

遠東人

徐有庠
題

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

COVER STORY

远东百货进军智慧零售 创新消费体验
简化·聚焦 爱买突围再进化

SPECIAL REPORT

融合在地文化 远百竹北创新永续时尚

LIFE GUIDE

保健网

哈啾、鼻水OUT！ 拒当鼻炎过敏儿

零售新布局 Reshaping Retail



扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志



零售新布局

李佳珍

2022 年春天，尽管全球仍未脱离新冠疫情带来的纷扰，却也逐渐从迷雾中摸索出新的道路。演化了两年多的新常态轮廓渐显，新生活方式、新经营模式、新产业样态…等，再次证明人类的韧性。远东集团也在新常态下持续进化，本期「封面故事」将介绍集团旗下的远东百货、爱买，如何借由线上线下跨界整合，打造出吸引消费者的购物环境，积极布局疫情下的零售市场；「特别报导」中，更将带您走访试营运期间即备受瞩目的远百竹北店，饱览它的文化底蕴与新颖内装。

此外，每逢春天，也是「过敏性鼻炎」好发的季节，常见的过敏性鼻炎有哪些症状？家有过敏儿该怎么办？如何预防与治疗？本期「保健网」专栏特别邀请亚东医院小儿部专科医师为大家释疑。「财经网」专栏则由集团的金融专家 -- 远东商银、亚东证券分别为您解析，如何减少贷款支出、善用多元投资工具，在低利率、高通膨时代持续创造财富。快翻开远东人月刊，为自己迎来人生的春天！

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」四月份话题：年终奖金怎么用？

人说「一年之计在于春」，热腾腾的年终奖金刚入袋，总得好好规划如何运用、放大过去一年努力的成果。欢迎来信分享您的奖金配置规划，文长 300 字以内，远东人月刊就会提供您一笔「迎春小基金」喔！（截稿日期：3 月 15 日前）



MAR 2022
NO. 379

01 EDITOR 编辑手记

零售新布局 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

徐旭东董事长新春团拜致词 / 编辑室采访整理

06 COVER STORY 封面故事

远东百货进军智慧零售 创新消费体验 / 编辑室采访整理

简化 · 聚焦 爱买突围再进化 / 黄莉淇

12 GROUP BRIEFING 集团简讯

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

20 SPECIAL REPORT 特别报导

融合在地文化 远百竹北创新永续时尚 / 郑嘉蕙

24 OFFICE TALK 乐活职人

同仁工作经验谈：为室内空气品质把关 让病毒无所遁形 / 萧水树

同仁工作经验谈：赶走「节后综合症」 / 潘李



26 LIFE GUIDE 生活情报

- 美食网** 百变糯米点心 / 陈文静
- 保健网** 哈啾、鼻水 OUT！拒当鼻炎过敏儿 / 陈秀春、陈家骏
- 法律网** 准爸妈看过来 陪产检及陪产假加码至 7 日 / 李冠慧
- 法律网** 杜绝痴缠骚扰 《跟踪骚扰防制法》即将上路 / 王偲方
- 流行网** 时尚之行始于「足下」 / 郑嘉蕙
- 财经网** 掌握多元投资工具 -- 期货 / 亚东证券企划室
- 财经网** 低利时代新选择 -- 「抵利型房贷」用存款抵房贷 / 吴睿敏

45 STORY 心动时刻

魂牵梦绕之地 / 张永刚

46 HOT TOPIC 远东话题

远东人开讲：年终奖金怎么用？ / 编辑室辑

48 QUIZ 有奖征答

378 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	余欲弟	李佩频	李美莲
汪更新	吕学龙	林俊佑	吴信仪
吴佳颖	吴升鑫	吴梅华	吴和生
卓采慧	周俊颖	范明珠	胡兴贤
徐浚菁	徐雅慧	梁雅雯	黄吕钧
游慧琳	游淑如	郭文慧	郭曜豪
陈聪明	陈金新	陈雪萍	陈玲华
陈虹瑾	陈睿谊	陈相吟	叶金璋
张 丹	杨韵琪	曾淑苹	冯辉棋
邹芯萱	廖婉甄	蔡敏雄	蔡欣渝
刘贞佑	蒋国芬	简嘉琪	油谷初美

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)



迈入新的年度，远东集团也展现出蓬勃的新气象，包括：台北远东香格里拉、元智大学、亚东医院等机构都有新的领导人，历经五年筹备的远百竹北店也崭新登场，期盼在大家的努力下，为远东开展出更恢宏的格局。

首先要向各位表达感谢，尽管去年全球笼罩在疫情的阴霾下，大家仍充份发挥远东人精神，持续在世界各地拓展，创下佳绩，并且赢得各界的尊重与肯定，身为集团的董事长，个人感到与有荣焉。

2021 年集团整体营收为新台币（以下同）7,259 亿元，相较于 2020 年成长 12%，若以 Global Fortune（财富全球）500 大企业排名来看，大约在第 465 名。集团的税前净利也达到 1,385 亿元，成长 21%，创下历史新高，比照 Global Fortune（财富全球）500 大企业排名，大约为前 100 名。此外，集团的总资产达 2.99 兆元，成长 4%；负债比率 49%，财务结构健全。

展望 2022 年，集团整体营收预估将上升 10%，远东新、亚泥、远百、远传、东联、裕民、远银、宏远、亚泥（中国）等集团上市公司，营收均可望较去年成长，多数公司的成长幅度预估在一成左右。不过，相较于动辄成长 30%、40% 的新创、科技公司，仍有不少努力空间，

期许各企业能寻找新的动能，例如导入创新科技，取得更积极的发展。

另一方面，2022年集团获利有机会继续挑战新高，集团九家上市公司的税后净利预估也将维持优异表现，其中，远东新获利展望乐观，亚泥及亚泥（中国）的税后净利将有所增长，远传及裕民的获利目标维持稳定，远银、远百、东联、宏远等公司之税后净利则有望显著增加。

诚如GE的前任CEO-- Jack Welch所说，“If the rate of change on the outside exceeds the rate of change on the inside, the end is near.”（如果企业内部的改变，赶不上外在的变化，终点就在不远处。）因此，各企业必须做好准备，应对快速变化的未来。首先要定义Who we are？公司经营的目的是甚么？如何创造价值？有没有强健的文化？其次应思考How we operate？公司的架构是否正确？决策模式有无效率？能不能吸引好的人才？组织之间能否破除「谷仓效应（Silo Effect）」，充份沟通、创造综效？最重要的是清楚How we grow？远东是全球化的企业集团，因应业务需求，除了在中国投资制造业和零售业，在越南布局纺织化纤事业，在菲律宾、美国也有据点，未来甚至可能前进欧洲，因此管理上一定要有全球化的思惟，不但要重视外语能力的培养，各企业也应思考如何加强科技应用，并学习增加新的能力，以融入新的商业体系，如此才能开创新的营运模式与商业模式，具备长远的竞争力。

于此同时，更要积极掌握世界趋势。因应全球供应链重组，企业须加强区域的布局，就近供应目标市场。此外，数位科技演进，带来新商业模式与消费者行为，加快企业的数位转型，目前有些关系企业已有不错的成果，有些企业仍须急起直追。而气候变迁剧烈，极端气候频传，也迫使各国致力减少碳排放，企业亦须配合推动能源转型。

面对环境的转变，期许各企业尽速建立四种关键能力。第一是敏捷力（Agility），能迅速调整及行动。第二是弹性（Flexibility），能快速针对供需变化，改变产出及服务。第三是耐力（Endurance），能在压力下，维持有秩序的运作。第四是永续发展（Sustainability），致力为客户、员工、社会等利害关系人创造长期价值，带来正面的影响。

此外，各位远东人也应了解公司的发展方向、在产业中的地位、公司的核心竞争力，以及今后三年的目标为何？要有具体的计画与策略，确实执行并且随时检讨改进，毕竟过去环境变化相对较慢，企业可以专注于跑赢同业；当今环境变化既快速又剧烈，必须积极预测市场与产业的变化，及早拟定新的营运模式与商业模式，才能持续创造优质的成长。七十多年来，远东集团已写下辉煌的成绩，未来的路也要靠大家共同努力，携手前行。



起伏不定的疫情、虎视眈眈的电商、变化莫测的消费喜好…等，为零售业的营运带来重重挑战。如何打造出吸引消费者的购物环境，并善用优势，掌握顾客轮廓，积极布局疫情下的零售市场，成为远东百货迈向新零售时代的关键一役。

灵活运用数位工具 全方位刺激消费动能

一波又一波的疫情，冲散了街头拥挤的人流，就连向来是兵家必争之地的热闹商圈，也有不少店家熬不过严冬，高挂起店面出租的招牌。

觉察到民众在疫情期间，虽然减少外出消费，对于各项 APP、线上购物、行动支付等的使用频率却有增无减，为了突破时空限制，持续与消费大众沟通，远百快速转换战略，运用社群媒体，由楼面主管与专柜人员直播介绍档期促销内容、商品搭配提案、话题潮流走向，甚至提供生活防疫秘诀，结合线上购物优惠，让民众在家就能掌握时尚趋势，轻松下单购物，

加上「速利便」馆外快速外带取货，与主顾客预约到店或到府交易的贴心服务，提供线上、线下一致的消费体验，果然成功刺激消费动能，并吸引不少习惯使用数位工具的新客群。

而为了更进一步掌握疫情下的消费趋势，远百强化分析 Happy Go 卡友的消费资料，并于 2021 年 9 月底，推出远百 APP 3.0 版，以「更常用、用更深」为核心概念，建立全新的会员制度、点数兑换、游戏、签到任务等功能，与顾客群维持紧密的联系，不仅要让消费者在消费逛街时开启 APP，非消费的情境下，也能利用即时互动、点数诱因、商品兑换等多样性的内容，诱发大家「更常用」APP，创造更多接触消费者的机会。与此同时，在内容经营上，除了档期促销之外，完整的品牌介绍、活动行事历、实用性的资讯统整、即时性的类新闻报导、第一线的时尚焦点…等，都能让消费者透过阅读、再搜寻，在 APP 内停留更久的时间，吸引消费者「用更深」。每一笔使用轨迹与消费累积的数据，都能帮助 CRM 会员系统更准确分析会员的喜好、购物特性，让远百精准分众，推出更符合顾客需求的商品提案。

此外，远百也与远传 friDay 购物、鼎鼎联合行销（Happy Go Pay）、远鑫电子票证（Happy Cash），以及远东商银等关系企业合作，建构从实体到线上、从购物到支付，一站式服务的消费生态，以最完整的零售体验，提高顾客黏着度，迎战竞争激烈的零售市场。





重新定位实体店铺 以差异化迎战电商

近年来随着科技发展，大众的消费轨迹不再局限于线上或线下，转而在两者之间流动，许多人习惯从网路搜寻流行趋势，再到实体通路现场体验消费。不过，无论线上还是实体，消费者最重视的无非是「购物旅程必须简单快速」、「商场体验必须丰富有趣」、「消费需求必须多元满足」、「话题趋势必须有效掌握」与「行销规划必须超值划算」。

鉴于顾客的喜好变化越来越快，对潮流的敏感度越来越高，对商场的要求亦越来越多，远百加速重塑实体店铺样貌，导入智能与数位科技，并坚守「Retail mall」的策略定位，不但保有百货公司业种齐全、商品多样、服务细腻的优势，更强调特色化的空间设计，搭配POS、APP、CRM三大数位工具，透过大数据分析，了解顾客不同的消费需求，进而达到Right Time、Right Way、Right Person、Right Service的4R目标，让消费者在对的时间与方式接收到对的资讯，享受专属的个人化服务，阖家大小都可以得到不同的乐趣。

另一方面，考量消费者在电商通路中，仅能从萤幕了解商品，远百特别以此为切入点，强化实际体验的感受。除了依照档期节庆与季节时令，举办各项国际文化物产展览、文创小农特产品市集、话题商品快闪，以及小朋友职人体验等聚客活动，并借由动态实演、名人代言与达人互动的方式，让卖场更热闹有趣，全面提升视觉、味觉、嗅觉、触觉与听觉五感体验，深化实体商场与电商通路的市场区隔。

不仅如此，针对高贡献度的主顾客群，远百亦贴心规划品牌发表、新装展演与新品体验等活动，以面对面专属服务的方式，呈现最新潮流趋势与商品提案，搭配精心打造的贵宾室，营造高质感与尊荣感，提升主顾客群的满意度与忠诚度，进而维持高黏着度。

与时俱进持续展店 独特巧思创新体验

相较于虚拟通路，实体店能透过人与人之间的互动，传递温暖和温度，这是电商永远无法取代，也是远百持续展店的原因之一。不过，各地商圈特色不同，消费习惯也南辕北辙，「因地制宜」的策略格外重要。远百屹立台湾零售市场逾半世纪，于各地设立服务据点，因此更能得心应手的描绘出消费者的轮廓，依照不同都市区域的店点大小与竞争态势，配合商圈客层属性，结合在地文化，提供不同的商品组合，大型店发挥大量体的优点，小型店展现精致细腻的服务，只要能让顾客满意，实体店铺就能凸显出与电商的差异，进而提升竞争力。

以近期新开幕的远百竹北店为例，有别于以往远百在市区商圈展店的经营模式，此次于新竹县打造第一个百货 BOT 案，同时也是远百第一个 BOT 案。建筑外观融合在地文化与经典时尚，以客家山城圆楼作为建筑意象，顶楼的空中花园充满绿意，荣获「黄金级」绿建筑认证资格；商场内部也延请设计团队深入考究客家文史，复刻客家古厝与老街的朴实之美，一楼的公共艺术展品「好客天棚」更将客家文化尊敬天地、爱护自然万物的精神化作「龙」的意象，让民众感受到飞龙翱翔天际的畅快惬意，期待成为大新竹地区民众南来北往购物及休闲充电的首选商场。

疫情虽然为百货零售市场带来危机，但在线上线下跨界整合与集团关系企业的资源互补下，远百一方面稳固了既有的经营基础，另方面亦趁势扩展新客群，无论实体店面与线上会员都大有斩获，成功化危机为转机。未来，远百也将继续在全台各地点亮熟悉的招牌，温暖守护着每一位顾客。





简化·聚焦 爱买突围再进化

爱买量贩／黄莉淇

疫情威胁下，消费行为急剧转变，爱买一方面迅速调整商场陈列模式，另一方面也积极导入数位科技，创造令人耳目一新的购物体验。

简化卖场动线 聚焦主力商品

疫情促使消费者改变采购行为，到卖场采买民生所需时，不再像以往悠闲的逛，改采「快进快出」、「一次买足」之模式，有鉴于此，爱买祭出「简化（Simple）」和「聚焦（Focus）」两大主轴因应。除了简化卖场动线、拉宽走道、加强热销品商品力，以方便消费者快速找到所需商品之外，由于疫情期间消费者停留在家中的时间增加，人们越来越重视居家生活与仪式感，以香氛扩香瓶为例，买气较疫情前成长 10 倍，爱买因此于分店导入「居家香氛情境体验区」，让民众轻松挑选最适合自家的幸福味道。而宅经济也带动自煮热潮，即食冷冻商品的商机快速成长，爱买特别引进多款星级饭店和名店开发之中秋节烤肉箱、豪

华海陆 A5 和牛火锅快取箱…等，未来亦将持续开发冷冻新商品，满足广大消费者的需求。

OMO 双核心正式上线

疫情催化企业加速数位转型，爱买筹备之双利器亦于 2022 年正式上线，一是具有虚实整合（Online Merge Offline, OMO）功能的 New POS 系统，二是 A.mart APP 2.0，尤其改版后的 APP 新增「随买跨店取」、「线上订，线下店取」等虚拟服务功能，可突破场域限制，服务更多群众。

爱买深知，数位化时代，唯有透过精准行销，才能具体提升行销效益，因此携手远东银行、鼎鼎联合行销，利用数据掌握会员轮廓、与消费者沟通，并持续推出差异化的服务，掌握会员经济。

尽管疫情迫使民众减少到实体店购物，然而网路购物和民生用品外送服务的需求却稳定成长。爱买每两周更换上架商品，并即时推出季节、节庆商品，让消费者不用出门就能轻松采买、快速收货。未来亦计划在线上购物投入更多资源与各电商平台合作，再创佳绩。

响应净零碳排 打造电动车友善卖场

净零碳排风潮助攻电动车商机，为了解决车主最烦恼的充电问题，爱买超前部署在卖场场域内布设充电设施，其中，板桥南雅店和台中水满店优先导入远传电信电动车智慧充电桩服务，新北三重店、台中复兴店、丰原店、水满店和台南店则设置 Tesla 超级充电站，让电动车主体验美好的绿色生活模式。

不仅如此，爱买亦实施多项节能措施，例如：台南店、水满店在屋顶设置太阳光电发电设备，投入节能发电的行列；台南店也与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」，单机台能容纳高达 2 万个宝特瓶，消费者到店回收瓶罐可获得环保点数回馈，2021 年即回收近 45 万个宝特瓶，亮眼的成效吸引新北三重店和南雅店也在 2021 年末跟进设置智能回收机，加入推动资源永续的行列。

迈入新零售时代，爱买将持续在卖场陈设、商品力、数位力下工夫，并同时兼负环境永续责任，为企业转型再写新章。



集团简报

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 远传携手微软、高雄市府 提升教育数位转型成效

远传电信、台湾微软和高雄市政府教育局于 1 月 25 日举办「快易通嘉年华线上开幕会」，宣布「跑跑小快车资讯增值服务」正式启动，运用远传 5G 网路，搭载微软 Surface Go 行动学习载具和 HoloLens 混合实境，在高雄市各国中、小学提供师生体验，进而提升教育数位转型的成效。（远传电信／张为竣）



02 亚泥租用原住民保留地真相调查报告出炉

为了消弭长久以来亚泥于新城山矿场采矿权之争议，行政院于 2018 年 6 月 20 日成立真相调查专案小组，由部落、政府、亚泥、专家学者代表，透过搜集历史文本、部落族人访谈等方式，还原亚泥租用原住民族土地的过程。2022 年 2 月 8 日调查报告出炉，证实亚泥在过程中并无不法情事；2 月 12 日针对「亚洲水泥公司于新城山矿场目前已核定矿业用地之 373 笔公有原住民保留地继续从事土地开发暨资源利用行为」一案，召开谘商同意投票会议，经部落家户代表投票结果，亚泥获得 83% 同意票。期待此次部落谘商程序能成为企业尊重原住民族的典型案例，未来亚泥也将信守承诺，落实利益分享机制，确实做好敦亲睦邻、矿场安全等工作，与部落共存共荣、永续发展。（编辑室辑）

03 亚东预拌参加「AMS 住宅安全暨高性能混凝土研讨会」 为建筑安全把关

亚东预拌日前受邀出席台南市建筑经营协会、台南市不动产开发商业同业公会、台南市大台南市不动产开发商业同业公会共同举办的「AMS 住宅安全暨高性能混凝土研讨会」，分享砂石与混凝土最新检测技术之发展与高端混凝土产品。（亚东预拌／洪淑华）



04 远银 YouTube 频道结合嘻哈歌手 唱出十乐品牌价值

远东商银财富管理 YouTube 频道「小远赢了」为欢庆改版满周年，特别创作频道专属同名主题曲，邀请嘻哈歌手阿夫 Suhf 为十乐品牌价值谱曲，并与小远家族的型男及靓女一同拍摄 MV，上架不到二十天，即跃上「新北市欢乐耶诞城」演唱会大萤幕，成功打响远东商银十乐品牌的价值。（远东商银／彭冠瑛）



小远赢了MV

05 打造新型态生活空间 city' super 竹北店崭新登场

「city' super 竹北店」1月20日起于远东百货竹北店 B2 崭新登场，运用大量绿色植栽与木质装潢，营造挑高开阔、充满绿意的购物环境，展现最新品牌概念「crafting a better lifestyle」，并从「绿色供应链」、「精致品味」以及「职人服务／商品」三大核



心主轴出发，大规模导入「有机产销履历直送专区」、「动物福利鸡蛋」及「小农鲜乳」专区。此外，看好健康饮食风潮兴起，店内亦汇集近 50 款植物奶、未来肉等植物性食品及蔬食料理特设专区，以推广健康、可持续的植物饮食方案。（远东都会／李佩璇）

06 亚东科技大学关怀新住民与多元文化议题

亚东科技大学通识教育中心以「共荣共好的台湾新聚落：从跨领域课程的共构到多元文化价值的『昂扬』」课程，再度荣获「110 年度教育部议题导向跨领域叙事力培育计画」，并于 1 月 4 日至 6 日举办「季风吹过东南亚」成果展，期能帮助学生学习同理、包容、接纳及尊重多元族群。（亚东科技大学／陈姿颖）



07 亚东科技大学举办「APP Inventor 创意程式竞赛」、「期末学生学习成果展」

亚东科技大学通识教育中心于 1 月 12 日举办 APP Inventor 创意程式竞赛，邀请专家学者担任评审，计有 43 名修习过「资讯科学与应用」课程之同学组队参赛。同时间并举办「1101 期末学生学习成果展」，展出学生创作与影像作品，师生们借由作品展览相互观摩学习，达到教学相长的目的。（亚东科技大学／李玉燕）

公益专区

08 远东百货陪伴弱势族群渡过岁末寒冬

远东百货在年终岁末之际，积极举办多场公益活动，要让弱势族群过好年。其中，板桥大远百、高雄大远百以及桃园店发挥大型零售通路的优势，于 1 月份分别举办「年菜募资」、「捐赠爱心便当」和「募集年节礼盒」活动，将募集到的年节物资赠予地方上的弱势族群。高雄大远百不但发放爱心步盒予百位中华安得烈慈善协会关怀的小朋友与家长，并邀请他们同游高雄红毛港文化园区。此外，板桥大远百也举办募血活动，协助缓解血库血荒。（编辑室辑）



09 中坜SOGO化身公益舞台 提供桃园居民休闲好去处

远东 SOGO 百货中坜店于 1 月 4 日至 9 日再度与六和高中多媒体设计科合作举办作品成果展，今年以「媒玩媒了」为主题，从高中的日常生活发想，并加上魔法元素，让创作成为记录学生生涯的方式。除此之外，中坜店也于 1 月 20 日至 2 月 28 日携手「雕虫小技甲虫生态教育馆」，举办「开心 Fun 寒假～SOGO 甲虫王者生态展」，传达环境保育的重要观念。（编辑室辑）



10 远东巨城携手工商妇女团体救血荒

全台血库告急，远东巨城购物中心携手世华工商妇女协会、新竹市乐丽扶轮社、Top-UP 建筑事业团队和金丰禾企业，于 1 月 16 日举办「Big 热血」捐血活动，5 辆捐血车全部捐满，成功募集 1,205 袋热血。（远东巨城购物中心／叶哲伦）



11 远东商银 Bankee 社群银行大发红包 偕民众过好年

远东商银 APP「Happy 发红包」自 2018 年推出后普获好评，2021 年使用人数更是成长 400%。今年 1 月 25 日至 2 月 15 日共针对民众发出逾 8.8 万包，总金额达新台币 60 万元，为大家开启好运一整年；另，周添财总经理已连续五年在除夕夜发红包给 2,577 个员工家庭，同时为响应远东商银 30 周年公益 30，今年更额外加码每包员工红包金额 30% 捐赠伊甸基金会，送暖给需要帮助的人。（远东商银／彭冠瑛）

好康报报

12 草莓吃到饱！《50楼Café》推出「莓好食光」活动

延续往年的好口碑，台湾最高自助餐厅「50楼 Café」即日起至 3 月 31 日再度推出「莓好食光」活动，以天天现采、新鲜直送的大湖草莓，制作包括草莓塔、草莓鲜果奶酪、草莓龙虾军舰寿司、香煎鲑鱼佐草莓莎莎酱…等美食，所有点心任君吃到饱！不仅如此，只要加入 Mega50 的 Line 好友，还可享有 2 月份平日午夕每四人同行、一人免费的超级好康；使用远银卡刷卡消费，则享有天天 8 折优惠（特殊节日除外），草莓控、甜点迷，千万不要错过！夕厅订位专线：（02）7705-9723。（Mega50 夕饮及宴会／阎惠媛）



13 台南远东香格里拉推出「亲子乐遊假期」 住房赠乐园门票

台南远东香格里拉即日起至4月10日推出「亲子乐遊假期」住房专案，为旅客打造欢乐假期，只要入住宽敞的尊荣客房或野营体验的行政家庭客房，就可享受饭店内多样化的休闲设备与丰盛自助式早夕。此外，每房再加赠「玛果移动乐园」套票乙组，免费畅游多项室内互动游戏与户外游乐设施。订房专线（06）702-8899，或饭店官网。（台南远东香格里拉／卜怡筠）



台南远东香格里拉订房网站



绩优荣誉榜

14 远传5G远距诊疗荣获「国家医疗品质奖」

财团法人医院评鉴暨医疗品质策进会于1月27日举办国家医疗品质奖颁奖典礼，远传电信运用「大人物（大数据、人工智慧、物联网）」、云端技术和低延迟大频宽的5G打造的「5G远距诊疗服务」，获得「2021国家医疗品质奖--产业应用组铜奖」殊荣，为电信业中唯一获奖的企业。（远传电信／张为竣）

15 远传永续发展成果获国际评比机构肯定

国际永续评比机构S&P Global发布2022年永续年鉴评鉴结果，远传连续三年获评为「银级奖」企业。此外，全球权威碳揭露组织CDP亦于日前公布2021年供应商议合评比，远传与供应商进行气候变迁议合的管理绩效排名全球企业前8%，更连续二年名列CDP供应商议合领导级企业排行榜。两项评比结果均显示，远传在ESG以及携手供应商共同降低气候变迁面临的风险等面向已有丰硕成果，与全球标杆企业齐名。（远传电信／李孟霖）



16 远东商银获《全球经济杂志》颁发「台湾最佳创新数位银行奖」

远东商银 Bankee 社群银行以 B2C2C 模式携手民众、以 B2B2C 模式携手新创科技公司，共享经济之创新商业模式，受到英国媒体《全球经济杂志》「全球经济奖」肯定，获颁「台湾最佳创新数位银行奖」，颁奖典礼 1 月 20 日于杜拜举行。（远东商银／彭冠瑛）



17 远东联石化（扬州）获评为「2021 年度优秀企业」

远东联石化（扬州）在 2021 年间，奋力创新突围、加快升级步伐，积极应对新冠肺炎带来的冲击与挑战，并主动承担社会责任，扩大社会就业、保障民生经济，于 2 月 7 日仪征市人民政府举办的「优化营商环境再突破动员大会」上，从化工园区及仪征市众多企业中脱颖而出，获颁「2021 年度优秀企业」。（远东联石化（扬州）／汪文菊）



18 元智教授群获选全球前 2% 顶尖科学家

史丹佛大学透过 Scopus 的论文影响力数据发布之「全球前 2% 顶尖科学家榜单」中，元智大学 14 位教授获列「终身科学影响力排行榜（1960～2020）」，7 位教授获列「2020 年度科学影响力排行榜」，上述教授分别来自工程学院、电机通讯学院及资讯学院，研究领域涵盖工程、资讯与通讯技术及智能与策略技术等范畴，显见元智大学在国际学术领域已具备相当影响力。（元智大学／饶浩文）

19 元智大学自制形象影片获六座国际大奖

元智大学资讯传播学系团队于 2020 年制作「元智大学三十周年形象动画影片《Evolution》」，荣获六座国际大奖，包括：2021 年「美国泰利奖」动画类金奖、品牌形象类银奖，2021 年「法国坎城企业媒体暨电视奖」企业形象类银奖，2021 年「美国纽约影片奖」动画类银奖、品牌形象类银奖、大学类银奖。（元智大学／饶浩文）

人事异动

20 元智大学第六任校长廖庆荣2月1日上任
元智大学第六任校长经遴选委员会遴选，最终由前台湾科技大学校长 -- 廖庆荣教授出任，1月27日的校长交接典礼中，由徐旭东董事长亲自监交。元智现正积极筹设医护学院，未来在廖校长的带领下，将继续朝全方位的综合大学发展。（元智大学／饶浩文）



21 远东新世纪高阶主管人事异动

姓名：陈冠豪
原任：法制室 副经理
新任：法制室 权任经理
学历：国立台湾大学法律系学士



姓名：柯小华
原任：财务处 副经理
新任：财务处 权任经理
学历：国立交通大学财务金融所硕士

姓名：廖英杰
原任：财务处 副经理
新任：财务处 权任经理
学历：美国丹佛大学财务管理所硕士



姓名：林琪萍
原任：人力资源处 副经理
新任：人力资源处 权任经理
学历：国立政治大学劳工所硕士

姓名：李弘晖

新任：总经理室总经理特别助理 专职人力发展中心

学历：美国俄亥俄州立大学公共政策与管理博士



姓名：曾增恩

原任：纺织总部工业纤维事业群资深厂长

专职亚东工业（苏州）协理

新任：纺织总部工业纤维事业群权任协理

专职亚东工业（苏州）协理

学历：台北工专机械工程二专

姓名：张宏泰

原任：化纤总部固聚部固聚技术中心技术处 副经理

新任：化纤总部固聚部固聚技术中心技术处 权任经理

学历：国立清华大学化学博士



姓名：杨柳娟

原任：化纤总部固聚部固聚技术中心开发处 副经理

新任：化纤总部固聚部固聚技术中心开发处 权任经理

学历：国立中央大学化学工程所硕士

姓名：叶晋荣

原任：化纤总部工务部工程处 副经理

新任：化纤总部工务部工程处 权任经理

学历：元智大学电机工程所硕士



融合在地文化 远百竹北创新永续时尚

远东百货／郑嘉蕙

「哇，百货公司里竟有客家山城圆楼、三合院古厝、客家老街！」、「新竹终于有GUCCI、BURBERRY、RIMOWA了！」、「想吃Lady M、旭集、HOOTERS不需远赴台北了！」远东百货挥军新竹县，在大新竹地区掀起一波波的话题。本期「特别报导」将带您一窥这座蕴涵在地文化的新颖卖场，究竟有哪些独特之处？

黄金绿建筑 「好客」内装打卡热

座落于新竹县的远百竹北店，营业面积 20,000 坪，地下 4 层、地上 8 层，停车场共计 1,485 个顾客汽车停车位。

由于新竹县是典型的客家大县，客家族群约占全县总人口数的 84%，以「好客竹县」著称。为了完美体现客家文化精神，远百竹北延续远百信义 A13 从建筑外观展现创意巧思的特色，以客家山城圆楼为建筑意象，顶楼的空中花园充满绿意；商场内部则原味复刻「客家

远百竹北外观以客家山城圆楼作为建筑意象，成为当地新地标。



古厝」及「客家老街」的朴实之美，随手随拍处处是美景，引领好客新风潮。尤其七楼三合院古厝更是人情味洋溢，1月14日徐旭东董事长与新竹县长杨文科一同开箱试营运，杨县长坐在古厝木桌椅上，一下子就掉进回忆里，直说小时候放学就是这样坐在庭院里和家人话家常。

由五楼至八楼向上望去，是超壮观的「客家圆楼」环状造景，大量木制内装搭配花漾客家图腾及大红灯笼点缀，让人仿佛置身客家传统土楼建筑，体验最具气势却也细腻的文化美感。拟真的大型天空造景、蓝天白云映入眼帘，天空的颜色还会不断变化，象征一日的时序轮替，足见远百竹北建筑设计的细腻与用心。

客家细妹的太阳宝宝，在远百竹北与你相见。



国际艺术品 气质妆点好生活

远百竹北一楼的外广场设有两座大型公共艺术，分别是「竹北风潮新世纪」与「风采桐漾 富竹满溢」。其中，「竹北风潮新世纪」是以色列籍艺术家大卫·葛斯坦的作品，由蝴蝶与龙卷风两种主要元素构成，红色亮眼的旋风式螺旋柱体由下往上延伸，上面点缀缤纷的

环状挑高的客家圆楼，大型天空造景的颜色不断变化。





由日本艺术大师大卷伸嗣设计的「好客天棚」，绝对值得您抬头欣赏。

大型彩绘蝴蝶，象征美丽、喜悦、蜕变与新生，龙卷风则代表自然界中能量的汇聚，新竹以风闻名，此作品也为商场带来热情冲劲与满满生命力。

另一座「风采桐漾 富竹满溢」艺术品则由台湾知名艺术家陈宏诚创作，以客家文化送礼用的传统竹篮，搭配客家桐花图样，并结合现代感十足的蝴蝶结缎带，展现购物送礼、团聚时的美好氛围，期盼远百竹北能带动在地经济发展，让人人丰收富足、幸福平安。

逛到一楼时，别忘了抬头赏景！一楼绝美的公共艺术展品「好客天棚」出自日本知名艺术大师大卷伸嗣之手，将尊敬天地、爱护自然万物的精神化作「龙」的意象，和客家文化彼此呼应、相得益彰。

交通好便利 智能服务更便民

延续远百信义 A13 的智能商场规划，远百竹北除了提供「Smart Pick」无需提袋、轻松取物，以及「速利便 2.0」无需下车、快速取货的贴心服务之外，一楼服务台更设有大型智能互动液晶面板，运用数位科技拉近与顾客的距离。

而在实际的交通距离上，远百竹北位于竹北庄敬北路，邻近新竹科学园区，行驶国道一号下竹北交流道后即可抵达，距离高铁站也只有几分钟车程。尽管交通十分便利，远百仍贴心规划双线接驳车服务，行经高铁新竹站与台铁竹北站、六家站，提供民众便捷多元的选择。

吸引全客层 商品力就是关键

想在大新竹地区抢攻一席之地，当然必须具备超强的商品力。远百竹北拥有近 350 个品牌柜位，包含数十家知名大型品牌专卖店，提供全客层商品服务，并且首度将国际时尚精

品引进新竹县，除了首次进驻新竹的国际一线精品 GUCCI，还有 BURBERRY、LOEWE、精品行李箱 RIMOWA、历峯集团全台湾首家的 Time Vallée 顶级腕表专卖店（店内包含 Baume&Mercier、CARTIER、IWC、JLC、PANERAI 及 PIAGET 等品牌）、顶级电动车 TESLA…等超强专柜。

此外，远百竹北的岁饮阵容也独具特色，近八成品牌为新竹独家，其中，飨宾集团旗下五大岁饮品牌（旭集 和食集锦、小福利火锅会所、果然汇、开饭川食堂、飨泰多 Siam More 泰式风格岁厅）一次到齐，尤以旭集 和食集锦、小福利火锅会所、果然汇三大品牌均是首次进驻新竹，众所期待的顶级日式和食 Buffet 旭集 和食集锦的占地面积更超过 400 坪，希望提供民众最舒适的用岁体验。不仅如此，来自美国纽约的顶级甜点品牌 Lady M 也以全台最大内用店之姿隆重登场，除了精品级蛋糕，更引进正岁系列，提供消费者多元的

选择。还有包括：日本知名合点寿司、美式知名岁酒馆 HOOTERS、国际级奢华茶叶品牌 TWG Tea、全台独家 STEVE MADDEN 复合咖啡店、汉来上海汤包、上菜·片皮鸭专卖店、檀岛香港茶岁厅、添好运、了凡油鸡、吉品初筵港式茶居…等超夯美食，堪称美味满点。



远百竹北舒适的环境及充满传统文化的特色内装，保证值得一逛。

远百竹北重新诠释经典、融合流行风貌、展现玩味新意，并汇聚购物、休闲、娱乐、美食等享乐元素，全方位满足每一位顾客的需求。心动了吗？快带着家人到远百竹北感受不一样的购物新体验！

为室内空气品质把关 让病毒无所遁形

亚东医院／萧水树

有鉴于室内空气品质与民众的生活息息相关，亦是防疫的重要环节，亚东医院自2014年起，即投入维护及改善工作，负责执行业务的萧水树组长更于2021年环保署「模范环境保护专责及技术人员」遴选中，荣获首座「室内空气品质维护管理专责人员」奖。本文由身处第一线的环保尖兵，与大家分享具体做法。

早在2014年，亚东医院即会同感染科、空调组、机电课，成立跨单位的污染改善专案团队，由空调组负责源头改善，感染科进行落菌数诊断，持续改善全院室内空气品质等各项问题，以预防污染及感染。

2015年起，院方进一步设置全院废（污）水水质水量监测与13处室内空气品质自动监测（视）及连线传输设施，即时检测全院一楼、二楼、四楼、九楼及B1F美食街的二氧化碳、甲醛、PM10、一氧化碳等数据，并传送至中控室监控电脑，除了连动通报功能，亦透过二氧化碳连动外气，改善室内空气污染物浓度。

不仅利用科技监测、优化院内空气品质，2020～2021年，专案团队也加入亚东科技大学USR大学社会责任计划，协助环境教育工作，并参与竹北偏乡水涡轮重新启动任务。

另一方面，专案团队也积极研究水质改善、室内空气污染改善、废弃物处理资源化…等环境相关议题，并代表院方前往印度，协助推动废弃物减量，更于SCI国际期刊发表论文、参与研讨会、卫福部海报论文竞赛、经济部协助传统产业技术开发计画（CITD）、产学研计画及专利研究等，2012～2013年亦获卫福部邀请，分享废水处理与室内空气品质实务，2016～2021年度则持续产学研计画，且连续三年获选院内最佳提案单位负责人。与此同时，院内环境管理也迈向AI人工智能化、资源化，并以亚东医院为基础，进一步推广到更多场域。

新冠肺炎疫情期间，院内面临严峻考验，除了照顾病患，室内空气品质的污染防治亦十分重要，团队成员各自发挥经验与专长，贡献己力，务求防疫滴水不漏，同时也加速进行新冠肺炎污染预防等研发工作，以「追求突出，无论何时何地做到最好」为目标，不断改善、勇于行动，为社会防疫与地球环保尽最大努力。

赶走「节后综合症」

亚东石化（上海）／潘李

节后复工初期是最容易发生安全事故的时段，此时人员的生理作息还没适应，心理状态也未调整好，危险最容易找上门。那么，如何赶走「节后综合症」，让危险的隐患尽快消失呢？

这个春节你是怎么过的呢？是不是每天都虎虎生风？春节过后，陆续返回工作岗位，心情是否还沉浸在节日的氛围中，尚未调整过来呢？

过节饮食往往少不了大鱼大肉，节后复工，首先要调整饮食起居，清淡饮食，给肠胃来点简单清淡的蔬菜，恢复肠道功能，并且早睡早起，勿熬夜、应酬，尽可能保证充足的睡眠，回到节前有规律的作息。另外，也必须密切关注自身及家人的身体状况，尤其是有旅行史的朋友，更要做好自身健康监测，如果出现发热、干咳、腹泻等症状，应及时配戴医用口罩，就近前往门诊，主动告知旅行史、接触史等情况，便于医师及时排查，同时也应主动向单位报告发病情况和旅行史、接触史等资讯，不要带病上班，最重要的是，积极接种新冠疫苗，共筑免疫长城。

其次，要全面排查安全隐患，做好设备检查。对于重大危险源、装置重点部位、重点区域、脚手架、原料区…等，进行严格检查，使设备、器材保持稳定、可靠、有效。若发现问题，需立即整改，确保达到复工的安全条件，同时积极开展自查自纠，杜绝安全隐患。

由于人员长时间离岗，节后应尽快开展员工安全培训，强化安全意识，使每位员工熟练安全生产技能，明确工作职责和具体任务，以确保有序复工、复产。一方面做好安全警示，通过事故案例等，开展警示教育；另一方面也要掌握员工的思想、情绪，有序纾解和调整，以防止注意力不集中、溜号、情绪不稳定等状况造成事故。

此外，节后是梳理 2022 年各项工作总体思路的最佳时机，根据 KPI 指标布署全年工作，把思想和精力迅速转移到工作中，以饱满的热情，确保各项工作顺利开展。

危险能量永不下班，需要大家齐心协力才能把握安全，希望我们都可以把「安全」二字铭记在心，落实在行动上，赶走「节后综合症」。



百变糯米点心

豫章工商／陈文静

本期介绍以「圆糯米」为主题的四款点心--「牛汶水」、「汤圆」、「客家咸汤圆」与「麻糬」，只要学会基础，即可发挥创意巧思，加入喜欢的馅料，满足全家人的味蕾。



糯米小学堂

弥月油饭、八宝粥、麻糬或甜米糕等传统料理中，都有「糯米」的踪迹，其最大特色就是直链淀粉值比较低、支链淀粉值较高，煮后的黏性较高，口感比白米略硬，容易导致消化不良，因此不宜过量食用，大多用来制作年节的米食制品，以下介绍四种常见的糯米及运用范畴：

（一）圆糯米：比长糯米容易煮糊或煮烂，煮熟后黏性较高、光泽较亮，有比较明显的甜味。常用于甜点，例如：硷粽、八宝粥、年糕、红龟粿、麻糬、牛汶水、汤圆等，也是制作酒酿的主要原料。

（二）长糯米：煮熟后口感较硬，黏度较低，多用来制作咸的米食，例如：油饭、粽子、珍珠丸子、饭团和米糕等。

（三）黑糯米：属于长糯米的一种，因米糠层中含有天然的花青素，所以外观呈现紫黑色，但内部的米粒仍是白色。清洗时，米糠层上的花青素易溶于水里，建议不要太用力搓洗，养分才不会流失。由于口感较硬，黏性较低，烹调时需要较多的水分和较长的时间，常运用于饭团或八宝饭。值得注意的是，黑糯米是高 GI 的食物，吃太多血糖会上升太快，吃过量则易消化不良，因此务必酌量食用。

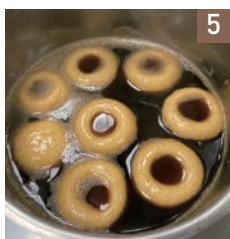
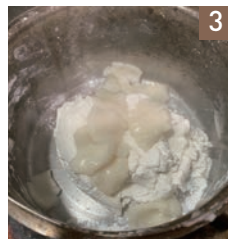
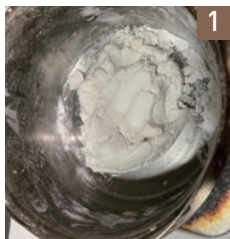
(四) 红糯米：同样属于长糯米的一种，是近几年备受瞩目的本土作物，富含天然的花青素。口感和糙米相似，但偏软些，建议在烹煮之前先浸泡 2～3 小时，可搭配白米或白糯米煮成糯米饭，或用来酿酒、捣成麻糬。

牛汶水

牛汶水是客家人耕田休息时的传统点心，因为放在黑糖姜汁中，形似农家将水牛放在河里避暑，牛只躺在泥水里的模样，因而延伸出牛玩水（牛汶水）之名。若在黑糖姜汁中放入补血的桂圆一同熬煮，除了添加风味之外，也能提升口味层次。

材料

糯米粉 135 克、黑糖 150 克、水 895cc、龙眼干 50 克、二砂糖 80 克、姜汁 30cc、去皮硬花生适量。



完成

作法

1. 将糯米粉加入 95cc 冷水揉成糯米团，取约 5% 的糯米团放入滚水中，煮成透明状（作为「粄娘」备用）。
2. 将粄娘加入生的糯米团揉匀后，分为每个 30 克，搓成圆形，中间压出凹槽，备用。
3. 黑糖加入 800cc 水煮开，倒入姜汁，煮成黑糖姜汁后，加入龙眼干、二砂糖续煮至稠状，使味道更香浓。
4. 水煮滚后，放入糯米团，煮至浮起，捞出放入水碗内，倒入煮好的黑糖姜汁，浸放一段时间，风味口感会更好。
5. 将花生压碾切碎备用。
6. 取一容器，舀黑糖姜汁铺底，放上牛汶水，最后撒上花生碎即可享用。

麻糬（电锅版）

材料

糯米粉 250g、温水 350cc、沙拉油或花生油 15cc、糖 60 克、玉米粉 20 克、花生粉 100 克、糖粉 50 克。

作法

1. 先抹一层油于电锅内锅，再将糯米粉、沙拉油、玉米粉放入内锅中。
2. 糖倒入温水中溶解后，倒入内锅粉浆中，搅拌均匀。
3. 将内锅放进电锅，外锅倒入一杯半的水，等至蒸熟。
4. 取出蒸好的糯米团，放进塑胶袋，再加一大匙沙拉油，隔着塑胶袋，用杆面棍将糯米团擀至光滑有弹性；或是直接在蒸好的糯米团上抹沙拉油，先戴防热手套，再套上塑胶手套后，直接在锅内搓揉。
5. 将糯米团分成一口大小的麻糬，外层裹上花生粉和糖粉，即可享用。



五彩汤圆

材料

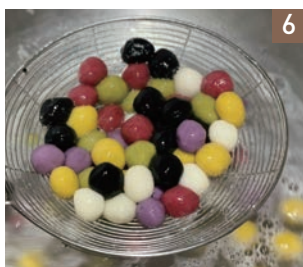
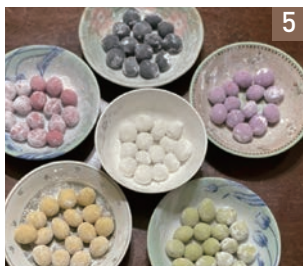
糯米粉 600g、水 420cc、沙拉油 30 克、山药粉 3 克、红麴粉 3 克、抹茶粉 3 克，食用竹炭粉 3 克、紫薯粉 3 克、南瓜粉 3 克。

作法

1. 糯米粉中倒入沙拉油、水，先拌成糯米团。
2. 取约 5% 的糯米团放入滚水中，川烫成透明的板娘。
3. 混入剩余的糯米团中揉匀。



4. 将糯米团分成 6 等分，分别拌入山药粉 3 克、红麴粉 3 克、抹茶粉 3 克，食用竹炭粉 3 克、紫甘薯粉 3 克、南瓜粉 3 克。揉匀粉团的过程中，手务必保持干净，以免汤圆的颜色受到影响。



5. 将 6 个粉团分别揉成耳垂软度，搓为长条后，分切为小团块（生汤圆）。

6. 另煮一锅水，待水滚后，放入生汤圆，煮至膨胀浮起。

7. 捞起汤圆，放入红豆汤中，即为成品。



完成

客家咸汤圆

材料

五彩汤圆适量、沙拉油 2 大匙、五花绞肉 200 克、虾米 2 大匙、香菇 2 朵、茼蒿 6 两、芹菜适量、高汤 1000cc。

调味料

盐 1 又 1/3 小匙、鸡粉 1 大匙、白胡椒粉少许、葱油 1 大匙、香油适量。

作法

1. 水煮滚后，放入汤圆煮至浮起，备用。
2. 香菇切丝，芹菜切末，备用。
3. 炒锅中倒入沙拉油，依序放入香菇丝、虾米、绞肉等炒香，再加入高汤煮滚。
4. 最后放入汤圆、茼蒿烧煮，撒上芹菜末、鸡粉、白胡椒粉、盐、葱油和香油即可。



哈啾、鼻水 OUT！ 拒当鼻炎过敏儿

亚东医院小儿部／陈秀春卫教师、陈家骏医师

每逢春天，很多人都有鼻水流不停的经验。根据研究显示，「过敏性鼻炎」属于遗传因素很强的疾病，加上近年环境变化大、空气污染严重，罹患鼻炎的儿童比例明显增加。家有过敏儿该怎么办？本期特别邀请亚东医院小儿部为大家释疑。



季节交替、日夜温差大、经常间歇降雨导致湿气加重…等，不稳定的天气，让患有鼻过敏的儿童「哈啾」不断、鼻水「共共流」，甚至鼻塞到难以入睡，令家长相当心疼与困扰。

其实台湾约 1/3 的儿童患有过敏性鼻炎，且发生比率逐年上升。儿童的过敏性鼻炎是因本身过敏体质，加上接触到环境中的「过敏原」或「刺激因素」所导致，例如：尘螨、动物皮毛、温差变化、空气污染等。

一、常见的过敏性鼻炎有哪些症状？

过敏性鼻炎的四大症状包括：鼻子痒、打喷嚏、流鼻水、鼻塞；其他常见症状则有倒吸鼻涕、清喉咙、咳嗽、揉鼻子…等。

二、过敏性鼻炎的预防与治疗

很多家长会问，鼻过敏可以根治吗？答案是「不可以」，但经过正确治疗及有效控制环境后，可减缓症状。

1. 避开过敏原或刺激物

最重要的是减少与过敏原或刺激物接触，举例来说：在台湾会引起过敏性鼻炎的过敏原以「尘螨」最为常见，因此对「尘螨」过敏者，应尽量避免接触。若不清楚过敏原，亦可经

医师评估后，进行过敏原检查。

2. 药物治疗

过敏专科医师会依照「症状持续的时间」与「症状影响日常生活的程度」，选择适当的药物，包括：口服抗组织胺（希普利敏液、胜克敏液、驱异乐）、抗组织胺鼻喷剂、类固醇鼻喷剂等。此外，使用洗鼻器或洗鼻液来「洗鼻子」，也能减少过敏原停留在鼻腔内的时间，同时排出鼻腔内的黏稠分泌物，进而有效缓解鼻炎的症状。针对年纪较小的幼童，家长可与医师讨论后，选用冲力刺激性较小的洗鼻器，千万不要自行在药局购买鼻喷剂，因为有些药品为求快速缓解鼻塞，于成分中添加去充血剂，只适合短期使用，长期投药反而会造成症状恶化。建议用药前先谘询专科医师，才能对症下药，有效稳定鼻炎症状。

3. 减敏疗法 (Allergen ImmunoTherapy, AIT)

减敏疗法是利用调整过的过敏原，训练孩童的免疫系统，让孩童的身体渐渐适应，不产生过敏症状，可说是从根本上改善过敏体质。

举例来说：针对尘螨引起的过敏，新一代的治疗方式是经舌下给予减敏药物，由于透过黏膜吸收，不经由全身途径传送，能避免以往皮下注射可能引发气喘、荨麻疹，甚至严重的过敏性休克等副作用，安全性较高，而且口服药可在家服用，十分方便。一个疗程至少一年，如果效果不错，可以再延长时间。常见的副作用为口腔痒、喉咙有异物感、嘴部水肿，但通常在免疫系统的耐受性逐渐增加之后，会慢慢减轻。

目前舌下减敏治疗是医师针对中度或重度因尘螨产生明显过敏反应的孩童，另一种安全的用药新选择。

4. 少数需配合手术治疗

少数过敏性鼻炎患者因为鼻中膈弯曲、鼻息肉、鼻甲肥厚等问题，导致鼻塞症状，且用药治疗后仍无法改善，可能需要施行手术，但手术只是缓解鼻塞症状，术后对于过敏原的控制还是很重要。

过敏性鼻炎是一种恼人的疾病，需要病童、家长和医师三方共同配合，除了药物治疗外，更应避免接触环境中的过敏原，才能达到良好的控制，成功改善症状。



口服抗组织胺



抗组织胺鼻喷剂



类固醇鼻喷剂



洗鼻喷雾器

准爸妈看过来 陪产检及陪产假加码至7日

远东新世纪／李冠慧

《性别工作平等法》实施已届20年，政府为了提升生育率并营造友善的育儿环境，特别修正法案，让民众放心迎接新生命的到来。

2021年7月，劳动部开始推广放宽育婴留停条件；2021年年底，立法院三读通过修正；2022年1月12日，由总统公布修正《性别工作平等法》部分条文及《就业保险法》第19条之2条文，行政院也于2022年1月18日修正发布之条文并公告施行。

政府为鼓励民营企业打造更友善生育及育儿的职场环境，于本次修法将「产检假」更名为「陪产检及陪产假」，天数由5日增为7日，受雇者可以「半日」或「小时」为单位请假，



选定后不能变更，若选择以小时为请假单位者，将有 56 小时的陪产检及陪产假。（每日 8 小时 * 7 日 = 56 小时）。新增的 2 日薪资将由雇主先行支付，再向劳保局提出申请，约有 11.9 万名劳工受益，预估经费为 3.8 亿元。



案例说明一：

去年刚登记结婚的小容发现怀孕了，小容的老公得知喜讯后，向公司请了 4 天的「陪产检及陪产假」，陪小容到医院产检（符合配偶妊娠期间为之）。孩子于 5 月 20 日平安出生，小容的老公在 5 月 20 日当天及其前后 15 日内，尚可以向公司申请 3 天的「陪产检及陪产假」。

案例说明二：

如果公司因近期业务繁忙，拒绝小容的老公请陪产检及陪产假，则可依法对公司处新台币 2 万～30 万罚鍰，并公布事业单位或事业主名称、负责人姓名、处分日期、违反条文及处分金额。

另外，本次法案删除《性别工作平等法》第 22 条、修正《就业保险法》第 19 条第二项之规定，鼓励父母共同负担养育子女的责任，不论配偶是否就业，也不再限定有正当理由，配偶双方均可同时申请育婴留职停薪或家庭照顾假，故《育婴留职停薪实施办法》第二条第二项第六款「需检附配偶就业证明之文件」也删除。

根据劳动部统计，自 2021 年 7 月至 11 月放宽育婴留停申请条件后，整体申请育婴留职停薪比例较前年同期成长约 33.56%，其中，男生申请比例增加 59.74%、女性增加 27.53%。申请未满 6 个月以内的育婴留职停薪部分，2021 年较 2020 年同期大幅成长 71.25%，其中女性增加 58.05%，男性亦增加 129.36%。

由此可知，共同扶持养育已成趋势，亲职双方需考量整体经济状况及家务分工，方能维持适当平衡。《性别工作平等法》立法至今恰逢 20 周年，本次法案修正也象征政府及社会将建立更友善的育儿职场环境，为家庭照顾增添助力。（参考资料：劳动部、1110112 总统令）

杜绝痴缠骚扰 《跟踪骚扰防制法》即将上路

远东新世纪／王俚方

《跟踪骚扰防制法》预计今年6月上路，明定做出8大类骚扰行为者，最重可判5年、罚金最高新台币50万元。

经过民间团体倡议立法多年，台湾第一部正式将跟踪骚扰行为独立立法规范的《跟踪骚扰防制法》（以下简称本法）终于在2021年11月19日通过立法院三读程序，并于同年12月1日公布，即将于2022年6月1日正式上路施行。对于此次立法通过，民间存有不同声音，部分意见认为，台湾终于追上美、日等先进国家之立法水准，填补过去实务上无法单纯适用刑法、家庭暴力防治法、社会秩序维护法等法令来防制跟踪骚扰行为的法制漏洞。然亦有部分网路舆论揶揄条文规定，「要求约会就中了」、「台男要小心」、「以后怎么追女生」，担心日常社交行为会动辄触法。

究竟什么样的行为态样会构成跟踪骚扰行为？法律中又设计了哪些配套制度、罚则来防制发生跟踪骚扰行为？条文内容是否尚有未尽之处？以下谨就本法的立法背景、法规内容设计说明并评析之。

一、《跟踪骚扰防制法》之立法背景

台湾近年来发生多起因为情感纠纷之恶质跟踪骚扰，最后演变为伤害、杀人的重大社会瞩目案件，尤其于2021年4月间发生屏东县通讯行女店员因加害人追求不成，接连跟踪骚扰后，惨遭其杀害的悲剧，更是引发全台民众关切跟踪骚扰行为的积极防制与处理，这才促使过去因警政署忧心立法通过后，警察承办案件量激增，恐使维护治安的量能不足，加以立委任期不连续等政治因素（注1），而在立法院被搁置多年的法案于2021年年底加速审议通过。

二、《跟踪骚扰防制法》之内容介绍

（一）跟踪骚扰行为之定义与态样

本法第3条第1项规定将跟踪骚扰行为定义为：「对特定人」，「反复或持续施行」一定行为，且此行为系「违反被害人主观意愿」，而行为人之行为动机须出于「性或性别」有关，行为所生之心中畏惧程度也须以社会价值评价，即须达逾越社会通念所能容忍之「足以影响日常生活或社会活动」之程度始为该当。至于跟踪骚扰行为的态样，则于同条项第1款至第8款中被列举出来类型化，依条文各款文义大略可简化为「监视跟踪」、「守候尾随」、「威胁贬抑」、「通讯干扰」、「约会追求」、「寄留物品」、「妨碍名誉」、「冒用个资」等八大类别（注2）。值得注意的是，同条第2项规定，行为人若是针对特定人的家人亲属或其他生活关系密切之人反复实施上述八类的跟踪骚扰行为，即便行为人之行为动机与「性或性别无关」，仍是本法所称之跟踪骚扰行为（注3）。

（二）警察机关之书面告诫与保护令声请之二阶段式处置

本次立法将警察机关列为跟踪骚扰行为的第一线处置人员，依本法第4条第2项规定，当警察机关收到民众对于跟踪骚扰行为的报案，经过调查如认为有犯罪嫌疑者，便可直接对该名行为人核发书面告诫警告或采取其他保护措施。另外，跟踪骚扰行为的被害人还可以向法院声请核发保护令，以禁止加害人继续为跟踪骚扰行为或要求其远离特定处所、禁止查阅户籍资料等措施，但先决条件是，加害人必须曾因跟踪骚扰行为受到警察机关核发书面告诫，并在核发的二年内违反书面告诫，又再为跟踪骚扰行为，被害人才能向法院声请核发保护令，且若是《家庭暴力防治法》所定之家庭成员间之跟踪骚扰行为，并不适用本法关于保护令之规定（注4），由此可见，立法者试图区隔出本法与《家庭暴力防治法》之规范对象与保护令之法律效果。

（三）跟踪骚扰行为已是刑事犯罪

过去实务上，对于跟踪骚扰行为的处理，往往

**STOP
SEXUAL
HARASSMENT**



只能透过《中华民国刑法》中的强制、恐吓罪或《社会秩序维护法》的行政裁罚，有时条文的构成要件与跟踪骚扰之客观行为、主观动机间并不完全符合，难以成立。故本次立法终于在第 18 条将跟踪骚扰行为直接明定为刑事犯罪，以符罪刑法定原则，最重可处五年以下有期徒刑、拘役或科或并科新台币五十万元以下罚金（注 5）。

三、对现行法规内容之评析

跟踪骚扰行为限于行为人出于「性或性别」有关之内在主观动机，实际施行后，第一线执法人员恐难以辨别操作，亦无法将现行社会中各式态样的跟踪骚扰行为全数纳入（注 6）。此外，警察机关书面告诫与保护令申请之二阶段式先后处置设计，必须行为人为于时限内先违反警察的书面告诫，被害人才能取得向法院申请核发保护令的资格，对特定性、危险性极高的跟踪骚扰行为而言，似乎是缓不济急，立法设计也缺乏如《家庭暴力防治法》中，机关可为当事人申请紧急保护令或当事人可直接向法院申请核发保护令的即时救济方式。

四、结语

本法的制定与施行无疑是台湾性别暴力政策的里程碑，然施行后警察机关做为审查跟踪骚扰行为成立与否的第一线执法人员，能否顺利操作条文内容，以及司法实务后续对跟踪骚扰罪的犯罪构成要件解释、判决、科刑的刑度高低等，也值得我们继续留心观察。

注 1：立法院公报处（2020），《立法院公报》，第 109 卷，第 26 期，页 377，立法院。

注 2：跟踪骚扰防制法第 3 条第 1 项「本法所称跟踪骚扰行为，指以人员、车辆、工具、设备、电子通讯、网际網路或其他方法，对特定人反覆或持续为违反其意愿且与性或性别有关之下列行为之一，使之心生畏怖，足以影响其日常生活或社会活动：一、监视、观察、跟踪或知悉特定人行踪。二、以盯梢、守候、尾随或其他类似方式接近特定人之住所、居所、学校、工作场所、经常出入或活动之场所。三、对特定人为警告、威胁、嘲弄、辱骂、歧视、仇恨、贬抑或其他相类之言语或动作。四、以电话、传真、电子通讯、网际網路或其他设备，对特定人进行干扰。五、对特定人要求约会、联络或为其他追求行为。六、对特定人寄送、留置、展示或播送文字、图画、声音、影像或其他物品。七、向特定人告知或出示有害其名誉之讯息或物品。八、滥用特定人资料或未经其同意，订购货品或服务。对特定人之配偶、直系血亲、同居亲属或与特定人社会生活关系密切之人，以前项之方法反覆或持续为违反其意愿而与性或性别无关之各款行为之一，使之心生畏怖，足以影响其日常生活或社会活动，亦为本法所称跟踪骚扰行为。」

注 3：跟踪骚扰防制法第 3 条第 2 项。

注 4：跟踪骚扰防制法第 5 条第 1 项、第 4 项。

注 5：跟踪骚扰防制法第 18 条第 1 项、第 2 项。

注 6：卢映洁、王秋岚（2021），《欣见跟踪骚扰防制法通过 持续检讨与落实执行才是关键》，载於：https://www.laf.org.tw/index.php?action=LAFBaoBao_detail&tag=233&id=292

时尚之行始于「足下」

远东百货／郑嘉蕙

你知道吗？选对鞋子的高度不仅可以显瘦，还能让身材呈现黄金比例。想成为时尚达人的你，绝不能错过主导2022年春季流行趋势的鞋款！

放眼望去，您可能会发现身边不少人都「长高」了！不是过年期间营养充足、运动量大增突然长高，而是脚下都蹬了一双秘密武器 -- 增高款鞋子。2022 年春季，厚底鞋俨然成为当季最 in 鞋款，从凉鞋、拖鞋、运动鞋到皮鞋，彷彿都在举办增高大赛。

其实早在 1970 与 1990 年代，时尚圈就曾掀起过一波厚底鞋热潮，尤其 70 年代，连男性都超爱穿前高后高的鞋子，就像女性穿高跟鞋一般，不仅底部超高，还充满装饰风，把全身的焦点都放在足下。至于 2022 年的厚底鞋潮流又有哪些特色呢？

厚底鞋 Tips

■ **外增高 in 内增高 out**：这年头大家都想拉长腿部比例，直接选择外增高厚底鞋款才摩登，快抛弃像大明星偷偷在鞋内增高的伎俩！

■ **前高后高 稳住阵脚**：增高厚底鞋和高跟鞋并没有划上等号，前者之所以能大流行，就是因为比高跟鞋相对安全，更好穿好走。不过在此呼吁，穿厚底鞋尽量不要开车，鞋子有卡住踏板的风险。

■ **各种鞋款 怎么搭配**：喇叭裤、宽摆裙、热裤、短裙……都是厚底鞋的好搭档，千万不要用服饰把鞋底藏起来，让它成为服饰焦点才是时髦放大绝。



▲厚底鞋可以甜美也能展示个性，推荐价 4,980 元，**远东人独家优惠价 3,984 元**。／高雄大远百「AS」提供



▲英伦风厚底乐福鞋今年春天人气大爆棚，酒红个性、黑色时尚，推荐价 3,680 元，**远东人独家优惠价 3,280 元**。／远东百货竹北店 STEVE MADDEN 提供

▶神鞋代表的 Nike Air Force 1 Shadow，为经典篮球鞋设计增添活泼感，推荐价 4,000 元。／远东百货桃园店「NIKE」提供



亮亮的时尚焦点

➔ SHOEX Dr.Martens 圆点 8 孔短靴

将 Jadon 与 1461 Quad 鞋款采用俏皮的圆点 Smooth 皮革重新打造，呈现顽皮的几何感，搭配两倍高的凹槽鞋底，呈现独特的马汀靴风格，推荐价 7,880 元，**远东人独家优惠价 6,680 元**，新竹大远百 2 楼，(03) 523-4972；高雄大远百 3 楼，(07) 338-0172。



➔ AS 复刻潮感纯色全真皮绑带厚底鞋

俐落绑带造型搭配厚底增高底台，更添率性！推荐价 2,980 元，远东百货板桥中山店 2 楼，(02) 2962-3878。

酷酷的一身活力



➔ PUMA 虹彩炫光 Pulsar Wedge

虹彩炫光 Pulsar Wedge，将光亮银色弯刀画于鞋侧，搭配特选霓虹材质，在不同角度下折射出七彩光芒，是派对耍辣必备小心机，推荐价 4,280 元，台南大远百 5 楼，07010160755。



➔ FILA RENNO 女潮流复古运动鞋

首度使用再生皮革作为主要材料，鞋面加上高级尼龙和细致绒面皮革，兼具设计感与实用性，推荐价 2,880 元，**远东人独家优惠价 2,448 元**，台南大远百 5 楼，(06) 275-6620。

甜甜的超卡哇伊



➔ GDC 镂空小花厚底鞋

真皮绑带 mix 轻量休闲厚底，再饰以镂空小花，除加强透气度，也增添可爱感，推荐价 4,980 元，**远东人独家优惠价 2,680 元**，新竹大远百 2 楼，(03) 621-4994；远东百货嘉义店 2 楼，(05) 320-9979。



➔ Keeley Ann 异材拼接真皮软垫老爹鞋

以皮革、网布等异材质拼接而成，简约白底搭配粉嫩色块，使鞋款更缤纷可爱，推荐价 3,350 元，**远东人独家优惠价 3,080 元**，远东百货桃园店 2 楼，(03) 334-2998。

MODA 丧甜复古不规则串链大头厚底鞋

外表以柔软亮面的漆皮面料制成，配色鲜明点缀不规则银链饰，呈现独特一格的意象，推荐价 4,880 元，台中大远百 B1 北栋，(04) 2254-9218。



Jeffrey Campbell 饰扣厚底乐福鞋

亮面黑色厚底乐福鞋型，搭配金色耀眼饰扣及大红色块，时尚与潮流兼具，厚出你的独特 Style，推荐价 5,980 元，**远东人独家优惠价 4,186 元**，远东百货竹北店 2 楼，(03) 527-8765。

Miss21 厚底老爷鞋

细致质感牛皮拼接网布面料，翻玩出甜酷女孩运动风，鞋垫采用独家洞感软芯垫，亲肤透气舒适耐走，推荐价 4,280 元，**远东人独家优惠价 2,580 元**，新竹大远百 2 楼，(03) 528-5747。



FAIR LADY 雪霜厚底老爹鞋

厚底设计修饰腿型，百搭舒适不挑脚，推荐价 2,980 元，远东百货板桥中山店 2 楼，(02) 2956-2659；远东百货嘉义店 2 楼 (05) 286-6758。



DeSire 率性中筒靴

基本款绑带搭配粗跟设计，帅气 NO.1，不怕踩进水沟盖的尴尬情境，侧边更藏有刺绣图样，简单中暗藏小巧思，推荐价 6,680 元，**远东人独家优惠价 3,990 元**，远东百货嘉义店 2 楼，(05) 283-0881。



MAGY 真皮串炼锯齿厚底鞋

复古粗链条与轻量厚底造型，日常搭配超 Easy，推荐价 2,680 元，远东百货板桥中山店 2 楼，(02) 8952-3754。



备注：「远东人独家优惠」需出示集团员工识别证，期限自即日起至 111 年 3 月 31 日。

掌握多元投资工具-- 期货

亚东证券／企划室

近年来台湾期货市场交易越来越热络，根据台湾期货交易所统计，2021年的交易量已超过3.9亿口（注），创下历史新高。究竟期货如何操作？为什么能使本金快速翻倍？就让我们一同来了解吧！

2022年全球经济仍充满不确定性，全球通货膨胀问题方兴未艾，主要国家纷纷提出升息规划，年初全球主要股市即出现相当跌幅，台股也难置身事外。对于尚未进场的投资人来说，在行情丕变之际，选择最佳标的着实不易；对于已持有相当部位的投资人而言，更是战战兢兢，深怕资产减损。此时「期货」操作，不失为一项不错的投资选择。

期货是一种衍生性商品，投资人可依据需求，选择连结不同商品的期货，例如：指数期货、股票期货、原油期货…等，无需投入大笔资金，仅需以等同合约价值一定比率之保证金交易。以目前台湾期货交易所成交最热络的「台指期」为例，假设于18,000点作多（买进）一口台指期，其合约价值相当于360万元（1点=200元，18,000点×200元=360万元），若以一口保证金18.4万元（台湾期货交易所将依指数位置，不定期公告最新保证金）计算，其杠杆比率近20倍，远高于现股或信用交易。

对于不愿意长期抱股，或是考量选股不易，打算采取「选市不选股」的投资人，建议运用均线、KD或线型等分析方法，判断台指期的进出场时机。以上述18,500点的台指期为例，若是作多一口台期指，当指数上涨1%时，即可创造近20%之投资报酬率（ $(18,000 \text{ 点} \times 1\% \times 200 \text{ 元}) \div 184,000 \text{ 元} \div 19.6\%$ ）。相反的，若投资人看坏行情，亦可放空（卖出）台指期，获得相同的投资报酬率。

期货「以小博大」的特性，虽然能让不少投资人赚进大把银两，但仍不时有倾家荡产的例子，因为高杠杆、高获利的同时，亦可能面临更大的损失，且期货契约有到期问题（例如

三月加权期指将于三月的第三个星期三结算后到期），不像现股可长久持有，故操作期货时，不建议采用长期基本分析，或是较长线的技术指标作为判断依据，只要行情不如预期，应抱持「快、狠、准」的心态执行停损，方能持盈保泰。

另外，期货采取保证金交易，若误判行情又未能即时停损，可能遭追缴保证金甚至出现强制断头的情形，故建议操作一口期货前，宜准备 2～3 倍之保证金，或是选择相同标之小型期指。例如小台指之合约价值相当于台指期的 1/4（1 点 50 元），其保证金也下降至 4.6 万元，在资金充裕的情况下，将使投资操作更具弹性。

投资人如不愿意冒风险赌单边，也可考虑进行强弱势价差交易，最常见的就是「电子、金融期价差交易」。举例来说，如果外资持续买进电子类股，电子指数向上喷发，但金融指数仍维持混沌震荡，即可考量同时作多电子期货、放空金融期货，只要两者的价差放大（电子期涨势大于金融期），即可赚取价差收益。

除此之外，若投资人已持有相当股票部位且希望能长期持有，亦可将期货当作避险工具。例如当加权指数在 18,500 点附近时，某投资人持有 10 张台积电股票，市值约 650 万元（以市价 650 元计算），若 Fed 主席将公布最新利率政策，预估可能对股市造成短期冲击，投资人即可在备齐足额保证金下，于 18,000 点位置放空 1 口台指期，避险比率大约 55%（ $(18,000 \text{ 点} \times 200 \text{ 元} \times 1) \div 6,500,000 \text{ 元} \div 55\%$ ）。如隔一交易日，台指期及台积电均如预期下跌 2%，则台积电现股虽损失 13 万元（ $6,500,000 \text{ 元} \times 2\% = 130,000 \text{ 元}$ ），但期货空方部位将可弥补其中 7.2 万元（ $18,000 \text{ 点} \times 2\% \times 200 \text{ 元} = 72,000 \text{ 元}$ ）。俟本次利空事件告一段落，投资人便可将期货空方部位平仓，继续保有台积电现股部位。同样的，若是投资人觉察股市将出现长期下挫走势，但碍于本身为董监事、经理人…等公司内部人身份，无法贸然减码公司股票，亦可按上述期货避险方式，降低资产折损之风险。

期货交易方式相当灵活，欢迎有兴趣的朋友们至亚东证券（www.osc.com.tw）或台湾期货交易所（www.taifex.com.tw）网站进一步了解相关商品及交易规则，掌握获利契机。

注：「口」为计算期货的合约单位，一口表示一张期货合约。



证券官网



期交所官网

低利时代新选择 -- 「抵利型房贷」用存款抵房贷

远东商银／吴睿敏

2021年下半年起，无论民生必需品、原物料，甚至房价都涨声不断，台湾的通货膨胀成长率已攀升至2.62%，远远超越存款利息。此时，能保留较多现金部位的「抵利型房贷」，或许不失为低利时代下的新选择。

一、什么是抵利型房贷？

「抵利型房贷」顾名思义就是活储存款余额与房贷余额互相折抵，折抵的利息用来降低每月月付金或加速偿还本金，并且保有活储存款部位的弹性运用。目前市面上主要分为以下两种折抵方式：

1. **抵利息（月付金变动）**：房贷本金余额与存款余额相抵后，节省之利息冲抵当期利息支出。
2. **抵本金（月付金固定）**：房贷本金余额与存款余额相抵后，节省之利息冲抵次期期初本金。

举例来说，王先生喜欢保留较多的现金部位，因此申办 20 年期的抵利型房贷 1,000 万元，利率 2%，存入抵利型房贷之存款帐户 100 万元，则银行只计算本金余额 900 万元（1,000 万元 - 100 万元 = 900 万元）的利息，其中 100 万元的房贷免计息。

原本 20 年期的一般型房贷月付金为 50,589 元，若王先生选择申办抵利息（月付金变动）的抵利型房贷，以当月 30 天计，可折抵利息 1,644 元（100 万元 \times 2% \div 365 天 \times 30 天 = 1,644 元），换言之，月付金从 50,589 元，降低为 48,945 元（50,589 元 - 1,644 元 = 48,945 元），月付金减少，缴款更轻松。（请见表格 1）

另一方面，若王先生选择申办抵本金（月付金固定）的抵利型房贷，同样以当月 30 天计，可折抵本金 1,644 元（100 万元 \times 2% \div 365 天 \times 30 天 = 1,644 元），与一般型房贷比较，本金余额减少 1,644 元，加速本金递减，可缩短还款期间，提前在房贷到期日前结清贷款。

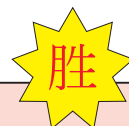
〈表格 1〉

房贷类型	一般型房贷	抵利型房贷（抵利息）
月付金	50,589 元	50,589 元 - 1,644 元 = 48,945 元

胜

〈表格2〉

	一般型房贷	抵利型房贷（抵本金）
第 1 期	9,966,078 元	9,964,434 元
第 2 期	9,932,099 元	9,928,811 元
↓	↓	↓
第 231 期	451,524 元	0



（请见表格 2）

二、抵利型房贷产品有哪些优势？

1. 存款利息可折抵房贷利息，减少贷款支出

存入抵利型房贷之存款帐户金额，可折抵房屋贷款余额，存款利率相当于房贷利率；在目前低利环境下，更具利差效果，存款金额愈多，省下利息愈多。

上述王先生的案例中，若一次存入抵利型（抵本金）房贷之存款帐户 100 万元，能比一般房贷减少 46 万元贷款支出；若存入 200 万元，则减少 86 万元贷款支出，以此类推。

2. 缩短贷款期间

若选择抵利型房贷（抵本金），还可以缩短还款年限，提前偿还贷款。例如王先生存款 100 万元，贷款期间可缩短至 19 年 3 个月；若存款 200 万元，则贷款期间缩短至 18 年 7 个月。

3. 存款资金可灵活运用

当临时有资金需求时，亦可以随时动用存款帐户，保留资金运用的弹性，不必再另外申请增贷或信用贷款。（请见表格 3）

〈表格3〉

房贷产品	一般型房贷	抵利型房贷 且存款 100 万元	抵利型房贷 且存款 200 万元
缴款期间	20 年	19 年 3 个月	18 年 7 个月
减少贷款支出	0	46 万元	86 万元

三、申办抵利型房贷应注意事项

1. 各家银行抵利型房贷有折抵上限差异

「抵利型房贷」除了抵本金或抵利息的功能差异外，还有折抵上限的差异，目前市面上折抵上限分别有 100%、70%、50% 和 30% 四大类，除了折抵上限 100% 的产品，其余存款金额若超过贷款余额折抵上限，则不具抵利效果。以抵利型贷款余额 1,000 万元为例，当

折抵上限为 30%，则存款金额最多仅能折抵贷款 300 万元；故当存款金额为 400 万元时，其中 100 万元即无法折抵。

2. 抵利型房贷利率较一般型房贷利率高

抵利型房贷因为银行没有收取存款折抵房贷部分的利息，为了支付银行内部作业成本，故利率通常较一般房贷高，且当折抵上限越高，房贷利率也越高，目前市场上自住型房贷一般型利率约 1.35% ~ 1.5%，抵利型房贷利率约 1.5% ~ 2.0%。

3. 活储帐户不计息

抵利型房贷之存款帐户，因作为抵利帐户，故无论存款金额多寡，皆不计存款利息。以抵利型贷款余额 1,000 万元为例，当折抵上限为 30%，存款金额最多仅能折抵贷款 300 万元，故当存款金额为 400 万元时，超过的 100 万元不仅无法折抵，也不会有存款利息。

4. 影响购屋借款利息扣除额

依税法规范，购置自用住宅贷款所支付的利息，每户每年有 30 万元的扣除额，若同时申报储蓄投资特别扣除额者，应自购屋借款利息中减除。而抵利型房贷连结的存款帐户虽然可与房贷利息相互抵销，但存款利息抵利的部分属「利息所得」，仍需并入申报当年度综所税。举例来说，当年度房屋贷款总利息支出 200,000 元，定存利息收入 16,000 元。若申请一般型房贷，则购屋借款利息支出可列举扣除额为 184,000 元。（200,000 元 - 16,000 元 = 184,000 元）。若申请抵利型房贷，则由于折抵利息后收入 40,000 元，因此购屋借款利息支出可列举扣除额为 160,000 元。（200,000 元 - 40,000 元 = 160,000 元）。

5. 可能增加计收健保补充保费

抵利型贷款因存款帐户折抵属「利息所得」，仍属所得税法第 14 条所定之利息，银行端亦须开立该存款帐户利息的扣缴凭单，故为补充保险费计收范围；若单次给付金额达 2 万元，则须计收补充保险费。但事实上，以 1.9% 利率计算，存款须超过 1,220 万元才会产生补充保费。

6. 费用收取

一般房贷通常会收取开办费，提前偿还贷款也会收取违约金，同样的，对于抵利型房贷，各家银行亦可能有不同的金额及规定，申办前应先了解。

如果您希望保留一笔现金在身边，或是有储蓄的习惯，在低利的环境下，不妨选择抵利型房贷，虽然利率较高，但可保留现金作为生活备用金、投资理财、小规模自营商营运周转金…等，亦能减少贷款支出，并提前偿还贷款。惟建议多比较几家银行的抵利上限与利率水准，并考量自身存款金额，选择最适合自己的方案。

魂牵梦绕之地

亚东石化（上海）／张永刚

岁月如流水，又到了一年一度回家和父母团聚过年的日子。简单收拾行李之后，匆匆从上海这个经济大都市出发，赶往西北甘肃老家。

考量新冠病毒疫情未歇，平时喜欢搭乘火车的我，为了安全和防疫，最后还是决定坐飞机回乡。飞机降落兰州已是凌晨，刚下飞机，刺骨的寒风就往身体钻。也许是阔别家乡太久，已经承受不了这份「温情」。出了机场，先打车到兰州市区住下，第二天天刚亮，再到附近的牛肉面馆排队吃早岁。是的，拉面就是兰州人的早岁，空气中飘着的牛肉面香味，是刻在骨子里的味道。

吃完早岁，到火车站坐车前往天水，途中看见麻子和油饼，顺便买了些解馋。以前这里有许多担担货郎客，现在因为传统手工业的流失和转型，几乎已经看不见了。短暂的转车后，看到了熟悉的「天水」两字，小小的，既清晰又模糊，曾经多少回的离开与到达，人生中的许多次感动，都有这两个字见证着。

一出月台，等候已久的父亲立刻走上前帮我拿行李，「坐车累了没？家里做好饭了，赶紧回。」父亲的爱，总是不擅言表。

但凡从外地回家，第一顿饭一定要吃家乡的地道饭，要么是饺子，要么是浆水面，虽然简单随意，却都是儿时的美好滋味。淡淡的浆水面上，放一点葱花和韭菜，再调两勺油泼辣子，色香味俱全。家里人大概知道，在外面吃了太多的油腻怪味，回家总得清一清肠胃，一碗浆水面，专治各种水土不服。

我们这些游子，每次和父母相聚的日子总是太短，倾听父母的唠叨叮嘱之余，两老也尽力适应我们渐渐改变的口味和习惯。看着父母开心满足的模样，想起人们总说，「膝下有儿孙，年老不孤」。不过，紧接着又想到网上那句：「父母在，人生尚有来处；父母去，人生只剩归途」，忍不住鼻子一酸，眼眶湿润。

自从高中毕业，我就远赴异乡求学，毕业后又到更远的地方工作。常年漂泊四方，真有「故乡容不了肉身，他乡容不下灵魂」之感。但为了下一代能居有定所，我愿无悔付出。韶华易逝，未来可期，相信所有的美好终将如约而至。

「远东人开讲」：年终奖金怎么用？

编辑室辑

每年的年终奖金可是上班族最期待的大事，您对今年的年终奖金满意吗？您打算如何分配年终奖金呢？快来参考各地远东人的年终奖金支配方式！

【一】

每次收到年终奖金，我都会开始沙盘推演该如何运用这笔奖金，才能发挥最大的效益。通常会将奖金的一半用于投资与预备金存款，剩下则作为生活开销、娱乐和孝亲用途，最后再从娱乐基金拨出一笔费用，捐款予慈善基金会，在年节期间，为老人或弱势家庭带来温暖。毕竟，牺牲一点娱乐，就能改善另一个人或家庭的生活品质，何乐而不为呢？（嘉惠电力／李昀谕）

【二】

随着年纪渐增，对于未来规画也有了新的体悟，目前着重在储蓄老年生活的准备金。年轻时只知道将钱存进银行，等着慢慢增息，岂料物价通膨程度不断攀升，因此开始学习了解具有永续经营能力的企业，进行股票投资。除了集团的关系企业远传电信之外，建议大家也可以小额买入类似 0050、0056 的 ETF 产品，换算报酬率比定存略高又相对稳定，虽然无法一夜致富，但能给予更多的保障，为自己的未来买一份安心，让我们朝财富自由迈开第一步。（远传电信／吴晋逸）

【三】

受到疫情影响，今年各行各业皆战战兢兢，特别感谢公司在严峻的景气中，给我一份温暖的年终奖金。按照惯例，爸妈的红包不可少，不过住在北部的亲戚因疫情紧张，无法回南部团圆，让我意外省下侄子们的红包开销。

这笔年终奖金我预计分为储蓄投资、日用开销和学习三大项目，其中，投资的部分，以定期定额买进官股和美金进行复利储蓄，毕竟物价看涨，得未雨绸缪；日用开销的部份，我

选择到夕厅吃大岁犒赏自己一年的辛劳，同时邀请家人一起分享这份喜悦；学习的部份，则秉持「活到老，学到老」的精神，利用休假时间进修语言，以充实自己。总之，花钱容易赚钱难，培养良好的消费习惯，才不至于「钱到用时方恨少」。（台南大远百成功店／余佳蓉）

【四】

疫情为工作与生活带来诸多不便，而唯一让人感到小确幸的是，我们仍有年终奖金。大家都在领到奖金之前就开始分配安排，有些人需要缴交学费，有些人需要发红包，也有同事用来投资理财，当然，无论如何都要好好吃一步。

说到吃，众所期待的远百竹北店于元月 20 日开始试营运，融合客家文化、山城圆楼设计，让大家手机里又新增一个打卡胜地。远百竹北店有数十家岁饮名店进驻，包括：檀岛香港茶岁厅、合点寿司…等，不但用岁环境高大美尚，更推出专属优惠活动，是用年终奖金请家人、爱人、小孩一起同乐的最佳选择。吃饱喝足、采买购物后，再度充满活力与能量，能够充满信心的迎向新的未来。（远东新世纪／叶永键）

【五】

身处物价高涨的通膨时代，我打算将刚入袋的年终奖金运用于理财投资，以稳健为原则，寻找殖利率至少 5% 以上之投资标的，例如现今火热的 ETF（Exchange Traded Funds）等金融商品，希望将来拥有无后顾之忧的高品质退休生活。（元智大学／吕韦蓓）



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

1. 远东百货如何布局疫情下的零售市场？【封面故事】
 - A. 灵活运用数位工具，刺激消费动能
 - B. 重新定位实体店铺，以差异化迎战电商
 - C. 与时俱进持续展店，以独特巧思创新顾客体验
 - D. 以上皆是
2. 在疫情的威胁下，爱买如何创造令人耳目一新的购物体验？【封面故事】
 - A. 简化卖场动线
 - B. 推出A.mart App 2.0，提供「随买跨店取」服务
 - C. 响应环保政策，于卖场场域布设电动车充电设施
 - D. 以上皆是
3. 关于 2022 年新开幕的远百竹北店，下列叙述何者错误？【特别报导】
 - A. 座落于新竹县
 - B. 建筑特色融合在地「客家」文化
 - C. 邻近高铁高雄站
 - D. 近八成夕饮品牌为新竹独家
4. 关于「过敏性鼻炎」之叙述，下列何者错误？【保健网】
 - A. 在台湾，「尘螨」是引起过敏性鼻炎的主因之一
 - B. 过敏性鼻炎可以根治
 - C. 「减敏疗法」的原理是训练免疫系统，让身体适应过敏原
 - D. 少数的过敏性鼻炎患者需要透过手术改善症状

参加办法

请剪下 379 期第 48 页答案栏部份（原寸影印亦可），填妥姓名、单位、联络地址及答案，于三月十五日前掷回「台北市敦化南路二段 207 号 36 楼」远东人月刊编辑室（每人以一张为限），只要答案正确即可参加抽奖，本期奖品为面额 300 元之远东集团四合一礼券（15 份）。编辑室将于次月月刊中公布获奖名单。

远东人月刊 379 期有奖征答

姓名：
单位：
员工编号：
联络地址：

答案：1. () 2. ()
3. () 4. ()

378 期有奖征答获奖名单揭晓

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
远通电收	黄○薇	亚泥花莲厂	卢○杼	亚东石化	陈○月
全虹企业	赖○瑜	亚东科技大学	陈○君	远东都会	张○溥
远传电信	许○宜	四川亚东水泥	赖○	远东新世纪	苏○丞
裕民航运	卓○秋	湖北亚利运输	陈○	鼎鼎企管	刘○卫
远东商银	黄○维	远东百货信义店	王○蓉	远传电信	许○凯

恭喜上列幸运儿分别得到面额 300 元的远东百货商品券！





巨城购物中心在李静芳董事长（右三）主持下，以精彩的祥狮献瑞与民众一起热闹迎新年。



板桥大远百与新北市政府于农历年前合作举办「暖心公益爱的串连 -- 年菜募资活动」，让弱势孩子们在年节前夕也能感受满满的幸福。



桃园远东百货携手桃园市社会局，于农历年前募集万元年节礼盒，捐赠桃园市社会局家防中心转送在地独居老人，为长辈们带来温暖。



高雄大远百结合高雄市政府文化局红毛港文化园区、红毛港文化协会、高雄市政府环保局绿信环境公司及安得烈食物银行，共同举办「远百有爱 启动梦想之旅」，邀请弱势家庭亲子同游高雄红毛港，享受温馨又充实的知性之旅。



远通电号召全台 eTag 车主参加 2022「脸部平权运动台北国道马拉松」，eTag 用户每跑一公里，远通电收即投入一元，协助推动道安，守护弱势交通使用族群。



城市奢旅 · 珍藏香聚時刻

Special Moments with Shangri-La Taipei



詳情及預訂

享受城市奢華旅行就趁現在！台北遠東香格里拉溫馨推出「香聚時刻」系列住房專案，包含盡情享樂的「泡泡歡慶假期」、寵愛壽星的「饗享慶生假期」、甜蜜浪漫的「戀戀星空假期」以及歡享親子時光的「親親寶貝假期」，無論是紀念日、慶生、約會或是家庭日，香格里拉讓每個幸福時刻充滿儀式感！

訂房請洽 (02) 2376-3266。



台北遠東香格里拉
SHANGRI-LA
FAR EASTERN
TAIPEI

臺北市10675敦化南路二段201號 電話 (02) 2378 8888
201 Tun Hwa S. Road, Section 2, Taipei 10675, Taiwan.
www.shangri-la.com/taipei