

遠東人

徐有庠
題



共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

SEP 2020

NO. 361

09 月号

跨界牵手 共建智慧生活圈

Crossover For Developing The Smart Ecosystems



COVER STORY

远传启动5G列车
放大创新服务能量
智慧带路 翻转医疗大未来
智在四方
「台北远东通讯园区」
融合智慧科技达成永续发展

LIFE GUIDE

法律网
劳退月领新制七月上路
五个问答一次搞懂
保健网
睡不好没你想的那么简单
谈「阻塞型睡眠呼吸中止症」

扫描 QR Code 看更多即时讯息
还可下载电子杂志





远传电信今年第九度获得《工商时报》「台湾服务业大评鉴」电信服务业金奖，井琪总经理（右）7月28日出席颁奖典礼，接受赖清德副总统（左）亲自颁奖。



为感谢远东百货协助新北市推动农业创生計畫，侯友宜市长（左）7月24日特别颁赠感谢状，由徐雪芳总经理（右）代表接受。



元智大学向来以资通讯闻名，吴志扬校长（右四）7月23日表示，未来将带领团队，加速智慧校园的研发与运用。



远东商银连续六年获得「卓越银行评比」肯定，今年获颁「最佳品牌形象」与「最佳专业团队」奖，周添财总经理（左一）8月11日带领团队出席领奖。



素有「寿司界 LV」美誉的金泽美味寿司，海外首店落脚远东 SOGO 百货忠孝馆，黄晴雯董事长（中）7月24日特别出席开幕式，邀请民众品尝最道地的日本味。



科技创新 让世界看见台湾

徐有庠先生纪念基金会提供

远东集团在台湾长期深耕，从攸关民生的纺织业起家，逐步拓展至食衣住行育乐等事业，成为台湾多角化经营的企业典范，同时也长期挹注资源，推动各项公益活动，其中，由财团法人徐有庠先生纪念基金会每年举办的「有庠科技奖」，早已成为台湾科研人士角逐的崇高奖项。

徐有庠基金会不断创新 与社会一起前进

自 2002 年起，徐有庠基金会每年举办「有庠科技奖」，申请案件逐年增加、竞争激烈；经过重重审核，选拔出的得

奖人皆为该领域翘楚，更有多位获奖者后来陆续荣获中央研究院院士的殊荣，足见有庠科技奖在台湾科研界的崇高地位。徐旭东表示，「举办奖项并不是单纯赠奖这么简单，基金会奖励的领域广泛，

需要有一系列缜密的机制，才能选出最合适的得奖人」。有庠科技奖的领域涵盖极广，从微小到肉眼不可见的奈米级研究、日常生活中的资通讯技术与光学电子、医疗技术、环境永续等，都是长年推动的领域；今年更增设了人工智慧（Artificial Intelligence，简称 AI）领域，希望更多科研人才从事 AI 技术的研究，协助台湾在这一波数位转型中，掌握发展的关键机会。

徐旭东表示，AI 领域对台湾来说，是很值得重视与投入的领域，「全世界都在研究 AI，它能简化过往繁琐、重复性高、容易疲劳的工作，让作业流程更为连贯。」以零售业为例，AI 应用能追踪顾客的行动路径、消费行为，并借此分析预测最适合的服务，以满足顾客需求，同时也能提升商家获利，是双赢的解决方案。目前远东集团也积极引进 AI 技术，虽然各事业之间的属性不尽相同，AI 化的速度与深度不一，但例如感应装置、数据收集、智能分析预测、创新服务等，都是远东集团「做不完」却也「都要做」的方向。

有庠科技奖举办至今已第 18 届，即便获得各界的肯定与掌声，徐有庠基金会仍积极思考如何更进一步的帮助社会，「要一直进步，因为社会也一直前进」，因此有庠科技奖今年新增设「有庠科技贡献奖」，希望能走出新的项目。徐旭东坦

言，「维持既有奖项就是一项大工程，而为了突破单一领域的框架，更全面奖励台湾人才，所以设立这个奖。」在全球新冠疫情来袭之际，台湾在中央流行疫情指挥中心跨部会整合之下，以各项科学数据进行精准分析，妥善制定各项防疫政策，领导民众度过疫情危机，使得台湾在全球防疫表现上可圈可点。因此基金会经过正式遴选程序，颁发第一届有庠科技贡献奖予中央流行疫情指挥中心指挥官陈时中部长，肯定其卓越贡献与超凡成就。

远东集团 科技防疫不缺席

台湾的防疫成绩在国际间有目共睹，远东集团在科技协防上也不遗余力。疫情初爆发时，亚东医院站上保卫国人健康的第一线，在临时搭建的检疫站支援桃园机场检疫工作；远东新世纪也化身防疫国家队，机动调整产线以生产供应医疗级口罩的纤维原料、防护面罩的胶片及医疗级隔离衣，成为医疗人员的安全后盾，并开发新型超细纤维，取代传统熔喷不织布（医疗口罩中间层），外销至欧盟、澳洲等国，为国际防疫贡献己力。然而，徐旭东也点出，目前口罩从舒适度、功能性与使用次数等考量下，仍有很大的进步空间与市场潜力，「简单的一片，学问很大，要一直改进」，这促使远东新世纪持续开发新型抗菌、抗病毒、高透气等特殊纺织品，为

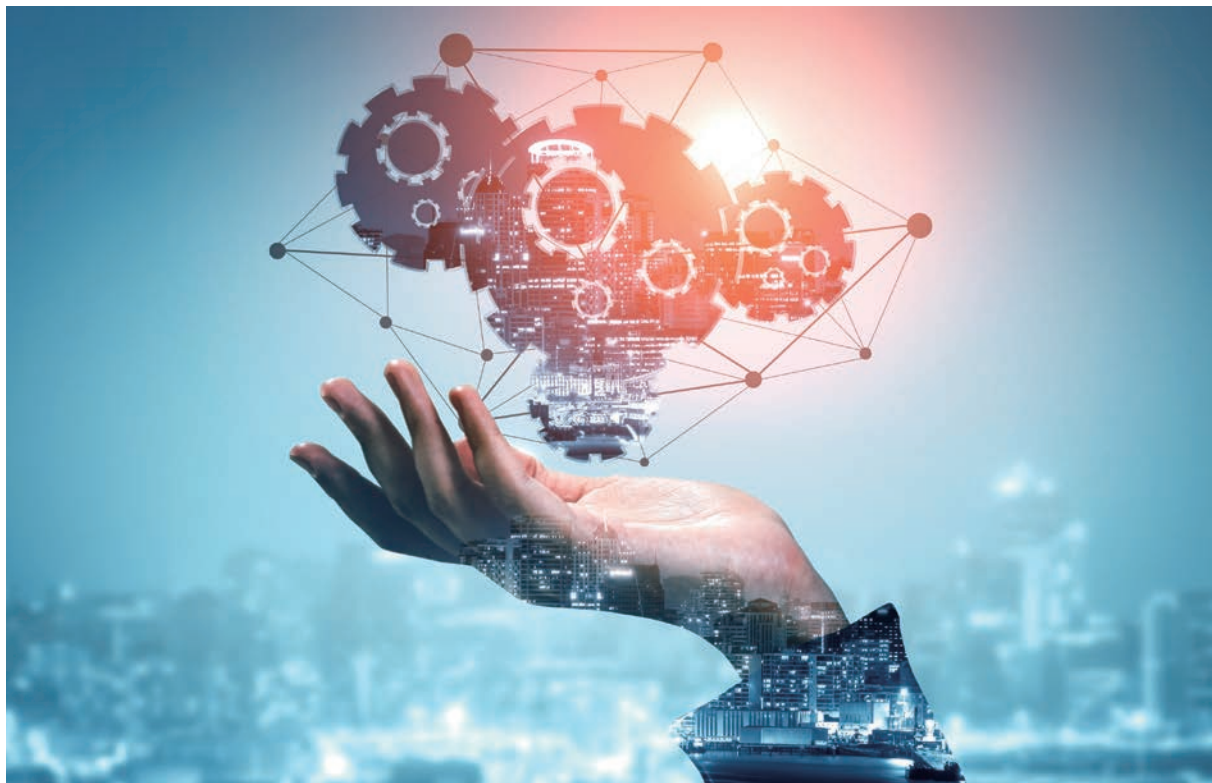
更方便、舒适安全的材料研发尽一份心力。

世界变得更快 「公益」的初心依旧

2020 年是充满变数的一年，新冠疫情带来铺天盖地的影响，冲击各国政府政策、产业界布局，虽然新冠疫情总有一天会结束，但对世界已造成永远的改变，「It's over!」徐旭东不讳言地说道。疫情让人们网路的依赖大大提升，将以不可逆的方式改变人类生活的样貌。5G 技术兴起意味著未来人们联网的速度更快、范围更大，选择也更多，因此远东集团积极布局 5G 市场，希望成为台湾消费者及企

业的助力，为不同需求创造更多选择的可能性。

徐旭东表示，台湾在政府、企业与社会大众共同打拼之下，许多产业保持在国际领先的地位，但「还不够，还要再更好！」应设法吸引更多国际人才进入台湾，也帮助台湾人才跨出到世界各地，透过交流学习，将更多最新的知识与技术带回台湾各层面。人类生活、国际局势或许充满未知，但远东集团依旧秉持初心，透过「公益」与「创新」，一起与台湾社会共创更美好的时代。（本文转载自 2020 年 8 月号「科学人杂志」专访远东集团徐旭东董事长）





SEP 2020

NO. 361

01 LEADER'S REMARKS 领航者的话

科技创新 让世界看见台湾 / 徐有庠先生纪念基金会提供

06 COVER STORY 封面故事

远传启动5G列车 放大创新服务能量 / 编辑室采访整理

智慧带路 翻转医疗大未来 / 编辑室采访整理

智在四方 「台北远东通讯园区」融合智慧科技达成永续发展 / 编辑室采访整理

15 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 / 编辑室辑

23 OFFICE TALK 乐活职人

同仁工作经验谈：安全心中在 危险不会来 / 杨超

同仁工作经验谈：疫情来临 超市人员在逆行 / 行者

实用职场英文：如何传递好消息 / EIE 美语

同仁工作经验谈：防汛抗洪 江西亚东水泥在行动 / 罗丽芳



29 LIFE GUIDE 生活情报

财经网 轻松掌握七步骤 申办房贷非难事 / 吴睿敏

保健网 睡不好没你想的那么简单

谈「阻塞型睡眠呼吸中止症」 / 王崇任

法律网 劳退月领新制 7 月上路 五个问答一次搞懂 / 陈律初

美食网 全民大会烤 健康过关有妙方 / 郑嘉蕙

美食网 牵手野餐趣

缤纷花漾寿司、稻禾紫米寿司 DIY / 庄宜君

42 HOT TOPIC 远东话题

远东人开讲：我被圈粉了！ / 编辑室辑

45 STORY 心动时刻

故事源于遇见 / 郭延山

错过了日出 可别再错过夕阳 / 李安淮

47 EDITOR 编辑手记

跨界牵手 共建智慧生活圈 / 李佳珍

48 QUIZ 有奖征答

360 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	汪更新	吕学龙
林俊佑	林大忠	吴信仪	吴佳颖
吴敏如	卓采慧	范明珠	徐竣菁
徐雅慧	梁雅雯	黄吕钧	黄裔貽
游慧琳	游淑如	郭曜豪	郭文慧
陈文山	陈聪明	陈玲华	陈雪萍
陈虹瑾	陈睿谊	叶金璋	张 丹
杨庭欢	杨韵琪	曾淑苹	冯辉棋
蔡敏雄	蔡佩琼	蔡欣渝	刘贞佑
谢蓓蓓	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、8556

E-mail

magazine@fenc.com

网址

<https://magazine.feg.com.tw/magazine/tw/index.aspx>

电子报网址

<https://magazine.feg.com.tw/magazine/tw/edm.aspx>

登记证 局版台志字第 8320 号

美术设计 Z&C.COM

印刷所 汤承科技印刷(股)公司



远东人月刊
电子报



远东人月刊
电子杂志



远东人月刊App
(iOS)



远东人月刊App
(Android)



远传启动 5G 列车 放大创新服务能量

编辑室采访整理

2020年7月3日，一路超前部署、取得最佳频谱位置的远传，正式宣布「远传心5G」开卖，也揭示台湾5G商用正在加速起飞，为下一波物联网的蓬勃应用开启新局。本期「封面故事」将为您介绍，远传电信如何跨界串连，带动生态圈厂商及早布局，掌握智慧应用服务的新商机！

组团队 打造物联网生态圈

随著通讯技术快速发展，加上讯号涵盖区域广，不但成为全球的主流应用，也吸引大量终端设备厂商投入，进而带动整体物联网的产业发展，应用面向也愈来愈广。

事实上，早在 2018 年，远传已积极

参与台湾云端物联网产业协会，致力打造物联网生态圈。协会成立的 5G IoT SIG 组织，由远传企业暨国际事业群曾诗渊执行副总经理担任总召集人，下设物联网装置组、应用服务组、企业专网组，每季举办定期活动及产业交流。2019 年曾结合台北市政府，共同推动全台第一个 5G 开

放测试场域，供国内 5G 相关产、官、学、研等进场测试及讨论，吸引超过 120 家厂商报名参与，获得平面、电视、网站、Youtuber 等媒体报导，在 Youtube 上的点阅次数更达 200 万次以上。目前 5G IoT SIG 已逾 130 家厂商加入，未来将更积极筹办相关研讨会、推动国内外需求媒合、线上展出活动等，持续串联 5G / IoT 产业的上、中、下游，共建物联网生态圈。

配合此次远传 5G 开台，5G IoT SIG 也发行 5G「物联网生态圈手册第三版」，增列 5G 相关应用及 ORAN（开放式无线电接入网路）相关厂商的应用，希望协助企业更快、更容易找到适合的 5G IoT 及专网的应用。

展应用 抢攻智慧城市大商机

参与 5G IoT SIG 的运作，加速了远传在 5G 技术的整合能力。目前远传 5G 的应用领域涵盖智慧城市、智慧制造、智慧医疗、智慧交通、智慧零售等，合作的厂商高达数十家。

尤其近年智慧城市相关的应用十分火热，面向也非常多，且成效显著，从中央政府到地方政府莫不大力支持。远传参与的专案包括：桃园市的 LED 智慧路灯、台南市的智慧城市应用、台中市的路边智慧停车，甚至澎湖的智慧路灯等建置案。以智慧路灯为例，全台路灯超过 200 万



盞，管理不易，远传在 2019 年切入市场，透过高度、绵密的网路，客制化开发出平台系统，取得全球最大单一案场——桃园智慧路灯北区近 10 万盞的建置及 15 年的维护计画。经过 1 年的建置，加上网路、产品、建置管理单位的努力，目前北桃园地区每一盞路灯都可利用远传物联网技术，进行远端监控、云端维护管理、自动调光设定，妥善率达 97% 以上。对市民来说，路灯的妥善率变好了，不需要报修；对市府工务单位而言，毋须巡灯员定时巡逻，工务单位在线上发现障碍，即可进行排除。不但让市民对政府更有信心，同时也能节能减碳。未来远传也计划将这类专案推广到其他区域，甚至其他国家。



而在智慧医疗领域，远传与亚东医院、高雄医学院附设医院、花莲慈济等三家医学中心合作远距诊疗，并应用在台东 11 个偏乡卫生所，每周看诊数百人次。在智慧交通上，从早年协助台湾大车队、大都会等计程车，以及大型货车的物流应用，这两年远传更进一步提供软体、传输、esim、平台等，协助 GoShare（Gogoro 共享机车）、iRent 汽机车、UBike 二代车等上线。在智慧零售方面，远传也为百货商场提供了人流计算、开店选址、资产追踪等相关服务。至于智慧制造的领域，远传除了协助集团制造业发展智慧验布、智慧工厂、智慧巡检等专案，也在今年 6 月 8 日，与台达电、微软合作台湾第一个 5G 智慧工厂，抢攻 5G 智慧制造的商机。

秀技术 跃身企业物联网坚实夥伴

物联网的应用没有国界，尤其台湾是电子产品的代工、设计大国，更有机会搭

乘这波热潮，带动整体产业与市场。今年远传已协助客户完成 NB-IOT 美国、欧洲等地的漫游测试，实际应用上，更有自动贩卖机厂商采用远传的 sim，搭配整体服务销售到东南亚地区。

此外，远传自主研发的物联网应用开发平台 CAT（Connect All Things），也大幅提升了远传自主掌控物联网的能力。此平台包含：物联设备连线管理、数据视觉化分析、应用服务开发部署等三大功能，在设备连线管理部分，支援多元通讯协定，让客户管理物联装置更方便；在数据视觉化分析方面，平台上预设多种数据视觉化工具，让用户快速建立专属监测仪表版。至于可程式化的规则引擎，则协助加速应用服务开发部署，缩短进入市场的时间。其内建的使用者管理功能，让设备安全控制更加方便，且包含 Cloud（PaaS）/ Private Cloud / On-premise 三种使用模式，相当弹性，能满足不同领域的客户需求。

这套平台的建置，代表远传已经可以从终端、传输、平台、应用服务等全段自行开发、掌握品质，成为 IoT End 2 End 的供应商，不但能提升品质管理能力，在利润上更具掌控力。未来，远传也将继续提供全方位的数位服务，引领台湾大步迈向 5G IoT 新时代！



智慧帶路 翻转医疗大未来

编辑室采访整理

席卷全球的新冠肺炎疫情，让数位转型成为各行各业的必修课，也加速了智慧医疗发展的脚步。本期「封面故事」将为您介绍亚东医院如何借助科技之力，有效分配医疗资源，放大临床与营运效能，为民众提供全方位的医疗照护。

科技加持 院内防疫e起来

今年以来，受到新冠肺炎疫情影响，不但餐饮、旅游、百货业绩惨跌，身处防疫最前线的医疗机构，更成为人人避之为恐不及的场所。以往总是门庭若市的诊间，一夕之间门可罗雀，充满了紧绷的氛围，座落在全台确诊数第二高县市的亚东医院，自然更是严阵以待。所有人员进入院区必须读取健保卡、身分证，落实实名制，且院区入口电脑与门诊、急诊、住

院、检验、检查等系统皆连结健保署，随时可查询、提示个案是否曾进出高风险地区。民众入院时，也需填写健康声明书（TOCC），详述旅游史、职业别、接触史、群聚等状况。

繁杂的手续，难免影响了民众就医的效率，为了加速流程，并事先取得病人接触史，院方推出 Line 线上版健康声明书（TOCC），提供七国语言，方便民众在家中填写评估表，取得 QRcode，到院后

再搭配门禁扫描装置，享有快速通关的服务。而院方则可透过此系统，预先判断民众能否进入院区，或是需要直接至急诊就医，降低病人在院内的接触风险。

不仅如此，亚东医院也进一步与 Line 官方帐号串接 API，扩充功能并升级为「LINE BOT」，民众可传送关键字，「LINE BOT」将自动回应讯息，例如：传送「门诊」，将会收到门诊表、停诊／代诊查询等讯息；若传送「挂号」，则将收到网路挂号及电话挂号的连结；此外，民众也可点选「免入院慢笺领药」，或是查询门诊、抽血、领药等进度，大幅减少群聚等候时间，再搭配「医指付」APP 线上信用卡付款，不仅加速就医流程，也降低不必要的接触，保障病人与员工的安全。

平台助力 远距医疗无障碍

除了透过智慧应用，优化民众到院看诊的体验之外，偏远地区民众就医的可近性也一直是亚东医院关注的重点。多年来，经过政府与医疗界推出相关计画的支持，偏远地区巡回医疗与紧急医疗服务虽然有所提升，然而，各类亚急性与慢性医疗的服务仍存在著医疗资源短缺的问题。毕竟偏乡人口少、密度低，难以支持各类专科医师驻诊，民众如有更进一步的用药或专科需求，仍需舟车劳顿至医院就医。

为解决此问题，亚东医院于 2015 年

起与远传电信合作，发展「健康+」远距量测平台系统，民众在家量测的血压、血糖结果可直接连结病历纪录，对于疾病管理的延续性与健康识能提升有莫大帮助。

尽管如此，在网路环境与系统尚未成熟前，远距医疗大多只能提供设备或平台，其他如医院的行政程序、病历内容则使用纸本作业，导致画面是画面、资料是资料，资讯交换或沟通都需花费许多心力与时间，才能介接医院双边的资讯系统。

2019 年起，亚东医院参与远传的 5G 远距诊疗前瞻计画，加速远距医疗平台的升级和转型。透过远传电信远距平台整合各项资讯，会诊端只需挂号预约远距会诊虚拟诊时段，在病人签署远距医疗就医与资讯交换同意书、执行远距会诊后，驻地医师即可透过不延迟、高画质的画面，让远端会诊医师查看病人先前的就医纪录，也可透过轻巧的手持装置，拍摄病人的皮肤镜、耳镜等检验画面，直接传回医院的 PACS 系统，作为诊断依据，以降低资讯障碍，让医护人员更快完成诊疗。远端医师会诊完后，还能在已记的虚拟诊中留下会诊纪录，除了符合法规，日后也可利用记，快速找到远距会诊病人清单。

目前此平台已实际执行于亚东医院的远距会诊中，双边医师可透过平台，使用原医嘱系统看诊建档，不受限于系统介接，弹性提供服务。执行巡回医疗的一般

科医师，也可透过远距平台，提供次专科会诊服务。平台甚至提供了病人端功能，患者可直接线上预约远距谘询及卫教，申请多科、多时段服务，从此看诊不需再出门，实现全人健康照护。

值得一提的是，偏远地区民众居住较为分散，若要提高医疗的可近性，必须利用巡回医疗的方式进行，但远距设备的大小、重量与操作难易度，是医疗人员能否长期使用的关键。如今借助科技的力量，将原本重达 7 公斤的自动对焦眼底镜减轻至 800g，除了保有自动对焦功能，并可自动将影像传输至电脑中，达到一定的检查精准度，不但能纾解医疗现场的工作负担，也能提升偏乡的医疗资源。

AI 协作 资讯解读准又快

不仅引入智慧科技，提升医疗服务，早在 2017 年底，亚东医院即启动关于医疗 AI 的探索，并陆续与新创公司及学校合作。2018 年中，因缘际会下，得知广达电脑也正在寻找合作开发医疗 AI 的夥伴，几次互相拜访后，决定展开一系列的医疗 AI 开发计画。

首先选择资料量最大、工程演算门槛较低的胸部 X 光 (CXR) 作为开发题目，希望针对每一份 X 光影像自动输出辅助判读报告，加速临床医师的诊断效率。合作期间，双方还曾联手参加 Kaggle /

RSNA 的人工智能胸部 X 光肺炎侦测竞赛，利用超过 30 个模型的胸部 X 光 AI 辅助报告系统，以及在亚东医院落地使用超过一年的数据，证明医疗 AI 可以帮助医师提升一倍的效率。此外，系统若发现气胸、气管内管过深等重大异常，亦会采强制警讯通报，适切协助若干个案的判读。

如今双方合作已届满两年，除了胸部 X 光辅助报告系统将继续调校模型与系统，完成医疗准证审核及商业应用推广，乳房摄影病灶辅助侦测系统 (Mammography AI) 也即将上线，并将继续开发头部电脑断层及其他病理辅助诊断的 AI 系统；此外，针对辅助脑瘤及头颈癌放射治疗自动圈选系统的开发，也已经完成 20 个模型，下半年将在院内启动效能的实测，并继续开发其他肿瘤放射线治疗辅助圈选系统 (auto-contouring AI)；至于数位病理部分也有初步成果。

未来亚东医院还计划针对病历医疗资讯系统 (HIS) 和影像储传系统 (PACS) 引入 AI 应用，让 AI 不仅只分析影像，也能分析病历文字、抽血或其他的检查报告。

在医疗机构与科技产业的跨界合作下，医疗照护正逐渐跨出医院的围墙，携手社区、诊所、实验室、影像中心、家居，以及长照中心等场域，共同建立一个以消费者为核心的智慧医疗生态系统，提供更全面的健康守护！



智在四方 「台北远东通讯园区」融合智慧 科技达成永续发展

编辑室采访整理

20世纪末期，科技进步曾以环境为代价快速发展。然而全球环境剧烈变迁，已经深入影响大众生活，进而促使环保意识抬头。台北远东通讯园区（Tpark）意在成为ICT研发创新平台，推动台湾下一波经济发展，兼顾环境永续，并提升民众的生活品质。

都心地段 改写城市水文学

从车水马龙的新北市板桥区四川路，转进笔直宽敞的远东路，仅仅一路之隔，却仿佛走进了这座城市的后花园，浓浓绿意将所有喧嚣全部阻绝在外。

来到「台北远东通讯园区」，你很难不被这里的生态环境深深吸引。打从园区规划初期，专案团队即依据「海绵城市」的概念，设置全区透水铺面及渗透带以降低热岛效应，并配置环境风廊，优化室内

空间的日照量，搭配可再生能源（太阳能、雨水收集），以及南北公园的河道复育及水循环设计，不但丰富了园区内生物多样性，且利用人工湿地水生植物过滤水质，更兼具储水和滞洪的功能，成为台湾第一座取得 LEED Campus 认证的园区。

甫于去年完工的 TPKC 远传云端运算中心、TPKD 研发办公大楼，当然也承袭了园区环保的 DNA。建物周边除了种植多种类乔木，也运用灌木及花草设计，打造丰富的生态环境，两栋建物双双取得台湾最高等级绿建筑「钻石级」殊荣，TPKD 研发办公大楼更荣获美国绿建筑协会 USGBC 肯定，获得 LEED-CS 黄金级标章认证，展现出远东集团创新的理念与保护自然生态的决心。

强强联手 打造更 SMART 的建筑

不仅拥有多重绿建筑认证，身为新北智慧科技产业重镇，「台北远东通讯园区」的建筑自然也得讲求「智慧」。现有三栋办公大楼均采用先进的帷幕墙及机电系统，以降低总体能源耗量，其中，「TPKA 研发大楼」身兼园区管理及应变中心，运用物联网概念，串联园区内智慧监控、安全系统及各楼宇机电系统，有效整合人力调度及资源效益；而作为远传云端运算中心的 TPKC 办公大楼，更是远东建经与远传电信携手成就的得意之作。



一、智能环控 省能百分百

专案团队引进多项智能机电，例如，「智能外气系统」可自动侦测温度，当建物外部气温低于 17°C，即自动引进外气，平衡环境温湿度；「风墙式空调系统」则可自动侦测气流，高效远距供风，解决机房热点，甚至将热回风集中，避免混风损失，全面降低空调用电。此外，拥有资通讯科技核心技术的远传电信，由最了解营运需求的内部技术专家，根据门市、办公室、机房等多元的场域数据来源，建立专属的能源管理数据模型，再透过 AI 智慧运算，开发出具学习能力的能源管理平台，以可视化仪表板呈现电力、空调、空气环境、给排水各指标即时状况，并进行动态智能调控，同时接轨 ISO50001、OPEN ADR 2.0 等国际标准规范，除了可节省 50% 处理报表的人力，也将节电效益可视化。

不仅如此，远传也设计了建筑能源流向监测系统，有效掌握能耗设备使用、碳排放量与耗能百分比之排序，并为设备加装



震动分析、流量分析、电压、电流、温度、湿度等感测连动装置，透过机器学习，在设备发生非预期震动或非预期障碍前，提前告警或预先完成修缮。

另一方面，专案团队更利用建筑资讯模型（BIM），提供完整的建物及资产资讯，并进一步整合智能物业管理平台的资讯，提升使用者与管理者的沟通效益，方便维运人员有效进行设备之监控、维护、告警，以及应变作业。

二、智能安防 管理更高效

除了透过主动式智能管控，达成智慧低碳营运，在智能安防上，TPKC 远传云端运算中心办公大楼也有创新突破。远传自行开发「e 来客」App 及「e 机房」App，搭配智能柜台，访客先于 App 完成登记，到达后，再前往 1F 大厅「自助报到机」报到，并借由人脸辨识系统「快速通关」，进入 1F 以上的管制区域。值得一提的是，此系统不但能有效控管访客资讯、即时统计各楼层的人数资料，还有人

脸追踪功能，发现人员异常出入时，可持续追踪并发出警示，维护人员及资料安全。

巨头齐聚 推升台湾能见度

智慧建筑最重要的元素是「人」，从规划伊始，远东建经与远传团队即努力发想，希望运用 AI、IoT、Cloud 与 Data Analytics 的技术，打造出符合 Smart Building / Intelligent Workplace / Agile Culture Experience 三大价值的整合型智慧建筑，满足建筑维运管理者、使用者等不同面向的需求。而事实也证明，TPKC 远传云端运算中心的确是集智慧运算、智慧感知、智慧监视、智慧控制、智慧互动、绿色环保及节能永续于一身，荣获「2019 第三届台湾优良智慧绿建筑暨系统产品奖——优良智慧绿建筑设计类铂金奖」可谓实至名归。

随著亚马逊（Amazon）、爱立信（Ericsson）、群晖（Synology）等全球资通讯技术与服务领域的领导厂商陆续进驻 TPKA 研发大楼、远传入主 TPKC 云端运算中心，科技巨头科高（Google）也即将入驻 TPKD 研发办公大楼，「台北远东通讯园区」已逐步累积出研发创新的能量。未来，相信能集结更多致力于资通讯研发、智慧化应用、云端大数据分析、ICT 产业、物联网等厂商资源，共同推动台湾产业升级！

集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 台东县长莅临远传电信 展现推动智慧城市决心

远传电信与台东县政府近年积极合作推动智慧城市，并运用 5G 推出远距诊疗，地点包括绿岛与兰屿等 11 间卫生所。远传将推动偏乡 5G 建设与导入远距诊疗的过程拍成影片，让民众更加了解 5G 如何改变未来生活，影片上架至 YouTube 至今，已近 300 万人数观看。近期台东县饶庆铃县长更于 7 月 27 日莅临远传，与井琪总经理就智慧城市的推动进行交流，希望透过 5G 的扩大应用，解决偏乡资源分配不均的问题，提升民众生活品质。（远传电信／张为竣）



02 远传电信携手台新银行加入 「生活金融生态圈」

远传电信致力推动数位化转型，并积极寻求创新机会，与不同产业夥伴策略合作。8 月 5 日参与台新银行「生活金融生态圈」记者会，在台新银行「Richart Life」App 中，提供专属台新客户的影音娱乐优惠，携手提升客户服务体验，再创新局。（远传电信／锺宜真）

03 远传电信参与 2020 智慧城市线上展

2020 智慧城市论坛暨展览（SCSE）因应疫情改为线上展览，远传电信以 5G 網路结合大数据、人工智慧、物联网、云端、资安等智慧城市应用解决方案参展，期待与跨业、跨域的合作夥伴创造多赢，共同推动智慧城市发展。（远传电信／张为竣）



04 远传电信出席 TAICS 标准论坛 分享车联网 5G 前瞻应用

「2020 TAICS 标准论坛」于 7 月 30 日登场，串连电信、晶片、资通讯设备等业者，探讨「5G 与车联网标准化与应用」。长期深耕车联网的远传电信亦受邀参与，远传企业暨国际事业群张文津协理并以「车联网——5G 的前瞻应用」为题，分享 5G 时代车联网与智慧交通应用趋势，以及「大人物」（大数据、人工智慧、物联网）于智慧交通的具体应用。（远传电信／张为竣）

05 台中大远百号召中台湾农产大集合

台中大远百携手行政院水土保持局，于六月集结南投、台中两地特色酒庄，共同打造台湾葡萄酒市集，带来一场微醺之旅的新体验；次月更邀请台中市地区农会，网罗在地新鲜农特产品产地直送，打造最具特色的「美荔台中」。（台中大远百／林鑫）

06 远百宝庆店向国军健儿致敬

为庆祝八一四空军节及九三军人节，远百宝庆店自即日起至9月3日，举办陆军及海军模型暨摄影展，现场设有英勇帅气军机／军舰打卡墙、眷村必拍场景打卡点，以及限定款陆海空小小兵戳章趣，邀请大家一起来看国军战士们的英姿！（远东百货宝庆店／李秀钰）

07 百名打火小英雄齐聚高雄大远百

高雄大远百7月24日携手高雄市政府消防局共同举办「打火小英雄·消防夏令营」，出动消防车驶入现场，让小朋友化身打火小英雄，实际体验CPR+AED急救教室，学习简易救生常识，希望借由活动落实防灾教育，并提升亲子默契，留下美好的回忆。（高雄大远百／陈昱蓁）

08 FUN暑假 快来远百水保童乐玩AR

远东百货与行政院农业委员会跨域合作举办「水保童乐 FUN 远百」，即日起至11月1日在板桥大远百、新竹大远百、台中大远百、台南大远百，以及远百信义A13等5处巡回展出。现场策画亲子剧场、绘本故事、趣味游戏，结合3D图像科技搭配AR扩增实境游戏、360度VR虚拟实境影片体验及闯关游戏等，推广水土保持与防灾教育。（远东百货／郑嘉蕙）



09 板桥大远百推「新北农创展」邀青年一探农村魅力

板桥大远百携手新北市农业局和社会设计平台，联手推动农业创生计画，整合11个团队、业界专家及设计师，以农业为基础，推动地方创生，透过与青年民众的互动，让青年看到地方的特色、魅力及工作机会，产生返乡契机。板桥大远百并于7月24日举办「下一站，新北农创站」活动，除了现场提供众多优惠之外，更于远百线上购物推出「新北农创专区」，希望颠覆大家对于农业的想像，一同分享本地最优质的农产品。（板桥大远百／廖奕涵）



10 来去农博野一夏 远东SOGO百货中坜店「梦幻露营实境秀」登场

远东SOGO百货中坜店与新屋农博环教园区合作，7月17日至7月24日将露营区整组搬进6楼中庭，搭配直播手作挑战及真人露营穿搭秀，抢先让大家在后疫情时代感受露营的乐趣。（远东SOGO百货中坜店／林好谦）

11 远企购物中心举办「凉夏吃笋趣」绿竹笋展售活动

远企购物中心为支持在地优质绿竹笋，特别与台北市木栅区农会合作，于7月31日举办「2020凉夏吃笋趣」绿竹笋展售活动，现场邀请109年台北市绿竹笋品质评鉴比赛的冠军笋农周良富先生，带来当季最香甜多汁的绿竹笋，活动中更有趣味比赛和有奖征答，让民众有机会将优质的木栅绿竹笋带回家。（远企购物中心／杨奕灵）



12 远东新世纪发布最新聚酯化学回收技术 并与日本可口可乐装瓶商公司共同展开合作项目

远东新世纪公司7月29日发布最新TopGreen的聚酯化学品回收技术®ChemCycle，目前以该技术生产的产品已获得日本最大的饮料制造商——可口可乐瓶装日本公司采用，两家公司同意探讨并扩大在此新型聚酯化学回收技术的各种机会。可口可乐瓶装日本公司并决定，今年秋天之后，将远东新世纪的TopGreen®ChemCycle聚酯产品进行商业化生产。（远东新世纪／沙益民）

13 发票存载具 远东SOGO百货中坜店好礼送给你

远东SOGO百货中坜店于7月18日及8月2日，与国税局中坜稽征所一同举办「云端发票e起来」活动，现场首次下载「统一发票APP」，即可兑换白米一包，超过百人一同响应将发票存载具，以无纸化爱护地球。（远东SOGO百货中坜店／林妤谦）

14 世界展望会青少年参访远东巨城 收获满满

远东巨城购物中心与台湾世界展望会西区办事处新竹中心共同举办「巨有特色 我最摇摆」职涯参访活动，近40位偏乡青少年透过主管工作经验分享、与专柜人员访谈，以及巨城购物中心介绍等活动，了解不同业种所需要的专业能力与知识，有助于规划未来职涯取向。（远东巨城购物中心／叶哲伦）

15 寿司界LV——金泽美味寿司海外首店 落脚SOGO

远东SOGO百货忠孝馆引进首度于海外设店的「金泽美味寿司」，主打日本进口高级食材，以及由寿司职人现场为顾客捏制寿司，就连店内使用的酱油、盐巴、杯盘、抹茶粉等，都是日本原汁原味来台，7月24日正式开幕，让民众不必出国也能品尝最道地的日本味。（远东SOGO百货／吴敏如）



16 远纺工业（上海）慰问消防支队 共叙安全工作

远纺工业（上海）8月3日至中国奉贤消防支队，慰问正在炎炎夏日中训练的消防官兵，并致赠「灭火神勇，保民平安，为民消防，恩重如山」锦旗予奉贤消防支队，远东集团华东区 SHEF 小组黄成军副总经理更与消防支队队长一起探讨集团在上海的工厂消防现况和未来改善事项。（远纺工业（上海）／张卫华）



17 亚东技术学院举办「2020 智慧联网技术与感测器创新应用种籽师生研习营」圆满成功

亚东技术学院于7月23日举办「全国高中职智慧联网技术与感测器创新应用种籽师生研习营」，共计47所学校、84位师生参与。学员同时获得伟诠电子股份有限公司、罗姆半导体股份有限公司与增你强股份有限公司提供感测器套件1组。（亚东技术学院／李玉燕）

18 布局 Open Data 远银导入首波 MyData 数位化服务个人化平台

远东商银积极发展数位服务，成为首波于「MyData 数位化服务个人化」平台上架消费金融服务之银行。第一阶段导入信用卡申请服务，以解决客户在申办金融商品过程中，因无法即时提供薪资转帐、扣缴凭单、名下不动产等财力证明验证资料，造成金融商品申办流程中断的痛点。未来将陆续导入信贷、房贷等简化申请流程，为民众创造更便利且流畅的申办体验。（远东商银／萧佩仪）

19 亚东技术学院举办「2020 全国亚东杯点子学园创客竞赛」

亚东技术学院7月21日办理「2020 全国亚东杯点子学园创客竞赛」，邀请新北市政府教育局蒋伟民副局长、社会局郑淑敏科长，以及多名业界专家学者担任评审委员，提供指导与精辟的见解。本次竞赛吸引大专组9所学校、高中组10所学校，合计62个团队、234人报名参赛。（亚东技术学院／李玉燕）



公益专区

20 台中大远百让爱远行不停歇

台中大远百前往台中市爱心家园，协助早疗儿童的年度毕业典礼，并透过爱心关怀与陪伴，给予正向的支持与鼓励，为现场带来满满的欢笑声。（台中大远百／林鑫棧）

21 板桥大远百力挺更生人 幸运草振兴市集璀璨登场

远东百货积极投入公益活动，更配合政府政策，协助更生人自营事业及安置处所工作坊行销更生产品，7月29日邀请财团法人台湾更生保护会举办幸运草振兴市集，并特别邀请远在金门之福建更生保护会首度跨海设摊共襄盛举，协助更生人开拓振兴三倍券消费市场，也让民众看到更生人努力的成果。（板桥大远百／吕宗懋）



22 远传携手家扶基金会 心系公益 让爱远传

远传推动「心系公益 让爱远传」专案已迈入第14年，今年首度与家扶基金会合作，7月20日受邀出席家扶基金会《无穷世代》起跑记者会，并与《无穷世代》代言人——知名职棒选手林智胜同台，齐声呼吁大家一起帮助儿少消除贫穷、助学圆梦。（远传电信／蒋国芬）

23 亚东技术学院举办2020亚东杯听障 三人制篮球锦标赛

亚东技术学院7月16日与亚东医院、中华民国听障者体育运动协会一同举办「无声的力量——2020全国亚东杯听障三人制篮球锦标赛」，共计126人参与，希望透过活动，打造具在地特色之创新听障教育资源与服务，并扶助听障学生学习篮球运动。（亚东技术学院／李玉燕）

24 远东SOGO百货关怀儿少 历年催生32名总统教育奖得主

远东SOGO百货长期投入儿少关怀，自2011年起，年年举办「SO GOOD好小孩少年楷模征选暨表扬」，扶助弱势儿童。今年有8名学生获「2019年总统教育奖」，创历史记录，也让SOGO历年催生的总统教育奖人数达到32名。黄晴雯董事长特别邀请获奖学童及其亲友至SOGO用餐，并让学童自由挑选衣服、鞋子，做为前进总统府领奖的行头。（远东SOGO百货／徐宛韵）



25 高雄大远百冲业绩 不忘推广宠物友善商场

为营造全家同乐的优质场域，并持续推广宠物友善商场，高雄大远百8月1日携手海军小艇大队及高雄市动物保护处，于一楼广场举办「雄爱毛孩公益认养会」，并设立海军人才招募摊位，除了宣导「认养代替购买、节育代替扑杀」，帮毛小孩寻觅一个甜蜜的家，也希望让更多民众认识海军，替国军招募更多人才。（高雄大远百／陈昱蓁）

26 远东集团携手基隆市府 举办山海工作营5.0

远东集团徐元智先生纪念基金会、元智大学与基隆市府合办「2020 基隆太平社区地方创生行动—山海工作营 v5.0」，并于 8 月 8 日举办山海小市集与成果发表，集团多家企业共襄盛举，包括：远传电信提供 5G 飙速与 VR 体验、远东 SOGO 百货法务室提供免费法律咨询服务、元智大学老人福祉研究中心提供银发智慧生活科技辅具体验活动，以及亚东医院提供医疗检测／咨询服务，希望为海港山城寻找产业创生契机，并关注迈入高度高龄化的社区居民。（徐元智先生纪念基金会／胡湘君）

27 「徐有庠杯—第十二届台湾青年学生物理辩论赛」结果出炉

徐有庠先生纪念基金会与台师大物理系共同主办「徐有庠杯——第十二届台湾青年学生物理辩论赛」，7 月 28 日于国立台师大举办闭幕及颁奖典礼，本届共有 108 位来自全台的优秀高中生，共同角逐新台币近 100 万元之高额奖金。会后选出的台湾代表队将参加 9 月在乔治亚共和国举办的国际赛，为台湾再次夺得冠军奖杯。（徐有庠先生纪念基金会／沈维哲）

绩优荣誉榜

28 元智资讯学院对外参赛获得佳绩

元智大学资工系学生参加第十届全国私立大专校院程式竞赛，成绩斐然。学生团队另参加 2019 卓越设计大奖（2019 ADOBE DESIGN ACHIEVEMENT AWARDS），获得 VIDEO 类 TOP TALENT 等多项奖项。（元智大学／饶浩文）

29 远东巨城哺集乳室 连续8年蝉联特优

远东巨城购物中心 7 月 29 日再夺新竹市政府卫生局「甜蜜宝贝 幸福滋味」特优哺集乳室认证，此为远东巨城购物中心连续 8 年获此殊荣，游欣宜营运长亲自出席接受新竹市卫生局王宗曦局长颁奖。（远东巨城购物中心／叶哲伦）



30 百货唯一！远东SOGO百货获台北市节能领导奖

绿色百货模范生——远东 SOGO 百货再传捷报！8 月 12 日公布的「台北市节能领导奖」获奖名单中，远东 SOGO 百货领先百货业界，拿下工商产业乙组特别奖，成为唯一获奖的百货业者。（远东 SOGO 百货／廖佩妤）



31 「台湾服务业大评鉴」 远传、city' super 金奖再连霸

由《工商时报》举办的「台湾服务业大评鉴」公布得奖名单，远东集团旗下的远传电信今年第九度获得电信服务业金奖，是全台唯一金奖九连霸的企业；顶级超市 city' super 也是第六度获得连锁超市金奖，信义店同仁吴芊卉更获得服务尖兵个人奖，再次证明远东集团服务品质获得广大消费者肯定。7月28日的颁奖典礼分别由远传电信井琪总经理与 city' super 刘朝雄营运长亲自出席领奖。（编辑室辑）



32 江西亚东水泥九项专利获中国国家知识产权局授权

江西亚东水泥自 2018 年开始进行公司自有创新技术专利申报工作，8 项实用新型专利皆已获得中国国家知识产权局专利授权，每项专利可取得政府补助 2,000 元人民币。今年 6 月 30 日，另获得中国国家知识产权局颁发《高效螺旋输送混合搅拌器》发明专利证书，享有发明专利政府补助 50,000 元人民币，专利申报成果获得中国江西省九江市和瑞昌市两级政府高度赞誉。（江西亚东水泥／吴高伟）

33 远东商银获最佳品牌形象及最佳专业团队双大奖

卓越杂志举办的「2020 年卓越银行评比」结果于 8 月 11 日揭晓，远东商银连续六年获得肯定，今年获颁「最佳品牌形象」与「最佳专业团队」两大奖，由周添财总经理代表出席领奖。（远东商银／萧佩仪）

好康报报

34 香格里拉台北远东饭店精选「尝悦·赏月」中秋礼赞

香格里拉台北远东饭店倾情打造「尝悦·赏月」系列中秋礼赏，共有六款礼盒及三款秋节礼篮，传递香格里拉团圆情！此外，欢庆佳节不忘善尽企业责任，饭店特别推出中秋公益礼篮，每组销售将提拨 200 元予台湾黑熊保育协会，为台湾生态保育尽一份心力。即日起开放预订，并提供多项优惠，详情请洽（02）2376-3278。（香格里拉台北远东饭店／徐佩榕）



35 振兴消费力！拿三倍券来远传门市最高「五倍Fun大」

即日起至 9 月 30 日止，只要来远传门市申办平板、无线家用上网、爱讲智慧音箱的指定方案，结帐时使用面额 200 元的三倍券，就可以最高现折 1,000 元，等于「五倍放大」优惠，来远传使用消费券最聪明！（远传电信／陈信升）

36 eTag 代扣路边停车费 再增桃园市

eTag 联名信用卡陆续提供代扣双北及高雄市路边停车费服务后，深获民众好评，即日起再开放代扣桃园市路边停车费。为了庆祝北北桃全数开通此服务，远通电收特别与 uTagGO APP 合作，推出限时登录可获赠「车内动产被窃险」与「爱车免费 38 项健检服务」，让用路人停车、开车都安心。（远通电收／赖建伟）

37 香格里拉台北远东国际大饭店推出《暖心假期乐游台北住房专案》

香格里拉台北远东国际大饭店推出《暖心假期乐游台北住房专案》，双人入住每晚只要 5,100 元起，不但免费升等尊荣客房，还可享受豪华阁贵宾礼遇，包含：在贵宾廊高楼层景观享用丰盛早餐、全天候轻食饮品、下午茶、晚间鸡尾酒及小点等，让您不需出国也能体验五星级尊荣假期！（香格里拉台北远东国际大饭店／徐佩榕）

38 香格里拉台南远东饭店跨界合作城市艺术家 中秋送礼更有「艺」思

香格里拉台南远东饭店邀请城市艺术家林致维，以「古都风情·温情意浓」为主题，将府城最美丽的风景与人文巷弄，透过手感温度，传递最温暖的祝福。9 月 1 日起，买十送一，针对企业赠礼需求，饭店另提供公司专属商标印制、大量订购优惠，以及台湾本岛免费定点送货服务乙次。订购专线及详情请洽（06）7028854。（香格里拉台南远东国际大饭店／卜怡筠）



人事异动

39 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：朱锦池
原任：化纤总部短纤生产部门棉八厂 副厂长
新任：化纤总部纤维事业部短纤事业群 权任经理
学历：逢甲大学纺织工程学士学位



姓名：沈祥全
原任：化纤总部绿色材料群绿材技术处 副经理
新任：化纤总部固聚生产部门固聚一厂 权任厂长
学历：国立成功大学化学工程系学士



姓名：陈建任
原任：化纤总部固聚生产部门胶片厂 副厂长
新任：化纤总部固聚生产部门胶片厂 权任厂长
学历：国立台湾科技大学纤维工程系学士

安全心中在 危险不会来

远纺工业（上海）／杨超

天下难事必始于易，天下大事必始于细，安全亦是如此。没有捷径、没有一蹴而就、没有一劳永逸，只有从点点滴滴入手，拧紧每一颗螺栓，锁好每一片法兰（注），不放过任何一处异常。

安全管理必须硬体、软体两手抓，其中，「软体」重在安全意识的培养，就好比军人的十八般武艺，要能随时识别危险，包括：标准化作业流程的培训、安全标语的张贴、安全注意事项的宣导、应急演练的规划与执行、作业人员的行为观察、「自护、互护、监护」的开展…等观念灌输，必须天天讲、月月念，务求人人懂。

「硬体」则重在消防器材的检查，例如：灭火器是否过期？压力是否正常？有没有障碍物阻挡？消防水带是否堪用？阀门是否锈蚀？应急灯是否正常？断电常亮时间是否符合标准？防火门有无破损？开关是否顺畅？消防手报有无失灵？应急安全出口指示是否清晰可见…等。

除此之外，更必须提升「属地负责人」的参与感。远纺工业（上海）「八大作业」大多由承揽商和维保部门执行，属地负责人要摒弃以往只开单、不负责的想法，作

业前务必做好安全交底、管线的清洗与置换，并且严格落实能量隔离挂牌上锁；作业中要认真做好监护工作，随时制止人员不安全的行为；作业后要认真覆核施工品质，做好转向测试与系统密封性查验。如果视若无睹、不管不问、不查不验，必铸大错。

「消除事故隐患，筑牢安全防线」，只有脑海中时刻紧绷「安全」这根弦，才能迈开腿、擦亮眼，发现隐藏的危险；只有不断学习，才能逐步提升安全软实力，更有效的指导安全实践；只有摒弃「烂好人」的心态，才能放下顾虑，直面「危险」。切记：安全心中在，危险不会来。



※注：「法兰」系指用於管端或设备之间的接头。

疫情来临 超市人员在逆行

远东百货重庆江北店／行者

乙亥年末、庚子年春，神州之地，荆楚大疫，众人皆惶恐，举国防疫，家家闭户。各住宅社区均按政府法令要求，实行封闭式管理，每家每户只能每三天一次，由一人外出采购生活所需，除农贸市场、超级市场、药房药店之外，其余业种全部闭店，大街小巷一片寂静。

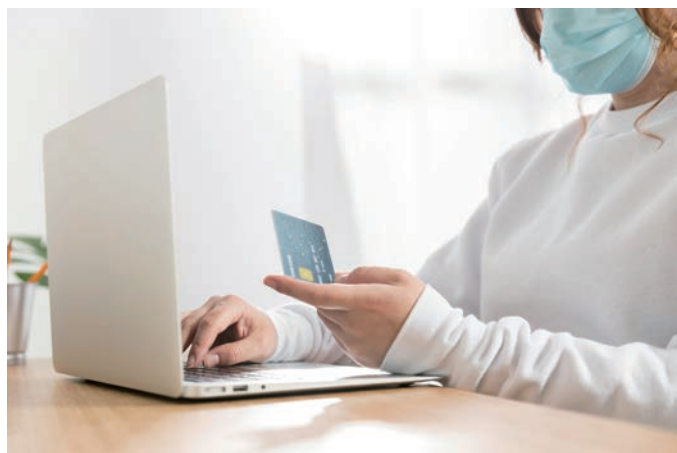
2020年1月22日，远东集团中国区百货事业部陈中信副总经理针对重庆两店后勤单位课阶以上主管召开紧急会议，警示新冠病毒的严重性，提醒大家拟订营业场所的防范办法，并安抚员工正确面对，勿过度恐慌。所有员工在公司一律佩戴口罩、一天至少测量三次体温，即使在家休息的员工也要每日汇报行踪及体温，每日营业结束后，全馆消毒。

1月25日，接获江北区政府通知，必须调整营业时间，且超市应保障民生商品不断供、不涨价。

2月1日开始，因应政府法令要求，除农贸市场、超级市场、药房药店以外，全部闭店，整栋百货大楼、超过5万坪的北城天街购物中心，只剩下一个不足3千坪的超级市场；昔日一天上班人员破千的购物中心，只剩下不足50人的超市从业人员；方圆2公里内一片寂静，原本车

水马龙的热闹商圈更是鸦雀无声，行人寥寥，和电影《我是传奇》的场景极为相似，这是伤感的画面、骇人的街景，更是被遗弃的感觉。

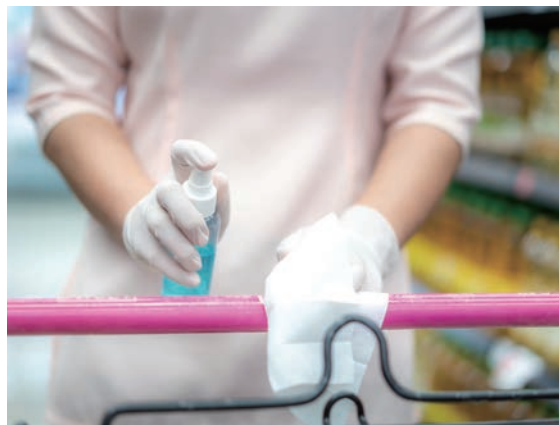
疫情期间来店的顾客也是人心惶惶，因为购买商品必须触碰公共设施，即使工作人员在每位顾客使用后一一喷洒酒精消毒，还是有顾客不信任。公司于是大力提倡无接触行销，运用「远百扫码购」小程序结合微信社群行销，让顾客在家就能



选择商品、轻松购物，享受宅配到府的服务。短短两个月内，使用小程序购物的顾客已突破数万人，并且受到重庆市江北区商务委领导的高度重视，在市政线上平台大力宣传。此外，本店也运用「购开心」平台的直播带货，单场直播的观看人数逾万人，让顾客在家通过直播小程序，就能看到超市的所有商品，主播达人与顾客的互动，不但丰富了顾客隔离期间的娱乐生活、刺激消费动能，也更精准的圈住了新旧顾客。

对于来店购物的顾客，我们则推荐并引导其使用自助收银机，让顾客自己完成收银交易，避免与服务人员交叉接触传染，为顾客提供安心的购物环境，也给员工安心的工作环境。重庆市江北区委常委、商务局副局长、商圈办主任、市卫健委、卫生局主要领导及疫情主管人员多次入店视查，均对我司的防疫宣传、员工的防疫意识与防疫措施，以及商场整体的防疫措施十分赞同，列为观音桥商圈复工示范点。

在这当中有一群人，虽然不是站在第一线的白衣天使，却必须每天面对各种各样的顾客，无法得知其中是否有病毒携带者、病毒潜伏者，同时也得对于每日进货的商品、客用设施逐一喷洒酒精消毒，不但工作量增加，心里更难免感到压力，大家都知道，生命比什么都重要，家人



比什么都重要，但是他们冒著被传染、被隔离的风险，选择可能带著病毒回家的风险，坚持为民众服务，只因他们知道：因为超市营业，民众的生活必需品就能正常供应；因为超市营业，民众才知道这个城市仍在正常的运行；因为超市营业，民众才更有信心能战胜疫情，因此大家克服了心中的恐惧和不安，勇敢坚定地守在岗位上，保持热情为顾客服务，相信阴霾早晚会过去，太阳肯定会出来，战胜疫情，指日可待。他们就是坚守在超市，为民众一日三餐保驾护航的远东百货江北店精致超市全体工作人员！

实用职场英文：如何传递好消息

EIE 美语提供

本期「英文教室」要介绍传递好消息的表达方式，前几期分别于不同主题中，提到语言强度的应用，传递好消息时，同样也要注意语言的强度，才能一开口就赢得人心。

用 英文给对方捎来好消息其实很简单，尤其当对方对此消息期待已久时，仅需掌握语言的强度，即可适切的表达。

一、消息本身强度较低的用法

- **I have a bit of good news.**（我有一些好消息）

I have a bit of good news. Our company has finished selecting the applicants who wish to join the MA program this year.（我有一些好消息。我们公司今年已完成储备干部的招募与筛选。）

二、办公室常见用法

- **We have good news.**（我们有好消息）

We have good news. Our revenue this month has increased by 20%.（我们有好消息。本月业绩上升了 20%。）

三、报喜讯时常见用法（半正式，通常伴随开心喜悦的口吻）

- **We have great / wonderful / splendid news.**（我们有个超赞的消息）

We have wonderful news. We are starting a clean energy project that will help us become a green company by the beginning of the third quarter this year.（我们有个超赞的消息。我们已经启动了洁净能源项目，今年第三季开始，将会成为绿色环保的公司。）

四、正式宣布好消息的用法

• **We are excited to announce / share that...**（我们很兴奋的宣布／分享）

We are excited to announce that we have signed the contract with ABC company!（我们很兴奋的宣布，我们跟 ABC 公司签订合同了！）

Sample Dialogue（情境范例）

Mark : Did you have a good lunch break, Sabrina?（用过餐了吗？Sabrina.）

Sabrina : Yes, I did. In fact, I have a bit of good news. There is a new food court in the building next to ours and it's open to everyone.（有的。事实上，我有一个好消息。隔壁大楼的新美食街已经开始对外营业了。）

Mark : Finally, we have more choices for lunch – and even dinner!（终于，我们的午餐有更多选择了，甚至晚餐！）

Sabrina : We would no longer be limited to convenience-store meals and instant noodles during busy days.（以后我们忙碌时，将不再只能选择便利商店或泡面了。）

Mark : I also have wonderful news. All our colleagues who are sent to other locations and those who work from home can finally come back to the office.（我也有很棒的消息。之前分流到其他区域工作或在家工作的同事们，都可以回来办公室上班了。）

Sabrina : That's amazing! I know there are many people who don't like working from home because they feel disconnected and they don't have full access to company resources.（那真是太好了！我知道那些在家工作的同事不太适应这样的模式，有时会感觉无法跟办公室接轨，或是无法完全取得办公室的资源。）

Mark : Well, they will be back by the end of the month. We had several internal online meetings last week, in preparation for their return.（嗯，这些同事将会于月底前归队。上周我们内部开过数次线上会议，就是为了准备夥伴们的回归。）

Sabrina : When I go back to my floor, I will be very excited to announce that to everybody in my department.（我迫不及待等一下就回去告诉部门同仁这个好消息。）

Mark : However, we still need to stay cautious and continue to follow safety protocols. Masks, hand sanitizers, and temperature checks will be utilized until this pandemic is over.（不过，我们仍需要注意并持续谨守防疫守则。在疫情结束之前，要确实戴口罩、量体温，并且用酒精消毒双手。）

防汛抗洪 江西亚东水泥在行动

江西亚东水泥／罗丽芳

疫情稍退，洪魔又临，多灾多难的2020年对于每个人来说，注定是不平凡的一年。

连日来，受持续强降雨和上游来水叠加影响，江西省内河流水位暴涨。7月11日，江西省防汛抗旱指挥部启动防汛Ⅰ级应急回应，各地、各部门全力开展防汛救灾工作。面对严峻的形势，公司采取了一系列防汛措施，包括：密切关注水位资讯、时时巡查各辖区、及时处置辖区内安全隐患点、备足防汛抢险物资…等。

由于瑞昌市也有多处水域超出水位警戒线，码头镇江岸低洼地区江水呈持续上涨之势，瑞昌市防汛抗旱指挥部乃于7月11日下午决定，在码头长江大道金丝港段修筑两道防洪子堤，请各单位派员协助抗洪。接获通知后，江西亚东水泥公司在短短35分钟内即组建起防汛救灾队伍，并快速抵达防汛值守点，彰显了亚东人面对任务的当责精神。

当天下午4时许，码头镇长江大道长江港务5号码头人头攒动，防汛抢险

队伍陆续集结，各队伍严格听从现场指挥统一调度，投入修筑子堤的行动。堤坝上，迎风飘扬的江西亚东旗帜格外醒目，穿著亚东工作服的同仁们忙著装土包、扛沙袋，一袋又一袋，相互配合，大家无惧天气闷热、蚊虫叮咬等恶劣条件，肩扛手提，挥汗如雨，克服各种困难，齐心协力，经过数小时的艰苦奋战，防洪子堤初步成形，保障了江岸后方人民的生命财产安全。

哪里有需要，哪里就有亚东人，每次长江水位出现险情，亚东水泥总是义不容辞挺身而出，第一时间组织人员投身防汛工作，并提供各项所需物资保障，以高度的责任感、使命感，承担起保护家园的责任，为防汛抗洪贡献心力。

洪灾无情，人间有爱，相信在各方共同努力下，我们一定能早日击退洪水，平安度汛。

轻松掌握七步骤 申办房贷非难事

远东商银／吴睿敏

买房是人生大事，由于房屋总价通常动辄上千万，一般民众都会选择申请房贷，但大部分的人却不清楚应如何申办。其实只要了解七大步骤，即可轻松掌握房贷流程。

申办房贷七步骤

一、选择银行及房屋预估

正式申办贷款前，可以先向薪转银行、主要往来银行或房仲配合银行了解最新优惠方案，或依照成数、利率、月付金及绑约条件…等，评估最适合自己的专案，再选定符合需求的银行。

二、送件申请

填写银行贷款申请书并提供以下申办文件，即正式进入房贷申请流程。

（一）身分证、第二身分证明文件（如健保卡），若为两人以上共同持有或需提供保证人，应准备每人的身分证明文件。

（二）借款人和保证人的收入或财力证明文件，如薪资单、扣缴凭单、近半年薪转存摺；若非一般上班族（如：soho族、没有薪转或固定收入客群），可提供近半年存摺明细、定存、股票或保单等佐证文件。

（三）买卖契约书。

三、银行估价

银行收到贷款申请文件之后，通常会派专人前往房屋现场勘查拍照，并依据房屋所在地点、周边商圈、生活机能、坪数、屋龄、建材、嫌恶设施等条件，综合评估房屋价格。

四、银行审核

银行对借款人与保证人进行审核，内容包括：工作性质、薪资来源、财力证明文件、不动产座落区位及负债比（计算所有贷款支出占所得收入的比例），通常负债比小于 60～70%，可以贷到比较高的成数，以双北市自用住宅无特殊状况为例，普遍最高成数约八成，远东商银最高八五成；若比例大于 60～70%，可贷成数通常会减一～二成。

除了参考借款人提出的各项资料，银行也会向联合征信中心申请查询借款人与保证人历年信用纪录、有无其他贷款等，再进行综合评估，核定最终利率、金额、

年期等贷款条件。

五、签约对保

银行核准后之相关条件皆会记载于贷款契约上，经双方签名或用印确认，契约始生效力，建议借款人可提前向贷款业务索取一份空白契约，预先了解契约条款内容。此外，通常会约定在银行内办理签约对保，同时开立帐户，作为日后拨款与缴款之用，因此对保时，一定要携带身分证、健保卡等双证件，以及当时提供给银行的财力证明文件正本（例如：存摺），供贷款业务确认，以完成签约对保流程。

六、设定抵押权

签约对保后，银行会设定抵押权，「抵押权设定金额」为贷款金额的 1.2 倍，例如：贷款金额 1,000 万，抵押权设定登记为 1,200 万元，抵押权年限最长 30 年。

七、拨款

抵押权设定完成后，银行或代书会通知拨款时间，银行也会在拨款前与客户确认拨款事宜，若卖方还有房贷未清还，买方银行于拨款时会先偿还卖方的贷款，待买方取得第一顺位抵押权后，借款人始能动用剩余的贷款金额。

相关费用

买屋贷款过程中，买方（借款人）需要支付的费用及行情价格，大致可三部分：

一、银行相关费用

1. 开办费：行情价约 5,000 ~ 10,000 元。

2. 鉴价、征信费：部分银行会收取征信查询费，行情价为每人 300 元；鉴价费则因银行及担保品差异而有所不同，一般住宅通常由银行内部鉴价，大多数免费，若收费则行情价约 500 ~ 2,000 元，比较特殊的物件如：店面、办公室及厂房等，可能由外部鉴价公司鉴价，一般收费行情约 2,500 ~ 5,000 元。

3. 火险及地震险费用：每年投保一次，原则上以房屋重置成本计算保额，火险费率主要依房屋建材计算；地震险保额以 150 万为原则，保费 1,350 元。

二、代书相关费用：

代书费用通常因事务所规模或区域行情有所差异，以大台北地区案件为例，买方需支付费用如下：

1. 签约费用：约 1,000 ~ 2,000 元。
2. 产权移转登记费用：以一笔土号及一笔建物为例，约 12,000 ~ 20,000 元，每多一笔土地或建物，加收 1,000 ~ 2,000 元。
3. 履约保证费用：通常为买卖价金的万分之六，由买卖双方各负担一半，即

万分之三。

4. 设定登记费用：约 4,000 ～ 6,000 元。

5. 实价登录费用：约 2,000 元。

三、政府单位相关费用

以下为买方需支付政府单位的费用：

1. 契税：核定契价（房屋评定现值）× 6%
2. 印花税：核定契价（房屋现值 + 土地公告现值）× 0.1%
3. 地政登记规费：（建物总现值 + 申报地价总额）× 0.1%
4. 抵押权设定规费：银行贷款设定金额 × 0.1%

注意事项

一、關於「提前清偿违约金」规定

这是绑约条款，通常设定 2 ～ 3 年。有些银行会针对提早偿还部份或全部贷款金额收取违约金，也有银行与远东商银一样，允许借款人在「限制清偿期间」偿还部份或全部贷款金额，只要不涂销担保品抵押权，并不需要缴付提前清偿违约金。

提醒大家，有些房贷专案虽然提供较低的优惠利率，却也附加绑约条款，必须先考虑是否有提前还款的需求，以免省下利息却赔了违约金。

二、關於「房贷年期」的选择

目前各银行房贷最长年期约为 20 ～ 30 年，少数延长至 40 年，一般人在买第一间房屋的初期阶段，因有头款、装潢，甚至结婚、生子的压力，希望每月偿还的金额愈少愈好，通常会选择较长的贷款年期，但相对付出的利息金额也较多。

贷款年期	20 年	30 年
月付金（元）	48,255	34,512
总利息（元）	1,581,090	2,424,141

以贷款 1,000 万，利率 1.5% 为例，房贷年期 30 年的月付金 34,512 元，较 20 年期少缴 13,743 元，轻松许多；但 30 年总缴付的利息金额 2,424,141 元，与贷款 20 年相比，需要多付 843,051 元，也是一笔不小的金额。因此申办贷款时，应衡量自己的付款能力，压力较大者，可先申请较长的年期，等薪资随时间成长或具备财富能力时，再向银行申请增加每月月付金，以加速还款。

最后提醒大家，除了买房可以办贷款，若有其他资金需求（如：公司营运周转、个人投资理财…等），也可以善用房产资源，建议申请一般房贷（本息均摊型）时，不妨搭配一个循环型房贷额度，当临时有资金需求，无需重新申贷，即可于 ATM、网路银行或银行临柜动用额度，不但省下开办费、设定费等多项费用，也省去申办的时间让资金运用更灵活。

睡不好没你想的那麼简单 谈「阻塞型睡眠呼吸中止症」

亚东医院胸腔内科／王崇任医师

睡眠对于人类来说，如同饮食一样，是基本的生理需求，可让大脑与身体获得充分休息，回复精力。但现代人生活步调快速、工作压力大，导致睡眠品质不佳，甚至有睡眠障碍，患者因此产生不正常的生理状况，更严重者，心理、行为也会受到影响。



根据估计，阻塞型睡眠呼吸中止症至少影响百分之五的成年人和百分之二十的老年人。长期的阻塞型睡眠呼吸中止症，容易造成白天易倦怠、精神不集中、情绪不稳定等问题，导致注意力与判断力降低，成为工作与社交上极大的困扰，甚至导致交通意外。另有研究指出，阻塞型睡眠呼吸中止症不只是晚上睡觉时发生的单一问题，更是牵连到整个大脑和身体各个器官之间的共通性问题，还会并发高血压、脑血管疾病、高血脂与血糖代谢异常等问题，须多加注意。

阻塞型睡眠呼吸中止症产生的主因是，人体熟睡时，神经兴奋减少、肌肉张力降低，全身的肌肉（包括：呼吸道的肌肉）会放松，无法维持白天的张力，尤其

口咽位置的管径变小，若发生在先天呼吸道就窄小或有构造异常的人身上，就会形成严重的阻塞，限制了气体的流量与气流的通畅，气流为了通过比较狭窄的部位，必须加速，软组织因此快速震动，进而发出打鼾的声音，甚至完全阻塞，形成浅呼吸或不呼吸的状况。

如何判断是否有阻塞性睡眠呼吸中止症

阻塞型睡眠呼吸中止症的症状包括：

- 夜间习惯性打鼾，而且伴随呼吸停止
- 白天精神不济，易嗜睡
- 过重或肥胖
- 夜间频尿，或起床易头痛
- 有心血管疾病（如：高血压、心律不整、心肌梗塞或中风）

- 注意力不易集中，学习力及记忆力减退

若您怀疑有上述症状，可到胸腔内科门诊咨询。经过医师评估后，若认为有阻塞型睡眠呼吸中止症的可能，可安排于睡眠中心进行整夜睡眠生理检查。这是目前睡眠医学研究、诊断睡眠生理、睡眠障碍及与睡眠有关疾病经常使用的工具，检查时，需于睡眠中心夜宿一晚，约6～8小时，由睡眠技师将导极黏贴和感应器固定在患者身上，让电脑记录监测脑波图、肌电图、眼球活动、鼻子与嘴巴之呼吸气流、心电图、呼吸型态、血氧浓度及打鼾指数。此外，睡眠检查前，会请病患填写各种问卷，作为进一步分析的依据，以诊断患者是否罹患了阻塞型睡眠呼吸中止症，并判定症状严重程度。

依照症状程度决定治疗方针

若经由整夜睡眠多项生理检查后，判定症状为「轻度」或「中度」，可考虑经由耳鼻喉科医师手术治疗，或请受过专业训练的牙医师制作口腔装置（俗称止鼾牙套）等方式治疗。

若为「中度」、「重度」或「轻度」，但合并日间严重嗜睡症状的患者，则建议接受连续阳压呼吸辅助器治疗，医师会安排病患至睡眠中心夜宿一晚，接受阳压呼吸器压力检定检查。此项治疗的原理是，

在患者睡眠时，提供一正压力的气流，经鼻罩进入呼吸道，使原本被塞住的呼吸道重新维持畅通，让呼吸变得有规律、血中氧浓度恢复正常，且降低打鼾次数。睡眠正常后，生活品质自然能获得改善。

不过，使用阳压呼吸机如同近视戴眼镜矫正视力，需要长期使用，无论出差、旅行都要随身携带，不可间断。此外，维持良好的睡眠卫生也能让症状控制得更好，再搭配减重、运动、避免酒精及抽菸等习惯，因为肥胖对于阻塞型睡眠呼吸中止症有关键性的影响，脂肪堆积时，会使呼吸道变得更狭窄、更容易阻塞，至于饮酒和吸菸的刺激也会让上呼吸道更为松弛，加重打鼾与呼吸中止症状。

看完以上介绍，相信您对于阻塞型睡眠呼吸中止症已经有一定程度的认识。若您发现家人或亲友有类似症状，建议寻求医师与医疗团队的帮助，只要症状控制良好，睡眠及生活的品质也一定会显著好转。



劳退月领新制 7 月上路 五个问答一次搞懂

远纺工业（上海）／陈律初

劳退新制从2005年7月1日上路至今，已正式届满15年，目前已有1,180万名劳工加入，今年预估将有6.7万纯新制的劳工符合劳退「月退」或「一次领」的资格。本期特别带您复习劳退月领新制的相关规定及权益。

一、谁符合资格？

劳退新制是企业每月按照工资级距，为受雇劳工提缴 6% 至劳保局劳工个人专户，做为劳工退休金，因此大多数劳工退休后，除了可以领取劳保老年年金，还有一笔来自劳退新制的退休金。

劳工年满 60 岁即可请领劳退新制退休金，工作年资满 15 年，可以选择领月退休金或一次请领；若是未满 15 年，只能选择一次请领。由于新制上路到今年 7 月刚满 15 年，如果要符合「劳退新制年资满 15 年」，必须从 2005 年 7 月 1 日开始，雇主每月提缴薪资 6% 到个人退休专户，直到今年 6 月 30 日无间断的劳工才符合资格。

二、如何知道自己是否符合资格？怎麼选择月领或一次领？

劳工可使用自然人凭证上劳保局网页查询，也可携带身分证至劳保局各地办事处临柜查询，更可透过劳保局行动服务 APP，完成行动装置认证后（须先以自然人凭证取得认证），在智慧型手机或平板电脑查询劳工退休金个人专户资料。

至于「月领」和「一次领」该如何选择？建议使用劳保局网站的「劳工退休月退休金试算」简易试算表，计算出「平均余命」、「月退休金金额」、「季发月退休金金额」等资讯。

三、选择月领後，何时能收到？

由于劳保局 7 月 25 日才会寄出 6 月份的缴费单给雇主，雇主收到后，在两个月内缴纳即可，因此，即使从开办第一天雇主就提缴劳退金并持续缴到今年 6 月 30 日，也要等雇主缴单后，才能成就劳

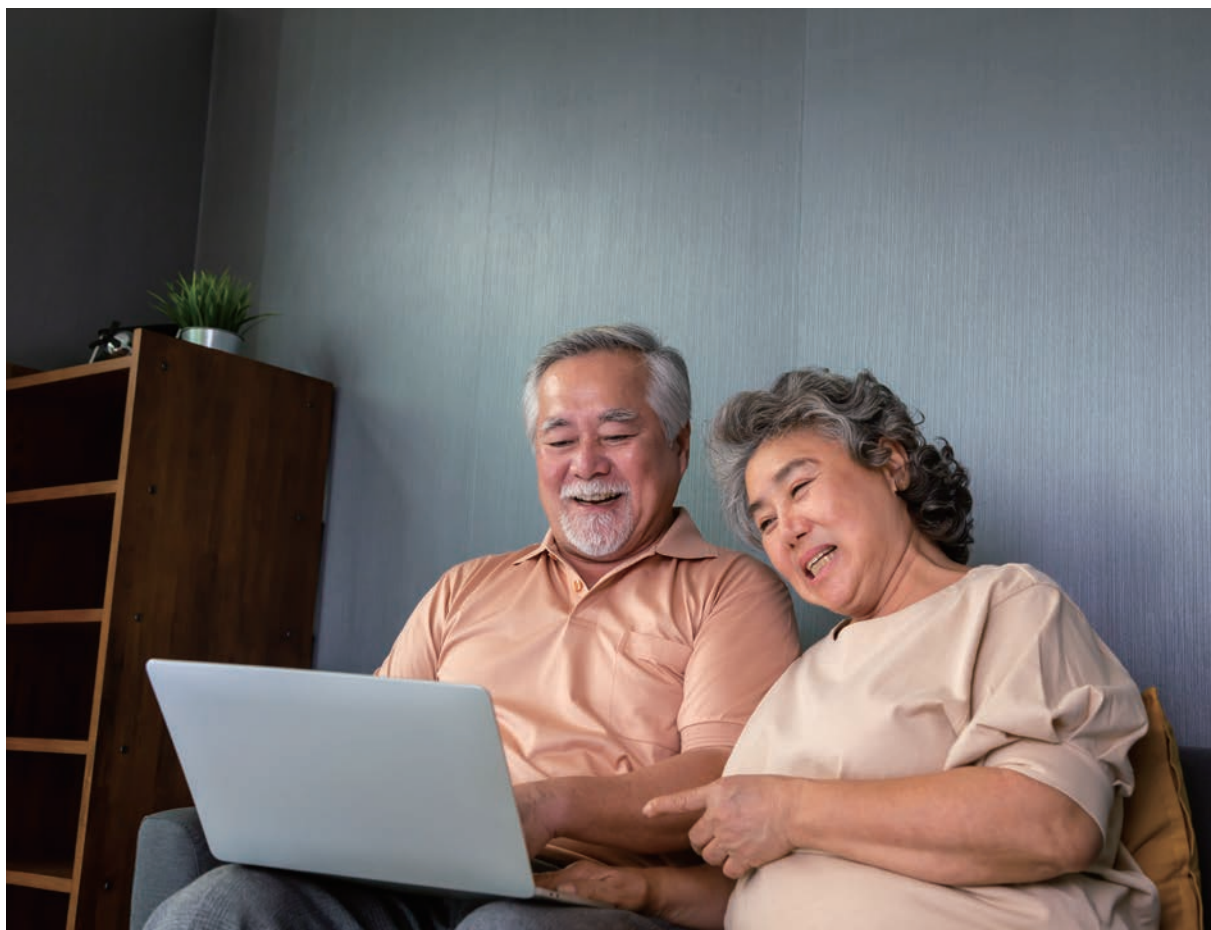
工提缴年资。换言之，只要雇主收到提缴单，马上缴费入帐，符合请领条件的劳工即可申请月领退休金，最快 8 月就能开始领取。

四、月领退休金每月入帐吗？

月领劳退新制退休金将会在每年的 2 月、5 月、8 月、11 月入帐，每次发放 3 个月的金额。例如，2 月发放 1～3 月的退休金；5 月发放 4～6 月的退休金，以此类推。

五、月领退休金需要缴税吗？

劳退新制月退休金视为退职所得，依据 109 年度综合所得税规定，个人退职所得一年的免税额度是 78.1 万，如果单月领 65,083 元以下的月退休金不须缴税，且今年 8 月份才开始领，需要每月平均超过 156,000 元，才可能有应税的退职所得，换言之，今年应该没有民众会被课税。此外，由于夫妻双方皆有 78.1 万的免税额，因此，就算夫妻同时领月退休金，赋税也不会增加。（资料来源：经济日报、劳工退休金条例施行细则）





全民大会烤 健康过关有妙方

远东百货／郑嘉蕙

今年的中秋连假，你是不是已经和三五好友相约烤肉？看准全民大会「烤」风潮，本期「美食网」特别为您聚焦健康烤肉妙方，让您欢乐开烤、健康满点！

健康会「烤」看过来

烤肉之所以有隐忧，在于肉品等蛋白质食材以直火高温加热后，容易产生致癌物质异环胺，将破坏人体 DNA，提高罹患癌症的风险。因此，必须留意以下重点，才能远离致癌疑虑：

- **慎选火源**：木炭刚开始燃烧时，其烟雾内含悬浮微粒和多环芳香族碳氢化合物，会伤害心肺功能，必须等到烧红、不冒烟再开始烤，或是选择携带型瓦斯炉或电磁炉，以远离戴奥辛。

- **铝箔隔离**：用木炭烤肉时，可利用铝箔纸隔绝木炭燃烧时产生的致癌物，并避免烤焦食材。铝箔纸分为光面及雾面，应以亮面包裹食物，将易吸热的雾面朝向光热处，唯须切记，食材不可用酸性酱料腌渍，以免侵蚀铝箔纸，溶出对身体有害的物质。

- **烤焦别吃**：焦香是很多人难以抗拒的美味，但蛋白质过度受热容易形成致癌物质，因此，一定要去除烧焦的部分再食用。

- **搭配青蔬**：烤肉时最好搭配甜椒、大蒜、洋葱、青葱等蔬菜，不但颜色美丽，还含有许多有机的硫化物，能增加体内酵素活性，降低罹癌机率，此外，不妨多用萝蔓等生菜夹著烤肉一起吃，再加上应景的柚子等水果，减少油腻感，同时增加摄取纤维质。

建立正确的烤肉观念之后，还得仔细挑选食材与相关用品，才能轻松成为烤肉达人。让我们瞧瞧全台远百为大家准备了哪些提案！

职人帮你处理好

激旨烧き鸟「精选串烧组」

「精选串烧组」口味是激旨烧き鸟店内精选招牌，内含猪糯米 X3 (125g/串) + 猪

凤梨 X2 (105g/串)，建议售价 300 元，解冻之后微波，即可享用美味串烧。洽询专线：全台远东百货异国美食馆「FE21' World Gourmet」专柜。



直接吃大饱口福

牛角日式烧肉「烤翻天超级方案」

招牌牛腹肉满足您啖肉的欲望，超人气 Q 弹牛舌，清爽不腻口，还有猪背肩里肌独特的口感，让人忍不住一口接一口，欢迎中秋佳节莅临「牛角日式烧肉」，探索烧肉世界的美妙滋味。烤翻天超级方案：特选方案（80 品以上）每人 599 元、豪华方案（100 品以上）每人 699 元、牛角方案（120 品以上）每人 799 元、极上方案（150 品以上）每人 999 元，以上皆为平日价，**集团同仁独家优惠 95 折**。洽询专线：「牛角日式烧肉」餐厅／远百中山 13 楼，(02) 2956-1318、远百桃园 12 楼，(03) 336-3682、新竹大远百 2 楼，(03) 523-7090。



烤肉搭档这样选

果屿「圆满凤梨礼盒」

「圆满凤梨礼盒」选用小农自然栽培的台 17 号金钻凤梨，内含经典金钻凤梨果酱 250g、金钻凤梨心干 80g，其中，果酱保留细致香甜的金黄果肉，凤梨心果干清香可口又健康，一颗凤梨、两种风味，高纤低热量，是秋日烤肉最佳良伴。建议售价 520 元，**集团同仁独家优惠价 420 元**。洽询专线：全台远东百货异国美食馆「FE21' World Gourmet」专柜。



酱料绝对大抢分

city'super「伊加利烧肉酱」、「清淨园腌烤调味酱」

日式风味的「伊加利烧肉酱」，有甘口、中辛两款，不仅是腌渍肉品、提味的好帮手，更能带给食物多层次的美味，每罐 235ml，建议售价 85 元，**集团同仁独家优惠价 75 元**。来自韩国的「清淨园腌烤调味酱」（辣味），则是保留最道地的韩式风味，每罐 280g，建议售价 89 元，**集团同仁独家优惠价 65 元**，洽询专线：「city'super」超市／板桥大远百 B1 楼，(02) 7741-5700、台中大远百 B2 楼，(04) 3703-5501。



善其事先利其器

象印「分离式铁板烧烤组」

「象印」分离式铁板烧烤组具有钛陶瓷涂层，防沾易清洗，不易刮伤；沟槽式设计，滴漏油脂好健康；超大型烧烤盘，能同时料理肉类、海鲜和蔬菜；超强的火力，让烧烤美味更轻松。



EA-DNF10 型号建议售价 6,400 元，**集团同仁独家优惠价 3,490 元，加赠竹策乙支**。EA-BBF-10 型号建议售价 3,800 元，**集团同仁独家优惠价 2,290 元**，洽询专线：「象印」专柜／远百宝庆 8 楼 (02) 2388-4983、新竹大远百 5 楼 (03) 525-2973。

善其事先利其器

mosh!「电烤盘」

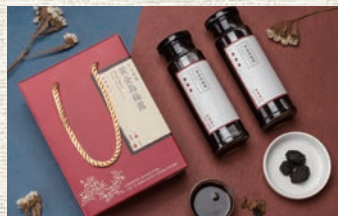
mosh! 电烤盘采用 0 ~ 230 度无段式温度调节，搭配 1200W 大功率，内附可拆式章鱼烧烤盘、平煎盘，以及 16 道食谱书，可运用于不同料理，替代传统碳火烧烤，避免过量二氧化碳、悬浮微粒等污染源。「电烤盘」M-HP1 IV 白色建议售价 2,850 元，**集团同仁独家优惠价 2,000 元**，洽询专线：远百桃园 10 楼「佳医」专柜 (03) 339-6282。



饮料当然少不了

新译汉方「黄金乌梅露」

慢火焙烤乌梅，搭配多种天然草本植物泡制的最好药材，以黄金比例熬煮 18 小时，制作出酸甜止渴、凉入人心的乌梅露，可稀释饮用，亦能作为凉拌酱汁，是全家大小解腻的好选择。



一盒 2 入 (每罐 240ml ± 10ml) 建议售价 380 元，洽询专线：全台远东百货异国美食馆「FE21' World Gourmet」专柜。

全台远东百货异国美食馆「FE21' World Gourmet」专柜 (嘉义店设于 6 楼 FET 专柜) 服务专线：

远百宝庆店 02-23816088 分机 321	板桥中山店 02-89525678 分机 8275
板桥大远百 02-77054205 分机 8802	远百桃园店 03-3359811 分机 304
新竹大远百 03-5233121 分机 502	台中大远百 04-37022168 分机 3222
远百嘉义店 05-2365137 分机 222	台南大远百 06-2098999 分机 6606
高雄大远百 07-9728888 分机 646	远百花莲店 03-8355588 分机 860

备注：全文「优惠价」需要出示集团员工识别证，期限至 2020 年 9 月 30 日止。扫描 QR Code 看更多远东人专属优惠





牵手野餐趣 缤纷花漾寿司、稻禾紫米寿司 DIY

豫章工商／庄宜君

今年的夏天仿佛特别热，让人满心期盼秋天的到来，可以呼朋引伴，一起去野餐，享受迎面而来的徐徐秋风。本期特别为您示范和风料理中，非学不可的国民美食，欢迎您与孩子一同制作寿司料理！

一、秘制寿司醋

【调味料】

糯米醋 12 大匙（180 公克）、盐 2 小匙（10 公克）、细砂糖 8 大匙（120 公克）。

【制作程序】

- ① 将糯米醋、盐倒入锅中煮开，加入白糖后，立即熄火，待糖完全溶化即可。
- ② 如未使用完毕，可置于冰箱保存。



二、香甜寿司饭

【材料】

寿司米 600 公克（量米杯 4 杯）、水（量

米杯 3.5 杯）。



【调味料】

寿司醋 150 ~ 180 公克（可依个人喜好调整）。

【制作程序】

- ① 将米淘洗干净，去除杂质及不良碎米粒后，沥干水分。
- ② 加水浸泡 4 小时，待米粒充分吸水。
- ③ 放入电子锅蒸熟后，续闷约 15 分钟，让米饭吸收蒸气，口感会更香 Q。（如使用电锅蒸制，则外锅需放 1 杯水）
- ④ 取出米饭，趁热淋上寿司醋，利用饭匙以切拌法由下往上翻拌，让米粒均匀吸收寿司醋液。建议边搥风边

拌，使酸味挥发，保留香气。⑤若寿司饭量较多，可以干净的湿布覆盖保存，防止饭粒干硬，并尽速食用。

三、酸甜嫩姜片

【材料】

嫩姜（姜芽）100 公克。

【调味料】

饮用水 100 公克、糯米醋 100 公克、盐 1/2 小匙、细砂糖 80 公克。

【制作程序】

① 将嫩姜洗净，切成薄片，放入饮用水中浸泡一小时，可去除苦涩味。② 将调味料倒入锅中煮至溶解，放凉备用。③ 取出嫩姜片，置于干净的纱布中，轻轻拧干。④ 将嫩姜片浸入调味料，封罐置于冰箱中冷藏保存。

四、寿司馅料

调味香菇条

【材料】

干香菇 3 朵。

【调味酱汁】

香菇水 120cc、日式酱油 1 小匙、二砂糖 1/2 小匙。

【制作程序】

① 香菇洗净泡软后，切成条状。② 将香菇条置于锅中，倒入调味酱汁，以小火煮至汤汁收干，放凉备用。



美味玉子烧

【材料】

鸡蛋 3 颗、日式昆布柴鱼高汤 5 大匙（120cc 冷水、昆布 1 小节、柴鱼适量）。

【调味酱汁】

盐 1/2 小匙、淡口酱油 1/2 小匙、味霖 1/2 小匙、清酒 1/2 小匙。

【制作程序】

① 将昆布放入冷水中，以小火煮滚后关火，再放入柴鱼片，静置 3 分钟，最后以细网过滤，即为日式昆布柴鱼高汤。② 将鸡蛋打入钢盆，加入调味酱汁，轻轻拌打均匀，过滤备用。③ 平底锅烧热后，用餐巾纸沾取沙拉油，在锅面薄薄抹上一层。倒入 60cc 蛋汁，以小火煎成薄蛋皮，用筷子卷起呈蛋卷状，往前推至锅边。④ 再薄涂一层油，倒入蛋液，煎成蛋皮，连同第一次完成之蛋皮卷，一并卷上，重复此步骤至所有蛋液皆煎成卷。⑤ 将蛋卷反扣于竹帘上，均匀施力轻压约 30 秒定型，取出后，切割成长条。



海味寿司虾

【材料】

白虾 6 尾、中姜 1 片。

【调味料】

清酒 1 小匙、盐适少许、水 1 杯。



【制作程序】

① 利用牙签穿过虾背尾部第二节壳缝，轻拉去除肠泥。② 从尾部将牙签穿透虾肉，拉直虾身。③ 锅内加入水和姜片，煮至沸腾后，转小火，将虾煮熟。④ 取出牙签后，剥除虾壳，即为寿司专用长直虾。

五、缤纷花漾寿司（单卷量）



【材料】

- 外层装饰：烧海苔 1 张、寿司饭 300 公克、日式虾卵 2 大匙、海苔细粉适量。
- 内层卷料：酸甜小黄瓜、调味香菇条、美味玉子烧、香酥猪肉松、海味寿司虾、日式味条。
- 黏合调味料：桂冠沙拉酱。
- 沾手防黏醋水：白醋 2 大匙、饮用水 1 杯。

【制作程序】

① 将烧海苔置于竹帘上，铺上一层薄薄的寿司饭，洒上适量的虾卵、日式香松或海苔粉，再铺上一层保鲜膜，翻面。② 于海苔上依序放入各种已处理好的条状食

材，均匀挤上沙拉酱后，稍加施力卷起。

③ 以保鲜膜包覆，再以竹帘定型。④ 刀先沾湿布，取中线对切，再平分为 8 或 10 厚片。

六、稻禾紫米寿司

【材料】

- 养生紫米寿司饭：寿司米 1.5 杯、紫米 0.5 杯。
- 外皮：寿司专用豆皮数个。
- 装饰：熟腰果或白芝麻。

【调味料】

秘制寿司醋 75 ~ 90 公克。

【制作程序】

① 白米洗净后，泡水 4 小时；紫米洗净后，泡水约 6 ~ 8 小时，让米粒充分吸水。② 放入电子锅蒸熟后，闷约 15 分钟。③ 趁热淋拌寿司醋，让米饭均匀吸收醋液，放凉备用。④ 将豆皮轻轻剥开，取约 40 公克紫米饭，先以手捏合成小饭团，再塞



入豆皮中，最后以熟腰果或白芝麻装饰。



扫描QRcode
看更多精彩优惠

「远东人开讲」：我被圈粉了！

编辑室辑

身处数位汇流时代，不少人都曾加入或关注自己感兴趣的粉丝团。本期特别邀请海内外的远东人分享值得推荐的网路社团，快来看看你参加的粉丝团是否在其中？

【一】

因应新冠病毒疫情，外食族转而在家做美食的比例大大提升，「杨桃美食网」是我最近追踪的粉丝团，社团里提供了各式凉拌、煎炒、烧烤、烘焙、炖煮…等免费的图文食谱，搭配详实的影片，只要照著步骤执行，即使初学者也能轻松做出色香味俱全的美食，更棒的是，若想吃得健康，还可自行调整油量、减少糖分，让您不仅越吃越营养，更能越吃越苗条！（远东新世纪新埔化纤厂／林静宜）

【二】

我在 Facebook 加入「Costco 好事多消费经验分享区」社团，虽然该社团需要通过社长审核才能加入，而且对于发文格式、内容有基本要求，但使用者可快速查找资讯，十分方便。

Costco 好市多的商品除了量多、便宜之外，还有许多市场上少见的品牌，社

团成员们会分享使用心得，减少大家踩雷的可能。有时社团里也会贴出优惠讯息，让人很想马上冲一波，这些好吃、好玩的商品不仅能疗愈身心，带到公司和同仁分享，也能拉近彼此的距离。（远传电信／吴晋逸）

【三】

我要分享的粉丝团分为三种，一是线上游戏相关的粉丝团，例如：天堂 M、传说对决，粉丝团里经常提供游戏更新及活动资讯，也会不定期举办抽奖，有机会获得一些虚宝或游戏实体周边商品。此外，我也会加入某些政治人物或艺人的粉丝团，追踪他们的最新讯息。最后是我最关注的粉丝团——孩子就读学校或是亲朋好友推荐学校的粉丝团，借以观察学校的运作动态，以及校方对于小朋友的教育方针，提供给大家参考。（远通电收／陈振平）

【四】

英文是接轨国际的重要连结，学会英文在职场上有加分效果，在阅读上又能开启另一扇窗，由于工作与生活十分忙碌，在 Youtube 看英文教学就成为我重要的学习管道。

为大家推荐「阿滴英文」，这是由新加坡留学回来的台湾兄妹组成的英文教学频道，目前已累积超过 263 万订阅者，为台湾最大的知识型 YouTube 频道，能吸引这么多人订阅，相信一定有其可看性，你的英文是不是也该来这里学习了？（远东新世纪新埔化纤厂／叶永键）

【五】

俗话说，要让别人爱上你之前，你得先爱上自己，因为身兼《uTagGO 粉丝团》的管理员、文案小编和艺术总监（自己封的），我每天都得绞尽脑汁，设法让自己被自己圈粉。无论是举办活动、分享好文、设计、制作插图、影片等，几乎都是自己包办，最近开始钻研精准受众投放，希望能将好的服务、对的内容，传递给真正需要的粉丝。

《uTagGO 粉丝团》有 eTag 智慧停车快讯、最新油价、交通罚则和报复性出游资讯，还常常推出令人出乎意料、几乎人人有奖的好康活动。如果有任何疑难杂症，只要私讯小编，很快就有亲切的客服

人员和您爱的连线。总之，爱车大小事，交给 uTagGO 准没错！（远通电收／赖建伟）

【六】

我推荐「亚东纪念医院图书馆粉丝团」，不仅提供图书资源特展、资料库推广、新书选阅、主题书展、影视欣赏、教学课程、专家讲座、一日驻馆，还有地方艺文活动、音乐赏析、交流园地、医学人文阅读竞赛…等，内容丰富多元，处处可见管理者的巧思，让医院图书馆的功能不限于借阅书刊，更扩及生活休闲。

透过粉丝团，吸引我走进小而美的图书馆，借阅粉丝团推荐的书籍，沉浸浩瀚书海，有时伴随著古典音乐，更是心灵飨宴。数位科技时代，纸本书籍依然深具价值，欢迎您一起来感受一书一世界，一页一清静！（亚东医院／丁曼如）

【七】

我要分享「可布鲁的豆卡频道」粉丝专页，这是由插画家可布鲁将古锥的汪喵星人们拟人化，由它们演绎生活趣事，也不忘连结时事。每天下班，看著可爱又疗愈的「豆卡频道」，像在看喜剧片一样放松，最近因为疫情，它们头上特别戴著一把尺，提醒粉丝们维持社交距离，透过它们的故事与对话，带给我很多欢笑，



也灌输我很多新知哦！（Top City 台中大远百／韦柔如）

【八】

我从大学时期开始看美剧，近几年 NETFLIX 进军台湾，我也付费成为会员，有时看到新片，不知道是否值得一看，就会上 Facebook「NETFLIX 电视迷讨论区」社团参考别人的评价。社团里的成员会互相推荐影集，也会讨论观片心得，还会预告近期即将上架的新片，欢迎喜欢看剧或电影的朋友一起加入哦！（远东新世纪新埔化纤厂／邱冠蓁）

【九】

步入轻熟龄后，健康对我来说是最基本也最重要的事。三个月前，朋友邀请我加入「宋晏仁医师 & Cofit【糖毒勒戒

所】」社团，社团里的粉丝互动很热络，还有直播活动，由医生亲自开讲，并开放粉丝线上发问，从医生专业又亲切的问答中，我学到很多医学常识，也导正了许多观念。社团里还有专业又热血的小编，若粉丝们的 PO 文中，有观念不正确之处，医生

或小编就会出面说明。

三个月来，跟著医生教导的方式饮食，我的过敏与胃痛都获得改善，而且饭后再也不会昏昏沉沉，我完全被圈粉啦！

（远传电信／林欣仪）

【十】

喜爱旅游的我，对于旅游社群平台有著浓厚的兴趣，特别推荐 Facebook 的「冲绳彭大家族自助锦囊」，提供冲绳自助旅游住宿、交通及吃喝玩乐的资讯，不仅有专人负责经营，对于资讯交流也会严格把关，甚至能为正在当地的旅人提供即时协助。

因应近期新冠病毒横行，无法真正出国旅游，社团里特别提供了台湾外岛，如金门、澎湖等旅游资讯，欢迎大家上网参考喔！（元智大学／吕韦蒨）

故事源於遇见

华煦供热／郭延山

今天的故事源于我与她的遇见，严格来说，是我千方百计的靠近她，制造「遇见」的可能。



初秋午后，我一遍遍的描述前一天的相亲情况，望著老妈期盼的眼神，强笑地敷衍著。

找机会，溜了出来，沿著秋风微浮的街道，我漫无目的挪动脚步。深吸了一口烟，裹紧了单薄的外套，呼出的烟逆风熏到我的眼睛，只得扭著脖子，眯著眼，模糊中，彷彿看到邻街的窗口坐著一个人，一个不那么清晰，却又令人想看清晰的人。

当泪水清涤过模糊的双眼，我终于看清楚那个人。她身著宽松的米色线衣，半长的头发，浏海恰巧挡住半边脸，露出挺拔的鼻子和微翘的嘴唇。一只手压著一本书，另一只手扣著咖啡杯。屋里昏黄的灯光照在玻璃上，映在那张微红的脸颊上。这一刹那的定格，感觉像是在哪里见过。

说不出是喜欢这张定格的印象，还是想探究定格在印象中的女人。于是，我记住了这间开在街首的咖啡店，有事没事总要路过它，看看玻璃窗后的那个她。

一次，她扎了马尾，手捧著一杯奶茶，与女伴嬉笑著；一次，她穿著正式套装，目不转睛盯著面前的电脑，神情严肃；一次，她坐在一位年轻男子的对面，低头咬著吸管，慌张不定……

难道这就是心动的感觉？我突然心神不宁，害怕没有勇气表白，又担心被人捷足先登。我想，我是爱上了这个姑娘。

鼓起勇气，我迈进咖啡店，站在她的对面。「你好，我可以坐在你的对面吗？」她抬起头，微笑示意。这是我第一次看清她的面容，与我脑海中想像的一模一样。往后的日子里，她的对面总是坐著我。而她，也会为我留下那个座位。

又是一个初秋的时节，如果你路过街首的咖啡店，或许会看见我们俩，她依旧穿著那件米色的线衣，坐在我的身旁，暖暖地靠著我。我的视线依旧停在她那浏海遮挡的侧脸上，真切而眷恋。

遇见，是故事的开始，珍惜每次的遇见，也许就是你今生故事的开始。

错过了日出 可别再错过夕阳

远百嘉义店／李安淮

忙碌了一天，下班的路上，你是不是只想快快的回家？可别因为飞快的脚步，错过了沿途美丽的风景。

回家的路上，不妨試著抬头看看千变万化的天空，有时彩霞满天，有时万里无云，有时乌云密布，有时细雨绵绵……运气好的时候，还能欣赏到雨后如梦似幻的彩虹，或是白白胖胖的可爱云朵。辽阔的天幕，每天上演著老天爷巧夺天工的艺术创作，就等著细心的伯乐，慧眼欣赏当下的美好。

从鸡啼破晓的清晨，天边透著鱼肚白的气息，点亮了一天的开始，直到日落，原本亮白的阳光，缓缓转变成金黄色，将云层披上一抹嫣红，点缀飞鸟优雅滑过天际。夕阳西下的晚霞，带著迷人且梦幻的浪漫氛围，短暂却美好，让人忍不住贪恋这一片画布，深怕下一秒，这份美丽就消失了。

不管天气好不好，日落的时刻，都能够抚慰心情好与不好的你。古代文人墨客，为充满诗意的夕阳写下一篇篇隽永的诗词，其中最有名的莫过于唐代诗人李商隐在《乐游原》中的经典名句：「夕阳无

限好，只是近黄昏」，黄昏的夕阳，落日的余晖，为亮丽的一天划下美丽动人的休止符，舍不得结束的情怀，是欣赏落日后的惆怅，就像花火节的烟花，绽放的当下很美，但结束的时刻，总是让人留下曲终人散、意犹未尽的微微感伤。

喜欢以摄影纪录生活的我，觉得旭日东升是一天美丽的开始，华丽的登场，有著气势磅礴的画面；而如诗如画的夕阳，则是稍纵即逝的美景，一天之中，若错过了日出，可别再错过夕阳，在下班回家的路上，找一个好地方，优雅地欣赏片刻的落日余晖，洗涤一整天的纷纷扰扰，让心灵慢慢沉淀，留下美丽的心情，伴你回家。



跨界牵手 共建智慧生活圈

李佳珍

科技，正全面翻转你我的生活，尤其通讯科技是所有产业的火车头，随著各国 5G 技术陆续进入商用阶段，也为更多元的应用开启新局。本期「封面故事」将介绍集团旗下的通讯业、医疗业，以及建筑业，如何跨界合作，共建智慧生活圈。

除了运用智能科技，为民众打造更智慧的生活，集团各关系企业也持续发挥专业优势，为同仁提供多元的新知。「财经网」单元里，远东商银为您解析如何掌握七步骤，顺利申办好房贷；「保健网」单元则请来亚东医院专科医生，告诉您如何判断及治疗「阻塞型睡眠呼吸中止症」，不再越睡越累；而因应今年将有 6.7 万的劳工符合新制劳退「月退」或「一次领」的资格，远东新世纪人资处特别透过「法律网」单元，带领大家复习劳退月领新制的相关规定及权益。快快翻开月刊，一次看懂生活大小事！

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、海外地区每字 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、8556

「远东人开讲」十月份话题：我被圈粉了！

身处数位汇流时代，相信大家早已习惯透过各种社群平台寻找资讯，遇上感兴趣的对象或社团，也会以「关注」或「加入粉丝团」等方式，便利日后追踪。欢迎来信分享您参与了哪些粉丝团、为什么深受吸引，文长 300 字以内，远东人月刊就会提供您一笔「爱分享」奖金喔！（截稿日期：9 月 15 日前）

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，即可轻松填答抽奖！



本期题目

1. 请问「有庠科技奖」今年增设哪一个领域？【领航者的话】
 - A. 数学领域
 - B. 生物领域
 - C. 人工智能领域
 - D. 生活应用领域
2. 请问「台北远东通讯园区」坐落在哪个行政区？【封面故事】
 - A. 台南市新营区
 - B. 新北市板桥区
 - C. 台北市内湖区
 - D. 高雄市前金区
3. 新冠肺炎爆发，加速了远距医疗发展的急迫性，请问远东旗下哪两个机构与县市政府合作推动远距诊疗？【封面故事】
 - A. 亚东医院和远传电信
 - B. 亚东石化和远东新世纪
 - C. 裕民航运和东联化学
 - D. 亚东技术学院和豫章工商
4. 请问可以在哪个网站查询自己是否符合劳退新制资格？【生活情报 · 法律网】
 - A. 总统府官网
 - B. 远东集团官网
 - C. 行政院人事行政局官网
 - D. 劳动部劳工局官网

参加办法

请剪下 361 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，于九月十五日前掷回「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 元之远东百货商品券（15 份）。编辑室将于次月月刊中公布得奖名单。

远东人月刊 361 期有奖徵答

姓名：
单位：
联络地址：

答案：1. () 2. ()
3. () 4. ()

360 期有奖征答得奖名单揭晓

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
裕民航运	郑*羽	鼎鼎联合行销	黄*琳	远东新研发中心	郑*卉
亚东医院	吴*婷	远东资源开发	周*	江西亚东水泥	曹*
亚东医院	黄*瑜	远东新世纪	周*伶	亚东技术学院	张*珍
远传电信	杨*晴	远东新世纪	周*钧	远鑫电子票证	陈*苹
远传电信	许*豪	元智大学	李*	亚证台中公司	江*慧

恭喜上列幸运儿分别得到面额 300 元的远东百货商品券！





⬆ 亚东技术学院与亚东医院、中华民国听障者体育运动协会一同举办「无声的力量——2020 全国亚东杯听障三人制篮球锦标赛」，希望透过活动，打造具在地特色之创新听障教育资源与服务。



⬆ 远传电信尹德洋执行副总经理（左）受邀出席台新银行「生活金融生态圈」记者会，宣布远传将在台新银行「Richart Life」App 中，提供客户专属的影音娱乐优惠。



⬆ 远传电信由郎亚玲发言人（右三）代表，出席家扶基金会《无穷世代》起跑记者会，未来双方将合力帮助儿少消除贫穷、助学圆梦。



⬆ 高雄大远百 7 月 24 日携手高雄市政府消防局共同举办「打火小英雄·消防夏令营」，希望借由活动落实防灾教育。



⬆ 台中大远百前往台中市爱心家园，协助玛利亚基金会早疗儿童的年度毕业典礼，透过爱心关怀与陪伴，给予正向的支持与鼓励。

**HART
SCHAFFNER
MARX**

國風西服



MANHATTAN®

美好挺

遠東人 | 專屬品牌

商務 | 專業人士 必需擁有
時尚 | 優雅設計 精緻剪裁

7
精選商品
5折起
折



百貨專櫃查詢