

# 遠東人

徐有庠  
題

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

## COVER STORY

元智大学聚焦五力 培育新世代人才  
亚东技术学院打造未来职场赢家  
豫章工商引领新世代 主导新战场

## LIFE GUIDE

财经网  
不可不知的买房二三事  
保健网  
甩开肥肝 拥抱彩色人生

## 当变局成为常态 Z世代如何迎战未来？

When changes become the new normal  
How does the Generation Z win over the future?



扫描 QR Code  
看更多即时讯息  
还可下载电子杂志





远东新世纪行政总部 1 月 25 日举办 109 年度旺年会，席家宜副董事长剖析新常态下，产业面临的诸多挑战，并勉励管理团队持续努力，在新经济时代开启新局。



远传电信井琪总经理（前排右六）偕同合作夥伴，宣布将以「远传心生活」为用户打造一站式行动生活圈。



远东商银侯金英董事长（右三）、周添财总经理（右二）率经营团队出席记者会，宣布「远东乐家+卡」正式上市。



元智大学 1 月 19 日由吴志扬校长（右四）代表，与尼加拉瓜驻台大使馆签署合作备忘录，双方将共同促进文化相互理解、发扬国际教育。



亚太技术学院 1 月 27 日在黄茂全校长（前排右）主持下，与稻江护家缔结策略联盟。



# 当变局成为常态 Z世代如何迎战未来？

李佳珍

随著时代推移，不知不觉间，1995 年之后出生的 Z 世代已经成为全球人口最多的族群。然而，风起云涌的数位浪潮、快速更迭的产业知识，考验著 Z 世代的适应力，也挑战著教育体系的应变力。本期「封面故事」将为您介绍集团旗下的元智大学、亚东技术学院、豫章工商，如何以创新、多元的课程设计，为新世代人才打造职场竞争力！

事实上，不只 Z 世代，大至国家、企业，小至个人，都必须保持学习态度、时时更新能力，才能面对复杂多变的未来。本期「乐活职人」单元为您示范商用英文书信常见的错误，让您书写英文 email 不再苦手；「财经网」专栏中，为您解析选购房屋的注意事项，助您轻松对抗通胀。当然，完美的人生规划里，健康的体魄绝不可少，「保健网」专栏特别邀请亚东医院专科医师带您深入了解「脂肪肝」形成的原因、对身体的影响，以及如何预防与治疗，祝福大家甩开肥肝，拥抱彩色人生！

## 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、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](mailto: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」四月份话题：我的网购经

近几年网购风潮方兴未艾，无论食、衣、住、行、育、乐，通通可以在弹指之间轻松搞定。您也热衷于网购吗？最常上网买哪些东西？什么样的服务或功能最令您感到惊喜？欢迎来信分享网购心得，文长 300 字以内，远东人月刊就会提供您一笔小小购物金哦！（截稿日期：3 月 15 日前）



MAR 2021

NO. 367

## 01 EDITOR 编辑手记

当变局成为常态 Z世代如何迎战未来? /李佳珍

## 04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

徐旭东董事长旺年会致词 /编辑室采访整理

## 06 COVER STORY 封面故事

元智大学聚焦五力 培育新世代人才 /吴志扬

豫章工商引领新世代 主导新战场 /马玉兰

拥抱即战力 亚东技术学院打造未来职场赢家 /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

## 20 OFFICE TALK 乐活职人

经营管理新知:萌经济「钱景」看涨 /天下创新学院

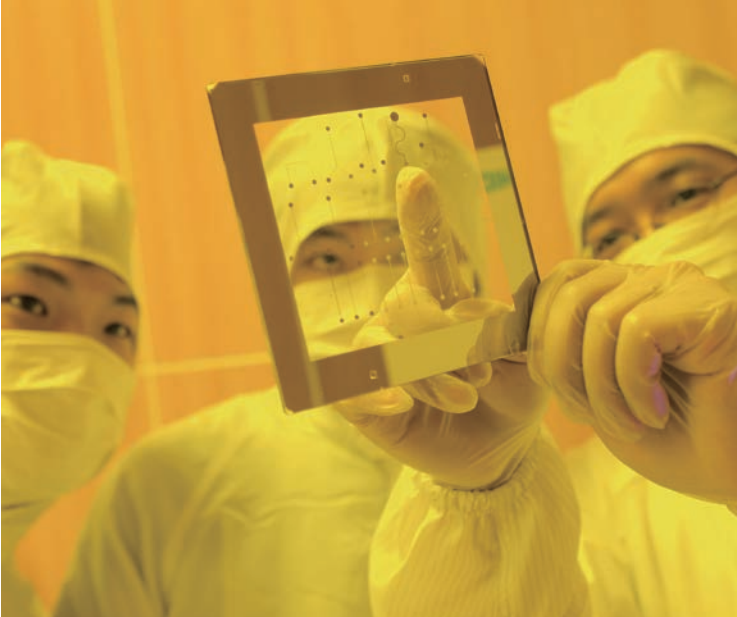
上班族必修学分:商用英文书信 您写对了吗? /EIE美语

同仁工作经验谈:毫厘之争 技赢未来 /李国强

同仁工作经验谈:果蔬鱼禽绿满园 /曹仁中

同仁工作经验谈:跨越2020 挑战2021 /杨敏





## 31 LIFE GUIDE 生活情報

- 保健網** 甩开肥肝 拥抱彩色人生 / 林政宽
- 法律網** 健保持续 E 化升级 全面照护国民健康 / 廖志谦
- 美食網** 古早的好滋味 -- 节庆「米」料理 / 张鹏
- 财经網** 不可不知的买房二三事 / 刘美慧
- 流行網** 2021 春季女装流行趋势 / 郑嘉蕙

## 43 HOT TOPIC 远东话题

远东人开讲：防疫轻旅行提案 / 编辑室辑

## 46 STORY 心动时刻

守住青山绿水，方得金山银山 / 赵泉智

## 48 QUIZ 有奖征答

366 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	吴信仪	吴佳颖	吴敏如
吴升鑫	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	陈金星	陈相吟
叶金璋	张 丹	杨韵琪	曾淑苹
冯辉棋	蔡敏雄	蔡佩琼	蔡欣渝
郑翊淳	刘贞佑		

### 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  
(Android)



## 徐旭东董事长 旺年会致辞

编辑室采访整理

新冠疫情的冲击加速了外在环境的变化，徐旭东董事长特别借此机会提醒大家，认清自己的定位、找到前进的方向。

过年原本应该开开心心，然而，新冠疫情为全球带来严峻的考验，也为企业的营运带来前所未有的冲击，即使是美国石油巨擘也难逃亏损，纽约华尔街如今更是人事全非，这一切都令人始料未及。除了疫情，中美两大强权的冲突能否化解、拜登政府的两岸政策如何调整等，都是当前的重要挑战，牵一发而动全身，值得密切关注。

进入后疫情时代，人类面临许多新常

态，例如，5G 应用深入产业与日常生活；社会安全距离措施开启了零接触商机，消费模式也随之改变，以前我经常需要商务旅行，现在只要透过网路，随时可以参与世界各地的线上会议。此外，疫情迫使跨国企业的供应链重组，也让各国意识到环境保护的重要，ESG（Environmental, Social, Governance）更加受到重视，企业对于绿能的需求也大幅增加……。

复杂多变的新常态，没有人能看清其



全貌，更无法预测其发展，企业只能庄敬自强，认清自己的定位、找到适合的发展目标，据此调整经营思维，并透过变革、转型、创新，重新改造自己、提升竞争力，尽速适应新常态。

尽管集团各企业、各部门所处的环境不同，但一定要与时俱进，朝数位化迈进。商业模式必须结合永续经营策略，在发展商业的同时，维护生态环境，并且致力研发及应用绿色环保材料，打造新的绿色供应链及绿色制程。

企业转型的过程中，管理体系尤为重要，以远东新世纪为例，生产、销售均运转有序，如何让管理更到位，是大家必须努力的目标。远东新是一条龙式的生产架构，中国、越南、台湾的营运管理必须整体检视，而非个别探讨。组织架构一定要清楚，任何问题都应即时反应、尽速解决；财会资讯也要透明、报告的表达要有一致性，并且定期检视、呈报，进行有系统的

管理；稽核、董事亦应发挥功能，确实履行职责；各部门除了处理国内事务，也要有能力应对海外事务；人力资源处则必须加速培养同仁的外语能力，以及 AI、IOT、Big Data 等新科技的训练，这些都是管理上必须留意的细节。

外界都好奇，管理一家公司已经很难，为什么我能管理横跨两百多家企业的集团。事实上，正因为有大家的协助，远东才有今天，而要继续走向下一个 70 年，管理体系一定是重中之重。各位都是一流的人才，同事们也都拥有远东人诚勤朴慎、创新的精神，我的责任是，带领大家持续创新突围，走向新时代。这其中，各公司、各部门面临的挑战都不相同，必须因应情势，随时调整、不断学习。期待各位发挥领导力，用新的思维面对新的变化、新的常态，赢得最终胜利。远东的未来，就在大家的手上！（本文为徐旭东董事长於远东新世纪行政总部旺年会致词摘要）





## 元智大学聚焦五力 培育新世代人才

元智大学／吴志扬

新冠肺炎疫情颠覆了全球的日常，也催化了各行各业数位转型的脚步。复杂多变的新常态下，未来世界需要的人才已与过往大不相同。本期「封面故事」将为您介绍元智大学如何开展Z世代的优势，培育出引领未来的新世代人才。

**根** 据联合国统计，2019年起，1995年之后出生的Z世代已成为全球人口最多的群体（占总人口约3成），这群普遍由五、六年级X世代养育、在金融海啸阴影中长大的世代，善于运用网路，对于资讯的需求量非常大，日常生活包括学习、游乐、通讯、工作等，都是运用新科技。

在资讯爆炸的现代，这群「网路原住

民」乐于创造线上交流的机会，擅长表达自身对事物的欣赏与批判，他们不再满足于现状、局限于既定的旧规则，反而向往灵活、多变、创新、自主，运用自己的创意勇于改变，追求进步。

过去一年来，新冠肺炎疫情颠覆了全球的日常，人群因此疏离，许多国家经济停滞，公司、商店纷纷倒闭。后疫情时代，



全球进入新常态，也考验著我们突破与创新的能力。

大学负有教育的功能与责任，除了教导学子专业知识，让他们拥有职场竞争力，更重要的是，使他们具备更充足的能力与态度，面对复杂多变的未来。

## 元智培育重点：数位力、跨域力、创思力、全球移动力、公共参与力

在这波疫情中，很多活动改以数位方式进行，国内外许多学校也以数位教学取代实体上课，不难预见未来无论学校择才、企业选才，世界需要的人才已与我们过往认知大不相同，数位教育与跨领域已成新常态。

元智大学创校至今迈入第 32 年，鉴于人工智慧崛起以及时代的剧变，自 106 学年度起，首创全校必修程式语言课程，借此奠定数位课程学习的基础，再依各学院需求，发展独具特色的数位应用课程，做为数位跨域学习之基石。

元智大学部的新生（包括中语系）皆必修至少四学分之程式语言课程，并鼓励教师采用翻转教室教学法，学生在课前观看事先录制的影音教材，上课时则上机练习，老师与助教可专注于解答学生的的问题。因各系专业与学生特质不同，程式语言课程可依各系特色、学习性质与学生需求适切规划，以培养学生学习程式设计与运用之技能。

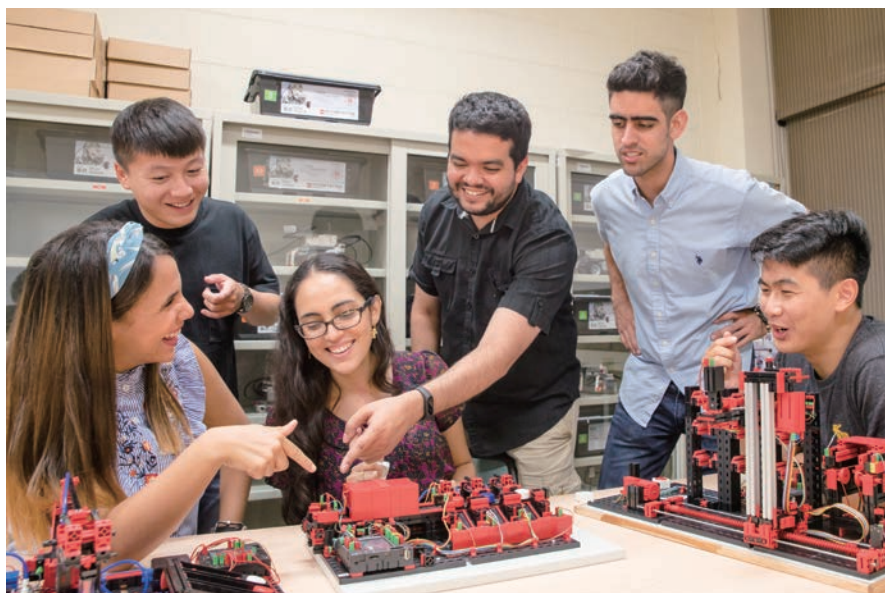
### 1. 强化实作能力 鼓励创课竞赛

Z 世代喜欢独立自由的学习，却也重视与同侪和教师的互动。因此，元智整合校内资源，打造全校师生皆可使用的创客空间，提供充足的数位工具，培育学生动手做的能力。有别于传统「老师讲、学生听」的教学方式，创客是以竞赛学习的方式，鼓励学生参加国内外大型竞赛，透过对外竞赛产生学习动机，借由技术交流刺激良性竞争，了解学习的重点，并培养学生解决问题、团队合作的能力。

根据经济合作暨发展组织（OECD）2019 年调查，未来将有大部分工作被自动化取代，人类独具的创意与批判思考能力，即成为立足未来的关键优势。元智因应时代需求，自 106 学期起，开设创意思考、创课实作、创业实务等三创课程，透过创课实作，引领学生开创性思考，丰厚校园创新创业潜能，增加学生的职场竞争优势。

### 2. 重视创意思考 解决问题能力

元智早在多年前即开始推动创意教育，不仅举办全校创意周活动，更鼓励院系建立具特色之创意活动或竞赛，营造重视创意、鼓励创新之校园氛围。随著创客（Maker）运动兴起，元智更积极推动强调「动手做」的创客课程，以及统整学期间所学之「终端课程（Capstone Course）」，培养学生主动发掘、思考问题，以及团队发挥创意、动手解决问题的能力。



### 3. 强调多元发展 倡导自主学习

随著时代改变，教育也须与时俱进，一路只读单一专业的观念已成过去式，如今人文社科系的学生也要学程式、懂数位，理工科的学生也要有人文思维与美学教育。Z世代年轻人自主性高，对于学习也有自己的想法与见解，不喜欢填鸭式的教学方式，因此元智鼓励学子多元发展，积极建构以学生为本位之学习导向，推动弹性学分与多元学习机制，透过微型课程，整合人文艺术、自然、社会与生命科学等通识课程，引领学生自主

鉴于Z世代学子们习惯在网路发言，对于面对面的沟通与表达较为生涩，论述的能力也相对缺乏，元智以故事书写及讲述的方式，训练学生简报、口说、短讲等能力，提升「青年叙事力」，并持续增强学生们叙事的深度与广度，以及思考与思辨能力，培养「青年议题力」。

学习，建构多元的思辨能力与自我实践的学习能力。

学生如有好的想法与学习方向，也可提出学习计画书，经过审议再由相关领域的教师辅导，进行自主学习，不但创造多元、弹性与跨领域的学习环境，更能刺激学生的学习动机与动力，提升学生独立思



考及解决问题的能力。

#### 4. 参与公共事务 承担社会责任

Z世代学子生于网路科技时代，缺乏冒险与挑战的历练，也欠缺承担社会责任的使命感。元智透过课程与社团，鼓励学生走出校园，学习参与公共事务，培养承担社会责任以及公民的使命感。例如，由学生自组「九零年代社会服务工作队」社团，利用课余时间至国小课辅，到育幼院关心孩童、疗养院关怀心智障碍老人，给予长者温暖与陪伴。另外，结合高等教育礁岩能量，元智「艾坦资讯培力计画」推动社区资讯教育，协助国中小数位化发展；另一方面，透过「桃园文化廊道计画」，协助年轻学子认识在地文化、了解历史，同时培训在地文化的宣导者。

#### 5. 双语双联学位 强化全球移动力

面对全球化时代，各种有形或无形的边界正逐渐消失，为了引导学生认识不同的社会文化，接受与包容跨文化的差异性，了解国际关系与世界局势，学习站在世界的角度思考问题，元智持续营造国际化的学习环境，对于英语能力优异、有出国计画或是对第二外语有兴趣的同学，提供修习第二外国语的机会，并积极招收国际学生，与超过 200 所国外知名学校合作，近来亦与欧、美、亚洲等知名大学合作设计双联学位，各院系更组织「海外移地教学

营队」，带领学生前往义大利波隆纳大学、美国罗德岛大学、日本法政大学等知名大学跨国学习，增进学生的全球移动力。

面对新常态生活，专家预估未来十年，全球有大半工作将被自动化科技取代，同时也会出现全新的工作机会。后疫情时代，在新常态的模式下，元智协助学生透过自我探索、环境探索、职涯发展、提升就业软实力等阶段历程，提供丰富的职涯辅导活动，满足学生多元的职涯需求，也规划深度探索企业参访，带领学生实际了解职场的工作状况。另外，元智学生可到远东集团旗下十大事业体实习，优秀者毕业后可进入企业任职，一来达到「毕业即就业」的目标，二来也可为远东集团储备人才，为大学与企业营造双赢的结果。





# 豫章工商引领新世代 主导新战场

豫章工商／马玉兰

瞬息万变的时代，知识更新的周期愈来愈快，学校办学的思维也从「传授知识」，逐渐转变为「帮助学生装备面对未知的素养」。本期「封面故事」特别邀请马玉兰校长畅谈豫章工商如何鼓励学子善用资源、建构跨域能力，自信迎向未来的挑战！

在资讯科技更迭快速与知识半衰期的时代，如何培育学子以长期发展、多元培力、跨域整合的态度经营自己，适应变动日趋加快的世界，是国家重要的教育方针，也是国力提升的基础。

现今学生高度依赖电子产品、喜欢互动元素、对于新事物接受度高，勇于表达自我，灵活且有创意，是社群媒体的重度使用者，如何透过教育，让这些特质变成 Z

世代的「职场优势」，不仅考验著政府的教育方针，对于身处教育现场的老师来说，也是一大挑战。

过往技术型学校的教育目标是强调专业技能，为了厚植学生的专业技术，教师运用实习实作课程及就业导向的产学合作，培养学生在专业技能领域的广度与深度。然而，近年受到大数据、人工智慧科技与互联网的影响，「杀死」了许多工作机会，



如同打字员、车掌小姐、国道收费员、DVD 影视店店员…等工作，已消失在时代的洪流中。麦肯锡甚至预估，2030 年全球将有 4～8 亿个工作会被人工智慧科技取代。

尽管如此，科技亦创造了许多新的工作机会。在 5G 和 AI 趋势的带动下，人口结构、生活型态、消费行为均发生新的改变，大数据分析师、新媒体社群行销专家、雷达演算法工程师、教练管家、游戏数值企划师、游戏角色动作师、IP 经理、演算法开发工程师、数位鉴识分析师…等新的工作机会也应运而生。

趋势，重塑了未来职场人力的配置，问题在于，你能否顺利转移到新的工作？为此，教育界陆续提出 107、108、109 新课纲，每年透过修正课程纲要，逐渐淡化培育单一技能专才的教法，摒除各科本位主义的概念，设计突破群科跨域的课程，透过灵活实用领域的互补、以学科搭配实作经验，利用更有效率的教材与教法，培育学生「跨界」的专长。

而要培育务实致用、灵活机敏，能顺应趋势、掌握先机的学生，首先需让学生意识到：学习历程的主人是「自己」，自己才是人生主权的主角。豫章鼓励学生审慎思考未来的生涯规画，为自己的未来发展负责。

其次，从原有专长或兴趣发展跨域能力。豫章学生可从自身修习科

别的专长兴趣为起点，再借由弹性课程或跨科选修课程探索新知，从中发展出对新领域的熟悉与认同。例如：商经科学生跨域学习数位多媒科技课程，培养「电子商务」、「直播网拍」的能力；电机科学生选修网路架设课程，链结「资讯科技」领域。此外，学校也特别为餐饮科学生开设「餐饮美学」课程，在餐饮服务中，注入美学的创造与欣赏。同时，引进科大的教授及业师授课，延伸学习空间，结合创新有趣的课程，经过学习操练，启发学生另一个跨域能力与专长，以应用于未来的职涯。针对高三学生则进一步规画就业导向专班，不只是纸上谈兵，而是要提抢上阵，让实务验证理论。

豫章的目标是，鼓励学生运用资讯科技能力，善用线上学习资源，进行多元管道学习，从中累积知识、储备战力，并且建构跨域能力，成为具有合作力、专业力、创造力、思辨力、品格力、审美力的全方位人才。





# 拥抱即战力 亚东技术学院打造未来职场赢家

编辑室采访整理

近年来，国际重大事件经常可见 Z 世代的踪迹，面对这群自幼活跃于网路世界、不受既有思维拘束的世代，传统教学模式早已无法满足他们的需求。本期将带您了解亚东技术学院如何透过创新、弹性的课程设计，为新生代人才打造职场竞争力！

## 善用集团优势 强化实作经验

Z 世代在金融海啸的阴影中长大，具有勤奋务实的精神，期待透过学校，掌握未来职场所需的相关技能。这样的想法与亚东技术学院黄茂全校长的办学理念不谋而合，「所谓的技职院校，即在学期间

习得『技术』，进而培养『职能』。」因此，亚东技术学院除了致力提供完善的课程与设备，营造最好的学习环境，也积极引入远东集团丰厚的产业资源，让教学内容更加紧贴产业脉动。例如，电通相关科系每年与远传电信合作，开展 Radio

Frequency 基地站实地场测、研发绿能科技等计画，并自 2007 年起，挹注近 5 千万元建置「天线」、「通讯」、「电磁相容」等三间实验室，不仅承接集团内相关产学合作案、增加学生的实作经验，也与业界合作开发专业人才培养课程，提升 Z 世代学以致用的能力。

此外，亚东技术学院与邻近的亚东医院每年至少超过 30 件合作案，并设置「健康照护产业实作场」，结合电通学院、医护暨管理学院、工程学院与医院人员，协助研发照护机器人、虚拟及扩增模拟教材，或是开发辅具、生医材料、产品设计，甚至钻研人因工程、远距健康照护及医疗行销等技术，期望透过研发，提升台湾护理

照护品质与效能，并帮助学生强化学习效果。

纺织事业是远东集团肇基的第一个事业，也是亚东技术学院的立基科系，学校除了持续与远东新世纪产学合作，并与业界建立产学联盟，同时成立「时尚机能纺织品研发中心」，规划纤维、材料／高分子、织品设计等相关模组，成为全台唯一具备完整纺纤产业链资源之特色学府。

近年台湾新创产业蓬勃发展，也吸引许多 Z 世代学子跳脱传统思维，选择自立门户，亚东技术学院特别设立「创新育成及技术技转中心」，借由聚焦「智慧生活整合科技」与「设计翻转，地方再生」，协助 Z 世代新创产业进行研发、改革与人才培养，落实「务实致用」的精神。

## 走出校园 开展国际视野

Z 世代出生在网路发达的时代，不只是全球最大的社群媒体用户群，同时也乐于结交新朋友。有鉴于此，亚东技术学院特别参与教育部「新南向及东南亚政策」，争取让学生前往日本、马来西亚、越南、中国等国际知名学府和集团企业，进行交流合作与海外实习。希望透过实际走访海外、观摩工厂运作、了解当地产业发展及行销管理运作模式，提升学生的国际视野，延展国际触角。

而要站上国际舞台，首先必须具备良好的外语能力。为了弥补技职体系在基本





英语文学习时数与基础训练上的不足，亚东技术学院针对听、说、读、写开设加强课程，并依据学生程度提供课后辅导班、英文拔尖班等专班，营造适才适性的英语文学习环境，搭配各项英语竞赛活动，让开口说英文不再是难事。

翻开亚东技术学院各系荣誉榜，国际赛事得奖的消息占据大幅版面。由于 Z 世代学生不容易被旧规则束缚、擅长表达想法，在沟通过程中容易激发创新思维，亚东技术学院乃积极鼓励学生参加马来西亚 ITEX、韩国首尔发明展等国际发明展，果然缔造亮眼佳绩。

追求卓越成绩与精进技术的同时，学校也希望 Z 世代青年富有人文素养与社会关怀的精神，因此鼓励学生加入大学社会责任实践（USR）计画，实行融合学术与实作技术的「共学」、携手在地社区创新发展的「共创」，以及提升新北地区国中资讯能力计画之「共荣」。不仅如此，每年寒暑假，学校也会举办海外、国内服务

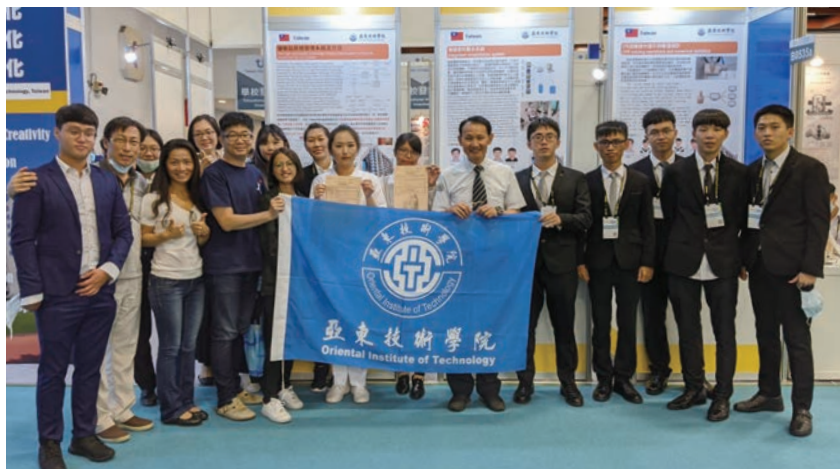
队，协助偏乡弱势家庭并规画社区再造。

## 预见趋势 赢在起跑点

Z 世代自小习惯透过网路获得大量资讯，对于科技的依赖度，势必将继续加速各项产业的数位化。为此，学校特别将「资讯能力及培训课程」列入必修，希望学生皆具备基础资讯操作能力。此外，配合产业转型，亚东技术学院也携手真理大学、台北海洋科技大学等校，于淡水校区建造「产学合作暨青创中心」，以打造「类产线」模式为目标，引进最新的设备、国际厂商以及国际学生，并透过模拟工厂实际生产，进一步将学生的作品精品化，同时让学生实际体验国际生产业并加深国际交流能力，预计于今年完工。

同样预计于今年成立的还有「长期照护技术与应用研发中心」，有鉴于台湾人口迈入老年化，亚东技术学院资通讯、医护专长科系特别结合亚东医院，超前部属长照领域的人才培训与技术研发，让 Z 世代学生赢在起跑点。

顺应 Z 世代的特质，亚东技术学院积极投注相应的设备与资源，打造最符合未来需求的职场装备，期能帮助 Z 世代在动荡的世局中，挥出漂亮的全垒打！



## 集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



## 01 远银 Bankee 社群银行打造全台首创 P2P 生态圈

远银 Bankee 社群银行携手 PezzaLoan 网路借贷媒合平台，打造全台第一个 P2P 生态圈。远银 Bankee 将 API 介接于 PezzaLoan P2B 企业募资媒合平台，透过 A2A 金流模式，提供企业、投资人金流代收（付）服务，金流直接于出借人帐号和借款人帐号之间移转，不经过 P2P 平台，避免平台不当使用资金之风险。（远东商银／陈羿茹）



## 02 开放银行第二阶段上线 远银抢头香登场

远东商银与远传电信合作之开放银行第二阶段于 1 月 15 日正式上线，远银 Bankee 社群银行以 OPEN API 串接远传电信，消费者可依需求进行授权，将个人资料转移给受委托方，更方便的查询台币活存存款帐户余额、信用卡当期帐单等资讯。（远东商银／陈羿茹）

## 03 想要牛转钱坤 锁定「小远，赢了」就对了

远东商银于 YouTube 平台推出「小远，赢了」频道，制播乐活秘技、达人新知及理财新知等影片，并定期推出最即时的全球趋势洞察及专业的市场分析。近期配合农历新年，更特地制播「新春开运发财特辑」，教大家如何在新的一年里牛转钱坤，为荷包注入强大的钱财吸引力。（远东商银／陈羿茹）



小远，赢了  
YOUTUBE 频道

## 04 远通电收受邀参加天下论坛 分享数位转型之路

远通电收张永昌总经理 1 月 19 日受邀参加天下经济论坛，并于论坛中以「远通电收起死回生 数位转型助 ETC 成为台湾之光」为题，分享企业如何从备受争议，到聚焦个人服务的数位转型，成功使台湾成为全球首先实施高速公路全面电子化收费的国家，甚至将系统输出东南亚各国，成为另类台湾之光。（远通电收／简碧瑄）



## 05 远传电信与联发科技战略合作 打造 5G 毫米波垂直场域

远传电信、联发科技 2 月 3 日宣布，于联发科技通讯晶片研发总部打造 5G 毫米波（mmWave）互连互测的垂直场域，透过远传优越的 5G 通讯实力，加速并提升联发科技 5G 毫米波晶片的研发期程，不仅有助于国内 5G 手机、设备制造商及应用研发商的产业链上下游整合，亦能缩短终端设备商互连相容测试的时间成本，加速产品开发周期。（远传电信／张为竣）



## 06 元智大学与尼加拉瓜大使馆携手推动国际教育

元智大学「寰宇文化领航」计画积极促进国民外交，首度与邦交国尼加拉瓜驻台大使馆合作，由李蜜娜大使率领秘书长等人莅临元智大学，与吴志扬校长签署合作备忘录，共同为促进文化相互理解和发扬国际教育而努力。（元智大学／饶浩文）

## 07 元智大学与台湾博报堂跨界合作「脸研所FaciaLAB」

元智大学资传系三位教授带领学生共同催生「脸研所FaciaLAB」系统，此实验型体验设计，将从校园开始实验，运用科技力量，从一秒读懂学生情绪到扭转负面情绪。（元智大学／饶浩文）



## 08 亚东技术学院与稻江护家缔结策略联盟

亚东技术学院与台北市稻江高级护理家事职业学校 1 月 27 日分别由黄茂全校长与郭淑蕙校长代表，签订合作意向书，双方缔结教育夥伴关系策略联盟，未来将透过各项学术交流、观摩活动及衔接课程，提升学生学术成就与发展，培育出更优秀的技职菁英。（亚东技术学院／李玉燕）



## 09 亚东技术学院举办新住民议题成果展

亚东技术学院积极发展多元跨域课程，近期再度荣获「教育部议题导向跨领域叙事力培育计画」，并于 2020 年 12 月 28 日至 12 月 31 日举办「看见·东南季风」成果展，引导学生关注新住民、移工等，启发学生关怀新住民议题。（亚东技术学院／李玉燕）



## 10 远东SOGO百货新竹店推动寒假生态教育

远东 SOGO 百货新竹店于寒假期间特别携手「雕虫小技甲虫自然教室」，将生态教育带进卖场，并邀请专业生态老师带领小朋友近距离接触各式甲虫、认识甲虫的生态，传达环境保护的观念。（远东 SOGO 百货新竹店／吴俐葶）

### 公益专区

## 11 防疫不忘公益！HAPPY GO 爱心捐点创历年新高

2020 年疫情冲击让许多公益团体进入募款严冬，HAPPY GO 透过多元管道，号召千万卡友捐点传爱，全年爱心捐点总数与人数逆势成长，突破 3,600 万点大关，创下公益捐点平台设立以来的最高纪录，也显示卡友防疫不忘公益、爱心不落人后。（鼎鼎联合行销／黄韵如）



## 12 远东巨城购物中心号召捐血 募集量破纪录

远东巨城购物中心 1 月 23 日再次携手世界华人工商妇女企管协会、新竹市乐丽扶轮社等多间企业及民间团体举办「Big 热血」捐血活动，突破大新竹区单日单点捐血纪录，成功募集 1,221 袋热血。未来将继续延伸利他互助的精神，以实际行动发挥全台第一公益平台的影响力。（远东巨城购物中心／叶哲伦）

## 13 远东SOGO百货新竹店陪伴心路宝贝一起学习

远东 SOGO 百货新竹店每年皆邀请员工同赴心路基金会，陪伴儿童学习，今年再度发起活动，一方面落实社会责任，协助慈善团体度过疫情下的艰困时期，另方面也让同仁体会照顾智能障碍者的辛劳，接受全然不同的生命教育。（远东 SOGO 百货新竹店／林佳欣）

## 14 city'super 邀失亲儿采果彩绘

city'super 与双连梨社会企业合作，于农历年前举办一日农事体验活动，邀请失亲儿福利基金会苗栗服务处 20 多位失亲小朋友到卓兰镇体验茂谷柑采果、彩绘纸盒包装，并于全台门市同步开卖「city'super×失亲儿福利基金会」卓然果园茂谷柑礼盒，每卖一盒即捐出 100 元予基金会。期望透过行动，点亮孩子的梦想，也帮助苗栗卓兰小农，甚至回馈当地学校、农友与社区，创造 1 大于 3 的感动。（远东都会／李佩璇）



### 好康报报

## 15 远银帐户连结 LINE Pay Money 乐享最高 25% 回馈

为了提供客户更便利的金融服务，远东商银祭出「帐户连结 LINE Pay Money 乐享最高 25% 回馈」之优惠。此外，远银 Bankee 社群银行也将开户服务串接至电子支付平台，一键就能完成数位帐户开户及 LINE Pay Money 帐户连结，省去跑银行开户的流程。（远东商银／陈羿茹）

## 16 年轻爸妈的神队友 远东商银乐家+卡上市

远东商银推出专注亲子礼遇的「远东乐家+卡」，首波与全台近 80 家网红级亲子餐厅、特色民宿、观光工厂、热门补习班等合作，提供刷卡折扣或礼遇升级，并祭出新户首刷礼及最高 8% 现金回馈等限时超值优惠，希望成为年轻爸妈在养育儿女路上的神队友。（远东商银／陈羿茹）



## 17 「远传心生活」 打造一站式行动生活圈

远传 1 月 18 日推出创新升级的「远传心生活」，携手 20 家跨领域的领导品牌，为用户打造一站式行动生活圈，并联合 7-ELEVEN、全家便利商店、莱尔富三大超商，推出「跨超商咖啡寄杯」服务，周周都有惊喜优惠等著您！（远传电信／陈信升）



活动网址

### 绩优荣誉榜

## 18 新北唯一！《望月楼》 获「商业周刊2020年度餐厅」荣衔

国内权威财经杂志《商业周刊》刊登「2020 年度餐厅风云榜」特辑，位于新北地标百扬大楼的「望月楼」成为新北市唯一上榜的餐厅！备受好评的「望月楼」菜品出众、美景无敌，欢迎旧雨新知多加惠顾，订位专线：（02）7705-9703。（Mega 50 餐饮及宴会／阎惠媛）



## 19 远传 5G 网速全台第一 助攻台湾跃升世界前三

继日前国际行动网路调查权威机构 Speedtest、Opensignal 公布，远传电信「5G 下载速度」以 351.5Mbps 飙速荣获全台第一，并大幅领先居次的台湾电信业者，成功拉高台湾「5G 下载网速」平均值之后，近日远传再助攻台湾夺下 Opensignal「全球 5G 用户体验报告」第 3 名，以及 Speedtest「全球综合（含 3G、4G、5G）下载网速」第 16 名的佳绩。为了继续带动台湾网速升级，远传制定年底达 90% 涵盖率的目标，让用户享受全台第一、全球名列前茅的 5G 网速。（远传电信／林孟璇）

## 20 温暖互动受肯定 远传、远通电收 10 位店长获总统接见

远传电信 3 位店长及远通电收 1 位店长同时荣获「109 年全国杰出店长奖」，1 月 11 日获蔡英文总统亲自接见。远传高雄林森门市黄婷仪店长代表致词时表示，在人与人的互动中给予温暖的关怀，是远传最想传递的力量。（远传电信／蒋国芬）





# 萌经济「钱景」看涨

天下创新学院提供

你是否常听别人说：「这个年代，人不如猫」、「我家的狗吃得比我还好」？宠物商机正夯，从2018年财政部发表的年度统计报告可略知端倪：近10年内，宠物相关产业的家数及销售金额增幅高达7成，其中又以宠物照顾服务需求最强，增幅高达近5倍。你准备好迎接这波萌宠新商机了吗？

近年许多宠物频道在 YouTube 上快速窜起，像是以猫咪为主题的「黄阿玛的后宫生活」、「肚脐是只猫」、「豆浆」；以宠物鲜食为主题的「好味小姐」；以爬虫类为主的「昆虫扰西吴沁婕」等等，各自拥有上百万粉丝。除此之外，高速崛起的「汪喵星球」也是网路上有口碑的猫狗鲜食品牌。

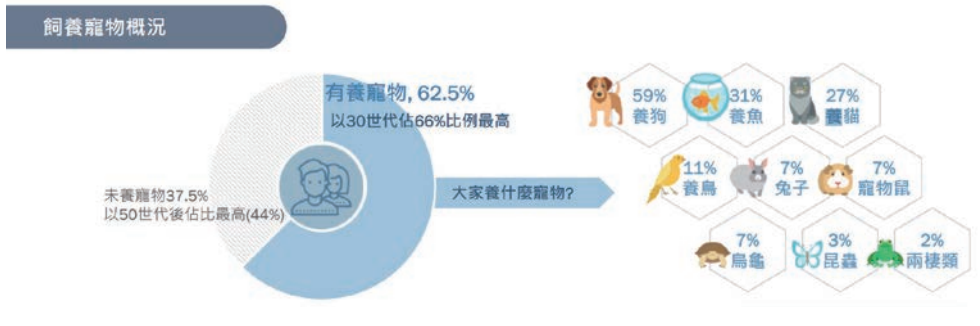
当宠物逐渐变成人类的伴侣和家人，人们愿意花在宠物身上的支出也跟著节节攀升，除了重视宠物的生理需求之外，「宠物拟人化」的现象也让饲主对于宠物的「心理需求」有更多想像，这种趋势也反映在宠物餐厅、宠物旅馆、

宠物学校、宠物保险、宠物终老服务（长照安养／安宁照护）等新兴产业快速萌芽，显示出宠物市场仍处于快速发展阶段。

## 超过六成国人目前饲养宠物 其中以「犬派」最多

台湾究竟有多少人养宠物？又是哪种宠物最受欢迎？根据 GO SURVEY 的调查，超过六成国人目前饲养宠物（63%），其中 30 世代的比例较高（66%）、50 世代后熟龄族群的比例（55%）虽明显低于其

### ① 饲养「狗狗」以压倒性之姿排名首位（59%），接续为鱼（31%）、猫咪（27%）



## ② 南部人较多养狗，中北部人较多养猫

「犬派」vs.「猫派」主人轮廓

49% 北部 | 19% 中部 | 32% 南部

49% 男 | 51% 女

38% 单身 | 52% 已婚有小孩

家庭月收入 \$10.8 萬 | 个人月收入 \$5.9 萬



54% 北部 | 22% 中部 | 24% 南部

55% 男 | 45% 女

41% 单身 | 49% 已婚有小孩

家庭月收入 \$10.7 萬 | 个人月收入 \$6 萬

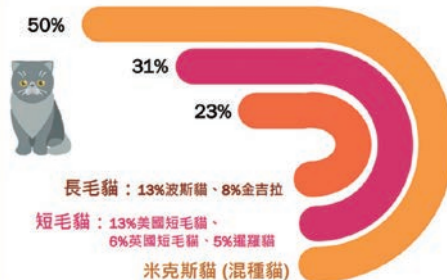
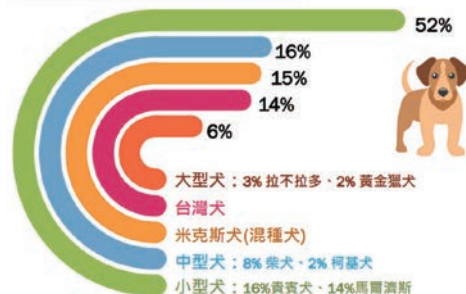
整體

北部 50%  
中部 20%  
南部 30%  
男性 50%  
女性 50%  
单身 40%  
已婚有小孩 51%  
家庭月收入 \$10.7 萬  
个人月收入 \$5.9 萬

註：標 底為與整體相比，高於該群體者

## ③ 犬派饲主养「小型犬」为最大宗、猫派选「米克斯猫」为最大宗

「犬派」vs.「猫派」飼養品種



他年龄，但也超过半数。

饲养宠物的种类中，「狗」以压倒性之姿排名首位（59%），其后为「鱼」（31%）和「猫咪」（27%）。值得注意的是，非猫狗类的宠物饲主也高达 49%，其背后的商机也不容小觑。（图表①）

### 「犬派」饲主男女各半

### 「猫派」饲主男多于女

狗与猫是最常见的宠物类型，调查结果显示，「犬派」饲主男女各半，「猫派」饲主却是男多于女，颠覆了一般认为女性比较喜欢养猫的刻板印象。推测是因为猫

咪在家就能饲养，只要有猫砂盆就会自己上厕所，且平时会清洁自己的身体，身上几乎没有臭味，养起来更省心，所以吸引较多男性饲主饲养。

另外，观察毛小孩的饲主居住地，南部以狗饲主居多，北中部则以猫饲主较多，推测与居住、活动空间的

大小有关。（图表②）

再从饲养犬猫类别来看，「犬派」饲主以养小型犬为大宗，其次是中型犬、米克斯犬及台湾犬（比例分别达到一成以上）；仅 6% 饲养大型犬，可能受限于多数国人居住在大楼及公寓，无法让大型犬有足够的活动空间；「猫派」饲主则以米克斯猫为大宗，短毛猫居次。（图表③）

## 消费力解析：「犬派」饲主花费略高於「猫派」

整体来看，无论犬猫饲主，平均每月花费在毛小孩上约 1～2 千元（相当于年

#### ④ 月均花费在毛小孩上落在 1-2 千元占多数

「犬派」vs.「猫派」花费概况



出高占首位，其次是「就医看诊」。

进一步观察各世代，30世代狗饲主在就医看诊（24%）、施打疫苗（10%）等医疗相关消费略高于其他世代；20世代猫饲主在施打疫苗的花费比例则高于其他族群。

此外，因为饲主将宠物视

#### ⑤ 狗鲜食的需求已达到与湿狗粮相当，为家中宝贝加入新鲜天然食材选项

毛小孩「饲料」消费概况



消费 2 万元），其中，「犬派」饲主花费略高于「猫派」饲主。而从性别来看，男性猫咪饲主花费高于女性 360 元，女性花费态度反而相对保守，又再次颠覆了一般人的刻板印象。至于哪个世代的消费力最高？调查发现，20、30 世代的年轻族群为消费主力，其中又 30 世代花费较多。（图表④）

让宠物陪你更久：「饲料／零食」稳居花费首位，其次为「就医看诊」

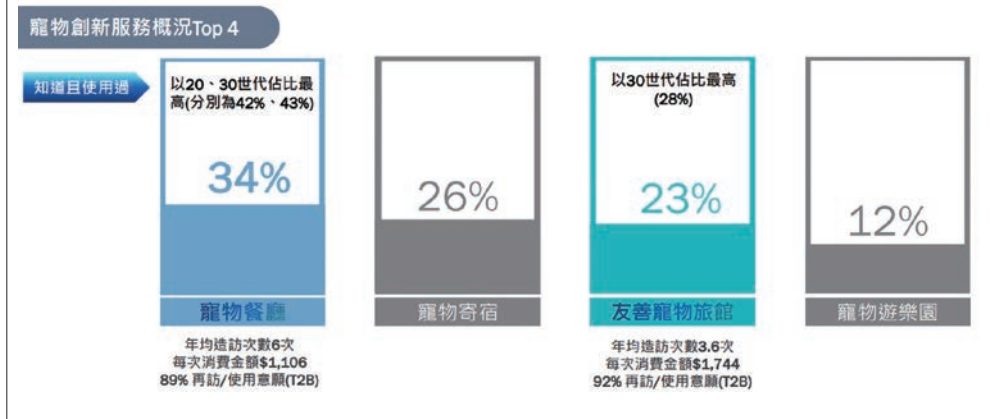
饲主们通常将钱花费在哪些项目呢？从调查中可见，「饲料／零食」等食品支

为家人，希望它们吃好、用好、活得更久、更健康，因此除了以食用干饲料／干粮为主外（皆逾九成），在食品支出当中，湿饲料／鲜食、品牌生食的接受度也在一成左右。（图表⑤）

这也反映出饲主愈来愈重视毛小孩的饮食健康，由于湿粮较易入口、消化，含水量也较高，对于牙口不好、生病或不爱喝水的犬猫来说，可能是最佳选择方案之一。另外，在狗饲料方面，湿狗粮与狗鲜食比例差不多，可能是愈来愈多狗饲主认为鲜食能提供更多营养，因此自行烹煮鲜食或购买鲜食包日益普及。



## ⑥ 20、30 世代曾经造访宠物餐厅比例超过四成



访宠物友善旅馆的比例近三成，显示年轻世代对宠物创新服务最具消费潜力。（图表⑥）

不过，饲主选择宠物餐厅、宠物旅馆

虽然「饲料／零食」为饲主花费的大宗，其次才是「就医看诊」，但是一有需求，宠物的相关支出就会是最烧钱的一项，有些动物的医疗费用甚至比人类更贵，所以陆续有保险公司推出宠物保险的服务。

这些新兴服务证明了宠物已被视为家庭重要成员之一，宠物市场的商机从幼儿到终老，值得持续关注。

### 宠物休闲服务夯：34% 去过宠物餐厅、23% 体验过友善宠物旅馆

宠物相关的休闲服务商机愈来愈热门，34% 的饲主曾去过宠物餐厅、23% 的饲主体验过友善宠物旅馆，其中，带著宠物上宠物餐厅、体验友善宠物旅馆的单次花费落在1～2千元，再访意愿则高达近九成。从世代上看，20、30世代曾经造访宠物餐厅的比例超过四成，30世代曾经造

访宠物友善旅馆的比例近三成，显示年轻世代对宠物创新服务最具消费潜力。（图表⑥）

综合前述调查结果，宠物与饲主的亲密关系让毛小孩商机前景看好，不仅反映在基本的食品支出细致化，从「吃饱」到「吃好」，显示饲主对宠物健康的看重，也代表宠物市场愈来愈成熟。

新兴的宠物服务持续出现，也带动宠物友善餐厅、宠物旅馆、宠物学校、宠物保险、宠物终老服务（长照安养／安宁照护）、甚至是宠物网红的兴起。许多宠物频道的关注度持续攀升，对于品牌而言，除了可以开始与爱好宠物的族群作出连结，提供饲主更客制化、细致化的产品或服务之外，也可考虑以宠物为元素或跨界合作，吸引爱好宠物的族群。



详细图表请见  
《远东人》官网

\* 调查说明：本次为GO SURVEY市场研究顾问於2020/5/15～6/4期间，在GO SURVEY平台执行的线上网路调查。此区间共计回收1,000份样本，受访者条件为18～70岁的HAPPY GO卡友。

## 商用英文书信 您写对了吗？

EIE 美语提供

您在工作中经常需要撰写英文电子邮件吗？您面临的挑战是什么？本期将为您介绍一些常用的句型，让您的电子邮件看起来更简洁有力。

### Sample Dialogue（情境范例）

Gary 需要统整专案计划书，寄送给相关部门，却对邮件中应该如何称呼、开场、结语词、文法感到困惑，于是向 Sabrina 请教。

**Gary** : The game plan is ready to be sent. I'm planning to send it to you and Mark today. Should I cc Mr. Peterson (the head of department)? What should I do to fill every one in regarding the progress of the project? (我已经完成专案企画书，预计今天寄给您与 Mark。需要寄送副本给部门主管 Mr. Peterson 吗？我应该如何同步更新专案进度讯息给各部门？)

以下是 Gary 预计发出的 email 内容——

Subject Line: Revised Marketing Plan

To: sabrinahuang@fenc.com.tw, marklin@fenc.com.tw

Cc: petersonlee@fenc.com.tw

Attachment: Revised Marketing Plan(2021.01)

Hi Both, (嗨 两位,)

Good morning. (早安)

Sorry for the delay. Check the file that I attached for the revised marketing plan. Let me know what you think about it. If needed, I will change it after I got your feedback. (抱歉专案有点延误。附件中我已附上行销专案计划书的更新版。让我知道你的想法。若有需要，在收到您的建议后我会修正。)

Tks, (谢啦,)

Gary

**Sabrina** : Sending an email is an efficient way to keep all parties updated. However, there is some related etiquette you should be aware of before you send an email. If there are only two recipients then you should address them by name in the email instead of using the term “both”. (透过 email 传递与更新讯息让大家周知是很好的方式之一，只不过在发出 email 之前，应注意商用书信往来的礼仪。若收信者仅有两位，建议收信者的名字应该出现于 email 中，尽量不要用 both 取代称呼。)

I would also recommend that you use a standard greeting instead of “Good morning”. If the recipients are located in a different time zone(s) or the email reaches the recipients at a different time, then “Good morning” would not be appropriate. (同时我也建议你使用常见的 Greeting 作为书信开头，尽量避免使用 Good morning。若是收信者在不同的国家或时区，或是收信者并非在上午开启信件，那么 Good morning 就会显得很不当。)

Lastly, sending a carbon copy to Mr. Peterson is a must; we should always keep the department head updated of our progress. You should pay more attention to your tone and level of formality. A neutral tone could be used in both internal and external settings. I hope the edited version below can be useful for you. (最后，寄送信件副本给部门主管是必须的，我们应该随时让部门主管了解最新工作进度。你应该更加留意拿捏商用书信的语气和形式。不论对内或对外，都应该使用中性语调。希望下面的修正版本对你有所帮助。)

您发现 Gary 在商用书信的口吻上犯了什么错误吗？下一期月刊中，将为您介绍 Sabrina 建议的版本，以及不可不知的商用书信礼仪。

---

※备注：CC = Carbon Copy 副本；BCC = Blind Carbon Copy 密件副本

---

以上英文教学由EIE美语提供，英文课程咨询请洽：EIE Institute Belle Yin (Tel: (02) 8773-6828 Ext. 368 ; Email: belle@eie.com.tw)



更多的英文  
课程资讯



免费英文  
课程体验



## 毫厘之争 技赢未来

亚东工业（苏州）／李国强

「2020年亚东工业（苏州）叉车技能大赛」对叉车司机来说，是一次综合能力的大考验，必须熟练掌握各项综合技能，做到「稳、准、巧」，才能顺利完成。

2007年，我第一次远行，怀揣著梦想，独自一人从苏北农村来到苏州，触目所及，大城市的一切是那么新鲜。

抵达苏州的第14天，找工作依然以失败告终。当晚下著雨，凄冷的夜里，我蜷缩在日租房的被窝内，盘算著口袋里的盘缠，刚好够回家的路费，此时我已做好次日打道回府的決定。翌日起床收拾行李后，心里仍有不甘，经过几番挣扎，决定背起行囊，徒步8公里，来到一处劳务市场。

忐忑的踏入劳务市场大门，只见一位亚东工业（苏州）公司的人资职员朝我微笑招手，为我在冰冷无情的城市里捎来一丝温暖。我迅速跑去，递上简历，经过一轮面试后，成功入职。

公司为了丰富员工生活，每年都会组织一些有趣的活动，让身在异乡的我们感受到家的温暖。入职没多久，领导见我表

现不错，还特地送我去接受外部培训，经过一番努力，最终不负众望，顺利取得叉车证证照。



2020 年我报名参加了公司举办的「叉车技能大赛」，赛事在厂务处陈俊钦资深经理的主持下正式展开。本次以「实干练兵展技能、交流经验促提升」为主题，希望加强厂内技术交流，提升同仁的操作技能，营造在工作中「比、学、竞、优」的学习氛围，凝聚「安全第一」的精神，建设与培养高素质、高技能的团队，丰富公司储运团队安全、高效、和谐的文化内涵。

为了表示慎重，公司特别邀请了 Mitsubishi & Linde 的专业技师为我们授课指导，吴谟吉总经理也亲自莅临现场。我全神贯注的聆听，并勤加笔记，毕竟这些都是确保安全行驶的基本要义。

学习了新知识、新技能之后，紧接著是实际操作的部分。由于赛道间距有限，选手们对于叉车的控制能力、平稳性和精准度备受考验。我摩拳擦掌，先以一段储运的班前操作为热身，紧接著在指挥、监督、裁判、计分和其他参赛人员的注视下，坐上叉车，深吸一口气，娴熟的转动钥匙，启动油门，鸣喇叭、松手刹…。一气呵成的演练完毕那些早在脑中模拟了千百遍的步骤后，耳边响起阵阵掌声。我长舒一口气，这才发现手心早已汗湿。



接著上场的同事们也各个身怀绝技，稳重的前行、准确的停靠、安全的搬运，展现「千回百转」的专业，精准地完成任任务，赢得阵阵喝彩。

这次比赛兼具竞技性、观赏性和趣味性，不仅是一场精彩竞技的视觉盛宴，更是一个展示精湛技艺的舞台，一个技能人才培养的重要环节，相信也将成为亚东工业（苏州）实现永续发展的重要推力！

# 果蔬鱼禽绿满园 -- 记江西亚东水泥公司矿山生态修复

江西亚东矿山／曹仁中

走进江西亚东水泥公司「矿山生态农业园」，许多人都忍不住赞叹，眼前果蔬绿意盎然、鱼儿成群结队、家禽兴旺繁衍，一片生机勃勃的景象，完全无法与「矿区」联想在一起。

江西亚东水泥公司「矿山生态农业园」位于灰岩矿区东北角，占地 150 余亩。原为公司取土场，后来成为废弃杂物的工业堆场，因此有段时间建筑垃圾满地，杂草树木丛生，许多人避而远之。

公司秉持「绿水青山就是金山银山」和长江经济带「共抓大保护，不搞大开发」的理念，投入逾千万元人民币进行改造。

首先，聘请上海东大建筑设计公司因地制宜进行设计规划，除了保留原有的办公区之外，也规划了蔬菜区、果园区、水产区、家禽区、绿化休闲区等不同区域。其次，委由专业

团队施工，以确保施工品质。最后，招聘人员进行精细化管理。一连串的举措，成功让「废弃工业取土场」，摇身变成「休闲生态农业园」。

如今的生态农业园里，蔬菜区种植著空心菜、大白菜、包菜、山药、红薯等时令蔬菜；果园区种植了毛桃、油桃、梨、葡萄、枇杷、柑橘、柿等优良果树；水产区养殖了鲫鱼、鲢鳙、草鱼、鳊鱼、鲤鱼





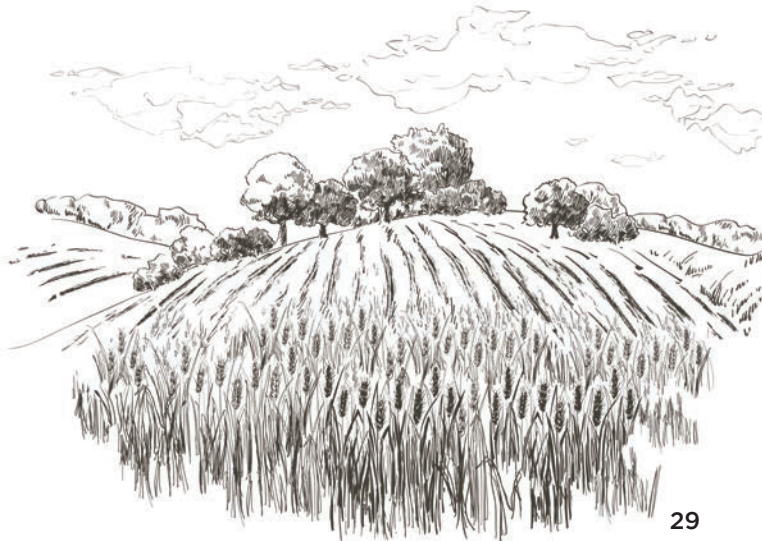


等多元鱼种；家禽区饲养著鸡、鸭、鹅等常见家禽；绿化休闲区则有红花继木、红叶石楠、紫竹梅、五彩石竹等本地花草，呈现「四季有鲜花、全年有果蔬、时时能垂钓」的景象，实现了人与自然的和谐相处。

不仅如此，公司也通过管网配置、自动喷灌系统等建设，并利用农家肥种植时令蔬菜，以减少人工、提高产量，2019年全年收获各类农副产品达12万斤，2020年更高达18万斤，创造良好的经济和生态效益。

景色怡人客自来，生态农业园建成以来，各级政府相关主管部门、矿山企业等陆续前来，调研、指导、参访达80余次，其中包括：江西省政府陈小平副省长、江西省自然资源厅张圣泽厅长等，领导们均高度赞扬，并表示应加以推广、形成典范，江西亚东水泥公司也因此获得中关村绿色矿山产业联盟颁发「2019年绿色矿山科学技术奖 -- 二等奖」，大幅提升企业形象。

除了绿意满园的生态农业园区，为了提高矿区绿化面积、降低外购树苗的成本，江西亚东水泥公司也在2019年底建设温室苗圃。经过辛勤的耕耘，2020年共计培育紫藤、樟树、刺槐、乌桕、桂花、爬山虎和绿叶地锦等28,371棵树木，其中9,045棵移植至矿区，剩余19,326棵幼苗则移植至四级建化场和苗圃周边，待成长后再移植至矿区。未来公司也将持续培育更多适合当地生长的树种，透过精心治理、有力执行，为绿色矿山贡献一份心力，同时也为国家的生态保育添砖加瓦。



# 跨越2020 挑战2021

武汉远纺新材料／杨敏

台上的月历翻去最后一页，2020年已经成为历史。回首时光，年轮上又一度春秋寒暑，不禁让人感慨万千！刚刚迈过的365个昼夜，仿佛是365级台阶，横亘在未及尘封的历史上。

过去的一年，是不平凡的一年，惊涛骇浪的疫情席卷武汉，长官们在危中寻机，应对挑战，公司上下齐心协力，为复苏带来动力和希望。挫折中的失意泪水，曾让我们心痛；喜悦时的欢笑畅怀，还洋溢在胸中。辛勤汗水，交织著我们不懈的努力与追求；酸甜苦辣，是我们共同留下的足迹。疫情固然带来伤痛，但阻挡不了我们前进。远纺人并肩携手，风雨同舟，斗志昂扬，确保了胶片事业的稳健发展。

2020年同时也是武汉远纺建厂满14年，我们伴随著公司成长，为日益强大的公司深感骄傲。踏入第15年的此刻，我们铭记董事长与长官们的教诲，诚勤朴慎、创新，勇往直前！引领与顺应时代，我们的竞争力正在爆发；激昂与奋起精神，我们的实力

正在提升；承载著武汉远纺人的梦想，怀揣著变革的豪情，驾驭著历史的机遇，奔向更广阔的前方！

2020年，武汉远纺锐意进取，凝聚心血和汗水，坚韧和拼搏，智慧和精神，风雨同舟，扬帆破浪，逐步成为胶片行业的新标杆。雄关漫道真如铁，而今迈步从头越，历经14年的努力，武汉远纺正迎向新的起点，新的飞越！让我们昂扬斗志、奋发前行，谱写武汉远纺美好未来的新篇章，在新的征程铸造新的辉煌！



# 甩开肥肝 拥抱彩色人生

亚东医院肝胆胃肠科／林政宽主任

常言道：「肝不好，人生是黑白的。」上班族不仅上班要面对各种压力，下班后还要与客户交际应酬、参加亲友聚餐。一不留神，脂肪肝就会找上门。如何应对及预防呢？答案就在本期「保健网」之中！



**陈**先生是一位忙碌的上班族，假日经常加班，下班后还要参加各种交际应酬、亲友聚餐。今年做完健康检查后，发现已经有「脂肪肝」，且肝功能指数异常。他担心有爆肝的风险，于是到医院的肝胆胃肠科求诊……。

## 「脂肪肝」对身体的影响

脂肪肝俗称「肝包油」，当身体摄取过多热量时，肝脏细胞会将热量转换成三酸甘油酯形式的脂肪，导致肝脏细胞堆积过多的脂肪。当肝脏内的三酸甘油酯量超过5%时，即称为「脂肪肝」。肝细胞内长期堆积油脂，可能导致细胞受损、肝脏发炎，进而演变成慢性肝炎、肝纤维化，长期下来，不只会并发肝硬化，甚至可能演变为肝癌。若患者本身又是慢性B、C型

肝炎的带原者，更会提高其风险。

根据统计，台湾约有三成人口有脂肪肝的现象，比B、C型肝炎带原者更多，而且有逐渐年轻化的趋势，换言之，脂肪肝已经成为国人最常见的肝病。

## 「脂肪肝」如何诊断？

临床上最常采用腹部超音波检查，有脂肪肝的肝脏在超音波影像上会显得较白、较亮，根据明亮程度可分为：轻度、中度及重度脂肪肝。脂肪肝越严重，越可能看不清楚深部构造，进而影响肝脏的观察。

一般来说，脂肪肝不会有任何症状，大多数人都是接受身体健康检查，或因为其他症状就医，接受腹部超音波检查后，才意外发现有脂肪肝。约四分之一的患者会出现肝脏发炎的现象，从患者的血



液检查可发现肝功能指数（GOT、GPT、 $\gamma$  GT）上升，病人可能因此产生疲倦、无力、食欲不振、恶心呕吐、腹胀或黄疸等情形。

### 「脂肪肝」形成的原因

脂肪肝形成的原因可分为「酒精性脂肪肝」和「非酒精性脂肪肝」两大类，前者是饮酒过量所引起，90% 以上的酗酒者都有脂肪肝现象；后者则和饮食习惯、肥胖、糖尿病、高血脂症或代谢症候群有关，尤其「肥胖」仍是非酒精性脂肪肝的主要原因。以身体质量指数（BMI）计算，BMI 超过 27 就可能罹患脂肪肝，BMI 超过 30 以上，80% 的人都有脂肪肝。不过少数的药物、C 型肝炎、饮食习惯或遗传体质也会引发症状，因此瘦子也有可能罹患脂肪肝。



### 「脂肪肝」如何预防与治疗？

未因为长期发炎造成肝纤维化或肝硬化之前，脂肪肝是可恢复的。因此，治疗脂肪肝的目标是避免肝脏发炎，走向不可逆的境地。惟目前仍缺乏可以有效治疗的特效药，所以最重要的还是「预防胜于治疗」。

要避免产生脂肪肝，必须调整个人的饮食生活习惯，若有酗酒习惯一定要戒酒，此外，尽量不要摄取高热量、油炸食物、甜点或是含糖饮料，因为「肥胖」是脂肪肝的主要原因。事实上，减轻体重是目前改善脂肪肝最有效的方法，研究显示，只要减轻 7% 的体重，就能显著改善肝脏发炎的状况；减重 10%，脂肪肝甚至可能消失。换句话说，体重 70 公斤的人至少要减重 5 公斤以上，才有机会阻止肝脏继续发炎。惟基于健康考量，减重速度建议每周

不超过 0.5 至 1 公斤。

除了控制饮食热量外，建议配合跑步、快走、游泳、骑单车等有氧运动，保持每周运动三次、每次持续超过 30 分钟，且心跳超过每分钟 130 下，才能有效代谢体内脂肪，消除脂肪肝。若是

本身有糖尿病或高血脂症，一定要接受适当的药物治疗，一方面可以改善脂肪肝，另一方面也能避免引发心血管疾病或肾脏病变。

经检查发现脂肪肝症状，别忘了定期追踪抽血、进行腹部超音波检查。如果肝功能正常，在家族史没有任何肝病的情况下，每年追踪1次即可；若是脂肪肝合并新陈代谢疾病、肝功能异常，建议每半年追踪1次；倘若脂肪肝合并B／C型肝炎、肝功能异常，则须每3个月至半年追踪1次；最严重为脂肪肝合并肝硬化、肝功能异常，就必须每月至每3个月进行追踪。



## 改变生活饮食及习惯 逆转脂肪肝

陈先生就医后，经医师进一步诊断为轻度脂肪肝，且非B、C型肝炎的带原者，评估应是饮酒、饮食过量、少运动及体重增胖所引起。他听从医师的建议，改变饮食习惯、正常作息及运动、减重，经过半年努力，体重减轻5公斤，肝功能恢复正常，脂肪肝也消失了。

近年国人因生活富裕，饮食趋向高热

量、高油脂，多吃少动的习惯，加上饮酒或是含糖饮料普及，引发肥胖、高血脂、甚至糖尿病等代谢疾病，也成为脂肪肝的好发族群。脂肪肝是身体发出的警讯之一，同时可能是其他代谢疾病的前兆，提醒您务必调整饮食习惯、多运动、控制体重以「消脂护肝」，若发现肝脏发炎、肝功能指数异常，更要定期追踪检查，才能降低罹患肝病的风险。

# 健保持续E化升级 全面照护国民健康

远东新世纪／廖至谦

全民健保开办25年以来，从一代健保过渡到二代健保，从纸本健保卡进化至IC健保卡，相关体制与时俱进，全民纳保率也突破99.8%。本期将为您介绍台湾引以为傲的健保系统如何持续E化升级，守护民众的健康。

## 全民健保行动快易通——健康存摺 App

过去四年多来，健保署建置的「健康存摺 App」功能不断精进，2020 年 8 月新上线的「就医简历」功能，能让民众掌握自己的就医情形、用药、健康检查等资料，随时随地检视个人 3 年内的就医次数、部分负担及健保点数，并可依照自订筛选条件，查看就医历程，了解健保使用的状况。

不仅如此，为了方便民众关心家人的

健康，「健康存摺 App」也进一步新增「眷属管理」功能，只要经过本人同意，即可协助代为申请、查阅及下载健康存摺资料，帮助大家了解家中长辈及小孩的各项健康资讯。更贴心的是，健康存摺能设定同意他人使用相关资料的授权期间，也可即时设定取消授权，充分尊重个人资料之应用及保护权。

此外，为了强化孕妇及儿童之照护支





持，「健康存摺 App」的叮咛专区新增「儿童预防保健提醒」及「孕妇产前检查提醒」功能，除了可推播设定、提醒预约公费儿童健检及产检时间，也能查阅已完成之检查历程，并连结相关卫教资讯，拓展全方位医疗照护体系。

因应 Covid-19 疫情引发的口罩购买需求，只要透过手机绑定「健康存摺 App」，并认证个人身分，即可进行网路预购，让「口罩实名制」购买的管道更加多元，同时也分流药局排队之人潮。而「行动柜台」的功能也秉持「以网路取代马路」的概念，协助民众线上申办健保卡、查询眷属依附投保纪录等服务，减少人员群聚之可能。

### 健保医疗资讯云端查询系统 (NHI MediCloud System)

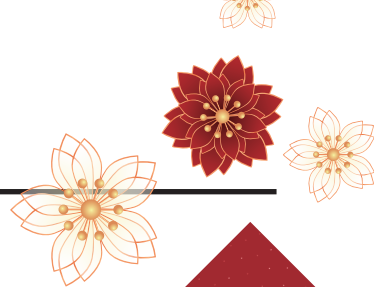
为保障病患就医安全并提升医疗品质，健保署于 2013 年建置健保云端药历系统，提供 12 类病患就医资料，方便医事人员查询，后续不断更新优化，升级为现有的「健保医疗资讯云端查询系统」。继 2019 年底推出西药交互作用提示功能后，2020 年 7 月也新增中西药交互作用提示，目前已累计近两千万笔查询纪录。当医师开立处方时，即可透过医院电脑与健保署系统连线，对照病人现存的余药，避免提供功能相斥或药效相乘过强之药品。

依中央流行疫情指挥中心在 Covid-19

疫情爆发后指示，2020 年 1 月 27 日起，于云端系统建置「TOCC」提示机制，汇集跨部会资讯，提供医事人员查询旅游史(Travel history)、职业别(Occupation)、接触史(Contact history)及是否群聚(Cluster)等资讯，共同守护全民健康。为确保个人资料隐私及配合资通安全法规，健保署除持续落实健保云端系统资安查核，更鼓励大型医院将批次下载作业纳入 ISO27001 / CNS27001 认证范围，以提升医疗资安防护。

另外，全国医疗院所也针对健康专业领域发展各项应用，例如：利用健保云端系统 TOCC 资料降低院内感染风险、中西药交互作用警示避免开立影响病患健康之处方、分享资料至体系内医院／诊所／药局等，以降低软硬體成本及减少资讯转移时间，同时提高民众就医便利性。

「健康存摺 App」与「健保医疗资讯云端查询系统」经 E 化升级后，医疗效益及全民健康安全皆有效提升；而透过资讯及影像分享，2014 至 2020 上半年估计减少健保药费支出约 85.6 亿元、推估 2020 上半年重复检验(查)费用亦减少约 12 亿元。建议国人善加利用「健康存摺 App」做好自我健康管理，配合线上系统与相关政策，使医疗资源达到合理分配，让健保永续经营，持续照护国人健康。(资料来源：卫生福利部中央健康保险署)



# 古早的好滋味 -- 节庆「米」料理

豫章工商／林朝保

史书记载神农教民播五谷，自此之后，米不仅成为日常生活最常见的主食，更配合节庆衍生出各式米食糕点，成为中华文化的一大特色。本期「美食网」邀您一同制作传统米食料理，细细品尝古早的好滋味。

迎春  
納福

WISHING YOU  
A VERY BEST  
CHINESE NEW YEAR

## 萝卜糕（菜头糕）

### 材料

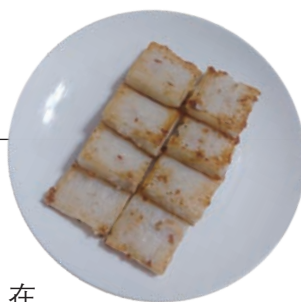
食材：白萝卜丝 420g、  
碎虾米 34g、香菇丁 8g、在  
来米粉 420g、水 1008g。

调味料：细砂糖 34g、盐 17g、味精 4g、  
香麻油 17g、胡椒粉 1g。

器具：1 组蒸笼架、4 个铝容器（长  
20cm×宽 10cm×高 6cm）。

### 做法

1. 白萝卜切成粗丝，虾米切碎，香菇切丁。



2. 锅内放油，炒香香菇丁、猪绞肉与虾米，再放入白萝卜、水 350ml，煮至食材变软。
3. 加入剩下的食材（在来米粉、水 658ml），搅拌均匀。
4. 食材糊化后，倒入调味料并拌匀，即完成萝卜糕糊化米浆。
5. 将萝卜糕糊化米浆分装于 4 个铝容器，以大火蒸约 35～45 分钟。
6. 蒸熟后即可食用，亦可再以煎、炸等方式料理。



## 樱花虾米糕



### 一、蒸糯米饭

#### 材料

食材：长糯米 300g。

#### 做法 A：使用电锅

1. 洗净米，并加水浸泡 1 小时。
2. 放入电锅蒸熟，若使用新糯米，米与水之比例为 1：0.5；若使用旧糯米，米与水之比例为 1：0.6。

#### 做法 B：使用蒸笼

1. 洗净米，并加水浸泡 3 小时。
2. 选择一块透气性佳的棉布作为蒸笼布，将蒸笼布弄湿后拧干，放入蒸笼。
3. 若喜好 Q 弹口感，可以干蒸的方式蒸米；若喜好偏软、粘口味，可洒一点水，蒸 10 分钟后，搅一搅再继续蒸。蒸好后焖一下，米粒更香、更熟透。

### 二、樱花虾米糕

#### 材料

糯米饭、油 100g、碎红葱头 50g、老姜 40g、香菇丝 30g、猪肉丝 200g、虾米 20g、鱿鱼 50g、樱花虾 20g、韭菜花 60g、酱油 40g、胡麻油 40g、盐 14g、味精 14g、胡椒粉 1g、五香粉 1g、水 200ml、米酒适量。

#### 做法

1. 锅中倒入油、碎红葱头、老姜，爆香。
2. 加入香菇丝、猪肉丝、虾米、鱿鱼，炒熟。
3. 加入酱油、香麻油、盐、味精、胡椒粉、五香粉、水 200ml、适量米酒调味后，置于旁边备用。
4. 以油锅炸香樱花虾并调味。
5. 将韭菜花炒熟并调味。
6. 将蒸熟后的糯米饭与做法 3 之调味料搅拌均匀，重新塑型再回蒸。
7. 油饭倒入盘中，用炒熟的韭菜花、炸香樱花虾装饰。





# 不可不知的买房二三事

远东商银／刘美慧

「有土斯有财」的传统观念，加上银行利率频创新低，带动了房市的景气。很多人想趁机投资不动产，以对抗通货膨胀，更有人经过仔细盘算后，发现租不如买，希望赶快晋身有壳蜗牛一族。不过，购屋毕竟是大事，一旦选错标的将损失惨重。本期「财经网」特别解析选购房屋的注意事项，让您买得更安心！

## 一、首重生活机能

生活机能是买房首先考量的重点，也是影响房价的关键，包括：附近有无超市、便利商店、市场、公园、医院及餐厅…等，四周捷运、公车站牌等公共交通路线的多寡，以及是否有学区、是否邻近公园绿地等，只要生活机能佳且交通便利，房价较不易暴跌，未来转卖也比较容易。

## 二、避开嫌恶设施

嫌恶设施一般分为两种，一是对生命安全财产构成威胁，包含：电塔、加油站及飞机场等，二是对居家安宁产生困扰，例如：宫庙、神坛、高架桥、殡仪馆、垃圾场及特种行业等，通常嫌恶设施不只影响房价 5%～25%，也会影响银行贷款的金额，购屋之前一定要三思。

## 三、视个人需求选择中古屋、新成屋、预售屋

预售屋、新成屋或中古屋，购买时需注意的事项不尽相同。预售屋可依工程进度缴交各期款项，原则上 1～2 年内缴付 2～3 成头期款，压力相对小，而且建商在施工阶段可配合需求，「客制化」调整屋内格局，省去日后的装修成本。

而新成屋不论逃生梯、耐震级数或是建材，均较中古屋符合现行建筑法规，相对安全。同时，也不容易出现管线老旧或是漏水等问题，甚至可以实地检视室内格局、建材及景观。然而，不论新成屋或预售屋，公设比皆高于中古屋，目前市面上新成屋的公设比大多介于 30%～35%，若超过 35%，则须注意室内实际居住空间是否足够；超过 40%，则要注意未来转售的市场接受度，部分银行会下修贷款金额，

甚至不愿意承作。

至于中古屋的公设比大多低于 30%，屋内可使用坪数相对较大，价格也比周遭的新成屋便宜，但可能发生漏水、壁癌的问题，因此验屋、交屋前必须仔细检查，若发现问题，可要求卖方先行修理，双方签订契约时，也要仔细约定房屋漏水时的

责任归属，留意契约上是否特别加注相关附带条件，若屋龄超过 15 年，建议重新更换管线。除了漏水，海砂屋或凶宅也是大家避之唯恐不及的问题，建议透过信誉良好的仲介协助调查海砂屋、凶宅的状况，通常大型仲介会在契约中特别注明海砂屋检测结果、凶宅的查证保固等，较有保障。

事实上，购买房屋时，应避免屋龄过老。除非为了等待都市更新，否则应尽量避免选择超过 40 年的老屋，因为老屋的贷款年限通常较短，每月月付金相对较高。

#### 四、看清楚土地使用分区及建物誊本用途

一般来说，土地使用分区若为「乙种工业区」、「第二种工业区」、「科技工业区」、「工商混合区」、「办公服务区」，都属于「工业住宅」，建物誊本可登记为



「一般事务所」、「零售业」、「办公室」、「技术服务业」等；只有「住宅区」或「商业区」可登记为「住宅」。

工业住宅的贷款条件较差，除了贷款成数比一般住宅低一～二成，贷款利率也较一般住宅高，有些银行甚至不愿承作。此外，由于工业住宅周围环境复杂，未来的转手性差，通常较无增值空间。更重要的是，工业住宅的税率较高，房屋税税率是自住住宅税率的 2.5 倍，地价税税率是自住住宅税率的 5 倍，若将工业住宅当作一般住宅使用，则会有违法之虞。

买房是人生大事，必须仔细考量生活机能、交通便利性、衡量自己的需求及评估头期款、可贷款金额、贷款后月付金占全家收入的比例…等，留意每个环节，才能好好享受买房后的生活。

# 2021 春季女装流行趋势

远东百货／郑嘉蕙

2021年全球依旧在疫情笼罩下，生活和心情难免有些压抑，但我们仍应保持正念，为战胜疫情做好准备。本期「流行网」邀您一起探寻如何在浑沌中走出时髦新貌！

2021年春季时尚融入渡假、个性、正向等元素，象征大家历经艰辛的2020年之后，引颈期盼疫后春天的到来。

**1. 自由渡假：**尽管国门关闭，仍无法封锁住每一颗渴望渡假的心。2021春季女装许多灵感来自慵懒惬意的渡假情怀。沁凉的海军蓝搭配白色，或是以自然裸色为基调，点缀鲜亮色调与条纹纹饰，呈现优雅随兴的穿搭风格。

**2. 个性释放：**生活充满苦闷，个性更要尽情释放。用色大胆、金属元素、夸张表情、铆钉上身，让整体造型更显得狂放不羁，或是借由庞克造型，



诠释想要呐喊的企图，而硬汉风格的皮革加上金属闪亮的扣环，亦能展现坦率奔放的个性。

**3. 正向力量：**想要赶走低迷，你需要正能量来装备自己。丰富的暖色调、混搭的异材质、立体感丰沛的搭配，不仅妆点日常，又可穿出低调却不同凡响的质感品味。



La Féta 卡其风衣洋装，洋溢度假风情。板桥大远百／提供

Longchamp 手提包配休闲运动鞋，能量满载。板桥大远百／提供



## 慵懒惬意的度假情怀



### ➤ Iris Girls 贝壳印图蕾丝袖上衣、晕染印花蛋糕长裙

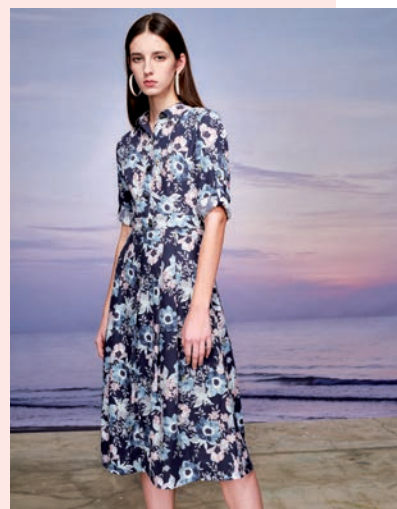
上衣原价3,190元，集团同仁独家优惠价2,590元，长裙原价4,190元，集团同仁独家优惠价2,990元，远东百货嘉义店3楼，(05) 235-8986。

### ➤ EXP 蕾丝拼接纱裙洋装

建议售价6,500元，远东百货宝庆店4楼，(02) 2382-1986。

### ➤ POLO Ralph Lauren 刺绣衬衫、绑带牛仔裤

衬衫推荐价8,880元，牛仔裤推荐价10,280元，高雄大远百1楼，(07) 537-0313。



### ➤ 银穗eu 开领设计洋装

推荐价5,980元，台中大远百4楼，(04) 2254-1511。

### ➤ POLO Ralph Lauren 连帽上衣

推荐价7,480元，远东百货信义A13店2楼，(02) 2729-0619。



## 狂放不羁的个性展现



### ➤ 夏姿悠然律动系列外套

推荐价46,800元，高雄大远百1楼，(07) 338-4465。



### ➤ AZUR select shop 率性风衣外套

建议售价8,880元，台中大远百4楼，(04) 2251-0106。

### ➤ Vivienne Westwood Betty 扣环斜背包

推荐价18,700元，远东百货信义A13店2楼，0902-018-370。



## 丰富温暖的正向能量



me ISSEY MIYAKE 蜕变密褶高领短袖上衣  
建议售价9,600元，板桥大远百3楼，(02) 2956-1562。

Kinloch.Anderson 宫廷格纹洋装  
原价5,780元，集团同仁独家优惠价4,600元，远东百货板桥中山店4楼，(02) 2964-2178。

PUMA RS-Fast INTL Game 复古跑鞋  
原价3,980元，集团同仁独家优惠价3,582元，远东百货桃园店8楼，(03) 334-9546。



MARCCAIN 雪纺绑带长洋装  
推荐价30,300元，板桥大远百2楼，(02) 2964-9828。

MAX&Co. 铆钉装饰针织上衣、酒红色天鹅绒百褶中长裙  
上衣推荐价11,800元，长裙推荐价12,800元，新竹大远百店2楼，(03) 526-3110。



Dailo 休闲吊带衬衫套装  
推荐价5,160元，台中大远百4楼，(04) 2252-0084。

Knights Bridge 梦幻风毛呢水兵领外套、A字裙  
外套推荐价7,580元，集团同仁独家优惠价6,820元，A字裙推荐价3,680元，集团同仁独家优惠价3,310元，远东百货板桥中山店3楼，(02) 2956-3958。

## 童趣洋溢的纯真气质



Diffa 西装外套、条纹长裤  
西装外套推荐价5,680元，条纹长裤推荐价4,380元，台南大远百2楼，(06) 284-2071。



备注：全文「优惠价」需出示集团员工识别证，期限至110年3月31日止。扫描QR Code看更多远东人专属优惠

# 「远东人开讲」：防疫轻旅行提案

编辑室辑

新冠肺炎疫情之下，「国内轻旅行」成为民众放松身心、转换心情的首选。快来看看海内外的远东人分享了哪些轻旅行提案？

## 【一】

隐身苗栗山里的世外桃源—「卓也小屋」，环境十分清幽，从下车那一刻，就能吸到满满的芬多精。漫步于园区内的蜿蜒石板路，被树林、花卉和翠绿植栽围绕著，路的两侧是原木木屋和茅草屋，像是山林里的小村落，随手一拍都是美景。不间断的虫鸣鸟叫、树荫中穿透的阳光、石板上慵懒睡觉的猫、悠哉游水的白鹅，让人忘了尘世的纷扰，以及疫情带来的压迫感。欢迎来此享受湖畔用餐、体验蓝染或选购蓝染商品，还可以在园区内的民宿过夜喔！（远传电信／林欣仪）

## 【二】

「姑苏城外寒山寺，夜半钟声到客船」，唐代诗人张继的一首《枫桥夜泊》，让姑苏枫桥、寒山寺流传千百年，成为游人旅客的圣地。绕运河而行，自枫桥转入寒山寺。枫桥上，老树枯枝，只挂几片黄

叶，抬头望远，前后运河承载著千年历史；走进古寺，寺内旧檐新椽，唯落数只灰雀。合手许愿，来往游人奉著香火从未间断。

千年古迹，名不虚传。自上海出发，只需2小时便可抵达，推荐给大家！（远纺工业上海／杨宝军）

## 【三】

这次分享两天一夜的行程提案，由国道五号前往宜兰、苏澳，再转接苏花公路，最后抵达花莲投宿。一路上，有山海左右相伴，更有清水断崖、太鲁阁国家公园或七星潭等知名景点可以驻足，静静享受这些景点在四季不同的美感。抵达饭店后，享用著一泊二食的美好晚餐，选择一间面向太平洋的望海房型香甜入睡。翌日，迎接你的依旧是蔚蓝的大海和无边的蓝天白云。早餐过后，简单地整理行李，把昨日的美丽景色再复习一次，满足回家。（远东集团联合稽核总部／陈原毅）



#### 【四】

日前安排了宜兰礁溪及嘉义绿盈牧场3天2夜旅游，夫妻俩带著两个小朋友，一路从屏东开往宜兰。首日入住宜兰礁溪的寒沐酒店，服务品质、餐点都很不错，房里还有一个大浴缸可泡温泉。第二日退房后，前往嘉义，沿途停靠关西服务区，不但风景美，也品尝了好吃的客家料理。这天入住的是嘉义F Hotel，属于平价连锁旅馆，感觉很有人情味。旅程最后一日前往绿盈牧场，不但有许多适合小朋友的游乐器材，还能一起喂小牛喝奶、与鹅妈妈赛跑，而且大人入场费只要50元，五岁以下的小朋友免费，景观餐厅的美食平价又好吃，很适合阖家前来。（远通电收／陈振平）

#### 【五】

「白日梦 Tea & Café」是一间由废弃小学改造的海景咖啡厅，位于北海岸石门区。教室内部空间很宽敞，座位区仍维持课桌椅的模样，只是粉刷成缤纷的马卡龙色，仿佛是一间传授快乐的教室。坐在教室向外远眺，是一望无垠的大海，让人顿时忘却现实的烦闷。一面看著大海，一面吃著甜点，很是悠闲放松。除了观海放空，这里也经常看到父母带著小孩来，爸妈吃著下午茶，孩子就在教室内或操场上奔驰。还没想好周末要去哪里吗？不妨来这里走走！（远东商银／李承毅）

#### 【六】

位于南投鹿谷乡的小半天，是我每次前往附近游玩时，都会想停留一晚的地方。可拜访孟宗竹林古战场、长源圳古道及茶园，让自己的身心灵沉淀。从东埔蚋往东望，山上经常云雾笼罩，犹如在半天之间。如果要住宿，可选择溪头小半天野菜园民宿，除了能体验充满当地风情的住宿，也能品尝老板和老板娘有机栽种的农产风味餐，还有上等的有机茶及有机农产品。写到这里，忍不住又想动身前往了！（元智大学／吕韦蓓）

#### 【七】

台湾的闹区、市场、地方庙宇，通常围绕著当地的火车站兴起，因此我常利用假日，带著轻便的行李，运动到本县市或跨县市的火车站逛逛早市，再搭火车回家。



以中部来说，若以彰化市为起点，可到八卦山、扇形车库走走；跑步到邻近的花坛鹿港，也能看看茉莉花的故乡及一些

古迹；若是骑单车到台中车站附近，更可在宫原眼科大啖冰品及游逛热闹的市区，建议大家一起来发掘值得品味的在地特色。（远东新新埔厂／李宇骏）

## 【八】

身为台北人，除了阳明山，木栅猫空也是我的后花园之一，当地的餐厅、猫缆、邻近的动物园，都是我的心头好。推荐大家上午可到动物园游览，再搭乘猫缆之眼水晶车厢，享受 360 度的猫空景色。到了猫空，走走樟树湖步道，一面健身，一面欣赏沿路风光，每年一月还有机会看到猫缆车站附近的鲁冰花。此外，猫空是台北市最大的产茶区，其中以铁观音最有名，餐厅也多以茶入菜吸引饕客，别忘了选一家特色餐厅来享用晚餐。吃完饭，再搭乘猫缆欣赏夜景，成功解锁完美的一日游！（远传电信／沈采妮）

## 【九】

为大家推荐新竹市立动物园，地下停车场备有 439 个汽车停车位，不须担心停车问题；若是不想开车，也可以从新竹火车站后站步行，大约 15 分钟即可抵达。

新竹市立动物园里的人气王包括：河马、马来熊、红毛猩猩、孟加拉虎和北美浣熊；邻近的昆虫馆里，高冠变色龙、扁竹节虫、老爷树蛙、红腿陆龟与毛大象大兜虫也十分受欢迎。此外，附近的星巴克、

公园、花市、运动场、公园及玻璃工坊，也提供了很多休憩、游赏、体验、饮食的选择，等待你来探索！（远东新新埔厂／叶永键）

## 【十】

趁著假日去了一趟花莲，那个一直被称为「后山」的花莲。出发时，台北阴雨绵绵，到了宜兰，还有残雨跟随，但一进入花莲区域，迎接我们的是宁静、深绿色的山棱线，以及干净的天空。

我最喜欢的景点是沉稳矗立的「庆修院」。日据时代，很多日本人到花莲开发，由于地势险峻又水土不服，不少日本人病死，为了稳定民心，日人盖了这座佛堂，祈求神明保佑他们在异乡一切平安。

「不动明王」是佛教密宗的护法神之一，总是以愤怒的形象出现，目的是吓退为害人间的恶魔，并以无物可以撼动的「不动」慈悲心，护佑正在受苦的人们。相传当时只要跟随住持口念圣号，并绕行「光明真言百万遍」石碑 108 遍，疾病便可痊愈。曾治愈过无数人的石碑，至今仍挺立于此。

建议大家买一张集章卡，一一参拜 88 尊石佛，象征著 88 种烦恼，也代表 88 种愿力。花莲的宁静、与世无争，将为我们拂去都市里沾染的尘埃。有人说遇事不决可问春风，但我推荐去一趟花莲走走。（远传电信／王佩綺）

# 守住绿水青山 方得金山银山

亚东石化（上海）／赵泉智

近年人们的生活品质不断提高，社会发展和科技水准也逐步提升，但是我们赖以生存的环境却每况愈下。据报导，今年我国气候状态总体变差，涝重于旱，且气温升高，登陆台风偏多偏强，显见大环境正在恶化。长此以往，人类谈何发展？谈何生存与健康？



大家都喜欢在阳光明媚的午后，走近那令人心胸开阔的翠绿，欣赏那一抹抹争奇斗艳的娇红，聆听那一声声婉转动听的鸟鸣，体会那如诗如画的人生。然而，当翠绿娇红、婉转鸟语被污水沙地和嘈杂轰鸣取代时，未来该如何生存？连生存都成了问题时，又如何谈及其他？我们常以「可持续发展」为口号，但真正做到了吗？还是已经在「时间就是金钱，效率就是生命」的洪潮中越涉越深？也许是担心引发恐慌，或许是怕被追究责任，有些地方对

于环境污染的惯性做法就是「捂盖子」，将大事化小，小事化了，殊不知反而会导致严重后果。

发展的目的是为了改善民生，让人民越来越幸福，然而，建立在过度消耗资源和污染环境基础上的发展，不仅无法持续，更会得不偿失。要想获得永续发展，必须加强防治污染，不能当作口号。习近平总书记曾在十九大报告中说过：「我们生活的世界充满希望，也充满挑战」。环境破坏、生态污染便是其中最严峻的挑战，与国民生活和经济建设息息相关。因此，我们更要注重对环境的保护，并牢记：永续发展的源头，就是一片片绿水青山。

英国是世界上第一个发生工业革命的国家，以往大家对其都有高度评价，认为这是人类历史发展的新篇章，代表人们告



别了农业文明，走向工业文明，给人民带来福祉；然而，从生态环境的视角来观察，英国的工业革命留给人们许多值得深思的经验和教训。他们在高速发展经济的过程中，虽然创造了前所未有的生产力和巨额财富，却也引发了人类历史上第一次大规模的环境污染，大气污染造成空气变差，河流污染影响水质变差，自然环境和城市环境污染导致生态变差。当时英国在废气笼罩下，终年不见天日，因废渣、废水臭味冲天，人们纷纷患上各种疾病而丧生，经过长期的环境治理才逐渐改善状况。

英国为环境破坏付出惨痛的代价，而这也提醒了我们，经济发展和社会进步不应牺牲环境，如果没有适合生存的环境，一切都是空谈，因此，应在发展经济的同时维护环境，实现双赢的局面，才能真正享受工业文明带来的福祉。

环境保护不仅仅是国家的责任、政府的责任，也是每一家企业，每一位公民的责任。坚决打好污染防治的攻坚战，才能为子孙后代留下美丽家园，为中华民族赢得美好未来！



# 有奖征答

编辑室

看完这一期的月刊，相信大家对于集团的动态与大环境的变化又有了更深一层的了解。咱们「有奖征答」单元就要考考大家对于月刊内容的记忆力喽！什么？你已经忘记答案是什么了？没关系，每道题目后面都有小小的提示，聪明的您一定很快就能找到答案！

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

- 面对变化莫测的新常态，远东集团旗下的教育机构采取了哪些策略？【封面故事】
  - 元智大学成立双联学位，强化学生的全球移动力
  - 亚东技术学院打造产学联盟，培育学生的实作力
  - 豫章工商透过跨科选修课程，建构学生的跨域能力
  - 以上皆是
- 下列何者非 Z 世代特质？【封面故事】
  - 喜欢独立自由的学习
  - 排斥运用科技
  - 不拘泥于旧有思维
  - 活跃于社群媒体
- 买房应注意哪些重点，以避免选错标的？【财经网】
  - 考量生活机能
  - 避开嫌恶设施
  - 看清楚土地使用分区及建物誊本用途
  - 以上皆是
- 以下何种习惯有助于远离脂肪肝？【保健网】
  - 酗酒
  - 吃甜食或含糖饮料
  - 每周固定运动 3 次以上
  - 摄取高热量、油炸食物

## 参加办法

请剪下 367 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，于三月十五日前掷回「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获奖名单。

### 远东人月刊 367 期有奖徵答

姓名：  
单位：  
员工编号：  
联络地址：

答案：1. ( ) 2. ( )  
3. ( ) 4. ( )

### 366 期有奖征答得奖名单揭晓

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
亚东石化	刘○澧	远鑫电子票证	陈○苹	远东新世纪	彭○钧
远东商银	翁○鑫	亚东技术学院	徐○婷	远东都会	谢○双
豫章工商	郭○萱	远时数位科技	江○柏	板桥大远百	王○岚
元智大学	黄○璆	新竹大远百	汪○真	远东新世纪	张○泰
东联化学	徐○杰	远东新新埔厂	邓○和	亚东医院	陈○铃

恭喜上列幸运儿分别得到面额 300 元的远东百货商品券！







city'super 携手彰化县政府，于远百信义 A13 打造信义区规模最大的在地物产展。王惠美县长（前排右四）化身「阿美师」，与刘朝雄营运长（前排右五）一同推广彰化优质米及健康猪。



新竹市林智坚市长（右四）1月26日率团视察远东巨城购物中心的防疫状况，对于各项防疫措施给予高度肯定。



远东 SOGO 百货新竹店员工前往心路基金会，陪伴弱势儿童一起学习，获颁感谢状。



为推动金融产业数位转型，元智大学1月16日以「驾驭科技 领航金融」为主题，举办「人工智能与区块链金融创新创业大赛」。



亚东技术学院1月11日举办109学年度期末学习成果展暨学校补助课程计画成果发表会。





Tonia Nicole × NARUMI  
東妮寢飾 JAPAN


全台百貨通路 獨家販售



立即觀看更多

購物官網：[www.fet.com.tw](http://www.fet.com.tw)

客服專線：0809-081-790

 東妮寢飾

NARUMI CORPORATION©