

遠東人

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

徐有庠
題

Embracing a Sustainable
Future in
EcoWorld

迈向低碳未来

COVER STORY

净零时代 远东新世纪「重塑」商机
低碳×免震 远扬构筑绿住宅新地标

LIFE GUIDE

财经网
选择「安养信托」 退休生活轻松过
保健网
聪明健检 守护健康



扫描 QR Code
查看更多即时讯息
还可下载电子杂志



↑ 远东新世纪于首届「台湾永续行动奖（TSAA）」获颁双奖，由徐旭平副董事长代表受奖。



↑ 远传电信井琪总经理（右）打造数位经济及创新商业模式，获《哈佛商业评论》「鼎革奖」肯定，拿下首届「数位转型领袖奖」。



↑ 远东 SOGO 百货获「台北市劳动安全奖 -- 优良单位、优良人员及大心老板」三重肯定，黄晴雯董事长（右四）亲自出席领奖。



↑ 远通电收由张永昌总经理（左二）代表，携手「靖娟儿童安全文教基金会」与「台湾高龄化政策暨产业发展协会（高发会）」等民间公益团体，举办「幸福远行 通力合作」道安公益记者会，宣誓守护道路安全。



↑ 亚东科技大学教师跨领域合作，夺得中研院等单位举办之「2021 未来科技奖」，成为私立科大唯一获奖新星，黄茂全校长（左二）亲至现场送上鼓励。



远东集团从攸关民生的纺织厂起家，历经70多年的创新经营，如今成为横跨食、衣、住、行、育、乐等各项民生产业的综合型集团。无论是草创初期或现今的茁壮，「取之于社会，用之于社会」都是远东集团的核心精神，这不仅是一句理念口号，更是长年投入在各项公益的实际行动，其中由财团法人徐有庠先生纪念基金会每年举办的「有庠科技奖」，因奖励领域著重在新兴关键技术，且审查制度严谨公正，在科研界奠定了崇高声望，是科研人士角逐的指标性荣誉。

激励科技创新，二十年来不停歇

为纪念远东集团创办人徐有庠先生长期致力于产业创新，以及从事社会公益之贡献，远东关系企业、徐氏家族与友人于2001年共同捐助成立「财团法人徐有庠先

生纪念基金会」，以科技创新为宗旨，积极推动新兴科技的发展，包含奈米科技、资通讯科技、光电科技、生技医药、绿色科技与人工智慧等六大类别。而这些领域也正是影响未来社会发展的关键，例如：

半导体制程技术影响科技产业的未来、减少神经退化性疾病对高龄化社会的冲击、透过绿色科技与环境共存共荣…等。有庠科技奖在评选机制上特别看重「借由创新科研解决当代议题」，这也是科研人士在众多科技奖项中，特别推崇与肯定有庠科技奖的主要原因。

「有庠科技奖是一个刺激，促使各界携手推广科技发展，让科技成为社会发展的关键力量」，徐旭东董事长如此说道。而针对许多获奖者提到人才培养及流失的难题，徐董事长表示，到海外增广见闻是件好事，但如何吸引人才回流贡献所学才是治本之道，这也是「有庠科技奖」设立的目的，远东集团希望尽一份力量，提供更多更好的资源，帮助科学家们专心研究。

而人才的培育不能仅著眼于鼓励顶尖菁英，同时也必须向下打底，厚实基础科学教育，因此徐有庠基金会在「有庠科技奖」之外，也长期举办「徐有庠杯—青年学生物理辩论赛」，让高中生可以跳脱传统纸笔测验的学习方式，强调科学实验、团队合作、英语训练及逻辑思辩等，更符合目前国际教育的新趋势。至于「有庠创新论坛」则提供社会青年、学生与顶尖科研学者对话的机会，借由跨世代的交流与碰撞，激荡出创新思维的火花。

齐心抗疫背後，是回馈社会的初心

1981 年徐有庠先生在板桥创立亚东纪念医院，当时是希望帮助在地基层民众解决就医的需求，经过 40 年的努力，亚东纪念医院早已成为大台北地区最重要的医学中心之一，更是今年 COVID-19 疫情扩散时，协助社会大众度过困境的关键力量。

今年 5 月 COVID-19 案例暴增时，医疗体系量能严重超载，身在风暴中心的亚东纪念医院成为收治重症病人最多的医院，不只是腾出所有医疗能量来治疗与照护病患，更踏出医院，承接了加强版集中检疫所、大量筛检及疫苗接种的重要任务，同时组成「亚东疫苗到宅施打队」，提供长期卧床、行动不便的长辈「到宅接种」服务。

是什么样的力量支持著亚东纪念医院进行这些无私奉献的作为？「首要归功辛苦的全体医院同仁，他们大可认为『我只能做这么多，其他没有办法』，但远东人是以公益为导向 -- 我们有这个 DNA。」徐董事长泰然却坚定地说道。抗疫过程鲜为人知，但包含物资与医材的采购调度、临时检疫站搭建、建立通讯设施等，都是集结整个远东集团的资源在背后给予全力支持。

远东集团齐心抗疫的作为可不局限于亚东纪念医院，科技防疫更是无远弗届。远传电信积极与医学中心合作，使用最新

5G 技术结合 IoT 物联网科技，将医疗服务行动化，使医疗不再受限于地域。远东新世纪身为全球最大医疗级 PE/PP 及 PE/PET 复合纤维供应商，供应世界各地医疗级口罩、防护面罩胶片及医疗级隔离衣等医材原料，保卫第一线医护及防疫人员的安全。

参与「绿色永续」，远东非常愿意

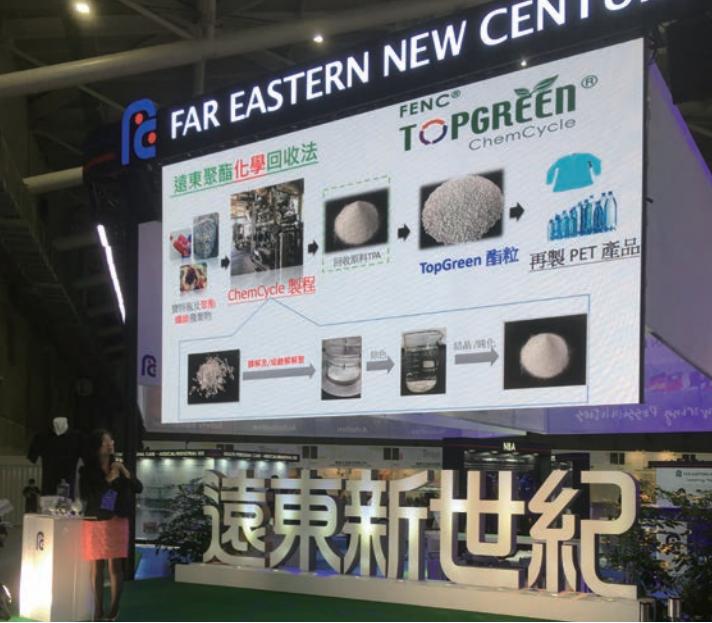
世界步调越走越快，待解决的难题也越来越多。如何兼具事业发展与环境保护，也成为所有企业永续经营的目标，更是远东集团积极突破的方向。

远东新世纪于 2020 年开发出最新 Top Green® ChemCycle 技术，将废弃聚酯宝特瓶和其他废弃聚酯产品转化为聚酯的主要原料之一「再生对苯二甲酸（rTPA）」，

获得可口可乐瓶装日本公司（CCBJI）采用。远东新世纪也与 adidas®、海洋环保组织 Parley for the Ocean 共同合作「海洋回收纱专案」，2020 年拦截海洋废弃塑料逾 6,000 公吨，并将其回收再利用。在电动车应用方面，远东新世纪亦积极开发轮胎帘布、安全气囊等车辆所需元件，盼在节能减碳上多尽心力。

「远东的事业横跨上、中、下游，有很多环节可以让科技参与。经营事业原本就很挑战，有些企业可能抗拒为了新科技改变，但远东不一样，我们很愿意做。」徐董董事长说道。尽管世界变化快速，挑战总是接连不断，远东集团仍将秉持公益的初心，以及科技创新的精神，希望与社会大众一起携手，不仅共同克服 COVID-19 疫情的难关，也要迎向永续美好的生活愿景。





NOV 2021
NO. 375

01 LEADER'S REMARKS 领航者的话

科技与创新「远东的 DNA」／徐有庠先生纪念基金会

06 COVER STORY 封面故事

净零时代 远东新世纪「重塑」商机／编辑室采访整理

低碳×免震 远扬构筑绿住宅新地标／张圻

14 GROUP BRIEFING 集团简讯

关系企业动态报导·公益专区·好康报报·人事异动·绩优荣誉榜／编辑室辑

21 HOT TOPIC 远东话题

远东人开讲：我的绿色宣言／编辑室辑

22 OFFICE TALK 乐活职人

上班族必修学分：防疫英语 PART 2--居家、异地、分流办公怎么说？／EIE美语

同仁工作经验谈：找回专注力 你需要蕃茄钟／叶永键



26 LIFE GUIDE 生活情报

美食网 吃对坚果 养颜抗老／郑嘉蕙

法律网 求职者须提供疫苗小黄卡？无正当理由雇主恐违法
／童韦祯

法律网 收到字体公司的律师函？不要慌！／张培峰

财经网 选择「安养信托」 退休生活轻松过／郑立信

保健网 聪明健检 守护健康／徐永芳

37 STORY 心动时刻

继承传统，创新发展／胡善成

Z164列车／杨宝军

健康人生路／代国庆

苗栗三义行旅／杨芬妮

46 EDITOR 编辑手记

因为有你 我们的未来更精彩／李佳珍

48 QUIZ 有奖征答

374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 呂学龙
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)



净零时代 远东新世纪「重塑」商机

编辑室采访整理

每年的TITAS展览，远东新世纪的研发结晶总是场中最吸睛、最具话题性的焦点，结合了创新和环保概念的新品，不仅令人惊艳，更颠覆了各界对于纤纺产业的想像。能有这些傲人的成果，「远东企业研究发展中心」功不可没。本期邀请廖瑞芬副总经理分享研发中心如何放大研发量能，成为远东新世纪领航绿色未来的坚强后盾。

Recycle 宝特瓶 废塑华丽重生

全球暖化日益严重，环保议题不断升温，循环经济产品的发展备受各界期待，绿色转型也因此成为制造业最急迫的问题。

远东新世纪秉持爱护自然、尊重环境的理念，早在 30 多年前即跨足回收再生领域，如今成为全球第二大环保回收聚酯（Recycled PET）供应商。成功的背后，有著洞烛机先的远见，更有追永卓越的努

力。廖瑞芬副总经理不讳言：「随著时代进步，物理回收技术已十分普及，若只是单纯把宝特瓶回收再利用，很快就会被市场淘汰。想要保有竞争力，关键在于：『品质』。」

原来宝特瓶回收后，会因为个别状况、干净程度，造成每一批回收物处理后的品质参差不齐。而回收的宝特瓶想重新变回酯粒，几乎都须经历至少四次以上的加工

程序，酯粒强度因此弱化许多，成色也不尽理想。唯有改善回收技术，提升再生酯粒的品质，甚至通过食品级的认证，才能获得厂商的青睐，目前远东新世纪的食品级回收聚酯产能高居世界第一。

除了在回收技术下功夫，如何将回收后的 PET 开发出新的应用也是研发中心的重要任务。众所周知，远东新世纪首创以海洋废弃塑胶制成海洋回收纱，但您可能不知道，还有许多 Recycled PET 衍生的材料也是远东新世纪的研发成果。「有一次，客户要求使用 Recycled PBT (Polybutylene

Terephthalate) 作为材料，以提升品牌绿色形象，但是当时相关技术尚未成熟，团队集思广益之后，在 Recycled PET (Polyethylene Terephthalate) 内加入 butanediol (丁二醇)，成功开发出全新的环保聚酯材质 PBET，客户十分满意，也吸引更多品牌商慕名合作。」这段过程令廖副总印象深刻，也更进一步思考如何拓展 Recycled PET 的多元用途，例如，借由参数的调整与更符合绿色精神的添加物，优化产品性质，或是降低制程温度，实现更节能的生产等，都是持续努力的方向。

Recycle 二手衣 旧衣污染新解方

随著宝特瓶回收市场日趋饱和，远东新世纪也将研发目标转移至二手旧衣。根据大数据显示，高达八成的二手衣被当成废弃物处理，若能将旧布料再制成新布料，就可解决庞大的二手衣回收问题，也能减少地球资源的浪费，更能成为制造厂商与服饰品牌绝佳的宣传。没想到，这份任务却让研发团队直呼遇上了大魔王！

廖副总解释：「二手衣回收与宝特瓶回收最大的差异就是材质的复杂度。单纯回收 100% 聚酯纤维的布料，技术上并不困难，但市面上服饰造型千奇百怪，衣料也十分复杂，异材质拼接、混纺、颜色、拉链、钮扣…等，都是二手衣处理时棘手的问题。」因此，研究人员必须先将回收衣拆分为「聚酯纤维」为主与「棉布」为



主的两大类，再透过 FENC® TopGreen® ChemCycle 化学回收法，分解出 PTA 与 EG 等原来的聚酯原料，并经过纯化，重制成新的聚酯纤维。

研发团队面临的挑战不仅于此，由于纺纤产业不断进步，如今的衣料五颜六色，连最难上色的黑色染料都能牢固的附著在布料上，相对提高了后续回收处理的难度。即使顺利完成脱色，再生丝染色后与全新的布料放在一起，仍难免有色差。经过研发团队的脑力激荡，终于克服万难，成功制作出 100% textile-to-textile 的衣服，



并在 2020 年 TITAS 会场展出，成为会场上讨论的大热点。

Recycle 钢厂废气 让地球少碳气

不但二手衣能重获新生，在远东新世纪团队的努力下，甚至连炼钢厂的废气也能穿上身！今年 7 月，远东新世纪宣布与美国生技公司 LanzaTech、印度 MEG 制造商 India Glycols，以及国际知名品牌 lululemon 合作，成功产出全球第一件利用炼钢厂废气制成的衣服，令各界啧啧称奇。

LanzaTech 为美国前 50 名中，连续几年都排名第一最具影响力的生技公司，拥有独家生物技术，可以从工厂捕捉碳排放气体（如：二氧化碳 CO₂、一氧化碳 CO），放进装满微生物的大桶后，经过发酵，将气体转换成乙醇（即酒精），再由合作夥伴 India Glycols 接手，将乙醇变成乙二醇，最后交给远东新世纪制成聚酯纤维布。这段过程说来容易，开发过程却充满挑战，廖副总回忆：「先是遇到疫情爆发，酒精不只是能源用之燃料，也成为防疫物资，在取得与运送上出现困难，之后又因为没有前例可循，如何验证产品成为大问题，所幸在国际事务处、工业纤维群、长纤事业群以及许多单位的协助下，终于顺利量产，将不可能的梦想变成 Bio 3-PET 产品。」

有别于第一代（Bio-1）生质酒精的原



料利用糖进行加工的传统制程，或研发中心研究之第二代（Bio-2）运用废弃稻草、麦秆，第三代（Bio-3）选择采用钢厂废气做生物转换，正是为了更有效解决减碳的

问题。廖副总强调：「大家都在谈『碳捕捉』，但我们应该进一步思考，捕捉后如何『利用』，而非只是『储存』，毕竟再大的空间总会有存满的一天。我们将废气中的碳分子透过微生物转换后制成衣服，不仅减排，更是固碳。」

提到固碳，许多人倡议运用生物塑胶来减碳、固碳，却未必真正了解其中的作用原理。生物塑胶分为「生物可分解塑胶」和「生物基质塑胶」两大类，前者顾名思义，可以被微生物分解，但来源不一定都是植物，例如远东新世纪的 FEPOL® 来源就是石油，但是会分解、不污染环境。而「生物基质塑胶」则是由玉米、稻秆…等植物提炼出来，又可细分为两小类，一为「生物基质可分解塑胶」，如常见冷饮杯材质 PLA，另一类为「生物基质不可分解塑胶」，如远东新世纪的 BioPET。严格来说，可分解塑胶经微生物分解后，碳会以 CO₂ 的形式回到大气，形同减废，适用于有卫生疑虑、不适合回收使用之一次性产品，例如：尿布、湿纸巾、手术衣…等；至于不可被生物分解的 BioPET，原为生物基质，植物吸收二氧化碳已是减碳，再借由重复利用，将碳固定在衣服或瓶子等产品上，持续回收使用，亦能真正落实减碳的环保诉求。

Improve 产品功能 打造绿色生活

「『环保永续』是企业未来的决胜点，

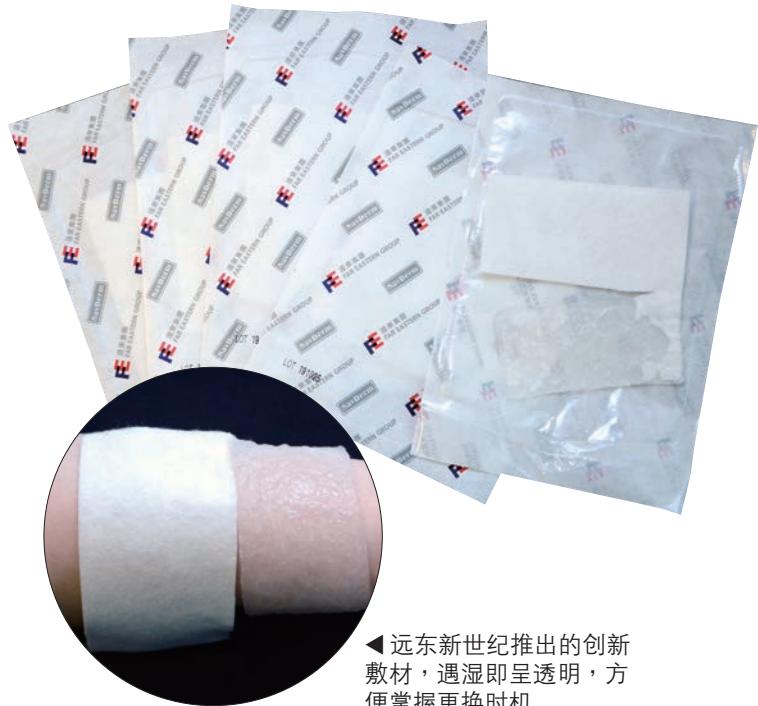
因此研发中心的研究课题几乎 80% 与绿色环保相关。」廖副总分析：「除了将废弃物转换为再生资源之外，我们也不断尝试让制程更加节能，或是研发新的助剂，以取代不够环保的化学品。」尤其近年 COVID-19 席卷全球，民众抢购各式抗菌用品，然而有些产品里的添加剂却令人闻之色变。研发中心于是着手研发对环境较无害的添加剂，向绿色抗疫的目标迈进。

此外，延长商品的保存期限也是环保的具体作为之一，根据英国研究显示，食物从农田到饭桌的过程中，有时因为外观不佳被丢弃，或是运送过程耗损，甚至腐败过期等种种原因，浪费的食材高达 50%。为了维持食物的新鲜度，研发中心改良现有塑胶包材，添加吸氧剂、阻气性，以延缓食物氧化，果然成功拉长食品的保鲜期，减少食物的浪费。

有趣的是，由于集团经营的领域广泛，



▲ 添加环保助剂的清洁用品



◀ 远东新世纪推出的创新敷材，遇湿即呈透明，方便掌握更换时机

研发的内容也十分多元，廖副总笑称：「只要具备创新的精神，能够将不同领域的材料依据其特性作新的尝试，有时也会有意外的收获。」研发中心曾利用纺织材料的特性，研发出创新的生医敷材，也试著将生医材料经过整改，应用于纺纤卫材产品领域，无形中为新材料的研发开启更多可能。

全球经贸环境瞬息万变、企业竞争激烈，必须及早部署，才能创造潮流、领先同业。多年来，远东新世纪凭借卓越的研发能力跃身绿色纺纤龙头，未来在研发中心的全力支援下，更将持续开发高科技环保新材料，抢攻净零碳排商机！



低碳 × 免震 远扬构筑绿住宅 新地标

远扬营造／张圻

打开窗户，万坪公园绿意尽收眼底；走出家门，捷运站、高科技研发总部比邻而居，结合环保、科技、人文环境的精品级绿建筑--「远扬TPark专二B区集合住宅大楼」，让您看见不一样的城市风貌！

台 北远东通讯园区（Tpark）近来由于 Google 研发总部、亚马逊 AWS 联合创新中心等国际知名企业相继进驻，加上区内南北两座绿生态公园等设施陆续完工，已成为北台湾首屈一指的智慧科技园区。而位于园区一隅、紧邻捷运亚东医院站、目前即将进入完工阶段的新建案 -- 「远扬 TPARK 专二 B 区集合住宅大楼」也因此备受各界期待。

「远扬 Tpark 专二 B 区集合住宅大楼」外观委由日本最大、全球前三大，且有百年历史的建筑事务所「日建设计（NIKKEN SEKKEI）」操刀，建筑结构体则与日商「中鹿营造」合作，并由「日本鹿岛建设本社」提供技术顾问支援，舍弃传统建筑模式，采用高品质的日系精工，希望打造一座集美学、智慧、环保、绿能、免震及预铸工法等先进技术的世界级建筑。

都市绿轴心 收藏银级绿建筑

「远扬 Tpark 专二 B 区集合住宅大楼」

规划之初，即以银级绿建筑为目标，预估申请八项指标认证，分别为：绿化量、基地保水、日常节能、CO₂ 减量、废弃物减量、水资源、污水垃圾、室内环境等，因此不仅对于建物本身的建材审慎挑选，更针对住户入住后的生活管理与维养妥善规划，以落实节能减碳。另一方面，为了在高密度的都市建筑中，留设大量开放空间，本案建蔽率仅 25%，为法定建蔽率的 1/2，除了可以调节微气候，同时也提供住户低碳舒适的生活空间，成为人与环境共生的绿色家园。



新抗震工法 建构隔震安全宅

台湾位于欧亚大陆板块与菲律宾海板块交会处，地震频繁，因此格外关注建筑物的抗震功能。

现代新式抗震工法主要分为制震（减震）与隔震（免震）两种，台湾在制震（减震）的施工设计上已有相当不错的品质，且费用不高，为多数建商采用；隔震（免震）设计则是更先进的抗震工法，透过装设在混凝土基础与主体结构柱之间的隔震层，阻隔与吸收地震的位移能量，可降低地震摇晃程度 3～4 倍。由于工法较难，需取经日本、欧美各国，且建材成本较一般建筑高 10～15%，透过代理商进口，价格甚至可能增加逾 2～3 成，因此台湾少有建商使用。偶有推案，尽管价格较贵，仍广受市场瞩目。

「远扬 Tpark 专二 B 区集合住宅大楼」采用最高规格隔震（免震）设计，安装日本第一大厂 Oiles 隔震器，当地震来袭，可大幅减少建筑物摇晃，提高居住安全性与舒适性。



工程模组化 实现环保高效率

以往工地现场给人的印象总是尘土飞扬、废料四散，自从预铸工法问世以来，施工方式有了划时代的改变。

预铸工法又称建筑工业化，是日本与荷兰开发之技术，先在工厂制造各预铸构件，再送到工地现场组立接合，不但能大幅减少工地人力、扬尘、废料，亦可缩短施工日程，同时避免受到天气及工班控管等变数影响施工品质，因此近 20 年来，无论土木工程或都市建筑都逐步运用预铸工法，不难预见在工地技术人力逐渐短缺、工安环保要求严格的未来，建筑工业化更是必然趋势。

远扬营造与集团关企亚利预铸联手，结合日商「中鹿营造」，于「远扬 Tpark 专二 B 区集合住宅大楼」建案引进日本最新一代「双莲根预铸工法」，进一步将构件制作及吊装精度控制在 5mm 之内，目标以 7 天构建一楼层之速度，打造快速、精准、高品质之台湾建筑新工艺。

此外，鉴于传统鹰架组装 效率跟不上预铸工法的速度，远扬营造特别参考国外工程建案，引进「自爬升式施工鹰架」，不仅提升施工效率，更有效提高施工安全性。

远扬营造过去曾兴建过台湾多座绿建筑，例如：远扬加州、百扬大楼、台北远东通讯园区、亚东医院第二院区、远百信义 A13 等，累积丰富的经验，此次「远扬 Tpark 专二 B 区集合住宅大楼」建案更是延揽国际顶尖团队，共同创造理想住居新型态。台湾绿住宅新地标即将隆重登场，且让我们拭目以待！

集团简讯

扫描 Q R C o d e 看更多集团讯息 →



01 远传参与「高科技智慧制造论坛」展现多元应用效益

远传电信 9 月 23 日受邀参与年度科技盛会「SEMICON Taiwan 2021 国际半导体展 -- 高科技智慧制造论坛」，以「5G accelerate Digital Transformation in Smart Manufacturing」为题，分享 5G 结合科技新力量，加速智慧制造关键技术发展，以及在高科技厂房中的多元应用。（远传电信／张为竣）



02 远传全新零接触信用卡缴费服务上线 缴费体验再升级

远传持续透过创新的科技，提供客户便利、安全又安心的帐单服务，即日起，用户只要下载「远传心生活 APP」，即可快速查询六个月内帐单，帐务管理轻松又简单！同时，远传也于疫情期间超前部署，在全台远传直营门市上线全新「直营门市全新零接触缴费服务」系统，让用户缴费更安心。（远传电信／蒋国芬）

03 远纺工业（上海）举办「法律体检座谈会」

远纺工业（上海）9月3日由曾竹贤总经理领军，邀请奉贤区总工会及杭州湾开发区「法律体检服务」团队莅厂，举办「法律体检座谈会」，针对员工福利、培训、工作保障等多项议题进行探讨，协助企业预防与管理劳动相关的法律风险，达到永续经营的目标。（远纺工业（上海）／沈佳蕾）

04 远通电收携手靖娟基金会、高发会 宣誓守护道路安全

远通电收响应交通部号召，于 10 月 6 日携手「靖娟儿童安全文教基金会」与「台湾高龄化政策暨产业发展协会（高发会）」等民间公益团体，举办「幸福远行 通力合作」道安公益记者会，共同宣誓守护道路安全。（远通电收／李俊璋）



公益专区

05 远传携手36家供应商夥伴

远传电信 10 月 8 日由井琪总经理率公司志工与供应商夥伴代表，共同为万里国小「大人物未来科技教室」举行启用揭牌仪式。万里国小为教育部北区偏乡数位机会中心的重点学校之一，同时也是偏远地区民众使用数位工具与网路进行数位学习之基地，此次远传投入逾百万元经费，协助该校改善教室软硬体设施，预估近 300 位师生受惠。（远传电信／陈信升）

送暖到偏乡**06 远传与家扶基金会合作募集弱势儿少助学资金**

疫情使弱势家庭的生活压力倍增，也造成整体捐款总额下滑，远传为此与家扶基金会再次合作推动「心系家庭 让爱远传」公益专案，即日起至 12 月 31 日，于远传门市捐款超过 269 元，即可获得「幸福暖暖毯」，也可利用手机拨打免费捐款专线（月租型用户：380，企业用户：99380），您的爱心能让弱势孩子安心学习。（远传电信／文懿婕）

心系家庭
让爱远传**07 中秋赏月不孤单 远东百货挺地方弱势**

远东百货秉持公益理念，持续关怀地方弱势族群，台南大远百透过社会局捐赠 55 盒月饼礼盒，获得台南市黄伟哲市长颁发感谢状；新竹大远百则在顾客与同仁协助下，募集 50 份爱心礼盒送至新竹市天主教仁爱基金会；高雄大远百捐出 130 盒中秋月饼礼盒予海军舰队指挥部及伊甸基金会，感谢国军平时的辛劳，同时关怀伊甸基金会所属的弱势家庭。不仅如此，高雄大远百更连续四年号召员工投入行动志工行列，于 9 月底赴安得烈食物银行协助「膳粮食物箱」配送，希望借此抛砖引玉，让社会更美好。（编辑室辑）



08 新竹SOGO志工社参与偏乡课辅计画

远东 SOGO 百货新竹店志工社 10 月 5 日在陈秋芬店长带领下，前往新竹县香山区担任香山弱势学童课后辅导计画志工。除此之外，新竹店亦定期捐赠课辅班文具用品、协助汰换旧课桌椅，且不定期邀请弱势家庭学童参与公司规划的特殊节庆活动，为孩童提供学习上的协助。（远东 SOGO 百货新竹店／田婉宜）

好康报报

09 五倍券绑定远银卡 放大回馈、笔笔加倍

远东商银为方便信用卡卡友使用数位振兴券，特别结合远东集团跨产业，提供各项优惠回馈，只要「振兴五倍券」绑定远银卡，并使用 HAPPY GO Pay 于期间内累积消费新台币 5,000 元以上，可享 HAPPY GO 点数最高 15 倍！若是把握年底百货周年庆兑点优惠，回馈更是不只新台币 5,000 元。（远东商银／彭冠瑛）

10 亚东证券推数位服务 线上开户好BAN利

亚东证券携手远银 Bankee 与金融科技新创公司，打造 24 小时免接触的线上开户平台，只要备妥双证件，30 分钟内即能完成开户手续，最快隔天就能进行交易。即日起至 2021 年 12 月 31 日，投资人透过平台，申办亚东证券线上开户及远东银行 Bankee 数位证券交割帐户，完成后再成交一笔台股交易（含零股），即可获得 200 元的回馈金与 Happy GO 700 点。详情请上亚东证券官网查询。（亚东证券／陈睿谊）



亚东证券官网

11 香格里拉台北、台南远东饭店暨Mega50 ITF线上旅展开跑

每年的「台北国际旅展 ITF」总是吸引许多民众到展场抢好康，今年因应疫情，香格里拉台北、台南远东饭店以及 Mega 50 即日起抢先于线上开卖 ITF 旅展商品，展期至 11 月 11 日，丰富多样的住宿、餐饮与健身券等超值年度优惠，现实现享受！（香格里拉台北远东饭店／虞承颖）



台北旅展



台南旅展



Mega 50 旅展



12 放大五倍振兴券 香格里拉台北、台南远东暨 Mega50 超值回馈享乐加倍

为抢攻振兴五倍券商机，香格里拉台北、台南远东饭店及姊妹餐厅 --Mega50 同步推出「放大五倍券·食宿享优惠」住宿餐饮加码优惠，双人入住台北远东饭店「享乐加倍 五倍券住宿专案」，每晚 5,088 元起，凭振兴券支付每满 1,000 元，再回馈 1,000 元餐饮抵用金，饭店再加码送 3,000 元食宿抵用券，超值回馈等于住宿 0 元！而台南远东饭店则凭 1,000 元振兴券支付指定住房及餐饮消费，享住房买一送一、指定住房送 4,000 元食宿回馈金等超好康优惠；至于「Mega50 餐饮及宴会」亦推出振兴券每消费满 1,000 元，可抵 1,200 元，并加码快乐购限时点数五倍送。详情请洽台北饭店 (02) 2378-8888，台南饭店 (06) 702-8888，Mega50 餐厅 (02) 7705-9723。（香格里拉台北、台南远东饭店／王靖芃、卜怡筠）



13 周年庆+五倍券 东妮寝饰祭出超强优惠

一年一次的百货周年庆登场罗！东妮寝饰、LA MODE 寝饰、CHARISMA 寝饰于各百货周年庆档期，推出单日消费满 10,000 元抵 1,000 元（部分柜点 5,000 元抵 500 元）的好康优惠，同时品牌为抢五倍券商机，也祭出消费满 500 元送 500 元，或 5 倍券使用金额 10% 回馈二选一，消费满 3,000 元，还可获赠美国进口香氛，绝对是您省荷包的最佳选择！（全家福／王佳慧）



绩优荣誉榜

14 远东SOGO百货九度称霸台北市「劳动安全奖」

台北市政府劳动局 9 月 29 日举办「台北市劳动安全奖颁奖暨表扬活动」，远东 SOGO 百货获最高荣耀「优良单位」、「优良人员」及「大心老板」三重肯定，尤其今年 11 家优良单位有十家是营造工程公司，百货零售业仅远东 SOGO 百货获奖，实属难得。（远东 SOGO 百货／李秀姬）

15 台南大远百再度荣获行政院职安双奖

为确保每位同仁在劳动场所作业之安全与卫生，有效防止职业灾害及保障同仁工作之健康，台南大远百积极为员工职业安全卫生把关，继 2020 年获得台南市「职业安全卫生优良单位」及「职业安全卫生优良人员」奖项后，今年再夺下行政院劳动部「职业安全卫生优良单位」及「职业安全卫生优良人员」双奖。（台南大远百／王咏婵）

16 远传 5G 勇夺世界第一！Opensignal 全球评比摘三金

国际行动网路调查权威 Opensignal 9 月 20 日公布最新「全球 5G 行动网路体验报告」，评选 2021 上半年全球电信商 5G 服务的用户体验排名。远传在「5G 下载速度」、「5G 上传速度」，以及「5G 影音体验」三项关键指标均获得世界第一的殊荣！其中「5G 下载速度」更是继 2020 全球评比后再创巅峰，平均速度直飙 447.8Mbps，超越位居第二名韩国 SK Telecom 的 417.6Mbps，向世界展现台湾电信品牌的坚强实力！（远传电信／林孟璇）

17 全台第一 远东集团获「台湾永续行动奖」10 奖肯定

首届「2021 TSAA 台湾永续行动奖」于 10 月 13 日举行颁奖典礼，远东集团旗下 5 家企业，包括：远东新世纪、远传电信、远东 SOGO 百货、远东巨城购物中心以及亚洲水泥，共获得 10 奖肯定，奖数为全台集团之冠。远东集团由上而下落实永续治理，打造 ESG 企业文化，以国际高标准设定企业政策，未来将继续实践永续行动，建构永续环境。（远东新世纪／唐维凰）



18 远传勇夺美国「2021 缪思创意大奖」四座金奖

2021 美国缪思创意大奖揭晓，远传电信以「远传心 5G-- 讲究篇」广告，荣获 MUSE 影片类别两项最高荣誉铂金奖，而 5G 上市的整合行销操作，也一举拿下整合行销类别及策略活动类别一铂金、一金牌佳绩，后者更是该项目中台湾唯一获奖作品。（远传电信／锺宜真）

19 远东商银获工商时报「数位创新奖」肯定

远东商银持续优化跨行转帐服务，10 月 5 日成为全台首家上架「手机门号跨行转帐 -- 绑定多个金融帐号」之银行，数位转型的成果广受各界肯定，10 月 7 日获工商时报颁发「数位创新奖」，为此类别的得奖企业中，唯一非金控性质的银行。（远东商银／彭冠瑛）

20 远传、远银荣获2021「数位转型鼎革奖」

由《哈佛商业评论》举办之 2021 「数位转型鼎革奖」，9月 29 日举行颁奖典礼，远传井琪总经理以带领企业数位转型之卓越成效，拿下首届「数位转型领袖奖」。无独有偶，远东商银 Bankee 社群银行也从 200 多件参赛产品中脱颖而出，夺下「创新商模楷模奖」。（编辑室辑）



21 元智大学、亚东科大获「2021未来科技奖」

由科技部、中研院、教育部、卫福部共同举办的「2021 未来科技奖」9月 6 日揭晓得奖名单，元智大学以「内埋技术于 5G 高频散热元件的开发与应用」与「超高效率之三重态—三重态湮灭向上转换深光有机元件」脱颖而出，成为获奖数最多的私立大学。亚东科技大学也以「沉浸式虚拟实境急救照护情境模拟系统」成为全台私立科大中唯一获奖之亮眼新星！（编辑室辑）

人事异动

22 远东新世纪公司高阶主管人事异动



姓名：李宪忠

原任：行政总部协理 专职越南行政管理部副总经理

暨远东服装（越南）总经理 暨远东新服装（越南）总经理

新任：行政总部副总经理 专职越南行政管理部副总经理

暨远东服装（越南）总经理 暨远东新服装（越南）总经理

学历：国立中兴大学会计系学士



姓名：丁剑虹

原任：石化总部协理 专职亚东石化（上海 PTA）总经理

新任：石化总部权任副总经理 专职亚东石化（上海 PTA）总经理

学历：国立中兴大学合作经济系学士



姓名：魏德光

原任：纺织总部纺纱事业群资深厂长 专职远纺工业（无锡）副总经理

新任：纺织总部纺纱事业群权任协理 专职远纺工业（无锡）副总经理

学历：国立清华大学工业工程与管理所硕士



姓名：颜宏任

原任：化纤总部固聚事业部资深经理 专职远东石冢株式会社本部长

新任：化纤总部固聚事业部权任协理 专职远东石冢株式会社本部长

学历：国立中山大学财税管理系学士



姓名：刘文斌

原任：织染事业群生产部染整厂 副厂长

新任：织染事业群生产部染整厂 权任厂长

学历：逢甲大学纺织工程系学士



姓名：李佩珊

原任：会计处一副经理

新任：会计处一权任经理

学历：东海大学
会计系学士



姓名：郭师丞

原任：会计处一副经理

新任：会计处一权任经理

学历：国立台北大学
会计所硕士



姓名：谢佳蓉

原任：会计处一副经理

新任：会计处一权任经理

学历：国立台北大学
会计所硕士



姓名：张均百

原任：会计处一副经理

新任：会计处一权任经理

学历：淡江大学
管理科学所硕士

「远东人开讲」：我的绿色宣言

编辑室辑

近年全球各地天灾频传，也让人们更加感受到环境保育的重要性。本期特别邀请海内外的远东人分享如何在生活中实践绿色承诺！

【一】

2020 年夏天的澎湖之旅，让我感触非常深刻。潜水时，发现海水很清澈，海洋生物也非常丰富，但搭船经过蓝洞之际，却看到周遭漂流著满满的垃圾。这也令我开始省思，自己在生活中能为地球做些什么。我平日尽量使用环保餐具，且自 2020 年开始吃素。据说吃素一年可以减少 1.5 吨碳排放，也能节省约 1,610 公升的水，相当于 805 人一年的用水量，对地球有很多好处。此外，假日骑脚踏车时，我会随身携带垃圾袋，帮忙捡拾沿路的垃圾，也因此意外发现，疫情下最多的垃圾就是口罩。希望人们爱护自己生命的同时，也别忘了好好爱护地球。（元智大学／林雯靖）

【二】

我的绿色生活从下载「绿色生活 21 天 LINE@」开始，这个官方帐号收录超过 100 个实用环保资讯及绿色行动灵感，吃饭时，它会告诉我，相较于肉类，海鲜是更永续的选择；通勤时，它会提醒我，有

哪些减碳的方式；我开始多走些路，用双脚与眼睛记录下沿途风光；并且减少摄取肉类，因为肉食从饲养到加工、运输、废弃等，都会产生温室气体排放；另外，拔掉待机插头，让资源不浪费；自备购物袋、保温瓶、餐具，甚至迷上栽种小植物……等，减少碳排放其实很简单，从小习惯慢慢改变，从一个人到一群人，让绿色走进生活，让地球慢慢好起来！（亚东百货／陈玟喧）

【三】

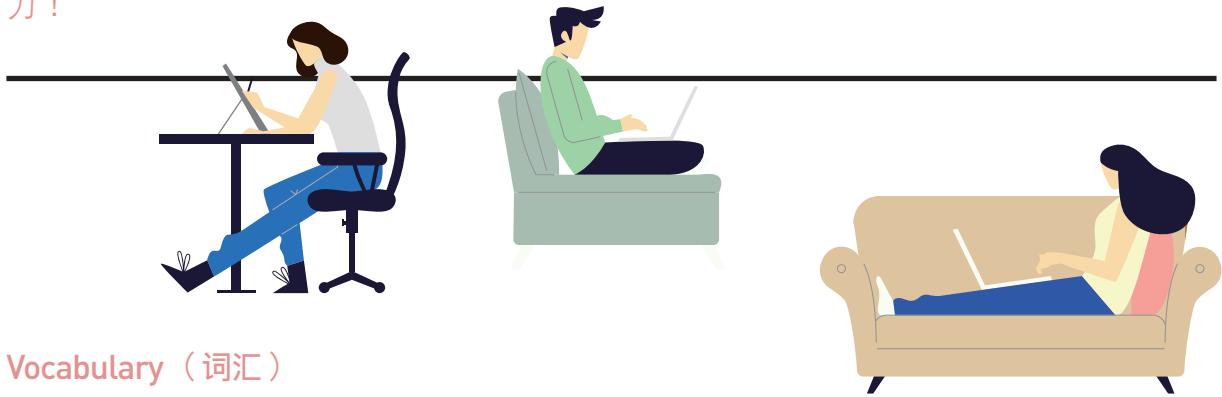
炎热的天气下，相信不少人都希望躲进冷气房，但冷气机产生的碳排放又加速地球环境暖化，长此以往形成恶性循环。最简单的方式是调高冷气温度，并搭配电风扇，以增加空气循环、提升冷房效率，此外，选择变频冷气也可缩短压缩机的运作时间。让我们在舒适与环保间寻求平衡，一起珍惜这颗美丽的蓝色星球。（远传电信／吴晋逸）



防疫英语 PART 2--居家、异地、分流办公怎麽说？

EIE 美语

疫情期间，不少公司实施居家办公或分流办公措施，希望降低员工染疫的风险。本期「英文小教室」要带您认识这些新兴词汇，不论在哪里办公，都要持续提升英语实力！



Vocabulary（词汇）

1. flexible hours/flextime（弹性工时）

During a Level 3 alert, employees should maintain flexible working hours to reduce the number of commuters during peak hours. (三级警戒期间，员工们依循弹性工时，有助于疏解尖峰时段的通勤人潮。)

2. take turns/alternate（分流上班）

My colleagues and I take turns coming to the office and working from home during a Level 3 alert. (三级警戒期间，我和同事们轮流到公司上班或居家办公。)

3. Level 3 alert（三级警戒）

The Level 3 alert for COVID-19 has been extended for another two weeks. (COVID-19 疫情三级警戒将再延长两周。)

4. Working from home(WFH)（居家办公）

During the pandemic, we must all work from home for the time being. (疫情期间，

我们必须采取居家办公。)

5.off-site 异地办公（分配不同员工於不同场域办公）

During the pandemic, our regular meetings to discuss the project progress will be held off-site. (疫情期间，例行会议将于异地进行专案进度回报)

6.gathering 群聚（indoor gathering 室内群聚／outdoor gathering 室外群聚／social gathering 社交聚会）

Level 3 alert bans indoor gatherings of more than four people and outdoor gatherings of more than nine. (三级警戒下，室内群聚不得超过四人，室外群聚不得超过九人。)

Conversation (情境对话)

Mark : Good morning, Sabrina. Have you checked your email yet? (早安，Sabrina。你看email了吗？)

Sabrina : Not yet. I just came out from a meeting. (还没。我才刚结束一场会议。)

Mark : I sent you our new arrangements for working from home. Please take a look at it as soon as you can. (我把最新的居家办公安排表寄给你。请尽快抽空过目一下。)

Sabrina : Alright, I'm checking it now… Oh! It seems like we will all be working from home for a while. (好的，我看到了。看来我们需要居家办公一阵子。)

Mark : Although I'm sure this Level 3 Restriction will end soon. (虽然如此，但我认为三级警戒很快就会解除。)

Sabrina : Well, I believe we can handle the work offsite and still be efficient as we always be. (我相信我们大家即使异地办公，也一样能有效率的完成工作。)

Mark : Indeed. Let's keep each other updated with the progress. (当然。我们会随时互相更新进度。)



更多的英文
课程资讯



免费英文
课程体验

找回专注力 你需要蕃茄钟

远东新世纪／叶永键

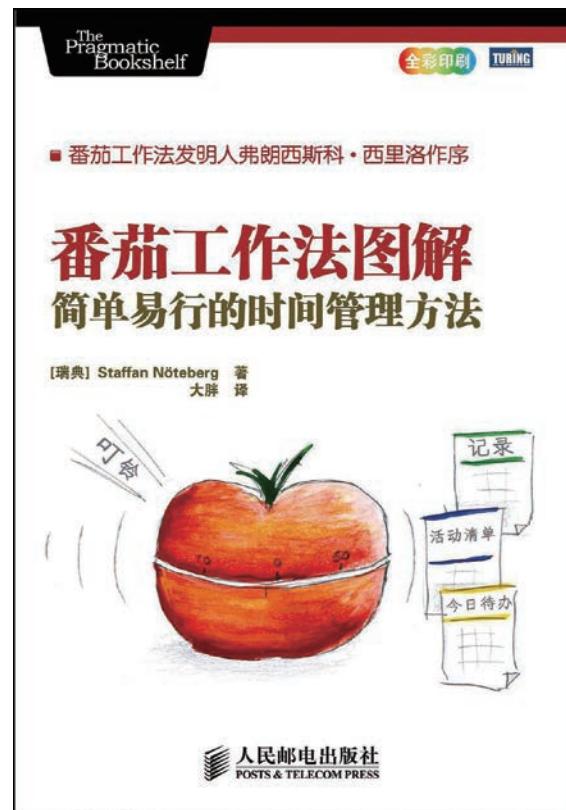
许多人经常抱怨时间不够用，但其实只是因为专注力不足或拖延心态，无形中浪费了不少时间。本期为您介绍「番茄钟工作法」，让您在「专注」与「放松」之间顺利切换，成为时间管理大师！

重启你的专注力

以前在家里看电影，必须等待电影台的播映时间，自从有了智慧电视机，透过网路平台就能观看电影或新闻，而且可以随选随播，表面上似乎拥有了时间的主控权，实际上却彷彿进入时间黑洞，不知不觉耗掉3、4个小时，感受不到时间的流逝，导致本来想在下班后做点事情，或是学习新知，也会因为时间太晚，只能择日再做。

这种情形不只发生在看电视，有时想看看书，或是做做运动，也会因为拖延的心态，最终一事无成。想要解决这个问题，需要有主动的专注力。事实上，专注力一直都在自己的身上，但是人们常常没有掌握住，而是把主控权交给社交平台或网路媒体，反而变成被动的那一方。

《番茄工作法图解》这本书提到的「番茄工作法」，是弗朗西斯科·西里洛于



1992年创立。主要是透过番茄钟的设定，在一段时间内，专注地完成某件事，例如：使用番茄钟设定小朋友观看电视与写作业的时间，让他们顺利在睡前完成功课；自

己也可以借此重新启动专注力，完成想做的事情。

找回你的财富

前阵子因应疫情，许多公司实施居家办公或是分流办公，工作的环境改变了，不少人抱怨，工作效率也受到影响。

专注力是影响工作效率的关键因素，人们常说，时间就是金钱，那么找回时间，也就是找回财富。

想避免在社交媒体或网路购物的诱惑下进入时间黑洞，不妨运用简单的工具与流程，提升生产力，获得更多财富。推荐大家使用简单且容易上手的「蕃茄钟」app，找回你的专注力，一旦重新掌握专注力，就能消除对于时间消逝的焦虑与不安，让工作与学习更有效率。

从 10 分钟开始吧

「蕃茄钟」app 大多数免费，我选用「极简番茄钟」app，可以制作输出报表，掌握自己专注的情况，同时还有背景白噪音，模拟置身在教室或图书馆、咖啡厅等环境中。一般预设专注时间是每 25 分钟休息 5 分钟，经过 4 个蕃茄钟后，休息 15 分钟；不过如果是首次使用，建议 10 分钟左右即可，例如设定睡前 10 分钟做运动，或是阅读书本、写写东西、学习语言…等，

长此以往，必能日进有功。

蕃茄钟工作法是将时间切割为数个区块，每个区块只专注于达成一件事。认真执行一段时间之后，你会发现，其实自己需要的是固定时间，而透过蕃茄钟，可以设定固定的时间。例如，公司最近推出「Hahow 好学校」企业版课程，每个课程可能需要 1、2 个小时，大家或许无法长时间坐在电脑前，但线上课程的好处是，可以随时中断，也能随时接续再看。何不开启蕃茄钟，充份运用零碎时间，投入自主学习，获得全新的自己？



吃对坚果 养颜抗老

远东百货／郑嘉蕙

「坚果」是植物的果实，在坚硬的果皮下，包裹著富含油脂的果仁。根据2020年CNN报导，美国密西根大学测试近6,000种食物，在权威期刊《Nature Food》发表「健康营养指数」，科学数据显示，摄食坚果真能延长寿命。但是要怎么挑、如何搭配，才符合健康概念呢？就让远东百货来为大家解惑吧！

健康吃坚果 Tips

■ 原果怎麽挑？

1. 外在：没有腐坏、异味、斑点，不含肉眼可见的霉菌丝，形状正常没有畸形、果仁完整无孔洞和缺角。
2. 内部：没有异常潮湿，敲击或是吃起来有清脆的声音。

■ 坚果怎麽吃？

1. 原豆：市面上坚果处理方式大致可分为高温油炸、高温烘烤和低温烘烤，其中以少油少炸的低温轻烘焙，最能减少对营养价值的破坏，只要加一点海盐提味就OK！
2. 磨粉：天然原豆相对比较坚硬，牙口不好的人可以选择将原豆磨成粉，直接冲泡制成坚果饮，或是加入燕麦片、精力汤一起摄食。

■ 吃多少适宜？

1. 根据卫生福利部国民健康署资料，每天一汤匙或每餐一茶匙的坚果，就能达到建议摄取量。
2. 坚果主要的营养成分是油脂，或许容易让人直接联想到高热量，但事实上，坚果的高油脂能增添饱足感，且多数为不饱和脂肪酸，适量食用不仅有益健康，还可帮助降低心脏病的风险，即使减肥的人也可以吃喔！



▲美国原装进口 BLUE DIAMOND 蓝钻杏仁「天然海盐调味」、「卡宴辣椒风味」(170g)，推荐价185元。新竹大远百「异国食品馆」、台中大远百 city'super／提供

加入烘焙

● 吴宝春麦方店胖胖小麦坚果

含量高达 60% 的坚果与果干，以日本清酒与香橙酒浸泡，恰如其分的将麦香融入多层次口感之中，越嚼越香。推荐价 49 元，远东百货信义 A13 店 B3 楼，(02) 2723-5520 分机 222。



● 方师傅点心坊夏威夷果塔礼盒

严选特级夏威夷豆，搭配浓郁而不甜腻的焦糖及酥脆塔皮。口感酥脆香甜可口，咬起来卡滋卡滋超过瘾。推荐价 500 元，高雄大远百 B1 楼，(07) 536-0681。



● Amo 阿默典藏蛋糕 Bramo 塔特国王

使用澳洲顶级夏威夷豆，裹上自制焦糖酱，再放入薄又酥的独创塔皮，口感非常丰富，当茶点更显风味。5 入推荐价 250 元，新竹大远百 B1 楼，(03) 525-6898。



● 圣玛莉 sunmerry 弯月核桃可颂

新鲜现烤酥脆核桃，将可颂的奶油香气与坚果果香完美融合，层次明显、口感更酥脆。推荐价 40 元，**集团同仁优惠 9 折**，远东百货宝庆店 B1 楼，(02) 2382-5395。



酱酱美味

● 林银杏尊宠杏福礼盒

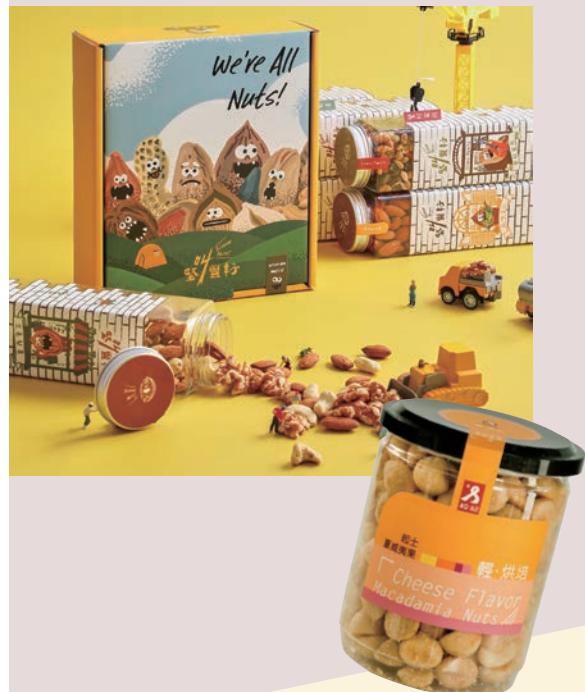
内含杏仁酱、松露杏仁酱、辣子杏仁酱、杏仁油，以 100% 甜杏仁带皮研磨成的杏仁酱，无加糖最能吃到纯粹的杏仁香甜风味。推荐价 2,340 元，**集团同仁优惠价 1,888 元**，板桥大远百 B1 楼，0905-673-208。



原豆健康

◎朵朵雪耳坚叫丰籽2人礼盒

用心严选自然坚果，尖叫小籽 + 三色坚果、原味杏仁 + 原味腰果、原味五监果 + 丰籽家族、原味五间果 + 原味腰果，共 6 种口味、4 种组合，买足喜好。推荐价 730 元，远东百货板桥中山店 B1 楼，(02) 8952-5678。



佐餐提味

◎ 金色三菱握手小农温沙拉

来自台湾小农的四种顶级生菜，以不同的鲜脆拌匀煎烤蕈菇、鲜虾、坚果与义大利酒醋酱汁，交融出多层次的开胃享受。推荐价 320 元，板桥大远百 9 楼，(02) 7738-5911。



◎ 谢谢坚果有礼2人礼盒

无添加人工色素、成分，将南瓜子、杏仁片、腰果炒熟，再淋上精选麦芽，均匀包裹，口感酥脆不黏牙，配茶、咖啡都是宜人的好选择。推荐价 665 元，远东百货嘉义店 6 楼，(05) 236-5137 分机 8230。

◎ city'super 松记起司夏威夷果

严选世界各地顶级坚果，油质丰富且香甜，颗颗饱满、粒粒香脆，坚持低温烘焙并依照各种坚果的特性，完整保留其营养价值与优良油脂。每罐 280g，推荐价 585 元，远东百货信义 A13 B3 楼，(02) 7700-7688。



◎ 义式屋古拉爵 Café Grazie 甜菜根综合鲜蔬扁面

添加甜菜根、菠菜、玉米笋、核桃仁等食材，富含钾、磷、钠、铁、维生素 ABC 等，是道营养且健康的义大利面。推荐价 188 元，内用需加收 10% 服务费。台南大远百 4 楼，(06) 236-1036。

备注：全文「优惠价」需出示集团员工识别证，期限至 110 年 11 月 30 日止。

求职者须提供疫苗小黄卡？ 无正当理由雇主恐违法

远东新世纪／童韦祯

近两年在新冠疫情威胁下，人人自危，口罩与防疫用品成为生活必需品，疫苗更被视为有效阻绝病毒传播的利器。然而，施打疫苗毕竟不是强制性政策，倘若雇主主要求求职者必须提供疫苗接种证明，是否触法？

后 疫情时代，疫苗接种率成为企业管控风险的重要指标，但接种疫苗必须尊重个人的自主意愿，若企业出于管理工作空间、保护在职员工等动机，能否在面试时要求求职者提供疫苗接种证明呢？

关于这个问题，劳动部于今年9月表示，依据就业服务法规定，企业招募或雇用员工，不得违反求职者或员工的意愿，留置其国民身分证、工作凭证或其他证明文件，或要求提供非属就业所需之隐私资料。至于何种资料可归纳为隐私资料？同法施行细则中有明确界定，疫苗接种证明无疑属于其中之一。

疫苗接种证明虽是隐私资料，但是否也属于「就业所需」呢？这必须视事业单位的工作属性及场域状况来判定。即使工作内容及工作场合本身皆存在高风险，雇

主要求求职者提供接种证明时，仍应尊重当事人权益，不得逾越基于经济需求或维护公共利益之特定目的，并与目的间具有正当合理的关联。

举例来说，长照中心、托儿中心等机构若要求求职者提供接种证明，出于现下防疫考量，似乎是具备正当合理之关联；然而法规本身并未针对工作性质及场所有所详载，企业此举是否有违就业服务法，仍须仰赖个案判断。企业若无法提出必要理由，则有违反就业服务法之虞，恐遭开罚6万元至30万元罚缓。



收到字体公司的律师函？不要慌！

远东新世纪（中国）投资／张培峰

不论大企业或个人工作室，只要以电脑编辑文件，必然会使用字体。近年随著版权意识高涨，字体侵权事件屡见不鲜。若是突然收到字体公司寄来律师函，究竟该怎么办？

试想这样一个场景：你正在全心全意工作时，突然收到一份来自某个字体公司的律师函，要求你立即停止使用并支付赔偿金，否则就要诉诸法院，或者选择支付高价的许可使用费与他们和解。事实上，现在网路字体公司经常进行市场监控、寻找使用者，并发送函件、告知侵权，收到这样的律师函并不罕见，甚至成为部分字体公司以和解为名，实现字体销售的一大手段。因此，收到律师函先不要慌，以下提供六项步骤，让你轻松应对！

一、对方是字体的著作权人吗？

首先，要考虑来函者是不是字体的著作权人，可以要求对方提供权利证明，也可通过字体使用协定自行核实。当然，除了知晓字体的「著作权」归属之外，有时还要考虑这款字体是否为著作权法认定的「具有艺术价值的作品」。目前不少字体公司以美术作品来主张字体著作权，而市场上的版权字体也的确是经过设计，但有

些字体和通用字体并无明显差异，如果它过于普通，不具备艺术价值，就不能称为作品，当然也就不存在著作权，可以任意使用，不需要讨论著作权的归属。

二、我们使用了它的字体吗？

字体公司通常会在来函中提及被使用的字体，然而有些提示函采用通用格式，只是简单提到「我们发现贵司近期在产品／包装装潢／网站／宣传资料等经营活动中使用了我们的字体」。对于这样的表述，若要调查无疑费时费力，最好的求证方式是找字体公司确认，顺便请对方提供相应的证据，以便核查。



需要注意的是，某些时候，我们使用的其实是另一款字体，只是因为和这款字体长得像，所以惹上了麻烦，此时当然要据理力争：「我们没用你的字体，为什么要给你买单？给个理由先！」

三、我们使用的字体从哪里来？

如果我们确实使用了对方的字体，就要了解字体从哪里来？我们有没有付费？如果回答是肯定的，应和字体公司交涉。由于商业使用一般都会包含使用时间、范围、数量、方式等授权条件，交涉的重点也集中在此。有时候，宣传资料由我们委托广告公司设计，就需要去和广告公司交涉，了解对方是否买过这款字体，获得什么样的授权条件？即便最终需要支付字体公司费用，也应考虑这部分成本是不是由广告公司自行负担。

四、我们是怎麽使用字体的？

如果我们没有购买这款字体就进行商业使用，当然涉嫌侵权，赶紧停止使用并准备买单吧！但是，如何买单也涉及使用的具体情况，需要有初步的了解。例如，我们使用在户外广告、网站、宣传册还是其他？按照通常的判决思维，使用时间越长、使用范围越大、使用的广告位越贵、使用获利的可能越大，需要买的单也就越大。这就是为什么我们需要了解使用的细节。

五、我们使用的字体值多少钱？

有关使用的问题都弄明白了，接下来就是价钱。一般判决思维是以著作权法上的法定赔偿作为思考原则，可以认为是司法定价，但著作权法上的赔偿计算方法是有顺序的，依次是：原告损失、被告获利和法定赔偿，所以归根结底，著作权人的损失是市场定价的基本出发点和立足点。有鉴于此，我们可以寻找这款字体或类似字体的市场报价作为参考，了解字体的市场价格，以免因为资讯不对称，在价格谈判中陷入被动。

六、字体价格谈不拢怎麽办？

面对字体公司的提示函时，许多公司都会选择协商解决问题，在商言商，即便我们自认为并不侵权，出于效率的考虑，和解也未必不是好的选项。当然，谈判是一个商业决策，必然要遵循市场规律，只是并非每次谈判都能实现双赢，当市场定价机制失灵，意味着司法定价必须替补出场。如果我们坚信字体公司的开价背离了市场定价，只能采取法律手段解决了。止戈为武，以战止战！

我们尊重字体著作权人的合法权益，同时也积极维护自身的合法权益。希望上面的六项步骤能让你在收到字体公司的律师函时，沉稳应对！

选择「安养信托」 退休生活轻松过

远东商银／郑立信

内政部公布最新国人平均寿命为81.3岁，其中男性78.1岁、女性84.7岁，皆创历年新高。面对平均余命逐年上升，如何善用信托工具，享有自在的退休生活，是「橘世代」的重要课题。

55岁的林先生在证券公司当小主管，家中有78岁的妈妈，林太太在银行工作，另有一儿一女正在念大学。平日林先生辛勤工作，希望能让家人快乐生活，一日忽然在办公室昏倒了，虽然检查后无大碍，但是太太却担心得寝食难安。她问林先生：「有想过何时退休吗？届时如何维持现在的生活品质呢？」林先生表示从来没有想过这个问题，林太太又说：「你昏倒后，我常常在想这个问题。」

林先生了解太太的不安后，开始寻找能协助自己规划退休后理财的金融商品，经过一番研究，选择替自己以及78岁的母亲，分别规划了25年与20年的「安养信托」。

财富管理的最后一块拼图 -- 「安养信托」

安养信托属于自愿性且有规划的个人储蓄及资产保全，具有法律保障、资产保护、财产与风险管理等功能，借由委托人

与银行签订信托契约，将财产（包括：金钱、不动产、有价证券、保险金等）移转交付受托银行；受托银行依委托人之旨意，对所托付的财产进行管理及运用，以资产区隔及专款专用的规划，支应受益人生活与照护等费用，受益人可以是自己、父母、子女，或是想要照顾的第三人。

您或许曾接触无数的金融服务，包括：存款、贷款、投资理财、保险、刷卡支付消费等，但诚如金管会黄天牧主委所说：「信托是最有温度的金融工具」，随著高龄社会的到来，「退休安养信托」成为构筑社会安全最重要的一张防护网，亦是开启幸福未来的钥匙。透过信托机制，客户将正累积或既有的退休金交付银行，让退休金专款专用，免除自己管理财产的困扰与担忧，且信托契约中，可设立「信托监察人」（如：信任的亲友、社福团体或律师、会计师等专业人士），协助指示信托财产的管理运用，万一不幸失能、失智导

致无法视事，还可确保退休金用于自身，
不仅能避免被诈骗，亦让退休后的财产权、
生存权及生活权得到应有的保障。

林先生的信托规划自 55 岁起，信托期间 25 年		
个案条件	<p>林先生，年 55 岁，预计于 10 年后退休</p> <ol style="list-style-type: none"> 金钱规划：林先生将 500 万元存款及即将到期给付的保险金 300 万元先放入信托专户，并规划在 65 岁退休前，每年存入 200 万元（200 万元 ×10 年 =2000 万元），每年剩余的薪水及太太的薪水则支付退休前一家人的生活及娱乐花费。此外，林先生也将自己还在给付的生存保险金理赔帐户设为信托专户 不动产：一套 45 坪的房子 信托监察人：林太太 <ul style="list-style-type: none"> • 自益：65 岁后，每月可支领 10 万元生活费 • 他益：如果林先生离开，所有信托资产归林太太，如果林太太离开，信托资产由一儿一女平分 	
林先生的年龄	55 ~ 65 岁	65 ~ 80 岁
信托状态	资金累积期	资金给付期
信托财产规划	<ol style="list-style-type: none"> 首次存入 500 万元 前 10 年为退休金累积期，每年存 200 万元，累计存 2,000 万元 满期保险金 300 万元 设定信托专户为林先生、林太太生存保险金存入专户 <ul style="list-style-type: none"> • 现金累计共约 2,800 万元 	<ol style="list-style-type: none"> 每月从信托专户提拨 10 万元，做为林先生和太太退休后安养生活费，共支出 1,800 万元 剩余的 1,000 余万元及生存保险理赔金生效时，存入的现金可以由信托契约约定代为支付未来可能的看护、医疗等费用

林妈妈的信托规划由 78 岁起，信托期间 20 年		
个案条件	<p>林妈妈，年 78 岁 金钱规划：</p> <ol style="list-style-type: none"> 林先生将妈妈的 500 万现金放入信托专户，再把林妈妈的生存保险金理赔帐户也设为信托专户 林先生将每月给妈妈的孝亲费 3 万元存入信托帐户，共 10 年 信托监察人：第一顺位：林先生；第二顺位：林太太 <ul style="list-style-type: none"> • 自益：支付林妈妈每月 3 万元生活费 	
林妈妈的年龄	78 ~ 98 岁	
信托状态	资金给付期 20 年	
信托财产规划	<ol style="list-style-type: none"> 首次存入 500 万元 每月存入孝亲费 3 万元，10 年累计 360 万元 <ul style="list-style-type: none"> • 累计资金共：860 万元 <p>规划使用：</p> <ol style="list-style-type: none"> 每月从信托专户提拨 3 万元，作为林妈妈的生活费，共支出 720 万元 剩余的 140 余万元及林妈妈的生存保险理赔金生效时，存入的现金可以由信托契约约定代为支付未来可能的看护、医疗等费用 	

聪明健检 守护健康

亚东医院健康管理中心／徐永芳

不少人因为生活作息混乱或工作压力，平日又疏于检查，往往等身体亮起红灯才惊觉，却为时已晚，因此养成定期健康检查十分重要。本期为大家介绍常见的健检项目，以及需要特别留意的高风险族群。



亚东医院健康管理中心
徐永芳

深金钟视帝龙劭华 9 月 14 日突然晕倒，送医急救不治，享寿 68 岁。据报导，他有糖尿病等三高疾病，法医相验后认为，直接的原因最可能是心脑血管疾病，一般人若突然倒下且无呼吸心跳，临上床定义为猝死，有可能是心肌梗塞、主动脉剥离、肺栓塞或基底动脉阻塞（引起脑干中风）。其中，心肌梗塞易出现胸闷、

胸痛、猝死，主动脉剥离会突然胸痛合并肢体无力或意识不清，肺栓塞则会突然喘不过气、胸闷、昏厥、猝死，脑干中风是因脑内最大的后循环突然塞住，呼吸中枢抑制而猝死。

趁著近期疫情趋缓，提醒您别忘了预约做健康检查，尤其是有慢性病或有癌症

109年十大死因

死因別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
		年增率 (%)		年增率 (%)		年增率 (%)
所有死亡原因	173,067	-1.3	733.9	-1.3	390.8	-4.3
1.癌症	50,161	-0.1	212.7	-0.1	117.3	-3.3
2.心臟疾病(高血壓性 疾病除外)	20,457	3.0	86.7	3.1	43.8	0.4
3.肺炎	13,736	-9.5	58.2	-9.5	26.4	-12.1
4.腦血管疾病	11,821	-2.9	50.1	-2.9	25.2	-5.4
5.糖尿病	10,311	3.2	43.7	3.2	22.0	-11
6.事故傷害	6,767	1.9	28.7	2.0	20.3	1.1
7.高血壓性疾病	6,706	7.2	28.4	7.3	13.4	3.9
8.慢性下呼吸道疾病	5,657	-10.2	24.0	-10.2	11.0	-12.6
9.腎炎、腎病症候群 及腎病變	5,096	0.9	21.6	1.0	10.5	-2.3
10.慢性肝病及肝硬化	3,964	-6.5	16.8	-6.5	10.3	-7.8

109年十大癌症死因

癌症別	死亡人數 (人)		死亡率 (每十萬人口)		標準化死亡率 (每十萬人口)	
		年增率 (%)		年增率 (%)		年增率 (%)
所有癌症死亡原因	50,161	-0.1	212.7	-0.1	117.3	-3.3
1.氣管、支氣管和肺癌	9,629	-0.7	40.8	-0.7	21.8	-4.4
2.肝和肝內膽管癌	7,773	-1.4	33.0	-1.3	18.0	-4.6
3.結腸、直腸和肛門癌	6,489	0.8	27.5	0.9	14.6	-2.2
4.女性乳癌	2,655	0.8	22.3	0.8	12.8	-2.4
5.前列腺(攝護腺)癌	1,730	12.5	14.8	12.7	7.8	9.9
6.口腔癌	3,380	-1.3	14.3	-1.3	8.6	-3.8
7.胰臟癌	2,450	-1.9	10.4	-1.8	5.7	-4.4
8.胃癌	2,339	-1.7	9.9	-1.6	5.2	-4.4
9.食道癌	1,954	-1.5	8.3	-1.4	4.9	-3.3
10.卵巢癌	724	6.0	6.1	6.0	3.6	5.2



家族史的民众，更需做好健康管理。

● 心血管系统部分

现代人经常外食，不仅吃下过多高热量、多盐、多油的食物，而且缺乏蔬果，作息上则是运动量不足，造成血压、血糖及血脂肪异常，全球体重过重和腹部肥胖的人口也日趋增加。若又时常应酬，有抽菸、饮酒过量的情况，更会加速健康恶化。

事实上，台湾的十大死因中，心血管疾病一直高居第二位，仅次于癌症，在慢性疾病中也是最大宗。因此若年龄较大（男性→45岁）、具有心血管疾病的家族史、有抽菸习惯、本身有高血压、糖尿病、高血脂症的病史，都是罹患心血管疾病的高风险群，更需要注意心血管疾病的预防

与筛检。

● 肝胆方面

根据卫生福利部统计，国内有三百万B型肝炎带原者，这些带原者罹患肝癌的机会比一般人高出许多，而肝癌的死亡率近十年来一直位居台湾癌症死因前二位，其中约有80%的人为B型肝炎带原者，10%为慢性C型肝炎感染者，可见B、C型肝炎病毒感染是国人肝癌的主因，因此这部份的族群更需要加强筛检预防。除此之外，想必大家都听过「肝是沉默的器官」这句广告词，所以经常应酬喝酒、加班熬夜、饮食习惯不正常的人，都应特别注意肝功能的状况。若健检报告上出现肝指数（GOT/GPT）偏高、脂肪肝等异常状况，则需尽快就医，及早治疗。

预防常见疾病建议健康检查项目如下：

肠胃道系统	心血管系统	肝胆系统	泌尿系统	防癌检查
<ul style="list-style-type: none"> • 粪便潜血反应 • 胃镜 • 幽门螺旋杆菌检测 • 大肠镜 	<ul style="list-style-type: none"> • 心电图 • 心脏超音波 • 颈动脉超音波 • 电脑断层冠状动脉摄影 • 冠状动脉钙化指数 • 心脏灌注扫描 • 心脏动态灌流功能检查 • 脑血管及脑部灌流磁振造影 	<ul style="list-style-type: none"> • 肝胆功能检查 • 癌症指数 • 腹部超音波 • 全腹部磁振造影 • 磁振造影腹部单一项器官肿瘤筛检（肝或肾或胰） 	<ul style="list-style-type: none"> • 尿液分析 • 摄护腺超音波 • 摄护腺磁振造影 	<ul style="list-style-type: none"> • 肺部电脑断层摄影 • 脑部肿瘤筛检 • 头颈部肿瘤筛检 • 尊荣型全身脊椎磁振造影检查 • 磁振造影全身筛检 • 正子造影全身筛检
基础常规检查				
<ul style="list-style-type: none"> • 基础测量（如：身高、体重、血压、脉搏、腰围、身体质量指数 BMI、听力、视力、辨色力、眼压） • 医师理学检查及综合报告解说 • 抽血疾病危险因子检测（如：血脂肪、血糖、过敏免疫检测、癌症筛检、甲状腺、电解质、肝胆机能、肾功能、血球功能等） • 尿液检查 				
骨骼检查				
<ul style="list-style-type: none"> • 骨质密度检查 • 单一部位脊椎（腰椎、胸椎、颈椎择一）磁振造影检查 • 一般型全身部位脊椎磁振造影检查 • 运动伤害、骨关节退化检查 -- 单肩或单肘或单腕或单膝或单踝 • 两侧髋骨磁振造影检查 				

「健康是一种习惯」，需要身体力行，定期的健康检查习惯若能越早养成，搭配健康的生活模式，就越容易拥有健康。亚东医院健康管理中心建议大家体认预防胜

于治疗的重要，定期安排健康检查，科学化审视健康状态，守护自己也守护家人！祝福大家都拥有健康的体魄与多采多姿的人生。

备注：

1. 本中心做好各项防疫措施，凡执行胃肠内视镜或健检组套者，均须完成快筛后再进入本中心健检，保障健检环境安全。
2. 本中心提供各种健检组套，请至网站 <http://depart.femh.org.tw/HMC/> 查询，走人生健康的幸福路！
3. 针对打过疫苗或免疫力低下者，本中心亦提供自费检验 Covid-19 抗体_疫苗接种后的免疫反应 (Anti-SARS-CoV-2 S protein Ab)。

承继传统 创新发展

亚东石化（上海）／胡善成

曾经，李白笔下的「地上霜」洒进千家万户，如今，手机萤幕上的光色交相辉映；曾经，仰赖传统工业化生产，如今，以智慧化AI平台为主流。徜徉在互联网新工业时代的长河中，我们彷彿触手可及宇宙的边缘，胸中流转亿万年星河……

远东集团积蓄 70 多年的深厚文化，在新时代创新的指导思想下继续远航。随著智慧化、大数据的进一步发展，各式各样的新应用、新工作方法，改变了人们的生活方式与习惯。科技带给人们便利的同时，却在不经意间加快了生活的节奏，也冲淡了人与人之间的感情。

历史前进的轴线无法改变，创新和发展是时代的必然。如果创新是为了满足人们的生活需求，那么传统便是为了抚慰精神上的需求。若只顾创新而将传统置之不理，最后将只剩一笔笔没有人情味的资料、一部部冰冷的机器；反之，若一味地遵循传统，不紧跟时代的脚步，必定会变得古板，甚至被时代淘汰。

诚然，最好的方法是将二者结合，推陈出新。企业生产追求最高获利，创新发展可以提高效率，降低成本，提高产品竞争力。但是如何在创新的同时保留美好传统？于是，我们一边拿著科技的利刃披荆斩棘，一边以精神的药箱为前进的人们疗

伤，从公司到部门、从车间到班组，创新无处不在，努力实现创新与传统相辅相成。

传统文化以短视频的形式呈现，世界得以共享中华文化的盛宴，文化也因此得以走进千家万户……随著互联网不断发展，传统也从未停下脚步。水墨丹青是中国人魂牵梦萦的家园，也是取之不尽的资源，当历史的生命力、传统的感染力与科技的创新力相映成趣，更多传统才能从历史深处走出，在时代舞台惊艳，向未来时间发展。

从前，只能依靠信笺表达内心的思念，而今，一条微信便能将温暖送至掌心；从前，为了欣赏某处风景必须穿越千山万水，而今，动动手指便可将世界尽收眼底。你看，创新与传统正携手带我们奔向更远的星辰大海！

新时代已然到来，我们正以势不可挡的步伐迈向下一个远方。互联网的创新或许永不止步，但对于传统的珍视始终未变。自南国北疆，去五湖四海，创新与传统，永远同在。

Z164列车

远纺工业（上海）／杨宝军

Z164列车自上海发车，终点西藏拉萨站，行程共47小时，沿途经过江苏、安徽、河南、陕西、甘肃、青海等地，从海拔只有几米，到翻越唐古喇山时的5,100米，一路攀升。本文将透过第一视角，沿著时间轴描述途中所见所思。

19:02，顺利抵达地铁8号线，算来时间肯定来得及了，原本焦虑的心情逐渐转趋放松，只是面对旅途中的未知，多少还是有点忐忑。

20:00，上车后，安置好行李，我兴奋地拿出零食与大家分享。旁边的大叔大姐一听到我要去拉萨，立马来了兴致，热心提醒进藏的各种应注意事项。据说后天早上经过唐古喇山，将会是高山反应最严重的时候，一定不能做大动作、大声说话。「呐！就像我现在这种说话的音量，是一定不要的！」大叔说著还亲自示范起来；大姐也在一旁补充：「一切动作要慢，就连系鞋带都要慢慢蹲下，慢慢系。」听他们说得越多，我心里愈发没底，心跳开始加速，肚子也更加饿了，这才想起，晚饭还没吃呢！我先吃了零食填腹，等餐车来，再点一份盒饭，吃得干干净净，毕竟一切才刚刚开始，身体状态要调整好。

21:20，列车到达无锡，车厢里人虽不多，却充斥著各种手机外放的声音，倒也热闹。朋友何同学在微信叮嘱著各种事项，包括：出发前十天不能洗澡、带维他命C片、葡萄糖，而且到西藏后，所有动作要放慢0.5倍…等。一想到自己今天刚洗过澡，也没带维他命C片和葡萄糖，不禁紧张得心脏扑通扑通跳，实在不知道届时该如何放慢动作。随著车厢里的人渐渐多了，慢慢掺杂了脚臭味，邻座热心的大叔已经睡著，发出轻轻的鼾声，大姐则悠闲地玩著手机游戏，我坐在插座边的廊椅上，为手机充电。

22:20，列车已经熄灯，列车员也拉上走廊的窗帘。我掀起窗帘一看，窗外一片漆黑，偶尔闪过点点灯光。大家都躺下了，透过走廊，传来少数人的交谈声。我爬上床，无心听他们说些什么，列车偶尔出现的失重感让我难受。不一会儿，旁边的人



翻越唐古喇山

咳嗽了几声，鼾声逐渐多了，我的心情也渐趋平缓，静静等待睡意降临。

02:07，一直处于半梦半醒状态，列车到达徐州时，上来两名女子，高个子爬到上铺觉得太窄，与矮个子交换了中铺，两人带著多件行李，每个动作都带著夸张的音效，似乎没意识到此刻已是半夜两点多。我虽然被吵醒，但心情还算平静，不想骂人。起身上完厕所，发现大叔已经下车，铺位换成一名年轻人，一旁的大姐则还没睡觉，不知是否仍忙于游戏。

07:20，列车广播报个不停，我被吵醒时，车厢里大多数人还没醒。经过一番挣扎，决定到餐车吃饭，顺便上网查询，原来高山反应通常出现在西宁之后，也就是晚上9点开始。

14:06，等了半天，终于等到一个充电

插座，此时来了一位铁路人员，向我推销抗高反药物，他说的种种高反症状，让我又陷入纠结：是否需要购买一些药物呢？可是列车上那么多人，他们都不需要，我真的需要吗？

14:26，经过宝鸡之后，沿途风景越发壮阔，高山湖水、山青水碧，我的心情也略显激动，毕竟领略沿途风景，正是我坐这趟火车的初衷。随著两侧伟岸的山峰逐渐显现，隧道路段越来越频繁，长度也越来越长，每次经过隧道，颅内压力增高，开始出现轻微的耳鸣感。我能感觉海拔正在攀升，走廊里的人慢慢躺下，列车里甚至传来了鼾声。

15:20，到达天水，手机终于有信号了。窗外的地势略微放缓，附近的山上大多秃秃的，河水非常浑浊，像泥浆般。此时车上的人多半是要前往拉萨的，大家三三两两凑在一起，说著各种注意事项，有经验的，说起自己进藏的故事；没经验的，探身认真倾听，讨论最多的，自然还是如何避免与应对高山反应。

17:33，迷迷糊糊睡了一小觉，隐约听见有人提到西藏景点，好奇伸出脑袋，发现是列车销售人员在兜售纪念票。火车已到达甘肃定西，窗外山体没那么险峻，只

有一座座秃土包，此时海拔已经慢慢升到1,800米，心情平稳。

18:00，隔壁下铺大壮传来消息，14车厢边上有插座，目前没人，我立刻跟他过去，将手机、充电宝统统充电。从交流中得知，原来大壮是一名青藏线自驾游领队，这次他们兵分两路，到拉萨会合，再驱车环线旅行，我趁机咨询了关于高反事项，大壮倒是轻描淡写，表示问题不大，并尽力宽慰我。言谈间，列车到站兰州，停顿许久，天色也慢慢暗了下来。

22:08，列车延迟抵达西宁，需要下车换乘供氧列车，所有人早就备好行李，满脸兴奋。一位大姐脸上泛红，扶著脑袋说，自己已经出现了高反症状，但目前海拔只有2,200米，其实未达高反条件。我问起她，若是换了供氧车，途径唐古喇山附近，会有何感觉？她反而觉得上了供氧车就没问题。听她这么说，我放下心来，心想她这样都行，自己肯定也没问题。到站换乘时，我抓紧时间擦了一下车厢窗户，不一会儿，列车缓缓开动，车上放起韩红的《青藏高原》，憧憬与激动油然而生。不过此时已是深夜，窗外只是偶尔闪过几盏灯，心情也慢慢平复。一位戴著口罩的列车小姐姐前来与我们签高原事项告知书，也宣告进藏之旅正式开始！

23:14，车内渐渐响起鼾声，从我不断的耳鸣反应以及反覆丢失的手机信号，可知列车正经过隧道路段。

08:30，迷糊中醒来，探头往窗外看，大片云彩犹如万马奔腾，蜿蜒的河水似仙女飘纱，一时间睡意全无，忙著来回拍视频，这时海拔已经4,420米，我才恍然，原来已身处高原中，一直担忧的高反并未出现，我不禁更加兴奋，拿出相机拍下蓝天白云，荒野滩涂，一望无际。突然有人叫了一声：「啊！藏羚羊！」「不是藏羚羊，那是藏野驴！」大壮显然经验丰富。我趁机拍了下来，放大一看，圆圆的脑袋，五短身材，看起来比家养的驴子还要蠢萌！第一次在一望无际的野外见到野生动物，



藏原羚



藏野驴



拉萨当雄 - 念青唐古喇山

心情甚是激动。「藏羚羊！」又有一声惊呼，视线中出现几只毛茸茸的动物在草地上踱步，长得跟傻狍子似的，我抓住时机，拍了几张，后来查证才知是藏原羚。一路上各种惊喜不断，牦牛群、黄草甸、蜿蜒的冰河、109天路、蓝天白云、雪山……一幕幕冲击著眼球，我像个孩子，激动得转来转去。列车经过格尔木，一望无际的荒野上，忽然看到一位护路队员朝著列车注视敬礼，虽然仅是短短瞬间就消失在视野中，但我的眼睛就突然进沙子了……

11:20，我坐在下铺边上不停拍照，只见远处巍峨的雪山慢慢显现，心中甚是激动，突然感觉一阵胸闷气短，心慌脑胀，只好瘫坐在床上。过了一会儿，大壮吃饭回来，抱怨餐车的炒菜忒咸，我们问起才知，原来就

在刚刚那阵心慌中，火车已经翻越唐古喇山了。是的，就是那个从上车开始，在我心头挥之不去、让我担心害怕的唐古喇山，竟然已经越过了！我立刻来了精神，也不觉得胸闷气短了，兴奋之余走到餐车吃饭，也点了炒菜，同样觉得忒咸。

18:30，列车停住了，广播里开始播放《回家》这首歌曲，我开始收拾行李，兴奋之情抑制不住。此时天还没黑（拉萨时差约2小时），我激动地左顾右看，反覆确认，自己确实来到了西藏，来到了拉萨！在我27岁生日这一天，坐了47小时的火车，经历了让我惧怕整路的高反、翻过了海拔5,100米的唐古喇山、领略了沿途祖国的大好河山，来到这雪域高原！

健康人生路

亚东石化（上海）／代国庆

随著科技进步、生活水准提高，人们越来越注重健康养生的生活。然而，很多人对于健康的理解仍停留在「无病即健康」的阶段；殊不知，真正的健康，不仅要身体强健，还必须兼顾心理层面。

人们普遍认为，健康是指人体主要脏器无疾病、各系统具备良好的生理功能，且有活动能力和劳动能力，或是对于疾病的抵抗能力较强，能适应环境变化、各种生理刺激…等，但上述这些只是传统观点，随著社会发展、人类进步，我们应学习与宣传完整的健康观点，正如世界卫

生组织提出「健康不仅是躯体没有疾病，还要具备心理健康、社会适应良好，以及有道德」。

换言之，身体健康和心理健康缺一不可。著名央视主持人李咏，曾带给人们无限的欢乐，2018年因癌症在美国去世，年





仅 50 岁。他并非缺少爱，他们家庭和睦，众所周知；他也不缺钱，因此能赴美就医，但经过 17 个月的抗癌治疗，仍没留住他的生命。

身体不健康会导致个人及家庭的不幸，而心理不健康与社会不健康，就不单是个人受到影响了。2018 年 10 月 28 日，重庆万州公交坠江事故，官方通报是由于一位乘客与驾驶员发生争吵，最终造成车上 15 人遇难。从事故录影中可以看到，乘客与驾驶员争吵时，其余十三名乘客无一人上前劝阻。这些人难道不怕死吗？答案是否定的，但乘客们认为事不关己、多一事不如少一事，而争吵的当事人又不愿意忍让与克制，终酿成悲惨的事故。这固然是一念之差，却也是长期不健康导致的后

果。

因此，我们不只要关心身体健康，更应重视心理、社会、道德、环境等整体健康，才能打造美好的生活环境。

作为企业员工，要完成自己的任务、学习各种知识技能、参加公司的活动与培训讲座，没有健康的体魄无法胜任，此外，同事之间和睦相处、团结友爱、传递正能量，营造舒适的工作氛围，使每位员工切实体会到「高高兴兴上班，平平安安回家」也十分重要，毕竟身心健康才能换来个人与企业的绩效。

健康是人生的第一财富，漫漫人生路，且行且珍惜。

苗栗三义行旅

远东商银／杨芬妮

今年暑假，因为疫情无法出国旅游。适逢中秋四天连假，想玩的心再也按捺不住，于是选了两天儿子不用补习、先生也不用上班的日子，来趟三义定点旅游。

这几年由于孩子渐渐大了，外出不再那么黏著父母亲，我们开始带著宠物猫同游，增加一些话题性。不过也为了配合宠物，必须找一些宠物友善的餐厅和旅馆，增添些许不便。

第一天的午餐选择「漫步云端景观餐厅」，套餐价位虽然略高，但有沙拉吧及简易熟食，并提供饮料、果汁、咖啡无限畅饮，更棒的是，熟食区还会不定时更换新品，例如：明虾、焗烤九孔等，美味到令人食指大动，其它主食如炭烤羊排、香煎猪肋排、鸡排等，也都各有特色，全家吃得赞不绝口。此外，这座餐厅的造型宛如一座红色城堡，内有广大的庭院，绿草如茵、景色优美，院中还有一座唯妙唯肖的人形撑伞装置艺术，不仅适合留影，也是小孩放风的好地方。虽然必须支付 400 元的入园费，所幸可以在餐饮中抵用，也是划算。

吃完午餐，驱车前往「春田窑休闲园

区」。园内随处可见红砖造景，充满古色古香。生态步道中，除了景观池，也有草莓园，若逢草莓季应该会人山人海。有趣的是，这里竟有几棵长满杨桃的树，只见一颗颗绿色的杨桃挂在枝干上，对于我们这些城市土包子来说，甚是新奇。另一个令人惊艳的焦点是火龙果花，初见它时有点似曾相识，因为跟家里种的昙花有些神似，上网查询才知，它果然跟昙花一样属



于仙人掌科，夜晚开花、清晨开始凋谢，因此有夜仙子、月下美人、霸王花等美丽的别称。不过，昙花夜晚绽放后，一早就垂头丧气、生气顿失，但火龙果花尽管只剩半开的花苞，白色的花瓣配上黄色的花蕊，依然娇艳欲滴。

休闲园区不但有生态步道，也提供擂茶 DIY 和手拉胚活动。我们选择参加手拉胚实作。只是适逢假日，服务人员应接不暇，首次登门的我们，一时不知该找谁报名。最后才得知，原来在手拉胚台前向工作人员报名即可。虽然流程规划未尽完善，但我们还是完成了作品，留下资料，等待成品邮寄家中的喜悦。

「福轩养生馆」是我们入住的地方，民宿主人在一大片桂竹林中盖了四间小木屋，房内坪数大，住起来相当舒适。我独爱那张靠窗的书桌和椅子，对于喜欢带著书旅行的我来说，坐在窗边，时而读书，时而抬头远眺窗外风景，不仅心旷神怡，也相当疗愈。

隔天一早，来到「卓也小屋」做蓝染。这里的入园门票 150 元，可以抵 100 元消费。首先映入眼帘的是一大片黑蓝色的凤蝶，停在走道旁的花朵上，当我们经过时，受到惊吓的蝶儿纷纷展翅，翩翩飞舞在走道上，身前身后满是蝶儿，令人雀跃不已、连连惊呼！不自觉拿起手机恣意狂拍。

穿过纪念品店，来到手作蓝染的教室。早上共有三个场次，我们参加 11:00 的场

次。首先要决定手作的材料，我们选择 T 恤和方巾。接著用竹筷和竹制的咖啡搅拌棒，搭配橡皮筋，在衣服绑上各式各样自己想要的造型，随即放入染缸，搓揉两分钟，待材料全部渗透染液。取出后，作品是绿色，必须经过清水冲洗，才会显现蓝色；如此来回 2~3 次，直到作品完全染色，再带回家中风干即可。过程中，各桌都有员工一对一的教学，服务人员也很亲切，不时会来关心作品的状况，让人觉得非常安心。

除此之外，园区内还种植了许多花花草草，并设有休憩亭和鲤鱼池，也有一些装置艺术可供拍照。据说园区内养了三只猫咪，取名爆米花、橘子和 OREO。我们在里面玩起「寻找猫咪大作战」，结果只找到漫步在园区的爆米花，以及懒洋洋睡在造景亭内的橘子。

午餐前往位于鱼藤坪的「青松自在景观餐厅」，走路只要四分钟，就可以顺道欣赏龙腾断桥。这间餐厅的美食胜于景观，我们点了韩式烧肉饭、肉酱面和蘑菇白酱鸡肉饭，每道主菜都相当美味可口，价位也很实在，一份套餐 300 元（服务费另加），附赠面包、玉米浓汤，CP 值超高，令人回味再三。

最后，全家在鱼藤坪断桥处留影，结束这趟旅游。充完电，又可以精神抖擞的迎接工作挑战罗！

因为有你 我们的未来更精彩

——感谢热情参与「2021年读者问卷调查」活动

李佳珍

为了制作丰富的内容以回馈所有爱护月刊的读者，编辑室于9月1日～9月20日举办「读者问卷调查」活动，共获得107家关系企业同仁参与，回收7,525份问卷，创历年新高。大家不但送来许多温暖的鼓励，也提供了不少宝贵的建议。例如：有读者反应，希望扩大报导面向，提供更多元的资讯；也有人提出，希望纸本月刊放大字体，提升阅读舒适性；亦有读者期待提高「有奖征答」单元的中奖机率…等，这些建议我们都收到了，未来，编辑室除了持续优化版面设计，也将网罗旅行、家庭、国际时事、产业趋势等新题材，并加强海外关企相关报导，提供更丰富的阅读体验。同时，不定期与关企合作，提升「有奖征答」奖项的质与量。

此外，部份新进同仁反应，不知道如何取得月刊；事实上，为了提供更便利的阅读方式，除了传统的纸本月刊，编辑室也陆续推出「电子杂志」、「电子周报」、「官网」，以及「APP」等四种电子版本。其中，「电子杂志」每月一日出刊，内容为纸本刊物的PDF版本，下载后可离线阅读；「电子报」每周一出刊，主要聚焦当周集团关系企业最新动态与优惠方案，最具即时性；而「月刊官网」则是集「纸本月刊」和「电子报」内容之大成，原本受限于纸本的版面限制，无法详细报导的文字或影音内容，在「月刊官网」都能呈现最完整的讯息，近期更将推出AI语音朗读，解放您的双手、双眼，延伸使用场景，而且只要在「月刊官网」订阅电子报，未来每一期「电子报」、「电子杂志」出刊，都会直接寄送至您的信箱，方便同仁掌握第一手集团资讯。另，鉴于行动装置日趋普及，月刊也推出「APP」版本，除了原有的刊物内容，亦内建英文学习模式，同时搜罗与集团相关的外部媒体报导，让您轻松将集团大小事「袋」著走！目前已上架Android平台的应用商店（如Google Play、华为…等），未来将继续努力，希望尽快在iOS平台和大家见面。

月刊不仅越来越数位化，也持续朝国际化迈进。以上四种电子版本都提供繁／简体语系，「月刊官网」、「电子报」和「APP」另提供英文语系，无论您习惯阅读哪一种文字、喜欢用什么样的载具、希望用什么样的阅读频率，在这里，都能找到最适合您的版本！

以下是本次活动的幸运得奖者，各获得远东集团四合一礼券 500 元乙份（大陆地区将换发等值现金），恭喜大家！

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
上海远资信息技术	曹○亮	武汉亚东水泥	王○欢	远东商银	傅○如
元智大学	陈○宁	南昌亚东水泥	周○	远东商银	赖○琪
元智大学	黄○雯	富达运输	黄○原	远东商银	徐○
台北远东饭店	程○玲	扬州亚东水泥	丁○成	远东新世纪	林○舜
四川亚东水泥	冯○刚	湖北亚东水泥	何○斌	远东新世纪	江○萱
四川亚东水泥	胡○庆	集团综效暨零售规划总部	萧○强	远东新世纪	庄○俊
四川兰丰水泥	刘○	黄冈亚东水泥	陶○	远东新世纪	游○明
四川兰丰水泥	王○	裕民航运	赖○霖	远东新世纪	黄○宏
江西亚东水泥	黄○敏	嘉惠电力	陈○豪	远东新世纪	范○庭
江西亚东水泥	黄○	爱买	高○惠	远东新世纪	魏○郁
江西亚东水泥	张○佳	爱买	曹○凯	远东新世纪	彭○然
江西亚东水泥	李○海	远东 SOGO 百货	林○君	远东联石化（扬州）	陶○聪
亚利预铸	林○萤	远东 SOGO 百货	张○玉	Friday 购物	林○蓉
亚东工业（苏州）	宋○社	远东百货	何○鸿	Friday 购物	张○嫣
亚东预拌	陈○祥	远东百货	王○铃	远传电信	蔡○渊
亚东医院	张○中	远东百货	林○平	远传电信	蔡○光
亚东医院	沈○蓉	远东服装（越南）	朱○汉	远传电信	钱○錡
亚东医院	罗○妤	远东建经	王○昌	远传电信	林○君
亚洲水泥	林○贝	远东商银	谢○斐	德谊数位	谢○帆
亚洲水泥	刘○意	远东商银	戴○纬	亚东科技大学	庄○钦

「远东人开讲」十二月份话题：我的绿色宣言

这两年全球祸不单行，不仅疫情未歇，更因气候变迁导致各地天灾频传，也让人们更加感受到净零碳排（Net Zero）的急迫性。本期邀请大家分享您的绿色生活计划，文长 300 字以内，远东人月刊就会提供您一笔「爱地球奖金」喔！（截稿日期：11 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，只要以手机扫瞄右方的QR Code，即可轻松填答抽大奖！



本期题目

1. 下列叙述何者正确？【领航者的话】

- A. 「有庠科技奖」为科学家提供资源，激励科技创新
- B. 今年 COVID-19 疫情期间，亚东医院是台湾收治最多重症病患的医院
- C. 远东新世纪为全球最大医疗级 PE/PP 及 PE/PET 复合纤维供应商
- D. 以上皆是

2. 远东新世纪能将何种素材重制成新的聚酯纤维？【封面故事】

- A. 回收宝特瓶
- B. 废弃二手衣
- C. 炼钢厂排放的废气
- D. 以上皆可

3. 下列叙述何者非「远扬 Tpark 专二 B 区集合住宅大楼」的特色？【封面故事】

- A. 规划之初，即以银级绿建筑为目标
- B. 采用最高规格隔震（免震）设计
- C. 引进最新「双莲根预铸工法」，将构件制作及吊装精度控制在 5mm 之内
- D. 以上皆是

4. 下列叙述何者有误？【保健网】

- A. B 型肝炎的带原者，比一般人更不易罹患肝癌
- B. 经常饮酒的人，须特别留意肝功能状况
- C. 有心血管疾病家族史的人，是罹患心血管疾病的高风险群
- D. 高血压、糖尿病、高血脂症患者，须加强心血管疾病的预防与筛检

参加办法

请剪下 375 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，于十一月十五日前掷回「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。

374 期有奖征答得奖名单揭晓

远东人月刊 375 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	黄○洋	远东商银	朱○琦	亚东医院	白○榕
全虹企业	林○瑜	远东百货成功店	王○娟	远东新世纪	刘○意
元智大学	郑○	亚东科技大学	刘○霞	远东新世纪	胡○群
亚东医院	曹○廷	亚东证券（台中）	江○慧	远东新世纪	徐○娟
裕民航运	卓○秋	远东 SOGO 百货	锺○贞	远传电信	李○梅

恭喜上列幸运儿分别得到面额 300 元的远东百货商品券！



↑ 远纺工业（上海）邀请奉贤区总工会及杭州湾开发区「法律体检服务」团队莅厂，举办「法律体检座谈会」。



↑ 远东商银获工商时报颁发「数位创新奖」，由林建忠执行副总经理（右）代表领奖。



↑ 亚东科技大学举办听障篮球三分赛，希望培养学生的运动家精神，以及相互理解、团结一致和公平竞争的思维。



↑ 高雄大远百连续第四年号召员工协助安得烈食物银行配送「膳粮食物箱」，希望借此抛砖引玉，带动社会正能量。



↑ 远东 SOGO 百货新竹店志工社前往新竹县香山区，担任弱势学童课后辅导计画志工，并定期捐赠文具用品，为孩童提供协助。

不用飛日本也能搶限量！



Tonia Nicole®
東 妮 寢 飾

&
NARUMI
JAPAN
日本NO.1精品骨瓷

FET.COM



Shop Now >>>

百貨&官網
同步搶購中

NARUMI CORPORATION ©