

遠東人

徐有庠
題

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

COVER STORY

强棒串连 供应不断链
跨域整合 翻转水泥能耗

LIFE GUIDE

资讯网
浅谈BEC邮件诈骗
财经网
房贷利率升升不息 如何降低还款压力
保健网
天下无难事 谈「困难伤口照护」

远东连线 点燃获利新动力
Far Eastern Synergy New Profit Engine

扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志





➡ 远东百货竹北店 1 月 11 日在徐旭东董事长（左三）、徐雪芳总经理（右二）及现场嘉宾共同主持下，盛大举行开幕典礼，并捐赠运动物资予新竹县五峰国小学童，用爱点亮竹县。



➡ 远东百货 2022 年度业绩突破 NTD550 亿，欣逢公司成立 55 周年喜上加喜，徐雪芳总经理（右二）于岁末庆祝餐会和团队分享喜悦。



➡ 远传电信井琪总经理（左七）1 月 13 日受邀出席台湾通讯学会「2023 通讯传播前瞻与挑战研讨会」，并以「电信产业在元宇宙发展之关键网路建设与政策因应」为题发表演说。



➡ 元智大学 1 月 12 日举办尾牙活动，廖庆荣校长（左四）特别于会中颁发资深教职员服务奖章，感谢同仁的辛勤付出。



➡ 远东 SOGO 百货暨太平洋崇光社会福利基金会黄晴雯董事长（右五）偕嘉宾们共同出席记者会，欢庆「SO GOOD 好小孩少年楷模」征选活动已举办十周年，为社会带来温暖正向的力量。

远东连线 点燃获利新动力

李佳珍

2023 年春天，尽管疫情对于经济的冲击渐缓，然而，通膨、升息、气候变迁、地缘政治冲突…等阴霾，仍持续笼罩着经济发展前景。面对未知的经营环境，集团资源的整合和共享无疑是强化企业韧性的最佳利器。本期「封面故事」将介绍远东关系企业如何结合各公司的需求与专业，通力合作，推升综效。

通膨、升息不仅为企业带来各种风险，对于上班族而言，也是严峻的考验，除了要应付节节上升的民生支出，还得背负沉重的房贷压力，「财经网」专栏中，远东商银的理财专家详细解析，如何降低每月的付款金额，让生活更轻松。另一方面，智慧科技就像一把双面刃，提供便利生活的同时，也造成资安的隐忧，尤其各种假冒身份的邮件诈骗，更是令人防不胜防。「资讯网」专栏告诉您如何分辨 BEC 邮件诈骗陷阱，阻绝资料外泄！

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 NTD 500，其余文字稿台湾地区每字 NTD 0.5、海外地区每字 NTD 0.8。

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」四月话题：我的塑身大计

每逢农历年后，许多人就开始忙著健身，希望赶在夏天到来之前，让体态维持在最佳状态。您是否也正在减脂瘦身的路上？您属于运动派、医美派，还是节食派？欢迎来信分享您的作战计划，文长 300 字以内，远东人月刊就会提供您一笔「塑身基金」哦！（截稿日期：3 月 15 日前）



MAR 2023

NO. 391

01 EDITOR 编辑手记

远东连线 点燃获利新动力 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

以温暖坚韧的 VUCA 2.0 迎战疫后不确定 / 黄晴雯

06 COVER STORY 封面故事

强棒串连 供应不断链 / 编辑室采访整理

跨域整合 翻转水泥能耗 / 编辑室采访整理

12 GROUP BRIEFING 集团简讯

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

19 OFFICE TALK 乐活职人

永续专区：女力在气候变迁中扮演的角色 / 尤净纓

上班族必修学分：提前准备 开会不NG / EIE 美语

同仁工作经验谈：进阶版时间管理 / 王晓珏



26 LIFE GUIDE 生活情报

- 财经网** 房贷利率升升不息 如何降低还款压力 / 吴睿敏
- 资讯网** 浅谈 BEC 邮件诈骗 / 简筠茹
- 法律网** 二次确诊别害怕 「劳保伤病给付」申请懒人包 / 李冠慧
- 保健网** 天下无难事 谈「困难伤口照护」 / 张悛皓
- 美食网** 义大利美食：拿波里披萨 / 郑志祥
- 美食网** 别嫌我土 春天吃地瓜、芋头正著时 / 郑嘉蕙

40 HOT TOPIC 远东话题

远东人开讲：通膨来了怎么办 / 编辑室辑

43 STORY 心动时刻

- 游历彰化 / 李宇骏
- 浅析不同文学作品中的拿破仑形象 / 熊一芳
- 环保公益 暖心助农 / 朱凤琴

48 QUIZ 有奖征答

390 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	王思方	尤净纓	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	卓采慧	胡兴贤	徐雅慧
徐宛韵	梁雅雯	黄 静	黄莉淇
游慧琳	游淑如	曾育锺	程慧文
郭文慧	郭曜豪	陈聪明	陈金新
陈雪萍	陈虹瑾	陈睿谊	陈相吟
叶金璋	张为竣	张 丹	杨韵琪
曾淑苹	冯辉棋	廖婉甄	蔡敏雄
刘贞佑	简嘉琪	罗吉廷	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

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)



随著全球第二大经济体--中国于2023年1月初全面解封，国际间长达3年的防疫逐渐透露出曙光，南韩解除室内口罩禁令，日本也将调降新冠肺炎等级，台湾则有机会在今年上半年，循日韩模式全面解封。连假和亲友聚会，一句「你确诊过吗？」取代过去的嘘寒问暖，跃升为问候语之冠。

以温暖坚韧的VUCA 2.0 迎战疫后不确定

远东 SOGO 百货／黄晴雯董事长

2023 年全球风险报告的十大短期风险，环境议题仍是重中之重

在新冠疫情即将成为过去式之际，国际间明显感受地缘经济冲突、通货膨胀危机，并重新关注气候变迁带来的影响。世界经济论坛（World Economic Forum, 简称 WEF）于2023年1月，集结了上千位专业先知们对全球风险进行评估，发布第18版之《2023年全球风险报告》（The Global Risks Report 2023）。2年期（短期）风险包括：

(1) 生活成本危机（社会）	(2) 自然灾害和极端气候（环境）
(3) 地缘经济冲突（地理）	(4) 气候变迁减缓失败（环境）
(5) 社会凝聚力侵蚀与社会两极分化（社会）	(6) 大规模环境破坏事件（环境）
(7) 气候变迁调适失败（环境）	(8) 广泛的网路犯罪与不安全（科技）
(9) 自然资源危机（环境）	(10) 大规模的非自愿性移民（社会）

其中，气候变迁相关的环境议题占半数以上。不仅如此，在这份报告的10年期风险中，气候变迁议题也占据前四项的排名，显示处理完急迫的世纪大疫后，本世纪最严峻的环境议题，仍是全球政府及企业重中之重的挑战。

在2年期风险中，我们也能看到通膨导致的生活成本提高，以及战争和贸易限制带来的地缘经济冲突，未来一年，这些议题只会更加剧烈，甚至加遽国与国之间，及国家内部的不平等，酝酿出更多社会议题与冲突。

地缘经济冲突开启新冷战，以温暖坚毅破解VUCA世代

地缘经济冲突上，专家们担心美中两国开启「新冷战」的序幕，外冷内热、冷热无常，开发中国家夹在大国间当夹心、被迫选边站，也让「VUCA世代」一词始终无法退场。

VUCA（雾卡）起源于军事用语，1990年代出现在军方训练课程中，用以描述二战结束至苏联解体（1945至1991年）后，全球终止民主与共产阵营对垒的冷战期后呈现之现象。四个字母分别代表 Volatility（易变性）、Uncertainty（不确定性）、Complexity（复杂性）、及 Ambiguity（模糊性），贴切描述近年地缘政治诡谲、百年大疫肆虐、气候变迁动荡、战争一触即发，危机四伏的现状。

迎战 VUCA 世代，哈佛商学院教授比尔·乔治（Bill George）用四个单字重新定义 VUCA 2.0，包括：Vision（愿景）、Understanding（沟通了解）、Courage（勇气）、Adaptability（适应）。身为女性专业经理人，我非常认同 VUCA 2.0，以白话来形容，即是目前提升女性阁员任用比例的执政团队所诉求的 -- 「打造温暖坚韧台湾」。

迎战2023年两岸布局，以VUCA 2.0谨慎乐观地前进

2020年，疫情让零售产业的消费市场产生巨变，为了描绘未来的样貌，勾勒前瞻策略，远东SOGO百货启动「愿景工程」，以ESG三大构面推展未来营运方针，重塑企业愿景。我们的愿景是：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。在成为零售标杆、追求业绩的同时，我们与时俱进、了解时空与环境的变化，携手利害关系人追求环境友善、社会共好；以VUCA 2.0打破疫情带来的挑战、迎战疫后不确定（VUCA）。

2023年，远东SOGO百货在两岸布局上分别有着巨大的挑战，我们将持续以温暖坚韧的VUCA 2.0，用愿景、沟通、勇气和适应，谨慎乐观地往前迈进！



强棒串连 供应不断链

编辑室采访整理

延烧了三年多的新冠疫情，不仅重挫全球经济，许多行业更因此面临供应链「断链」危机。本期「封面故事」为您介绍集团旗下企业如何结合各公司的需求与专业，通力合作、快速应变，化危机为转机，开创出新的物流综效！

亚东石化、远东新世纪、富民运输 携手化解供料危机

亚东石化生产之 PTA，是集团台湾、越南及上海聚酯厂的重要原料。然而，2021 年底 L3 厂岁修重启延后，导致 PTA 供应短缺超过 10 万吨，对于下游产销造成重大冲击。亚东石化立即偕同远东新世纪主原料采购小组、台湾及越南的国际事务处，以及富民（达）运输，组成跨公司、跨部门的应变小组，规划台湾、越南两地的 PTA 紧急进口事宜。

首先，远东新的主原料采购小组必须精准掌握厂区库存变化，联系业界可靠且有能力配合出口的海外供应商，完成议价、签约等贸易流程，部份供应商之前未曾合作过，须花费更多心力沟通；两地的国际事务处则汇整既有的船公司资源，统一调度、与供应商规画船期，除了要克服冬季及春节假期前，运费高昂、船期不稳定等困境，还得跟时间赛跑，及时办理进口清关手续、安排吊卸及接货作业。

货物如期到港后，陆路的运输也是一大挑战，尤其在疫情阴霾下，驾驶人力调度吃紧，幸赖富民运输全力支援车辆与人力，完美达成台北港与亚东石化厂之间的运送任务。

尽管时间紧迫，原料的品质仍不容轻忽，亚东石化负责严格把关，透过化验室进行品质检验。此外，由于这趟任务台湾地区须进口 9 艘散装船（约 6 万吨）、越南地区须进口 4 艘散装船（约 3 万吨），因此亚东石化另须针对散装船，安排人力、设备及仓储空间，24 小时不间断的进行吨袋解包，以应付船期需求…整体过程环环相扣，全靠应变小组高效合作，才能在短时间内将货物运进工厂，建立安全库存水位，确保供料无虞，同时也提升集团未来采购应变能力，以及物流与供应链管理能力。

远东新世纪、裕民航运、富民运输 合作打造新物流链

后疫情时代，港口壅塞情况严重、货柜舱位不足，大幅推升运价，连带影响交货时间与





成本。不只原料的进口面临考验，远东新世纪由台湾、越南出口的袋装酯粒同样遭遇挑战。裕民航运徐国安副总视察远东新美国 APG 厂时，得知此情况，考量成本及舱位等因素，特别指示裕民团队协助，以自有散装货船将货物运往美国。

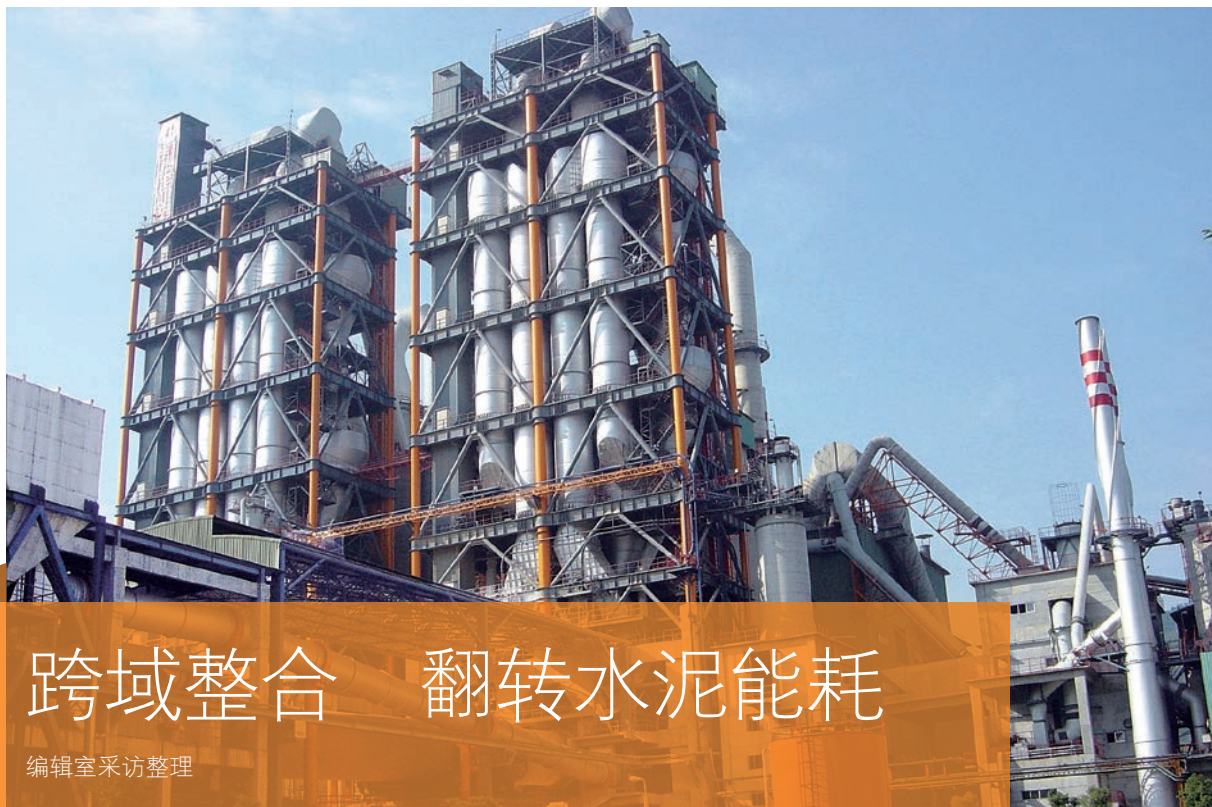
然而，新的运输模式与以往作业模式差异极大，首先，散装货船需一次性装载大量货物，才能有效降低单位运费，提升运输效益，因此远东新工厂生产端必须在预定时间内，产出更多的货量；其次，有别于散装原物料，袋装产品在货物堆迭与系固上也须更加谨慎，方能确

保船舶海上航行安全，对于参与专案的相关公司来说，无疑是全新的学习与尝试，端赖彼此沟通与磨合。

各方团队紧锣密鼓的准备，短短两个月内，即正式启动袋装酯粒之运输。由裕民航运裕冠轮（Asian Champion）负责海上运送，富民运输则承担仓储与公路物流的重责，首趟装货港为越南的龙安港与台湾的台中港，卸货港为美国西岸 Stockton。

新物流链一举解决远东新世纪不易取得货柜船舱位的困扰，且裕民的散装货船属于专船专货，在船期安排和抵港时间上更为精准，能依台湾及美国的仓储状况，弹性调整装卸货港口与出货时间，及时满足市场需求，不但提升物流链效率、稳定供货，同时节省运输成本。而裕民航运亦可借由此趟运务，连结下一趟由美国出口的谷类货物，节省单趟空船航行之成本，另方面也借此熟悉袋装货物运送、装运、操作程序及风险，有助于日后新业务推广，可谓一举数得，互蒙其利。

COVID-19 迫使全球产业重新检视供应链布局，远东集团旗下企业也在危机中互相扶持，逐步建立起供应链的弹性和韧性。面对未来更多不可知的经营风险，集团资源的整合和共享仍是最佳利器，让我们持续以灵活的脚步，齐力开创更多的优势与机会。



跨域整合 翻转水泥能耗

编辑室采访整理

尽管经营环境充满挑战，远东集团的永续行动却未曾停歇。为了实现净零愿景，亚泥（中国）打破地域与疫情的限制，携手台湾亚泥花莲厂与鼎鼎企管，共同开发出专属的智慧能源管理系统，不仅每年约可节电0.75%，还能有效减少碳排放量。本期「封面故事」带您认识三家关系企业如何通力合作、发挥综效，为集团带来宝贵的战果！

2050年净零愿景 水泥业任重道远

水泥业为资本密集、高技术门槛的产业，是经济发展的重要基石，然而由于制造过程中耗用电力、煤与油料等能源，且排放大量二氧化碳，因此长期背负污染环境的社会印象。

随着低碳时代到来，各界齐心关注如何更加落实节能减碳，国际能源署（IEA）于2021年发布的报告《2050年净零排放：全球能源行业路线图》（Net Zero by 2050, A Roadmap for the Global Energy Sector）指出，当前正是改变的转折点，鼓励不同产业合作与创新，并为水泥、钢铁、交通…等各大行业设定净零的路径图，提供能源转型指引。



身处全球水泥产量第一的大陆，亚泥（中国）拥有 6 家一贯化水泥公司（江西、湖北、四川、兰丰、黄冈、武汉亚鑫）与 3 家研磨厂（扬州、武汉、南昌），另经营多家水泥制品厂与运输公司，营运范围庞大，运转的设备多达数万部，堪称指标性业者之一。响应净零号召，亚泥（中国）除了积极导入循环经济，也携手

亚泥花莲厂与鼎鼎企管，组成专案团队，从根本着手，降低生产能耗。

三强联手 改善能耗

要实现低碳排放的愿景，需一步步开展具体行动。亚泥（中国）首先成立内部的专案技术团队，并在技术部电仪处主导下，初步调研各公司实际能耗、现场架构和控制模式，进行系统建设研究、专案分析，同时把握机会与众多优秀同业交流，吸取经验，更邀请国内外行业专家和专业厂商参与研议，再综合亚泥自建的生产系统控制模式，规划合适的架构。

能源管理系统规模庞大，远东关系企业的资源成为最佳后援。亚泥（中国）与亚泥花莲厂、鼎鼎企管组成坚强战队，由具有丰富生产与管理经验的亚泥（中国）主导专案功能需求、设备选型、硬体线路建设、资料获取种类、资料计算方式、功能要求和介面设计；亚泥花莲厂以完善的现场衔接优势，负责现场资料获取系统建设和前端资料处理入库；鼎鼎企管则发挥软体开发及前后台整合系统的能力，综合亚泥花莲厂收集之资料，以及亚泥（中国）提出之需求，设计一套数据整合平台，将各类需求應用程式整合于平台上。

横向沟通 突破重重关卡

三家企业就各自的专长启动合作，共同讨论专案想法与具体执行方式，不过，由于团队对于建置大型能源管理系统的经验有限，且系统复盖范围广，横跨江西、湖北、四川、

兰丰和黄冈等公司，共 14 条水泥旋窑、25 套水泥磨生产线，设备规格和生产模式复杂、资料量庞大，每一笔资料都需经过核算、分析与复验等多道程序，专案执行期间又逢全球疫情影响，不便当面沟通讨论，在在增加了作业的困难度。

所幸团队努力克服不同专业领域之间的知识落差，锲而不舍地透过视讯、信件、微信与画图等各种方式联系，发现资料缺失或读取错误等状况时，持续调整、测试，直至找出解决办法，充分展现集团「诚、勤、朴、慎、创新」之精神，最终成功为亚泥（中国）量身订制出最符合需求的能源管理系统平台，不但纳入各公司水泥旋窑与主要的水泥磨设备，也配置生产数据采集伺服器、能源管理系统应用伺服器和应用管理软体，各级主管可透过手机或电脑，随时查阅设备能耗及运转状况，一旦发生异常事件，也能通过手机版和 WeChat 系统，及时通知相关人员处理，为企业的节能大业树立关键里程碑。未来更计画进一步纳入水资源、收尘机等更多管理系统，加强精细化管理，全面提升产业竞争力。

亚泥（中国）、亚泥花莲厂与鼎鼎企管的创新合作，融合各自在生产制造、资料处理与收集，以及软体开发设计的优势，不仅大幅节省软体开发费用，也更符合亚泥（中国）自身的系统架构，团队并灵活运用数位化赋能，持续从生产的各个环节寻找降低能耗的机会，预估每年可望节电 0.75%，有效减少 CO₂ 排放，让企业冲刺经济成长的同时，也兼顾节能环保，实现永续发展愿景。



集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 远东百货竹北店盛大开幕 持续创新点亮竹县

远东百货竹北店于1月11日正式开幕，徐旭东董事长、徐雪芳总经理、新竹县杨文科县长、竹北市郑朝方市长等贵宾皆亲临现场，并吸引千位民众共襄盛举。竹北店为远东百货第一件与县府合作的BOT案，带动地方经济成长，更创造多项新纪录。开幕式中特别捐赠逾百份知名运动品牌背包及球鞋予新竹县五峰国小学童，让爱传递。（远百竹北／刘兆宝）



02 远东巨城喜迎玉兔 春节连假业绩开红盘

Big City 远东巨城购物中心提供吃、喝、玩、乐一站购足的服务，多年来已成为民众过年走春必备行程之一；今年也做足准备，自大年初一起，每日安排年味十足的表演活动，搭配品牌促销与消费回馈，造就年假期间整体业绩较去年同期成长5成，来客数近55万人次，较去年成长3成，气势锐不可挡。（Big City 远东巨城购物中心／叶哲伦）

03 赏灯后盾！远传优质网路陪伴用户欢度元宵节

随着疫情管制逐步解封，民众也更乐于外出感受年节气氛，包括：2023台湾灯会、新北灯会、平溪天灯节、中台湾元宵灯会…等盛会遍布全台，远传运用AI技术预估灯会期间的网路尖峰数据用量，提前优化网路容量配置，并出动超过600位工程人员轮班支援，以一流的网路品质，陪伴用户漫遊赏灯。（远传电信／林孟璇）

04 远扬营造承揽之「国道4号丰原潭子段」举行通车典礼

远扬营造承揽之「国道4号丰原潭子段」于1月16日举行通车典礼，此工程耗时11年、全长11公里，始自国4丰原端，跨越台3线，往南以隧道穿丰原东南侧山区，出隧道跨越乌牛栏溪后，经潭子新田营区西北缘再往南，最终于潭子聚兴衔接台74线，为串连大台中环状快速道路的最后一哩路，将能有效纾解国道1号台中系统至大雅交流道交通壅塞之状况。（远扬营造／梁雅雯）

05 远东百货业绩突破NTD550亿 岁末餐会同欢

远东百货 2022 年度业绩突破 NTD550 亿，欣逢公司成立 55 周年喜上加喜，特于 1 月 12 日举办岁末庆祝餐会，由徐雪芳总经理携手林彰丰营运长、刘志成企划长、汤治亚财务长，率领全台店长共百余位主管与同仁共同参与，会中并颁发奖状与奖金，嘉勉过去 10 年为公司争取荣誉的团体及个人。（远东百货／郑嘉蕙）



06 远传携手群星瑞智、霹雳国际多媒体、宏达数位影业 合资成立米神国际

远传于 1 月 11 日宣布携手三大重量级团队，包括：由偶像剧教母柴智屏领军的「群星瑞智」、深耕传统艺术文化且拥有国际 IP 营运能力的「霹雳国际多媒体」，以及具备国际级影视制作专业的「宏达数位影业」，合资组成「远想原创股份有限公司」，旗下成立「米神国际股份有限公司」，将致力打造高品质的文化内容，让台湾重回亚洲的影视潮流中心。（远传电信／钟宜真）



公益专区

07 亚洲水泥协助偏乡孩子开拓生命视野

亚洲水泥于 1 月 16 日首度与知名纪录片团队「孢子囊电影院」合作，在花莲县新城乡与秀林乡五所国小举办「启发生命影展」，让当地学生透过纪实影片拓展生命经验、建立丰富想像力与正向价值观，落实亚泥「敦亲睦邻、共存共荣」之承诺。（亚洲水泥／颜嘉璐）



08 新竹大远百集米送爱 公益捐赠

新竹大远百连续 3 年举办「集米送爱 公益捐赠」活动，募集社会大众的爱心，并于春节前向新竹市农会购买好米，1 月 12 日由李日照副店长代表致赠 1,600 斤米予新竹市政府社会处，让弱势家庭感受温暖。（新竹大远百／叶春意）

09 高雄大远百送暖 春节礼盒公益捐赠

高雄大远百积极推动「远百爱的串连」公益系列活动，长期扶植在地产业、关怀偏乡与需要照护的家庭，并在岁末年终之际，携手卫福部南区儿童之家，共同举办「远百送暖·岁末团圆」春节礼盒公益捐赠活动，精选人气年节礼盒一批赠予儿童之家，由院长张银旭主任代表接受。（远东百货／郑敏惠）



10 远东SOGO百货少年楷模十周年纪录片上映

由远东SOGO百货与太平洋崇光社会福利基金会共同主办之「SO GOOD 好小孩少年楷模」，为台湾百货唯一针对弱势学童举办的奖助活动，自2011年开办以来，累计奖励290位学童、催生44名总统教育奖得主；为庆祝活动十周年，主办单位邀请历届少年楷模回娘家，共同创作一幅长达八公尺的画作，并合组乐团带来音乐表演，同时将成果制作为《十年有你 十在感谢》纪录片，期望让正能量感动更多人。（远东SOGO百货／唐守怡）



扫描QR CODE
观看纪录片

11 远东SOGO百货与社区共荣 邀集高中生秀出精彩自我

远东SOGO百货致力深耕在地，长期推广教育、艺文与体育促进活动，今年元旦，天母店特别集结双北七校乐仪旗队，包括：北士商、中正高中、内湖高工、成功高中…等共195人联合表演华丽枪法，为2023年揭开序幕；中坜店亦携手六和高中，于1月6日至12日在百货空间举办「多媒体设计科毕业校外展暨高一高二实习成果展」，让更多民众欣赏学生的作品。（远东SOGO百货／张信、廖季嫻）

12 四川亚东水泥慰问困难群众 真情暖人心

四川亚东水泥于新年期间慰问丽春镇、白鹿镇等生活困难的民众，为构建和谐社会、助力乡村振兴贡献力量，不仅增进公司与周边乡镇的友好关系、彰显敬老尊贤与扶贫济困之社会风尚，更提升企业形象。（四川亚东水泥／游玉婷）



13 远东SOGO百货跨界合作 陪伴大小朋友喜迎兔年

远东 SOGO 百货善用各界资源，在开春之际举办多场亲子活动：中坜店携手桃园市政府社会局中坜亲子馆，于 1 月 8 日共同规划「迎新春联 DIY」活动，让爱画画的孩子自制独一无二的春联；1 月 14 日两馆再合力推出「新年故事王国」活动，由老师导读关于过年的传统习俗与故事，并融入多种声音、语调及肢体语言等五感体验。新竹店则于 1 月 15 日与在地手作教室「玩印工作室」举办「钱兔似锦 -- 做自己的红包袋」活动，让民众享受纯手工绢印的乐趣，传递传统印花工艺的美好。此外，鉴于不少家庭会在兔年添购小兔子，但随之而来的弃养潮，常导致台湾爱兔协会的收容量暴增，新竹店特别邀请爱兔协会进行教育宣导，让孩童学习爱护动物，并提供认养平台。另一方面，中坜店也不忘关怀弱势家庭，于年节期间与台湾世界展望会推出「红包传爱」活动，邀请同仁爱心捐款，减轻弱势儿少的生活负担。（远东 SOGO 百货／张艾甄、胡玮钧、王滢岚、吴俐葶）



绩优荣誉榜

14 亚泥打造健康职场 国家级认证标章 GET

亚泥积极落实「投资员工健康，就是企业最大获利」之理念，长期推动无烟环境、打造健康职场，成效卓越，荣获国民健康署 2022 年「健康促进标章」肯定。（亚洲水泥／颜嘉璐）

15 远东团队获颁 TCI 混凝土工程优良奖 -- 建筑类特优奖及优等奖

远东团队以「Tpark 专二 B 区集合住宅（远扬之森）」与「Tpark 立体停车场新建工程」两专案，分别荣获 2022 年「TCI 混凝土工程优良奖」建筑类特优奖及优等奖肯定。前者由远扬建设携手远扬营造、亚利预铸、亚东预拌…等 5 家公司合力打造；后者为远东资源开发联合远东建经、远扬营造、亚利预铸、亚东预拌…等 7 个单位共同兴建。（亚利预铸／薛福淦）



16 远东SOGO百货待客如亲 获客服中心评鉴金牌

远东 SOGO 百货迈入 35 周年，将客服中心的核心价值从「活泼敏捷微笑」进化为「主动积极关怀」，提早一步提供顾客所需的服务，荣获 2022 年「第一届台湾客服中心评鉴 -- 百货及购物中心类」金牌。（远东 SOGO 百货／唐守怡）



17 远通电收获「行销传播杰出贡献奖」 及「华文公关奖」双奖

远通电收洞悉民众的行车防疫需求，携手交通部高速公路局超前布署并推动多项行车零接触服务，不仅使公司持续成长，更带动 ETC 智慧交通产业化外销国际；同时响应道安公益、关注弱势用路人，获「行销传播杰出贡献奖 -- 年度杰出品牌」以及「华文公关奖 -- 声誉管理公关奖」双奖肯定。（远通电收／宋宗霖）



18 远传friDay影音夺2022年全台OTT影音平台 网路声量第一

根据台湾网路舆情分析工具权威《OpView 社群口碑资料库》最新报告，2022 年远传 friDay 影音之网路舆情讨论数超过 10 万笔，荣登全台 OTT 娱乐影音平台之冠。2023 年开春更迎来收视红盘，春节连假期间，全站影片总点阅数年成长近 4 成，其中以戏剧类和综艺类表现最佳，双双成长逾 3 成。（远传电信／林孟璇）



19 欢迎「光」临月津港灯节 欣赏元智艺设作品

元智大学艺术与设计系林楚卿副教授带领 CKfablab 团队，首次以产学合作计画参加台南市政府文化局主办的「2023 月津港灯节」征选，获选于台南盐水区月津港建造作品「欢迎『光』临」参数设计空间装置，自 1 月 30 日起至 2 月 12 日展出。（元智大学／饶浩文）



人事异动

20 远东新世纪高阶主管人事异动

姓名：卢婉菁
原任：会计处一副经理
新任：会计处一权任经理
学历：淡江大学保险所硕士毕



姓名：邱茂源
原任：化纤总部固聚部绿色材料群绿材技术处副经理
新任：化纤总部固聚部绿色材料群绿材技术处权任经理
学历：国立交通大学材料科学与工程学博士毕

姓名：徐立明
原任：化纤总部管理部厂务处三副经理
新任：化纤总部管理部厂务处三权任经理
学历：辅英科技大学环境工程系学士毕



好康报报

21 远东SOGO百货台北店情人节宠爱献礼

欢庆西洋情人节，即日起至3月31日，远东SOGO百货推出「SOGO Wedding Club X Wedding Day 好婚市集」活动，准新人持「好婚市集」官网画面至忠孝馆即享入会礼。（远东SOGO百货／蒋宜蓁）

22 存款大户首选 远东商银Bankee社群银行1.185%优利

远东商银Bankee社群银行配合央行政策启动升息，自2023年2月1日起，活存基本利率由1.06%调升至1.185%，约为五大银行平均活存利率0.455%之2.6倍，无条件、无上限、无门槛，接近定存利率，协助客户减轻通膨压力，增加利息收入。（远东商银／朱佳琳）

23 远东商银 Bankee 社群银行与 FashionGuide 合作 升级美丽、优利、人脉三存折

为减轻通膨造成女性朋友的消费负担，远东商银 Bankee 携手 FashionGuide 华人时尚专业评鉴平台，于 3 月 19 日前推出「聪明女人的两本存折」限时活动，第一本「数位存折」，享半年存款额度 NTD50,000 内 1.6% 优利；第二本「美丽存折」，提供屈臣氏 NTD200 即享券。此外，远东商银 Bankee 也鼓励大家创建自己的「人脉存折」，凡于 3 月 31 日前成功邀请 1 位（含以上）亲友加入社群圈，邀请人与受邀者皆可享半年存款额度 NTD50,000 内 2.6% 优利。（远东商银／朱佳琳）

24 全台最高自助餐厅「50楼Café」推出「现流鱼获吃到饱」

50楼Café于2月3日至3月17日推出「现流鱼获吃到饱」，委请盘商每日将北海岸现捕海鱼新鲜直送餐厅，搭配主厨特制佳肴、多款时令鲜果甜点与美景，邀请您享受美好食光。使用远银卡消费更享有 8 折优惠（特殊节日除外）。订位专线：(02) 7705-9723。（Mega50 餐饮及宴会／阎惠媛）



25 2023兔gether HAPPY GO 携手百货量贩电商迎新年

HAPPY GO 祭出「单笔满额 3 倍赠」活动，即日起至 3 月 31 日，使用 HAPPY GO Pay 于百货通路消费，单笔满 NTD2,000 回馈 60 点；于量贩、饭店、电信通路消费，单笔满 NTD800 回馈 24 点…等；于远东 SOGO 百货单笔刷 NTD2,000，另赠「100 元餐饮电子抵用券」，限量 12,000 份，陪伴卡友欢喜迎新年。（鼎鼎联合行销／蔡宛臻）

26 新北最高景观餐厅「Asia49亚洲料理及酒廊」午餐、午茶全新改版

Asia49亚洲料理及酒廊超人氣的「云天下午茶」与「商业午餐」分别于2月3日与2月6日全新改版，选项多元、价格实惠，让置身美景享受佳肴的消费者获得身心灵的满足。订位专线：(02) 7705-9717。（Mega 50 餐饮及宴会／冯正筠）



女力在气候变迁中扮演的角色

元智大学／尤净纓

近几年，在国际倡议以及人们对于气候变迁感受加剧的情况下，「永续」逐渐成为全球关注的议题，ESG、SDGs、GRI、R20...等，更跃身网路热搜关键字。本期「永续专区」将为您介绍一个激励妇女为地球采取行动的组织--「R20绿色妇女基金会」。

2022年10月11日于台北远东香格里拉国际大饭店举办的学术高峰会议中，元智大学邀请了R20荣誉主席暨R20绿色妇女基金会主席 Michèle Sabban 女士莅临现场，与会众交流。首次来到台湾的R20（R20气候行动区域组织），是一个由前美国加州州长阿诺史瓦辛格（Arnold Schwarzenegger）与几个主要国家合作，并在联合国的支持下成立的非营利组织。后来，阿诺史瓦辛格又与 Michèle Sabban 女士成立了R20绿色妇女基金会。

Michèle Sabban 女士鉴于妇女是受气候变迁影响最大的群体，因此成立R20绿色妇女基金会，希望为妇女提供领导倡议的管道，以实现负责任的发展和团结。

妇女是全球变暖的受害者之一，她们因气候变迁受到的影响比男性更严重，原因包括：对农业的影响、自然灾害的频率和严重程度、歧视的社会结构、额外的责任等。然而，女性也是适应



和缓解气候变迁的重要代表，她们更积极地为社区寻找实际的解决方案。

R20 绿色妇女基金会目前正着重以下五项主要行动：

1. 客制化培训

通过专门的工作坊，消除与性别不平等有关的障碍，创造和发展绿色工作。

在 2011 年的一份报告中，粮食组织表明，如果女性能够像男性一样获得技术、教育、市场、金融服务和土地，由此带来的农业产量增加可能有助于减少 17% 的饥饿，并将发展中国家的农业产量增加 2.5% 至 4%。以发展中国家的妇女为例，即使她们原本可以为国家带来有效的解决方案，却由于获得农业财富、土地所有权、教育、技术和权力的机会有限，经常面临缺乏技术、资金和技术资源来建立自己的企业。

基金会也看到这样的欠缺，于是与世界不同地区的专业伙伴合作，并定期举办针对女性和绿色企业创建的培训课程。

2. 提供融资、项目和可行性研究

为以女性为核心或由女性领导的绿色项目，提供资金及可行性研究。

女性不太容易获得气候融资，在一些国家，她们取得讯息和资源的机会也非常有限。有鉴于此，基金会先替妇女布署基础设施（虚拟或实体）和网络（金融、保险、资讯、健康、教育），再资助女企业家提出之绿色项目及可行性研究。

3. 存取能源和通讯工具

使女性能够存取技术和创新，如：干净能源、Wi-Fi、数据服务、健康与通讯。

「能源」对于一个国家的经济和社会发展扮演着至关重要的作用，然而，2016 年却有 14 亿人无法使用它（来源：Schiller Institute）。由于发展中国家的「网路用户」仅占全球用户的 5% 左右（来源：Cahiers du Numériques），能够获得通讯的机会非常有限。于是这群妇女再次成为不平等现象的核心。基金会尝试让孤立社区获得能源复盖，增加上网和取得数据服务的机会。

4. 参与国际和区域论坛

支持女性工作者更好地控制社会、经济、政治和生态情况，并在论坛上享有特权。

多年来，尽管国际气候协议中的性别承诺有所增加，但女性在致力于气候变化的公共政策论坛中，代表人数仍然不足。因此，为了确保她们有效参与这些气候决策的过程，特别扩大组织区域和国际论坛，突显女性对于气候变化行动的贡献，让女性能在决策机构中，强调她们的主张。

5. 全球女性企业家论坛 (GWEF)

建立在绿色经济中活跃的女性全球网络，这当中有许多成功的案例：Marina Silva 在 16 岁前一直是文盲，她于 2003 年至 2008 年被任命为巴西环境部长后，制定了一项打击毁林的国家计划，包括对任何非法毁坏森林的活动采取严厉措施；孟加拉国农民 Manika Begum 发明了一种实用而巧妙的种子选择和保存方法，并与社区中的其他妇女分享；2004 年 Wangari Maathai 成为第一位因在肯尼亚发起生态活动主义「绿带运动 (Green Belt Movement)」，而获得诺贝尔奖的非洲女性。基金会期望透过 GWEF 平台，促成更多女性在绿色行动上的交流。

其实，盘点年轻世代的女性，亦不乏致力于环境保护的领导者，例如：瑞典新任气候部长 Romina Pourmokhtari，是历任最年轻的部长，为环境事务带来了新的活力；另一位来自瑞典的年轻人 -- 气候少女 Greta Thunberg，通过罢课唤醒全球对气候问题的重视。

这几年 R20 绿色妇女基金会对于发展中国家有浓厚的兴趣，积极与非洲、亚洲和拉丁美洲的 R20 伙伴和地方政府合作。气候变迁是全球性的问题，不仅影响到人们的生活，商业活动同样受到极大的影响。当年 Michèle Sabban 女士以「要解开气候变迁这道难题，各国应不分贫富，打破疆域、团结合作」的立论，说服了因为正在拍片而婉拒的阿诺，这才有了后来的 R20 组织与绿色妇女基金会。这个组织也在 2015 年的气候大会上，扮演运筹帷幄的幕后功臣，促成 195 个与会国家签署《巴黎协议》，承诺减少温室气体排放、将升温控制在 1.5°C 内。

当我们开始对联合国 SDGs 17 项倡议进行自我检讨的同时，R20 绿色妇女基金会的五大发展项目中，妇女能为地球采取的行动模式，或许也能成为企业进行绿色转型与永续经营时的参考方向。

提前准备 开会不NG

EIE 美语

筹备一场会议并不容易，除了精彩的简报资料，举凡投影／音控设备、场地／茶点布置…等，必须样样周全，才能确保议事流畅又有效率。然而，万一发生了意外状况该如何补救？本期「英文小教室」为您示范应变之道。

Vocabulary (词汇)

- ① adapter (转接器)
- ② here you go (给你／这是你要的)
- ③ a life saver (救星)
- ④ can't wait to... (迫不及待／很期待)
- ⑤ sounds like a plan (听起来不错)

Sample Dialogue (情境范例)

- Mark** : Good afternoon, Sandra. (午安, Sandra.)
- Sandra** : Good afternoon, Mark. I'm setting up for the meeting. Do you know where I can find an adapter ? (午安, Mark。我正在准备会议，你知道哪里可以找到转接器吗？)
- Mark** : Is it for projecting your PowerPoint slides ? (你要连到投影机投影 PPT 简报是吗？)
- Sandra** : Yes, it is. My Mac has only HDMI, but I forgot to bring my adapter with me. (是的。我的电脑只有 HDMI，但是我忘了带转接器了。)
- Mark** : You can use mine. Here you go ! (你可以使用我的。给你！)
- Sandra** : You are a life saver. Thanks a ton. (你真是救星耶！万分感谢！)
- Mark** : I know the meeting today will be focusing on project strategy. I can't wait

to learn more about it. (据我所知，今天的会议将聚焦在专案策略，我迫不及待想了解更多。)

Sandra : James and I will present our strategic plan later. I hope you'll provide your comments and feedback. (James 和我稍后会向大家介绍战略计画，希望你们不吝提供意见和反饋。)

Mark : Looking forward to it. Let's get your slides ready before the others arrive. (非常期待！在大家陆续进会议室前，让我们先把简报资料准备好。)

Sandra : Sounds like a plan. Thank you. (听起来不错。谢谢你。)

COMMON USED PHRASES

Sounds like a plan !

A : We need to schedule a meeting to finalize the cost of this project.

B : Absolutely ! Sounds like a plan.



EIE 线上英语
课程报名

以上英文教学由EIE美语提供，英文课程谘询请洽：

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

进阶版时间管理

上海远资资讯技术／王晓珏

想要更有效率的运用时间，不妨利用手机里的應用程式。苹果手机推荐下载「Calendars 5」和「ominifocus」软体，安卓手机则可以使用「日历」加上「奇妙清单」软体，条列式的管理待办事项清单，事先规划好处理时间，以收事半功倍之效。

条列待办事项清单时，首先应厘清事件的本质，区分哪些项目需要记录。大致来说，两类事件不须记录，一是习惯，例如每天起床洗脸刷牙的例行事务；二是马上就需处理，并且可以在 1、2 分钟内完成的事。

记录的目的除了是提醒自己，事情无关大小，都要处理，否则将造成后续工作和生活的混乱，此外，也能借由记录，检视事情的轻重缓急，预留完整的时间处理需要更花时间的事，避免中途被零星小事打断，或是因此产生焦虑。另一方面，留下记录也有利于日后回顾事件原因和时间，进而反思是否有改进的空间。

记录时，建议按照时间的有效性，先将事件分类。以苹果手机为例，有固定时间的事件，如开会、旅游、约会，可以直接打开日志，进行创建；无固定时间或可以自行安排时间的事件，则可以用 ominifocus 软体管理。

如果是每天的例行工作，建议在 ominifocus 软体中设定为重复的事件，但若已经养成习惯，即无须再行记录。例如，刚开始跑步时，为了刻意形成习惯，一定要将它当成任务，放在 ominifocus 中，以便于管理是否确实执行，若是列入行事历，则可能沦为记录却未执行，反而失去管理的意义。不过，ominifocus 软体侧重于完成事情的过程，但提醒铃声较小，不具备强烈的提醒功能，如果是十分重要的事件，建议另行设定闹铃。

将所有事情都记录在 Ominifocus 软体的收件箱中，提醒自己每天都要清空收件箱。

然而，清空收件箱并不表示事情已经处理完成，而是要透过「专案」和「标签」两种不同维度进行分类管理。

「专案」类似资料夹的功能，用来处理正在做、或是想要开始做，且需要几个步骤才能完成的工作，可以分为「紧急事件」（2周内）、「专案管理」（3～6个月）、「梦想／长期和短期目标」（1年内）三大类，每大分类再细分为「个人事务」、「公司事务」、「家庭事务」等子分类，亦可新建独立的专案，例如在「专案管理」（3～6个月）下，创建一个「台湾旅游」的项目，在项目中列出：办理台湾通行证、儿子拍照片、确定行程时间、预定机票…等待完成的事件；又例如集团有很多关系企业，可在「公司事务」下，按各公司英文缩写再细分不同的名称，以利快速找到事件的归属，按时间的紧急性和涉及的不同层面进行管理。

「标签」则是情境，用以标记在某个情境下可以处理的工作。例如堵车的时候可以听书，这就属于「外出」情境。毕竟每天都有许多工作，但不一定都有截止时间，如果列出满满的「今日待办」，很可能被临时插入的工作打断，因此每天只需要根据「要事第一」的原则，用最完整的时间完成重要的事情，有碎片时间再从情境中挑出可以完成的事件即可。建议将「标签」区分为：办公室、家中、外出、智慧设备、委托、待定…等不同形态的情境。

总结来说，每天随时维护工作清单，做事前也需要 review 清单，挑出紧急／重要程度较高的事件，再按照情境，选择需要处理的事情。如此一来，事情就能越做越顺、越有效率。



房贷利率升升不息 如何降低还款压力

远东商银／吴睿敏

受到全球通货膨胀的影响，央行从2022年3月至12月底已升息四次，各家银行的房贷利率也同步上升0.625%~0.68%。以房贷金额NTD1,000万、申贷20年为例，原贷款利率1.4%，经历此波升息，月付金额将从NTD47,796提高至NTD50,707~50,969。对于一般上班族而言，每月除了支应节节上升的民生开销，还得面对沉重的房贷压力。如何才能无痛偿还房贷？本期「财经网」整理四种方案，减轻您的负担。

为了方便试算和评估，以下各方案将以房贷金额NTD1,000万、申贷20年、利率2.08%为例，进行试算和说明。

方案一：调降利率

提到减少房贷压力，通常大家直觉想到的都是调降利率，但事实上，银行能调降的利率幅度有限，对于降低月付金额帮助不大。例如，若利率从2.08%降至2.05%，月付金额仅减少NTD143。

原月付金额	NTD50,969
新月付金额	NTD50,826
每月减少支出	NTD143

方案二：延长贷款年期

如果房贷已缴款几年，此时申请延长贷款年期，对于降低月付金额有明显效果；惟缴款年期增加，总利息支出也将随之增加。举例而言，若已缴交5年贷款，余额约NTD791万，若申请重新延长年限20年至30年，则月付金额可以减少NTD10,653~21,414。

原月付金额	NTD50,969
新月付金额	NTD 40,316 ~ 29,555
每月减少支出	NTD10,653 ~ 21,414

方案三：申请宽限期

由于宽限期期间仅需缴付利息，故本方案对于减少月付金额的效果最为显著；但目前各家银行对此有诸多规范，通常只会宽限 1 至 2 年，结束后恢复本金、利息均摊。不过，因为

原月付金额	NTD50,969
新月付金额	NTD13,711
每月减少支出	NTD37,258
宽限期结束后之月付金额：NTD57,913	

申请过宽限期，故摊还本金的年期也将从 20 年缩短为 18 至 19 年，月付金额甚至较原来的负担更沉重。建议申请前务必将自己或家庭未来的薪资收入纳入评估，试算收入增加的幅度能否负担届时的房贷月付金额。

假如房贷已缴款 5 年，余额约 NTD791 万，现在申请宽限期 2 年，则月付金额在此期间可以减少 NTD37,258，但宽限期过后将上升至 NTD57,913。

方案四：变更摊还方式

房贷摊还方式有「均摊型」与「循环型」两种，其中以「均摊型」最为普遍，顾名思义是采本金、利息平均摊还；至于「循环型」的特色则是随借随还，每月只要缴付利息，有动用才计息，与宽限期一样，月付金额减少效果最为显著。

「均摊型」月付金额	NTD50,969
「循环型」新月付金额	NTD13,711
每月减少支出	NTD37,258
「循环型」在贷款时间到期需一次偿还贷款本金 NTD791 万	

不过要特别注意的是，「循环型」摊还方式虽然在短期内可以大幅降低月付金额，但由于只缴利息、不摊还本金，因此总利息支出最高；不仅如此，贷款期间结束后必须一次性偿还本金，民众届时面临的还款压力也相对最高。

同样以房贷缴款 5 年，余额约 NTD791 万为例，若摊还方式由「均摊型」变更为「循环型」，月付金额可以减少 NTD37,258，惟贷款到期时，须一次偿还款项 NTD791 万。

为了提供民众更多元的房贷选择，远东商银推出《乐转贷专案》，手续费限时优惠 NTD3,000，方便大家依照个人需求选择「循环型」摊还方式，减轻还款压力。

最后提醒大家，不论选择何种方案，一定要谨慎评估，除了精算短期月付金额降低效益，还要确认贷款期间整体的影响性与个人的负担能力，才能真正降低负担，让生活更轻松。

浅谈BEC邮件诈骗

远东新世纪／简筠茹

继上个月和读者分享在韩剧里出现的「钓鱼诈骗」后，相信大家对于email的使用已有所警觉。为了让各位更加了解骇客多元化的诈骗手法，本期将进一步介绍「BEC邮件诈骗」（Business Email Compromise），又称「变脸诈骗攻击」。

「**B**EC 邮件诈骗」是犯罪组织针对企业精心策划的复杂骗局，骇客会假冒内部员工、高阶主管、供应商或外部合作伙伴等，欺骗员工电汇付款或泄漏机密资料。由于这类信件不一定夹带病毒档，无法透过防毒软体加以侦测或阻拦，因此收件者必须更加谨慎。近年 BEC 邮件诈骗事件与日俱增，过去 3 年间，已为美国约 24,000 家企业造成至少 USD 53 亿的损失。



骇客可以从各种方式搜集到公司内部使用者的邮件帐号，尤其展场上的名片投递或网路上的各种订阅，都很容易让电子信箱帐号外流，因此，如何分辨 BEC 邮件诈骗是 email 使用者最重要的事。收到邮件后，务必留意以下六大指标：

1. 发信人的名称、邮件地址：骇客会注册一个与实际网域极其类似的网域，让读者在第一时间无法区分，因此必须确认发信者的身分是否有异常。

2. 电子邮件的主旨与内容：收到电子邮件时，需确认邮件内容与收件者本身的工作、业务是否相关。

3. 寄件者与回复地址不符：信件来源地址是伪造的，或是信中并无可供回复的地址，

造成收件者无法回信进行双向沟通。

4. 网页连结或夹带附件档案是否可疑：与官方相似的网域名称（如：www.feq.com.tw、www.femc.com、sales@compony.com），或是不明IP（如<http://111.22.3.45>），都属于异常的网址，需要仔细查核，切勿点击任何可疑的附加档案或连结。

5. 未曾往来的网域：以前未曾见过的网域名称，却突然寄来 email，就应带有疑心，不要轻易开启。

6. 信件内容具有急迫性与交易意图：为了引起收件者的注意，骇客经常以时间紧迫为由，迫使收件者快速汇款。因此，若是收到「客户变更汇款帐户」、「CEO 通知紧急电汇」等邮件内容，可立即采用第二管道（电话）联系确认，增加交易的安全性。

除了辨别诈骗指标之外，养成安全的电子邮件使用习惯也是防止落入诈骗陷阱的好方法。建议加强邮件帐号的安全性，定期更新并使用不易被破解的密码，或是启用双重认证，当使用者登入信箱时，须于手机取得一次性密码才能登入。以下另提供九项使用 email 的好习惯：

1. 安装防毒软体，并且确保病毒库维持在最新版本。
2. 勿下载未经认可的软体或程式。
3. 「预览邮件」即为开启邮件，所以不要使用邮件预览功能。
4. 不定时更新作业系统与應用程式。
5. 不可浏览、开启可疑或非工作相关的附档。
6. 避免或减少在网路上填写公司 email 及个人资料。
7. 不要使用私人帐号收发公司邮件。
8. 如果对信件有疑虑，请勿点选 email 里的超连结。
9. 在网路上输入信用卡号或个人资料时，应先确认该网站是否安全。

现今电子邮件的使用已十分普及，许多人由于过度信任，鲜少确认寄件者的名称或网域，因而沦为诈骗集团的受害者。应全面提升网路资安意识，防范电子邮件威胁，尤其目前出现在金融业的 BEC 诈骗令人防不胜防，建议可改以临柜或传真方式处理汇款交易。另外，现阶段仍无方案可解决资安的所有问题，再强大的防护系统都可能有未知的漏洞，与其完全依赖系统的防毒软体侦测，不如借由人为判断辅助，将资安的风险降至最低。

二次确诊别害怕 「劳保伤病给付」申请懒人包

远东新世纪／李冠慧

新冠肺炎肆虐全球已超过三年，现在逐渐流感化，民众也开始习惯与病毒共存。然而，随著防疫政策松绑，难保疫情再生波澜。许多人忧心变种病毒重新找上门，若不幸二次确诊，可否请领「劳保伤病给付」？需要准备哪些文件？本期「法律网」为您一一释疑。

根 据劳保局规定，经由医师认定二次确诊，或是「居家照护」期间无法工作，以致未能取得原有薪资，自不能工作日「第四日起」，皆可依《劳工保险条例》相关规定请领伤病给付。关于伤病给付的定义、申请资格与流程…等大家最想知道的资讯，分别说明如下。



劳保伤病给付的定义

劳保伤病给付包含：普通伤害补助费、普通疾病补助费，合称「普通伤病补助费」，是为了补助被保险人在伤病治疗期间的薪资损失。如果被保险人在这段期间仍可继续工作，或投保单位持续提供原有薪资，就不能申请劳保伤病给付。

例如民众于居家照护期间「居家办公」，属于有工作事实，其「居家办公」之日数不得请领伤病给付；此外，到门诊就医或在家疗养期间，也不属于劳保伤病给付的范围。

谁可以申请劳保伤病给付？

进行居家照护、隔离，无法工作达四日以上，且未能取得原有薪资者，即可申请。

按被保险人之平均日投保薪资（即确诊当月起，前六个月平均月投保薪资除以 30）之 50%，自隔离不能工作之「第四日起」发给。以劳保最高投保金额 NTD45,800 计算，普通伤病给付最高可请领 NTD3,053（ $45,800 \div 30 \times 50\% \times 4$ 日）。

若是高风险职业（如医护人员），会被认定为职灾染疫，则属于职业伤病给付。请求权时效为五年，劳工可于恢复工作日后再次提出申请。

申请劳保伤病给付需要准备哪些文件？

（一）劳工保险伤病给付申请书及给付收据。

（二）伤病诊断书正本。

（三）其他相关证明文件，例如：出勤与请假纪录、薪资领条等。



确诊劳工如何线上申办劳保普通伤病给付？

【被保险人】

（一）至劳保局全球资讯网「线上申办」→「e化服务系统」→「个人申报及查询」，登入后选择「意外」→「确诊 COVID-19 劳保普通伤病给付申办」，开始申请。

（二）被保险人确认完成个人申办后，务必通知所属投保单位于规定期间内（即申请完成翌日起，十个工作日内），进行线上申办确认。被保险人确诊时，若同时在两个以上投保单位加保者，由被保险人选定之投保单位进行确认。

（三）若被保险人在加保期间确诊 COVID-19 致无法工作，离职后才提出申请，仍应由无法工作时期加保的投保单位确认。

【投保单位承办】

于被保险人完成申办翌日起，十个工作日内，至劳保局全球资讯网e化服务系统进行「确诊 COVID-19 劳保普通伤病给付申办确认」作业，如逾期未完成，劳保局将不受理案件。

被保险人因执行职务染疫确诊，导致无法工作，可否线上申办职灾伤病给付？

不可以。被保险人如欲申请职灾伤病给付，需检附因执行职务染疫确诊相关证明文件及纸本伤病给付通知书，经由投保单位向劳保局送件办理请领手续。

（参考资料：劳保局）



劳保局e化
服务系统

天下无难事 谈「困难伤口照护」

亚东医院整形美容外科／张悫皓医师

随著台湾迈入高龄化社会，许多年长者因患有慢性疾病，如：糖尿病、肾衰竭、周边动脉缺血等，一旦出现伤口，不仅不易愈合，严重者甚至导致皮肤溃烂坏死。其实，若能即时接受医师评估与诊断、对症下药，搭配多专科团队共同照护，再困难的伤口最终都能愈合。本期「保健网」带您认识慢性伤口的治疗利器，建立照护新观念。



亚东医院整形美容外科
张悫皓医师

一般来说，伤口可分为急性与慢性两种。急性伤口通常为外伤造成，如：切割伤、擦伤、撕脱伤或烧烫伤…等，容易因为伤口较深或面积较大，导致愈合困难。至于慢性伤口，教科书定义为超过四周仍未愈合或面积未缩小 40% 的伤口，常见的病因包含：糖尿病溃疡、静脉溃疡、缺血性溃疡、压疮，或是放射治疗引起的溃疡…等。

基本上，慢性伤口需要针对病因，从根本改善，并配合各个专科的协同照护及长期追踪，选择合适的照护方式和敷料，即时清创和重建，才能顺利复原（如图表）。

常见慢性伤口	静脉溃疡	缺血性溃疡	压疮	糖尿病溃疡	放射性溃疡
好发部位	小腿	足部足趾	尾骶骨、坐骨、臀部	足底	放射线照射部位
治疗方向	◆弹性袜 ◆腿抬高 ◆静脉手术	◆血管扩张术 ◆绕道手术 ◆高压氧	◆减压翻身 ◆气垫床 ◆大小便控管	◆血糖控制 ◆减压鞋垫 ◆足部清洁	◆清创手术 ◆高压氧

受惠于医疗科技的进步，目前在伤口照护方面出现许多利器，各有不同的功效，分项介绍如下 --

高压氧 (Hyperbaric Oxygen Therapy)

高压氧是在 1.4 大气压以上的环境中，给予病患 100% 纯氧的治疗，可以增加组织的灌流和氧气浓度，促进伤口愈合，对于缺血性溃疡、糖尿病溃疡或放射性溃疡之疗效，已有许

多医学实证，搭配经皮氧分压的监测，更有助于精准判断治疗的选择。

远红外线照射 (Far Infrared Therapy)

远红外线是一种低能量物理疗法，皮肤吸收此特殊波段的能量后，可借由蛋白质之间的生化反应，传达到血管组织，活化血管内皮，达到修复组织、改善血管功能、降低发炎反应等效果。

各式先进敷料 (Wound Dressings)

目前许多敷料皆可用于临床治疗，每种敷料内含的成分材质不同，功效也不一样。例如：海藻胶可促进伤口保湿，帮助上皮移行生长；银离子能杀菌控制感染；泡棉敷料可锁水不回渗，帮助渗液控管；湿润型敷料有助于溶解坏死组织；负压引流装置则可促进肉芽组织增生、减少细菌生物膜…等。不过，治疗愈合困难的伤口是一场长期抗战，选择敷料时，可参考医师的建议，除了注重疗效，也应减少频繁换药，避免为病患带来疼痛与负担。

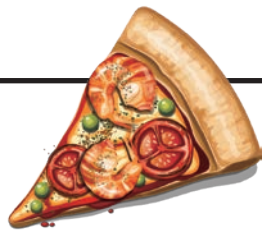
组织工程皮肤替代物 (Bioengineering Skin Substitutes)

有些困难伤口需要接受皮瓣或植皮等重建手术才能愈合，然而，遇到供皮区受限，或伤口床有骨头肌腱等暴露而无法植皮的情况，可选用组织工程所合成的皮肤替代物（或称人工真皮）。此类产品采用牛、猪，或是异体的组织，去细胞后，搭配胶原蛋白形成框架，复盖在伤口上，使细胞移行，逐渐长成自己的皮肤，能节省自体皮肤组织的损耗。

细胞治疗

卫福部于近年公告特管办法，开放细胞治疗于六大领域，其中也包含慢性伤口的治疗。自体采集培养的干细胞除了可以分化取代缺损的组织，其产生的细胞激素与生长因子也能抗炎、调节免疫功能，并促进伤口愈合。虽然价格昂贵，但临床试验成果良好，对于积久不愈又无法手术的病患而言，不失为一个契机。

照护方式包罗万象，需要由医疗团队为病患量身打造全面的治疗计画。亚东医院因应广大民众的需求，利用烧伤病房的场域，结合整形外科、高压氧中心、心脏血管医学中心、整合医学等各专科团队，成立「烧伤及困难伤口照护中心」，强调以「全人照护」之角度，提供完善且快速的伤口照护流程，目前已成功治愈多位患者，欢迎各方转介谘询，造福更多病患。



义大利美食：拿波里披萨

豫章工商／郑志祥

众所周知，「披萨」（pizza）是源自义大利拿波里（Napoli）的特色食物，然而您可能不知道，如今风靡全球的披萨，当年其实只是穷人的美食。随著历史演进，披萨也衍生出多种形态，其中，最为人熟知的是美式披萨，连以义大利地名命名的连锁店，也贩售厚皮的美式披萨。想尝尝正宗拿波里披萨的滋味吗？本期「美食网」带您动手做，在家就能变出道地的美味披萨！

现代人制作披萨的方式是将发酵过的面团整形成圆饼，涂抹番茄酱后，撒入起司及各种配料烤焙而成，但在发迹地拿波里，披萨的原型其实只是发酵面皮加上番茄酱，直到 1889 年玛格莉特王后到访当地，披萨师傅特地加上白色的莫札瑞拉起司（mozzarella）与绿色的罗勒，自此之后，这款如同义大利国旗般有绿、白、红三种颜色的披萨，有了新的名字 -- 「玛格莉特披萨」。

好吃的披萨相当讲究材料，尤其传统的拿波里披萨用料规则受到严格控制，必须使用义大利「00」号小麦面粉、酵母、天然水、剥皮的番茄或新鲜的樱桃番茄、海盐和特级初榨橄榄油。在台湾，面粉的部分可以用中筋面粉代替，不过制成的面皮口感偏干、脆，与义大利面粉表现出的外脆内软仍有些许差异。

除了用料，温度也是关键。烘烤时，温度需设定在 420 ~ 450℃，时间约 60 ~ 90 秒，面皮中的水分会因为高温而瞬间汽化，撑开面皮，造就外脆内软的口感；然而，通常一般家庭式烤箱最高温仅 230℃，如何烤出外脆内软的披萨呢？跟着下列步骤，就能做出接近柴烧窑水准的玛格莉特披萨。



材 料

1. 披萨面皮：义大利「00」号通用面粉 500g、速融酵母 2～3g、海盐 10g、水 350g、冷压初榨橄榄油 15g。



2. 备料：莫札瑞拉起司（切片）、番茄酱（义大利整粒番茄罐头 400g，用手捏碎番茄后，加入橄榄油 40g 拌匀）、罗勒（亦可用九层塔代替）、冷压初榨橄榄油。

烤焙设备

可温控家用烤箱、圆形铸铁盘、红外线温度计、家用瓦斯炉、瓦斯喷灯。

作 法

◎面皮

1. 将所有披萨面皮原料倒入钢盆中揉匀，不需揉至表面光滑，只要面团组织均匀即可。放置盆中，加上盖子，于室温中发酵 30 分钟。



2. 30 分钟后再揉一次，此时面团较容易揉捏，也能轻易揉制光滑，完成后再发酵 30 分钟。



3. 将发酵完成的面团分割为 6 份，每份约 150g 重，滚成圆形，放入塑胶盒，盖上盖子，冰入冷藏，以低温发酵 16 小时以上。

4. 发酵完的面团会略微变大，如果不够大，可以在盒子里放杯热水，盖上盖子，使其发酵至直径 10 公分以上。

—— 作 法 ——

◎披萨

1. 烤箱预热至 230°C ，将烤箱层架升到最高。
2. 以面刀铲起发酵完的面团，放置于面粉上，上下翻面，使面团均匀沾上面粉，再放置桌面，以手按压，在面团外围预留出圆边。
3. 以左右手翻拉的方式，将面皮展开至直径 20 公分以上，或是用手拉起边皮，慢慢转动，借由地心引力将面皮慢慢拉大。此时千万不可使用擀面棍，否则面皮会变硬。
4. 盛起一汤匙番茄酱倒在披萨中心，以旋转绕圆的方式，慢慢将酱涂满披萨表面，最外圈则留白不涂，再放入罗勒叶与莫札瑞拉起司，淋上些许橄榄油。
5. 先用瓦斯炉将铸铁盘加热至 300°C ，以披萨铲铲起披萨，放置铸铁盘上，加热至饼皮底部呈金黄色，甚至略有黑色焦点。若家中无披萨铲，可利用薄的木板或砧板，并在使用前抹上一层面粉，避免沾黏。
6. 将披萨连同铸铁盘放入烤箱，以 230°C 烤 8 分钟。
7. 取出后，用瓦斯喷灯以中小火将饼皮边烧至焦脆，使其呈现豹纹斑点。
8. 将烤好的披萨放置木盘上，切片并饰以新鲜的罗勒叶。



别嫌我土 春天吃地瓜、芋头正着时

远东百货／郑嘉蕙

春季乍暖还寒，春花和刚冒出嫩芽的新绿正在向大家招手，3月除了适合踏青，也是养生的好时机喔！清明节前盛产的两味本「土」好物--芋头和地瓜，可谓一身是宝，让我们循著春光，寻访这些养生的好滋味。

看 似平凡、一年四季都吃得到的芋头和地瓜（甘薯），为何鼓励大家在三月多多品尝呢？原因如下 --

■**顾肝又护胃**：春季湿气重，容易引发脾胃失调，可借助饮食保养身体。在中医的观点，此季最适合养肝和脾胃，五行与五脏相对应，建议多吃一些味甘的食物。地瓜和芋头不仅甘甜，且护肝又顾脾胃，是相当适合养生的当令食材。

■**营养价值高**：相较于等重的白饭，地瓜和芋头的热量少了三分之一，同时富含膳食纤维，是优质享「瘦」的食物。地瓜富含β-胡萝卜素、维他命B6、C、钾、钙、磷、镁、铁和锌，以及维生素B1、B2、E、叶酸等营养素；芋头则有丰富的维生素A、B1、B2、C、矿物质与皂素。

■**料理好搭档**：从中式料理到西式烘焙，无论主食、甜品，或是搭肉类、配鱼鲜，芋头和地瓜都足堪大任，能咸可甜，只要有了它们，料理就有了主心骨，最能添人气。

现在就到全台远东百货，寻访芋头和地瓜的美味吧！



▲「芋泥波士顿派」是咖啡良伴／Starbucks 星巴克提供



▲饭后来一份「芋香黑糯米」，满足又疗愈／瓦城提供

主题烘焙



「品好乳酪」芋头蛋糕卷

使用北海道 LUXE 乳酪制成的香草乳酪卡士达，融合松软绵密的大甲芋头，扎实内馅与带有蜜香的蛋糕体，吃起来如同芋头鲜奶般，口感滑顺不甜腻。3 入组建议售价 NTD1,350、**远东人独家优惠价 NTD1,111（需预订）**。远百桃园 B1 楼，洽询专线：0978-098-007。



「Starbucks 星巴克」紫薯香缇塔

底部是脆口的奶香塔皮，中心填入烤杏仁卡士达，上方则是白巧克力奶馅，外层挤上流线紫薯泥，每一口都有三层享受。建议售价 NTD100。远百嘉义 1 楼，洽询专线：(05) 283-2501。



「圣玛莉」爆浆芋泥饼

传统好味道，创意新吃法，厚实的芋泥馅加上香脆葱饼，保证极致过瘾。建议售价 NTD240。远百宝庆 B1 楼，洽询专线 (02) 2382-5395。



「亚尼克」鲜芋奶霜生乳卷

以北海道纯净乳源制成滋味清爽的顶级奶霜，加上丰厚香醇的槟榔心芋泥，一起卷入 Q 弹的泡芙蛋糕中，呈现满满芋泥与乳香融合的极致双味。建议售价 NTD450。远百宝庆 1 楼，洽询专线：(02) 2370-2036。

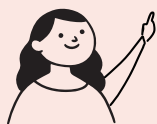
「青烟九号豆制所」大甲芋头烧

车轮饼内塞入厚达 7 公分的芋泥，份量感十足，是芋头爱好者绝不能错过的平价美食。每颗建议售价 NTD45。远百竹北 B2 楼，洽询专线：(03) 667-0506。



「京都苑」紫薯栗子鲷鱼烧

集合紫薯的软绵香糯、栗子的甘香甜美，以特制比例制成香甜绵密好味道。建议售价 NTD55。高雄大远百 11 楼，洽询专线 (07) 536-0316。



疗愈甜品



「香米」泰国料理椰香芋头紫糯米

特选泰国长紫糯米煮粥，加入清蒸后的大甲芋头，再淋上店家特调椰奶，冷热皆宜。建议售价 NTD110。远百信义 A13 4 楼，洽询专线：(02) 2778-6806。

「马祖新村」芋头 1 号

严选台湾在地大甲芋头，浓郁的芋泥搭配香醇鲜奶，以及精心熬煮的软 Q 小芋圆，享受双重芋头飨宴。建议售价 NTD75。远百竹北 6 楼，洽询专线：(03) 658-2450。

传统滋味



「汉来上海汤包」芋泥小笼包

手工面皮内裹椰奶特调的芋泥内馅，再以 18 摺手法封口，将食材的美味锁入小笼包，吃入口中，淡淡的椰奶香气十分宜人。一笼 6 颗，建议售价 NTD85。远百竹北 B2 楼，洽询专线：(03) 668-2563。

「半分钟」三圆冰

严选 Q 弹的芋圆、紫薯圆、地瓜圆，尤其芋圆更咬得到芋头颗粒；底部铺满锉冰，搭配炼乳与黑糖，一定能满足老饕的胃。建议售价 NTD80。远百信义 A13 4 楼，洽询专线：(02) 8786-6700。



「鼎泰丰」芋泥大包、小笼包

芋泥大包细致的面皮中，包覆著绵密滑顺的芋泥，一口咬下，芋头香气四散，令人回味无穷。小笼包则以黄金 18 摺面皮内含饱满馅料，深受饕客们喜爱。芋泥大包 2 入，建议售价 NTD100、芋泥小笼包 10 入，建议售价 NTD210。板桥大远百 B1 楼，洽询专线：(02) 8951-2222；新竹大远百 B1 楼，(03) 523-6222。



「春水堂人文茶馆」金沙芋泥丸

金黄酥脆的外皮以新鲜芋头拌制而成，一口咬下，浓郁的金沙咸蛋黄流溢舌尖。中南区建议售价 NTD95。台南大远百 5 楼，洽询专线：(06) 208-8512。



「翰林茶馆」台南芋头糕

手工制作的台南芋头糕，上铺一层咸香的干肉燥，每一口都吃得到满满的芋头香。建议售价 NTD95。新竹大远百 8 楼，洽询专线 (03) 523-8120。

「21 世纪风味馆」紫玉地瓜球

酥脆的外皮里，裹入紫、黄两种柔软绵密的地瓜泥。建议售价 NTD50。远百竹北 6 楼，洽询专线：(03) 550-5021。



备注：「优惠价」需出示集团员工识别证，期限自即日起至 2023 年 3 月 31 日止。

「远东人开讲」：通膨来了怎么办

编辑室辑

相信最近不少人都感受到万物飙涨、生活压力节节上升，如何开源节流，持续保有生活余裕呢？快来看看集团里的理财专家、省钱达人怎么说？

【一】

通膨是一只隐形的魔鬼，正慢慢吞噬每一个人的生活品质。因应之道，除了开源节流，还要养成勤记帐的好习惯，不定时检视每日、每月的开支状况，并且降低家中的库存（如：生鲜、水果、肉品…等），需要时再买，尽可能吃新鲜的食材。另可善用投资工具增加收入，例如，投资定期定额，累增获利报酬。存款族则不妨多比较各家银行推出的高利定存，以增加稳定收益。（远东商银／王明全）

【二】

在万物齐涨的时代，如何运用智慧，为自己省下日常开销，成为现代人必须学习的课题。个人认为，只要用心观察，便能在生活中发现许多惊喜，甚至得到额外的回馈。

前天休假，我在速食店使用线上「外带自取」的服务点餐，因此节省了NTD 30的餐费；等待餐点期间，我到美妆店选购日常用品，结帐前看到活动告示，下载该店的App并绑定信用卡支付，又省下NTD 100，再加上林林总总的折扣，当天共节省将近NTD 500。隔天云端发票开奖，也幸运获得NTD500的奖项，可谓不无小补。

总结三个面对通膨的生活小秘诀：一、留意生活资讯，会有意想不到的惊喜。二、发票存云端，消费多比价。三、时时保有学习热忱。（远百竹北店／萧元杰）

【三】

虽然生活中的固定成本（如：房租）无法调整，但变动成本则可透过降低次数、分摊或更改方案的方式来节省支出，以下分享我的实行方式。



1. 午餐取消外卖，改订公司的爱心便当，每天有肉、有菜、有汤、有水果，只要 NTD 35，CP 值超高。

2. 许多人不愿意开伙，但如果可以挑几个晚上自己开伙，一定比每天外卖便宜。

3. 电信费率改为远传 NTD 499 4G 吃到饱，使用速度和体验并没有和 5G 差太多。

4. 每天需要买的咖啡改为自行冲泡，无论咖啡粉或滤挂式咖啡都更经济实惠。

5. 在经济下行期间，投资股票风险大，不如趁着升息，改存定存，享受高利息的优惠。

6. 在影音平台业者尚未限制共用帐号之前，找三五好友共同分摊 Netflix、Disney Plus 的月租费，也可以省下一笔费用。（远东新世纪／李杰伦）

【四】

最近对于民生用品及餐饮类的物价上涨非常有感，我的做法是，采购前，先区分「想要」与「需要」，优先买齐「需要」的东西，有多余的预算再购买「想要」的物品。不想因为通膨而降低生活品质的人，也可尝试斜杠，利用经营副业，为自己增加一些收入，或是选择假日兼差，多存一点钱。（亚东百货／林佳陵）

【五】

小资上班族如何在通膨时代开源节流？其实，目前网路资源丰富、宅配物流业发达，举凡食衣住行育乐，皆可透过关键字查询、整合型比价平台、购物商城等系统，获得相对高性价比的商品方案；另外，在个人能承受的风险下，也可借由外币、股票及贵金属买卖等投资方式，来消弭通货膨胀的压力。（远东新世纪／曾智远）

【六】

我用三个帐户力抗通膨，第一个帐户是在存款利率较高的银行开立「储蓄帐户」，定期以自动转帐的方式存款，作为退休和未来专款专用的基金，短期间内只进不出，趁升息

趋势赚取利息，并借拉长时间扩大复利效果。第二个帐户是「旧物处分帐户」，拍卖闲置物品，无论售价多寡，都是一笔收入。第三个帐户是「生活帐户」，定期定额管理，多退少不补，并尽量以现金消费，防止刷卡透支；另外，减少正餐以外的餐饮采购量，同时以踏青取代逛街或上网购物，购物之前先思考是否真的需要、能否用其他方式替换。这三个帐户的收支金额虽然不多，但积沙成塔，通过改善以前未曾留意的浪费行为，养成惜物的好习惯，相信日子能过得更自在。（远传电信／李宜静）

【七】

台湾将于 2026 年迈入超高龄社会，在退休资源越来越少的环境下，加上通膨的推波助澜，势将影响未来的生活品质。因此，除了仰赖社会保险（劳保）、职业退休金（劳退），更需自行规划理财，寻找出优于通膨率的稳健标的，且尽可能提早投资，利用时间优势创造出更多的复利，再以复利提升投资基数，让资本滚动式成长。此外，在快速变动的时代，还需尝试开辟赚钱管道、精简生活开销、保持身体健康，才能有足够的本钱对抗通膨巨兽。（嘉惠电力／刘育麟）

【八】

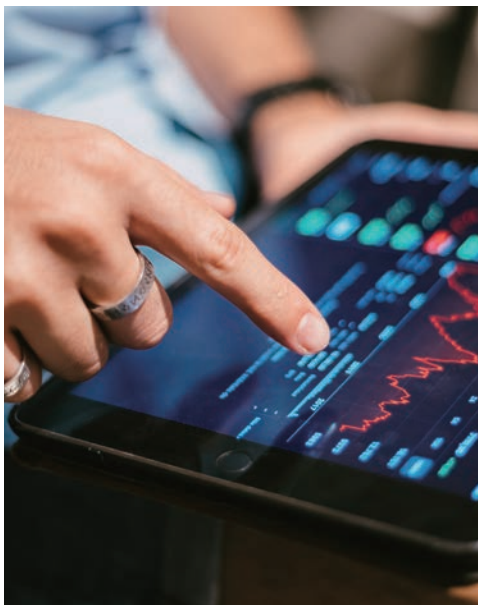
到菜市场采买，千元大钞瞬间所剩无几，让人深切感受到万物齐涨。面对通膨巨兽逼进，精打细算和开源节流是不二法门。摊开家庭年度预算表重新检视后，我的作法如下 --

1. 增加被动收入：你不理财，财不理你。投资固定配息的 ETF（例如 0056、00878 等），将本金变大，让每年配息变多，再将配息继续投入，每年坐领稳定收益。

2. 善用年终：先扣除年度固定支出，其余则定存和投资。善用定存利率较高之银行，投资则选价值型股票或月／季配息的 ETF，让每月／季有固定进帐。

3. 理财从生活开始：每日订定限额，管控消费额度。假日尽量在家开伙，减少外食，吃得更健康。

4. 少用信用卡：不常用的信用卡锁进保险箱，只刷回馈较优的信用卡。（远东建经／艾咪）



遊历彰化

远东新世纪新埔化纤厂／李宇骏

彰化除了是台湾中部传统的农业大县，更是台湾铁路中部山海线重要交会处，在便利的交通条件下，当地经济、文化、宗教蓬勃发展，也成为全台妈祖信仰最密集、深具台湾文化的悠久古城。今年迈入建县300年的彰化，陆续举办了各种庆祝活动，让大家有机会一睹古城庆典风华、享受在地美食。

在彰化县府规划下，建县 300 年的纪念活动从 2022 年底持续到 2023 年农历年节，横跨了三、四个月，包括：「建县三百・大放艺彩～乡镇艺术巡演」、「故宫国宝遊彰化 2.0」、「2023 花在彰化」等，无论是观赏艺文活动、故宫国宝或赏灯赏花，不管平、假日或白天、夜晚，均能规划出丰富的行程。

彰化市以「八卦山大佛」景点闻名，是彰化县的行政文化交通中心，近年每到岁末，都会举办「创意提灯踩街 服装造型竞赛」活动，每年都有数千市民组队参与，在市内各个景点、庙宇庆祝元宵！围绕着八卦山布置的还有「2023 卦山月影灯季」，夜间漫步在灯景中，别有一番风情。值得一提的是，彰化市在全台铁路网占有举足轻重的地位，除了疏通铁路运务外，更有全台唯一、亚洲唯二的百年扇车车库，保存着「蒸汽火车国王」的 DT-668 蒸汽火车，相当值得铁道迷前往朝圣。

说到代表彰化市的食物，莫过于「肉圆」和「爌肉饭」，尤其彰化人对于爌肉饭的热爱就像台南人之于牛肉汤，市内到处都有名摊小店，各自有其支持者，更棒的是，几乎 24 小时皆有店家营业，让消费者从早餐吃到午餐、消夜，甚至凌晨，因此，说彰化市是「爌肉饭之都」，一点也不为过。

看完艺文活动、享受踩街庆典、吃饱喝足之后，彰化市还有许多经典伴手礼，例如每逢年节必抢的不二坊蛋黄酥、有着咸甜口味的大元麻糬及萝卜酥，都是不能错过的美食。

除了彰化市，和美、溪湖、员林、二林、鹿港、北斗、田中等生活区也各有风光，有兴趣的朋友不妨规划一趟彰化遊，定能不虚此行。

浅析不同文学作品中的拿破仑形象

远纺工业（上海）／熊一芳

经常外国文学作品中读到拿破仑，其英雄人物形象早已深入人心，许多历史学家至今仍在研究他的每一场战役，不过文学家对于他的评价仍褒贬不一。



据说茨威格写《人类群星闪耀》一书时，第一篇写的便是拿破仑的「滑铁卢战役」，他将这篇命名为《决定世界的一分钟》，虽然篇幅不长，对于战场的着墨不多，仍匀出小半篇幅描写格鲁希（拿破仑的元帅）对形势的错判。

格鲁希奉拿破仑之命追击普鲁士军队，阻止他们与英军会合。然而，在英法双方陷入拉锯战时，他带领着三分之一的法军在原野游荡，未能于关键时刻随机应变，前往支援；与此同时，威灵顿与布吕歇尔（英军、普军的统帅）却成功会合，因而击败拿破仑。这也正是作者想表达的意思：历史只给人一秒成为命运的主人，格鲁希错过了，导致了天才（拿破仑）的惨败。



《悲惨世界》这本名著中，对于「滑铁卢战役」参战双方的军事实力、战略要塞，以及具体经过，描写得更为详尽精彩，同时加入了小说的元素。即使是坚定支持共和制的雨果，也抑制不住字里行间对拿破仑的推崇。他认为，拿破仑的失败源于他个人的分量太重，「世界都升华到他一人脑中」，长此以往，将打破人类命运的平衡，为人



类带来巨大的打击。因此尽管战况惨澹，却不能埋没天才的光辉。

很有意思的是，托尔斯泰却在拿破仑的全盛时期，看到了天才的平庸。《战争与和平》一书中，涉及的历史包括「三皇会战」与「莫斯科保卫战」。前者无疑是拿破仑战绩的巅峰，也是全书最为精彩之处。托尔斯泰写出双方的排兵布阵，但未侧重于统帅，而是关注战争前线的军官和士兵，描绘他们未能及时收到指令，只得在各种因素影响下，自发调整策略，或进攻、或退却，从而推动了整个战局的变化。读者阅读时，仿佛可以清晰看见战役全貌，是真正的上帝视角，而非拘泥于统帅一人。

托尔斯泰批判了拿破仑是「天才」的称谓，他指出，战争的统筹方案固然重要，但真正上战场时，情势瞬息万变，其作用就衰减了许多。此外，统帅在后方，真正作战在前方，无法及时传达指令，这也正是当时「战报杂乱无章，评论自相矛盾」的原因。所以「天才」的军事才能或许对战局的影响没有那么大，只是历史进程中给人的错觉罢了。

文学家们从不同的角度对拿破仑有了截然相反的解读，把思考空间留给了我们。

环保公益 暖心助农

亚东工业（苏州）／朱凤琴

苏州的秋天，空气中弥漫著桂花的香气、桔子的甜味，还有大闸蟹的鲜味。在这个美妙的季节里，亚东工业（苏州）人资处的小伙伴们组织了一次充满意义的环保助农活动。

为了确保活动顺利进行，此次特别成立活动小组，由可爱的招聘美眉小马担任总策划，举凡线路规划、时间安排、人员安全维护等，都布置得井井有条，至于其他同事既是参与者，也是后勤保障成员。更棒的是，除了部门同仁，还特别邀请眷属参加，增添活动的乐趣及团队的凝聚力。

当天上午9点半，全体人员准时集合后，首先透过破冰活动，介绍眷属们相互认识，接着展开第一个主题活动「手护自然，捡约行动」。大家以家庭为单位，分别领取垃圾捡拾器和垃圾袋，只见小可爱们都热情高涨，纷纷争做环保小卫士。之前孩子们仅从老师那里学习到「爱护环境，人人有责」，但是经由活动，能在他们心里种下更深的环保种子，证明了知识不止从书本上学习，更需要实践，毕竟亲身体验后的记忆更为强烈，感受也更深刻。希望这些环保小卫士继续保持良好的习惯，让环境更美！

第二个登场的主题活动是「益路有你，暖心助农」。在东西山村子里，几乎家家户户都有果树，例如：枇杷树、枣树、石榴树、桔子树





等，很多家庭由于子女不在身边，老人们无法登高采摘果实，只能望着结实累累的果树嗟叹。我们在朋友推荐下，联系上其中一户人家，协助采摘今年的橘子。老人家对于我们的到来很是开心、感激，热情带着我们来到果园，教导采摘的技巧，同事们纷纷主动认领任务，有人上树、有人打包、有人装车，各个井然有序、干劲十足，很快就大功告成了。

透过活动也让我们明白，如果没有众人的支持配合，单靠一己之力绝对难以成功，因此鲜花和掌声的背后是集体智慧的结晶，是众人的臂膀和齐心协力完成任务的决心，团队精神不仅是工作中必须发扬和应用的精神，也是企业发展壮大的根本。只要大家肯共同努力、互相帮忙、遇难题齐心解决，没有克服不了的关卡。

经过简单的休整，我们来到陆巷古村，开始「文化之旅」。这是明代正德年间阁老王鏊的故里，王鏊曾连捷解元、会元、探花，门人唐伯虎称他为「海内文章第一，山中宰相无双」，其母亲姓陆，该村因而得名。

陆巷古村位于东山太湖边，是一座明清厅堂建筑保存较为完好的古村落，目前仍保留着数十处明代建筑，清代建筑更是比比皆是。面积高达上万平方米又保存如此完好的古村落，在江南一带实属罕见。小朋友们通过古村的游览，见识了不一样的房舍装饰，也了解了古代考取功名之路。

旅途虽然短暂，却是永恒的回忆，就让我们带着甜蜜的回忆，期待下一次相约。

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！

本期题目

1. 远东新世纪、裕民航运、富民运输如何联手打造新物流链，化解货柜舱位不足危机？【封面故事】
 - A. 裕民航运以散装货轮协助海上运送
 - B. 富民运输承担仓储与公路物流的重责
 - C. 远东新工厂增加产量，以提升运输效益
 - D. 以上皆是
2. 关于亚泥（中国）携手台湾亚泥花莲厂与鼎鼎企管创新合作之叙述，下列何者正确？【封面故事】
 - A. 希望从根本著手，降低生产能耗
 - B. 克服疫情影响，使用视讯与邮件等方式讨论解决办法
 - C. 成功订制出最符合需求的能源管理系统平台
 - D. 以上皆是
3. 面对通膨、房贷利率调升带来的经济压力，下列何种做法无法减轻还款负担？【财经网】
 - A. 缩短贷款年期
 - B. 延长贷款年期
 - C. 申请宽限期
 - D. 变更摊还方式
4. 「BEC 邮件诈骗」意指骇客假冒身分，欺骗员工付款或泄漏机密资料，也称作什么攻击？【资讯网】
 - A. CAT 猫咪攻击
 - B. 变脸诈骗攻击
 - C. ISIS 恐怖攻击
 - D. 以上皆非

参加办法

请于3月15日前扫描右方QR Code，登入会员资料后，填写答案。只要答案正确即可参加抽奖，本期奖品为面额NTD300之远东集团四合一礼券（25份）。编辑室将于次月月刊公布得奖名单。



390期有奖征答得奖名单揭晓

单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名	单位	姓名
远传电信	陈○伟	东联化学	陈○勳	远东新世纪	杜○玮	远东商银	张○威	远东新新埔厂	林○云
远传电信	王○成	远东百货	叶○颖	远东新世纪	廖○祯	裕民航运	汪○新	远东新新埔厂	彭○怡
远传电信	杨○翰	远东百货	蔡○伦	远东新世纪	刘○意	远创智慧	黄○河	远东新新埔厂	黄○芬
亚东绿材	李○廷	富民运输	陈○羚	远东SOGO	陈○达	亚东证券	吴○颖	鼎鼎联合行销	苏○中
亚东石化	刘○伟	亚东石化	卢○诚	远智证券	蔡○育	远诚人力	李○萱	远银中和分行	何○婷

恭喜上列幸运儿分别得到面额NTD300的远东集团四合一礼券！



远扬建设携手远扬营造、亚利预铸、亚东预拌…等 5 家公司合力打造「Tpark 专二 B 区集合住宅（远扬之森）」，荣获 2022 年「TCI 混凝土工程优良奖」建筑类特优奖。



元智大学徐泽志副校长（前排中）率主管们以精彩的舞蹈为尾牙活动揭开序幕，赢得全场热烈的掌声与欢呼。



新竹大远百举办「集米送爱 公益捐赠」活动，并将募集到的爱心善款购买好米，致赠新竹市政府社会处，嘉惠弱势家庭。



远百竹北店赶在年节前夕，将电茶壶和星级餐厅年菜套组等物资捐赠予新竹县政府，照顾需要关怀的独居长辈。



Big City 远东巨城购物中心于大年初一安排精彩的「祥獅獻瑞熱鬧迎玉兔」活动，吸引许多民众驻足欣赏。

錢進亞東・財運亨通



自營

債券

經紀

承銷

股代

 亞東證券股份有限公司
Oriental Securities Corporation