

遠東人

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

徐有庠
題

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



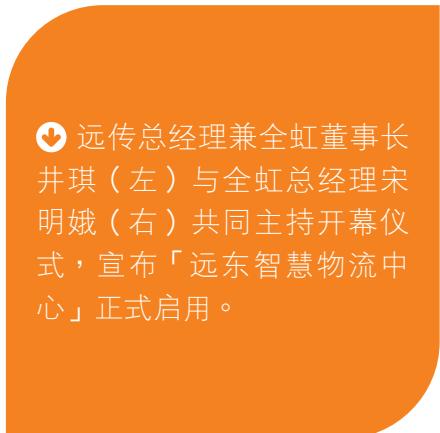
扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志

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接。



元智大學與美國伊利諾理工學院
簽署學術交流合作備忘錄
Yuan Ze University, TAIWAN & Illinois Institute of Technology, U.S.
Academic Partnership Signing Ceremony

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）



17 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／编辑室编

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 靠现金跑贏市场／黄祖绮
财经网 掌握风险与机会 认识台指数选择权／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 悅见中秋礼：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

王熙宇 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 曾育鍾
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谘询、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、手术前谘询，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 来帮你看！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，搭配大数据分析与 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。

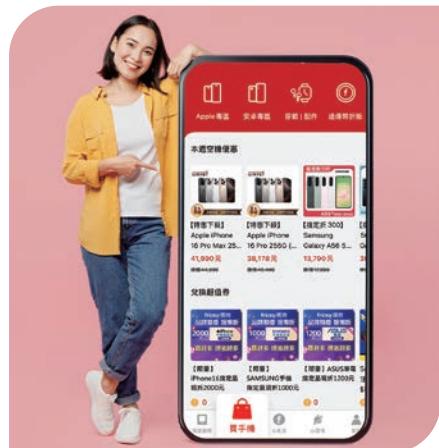
智慧生活：远传心生活 App、爱玛智能客服 打造行动生活新体验

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人化服务的转捩点。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，致力建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关键。

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，持续投资跨域人才养成与内部创新机制。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、医护人力逐年流失，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，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廔管狭窄情形，并建构云端平台，以利廔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，并达到对透析廔管个案全方位守护，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「超老龄社会」，拥抱更健康、幸福的未来！



集团简讯

扫描 Q R 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）



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，并增进职涯辅导知能。（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，吸引来自全台各地的高中生参与。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智动化竞赛亚军、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智动化设备创作奖决赛，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。



亚东医院耳鼻喉部
林峯全语言治疗师

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，也不要过度用声，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，会影响嗓音的稳定性。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

※ 王榮德医师的专长包括：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

- ① 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。
 ② 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

- ① 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°C、下火 180°C，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）

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。

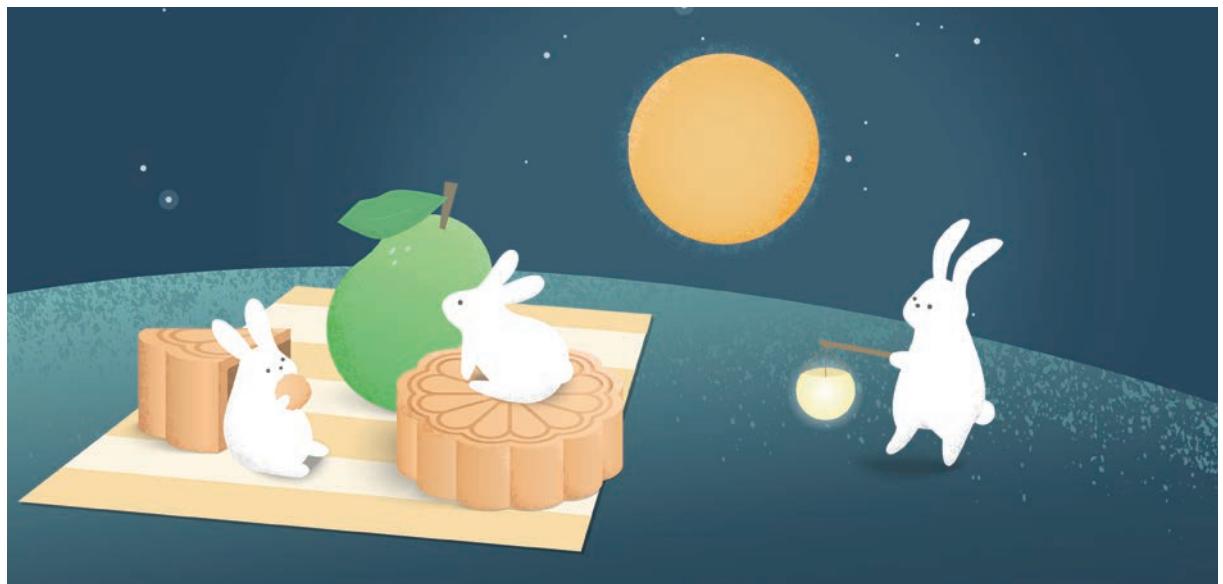
③ 奶酥馅：先将无盐奶油 55 g、糖粉 20 g 搅拌均匀，再加入蛋 20 g、奶粉 70 g 拌匀。

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°C 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°C、下火 180°C 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富，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，但因为含糖分高，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 馒馒头食」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。



「润米」肉桂葡萄贝果

严选甜润葡萄干，搭配肉桂香，烘烤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。



「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。



「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



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」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，平衡身体的酸硷值，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、黄梅醋 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。



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



「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。



「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颤一颤，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拼搏厮杀，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／谢孟姿）

【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）

静冈小旅行

亚东证券／旅途中的慢游者



清水虽然只是静冈的一座小城市，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，鲔鱼、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 小时至静冈转乘 JR，即可抵达清水站，但此次我选择先搭车蛹子号到热海，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，搭乘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，静冈跟清水不意外是樱桃小丸子的图案。其中，静冈铁道「新静冈站」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；而为了纪念静冈市下水道工程成立 100 周年，静冈市亦推出小丸子图案的下水道系统孔盖，在静冈市的葵区、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. 避免食用刺激性物质
 - D. 以上皆是

参加办法

请于9月15日前扫瞄右方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○彦	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○宣	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

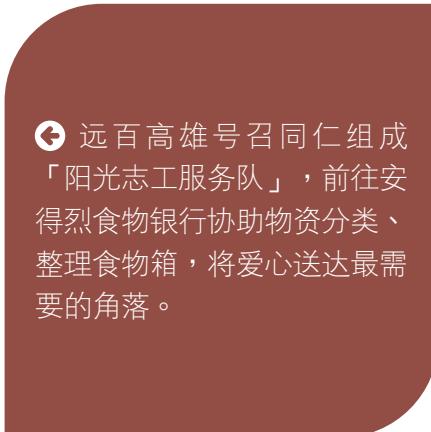
❶ 裕民航运连续第五年荣获亚洲知名人资杂志《HR Asia》举办的「亚洲最佳企业雇主奖」，获颁「金奖」肯定，另获「多元、平等及包容」与「员工关怀」两项特别奖。



❷ 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。



❸ 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。



❹ 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 Love 秋日序曲

秋裝新品上市

全台據點 〇〇〇〇〇

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
臺南市東區前鋒路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

遠百花蓮
花蓮市和平路581號
TEL : (03)8355588

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