

遠東人

徐有庠
題

COVER STORY

科技助攻 富民运输展新貌
智慧掌舵 散装航海王高效起航
新商模、新服务 远通电收开启新局

LIFE GUIDE

保健网
我的尿液怎么了？认识蛋白尿及血尿
财经网
房贷族看过来 转贷前不可不知的事

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

智慧交通 转动高获利

Growth Engines Propelled by Smart Transportation



扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志



⬆ 亚东医院 7 月 29 日在徐旭东董事长（中）主持下，举行院长交接仪式，由林芳郁医师（右）交棒予邱冠明医师（左）。



⬆ 考量疫情期间无法出国，远东百货与 city'super 联合打造异国美食物产展，远百徐雪芳总经理（右二）特别出席开幕活动，邀请民众前来选购特色商品



⬆ 为感谢 HAPPY GO 发起「陪你疫起走」公益活动，亚东医院彭渝森医疗副院长（左）特别致赠感谢状，由 HAPPY GO 梁锦琳总经理（右）代表接受。



⬆ 新竹市林智坚市长（左）8 月 2 日在远东巨城购物中心罗仕清总经理（右）陪同下访视巨城购物中心，对于各项防疫措施深表赞许。



⬆ 远东商银 8 月 3 日荣获第 22+1 届「保险信望爱奖 -- 最佳通路策略奖」，林建忠执行副总（前排左一）率领团队开心合影。

A woman with shoulder-length brown hair, wearing a bright yellow jacket with a white bow at the neck, is holding a white cube. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

远东SOGO百货擘划 ESG 愿景蓝图

远东 SOGO 百货董事长／黄晴雯

2020堪称历史上翻天覆地的一年！新冠疫情为全球带来空前浩劫，彻底颠覆人类生存法则--国境封闭、消费萎靡、社交距离、宅不出户，重创百工百业，零售服务业更是首当其冲。远东SOGO百货秉持「以人为本」初衷，以坚强厚实的营运基础、视客犹亲的服务底蕴、灵活迅捷的应变机制，与全台湾携手走过风雨！

时 至今日这本企业报告书出版当下，国内正遭逢疫情爆发以来最严峻的考验，百货零售业再度成为重灾区。值此关键时刻，期盼同岛一命，齐心抗疫，战胜疫情！远东SOGO百货亦将延续去年防疫成果，善尽社会责任，持续为顾客与同仁的健康安全把关。

建构防疫安全网 捍卫利害关系人身心权益

远东SOGO身为国内零售标杆、百货CSR模范生，去年国内首位确诊病例出现后，立即启动「防疫指挥中心」系统、订定防疫指引、启动自主管理机制，是国内反应最迅速的零售通路。我们秉持三大使

命，捍卫「人」的身心权益：首先是守护每位顾客与同仁的健康，第二是保障每位同仁的工作权，第三是协助同仁、顾客、供应商等利害关系人适应新常态。以这三大使命为核心，我们以最快的应变能力，建构最完整、最彻底的「SOGO 防疫安全网」，涵盖环境、服务、商品、时尚、教育、预防等六大面向，为所有利害关系人筑起一道坚不可摧的安全防线。

治理面：不畏疫情 营运绩效逆势成长

疫情当前，SOGO 擘划各项 ESG 策略，均以防疫为发展核心。无论是去年底天母店，或是日前台北复兴店，得知有确诊病例来过卖场后，我们当机立断立即闭店消毒，强化员工自主健康管理，积极配合政府疫调。部桃医院疫情扩大时，中坜店的清洁消毒与防疫措施精准到位，防疫表现屡次得到政府部门公开赞扬。更重要的是，我们赢得消费者支持与认同 -- 不分平时或疫情期间，SOGO「视客犹亲」34 年如一日！

去年疫情刚爆发时，卖场人潮明显减少。某天我去巡视楼面，向一名顾客致意、感谢她的支持。这位女士不假思索回答：

「别家我不敢去，你们 SOGO，我放心啦！」苹果创办人 Steve Jobs 说过：「品牌，就是信任两个字！」消费者的信任，就是对我们最大的肯定。

SOGO 防疫有成，营造安心、安全卖场，顾客消费意愿反应在营运绩效上。去年周年庆业绩开红盘，全台 7 店挥出漂亮的全垒打，整体成长率达 6%，半数据点较 2019 年成长超过两位数，领先该区域同业表现；全年营运绩效更优于百货业整体表现，全年税后盈余及每股纯益均创新高。

环境面：绿色消费标杆 环保教育图卡百货创举

SOGO 以「亚洲绿色百货标杆」自我期许，举凡商品活动、行动支付均以绿色消费为依归，加速数位化即为首要任务。去年 SOGO APP 全面升级，纸本抵用券全面电子化更力推电子礼券，全年共发出逾



13 亿电子礼券，大量降低资源耗损。既有纸本礼券则由一本 10 张改为单张，礼券电子化与改版省下的纸，可堆出 91 座 SOGO 忠孝馆。

我们的绿色消费旅程既满足客人购物体验，更对环境有贡献、对社会有意义，小农展即为一例。去年全台共举办 34 场百货规模最大、最优质的小农活动。疫情当前，民众对食材来源更为谨慎，SOGO 小农展不仅为消费者把关，让民众食在安心，亦符合在地当令的「食物里程」环保原则；三年内，小农展业绩成长 10 倍，成为绿色消费指标。

有感于疫情期间大量使用口罩与一次性餐具，严重环境污染，SOGO 出版兼具防疫与环境教育的游戏图卡，透过卖场活动推广，以寓教于乐内容带出正确环保观，为百货业首度透过绘本与图卡深耕环境教育的创举。我们将持续把这套防疫环保图卡推广到偏乡，强化环境教育。

社会面：永续公益链串连顾客同仁 实践社会关怀

疫情严峻之际，SOGO 透过「永续公益链」连结利害关系人并落实社会关怀。对内，营造安心安全的幸福职场、照顾同仁与专柜夥伴 -- 疫情期间不裁员、不减薪，同仁在经济上无后顾之忧。此外，我们取得全台百货第一且唯一的 ISO 45001 职业安全卫生管理系统认证，代表 SOGO 已达

国际水准；全台百货唯一「运动企业」，连续两届获体育署表扬，更实现我们对同仁健康的承诺。

对外，永续公益链将 SOGO 与消费大众紧密串连。我们发挥通路优势，结合实体与线上，举办百货首创「五星防疫餐」创意厨艺竞赛，串连全台消费者推广居家防疫、安心料理、健康饮食，迎接防疫新生活。这些素人主厨的作品已于 SOGO 台北三馆开卖，创下百货先例。

SOGO 启动愿景工程 为所有人提供幸福

美国文豪梭罗说过，「良善，是唯一不会失败的投资！」根据鼎鼎联合行销最新消费者调查，远东 SOGO 百货的品牌忠诚度、品牌推荐度连续三年持续成长，整体顾客满意度更高达 90.9%，创下历史新高。消费者肯定是我们永续发展的最大动力，而转型更是永续关键！

SOGO 去年启动「愿景工程」形塑公司愿景、使命与核心价值，朝永续之路转型。我们希冀与顾客、同仁、供应商等所有利害关系人携手并进，共同擘划愿景蓝图，将远东 SOGO 百货打造成：「与时俱进、友善共好，为社会大众提供全方位时尚生活体验的零售标杆企业」！（本文转载自远东 SOGO 百货 2020 年企业永续报告书「董事长的话」）



SEP 2021

NO. 373

01 LEADER'S REMARKS 领航者的话

远东 SOGO 百货擘划 ESG 愿景蓝图 / 黄晴雯

06 COVER STORY 封面故事

智慧掌舵 散装航海王高效起航 / 编辑室采访整理

科技助攻 富民运输展新貌 / 张旭展

新商模、新服务 远通电收开启新局 / 编辑室采访整理

16 GROUP BRIEFING 集团简讯

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

25 OFFICE TALK 乐活职人

同仁工作经验谈：变废为宝 亚东石化（上海）一战成名 / 袁菲

上班族必修学分：日常、职场用语大不同 你说对了吗？ / EIE 美语



28 LIFE GUIDE 生活情报

法律网 新法抢先看—认识《劳工职业灾害保险及保护法》
／林泊颖

财经网 房贷族看过来 转贷前不可不知的二三事 ／丁女真

美食网 全民疯料理 传统小吃在家轻松做 ／林朝保

美食网 一人吃饭不孤独！独食文化当道 ／郑嘉蕙

保健网 我的尿液怎么了？认识蛋白尿及血尿 ／吴泓彦

40 HOT TOPIC 远东话题

远东人开讲：我的抗疫生活 ／编辑室辑

44 STORY 心动时刻

回乡路上之感悟 ／王桓基

水妹 ／陆慧娟

47 EDITOR 编辑手记

智慧交通 转动高获利 ／李佳珍

48 QUIZ 有奖征答

372 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>

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)



智慧掌舵 散装航海王高效起航

编辑室采访整理

疫情三级警戒，各公司股东会会场冷清不少，然而，裕民航运会场内却依然吸引了大阵仗媒体，只为探询散装航运龙头，如何在十年一遇的海运荣景中，依循策略蓝图，再创获利新高！

当前各国加速基础建设，原物料需求爆发，在运力供不应求下，蛰伏多年的航运业，今年终于迎来久违的荣景！不仅波罗的海干散货运价指数（BDI）、船只租金节节高升，台湾散装航运霸主 -- 裕民航运的股价亦随之水涨船高。

若非裕民航运洞烛先机做足准备，恐也未必能掌握住这波良机！在 2016 年景气大低谷，不少船公司不堪亏损，不是拆售

船只，就是宣布倒闭，裕民掌稳船舵，反而借此机会改换能源效率较好的船队调整体质，成功在市场反转的 2021 年成为最大的获利者。

绿色转型和运输成本兼顾 提升竞争力

众所周知，航运属于资本密集产业，船只建造每艘动辄数千万美元，一支船队建

成数亿美元，所费不赀，而其油料费又高达总支出成本的四分之一，因此业者无不竞相在船舶节能上寻求突破，降低成本。

早在其他业者寻求节能船舶之前，裕民已超前部署，船舶建造均以节能减碳、环保智能为首要目标，近年又趁著市场低迷、船舶造价疲软，逢低进场、大举汰旧换新，订购十二艘环保新船，预计两年内使船队平均船龄低于6年。因此，当其他船公司还在为低硫油公约、碳排放标准、碳税…等国际环保法规伤透脑筋时，裕民已经有7艘船完成脱硫塔（Scrubber）安装，并在2017年实现了新造海岬轻便型散装船（Handymax）船舶能效指标EEDI低于标准值32.6%，超前完成国际海事组织（IMO）2025年的目标，缔造世界第一的纪录。

为了更进一步减少碳排放，裕民最近再订下四艘以LNG（液态天然气）为燃料的海岬型（Cape size）船舶，其EEDI甚

至低于认证基准42.3%，达到2030年以后的标准。这些船舶的GHG气体排放大幅降低，CO₂减排25%，SO_x减排100%，由于使用LNG并配置触媒转换器（Selected Catalyst Reactor, SCR），NO_x排放符合IMO Tier III标准，可减少氮化物的排放约87%，得以在全球NO_x排放管制区域（Emission Control Area, ECA）自由航行。前瞻性的船型规划布署，赢得客户签订10年期长租合约，创造稳定的现金收益，同时降低原物料运输供应链的碳排放，堪称一举数得。

集团综效与多元布局两全 驱动成长力

日益升高的环保声浪固然为产业发展带来挑战，但精明的裕民经营团队深谙「机会与挑战并存」的道理，自然也从中嗅到新的商机。鉴于台湾正积极推动能源转型

政策、发展本土离岸风电产业链，目前第二阶段「潜力场址开发」已选出15个风场，至2025年累计容量将达5,500MW；第三阶段「区块开发」将于2026～2035年登场，每年建置容量1,000MW。远东





集团投资之「竹风离岸风电计画 -- 新竹四号风场开发案」已通过环评并取得筹设权，准备参加第三阶段之竞标。裕民全力支持，并订定短中长期发展策略，投入绿色能源运输相关产业。

首先于今年 2 月，购入 2 艘本国籍高效耐浪型人员运输船（Crew Transfer Vessel, CTV）现成船，并签订光船租约，正式投入台湾风场工作。6 月再携手丹麦 World Marine Offshore A/S，共同成立「裕民风能航运股份有限公司（U-MING MARINE OFFSHORE COMPANY LIMITED）」，借助合资夥伴丰富的欧洲风场工作经验，组织本土工作团队，提供专业的离岸风电海事工程物流运输服务。目前已签订 2 艘 CTV 新

船建造合约，将于 2022 年第二季陆续交船，预计今年第四季再购入 2 艘现成船舶充实船队规模。

值得一提的是，裕民风能的 CTV 船队采用全球独创的小水面积三体式（SWATH）船体设计，适合台湾近海的严峻海象，搭配专利 Soft Bow 液压系统，有利于提升风场工作的稳定性。此外，船队均安装 BareFLEET 远程监测系统，每日固定将船员、技术人员及设备的调度状况、燃油补给、天气观测、安全检查、演习等报告发送给客户，以确保岸上管理人员完全掌握船只运行状况和安全。目前这些船型均已签订租船合约，稳定的现金流量，也让裕民对于新业务的开展更有底气。

数位科技及创新管理并行 优化执行力

有了坚强的船队阵容，还需搭配优秀的管理机制，才能真正「运筹帷幄之中，决胜于千里之外」。因此，早在 2017 年，王书吉总经理即指示徐国安执行副总带领团队，积极推展一系列数位化转型作业。其中，「船队安全管理系统（Fleet Safety management, FSM）」可即时回传船舶运营、保养、效能、航路计画…等各项资讯，借由数位化管理，进一步提升船舶操作安全，也让总公司各部门及分散在新加坡、厦门分公司之间的沟通更透明化、视觉化与即时化。

不仅要让各据点「天涯若比邻」，为了提高同仁间的沟通效率，2019年起，裕民也重新打造位于远企大楼的台北总公司办公室，并特别成立「船舶营运管理中心」（Operation Center, OP Center），集合各船舶管理部门的资深代表，运用「船队安全管理系统（FSM）」讯息即时化的功能，不但能即时比对海气象，提供船舶航路优化建议，节约船舶营运时间与油耗，同时也可降低船舶受到不良天候的影响程度，大幅提升航行安全，并在船队发生紧急事故时，给予适当且正确的建议。

裕民航运在数位化上的投资，除了对安全管理与船岸协同沟通产生极大的效益，2019年新冠疫情肆虐全球，旗下所属船舶依然能正常营运，数位化的超前部署厥功甚

伟，加上船队通讯（VSAT）系统提升后，不仅强化了船岸间的通讯品质，船员也能每日与家人联系，相互了解健康状况，军心稳定了，工作安全与效率自然倍增。在公司定期视讯与不断关怀下，船上近千名来自各国的船员迄今无人染疫，目前正陆续开展疫苗接种作业。而一波波的数位变革，也让裕民得以在台湾的新冠疫情急遽升温、公司职员分流上班时，正常推展各项船岸业务。对王总经理来说，「数位转型」是过去式、现在进行式，更是未来式，「未来除了持续针对硬体部分进行数位整合，也要倚赖数位化的推展，提升职员与船员的素质，让人人都具有创新力！」

船只航行在海上，从来不缺惊险，航运产业的市场，更是随时充满惊奇。裕民



凭丰富的运营经验危机入市，以敏捷的脚步数位转型，借弹性的策略开展多元业务，奠定厚实竞争力的同时，亦不忘实现低碳承诺，而今万事皆备，就等这波景气大潮，乘风而起，全速前进，向世界证明散装航运航海王的实力！



科技助攻 富民运输展新貌

富民运输／张旭展

疫情海啸下，企业经营面临前所未有的挑战。然而，富民运输不但从中找出商机，更趁势推进数位转型的脚步，以新科技织起行车安全网，加速朝永续的方向前进！

灵活调度 业绩逆势成长

新冠肺炎疫情重创全球经济，不少企业应声倒下，2021年5月起，台湾的疫情也骤然升温，为民众消费行为与企业经营环境带来剧变，大众运输业因为民众减少外出，载客量大减；物流仓储业则因宅经济爆发，业务量倍增；富民运输主要负责大宗原物料运务，亦受到不同程度之影响。不过，危机即是转机，借此机会正可调整组织体质

及业务运作方式，强化竞争力、争取新客户。

鉴于台湾水情拉警报，富民立即盘点运能及业务，同时预估客户和集团内可能的运水需求，在不影响既有运务下，优先提供运水服务，并接下多家高科技电子厂的运水任务，透过灵活调度、设备运用及安全运输，第二季营收及获利较去年同期逆势成长。

智慧车载 守护行车安全

运输服务除了如期（时效）、如质（品质），安全更是重要。富民本著持续研发、创新与改善精神，将新技术、新措施应用在车队安全管理上，不仅于 2020 年 10 月通过「ISO 45001 职业安全与卫生管理系统」验证；2020 年 12 月亦获公路总局肯定，受邀分享安全管理作为，为货运业安全管理树立标杆；2021 年 4 月再获中华民国化学工业责任照顾协会（TRCA）邀请，于研讨会中畅谈运输安全风险评管理经验。

对于车队管理，富民除了配合政府政策，汰换三期环保车辆，并自 2020 年起，全面采购符合最新六期环保法规之车辆，透过废气再循环系统（EGR）及尿素触媒还原系统（SCR），减少碳排放与噪音污染，可节省 5～10% 用油、降低 90% 以上碳排放量。

另一方面，根据过往经验与研究显示，「人为」因素占有所有事故 90% 以上，而智慧系统的导入，则可减少不安全动作导致的行车危机。得力于近年 AI 及物联网发展神速，富民不仅在五期车安装 GPS、DVR 及 Mobileye，更于六期车采购时，将 AI 列为标准配备，同时导入六大主动安全系统（Advanced Driver Assistance Systems, ADAS），包括：当前方有车辆驶入或前车减速时，能自动调降车速以维持安全车距的「ACC 主动车距控制巡航系统」；发现碰撞风险时，能以警示音与仪表板图示提醒驾

驶员注意的「FCW 前方碰撞预警系统」；可预先加压煞车系统，协助缩短煞停距离，甚至自动启动煞车，避免发生追撞意外的「AEBS 紧急刹车辅助系统」；侦测到车辆偏离车道时，会发出警示声响，提醒驾驶者返回车道的「LDWS 车道偏离警示系统」；可借由转向角度、车重、车速，计算车辆有无翻覆风险，进而控制引擎与煞车力道的「VSC 车辆稳定控制系统」；当平均胎压低于电脑设定值的 5%，或变化超过 20%，仪表板会发出警示的「TPMS 胎压侦测警示系统」。

由于富民车队的主要车型为半／全联结车，车身既高且长，难免有许多视线死角，也不容易看到后方状况，因此，除了配备左右转及倒车蜂鸣器外，2021 年起，公司更全面在槽车上加装倒车摄影机，一辆车最多装设 8 支镜头，将视野辅助功能发挥到极致。而为了进一步预防视线死角及内轮差事故，富民也测试引进「毫米波雷达」及「光学影像辨识」两种侦测技术，前者可透过天线发射毫米波及接收障碍物反射回来的讯号，计算出与目标的相对速度、距离和角度，不受天气与夜间环境影响；后者则是利用摄影机，辨识周遭物体位置以及该物体和车辆间的相对运动情形，两种技术都能在物体逼近车辆前，适时提供警讯。

以人为本 稳健企业体质

尽管配备了强大的智能系统，但真正

掌握方向盘的还是人。为了确保驾驶的身体状况无虞，富民特别导入指静脉辨识系统，搭配云端检测流程，一旦发现酒精浓度、血压等指数异常，系统将即时通知管理人员。同时，为了避免驾驶疲劳影响行车安全，富民亦测试引进「DMS 防疲劳预警系统」（Driver Monitoring Status），利用摄影机获取驾驶员图像，通过视觉跟踪、动作识别等技术，对驾驶行为及生理状态进行检测，当驾驶员出现疲劳（特定时间内多次闭眼、长时间闭眼）、分心、打电话、抽菸等危险情况时，立即发出警示，并同步上传至云端，方便公司远程管理，提升车队安全。

不仅善用科技，富民也指派观察员在驾驶员装货、行车及卸货的过程中，执行BSV行为安全观察（Behavioral Safety Visit），并借由沟通讨论，与驾驶员达成安全共识。

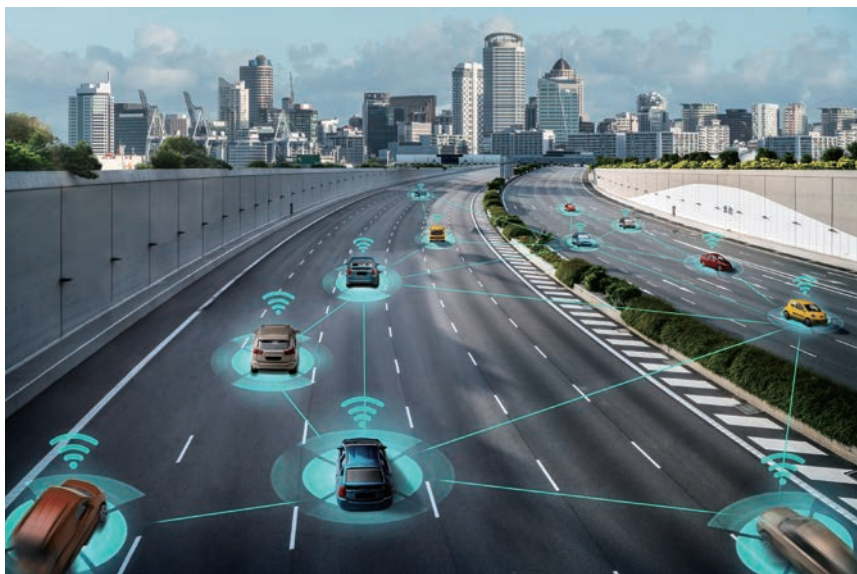
提升管理力度之余，经营团队深知，台

湾劳动市场驾驶员严重短缺，要想留住好的人才，必须从关怀的角度出发，持续为员工改善劳动条件、职场环境，维护职场安全、促进员工身心健康。有了健康的驾驶员，才能提升行车安全，进一步保障社会大众的公共安全。因此，富民与特约医院签约，定期请医师、护理师至公司进行员工健康管理、医疗谘询、健康评估、体检异常追踪、医疗转介建议、职业病预防、工作环境评估等服务，并规划健康讲座、成立路跑社、垒球社，促进员工健康。

此外，富民也提供全额训练费用补助，鼓励大货车驾驶员利用假日学习联结车，以培养第二专长，如此不但有助于公司灵活调度运输任务，亦能提高驾驶员的薪资待遇，员工满意度提升，人员流动率自然降低，可塑造更稳健的企业体质。

COVID-19 疫情后，宅经济爆发，零接触生活当道，全球供应链观念及做法亦有很

大的改变，企业要胜出，必须提前部署。富民一方面加强AI及物联网运用，另方面也以一条龙服务提升竞争力，同时积极布局运输仓储业务，目前正进行台中港、台北港之仓储土地取得及建置工程。未来将率领更智能的车队，以更安全可靠的服务，迎向物流新时代。





新商模、新服务 远通电收开启新局

编辑室采访整理

来势汹汹的疫情，让各界惊觉数位转型的重要性与急迫性，许多企业这才急起直追，加速开发「无接触服务」，然而，对于远通电收来说，这只是长期投入数位转型的成果验收，在这波企业生死战中，远通早已稳操胜券。

展身手 创新交通服务

论及「零接触商机」，远通电收绝对有话语权。早在2006年，远通即整合电信、资讯、运输、金融等科技，建置国道计次电子收费服务（ETC），开启国道收费「无接触服务」的先河，并于2014年进一步推出国道全线计程收费，帮助台湾成为全球第一个国道系统全面采用电子收费的国家，且电子计程收费路网总长度达926公里，

高居世界之冠。

ETC上路至今，民众早已习惯不用拉下车窗、缴交过路费，就能顺畅的在高速公路上南来北往，不仅节省许多时间，省下的纸本回数票也创造了惊人的环保效益，近两年在新冠肺炎疫情的威胁下，电子收费无接触服务的特性，更成为防疫上的一大助力。

除了协助台湾打造智慧交通的基础建设，远通电收亦是各地方政府发展智慧城

市的重要推手。由于 eTag 的出现，让每一部车有了专属的身分证，只要搭配读取器，就能精准辨识车辆位置，自然能延伸出许多应用。高公局于是在 2015 年，将 eTag 产生的大量交通数据，在不涉及个资的前提下，开放予政府、学术单位，以及民间企业作为交通管理、研究等用途，例如新北市交通局即预计在 2022 年前，结合 eTag 侦测器、智慧监视器等设备，精准推估即时车流，提供第一线值勤单位应用于防灾、交通疏导上，而一般的社区大楼也能透过 eTag，进行停车场门禁管理，免除住户刷卡进出停车场的不便。

找痛点 发展多元商模

虽然目前 eTag 的普及率已逾 94%，然而远通并不以此自满，仍致力在既有的国道收费服务外，提供消费者更多「交通」相关的便民服务，进一步提升 ETC 的普及率。

根据调查统计，驾驶离开高速公路后，第一个面临的痛点就是停车，尤其台北都会区的开车族，每年浪费在塞车与寻找车位的时间累计竟高达 14 天，好不容易找到停车位，如何顺利缴费也是一大难题。为此远通团队一方面携手各县市政府，积极推动「eTag 智慧停车」，可代扣路边停车费，民众无须再到超商缴费，另一方面也指示旗下子公司 -- 远创智慧全力开发出能串联「eTag 智慧停车」、让民众「免排队、免取票、免现金缴费」的行车服务 APP，



「uTagGO APP」于焉诞生。

经过两年多的努力，无论「eTag 智慧停车」或「uTagGO APP」都有令人惊艳的成果。2021 年 7 月起，包含双北市、桃园市、台中市、台南市、高雄市等全台六都，以及新竹市、屏东县、嘉义太保市、苗栗头份市均已开启路边停车代扣缴服务，后续将争取更多地方政府加入；而 uTagGO 于全台各地的合作停车场也在今年 7 月突破 700 座，远东集团旗下的远东百货、远东 SOGO 百货、爱买等卖场停车场，亦将陆续加入 uTagGO 合作停车场的行列。

考量部份用户尚未申办「eTag 智慧停车」服务，远创智慧也贴心规划「uTagGO 易付」停车行动支付服务，开车族无须事先注册 APP 会员，只要在离开停车场前扫描 QRCode，并连结 LINE Pay 或不限银行之信用卡，即可支付停车费，除了满足路人对于「零接触缴费」的需求，也更方

便落实「停车实名制」的防疫政策。

照顾民众「出行」的需求之余，远创智慧也希望进一步借由「点数经济」，串联起食、衣、住等各层面生活所需，因此跨界携手米其林餐饮、3C 科技、超商百货、饭店旅宿、金融保险等多家业者，用户透过「uTagGO APP」，不但能以 eTag 智慧停车、智慧支付，还能将自己和家人平日消费累积的点数兑换为国道 eTag 储值金，或是在合作通路享有购买商品的优惠。

设身处地贴近消费者的生活，让「uTagGO APP」不仅在 Google Play 与 Apple Store 两大应用市场分别拿下「车辆与交通类」及「导航类」免费下载排行前三名，更勇夺《数位时代》杂志「2021 创新商务奖 -- 最佳产品创新奖」。

组团队 开拓全球市场

对内，远创智慧积极争取庞大的开车族市场，对外，他们也率领供应链厂商组成台湾队，以前瞻技术与 20 年的开发维运经验，挥军海外市场，陆续在菲律宾、越南、印度、哈萨克、泰国、马来西亚等国插旗，2020 年更突破疫情限制，成功拿下多笔订单，全年输出近 13 亿新台币，高居六大输出团队之首，亮眼的成绩，为远通电收赢得多项国际大奖，并于 2021 年年初获经济部颁发「系统整合输出奖」。

其中，印度首件多车道自由流 POC (proof of concept) 标案由远创智慧团队

拔得头筹，将于 NH-44 公路的「德里 - 昌迪加」段设置 6 座 RFID 多车道自由流门架，进行计程收费的先导测试。而马来西亚首座多车道自由流 POC (proof of concept) 案也将于 BESRAYA 高速公路进行 RFID 多车道自由流系统概念验证，远创智慧并与当地营运商合作整合电子钱包开放式支付，预计于 2021 年第三季开始测试。

此外，泰国预计于 2026 年前完成全国共计 21 条、逾 6,612 公里之新建高速公路，并针对既有高速公路之设施进行数位转型。尽管欧、美、日、韩、星等国大厂环伺，由远通电收、远拓泰组成之联合集团 (consortium) 仍以整合电子收费与联控系统的前瞻设计全力抢进，若能争取到相关建置与维运案，不但能成功打入泰国 RFID 供应链，并可望收拢既有高速公路转型之商机，潜力无穷。

从国道电子收费延伸到数位车经济，从台湾跨足至全球，远通电收持续以数位力打造完整的解决方案，让从前以为的天方夜谭，成为如今再平凡不过的日常。未来还将出现哪些令人惊喜的服务？且让我们拭目以待！



集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 远传领先业界 完成全台首通 5G SA 数据连网电话

远传电信继今年 7 月初与爱立信携手成立全台首座「双模全 5G 核心网路实验室」，建置 5G 独立组网测试平台后，随即完成全台第一通「5G 独立组网数据连网电话」，为台湾 5G 进程创下全新里程碑！借由实验室研发能量，远传将继续超前部署 5G 下一世代的「开放网路／开源网路架构」，并结合生态圈夥伴能量，积极拓展 5G 企业专网应用，引领台湾 5G 产业与世界同步。（远传电信／林孟璇）

02 远传与台电合作建置台湾首座 V2G 直流快充站

远传电信与台湾电力公司 8 月 4 日共同宣布启用位于台北市营业处的电动车直流快充站，采用双枪式设计并可支援国内外多款电动车种，同时也是台湾首座采用「车辆到电网」（Vehicle-to-Grid, V2G）技术的电动车快充站，能将车载电池回送电力至电网中，使电动车成为移动式储能装置，成为未来电网调度弹性的关键角色，实现智慧充电管理。（远传电信／张为竣）

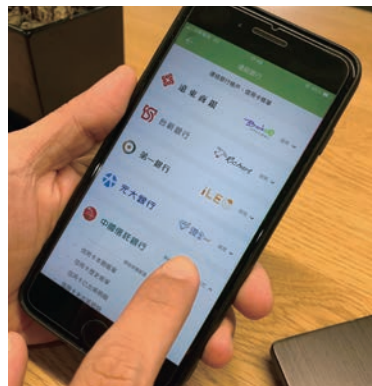


03 《远传 friDay 理财+》携手中国信托与台新银行 启用跨行帐单整合查询功能

《远传 friDay 理财+》7 月 30 日宣布携手台新银行及中国信托，扩大开放银行帐务整合的金融新服务阵容。即日起，消费者可于《远传 friDay 理财+》APP 绑定台新 Richart 数位银行与中国信托网路银行帐户，透过授权，连结信用卡及帐户资料，还可设定缴费提醒，让理财效率更加倍。（远传电信／陈信升）



活动网页



04 元智携手姊妹校 举办第一届AI文化创意线上研习营

元智大学携手河南大学、深圳大学等姊妹校，举办为期6日的「第一届姊妹校AI文化创意线上研习营」，由元智电机通讯学院、工程学院、资讯学院及姊妹校等80余位学生参加，透过老师的教学，带领大家思考如何利用人工智慧，推升在地文化。（元智大学／饶浩文）

05 远银联手元智、成大 推全台首创大数据菜市场投资法

远东商银联手元智大学、成功大学，研发设计AI智能RM（Relationship Manager），汇整财经新闻、媒体报导等网路数据，并利用专利人工智慧演算法，筛选表现较佳之基金，提供客户参考，俗称「大数据菜市场投资法」，为台湾首个将自然语言处理及情感分析技术应用于基金投资之案例，已获3项专利、4个国内外奖项之肯定。（远东商银／陈羿茹）



06 远银 Bankee 社群银行「全台首张共创金融卡面」首奖出炉

远银 Bankee 社群银行举办「我的故事由我绘出」金融卡面设计征稿活动，将金融卡面设计权、投票权交给社群大众，短短1个多月即吸引954件投稿、近32万票投票数，回响热烈。首奖作品预计于今年10月中旬印制发行一万张，与民众共享创作理念。（远东商银／陈羿茹）



公益专区

07 远东百货桃园店号召民众捐血献爱

新冠疫情警戒下，民众减少出门，连带造成全台血库大缺血，远百桃园店接连于6月29日、7月2日、7月6日及7月24日与新竹捐血中心合作举办捐血活动，不仅吸引许多专程前来奉献爱心的热血民众，同仁们也纷纷卷起衣袖，一起为台湾加油！（远东百货桃园店／叶俊良）

08 HAPPY GO携四大公益团体挺医护

全台齐心防疫下，疫情逐渐趋缓，HAPPY GO发起「Stay together 陪你疫起走」公益活动，邀请包括喜憨儿基金会、唐氏症基金会、伊甸基金会和联合劝募协会的一群小小艺术家共同创作，不仅传达对第一线医疗人员的真挚感谢，也期待用艺术温暖全台，传达正向的力量。8月12日由HAPPY GO与四大公益团体前往亚东医院致赠四幅画作给医护人员代表，所有创作亦同步于线上艺廊展出，欢迎透过HAPPY GO App欣赏。（鼎鼎联合行销／黄韵如）



活动官网

09 高雄大远百邀请民众认购爱心餐盒 捐助偏乡孩童

鉴于疫情使弱势家庭面临更严峻的困境，高雄大远百特别联合高雄市政府文化局、中华安得烈慈善协会及方师傅点心坊，共同举办「公益之旅·爱心餐盒大募集」公益活动，每盒200元，民众每捐赠一盒，高雄大远百即招待一位孩童于今年圣诞节前夕至红毛港文化园区参观，凡捐赠者2盒者，还可获赠「方师傅招牌罗宋」乙个。详情请洽高雄大远百B1楼方师傅点心坊。（高雄大远百／陈昱蓁）



10 表扬弱势儿童与特殊生 第十届「SO GOOD好小孩少年楷模徵选」开始报名

远东SOGO百货「SO GOOD好小孩少年楷模征选暨表扬」今年已迈入第十周年，为台湾百货唯一的弱势儿童与特殊生典范征选活动，至今累计已奖励265位学童、催生37名总统教育奖、邀请42位偶像名人为学童打气。本届征选主题为「我的未来」，鼓励学童在疫情当下，活出自己的未来！（远东SOGO百货／黄安蕙）



活动网页



11 秀出你的自煮防疫餐 远东 SOGO 防疫餐竞赛开跑

因应防疫政策，远东 SOGO 百货去年别开生面举办「SOGO 五星防疫餐线上料理竞赛」，回响良好，今年再举办第二届防疫餐「远东 SOGO 宅料理竞赛」，即日起至 9 月 15 日开放报名，邀请全民自煮防疫，并秀出在家料理的防疫餐菜色，就有机会夺得 15 万奖金！（远东 SOGO 百货／黄安蕙）



活动官网

人事异动

12 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：曾裕贤

原任：化纤总部总经理

新任：董事长特别助理暨

远东未来事业及产品转型规划部策略长

学历：东海大学化学工程系学士



姓名：李源珍

原任：纺织总部织染／成衣事业部营运长

新任：纺织总部代总经理暨

织染／成衣事业部营运长

学历：国立台湾大学商学系学士



姓名：范钦智

原任：化纤总部固聚事业部营运长

新任：化纤总部代总经理暨

固聚事业部营运长

学历：逢甲大学纺织工程系学士



姓名：阚盟昌

原任：亚东石化（台湾 PTA）总经理

新任：石化总部 PTA 事业部营运长兼

亚东石化（台湾 PTA）总经理

学历：国立政治大学经营管理所硕士



姓名：陈赐福

原任：会计处一 资深经理

新任：会计处一 权任协理

学历：逢甲大学会计系学士



姓名：戴瑞美

原任：化纤总部管理部厂务处二 副经理

新任：化纤总部管理部厂务处二 权任经理

学历：逢甲大学会计系学士



姓名：郑燕萍

原任：化纤总部安卫部观音安全卫生处 副经理

新任：化纤总部安卫部观音安全卫生处 权任经理

学历：国立中兴大学环境工程所硕士



姓名：朱俊宇

原任：化纤总部纤维部海外事业处 副厂长

新任：化纤总部纤维部海外事业处 权任厂长

学历：逢甲大学纺织工程系学士

13 薪火相传 邱冠明接任亚东医院院长
亚东医院 7 月 29 日举行院长交接仪式，在卫福部石崇良次长、远东集团徐旭东董事长、亚东医院朱树勋副董事长、王孝一执行长，以及院内多名高阶主管见证下，由林芳郁医师将院长职位交棒予同为心脏外科专家，且已担任医疗副院长近 10 年的邱冠明医师。未来林芳郁医师将转任董事长特别顾问，亚东医院也将在新任院长和同仁共同努力下，持续扩大服务区域与内容，成为民众首选的医学中心。（亚东医院／罗毓妤）



绩优荣誉榜

14 最佳合作夥伴！ 远传、博弘获AWS肯定

全球顶尖云端系统 Amazon Web Services (AWS) 8月3日首度在台举办合作夥伴高峰会，并于会中颁发合作夥伴奖。远传电信与子公司博弘云端分别获得「AWS Social Impact Partner of the Year」及「AWS Migration Partner of the Year」，肯定其致力企业社会责任以及云端解决方案之专业能力。（远传电信／张为竣）

15 远传电信、远创智慧荣获《数位时代》2021创新商务奖

《数位时代》7月28日举办「2021创新商务奖」线上颁奖典礼，今年有103家企业参选，参赛作品达265件，最后针对5大奖项共选出30件得奖作品。其中，远传电信以「全通路策略管理」案，荣获「最佳管理创新奖：银奖」；远通电收子公司 -- 远创智慧也以「uTagGO APP 串联 eTag 智慧停车服务」案，夺下「最佳产品创新奖」。（编辑室辑）



16 远东商银获「最佳通路策略奖」

《RMI 现代教育事务基金会》8月3日揭晓第22+1届「保险信望爱奖」，在全台产险、寿险、保经代等业者共同角逐下，远东商银成为唯一荣获「最佳通路策略奖」优选的银行。今年第四季远银将进一步推出行动投保平台，以满足更多客户的需求。（远东商银／陈羿茹）

17 亚东医院荣获「国际骨质疏松学会」金牌殊荣

亚东医院骨科部骨质疏松团队自2020年1月起，将国际骨质疏松学会提出的「骨折联合照护」模式引进临床实务，至今已服务近400名骨质疏松患者，日前荣获该学会认证，获得最高等级的金牌殊荣，并标注于「最佳执业地图」上，足证亚东医院的骨质疏松照护已达国际水准。（亚东医院／郑宇馨）



好康报报

18 远东SOGO台北店、天母店推出「2021摘星飨月 中秋献礼」

迎接中秋佳节，远东 SOGO 百货台北店（忠孝馆、复兴馆、敦化馆）及天母店于 8 月 25 日～9 月 21 日联手推出「摘星飨月 中秋献礼」，精选广式、传统、创意月饼及西式甜点，还有养生礼盒、优质鲜果礼盒等。9 月 3 日起，还可搭配「金喜刷」回馈活动，欢迎到 SOGO 聪明消费！（远东 SOGO 百货／张文玲）

19 一机在手便利 Pay HAPPY GO 推零接触消费再抽 Switch

为鼓励民众采用零接触交易，HAPPY GO 与新北市政府税捐稽征处合作举办「一机在手便利 Pay」抽奖活动，9 月底前以 HAPPY GO Pay 消费并储存云端发票，就有机会将 Switch、Sony 可携式蓝芽喇叭及远东集团礼券等好礼带回家；若为首次下载 HAPPY GO App 并绑定



手机条码，最高还可获得 HAPPY GO 点数 300 点！另外，HAPPY GO 也首度跨界与兆丰保险合作，即日起只要透过 HAPPY GO 官网与 App，即可线上申办近期最热门的防疫险与疫苗险及兆丰保险全产品线商品，接种疫苗前，不妨先为自己买一份保障。（鼎鼎联合行销／黄韵如）

20 香格里拉台南远东饭店结合台湾原创动漫电影推亲子微度假

即日起至 9 月 30 日，香格里拉台南远东饭店将台湾原创动画电影「小猫巴克里」带入饭店，打造萌度爆表的旅宿体验。「清凉一夏」住房专案提供两位大人及两位 11 岁以下儿童同行入住 15 坪尊荣客房两天一夜，不含早餐每房 3,588 元（约 29 折），平均每人只要 897 元，加赠 Haagen Dazs 冰淇淋迷你杯两杯、小猫巴克里方巾两条，并



享加购指定餐饮商品九折优惠，每房只要加价 999 元，还可升等至「小猫巴克里」主题房！订房专线（06）702-8899。（香格里拉台南远东饭店／卜怡筠）

股东会报导

21 远东商银(7月20日)

远东商银总资产于2020年底达6,800亿元，成长4%，核心业务净利息收入及净手续费收入亦成长7%，惟因海外授信增加坏帐提存，以及金融投资波动损失，税后净利25.19亿元，每股盈余(EPS)0.73元。股东会中通过2020年度盈余分配案，每股配发新台币(以下同)0.517元股利，包含0.326元现金股利与0.191元股票股利。

2021年第一季获利回稳，合并净收益28.31亿元，年增23.13%；税后净利达7.99亿元，年增近1.11倍。未来将持续推升全行数位化，并以Bankee社群银行创新商业模式，迎战纯网银。(远东商银/陈羿茹)



22 远东SOGO百货(7月21日)

太平洋崇光百货(以下简称SOGO)2020年度营业额418.4亿元，税前净利成长27.7%，达12.1亿元，股东会中通过发放现金股利1.1元，较去年0.2元大幅成长5倍。2021年SOGO仍将积极投入卖场环境改善、导入新商品、提升服务与扩大数位行销，以「前瞻布局」做好未来创新成长的准备，期许成为最具竞争力的企业。(远东SOGO百货/李秀姬)



23 远传电信(7月22日)

远传电信2020年合并总营收达新台币(以下同)795.01亿元，合并EBITDA与税后盈余分别为275.99亿元与83.54亿元，每股盈余(EPS)2.56元，财测目标达成率104%，股东会中通过每股配发现金股利3.25元，股利发放率连续十年超过100%，为业界之冠。「远传心5G」自去年开卖后，一路

创造佳绩，目前正朝年底渗透率30%的目标迈进，同时远传也将持续运用「大人物」核心能力推动数位转型，提供数位服务、企业资通讯解决方案，创造新成长曲线。(远传电信/林孟璇)



24 亚洲水泥(7月23日)

亚洲水泥 2020 年度合并营收为新台币（以下同）782 亿 4088 万元，合并营业利益 196 亿 7013 万 8 仟元，另按权益法认列的转投资事业营运表现亮丽，合并税后纯益 187 亿 7380 万 7 仟元，归属本公司业主 147 亿 1048 万 6 仟元。不但获利能力强，每股分配现金股利 3.55 元，现金殖利率逾 6.5%，远高于台股平均水准；同时亚泥也十分注重环保节能，全力推动 ESG，将传统水泥业转型为绿色产业，深具投资价值。（亚洲水泥提供）



25 远东百货(7月27日)

远百零售集团无惧疫情影响，2020 年再度交出亮眼成绩，合并营业额为 1,148 亿元，合并净利达 25.4 亿元，成长 18%，每股盈余 1.38 元，每股发放现金股利 1.1 元。其中，母公司远东百货营业额创下 54 年来新高，税前净利也创近 5 年新高。远百零售体系以创新的思维敏捷应变，积极调整营运模式，整合线上线下通路，丰富顾客消费体验，同时不遗余力推动环境、社会和公司治理等永续行动，缔造优异的永续经营绩效，母公司远东百货更荣获 34 项国内外奖项肯定，得奖数创历年新高。（远东百货／郑嘉蕙）



26 远东新世纪(7月29日)

2020 年在新冠肺炎疫情干扰下，全球经济衰退，远东新世纪合并营收仍达新台币（以下同）2,068 亿元，税后净利 80.6 亿元，每股盈余 1.62 元，股东会中通过每股配发现金股利 1.35 元，现金股利配息率创近年新高。今年随著全球景气复苏，以及油价上涨带动，远东新世纪获利迎来高速增长，上半年合并营收 1,147 亿元，同比增长 13%，第一季税后净利 27.1 亿元，同比增长 81%。（远东新世纪／沙益民）



变废为宝 亚东石化（上海）一战成名

亚东石化（上海）／袁菲

历时近一年，「废钯碳催化剂回收」项目（used Pd/C catalyst recycling project）终于圆满告一段落，不但降低了公司近1千万人民币的库存压力，同时变废为宝，带来近6千万人民币的收益。这段期间，同仁们都相当认真、专业、精明，甚至被合作厂商--云南贵研笑称为「再也不想合作的单位」…

由于废钯回收处理工艺的特殊性与复杂性，以往国内很难找到一家从回收处理至加工新触媒的合作厂商，只能在美国 Sabin 公司先进行回收，再转运至 Chimet 公司处理新触媒加工。此次在长官指示下，团队努力在国内洽询有能力执行废钯碳处置及钯金属交易的厂商，回收后直接出售。经过几番洽谈及资质审核，最终决定委托「云南贵研」公司进行处置。

鉴于涉及金额庞大，作业期间，厂务处带著相关部门同仁至该公司全程监督，并参与运输、预处理、球磨、酸溶、称重、取样等各个钯金回收的重要环节，在贵研的每一天，同仁们都虚心求教，并发挥各自的专业强项，展现出强大的凝聚力，经过两批次的回收，共计回收钯金属 112,562g，超出预估量 15%。

现场回收作业的跟进和监督，确保了高回收比例，而钯金属的出售时机更是本



项目最重要的「临门一脚」。经台北总公司财务处交易室建议，决定分批次在合适的价格区间出售，贵研同意按预估 70% 钯金数量先行定价，刘春辉副总厂长及孙传贵协理则每日关注钯金走势及相关市场讯息，在钯金达到或高于台北交易室建议的价格区间后的第一个工作日，经本公司总经理核准，向厂商发出售卖指令，再根据本公司通知后第二个工作日伦敦贵金属市场（LME）下午收盘价为基价卖出；两位贵金属交易的门外汉在长达几个月钯金交易的追逐战中，分几个高价位波段按比例出售，完美的风控操作，为公司收益交上一张漂亮的成绩单。

俗话说：独脚难行，孤掌难鸣；只有人心齐，才能泰山移。此次各部门同仁在领导们的指挥下，各自贡献所才，彰显了团队合作的重要性，更实现了公司利益最大化。远东人，好样的！

日常、职场用语大不同 你说对了吗？


EIE 美语

日常英语会话与商用英语有很大的不同，一般来说，商用英语的用词需要更正式。本期介绍工作中常用的词汇，只要运用得宜，就能提升专业形象。



1.  日常用语 “think of/about”（想一想） vs.  职场用语 “Consider”（思考／考量）或 “deliberate”（谨慎考虑／仔细讨论）

e.g.:

 I will think about your proposal.（我会想一想你的企划。）


 I will consider your proposal, give me a few days to look into the details before I approve it.（我会思考一下你的企划，给我几天时间研究细节再批示。）


 We have been deliberating an entire month on this project, are we any closer to making a final decision?（我们已经花一整个月仔细讨论这个案子，可以做最后决定了吗？）

2.  日常用语 “think (something/someone) is”（觉得某人／事） vs.  职场用语 “believe (something/someone) is”（相信或对某人／事抱持信心）或是 “consider (something/someone) to be”（认为某人／事具备）

e.g.:

 I think Johnson is one of the best ...（我觉得 Johnson 是最好的…）

 I believe Johnson is one of the best engineers in our team.（我相信 Johnson 是我们团队中最优秀／最有能力的工程师。）

 I consider Johnson to be one of the best engineers in our team.（我认为 Johnson 是我们团队中最优秀／最有能力的工程师。）

3. 🧑 日常用语 “make”（做／安排／著手进行…等）vs. 🧑 职场用语 “create”（concept, image, design）（创造／发明／发想），或 “develop”（ideas, solution, plan, strategy, etc.）（开发／发展／使…形成）

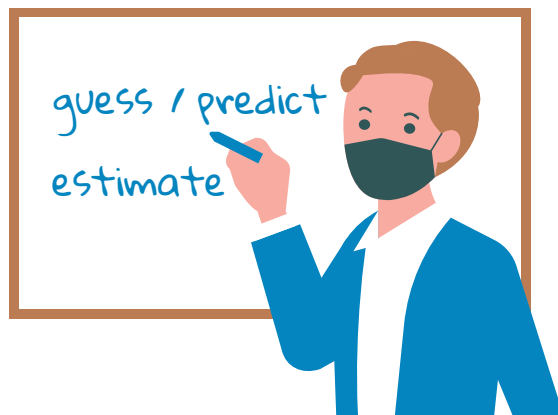
e.g.:

- 🧑 We are making…（我们在进行…）
- 🧑 We are creating a new training procedure for the newcomers.（我们在为公司新人训练创造新的学习流程。）
- 🧑 Can we create a new image for the product?（我们可以发想新的产品形象吗？）
- 🧑 Our engineering team is developing a new solution to transfer our data to a new platform.（我们的工程团队正在开发一个新的解决方案，届时会将大数据置于全新的平台上。）
- 🧑 They are developing an economical marketing plan that will attract more potential buyers.（他们正在发展新的经济行销计画，以利吸引更多潜在买家进行消费。）

4. 🧑 日常用语 “guess”（猜想）vs. 🧑 职场用语 “predict”（预测／预报）或 “estimate”（估计／评估）

e.g.:

- 🧑 It is hard to guess（很难猜想）
- 🧑 Economy experts are predicting the significant changes to the global economy during the pandemic.（经济学者专家们预测疫情期间全球经济将发生重大的改变。）
- 🧑 It is difficult to estimate the financial impact of the pandemic on companies.（难以估计疫情对各企业的财务影响。）



更多的英文
课程资讯



免费英文
课程体验

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)

新法抢先看一 认识《劳工职业灾害保险及保护法》

远东新世纪／林泊颖

立法院于2021年4月30日三读通过《劳工职业灾害保险及保护法》，以专法形式整合《劳工保险条例》中的职业灾害保险与《职业灾害劳工保护法》相关规定，预计于明年5月1日上路，希望为劳工提供更完善的保障。本期将带您抢先了解这份攸关你我权益的新法令。

《**劳**工职业灾害保险及保护法》主要针对灾前预防、灾害补偿及灾后重建三个面向，提供包括：扩大纳保范围、提升给付保障、扩大津贴补助等协助，相关内容如下：

（一）扩大纳保范围

专法扩大加保对象，凡登记在案之事业单位雇用之劳工全数强制纳保，推估将新增33万名受雇劳工获纳职灾保险；此外，23.3万名的外籍家事移工也将纳保，总计可望有56万名劳工受惠。除了扩大纳保对象，专法另提供多元加保管道，未来受雇于自然人雇主或是实际从事劳动的人员，都可透过便利超商机台或网页等简便管道办理加保。同时，无论雇主是否加保，劳工到职当日即享有保险保障，如果发生职

灾，均可获得给付。

（二）提升给付保障

除了扩大纳保范畴，对劳工而言，万一发生职灾，给付保障亦将全面提升，包括：

1. 明定投保薪资下限为基本工资（目前为新台币2万4000元），并随基本工资调整；投保薪资上限为7万2800元。
2. 伤病给付前2个月按投保薪资100%发给，第3个月开始，按劳工平均月投保薪资70%发给，每半个月给付一次，最长以2年为限。
3. 失能年金依失能程度按投保薪资70%、50%、20%发给。
4. 劳工若在加保期间死亡，遗属年金按投保薪资50%发给，不符年金条件者，

可请领一次金。

亦得申请器具补助。

（三）扩大津贴补助

1、退保後确诊职业病之劳工：考量部分职业病之潜伏期长，为加强保障劳工权益，凡于保险有效期间从事特定有害作业，于离职退保后始诊断为职业病者，亦得依规定申请医疗补助、照护补助、辅助器具补助、失能津贴或死亡津贴。

2、器具补助、照护补助之申请：除失能导致生活无法自理之劳工得申请照护补助外，劳工如遭遇职业伤病且住院治疗，住院期间亦可申请照护补助；此外，因职业伤病经医师诊断必须使用辅助器具者，

在保险费率部分，按现行各行业别职灾保险平均费率（最新平均费率为0.21%）计收保费，若是强制纳保劳工，保费由雇主全额负担；若透过职业工会加保，劳工负担保费6成、政府负担4成。

「劳工职灾保险及保护后」上路后，将由保费收入编列经费，成立专责的职业灾害预防及重建中心，统筹办理职灾预防及重建工作。在前端落实预防作为，减少职灾发生，并于劳工发生职灾时，协助积极重建，帮助劳工重返职场。（参考来源：劳动部）



房贷族看过来 转贷前不可不知的二三事

远东商银／丁女真

每个月的房贷压得您喘不过气？想调降利率、增加额度，却屡遭银行拒绝？听说转贷不见得比较划算，该如何评估？快来听听理财专家怎么说！

一、先评估能否转贷

大多数人的房贷一贷就是 20～30 年，每月缴款已成既定模式，但您是否曾想过，目前的房贷利率会不会太高？需不需要转往另一家银行贷款？考量这些之前，以下几点是必须知道的：

1. 房贷绑约期间

一般银行贷款的绑约期大约 2～3 年，若在绑约期间转贷，银行会收取一笔为数不小的违约金，所以在绑约期间不建议转贷。

2. 转贷需负担的费用

- (1) 贷款手续费：申办贷款时，银行会收取手续费约 5,000～10,000 元。
- (2) 代书费：委托代书至地政办理相关设定涂销等手续所衍生之费用，约 6,000 元～12,000

元，若自行办理则可省下本项费用。

- (3) 地政规费：即房屋设定费，由地政机关收取，金额为贷款金额之 0.12%。

二、转贷有什么好处

1. 节省利息

若您目前的贷款金额 500 万，贷款利率 2%，转贷到他行利率为 1.5%，一年就可省下约 2.5 万元利息。但您可能会问，不能请原贷款银行调降利率吗？当然可以，若银行愿意调降利率，就不需要转贷。



2. 降低每月月付金

房贷期间非常长，若是家里突然新增每月固定支出（例如小孩的保姆费或是父母的看护费…等），想降低每月月付金却遭银行拒绝，这时就可以考虑转贷。降低每月月付金的方式包括：申请宽限期（只缴利息不还本金）或延长贷款年限（将原本贷款期间 20 年，延长为 30 年）。

3. 增加贷款额度

若因投资周转等需求，欲再增贷 100 万，但银行只同意借 50 万，可能是因为房子估价等问题，若银行的估价低于市场行情，就会影响到您的贷款金额，此时可考虑转贷，以争取较好的条件。

三、转贷需要哪些资料

1. 身份证明文件。
2. 财力证明文件（如：薪资单、薪转存摺、扣缴凭单、综合所得税证明文件等证明文件，若非领薪之上班族，可提供近六个月存款明细、定存、名下房产、租金收入、基金股票或储蓄、投资型保单…等，足以证明本身财力之文件）。
3. 近一年地价税及房屋税完税证明。
4. 前贷款银行房贷近一年的缴息纪录。
5. 填写贷款申请书。

四、如何选择转贷银行

建议先询问平时往来的银行，通常老

客户可享有优惠。以远东商银来说，除了提供薪转客户、远东关系企业员工优惠外，针对 VIP 尊荣客户也有开办费及利率优惠，您也可以上网搜寻各家银行是否有房贷转贷专案活动，比较容易取得较优惠的利率条件。

若您的房屋为 15 坪以下小套房、工业住宅、国宅等较特殊物件，建议先询问银行是否有承作，以及可贷款的额度与利率。因为银行对于此类型的物件，风险管控比较严谨，可贷款额度相对较少，利率也比较高，建议等银行核贷后，再决定是否转贷。

五、别被优惠利率骗了

看到「房贷转贷超低利率 1.31% 起」的广告，千万别见猎心喜，建议先向银行确认以下事项：

1. 自己适用的贷款利率？

银行提供的贷款利率通常会依照客户收入、房屋所在位址、房屋本身的条件等因素有所差异，别被广告上的超低利率骗了。

2. 采用一段式或阶段式利率？

「一段式利率」是在贷款期间依指数利率加上固定加码数计息；而阶段式利率则是在贷款期间，分不同阶段的利率计息

计息方式	说明
一段式利率	第 1 年～第 20 年利率 1.35%（指数利率 0.8% + 固定加码 0.55% 计息）
阶段式利率	第 1 年利率 1.31%（指数利率 0.8% + 固定加码 0.51% 计息） 第 2 年～第 20 年利率 1.4%（指数利率 0.8% + 固定加码 0.6% 计息）
注：上述指数利率均依照各银行规定计算，当央行调整利率时，各银行指标利率亦随之调整。	

（例如：自第 2 年起，给予不同利率），广告上看似很优惠，实际只有第 1 年利率较低，第 2 年开始，利率就比第 1 年高出许多。

3. 如需增加贷款额度，利率如何？

银行针对不同用途的贷款资金，提供不同的利率，若是购屋用途，风险利率相对较低，但若前贷额度转贷后，还需要增

加贷款额度作为周转金，银行会依「前贷购屋用途」及「增贷周转用途」给予不同利率。

总而言之，转贷前应先衡量是否有转贷的必要，若利率太高，可先与银行讨论有无调降空间，再评估能否转贷，多看多比较，确保自身的还款能力及良好信用，才能顺利转贷成功。



全民疯料理 传统小吃在家轻松做

豫章工商／林朝保

受到COVID-19疫情影响，许多民众开始尝试下厨料理三餐，本期「美食网」特别严选两道台湾特色美食，让大家在家也能轻松完成。话不多说，快来跟我们一起DIY吧！



蚵仔煎



根据《远见》杂志的调查，「蚵仔煎」是台湾民众认为「最能代表台湾的料理」，而在经济部商业司举办的「外国人台湾美食排行 No.1 票选活动」中，「蚵仔煎」同样荣获小吃类冠军。这道别具特色又高人气的美食，有一说是源自闽南小吃，另一说是 1661 年，郑成功军队登陆台南与荷兰军队交战期间，由于粮食不足，决定就地取材，将番薯粉和其他谷粉混和成浆，再加上各种海鲜、肉类、青菜等，以炒锅煎成饼，即为「蚵仔煎」的原型。

【材料与制作方法】

- 主材料：蚵仔 150 公克、鸡蛋 1 颗。
- 副材料：小白菜 1 株、韭菜 60 公克。
- 粉浆料：地瓜粉 50 公克、太白粉 20 公克、水 120 公克。
- 调味料：食用油 50 公克、水 200 公克、

味噌 40 公克、糖 20 公克、番茄酱 40 公克、甜辣酱 40 公克、柴鱼粉 3 公克、白胡椒粉 1 公克、香油 3 公克、太白粉 20 公克。

制作方法：

1. 蚵仔去壳后，泡水洗净。
2. 小白菜、韭菜洗净备用。
3. 鸡蛋外壳清洗后，敲开放入碗内。
4. 小白菜切成段、韭菜切成粒，放入配菜盘。
5. 地瓜粉 50 公克、太白粉 20 公克、水 120 公克混合搅拌成粉浆。
6. 开小火，倒入食用油 50 公克，将蚵仔煎至半熟后，加入小白菜、蛋液，稍微移动锅子，让粉浆熟透，但要避免烧焦。
7. 将蚵仔煎翻面，煎至熟透（呈金黄色）即可盛盘。
8. 制作沾酱：水 200 公克、味噌 2T、糖

1T、番茄酱 2T、甜辣酱 3T（或海山酱 3T）、柴鱼粉 1t、凤梨汁 50 公克、白胡椒粉、香油各少许，混和煮滚后，转

小火，放入太白粉水勾芡，最后再淋上蚵仔煎。



完成



三色蛋

以鸡蛋搭配白色与黄色的咸鸭蛋和黑色的皮蛋，堆叠出黄、白、黑的鲜明色彩，是知名的冷盘开胃菜。制作方式与一般蒸蛋相同，都是将蛋液蒸熟凝固，但配色更美，且营养丰富，口感软嫩咸香，风味清爽，老少咸宜。

【材料与制作方法】

- ① 器具：蒸笼架 1 组、方型便当盒 1 个、保鲜膜 1 卷、细滤网 1 支。
- ① 主材料：鸡蛋 4 颗、咸蛋 2 颗、皮蛋 3 颗。
- ① 调味料：盐 2 公克、糖 6 公克、柴鱼粉 3 公克、太白粉 20 公克、水 40 公克。
- ① 制作方法：
 1. 鸡蛋、咸蛋、皮蛋外壳洗净。
 2. 取一锅冷水，加入盐 10 公克（注 1），

再放进咸蛋、皮蛋，以小火煮 15 分钟，使蛋全熟。

3. 咸蛋、皮蛋冷却后，剥除蛋壳。
4. 鸡蛋敲开放入碗内，倒入水 40 公克与太白粉 10 公克，搅拌均匀。
5. 去壳后的咸蛋、皮蛋各切成丁状或条状。
6. 取方型便当盒 1 个，内铺一层保鲜膜或抹一层沙拉油（注 2），放入切成丁状或条状的咸蛋、皮蛋，排列均匀后，再将步骤 4 的蛋液倒入方型便当盒，直到

完全覆盖咸蛋、皮蛋，并用细油网过滤掉上面的泡泡，最后盖上一层保鲜膜，避免过程中滴入蒸汽水。

7. 将便当盒放入蒸笼锅，开中火，并在蒸笼盖预留一小孔（注 3），待水滚再转中小火，续煮 30 分钟。过程中需留意火候，不可蒸太老，亦不可未蒸熟，若未熟透则需要再回锅蒸一下。
8. 建议待成品冷却后再切片装盘，形状会比较完整。



注：

*注 1：水中加入盐，后续蛋壳较容易剥除。

*注 2：容器内铺一层保鲜膜或抹一层沙拉油，成品才能完整扣出。

*注 3：若是开大火或蒸笼盖未留小孔，容易导致温度过高，产生气泡，变成海绵蛋，或因为过热变成淡绿色。

一人吃饭不孤独！独食文化当道

远东百货／郑嘉蕙

过去每逢欢聚时刻，人们总爱呼朋引伴热闹聚餐，然而，自从新冠疫情延烧以来，竖起隔板、梅花座用餐成为日常，更有不少人选择以一顿充满仪式感的餐食，好好享受个人时光。准备好要来场「独食」之旅了吗？Let's Go！

独食风潮

虽然疫情加速了「独食」（Solo Dining）文化的升温，但事实上，早在疫情之前，「独食」已悄悄在社会中蔓延。究竟一个人用餐为何会蔚为风潮？

■ **喜欢独处：**共食同饮的餐桌上，难免有人滑手机、有人心里盘算该聊什么、待会儿如何分帐…等。现代人勇敢做自己，渴望平静享受一顿美好的餐食，无论吃多吃少、无须在意同行的人想吃什么，自在用餐的魅力，非常吸引人。

■ **「独」有品质：**别让孤单成为借口，从餐厅到餐点，随处可见的「单身经济」和「个人多样性」都在告诉你，不用委屈自己，也可以拥有高品质的餐饮选项。

■ **疫情推力：**为了配合防疫政策，餐厅和咖啡馆纷纷减少座席、缩小桌型，欢迎您来独食！



▲谁说一个人不好点餐？从小点、主菜、主食到饮品，一人套餐超级丰富。
／台中大远百春水堂提供

独享超级澎湃

偷饭贼「海鲜豆腐煲定食」

新鲜的海鲜食材与细致滑嫩的豆腐烩为一锅，搭配韩国经典小吃 -- 鱼板串，让浓郁的海味与软嫩的豆腐肆意任在口中畅游。推荐价 320 元，远百信义 A13 四楼，(02) 8780-5808。



Skylark 洋食 · 芳邻「精致独享餐」

美味的主餐搭配清爽开胃菜，以及嚼劲十足的面包和温暖疗愈的热汤，最后再来一杯饮品。推荐价 360 元，宝庆远百 B1 楼，(02) 2375-4730。

给游子家的味道

西川家「招牌猪肉烧饺子」

以日式煎饺闻名的居酒屋，提供一人份的 10 颗煎饺搭配味增汤，让您重温游子回家的归属感。推荐价 120 元，板桥大远百 B1 楼，0960-804799。



元气咖哩「豆乳咖哩乌龙面锅」

大量的蔬菜、水果，佐以独家香料，就像妈妈亲自煮的锅，令人元气十足、活力百倍。推荐价 220 元，高雄大远百 11 楼，(07) 536-0316。



大口吃肉这里有

大户屋「炭烤鸡猪双麴定食」

使用日本盐麴与酱油麴，以炭烤的方式让独特的香气扩散，让您一次享受两种独特风味。推荐价 350 元，集团同仁优惠价享 9 折，远百桃园 9 楼，(03) 331-0210。



牛角「个人平日午间定食」

最超值、最划算的烧肉午餐定食就在牛角。推荐价 190 元起，远百板桥中山 13 楼，(02) 2956-1318。



大菜也可以独享

香草工坊「川蜀麻辣梅花猪肉锅」

使用多种中药熬煮，搭配特选大红袍花椒及独门配方，让汤头麻而不辣、香而不腻。每锅附主食及数十种新鲜蔬菜盘。推荐价 198 元，台南大远百 B2 楼，(06) 200-4688。

日本桥浜町食事処
「鳗鱼三食御膳定食」

严选台湾出口鳗鱼搭配浜町秘传酱汁，软嫩鱼肉入口即化！建议先品尝原味，再加入葱、山葵、海苔丝，最后注入茶汤及日本米果，享受茶泡饭的经典美味。推荐价 538 元，集团同仁优惠价内用享 9 折，新竹大远百 9 楼，(03) 522-0188。



涮乃叶 syabu-yo「牛肉个人锅」

内含安格斯牛五花、纽澳梅花牛肉，让您吃到不同滋味的油花，搭配丰富的菜盘与精心炖煮的咖哩酱。推荐价 208 元，远百嘉义 7 楼，(05) 284-3262。



▲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 9 月 30 日止。

我的尿液怎麼了？ 认识蛋白尿及血尿

亚东医院肾脏内科／吴泓彦医师

「医生！我的尿中有泡泡，是不是肾功能出了问题？」相信很多民众对于肾泌尿系统疾病有各式迷思，本期邀请亚东医院医师为您解析，如何从尿液判断身体健康状况。



一般健康成人每天尿中会排出 40 至 80 毫克的蛋白质，最高可达 150 毫克，一旦尿中蛋白质超过每天 150 毫克，才是「蛋白尿」。因此，尿中出现泡泡不一定是肾泌尿系统出现状况，必须透过尿液检验才能断定。

一、蛋白尿分为「功能性蛋白尿」和「病理性蛋白尿」

▣ **功能性蛋白尿**：通常是暂时性的，在激烈运动、发烧、脱水、使用止痛药或急性病症等情况下出现；此外，肾泌尿系统感染（如：尿道炎、膀胱炎、肾盂肾炎等）也常出现蛋白尿，经过适当的抗生素治疗，大多能消失。

姿势性蛋白尿也是暂时性，与身体的姿势改变有密切关系，常见于年轻族群。早上刚起床解尿时没有蛋白尿，经过长时间站立、走路、活动后，蛋白尿便会 appear，当平躺一段时间后，蛋白尿又会

消失，此为良性的变化。

▣ **病理性蛋白尿**：肾脏病变引起的持续性蛋白尿，可能是肾脏本身的原发性肾丝球疾病，例如急性或慢性肾丝球肾炎；或是因其他系统性疾病引起的继发性肾丝球疾病，例如糖尿病肾病变、高血压肾病变、狼疮性肾炎等；少数的肾小管疾病乃因蛋白质在肾小管吸收不良引起。此外，白血病或恶性肿瘤产生过量的免疫球蛋白，超过肾脏的最大再吸收量而排出于尿中，也会形成病理性蛋白尿。

蛋白尿的检查分为「定性分析」和「定量分析」。定性分析是将试纸放入尿液中，依试纸颜色的变化来判定，越多「+」代表尿蛋白的浓度越高，若是微量（+ / -）或少量（1+），可再复检 2～3 次，且最好是早晨起床第一次解出的尿。若复检结果是阴性，可能只是暂时的功能性蛋白尿。若复检持续为阳性或尿蛋白为中高量时，则应安排进一步检查，例如：尿蛋白定量

分析、血液检查、肾脏超音波或肾脏穿刺切片等，以利准确诊断。

二、血尿分为「肉眼可见的血尿」及「显微性血尿」

▣ **肾丝球性血尿**：肾丝球病变引起，包括原发性疾病（如：IgA 肾病变）、系统性疾病（如：糖尿病、高血压、风湿免疫疾病）或遗传性疾病等原因。控制不佳的糖尿病或高血压，可造成慢性肾丝球伤害并导致血尿。此外，剧烈运动也可能造成暂时性血尿，通常发生在运动后 1～2 小时，也可能持续 72 小时。至于风湿免疫方面的结缔组织疾病，如红斑性狼疮或血管炎等，也常侵犯肾丝球引起血尿；遗传性疾病也会造成肾丝球性血尿，若肾丝球性血尿合并蛋白尿或肾功能异常，须考虑肾脏穿刺切片作进一步病理诊断。

▣ **非肾丝球性血尿**：由肾泌尿系统中的伤害出血造成，包括：尿路结石（如：膀胱结石、输尿管结石、肾结石等）、感染发炎（如：尿道炎、膀胱炎、前列腺炎、肾盂肾炎等）、恶性肿瘤（如：膀胱癌、前列腺癌、输尿管癌、肾癌，以及子宫颈癌、大肠癌等肾泌尿系统周围器官癌症的侵犯）、尿管置放、多囊肾、肾梗塞、间质性膀胱炎、外伤造成（如：车祸或外力撞击、近期内曾接受肾泌尿系统之手术等）、凝血功能异常（如：服

用抗凝血剂、血友病、白血病、肝硬化、血小板缺乏症等）、化疗药物引起之出血性膀胱炎（如：Cyclophosphamide, Ifosfamide 等），以及因癌症接受骨盆腔部位电疗后，引起之放射性膀胱炎。

▣ 血尿的诊断

首先，可透过常规的尿液检验，配合肾泌尿系统部位的 X 光与超音波检查，以及尿液细胞学检查、血液生化、血清免疫学检验，男性则要考虑前列腺部位的检查。接著再利用注射显影剂的静脉肾盂摄影、电脑断层、核磁共振造影等方式进行评估。必要时须接受肾脏穿刺切片或膀胱镜、输尿管镜等较为侵入性的检查。

泌尿系统感染造成的血尿，经过适当的抗生素治疗后，一般都可获得改善。若是反覆出现泌尿道感染，则要注意是否尿路结石或尿路结构异常，须接受进一步的检查与治疗。若为肾泌尿系统的恶性肿瘤，应接受完整的评估，再选择治疗方法，某些原发性肾丝球肾炎接受类固醇或免疫抑制药物治疗后，会有不错的疗效。至于糖尿病、高血压、风湿免疫疾病等系统性疾病造成的肾丝球病变，则应针对疾病本身作适当的治疗与控制。

建议民众定期透过尿液来注意自身的健康，若出现异常且经过详细检查后，仍找不到原因，应每 3～6 个月定期追踪复查。

「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】

以前每逢假日，我总是行程满档，这次疫情期间，首次挑战足不出户，对于好动的我来说，真是无比痛苦。于是，我开启瞎忙模式，将房间大扫除后再装饰一番，没想到竟很有成就感，原来小确幸随手可得。另外，由于外出不便，刚好趁机恶补我的暗黑料理，顺便体验当「小当家」的优越感。

疫情虽然限制了我的自由，但无法控制我的思绪，换个心态面对，生活依然多采多姿。（台南大远百／余佳蓉）

【二】

疫情进入三级警戒后，我在公司安排下开始居家工作，同时家中也订出防疫守则，回家后要为鞋底消毒、换下衣物并立刻洗澡，采购物品外包装则使用次氯酸水清洁，努力不带病毒回家。娘家爸妈不懂网购，我会在爱买网购日用品和食材，以

宅配到府的方式，减少他们出门的机会。

抗疫生活让生活发生了许多改变，每周瑜珈课改为线上瑜珈；感冒不敢到诊所，只好视讯看诊；朋友庆生聚餐，改为视讯举杯祝福，也更加珍惜电话那头传来的欢笑声，以及塞满画面的笑容。

抗疫生活并不难，难在如何调适心理压力。所幸拜科技之赐，我们天涯若比邻，同时也感谢公司关怀员工健康，让我在艰困的疫情期间，还能过著平凡却珍贵的生活。（远传电信／林欣仪）

【三】

自从台湾的疫情提升至第三级警戒，我除了减少不必要的外出、尽量使用外送服务之外，也更常为居家环境消毒，同时落实个人自主管理、勤洗手。另一方面，由于教育部宣布各级学校停止到校，小孩也因此提前放暑假，假日特别安排与孩子一起DIY做馒头、蛋糕、布丁，享受难得

的亲子时光。（远通电收／吴宗伦）

【四】

原本喜爱四处寻找餐厅尝鲜的我，受到疫情三级警戒影响，无法再到餐厅用餐，不过，再辛苦也不能委屈自己的胃，外带美食因此成为新的目标，其中，火锅类可说是 CP 值最高的选择，各家推出的汤底和火锅料套餐，让我们省去另外采购的麻烦，而且还有店家专门熬煮的汤底，吃不完还能留著二次加料；另外，寿司店也推出买一盒就送扭蛋的活动，弥补之前每次都抽不到的遗憾；部分餐厅更推出餐点折扣，利用机会品尝平常舍不得吃的高贵餐点也很有趣。希望大家都能找到自己的慰借，努力撑过这段防疫的日子，早日迎接完全解封的时刻！（远传电信／吴晋逸）

【五】

自从今年五月中旬台湾疫情延烧以来，许多人改变了外出和饮食习惯，不少人因此练就一身好厨艺，也因为从高油盐糖的外食，转为规律的健康居家饮食，身体变得更健康。不过，由于大家减少出门，各地血库开始告急，医护们纷纷号召民众挽袖助人，针对 40 岁以上且 2 年内曾捐血者，更免费提供总胆固醇、坏胆固醇和糖化色素的检查服务。我积极响应，同时也可借此监控健康状况，如果您也符合捐血条件，欢迎一起来共襄盛举！（远东新

世纪新埔化纤厂／李宇骏）

【六】

COVID-19 疫情肆虐全球，改变了人类的生活模式，台湾也不例外。今年疫情严峻时，我配合学校的防疫政策，进行居家办公，由于业务特性，我很快就适应了新生活，而且因为居住在郊区的透天厝，空间较宽敞，附近人流不多，只要每天留意邻近地区有无确诊者足迹，多加谨慎即可。空闲之余，还可带著口罩，漫步于田园之中，享受难得的休憩时光！（元智大学／吕韦蓓）

【七】

配合防疫政策，假日只能待在家里，上星期滑手机时，看到 YouTube 有位烘焙达人示范制作芒果雪糕，令人十分心动，于是立马准备材料。当季盛产的芒果香甜又便宜，制作方式也很简单，只要用果汁机将芒果果肉 200g 打成泥，再加入搅拌过的鲜奶油 100g 和细砂糖 30g，混合拌匀后，分别倒入四支冰棒模具中，冷冻一晚即可享用。

防疫期间我经常上网搜寻有趣的点心作法，烘焙技巧和作品因此增加不少，制作过程中，除了可纾缓紧绷的情绪，孩子们也会来帮忙，享受了亲子时光，更可让他们暂时远离 3C 产品，真是一举数得。（远鼎公司／何淑芳）

【八】

身为一名外籍人士，防疫期间最大的影响就是无法回国与家人团聚，我已近一年半没回家，时刻关心家乡的疫情变化，担心远在马来西亚的家人是否平安。庆幸的是，身处科技发达的年代，能透过远传以视讯保持联系。

防疫期间，日子还是要过，不一样的地方是减少外出，上班变居家、采购变网购、运动在家里，体脂也顺利维持在 14% 左右。

我们无法改变疫情的存在，但可以改变面对疫情的心态，对社会多点同理心，能帮忙就帮，不能帮的话，也要尽己所能保护好自己，因此我在疫情爆发前，到亚东医院自费施打了疫苗。

但愿生病的世界能逐渐好转，大家回归健康安心的日子，回到家人亲友的身边。
(创投策略部／刘丁卫)

【九】

自从台湾爆发本土疫情，原本看似逐渐恢复常轨的生活，又再次受到阻碍，下班后无法与朋友聚餐、瑜珈教室也结束营业，一切仿佛又陷入停摆。

为了不让病毒打乱生活，我开始寻找能在家中完成的活动。在运动方面，透过网路，跟著林芊妤老师的频道，继续维持每周的瑜珈练习；此外，原本就对做菜及烘焙有浓厚兴趣，现在有更多时间可以研

究各种食谱，最近完成了生吐司、盐可颂、披萨、戚风蛋糕、巴斯克乳酪蛋糕等品项，除了可以控制原料添加、吃得比较健康，看到成品的成就感，更能一扫疫情带来的抑郁。
(远东商银／李承毅)

【十】

我的防疫生活，从生活起居开始，少了实体聚会，多了网路上的寒暄。尽管不能碰面，隔著网路，却有小别胜新欢的感受。

此外，身处百货业，需要为消费者打造安全无虞的购物环境，工作时的配套措施也得尽善尽美；吃进去的食物要重视营养成分，增强免疫力才是治本关键；购物时，一次买齐一周份量、避免囤货，让供给需求维持平衡；人与人相处则保持社交距离、避免群聚。

疫情爆发到现在，心境上也有所转变，从刚开始的惊慌失措，到现在步步为营，习惯将口罩戴好戴满，同时也收获了不少亲子时光，让我有时间陪妈妈下厨，自「煮」防疫的生活，很「新鲜」，也有更多时间独处，并且将累积已久的片单一一看完。

防疫生活看似漫长，但我会努力适应、正向面对，毕竟慢下脚步的生活，让世界有了喘息的空间，同时也让我们省思，是否对环境带来过多的负载？现在正是人类团结抗疫的时刻，少点谩骂、多点体谅，共同防疫才是上策。
(亚东百货／陈玟喧)

【十一】

疫情升温以来，公司快速反应，让所有可 WFH 的内勤同仁调整工作地点，以减少通勤、群聚的染疫风险。开了几次线上会议、在家煮了几餐后，慢慢学会怎么把新闻里的「亡国感」，转化成积极的「王国感」。省下的通勤时间，我重拾荒废已久的书本、追完好多想看的美剧和韩剧、自煮三餐，就连家里养的几盆龟背芋天堂鸟盆栽，也因此得到前所未有的关爱，在小小的王国中，我过起最浪漫的「植叶煮妇」生活。

或许我们都太习惯把行程塞满，反而忘了把时间留给自己和身边的人。大概病毒也没想到，在它肆虐全球的同时，人类也能因此享受孤独感与悠闲时光。（远传电信／王佩琦）

【十二】

2020 过年时，家人原本预定于初一出国，不料中国武汉传出疫情，旅行因此取消。其后随著各国疫情陆续升温，原本还暗自庆幸台湾因为有 SARS 的经验，能成功防守疫情，不料今年五月开始，台湾也爆发了社区感染。

看著小朋友对于戴口罩从一开始抵死不从，到如今渐渐习惯，孩子们最爱的游乐园、亲子乐园和公园都被封闭起来，哪里也不能去，大人也尽量减少出门，即使必须采买食物，亦只能速战速决。电视上

的政论节目不看还好，一看心里更加恐慌，不知道这样的生活什么时候能结束？什么时候轮到我们打疫苗？什么时候才能回归正常的生活呢？难道将来孩子们都得戴著口罩、穿著防护装出门？纵然心中有许多疑问，却也没有人能回答。（远东商银／王美华）

【十三】

抗疫，是生活进行式。上厕所后、吃东西前洗手，是平时的习惯，但为了抗疫，擤鼻后、看病前后，以及接触公共场所的按钮、门把后，都要再次洗手。咳嗽、打喷嚏时，掩口鼻是基本礼貌，但为了抗疫，若用手掩口鼻，要立即起身清洁；用面纸掩，应马上丢弃；用手帕掩，则要折叠收起，当然，还要勤换口罩。电梯密闭空间与同伴话家常、聊天是从前的常态，但为了抗疫，我绝对避免交谈，改以眼神示意，并确实遵守室内 1.5 公尺、室外 1 公尺的社交距离。

最重要的是，将 1922 防疫专线加入好友，以备不时之需，并随时注意疫情相关消息与动态。让我们一起努力，为防疫总动员！（嘉惠电力／刘美智）



回乡路上之感悟

亚东石化（上海）／王桓基

日前接到父亲来电，由于家乡即将进入梅雨季，而老家年久失修，经常漏雨，希望我抽空回去一趟，修缮一下房子。于是我交接了手头的工作，上网订了火车票，择日出行。

家乡离工作的城市有一段距离，坐高铁虽然只要三个多小时，但费用较普通客车昂贵许多。由于刚历经新冠疫情，大环境不是很好，我决定坐普通快速列车，既经济实惠，又能沿途欣赏风景，只是车程需十多个小时。

「你就让我上去嘛，刚刚拉行李的时候，不小心口罩掉了，我没捡起来！」一位苍老的大妈向列车员小心哀求著。「不行，没有口罩防护是不允许上车的。」列车员一本正经的回答道。看见大妈著急的泪水在眼眶里打转，身后的队伍越来越长，我赶紧拿出一个备用口罩递给她，她感激得连声道谢。

后疫情时代，安全措施一点都没有放

松。经过层层安检，我终于搭上回乡的列车。这是一节三等车厢，车上大多是上了年纪的打工族，每个人都戴著不同款式的口罩，行李架上还有农村那种常见的蛇皮袋子，里面不外乎装著棉被、衣物，甚至锅碗瓢盆和塑胶桶，大家都是一脸沧桑，无论行动或眼神都显得小心翼翼。

行李刚安顿好，汽笛已发出长鸣，火车缓缓开出月台。车厢里人挤著人，我一



边喊著「让过」，一边找著自己的座位。只见一位陌生的大哥坐在我的位置上，正在跟家人视频通话，看著他满头的汗水、疲惫的面孔，想来应该是累坏了，就让他享受这难得的幸福吧！

火车上的销售人员真的很优秀，虽然过道里坐满了人，

却总能找到缝隙，在人群中穿行，推著小车来回吆喝著：「香烟、瓜子、火腿肠，啤酒、可乐、矿泉水！」我叫住她，要了一瓶啤酒，价格竟是外面的两倍。

火车出发三小时后，我坐进了座位。此时夜色已渐深，车上除了几个年轻人仍在刷手机，大多数人都在打盹，形态各异，就连女孩们也放弃了矜持，完全失去平日的光彩。这或许才是人性最真实的时刻吧。都是凡人，该光鲜的时候光鲜，该放下的时候放下，何必太累呢？

火车过了南京，下车的人开始多了，车行速度似乎也轻快不少。这个铁家伙一路翻越城市，在浓浓的夜色中，朝著目标欢快的飞奔。人生就该像火车一样，有起点也有终点，尽管在过程中必须走走停停，给G（高铁）字哥让让时间，给D（动车组）



字哥避避车道，每个时间都有合适的速度，每个站都有人上上下下，迎来送往。想起一位同学曾经说过：「准时开出的列车，不会等待姗姗来迟的旅客。」当时还取笑她的感性，如今才深有同感。的确，机遇是给准备好了的人，不会青睐不劳而获、投机取巧的份子！

不知不觉间，天空已露出鱼肚白，将我从无限的遐想拉回现实。不知道这次能否顺利完成房子改建呢！其实经历2020年疫情肆虐的春天，虽然整体疫情防控得当，但仍拖累经济下行，工厂停工的停工，转型的转型，许多人被迫转行，想想我所服务的工厂能够平稳运行，是十分值得庆幸和珍惜的，相信未来一切都会渐渐好起来的。随著列车发出一声长鸣，我知道，离家越来越近了！

水妹

远纺织染（苏州）／陆慧娟

这几天在食堂听见其他保洁阿姨的吴侬软语时，心里总感到失落，因为再也看不到「水妹」的身影，再也不会有人操著苏州口音，过来跟我聊上几句、开开玩笑…

早期苏州人习惯喊女孩子「小妹」，大部分人家的女儿名字里，也喜欢带一个「妹」字。我认识的这位「水妹」，不是一位风华正茂的女孩，而是年过七旬的阿姨，自打无意中发现了她的名字，每每见到她，总爱打趣的喊她「水妹」！

水妹是负责我们办公室卫生的保洁阿姨，初见时就觉得她很有精神，而且会说普通话，每天早上我都会喊一声「阿姨」向她打招呼；她有空闲时，也喜欢到我这里小站一会儿。有一次，阿姨看中了我脚上的登山运动鞋，请我帮忙网购，起初以为她只是说笑，没想到之后又来询问，这才发现阿姨也懂网购。原来她有跟我年纪相仿的孙辈，只是不想麻烦他们，所以委托了我。帮阿姨买的鞋，她不但客气地不让我退零钱，还时常拿零食给我，甚至带来自制的特色小点心，硬是要我尝尝！最让人感动的是，有时早上上班，会发现桌上放著一根黄瓜、一支煮熟的玉米，虽然都不是贵重的礼物，却都是阿姨自己种的

纯天然食材，对于身处异乡的我来说，真是备感温暖！不仅提供食物补给，阿姨甚至给我当起媒人，虽然结果失败了，但我仍心存感激。在我心中，她是朋友，也像奶奶…

不知不觉相交多年，阿姨的年纪也越来越大。本来她就打算做完今年回家享福，而且她儿孙满堂，衣食无忧，早该安享晚年，只是在这里服务近 10 年，心里难免不舍。看到她红著眼眶的模样，我又何尝不感到难过？毕竟以后很难找到这么单纯对我好的人了，多希望能一直做阿姨口中的「小妹」！

但愿以后还有机会和水妹见面，也祝福退休后的她能找到新的生活方式，身体健康，开开心心过每一天！



智慧交通 转动高获利

李佳珍

近几年，产业界掀起数位化的浪潮，尤其在疫情过后，数位化的成熟度更成为评估企业战力的关键指标。本期「封面故事」为您介绍集团旗下的交通运输业，如何借由智慧加值，在这波企业生死战中，从当局者跃升为造局者！

疫情不仅冲击百业，生活中各面向的改变，也为大家平添了不少压力。「美食网」专栏特别为您示范两款传统小吃的作法，让您防疫在家也可以享用美味；「保健网」专栏则由专科医师为您释疑，如何从尿液判断身体健康状况；此外，为了减轻还款压力，许多房贷族都希望借由转贷，争取调降利率或增加额度，但是转贷真的比较划算吗？如何申请才不会被银行拒绝？读完「财经网」专栏，您一定也能成为精打细算的理财高手！

投稿注意事项：

1. 本刊欢迎投稿，惟投稿人应尊重他人之智慧财产权，勿抄袭或改写他人著作。如引用他人著作，应注明出处，并请留意著作权法等相关法律之规定，自负文责。
2. 投稿人请注明所属单位、姓名、联络方式，以利寄赠稿酬；如需以笔名刊登，亦请另外注明。稿件若经采用，编辑室保留删修权，请投稿人自留底稿，恕不退稿。
3. 稿件刊登后，著作财产权即归发行本刊之远东新世纪公司所有，且投稿人不得行使著作人格权。非经本刊书面同意，不得自行转载或投稿。
4. 稿酬计算标准：「远东人开讲」（每月主题征稿）每则 500 元，其余文字稿台湾地区每字 0.5 元、海外地区每字 0.8 元。

投稿请寄：台北市敦化南路二段二〇七号三十六楼「远东人月刊编辑室」，或传真：(02) 2736-9934 或 e-mail 至 magazine@fenc.com，若有其他相关问题，欢迎来电洽询：(02) 2733-8000 分机 8549、8556

「远东人开讲」十月份话题：同心传爱 幸福满载

集团 72 周年生日庆即将来到，过去一年在疫情威胁下，人与人之间必须维持距离，但心与心却因此靠得更近。为集团庆生的同时，也邀请大家分享您曾参与过的公益体验，或是您最想感谢的人，让我们发挥正能量，携手跨越难关！文长 300 字以内，远东人月刊就会提供您一笔「传爱基金」哦！（截稿日期：9 月 15 日前）

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

- 裕民航运如何在十年一遇的海运荣景中，再创获利新高？【封面故事】
 - 在船舶节能上寻求突破，降低成本
 - 跨足绿色能源运输领域
 - 推展数位化转型作业，优化执行力
 - 以上皆是
- 关于富民运输导入的智慧车载系统，下列叙述何者错误？【封面故事】
 - 「AEBS 紧急刹车辅助系统」可预先加压煞车系统，协助缩短煞停距离
 - 「DMS 防疲劳预警系统」是由公司指派专业人员观察驾驶装货、行车及卸货的过程
 - 「LDWS 车道偏离警示系统」会在车辆偏离车道时，发出警示声响
 - 「ACC 主动车距控制巡航系统」能自动调降车速，维持安全车距
- 关于远通电收的「无接触服务」，下列叙述何者正确？【封面故事】
 - 「eTag 智慧停车」可代扣路边停车费
 - ETC 技术目前不被国际接受
 - 目前仅有台北市开放路边停车代扣缴服务
 - 「uTagGO APP」仅能在 Google Play 下载
- 下列叙述何者错误？【保健网】
 - 「功能性蛋白尿」通常是暂时性症状
 - 「病理性蛋白尿」是肝脏病变引起的症状
 - 剧烈运动后，可能会出现暂时性血尿
 - 泌尿系统感染造成的血尿，一般都可利用抗生素治疗

参加办法

请剪下 373 期第 48 页答案栏部份（原寸影印亦可），填妥姓名、单位、联络地址及答案，于九月十五日前掷回「台北市敦化南路二段 207 号 36 楼」远东人月刊编辑室（每人以一张为限），只要答案正确即可参加抽奖，本期奖品为面额 300 元之远东集团四合一礼券（15 份）。编辑室将于次月月刊中公布获奖名单。

远东人月刊 373 期有奖徵答

姓名：
单位：
员工编号：
联络地址：

答案：1. () 2. ()
3. () 4. ()

372 期有奖征答得奖名单揭晓

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
亚东百货	张○齐	远百板桥中山店	李○慧	远通电收	潘○婷
亚东医院	王○美	远东新世纪观音厂	林○华	亚东石化	刘○伟
远东都会	张○溥	远百信义店	邱○雅	亚东医院	吴○霜
远东商银	陈○茹	SOGO 百货中坜店	黄○雅	远东新世纪	黄○惠
远传电信	江○瑞	远东巨城购物中心	姜○仪	豫章工商	陈○智

恭喜上列幸运儿分别得到面额 300 元的远东百货商品券！





远传电信与台湾电力公司共同宣布启用位于台北市营业处的电动车直流快充站。



远通电收子公司 -- 远创智慧以「uTagGO APP 串联 eTag 智慧停车服务」案，夺下《数位时代》「2021 创新商务奖 -- 最佳产品创新奖」，同仁开心合影留念。



新竹大远百为帮助受疫情影响的尖石乡果农，特别邀请果农于一楼广场贩售水蜜桃，创下销售佳绩。



新竹大远百发起公益捐赠活动，邀请民众、专柜同仁认购水果，捐赠新竹仁爱启智中心、新竹仁爱儿童之家及新竹家扶中心等单位。



远百桃园店接连于 6 月 29 日、7 月 2 日、7 月 6 日及 7 月 24 日与新竹捐血中心合作举办捐血活动，号召民众一起为台湾加油！



亞東證券

Oriental Securities Corporation

亞東證券
線上開戶 × 遠銀Bankee
數位帳戶

免臨櫃24H快速線上開戶，投資安全又便利！

亞東證券 + Bankee數位證券
交割帳戶、線上開戶一次到位！

亞東證券電子交易
手續費好優惠



亞東證券客服專線 0800-088567



遠東商銀

Bankee 社群銀行