

遠東人

徐有庠
題

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

COVER STORY

远东商银以AI重塑金融体验的温度
温度服务 亚东证券的永续进行式

LIFE GUIDE

资讯网

被遗忘的数位门锁

保健网

正子断层扫描在癌症筛检扮演的角色

智慧服务崛起 谁能掌握客户心？

The Rise of Smart Services
Who Can Capture Customers' Hearts?

BANK

AI

\$



扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志

MAR

through the lens



元智大学于林口校区预定地隆重举行「新北分部兴建工程动土典礼」，开启校务发展新里程碑。

迎接金马年，远东 SOGO 百货台北店（忠孝馆、复兴馆）推出各式福袋，黄晴雯董事长（中）亲率一级主管、店长，祝福大家新的一年，好运到手。



「莲香枣甜果香屏东」物产展于远东百货信义 A13 登场，徐雪芳总经理（左二）、屏东县黄国荣副县长（右二）相偕出席，向大家推荐农产品入菜的多元性。



亚东医院由邱冠明院长（左）代表，与新北市政府消防局签署合作备忘录，启动「Doctor Car 医师反应小组」，实现「到院前医疗」新模式。



智慧服务崛起 谁能掌握客户心？

李佳珍

农历年节的炮竹声尚未远去，商战中的博弈节奏却已悄然转换。金融服务竞争的重点，不再是「谁比较快」，而是「谁比较懂」。本期「封面故事」将为大家深入解析，远东商银、亚东证券如何将「硬科技」转化为「软实力」，在这场智慧服务的赛局中，真正掌握客户心。

正如企业需要读懂消费者，月刊也致力满足读者的需求。今年旅游市场持续回温，而刷卡支付无疑是行程中不可或缺的一环，「财经网」里，分享各种省钱撇步，助各位乐游全世界。准备行前功课时，别只顾着防范钓鱼连结或恶意程式，「资讯网」中特别提醒，家中那道容易被忽略的「数位门锁」-- 网路闸道器，也需要好好检视。此外，家人的健康当然也不容忽视，尤其癌症时钟不断快转，唯有有效筛检，才能掌握治疗先机，「保健网」介绍正子断层扫描，提供大家完整的健康检查选择方向…。身处资讯过载的时代，就让月刊陪伴您，为每一个需求找到最妥适的答案。

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：3 月 15 日前）



MAR 2026

NO. 427

Since AUG 1990

01 EDITOR 编辑手记

智慧服务崛起 谁能掌握客户心 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

从多巴胺到归属感 / 黄晴雯

06 COVER STORY 封面故事

远东商银以AI重塑金融体验的温度 / 编辑室采访整理

温度服务 亚东证券的永续进行式 / 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 / 编辑室辑

21 LIFE GUIDE 生活情报

保健网 正子断层扫描在癌症筛检扮演的角色 / 汪姗莹

财经网 出门刷对卡 乐游全世界 / 林莹莹

法律网 2026年税务与社福新制上路 / 李冠慧

资讯网 被遗忘的数位门锁 / 陈芳瑜

美食网 米麴甘酒与谷米核果饮的温和养生学 / 张雯茹

美食网 春光正好 邀您共谱莓好生活 / 郑嘉蕙



38 OFFICE TALK 乐活职人

同仁工作经验谈：USR 行动下的跨域合作与教学创新 / 蔡杰芸

40 HOT TOPIC 远东话题

「远东人开讲」：我的疗愈时光 / 编辑室辑

43 STORY 心动时刻

致敬我的网球教练 / 王丹

双星 4047 串起记忆与风景的西九州慢旅 / Michelle

从《明星养老院》看见自己人生的第二幕 / 妙妍

48 QUIZ 有奖征答

426 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	余勇明	李佩频
李美莲	李凤凰	吕学龙	汪更新
林俊佑	林信华	吴信仪	吴佳颖
胡兴贤	徐立明	梁雅雯	孙琳凤
黄 静	游慧琳	曾育锺	曾惠莉
程慧文	郭文慧	陈昶隆	陈睿谊
陈美伶	陈仲荃	张 丹	杨慧雯
冯辉棋	潘俊男	蔡敏雄	蔡宛臻
刘贞佑	刘稚玮	刘濡慧	刘丁卫
赖建伟	谢明苍	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)





从多巴胺到归属感

远东 SOGO 百货 / 黄晴雯董事长

2025年12月14日晚上，我与同仁一起在SOGO敦化馆熄灯送客。馆内挤满了前来道别的顾客，有人专程全店巡礼、有人带著三代同堂的全家福来拍照留念。也有客人告诉我们，她多年前在这里买了第一件名牌包，带著它飘洋过海，今天特地带著包一起回来，想亲自送这栋建筑最后一程。那天晚上我深刻体会到：真正的零售，从来不只是交易，而是一段段被记住的关系。

世界正在改变速度

这个体悟，恰好呼应了当前全球零售业正在经历的重大转向。

根据 BoF 与 McKinsey 最新的《The State of Fashion 2026》报告，过去几年主导时尚界高彩度、快速、刺激的「多巴胺文化」正在退潮。消费者的考量重心，已经从即时满足与短期刺激，转向长期关系、生活品质，以及能否在日常中建立稳定感。

连色彩趋势都在说同样的故事。全球潮流预测机构 WGSN 与 Coloro 选定 2026 年度代表色「变革蓝绿」，正是一种介于蓝与绿之间、视觉上冷静的色调，象征着希望、平衡与心灵转化，带给人在改变的世界中安然前行的勇气。这些讯号都在告诉我们：加速的世界，反而让人更渴望稳定；变化的时代，反而让人更需要归属。

AI 时代，关系更显珍贵

这个转变，还有另一个推手：人工智慧。AI 大幅降低了商品比较与转换的门槛，消费者只需极短时间，就能完成过去需要反复比较的决策流程。商品之间的差异，更容易被看清，也更容易被替代。当「比价」变得如此容易，品牌忠诚度的建立就更加困难，

也更加关键。BoF 与 McKinsey 的调查显示，近九成消费者认为，成为志同道合的品牌社群一员，能强化他们与品牌的连结；而在 2025 年 3 月的 TikTok 数据中，超过 60 秒的长影片触及率已明显高于短影音。足见消费者开始把注意力转向能反映自身身份且带来归属感的品牌。在此趋势下，有一半的时尚产业高阶主管，将「顾客留存」列为 2026 年最优先的经营任务。焦点，正在从如何吸引注意力，转向如何让关系持续存在。

留住关系，从现场开始

对远东 SOGO 来说，「留存」从来不是新课题，而是三十多年来一直在做的事。这也让我想起另一个发生在敦化馆的故事：一位顾客在八年后才记起，自己曾购买却未取走的商品，当她再次回到现场时，交易纪录依然完整保存。那一刻她感受到的，不只是取回一件商品，更是一种超越时间的服务关系与细致照顾。

这些关于「留存」的现场故事并不是偶然，而是远东 SOGO 与顾客关系经营的体现。比起用演算法造成顾客的疲乏，远东 SOGO 将人工智慧运用在会员分析与经营，透过七大 CLUB、约 178 万名会员所累积的长期数据，清楚掌握不同族群的生活型态与消费节奏，让我们的服务与沟通能够精准对应实际需求，而非停留在一次性的促销互动。我们的重点会员持续带来八成以上的营收，证明当关系被用心经营，忠诚度是可以被建立的。

同时，我们也在开展 SOGO 5.0 以「消费聚落」为核心的实体体验。当消费者将更多时间与预算投入旅游、体验与生活场景，百货的角色自然需要调整。即将呈现的 Garden City，不只是交易场所，更是结合餐饮、文化、休憩与服务的生活场域。我们希望消费者在不同的生活节点，都能找到熟悉的位置，并自然地回到这里。

一起找到前行的节奏

在加速与变化成为常态的环境中，远东 SOGO 所追求的，不是多巴胺式的狂欢刺激，而是与消费者一同找出可以长期前行的稳定节奏。2026 年，当我们迎来 Garden City 的全新篇章，这份对关系的重视将更具体地展现。因为我们深知：在这个快速变化的时代，最珍贵的，往往是那些被记住、被延续、让人愿意一再回来的关系。

让我们一起，成为顾客生活中那个稳定而温暖的存在。（本文为黄董事长於 2026 天下经济论坛演讲内容汇整）



远东商银以AI 重塑金融体验的温度

编辑室采访整理

当全台湾的数位存款帐户突破总人口数达2,739万户、近六成的民众习惯在指尖上完成金融交易，人们对于金融服务的期待，已经从单纯的交易工具，升级为多元且个性化的需求，也代表银行业必须挥别数位金融的「尝鲜期」，从流量红利见顶的深水区，迈向下一个战场--提供量身订制且更流畅、更全面的智慧服务体验。

拥有数据只是起点 读懂数据才是关键

如果说，过去十年，金融服务拚搏的重点在「谁比较快」，那么未来十年，决胜点无疑是「谁比较懂」。而要懂得消费者的痛点和需求，首先就得读懂数据。

传统银行最大的盲点在于，对于客户的理解仿佛是盲人摸象，只能窥见其中一隅：客户在App上是浏览者；在信用卡部是消费者；在分行是存款户；在客服电话里是投诉者…这些珍贵的、海量的互动轨迹，分散在不同的事业群中，就像散落一地的齿轮，难

以转动。

为此，远东商银运用AI与大数据，启动了如同「造房子」般的浩大工程，打破部门间的数据孤岛，建构出「拼图式」的机器学习平台，将客户在线上与线下的行为，进行归户与标准化。更重要的是，远银舍弃传统以静态的年龄、职业、资产等分类法，建立一套动态的「行为标签体系」，超过100个标签中，涵盖浏览偏好、交易习惯、通路黏着度等面向，将冰冷的数据，还原成鲜活的「人」。

举例来说，当系统侦测到一位60岁的客户，频繁浏览海外债券却迟迟未下单；或是一位30岁的定存客户，开始密集地试算房贷，AI模型就会更新相对应的客户标签，捕捉到他们的「隐性需求」，进而预测下一个最佳行动--此刻客户需要的是一则市场快讯？一档商品？还有一句温暖的问候？

有了洞察与预测，系统可启动自动化行销机制，针对客户需求进行数位推播，并同步通知理专与行销团队，让前线的服务人员无需盲目猜测，而能读懂客户的人生剧本，提供恰到好处的专业谘询与协助。



另一方面，远东商银也设计从导客、深耕到挽留的完整旅程，将服务从「单次触达」，升级为「连续体验」。以新客为例，第一个月寄出服务简讯后，系统会根据客户标签，洞察其潜在需求，分别于第二、三个月发送数位理财资讯、星等服务、信用卡优惠、投资理财等相关讯息。当客户点击了感兴趣的讯息时，系统会进一步通知分行理专，确保客户无论前往实体或数位通路，都能获得一致且连贯性的专业服务。这种「线上触



发、线下承接」的模式，消除了传统数位行销的断裂感，让数位的便利性与实体服务的温度并存，更让每一位客户都能感受到被重视的尊荣。



同时，为了有效接收市场反馈，并持续优化智慧服务，远东商银更与远东集团关系企业「宏庭科技」合作，建立「AI舆情分析机制」，就像银行的「千里眼」，举凡政策变动、市场风向或竞品动态，都能尽收眼底，并即时分析新闻、社群论坛的语意与情绪，协助产品团队在第一时间调整策略，甚至结合政府的公开数据与社群热度，精准预判房市潜力区。这种「主动预判市场趋势」的能力，让远东商银化被动回应为主动出击，确保服务永远走在客户的需求之前。

从「逐利」到「共好」 重塑信任契约

除了运用AI读懂客户的需求，远东商银旗下的Bankee社群银行也透过科技，重新定义了「金融与人的关系」。

不可否认的，数位时代中，各家银行推出的数位帐户和理财产品都高度同质化，导致许多客户往往像「数位游牧民族」，缺乏品牌黏着度。不过，远东商银认为，「逐利而居」只是表象，客户真正想要的，其实是「省心」--不必再担心优惠会不会突然消失？朋友圈是否也在使用？会不会有金融风险？过阵子是否需要再跳槽到其他银行？

为此，Bankee社群银行逆势而行，不打短期的高利战，而是从「长期共好」与「社群连结」出发，透过独创的社群圈机制，让转帐、分帐、揪团等金融服务，自然地融入在客户的社交行为中，搭配「优惠无上限」与「长期回馈」的设计，打破了一般数位帐户「三个月蜜月期」的潜规则，甚至祭出颠覆传统信贷局限的挑战型信贷方案…等，层层迭迭，建立起客户的信任感与归属感。

这种「共好」的哲学，更延伸到最敏感的资产安全领域。身为全台最大的虚拟资产出入金服务银行，Bankee社群银行利用AI，建立起「事前预警、事中防阻、事后追踪」的风控结构，让客户时刻感受被全面保护的安全感。

AI的终局 是回归「人性」

在智慧服务的战场中，远东商银运用AI与大数据，将散落的客户足迹，拼凑成以人为核心的生活场景，从精准洞察，到社群共好，展现出新型态的金融竞争力。不过，远银也深知，未来决胜的关键不再于一个App或一家分行，而是AI Agent（智慧代理人），金融服务必须跳脱单纯且制式的工具，用AI放大本身特色或优势核心，例如Bankee社群银行独创的社群圈，成就数万个线上分行经理，透过AI更进一步帮助圈主经营自己的分行，发展成千人千面的银行，成为能预判个别客户的需求、理解其风险承受度与生活节奏的伙伴，协助客户打理财富、实现梦想。

这一切不能只靠冰冷的数据堆迭，必须建立在「人味与信任」之上。因此，远银以「智慧」为经、「温度」为纬，编织出一张能接住客户所有人生重要时刻的网，在这个资讯过载的时代，提供一份「有人替我多想了一步」的体贴。「省心、安心、有人味」，正是他们能赢得客户心的真正答案。





温度服务 亚东证券的永续进行式

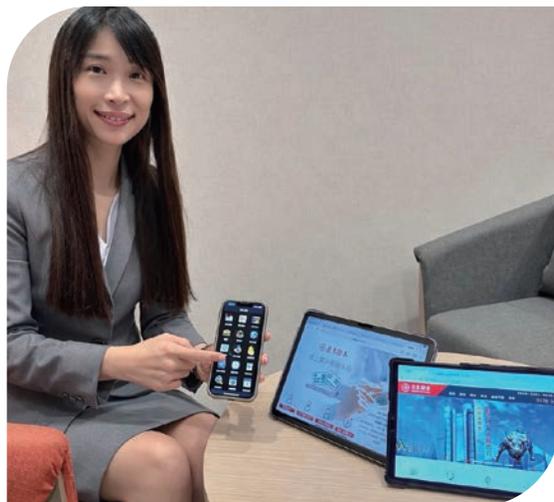
亚东证券提供

在数位科技高速演进的时代，金融服务早已不只是冷冰冰的交易工具，而是与生活紧密相连的日常体验。对证券业而言，如何在效率与安全之外，进一步回应客户对「信任感」与「被理解」的期待，成为能否长期被选择的关键。亚东证券以「温度服务」为核心理念，从数位转型、跨业整合到公平待客，逐步勾勒出一条兼具科技理性与人性温度的智慧金融道路，陪伴客户一同迈向永续未来。

数位浪潮翻转投资行为 客户需求的全新样貌

人工智慧、云端运算、区块链与行动装置的普及，深刻改变了投资人与金融服务的互动方式。过去仰赖临柜与人工谘询的模式，逐渐转为以线上操作和即时资讯为核心，透过手机App或线上平台，完成开户、下单、查询资产与市场资讯，不再受时间与地点限制。

对现代投资人而言，速度、便利与弹性已是基本门槛，「能否提供贴近个人需求的智慧化服务」，则成为差异化的关键。不同风险属性、投资目标与资产规模的投资人，希望收到更贴近自身状况的资讯与建议，而非一体适用的制式推播。智慧科技即是拉近金融服务与个人生活距离的重要桥梁。



数位服务分阶段升级 让投资更从容

在数位策略上，亚东证券采取分阶段、持续优化的方式，稳健升级，以确保每一次改变都真正为客户带来价值。

◆ 一站式线上开户，让开始更简单

开户，是投资旅程的第一步，亚东证券持续简化流程，并携手远东商银，于2025年推出「银证同开」服务，客户只需一次线上申请，即可自动带入资料，同步开立证券交易帐户与银行交割帐户，免去重复填写的繁琐。

这项跨机构、同集团整合的服务设计，不仅节省时间，更大幅降低新手面对金融流程的心理压力。后续也开放信用、期货户及不限用途款项借贷等线上申请，让投资真正做到「随时可开始」。



◆ 异业合作，打造稳定且专业的交易平台

在竞争激烈的数位金融市场中，亚东证券选择以开放合作取代单打独斗，透过异业伙伴，快速导入成熟技术，缩短开发时程，同时确保系统稳定与使用体验。

1、**亚东e指赚**：亚东证券与市占率极高的《三竹股市》合作，不仅能借由三竹的平台，触及广大的投资族群，提升品牌能见度，更能让客户享受从行情资讯到委托下单「一条龙」的流畅体验。



2、亚东新金赚与新web平台：自2025年8月起，亚东证券的电脑版交易平台全面更换为市场主流厂商《嘉实资讯》的系统，不仅强化了系统的稳定性与资安等级，也导入多项专业的看盘功能，协助投资人更精准地掌握市场脉动。

2026年公司更规划推出「闪电下单」、「云端智慧单」及「XQ-Trade」等进阶工具，资深投资人可结合数据分析与程式交易，从看盘、选股到下单，实现更智慧、更理性的投资流程。

关企共销 让理财自然融入生活

在金控券商强大资源的夹击下，作为独立券商的亚东证券，善用远东集团的多元版图，采取「生态圈综效」策略，透过远东商银、远银租赁及远东SOGO百货等关系企业共同行销，跨业互惠引流，创造稳定且具延展性的经纪业务动能。

◆ 为年轻世代打造的无痛理财

针对年轻族群，亚东证券不仅提供具吸引力的手续费优惠，更积极推动「定期定额业务」自动化投资服务，投资人每月仅需NTD 1,000起，即可线上设定投资计画，并透过时间分散与长期持有，降低市场波动带来的心理压力。投资不再是高门槛或高风险的代名词，而是一种稳健累积未来的选择。

◆ 开创新商业模式 实践普惠金融

亚东证券持续从客户行为与市场趋势中汲取洞察，思考理财服务在未来生活场景的更多可能性。公司正探索消费与投资之间更紧密的连结方式，期望透过与集团生态系的资源整合，将投资行为嵌入日常消费路径中，并引导客户对理财的认识与参与感，以实践普惠金融。

◆ 公平待客 是永续最稳固的基石

科技可以提升效率，制度才能守护信任。亚东证券始终将「公平待客」视为企业永

续的核心，从制度设计、风险控管到第一线服务，层层把关。

◆ 多层风险管理与资安守护

在市场与信用风险管理方面，当市场波动加剧或环境出现重大变化时，营业员会主动关怀客户资产现况，适时提醒风险，协助投资人以更稳健的节奏进行资产配置。同时，公司会根据客户的资产与信用评等，设定差异化的信用限额（如：融资融券额度），避免过度承担风险。

在资安与合规方面，全面导入多重验证机制，并取得ISO 27001认证，确保交易与个资防护符合国际标准。

◆ 关怀数位弱势与反诈行动

对于数位弱势族群的照顾，亚东证券也十分重视。透过「友善服务柜台」的实体关怀与「全官网无障碍」，让高龄者、身心障碍者都能轻松取得投资相关资讯，消弭数位落差，真正做到金融友善服务。同时，针对诈骗案件频繁，公司主动举办反诈宣导讲座，并利用Email、官网、FB等多元管道，分享最新诈骗态样，提升客户的自我保护意识。

凭借着持续精进的公平待客作为，亚东证券于2025年金管会公平待客评核中，荣获「最佳进步奖」，并连续两年获得证交所「反诈骗评鉴」的肯定。这份荣耀，来自对每一位客户的承诺。

以永续为航道 迈向智慧金融新未来

站在智慧金融的新起点，亚东证券深信，智慧服务不仅是科技的堆迭，而是营运模式的进化。未来，生成式AI与智慧助理将成为重要驱动力，即时解析市场动态与客户需求，提供更精准、可信赖的投资支持。

面对市场风险与资安挑战并存的环境，亚东证券将以稳健治理结合永续思维，持续评估并导入合适的智慧应用，提供客户创新安全的跨世代优质金融服务体验，并结合远东集团资源，扩大普惠金融与防诈骗行动的影响力，朝「客户最佳金融伙伴」的目标，坚定前行。



集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 元智大学携手台湾人工智能学校 成立 AIA 人才认证桃竹苗区域认证中心

元智大学 1 月 13 日与台湾人工智能学校 (AIA) 签署合作备忘录，将共同成立「AIA 人才认证 (AIATC™) 桃竹苗区域认证中心」，优先推动专为台湾职场设计的 AI 人才素养与专业能力认证制度，包含：素养级 (AIATCL™)、工程级 (AIATCE™) 及管理级 (AIATCM™)，协助在职人士强化职场竞争力。(元智大学／饶浩文)



02 远传助攻 新竹市永续交通再升级

新竹市政府继 2025 年第一波启用 66 席电动车格、共 73 枪公有充电桩设备后，2026 年 1 月 22 日再宣布扩大启用第二波共 10 个场域的公有充电桩，新增 63 席充电车位、76 枪快慢充电桩，均由远传协助建置与维运，涵盖市民主要生活圈与通勤动线，提供便利、高效的公共充电服务。(远传电信／黄奕华)

03 远传 5G 远距诊疗平台 达成台东县 100% 复盖

远传以自主开发的 5G 远距诊疗平台，为全台布建远距诊疗服务网。随着台东县太麻里乡卫生所自 1 月 7 日起，与高雄医学大学附设中和纪念医院合作，于每周三提供皮肤科远距看诊服务，远传远距诊疗平台也进驻台东县 15 乡镇市，实现台东县医疗平权的最后一哩路。(远传电信／黄奕华)

04 全台唯一！远银 Bankee 携手警政署与 VASP 启动跨域防诈网

面对诈骗手法快速演化，负责台湾虚拟资产出入金流的远东商银 1 月 8 日宣布，携手内政部警政署刑事警察局，并联合全台各大虚拟资产交易所，打造全台唯一横跨银行、警政与 VASP 的「跨域防诈网」，提升台湾防诈体系迈入跨域即时协作的新阶段。(远东商银／黄祖绮)

05 亚东医院联合新北消防局 启动 Doctor Car 计画

为提升紧急时刻的救护效率，亚东医院 1 月 29 日与新北市政府消防局签署合作备忘录，启动「Doctor Car 医师反应小组」，让医师随救护车出勤，实现「到院前医疗」新模式。（亚东医院／罗妘妘）

06 元智大学新北分部动土 开启校务发展新里程碑

元智大学 1 月 30 日于林口校区预定地举行「新北分部兴建工程动土典礼」，该基地由远东集团投入逾 NTD 21 亿打造，将成为北台湾智慧医护教育新地标，并规划日照中心与健康促进服务，落实大学社会责任。（元智大学／饶浩文）

07 远东商银经国乐富分行崭新开幕

远东商银经国乐富分行搬迁至新竹市北区东大路二段 118 号，除了邀请重量级贵宾剪彩，更举办家族传承讲座，未来将结合全新的空间与专业的团队，致力成为客户最佳的理财伙伴。（远东商银／朱佳琳）

08 接轨台湾本岛！uTagGo 携手国云 「路边停车自动扣缴」跨海登陆金门

为协助金门县推动停车管理数位化，2026 年元月起，远通电收携手子公司远创智慧与国云科技，推出全新「uTagGo 路边停车自动扣缴」服务，为金门乡亲与游客节省至超商或缴费机排队缴费的时间。（远通电收／赖建伟）

公益专区

09 Big City 远东巨城购物中心携手新竹市警局 强化全民反诈意识

Big City 远东巨城购物中心 1 月 31 日联手新竹市警察局，推动全民反诈宣导，特别搭设 5 顶帐篷摊位，透过多项互动式闯关游戏方式，让民众在轻松体验中学习最新反诈骗知识，打造更安全的生活环境。（Big City 远东巨城购物中心／王子菱）

10 Big City 远东巨城购物中心、高雄大远百 号召民众挽袖捐热血

Big City 远东巨城购物中心 1 月 10 日与台大 EMBA 校友基金会合作举办「台大 EMBA 全球捐血马拉松」全球启动仪式，单日募集 1,174 袋热血，为血库挹注暖流。无独有偶，高雄大远百也于 1 月 17 日携手高雄捐血中心及台湾浪板型钢产业协会举办捐血活动，并规划多元回馈机制，获得民众热情响应，共募集 65,750CC 热血，为医疗体系提供即时且稳定的血源。（编辑室辑）

11 从复育到教育 亚泥生态园区打造户外学习新场域

花莲县教育处「户外与海洋教育中心」1月13日参访亚洲水泥生态园区，交流环境教育合作事宜，并深入探讨如何将企业场域转化为系统性的户外教学资源，让园区成为生动的「绿色教室」。未来，亚泥生态园区将持续为下一代的环境教育注入更多新动能。（亚洲水泥／何姿乐）

12 远百捐米、捐苹果 陪弱势家庭迎新年

为陪伴弱势家庭过好年，远东百货1月29日捐赠1,728颗日本弘前阳光富士苹果，由唐氏症基金会转赠全台及离岛服务据点的唐氏症与身心障碍服务对象；新竹大远百也举办「集米送爱」活动，邀请民众认购在地优质好米，并于1月29日将募集的1,850斤爱心米捐予新竹市政府社会处。（远东百货／郑嘉蕙、蒋依璇、李美玲）



13 远东百货桃园店邀酷炫舞蹈演出 点亮自信与希望

远东百货桃园店1月10日邀请桃园八德残障教养院的「酷炫舞蹈团」演出，热爱舞蹈的身心障碍团员们，透过舞蹈展现热情与自信，为现场带来暖心时刻。（远东百货桃园店／刘唯钲）

14 远东百货信义 A13 携手屏东县政府助农

远东百货信义 A13 携手屏东县政府，于1月16～18日举办「莲香枣甜果香屏东」物产展，徐雪芳总经理特地带头挑选当季最顶级的莲雾与蜜枣，并透过实作，呈现农产品入菜的多元性，也让信义 A13 成为连结产地与餐桌的重要媒介。（远东百货信义 A13／谢佳棋）

15 远东 SOGO 百货中坜店 ESG 点亮未来

远东 SOGO 百货中坜店1月9日至2月16日与联鑫资源科技合作，举办「ESG 特别企划：永续再连线 点亮未来」活动，引导民众透过 USB 充电线回收行动，重新思考电子废弃物对环境的影响。1月11日再举行「兰花苔玉 DIY」，安排顾客以天然素材取代一次性花器，同时学习植物的养护与照顾方式，展现百货推动 ESG 的更多可能。（远东 SOGO 百货／黄诗雅）

16 远东SOGO百货中坜店亲子闯关活动 防范CO中毒

远东 SOGO 百货中坜店 1 月 17 日结合桃园市政府消防局共同举办「2026 年度防范 CO 中毒亲子闯关活动」，特别规划「浓烟体验」关卡，透过寓教于乐的方式，增进亲子对居家安全与防灾观念，吸引约 200 名家长与小朋友热情参与。（远东 SOGO 百货中坜店／管俊玮）

17 第七届亚泥启发发生命影展 以影像陪伴孩子认识生命

亚洲水泥与「孢子囊电影院」纪录片团队合作办理的第七届「启发生命影展」，一月起正式启动校园巡回放映活动，邀请花莲地区新城国小、佳民国小…等 5 所小学师生一同观赏公视纪录片《欢迎来到我的牧场：嘉义新港青蛙场》，从影像中认识生命的多元样貌。（亚洲水泥／孙琳凤）

绩优荣誉榜

18 远银 Bankee 布局新型金融 获国际肯定

远东商银 Bankee 社群银行以独创的社群圈机制、挑战型信贷…等多项创新作为，一举荣获国际知名财经媒体 -- 全球金融杂志（Global Finance）「2025 World' s Best Digital Banks」三大奖：亚太最佳创新数位银行奖（Most Innovative Digital Bank in Asia-Pacific）、台湾最佳创新数位银行奖（Most Innovative Digital Bank in Taiwan）、台湾最佳嵌入式银行奖（Best Bank for Embedded Finance in Taiwan），展现强劲实力。（远东商银／朱佳琳）

19 亚东医院六大特色照护 获SNQ国家品质标章

从智慧医疗到绿色疗愈、眼科创新、全人产科陪伴，甚至器官捐赠，亚东医院六大特色团队每一步都用心守护生命，在生策会 2025 年国家品质标章颁奖典礼上获得肯定，不仅赢得荣誉，更代表医院对每位病人与家人的承诺。（亚东医院／罗妘妘）

20 远东新世纪荣登商周「AI创新百强」

《商业周刊》举行首届「AI 创新百强」竞赛，聚焦企业 AI 落地应用，吸引 445 件提案报名参选。1 月 22 日的颁奖典礼中，远东新世纪以「自主建置 AIFE 平台，创新内控与永续风险治理」专案脱颖而出，为公司继 2025 年获得两场全台 AI 赛事获奖后，再夺第三座 AI 奖项。（远东新世纪／简筠茹）



21 远传投资电影《Bedford Park》获日舞影展「评审团特别奖」

远传投资的跨国合制电影《Bedford Park》，获得全球最大独立影展日舞影展（Sundance Film Festival）最佳美国剧情片新作「评审团特别奖（U.S. Dramatic Special Jury Award for Debut Feature）」，是首次获得该奖项的台湾投资电影，也成为远传布局影视内容的新里程碑。（远传电信／杨启涵）

22 远东纺纤（越南）荣获 2025 年越南工业能源效率奖

远东纺纤（越南）（FEPV）凭借长期深耕能源管理、系统性推动节能减碳专案的卓越成果，于 2025 年越南工业能源效率奖评选中，荣获「工业能源效率奖第三名」。同时，蔡晓南资深厂长亦因推动能源治理与节能的杰出贡献，获颁「杰出成就能源管理人员」奖项，展现企业与个人双轨并进的永续实力。（远东纺纤（越南）／苏兰英）

23 亚东石化荣获 2025 年节能标杆奖「银牌奖」

亚东石化长期深耕节能减碳领域，在能源管理、再生能源及循环经济等面向展现卓越成果，包括：取得多项能源管理及减碳相关认证、升级节能设备与制程…等成就，2025 年 12 月 15 日于经济部「114 年节约能源表扬大会」，获颁「节能标杆奖 -- 银牌奖」殊荣，未来将持续精进，深化各项节能措施与绿色转型计画。（亚东石化／周国栋）

24 数联资安再获资通安全研究院共契服务评鉴 A 级特优肯定

数联资安以卓越的服务表现，于资通安全研究院共契资安服务厂商评鉴中，连续两年荣获全项核心资安服务项目 A 级佳绩，同时在「SOC 监控」、「资安健诊」、「渗透测试」、「弱点扫描」及「社交工程演练」等服务项目，皆稳居领导者象限，彰显全方位实力。（数联资安／柯芸彤）

25 远银回收原 AIG 债权 NTD 30 亿

2008 年全球爆发金融海啸，次年 AIG（友邦国际）撤出在台业务，远东商银购并其信用卡业务，并以 NTD 1.27 亿承接 NTD 127 亿的不良债权，由债权管理部门负责拟定策略，秉持同理心与债务人展开还款协商，截至 2025 年底，回收呆帐金额已突破 NTD 30 亿大关。周添财董事长特别感谢与赞许团队的付出，足为全体同仁的学习标杆。（远东商银／朱佳琳）



26 元智资传系老师二度荣获英国 World Front Design Award 季度最大奖

元智大学资讯传播学系陈彦彰老师，以作品「月光盘（Moonlight Plate）」，荣获英国 World Front Design Award（世界前瞻设计奖）2025 冬季季度最大奖（Grand Prize of Winter Season），展现台湾设计在文化深度与当代创新上的国际竞争力。（元智大学／饶浩文）

27 亚泥、远传、数联资安、台北／台南远东香格里拉获幸福企业奖

1111 人力银行 1 月 9 日举行「2025 幸福企业」颁奖典礼，亚泥凭借稳健的经营表现与完善的人才制度，再度蝉联「幸福企业金奖」（制造业）；远传、数联资安也双双荣获「幸福企业金奖」（科技／能源研发类），其中，数联资安三度获奖，而远传不仅是全台唯一连续六届获此殊荣的电信业者，更入选新增设的「生育奖励与育儿支持」优良企业，展现公司长期推动幸福职场的努力与成果；台北／台南远东香格里拉亦分别荣获「幸福企业金奖、银奖」（饭店住宿）荣誉，为远东集团增添光彩。（编辑室辑）

28 亚东医院获 AHA 认证 成为亚洲第一全方位心脏衰竭中心

亚东医院自 2015 年成立「亚东医院心脏衰竭中心」，致力打造从急诊、住院到出院后居家的全程照护模式，2026 年获得美国心脏学会（AHA）认证，成为亚洲第一家「全方位心脏衰竭中心（Comprehensive Heart Failure Center）」，象征十年努力获得国际肯定。（亚东医院／罗妘妘）

好康报报

29 新北最高 50 楼 Café 自助餐厅「宝岛迎春宴」热闹登场

新北最高「50 楼 Café 自助餐厅」即日起至 3 月 15 日推出全新主题「宝岛迎春宴」，以丰盛应景的年节美馐，结合闽南、客家地方风味，端出一品佛跳墙、瓜绵豆酱蒸鲈鱼、瑶柱仙草炖鸡汤…等特色料理，打造新春澎湃盛宴。订位请洽：（02）7705-9723。（Mega50 餐饮及宴会／刘欣欣）

30 远银定存 1.8% 搭配活存 1.4% 打造双重防护

近一年全球金融市场进入降息循环，为满足客户对确定性收益的需求，即日起至 3 月 31 日，远东商银推出「新优利」新台币专案定存，凡以新资金单笔存入 NTD 5 万以上，即享一年期 1.8% 定存优惠年利率。此外，好评不断的「活利旺 2」优利活存专案也同步延长至 3 月 31 日，客户只需在指定期间绑定「远东商银 HAPPY+」LINE 官方帐号并完成登录，符合新资金条件即可享新台币最高 1.4% 年利率（即原牌告年利率 0.845% 加码 0.555%）。（远东商银／朱佳琳）

31 eTag 停车享全锋道路救援及洗车礼遇 新户绑自动储值再赠百元

远通电收携手道路救援平台「全锋事业」，针对新申办 eTag 并绑定「银行自动储值」与「eTag 停车扣缴」服务的用户，除赠送 NTD 100 eTag 储值金，再加码 15 公里免费道路救援，以及「洗金宝」水刀泡沫洗车，从安全保障到门面打理，全方位照顾用户的爱车。（远通电收／赖建伟）



活动网页

32 uTagGo 携手行冠企业 推出「保底+分润」中古车数位交易

迎接新年换车潮，远通电收 2 月 3 日宣布，旗下远创智慧 uTagGo 携手裕隆集团旗下行冠企业，推出结合「保底+分润」的中古车数位交易新模式，让车主透过数位化操作轻松卖车，若拍卖成交价高于底价，还可额外领取溢价红利，全程透明、诚信、零风险，挑战市场最高回收价。（远通电收／赖建伟）



活动网页

33 台南远东香格里拉打造三天两夜「法老假期」

看准奇美博物馆国际大展《埃及之王：法老》的观展热潮，台南远东香格里拉即日起至 6 月 30 日推出「法老假期：三天两夜尊荣礼遇」住房专案，旅客白天观展结束后，夜间可前往饭店一楼「大厅茶轩」，体验「微醺尼罗河」限定调酒，出示特展票根，还可享限定调酒九折优惠。订房专线：(06) 702-8899；餐饮订位专线：(06) 702-8856。（台南远东香格里拉／卜怡筠）



活动详情



34 台北远东香格里拉「马上有旺来」住房专案 丰富餐饮迎新春

台北远东香格里拉以「马跃新程」为主题，于大厅展出美浓「广进胜」纸伞艺术，并推出「马上有旺来」住房专案，即日起至 3 月 15 日，连续入住三晚，每晚 NTD 8,330 起（需另加 10% 服务费与 5% 税金），再享寓意「旺来」的新春限定迎宾点心。订房专线：(02) 2376-3266。（台北远东香格里拉／吴威廷）



正子断层扫描在癌症筛检扮演的角色

亚东医院核子医学科／汪姗莹医师

根据卫生福利部统计，2024 年台湾的总死亡人数为 20.1 万人，其中，「癌症」蝉联十大死因首位达 43 年，占死亡人数 26.8%。此外，癌症时钟也出现快转，平均每 9 分 58 秒就有一人罹癌过世，而头号杀手仍是肺癌，第二、三位则分别为肝癌、结肠直肠癌；第四至第十名依序是女性乳癌、摄护腺癌、口腔癌、胰脏癌、胃癌、食道癌，以及卵巢癌。癌症致病因子复杂，潜伏期长，唯有有效筛检、早期发现、正确诊断，才能掌握治疗先机。本期「保健网」介绍正子断层扫描，作为未来健康检查的选择参考。



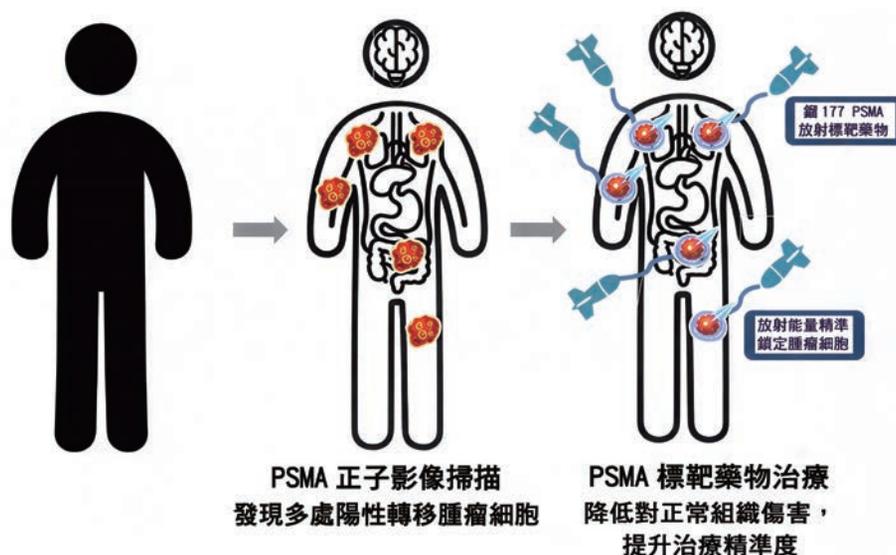
各种检查方法都有其优点及局限性，侵入性检查的安全风险也要列入考虑之中。正子检查最重要的临床价值在于能准确诊断癌症分期，包括：有无远端转移、评估疗效与追踪，而且安全无痛、可做大范围的全身检查。健康检查前，建议以个人健康情形及需求为考量，若有癌症家族病史，或是年过 40 以上的族群，除了传统的健康检查项目外，亦可搭配全身正子扫描，做为精准医学的利器。

什么是正子扫描

正子断层扫描（PET/CT）为结合正子扫描（Positron Emission Tomography, PET）与电脑断层（Computed Tomography, CT）的复合式扫描仪，是近年相当重要的医学发明。除了以去氧葡萄糖来侦测体内高代谢肿瘤病灶的正子功能显像外，更加上了电脑断层扫描，可精确结构定位，能大幅提高诊断的准确性。



PSMA 放射標靶藥物治療：精準鎖定攝護腺癌細胞



氟 -18 去氧葡萄糖正子掃描

不同的生物示踪剂可用来追踪不同的癌症分子生物资讯，例如：示踪剂「氟 -18 去氧葡萄糖（ ^{18}F - fluorodeoxyglucose, FDG）」同位素药物的结构式与人体内的葡萄糖相似，进入体内后，会被身体组织吸收，而分布于体内。一般来说，癌症细胞因生长快速，吸收代谢率会比正常组织细胞高出 2 ~ 10 倍之多，因此可透过全身性扫描，找到这些高葡萄糖代谢性癌细胞的位置。

PSMA 正子扫描监测摄护腺癌病灶

PSMA PET 是一种用来精准找出前列腺癌及其转移位置的分子影像检查，利用标靶核医药物专一与前列腺癌细胞表现抗原结合的示踪剂（如 POSLUMA，F-18 flotufolastat），经由扫描发现肿瘤位置，适用于确诊后怀疑转移，或是高风险的病人作为后续治疗决策参考，以及治疗后癌症指数 PSA 上升、怀疑复发但一般检查不易发现原因者。相较于传统的 CT、MRI 或骨骼扫描，PSMA PET 能在 PSA 仅轻微上升、甚至低于 0.5 ng/mL 时，就侦测到复发或转移病灶，对于早期发现与后续治疗判断相当重要。此外，它也是评估是否适合接受 Lu-177 PSMA 放射性标靶治疗的关键检查，用来确认肿瘤是否具备足够的 PSMA 表现。惟 PSMA 正子扫描及治疗，目前尚未纳入健保给付。

PET / CT 正子电脑断层扫描的安全性

正子药物与显影剂不同，氟 -18 去氧葡萄糖结构在人体内与葡萄糖类似，鲜少有过敏反应，海内外也无患者因此发生重大副作用之报告。尽管没有特殊的禁忌症，不过因为同位素药物具有微量辐射性，若是可能怀孕或已经怀孕者，则不宜接受此项检查。

亚东医院设置的正子断层扫描仪，可将检查使用的放射性同位素剂量减少至原来的二分之一，大量降低受检辐射的暴露量，且受检时使用的放射性同位素半衰期约两小时，大部分会由尿液中排出，待 20 小时过后，病患身上几无残存辐射量（已为背景值），不需要特别做辐射防护。一次正子全身扫描接受到的辐射剂量，约等于一次腹部断层扫描的剂量。

值得一提的是，为了提高检查的敏感度，施作去氧葡萄糖正子检查前，需禁食 6 小时。受检者注射去氧葡萄糖后，会在微光的注射室中休息 40 分钟，待药物吸收后，开始造影程序。造影期间可能会视需要，请受检者配合喝水，或于延迟时间再次扫描，以获得清晰的影像。

氟 -18 去氧葡萄糖 PET / CT 正子电脑断层扫描的适应症及对健康检查的应用

每一种医学检查都有其优缺点，去氧葡萄糖正子扫描也有些局限性，当肿瘤体积太小时，正子扫描的敏感度相对较低，此外，某些肿瘤本身的代谢率与周遭组织相比，无明显异常。例如，对肝细胞癌、泌尿系统癌症（肾癌、膀胱癌及摄护腺癌）及原发脑部肿瘤的应用较不理想，建议搭配其他检查，以增强诊断率。

结论

根据文献报告显示，约 1 ~ 2% 的无症状健康检查受检者，可因去氧葡萄糖正子扫描，及早发现恶性肿瘤。有意选择此方式作为全身癌症筛检者，亚东医院健康管理中心及核子医学科具有丰富的经验，皆能提供详细的谘询服务及配套检查评估，更全面地守护您与家人的健康。



汪姗莹医师介绍

※汪姗莹医师的专长包括：核子医学造影、正子造影及分子影像。

出门刷对卡 乐遊全世界

远东商银／林莹莹

2026 年旅游市场持续展现强劲的成长力道，无论预订机票、住宿安排或旅途中的购物消费，刷卡交易皆是主要的支付方式。为此，银行业者积极布局，陆续推出团费满额回馈、订房平台专属折扣、外币消费现金回馈无上限，以及热门国家限定加码等多项优惠，本期「财经网」提供各方面的实用资讯，协助卡友降低海外旅游成本，还能透过消费赚取回馈。

深度体验旅遊受青睐

根据旅遊业者的观察，近两年旅遊型态从短期购物导向，逐渐转为文化探索、主题邮轮及海外多城之旅…等深度体验。

整体而言，日本、韩国、新加坡、泰国、香港及美国仍为旅客最常造访的目的地，其中，尤以日本为台湾旅客的首选，除了东京、大阪外，具有慢旅特色的地方行程亦成为新亮点，例如：北海道的道东自然步道、生态导览与冬日观鹤体验，皆受到喜好静谧旅行的旅客青睐；韩国则以济州岛步道旅行、釜山海岸艺术散策与 K 文化沉浸式体验，持续吸引家庭与年轻族群。

长程旅遊部分，美国国家公园主题行程维持热度，包括：优胜美地国家公园、大峡谷与黄石公园等自然保护区；而纽澳则因疫后交通全面恢复，带动皇后镇户外探险、雪梨与墨尔本城市的文化路线再度回温。

邮轮市场同样表现亮眼，从地中海航程到冰河邮轮，再到日本环岛及东南亚航线，皆因娱乐设施与多站式旅遊的便利性，深受家庭客层喜爱。例如：远东商银在雄狮、可

乐、易遊网、东南、长荣、华航、星宇等通路，提供卡友刷机票、套装行程、票券或订房…等服务，以远银卡分期支付，累积满额最高享有 NTD 15,000 刷卡金回馈；另携手雄狮旅遊，祭出「2026 年 12 月底前，订购美加自由行行程，并刷远银卡支付全额费用，现折 NTD 1,000」的优惠。

订房省钱三大招

订房市场中，2026 年正式进入「AI 帮你挑旅宿」时代。Agoda、Trip.com、Booking.com 和 AsiaYo 等旅遊平台已陆续导入 AI 推荐系统，可依「价格、评价、交通、安全性」等不同需求，提供最佳的住宿方案与客制化的旅程建议。若想省下更多住宿费用，不妨留意以下三大途径：

1. 订房平台专属折扣：许多银行提供 5 ~ 8% 的房费折扣，有些优惠需透过专属连结才能享有。

2. 海外消费现金回馈卡：部分平台的价格未含税，或因海外交易而附加手续费，选择高回馈的信用卡可抵销费用，是省钱关键。

3. 忠诚会员制度：2026 年多数订房平台升级会员制度，高阶会员可享房型升等、延迟退房、奖励住宿。如：远东商银与 AsiaYo 合作，消费者透过专属连结刷远银卡，并输入优惠码，即可享房费最高现折 NTD 800；搭配远东乐家⁺卡/远东快乐世界商务卡，且以外币支付，再享 2.5% 现金回馈无上限。



远银加码三重回馈

即日起至 2026 年 6 月 30 日，远银卡友于海外消费并完成活动登录，即可享有三重回馈 --

1. 第一重：满额回馈最高 2% 刷卡金：单月海外消费累积每满 NTD 25,000，即享刷卡金 NTD 500 回馈，最高可得 NTD 5,000 刷卡金，非常适合准备安排自由行、家族旅游或购物行程的民众。（* 远东乐家+卡、远东快乐世界商务卡、远东乐行卡不适用）

2. 第二重：指定地区加码：单月于日本、韩国、新加坡、香港与美国，累积消费满 NTD 50,000（含）以上，可享 NTD 500 刷卡金加码回馈。无论是飞往北海道赏雪、前进韩国滑雪、到新加坡与香港体验城市观光，或是赴美探亲购物，都能享有额外的加码优惠。



3. 第三重：新年限定惊喜：即日起至 2026 年 3 月 31 日，卡友于海外累积消费满 NTD 50 万（含）以上，可获得迎新加码 NTD 5,000 刷卡金回馈，特别适合长程旅游、家族旅游或大量采购的消费族群。

建议大家赴海外旅游时，刷远东乐家+卡/远东快乐世界商务卡，且以外币支付，再享 2.5% 现金回馈无上限优惠，并同享上述第二重、第三重优惠回馈！

机场交通、毛小孩照顾费有门道

海外旅游时，您通常搭乘何种交通工具前往机场？自行开车的旅客最关心停车费，尤其机场周边停车场，一天的费用往往超过 NTD 300。许多信用卡附带「机场免费停车」的权益，但近年因人力成本上升，各银行的免费停车优惠有所调整，不仅限缩卡别，多半还需要达成特定的消费门槛。例如：有些银行规定必须使用无限卡或世界卡刷「全额机票」或「80% 以上团费」，方能享有桃园或高雄国际机场外围停车场最高 20~30 天免费停车；而远东商银的卡友使用「远东顶级快乐卡」或「远东快乐世界商务卡」购买全额机票、支付团费，或是新增一般签帐金额满 NTD 25,000（含）以上，不限海外旅

遊次数，皆可享最高免费 30 天机场周边停车优惠。

除了自行开车，另有不少旅客选择「机场接送」服务，远银卡友只要以指定信用卡刷全额机票或 80% 以上团费，并达到消费门槛，即可享有特定区域的免费机场接送。此外，各家国际发卡组织也提供线上预约的机接服务，民众依卡片等级与接送区域，可享每趟最低 NTD 360 的优惠价格。旺季期间建议提早预约，并注意各平台的相关规定，才能轻松享受旅程。

家中若有毛小孩，旅遊期间暂时寄养在宠物旅馆是最常见的选择，部分宠物旅馆提供机场接送服务，方便饲主先将毛小孩送到旅馆。此外，也可考虑聘请宠物保姆，到家里协助喂食、清洁排泄物，并定时回报宠物情况，不仅费用比宠物旅馆便宜，宠物待在家中也较自在。欲了解更多在出遊期间照料毛小孩的撇步，请点击「十乐不设 钱进人生」Podcast 频道 S1E10【铲屎官省钱术！轻松富养毛小孩】，由宠物达人教您轻松省钱富养毛小孩！

出发前，建议大家先了解手上各家信用卡回馈的比例，并根据自己的旅行习惯，选择具备刷卡金回馈或海外消费加码活动的信用卡；刷卡前务必详细确认各卡别之使用限制、回馈门槛与上限，并预先试算可取得的最高回馈金额，尽量将消费集中于最符合自身需求的卡片，以更有效率地达成回馈门槛，再适时切换至其它卡别，才能获得最大化的回馈。透过事前规划与精准使用信用卡，不仅能享受旅途的乐趣，还能达成更聪明、具效益的消费体验。



- 上述信用卡优惠活动期间及限制等，请至远银官网 www.feib.com.tw 查询。
- 谨慎理财，信用无价。
- 远银信用卡循环利率：6.74% ~ 14.99%（基准日 2026/02/01）；预借现金手续费：预借现金金额 x3% + NTD 150；其他费用请至信用卡费用／利率一览表查询。

2026 年税务与社福新制上路

远东新世纪／李冠慧

面对通膨及少子化带来的压力与挑战，台湾自 2026 年起，实施多项税务减轻制度与社会福利加码政策，本期「法律网」用最简单的方式，协助您快速掌握自身权益。

一、税制调整更有感：精准减税与税率级距调整

因应物价指数变动，2026 年度所得税制有显著调整。修法重点在于提高多项扣除额度，并放宽税率级距，预计将有效缓解同仁的纳税压力。



1. **免税额**：个人免税额由 NTD 9.7 万，调升至 NTD 10.1 万（70 岁以上纳税人调升至 NTD 15.5 万）。

2. **标准扣除额**：单身者由 NTD 13.1 万，调升至 NTD 13.6 万；有配偶者由 NTD 26.2 万，调升至 NTD 27.2 万。

3. **薪资及身障特别扣除额**：由 NTD 21.8 万，调升至 NTD 22.7 万。

4. **长期照顾特别扣除额**：由每人 NTD 12 万，大幅增加至 NTD 18 万，并且追溯自 2025 年 1 月 1 日生效，2026 年 5 月报税即可适用。

5. **税率级距放宽**：第一级别 5% 的税率门槛，从 NTD 59 万调高到 NTD 61 万，而最高级别 40% 的税率门槛，则提升到 NTD 519 万以上。

二、社福再升级：生得起、住得好、生活品质有保障

应对少子化的考验，2026年起，台湾加强各项补助力道，并特别针对新婚与育儿家庭提供更实质的支援，减轻年轻世代的照顾与居住压力。

1. 生育补助加码：结合既有的劳工保险给付与政府差额补助，每胎合计可领取 NTD 10 万。

2. 试管婴儿补助加码：针对不孕疗程，39 岁以下的女性首次申请，最高补助 NTD 15 万，各胎第 2、3 次疗程，最高补助 NTD 10 万；39 至 45 岁首次申请，最高补助 NTD 13 万，各胎第 2、3 次疗程，最高补助 NTD 8 万。

3. 租金补贴加码：新婚家庭 2 年内，补助金额加码 50%，每生一胎再加码 50%。不过，为引导租屋市场走向安全合法，2026 年起，「新申请户」承租的房屋必须是「合法住宅」，若是顶楼加盖、违建、没有保存登记的建物，都无法通过申请。

近期减税与补助新制陆续上路，同仁不妨借此机会盘点自己与家庭的财务及税务规划，善用政策红利，确保个人权益最大化。

※ 参考资料：财政部、内政部、卫福部





被遗忘的数位门锁

远东新世纪／陈芳瑜

我们每天提醒自己不要乱点连结，或是下载不明档案，却可能忘了，家里有一台从安装那天起，就再也没被注意过的网路设备--「家用网路闸道器」，俗称「小乌龟」。它掌握著你所有上网行为的入口，当某天警察或银行打电话来，指称你的 IP 涉入诈骗案件时，真正的问题，很可能就出在那台默默闪著灯号、却从未被关心过的小盒子。

被忽略的第一道门锁

大多数家庭中，网路设备通常被塞在电视柜后方或角落的灰尘堆里。只要 Wi-Fi 稳定、追剧不卡，就觉得一切正常，只有当设备烧掉、网路不通，使用者才会立刻叫修。

民众愿意花大钱买最新手机、每天更新 App 漏洞，就像在卧室门加上无数道精密锁，却让这个掌控著手机、电脑，甚至智慧家居装置所有出口的机器，依然用著 5～10 年前的「旧锁头」。殊不知，尽管机器外观看起来依然完好，运作流畅，但这个代表着屋子「第一道门锁」的设备，并不真的安全。

近期研究发现，许多仍在服务的设备，原厂已停止更新（EOL）。就像家中的大门锁，随时可以用一支回纹针撬开，锁匠却告诉你：「这款锁太旧了，没零件修，你就继续用吧。」在这种情况下，你以为门关好了，但风险早已悄悄累积。此类风险不像中毒或诈骗一样「立刻有感」，既没有跳出警告视窗，也没有帐号被盗的通知，因此许多家庭从未察觉异常。这种「无感的危险」，正是家用网路最脆弱的灰色地带。

被「借走」的不只是网路，还有你的身分

或许你认为：「我又不是什么重要人物，骇客进来能干嘛？」答案很简单：他们要的不是你，而是你的网路身分。一旦设备被入侵，对方就能借你的网路发送诈骗、测试盗刷、攻击其他网站。真正的攻击者躲在远方，而留下纪录的，却是你家的 IP。等到东

窗事发，压力会开始落到你身上 -- 帐号被限制、服务被暂停，你得逐一说明家里有哪些设备、当天谁在用网路、路由器是什么型号。漫长的自证清白，最是令人疲惫。

不是你不小心，而是没人提醒你

家用网路设备的资安，是一个长期被忽略的隐形风险，毕竟硬体商只管卖出设备、电信商只管网路会通、作业系统商只管电脑安全，这台盒子卡在中间，没人提醒要更新，没人教学怎么设定密码，甚至很多人根本不知道它的管理介面在哪里。这不是个人疏忽，而是整个科技生态系在「提醒机制」上的缺失。但现在，你已经被提醒了。知道风险的存在，就是最重要的第一步。

三步检查你的「小乌龟」

很多人可能会焦虑：「我根本不懂这些，该怎么办？」请放心，你不需要成为资安专家，只要花三分钟确认三件事：

1. 知道设备型号

翻到设备背面，拍下贴纸上的型号与制造年份，或是到 Google 搜寻「型号 + 停止支援」。查询到结果后，请联系电信商或设备厂商，确认能否更换新机或更新韧体。

2. 帐号密码还是「出厂预设值」？

查看贴纸上的管理帐号密码是否仍为「admin」，若是，代表任何人都能轻易登入。可在浏览器输入贴纸上的网址（通常是 192.168.1.1）更改密码；若无法操作，可请厂商远端协助教学。

3. 开启「自动更新」

若是自行购买路由器，请进入设定画面，确认「自动检查更新」是否开启，此举能让小盒子学会「自己换锁」，自动堵住最新的漏洞。

资安，从家门口开始

那台安静运作、满是灰尘的小设备，不是「插上就好」，而是守护着数位生活的第一道门。今晚回家，不妨低头看一眼那个闪着灯的小盒子，确认一下：它的锁，真的锁好了吗？

米麴甘酒与谷米核果饮的温和养生学

豫章工商 / 张雯茹

在「少负担、真食物」成为饮食关键字的今天，淀粉不再只是被避之唯恐不及的存在，对于肠胃敏感，或是希望减少麸质摄取的人而言，适量的米食与天然谷物反而是相对温和的选择。本期「美食网」将示范如何用简单的方式，为自己和家人准备一杯健康饮品。欢迎大家一起跟著动手做！

米麴甘酒对健康的三大益处

1. 促进代谢：米麴中的维生素B群与发酵酵素，能协助身体将营养转换成能量，加强代谢循环。

2. 改善肠胃消化：米麴发酵会将米饭中的淀粉分解成葡萄糖，使其更易消化，对肠胃敏感者相对友善。

3. 天然发酵甜味、零负担：甘酒的甜味来自麴菌分解淀粉，完全无需加糖，也无酒精。味道温和滑顺、易于入口。



一、米麴甘酒

材料

剩饭 150g、干米麴 150g（可于传统市场或网购平台购入）、温水 250cc。

器具

电锅、温度计、保鲜盒。

做法

- ① 事先以滚烫的热水清洗容器，避免杂菌污染。
- ② 剩饭放凉，避免高温破坏米麴活性。
- ③ 加入米麴与温水，拌匀后放入电锅内锅。
- ④ 电锅以保温模式维持 60～70℃，持续 10～12 小时，过程中，每 2～3 小时检查一次，让食材慢慢发酵。
- ⑤ 发酵后会出水，适度搅拌至呈稀粥状、产生天然甜味即完成。
- ⑥ 米麴甘酒冷藏保存即可，加入「红石榴汁」与「气泡水」，即成为清爽的石榴气泡饮；若需加热饮用，可加入适量温水，或以小锅微温加热（水温请勿超过 70℃）。



成品

二、谷米核果醇饮

材料

有机银耳 50g、水 500g、白芝麻 15g、核桃 15g、枸杞 5g。

器具

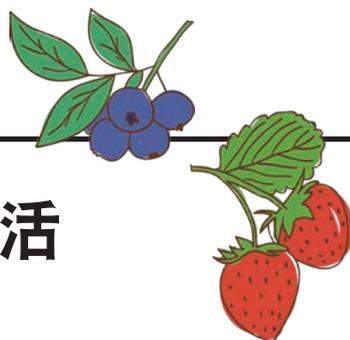
电锅、烤箱、料理机、瓶罐。

做法

- 1 电锅中放入有机银耳和水，重复蒸两次，可得浓郁的银耳汤约 300g。
- 2 白芝麻以小火炒至呈金黄色。
- 3 烤箱预设上、下火各 180℃，将核桃烤 8 分钟。
- 4 核桃与银耳以料理机稍微搅碎备用。
- 5 将甘酒、煮熟银耳、核桃、白芝麻、枸杞依序放入瓶中即可。
- 6 完成后的谷米核果醇饮建议冷藏保存，风味最佳。



成品



春光正好 邀您共谱莓好生活

远东百货／郑嘉蕙

春季伊始，万物复苏、生机盎然。当季的草莓与蓝莓赏心悦目，色彩鲜明地迎接全新的开始。本期「美食网」将新鲜双果送上餐桌，让红蓝浪漫交织出色彩丰沛的「莓」好生活。

草莓和蓝莓原本分别产于南美与北美，果实娇嫩运输不易，在台湾一直属于高单价水果。近年因为在地种植量增加，不但可以新鲜现吃，也因为省下运输成本，价格更亲民。

台湾的草莓产季从 12 月至 4 月，其中 1 月到 3 月是盛产期；蓝莓产季则是在 2 月至 7 月，高峰期为 3 月到 5 月。由此可知，春季是大啖本地新鲜蓝莓和草莓的好时机。但是在食用前，有哪些应注意事项呢？

- **洗涤与烹调**：首先要清洗干净，建议用蔬果专用洗涤剂，再加上流水冲洗足量时间。此外，新鲜的莓类水份含量高，除非制作果酱，否则不建议长时间烹煮，以防营养价值流失。
- **营养满点**：草莓富含维生素 C，是抗老化帮手；蓝莓则有丰富的花青素，有益视力和大脑。
- **应用范围**：将鲜果洗净沥干，放在蛋糕、优格、燕麦片上，或是制成果昔冰沙，成品外观马上升级。若是制成果干，则可加入烘焙甜点、健康饮品、沙拉料理，增添风味与口感。另可购入冷冻草莓、蓝莓，熬煮成果浆、果酱，不少蛋糕夹层的莓果也是用冷冻品替代。

等不及品尝草莓、蓝莓的酸甜滋味了吗？快跟着全台远东百货的美味推荐，探索春日专属的「莓」好生活！



草莓、蓝莓果干非常实用，存放期间也较长／远东百货嘉义店微光庇护工场提供

组合超缤纷

◀ Woosa 洋食松饼屋「甜心草莓冰淇淋松饼+草莓乐园莫西多」

绵密松饼铺上当季新鲜草莓，搭配香浓的草莓安格斯酱，带出自然清甜的果香，佐以草莓冰淇淋与草莓鲜奶油，层层堆叠出甜美风味。搭配清新爽口的草莓乐园莫西多，令人仿佛置身于草莓乐园。建议售价 NTD 450。洽询专线：台中大远百 3 楼，(04) 2254-4526。



▶ 非常泰「草莓啫啫冰」

选用产地直送的大湖新鲜草莓，搭配口感 Q 脆的红宝石及香甜的草莓冰淇淋，酸甜可口，是草莓季必点的人气甜点。建议售价 NTD 289。洽询专线：台中大远百 11 楼，(04) 3609-5050。

烘焙香喷喷



◀ 吴宝春自己做「双莓奶酒巧克力塔」

一款属于大人的巧克力塔，酥脆塔皮包覆入口即化的奶酒巧克力甘纳许，中层藏著草莓冻，微凉的果酸让巧克力多了份平衡，鲜奶油搭配巧克力碎，口感浓郁却不厚重，以草莓与蓝莓的果香收尾，让人忍不住再吃一口。推荐价 NTD 820 / 3 个。洽询专线：远东百货信义 A13 B3 楼，(02) 2723-5520 #222。



▶ Krispy Kreme「草莓夹心贝」

外层松软香甜，内馅注入酸甜草莓酱，一口咬下果香四溢，甜而不腻，粉嫩外型更添疗愈感，是午后的小确幸甜点。建议售价 NTD 57。洽询专线：远东百货桃园店 B1 楼，(03) 338-2968。



▶ 慢慢好食「蓝莓优格乳酪蛋糕」

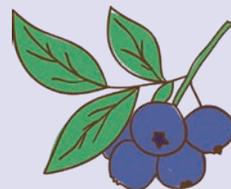
将富含维生素、花青素的蓝莓果实，细心慢熬成蓝莓果粒酱，融合在牛奶般的香缇馅里，蛋糕体再刷上蓝莓酒糖提香，与酸甜优格的马斯卡邦融合得恰到好处，满满的淡雅清香在味蕾散开，让人不禁一口接一口。建议售价每片 NTD 190。洽询专线：远东百货竹北店 B2 楼，0910-589-161。

▶ 山崎面包草莓甜甜圈、蒸糕

口感松软轻盈的甜甜圈，沾上草莓风味巧克，香甜不油腻。清爽的水蒸蛋糕融入微酸草莓果馅，粉嫩的色彩与清甜的香气，为暖冬增添喜气。甜甜圈建议售价 NTD 36、草莓蒸糕建议售价 NTD 28。洽询专线：台南大远百 B2 楼，(06) 275-1933。



冰饮好舒畅



义式屋古拉爵 Café Grazie「草莓奶盖」

酸甜草莓搭配浓郁奶霜，双重滋味一次拥有。建议售价 NTD 140、**远东人优惠价 NTD 133**。洽询专线：远东百货桃园店 12 楼，(03) 331-6208；高雄大远百 12 楼，(07) 536-1390。



雪坊「综合野莓瓶装优格饮」

蓝莓、黑莓、覆盆子三种莓果的组合，以特调的比例混合，让果酱整体的香气更丰富，呈现鲜甜而有层次的味道。建议售价 NTD 115。洽询专线：新竹大远百 B1 楼，(03) 523-4608。



甜品好涮嘴



弘前屋日本果粒果酱

严选小粒草莓、山葡萄蓝莓，佐以蜂蜜与砂糖慢火熬煮，完整保留果实原形。不添加凝胶剂，以自然手作制法呈现原有的色泽、香气与酸甜层次，适合搭配面包、优格，也可用于甜点与烘焙。草莓果酱 200g、山葡萄蓝莓果酱 200g，建议售价 NTD 380。洽询专线：远东百货莲花店 B1 楼，(03) 835-5588 #8860。

唐铺子「米其林二星主厨款牛轧糖」

甜蜜诱人的草莓牛轧糖与苹果牛轧糖，奶香不腻口亦不黏牙，更吃得到草莓果肉。制作过程拌入杏仁坚果，表面再撒上牛奶饼干，丰富的口感让人越吃越涮嘴。300g 建议售价 NTD 475。洽询专线：远东百货嘉义店 B1 楼「异国食品馆」，(05) 236-5137 #8230。

Häagen-Dazs 哈根达斯「草莓冰淇淋迷你杯」

新鲜草莓的浓郁香气与鲜甜滋味，宠爱著每一个挑剔的味蕾。建议售价 NTD 129。洽询专线：新竹大远百 B1 楼，(03) 526-1528。



备注：内用另加收一成服务费，「优惠价」需出示集团员工识别证，期限至3月31日。

USR 行动下的跨域合作与教学创新

亚东科技大学／蔡杰芸

身为亚东科技大学「大学社会责任实践（USR）计画」的专任助理，我在过程中深刻体会到，工作从来不只是完成任务而已，更是一场关于价值与态度的深度学习。

「大 学社会责任实践（USR）计画」是一门高度实务导向的职场课程，这次的主题是「无声的力量·科技辅助听障篮球运动×提升弱势学生之科技学习与竞争力」。因为参与的学生多半属于弱势族群，我必须学习如何透过教育，在专业中传递善意，在不完美的条件下，完成最圆满的成果，更要在心疼孩子的同时，仍然保持专业的中立，给予他们同样严谨、有价值的教育。在一次次的付出与陪伴中，我重新定义了自己的角色与责任，也对于「职人精神」与「乐活工作」有更深一层的体认。

此外，这份工作也让我有机会接触与学习 AI 人工智慧，并尝试将自身的艺术专业



与创造力融入教学设计。我们引入人工智能机器人、物联网智慧小车等设备，激发孩子们的学习动机与创造力，引导他们体验科技创造的可能性，持续开拓更多的想像空间。

「这是我送给天上爸爸妈妈的礼物，希望他们看到我努力的样子，知道我也能做好一件属于自己的创作。」一位学生轻声说出的话，至今仍深深留在我心中。这些孩子背后都有许多不为人知的故事，让我在每一次课程结束后，看见他们的笑容，或是听到一句「谢谢」时，所有的疲惫都瞬间升华为成就感。

在 USR 的实践历程中，我体悟了真正的尊重与社会回馈，不是施舍，而是相信，相信他们的潜能，相信他们同样有能力达到要求，值得大家用最严谨的工作态度对待。这正是我投身公益的意义：守护孩子们眼中那一抹幸福的光。

2026 是我迈入 USR 计画的第二年，我将持续从弱势教育支持、科技辅助学习，到跨域合作与在地连结，不断深化行动的厚度。无论是面对学生的挫折、活动场域的限制，或跨单位合作的磨合，都是对自己专业能力与人生态度的双重磨练。我相信，「乐在工作、活出意义」不只是一句口号，而是可以被实践的日常。





「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】

在忙碌的生活里，即使只是滑滑网路短剧，让笑声冲淡一整天的疲惫；或是陪着家里的猫咪玩耍，看它撒娇、打呼噜的模样，总能让人不自觉地放慢脚步。假日时，我喜欢和另一半出门走走，不论是逛街、散步，或只是随意地喝杯饮料，都能让心情变得柔软。偶尔，一个人看看街景、感受风的温度，也是一种静静的幸福。疗愈不一定要远行，只要用心感受，生活里处处都有温柔的角色。（远东新世纪／刘芳岳）

【二】

身为母亲、女儿、职场工作者及妻子，每天在不同的角色间转换，除了早晚前往探视长辈、接送小孩，还要在忙碌的工作与家事之间努力维持平衡。当夜深人静的那一刻，才终于拥有属于自己的片段时光。此时我喜欢戴上耳机，聆听 Podcast 中分享着关于生活、成长或亲子教育的故事；有时我也会在沙发上看看书，让别人的故事在耳边或眼前展开。这带给我安静的力量，让心灵重新归于平静，也让自己被生活温柔地拥抱，修补了疲惫的心。然后在翌日清晨，一面准备早餐，一面跟孩子分享生活中的点滴，并和孩子在校门口拥抱，告诉彼此要继续加油！（元智大学／谢欣璇）

【三】

一天的忙碌在夜色降临后缓缓退场，每日晚餐后到住家附近的河堤漫步，任晚风带着微微凉意，吹散白日累积的疲惫与烦躁，是我的疗愈时光。选择用双脚前行，不只是

为了放松身心，也是一种对环境温柔而坚定的选择，让城市在低碳而从容的节奏中慢慢呼吸。沿着河堤缓步前行，河面映照着路灯与月色的光影，随水波轻轻晃动，仿佛提醒我，生活其实可以更简单一些，减少不必要的急躁。擦身而过的是遛狗的人、骑着脚踏车的孩童，彼此保持距离、共享空间，交织成一幅安静而和谐的夜景。在这段属于自己的时光中，我放慢脚步，让纷乱的思绪逐渐归位，也让身体、心灵与环境，一同走向更平衡的状态。（远东新世纪／陈淑贞）

【四】

每晚翻开感恩日记，我会先写下今天感恩的三件事情，例如，很幸运公车上有了座位，或是吃到当季美味的水果，写下这些的同时，心中也会缓缓升起幸福感。紧接着，我会写下今天完成的事，比如，原本预定只要跑步 20 分钟，结果多做了 300 下跳绳，除了有种成就感，也觉得自己越来越健康。老子《道德经》第四十六章有云，「祸莫大于不知足，咎莫大于欲得，故知足之足，常足矣。」开始写感恩日记后，我感到非常疗愈，推荐大家也试试。（亚东证券／戴慈萱）

【五】

每当骑上我的踏板摩托车，戴好头盔，世界好像就变简单了。转动钥匙，听着引擎声响起，心里备感踏实。轻轻一拧油门，车子平顺地滑出，风迎面吹在胸口和脸上，仿佛什么烦心事都能被吹散。

我不去很远的地方，就喜欢在乡村小路或河边慢慢骑。放空脑袋，看着天色一点一点变暗，路灯一盏一盏亮起来。骑到没人的地方，停下车，听听风声和虫叫，感受着内心深处的宁静，那一刻的轻松，实非笔墨所能形容。（四川亚东水泥／肖勇）

【六】

忙碌的日常，假日成为少数能放慢脚步的时刻。每到周末，我会安排一堂钢琴课，坐在琴键前，从 Do、Re、Mi、Fa、So 开始，让心情随着音符一点一点沉淀。专注弹奏的当下，仿佛能暂时放下生活的烦忧。虽然练琴的过程并非一帆风顺，有时反复练习却弹不好，难免感到挫败。然而，当旋律逐渐成形，甚至能弹奏出自己喜欢的歌曲时，

那份成就感让我重新找回信心。与音乐相伴的时光，不仅令我更有耐心，也为忙碌的生活注入新的能量。（鼎鼎企管／蓝汝惟）

【七】

下班回家，为家人准备营养又色香味俱全的晚餐，不知不觉成为我的疗愈时光。从采购食材、洗米煮饭、切菜剥蒜…料理的过程，除了手在动、耳朵听，眼睛也要盯着炉上的火，脑海中还要思索下一道菜的先后顺序，不知不觉中，放下了工作中的压力与烦忧。当成品一道道端上桌后，一家人围坐在桌前，一边闲聊着今日的日常，一边品尝着家常菜，一整天的疲倦也在温馨、和乐的氛围中消失殆尽。（亚东医院／余怡娟）

【八】

疗育的方式百百种，但运动最能纾解我的心情。每当遇上瓶颈，我会约着儿子，一起到体育场，在跑道上挥洒汗水，让紧绷的心情和烦人的情绪全被抛诸脑后。跑完后，和儿子坐在一旁的树荫下，聊着他学校生活的种种，也分享自己的前尘往事，随后一起骑车愉悦的回家，重新迎接全新的每一天。（远东商银／王明全）

【九】

急促的日常节奏中，需要适时地为自己按下暂停键，因为沉淀也是一种疗愈。我喜欢在独处的时候，点上适合今天心情的薰香，听着近期最喜欢的音乐，跟着旋律做些伸展运动。此刻拉开的不只是身体，萦绕在心中的种种繁杂好像也渐渐消失了。（板桥大远百／黄珮瑜）

【十】

我的疗愈方式是，趁着孩子们去补习时，泡一杯饮料，慵懒地躺在沙发上，打开手机看姊妹们推荐的好剧，或是观赏 YouTube 订阅频道里的影片，看着别人慢条斯理的烹饪，感觉很舒压，有空时跟着一起动手做，也很有成就感；或是欣赏网红开箱，一起感受新产品带来的惊喜；有些影片则分享收纳的小技巧，有助于改造居家环境…在放松的过程中也能有所学习，真的很棒！（远鼎公司／何淑芳）

致敬我的网球教练

江西亚东水泥／王丹

自 2013 年与网球结缘，我便有幸遇见了一位了不起的引路人 -- 我的网球教练，亦是我们的执行长。他是执掌公司方向、运筹帷幄的大家长，也是手持球拍、耐心指引我叩开网球之门的引路人。亦师亦长，亦师亦友，不同身份，一样赤诚，让我满心敬佩，更满怀感恩。

初识张教练，是在职场中，他是沉稳可靠的总经理，带领我们稳步前行。而当我走进网球场，他便化身成耐心专业的教练，带领我们这群「小白」，从零开始，一步步解锁这项迷人的运动。

回想起初学时，我们握拍生疏、挥拍无力，每一次击球都显得那么笨拙，但张教练总是不厌其烦、一遍遍示范标准动作，从握拍姿势到脚步移动，从击球时机到战术配合，细致入微地纠正我们每一个微小的偏差，并且用温和的话语给予鼓励，从未有过一丝一毫的敷衍，从不因我们的笨拙而急躁，让我们在一次次练习中找到手感，在点滴的进步中建立起信心。

张教练不只传授网球技巧，练球之余，也时常分享养生心得，教我们如何正确地榨取和饮用西芹汁，叮嘱我们注重日常的饮食调理，提醒我们要懂得劳逸结合，注重修身养心。在他的言传身教和积极影响下，我们不仅在球场上挥洒汗水，强健体魄，更在生活中逐渐养成健康的习惯，开始懂得如何关照自己的身体，提升生活品质。

十余年如一日的悉心指导与无私分享，张教练对我们而言，不仅是球场上的教练，同时是人生路上的导师。谨致上最崇高的敬意和最诚挚的感谢！



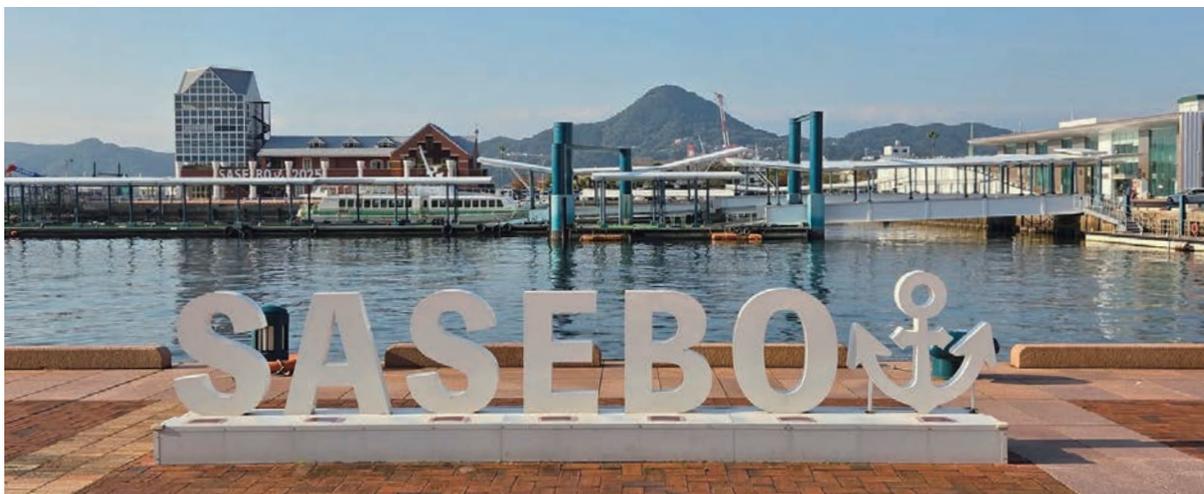
双星 4047 串起记忆与风景的西九州慢旅

亚东证券 / Michelle

11 月底的西九州之旅，起点其实来自一个单纯的念头 -- 想搭乘观光列车「双星 4047」。它行驶于武雄与长崎之间，而长崎县佐世保市正好有我年少时留下深刻回忆的豪斯登堡。于是，双星 4047、武雄、长崎与佐世保，就这样被串成了一段九天八夜的旅程。

「**双**星 4047」是我在九州搭乘的第三款特色列车，前两次分别是「由布院之森」与「坐 A 列车去吧」。这回的抢票过程可谓一波三折，两人四手在萤幕前手忙脚乱，几度以为要与列车擦身而过，幸好在幕后小功臣的帮忙下，终于成功抢下最后 7 张车票，让这趟旅程得以成行。

旅程第一站来到佐贺县武雄市。城市里的观光客比想像中少，迎接我们的是清新的空气与宽敞的街道。第一次以脚踏车作为主要交通工具，穿梭在市区各个景点之间，意外地轻松又方便。我们停留了一天，虽然安排了 2 ~ 3 个景点，仍觉得时间有些不够，下次一定要多留几天，慢慢吃一锅佐嘉平川屋的豆腐锅、到最美的图书馆喝杯下午茶，再补上这次错过的公共浴池。



武雄最让我惊艳的，正是那座广为人知的图书馆。即使事前已在网路上看过无数照片，仍被深深震撼。书香与咖啡香交织出的温暖氛围，是照片无法呈现的感受，只有亲临现场，才能真正体会那份静谧与舒适。尤其夜晚点灯后的图书馆，更是多了一分温柔的气息，令人流连忘返。

第二站来到「双星4047」的终点--长崎。考量市区许多景点与原爆历史相关，氛围较沉重，这次仅安排「哥拉巴园」作为主要参观地点。没想到获得团员一致好评，不仅能将长崎港景尽收眼底，还幸运遇上枫红时节，大家一边散步、一边捡枫叶，留下轻松愉快的回忆。

西九州旅程的最后一站，是佐世保，也是我此行最喜欢的城市。这里没有拥挤的人潮，步调缓慢而自在，住宿与餐饮的价格也比热门城市亲民许多。车站后方的佐世保港，非常适合散步与拍照，如此安静、悠闲的氛围，正是我向往的旅行方式。

距离佐世保约 20 分钟车程的豪斯登堡，则是我们情感最为浓厚的一站。睽违 25 年再次踏入园区，超过一半的原班人马旧地重游。当年的孩子已长大成人，身边多了下一个世代；曾经的大人也在岁月中悄悄改变，时间却似乎没有在园区留下太多痕迹，相较之下，反倒让人意识到，真正需要被细心维护的，或许是自己。

这趟西九州之旅，不只是搭上一辆观光列车，更像是把记忆、风景与当下心境重新串连的一段慢旅。也许正因为这些城市不那么热门，才能让人静下心来，细细感受旅行真正的美好。



从《明星养老院》 看见自己人生的第二幕

妙妍

在人生的中段，我们比年轻时更懂得欣赏文化，更愿意在一出戏、一首歌、一段对话里，找回内心的平静与力量。人到中年，看戏的方式也悄悄变了。年轻时，我们看剧情的跌宕、演员的风采；如今，我们看岁月在脸上的刻痕，看台词里潜藏的道理，看见自己尚未解开的心结、放不下的过往、还未说出口的温柔。也许正因为 40 岁以后的人生，逐渐走到另一个拐点 -- 不再追求轰轰烈烈，而是开始学会与自己、与时间和解。

成熟不是什么都抓住 而是知道什么该放手

《明星养老院》是讲述一群老艺人的故事，剧中有位老明星，每天依旧坚持化妆、练唱，仿佛只要她努力，台上的聚光灯就会再次亮起。那份执着并不可笑，反而令人心疼 -- 那正是中年人熟悉的重量。不知不觉间，我在他们身上看到许多相似的影子，有人怀念昔日的巅峰，有人带着遗憾前行，有人努力维持原本的光彩，也有人悄悄练习放手。这些心境，不正是中年的缩影吗？握得越紧的，不一定重要；舍不得放下的，也不一定属于自己。成熟，是用微笑收起光环；自由，是不再用过去的成功衡量现在的自己。

放下名利 拾起自己

剧中的老明星们，都曾站在最亮的舞台中央。但当脱下戏服、灯光熄灭，剩下的，是他们最真实的模样。看着他们努力守着过去的光芒，我突然明白：我们其实也常抓着「过去的成功」不放，在职场拚搏多年，懂得太多、想得更深，却也更容易背负压力、包袱与不安。

随着剧情推进，我看到他们逐渐学会：名利留得住是一种幸运，放得下才是一种能力。这句话也在提醒着我：人生的下半场，不应再是「证明自己」，而是「成全自己」。

与时间和平相处

另一位演员常常对着镜子练习年轻时的台词，镜子里的皱纹与记忆一起被时间拉扯，他愈努力想证明自己仍然可以，心中却愈感孤单。时间夺走的是外表，留下的是灵魂的形状。人生不必永远奔跑，有些风景，只有停下来才能看见。



《明星养老院》让我学到一件最重要的事：不是要跟时间竞赛，而是要学会跟时间握手。承认身体不如以往、承认心态也会疲倦，但同时也承认：自己已经比从前更加成熟、厚实，也更了解什么才真正重要。

爱与遗憾 都值得被原谅

剧中有一段情节，描述某位明星与亲人多年的心结。那场戏没有华丽的台词，却能刺穿心底最柔软的地方。我们这个年纪的人都懂：人生的遗憾，往往不是失去机会，而是没有好好说一句「对不起」或「我爱你」。戏里，他们选择了放下。戏外的我们，又何尝不能呢？

中年的智慧，是理解关系不必完美、家人不必无瑕、自己也不必强大。最重要的是懂得珍惜当下。

人生永远有下一幕

《明星养老院》最后有一句很动人的台词：「舞台虽然关了灯，但心里那盏灯还在亮。」走过半生，看懂这句话里的力量 -- 它不是对青春的留恋，而是对人生的勇气。年轻时，我们追求的是「能不能」；中年后，我们寻找的是「愿不愿」。不是每个人都要成为明星，但每个人都可以为自己照亮下一段路。

无论我们几岁，人生都还有下一幕。那一幕不需要精彩，只需要真诚、自在、幸福。

如果你也正走在中年这段旅程，我会推荐你看看《明星养老院》，不为怀旧，也非逃离现实，只因为它会用最温柔的方式告诉你：老，是一种成长；放下，是一种豁达；而幸福的活着，就是我们最美丽的一场演出。愿每位读到这里的你，在忙碌与压力之外，都能找到一道属于自己的光。

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. 远银、亚证如何打造出温暖人心的金融服务？【封面故事】
 - A. 远银以动态的「行为标签体系」，读懂客户需求
 - B. 亚证透过异业结盟，升级数位服务
 - C. 远银与亚证携手推出「银证同开」服务，简化操作门槛
 - D. 以上皆是
2. 有关「家用网路闸道器」安全性的描述，下列何种为非？【资讯网】
 - A. Wi-Fi 稳定、设备运作流畅，不代表安全无虞
 - B. 应定期检查设备型号，确认能否更新设备或韧体
 - C. 帐号密码应设为「出厂预设值admin」
 - D. 应开启「自动检查更新」功能，防堵最新的资安漏洞
3. 关于正子断层扫描的介绍，何者错误？【保健网】
 - A. 是一种结合正子扫描与电脑断层的复合式扫描仪
 - B. 可精确结构定位，大幅提高诊断的准确性
 - C. 为了提高检查的敏感度，施作前需禁食6小时
 - D. 即使怀孕，仍能接受此项检查

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。



426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
亚东医院	吴○蓉	南昌亚力	邹○跃	远东SOGO百货	艾○芬	宏远兴业	周○杰	远龙不锈钢	简○安
亚东医院	邱○芳	远东商银	黄○维	远百台南店	胡○华	宏远兴业	张○佩	远东新世纪	蔡○雯
全家福	赖○宏	远东商银	朱○慧	远百桃园店	陶○妮	宏远兴业	杨○净	远东新世纪	柳○婕
远传电信	陈○儒	亚洲水泥	林○杰	台北远东饭店	詹○琴	远通电收	谢○湘	远东新世纪	吴○谚
远扬营造	杨○月	远东巨城	陈○伶	亚东证券	陈○安	远通电收	陈○芳	远东新世纪	周○宏

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								
远扬营造	王○芬	亚东石化	温○渊	宏远兴业	叶○扬	亚东证券	吴○兰	远东百货	李○郁

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

➡ 远东商银携手内政部警政署刑事警察局，并联合全台各大虚拟资产交易所，启动全台唯一横跨银行、警政与VASP的「跨域防诈网」。



➡ 远东百货由林彰 副总（右）代表捐赠1,728颗日本弘前阳光富士苹果，陪伴弱势家庭过好年，获唐氏症基金会回赠感谢状。



➡ 亚东石化深耕节能减碳领域，在能源管理、再生能源及循环经济等面向展现卓越成果，获经济部颁发114年「节能标杆奖 -- 银牌奖」殊荣。



➡ 亚洲水泥凭借稳健的经营表现与完善的人才制度，再度蝉联1111人力银行「2025幸福企业金奖」（制造业），余东霖副总（中）率同仁出席领奖。





亞東證券



金馬年 馬上發

投資要穩 手續費要省

線上開戶送

\$1,888 手續費
折抵金

再享專屬手續費優惠



定期定額
不限扣款金額
手續費均 1 價



查詢專屬優惠



線上開戶

亞東證券股份有限公司 | 112年金管證總字第0036號 | 新北市板橋區新站路16號13~14樓

客服專線:0800-088-567 (交易日08:00-16:00) 客服信箱:service@osc.com.tw

【反詐騙提醒】接獲可疑電話或簡訊請掛斷刪除並撥打165反詐騙專線求證