

# 遠東人

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

徐有庠  
印

遠東集團  
FAR EASTERN GROUP

2018 JUL

NO.335

07 月号

## COVER STORY

环保先驱 智慧领航  
裕民航运全球竞争的致胜关键  
亚东石化创新思维  
启动绿色成长引擎

## LIFE GUIDE

流行网  
东妮寝饰凉夏舒眠新主张  
保健网  
掰掰，蝴蝶袖！  
财经网  
旅游旺季 旅游保障可别忘记



环保DNA 引爆绿色能量

ACHIEVE SUSTAINABLE GROWTH,  
MAKE THE WORLD A BETTER PLACE

扫描 QR Code 看更多即时讯息  
还可下载电子杂志





↑ 徐旭东董事长（右）出席元智大学「今毕辉煌」毕业典礼，为毕业生献上勉励与祝福。



↑ 远传电信李彬总经理（前排左五）出席供应商大会，与 165 家合作夥伴共同宣布，将「携手永续 共创美好」。



↑ 远东 SOGO 百货荣获台北市「劳动安全奖」优良单位等三大奖，黄晴雯董事长（中）与同仁出席领奖。



↑ 亚东技术学院 5 月 31 日在黄茂全校长（右六）带领下，参加 2018「海峡两岸（江苏）技能邀请赛」，荣获 3 银 3 铜的好成绩。



↑ 鼎鼎联合行销梁锦琳总经理（右）、李明城副总经理（左），共同宣告携手旗下 HAPPY GO、GO SURVEY、iCONNECT MEDIA，从纯点数经营迈向科技服务业。

# 环保DNA 引爆绿色能量

李佳珍

随著全球环保意识高涨，节能减碳已成企业永续经营的不二法门，尤其对于资本密集且高耗能的航运业与石化业而言，有效节能降耗、掌控成本，绝对是提升竞争力的重要关键。本期「封面故事」单元将为您介绍远东集团旗下的裕民航运、亚东石化，如何以创新思维引爆绿色能量。

敢于抓住先机的企业，才有可能成为未来最大的赢家；同样的，能够掌握住趋势的人才，也才能在一波波的数位科技风潮下，稳站风口浪尖。本期「乐活职人」单元特别推出「趋势小辞典」，邀请元智大学教授群亲自解析，让您一次搞懂财经、科技新闻的热门词汇。

掌握趋势之外，也不能忽略了与自己切身相关的生活讯息。因应高温风暴来袭，「流行网」专栏提出凉夏舒眠的寝饰新主张；「财经网」专栏也特别提醒想趁著暑期出游的同仁，莫忘准备旅游保障；当然，轻薄的夏衫最适合展现傲人的身材，「保健网」专栏里，亚东医院整型美容外科专业医师提供快速消灭蝴蝶袖的对策，让您「享瘦一夏」！

## 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 500 元，其余文字稿台湾地区每字 0.5 元、大陆地区每字 0.8 元。

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](mailto:magazine@fenc.com)，若有其他相关问题，欢迎来电洽询：(02) 2733-8000 分机 8549、8553

## 「远东人开讲」八月份话题：提升竞争力的秘密武器

面对瞬息万变的大环境，不只企业的产品与服务需要推陈出新，身处职场的你我，也不能局限在原本的专业领域，必须学习、整合多元领域的技能，才能与全球工作者竞争。您是否经常利用下班时间充电，发展多元职能？欢迎来信分享您的职场竞争力提升方案，文长 300 字以内，远东人月刊就会奉上一笔升级改造基金哦！（截稿日期：7 月 15 日前）



2018 JUL  
NO.335

01 EDITOR 编辑手记

环保 DNA 引爆绿色能量／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

致元智大学 106 学年度毕业生训勉词／徐旭东

06 COVER STORY 封面故事

环保先驱 智慧领航 裕民航运全球竞争的致胜关键／编辑室采访整理

亚东石化创新思维 启动绿色成长引擎／编辑室采访整理

14 GROUP BRIEFING 集团简讯

关系企业动态报导·公益专区·人事异动·绩优荣誉榜·好康报报·股东会特别报导／通讯员  
2018 远东精神奖、远东节能金省奖甄选／刘贞佑

23 OFFICE TALK 乐活职人

上班族必修学分：趋势小辞典／元智大学

上班族必修学分：掌握零售新浪潮 SO, Let's GO！／邹芯萱



## 28 LIFE GUIDE 生活情报

- 保健网 煖煅，蝴蝶袖！／柯安达
- 保健网 你做对运动了吗？／吴柳嫻
- 财经网 旅游旺季 旅游保障可别忘记／刘玲玲
- 流行网 东妮寝饰凉夏舒眠新主张／陈亚萍
- 美食网 7月吃「美」食 大口咬定最过瘾／郑嘉蕙
- 法律网 遭逢天灾的及时雨——浅谈《灾害防救法》伤病给付／杨立莉

## 40 HOT TOPIC 远东话题

- 远东人开讲：提升竞争力的秘密武器／编辑室辑

## 42 STORY 心动时刻

- 和家人谈生论死／郑嘉蕙
- 穿越千年，我想遇见你／陈美玲
- 西津渡遐想／虞荣健
- 芳菲亚东 心随球动／晏威威

## 48 QUIZ 有奖征答

- 334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	王文交	余欲弟	李佩频
李美慧	何思纬	林俊佑	林信宏
林大忠	吴佳颖	吴敏如	范明珠
邱暉棋	马玉兰	翁铃雅	梁雅雯
黄怡祯	游淑如	游郁安	郭奕中
郭曜豪	陈文山	陈俊钦	陈聪明
陈玲华	陈虹瑾	叶金璋	叶翼慈
张景芳	赖建伟	曾淑苹	冯辉棋
蔡敏雄	蔡佩琼	刘贞佑	谢淑惠
戴永茂			

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、8553

E-mail

magazine@fenc.com

网址

<http://www.fenc.com/magazine/index.aspx>

电子报网址

<http://www.fenc.com/magazine/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



# 致元智大学 106学年度毕业生训勉词

远东集团董事长／徐旭东

The only thing that is constant is change. (唯一不变的就是改变)

——赫拉克利特(Heraclitus)

古希腊哲学家赫拉克利特曾经说过，「唯一不变的就是改变」。综观人类发展历史，汽车的演进就是最佳印证。最早期车辆是由人力、马匹所拉动，之后随著西方工业革命展开，蒸汽动力汽车大幅提升行的效率；1886年首款汽油汽车问世，加快汽车普及化；20年后福特推出价格低廉的T型车，全球销量高达1,650万辆，让汽车成为民众普遍使用的交通工具。时至今日，随著环保意识抬头以及科技跃进，

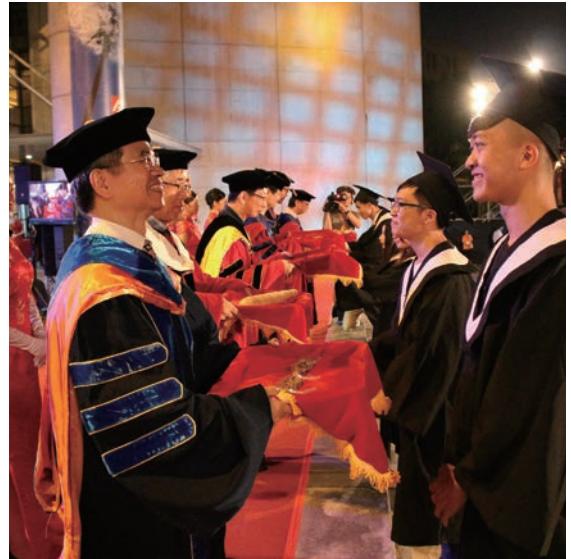
以电池为动力的电动汽车蓬勃发展，而过去汽车仰赖人类驾驶，未来也将转为电脑自动控制。

我们所处的世界，就如同汽车演进历史，不断在改变，而且越变越快。在摩尔定律下，科技正以倍数发展，电脑运算效能不断提升，资料储存成本却持续下降；通讯网路技术成熟，不仅串联起万物，也串联起世界各国，形成数位化、全球化市场。在人类追求现代化的同时，却也不幸

对环境造成负面冲击，天灾及极端气候危及全球经济，人类为了永续生存，开始提高环保意识。以上所提到的科技高速演进、数位及全球化市场、气候变迁，就像是三股大浪席卷全球，改变我们过去习以为常的生活模式与经济型态。

在这样一个异于以往的「新经济」时代，资讯成为商业及社会活动核心，传统劳动力需求将大幅降低，取而代之的是知识工作者，著重资料分析能力与创意思考能力。在「新经济」时代，云端运算、互联网、3D 列印、机器人等创新科技普及运用，而其中最值得关注的是 AI 人工智慧出现爆炸性发展。目前人工智慧科技在日常生活中已经处处可见，包括个人化商品推荐、交通路线规划、智慧助理、智慧家庭、智慧金融……等。这些应用只是起步阶段，人工智慧的未来充满著无限可能。因此，我们必须重新思考人类与机器之间的关系，如何有效连结人脑与电脑，改变及优化你我未来的生活。

在瞬息万变的「新经济」时代，我鼓励同学们不妨学著做一个「善变」的人。所谓善变，是要善于因应世界的改变，其中关键之钥就是创新与转型。毕业之后，我期盼各位仍然要关注科技演进，追踪趋势发展，了解社会脉动，时常跟不同领域的朋友交流请益，多学习、多吸收、多思考，再内化成为自己独有的创新能力。各位唯有累积足够的创新能量，往后面对各种问题时，才能想得比别人广，看到重要



机会时，才能掌握得比别人快。当然，未来人生道路上，难免会遇到许多变化与挑战，谨记不要自我设限、墨守成规，而要跳脱框架，勇于转型，随时做好准备，调整好心态，不要害怕改变，反而要思考怎么样才能变得更好。

毕业代表学校生活结束，却也是人生学习的开始。求学只是人生中的一小步，这一步踩稳，就比别人站在更好的起跑点上。相信元智给予各位同学的锻链，足以让大家具备竞争优势，领先同侪。然而，成功的人生要靠自己去开创，期许你们不要对一时的成就感到自满，因为人生不会只有一条成长曲线，每一阶段的成功都只是一个过程，应保持谦卑，持续精进，才能不断找到下一条成长曲线，一步步攀上人生的高峰。

祝福各位，希望你们从今天开始，迈开步伐，勇敢奔向成功！



扫描 QR Code  
看英文版



## 环保先驱 智慧领航 裕民航运全球竞争的致胜关键

编辑室采访整理

国际海事组织（IMO）于2016年宣布，自2020年起，全球船舶燃油含硫量不得高于0.5%，此消息一出，不少船东开始烦恼日趋严格的环保规定。相形之下，裕民航运却显得气定神闲，因为早在2012年，裕民已着手进行环保船队的建置，并领先业界走向智慧化，大幅提升营运效率与竞争力。本期「封面故事」特别邀请徐国安执行副总经理，分享裕民如何以绿色思维和智慧管理，在全球竞争中常保优势。

### 环保意识高涨 航运绿色号角响起

2017年散装航运市场明显复苏，BDI全年平均1,145点，年成长70%，前景看似一片大好；然而，国际间对于船舶环保的要求却日趋严格，针对空气污染和海洋污染防治皆订定许多新规，包括：国际海事组织（IMO）要求船舶必须安装压舱水处理系统，以移除、无害化或避免排放

压舱水及沈积物中的水生生物与病原体；2020年起，更将限制船只的燃油含硫量至0.5%，以改善空气污染；今年4月，国际海事组织成员国进一步通过协议，以2050年航运业二氧化碳排放量减半为愿景。徐国安副总分析，「综观全球局势，美国过去在航运污染的控管非常严格，现因政治因素，规范相对宽松，转而由欧洲国家主

导如《巴黎气候协议》等环保对策。尽管美国退出巴黎协定，但全球对抗气候变迁的行动仍不停歇，『节能环保』无庸置疑是航运业最重要的议题之一，国际海事组织不仅制定愈来愈多关于碳排放、碳足迹的规范，对船只本身也要求节能与效率，希望达成绿色航运的终极目标。」

在这股环保风潮驱动下，高效能环保船应运而生，徐副总进一步补充，「日本于 2010 年率先提出此概念；2012～2013 年期间，韩国和中国等国家也陆续展开建置，但真正的环保船舶大约到 2013 年才进入市场，目前占比约为 15%～20%，还有很大的进步空间。」

早在 2012 年，裕民便意识到环保趋势对航运业的影响与重要性，因此在王书吉总经理带领下，开始布局崭新的环保船队，「以往新船都是由船厂自行设计，因应环保风潮，我们开始提出自己的想法，和船厂合作船型改造。」徐副总指出，环保新规固然使船东成本增加，另一方面却启动汰旧换新的机制，可缓解市场供过于求的情况，加速产业复苏，「裕民凭借高效的环保船，在市场上反而更具竞争力；不仅如此，透过环保船队的建置，还可提升公司『绿色环保航运』的形象，有助于加强企业社会责任的落实。」

## 节能船队整装 做绿色航运领头羊

裕民目前拥有 Capesize（海岬型）、Panamax（巴拿马极限型）、Post

Panamax、Supramax、Ultramax、水泥船及超大型油轮（VLCC）等船型，另有建造中的 32.5 万载重吨的超大型矿砂船（VLOC），以及尚在规画阶段的 21 万吨 Newcastle-Max。每种船型皆以高舱容、低油耗、减排为诉求，「新船设计重点在 Energy Saving 装置，例如：采用新式引擎、节能线型设计、船壳使用超低阻力油漆、船艉安装导管、导流鳍和舵鳍、高效电控主机与最佳效率螺旋桨等硬体设备。」徐副总自豪的表示，各船型经过改造后，都有极佳的节能表现，「以载重吨 6.2 万吨的 Ultramax 为例，其能源效率设计指标（EEDI）二氧化碳排放值比于国际海事组织设定的基准值减少 32%，名列世界前茅。」另外，18.8 万吨的海岬型散装货轮燃油效率较市面上同级货船提高 25%，且能多装 1 万吨货物；32 万吨的 VLCC 超大型油轮的节能效率也提高了 20%；8.5 万吨的 Post-panamax 散装货轮，EEDI 较国际海事组织设定基准值低 27%，燃油节省效率提高 25%，其货物装载量更较市面上同级货船增加约 3000 万吨。至于建造中的两艘 32.5 万吨的超大型矿砂船（VLOC）则加入改装 LNG 燃料弹性设计，未来可改装为 LNG 燃料船；另外也计划建造搭载 LNG 燃料引擎的液化天然气 Newcastlemax 船队。总计裕民自有营运的散装船队，其高效节能船舶载重吨比重已高达七成，相较于市场上其他竞争者，保有差异化的优势与竞争力。

尤其 LNG 燃料设计，更是划时代的尝试，徐副总说明，「LNG（液化天然气）是一种干净、高效能的燃料，对环境更为友善，目前裕民联合澳洲主要矿商必和必拓（BHP Billiton）、力拓集团（Rio Tinto）、FMG 集团，船东商船三井（MOL），以及挪威船级社（DNV·GL）、伍德赛德能源公司（Woodside Energy）、上海船舶研究设计院（SDARI）等志同道合的夥伴，投入『绿色走廊（Green Corridor）』专案，希望共同研究建造世界第一艘采用液化天然气为燃料动力（LNG-fueled）的新式海岬型散装货轮（Newcastlemax）。」

根据资料显示，此船型约可减少 15% 碳排放、50% ~ 90% 氮氧化物排放、硫氧化物零排放，并大幅降低燃料成本，且 LNG 燃料动力船拥有全球最先进的能源效率，EEDI 远比国际海事组织设定的基准值减少 40%，未来可望借由长期租船合同取得稳定的利润，减少现货市场的风险，是相当前瞻性的策略。

不仅船东可确保长期合同和取得稳定的现金流量，此专案同样嘉惠其他关系者，包括：矿业企业可减少供应链的二氧化碳及硫氧化物排放，强化企业社会责任；造船厂也能取得 LNG 燃料动力船的造船合约；LNG 供应商更可获得 LNG 燃料供应的长期合约，并在澳洲和北亚之间建立 LNG 燃料站。

虽然发展 LNG 燃料动力船前景可期，但万事起头难，过程中仍存在诸多挑战，



例如：必须评估各种资金和营运成本、LNG 燃料价格的敏感度，以及低硫燃料油与高级燃料油的供应链。而且，「LNG 燃料的 Newcastlemax 散装货轮」既为世界首款，设计上更需要仔细研究，除了针对航行距离规划燃料槽最适切的尺寸之外，同时也需评估最合适的位置设置，期能兼具保护作用与防火性，且不至于影响承载货物的能力。

所幸目前 LNG 燃料动力船在建造方面的技术问题皆已获得解决方案，「绿色走廊」第一阶段成果已于 2017 年 6 月 1 日在挪威奥斯陆发表，证明 LNG 燃料动力船的经济与技术可行性。不过，根据徐副总观察，要全面替换为 LNG 燃料动力船仍待努力，「主要关键在于港口设置 LNG 燃料加注站点及加注船的普及性，现今针对澳洲和中国之间的航线设计，供气问题较容易克服，但若要推展至全球，还必须进一步布建全球的供气点。不过，相信透过各成员的通力合作，绿色航运的目标指日可待。」

**创新智慧应用 加速实现高效管理**



裕民航运不但致力打造高效能船队，在身兼集团创新长的徐副总加入经营团队之后，更秉持创新的精神，积极导入智慧管理，「2011～2013年，裕民将重点放在绿色节能船队硬体的改造；2013年之后，我们更重视数位化的转型，借由爱立信『航运云』（Ericsson Maritime ICT Cloud）服务，建构更有效率的管理平台，充分掌握各项营运数据，提升公司竞争力。」

智慧化管理是全球各产业共同面临的趋势，尽管已有许多公司投入发展，但具体成果和深入程度仍有待观察，不过，徐副总对于裕民深具信心，「以散装航运业而言，裕民的智能应用绝对是业界的佼佼者。」

新一代的智能航运强调「数据」，透过即时数据，达到高效管理的目的，「以往船只的状况皆仰赖船员传递，受限于设备和经费，一天仅能取得2～3次资讯，不过，新一代的船舶管理系统（Fleet Management System，FMS）却可大幅改善此现象，由系统监控船只情形，即时追踪包括：引擎温度、船速、耗油度……等各项讯息，做到情境意识（situation awareness），甚至

提早示警。举例来说，当系统侦测到船舶并未依照设定的航速行驶，便可作出减速的提醒，以优化燃料消耗量；或是借由即时气候的预测，建议船舶改道。」在徐副总擘划下，裕民引入第一阶段的应用——船舶安全管理系统（Fleet Safety Management，FSM），不但能避免与小型渔船碰撞或预测海盗攻击，提升船舶的安全性，同时也能增加船舶数据的可视性，减少维护与修缮的成本和时间，达到预防性的风险管控，甚至支援未来的大数据分析。目前已有12艘船舶完成FSM平台安装，预计年底前全面安装完成。

值得一提的是，裕民航运的转型优化不只在船上，改造计画也扩及岸端的办公室。「去年开始，我们积极落实数位化、无纸化作业，截至年底，已省下高达340万美金的通讯成本和油耗费用，并成功减少65%的用纸量。」不过，徐副总并不以此自满，「今年，我们更将打破传统以单位划分座位的方式，转而依据各项专案的流程和模式，重新调整办公空间，希望聚集相关工作人员，组成更有效率的团队。」

不论节能船队的建置或是数位化转型，裕民皆创造相当可观的效益，但诚如徐副总所言，「环境保护与智能应用都不是一蹴可及的工作，而是永不停歇的任务。」在FSM平台完成后，裕民还有许多计划正酝酿中，不只为迎接散装航运市场的复苏做足准备，更以智慧航运龙头为目标，立足台湾，航向全球舞台。



## 亚东石化创新思维 启动绿色成长引擎

编辑室采访整理

面对全球气候变迁、天然资源日渐枯竭，节能减碳已成普世价值，不仅为了友善地球，也是企业提升竞争力的重要关键，尤其对资本密集且高耗能的石化业而言，有效地节能降耗、掌控成本，绝对能为企业带来可观的效益。本期「封面故事」将透过两项专案，与大家分享亚东石化如何年省千万电费，并以最经济的方式壮大事业版图。

### 减少浪费 设备改善放大效益

石化厂中的冷却水系统主要负责提供制程设备冷却器足够低温的冷却水，以带走制程中所产生的热量，亚东石化 T10 厂也不例外。不过，由于 T10 厂各冷却器与冷却水泵浦之间的距离和高度不一，最大的高度落差甚至达 35 米，原本冷却水系统输送压力设计为单一压力操作，确保冷却水

可输送至最高点，但对于其他较低位置的冷却器而言，并非理想的供水压力，因此形成了无谓的能源浪费。

亚东石化专案团队发现问题之后，开始依照冷却器高程和距离，重新规划、分配冷却水供应压力，目标将原本单一供水压力改造为高压端和低压端两种系统水压。低压端采新建置系统水压，低压泵浦主要

提供制程空压机、蒸汽发电机及公用系统等相关的冷却器使用；高压端沿用既有系统水压，高压泵浦则供应高程 20 米以上及相对距离较远的冷却器。借由冷却水分压分流的方式，采取较佳的供水压力分配，不仅不会降低冷却效果，却可节省供水泵浦整体耗电量。

分压分流的概念看似简单，其中的分配规划却有许多魔鬼藏在细节里。例如：由于设备远近将影响冷却水输送时在管线上的压损，因此，低压侧设备需特别考量与冷却水泵浦的相对距离，于必要时须进一步计算管线损失。不仅如此，低压侧重点冷却器亦须精准确认实际进出口压差，避免改造后设备压损超过规划的压力裕度，导致冷却水流量不足。为了更精准分配高低压，亚东石化邀请专业厂家实际量测输送主管及重要冷却器的流量，以做为设计规划的可靠依据；对于规划在低压端的冷却器评估冷却水进出口温差，温差小代表尚有温度余裕，若改为低压而使流量受限也不致于对热换有显著影响。最后，因冷却水高低压分流为全厂性系统的改造，低压侧重要的冷却器可能因降压而有流量不足的问题，专案团队特别在设计上同时配置可切换高、低两种压力，完整考量并消减制程受冲击的风险。

拟定好改造的方向之后，后续的设备选购也花了一番功夫。以用来为冷却水泵浦降速降压的「永磁联轴器」为例，专案初期原先考虑既有的冷却水泵浦安装升级

型永磁联轴器，其优点在于建置费用低廉，但经过完整评估，团队认为购置全新低压泵浦效率较佳，虽然将因此增加专案成本，但年回收效益却明显提升，长年运行下，是最佳的选择，最终新购两座低压泵浦作为常态运行之用，至于备用一座则采用原有泵浦安装升级型永磁联轴器，于有限的经费下达到较佳的专案规划。

不过，新购泵浦在选型上也必须考量诸多因素。由于岁修时间短暂，新购泵浦需提前预置安装，尽管立式泵浦有著易于安装且所需空间较小等优势，但因妥善率、可靠度皆不如卧式泵浦，团队最后仍以未来保养维修为主要考量而采用卧式泵浦。值得一提的是，卧式泵浦须于冷却水塔操作期间穿墙洗孔以预配管线，要在不影响正常生产的前提下完成此工程，成为本案难度最高的挑战。此外，因节能为专案的首要目标，低压泵浦的效率要求乃为关键，专案团队除了仔细比较各厂牌泵浦，要求厂商货品出厂前需配合性能验收，控制效率误差符合国际规范标准。



供水压力经过合理分配后，亚东石化 T10 厂每年用电量可节省超过 7 百万度，节省能源费用达新台币 1,700 万元，减少全厂年用电量 4%，超越能源局年度目标 1%。且水泵浦于正常操作及定期检点维护下，即可保持最佳的可靠度，预估专案效益可持续超过 20 年，为节能减碳做出巨大贡献，更难得的是，T10 厂冷却水分压分流专案为亚东石化首次将冷却水系统由单一压力改造为高、低两种压力进行分流输送的专案，不仅在节能技术上具有创新性，更因各类工厂多数皆设有冷却水系统，对未来跨产业推广深具潜力。

## 建厂 DIY 跳脱传统省大成本

亚东石化除了靠日常节能创造效益外，全新的建厂模式更为公司省下巨额费用。2011 年亚东石化启动 PTA 新建工厂专案，新厂年产能设计量为 152 万吨，投产后可强化企业上下游整合，大幅降低单位成本，提高市场竞争力。

一般来说，工厂业主只需专注生产，很少为了阶段性的建厂工作配置人力和建厂资源，因此，台湾除台塑、奇美、长春等大厂外，PTA 业界新建工厂多采取 EPC (Engineering、Procurement、Construction) 统包方式，亦即设计、采购、施工完全由专业的工程公司执行（主设备及配套公用单元采购除外），但如此一来，建造成本往往相当惊人。

亚东石化于两岸皆有建厂经验，深知

大型石化工业项目在台湾投资建厂，不论法规、环保、工安、工资、人力资源等条件，皆与大陆情况大不相同，不但建厂成本高出许多，时程亦长，尤其近期 PTA 市场因大陆产能大量扩增，造成供需失衡，将影响新厂建造和投产时程，间接增加了建厂的成本。为使将来产品更具竞争力，新厂在建造之初，就必须采用创新的作法，才能掌握投产时程，有效降低费用。

基于安全、进度、品质及成本最适化等种种考量，亚东石化决定大胆突破旧有模式，改以 Eps+Cw&Cm (Engineering & Procurement Service+Construction work & Construction Management) 的方式取代 EPC 统包。其中，EPs 指细部设计和采购文件委由有经验的工程公司承揽，但所有采购工作由亚东石化自行负责。后续建造工程 (Cw) 则部分委外、部分自理，包括：亚东石化自行发包，将已完成发包的部份关键工种，如：机械、管线、仪电、保温……等，委由具经验的主承揽商执行，主承揽商再负责与次承包商签约，由亚东石化支付固定比例的服务费用予主承揽商。至于建厂工程监督管理部份 (Cm)，则由亚东石化与主承揽商各提供一半人力，共同组成建造团队，亚东石化再依实际工时支付相关人员费用。

执行过程中，难免遭遇各式挑战，首先，必须协调主承揽商同意以此创新方式执行专案，再者，亚东石化与主承揽商共同管理的部份，如何避免重叠区域和先后



工序相互影响，造成管理不易，此外，包商间的分工争议，亦有赖专案团队人员耐心沟通，并快速调整计划，方能顺利完成。

不仅如此，建厂过程中，为因应PTA市场景气循环，相关进度需适时配合展延，衍生采购设备取货延缓、保固延长、供应商和承揽包商成本增加、人力动员延宕等问题，加上天候、设计变更、区域找工不易、地方关系协调……等种种不确定因素，在在加深了专案的困难度，尤其令专案团队印象最深刻的当属重件运输的大工程。由于此次大型重件设备的进口海运和陆运皆由亚东石化自行负责，从规划至完成运输历时3年，过程中还必须一一克服开挖涵洞穿越西滨61高架道路、修筑海岸临时卸货平台、与地方及主管机关协调等各种

疑难杂症，加上海运任务仅能在海象气候允许的条件下执行，时间相当有限，可说是所有工程中最艰难的部分，关系著PTA新建专案的成败。

为期6年多的建厂时程，专案团队历经产业不景气、环保藻礁议题、商业运转时程不确定、工程进度展延、包商数度进退场等种种转折，尽管备感艰辛，但努力后的果实总是最甜美的，新建工厂专案工程顺利在2017年陆续完工投产，创新的建厂模式不仅为公司省下高达数十亿元台币的建厂成本，也因现有员工的共同参与，提升了工程同仁的专业素质，更重要的是，亚东石化展现了创新的思维和灵活应变的能力，大幅提升产业竞争力，即使身处风云诡谲的市场，都能立于不败之地。

## 集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



### 01 远传召开供应商大会 携手创新多项合作

远传电信 5 月 28 日举办「携手永续 共创美好」供应商大会，多达 165 家的供应商与会，未来三年，远传将与台达电、绿色生产力基金会、中兴电工等厂商，针对节能、环境创新面向共同合作，期望发掘更多永续商机。（远传电信／何思纬）

### 02 台南高工三度参访亚东预拌

台南高工土木科倪庆丰主任 5 月 17 日三度带领同学参访亚东预拌台南厂，双方并就特殊混凝土的配比进行交流，亚东预拌更加码提供相关药剂予校方，作为学术研究之用。（亚东预拌／洪淑华）



### 03 远传 NB-IoT 网路全台布建完成 联合光宝强化资产追踪管理

远传电信积极布局 5G 与 NB-IoT，5 月 24 日已提前完成全台 NB-IoT 网路布建，并宣布携手光宝科技，推出 NB-IoT 解决方案，第一阶段锁定资产追踪管理，可应用于货柜追踪、物流追踪、长照看护……等领域。（远传电信／何思纬）



### 04 远东新世纪化纤总厂举办「全面品保 系统推动成果发表会」

远东新世纪新埔化学纤维总厂 4 月 18 日举办「全面品保系统推动成果发表会」，由 DMAIC 专案与 CIT 持续改善小组分享实际案例，并透过小组发表及主题海报两项竞赛，遴选各单位优良小组，曾裕贤总经理亦亲自到场鼓励团队持续学习，展现品质绩效。（远东新新埔化纤厂／侯秀珍）

### 05 台湾国道 ETC 名扬海外 徐旭东董事长分享智慧交通经验

台湾国道 ETC 系统受到全球关注，2 月 1 日国际知名商管经理人杂志《CEO Magazine》特别邀请远东集团徐旭东董事长与远通电收张永昌总经理，以「Transforming Taiwan's Toll Road」为题，分享宝贵经验。专访内容刊登于《CEO Magazine》5 月号杂志，详情请参阅网页版。

（远通电收／简碧瑄）



《CEO Magazine》  
专访

### 06 远纺织染(苏州)举办安全用电培训 与地球日绘画比赛

远纺织染(苏州)安卫处 4 月 20 日举行工厂安全用电培训，提供预防、急救等资讯，为夏季用电高峰做准备。此外，4 月份正值世界地球日，远纺织染(苏州)以「爱护环境，关爱地球」为主题，举办绘画比赛，邀请员工和眷属共襄盛举，提升同仁环保意识。（远纺织染(苏州)／钱莉莉）

## 07 Big City X 清华、元智大学 产学交流有新意

远东巨城购物中心致力产学合作，与清华大学科技管理学院服务科学研究所进行4场课程交流，其中，5月14日的工作坊由巨城营业本部主管担任业师参与学生提案，设计成果于6月10日展出。此外，元智大学管理学院5月24日也参访巨城，并由陈列美工课主管带领进行分组实作练习，获得热烈回响。

（远东巨城购物中心／叶哲伦）

## 08 2018元智大学艺设周桃花工作营 圆满落幕

元智大学艺术与设计学系5月底举办「2018元智大学艺设周桃花工作营」，邀请8组国内外艺术家指导学生于校园内创作，并在内坜里举行成果发表，由当地八家将团带来精采演出。（元智大学／饶浩文）

## 09 元智大学举办毕业典礼

元智大学6月9日举行「今毕辉煌」毕业典礼，邀请徐旭东董事长、吴志扬校长、桃园市郑文灿市长等多位嘉宾莅临。今年约有2500位学生毕业，典礼秉承元智传统，由毕业生演唱自创曲，另依循古礼呈送「谢师礼」，并由师长们为毕业生进行拨穗仪式，象征祝福与加持。（元智大学／饶浩文）



2018 毕典影片

## 10 元智大手牵小手 偕小学生从生活中学习

元智大学结合桃园市中小学推动「大手牵小手」计画，5月22日元智通识教学部协同桃园文化廊道大学社会责任计画办公室，于桃园市八德区霄里国小举办校园植物导览成果发表，引导学生从生活中学习。（元智大学／饶浩文）

## 11 亚东技术学院学生校外实习成果展 圆满成功

亚东技术学院「106学年度学生校外实习成果展」5月23日举行开幕式，会中颁发「校外实习校级优良学生」及「校外实习系级优良学生」奖，前者由机械工程系古凯仁同学获得；后者得奖人为资讯管理系俞力文同学、护理系林沛颖同学及工业管理系庄家玮同学。（亚东技术学院／李玉燕）



## 12 亚东技术学院携手拉曼大学举办创新 应用研讨会

亚东技术学院积极推动国际交流，5月14日由谢升达研发长带领8位教师和25位学生前往马来西亚拉曼大学办理「UTAR-OIT Innovative Applications Seminar」活动，增进双方学术合作。（亚东技术学院／李玉燕）

## 公益专区

**13 SOGO响应「永续乐活 免废畅饮」推广「无痕饮食」**

财团法人慈心有机农业发展基金会与台北市政府 6 月 7 日启动「永续乐活·免废畅饮」系列行动，并举行「先锋企业 100」开跑仪式，远东 SOGO 百货黄晴雯董事长应邀出席记者会，宣布 SOGO 将于美食街发起「无痕饮食」行动，以优惠折扣推广无塑新生活理念。（SOGO 百货／朱蕙芷）

**14 2018世界海洋日  
高雄大远百响应无塑海洋行动**

高雄市政府海洋局与行政院海洋委员会 6 月 9 日于高雄旗津举办「2018 世界海洋日」爱海进行式净滩活动，高雄大远百号召同仁担任海洋一日志工，以实际行动守护海洋。（高雄大远百／陈昱蓁）

**15 远百「忠清南道韩国展」  
推广韩国新三宝兼做公益**

板桥大远百、台中大远百陆续于 5 月 10 日、5 月 24 日举行忠清南道韩国物产展，向台湾民众介绍韩国新三宝：水簾、栗子、核桃烧。本次活动另结合公益，由远东百货林彰豐营运长与韩华国际股份有限公司李秉权社长共同捐赠韩国商品物资予 I-POWER 公益协会。（编辑室辑）

**16 爱心义卖捐助育幼院  
SOGO用爱串连在地品牌**

中坜 SOGO 百货有感于乐活育幼院筹措经费不易，5 月 26 日特别携手在地品牌 foota 郊伴生活，举办爱心义卖活动，并邀请育幼院院童为民众带来精彩表演。（SOGO 中坜店／邱瑤琴）

**17 响应终止儿童受暴  
远百力挺儿童画展**

远百与台湾世界展望会北中南连线，举办「终止儿童受暴·彩绘幸福未来」儿童画展，5 月 15 日由板桥大远百率先展出 112 幅孩童创作；5 月 16 日台中大远百接棒进行，台中市政府社会局陈坤皇副局长、台中大远百蓝卓成店长等嘉宾均到场支持；5 月 25 日于高雄大远百压轴登场，希望透过童稚笔触，感受孩童对于幸福的想像。（编辑室辑）

**18 「登高府城·为爱出发」公益赛事累  
计捐赠逾 158 万 关怀在地儿童**

由远东集团与香格里拉台南远东饭店共同主办之第四届「登高府城·为爱出发」，吸引 700 名国内外选手参赛，共捐出新台币 317,286 元予台南家扶中心，累计四届活动已捐赠新台币 1,582,255 元，帮助在地儿童和家庭。（香格里拉台南远东饭店／王传慈）

## 19 香格里拉台北远东饭店 全球健康日「凉夏乐登高」

香格里拉台北远东饭店 6 月 9 日举办「凉夏乐登高」运动派对，号召健身俱乐部会员、宾客、社群粉丝及饭店员工，从一楼直登顶楼池畔，并规划一系列运动挑战和「好礼幸运抽」活动，彩券销售金额全数捐予台湾国际儿童村，让活动更具意义。（香格里拉台北远东饭店／陈芃）

### 绩优荣誉榜

## 20 SOGO荣获北市「劳动安全奖」三大奖

台北市政府劳动局 6 月 1 日举办「台北市劳动安全奖颁奖暨表扬活动」，SOGO 百货拿下「台北市劳动安全奖」——「优良单位」、「绩优健康职场」、「优良人员」三重肯定，获奖数亦创历年新高。（SOGO 百货／吴敏如）

## 21 亚洲水泥获颁「亚洲企业社会责任奖」绿色领导奖

由亚洲企业商会（Enterprise Asia）主办的 2018 AREA 亚洲企业社会责任奖，6 月 1 日于菲律宾马尼拉举行，亚洲水泥以「水泥厂／矿绿色永续行动方案」，荣获「绿色领导」殊荣，为台湾水泥公司首度获奖。（亚洲水泥／陈聪明）



## 22 亚洲水泥(中国)控股荣获「绿色矿山科学技术奖」

首届「中国绿色矿业发展大会暨『一带一路』绿色产业高层论坛」5 月 13 日隆重登场，会中揭晓首批「绿色矿山科学技术奖」，黄冈亚东水泥和江西亚东水泥分别以《利用高镁废石烧制优质熟料、提高矿山资源综合利用率》和《灰岩矿表层土夹石剥离废料综合利用》项目参选，获得单位及个人三等奖。（亚泥（中国）矿务处／刘文元）

## 23 亚东医院勇夺国际医疗典范奖

亚东医院医护人员远赴中美洲友邦贝里斯，进行两年多的「贝里斯慢性肾衰竭基础防治体系建构计画」，医疗贡献深获肯定，于 6 月初夺下「第三届国际医疗典范奖」团体奖，由林芳郁院长和肾脏内科徐世平主任亲自领奖。（亚东医院／谢淑惠）



## 24 亚东预拌协助花莲震灾复原 获县政府颁发感谢状

0206 花莲震灾受到各界关注，亚东预拌美仑厂及母公司亚洲水泥震灾期间曾出动多辆预拌车与消防车，前往倒塌房屋拆卸堆置场支援环保洒水工作，4 月 30 日获花莲县傅崐萁县长亲自颁发感谢状。（亚东预拌／洪淑华）

## 25 TAA校园提案竞赛 元智管院学生青春玩创意

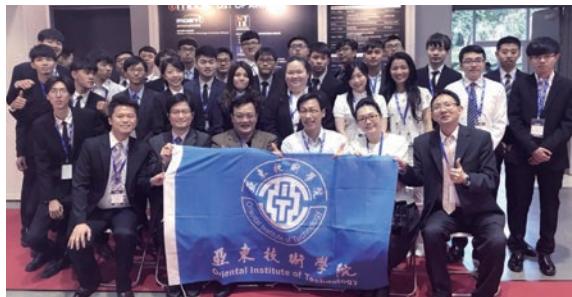
台湾广告主协会主办之「TAA 校园创意策略提案竞赛」已迈入第 16 年，元智大学管理学院四年级学生林思妤、吴致萱、刘栩芮、陈欣、熊蕴嘉，在邹蕴欣老师的带领下，针对保养品牌构思「初恋总是最美好，谈一场永不分手的恋爱」计画，获得优选殊荣。（元智大学／饶浩文）

## 26 亚东技术学院师生参加 2018「海峡两岸技能邀请赛」获佳绩

大陆江苏昆山登云科技职业学院于 5 月 24 日～28 日主办第一届「海峡两岸（江苏）技能邀请赛」，亚东技术学院由机械工程系老师带领 6 位学生参加「汽车技术」、「CAD 机械设计」、「塑胶模具设计工程」项目，共取得 3 名二等奖、3 名三等奖的佳绩。（亚东技术学院／李玉燕）

## 27 2018 马来西亚 ITEX 国际发明展 亚东技术学院获佳绩

第 29 届马来西亚 ITEX 国际发明展 5 月 10 日～12 日在吉隆坡会展中心隆重登场，吸引超过 23 个国家、1000 件作品竞逐，亚东技术学院共 29 位同学、12 件作品参赛，荣获三金、七银、二铜及三项特别奖。（亚东技术学院／李玉燕）



## 28 亚东技术学院於「全国技专校院护理 实务能力竞赛」获佳绩

亚东技术学院护理系江伦志老师、曾建宁老师及谢芷郡老师，5 月 18 日带领 9 位学生参加由长庚科技大学主办之「2018 第九届全国技专校院护理实务能力竞赛」，在团体组部份，获得「百万护理知识闯关」第三名及「医护用语大挑战」第五名；个人组方面，由王沁雅同学获得「病历阅读与护病沟通」中文组个人优胜。（亚东技术学院／李玉燕）

### 人事异动

## 29 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：林煜盛  
新任：财务处权任协理  
学历：美国爱荷华州立大学  
MBA 硕士



姓名：汪承雯  
原任：财务处资深经理  
新任：财务处权任协理  
学历：美国伊利诺大学财务系  
硕士



姓名：谢青珊  
原任：国际事务处资深经理  
新任：国际事务处权任协理  
学历：东海大学经济系学士



姓名：赵家莹  
原任：董事长办公室一副经理  
新任：董事长办公室一权任经理  
学历：国立交通大学经营管理  
系硕士

## 股东会特别报导

### 30 裕民航运(6月6日)

2017 年海运市场一扫阴霾，裕民航运全年合并营收为新台币（以下同）85 亿元，税后盈余 10 亿元，EPS 为 1.18 元，股东会中通过发放现金股利每股 1.2 元。2018 年初，裕民与巴西淡水河谷公司签订 25 年铁矿石长约，并加入「绿色走廊」计画，研究建造 LNG 及燃油双燃料动力船，更积极再造船舶管理模式，持续提升船队竞争力。（裕民航运／游郁安、黄一珍）



### 31 东联化学(6月8日)

受惠于乙二醇(EG)获利改善，以及林园、扬州两厂全能生产，东联 2017 年两岸合并营业收入为新台币（以下同）289 亿元，税后净利 17.5 亿元，EPS 达 2.01 元，每股配发现金股利 1.75 元。今年第一季聚酯产业需求热络，获利可望再创佳绩。此外，东联将于林园厂兴建汽电工厂，以取得稳定供电；同时投资乙烯岸边原料储罐，增加原料来源；另积极开发环氧乙烷(EO)衍生物产品，持续多角化转型。（东联化学／彭淑玟）



### 32 宏远兴业(6月12日)

宏远 2017 年度合并营业收入为新台币（以下同）88.47 亿元，较 2016 年成长 0.4%，税后净利 2.15 亿元，股东会中通过配发股票股利 0.20 元。新海外三厂：美国北卡纱织染成衣厂、衣索比亚成衣厂、海地成衣厂，均已开始量产，另外，宏远持续开发绿色环保纺织品和多功能复合型织物，将可创造新的营收与获利。（宏远兴业／向文桂）



### 33 远传电信(6月14日)

远传于股东会宣布今年发放每股现金股利新台币 3.75 元，股利发放率高达 113%，连续七年超过 100%，居业界之冠。今年远传新创事业营收预计较去年成长 47%，占总营收比例达 12%，此外，远传自去年底率先启动「物联网生态圈」，迄今已有近 300 家上下游软硬体领域合作夥伴加入 NB-IoT 服务测试。在 5G 发展方面，预计年底针对 3.5GHz 申请实验频谱，进行整合测试，抢占 5G 先机。（远传电信／何思纬）



# 2018 远东精神奖甄选

远东集团仰赖全体远东人，在各自岗位上「兢兢业业、不停创新、持续付出」的敬业精神

敬邀各位远东人参选2018远东精神奖，将您与您团队之卓越表现具体事迹提出申请

**即日起开放申请至 7/31 (二) 截止**

得奖者将于「2018年远东关系企业联席会议」中公开表扬

## 申请条件

1. 该具体事迹之所有团队成员必须为经理级（含）以下之基层同仁。  
(公益系统：学校 - 系主任（含）以下；医院 - 科主任（含）以下)
  2. 该具体事迹之团队成员人数不得超过 10 人。
  3. 报名案件之具体成效必须发生于 2017 年 8 月 1 日至 2018 年 7 月 31 日。
4. 报名案件需具备「远东精神：诚、勤、朴、慎、创新」，可做为集团同仁效法或学习之楷模，并就「**前瞻创新类**」、「**企业形象类**」、「**营运绩效类**」、「**积极任事类**」、「**集团综效类**」五大类别择一报名。

## 申请流程



## 2017 远东精神奖优等案例

### 前瞻创新类

远东新世纪／LM 新配方、低成本纤维改质量试

### 营运绩效类

远传电信／开发国际 OTT 體伴 · 创造电信帐单代收服务成长新动能

### 积极任事类

远传电信林金助副理／运用「专业力」与「公关力」为公司节省营运成本



### 企业形象类

远东新世纪／海洋回收纱专案

### 积极任事类

亚东医院田蕙茹组长／积极任事，创新突破造福癌患

### 集团综效类

远东商银、远东零售总部、远东百货、远百企业、亚东百货、远东都会、远东巨城购物中心／开发国际 OTT 體伴 · 创造电信帐单代收服务成长新动能



# 2018 远东节能金省奖甄选

为追求节能管理进一步突破，并增加集团内关系企业交流，  
启发节能技术精进，俾以提高节约能源效益，敬邀各位远东人参选2018远东节能金省奖

即日起开放申请至 7/31 (二) 截止

得奖者将于「2018年远东关系企业联席会议」中公开表扬

## 奖项说明

1. 奖项分为「优良专案」与「优良机构」两类 2. 「优良专案」分制造业与非制造业两类评比给奖

### 优良专案

请各公司提报自 2017 年迄今，为达成节约能源所采行的具体措施中，有效达到节省公司内部能源费用，并具备技术创新性及未来推广潜力。

○ 制造业

评分项目：  
 节能效益  
 未来推广潜力  
 技术创新性  
 资料完整度

○ 非制造业

### 优良机构

由主办单位依 59 家主要能源耗用企业 2017 年第三季至 2018 年第二季执行节约能源之整体成效（单耗节能率\*）评定。

\* 单耗节能率：每单位产出（产量、营业额、人数……等）耗用能源数量之节能比率

## 2017 远东节能金省奖得奖案例

### 优良专案制造业

亚东石化／T10 厂冷却水分压分流

### 优良专案非制造业

裕民航运／变中求胜——六万两千吨超灵便型散装轮，节能指标世界第一

### 优良机构

远龙不锈钢／2016 年第三季至 2017 年第二季平均节能率 8.6%，名列集团第一



• 2017 年「远东精神奖」与「远东节能金省奖」得奖案例介绍，详见远东人月刊 2018 年 1 月号／329 期

• 甄选办法详见远东人月刊网站「下载专区」，或洽各公司承办单位

主办单位：远东集团董事长办公室 活动联络人：刘贞佑小姐、沈维哲先生 联络电话：+886-2-2733-8000 (简码 400) 分机 8406、8466



**好康报报****34 下载ETC APP  
三大超商、friDay钱包送抗暑好康**

远通电收携手OK、莱尔富及全家便利商店推出凉夏好康，凡至超商多媒体事务机点选「eTag 储值拿好康」并下载ETC APP，即可享冰品或冰咖啡优惠；friDay 钱包8月31日前，也推出储值eTag五笔，就送哈根达斯雪糕活动。此外，凡申办银行自动储值成功，还可兑换多项汽车美容服务。（远通电收／赖建伟）



活动网页

**35 远传「远游卡2.0」升级登场  
加大容量再挑战业界最低价**

远传远游卡6月15日正式开卖2.0升级版，主打「中港澳亚洲十国通」、「日韩高流量」两张跨国上网卡，提供8天上网最低599元起的超优惠方案；另针对美加地区推出15天5GB上网专案，8月底前网路促销价只要999元。（远传电信／何思纬）

**38 远传智慧电子帐单 万元好礼回馈**

远传电信致力推动电子帐单，用户已占远传用户数六成以上，每年可减少耗用9千万张A4纸。为感谢支持，7月31日前，完成申请远传电子或简讯帐单，无论新旧用户皆有机会抽中「关岛自由行」或「RIMOWA行李箱」等大奖。（远传电信／何思纬）

**36 远东疯世足 百货饭店抢商机**

为抢攻2018世足商机，SOGO 中坜店在年中庆档期特别送上运动休闲风的消费来店礼，另邀请运动品牌举办特卖会；台中大远百7月15日前，也规划世足赛冠军神预测抽大奖、世足宝宝搬乐等系列活动；香格里拉台北远东饭店「李白居」酒廊则于比赛期间全程转播赛事，主厨团队亦推出主题拼盘佳肴，搭配多款经典啤酒与宾客狂欢，详情请洽：(02) 7711-2080；位于板桥的「Asia 49 亚洲料理及酒廊」同样备有世足官方指定啤酒，外加创意特调，以及多款下酒美食，订位请洽：(02)7705-9717。【饮酒过量，有碍健康】（编辑室辑）

**37 首创！远银APP推出夹娃娃机游戏**

远银搭上夹娃娃风潮，推出「Happy娃娃机」游戏，7月31日前，只要登入网银或行动银行APP，即可连结游戏试手气，完成指定交易亦可再夹惊喜礼物，包括：摩斯汉堡、肯德基兑换券等多项好礼。（远东商银／萧佩仪）



Happy 娃娃机



活动详情

# 趋势小辞典

元智大学提供

什么是比特币、区块链？5G行动通讯技术将为生活带来哪些改变？3D列印究竟是什么原理，为什么能快速制造出珠宝、机具，甚至是建筑物？本期「上班族必修学分」特别邀请元智大学教授群为您专业解析财经、科技新闻的热门词汇，让您轻松掌握重点趋势！

## 【3D列印】

### (3D Printing)

在电脑辅助设计与制造 (CADCAM) 的数位制造加工技术中，分别有附加法 (Additive) 和减去法 (Subtractive) 两种，3D 列印即是一种附加制造 (Additive Manufacture, AM) 的加工流程，也称为「积层制造」(Layered Manufacture)，或专业领域中常用的学名「快速成形」(Rapid Prototyping，简称 RP)。主要由 CAD 的 3D 模型，汇出成 STL 档案格式，送至 RP 机器，机器再以层叠加工的方式，一层一层往上「积层制造」，完成实体模型。

3D 列印技术应用层面极广，从早期用于工业设计、产品设计的模具制造，逐渐扩及航空、军事、汽车制造工业、建筑设计、医疗设备、时尚设计、珠宝设计……等，由于制造成本低、生产周期短，使其成为第三次工业革命的重要技术。（艺设系／林楚卿副教授）

## 【5G行动通讯技术】

### (5th Generation Mobile Networks)

行动无线网路在过去二十几年成长快速，从 1G 发展到 2G、3G 和现在使用的 4G，近期还有即将问世的第五代 (5th Generation, 5G) 行动通讯系统。由于 5G 具有极高的总数据速率和更低的延迟功能，无线世界研究论坛预言，将为生活带来更多便利和娱乐，例如：智慧家庭、智慧交通、手机式行动电视、大数据云端与边缘计算服务之连结应用、智慧多功能电视、3D 立体视讯、提供更快的连网与超快的反应速度之应用……等。

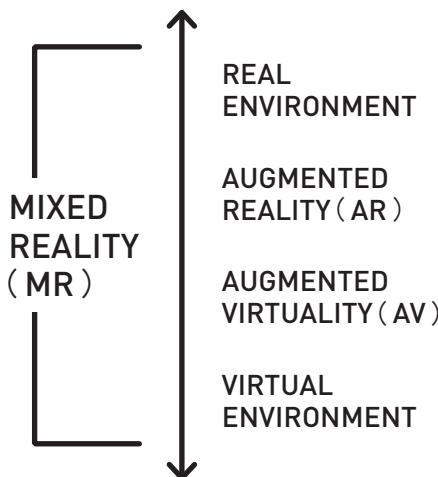
目前从电信营运商到晶片巨头及手机硬体厂商，整个产业链都积极开发 5G 技术，未来将朝大频宽、大连结、高传输、高容量、低延迟、低功耗等目标迈进，预料将在物联网 (Internet of Things, IoT)、车联网 (Internet of Vehicles, IoV)、工业物联网 (Industrial IoT)、AR/VR (Augmented Reality／Virtual Reality)

等层面引发极大商机，展现「以使用者为主」之优质通讯系统。（通讯系／邓俊宏教授）

### 【混合实境】

#### （Mixed Reality, MR）

混合实境是将虚拟与现实结合，营造出虚实相间的感觉，学者 Paul Milgram 和 Fumio Kishino 曾经提出「虚拟性连续谱（Virtuality Continuum）」，将真实与虚拟分别置于连续谱的两端（如下图），最上端是真实环境，最下端则为虚拟环境，介于两端中间依照真实和虚拟混合程度的不同，可区分为扩增实境（Augmented Reality）和扩增虚境（Augmented Virtuality）。其中，扩增实境是在真实的环境中加入虚拟物件，例如，在真实的广告 DM 中，呈现虚拟的物件，由于真实的成份较多，虚拟的成份较少，故偏向真实环境的一方。反之，扩增虚境则是在虚拟的环境中，加入真实的资讯，例如，在纯



虚拟的环境中，透过虚拟摄影机看到真实环境，由于虚拟的成份较多，真实的成份较少，故较偏向虚拟环境的一方。

此连续谱扣除最上端与最下端的中间部份，统称为混合实境，泛指任何不同程度虚拟与现实的结合。由于人眼无法看到虚拟环境，因此混合实境必须透过眼镜或摄影机，才能从合成的画面看到成果。近几年，显示技术及摄影机定位技术日趋发达，相继开发出很多混合实境的产品，从早期的 Google Glass 到如今 Microsoft 的 Hololens，都预告了混合实境将有非常蓬勃的发展，未来像电影钢铁人中，东尼史塔克在实验室凭空看见虚拟资讯的场景将不再是梦想。（资传系／邓进宏助理教授）

### 【比特币】

#### （Bitcoin, BTC）

比特币是虚拟货币的一种，由中本聪创办，主要是使用区块链技术，借由分散式帐本，让参与比特币活动的人一起管理比特币，例如：每十分钟由系统发行新的比特币给解开数学题的人（俗称「挖矿」）。而为了避免通货膨胀问题，比特币发行的总量设定为 2,100 万个，最小单位叫作「1 聪」，「1 聪」等于一亿分之一个比特币。

比特币可以直接用来支付或转帐，不必假手金融机构，从而可以节省交易成本、使交易流程更简化，并受到较少的监管。整体来说，比特币具有以下特性：虚拟数位化、去中心化、分散式帐本系统、付款

不可逆、总量恒定、无法伪造、交易隐蔽、不需要政府背书支持、结算成本低。（管理学院数位金融学群／李诗政教授）

## 【区块链】 (Blockchain)

区块链一词的诞生，源自于比特币。比特币基于区块链不可窜改的特性，达成去中心化的数位货币系统，并因此成为全球最广为流通的数位货币。现今，区块链已不只用于数位货币系统，亦可达成更多应用，如：智能合约。

区块链的运作倚赖密码学、赛局理论、分散式系统等技术，首先，区块链为一个分散式的资料库，系统内所有使用者均个别拥有此完整的资料库，其手上握有的内容受到密码学的数位签章保护，不容窜改，并透过赛局来确保使用者之间的共识已完成区块链正常的运作。随著区块链与数位货币的蓬勃发展，将为数位生活带来更多的便利性与可能性。（资工系／陈昱圻助理教授）

## 【无人驾驶车】 (Driverless Car)

又称「自驾车」，是指具有感测周围环境能力，不须人类介入就能自主在道路行驶的车辆。无人驾驶系统可根据 GPS、3D 地图，以及实地获得的影像与光达（LIDAR, 「光」和「雷达」的组合词）获得的 3D 环境资料，判断目前所在位置，安

排路径，并使用深度学习技术，从影像解读交通号志的意义，辨识人、车辆的分布，从而决定最佳的行驶速度与方向，甚至紧急处置方式。

美国汽车工程协会 SAE 将无人驾驶车分为 0 ~ 5 六级，从仅发出警报而不介入的第 0 级（例如车道偏离警告），到协助而不主动控制的第 1 级（例如路边自动停车），最后是方向盘备而不用的第 6 级，也就是真正的无人驾驶车。虽然真正的无人驾驶车在美国和德国已经获得区域性的上路许可，但仍需彻底验证，距离全面上市还需时日。（机械系／陈传生副教授）

## 【语音助手】 (Voice Assistant)

泛指透过语音辨识（speech recognition）、文字转语音（text-to-speech）等语音处理技术，使机器与人顺利沟通，甚至辨识人们说话的情绪，或是在回应时加入情绪。

以语音辨识来说，常见的应用是使用字数较短的关键字命令、控制机器，例如：卫星导航、智慧音箱；亦可以自然语言的方式与机器对话，达到聊天机器人、陪伴机器人等功能。至于文字转语音的技术，则是模拟人说话的方式传递讯息，甚至可在不同情境下，透过不同语调表达喜怒哀乐等情绪，使相关应用更为人性化。（资讯管理学系／禹良治教授）

# 掌握零售新浪潮 SO, Let's GO!

远东 SOGO 百货／邹芯萱

数位科技席卷全球、社群媒体引领新趋势、千禧世代消费观改变……破坏式创新为全球零售业带来空前挑战，也创造了新商机。为使同仁掌握零售趋势，巩固国内百货领航者地位，远东SOGO百货规划「领航趋势系列讲座」，邀请零售服务、媒体、趋势观察等业界翘楚接力开讲，希冀启动创新转型动能，再创SOGO巅峰。

「领航趋势系列讲座」由远东SOGO百货「领航者」黄晴雯董事长，以「掌握零售新浪潮 SO, Let's GO！」揭开序幕。黄董事长向来鼓励SOGO同仁怀抱宏观视野与创新思维，首先与大家分享 Deloitte《2018 零售力量与趋势展望》的观察分析。面对线上与线下整合浪潮，黄董事长以 ROBO (Research online, buy offline) 与 BOPIS (Buy online, pickup in store) 的消费趋势，搭配 Amazon、Walmart、Nordstrom 等国际零售巨擘虚实整合、带

动营收的成功案例，提醒同仁零售数位化的必要性与迫切性。

黄董事长强调，全球约九成的消费仍发生在实体场景，实体通路具无可取代的优势，关键就在于「体验」。她以具娱乐的店面环境、SOGO Only 的商品组合、超越线上消费的服务等级……等差异化体验，期勉同仁创造「有意义的客户体验与品牌互动」，以解决消费者「痛点」出发，创造新的消费需求，开发零售新动能与新商机。



传统零售面临转型升级，零售无边界的时代来临，黄董事长以雀巢、星巴克两大咖啡巨头「对手变牵手」为例，说明大连接时代，水平合作取代垂直竞争，企业跨界、策略结盟才是王道。在提升营运能量上，黄董事长以远东集团在大陆成都的远百



天府店切入租赁物业为例，强调业态转型、多元化经营等创新获利模式，是传统零售航向蓝海的必经之途。

面对社群媒体掀起的零售新浪潮，黄董事长以全球最夯的社群媒体 Instagram 为例，介绍 Instagram 引领餐饮业与旅游业的革命，并以 Instagrammability、FOMO 等时下流行用语，说明购物过程比商品本身更为关键的潮流趋势，期勉同仁唯有打造亮点、引发话题、激起共鸣，才能掌握消费脉动、进而提升获利能力。黄董事长以生动活泼的案例与数据，引领同仁了解精品品牌与知名网红如何操作社群行销，将按赞数转换成销售额的「变现」

能力；台下同仁吸收新知的同时，更对数位行销的重要性有了深刻体认。

零售业面临消费者、竞争对手、合作夥伴等纷至沓来的巨浪挑战，唯有转型升级、驭浪而行，方能成就创新商机。黄董事长特别以全球零售业积极抢攻的千禧世代消费观为例，提醒同仁掌握这群自主意识高、品牌忠诚度低的新世代之消费趋势。

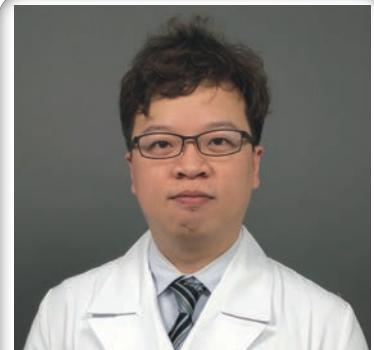
国内外调查报告皆指出，千禧世代消费者关注社会议题、重视品牌诚信、会选购支持社会公益的品牌，换言之，企业善尽社会责任与否，为影响其购买行为的重要因素。黄董事长期勉同仁，SOGO 多年来临渊履薄，以食品安全与环保永续的品牌理念，赢得媒体赋予「CSR 模范生」的美誉，证明我们的方向是对的：CSR 是我们与消费者进行「品牌沟通」的桥梁，更是 SOGO 「品牌意义」的代表字。

SOGO 第一个 30 年缔造无数百货传奇，未来 30 年呢？黄董事长将这个题目交给在场 SOGO 人。透过分组讨论与脑力激荡，大家无不为「SOGO 下一个 30 年的核心竞争力」戮力以赴。在有限时间下，SOGO 人发挥使命必达的超高效率，完成这项兼具个人创意与团队合作的任务：每个人在画有自己手掌的轮廓中写下 SOGO 最具优势的竞争力，并与团队发想出最能代表 SOGO 品牌价值的 slogan。最后在黄董事长与同仁的热烈互动下，为「领航趋势讲座系列」的第一堂课，画下精彩的句点。

# 掰掰，蝴蝶袖！

亚东医院整形美容外科／柯安达医师

夏天到了，许多女性都希望能展露白皙美丽的纤细双臂，偏偏蝴蝶袖部位总是堆积大量恼人的脂肪，一想到粗壮手臂要出来见人，就觉得非常沮丧，即使已经努力运动和节食，效果却很有限，究竟该如何对付手臂后侧一动也不动的脂肪呢？本期「保健网」有请亚东医院整型美容外科专业医师，提供快速消灭蝴蝶袖的对策！



亚东医院整形美容外科／  
柯安达医师

## 什麼是蝴蝶袖（Lipodystrophy）？

「蝴蝶袖」原来是指一种法式的服装设计风格，两袖宽松自然垂降，双袖摆荡随风飘逸；而现在女性朋友所嫌恶的「蝴蝶袖」，主要是脂肪囤积、肌肉松垮及皮肤松弛造成手臂垂垮的外观。研究报告指出，美女的侧影及线条是男性关注女性的重要焦点，因此，保持良好的体态，相信必能为人际关系加分不少。

## 為什麼运动无法完全改善蝴蝶袖？

人体的皮下脂肪覆盖全身，运动时，身体各部位脂肪消耗的优先顺序因人而异，有些人先瘦腹部、有些人先瘦臀部、有些人则先瘦手臂，若是不幸无法从手臂开始消耗脂肪，就必须持续运动，才有可能瘦到手臂，但往往需要更长的时间。因此，

若希望在短时间内将身体线条改善至更理想的状态，建议采取抽脂的方式。

## 何种抽脂方式比较好？

抽脂手术有许多种方式，一般建议采用较新型的抽脂方式，如：威塑超音波抽脂或水刀抽脂。传统抽脂出血量较大，吸管经过之处，有可能破坏神经、血管、结缔组织；相对来说，水刀是利用高压扇形水流冲刷脂肪细胞，将脂肪组织以水压方式打碎，再用专利金属管同时将脂肪及注入的液体抽出。优点是能消除大量的脂肪，取出的脂肪若有需要，也可以再纯化利用，而且出血量较少，瘀青相对减少，恢复期缩短，疼痛感也降低。

手臂稍微粗一点的人，若是考虑进行环形抽脂，也就是不局限手臂内、外侧等

局部区域，而是去除前后左右周围的多余脂肪，则必须一并处理相邻的后背区，才能改善整体视觉效果。不过，抽脂手术虽然可以简单、快速达到雕塑线条的效果，但维持适度的运动习惯仍然有其必要，两者相辅相成才能让体态达到最完美的结果。

### 抽脂手术失败的风险

皮肤表层看起来凹凸不平是抽脂手术常见的后遗症，通常与医师抽脂的技术和经验有直接关系，有经验的医师一般会在皮下脂肪预留厚度，手术后皮肤表面才会平滑，减少不均匀的颗粒。此外，术后应穿上术前量身订制的塑身衣，以利雕塑身型，达到完美比例，同时也能缩短消肿的

时间。

不少民众前来谘询时，最担心抽脂手术失败可能发生肺栓塞导致死亡的风险，其实目前抽脂手术已经是相当成熟、稳定的整形美容外科手术，只要慎选设备完整的医院和有抽脂经验的医师，就可以将风险降到最低。受过专业完整训练的整形美容外科医师，较其他次专科医师更了解解剖学，可避免并发症的发生，而整形美容外科医师对伤口缝合的技术也更加细腻，能够让手术后的疤痕较为美观。

最后，再次提醒民众，慎选整形美容外科医师，并于术前仔细沟通，才能达到心目中理想的治疗效果。



# 你做对运动了吗？

亚东医院复健科物理治疗师／吴柳媚

现代人由于工作型态及生活习惯的关系，常发生腰酸背痛甚至手举不高的情形，不少人因此采用时下最流行的肌力训练来自我锻链。然而，大部份民众习惯参考网路资讯或看书自学，缺乏专业知识与专业教练的陪伴下，反而容易造成运动伤害。本文将由亚东医院复健科物理治疗师，为您介绍正确的运动观念与训练姿势。

有鉴于最近因运动伤害而到复健科报到的患者持续增加，为了推广正确的运动观念，特别将所学分享给大家，希望大家运动的时候能避免受伤及处于危险的状况。

## 一、工欲善其事必先利其器

依据运动种类不同，需要的装备也有所差异，如果从事重量训练，必须有一双足底不能太软且前后弧度不能太大的球鞋，换言之，慢跑鞋或拥有超大气垫的鞋子都不适合，因为以深蹲或硬举训练腿部运动时，脚底需要有稳定的平面，才不会造成足部的不稳定或是身体的摇摆，倘若足部不稳定，很容易造成运动伤害，而身体的摇摆也容易增加腰椎的负担。

至于上衣，建议选择贴身且透气的科技布料材质，因为重量训练大多在室内进行，身体产生的闷热感比在室外的路跑更

大，湿度一上升，体能下滑得很快，且健身房里器材百百种，有些靠推力、有些靠拉力，穿贴身一点，不仅可以观察肌肉收缩的变化及姿势的正确性，也能减少衣服勾到器材的机会，可兼顾效率与安全。而下半身则不妨选择包覆性较佳且延展弹性好的裤子，因为腿部肌肉剧烈收缩时，包覆性好的裤子可以保护筋膜，减少肌肉的劳损。

## 二、做好暖身，远离运动伤害

所谓的暖身，并不是在运动前做静态的拉筋，根据最新研究指出，动态暖身比静态暖身更加有效，因为它能增加血液循环、使肌肉充血，让肌肉开机，相反的，静态拉筋反而会降低运动者的力量，不利于之后的运动表现。

该怎么进行正确的暖身呢？首先，从较小的运动范围，慢慢增加到较大的运动

范围；其次，从轻重量的组数 15～20 下开始，慢慢增加重量到 8～12 下，才不会「吃快弄破碗」。

### 三、姿势很重要

肌肉其实并不在乎哑铃上冷冰冰的数字，它只在意「感受度」，例如：今天深蹲重训 100 公斤，但是姿势歪七扭八，代偿动作一大堆，结果不但没有训练到正确部位的肌肉，反而伤害了肌肉、骨骼及韧

带，倒不如减少重量，将姿势做到标准，才能让训练肌肉发挥到最大的效果。

以下由具有中华民国体适能指导员证照的亚东医院杨礼襄护理师，为各位示范杠铃深蹲的标准动作，希望能帮助大家远离运动伤害，促进身体机能，若有运动伤害相关问题，可谘询专业复健科医师及物理治疗师。



#### 1. 起始姿势

- 眼睛直视前方或稍微往下看前面五公尺的地板
- 颈椎维持中立姿势
- 肩胛骨自然向后收缩
- 手肘不外开过度
- 核心保持张力
- 骨盆不过度前倾或后倾
- 膝盖不过度往后锁死



#### 2. 蹲下到站起

- 记得三点（髋、膝及踝）一起启动
- 自然向下蹲，类似要坐下的姿势
- 颈椎保持中立
- 背部及核心持续保持张力
- 不过度拱腰或重心向前
- 深吸一口气蹲下，站起时，再慢慢将气吐掉
- 杠铃落下的位置差不多垂直于后足部
- 蹲低的程度因人而异，一般初学者以膝关节 90 度为主
- 站起时，想像脚往下踩，且核心、臀部要同时发力
- 慢慢站起，不要用膝盖往后锁死的方式站起



#### 3. 正面图

- 手抓好杠铃
- 足部微微向外，宽度比照自己的肩宽或略宽，脚尖再往外转一些，大约 15～30 度
- 膝盖不内夹，对准第二根脚趾头

※注：本文作者为复健科物理治疗师，同时也是美国运动医学会会员、中华民国体适能指导员

# 旅游旺季 旅游保障可别忘记

远东商银／刘玲玲

暑假向来是全家出游的旺季，不论选择天数较多的国外旅游行程，还是两天一夜的国内轻旅行，都令人兴奋又期待，但出门在外，该有的保障可别忘记。出门在外最怕意外受伤、突然生病，或是班机延误、行李遗失等情形，这些意料外的插曲，即使再谨慎小心仍难以避免。不过，只要事前规划相关保险保障，就能将风险转嫁，降低损失。

多人误以为刷卡买机票或是付团费，银行就会赠送旅游平安险保障，不需要额外花钱投保旅平险，却不知道绝大多数刷卡送的保险，仅限于飞机起飞至降落的期间，也就是航行中发生的意外事故才有保障，到了旅游当地发生的突发状况，都不在保障范围内。因此，建议一年只出国旅游一、两次的民众，可以在每次出国前投保单次的海外旅游平安险，除了最基本的意外医疗险保障之外，还能依照自己的需求，增加海外突发疾病险及旅游不便险，让您出门在外更安心。

旅平险和一年期意外险保障的项目大致雷同，两者最大的差异就是保障期间。旅平险是依据旅游行程日数来决定投保期间，最高为 180 日；而一年期意外险属于定期保险，保障期间为 365 日。因此，出国频率较高或是每逢假期就安排出游计画

的民众，除了单次性的海外旅游平安险，亦可考虑一年期意外险，一方面保费更划算，另方面也免去每次出游都要投保的麻烦，而且不论在国内或国外，都同样享有意外险保障。尤其时下年轻人喜欢当个背包客浪迹天涯，还有频繁出国、长期于海外工作的民众，强烈建议一定要在出发前为自己投保一年期意外险。

目前各大保险公司针对一年期意外险推出许多商品组合，如：意外事故、海外突发疾病、旅游不便险、海外急难救助、个人责任险……等。若想买一张意外险来转嫁出游的风险，建议挑选商品组合时，不妨特别留意是否含有大众运输工具的加倍给付，因为出国最常利用的交通工具就是飞机，选择有大众交通工具事故加倍给付的意外险专案，将使旅途更有保障。

近年有寿险公司推出搭配含有海外保障附加条款的储蓄型保险商品，例如远东商银代理的中国人寿「事事如意利率变动型终身保险」专案，即包含「海外意外身故保险金或丧葬费用保险金」及「海外交通运输意外身故保险金或丧葬费用保险金」两大项海外保障。此专案为 4 年期缴费的保险商品，寿险保障持续至 110 岁，不论缴费期间或是缴费期满，年年可领回生存保险金，作为生活零用金或旅游基金。更重要的是，只要在契约期间内，保险年龄

符合 16 足岁至 80 岁区间，于海外停留期间（每次不超过 15 日），因海外交通运输意外身故可获得 2 倍保险金额的给付。需要常出国洽公的中小企业负责人或企业中高阶主管，不妨选择此类型商品，即可同时享有寿险保障和海外人身保障。但要特别注意的是，这类海外保障附加条款多半仅针对海外意外身故或残废才能启动理赔，若是意外轻伤或突然生病的就医费用则不在保障范围内。

名称		旅行平安保险	意外伤害险	寿险附加海外保障
保障范围		差、旅期间 24 小时全程保障	不分国内、外 24 小时全程保障	海外停留期间 享有保障
保障项目	身故保险金	√	√	√
	残废保障	√	√	√
	伤害医疗保障	√	√	无
	海外突发疾病保障	注 2	注 2	无
	海外急难救助			无
旅游不便保险		可选配， 由产险提供	无	无
适合族群		一年出游次数少于 3 次 的人	经常出差、旅游者	已经拥有基本的意外伤害险及医疗险保障 财富管理规划的同时， 希望拥有加值保障者

注 1：√ 表示有提供此项保障

注 2：此商品为寿险公司提供，各产险公司可依专案包装，以保险公司专案内容为准。

另外，有部份寿险公司为了抢大客户，依照缴费年期及年缴保费门槛，提供 VIP 客户不同的尊荣礼遇，例如：生日礼、远距健康照护服务、机场接送、机场贵宾室与桃园机场顶级通关服务、两岸特约医疗服务……等，民众可以多加留意，别浪费自身权益。

### 【贴心小叮咛】

若您想进一步了解相关保险商品，请洽远东商银各分行。对本文内容如有任何疑问，或关系企业各公司有保险说明会需求（建议参与人数 20 人以上），欢迎洽询服务热线 (02)7725-2777，我们将竭诚为您服务。

# 东妮寝饰凉夏舒眠新主张 凉爽系VS凉感系 体感、视觉都降温

全家福／陈亚萍

今年的梅雨季节迟迟不来，全台面临缺水又缺电的危机，在炎夏中要怎么睡才能一夜好眠？除了将冷气温度设定于人体感觉最舒适的26~28度外，本期「流行网」更要特别介绍东妮寝饰提出的「凉爽系」与「凉感系」两大舒眠主张，陪伴您一起对抗酷暑难眠的夜晚！

凉爽系

蓝、绿清凉色系搭配 达到视觉降温

您知道吗？当视觉凉爽时，心境也能自然和缓不浮躁！夏夜要好眠，不妨先从视觉上降温，而占寝室最大视觉比例的布置就是床寝了，想让寝卧空间看起来清爽凉快，建议选用蓝白配色或浅绿色调的寝具，不仅增加空间感，还能营造出悠闲舒活气息，让一整天累积的情绪，都能借由整体空间氛围冷静沉淀。



①



②



③



④

1. 东妮寝饰花蝶物语 100% 高纱支纯棉印花床组／清爽的蓝白配色，是凉爽系的最佳推荐，售价 7,980 元。
2. La mode 蓝色苏打 100% 精梳棉素色床组／简单三色拼接，衬托大面积浅蓝色调，打造宁静舒适感，售价 \$3,980 元。
3. La mode 仙人掌冰沙 100% 精梳纯棉两用被床包组／可爱的仙人掌，化身为一杯一杯的冰沙，清凉又消暑，售价 4,980 元。
4. La mode 蓝莓千层 100% 精梳棉印花床组／清新的晴空蓝，搭配中性几何线条，个性又时尚！售价 4,980 元。

## 凉感系

## 100% 天丝床组 凉滑肤触 体感再降温

东妮寝饰与 La mode 寝饰推出的天丝床组，采用经由奥地利兰精公司认证的莱赛尔纤维，且含量高达 100%。莱赛尔纤维具备优异的湿气调节能力，能维持纤维干爽，稳定表面温度，保持舒适性；此外，莱赛尔纤维与蚕丝的物理性质相似，纤维表面光滑细致，触感凉滑，能带来绝佳的亲肤体验。



1. 妮寝饰初夏琉光 100% 天丝印花床组／使用超过 16 套色，使尤加利叶呈现出珍珠母贝般的光泽，售价 7,980 元。
2. 东妮寝饰大地间奏曲 100% 天丝印花床组／细格纹设计，中性沉稳，能缓和夏天浮躁的气息，售价 7,980 元。
3. La mode 巴黎甜心塔 100% 天丝床组／大版面印花将巴黎最有名的甜点排列成铁塔，还有清新的小碎花映衬，邀您来一场左岸的甜心下午茶！售价 5,980 元。

看完东妮寝饰凉夏舒眠方案，您是否也心动了？7月1日～31日，购买四件式床组可享「好礼三选一」再享满额折抵优惠；此外，Tonia Nicole 东妮寝饰消费金额满 8,000 元，即可现折 800 元；La mode 寝饰消费金额满 3,000 元，可现折 300 元，心动不如马上行动！

## 新柜登场

全新的 Tonia Nicole Boutique 于远企 2 楼盛大开幕，这间以消费者体验为主的旗舰店，备有品牌春夏全系列寝织商品，包括：凉感柔滑的 100% 莱赛尔（天丝）优雅印花床组、仅占全球棉产量 3% 的 PIMA 棉精致刺绣床组、义大利进口顶级埃及棉色织缇花床组，以及各式优质的寝具；同时也引进美国 elizabeth W 半手工制造香氛商品和日本百年品牌 UCHINO 棉花糖系列毛巾，为您打造风格独具的温馨寝卧！不仅如此，远企旗舰店另提供免费咖啡服务，为宾客提供一个舒适、温馨、无压力的购物空间！



# 7月吃「美」食 大口咬定最过瘾

远东百货／郑嘉蕙

7月4日是美国独立纪念日，加上美国在台协会（AIT）台北内湖新馆甫于6月落成启用，新闻上尽是美国话题。要了解一个国家不妨先从其食物下手，就让7月号「美食网」从「美」食切入主题，与您一同探访美国的饮食文化。

**美**国是一个移民国家，从19世纪开始，来自欧洲英国、爱尔兰的殖民者涌入，带来不少欧洲大陆的饮食文化，和当地的生活型态、食材元素相融合后，发展出多元丰富、百花齐放的独特美式食物样貌。

一提到美式食物，很多人马上联想到热狗、薯条、汉堡、炸鸡……等，这些食物共同的特点就是快捷方便，呼应早期移民把时间都放在工作上的时空背景。时至今日，以一个三明治加香蕉解决中餐仍是常有的事，此外，电影里出现的热狗摊、快餐车，也反映出美国人的生活步调。在文化影响下，现今美式食物有三大重点：

- **料理简单**：基于快捷方便的考量，多采用新鲜的原材料简单烹调，让食物保持

原汁原味，不过分讲究精细奢华。不过现在冷冻、微波食品发达，更多美国人会选择有效率的罐头或加热食品。

- **偏好油炸**：炸鸡、薯条、热狗、面粉包牛排油炸……等，不分正餐或甜点，不管蔬菜或肉类、蛋白质，油炸之后就是美味。当然，煎烤也很常见，煎牛排、烤火鸡都是道地的美式佳肴。
- **狂爱甜食**：国民零食如：奶油夹心蛋糕、整颗苹果裹糖浆、甜甜圈、苹果派、冰淇淋、花生酱……等，甜食、甜饮完全符合美国人的饮食文化。

看完「美」食后，相信不少人已经食指大动，现在就让远东百货上菜，带大家瞧瞧有哪些美味推荐！

## 汉堡咬定

## 「Selfish Burger 喀汉堡」烟熏汉堡

专注只做汉堡的 Selfish Burger 喀汉堡，不惜成本选用美国进口特选（USDA Choice）牛排等级的汉堡肉，坚持每日店内现绞现做，表面煎得金黄、口感扎实多汁，加上墨西哥辣椒、烟熏辣椒，以及泰国辣椒等数种不同层次的辣度，与牛肉一同咬下，不但过瘾且后韵十足，鼻腔还会飘散些许烟熏香味！推荐价230元，洽询专线：板桥大远百B1，[02]2951-9051。



**汉堡咬定****「乐柠汉堡」流金大侠牛堡**

汉堡，好比台湾人熟悉的饭团，丰富的馅料让人无限满足。自焙的台湾小麦私房酵母面包、无杂的草饲牛肉、安心责任农产、非格子笼鸡蛋，配上新鲜果汁制作的微泡果饮……各种元素的层叠，构成每日所需的均衡营养。建议售价 169 元，洽询专线：台南大远百娱乐城 1 楼，(06)220-5660。

**大口吃肉****「飨食天堂」自家香烤美国牛、枫糖猪肋排**

自家香烤美国牛特选美国安格斯黑牛梅花肉，带著迷人的油花与肉香，加入百里香、俄力冈等香料，采高低温三段式烤法，让切片牛排充满层次感，入口肉质柔嫩而多汁。枫糖猪肋排严选优质国产猪，取最精华的第 6 到 14 节肋骨，肉质细致又香甜。主厨以枫糖与香料腌制，呈现正宗美式风味，香烤后色泽迷人、咸甜交织，散发难以抗拒的吮指美味。「飨食天堂」周一至周五午餐 698 元，下午茶 568 元，晚餐 798 元；周末、例假日午餐 798 元，下午茶 668 元，晚餐 898 元，服务费另计。洽询专线：板桥中山店 12 楼，(02)2952-8986。

**大口吃肉****「21世纪风味馆」21香草烤鸡**

严选 100% 国产鲜鸡，使用大蒜、番茄、丁香……等 21 种天然香料腌渍入味，再加入酸甜浓郁的美式 BBQ 酱料，以独家蒸烤技术制作出鲜嫩多汁的香草烤鸡，保证香味四溢，令人垂涎欲滴。建议售价 410 元，**集团同仁独家享 9 折优惠**。洽询专线：新竹大远百 9 楼，(03)525-5121；高雄大远百 12 楼，(07)535-0521。

**大口吃肉****「牛魔王」厚切牛排**

牛排虽是美式食物，来到台湾却也发展出独树一格的台式牛排风味。代表店家之一的牛魔王，以软嫩 Q 弹的厚切牛排，吸引一票忠实粉丝，大口咬下的瞬间肉汁大爆发，让人赞不绝口，绝对是国外吃不到的美味。建议售价 300 元，加 30 元可升级套餐附餐包、浓汤、饮料，**集团同仁独家享 9 折优惠**。洽询专线：宝庆店 B1，(02)2331-4536。

**大口吃肉****「天葱牛排」重磅四人分享餐**

美式经典的天葱牛排，融合欧美料理主题，烹调出最符合东方人口味的餐点，以「西餐中吃」的概念打造「重磅四人分享餐」，套餐料理选择多，前菜、主菜、甜点、饮料一应俱全，是全

家人欢庆时刻的首选。推荐价 1,788 元，需另收 10% 服务费。洽询专线：花莲店 2 楼，[03]833-3858。



### 美式小点

#### 「Cafe Grazie 义式屋古拉爵」双色炸薯条



将整颗马铃薯切片炸成的薯条，不但外层酥脆，内层也能吃到马铃薯的绵密，加上番茄酱与蒜味酱，双酱一起沾更好吃。建议售价 90 元，**集团同仁独家享有内用 95 折优惠**。洽询专线：桃园店 12 楼，[03]331-6208；新竹大远百 4 楼，[03]5213572；嘉义店 B1，[05]236-0337；台南大远百 4 楼，[06]236-1036；高雄大远百 12 楼，[07]536-1390；花莲店 B1，[03]831-2001。

### 美式小点

#### 「city'super」simply 7 鹰嘴豆脆片——烤红椒



香气迷人的红甜椒，加入些许洋葱调味，不论在家看球赛或外出野餐，都是不可或缺的良伴，且成分简单、用料实在，所有成分来自天然，没有容易造成过敏的麦麸成分，喜爱美式脆片的消费者可以安心食用。每包推荐价 165 元，洽询专线：Top City 台中大远百 B2，[04]3703-5520。

### 甜蜜滋味

#### 「布拉格的调色盘」微酿四喜蜂蜜千层蛋糕



有别于传统蜂蜜蛋糕，千层蜂蜜蛋糕使用著名美式工法，以手工制作的软饼干与酸奶油（优格）层层堆叠，再静置 8 小时，完美融合软饼干与酸奶油，造就独一无二的绵密和湿润口感。建议售价 450 元，**集团同仁独家优惠价 405 元**。洽询专线：板桥大远百 B1，0966-581-792。

### 甜蜜滋味

#### 「Häagen-Dazs 哈根达斯」夏威夷果仁冰淇淋



采用圆粒饱满的夏威夷果仁，除了浓郁的坚果甜味外，更具香气，制成冰淇淋后，层次丰富，是炎热夏日不可或缺的良伴。推荐价单球 135 元、双球 250 元、三球 350 元，**集团同仁独家优惠价两份双球 399 元**。洽询专线：Top City 台中大远百 B2，[04]2259-4389。

备注：欲享「远东人独家优惠价」，请出示集团员工识别证，期限至 2018 年 7 月 31 日止。扫描 QR Code 看更多远东人专属优惠



# 遭逢天灾的及时雨—— 浅谈《灾害防救法》伤病给付

远东新世纪／杨立莉

台湾地震、风灾频传，为健全灾害防救体制，强化灾害防救功能，政府制定了《灾害防救法》，其中对于劳保被保险人因天灾导致伤病无法工作，也提供了协助。本期「法律网」将简要说明相关规定，提供劳工朋友们参考。

**为** 提供灾区劳工及时的经济照顾，《灾害防救法》针对天然灾害发生时已参加劳工保险者，于「灾区」因天然灾害导致伤病不能工作，且未能取得原有薪资者，自治疗之日起，可向劳保局请领灾害防救法「伤病给付」。

劳保局表示，灾害防救法「伤病给付」是自不能工作治疗之日起即可请领，而且无论普通伤病或职业伤病，有门诊治疗即可请领，不须住院，给付期限最长可请领6个月，相较于劳工保险伤病给付「须自不能工作或住院之第4日起核发」的规定，更加及时和人性化。

如劳工领满灾害防救法「伤病给付」上限6个月后尚未痊愈，可接续申请劳保「伤病给付」，劳保「伤病给付」非属职灾，而是属于普通伤病者，可领投保薪资五成，最长一年；若属于职灾者，可领投保薪资

七成，一年后减为投保薪资五成，合计两年，且灾防法「伤病给付」不并入劳保「伤病给付」的请领期限，换言之，最长可请领两年半的给付，但劳保「伤病给付」请领资格及标准不同，劳工提出申请前应先向劳保局询问。

另外，有关「灾区」之范围，可至行政院网站或劳工保险局灾区公告专区查询，申请书可至劳保局各地办事处索取，亦可在劳动部劳工保险局全球资讯网下载使用。

## 《灾害防救法》「伤病给付」申请需知

- 1、填写「灾区受灾劳工保险被保险人伤病给付申请书及给付收据」
- 2、附上伤病诊断书
- 3、信封上注明「○○天然灾害申请案件」  
(例如：花莲震灾申请案件)
- 4、投保单位盖章后寄送劳保局  
(资料来源：劳工保险局)

# 「远东人开讲」：提升竞争力的秘密武器

编辑室辑

面对瞬息万变的大环境，不只企业的产品与服务需要推陈出新，身处职场的你我，也必须学习、整合多元领域的技能，才能与全球工作者竞争。您是否经常利用下班时间充电，发展多元职能？让我们来听听海内外的远东人怎么说？

## 【一】

培养沟通能力是提升竞争力的秘密武器，尤其要多聆听，了解对方真正的意图，而不是自顾滔滔不绝地说。沟通大师戴尔·卡耐基曾说：「要你做事的唯一方法，就是把你想要的东西给你。」因此，想知道对方要什么，倾听绝对是第一步。

此外，培养时间管理的能力也十分重要，明确自己的时间效率，掌握在多少时间内能做多少事。至于学习能力也是提升竞争力的必备武器，不过最基本要先学会阅读，有效阅读是所有学习能力的基础。另一方面，自我检视也是必备的能力，人总有惰性，要定期检讨、力图改善。当然，与他人合作的能力亦是工作能否顺利推动的重要环节，唯有积极参与、有效讨论、尊敬团体的每一位成员、鼓励他人提出多样化的观点、客观地评价观点、分析团体中各要素之间的关系，才能成为有竞争力的职场高手。（江西亚东水泥／胡玉珊）

## 【二】

想要接轨国际、取得第一手科技新知，有人说阅读英文刊物是最好的方式，但前提是英文要够好。

从国中开始，我就莫名的喜欢英文，尤其能和外国人流利交谈，更有成就感。但是身处非英语环境，该如何让自己的英文实力保持水准呢？我的秘密武器就是「TED」和「VoiceTube」两个APP。TED每段影片约在18分钟内，由主讲者分享一个想法或是理念。将近半年时间，我每天看一段TED影片，除了训练英文听力，主讲者很多观念也让我收获满满。前阵子，发现VoiceTube也是学英文的好媒介，且应用程式里，还依据初、中、高级区分程



度，任君挑选，自在学习。更重要的是，这两个APP都不收费，只要利用零碎时间，就能让英文程度分分秒秒地精进。（远传电信／沈采妮）

### 【三】

数位时代来临，想提升竞争力，一定要充分运用数位科技，所谓「一机在手，知识无穷」，在此与大家分享3个好点子。

#### 1. 加入知识型媒体的LINE官方帐号：

例如哈佛商业评论、商业周刊、数位时代、经理人月刊……等，每天都有新鲜知识送上门，每天阅读3篇，一年就能吸收超过1,000篇新知。

#### 2. 运用google新闻订阅功能：订阅

与工作、产业相关的讯息，随时掌握第一手消息。

#### 3. 善用各种知识型APP：下载

TED、LinkedIn、slideShare、English Radio……等APP，无论找资讯、吸收新知、学英文，都十分好用。另外，健康的身体也是提升竞争力的必备武器，别忘了加入健康类的知识喔！（远东商银／周昕妤）

### 【四】

毕业之后进入职场，时常有「书到用时方恨少」的领悟，总是懊悔当初怎么不够用功；但再多的早知道也无法时光重来，不如用实际行动来改变处境。

由于我是一个很容易怠惰的人，必须在月初时，先规划每天工作之外的「应做

事项」，包含：上网学习开放性课程、阅读书籍等静态学习类型，或是练习乐器及运动等动态活动，每天按表操课，不仅学习目标明确，也让自己少了偷懒的理由。其中，静态学习的部分，我细分为两个方向，一是为了因应未来趋势必须精进的能力，例如：外语能力、科技相关的程式能力；一则为自己感兴趣的课程。如此才不会对「在职进修」感到压力，长期下来也能多元提升个人的竞争力，让自己随时充饱电，因应每一次的挑战！（远东SOGO百货／Joanne Chen）

### 【五】

全球经济形势瞬息万变，我的工作使命已从原先大陆资讯平台的建设，扩展到越南、美国等国家。资讯单位一直处于风口浪尖，不仅要从建厂期开始了解企业背景、业务流程，并进行整合、梳理、引导，还要对系统进行安全性、扩展性、灵活性考量。面对严谨、繁重的资讯架构任务，我先报考了PMP，作为自己在专案管理能力的总结；其后又参与ITIL认证，通过全球最佳实践改善组织进程，增强职业技能。最近又在微信每天看「薄荷阅读」，提升英文阅读能力和单词认知，并在照顾一对儿女之余，看看闲书，增长综合能力。另一方面，也从和老公的工作交流中，认识新技术的发展。在快速变化的时代，如不努力向前，最终会被社会和时代所抛弃。（上海远资／王晓珏）

# 和家人谈生论死

远东百货／郑嘉蕙

挚友罹癌，从发现、开刀到离世，过程不到半年。出殡当天去现场帮忙之后回到家，我们夫妻俩就和孩子一起讨论对出殡、葬礼的看法，不管日后谁先遇到，只希望身后事能处理得更加符合自己的想法。

「请不要让主持人一直阐述我，说一大堆连我自己都不知道的伟大事迹。」我首先发难。

台湾的殡葬业很专业，甚至连丧葬礼仪都有专业证照。参加过家祭、公祭的人就明白，基本上一切流程都是听从主持人的指挥进行。然而，主持人并不认识亡者，尽管说了很多歌功颂德的话语、描述一连串亡者的嘉言懿行，但这些公式化的台词，听了只让人备感陌生，更别说感人了。此外，不少殡葬礼仪公司会聘请美丽的服务人员，小姐们穿著极短窄裙、蹬著高跟鞋，比划著比指挥交通还复杂的手势，不禁让人怀疑，这些没有温度的仪式，真能抚慰家属悲伤的心情吗？

先生听完我的「仪式篇」，马上也跟著补充他的「山葬篇」，「如果可以，火化之后请带我的骨灰到台湾的高山，选一个视野辽阔的山头撒下去，让我在山上安

安静静地看风景。」

「游客中心附近人比较多，不好吗？」孩子马上提问。

「不不不，一堆人在附近聊天，我不好休息，还是深山里比较好。」父女俩继续讨论著。

「妈咪，那你呢？你也要高山吗？」孩子问。

「不用这么麻烦，院子里找棵开白色香花的树，就把我的骨灰撒了。阳光一晒，你闻到花香，就知道妈咪在想你了。」

中国人总忌讳和家人讨论生死的议题，因此每当意外、疾病、死亡来到的瞬间，亲友们心里总觉得空空的，不知道该怎么做最好。有些人想要风光有面子、有些人希望典雅有气质，一旦亲友间意见不合，

很多矛盾、冲突就此产生。

有鉴于此，早在多年前我就写好遗嘱，并将档案存在电脑里。老实说，这份遗嘱并没有什么特别的内容，就是叨叨絮絮交待著：如果我先走，请孩子健康长大、帮我照顾好家人之类的，倒是有一点我很坚持，就是家祭、公祭，能免则免，不希望这帮陌生人的话术和手势，破坏了我平静远行的心情。

一般人对于婚礼，总是和家人朋友热烈讨论著，希望能符合新人的个性、风格，把最具个人色彩的样貌呈现在亲友面前。那丧葬呢？属于自己告别人世的典礼，不

也应该办得更独到些？

曾经在报上读过一篇投稿，作者罹患肺腺癌并且开始转移，因此连续三年邀请至亲好友观礼他的生前告别式，希望让亲友知道，除了殡仪馆的告别式之外，还有其他选择，或许更有意义，日后「快乐出航」时，亲友们才能有心理准备，愿意尊重他自己选择的方式。

离开之后，希望在亲友心里留下什么样的记忆？相信每个人都有不同的答案。对我而言，不想坟墓、灵骨塔占人空间，只愿亲友想起我这号人物时，心中会浮上那抹不拘形象、豪迈开怀的笑容……



# 穿越千年，我想遇见你

亚东石化（上海）／陈美玲

如果能够穿越，你最想回到哪个朝代？有人希望梦回明朝，有人期待梦回大清。然而，明朝虽强盛，却有些暴戾；清朝又太近，还得拖著长辫子；相较之下，宋朝似乎更浪漫一点、美好一点……



如果给我一次穿越的机会，我想回到浪漫而倔强的宋代，邂逅那位命运多舛、乐观豁达的旷世奇才——苏轼。

穿过历史的迷雾，来到古战场赤壁之巅，望著奔腾的江水滚滚向东流去，只见你手持铁板，大声高呼：「大江东去，浪淘尽，千古风流人物！」气势磅礴，让人热血沸腾。夜幕低垂，笔墨舒缓，你也曾低吟浅唱：「谁怕？一蓑烟雨任平生。」从京城到黄州、惠州……等，一路辗转，从仕途的高峰跌落谷底，你仍然心系天下苍生：「会挽雕弓如满月，西北望，射天狼」。宦海浮沉，未能冷却你的一腔热血；命运的跌宕起伏，亦未能动摇你那颗爱国忧民的心。你的豁达乐观，令无数后世文人为之倾倒。

穿过岁月的长河，我来到山林深处神秘的唤鱼池，有幸见证你和妻子王弗的相识相知。你在最好的时光，遇上最好的王弗。她不仅是你生活上的贤内助，还是你仕途上的好帮手。智慧东坡，知人之明却远不如聪慧的妻子。每当你与客人交谈之

际，妻子总是「幕后听言」，帮你辨别对方的为人秉性，无不言中。然而世事难料，正值芳华的王弗不幸病逝。你将思念化作三万棵青松，亲手栽种在饱含爱与泪的山坡上。青松常翠，你以文人的浪漫，表达了自己感天动地的爱情。十年之后，你又用蘸著泪水的妙笔，悲痛写下感人肺腑的悼亡词：「十年生死两茫茫，不思量，自难忘，千里孤坟，无处话凄凉。」传颂至今，谁能不为之动情？

穿过时光的隧道，我来到长江之滨的水驿官亭。披蓑戴笠，邀你泛舟湖上，为你斟一杯月色美酒，醉谈人生。你说：「长恨此身非我有……小舟从此逝，江海寄余生」，何其伤感而又旷达的心境！生活在尘世之中，徘徊在理想与现实之间，谁又没有过这样的感叹与无奈？人生如梦，一樽还酹江月。趁此良辰美景，乘一叶轻舟，随心飘荡，任意东西。

缓缓地，苏轼从书中向我走来，穿越时空，纵横千古，回首凝望，相视一笑，我遇见了你。

# 西津渡遐想

亚东石化（上海）／虞荣健

西津渡位于镇江市，三国时为「蒜山渡」，唐代曾名「金陵渡」，宋代以后才称为「西津渡」。此地原本紧临长江，滚滚江水就从脚下流过。清代以后，由于江滩淤积，江岸逐渐北移，当年的西津渡现在离长江江岸已有300米之遥。

**西**津渡依山临江，风景峻秀，相传李白、孟浩然、张祜、王安石、苏轼、陆游、马可波罗……等名士，都曾在此候船或登岸，并留下许多脍炙人口的诗篇。王安石应召赴京，从西津渡扬舟北去，舟次瓜洲时，即景抒情，写下著名的《泊船瓜洲》诗：「京口瓜洲一水间，钟山只隔数重山。春风又绿江南岸，明月何时照我还。」

西津渡有一条古街，全长约1000米，始建于六朝时期。小街中心由青石板铺就而成，每一块砖石都充满灵气，彷彿在喃喃诉说著历史的沧桑。青砖石缝里的小草、到处生根攀爬的爬山虎，在春季温暖的阳光下，一一展现属于它们的自由与生命力。漫步在青石板路上，耳边传来千年的历史回声，让人情不自禁地激发出思古幽情。青石板上留下独轮车碾过深深的车辙痕，可见当年的繁华。清代诗人于树滋的诗，即道出西津渡口人来舟往的繁忙景观：「粮艘次第出西津，一片旗

帆照水滨。稳渡中流入瓜口，  
飞章驰驿奏枫宸。」

谁说岁月无痕，君不见「水滴石穿」，尽管只是微小的力量，长期坚守也能创造奇迹，只要心中坚守「办法总比困难多」的信念，终会守得云开见月明。曾子曰：「吾日三省吾身：为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎？」对于传统文化的精华需要坚守、传承和发扬；对于人性的善也需要坚守，保持本心，不以恶小而为之，不以善小而不为。人生是一场修行，随著修为的境界不同，对现实世界的理解也将从「看山是山，看水是水」；进化到「看山不是山，看水不是水」；最终归于「看山还是山，看水还是水」。

历史的厚重感在心中层层叠加，散发著似梦似真的气息，直到古街小贩的叫卖声打断了我的思绪。阳光照著元代昭关石塔，往事已如烟，而千年古渡、千年老街，仍在演绎著生活和故事。身处在快节奏的生活中，更需要在西津渡感受这样一份奢侈的静谧与安详。



# 芳菲亚东 心随球动

亚东石化（上海）／晏威威

春日的上海和暖风轻，到处绿意盎然、生机勃勃，而比这春风更暖人心的便是亚东石化的企业文化。丰富的文体活动，不仅培养了员工的兴趣爱好，也提高了同仁的团队协作能力及合作意识，增强了大家的凝聚力……

在亚东石化（上海）工会委员会的精心筹划下，一场别开生面的「躲避球比赛」于 2018 年 4 月 27 日下午在亚东警消队前广场正式拉开帷幕。

本次共有 7 支队伍参赛，分别为：远化物流、技术处、维修处、PTA 厂、公用处、行政大楼、警消队，每支队伍由 10 名参赛选手组成，内场 7 人，外场 3 人。赛前先由各队队长代表抽签，以 A、B 两组分别进行回圈积分赛，每组前两名再展开交叉半决赛，最后才是决赛。



罗富通总厂长特别出席开幕式致辞，并主持首场比赛的跳球争夺。在春日柔和的斜阳中，无论是跃跃欲试的参赛者，还是观赛的同事或加油的啦啦队，都十分期盼著激烈的赛事。

随著主裁判一声令下，小组赛正式开始。只见选手们各个训练有素、敏捷灵活，努力展示技法，时而奋力直击，时而轻盈曲线斜抛球，内外场队友之间的默契配合，击球手频频「擦边」，躲球方轻盈闪躲，双方你来我往，比分你追我赶，气氛异常紧张，也博得观赛同事们的阵阵喝彩。

其他参赛队员和各队的队长，亦纷纷围在场边，密切关注战况，体会战术战法，以期找到得分的突破口。「加油！」、「快闪！」队员们互相鼓励、提醒著，掌声、呼喊声、欢笑声在警消队前广场上回响。



在现场观看比赛，绝对是一种享受。每场比赛都彷彿在进行艺术表演，迅猛中带著优雅，柔情中带著刚毅，时而像太极，时而似少林，刚柔并济，缓急自然，八仙过海，各显神通，一次次把比赛气氛推向高潮。而随著球的左右飞舞，一旁观战的同事们，脑袋也一起左右摇晃，表情更是千变万化，惋惜、紧张、亢奋……躲避球的跳跃，随时牵动著观众的心！

经过近3小时的激烈角逐，通过小组赛、半决赛和决赛，比赛结果最终揭晓。远化物流队由于进攻犀利，防守坚韧，勇夺第一名。据悉，该队自从成军后，就由队长带领大家利用业余时间勤加练习，制

定战略，强壮的男队员利用力量和速度，抢占先机；女队员则注重防守，以柔克刚，坚强的团队意识是其夺冠的最大法宝。此外，维修处代表队则凭借综合实力荣获第二名，行政大楼代表队亦突破重围，获得第三名的好成绩。

酣畅淋漓的「第一届亚东石化（上海）有限公司躲避球比赛」圆满落幕，通过此次比赛，强化了员工快乐工作、健康生活的意识，同时也进一步增强了员工团结协作、拼搏进取的团队精神，促进各部门之间的交流，并激励了广大员工以更加饱满的热情和昂扬的斗志投身到公司发展中，共同创造更美好的明天！

# 有奖征答

编辑室辑

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！

好消息！即日起，参加「有奖征答」更方便罗，只要以手机扫瞄右方的QR Code，即可轻松填答抽大奖！



## 本期题目

1. 关于裕民航运推动绿色航运之叙述，下列何者为是？【封面故事】
  - A. 裕民各种船型，均以节能为设计诉求
  - B. 裕民航运加入「绿色走廊」计画，建造以液化天然气为动力的新式海岬型散装货轮
  - C. 裕民新一代船舶管理系统（FMS）可即时追踪船只耗油度
  - D. 以上皆是
2. 下列何者是亚东石化节能降耗、掌控成本之作为？【封面故事】
  - A. 亚东石化 T10 厂冷却水系统透过分压分流改造，年省 7 百万度电
  - B. 亚东石化 PTA 工厂新建工程以部份外包、部分 DIY 方式，为公司省下巨大建厂成本
  - C. 以上皆是
3. 关于肌力训练之装备与暖身准备，下列叙述何者为非？【生活情报 · 保健网】
  - A. 慢跑鞋或拥有超大气垫的鞋子都不适合从事重量训练
  - B. 能增加血液循环的动态暖身，比静态暖身更有效
  - C. 静态拉筋可伸展肌肉，有利于之后的运动表现
  - D. 重训时，姿势比重量重要，才能让肌肉训练发挥最大的效果
4. 关于肌力训练之装备与暖身准备，下列叙述何者为非？【生活情报 · 保健网】
  - A. 手臂蝴蝶袖主要是脂肪囤积、肌肉松垮及皮肤松弛所造成
  - B. 人体的皮下脂肪覆盖全身，光靠运动，未必能优先消耗特定部位的脂肪
  - C. 抽脂手术常见的后遗症为皮肤表层外观凹凸不平
  - D. 抽脂手术后，不需要再持续运动，也能维持完美体态

## 参加办法

请剪下 335 期第 48 页答案栏部份（原寸影印亦可），填妥姓名、单位、联络地址及答案，于七月十五日前掷回「台北市敦化南路二段 207 号 36 楼」远东人月刊编辑室（每人以一张为限），只要答案正确即可参加抽奖，本期奖品为面额 300 元之远东集团四合一礼券（15 份）。编辑室将于次月月刊中公布得奖名单。

## 334 期有奖征答得奖名单揭晓

### A 组

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
亚东证券	欧 * 霏	亚东技术学院	魏 * 慧	亚东石化	薛 * 东
亚东医院	萧 * 方	武汉亚东水泥	曹 *	远通电收	曹 * 辉
远东百货	陈 * 桦	远东 SOGO 百货	陈 * 莹	元智大学	陈 * 宁
东联化学	许 * 旭	远东联合诊所	陈 * 榕	远东新世纪	徐 * 库
全家福	洪 * 芳	亚东创新发展	邵 * 纶	亚洲水泥	柯 * 琪

### B 组

单位	姓名
远鼎公司	于 * 惠
亚洲水泥	洪 * 益
远东商银	詹 * 静
远东新世纪	燕 * 文
远东百货	李 * 心

恭喜上列（A 组）幸运儿分别得到面额 300 元的远东集团四合一礼券！

恭喜上列（B 组）幸运儿分别得到 SOGO 百货提供的「喜姆娃娃经典汤碗组」！



↑ 香格里拉台南远东饭店 5 月 15 日举办捐赠仪式，凯德曼总经理（右二）将本届登高公益赛事所得 317,286 元赠予台南北家服庄淑惠主任（右一）与南家扶李保良主任（左二）。



↑ 远东巨城购物中心协办「远离菸、槟、毒热舞竞赛」，获颁感谢状，由罗仕清总经理（右二）与游欣宜营运长（右一）代表领奖。



↑ 香格里拉台北远东饭店 6 月 9 日举办「凉夏乐登高」运动派对，吸引百余位嘉宾一同参与登高盛事。



↑ 板桥大远百推出「忠清南道韩国物产展」，并由林彰豐营运长（左一）与韩华国际李秉权社长（右一）携手，捐赠「韩国商品物资」予公益单位。



↑ 高雄大远百同仁热情参与「2018 世界海洋日」净滩活动，以实际行动守护海洋。

# 遠銀帳戶自動扣繳 新申辦 享好禮

最高享LINE POINTS 200點

或全家電子購物金 200元<sup>(2擇1)</sup>

活動期間：2018/4/16~2018/9/28



自動扣活動

## 帳單整合 Hen 便利 生活 So Easy

### 活動辦法

活動期間內，以遠銀活存帳戶首次「新申辦」代扣繳指定項目任一項，且於60天扣款成功者，即可獲得LINE POINTS 50點或全家電子購物金50元<sup>(2擇1)</sup>，每一身分證統一編號於活動期間最高可獲得LINE POINTS 200點或全家電子購物金200元<sup>(2擇1)</sup>

### 代扣繳指定項目



遠銀信用卡費、電信費、電費、水費、瓦斯費與路邊停車費共6項。