

遠東人

共同開創「誠勤樸慎·創新」的健康人生

徐有庠
題

放大新世代人才戰力

Boost Competitiveness
in Millennial Generation

COVER STORY

元智客製化教學打造全方位職場菁英
擘劃學習圖鑑 亞東科大型塑新人才
豫章工商致力成就頂尖人才

LIFE GUIDE

保健網
吃粽子 当心「肠胃胀气」
财经网
银行贷款找代办？自行申请更省力
法律网
遭遇职灾怎么办？灾保法有保障



扫描 QR Code
看更多即时讯息
还可下载电子杂志





↑ 远东集团荣获《远见 ESG 企业永续奖》七大奖肯定，(左起) 远东新世纪行政总部郑澄宇总经理、远传电信井琪总经理、远东集团徐旭东董事长、远东 SOGO 百货黄晴雯董事长、亚洲水泥李坤炎总经理共同出席领奖。



↑ 裕民航运 4 月 14 日为「裕超轮」举行命名交船仪式，(左起) 裕民航运王书吉总经理伉俪、徐旭东董事长、力拓集团商务营运长 Laure Baratgin 女士于新船前合影留念。



↑ 远传井琪总经理(前排左三) 4 月 20 日出席「ACT 梦想家 ESG 影响力计画」决赛现场，鼓励参赛青年，并与最佳提案作品团队合影。



↑ 亚东医院 5 月 5 日由邱冠明院长(左) 代表，与台湾永续能源研究基金会 (TAISE) 签署「医院永续发展倡议书」。



↑ 「以色列阿里埃勒大学代表团」至元智大学进行学术交流，廖庆荣校长(右四) 亲自率员接待。

放大新世代人才战力

李佳珍

瞬息万变的世局不断推升产业对于人才的需求，如今学校不仅是传承知识的殿堂，也被赋予提炼经验、革新产业的期待。本期「封面故事」为您邀请集团旗下三大教育机构 -- 元智大学、亚东科技大学、豫章工商，看他们如何借由客制化的课程与环境，培育出全方位的职场菁英，为产业撑起一片天。

学校为莘莘学子规划全新的学习图鉴，月刊也为所有读者准备丰富的生活新知：远东商银在「财经网」分享线上申请贷款的办法，帮助大家远离信用贷款的陷阱，轻松满足资金需求；亚东证券则介绍全新的「股务事务电子通知平台」，提供网路世代的投资人更便利的选择。此外，端午节即将来临，相信不少家庭已经准备采买粽子，但是粽子属于高油脂、高热量的食物，一不小心可能引发肠胃胀气，如何自行缓解？什么情况下必须就医治疗？亚东医院肝胆胃肠科医师在「保健网」给您最专业的解答！

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」七月话题：我的塑身大计

随著气温渐渐升高，许多人也开始忙著健身，希望赶在炎夏到来之前，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：6 月 15 日前）



JUN 2023
NO. 394

01 EDITOR 编辑手记

放大新世代人才战力／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 领航者的话

致元智大学 111 学年度毕业生训勉词／徐旭东

06 COVER STORY 封面故事

元智大学以客制化教学打造全方位职场菁英／编辑室

擘划学习图鉴 亚东科技大学型塑新人才／编辑室

豫章工商致力成就顶尖人才／马玉兰

15 GROUP BRIEFING 集团简讯

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

22 OFFICE TALK 乐活职人

同仁工作经验谈：与 ChatGPT 智能对话 提升工作效率／简筠茹

经营管理新知：AI 助力 实现企业永续营运／集团综效暨零售规划总部 & ChatGPT

企業永續獎

獎 典 禮

共同響應：
遠見·天下文化教育基金會
Global Views Educational Foundation



27

HOT TOPIC 远东话题

「远东人开讲」：我的塑身大计／编辑室辑

30

LIFE GUIDE 生活情报

法律网 遭遇职灾怎么办？灾保法有保障／刘咏峻

财经网 银行贷款找代办？自行申请更省力／王玟棋

财经网 股务事务电子通知平台（eNotice）简介／卢晓雷

保健网 吃粽子 当心「肠胃胀气」／曾柏钧

保健网 面对「困难伤口」 如何挑选敷料／范姜美婷

美食网 义大利美食：佛卡夏／郑志祥

流行网 千禧风 Y2K 吹不熄 衣橱捞宝穿新意／郑嘉蕙

44

STORY 心动时刻

武汉，你好吗？／刘晓洁

走，净滩去／宋灏霖

48

QUIZ 有奖征答

393 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 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 潘俊男 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)



致元智大学111学年度 毕业生训勉词

远东集团董事长／徐旭东

What we need to do is always lean into the future; when the world changes around you and when it changes against you . . . you have to lean into that and figure out what to do. 我们必须做的永远是面向未来；当你周遭的世界改变，而且当改变对你不利时…你需要深入思考，找出因应方法。

—Jeff Bezos, Founder of Amazon (杰夫·贝佐斯，亚马逊公司创办人)

首先，我要向你们表达最诚挚的祝贺！经过长时间努力付出，顺利从元智大学毕业，完成人生中重要的里程碑，接下来将带着一身知识技能，迎向崭新的阶段。在这个美好的时刻，我想与你们分享一些对当前世界情势和社会发展的看法，以及对你们未来的期许和建议。

回顾 2022 年，乌俄战争爆发加剧地缘政治紧张局势，而通膨高涨、大幅升息、全球疫情等因素，则导致全球经济动荡不安；此外，面对供应链重组、中美竞争等复杂议题，

以及气候变迁、科技创新两大长期性趋势，我们不难发现，全球正处于前所未有的新变局之中。这是个充满挑战、也是充满机会的时代，你们想要在激烈的竞争中脱颖而出，就必须具备几项关键能力。

第一，要建立全球视野和国际化思维。在全球化及数位化浪潮驱动下，国家之间的界限已经变得模糊，新时代人才应该具备跨文化交流和国际合作的能力，能够适应和融入不同的文化及工作环境，培养外语能力尤其关键。此外，你们需要有批判性思考和问题解决的能力，能够独立思考、创新思维、解决复杂问题和应对不确定的挑战。

其次，要用开放的心态拥抱创新科技（Science and Technology）。像是人工智能（Artificial Intelligence）、物联网（IoT）、云端计算（Cloud Computing）等科技应用日新月异；也许就在不久的将来，人类会进入元宇宙（Metaverse）时代，彻底改变我们的生活和工作方式。各位应该持续关注新科技发展，保持好奇心和学习热忱，不断探索新的领域和可能性。

第三，现在社会面临着各种问题，例如气候变迁、城乡差距、人口老化等。你们都是社会里重要的一份子，应当展现热忱，主动关心这些重大议题，怀抱责任感和使命感，多多参与公益活动，为社会进步和人民福祉做出贡献，为社会带来正能量与价值。

毕业后的道路充满无限可能，在面对未知的未来时，竖立一个明确的人生目标至关重要。你们必须清楚自己想要达到什么，以及为此需要付出什么样的努力。成功并没有捷径，需要认真制定计划，不畏困难付诸实践，把斗志用在对的地方，勇往直前实现目标。同时，我也希望你们养成良好的生活习惯，扩展人际关系，结交可以带给你正面帮助的朋友，并常怀感恩之心，无论发生甚么事情始终保持正向心态，充实度过每一天。我深信元智大学毕业的学生，在学校细心培养与薰陶下，都具备成功的特质和潜力。只要对自己有信心，保持积极向上的态度，持续学习精进，勇于创新求变，你们必定能超越自我，在未来的人生中取得非凡成就。

祝福你们，从优秀迈向卓越，终能绽放璀璨耀眼的光芒！



元智大学以客制化教学 打造全方位职场菁英

编辑室采访整理

学校是知识传承的殿堂，更是培育国家人才的摇篮。随著科技不断进步、产业快速转型，新时代所需的人才与过往大不相同，如何缩短学用落差，依学生需求与企业要求，提供客制化的课程与环境，助力学生成为未来的职场菁英，并进一步带动产业的革新与发展，成为各大专院校的重要课题。

激发学习热情 累积软实力

元智大学成立 34 年，校友遍布海内外，根据 2020 年「雇主满意度调查」，元智大学毕业生在「专业能力」、「问题解决能力」、「主动学习」、「对公司的忠诚度」、「职业伦理」和「团队合作」等核心能力与人格特质，均获得超过八成的满意度；2021 年「毕业校友竞争力及满意度调查」与 2020 年「应届毕业生教育满意度调查」也显示，校友认为在校期间培养之社会与专业能力中，以「沟通与团队合作能力」、「问题解决的能力」

及「专业知识与技术」等项目最佳，显见元智大学对于学生就业软实力的养成已有相当成效。2022 年远见杂志调查，硕士毕业生就业起薪，元智在资讯、工程、管理领域，获私校冠亚军；大学毕业生就业起薪，工程、电通、资讯及管理领域，位居全台 10 强，受到企业界肯定。

事实上，为了帮助学生顺利与产业接轨，元智大学自成立以来，除了重视专业能力培养，亦投注相当大的心力经营通识教育，以行之有年的经典教育，持续引领学生亲近并活用经典，近几年更规划了「通识跨域课程」，透过实作、参访、社会参与…等多面向体验，引导学生结合自身专业，尝试问题思考、归纳与统整，并安排不同背景的学生相互合作，培养思辨、决策与合作的能力，扩大学习的广度与深度。

鉴于当代传播环境快速转变，「表述」与「跨领域沟通能力」已为公民基本素养，元智特别建构以分享个人经验为训练重点之「生命叙事」和以重大议题为导向之「公共与永续议题论述」两大课程，强化学生的论述能力，结合「微型课程」和「自主学习」，由学生自行规划学习方向与内容，并撰写学习纪录，深化学习与自我修炼。

为培养具备服务伦理的职场尖兵，元智积极协助学生社团连结各界资源，参与社会服务，例如：带动中小学社区结盟专案、教育优先区寒暑假营队、海内外志工服务等。此外，校方更定期策办社团组织干部培训营和学习工作坊，培育其组织领导、活动企划和团队合作等能力，提升社团经营品质的同时，亦能增进学子的就业软实力。

结合内外资源 打造 in 功夫

要在未来的职场中崭露头角，除了软实力，更需拥有扎实的硬底子。元智致力提供良好的学习环境，协助学生实务历练和职涯发展，特别于去年 8 月成立企业书院，携手产业和业师共同创建产业完整课程，启动企业培育人才的「客制化」计画，结





合企业专题、实习、转型案例，引导学生培养专业知识与永续发展素养，贯彻「实务问题解决」之理念。其中，「远东新世纪企业书院」是透过与关系企业之间的产学合作，强化学生的实务经验值，有助于了解企业文化与价值观，进而将其内化为自身的职业道德和行为准则。

近年数位科技逐渐转移至云端，网路资安与永续发展等议题备受瞩目，元智自 2022 年 7 月起，携手远传电信启动「5G 云端智慧校园」战略结盟，针对「打造微软国际课

程与认证中心」、「5G 智慧校园心生活」、「全云端校园」、「元宇宙产学合作」四大项目进行深度合作，借助远传精实的资通讯技术、丰富的数位转型经验，引进微软国际化 AI 课程，建置桃园第一座微软技术国际认证试场和培训种子教师。

此外，元智也与全球云端巨头企业 -- Microsoft、Google、Amazon 合作，建构台湾第一所「三云聚顶」之战略合作伙伴，期望透过三家国际企业的视野与云端教育资源之挹注，将企业云端知识、技术与工具应用，整合至现有的数位学程／课程，并协助学生取得企业国际认证，补足数位科技人才之缺口。

聚焦全球流通 强化移动力

身处全球化时代，外语实力与国际视野无疑是职场菁英的标准配备，因此元智十分重视学生双语能力的强化与国际师生的交流。

为打造全国际化环境，元智陆续增聘外籍师资，成立国际书院，结合各学院英语学士班，提供全英语的教学环境，全方位升级学生听说读写之能力。坚强的外籍师资也吸引了

更多外籍学生前来就学，让本地学生有更多机会与外籍师生交流，提升国际视野。另一方面，元智国际书院亦陆续办理各项讲座与说明会，提供双联课程和短期交换学生的机会，例如，与英国诺丁汉大学马来西亚分校合作，开设暑期英语密集课程，鼓励学生到马来西亚进行近一个月的学术英语训练，同时于课后安排校外教学体验活动，增加跨文化的沟通交流。

除了实体课程，元智也引入线上课程，例如将 MyET 结合课程，方便学生在课余时间利用人工智慧英语助教系统练习，借此改善英语发音，考取英语检定的目标成绩后，还可获得奖励金；而教师亦能同步利用系统追踪学生的学习情况。

语言基础巩固后，「实战力」成为打造全球流通人才的最后一块拼图。元智推动「国际就业人才培训班」（Global Mobility Advanced Training Program, GMAT Program），聘请具国际企业高阶主管经验者担任顾问，以小班指导方式，针对大二以上的学生进行 32 小时以上之职能训练，由顾问团分享跨国职场心得、管理或辅导多国分公司的经验，带领学生学习国际多元文化、打造个人品牌，不仅为学生提供「迈向国际就业的跳板」，更是「终身职涯导师交流的平台」，历届结训学员在职场皆有良好表现，举凡新加坡、越南、阿里巴巴、eBay、Tesla、Apple、华硕、广达、正新橡胶、中华电信、长荣国际、中华航空，以及瑞典商 Gleechi 公司等企业，均能见到校友活跃的身影。

面对竞争激烈的职场，拥有多元的专业和软硬实力绝对是最有力的敲门砖。元智通过学用客制化的课程设计，协助学生磨练所需技能，打造独特的职场优势，迎向全新的战场，同时配合企业及社会永续发展要求，校园逐步由低碳迈向净零碳排的目标，建立「环境永续」与「节能减碳」学习场域，提升学生的永续竞争力，展现元智大学永续发展的信念与能量。





擘划学习图鉴 亚东科技大学型塑新人才

编辑室采访整理

通膨、疫情、地缘政治紧张…世界正面临快速变化的冲击，即使是企业，也持续在变局中找寻方向，学校又该如何找寻定位与特色，进而引领学生，战胜瞬息万变的未来，为产业撑起一片天？

高效转型 回应产业需求

数位科技与人工智慧不断改变产业样貌，对于人才也有更高的要求。根据亚东科技大学的观察，「数据分析与科技运用能力」是首要条件，方能将复杂的问题分类、归纳，进而找出理想的解决方案。其次，团队成员的沟通往往是影响效率与生产力的重要因素，因此，「沟通能力与开放性思维」也是职场工作者的必要配备。此外，在竞争激烈的职场中，专业技能固然重要，但具备「人文素养与社会关怀精神」，拥有正确的工作态度、职业伦理与良好的人际关系等，将更符合雇主的期待。与此同时，还需展现「具国际视野的全球移动力」，才

能在全球化时代与世界接轨。

为了回应产业脉动，亚东科技大学不断在教学设计上转型，围绕学生个人化成长和发展之需要，规划全新的教育模式，除了运用云端计算、大数据、人工智能等资讯通讯技术，整合教育数据资源与跨领域的知识，打造智慧高效的数位学习模式，在培养合作精神与沟通协调技巧方面，校方也设计团队凝聚力培训活动与沟通技巧讲座，并透过高教深耕计画，推动「拔尖团队」与「移地育苗」等方案，让学生与他系学生、校外人士等共同学习，寻找解决问题的方案；另鼓励学生参与人文艺术活动、关心社会文化与自然环境等公共议题，同时透过服务学习课程与品德深耕活动，推广与公益事业接轨之知能发展；针对国际化需求，则推动境外实习计画，扩大学生视野，累积进军全球市场的能量。



务实致用 打破学习藩篱

有别于一般大学教育偏重理论与学术，由工专、技术学院一路蜕变成长的亚东科技大学，以「务实致用」的办学特色见长。面对云端、AI、大数据等新科技催化出多元的产业需求，校方特别开设微课程，从基础理论与操作并重的角度出发，提供专业讲座、技术指导等，以及创新和创业的资源，鼓励学生探索新科技在不同产业领域的应用，并透过跨领域的专题研究，让师生共同参与创新过程；各系亦定期举办新科技应用比赛，或参与国际性的展览及竞赛，一方面激发学生的创造力、提供展示创新成果的舞台，另方面也有助于建立与业界的联系，吸引企业对创新作品的关注，进而搭建产学研合作平台，以技转方式推动研发成果商品化。

不仅如此，亚东科技大学更与远东集团关系企业进行紧密的产学合作，推动学生加入企业实习，将所学应用于实际工作，同时也邀请业界专家前来客座讲座及协同教学，方便学生



直接向行业中的高层主管学习，提升就业竞争力。

携手关企 抢攻产业先机

高龄化社会固然为全球带来挑战，却也带动健康产业商机。有鉴于此，亚东科技大学特别整合校内资源，开设相关课程及证照，并积极与集团关企合作，除了研发运动智慧提示及老化检测技术，亦加速技术转移，以提升产学研研发效益；另与亚东医院合作「长照乐智服务据点」计画及产学计画，借由课堂讨论及实际演练，协助学生接触实际的工作环境，了解正统医病以外用于护理临床的实务疗法，强化护理知能及态度，进一步强化照护品质。

此外，校方也建立特色实验室，供师生进行研究开发及实作。「长照照护特色教室」及「居家健康照顾实作区」均是结合校内外专业师资，方便学生进行系统性学习，提升就业竞争力。而为了更深入了解产业趋势及市场需求，校方也利用产业论坛及学程课程，引领师生了解业界面临的问题，学习如何应对挑战，并透过各学系之间的合作，培养跨领域人才，以及跨域解决问题的能力。

随着技术日新月异，学习的模式也不再只有单一模版。亚东科技大学规划全新的学习图鉴，将产业搬进校园，鼓励学生主动探索、理论与实作并重，成为更具韧性的新时代人才！



随著新创科技纷纷崛起，各产业顺势升级，面对未知的变化与不确定性，国家未来主人翁的挑战也纷至沓来。如何提供有系统、有效率的教学环境，并符合学生的适性发展，是学校的核心价值。

豫 章工商通过适性发展、产业跨域、数位科技、自发创新、人文美感、国际专业等六个面向，培养具备未来力、实践力、竞争力、影响力、永续力及全球力之国际专业技术人才，打造符合未来全球产业发展关键能力与人才需求之技职学校。

远东集团自1979年接办豫章工商，当时适逢远东纺织公司需要大量人力，故与学校的纺织科建教合作，成立员工进修班，不仅为产业补足人力缺口，也提供学生半工半读的机会。53年来，历经时代变迁及产业更迭，学校的科别亦有消长，早期设立之建筑科（1970.08～2003.07）、电工科（1971.08～1988.07）、综合商业科（1973.08～1988.07）、纺织科（1983.08～1987.07）、美工科（1986.08～1989.07）电子科（1987.08～2019.07）、资

料处理科（1989.08～2023.08）陆续停招，后期在日间部另开设之建教商经班（2018.08～2022.08）、建教餐饮班（2018.08～2023.08）则因疫情重创餐旅业、百货业、零售业，缺乏可供合作的厂家而导致停招。如今学校现有科别为：资讯科（1987.08迄今）、电机科（原「电工科」，1988.08迄今）、商业经营科（原「综合商业科」，1988.08迄今）、广告设计科（原「美工科」，1989.08迄今）与餐饮管理科（1990.08迄今）等五科，科系的更迭也见证了台湾经济发展的轨迹。

近三年在 COVID-19 疫情影响下，尽管许多产业凋零，仍有不少产业蓬勃发展。为配合整体社会经济及工作环境的发展趋势，以培养具有现代商业专业知识与资讯技能应用的技术人才，使其具备对社会脉动及产业快速变迁的适应能力，豫章工商拟新设「流通管理科」，希望携手远东集团旗下四大百货流通业，整合人力、物力资源，推动「产学合作培育」计画，透过上课、实习、专题等方式，提供学生职业参访与校外实习的机会，真正接轨流通业态工作，并邀请业师进入校园传授实务经验，强化青年人才的技术能力，以符合产业发展及青年就业之所需，进入职场后，能成为企业的基石。

在升学的部分，本校与亚东科技大学同属远东集团旗下教育机构，鉴于亚东科大设有流通管理学系及研究所，未来除积极合作发展策略联盟伙伴关系之外，亦可办理协同教学、教师实务进修、产学研究计画、学生实习等，为学生的求学之路把薪助火。

新北市未来四年规划投入 NTD8 亿经费推动技职教育，并制订技职教育政策白皮书，希望缩小学用落差，培养学以致用的顶尖专业技职人才，以永续的观念服务社会。豫章工商身为新北市优质的技术型高中，自然将全方位培育学生，鼓励学生发挥专长与潜能，在学习、兴趣与工作上创造最大价值，成就个人梦想及幸福人生。



集团简讯

扫描 QR Code 看更多集团讯息 →



01 裕民航运节能新船「裕超轮」即将首航

裕民航运与日本住商マリン株式会社 (Sumisho Marine Co. Ltd.) 签订建造之 99,990 载重吨超巴拿马极限型 (Post Panamax) 散装货轮「裕超轮」(M.V. "Cemtex Eminence")，4 月 14 日于日本大岛造船厂举行接船仪式。典礼由远东集团徐旭东董事长亲自主持，并邀请全球最大矿商之一 -- 力拓集团 (Rio Tinto) 的商务营运长 Laure Baratgin 女士为新船命名。（裕民航运／黄一珍）

02 亚东医院升级医疗品质 迈向永续新境界

亚东医院积极推动永续发展蓝图，4 月 13 日宣布完成医学实验室智能化的最后一块拼图，启用微生物检验自动化及影像管理 AI 辅助判读系统，大幅优化检验工序与精确度；另于 5 月 5 日与台湾永续能源研究基金会 (TAISE) 签署「医院永续发展倡议书」，承诺健全机构治理、发挥社会影响力，并落实环境永续，目标于 2050 年之前达成碳中和。（亚东纪念医院／罗妘妤）



03 远传跨足医疗、资安 以技术实力共同联防

远传持续开辟技术应用领域，携手台北市政府消防局、澎湖县政府消防局，打造全台首创「5G 跨海急救医疗联防」，4 月 19 日举办「台北 & 澎湖 5G 救护车视讯联防启用典礼」，实现消防、救护双城跨岛合作，争取黄金救援时间。另于 5 月 9 日假南投县举行「公私协力强化偏乡服务」成果展，目前仁爱乡与信义乡远距诊疗科别已有皮肤科、耳鼻喉科，预计明年扩增眼科，增加偏乡医疗量能。同一天登场的「CYBERSEC 2023 台湾资安大会」，远传与子公司数联资安合作，以「打造企业数位韧性 资安内化再晋级」为题参展，展示资安防御三部曲「掌握风险、透视威胁、建构安全」全方位服务与解决方案，为企业打造永续营运力。（远传电信／文懿婕、张为竣、林孟璇）

04 远东集团关系企业与教育机构欢庆周年

远东集团旗下多家机构近期迎接新里程碑，豫章工商 4 月 22 日喜庆 53 周年校庆，徐旭东董事长亲自出席予以勉励，会中同时表扬服务满 30 年的资深教师及荣获全台技艺竞赛优胜奖的学生。Big City 远东巨城购物中心 4 月 28 日欢庆 12 周年，全员合唱庆生歌曲并分享寿桃感谢消费者支持，李静芳董事长也勉励同仁们持续精进。远东 SOGO 百货中坜店庆祝 25 周年生日，募集顾客与专柜服务人员之间的感动回忆或美好瞬间，其中，许多关于双方成为朋友的故事，是远东 SOGO 百货立足中坜最好的证明。（编辑室辑）



05 瞄准人机互动、深化学术交流 元智大学超前布局

因应数位经济时代与人工智慧科技发展，元智大学工业工程与管理学系结合统计分析、人因工程与设计等不同领域之教学资源，建置「多场域智慧人机互动教室」，增进学生的能力；此外也积极接轨国际，接待以色列伙伴学校阿里埃勒大学（Ariel University）参访团，介绍元智的研究能量与台湾高等教育体系，并洽谈未来的合作方针。（元智大学／饶浩文）

06 元智大学创意互动 活力四射

元智大学以创新活动与各界互动，4 月 15 日举行「花 Young 元智 Open Day」一日体验，透过体验营、工作坊、学长姐分享及校园导览等活动，让 2,000 名高中生及家长实际体验学校环境及特色。4 月 29 日、30 日更首创在校露营，邀请教职员生、校友、眷属及桃园家扶中心…等齐聚元智，并签署「元智低碳十宣言」，倡议零碳绿能生活。（元智大学／饶浩文）



07 亚东科技大学「REDEFINE」服装动态秀总决赛磅礴登场

亚东科技大学材料织品服装系 4 月 29 日于圆山花博远东流行馆举办第九届学生专题「REDEFINE」服装动态秀总决赛，学生们完美融合理论知识与实践技巧，将环保理念注入设计中，为台湾的织品服装产业注入无穷希望。（亚东科大／闫婴红）

公益专区

08 远东百货做公益 爱心照亮社会角落

远东百货四月份推出一系列公益活动：新竹大远百 4 月 2 日举办「捐热血分享爱」，共募集 106 袋热血，4 月 2 日、4 月 4 日登场的科学体验营，则带领小朋友动手画图或操作小小电路板，探究科学的奥妙。4 月 9 日更邀请新竹市视障成长协会之视障按摩师，提供肩颈按摩服务，向民众展现工作能力。另一方面，台中大远百「2023 韩风春之季文化物产展」3 月 23 日盛大开幕，特别捐赠一批韩国食品予台中市爱心家园玛利亚社会福利基金会。板桥大远百亦发挥集团综效，于 4 月 17 日携手亚东证券举办「捐血有爱大声说」活动。高雄大远百则联合方师傅点心坊组成一日行动志工，与卫生福利部南区儿童之家的孩童欢度午后时光。而为迎接 4 月 23 日世界阅读日，竹北店 3 月 24 日至 4 月 17 日举办「书」送爱心公益活动，募集逾 1,000 本童书赠予新竹家扶中心。（远东百货／叶春意、许云茜、张维智、郑敏惠）



09 为地球「净」力 远东集团总动员

保育海洋生态已成为远东集团共识，远东 SOGO 百货志工社 4 月 8 日联合亚东证券至新北市万里顶社沙滩，清出废弃物共 235 公斤；中坜店志工社也前往许厝港湿地净滩。亚东石化则于 4 月 15 日号召同仁与眷属响应「2023 草漯沙丘海洋生态净滩暨节约能源护地球宣导活动」，清理出 2.6 吨垃圾及 0.5 吨资源回收物。4 月 29 日亚东证券亦首度参与「春季无痕净溪滩活动」，于石门老梅绿石槽沙滩清除约 12,000 公斤垃圾及 2,700 公斤资源回收物。（编辑室辑）



10 母亲节献上馨意 让爱团聚

迎接一年一度母亲节，高雄大远百发起「公益爱无限 · 爱妈咪礼盒大募集」活动，携手高雄市政府社会局无障碍之家、方师傅点心坊及高雄邮局一起做公益，并于 5 月 11 日将募集到的百盒礼品寄送至无障碍之家关怀的家庭。元智大学也带领义工及学生于附近邻里举办「将馨比心，用爱传情 -- 母亲节感恩活动」，透过发送康乃馨，表达对母亲的爱与感激。（编辑室辑）

11 远东SOGO百货、远东百货精彩活动连发 创造独特体验

远东SOGO百货打造多场活动，创造全新体验，中坜店「3月VIP WEEK」邀请VIP顾客体验多项品牌活动，其中，绿色永续讲座带贵宾们自制生态瓶，最受好评；此外，鉴于运动是保持健康之道，高雄店4月9日携手云门舞集举办「ThanQ俱乐部～海底嘉年华·幼儿律动课程」，以模仿海洋生物的方式教导小朋友律动，传达生态保育的重要性。另一方面，新竹大远百自4月29日至5月1日联合南投县政府举办「品味南投·山城美味」展售会，贩售优质农特产品茶、咖啡、新鲜蔬果，也安排DIY活动，让民众体验山城美味。（编辑室辑）

12 远东SOGO少年楷模征选开跑 加开作文及永续提案奖

远东SOGO百货第11届「SO GOOD 好小孩少年楷模」征选主题为「我们都一样——打破不平等！」即日起至6月26日开放弱势学童申请奖助学金，此次更扩大征选对象，募集「永续提案」及「十周年纪录片观影心得」，总奖金高达42万，欢迎踊跃报名。（远东SOGO百货／唐守怡）



2023少年楷模征选官网

13 Big City远东巨城购物中心丰富在地之美

Big City远东巨城购物中心系列活动深受消费者喜爱，4月1～16日举行「儿童故事节」，邀请说故事妈妈讲演故事屋、规划百人写生大赛…等总计16场活动，吸引超过10,000人次参与。4月20日则邀请即将代表高雄市参加全台师生乡土歌谣比赛的新威国小、荖浓国小师生，演出「偏乡之歌」合唱快闪。4月23日新竹玄奘大学时尚设计学系于广场举办第九届毕业成果展《遊砌》，以直播、空拍机…等方式呈现学习成果，获民众高度评价。（Big City远东巨城购物中心／叶哲伦）



14 远东新世纪观音厂、亚东石化支持在地体育发展

为促进工厂与周边邻里敦睦关系，远东新世纪与亚东石化3月22日分别由黄怡然协理及张宗林总厂长代表，捐赠桃园市立草漯国中篮球队所需器材，支持地方体育活动发展。（亚东石化／公共关系事务处）



15 亚泥生态 PARTY 跟着竹节虫趴趴走

亚洲水泥 5 月 16 日至 6 月 26 日于远企购物中心举办「生态 PARTY-- 跟着竹节虫趴趴走」特展，现场展出多达八种竹节虫品种，每周末更提供团体导览场次，搭配趣味问答赠奖游戏，让大小朋友近距离接触大自然生态；远企购物中心也特别规划创意十足的手作课程，达到寓教于乐目的。（亚洲水泥／颜嘉璐）

16 元智大学学子展长才 传递幸福

元智大学落实「寰宇文化领航」计画推动偏乡教育，由来自哥伦比亚、史瓦帝尼、越南…等外籍生跨域合作，赴桃园市高园国小、大园国小举办「世界巡航闯关」，吸引一千多人参与。除了关心偏乡学童，校方也与嘉宜社会福利基金会合作，带领「爱家服务队」的志工同学，协助修缮桃园市独居长辈的住所。（元智大学／饶浩文）

好康报报

17 台北远东香格里拉饭店 万粽瞩目庆端午

台北远东香格里拉饭店抢攻节庆送礼商机，设计 11 款美粽，包括：限量甜粽「龙眼椰香粽」、冰凉 Q 弹的「冰晶甜粽」、上海醉月楼的招牌菜制而成之「墨鱼红烧肉粽」，以及香宫新推出的「鲍鱼蟹肉粽」…等；此外，更提供 3 款精致礼袋与 1 款豪华礼篮供选择。单颗美粽 NTD128 ~ 2,580，精致礼袋与豪华礼篮 NTD1,388 ~ 5,288，皆可以香格里拉会点数兑换。详洽：(02) 7711-3510、2376-3278。（台北远东香格里拉饭店／龙君权）



台北远东香格里拉饭店各式美粽订购专区



18 新北美食地标「Mega50 餐饮及宴会」 绝美高空谢师宴

因应毕业季来临，Mega50 餐饮及宴会即日起至 7 月 31 日推出「绝美高空谢师宴」专案。Mega50 宴会厅每桌十人 NTD10,000 起；Asia49 亚洲料理及酒廊则祭出四人份合菜 NTD3,100；此外，凭教师证或学生证订席 50 楼 Café 自助餐厅，每 15 人（含）以上享 2 人免费（端节连假恕不适用）。订位专线：(02) 7705-9723。（Mega50 餐饮及宴会／阎惠瑗）



人事异动

19 远东联石化(扬州)高阶主管人事异动

姓名：魏文骥

原任：资深经理

新任：权任协理

学历：淡江大学国际贸易所硕士毕



20 远东新世纪高阶主管人事异动



姓名：洪介尧

原任：化纤总部纤维部长纤生产部门丝发展处副经理

新任：化纤总部纤维部长纤生产部门丝发展处权任经理

学历：逢甲大学纺织所硕士毕



姓名：邱格肇

原任：纺纱事业群湖口 OE 厂副厂长

新任：纺纱事业群湖口 OE 厂权任厂长

学历：万能科技大学纺织科学系学士毕



姓名：黄丽颖

原任：财务处副经理

新任：财务处权任经理

学历：美国丹佛大学财务所硕士毕



21 亚东医院高阶主管人事异动

姓名：周昭宇

新任：会计处主任

学历：中正大学会计系硕士

绩优荣誉榜

22 远东商银 Bankee 社群银行获 Gartner 亚太区金融服务创新奖

全球知名研究机构 Gartner 近期公布 2022 年度亚太区金融服务创新奖获奖名单，远东商银 Bankee 社群银行以创新的商业模式与极佳的服务体验，击败逾 100 件参赛作品，成为 3 家获奖企业之一，更是首家获此殊荣的台湾金融机构。（远东商银／朱佳琳）



23 远东集团荣获《远见 ESG 企业永续奖》七大奖肯定

第 19 届远见 ESG 企业永续奖 5 月 3 日举行颁奖典礼，远东集团囊括 7 座大奖，名列全台集团第一。其中，远东新世纪为本届唯一获「综合绩效 -- 传统产业」、「低碳营运组」双首奖之企业，由徐旭东董事长亲自代表受奖与致词；远传也抱回「综合绩效 -- 电信暨资通讯业」楷模奖、「低碳营运组」楷模奖、「社会创新组」首奖等三奖项；亚洲水泥与远东 SOGO 百货则分别摘下「环境友善组」、「公益推动组」楷模奖。（远东新世纪／吴宥颐）



24 远传荣获最佳 CEO、最佳大型企业、最佳非循环性消费企业三项金奖

国际知名财经媒体「亚洲金融杂志」(FinanceAsia) 近日公布「2023 年亚洲最佳企业」(Asia's Best Managed Companies) 评选结果，远传荣获台湾年度「最佳 CEO」、「最佳大型企业」，以及「最佳非循环性消费企业」三项金奖殊荣，加上「最佳整体企业」、「最佳电信公司」、「最佳投资人关系」等项目，共计六项大奖。（远传电信／钟宜真）



25 远东新世纪、远传电信、远东商银持续蝉联「公司治理评鉴」前 5%

台湾证券交易所 4 月 27 日公布第九届公司治理评鉴结果，远东新世纪、远传和远东商银再次于上千家上市柜公司中脱颖而出，入列前 5% 企业，其中远传更是连续九年入榜；此外，东联化学、远东百货、裕民航运和亚洲水泥亦获选前 6% ~ 20%，宏远兴业也获得前 21% ~ 35% 的佳绩。（编辑室辑）

与 ChatGPT 智能对话 提升工作效率

远东新世纪／简筠茹

ChatGPT 已成为近期最受关注的热门话题，从矽谷、华尔街到世界各地，除了赞叹它能提供的智能服务，也积极探究如何应用在各专业领域，以简化工作流程、提升效率。

ChatGPT 问世以来，在全球掀起一股生成式 AI 热潮，短短数月间，已出现各种应用场景，举凡金融业、资讯业、法律业、甚至医疗业等，都可借由生成式 AI 进行大规模的数据搜集，快速执行大数据分析。

在法律界，一家 Open AI 投资的新创公司「Harvey AI」大为出名，透过在资料库中输入大量法律文献及案例，训练出法律工作的模型，为律师事务所提供智能化服务，可针对具体个案提出分析与建议，协助律师快速了解问题和制定有效的解决方案，精确地处理法律文件、合约、诉讼程序等工作；另一方面，在金融业，Bloomberg 也宣布要自行研发 Bloomberg GPT，以推出专属于金融领域的 AI 资讯处理应用。

远东新世纪的主管和同仁们亦不落人后，对于新兴的生成式 AI 求知若渴，在行政总部郑澄宇总经理的带领下，特别举办一场 ChatGPT 的研讨会，除了了解新的生成式 AI 带来的机会与风险，更深入探讨如何在保护公司机密敏感资料的前提下，将其应用在各单位，以提升工作效率。例如：对于董事长办公室来说，透过 ChatGPT 搜集并整理同业的财务、市场等资讯，可提高分析深度，有利于撰写新闻稿及远东产经报；对于法制室而言，可应用在合约范本草拟、合约审阅及简报制作；而在财务、会计领域，由于相关资讯存在机密性，且 ChatGPT 的防密安全机制尚未成熟，目前较适合运用在业务及专案中协助收集资料，尤其 ChatGPT 语文翻译功能强大，可大幅提升国外客户及国家风险讯息之资讯情搜效率，快速建立客户财报分析之雏型架构。至于国际事务处的应用范畴，主要集中于国际航运市场、外销国家的简易风险评估，以及建立索赔函、商务合约及书信的模板；人资处的应用

场景更为广泛，可建立人才招募的回复信件文稿模板、招募及征才活动的广宣，以提升公司印象，并协助搜集各国调薪、物价、基本工资等法令变动，或是处理海外人力政策的译文等。另外在秘书处的业务方面，ChatGPT 可扮演数位助理的角色，协助日常文书稿件草拟、活动企划发想，对于企业刊物的报导文章翻译、采访题目建议、采访内容草稿亦有所助益。

听取各单位初步发想的应用场景后，郑澄宇总经理也勉励与会主管，除了谨守 ChatGPT 的使用规范，运用 AI 工具来提升工作效率之外，更应积极思考，如何将节省下的人力资源发挥更高的价值，并持续研究如何借由 ChatGPT，为公司及个人带来更高的效益。

远东新世纪资讯安全处提醒大家，使用 ChatGPT 时，应注重公司数据保护及员工个人的隐私，勿输入个人及公司机密敏感数据，且应遵守相关的隐私保护法律和法规，避免违法或资料遭泄露和滥用。同时，也应遵守道德和伦理要求，才能让这项利器发挥正向的功效。



AI 助力 实现企业永续营运

集团综效暨零售规划总部数位暨科技发展中心 & ChatGPT

随著科技进步，企业越来越意识到以数位技术提高效率、降低成本之重要性。其中，AI 虚拟助理 (AI Virtual Assistants) 正发展为企业重要的数位夥伴。根据 IBM 调查研究，IT 维运、安全威胁侦测、业务流程自动化是目前 AI 应用最热门的领域，更有部分企业指出，应用 AI 能够加速 ESG 永续发展。本文将介绍 AI 如何协助企业全面实现低碳营运，以臻永续经营之目标。

随着人工智慧技术的进步和成熟，许多企业开始将部份工作交由 AI 进行。市场研究机构 Research and Markets 预估，2027 年智慧虚拟助理全球市值将接近 USD 410 亿，较 2021 年成长 6 倍。IBM 商业价值研究院全球调查也显示，目前的智慧虚拟助理已可自行处理约 2/3 交办事项，而且无论收益、客户，以及员工满意度都显着提高。

这些虚拟助理具备强大的 AI 技术，除了增加效率、效能，亦能协助企业实现全面低碳营运。工业技术研究院即指出，AI 虚拟助理提供全年无休、80% 的答复精确度，节省 30 ~ 50% 人力，大幅降低纸张耗用，以及人员通勤产生的碳排放，可减少数千吨的碳排放量。

AI 之效益优势与永续应用

AI 虚拟助理应用于现有企业系统时，可摆脱面对各种不同系统的复杂和困扰，随时随地以对话方式与使用者互动，从庞大的企业资料库快速获取所需资讯，搭配应用场景以及即时状态回馈，让企业随时掌握各种突发状况，其优势包括：

一、降低人力成本：AI 虚拟助理可自动执行繁琐工作，大幅减少企业对于人力资源的依赖，将节省的人力成本投资于核心业务或创新项目，以强化竞争力。

二、解决企业流程断点：AI 虚拟助理能整合企业内部数据，提供统一的信息查询和决

策平台，从而解决企业运作过程中，信息不对称和流程断点的问题。

三、强化整体数位功能：AI 虚拟助理与企业现有数位系统无缝对接，有助于数据的全面整合和应用，提升企业的数位运营能力，因应未来市场变化。

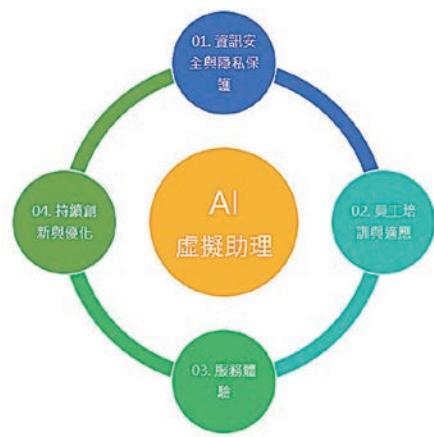
四、促成企业全面低碳营运：AI 虚拟助理可自动完成大量工作，除了提高能源效率、降低碳排放，透过与知识图谱技术的结合，还可为企业提供环保方案和永续发展建议，进一步达成低碳营运。例如 --

- 1. 节能设备：**利用 AI 演算法，控制 LED 照明、空调系统等节能设备，达到最大节能效果。
- 2. 高效营运：**利用 AI 分析，预测机器维护需求，减少生产过程中的能源消耗。
- 3. 供应链优化：**利用 AI 预测最佳运输路线和方式，减少产品运输与物流产生的碳足迹。
- 4. 能源管理：**以 AI 技术进行实时监控、分析企业能源消耗，适时调控变频器或设备的运行速度等。
- 5. 可再生能源：**利用 AI 技术预测风能和太阳能产量、最佳发电时段，更高效的利用和储存能源。
- 6. 远程监控：**透过物联网和 AI 技术，进行远程监控，即时收集数据并针对异常状况报警。
- 7. 员工培训：**利用 AI 教育平台培训员工，提高节能意识。

资讯安全 人才培育至为关键

虽然 AI 趋势已然成形，但相关技术在各产业之应用仍在前导发展阶段，且实务上仍须克服法规环境及人才培育等问题。因此，企业运用 AI 虚拟助理技术时，应留意以下四大面向：

一、资讯安全与隐私保护：随着 AI 虚拟助理在企业中的应用范畴扩大，资讯安全和隐私保护更加重要。企业应选择具有安全保障的平台，并制定相应的数据保护政策。



▲AI 虚拟助理技术



二、员工培训与适应：企业应提供足够的培训和支持，帮助员工适应 AI 虚拟助理的使用，并关注协同作业情形，使两者互相配合，发挥最大价值。

三、服务体验：企业应定期收集和分析客户反馈，掌握 AI 虚拟助理在服务体验中的表现，并根据实际情况进行调整和优化。

四、持续创新与优化：企业应与 AI 虚拟助理供应商保持紧密合作，持续追踪最新的技术发展和市场需求，确保其能效不断优化。

「数据质量」是 AI 技术应用成功与否的关键因素，为了提高模型的精度和效能，AI 需要利用数据不断训练、验证模型。近年来，集团综效暨零售规划总部已偕同零售关企，打造智慧行销平台（Intelligence Marketing Platform），提供更全面、精准、即时的客户数据服务，借由建立客户的 360 度画像、复盖各种生活型态的客户标签、进行客户消费定位和分析等，并进一步协助关企客制化行销方案，利用类似受众模型（look-a-like），进而提高销售转换率与回购率。

未来，AI 虚拟助理技术将更加成熟，并应用于更广泛的领域。企业利用其提升自身数位能力、实现环保高效和永续发展的同时，也应持续关注、引进最新技术，为未来的成功奠定坚实基础。

「远东人开讲」：我的塑身大计

编辑室辑

随著气温渐渐升高，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？您属于运动派、医美派，还是节食派？快来看看海内外的远东人有哪些作战计划？

【一】

塑身不外乎六字箴言「管住嘴、迈开腿」。前者是饮食控制，尽量避免摄取高糖、高脂肪和高热量的食物，同时确保均衡饮食，并适当控制卡路里总量，不能过度节食或暴饮暴食，身体才有足够的营养来支持运动的能量。后者是做一些简单运动，例如在办公室可以利用深蹲、俯卧撑、棒式体撑等，增强肌肉。建议在每周的训练计划中增加有氧运动，如原地慢跑、在家里骑自行车或瑜伽等，增加热量消耗和心肺功能。总之，只要愿意改善生活型态，就有助于调整体态，增加自信与光采。（亚东医院／吴宜珊）

【二】

我本身属于易胖体质，因为工作关系，白天大多外食，早餐会选择蛋白质和淀粉，午餐则尽可能少量、少油盐，到了晚餐就以菜、鱼、蛋类为主，不再摄取米饭类。每周大约运动两天，透过跑步或打桌球，尽量多流点汗，配合足够的饮水量（每公斤体重摄取 30ml／日），让我成功维持标准体态。（远通电收／陈振平）

【三】

工作之余，我会利用闲暇时间健身，以下提供健身运动和建议的菜单，大家不妨在家试试看。

1. 伏地挺身：建议初学者先以膝盖撑地的方式进行，等身体慢慢适应后，再转为完全的伏地挺身。每组 12 至 15 下，共 5 组，可锻炼胸部、肩膀、手臂和核心。

2. 俯身划船：抓住椅子、桌子或其他稳定的表面边缘，身体向后倾，手臂向下拉，每组 8 至 12 下，共 4 组，可锻炼背部、手臂和核心。

3. 仰卧起坐：仰卧在地板上，双手交叉放在胸前或后脑杓，以腹部的力量抬头及肩膀，

再慢慢放下，每组 10 至 15 下，共 3 组，可锻炼核心肌肉。

4. 深蹲：脚掌与肩同宽，手臂可抓取哑铃并伸直，然后慢慢下蹲，直到大腿与地面平行，再慢慢站起来，每组 10 至 12 下，共 3 组，可锻炼腿部及臀部肌肉。

5. 平板支撑：身体呈直线，手臂伸直，撑在手腕上，脚尖触地，尽可能保持这个姿势，每组 2 分钟以上，共 2 组，可锻炼全身核心肌肉。（东联化学／陈振泽）

【四】

俗话说：「三月不减肥，四月徒伤悲，五月不知谁」，塑身计画真的必须立刻执行。针对饮食方面，除了戒除油腻、高热和辛辣的食物，也必须在饭菜总量不变的情况下，增加蔬菜比重。针对运动方面，则是每周三次跑步，每周进行三到四次、每次 40 分钟的健身操跟练，目标是改善水肿，月减重 6 斤。（远东仪化石化（扬州）／冯颖琪）

【五】

为了甩去冬天腰腹部囤积的肥肉，我改骑单车上下班，单程 7 公里的路途刚刚好，早晚一共运动 70 分钟，不仅可以锻炼身体，还能欣赏路边的花草，同时也助力节能减排，一箭三雕！午饭后则跟同事一起到黄浦江边走走，40 分钟的时间，既可以避免腰臀部脂肪堆积，又能顺便欣赏黄浦江美景，为下午的工作赋能。晚上回到家吃完晚饭、做好家务后，再跟着 Switch 健身环做几组跑跳蹲起及拉伸的动作，搭配合理的饮食，相信我很快就能穿上漂亮的衣服去炸街啦！（上海远资信息技术／王景雨）

【六】

自从确诊后，对于饮食的控制力下滑，最近打排球时，发现逐渐跳不起来，促使我认真制定减重增肌计画。首先，非运动日不摄取淀粉，每餐两份蔬菜配一份鸡胸肉，以水煮搭配少许酱油调味；其次，每周健身四天，每次 1 小时，分为腿部搭配背部、肩部搭配胸部两套，每周各执行两次，健身后再花 30 分钟拉筋，帮助身体放松，并在健身后补充两份高蛋白饮品，增加蛋白质摄取量。假日两天则是打球后接着健身，同时选择两天进行 30 分钟排球相关体能训练，包含肩部稳定度、脚步敏捷度、物理治疗训练。最后是每天一定要睡饱 8 小时，才能让健身后受损的肌肉有回复时间。（鼎鼎联合行销／王子铵）

【七】

我是每天要喝两瓶茉莉蜜茶的女子，某天站上体脂计才发现，体脂竟然高达 33%！紧

急翻书和呼唤佑狗大神后，决定尝试低升糖饮食，一天吃 5～6 餐，为期 90 天。

从一开始不习惯，不知道该买什么来吃，到后来甚至可以自己动手带便当，我真想为自己鼓掌。经过努力之后，腰围变瘦了，皮肤变好了，身体代谢也改善了，重点是体脂降到 24%，虽然外型没有太大变化，但身体却更轻盈有活力，连早上赖床的情形也消失了，更棒的是不容易复胖，即便偶尔吃些淀粉、炸鸡、甜点也不用担心。很开心找到适合自己的塑身计画，如果你也正烦恼怎么瘦下来，不妨也来试试！（远企购物中心／郭佳雯）

【八】

开展塑身大计之前，必须先确认自身 BMI 指数的范围，以拟定目标、制定合理的计画，并坚持执行。

1. 饮食方面：减少高热量、高油脂、高糖分的食物，增加蔬菜、水果、蛋白质的摄取量。同时，适量控制碳水化合物、适当分配餐量和进餐时间，避免吃太多或太晚进食。

2. 运动方面：不建议为了获得运动资源贸然加入健身房，可先借由慢跑、游泳来调整体态，取得初步的成就感，也可在室内做俯卧撑、仰卧起坐、深蹲等简单的肌力训练，以增加肌肉量和基础代谢率。

3. 充足的睡眠：睡眠是减脂过程中很容易被忽略的事项，事实上，充足的睡眠可以调节荷尔蒙，维持身体正常运作，建议每天至少睡 7 至 8 小时。（嘉惠电力／刘育麟）

【九】

随着年纪增长，身体代谢越来越差。为了维持理想的体重，我除了每天下班后跑步，让心跳加速，以燃烧脂肪；在饮食方面也十分自律，尽量少吃甜食、不喝手摇饮、不暴饮暴食，每餐仅吃 8 分饱，晚上 8 点后也禁食，搭配睡前抬腿 15 分钟消水肿，如此持之以恒，身材才能不走样！（亚东证券／陈睿谊）

【十】

我的塑身方式，主要是每周进行两次大汗淋漓的运动，例如篮球、足球、网球等，既可保持身材，也能放松心情，还有助于第二天工作时的专注力。如果你不喜欢汗流浃背的运动，那么游泳绝对是最好的选择，总之，晚饭后切勿躺在沙发上，周末不妨带着家人外出走走，保持良好的心情，也会有助于维持好身材。（四川亚东水泥／周兵）

遭遇职灾怎么办？灾保法有保障

远东新世纪／刘咏峻

提到职业灾害，您或许马上联想到工地、工厂发生意外等社会新闻事件。事实上，从建筑、制造等高风险产业，到看似安全的办公室工作及服务业，职业灾害随时都可能发生。本期「法律网」带领大家深入了解职灾保险，认识自身权益。

根据劳工职业灾害保险及保护法第27条第三项订定之「劳工职业灾害保险职业伤病审查准则」第3条第一项规定：「被保险人因执行职务而致伤害者，为职业伤害。」不论劳工是在工作过程中受到意外伤害，或是因职务产生的职业病，都属于职业灾害，不仅伤害当事人的身体与心理健康，也对其家庭与社会造成负面的影响。

有鉴于此，劳动部特别制定「劳工职业灾害保险及保护法」（下称「灾保法」），以保障遭遇职业灾害的劳工及其家属之生活，并加强职灾预防与职灾劳工重建，促进社会安全。

一、灾保法守护工作安全，劳工到职即享有职灾保险保障

2023年三月底，台中一栋老屋在施工过程中意外倒塌，造成三名工人死亡，劳动部表示，罹灾劳工若受雇于登记有案的事业单位，其家属即享有「劳工职业灾害保险」（下称「职保」）之给付保障。而为了督促雇主落实依法纳保缴费之责任，劳工保险局除将对违法的雇主处以 NTD2～10 万罚锾，亦将追缴未加保劳工领取的保险给付金额。

另一方面，根据「灾保法」第6条及第13条规定，受雇于依法已办理登记等事业单位的劳工，不论该单位雇用人数，都应由雇主办理参加职保；保险效力自劳工到职当日起算。若雇主未依规定为员工加保，发生职业伤病事故之劳工，仍可请领各项保险给付。

值得一提的是，根据该法第81条规定，劳工即使未加入保险（如：受雇于非登记有案之事业单位，或系自营作业而未参加职保者），遭遇职业伤病以致失能或死亡时，亦可申

请照护补助、失能补助或死亡补助。



二、退休后再工作，参加劳工职业灾害保险安全有保障

越来越多的劳工朋友们退休后，选择再次投入职场，贡献宝贵的技术与经验。为了保障劳工的工作安全，「灾保法」扩大纳保范围，不论是否已领取劳工保险等相关社会保险老年给付，皆应由雇主或所属团体为其办理参加职灾保险。

此外，「灾保法」也提供多元的加保管道，受雇、自营作业等不同型态的劳工朋友都可参加，确保自身职场安全。

三、政府发放职灾复工津贴补助，协助劳工重返职场

为了协助职灾劳工尽早重返职场，劳动部制定「直辖市及县市政府办理职业灾害劳工重返职场补助办法」，劳工发生职灾后，可至「职灾职能复健专责医院」或「职业伤病诊治专责医院」接受治疗与重建服务，医护人员将评估个案状况，规划生理与心理强化训练，以提升劳工灾后的工作能力。

职灾劳工于机构完成训练后，得检附证明等相关资料，向各地方政府劳工主管机关申请「职能复健津贴补助」，以补贴往返医院之成本。补助标准系依照强化训练完成证明所载之日数，以投保薪资分级表第一等级 60%，除以 30 之日额标准发给（每日补助 NTD528），发给日数最长以 180 日为限。如有申请需求，可迳洽各地方政府劳工主管机关谘询，以及参阅职安署网站。

「灾保法」作为保障劳工及其家属权益的法律，旨在提供职业灾害保险的保障，并要求雇主依法纳保缴费，以确保劳工在工作期间的安全和福祉。劳工应该了解职业灾害的定义、保险给付的申请程序、照护与失能补助等自身权益，而雇主也应履行纳保责任，确保劳工的职业安全。透过加强职灾预防并协助劳工重建，创造更安全健康的工作环境，当劳工遭逢职业灾害时，能够得到应有的支援。

资料来源：劳动部全球资讯网、联合新闻网、职安署网站

银行贷款找代办？自行申请更省力

远东商银／王玟棋

网路上经常出现各式信用贷款的资讯，同时也有许多代办银行贷款的广告，究竟代办业提供哪些服务？是否暗藏其他风险？本期「财经网」为您揭开代办流程的陷阱，并介绍线上申贷办法，让您轻松满足资金需求。

何谓代办？

民众申请贷款的过程中，可能发生申请书填写困难、不熟悉金融术语，或银行核准的条件不符合需求等情况，此时，代办公司若能提供咨询服务，肯定十分吸引人。然而，代办业者的品质良莠不齐，可能以夸大不实的广告诱骗顾客，例如：保证能足额核准、当日拨款或超低利率，看似方便划算，却未必以合规的方式申贷，甚至连贷款也非由银行提供，却向顾客收取高额的谘询费用。此外，也有诈骗业者看准民众急需用钱的心理，伪装成代办公司骗取个资钱财，让消费者无所适从。

虽然市场上也有正规的代办业者，但可能因额外的联征查询影响「个人信用评分」，无法取得更优惠的贷款条件，且部份代办公司未必能严谨处理顾客的资料，让消费者暴露在个资外泄的风险中。更有不肖业者会



变造借款人的职业、薪资收入等资讯，以营造有利的条件，提高贷款核准机率，一旦遭银行的征信审核人员识破，借款人不仅会被列入信用不良的黑名单，未来无法借款，代办业者与借款人还可能面临法律责任。

为了保障借款人的权益，金融监督管理委员会持续加强宣导，并规定银行不得接受坊间代办的申贷案件。事实上，银行有专业的贷款专员可提供谘询，还能根据需求，推荐合适的产品，并尽力为客户争取最佳额度及利率。

银行如何评断客户条件？

银行除了透过联征中心取得借款人的「个人信用评分」，也会考虑收入、职业、债务及还款情形，确保借款人的还款能力。因此，留意以下四项重点，可取得银行的信任，进一步提高申贷成功率、获得更好的贷款条件。

1. 按时还款：无论信用卡、信贷或房贷，个人与银行的往来纪录都在联征资料里。若能按时还款，即可累积信用值，银行也会更愿意提供借款；相对的，若未曾有贷款纪录，银行无法确定申请人能否按时还款，通常较不愿意借款。

2. 工作稳定：银行通常会评估借款人任职公司的规模、职业、工作内容、年资与薪水…等，工作越稳定，越可能按时还款；若年资不到半年，却以该份薪水作为还款来源，欲借5年、7年的信贷，其还款的稳定性势必受到质疑。

3. 避免过高的负债比：负债比是现有贷款费用占月薪的比率，若月薪的七、八成都用来偿还贷款，必将影响日常开销，无法应对紧急情况。因此，即使借款人目前均能按时还款、信用良好，银行也会担心新贷款成为压倒骆驼的最后一根稻草，而不愿意提供太高的额度。

4. 避免短期多次查询联征：借款人每次申请贷款，银行都会查询联征资料，且查询纪录均记载其中。若短时间内出现太多笔查询纪录，银行会视为借款人面临财务危机，质疑其还款能力。

5. 诚实申贷：务必详实填写申请表并提供文件，若资料前后不一或隐瞒欺骗，很可能被婉拒出借，甚至列入黑名单。

如何申请银行贷款？

1. 准备申请文件：备妥身分证、收入证明等资料，由于各家银行认列的文件不同，建议事先查询官网或谘询专员。

2. 填写申请资料：包含个人身分资料、任职公司、职业、薪资、欲贷款的金额与期间等资讯，多数银行都有提供网路申请服务，方便民众办理。

3. 等待审核：银行会检查并评估申办人的信用纪录、财务状况与还款能力等，且可能拨打电话进行资料核对，请务必诚实回答，俾利银行放心核准贷款。

4. 确认条款并签约：银行批准贷款申请后，将正式签署合约，确认贷款金额、还款期限与利率等条件。

5. 成功拨款。

除了前往实体分行申办贷款，多数银行也推出数位申请服务并搭配优惠或抽奖活动，不过，第一次线上申贷难免不熟悉流程，以下介绍常见的问题与解方，预祝大家顺利取得贷款，实现财务目标。

● **有关「财力证明文件」：**例如「薪转存折」或「薪资单」等，请依流程指示上传。若希望申请更多额度，可上传足以反映奖金、分红的完整报税资料。

● **有关档案上传：**随着手机的画质越来越高，拍摄照片的档案也越大，很容易超过上传容量限制；此外，图片格式也分为 PNG、JPG、TIF…等，若资料无法上传，建议先检查档案的大小及格式。



扫描 QR code
看更多金管会
宣导新闻

股务事务电子通知平台（eNotice）简介

亚东证券／卢晓雷

对于许多人来说，「股票投资」堪称是获取财富最便利的途径，但仍免不了担心，股利发放通知书何时寄送？会不会被别人拿走？这次现金股利分配多少？汇款到哪家金融机构？股利税额多少…等。投资不该有那么多困惑，本期「财经网」将介绍全新的「股务事务电子通知平台（eNotice）」，缓解您对股利发放作业的焦虑。

为了环境永续、保护个资，以及呼应全球 2050 净零排放的目标，台湾集中保管结算所（下文简称：集保）逐步扩大股务数位化服务，继 2009、2021 年先后推出电子投票（eVoting）、股东会视讯会议（eMeeting），2023 年再乘胜追击，发布「股务事务电子通知（eNotice）」服务，促进发行公司的股东事务多元数位发展，也让网路世代的投资人多一项便利的选择。

优先推动股利分派电子化通知

本项服务将分阶段实施，优先推动较不涉及股东权益行使、法规架构单纯及发送次数较高之现金股利及股票股利发放通知，预定 2023 年 6 月上线。未来将视推动成效，并配合相关法律及实务，逐步纳入公开收购截止通知书、开会通知书等其他通知事项。

电子化通知平台架构及作业步骤

一、发行公司与集保签订 eNotice 服务契约。

二、投资人至平台表示同意

1. 一般投资人（自然人、法人）：

① 集保 e 手掌握 App、券商下单 App、Taiwan FidO 台湾行动身分识别（TW FidO）。

② PC：以 CA 凭证登入 eNotice 平台进行同意。

2. 专业机构法人（保银、投信、银行、保险、四大基金等）：以 CA 凭证登入

eNotice 平台进行同意。

三、发送通知方式

1. 一般投资人：均采 email 通知，并同步推播通知「集保 e 手掌握 App」用户。
2. 专业机构法人：以 email 通知，引导至平台下载电子通知档案。

电子化通知之优势

一、接轨 ESG 趋势：根据环境品质文教基金会数据，生产一箱 A4 纸约须砍伐 0.6 颗树，间接导致二氧化碳增加，加剧气候变迁。发行公司采用 eNotice 平台，可善尽企业对于环保之责任，落实 ESG。

二、降低成本：透过 eNotice 平台通知，可减少印制、管理、制版、寄送等纸本通知的成本。

三、便利且安全性更高：电子化通知方便投资人接收、阅读，且在电子加密技术下，投资人隐私更受保障。

四、促进股东行动主义：集保结合 e 手掌握 App 及 eNotice 平台，提供股东资讯查询与行使权利之整合服务。

电子化通知减碳效益

2021 年台湾上市（柜）、兴柜公司股利发放通知约 5,824 万笔，每封约 12.5g 碳排放，若 80% 的公司签约采用 eNotice 平台、获得 15% 股东使用，将减少 8 万吨碳排放。eNotice 平台的无纸化，可减缓地球暖化，为土地尽一份心力。

随时掌握股利消息

还在烦恼收不到股利发放通知、担心个资外泄吗？快动手申请 eNotice，只要一次同意即永久有效。未来您的抽屉不再有成堆的通知书，也不必花时间一张一张翻找，透过数位载具的萤幕即可一目了然。让我们 e 手掌握人生幸福，节能减碳爱地球。

吃粽子 当心「肠胃胀气」

亚东医院肝胆胃肠科／曾柏钧医师

端午节快到了，除了开心的放假过节，粽子必不可少。然而，很多人吃完粽子等高油腻的食物后，反而感到肚子鼓胀、排便不顺。本期「保健网」带您了解何谓胀气，以及如何缓解不适感。



亚东医院肝胆胃肠科
曾柏钧医师

什么是胀气？

顾名思义，胀气是肠胃道充满空气导致不适，这些气体 99% 的成分为二氧化氮、氧气、二氧化碳、氢气与甲烷（CH₄），另外 1% 则是稀有气体且具有臭味。

肚子胀气的原因

一般而言，胀气多由饮食引起，除了食物本身之外，也会受到饮食习惯、生活作息影响，例如：快速吞咽进食或是摄取含有气体的碳酸饮料、啤酒等，易导致肠道细菌与食物产生化学作用、发酵，此外，高油腻的食物也会减缓胃的排空，使气体积聚在肠道内。

另一方面，包括：发炎性肠道疾病、肠躁症、糖尿病、肠道肿瘤，甚至肠阻塞…等问题，亦会造成肠道内过多气体积聚。

肠道充满过多的气体，不仅令人感到不适，也会增加腹内压力，影响横膈膜肌肉的协调。正常情况下，人体会有生理机转，以打嗝或排气的方式排出部份气体。

如何解决胀气？

胀气问题可从用药物、调整饮食习惯两方面着手。在药物的部分，医师通常会开立 Gascon（加斯克儿）这类药物，改变气泡的表面张力效果，使其凝结在一起，让吸附在胃肠道的气体有机会透过打嗝或排气等方式排出体外。至于饮食则建议以少量多餐的方式，并且避免摄取过多的碳酸饮料及高油脂、高纤维、醣类等不易消化的食物。另外，饭后运

动走路或按摩腹部（以顺时钟方式按压），都可以改善肠道气体滞留的问题。

何时该就医？应采取哪些行动？

如果上述方式都无法改善胀气，就必须找出根本原因。可先观察腹胀之外是否有其他症状，包括：水肿、呕吐、腹泻、解血便、体重减轻、发烧、有无糖尿病、服用特定药物或开刀等相关病史…等。若有前列腺症状，应及早就医。

一般而言，肚子鼓胀须先确定腹内是水或空气。门诊理学检查的方式是隔着手指轻敲肚子，高频的声音代表空气，低频的声音代表水，不过水并非在肠子里，而是在肠道外。

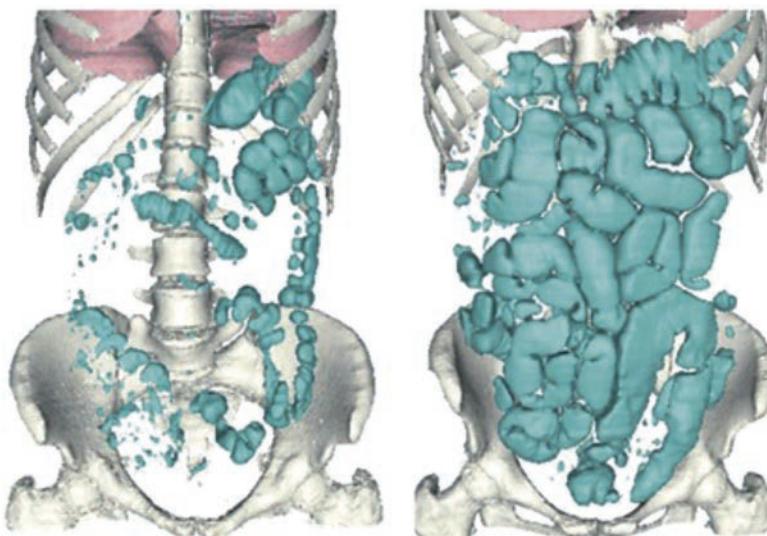
此外，「抽血」以及进一步的「内视镜检查」亦可以帮助医师诊断；而「腹部X光摄影」能协助判断腹内气体分布的情况；至于「腹部超音波」虽受限于空气，无法精确诊断，但仍可借此辨识腹腔内是否有其他问题。

总结

肠道内的空气构成有太多变因，最基本的还是控制饮食，毕竟大部分气体是由食物与肠内细菌发酵所致，因此均衡饮食十分重要。

粽子是高热量、高油脂、高淀粉的食物，提醒大家适量品尝。若有反复胀气的症状，请进一步向医师及营养师谘询。

参考资料：sleisenger and fordtran's gastrointestinal and liver disease 11th



▲电脑断层3D重组模拟肠道气体情形，蓝绿色部分显示小肠充满胀气

面对「困难伤口」 如何挑选敷料

远东新世纪／范姜美婷

从受伤到愈合，伤口会经历发炎、组织新生与重新长回皮肤组织等不同阶段，若超过四周以上仍未复原，即可归类为难以愈合的慢性伤口。常见成因如：老年人或患有糖尿病、心血管疾病等慢性病患，因血液循环不好，造成血管堵塞，容易发生伤口组织坏死、感染细菌、太潮湿…等情况，导致长期发炎、无法愈合。面对困难伤口，如何从各式各样的敷料中，挑选合适的种类呢？

伤口护理的主要步骤

第一步：分辨伤口状态。伤口在不同阶段，外观与渗液量都会变化，借由观察外观颜色与渗液多寡，可区分出伤口组织处于已坏死、还在发炎，或开始愈合之阶段。

第二步：清理伤口。专业医护人员可辨别影响伤口复原的因素、排除阻碍愈合的原因，并帮助病人清理伤口。

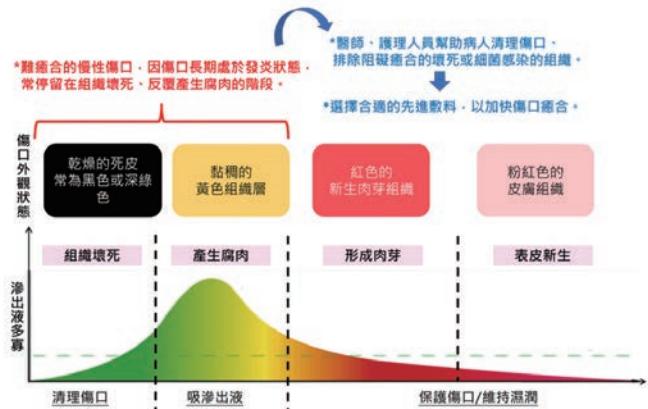
第三步：选用适合的敷料。根据伤口的湿润状态，以及渗液量的多寡，选择合适的先进敷料，以加快愈合，并减少居家护理更换敷料的次数。

先进敷料的种类

理想的伤口敷料，是利用敷料保持



伤口湿润、吸除多余的渗液，且不沾黏，更换敷料时，不会伤及新生的皮肤组织，才能加速复原、降低细菌感染机率。因此，不同状态的伤口需选用不同功效的先进敷料。然而，不同种类的先进敷料各自拥有哪些特点？分别适用于哪些伤口呢？



1. 泡棉敷料

吸收渗液的能力佳，可防止伤口湿润、降低沾黏，对于去除伤口上坏死的腐肉相当有效。适用于中度渗液、外观呈现黄色的发炎伤口，以及中、低度渗液，已经开始愈合的红色伤口，同时也广泛用于糖尿病足伤口。



2. 海藻胶／亲水性纤维敷料

不织布型态，质地柔软、服贴舒适，且具备高吸收性，吸收渗液后，会生成凝胶，维持伤口湿润，有助于排除多余渗液、去除伤口腐肉，适用于中、高度渗液的伤口。



3. 亲水性敷料

俗称「人工皮」，其中以亚东创新推出之全台独家抗菌人工皮产品，具防水、防菌及透气功能，可保护伤口，避免感染，辅以自黏性设计，不需第二层敷料，且吸收渗液后，会形成凝胶，保持伤口湿润，帮助伤口提早愈合。由于吸收渗液的能力较低，适用于低度渗液、已经开始愈合的红色伤口。



4. 水凝胶敷料

凝胶材质，质地温和，含有大量水分，可保持伤口湿润、软化死皮，加速痂皮脱落，

避免换敷料时损伤新生肉芽组织，能促进细胞增生、伤口愈合，适用于干燥或低度渗液的伤口，亦可与泡棉敷料搭配使用于中、低度渗液之伤口。



5. 抗菌型敷料

长期处于发炎状态的困难愈合伤口，会生成许多渗液，导致过度潮湿，提高细菌孳生的机率。因此，部份先进敷料会添加抗菌成份（如银离子），以抑制细菌孳生，降低感染。

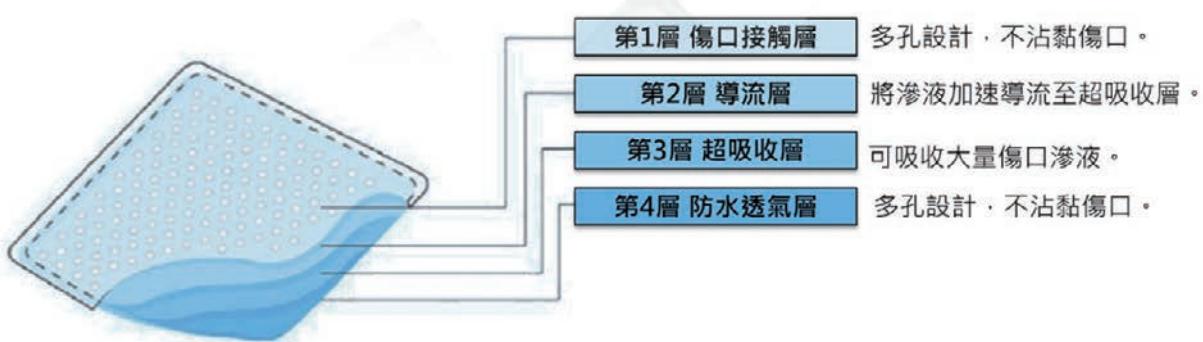


6. 抗菌、高吸收型敷料

舒肤贴抗菌外伤敷料采用多层结构，并添加具有广谱抗菌、较其他抗菌剂更温和的抗菌成分 PHMB (Poly hexamethylene biguanide)，兼具透气、高吸收、不沾黏伤口、抑制细菌滋生、减少感染等优点，适用于中、高度渗液及高风险感染的伤口，如糖尿病足溃疡。



随着全球人口高龄化与慢性病人口逐年攀升，先进伤口敷料的需求逐年增加。亚东创新累积十五年以上的开发经验，产品的精细与优化程度、产品线的广度，皆具备坚强实力，已为多所医疗院所与各通路采购使用，并获得肯定，未来将持续提供全方位的伤口照护服务。



义大利美食：佛卡夏

豫章工商／郑志祥

在义大利的饮食中，佛卡夏（focaccia）是一款相当常见的佐餐面包，早在罗马时期即已出现。由于制作过程中，必须在模具及面团抹上橄榄油，因此相较于白面包或法国面包，佛卡夏多了橄榄油的香味，若再撒上切片的黑橄榄、番茄干、迷迭香、奥勒冈等香料，口味更加多元。跟著本期「美食网」的教学步骤，做出美味的佛卡夏一点也不难！

许多人以为，制作面包需耗费大量心力，除了面团表面必须揉成光滑柔软状，更要能拉出薄膜，才代表面团扩展完成。其实只要利用长时间发酵，同样能让面团自体水解、产生筋性，轻松做出可口的面包喔！



—— 材 料 ——

1. 中筋面粉 500g
2. 盐 10g
3. 速溶酵母 6g
4. 冰水 350g
5. 冷压初榨橄榄油 15g



作 法



1. 将面粉、酵母、盐搅拌混匀。
2. 加入水一起揉制均匀。
3. 再加入橄榄油，继续揉匀（面团不须刻意揉至表面光滑）。
4. 完成后，以锅盖或保鲜膜盖住面团，静置发酵 30 分钟。
5. 取出面团，从外围往中心揉，让表皮变得光滑。
6. 再度盖住面团，静置发酵 60 分钟。
7. 将面团分割为 2 份，每份 400g，重新滚成表皮光滑的圆球状，再放入已经涂上橄榄油的铁盘里拍扁。
8. 静置发酵 45 分钟，让面团充分发酵、变大。
9. 将面团由中间轻拉到四个角落，以五指在表面戳出大量不规则的洞。动作宜轻，让空气尽量保留在面团里。
10. 在面团长层放上切片黑橄榄，淋上少许橄榄油。
11. 烤箱温度设定上火 220℃、下火 220℃，烤焙 20 分钟即大功告成。



千禧风 Y2K 吹不熄 衣橱捞宝穿新意

远东百货／郑嘉蕙

2022春季时尚最火红的指标就属千禧风Y2K（Year 2000），到了2023春夏不但没有退烧，更在欧洲红、韩国夯，持续横扫时尚圈。本期「流行网」为您示范如何巧妙运用单品，穿出自己的Y2K新风尚！

在1990年末期至2000年初期网路.com兴起的时代，时尚圈流行金属亮面、亮色系等具未来感的服饰与配件，反映出当时新旧世代交替的氛围，不仅定义了潮流，也成为Y2K的穿搭风格。如今ChatGPT带来划时代的AI浪潮，彷彿让人重返千禧年，Y2K穿搭流行也持续延烧，从当代韩星与欧美女星近期的穿搭都能看见Y2K元素。

可别以为它只是年轻人的玩意儿，不妨把自己20年前的行头捞出来，与女儿换搭，也能穿出新意喔！让我们一起来瞧瞧Y2K元素有哪些？

- 运动套装**：天鹅绒运动服成套穿搭，无论假日宅在家或是出门逛逛都不显邋遢。
- 亮色单品**：衣服、墨镜或包包等单品挑选桃红、萤光、金属光等抢眼的亮色系，吸睛指数百分百。
- 露出小腰**：短版上衣搭配低腰裤，凸显小蛮腰曲线，若是拥有傲人的马甲线，更是值得秀一下。
- 串珠饰品**：颜色缤纷的串珠，带着手作的可爱氛围，又呼应亮色元素，是Y2K怀旧必备配件。
- 方形镜框**：带有科技感的方形太阳眼镜，搭上鲜艳的亮橘、粉桃色的镜片，潮得有气势。
- 厚底鞋款**：厚底版型拖鞋、高跟鞋，甚至是靴款，让您从脚开始引人目光。

现在就循着远东百货的新品推荐，走进2023年春夏Y2K流行时尚。利用衣橱里的单品搭配新品，秀出最chic的时髦新意。



▲运动套装搭配老爹鞋，孩子也跟上Y2K流行／远百竹北 FILA KIDS 提供

超短版单品



高亮感配件



LORYA GUCCI霓幻金属墨镜

LORYA 创立于 1990 年，经销贩售各大知名品牌墨镜。建议售价 NTD17,500、**远东人独家优惠价 NTD15,750**。洽询专线：台中大远百 4 楼北栋，(04) 2254-6029。

Adidas ADICOLOR 经典短版上衣

正面纽扣开襟设计，为长袖上衣赋予运动时尚气息，略带弹力的棉质面料则能柔化心情。建议售价 NTD1,690、**远东人独家优惠价 NTD1,521**。洽询专线：新竹大远百 8 楼，(03) 523-7502。



COCODEAL 短版造型衬衫

夏天将至，女孩们准备好「炫腹」了吗？短版造型衬衫可单穿也能当外套，材质舒适且剪裁时尚，为您美丽加分。建议售价 NTD2,990、**远东人独家优惠价 NTD2,390**。洽询专线：高雄大远百 4 楼，(07) 536-3819。

钻石屋 A 货翡翠耳环

成串的糖果色系缤纷翡翠，视觉上相当亮眼，展现 Y2K 风格多彩、创意无边。建议售价 NTD26,800、**远东人独家优惠价 NTD15,000**。洽询专线：远百嘉义 2 楼，(05) 283-1066。



PLAYBOY 翻盖斜背包

背包上盖饰以大兔头金属 Logo，搭配亮桃红色与樱花粉色的撞色皮革，打造青春活泼气息。内含三层式收纳层，可容纳长夹与手机，背面特别嵌上通勤卡的格位。建议售价 NTD2,980、**远东人独家优惠价 NTD2,690**。洽询专线：远百桃园 4 楼，(03) 334-9021。

足下好吸睛



好汉冰淇淋休闲童鞋

多色的贴钻点缀在鞋面表层的透气皮革上，再以刺绣造型增添可爱感。内里则使用柔软亲肤材质，鞋底加强止滑耐磨设计，既能保护双足又兼具时尚。建议售价 NTD1,890、**远东人独家优惠价 NTD1,490**。洽询专线：远百桃园 6 楼，(03) 335-2086。

AS HELENE SPARK 复古厚底休闲鞋

鞋体精选高质感帆布拼接织带制作而成，饼干压纹底台增添可爱复古感，真皮内里鞋垫亲肤舒适又自在。建议售价 NTD4,580、**远东人独家优惠价 NTD2,980**。洽询专线：新竹大远百 2 楼，(03) 525-4128。



备注：「优惠价」需出示集团员工识别证，期限自即日起至 2023 年 6 月 30 日。

扫瞄 QR Code 看更多远东人专属优惠



武汉，你好吗？

武汉远纺新材料／刘晓洁

武汉有句民间俗语「站在黄鹤楼上看翻船」，本意是打趣看热闹、事不关己之意。如今回首自2019年12月，武汉因新冠疫情爆发封城，至今影响全球，让人深刻体会「休戚与共」的真义。

中国大陆于2022年12月疫情全面解封，让人们做自己健康的第一责任人，自觉做到「非必要不出门」后，街道再次上演形单影只的宁静，与往日人海茫茫形成鲜明的对比，大桥上常见的堵车情形也消失了，令人不胜唏嘘。当时随着武汉远纺新材料厂内确诊人数持续升高，为确保生产稳定运行，部分日班人员及轮班同仁全力以赴支援顶岗，以单人多岗的超负荷作业缓解产线压力；储运、警卫队也在极度缺员的情况下互帮互助，顺利完成储运、门禁管理及高强度防疫工作；全厂同仁在主管们的领导下，各司其责齐心共度难关。

12月对大家来说，是特殊的时间记忆，疫情封控在12月，解封也在12月，从2019年到2022年，新冠影响人们的生活整整三年。晚春，江滩上飞扬的风筝；盛夏，长江上划行的桨板；初秋，矗立在东湖边的水杉…这些美好的过往令人怀念，盼望生活回归正常的心被启动。

恢复健康之后，重登黄鹤楼，虽然看不到帆船，但是滚滚长江上，武汉长江大桥横跨于武昌蛇山和汉阳龟山之间，犹如一条正在沉睡的巨龙，彷彿下一刻就会苏醒。站在黄鹤楼上，远眺长江大桥，想来此刻的武汉人民，已经不是那种「黄鹤楼上看帆船」的玩闹心态，一场疫情，使大家团结一致向前看，期盼自己生活的这座城市能早日回到正轨。对于老百姓来说，生活不过是一日三餐，纵然四季更迭，惟愿健康平安。

蛇山脚下的户部巷被誉为「汉味小吃第一巷」，西临长江，南枕黄鹤楼，清晨六点，



伴着芝麻酱喷香夹裹的热干面、锅里煎得滋滋冒油的豆皮、篓子里码好的一份份准备就着各种卤水汤汁拿去烫卖的粉面，还有各式油炸类的炸摊，配上热气腾腾的桂花糊或蛋酒…武汉这座名副其实的「早餐之都」，终于逐渐在疫情放开后，以最平凡的烟火气息重新恢复了生机和活力。

吃早餐在武汉称为「过早」，而最能代表这座城市、体现武汉人性格的食物当属武汉热干面。易中天先生曾经在他的《读城记》中说过，判断一个人是不是武汉人，就看他早餐是否吃热干面。热干面制作方式干净利索，将碱水面条置于热锅余汤数秒后，加入芝麻酱、咸菜等各色佐料，就着热气，立即拌之速食，否则多等一刻，面条就坨了。不过，一碗热干面品质的好坏，不全然看佐料，而在于面条本身是否筋道足、有嚼劲。从对热干面的口感偏好，到食用方式，无一不体现武汉人豁达、爽直，又不拖泥带水的个性。随着疫情渐渐稳定，街头排队等吃热干面的景象又重现了。一碗热干面下肚，最是抚慰人心。武汉人像吞食着热干面一样，希望快速忘却疫情带来的悲痛，又像热干面一样，余烫过后，

无论怎么搅拌都仍保有一骨子韧性。

傍晚时分，暗夜来临，长江大桥上的灯亮了，整座桥犹如一条卧龙，横跨在长江之上，金碧辉煌，时而出现火车的鸣笛声，划破寂静夜晚的宁静，那些急于回家的人们会开着车，从长江大桥上架着一阵风，往家里奔去…不知不觉中，长江大桥与武汉人们的生活有了紧密的关系，只要一出家门，便可以看见长江大桥那雄伟壮观的身影。

武汉长江大桥朴素而美观，是中国大陆在万里长江上修建的第一座铁路、公路两用桥梁。两列火车可同时对开，上层为公路桥，在桥面两侧，是铸有各种飞禽走兽的齐胸栏杆；大桥的两侧是对称的花板，有孔雀开屏、鲤鱼戏莲、喜鹊闹梅、玉兔金桂…等，极具民族气息。1957年武汉长江大桥建成，毛主席称之为「一桥飞架南北天堑变通途」，描述了大桥的雄伟气势及其在南北交通发挥的重要作用。如今桥上车来车往，是熟悉的生活气息，真是太好了！

武汉又称「江城」，属于典型的北亚热带季风性湿润气候，冬冷夏热，本非宜居的气候，却因此培养出武汉人民耐寒、耐高温的粗犷性格，一种从骨子里流露出的坚毅。紧挨黄鹤楼，首义路上的纪念馆向四方游客展示武昌起义革命者的英勇无畏。正如这场疫情阻击战，已经让抗疫精神深深烙进这座城市的记忆深处。一念冬来，一念雪落，被雪复盖后的江城依旧坚挺恢弘。

昔去雪如花，今来花如雪，东湖梅园里，梅花绽放，沁人心脾的暗香飘来，梅树上挂满了人们的祈福。时间洗刷万物，唯独愿望除外，孩子们追逐的欢笑声响起，皆昭示着苦寒已过。

2023年1月的冬季有些温暖，不似往年那么冷冽，彷彿是想用这种温柔的方式来稀释这三年疫情带来的阴霾。熬过漫漫寒冬，春天悄然而至，一切又重新开始，生命之树将绿。这份期待让我情不自禁拿起画笔，画出心中那棵生机勃勃、迎着朝阳舒展枝叶的健康之树。

站在黄鹤楼上，让我对着长江呐喊：武汉很好，会越来越好！



走，净滩去

亚东石化／宋灏霖

台湾是一座四面环海的岛屿，拥有丰富的海洋地貌与资源，然而环境污染却为海岸生态带来严重伤害，因此近几年各界掀起净滩热潮。亚东石化也于4月份号召110位同仁及眷属响应「2023草漯沙丘海洋生态净滩暨节约能源护地球宣导活动」，投入守护地球的行列。

虽然台湾经常可见净滩活动，但对我来说，却是第一次参加如此大型的净滩行动。从入口处领到手套和麻布袋后，沿着步道走到草漯沙丘，一路上都是热情的民众，到了活动现场更是人山人海，有些是草漯周遭的里民、附近工厂的员工、环保义工，甚至还有游客，大家都想为海洋环境尽一份心力，让人非常感动。

穿过会场，映入眼帘的是高耸的沙丘景致，一瞬间彷彿到了海外，难怪这里拥有「台湾撒哈拉沙漠」的美名。我踏着愉悦的步伐走向沙丘的顶端远望，只见一整片的沙滩与无际的海洋，加上海风徐徐，令人心情好放松，但仔细环顾四周，散布在沙滩上和沙丘边缘的塑胶类、纸类、保丽龙、废弃渔具…等垃圾，将我拉回现实。

整顿好心情，我穿戴上手套，拿起麻布袋，开始捡拾垃圾。第一个捡到的是塑胶吸管，尽管它已经跟我们的生活密不可分，但若不经正确处置而随意丢弃，就会造成环境污染，甚至可能伤害海洋生物。记得以前看过一篇报导，海龟气管里塞着一只吸管，画面十分惊悚。有时塑胶袋也会被海龟误认为是水母而误食，进而造成死亡，不可不慎。

随后陆续又捡拾了保丽龙、便当盒、宝特瓶…等，转眼间，麻布袋已经塞满了，其他人也捡了许多垃圾，甚至还有远从海外飘来的玻璃瓶，这也让我了解，环境保护不是一区、一人的责任，而是地球人共同的责任，经过这次净滩，让我更想为环境尽一己之力，希望从日常中减少人工垃圾开始，并且多参与环保活动，将美丽的风景流传给下一代。

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. 元智大学提供何种资源，协助学生增加就业竞争力？【封面故事】
 - 成立企业书院，携手业师打造课程
 - 与远传电信合作，引进微软国际化 AI 课程
 - 整合 Microsoft、Google、Amazon 之云端教育资源至现有学程
 - 以上皆是
2. 亚东科技大学的办学特色，下列何者正确？【封面故事】
 - 偏重实务操作
 - 偏重理论与学术
 - 理论与实务操作并重
 - 无视产业的需求
3. 关于豫章工商因应社会变迁所做的教学变革，下列何者为非？【封面故事】
 - 配合当代产业需求调整学校科别
 - 拟新设「流通管理科」
 - 婉拒业师进入校园分享实务经验
 - 加强与亚东科技大学合作
4. 端午节民众食用粽子后，可能出现肠胃胀气、排便不顺之困扰，下列何者有助于缓解不适？【保健网】
 - 饭后运动走路
 - 少量多餐
 - 避免摄取过多高油脂、糖类等不易消化的食物
 - 以上皆是

参加办法

请于6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。



393 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
全家福	胡○武	远东百货	陈○婵	远东新世纪	廖○祯	爱买	刘○玲	远东SOGO	陈○达
宏远兴业	廖○雅	远东百货	萧○仁	远东新世纪	吕○安	亚东证券	陈○伶	远东SOGO	张○玲
远东商银	张○威	亚东医院	谢○芳	远东新世纪	吴○甫	亚东投顾	廖○雀	亚泥花莲厂	胡○宜
远东商银	黄○维	亚东医院	郑○芬	远东新观音	柯○成	远传电信	纪○渊	新竹大远百	饶○惠
远东建经	张○菁	亚东绿材	钱○蕙	远东新越南	王○贤	远传电信	萧○蓉	远东新化纤	黄○芬

恭喜上列幸运儿分别得到面额 NTD300 的远东集团四合一礼券！



↑ 亚东科技大学黄茂全校长（前排中）率主管与前来观摩交流的「印尼苏北地区初高中校长参访团」合影。



↑ Big City 远东巨城购物中心欢庆 12 周年，全员齐聚庆生，李静芳董事长（第二排左三）也勉励同仁们持续精进。



↑ 远东 SOGO 百货志工社 4 月 8 日携手亚东证券前往新北万里顶社沙滩净滩，清出高达 235 公斤海废。



↑ 远百竹北店举办「书」送爱心公益活动，募集逾千本童书赠予新竹家扶中心。



↑ 远东商银「远东乐家+毛孩嘉年华」全台巡回活动 4 月 29 日于远东巨城购物中心举办压轴场，抢攻宠物及亲子市场商机。

遠銀 FETP 握在手 外匯市場帶著走！

外匯保證金交易行動下單APP



“可放大倍數操作，
毋需投入大量資金”



“雙向交易，是可能
多重獲利的利器”



“24小時報價，可預
留掛單，控制風險”



“FETP平臺真給力，
下單、掛單、查詢
，快速便利！”

遠東商銀外匯保證金交易

24小時外匯保證金交易專線:0809-085818

E-Mail: FxMarginTrading@feib.com.tw

審慎投資 控管風險



申請FETP 模擬測試帳戶



加入LINE好友