

# 遠東人

徐有庠  
題

遠東集團  
FAR EASTERN GROUP

2018 OCT

NO.338

10  
月号

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

## COVER STORY

技职教育五十载  
亚东技术学院开枝散叶展新姿  
宏远三十而立 放胆射月 刷新未来  
创新进化 三十有成  
远东联合诊所高品质服务迈向新里程

## LIFE GUIDE

美食网  
丰收的秋日 果香入料理



远东传爱 希望相随  
SHARING LOVE & HOPE WITH FEG

扫描 QR Code 看更多即时讯息  
还可下载电子杂志







「第十六届有庠科技奖颁奖典礼」于8月13日假台北远东饭店举办，由徐旭东董事长亲自颁奖，并邀请得奖人及其亲友共享荣耀时刻。



亚泥（中国）徐旭平副董事长（左）、江西亚东水泥张振昆总经理（右）应邀参加「第十六届赣台经贸文化合作交流大会」，并与海协会李亚飞副会长（中）于会中合影。



香格里拉台北远东饭店与《美丽佳人》杂志主办之「决战礼服伸展台」活动，8月18日举行决赛颁奖典礼，远东商银为主要赞助单位，周添财总经理（右）受邀代表致词。



远东巨城购物中心与Vocal Asia人声乐集联合主办新竹国际阿卡贝拉艺术节，李静芳董事长（前排右三）与来自全球12个国家、300多名音乐爱好者齐聚，享受音乐盛宴。



亚东技术学院男篮队参加上海复旦大学「第五届两岸大学生运动会」，获得第四名佳绩，黄茂全校长（前排左四）也亲自到场为学生们加油打气。

# 远东传爱 希望相随

李佳珍

2018 年除了是远东集团在台成立届满 69 年，不少关系企业也同步迈向新里程碑。本期「封面故事」将带领大家重温过去一年集团的重要足迹与光荣时刻，以及海内外各地的远东人们，如何积极履行企业公民的角色，实现对这片土地的承诺。同时，也邀请您一起走入时光隧道，回顾宏远兴业、亚东技术学院、远东联合诊所一路成长蜕变的轨迹。

定期的回顾检视，可以帮助我们鉴往知来，而定期的健康检查，则有助于掌握身体状况，及早排除危险因子。只是近年健检产品众多，如何挑选最适合自己的项目？本期「保健网」特别由亚东医院健康管理中心介绍相关知识，希望大家都能透过健康检查，迈向幸福人生。不过，幸福人生的蓝图中，财务的自由度至关重要，尤其无忧的退休生活更是民众最重视的课题之一。本期「财经网」专栏，远东商银特别从客户的投资理财行为及经验中，归纳出几项问题及解决之道，相信一定能帮助您找对方法，迎接丰足人生！

## 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，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」十一月份话题：我的智慧生活

数位科技不但是企业获利的关键武器，更是个人身处资讯爆炸时代的最佳帮手，只要懂得利用云端、物联网、手机、人工智慧等工具，就能享受更高效、高品质的工作与生活。您是否也经常利用数位工具玩转精彩人生？欢迎来信分享您的数位应用方式，文长 300 字以内，远东人月刊就会奉上一笔享乐基金哦！（截稿日期：10 月 15 日前）





2018 OCT  
NO.338

01 EDITOR 编辑手记

远东传爱 希望相随 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

教育兴国，五十有成 / 徐旭东

06 COVER STORY 封面故事

远东纪事 荣耀同享 / 编辑室辑

技职教育五十载 亚东技术学院开枝散叶展新姿 / 编辑室采访整理

宏远三十而立 放胆射月 刷新未来 / 游美玲

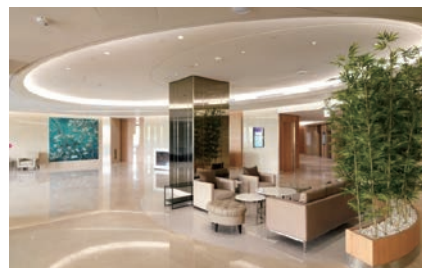
创新进化 三十有成 远东联合诊所高品质服务迈向新里程 / 编辑室采访整理

爱在远东 善行天下 / 编辑室辑

26 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 ·

远东连线 好礼分享 / 通讯员



## 32 OFFICE TALK 乐活职人

上班族必修学分：时间管理的关键——事件管理 / 王晓珏

经营管理新知：

超市竞争白热化 强化「逛的体验」成重点 / 翁铃雅

## 35 LIFE GUIDE 生活情报

**美食网** 丰收的秋日 果香入料理 / 郑嘉蕙

**法律网** 简介肇事逃逸罪 / 林诗茵

**财经网** 新加入远银圆梦计画 HAPPY+

掌握理财心法 实现退休梦想 / 游小玢

**保健网** 健康检查迈向健康人生 / 徐永芳

## 45 STORY 心动时刻

体育运动给我健康与能量 / 秦璟璟

黄山行 / 徐彩霞

## 48 QUIZ 有奖征答

337 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	林大忠
林伊玫	吴佳颖	吴敏如	范明珠
马玉兰	翁铃雅	梁雅雯	黄怡祯
游淑如	游郁安	郭曜豪	陈文山
陈俊钦	陈雪萍	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



# 教育兴国，五十有成 ——贺亚东技术学院创校50周年

远东集团董事长／徐旭东

「教育是改变世界最强大的武器。」

——南非前总统、诺贝尔和平奖得主曼德拉

回溯亚东技术学院的源起，是集团为响应政府革新教育政策，培养专业技术人员，以解决当时工业人才不足及青年就业困难问题，创办人徐有庠先生接受时任经济部部长李国鼎先生以及行政院秘书长蒋彦士先生的建议，效法德国兴办专业技职学校的做法，于1969年创立「私立亚东工业技艺专科学校」。最初的设校基金，由远东纺织与亚洲水泥两家公司捐赠新台币1,200万元和位于台北县板桥四川路、毗邻远东纺织厂的五甲半土地，这是有庠先生兴办的第一所

学校，也是台湾第一所私立两年制专科。

从创校初始的四个科系、383名学生开始，本校跟随经济与社会发展脚步，以创新的精神积极转型升级，于2000年改制为「亚东技术学院」，并陆续增设资讯与通讯工程、应用科技、行销与流通管理等研究所，让教育养成系统更臻完备。目前拥有电通、工程、管理暨健康三大学群，共计11个科系；硬体设施也从最初的方城、实习两栋大楼，扩充到目前包括：有庠科技大楼、诚勤大楼、元智大楼等新颖优质的学习环境，每年为台



湾培养出众多优秀的技术人才，为国家经济发展增添薪火，可谓企业兴学的优良楷模。

本校经过半世纪的淬炼与蜕变，能有今日丰硕的成果，要特别感谢首任校长宋作楠至现任黄茂全等历任校长，遵循创办人创校职志，发扬「诚、勤、朴、慎」的优良校风，秉持「创新、务实、宏观、合群」的教育理念。多年来与韩国、澳洲、新加坡、中国大陆、日本、马来西亚、英国等各国大学交流互动，开展国际视野，厚植教学研究能量。此外，亚东技术学院从 1985 年即开始与企业建教合作，合作对象包括远东新世纪、远传电信、亚东医院、Ericsson 等国内外知名机构，透过产学连结，养成企业真正需要的专业人力，成果斐然。

亚东技术学院创校至今，毕业生人数已将近 8 万人，历届杰出校友辈出，早期多为纺织科毕业生，在印尼、中国大陆、台湾等地创业有成；1981 年后，机械系、电子系、电机系毕业校友纷纷在机械工业、资通讯、光电、生医科技等领域发光发热。显见本校办学与时俱进，紧抓台湾工商业演进脉络，树立高等技职教育的卓越典范。

当前经济社会正进入转型关键时刻，科技倍数发展、全球化市场、少子化及高龄化对台湾造成巨大冲击，学校教育必须弹性因应调整，才不会被时代淘汰。亚东技术学院传承远东集团的创新基因，在教学模式上总能突破框架，精益求精，创造多项非凡成就。去年获教育部选为「产业菁英训练基地」，引领台湾机能时尚纺织品生产开发；同时在

马来西亚举办的 ITEX 国际发明创新展，本校师生 12 件作品参赛，赢得 6 金 6 银佳绩，在国际舞台上证明台湾拥有最突出的创意、最顶尖的技术、最优质的人才。这些成绩不仅令我感到十分骄傲，也是亚东技术学院创新教学成果的最佳展现。

今年欣逢建校 50 周年，有鉴于办学成果深获肯定，期盼亚东技术学院能够顺利升格为科技大学，这将是最好的贺礼，也代表更大的责任。展望未来，面对瞬息万变的「新经济」时代，AI 人工智慧、云端运算、互联网、3D 列印、机器人等高新科技普及运用，将颠覆既有的生活模式，本校更需要秉持创新精神，勇于转型再造；新校园的规划建设要跟上时代潮流，建置智慧校园环境；教学方式及内容的设计必须更贴近全球趋势，培养具备科技观、国际观的现代人才。相信唯有软、硬体同时跃进，为学校创造更大的竞争利基，才能将亚东推向国内最顶尖的科技大学。

教育是推升国家整体竞争力最重要的引擎，半世纪以来，亚东技术学院一步一脚印，伴随台湾成长茁壮，教育青年学子为社会所用，携手走到今日的繁荣富裕。台湾未来不会停下发展的脚步，今后外面环境的挑战只会越来越艰巨，我们必须加速迈步向前。下一个 50 年，本校仍然肩负培养国家栋梁的重责大任；在此期勉全体师生再接再厉，展现企图心，矢志成为高等教育的领头羊，共同为打造更璀璨的明天而努力！



扫描 QR Code  
看英文版

# 欢庆 69 周年—— 远东纪事 荣耀同享

编辑室辑



10月20日是远东集团第69个在台创建纪念日，这些年来，秉持著立足台湾，放眼世界的胸怀，集团触角延伸至大陆、新马、越南、美国、衣索匹亚、海地……等地，事业版图更横跨十大产业。在这个重要的日子，让我们一同回顾过去一年（2017年9月～2018年8月），有哪些新生力军加入、重要里程碑、感动人心的公益善举，以及远东人发光发热的光荣事迹。

- 四川亚东水泥与四川兰丰水泥双双获列「2017 年度成都制造业 100 强」。
- 远传电信连续第二年入选「道琼永续指数」新兴市场成分股。

2017.09

- 远通电收荣获 2017 年 World Information Technology & Services Alliance (WITSA) 颁发「全球资讯科技奖—民营企业卓越奖」。



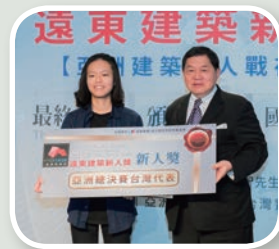
- 远扬营造获新北市政府颁发「106 年度公共工程优质奖」。
- 亚东技术学院参加 2017 年台北国际发明暨技术交易展，荣获两金、一银、二铜佳绩。

- 黄冈亚东水泥参与「弘朝科技杯」全国第 16 次水泥品质指标检验大对比，获选「全优单位」。
- SOGO 百货推广低碳教育有成，获「台北市环境教育奖」《特优》，为百货业首例。

2017.10



- 远传电信第五度夺得《壹周刊》「服务第壹大奖」电信业首奖；行动客服 APP 亦获资策会评选为服务业科技创新力「Data Innovation」TOP 30 创新力品牌。
- 远东商银正式启动「跨行」无卡提款服务，成为全台首波提供此服务的银行之一。
- 远东商银于「卓越客服大奖」中，荣获「最佳客户服务企业」、「最佳客服中心」，以及「最佳服务之星」、「最佳训练之星」、「最佳客服主管」等三项个人奖。
- 远智证券荣获中华征信所颁发「经营绩效杰出企业奖」。
- 徐元智先生纪念基金会举办「2017 远东建筑新人奖」颁奖典礼及国际建筑讲座，首奖得主将代表台湾至泰国曼谷参加「亚洲建筑新人战」总决赛。



- 元智大学举办「面包节」，并将部分所得捐助台湾世界展望会「资助儿童计画」。





- **远东新世纪**新埔化纤厂举办「2017 远东新世纪经典马拉松赛」路跑，由**全家福**采用远东集团与海洋环保组织 PARLEY 共同合作之海洋环保纱制作跑衣，兼顾环保、机能与时尚，吸引 6,500 位跑友参加。本次活动并与华山基金会合作公益募款。
- **远通电收**荣获「第 15 届民间参与公共建设金擘奖」，是唯一特优的民间经营团队。
- **东联化学**林园厂达成 300 万无灾害工时纪录，树立建厂至今的新里程碑。
- **远纺工业（上海）**荣获「2017 年度优秀台资企业」称号。
- **宏远兴业**衣索匹亚厂开始生产出货。
- **亚洲水泥**花莲厂第六度获颁「产业温室气体自愿减量绩优厂商奖」。
- **亚东医院**荣获「新北市第 6 届医疗公益奖」六奖项。

## 2017.11

- **SOGO 百货**在「亚洲零售商联盟大会」上，以「绿色零售奖」作为，再度获得「零售企业国家楷模奖」（FAPRA Country Awards）。此外，SOGO 百货也是台湾首家取得 ISO 50001 能源管理系统认证的连锁百货业者。
- **远传电信**成立「物联网生态圈」，为全台第一家正式商转的电信业者。
- **远时数位科技** friDay 购物荣获《远见杂志》「五星服务奖—网路购物类」首奖。
- **远东商银**于「2017 BSI Standards 国际标准管理年会」上，获颁「永续杰出奖」。
- **远东商银**与远见天下文化基金会合作办公益赠书暨名人开讲活动，将 1,200 本书赠予全台 31 所高中职学校。
- **亚东技术学院**于「第 13 届韩国首尔国际发明展」中，共获二金、一银、四铜，以及印尼特别奖。
- **远东新世纪、亚洲水泥、远东百货、远传电信、SOGO 百货、裕民航运及远东商银**，风光囊括「2017 台湾企业永续奖」24 奖项。

- **远东新世纪**研发之 Wind Guard Base、Reflective、Aiotex 等 3 项机能性织物/纤维，获选 ISPO textrends Top 10。
- **SOGO 百货**获行政院国家永续发展委员会颁发「企业永续发展奖」，为台湾百货业者首度获此殊荣。



## 2017.12

- **亚洲水泥**获列台湾永续指数成分股。
- **SOGO 百货**举办「SOGO 三十而『力』—30 公里接力路跑」活动。
- **亚东医院**「孕产安心、家倍幸福」照护团队，以及「安全守护、无缝接轨」优质照护团队，双双获得「SNQ 国家品质标章」。





- 远东集团于花莲地震后总动员，号召关系企业共同捐款 3,000 万元。
- 远东新世纪首度插旗美国，成功收购美国 M&G 西维吉尼亚州 PET 厂，以及俄亥俄州研发基地。
- 亚东石化（上海）与上海远化物流分别达成安全工时 300 万与 100 万纪录。



- 亚东技术学院参加「2017 KIDE 高雄国际发明暨设计展」，共获得五金、五银，并勇夺大会居家用品类最高荣誉奖。

- 远东新世纪发行台湾民营企业第一档绿色债券。
- SOGO 百货捐赠 1,000 个「住宅用侦烟警报器」，获台北市颁赠感谢状。

2017.12

2018.01

2018.02

- 豫章工商餐饮科和资处科学生参加中等学校技艺竞赛，荣获两项金手奖和两项优胜奖。
- 宏远兴业海地厂开始接单生产。
- 鼎鼎联合行销 HAPPY GO 公益捐点 10 年有成，全新主轴「陪你一起走」，携手 7 大公益团体，共同关怀弱势孩童，并同步推动「HAPPY GO 艺术家」，邀卡友鉴赏弱势族群的艺术能量。

- 远传电信发行「friDay 联名卡」，从申请、发卡、绑定及使用，皆可在线上完成。



- 远东先进纤维累计无灾害工时达 4,720,164 小时。
- 远东联石化（扬州）荣获「2017 年扬州市工业百强企业」。
- 远传电信荣获「2018 台北金雕微电影展——社会共融类」优等，为唯一获奖之电信业者。
- 香格里拉台北远东饭店获选 2018 DestinAsian 杂志「读者之选台湾最佳饭店」。

- 亚东技术学院成立「机能时尚纺织品类产线基地」。另，创新育成及技转中心荣获美国育成协会（InBIA）「育成软着陆」认证，是台湾技专院校唯一获选的育成中心。





- 远东新世纪与其他业者以合作生产方式，共同取得美国 M&G 德州年产能 130 万吨 PTA 和年产能 110 万吨 PET 兴建中专案及相关资产。

- 远东百货和 SOGO 百货分别获得「2017FAPRA 企业责任亚太大奖台湾区优胜」和「百货零售企业楷模」。



- SOGO 百货举办「SOGO 三十而『立』—守护海岸美丽、植树三千」活动，延伸北海岸绿带面积。



- 徐元智先生纪念基金会举办 2018 远东建筑讲座「社会·住宅·设计」国际论坛。

## 2018.03

- 远东商银网银服务取得国家通讯传播委员会「无障碍网银标章」。另于「2018 财富管理大奖」中，荣获「最佳客户推荐」及「最佳影音行销」之财富管理双料大奖。



- 香格里拉台北远东饭店入选「2018 台北米其林指南——奢华酒店」推荐。

- 徐有庠先生纪念基金会举办「徐有庠杯——第十届台湾青年学生物理辩论赛」，并选出台湾代表队，参加本年度在北京举办的 IYPT 国际赛，最终取得团体铜牌奖。



- 江西亚东水泥获九江市人民政府表彰「2017 年度全市安全生产目标管理先进单位」，是全市唯一获此殊荣的水泥公司。
- SOGO 百货举办「第七届 SO GOOD 好小孩少年楷模」颁奖典礼，表扬 22 位逆境向上的学童。
- 远传电信于《金融亚洲》评比中，获选「最佳 CEO」、「最佳财务长」、「最佳管理公司」、「最佳投资人关系」、「最佳公司治理」，另于「企业社会责任最佳实践企业」项目荣获电信业第二名。

- 香格里拉台南远东饭店举办第四届「登高府城·为爱出发」公益登高赛，吸引近 750 人报名参赛，共捐出 317,286 元予台南家扶中心。



## 2018.04

- 远东新世纪公司与德国科德宝集团合资成立的科德宝远东股份有限公司，启动位于桃园市大园厂第三条聚酯纺粘不织布生产线兴建工程。



- 远传电信创新推出「LINE MOBILE」服务，主打纯网路一站式电信服务。
- 元智大学于第 21 届「俄罗斯阿基米德国际发明展」勇夺金牌，并获得乌克兰评审奖。

- 徐元智先生纪念基金会举办「2018 远东开创新猷论坛暨高龄政策白皮书发表会」，针对高龄智慧照护等问题提出建言。



- 远东新世纪与远传电信分别荣获第 14 届《远见杂志》CSR 企业社会责任奖「传产制造组首奖」和「服务业组楷模奖」。



- 远传电信连续第四次名列证交所「公司治理评鉴」上市公司前 5%。
- 远纺工业（上海）获颁「节水型企业」荣誉。
- 远纺织染（苏州）荣获吴中区「实体经济百强」企业称号。
- 远东纺纤（越南）获选为「2018 年平阳省优秀企业」。

## 2018.05

- 亚东技术学院参加第 29 届「马来西亚 ITEX 国际发明展」，荣获三金、七银、二铜及三项特别奖。
- 亚东医院共 11 位护理师荣获「新北市第六届护理杰出奖」。
- 香格里拉台北远东饭店获选「猫途鹰旅游网站」2018 年「TripAdvisor 优选奖」和「台湾十大奢华饭店」殊荣。
- 爱买「2018 端午爱馨粽」认购活动，募集 2500 颗粽子，帮助励馨基金会 500 个弱势家庭。
- 江西亚东水泥生产之洋房牌水泥荣获「江西省名牌产品」称号。



- 远东百货与 SOGO 百货再度于「Brand Asia 亚洲影响力品牌调查」中，名列影响力百大品牌。
- SOGO 百货获得「台北市劳动安全奖」最高荣耀「优良单位」，以及「绩优健康职场」、「优良人员」肯定。
- 远传电信与香格里拉台北远东饭店双双荣获国际权威人力资源期刊《HR Asia》评选为「2018 亚洲最佳企业雇主奖」。

- 亚洲水泥荣获「2018 AREA 亚洲企业社会责任奖——绿色领导殊荣」，是台湾水泥公司首度获奖。



## 2018.06



- 鼎鼎联合行销荣获第 14 届金炬奖「最佳企业」、「最佳商品」双料奖项；远鑫电子票证也入选「年度十大绩优企业奖」。

- 远东商银客服部门于 CRE 国际杰出顾客关系服务奖中，获颁「最佳客户连络中心」及「最佳效率顾客服务」奖。
- 元智大学设立台湾第一座「社会创新基地」，用以推动各项创新教育工程。
- 亚东医院以「贝里斯慢性肾衰竭基础防治体系建构计画」，获颁「第三届国际医疗典范奖」团体奖。





- 远传电信和 city' super 再度荣获工商时报「2018 台湾服务业大评鉴」——「连锁电信通路」金牌和「连锁超市」金牌。



- 黄冈亚东水泥自主研发之「高镁、高强熟料」和「优质 42.5 级复合矽酸盐水泥」两项产品，入选湖北省高新技术产品目录。
- 裕民航运于 2017 年度绩优船舶运送业选拔中，获交通部颁发「年度营运成长绩优」和「年度发展绿色航运绩优」两项殊荣。
- 爱买与徐元智先生纪念基金会主办第二届「爱买杯热身大赛 & 公益园游会」，推广暑假家庭运动赛事。

## 2018.07



- 远东商银荣获卓越杂志《2018 卓越银行评比》「最佳品牌形象奖」、「最佳财富管理奖」；信用卡部另取得财政部「开立统一发票绩优营业人」大奖。
- 远传电信携手徐元智先生纪念基金会推动「BoBee 守护圈公益计划」，提供免费「BoBee 守护圈 QR Code 配件包」，同时开发专属 APP，守护失智民众。
- Big City 远东巨城购物中心与「天主教德兰儿童中心」合作举办暑期志工体验营。

- 远通电收举办「第三届远通小店长」活动，邀请家扶小朋友参与。
- 香格里拉台南远东饭店推出手绘公益月饼礼盒，将部分收入捐予伯利恒文教基金会。
- 远东新世纪、远东百货、远传电信、SOGO 百货再度入选「天下企业公民奖大型企业 TOP 50」。
- 徐有庠先生纪念基金会主办「第十六届有庠科技奖颁奖典礼」，表扬 27 位台湾科研菁英。



## 2018.08

- 香格里拉台北远东饭店与《美丽佳人》杂志主办「决战礼服伸展台」婚纱设计活动，远东商银为主要赞助单位，一同培育台湾新锐设计师。
- 亚马逊 (Amazon) AWS 联合创新中心于远东 Tpark (台北远东通讯数位园区) 正式开幕。





## 技职教育五十载 亚东技术学院开枝散叶展新姿

编辑室采访整理

位于板桥四川路的亚东技术学院，是远东集团创办的第一所学校，也是台湾第一所私立二年制专科学校。从创校之初的「亚东工业技艺专科学校」，更名为「亚东工业专科学校」，再到今日的「亚东技术学院」，校名和系所的演变，正是台湾近半世纪以来工业进程的缩影——从技艺劳力升级为科技技术。本期「封面故事」将带您回顾这段蜕变的历程。

### 一、筚路蓝缕的草创期 (1968年～1978年)

1968年的台湾，经济正快速起飞，但工业技术人才却严重不足，创办人徐有庠先生乃规划在板桥创设一所二年制专科学校。翌年6月，筹备处正式成立，由首任校长宋作楠先生主持，集团关系企业——远东纺织公司、亚洲水泥公司各捐款600

万元作为建校基金。10月，订校名为「私立亚东工业技艺专科学校」，开设纺织技术科、机械技术科、电机技术科、电子计算机技术科，并以「诚、勤、朴、慎」为校训期勉师生。同年12月，举行第一届开学典礼。

1970年5月，何纵炎校长接任后，积极擘划学校发展蓝图，于1971年增设工业





电子科，校名也于 1973 年变更为「私立亚东工业专科学校」，同时增设工业管理科；1975 年，原工业电子科更名为电子工程科、电机科电工组更名为电机工程科电工组、机械科更名为机械工程科，并增设制衣工程科，为台湾培育优秀的工业人才。

## 二、蓄积能量的孵化期 (1979 年～1988 年)

1982 年 8 月，高明敏校长接任第三任校长，为提供师生足够的教学空间，特别增建汽车修护厂，并将原机械工程科分设制造、动力、汽车三组。1984 年 10 月，再将原定的学生宿舍大楼扩建为地下二层、地上十层的「元智纪念大楼」，于 1987 年 11 月顺利完工启用。

扩充空间之余，校方对于设备的提升也不遗余力。1984 年，徐有庠创办人请准徐元智先生纪念基金会，捐助 220 万元增购电脑设备；1986 年，再请应云冈先生纪念基金会捐助 250 万元，增购电脑 60 部。1985 年，创办人进一步交涉瑞士力达公司及西德喜来福纺织公司，赠送最新纺织设备一批，并获丰联工程公司赠送空调设备，充实纺织科教学设备，同时与远东纺织公

司建立建教合作关系，开启学生实习及产学合作模式。1986 年，获比利时皮卡诺公司赠送最新喷气式无梭织机一台，并由该公司技师亲自装机，指导师生使用。1985 年，徐元智先生纪念基金会再捐助机械工程科 1,000 万元，添购实验设备，强化学生的实作基础。

由于软硬体设备兼具，亚东顺利取得教育部核准，陆续增设夜间部纺织工程科、电子工程科、工业工程与管理科，以及日间部制衣工程科、电机工程科电力组，无论学校规模与学生人数均有所成长。



## 三、锋芒渐露的成长期 (1989 年～1998 年)

迈入第三个十年的亚东工专，为提升学生的实作机会，向徐元智基金申请 1,700 万元，充实电子科和电机科的仪器设备；1989 年，电子科与佳佳科技公司展开建教合作，进一步增加学生实务学习与就业机会。

于此同时，校方对于学习环境的提升仍不断进行，1993 年，新建诚勤大楼以因应持续增班的需求；而为加速国际化的脚



步，高明敏校长也特别率同电子、工管科系主任，前往德、英、法等国，观摩教学设施。随著亚东办学的成绩逐渐引起注目，国外大学如：韩国东明专门大学、苏格兰纺织学院，以及大陆纺织教育学会、天津、武汉、上海中国纺织等大学校长都曾组团莅校进行学术交流。

1997年，孟继洛校长接手发展校务。翌年7月，顺利与九家飞航内装业签订策略联盟协议书；同年9月，经济部航太小组、工研院航太中心暨九家航空内装联盟负责人莅校访问，洽谈合作细项，孟继洛校长并前往瑞典考察，评估与Ericsson合作及老师受训事宜。

多年的累积也让亚东逐渐在各方面崭露头角，1991年的「大专学生电脑软体设计竞赛」中，四位同学荣获乙类佳作奖，开启了师生参与国内外竞赛的新页。1997年，机械科陈佳万老师与亚东医院联合开发「下肢瘫痪之功能复健机」，受到各界瞩目与肯定；1998年，荣获中国工程师学会颁发「建教合作绩优学校」，为亚东再添光荣的一页！

#### 四、展翅翱翔的起飞期 (1999年～2008年)

优异的办学成绩，让亚东在2000年通过评鉴，升格为「亚东技术学院」，于机械、电机、电子、工管四系设置二技部，并设立通识教育中心。2001年，因应产业发展趋势，再成立创新育成中心，同时增设护理系，翌年，又增设电信工程系、医务管理系、资讯管理系、行销与流通管理系。魏嘉镇教授接任校长后，于2003年增设资讯与通讯工程研究所；徐泽志教授接任校长期间，有鉴于人口结构渐趋高龄化，为预先培育产业人才，乃于2007年再增设老人照顾系，同年5月，有庠科技大楼落成启用，为师生提供更优质的研究、教学与学习的环境。

逐步扩增系所之外，亚东也持续加强与产业的接轨。2000年6月，制衣科服装发表会获得各界赞赏，并与远东纺织公司签定建教合作合约，推动纺织产品之开发与研究。隔年再与远传电信共同规划超高速宽频网路（Gigabit 光纤）合作案。2004年，机械系全面开展校外实习，强化学生的实作能力。2006年则与亚东医院、爱买分别签订产学合作；2007年，再与ALTERA公司联合实验室签约合作，启用通讯研发中心。

面对国内的校际合作，亚东也积极迈开脚步，2006年起，除了与元智大学签订学术交流与合作协议，并分别参与台北区技专校院与高中职学校策略联盟、枋桥真



善美大学策略联盟。而在国际交流方面更是取得长足的进展，1999年，本校副教授获教育部遴选，至德国接受轨道工程相关课程训练，同时，校方也与英国海罗瓦特大学苏格兰纺织学院签订合作协定。2007年，徐泽志校长带领主管参访马来西亚的大学、推动「海外学园」计画，并与澳洲迪肯大学医护健康与行为科学学院签订合作备忘录；2008年，徐校长再率队参访新加坡大学，并与东亚管理学院签订合作备忘录，另组织学生团参访香港城市大学。不仅如此，校方也陆续与中国华东理工大学信息学院、江南大学、湖北大学、南京邮电大学，以及日本名古屋造型艺术中心、马来西亚立达学院等校签订合作备忘录。

多元文化的熏陶下，亚东学子不但具专业度、更有国际观，已成为各项竞技项目的常胜军，机械科与亚东医院合作研发的「上肢复健机」，荣获教育部88学年度「制造科领域专题制作竞赛」特优奖；资讯管理系师生参与「2005年度MIS菁英大挑战——资讯专业人员鉴定」，勇夺第一名。此外，校方在提升教学能量与品质

上也备受肯定，通识教育中心自2003年至2006年获教育部「提升技专校院学生外语能力专案计画」补助，2008、2009年再获「全校课程革新计画」补助；校方也先后在2006、2008年度取得教育部「奖励大学教学卓越计画」补助，以及2008年的「北二区大专院校组品德教育绩优学校」、2009年的「北二区友善校园绩优学校」奖项。

## 五、继往开来的成熟期 (2009年～2018年)

在徐泽志校长、饶达钦校长及现任黄茂全校长带领下，亚东持续成长蜕变，不但与中国传媒大学信息工程学院、哈尔滨大学电磁工程与无线技术研究所、云南大学等十余所中国地区大学，以及祥云医疗集团、香港港安医院（集团）等机构，还有日本千叶大学天线实验室、马来西亚立达学院（Kolej Disted-Stamford College）、玻璃市大学（Universiti Malaysia Perlis）、拉曼大学（Universiti Tunku Abdul Rahman）、美国德州农工大学（TEXAS A&M UNIVERSITY-KINGSVILLE）、英国帝门大学（De Montfort University）等学校签订合作备忘录，为拓展学生的国际视野，亚东更持续推动「海外学园」，鼓励学生到马来西亚、中国苏州实习，并于2011年成立国际志工海外服务团，首团与马来西亚立达学院合作，到槟城进行志工服务；近年来亦先后到达柬埔寨与泰北，协助卫生



教育、补充教育，培养学生爱己爱人的精神。

至于在产学合作方面，2011年，电子工程系获美商 Altera 公司捐赠 1 亿元的授权软体、晶心科技捐赠市值约 2,000 万的开发工具，强化教学与实务基础。今年 3 月，配合教育部推动产业菁英训练基地计画，特别打造「机能时尚纺织品类产线基地」，建构针织品产线、纺织品数位印花产线及机能服饰产线三条产线。凹凸精密机械公司亦热心捐赠无缝内衣机及移圈织袜机，支持纺织产业实务人才的培育。而为进一步加强人才养成的力度，亚东也成立「纺织菁才产业学院」，希望透过产学合作，扩大纺织与服装专业人才的供应链。

师生们的努力有目共睹，研发创新的能量更是持续爆发。自 2011 年起，举凡法国巴黎发明展、莫斯科阿基米德国际发明展、韩国首尔发明展、马来西亚 ITEX 国际发明创新科技展、美国匹兹堡发明展、瑞士日内瓦国际发明展、台北国际发明暨技术交易展、高雄国际发明暨设计展……等国际盛会，均可看见亚东学子胜利夺牌的身影，近五年即累积多达 150 面奖牌。

耀眼的成绩也为亚东争取到各项计画奖助，工业管理系获得 2013、2014、2017 年「大专校院办理共通核心职能课程计画补助」；医务管理系于 2015 年获得教育部「再造技优计画——云端智慧医务管理人才培养补助」、管理暨健康学群亦获选「技专校院国际合作计画」、护理系则获



选「第二期技职教育再造一再造 e 世代技优护理师」培育计画；通识教育中心也获「技专校院办理提升学生外语能力计画」、「中文语文教养教师群组课程计画」，以及 2016、2017 年的「建构智慧低碳校园计画」补助。此外，于 2017 年材料与纤维系荣获「建构机能时尚纺织品类产线基地示范点计画」5000 万元，补助设立针织品、数位印花及机能服饰三种类产线，已成为国内纺织教育人才培育最完整的基地。

而在各项评比中，亚东同样有优异表现，先后荣获教育部 2009 年度「友善校园奖」绩优学校、2010 / 2014 年度「品德教育特色学校」、2010 / 2014 年度「学生事务与辅导工作计画经费执行成效优等奖」。

历经半世纪的深耕，亚东技术学院一砖一瓦的筑起学习的殿堂，培育出一批又一批的专业人才，除了因应当代产业发展所需，也为下一阶段的竞争优势储备人才，未来更将扩大教育的深度及广度，持续实践「弘文明德，育才兴国」的理念，成为技职教育新典范！





## 宏远三十而立 放胆射月 刷新未来

宏远兴业／游美玲

成立于1988年的宏远兴业，立足台湾已30年。将近20年前，当台湾产业发展面临瓶颈时，宏远选择根植台湾，同时布局海外，设立上海及泰国二座织染厂。

**位**于台南山上区的宏远兴业是一家垂直整合一贯化纺织厂，整合假捻、捻纱、织布、染整、印花、贴合涂布等特殊后加工工序及成衣，致力开发对人类和生态无害的纺织品，推广「衣的安全」和「穿得健康」的理念，希望大家都能享受无毒、环保、健康新生活。

宏远的主要产品为假捻纱，以及融合机能性和时尚性的运动、户外和都会的生态创新布料。为保持创新领先，早在2003年，宏远即创立国家级研发中心「尖端技

术研究所」，由「物理纺织」转型为「化学纺织」，每年自营业额提拨3%～4%投入于研发创新。2004年，宏远陆续增设制膜机、贴合机、涂布机、印花机，投入新材料领域；2014年再投资针织设备，成为针平两取的一贯化专业厂，提供整合性服务；2016年底续加码设立数位印花厂，将既有市场从运动、户外与都会，延伸至生活风格休闲市场，以符合环保节能的全球趋势。

## 独特永续发展模式 创造六方皆赢

宏远本著「正直、利他、感恩，向善、向上、向前」的企业文化和价值理念，与利害关系者创造共享价值（creating shared value），获取经济、社会、环境的三重盈余（triple bottom line），包括：在经济面创造企业价值有机成长，在社会面与利害关系人创造共享价值，在环境面实现人与自然的和谐发展关系，打造员工、顾客、供应商、股东、社会（社区）、环境六方皆赢的永续自觉企业（Sustainable conscious enterprise），从而达到与万物性灵共生共荣的至境。

### 1. 推动 7R 修练 实现循环经济

有鉴于地球只有一个，不能再无止尽的耗用后代子孙的资源，因此，「循环经济」一词在全球已成为显学，除了从源头设计追求零废弃之外，也希望提升管末回收——赋予废弃物新生命，透过不同产业和企业合作，让废弃物变成别人的原料，如此一来，不仅能省下废弃物的处理费用，更可保护环境，减少负面冲击。

宏远以台湾为全球运筹中心，总公司及生产基地设立于台南，于全球设有八个行销据点。公司成立卅年来，始终坚持以绿色 7R 修练（Rethink 重新思考、Redesign 重新设计产品或流程、Reduce 减量、Reuse 重覆使用、Repair 修复、Recycle 再生、Recovery 复原）为核心，于 2007 年起，积极推动「宏远永续发展模

式」，同时为强化对内、对外环保概念的宣导，还发表了 Sustainability（永续发展）的视觉标志，借以呼应一系列「节能·环保·爱地球」的策略行动，以工厂零污染排放为目标，期许自身成为生态企业的领导者。

### 2. 成立志工团 站上节能环保第一线

随著全球暖化与气候变迁日趋剧烈，产业面临节能减碳的压力也愈来愈大，考量台湾的企业主体是中小型企业，在能源效率改善及节能减碳工作上毕竟专业人力不足，因此台湾爱普生公司（Epson）与中华民国企业永续发展协会（BCSD）特别合作成立「台湾节能巡逻队」，针对北部的公司提供免费节能诊断服务。而为进一步扩大服务范围，2013 年再筹组南台湾节能巡逻队联盟，宏远率先响应，与联盟共同筹组「南台湾节能巡逻队」，邀请有志企业加入，推动企业节能并培育专业志工。

参与「南台湾节能巡逻队」的志工企业共 10 家，志工人数 20 人，宏远推派 10 位同仁响应，截至 2016 年底，已为 27 家企业完成节能诊断，共节能 458 万度/年，减少碳排放 2,438 公吨。由于阶段性任务





已完成，宏远乃交棒予昆山科技大学担任主领队，并持续参与节能诊断服务，让南台湾节能巡逻队发扬光大！

此外，宏远也长期支持荒野保护协会，推动相关环境和生态计画，并自 2009 年 2 月以来，持续赞助美国野生保育协会，同时也号召志工同仁，踊跃参加国际净滩活动。

### 3. 开放生态工业园 分享永续理念

为推广友善环境的理念，宏远开放生态工业园区供来宾参观，分享创新、永续、智慧的行动与成果，并提供自然蔬果教育农庄、环保制砖厂、Made In Taiwan 成衣厂制程，作为产业与环境教育的交流平台，以推广「三重盈余」的永续理念，也让参访者见证台湾纺织业一贯厂的转型创新、永续与智慧绿色工厂的精进过程。

### 放胆射月 全球布局

2016 年至 2018 年间，宏远立下「5+5 放胆射月·全球布局」的愿景策略，拟订跨国投资全球布局的方向，做为全球六国工厂展开各厂愿景策略与行动方案的方针，让宏远在创新力、永续力、智慧力、精实力持续精进，不断从学中做、做中学，以学习型组织培育全球化人才，运用 AI 大数据及人机协同打造智慧工厂。而在全局布局方面，扩建美国布厂、衣索匹亚及海地成衣厂，加速从布到成衣的全价值链整合制造与服务，以接近市场和快速交期等优势，达成营收与获利跳跃式成长的目标。

### 宏远大事记





## 创新进化 三十有成 远东联合诊所高品质服务迈向新里程

编辑室采访整理

在台北市博爱特区的老商圈里，除了公务机关、餐厅商家外，还有一个「隐藏版」地标——远东联合诊所。虽然名为「诊所」，其规模、空间完全是综合医院等级，医师阵容甚至可媲美医学中心，因此每天总是门庭若市。然而，在成功经营的背后，远东联合诊所也曾历经三大转折，靠著努力不懈与灵活应变，才能化危机为契机，成为守护在地居民30年的健康顾问。

### 应变 创新定位再出击

位于永绥街上的远东联合诊所，过去曾是远东百货首家店点，也曾有银行进驻，在寸土寸金的市中心特别显眼，现任所长，同时也是台大医院前副院长、台大北护分院前院长的骨质疏松权威蔡克嵩教授，回忆起诊所设立的缘起，感性表示，「这里曾是远东药房牌门市部，堪称集团的发源地，徐有庠创办人将建物捐出，创设医疗机构，便利民众就医，可谓别具意义。」

创建之初，原本规划为千坪大小、六

层楼高的小型综合医院，「当时不论病房或厨房都已完工，但受限于大台北地区病床数总量管制，未获得病房配额，迟迟无法营运。」行政部李俊铭主任苦笑著说。为了顺利服务民众，团队快速应变，于1988年变更为「联合诊所」形式，成为全台第一所财团法人基金会设立的大型联合诊所。只可惜考验仍未结束，「当地基层诊所担心垄断医疗资源，因而诉诸台北市医师公会提出抵制，甚至在电视上举行好几场公开辩论，几经协商后，才取得开业



执照。」李主任娓娓道出诊所设立初期的艰辛。

从综合医院到联合诊所，是危机也是转机，蔡所长指出，「联合诊所集结了各种专科医师，共享检验科、X光、超音波等设备，若有任何问题，医师们还能共同讨论，让病人获得更方便、高效的专业照顾。此种创新模式不仅在30年前是一项创举，也成为诊所的一大特色，甚至出现不少追随者仿效。」

## 成长 策略联盟求突破

虽然在团队的积极应变下，远东联合诊所于1988年3月12日开始营运，由亚东医院负责经营管理，并延聘荣总、三总和亚东医院的良医驻诊，但或许是临近台大医院，受地缘影响，开业前10年，每日门诊人次不足百人，医务毛收入年仅2,000万元。直到1999年，在台大医院前副院长庄哲彦教授引荐下，远东联合诊所再次启动创新步伐，与台大医院策略联盟，由庄哲彦教授担任首任所长，同时，诊所斥资1亿1千余万元整修内部、添购医学中心等级的医疗仪器设备、增聘专业医事及行政人员，注入新血轮，而台大医院也选派66位各领域专科、次专科的教授及主治医师，每周一次支援驻诊，「新型态诊所于8月1日正式上线，堪称是全台最大、阵容最坚强、高品质的超级基层诊所。」谈起这段历史，蔡所长忍不住竖起大拇指。

扩大服务后，营运初期每月仍亏损超

过500万元，随著前来就诊人次逐日成长，至2002年第4季，单日门诊服务量已突破千人。2003年8月，



台大医院核子医学部主任黄博昭教授接任第二任所长，从细节著手，积极检讨制度、提升服务品质，并立下愿景——成为病友们「门诊就医」的首选医院，此后13年间，诊所门诊量蓬勃发展，在2008年后，终于反转财务亏损的情况。目前每日门诊人次已高达1,500人次，服务病友横跨各县市，堪称是「台湾第一」的诊所。

## 成熟 羽翼渐丰守品质

看似顺利突破经营困境，但是接踵而来的考验仍然不少，其中，最令人深刻的事件莫过于SARS的冲击，蔡所长回忆起，「2003年4月25日，和平医院因SARS疫情失控，宣布封院隔离；4月29日起，台大医院为减少SARS感染，暂停所属主治医师支援各医院，远东联合诊所因此少了大半的医生，除了紧急商请亚东医院增派医师支援，所内专任医生也尽可能加开诊次，避免影响病患就医权益。」

同年8月，SARS疫情获得控制，虽然台大医院恢复支援，但翌年4月，又突然中止策略联盟，历经三个月的协商，才

重新签订「医疗合作合约」。「这两次事件都使诊所陷入医师短缺的窘境，却也使我们发现，本所强大的医师群与同仁团队，已经有能力撑起业务。」蔡所长语气中难掩欣慰。

与台大医院签订新约后，虽然营运成本增加许多，所幸诊所医师阵容已臻成熟，可大量减少由台大支援的医师，「目前 20 项的专科门诊中，共有 32 位是本所的专任医师，兼任主治医师则有台大医院 8 位、亚东医院 26 位，以及其他医学中心 18 位，医师总人数 84 位。」值得一提的是，32 位专任医师中，资深的教授级医师比例即高达 1/4，远较台北市乃至北台湾医学中心的密度更高，蔡所长笑道，「高度专科化的结果，吸引了不少病人特别从医学中心转来诊所进行医疗谘询，堪称是医疗界的奇谈。」

远东联合诊所的成功正是建立在「好医师、高品质、低收费」的好口碑上，蔡所长强调，「我们是以诊所的收费标准，提供医学中心等级的门诊医疗照护，让病患拥有高品质及高效率的就医环境。」目前主要的医疗服务包括：各科门诊、血液透析中心、门诊手术、复健中心、生理检查中心、免住院全身健康检查、健保成人健康检查，以及劳工体检等业务。除了医护人员之外，诊所也具备高效率的行政团队，使病友就诊流程更顺畅，加上地处博爱特区，交通便捷，在在增加病友前来看诊的意愿。

对品质的坚持也反映在药品的选用上，尤其近日药安事件频传，不肖商人私自向中国进口原料，伪制降血脂药物；还有四款降血压药物，也因为使用大陆问题原料，经检出含有致癌物，造成病患人心惶惶。蔡所长充满自信的说，「诚信与安全是我们的用药原则，诊所的药品都是直接向代理商购买，不经过任何经销商，保证是原厂药品。不仅如此，考量健保给付药品通常是较为普遍、安全的一线药，且治疗效果也有一定的水准，因此诊所极少建议病人购买自费药，避免增加病患额外的负担。」

## 进化 永续发展新挑战

随著诊所就诊人数持续成长，许多医师即使超过门诊时间仍在看诊，病患挂不到号的情况更是时有所闻，「1999 年诊所改装时，预估每日门诊量最多 800 人，如今已成长至 1.5 ~ 2 倍。」为了因应与日俱增的病人数，蔡所长于 2016 年 8 月接任第三任所长后，立即检视所内闲置空间，规划增设诊间，「目前已将原来的收发室、仓库、接待室都改为诊间，原本 12 个诊间已扩大至 20 个，希望能多服务一些病患。」

趋近饱和的空间难免影响病患就诊的



舒适度，蔡所长认为，当务之急应把资源运用在重点科别上，淘汰需求较低的项目，才能使病患获得更高品质的服务。「远东联合诊所的强项在于成人内科，尤其心脏、新陈代谢和肠胃领域备受好评；至于小儿科，由于诊所地处商业区，加上未设产房，需求较少，因此决定取消小儿科，让空间发挥更大的效益。」另一方面，为优化流程，蔡所长也决定逐步建置数位化系统，「第一步便是将病历电子化，预计明年下半年可望有初步成果。」

除了空间之外，人力调度对蔡所长来说，也是另一项挑战，尤其「一例一休」制度上路后，如何在不增加成本的情况下提供服务，绝对是一大课题。考量目前门诊多集中于平日白天，假日和夜间的就诊人次已大幅减少，蔡所长评估，「未来若将门诊时间提早，也许能服务更多的病患。」不但如此，蔡所长也观察到，「邻近的台大医院新门诊大楼扩建完工在即，不远处的台大癌症医疗中心也将开业，势必影响诊所医师招募与病人就医情形，未来诊所需要更有效率的人力资源管理，持续觅才、培养人才，凝聚员工向心力，才能避免医护人力的断层，达到永续发展的目标。」

至于在经营上，蔡所长坦言，「由于健保署对检查、检验及诊疗给付采『院所分级制』，在医学中心、区域医院、地区医院及基层诊所等四层医疗等级当中，远东联合诊所属于西医基层诊所级，给付

设限相当多，并非根据医师专业及院所医疗设施来评估，不但容易造成病人往大医院集中，也使诊所在扩充及经营上愈形困难。」除了给付限制，健保署每年一次的「药价调降」政策，亦是基层诊所面临的难题，「目前门诊的收入约占全年度医务毛收入 85% 以上，药价调降将造成药品费短收，金额约占全年医务毛收入 2.2%，影响甚钜。」

值得庆幸的是，今年 7 月 1 日起，健保署已开始推动分级医疗，落实双向转诊制度，以遏止无限成长的医学中心与区域医院门诊量，区域级以上医院，每年必须减少 2% 门诊量，预计五年后减少 10%。蔡所长分析，「邻近的台大医院以每日 9,000 人次门诊量计算，一天需释出 180 人次，下转至附近的基层院所，对诊所将更加有利，但也是服务品质的重要考验。我们已准备好迎接新挑战！」据了解，目前诊所与台大医院、亚东医院已开始洽谈合作事宜，未来可直接查看此两大医学中心下转之病患病历，使双向转诊更为顺畅。

走过创立初期的风风雨雨、开业后的业务低迷、SARS 期间的人力短缺，以及健保制度下的经营困境，远东联合诊所总是以创新的思维灵活应变，唯一不变的只有医者仁心，诚如蔡所长所言，「诊所成立的目的是公益，因此我们不做商业性的广告宣传，不希望为了冲高业务而牺牲品质。」未来远东联合诊所也将秉持这样的坚持，继续为维护民众的健康迈向下一个 30 年！



## 「远东人开讲」：爱在远东 善行天下

编辑室辑

集团69周年生日庆即将来到，这一年，远东不但创下许多傲人的佳绩，更完成不少令人动容的公益事迹。每一次的投入与付出，都是远东人关爱这片土地的具体行动！

### 【一】

自幼失怙家贫，曾由家扶中心安排，接受外国认养人扶助多年，及长有能力反馈，饮水思源亦经家扶中心认养贫苦孩童，迄今近二十年，相信当年未曾见面之外国认养人，如知悉亦会深感欣慰。

前几年随友加入台湾省星光爱心协会，定期小额捐款，曾随志工访视孤苦无依，也曾携二子参加该会举办之募款餐会，令其上台鸣锣赞助，非求福报，只期深植善念，感恩惜福。

昔台大同窗十余人，长年维持隔月餐叙，餐毕必借来一大碗公，每人定额出金，于包厢中轮流掷骰，言明点数大者全得，并充作善款，赢者亦可自行添加捐助金额，不意这些年蒙幸运之神眷顾，赢钱次数竟称冠。祈愿同学善谊长存，同欢共饮续传爱。（远东新世纪／陈立齐）

### 【二】

那年因缘际会参与了偏远地区孩童的

餐费募款活动，一行人跟著志工走在热闹的信义商圈，努力喊著口号，希望路过的人愿意慷慨解囊。时间一分一秒过去，募款箱里仅有几张路人顺手投入的发票和铜板，心里不免难过。此时，有对穿著时髦的夫妇朝我们走来，一面拿出皮夹所有的钞票与发票，一面对我们说「辛苦了！」当下我很感动，询问他们可否给予一个拥抱，他们毫不犹豫答应了，从拥抱中，我感受到满满的爱。这次的活动也让我体会到，尽管募款如此不易，仍有人愿意无私奉献，只为换得偏乡孩童的温饱。（亚洲水泥／柯品绮）

### 【三】

2009年八八风灾后，集团协助高雄、南投偏远学校复校，远传则延续行善精神，持续关心这几所中小学。由于这些小朋友身处偏乡，加上父母工作选择受限，每每谈及未来，他们的回答总是：「帮忙爸妈继续采梅子吧！」若进一步追问：「你唱

歌这么好听，不想继续发展吗？」孩子们就会说：「阿姨，我们家都是采梅子啦！」几次活动下来，发现自己能做的，除了当天的陪伴之外，也应该透过话语，鼓励他们对前程更有想像。虽然不确定是否真能有所帮助，但我始终相信，行善不一定要捐钱造路，言语的鼓励与关怀的态度，也能帮助他人。（远传电信／沈采妮）

#### 【四】

做公益是一件令人愉悦的事情，不管默默行善，或是结合他人一起行善，只要能力能及，我便会投入其中。

至今参与过的公益活动中，印象最深刻就是寒冬送暖，每周六与同学一起前往潮州孝爱仁爱之家，带著长辈一起跳健康操，陪著长辈一起下棋，聆听他们歌唱，给他们掌声，并且协助喂饭，让长辈们暂时忘却家人因为工作，无法时时陪伴的寂寞。记得当时还有位婆婆，频频说我长得像她住在台北的孙女，让她备感温馨。我们陪伴著行动不便的长辈渡过一整个学期的周末下午时光，那段日子有欢乐、有泪水，至今我依旧无法忘怀。（远通电收／王欣怡）

#### 【五】

感念过去曾接受过许多人的帮助，因此，我对公益活动总是抱持著乐意尽一己之力，回馈社会的心态，深信只要有心，不论任何形式，都能贡献绵薄之力。

参与集团举办的公益活动，不仅能为企业尽一份社会责任，也能圆一个心里的梦想。在出资捐助上，我曾担任偏乡地区及儿童的长期资助人，也曾捐出一日所得赈灾；在出力协助上，我参与集团「志工社」，关怀弱势家庭、身心障碍的孩童，协助手作活动，散播爱与善的种子；此外，也曾参与义卖园游会、公益亲子瑜伽、各式爱心团购，或是借由捐血、捐物资、捐发票等形式，实际体会助人的意义。（远东新世纪／林亦如）



## 集團簡訊

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



### 01 远东新世纪化纤总厂举办「智慧生产」外训活动

远东新世纪化纤总厂于8月10日~11日举办「工业4.0——智慧生产」外训活动，邀请IBM人工智慧首席顾问陈昌裕顾问协理及IBM全球智能制造专家邓钦总经理经验分享，针对智慧生产之可视化、区块链、设备管理、品质预测及能源管理等项目，提供具体的导入方向。（远东新世纪／侯秀玫）



### 02 远东商银「远东集团薪转户专区」包办金融大小事

远东商银为服务远东集团关系企业薪转户，7月份升级推出「远东集团薪转户专区」，除提供优惠、投资等相关讯息外，并设有热门网银交易服务和Happy Go「点数快乐查」等多项贴心功能，欢迎多加利用。（远东商银／曾玉慧）

### 03 亚泥（中国）参与赣台经贸文化合作交流大会

亚泥（中国）徐旭平副董事长、江西亚东水泥张振昆总经理于8月31日参加「第十六届赣台经贸文化合作交流大会」，并与江西省委书记刘奇、省委副书记暨代省长易炼红、南昌市委书记殷美根等领导会面交流。（江西亚东水泥／吴升鑫）

### 04 亚东证券e指赚 行动下单操作再升级

亚东证券手机下单服务之看盘画面再进化，提供传统操作、单视窗、双视窗三种模式选择，只要左右滑动，即可显示五档走势、明细、技术分析；同时提供台股、外汇、国际股市金融报价、财经新闻等资讯，还可设定「到价警示免盯盘」功能，让投资人轻松掌握金融脉动。（亚东证券／赖芸屏）



亚东证券

### 05 元智大学与马来西亚思特雅大学签订硕士双联学位

为因应全球化时代及政府的新南向政策，元智大学化材系与马来西亚思特雅大学于8月签订硕士双联学位，学生于两校各研习一年，满足毕业之必要条件后，即可获颁元智大学工程学院和思特雅大学理学院硕士双学位。（元智大学／饶浩文）



#### 公益专区

### 06 远东商银赞助「决战礼服伸展台」支持年轻世代勇於追梦

由香格里拉台北远东饭店与《美丽佳人》杂志主办之「决战礼服伸展台」活动，8月18日举行决赛颁奖典礼，远东商银为主要赞助单位，周添财总经理获邀代表致词。（远东商银／萧佩仪）



## 07 第十六届有库科技奖颁奖典礼表扬台湾科研菁英

「第十六届有库科技奖颁奖典礼」于8月13日假台北远东饭店举办，邀请科技部陈良基部长、多家学术机关首长代表和本次演讲嘉宾——台积电创办人张忠谋先生出席，与27位得奖人及其亲友共享荣耀时刻。典礼最后另表扬甫获第31届「国际青年物理学家辩论锦标赛」团体铜牌奖的台湾代表队成员，期许科技力量持续向下扎根。（远东新世纪／方自杰）



## 08 远传投入赈灾关怀 成立关怀服务站

南台湾豪雨造成多处灾情，远传电信特别于9月30日前，在嘉义县、台南市、高雄市、屏东县灾区门市提供手机健诊服务，并针对受灾户弹性处理帐务问题，协助居民度过难关。（远传电信／何思纬）

## 09 远百 FUN 热情街舞大赛 邀全民秀舞技

远东百货于暑假期间扩大举办「远百 FUN 热情街舞大赛」，分别在全台10家分公司进行初赛，并于8月25日假台中大远百进行总决赛，最后由代表板桥大远百的队伍获得总冠军宝座。（台中大远百／洪得瀚）

## 10 拒菸反毒反家暴 新竹大远百、Big City用行动力挺

为鼓励青少年参与健康休闲活动，新竹大远百8月18日与新竹市卫生局及狮子会共同举办防毒及家暴防治宣导活动。8月26日，远东巨城购物中心亦协助办理「新世代拒菸反毒反诈反暴力街舞大赛」，吸引超过20组团体、100多名选手齐聚飙舞。（编辑室辑）

## 11 暑假最夯运动赛事 第二届爱买杯热舞大赛圆满落幕

远东集团徐元智先生纪念基金会与爱买联合主办第二届「爱买杯热舞大赛 & 公益园游会」，7月21日于桃园店举行决赛，总计全台近200组家庭参与，引发网路热烈讨论。本次活动另邀请社福单位进行义卖，现场摊商也捐赠5%的所得赠予弱势团体。（爱买／王佳慧）

## 12 韩流魅力尽在远百 物资捐赠更添佳话

远东百货举办之「韩国文化物产展」，8月16日于台中大远百举行开幕记者会，由刘志成副总经理携手韩国 aT 农水产食品流通公社共同捐出韩国食品物资予南台中家扶中心。8月30日，新竹大远百接棒举行，并再次捐赠韩国物资，帮助家扶小朋友。（编辑室辑）



## 13 远百爱的串连 公益捐血、爱心月饼散播希望种子

有鉴于南部豪雨灾情影响血液库存量，高雄大远百于9月2日携手海韵狮子会办公益捐血活动，并于中秋节前，发起「爱心月饼募集计画」，由安得烈食物银行全数转赠予弱势家庭。新竹大远百则由林家榕襄理率队，于9月10日前往喜憨儿竹北包装工厂，协助完成10,000颗月饼包装。（编辑室辑）



## 14 SOGO 深耕公益 实践永续发展承诺

SOGO 深耕公益，2016 年起，推出美术老师到宅陪伴孩子们绘画的「星空计画到宅公益」，累计公益里程已达 2,514 公里。在环境保育方面，SOGO 也持续在美食街与员工餐厅实施「无痕饮食」自备环保餐具行动；9 月份，志工社另前往新北市坪林国小及渔光分校，协助校方整理环境。SOGO 并于 8 月 21 日加入「永续发展目标联盟」，希望永续发展和国际接轨。（编辑室辑）

## 15 「餐饮界奥斯卡」远东餐厨达人赛开跑

「远东餐厨达人赛」今年赛事制度再优化，参赛队伍除免报名费外，冠军队更可获得 30 万奖金，并受邀至美国厨艺学院（CIA）参访。10 月 11 日前开放报名，10 月 27 日将假台中弘光科技大学进行初赛，欢迎餐饮相关科系学生踊跃参加。（SOGO 百货／徐宛韵）



2018 第 11 届  
远东餐厨达人赛

### 绩优荣誉榜

## 16 元智大学管理学院获行销创意竞赛多项佳绩

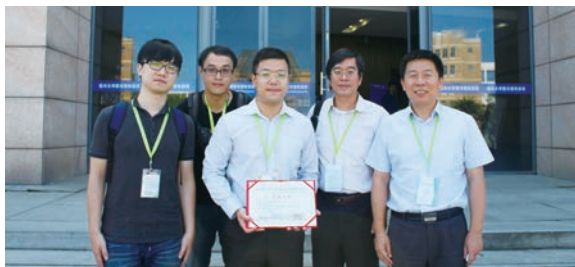
元智大学管理学院学士班及英专班学生参加「2018 Linker 无限可能全国大专院校行销创意竞赛」，荣获行销文案企划类组「第二名优秀奖」、「最佳活动企划奖」、「研究对象特优奖—教官咖啡园行销文案企划特优奖」与「研究对象特优奖—Pro.GoodS 蔡总の店行销文案企划特优奖」。（元智大学／饶浩文）

## 17 元智大学举行「2018 国际 CG 影视创作大赛」

元智大学 8 月 22 日与动画软体大厂甲尚科技共同主办「ASIAGRAPH Reallusion Award 2018 国际 CG 影视创作大赛」48 小时总决赛，共有来自海内外 15 支队伍竞技。元智资讯传播学系张世明教授指导之两支队伍同时进入决赛，其中，杨咏杰、李柏兴、卓韦宏组成之「内坌小喇阿」获得最佳导演奖。（元智大学／饶浩文）

## 18 元智大学参加中国大学生机械工程创新创意大赛获佳绩

元智大学机械系硕士生梁元铭、徐维骏与福州大学双联学位生黄建仁组队参加「三聚福大杯——第九届过程装备实践与创新大赛」，以「石墨烯/奈米碳管薄膜感测器」作品，获得特等奖殊荣。（元智大学／饶浩文）



## 19 亚东技术学院辅导创业团队获创新创业计画补助

亚东技术学院研究发展处创新育成及技转中心与行销与流通管理系黄斐慧老师，辅导创业团队「极品蟑之王」，荣获教育部青年发展署 107 年度「U-start 创新创业计画」第一阶段补助 50 万元。（亚东技术学院／李玉燕）

## 20 远东商银信用卡部荣获财政部「开立统一发票绩优营业人大奖」

远东商银信用卡部获财政部颁发 2018 年「开立统一发票绩优营业人」大奖，由台北国税局许慈美局长于「绩优营业人大会」颁奖表扬，远银李铭博副总经理代表领奖。（远东商银／李佩频）

## 21 江西亚东水泥荣获 2016 年度江西省「优秀企业」称号

江西亚东水泥致力推动绿色转型，8 月 17 日于「江西省企联 2018 年年会暨表彰大会」上，荣获「2016 年度优秀企业」，张振昆总经理亦获颁「2016 年度优秀企业家」荣誉称号。（江西亚东水泥／朱琼）

### 好康报报

## 22 HAPPY GO 快乐无限 游乐园票券最低 55 折

HAPPY GO 推出大型品牌活动，首度提供六福村、丽宝乐园最低 55 折的票价优惠；12 月 31 日前，卡友于特约通路累兑点，也有机会获得最高 50,000 点的 HAPPY GO 点数，以及东京迪士尼豪华行程。（鼎鼎联合行销／翁铃雅）



HAPPY GO

## 23 Mega50 餐厅推新品 尾牙早鸟专案同步开跑

随著时序更迭，Mega50 旗下餐厅推出新菜色：「Asia 49 亚洲料理及酒廊」于 11 月 30 日前，每日午茶时段导入多款咖啡创新特调，订位专线：(02)7705-9717。「50 楼 Café」自助餐厅也于 10 月 31 日前，祭出战斧牛排、万里蟹、澳洲和牛握寿司三张王牌，加量不加价，订位专线 (02)7705-9723。「Mega 50 宴会厅」则于 10 月底前，启动尾牙春酒早鸟九折优惠，洽询专线：(02)7705-9742 或 7705-9745。【饮酒过量有碍健康】（Mega50 餐饮及宴会／阎惠媛）





## 24 远传 friDay 联名卡傲视市场 最高 5% 现金回馈

欢庆远传 friDay 联名卡全新附加 HappyCash 电子票证之卡片上市，12 月 31 日前，于远传门市、friDay 购物等指定通路刷远传 friDay 联名卡，可享最高 5% 回馈，首刷再加码，最高享 \$400 元刷卡金回馈。（远传电信／何思纬）

## 25 香格里拉台北远东「醉月楼」新菜上桌 提供精彩桌边秀

香格里拉台北远东饭店 39 楼上海醉月楼献上季节新菜，并同步推出精选菜肴桌边服务，让宾客感受四川水煮鱼片淋上热辣汤汁时的滋喳作响，以及手冲木桶豆花的凝固过程，更添用餐趣味！（香格里拉台北远东饭店／陈芃）



## 26 香格里拉台南远东饭店推出万圣节特色点心与应景活动

万圣节的脚步接近，香格里拉台南远东饭店「品香坊」于 10 月 1 日～31 日，推出南瓜蒙布朗、南瓜栗子起士塔、怪怪马卡龙等应景甜点；10 月 31 日夜晩，还可于「远东 Café」变装参加「惊悚之夜」，详情及订位请洽：[06]702-8856。（香格里拉台南远东饭店／王传慈）

### 远东连线 好礼分享

## 27 集团周年庆独享 爱买消费满额加赠 HAPPY GO 点数

爱买于 9 月 26 日～10 月 23 日推出关企员工专属优惠，凡于各分店单笔消费满 888 元，持消费发票、快乐购卡、员工识别证至客服中心过卡，即可加赠 150 点 HAPPY GO 点数。每人每卡每日限赠一次，当日最高赠 150 点。（爱买／王佳慧）

## 28 贺集团 69 周年 远银献好礼

远东商银庆贺集团周年，推出多项优惠活动：12 月 31 日前，集团员工透过「i 申请」申办远东快乐信用卡，核卡后次月底前一般消费任刷 3 笔，且同时申请「eTag 自动储值服务」和「代缴 eTag 智慧停车费服务」生效，可获得生日回馈礼 500 元，新用户再加码赠首刷礼 500 元。此外，任职满半年之远东集团正式员工，可享房贷利率 1.56% 起、信贷利率 2.5% 起，拨款成功加赠 1,200 点 Happy Go 点数。在存汇款利率方面，明年 3 月前，台币可享 9 个月期 1.15% 优惠定存；今年 10～12 月，外币享 4 个月期 2.68% 优惠定存；年底前，圆梦计画新用户享 4 折优惠；11 月底前，使用线上非约定转帐服务，即有机会获得「萌兔保温杯」。（远东商银／萧佩仪）



圆梦计画



## 29 庆贺集团 69 周年 亚东医院超优健检、医美方案出炉

亚东医院针对集团员工及眷属，推出 6,900 元的「庆贺 69 超优健检组套」，包含 17 项检查，尤其针对空污环境规划的低辐射肺部电脑断层；另有关心高压上班族规划的心血管、甲状腺、痛风检查，预约专线：(02)7728-4665、(02)7728-4667。另外，形体美容医学中心也在 10 月份推出四项超值医美方案，包括：脉冲光全脸特价 2,000 元；Ulthera 超音波拉提机全脸特价 55,200 元；PicoSure 皮秒雷射全脸平行光特价 6,900 元；PicoSure 皮秒雷射全脸平行光加蜂巢透镜 2000 发，特价 13,800 元，详情请洽：(02)8966-6206。（亚东医院／谢淑惠）



## 30 同庆集团 69 周年 远传独家优惠三重送

欢庆集团 69 周年，远传电信推出三重优惠，第一重：集团员工凭识别证或名片影本，至远传门市申办「远传大无线全家同乐专案」，月付 699 元享全家上网吃到饱，再送免费 4.5G 上网分享器、运动手环。第二重：新申请「远传大宽频光纤 100M」，网路月租 73 折，每月只要 \$338 元，请洽客服专线 02-449-5000 或至直营门市申办。第三重：10 月 15 日～10 月 31 日，手机／Smart 3C／IOT 购机优惠限量登场，透过指定连结卖场，输入验证码，即可抢购下列商品，每款每人限购乙台，售完为止（活动仅限寄送台湾地区）。（远传电信／何思纬）



手机优惠卖场  
认证码：FET



家电优惠卖场  
认证码：FET2

	优惠型号	原价	集团员工优惠价
手机	iPhone 6S Plus 32G	\$19,900	\$13,900
	iPhone X 64G	\$35,900	\$29,900
	Samsung Note 9 128G	\$30,900	\$27,900
	Samsung S8+ 64G (限黑色 / 紫色)	\$25,900	\$18,900
	Sony XA2 Ultra	\$13,990	\$10,990
	Sony XZ2	\$24,990	\$21,990
	HTC Desire 12+	\$7,490	\$6,990
	HTC U12+	\$23,900	\$21,900
	Nokia 6.1 plus	\$7,990	\$7,490
	Huawei Nova 3	\$15,990	\$14,990
	红米 Note 5 3+32G	\$5,499	\$5,299
	OPPO R15	\$15,990	\$12,000
Smart 3C & IOT	Amazfit 米动手表青春版 (曜石黑)	\$1,995	\$1,930
	acer Leap Ware 蓝牙悠游卡智慧运动表	\$3,990	\$3,392
	acer Leap Beads 智慧佛珠	\$3,888	\$3,499
	小米空气净化器 2S	\$4,495	\$4,450
	禾联超薄扫地机器人 - 星际版	\$6,990	\$3,900
	九阳不锈钢天鹅壶 JYK-15F06M (香槟金)	\$1,290	\$640
	Honeywell 车用空气清净机 (白)	\$1,990	\$999
	GW 水玻璃分离式除湿机 ADE-335CF-006	\$999	\$600
	响尾蛇安全帽帽檐式行车记录器 HS-85	\$2,980	\$588
	小米音乐闹钟	\$995	\$959
	小米蓝牙音源接收器	\$465	\$453
	小米头戴式耳机轻松版 (橙色)	\$995	\$959
	BACKPAIX 智慧爱情背包	\$9,700	\$1,990
	飞利浦干刮式三刀头刮胡刀 S1520	\$2,488	\$988
	Wingsland S6 口袋 4K 空拍机	\$16,900	\$3,999
	飞利浦蔬果鲜磨机 HR1932	\$12,900	\$8,800
	JIMU 积木机器人 - 探索者	\$7,990	\$2,990
	BRISE C200 空气清净机	\$16,800	\$7,400
	FUJI 温揉按摩器 FG-196	\$1,980	\$999
	飞利浦旅行用吹风机摺叠 BHD012 (白)	\$988	\$599

# 时间管理的关键——事件管理

上海远资／王晓珏

我们经常被紧急的事占据了频宽无法脱身，导致没有时间完成那些想做却没时间做的事。到了年终，回顾这一年的成效，总感到碌碌无为。其实，应该放下脚步，理清工作内容，重新调配资源，才能掌控全局，避免在忙碌的漩涡中打转。

许多人习惯用脑子记录事情，以至于想起一些非紧急的事情时，通常截至日已快到期，必须匆忙补救。事实上，大脑是 CPU，不是硬碟，想要将工作和生活安排得井井有条，必须学会时间管理，才能掌控在单位时间上的效能产出，平淡、从容、高效的做时间的主人。

时间管理的第一步，要学会建立「事件清单」。「事件清单」有以下几个特点：

## 1. 事件要被完整性记录（Getting Things Done, GTD）

高效的时间管理，需要记录所有事件，为工作、生活上所有需要执行的清单列表，





以理清待办项目，方便控管。毕竟，用脑子记录四件事容易，但记录十件事、一百件事，难免总有疏忽，所以一定要利用纸笔或电子软体协助记录，让大脑只做运算处理，提高大脑的可用度。

## 2. 事件需要被细化

细化是为了更有效的执行工作，得到成果或回馈之后，才能获得前进的动力。例如「系统优化」这个事件，如果做了几天都没有完成，就容易失去动力，对做事的兴趣也越来越淡。如果将其拆解为系统优化清单、组内讨论优化清单、优化清单分类等，对于系统优化的每一个步骤都清楚记录，就能了解整个过程的前后次序及重要等级，也有助于追踪每个事件的进度，当事件逐一被解决之后，心中自然会充满成就感。

## 3. 事件清单需要不断扩充、调整

人的大脑是一部不断运算的虚拟机器，会触发一些事件、思考衍生事件，因此原本已拟定的事件清单，在特定环境下，或许需要针对紧急性和重要性进行变更，并及时更新处理方式。

## 4. 事件清单是 To Do List

待办事项大致可分为三类，第一类属于有固定截止日期，并且可以在短时间内完成，能使用日历和 Outlook 进行管理，例如每周的例会、访友、聚餐等事件，由

于处理时间短，无需拆解执行。第二类属于有截止日的清单，有一定程度的复杂性或是最后的完成时限，此类事件往往需要经过拆解，由团队作战或是排定事件的优先执行顺序。第三类则是没有截止日的清单，不会影响公司营运。此类清单属于可删除（不需处理）或有时间再处理即可的事项。整体来说，第二类和第三类的清单可以使用 iPhone 的 OmniFocus 软体进行管理，当然最原始的纸本管理也是可行的方案，只不过需要随时将纸笔带在身上。

## 5. 事件清单需要被分类

事件清单需按紧急和重要等级，分为：紧急重要、重要不紧急、紧急不重要、不紧急不重要四大类。所谓的「紧急」，就好比飞机停机坪上，正行驶于上空的飞机和即将下降的飞机，都必须关注于现在和即将发生的事。虽然一般都会先处理紧急的清单，但其实更应该把专注力放在那些「重要不紧急」的清单上，因为那才能体现真正的价值。除了分类之外，还要为每个事件安排处理方式，即为「4D原则」——Do（做）、Delegate（委托）、Delay（推迟）、Delete（删除），如此才能为事件进行排序，抓出今日的工作重点。

社会在改变、生活在改变，我们也需要不断改变既有的思维、工作方式及处事方式，方能自如的驾驭时间，掌握好工作和生活。

# 超市竞争白热化 强化「逛的体验」成重点

鼎鼎联合行销／翁铃雅

超市与民生日常所需紧密相依，根据今年资策会MIC整合经济部统计处资料显示，超市成为零售业中成长力道最强的产业，也让量贩、超商等业者纷纷调整店型及商品结构策略，甚至电商也加入生鲜蔬果市场，让既有的超市业者腹背受敌。如何杀出重围，成为未来经营的重点。

为深入了解民众对于超级市场的期望，鼎鼎联合行销旗下 GO SURVEY 市场研究顾问今年针对 5,678 名过去半年曾在超市消费的民众进行调查，同时因应消费者多元的需求，进一步区分为全联福利中心、美联社、顶好等平价超市，以及 city' super、Jason's Market Place、微风超市等顶级超市。

根据调查显示，一般民众仍以平价超市为主要消费通路，且以「方便抵达」为优先选择。63% 的消费者选择 10 分钟内可抵达的门市，显示「与社区结合并提高展店密度」为平价超市的重点吸客策略。而顶级超市则大多与百货及购物中心结合，如何提升「民众逛百货时，顺便消费」的比例成为重要课题，调查显示，喜爱去顶级超市的民众对于旅游、咖啡、品酒品茶等「体验式服务」有极高的关注，若能在店内举办延伸商品的试吃或深度的体验教室，如手冲咖啡、烹饪或是烘焙课程，或许更能吸引顾客入店，进而带动消费。

从商品结构来看，强化独有的商品类

别，亦可成为吸引顾客的强项；民众至一般超市以购买生鲜蔬果、民生消耗品为主，在顶级超市则偏向选购熟食、异国进口零食、烹调食品，以及强调有机、天然或环境友善的商品，其中，city' super 经营的日系生活杂货，成功吸引 20% 的民众消费，为商品差异化经营的最佳代表。此外，「会员经营」往往能带来亮眼的营业额，因此会员独享折扣、生日礼，以及点数折抵等百货常用的会员经营手法也适用于超市，以 city' super 为例，HAPPY GO 点数可同享会员优惠、折抵现金，未来更开放使用点数参加各种体验教室，提供更多会员专属的服务。

另一方面，手机 APP 已是重要的沟通管道，70% 的受访者期望在 APP 中整合各式虚拟服务，超过 40% 以上的受访者则希望具备领取折价券、接收最新优惠讯息，以及累积会员点数等功能，这也代表各通路仍需持续优化手机 APP 的使用体验。以上都是超市经营不可或缺的重点，要软硬兼施，才能强化消费者的黏著度，抓住他们的心！



# 丰收的秋日 果香入料理

远东百货／郑嘉蕙

10月8日起，时令正式进入「寒露」，除了是早晚凉爽的深秋时节，也是丰收的季节，尤其当季水果酸甜入菜，更是美味无比。本期「美食网」单元将邀请大家一起来感受这些自然爽口又富含矿物质、维生素的当季佳肴！

**水**果佐餐，一开始是扮演即食、饮品的角色，不过，台湾的水果琳琅满目，每个季节都有当令水果，不少厨师尝试把凤梨、香蕉、芒果、荔枝、百香果、柳橙、苹果、酪梨等水果加入烹调，丰富了料理的滋味，也增加了餐饮的多采多姿。

清爽、酸甜的水果入菜大家都喜欢，但还是有些料理上的眉角要注意：

· **控制水份：**「水」果难免富含水份，烹饪时尽量维持原汁原味，才能保留住营养成分。若是选择凉拌，需先沥水，上桌前再拌；快炒料理时，最好先把其他食材煮熟再放入水果，调味也要保持清淡，才能尝到水果的滋味。

· **暗藏热量：**以深受孩子们喜爱的「凤梨虾球」为例，通常会裹上厚厚一层粉浆油炸，来维持凤梨不出水、大虾不过老的口感，但是厚重的粉浆油脂含量高，热量也爆表，摄取时要注意份量。

· **变身调味：**料理动物性食材时，加入水果可以添加风味，而且适度使用水果中的蛋白，还有软化肉品的效果。日本人料理咖哩喜欢加入苹果、韩国人腌肉经常利用水梨，不但增加风味，还能帮助消化。

正因为大人、小孩都爱果香入菜，全台远东百货也为大家准备了精彩的水果料理提案！

## 前菜好开胃

## 「义式屋古拉爵 Café Grazie」冻柠熏鸭苹果沙拉

酸甜清爽的柠檬水晶冻，加上鲜嫩香甜又多汁的熏鸭胸肉片，佐以脆口的苹果薄片，搭配 Balsamico 酱汁，在口中散发最动人的滋味，轻爽无负担又有不同层次的口感，正适合在主餐前享用。建议售价 140 元，**集团同仁独家优惠 95 折**。洽询专线：桃园店 12 楼，(03)331-6208；新竹大远百 4 楼，(03)521-3572；嘉义店 B1，(05)236-0337；高雄大远百 12 楼，(07)536-1390；花莲店 B1，(03)831-2001。





果香佐主餐

「飡食天堂」人气和牛、羊肩排

炙烧和牛握寿司选用澳洲最佳种源的黑毛和牛，肉色鲜红、大理石油花均匀分布，经过炙烧后，引出鲜甜牛肉香气，搭配酸甜醋饭，佐以柚子胡椒的清新香气，让顶级和牛美味更升级！法式羊肩排则选用纽西兰养殖天数 300 天以下的羔羊，肉质细致，还略带香草香氛，料理前以胡椒盐、新鲜迷迭香油封过夜，先以铁板煎至表皮呈金黄色，再放入烤箱约 10 分钟，最后利用铁板将表面煎至酥香，佐以经典酱汁、莓果，更能带出羊肉的鲜甜。洽询专线：板桥中山店 12 楼，(02)2952-8986。



果香佐主餐

「Selfish Burger 喀汉堡」酪梨牛

风靡欧美时尚圈的酪梨，被誉为「最营养的水果」，深受许多明星、名媛喜爱！Selfish Burger 采用南部台湾小农直送的新鲜酪梨，口感如奶油般滑顺，散发类似胡桃与奶油的乳香味，佐以西班牙经典 Romesco 酱汁，与焦香多汁的牛肉形成绝妙搭配。建议售价 250 元，洽询专线：Mega City 板桥大远百 B1，(02)2951-9051。



果香佐主餐

「大户屋」炭烤鸡肉香橘醋定食

谁说柳橙只能出现在沙拉中？大户屋推出炭烤鸡肉香橘醋定食，将鸡腿肉用特制的酱汁腌制后再炭烤，沾上柳橙风味香橘醋享用，口味清爽不油腻，非常适合秋日。建议售价 280 元，**集团同仁独家内用 9 折优惠（需要加收 10% 服务费）**。洽询专线：宝庆店 B1，(02)2382-2122；桃园店 9 楼，(03)331-0210。

果香佐主餐

「开饭川食堂」梅汁二弄鸡

梅汁二弄鸡为开饭川食堂的人气菜色之一，选用天然的梅子，以独特酱料腌制，搭配酥炸过的鲜嫩鸡丁，吸饱梅汁的鸡肉丁，每一口都是多汁又下饭。建议售价 280 元，**集团同仁独家优惠 95 折**。洽询专线：桃园店 10 楼，(03)335-2768。

果香佐主餐

「义式屋古拉爵 Café Grazie」香烤伊比利松阪猪佐无花果

无花果含有大量的葡萄糖和果糖，同时还有蛋白质、各种维生素和多种脂类物质；至于无花果干则富含膳食纤维等多种有益人体物质，不仅营养健康，更适合入菜。嫩中带脆的松阪猪，加上醋腌红洋葱，搭配蜂蜜风味无花果，堪称年度梦幻组合。建议售价 140 元，**集团同仁独家**





**优惠价 133 元。**洽询专线：桃园店 12 楼，[03]331-6208；新竹大远百 4 楼，[03]521-3572；嘉义店 B1，[05]236-0337；高雄大远百 12 楼，[07]536-1390；花莲店 B1，[03]831-2001。

### 甜蜜果香味

### 「马修严选」莓果奶昔分享罐

原味优格搭配蔓越莓果浆，混合均匀就是清甜好喝的莓果奶昔。淋上些许蜂蜜，再佐以新鲜莓果，装饰上烤过的棉花糖，不只健康美味，更是秋天里一道美丽的风景。莓果奶昔分享罐内含原味优格 960g + 蔓越莓果浆 250g，**集团同仁优惠价 3,300 元。**洽询专线：Top City 台中大远百 B2，[04]2254-3077。



### 甜蜜果香味

### 「Amadeus」秋柿蛋糕

Amadeus 独家研发造型可爱的柿子蛋糕，主体为焦糖慕斯，中心包裹著柿子冻，搭配开心果蛋糕，绝对是最吸睛的当季水果蛋糕。建议售价 185 元，洽询专线：Mega City 板桥大远百 B1，[02]2945-6673。

### 甜蜜果香味

### 「星巴克 Starbucks」香蕉巧克力棋盘蛋糕

外层浓郁香滑且带点苦味的巧克力，包裹著层层堆叠的海绵蛋糕，巧克力蛋糕与原味海绵蛋糕间，夹有新鲜香蕉馅，编织出美味的棋盘蛋糕。建议售价 120 元，洽询专线：嘉义店 1 楼，[05]283-2501。



### 甜蜜果香味

### 「得意吉 Dishege」冰淇淋

严选义大利进口原料，脂肪含量皆不超过 8%，热量超低，各种口味都值得一尝。其中，采用玉井爱文芒果制成的冰淇淋，甜里带酸、绵细弹牙，彷彿每一口都吃得到芒果果肉。草莓优格则不仅是女性朋友的最爱，拥有活菌的优格对人体更是有益；另外，富含钾的香蕉也是养生首选，独特浓郁的香蕉牛奶口味，献给喜爱水果的消费者。建议售价双球 135 元，**集团同仁独家 9 折优惠。**洽询专线：台南大远百成功店 B2，[06]208-7383。

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 10 月 31 日止。扫描 QR Code 看更多远东人专属优惠





# 简介肇事逃逸罪

远东新世纪／林诗茵

交通事故事件时有所闻，许多人在车祸发生当下慌了手脚，不仅没有第一时间关心伤者，也没有报警，甚至一走了之，不论有心或无意，恐怕都已构成肇事逃逸罪。本期「法律网」将简介肇事逃逸罪和相关注意事项，希望所有驾驶人都能保障自己也保障他人权益。

## 案例说明

某日大维开车时，与骑机车的小庭发生擦撞，大维虽见到小庭人车倒地，却迳自开车离去，被其他热心人士追逐将其拦下。检察官认为，大维在发生事故时，未留下任何联络资料亦未征得他方同意，选择迳自离去不停留现场救护，因此起诉大维触犯刑法肇事逃逸罪。

擅自离开肇事现场的行为。驾驶人只须肇事后出于逃逸犯意，而实行逃逸行为，即为逃逸。所以，肇事逃逸罪的重点在于逃逸的禁止，若驾驶人未等待警方人员到场处理，未获得他方人员同意，或是不留下联系资料即迳自离开现场（包含离去后折返，却没表明肇事者身分），均为逃逸行为（注1）。

## 本案涉及之法律规范

### （一）刑法肇事逃逸罪

刑法第 185 条之 4 规定，「驾驶动力交通工具肇事，致人死伤而逃逸者，处一年以上七年以下有期徒刑」。本条立法目的是为了维护交通安全，加强救护，减少被害人的死伤，促使驾驶人在肇事后，能对被害人即时救护。

目前法院实务上见解认为，所谓「逃逸」是指驾驶人主观上对其驾驶动力交通工具肇事致人死伤已有认识，客观上并有





至于驾驶人肇事后，纵有其他「无义务之路人」出面照护被害人或联系警护人员，但路人并无照护或联系义务，可随意停止，所以在救护人员确实到场施以救护之前，被害人即时救护之权利有可能受到侵害，驾驶人自不能仅凭自己判断被害人无任何严重伤害（注2），或片面期待将有警护人员到场，或是确信被害人能在他人协助下获得救护才离去，并以此主张免责（注3）。

肇事逃逸罪之刑度最轻一年，最重七年，因此一旦成立，将无法易科罚金（注4），除非被判缓刑，否则就须坐牢，不可不慎。又肇事逃逸罪中，致人受伤部分，不论被害人伤势是否严重、当下是否有其他人在场，以及行为人是否为肇事主因或被害人才是肇事主因，均处1年以上7年以下有期徒刑。

## （二）不得任意移动肇事车辆及现场痕迹证据

道路交通管理处罚条例第62条第3项规定，「汽车（注5）驾驶人驾驶汽车肇事

致人受伤或死亡者，应即采取救护措施及依规定处置，并通知警察机关处理，不得任意移动肇事汽车及现场痕迹证据，违反者处新台币3,000元以上9,000元以下罚鍰。但肇事致人受伤案件当事人均同意时，应将肇事汽车（位置）标绘后，移置不妨碍交通之处所」。所以驾驶人于肇事后，有停留现场采取救护或其他必要措施，并应向警察机关报告之法定义务，以防损害范围扩大（例如伤者因就医延误导致无谓伤亡）及维护其他用路人之交通安全，并且不得任意移动肇事汽车及现场痕迹证据，以明肇事责任（注6）。

## 结语

本案例大维驾驶汽车与小庭所骑机车发生擦撞，致小庭受伤（或死亡），由于大维在肇事时已见小庭人车倒地，却不停留现场救护，迳自开车离去，因此不论大维过失程度如何、基于何种理由必须离开现场，均属逃逸行为，已触犯刑法肇事逃逸罪。

### 注释

1. 最高法院107年度台上字第599号刑事判决。
2. 最高法院106年度台上字第1287号刑事判决。
3. 最高法院107年度台上字第103号刑事判决。
4. 刑法第41条第1项，「犯最重本刑为五年以下有期徒刑以下之刑之罪，而受六月以下有期徒刑或拘役之宣告者，得以新台币1,000元、2,000元或3,000元折算一日，易科罚金。但易科罚金，难收矫正之效或难以维持法秩序者，不在此限。」
5. 道路交通安全规则第2条第1项第1款，「汽车：指在道路上不依轨道或电力架线而以原动机行驶之车辆（包括机车）。」
6. 最高法院106年度台上字第3585号刑事判决。

# 加入远银圆梦计画HAPPY+ 掌握理财心法 实现退休梦想

远东商银／游小玗

如何拥有无忧的退休生活，是民众最重视的课题之一，但如何确定自己已做好退休准备，未来经济无虞呢？远东商银深知多数民众都需要靠自己的力量累积退休基金，因此特别从客户的投资理财行为及经验中，归纳出几项问题，并且在2017年推出「圆梦计画HAPPY+」，帮助大家找对方法，按部就班的迎接退休人生！

大部分民众手边都不会有一大笔资金可供随时投资，通常是拥有一定资产的人，才会开始思考「财富管理」的课题。然而，财富管理及退休规划其实与财富的多寡无关，更不是有钱人的专利，而是每个人都必须参与的功课和梦想。

想要快乐退休，最务实稳健的方法就是持续累积金钱，银行存款是最常见的累积方式，但随著物价日渐高涨，只靠低微的银行存款利率绝难达成梦想，必须利用投资报酬率更高的工具才行，而在众多投资工具中，「共同基金」是民众最为熟悉的一项。

每月小额投入、月月累积，正是定期定额的投资特性，但是，若是延续旧有的习惯和思维进行投资，累积的成效可能不如预期。远东商银推出的「圆梦计画HAPPY+」，针对大多数人的痛点，找到解决方案，帮助大家实现退休梦想。

一般人投资时，经常出现以下现象：首先，不论定期定额或单笔投资，当市场价格愈高、成交量愈热络时，投资人的信心就会随之增加，投入的金额也愈高，因此，市场行情愈好愈热，申购的投资人及金额或笔数就愈多，这就是市场上散户的行为模式。然而，市场不会永远上扬，在逐渐走高时不断买进，一旦市场崩跌，就会出现因套牢亏损而决定停扣或赎回的判断，反而在拉回逐渐走低的过程中，错失了逢低买进的机会，一直等到市场恢复上涨动能时，又再次一窝蜂抢进，如此现象周而复始，形成恶性循环，使「定期定额」这个原来非常好的长期投资工具，在错误心态中，一次次丧失应有的获利，甚至最终亏损出场。

其次，选择以定期定额投资的民众，通常会因每次投资金额有限，又希望能够有不错的报酬，而选择股票型基金投资，

以期达到更好的投资报酬。有些人投资股票的确能致富，就如同股神巴菲特一样，但巴菲特除了是以价值投资的概念慎选投资标的外，更坚持「长期投资、累积复利」。因此，民众若是能像巴菲特一样有纪律地投资，不论选择以单笔或定期定额投入，终究能达成自己设定的目标。不过，一般大众毕竟不是巴菲特，面对市场大幅度下跌时，没有多少人能够坚持定期定额投资，正因如此，大多数人对于定期定额的投资经验不一定美好，更遑论能够以定期定额累积退休资金了。

远东商银独创的「圆梦计画 HAPPY+」，突破传统的基金定期定额投资

思维，首创以挑选「低波动、高累积」的基金标的为原则，大幅降低市场大幅波动时，民众因害怕而停止扣款或赎回的机率，同时以非配息的高累积级别基金，持续强化复利增值的效果，两者合一，帮助民众正确投资，以达到长期累积财富的目的，同时改变一般人追高杀低的散户投资模式，强化稳定而长期的获利，大幅提升退休圆梦计画的成功率。

不论您现在是 30、40 或 50 岁，远东商银皆可透过低波动、高累积的投资工具，为您量身订作专属的退休计画，欢迎加入「圆梦计画 HAPPY+」，让远东商银与您一起拥抱属于自己的梦想蓝图！





# 健康检查迈向健康人生

亚东医院健康管理中心／徐永芳

「健康检查」顾名思义是为「健康人」所做的初步疾病筛检和危险因子评估，通常是在健康无症状的情况下进行。近年市场上出现各式健检中心，除了医院之外，还有专门的健检诊所可供选择，而各家推出的健检「套餐」又有百百种，究竟该如何挑选？本期「保健网」将由亚东医院健康管理中心介绍相关知识，让民众对健检有更深一层的认识。

## 健康检查的目的

健康检查的目的在于早期发现、早期治疗，由公共卫生学的角度来看，是属于第二阶段的预防，在疾病恶化前，提早发现并延缓恶化，甚至达到治愈的效果。根据卫生福利部公布 2016 年国人死因统计结果，第一至第十大死因依序为：癌症、心脏疾病（高血压性疾病除外）、肺炎、脑血管疾病、糖尿病、事故伤害、慢性下呼吸道疾病、高血压性疾病、肾炎肾病变、慢性肝病及硬化。尤其癌症长年居十大死因第一位，也是 25 岁以上死因的首位，若能早期发现并治疗，绝对可以延长寿命；而心脏疾病则是 45 岁以上死因的第二位，若能借由健康检查早期发现异常，接受药物治疗并控制危险因子，亦能延缓疾病的恶化。

健康检查大略可分为三类：

**1、理学检查：**如身高、体重、血压、视力、体脂肪及腰围等身体外观与整体的理学检查。

**2、器官的功能性：**如血液常规、血清免疫检查、尿液检查、心电图、听力、视力、肺功能等各种器官功能检查。

**3、器官的结构性：**如胸部 X 光、乳房摄影术、肠胃道内视镜检查、各式超音波、电脑断层、核磁共振、核子医学、正子造影等器官结构上的检查。

## 健康检查的对象与年纪

年过 30 岁之后，身体的各项机能会开始衰退，尤其有家族史，例如：心脏疾病、糖尿病的民众，可以透过健康检查提早发现疾病。若年纪大于 40 岁，则除了慢性病（如：高血压、高血脂、糖尿病）的发生率提高，癌症的风险也开始增加，此时不妨透过抽血检验癌症指数、电脑断层扫描及肠胃镜检查，寻找是否有初期癌症的可能。

政府虽然提供免费的基本身体检查和筛检，但对于想要更准确发现初期癌症和冠状动脉疾病的人来说，基本检查的效果恐怕有限。相信您一定曾听到有民众去年

才接受免费癌症筛检，今年即发现罹癌；或是上个月才接受免费身体检查，报告一切正常，这个月却心肌梗塞猝死。这也显示，完整的健康检查需要更多项筛检与进步的医疗仪器辅助，才能达成更精准的判断。

## 高阶健康检查的精密仪器

### 1、超高速微剂量电脑断层 DSCT

过去接受传统心脏电脑断层检查，辐射剂量等于上百张胸部X光，新式的微剂量电脑断层 DSCT，辐射剂量低于十几张X光剂量，对于检查心脏冠状动脉有无狭窄或阻塞、肺部有无早期肺癌的民众，皆能提供高品质影像、低辐射剂量的检查。



### 2、磁振造影 MRI

无辐射疑虑，是针对脑血管及脑部灌流的检查，可以了解脑部血管之病兆，显示早期脑缺血，评估脑缺血程度，观察脑组织在血流灌注的状况，测量脑部血流供应情况，还能针对全身脊椎检查，发现可能的脊椎神经病变、肿瘤；另外，针对骨盆检查，男性可看出是否有摄护腺癌，女性可发现是否有子宫卵巢肿瘤。

### 3、正子电脑断层摄影 PET-CT

利用正子摄影绘出人体内的葡萄糖代谢情形，电脑断层照出人体组织结构，再将正子摄影与电脑断层结果结合，了解全身各部位是否有肿瘤，有助于及早诊断癌症。

## 通过认证的健康检查机构为优先选择

亚东医院健康管理中心是亚东医院医学中心的一环，旧称为健康检查科，成立于1983年，从2015年8月起，搬迁至亚东医院北栋新大楼，原「一般健检中心」更名为「高级健康管理中心」，位于B1新区；原「高阶健检中心」则更名为「菁英（顶级）健康管理中心」，位于6楼新区；另外新增「1楼特约门诊」和「巡回团检科」。

亚东医院健康管理中心的特色包括：极致精密仪器、专科医疗团队、合宜规划动线、安全舒适环境、详尽完整解说和健检后续服务，目前已连续三届获得医策会举办之「健康检查品质认证」殊荣，并通过TAF认证、劳工体检认证，提供全方位完整的健康检查服务。服务项目如下：



服务部门／地点	服务内容	电话	传真
菁英（顶级）健康管理中心 （北栋六楼）	公司主管菁英组套、高阶影像检查、基因检测、母亲节专案健检组套、父亲节专案健检组套、无痛胃肠内视镜检查、心脏、肺脏电脑断层检查（预防心肌梗塞、肺癌）、磁共振造影检查（利用高科技核磁共振仪器，检测全身、脑部、颈部、乳房、腹部、骨盆腔、全脊椎、腰椎、关节、脚踝等部位是否有组织异常、退化、梗塞、骨刺等异常病变）、正子造影防癌检查（全身防癌扫描）、超音波（心脏、颈动脉、甲状腺、乳房、腹部、妇科、摄护腺）、骨密度检测、基础常规检查（医师理学检查、抽血、验尿、粪便潜血、过敏检测、肿瘤指标检测）……等	(02) 7728-4665 (02) 7728-4667	(02) 7728-1094
高级健康管理中心 （北栋 B1 楼）	公司年度体检、劳工法规就职体检、教师体检、学生考试体检、到院补检、特殊作业健检、外籍人士体检、快速筛检	(02) 7728-4617 (02) 7728-4635	
VIP 特约门诊 （北栋 1 楼）	专人预约门诊时间、专人批价领药（提供隐私的就诊空间、舒适的候诊环境）	(02) 7728-1099 (02) 7738-5577	
巡回团检科 （服务全台各企业）	劳工及企业巡回健检、健检后续健康促进活动（例如：健康讲座、健检报告咨询、体适能活动等）	(02) 7728-2240 (02) 7728-4647 (02) 7728-4651	

亚东医院健康管理中心提供多样化的健检项目及组套，且位于板桥区板南线亚东医院捷运站旁，站内设有捷运连通道，并有室内、外停车场，不论民众或海外人士皆能轻松搭乘飞机、高铁、捷运、开车便利抵达。不仅如此，健检动线采病检分离，可保障受检人的隐私，同时环境舒适温馨，健检人员专业亲切，健检后也提供书面报告和完整解说，清楚告知检查结果，并且建立受检来宾的个案健康档案，提供健康及咨询就医资讯服务，符合民众对于健检中心的要求与期待。

定期的健康检查习惯若能愈早养成，

搭配健康的生活模式，就愈容易拥有健康的身体。因此，建议大家体认预防胜于治疗的重要，花点时间照顾身体，定期安排健康检查，守护自己也守护家人！更多健检资讯请至网站查询。



健检资讯





# 运动给我健康与能量

远化物流（扬州）／秦璟璟

很多人一听到我是体育专业毕业，都会一脸惊讶或好奇，因为身材娇小纤瘦的我，乍看之下好像弱不禁风，可是，我小小的身板里，却蕴藏著大大的能量。



听长辈说，我从小就爱蹦爱跳，一直停不下来的样子，导致家人以为我有多动症，差点带我去看医生。直到上了高中，才被老师看中，开始接触体育，也因为这位老师，我决心选择体育这条路，并且经过刻苦的训练，考上了大学。

大二那年，需要挑选重点学习的技能课，我选择了健美操。在健美操的专业班里，我的灵活、肢体协调、柔韧及动作学习等各方面的表现都很好，也为我参加各类表演奠定了基础。

2014年，第十六届CUBA中国大学生篮球联赛东南赛区在中国矿业大学举行，共同进行的还有啦啦队选拔赛。在第一天的预赛中胜出，就能成为第二天在CCTV-5频道电视直播的比赛队伍。很荣幸，我们的队伍获选了，大家既紧张又激动，当天的状态也非常好，每个人的每一根神经都好像被刺激过，能感觉到浑身活力四射的激情，直到现在我还记得在场上的感觉，仿佛踩在云端、驾驭自如，那种发自内心的兴奋充斥著全身每一个细胞，每一瞬间

的微笑都是昂扬的，就像在向对手、向现场的观众宣告：我们会是冠军！

虽然最后只取得第二名，但大家还是很开心。毕竟在过程中，我们享受了全力以赴的痛快，哪怕是累到半夜腿疼痛醒、睡觉需要脚垫高、上下楼腿软、本是凉爽的天气却训练到汗流浹背，我们依然乐观热情。

入职远化物流扬州分公司后，得知公司工会每周安排羽毛球活动，并且每年组织上海、苏州、无锡、扬州的集团企业开展联谊赛活动，内心著实兴奋不已。未来我将在工作上积极学习，提高自身能力，下班后则利用业余时间参加羽毛球练习，提高球技水准，希望能参加下次的比赛，为团队表现多付出一些力量。

作为一个热爱体育的人，运动不仅带给我健康的身体，更能让我放松身心，同时充满能量，让我可以用饱满的热情来面对工作和生活，希望有更多人愿意投入精力到运动中，一起享受活力充沛的人生！

# 黄山行——记2018年上海远化（扬州）团建活动

上海远化物流（扬州）／徐彩霞

在公司和工会的组织下，2018年上海远化（扬州）黄山行团建活动顺利展开，同仁热情参与、互相帮助，在欣赏美景的同时，也展现出团队精神。

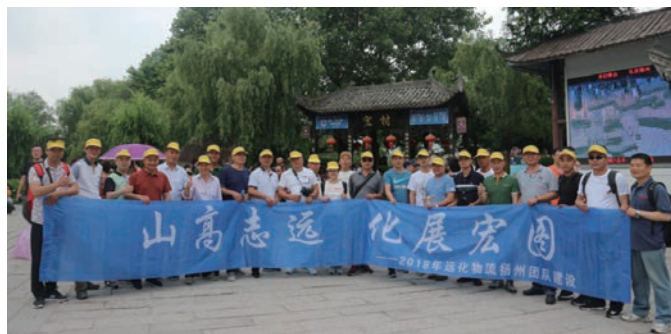
经过与各部门同仁们的多次沟通，且兼顾现场工作的合理安排，此次团建活动分为两梯次进行，第一梯次的黄山、宏村之行，于6月9日～10日热闹登场。当天一早，24位团员准时在预定地点上车，一路驶向安徽省内的古镇——宏村。大家在车上有说有笑，心情充满期待。约至中午左右，顺利抵达黄山市，品味地道的徽州菜和黄山特产茶。茶足饭饱后，在地导的带领下，一齐向宏村出发。

透过地导的介绍，我们了解关于宏村的历史。原来宏村始建于南宋，距今已近千年，是汪姓聚居之地，宏村汪九是唐初越国公汪华的后裔。整个村落占地30公顷，枕雷岗面南湖，山水明秀，享有「中国画里乡村」之美称。南宋绍兴年间，宏村人为防火灌田，开仿生学之先河，建造出堪称「中国一绝」的人工水系，围绕著牛形，做活了一篇水文章。九曲十弯的水圳是「牛肠」，傍泉眼挖掘的月沼是「牛胃」，南湖是「牛肚」，牛肠两旁的民居则为「牛身」。

到达犹如世外桃源般的宏村后，大家都沉浸在这个天然氧吧，呼吸著新鲜空气，欣赏著如诗如画的风景，十分惬意！直到集合的哨音响起，才恋恋不舍地离开。

紧接著，车子驶向黄山市内著名的屯溪老街。老街上商铺密集，文化色彩甚浓，漫步其间，彷彿身处「清明上河图」，能感受到徽州文化的博大精深。大家开心逛著老街，无论是毛豆腐、老优酪乳、黄山烧饼、茶叶……等特色产品应有尽有，同仁们全都满载而归。

经过一下午紧凑的行程，我们来到黄山景区南门汤口镇办理入住。晚餐后，有些人早早休息，有些人则继续聊天、娱乐、游戏，还有人意犹未尽的继续逛起汤口夜市。



翌日早餐后，全体人员于 7:00 集合，一起向世界文化与自然双重遗产、世界地质公园的天下第一奇山「黄山」出发。

黄山有泰山之雄伟、华山之峻峭、峨嵋之清凉、匡庐之飞瀑、雁荡之巧石、衡山之烟云，堪称集名山之大成，景区内奇峰耸立，包括 36 大峰、36 小峰，其中莲花峰、天都峰、光明顶三大主峰，海拔均在 1800 米以上。我们先乘玉屏索道上山，由于很多人都是第一次坐索道，大家都很高兴，有些同仁虽然怕高，但在大家的鼓励下，仍勇敢地挑战腾云驾雾的刺激感。

黄山素以「变」取胜，一年四季风景各异，不但山上、山下不同天光，而且朝夕有别。我们在盛夏时节入山，只见涌泉池清，峭壁飞瀑，层峦叠翠，绿荫遍地，奇花异草，芳香诱人。到达半山腰后，开始真正用体力征服黄山。黄山独特的花岗岩峰林，遍布的峰壑，千姿百态的黄山松，惟妙惟肖的怪石，变幻莫测的云海，构成了静中有动、动中有静的巨幅画卷，也赋予了黄山的艺术魅力，塑造了永恒的灵性、神奇的风采。

一路上，大家互相帮助，累了就稍作

休息，饿了就补充能量，精力充沛的人主动帮扶体力欠佳的夥伴，沿途欣赏了迎客松、远眺黄山第一险峰「天都峰」、百步云梯、一线天、鳌鱼峰、天海，最终顺利抵达光明顶，大家纷纷拍照留念。虽然体力耗损甚多，但能看到美丽的风景，所有努力都是值得的！

在山上饭店享用午餐后，我们开始下山，俗话说「上山容易，下山难」，因为下山时，其实是一会儿上坡、一会儿下坡，体力的消耗不比上山更少，而且本次行程从南门上山、北门下山，路线不重复，因此即使是下山，沿途一样遍布美景奇石。

经过两天的团队活动，我不仅欣赏到如诗如画的风景，还见证了令人感动的一幕幕——虽然恐高，夥伴们依然坚持挺进；即使爬不动了，也有夥伴们牵著一起；尽管走得好累，但选择的路，就算跪著也要走下去。大家疲惫却满足的笑脸，让我更加懂得「挑战自我，坚持就是胜利」的意义，也感谢公司、工会每年都为同仁精心准备的身心体验之旅，让我们更好地融入这个大家庭，互相团结，齐心协力，一起共同成长，迎接更美好的明天！





# 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，只要以手机扫描右方的QR Code，即可轻松填答抽大奖！



## 本期题目

1. 今年是远东集团在台创建第几周年？【封面故事】
  - A. 70
  - B. 69
  - C. 68
  - D. 67
2. 关于远东关系企业周年里程之叙述，下列何者为是？【封面故事】
  - A. 亚东技术学院创校 50 周年
  - B. 宏远兴业成立 30 周年
  - C. 远东联合诊所欢庆 30 周年
  - D. 以上皆是
3. 下列关于健康检查之叙述，何者为是？【生活情报 · 保健网】
  - A. 健康检查分为理学检查、器官功能性检查和器官结构性检查
  - B. 透过抽血检验癌症指数、电脑断层扫描及肠胃镜检查，可了解是否有初期癌症
  - C. 磁共振造影 MRI 属于高阶健检仪器，可检查脑部、全身脊椎和骨盆腔
  - D. 以上皆是
4. 关于肇事逃逸罪之叙述，下列何者为非？【生活情报 · 台湾地区法律网】
  - A. 驾驶人未等待警方到场处理便迳自离开，即属逃逸行为
  - B. 驾驶人离去后折返现场，即使没有表明肇事者身分，也不算逃逸
  - C. 肇事逃逸罪中，若致人受伤，均会处以有期徒刑
  - D. 在肇事现场不得任意移动肇事汽车及现场痕迹

## 参加办法

请剪下 338 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，于十月十五日前掷回「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）与远东百货提供的「太阳宝宝经典马克杯一组」（5 份）。编辑室将于次月月刊中公布得奖名单。



### 远东人月刊 338 期有奖徵答

姓名：  
单位：  
联络地址：

答案：1. ( ) 2. ( )  
3. ( ) 4. ( )

### 337 期有奖征答得奖名单揭晓

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
亚东医院	林*萱	鼎鼎联合行销	林*姿	元智大学	王*婷
亚洲水泥	李*璞	远时数位科技	江*柏	远东商银	黎*豪
裕民航运	卓*秋	爱买复兴店	叶*泽	亚东石化	吴*杭
亚东证券	张*慧	远东新世纪	简*香	远传电信	陈*娇
鼎鼎企管	杨*佩	江西亚东水泥	胡*珊	亚东证券	洪*婷

恭喜上列幸运儿分别得到面额 300 元的远东集团四合一礼券！





「永续发展目标联盟」（A·SDGs）于8月21日举行成立大会，远东集团所属远东新世纪、亚洲水泥、远东百货、远传电信、远东 SOGO 百货……等企业代表应邀出席，表达推动永续发展的决心。



元智大学学生参加「ASIAGRAPH Reallusion Award 2018 国际 CG 影视创作大赛」，从海内外15支队伍中脱颖而出，赢得最佳导演奖。



新竹大远百于9月10日前往喜憨儿竹北包装工厂，协助完成10,000颗月饼包装，将这份爱心献给收到月饼的亲友。



高雄大远百9月9日携手惠光导盲犬学校及台湾盲人重建院共同举办「公益EYE分享·亲子闯关趣味赛」，吸引近百组亲子报名参加，体验视障朋友的生活。



Big City 远东巨城购物中心协办第六届「我式摇滚 Rock my way」坤泰杯青少年热音大赛，罗仕清总经理（第二排左四）与得奖团队们合影留念。



# 69<sup>th</sup> Anniversary

遠  
東  
集  
團  
·  
生  
日  
禮  
讚

