

遠東人

徐有庠
題

FE 遠東集團
FAR EASTERN GROUP

DEC 2018

NO. 340

12月号

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

COVER STORY

前进智慧时代
远传物联网为生活加值
Fintech灵活用
远东商银启动Bank 4.0

LIFE GUIDE

美食网
滋润暖身 消脂补气茶饮DIY
财经网
2019年海外债券投资观察重点
保健网
健身正夯
小心远离「重训」运动伤害

瞄准「懒」商机 EMBRACE "LAZY ECONOMY"



扫描 QR Code 看更多即时讯息
还可下载电子杂志



➤ 亚东技术学院庆祝创校五十周年，徐旭东董事长（中）与贵宾们切下蛋糕，祝福「创新亚东飞跃五十」。



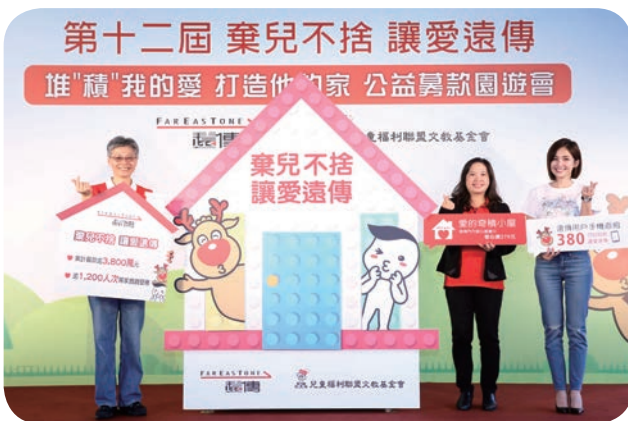
➤ city'super 携手加拿大驻台北贸易办事处与加拿大航空推出「2018 加拿大美食节」，徐雪芳董事长（左三）也到场为活动站台。



➤ 远东 SOGO 百货获教育部颁发「运动企业认证标章」，由陈建仁副总统（左）亲自颁奖，黄晴雯董事长（右）代表领奖。



➤ 裕民（厦门）国际船舶管理有限公司举行乔迁仪式，王书吉总经理（前排中）与团队合影留念。



➤ 远传举办「堆『积』我的爱 打造他的家」公益募款园游会，李彬总经理（左一）与现场嘉宾一同主持启动仪式。



➤ 远东商银侯金英董事长（左五）与周添财总经理（左四）率领团队及合作夥伴，共同宣布全台首家社群银行 Bankee 正式启用！

2019 远东人月刊徵稿列车启动

李佳珍

荏苒时光，将案上的月历追逐到最末一张；而集团成长的每个印记，却已悄悄累叠在架上的远东人月刊。再重逢，远东人月刊将继续朝「传递产业脉动，整合集团资源，提供同仁全方位资讯」的目标迈进，期待您与我们携手徜徉活力远东，尽展创意无限！

*** 乐活职人：**您在工作中曾面临过什么难忘的事或突发状况吗？对办公室生存法则您有一套独特的哲学且不吐不快吗？本单元的「同仁工作经验谈」、「上班族必修学分」专栏，期待您来报到！

*** 生活情报：**您知道周遭有哪些值得介绍的美景胜地吗？您有特别推荐的私房餐厅、难以忘怀的家传美食吗？本单元「美食网」、「旅游网」强力征求集团内的美食鉴赏达人、旅游达人，分享丰富的生活体验。

*** 心动时刻：**人生旅途中的每一份心情、每一个转折，都弥足珍贵，这一方净土，是收藏你我心情的秘密花园。不论小说、散文、旅行札记、有趣的童言童语……等，都希望有您一起来烘焙出属于我们的美好记忆。

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」一月份话题：冬季养生秘诀

寒冷的冬季，不但是感冒好发的季节，对心脑血管患者来说，更需要留意保健。本期特别号召集团内的养生达人，无论您是崇尚食补派、泡汤派、运动派……都欢迎来信分享独到的养生秘诀，文长 300 字以内，远东人月刊就会奉上一笔健康管理基金哦！（截稿日期：12 月 15 日前）



DEC 2018
NO. 340

01 EDITOR 编辑手记

2019 远东人月刊征稿列车启动 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

零售业的变革 / 杨雅森

08 COVER STORY 封面故事

Fintech 灵活用 远东商银启动 Bank 4.0 / 编辑室采访整理

前进智慧时代 远传物联网为生活加值 / 编辑室采访整理

16 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 / 通讯员

23 OFFICE TALK 乐活职人

同仁工作经验谈：塹砌水泥之问世 / 陈志贤

经营管理新知：正视转型阵痛，拥抱创新文化 / 远东零售规划总部

经营管理新知：运用 TTQS 管理回圈 启动企业成长引擎 / 杨建昌

同仁工作经验谈：远银经理人共识营 邀您一起「心生活运动 HAPPY+」 / 魏若睿



29 LIFE GUIDE 生活情报

- 财经网** 2019 年海外债券投资观察重点 / 詹定成
- 美食网** 滋润暖身 消脂补气茶饮 DIY / 张雯茹
- 美食网** 岁末聚餐攻略 第一次办趴就上手 / 郑嘉蕙
- 保健网** 健身正夯 小心远离「重训」运动伤害 / 周世逢
- 法律网** 支持身心障碍者 齐心打造友善社会 / 林琪萍
- 法律网** 担心遇到恶房东？
先搞懂住宅租约应约定及不得约定事项 / 陈冠豪

45 STORY 心动时刻

- 再回首 / 柯智
- 一代车王舒马赫 / 刘永劼

48 QUIZ 有奖征答

- 339 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

丁立雯	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	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



零售业的变革

远东新世纪／杨雅森

面对竞争环境的改变及消费者行为、期待的改变，零售业者该如何调整脚步，迎向市场、再创荣景？以下与各位分享明年的经济展望，并提供两个零售业变革的个案予大家参考。

一、前言

今年零售业在稳定中成长，特别是 1～9 月台湾零售业表现亮眼，整体成长 3.88%，主要动能来自几股力量：一为便利商店，由于与消费者日常生活密切连结，加上多元化的营运模式，整体营业额较 2017 年同期成长 6.7%。其次则是网路与电视购物，较去年同期成长 5.94%。另外，餐饮业也成长 4.95%，尤其饮料业，咖啡及手摇杯饮是主要的推进器。反观百货及量贩业，虽然成长率分别有 2.87% 及 3.77%，但成长幅度反而不如前几个业态。

二、全球经济展望

2018 年年初以来，美国、欧元区、英国、日本等发达经济体的经济情势，从共同温和回升，逐步再次分化。其中，美国明显一枝独秀，印度表现相对较好，其他主要经济体则面临增长乏力的困境。

而在利率方面，美国自 2015 年 12 月试探性升息后，开始常态化升息。英央行虽在 2017 年 11 月和 2018 年 8 月两次升息，但仍属试探性质，加上经济复苏不稳定，距离常态化升息尚有距离。而欧、日随著经济复苏逐渐停滞，目前基准利率仍维持在近年的

最低水准；欧央行表态将考虑结束量化宽松，而日央行仍坚持量化宽松。至于台湾，央行的利率政策依旧稳定。

再者，金融危机后，全球资本多向新兴经济体集中，但自年初以来，全球资本有向美国等发达经济体回流的趋势，导致某些对外资依赖较强的新兴市场国家出现剧烈的金融动荡，甚至爆发局部的金融危机。其中，阿根廷、土耳其、巴西、南非、俄罗斯、印度等国主权货币对美元的汇率至少下跌 10%，尤其阿根廷比索兑美元年内跌幅逾 50%，土耳其里拉兑美元年内跌幅亦超过 40%。

此外，随著全球原油库存紧缩，2017 年 7 月以来，布兰特油价一度逼近 80 美元大关，加上美国总统川普对伊朗制裁可能申请豁免，以及美国主要产油区面临输油管短缺等问题，在在加深未来油价的不确定性。而美中贸易战升温，恐危及全球经济成长，对于原油与大宗物资等需求，以及全球物价走势都将有所影响。IHS Markit 全年通胀率预测值亦由 2017 年的 2.7%，调升至 3.0%，预期 2019 年将续升至 3.1%。

综上所述，2019 年全球经济将受到下列四个因素影响：美国贸易政策不确定风险、新兴市场金融风险、中国大陆经济金融风险，以及地缘政治风险。依据 IHS 预测，2018 年全球经济成长率约 3.3%，为 2012 年以来新高。至于 2019 年，IHS Global Insight 对美国、欧元区、中国、日本、韩国及台湾等地的经济预测则相对悲观。

三、零售业的转型与变革

从 1997 年～2017 年间，全球市值前十名的公司名单中可见，垄断型／资源型企业越来越少，平台型企业越来越多，互联网及相关软硬体的巨头都可以成为基础设施提供商，共同搭建互联网生态。以下将透过两个全球重要零售商积极建立平台、应用平台，进而转型的个案，探讨零售业的变革。

1. 美国传统零售业龙头——梅西百货（Macy's）的转型发展：

由于电商的竞争加剧，以及消费者购物偏好改变，美国百货零售业销售额近年持续下降，对于美国 GDP 的贡献率亦自 2012 年持续下探。尽管 2018 年美国强劲复苏，百货业对 GDP 贡献率的降幅仍达 3.9%，足见美国的实体百货已进入行业生命周期（Life Cycle）的衰退期。

2017 年梅西百货的销售额与去年同期相比，亦呈下降趋势。但有趣的是，其利润和毛利率仍略高于行业平均水准，且较去年大幅增长 148%，达到 1.56 亿美元。分析主要因素，包括：销售部分门市，房地产收入大幅增加；关闭门市，降低运营成本；加上 2017 年第四季度受圣诞节销售旺季影响，库存下降，销售额超过预期。

梅西百货 1868 年于纽约成立，在美国百货市占率达 11.5%，仅次于 Target 和沃尔玛。截至 2018 年第一季，集团旗下共有 852 家零售店，如此具有历史与规模的零售商，面对经营环境巨变，仍费尽心思寻找转

型契机。

考量线下百货门市店数已达饱和，且电子商务崛起，降低了实体门市的竞争力，梅西百货首先决定关闭部份门店，并售出相关仓库和房地产。2017 年房地产所得的收入达 5.44 亿美元，比 2016 年增加 160%，所得现金流部份转投入全通路建置、扩充 Backstage (Outlet) 和 Bluemercury (化妆品) 门店。

换言之，关闭实体店面的同时，梅西百货也开启了全通路转型之路，并透过资讯平台的建立，以升级的 RFID 技术，将各分店的库存从分散式管理转为全国连动，提高库存可见度，同时也能做出供货预测和低库存预警，当库存接近低水位时，系统可以通知供应商立即补货。

其次，运用大数据与演算法，建立全新的订单管理系统，方便消费者线上查看各地门店和供应商库存，线上下单后，还可选择门店取货、或是在门店无库存的情况下，由供应商直接将商品邮寄到家，减少周转时间。

第三，建立串接前台的 APP，消费者通过 APP 中的电子钱包，可以支付订单、查看会员资讯及特别优惠，并掌握线上库存。同时，也能在门店内扫描 QR Code，查询价格及库存量，亦可利用 APP 将在店内购买的商品邮寄回家。而电子钱包同时可收集消费者线上线下的购物资料，帮助销售端深入理解消费者行为。

第四，赋予线下门店多重功能，包括：成为线上订单取货点、线上订单配送中心、

线上订单退换货中心等，如此一来，不必新建物流中心，亦能将线上订单快速送达消费者。此外，梅西也为线上下单、线下取货的消费者提供下次门店消费特定商品 15% ~ 20% 的折扣，鼓励线上消费者前往门店取货，达成线下引流、提升销量及节省物流成本的目的。根据统计，通过梅西线上购物的消费者所贡献的利润，是在实体店面购物消费者的 8 倍。

最后则是根据客户的消费金额和是否持有梅西信用卡来决定会员等级，提供相应的会员福利，以提升客户忠诚度。

除了建立全通路线上购物平台之外，梅西百货也透过 3E 策略 (Edited 简约、Elevated 时尚、Exclusive 唯一)，挑选自有与独家商品，建立差异化，提升消费者的忠诚度。目前自有品牌和独占商品比重是 29%，预计 2020 年可达到 40%。而自营商品比例增加，同时也提高了存货积压的风险。梅西百货乃利用 Outlet Store ~ Backstage，为过季时尚服饰提供有效的销货管道，降低库存压力。

2. 全球电子商务龙头亚马逊 (Amazon) 的转型之路：

2018 年第 2 季，亚马逊的净利润达到 25.34 亿美元，较去年同期大幅成长 1186%，连续三季获利超过 10 亿美元，市值一度突破一兆美元。亚马逊上市 21 年，股价上涨超过 400 倍，同时期 Nasdaq 指数上涨不足 4 倍，S&P 500 指数上涨亦不足 2 倍。

亚马逊的股价表现与公司发展进程紧密关联，2010 年之前，公司投入大量资本建设物流，股价缓慢上涨；2010～2015 年，逐渐加大 AWS 的投入，开始向科技公司迈进，股价亦加速上涨；2015 年以后，AWS 带动公司业绩爆发，盈利能力显著提升，公司股价也一路飙升，市值更是水涨船高。

在这 23 年之间，亚马逊有两个重要阶段的资本支出，第一阶段是 2009 年之前，大量投入仓储物流基础设施，以物流体验作为核心竞争力。截至 2017 年底，亚马逊全球仓储面积达 1940 万平方米，并在全球 185 个国家建立 123 个运营中心，配送网路覆盖 185 个国家。第二阶段则是从 2010 年开始，加大在云服务等科技领域的技术投入，到 2018 年上半年为止，AWS 的全球市场占有率高达 34%，成为亚马逊主要获利来源。

经过前期投资，亚马逊物流和 AWS 已发展为新的业绩成长动能，形成电商、物流、云端及新零售共同发展的完整生态圈。其中，有很多值得借鉴的地方：1) 自建物流体系推动电商业务发展，开放物流服务；2) 为顾客提供全品类的商品，自营+平台共同发展；3) 由电商向科技公司质变，利润呈爆发性增长，AWS 用 11% 的收入贡献了 60% 的营业利润，并成为 AI、IoT、新零售等新业务的支持；4) 会员服务潜力巨大，目前已有超过 1 亿的 prime 会员；5) 科技助力新零售发展：线下需要线上科技赋予新能耐、提升效率，而线上需要线下企业的流量和支持服务体验。

综合两大零售巨头转型个案可知，零售商需积极发展五大基础设施，以推动新零售：

- **流量**：建立全通路平台，做好线下、线上相互导流。
- **物业**：全通路策略可提升物业选址的灵活度。
- **支付**：零售是移动支付的重要场景，而移动支付普及将是新零售最重要的推进器。
- **物流**：物流作为零售核心能耐，提升物流技术可降低成本，催化演进。
- **技术平台发展**：建立技术平台，提供零售业演化的更多可能性。

四、结论

身为零售业，不管科技演进的速度，也不论产品迭代有多快，最终一定要了解客户的改变、强化客户体验，以及客户期待零售商的改变，并适时调整相关衡量的指标、寻找外部科技能量的支持，拥抱数位新世界。当然，别忘记实体商店仍有存在的价值，如何赋予实体商店新的价值，是零售业的重要任务。

最后，以 Kennedy 的话与大家共勉：Change is the Law of Life. And those who look only to the Past or Present are certain to miss the Future.（改变是生命的基本法则，那些只看过去或仅关注现在的人们，必定会错过未来），希望大家都能在这个巨变的世代赢得先机！（本文为徐旭东董事长於「远百厂商联谊会」专题演讲内容）



扫描 QR Code
看英文版



Fintech 灵活用 远东商银启动 Bank 4.0

编辑室采访整理

随著科技蓬勃发展，「懒人经济」、「宅经济」逐渐抢进民众的生活，各行各业也纷纷瞄准「懒」需求，推出更有效率和智慧，更能化繁为简的服务。对银行而言，Fintech的出现，不但加速「速懒服务」的发展，同时也实现许多金融创新。本期「封面故事」将介绍远东商银在数位金融的各项奇招，带您一窥智慧时代下的银行新风貌。

APP 提供速懒服务 满足各项场景金融

3 年前，远东商银成立数位金融事业群，至今已立下许多新里程碑，包括：首家推出脸书和 Live.me 双直播社群互动、首家提供「手机线上申请信用卡」服务、取得创新「隐码符记加密服务」资安专利、加入首波「跨行无卡提款」服务行列……

等，这些贴心服务都有个共同目标，就是要满足现代人讲求效率和便利的特性，因为愈快速、愈懒人的服务，愈受客户青睐。

根据远银数位金融事业群戴松志副总经理的观察，「客户的头号困扰就是记忆和登入帐号、密码。」为此，远银于 2017 年底推出全新改版的行动银行 APP，提供指纹认证、图形密码和传统帐号密码等多

元的登入方式，iPhone X 的用户更可使用脸部辨识，直接「刷脸」登入 APP，解决广大「手拙族」的痛点。而另一项「免登入帐户速查服务」，甚至能够透过手机自动进行身分验证，查询近 5 笔存款交易明细及信用卡未出帐交易资讯，堪称是终极版懒人服务。

不仅如此，戴副总也发现，除了逐字输入帐号、密码十分恼人，转帐时，必须输入冗长的帐号资讯也容易出错，尤其和朋友、同事相约吃饭，分帐时更常面临找零钱的窘境，因此远银 APP 特别提供「QR Code 转帐」功能，「不论收款、付款，都不需输入银行帐号，手机扫描就可搞定，且不只远银用户可以互相转帐，只要符合财金公司 QR Code 规格的银行客户，都可互相扫码转帐，APP 内也提供查询网址，方便客户转帐前确认。」戴副总一面解说，一面熟练的在手机上示范流程，「转帐完成后，还可透过 LINE，一次发送给 10 个家人、好友、社群，省去截图、另开 APP，再逐一发送讯息告知的麻烦。」

贴心的金融服务还不止于此，针对转帐的需求，远银 APP 再延伸出「发红包」、「包礼金」的功能。其中，「包礼金」属于「一对一」的转帐功能，但包装得更有趣味，方便客户在 APP 选择预设的祝福语录或是自行设定讯息，收礼金者可从 LINE 读取领礼金的通知和祝福讯息，再點選连结、填入收款帐户号码，即完成程序。至于「发红包」的应用范围则更加广泛，可

「一对一」或「一对多」发红包，最多一次能发送 2,000 人，还可选择「均分红包」或是让亲友抢金额大小不定的「好运红包」。值得一提的是，此功能透过 LINE 平台，即使非远银用户也能一起抢红包。发红包的有趣功能甚至吸引了自家总经理，戴副总笑道，「今年周添财总经理特别在除夕夜时，使用 APP 发红包给全行员工，同仁们一面围炉，一面守著 LINE 群组萤幕，多达 500 个电子红包让大家 High 翻天！」

懒人科技的另一项重要应用是无卡提款服务，戴副总表示，「2016 年远银推出无卡提款服务，也是首波提供此服务的银行，目前远银客户可在全台共计 14,000 多部 ATM 进行无卡提款，也有超过 3,800 万非远银用户可至远银 ATM 体验此项服务，满足出门不带金融卡的需求，更打破实体分行营业时间的限制，让 ATM 化身微银行，提供 24 小时的金融服务。」

在众多 Fintech 中，行动支付当属民众最有感的改变之一，远银也在今年 7 月加入「台湾 Pay」的行列，透过「台湾 Pay」APP 绑定远东商银信用卡，可直接以手机 NFC 感应功能进行付款，加速结帐流程，亦可于 APP 管理或删除已绑定的信用卡，无须致电银行客服中心；而发票存放在云端，不但会主动提供中奖通知，奖金也可自动拨入预先设定好的金融帐户，省去整理发票及兑奖的时间，实现「一机在手，钱包带著走」的数位现代生活。

Bankee 社群银行首发 人人都是银行家

科技除了让服务更加快速、便利，人与人之间的联系也因此产生巨大变化，尤其社群已成为现代人不可或缺的沟通管道，嗅到这股趋势，远银近年积极耕耘社群粉丝团，以掌握数位客群的样貌和喜好，今年 11 月，数位金融团队更推出一项前所未有的创新金融商品——Bankee 社群银行。

「『Bankee』是一个带有 CSR 理念的金融商品。」提起这个全台首家的社群银行，戴副总的兴奋之情溢于言表，「过去外界常为『千禧世代』贴上负面的标签，例如：青贫族、厌世代，然而，远银看见年轻一代的创意、韧性与学习力，希望透过『Bankee』提供年轻人发挥的舞台，进而达成社会共好的终极目标。」

既然是为千禧世代打造的舞台，当然要善用年轻族群的优势。瞄准年轻族群与生俱来的社群能力，再搭配近年热门的「共享经济」概念，Bankee 的新商业模式于焉成形。戴副总分析，「共享经济已经获得普遍的运用，例如：UBER 让民众利用家里闲置的车子做为生财工具；U-bike 靠著规模经济降低营运成本；YouTube 则是共享广告利润，造就许多网红，同时推升频道成长，形成双赢。」有鉴于此，远银整并了三种共享概念，发展出独特的 Bankee 产品，「客户可以将自己的社群网路视为一种闲置资产，设法让社群变现；至于金融业务上的运算和服务都由远银来

负责，借此达到规模经济；最重要的是，由于所有服务都在线上申请，因此不会有销售人员或行员服务，只要客户愿意推荐『Bankee』，就能和远银共享利润，这也是『Bank』后面加『ee』的由来，我们希望每个人都是银行家！」

简言之，Bankee 是将银行转化为数位平台，让每个人在平台上扮演分行经理的角色，透过客户介绍客户的推荐方式，把朋友带进粉丝圈，借此获得回馈。上线初期，戴副总规划先聚焦在信用卡、存款和贷款三项业务，「以存款业务为例，个人加入会员时，可以享受 0.6% 的利率，相当于市场上 3 倍的活存利率，一旦有粉丝加入这个社群圈，利率就能不断提高，最高可达 2.6% 的利率。」

至于信用卡业务，则提供最实际的「现金回馈」加码。戴副总解释，「在 Bankee，个人会员的现金回馈为 0.15%，而当社群圈成长到一定规模时，现金回馈最高可达 2.6%，更特别的是，整个社群圈的消费金额，都可回馈在推荐人身上，这样一来，就能吸引更多客户扩大自己的粉丝圈，进而将 Bankee 推广出去。」此外，看准年轻族群喜爱旅游的特性，Bankee 也提供了旅平险，且不时推出卡友旅游优惠，戴副总透露，「近期即将推出日韩团体旅游行程，都是低于行情的超杀价格，保证符合年轻客户的期待！」

而在贷款部分，Bankee 是以整体会员的团结指数来决定降码的额度，「Bankee

专属的 APP 除了提供一般金融服务，还设计许多游戏，邀请客户参与每月任务，只要通过挑战，全体会员皆可同步获得降码回馈。」

为了成为年轻人的应援团，Bankee 首波宣传特别找来甫当选小琉球岛主、今年 22 岁的阿酸，还有台湾职业滑板手、年仅 25 岁柯家恩，希望透过年轻世代激励人心的故事，引起更多共鸣。不仅如此，Bankee 无论 APP 页面或卡片设计，均十分新颖活泼，甚至搭配 AR 功能，只要扫描信用卡卡片，就能连结介绍影片。未来团队也考虑进一步在卡片的不同部位设计特殊效果和内容，例如以抓宝游戏引导客户至合作厂商消费，让 Bankee 的服务和应用更贴近年轻客群。

如此创新的商品设计，不但对消费者来说，十分具有吸引力；对竞争激烈的金融市场而言，更无疑是投下一枚震撼弹！为了建立模仿障碍，以确保长期竞争优势，团队特别在专案筹备期即陆续申请金融专利。

金融专利共分为发明专利、新型专利和设计专利三大类，其中，发明专利需要实质比对台湾和中、美、日等外部国家的专利资料库，确定其新颖性、进步性和可利用性，因此从申请到核准，平均需要两年，相较于「形式审查制」的新型专利难度更高。至于设计专利，顾名思义是为了保护产品外观，由于金融业实体商品外观上的差异通常不大，因此台湾少有业者针对外观设计申请专利。远银近两年展现了



强大的自主研发能力，至今已获得 38 项专利，此次推出的 Bankee 即取得 21 项专利，尤其为了树立品牌特色，团队在设计上投入许多心力，共申请了 7 项设计专利，包括将晶片融入图片设计中，以淡化视觉上的突兀感，

连专为远银制卡的厂商都大感惊奇。尽管远银是目前非金控银行中，取得最多专利的业者，不过，戴副总强调，「重点不在数量，而是藏在专利背后的用心。唯有仔细研究客户需求，才能开发出具有差异化的商品，创造令人耳目一新的惊喜。」

「随著时代转变，银行的角色从古代存提金钱的钱庄，逐渐转型为能够销售更多金融商品的通路，近年拜科技之赐，演化的速度愈来愈快，进入 Bank 3.0 时代后，网银已如雨后春笋般出现。」然而，戴副总认为，「Bank 3.0 是将金融服务数位化，改变的只是流程和使用工具，而非金融商品本身；远银的目标是进阶至 Bank 4.0，从互联网出发，搭配金融服务，更加融入客户的生活场景，Bankee 就是以此思维发展出的新概念商品。」

金融科技的蓬勃发展，让台湾的金融法规与市场受到不少冲击，政府的态度也转趋开放，伴随市场成长而来的，是愈来愈多竞争者的加入，但戴副总坚信，唯有不断进化，才能再创新局。Bankee 的问世，相信不仅反映了远银在数位时代中的灵活应变，更将颠覆整个金融圈！



前进智慧时代 远传物联网为生活加值

编辑室采访整理

现代人分秒必争，生活上，能动口就不动手；工作中，能自动化就不需事必躬亲。懒人模式得以实现，全有赖智慧科技的发展，尤其物联网更扮演关键角色。远传电信布局NB-IoT服务已久，不论在个人端或企业端都有丰硕成果，为使物联网技术有更广泛的应用，今年特别成立转型办公室，整合两端的能力与资源。本期邀请团队中的陈佳玲资深协理与汪以仁协理，与大家分享远传如何打造便利、高效的「智慧懒时代」。

智慧家庭生力军 「爱讲」串连生活需求

提到「懒人生活」，拥有一位智慧全能管家是许多人的梦想。远传电信早在2016年即推出全能行动管家解决方案，首创all in one智慧家庭主机，以摄影监测、远端遥控等方式，抢攻智慧物联家用商机。但消费者除了希望「不在家也能顾家」，

更期待在家能透过「声控」享受舒适生活，「智慧家庭的核心不再是手机，而是语音助理，人们开始期待能解放双手的新生活。」陈佳玲资深协理直言。因此，远传今年打破「智慧型手机+屏幕+APP模式」，透过语音助理，建立一个全新的人机互动模式。

值得一提的是，远传智慧音箱的语音

助理「爱讲」，为全台首款「台式中文」的语音助理，并且携手内政部警政署警察广播电台、倚天资讯、台北乐学、YAHOO! 奇摩及宜优科技、博客思听……等合作夥伴，以及集团旗下 friDay 音乐，提供资讯快查、生活帮手、娱乐教育、新闻广播和智慧家庭等五大在地化服务，陈资深协理进一步说明，「『爱讲』不仅可以播放音乐、查询天气和时间，也有兼顾大人、小孩不同族群的有声书内容，还能利用家庭留言机，记录下待办事项，或是透过百科查询功能，协助孩童学习，众多贴心服务，势将成为家户必备的居家小帮手。」

以往智慧管家较偏重控制类的服务，例如：控制电器、门禁等，「爱讲」则进一步串接起生活上的需求，等于扩大服务范围，不过，远传没有因此停下脚步，持续透过市场调查，倾听消费者的心声，陈资深协理指出，「叫计程车、订餐配送等生活应用，以及聊天互动等功能，都是消费者希望增加的服务，远传除了持续优化语音使用介面，也将不断开发新的应用，以满足消费者的期待。」



健康照护守门员 为长照布建守护网

物联网不仅带来便利生活，对于有照护需求的家庭而言，更是一大福音。有鉴于台湾已迈入高龄社会，远传电信早在 2014 年即投入医疗物联网解决方案，与亚东医院合作推出「Health 健康+」服务，透过在各地区医院诊所、政府卫生单位及合作企业设置的健康量测站，搭配 NFC 量测设备、即时记录查询管理 APP，连结消费者端的感知量测和云端的照护平台，同时满足远距照护服务、社区健康关怀、自主健康管理三大需求。

2017 年，远传再度与亚东医院携手，推出「BoBee 守护宝」，结合电信基地台优势与 GPS 定位的独家演算法，打造全台首创双频个人随身定位穿戴式装置，可协助预防失智长者走失，目前应用在新北市「长照乐智社区服务据点」及亚东医院记忆特别门诊，以实际行动落实政府「失智症共同照护计画」。为了更进一步延伸失智症照护，今年远传更推出 CSR 新公益计划，陈资深协理介绍，「我们制作 QR Code 布标与吊饰，并开发专属 APP，供照护者建立联络资料与绑定配件资讯，再利用远传客服专线，建构完善的 24 小时寻获通报中心，为失智者建构防走失的第一道防线，最重要的是，不限远传客户皆可于全台门市免费索取『BoBee 守护圈 QR Code 配件包』。」

「Health 健康+」和「BoBee 守护宝」

同时也是长照的新利器，台南市政府卫生局自 2016 年起，便与远传合作推动「远距健康照护智慧宽频应用城市计画」，为了提供市民更深入的照顾，远传特别与台南市立医院合作，挑选部分具有高血压特征的民众，执行「远距高血压照护试办计画」，未来更将整合中央资源，扩大推动照护方案，其过程和数据还可透过云端技术，储存为智慧健康数据银行，帮助相关公共卫生应用政策及资源配置与时俱进。

除了持续聚焦在健康和亚健康族群照护，陈资深协理也提出更多可能性，「以往『Health 健康+』主要在长照机构或公司企业推动，未来也规划进入一般居家照护；而『BoBee 守护宝』除了个人用户，亦可应用于企业的资产追踪，为管理带来更多便利。」

提升效率新法宝 万物相联应用无限

的确，不只个人，就连企业也需仰赖科技提升效率、降低成本。根据汪以仁协理的观察，「在 2G、3G，甚至 4G 时代，部分物联网的应用并不十分理想，然而，随著 5G 发展，加上近年国际标准组织的努力，物联网出现新的技术，例如：NB-IoT 窄带物联网（Narrow Band Internet of Things），其低功耗、低成本、广覆盖、大连接等特性，更适合应用于智慧城市的各项发展。」

远传长年耕耘企业物联网应用，去年

甚至拔得头筹，取得物联网专属门号。尽管具备网路技术的核心竞争力，但汪协理坦言，「面对不同领域的专门知识，还是需要各产业的专家，才能让服务到位。」因此，远传去年特别携手上、下游供应商，成立「物联网生态圈」，成为全台首家正式商转的电信业者，今年更与工研院主导的台湾云端物联网产业协会合作，成立低功耗广域网路（Low Power Wide Area Network, LPWAN）工作小组，「『LPWA』是一种传输功率低但传输力极广的网路技术，未来工作小组将聚焦在装置与应用的发展。而为了方便供应链夥伴们快速取得资源，远传与台湾云端物联网产业协会也共同发行『物联网生态圈手册』，系统性介绍 NB-IoT『物联网生态圈』成员及服务范畴，内容包含 40 多家厂商，横跨智慧城市、智慧家庭、智慧工厂、资产追踪、环境监控、应用平台、联网服务等数十种创新应用，堪称创台湾业界首例！」

虽然物联网在智慧城市的应用最为广泛也备受瞩目，但汪协理认为，发展任何应用之前，仍应考量不同地区或产业的需求，「中国大陆是推动智慧城市最积极的国家之一，其最大电信商『中国移动』在政府支持下，开发出许多有趣的应用，例如：『智慧垃圾桶』能自动侦测垃圾量，并通知清洁人员处理；『智慧人孔盖』则是当其被移动时，系统可自动连线警政单位，解决当地人孔盖被偷窃的问题，并且预防恐怖攻击，这些应用在大陆相当实用，

在台湾却未必。」

那么，台湾适合发展哪些应用呢？汪协理首推智慧停车，「发展智慧停车的方式很多元，举凡录影监看、Beacon 定位、RFID 技术……等，其中较新颖的方式是将地磁感应器埋设在地下，当车子停进车格后，就会因磁场改变而启动感应器，让后方管理平台掌握停车格状态，同时也能通知管理人员到场开单。」如此一来，不仅能够减少巡逻人力，亦可提升停车格的使用率，使政府单位更快速、有效率地收取停车费，增加营收；对民众而言，也能避免盲目在路上找停车位之苦。

另外，智慧照明也是相当受瞩目的应用，汪协理分析，「传统路灯只能定时开关，无法因应天气改变，或控制单盏路灯，在节能上仍嫌不足，且路灯运作的情况和后续维修都须仰赖人力，不仅管理不易，成本也较高。智慧路灯不但可以结合天气、交通密度精密调整，同时减少不必要的能源与温室气体排放，另方面也能即时掌握每盏路灯的运行情况，并快速修复，提高整体效率。」

至于空气品质监测和水文监测同样也受到公部门的关注，远传在今年世界行动通讯大会（MWC 2018）中，特别展出 IoT 在空气品质预测的相关应用「The Air We Breathe」，目前预测模型准确率已可达 75%～82%，汪协理进一步补充，「空气品质监测未来也能应用在室内环境，用以侦测一氧化碳、二氧化碳浓度，以及温度、

湿度等项目，有助于智慧建筑的发展。」

不仅如此，汪协理发现，「台湾电动车租赁市场愈来愈庞大，连带提高电动机车/单车监控的管理需求。」目前透过 IoT 技术，业者可从车辆上的感应器得知车辆位置、速度、引擎状况、电池电量等讯息，但资产追踪的范畴绝不止于此，小至汽车、脚踏车，大至邮轮、货柜皆可追踪、管理，远传于今年「台湾国际人工智慧暨物联网展」（AloT Taiwan）中，即发表「NB-IoT 全球资产追踪应用」技术，以 NB-IoT 与 GPRS 技术双模设备支援全球漫游，并利用 GPS 进行定位追踪，航运业者透过云端平台系统，可即时监控资产位置、运行轨迹与各站停留时间等资讯，现阶段已成功完成环太平洋、大西洋测试，为全台航运业 NB-IoT 资产追踪应用先锋。而除了运用在物流业、运输业之外，制造业的原物料追踪监控或工具设备的运作监控，以及自然环境或山林监控……等，亦是进一步延伸的方向，汪协理笑称，「物联网的未来就是针对不同对象、不同使用情境无限发挥。」

随著物联网持续发展，如何将收集到的大量资料反馈给客户，协助客户成长，有赖于大数据和 AI 人工智慧技术，对此汪协理预告，「远传已与关系企业展开相关概念验证专案，希望协助各产业朝更智慧化的目标迈进。」无论哪一项新技术，远传不仅要做到应用广，更要深化服务，努力为企业客户、消费者，甚至是整个产业挖掘出更多价值！

集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 远传参与「2018 亚洲乐龄智慧生活展」抢攻智慧长照商机

远传响应政府长照 2.0 计画，近年以「Health 健康+」服务为基础，积极投入智慧医疗与长照应用布局，11 月 1 日～4 日受台南市政府卫生局邀请，参与「2018 亚洲乐龄智慧生活展」，展示全方位银发智慧照护网。（远传电信／何思纬）

02 远传携手供应商 推动企业永续发展

远传电信 10 月 22 日举办「携手永续共创美好供应商大会」，公布最新的供应商永续评鉴结果，共计 10 家供应商获得「永续优良厂商」评等；5 家厂商获得「A 级优良厂商」评等，由远传电信李彬总经理颁奖表扬。（远传电信／何思纬）



03 元智大学赴马来西亚举办小领袖营

为扩大国际志工服务区域，元智大学由学务长带领国际志工、学联会成员和艾姐资讯志工共 18 人，进驻马来西亚坤成华小，举办世纪小领袖营，希望借此活动培养青年学子国际移动力及世界公民素养。（元智大学／饶浩文）

04 远百创新 厂商联谊会携手夥伴赢向未来

远东百货为凝聚周年庆战斗力，10 月 19 日举行厂商联谊会，邀请 500 位厂商主管齐聚，远东集团董事长徐旭东也到场鼓励夥伴们持续求新求变。今年台中大远百于 9 月 27 日跑出远百周年庆的第一棒，其他各店陆续在 10 月中接棒，板桥中山店则于 11 月 15 日～12 月 24 日压轴登场，超杀优惠让全台业绩开出红盘。（远东百货／郑嘉蕙）



05 city'super 加拿大美食节登场

city'super 携手加拿大驻台北贸易办事处与加拿大航空，10 月份推出「2018 加拿大美食节」，集结 200 多款经典食材，逾 5 成为 city'super 独家首卖。10 月 17 日于板桥大远百举办记者会，邀请徐雪芳董事长站台。（远东都会／赵聚文）

06 2018 法务部全国矫正机关技训联合展售会 Big City 盛大登场

由法务部矫正署新竹监狱主办，汇集全国 51 处矫正机关的「2018 薪传展艺 筑梦飞翔 法务部矫正机关教化艺文及作业技训联合展售会」，10 月 26 日～29 日在 Big City 盛大登场，展售各矫正机关收容人的手作美食，更推出 DIY 手作体验。此外，甫开幕的 Big City 创艺大楼一楼创艺厅也展出收容人的艺术作品，为社会注入温暖力量。（远东巨城购物中心／叶哲伦）

07 元智大学日本文化祭、面包节热闹登场

元智大学应用外语学系 10 月 23 日一连两天举办日本文化祭，让元智师生对日本文化有更深层的认识。紧接著 10 月 24 日，一年一度的面包节幸福登场，活动中每个面包所得均捐款 5 元予台湾世界展望会「资助儿童计画」，让爱心远播。（元智大学／饶浩文）

08 亚东技术学院庆祝创校 50 周年

亚东技术学院庆祝创校 50 周年，于 10 月 20 日举行盛大庆祝典礼，远东集团徐旭东董事长特别到场勉励师生日新月异，让校务永续经营。当天另有运动会、园游会等活动，并扩大举办「亚东五十庆团圆」飨宴，邀请各界贵宾、历届校友与全校教职员工同庆，希望发挥众人之力，为教学研究、国际交流及产学合作再创巅峰。（亚东技术学院／李玉燕）



09 豫章工商与学生、家长沟通零距离

豫章工商于 9 月 29 日举办家长日活动，由各科主任讲解科务、就业趋势，呈现学生学习成果，并进行班级家长座谈会，让家长充分掌握孩子的学习情形。10 月 16 日，豫章另举行「与校长有约」座谈会，拉近学生与校长的距离。（豫章工商／谢淑珍）

10 全国学生杯氢能车竞赛暨燃料电池研讨会在元智

元智大学于 10 月 19 日～20 日举行「第十三届全国氢能与燃料电池学术研讨会暨第五届台湾能源学会年会」，以及「第十届全国学生杯氢能车竞赛」，邀请来自美、日的专家学者，共同探讨氢能与燃料电池技术，和未来电动化车辆与数位化发电厂应用。（元智大学／饶浩文）

11 星际义工队到亚东医院出任务

亚东医院积极推动「儿童友善医疗服务」，10 月底由多位充满爱心和童心人士组成「星际义工队」，探望儿科病房及小儿门诊区的小朋友，让平时紧绷的医院充满欢乐。（亚东医院／谢淑惠）

绩优荣誉榜

12 鑛冶学会年度大会 亚泥获颁最高荣誉技术奖章

中国鑛冶工程学会 2018 年年会 10 月 20 日在台湾大学工学院登场，亚洲水泥因进行植生绿化、植被复育有成，为能源业界楷模，于会中获颁最高荣誉「技术奖章」，由张英丰首席执行官副总经理出席领奖。（亚洲水泥／陈聪明）



13 黄冈亚东水泥 荣获2018年度「湖北名牌产品」称号

黄冈亚东水泥生产之「洋房牌」水泥，经湖北省质量强省工作委员会评定授予 2018 年度「湖北名牌产品」荣誉称号，并于 9 月颁发荣誉奖牌与证书，此为黄冈亚东二度获此殊荣。（黄冈亚东水泥／甘露生）

14 黄冈亚东水泥 荣获水泥化学分析大对比优良单位

黄冈亚东水泥 10 月份参加 2018 年「弘朝科技杯」全国第十六次水泥化学分析大对比，获国家水泥品质监督检测中心颁发「优良单位」奖项，对黄冈亚东品质管理给予极大的鼓励。（黄冈亚东水泥／胡水斌）

15 远传荣获 2018 CSEA 卓越客服多项大奖

远传电信客户服务再传捷报！10 月 19 日荣获台湾客服中心发展协会颁发 2018 年 CSEA 卓越客服大奖——「最佳客户体验管理企业」、「最佳客服中心」、「最佳服务创新团队」、「最佳智能客服系统应用」等四大奖项，成为本届获奖数最多的企业。（远传电信／何思纬）



16 远东百货、远传电信 荣获服务第壹大奖肯定

远东百货持续提升公司治理、科技创新及贴心服务，在《壹周刊》第十五届服务第壹大奖「百货公司 & 购物中心」类，获得第二名，10 月 12 日颁奖典礼由行销企划洪源宏经理代表领奖。同属远东集团的远传电信，也在「4G 电信业者」类别勇夺第二名。（远东百货／郑嘉蕙）



17 远东 SOGO 黄晴雯董事长 获「亚洲顶尖永续超级女性」殊荣

亚洲 CSR 智库（CSRWorks International）举办第一届「亚洲顶尖永续超级女性」选拔，远东 SOGO 百货黄晴雯董事长从 19 个亚洲国家、112 位候选人中脱颖而出，成为台湾唯一获奖者。（远东 SOGO 百货／吴敏如）

18 远东 SOGO 获教育部颁发 「运动企业认证标章」

远东 SOGO 百货致力推广健康职场，10 月 25 日获教育部体育署颁发「运动企业认证标章」，由远东 SOGO 黄晴雯董事长代表，自陈建仁副总统手中接过象征活力与健康的奖座，朝「健康百货」的目标更上一层楼。（远东 SOGO 百货／吴敏如）

19 亚东医院健康创意获四大奖肯定

卫福部国建署举办之「107 年度健康医院创意计画选拔」，10 月 26 日举行颁奖典礼，亚东医院以「增肌运动不老旧 健康饮食好 GO 够」专案获得特优奖；「建构亚东失智症照护网路」、「尿袋满水位提醒装置计画」、「健康大富翁」等三项计画亦勇夺优等奖肯定。（亚东医院／谢淑惠）

20 亚东心脏外科团队荣获「国家新创奖」

「内视镜微创开心手术」向来是亚东医院最重要的核心专长之一，11 月底，由邱冠明副院长领军的心脏外科团队，以「内视镜微创技术在心脏手术之应用与发展」为主题，再次获得国家级肯定，荣获第 15 届国家新创奖。（亚东医院／谢淑惠）

21 远东 SOGO 获 CSR 影响力三大奖肯定

第二届 CSR 影响力 10 月 18 日举办颁奖典礼，远东 SOGO 以「开创新食器时代，捍卫地球与顾客健康」专案首度参赛，即勇夺「特优」与「最佳创新力奖」，并独得「最佳影响力奖」，成为本届最大赢家。（远东 SOGO 百货／吴敏如）



22 亚东技术学院通识教育中心捷报频传

亚东技术学院通识教育中心杨佩玲老师，以「生命教育：LIFE is so good」计画，荣获 2018 年度教育部补助。另外，杨佩玲老师指导学生以「华语熊、乐学趣」作品参加国家教育研究院举办之「2018 华语文教学应用软体竞赛」，亦荣获第三名。（亚东技术学院／李玉燕）

23 亚东技术学院 2018 点子学园创客竞赛圆满成功

亚东技术学院 10 月 24 日举办「2018 点子学园创客竞赛」，共 11 所学校、40 个团队报名参赛，最终由电子工程系林照峰助理教授带领学生取得第一名、第三名和两项佳作的优异成绩。（亚东技术学院／李玉燕）



24 亚东技术学院电子工程系创作竞赛获佳绩

亚东技术学院电子工程系林照峰助理教授带领学生参加「万润 2018 创新创业竞赛」，以「具物联网功能之圆孔盖」作品荣获「最佳创意奖」；「防止游戏沉迷和过劳之滑鼠」作品则获得佳作奖。另于教育部资讯及科技教育司举办之「107 年度全国微电脑应用系统设计创作竞赛」，亦获得第三名及两项佳作奖。（亚东技术学院／李玉燕）

公益专区

25 关注普悠玛列车事故 远百挽袖捐血送暖

10月21日台铁普悠玛翻覆意外，造成上百位乘客伤亡，为防血液库存量吃紧，远东百货徐雪芳总经理翌日立即号召同仁响应各地捐血活动，用热血帮助需要的民众。（远东百货／郑嘉蕙）

26 远百花莲店圣诞点灯 为幸福联署

远东百货花莲店11月8日举办圣诞节点灯晚会，并同步推动「1919陪读公益计画」，今年年初花莲历经地震侵袭，当地幼儿园小朋友一早在馆内进行祈福联署活动，获得远东百货徐雪芳总经理热情响应。（远百花莲店／何思羽）

27 2018亚洲建筑新人战—— 远东国际建筑讲座在台湾

亚洲建筑新人战亚洲总决赛首度来台，由远东集团徐元智先生纪念基金会与元智大学艺设系共同执行，11月1日邀请评审团纪彦进行大师讲座；2日在元智大学举办最终评选；3日于台北远东饭店举办颁奖典礼、远东建筑讲座及名家研讨会，比赛结果由越南学生囊括前两名，台湾逢甲大学建筑系刘咏齐则与越南选手并列第二名优秀奖，是台湾历届最佳成绩。（徐元智先生纪念基金会／胡湘君）



28 高雄大远百用健康与爱心 为周年庆暖身

高雄大远百9月29日由副店长陈建宏副理率队，参与高雄市劳工局主办之「2018年高雄港湾健走趣」，希望同仁以最佳状态迎接周年庆。10月18日，再由员工组成一日行动志工团，协助安得烈食物银行整理「膳粮食物包」，配送至需要的家庭。（高雄大远百／陈昱蓁）

29 远通电收携手靖娟基金会 为儿童道安教育扎根

有鉴于交通事故是近年儿童死伤原因首位，远通电收与靖娟儿童安全文教基金会携手推广「小黄帽交通安全课程」，并拍摄宣导影片，10月17日举办首映记者会，呼吁大众一同守护儿童安全。（远通电收／赖建伟）



《过马路的孩子》
儿童交安宣导短片



30 桃园远百关怀弱势儿童 爱的串连为周年庆加温

桃园远东百货「红舍泰式料理」10月18日盛大开幕，剪彩仪式中，特别捐出数位眼控滑鼠及文具组，帮助宝贝潜能发展中心的孩童快乐学习。周年庆前夕，江天佐店长再带领同仁前往宝贝潜能发展中心，协助发展迟缓的孩童用餐。（桃园远百／吴东颖）

好康报报

31 购开心「签到享福利」 邀您动手手指轻松得点

大陆地区「购开心」于12月31日前，推出会员签到送点活动，累积点数可折抵现金、兑换好礼。陆续签到30天，更有机会获得百货门店抵用券或线上商城优惠券。（远鼎信息科技有限公司（上海）／胡陈）



购开心

32 年底兑点最优惠 HAPPY GO 携手「购有钱」推回馈

因应年底兑点潮，HAPPY GO 于12月31日前，提供上百项商品线上兑换，每周二更可以1/2点数换得精选商品。另远传HAPPY GO卡友以点数折抵帐单超过200点，月月加码抽万元礼券！此外，HAPPY GO与「购有钱」合作，2019年1月15日前，加入购有钱会员并完成HAPPY GO红利回馈绑定，可获赠点数66点，购物再享6%点数回馈。（鼎鼎联合行销／丁立雯）

兑最大！
惊喜每一刻远传电信
加码抽礼券

33 香格里拉台北远东饭店 推出公主游轮联名下午茶

香格里拉台北远东饭店马可波罗酒廊11月1日～12月31日，与公主游轮推出联名下午茶，套餐包含九道精致小点，每位NT\$1,080元，欢迎参加公主游轮脸书活动，抽联名下午茶券，详情请洽(02)7711-2080。（香格里拉台北远东饭店／蔡侑霖）

香格里拉台北
远东饭店FB

人事异动

34 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：何奇苍
原任：国际事务处经理
新任：国际事务处资深经理
学历：中国文化大学国际企业管理系硕士



姓名：罗怡文
原任：化纤总部固聚事业部贸易部酯粒经理
新任：化纤总部固聚事业部贸易部酯粒资深经理
学历：东吴大学国际贸易系学士



姓名：王敏昆
原任：纺织总部工业纤维群业务部工业丝业务处经理
新任：纺织总部工业纤维群业务部工业丝业务处权任资深经理
学历：国立东华大学企业管理系硕士

35 亚泥（中国）高阶主管人事异动



姓名：张振昆
原任：营运总部副执行长兼技术及生产总监兼江西亚东总经理兼黄冈亚东总经理
新任：营运总部副执行长兼技术及生产总监



姓名：林升章
原任：营运总部副执行长兼业务总监兼湖北亚东总经理
新任：营运总部副执行长兼业务总监



姓名：余东霖
原任：亚泥资深协理兼亚泥（中国）营运总部行政部协理兼人力资源处经理兼秘书处经理
新任：亚泥资深协理兼亚泥（中国）营运总部行政总监兼行政部人力资源处经理兼秘书处经理



姓名：吴建华
原任：营运总部财务部协理兼会计处经理兼江西亚东会计处经理
新任：营运总部代财务总监兼财务部会计处经理



姓名：俞剑屏
原任：亚四川亚东首席副总经理兼四川兰丰总经理
新任：江西亚东代总经理



姓名：许文峰
原任：黄冈亚东协理兼秘书处经理
新任：黄冈亚东代副总经理



姓名：张敬国
原任：江西亚利运务处经理兼管理处经理
新任：江西亚利代副总经理



姓名：田隆
原任：湖北亚东首席副总经理兼武汉亚鑫总经理兼武汉亚东总经理
新任：湖北亚东代总经理



姓名：郭醒民
原任：江西亚东首席副总经理兼瑞昌制造二厂厂长
新任：四川兰丰代总经理



姓名：何朝宏
原任：湖北亚利运务处经理兼管理处经理
新任：湖北亚利代副总经理



姓名：卢保宏
原任：四川亚东彭州制造厂厂长
新任：四川亚东总经理特别助理



姓名：张毓明
原任：四川兰丰总经理特别助理
新任：江西亚东总经理特别助理

塼砌水泥之问世—— 倾听与坚持，找出创新的一片天

亚洲水泥花莲厂／陈志贤

八年前，笔者因公务所需，时常接触建筑工地第一线的施工人员，协助解决水泥使用的相关问题。其中，泥水师傅最常见也最怕遇到的问题莫过于「水泥龟裂、膨鼓」。当墙面上出现一丝小小的裂痕，客户会要求整座墙面重新施工或修补，原本辛苦的成果瞬间化为幻影，真是苦不堪言！

我国水泥工业发展至今已逾一甲子，由于成本考量，市面上并无专为泥水师傅生产、用于泥作施工的水泥，有此需求的客户只好使用一般卜特兰水泥，再额外添加药剂，达到施工「轻巧、省力」的效果。但如此一来，不但容易影响水泥砂浆的黏著性，更大幅增加墙面龟裂的风险。

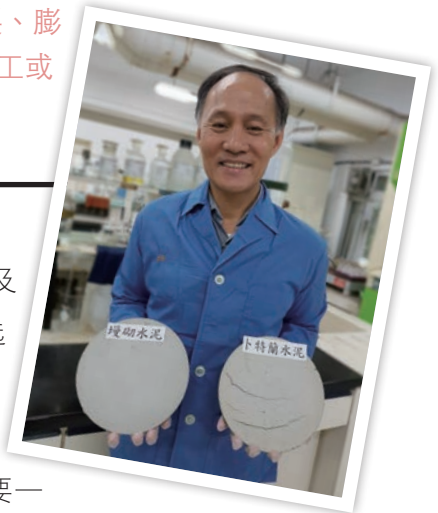
客户的反应让我们体认到师傅的困扰及泥作装修材料之不足，也促成了亚泥花莲厂开发「塼砌水泥」的契机。「塼砌水泥」专案首要目标就是希望解决泥作施工龟裂、膨鼓的问题，让师傅能安心施作、消费者能有优良的居住品质；其次，以植生绿化、积极节能减碳自诩的亚泥（至今已六度获颁经济部「产业温室气体自愿减量绩优厂商奖」），亦思考如何将环保节能的概念纳入设计，在塼砌水泥的制程中大幅降低能源的耗用，达到节能减碳的功效。

产品成功开发后，2011年起，率先于台湾东部地区推广，逐渐成为泥作业界装

修的品质保证及环保节能首选材料，更是亚泥环保及研发创新产品的重要一

环；2013年，公共工程施工纲要规范已将塼砌水泥纳入泥作施工材料；2017年，再获经济部工业局产业温室气体自愿减量绩优奖，并入选为气候变迁调适代表产品，政府公共建设及民间大型建案亦因其优异抗裂的性能而指名选用，足见其品质表现及环保特性已深获各界肯定。

当初的想法发酵至今，竟也成就了一番气候。年轻的推广同仁向我转述一位工地大哥对他说的话：「那么好用的产品，亚泥怎么以前没卖？」这话萦绕于心中，让我颇有感触。此产品的诞生及成功，意味著亚泥同仁如何坚持心中的价值、贴近并了解客户，从而实现的过程。我们目前这样做，未来也将持续这么做！



企业造局者新思维—— 正视转型阵痛，拥抱创新文化

远东零售规划总部

由经济部指导、商业周刊及中小企业联辅基金会共同主办的「新台湾 造局者 创未来——企业竞争力论坛」日前盛大举行，立法院副院长蔡其昌、经济部工业局局长吕正华、远东零售规划总部执行长暨巨城购物中心董事长李静芳、台湾晶技董事长林进宝、王道银行副董事长骆怡君、三商家购总经理邱光隆、阿瘦实业总经理郭欣怡等嘉宾获邀与会，畅谈企业创新转型之路，吸引300多位各界代表到场聆听。

视变局为转机 创造共好新价值

蔡其昌副院长致词时，鼓励企业造局者应找寻破口，引领改变，方能带动产业创新发展，进而推升台湾经济价值。

联辅基金会总经理许婉琪指出，进入数位变革时代，企业应将变局转化为商机，造局者除了必须具备创造家、企业家的人格特质，还须运用「共好」与「让利」的方式连结夥伴，组织坚强的团队，开创创新价值。

阿瘦实业郭欣怡总经理坦言，改革是痛苦的，从卖皮鞋的公司转型成健康促进的商业平台，为避免资深员工因数位化作业而否定自我价值，而创造无阶层、无压力的讨论环境，让新旧员工互助合作，一方面肯定资深员工的专业、另方面发掘新事业的价值，在改革路上创造「共好」，让新旧员工都能并肩同行。

远东零售规划总部执行长暨巨城购物

中心董事长李静芳也谈到，从宛若废墟的风城，到缔造 110 亿年营业额，新竹巨城亮眼的成绩单归功于充分整合百货、量贩、顶级超市、电信通路、电子支付，以及建筑等集团资源，赋予空间新的生命力，成为集客力强大的商城。借由集团内部的戮力整合，巨城成功携手不同业种，并透过科技创新、优化顾客体验，创造零售场域新价值。

李静芳执行长进一步指出，新科技及





电商崛起，为传统零售业带来严峻考验，唯有维持核心能力、更了解顾客需求、快速因应改变，才能充分掌握市场。远东集团虽拥有完整的零售体系，但光靠单打独斗或自然成长的机会不大，唯有跨业、跨区、集团之间的战略结盟，才能快速转型，发展创新商业模式，例如：透过异业的跨界合作，结合其他产业或新创力量，加速拓展远东新零售的业务；透过多样化的场域，连结上下游产业夥伴，可成为复制／测试海外市场的基地或跳板；透过与新创企业或技术人才合作，可提高创新的速度，打造企业共好、互利造局者的典范，并进而打造完整的新零售生态圈。

以数据为根基 做有价值的创新

「现在不只是 O2O，而是 O&O（online&offline）的全时空消费零售。」李静芳指出，当顾客不断跨萤多屏的吸收资讯，零售的决战点将在数据，这也考验著零售业者能否找出消费者并掌握其消费型态，进而行销。远东旗下的 HAPPY GO 无疑能使建构「以客户为核心的全数据管理平台」事半功倍，从财务经营绩效数据延伸至零售消费资料，串接 HAPPYGO、外部开放与社群媒体等资料，进而与电信、银行、交通等事业群数据串联。换言之，远东的零售体系得以 HAPPY GO 为针，营

销数据为线，缝补出缺失的顾客样貌。

三商家购总经理邱光隆也在论坛中分享，小型零售店家将店点设在竞争对手的消费圈附近，通过 POS 机的简易按钮，店员结帐时，可键入顾客基本资料来收集资讯，以拼凑消费者轮廓。除了零售业者，从事 B2B 的台湾晶技林进宝董事长亦表示，提供整合资讯已成趋势，从产品履历到供应链整合证明等，资讯统整能减少潜藏的商业损失，进而促进高效率对接、合作，提升公司竞争力。

以企业文化做为创新引擎

王道银行副董事长骆怡君询问与会者，是否曾被银行「服务」过，或是在银行感到温暖？她认为创新应回归价值导向，并用企业文化来驱动创新转型。王道银行内部设有企业文化推行委员会以推动创新思维，方能从工业银行转型为国内第一家数位原生银行。

对此，李静芳执行长也回应，实体通路最无法被科技取代的是服务的温度，重视每一位夥伴、珍惜每一位顾客，借由同理心找出顾客的消费痛点，由上而下建立「以人为本」的团队文化，才能建构出「从顾客需求为核心」的场域及服务。

工业局局长吕正华亦勉励造局者，一个人走，可以走得很快，但一群人一块走，才能奠定长远的竞争力；而能让一群人走得快，靠的是数据；让一群人能坚定一块走，靠的却是企业文化。

运用 TTQS 管理回圈 启动企业成长引擎

亚东医院／杨建昌

亚东医院自2012年起，连续四次荣获人才发展品质管理系统（Talent Quality-management System, TTQS）金牌肯定，为提供各企业人才培育之参考，本文将与大家分享院方导入人才发展品质管理系统（TTQS）的具体作法。

亚东医院以「持续提升医疗品质，善尽社会医疗责任」为宗旨、以「成为民众首选的医学中心」为愿景，持续型塑为学习型组织，积极推展人才培育措施，于97年荣获劳动部「人力创新奖」，成为国内第一家获奖的医疗机构。

为精益求精，亚东医院再导入人才发展品质管理系统（Talent Quality-management System, TTQS），运用其五大管理回圈：规划（Plan）、设计（Design）、执行（Do）、查核（Review）、成果（Outcome）之精神，进行教育训练及人才培育，并于2011年首次参与TTQS评核，获得银牌。秉持持续改善及追求卓

越的精神，院方于2012年再次申请评核，荣获金牌殊荣，其后更陆续在2014年、2016年、2018年连续四次荣获金牌之肯定。以下将分享亚医推动人才发展品质管理系统（TTQS）之经验——

推动人才发展与培育制度，必须依据企业愿景，建立明确的策略目标，以拟订未来发展方向及年度营运计画，进而盘点出为确保营运计划及目标达成所需具备的职能，再分析及界定组织绩效落差的职能缺口，并启动相关的行动方案：

一、计画（Plan）

训练单位与部门主管需具备训练发展能力及当责理念，依据企业的训练政策，编订训练品质管理手册，以推动人才发展制度，同时建构明确的企业年度训练目标及重点，以培训执行营运计画所需的核心能力，并建立明确的量化关键绩效指标（Key Performance Indicators, KPI），以利训后检核办理教育训练的有形效益（如：学员的反应、学会的程度、运用于



工作上的程度、正向改变个人行为及提升工作成效的程度）。

二、设计（Design）

为确保人才培养对象能聚焦，需针对执行营运计划者的职务说明书中的专业职能，进行职能落差分析，再依其落差程度，规划培训课程；同时为提升课程的品质与效益，课程规划时，可邀请利益关系人（如高阶主管、部门主管、训练部门人员、受训学员、讲师或专家等）适度参与，并展现课程的训练目标、训练方法、时程安排、师资遴选、学员遴选条件、训练教材、设施与环境、训练评估方法……等训练方案的审查机制，使规划流程更符合目标与需求。

三、执行（Do）

各项训练课程设计完成后，必须确实执行，此阶段除了落实推展人才培养课程，以提升个人的专业职能，同时应将各项训练流程的相关文件进行资讯化管理，以进行统计分析与运用，并建置内外部讲师资料库、授课履历及知识管理平台……等，建立学习成果移转与运用的鼓励机制，使知识管理更具扩散效果，以达兼善天下的效益。

四、查核（Review）

举办年度训练课程后，应检视训练需求、训练目标、训练方法、受训人员的建

议与回馈，以持续监控整体训练过程是否符合训练品质管理手册的程序要求，并依据各项统计分析资料，汇整年度成果报告，以利审查及检讨；同时，针对训练流程异常，应建立纪录及采取因应或改善措施，以防止问题再次发生，并做为下一年度办理课程的参考。

五、成果（Outcome）

执行人才发展与培育的教育训练课程后，应依据办训前拟订的量化关键绩效指标（KPI），检视成果。在个人方面，需检核接受教育训练后的学员的反应、学会的程度、运用于工作上的程度、正向改变个人行为及提升工作成效的程度……等有形效益；至于公司方面，则可运用平衡计分卡（Balanced Scorecard；BSC）的绩效量尺，分别从财务、顾客、企业内部流程与学习成长四个构面的有形绩效及社会贡献、企业形象的效益，衡量教育训练的绩效。

总之，若能落实人才发展品质管理系统（TTQS）管理回圈的精神与理念，建立全方位的训练体系，除了可推展人才发展及培育的具体机制，亦是提升组织竞争力、达成企业经营目标与绩效的途径之一。而为展现训练的绩效，订定年度训练计画及课程重点时，应依据策略目标及营运计画，同时秉持创新及当责的理念，以止于至善、精益求精、追求卓越的精神，展现执行力。

远银经理人共识营 邀您一起「心生活运动HAPPY+」

远东商银／魏若睿

远东商银深耕财富管理领域多年，最想提供给客户一个快乐、美好又有温度的理财经验。而要达到这个目标，首先每一位服务客户的远银人，都应成为乐在工作、享受生活的快乐工作人。为此远银特别举办「心生活运动Happy+」经理人共识营，并邀请旅美多年的快乐管理专家 Sandy Oard担任讲师。

课程一开始，Sandy 老师先请大家思考：我们最大的人生希望是什么？职业生涯最终目标是什么？福祉（Well Being）、蓬勃（Flourishing）与喜悦（Happiness）是大家的共识。但讲师也提醒我们，真正的喜悦应包含「PERMA」（Positive Emotions 正面情绪、Engagement 参与、Positive Relationships 正面的关系、Meaning 意义、Accomplishment 成就感）五个层面。

随后，讲师具体列出十项快乐运动，鼓励远银人加入「远银快乐健身房」，从心出发、改变人生，内容包括：在家吃早餐、运动、分享好消息、5步之内 Say Hi，10步之内 Smile、5 minutes Giver（五分钟善意）、Gratitude（每晚睡前写下三个今天值得感谢的事）、快乐的定义是「努力发挥自身潜能所感受到的一种喜悦」、无论上司的决定是什么，我的任务就是帮助这个决定成为最正确的决定、Power TO

People 不要 Power OVER People、Bring the best out of people。老师并将 Learning a new skill（学习一项新技能）列为上述快乐运动的 Bonus。

共识营结束后，个金事业群全体同仁都努力实践「刻意练习（Deliberate Practice）」，一早就在 line 群组中打招呼、分享正能量的话语、鼓励各部门组队做运动，同时，个金事业群也举办「周一不 Blue、背起包包健走看夕阳」，以及「Power Pose 选拔」活动，最后由南雅分行吴震野资深副理提出的「势在必行、我们一定行」最受肯定，获选最具代表的 Power Pose！

我们借由改变信念、强化自信、刻意练习、百分之百投入、随时活用「我们一定行」的思维，以积极的态度转换为对客户热诚服务的动能，互相鼓励、互相加油，希望能达成「火拼9月、大红10月、超强11月、巨无霸的12月」的共同目标，完美结束2018年的最后一季！

2019年海外债券投资观察重点

远智证券／詹定成

2019年各国央行的货币政策将各走各路:美国持续升息、欧洲利率缓慢提高、澳洲维持利率不变、日本依旧负利率、中国则多次调降存款准备率以宽松货币。如此一来，债券投资人该如何选择，才能有效分散风险，获取收益？以下是2019年海外债券投资的观察重点。

一、美元债券市场

联准会预测（注1）	2015	2016	2017	2018	2019	2020
实质 GDP（年比 %）	2.90	1.60	2.20	3.10	2.50	2.00
Core PCE（年比 %）	0.13	1.27	2.12	2.10	2.00	2.10
失业率（%）	5.27	4.87	4.35	3.70	3.50	3.50

依据现有总体经济数据及联准会决策官员发言，预估联准会 2018 年底将升息一码，2019 年再升息 1～3 次，至 2019 年底美元短期利率可能来到 2.75%～3.25%。以下是投资美元三大债券类别商品的观察重点：

1. 美国公债：受到联准会缩表及财政部增发债券融通赤字影响，2019 年上半年中长期美国公债殖利率预期将再弹升 20～30bps，伴随短期利率逐季调高，且弹升幅度大于中长期公债殖利率，美元公债殖利率曲线将趋于平坦，建议投资人减码中长期美国公债。

2. 美国投资级债券：随著美国公债殖利率弹升，预估明年投资级债券绩效表现将远低于前几年，虽然投资级债券违约率维持

在历史低档，但信用评等 A 级以上的债券，信用利差缩减无法减缓公债殖利率弹升带来的跌价损失，建议非专业投资人（注 2）减码，但信用评等 BBB 级、殖利率 4.5%～5.5% 的债券，因尚有 1% 以上信用利差空间，足以补偿公债殖利率弹升的跌价损失，建议投资人持有。

3. 美国高收益债券：除了美国少数产业将受到产业转型及央行升息的逆风，导致明年绩效表现可能不如预期之外，大部分产业将受惠于明年美国经济持续成长，加上高收益债券违约率处于历史低档，建议专业投资人（注 3）适度增加美国高收益债券投资比重，预期 2019 年信用评等 BB 级、殖利率 5%～6.5% 的高收益债券将有不错的收益回报。

二、欧元债券市场

预测（注 1）	2015	2016	2017	2018	2019	2020
实质 GDP（年比 %）	2.10	1.80	2.40	2.00	1.80	1.70
CPI（年比 %）	0.01	0.24	1.54	1.70	1.70	1.70
失业率（%）	10.88	10.03	9.08	8.30	7.80	7.40

依据彭博社综合调查各家银行经济学家的预测，2018 年底欧洲央行将终止资产购买计划，明年 6 月开始小幅调高短期利率，意即存款利率至明年底，将由现在的 -0.4% 调高到 -0.15%。以下是投资欧元三大债券类别商品的观察重点：

1. 欧元区国家公债：受到欧洲央行终止资产购买计划及欧元区经济持续增长的影响，2019 年德、法、荷等国欧元公债表现将不如市场预期。但葡萄牙、西班牙、希腊等国公债，受益于欧元区整体经济持续改善影响，公债价格表现将优于市场预期。

2. 欧元投资级债券：预估欧洲央行终

止资产购买计划及德法公债殖利率弹升，明年欧元投资级债券绩效表现将不如市场预期，虽然欧元区经济持续复苏及投资级企业违约率持续走低，但债券信用利差缩减将无法补偿欧元公债殖利率弹升带来的跌价损失，建议投资人减码欧元投资级债券。

3. 欧元高收益债券：受惠于欧元区国家经济持续复苏及高收益债券违约率持续走低，建议专业投资人（注 3）适度增加欧元高收益债券投资比重，预期 2019 年信用评等 BB 级、殖利率 3% ~ 4.5% 的欧元高收益债券将有不错的收益回报。

三、英镑债券市场

英国央行预测（注 1）	2015	2016	2017	2018	2019	2020
实质 GDP（年比 %）	2.30	1.80	1.70	1.40	1.80	1.70
CPI（年比 %）	0.04	0.68	2.68	2.30	2.20	2.00
失业率（%）	5.43	4.93	4.45	3.90	3.90	3.90

依据现有总体经济数据及英国央行资料，明后二年英国通膨将降低至 2.2% 以下，英国央行在 2017 年 11 月首次升息一码，今年 8 月再次升息一码，倘若明年正式脱欧，通货膨胀得以控制，预估明年中可望再升息一码，基准利率将来到 1%。以下是投资英镑债券类别商品的观察重点：

1. 英国公债及投资级债券：市场预估英国央行将逐年缓慢调高短期利率，英国公债殖利率曲线将趋于平坦，明后二年持有此类债券的利息将不足以补偿价格下跌损失，明年公债及投资级债券绩效表现将远不如前几年，建议投资人减码。

2. 英国高收益债券：少数产业将遭受

脱欧的逆风，绩效表现可能不如预期。但因为明年英国经济温和成长，建议专业投资人（注 3）可适度增加英镑高收益债券投资

比重，预期英国公用事业及电信科技产业，信用评等 BB 级、殖利率 3% ~ 5% 的高收益债券有不错的收益回报。

四、澳币债券市场

预测（注 1）	2015	2016	2017	2018	2019	2020
实质 GDP（年比 %）	2.48	2.58	2.23	3.25	3.25	3.00
CPI（年比 %）	1.50	1.28	1.93	1.75	2.25	2.25
失业率（%）	6.05	5.73	5.60	-	-	-

虽然澳洲连续 27 年维持经济成长，但澳洲央行担心在收入低成长、房价下跌、银行收紧贷款的背景下，民众可能过度消费，因此过去两年一直维持基准利率不变（1.5%），预估明年仍将维持利率不变，以帮助澳洲失业率下降到 5% 以下，在劳动力闲置产能被吸收后，薪资成长逐步加快。以下是投资澳币债券类别商品的观察重点：

1. 澳币公债：预估澳洲央行明年将维持利率不变，澳币公债殖利率曲线将维持现有正斜率，相对于短期定存，中长期澳币公债每年多赚取 0.5% ~ 1.25% 的期间利差，建议投资人持有。

2. 澳币投资级债券：目前澳币计价投资级债券多由国际知名企业发行，票面利率依天期不同约 3% ~ 5%，在明年货币政策不变情况下，持有澳币投资级债券可以多赚取 1.5% ~ 2.5% 的信用利差，建议投资人适度增加澳币投资级债券投资比重，其中，国际大型银行金融债、全球知名科技及电信企业公司债，信用评等 A- 级以上、殖利率 3.5% ~ 4.5% 的澳币债券，预期将

有不错的收益回报。

五、结论

虽然明年各国央行货币政策处于各走各路的经济周期，不代表投资人的债券投资必然退场或降低投资比重，2019 年在欧美经济持续成长带动下，欧美高收益债券有优于公债或投资级债券指数的绩效表现；澳币债券方面，澳币汇率处于历史低档区，投资澳币计价金融债或公司债，具有优于短期定存的收益表现；建议投资人不妨依据自身可接受的汇率变动、信用风险、价格波动及流动性风险，组成符合预期收益的债券投资组合。

注释

1. 上述总体经济资料来自彭博资讯，2015 ~ 2017 年资料为历史资料，2018 ~ 2020 年欧元区、澳洲资料为彭博资讯汇总各家研究机构的经济预测，2018 ~ 2020 年美国资料为美国联准会的经济预测，英国资料为英国央行的经济预测。
2. 委托人为非专业投资人者，得投资信用评等 A-/A3(含) 以上外国公司债或 A/A2(含) 以上外国政府债券。
3. 委托人为专业投资人者，得投资信用评等 BB/Ba2(含) 以上外国公司债及外国政府债券。

四季饮品——冬季篇

滋润暖身 消脂补气茶饮DIY

豫章工商／张雯茹

冷风吹进窗缝，让人不自觉打了个冷颤，此时若能来杯暖呼呼的热茶，肯定益心补气。但市面上琳琅满目标榜养生的饮品，对照其成份，各式各样的添加物或糖份，往往与养生背道而驰。本期「美食网」将利用随手可得的食材，教您如何在家自制养生茶，并分装成简易茶包，外出、上班时只要装进保温杯，不仅能补充水分，还可暖身醒脑，帮助身体排除废物和毒素，提高身体机能与抵抗力。

黑豆水

不少人或许已经听过韩国热销的「黑豆减肥法」，号称1个月可瘦10公斤！无独有偶，日本人也是黑豆食品的爱好者，除了消水肿、减肥，黑豆还能够活血解毒、助美白、抗衰老，今年冬天不妨自己动手炒黑豆，跟腹部脂肪、胆固醇说掰掰。

材 料：青仁黑豆 600 公克、滤袋 10 个

做法一：洗净黑豆放入干锅中，以小火干炒约 10～15 分钟（过程中需不断翻炒，以避免豆焦），待豆皮裂开，散发出微微香气即可。取 20g 熟豆于保温杯中，倒入 500 cc 热开水，加盖焖 20 分钟即可享用。

做法二：将 300g 熟豆放入料理机，按「瞬间」键约 4～5 次，磨成片状，再以每份 10g 分装置入滤袋中。冲泡时，在保温杯倒入 500 cc 热开水及一包滤袋，加盖焖约 5 分钟，方便又好喝。



完成

红豆薏仁水

同样是一款在韩国引爆话题的减肥饮品，韩国团体 Big Bang 中的 T.O.P，自曝当年以红

豆水减肥，40 天即减 20kg，此消息一出，引起众多女星仿效，甚至不少食品厂商看见商机，纷纷投入相关产品制造，但论及新鲜度和无添加的程度，永远比不上自己动手做，而红豆和薏仁又是好朋友，DIY 时不妨加一味，让饮品更美味。

材料：红豆 300 公克、薏仁 100 公克

做法：① 红豆 3/4 杯加薏仁 1/4 杯，倒入 15 杯冷水，浸泡约 30 分钟。

② 将红豆与清水熬煮至水滚后关火，盖上锅盖再焖 20 分钟。

③ 过滤红豆薏仁水即可饮用。

④ 剩下的红豆薏仁可参阅「秋季篇的绿拿铁」，又是另一道养生饮品。



完成

食用豆制品的注意事项：

1. 生吃豆类易导致腹泻，需炒熟或煮熟后饮用。
2. 豆类含磷，鲜奶含钙，两者一并食用易形成磷酸钙被排出体外，尽量避免混和饮用。
3. 豆类含磷量高，肾脏病患者不宜多吃，避免造成肾脏伤害。

黑米茶

读过《红楼梦》的读者一定知道，河北省产的「御田胭脂米」，就连富甲一方的贾母都舍不得吃，可见黑米当时奇货可居。中医更证实，黑米具有明目活血、滋阴补肾、健脾暖肝的作用，可缓和视力模糊、少年白发、贫血、晕眩等情况。

材料：黑米 600 公克、滤袋 15 个

做法：① 黑米用清水漂洗 3 遍（洗米水呈现紫色乃正常现象）。

② 在平底锅放入黑米，以大火炒 5 分钟，让水分完全蒸发，再转小火，慢慢炒至黑米开裂，露出白色的米心，过程大约 15 分钟。

③ 炒好的黑米以每 40g 分装入一包滤袋。

④ 每包黑米茶包加入 2,000cc 滚烫开水，在保温杯焖上 10 分钟后，即可饮用。



完成

糙米乌龙茶

2012 年台大农化系曾公布一项医学福音：「喝糙米茶三天就能停止癌细胞活动」，引起许多食疗者的注意。糙米茶其实就是从日本传来的玄米茶，可健胃整肠，增强消化吸收功能，且玄米茶为天然的利尿剂，能帮助排出体内过剩的养分及毒素，更能让胰脏分泌胰岛素，进而降低血糖，适合糖尿病患者饮用。

材料：糙米 120 公克、乌龙茶叶 50 公克、滤袋 10 个

做法：① 糙米用清水漂洗 3 遍，沥干水分。

② 洗好的糙米放入锅中，以大火炒 5 分钟，让水分充分蒸发后，再转小火，慢慢炒至糙米开裂，露出米心，表面成为褐色，过程约 20 分钟。

③ 炒好的糙米以每 10g+5g 乌龙茶叶装入一个滤袋中。

④ 每包糙米乌龙茶加入 800cc 滚烫开水，在保温杯焖上 10 分钟后，即可饮用。



完成

去油双味茶

没有时间自行炒豆或炒米的读者，也可直接上超市购买现成的熟大麦，搭配中药行的决明子或家中随手可得的茶叶，就能轻松冲泡出「去油双味茶」。

材料：熟大麦 20 公克、乌龙茶叶 5 公克

做法：① 熟大麦用清水漂洗 3 遍，沥干水分。

② 将热水煮滚后，以 1:50 的比例（20 公克麦子搭配 1,000cc 的水）倒入麦子，小火滚 15 分钟，再放入茶叶，盖上锅盖，熄火闷 5 分钟即可过滤饮用。



完成

制作炒米茶包小提醒：

1. 每份茶包可回冲 2~3 次。
2. 避免一次炒太多，同时记得将茶包放于密封罐内保存，保证您会爱上这股清香味。
3. 黑米与紫米常让人傻傻分不清，其实黑米是一种籼米，外层呈紫黑色，具有花青素，可抗衰老，故又称「长寿米」。另一种紫米乃糯米，较易引起肠胃不适、不好消化的问题。
4. 茶叶可改用现有的茶叶，绿茶、香片、青茶、金萱皆可。

岁末聚餐攻略 第一次办趴就上手

远东百货／郑嘉蕙

岁末天冷，亲友相聚最暖。12月是耶诞季节，更是迎新送旧聚会的好时机，本期「美食网」单元锁定聚餐话题，想做一位称职的派对主人、亲友揪咖人气王，可得恶补聚餐攻略，保证宾主尽欢、欢乐满点！

聚餐要成功，选对「召集人」最重要，必须具有人缘好、够热情、资源充沛、做事细腻的特质，才能顺利揪咖并且面面俱到。另外，聚会地点、日期、餐食、主题……等，每样都必须打点，尤其针对不同聚餐对象，餐厅、菜色都是学问，快笔记以下攻略，帮助您在不同场合享受欢聚时光。

· **多人趴**：点餐不罗嗦，直接选择套餐，经济又实惠，尤其参与对象多时，更是快速搞定餐点的好方法，且套餐通常上菜速度快，适合欢送同事、同学庆生，吃饱喝足就能开心散会，达到宾主尽欢的效果。

· **挚友趴**：闺蜜好友的聚会，通常谈天说地、拍照打卡远比菜色还重要，因此切记「气氛」摆第一，餐食要慢慢上、菜色要耐放，好拍、好看，还不能匆匆完食，才能充分记录美好时光。

· **家族趴**：一家老小、祖孙三代聚餐最是考验东道主的功力，气氛要明朗舒适、菜色尽量老少咸宜，分量不能小气，不仅要吃到饱，还要吃得巧，才能讨好跨越世代的不同味蕾。

了解选餐、点菜的眉角之后，全台远东百货为大家严选聚餐好去处，并提出推荐餐点，帮您做个称职的好主人！

多人趴推荐

「红舍泰式料理」6人合菜

红舍泰式料理强调与泰国零距离的道地好味道，吸引不少饕客一再造访，可以吃到吸饱汤汁的冬粉鲜虾煲、麻而不辣的酥炸金黄椒麻鸡等人气菜色，喜爱酸辣口味的消费者值得一尝。推荐价 3,520 元（不含服务费），**集团同仁独家 9 折优惠**。洽询专线：桃园店 9 楼，(03)334-0158。



多人趴推荐

「大户屋」定食

专卖日式定食的大户屋日本料理餐厅，营养均衡、美味加分，选择多样化，特别推荐「酱煮龙虎斑定食」，采用天和鲜物的龙虎斑，来自水质纯净无污染的澎湖西屿乡外海的天然渔场，以高成本海上箱网方式养殖，再通过重重严格检验，才能端上大户屋的餐桌，给宾客安心健康的美味餐点。建议售价 450 元，**集团同仁独家 9 折优惠**，另加收 10% 服务费。洽询专线：宝庆店 B1，(02)2382-2122。



多人趴推荐

「skylark 加州风洋餐馆」套餐

skylark 加州风洋餐馆套餐组合丰富，包含：前菜、主菜、汤品、甜点、饮料。12 月推荐「番茄味鲈鱼蔬菜炖煮」，严选当季新鲜鲈鱼和南瓜栗子以慢火熬煮，加上独特番茄酱汁，浓郁口感鲜甜清爽，令人回味无穷！建议售价 260 元，**集团同仁独家 95 折优惠**，另加收 10% 服务费。洽询专线：宝庆店 1 楼，(02)2375-4730。

挚友趴推荐

「义式屋古拉爵 Caf'e Grazie」古拉爵 4 人派对套餐

古拉爵 4 人派对套餐可以选择开胃菜、经典料理、饭面比萨或推荐主菜等，还能尝试新菜海陆拼盘，除了肉类美味程度不在话下，附赠的奥勒冈烤饼更广受好评。另备有 2 至 6 人份量的套餐供选择，满足客人的点餐需求。建议售价 2,988 元，需要加收 10% 服务费，**集团同仁独家 9 折优惠**。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、台南大远百成功店 4 楼，(06)236-1036、高雄大远百 12 楼，(07)536-1390、花莲店 B1，(03)831-2001。



挚友趴推荐

「金色三麦」4 人欢聚套餐

欢聚时刻与挚友、闺蜜分享经典美味，不仅气氛好，并有包厢座位区，方便您聚会时放声畅谈。四人欢聚餐附有清爽的小农沙拉，以及金色三麦最经典的炸物拼盘配啤酒，加上主餐炖饭、小蛋糕等，绝对能让您饱餐一顿。建议售价 3,200 元，洽询专线：板桥大远百 9 楼，(02)7738-5911。



挚友趴推荐

「乾杯烧肉居酒屋」1KG 重磅澳洲和牛组合

惊人份量的拼盘最适合揪团同欢，「1KG 重磅澳洲和牛组合」内含特选牛五花、上等和牛、精选和牛、和牛姿切烧、上等牛肋条、澳洲和牛牛排、特制牛舌排……等，让嗜肉的宾客吃得

尽兴。不能错过的还有店家每晚「八点干杯」活动，时间一到，全场一起干杯，就能免费获得一杯饮料，热闹的气氛更为聚会加温。建议售价 2,929 元，另收 10% 服务费。洽询专线：台南大远百成功店 B1，(06)209-1118。

家族趴推荐

「开饭川食堂」组合开饭

与家中长辈岁末聚餐，吃桌菜料理是不错的选择，尤其川菜的辣嘴、麻舌，不但暖胃，更刺激食欲，加上白饭可免费无限续点，让家族成员都能吃好又吃饱。「开饭川食堂」推出六人、八人、十人组合，其中，八人建议售价 4,560 元、十人建议售价 6,000 元，需加收 10% 服务费，**集团同仁独家 95 折优惠**。洽询专线：桃园店 10 楼，(03)335-2768、台中大远百 11 楼，(04)2258-5776。



家族趴推荐

「飧食天堂」自助美馐 Buffet

飧食天堂场地大、用餐环境舒适，且 Buffet 餐点选择丰富，能满足一家老小的需求。冬季明星主打商品为「炉烤肋眼牛排」，选用美国 choice 等级肋眼部位，肉质软嫩细致，炉烤前先以香料、胡椒腌制入味，采用低温熟成烘烤方式至五分熟状态，让牛肉香气扑鼻，多汁软嫩，再搭配奶油玉米及松露洋芋泥，堪称绝妙组合。建议售价平日周一至周五：午餐 798 元、下午茶 698 元、晚餐 898 元；周末例假日午餐 898 元、下午茶 798 元、晚餐 998 元，另加收 10% 服务费。洽询专线：板桥中山店 12 楼，(02)2952-8986、新竹大远百 9 楼，(03)527-8800、高雄大远百 11 楼，(07)332-2068。

家族趴推荐

「涮乃叶しゃぶ叶 syabu-yo」日式吃到饱火锅

以「健康新鲜」为经营理念的吃到饱锅物，是冬天聚餐的好去处。每天供应高营养价值、适合火锅料理的新鲜蔬菜，独家设计的水雾保鲜，维持新鲜品质。精选新鲜国产猪肉、纽澳牛肉及美国安格斯牛肉，并以特殊冷藏设备和熟成技术，提升肉品的鲜甜美味。建议售价平日午餐价 \$368 起、平日晚餐价 \$398 起，需加收 10% 服务费。洽询专线：板桥中山店 10 楼，(02)89523011、嘉义店 7 楼，(05)284-3262、台南大远百成功店 4 楼，(06)209-1292、花莲店 B1，(03)831-6662。



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 12 月 31 日止。扫描 QR Code 看更多远东人专属优惠



健身正夯 小心远离「重训」运动伤害

亚东医院复健科／周世逢总治疗师

重训在这几年间，俨然成为台湾运动新潮流，而随著冬天到来，户外运动受限於天候及气温的影响，预料将有更多人转进健身房运动，重训自然成为热门选项。然而，不论是刚加入重训的新手，或是在健身房打滚多年的老将，都可能在不小心中求好心切下，不但没练出肌肉线条，反而让疼痛成了跟班。近年因重训至复健科求诊的患者日益增多，最常见的就是腰部、肩膀及手腕出现问题，本期「保健网」就来谈谈这些疼痛上身的原因。



腰部训练介绍

要避免腰部受伤，必须先了解腰部的构造。健康的腰椎在直立时，不完全是直的，而是一个漂亮的曲线向前，称之为「前凸」，这道漂亮曲线可以让腰椎保有较佳的承重力，因此在重训时，我们会特别强调腰椎要维持住漂亮曲线，而这有赖腹肌及背肌共同收缩来完成。

许多新手刚进健身房时，都想挑战「硬举」或「深蹲」的动作，但往往因为姿势错误，或是高估自己的能力，在没有维持好漂亮曲线的情况下，反而增加了腰椎的负担，造成腰部肌肉拉伤或是腰部椎间盘突出。至于老将出现腰痛的原因则常

是腹肌和背肌无法取得平衡，当腹肌不够力或疲劳时，背肌可能更用力而让腰椎曲线弧度加大，借由弧度加大，帮助腰椎关节卡住，以达到稳定的效果，如此一来，关节的受力就会明显增加，且容易出现脊椎滑脱的危险。

想远离腰部运动伤害，训练前的暖身要做好，训练中要量力而为，循序渐进，训练后则要让腰部肌肉伸展，使肌肉保持良好的延展性，并充分休息，随时注意姿势是否正确，避免只训练到单一侧的肌力，例如训练背肌时，也要注意腹肌的训练。

肩膀训练介绍

肩膀也是重训选手容易出现疼痛的关节之一，且常出现在已经训练出明显肌肉线条的选手身上，原因是胸大肌过于发达，造成肩胛骨被过度向前带出。正常情



正确硬举姿势



错误硬举姿势

况下，肩关节的动作需靠肩胛骨和肱骨一起活动来提供角度，且肩胛骨和肱骨有一定的动作比例，换言之，手举高的过程中，谁先动、动多少有一定的比例，因此，若肩胛骨在动作前就被过度向前带，即会破坏肩胛骨及肱骨活动的比例，进而造成附近软组织受伤，最常见的是棘上肌（Supraspinatus）的肌腱遭夹挤，进而出现「肩夹挤症候群」，轻则肌腱发炎，重则肌腱断裂。

要避免此症状，除了加强肩胛骨内侧的肌肉（如菱形肌）之肌力训练，以及胸大肌的伸展之外，动作开始时，务必让肩胛骨保持在正确的位置，且过程中遵守肩胛骨和肱骨的活动比例，此有赖肩关节附近的肌肉维持良好的协调控制能力，后续将针对协调控制能力再做说明。

手腕训练介绍

手腕是上肢关节中，肌肉包覆最少的关节，但做重训的过程中，手腕承受的重量不亚于手肘或肩关节，因此若施力不当，容易造成手腕的韧带拉伤，或是提供手腕活动及稳定度的肌肉出现肌腱炎的现象，也就是俗称的「网球肘」（手肘外侧肌腱发炎）或是「高尔夫球肘」（手肘内侧肌腱发炎）。

要避免手腕在重训过程中受伤，手腕必须维持在正中位置，不能过度弯曲，才能预防韧带被过度拉扯。关节的稳定度全依赖韧带及肌肉维持，若肌肉无力，只靠

韧带支撑，一旦韧带被拉松，很可能造成不可逆的形变，一定要小心。

训练过程或训练后，如感到疼痛应立即停止训练并就医检查。需注意的是，感冒看医生、吃药后，症状解除了，也代表感冒好了；但肌肉、肌腱、韧带等软组织受伤后进行复健，即便疼痛解除了，仍不算痊愈，因为这些组织之所以受伤，有一部分是肌力不足所造成，且在受伤过程中，为了让受伤的软组织得到足够的休息，往往也会造成肌力下降，因此，不痛其实只好了一半，更重要的是循序渐进的训练肌力，不但要把肌力训练回原本的状态，甚至要超越之前，才能应付同样强度的训练。

近年来，除了肌力训练外，更强调肌肉之间协调控制能力的训练，因为肌力强不等于肌肉间的协调控制能力好。举例来说：正常人的腹肌及背肌都足够让腰椎做出动作，但站立时，要做出骨盆前倾或后倾，则不是每个人都能轻易做到，同理，做任何动作时，要让腰椎保有漂亮弧线，不只单一肌肉要有力，更需互相协调。

亚东医院复健科近年引进红绳悬吊系统（Redcord），就是为了训练肌肉的协调控制能力，不论骨盆、腰椎、肩关节或是其他关节，都能借由红绳悬吊系统来训练肌力及协调控制能力，它能唤醒身体的每一块肌肉，提升近端关节的稳定度，且相较于重训，可减轻脊椎负担，进而减少运动伤害。因此，若想在室内健身及锻链肌力，悬吊系统将是一个很好的选择。

支持身心障碍者 齐心打造友善社会

远东新世纪／林琪萍

联合国宣告每年的12月3日为「国际身心障碍者日」，鼓励社会讨论有关身心障碍的问题，希望建立一个友善无障碍的社会。台湾政府近年也制定了许多支持政策，为身心障碍者建构更完善的社会安全照顾网。

依「身心障碍者权益保障法」，下列各款身体系统构造或功能，有损伤或不全，导致显著偏离或丧失，经医疗团队鉴定及评估，可向各地政府社会局、乡镇市公所社会（政）课或民政课申请领取身心障碍手册，视其严重状况，可分为轻度、

- 中度、重度、极重度等四种类别。
- （一）神经系统构造及精神、心智功能。
 - （二）眼、耳及相关构造与感官功能及疼痛。
 - （三）涉及声音与言语构造及其功能。
 - （四）循环、造血、免疫与呼吸系统构造及其功能。

项目	对象与内容
医疗费用减收	门诊就医时，不论医院层级，基本部分负担费用均按诊所层级收取 50 元
社会保险自付保险费	劳健保费用减免：极重度、重度身心障碍全额补助，中度身心障碍补助 50%，轻度身心障碍补助 25%
购买或承租国民住宅、停车位低利贷款	1. 身心障碍者申请在公有公共场所开设零售商店或摊贩，申请购买或承租国民住宅、停车位，政府应保留一定比率优先核准。 2. 直辖市、县（市）主管机关对辖区内之身心障碍者，应依需求评估结果，提供购屋贷款利息补贴、购买停车位贷款利息补贴或承租停车位补助。
公共交通工具搭乘优惠	1. 身心障碍者搭乘国内大众运输工具，凭身心障碍证明，应予以半价优待。 2. 身心障碍者经需求评估结果，认定需人陪伴者，其必要陪伴者以一人 为限，得享半价优待措施。
风景区、康乐场所或文教设施优惠	1. 身心障碍者进入收费之公立风景区、康乐场所或文教设施，凭身心障碍证明应予免费；其为民营者，应予半价优待。 2. 身心障碍者经需求评估结果，认定需人陪伴者，其必要陪伴者以一人 为限，得享半价优待措施。

(五)消化、新陈代谢与内分泌系统相关构造及其功能。

(六)泌尿与生殖系统相关构造及其功能。

(七)神经、肌肉、骨骼之移动相关构造及其功能。

(八)皮肤与相关构造及其功能。

政府对于领有身心障碍手册者提供多项补助，包含：身心障碍者生活补助、保

健医疗辅具补助、教育费用补助、支持性就业服务、居家照顾服务等；至于具就业能力者，也能申请 P40 表格之补助。

基于身心障碍者及其家庭较非身心障碍者及其家庭有额外支出的考量，身心障碍者或其家庭享有所得税、遗产税、牌照税等赋税的减免或优惠：

项目	对象与内容
所得税身心障碍特别扣除额	纳税义务人、配偶或申报受扶养亲属为领有身心障碍手册或身心障碍证明，或精神卫生法第 3 条第 4 款规定的病人，2018 年度每人可减除 20 万元。
遗产特别扣除额	依遗产及赠与税法第 17 条第 1 项第 4 款规定，被继承人之配偶、直系血亲卑亲属及父母，如为身心障碍者权益保障法第 5 条规定之「重度」以上身心障碍者，或精神卫生法第 3 条第 4 款规定之严重病人，每人得自被继承人遗产总额中再加扣重度以上身心障碍特别扣除额 618 万元。
牌照税减免	专供持有身心障碍手册，并领有驾驶执照者使用之交通工具，免征使用牌照税，但每人以一辆为限。如因身心障碍情况，致无驾驶执照者，每户以一辆为限。车辆汽缸排气量超过 2,400cc 者，免征金额以 2,400cc 车辆税额为限，超过部分，不予免征。

身心障碍者在生活中难免有许多不便，政府因此规划了上述措施，若同仁或家人因为意外或疾病需要协助，别忘了向各地县市政府区公所或社会局询问相关权益，以获得更充足的资源。提醒您，各项补助及服务依各县市政府政策不同而有差异，申办时，请向社会局询问补助条件、内容，以及需要准备的文件，以顺利取得补助。

(资料来源：卫生福利部社会及家庭署身心障碍服务入口网、各县市政府社会局)



担心遇到恶房东？ 先搞懂住宅租约应约定及不得约定事项

远东新世纪／陈冠豪

现代人不论北漂南移，租屋需求日益增加，恶房东在租赁契约动手脚，以严苛契约坑杀房客的事件时有发生。本期「法律网」特别介绍政府租赁条例新法，提醒在外租屋的民众，务必了解租约中应约定及不得约定的事项，以保障自身权益。

案例介绍

小陈退伍后，从南部北上讨生活，透过房屋出租网站找到一间生活机能佳、交通方便的小套房。签约时，房东王太太不但要求小陈给付3个月的押金，还额外要求水电自付、修缮自理、不得申报租赁费用、不能迁入户籍，且房东可以随时终止租约、收回房子。小陈第一次租房，也没有法律方面的知识，实在不知道这些约定到底合不合理？

法制室解析

一、政府持续立法，促进租赁市场健全性：

根据内政部统计，2017年全台租屋需求约有290.8万人，约占总人口的1/8，但过去受限于住宅租赁资讯不对等、租赁权利义务不对等、没有企业专业服务制度等因素，加上并无租约应约定及不得约定事项的

具体规范可供依循，租赁相关法条又散见于《民法》、《土地法》及《消费者保护法》等众多法规内，导致租赁纠纷层出不穷。

为解决住宅租赁市场乱象，内政部于2017年1月1日公告实施「房屋租赁定型化契约应记载及不得记载事项」，惟该事项是按照《消费者保护法》第17条第1项规定订定，仅能规范经营租赁事业之「企业经营者」（例如：住宅租赁业者或包租业者，以下称「租赁业者」），对于不具消费关系的住宅租赁契约（例如：个人房东与房客或房东与包租业者间），并不适用。为将租赁契约全面纳管，提供民众更完整的保障，政府于2017年12月27日订定「租赁住宅市场发展及管理条例」（下称租赁条例），并于2018年6月27日施行，同时公告实施「住宅租赁契约应约定及不得约定事项」

（下称新公告租约事项），该事项也适用在个人房东，含应约定事项 22 项，以及不得约定事项 8 项，以下进一步说明相关规范。

二、个人房东住宅租赁契约应约定事项：

1. 第 1 项～第 3 项：包含租赁标的（如：住宅标示、租赁范围和租赁附属设备，可于租赁标的现况确认书进行确认）、租赁期间（30 日以下的短期租赁和不定期租赁，不适用新公告租约事项）、租金约定及支付。

2. 第 4 项～第 6 项：包含押金约定及返还（押金不得超过两个月月租金、押金返还基准日及押金扣抵）、租赁期间相关费用之支付及税费负担之约定。

3. 第 7 项～第 11 项：包含使用租赁住宅之限制（除使用限制外，亦包含能否转租之约定，如：转租应经出租人书面同意、应向次承租人提示同意转租文件）、修缮（出租人有保持房屋合于居住使用之义务，并可将出租人负责修缮项目及范围明细表订为附件）、室内装修、出租人之义务及责任与承租人之义务及责任。

4. 第 12 项～第 15 项：包含租赁住宅部分灭失、提前终止租约之约定（迳行终止最多赔一个月）、租赁住宅之返还（费用结算、点交、逾期返还违约金）及租赁住宅所有权之让与（民法 425 条买卖不破租赁适用）。

5. 第 16 项～第 17 项：包含出租人提前终止租约（出租人收回重建、迟付租金或

费用达 2 个月租额、违法使用、违反不得转租约定、承租人毁损不修缮或赔偿、违约或违法进行装修）及承租人提前终止租约（住宅未合于居住使用、房东未修缮、住宅一部份灭失且存余部分不能达居住目的、疾病／意外导致需长期疗养、第三人主张权利致不能居住、承租人死亡）。

6. 第 18 项～第 20 项：包含遗留物之处理（限期催告不取回视为抛弃，处理费用可迳自押金扣抵）、履行本契约之通知（通知对方方式）、其他约定（如：公证及迳受强制执行约定）。

7. 第 21 项～第 22 项：包含契约及其相关附件效力、当事人及其基本资料。

三、个人房东住宅租赁契约不得约定事项：

1. 不得约定广告仅供参考（避免不实广告）。

2. 不得约定承租人不得申报租赁费用支出（依法纳税义务）。

3. 不得约定承租人不得迁入户籍。

4. 不得约定将税赋增加转嫁承租人（不得约定应由出租人负担之税赋及费用，若较出租前增加时，其增加部分由承租人负担）。

5. 出租人故意不告知之瑕疵担保责任，不得约定免除或限制（民法 366 条故意不告知瑕疵之特约无效）。

6. 不得约定承租人须缴回契约书（可留作日后纠纷之证据）。

7. 不得约定仅以电话作为通知方式

（电话通知不易举证）。

8. 租约约定不得违反强制或禁止规定。

四、新法实施後对於租赁契约的影响：

租赁条例生效前，除《民法》、《土地法》等租赁关系基础规范外，仅具消费关系的租赁契约（即房东为租赁业者之情形）应受「房屋租赁定型化契约应记载及不得记载事项」的限制，然而，在 2018 年 6 月 27 日之后，不具消费关系的住宅租赁契约（即房东为个人之情形）也受到租赁条例及新公告租约事项之限制。

另，依租赁条例规定，2018 年 6 月 27

日以后签署的租赁契约，应按新公告租约事项签订，如租约条款有应约定事项漏未记载，则该事项仍构成租赁契约之内容；反之，租约条款如有违反应约定及不得约定事项者，则该部分之记载应为无效。至于租赁条例施行前即已订定，但租期尚未届满的租赁契约，其租约条款仍应继续有效，无须适用新公告租约事项，但当事人自行约定适用者不在此限。

五、结论：

为健全租屋市场、落实安居乐业施政目标，政府除将持续强化法规层面，亦计划推动 5 大变革，包含：(1) 租屋契约全面纳管，加强规范双方权利义务；(2) 建立包租

代管专业服务制度；(3) 将房屋交由专业租赁服务业者经营可享租税优惠；(4) 由政府免费提供租屋争议调处及谘询；(5) 导入民间团体力量，提供专业租屋谘询服务。希望借由上述变革，提升租屋管理品质、保障租赁权益、创造租赁服务业就业机会，并消弭租赁纠纷，共创「房东放心、房客安心、产业经营用心」的三赢局面。（参考资料：内政部地政司全球资讯网—租赁条例专区）



再回首

江西亚东瑞昌制造二厂／柯智

清晨，万籁俱寂，一缕晨光从浅蓝色的天幕缝隙中，小心翼翼的挤出一丝光芒，照射在半弧状厂大门上方镶嵌的「洋房牌」图示，和「江西亚东水泥公司瑞昌制造二厂」鲜红的十四个大字上，光芒四射，格外醒目。



跨入厂区大门，繁花似锦，一派生机盎然。绿油油的小草在晨光的爱抚下苏醒了，在雨露的洗刷下更加显绿了。主干道两侧栽种成排的香樟，绿意葱茏。远看，像一把把遮阳伞，近看，宛如一个个钢铁战士，为厂区保驾护航。另一排栽种的则是银杏，此刻正值银杏树黄时，金色的晨光照射在形态各异、随风坠落的树叶上，时而如蝴蝶翩翩起舞，时而如兵至城中，满城尽带黄金甲，威风八面。侧边则规划了两个足球场大的公园，栽种著各种奇花异果和珍贵树木，让人一进入厂区如同进入了森林。

在五星红旗的招展下，我怀著欢快的心情一路向西。整洁的道路上，提货车辆接踵而至，进入发货车间等待装车提货。跟著车辆来到包装车间。有别于传统噪音、空污、脏乱的车间，我们的车间令人耳目一新！粉尘不沾身，地面干净得光可鉴人，瓦灰色的地坪漆，搭配蛋黄色线条，看上去立体感十足。柔和的机器声下，工人秩序井然。最具代表性的智慧机器——德国

HB公司制造的RADIMAT VP自动插袋机，展现了极佳的效率，并实现了插袋97%的准确率，省去枯燥的人工插袋作业。还有采用全封闭环保设计，承接厂内燃料和产品外卖输送生命线的双向皮带，宛如一条巨龙，直通云霄！至于悬挂在双向皮带走廊上方的企业文化精神「诚、勤、朴、慎·创新」标示语，则被工人们挥洒的汗水擦拭得更加崭新。远看似一盏航标灯，为我迷茫的人生指引了前进的方向；近看似一块明镜，时刻警醒著我。

继续向南，只见坚如堡垒的水泥库群与高耸入云的百米预热机。哼著小调，徒步攀爬，不知不觉到达预热机顶峰，俯瞰厂区，美景尽收眼底。不远处一座座储存仓棚，恰似一块块Hamburger。眺望北方，滚滚长江东逝水，而屹立在江边这颗璀璨明珠，把山水勾勒成一幅唯美的图画，此时的我，多想变成一只小鸟，在它上方自由的飞翔；多想变成一颗太阳，把它照耀得更加辉煌灿烂！

一代车王舒马赫

亚东石化（上海）／刘永劼

每个男孩小时候都有一个赛车梦——开著赛车在赛场上飞驰，我也不例外。但显然只有极少数的人在孩提时便能接触这种富贵运动，大多数时候，我们只能看著别人赛车。

依稀记得 2001 年前后，小学刚毕业的这段时间，电视台经常在周末时段直播 F1 的赛车活动。看著电视里五颜六色的赛车飞驰而过，追逐著冲过终点，我渐渐喜欢上了 F1 赛事，而随著时间的推移，我发现有个人的名字经常出现在冠军领奖台上，他便是迈克尔·舒马赫。

世界上最出名的三个迈克尔，分别是：迈克尔·杰克逊、迈克尔·乔丹，以及迈克尔·舒马赫。他们都有一个共同点——哪怕你不曾见证过这三位「迈克尔」在各自领域里的天才表演，但你一定听过他们的名字。即使在赛车运动发展较晚的中国，对很多人而言，「迈克尔·舒马赫」也差不多是 F1 和赛车的代名词。正因为舒马赫在 F1 赛车中的完美表现，让我成为他的粉丝，也爱上了 F1 这项运动。

七次夺得世界冠军、91 个分站冠军，舒马赫在 F1 取得的成就，久久无人能打

破。也许有人会说，他的成绩源自于赛车性能的优势，不过，2000～2004 年他夺得五连冠时，法拉利赛车固然在整体上高出他牌一筹，但在相同的规则和比赛环境里，德国人始终具有相当高的水准，让他的对手们俯首称臣。这几年当中，舒马赫在法拉利车队不断刷新著车手和车队的记录，除了是最多分站赛的冠军，亦创下最多车手总冠军。在某种程度上，他的获胜似乎已经成了一种必然，人们也已经习惯看到他的红色身影一次又一次站在最高领奖台上。

2006 年是一个竞争激烈的赛季，法拉利、雷诺、迈凯轮互不相让。随著新生代车手（例如阿隆索和莱科宁等人）的崛起，舒马赫渐渐有些力不从心。在经历 2005 年一整个赛季的低谷之后，法拉利终于在主场义大利的蒙扎赛道上夺回冠军，只是万万没有想到，新闻发布会上，舒马赫却宣布本赛季结束后即将退役。这是一个让无

数车迷含泪的夜晚，也是一段传奇行将结束的夜晚。在这之后，舒马赫又于上海站完成他的绝地反击，尽管起步落入16名后，他依然凭借著精湛的车技和完美的进站策略，成功夺得上海站的冠军，车手积分和对手并列第一。这是舒马赫第一次拿到上海站冠军，也是他职业生涯最后一次分站冠军。然而，似乎是命运的捉弄，其后在日本站发生的爆缸意外，让舒马赫获得年度冠军的可能性变得非常渺茫，最后在巴西站上，舒马赫仅获得第四名，赢得年度亚军，一代车王就此谢幕。

虽然2009年舒马赫宣布复出，但复出后在梅赛德斯的成绩却十分平庸。有人觉得他砸了自己的招牌，但其实这段经历更

加巩固了他的传奇，因为人们看到一个「凡人舒马赫」：当他挣扎著追赶维特尔、阿隆索、汉密尔顿，以及队友罗斯伯格的时候，也说明了岁月催人老的残酷事实。

2013年底，舒马赫在一次滑雪时，不慎从山坡上摔落，头部狠狠撞上岩石，人彻底陷入昏迷，直到现在仍处于昏睡状态。从一代车王到英雄迟暮，再到现在的不省人事，说明了舒马赫终究只是一个凡人，逃不过命运的安排。不过，有多少人是因为舒马赫而进入F1赛车的世界。不论是即将退役的阿隆索，还是当红的维特尔，抑或是曾经的天才少年莱科宁，都不如当年的舒马赫。即使车王早已不复当年勇，也真心希望曾经的偶像能早日康复。



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，只要以手机扫描右方的QR Code，即可轻松填答抽大奖！



本期题目

- 下列何者属于远东商银的金融创新服务？【封面故事 · Fintech 灵活用 远东商银启动 Bank 4.0】
 - 远银行动银行 APP 提供人脸识别、指纹认证、图形密码和传统帐号密码等多元登入方式
 - 远银行动银行 APP 提供「发红包」功能，最多一次能发送 2,000 人
 - 远银「Bankee 社群银行」首创社群变现机制
 - 以上皆是
- 关于远传物联网应用之叙述，下列何者为是？【封面故事 · 前进智慧时代 远传物联网为生活加值】
 - 远传推出「爱讲」智慧音箱，是全台首款「台式中文」的语音助理
 - 远传「BoBee 守护宝」为全台首创双频个人随身定位穿戴装置，可预防走失
 - 远传成立之「物联网生态圈」，服务范畴横跨智慧城市、智慧家庭、智慧工厂等数十种创新应用
 - 以上皆是
- 关于预防重训运动伤害，下列叙述何者为非？【生活情报 · 保健网】
 - 肌力强等于肌肉间的协调控制能力好，比较不易受伤
 - 重训时，腰椎应维持「前凸」曲线，以保有较佳的承重力
 - 重训时，肩胛骨务必保持在正确的位置，并遵守肩胛骨和肱骨的活动比例
 - 重训过程中，手腕必须维持在正中位置，不能过度弯曲
- 下列何者是政府提供身心障碍者的相关补助？【生活情报 · 台湾地区法律网】
 - 医疗费用减收
 - 购买或承租国民住宅、停车位低利贷款
 - 所得税身心障碍特别扣除额减免
 - 以上皆是

参加办法

请剪下 340 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，于十二月十五日前掷回「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。

远东人月刊 340 期有奖徵答

姓名：
单位：
联络地址：

答案：1. () 2. ()
3. () 4. ()

339 期有奖征答得奖名单揭晓

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
亚洲水泥	童*云	亚太技术学院	陈*君	远百宝庆店	高*麒
鼎鼎企管	詹*婷	苏州营运总部	侯*春	爱买忠孝店	施*良
裕民航运	黄*珍	远纺织染苏州	王*姗	亚东医院	吴*蓉
亚东石化	简*丰	湖北亚东水泥	陈*正	远东商银	田*耘
远传电信	高*为	远东新世纪	李*惠	亚洲水泥	徐*云

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！





豫章工商在黃文煜校長（前排中）主持下，溫馨舉辦「與校長有約」座談會，拉近校方與學生的距離。



元智大學舉行「第十三屆全國氫能與燃料電池學術研討會暨第五屆台灣能源學會年會」，邀請各國學者共同探討氫能與燃料電池技術。



「2018 Run 伴在台灣嘉年華——環走台灣 19 縣市」活動 10 月 20 日於新竹登場，遠東巨城特別攜手老吾老基金會陪失智長者及志工們「伴跑」，力挺公益。



遠百桃園店於周年慶開打前一日舉辦「超狂熱血宣示」誓師大會，同仁精心策畫許多精彩表演，將氣氛炒熱到最高點。



亞東醫院積極推動「兒童友善醫療服務」，号召爱心人士组成「星际义工队」，探望儿科病房及小儿门诊区的小朋友。

Tonia Nicole®

東 妮 寢 飾



100%萊賽爾(天絲)印花床組

任選2套 **11,000**元 | 原價31,920元/2套

歡迎至東妮寢飾全台百貨專櫃參觀選購

◎圖片僅供參考，款式、顏色以現場實物為主。

<http://www.tonianicole.com.tw>

客服專線：0809-081-790 · 02-7738-0016

