

遠東人

徐有庠
題

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

COVER STORY

「远传大人物」赋能智慧城市新未来
亚东医院以科技打造城市的健康基石

LIFE GUIDE

AI 代理人，在你的部门能做什么？
药不痛 止痛药大解密
劳退旧制新措施上路 退休规划更弹性



AI
導讀



智慧连线 城市升级 Smart Connectivity: Urban Upgrading



扫描 QR code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志

SEP

through the lens



➡ 远东集团徐旭东董事长带领旗下四家企业同时登上 2026「台湾企业领袖 100 强」，分别由（左起）亚洲水泥李坤炎总经理、裕民航运徐国安副董事长、远传电信井琪总经理、远东新世纪郑澄宇总经理代表领奖。

➡ 远东百货竹北店 7 月 18 日至 8 月 2 日举行「婆罗洲热带雨林野生动植物巡回展」，徐雪芳副董事长亲自到场，带领大小朋友认识热带雨林的生态样貌。



⬇ 元智大学获 Siemens、茂泰科技捐赠 EDA 软体，强化半导体人才培育，廖庆荣校长（左二）特别回赠感谢状。



➡ 黄晴雯董事长（右）接受远见杂志《远见 ON AIR》专访，分享远东 SOGO 百货积极推动节能减碳，持续提升营运效率与能源管理，打造永续绿色零售的理念。



智慧连线 城市升级

李佳珍

一座城市的升级，有时是凭借着宏伟的建筑，有时借力华丽的盛会，但更多时候，其实就藏在看似平凡的日常中。也许是与 5G 共杆的智慧路灯，也许是跨域协作的防诈机制，也许是无远弗界的医疗服务…本期「封面故事」带您看见远传电信、亚东医院如何透过创新科技，让城市生活变得更安全、温暖且便利。

智慧科技守护城市的运作，也走进职场与生活。「资讯网」专栏，为您盘点 AI 代理人在各部门能帮上什么忙，又该守住哪些治理底线；而在用药安全上，也有该守的底线，「保健网」专栏为大家解密琳琅满目的止痛药，并说明如何安全有效地服用。同样需要风险管控的还有投资规划，「财经网」专栏深入浅出地说明股票期货的保证金制度与风险，善用工具灵活布局的同时，也别忘了控管杠杆。此外，「法律网」专栏整理的劳退旧制转换新措施，更是攸关许多人的荷包，值得仔细评估…智慧连线，助力城市升级，也期待关企连线提供的这些重要资讯，能为大家开启新的视野，伴您安心生活、踏实筑梦。

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）



深耕安養信託 守護世代傳承



SEP 2026

NO. 433

Since AUG 1990

01 EDITOR 编辑手记

智慧连线 城市升级 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

从商品美学到价值选择 如何成为消费者生活的策展人? / 黄晴雯

08 COVER STORY 封面故事

「远传大人物」赋能智慧城市新未来 / 陈嘉村

亚东医院以科技打造城市的健康基石 / 亚东医院提供

15 GROUP BRIEFING 集团简讯

关系企业动态报导 · 绩优荣誉榜 · 公益专区 · 好康报报 / 编辑室辑

23 OFFICE TALK 乐活职人

同仁工作经验谈 掌声之后——从世足杯看到的领导学 / 妙妍

同仁工作经验谈 PFEM × FMGP 携手奔向永续未来 / 刘慧敏





26 LIFE GUIDE 生活情报

- 法律网** 劳退旧制新措施上路 退休规划更弹性 / 锺世润
- 财经网** 善用股票期货 掌握投资机会 / 亚东证券提供
- 保健网** 药不痛 止痛药大解密 / 罗睿
- 资讯网** AI 代理人，在你的部门能做什么？ / 易换棣
- 美食网** 秋日风味学·探索时间酝酿的美味 / 黄冠菱
- 美食网** 萝卜糕--蒸藏岁月香气的家常味 / 张雯茹

43 STORY 心动时刻

在方寸牌桌间 读懂人生赛局 / 周学圣

伴玩古城 CityWalk / 蔡慧

48 HOT TOPIC 远东话题

「远东人开讲」：我的疗愈时光 / 编辑室辑

50 QUIZ 有奖征答

432 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
吴咏蓉	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	陈昀隆
陈睿谊	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)



从商品美学到价值选择

如何成为消费者生活的策展人？

远东 SOGO 百货／黄晴雯董事长

景气创新高，消费者却没有同步打开钱包；零售市场的冷热落差，透露的或许不是消费力消失，而是「值得」的定义正在改变。面对这个转变，品牌或通路该如何找到自己的位置？黄晴雯董事长从消费趋势出发，分享远东SOGO如何重新思考百货的角色，从商品、空间、活动到会员关系，打造一个让消费者觉得「今天的时间花得值得」的消费场景。

消费者不买了吗？「值得」成为打开钱包的关键

2025 年，主计总处公布台湾 GDP 成长率 8.68%，创下 15 年新高，超越韩国与新加坡。但同一年，经济部统计处的零售业数字却显示：全年产值 NTD 4 兆 8,448 亿，年减 0.2%，是台湾近 25 年来第三次负成长。百货业更值得玩味，成长率仅 1.43%，扣掉 1.66% 的消费者物价指数年增率，实际上仍是负的。外热，内冷，显见景气的热度没有流进消费市场。

一直到 2026 年上半年，数字才开始回升，零售业累计成长回到 4.1%，6 月百货业营业额年增 8.9%。这个反弹能不能解读成消费者回来了？我的看法是，他们从来没有离开，只是在等一个值得打开钱包的理由。

这个「值得」已经和价格、折扣没有太大关系，而是一套新的判断系统：品质、体验、情绪、时间，是否都值得？其背后真正的驱动力，是消费者比过去更清楚自己要什么。

过去谈「值得」，是一场交易里的比较，例如：这个价钱换这个品质，划不划算？今天谈「值得」，是一场关于生活的比较：这个体验值不值得花掉我的时间？值不值得成为我生活的一部分？从 what is worth paying for，走到 what is worth choosing。

有钱人花、没钱人省？ 平庸才是最危险的位置

这套新的判断标准，从「K 型消费」一词被广泛讨论可见一二。多数人对于 K 型消费的第一反应是「没钱的人省，有钱的人继续花」；这个理解只对了一半，事实上，K 型消费不只是群体间的差异，也发生在同一个人的钱包里。

根据 GO SURVEY 调查，同一位消费者，会优先保留日常采买的预算，甚至升级这项开支的消费；他或许会在升级国外旅游、保健营养消费的同时，毫不犹豫地删除奢侈与娱乐的预算。

同一个人，同一个钱包，在不同品类上做出截然相反的决定。多家国际研究机构在亚太市场也记录到同样的现象，谨慎与挥霍，在同一位消费者身上并存。K 型的那道分叉，画的不是收入的线，而是「这件事值不值得」的线。

所以在今天的市场里，愿意为高品质付溢价的品牌可以赢，把效率与 CP 值做到极致的品牌也可以赢。被挤压掉的，是那些说不清楚自己站在哪一边、只是「还可以」的品牌与通路。换言之，平庸，才是最危险的位置。

AI 是答案吗？ 推荐预测偏好，策展形塑偏好

要摆脱平庸，是否得靠这两年每一场论坛都在谈的那几个关键字：精准行销、个性化推荐、AI？

AI 确实已经进入消费决策。NIQ 的研究指出，使用生成式 AI 的消费者当中，有 49% 接受过 AI 对美妆产品的推荐。但消费旅程走到最后，仍然是比价、找评测，然后走进实体通路，亲眼看、亲手试，做最后确认。这个确认的动作，AI 取代不了。对一个品牌、一个场域的信任，终究建立在人与空间的真实互动上。

于是问题就变成：当产品资讯与使用口碑随手可得，品牌真正不可取代的能力是什

么？我的答案是策展。

Recommendation predicts preference. Curation shapes preference.「推荐」能预测消费者的偏好，喂给更多同类的商品。「策展」则是主动邀请消费者，走进一个尚未去过的地方。策展从来不是把东西排得漂亮，而是帮消费者建立一套属于他的价值排序。

品牌如何进入生活？ 走进「原本没有你」的地方

过去，品牌努力增加接触点：多开一个专柜、多投一支广告、多办一场活动。但接触点变多，回购率就会跟着上升吗？现今的消费者之所以选择一个品牌，更多时候，是因为它能帮助他们成为心中「理想的自己」。下一个十年，走得进消费者心里的品牌，必须要踏进他生活里原本「没有你」的地方。咖啡、运动、宠物、旅行、学习、健康、居家，这些都是值得认真经营的生活场景。

正如2026年6月，精品品牌Balenciaga与洛杉矶的顶级健身房Barry's合作，打造沉浸式的健身空间，除了高机能服饰与运动鞋，也把健康概念延伸到饮食，提供能量棒与排毒果汁。原本只是买一件时尚单品，变成走进一整套健康生活的入口。

零售如何成为价值策展者？ 四个面向的实践

至于零售业，手上握着几百个品牌、一整栋空间、全年的档期，以及最完整的会员行为数据，能做的策展当然是另一个量级。

伦敦 Selfridges 在 2026 年 4 月，于牛津街店开了一家名为「40 Duke」的私人会员俱乐部，包含一对一选品套房、64 席餐厅酒吧、由 Camden 艺术中心策展的艺廊，还有一个能俯瞰伦敦市景的露台。它的入会门槛是：每消费 50 英镑可得到一把钥匙；在馆内看一场电影、参加一场活动、做一次美容谘询，同样可以得到一把钥匙，这套规则不只奖励消费者花更多钱，还有参与得更广、互动得更深。

Selfridges 示范的，是把选品、空间、活动、关系绑在同一套规则里。顺着这个思路，我把价值策展拆解成四个面向：

1. 品牌策展，选择与消费者生活方式相符的组合。
2. 空间策展，让空间成为愿意停留、值得拍照的场景。
3. 活动策展，把百货从「需要才来」变成「没事也想来」的地方。

4. 关系策展，把每一次消费转化成一段持续累积的关系。

远东 SOGO 正在走的，是同一条路。希望让消费者从一站式购足，到一站式满足。毕竟购物是任务，满足是感受，消费者离开的时候，带走的不应只是购物袋，还有「今天的时间花得很值得」的感觉。

复兴店是品牌策展的例子。东区商圈人潮逐年流失，复兴店的业绩却从开馆时的 NTD 60 亿，一路成长到近 NTD 200 亿。靠的不只是引进好品牌，而是从 CRM 数据挖掘洞察，改善精品与女鞋柜位的品牌组合，带动业绩成长两成，也带进 30 至 45 岁的新客群。

忠孝店则是空间与活动策划的结合。将近 40 年的店，最容易遇到客群老化的问题。2025 年圣诞节，我们和香港迪士尼乐园合作，把 20 周年庆典场景搬进忠孝店。媒体下的标题是「免出国打卡迪士尼布景」，也说明了这次策展让一家百货公司，变成人们不来会后悔的目的地。

而关系策展，是远东 SOGO 真正的资产。SOGO App 会员已超过 170 万人，加上 HAPPY GO 的卡友基础，总计与超过 1,100 万名消费者有直接的数据连结。我们用七大 Club 分众维系这些会员，它不仅是行销工具，更是一个关于陪伴的长期承诺：从婴儿的第一双鞋，到长辈的生日礼物，远东 SOGO 都想参与其中。

从商业成果检视，也可以印证价值策展带来的效益。Kantar 的 BrandZ 十年研究显示，高信任指数的企业，成长幅度比低信任指数的企业高出 115%。信任不会来自更频繁的曝光，它来自你是否值得对方把生活的一部分交给你。

与其被动行销 不如主动策展

回到文章开头的问题：消费者是不是不想买了？

事实上，他们没有不买，只是换了一把尺。这把尺量的是「这件事值不值得成为我生活的一部分」，而价格只是上面的一格刻度。当消费者开始用生活来衡量选择，品牌能给的答案也得跟着改变。把商品做好、摆好、卖好，今天只是及格；能被留下来的，是那些愿意参与、甚至帮忙形塑消费者生活样貌的品牌。

Products are what brands sell. Lives are what great brands help people shape. 一般的品牌卖商品，伟大的品牌帮人们形塑生活的样貌。远东 SOGO 要扮演的，就是这样的角色：从一个场域的经营者，走向消费者生活的价值策展者。



「远传大人物」 赋能智慧城市新未来

远传电信／陈嘉村

从节能减碳、智慧交通、公共安全，到金融反诈与资安防护，智慧城市的运作，已不再依靠单一系统，而是建立在资料即时搜集、AI分析与跨域协作上。面对这波转型浪潮，电信业的价值也从提供通讯服务，延伸为整合城市数据、串联各类应用的重要平台。本文带您了解远传如何以科技实力，为城市治理效能与民众的资产安全把关。

净零与AI双引擎驱动 「远传大人物」助推智慧城市

为了落实2050年净零排放的战略发展，台湾将2030年设定为第一个重要的成果里程碑，主要投资主轴为「节能」、「储能」、「运具电动化」，以及「城市治理数位化」，分别应用于地方政府、公有建筑、校园、交通与充电站等关键场域，预估总体投资带动的产值逾NTD 5兆规模。此外，政府推动的「AI新十大建设」，包括「智慧

应用」、「关键技术」与「基础建设」三大面向，期待以人工智慧带动经济成长、打造下世代未来产业。在这两大愿景带动下，不仅强化能源管理和城市治理效能，也加速推进台湾净零转型，迈向兼具永续和创新的未来。

远传电信的智慧城市布局策略，以「远传大人物」（大数据、人工智慧、物联网）为核心，专注支持中央政策发展，以及地方政府、机关的转型应用。旗下Smart City Solution团队透过14大应用服务（注），布局智慧城市所需，借由5G与通讯整合，实践设备连网，再将资料导入云端协同运算与数据中台，产生视觉辨识、监控仪表板，协助合作伙伴快速判读，搭配AI分析与预测、智慧助理等工具，实践异常预警、交通优化、校园节能、能源最佳化、智慧决策的AI、大数据平台。

以能源管理为例，远传协助地方政府、企业、校园维运的「智慧路灯」、「水情维运」、「智慧电表」等全台大型专案，规模皆为市场第一。其中智慧路灯建置约32万盏、市占率约15%，并以智慧共杆方式，将路灯结合5G通讯、充电桩、CCTV影像监测与空气盒子，提升为新世代城市的基础建设；再凭借PFI（Private Finance Initiative民间融资创建）运营模式，将原本需要72小时的维修时间，大幅缩短为24小时即可完成。

不仅如此，远传也协助台湾电力公司建置智慧电表约220万具，占台电已建置总数3成，市占率同样第一。凭借物联网技术、能源管理与参与全台公共建设的多样经验，远传团队可提供全方位的智慧转型方案，且更具竞争优势。在全台国中小学「班班有冷气」专案中，远传采单一系统即可稳定管理10县市、高达1,543所校园内约5.8万组的教室终端电表，全台市占率近6成，展现傲视业界的管理能力。



电信、金融反诈双盾成军 远传全天候守护民众资产

AI有助于打造智慧城市，却也带来科技犯罪的危害，尤其近几年诈骗已成为跨地域、领域和世代的社会现象。远传电信除了强化各项反诈作为，也携手不同产业，从单



独守护客户资产，进阶为跨界联防的具体行动。

2026年7月1日，三大电信业者与台湾网路认证股份有限公司（TWCA）合作，接轨全球行动通讯系统协会（GSMA）制定的Open Gateway国际标准，启动电信网路API服务，让金融业与电子商务业者可依据客户交易情况，进行「电信门号验证」、「SIM卡近期更换纪录（SIM Swap）」、「SIM卡近期漫游状态」及「电信门号用户资料验证（KYC）」等4支API查询服务，加速辨识民众手机

机号码、帐户是否遭冒用、盗刷、诈骗。未来也有机会提供海外金融机构使用，打造无国界、无时差的跨境安全防护机制。

另一方面，远传电信也携手永丰银行，提升跨界防诈量能。运用远传的风险侦测模型，透过AI分析可疑行为，建立「风险等级分数」机制，预测示警高风险名单、辨识可疑帐户，从源头阻断可疑的帐户交易或施以多层次控管，正确率近90%，永丰银行也成为全台首家导入电信资讯强化防诈的金融机构。

持续进化通讯、网路阻诈技术 远传为用户安全把关

除了跨业防诈提升协作效果，远传电信亦持续进化通讯、网路阻诈技术。借由与政府机构合作，累计拦阻国际诈骗来电约880万通、平均每月17.4万通，诈骗简讯约4,486

万则、平均每月89.7万则；此外，「防骇心守护」增值服务也为用户阻挡4,500万次恶意程式、400万次钓鱼网站、20万次病毒或僵尸网路的恶意攻击。为了避免离岛基地台等通讯设备、讯号被不法分子所用，远传电信调整金门基地台讯号，阻挡境外诈骗电话入侵。7月起，更响应NCC的电信防诈政策，导入「隐藏号码来电语音警示」机制，用户接听隐藏号码来电前，会先听到语音警示，提醒留意来电风险，降低受骗机会。

远传电信除了携手合作伙伴，推动AI基础建设、以科技守护民众资产，也积极联合子公司，为大学生规划「新资讯安全学程」，共同培育未来的资安菁英。硬体、软体与人才三路并进的布局，正是远传为迎接智慧新世代所做的提前部署，亦是成为政府、产业、教育与民众最信赖电信品牌的关键。



※注：远传智慧城市14大应用服务包括：净零校园、智慧路灯与共杆、智慧水情、智慧空品、智慧交通、EV充电桩服务、AMI智慧电表、能源管理EMS、公有建物净零、微电网与储能、号志联网与路口UPS、CCTV Ai影像治理；灾防监测与告警、数位孪生城市治理。



亞東醫院以科技 打造城市的健康基石

亞東醫院提供

台湾已正式迈入超高龄社会，医疗量能与人力缺口同时逼近临界点。亚东医院自COVID-19疫情以来，持续将数位科技导入临床与行政流程，不仅门诊满意度突破九成，更逐步将服务触角从医院延伸至社区与居家。对院方而言，智慧医疗不是炫技，而是回应民众真实需求的贴心照护，也是支撑一座城市更健康的重要基石。

科技赋能 -- 打造更有效率、更有温度的医疗

在「高龄化」与「人力荒」的双重夹击下，台湾医疗照护人力持续吃紧。为此，亚东医院透过升级资讯系统与优化数位流程，让流程更透明、资讯更即时，降低临床人员行政负担，也减少病人及家属因资讯不对称产生的焦虑。

在门诊与住院准备方面，亚东医院善用民众最熟悉的LINE平台推出「亚东爱健康」系统，打造无缝接轨的AI整合服务。从就医起点开始，导入「智慧挂号」功能，民众只

需在「亚东爱健康」平台描述自身症状，AI便会依循医学专业逻辑快速分析，精准推荐合适的科别与门诊，避免挂错号而往返奔波。

在看诊前，更提供「AI诊前问诊」服务，由「AI诊前问诊助理」依据病人回复，逐步引导、深入询问症状与病程变化，并将资讯即时整理成医疗摘要，直接汇入电子病历（EMR），让医师在病人进入诊间前，先掌握关键病况，省去重复说明的时间。

看诊后，系统则主动推播「电子门诊表单」，包含缴费单、预约单及检查检验单等资讯，免除携带纸本的不便，更使住院前纸本作业量大幅减少80%，每年节省高达13.1万张纸，兼顾便利与绿色永续。

此外，亚东医院与工研院合作导入辨识率超过90%的医疗AI语音转文字系统，方便护理师于床边即时完成护理纪录，将原本需30分钟的交班纪录缩短至3分钟，效率提升10倍，每年节省第一线人员7,309小时的文书作业，让护理师有更多时间回到病人身边。

为确保病人安全，亚东医院建置AI早期预警系统（EWS），病人生理数据输入后15秒内，即可完成风险评分；连续两次异常即自动通知医疗团队介入，每月支援500至700次快速反应小组（RRT）救护，争取黄金治疗时间。今年3月，亚东医院受邀于HIMSS 2026向全球分享智慧医疗成果，证明数位科技不仅能降低医护负荷，更让门诊与智慧医疗满意度突破九成，真正实现有温度的智慧医疗。

延伸触角--建构从医院到社区与家庭的健康网络

一座健康的城市，不应只依赖大型医院；真正具韧性的医疗体系，是让健康管理从医院延伸到社区，再深入家庭。

亚东医院近年积极推动远距医疗与社区照护，疫情期间快速建构虚实整合的远

The image displays three sequential screenshots of the 'Yuan Dong Ai Health' mobile application interface, illustrating the patient journey from pre-visit to post-visit.

- Left Screenshot (診前問診):** Titled '智慧問診引導' (Smart Question Guide), it features an illustration of a doctor and a patient. The text encourages users to use the app to describe symptoms before the visit, which will be integrated into the medical record. It includes icons for a clock, a document, and a heart, and a prominent orange button labeled '我知道了，開始填寫' (I know, start filling out).
- Middle Screenshot (門診問診助理):** Titled '門診問診助理' (Outpatient Questioning Assistant), it shows a progress bar at the top. The main content area contains a series of questions and multiple-choice options for symptom severity (e.g., '了解，這次是腳掌回來處理雙腳不舒服', '比較好', '差不多', '比較嚴重', '這次有新的不舒服', '以上都不是'). A '提交' (Submit) button is visible at the bottom right.
- Right Screenshot (門診問診助理):** This screenshot continues the questioning process. It shows a list of symptoms with radio button options for severity (e.g., '走路時膝關節影響，容易絆倒', '上下樓梯或站起來比較困難', '外出或做家事時影響', '影響不大，繼續照常活動', '以上都不是'). A '提交' (Submit) button is at the bottom right.

距诊疗服务，并将照护延伸至慢性病追踪、偏乡医疗及跨院合作，让医学中心量能突破地域限制。病友也能透过「亚东爱健康」系统，每日上传生理数据，由医疗团队即时远端监测与追踪，即使远赴海外，同样能安心追逐人生梦想。

随着政府推动居家医疗、在宅急症照护及高龄照护政策，亚东医院整合居家医疗、出院准备、社区护理及长照资源，建立跨专业照护模式。病人出院后，仍可透过数位工具接受医疗团队持续追踪，降低再住院风险，也让高龄者在熟悉的生活环境中安心接受照护。

同时，院方透过LINE智慧推播、健康管理平台及社区健康促进活动，协助民众建立预防医学与自主健康管理观念，让医疗从疾病治疗逐步走向健康促进，也让健康管理更主动、更即时。换言之，医院不只是医疗体系中的坚固堡垒，更是一张复盖整个社区的健康网络，让每位民众都能享有持续且便利的健康照护。

健康治理 -- 以数位执行力重塑医院价值

随着生成式AI与大数据快速发展，未来的医院不只是提供诊疗服务，更将成为城市健康资料、智慧决策及健康治理的重要平台。因此，新世代医院的价值，不在病床数或就医人次，而在于如何运用科技，让民众「少生病、晚生病、生小病、老得慢、活得好」。

展望未来，亚东医院将持续深化AI与智慧医疗应用，以高效治理与数位执行力为双引擎，重塑照护流程，落实城市健康枢纽角色，从门诊、病房、社区到居家，构筑更绵密的健康守护网，也让台湾智慧医疗的实践经验，成为城市健康治理的典范。



集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 远东商银统筹逸科亚 USD 2 亿联贷案 助攻晶圆测试产能升级

远东商银统筹主办新加坡商逸科亚台湾分公司之五年期 USD 2 亿联贷案，于 7 月 22 日完成签约。本联贷案资金系用于购置及租赁晶圆测试设备，以支援先进制程与高阶晶片测试产能扩充，协助台湾半导体供应链掌握全球 AI 狂潮的成长契机。（远东商银／朱佳琳）



02 远银乐龄理财学苑 为财管 2.0 客户打造惊喜体验

鉴于高资产客群逐渐步入退休与传承阶段，财富管理需求已从单纯追求投资报酬，扩展至财富配置、家族传承、生活品质与幸福规划之全方位服务，远东商银以「乐龄理财学苑」与财管 2.0 双轨并进，打造兼具深度与温度的全人生陪伴旅程。（远东商银／朱佳琳）

03 「ETC 台湾队」跨海打造印度首座「多车道自由流」电子收费系统正式通车

远通电收 7 月 29 日宣布，由「ETC 台湾队」跨海打造的印度首座「多车道自由流」（Multi-Lane Free Flow, MLFF）电子收费系统已正式通车营运。首座指标性门架座落于印度总理莫迪（Narendra Modi）的家乡古吉拉特邦（Gujarat）苏拉特市（Choryasi），此外，位于哈里亚纳邦（Haryana）加劳恩达市（Gharaunda）的门架亦于今年 6 月通车，是台湾 ETC 技术继泰国之后，再度成功输出海外、落地新南向的重要里程碑。（远通电收／赖建伟）

04 远传携手数发部、工研院打造反诈联防机制

远传 8 月 5 日受邀参与数位发展部「棒打诈骗网站 公私协力即时警示」记者会，宣布以远传「防骇心守护」服务，结合数发部与工研院的高风险网址情资，在用户接触高风险网站时即时拦阻，降低网路诈骗风险。（远传电信／张为竣）

05 AI Wave Show 2026 登场 「远传智灵」助企业打造即战力

AI 应用大展「AI WAVE SHOW 2026」7 月 30 日登场，远传以自主研发的「远传智灵」AI 应用参展，透过整合生成式 AI、AI 代理、云端技术…等支援方案，展现 AI 如何强化企业维运韧性，成为推动数位转型的智慧引擎。（远传电信／陈嘉村）

06 远传 friDay 影音获邀担任国际艾美奖评审

远传娱乐事业蔡俊荣营运长 7 月 23 日获「国际艾美奖（International Emmy® Awards）」邀请，担任 2026 年准决赛评审（Semi-Final Judge），成为台湾本土串流影音平台首位获邀代表，展现远传 friDay 影音在全球内容产业中的影响力。（远传电信／黄奕华）

07 菊池市首次参访台南大远百 盼促进更多交流

日本熊本县菊池市江头实市长及后藤英夫议长 7 月 20 日率团参访台南大远百，远东百货陈佑任副总经理亲自接待，讨论双方物产交流事宜，更期许未来在观光、文化、农业及地方创生等方面开启多元合作。（台南大远百／王咏婵）

08 远东 SOGO 百货忠孝馆推广台南美食物产展

远东 SOGO 百货忠孝馆 7 月 21 ～ 28 日举办「台南首选 礼贺台南美食物产展」，携手台南市政府经济发展局，汇聚近 40 家台南最具代表性店家，精选逾百款台南人气美食、地方农产及生活工艺，将最具代表性的府城风味完整搬进百货。（远东 SOGO 百货／蒋宜蓁）

09 亚东医院与 HAPPY GO 打造 GO HEALTH 健康管理新体验

亚东医院与 HAPPY GO 跨界合作，推出健康陪伴平台「GO HEALTH」，并于 7 月 13 ～ 14 日举办启动活动。未来将以医院的医疗与健康管理服务，结合 HAPPY GO 的会员生态圈与数位服务，透过简单的游戏与个人化服务，协助民众建立正确观念，并加入家庭群组与 HAPPY GO 点数鼓励机制，让医疗照护从医院延伸至日常生活。（编辑室辑）



10 亚东医院推动韧性社区 守护高龄健康

亚东医院 7 月 28 日举办「从急诊走进社区！携手里邻打造黄金 6 分钟—韧性社区成果发表会」，邀集政府、消防、企业、社区及医疗伙伴共同见证近一年推动韧性社区的重要成果；8 月 7 日参与第三届「高龄健康产业博览会」，以「亚东健康守护 智汇青春常驻」为主题，结合卫福部「健康台湾深耕计画」，规划多元卫教展区，引导民众建立健康习惯。（亚东医院／罗妘妤）

11 亚泥花莲厂携手劳动部打造尊严友善职场

亚泥花莲厂企业工会 8 月 4 日举办「职场霸凌防治新法及实务说明」宣导讲座，特别邀请劳动部职安署北区职安中心游淳森科长莅临，为同仁解析最新法令规范与防治实务，展现公司营造友善职场的决心。（亚洲水泥花莲厂／黄士铭、谭文政）



12 受邀远见 PODCAST 专访 远东 SOGO 百货黄晴雯董事长用永续创造竞争力

黄晴雯董事长接受远见杂志《远见 ON AIR》专访，分享远东 SOGO 百货积极推动节能减碳，并导入国际「EP100」能效倍增计画，持续提升营运效率与能源管理，同时以「利他平台」为核心理念，串联品牌、消费者与在地社会，兼顾企业成长与社会共好，打造永续绿色零售的新典范。（远东 SOGO 百货／陈昀隆）

13 GO SURVEY 揭 2026 消费新趋势

HAPPY GO 旗下市调顾问品牌 GO SURVEY 7 月 28 日发布最新消费者白皮书，以「预见『美』好商机 - 从价值重选到跨域新红利」为题，解析消费价值与决策模式的变化，并邀请远东 SOGO 百货黄晴雯董事长分享，零售业如何回应不同族群的生活需求，以及影响消费者决策的七大面向。（编辑室辑）

14 爱买永和店陪伴在地 30 载 欢庆周年里程碑

爱买量贩永和店深耕在地，始终秉持提供优质商品与贴心服务的理念，7 月 28 日迎来 30 周年里程碑，特别举办「永和店 30 周年庆」系列活动分享喜悦，回馈顾客长期以来的支持。（爱买量贩／刘濡慧）

15 2026 桃園地景艺术节 元智大学师生展现创作能量

「2026 桃園地景艺术节」7 月 4 日至 8 月 30 日登场，元智大学艺术与设计学系师生从策展、创作到跨域合作深度参与，透过艺术串联桃园海岸丰富的自然生态与人文景观，展现艺术设计教育结合公共艺术、地方文化与环境永续的实践成果。（元智大学／饶浩文）

16 Siemens、茂泰科技捐赠EDA软体 助力元智强化半导体人才培育

元智大学近年积极布局半导体教育与研究发展，7 月 21 日电机工程学系举办「Siemens／茂泰科技 EDA 软体资源捐赠暨产学研交流活动」，导入国际级 EDA（电子设计自动化）软体资源，进一步强化 IC 设计教学与研究能量，培育半导体人才。（元智大学／饶浩文）



17 元智大学携手亚东医院打造沉浸式职涯体验

为协助高中生探索升学与职涯方向，元智大学护理学系与亚东医院合作举办「医护职涯体验营」，透过智慧病房参访、临床技能实作及职涯分享，向学子们介绍护理专业的多元面貌。（元智大学／饶浩文）



18 日本品川区「垃圾与资源追踪队」参访远东石冢东京厂

远东石冢东京厂 7 月 22 日接待逾 10 组亲子家庭参访，实地参观分类回收的 PET 宝特瓶从排出到再生的完整流程，其中，瓶片样本、酯粒样本与比重分离实验深深吸引孩子们。此为日本东京都品川区清扫事务所每年度举办的环境学习活动之一，旨在加深民众对于资源回收与分类的理解。（远东石冢东京厂／八幡正雄）

绩优荣誉榜

19 Big City 远东巨城购物中心哺集乳室获特优奖

Big City 远东巨城购物中心用心打造新竹指标性友善育儿空间，自 2013 年起持续获得新竹市卫生局肯定，2026 年再度荣获亲善哺集乳室特优认证，展现长期深耕亲子友善服务的成果。（Big City 远东巨城购物中心／王子菱）

20 远东集团获 HR Asia「亚洲最佳企业雇主奖」21 奖

亚洲人力资源权威媒体《HR Asia》8 月 14 日举行「亚洲最佳企业雇主奖」颁奖典礼，远东集团旗下远东新世纪、亚洲水泥、裕民航运、远东商银、远东 SOGO 百货、Big City 远东巨城购物中心等 6 家公司，共获 6 座「亚洲最佳企业雇主奖」、5 座「人才跃升奖（People Transformation Awards）」、4 座「职场永续奖（Sustainable Workplace Awards）」、3 座「多元、平等与包容奖（Diversity, Equity & Inclusion Awards）」、3 座「科技赋能奖（Tech Empowerment Awards）」。（编辑室辑）

21 远东新世纪五连霸 FinanceAsia、The Asset 永续金融大奖

国际权威财经媒体《亚洲金融杂志》（FinanceAsia）5 月 27 日公布 2026 年「亚洲最佳企业」评选结果，远东新世纪凭借卓越的营运绩效，6 月 25 日于香港颁奖典礼上一举斩获「最佳整体企业—综合企业类（Best Managed Company - Conglomerates）」金奖，以及「最佳中型企业（Best Mid-Cap Company）」银奖两大殊荣。此为远东新世纪连续第五年蝉联「最佳整体企业」，展现无惧市场波动的强大韧性。无独有偶，远东新世纪率领旗下子公司亚东绿材、全家福共同参与永续发展票券计画，获国际知名财经杂志《The Asset》颁发 AAA 永续金融大奖「最佳永续发展商业本票（Best Commercial Paper Financing）」殊荣，更缔造连续五年获得第 8 座大奖实绩，展现国际级永续金融领导地位。（远东新世纪／财务处）

22 远东新世纪荣获 Asahi 转型与优化奖

远东新世纪日本株式会社 6 月获 Asahi 集团邀请，代表远东新世纪与远东新世纪日本株式会社参加「2026 Asahi Global Supplier Summit」，其中，远东新世纪更获颁「Asahi 转型与优化奖（Asahi Transformation & Optimization Award）」，未来公司将着重透明度、韧性、永续性等核心面向，与客户成为共同创造价值的伙伴。（远东新世纪日本株式会社／颜宏任）



23 远东集团四家企业同登《哈佛商业评论》「台湾企业领袖 100 强」

《哈佛商业评论》全球繁体中文版主办的 2026「台湾企业领袖 100 强」8 月 5 日举行颁奖典礼，远东集团徐旭东董事长带领旗下四家企业同时登榜，分别由裕民航运徐国安副董事长、远东新世纪郑澄宇总经理、亚洲水泥李坤炎总经理、远传电信井琪总经理代表领奖，成为本届最受瞩目的企业集团之一。（编辑室辑）

24 远东新世纪携手 Studio Smoll 荣获德国 iF 设计奖

远东新世纪以永续材料创新与循环设计为核心，携手台湾设计团队 Studio Smoll 打造 P+L Dual Backpack，荣获全球最具指标性的 2026 iF DESIGN AWARD 产品设计奖（Product Design-Luggage/Bags），不仅展现将循环材料、永续制造与设计美学完美结合的创新实力，也再次彰显台湾企业在全世界永续设计领域的竞争力与影响力。（远东新世纪／赖信凯）

25 远东商银连四年获保险信望爱双奖肯定 五度荣获金管会信托评鉴第一名

远东商银凭借深厚的银行保险专业及长期深耕社会责任，于第 28 届「保险信望爱奖」再获肯定，连续四年荣获「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。此外，深耕信托服务多年的远银，也连续第五年蝉联金管会信托评鉴「安养信托 B 组」第一名，品牌实力深受客户信赖。（远东商银／朱佳琳）



26 远传勇夺 BSI「资料中心信赖标志」3 大验证 再获 CDP「供应商议合评估 A 级」

远传获英国标准协会（BSI）颁发三项「资料中心信赖标志」（Data Centre Mark of Trust, DC MoT），代表 TPKC 远传云端运算中心在「IT 服务管理」、「设施可用性」、「风险管控」三大项目，皆通过 DC MoT 检核标准。其中「IT 服务管理」更创下全球首例 IDC 业者通过认可之纪录。不仅如此，远传亦蝉联权威碳揭露组织 CDP 最新「供应商议合评估（Supplier Engagement Assessment, SEA）最高荣誉「领导 A 级」评等，全球仅不到一成企业获此肯定，更荣登全台唯一连续六年获得 A 级殊荣的电信业者。（远传电信／陈嘉村、朱正庭）

公益专区

27 元智大学职涯特赞队实践 USR 陪孩子追梦

元智大学学生组成第 12 届「职涯特赞队」，携手黄烈火社会福利基金会「黄爷爷之家」至桃园市顶社国小，举办「2026 小职探险家社区服务营队」，陪伴学童认识自我、探索兴趣，描绘未来职涯蓝图。（元智大学／饶浩文）

28 元智艺设系课程结合社会实践 改善弱势家庭居住环境

元智大学艺术与设计学系与桃园市嘉宜社会福利基金会合作，带领学生为弱势家庭修缮居住环境，让学子们透过案例，理解设计与社会的连结。（元智大学／饶浩文）

29 元智大学国际志工前进马来西亚、泰北 陪伴偏乡学童成长

元智大学国际志工团与华硕志工于 6 月 28 日至 7 月 15 日赴泰北满星迭大同中学，结合 AI 资讯科技、创意英语及阅读教育，协助学生拓展视野；另与华联中学合作，前往马来西亚太平安宁儿童之家服务，并首度将服务据点拓展至新板新民小学，透过交流深化互动。（元智大学／饶浩文）

30 远东百货寓教于乐 深耕环境保育

远东百货花莲店 7 月 4～5 日举办「洄澜绿动市集」，并携手林业及自然保育署花莲分署、花莲县环境保护局…等在地伙伴，共同打造永续市集。桃园店 7 月 12 日携手桃园市新屋区爱乡协会举办「不塑小猪 PK 塑料怪」故事会，引导孩童体会减塑的重要性。（远东百货／甘頤靖、杨佑铨、曾咏晞）

31 台中大远百暖心相伴 幸福同行

远东百货温馨迎向 60 周年里程碑，台中大远百「让爱远行 花宝公益恋」志工团队于 6 月 26 日至财团法人向上社会福利基金会台中市希望家园举办「幸福同行庆生会」，陪伴身心障碍朋友共度温馨生日，并致赠寿星礼物。6 月 29 日更与语言发廊前往财团法人老五老基金会石冈日照中心，举办「爱心义剪」活动，另以爱心出巡车深入偏乡，为长辈们提供到宅义剪服务。7 月 2 日再携手陆爸爸说演故事剧场、宝熊娱乐码头以及山城多肉植栽行，赴社团法人台湾沐风关怀协会举办「环保爱地球公益行动」，陪伴特殊境遇家庭儿童度过温暖时光。（台中大远百／许云茜）



32 新竹大远百废电池回收 助憨儿公益

新竹大远百 5 月 1 日至 6 月 30 日举办废电池募集活动，共募集约 2,500 颗废电池，全数赠予新竹市智障福利协进会，让每一颗废电池都发挥更大的价值。（新竹大远百／蒋依璇）

33 远百桃园店启动海废特展

远东百货桃园店 6 月 30 日至 7 月 20 日与桃园市新屋区爱乡协会共同举办「石沪的烦恼 | 海废来了」永续特展，在馆内推广百年石沪的在地文化与海洋保育议题，并展示海洋废弃物重新再制而成的生活实用小物，为垃圾减量提供创新的生活提案。（远东百货桃园店／曾咏晞）

34 高雄大远百上半年度募集 117 万 c.c 热血

高雄大远百 7 月 7 日联合高雄捐血中心，举办「远百心永续」活动，民众热血齐涌。今年截至六月底，高雄大远百已募集近 4,700 袋、1,175,000c.c. 血液，为医疗血库注入强心针。（高雄大远百／张旭森）

35 Big City 远东巨城购物中心 汇聚在地文化魅力

Big City 远东巨城购物中心长期支持在地文化发展，7 月 4 日与客家委员会联合举办「2026 客家阿卡贝拉表演赛」，邀集优秀人声团队诠释客家音乐的魅力。7 月 25～26 日携手苗栗县政府劳工及青年发展处举办「菁市集」，将在地创意与文化魅力带进新竹。（Big City 远东巨城购物中心／王子菱）

36 Big City 远东巨城购物中心公益传爱

Big City 远东巨城购物中心 7 月 22 日与新竹瓦斯公司、新竹捐血中心共同举办「热血挽袖护生命·智慧用气享安心」公益活动，号召民众挽袖捐血，同时宣导居家用气安全，守护家庭安全。（Big City 远东巨城购物中心／王子菱）

好康报报

37 台南远东香格里拉携手日本千叶名店「CROISSANT」 得奖可颂抢先上市

即日起至 9 月 30 日，台南远东香格里拉饭店携手日本千叶烘焙名店「石窑パン工房 CROISSANT」第二代经营者暨主厨桥爪谦典（Kensuke Hashizume），于一楼「品香坊」推出 17 款职人面包，包含多款得奖代表作，每款售价 NTD 90～280。一楼「大厅茶轩」同步推出「台日联名下午茶」，每位 NTD 1,080+10%，各品项每日限量供应，实际贩售内容以现场公告为准。详情及预订请洽：（06）702-8856。（台南远东香格里拉／卜怡筠）



38 下载远银 App 2.0 且完成首次登入 抽东京双人机票

远东商银推出全新「远银 App 2.0」，不仅介面翻新，更打造出以「3S（Simple 简单、Smooth 流畅、Secure 安全）」为灵魂的创新体验。为鼓励用户下载全新服务，即日起至 12 月 31 日推出限时抽好礼活动，凡下载「远银 App 2.0」并完成首次登入，即有机会获得「台北东京双人机票」豪礼，月月抽出 1 组，共计 6 组幸运儿。（远东商银／朱佳琳）

掌声之后 -- 从世足杯看到的领导学

妙妍

每逢世界杯足球赛，最受瞩目的，总是踢进致胜一球的英雄。球迷记住的是进球者的名字，是总教练振臂高呼的画面，是冠军队伍高举金杯的那一刻。然而，这场胜利，真的只属于这些闪耀的明星吗？

一场足球赛，如果没有守门员一次次化解危机，比分或许早已改写；如果没有中场球员不断奔跑串连攻防，前锋根本没有射门的机会；如果没有替补球员平日默默训练，没有体能、防护、分析团队在幕后支援，再耀眼的明星，也很难力挽狂澜。

足球如此，职场亦然。每一项亮眼成绩的背后，都站着许多默默付出的人。有人负责规划，有人负责执行；有人四处协调，有人反复修正；有人站在台前报告，也有人在台下把每一个细节做到最好，领导者则肩负着整合资源、凝聚团队的使命。

不过，一位主管真正的价值，并不只是带领团队完成任务，而是在取得成果时，与团队一起分享荣耀；在遭遇挫折时，勇于承担责任，进而成就更多优秀的人。因为他知道，每一位发光的部属，都让团队更加耀眼，而人心，从来不是靠制度维系，必须在尊重之下慢慢累积。如果把所有成果都视为个人成绩，所有荣耀都集中于少数人，时间久了，有人开始沉默，不再主动提出想法；有人开始计较，多做是否真的值得；也有人依然认真工作，只是不再对未来抱持期待。团队最大的流失往往不是人才，而是热情。

管理学谈制度、谈绩效、谈激励，但所有制度的核心，都是要让每一份努力，公平地被看见。就像世界杯真正令人感动的，并非是一个人的进球，而是十一名球员朝着同一个目标奔跑的身影。

当掌声响起时，我们或许都该多问一句：这份荣耀，是否也照亮了那些默默成就它的人？因为真正伟大的团队，并非只有一位英雄，而是每一位努力的人，都相信自己的付出，终将被看见。

PFEM × FMGP 携手奔向永续未来

远东宝达（马）／刘慧敏

为实践企业社会责任，远东宝达（马）公司（PET Far Eastern (Malaysia) Sdn. Bhd., 以下简称 PFEM）6 月 20 日赞助并参与于古来森林公园（Hutan Bandar Indahpura, Kulai）登场的 CSR Fun Run 2026 活动，同时鼓励员工与家属一同走出户外，以健康的生活方式凝聚团队精神，更将环保永续的理念融入活动之中。

CSR Fun Run 2026 活动当天，PFEM 员工与家人在轻松愉快的氛围中享受运动的乐趣。除了路跑活动，PFEM 更与马六甲 FE Green PET (Malaysia) Sdn. Bhd.（简称 FMGP）携手设置宝特瓶回收推广摊位，向参与者宣导塑胶循环再利用的重要性，并准备了小蛋糕及饮料作为回收奖励，凡携带使用后的 PET 宝特瓶至回收站即可兑换，鼓励大家从日常生活中实践环保行动。

活动中最令人感动的一幕，莫过于许多小朋友在得知回收宝特瓶即可获得奖励后，





纷纷主动收集现场及沿途的宝特瓶。虽然一开始是受到小礼物的吸引，但在家长和工作人员的引导下，孩子们亲身体验「垃圾变资源」的过程，也培养了珍惜资源的观念。

此次回收的宝特瓶，将全数送往 FMGP，以先进的回收再制技术，转化为高品质再生 PET (rPET) 原料，真正落实「Bottle to Bottle」的资源循环模式，减少塑胶废弃物、降低碳排放，并提升资源使用效率，为实现净零排放贡献一份力量。

除了推广环保理念，主办单位也将部分活动经费用于购买食物及生活干粮，捐赠予当地贫困家庭及长者，为弱势族群送上温暖与支持，让 CSR 的价值从环境保护延伸至社区公益，也让每一位参与者都能感受到企业回馈社会的正向力量。

PFEM 始终相信，企业永续不仅来自营运绩效，更来自对环境、社会及员工的长期投入。此次 CSR Fun Run 成功结合健康促进、环境保护、社区参与及永续教育，展现了 PFEM 与 FMGP 共同推动 ESG 的决心。未来，PFEM 将持续结合远东集团在资源循环及绿色制造的优势，鼓励员工、家属及社会大众共同参与减碳行动，打造更绿色、永续的未来。因为我们相信，每一支被回收的宝特瓶，都是迈向永续的一小步；而每一位愿意参与回收的孩子，都是守护地球未来的重要力量。

劳退旧制新措施上路 退休规划更弹性

远东新世纪／锺世润

劳工退休金的累积方式及退休规划一直是上班族最关心的议题，为了让适用劳动基准法退休制度（俗称「劳退旧制」）的劳工有更多元的退休金规划方式，劳动部依据《劳退纯旧制劳工自愿提缴及提前结存退休金》方案，修正劳工退休金条例施行细则，并自 7 月 17 日起施行。本期「法律网」整理本次修正的三项重点，协助适用者做出合宜的选择。

本次修正案适用于纯旧制劳工，即劳退新制《劳工退休金条例》实施前即适用《劳动基准法》退休制度，且劳退新制上路后仍服务于同一家公司，并选择继续采用旧制退休制度的劳工。

重点一：纯旧制劳工可自愿提缴退休金

以往退休金自愿提缴制度主要适用于劳退新制劳工，本次修正后，纯旧制劳工也可于每月工资 6% 范围内，自愿提缴退休金至劳工保险局设立的个人退休金专户。

重点二：符合退休要件者，可提前结存退休金

纯旧制劳工如已符合《劳动基准法》所订退休要件，且劳动契约仍持续存续期间内，经劳雇双方协议同意，可提前结算已累积的劳基法退休金。

依《劳动基准法》规定，符合下列任一条件者，始具备自请退休资格：

- 工作 15 年以上且年满 55 岁者。
- 工作 25 年以上者。
- 工作 10 年以上且年满 60 岁者。

结算完成后，退休金不会直接发放给劳工，而是全数移入劳工保险局设立的个人退休金专户，待符合退休金请领规定时，再依法请领。

重点三：提前结存后，后续工作年资仍持续累积

提前结存退休金并不代表终止劳动契约，也不影响后续工作年资的退休金计算。

劳工完成提前结存后，如持续在原事业单位工作，新增加的工作年资仍会依法累积退休金；待劳动契约终止时，雇主仍应依法计算并给付该期间所产生的退休金。

此外，劳雇双方也可依实际情况，再次协议结算后续工作年资所产生的退休金，并于结算后全数移入劳工保险局个人退休金专户。



常见问答

Q：参加本制度后，是否会改为劳退新制？

A：不会。本制度仅新增自愿提缴及提前结存退休金机制，不会改变劳工原本适用劳动基准法退休制度的身分，雇主也无须因此为劳工提缴劳退新制退休金。

Q：提前结存的退休金可以立即领取吗？

A：不行。提前结算的退休金须全数存入劳工保险局个人退休金专户，并于符合退休金请领规定时依法请领。

Q：提前结存退休金后，还可以继续工作吗？

A：可以。提前结存退休金并不影响劳动契约，后续工作年资仍持续累积退休金；劳动契约终止时，雇主仍应依法给付该期间产生的退休金。

本次修正提供纯旧制劳工更多元的退休规划选择，除可透过自愿提缴累积退休资产外，符合退休条件者，亦可在劳雇双方合意下，将已累积之旧制退休金提前结存至个人退休金专户，持续参与收益分配。符合资格的人员可依财务规划及职涯安排，评估是否运用本项制度，以提升退休生活保障。（资料来源：劳动部）

善用股票期货 掌握投资机会

亚东证券提供

相较于现货交易，股票期货拥有资金运用效率较高、空方操作便利、交易成本低及交易时间长等优势，可协助投资人更灵活地掌握市场机会，并进行风险管理。本期「财经网」以买进台积电期货为例，介绍股票期货的制度、保证金费用与风险，提供投资人参考。

什么是股票期货？

在台湾，股票期货是由台湾期货交易所推出的期货契约，包含：以上市柜公司股票为标的资产的个股期货，及以 ETF 为标的资产的 ETF 期货。目前期交所提供数百档个股期货与数十档 ETF 期货，投资人可透过股票期货，参与标的资产的行情。例如，若看好台积电未来的股价表现，除了直接买进台积电股票，也能买进台积电期货，参与上涨行情；反之，若预期股价将下跌，则可直接放空台积电期货，不需透过融券或借券即可进行空头操作，交易策略更灵活。

此外，部份个股期货及 ETF 期货亦提供盘后交易时段，交易时间为下午 5 时 25 分至次日凌晨 5 时。当国际市场在台湾收盘后出现重大波动时，投资人可透过夜盘即时调整部位或进



行避险，降低隔夜风险。较为热门之台积电期货、联电期货等个股期货，以及 ETF 期货，如：元大台湾 50 ETF 期货，皆有提供盘后交易时段。

保证金制度

一、保证金比例与计算方式

期货交易采保证金交易制度，投资人只需缴纳标的资产价值一定比例的保证金，即可建立相对应之期货部位。此制度能提高资金运用效率，但同时也因杠杆效果而放大投资损益，因此交易前应充分了解相关规定及风险。

个股期货依标的风险分为不同保证金级距，适用不同之维持保证金与原始保证金比例；ETF 期货则依各商品订有不同保证金金额。

维持保证金、原始保证金的计算方式分别为：「维持保证金 = 期货成交价格 × 契约乘数 × 维持保证金适用比例」、「原始保证金 = 期货成交价格 × 契约乘数 × 原始保证金适用比例」。

保证金所属级距	维持保证金适用比例	原始保证金适用比例
级距 1	10.35%	13.50%
级距 2	12.42%	16.20%
级距 3	15.53%	20.25%

二、高风险帐户通知及代为冲销

由于期货交易采保证金制度，期货商会持续监控交易人帐户风险，并执行风险控管措施。当帐户权益数低于维持保证金时，期货商将发出高风险帐户通知；当盘中帐户风险指标于低于 25% 时，期货商有权执行代为冲销。部分「盘后交易时段豁免代为冲销商品」另有相关规范，详情可参考各期货商公告或相关规定。

整体而言，保证金追缴与代为冲销机制，旨在控制帐户风险。投资人交易股票期货时，除应留意帐户状况，并预留适当超额保证金外，也应了解：保证金并非最大可能损失，当市场剧烈波动或流动性不足时，仍可能发生超额损失（Over Loss），因此应妥

善控管部位规模及交易风险。

实例：建立一口台积电期货部位

假设投资人做多一口台积电近月期货，成交价格为 NTD 2,310。由于台积电期货属保证金级距 1 商品，原始保证金适用比例为 13.5%，维持保证金适用比例为 10.35%，一口台积电期货的契约单位为 2,000 股。

维持保证金与原始保证金计算如下：

- 原始保证金 = $\text{NTD } 2,310 \times 2,000 \times 13.50\% = \text{NTD } 623,700$
- 维持保证金 = $\text{NTD } 2,310 \times 2,000 \times 10.35\% = \text{NTD } 478,170$

因此，投资人建立一口台积电期货多头或空头部位时，至少需缴交 NTD 623,700 之原始保证金。其理论杠杆倍数约为 7.41 倍（ $=1/13.5\%$ ）。投资人亦可依自身风险承受能力，存入超额保证金（2 倍至 3 倍原始保证金），以降低实际杠杆水准。

接着考虑以下情境：

1. 若期货价格由 NTD 2,310 涨至 NTD 2,330，则做多一口之获利为（ $\text{NTD } 2,330 - 2,310$ ） $\times 2,000 = \text{NTD } 40,000$

2. 若期货价格由 NTD 2,310 跌至 NTD 2,235，则做多一口之亏损为（ $\text{NTD } 2,310 - 2,235$ ） $\times 2,000 = \text{NTD } 150,000$ ，权益数将下降至 NTD 473,700，低于维持保证金 NTD 478,170，投资人须于期货商通知之期限内，补足保证金至原始保证金水准。

3. 若期货价格持续下跌至 NTD 2,075（含）以下，则权益数将下降至 NTD 153,700（含）以下，低于原始保证金 25% 之水准 NTD 155,925，期货商有权执行代为冲销作业。

此外，期交所可能视市场波动，调高保证金比率，若行情持续朝不利方向发展，投资人可能面临保证金追缴或代为冲销风险。当市场出现剧烈波动或连续跌停时，亦可能因流动性不足而无法依预期价格平仓。故建议预留适当超额保证金，以降低杠杆倍数，并提升部位承受市场波动之能力。

小型个股／ETF 期货：降低交易门槛的投资工具

为提供投资人更具弹性的交易选择，期货交易所亦提供小型个股期货与小型 ETF 期货。小型个股期货的契约单位为一般个股期货（2,000 股）的 1/20，小型 ETF 期货的

契约单位则为一般 ETF 期货（10,000 受益单位）的 1/10，适合资金规模较小或有分批布局需求的投资人，有助于提升投资人资金运用及部位配置的灵活性。

亚东证券提供专业之股票期货交易服务

亚东证券长期深耕台湾资本市场，提供完整的台湾期货与选择权交易服务，并于 2026 年新增智慧单功能，支援触价交易及移动停利／停损等进阶委托工具。投资人可透过电脑版「亚东新金赚」及手机版「亚东 e 指赚」进行交易与部位管理，提升交易效率及风险控管能力。



结语

股票期货兼具杠杆、多空交易及避险功能，小型个股／ETF 期货则可进一步降低参与门槛。投资人若能搭配适当风险管理及专业交易平台，将有助于提升资金运用效率并掌握市场机会。



欢迎线上开户



期交所个股与
ETF 期货保证金



期交所各商品契
约单位



亚东证券智慧单
介绍

※ 参考资料：期交所个股 / ETF 期货保证金、期交所各商品契约单位、亚东证券智慧单介绍。

※ 防诈宣导：亚东证券提醒投资人，期货交易请找合法期货商，勿委托地下期货或是海外来路不明经纪商。

药不痛 止痛药大解密

亚东医院药学部／罗睿药师

头痛、经痛、牙痛、肌肉酸痛…各式各样的疼痛困扰，经常影响我们的生活。为了免受折磨，止痛药是许多人的常备药品。然而，看似平凡的止痛药其实种类繁多，从口服锭剂、胶囊、贴布到药膏等，药性与副作用皆异，若未能了解成分、剂量即贸然使用，可能导致服药过量或重复用药，造成身体更大的负担。本期「保健网」介绍止痛药的分类、用途与注意事项，助您更安全、有效地改善疼痛。



常见的止痛药包括：中枢性的止痛药及非类固醇类消炎止痛药（Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drug, NSAIDs），至于需由医师进一步评估，开立处方后才能取得的管制药品，则属于鸦片类止痛药（Opioids）。

中枢性止痛药

市面上广为人知的「普拿疼」，主要成份的学名是「乙醯胺酚（Acetaminophen）」，主要作用在中枢神经系统，借由影响某些疼痛物质之生成及作用来止痛，同时也作用在热调节中枢，透过调节体温达到退烧效果。

乙醯胺酚主要经由肝脏代谢，服用期间如果并服酒精性饮料，或是服用过量，可能会造成肝脏损伤。另外，乙醯胺酚制剂时常合并止咳、抗组织胺等其他成分，作为综合感冒药；也会合并咖啡因，加强止头痛效果。一般而言，加入咖啡因的制剂会标示为「加强锭」，孕妇、哺乳或对咖啡因敏感者应避免使用，至于一般大众也应在使用前先谘询药师，了解复方药品中的成分、剂量并正确使用，以保障用药安全。

非类固醇类消炎止痛药

此类药品是透过抑制一种「环氧化酶」的酵素，减少产生前列腺素，以减轻疼痛和发炎反应。环氧化酶分成两种亚型COX- 1及COX- 2，前者有助于保护胃黏膜并维护肾脏、血小板功能，若抑制它会导致胃溃疡或是增加出血风险；而后者制造的前列腺素则会造成发炎反应、疼痛、发烧，当免疫反应被活化时，活性会增加。由于多数药品会同时抑制COX- 1及COX- 2，因此除了止痛消炎，也可能产生肠胃道出血或影响肾功能。一般建议在饭后服用，以减少肠胃不适；另为避免对于胎儿产生潜在风险，怀孕妇女使用前务必先谘询医师或药师。

选择性的非类固醇类消炎止痛药对COX- 2的抑制效果大于COX- 1，因此能减少肠胃道方面的副作用，且更专注针对发炎、疼痛缓解症状。不论是否具有选择性，皆有部分研究报告显示，长期使用此类药品可能会增加心血管风险，因此若有此类疾病，应将相关病史告知医师。

亚东医院口服非类固醇类消炎止痛药介绍		
非选择性 非类固醇类 消炎止痛药	Mefenamic acid (Ponstan, 博疏痛)	常用于妇科经痛、牙痛
	Acemetacin (Acemet, 艾斯美特)	可能会出现晕眩症状，酒精会加强晕眩，应避免饮酒
	Meloxicam (Melocam, 美乐康)	相较于其他药品，开始发挥药效的时间较长，作用时间较长
	Diclofenac potassium (Cataflam, 克他服宁)	本院非长效剂型，每日建议服用2～3次
	Aceclofenac (Tonec, 痛停)	较少发生肠胃道副作用，若发生需立即停药
	Sulindac (Jolindac, 舒止炎錠)	与肾结石形成有关，相关疾病者谨慎使用，服药期间建议多喝水
	Ibuprofen (依普芬口服悬液剂)	适用于儿童及吞咽困难成人
选择性 非类固醇类 消炎止痛药	Celecoxib (Celebrex, 希乐葆)	肠胃道副作用小，可能有发生心血管事件风险，对磺胺类药物过敏者慎用
	Etoricoxib (Etor, 伊托膜)	与剂量相关的心血管影响（如高血压）可能较为频繁及严重，其余风险益处和 Celecoxib 相似

鸦片类止痛药 (Opioids)

鸦片类止痛药常用于重度疼痛、癌症病人长期止痛等情境，虽然有良好的止痛效果，但可能出现恶心、呕吐、便秘、呼吸抑制等副作用，且有习惯性、依赖性、滥用性及社会危害性，若突然降低剂量或停药，也可能产生严重的戒断症状，如：心悸、盗汗、腹泻、肌肉酸痛等，因此在台湾被列为管制药品，须经由医师审慎评估用于特殊适应症，并制定疼痛控制计画，开立处方后才能使用。

服用止痛药后的注意事项

止痛药应依照药盒或药袋指示服用，若疼痛症状持续未能改善，建议就医找出原因，避免耽误病情，切勿自行增减剂量或调整使用频率，且避免同时服用两种以上不同成分的止痛药，否则可能增加副作用的风险。如果同时在服用其他药品，请在使用消炎止痛药之前告知医师、药师，以利评估；若有使用酸痛药膏、酸痛贴布，请避免内含成分和口服药物重复；若发生药物过敏反应（常见于非类固醇类消炎止痛药），例如：皮肤痒、起红疹、眼睛肿、脸肿等，则需立即停止用药，并尽快就医。

此外，有胃溃疡、胃出血病史、肝肾功能异常、心血管疾病（如：高血压、中风病史）的病友，或是孕妇、哺乳者、年长者，均需特别小心使用。

面对疼痛时，除了使用消炎止痛药外，也可搭配非药物治疗以控制疼痛，包括：运动、冷／热敷、物理治疗、穴位按摩等，皆有助于减缓疼痛。

结语

疼痛控制与生活品质息息相关，除了认识止痛药物的注意事项外，就医了解疼痛的根本原因、按照指示服药，才是解决问题的根本方法。若对缓解疼痛、药品使用有疑虑，宜向医师或药师谘询，确保治疗安全与效果，守护自身的健康。



※如有任何问题，欢迎谘询亚东医院用药教育资源中心：(02) 7728-2123，或扫描药甘丹LINE@ QR Code 查询



AI 代理人，在你的部门能做什么？

远东新世纪／易换棣

前几期分享 AI 从「回答问题」走向「动手做事」的趋势，以及数发部资安署提出的「五不原则」，可见工具越聪明，风险的样貌也越复杂。本期「资讯网」将视角拉回办公室的作业现场，探讨当具备规划与行动能力的 AI 代理人进入工作流程时，业务、财务、人资与法务部门该如何善用其利，同时守住企业治理的底线？

NVIDIA 黄仁勋执行长在今年的 COMPUTEX 预言：「PC 将从工具，变成你的工作伙伴。」对于上班族而言，意味着工作模式将从「人操作软体」，转向「人指挥 AI 代理人」、「人和 AI 代理人共事」。这不仅是技术的升级，更是工作模式的转型。然而，工具越聪明，使用者的责任就越重，这也是迎接新技术必备的觉悟。

业务部门：专注关系经营，而非陷于行政琐事

业务的核心在于与「人」的连结。AI 代理人可协助处理大量例行性事务，包括：自动解析邮件往来、会议纪录，以及客户合约和相关资料，主动提示跟单时机，甚至依据客户往来风格，草拟沟通文稿。

【实战提醒】落实「不乱给」与「不乱信」：客户资料涉及高度敏感个资与商业机密，切勿为求方便，将机密报价或未公开的合约贴入公开的 AI 平台（不乱给）。AI 虽能模拟客户语气，但其判断不代表客户真意，对外发送前务必亲自审阅，避免受 AI 误导，致使商业损失（不乱信）。

财务部门：强化数据洞察，但签核责任不离身

财务作业讲求精准与法规遵循。AI 代理人擅长处理规则明确且资料量庞大的流程，如：跨期对帐、单据分类及预算执行分析，并能主动标记异常数据。

【实战提醒】落实「不失控」与「不放手」：财务数据是公司的核心命脉，勿将未经去识别化的财务资讯输入未经核准的工具（不失控）。AI可提供分析结果，但最终数字的正确性与法令解释，仍须由具备专业资格之人员负责签核。最大的风险，是承办人完全没看（不放手）。

人资部门：优化行政效能，避免自动化决策偏误

人资的价值在于识才与育才。AI代理人可有效承接出勤管理、教育训练追踪等行政负荷，并于招募流程中协助初筛履历。

【实战提醒】落实「不乱做」：依据《个人资料保护法》与就业歧视相关规范，AI可作为辅助筛选工具，帮忙排序，但最终判断权必须保留给人类管理者，不得作为自动化决策的唯一依据，避免因演算法偏误，衍生法律争议。

法务部门：提升审阅效率，严守保密界线

面对海量合约，AI代理人能快速比对标准条款与标记版本的差异，大幅提升作业效率。

【实战提醒】落实「不乱给」：合约内容常包含保密义务（NDA），切勿将机密合约



上传至未经授权的外部AI工具，以免构成违约。此外，AI尚无法完全取代法律专业对于模糊地带的解释，最终的法律风险评估仍需由法务人员把关。

跨部门共通的三项实践心法

综观上述场景，归纳出与「五不原则」相呼应的实践逻辑，供大家参考。

1. 分工原则：AI 做「量」，人类做「质」

将规则明确、大量繁琐的资料汇整交给AI；而需要专业判断、伦理考量与人际互动的决策则留给人类。

2. 权责原则：AI 建议，人类负责

凡涉及对外承诺、财务签核、法律效力及人事决策，AI仅能提供参考，最终的签核责任与决策风险，仍由同仁全权承担。

3. 资安原则：资料输入前三问

使用前请自我检查：这份资料是否包含个资？是否为公司机密？使用的工具是否为公司合法授权的平台？

从「操作者」转为「管理者」

AI代理人犹如一座放大器，用得好，可放大业务伙伴们对客户的洞察、财务同仁对数字的敏锐、人资同事对人才的识别；用不好，则是放大疏忽、资安破口与法遵风险。企业迈向智慧制造与数位转型的道路上，唯有将「人」的判断力与「法」的纪律性置于技术之前，才能确保AI代理人成为推动营运成长的助力，而非变数。毕竟工具可以不断升级，但我们对风险的敬畏与对责任的坚持，永远是最后一道防线。



秋日风味学 · 探索时间酝酿的美味

远东百货／黄冠菱

许多令人难忘的滋味并非瞬间诞生，而是在时间的累积中慢慢形成。从茶叶发酵、咖啡烘焙，到食材熟成与职人制作，每一道工序都悄悄改变食材原有的香气与口感，也让平凡的饮食多了一份层次。本期「美食网」以「时间」为尺标，带您认识每一道美味背后的制程奥秘，也邀请您在秋日里放慢步调，细细感受时间酝酿出的迷人风味。

一、同一片茶叶，为何能泡出不同风味？

茶叶包装上常见的「发酵」，其实与酿酒、制醋的微生物发酵不同。茶菁被采下后，叶片中的多酚氧化酶开始作用，随着儿茶素逐步氧化聚合，泡出的茶汤颜色也会由绿转黄、再转红，香气则从草本转为花果，终至蜜糖与木质。制茶师傅所谓的发酵程度，评量的正是茶叶的氧化状况：未发酵的绿茶保有清新鲜爽的草本香气；部分发酵的乌龙茶兼具花果香与甘润口感；完全发酵的红茶则散发浓郁醇厚的茶韵。

想品尝茶叶最纯粹的风味，不妨从未经发酵的抹茶开始。

TSUJIRI 辻利茶铺的「轻抹茶」，以宇治抹茶现点现刷，茶树采收前经遮荫复盖栽培，鲜味来源的茶胺酸得以保留、苦涩收敛，入口清新而尾韵回甘。偏好乌龙茶者，**天仁茗茶的「913 茶王」**融合高山乌龙茶与独家调制工艺，茶香醇厚、层次均衡；**天仁吃茶趣的「蜜香红乌龙」**则因茶芽先经小绿叶蝉叮咬（茶农称为「着涎」），叶片为了自我防御而生成特殊香气，



⬇ TSUJIRI 辻利茶铺轻抹茶
(远百信义A13提供)



⬇ 天仁茗茶 913茶王(台中大远百提供)



⬇ 天仁吃茶趣 蜜香红乌龙(150g)，原价单罐NTD1,200，**特价双罐NTD2,000**(高雄大远百提供)

再以重发酵工艺催出蜜甜熟果香与醇厚茶韵，令人回味无穷。

二、一杯咖啡的个性，藏在烘焙曲线里

除了产地与品种，咖啡最迷人的地方在于烘焙赋予它不同的生命。生豆入锅后，糖类与胺基酸在高温下进行梅纳反应与焦糖化，随着时间推移，香气分子不断改写：浅焙保留较多绿原酸，酸质明亮、花香清晰；中焙甜感浮现、酸苦平衡；深焙则散发焦糖、可可与坚果香的厚实调性。烘豆师每一次对温度与时间的拿捏，都影响着这支豆子最后的个性。

近年精品咖啡不仅讲究风土，也讲究烘焙工艺如何诠释风土。例如：黑沃咖啡的「黑沃艺伎组合礼盒」，透过不同焙度展现艺妓咖啡细致多变的香气；SAWAI COFFEE 的「世界三大精选挂耳咖啡礼盒」，把知名产区收进挂耳包，方便您一次比较不同风土的差异；若偏好中焙度的咖啡，Mia C'bon 的「职人美式咖啡」与川咖啡的「藏境拾香—台湾钻石咖啡之选」都值得一试，感受咖啡香气随着温度下降层层绽放，为秋日午后增添一份温暖的仪式感。



➡ 黑沃咖啡 黑沃艺伎组合礼盒（远百嘉义提供）



➡ SAWAI COFFEE 世界三大精选挂耳咖啡礼盒（远百嘉义提供）



➡ Mia C'bon 职人美式咖啡（新竹大远百提供）



➡ 川咖啡 藏境拾香—台湾钻石咖啡之选（远百花莲提供）

三、发酵与熟成，让时间成为最好的调味料

许多让人一试成主顾的滋味，其实来自微生物与时间共同完成的魔法。发酵能改变食材原有的香气与口感，让味道更加圆润、层次更加丰富，因此从韩式料理、果酿到茶饮，都能看见发酵工艺留下的迷人印记。

近年不少品牌更将熟成果酿、低温干燥等工序融入饮品设计，像是天仁酿茶所的「913 桑葚果酿」，巧妙融合果酿的酸甜与茶



➡ 天仁酿茶所 913 桑葚果酿（高雄大远百提供）

韵；花予她的「15包自选礼盒」则透过低温干燥与静置熟成，让花香、果香自然交织；而韩式料理最经典的时间之作，则非发酵辣酱莫属，豆腐村的「辣炒年糕」以米麴发酵的辣酱打底，将甜、辣、鲜、香层层堆迭，每一口都能品味出时间累积出的深厚滋味。



④ 花予她 15包自选礼盒
(远百信义A13提供)



⑤ 豆腐村 辣炒年糕 (台南大远百提供)

四、职人的耐心，成就最刚好的美味

一份好吃的点心、一道人气料理，往往来自职人对时间与细节的坚持。从面团发酵、烘焙火候，到食材比例与风味搭配，每一道工序都需要耐心累积，才能成就最刚好的口感。米塔手感烘焙的「盐可颂」采用法式面团慢速发酵后烘烤，外皮微酥、内里松软，奶油香气饱满；翰林茶馆的「茶香凤梨虱目鱼套餐」将茶韵融入料理，结合凤梨果香与台南虱目鱼，呈现细腻平衡的在地风味；采采食茶的「和盈二礼盒」集结奶黄流心酥、波萝蛋黄酥、手工饼干与伯爵红茶，让茶香、糕点堆迭出中秋团聚的节庆滋味。



⑥ 米塔手感烘焙 盐可颂 (新竹大远百提供)



⑦ 翰林茶馆 茶香凤梨虱目鱼套餐，原价 NTD460，
远东人9折优惠价 (另加10%服务费) (远百桃园提供)



⑧ 采采食茶 和盈二礼盒 (板桥大远百提供)

泡一壶茶要等它舒展，煮一杯咖啡需等它降温，刚出炉的可颂，也得放凉几分钟才吃得出奶油的层次。在什么都讲求即时的日子里，这些非等不可的片刻，或许正是饮食最迷人的地方。这个秋天，不妨给自己多留几分钟，好好尝尝时间的味道。

萝卜糕：蒸藏岁月香气的家常味

豫章工商／张雯茹

近年随著饮食西化，餐桌上的传统米饭逐渐被西餐与面食取代，熟悉的古早味也慢慢淡出人们的日常生活。但在一块香气四溢的萝卜糕中，我们依然能品尝到土地的温柔、长辈代代相传的家常手艺，以及最纯粹的庶民滋味。本期「美食网」邀您一起动手重现这份温馨的家常味。

材料

- ❶ 萝卜糕主体：在来米 500g、白萝卜 600g、水 1,620g（研磨在来米 1,250g、煮萝卜 370g）；虾米 35g、干香菇 6 朵、油葱酥 15g。
- ❷ 调味料：糖 40g、盐 15g、味精 5g、胡椒粉 5g。
- ❸ 沾酱：香菜 5g、辣椒 5g、蒜末 5g、酱油 15g、酱油膏 15g。

做法

• 步骤一：浸泡在来米

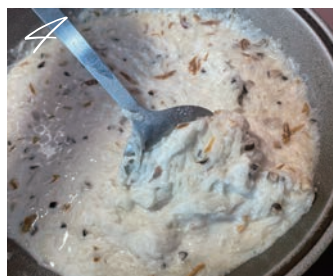
将在来米提前泡水 4 小时以上，让米粒充分吸收水分，以提升磨浆后的细致度与黏性，为成品增加 Q 弹滑顺的口感。

• 步骤二：蒸制萝卜糕

- ❶ 白萝卜洗净、去皮、刨丝后切碎，熬煮后更容易释放自然甘甜与水分。
- ❷ 香菇泡水至软后切碎备用。
- ❸ 虾米洗两遍，不泡水，以保留鲜甜味，爆香时能大幅提升香气层次。
- ❹ 以 3 大匙沙拉油爆香香菇与虾米，炒香后取出备用。
- ❺ 白萝卜加入水（370g），以中小火煮约 8 分钟。



- ⑥ 将泡好的在来米加入水（1250g），用果汁机或调理机搅拌均匀，使其成为米浆。
- ⑦ 在米浆中拌入煮熟的萝卜泥、调味料与爆香料，以小火炒至粉浆呈微浓稠流状，再倒入 10 人份的电锅内锅中，并且抹平表面（内锅可表面抹油或放块蒸笼布）。
- ⑧ 电锅外锅放 2 杯水，连蒸 2 次；或使用蒸笼锅，以中火蒸 30 分钟。



• 步骤三：香煎萝卜糕

- ① 萝卜糕放凉后再切，较不易碎裂。
- ② 先热锅再下油，萝卜糕下锅后，使用中小火慢煎至金黄微酥再翻面，外酥内 Q 最美味。
- ③ 以锅铲轻压萝卜糕的表面，可让外皮更酥脆。



• 附录：古早味沾酱

此款沾酱以香菜的清香、辣椒的辛香与浓郁蒜香作为基底，再加入酱油与酱油膏调和咸甜比例，不仅能提升萝卜糕的米香与白萝卜的甘甜，更可丰富整体风味。



成品

在方寸牌桌间 读懂人生赛局

全虹企业／周学圣

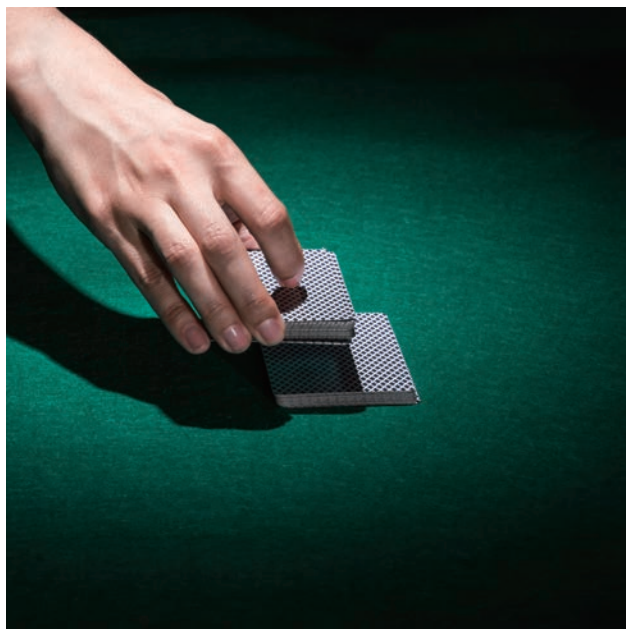
我不鼓励赌博，也从未想要美化德州扑克。只因为德扑并非全然依赖运气的游戏，我才想跟大家分享，我从其中学到关于人生赛局的启发。

—— 十多年前，看完麦特戴蒙主演的电影《赌王之王》后，我就一脚跌进德州扑克这
—— 一个奇妙又深邃的世界。

刚开始我以为看过几场经典牌局，阅读了几本策略书籍，已是不可一世。然而，真正坐上牌桌，根本不知该如何应用书本上的战术，完全应验了电影里的一句名言：「上了牌桌半小时之内，如果你看不出谁是那条鱼（弱者），你自己就是那条鱼。」

这句话也是人生与职场的写照。许多时候，我们自认学会了无数的大道理，以为能无往不利。然而，命运让你该撞的南墙，一个也不会少。自大与狂妄，往往就是最大的无知，人终究要为那份自以为是付出代价。德州扑克在第一时间击碎我的虚荣，逼我学会谦卑。

比起黑白分明的下棋斗智，德州扑克的竞技其实更贴近真实人生。因为人生固然要靠实力与策略，但有时也需仰赖上天的眷顾。不论是在绝境中被最后一张河牌拯救的狂喜，或是原本一路领



先却在最后遭到「河杀」的惊愕（最后一张公牌产生的逆转），这些无法预测的变数，都为人生增添了许多意想不到的戏剧张力。

德州扑克同时也是一门讲求严谨策略的游戏，教我如何冷静认清自己在整个局中所处的位置、优劣势，以及当下该采取何种应对策略。从翻牌圈的前三张公牌，第四张的「转牌」，一路到关键的「河牌」，过程中必须不断预测对手的牌型、观察对手性格、推敲对手战略，再评估自己何时该大胆进取？何时该虚张声势？何时该防守反击？何时又应果断盖牌止损？随着局势变化不断自我修正，并从一次次牌局的复盘盘中，思考未来如何改善。真正的行家从不靠主观的「感觉」来下决策，而是一套建立在统计学中，计算胜率与赔率之间EV（期望值）的博弈赛局，甚至连赛局理论中的「纳许均衡」优势解，都深刻地运用在每一次的注码中。这种攻守转换、不断检讨策略，也像极了缩小版的企业商场竞争。



因为这份严谨与热爱，我也曾迎来属于自己的荣光时刻。在一场一百多人次的小型锦标赛中，我一路过关斩将，走到最后的两人对决。最后决定胜负的那手牌，我的牌面在翻牌圈时保持领先，双方直接「All in」。我屏住呼吸，看着荷官翻出最后一张河牌，未能拯救对方的那一刻，压抑已久的情绪瞬间释放，拿下生平第一座德扑锦标赛冠军。平时自认口若悬河的我，在赛后的访问中竟然语无伦次。那份激动，不完全是因为拿到奖金的喜悦，而是因为完成了梦想的成就感。

有了那次小型赛事冠军的底气，让我勇于挑战难度更高的大型锦标赛。德州扑克的世界，手上的筹码就是「生命值」，看着手上的筹码一点点流失，心中难免焦虑，因此，每次上场，我都期许自己能克制欲望，走得更远。在一场三千多人次、开了几百张牌桌的大型赛事中，我历经三天长达数十小时的赛程，期间小心翼翼克制着心中的浮躁，也熬过多次筹码起伏，终于成功踏进 FT（Final Table，最后九人决赛桌），登上现场直

播的舞台。那一瞬间，如同攻顶般的喜悦与释怀，直教人激动落泪。

坦白说，牌桌带给我最深刻的灵魂洗礼，往往不是赢牌的喜悦，而是遭遇重创时的自我觉察与情绪控管。在牌局中，遭遇「河杀」是兵家常事，失落感在所难免。但如果在一整段赛期内，被频繁且毫无道理的河牌逆转，就会转化为深不见底的愤怒，甚至开始怨天尤人。这正是德州扑克最残酷之处，它会将深藏在心里最底层的性格与阴暗面，彻头彻尾地翻出来，逼着自己去认识那个在极端挫折下，原来也会暴走失控的自己。但也因为如此，我开始学会停下脚步，去体察自己的情绪，让自己接受：波动是机率的一部分，在生活中也是，即便被命运无情河杀，也要学会与愤怒和解，在逆境中保持清明，这是它教给我最珍贵的人生课题。

回首这段仍在进行中的德扑奇幻旅程，我渐渐明白，我们其实都在打一场名为人生的持久赛。真正决定我们能走多远的，从来不是一时手气的好坏，而是面对不可控的风浪时，内心能否守住那份不随波逐流的底线。



伴玩古城 CityWalk

亚东工业（苏州）／蔡慧

初夏的清晨，苏州相门城墙下，笑声与晨光一同升起。亚东的夥伴们再次集结，迎来「伴玩古城 City Walk」的下半程。

早上八点，86人、45组家庭，从相门出发，途经娄门、齐门、平门、阊门、金门，最终在胥门集合。全程10公里，沿途设有NPC任务点，每找到一位NPC并完成指令，就能在明信片盖下一枚专属印章。六枚印章是旅程的见证，更是一路的勋章。

队伍沿着护城河步道前行，过桥、穿巷、路口、树荫下…有人走得快，有人慢一些，但没有人掉队，小朋友们的步伐比大人想像中更加坚定。一位五、六岁的男孩走了大半程后问妈妈：「还有多久？」妈妈说：「还有两座城门。」他回答：「那我们可以再走两座。」孩子从不觉得路长，只要大人愿意陪他们走下去。

而在参与者看得见的欢笑与看不见的细节里，有一群人早已提前就位。娄门的NPC顶着晨光，反复调整站位与动作，只为定格那一刻最自然的默契；齐门的成语卡片被翻来复去检查了许多遍，生怕一个生僻词打断了欢快的节奏。

平门既是任务点，也是整条路线上唯一的能量补给站。工作人员和司机师傅早早拉着物资赶到现场，摆放桌椅、饮水与食品，只为了让大部队抵达时，每个人都能及时喝上一口水、吃上一块点心，卸下疲惫再出发。而要盖上这一关的印章，还需完成两个小游戏中的任意一个：「一只青蛙掉进水里噗通」，或者「一组开合跳加转圈摸鼻子」。那





一遍遍响起的「噗通」声，是工作人员示范到嗓子发干、笑容却始终挂在脸上的见证。补给站的垃圾被大家自觉归位，因为「爱护古城环境」是亚东人刻在骨子里的基因。

阖门的「猜拳」与「你画我猜」交替上演，笑声在城门下回荡，疲惫也被暂时忘却。每一枚印章落下时的清

脆声响，都是这群幕后之人无声的回响。

上午十一时左右，队伍陆续抵达胥门。六枚印章，一个不少。有人举起明信片对着阳光拍了一张照片，发到群里：「齐了」，简单两个字，带着一种完成仪式的满足。

终点不是结束，是另一个开始。中午的午宴上，王敏昆协理说：「今天能顺利完成任务，全靠大家的耐力、协作和那份不服输的精神，也希望大家把这股精神用在平时的工作和学习上。」

抽奖环节将气氛推向高潮，三组加码大奖更是引起阵阵欢呼。父亲节限定的剃须刀、适合夏日的无叶风扇，以及那只与徒步天生一对的旅行箱…每个奖品都带着对员工与家人的用心。

活动的结尾，主持人用三句话收束全场：脚下有力量，眼中有风景，身边有彼此。这也是亚东企业文化的缩影：一家公司的温度，不在制度里，而在共同走过的路上。十公里不算远，但一起走过的人，会更近一些。

从2024年深秋的上半程，到2026年初夏的下半程，这场时隔一年半的徒步之约，终于画上了圆满的句点，不过，属于亚东人的路还在继续。



「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】

在被日常琐事裹挟的日子里，我经常需要一场奔赴山野的出逃，来安放疲惫的内心。2025年6月15日天柱山40km的越野赛，便是属于我的疗愈时光。从起点集结出发，穿行在葱郁山林间，踏过步道，越过木桥，尽管汗水浸透衣衫，仍持续以脚步丈量崎岖山路。2760米的攀升，山野清风拂去焦虑，林间绿意抚平浮躁，每一次呼吸都与自然相拥。6小时21分的奔行，赛道上的坚持与喘息，都是与自我对话的过程。褪去城市喧嚣，抛开生活压力，在奔跑中释放情绪，在山野里找回松弛。这场越野，无关名次，只为治愈自己。（江西亚东水泥／沈汉洋）

【二】

当个双栖于职场与家庭的「超级特务」职业妇女，每天开关切换个不停，偶而会有喘不过气的感觉。还好，我有秘密复活大招——精油按摩。每当踏进SPA房，随心选个香氛，可能是浪漫甜美的玫瑰，或是沉稳高级的檀香，随着芳疗师顺畅的手势，原本硬梆梆的经脉被温柔抚平，整个人放松沉静下来，耳边听着优雅的钢琴轻音乐，感觉积攒的生活苦闷，随着一压一推被一扫而空，直到按摩结束，全身就像重新充饱电一样，瞬间恢复满满元气，好像又可以继续优雅地迎接各种挑战！（远东百货／黄瑞卿）

【三】

趁着爸爸身体还算硬朗，儿子也已工作，我在工作之余可以有更多属于自己的时间，本想尝试游泳、打网球等以往未曾涉足的领域，但终究还是挥不去心里的阴影，于是选

择了零成本的休闲 -- 走路。有时在工作日的晚饭后，约上三五好友，路线随机，走走停停，逛逛新开的美食店或是漂亮的衣橱店，然后愉悦的走回家；有时是周末的徒步，不爬多高的山，不求多快的速度，一路的家长里短与欢声笑语，欣赏沿途的风景，并互相分享带来的零食…这慢慢成为我最期待的日子。有喜欢的工作、相伴的家人、合拍的朋友，尽力而为，过好当下，岁岁安然，便是此生最好的修行。（四川亚东水泥／郑慧）

【四】

对我来说，在快节奏的生活中，最疗愈的时光，就是在清晨准备一杯手冲咖啡，静静坐在窗前，看着阳光洒进室内。这样的片刻，没有电话，也没有讯息通知，只有咖啡香与自己对话的空间。周末，我会骑车到近郊走走，像是新店银河洞、汐止拱北殿步道…等，远离水泥丛林，呼吸自然气息，也能厘清烦杂的思绪。就算不出门，一出好剧、一首音乐，甚至专注地修理家中老旧的电器，也是一种疗愈。（远鼎公司／简景州）

【五】

工作上的挑战、家计的负担、每天通勤面对大众运输上的人来人往，总是容易让人心情不佳，于是我慢慢找一些属于自己的「疗愈时光」。无论健身、打羽毛球，甚至是陪小孩玩耍，都能让我快速脱离一天的疲惫感。当然，有时候放个长假出去旅行也很棒，重点不在于时间长短，即使只是陪着家人在公园小径散步，感受微风拂面与树影摇曳的安定，也能让我重新找回与自己对话的机会。休息是为了走更长的路，再忙碌的人生，也需要留一点空白，去倾听内心，感受当下的美好。（远东商银／艾尔文）

【六】

暑假期间，我和太太带着一双就读国中的儿女，一起到电影院观赏《名侦探柯南》。孩子们全神贯注地投入剧情，随着故事起伏，时而紧张、时而欢笑，那一刻，我深深感受到一家人心灵的连结。电影结束后，我们一起吃火锅，在腾腾热气中，大家边涮边聊，分享刚刚的观影心得，也谈谈学校生活的点滴。看着孩子们笑得开心灿烂，太太眼神中闪烁着幸福的光芒，我的心里也涌上一股暖流 -- 最疗愈的时光，不在远方的风景，而在眼前这份平凡却深刻的陪伴。虽然简单，却充满力量。（鼎鼎企管／陈嘉鸿）

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

- 下列何者是远传对于智慧城市的贡献？【封面故事】
 - 协助公部门维运的全台大型能源管理专案，规模皆为市场第一
 - 以单一系统稳定管理全台近 6 万组的教室终端电表
 - 与金融机构合作，预测示警高风险名单、辨识可疑帐户，正确率近 90%
 - 以上皆是
- 亚东医院的 AI 应用服务如何增进医疗照护的温度？【封面故事】
 - 「AI 诊前问诊助理」帮助医生预先掌握患者的病况，增进沟通效率
 - 「电子门诊表单」由系统主动推播，免除患者携带纸本的不便
 - 「亚东爱健康」系统提供医护远端监测数据，让病友安心追逐梦想
 - 以上皆是
- 有关服用止痛药的观念，何者有误？【保健网】
 - 可视需求自行增减剂量
 - 避免酸痛贴布内含成分与口服药重复
 - 肝肾功能异常、心血管疾病的病友，服药前应先咨询医师或药师
 - 若服药后，症状仍未改善，宜主动就医

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。



432 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
亚洲水泥	林○强	远东商银	杨○玲	远东新观音厂	黄○敏	远东新世纪	郝○雯	远东巨城	施○健
宏远兴业	陈○安	远东商银	徐○华	远东SOGO百货	鍾○贞	远东新世纪	鄭○惠	鼎鼎企管	蔡○益
远东百货	廖○仪	亚东医院	黄○瑜	远龙不锈钢	陈○玮	远东新世纪	曾○翔	远创智慧	黄○铭
远东百货	郑○方	亚东医院	李○玲	亚泥花莲厂	宋○祥	远东新世纪	柳○婕	亚东证券	王○菁
远东百货	蔡○杰	亚东百货	舒○乐	亚泥（中国）	徐○法	远东新世纪	陈○铃	远通电收	孙○励

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
亚洲水泥	林○伟	远东百货	詹○宜	远龙不锈钢	黄○媚	远创智慧	尤○涵	宏远兴业	康○民

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

➡ 亚东医院以「亚东健康守护 智汇青春常驻」为主题，参展第三届「高龄健康产业博览会」，引导民众建立健康习惯。



➡ Big City 远东巨城购物中心长期支持在地文化发展，7月4日与客家委员会联合举办「2026 客家阿卡贝拉表演赛」，邀集优秀人声团队诠释客家音乐的魅力。



⬇️ 新竹大远百募集约 2,500 颗废电池，全数赠予新竹市智障福利协进会。



⬅️ 远传电信勇夺 BSI「资料中心信赖标志」3 大验证，曾诗渊执行副总（右）代表出席受证。



遠傳 打詐防駭

全方位守護你的網路日常



網路技術營運群 執行副總 郭峻杰



- 遠傳層層把關網路使用安全，以AI技術、大數據全力阻擋詐騙電話、簡訊與風險網站。
- 全新「防詐守護報告」可隨時查看遠傳阻擋詐騙次數，遠傳全方位守護用戶的網路日常。