

# 遠東人

共同开创「诚勤朴慎·创新」的健康人生

徐有庠  
題

## 专业加值 刷新品牌价值

Professional Upskilling  
Renew Brand Value



扫描 QR Code  
看更多即时讯息  
还可下载电子杂志



↑ 徐旭东董事长（右三）应邀出席元智大学校友餐会，并于会中表扬本届杰出校友。



↑ 百货零售企业协会召开第8届第3次会员大会，徐雪芳理事长（右）颁奖予110年度优良从业人员楷模--远百桃园吴东穎先生。



↑ 远传电信由井琪总经理（左）代表与爱立信签订「B5G AI 创新应用与永续网路合作备忘录」。



↑ 远传电信井琪总经理（左二）与微软亚洲区总裁 Ahmed（右二）共同宣布将深化战略结盟，深耕数位与净零双转型解决方案，远东集团徐国安创新长（左一）、台湾微软卞志祥总经理（右一）亦参与本次会谈。



↑ 亚泥（中国）在张振昆执行长（右四）见证下，由江西亚东水泥田隆总经理（左四）与江西亚创再生资源喻琦总经理（右三）代表签署战略合作协议，双方多位主管也共襄盛举。

# 专业加值 刷新品牌价值

李佳珍

面对日渐高涨的永续、净零浪潮，如何透过生产技术、施工工艺、市场服务模式之创新为企业增值，已成为产业的重要课题。尤其越成熟的产业，产品差异度越小，唯有不断加值，才能持续创造优势。本期「封面故事」为您介绍远东集团旗下水泥建材业如何发挥专业价值，谱写品牌新故事。

企业创新的过程中，专业团队的研发能量固然不可或缺，智慧科技的引入更将如虎添翼。短短两个月即吸引超过1亿人注册的AI聊天机器人「ChatGPT」，无疑是近期最受瞩目的焦点。究竟它有何魅力？将为企业营运和工作模式带来哪些改变？「经营管理新知」专栏中，给您最详尽的解析。

善用科技的同时，也别忽略了暗藏其中的风险，近年网路钓鱼手法层出不穷，遭受骇客骗取个资和金钱的事件时有所闻，「资讯网」专栏特别介绍八种钓鱼攻击模式，帮助大家远离诈骗威胁！

## 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](mailto: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」五月话题：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：4月15日前）



APR 2023  
NO. 392

01 EDITOR 编辑手记

专业加值 刷新品牌价值／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

徐旭东董事长于元智大学 34 周年校庆致词／编辑室采访整理

06 COVER STORY 封面故事

创新商模 亚东预拌助力海绵城市／编辑室采访整理

高效环保 亚利预铸成就完美工艺／编辑室采访整理

12 GROUP BRIEFING 集团简讯

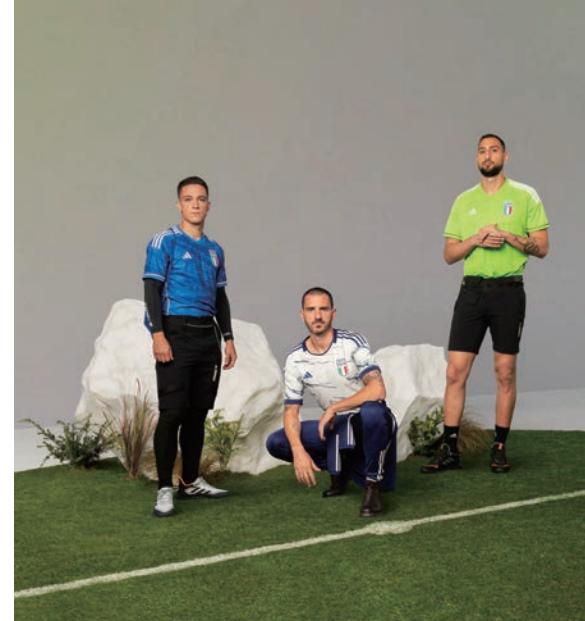
关系企业动态报导 · 公益专区 · 人事异动 · 绩优荣誉榜 · 好康报报／编辑室辑

19 OFFICE TALK 乐活职人

经营管理新知：AI 浪潮来袭 新一代智能帮手 ChatGPT 崛起／集团绩效暨零售规划总部 & ChatGPT

永续专区：欧盟启动碳边境调整机制 全球碳税贸易时代来临／简伟华 & 尤净缨

上班族必修学分：打开话匣子 提升职场力／EIE 美语



## 28 LIFE GUIDE 生活情报

- 财经网** 2023年股海投资展望／谢依帆 & 林晓函  
**财经网** 疫情解封冲旅游 聪明刷卡优惠多／林莹莹  
**保健网** 沟通三大招 有效提升儿童语言力／林亚婵  
**法律网** 健检服务升级 健康与荷包双重好集／陈思宇  
**流行网** 2023年春夏 高彩度重回时尚舞台／郑嘉蕙  
**资讯网** 分辨钓鱼攻击模式 远离诈骗威胁／简筠茹

## 42 HOT TOPIC 远东话题

- 「远东人开讲」：我的塑身大计／编辑室辑

## 44 STORY 心动时刻

- 骑行 来一场与自我的对话／李昀渝  
春节旅游记趣／杨芬妮

## 48 QUIZ 有奖征答

- 391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 尤净缨 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 曾育鍾 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)



## 徐旭东董事长于元智大学34周年校庆致词

编辑室采访整理

34岁的生日象征元智已迈入青壮年，欢庆成长的同时，徐旭东董事长也提醒大家应加速转型、落实产学合作，为产业和世界培育更优秀的人才。

**每**次踏入元智校园，都能感受到有别于其他学校的活泼和朝气，也让我不禁回忆起当年的创校历程。

早年台湾工业刚起步，为培养技术人才，创办人效法德国技职模式，创设「亚东工专」（现今亚东科技大学），获得极佳的口碑。其后考量台湾经济逐渐转型，产业亟需高等教育人才，创办人希望推动亚东升格为大学，惟教育部并不同意，几经考量，最后决定新办一所大学。

当时外界都不看好，认为传统大学已有雄厚根基，新成立的私立大学对于学生、师资的号召力有限，但创办人仍力排众议，坚持稳扎稳打的执行建校计划。出乎众人意料的是，由于私立学校较公立大学拥有更多弹性，可提供教师们更大的发挥空间，因此在创立初期反而吸引许多知名大学的教授前来任教，为元智奠下成功的基石。

历经 34 年的耕耘，如今元智在学界已占有一席之地。虽然近年在少子化的冲击下，不少学校面临减招、退场危机，但是创办人的精神提醒我们，无须顾虑众声喧哗，只要办学绩效优异，自然能战胜恶劣的环境，正如美国 Stanford University、Princeton University，永远不缺优秀的学生，希望大家也能以此自勉，齐心合作，努力提升教学与行政管理品质，并发挥国际化的优势，让元智跻身世界知名大学之列。

身处瞬息万变的环境，学校的责任除了传授知识，更应教导学生正确的思考逻辑、现代化的思维，协助他们在毕业后顺利步入社会。因此，无论教授、学生、办学方向，都必须接轨新时代、掌握新趋势，了解 Metaverse 等新科技将如何全方位的创造新文化？而在政经情势诡谲的情况下，我们能否将傲视全球的晶片制造技术根留台湾？大型跨国企业尚且深受牵动，一般中小企业又该如何自处？此外，气候变迁推升环保产品需求，其中电动车市场更将迎来爆发性成长，我们是否已经准备好？五、六年之后的世界局势又将如何演变？

面对新时代的需求与变化，从个人到学校、企业，甚至国家，都不该满足于现况，应进一步思考，如何加速转型，在变局中维持优势。以远东新世纪为例，目前已是全球第二大环保回收聚酯供应商，不但发展出能抗菌防臭、冬暖夏凉的高科技纤维，去年更发挥强大的研发力，将海洋废弃物变身为世界杯足球赛场中的环保球衣，展现极佳的弹性和抗爆性，但我们仍积极拟订新方向与策略，全力开发下一个世代的 new fiber，创造下一道成长曲线。

产业要跃升至下一阶段，人才的养成绝对是关键，因此元智扮演的角色十分重要，期许各位持续投入热忱和坚持，发挥私立大学的弹性和优势，落实产学合作、扩大相互交流，为企业培育下一代人才，帮助台湾走向更好的未来。



# 创新商模 亚东预拌助力海绵城市

编辑室采访整理

「混凝土」可说是生活中看似平凡却又不可或缺的存在，举凡道路、房舍、停车场等，随处可见它朴实的模样。然而，您知道吗？不同配比的混凝土，功能性与支撑度也大不相同，甚至还有能透水、吸水、保水的环保品项，本期「封面故事」将翻转您对「土」的想像！

## 聚焦保水及透水 为永续找解方

近几年气候变迁加剧，强降雨与干旱轮番登场，也考验着城市规划的弹性与韧性。不少人开始思考，能否趁着下雨时吸水、蓄水，待缺水时再释出以循环利用？「海绵城市」的概念应运而生，「寻找合适的建材」则成为首要之务。

亚东预拌一向致力于推动高品质绿色建材，并展开相关产品的研究和开发。鉴于透水混凝土的外形与海绵十分相似，属于多孔隙材料，有助于铺面的保水、渗透和滞留，可因应超豪大雨等级的降雨量，延长洪峰时间，达到防洪效果，且能降低环境温度，减轻热岛效应，同时借由海岛型气候的优势，实现蓄水再利用，符合全球永续倡议指标，日本公园内的步道甚至指定使用透水铺面，团队因此将目标锁定在此项前瞻性产品的开发上。

不过，透水混凝土其实并非全新的产品，早在 90 年代，许多泥作工班即经常于工地现场制作，惟当时师傅们大多缺乏专业训练，单凭口耳相传或自身经验摸索，导致品质不稳定、耽误施作速度；虽然也有预拌厂曾协助生产，但仅能由营造单位以倾斗车运输，有时工址现场过于狭窄，倾斗车出入不便，加上产品本身容易受气候干燥程度与车桶前后段落差等影响，造成强度与品质不一，市场接受度不佳。

随着产业不断演进，透水混凝土逐渐成为全球公认具有减灾效益的环保建材，产品的样态也越来越多元，除了美国混凝土学会（ACI）定义之「无细粒料混凝土」外，亦有业者于混凝土中埋设微型塑料管，作为水通道或透水砖铺面等用途。由于应用范围与项目大相迳庭，检验规范亦常因案而异，顾客对于产品的使用多有疑虑。

## 全方位改善 老产品再创新风貌

为了克服产品制程与推广上的难题，亚东预拌首先从设计面着手。考量以往透水混凝土的生产制程中，使用粗骨材多、浆体量少，装载于预拌车后，运输过程中易发生车桶堵塞或结料等状况，影响产品生产与运输方面的接单意愿。团队于是重新调整材料配比，引进特殊化学掺剂，改善产品黏滞性问题，并优化产制顺序，同时规划运输红利机制，提升预拌车司机载运之意愿，打造全台首家以预拌混凝土车装载透水混凝土产品之一条龙服务。

此外，过往产品开发大多将混凝土性能视为主要考量，容易忽略施工环节造成的影响，事实上，施工的良窳左右着产品的品质与美观度。

亚东预拌从各国的施工技术资料中，找寻合适的工法和设备，并与专业工班共同讨论，从日本引进透水混凝土专用的轻量型夯实设备，以产业上下游策略联盟的方式，开发出最适合台湾现场施作环境的「回字工法」，未来更计划导入日式「铺装机」，全面推动新型透水混凝土的发展。

新型透水混凝土可依不同的需求，调整厚度与强度，适用于人行步道、停车场或消防通道等场所，不但透水率符合美国混凝土学会（ACI）522 规范，而且不会跳粒、出浆、垂流，还可选择不同粒径的混凝土作为透水层，或是依据需求





呈现不同的颜色，以增加表层的美观性和除污便利性，基层则以粒径较大的粒料强化承载力，兼具品质、耐久性、美观性与透水性。

改良品质与施工环节后，建立统一的品质检验标准是决定产品能否顺利推广的最后一哩路。亚东预拌研发团队检讨海内外透水混凝土品质检验标准，最终选择美国混凝土学会（ACI）建议的标准为检测依据，融合日本标准，强化对产品可施作性的评估。另一方面，亚东预拌亦将相关研究成果整理为论文，发表于台湾混凝土学会出版的专门期刊「混凝土科技」，希望透过第三方学术审查机制，推动建立合理、一致性的国际品质检验标准。

除了亚东预拌的倡议，内政部营建署也陆续修正「建筑技术规则建筑设计施工编」规定，明订建筑基地的保水指标，并于「建筑基地保水设计技术规范」增加透水铺面的相关要求，以利基地保水。明确的法规可望为透水混凝土产品带来新一波需求与商机。

## 扩大推广 翻新城市样貌

亚东预拌借由生产技术、施工工艺、市场服务模式之创新，以及导正产业品质标准等作为，成功提升产品的性能与良率，大幅降低运输成本，赢得顾客对于新型透水混凝土的青睐，并吸引经济日报于「海绵城市」专刊撰文介绍，成为台湾推动「海绵城市」之一线品牌。目前产品已陆续应用于台肥南港C2标案、大陆新店央北捷运案、台北远东通讯园区TPKE大楼新建工程案、台湾大学校内脚踏车道整建工程案、迪卡侬停车场更新案…等，近期亦将于台南市南科F、G区段征收工程案提供服务，不仅创造令人惊艳的经济效益，更为环保作出具体贡献。

下回经过这些建案，不妨停下脚步，好好欣赏色彩缤纷的透水混凝土。你会发现，原来混凝土，一点也不「土」！



# 高效环保 亚利预铸成就完美工艺

编辑室采访整理

最近经过台北远东通讯园区（Tpark），您一定会发现，园区里多了一座十分有特色的平面圆型建筑物。这是甫于去年6月举办上梁典礼的「台北远东通讯园区立体停车塔—TPKP」，历经短短半年已完工，绝佳的效率让亟需停车位的用路人惊喜不已。施工团队究竟施展了什么神奇的魔法？本期「封面故事」带您一探究竟。

## 绿色思维 擘划城市里的小山

位于新北市的台北远东通讯园区（Tpark），是结合研发商办、社区住宅、生态环境的大型开发案，随着新建案陆续落成启用，周边办公大楼、医院等区域人员对于停车的需求也越发殷切。然而，如何在这座都市桃花源中，打造出兼具科技发展与生态保育概念的停车场，也成为专案团队最大的课题。

为了串连邻近的远东香榭大道、生态池及生态北公园，提供民众运动和散步的绿带，徐旭东董事长与姜乐静建筑师团队一同构思，决定盖一座「城市里的小山」-- 内含地上九层、地下两层，可容纳 858 个停车位、152 个机车位。

有了明确的蓝图，负责营建管理的远东建经立即与营造方 -- 远扬营造、亚利预铸展开规划，除了要在坚固安全的圆形混凝土外墙加设花台，以吊挂垂直绿化的攀藤植物，呈现小山的意象，更重要的是，必须以高效环保的施工方式，实践对环境友善的承诺。

惟近几年在原物料飙涨及疫情影响下，营建业早已陷入工、料双缺的冏境，许多工程被迫中断，甚至连公共工程也屡传危机，「高效环保」几乎成为「Mission Impossible」。

## 专业团队 展现精准预铸工法

接获任务的亚利预铸首先考量主结构的材料，鉴于一般钢构（SS）虽然施工期短，但维护不易，必须额外支出防火漆或包梁柱的装修材等费用，团队决定在建物主塔选用更具成本优势的预铸钢筋混凝土（RC）结构，可耐震、耐火、耐锈蚀，加上预铸混凝土构件由工厂标准化生产，再送至基地组装，不易受恶劣天候影响，基地内也不再尘土飞扬或是产生额外的废弃物，可有效减少环境污染，且混凝土强度与工期均容易控制，品质自然更有保障。至于建物外墙及放置植栽的花台，由于需要时常浇灌，特别采用混凝土面配合清水模涂料，有助于防污、防锈蚀，减少后续营运维护成本，而省去多余的外墙饰材，除了能降低耗材碳排放，未来若建物需要拆除，素混凝土也容易回收，重新利用于回填或其他环保用途。

主结构材料定案后，停车塔特殊的圆弧外形又是另一项考验。由于必须制作出扇形的楼地板，对于传统模板工程而言，将损耗大量材料，连带拉高成本，加上内悬挑板与中央车道钢构环梁间的施工空间小，施作不易。团队几经讨论，设计出高度模组化的 3D 预铸构件，并应用预铸悬挑阳台板，省去搭建外墙鹰架，同时首度以自力研发且已通过国家地震工程研究中心验证的高强度预铸柱主筋续接器，完成高精度的安装，另一方面，本案也首次使用亚利预铸在台湾及日本取得专利之改良型耐震柱箍筋，将柱箍筋用量以及绑扎后每组箍筋的总厚度最佳化，以解决钢筋过密，混凝土不易捣实的问题。

## 厚积薄发 推动产业技术提升

克服重重挑战后，全台首座采用全预铸工法建造的平面正圆立体停车塔终于顺利完工，

不仅成功缩短工期、控制成本、提高工程品质、结构安全及施工的安全性，也降低对劳力的依赖，甚至大幅减少工地废弃物，创造业主、营造／预铸厂、监造（建筑师／结构技师）的三赢。

这项经典建案同时成为亚利预铸品牌绝佳的行销利器，团队趁势举办多场工程观摩会，分享整洁、安全、快速的预铸工法，吸引台湾省结构技师公会、国家地震中心、台湾省土木技师公会、台大土木系…等产、学界前来取经。值得一提的是，本案更荣获 2022 年台湾混凝土学会（TCI）「混凝土工程优良奖」建筑类优等奖肯定，对于团队来说，无疑是一大鼓舞！

历经三十多载的能量蓄积，亚利预铸已在业界树立傲人的口碑，未来将持续秉持精益求精的态度，致力实现人造建筑与绿色生态的和睦共存。



# 集团简讯

扫描 Q R Code 看更多集团讯息 →



## 01 元智大学欢度34周年校庆

元智大学 34 周年校庆活动 3 月 4 日盛大举行，并结合校运会社区艺术节、园游会、研发成果展等多元活动，同时广邀高中生到校园参观，当天更特别举办校友联谊餐会，以凝聚校友及师生向心力。（元智大学／饶浩文）

## 02 百货协会召开大会 引领会员新方向

百货零售企业协会 2 月 8 日假远东百货企业总部召开第 8 届第 3 次会员大会，徐雪芳理事长致词欢迎新进会员新光三越百货，会中并表扬 2021 年度优良从业人员，同时针对消费争议处理、净零暨节能减碳议题进行专题演讲。（远东百货／郑嘉蕙）



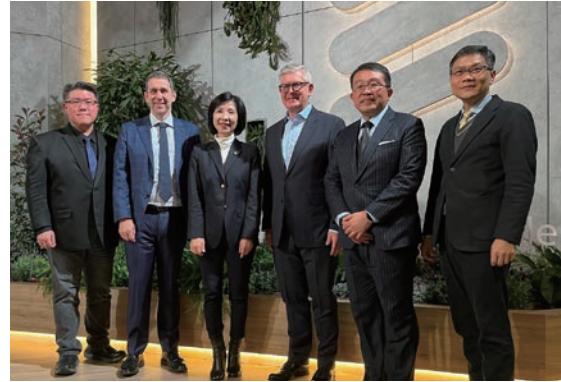
## 03 远传、亚医串联资源 远距诊疗、在地照护品质全面升级

疫情推进远距医疗的发展，远传 2 月 21 日携手台湾社区医院协会、中华民国诊所协会全国联合会，共同签署合作备忘录，启动「5G 远距诊疗 2.0」，以完善社区慢性病与长照服务，增进基层医疗便利性。另一方面，亚东医院 2 月 17 日与仁慈医院启动合作仪式，未来除了支援一般外科，也将安排心脏外科、眼科与骨科等三项专科、共计 6 位医师至友院提供服务，希望整合医学中心与地区医疗资源，提供在地民众最优质的医疗照护。（编辑室辑）



## 04 远传积极结盟、参与国际 大展5G实力

远传持续深化国际伙伴关系，插旗下一代技术发展。井琪总经理与微软 Ahmed Mazhari 亚洲区总裁 2 月 9 日宣布深化战略结盟，双方将共同深耕数位与净零双转型解决方案，专注推动客户向云端转型、扩大垂直场景应用、推广用于节能减碳的数位工具…等合作重点。2 月 23 日再携手国际伙伴爱立信签订「Beyond 5G AI 创新应用与永续网路合作备忘录」，着眼于网路前瞻技术、以 AI 打造智慧节能网路等面向。而随着 COVID-19 疫情趋缓，公司亦陆续参加海内外商展，「2023 世界行动通讯大会」（Mobile World Congress, MWC）2 月 27 日于西班牙巴塞隆纳盛大登场，井琪总经理亲率经营团队出席，并与爱立信合作展出最新 5G 创新应用；3 月 6 日再出席高雄港旅运中心启用典礼，远传以 5G 网路结合科技及云端技术，与高雄市政府、台湾港务公司联手打造智慧旅运服务，协助高雄港跃升科技智慧港。（远传电信／林孟璇、文懿婕）



## 05 远传、元智大学抢先机 掌握AI趋势

AI 来势汹汹，各界积极抢进。「TIMTOS 2023 年台北国际工具机展」3 月 6 日至 11 日举行，远传展示之「一站式 No-Code AI 平台」服务，可提供上百件 AI 模组，协助企业快速导入智慧应用，并于 3 月 7 日「未来制造趋势论坛」分享如何以大数据、AI 促进数位转型。面对业界需求，元智大学也戮力透过产学合作培育人才，3 月 6 日资讯管理学系与大数据公司签署合作协议，让学生运用《KEYPO 大数据关键引擎》系统分析社群口碑及舆情，并于课程结束后颁发证书。（编辑室辑）

## 06 「海洋回收抗爆球衣」再加一 远东新世纪全新打造义大利国家队球衣

2022 年远东新世纪独家生产卡达世界杯冠军「阿根廷队」及其他 8 个国家队的球衣，获 FIFA 球评喻为「最美球衣设计」；2023 年进一步赢得义大利足协（FIGC）青睐，宣布所有国家队的球衣将采用「海洋回收抗爆球衣」，并于 1 月正式推出融合该国文化特色的海洋回收抗爆球衣「The Search--La Ricerca」系列，兼具环保、轻量及抗爆等特点。（远东新世纪／侯晴黎）



图片来源爱迪达官网

## 07 驻美国台北经济文化代表处参访 APG Polytech

驻美国台北经济文化代表处 (TECRO) 2月28日在萧美琴代表率领下，参访位于西维吉尼亚州的 APG Polytech，由王耀新总经理与同仁共同接待，介绍工厂历史、营运状况、未来发展，以及在绿能方面的投入。双方交流融洽，TECRO 团队亦表示将来可提供相关协助。（APG Polytech／曾育钟）

## 08 江西亚东水泥与亚创再生资源签约 合作加工及使用替代燃料

亚泥（中国）为响应国家「30·60 双碳目标」、助力江西省九江与瑞昌创建无废城市，以及落实集团节碳降耗政策，2月23日在张振昆执行长见证下，由江西亚东水泥田隆总经理与江西亚创再生资源喻琦总经理代表签署战略合作协约，双方多位主管也共襄盛举。（江西亚东水泥／陈春平）



## 09 停车费逾期好苦恼 远通携手新竹推「路边停车即查缴」新服务

远通电收子公司远创智慧推出之 uTagGo App 会员数突破 260 万大关，为进一步解决车主逾期缴费或遗失单据的困扰，3月1日起，率先于新竹地区提供「路边停车即查缴」新服务，支援停车后立即缴费功能，未来将拓展至各县市。（远通电收／宋宗霖）

### 公益专区

## 10 远东SOGO百货、高雄大远百举办儿童体验活动 共度春日好时光

远东SOGO百货亲切的顾客服务广受好评，新竹店于日本展期间举办「小小客服活动」，让孩子们穿上日式浴衣，体验迎宾、店内指引等顾客应对服务。高雄店则于3月18日至19日举办「小老板市集」，鼓励孩童透过贩售旧物品，学习惜物爱物与有效运用资源的观念。此外，高雄大远百欢庆3月5日童军节，于228连假首日携手高雄市政府消防局、高雄市童军会举办「2023童军节限定，小小童军体验营」；3月11日另与法国彩妆品牌 MAKE UP FOR EVER 合作举办「小小彩妆师」体验营，让小朋友从实作中探索兴趣。（编辑室辑）



## 11 远东百货力挺公益 让爱绵延

远东百货用爱拥抱弱势族群，台中大远百 2 月 23 日捐赠文具、绘图用具等物资予财团法人台中市私立慈光社会福利慈善事业基金会附设「慈馨少年家园」；3 月 12 日「2023 北海道物产展」开幕日，更致赠爱心物资予伊甸基金会；此外，也携手罕见疾病基金会中区天籁合唱团举办音乐会，并规划多元的罕见职人摊位。另一方面，桃园远东百货 3 月 7 日与顶级泰式料理餐厅「泰泰太夯」举办公益开幕活动，不仅捐赠总价值 NTD5 万的餐券予桃园市政府社会局儿少福利科，也邀请受扶助单位桃恩园的孩子们享用餐点，再赠送环保水壶。在长辈关怀方面，竹北店为低收入户独居长者募集电茶壶、星级餐厅年菜套组并赠予新竹县政府，获颁感谢状。（远东百货／许云茜、熊亦晴、李美玲）

## 12 江西亚东水泥、远东百货 植树护地球

春风催新绿，植树正当时。江西亚东水泥 3 月 3 日于矿山举办「平衡自然生态・亚泥在行动」植树活动，邀请田隆总经理、姚煜国副总等 80 名同仁共襄盛举，为 500 余棵树苗沃土扎根。无独有偶，桃园远东百货 3 月 7 日与桃园市龟山区兔坑社区发展协会举办「浪漫春樱相聚兔仔坑」植树活动，由江天佐店长率 20 位同仁与社区志工合力种下 3 棵富士樱花。（编辑室辑）



## 13 远东商银、台中大远百出动超萌汪喵 有玩又有学

有鉴于愈来愈多宠物成为家庭的一员，远东商银 3 月 11 日于台中公园举办「2023 远东乐家+毛孩嘉年华」，分享正确的宠物照护知识，同时邀请台湾导盲犬协会与宠物友善大使林芯仪参与。另一方面，台中大远百携手台中市政府警察局第六分局、刑事警察大队，举办「狗狗刑警出任务」，模拟警犬缉毒情境并融合反毒宣导，加强民众守法观念，狗狗刑警帅气又可爱的模样，萌翻现场群众。（编辑室辑）



## 14 高雄大远百、远东巨城热血公益 连年举办捐血活动

高雄大远百连续第 5 年与高雄捐血中心合作，于 2 月 14 日西洋情人节举办「情人爱捐血」活动，回响热烈，并立定 2023 年募集 290 万 c.c. 热血之目标。同样长期推广公益捐血，Big City 远东巨城购物中心 2 月 25 日携手国际扶轮社、新竹市乐丽扶轮社等团体举办「Big 分享爱」活动，共募集 1,467 袋热血，再创桃竹苗区单点单日最高纪录。

（编辑室辑）



## 15 远东巨城联手清大、竹女推科普教育 吸引3,000人闯关

「2023 国际女性科学日」科学市集 3 月 5 日于 Big City 远东巨城购物中心隆重登场，此为清华大学跨领域科学教育中心与 Big City 远东巨城购物中心第 8 次合作，本次特别携手新竹女中，响应「211 国际女性与女孩科学日」、「38 国际妇女节」、「314 国际数学日」等纪念日，邀请近 30 个科教单位参与设摊，吸引约 3,000 人动手实作，成为桃竹苗地区规模最大的科学市集。（远东巨城／叶哲伦）

## 16 远东SOGO百货推动永续绿生活

远东 SOGO 百货新竹店致力推动永续生活，打造绿色百货标竿，不但自建太阳能板，近 3 年发电逾 160 万度、减少 825 吨碳排，相当于 5 座新竹公园吸碳量，志工社同仁更于 2 月 8 日前往慈济新竹静思堂环保回收站，协助资源回收，为环保尽心力。（远东 SOGO 百货新竹店／赖秀光、吴俐萼）



## 17 远百喜迎元宵 爱传承

新竹大远百 2 月 9 日携手财政部北区国税局新竹分局举办「捐发票送兔年提灯」活动，结合猜灯谜与反贿选宣导，吸引逾百位民众参与；另举办「汤圆 DIY 体验活动」，邀请新竹家扶中心的扶助户亲子们一同欢度佳节。竹北店则连结在地文化特色，与新竹县新瓦屋花鼓队合作，参与客家天穿日活动，由竹北太阳宝宝带队从客家古厝出发绕行客家圆楼及客家老街，让顾客一同体验花鼓踩街艺术表演。（远东百货／刘姿颐、李美玲）

## 18 元智学生偏乡服务 举办iCulMo冬令营

元智大学艺术与设计系主任兼所长林楚卿教授带领 CKfablab 团队，参与艺术创作与偏乡教育的年度性公益计画，以「想像文化怪兽（Imagine Culture Monster）」为主题，规划 iCulMo 创意教学活动，并于新北市屈尺国小办理冬令营，陪伴孩童做出独一无二的互动设计教学模组。（元智大学／饶浩文）

## 19 远传ESG「箭」及履及 关注偏乡体育发展

远传致力于弭平城乡发展落差，赞助台东县鹿野乡瑞源国民小学射箭队比赛弓身、弓臂、专业运动服装等设备，助力选手们在 2023 年青年杯射箭锦标赛创下佳绩。（远传电信／钟宜真）

## 20 爱护地球 预拌职人成立泥作艺术坊

亚东预拌 2 月 19 日于台湾湿地保护联盟举办的「赞赞市集」活动中，首度设置泥作艺术坊摊位，由同仁化身职人，教导学童与家长利用混凝土剩余材料，制作成独一无二的泥作玩偶，体验水泥材料的可塑性与艺术性，并传达公司致力推动循环经济、环境永续与混凝土碳标签等低碳议题，获得广大回响。（亚东预拌／洪淑华）



### 绩优荣誉榜

## 21 远东联石化(扬州)表现杰出 获三大殊荣

扬州化学工业园区管委会于 2 月表彰 2022 年度园区内的「环保工作先进单位」，以及「安全生产目标管理优秀单位」，远东联石化（扬州）从众多企业中脱颖而出，同时荣获「环保工作先进单位」与「安全生产目标管理优秀单位一等奖」双奖肯定。公司另通过扬州市协调劳动关系三方委员会在「劳动用工」、「劳动安全」、「职业技能培训」…等多方面审核，荣获「2022 年扬州市劳动关系和谐企业」肯定。（远东联石化（扬州）／汪文菊、张华）



## 22 四川亚东水泥参与社区全民运动会 彰显团结力量

四川亚东水泥受邀参与彭州市天彭街道举办之「爱成都，迎大运--2023 年全民运动会」，荣获拔河队第四名、男子单打乒乓球第三名的好成绩。新的一年，亚东同仁将继续发扬体育精神，奋勇前进，争创辉煌。（四川亚东水泥／游玉婷）

## 23 江西亚东水泥荣获瑞昌市「2022年度企业突出贡献奖」

中国江西省瑞昌市经济高品质发展暨专案提速见效动员大会 2 月 17 日登场，江西亚东水泥获市委、市政府颁发 2022 年度工业高品质发展「企业突出贡献奖」殊荣，二厂张移广厂长也获评为「优秀企业家」。（江西亚东水泥／朱琼）

## 24 远东商银获最佳金融永续发展策略奖

国际财经专业杂志《The Asset 财资》2 月 23 日举行「Sustainable Capital Markets Awards 2022」颁奖典礼，远东商银荣获「最佳金融永续发展策略奖」（Best Issuer for Sustainable Finance），为本届唯一获此殊荣的台湾金融业者。（远东商银／朱佳琳）

## 25 元智大学创新教学与实作 获教育部、国科会肯定

元智大学资传系黄絜如老师将使用者经验融入介面设计课程，荣获「110 年度教育部教学实践研究计画」绩优计画。此外，机械系钟国滨教授团队发展先进质子交换膜水电解技术，创新应用于晶圆清洁制程，可望加速半导体制程绿色化，获国科会科研创业计画萌芽案。除了教师专业受到肯定，管理学院首度组队参与教育部青年发展署 Young 飞全球行动计画，由柳育德老师指导的《食是求适》队伍，着眼于预防剩食，减少浪费，亦荣获最佳行动卓越奖。（元智大学／饶浩文）

好康报报

## 26 台北远东香格里拉饭店远东 Café 自助餐厅推「快乐飨肉节」

台北远东香格里拉饭店远东 Café 端出顶级肉品畅快吃到饱，即日起至 5 月 4 日举办「快乐飨肉节」，提供现切炉烤澳洲和牛及伊比利猪、伊比利叉烧松露拉面…等美馔；用餐照片上传至官方粉丝团还有机会抽中「远东 Café 黑卡」VIP，5 月 10 日至 6 月 9 日可免费享用自助晚餐，价值 NTD51,580。订位电话：(02) 7711-2080。（台北远东香格里拉饭店／魏蕴芳）



## 27 台北远东香格里拉饭店推「餐饮大红包」 消费满 NTD6,000 送 NTD6,000

因应政府现金补助政策，台北远东香格里拉饭店推出消费满 NTD6,000 送 NTD6,000 的回馈活动，5 月 1 日至 31 日，民众入住饭店或于各餐厅消费达 NTD6,000，即可获得相同金额的「餐饮大红包」，内含 6 张 NTD1,000 餐饮抵用券，9 月 30 日前至饭店内任一餐厅或酒廊消费，满 NTD3,000 即可使用一张，不限张数。（台北远东香格里拉饭店／龙君权）

---

# AI浪潮来袭 新一代智能帮手 ChatGPT 崛起

集团综效暨零售规划总部数位行销暨公关组 & ChatGPT

AI聊天机器人ChatGPT在全球掀起风潮，短短两个月即吸引1亿人注册，成为最快拥有上亿使用者的应用程式。即使全球年轻人爱不释手的TikTok，当年也花了九个月才达成此目标。到底ChatGPT是什么？有何魅力？和我们的工作职涯又有什么关系？本文以ChatGPT建议之架构，简要探讨其发展与运用。

---

ChatGPT 是美国一家人工智慧公司 Open AI 开发的「对话式文本生成人工智慧机器人」，其中，GPT 是「Generative Pre-training Transformer」的缩写，代表它是经过预先训练的转换器（Transformer），且具有深度学习能力（Deep Learning），透过海量资料的喂养，能够上知天文、下知地理，同时也学会自然语言。因此，当人类以聊天的方式提出问题，ChatGPT 可以马上自然流畅的做答，无论感情困扰、旅遊行程、食谱配方、灵感寻找…等，任何五花八门的问题，它都能一字一字地把答案写在萤幕上，短期内吸粉无数。

## ChatGPT 的学习与训练

ChatGPT是通过大量文献和「自回归语言模型（Auto-Regressive Language Model）」的技术来进行训练，可预测下一个词语的机率，并根据此机率进一步生成一个完整的句子。例如，在学习的过程中，模型看到「你」这个字后，很高机率都是接「好」，因此学会了「你好」是一个词，而「你好」后，有可能接「吗」或「棒」。透过这种方式，模型渐渐学习到自然语言的语法结构、词汇用法，以及语言的上下文关系等知识。

训练过程中，ChatGPT 吸收了庞大的文献资料集，例如：维基百科、新闻文章、小说和社交媒体帖子…等，涵盖了各种主题和文体风格，学习到丰富的语言知识。此外，它还

使用「无监督学习（Unsupervised Learning）」的技术，可自行学习，不需人工标记的训练数据。

ChatGPT 经过大量预训练后，AI 训练师再根据其学习成果的反馈进行微调，帮助模型更加理解应用场景中的语言用法和上下文关系。因此透过「预训练」和「微调」方式，ChatGPT 成为强大的自然语言处理工具，与市面上的语音助手划出明显的分际线。

### ChatGPT 的应用范畴

以下仅列出几项常见的应用领域，未来随着时间发展，ChatGPT 将具备更大的潜力。

**1. 生活助手：**现代人习惯上 Google 找资料，未来可能转为直接询问 ChatGPT，因为它可自然对话，且会直接给出答案，无须逐点入连结阅读。例如，提出「规划峇里岛五天四夜的旅行」之需求，画面上立即出现条列式的行程建议，若不满意，还可重新调整。

**2. 创作灵感：**ChatGPT 可以写诗、写词、生成各式文章，因此不论是艺术创作者或公司的创意人员，都可在创意干涸时，丢几句话让 ChatGPT 给你灵感。例如，请 ChatGPT「为新产品命名」，或是「设计响亮的广告词」。

**3. 翻译：**与 Google 翻译相似，只要将欲翻译的文章贴上，ChatGPT 立即提供译文内容，甚至可提出想翻译的概念，请 ChatGPT 依指定的语言呈现。例如：「使用西班牙文解释华人新年的由来」，就可得到用西班牙文介绍华人新年由来的文章。

**4. 程式撰写：**与翻译的使用方式相同，提出需求，并指定使用的程式语言，便可自动产生程式码，ChatGPT 还会解释为何这样写。

**5. 文章摘要或生成：**工作忙碌又需要吸收大量资讯的现代人，往往没有足够的时间看完一篇长文，ChatGPT 可以帮忙摘要内文重点。此外，也可以从无到有生成一篇文章，本

c 請給我10個新防撞手機殼的中文品牌命名

以下是10個新防撞手機殼的中文品牌命名及其命名概念：

1. 銅盾 (Gāng dùn) - 突出產品的堅固性和保護能力，讓手機像被一個銅盾保護一樣安全。
2. 鐵甲 (Tiě jiǎ) - 強調產品的硬度和防撞能力，使手機如同穿上了一件堅固的鐵甲。
3. 超防護 (Chāo fánghù) - 突出產品的防撞保護能力，表達出產品能夠超越一般手機殼的防護效果。
4. 抗摔殼 (Kàng shuāi ké) - 強調產品的抗摔能力，讓手機不再容易被意外摔壞。
5. 安全堡壘 (Ānquán bǎolěi) - 強調產品的安全保護功能，讓手機成為一個安全的堡壘。
6. 鋼鐵保衛者 (Gāngtiě bǎowèi zhě) - 產品名稱中結合了材質和功能，表示手機得到了一個堅固的保衛者。
7. 硬殼護衛 (Yìng ké hùwèi) - 突出產品的硬度和保護能力，讓手機得到一個堅固的護衛。
8. 破織護盾 (Tān xiān hùdùn) - 使用破織維等高強度材料，強調產品的防護能力，表達出手機被保護得像穿上了一個護盾。
9. 坦克殼 (Tǎnkè) - 將產品名稱和坦克這種具有強大保護能力的軍事武器聯想起來，突出產品的堅固性和保護能力。
10. 防摔保護殼 (Fáng shuāi bǎohù ké) - 直接突出產品的防摔和保護功能，讓消費者一目了然。

c 我喜歡「銅鐵保衛者」，可以幫我想一句響亮的廣告詞嗎？

當然可以！以下是幾個銅鐵保衛者的廣告詞句供您參考：

1. 銅鐵保衛者，讓你的手機如虎添翼！
2. 手機防摔急救包，銅鐵保衛者讓你放心遊戲！
3. 銅鐵保衛者，把手機保護到家！
4. 智慧生活，銅鐵保衛者；手機保護，無憂無慮。
5. 銅鐵保衛者，一個殼，保護手機多年！

文即是由 ChatGPT 提供的架构规划开始撰写。

**6. E-mail 撰写：**网路上流传着，当使用者发现 ChatGPT 的功能十分强大后，深觉自己将被取代，因此让它帮忙写了辞职信。由于 ChatGPT 理解 E-mail 格式，能以理性沟通辞职一事，表达能力甚至比部份人类更强。

## Chat GPT 运用于工作之优缺点

### 1. 优点：

- **节省时间：**过往撰写程式、文案，都需经过思考和找寻灵感，有时还得喝杯咖啡、抽根烟才能完成。如今弹指之间就能取得程式和文案，人类只需检查与调整即可，省下大量时间。

- **节省人力：**因其生成的文章自然流畅，可透过对话方式提供客户服务。另外，过往创意工作者在脑力激荡时，会把小组成员召集到会议室，经过长时间讨论才能产生几个灵感或方向，现在只需一个人加上 ChatGPT，就彷彿拥有一组团队。

### 2. 缺点：

- **需要庞大计算资源：**由于 ChatGPT 需要大量计算资源进行训练，导致模型的训练和部署成本较高。

- **模型易受偏见影响：**模型的训练资料由人类所创建，即可能存在偏见和歧视性资讯。
- **表现仍中规中矩：**尽管 ChatGPT 在自然语言生成方面表现不错，但仍无法理解人类感性的影响力，因此文本多为中等表现，尚无法达到触动人心的境界。

AI 将取代或是辅佐人类？此类讨论在 ChatGPT 问世后越发热烈。不过，若是工作者能抱持精益求精的心态，透过 AI 省下大量时间后，强化自身价值，应该不会被取代，毕竟 AI 技术真正的强项是协助创意、构思和琐碎任务，工作产出属于中等作品，要达到卓越仍有困难；反之，如果只求交差了事，不习惯深度思考，不论是否有 AI，都将面临被淘汰的命运。

普华永道（PwC）研究报告指出，2030 年全球 GDP 可能因 AI 增加 14%，约 USD15.7 兆，其中，零售、金融服务、健康照护将成为最主要的受惠产业。人工智慧可提高生产力、产品品质及消费金额，随着科技飞速发展，数位应用日新月异，随时掌握趋势，善用科技与人工智慧协同合作，发挥自身核心价值，将是影响未来职场、企业竞争力之关键。

# 欧盟启动碳边境调整机制 全球碳税贸易时代来临

世界台湾商会联合总会 ESG Focus 委员会主任委员／简伟华 & 元智大学／尤净缨

2023 年 10 月，欧盟将启动碳边境调整机制（Carbon Border Adjustment Mechanism, CBAM），旨在应对气候变迁，避免欧盟企业因为遵守严格的碳排放规定而受到不公平的竞争。CBAM 要求进口商购买欧盟发行的碳配额，以抵消产品的碳排放，且进口商必须提交产品碳排放数据，未符合标准者将面临罚款。此举可能增加进口产品成本，同时也引领全球碳税贸易时代的到来，目前英、美、日、韩、台等，均研拟相应的碳关税政策，对于国际贸易影响甚钜。

**气候**变化是全球性的问题，需要全球性的解决方案。1992 年签署的「联合国气候变化纲要公约」（United Nations Framework Convention on Climate Change, UNFCCC），目的是号召各国共同应对气候变化问题，同时允许发达国家和发展中国家在应对气候变化的责任和具体内容上存在差异。2005 年生效的「京都议定书」（Kyoto Protocol）则进一步采用市场机制，通过市场交易等方式，促进全球温室气体排放减量，不仅可以推动技术创新和绿色发展投资，还能鼓励企业和国家实现长期的永续发展目标。

而排放交易制度（Emissions Trading Scheme, ETS），又称碳交易制度（Carbon Trading System），是一种通过市场交易「碳排放权」的制度。采用「总量管制与交易」（cap-and-trade）的做法，让国家或企业在设定的排放总量之下，除了自身推行排放减量计画或以技术创新降低其碳排放量之外，也可以向市场上购买碳排放权，以抵换其总体的碳排放减量需求。

欧盟自 2005 年成立的 EU ETS，是全球经验最丰富、规模第二大的碳交易市场（注 1），纳入管制的企业须针对其排放购买「碳权凭证」，完成其阶段性碳排放减量之要求（注 2）。在设定的排放总量之下，企业可以拿到一定比例的免费配额，减碳有成的企业还可以将多

出的配额卖给减碳绩效不足的企业。不过，欧盟的碳价没有法定价格，全赖以「碳权凭证」的市场供需而定，利用「污染者付费」的做法来激励企业实施或投资减碳措施。

由于欧盟的严格气候政策、高标碳排减量要求，以及逾 15 年的 EU ETS 推行经验，欧盟国家的企业及境内制造产品之低碳排已为全球之标竿，若企业将生产外移到规范相对不严格的地区，或是自规范较宽松的地区进口同类型但成本较低的产品，就会造成「碳泄漏」的风险。为避免企业将高碳排的生产制造从欧盟国家移转到其他国家，或是自未积极减碳的地区进口替代品，造成其他国家或地区碳排放不减反增，抵销了欧盟境内减量之努力，反而危及全球 2050 净零碳排之总体目标，并考量企业因碳排减量措施之推行而面临不公平的竞争。身为全球气候行动最积极的龙头，欧盟对「碳泄漏」最为敏感。

随着 EU ETS 对纳管企业免费配额的逐步退场，推行碳关税成为预防「碳泄漏」之调整机制，也就是「碳边境调整机制」，简称 CBAM。此概念源自于 2019 年「欧洲绿色法案」（European Green Deal），2021 年 7 月欧盟委员会（European Commission）为达成欧盟之 2030 减碳 55% 目标之「Fit for 55」一揽子计画中，提出首版的 CBAM 立法草案。

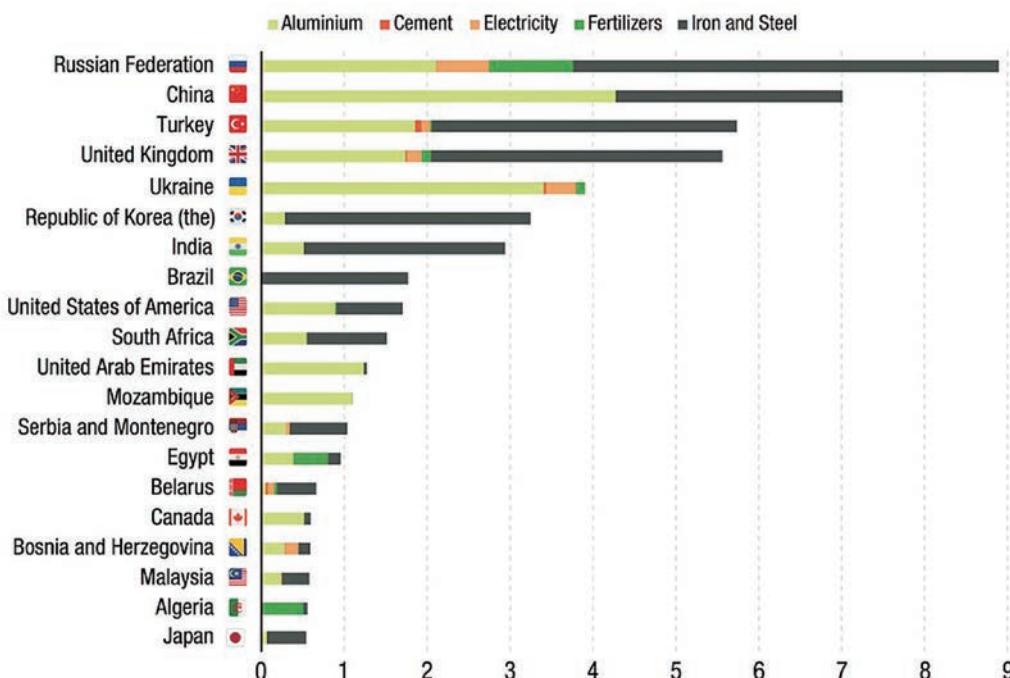
碳边境调整机制在欧盟的推行，意味着 EU ETS 之外的国家所生产之产品进入欧盟关税区，如果其产地之碳定价低于 EU ETS 的碳价，就必须购买「CBAM 凭证」（CBAM certificates），以实现碳平价之目的，因此 CBAM 也被称为「碳关税」。相较于以前 EU ETS 的免费配额制度，CBAM 利用开征碳关税的方式，让非欧盟企业也承担同等的减碳成本，以支持欧盟工业的净零碳目标，除了让原本减碳不够积极的企业有更强烈的诱因之外，也能让欧盟企业不受减碳垫高成本的困扰，同时避免碳排放在全球转移的现象。

根据 2022 年 12 月欧洲议会之最新协议，CBAM 将针对高碳排密度且面临最大碳泄漏风险之产业纳入管制，初始涵盖：水泥、钢铁、铝、化肥、电力和氢等产业，以及若干化学前驱物、钢铁下游产品（例如螺丝、螺栓等），再逐步扩大到其他产业，并随 2034 年 EU ETS 免费配额全部取消，全面性启动 CBAM。CBAM 的豁免国家包括 EU-27 国（注 3），以及加入 EU ETS 或碳市场链接之瑞士、冰岛、挪威、列支敦士登等共 31 国。

自 2023 年 10 月 1 日起至 2025 年的过渡期间，CBAM 豁免国家以外之纳管产业产品进口商必须承担申报义务，提交一份 CBAM 声明，说明进口产品之数量、经被认可查证机构独立查核之产品嵌入总直接排放量及总能源间接排放量，以及在原产国已支付的碳价，过渡期内尚无须缴纳费用。截至目前，欧盟尚未就产品嵌入排放量的具体计算方式、具体排放范围边界等问题提出详细规定，有待后续进一步落实实施细则。

但自 2026 年 1 月 1 日起，付费制的 CBAM 将启动，进口商每年需声明前一年进口到欧盟的商品数量，以及其嵌入的温室气体排放量，并交出相应数量的「CBAM 凭证」，凭证的价格将依照 EU ETS 配额 (EUA) 的每周均价拍卖计算。2022 年 EU ETS 配额 (EUA) 的市场均价为 EUR 85.22 (约 NTD 2,780 / 每吨碳当量)，2023 年 2 月 22 日更突破 EUR 100 (约 NTD 3,260 / 每吨碳当量) 之历史天价，考量欧盟 2030 减量 55% 力度及 2050 净零碳，以及 CBAM 的同步实施，市场预估 2025 ~ 2030 年的 EU ETS 配额 (EUA) 的市场均价将在 EUR 100 ~ 210 (约 NTD 2800 ~ 6850 / 每吨碳当量)，相较台湾目前

图一：CBAM 初期纳管 5 大产业之 2019 年出口欧盟贸易额前 20 国家



(单位: 10 亿美元，资料来源: UNCTAD, 2019)

未实施 ETS 或尚未课征碳税费，企业之碳排放价格成本为零，假设未来开征碳费率为 NTD 300 ~ 1500／每吨碳当量之区间，2026 年后，出口到欧盟之产品仍须缴纳高额碳关税。

2023 年 10 月 CBAM 初期纳管的水泥、钢铁、铝、化肥、电力五大产业，对台湾来说，并非主要的出口项目，影响不大，但钢下游之螺帽螺栓等产品，全国工总预估将影响台湾出口至欧盟相关产品约 NTD 400 亿，且因螺丝产业多属中小企业，因应 CBAM 之资源较弱，将对产业造成不小冲击。

考量欧盟可能在 2023 ~ 2025 年的过渡期间，将 CBAM 范围扩大至其他具有碳排放风险的产品，并在 2034 年逐步推广到 EU ETS 复盖的全产业，影响台湾产业之碳排成本。因此，建议企业主采取下列因应措施：

- 1. 盘查企业碳排放及产品碳足迹：**借由盘查，建立减碳基准年及产品碳排放基线，并建置一个至少与欧盟竞争对手相当的报告能力，评估及确定是否将受到影响。
- 2. 降低碳排放：**企业应该采取措施降低碳排放量及产品碳足迹，如变更设计、提高能源效率、使用再生能源、改变生产过程、循环再利用等。
- 3. 采取应对措施：**可逐步调整市场价格、减少进口量、寻求代替品、供应链管理、投资、购买碳减量计画或碳权…等。
- 4. 参与政策制定：**透过参加公众谘询，向政府和立法机构提供反馈和建议，有助于确保政策制定的公正性和透明度，减少 CBAM 对企业的负面影响。

CBAM 标志着全球碳税贸易时代的到来，尽管将为企业带来挑战，却也提供了推动创新和促进可持续技术采用的机会。因此，各国和企业应积极采取措施，以适应新时代，加速向低碳和可持续的未来转型。

备注：

注1：2022年中国大陆及欧盟 EU-27 分别控管 40 亿吨及 20 亿吨CO<sub>2</sub>e，为目前全球两个最大的碳权市场。

注2：根据欧盟2022年12月达成的最新协议，EU ETS纳管企业之免费配额将自2026年起逐步削减，至2034年全部取消，以2005年为基准的碳排放在2030年前减少62%、2035年前减量100%。具体的阶段性减量目标为分别是：2.5%（2026年）、5%（2027年）、10%（2028年）、22.5%（2029年）、48.5%（2030年）、61%（2031年）、73.5%（2032年）、86%（2033年）、100%（2034年）。

注3：「EU 27」为欧盟的 27 个成员国。

# 打开话匣子 提升职场力

EIE 美语

尽管工作再忙碌，也别忘了和同事保持友好互动，除了可以分享工作中的甘苦，有时还会有意想不到的收获呢！本期「英文小教室」为您示范Small Talk的小技巧，让您侃侃而谈，不再成为办公室的「句点王」。

## Vocabulary (词汇)

- ① **busy as a bee** (很忙碌，如蜜蜂一样忙得不可开交)
- ② **innovative** (创新的)
- ③ **creative** (有创造力的)
- ④ **think outside the box** (跳脱传统思维框架)
- ⑤ **put (something) into practice** (实行)
- ⑥ **get (something) off the ground** (使某事…开始)
- ⑦ **keep (someone) in the loop** (让某人得到相关资讯)

## Sample Dialogue (情境范例)

**Mark** : It's been a while since the last time we spoke. How have you been? (一  
阵子没见了，都好吗？)

**Sandra** : Great, thanks! I'm working on the product launch. Busy as a bee, but I  
can't wait for the press conference next month. How about you, Mark ?  
(很好，谢谢。我正在规划推出新产品，忙得不可开交，但我已经等不及下个  
月的产品发布说明会了。马克，你呢？)

**Mark** : Our team is developing eco-friendly products. Every meeting has been  
very innovative and creative. The whole team is thinking outside the box.  
(我们团队正在开发环保产品，每一场会议都非常具有创新性和创造力，整个

团队都在跳脱传统思维框架。)

**Sandra** : Sounds very interesting! Is the game plan ready? (听起来很有趣！企划方案制定了吗？)

**Mark** : We already have an idea about how to sell the product, but we have not put it into practice yet. We need to do more research before we can get our project off the ground. (我们已经有了销售产品的点子，但尚未实行。在计画开始前，我们还需要做更多研究。)

**Sandra** : Keep me in the loop. (有新资讯要跟我说喔。)

**Mark** : Absolutely! It's time for lunch. Would you like to grab a quick bite? (那当然！午餐时间到了，要一起用餐吗？)

**Sandra** : I have a conference to catch in an hour. How about next week? (我一小时后有个会议，下周好吗？)

**Mark** : Sure! (好啊！)

## ENGLISH IDIOM GET OFF THE GROUND

### Meaning :

to get something started

### Examples :

- We need to do more research before we can get our project off the ground.
- I believe the campaign has an adequate budget to get off the ground.



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 )

# 2023年股海投资展望

亚东投顾／谢依帆 & 林晓函

2022年全球历经股债齐跌，整体经济在气候变迁、疫情、欧洲能源危机、通膨、俄乌冲突等情势影响下持续震荡。迈入2023年，全球景气会复苏或衰退？台湾经济发展又将何去何从？本期「财经网」与您分享市场观察。

**2**022年的股海可谓惊涛骇浪，年初台股加权指数甫创历史新高，10月份却出现近20年以来最大累积跌点，修正幅度高达32.17%，股市哀鸿遍野，多数投资人都难以幸免。

2023年股市是否出现新低，端视经济走势而定。随着疫情逐渐流感化、通膨与升息可望见顶，加上中国大陆经济有望复苏，以及美国就业强劲，市场开始期待美国经济软着陆，下半年股市打底向上，行情越来越强。

## 联准会升息接近尾声？

美国联准会(Fed)2月份召开会议后，主席鲍尔(Jerome Powell)表示，现在宣告战胜通膨言之过早，并重申将持续升息，在通膨下降至2%以前，将维持高利率。换言之，下半年是否降息的关键仍在经济数据表现，若通膨下滑速度快、薪资与就业成长放缓，则降息仍是联准会的选项之一。以目前状况来看，未来要重演一次升息两码的机率大幅下降，资金紧缩的压力也逐渐趋缓，对市场而言，估值的调整可望告一段落，重新聚焦基本面。

## 全球经济将软着陆？

国际货币基金组织(IMF)在近期的报告中，上调了今年的经济成长预测，主因包括：

GDP (IMF)	美国	中国大陆	欧元区	日本	全球
2022F	2	3	3.5	1.6	3.4
2023F	1 $\rightarrow$ 1.4 $\uparrow$	4.4 $\rightarrow$ 5.2 $\uparrow$	0.5 $\rightarrow$ 0.7 $\uparrow$	1.6 $\rightarrow$ 1.8 $\uparrow$	2.7 $\rightarrow$ 2.9 $\uparrow$
2024F	1	4.5	1.6	1.3	3.1

美国经济比预期坚韧、中国大陆取消管制后需求复苏，以及欧洲虽受到能源成本影响仍有望维持成长，这是自 2022 年初以来首度上修，显示实体经济未必如市场想像悲观。在全球四大经济体表现都优于预期的情况下，景气或许有机会在下半年迎来复苏。

### 从景气灯号找相对低点

景气灯号是国发会针对货币总计数 M1B、股价指数、工业生产指数、非农业部门就业人数、海关出口值、机械及电机设备进口值、制造业销售量指数、批发零售及餐饮业营业额、制造业营业气候测验点等 9 项指标综合评分，以判断每个月景气状况的总指标。

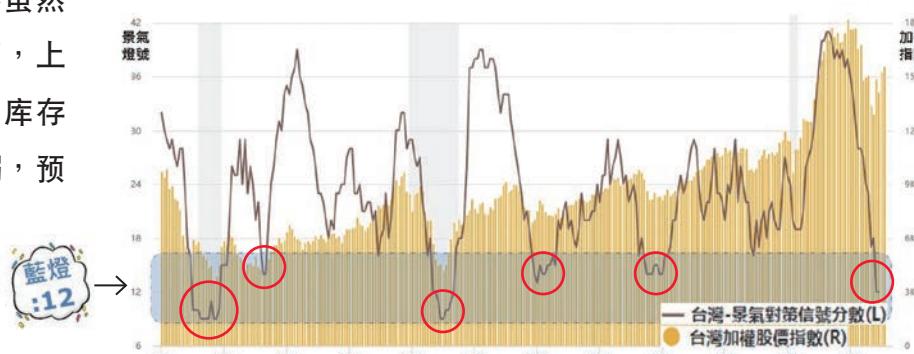
红灯 38 分～45 分	景气热络
黄红灯 32 分～37 分	注意转向
绿灯 23 分～31 分	景气稳定
黄蓝灯 17 分～22 分	注意转向
蓝灯 9 分～16 分	景气低迷

通常景气灯号与加权指数呈正相关，当景气上扬、基本面持续向上，股市往往也欣欣向荣。虽然目前已经连续两个月出现蓝灯，但其实自 2000 年以来，景气共 6 次连续亮出蓝灯，当时股市不是下跌就是在低档震荡，但若拉长时间来看，蓝灯往往是波段的转折点，也是长期投资的买点。

观察过往台湾景气亮蓝灯的期间，少则 3 个月内即迅速转绿，有时则需超过 10 个月才能恢复稳定，平均大约维持 9 个月。因此，短期内台湾景气仍处于逆风，须待全球景气反转向上，才有机会走出谷底。

### 守株待兔、伺机而动

台湾经济最大的隐忧在于出口，2022 年联准会采激进式升息，累计升息 17 码的效应正在发酵，如今通胀虽然下滑，但仍处于高档，上半年消费性电子持续库存调整，景气依旧偏弱，预期全球股市亦处于震荡整理，下半年才有机会拨云见日，渐入佳境。



资料来源：财经 M 平方

# 疫情解封冲旅遊 聰明刷卡优惠多

远东商银／林莹莹

随著各国边境陆续解封，出国旅游、血拚已成为民众欢度连假的首选。然而，受到原油价格上涨、通膨、航空业防疫成本增加等因素影响，现阶段的机票价格与团费普遍高于疫情前的行情。本期「财经网」教您如何善用信用卡刷卡回馈，享有高CP值的旅程！

## 一、旅行社分期满额享优惠

虽然现阶段的旅遊成本较高，尤其日本团平均价格较疫情前贵上2~3成，但只要选对信用卡，于指定旅行社消费，不论刷机票、套装行程、票券或订房，分期满额都可享优惠。

以远银「远东乐家<sup>+</sup>卡」为例，今年4~6月与雄狮、可乐、易遊网、东南…等旅行社合作，推出累积分期满额最高2%刷卡金回馈；消费者刷满NTD2万，还可兑换「远传电信原号海外上网（折抵额度NTD850）」或「远遊卡购卡序号（折抵额度NTD850）」，从此自在打卡，不用担心荷包大失血！

## 二、善用订房平台找优惠

规划旅遊住宿时，建议先衡量自身的需求，例如：邻近地铁车站、饭店设施多、房型舒适、供早餐…等，再运用订房比价网站，找出符合条件且性价比高的标的。

台湾常见的订房网包括：Agoda、Hotels.com、Expedia、Booking.com与Asia Yo等五大平台，都可提供刷卡支付，有些订房网更与银行信用卡合作，祭出专属优惠与回馈，订房前先检视信用卡优惠活动，有机会省下不少旅费。例如：远银卡友于Booking.com远银专属网站订房，享税前房价最高10%刷卡金回馈，无需登录且回馈无上限！使用「远东乐家<sup>+</sup>卡」并选用外币刷卡结帐，还可享满额最高5.5%刷卡金回馈，扣除国外交易手续费，刷卡金回馈高达14%！

## 三、机场周边免费停优惠

机场交通往返是出国旅遊必须考量的问题，以桃园国际机场为例，小型车的单日停车

费最高上限 NTD490，累计一周花费至少 NTD3,000，若能妥善运用信用卡的免费停车权益，即可节省不少开支。虽然大多数信用卡都与机场外围的停车场合作，但免费停车优惠不只限制卡别，更设有消费门槛。例如，有些银行必须机票全额或团费刷无限卡／世界卡，方能享桃园国际机场及高雄国际机场外围停车场 30 天免费停车；其它卡别则限制使用停车优惠的当月及前 2 个月内，刷机票全额、80% 团费或新增签帐达 NTD20,000，才能享有机场免费停车的服务，建议先致电询问客服人员，厘清使用限制。

#### 四、旅遊购物刷对卡最优惠

暑假是出国的旺季，旅遊时若不想带太多现钞或旅行支票，刷卡是最方便、安全又快速的方式，建议携带 2～3 张信用卡交替使用，吃饭、买纪念品等小额消费可用现金支付，饭店住宿、交通与娱乐票券、购物血拚等大笔花费则使用信用卡付款，不仅可降低现金失窃的风险，还可能意外获得银行回馈。举例来说，民众最爱到日本旅遊，在当地的电器与药妆综合商场购物，若使用远银「C'est Moi 旅遊悠遊 JCB 信用卡」，刷卡满额可享 10% 刷卡金回馈，再加上银行回馈的海外消费 1.5%，总计最高回馈 11.5%。

尚未办理此卡的朋友也无须担心，锁定日韩地区限定加码的信用卡，并善用商家的优惠券，也可享有高额回馈！比如在日本的综合商场刷「远东乐家+卡」，海外消费满额回馈 5.5%，加上商家提供免税 10% 及 7% 折扣 Coupon 券，22.5% 回馈就能轻松入袋。另外，由于在国外刷信用卡通常需支付 1.5% 手续费，建议挑选刷卡金回馈 1.5% 以上的信用卡，以补贴该笔支出；付款币别则建议选择当地货币，避免因额外手续费及汇差而支出更多费用。

开心规划观光行程之余，也别忘了旅遊保险。只要使用信用卡支付 80% 以上的旅行社团费，或是全额机票费用，卡友、卡友之配偶与父母，以及受其扶养且未满 25 足岁之未婚子女，皆可享「公共运输旅行平安险保障」，惟保险额度随信用卡的卡别而异，高端顶级卡最高可享 NTD5,000 万旅平险；白金卡／御玺卡／晶致卡可享 NTD2,000 万；基本的普卡也有 NTD750 万保障，同时享有旅遊不便险的保障，若遇班机延误、行李延误／遗失、劫机等状况，都可获得一定额度的理赔。若希望旅遊保障更完整，也可自费选购「海外全程旅平险」，涵盖范围更广。

旅行能放松身心、丰富阅历，不过出门前务必做好规划，选择有刷卡金回馈或海外消费加码活动的信用卡，一方面享受延后付款、购物保障，以及避免现金遗失，另方面也省下汇差折损与手续费。祝福大家都能成为聪明的神刷手！

# 沟通三大招 有效提升儿童语言力

亚东医院儿童发展中心／林亚婵语言治疗师

许多父母都很关心小孩的身心发展状况，其中，语言迟缓是学前幼儿常见的问题之一。本期「保健网」带您了解儿童的语言发展进程，以及如何透过练习，提升孩子的沟通能力。



亚东医院儿童发展中心  
林亚婵语言治疗师

**宝**宝从出生便开始发展语言沟通技能，最初是借由发声器官发出不同的声音，六个月大时，开始萌发字词理解力，约一岁左右进入「单词期」，能说出第一个有意义的词汇，通常是「爸爸」或「妈妈」，总是让家长又惊又喜。

随着孩子的理解及表达词汇持续进步，逐渐能明白一些简单的指令。一岁半的词汇量通常超过 50 个，还可结合两个词汇说出「妈妈抱抱」、「爸爸拿」等短语；之后迈入「词汇爆炸期」，不但词汇量快速增加，也会出现许多语句，到三岁更能说出复杂语句，且喜欢问问题，成为小小沟通者。四、五岁的孩童说话已非常清晰，构音的错误很少，还能用复杂长句描述事情，轻松地与人交谈。

语言发展看似理所当然，其实相当复杂，需要具备许多条件，包括：健康的生理机制（身体构造、感官功能、脑部功能等）、认知处理能力、情绪能力，以及适切的语言刺激环境。常见的语言迟缓成因包括：智能不足、听力损伤、脑性麻痹、脑创伤、自闭症、注意力缺陷过动症、情绪障碍等；此外，虐待与忽视也是阻碍发展的因素。除了上述因生理或感官障碍造成语言迟缓之外，也有许多幼儿仅有语言迟缓，而未有其他问题，其原因不明。

当孩子的语言发展没有跟上同龄该有的程度时，家长不免担忧。建议先带小孩至医院，由医师及语言治疗师进行评估、找出原因，并共同讨论治疗目标与策略。在语言疗育的过程中，除了看诊，更重要的是，家长必须将治疗师教导的内容及沟通促进技巧融入日常生活情境，勤加练习，才能使孩子的语言能力更加精熟，并运用在真实环境中。

家庭参与及居家练习是促进语言发展的关键因素，以下提供三大招式，让您与孩子的沟通更轻松。

## 第一招：开启互动

语言沟通的基础是互动，过程中必须是愉快且享受的。即使是成人也不喜欢在充满压力的情境下与人沟通，对孩子来说亦是如此。那么，如何与孩子互动呢？

### 1. 利用「观察」、「等待」、「聆听」的资讯做为跳板

- 「观察」：观察孩子的兴趣、玩法、他想告诉您什么？他正在注意什么？
- 「等待」：让孩子有时间处理听到的讯息、有机会主动沟通，而非仅是被动回应。
- 「聆听」：仔细聆听孩子的沟通内容，并给予适切的回应。当您聆听时，孩子会感受到自己的讯息对您来说很重要、您很感兴趣，进而建立沟通的自信心。

### 2. 模仿孩子，并「解读」孩子

开启与孩子互动沟通，最简单的方式是「模仿」。模仿孩子的声音、词汇、动作及表情，吸引他们的注意力，甚至让孩子感到自己有主导权，主动做出不同的动作来带领我们。当孩子开始参与互动，便可以换我们教导孩子如何模仿大人，透过模仿来学习动作、玩法，以及语言沟通。

步骤	例子
① 观察、等待、聆听	孩子喜欢摇晃沙铃
② 跟孩子做一样的动作	您拿另一个沙铃加入游戏，并模仿摇晃沙铃
③ 解读，用简洁的话语解读孩子行为	在摇晃的过程中，家长说出「摇摇摇」

## 第二招：客制化的语言阶梯

调整自己的说话方式，建构适当高度的语言阶梯，让孩子能跟着向上攀升。

1. **调整原则**：尽量简化语言，减少话量（勿喋喋不休）、缓慢而清楚地讲，并善用各种视觉提示，例如：动作、手势、表情、图片、实际物品等，协



助孩子理解您说的话。

**2. 加一点难度：**观察孩子想要表达的内容后，说出再难一点的词句作为回应。

当孩子指着泡泡水，说……	您可以说……
做吹气的动作	「吹」
「吹」	「吹泡泡」
「吹泡泡」	「妈妈吹泡泡」
「妈妈吹泡泡」	「妈妈吹好大泡泡」

**3. 听到正确的语音：**孩子刚开始学习说话时，若发音错误，家长可重述正确的发声。例如孩子指着球说「ㄧㄡˊ」，父母应回应「球」，接着再展开互动。无须告诉孩子说错或追问如何说才对，学习正确发音需要一段时间，重要的是让幼童有成功发声的经验，并受到鼓励。

**4. 制造沟通机会：**开启互动后，制造一个机会让孩子主动表达，再根据孩子传达的内容「加一点难度」，最后持续互动。以下提供几个小技巧：

**① 看得到，却摸／拿不到：**将孩子想玩的玩具放置在看得到却拿不到的地方，或将他想吃的饼干放在不易开启的透明罐里，等待孩子主动要求协助。

**② 勿一次满足需求：**每次仅少量给予孩子喜爱的食物或玩具，例如一小块饼干、一点牛奶，或一片拼图，等待其主动要求更多。

**③ 暂停一下：**暂停孩子喜欢的活动或音乐，例如当他们玩搔痒或吹泡泡游戏正开心时，暂停并看着他，等孩子要求继续游戏。

**④ 假装自己「坏掉」：**例如故意假装自己耳朵「坏掉」，没听见门铃响，等待孩子提醒。

**⑤ 做一些不符常理的事：**例如假装把鞋子穿到手上，等待孩子纠正。

**⑥ 少给必要的东西：**例如给孩子印章，却没附上印泥；或是点心时间给杯子，却没提供牛奶，等待他们提出要求。

### 第三招：充足的练习机会

日常生活中，每天都有许多互动的机会，包括：穿衣服、骑脚踏车、去公园玩、一起上超市买菜等，都是学习语言的良机。多创造练习的时机，让孩子精熟并使用学到的语言，必能有效提升他们的沟通能力。

# 健检服务升级 健康与荷包双重好集

远东新世纪／陈思宇

近三年疫情反覆，许多人不敢出门运动，更遑论出入医疗院所；如今防疫措施逐渐松绑，台北市政府也特别为市民规划健康筛检活动，并搭配「健检好集-台北通健康集点活动」，鼓励民众迎向健康新生活！

**根**据卫生福利部最新统计资料，2021 年台北市十大死因中，慢性疾病即囊括 8 项，依死亡率排序分别为：恶性肿瘤、心脏疾病、脑血管疾病、糖尿病、慢性下呼吸道疾病、高血压性疾病、肾炎／肾病症候群及肾病变、血管性及未明示之失智症等。预防之道，除了规律运动、均衡饮食，更应配合定期健康检查。惟疫情严重期间，不少民众忧心出门染疫，以致未能即时就医，造成病情恶化。随着疫情管制渐渐放宽，社区健检活动也逐步开展，2022 年台北市癌症筛检与成人健检较 2021 年提升约 5.6 万人次，但相较疫情前（2019 年），仍减少近 9 万人次。

为鼓励民众恢复定期健检的习惯，台北市政府卫生局今年扩大举办 131 场免费整合性健康筛检（2022 年为 59 场）；除了增加场次，也升级服务项目，提供 4 项癌症筛检（子宫颈癌、乳癌、大肠癌、口腔癌）、成人健检及 B、C 肝炎筛检，同时新增公费肺癌筛检（LDCT）转介与线上预约服务。不仅如此，民众完成健检后还可参加「健检好集 - 台北通健康集点活动」，兑换悠遊卡加值金，总点值高达 NTD400 万，呼吁大家一起做健检，远离慢性病与癌症威胁。



## 『整合性预防保健服务』服务项目一览表

筛检项目		筛检对象
成人健康检查	身体基础检查 生化检查 尿液检查 B、C型肝炎筛检	<ul style="list-style-type: none"> <li>40～64岁民众，每3年1次成人健康检查</li> <li>65岁以民众，每年1次成人健康检查</li> <li>45～79岁民众，终身可接受1次B型肝炎表面抗原及C型肝炎抗体检查</li> </ul>
子宫颈癌	子宫颈抹片检查	<ul style="list-style-type: none"> <li>30岁以上妇女，每年1次（建议每3年至少1次）</li> </ul>
口腔癌	口腔黏膜检查	<ul style="list-style-type: none"> <li>18～29岁嚼（戒）槟榔之原住民，每2年1次</li> <li>30岁以上吸菸或嚼（戒）槟榔之民众，每2年1次</li> </ul>
乳癌	乳房X光摄影（或预约）检查	<ul style="list-style-type: none"> <li>40～44岁二等亲属内（祖母、外婆、母亲、女儿、姊妹）曾罹患乳癌之民众，每2年1次</li> <li>45～69岁之妇女，每2年1次</li> </ul>
大肠癌	粪便潜血检查	<ul style="list-style-type: none"> <li>50～74岁之民众，每2年1次</li> </ul>
肺癌	低剂量电脑断层检查	<ul style="list-style-type: none"> <li>具肺癌家族史：50～74岁男性或45～74岁女性，且其父母、子女或兄弟姊妹曾诊断为肺癌之民众，每2年1次</li> <li>具重度吸菸史：50～74岁吸菸史达30包-年以上（注），有意愿戒菸或戒菸15年内之重度吸菸者，每2年1次</li> </ul>

（注）：「重度吸菸史」定义为「每日吸菸包数×总吸菸年数≥30」，例如：每日吸菸1包，总吸菸年数30年者，即为30包-年（1×30）；若每日吸菸1.5包，则吸菸达20年即符合资格（1.5×20）。

## ※ 注意事项：

1. 成人预防保健服务需空腹（8小时）。
2. 欲做子宫颈抹片检查者，请穿著裙装以方便检查，怀孕或生理期请勿接受检查。
3. 肺部LDCT低剂量电脑断层检查，因场地限制，仅部分场次提供预约及转介服务。
4. 筛检资格以现场健保卡过卡确认为准。



## 整合健检线上预约五步好 easy !

STEP 1：进入「台北市整合性筛检活动预约表单」

STEP 2：填写身分证号字号、手机

STEP 3：选择参加月份（开放 60 天内场次预约）

STEP 4：选择场次及医院

STEP 5：提交后完成预约

完成线上预约报名后，卫生局会直接将预约资讯提供予健康服务中心（卫生所）及合作医疗院所，民众只要携带健保卡至现场，即可接受筛检服务，便利又省时！若有预约或筛检问题，可迳洽台北市十二区健康服务中心。

## 「台北通健康筛检集点」让你健康好集了！

为强化台北市民自我健康管理及健康识能，台北市政府卫生局自 2023 年 1 月 1 日起，办理兑换悠遊卡加值金活动，符合健检资格者，每完成一项检查，即可集点兑换 NTD100 悠遊卡加值金；欢迎市民一起预约整合性筛检活动，让健康与荷包双重好集。相关活动资讯请洽台北市民当家热线 1999 转分机 1845。

### ☞ 集点活动时间

自 2023 年 1 月 1 日起至 9 月 30 日止（癌症筛检及成人健检暨肝炎检查集点时间至 6 月 30 日）。

### ☞ 点数兑换时间

以卫生局公告日起（预计 2023 年 5 月份起）至 10 月 31 日止，逾期不得兑换。（资料来源：台北市政府卫生局）



台北市整合性筛检活动预约表单



台北通健康服务集点活动

台北市十二区健康服务中心联络电话一览表

健康服务中心	电话	健康服务中心	电话
松山区	(02) 2767-1757	万华区	(02) 2303-3092
信义区	(02) 2723-4598	文山区	(02) 2234-3501
大安区	(02) 2733-5831	南港区	(02) 2782-5220
中山区	(02) 2501-4616	内湖区	(02) 2791-1162
中正区	(02) 2321-5158	士林区	(02) 2881-3039
大同区	(02) 2585-3227	北投区	(02) 2826-1026

# 2023年春夏 高彩度重回时尚舞台

远东百货／郑嘉蕙

2023年首季登场的金球奖颁奖典礼，除了是奥斯卡奖的前哨战，影视名流们在红毯上的穿搭更是年度时尚的指标，从玛格罗比（Margot Elise Robbie）一身嫩粉、安雅泰勒乔伊（Anya Josephine Marie Taylor-Joy）全身亮黄，到珍娜奥特嘉（Jenna Marie Ortega）浑身藕粉…在在都让人惊叹：高彩度色票时尚回来了！

**今**年时尚圈烧起色票式穿搭，红色、艳黄、粉红色、藕色…等，都是众人瞩目的焦点，柔和又缤纷，明亮却不刺眼。

提到「色票时尚」，最具代表性的无疑是甫于2022年9月过世的英国女王伊莉莎白二世。仪态优雅的她，每每出现在世人面前，从帽饰、套装到鞋包，都是运用同色系色票穿搭出高雅的独特气质，成为时尚色票控追求的典范，甚至吸引世界色彩指标PANTONE以其为范本推出色票卡！

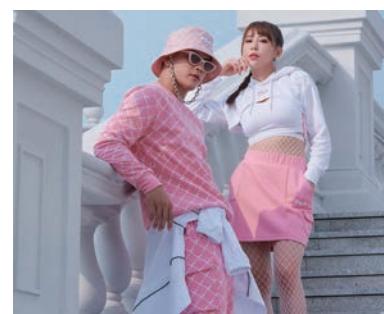
2023年春夏，如何穿搭才能展现女王风范？流行新色怎么搭配而不显突兀？请掌握以下三大重点--

■**简单干净**：单纯的舒适粉、雅致黄或天空蓝，都能营造干净的氛围，白色则是所有色彩的公约数，穿梭在粉、黄、红当中，低调不抢戏。

■**远离配件**：「色票时尚」讲究和谐，建议远离华丽的项炼、坠饰，换上发饰、耳环或帽子，让身上的色调与视觉效果越单纯越好，引导焦点回到服饰才是王道。

■**撞色收敛**：在「和谐同色系」的大原则下，可用撞色来表现设计风格，但颜色选项仍以白色为主，运用几何切割色块呈现撞色效果，同色系即便撞色仍须保有清爽的视觉感受。

现在就循着全台远东百货的新品推荐，走进高彩度的色票时尚中。利用衣橱里的单品搭配新品，秀出最in的春夏新风景。



▲运动风也要掌握「色票时尚」，白、粉色搭配明亮简洁／高雄大远百 FILA 提供

## 美得很纯粹



## WHITEROCK 色票套装

WISDOM Pigment Dyed 使用特殊纱线，营造出类麂皮的样貌，高温固色后，则呈现色落的刷旧质感。Jacket 宽松舒适的休闲版型建议售价 NTD7,980、Pants 宽管裤型建议售价 NTD5,680。远百信义 A13 六楼，(02) 2511-0321。



## 陈探月荷叶交错洋装

采用日本有机 50 支棉布为素材，亲肤透气；设计上以简洁线条带点俏皮的荷叶，可休闲自在也能端庄优雅。建议售价 NTD10,980、**远东人独家优惠价 NTD9,380**。台中大远百 4 楼，(04) 2254-8929。



## iROO 宁静蓝拉炼设计短洋装

宁静的蓝色带给人们信赖及安心的感觉，不但衬托肤色，更显优雅气质。建议售价 NTD2,280。远百宝庆 3 楼，(02) 2389-8451。



## 蔡佳瑾鹅黄色收腰俏丽洋装

除了飘逸的下摆，腰部更特别点缀蝴蝶结钻饰，凸显活泼俏丽感。建议售价 NTD9,680、**远东人独家优惠价 NTD3,680**。台南大远百 3 楼，(06) 209-5792。

## 画龙点睛的独白

## La Féta 百褶裙洋装

高彩度的亮丽黄搭配百褶元素，微锁的袖口显瘦又时尚，全身仅以白色的腰带装饰，高调中不失典雅。建议售价 NTD18,800、**远东人独家优惠价 NTD16,880**。远百桃园 2 楼，(03) 347-8780、台中大远百 4 楼，(04) 2255-2556。



## 张养真飘逸修腰绣花洋装

穿上最受欢迎的粉色，内层衬以白色里布，不仅材质舒适，亦增添几分飘逸，侧边的收腰设计更显腰线。远百嘉义 2 楼，(05) 284-1858。



## 运动玩色票

## Puma Power Cat 套装

经典运动套装洒上紫罗兰奶芋色，吸睛度破表，纯白色块拼接更暗藏巧思，看似不规则的色块灵感取自 PUMA 跳豹 Logo 的腰际轮廓。连帽 T 恤加长裤套装建议售价 NTD4,060、**远东人独家优惠价 NTD3,654**。新竹大远百 8 楼，070-1016-0764。



## FILA 舞临盛会系列

经典印花运动套装尽显千禧年时髦，女童针织外套建议售价 NTD2,980、女童针织短裤建议售价 NTD1,680、儿童满版长袖上衣建议售价 NTD1,980 ~ 2,280。台南大远百 5 楼，(06) 275-6620、高雄大远百 7 楼，(07) 262-1186，远百竹北 3 楼童装，(03) 659-1038。

备注：「优惠价」需出示集团员工识别证，期限自即日起至 2023 年 4 月 30 日。

扫瞄 QR Code 看更多远东人专属优惠



# 分辨钓鱼攻击模式 远离诈骗威胁

远东新世纪／简筠茹

网路钓鱼手法层出不穷，继上一期分享BEC邮件防护诈骗后，本文将进一步介绍八种钓鱼攻击模式，带您了解骇客如何利用人性的弱点骗取金钱、窃取个资与主机控制权；文末特别提供Google制作的钓鱼邮件小游戏，让大家经由演练，更加知己知彼、百战不殆。

**骇**客的诈骗手法，大抵不脱离用电子邮件附件挟带恶意软体或档案、内文埋入钓鱼连结，或是以文字骗取收件者的信任，诱导对方回信等方式，以下介绍常见的八种钓鱼攻击模式 --

**1. 电子邮件钓鱼**：骇客通常使用相似的网域名称，寄发令收件者难辨真伪的电子邮件，一旦点击连结或下载附件，隐藏其中的恶意程式即自动下载至电脑，并发动攻击；或是引导用户连结至虚假网站，输入帐号密码、信用卡等资料，属于所有钓鱼攻击模式中，最常见的一种，依照诈骗目标不同，还可细分为锁定特定对象的「鱼叉式钓鱼攻击」，以及锁定高阶主管的「捕鲸攻击」。

**2. 复制型钓鱼**：骇客会密切监视受害者的收件匣，并利用最新收到的电子邮件进行复制。复制后的部分内文保持不变，再将恶意程式码伪装成附件，或是提供假网站的连结，让收件者因为熟悉的电子邮件帐号而失去戒心，毫不犹豫地下载附件和付款。



**3. 社交媒体钓鱼：**骇客仿造 Instagram、LinkedIn、Facebook、Twitter 等官方社交媒体平台，制作出虚假的登入页面，虽然使用者登入后，大多会跳转至真正的社交媒体平台以进行认证，但在登入假平台的过程中，个资早已被盗取。



**4. 简讯钓鱼：**系以手机简讯为平台的钓鱼攻击手法，透过文字简讯，骗取个人资料、引导用户点选简讯中的连结，或是拨打骇客提供的客服电话，简讯内容还会结合最新的时事，使目标对象更容易上钩，例如：假冒政府的纾困金领取方案连结、假冒证券商的飙股领取群组，都是近年十分猖獗的诈骗手法。

**5. 语音钓鱼：**骇客会佯装成他人，拨打电话给目标对象，甚至使用「改号诈欺」(Caller ID Spoofing) 的方式，更改或操纵来电号码显示，使人们误以为对方是合法的窗口。

**6. 搜寻引擎钓鱼：**骇客故意在搜寻引擎中，推高仿冒网站的排序，由于网域名称多半与官方网站相似，加上低价商品作为诱饵，用户很容易掉入陷阱，进而消费。

**7. 网址嫁接钓鱼：**骇客骇入用户电脑上的网域名称系统 (DNS) 快取，引导用户到仿冒的网站以盗取个资，由于电脑作业系统遭到入侵窜改，即使用户在浏览器上输入正确的网址，画面仍然会被引导到钓鱼网站，使用者很难察觉。

**8. USB 随身碟钓鱼：**骇客先将 USB 遗落在某处，并贴上「机密资料」的标签，引导拾获者插入电脑。USB 一旦插入，暗藏其中的恶意程式会自动安装到电脑上，准备发动攻击。

虽然网路钓鱼攻击手法不断推陈出新，但只要随时提高警觉，不冲动点选任何连结及下载未知档案、不随意提供个人资料及财务资讯、对于网域及网名多加留意，且关注新的网路钓鱼技术，即能在各种网路诈骗中明哲保身。



# 「远东人开讲」：我的塑身大计

编辑室辑

随著天气渐渐回暖，许多人也开始忙著塑身，希望甩去冬天囤积的脂肪。您是否也正在减脂瘦身的路上？快来看看海内外的远东人有哪些作战计划？

## 【一】

眼看冬天即将过去，我的体重却居高不下，只能趁着春天，努力实施瘦身计画。身为客服人员，工作时间不固定，另需兼顾家庭，因此我的计画是节食、运动、塑身。

首先是饮食忌口，从甜食饮料开始，渐进式的戒醣，再慢慢减少淀粉摄取，尽量少油、少盐、少油炸，结合滚筒运动、TABATA 间歇训练，加速新陈代谢，并配合瑜珈拉伸，进行体态调整，希望赶在夏天来临之前，重新找回原来的线条。（远通电收／王欣怡）

## 【二】

每逢过年，不仅是天增岁月「人增寿」，同时也「增重」。想要保持体态，我的计划是「管住嘴，迈开腿」。

由于跳绳属于有氧运动，能训练心肺功能，且根据媒体报导，跳绳 5 分钟，相当于慢跑半小时，只要姿势正确，对膝盖的伤害只有跑步的七分之一。因此下班后，我会在运动公园走上 3～5 圈作为热身，再跳绳约 5～10 分钟，有时状态良好，甚至能跳 15～20 分钟，长此以往，希望让运动健身慢慢融入日常生活。（远东新世纪新埔化纤厂／叶永键）

## 【三】

维持体态的最佳方法，建议从饮食、运动、心态三个面向着手。在饮食方面，每天摄取的热量可以超过自己的基础代谢一点点，不过尽量选择原型食物，少吃加工食品；运动方面，减脂初期以有氧运动为主，无氧运动为辅，维持每星期至少运动三天，三个月后，再以无氧运动为主，有氧运动为辅，尽量增肌减脂。而在心态方面，保持愉悦的心情是很重要的，才能由内而外，让身心达到更好的状态。（东联化学／林秀慈）

## 【四】

我的工作需要久坐办公室，自从去年六月底在健检报告中看到几项红色数据后，就开始执行运动与节食并行的策略。在运动方面，上班日每日步行至少一万步（通常在三餐饭后原地踏步或至户外健走），休假日则选择户外爬山，或到住家附近的公园慢跑、快步健走，每次维持在二万步以上，并穿戴运动手表，量测运动数据，借此掌握身体状况。

至于节食方面，除了均衡饮食，也减少一半以上的淀粉及水果摄取量，长期下来，自然能达到减脂瘦身的效果。如果您也是久坐一族，不妨试试这个不花钱的瘦身方式吧！（元智大学／吕韦蒨）

## 【五】

我是透过素食、健走、爬楼梯、太极拳，达到健身减重的效果。首先，选择均衡营养的素食，以清蒸水煮料理，让饮食清淡少调味，例如养生馄饨水饺、四季药膳炖汤…等，都十分美味可口。其次，利用休假到见晴怀古、野马瞰山…等步道健走，不仅运动塑身，还能呼吸山林芬多精，聆听鸟兽虫鸣和溪水潺潺，享受云雾缭绕。此外，上班期间，我也会尽量以爬楼梯取代乘电梯，借机消耗热量，训练肌肉，还可环保省电。闲暇之余亦可锻炼太极拳，减轻压力焦虑，调节呼吸心率，强化核心肌群。您不妨也试试看！（亚东医院／丁曼如）

## 【六】

「塑身」是为了让自己变得更健康、更自信、更有活力，很多运动都能达成塑身目标，例如跑步、游泳、瑜伽、重训等，重点是找到适合自己的运动方式，才能够乐在其中。

我选择跑步，短期目标是每周跑步3次，每次至少1小时，配合控制热量摄取；长期目标是与朋友相约参加路跑、马拉松，共同完成健身挑战。虽然过程中难免会有体重停滞的时期，但只要有秉持耐心和决心，加上志同道合的好友互相鼓励支持，就能持续跑下去。（亚东证券／张宸维）

## 【七】

农历年初三过后，跑道上总会有我的身影，虽然一开始我也懒惰、怕累，但我强迫自己踏出舒适圈，慢慢习惯、努力坚持，让跑步渐渐成为休闲娱乐的一部份，再搭配少量、少油的饮食，看着自己越来越好的体态，就是我坚持下去的动力！（远东新世纪／龚芸莹）

# 骑行 来一场与自我的对话

嘉惠电力／李昀谕

你有多久不曾放慢脚步，好好休憩？小时候认真读书是为了考取好学校、进入好大学，出社会后能找份好工作，未来才能丰衣足食。然而，即使步入社会，繁忙的生活并未停歇，还是得设立新的目标，努力往上爬。于是，每个人、每一天都像被一双无形的手推动著，不断向前奔跑…

「行色匆匆」几乎成为现代人的标配，已经记不清有多久不曾沉淀心情，与自己来一场深层的对话。于是，某个星期天，我决定骑上爱车，重新调整自己的步伐。

每个人都有属于自己的纾压方式，或许到大鲁阁尽情挥棒，或许与三五好友到 KTV 大声欢唱，但是对我来说，「骑车」就是最好的选择。因为每当骑到一个乡镇或城市，面对熟悉或不熟悉的街道，都充满未知与惊喜。如果导航让我走熟悉的道路，我便细细品味以前未曾留意的风景；若是导航让我骑不熟悉且崎岖的山路，那我便小心且勇敢的踏上旅途，期待目的地能有更美的景色。

人生在世，又何尝不是经常面对选择？选择熟悉且平坦的路线，的确能比较稳妥的到达目的，但我们能否从一成不变的过程中，得到创新的启示？而选择艰难崎岖道路的同时，我们又能否顺利通过挑战，为自己添上一笔荣耀的纪录？

此次骑行的目的订在南投「车埕」，一早八点，我与友人一起踏上这趟寻找自我的旅途。从宽敞笔直的台三山线开始，一路经过大林、梅山、斗六，都是我熟悉的路程，无需导航，我自在享受着骑乘的乐趣；进入林内、竹山、水里、集集，以及车埕之后，是我不熟悉的路段，虽有导航，我们还是小心翼翼，深怕不小心撞上路上三宝或是超速违规。

我一边骑车，一边看风景，一边思考着人生。想着最近工作上的专案能否如期完成？想



着长官交代的任务能否缴交出色的成绩？想着爷爷奶奶年纪渐长，身体每况愈下，也许该抽空回老家陪陪他们？想着要做好事情，必须先调适好自己的身心状况，才能如期完成繁重的工作，并在下班后有多余的精力处理更多想做的事务…

这趟旅程虽然来回近 150 多公里，却十分值得。我们顺道拜访了连兴宫的妈祖、紫南宫的土地公，参观了车埕的林班道，尝到了二坪枝仔冰，以及水里的董家肉圆，除了享受美景美食带来的新体验，骑乘过程中重新整理思绪，更是我的一大收获，许多烦忧彷彿都迎刃而解了。你是否也感到又忙又累？骑上爱车，试着与自己对话吧！

# 春节旅遊记趣

远东商银／杨芬妮

今年春节有多达十天的假期，自然得好好安排，才不会辜负人事行政局的美意。全家决定走访南部几个县市，来一场深度旅游。

**大**年初三，我们启程前往位于嘉义的「桧意森活村」。这是一座森林文创园区，散发着浓浓的日式风情，俗称「台版小京都」。其实台湾保留很多日式建筑，之前曾经参观过北投文物馆、云林云中街、淡水一滴水纪念馆等地，但「桧意森活村」的幅员辽阔，占地 3.4 公顷，保留了 28 栋日式房舍，贩售各式伴手礼及小吃，是目前逛过最齐全、最多商家的日式文创园区。由于从北部出发一路塞车，抵达时已近晚餐时分，而村里只贩售小吃，正打算转往文化路夜市觅食，误打误撞看到停车场旁的「废温室」餐馆，里面有炸物、义大利面、丼饭等各式餐点，内部还有白色旋转楼梯、绿意盎然的阳台、造型灯座…等别出心裁的装潢，难怪成为 IG 拍照打卡热点。

再往南走，「国圣港灯塔」是到台南七股必访的景点，1957 年兴建，历史悠久，塔身黑白相间，为一座方锥形的钢制镂空灯塔。堤防上有一座红色的「台湾极西点」艺术造型，走进造景中，「国圣港灯塔」也能一同入镜，堪称最佳拍照点。

「七股舄湖」遊湖、烤蚵是这次最满意的行程。初四当天人山人海，我们购买了「龙亨观光遊船」的套装行程，票价 250 元，包含：遊湖、生态导览及烤蚵吃到饱，也顺道解决了停车位的问题，堪称物超所值。身着鲸鱼装的蔡老板风趣幽默，还传授了很多海鲜的知识，例如：如何辨别本土蟹和外来蟹？牡蛎是野生或养殖？如何辨别我们挑选的活虾跟煮熟的虾是不是同一批？学习到不少新知。沿途可见自北到南过冬的鸬鹚海鸟，成群栖息在木桩上。老板也带我们到网仔寮汕码头，介绍岛上的蟹形装置艺术，以及海茄苳、木麻黄等海边常见植物，并特别提醒，遇上涨潮时，千万不能正面或背面对海浪，选择侧身迎浪才能自保。

另一个值得一提的是屏东「垦丁悠活渡假村」的夜探梅花鹿活动。这是渡假村和阿信巧克力农场合作的方案，一入园，映入眼帘的是电影「少年 PI 的奇幻漂流」中的道具船。据说李安导演当年拍片时，就是住在垦丁悠活渡假村，事后为了感谢饭店的服务及协助，特别将船赠予悠活渡假村，放在巧克力农场内。船边还有老虎的雕像，重现电影中的情节。沿途导览人员钜细靡遗的介绍，

原来园区除了种植果树、茶树等，也饲养了 29 只梅花鹿，通常它们会群聚，但当天却看到一只落单的母鹿，据说是被排挤了。之后又陆续看到鹿王，还有其他母鹿带着小鹿。据说鹿生性胆小，却爱欺负弱小，因此导览人员特别交代要留意身旁的孩童，避免被欺负。园区内另一个亮点是满天的星星，让人忍不住拿起手机狂拍。

初六来到高雄的「净园农场」，号称「台版小泰国」，「夜泰美泰式料理」餐厅的椰林大道、用餐的发呆亭，都让人联想到南洋风，而园区内的天鹅湖、情人桥、山水造景庭园，又让它拥有「高雄后花园」的美誉。农场里的水池中，养了两只超大的河马 -- 美美和豆豆，我们入场时，它们正露脸跟大家打招呼。桥的另一边还有绿头鸭和黑白天鹅、锦鲤等，让游客享受喂食的乐趣。小朋友可以持门票免费搭乘一次小火车，小小孩通常在长颈鹿溜滑梯、沙坑、儿童游戏区等设施中玩得不亦乐乎，年轻人则偏好在可爱动物区喂食水豚君、山羊、梅花鹿、草泥马，其它可供欣赏的小动物还有红鹤、蓝金刚鹦鹉、狐獴、环尾狐猴、象龟…等。这家农场的另一个卖点是可以看到小港机场的飞机起飞，我们 11 点左右就在星光空港餐厅等候及用餐，果然清楚看到 7、8 架飞机起降，真是值回票价。

初七返家途中，顺道走了一趟云林的「雅闻峇里海岸观光工厂」和最近刚开放参观的「宁济御庭山水文化园区」。后者除了供奉白玉观音和白玉妈祖外，还有财神殿、宁济王、四海龙王、月老等，也有老子骑牛、金鸡报喜的金水池、青玉古战船、如意桥等造景。过年嘛！总是不免俗的要多多参拜，祈求兔年风调雨顺、阖家平安、财源广进。



净园农场

# 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. 亚东预拌开发的新型透水混凝土有何特色？【封面故事】  
A. 可吸水、保水，因应超大豪雨降雨量  
B. 能降低环境温度，减轻热岛效应  
C. 可依据需求，呈现不同颜色，增加美观性  
D. 以上皆是
2. 位于台北远东通讯园区（Tpark）的平面正圆立体停车塔，其建筑成就不包括下列何者？  
【封面故事】  
A. 以全预铸工法建造，创全台之首  
B. 工期延长、劳力增加  
C. 首次使用亚利预铸取得专利之改良型耐震柱箍筋  
D. 荣获2022年台湾混凝土学会（TCI）奖项肯定
3. 骇客提高仿冒网站在搜寻引擎的排序，并利用低价商品诱骗用户点击连结，称为什么钓鱼？【资讯网】  
A. 搜寻引擎钓鱼  
B. 社交媒体钓鱼  
C. 电子邮件钓鱼  
D. 简讯钓鱼
4. 下列何种做法可以有效提升儿童语言力？【保健网】  
A. 尝试开启愉快的互动  
B. 建构适当高度的语言阶梯，让孩子一步步向上攀升  
C. 尽量创造练习的时机  
D. 以上皆是

## 参加办法

请于4月15日前扫瞄右方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。



## 391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	李○宜	裕民航运	陈○泰	远东新世纪	周○宏	远东百货	宋○静	亚泥花莲厂	徐○晋
远传电信	黄○杰	鼎鼎企管	廖○瑄	远东新世纪	杜○玮	亚东科大	曾○怡	亚泥（中国）	郑○佑
远传电信	刘○妤	亚东证券	洪○婷	远东新世纪	陈○文	亚东石化	邱○一	SOGO新竹店	吴○振
南华水泥	郭○富	豫章工商	谢○蕙	亚泥花莲厂	谢○佩	亚东石化	官○大	远东新内坜厂	李○震
元智大学	吴○璇	亚东绿材	黄○德	远东SOGO	张○玲	新竹大远百	田○涵	新竹大远百	邓○云

恭喜上列幸运儿分别得到面额 NTD300 的远东集团四合一礼券！



↑ Big City 远东巨城购物中心与清华大学、新竹女中携手举办「2023 国际女性科学日」，邀请近 30 个科教单位参与设摊，成为桃竹苗地区规模最大的科学市集。



↑ 元智大学资讯管理学系与大数据公司签署「社群数据多元应用之初探研究」产学合作协议，双方将共同促进大数据产业发展。



↑ 四川亚东水泥受邀参与「爱成都，迎大运 -- 2023 年全民运动会」，荣获拔河队第四名、男子单打乒乓球第三名的好成绩。



↑ 桃园远东百货与桃园市龟山区兔坑社区发展协会联手举办「浪漫春樱相聚兔仔坑」植树活动，远百同仁与社区志工合力种下 3 棵富士樱花。



↑ 台中大远百捐赠文具、绘图用品等物资予台中市私立慈光社会福利慈善事业基金会附设「慈馨少年家园」，用爱拥抱家创儿。