

遠東人

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

徐有庠
題

COVER STORY

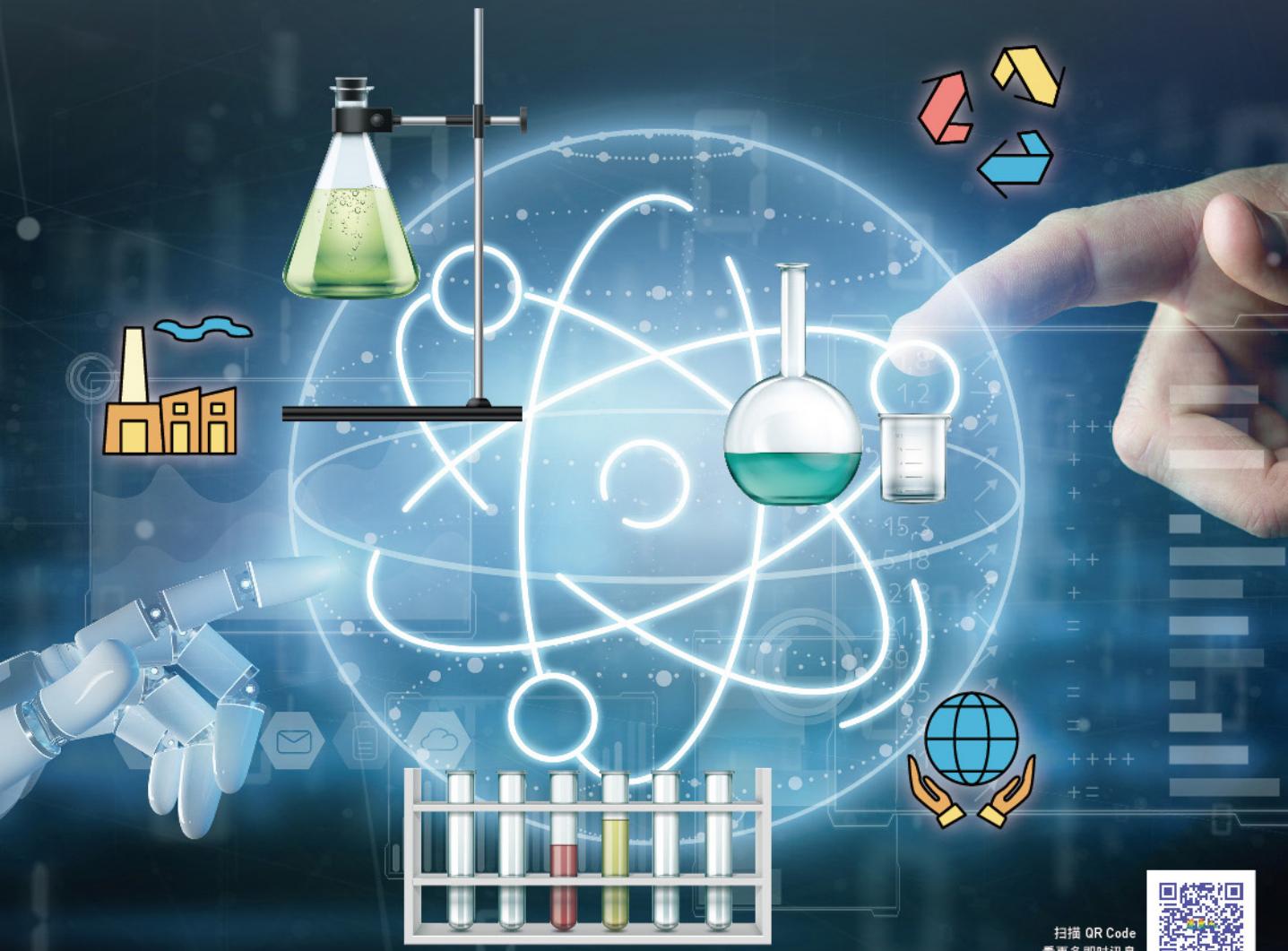
亚泥中国以绿色智慧树立行业典范
众智成城 亚东石化（上海）蓄势待发

LIFE GUIDE

保健网
夏日「肠胃保健」攻略
财经网
2021下半年经济展望

「智」造崛起 智启未来

Rising Smart Manufacturing
to Shape Smart Future



扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志





↑ 板桥大远百获内政部评定为「著有功绩优良团体」，施智耀协理（右）代表接受新北市侯友宜市长（左）颁奖。

↑ 四川亚东水泥田隆总经理（右二）应邀出席彭州市新兴亚东小学「六一」儿童节活动，并表扬校内优秀学生。



↑ 远传电信由井琪总经理（左）代表，与台湾爱立信蓝尚立总经理（右）签订「5G 网路发展合作备忘录」，未来双方将合力推动 5G 迈向新世代。



↑ 亚东预拌携手高雄市不动产同业四大公会，举办「住宅安全及高端混凝土推动研讨会」，希望为台湾打造更多永续建筑。

↑ 鉴于疫情冲击许多弱势家庭的经济，远百花莲店暖心捐赠端午礼盒予花莲家扶中心，助弱势家庭开心过端午。

「智」造崛起 智启未来

李佳珍

COVID-19 疫情风暴固然重创全球经济，却也加速了百业数位化的进程。本期「封面故事」将介绍集团在大陆的石化业、水泥业，如何运用新科技、新工艺、新思维，打造新时代绿色智慧产线，为产业转型树立新门槛！

不仅产业面临改变的契机，包括财经、法令、消费等各种生活面向也持续的发生变化。「财经网」专栏中，分别邀请远东商银与亚东证券，为您剖析下半年经济展望，以及参与股票除权的利弊；「法律网」专栏里，介绍政府为抢救生育率，新祭出的育婴奖励与补助方案；此外，炎炎夏日，正是肠胃疾病好发的季节，亚东医院专科医师也将于「保健网」专栏解说常见的饮食误区，以及相关病症的预防保健方式，祝福大家都能平安健康一「夏」！

投稿注意事项：

1. 本刊欢迎投稿，惟投稿人应尊重他人之智慧财产权，勿抄袭或改写他人著作。如引用他人著作，应注明出处，并请留意著作权法等相关法律之规定，自负文责。
2. 投稿人请注明所属单位、姓名、联络方式，以利寄赠稿酬；如需以笔名刊登，亦请另外注明。稿件若经采用，编辑室保留删修权，请投稿人自留底稿，恕不退稿。
3. 稿件刊登后，著作财产权即归发行本刊之远东新世纪公司所有，且投稿人不得行使著作人格权。非经本刊书面同意，不得自行转载或投稿。
4. 稿酬计算标准：「远东人开讲」（每月主题征稿）每则 500 元，其余文字稿台湾地区每字 0.5 元、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」八月份话题：我的抗疫生活

COVID-19 疫情肆虐全球转眼已一年多，为了防疫，相信大家的生活与工作都有极大的转变。欢迎分享您的抗疫生活，无论是正在努力适应 Work From Home 的新型态，还是趁著难得的居家时间疯狂追剧、整理家务、享受亲子时光；抑或是每天紧盯疫情情报，惴惴不安…文长 300 字以内，远东人月刊就会奉上一笔防疫基金哦！（截稿日期：7 月 15 日前）



JUL 2021
NO. 371

01 EDITOR 编辑手记

「智」造崛起 智启未来／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

以善止疫 为台湾困局解套／徐旭东

06 COVER STORY 封面故事

亚泥(中国)以绿色智慧工厂 树立行业典范／编辑室采访整理

众智成城 亚东石化(上海)蓄势待发／编辑室采访整理

12 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

19 OFFICE TALK 乐活职人

同仁工作经验谈:远东联石化(扬州)连续稳定生产记事／吉春

同仁工作经验谈:新进安环人员工作心得／邵卜磊

上班族必修学分:掌握架构及常用语 写英文email易如反掌／EIE美语



26 LIFE GUIDE 生活情报

- 法律网** 抢救生育率 育婴新制上路／颜文亭
保健网 夏日「肠胃保健」攻略／林政录
财经网 赚了价差，还要等股息吗？／谢依帆、林晓函
财经网 2021下半年经济展望／黄柏崴
美食网 面包控的美食地图／郑嘉蕙

39 HOT TOPIC 远东话题

- 远东人开讲：我的网购经／编辑室辑

42 STORY 心动时刻

- 怀念疫情前的长沙之旅／张雯
读《断舍离》有感／李健
凝聚家庭力量 共筑亚东梦想／朱琼

48 QUIZ 有奖征答

- 370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 吴升鑫
卓采慧 范明珠 徐竣菁 徐雅慧
梁雅雯 黄吕钧 黄裔贻 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 陈金新 陈相吟 叶金璋
张 丹 杨韵琪 曾淑苹 冯辉棋
邹芯萱 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](https://magazine.feg.com.tw/index.aspx)

电子报网址

<https://magazine.feg.com.tw/>
[magazine/tw/edm.aspx](https://magazine.feg.com.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)



以善止疫 为台湾困局解套

远东集团董事长／徐旭东

先声明，我写这篇文章的主旨在于就事论事，并非批评任何人，更不希望激起任何对立或批判。台湾此刻确实面临防疫溃局，需要立刻寻求解方，快速、大量买到疫苗，而且尽快完成大多数人接种。

在各国竞抢的情况下，我们了解购买疫苗相当困难，也相信政府过去、现在、未来皆尽全力去购买疫苗。但事实证明，至今我们手中的疫苗仍远远不够，施打率也过低，尤其以台湾科技实力，年平均国民所得近三万美元，政府却为买不到疫苗焦头烂额，人民难免会充满焦虑、撕裂而互相指责。

台湾此时人命关天，因疫情死亡的人

数不断攀升，著实令人痛心，更为染疫病逝者深切哀悼，延烧燎原的疫情及高致死率，只能靠如及时雨的疫苗来浇熄。值此关键时刻，政府确实需要苦民所苦，更应解民之苦，为民众解决问题。我们需要疫苗，已是不争的事实。人民渴望疫苗，如大旱之望云霓。

此时能够取得任何国际认可的有效疫苗，我们都应心存感谢。美国愿意伸出援

手，释出 75 万剂疫苗，尽管有人认为杯水车薪，但美国有其战略、地缘政治考虑，不可能独厚台湾。同样的，日本捐赠台湾 124 万剂 AZ 疫苗，回馈及感谢我们在 311 海啸时给予的援助，我们也要心存感谢。

今天我们生活在无边界的地球村，人类本就具有互相关怀、扶持的天性，他人有难，台湾总是尽力伸出援手，例如日本 311 海啸和中国大陆四川地震，台湾人总会发挥人溺己溺、人饥己饥的情怀，大力前往捐输协助。

在此建议大家避免深陷政治的泥淖，可从人道的角度来考虑疫苗问题。如果中国愿意捐赠疫苗，而且是世卫组织认可的中国国药或中国科兴，我们应抛开两岸对立，去除「不怀好意」的负面情结，转变为「关怀援助」的正向思维，我相信，中国大陆在供给台湾疫苗上，绝不会轻忽，这是展现人道关怀的时刻，正如 2008 年四川地震，台湾各界也曾挺身相助，很多企业包括远东集团，亦多次派出最好的团队协助他们重建家园，疗伤止痛。

善，会带来更多的善，此刻我们应该相信善的循环，接受大陆传递出的善意。最近很多台湾人为了能够打到疫苗，风尘仆仆飞去美国，更多台商与民众飞去对岸接种疫苗，将心比心，这或许是放下歧见的时候，两岸都应该敞开胸怀、搁置成见，采取更开放的态度与策略，互惠互助。

很多人说，台湾同岛一命，事实上，

疫情之下全球一家。除非往后国与国之间不再有往来，否则只要病毒肆虐，世界各国均难以独善其身。此刻我真心希望国人能传递善心善念，政府尽快运筹帷幄，为人民备妥充足的疫苗。如果有企业愿意开辟管道，购得国际认证的疫苗，政府应该极力合作完成，与民众一起团结抗疫。

至于大家关切民间采购所衍生的疫苗风险问题，我个人认为，因为疫苗保存、运送、施打极其复杂，由政府统筹规划执行，并承担施打的风险，不但是权责相符的政治常理，也可相对减轻大家的疑虑。倘需要企业协助解决防疫资源问题，相信我们都会愿意贡献己力。

以色列及新加坡等国，为国民不计代价、抢购疫苗的作法，应该是各国政府效法学习的榜样。为善尽企业社会责任，如果政策许可，我也愿意以捐献或认购的方式尽份心力，相信台湾很多企业也都会乐于携手响应，共同为让人民施打疫苗提供助力，以期早日走出困局。天佑台湾！（本文同步刊载於 2021.06.10 联合报）





亚泥（中国）以绿色智慧工厂 树立行业典范

编辑室采访整理

2020年在新冠肺炎疫情的风暴下，全球经济重挫，中国的水泥产业亦受到短暂冲击，幸赖复工复产、六稳、六保等政策支持，加上错峰生产、节能减排、整合产业链等措施，经营环境逐渐转好；惟疫情带来的影响深远，也为产业开启新一波挑战。本文将介绍亚泥（中国）如何以智慧生产为核心、以智能管理做保障，架起新时代绿色智慧产线！

亚泥（中国）在大陆拥有一贯化水泥制造厂、研磨厂、水泥制品厂、运输公司及投资公司等五大类型企业，形成严密而有效率的产、运、销网路，营运据点遍及江西、四川、湖北、江苏及上海等地区。

挺过新冠肺炎疫情的威胁，随著中国地区陆续开放疫苗接种，疫情可望获得控

制，加以政府「十四五」规划出台，支持「两新一重」、国家综合交通立体网、长江经济带、中部崛起等战略，且供给端约束标准和执行力度不断趋严，中长期来看，水泥需求稳定。然而在疫情的激化下，产销方式的网络化、智能化已成趋势，如何加速碳中和亦是一大课题。因应之道，唯

有结合绿色智能化技术，进行产线改造。

互联网+大数据 建设智慧工厂

盱衡情势，中国工业和信息化部与应急管理部于2020年颁布《「工业互联网+安全生产」行动计画(2021~2023年)》，呼吁企业构建快速感知、监测、预警、处置及评估体系，扩大工业互联网应用，以提升生产数位化、网络化、智慧化水准，实现安全生产管理。

顺应政策引导，亚泥（中国）利用先进技术与优势设备，从智慧矿山、智慧品管、智慧生产、智慧能源、智慧巡检、智慧工安、智慧物流等方面著手，布建智慧化工厂。

为了即时控制熟料与水泥生产过程及品质，优化控制系统运转参数，确保最佳节能减排效果，提高产量与品质，亚泥（中国）先后建立进厂原燃料自动取样、检测分析系统，以及熟料与水泥生产线自动控制操作系统、生料自动配料系统、袋装水泥自动插包系统、熟料与水泥自动装车（船）系统…等。此外，江西亚东水泥、黄冈亚东水泥建立之智慧矿管系统，配置实景3D视觉化系统、信息录入系统、远程综合监管系统、物联网数据接收中心等四套模组，可全方位展示矿山生产信息，方便矿山管理人员监控矿山的即时影像、产量、车辆卫星定位、越界告警、越界记录等数据，针对开采、加工、生产、复绿等

重要环节进行远程指挥，提升决策效率。

而为有效提高运行效率与安全生产能力，亚泥（中国）也正积极建设生产设备智慧诊断预警系统、切送电智慧化及智慧化发货系统，并加紧架构矿山智慧开采系统、智慧化能源管理系统、人员及设备智慧安全监控系统、水泥自动发货系统、自动化实验室、煤炭卡车自动卸货系统等，同时进一步完善进厂原燃料自动取样、制样、化验系统，以及研发生产线智慧巡检系统，以降低人员巡检工作风险、减少设备运行故障，朝大型智慧水泥厂的目标前进。

科学减碳+变废为宝 开展循环经济

水泥业是国家经济发展的重要支柱，却也一直被视为高耗能、高污染之行业。为了贯彻「工业发展与环境保护并行不悖」信念，亚泥（中国）自建厂以来，采用先进的生产工艺和设备，秉持最高环保规格及高效率制程，坚持制造高品质产品，不但能耗及环保排放指标皆优于国家标准及地方标准，随著社会发展及技术进步，旗下各厂也持续朝碳达峰、碳中和技术迈进，具体作为包括：将建筑垃圾、石灰石、燃煤炉渣等混合研磨成复合粉，降低水泥中的熟料配比，生产低碳水泥；对现有生产线进行节能降耗改造，降低单位产品能耗及电耗，预计每年下降0.5%，目标3年内完成；提高水泥窑替代燃料（如废弃物行



生燃料、生物质燃料、废轮胎等)使用比例，减少化石燃料消耗，预计在2025年达到5%替代率；采用电石渣、粉煤灰、硫酸渣等工业废料替代部分原料，既能减少矿山的开采量，又可降低二氧化碳的排放；进行生产线超低排放A级改造，预计至2022年底，所有生产线达到B级排放标准，2025年前达成A级排放标准，进一步降低污染物排放量；大力开展矿山覆绿、植树造林等，广泛创建绿色矿山、绿色工厂和绿色供应链，实现部分碳汇(Carbon Sink)，减少温室气体在大气中的浓度，预计2023年完成国家级绿色矿山及绿色工厂认证。不仅如此，未来亚泥(中国)也

将积极评估碳捕捉回收利用技术实施在工厂之可行性，以及探讨太阳能发电的投资，希望成为营造永续绿色家园的首选夥伴。

除了致力于科技减碳，亚泥(中国)也利用水泥窑高温的特性，在生产水泥的同时，协助政府解决各种污染物处理问题，处置项目从一开始的城市生活垃圾，逐步扩展到金属污染土、工业危险废弃物、医疗废弃物等类别。例如：江西亚东水泥协助处理一般工业废弃物、建筑垃圾；四川兰丰水泥协同政府处理城市污泥；湖北亚东水泥除了城市污泥，也支援处理污染石灰石粉；四川亚东水泥则在城市污泥之外，亦处理钻井岩屑、废冰箱保温材料等。未来江西亚东水泥、四川亚东水泥、四川兰丰水泥等工厂将进一步规划危险废弃物处理，湖北亚东水泥也将投入重金属污染土处理领域。如此一来，不但能清理城市废弃物、提高工业废渣利用率、降低水泥窑化石燃料消耗量，也能使废水、废渣、废气和二氧化碳排放量显著下降，可谓一举数得。

安全、环保、品质及效率向来是亚泥(中国)著眼的重点，因此，各生产单位一方面扩大互联网应用、构建数位化矿山，以运行自动化、管理可视化、故障预控化，实现智慧安全生产；另方面也提高在环保方面的投资，加速绿色发展布局，期能以一贯高效的节能与智能，打造出引领同业的绿色企业典范，在新一轮的行业兼并重组中，持续扩大市场话语权！



众智成城 亚东石化（上海）蓄势待发

编辑室采访整理

PTA (Purified Terephthalic Acid, 纯对苯二甲酸) 为石油的下游产品，是生产聚酯纤维、聚酯粒的重要原料，目前全球产能主要集中在亚洲地区，尤其中国大陆地区无论产能和消费量均高居世界第一。本文将为您介绍亚东石化（上海）如何以绿色生产、智能制造，在这个一级战场与市场中突围而出，开展商机！

经济回暖 迎接全新挑战

2020 年 COVID-19 重挫全球经济，与总体经济息息相关的石化业自然也深受冲击，不但下游需求紧缩，防疫期间物流控管亦造成大量化工品累库。随著疫苗问世，疫情可望趋缓，民生内需逐渐恢复，加上石油输出国组织 (Organization of the Petroleum Exporting Countries, OPEC) 宣布减产，带动油价回升，以及区域全面经济夥伴协定 (Regional Comprehensive Economic Partnership, RCEP) 效益发酵、中国政府采取弹性进口因应措施等因素，均有利于中国大陆石化业重启成长动能。

Economic Partnership, RCEP) 效益发酵、中国政府采取弹性进口因应措施等因素，均有利于中国大陆石化业重启成长动能。

目前大陆地区每年 PTA 总产能 6,870 万吨，未来 3 年，更将以每年 1,000 万吨的幅度成长，预计至 2025 年，总产能将接近 1 亿吨，远高于下游聚酯的需求。面临供过于求的窘境，能否拥有稳定的下游市场，遂成为 PTA 产业立基的重点。

以生产 PTA 为主的亚东石化（上海），

63% 的 PTA 产量供应同属远东集团的远纺工业（上海），利用优良品质、便利运输、合理库备，帮助远纺工业（上海）在下游聚酯市场取得更多优势。未来亚东石化（上海）除了将进一步研究扩产的可能性，以提升公司竞争力，远东集团也计画与中石合资，于扬州建设 200 万吨产量的 PTA 厂，同时在扬州增设下游聚酯瓶片产线，为集团的石化布局再下一城。

系统优化 启动数位再造

除了结合集团关企，发挥综效优势，亚东石化（上海）也积极推动数位转型，巩固智能化利基。早在多年前即引进 E-fly 系统、车辆管理系统、智慧巡检系统等，将多项管理工作由传统手动操作转为系统作业，另与远资公司合作开发 PTWs 系统（作业票系统）、隐患排查系统，让工厂在最优人力配置下，安全、节能、高效的运行。然而，随著作业系统越来越多，各系统建置时间与环境不同，员工操作时，必须在系统之间切换，无形中增加了作业的难度及时间成本。为了优化操作系统，以及呼应政府当局《「工业互联网 + 安全生产」行动计画（2021 ~ 2023 年）》，远东新大陆（华东区）SHEF 小组与远资团队携手，研讨系统串连之可行性。经过多方调研，决定引进美国 OSIsoft 公司开发之 PI 系统，可存储 5 年以上的资料、匹配超过 450 种资料介面，并针对资料进行统

计分析，为工厂底层控制网路与上层执行资讯系统网路架起桥梁。

成功串连起各项系统资料后，还需要一个统一的管理平台。2020 年 8 月，SHEF 小组与远资团队以远东联石化（扬州）为测试点，正式启动 SHEFs 智慧平台开发案。此平台主要分为 3 个区域、43 个功能模组，以风险预控为核心，结合「人、机、物、环、管」风险五要素，纵向收集生产过程中的各类数据，横向则涵盖安全、环保、健康与消防的全周期管理，并进行更深层的数据撷取和分析，以增强企业对于各项风险的防控能力。

历经 8 个月的测试，SHEFs 智慧平台于 2021 年 4 月初步完成框架建设、功能区域的划分，以及基础管理的设计，不仅吸引扬州电视台采访报导，更获得前来调研



资讯化系统的中国国家应急部刘伟副部长、孙广宇司长等长官认可。未来团队将针对安全生产风险感知评估、监测预警和回应处置能力等层面，继续完善平台的建设，并扩展能源管理、设备设施管理等生产应用功能，强化安全生产基础和生产技术创新能力，借由不断的突破与创新，确保企业永续的生命力。

智能减碳 打造绿色工厂

提到永续，远东集团向来是东亚绿色产业的领头羊，身为集团成员的亚东石化（上海）对于节能减碳当然也超前部署。

在管理层面上，亚东石化（上海）自建厂以来，即采用ISO标准和杜邦安全理念，2006年投产后，更成立节能委员会，持续推动节能工作，并规划「提案改善管理办法」，鼓励同仁踊跃提出节能改善提案，同时透过消除异味、降低噪音，以及增设线上VOCs监测仪等方式，尽力改善厂区周边环境。有鉴于工业废弃物的处置也是企业责无旁贷的议题，亚东石化（上海）不但委请优质厂商合法回收处置，也从源头著手，减少废弃物产生，陆续取得多项环保相关认证，包括：2009年通过「清洁生产」审核、2010年取得ISO9001/14000/45001认证、2017年获颁上海市节水型企业称号、2019年再荣获ISO50001能源管理体系认证，以及第四批国家级绿色制造工厂称号。2020年底，亚

东石化（上海）为了响应国家绿色发展的号召，进一步启动ISO 14064-12018（温室气体盘查标准）认证，强化生产周期的碳排量监控，追踪碳足迹，加强节能减排。

而在技术层面上，亚东石化（上海）拥有一支经验丰富的专业团队，从建厂初期即参与设计、针对其他厂常见的问题予以改进；投产后，更投入制程优化、节能、降耗等工作，陆续完成尾气干燥系统改造、醋酸甲酯回收、泵节能改善…等专案，大幅降低单位产品能耗，并积极引入先进控制系统（APC）、PTW e化系统等AI技术、建立能源管理看板，即时显示单位产品能耗资料，再透过智慧巡检，将现场表计读数进行大数据统计、分析，以确保工厂顺利运行。此外，为提高设备可靠性和预知保养功能，2019年起，团队也陆续针对93部关键设备安装线上状态监测感测器，即时监控运转状况，成功预警氧化反应器搅拌机和干燥机等异常，避免设备损坏和突发性跳车事故。杰出的绩效，让亚东石化（上海）年年达成政府设立的节能「双控」目标，获颁国家级绿色工厂殊荣。

秉持「健康、安全、环保、节能」的发展理念，亚东石化（上海）以创新为基石，以新技术、新工艺、新设备为手段，持续提升数位转型速度，同时加大各环节的减碳力度，践行绿色生产、智能制造，让企业与环境互惠互利、共存共赢。

集团简讯

扫描 Q R Code 看更多集团讯息 →



01 领先全台 远东新世纪发行社会责任债券

远东新世纪于5月24日发行国内企业第一档「社会责任债券」并上柜挂牌，成为台湾目前唯一同时发行绿债、可持续发展债及社会责任债之企业，不只在永续金融发展上迈出重要里程碑，更展现远东集团对永续议题的高度重视。（编辑室辑）

02 远传、玉山银行签署全台首件三年固定利率「永续指数连结商业本票」

远传电信5月19日与玉山银行签署三年固定利率、新台币15亿元的「永续指数连结商业本票」，玉山银行提供的利率优惠将与远传永续指数绩效结合，成为台湾首件「永续指数连结免保证循环发行商业本票（FRCP）」，不仅为台湾永续发展善尽一份心力，同时也提供投资者在创新永续金融商品的优质选择。（远传电信／林孟璇）

03 远传与爱立信签订5G合作备忘录

远传电信6月7日与爱立信签订「5G网路发展合作备忘录」，未来将共同研发5G商用网路、5G独立组网与非独立组网双模核心网路、VoLTE新语音解决方案、AI网路自动化技术等。此外，远传也将加入「爱立信5G新创计画」，运用「大人物」技术，结合国际新创夥伴能量，催生5G创新应用在台落地。（远传电信／林孟璇）



04 远传于亚东医院导入远距诊疗平台

配合防疫政策，亚东医院一方面实行门诊降载，另方面为解决急、慢性病患的就医需求，在远传电信协助下，推动通讯诊疗门诊服务，整合远传开发的远距诊疗平台与院内系统，民众只要下载「远传 Health 健康+ 远距诊疗 App」，即可进行自助挂号、候诊叫号及视讯看诊，降低出入医院的频率与染疫风险。（远传电信／张为竣）



05 远银 Bankee 举办金融卡面设计徵稿活动

疫情使民众对于零接触的行动服务需求大增，远银离柜率飙至 94.4%，也验证了数位金融是防疫的新战力。为了深耕客户关系，远银 Bankee 社群银行举办「共创」Bankee 金融卡面设计 --「我的故事由我绘出」徵稿活动，首奖奖金新台币 10 万元，获选作品将被制成金融卡，发行至少 1 万张，同时也邀请大众票选最想拥有的卡面设计作品，共创属于大家的金融卡。（远东商银／陈羿茹）



06 亚东预拌携手不动产公会举办「住宅安全及高端混凝土推动」研讨会

亚东预拌 5 月 11 日携手高雄市不动产同业四大公会，举办「住宅安全及高端混凝土推动研讨会」。亚东预拌金崇仁总经理于会中表示，公司向来重视品质，提供混凝土完整的产品履历及品质保证，积极开发高端产品（HPC、高性能混凝土），并秉持远东集团减碳的精神，以碳中和为目标，发展绿建材，希望为台湾打造更多永续建筑。（亚东预拌／洪淑华）

公益专区

07 疫中送暖 远百为台湾加油打气

新冠肺炎疫情严峻，远东百货虽然人潮及交易量受到严重冲击，仍不忘公益。为了感谢医护与警消人员的辛劳，板桥大远百、远百板桥中山店、高雄大远百纷纷捐赠便当予第一线防疫人员。而鉴于疫情冲击许多弱势家庭的经济，远百花莲店特别捐赠端午礼盒予花莲家扶中心，让弱势家庭开心过端午；无独有偶，高雄大远百也精选人气粽子礼盒赠予高雄市政府社会局无障碍之家照顾的民众，台南大远百亦在端午节前捐赠 400 颗爱心粽予台南市社会局社会福利服务中心关怀的家庭，由社会局局长陈荣枝代表接受。（编辑室辑）



08 四川亚东水泥参加彭州市新兴亚东小学「六一」儿童节活动

四川亚东水泥田隆总经理 6 月 1 日应邀出席彭州市新兴亚东小学「六一」儿童节活动，并表扬校内优秀学生、三好学生、模范学生等共计约 40 名学生。该校是一所能抗 8 级地震且具有山区特色的园林式完全小学，由远东集团捐资近两千万元人民币建造。2009 年正式落成启用后，四川亚东水泥仍持续关心及支援校务发展，希望透过实际行动，成为当地教育推进的助力。（四川亚东水泥／吴娟）



09 远传助力 停课不停学

因应疫情升温，全台各级学校停课，远传电信继赞助 1 万门「15 日上网吃到饱易付卡」予弱势家庭后，5 月 21 日再加码赞助 2.5 万门「45 日上网吃到饱易付卡」，并协助配送至教育部指定之全台各县市教育局等共 24 个地点，守护弱势学童学习不中断！此外，远传长期合作的 PaGamO 平台亦统筹相关线上学习课程，为停课的学生安排各项学科任务，远传也共同提供数位素养及数位科技的跨领域学习内容，让小朋友在停学期间免费使用及学习。（远传电信／文懿婕）

好康报报

10 香格里拉台南远东饭店打造「行动办公室专案」和「外烩服务」

疫情威胁下，许多企业机关纷纷提出异地办公措施与公司外烩需求，香格里拉台南远东饭店即日起推出「行动办公室专案」，将独立客房与会议室打造为舒适的办公空间，配备至少 1.5 公尺距离办公桌椅，每日最低 1,500 元起。同时，饭店更打造「行动外烩服务专案」，每位最低 1,000 元起，以客制化服务，为企业提供优质餐饮，详情请洽宴会暨会议部 (06) 702-8833。（香格里拉台南远东饭店／卜怡筠）



11 香格里拉台北远东饭店五星美食外带外送 与全民一起防疫

防疫期间最需要疗愈系美食，香格里拉台北远东饭店与外送平台 Uber Eats 合作，精选香宫粤菜餐厅、上海醉月楼，以及远东 Café 的特色餐点，让您轻松一指，美食送到家！饭店另于一楼 The Cake Room 贩售外带餐盒，除了远东 Café 自助餐厅的亚洲美食主题餐盒，亦提供 ibuki 日本料理餐厅多款丼饭，每份只要 180 元起，是上班族、职业妇女、单身贵族省时方便的好选择。而连续三年获得米其林餐盘推荐的香宫也推出二十多道主厨精选美馔，以及适合全家分享的「香聚阖家餐」与「幸福阖家餐」，单点佳肴每道 225 元起，全家分享餐每套 1,980 元起，供消费者外带在家享用。饭店同时也推出常温食品「香传系列」，包含红烧牛肉面、XO 酱及菌菇酱等，售价 399 元～580 元，详情及订购请洽官网或 (02) 7700-3155。此外，针对企业异地办公需求，饭店特别提供安心舒适的行动办公室，平均每人每日最低不到 600 元起，欢迎洽询 (02) 2378-8888。（香格里拉台北远东饭店／徐佩榕）



12 远东商银专属优利定存挺医护及弱势族群

远东商银为感谢劳苦功高的医护人员，推出防疫医护人员优惠定存专案，9 月 30 日前，提供 12 个月天期新台币定存年息 0.86%，额度最低 30 万元，最高 200 万元，凡持有卫福部疾管署公布的指定社区采检院所，及重度收治医院人员在职证明均可办理。此外，考量疫情冲击层面广泛，持有残障手册或低收入户证明者，亦可凭证申办，期能助大家度过艰困时刻。（远东商银／陈羿茹）

13 uTagGO 力推零接触服务 守护全台用路人

响应政府防疫升级，远通电收 (ETC／eTag) 旗下子公司远创智慧 (uTagGO) 除了全力推行零接触行车缴费服务，更网罗美食消费、影视娱乐、远端学习视讯设备等多项民生需求，只要下载 uTagGO APP，注册加入，就能轻松以点数兑换国道 eTag 储值金或网购商品，让大家在疫情下的工作与学习生活不间断。（远通电收／李俊璋）



2021 远东精神奖 甄选

远东集团仰赖全体远东人，在各自岗位上「兢兢业业、不停创新、持续付出」的敬业精神
敬邀各位远东人参选2021远东精神奖，将您与您团队之卓越表现具体事迹提出申请

即日起开放申请至 **7/30 (五) 截止**

申请条件

- ① 该申请案件之所有团队成员必须为经理级（含）以下之基层同仁
(公益系统：学校 - 系主任（含）以下；医院 - 科主任（含）以下)
- ② 该申请案件之团队成员人数不得超过 10 人
- ③ 申请案件之具体成效必须发生于 2020 年 8 月 1 日至 2021 年 7 月 30 日
- ④ 申请案件需具备“远东精神：诚、勤、朴、慎、创新”，可做为集团同仁效法或学习之楷模，并就「**前瞻创新类**」、「**企业形象类**」、「**营运绩效类**」、「**积极任事类**」、「**集团综效类**」相关规则报名

申请流程

- ① 请洽各公司承办单位索取申请表→
- ② 资料填妥后送交公司承办单位→
- ③ 公司承办单位呈报总经理签核→
- ④ 寄送申请资料至集团董事长办公室完成报名

2020 远东精神奖优等案例

前瞻创新

亚东医院／以自体间质干细胞产品 (RegStem®) 治疗膝关节退化性关节炎 - Phase I Clinical Trial



营运绩效

亚洲水泥／多元智慧品质管控 贫瘠之石点成金



企业形象

亚东医院／建立亚东全境防疫，落实医院人流管制



集团综效

东联化学 · 亚东预拌／联手共拌，创造集团综效



积极任事

武汉远纺新材料 呂升翰厂长／带领武汉厂走出疫情



企业形象

远传电信／口罩、振兴、艺 fun，强强联手，进攻政府云



集团综效

远东新世纪 · 亚东创新／集团防疫产品队 10 天从无到有！



积极任事

集团综效暨零售规划总部 蕭智强副理／成功调降新竹县竹北停八 BOT 案土地租金



2021 远东节能奖 甄选

为追求节能管理进一步突破，增加集团关系企业交流，
启发节能技术精进，提升节约能源效益，敬邀各位远东人参选2021远东节能奖

即日起开放申请至 **7/30 (五)** 截止

奖项说明

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

优良专案

请各公司提报自 2020 年迄今，为达成节约能源所采行的具体措施中，有效节省公司内部能源费用，并具备技术创新性及未来推广潜力

制造业

评分项目：

- 节能效益
- 技术创新性
- 未来推广潜力
- 资料完整度

非制造业

优良专案

由主办单位依 59 家主要能源耗用企业 2020 年第三季至 2021 年第二季执行节约能源之整体成效（单耗节能率*）评定

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

2020 远东节能奖得奖案例

优良专案 - 制造业组

远东新世纪 新埔化纤总厂／新建汽电厂专案



优良专案 - 非制造业组

远东百货 台南公园店／冰水系统并联提升效率



优良机构

远传电信／2019 年第三季至 2020 年第二季期间，连续四季单耗节能率下降，且执行一系列节能措施



- 2020 远东精神奖、远东节能奖得奖案例介绍，详见远东人月刊（2021 年 1 月号 /365 期）

- 甄选办法详见远东人月刊网站（下载专区），或洽各公司承办单位

主办单位：远东集团董事长办公室 活动联络人：邓莉娟小姐、沈维哲先生 联络电话：+886-2-2733-8000（简码 400）分机 8411、8466



人事异动

14 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：陈月桦
学历：美国普渡大学
旅馆餐饮管理所硕士
原任：成衣事业群台北办公室
资深经理
新任：成衣事业群台北办公室
权任协理



姓名：游浚远
学历：国立交通大学
经营管理所博士
新任：董事长办公室二（集团联合稽核总部）
权任经理



姓名：卢信安
学历：国立清华大学化学所博士
原任：研究所绿色新材料及应用
处绿色材料组 副经理
新任：研究所绿色新材料及应用
处绿色材料组 权任经理

绩优荣誉榜

15 元智大学资传团队获 2021 放视大赏跨领域组铜牌奖

元智大学资讯传播学系四年级学生黄宥蓁、廖文蔚、宋芷谊、杨冬雪、吴泰安及戴诗庭，在张世明及林佩瑜二位教授的指导下，参加「2021 放视大赏」，获跨领域类跨领域组铜牌奖殊荣。（元智大学／饶浩文）

16 板桥大远百获颁「著有功绩优良团体」

板桥大远百因协助新北市警察局举办反毒宣导活动，获内政部评定为「著有功绩优良团体」，5 月 11 日由施智耀协理代表接受新北市侯友宜市长颁奖。（板桥大远百／廖奕涵）

17 2021《苹果日报》端午粽评比 city' super 携手远东饭店夺五大通路总冠军

city' super 今年携手远东饭店及多家老饕名店，推出近 40 款端午粽，并首次参加苹果日报端午粽评比，在「量贩超市组」获得四奖项。其中，「香格里拉台北远东国际大饭店 -- 五谷米牛肚菌粽」不仅获得「量贩超市组」及「饭店组」冠军，更勇夺五大通路总冠军；其他三款粽子也分别获得一金、一银、一铜之佳绩。（远东都会／李佩璇）

远东联石化（扬州）连续稳定生产记事

远东联石化（扬州）／吉春

石化业生产条件严苛，涉及专业广而深，稍有失误，不仅将造成产线停车，更可能导致人员伤亡。本文与大家分享远东联石化（扬州）环氧乙烷／乙二醇产线的运维团队如何克服设备整改、天候异常等困难，顺利达成连续不间断稳定生产200天之目标。（注）

很多人也许对于「环氧乙烷」、「乙二醇」等化学名词感到陌生，事实上，环氧乙烷除了可精制为高纯度的环氧乙烷，还能透过化学反应，得到高品质的乙二醇、二乙二醇等化学品，广泛应用于洗染、电子、医药、农药、纺织、造纸、汽车、石油开采与炼制等众多领域。

远东联石化（扬州）的环氧乙烷／乙二醇产线于2015年建成投产，去年公司为运维团队提出「连续不间断稳定生产200天」的目标。200天看似不长，但对于环氧乙烷／乙二醇产线来说，却是极大的挑战。

由于每家公司计算「连续运行时间」的基础不同，以远东联石化（扬州）来说，即使是计画性的停机，连续运行的时间也必须归零重新计算，更别说是停机后立即成功重启的状况。此外，此套装置的主要原料乙烯，以及电力、蒸汽、原水等多项重

要运行装置完全依赖外部提供，生产的稳



定性容易受到影响，加上人员配置有限，都为这项挑战设下重重门槛。

尽管如此，运维团队仍秉持高标准的自我要求，以一流的工作成果为目标，勇于接受挑战。

做足准备 临危不乱才是真本事

仪表、机械、消防等设备完好，是生产装置稳定运行的基本要件。然而，纵使平日悉心维护，仍难免发生意外。例如2020年11月，一个调节阀发生微量外漏，以及2021年2月，一个产品浓缩塔的安全阀发生内漏。运维团队发现状况后，并非仅是治标不治本的消除漏点，而是着手拟订计画，做好外部协调、人力和材料等准备工作，同时进行作业前安全分析，甚至事先模拟检修作业，最终通过降低生产负荷，在绝对安全、保证装置不停机的情况下，顺利完成维修，避免损失。

尽管零件和设备可以借由平时的保养与数值的判读，进行状况预测并即时解决问题。然而，突如其来的天候异常，或是新冠疫情的发展，却非事先能预期。2020年底，扬州遭遇建厂以来最凶猛的低温天气，连续几天气温降至零下12℃。运维团队深知，生产装置中，不少物料都容易因低温环境而冻凝，轻者可能导致测量仪表失真，严重则可能造成停车或事故，因此



早早开始检查缺陷、做好应对计画，并安排技术骨干跟班，准备好抢修人力。

2020年12月31日深夜，在零下8℃的气温下，高压蒸汽汽包压力突然失真，中央控制室DCS立刻响起警报，当班的操作人员和仪电人员随即赶赴现场，利用蒸汽将引压管加热解冻。不料过程中，旁边带有联锁的另一支压力测量也跟着失真，短短4分钟内，压力由37.5 kgf/cm²涨到49.7 kgf/cm²，所幸中央控制室第一时间以对讲机通知现场，及时以蒸汽软管对准联锁压力测量点进行加热，最终顺利恢复正常，否则按照当时压力上升的趋势推算，再过30秒，数值就会涨到联锁跳车值。

事发隔天，班组同仁热烈讨论起这个惊心动魄的瞬间。毕竟凌晨12点通常是人员容易疲劳的时刻，若非事先安排足够的人力做预备、即时报警、发现问题后立即处理，加上维修人员够专业，能在第一时间正确判断仪表失真的原因，否则绝对无法在短时间内将12根10米长的软管接好，把蒸汽送到高层平台上，最终可能导致装

置联锁停车，装置内的工艺介质面临冻凝风险，造成数十天的停车，甚至影响外部蒸汽管网，耽误其他工厂的生产进度。

强化安全生产价值观 打造高效团队

高效的维护工作有赖高效的运维团队，回顾建厂初期，员工来自五湖四海和各个企业平台，为避免同仁怕麻烦或认为只是小事，不愿意通报，公司实行免责报告制度，鼓励大家诚实通报，从根本上找到原因并消除隐患。尊重与信任带来坦诚和开放，同时也大幅降低沟通成本，如今团队成员哪怕是上下楼梯偶有脚滑，也会主动列入事故管理的检讨，盼能创造更好的工作环境。

此外，为了做好装置生产的基础工作，运维团队除了针对停车、单元操作、应急处理、重要设备操作、重大危险源巡检、中控室操作、检维修等，拟定标准操作手册并严格执行，也经常透过结对培训、模拟操作培训、按照训练课题滚动轮训等活动，培养人员安全工作的价值观。在我们的产线上经常听到的是：安全工作永远在路上、没有工作重要到不能安全地进行、安全地工作效率最高！

展望国内石化产业环境，许多新成立的大型石化专案积极招揽人才，虽然从整

体社会层面来看，人才流动是好事，但就个别工厂、单项装置的稳定生产而言，仍然造成不小的冲击。另一方面，诸如「2019响水天嘉宜化工3.21特别重大爆炸」等化工安全事故不断，导致人们谈化工色变，加上化工生产条件严苛、相关专业必须费时费神学习，人才招募成为化工业普遍面临的问题。尤其人才培训除了理论学习之外，现场的实践锻炼更为重要，而且需要长期培养，才能满足生产岗位的要求。值得庆幸的是，远东集团拥有优秀的企业文化、严谨的制度和流程，只要持续强化技能培训、凝聚安全工作价值观、树立环保节能意识，并且积极寻求人工智能赋能，相信我们不但能实现安全生产的目标，也将为远东联石化（扬州）有限公司争取更好的成绩！



※注：截至6/15截稿前，远东联石化（扬州）的环氧乙烷／乙二醇产线「连续不间断稳定生产」已逾300天。

新进安环人员工作心得

亚东工业（苏州）／邵卜磊

诚如《左传》所说，「居安思危，思则有备，备则无患」，处在平安的环境里，也要时刻考虑到出现危险的可能，因为安危相易，祸福相生，缓急相摩，聚散以诚，平安与危难相互转化，灾祸与幸福互为因果，这也是作为安环科一员必须具备的意识。

《诗经》云：「迨天之未阴雨，彻彼桑土，绸缪牖户」，尽管天未下雨，也需要修补好房屋门窗，以防雨患，换言之，宜未雨而绸缪，毋临渴而掘井，我们需要在事前做好工作，而不是出了问题才急忙补救，这与公司领导时常提及的「预知危险」不谋而合。

对生产现场而言，应在尚未发生工伤事故之前，让员工了解现场存在的风险，从而提高员工的警觉性，减少事故。为了事先做好预防工作，安环科将「预知危险」细分为「班前3分钟」和「动态作业视频」两专项，透过「班前3分钟」，向一线员工宣导在工作岗位中可能遇到的危险，强化员工的安全意识，才能在危险作业时更加小心谨慎；而「动态作业视频」则是由一线的作业员重新探讨以往的作业方式，找出危险的行为与环节，并提出改善的方

法，再将修改后的SOP拍摄为视频，用于新进员工的岗位培训。这样的培训方式较一般课堂培训更加直观且通俗易懂。

汉代刘向在《说苑》中说：「患生于所忽，祸起于细微。」祸患的发生大多是因为事情初期的怠惰和松懈。这句话运用到日常安全管理上，就是怠惰松懈、马虎随意的心态，都可能导致对细微问题的忽视，无法察觉隐患的存在，或是有所察觉而认为无所谓，从而造成工伤事故。尽管上级领导重视安全，部署的一系列的安全方针，若是不落实到位，一线员工不能领会或是领会不全，也将成为工安的隐患。

正所谓「泾溪石险人兢慎，终岁不闻倾覆人。却是平流无石处，时时闻说有沉沦。」人在泾溪险石上行走时总是战战兢兢、小心谨慎，所以一年到头很少听闻有

人掉入水中；反而在平坦无险之处，却时常传出落水事故。对照最近的工伤事故，较为严重的事故往往发生在一般风险的岗位，受伤员工多为经验丰富的老员工，由于对工作有一定的熟练度，并且形成自己的工作模式，认为这种模式更方便快捷、省时省力，殊不知便捷的同时，也伴随著一定的风险，最终导致事故的发生。

汉代司马相如在《谏猎书》中说：「明

者远见于未萌，而智者避危于未形。」意即在事件发生之前就预见到，在危险出现之前就安排好避免的方法，而不是等到事情发生了再寻求对策。这不仅仅是安环科的职责，更是现场单位的职责，只有现场主管和一线作业员尽力配合，著眼长远，居安思危，才能让安全管理工作做得更好，达到零伤害、零污染、零事故、零职业病的安全生产目标。公司的安全，靠大家一起来守护！



掌握架构及常用语 写英文 email 易如反掌

EIE 美语提供

很多上班族常抱怨，回覆英文信件很烧脑，其实只要掌握信件核心目地及常用语，快速完成英文书信绝非难事！

范例

主旨	→	Subject Line: Revised Marketing Plan
收件者	{ → }	To:sabrinahuang@fenc.com.tw.marklin@fenc.com.tw
密件复本	{ → }	Cc: petersonleel@fenc.com.tw
附件	→	Attachment: Revised Marketing Plan
招呼／起头	{ → }	Dear Sabrina and Mark, Hope this finds you all well.
信件内文 ☞ 目地 ☞ 提出需求 ☞ 回覆信件 ☞ 后续动作 ☞ 时程安排等	{ → }	Firstly, please let me apologize for any inconvenience caused by this unanticipated delay. Attached please find the revised marketing plan as I promised. I look forward to your valuable feedback and comments. If there is any needed adjustment, I will revise it accordingly.
结语	{ → }	I will be grateful for any help you can provide. Thank you again. Best regards, Gary

◆ Replying to a Business Email (回覆商用邮件)

回覆 email 与延续之前讨论话题的 email 开场方式很类似，不过，由于每封 email 的目的不同，应在信件的开头，直接让收信者了解此封 email 的目的或需求。以下提供几种不同的例句，您可依据不同情境挑选使用。

- We appreciate your prompt response. (感谢您及时的回应。)
- Thank you for getting back to us. (谢谢您的回覆。)
- Thank you for getting in touch with us. (谢谢您与我们联系／接洽。)
- Thank you for the update. (谢谢您的更新讯息。)
- Thank you for your help with… (谢谢您于某事的帮忙。)

Example : Thank you for your help with drawing up the schedule. (谢谢您对于行程安排的协助。)

- Thank you for your kind assistance with… (谢谢您于某事的友善协助。)

Example : Thank you for your kind assistance with updating the system. (谢谢您对于系统更新的友善协助。)

- It's great to hear from you. (很高兴收到您的消息。)

英文补给站

Being Polite / Businesslike

加上这些字，你的 email 绝不失礼！

“Could / Would + Possibly”

Please reply to this email by the end of the week.

Could you possibly reply to this email by the end of the week?



更多的英文
课程资讯



免费英文
课程体验

抢救生育率 育婴新制上路

远东新世纪／颜文亭

台湾少子化状况日趋严峻，政府为了提升国人生育意愿，近几年陆续祭出多项奖励与补助方案，其中，「育婴留职停薪」新制将于7月1日上路。

根据内政部今年初统计，台湾人口自然成长首度迎来死亡交叉，加上日前美国公布「2021年总和生育率预测数据」，台湾在全球227个国家中排名倒数第一。为了营造更好的育婴环境，行政院通过「少子女化对策」报告，内容包含：放宽育婴留停及调整工时弹性、扩大不孕症试管婴儿补助方案、增加产检次数及项目等政策。本次新方案总计将投入新台币91亿元，预计7月1日正式上路，军、公、教及劳工都适用。

一、放宽育婴留停及调整工时弹性

新制上路后，将开放父母同时申请育婴留停及请领育婴津贴，若配偶未就业，另一方也可以代为申请。申请期间可少于6个月（不低于30日），并以2次为限，惟应提前预告雇主，方便公司人力调配。

此外，为减轻父母留职停薪期间之经济负担，除原本6成投保薪资之育婴留停津贴外，政府将另给予2成投保薪资补助，薪资替代率达8成，让父母无后顾之忧。

若依最高投保薪资45,800元计算，每人可月领36,640元，最长领6个月，若双亲同时申请，总计最多可领439,680元育婴留停津贴。

在弹性工时部分，依现行性别工作平等法规定，受雇于30人以上之事业单位者，若需抚育未满3岁子女，可向雇主请求每天以无酬方式，减少一小时工时，或是调整工作时间，且雇主不得拒绝；若是受雇于未满30人之事业单位，经劳雇协商，也可适用性别工作平等法相关规定。

二、扩大不孕症试管婴儿补助方案

据统计，台湾约有15%的夫妻受不孕症所苦，等于每7对夫妻就有一对不孕，因此政府也扩大了相关补助方案，希望让求子之路更无负担。

原补助对象仅有低收入户及中低收入户之不孕夫妻，新制上路后，凡妻子年龄未满45岁之不孕夫妻均可申请，且可由机构代为申请，并于线上进行审核。补助金额方面，低收入户及中低收入户补助上限

仍维持每次 15 万元，一般夫妻首次申请补助上限 10 万元，再次申请则上限 6 万元，每胎最多六次，并依年龄区间及疗程范围提供每胎不同次数及成数之补助。

不孕症试管婴儿补助方案比较表		
	扩大前	扩大后
补助对象	低收入户及中低收入户之不孕夫妻	未满 45 岁不孕夫妻
补助次数	1 年 1 次	每胎 6 次 (上限) 未满 40 岁 6 次；40 岁～未满 45 岁 3 次
补助额度	每年上限 15 万元	首次申请上限 10 万元 再次申请上限 6 万元
受益人数	每年 20 对	每年 23,000 ～ 28,000 对
服务可近性	20 家人工生殖机构	93 家人工生殖机构
简政便民	民众自行检具不孕症诊断证明、医疗费用收据等资料提出申请	机构代申请，线上审核

试管婴儿不同疗程范围之补助额度			
申请次数 / 疗程	取卵形成胚胎并植入	仅取卵未植入	仅植入
首次申请	10 万	7 万	3 万
再次申请	6 万	4 万	2 万

三、增加产检次数及项目

产检补助次数由现行 10 次，提高为 14 次（新增 4 次分别为妊娠第 8、20、30、37 周），经医疗专业判断有特殊需求者，可专案申请产检次数，以维持母体及胎儿健康，预防妊娠合并症。配合产检次数提高，性别教育平等法有薪产检假亦由 5 日修正为 7 日，增加的 2 日薪资将由政府

补助，不加重雇主负担。

此外，产检项目中，增加妊娠糖尿病筛检及贫血检验，同时也增加 2 次一般超音波检查，若发现问题，可及早提供医疗及卫教上的协助。而为提高医师投入产科意愿、提升产检品质，本次也将调高产检诊察费及检验费。预估每年将投入新台币 12.5 亿元，约 16 万名孕妇受惠。

措施	内容
产检次数	1. 由现行 10 次，增加为 14 次 2. 经医疗专业判断有特殊需求者，可专案申请
产检项目	1. 增加妊娠糖尿病筛检及贫血检验 2. 增加 2 次一般超音波检查
给付提高	有薪产检假由 5 日增为 7 日

本次「育婴留职停薪」新制，不只在经济上给予补助，更针对不孕症、产检等方面提供相当多帮助，盼能有效缓解少子女化趋势。（资料来源：劳动部劳工保险局、卫生福利部、工商时报、中央通讯社）

夏日「肠胃保健」攻略

亚东医院肝胆胃肠科／林政录医师

炎炎酷暑，正是肠胃疾病好发的季节。本期「保健网」特别介绍夏季常见的饮食误区，以及相关病症的预防保健方式，祝福大家都能健康一「夏」！



亚东医院肝胆胃肠科
／林政录医师

肠胃胀气

说到夏天的节日，许多人首先联想到端午节，尤其「吃粽子」更是不可或缺的一环，但由于粽子是糯米制成，吃太多容易消化不良、胀气不适，建议应适量摄取。

急性肠胃炎

造成急性肠胃炎的原因很多，例如：食物因为环境温度高而变质，一旦吃下变质或没煮熟的食物、喝下受到污染的水，或是密切接触带有感染源或患有急性肠胃炎的人，都可能引发急性肠胃炎。常见的症状包含呕吐、腹泻、肚子痛等，少部分会出现发烧、无力和脱水的状况，适当补充水份及电解质（与水 1:1 稀释），可避免无力和脱水情形。

一般急性肠胃炎的感染源多是病毒，部分细菌、寄生虫或霉菌也可能导致感染。治疗方式以补充足够水份，让身体自然排

除体内的病毒为主，通常不太需要明确找出造成感染的病原体。若平时养成正确的洗手方式、饮用干净的水、不吃没煮熟的食物以及正确丢弃排泄物的习惯，就能有效预防感染。



便秘

便秘也是夏季不容小觑的肠胃道疾病，因气温变高，水份大量流失，若没有适时补充，便秘就会悄悄来袭，常见的症状包括：腹部绞痛、腹胀，严重时甚至造成痔疮流血及肛裂。长期便秘及肠道蠕动不良的人，更需要留意水份的补充以及粪便的形状，若外观呈现香肠状或是一颗颗羊便便状，更需积极补充水份与饮食纤维。此外，也要避免摄取过多红肉、油炸食品和加工食品。除了食物的补充，适当运动亦有助于肠胃道蠕动，不要因为天气炎热或雨季来临就忘记运动的好处。

急性胰脏炎

急性胰脏炎常见的原因包括：喝酒、胆结石、三酸甘油脂过高、药物…等，其中以「酒精摄取过量」是夏、冬爆发急性胰脏炎的主因。病症发作时，会出现严重的上腹痛，有时需要弯起身体（蜷曲成虾状）才能比较缓解。医师必须根据发病的原因搭配抽血和适当的影像学检查，才能确定诊断并进行治疗。为了让胰脏休息，会先建议暂时空腹一段时间，同时经由静脉点滴帮助身体补充水份和营养，待症状缓解后，再逐步从喝水开始恢复进食，过程中若再出现腹痛，只好再次空腹，等症状消失再逐步进食。

平常的预防方式是避免饮酒过量，曾经因为喝酒导致胰脏炎之患者更应戒酒，



否则可能再次发作或是恶化为慢性胰脏炎。另外，三酸甘油脂过高的患者要控制三酸甘油脂指数和调整饮食的摄取，而胆结石造成急性胰脏炎的患者则建议将胆囊切除，以减少再次发作的机率。

结语

总结来说，只要避免接触不洁的食物与饮用水，并且采用正确的洗手方式，就可以远离急性肠胃炎。而适当的补充水份和饮食中的纤维量，避免过多的红肉、油炸食品和加工食品等，则可帮助排便顺畅，解决便秘的困扰。另外，避免为了消暑而过量饮酒，导致急性胰脏炎，让自己的肠胃受苦。最后，记得保持足够的运动量，维持身体健康，才能尽情享受夏天的阳光！

赚了价差，还要等股息吗？

亚东投顾研究部／谢依帆、林晓函

去年盘中零股交易上路，加上今年上半年台股一度突破万七大关，吸引许多小资族群投入股市。但是您知道吗？除了买卖股票可以赚取价差利润，也能透过除权息赚取股利喔！本期「财经网」将带您了解如何利用除权息，为自己累积财富！

何谓除权息？

「除」是「分配」的意思，除「权」是分配「股票」，除「息」则是分配「现金」。当我们买进股票，成为这家公司的股东，公司将去年度的盈余回馈给股东，股东拿到的股利（包含股票以及现金），就是「投资报酬」。

如何参加除权息？

投资人只要在除权息日的前一天买进或持有该公司股票，就可以参与除权息，

领取「现金股利」或「股票股利」。

指数高档，该不该参加除权息？

台股上市柜公司 2020 年税后净利合计约为 2.4 兆，年成长 21%，预期 2021 年配发的现金股利总额上看 1.5 兆～1.6 兆元，突破历史新高，殖利率可望突破 3%，在全球股市排名第三，相较定存或是其他投资标的相比，具有吸引力。

此外，2021 年在全球 GDP 大幅回升、台湾出口大幅成长情况下，预期今年台股上市柜公司获利有机会成长 20% 左右。到了 2022 年，配息更有机会再创新高，长远来看，可获得稳定报酬。

然而，该不该参加除权息，除了需考量税负问题，配息的稳定性与填权息的速度更是关键，至于股市指数的高低反而不是重点。



(资料来源：亚东投顾研究部整理)

哪些投资人适合参加除权息？

1. 存股族

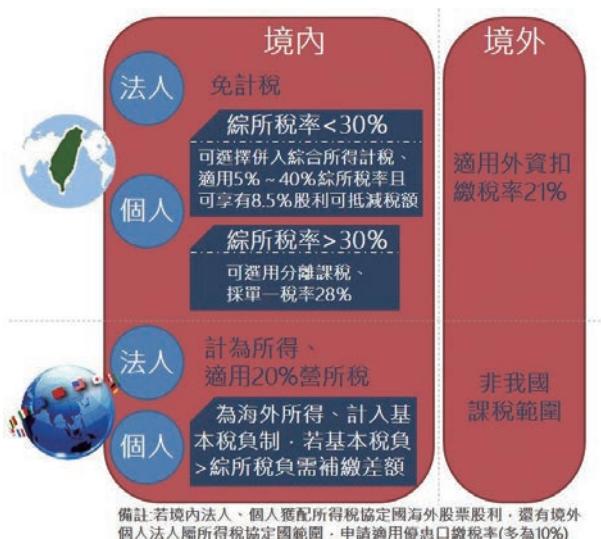
希望借由股票配发的股利，长期累积，透过复利的效果创造财富。因此，稳定且具高殖利率的股票是存股族的目标首选，但需留意在高殖利率的背后，能否维持每年稳定的配息。

2. 追求稳定报酬、风险低的投资人

先观察每年配发较高股利及殖利率的公司，若过往填息机率高、填息速度快，可适当参与除权息，一旦填息即可卖掉，以获得报酬，降低风险。

3. 低所得税负距距者

股利所得课税采取「二择一制」，单一税率 28% 分离课税，或是将股利所得并入个人所得合并计算，享 8.5% 抵减税额，但每一申报户上限 8 万元。



(资料来源: 亚东投顾研究部整理)

一般而言，所得税率在 20% 以下的族群，选择股利所得合并计税，并使用 8.5% 的抵减税额较有利；所得税率在 30% 或 40% 的人，建议采分离计税 28% 计算税额较划算。

如何挑选除权息标的？

这波台股指数大多头行情由 2020 年 3 月落底起涨后，至 2021 年初，一路创下历史新高，除了反应全球大扩张的货币、财政政策刺激景气循环的回升之外，在中美贸易战及疫情冲击下，台湾厂商地位大幅提高也十分关键。

台股创新高的过程中，最主要的推升动能来自半导体及相关科技股，受惠终端包含 5G 需求大爆发、电动车，以及疫情后新生活模式带来的新常态需求。因此，挑选除权息标的时，除了选对产业之外，也应尽量避开「获利持续衰退的公司」，从获利成长或至少稳定的公司当中进行挑选。

1. 喜欢科技股的投资人：可从电子业下游做组装代工的各大厂下手，这些大厂相对稳定，过往殖利率平均也有 5% 以上，优于整体台股殖利率。若对选股没把握，现在许多 ETF 也有配息，虽然殖利率较低，但相对稳定。

2. 存股族最爱的金融股：以过去几年来看，受到货币大宽松的影响，利差持续下滑，连带压缩银行获利。但由于股市荣景，金融股的获利仍可维持一定水准，配息仍然稳健。长期来看，仍属于获利稳健、配息稳定的标的。

除权息风险

1. 股票填权、填息的能力

观察一家公司历年填权息的表现，也就是当除权息后股价下跌，回到除权息前的价格、甚至更高价格所需的时间越短，代表该公司填权息的能力越强，适合投资人参加除权息，领取股利。相反的，如果

过往填权息纪录不好，甚至产业结构不对，持续走下坡，获利波动度大，配息不稳定，有可能赚了股息、赔了价差，就要尽量避免。

2. 参与除权息应留意税务问题

所得税率 30% 以下的人，可选择股息有 8.5% 的扣抵税额，每一申报户上限为 8 万（即股利上限 94 万）；若是高所得税率（>30%）的人，股利采单独课税，税率为 28%；相较之下，高所得族群比较不适合参加除权息，建议在除权息赚取资本利得，或是除权息后买入，赚取填权息行情。



2021下半年经济展望

远东商银／黄柏崴

回顾2021上半年，台湾股市虽然突破万七大关，但5月份新冠肺炎疫情急遽升温，浇熄许多投资人的信心，更导致市场震荡加剧。进入2021年下半年，应留意哪些重要趋势，才能在New Normal中化险为夷，为自己累积财富？

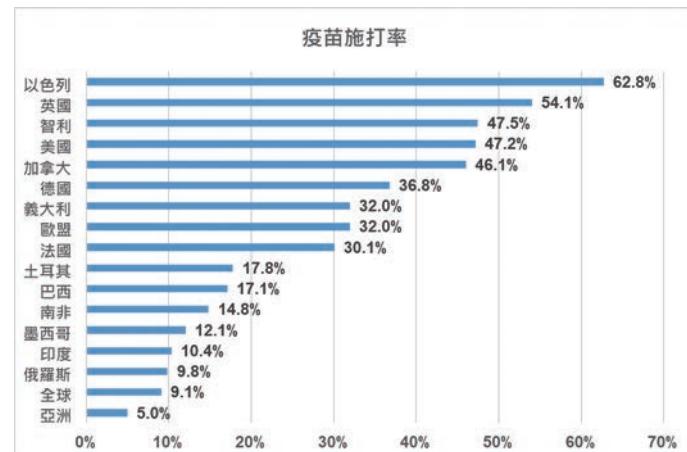
经历一年多的抗疫，全球新冠肺炎疫情仍反覆不定。欧美方面，疫苗接种进展令人鼓舞，美国不少州政府甚至表示，有望于夏季重启旅游相关活动。然而，亚洲及新兴市场方面，多个国家仍在艰苦奋战，疫情走势的分化可能对未来金融市场的表现造成影响。整体来说，各国经济大多落在复苏的轨道上，且进展速度越来越快，加上主要国家央行宽松政策不变，庞大的资金行情仍在发酵，支撑全球迈向后疫情时代。

2021上半年回顾：全球疫情走势分化，新兴国家疫苗施打率严重落後

部分国家（例如：美国、英国及以色列）的疫苗接种进展迅速，不仅有效降低国内感染率，死亡率也控制在较低的数值。但是，除了上述国家，大多数新兴市场国家已接种至少一剂疫苗的人数，仍不足该国总人口比例的20%，疫苗供应和物流运

输成为这些国家的主要难题。

在接种不足的状况下，拉丁美洲（如：阿根廷、巴西、哥伦比亚）、新兴欧洲（如：土耳其）、亚洲（如：印度、菲律宾、台湾）再次爆发疫情，尤其医疗设备及物资严重短缺的印度，不仅感染规模庞大，甚至已扩散至周遭的南亚、东南亚国家，对当地经济形成新的压力。在疫情受到控制以及疫苗接种率上升之前，新兴市场整体经济复苏态势参差不齐、恢复进度也有所延迟。



（资料来源：Official data collated by Our World in Data, May 17, 2021）

2021下半年市场关心重点：疫情、通胀、货币紧缩

1. 成熟国家率先达标，疫苗有望释往新兴国家

先前疫情最严重的美国，在辉瑞、莫德纳及 AZ 等疫苗的覆盖下，抗疫之战来到关键的转折点。根据美国疾病控制与预防中心最新的指导原则，接种完两剂疫苗者，可以不戴口罩或不维持社交距离，意即只要打完两剂疫苗，且两周后观察无异，就可以恢复疫情前的生活方式；美国拜登总统也在近期表示，除了 6,000 万剂 AZ 疫苗外，6 月底前还会送出至少 2,000 万剂其他疫苗协助全球抗疫。也就是说，随著成熟国家疫苗接种逐渐达标，多余的疫苗可望释往其他新兴国家，帮助各国控制疫情，预估在 2022 年中，新兴国家也能达到群体免疫。毕竟就像拜登总统所说，「我们知道，直到肆虐全球的疫情真正受到控制，美国才算真的安全。」

2. 通胀预期干扰，股市震荡幅度加大

除了疫情之外，市场目前最关注的就是通胀问题。去年受到疫情冲击导致经济活动停摆，全球物价水准明显下滑，今年随著疫情影响逐渐降低，全球景气复苏带动需求回升，但供应链却陆续面临不同程度的冲击，缺工、缺料、塞柜的消息频传，加上从德州暴风雪、飓风，再到日本车用晶片厂大火、长荣货轮搁浅苏伊士运河、

印度船员染疫等事件，皆一步步冲击紧绷的供应链，迫使近期国际原油及原物料价格走高。

而供应商交货时间拉长以及原物料价格走高的问题，亦使工厂的生产成本大幅增加，连带推升产品价格。企业若将成本上升转嫁给消费者，就会引发通胀疑虑。不只如此，通胀预期上升，更使主要经济体的公债殖利率同步攀升，市场担忧企业的融资成本提高将影响营收获利，导致第二季开始，全球股市震荡加大。

联准会等央行官员皆表示，目前殖利率上升是经济复苏引发的正常现象，未来将持续关注殖利率走势。联准会不愿因为单一市场波动而干预市场，而会观察整体金融环境，所以在经济完全恢复前，仍不会改变宽松货币政策。

3. 市场担忧货币政策紧缩，升息离我们到底远不远？

随著疫苗问世，经济活动逐渐复苏，美国 10 年期公债殖利率从今年初 0.91%，一路飙升至 1.78%，市场担忧将因此导致企业借款成本增加，各国股市纷纷回档修正。而能源、原物料价格飞涨，也让通胀预期上升。部分新兴国家（例如：土耳其、巴西和俄罗斯等）面临通胀窜升、美债殖利率高涨，纷纷选择升息以应对，但亚洲国家却例外。主要因为过去几十年来，亚洲国家的经济体质在开发中国家一直处于

领先地位，相对来说通膨也低很多。1997年的亚洲金融风暴和2008年金融海啸，都让亚洲国家痛定思痛，积极调整国家经济体质。所以尽管各国都面临通膨升温的压力，但至今新兴亚洲还没有任何一个国家选择升息。

而就成熟国家来看，美国联准会参考的通膨指标 -- 核心个人消费支出 (PCE) 物价指数 3 月年增率为 1.8%，已接近联准会原先的 2% 目标。但联准会去年 8 月曾提出新通膨政策，允许通膨率适度超过 2%，且在「一段时间内」平均超过 2% 的通膨目标，才会采取升息动作。虽然联准会并未表明期限，但不论是 3 个月平均 1.5%、6 个月平均 1.4%，还是一年平均 1.3%，距离联准会的目标都还有一段距离。因此联准会主席也再三强调，目前美国经济复苏不均，失业率依然在高点，距离实现就业和通膨的目标还有「很长的路要走」，而且通膨反映的只是暂时性因素，现在还不是讨论缩减购债规模或升息的时候。

关关难过关关过，事事难成事事成

整体而言，经济复苏态势将有助于风险性资产的表现，尽管市场对于疫情控制、通膨升温及货币紧缩感到担忧，但欧美等



成熟国家央行持续维持宽松政策，应有助于支撑其市场表现，所以在资产配置上，建议以兼顾收益及抗波动的「多元资产」为核心。

在疫苗施打方面，成熟国家接种速度较快，可望于下半年完成群体免疫，届时经济活动将逐步回到疫情前的水准，因此投资区域可以成熟国家为优先，并配置于景气循环或价值型类股，例如：与制造业复苏相关的原物料类股，或是受惠于消费信心回稳的消费类股。至于新兴市场，各国差异仍是关键所在，当前疫情可能导致部分市场（拉丁美洲、印度）等复苏步伐较慢，但其他地区（尤其是东北亚）的出口持续强劲，预料仍会有不错的表现，因此在投资建议上，可以区域型资产为方向，避开单一国家风险。另外，债市方面，整体经济复苏下，殖利率预料将呈阶梯式上升，加上企业债信品质持续改善，存续期较短的高收益债可望成为投资重点。

面包控的美食地图

远东百货／郑嘉蕙



超梦幻的千层蛋糕、从日本红到台湾的生吐司、素人DIY制作职人等级的面包……以往只是扮演配角的烘焙专柜，如今却跃上百货黄金楼层，成为吸客神器。本期「美食网」将带您探索远东百货的人气面包地图！

面包经济学兴起

过往每家百货都有的烘焙专柜，通常只提供简单外带采买，近几年却逐渐转型，不但增加了内用空间，甚至还有DIY体验区。究竟是甚么因素，促使这些转变？

■ **体验营销**：当电商成为民众生活的日常，能吸引消费者出门逛街的最大差异就是「体验」，真实闻到刚出炉的面包香、亲手做出蛋糕的成就感…等，都是实体通路才能提供的专属服务。

■ **烘焙精致化**：台湾的烘焙业深受日本、欧洲影响，不但品项多样、口味多元，整体水准也相当高。2018年艺人蔡依林大秀翻糖蛋糕令人惊艳、2010年吴宝春师傅用台湾在地食材勇夺世界面包大师赛冠军，不仅带动烘焙热潮，也促使烘焙业走向更精致的道路。

■ **食尚风潮**：随著生活水准提升，到百货公司喝下午茶不再是贵妇专享，无论学生或一般上班族，不管家人或情人，相约坐在橱窗前享用午茶，俨然成为时髦的象征。



▲动手做烘焙是非常疗愈的休闲活动，零基础没关系、没器材也OK，难怪大受欢迎。／远百信义A13提供。



打卡名店



「吴宝春自己做」DIY体验店

由「吴宝春麦方店」与「自己做烘焙聚乐部」共同成立的全台第一家「吴宝春自己做」全自助烘焙 DIY 体验店，提供 35 款以上的面包、甜点、披萨……等烘焙产品体验。店内还有一座义大利专业圆顶型窑炉，即使是初学者，只要依照食谱步骤操作，就能做出职人手作等级的窑烤面包和披萨。现场开放 28 个座位，消费者可以事先线上预约或现场候位，一份体验项目最多提供两人同时制作。此外，吴宝春麦方店也与线上学习平台「Hahow 好学校」合作成立「吴宝春烘焙学院」，推出线上串流课程，内有 11 款人气工艺面包的制程、配方，让您在家也可当国际级大师。



自己窑烤披萨可以从饼皮面团制作、口味配料选择，到最后装盒等过程，充分感受窑烤的乐趣。／远百信义 A13 提供。



寄本 SAKImoto bakery 高级生吐司专门店

现烤生吐司是饕客们绝不能错过的美食！寄本 SAKImoto bakery 板桥大远百店采高挑设计，在宽敞的用餐空间打造中岛吧台区，除了可品尝现烤单片吐司搭配 15 种日本进口果酱，还有各式饮品及酒类供消费者尽情享用，绝对是您渡过悠闲时光的好选择。



寄本 SAKImoto bakery 高级生吐司
板桥专门店的座位数全台最多，深受
消费者喜爱。／板桥大远百提供。



「Woosa」经典蜂蜜冰淇淋松饼

以顶级小麦面粉制作，口感蓬松柔软、湿润绵密，再淋上香浓醇厚的蜂蜜，一口咬下，充满甜蜜奶油蛋香。建议售价 260 元，另加一成服务费，台中大远百 3 楼，(04) 2254-4526。



坐下歇会儿



「Starbucks 星巴克」柚香伯爵塔

圆滚滚的柚子慕斯包覆著伯爵茶奶馅，塔中心藏著薄薄一层焦糖榛果酱，增添整体甜味。建议售价 120 元，远东百货嘉义店 1 楼，(05) 283-2501。

「圣玛莉」夏颂午茶组

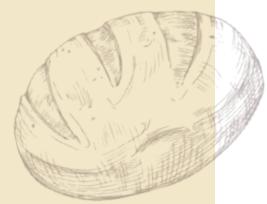
海盐菠萝可颂建议售价 35 元、黑樱桃莓果茶建议售价 30 元，面包或蛋糕甜点搭配店家自制饮品可省 10 元，远东百货宝庆店 B1 楼，(02) 2382-5395。

超人气推荐



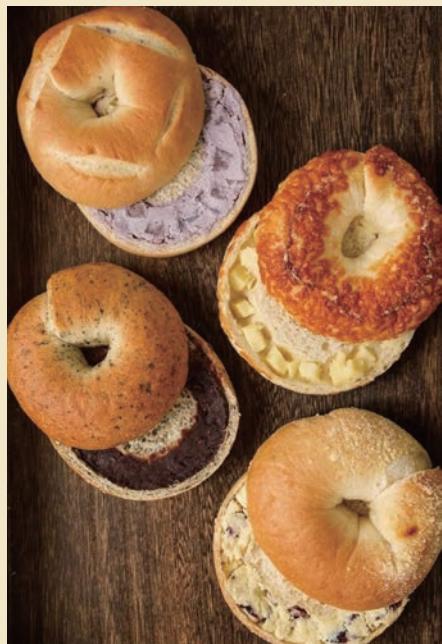
「方师傅点心坊」罗宋面包

罗宋面包浓郁的奶香与柔软的口感，让人忍不住一口接一口。罗宋礼盒推荐价260元，高雄大远百B1楼，(07) 536-0681。



「SAISON du SOLEIL」法国明太子

运用明太子为平淡的法式面包增添亮点，建议售价60元，远东百货板桥中山店B1楼，(02) 8964-8402。



「山崎面包」北海道炼乳棒

Q弹绵密的面包棒，夹入北海道炼乳特调乳酪馅，再拌入砂糖，打造出滑顺不腻口的浓郁滋味。建议售价32元，台南大远百B2楼，(06) 275-1933。



「米塔」手感烘焙

严选欧洲进口食材，搭配台湾在地农产品，坚持手感制作，无香精及人工添加剂，让您吃得健康无负担。**集团同仁独家优惠9折**，新竹大远百B1楼，(03) 522-2198。

「岩岛成」汤种贝果

圆润饱满的酥烤贝果，内里松绵可口，有绵密芋头、伯爵红豆、香蒜乳酪、蔓越莓奶酥等多种风味可供选择。建议售价45元，**集团同仁独家优惠9折**，远东百货桃园店B1楼，(03) 336-8388。



备注：全文「优惠价」需出示集团员工识别证，期限至110年7月31日止。扫描QR Code看更多远东人专属优惠

「远东人开讲」：我的网购经

编辑室辑

近年网购热潮方兴未艾，尤其新冠疫情延烧，不但掀起新一波零接触商机，连带将网购推升为全民运动。您也热衷于网购吗？什么样的服务或功能最吸引您？快来看看海内外的网购达人怎么说？

【一】

因为疫情的关系，越来越多人选择以网路购物取代实体店面。「**friDay 购物**」整合了线上与线下实体商场，包含爱买、远东百货、远东 SOGO 百货、city'super 与远传电信等线上商城，且商品种类丰富，让消费者彷彿走进实体商场。

购买商品总是期待能快速到货，「**friDay 购物**」不仅提供快速到货商品，也有 24 小时到货的服务，运送方式除了一般宅配，还可以选择超商门市取货或是远传门市取货，让大家不用守在家里等待商品。

若是远传手机用户，可直接登入门号，累兑 HAPPYGO 点数，而且企业员工还能独享最高 10% 远传币的回馈，折抵无上限，配合信用卡，更可获得刷卡金，真是优惠多多！（远东新世纪新埔化纤厂／叶永键）

【二】

举凡生活用品、家用电器、名店美食…等，我都习惯透过网路下单，享受不必出门也能用便宜价格购物的轻松感。以下分享个人在各大电商平台的消费经验：

1. 「**friDay 购物**」有独特的「品牌特卖汇」专区，是线上的专柜品牌 outlet，可用优惠的价格入手品质有保证的精品。

2. 「**momo 购物**」最大的优点是到货迅速，通常上午下单，隔天下午前就能收到，是购买急需用品的最佳选择。

3. 「**虾皮购物**」常推出限时优惠活动，搭配优惠券，很适合购买吃、穿、娱乐用品。

此外，疫情期间我也尝试订购生鲜农渔产品的宅配商品，例如在地农会出品的水蜜桃等，让我在家防疫也能品尝到当季食材。（远东新世纪／王筱婵）

【三】

网购让我们能在弹指间买到任何商

品，我经常上网购买脸部及身体保养品、服饰、电器用品、旅游住宿饭店…等。通常会先锁定品牌，再多方比较卖家的信用度、价格、是否提供免费安装、线上教学、赠品多寡、能否方便退换货、送货时间能否配合…等。总之，网路资讯取得容易，下单购买前，货比三家绝不吃亏。（元智大学／吕韦蒨）

【四】

因为家中养了好几只狗狗，每次帮它们洗完澡都要花很多时间才能吹干，于是前阵子在「虾皮」购入宠物烘毛箱，只要把小狗放进箱内，吹风机对准洞口，就能轻松吹干它们的毛发，狗狗们也很喜欢这个烘毛箱，还能直接当作狗笼呢！最令人满意的是，卖家超贴心，不但出货快速，且出货前还会先确认商品并帮忙整理好线条，让我更愿意向身边的朋友推荐，目前已有一位朋友在我的介绍下购入，也让我与朋友间多了共同的话题。（远通电收／王欣怡）

【五】

在网路上疯狂「+1」买到剁手，相信是你我的日常。女孩们上网购衣实属平常，每日总免不了浏览网路，寻找下手的目标。不过，网购时，一定要找信用良好的网站。我最爱逛「东 x 著衣网站」，因为卖场刊登的照片和收到的实品差异不大，且流行

性强、实穿性佳，价格也不贵，就算穿坏了丢掉也不太心疼，加上卖场提供完善的售后服务，商品不符期待、有瑕疵、破损等，都能够退货，令人十分安心。（台南大远百／黄钰婷）

【六】

我的网购经验是从5年前的淘宝开始，起初因为想自己制作防弹咖啡，在网路上看到有人从淘宝购买USB充电果汁机，感觉十分方便，于是摸索著在「淘宝」注册，并下单购买2组USB果汁机。不料数日后，却收到官方集运仓退货的讯息，原来附带马达、电力、液体、粉状…等货品无法使用官方集运，于是我又上网爬文，发现可以委托私人集运。比较过网路评价后，选定「小夥伴集运」，并再次下单，收到的商品果然没让我失望。

其后我陆续在淘宝买过衣服、鞋子、玩具、食品…等，目前为止最让我惊艳的是「统一开小灶自热饭」，20分钟就能吃到热腾腾又美味的饭，很值得一试喔！（远通电收关庙门市／杜景宗）

【七】

原本习惯每周到超市购买生鲜杂货的我，发现了一个不用出门就能以优惠价格买到生鲜杂货及日用品的方式--使用「Foodpanda」、「UberEats」等外送平台。由于目前外送平台正积极推广网购生鲜杂

货，时常祭出折扣与免运优惠，还可以搭配「远传心生活」App 提供的「Foodpanda 全平台与生鲜杂货新客享 4 折」优惠，采买「爱买」及「city' super」的各式商品十分方便喔！（创投策略部／刘丁卫）

【八】

「一指购遍全世界」正是现代网购的模式，不仅能买到食衣住行所需用品，更能轻易满足收藏癖。例如各大社群上，常有同好分享在各地找到的复古游戏硬体，也有复刻的「怀旧风商品」。此外，诸如老武侠小说、言情小说、早期漫画等以前在出租书店很受欢迎的经典书籍，也能透过网路社群购买，留住这些旧时代的回忆。近年在各地兴起的模型、GK 公仔、雕像等限量商品，更经常在尚未正式发售前，开放玩家抢先预购。「网购让收藏更便利了」，是这几年在社群及网购上的深刻体会。（远东新埔化纤总厂／李宇骏）

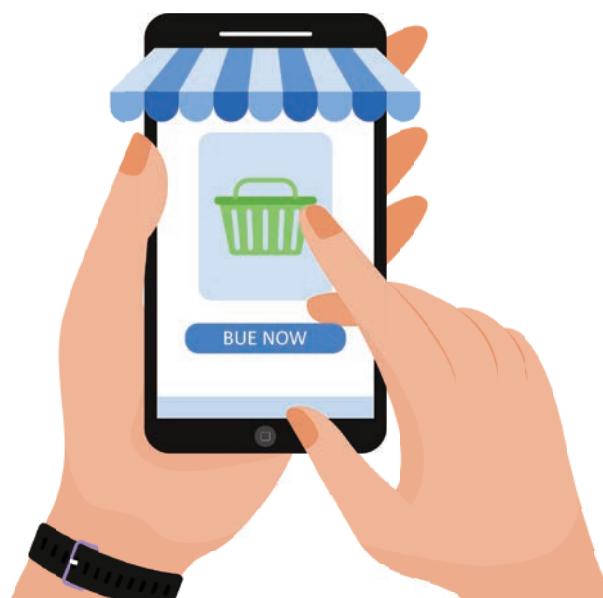
【九】

网购固然方便，却也经常发生争议，尤其脸书上出现的购物广告更要特别小心，建议大家不妨先记下商品名称、型号、外观，再到其他购物平台搜寻比价。此外，选择购物平台时，我也会先找好购买标的，再参考其他买家的评论，不过，评论的数量不一定能代表卖家的可信度，应从评论中抽丝剥茧，看清端倪，才能找到值得信

赖的商家。若非公司行号而是个人卖家，则尽可能选择货到付款，较有保障。（远通电收／陈振平）

【十】

全民网购已蔚为趋势，家电、美妆、日用品，皆可透过网路订购并快速送达已不足为奇，相信很多人不知道，连瓦斯都能网购！对于家中养宠物的人来说，陌生人进出难免有安全疑虑，也必须耗时等待瓦斯不知何时送来，且传统公寓无法单一户升级为天然气，导致更换瓦斯十分不便。「网购瓦斯」不但可 24 小时下订配送，且新式桶身十分轻巧，并配备安全开关阀及滑动辅助轮，还可在指定时间由专人为您将新桶送至家门口，更贴心的是，瓦斯桶内的余气肉眼可见，剩余气体可依公斤数存入会员资料，待累积到一定的重量即可免费更换瓦斯，令人不禁赞叹电商世代的便利！（元智大学／宋葭萱）



怀念疫情前的长沙之旅

亚东石化（上海）／张雯

疫情持续至今已经一年多了，经历了无数个困在家中的日子，越发想念疫情前跟小夥伴相约出行的时光。由于喜欢吃辣，当时我们从众多旅游地点中，选择了长沙，带上行李箱，兴奋地出发！

说到长沙，大家都知道「茶颜悦色」这家网红茶饮品牌，但无论哪家店面都排满了人，我只好放弃了一个又一个。没想到，就在前去高铁站接小夥伴的时候，阴晴不定的长沙下了场大雨，没有伞的我凑巧跑进一条小巷子，发现这里的分店居然没有人！于是我喝到了人生的第一杯茶颜，并且向店员借了一把伞！此时茶味如何已经是其次了，重点是「茶颜悦色」不用排队，就像在世纪大道坐地铁没有人！遗憾的是，我已经忘了那条小巷的名称，也许下次再也找不到了。

接到小夥伴后，我们前往「天宝兄弟」龙虾店，开启了一连串麻麻辣辣的长沙之旅。

长沙的小龙虾非常出名，不但干净入味，量也足，虽然我们没有抢到每天限量版的虾，但消辣的紫苏桃子却意外好吃。

吃完虾，已经是夜晚了，目光仍不住被排队绕了十八弯的长龙所吸引，大到湘菜名片「费大厨辣椒炒肉」、「炊烟小炒黃牛肉」，小到路边间隔 50 米就有一家的「茶颜悦色」和「黑色经典臭豆腐」……到处充斥著长沙口音的叫卖声，似乎在大力赞颂著，这才是真正的市井人间！

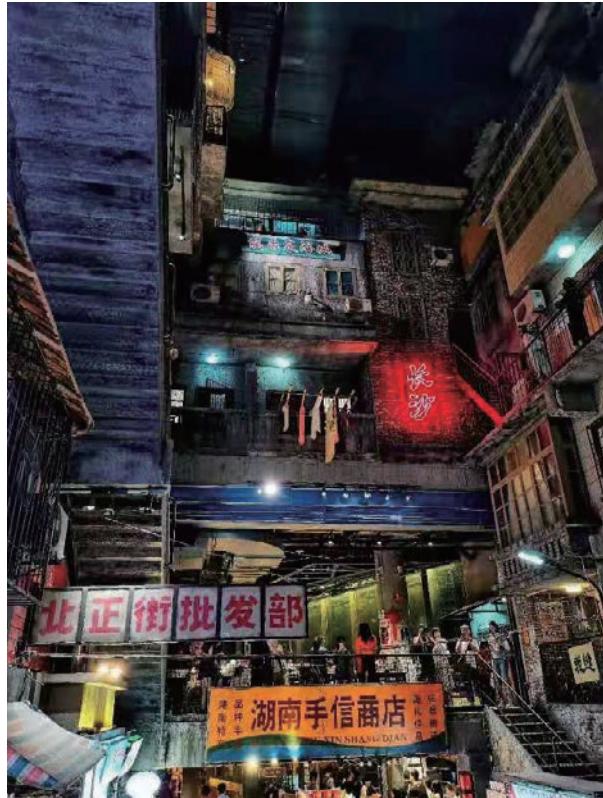
如果你不了解长沙，不妨到「超级文和友」（海信广场店）走一遭，虽然是人造景点，但是还原度非常高，能带你一秒回到老长沙，感受它的历史演变。不过，「超级文和友」本身的历史也十分有意思，据说从小在坡子街长大，号称「坡子街王家卫」的 85 后（注 1）青年文宾，凭著 5,000 元沿街叫卖起步，短短 8 年时间，不仅让路边摊蜕变为大型商场，还建立起一个从龙虾到小吃、奶茶的品牌链，在国内 10 个城市挂上招牌。「超级文和友老长沙龙虾馆海信店」是旗舰店，节日时，经常排到

上万号，换言之，如果中午去排队，吃到时可能是夜宵。不喜欢排队的小夥伴也可以直接从边上侧面楼梯前往「超级文和友」主楼，共六层楼，不吃东西也可以打卡拍照。

另外，长沙其实是座很炎热的城市，怕热的小夥伴请避开炎夏，不过夏天的岳麓山真的很美，尤其南门那一路更美，两边茂密的大树遮阳，沿街小吃也非常多。一路上跟小夥伴吃吃喝喝聊天，十分惬意。到了山顶，先别忙著回来，坐著休息休息，感受柔和的小风，回忆一下童年时的春游时光。当然，我们也不能免俗的买了很多

明信片，寄回给没能一起出行的小夥伴们。待了一会儿，在东门方向排队坐著缆车下山，岳麓山的缆车虽然不是箱式缆车，但非常安全，而且视野更清楚，能看到下方的橘子洲头与长沙市的整体面貌，体会完全不一样的感受。

长沙是座不夜城，午夜 12 点，当你觉得该睡了的时候，他们的夜生活才真正开始。还记得小时候游园会的游戏吗？套圈、射击等，摆摊的很多都是充满活力的年轻人。尤其「冬瓜山」堪称是吃夜宵的圣山，自太阳下山开始营业，太阳升起打烊回家，据说里面许多美食是大众点评搜不到的，



一定得亲自感受，记性不好的若没笔记，下次可能就找不到了。

最后，与大家分享一些注意事项，以及特别推荐的游逛景点和美食。

长沙这个网红城市的大众交通非常便利，「打 D」（注 2）有时反而会堵车，出行建议坐地铁、公车，可先下载「长沙地铁」APP。至于住宿则可找五一商圈附近，方便出行。

而在游逛的选择，比起黄兴南路步行街，我更爱都正街、西园北里等老街，有时走著走著，在拐弯处还能见到「杨嗲甜酒」，木制的招牌挂在老街深处，遇见全凭运气。要是有体力，建议前往岳麓山风景名胜区，上山感受自然风光，尤其坐网红滑道下山很有意思，若是像我一样懒惰的小夥伴，请从东门坐小车上山，再在山顶乘坐只有一根安全护栏，360 度没有遮挡的缆车下山吧，真的很美。记得带上一支吹泡泡的机器，在缆车上从五颜六色的泡泡中看长沙。

美食的部份，推荐「刘百味粉馆」的香菜牛肉粉，以及有 41 年历史的「武爹臭豆腐」、长沙人最爱的小钵子甜酒「杨嗲甜酒」、长沙人最爱的「王嗲刮凉粉」、特色酸辣味最绝的「味公公鸡爪」，还有

「金记糖油坨坨店」，绝对是最好吃的糖油坨坨，没有之一。另外，听说「蒋大小吃」老板的脾气差，但我觉得只是长沙人不矫揉造作的个性而已，毕竟辣得这么过瘾的拍黄瓜，只此一家。

至于饮品，「茶颜悦色」当然是长沙人的骄傲，目前只有武汉和长沙两座城市才能喝到。而带著长沙 LOGO 的颜值咖啡「是隆咖啡」，也让我等了足足一小时。我最爱的果汁饮料是「果呀呀」，特别推荐爱草莓小公主、芒果雪乐口味，排不到「茶颜悦色」的小夥伴真的可以考虑。

长沙是座有烟火气的城市，我去了三天，仅能列出游客清单，但是如果你有时间，不妨大街小巷窜一下，不干不净却温馨的小巷子里，坐在矮脚凳上，吃著小店里赤膊老板炒的小菜，今天有什么食材就给你做什么，堪称是中式的 OMASAKE，老板用完食材就收摊回家，那才是真正长沙，比排队的正式餐厅有意思得多。

期待大家都打完疫苗之后，可以尽快达到群体免疫的效果，确保自己的安全健康，将来才能去更多想去的地方。

※注 1：「85 後」指 1985 年以後出生的人。

※注 2：「打 D」指搭计程车。

读《断舍离》有感

远纺工业（上海）／李健

最近拜读山下英子的《断舍离》，心中颇有感触。斩「断」物欲，「舍」弃废物，脱「离」杂念，这三个浓缩的汉字竟有如此大的驱动力，真是令人赞叹！

清理废弃物只是断舍离的敲门砖，该清理的，除了家中的无用之物，还包括精神层面上那些不合宜的观念，以及令自己陷入自我否定、自我谴责的消极思维或纪念物，只有放手这些东西，才能解放自己、解放人生。当观念、精神上真正断舍离，才能获得俯瞰式思维——高视点、宽视野、深洞察，也才能真正走上自在随心之路。

断舍离会以不同的形式，体现在跳槽、结婚、离婚、再婚、分娩、乔迁等人生重大的事件中。当太阳被乌云遮蔽，内心被坏情绪肆意摆弄时，唯有驱走乌云，人生才能重现晴空。而断舍离的真意，就是指导我们如何将心头的乌云赶走，在获得成功幸福之前，保持怡然从容的心态。

换言之，断舍离不仅仅是处理杂物的家居整理术，更蕴含著让人焕然一新的力量，对于工作、人际交往也有指导意义。事实上，相较于整理技能，山下老师更注



重道德层面。她宣导通过身心修行，在物质上做减法，在心灵上做加法，引导读者立足当下，积极进行身体和外界环境的流动交换，促进新陈代谢。

断舍离主张尽可能压缩生活的减法运算，斩断、舍弃、脱离，都属于减法。虽然确实能带来精简朴素的生活，但其中的核心是「出则进，进则出」的反覆回圈，「进」与「出」都是不可或缺。其最大的目的是撼动我们根深蒂固的物品价值观，鼓励大家甩掉惰性，采取行动，无论遭遇什么困境、碰到任何难题，都能保持心灵的清朗，从而迎来焕然一新的人生。

凝聚家庭力量 共筑亚东梦想

江西亚东水泥／朱琼

为了加深职工家属对公司的了解，进而强化认同感，江西亚东水泥公司于5月22日举办首届职工家庭活动日，吸引50个家庭、144名职工及家属热情参与，现场欢声笑语、其乐融融。

清晨，虽然天空下起绵绵细雨，却丝毫不减小朋友们兴奋的心情。职工家属们八点十分在公司大门口集合后，分别乘坐三辆巴士车至第一站——二厂区。经过厂大门测温通道，大家先在车上聆听二厂主管详细介绍厂区情况，再由李雨田厂长带领家属们参观能源中心，让大家更加了解水泥的生产流程。

紧接著来到第二站——生态园及绿色矿山。初次来到由制作厂改造成的农业生态

园庄，看到规划整齐的蔬菜园、果园、鱼塘，以及养殖场，家属们个个惊叹不已，这里的果蔬和家禽可供应公司食堂作为食材，小朋友们也开心的采摘并品尝刚成熟的桃子。一行人随后来到矿山展厅，观看绿色矿区介绍影片，了解采矿及矿区复绿的过程，并参观苗圃培育室。

第三站原本应该是森林公园，由于下雨的缘故，改至一厂行政楼多功能大厅。俞剑屏总经理首先向参加活动的全体职工





家属致以热烈欢迎，并介绍公司发展情况，最后向大家表达由衷的感谢，希望家属们放心职工们的工作环境，并体谅他们的艰辛，守好「大后方」、当好「贤内助」。尔后各家庭开始分组进行亲子活动，并品尝公司准备的点心及饮品，各自为队伍加油呐喊，大、小朋友们的欢声笑语在大厅里回荡。游戏结束后，活动筹备组发给小朋友们每人一套彩笔，让大家以一小时为限，各自在行政楼及周边寻找合适的地点，绘出自己在活动中最喜爱的景物，再交由绘画评分组打分，最后由俞总经理亲自为

前三名的小朋友颁发奖项。

除了游览、亲子游戏、绘画比赛等丰富活动之外，主办单位也特地在公司食堂为小朋友们准备营养丰富、品种多样的亲子午餐，内容包含：薯条、糖醋排骨、鸡米花、牙签肉及水果…等，小朋友们满足的品尝各种美食后，于食堂门口乘坐大巴返回家中。

此次活动在领导的大力支持、工作人员的辛勤筹备，以及参加家庭的共同努力下圆满完成，不但凝聚了团结和谐的企业氛围，并得到职工家属的一致好评，大家纷纷表示，通过活动更加了解江西亚东水泥的发展成果，也对家人从事的工作感到自豪，未来一定更加支持家人，为亚东的发展增添助力。



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，只要以手机扫瞄右方的QR Code，即可轻松填答抽大奖！



本期题目

1. PTA市场竞争激烈，尤其中国大陆地区更是一级战场。亚东石化（上海）如何突围而出？
【封面故事】
A. 启动数位再造
B. 并购同业
C. 研发建筑化学品
D. 提高产品价格
2. 面对智能化、碳中和等趋势，亚泥（中国）采取哪些策略应战？【封面故事】
A. 运用互联网、大数据等技术，建设智慧工厂
B. 实行科学减碳
C. 协助政府解决各种污染物处理问题，开展循环经济
D. 以上皆是
3. 关于「育婴留职停薪」新制，下列叙述何者错误？【法律网】
A. 新制于7月1日上路
B. 扩大不孕症试管婴儿补助方案
C. 产检次数及项目维持不变
D. 放宽育婴留停及调整工时弹性
4. 关于肠胃保健观念，下列叙述何者错误？【保健网】
A. 发生急性肠胃炎症状，应适当补充水份及电解质
B. 端午节是传统重大节庆，粽子吃越多越好
C. 适当运动有助于肠胃道蠕动，可以改善便秘
D. 饮酒过量容易引发急性胰脏炎

参加办法

请剪下371期第48页答案栏部份（原寸影印亦可），填妥姓名、单位、联络地址及答案，于七月十五日前掷回「台北市敦化南路二段207号36楼」远东人月刊编辑室（每人以一张为限），只要答案正确即可参加抽奖，本期奖品为面额300元之远东集团四合一礼券（15份）。编辑室将于次月月刊中公布得奖名单。

370期有奖征答得奖名单揭晓

远东人月刊371期有奖徵答	
姓名：	
单位：	
员工编号：	
联络地址：	
答案：1. () 2. ()	
3. () 4. ()	

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
亚东医院	石○	远东新世纪	徐○谊	远东新世纪	詹○辉
南华水泥	郭○富	远东SOGO百货	龐○诚	新竹大远百	陈○如
远传电信	王○蓉	远东商银	陈○玲	远通电收	许○绫
远东都会	黄○雯	远鑫电子票证	张○珠	亚东证券	王○婷
远东商银	徐○娟	远东联合诊所	施○州	元智大学	林○萱

恭喜上列幸运儿分别得到面额300元的远东百货商品券！



↑ 疫情期间，各界对于民生物资需求大增，高雄大远百推出「泰想念——泰国美食万件食品展售会」，并扮演公益推手，促成泰人实业与洋民公司共同捐赠物资予中华安得烈慈善协会。



↑ 台湾疫情紧绷，为了替第一线医护人员加油打气，板桥大远百由店长施智耀协理（左二）亲送 1200 个暖心便当及 50 箱速食面等物资至亚东医院，由社工室熊蕙筠主任（左三）代表接受。



↑ 新冠肺炎疫情肆虐，高雄大远百有感于警消的辛劳，特别捐赠应援便当予高雄市政府警察局新兴分局。



↑ 端午节前夕，台南大远百徐圣彬店长（中）代表捐赠 400 颗粽子予台南市社会局社会福利服务中心关怀的家庭，由社会局陈荣枝局长（右）代表接受。



↑ 疫情严峻造成社福团体募集物资更加艰难，高雄大远百特别精选人气粽子礼盒致赠高雄市政府社会局无障碍之家照顾的民众，陪伴民众共度难关。



遠百ONLINE
線/上/購/物



立即掃

更多優惠商品

2021.7.10 - 2021.7.13
當我們宅在一起



STAY HOME
你家也是健身房！

百貨服飾 含化妝品、香氛 結帳金額 單筆每滿

滿 5,000 現折 500 | 滿 10,000 加送 300

電子抵用券

國際名品/家電 結帳金額 單筆每滿

滿 10,000 現折 500

國際精品及部分品牌恕不列入計算

超市餐飲 含city Super 結帳金額 單筆每滿

滿 1,500 現折 100 | 滿 3,000 加送 200

以此類推，買越多送越多。活動詳情請參閱官網。

復古 x 環保 x 潮流

天團BTS代言 話題秒殺款



優惠價 2,480 元



FILA
BTS BACK TO Nature ss21
特別限定款
復古運動鞋

夏日運動好夥伴

勁涼透氣設計+Boost 避震材質



優惠價 3,672 元



adidas
Climacool Vento跑鞋(女)
原價4,590元

線上6折獨家價 限量10組

極致舒緩放鬆 每分鐘3200次高速震擊



優惠價 9,999 元



HYPERVOLT
無線震動按摩槍
原價16,800元

清爽不黏膩

超適合隨身攜帶的 防曬神隊友



優惠價 765 元



KANEBO 佳麗寶
口碑最佳防曬力組
原價850元

No.1的美白精華液

美白淡斑 擦出亮眼無暇肌



優惠價 4,140 元



資生堂東京櫃
雙倍驅黑組
原價4,600元

完美超值組合

妝前保養、防曬，全部輕鬆搞定



優惠價 1,980 元



DR.CINK
達特聖克 妝前防曬組
原價7,200元

超高負離子數

殺菌幫手，打造乾淨空氣！



優惠價 2,288 元



INFO THINK
隨身淨系列
隨身項鍊負離子空氣清淨機
原價3,980元

百貨最低價

居家空氣大升級，再贈底座+濾網x2(限定期間兌換)



優惠價 33,980 元



LG 樂金
PuriCare 360° 空氣清淨機
寵物功能增加版(雙層)
原價40,800元

紅點設計大獎

居家享料理 人人都是五星廚



優惠價 2,905 元



NEOFLAM
Aeni系列 26cm
陶瓷不沾深湯鍋+陶瓷塗層鍋蓋
原價6,200元

全面升級！
居家防疫大作戰

