

遠東人

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

徐有庠
題

COVER STORY

远东百货跨界结盟 漂亮出击
爱买360度全面拥抱消费者

LIFE GUIDE

财经网
学习投资新方式 财富管理更加分
保健网
儿童也会有脂肪肝？

混血行销 玩出零售新局

Cross-Sector Collaboration by Retailers
to Reach Broader Audiences



扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志



↑ 配合防疫政策，元智大学今年毕业典礼以「线上预录影片首播」方式举办，徐旭东董事长（左）、吴志扬校长（右）分别透过影片送上祝福和期勉。



↑ 为提供医护人员及就诊民众更便利的消毒方式，台达公司 7 月 5 日捐赠紫外线「U+ 抑菌舱」予亚东医院，由林芳郁院长（右三）代表接受。



↑ 亚东医疗团队于新北市板桥集中检疫所树立「亚东模式」，成功挡住新北疫情，7 月 12 日完成点交归还的同时，获侯友宜市长（左一）颁发感谢状。



↑ 远东百货积极发挥零售通路优势，总公司于 6 月下旬集结多项防疫物资，提供双北、桃园、新竹等县市政府运用。

混血行銷 玩出零售新局

李佳珍

疫情海嘯席卷全球，各行各业无不努力求生，然而，与其单打独斗势单力薄，不如并肩作战寻求共赢。本期「封面故事」为您介绍集团旗下的百货业、量贩业，如何善用异业结盟的资源互补、集团关企的火力支援，以及线上线下的跨界整合，开启零售新局！

企业经营需要夥伴，对抗这场看似无止尽的疫情，更有赖专业医护团队镇守前线。「特别报导」中，邀请亚东医院的抗疫战将们分享一路走来的心路历程。而随著抗疫战线一再拉长，后座力也逐渐渗透经济、社会，甚至流行趋势等方方面面。「经营管理新知」专栏里，为您解析国内消费市场布局，「财经网」专栏则介绍学习投资的新方式，让财富管理不因疫情而打烊。此外，有鉴于「家」俨然成为新的办公场域，「流行网」专栏特别推荐多款居家穿搭造型，让您WFH舒适又体面！「保健网」专栏也提醒家长们，多留意小宝贝的体重，别因为居家期间运动量减少导致儿童脂肪肝喔！

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」九月份话题：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：8月15日前）



JUG 2021
NO. 372

01 EDITOR 编辑手记

混血行销 玩出零售新局／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

创新领航 缔造企业永续佳绩／徐雪芳

06 COVER STORY 封面故事

远东百货跨界结盟 漂亮出击／编辑室采访整理

爱买360度全面拥抱消费者／黄莉淇

12 COVER STORY 特别报导

抗疫心路历程 -- 亚东医院面对疫情的应变与处置／亚东医院公关室

亚医台姐团队 镇守防疫前线／亚东医院公关室

15 GROUP BRIEFING 集团简讯

关系企业动态报导 · 公益专区 · 股东会报导 · 人事异动 · 绩优荣誉榜 · 好康报报／编辑室编

22 OFFICE TALK 乐活职人

经营管理新知：疫情前哨站 -- 国内消费市场布局与解析／天下创新学院

上班族必修学分：学会常用句型 Email 内文零失误／EIE 美语

同仁工作经验谈：汗水下 与疫情赛跑／郑嘉蕙

同仁工作经验谈：多措并举寻水源 综合利用节水能／曹仁中



31 HOT TOPIC 远东话题

远东人开讲：我的抗疫生活／编辑室辑

34 LIFE GUIDE 生活情报

保健网 儿童也会有脂肪肝？医师教你 9 招战胜肥胖／林裕诚
流行网 选对单品 穿出居家时尚感／郑嘉蕙
财经网 学习投资新方式 财富管理更加分／江文育
法律网 青年朋友看过来 劳动部推出三大计画辅助就业
／王玉萱

42 STORY 心动时刻

上帝的画布 -- 哈尤溪秘境／李宇骏
永恒的羽翼／君儿
做更好的自己／李晓鹏

48 QUIZ 有奖征答

371 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)



创新领航 缔造企业永续佳绩

远东百货总经理／徐雪芳

新冠肺炎疫情为各行各业带来不同程度的影响，对零售业更是造成前所未有的冲击。面对疫情来势汹汹，远东百货迅速调整脚步，以创新的思维敏捷应变，盘点管理、营运、服务等作业程序，超前部署因应方案，有效落实防疫政策，让民众能够安心采买，维持日常生活。

全力防疫之余，远百在也不忘推动环保、公益和公司治理行动，以永续的经营视野，累积突破逆境的实力，并发挥同舟共济的精神，盼与大众一起度过这波疫情艰困的时刻，更盼疫情尽快趋缓，早日迎来全民平安的曙光。

以下跟大家分享远东百货在环保、公益和公司治理方面的永续行动：

业绩跃进 达成重要里程碑

对百货零售业来说，新冠疫情像是一场危机，但危机往往也是转机，只要保持开放的心胸，不屈不挠，便能化危转安，让危机成为企业成长茁壮的商机。疫情下，远东百货积极部署各项防疫工作，并善用数位媒体与消费者即时沟通，整合线上、线下多元管道，同时推出「速利便」户外取货站，紧密跟著顾客的需求创造新的服务模式，也刺激出新的消费动能。远东百货 2020

年营业额达 478 亿元，成长 7.7%，业绩再度创下历史新高，成为百货业罕见的绩优模范生。

节能减碳 打造低碳环保百货

Retail is Detail，保护环境也要从细节处下功夫。远东百货全台 11 店从日常营运细节做起，用心透过产品和服务为社会创造绿色价值，展现推动环境永续的责任心。过去 3 年，我们已推动 81 件大型节约能源专案，投入节能设备采购超过 4,400 万元，达成节约用电 5,632,952 度。不仅如此，我们也扩大导入 ISO 管理系统并取得认证，陆续进行温室气体盘查、水足迹盘查等管理行动，积极配合政府环保政策，降低对环境资源的耗用，朝向绿色永续百货前进。

幸福职场 推动员工健康专案

员工向来是企业重要的资产，为守护每位员工的健康，远东百货提供优于法规的健康照护措施，希望让员工在温暖、健康的气氛中提升工作效率，迈向永续共融的职场环境。我们已连续 2 年推动「员工健康 UP」专案，执行 10 项员工健康促进计画，有效降低员工缺勤率 12%，误工率也下降 82%，累计无灾害工时更超过 2,558 万小时，透过全方位员工健康促进计画，帮助员工做好健康管理，建立工作与生活平衡的幸福职场。

社会关怀 举办 600 场公益活动

50 多年来，远东百货秉持「取之于社会，用之于社会」的理念，让各营运据点成为所在城市中的公益平台，我们长期关注妇幼弱势、环保教育、偏乡儿童等社会议题，串联地方政府、公益社团等资源，透过赞助、捐款（物）、义卖等方式，2020 年投入 600 场公益活动，收到 167 张社会各界的感谢状。我也鼓励同仁亲身投入公益，2020 年员工志工活动时数达 970 小时，较前一年成长 78%，尽管疫情严峻，仍浇不熄远百人乐于助人的善心。

最后，想跟大家分享的是，挫折、逆境都是帮助成长的养分，迎向阳光，就能把阴影抛在身后。面对这波疫情，远百身为百货业界的重要夥伴，公司主管一定会带领著同仁及厂商一起突破困境。病毒无国界，面对「隐形的敌人」，人与人之间更要用「感恩的心」相互理解，每个人都有他的价值，集合众人的力量，才可以成就生活的宁静平安。岁月静好，是因为许多医护、警消、还有我们不知道的许多防疫勇士，坚守岗位，为我们守护健康。





远东百货跨界结盟 漂亮出击

编辑室采访整理

1990年代以来，全球百货业先历经了交通、网路、物流技术革命性发展的掠夺，又面临24小时便利商店全年无休的挑战，加上近年COVID-19疫情的影响，在在冲击了既有的营运模式。面对日益模糊的产业界线、快速变动的新常态，屹立台湾超过半世纪的远东百货，如何持续在零售战场稳站关键地位？

产官合作 化身国际展场

2021年5月19日，台湾正式进入三级疫情警戒，消息一出，许多大型卖场及连锁超市瞬间涌入人潮抢购民生物资。高雄大远百与泰国贸易经济办事处、泰国观光局及品牌商，共同推出的「泰想念 -- 泰国万件食品展售会」适时于5月20日登场，让民众在防疫措施严谨的环境下，安心购足各项物资，不仅如此，远百更扮演公益

推手，促成厂商捐赠爱心物资，关怀偏乡及帮助需要的家庭。

能够及时因应，得力于长期的深耕。做为台湾历史最悠久的百货公司，远东百货的行销手法一向领先业界，除了善用大型商场的优势，吸引许多国际知名品牌进驻，增强卖场的多元化与精致化，亦透过跨业种的联名合作，为大众带来潮流时尚的新刺激。而行之有年的国际展，更是远

百的经典代表作。

早在 48 年前，远百即与美国商务部合办「第一届美国商品展」，开启百货公司举办国际展的风潮。其后更持续与各国驻台单位、官方机构、地方政府与农林水产组织合作，将最道地的艺文表演、美食小吃、农特名产与设计工艺搬进商场，为在地消费者打开国际视野。例如远百与日本青森县合作举办的「日本弘前文化物产嘉年华」、与韩国 aT 韩国农水产食品流通公社携手举办的「韩流魅力 尽在远百」等，也因为积极促进国际交流，远百屡次获得各种荣誉肯定。2016 年「日本弘前文化物产嘉年华」成效卓著，徐雪芳总经理不但获青森县弘前市市长亲自颁发感谢状，同时也应邀于弘前市苹果公园种植苹果树，为企业国民外交留下最佳见证。

远百的合作对象除了国际官方机构，也积极携手台湾各级政府和农渔会组织，以文创快闪、小农市集、达人实演等有趣的互动方式，介绍台湾各地的特色与特产。日前为了关怀在地农民，特别与地方主管机关及果菜运销公司联合推出「爱凤梨嘉年华」系列活动，现场展售凤梨及相关点心，并示范如何将凤梨入菜，同时也大量采购凤梨作为来店礼，和消费者分享台湾在地优质农产。

虚实整合 串接消费旅程

不但是推广各地物产的高手，远百更

积极与品牌厂商规划创新的服务与互动体验。近期远百信义 A13 与「吴宝春麦方店」、「自己做烘焙聚乐部」合作，开设全台首家「吴宝春自己做」面包 DIY 体验店，结合「吴宝春烘焙学院」线上烘培课程，发展出「线上教学，线下 DIY」的新业态，在网路引发超高讨论度。

另一方面，远百也发现近年社群媒体结合科技应用的比例大幅提升，尤其短影音、特效滤镜、互动游戏等商品，在年轻消费族群扩散度更为显著，今年的母亲节档期，特别携手美图秀秀、痞客邦，开发 Instagram 的 AR 特效滤镜与互动游戏，果然成功创造话题，也触及更多年轻消费族群。

而为了在疫情期间持续畅通与消费者的沟通管道、增加活动曝光率，远百也透过官方 APP、社群媒体与网路购物…等管道，由最了解商品的楼管或专柜人员当直播主，线上介绍促销内容、商品搭配提案与话题潮流走向，甚至是生活防疫秘诀，进一步刺激消费动能，创造营业效益。

关企联手 深耕会员经济

相较于台湾其他百货公司，远百拥有远东集团多元业态的丰沛资源，在合作策略的规划上也更具弹性。以超市为例，由 City'super 超市引进丰富多元的进口热卖商品，让消费者享受零距离、零时差的异国美食；餐饮方面与远东饭店合作，销售精致餐点与应景礼品，同时也与远东饭店的馆外

餐饮 Mega50 共同规划促销活动，全力拉拢消费者；支付方面则携手远鑫电子票证与鼎鼎联合行销，推动电子钱包 happycash 与行动支付 HAPPY GO Pay，提供多功能且方便的支付方式；金融服务方面和远东商银紧密配合，在各档期祭出「满千送百」最高回馈率，提升刷卡率及客单价，并于馆内设置推卡中心，提升远银发卡量，创造互惠多赢的集团综效；至于服务业最重视的顾客关系管理，在拥有千万卡友的鼎鼎联合行销 (HAPPY GO) 全力助攻下，远百运用会员大数据，分析客群消费结构，推出更精准的商品提案、更细腻贴心的服务，并与 HAPPY GO 合作推出加倍集点及点点成金优惠，强化顾客忠诚度，同时吸引 HAPPY GO 会员新客群。

媒合供需 搭起公益平台

身为台湾上市百货公司的标竿，远东百货肩负著企业社会责任，不但从自身做起，导入即时能源平台，减少环境资源消耗，为永续地球而努力，并利用百货高聚客力的优势，携手公益团体，长期投入弱势扶助、妇幼关怀等议题。尽管在疫情阴影笼罩下，2020 年远百仍以遍布全台的分店，串连员工、供应商，举办多达 600 场公益活动，从北到南，每个需要温暖的角落，都有远百人的身影，尤其为纾解台湾血库困窘，远百发挥行销企划力，整合供应商资源，提供电影票、口罩、咖啡、小



农蔬果…等赠品，成功号召近万人挽袖捐血，募得超过 246 万 cc 的热血。难怪在不少消费大众的印象中，早就将远百与「公益活动平台」划上等号。

不仅善用品牌优势与通路资源，远百也携手关企，持续扩大公益影响力。除了不定时与亚东医院联合推出健检活动、健康讲座，关心消费者的健康，也长期与元智大学、亚东科技大学、豫章工商合作，举办热舞大赛、设计竞赛、音乐会、调酒赛、学习成果展…等多元活动，并提供实习及演出机会，增强学生的实作经验与职场实力。2019 年，更将亚洲水泥「竹节虫生态展」列车开进全台各分店，让大家近距离体验大自然的美好。

疫情虽然为百货业带来危机，但在异业结盟的资源互补、集团关企的火力支援、线上线下的跨界整合，加上数位工具及社群平台的积极运用下，远百持续为商场注入新样貌，为顾客打造更丰富多元的购物体验，为社会传递更多爱与关怀，更为台湾百货业的历史续写新里程！



爱买360度 全面拥抱消费者

爱买量贩／黄莉淇

受COVID-19疫情影响，全球消费模式改变，民众因减少外出活动，对于「虚拟服务」的需求更甚以往。爱买体贴消费者，除了扩大与电商平台、外送业者和关系企业的跨界合作，特别在中元节推出量贩首创「代客普度 送到家」服务，并开发LINE团购社群即时互动服务，360度布局零售新营运模式，锁定全客层，同时也投身绿色行销与社会公益ESG，持续扩大品牌影响力。

虚实整合OMO 满足顾客需求

因应新零售时代的来临，爱买规划完整的OMO（Online-Merge-Offline）策略，融合线上和线下完整服务，满足消费者即时且多样化的需求。预计自2021年底起，全面更新POS系统，作为驱动爱买零售业务的心脏，除了可提升结帐速度，未来整合自助结帐服务，更能方便顾客，搭

配APP升级为2.0版，进一步实现会员票券电子化、线上预售跨店轻松取、电子印花集点等虚拟服务功能，再结合Happy GO PAY支付，让顾客享受360度的全面服务。而全面电子化升级也能降低纸张的浪费，线上预售亦可减少碳足迹的产生，落实绿色行销。

今年疫情让生活变得艰苦，中元节更



应该好好祈福！爱买体恤消费者希望祈福又害怕群聚的痛点，首创「代客普度 送到家」服务，并成为创建四百多年之国定古迹「鹿港天后宫」唯一指定合作通路。由爱买将消费者预订的「平安祈福箱」送到鹿港天后宫，再由鹿港天后宫接力主办普度庆典，仪式完成后，消费者可选择将供品送回家中或捐赠弱势团体。创新线上线下整合服务，不仅防疫又能表达诚心，还可选择同步做公益。

此外，为让门市与顾客之间的互动更快速即时，爱买新开发「LINE 团购社群」，提供团友独享商品优惠、线上预订门市自取、商品谘询等互动服务。自疫情升温后，顾客使用率大幅提升，与顾客间的距离也更加紧密。

与此同时，爱买亦加强与电商平台合作，让消费者「一键购足」（One-click shopping）生活所需。以电商年中盛事「618购物节」为例，爱买与虾皮商城携手，

祭出限时折扣和满额金额补贴，成功吸睛「滑世代」，创下 7 倍以上的业绩成长量。

配合防疫政策，民众尽可能降低外出采买次数，快速送货到府的服务，成为许多家庭采买的途径之一，爱买今年扩大与 foodpanda 合作，提供民生用品外送服务，高达 5,000 多件的商品内容，成功拉拢喜欢尝鲜的年轻客层。在疫情警戒提升至三级后，孩童停课不停学，每天早餐吃什么成为许多家庭的难题，爱买烘焙团队特别为不便出门的家长们量身打造「防疫面包组合」，在外送平台独家贩售，让大家免出门就能品尝新鲜现做的面包。

大数据分析与会员互动 打造爱买在地生活圈

甫于 2020 年开幕的「Hypermall 3.0」台中水湳店，为爱买全新店型，不但提供全方位的家庭采买生活体验，也与 HAPPY GO、远传电信、远东商银，以及集团零售规划总部携手，为台中消费者打造在地生活圈。

数据是「看不见的新石油」，爱买与关系企业合作，开发数据应用新领域。整合银行大数据并交叉比对顾客的消费行为，联合远银推出满额超低折扣加购价、满额扣点兑换现金抵用券等远银卡友专属活动，并与鼎鼎联合行销三方共同推广行动支付，一方面增进顾客黏著度，另方面提高非现金支付比例，降低顾客接触风险。此

外，爱买也借重零售规划总部李浩正顾问新开发的 NBD 模型（Negative Binomial Distribution Model），预测顾客未来活跃度与可能的回购行为，进行更有效的顾客沟通。

瞄准公益服务与绿色行销 投入社会 ESG

台湾自 2021 年 5 月起，疫情转趋严峻，为体恤医护人员顶著烈日在快筛站执勤的辛劳，爱买与禾联家电共同赞助亚东医院 17 部移动式冷暖空调冷气，以及 7 部抑菌王风扇（总市值近 50 万元），为第一线医护提供更舒适的工作环境。

不仅关心医护，爱买也发动「惜食·送爱」计画，推出三款 520 元的食物包，邀请民众以认购的方式，关怀全台的弱势孩童。2016 年至今，已募集超过 100 万元的物资，透过安得烈食物银行送到清寒弱势学童的家中。同时也连续 6 年在农历春

节和端午节邀请民众认购年菜和粽子，让弱势族群温馨渡过佳节。

而为了减少温室效应气体排放，实践永续环保、节能减碳的时代新趋势，爱买在卖场停车场积极布局电动车充电站，除了板桥南雅店优先导入远传电信电动车智慧充电桩服务，台中水湳店亦设置 Tesla 超级充电站与远传充电桩，满足更多电动车车主的需求。用电之余，爱买更投入节能发电的行列，台南店自去年起，于屋顶建置太阳光电发电设备，可发电 73 万度，减少 CO2 排放量达 398 公吨，台中水湳店也预计于 2022 年完成建置。

另一方面，爱买台南店与台南在地品牌 -- 凡立橙股份有限公司合作，引进全台独家 24H 零人力旗舰型智能资源回收机 -- ECOCO「大可可」，整合 ECO（环境）与 Coin（货币）的理念，顾客只要回收瓶罐，皆能获得环保点数回馈，让资源永续成为日常乐趣。



爱买不仅运用数据开发销售与顾客体验的新合作模式，更透过关怀在地、关注社会公益 ESG，持续扩大品牌影响力，一步步实践对于每一位顾客的点滴照护与关怀。

抗疫心路历程-- 亚东医院面对疫情的应变与处置

亚东医院公关室提供

在这波COVID-19疫情中，亚东医院创下许多纪录，包括在短短12天开出58床专责ICU、承担全台11%的重症收治数，让疫情指挥中心赞叹「请收下我的膝盖」，亚东团队也因此一战成名，邱冠明副院长日前更接受卫福部邀请，于「新冠病毒重症个案临床处置」线上课程分享亚东医院面对新兴传染病的应变经验。

意志力与想像力是你的超能力

今年5月，当台湾陆续发生多起本土群聚感染事件后，医疗院所已悄悄开始盘点手中资源。随后，确诊个案一路飙升，全台进入防疫三级警戒。邱冠明副院长提到疫情初期资源整合与布局时说，「资源一定有限，但意志或想像可以无穷。」

专责ICU改建、扩床快速应变

医护人力混合编组达最大效用

亚东医院自2020年3月初成立跨部门的COVID-19应变小组，主要负责人员与资源盘点，并在去年9月，准备16张一人一室的重症加护病床，其中10床甚至未曾使用过。为使这10床的病室环境达到微负压，每间病室特别增设2部抽风机，并以气流检测确认排风方向正确。

得知本土疫情爆发后，亚东医院迅速

启动大量高危险传染病收治作业，规划加护病房动线、盘点备援床位与调整人力，并进行仪器设备调度。5月18日启用10

张重症病床后，大量确诊病人涌入，占床率急速升至八成，足够的备转容量成为医院能否长期抗疫的关键。

邱冠明副院长回忆，「考虑原本病房内部空间不足，规划引进外部空间，将邻近的公共区域纳进专责病房范围。」为此，工务团队利用木制隔间，区隔专责加护病房的工作区、缓冲区与生活区。到了5月30日，专责加护病房总床数上升至58床，



亚东医院邱冠明副院长



远超过卫福部要求的 20 床，专责加护病房收治数更在 6 月初达到 51 床。

在人力的编制上，亚东医院打破原本各科、各职类的藩篱，除了召回加护病房共 15 名主治医师，并投入内科部与外科部 18 名住院医师外，也盘点全院 43 位具重症照护资格的专科医师、56 名原本隶属院内其他单位，但具加护病房训练与经验的副护理长和护理师，加上 26 名专科护理师与 20 名呼吸治疗师，充实专责区抗疫阵容。

防疫物资设备调度与采购 不让氧气成为疫情奢侈品

要打赢这一仗，除了病房设施与照护人力，物资设备同样不可或缺。亚东医院一方面盘点院内呼吸器、心律调节器等仪器，另方面紧急采购能因应各项呼吸照护需求的设备。不过，定期的物资拨补作业未必能及时满足大量需求，为此联采中心也协助亚东医院积极抢购。「我们运用很多资源努力抢购，但医疗物资价格飙涨的态势，跟追股票没有两样。」邱冠明副院长回忆。

医院抗疫资本：疫苗施打与筛检量能

这段辛苦抗疫的过程鲜为人知，直到疫情指挥中心罗一钧副组长在脸书发文后，大家才发现，其实亚东医院的收治量能远远超过其他同侪。「并不是因为我们要求追求第一，而是亚东医院身处板桥热区，

有迫切的需要。」截至 6 月中旬，包括亚东医院承接的两家集中检疫所，共收治了 1,014 名确诊个案，约占新北市当时确诊个案的五分之一、全台的十分之一。

惊人的收治量能，让很多人忍不住想问，亚东医院凭借著什么样的底气，在发生院内感染之后，还有机会站得更稳？事实上，院内员工的新冠肺炎疫苗施打率在本土疫情爆发初期已达五成，6 月中旬更逼近 95%。

此外，亚东医院也未缺席政府规划的筛检与疫苗施打行列。在双北进入三级警戒前，亚东医院的疫苗施打量已占新北市的三分之一，核酸检测更曾经占全国通报量的八分之一。足以展现亚东团队筛检量能的范例，莫过于在 1 天内完成新北市果菜市场 3,627 名员工快筛作业，以及进入台北环南市场完成 2,785 人的 PCR 采检。

「意志与态度会决定你的速度。」邱冠明副院长强调。疫情期间，医院的应变与处置不仅是加护病房人员与设施的快速整备，全院更是动起来，特别在部分业务降载后，需要将人员 re-purposing（重新定位），让每个人都能投入防疫。从院内收治确诊病人，到向外深入社区，亚东团队的足迹已遍布新北市多个行政区，各职类持续在不同岗位，为抗疫尽一份心力！

亚东台姐团队 镇守防疫前线

亚东医院公关室提供

当疫情指挥中心医疗应变组罗一钧副组长在脸书道出，「跪谢新冠第一战神亚东台姐团队，开出58床专责ICU，承担全台11% ICU重症收治数」，大家一夕之间认识了亚东医院内科加护病房女战神--张厚台主任。

听到自己成为大家口中的战神，张厚台主任谦虚的表示，这个称号不属于她个人，而是整个加护病房团队，更是所有同仁辛酸血泪换来的。

张厚台主任回想起五月中 COVID-19 本土疫情大爆发时，确诊人数急速上升，亚东医院在 8 小时内，迅速清出专收新冠肺炎病患之楼层。病房启用后，不停有人询问可否再收治病人，否则病人可能会过世。为了救治更多病人，决定将部分一般病房改建为专责病房，不过，加开病房的前提是必须保护医护同仁的安全，与工务处讨论动线流程后，运用木板隔出缓冲区、干净区及独立病室，20 小时内完成专责病房改建。从最初的 10 床，扩增到 58 床，不仅是数字的增加，更包含人力铺排、资源分配，原本不是专责病房的同仁都得上场奋战。

表面严肃的张厚台主任，内心非常柔软，确诊病人中，最让她印象深刻的是同仁的阿公、阿嬷。同仁的阿公确诊，加上高龄

心脏不好，到院时已相当危险。没几天，阿嬷也确诊，只是病况相

对不严重，治疗后也拔除气管，但阿公却每况愈下；和家属讨论后，决定推阿嬷去帮阿公打气，阿嬷也很努力对阿公说「加油！」。阿公似乎在等阿嬷来看他，当天晚上就过世了，张主任哽咽说道，当天同仁们的心情都很低落，只能彼此鼓励，擦干眼泪，继续投入抗疫的战争中。

「对整个医护团队而言，新冠肺炎是未知的；同仁得克服心理恐惧，时刻修改照护流程，把病人治愈是专责病房的使命。」张厚台主任表示，亚东重症团队的成功，是院方全力支持及全院动员下完成的，除了医护同仁外，还有其他默默协助的单位，包含行政、工务及清洁等，这些支持对团队真的很重要，而团队努力治愈病人，则是给予同仁和社会最好的回馈。



张厚台主任（右）与队友

集团简讯

扫描 Q R Code 看更多集团讯息 →



01 扩建绿能船队

裕民跨足离岸风电海事工程运输

裕民航运与丹麦 World Marine Offshore A/S (WMO) 达成合资协议，于 6 月 23 日成立裕民风能航运，并在 6 月 28 日与泰国 Marsun 造船厂签订「2 艘高效耐浪型 CTV 船」造船合约，提供专业的离岸风电海事工程物流运输服务。裕民风能 CTV 船队性能适合台湾严峻海象，有利于提升风场工作的稳定性。此外，船队均安装远程监测系统，每日固定发送船员、技术人员和设备调度状况、燃油补给、天气观测、安全检查和演习等报告给客户，确保岸上管理人员完全掌握船只运行状况。（裕民航运／汪更新）



02 远传成立全台首座「双模全 5G 核心网路实验室」

远传电信 7 月 9 日宣布与爱立信携手成立全台首座「双模全 5G 核心网路实验室」，成功建置 5G 独立组网测试平台，并展开相关技术与应用场景测试，为台湾 5G 进程再创全新里程碑！新实验室可同时支援全新 5G 独立组网、非独立组网双模核心网路，除了将开放测试平台，更将作为展示前瞻应用案例的创新场域，带动台湾产业升级。（远传电信／林孟璇）



03 元智大学举办线上毕业典礼

配合中央疫情指挥中心政策，元智大学今年毕业典礼于 6 月 25 日晚上以「线上预录影片首播」方式举办，徐旭东董事长也透过影片期勉学生，面对未来挑战，须强化 Reimagine、Rethink、Reinvent 的能力；吴志扬校长则以「终身学习·三实（诚实、务实、确实）二重（尊重、稳重）一担当」鼓励学生，并邀请校友 Whoscall 创办人郑胜丰，以自身经验勉励毕业生。（元智大学／饶浩文）

04 亚东技术学院通过核定 改名为亚东科技大学

亚东技术学院获教育部核定，自8月1日起，改名为「亚东科技大学」，未来在校训「诚、勤、朴、慎、创新」揭橥之精神下，将持续发展为具有科技与人文融汇、创新与品质并重、专业与通识兼顾、理论与实务结合的产业应用型大学，并以优质精致的科技大学为长期发展愿景，致力培育各领域顶尖人才。（亚东科技大学／林祖美）



05 远东新世纪入选「大中华企业可持续发展指数」前十强

香港中文大学商学院商业可持续发展中心（CBS）于6月24日发布首届「大中华企业可持续发展指数（GCBSI）」，远东新世纪在两岸三地200家上市企业中排名第十，名列台湾企业第四，显示公司永续发展的成果备受肯定。（远东新世纪／企业永续小组）

06 楼管变直播主 远东百货创造话题拚业绩

在疫情冲击下，远东百货翻转行销模式，由最了解各业种和商品的楼管当起直播主，与专柜人员一起拚业绩。各分店于自己的FB粉丝专页每日定时开播，不但留言送好礼、参加抽奖，甚至还推出直播价限定商品，不只带动业绩成长，也让楼管们爆红，意外创造话题。（远东百货／郑嘉蕙）



07 远东商银帮员工投保防疫险

新冠疫情来势汹汹，远东商银除持续提供同仁口罩、防护面罩等防疫物资，亦在既有的员工团体医疗保险外，另为同仁加保「法定传染病健康保险」，保障内容包括：确诊关怀保险金、隔离费用保险金、住院日额保险金及加护病房医疗保险金，为员工建构安心的防护网。（远东商银／陈羿茹）

股东会特别报导

08 裕民航运(7月13日)

裕民航运 2020 年合并营收为新台币（以下同）85.07 亿元，税后盈余为 8.78 亿元，每股税后盈余（EPS）为 1.04 元，股东会中通过每股配发现金股利 1.2 元。今年散装市场受惠于各国加速经济基础建设投资，加上国际海事组织对船舶排碳规范及压载水管理日趋严格，有助于老旧船舶加速淘汰，预期船吨供给量成长有限，带动运价上扬。此外，裕民 2020 年成立「船舶营运协调中心」，不只提高营运透明度，且每次航程平均节省至少 2% 之燃料，同时也有助于提升营运效率及确保船舶操作安全性。（裕民航运／黄一珍）



09 东联化学(7月15日)

东联化学 2020 年因全球疫情影响经济衰退，乙二醇市场供过于求，价格疲弱，造成营运亏损。然而 2021 年乙二醇下游聚酯需求复苏，产品价格趋于稳定，市况呈现好转，且特化及气体事业亦持续获利，2021 年第一季合并营业额为新台币（以下同）6,574,763 仟元，较去年同期增加 52%；可归属东联税后盈余为 559,395 仟元，每股盈余 0.64 元，后市看好。（东联化学提供）



公益专区

10 亚东医院完成新北市三重集检所任务

配合新北市政府防疫政策，亚东医院自 5 月 28 日起，协助二家「加强版防疫专责旅馆」启用，其中，位于三重的集中检疫所由亚东医院门诊部林恒甫主任担任指挥官，偕同亚东创伤团队外科医师进驻，提供快筛阳性、轻症或无症状病人观察、追踪、恢复。经过长达 27 天照护 210 位病人，终于在 6 月 29 日病人清零，圆满完成任务，并在新北市侯友宜市长的见证下，整复饭店，收队赋归。（亚东医院／郑宇馨）

11 亚东医院全体出动 创全台单日服务最大量

亚东医院 7 月 8 日动员所有防疫团队，除了协助台北市环南市场完成 3,000 余人的采检作业与 PCR 检验作业，亦配合新北市政府扩大疫苗施打服务，于亚东医院院内以三个楼层分线施打超过 3,000 人次，并外展疫苗服务，包括四个疫苗站、企业施打及居家施打，一日内服务双北超过 10,000 人，创全台单日服务最大量。（亚东医院／郑宇馨）



12 同心防疫！远东百货捐赠物资护台湾

台湾进入长期抗疫时期，远东百货身为台湾的一份子，积极发挥零售通路优势，将防疫物资送至全台各地。远东百货总公司于 6 月下旬集结 5,000 个 N95 口罩、10,000 个防护面罩与食品饮水各 200 箱，提供台北市、新北市、桃园市、新竹市、新竹县政府运用；板桥大远百则捐赠 1,000 片 N95 口罩、2,000 片防护面罩、40 箱干粮及 40 箱远泉水给新北市警察局。台南大远百携手植享家，捐赠 100 组口罩扣及有机茶树精油予台南市政府，并和乐多多集团联手，捐赠 150 份爱心套餐。此外，为了感谢医护警消辛苦的付出，新竹大远百同仁自主发起募集爱心便当活动，共募得近 400 份餐点赠予当地医警人员。

（编辑室辑）



13 全台闹血荒！远东百货邀民众挽袖救血库

新冠疫情严峻，民众减少出门，相对造成全台血库存量拉警报。板桥大远百 6 月 28 日和台北捐血中心合作，号召员工挽袖捐出 5 万 c.c. 热血。无独有偶，高雄市血库在七月初也仅存 3.2 天库存量，创下近年最低，高雄大远百特别携手民间企业，预计自 8 月至 10 月举办多场捐血活动，欢迎民众踊跃参与。（编辑室辑）

14 中坜SOGO联手桃园市市民卡挺防疫

远东SOGO百货中坜店看准三级警戒期间，民众需要能安心采买的购物环境，特别与桃园市市民卡合作，推出「中坜SOGO挺防疫 桃园市市民卡享好礼」活动，不仅提出最佳优惠，同时也打造零接触服务，让民众享受快速又安心的购物旅程，获得顾客热烈响应。（远东SOGO百货中坜店／刘婷婷）

15 亚东筛检车、高医疫苗站 远传5G做后盾

为了迅速上传新冠肺炎筛检结果，并保障筛检流程顺利，远传电信协助亚东医院将「巡回 COVID-19 筛检车」行动通讯设备提升至 5G，加快防疫工作效率。同时，也协助强化高雄医学大学附设中和纪念医院开设疫苗接种站的网路通讯，全力支持防疫。（远传电信／张为竣）

好康报报

16 巨城行动宅配上线 严选好物一指下单轻松购

有鉴于美食外送较疫情爆发前成长近 6 倍，美食外带更创下平均每小时超过 200 张订单的纪录，Big City 远东巨城购物中心宣布自即日起，结合馆内物流中心与品牌厂商推出「巨城行动宅配」，提供超过 48 个品牌、近 700 项严选热门商品，线上支付后快速送到家，让消费者享受便利又安心的服务。（远东巨城购物中心／叶哲伦）



17 city' super携远传 friDay购物推防疫食材箱

city' super 因应居家防疫自煮商机兴起，于 6 月初推出两款防疫箱广受好评。即日起再与远传 friDay 购物联手开卖「顶级猪肉箱」、「澎湃牛肉箱」、「渔市直送水产箱」以及「农用备粮箱」，不论是新鲜水产、伊比利猪、带骨牛小排，或是台南在地零食，消费者只要在远传 friDay 购物下单或到 city' super 全台七店服务台订购，就可在 3~5 天内免运宅配到府。（远东都会／李佩璇）



远传 friDay 购物
city' super 专区



18 远东商银推出0接触「超钱给利」限时优惠定存专案

远银推出限时「超钱给利」优惠定存专案，即日起至9月30日，登入远银网银或来行申办，即可享美金定存0.88%（二个月固定年利率）、新台币定存0.85%（十二个月固定年利率）的超优惠利率。活动详情请洽各分行人员、客服或远银官网。（远东商银／陈羿茹）



远银超钱给利
官网

19 在家吃美食 So Easy 香格里拉远东饭店推出外送、外带优惠

香格里拉远东饭店抢攻外送、外带商机，即日起至8月底，台北、台南两间饭店均推出优惠套餐，台北饭店除了香宫的中式阖家餐外，另有四款西式、泰式、印度与星马等异国风味餐，并可享台北市区10公里外送免运费。台南饭店则推出外带服务，提供中西式菜单让消费者自行搭配，预购套券组还可再享折扣，买越多省越多。详情请洽：台北饭店（02）7700-3118，台南饭店（06）702-8856。（编辑室辑）



20 香格里拉远东饭店抢攻中秋商机 礼盒热卖中

香格里拉台北、台南远东饭店推出中秋礼赏，两间饭店除了联手推出「花咏豪华月饼音乐礼盒」、「南北花漾经典月饼礼盒」，台北饭店另有2款礼盒和3款礼篮供饕客挑选。台南饭店则推出限定款礼盒，并在一楼品香坊贩售手工「综合蛋黄酥」、「凤梨酥」等多项人气美食，8月22日前预购均可享85折优惠。详情请洽饭店官网或台北饭店（02）2376-3278、台南饭店（06）702-8854。（编辑室辑）



台北饭店中秋
礼盒官网



台南饭店中秋
礼盒官网

绩优荣誉榜

21 2022 QS 大学排名公布 元智上榜

世界高等教育研究机构QS（Quacquarelli Symonds）6月9日公布2022年QS世界大学排名，全球共1600多所大学参与评比，台湾有25所大学入榜，创下新高，元智大学也名列其中。（元智大学／饶浩文）

22 远传获 2021 年亚洲区公司管理团队排名「受尊崇企业」殊荣

国际知名金融媒体「机构投资者」公布「2021 年亚洲区公司管理团队排名」，远传荣获「受尊崇企业」殊荣；井琪总经理亦获选为「中小型企业」（市值 100 亿美元以下企业）电信类「最佳 CEO」第一名。除此之外，远传还完胜「最佳 CFO」、「最佳投资人关系」、「最佳投资人关系企划」、「最佳 ESG」所有指标，将五冠王入袋！（远传电信／林孟璇）

23 远银 Bankee 社群银行勇夺国际 Asiamoney 最佳数位银行奖

国际权威财经媒体《亚元杂志（Asiamoney）》日前揭晓 2021 最佳银行评比，远东商银 Bankee 社群银行继夺下 TCSA 12 项大奖后，近日再从亚洲各地银行、金控中脱颖而出，成为本届台湾唯一荣获 Asiamoney「最佳数位银行奖（Best Digital Bank）」之金融机构，不仅为远东商银写下辉煌新页，也成功为台湾金融业开辟新道路与视野。（远东商银／陈羿茹）



24 亚东科大荣获 SAE 环保节能车大赛「杰出奖」、「优等奖」

配合能源趋势与政策，SAE 第 29 届全国大专校院环保节能车大赛首度取消汽油引擎车组，全程采电动车比赛。本届共有 13 个学校、合计 19 个车队参与，亚东科技大学机械系派出两队，其中「Just do it」车队与台北科大并列「杰出」奖，另一「电车吃悍」车队则获「优等」奖，表现优异。（亚东科技大学／李玉燕）

人事异动

25 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：谢瑞彬

原任：纺纱事业群湖口安全卫生室 副经理
新任：纺纱事业群湖口安全卫生室 权任经理
学历：亚东工专纺织工程系二专



姓名：林新汉

新任：化纤总部纤维事业部短纤事业群 经理
学历：中原大学工业工程与管理所硕士

疫情前哨站 -- 国内消费市场布局与解析

天下创新学院提供

疫情升温、国内情势再次拉警报，民众的消费信心如何？防疫新生活，居家办公、宅经济大爆发，哪些商机一定要把握？随著疫况起伏不定，除了健康议题，还有什么值得关注的商机？在人心动荡的时刻，天下创新学院与GO SURVEY共同为你解析国内消费市场快报，从数据中萃取出「消费信心」、「潜力市场」、「未来商机」等关键洞察，让你抢先一步布局！

1. 投资热、消费冷？内在恐慌持续升温，消费信心下滑：2021年第2季，台湾处于新一波疫情爆发期，消费市场再次受到考验。疫情延烧至今，家庭支出维持紧缩，即便2020年下半年疫情回稳，从2021第一季的数字来看，尽管民众对于股市与房地产投资较为乐观，仍挽救不了持续下滑的消费信心。

2. 你是消费者心中的必需品吗？民众延迟享乐，非必要支出紧缩：民众的娱乐消费习惯转向，钱只花在刀口上，休闲娱乐、外食大幅减少，主要消费项目为家庭用品、育儿费用、医疗照护、投资理财。

3. 远距、5G 市场潜力高，提前布局抢攻：大量视讯会议、远端工作，推升远距需求，甚至医院也采用远距看诊，讯息传输速度决定体验的满意度！相较于去年5G基础建设与应用场景尚未全面普及，业者

此时应积极扩大布局5G基础建设，让服务低延迟、零时差的升级更加有感。

4. 生鲜商机大爆发，超市成为兵家必争通路：保健意识抬头、在家自煮比例提升，带动生鲜冷藏、冲泡饮食、零嘴泡面消费畅旺。值得关注的是，调查显示民众偏爱到便利商店、超市消费，离家愈近买愈多，也意味著企业必须想办法透过联名商品或季节主题策展等方法，才能抢占离消费者最近、也最安心的通路。

连续12个月疫况担忧居冠 经济景气恐不如预期乐观

台湾2021年第1季经济成长率(GDP)才刚开出红盘，创下近10年新高(8.16%)，民众的信心却没那么乐观。回顾2020年，上半年大众对投资与房地产投资较前一年乐观，对就业市场、经济景气、个人家庭

经济看法则较为悲观，虽然第4季疫情控制得当，民众信心回暖，但2021年第2季台湾的疫情开始严峻，大众对于消费市场的信心再次受到考验，未来的经济变化必定会受到冲击。

(图表①)

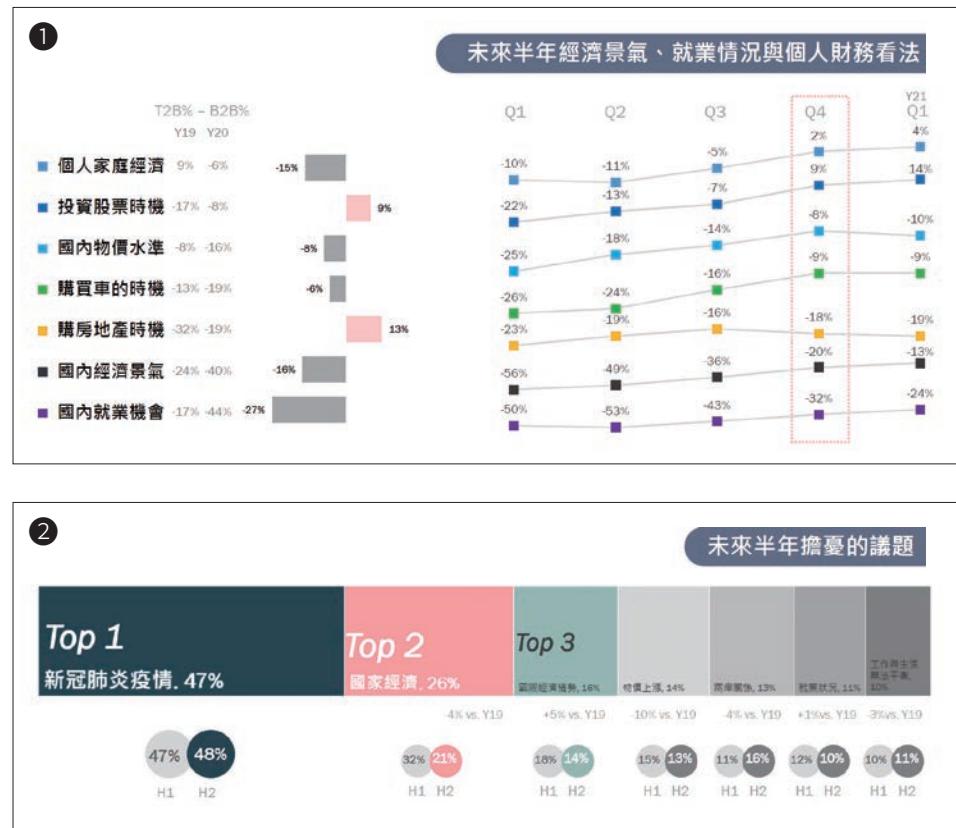
进一步观察，民众最担忧的议题由新冠肺炎疫情居冠

(47%)，影响层面不只是生命安全，还遍及各国政经发展（担忧国家经济26%、担忧国际经济情势16%）；就消费市场而言，遭受波及的产业广泛，疫苗接种计画和普及率，将是关注焦点。（图表②）

消费力仍未回温

消费者用钱更精打细算

调查指出，近四成民众家庭开支减少，例如2020年第四季相较于去年同期，近10%家庭开支减少(vs.Y19下半年+9%)，而开支不变的家户数也持续增加(vs.Y19下半年+14%)。深入分析家庭支出减少的原因，主要为户外或室内休闲娱乐、外食花

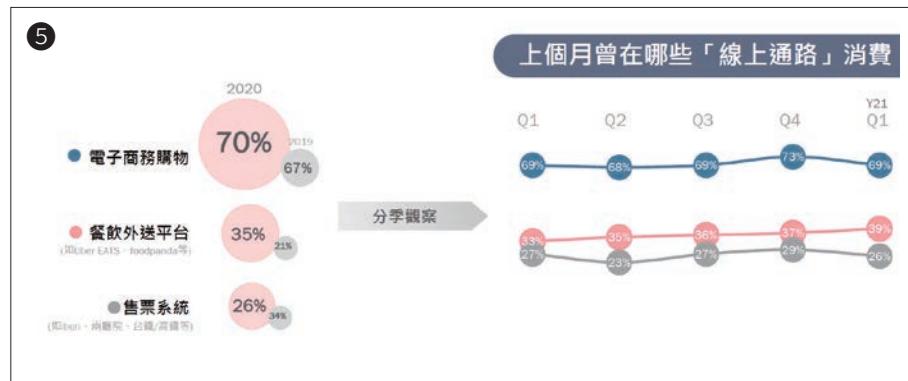
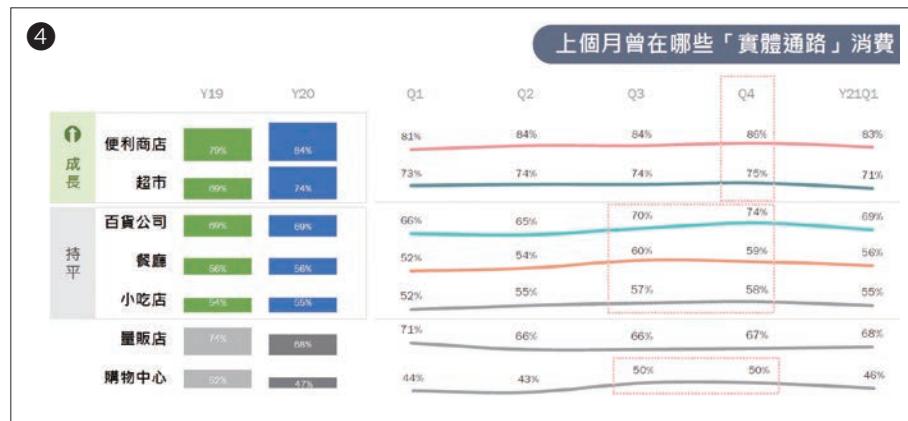


费大幅下降，资金运用转向家庭用品、育儿花费、医疗照护及投资理财等必要性支出，可见延迟享乐、把钱花在刀口上，逐渐成为疫后的新消费习惯。

另一方面，新冠肺炎除了改变国人的生活方式，也反应在休假的安排上。无论是年度长假或短暂的休假安排均相继减少，反而「国内轻旅游」的后势看好。如何在疫情变化下，持续掌握国内旅游商机成为重要课题。

5G市场潜力大 应抢先插旗远距商机

根据调查，台湾目前5G普及状况并不及格，已申办5G的人仅占5%，许多民



众仍处于观望阶段。剖析消费者不愿升级5G的2大原因为：资费太高（25%）、手机功能不支援5G且近期暂无规划换手机（16%）。（图表③）

当居家办公成为新常态，「远距经济」需求持续飙涨！企业不只大举采用视讯会议、远端工作，许多医疗机构亦实施远距

看诊，学校、补习班更全面启动远距教学。业者应积极抢先布局高画质影音传输、物联网、智慧家电三大领域，扩大5G基础建设，让服务低延迟、零时差。

**距离愈近买愈多
便利商店、超市消费超越大型卖场**

深入观察实体通路每季的消费概况，民众在超商和超市的消费力呈现稳定成长，而零售通路的重量级玩家--百货公司及购物中心则受疫情影响下滑。盘点消费者在疫情期间最爱的通路，高密度、离家近的便利商店占

据榜首（84%），其后依序是超市（74%）、百货公司（69%）和量贩店（68%）。（图表④）

实体购物由远转近之外，零接触消费才是最大赢家！70%民众愿意使用电子商务购物，且去年双11、双12促动下还逆势成长。值得注意的是，餐饮外送平台的

消费力亦迅速崛起，与去年相比，2020 年更提升 14%，深入至每季观察也可发现，其动能仍持续成长中，在 2021 年第 1 季使用率更逼近 4 成。（图表⑤）

保健意识抬头

生鲜食品、居家清洁销售大爆发

疫情期间，在家自煮比例及健康意识提高，量贩超市消费品类方面，生鲜冷藏、冲泡饮品、零嘴和饮料为主要吸引消费者在量贩超市消费的食品类品种，其中食品类的奶蛋类、冷冻调理和泡面消费动能较去年成长 2%；而卫生纸、家庭清洁、个人清洁和女性卫生则是主要吸引消费者在量贩超市消费的非食品类品种。另一方面，实体通路主要消费品种为卫生纸、家庭清洁、个人清洁和女性卫生等，必须立即补充的民生消费品，

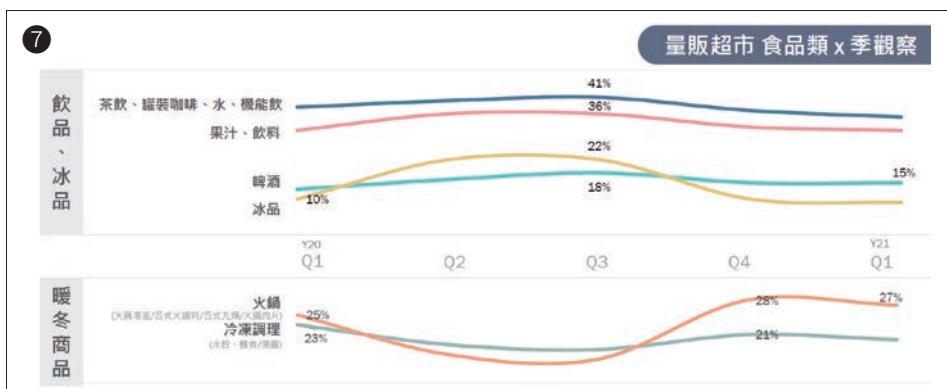
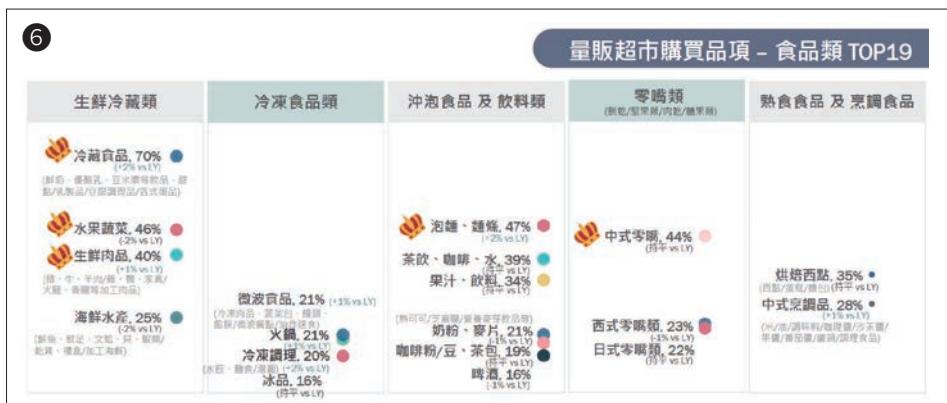
至于非食品类的品种则转移至线上采买，实体量贩超市业者面临转型挑战。

此外，夏季饮品和冰品可满足季节性的消费需求，品种搭售、包套策略都会是提振业绩的亮点。（图表⑥⑦）

展望 2021 年第 3 季，疫情重挫消费信心，须及早规划线上消费商机，以及 5G 网路基础建设，快速因应不断变化的消费需求，将是各产业持续成长的重大课题。



详细图表请见
《远东人》官网



* 调查说明：「消费市场趋势调查」为 GO SURVEY 市场研究顾问於 2020 年起，在 GO SURVEY 平台每月执行线上网路调查，每月皆回收 600 ~ 800 份样本，持续追踪 12 个月，总共回收了 9,933 份样本，受访者条件为 18 ~ 70 岁过去一个月有在百货、量贩、超市或线上平台消费的 HAPPY GO 卡友。

学会常用句型 Email 内文零失误

EIE 美语

商用电子邮件最忌拖泥带水，最好能扼要阐明目的，使收信人一目了然。本期介绍几组常用句型，让您的邮件内文看起来清晰简洁，更有效且专业地传达信息。

◆ Email Body (内文主体)

● Here are the details of… (详情如下)

Here are the details of the revised marketing campaign. (这是行销活动的内容细节。)

● Furthermore... (此外)

Furthermore, we would appreciate your valuable advice on this program. (除此之外，我们很感谢您对此案的宝贵建议。)

● In addition, I would like to... (另外，我想)

In addition, we would like to invite you to the press conference in July for the new product launch. (此外，我们敬邀您来参加七月份举行的新产品上市记者发表会。)

● In spite of / Despite… (尽管)

We are glad that the problems got sorted out in spite of the delay. (我们很庆幸问题已经排除，尽管过程中有些延误。)

The quarterly report is almost done despite the requirement of adding more graphs and tables. (季度报告即将完成，尽管还需增加更多的图表与数据。)

● I'm pleased to hear that... (我很高兴听到…)

I'm pleased to hear that you are able to attend the seminar and willing to give a speech to all attendees. (我很高兴听到您能来参加本次研讨会，并受邀担任演讲者。)

● Firstly / Secondly... (首先／其次…)

Firstly, a meeting will be arranged based on your availability. Secondly, you will give a presentation on the upcoming marketing campaign during the meeting. We appreciate your time and attention to this matter and we all look forward to meeting you. (首先，会议将安排在您方便的时间。其次，您将于会中针对此次行销活动进行简报。我们感谢您对于此案花费的时间及关注，也很期待与您会面。)

e.g.:

Subject Line: Meeting Arrangement

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

Cc: petersonlee@fenc.com.tw

Attachment: Marketing Campaign

Dear Sabrina and Mark, (Sabrina 和 Mark 您们好，)

Thank you for your help with drawing up the schedule. (谢谢两位协助制定时间表。) The marketing plan is well-completed despite the requirement of adding contents and necessary revision process. Attached are the details of the final marketing campaign. (尽管需要增加内容和必要的流程修改，但营销计划已经完成。附件是最终行销活动的细节。)

Firstly, I would once again like to deliver our warm thanks to you all for the great support. Secondly, I would like to invite you all to the press conference in July for the new product launch. (首先，我要再次感谢您的大力协助。其次，我想邀请两位参加七月份举行的新产品上市记者发表会。)

In addition, more information will be provided during our regular meeting on Tuesday. I would appreciate all your feedback and comments. (除此之外，更多的活动相关讯息，我将于周二的会议中提供。感谢您的反馈与建议。)

Thank you all in advance. (谢谢您)

Best wishes, (祝你一切顺心)

Gary

以上英文教学由EIE美语提供，英文课程谘询请洽：

EIE Institute Belle Yin (Tel: (02) 8773-6828 Ext. 368 ; Email: belle@eie.com.tw)

汗水下 与疫情赛跑

远东百货／郑嘉蕙

这是一场和时间的较量，从决策全员快筛、完成近1,700人筛检，到恢复营业，浓缩在24小时内完成，创下百货业首例。身历其中的震撼与感动，实非笔墨所能形容。

2021年6月29日，板桥大远百一名专柜小姐因家人染疫，受到新北市政府匡列采检。消息传来，远百营运高层立刻决定当天提早结束营业、全馆大规模清消，隔天全馆暂停营业、全员快筛。

全员快筛？虽然是新闻媒体上常见的名词，一旦真正要执行，还是不知从何下手。幸得亚东医院迅速协助，第一时间提交企业快筛计画予新北市政府卫生局。



板桥大远百 6月30日(三)、7月1日(四)完成近1,700人全员筛检。

6月30日一早，板桥大远百馆外已聚集十多家电子媒体、新闻政论节目团队的大阵仗。当记者会中正式宣布下午三点开始馆外筛检后，心里仍忍不住担心：今天气温36°C，上千人要进行户外筛检？

中午过后，亚东医院专业团队抵

达，板桥大远百的同仁也加速布置现场，搬桌椅、运移动式冷气，红龙拉动线、输出现场告示…等，彷彿在筹备一场大型记者会。

正式开始筛检后，现场出现如贯的人潮，有如过年排队买福袋；几位工作同仁分别举著三色看板，指挥排队动线，而人群也按照指引，有序分流移动，就像周年庆兑换来店礼。尽管没有人演练过，但包含专柜人员、员工、保全、清洁、停管…等所有人员，都将以前举办各种活动的经验，在这一刻全部派上用场。每位同仁在西晒的广场上都汗流浃背，却没有人抱怨，毕竟相对于穿著三级防护装备的亚东医院采检团队，我们的累又算得了什么？

顺利在两个时段完成近 1,700 人的快筛，当全员采检皆为阴性的好消息传来，过程中的辛苦早就抛诸脑后。紧接著是新北市政府相关规范与检查，马上还得准备下午一点恢复营业，后续还有电视台的采访、新闻稿撰写发送…等，都需要马不停



蹄地处理。大家虽然忙翻了，心里却大大松了一口气。

板桥大远百密集进行大规模消毒、快速完成全员筛检，就是希望提供消费者、专柜夥伴，以及员工们安心且安全的购物环境。徐雪芳总经理经常强调，同仁工作环境安全卫生是远百高度重视的环节，务必做好防疫工作，确保馆内环境与人员安全是我们最大的责任。

感谢亚东医院专业团队迅速协助远百完成全员筛检，更感谢每一位夥伴的努力，平时百货的各种职类中，每项工作训练都是累积，让我们得以顺利通过此次震撼教育的考验。

多措并举寻水源 综合利用节水能

江西亚东水泥／曹仁中

江西亚东水泥公司秉持科学开源、优先节流的原则，综合利用水资源，于2020年获得「江西省节水型企业」称号，所属矿山亦善加利用地表水、池塘和涌泉水，成功使替代水源达矿山年用水量92.2%。本文将与大家分享他们如何多措并举，成为省水尖兵！

建设大型沉淀池 存储矿区地表水

矿山团队利用地形地貌，在矿山建设大型四级沉淀池，以收集、存储矿区雨水、地表水和生产用水等，并在一、四级池上分别设置水车取水点，用于矿区道路降尘、绿化养护和爆堆洒水；二、三级池上则增设水泵，用于破碎机生产降尘和清洁；另在四级池上安装水泵和管路，用以浇灌生态农业园和办公区周边绿植。2020年共计利用高达306,643吨池水，占全部用水量57.1%。

值得一提的是，沉淀池中除了养殖锦鲤和本地鱼类，亦安装雅致木桥和音乐喷泉，以增添景色，同时利用高度落差，建设微型发电站，进一步利用水能。

改造废弃旧池塘 多处供水展效果

为了高效利用池塘水，矿山团队在三号破碎机旁改造小池塘，并将泉水引入改造后的池塘，其蓄水量不仅能为三、四、五号破碎机和沿线捷运系统提供生产、降

尘、清洁用水，池塘边新建的洗车池，也为进厂车辆提供冲洗平台，减少扬尘污染；团队同时也增设水泵和管路，为厂内运输道路进行降尘和水车接水绿化提供可靠水源，一举三得，年节水量约300,000吨，成效显著。

储量富馀谋新路 合理利用涌泉水

鉴于厂内涌泉水富余情况，公司持续探索涌泉水的其他用途，以图发挥更大作用。矿山团队也将一、二号破碎机和捷运系统沿线水管接入厂内涌泉水管路，用于沿线的清洗和生产降尘，全年用量达84,660吨，占矿山全部用水量15.7%，为节水作出重大贡献。

水是生命的源泉、工业的血液，未来江西亚东水泥公司将继续本著「滴水成河、积水成渊」的信念，用实际行动展现「节水型企业」的良好风范。

「远东人开讲」：我的抗疫生活

编辑室辑

COVID-19疫情肆虐全球已一年多，为了防疫，相信大家的生活与工作都有极大的改变。快来看看海内外的远东人如何安排漫长的抗疫生活？

【一】

这波新冠疫情中，亚东医院从清零计画到专责病房，收治全台最多的 COVID-19 病人，病人大量涌入之际，我刚好在急诊和加护病房，万分感谢医疗团队密切合作与协助，以及善心人士捐赠餐饮和物资，让我度过充满挑战与温馨的日子。照护 COVID-19 病人期间，除了维持营养健身，加强感控防护，来自世界各地的关怀，也带给我莫大的力量，之前参加国际医学会议结识的印度、澳洲、中国、美国、义大利、尼泊尔医师或科学家，纷纷来信关心并告知当地疫情，我也分享亚东医院令人骄傲的抗疫实录，病毒无国界，海内存知己，天涯若比邻！（亚东医院／丁曼如）

【二】

随著三级警戒延长，各级学校的毕业典礼纷纷取消或是改为线上举行。今年适逢家中两个小孩分别从大学及国中毕业，

为了强化仪式感，我们决定自行举办线上毕典。

事前准备工作包括：制作电子邀请卡、预订场地布置所需的气球和花束、撰写社群文案、设定 Google Meet 连结。活动前一周，我们开始在社群上发送邀请卡和文案，家长代表、毕业生也开始准备致词稿及制作回顾影片，司仪则开始拟订主持稿。到了活动前一天，除了布置场地、测试灯光及各种设备之外，也要到社群上再次提醒亲朋好友。活动当天，从毕业生进场、典礼开始、家长代表致词、两位毕业生代表致词，到精彩影片回顾、拨穗仪式，以及最后的行感恩礼、献花等流程都毫不马虎，在 40 位网路嘉宾观礼下，为毕业生留下难忘的回忆。（远东资源开发／谢欣妤）

【三】

台湾实施三级警戒已经一段时间了，居家隔离的期间，除了追剧，还有哪些选

项呢？

1. 做饭：时间充裕时，做菜不只是填饱肚子，更像是一场魔术表演，摆盘、配料、下锅顺序都不容差池，看到家人满足的笑容，就是防疫时期的纾压剂。

2. 固定运动：只要一张瑜伽垫、搭配Youtube 影片教学，30 分钟就能享受爆汗的感觉，而且养成运动习惯后，会更神清气爽！

3. 线上学习：只要花点小钱，甚至不一定需要花钱，即可在 Coursera、Edx、Udemy 等平台，学习国外名校、名师的课程，即使没有证书，也能一窥名校菁英学了什么。

4. 线上聚会：虽然不能跟朋友们近距离接触，见面时也不能拿下口罩，但只要打开 google meeting 或是 line group call，一样可以和朋友畅聊。

疫情下，我们需要的是更多鼓励与温暖，也应投资更多时间在自己身上！（远东百货／徐钰钧）

【四】

COVID-19 疫情蔓延，学校停课，小孩只能透过视讯上课；公司分流上班，以往需要在办公室完成的工作，被迫改变了作业模式；长辈们受到疫情影响，心情有如云霄飞车……尽管病毒改变了大家的生活，我们除了维持社交距离、减少外出、做好个人防护及随手消毒，也应保持正向

的心情，积极寻找生活动能，相信终有一日可以战胜病毒，重回正轨。（远东百货／卢佩珍）

【五】

面对 COVID-19，从一开始担心不安，到逐渐视为日常，食衣住行等各方面也有所调整。

1. 食：疫情前，冰箱几乎一半是空的，有需要才采买。疫情发生后，冰箱永远是满的，柜子里也摆满了零食、泡面、罐头，确保即使封城，也无断粮危机。

2. 衣：疫情前，衣柜经常有新衣服；疫情后，大多只能待在家里，采买意愿降低，也省下不少荷包。

3. 住：疫情前，家中杂物随处堆放，无暇整理；疫情后，趁著居家时间好好整顿，并摆上绿色植物，看起来整齐不少。

4. 行：疫情前，每周都带家人出外走走；疫情后，只能视讯联络感情，倒是 3C 产品用了不少，电费也增加不少！（远东新世纪／Enjoylife）

【六】

一年多以来，新冠疫情肆虐全球，造成大量人员死亡及经济损失。去年初，因应政府防疫要求，全国人民居家隔离，说实话，自从毕业以来，从没有在家休长假的机会，正好趁机陪伴家人。刚开始确实挺无聊，后来慢慢适应，在家陪孩子看书、

练字、练球等，陪老人看看新闻，或是研究几道新菜，日子越来越充实。随著疫情转好，我也开始出门到人少的地方转转，做做体育运动；待疫情平稳，我们也复工复产，回到忙碌的上班生活！

全球疫情防控将成为常态，希望大家做好自我防护，共同打赢这场没有硝烟的防疫大战！（四川亚东水泥／周兵）

【七】

我的工作场所是百货现场，防疫必须做得滴水不漏，保护自己也保护别人。从一进门的实联制、电子量温，到了办公室，除非午餐时间拿下口罩、各自用餐，其余时间都得戴紧口罩。防疫措施虽然阻隔了与朋友间的交流，却促进了家人间的感情，我们常在家里煮食，连摄影师妹夫都当起家庭煮夫，由于食材油品都是自行挑选，吃起来安心又健康，人说宅在家会变胖，我们的体脂倒是都下降不少。

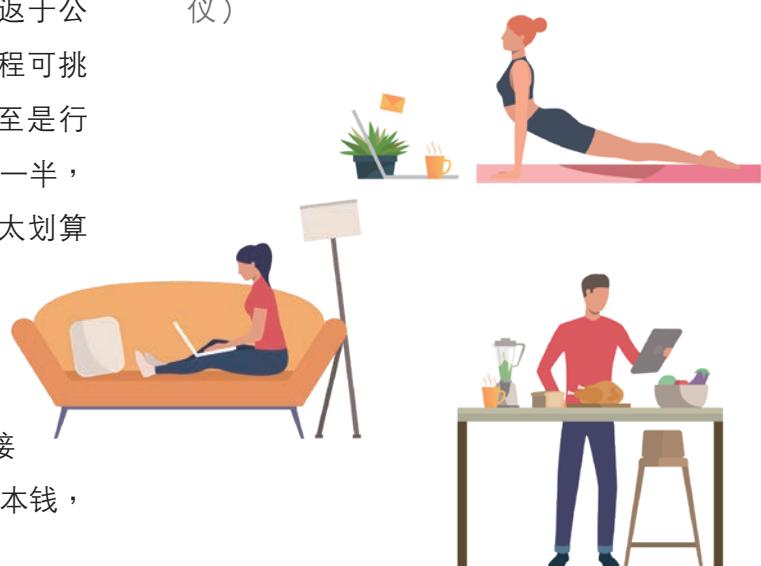
虽说现实生活中，每天只能往返于公司和家中，但网路上其实有很多课程可挑选，包括：运动、减重、画画，甚至是行銷、理财等，而且费用是实体课程的一半，不用东奔西跑就能学到东西，真是太划算了。此外，基于处女座的个性，大至防护衣和雷射喷雾枪，小至血氧计或随身酒精喷等，各式防疫产品我几乎都入手了，毕竟疫苗尚未接种，同志仍需防疫，我们没有松懈的本钱，

互相加油才是王道。（远企购物中心／郭佳雯）

【八】

台湾的疫情一夕变天，让我由天堂跌落至地狱。在资讯快速爆炸的今日，任何一则新闻或讯息都足以牵动我的神经，让我不断在焦虑、愤怒与害怕的情绪中摆荡。所幸，每当受挫或处于逆境之中，还有信仰支撑著我。于是我关掉电视及手机，打开床头的圣经，映入眼帘的是「但那等候耶和华的必从新得力。他们必如鹰展翅上腾；他们奔跑却不困倦，行走却不疲乏…（以赛亚书 40:31）。」

当疫情压得我喘不过气时，我选择回到信仰的最深处，静心倾听上帝的声音。当疫苗严重短缺之际，信仰就像是「心灵疫苗」守护著我，而且绝无副作用。每日读圣经，每日亲近神，这是基督徒的使命，更是我的防疫新生活。（亚洲水泥／江皇仪）



儿童也会有脂肪肝？ 医师教你9招战胜肥胖

亚东医院小儿部小儿肠胃科／林裕诚医师

为了加强防疫力度、降低群聚风险，目前台湾各级学校改采远距教学。原本在学校蹦跳的小孩，突然只能整天乖乖待在家，运动量势必有明显的落差。亚东医院小儿部医生要告诉各位家长，如何透过均衡饮食，帮助小宝贝远离「脂肪肝」。



亚东医院小儿部小儿肠胃科
林裕诚医师

案例

今年国三的大雄（化名），身高180多公分，体重120公斤，肝指数逾120，被医师警告如果情况没改善，可能得做肝穿刺检查。大雄震惊之余，立即戒掉喝珍珠奶茶的习惯，并且每天跳绳、打篮球，一有时间就运动，努力近半年，肝指数终于恢复正常，体重也降至85公斤。

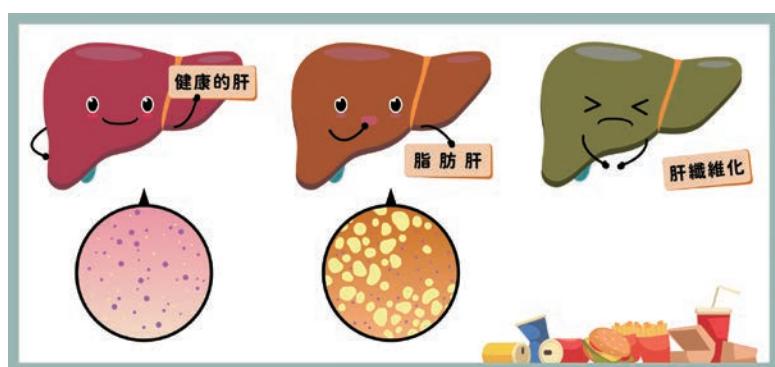
什麼是脂肪肝？

根据亚东医院小儿部门诊数据显示，愈来愈多的肥胖儿童因为严重脂肪肝，导致肝功能异常，平均每100位至少有20位患有中度以上的脂肪肝。由此可知，「肥胖」引起的脂肪肝，已经严重威胁儿童的健

康。

很多人认为，脂肪肝顶多就是肝脏堆积过多的脂肪而已，不会对健康造成危害，其实不然。因为过多的脂肪也可能堆积在心脏血管、脑部血管，引发心血管、脑中风等疾病。此外，脂肪肝虽然不会立即致命，但随著时间的进展，有可能演变成肝纤维化或肝硬化，千万不可轻忽。

不少人以为脂肪肝是肝脏周围被脂肪包围，但其实是肝脏内细胞的脂肪组成比



率太高所致，如果肝脏重量超过 5% 由脂肪组成，即为脂肪肝。当人体摄取过多脂肪，剩余脂肪会储存在皮下皮肤，一旦堆积过多，就会转至肝脏细胞内部存积，这就是脂肪肝的由来。可怕的是，肝脏脂肪过多，会破坏细胞，引起肝脏发炎，影响肝脏代谢毒素功能，而且过多的肝脏脂肪堆积也会导致身体对胰岛素产生阻抗，进一步增加罹患高血压、高血脂及高血糖等代谢症候群与心血管疾病的风险。

大部分有脂肪肝的孩童一开始并无明显症状，往往等到抽血检查发现肝指数超标，才惊觉不妙，建议一旦孩子出现不明原因腹痛、右上腹闷痛、倦怠等症状，可抽血检测肝功能指数，并进行腹部超音波检查。另外，值得注意的是，有些胖小孩的脖子及腋下等皮肤皱折处，容易出现黑色素沉淀，怎么洗都洗不干净，可能是「黑色棘皮症」，应留意是否有脂肪肝及糖尿病的问题。

如何消除脂肪肝？

值得庆幸的是，只要脂肪肝还没造成肝硬化，就有机会恢复健康。远离脂肪肝很简单，把握「运动、饮食控制、维持健康生活型态」三要件，就是最好的方式。为避免孩子常看电视或玩电脑、久坐不动，家长不妨抽空陪孩子一起游戏或活动，每天做 60 分钟中等强度以上的运动，达到有点流汗、微喘程度，心跳每分钟至少 130

下的程度即可，快走、游泳皆是不错的选择，而且运动时间可以分段累积，不需要一口气全部做完。

除了运动之外，每天应该平均摄取五种蔬果，少喝含糖饮料，尤其是果糖饮品。美国研究曾指出，食用果糖量增加，肥胖程度也会上升。因此运动后，饮用白开水补充水分即可，如果孩子真的无法接受，建议将运动饮料加水稀释，切勿让孩子直接喝奶茶等热量高、营养低的饮品。

最后，「零食饮料不离口」、「手机平板不离手」与「运动习惯难起头」是现代儿童及青少年的生活写照，也是造成肥胖的根本因素。父母应以身作则，建立全家人健康饮食与运动的生活习惯，并且持之以恒，才能避免肥胖对健康造成危害。

九大撇步教你打击肥胖

- 每日五份蔬菜与水果
- 不喝含糖饮料
- 减少高热量饮食，如：饱和脂肪食品、洋芋片、糖果等
- 减少外食
- 避免不吃早餐
- 减少静态活动，每日看电视、上网与打电玩的时间不超过 2 小时
- 依据孩子的年龄与喜好安排适合的身体活动及运动
- 每日身体活动时间累积超过 1 小时
- 每日睡眠 9 小时

选对单品 穿出居家时尚感

远东百货／郑嘉蕙

2021年COVID-19疫情持续延烧，「家」不但是我们最安心的活动范围，也成为新的办公场所。在家工作如何穿得舒适又体面，成为时尚新显学。本期「流行网」邀请远东百货来帮您搞定居家造型！

居家办公时尚 Tips

■ 款式

1. 衬衫：视讯时多半只露出上半身，「腰上穿搭」是重点，选择有领的衬衫，不仅体面，衣服上的图案和花纹也能凸显个人特色。

2. T-Shirt：宽松的 T-Shirt 是家居服的首选，不过，为了应付随时可能出现的视讯连线需求，应尽量避免过度裸露的背心、小可爱，或是松垮垮的圆领、Oversize 的款式，尽量在「舒适」与「正式」之间取得平衡。若能选择上下半身同色系的服饰，营造「成套」的概念，再加点巧思，亦能展现个人风格。

3. 连身洋装：潮湿闷热的夏天，对于每天都在烦恼如何搭配上下身服装的女性朋友来说，一件连身的洋装肯定是最好的选择。

■ 材质

柔软轻盈、自然舒适的材质，能让WFH自在满分，包括：莫代尔棉 Modal、双层棉纱、毛巾布、天竺棉……都是不错的选择。此外，通常家中冷气强度不及办公室，亲肤吸湿排汗、伸展弹性佳的机能布料，看上去笔挺带有光泽又好洗，当然也是优质选。



▲100% 棉质里布的简约连身裙，穿著起来格外舒适，选择鲜艳的色彩，让您在视讯时更显精神。推荐价8,980元，**集团同仁独家优惠价6,286元**，远东百货桃园店提供。

机能当道

➥ Fjällräven 北极狐 Abisko Hike 衬衫

轻薄、透气而且触感清凉的机能材质，加上后背部的隐藏式透气网布，让居家防疫期间即使参与视讯会议，也不失正式。推荐价 3,200 元，远东百货信义 A13 店 6 楼，(02) 2723-1828。



➥ Wolsey 海洋印花排汗衫

良好的吸湿排汗功能，加上满版的时尚印花设计，搭配俐落剪裁，让居家穿搭更有型。推荐价 4,280 元，台中大远百南栋 6 楼，(04) 2254-6531。

搭出层次

➥ MOSS CLUB 点点拼接打褶洋装

天然素材的宽松面料，自然系的舒适体验，让居家、外出都能穿出不退流行的风格。推荐价 2,580 元，**集团同仁独家优惠价 2,064 元**，远东百货桃园店 4 楼，(03) 336-3670。

➥ Mango 黛西针织外套

准备一件舒适的针织外套，让您在视讯会议中，穿出慵懒不失专业的女人味。推荐价 1,790 元，**集团同仁独家优惠价 990 元**，板桥大远百 3 楼，(02) 2959-4136。



个性彰显

➥ 阙兰绢蚕丝洋装

100% 天然蚕丝具有吸湿、放湿和多孔性，触感柔滑、舒适亲肤。推荐价 2,680 元，**集团同仁独家优惠价 2,278 元**，台南大远百 4 楼，0916-399-693。



➥ 银穗休闲拼接帆船 T

休闲棉质布料搭配海洋风的帆船图案，为炎夏带来清新的沁凉感，也不失简洁俐落。推荐价 2,480 元，**集团同仁独家优惠价 1,240 元**，远东百货宝庆店 4 楼，(02) 2331-4409。



柔和色调

➥ GU 家顿格纹棉质家居服

亲肤棉质柔软舒适，应援质感生活，让宅在家的时光也充满仪式感。推荐价 790 元，高雄大远百 4 楼，(07) 338-9940。



➥ a la sha 阿财色块拼接宽版洋装

不受限身形的单品，呈现轻盈自在的夏日穿著。推荐价 1,490 元，**集团同仁独家优惠价 1,341 元**，远东百货板桥中山店 4 楼，(02) 7730-2792。

➥ POONE 雪纺长裙

正式的衬衫领搭配公主澎澎袖，剪裁简单大方，材质透风清爽，再绑上碎花腰带，完美修饰身材。推荐价 5,180 元，**集团同仁独家优惠价 2,180 元**，远东百货嘉义店 3 楼，(05) 283-8504。

▲扫描 QR Code 看更多远东人专属优惠 备注：全文「优惠价」需出示集团员工识别证，期限至 110 年 8 月 31 日止。

学习投资新方式 财富管理更加分

远东商银／江文育

本土疫情持续肆虐，三级警戒不断延长，偏偏投资理财不能因为疫情停下脚步，此时遇到理财问题该怎么办？别担心，本期「财经网」要跟大家介绍，如何善用网路资源，变身投资小达人。

投资理财是生活中不可或缺的一环，只是太多艰涩的名词及复杂的财经理论，经常让人望之却步。其实，在网路发达的今日，只要善用网路资讯，就能找到问题的解答，还可利用琐碎时间，学习投资商品新知、建立正确观念、掌握投资市场脉动，再搭配与理财顾问的紧密合作，就能研拟出专属的投资策略，为自己的财富管理加分。

面对财经难题 从「网路」著手

过去遇到问题，通常会向专家寻求解答，尤其面对金融相关的难题更是如此。大量的专业名词及财经理论，自己研究不仅费时费力，又可能因为方向错误导致徒劳无功。幸运的是，随著科技日益进步，上网找答案变得相当容易，加上网路上经常出现各种「懒人包」，将专业知识浓缩为简单的观念，方便读者快速、有效的接收资讯，许多财经专家也顺应趋势，在网

路上分享相关知识，甚至透过影音提供时事分析，让一般民众可以跨越专业领域的门槛，轻松解决生活上的财经难题。因此，学习投资理财的第一步，不妨挑选有品质且值得信赖的机构经营的平台，定期追踪最新消息，当成自己的财经资料库，如果遇到问题，也可以先从历史文章找寻答案，不但可以享受自己解决问题的成就感，找寻资料的过程中，也能累积知识。

不过，「懒人包」毕竟是将理论浓缩后的精华，省略了部分细节，因此初步了解观念之后，建议将收集到的资讯，定期与理财顾问讨论，除了可以获得更完整的概念，也能进一步转化为适合自己的投资策略。

收看网路财经频道 方便又有趣

投资市场瞬息万变，以往只能透过新闻及财经台，掌握全球市场脉动，但新闻

资讯量繁杂，财经台又只在固定时段播出，对于工作繁忙的现代人来说，十分不便。为了满足市场需求，网路财经频道应运而生，方便投资人选择合适的时段观看直播或历史影片，更可借由复习影片，让学习更有效率。

许多投资机构纷纷推出专业影音频道，让行员化身财金专业的知识型网红，帮助民众定期更新市场状况，解说投资策略及商品（如基金、ETF、信用卡、保险及投资市场观点…等）。每位专家在内容设计上绞尽脑汁，努力将专业知识转化为容易理解的内容，拉近与视听者的距离，增加观看数及订阅数。这些以往不易取得、难以理解的资讯，如今也能成为下班后茶余饭后的调剂，更重要的是，经过专业机构把关，内容完整且值得信任。

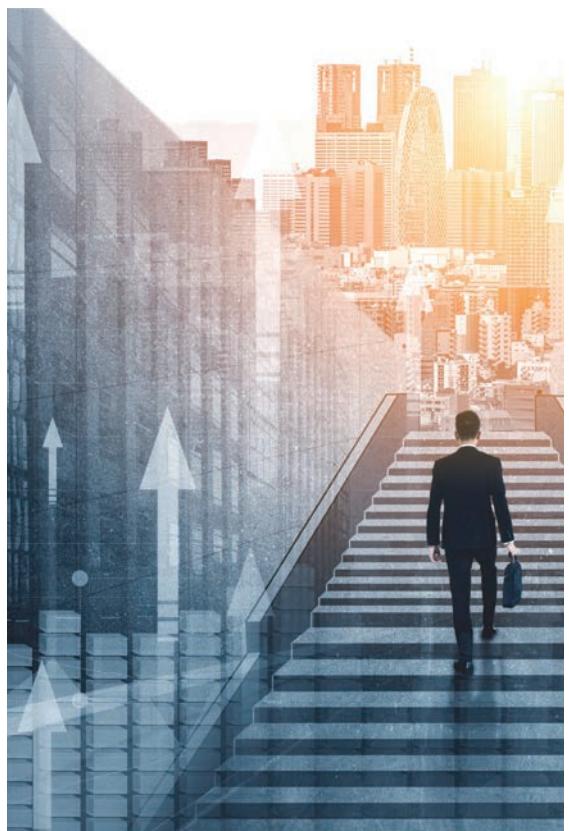
尽管如此，观看影片也有一些小诀窍，首先，可以趁著处理家务或通勤时，用听的方式掌握大部份的市场新闻资讯，并记下需要看画面的段落，待空闲时再回头观看；再者，影片设计为了使大部分视听者理解，通常会用较慢的语速及节奏阐述内容，但对于财经市场已有初步认识的视听者，则可借由调快拨放速度，节省观看时间；最后，还可透过影片下方的章节列表，先找出有兴趣的主题，直接跳至该段落观看内容。如此不但能减轻学习投资理财的

压力，也能自然而然与生活相互结合。

获得大量的投资理财知识后，相信许多投资人一定迫不及待想验证所学，但千万不要操之过急，一定要先与专家讨论，了解自身的风险承受程度，再研拟出投资计划及策略。虽然近期因为疫情的关系，不方便到银行与理财顾问讨论，不过，银行针对基金、定存等投资产品皆提供 O2O 下单的功能，大家仍可透过电话与理财顾问讨论后，直接下单，让财富管理不因疫情而打烊。



小远 赢了
YouTube 频道



青年朋友看过来 劳动部推出三大计画辅助就业

远东新世纪／王玉萱

适逢毕业季，莘莘学子们即将从校园踏入职场，唯今年因疫情爆发，许多行业受到冲击，职缺也跟著大幅减少。为此，劳动部特别推出就业奖励措施，提供顺利就业的应届毕业生3万元奖金。至于受疫情影响而待业的15至29岁青年，也可先学习职业技能，并领取最高19.6万元的训练补助及奖励金。

一、产业新尖兵计画

由政府补助职训费用，让待业青年「免费」参加训练，职训期间每月还有学习奖励金，借此鼓励青年朋友学习新技能。

1. 补助对象

15～29岁本国籍待业青年。

2. 补助与奖励金额

「台湾就业通」计画专区的指定课程，职类包含：数位资讯、电子电机、工业机械、绿能科技及国际行销企划等五大领域，只要训练费用在10万元以下，劳动部将直接核拨补助款予训练单位，参训者不需另外缴交费用，且每月可领8千元、训练期间最高可领9.6万元的学习奖励金。

3. 申请方式

- (1) 至「台湾就业通」网站申请参加计画，并完成职涯兴趣探索测验。
- (2) 到劳发署该专区网站最下方「产业新

尖兵计画 - 青年申请表单」下载列印

「报名及参训资格切结书」，签名或盖章后交给训练单位。

(3) 职业训练课程甄选报名成功后，即可免费参训。

二、青年就业旗舰计画

依据行政院主计总处最新统计，15～29岁青年失业率为全体国民失业率的2.28倍，其中，「经历不足」为青年找工作的最大硬伤之一。本计画提供青年职场实务训练，让青年在被雇用之后，透过「做中学」的方式，熟悉职场工作并稳定就业，而政府也会补助雇主训练指导费，借此提高企业雇用青年的意愿。

1. 补助对象

15～29岁本国籍青年。

2. 补助金额

补助训练单位训练费，每人每月 1.2 万元，最高 10.8 万元。

3. 申请方式

- (1) 青年：至劳动部官网「青年就业旗舰计画」报名。
- (2) 雇主：至劳动部劳动力发展署所属分署提出申请。

三、青年就业奖励计画

提供最高 3 万元的就业奖励金予顺利找到工作的应届毕业生，以鼓励毕业生尽早规画职涯方向、积极投入就业市场。

1. 补助对象

本国籍 15 ~ 29 岁应届毕业生（以毕业证书开立日期 2020 年 9 月 1 日 ~ 2021 年 9 月 30 日为准）。

2. 补助资格

应届毕业生应符合下列时间就业：

- (1) 2021 年 6 月 15 日 ~ 9 月 30 日间。
- (2) 2020 年 1 月 15 日 ~ 2021 年 6 月 14 日间。
- (3) 2022 年 6 月 30 日（含）前退役，退役后 90 日内。

受雇青年工作满 90 日，即可获得 2 万元补助。若在相同事业单位继续工作满 180 日，还可再领 1 万元，合计最高领 3 万元。

3. 申请方式

符合上述资格的应届毕业生，可到「台湾就业通」网站上传申请书、毕业证书影本、身分证明文件影本、存摺封面等资料，也可将上述资料邮寄至劳动力发展署各分署，经审核后，最快 7 天内可拿到奖励金。

为协助青年朋友顺利衔接职场，自疫情发生以来，劳动部推出许多相关补助计画，希望提升青年机能，缩短寻职周期。已就业的青年朋友们可申请「青年就业奖励计画」奖励金，待业中或是不急于找工作的青年们，则可选择参加「青年就业旗舰计画」，累积工作经验，或参加「产业新尖兵计画」，训练重点技能。建议青年朋友们尽力争取有限的职缺，或是趁等待就业的期间投入职训，储备未来在职场的价值，待疫情结束后再出发。



台湾就业通



上帝的画布 -- 哈尤溪秘境

远东新世纪新埔化纤厂／李宇骏

近年爆红的哈尤溪秘境，位于屏东县雾台乡，由于只能在每年的枯水期进入参观，让这道原民鲁凯族称为「云豹之汤」的哈尤溪温泉增添了神秘色彩，也因为哈尤溪的岩层上富含铁质与许多矿物，经冲刷后温泉从岩壁流出，将岩石染成了红黑白黄各种颜色，跟当地的峡谷美景结合，更有「上帝的画布」美誉。

2009年莫拉克台风造成八八风灾，导致小林村灭村及数百人伤亡，所幸上天带来困难的同时，也为人们带来了希望。由于山石崩落，将哈尤溪的河床堆高，形成通道，才使得非鲁凯族的外地人有机会一窥鲁凯族圣地的神秘面纱。

目前雾台乡已成为屏东鲁凯族最大的山地聚落，广泛种植当地的特色农产，加上野溪民宿、哈尤溪导览车队等，让部落自治与家乡永续共存。

鲁凯族在每年枯水期拓垦哈尤溪床上的道路后，雾台乡公所就会举办「大武哈尤溪自然人文生态景观区游程体验」，不过，雾台乡属于生态保护区，非当地乡民必须先在「三德检查哨」完成入山登记申请，每年一～四月的枯水期更有每日参观人数总量管制，因此大多数人都会提前一天入住雾台附近的民宿，享受原乡的石板

烤肉、神山爱玉、小米甜甜圈、竹筒饭、树豆排骨汤，以及鲁凯传统菜肴奇拿富等美食，若是能在傍晚前到达雾台，更可以了解为何雾台被称为「云雾之乡」，因为光是置身其中就有云雾缭绕的感受。

进入哈尤溪的当天早晨，要先前往雾台八大部落之一的大武部落，中途会经过一座「古仁人桥」，因为桥宽仅能容一辆车单向通过，驾驶时必须非常小心、笔直前进，当地居民戏称它为「酒测桥」。雾台国小大武分校是哈尤溪旅程的报到地点，等候的过程中发现，操场旁有个精致的学校厨房，是聚落长照长者互助供餐的场所，不难看出鲁凯族人的凝聚力。

哈尤溪秘境探访行程，从集合后搭车到哈尤溪河床上，每一刻都充满惊喜。若不是当地向导开车，真不敢相信自己能搭著车子，穿过一个个看似没有道路的水域。

途中打开窗户，还有溪水飞溅脸上，颇有观赏4DX电影或是在游乐园探险的刺激感。

约莫40分钟后，抵达溯溪地点，吃完向导们准备的午餐，大家戴上安全帽以防落石，并穿上溯溪鞋，开始溯溪之旅。沿途每个景点都让人流连忘返，不管是瀑布垂直冲刷山壁而成金黄色的黄金瀑布、清澈见底的溪水、从岩壁冒出的温泉，或是壮观炫丽、五彩缤纷的哈尤溪七彩岩壁，

延伸在左右两侧彷彿天堂大门。回程途中也经过几个野溪温泉，由于时间充足，向导让我们短暂停留泡泡脚，舒缓一下溯溪的疲累。

未曾到过屏东雾台乡之前，总以为那就是个山地小乡村，但真正来此旅行之后，才惊觉大自然的鬼斧神工，不仅风景秀丽，且山林中常有各种野生动物出没、空中也有鸢鹰飞翔，真的是值得探访的秘境。



永恒的羽翼

豫章工商／君儿

父亲就像强壮的大鸟，总是展著丰厚的羽翼，为我们遮风挡雨，伴我们一路飞行。尽管物换星移，那双温暖的羽翼，未曾稍离……

小苹果

我是家中第一个孩子，出生时，父亲已年近 40，自然对我加倍疼爱，在那个区区百元薪资、生活困顿的年代，他却舍得每天喂我吃一颗 10 元的进口五爪苹果，让照顾我的小蕙姊姊好生羡慕地说：「如果我也是您的女儿，那该有多好！」也许是苹果的功效，我的小脸蛋白里透红，又因母亲常帮我在头上扎个小揪揪，淡江的学 生们于是帮我取了个「小苹果」的昵称。

藏在掌心的宠爱

父亲自幼失怙，曾在救济院长大，历 经过困苦的生活，所以生性俭朴，对自己很节省，但对家人、亲戚、朋友、学生都很大方。知道我这点和他很像，总担心我忙于工作，没能好好吃饭，常在我出门时，塞张钞票在我的掌心，叮咛我多吃点营养的食物，别亏待了自己，哪怕我已 40 余岁，依旧享受著这份恩宠，这就是父亲对我表

现爱的方式。

温暖的拥抱

我 32 岁结婚，由于工作关系，夫妻相隔二地，我一直住在家中，三年后才怀孕，父亲却在那段期间因忧心国事而激昂中风，妹妹文文毅然扛起照顾重担。父亲在我坐月子期间，每日固定于复健前后探望我和宝宝，尽管旧家老公寓没有电梯，他仍坚持一步一步登上三楼，只为关心我们母女是否安好？

相隔多年之后，我再次怀孕，父亲因为心疼高龄产妇，每天早晨总会给我一个温暖的熊式拥抱，借此传递对女儿深深的情意与祝福，并殷殷叮嘱我注意身体健康、留意交通安全，还频频挥手目送我出门上班。后来小女儿乐乐平安出生，邻居都说小孙女好像外公，他总归功于在我怀孕时日日拥抱的功劳。

灰蓝色羽绒衣

印象中，父亲偏好蓝色，中风之后，好一段时间，常往返于第二健保大楼，为了顺便复健，他总是步行前往。某日在信义路上，看到橱窗里一件灰蓝色的羽绒大衣，甚是喜欢，问了价格后却沉默不语，端坐在店里许久，直到打烊之际，老板没办法，只好以两张钞票低价出让，那日父亲回家的时间特别晚，疲惫的脸上难掩得意之情，说是送我的礼物，要我赶紧试穿，家人们都惊叹不已！这件羽绒长衣伴我度过数个寒冬，每回穿上它，就彷彿被父亲紧紧环抱，那么厚实而温暖，父爱满溢。挚爱的父亲，穷尽一生努力让我拥有温暖的家，得以无忧成长，任性的享受亲情的滋润与关爱，而我为他付出的竟是何其少！

最後的餐叙

小时候我总是贪嘴，每回父亲有喜相聚都会带我同行，那个年代共患难的朋友，感情特别深厚。2017年元月，老朋友再次邀约餐聚，他探问了好几次能否陪伴前往？我无奈回答：「要上班呀！实在不方便请假。」那回老友们见父亲只身前来，都热络地为他夹菜，不知是饮食过量还是料理稍油，回家后旋感不适，晚上竟大吐了数回，家人还误以为是肠胃型感冒。其后父亲承受了不少病痛之苦，检查后方知是胆囊癌，仅剩三个月的病程，我们一直无法勇敢告知他明确的病名，想到父亲才

刚出版《孙中山先生的最后一百天》，只能婉转地暗示：怎么和国父得了相同的病？

书桌前的身影

父亲一生刻苦为学，练得一手好字，写下无数的文章和著作，以一字一句的稿费照顾全家的温饱，给予我和妹妹良好的学习环境。在我的记忆里，他埋首书桌前的背影，是印象最深刻的画面。父亲病痛时曾笑说，现在最想做的事，就是教书，交代我和妹妹一定要当学生的「良师益友」。父亲，请您宽心，我们定会继续完成您一生的志业。

小秘密

儿时父亲偶会亲亲我和妹妹的小脸，我俩总因浓密的胡渣而笑著闪躲，长大之后，彼此虽都不擅表达情意，但每逢寒冷的冬天，只要依偎在父亲身边，他就会用温暖的大手包覆著我冰冷的小手，无限暖意遍布心头。

父亲最后卧床期间，状况一日不如一日，最终无法言语。我惊觉和他相处的时日无多，总会紧握著他的手。记忆中温暖厚实的手，当时已清瘦许多，有一回在医院，我一边握著父亲的手，一边和他说话，突然好想表达对他满满的感谢和爱，我轻按父亲的手三下，告诉他这是我爱您的意思，父亲忽然强而有力的回接我，一下又一下，不肯停歇，回应了父女之间无言而

深切的亲情，连在病床另一侧的妹妹也觉得惊喜，一起加入传递爱的讯息。

道别

2017年5月17日早晨，才刚到学校上班，妹妹捎来电话，请我尽速赶往医院。我知道，终究到了与父亲告别的时刻。灰蓝的天空、蒙蒙的细雨，一如我忧伤的心情，我试著让自己平静些，走进病房，看著仪报表上的数字逐渐下滑，却又有好一段时间维持停滞。心想，父亲是不是还有放心不下的事？于是联络了孩子们的学校老师，请表嫂接孩子来医院，陪伴阿公最后一程。我轻声说：「爸，恩立和乐乐都来看阿公了！谢谢阿公，让我们有个温暖的家，请您放心吧！我们都会好好过日子！」而后轻轻拭去父亲眼角的泪水，父亲一生情深义重，更何况我们是他最亲近的家人呀！

不知何时天色转为清朗，温暖和煦的阳光穿透病房中，窗外的景色美得不可思议，宛若一幅雅致的风景画，父亲拥著家人的祝福，在安详中离开了人世。

保留位

回想起和父亲共度的时光，家聚也成为重要的标记。每逢家人生日、特别纪念日，总会找一家餐厅小聚，上海乡村、银翼、隆记、老张牛肉面…等，都是我们念念不忘的好滋味。还记得大女儿恩立二岁时，和阿公一起散步经过鼎泰丰，老人家

一时兴起请小孙女吃了小笼包，这家伙的眼睛顿时明亮起来，往后只要路过，小娃儿话也说不清，就一迳儿拉著我们往店里走，成为鼎泰丰最忠实的小粉丝，而今一切成为追忆……

那天，乐乐成果发表会结束，我们决定在鼎泰丰吃晚餐，三大二小，为了帮父亲留个座位，订位时说了六个人。服务人员却依入店人数安排了五张椅子，我只好再追加一张椅和餐具，说是家人不知赶不赶来。鼎泰丰的食物依旧美味，心里却有几分忧伤，只因再也回不到从前。虽然敬爱的父亲已不在身边，但在家人们的心中，将永远为他保留一个最重要的位置，无可取代。

永恒的羽翼

还记得小时候，每逢地震，父亲总在第一时间冲进房间，护卫著家人，生怕我们害怕受惊，妹妹总说：「只要有爸爸在就好了！」父亲一直像强壮的大鸟，展著丰厚的羽翼，为我们遮风挡雨，伴著我们一路飞行，而今大鸟倦了，终于可以好好歇息，剩下的鸟群依旧得继续未完的旅程。父亲，请您放心，我们会尽心守护这个家。

三年了！每每想念您的时候，我总仰望天空，感受蓝天白云的宽广辽阔、自在悠游，我知道您一直在默默守护著我们，那双温暖的羽翼，未曾稍离……（本文转载自2010年10月25日联合报副刊缤纷版）

做更好的自己

亚东石化（上海）／李晓鹏

今年四月份适逢一位同事离职，又有一位同事退休，大家工作量明显增加，情绪难免有些波动。为了增强团队凝聚力、提高自身免疫力，在领导的支持下，实验室开始了健身打卡活动。

有人说，人类最好的医生就是空气、阳光和运动。近两年受到疫情影响，大家习惯每天两点一线的生活，放任自己懒惰。眼见老同事们的身体渐渐出现各种状况，就连九〇后的新员工身体也不太好，除了上班，就是在宿舍点外卖、刷手机、打游戏，于是发起实验室健身打卡活动。

首先是建立群组，便于大家互相鼓励，并且以「让我们健康有活力，充满正能量，奋斗不息以成为更好的自己」为主题，公布规则如下：

- 1· 下载「keep」App。
- 2· 设定频率：每天运动 10 分钟，每周打卡 5 次，当月打卡 22 次即完成任务。
(第二个月起，视情况提高频率)
- 3· 月底前未完成任务，罚款 10 元做为后续活动资金。
- 4· 月底前完成任务，每人可获得小礼品。
- 5· 每天或每周打卡记录必须截屏发群，以验证是否完成。
- 6· 勇敢秀肌肉发布小视频，质量好的有额外奖励。

外奖励。
7· 违反活动规则或有虚假打卡等不诚实行为，将被踢出群。

考虑大家素日缺乏锻炼，推荐了几款简单易学的免费课程，主要是潘蜜拉和弹力带。活动开始后，夥伴们热情高涨，每天晚上都在群里分享当天的健身成果。有人选择以弹力带锻炼腰、腹、背部，看似简单的环绕、伸展、拉伸，跟著视频做，10 分钟下来也不禁汗涔涔；有些人则选择十分考验身体灵活度的潘蜜拉，得认真学习两遍才能跟上节奏；更有人选择了走路或慢跑。两周下来，大家明显有了改变，做事主动积极，更专心、更热情，工作效率也大幅提高。

运动是治愈一切的良药，越是忙碌，越要运动，酣畅淋漓的跑个步、打个球，所有疲乏都会一扫而空，压抑的情绪也会得到缓解，再次面对工作就会充满战斗力。愿 2021 年的我们都能成为更好的自己，也愿我们的实验室越来越好。

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

- 关于爱买 360 度布局零售新营运模式的做法，下列叙述何者错误？【封面故事】
 - 开发「LINE 团购社群」，让门市与顾客的互动更即时
 - 加强与电商平台合作
 - 不与外送业者合作，邀请顾客亲自来店消费
 - 升级 APP，完善虚拟服务
- 屹立台湾超过半世纪的远东百货，如何持续在零售战场稳站关键地位？【封面故事】
 - 与国际官方机构合作，举办国际展
 - 借由虚实整合，创造全新的服务与互动体验
 - 善用远东集团多元业态的丰沛资源，发挥集团综效
 - 以上皆是
- 关于亚东医院扛起抗疫重责，挺身护台湾的过程，下列何者正确？【特别报导】
 - 本土疫情爆发后，迅速启动大量高危险传染病收治作业
 - 将邻近的公共区域纳入专责病房范围
 - 打破原本各科、各职类的藩篱，充实抗疫阵容
 - 以上皆是
- 下列叙述何者有误？【保健网】
 - 脂肪肝会导致身体对胰岛素产生抵抗
 - 儿童不会酗酒，因此不会有脂肪肝
 - 运动就是远离脂肪肝的方式之一
 - 肝脏脂肪过多，会增加罹患代谢症候群与心血管疾病的风险

参加办法

请剪下 372 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，于八月十五日前掷回「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。

371 期有奖征答得奖名单揭晓

远东人月刊 372 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
远传电信	李○宜	远东新世纪	林○菊	远通电收	王○闳
富民运输	江○祯	远鑫电子票证	张○珠	亚东石化	卢○诚
亚东医院	谢○芳	亚东技术学院	洪○佐	远东商银	杨○玲
远东都会	罗○慧	高雄大远百	胡○芸	远传电信	陈○伟
远东商银	黄○维	亚东预拌混凝土	潘○聪	远东百货	宋○静

恭喜上列幸运儿分别得到面额 300 元的远东百货商品券！



↑ 台南大远百由徐圣彬店长（右二）代表捐赠馔和牛防疫餐盒，为辛苦抗疫的消防人员加油打气。



↑ 为感谢医护警消的付出，新竹大远百同仁自主发起爱心便当募集活动，共募得近 400 份餐点赠予当地医警人员，由龚贞忠店长（右二）代表捐赠。



↑ 配合新北市政府防疫政策，亚东医疗团队进驻三重集中检疫所，为快筛阳性、轻症或无症状病人提供服务。



↑ 亚东医疗团队紧急协助板桥大远百完成全员快筛，顺利在最短时间内恢复营业。



↑ 爱买首创「代客普度 送到家」服务，消费者下单的供品将专车直送庙宇，经普度法会仪式后，再送到指定地点，用「新意」尽展「心意」。

超錢給利

享高人一等 優利定存

2021.7.01 - 2021.9.30

美金 0.88%

三個月

新臺幣 0.85%
0.82%

十二個月

中小企業戶

本專案詳情請洽
各分行人員或參
閱官網活動辦法

