法规、安全生产小知识、应急救援等，营造浓厚的安全文化氛围。

【隐患排查周】全员参与，精准发力消除安全隐患：以「查找身边安全隐患」为重点，发动全员参与隐患排查，并开展部门交叉大检查。为鼓励同仁积极查找隐患，特发放奖励金予排查数量前三名的同仁，以及发现重大事故隐患的同仁，至于被检查出重大事故隐患的权责单位则进行月度安全考核扣分。透过「奖惩并举」来消除风险，提升安全管理水准，针对发现的隐患立案限期整改，闭环追踪，于7月28日全面完成整改。

【培训演练周】理论实操结合，提升应急处置能力：组织安全生产公开课、班组安全知识竞赛等活动，并开展多场实战应急演练，如有限空间、锅炉爆炸、清库坍塌、火灾处置等，结合理论和实际操演，以检验应急预案的实用性，并提升各部门协同处置突发事件的能力，以及员工的安全技能与应急能力。

【总结周】全面复盘，为长效安全机制奠基：公司全面梳理活动成果，总结此次活动强化了同仁的安全生产知识，提高了自我安全意识与隐患辨识能力，营造了良好安全生产氛围，确保隐患排查常态化，奠定了长效的安全机制。

【展望未来】持续发力，护航企业高品质发展：公司将持续压实安全责任，加大隐患排查治理与安全培训教育力度，强化责任追究，奖惩并举，不断优化安全管理制度，为企业发展营造良好安全环境。

启动 AI 工作力 黑客松激荡创新火花

远东新世纪／陈芳瑜

如果你有在关注 AI 圈，一定知道黄仁勋在 Computex 大方展示「AI 是新工业革命」的愿景，还推荐了 Google NotebookLM。这款让文件变聪明、让笔记会说话的超级工具，不只科技大神喜欢，远东新世纪公司内部也吹起一波 NotebookLM 风潮！

当 AI 进入你我的工作领域，它会是什么样子？与其想像，不如亲自解答，这正是远东新世纪举办「行政总部 AI 总动员 --NotebookLM AI 黑客松竞赛」的初衷。在郑澄宇总经理的支持下，资安处号召同仁发想该工具的应用场景，参与的团队来自行政总部 8 个不同部门，共交出 13 个精彩实作提案，各个针对痛点直球对决，成为一场极具实用价值的创新交流。

痛点来自现场 解法来自创意

这些提案大多聚焦在工作中常见却难解的问题，像是：制度繁杂，转换岗位就像重修学分，不但资料量爆炸，还得人工比对，加上资讯分散难整合、新人教学负担重等流程瓶颈。参赛团队运用 AI 化繁为简，推出一个个实用的小帮手。从法规查询到专业问答，从多语文件分析到系统操作指引，将日常中最繁琐的环节，转化为智慧化的解决方案。有团队打造 AI 顾问，随时回应税务、保险等专业问题；也有团队建立智能资料库，方便秒速查询复杂的人资流程。这些应用精准解决了资讯难查找、知识门槛高、系统难操作…等核心痛点。

工具是媒介 创意与知识才是核心

这场黑客松真正展现的，不是哪个 AI 工具最强，而是同仁们结合创意与实务经验，让 AI 变成真正能解决问题的「数位员工」。与其说我们在导入 AI，不如说我们在打造

一套新的「数位协作模式」，让知识不再封存于 PDF、表单或人脑中，而是转化为可查询、可互动、能自我学习的智慧节点。每一份制度、每一段 SOP、每一个 FAQ，都有机会被重塑为一位数位员工，他 24 小时待命，不会疲累、不怕重复、而且愈用愈聪明。这些应用不只是为了了解痛点，更能让组织中的知识与经验被持续活化、流动与再利用。AI 是桥梁，真正让企业变聪明的，是同仁愿意主动整理经验、提出想法、创造出属于自己部门的数位员工。



AI 创新与资安保护 双轨并进

尽管 AI 为工作带来无限可能，但随着相关应用日渐深入，我们也需同步强化资安管理与资料使用的风险控管机制，让 AI 的导入，既能提升工作效率与创新，也能确保企业资讯资产的完整与风险可控。未来将从以下几个方面持续推进：

1. **重新检视并强化远东新生成式 AI 使用及管理准则：**盘点使用场景与风险边界，持续更新规范内容，让每位同仁在使用 AI 工具时，有明确依循的准则。
2. **禁止将机密或敏感资料上传至外部 AI 平台：**强调资料风险防范的重要性，导引各单位优先采用内部 AI 平台进行应用开发与实验，以确保企业资料留存在可控范围内。
3. **持续进行 AI 资安教育训练，提升全员资料保护意识：**透过案例分享，加深同仁对 AI 使用风险的认识，强化正确使用习惯。

黑客松之后 创新才正要开始

这场黑客松也让我们看到 AI 结合同仁深刻理解的业务流程，能真正解决日常痛点，可见创新不必等待特别时刻，每位同仁的观察与改善想法，都是推动改变的力量。未来，我们也将继续推动 AI 导入，携手各部门创造更多应用场景，让数位工具深植流程，让知识成为可重复利用的资产，也让每个人都能打造自己的「数位员工」。下一次黑客松，甚至下一次流程优化灵感，或许就从你的提问和行动开始！

「八二法则」锁利 靠现金跑赢市场

远银 Bankee 社群银行／黄祖绮

今年因为「川普变数」，不少投资者的资金配置和投资绩效都乱了套，投资绩效最佳者，可能不是眼光精准、买股买债有道的人，反而是把钱放在新台币帐户里、一动不动的人，尤其在全球政经不确定性升高、联准会利率政策转折之际格外明显。您近期投资有赚钱吗？欢迎参考远东商银 Bankee 社群银行提出的资产配置法，守住本金兼赚利息。

台币升值加上物价趋稳，持有现金反而变强势，随着购买力上升，连购买美元都变便宜了。只要汇价出现回档，就能捡到美元超跌的机会，再透过高利率的美元定存锁住利率，一口气吃到「汇差」加「利差」两份红利。

相较之下，美股、加密货币与房地产等市场在上半年表现不如预期。波动剧烈、方向难测，让不少进场者伤痕累累。Bankee 建议，在动荡时期，不妨提高现金部位持有比例，一部份借由高利定存赚利，其余则当作预备金。此外，当前可以「台币八成、美金两成」的币别切分策略开始，再依照汇率变化，灵活兑换外币，视情况逐步布局美元资产，掌握短期价格回落的进场机会。至于实务上如何操作，Bankee 提供以下四个配置法，助您稳住本金、稳赚利息。

【配置1】台币稳定大本营：不动用的钱放定存，1.67%四个月就有感

台币今年从 NTD 33，一度升破 NTD 29，加上台湾通膨控制良好、生活成本相对稳定，新台币持有者享有明显的「购买力红利」。Bankee 建议，可在总资产中配置七成现金、三成其他投资，现金中，再拆分为八成台币、两成美元或其他外币，并将「比较不会动用」的部份台币现金投入年利率高达 1.67% 的「四个月期定存专案」，起存门槛仅 NTD 1 万，单笔最高 NTD 300 万，且无笔数限制。这类「短天期、定报酬、高

弹性」的定存产品，正好符合投资人在波动市场中欲停泊中短期资金的需求。

值得注意的是，外界预期央行最快下半年有机会调降利率，趁利率即将反转之际，锁住 1.67% 的短期利率，相当于提前守住抗通膨的防线，确保资金稳定吸收利息、避免现金空转，也能有效防止情绪性花费或冲动型投资行为。



【配置 2】台币灵活后援：高利活存当资金水库，还能随时低接美元

七成现金看似保守，但其中有一定比例的资金可灵活运用作为备援。在台币升值期间，若美元出现汇价回档，投资人即可果断买进「便宜的美元」。

Bankee 分享，投资人也可选择利率高达 1.435% 的高利活存帐户，同时享受高报酬与高流动性。不同于市面上其他数位银行须「解任务」才能享有优惠，且祭出的高利往往都有「额度限制」，Bankee 的高利活存帐户不但无任何门槛任务、金额也没有上限，无论存入多少资金皆为 1.435%，若透过社群圈推荐机制参与，再升级至 2.6% 利率、最高 NTD 500 万存款额度，实现「随存随取也能升息」。

这类活存不仅能当作紧急预备金，也能用来设定「换汇埋伏线」，当美金下跌时，抓住机会阶段性买入；当利率下滑趋势成形，亦可弹性调整至更具利差的商品，保持运用资金的主动性。

【配置 3】美元锁利快闪期：五个月 4.2% 高利定存，锁住最后一波美元高点

美国联准会从 2024 年底开始减缓升息速度，通膨压力逐步回落，市场普遍预期下一阶段将启动降息循环，意味着美元现在的定存利率可能正处于高点区间，未来只会下修。在此背景下，「资金锁利、弹性换汇」的双效工具无疑是绝佳选项。

准备持新台币换汇的民众，可透过「美元存汇专案」，趁台币升值期间低接，并享



有兑换美元减 USD 2.4 分的优惠，再将美元存放在 5 个月期 4.2% 的高利定存中，抓准时机锁利，不论避险、收息、或预留未来国际支出用途都适合，而且最低起存仅需 USD 100，透过 App 即可完成操作，不仅降低外币理财的参与门槛，也让资金调度更具弹性。

【配置4】浮动外币弹性池：先讲利定存，提早解约照样可领全息！

如果你看好美元，却担心市场突变或临时需要动用资金，则兼具定存利率和活存弹性的商品就是最理想的选择。Bankee 提供的「先讲利外币定存」，允许用户提前 15 天预约解约，全额领回利息，保留资金运用弹性。此种「活存灵活+定存利息」的双向结构，适合担心美国政策随时转向，或想抓准时机转换资金配置的人，而且起存金额低，小资族或短期规划族群都能轻松加入。

面对混乱时局，最大的风险可能不是错误投资，而是缺乏资金运用的弹性与策略。毕竟现在不需要走得快，但一定要站得稳，与其让现金闲置、变薄，或是误踩投资地雷，不如回到基本功：守住现金主体、精准配置、灵活调度。掌握 Bankee 的「台币八成、美金两成」配置策略，在市场尚未明朗前稳住财务根基，未来无论要加码投资、转战外币，或是动用预备金，都能从容应对。

掌握风险与机会 认识台指数选择权

亚东证券／林桓羽

在瞬息万变的金融市场中，如何有效掌握投资风险、提高资产报酬，是现代投资人的必修课。除了传统股票与基金外，衍生性金融商品逐渐成为投资组合的重要一环，其中，「台湾期货指数选择权」（以下简称「台指选择权」）因其杠杆效应、操作弹性高且具备避险功能，成为专业投资人与机构法人不可或缺的操作工具。本期「财经网」介绍此项工具的必备资讯，协助您做好投资前的准备。

一、什么是台湾期货指数选择权？

台指选择权是以「台湾加权股价指数期货」（台指期）为标的资产的选择权商品，由台湾期货交易所推出。简单来说，它是一种权利契约，买方支付权利金后，拥有在未来某个特定时间，以约定价格买进（买权 Call）或卖出（卖权 Put）台指期货的选择权，但无义务执行；而卖方则有义务在买方行使权利时履约。选择权属于「衍生性金融商品」，其价格受标的指数、波动率、剩余期间、利率等因素影响。由于具有高度杠杆效应，无论用于避险或投机，操作风险与报酬都相对较高，适合具备一定投资经验者参与。

二、台指选择权的基本结构与交易类型

台指选择权采行「欧式选择权」制度，仅能在到期日执行。主要分为两种类型：

1. **买权（Call Option）**：买方有权在到期日以履约价买进台指期货；卖方则有履约卖出的义务。

2. **卖权（Put Option）**：买方有权在到期日以履约价卖出台指期货；卖方须履约买入。

三、交易特性与操作优势

1. **杠杆效应强**：仅需支付权利金，即可掌握市场部位，报酬具倍数放大效果。

2. 策略弹性高：投资人可搭配不同履约价、权利方向，设计跨式、价差等策略，灵活因应市场变化。

3. 避险功能完善：可为现货部位建立下档保护，有效降低系统性风险。

4. 商品种类丰富，交易活跃：台指选择权的种类包括月选、周选，以及 2025 年 6 月新上市的「周五到期选择权」，每日交易量位居亚洲前列，流动性良好。

四、周五到期选择权--新工具提供新弹性

为提升短期交易与避险效率，台湾期货交易所自 2025 年 6 月起，推出「台指周五到期选择权」，成为继周三周选后的新一种到期类型，让投资人在一周中有更多选择。商品特色如下：

1. 每周五到期：丰富周选交易日选择，强化策略部署灵活度。

2. 短天期、高杠杆、低权利金：适合短线投资人配合重大事件（如央行会议、国际数据公布）精准布局，也适合规划短波段策略，或是进行「日内交易」（在同一交易日内操作）。

3. 时间价值衰退速度快：在期权交易中，随着到期日接近，期权的时间价值会快速降低，卖方可据此进行时间价值收割，精准控管风险与报酬比。

五、实务策略应用范例

- **震荡行情预期：**采「跨式选择权策略」（同时买入或卖出相同到期日、相同标的资产，但不同履约价的买权和卖权），双向布局。

- **持股避险：**持有现货时，买入卖权可降低下跌风险。

- **方向偏多但有限涨幅：**用「牛市价差策略」，追求有限获利并控管成本。

- **短线操作者：**结合周五选择权，进行短天期、高效率的交易布局。





六、风险控管与投资建议

虽然台指选择权有机会放大报酬，但风险亦不容忽视。建议投资人注意以下几点：

1. **资金控管**：不应超出自身风险承受能力，尤其裸卖选择权须严谨评估风险。
2. **策略纪律**：设立停损与停利点，避免情绪性操作。

3. **了解波动率影响**：波动率变化将大幅影响选择权价格，投资人应搭配基本面与技术面分析。

七、结语

台指选择权是兼具灵活操作与风险管理的进阶工具，无论专业法人或进阶散户皆可善加利用，尤其「周五到期选择权」的上市，进一步提高操作弹性，让短线与策略交易者有更多配置选择。若您希望进一步了解如何透过选择权强化投资组合，或开启高效率交易之路，欢迎至亚东证券开立期货帐户，由专业营业员协助您布局市场、掌握机会与风险。

防诈宣导

诈骗手法日新月异，亚东证券提醒投资人，牢记「不接陌生来电、不点未知连结、不听投资明牌、不怕莫名威胁、不给个人资料」，如有任何疑虑，请拨打165或本公司客服专线(0800-088-567)查证。

2025年放假新规 下半年多3天小确幸

远东新世纪／童韦祯

《纪念日及节日实施条例》修正案于今年5月三读通过，恢复农历小年夜、教师节、光复节、行宪纪念日的国定假日，加上原有的劳动节，并删除补班规定，整体休假天数增加「4+1」天。本期「法律网」一次列出2025年下半年、2026年全年的假期天数，方便读者们及早安排休假计划。

根据最新规定，2025年下半年将新增教师节（9／28）、光复节（10／25）、行宪纪念日（12／25），且由于删除弹性放假需补班的规定，连同原有的中秋节及双十连假，下半年将有四个3天假期，可供劳工朋友妥善安排。

此外，基于「只补假不补班」之新规定，因此2026年除了只放假一天的元旦，以及长达9天的农历春节连假之外，其余国定假日将有共计八个3天以上的连假，全年放假天数达到120天，为近五年来新高。

表一：2025年下半年休假日汇整

国定假日	休假日期	连假日期与天数
教师节	09／28（日）	09／27（六）～09／29（一），共3天
中秋节	10／06（一）	10／04（六）～10／06（一），共3天
双十节	10／10（五）	10／10（五）～10／12（日），共3天
光复节	10／25（六）	10／24（五）～10／26（日），共3天
行宪纪念日	12／25（四）	-

表二：2026 年连假汇整

国定假日	休假日期	连假日期与天数
元旦	01 / 01 (四)	-
农历春节假期	除夕 02 / 16 (一)	02 / 14 (六) ~ 02 / 22 (日)，共 9 天
228 和平纪念日	02 / 28 (六)	02 / 27 (五) ~ 03 / 01 (日)，共 3 天
儿童节	04 / 04 (六) 04 / 05 (日)	04 / 03 (五) ~ 04 / 06 (一)，共 4 天
清明节		
劳动节	05 / 01 (五)	05 / 01 (五) ~ 05 / 03 (日)，共 3 天
端午节	06 / 19 (五)	06 / 19 (五) ~ 06 / 21 (日)，共 3 天
中秋节	09 / 25 (五) 09 / 28 (一)	09 / 25 (五) ~ 09 / 28 (一)，共 4 天
教师节		
双十节	10 / 10 (六)	10 / 09 (五) ~ 10 / 11 (日)，共 3 天
光复节	10 / 25 (日)	10 / 24 (六) ~ 10 / 26 (一)，共 3 天
行宪纪念日	12 / 25 (五)	12 / 25 (五) ~ 12 / 27 (日)，共 3 天

(资料来源：行政院人事行政总处)



养声防老 银发族的嗓音保健6大招

亚东医院耳鼻喉部／林峯全语言治疗师

随著年龄增长，许多人会注意到皮肤变得松弛，关节不再那么灵活，却不一定能发现「嗓音」也会因老化而变得沙哑、微弱、失去原本的音色。老化的声带可能因为变薄、失去弹性，导致嗓音沙哑、单调，甚至在长时间讲话后容易疲劳，严重时甚至出现嗓音颤抖、难以控制音高或音量的问题，不仅影响沟通，也可能产生自卑、焦虑等负面情绪，因而减少与他人互动。事实上，只要透过适当的保健措施，就能延缓声带老化、改善嗓音，本期「保健网」带您认识银发族保养健康嗓音的6大妙方。



1. 保持声带湿润

声带保持湿润对于嗓音的健康至关重要，如果过于干燥，声带黏膜的波动就难以稳定，很难发出好听的声音。因此，银发族应该养成定时喝水的习惯，特别是在讲话或唱歌之前。此外，含有咖啡因和酒精的饮品会导致脱水，进一步加重声带干燥，宜减少饮用。



2. 适度用声

适度使用嗓音是保持声带健康的关键，在无其他喉部感染与症状的情况下，建议每天适量说话或唱歌，避免声带因为缺乏使用而萎缩，当然，也不要用力过度，造成声带疲劳。

3. 接受嗓音训练

锻炼身体能保持肌肉健康，适当的嗓音练习亦有助于维持声带的弹性和力量。银发族可在语言治疗师的指导下做一些简单的发声练习，帮助声带保持良好的状态，同时改善共鸣状况，使嗓音更具穿透力。

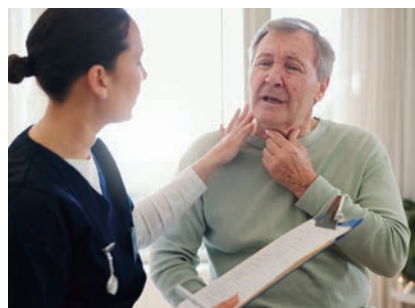


4. 注意呼吸与运动

呼吸是发声功能的原动力，当呼吸变得浅而急促，会影响嗓音的稳定度。因此，建议每天练习深呼吸、保持适度的运动习惯，以增强肺活量和整体的呼吸控制能力，进而促进嗓音健康。

5. 避免刺激性物质

烟雾中的有害物质会造成声带严重的损伤，应避免吸烟或暴露在二手烟中。此外，避免过度食用辛辣的食物及过热的饮品，亦可减少刺激喉咙的机会。



6. 定期检查

嗓音保健与其他健康问题一样，需要定期检查。银发族不妨定期至耳鼻喉科检查嗓音，尤其当嗓音出现异常变化时，应及早就医，有助于及时采取措施，避免问题恶化。

结语

嗓音是人类与世界沟通的重要工具，保持良好的状态对于银发族来说尤为重要。透过适当的保健措施，可延缓嗓音老化，维护健康的嗓音。最重要的是，应以正确的心态面对嗓音的变化，理解它是一个自然老化的过程，并借由适当的运动与保健，继续享受与他人交流的乐趣。此外，也可寻求语言治疗师的帮助，为自己量身订做养声计画，保护嗓音持久健康。



Dr. Voice 网页



亚东嗓音团队 FB



护嗓练习影片

※ 王荣德医师的专长包括：甲状腺疾病声音沙哑、声带注射、绿光雷射、显微手术、鼻及鼻窦微创手术。

悦见中秋礼：土凤梨酥、月娘Q饼

豫章工商／邱秀云

农历 8 月 15 日中秋节，家家户户团圆吃月饼、庆佳节，本期「美食网」带大家制作两款美味点心 -- 「经典土凤梨酥」与「月娘 Q 饼」。凤梨台语为「旺来」，象征生意兴隆，好运连连，制成土凤梨酥外皮香酥，内馅甜中带著微酸，是中秋送礼最佳选择；月娘 Q 饼的内馅层次多元，颠覆传统月饼作法，百吃不腻，深获好评。

一、土凤梨酥



材料

❶ 酥皮：无盐奶油 100 g、无水奶油 90 g、糖粉 55 g、蛋 70 g、奶粉 30 g、乳酪粉 15 g、低筋面粉 280 g。

❷ 内馅：市售纯土凤梨馅 400 g。

器具

烤箱、烤盘（43 公分 * 33 公分）、直立式打蛋器、橡皮刮刀、中型钢盆 1 个、电子秤、长方形凤梨酥模 20 个。

做法

❶ 糖粉、低筋面粉分别过筛，并将



土凤梨馅分成 20 个，每个 20 g。

- ② 无盐奶油、无水奶油加入糖粉搅拌至松发，蛋液则分三次加入拌匀。
- ③ 加入奶粉、乳酪粉及低筋面粉拌匀成团，放置 10 分钟后，分成 20 个，每个 30 g。
- ④ 将凤梨馅包入酥皮，放于凤梨酥模，再压扁置入烤箱，以上火 180℃、下火 180℃，烤至底部呈金黄色。翻面再烤至呈金黄色，约 25～30 分钟。（各品牌烤箱温度略有差异，烤温时间仅供参考）



成品

二、月娘 Q 饼

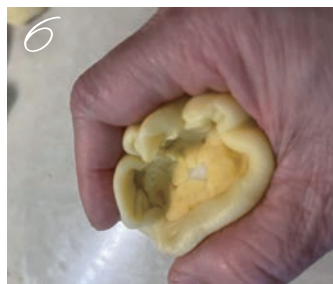


材料

- ① 油皮：无水奶油 60 g、糖粉 9 g、水 75 g、中筋面粉 156 g。
- ② 油酥：低筋面粉 165 g、无水奶油 83 g。
- ③ 内馅：乌豆沙 240 g、白玉 Q 麻糬 240 g、红土咸蛋黄 7 粒、奶酥馅 160 g、熟夏威夷豆 70 g。
- ④ 奶酥馅：无盐奶油 55 g、糖粉 20 g、蛋 20 g、奶粉 70 g。
- ⑤ 装饰：黄豆粉 10 g。

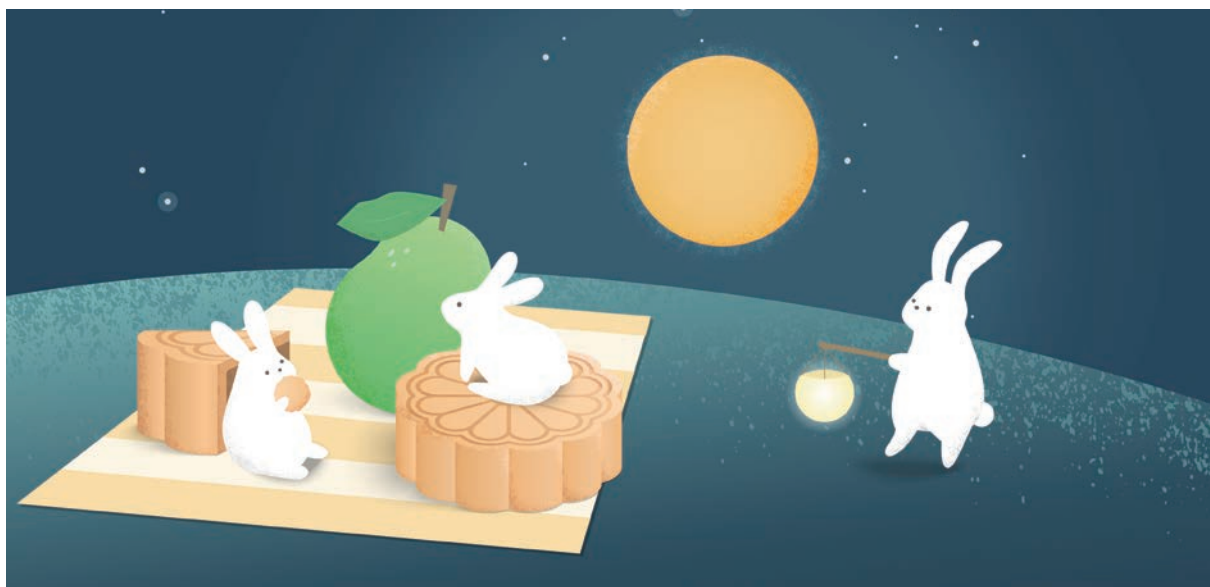
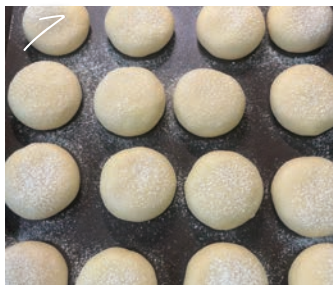
器具

烤箱、烤盘（43 公分 * 33 公分）、直立式打蛋器、橡皮刮刀、中型钢盆 2 个、电子秤、擀面棍。



做法

- ① **油皮**：将「油皮」的材料混合，揉成光滑的面团，放置 20 分钟，待面团松弛，分成 20 个，每个 15 g。
- ② **油酥**：将「油酥」的材料拌匀成团，分成 20 个，每个 12 g。
- ③ **奶酥馅**：先将无盐奶油 55 g、糖粉 20 g 搅拌均匀，再加入蛋 20 g、奶粉 70 g 拌匀。
- ④ 乌豆沙、白玉 Q 麻糬各分成 20 个，每个 12 g；奶酥馅亦分成 20 个，每个 8 g。
- ⑤ 将咸蛋黄喷上米酒，以 180℃ 烤 10 分钟。
- ⑥ 在乌豆沙上迭放麻糬、奶酥馅、1/3 粒咸蛋黄及熟夏威夷豆，做成馅料。
- ⑦ 油皮包上油酥，擀卷两次，待松弛 20 分钟，再包入馅料，表面喷水后，撒上黄豆粉，以上火 200℃、下火 180℃ 烤 25 分钟，使其呈金黄色。（各品牌烤箱温度略有差异，烤温时间仅供参考）





秋收季节 葡萄香又甜

远东百货／郑嘉蕙

台湾的葡萄一年两收，9月盛产的果实香气浓郁、味道鲜甜；同期从日本进口的鲜果滋味迷人，也广受欢迎。新鲜的葡萄香甜多汁，亦可制成果酱、果汁、果冻、葡萄籽精华素、葡萄干、香醋、葡萄籽油…等，进一步烘焙或入菜。本期「美食网」介绍葡萄鲜果及其变化多端的美食。

葡萄富含多种维生素、矿物质和抗氧化剂，对于增强免疫力、保护心血管、抗氧化与保护视力皆有良好助益。不过，要想充份吸收葡萄的营养，还需掌握以下食用原则。

- **浆果全食**：葡萄皮含有白藜芦醇，葡萄籽的原花青素丰沛，建议连皮带籽一起吃。食用前，先用蔬果专用洗涤剂清洗，再以流水去除农药残留。
- **别搭牛奶**：葡萄饱含果酸，会让牛奶中的蛋白质凝固，诱发肠胃不适、胀气等状况。此外，吃完葡萄别马上喝水，过多的水份会加速肠胃蠕动，可能导致拉肚子。
- **适量摄取**：酸甜美味的葡萄容易一吃上瘾，但因为糖分高，一次吃 10～15 颗为宜，尤其糖尿病患者更应适量摄取，以免血糖失控。



👉 当令葡萄遇上烘焙，激荡出迷人好滋味／高雄大远百提供

现在，就跟着全台远东百货的美味推荐，品尝葡萄的酸甜好滋味！



与烘焙好搭配



☛「Mum, Mum 慢慢好食」白葡萄双馅蛋糕

上层浓醇乳香的奶油起司搭配朗姆酒，在扎实圆润的口感中更显层次，下层的香浓卡士达里，增添可可碎与满满大颗的无籽翡翠白葡萄，入口咀嚼有著多重享受，多汁爽脆的翡翠葡萄，每一口都清爽，不论分开品尝或合并食用都十分美味。建议售价单片 NTD 220、6 寸 NTD 1,280。洽询专线：板桥大远百 B1 楼，0900-088468、台中大远百北栋 B2 楼，0972-172289。



☛「岩岛成」大田园葡萄核桃面包

以汤种工法搭配低温发酵制成，外皮酥脆、内里湿润 Q 弹，揉入香甜葡萄干与香脆核桃，风味自然清爽、甜度适中，是一款兼具口感与营养的健康欧式面包，无论当早餐或点心都适合。建议售价 NTD 110、**远东人独家优惠价 NTD 99**。洽询专线：远东百货桃园店 B1 楼，(03) 336-8388。



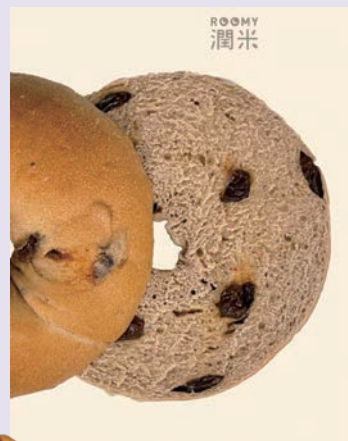
☛「Starbucks 星巴克」葡萄干司康

司康面团中，除了浓郁的奶油香气，更有淡淡的枫糖香，加入充满果香的葡萄干，外酥内软，最适合搭配咖啡或茶饮。建议售价 NTD 65。洽询专线：新竹大远百 1 楼，(03) 527-7126；台南大远百 2 楼，(06) 275-1157；高雄大远百 1 楼，(07) 536-0501。



☛「润米」肉桂葡萄贝果

严选甜润葡萄干，搭配肉桂香，烘焙后释放浓郁迷人的风味，每一口都是惊喜。外酥内 Q 的嚼劲口感，是早餐、下午茶或小憩时光的完美选择。建议售价 NTD 70、**远东人独家优惠价 NTD 65**。洽询专线：远东百货桃园店 B1 楼，0970-369101。



☛「Yamazaki 山崎面包」椰子葡萄、芳醇兰姆葡萄

「椰子葡萄面包」将充满椰香、奶油香及葡萄甜香的内馅，包覆在蛋酱下方，一口咬下，底层柔软的甜面团与椰粉、葡萄干融为一体；「芳醇兰姆葡萄面包」则以酒渍兰姆葡萄干铺陈在保湿性绝佳的芳醇甜面包上，有奶油酥馅相伴，成就柔软好滋味。椰子葡萄面包建议售价 NTD 38、芳醇兰姆葡萄面包建议售价 NTD 60。洽询专线：远东百货板桥中山店 B1 楼，(02) 8964-8402、台南大远百 B2 楼，(06) 275-1933。

尝鲜果好时机

☛「Starbucks 星巴克」葡萄莓果综合果汁

特选葡萄、草莓、蓝莓、蔓越莓等水果调配而成，是一款健康且味道丰富的果汁，独特的口感让人一喝惊艳。建议售价 NTD 80。洽询专线：高雄大远百 1 楼，(07) 536-0501。



☛「city'super」日本帕普鲁葡萄

日本帕普鲁葡萄ナガノパープル (Nagano Purple) 是长野县果树试验场将「里扎马特」与「巨峰」葡萄杂交后，从中选育出的新品种，为长野县特有。售价以现场为准，洽询专线：远东百货信义 A13 B3 楼 city'super，(02) 7700-7688 #9。

变果干好多变



☛「Häagen-Dazs 哈根达斯」兰姆葡萄品脱杯

亚葡萄干经过兰姆酒充分浸渍，再拌入冰淇淋，风味香甜醉人。建议售价 NTD 359。洽询专线：远东百货板桥中山店 B1 楼，(02) 2956-9033；新竹大远百 B1 楼，(03) 526-1528；台中大远百北栋 B2 楼，(04) 2259-4389。

☛「LOVIN 乐恋」银龙青花瓷礼盒 18 入随手包

内含综合坚果随手包 6 入、综合纤果随手包 6 入、椒麻夏威夷豆随手包 6 入。综合纤果严选天然果干，蔓越莓果干、青葡萄干酸酸甜甜的迷人搭配，加上低温烘烤的爽脆坚果，为您传递心意也兼顾美味与用心。建议售价 NTD 1,020。洽询专线：远东百货嘉义店 B1 楼「异国食品馆」，(05) 236-5137 #8230。



酿成醋好解腻

☛「品醋迷 PINTRUE」臻酿果醋礼盒

以古早手法酿造黑后葡萄果实两年以上，入口香醇浓郁。醋能促进新陈代谢，平衡身体的酸碱值，帮助体内循环，加入冰块饮用风味更佳。礼盒内含黑后葡萄醋 100ml、青梅醋 100ml、香檬醋 100ml。建议售价 NTD 888。洽询专线：远东百货花莲店 B1 楼「异国食品馆」，(03) 8355-588 #8860。

☛「品醋迷 PINTRUE」经典果醋礼盒

黑后葡萄醋含花青素、单宁、叶绿素、铁、维生素 B1、维生素 E 及维生素 C，具抗氧化效果，可养颜美容。金香葡萄的香气独特、层次丰富，尾韵有梅子的喉韵，令人玩味。礼盒内含黑后葡萄醋 250ml、金香葡萄醋 250ml、果醋粒 20g。建议售价 NTD 1,000。洽询专线：远东百货花莲店 B1 楼「异国食品馆」，(03) 8355-588 #8860。



备注：「优惠价」需出示集团员工识别证，期限至 9 月 30 日。

扫描 QR Code 看更多远东人专属优惠



「远东人开讲」：我的疗愈时光

编辑室辑

有些片刻不惊天动地，却能悄悄修补心情的裂缝。本期特别邀请海内外的远东人分享这些日常里的温柔风景，让我们一起练习，从短暂的停格中看见美好。

【一】

打包行囊，登上一辆绿皮火车，探访山西的古意与山水。伴随着车轮的哐当声，重迭的光影在窗外流淌，车厢内空气微浊，熟悉的场景蓦地把我带回学生时代：寒暑假里拥挤的月台、车厢里疲惫的人们，以及眼神里对远方的期待。



此后的几天，我在五台山的梵钟里仰望澄明的天幕；在云岗石窟大佛的眉宇间听到慈悲的低语；听壶口瀑布用震天的轰鸣演奏出《黄河大合唱》的回响；看广胜寺飞虹塔千年的香火渡化了无数红尘的迷茫。小巷深处飘香的汾酒、一碗热腾腾的刀削面、一口宁化府的老陈醋……山西这块土地给了我抚慰人心的人间烟火和心灵涤荡。回程的火车上，闭目静思，这是一次心灵上的归航，也是抚慰都市灵魂的解压仓。（上海远资资讯技术／王景雨）

【二】

下班回到家，孩子俐落地爬上单车后座，两条小短腿晃啊晃。我跨上车，夕阳把湖面染成蜂蜜色，她在后座大声唱着新学的儿歌，跑调的旋律惊飞水面上的白鹭。风吹倒芦苇扑面而来，她的歌声与笑声交织，像石子投入湖心，荡开圈圈涟漪。来到公园，她扎着羊角辫的脑袋在人群里一颠一颠，忽地猛然顿住脚步，雪亮的眼睛被不远处的游乐场勾走了魂，彩色的秋千在夕阳下荡出规律的音符，螺旋形的滑梯裹着孩子们的笑声。原来治愈无须刻意安排，只要在某个傍晚，有人陪你把长长的路慢慢地走。（亚东工业（苏州）／郑笠绮）

【三】

当工作压力像山一样压得我喘不过气时，我的疗愈方式就是跑步、弹吉他和玩电脑。夜晚换上运动鞋，独自沿着河滨奔跑，耳边只有自己的呼吸与脚步声，那是一种身心暂时逃离现实的自由感。回到家，随手拿起吉他，弹几首熟悉的旋律，让心情随着音符慢慢平静。偶尔，我也会打开电脑，进入另一个世界，不用思考、无须决策，只专注享受每一次击杀的快感。这些片刻虽短，却足以让我重新整理自己，再度面对现实的压力。（远东新世纪／温信法）

【四】

在责任制的工作岗位上，时刻处于待命的状态下，真的需要有属于自己的疗愈时光。我热爱打乒乓球，经常在球场上与球友拚搏厮杀，每当比赛结束，都有种纾压的感觉。有时我也会独自欣赏影剧，尤其喜欢励志的电影，例如：攻其不备、逆转人生、楚门的世界、魔球、三个傻瓜、阿甘正传…等经典电影，都值得一看再看。（远通电收／陈振平）

【五】

身处日复一日的繁忙中，夜深人静时，一盏茶、一段静坐的时光，就是一方属于自己的静土。书写一页经书，字里行间藏着安然与清明，纷杂的思绪也如云烟缓缓散去。那些看似微不足道的小事，其实正是我们与当下相遇的方式。让自己慢下来，不为逃避，只为与真正的自己相见，感受到内心的柔光与安稳。（宏远兴业／谢孟娣）

【六】

假日空闲时，经常与朋友、家人打开任天堂 Switch，一起玩「超级玛利欧派对」，在游戏中奔跑、划船、抢夺星星、互相陷害等，欢笑声此起彼落。比起单纯滑手机，和朋友、家人一起面对关卡、互相斗嘴、协力得分，感觉彼此更贴近，也感受到满满的成就感与快乐。游戏，不只是娱乐，更是一种疗愈与连结的方式。（亚东证券／陈睿谊）

【七】

每次踏进百货公司，明亮宽敞的空间、沁凉的冷气，让人马上放松下来，尤其看到琳琅满目的商品陈列在眼前，就像进入一个五彩缤纷的小世界，心情也跟着变好。走累了就在美食街坐下，点一份饮料或小点心，看着来往的人群，听着背景音乐和聊天声，享受轻松自在的氛围。对我来说，逛百货公司不只是买东西，更是一段给自己休息充电的时间，也让生活多了点幸福感。（鼎鼎企管／鄞妙璇）

静岡小旅行

亚东证券／旅途中的慢游者



清水虽然只是静岡的一座小城市，但拥有两个日本第一，包含紧邻日本第一高峰「富士山」，以及日本最深海湾「骏河湾」。骏河湾以深海渔产闻名，鲑鱼、樱虾、金目鲷等渔获丰富；此外，三保松原拥有 7 公里长的海岸松林，被选为「日本新三景」之一，也是日本知名景点和世界文化遗产。不仅如此，清水还是陪伴我们长大的动画「樱桃小丸子」的作者 -- 樱桃子的故乡。

虽然从东京搭乘东海新干线约 1 小时至静岡转乘 JR，即可抵达清水站，但此次我选择先搭车蛸子号到热海，再转往清水，尽管花费的时间久一点，不过我喜欢这种慢遊的感觉，而且途中会先经过伊豆半岛、热海等重要景点，还能欣赏海天一色及壮阔的富士山，何其享受！



走出清水站，东口即有免费的接驳巴士前往 S-Pulse Dream Plaza，小丸子乐园位于三楼，搭扶手扶梯上来就能看到。虽然乐园本身不算大，却复制了许多动画中的经典场景，包括：小丸子家里的饭桌、厨房，还有小丸子凌乱的房间、学校教室到清水区的街景，让我忍不住拍个不停。

除了小丸子乐园，清水当地限定的水沟盖也是一大看点。日本各地都有特色水沟盖，静岡跟清水不意外是樱桃小丸子的图案。其中，静岡铁道「新静岡站」与「JR 清水站」的下水道孔盖都是由樱桃子老师



手绘设计，当然要收集起来；而为了纪念静岡市下水道工程成立 100 周年，静岡市亦推出小丸子图案的下水道系统孔盖，在静岡市的葵区、骏河区、清水区，都出现小丸子和好朋友们以当地为背景的版本。

第二天计划前往三保松原。到三保松原有两种方式，一是从清水站西口搭乘巴士，直达三保半岛入口，沿着「神之道」步行进入松原；第二种是搭乘往返清水及三保航路的「清水港水上巴士」。清水端乘船的地点有两处，一为靠近 JR 清水站的江尻码头（JR 清水站东口方向步行约 7 分钟，亦为清水河岸市场），另一是在 S-Pulse Dream Plaza 的日之出码头。两个码头都有自行车可供租借，而且自行车可跟着旅客一起上船。



我选择从海路前往三保松原，由于 JR 清水站江尻码头的河岸市场人潮众多，我只能简单买些外带的餐点，再到码头服务中心租借自行车，然后怀着兴奋的心情搭乘水上巴士。行驶过程中，后方跟随着飞舞的海鸥，加上蔚蓝的天空搭配富士山景，真是美不胜收。约莫 15 分钟后，抵达三保站，下船后，骑着自行车往骏河湾的方向前进，即可来到三保的海岸，途中可以看到远方耸立的富士山，左边是三保松原的松树，右边是骏河湾一望无际的海岸线，加上迎面吹来的海风，交织出名闻遐迩的梦幻美景。

带着依依不舍的心情，从三保码头搭乘最后一班船返回江尻码头后，清水河岸市场的人潮已消退，总算可以好好享受骏河湾美味的海鲜。先前往服务中心归还脚踏车，再到清水河岸鱼市场寻觅美味的晚餐。虽然许多店家都已经卖完食材提早打烊，只剩下少部分店家营业，但在 2 楼遇上了热情的店家，我选择靠海景侧，一口气享用了樱花虾饼、炸牡蛎、散寿司及炸小卷，弥补中午无法好好用餐的遗憾。

清水虽然是个小城市，但有美食、美景，以及充满儿时回忆的小丸子乐园，值得大家来探索。

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. 集团旗下资通讯业及医疗业，如何运用科技提升生活品质，并引领产业升级？【封面故事】
 - A. 远传「远传心生活」App，满足用户吃喝玩乐、健康管理等需求
 - B. 远创智慧推出 uTagGo App，从 ETC 延伸至停车便民服务
 - C. 亚东医院以 AI 和数位化技术，提供精准、高效的服务
 - D. 以上皆是
2. 下列何者无法保障员工安全地使用 AI 工具？【乐活职人】
 - A. 强化公司的生成式 AI 使用及管理准则
 - B. 鼓励尝试任何能提升效率的 AI 工具
 - C. 禁止将敏感资料上传至外部 AI 平台
 - D. 持续接受 AI 资安教育训练
3. 下列何者是延缓声带老化的方法？【保健网】
 - A. 每天适量说话或唱歌
 - B. 定时喝水，保持声带湿润
 - C. 避免食用刺激性食物
 - 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。



420 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
亚东石化	邱○哲	远东商银	林○	远东新新埔厂	江○伦	远扬营造	钟○宸	远东巨城	李○玲
亚州水泥	李○谚	远东商银	赵○良	远东新湖口厂	胡○斌	亚东医院	王○惠	新竹巨城	郑○宸
亚泥花莲	邱○国	远银租赁	陈○怡	远东新新埔厂	徐○谊	亚东医院	刘○珊	远东百货	庄○皓
亚东证券	叶○琦	远传电信	李○宜	远东新观音厂	蔡○芬	鼎鼎企管	吴○珊	远百新竹	苏○芬
远鼎公司	简○州	宏远兴业	陈○安	远龙不锈钢	林○承	扬州亚东	余○	江西亚东	郭○高

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
爱买三重	杨○甄	远百高雄	胡○芸	远东新世纪	江○翔	亚东医院	朱○业	远传电信	陈○春

恭喜上列幸运儿分别得到面额 NTD300 的 Fet.com 官网购物金！

SEP

through the lens

➡ 裕民航运连续第五年荣获亚洲知名人资杂志《HR Asia》举办的「亚洲最佳企业雇主奖」，获颁「金奖」肯定，另获「多元、平等及包容」与「员工关怀」两项特别奖。



➡ 远东商银荣获 2025 年第 27 届保险信望爱奖「最佳保险专业奖 -- 辅助人组」及「最佳社会责任奖 -- 辅助人组」双项殊荣。



➡ 四川亚东水泥员工代表队参加 2025 年彭州市「彭派杯」青年足球冠军赛，从赛事中脱颖而出，斩获二等奖。



➡ 远百高雄号召同仁组成「阳光志工服务队」，前往安得烈食物银行协助物资分类、整理食物箱，将爱心送达最需要的角落。



AW FASHION NEW ARRIVALS

FALL IN 秋日序曲 Love

秋裝新品上市

全 台 據 點 ○ ○ ○ ○ ○

遠百信義A13
台北市信義區松仁路58號
TEL : (02)77500888

遠百板橋
新北市板橋區中山路一段152號
TEL : (02)89525678

板橋大遠百MegaCity
新北市板橋區新站路28號
TEL : (02)77054168

遠百桃園
桃園市桃園區中正路20號
TEL : (03)3359811

遠百嘉義
嘉義市西區垂楊路537號
TEL : (05)2365137

台南大遠百
台南市東區前鋒路210號
TEL : (06)2098999

遠百竹北
新竹縣竹北市莊敬北路18號
TEL : (03)6223168

高雄大遠百
高雄市苓雅區三多四路21號
TEL : (07)9728888

新竹大遠百
新竹市東區西大路323號
TEL : (03)5233121

遠百花蓮
花蓮市和平路581號
TEL : (03)8355588

台中大遠百TopCity
台中市台灣大道三段251號
TEL : (04)37022168

The Mall遠企購物中心
台北市敦化南路二段203號
TEL : (02)23786666



遠百官網



綁定會員領好康



遠百線上購物



遠百官方粉絲團