

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

產學協力 人才升級

Industry-Academia Collaboration Talent Upskilling

COVER STORY

元智大學創新教學 孕育職場新星
產官學共育 亞東科大打造永續競爭力
放對位置 人人都是天才

OFFICE TALK

職場新利器-AI繪圖魔法

LIFE GUIDE

財經網
海外消費刷對卡 樂遊禮遇享優惠
保健網
「靜脈雷射」可治療哪些疾病？



掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌



遠東集團旗下 4 家企業於第 20 屆《遠見 ESG 企業永續獎》一舉榮獲 7 獎，徐旭東董事長（左二）帶領（右起）亞洲水泥李坤炎總經理、遠東 SOGO 百貨黃晴雯董事長，以及 Big City 遠東巨城購物中心李靜芳董事長出席領獎。



遠東SOGO百貨黃晴雯董事長（右三）在「三小市集記者會」中，邀請民眾熱情響應地方小農展售市集。



「2024 智慧醫材業者媒合交流會」於亞東醫院盛大舉行，邱冠明院長（左三）和產學研夥伴合影留念。



元智大學在廖慶榮校長（右四）主持下，隆重舉行護理學系揭牌儀式，宣佈將引進最新穎的教學模型及儀器設備，提供學生最優質的學習環境。



亞東科技大學與亞東醫院分別由黃茂全校長（右）和林子玉副院長（左）代表，共同簽署合作計劃，雙方將攜手推動護理專業人才培育。

產學協力 人才升級

李佳珍

今年大學繁星推薦入學放榜，元智大學是少數 0 缺額的私立大學；各大國際發明展、技藝競賽中，亞東科技大學、豫章工商的師生更是連年締造佳績…面對少子女化導致生源不足的危機，以及產業、科技的急遽變化，集團旗下的三大教育機構為何能屹立不搖？本期「封面故事」帶您前往教育現場，看他們如何攜手企業，提升學生的職場競爭力，並進一步帶動產業的革新與發展。

學校引入產業資源來培育職場新星，個人也要懂得運用資源來戰勝大環境的衝擊，尤其暑假將屆，不少人正準備規劃海外旅遊，卻發現交通、食宿等各項旅費節節攀升。其實只要刷對信用卡，就能獲得銀行業者提供的刷卡金回饋，遠東商銀在「財經網」分享能讓每筆消費賺到更多優惠的秘訣！此外，AI 科技正在改寫世界運行的規則，想成為新時代的關鍵人才，不能不熟悉這些職場新利器，「樂活職人」單元為大家介紹 AI 繪圖魔法，帮助大家提升工作效率。另一方面，現實生活中，大家都知道應謹慎保管重要證件，殊不知在數位世界裡，身份盜竊、網路釣魚的風險更是無所不在，「資訊網」專欄告訴大家，如何升級防護係數，確保隱私與安全。

投稿注意事項：

1. 本刊歡迎投稿，惟投稿人應尊重他人之智慧財產權，勿抄襲或改寫他人著作。如引用他人著作，應註明出處，並請留意著作權法等相關法律之規定，自負文責。
2. 投稿人請註明所屬單位、姓名、聯絡方式，以利寄贈稿酬；如需以筆名刊登，亦請另外註明。稿件若經採用，編輯室保留刪修權，請投稿人自留底稿，恕不退稿。
3. 稿件刊登後，著作財產權即歸發行本刊之遠東新世紀公司所有，且投稿人不得行使著作人格權。非經本刊書面同意，不得自行轉載或投稿。
4. 稿酬計算標準：「遠東人開講」（每月主題徵稿）每則 NTD 500，其餘文字稿臺灣地區每字 NTD 0.5、海外地區每字 NTD 0.8。

投稿請寄：臺北市敦化南路二段二〇七號三十六樓「遠東人月刊編輯室」，或傳真：(02) 2736-9934 或 e-mail 至 magazine@fenc.com，若有其他相關問題，歡迎來電洽詢：(02) 2733-8000 分機 8549、8556。

「遠東人開講」七月話題：一起來運動吧！

隨著近年健康意識抬頭，越來越人投入運動健身的行列。不論您是健身房派、戶外派或居家運動派，都歡迎來信分享您最喜歡的運動，以及熱愛它的原因，文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆健身基金哦！（截稿日期：6 月 15 日前）



JUN 2024

NO. 406

01 EDITOR 編輯手記

產學協力 人才升級／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

亞泥（中國）擘劃永續發展策略 開創共榮未來／徐旭東

07 COVER STORY 封面故事

元智大學創新教學 孕育職場新星／編輯室採訪整理

產官學共育 亞東科大打造永續競爭力／楊慧雯

放對位置 人人都是天才／馬玉蘭

16 GROUP BRIEFING 集團簡訊

關係企業動態報導・公益專區・績優榮譽榜・好康報報・人事異動／編輯室輯

24 OFFICE TALK 樂活職人

上班族必修學分：職場新利器--AI 繪圖魔法／集團綜效暨零售規劃總部



27 LIFE GUIDE 生活情報

- 財經網** 海外消費刷對卡 樂遊禮遇享優惠 / 林瑩瑩
- 法律網** 勞保年金給付調漲！增幅最高 7.59% / 顏文亭
- 保健網** 「靜脈雷射」可治療哪些疾病？ / 李愛先
- 資訊網** 珍惜數位身份 守護個人隱私 / 陳芳瑜
- 流行網** 與陽光有約 夏季運動這樣穿 / 鄭嘉蕙
- 美食網** 夏日派對料理 / 莊宜君

42 STORY 心動時刻

記大旅行 / 楊寶軍

47 HOT TOPIC 遠東話題

「遠東人開講」：一起來運動吧！ / 編輯室輯

49 QUIZ 有獎徵答

405 期有獎徵答得獎名單揭曉 / 編輯室

發行人 徐旭東 | 社長 鄭澄宇

月刊編輯委員

王明倫	王思方	江健豪	余欲弟
李佩頻	李美蓮	汪更新	林俊佑
林志清	吳昇鑫	吳信儀	吳佳穎
吳梅華	卓采慧	邱舜怡	俞瀛璇
胡興賢	梁雅雯	黃靜	黃莉淇
游慧琳	游淑如	曾育鍾	程慧文
郭文慧	陳虹瑾	陳昀隆	陳睿誼
陳相吟	陳美伶	楊韻琪	楊慧雯
馮輝棋	潘俊男	廖婉甄	蔡敏雄
蔡祐吉	蔡宛臻	劉貞佑	劉稚璋
簡嘉琪	羅吉廷	油谷初美	

發行所

遠東新世紀股份有限公司

通訊處

臺北市敦化南路二段 207 號 36 樓
(02) 2733-8000 轉 8549

E-mail

magazine@fenc.com

網址

<https://magazine.feg.com.tw/magazine/tw/index.aspx>

電子報網址

<https://magazine.feg.com.tw/magazine/tw/edm.aspx>

登記證 局版台誌字第 8320 號

美術設計 Z&C.COM

印刷所 湯承科技印刷(股)公司



遠東人月刊
電子報



遠東人月刊
電子雜誌



遠東人月刊App
(Android)



亞泥（中國）擘劃永續發展策略 開創共榮未來

亞泥（中國）／徐旭東董事長

全球經濟環境近年出現明顯變化，一方面數位科技發展加速推進，帶動全球產業及企業數位轉型；另方面世界各國對於氣候議題日益重視，2023年12月13日，第28屆聯合國氣候變化大會（COP28）上，國際社會首次約定化石能源的淨零目標：「以公正、有序和公平的方式，迅速自化石燃料的能源系統中轉型，在這個關鍵十年中加速行動，以便在2050年左右實現科學的淨零排放」。同時，ESG作為企業綠色發展的風向標，在中國「雙碳」目標下飛速發展…

亞泥（中國）在充滿挑戰的新時代，展現傳統產業不傳統的企圖，積極求新求變，擁抱 ESG，整合集團資源，朝著「科技創新」和「淨零排放」兩大中長期目標邁進。

做好頂層設計 完善 ESG 管理體系

健全的治理架構及完善的治理制度是亞泥（中國）永續發展的基石，為健全企業永續

之管理，於董事會成立指導推動企業永續之「企業永續委員會」，指導公司永續發展工作。執行長擔任企業永續推行委員會主任委員，加強落實 ESG 管理。公司圍繞社區、員工、供應商等相關方，制定可持續發展之戰略，內容涵蓋：產業創新、環境保護、健康與安全、能源效率、可持續採購、員工與社會等，擴大 ESG 關注面，提高整體治理能力。

推動科技創新 & 綠色發展相互促進

水泥行業不斷呼籲儘快將水泥納入碳匯市場，實行更為嚴格的碳排放配額。亞泥（中國）通過健全科技創新體系，加強低碳技術攻關，推廣實施超低排放改造，加速數位智慧化進程，推動產業向綠色低碳轉型升級。

科技創新方面，亞泥（中國）不斷激發全員創新活力，堅持環保技術的研發應用，推進工藝技術革新。通過近兩年時間的探索和努力，轄下江西亞東水泥已取得 9 項實用新型專利及 2 項發明專利，覆蓋攪拌器技術領域、水泥熟料生產工藝、尾氣處理及脫硝裝置、散泥稱量系統、卸船裝置、長皮帶傳輸設備等，從產運銷全流程實現一次次蛻變。

源頭減碳方面，所轄一貫化水泥廠長期使用工業廢渣替代部分水泥原料，減少石灰石等資源用量，並積極開展生物質替代燃料，借此達到資源多效利用。值得一提的是，亞泥（中國）的循環經濟物料來源涵蓋政府部門，以及鋼鐵、石化、造紙等行業的廢棄物與資源化產品，例如：江西亞東水泥協助政府處理生活垃圾與理文造紙的廢棄物；湖北亞東水泥處理重金屬污染土…等。

生產製程減碳方面，亞泥（中國）攜手臺灣亞泥花蓮廠與鼎鼎企管建設之專屬智慧能源管理系統已投入運行，持續從生產的各個環節尋找節能降耗減排的機會，每年可節電 0.75%，有效減排 CO₂ 萬噸以上，並以此為核心，拓展智慧化項目，覆蓋優化控制、品質管制、物流管理和設備管理等方面，持續建設亞泥（中國）數據分析平臺，至今已成功開發出智慧切送電系統、L-NO_x 雙閉環高效脫硝系統應用、能源管理系統、智慧發貨系統、設備振動管理系統…等多個集成智慧應用。未來更計畫進一步納入水資源、收塵機等管理系統，加強精細化管理，從而實現從原料、產品、設備、車間、工廠到產業鏈、供應鏈、價值鏈的全面融通，全面提升節能降耗水準。

公司不斷推進污染治理水準，探索優化水泥窯主要污染物（顆粒物、SO₂、NO_x）超低排放技術，使用低氮燃燒、氨水脫硫、復合脫硫、袋收塵等多種方式，進行脫硝 SCR、旋窯降阻節能等改造，實現污染物與氮氧化物、二氧化碳減排協同，打造水泥行業綠色工

廠。此外，也自行設計安裝包裝水泥裝車收塵罩與收塵設備，控制袋泥裝車系統粉塵無組織排放濃度 $<1.5\text{mg}/\text{m}^3$ ，大幅改善員工的作業環境，實現水泥包裝車間清潔生產。截至報告期末，亞泥（中國）旗下各公司均已完成水泥窯粉塵超低排放改造。預計到 2025 年，各公司均將實現氮硫化物超低排放，並達到環保績效評級 A 級標準。

打造幸福職場 扶持弱勢群體 厚植文化薪傳 創造共榮社會

公司堅持與社會共享、與員工共進，致力於踐行企業責任。通過為員工提供良好的薪酬福利、系統的職業發展規劃、貼心的人文關懷、安全健康的工作環境，與員工建立相互尊重、相互信任、共同成長的和諧關係，聚力打造幸福職場。與此同時，我們也利用水泥企業優勢，全力調配資源，助力災區重建家園，並積極響應中央的鄉村振興戰略，在瑞昌市、彭州市等地推動完善鄉村基礎設施建設。另持續關注弱勢群體，並資助教育文化事業，2023 年，亞泥（中國）回饋社會近 CNY260 萬，未來將持續關注周邊社區需求，為營造綠色家園貢獻亞泥力量。

公司始終堅持生態優先、綠色發展的理念，追求企業與生態環境協調發展，助力打造青山常在、生機盎然的美麗家園。建廠至今，始終重視礦山植生綠化和生態保育，減少礦山開採對於環境的影響。江西亞東水泥的五座礦山、黃岡亞東水泥的三座礦山，亦先後獲得省或國家級綠色礦山認證。

亞泥（中國）經歷無數的政經與時局變化，在每個歷史軌跡始終處變不驚，掌握變革契機，以「誠、勤、樸、慎、創新」的立業精神作為經營發展的最高指導原則，未來將持續推動集團資源整合計畫，擘劃永續發展策略，擁抱綠色智慧未來，淬煉更高的品牌價值，創造企業、社會、環境的共贏共榮。（本文轉載自亞泥（中國）控股「2023 年環境、社會及管治報告」之董事長報告）





元智大學創新教學 孕育職場新星

編輯室採訪整理

AI科技光速推進產業發展，不少畢業生紛紛感慨，大學四年努力習得的知識，在踏出校門之際，恐將不敷使用；反觀元智學子早已術德兼修，各各摩拳擦掌，正準備大展身手。本期「封面故事」介紹元智大學如何結合內外部資源，以學理與實務齊備的獨創課程，孕育出就業市場炙手可熱的人才。

創新教學 貫徹數位教育

因應企業對於人工智慧、物聯網與大數據等科技人才的需求，元智大學將「數位教育」列為重點，並深化跨域學程，建立以學生為中心、以實作為導向的創新教學模式。在課程結構規劃方面，將程式語言列為大學部必修課程，並根據學院的特色，設計「核心→進階→應用」三階段進程，各院系依不同需求納入工業 4.0、數位文創、金融科技、資料分析等數位應用專業，循序漸進打造數位教育課程。學生於大一先修習「程式語言」，大二至大四再學習「數位應用課程」與「數位跨域學程」，由淺入深完整掌握程式理論，以及應用程式設計的能力，同時達到跨域學習效果，即便是語文專長的應用外語系、中國語文系



同學也不例外。此外，元智大學也於通識教育規劃微型課程，以多元的觸角、創新的課程組合培育數位跨域人才。

在完備的學習架構基礎上，元智大學致力提升教學品質，一方面補助開設創新教學數位課程的授課教師，得依需求申請增聘助教、規劃課後輔導，另方面也鼓勵藉由「問題導向學習（problem-based learning, PBL）」的教學模式，利用實務

發生的問題引導討論，輔以 Google 或 Microsoft 的雲端服務與生成式 AI 等工具，提升學生自主學習的動機，並鍛鍊運用數位工具與應對未來新興問題的能力，以縮短學用落差。

鏈結人脈 建立校友網絡

除了數位科技知識與技能，職場上還需擁有團隊合作、溝通與應變…等方面的軟實力，此外，Google for Education 2022 年發布的《未來教育》（Future of Education）報告也指出，全球觀與跨文化素養是未來世代不可或缺的條件。

元智大學的校友遍布海內外各大產業，豐富的第一手經驗、工作視野與企業資源，無疑是學校最可靠的夥伴。為此，元智大學 2022 年 9 月陸續成立各地區校友會，並於同年 12 月設立「元智大學校友總會」，與各界菁英校友建立聯繫，透過舉辦主題分享會、研討活動、企業參訪或文化交流，邀請產官學知名人士、企業校友返校分享成功經驗，幫助學生提早接觸業界，以利發展相應能力；不僅如此，校友總會也配合學校推動「企業書院」，協助企業客製化設計育才計畫，透過企業專題、實習、轉型案例探討等方式，以產業界真實面臨的情境引導學生，將所學知識與永續發展素養融會貫通，強化問題解決意識，藉由學校、校友、企業三方合作的模式，實現孕育永續發展人才之目標，提升學生的職場競爭力，也為企業注入創新的力量。

面對瞬息萬變的商業市場、競爭激烈的臺灣高等教育環境，元智大學持續提供良好的學習環境與教學資源，同時也針對即將畢業的學生舉辦校園招募說明會暨現場徵才，安排職涯講座與輔導發展，期許學生們日後發揮所長，成為職場上最耀眼的生力軍。

畢業於元智工業工程與管理學系的鄭傑升先生，即是體現學校教育理念的代表。由於

在學期間深受啟迪，畢業後更積極將學習成果化為行動，創立「心誠鎂行動醫電」公司，專注於研發與應用智慧醫療解決方案，卓越的貢獻在醫療業引起廣泛關注，更榮獲「110年度傑出生技產業獎單位」殊榮，奠定在生技醫療領域的領導地位。

產學合作 攜手集團育才

遠東集團是最多角化經營的跨國集團之一，旗下事業橫跨電信、零售、運輸、醫療…等各大產業，關係企業各公司求才若渴，並擁有豐富的產業知識與實務教材，而元智大學也深知實務訓練對於學生就業的助益，雙方很早就展開產學合作，推行「遠東集團產學實習暨人才培訓計畫」，協助學生參與實習，以期畢業即就業，也為集團培育未來所需人才。不僅如此，元智大學更持續將學術成果轉化為產業經濟效益，促進與關係企業的交流，為凝聚彼此的研究能量，再攜手集團推動「元智智庫」計畫，同時研議「企業專題合作」，由學校了解企業技術需求後，媒合相關領域的教師參與，期望將研究成果商品化，提升研發的價值，達成產學雙贏，為未來開創更多可能。

元智大學編織綿密的網絡增強學生的職場競爭力，不僅以數位教育為核心，建立完整的跨域學習歷程，強化其資訊科技素養與應用能力，也集結校友的力量，將企業資源與職場經驗轉化為學生成長的養分，更攜手遠東集團發展人才培訓計畫，提供學生實習的機會，累積實戰經驗。

透過多元的支持管道，每一位畢業生都將帶著無堅不摧的即戰力，在競爭激烈的就業市場中發光發熱，開創獨一無二的職涯道路。





產官學共育 亞東科大打造永續競爭力

亞東科技大學／楊慧雯

這幾年教育界面臨產業與科技的急遽變化、社會經濟變動的雙重衝擊，而少子女化，更讓生源不足的危機逐年加劇。為因應上述挑戰，亞東科技大學以培育具思辨與問題解決能力（溝通，Communication）、跨領域團隊合作能力（合作，Cooperation）、運用科技及創新能力（創意，Creativity）、多元文化與國際視野能力（關懷，Consideration）等「4C核心能力」的亞東人為目標，以期養成巧手工藝（Think with hands：扎根於專業與技術）、知識創新（Think with mind：扎根於創新與感性）與人文關懷（Think with heart：扎根於倫理與態度）三面向兼備的產業技術專業人才。

整合校系特色 培育跨域人才

亞東科技大學以培育務實致用的人才為目標，奠基於所在環境（鄰近台北遠東通訊園區、亞東醫院、土城工業區與新北產業園區），以及同屬遠東關係企業的優勢，結合「電通學院」、「工程學院」與「醫護暨管理學院」三大特色領域為發展主軸，並聘任專業師資和業師，其中，資管系洪維強教授更在美國史丹佛大學（Stanford University）發佈的

「2023 全球前 2% 頂尖科學家榜單」中，於「2023 年度影響力」評比位列第 6,235 名，並在子領域「人工智慧與圖像處理（Artificial Intelligence & Image Processing）」位居第 272 名。

在課程部分，上述三大學院跨域整合，開設人工智慧應用微學程、數位科技微學程、醫護科技微學程、智慧醫護精實管理微學程，並舉辦許多相關的生成式人工智慧講座、ChatGPT 應用入門研習等，讓全校師生深度學習模型的原理與應用，同時瞭解最新的人工智慧發展趨勢。此外，亦針對資通訊技術、健康照護技術、機能時尚紡織技術及創新育成（五創）四大發展領域，設立「創新育成及技轉中心」、「機能時尚紡織品研發中心」、「健康照護研發中心」。

其中，在資通訊技術領域方面，鑒於 Google 與 Ericsson 等科技大廠進駐遠東通訊園區，校方特別開設人工智慧、物聯網、雲端運算等課程，並建置「IC 設計與長照物聯網實驗室」、「生醫電子與物聯網系統應用實驗室」、「智慧物聯網科技實驗室」、「高階 PLC 智能產線實驗室」及「5G 智慧自駕車及無人載具科技創新」等特色實驗室。除了承接產學合作案，實驗室設備亦搭配教學課程導入實作項目，使學生能透過親手操作與驗證，累積實務能力，同時藉由參與產學合作，增加與業界接觸的機會，強化就業市場競爭力。

在機能時尚紡織技術領域方面，經歷多次系科調整與專業盤點，目前規劃「材料／高分子」、「纖維」、「織品設計」與「服裝設計」等產業模組，投入大量資源，以培育紡織產業鏈所需之專業人才，並推動四年級學生至紡織相關產業深度實習一年，增加學生的產業實務能力與投入紡織產業之意願。

在健康照護技術的部分，建立「健康產業與科技創新應用」實作課程典範，充份運用院內、外健康照護教學資源，並設立人工智慧創新中心，跨系、跨域整合工業管理系 IOT、資訊管理系 AI、行銷及流通管理系 VR、醫務管理系生醫電子及護理系



長期照護專業，以實現產學合作、人才合作，及提升學生的就業競爭力。

在創新育成及技術移轉部分，依循聯合國永續發展目標（SDGs）與校內教學及研究特色，建立創新與創業平臺，以培養青年創新、創業團隊為目標。校本部致力技術創新與跨域整合，淡水校區增設的「青創培育基地」則聚焦智慧園藝、智慧文創與地方創生，致力培育青年創業團隊。

在高等教育普及化的教學體制下，大學除了必備教學研究、培育學生擁有駕馭 AI 的硬實力，也應具備社會人文關懷素養、發展學生創新思維和解決問題、對真實問題理解、回應與採取實踐行動之軟實力。亞東科大不但辦理 SDGs 主題活動，讓教職員生對於社會責任議題有所認識，更早在大學社會責任（University Social Responsibility, USR）廣為人知之前，即於 95 學年開設「社會實踐能力」培育講座，將服務學習融入課程，並在 109 學年設置 USR 微學分課程，培訓海內外營隊教學志工，領域橫跨三學院，參與學生除可精進本質學能之外，亦可利用所學，設計及執行營隊教案，進而培養學生的邏輯思考和創意發想能力，讓「亞東人」都懷抱「利社會」的特質，能夠靈活應對挑戰。

產官學攜手 擴展國際移動力

全球扁平化下，國際人才快速移動，如何調整教育方針以因應，是學校教育的重要課題。亞東科大以紡織為創校基礎，積極擴大與海內外紡織、服裝相關產業的交流及合作，一方面與 24 家北區紡織業建立產學聯盟，以提升技術研發能量和設計層次；另一方面也與政府單位及海外大學密切交流，在 AI 相關的產學合作、專利及學術領域上著力甚深，透過教師社群跨域合作、集團產學合作及專利保護與技轉挹注，讓 AI 技術迅速在校園內落地生根。在產官學三方合作下，投資逾 NTD500 萬在校內建置「AI 高階人才培育基地」，更與僑務委員會聯合成立「馬來西亞高科技人才培訓基地」，同時針對大專校院及高中職教師開辦多場實戰課程，幫助學生獲得實用技能。此外也拓展聯盟間學校教師在教學、研究等各方面的合作，並促成交換學生的機制及與臺商合作之新渠道。

亞東科大推動學生境外實習已十餘年，實習前開設海外實習人才培訓課程，培訓後選送至各國企業進行實習，除了實踐學用合一，更有助於拓展學生國際視野、增進國際移動力。此外，在產官學合作下，鼓勵並補助教師帶領學生參與經濟部指定的國際發明展，擴大師生研發量能，提高學生在專業技術研發方面的信心，使其更了解國際發明趨勢。連續多年在韓國首爾 SIIF 國際發明展、馬來西亞 ITEX 國際發明展、泰國國際發明展、高雄

KIDE 國際發明展，以及臺灣創新技術博覽會…等會展中締造佳績。

集團鍊結 發揮 1+1>2 加乘效益

近年來，亞東科大在資通訊、健康照護及紡織領域方面，已與亞東醫院（醫務管理、生醫電子）、遠傳電信（雲端照護、遠距健康照護）、東聯化學（生醫材料）、元智大學（生技醫藥）、遠鼎公司（量測服務）及遠東新世紀（染整、印花、服飾、織品）、電訊暨智慧運輸科技發展基金會…等集團關企建立良好的夥伴關係，並創造加乘的集團綜效。

其中，教師與亞東醫院各職類人員合作規劃產學研究計畫，或共同指導學生進行專題製作，深化資通訊技術和健康照護技術的整合，尤其在 5G 通訊技術的應用上，更是與時俱進，發揮遠距醫療、即時醫療監測等領域的潛力。例如，材料織品服裝系與亞東醫院醫療輔具開發案、機械工程系與亞東醫院在醫療輔具醫療材料與復健輔助的合作案、電子系 IC 設計與長照物聯網實驗室、工商設計系與亞東醫院合作開發便民設計…等，此外，也與遠傳電信、亞東醫院展開跨產業合作，投入 RF（Radio Frequency）基站實地場測、App 開發或綠能科技等，更攜手將 5G 智慧診療結合 3D 全息投影，完美發揮集團綜效。

未來亞東科大將在現有的合作基礎上，朝「AI 應用普及化」與「AI 技術廣深化」兩方面發展。前者是透過亞東科大對現有 AI 技術的使用，結合集團企業發展趨勢，與業師合作，拓展科技教育的學習廣度，讓學生具備符合產業趨勢的敏銳觀察力、跨領域合作能力，以及解決現有科技發展問題的能力。而後者則以遠東科學園區為在地創新生態系，產學研共同針對問題提出解方，協助發展智慧體系，超前部署前瞻科技，如 AI、5G、醫療照護、材料纖維等領域，投入自動化、智慧化及高效化將為未來的重要課題。





放對位置 人人都是天才

豫章工商／馬玉蘭

現代學生必須具備創新意識、創新精神和創新能力，才能因應瞬息萬變的社會競爭與生成式AI帶來的衝擊，而這些「能帶著走的創新能力」，絕大部分都需要透過學校教育始能達成。

對於新世代學子來說，傳統的教學模式（如：制式的教材、教師單向講授理論、刻板／僵固的教學情境、無趣的紙筆評量測驗…等），已無法引起他們的學習熱情，更遑論提升其學習動機，進而涵養出「能帶著走的創新能力」。因此，實施「創新教學」實為學校與教師須共同努力的工作，且所有的教學都應以提升學生的創新能力及學習成效為首要目標。

所謂「創新教學」應包括以下幾項要件：創造寬鬆的學習環境、啟動學生全部感官、突出「教」與「學」的思路、分層指導、因材施教、激發學習動機，以及提高教師自身素質，如此方能激發學生的學習興趣、培養其創新思維，使其有能力實踐於生活和學習中。

豫章工商的願景為打造務實致用、靈活機敏、快樂學習之教育環境，鼓勵學生永續學習與自我提升，增強其在未來工作場所的創造力和思辨力。就教育現場而言，要培養學生的創新意識，首先必須設置新奇、能引起困惑、充滿情趣的教學情境，使學生因「疑」生

趣，用「趣」生奇，進而產生創新動機，啟動創新行為。其次，營造民主、和諧的教學氛圍，才能讓學生敢於解放思想，煥發自尊、自強和自我實現，使創新於無形中綻放。此外，也應重視教學過程中的實踐活動，給學生足夠的空間，讓他們動手操作、動眼觀察、動腦思考、動口說理，以激發出創新的知能。最後更要精心設計練習項目，因為「精熟技能」是培養學生創新意識的基本途徑。

除了創新意識之外，要全面提高學生在生成式 AI 時代的競爭力，另須發展以下幾大面向：

1、增進人文素養：AI 雖然可以執行許多重複性任務，但在情感、創意和人際交往方面仍無法取代人類，因此，將文學、藝術和音樂等納入課程中，讓學生體驗與欣賞不同文化的表達方式，培養其情感共鳴和審美能力，並改變教學方式，利用「翻轉教學」、「分組合作學習」等方式進行教學，不僅可以活化課堂，也使學生的學習更為主動與積極。

2、強調人際關係和溝通技巧：教導學生有效的溝通技巧、團隊合作和領導能力。

3、安排校外實習課程：與業界合作，提供職業導向的技術培訓，幫助學生獲得職場所需的技能和經驗，並與就業市場保持同步。

4、加強程式語言知能：學習程式語言、撰寫程式是學習人工智慧的重要基礎，規劃相關多元選修課程，讓學生有機會學習。

在遠東集團大力支持下，豫章工商與遠東集團的企業合作，以實務培訓的方式，幫助學生發展相關技能。例如：餐飲科學生在臺北香格里拉遠東飯店 50 樓 Café，學習擬訂菜單、服務顧客的概念，以及營運後勤方針…等，且在餐飲現場更能實際感受到餐飲業的快節奏和挑戰性，並學會如何應對突發情況、適應高壓工作環境，以及課堂學習和實際操作的落差。商管群的學生則到遠東百貨、遠東 SOGO 百貨、愛買、City'super 等商場，深入了解百貨零售業的運作模式，參與貨架陳列安排與客戶服務訓練，特別是高端市場的消費者行為。剛開始學生面對客戶時，普遍缺乏信心，不知如何應對，透過模擬訓練和實際工作經驗，他們漸漸學會了如何與顧客溝通，進而提供優質服務。

未來豫章工商將更積極深化與集團的合作，擬訂就業導向的實習和培訓計劃、安排專家講座，並借助亞東科技大學和元智大學的資源共享、學術交流，共同開發能應用於市場的專業課程，建立跨域人才培育制度，增強學生的實作能力、減少學用落差，培養學生成為頂尖的技術人才。

集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 豫章工商歡慶 54 週年校慶

豫章工商 4 月 13 日歡度 54 歲生日，徐旭東董事長親自出席活動，勉勵師生除了具備科學知識及技術外，更須培養「應變」能力，以面對快速變化的世界，會中同時表揚服務滿 30 年的資深教師，以及榮獲技藝競賽優勝獎的學生。（豫章工商／楊韻琪）



02 遠東新世紀攜手奧運選手及新銳設計師打造永續時尚

遠東新世紀致力開發環保友好的布料，並支持具創新意識與社會責任感的設計師，4 月 26 日攜手臺灣新銳設計師 SYZYG (高元龍) 設計團隊，於臺北時裝週的舞臺共同推出一系列引領潮流、蘊含永續概念的服裝，搭配奧運射擊選手吳佳穎、攀岩選手李虹瑩的展示，再次彰顯臺灣紡織領頭羊對永續時尚的承諾。（遠東新世紀／侯晴瓊）

03 元智大學、亞東醫院、亞東科大 全力培育護理專才

護理人員是醫療照護體系的基石，元智大學護理學系 4 月 18 日舉行揭牌儀式，宣佈將引進最新穎的教學模型及儀器設備，提供學生最優質的學習環境。亞東醫院也於 5 月 12 日「國際護師節」前夕舉辦慶祝活動，並繼 3 月份與元智大學簽訂護理公費生培育計畫後，再攜手亞東科技大學推動護理專業人才培育計畫，未來計劃每年提供近 70 個獎學金名額，共投入 NTD3,260 萬，培育更多護理專才。（編輯室輯）

04 亞東醫院盛大舉辦 2024 智慧醫材媒合交流會

鑒於智慧醫療與人工智慧應用迅速發展，亞東醫院特別攜手食藥署、財團法人工研院，於 5 月 2 日舉辦「2024 智慧醫材媒合交流會 --AI 賦能共創智慧醫院」，邀請來自產業、學術、研究、醫療界代表共襄盛舉，交流臨床應用的多元思考，激盪出智慧應用的各種可能。（亞東醫院／羅妘妤）

05 HAPPY GO CRM⁺導入全通路行銷平臺 SAS CI360

HAPPY GO 與 AI 數據分析大廠 SAS 合作，將其數位化精準行銷服務 CRM⁺之行銷平臺，升級為全通路行銷平臺 SAS CI360，實現無斷點的消費體驗，同時連結行銷資料，可集中管理客戶數據，提供即時、可擴展且靈活的行銷整合系統。（鼎鼎聯合行銷／蔡宛臻）

06 遠傳、東海大學簽署合作備忘錄 共同推動中臺灣產業淨零轉型

遠傳電信井琪總經理 4 月 16 日受邀出席東海大學「智慧碳中和園區」開幕儀式，並與張國恩校長簽署合作備忘錄，雙方將深化「智慧校園」和「大數據校園」之合作，加速實現校園數據治理與決策，進一步加速中臺灣產業聚落淨零永續轉型。（遠傳電信／劉稚璋）



公益專區

07 0403強震 亞泥與花蓮並肩作戰 遠百、遠傳、愛買送愛到花蓮

4 月 3 日花蓮發生芮氏規模 7.2 的大地震，震撼全臺，位於震央的亞泥花蓮廠、新城山礦場及儲運站更是首當其衝，部分設備受損或位移，幸而各據點當下迅速應變，無任何員工受傷，廠區並特別協助接回受困在蘇花公路隧道內的遊客、改善周邊部落的停水困擾；亞泥服務中心同仁亦走訪部落家戶，關切受災狀況，同時幫忙發放愛心物資，令當地居民感激在心，甚至上網留言致謝。

鑒於震災造成不少家庭陷入不安，遠東百貨花蓮店 4 月 9 日攜手愛買花蓮店前進花蓮秀林鄉，致贈民生必需品及食物共 80 箱，由秀林鄉公所運往第一線災區，助受災戶渡過困境。遠傳除了第一時間在當地成立「關懷服務站」，也隨即啟動「送愛到花蓮關懷計畫」，旗下遠傳 friDay 購物推出「送愛到花蓮」購物專區，不僅全區免運費，商家也免上架費、免成交費，邀請消費者以購買共同力挺花蓮在地商家。另針對災後建築物被判定為紅單的遠傳大寬頻用戶，提供 3 個月月租減免；因地震導致行動網路收訊障礙，也依受影響狀況減免月租費。不僅如此，遠傳更與「中華基督教救助協會」合作推出「591919」簡碼捐款，幫助受災戶災後重建；而在震災中受創嚴重的東華大學，遠傳除以資通訊核心能力協助校方建立遠距上課系統，更提供學生免費申請上網吃到飽專案，讓教學不中斷。（編輯室輯）



08 遠東百貨、亞東證券、Big City 遠東巨城購物中心募集熱血 播種希望

鑒於全臺缺血嚴重，亞東證券與板橋大遠百發起愛心捐血活動，共募得 72 袋熱血；Big City 遠東巨城購物中心 4 月 21 日也聯手花蓮慈濟醫院骨髓幹細胞中心，邀請民眾挽袖捐血建立配對資料庫，為血液病患尋覓重生的希望。（編輯室輯）

09 慶祝母親節 遠東SOGO百貨、元智大學感恩養育情

迎接母親節，遠東 SOGO 百貨中壢店 4 月 27 日與桃園市警察局中壢分局、民防中隊辦理「警民愛心捐血活動」，共募集 180 袋熱血；另攜手元智大學舉辦「溫馨五月情、元智來傳情」活動，學生們以勁歌熱舞表達對媽媽的感謝，並義賣手工精油皂、原住民飾品，所得全數贈予桃園家扶中心。此外，中壢店志工社的夥伴更特別前往真善美社會福利基金會，參與「擁抱愛·花獻幸福」活動，陪伴慈兒完成母親節手作玫瑰花與包裝。（編輯室輯）



10 Big City 遠東巨城購物中心、遠東百貨揮灑藝術 創造多彩生活

Big City 遠東巨城購物中心致力促進藝術傳承，4 月 13 日攜手義民高中熱音社舉辦「音termezzo」成果發表，集合 14 校熱音社輪番演出；4 月 27 日協辦「奧運霹靂舞選手積分賽新竹站」，街舞好手齊聚尬舞，爭取前進 2024 巴黎奧運殿堂參加「霹靂舞」競賽。高雄大遠百則於 4 月 27 日攜手嘉義市管樂團首辦「變身小小音樂家」及「樂來越愛你快閃音樂會」，帶領小朋友進入音樂世界，雙方更跨界組成一日志工，至南區兒童之家陪伴孩童歡度午後時光，用音符傳遞溫暖。（編輯室輯）

11 遠銀發揮十樂樂益精神 邀卡友一起捐助微型保險

遠東商銀連續多年捐贈微型保險保費予地方政府，將關懷的觸角延伸至弱勢民眾。為持續放大善的力量，特別結合「遠東商銀樂家+信用卡」4、5 月份刷卡捐款活動，由遠東商銀提撥刷卡金額 3%，作為「社團法人雲林縣社會福利工作人員協會」投保凱基人壽微型保險商品的經費，建立更穩固的經濟安全網。（遠東商銀／朱佳琳）



12 遠東百貨公私協力 推動地方創生與公益

為協助農民拓展銷售通路，臺中大遠百 3 月 30 日攜手臺南市政府舉辦「臺南 400 甜蜜瓜瓜樂」快閃市集，推廣在地農產；新竹大遠百則與林業及自然保育署新竹分署舉辦「一起集點樹 公益贈苗」活動，邀請民眾憑發票兌換樹苗，所得發票全數捐贈愛恆啟能中心。無獨有偶，遠東百貨桃園店 3 月 30 日也聯合北區國稅局桃園分局舉辦租稅宣導活動，共募得 2,513 張愛心發票，4 月 27 日再與台灣自來水公司第二區管理處辦理「節水宣導及推廣 e 化帳單」活動，教導民眾如何線上查看帳單及繳費，並鼓勵申辦 e 帳單。

（遠東百貨／許雲茜、葉春意、劉唯鈺）



13 遠東百貨身體力行 溫暖陪伴

遠東百貨以行動挺公益，桃園店同仁 3 月 28 日至大園區「一級棒農場」舉辦「一日農事體驗活動」，將親手採摘的農產品捐予「桃園市社會局守護家庭小衛星單位 -- 財團法人親子教育協會」，獲頒感謝狀。臺中大遠百「讓愛遠行 花寶公益戀」志工團隊 4 月 11 日至財團法人向上社會福利基金會臺中市希望家園附屬之實習商店，擔任一日「培訓就業支持員」，協助身心障礙者發展服務能力及自我價值；4 月 27 ~ 28 日更十度攜手財團法人惠光導盲犬教育基金會，舉辦「惠光導盲犬月 -- 開路天使為 EYE 前行」公益活動，協助導盲犬及身障者暢行無礙。

（遠東百貨店／劉唯鈺、許雲茜）

14 遠東SOGO百貨響應世界地球日 舉辦市集、募集二手書傳愛

遠東 SOGO 百貨連續 6 年舉辦全臺最大規模的小農展，來自雲林的小三市集 4 月 18 ~ 21 日在遠東 SOGO 百貨復興館登場，邀請消費者選購天然食材，響應世界地球日與 SOGO 永續月。中壢店、高雄店 4 月 20 ~ 21 日也分別舉辦「世界地球日 綠行動小農市集」、「草地。綠市集」活動，展售優質的農產品與職人手作商品，並販售多種植栽。新竹店則規劃二手書募集活動，將同仁們捐贈的舊書贈予慢飛兒庇護工廠，落實環境保護同時實踐愛心；忠孝館亦聯手陽光社會福利基金會舉辦「二手書籍捐贈」活動，總計募得 1,200 本書籍，全數捐贈基金會，作為燒傷及顏損者生理與心理重建之服務基金。（遠東 SOGO 百貨／張文玲、林好謙、黃詩雅、王柏勛、林佳欣、李念芸）

15 亞東醫院聯合U Café醫護應援咖啡車 攜手開創愛滋患者無歧視與恐懼的世代

響應國際護師節，亞東醫院 5 月 3 日攜手台灣愛滋病學會、台灣愛滋病護理學會，參與「U Café 醫護應援咖啡車巡迴活動」，請醫護人員喝咖啡，吸引逾百人共襄盛舉，並寫下給感染者的鼓勵，希望營造對愛滋患者更友善的社會。（亞東醫院／羅妤妤）



16 元智大學呼籲減塑 響應世界地球日

為響應今年世界地球日主題「多一塑不如少一塑」，元智大學永續發展暨社會責任中心舉辦「減塑講座及海廢 DIY 體驗」活動，增進師生對塑膠污染的認識，並鼓勵參與減塑行動。（元智大學／饒浩文）

17 遠東新世紀觀音化纖廠參與淨灘活動

遠東新世紀觀音化纖廠 5 月 5 日至觀音海水浴場參與「海有我和您，淨力做公益」淨灘活動，紮下生態保育的種子，展現公司對 ESG 的重視。（遠東新世紀／黃巧寧）

績優榮譽榜

18 遠東集團《遠見 ESG》連續六年獲獎數居全臺集團之冠

第 20 屆《遠見 ESG 企業永續獎》頒獎典禮於 5 月 2 日舉行，遠東集團旗下 4 家關係企業共獲 7 獎，獲獎數不僅為全臺集團之冠，連續六年獲獎數更稱霸全臺集團。其中，遠東新世紀、亞洲水泥與遠東 SOGO 百貨均獲得 ESG「綜合績效」和「傑出方案」雙獎榮耀，遠東新世紀同時締造本屆唯一蟬聯雙首獎之企業，亞洲水泥亦榮登唯一獲獎的水泥公司，而遠東 SOGO 百貨獲獎數量更為百貨業第一，展現「百貨永續模範生」的實力；此外，Big City 遠東巨城購物中心也獲得「傑出方案 -- 中小企業」獎。（編輯室輯）

19 遠東新世紀、遠傳獲 FinanceAsia 3 項大獎

國際知名財經媒體《亞洲金融雜誌》（FinanceAsia）近日公布「2024 年亞洲最佳企業」（Asia's Best Managed Companies）評選結果，徐旭東董事長代表遠東新世紀獲頒臺灣年度「最佳 CEO」（Best CEO）金獎的最高榮譽；而遠傳不僅勇奪「最佳中型企業」（Best Mid Cap Company）銀獎殊榮，井琪總經理更榮獲「最佳 CEO」（Best CEO）銅獎，雙獎均為臺灣電信業唯一獲獎企業，顯示公司治理及永續經營成績傲視群雄。（遠傳電信／林孟璇）

20 遠東新世紀勇奪德國 iF 設計雙獎

遠東新世紀以 ThermalSyncZoneTech 與 TOPGREEN® Bio3 兩件創新產品，自 10,807 件參賽作品中脫穎而出，4 月 30 日榮獲全球四大設計獎之一的「德國 iF 設計獎」，為全球唯一以環保機能針織品獲獎的供應商。值得一提的是，今年僅 8 件紡織品獲此殊榮，占得獎作品 0.07%。（遠東新世紀／侯晴璿）



21 南昌亞東水泥榮獲南昌市 2023 年度「綠色貢獻 20 強」榮譽

南昌市製造業高品質發展大會 5 月 8 日公布 2023 年度縣區、開發區製造業高品質發展綜合貢獻獎名單、南昌市製造業突出貢獻企業，以及綠色貢獻企業名單，南昌亞東水泥利用煉鋼之廢棄物礦渣研磨成礦渣粉，並將 AI 技術應用於生產、裝車…等環節，助力循環經濟，榮獲「綠色貢獻 20 強」榮譽。（南昌亞東水泥／江保興）

22 遠東百貨、Big City 遠東巨城 獲 2023 年度捐血單位榮譽

遠東集團零售事業長期關注臺灣血液庫存量，Big City 遠東巨城購物中心自 2016 年起，不定期舉辦捐血活動，至今共募集約 1,050 萬 cc 熱血，4 月 22 日獲台灣血液基金會頒發 2023 年度捐血單位「特殊貢獻獎」、「捐血績優團體獎」；新竹大遠百亦多次攜手新竹捐血中心發起捐血行動，2023 年共募得 1,470 萬 c.c. 熱血，獲台灣血液基金會頒發感謝狀。（編輯室輯）



23 元智學生允文允武 奪 4 冠

元智大學參加 2024 年「臺灣大專院校運動會」，勇奪網球一般組男單金牌、柔道一般女生組第 4 級金牌，以及擊劍個人組金牌等三項冠軍；同時，資工系同學組成的「查某囡仔」隊也在 2024「GiCS 第四屆女婕思」大放異彩，以作品「FaceLook」辨識合成圖像技術，榮獲「創意發想賽大專校院組 -- 資訊科系組」第一名。（元智大學／饒浩文）

24 遠銀十樂元宇宙吸睛 獲《財資》最佳數位行銷

遠東商銀為臺灣首家提供元宇宙體驗的銀行，數位轉型新思維深受肯定，獲國際知名財經媒體《財資》（The Asset）雜誌頒發 2024 年度「數位金融獎」（Digital Awards）之「最佳數位行銷獎」（Best Digital Marketing Project）殊榮。（遠東商銀／朱佳琳）

25 遠傳連續十年榮登公司治理評鑑前5% 再摘施耐德永續發展影響力獎

臺灣證券交易所公布第十屆公司治理評鑑結果，遠傳連續十年榮登上市公司組評鑑前5% 企業，目前僅 8 家上市企業連續十年蟬聯此殊榮。由於在營運中降低能耗的成果顯著，遠傳 5 月份再獲法商施耐德電機（Schneider Electric）頒發 2023 年「永續性對企業自身的影響（Sustainability Impact to my Enterprise）」，是唯一獲此獎項的臺灣企業。（遠傳電信／朱正庭、劉稚瑋）

好康報報

26 3G 網路即將關閉 遠傳 VoLTE 手機續約 NTD0 起

遠傳 6 月 30 日前將全數關閉低用量及有重複涵蓋的 3G 基地臺，並將以 4G 語音（VoLTE）替代語音通話。即日起，目前仍使用 3G 手機或不支援 VoLTE 語音的 4G 手機，且符合特定資格的用戶，至門市免費接受 4G 語音手機檢測，即送「全聯禮券 NTD200」來店禮，還可選擇多元的換機優惠，續約指定專案只需月付 NTD149 起。（遠傳電信／劉稚瑋）

27 臺南遠東香格里拉香粽禮袋上市 預購享 85 折、大宗訂購另有優惠

臺南遠東香格里拉粽子預購正式開賣，集結滬式及臺式風味，更延攬姊妹飯店臺北遠東香格里拉飯店歷年熱賣款，共推出 7 款粽子，單顆價格 NTD188 ~ 328；另有 3 款送禮自用相宜的禮袋，價格 NTD1,188 ~ 1,688。商品訂購至 6 月 7 日，訂購專線：（06）702-8856，單顆粽子或禮袋皆適用香格里拉會員點數兌換。（臺南遠東香格里拉飯店／卜怡筠）



28 Bankee 推出「先講利」外幣定存 提前解約不打折

遠東商銀 Bankee 社群銀行推出全臺首創的「先講利」外幣定期存款專案，單筆定存金額最低僅需等值 USD100，並可選擇每月領息或到期一次領息，如需解約，提前 15 天於 Bankee App 預約（限解約當日已存滿一個月之外幣定期存款），仍享有存入當日 Bankee 外幣「定期存款」利率計息，利息不打折。（遠東商銀／朱佳琳）

29 新北最高「50樓Cafe自助餐廳」韓食餐桌登場

「50 樓 Cafe 自助餐廳」即日起至 6 月 30 日推出全新主題「韓食餐桌」，集結必吃的韓式炸雞、明洞豬五花、辣炒年糕等，更有以頂級食材入菜的松葉蟹大醬湯、韓式烤和牛，讓您在臺灣就能大啖道地韓味，使用遠東商銀信用卡還可享 82 折優惠。訂位請洽：（02）7705-9723。（Mega50 餐飲及宴會／劉欣欣）

人事異動

30 遠東新世紀高階主管人事異動



姓名：黃全億
 原任：化纖總部纖維部
 長纖群貿易部協理
 新任：化纖總部纖維部
 長纖群貿易部
 權任副總經理
 學歷：台灣科技大學化學
 工程博士畢



姓名：黃祥益
 原任：化纖總部協理，專職遠東
 紡織（越南）副總經理
 新任：化纖總部權任副總經理，
 專職遠東紡織（越南）
 副總經理
 學歷：英國羅浮堡大學營建企劃
 管理碩士畢



姓名：鄭學博
 原任：織染事業群
 資深經理
 新任：織染事業群
 權任協理
 學歷：逢甲大學紡織工程
 碩士畢



姓名：陳耶多
 原任：工業纖維群業務部工業絲
 業務處副經理
 新任：工業纖維群業務部工業絲
 業務處權任經理
 學歷：政治大學社會學系學士畢

31 裕民航運高階主管人事異動



姓名：鍾傑州
 原任：企劃處專案經理
 新任：企劃處經理
 學歷：逢甲大學中國文學
 系學士



姓名：林信彰
 原任：業務一處資深副理
 新任：業務一處經理
 學歷：臺灣海洋大學航運管理所
 碩士

職場新利器 -- AI 繪圖魔法

集團綜效暨零售規劃總部／數位行銷暨公關組

2022 年由 AI 人工智慧圖像生成器完成的作品「太空歌劇院」，打敗真人奪得美國藝術博覽會冠軍，引起全球譁然，AI 自動生成圖像自此受到高度關注，也證明了未來的世界是留給懂得如何使用 AI 的人，因此集團綜效暨零售規劃總部舉辦「AI 繪圖魔法師養成班」，邀請 2023 街頭 VS AI Midjourney 生圖比賽冠軍 -- 邱維添先生為講師，提升集團同仁運用 AI 之技巧。

AI 讓設計小白也能輕鬆上手

2023 年 2 月，臺灣知名作家誤將「AI 繪圖」說成「電腦繪圖」而遭到炎上，也意外為 AI 繪圖平臺打開大眾市場的大門。不論網紅、電視名嘴、電繪專家都口沫橫飛地闡述兩者之間的差異，民眾也因好奇而開始嘗試 AI 繪圖，生成出許多牙齒排列過密、手指變形、頭髮懸空生長的超自然圖片。

然而，不到一年的時間，專門討論、研究 AI 繪圖的粉專或論壇已許久未見這些超自然的圖像產物，取而代之的是以假亂真的專業圖片。日前復興商工師生美展中，「數位繪圖組」冠軍更被踢爆使用 AI 繪圖，由於不符合比賽規則而遭取消得獎，也不禁讓人驚訝 AI 繪圖發展的速度！

對於許多非設計本科的人而言，使用電腦軟體繪圖的門檻相當高，不過現在透過 AI 就能輕鬆解決，使用者只需提供有關圖片需求的特定關鍵字，AI 就能自動運算出符合關鍵字的圖片，而且輸入的字詞愈詳細，AI 愈能產生精美的作品。如果對於結果不滿意，也可以再給 AI 更多字詞以延伸變化，還可任意調整大小或



是更換各種風格。換言之，只要掌握與 AI 溝通的技巧，即能快速產出所需圖像。

AI 繪圖之四種咒語產生法

市面上 AI 繪圖平臺已百花齊放，各有不同強項，例如：Dall-E 3 具有最佳的中文理解能力，且於 Bing 中可免費使用；Midjourney 論藝術性穩居第一，但使用者必須付費；Stable Diffusion 為開放資源的平臺，技術門檻較高，可控性也最高，擴充及功能性十分多元；Adobe Firefly 使用自家 Adobe Stock 做訓練，故無版權爭議，修圖或擴圖能力非常強大，但無中生有的能力比較弱。大家不妨針對自身需求與目的，選擇適合之平臺。



不過，不論使用哪個平臺，操作的第一步都是需要一段咒語，開啟跟 AI 的對話。講師建議將自己當成客戶、AI 是外包的設計師，圖片需求就是咒語，用自然的語言說出即可。為了讓 AI 的畫面更趨近於腦中的想像，講師將咒語歸納為四大類，方便學員們有所依循。

1. 關鍵字敘述法：只提供關鍵字，剩下的交由 AI 自由發揮。例如：「貓，睡覺，紅色沙發」，適合對於氛圍、構圖沒有要求，不確定自己想要什麼，或是想看看 AI 會有什麼創意的時候。

2. 平鋪直敘法：運用簡單的句子，將想要的畫面勾勒出來。例如：「一隻橘色的貓睡在紅色沙發上」。適合簡單的主題、構圖，且不設定任何風格，可快速驗證 AI 是否能實踐自己的想法。

3. 完整敘述法：完整並仔細描述場景、人物細節、環境、風格。例如：「安靜的房間，一隻橘色的小貓睡在紅色的沙發上，貓在左邊，右邊有許多抱枕，梵谷的油畫風格」。適合腦海中有明確的構圖與風格，可精準控制物品或環境。

4. AI 機器人 Prompt（詠唱）法：與 ChatGPT/Copilot 討論想要生成的構圖，讓它產出適當的咒語。尤其當 AI 繪圖平臺對於繁體中文理解能力尚不成熟，而自己的英文表達又

有困難時，此法可快速解決問題。

除此之外，講師在課程中也特別提醒，AI 繪圖的最大弱點是，當敘述越長，被忽略的元素就越多，特別是對於「風格」的描述，可能會因為「場景」及「人物」的敘述過多，反而容易被忽略掉，因此，如何取得「平衡」是創作者必須面對的難題。建議新手的咒語先從簡短的句子（不超過 30 字）開始，AI 完全吸收指示的機率會高一些。

若尚無想法或需要擷取更多靈感時，也可以到 AI 繪圖平臺上，參考其他人的咒語及其產生的圖像。講師同時提醒，目前部份平臺的付費版本產出的圖片可用於商業用途，但運用前仍應先了解各平臺的法律條款。

本次「AI 繪圖魔法師養成班」的上課學員包括零售以及集團其他關企的美術設計、行銷人、電商經營同仁等，課程中安排以零售促銷檔期（如週年慶、中元節）的宣傳主視覺進行實際操作。過程中歡笑與討論聲此起彼落，短短 15 分鐘內，學員已完成初步作品，大家對於首次嘗試的成果皆感到滿意，也認知並期待 AI 能成為職場上的好幫手。



AI 賦能讓競爭力大躍進

AI 將取代還是輔佐人類的工作，迄今仍受到高度討論，美國史丹佛大學 AI 研究中心李飛飛主任曾指出，AI 技術是基礎，可「增強」人類，而非取代人類。生成式 AI 技術強項是協助創意、構思和簡化瑣碎任務，在現有工作省下大量時間後，更應強化自身價值。整體而言，科技仍是以人為本，創新仍需回歸人性，洞察消費者的需求、痛點，培養解決問題的能力，未來能打敗人類的不是 AI，而是善用 AI 的人！

普華永道（PwC）研究報告指出，2030 年全球 GDP 可能因 AI 增加 14%，約 USD 15.7 兆，其中，零售、金融服務、健康照護預估將是最主要的受惠產業，可結合人工智慧提高生產力、產品品質及消費金額。鑒於科技飛速發展，數位應用日新月異，集團綜效暨零售規劃總部將持續協助零售關企隨時關注趨勢，善用科技與人工智慧協同合作，以發揮核心優勢，掌握未來職場、企業之關鍵競爭力。

海外消費刷對卡 樂遊禮遇享優惠

遠東商銀／林瑩瑩

2023年全球慢慢從疫情中復甦，旅遊業漸漸重現往日榮景，2024年更是許多人衝旅遊的一年。不過，受到機票、巴士漲價等因素影響，今年不僅日本團費漲幅近10%，東南亞線的團費也上漲5%以上，歐美線的漲幅更接近20%。雖然旅費節節上升，但只要刷對信用卡，就獲得銀行業者提供的刷卡金回饋。本期「財經網」分享海外旅遊刷卡優惠，讓您的每筆消費都能賺到更高的刷卡金，為下一趟行程做好準備。

購票享分期優惠

2024 年海外旅遊需求持續延燒，加上高通膨、高物價導致旅遊價格攀升，團體旅遊的價格也因應市場變化而滾動式調整。若愁旅費不夠，不妨利用定存每月零存整付，一年即有機會存到所需經費；或是善用手上的信用卡分期，享刷卡金回饋優惠。

許多信用卡業者與雄獅、可樂、東南、五福…等知名旅行社合作，刷卡買機票、團體行程、票券或訂房…等，累積分期滿額皆可享 2～3% 刷卡金回饋。暑假全家赴海外遊玩，集中火力刷同一張信用卡，除了可享刷卡金回饋，還能累積紅利點數或航空哩程。此外，旅行社業者也與信用卡業者共同推出優惠方案，例如：海島度假行程、歐亞古蹟之旅、特定航空機票…等，使用指定信用卡消費，立即享有 NTD1,000～2,000 的現金折扣。

訂房享專屬折扣

找到價格優惠又舒適的飯店是出遊的重要環節，許多消費者習慣使用訂房網站比價，且各家網站皆有不同的特色與優勢，其中，Agoda、Expedia、Hotels.com、Booking.com 等知名的訂房網站會不定期推出優惠，想省錢的消費者可比較各家信用卡的刷卡優惠，例如：有些銀行業者祭出刷卡享 6～10% 折扣，有些銀行業者則攜手訂房網推出專屬的優惠訂房網頁，透過信用卡與專屬折扣碼還能獲得額外的價格優惠。

需要注意的是，部分訂房網顯示的價格為未稅及未含其他費用，或因跨境交易須支付

海外交易服務費等情事，下訂前務必先確認明細，並善用點數回饋機制、會員資格、信用卡等優惠，以節省住宿費。此外，選用外幣刷卡結帳還有機會獲得高額刷卡金回饋（例如「遠東樂家+卡」可享海外消費 2.5% 回饋無上限優惠）。

海外消費賺刷卡金

2024 年多家信用卡業者因成本考量而調整用卡權益，消費者如何刷卡才能享有最多優惠？首先，部份信用卡業者祭出「海外實體商店」消費累積滿額享 2～3% 刷卡金回饋，且在日本、韓國、新加坡、泰國、美國等熱門旅遊國家，指定再加碼 1% 刷卡金回饋。其次，國際發卡組織也會提供額外的刷卡回饋，例如：在日本電器指定門市刷 VISA 信用卡滿額，享免稅 10%+ 折扣 5% 優惠，再加上信用卡業者的海外消費回饋，回饋率最多可達 18%，建議購物前先上網查詢相關資訊。

不僅如此，海外旅遊時，可攜帶 2～3 張信用卡交替使用，吃飯、買紀念品等小額消費以現金支付，而飯店住宿、購物血拼、交通與樂園票券等大筆花費，則使用信用卡支付，不僅能降低現金失竊的風險，還可獲得許多銀行回饋的好康。最後，若店員詢問付款幣值，建議使用當地貨幣刷卡結算，有機會減少額外手續費及匯差的影響。

機場停車、接機免煩惱

赴海外旅遊時，您通常選擇何種方式前往機場呢？若是自行開車，機場周圍的停車場往往一天要價逾 NTD300，妥善運用信用卡附帶的機場停車優惠，即可省下一筆開銷。但因人力成本提高，今年各家銀行業者提供的機場外圍免費停車優惠有限制卡別，且必須達到消費門檻方可享有機場免費停車。部分銀行提供機票全額或 80% 以上團費刷無限卡／世界卡，享桃園國際機場及高雄國際機場外圍停車場 20～30 天免費停車；若使用其它卡別，則需在當月及前 2～6 個月內刷機票全額、80% 團費或新增簽帳達 NTD2 萬，方能享有機場免費停





車服務。

除了自行開車前往機場，很多消費者選擇免費機接服務，如使用銀行指定卡別刷全額機票或 80% 以上團費，且達 NTD2 萬以上，即享指定區域高級車免費機場接送。另可至國際發卡組織指定的網站預約接機，依卡別享單趟 NTD380 之優惠價。不過，暑假出國旺季將至，建議提早預約以免向隅。

值得一提的是，部分銀行特別規劃「臺灣交通好行」優惠，開拓在地旅遊商機，例如：「遠東樂行卡」提供一般消費滿額最高 1.2% 回饋且現金回饋無上限，當期帳單一般消費刷滿額且登錄，可享搭乘高鐵／臺鐵、加油、悠遊卡儲值、計程車（臺灣大車隊、yoxi、Uber）、汽修百貨…等指定交通類別最高 3% 現金回饋。

另外，出遊前別忘記旅遊保險，只要使用指定信用卡支付 80% 以上的旅行社團費或全額機票費用，卡友、卡友之配偶、父母及受其扶養且未滿 25 足歲之未婚子女，依卡別權益享有公共運輸旅行平安險 NTD750 ～ 5,000 萬之保障。歡迎至遠銀官網查詢旅平險相關說明及限制，或是自費選購海外全程旅平險，讓涵蓋範圍更齊全，保障更完備。

總之，旅遊前盡可能收集各方資訊，選擇有回饋刷卡金或海外消費加碼活動的信用卡；刷卡前，留意每張信用卡的權益、特色、使用限制，以及回饋門檻上限，並預先換算最高刷卡金回饋額度，集中火力使用同一張卡，達消費回饋門檻時，再換另一張卡，就能快樂出遊、聰明消費，賺取更多回饋！



遠銀官網

*謹慎理財，信用無價

※遠銀信用卡循環利率 6.74 ～ 14.99% (基準日 2024 / 06 / 01)；預借現金手續費＝預借現金金額 x 3% + NTD150。其他費用請至信用卡費用／利率一覽表查詢。遠銀信用卡活動期間及限制等，請至遠銀官網查詢。

勞保年金給付調漲！增幅最高7.59%

遠東新世紀／顏文亭

勞保年金給付將於今年調升，以抵禦通貨膨脹帶給民眾的生活壓力。依《勞保條例》規定，當消費者物價指數（CPI）累計成長率達法定調整標準5%，勞保局將依法調高年金給付金額，目前正在領取勞保年金給付（含老年年金、失能年金及遺屬年金）者都將受惠，估計超過85萬人，且調幅最高上看7.59%。如何計算調高額度？何時能領到給付金額？跟著本期「法律網」一起看懂門道。

勞動部公布今年調整 2009、2010、2013、2014、2015、2019、2020 及 2021 共 8 個年度的勞工保險年金，各年度依規定請領年金給付且至今仍領取者，依法自 2024 年 5 月起調高給付金額，並於 2024 年 6 月 27 日入帳。

Q1：如何計算調整金額？

A1：勞保年金增加金額為每月領取金額 x 該年度之 CPI 累計成長率。例如：A 君自 2021 年 7 月請領老年年金，每個月領 NTD20,000，2014 年 5 月份的年金給付金額會調高 NTD1,102（計算公式：NTD20,000 x 5.51%=NTD1,102）。

請領年度	CPI 累計成長率
2009	5.51%
2010	
2013	
2014	
2015	
2019	7.33%
2020	7.59%
2021	5.51%

Q2：如何得知年金給付金額有無調整及調整多少？何時可領到？

A2：民眾於 2024 年 6 月 27 日年金入帳後刷存摺，即可得知相關調整訊息。以上題 A 君為例，為方便辨識，2024 年 5 月份的年金款項在 6 月底核發時，會分列為 2 筆，其中 1 筆為原領取金額 NTD20,000，另 1 筆則為依 CPI 累計成長率 5.51% 調整之增加金

額 NTD1,102（帳戶存摺摘要顯示為「物價調整」），但自 7 月起，入帳金額即恢復為 1 筆加總後之金額（NTD20,000 + NTD1,102 = NTD21,102）。



Q3：為什麼年金給付金額從 2024 年 5 月開始調整，而不是 2024 年 1 月？

A3：依「勞工保險條例施行細則」第 96 條第 2 項規定，當 CPI 累計成長率達 5% 時，勞保局應於當年 5 月底前，報請勞動部核定公告，並自當年 5 月開始調整年金給付金額，因此，今年年金給付金額是從 2024 年 5 月起調整，於次月（2024 年 6 月）底前發給。

Q4：若是 2022 年開始請領老年年金，年金給付金額在 2024 年 5 月也會一起調高嗎？

A4：不會。本次除 2009、2010、2013、2014、2015、2019、2020 及 2021 年 8 個年度請領勞保年金者可以調整外，其他年度的 CPI 累計成長率均未達法定調整標準 5%，故不在此次調整範圍內。

（資料來源：勞動部、我的 E 政府、勞工局勞工保險局）



「靜脈雷射」可治療哪些疾病？

亞東醫院健康管理中心／李愛先

最近媒體經常報導運動員使用「靜脈雷射」增加活力，以提升運動表現，究竟「靜脈雷射」是什麼？屬於治療或保養呢？一般人能否使用？本期「保健網」為您一一解答。



早在 80、90 年代，前蘇聯及俄羅斯已將「靜脈雷射」（Intravenous Laser Irradiation of Blood, ILIB）廣泛應用於各種缺血性的心臟及腦血管疾病、慢性發炎、神經疾病，以及各種精神官能症等領域。

什麼是靜脈雷射？

靜脈雷射是將低能量氦氖雷射通過靜脈導入人體血管，一方面刺激紅血球，提高其變形能力及吸氧率，另方面亦刺激白血球，調節免疫及抗病菌能力，同時刺激血小板，降低凝集。

靜脈雷射治療

臺灣引入靜脈雷射至今，已累積數萬人次使用，尤其應用在缺血性腦中風與各種神經損害方面的效果較佳。目前臨床上採用氦氖雷射 632nm，每個療程約 10 針，可根據需求增加劑量，通常經過 3 個療程後，病人會感受到症狀改善。

治療的成效

亞東醫院的醫療人員執行過近千例靜脈雷射治療，對於各種神經損害、心臟已知的缺血性病變等疾病，均有不同程度的療效；同時，對於改善慢性疼痛、各種官能症與睡眠障礙也多有助益。整體而言，大致可分為以下三大類：

- 改善血液循環：壓力大、睡不好、中風後的復健等。
- 調節免疫系統：過敏、免疫力差、疼痛舒緩、預防醫學等。
- 促進新陳代謝：三高患者、促進傷口癒合、抗老化。

此外，臺北榮總醫院莊天佑教授的研究結果也顯示，人體經過適當的劑量照射過後，各種血球細胞的存活率與能量皆會大幅提升。

誰適合靜脈雷射？

雖然氦氖雷射治療大致溫和安全，且適用族群廣泛，鮮少有副作用，但仍有少數個案不適合施作，例如：光過敏、裝有心臟節律器、凝血功能不佳、具出血體質…等患者，需事先請醫師進行評估。



靜脈雷射會痛嗎？

患者在靜脈雷射治療的過程幾乎無感覺，但有一部分對痛覺敏感的人可能會感到輕微的刺痛。

靜脈雷射要做多久？

靜脈雷射治療的每個療程共 10 次，每次 60 分鐘，療程之間需休息 7～14 天，每次施打時間約 1 小時。因每個人的身體狀況不同，需由醫師評估與規劃整體療程。

結論

坊間的靜脈雷射治療儀器種類五花八門，治療效果可能不盡相同。若民眾有接受靜脈雷射治療的需求，建議洽詢專科醫師進行全面性評估，才能真正幫助病人有效啟動細胞內粒線體的活動，清除過多自由基及過氧化物，適度調整發炎反應，並增加粒線體 DNA 的數量，減少肌肉的疲勞，達到最佳的治療品質及成效。



特約門診 VIP
LINE@ QR Code

※ 李愛先醫師的專長包括：一般內科及心臟血管相關疾病、各種心血管介入治療、心搏過緩的節律器置放、各種週邊血管疾病的藥物及介入治療、缺血性腦血管疾病的介入治療。

※ 如有任何問題，歡迎諮詢亞東醫院特約門診、掃描 LINE@ QR Code，或致電：(02) 7738-5577。

珍惜數位身份 守護個人隱私

遠東新世紀／陳芳瑜

在高度數位化時代，從網路購物到社交媒體，從銀行業務到醫療紀錄，個人的隱私彷彿隨時都受到無形的窺視。一組看似平凡的數據，卻可能成為剝奪個人隱私權與財產安全的致命利器。近期一起新型的網路釣魚案件，再次敲響了警鐘。

蘋果用戶面臨危機

資安團隊「KrebsonSecurity」近期發現一種新的詐騙手法，駭客利用 Apple ID 設定的漏洞，透過「重置密碼」功能向使用者的 iPhone 或 Apple Watch 發送大量系統通知，並假冒官方客服竊取帳號。由於通知訊息貌似來自蘋果，不少人誤以為需要採取行動以保護帳戶，正如同許多詐騙手法，被害人一旦將一次性的 Apple ID「簡訊認證碼」提供給駭客，對方不僅能趁機重設其帳號密碼、鎖定被害人名下所有的蘋果裝置，甚至能遠端清除 iPhone、iPad、Mac 裡的所有資料。蘋果官方表示，除非顧客聯繫客服並要求回應，否則官方客服絕不會主動撥打電話，同時也提醒用戶「勿將驗證碼分享給任何人」。

隱私也是無形資產

在現實生活中，民眾會謹慎保管身份證、信用卡等重要證件，但在數位世界裡，駭客攻擊、身份盜竊、網路釣魚、數據外洩…等風險無所不在，個人資料隨時受到威脅，許多人的數位身份已經成為不法分子獲利的工具。個人敏感信息只要遭到盜竊，金融詐騙、社交工程攻擊也將隨之而來。為何個人資料如此寶貴？因為它們是企業精準營銷的關鍵。大型企業與廣告商利用個人資料設計廣告與商品，企圖影響消費者的決策。一組看似平凡的數字，可成為分析客戶喜好和預測消費行為的重要線索，部分公司甚至未經用戶允許，便將其數據外包出售，謀取暴利。

個人資料代表使用者在數位世界的身份，是需要妥善保護的無形資產，除了關乎隱私權與個人自由，也會影響財產安全。一旦資料被盜用，可能導致財務損失或法律糾紛。因此，

每個人都有責任積極保護自己的個人資料，才能享有隱私與安全。

實用技巧助力防護

下列六種方法將有助於保護您的個人資料與數位身份：

1. **加強密碼安全**：線上帳戶設定長度足夠且複雜的密碼，並定期更改，或啟用雙重認證等額外的安全措施。
2. **提高防範意識**：識別並遠離各種形式的網路釣魚、詐騙資訊與惡意軟體，不輕易點擊可疑的連結。
3. **謹慎社交分享**：管控個人在社交媒體上分享的資訊，避免過度曝光可能被人利用的細節。
4. **定期檢視帳戶**：密切關注銀行、電子郵件等線上帳戶的活動紀錄，若發現異常，立即採取行動。
5. **加密保護數據**：針對重要的個人文件和數據進行加密，並定期備份，以防止遭到竊取或丟失。
6. **支持隱私權法規**：支持有利於保護個人隱私的法規政策，督促企業善盡保護用戶數據的責任。

共築數位防火牆

資安威脅無孔不入，保護個資絕非一蹴可及，有賴各界通力合作。2023 年 12 月立法院三讀通過修改《個人資料保護法》，加重企業個資外洩的罰責，以強化企業保護個資的責任；政府並成立「個人資料保護委員會」，為全民的隱私權保駕護航。對企業而言，應傾力提升系統和網路的安全性，持續監控並修補各類漏洞，同時加強員工的個資保護意識。App 業者代表 Whoscall 亦於 2024 年 4 月 8 日宣布推出新功能「個資外洩偵測」，提供全球用戶免費查詢個人資料外洩風險。

面對新型態的詐騙手法，各界必須借助科技工具避免個資外洩。隨著政府逐步建立新的個資保護規範，未來民眾將更有權要求企業刪除個人資料與紀錄，降低隱私外洩的風險，讓我們攜手在網路世界築起一道牢不可破的防火牆，守護好每個人的數位身份與個人隱私，過得安全有保障。

與陽光有約 夏季運動這樣穿

遠東百貨／鄭嘉蕙

揮別濕漉漉的梅雨季節，6月正是重拾運動的好時機，許多人把握這段時間積極健身，期望盛夏來臨時能秀出好身材，而一件機能良好又有型的服飾，就是最得力的好幫手。本期「流行網」與您分享夏季運動服飾的挑選秘訣！

夏季戶外運動服飾首重「防曬」與「排汗」的機能，可減少人體在運動過程中受傷或不適的風險，如果能掌握以下穿搭心法，還能讓外型更加分。

■**吸濕排汗單品必備**：夏天活動易出汗，能快速吸濕排汗的服飾，不易沾黏皮膚引起汗臭，部份機能款甚至可提供涼感、冰感的效果。不過需留意的是，從戶外進入室內時，宜加上罩衫，避免衣服轉乾而使體感過涼。

■**緊身服飾場外不宜**：緊身運動服飾有穩定肌肉、靈活伸展的效果，可展現個人的力與美，是各種運動場域的時尚寵兒，但在其他場合建議換裝或添件罩衫，尤其在公共空間或辦公室穿著太凸顯曲線的服飾，可能引起負面觀感。

■**運動後馬上更換內著**：女性運動時，須著運動型內著以保護肌膚、減少震動帶來的傷害，不過運動完務必立即換裝，以防長時間穿著吸汗的內著，滯汗加上磨擦導致破皮，甚至發炎紅腫。

準備好動動筋骨了嗎？遠東百貨各分店已為您挑選多款優質的單品，快換上最新的吸濕排汗服裝，在豔陽下揮灑汗水，展現活力與自信！



①「蚊蠅不動防蚊系列」可以抵擋UV50+超強紫外線，還有防蚊效果，最適合夏季戶外活動／遠百板橋中山ATUNAS歐都納提供



②炎夏外出，不厚重黏膩的高效防曬不可少／高雄大遠百資生堂東京櫃提供

推薦上衣



➡ UNDER ARMOUR Playoff 3.0印花短袖Polo衫

使用吸汗快乾布料搭配歐美版型設計，透氣輕便，柔軟抗皺、防起球，即使在潮濕悶熱的環境中運動，依然能感到舒適自在；彈性伸縮材質讓延展性更佳，結合防異味技術與UPF40+，可減少汗臭與輻射線傷害。建議售價 NTD2,680。洽詢專線：遠東百貨桃園店 8 樓，(03) 263-1626。



➡ Hilltop山頂鳥超潑水抗UV彈性Polo衫

立領半開襟拉鍊設計，加上超潑水、抗UV、輕量三大特性，是夏季出行的最佳選擇。提供男女款選項，建議售價 NTD2,480，**遠東人獨家優惠 85 折**。洽詢專線：遠東百貨板橋中山店 7 樓，(02) 8952-3407。

➡ Hilltop山頂鳥ZISOFIT石墨烯抗菌抗UV涼感印花彈性T恤

布料內側經石墨烯印花加工，可吸收體內的汗氣，使皮膚產生涼感，面料採用瑞典的抗菌專利技術，能抑制異味，保持身體清新。建議售價 NTD1,480。洽詢專線：遠東百貨花蓮店 3 樓，(03) 833-6549。



➡ FILA女抗UV吸濕排汗Polo衫

機能性吸濕排汗科技，能阻隔熱空氣，打造舒適涼爽的穿著感受；抗UV系列服飾可阻隔紫外線、降低熱傳導，避免曬黑或曬傷。建議售價 NTD1,980，**遠東人獨家優惠價 NTD1,584**。洽詢專線：臺南大遠百 5 樓，(06) 275-6620。

雙足良伴

➡ MERRELL AGILITY PEAK 5 男女款輕量戶外越野運動鞋

採用透氣機能網布與TPU鞋面，具低吸水性、增強的彈性等特點，可提高貼合度。耐磨的鞋頭能完整保護雙足，且鞋帶、織帶、透氣網布內裡、網布鞋墊表面、EVA鞋墊，均採100%環境友善原料，加上CLEANSPOORT NXT™生物抑菌技術，可抑制異味產生。建議售價 NTD4,580，**遠東人獨家優惠價 NTD4,122**。洽詢專線：臺中大遠百 7 樓北棟，(04) 3703-1855。



➡ Como Store Newport護趾涼鞋

全球首創護趾涼鞋，採用可水洗的織帶以及彈性鞋帶，讓穿脫更方便，搭配絕佳的高密度EVA中底，穿起來安全舒適、具支撐力，內襯則強調快乾透氣，是水陸兩用的好幫手。建議售價 NTD3,800。洽詢專線：新竹大遠百 7 樓，(03) 523-7686。

內衣首選

➔ Ladies 蕾黛絲美背無鋼圈運動內衣

兩件式層次設計，提供高度包覆性，並搭配背扣以利快速穿脫。內層網紗結合空氣對流小孔，十分快乾、透氣，讓女性動靜皆有型。建議售價 NTD2,080。洽詢專線：遠東百貨嘉義店 4 樓，(05) 235-5494。



機能外套

➔ Calvin Klein Sport 輕量運動外套

採用透氣輕質面料，讓運動時更舒適乾爽，加上背部的透視設計搭配品牌 Logo，打造時髦的風格。建議售價 NTD4,780。洽詢專線：遠百信義 A13 3 樓，(02) 2723-3068



➔ The North Face 北面女款米白拼接透氣涼感防曬連帽外套

CoolTouch 觸膚涼感科技衣料，能在接觸皮膚時，快速帶走表面熱量，使溫度瞬間下降，產生涼爽觸感。此款外套下擺可自由調節，加強防風效果並阻擋冷風入侵，並具 UPF50+ 防曬功能，全面阻擋紫外線。建議售價 NTD4,380，**遠東人獨家優惠價 NTD3,490**。洽詢專線：遠東百貨桃園店 7 樓，0909-199-179、遠東百貨竹北店 4 樓，(03) 610-6712。



➔ FILA KIDS 抗 UV 漸層風衣外套

融合機能性面料、反光素材、漸變色彩，以及印花設計，可降低熱傳導兼具吸濕排汗功能，並以抗 UV 效能阻隔紫外線。建議售價 NTD3,680。洽詢專線：遠東百貨竹北 3 樓，(03) 659-1038。



➔ Timberland 抗紫外線外套

提供舒適、耐穿、耐用與防水等絕佳機能，可適應漫步郊野、賞花遊玩等各種環境挑戰，讓您盡情享受戶外時光。建議售價 NTD3,600。洽詢專線：高雄大遠百 7 樓，(07) 338-5935。



➔ TRAVELER 旅行者涼感抗 UV 彈性女款外套

布料舒適柔軟，具防撥水、抗 UV 及涼感特性，經公證單位測試 Q-MAX 值達 0.14 以上，腋下更特別以雷射透氣孔洞增加透氣效果。建議售價 NTD4,380，**遠東人獨家優惠價 NTD3,504**。洽詢專線：新竹大遠百 7 樓，(03) 525-7839、遠東百貨花蓮店 3 樓，(03) 831-5220。



換裝選它

➔ Samansa Mos2 垂墜長裙

蓬鬆喇叭造型的休閒垂墜長裙，有綠、藍兩種選擇，柔軟的棉質材料充滿夏季休閒感，是日本品牌獨有的舒適感受，特別推薦作為運動完換裝選擇。建議售價 NTD2,730，**遠東人獨家優惠價 NTD2,100**。洽詢專線：板橋大遠百 4 樓，(02) 2958-1609。



備註：遠東人獨家優惠價需出示集團員工識別證，期限至 6 月 30 日。



夏日派對料理

豫章工商／莊宜君

暖暖的夏日陽光，捎來了熱情奔放的浪漫氣息，您有多久不曾和家人、好朋友相聚分享彼此的生活和心情？這回想來個野餐？露營？還是開場居家派對？本期「美食網」為您示範兩道簡易又美味的輕食，快來享受動手做料理的樂趣吧！

一、墨西哥捲餅

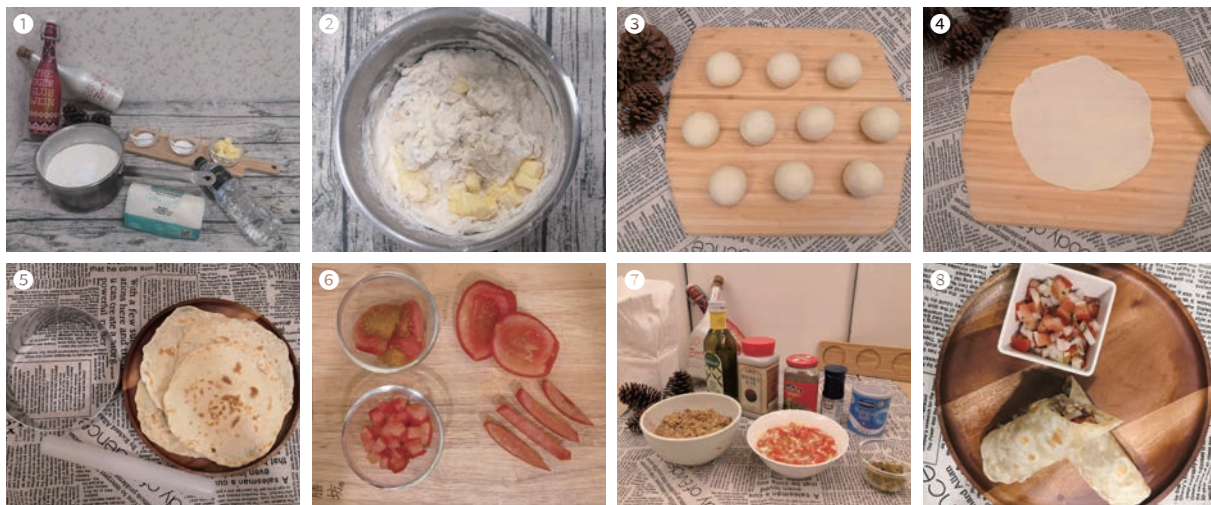
墨西哥捲餅源自西班牙語 Burrito，為墨西哥傳統料理，主要是將碎肉、豆泥、碎奶酪等食品搭配各種風味醬料（如莎莎醬、酪梨醬、酸奶油等），放置於薄餅上，再將餅皮捲起包緊，在墨西哥和美洲地區相當受歡迎，並依各地風俗改良成各種不同樣式。在美國，捲餅內通常含米飯、洋蔥、生菜、碎奶酪、豆或豆泥、玉米粒等，餡料千變萬化，可隨個人喜好放入任何食材。

材 料

1. 手製薄餅（10張）：中筋麵粉 300g、泡打粉 1/2 小匙、鹽 1 小匙、溫水 160g、奶油丁 60g。
2. 番茄莎莎醬：洋蔥 1 小顆 150g、紅番茄 2 顆 300g、香菜 2 小束 30g，另備調味料（橄欖油 30 g、檸檬汁 30 g、鹽 1/2 小匙、黑胡椒粗粒適量）。
3. 風味碎肉餡：橄欖油 30g、蒜頭 30g、洋蔥 150g、絞肉（雞、豬、牛均可）300g，另備調味料（月桂葉 1 片、墨西哥香料粉適量、墨西哥辣椒適量、鹽 1/2 小匙、黑胡椒粗粒 1 小匙）。

器 具

1. 手製薄餅（10張）：小鋼盆 1 個、擀麵棍 1 支、平底鍋 1 支、瓦斯爐 1 組、木鏟 1 支、瓷盤 1 個。
2. 番茄莎莎醬：砧板 1 個、西餐刀 1 支、量匙 1 付、瓷碗 1 個、湯匙 1 支。
3. 風味碎肉餡：砧板 1 個、西餐刀 1 支、量匙 1 付、配菜碗 1 個、炒鍋 1 個、木匙 1 支、瓷盤 1 個。



做法

● 手製薄餅

1. 取一鍋盆，將中筋麵粉及泡打粉過篩並混合均勻，加鹽、溫水（約 50 度）及奶油丁，以手拌均勻再揉至三光（麵糰光、鍋盆光、手光）。
2. 蓋上鍋盆，讓麵糰鬆弛約 20 ～ 30 分鐘備用（如當日未製作完，需放冰箱冷藏）。
3. 將麵糰分割為每球 55g，共 10 球。
4. 桌面先灑上薄粉以防止沾粘，再使用擀麵棍，將麵球擀成約 20 公分直徑的圓形片狀。
5. 取一平底鍋預熱，將餅皮兩面乾烙約 12 ～ 15 秒，直至呈微黃色。

● 番茄莎莎醬

1. 洋蔥洗淨，剝除老皮，切成小丁。
2. 紅番茄洗淨、去蒂、對切去籽，先切成條狀，再切丁。
3. 香菜洗淨，切成碎末。
4. 全部材料倒入醬料碗中，拌入調味料混合均勻（如未使用完宜放冰箱冷藏）。

● 風味碎肉餡

1. 將蒜頭切末、洋蔥切丁、辣椒切碎備用。
2. 炒鍋內倒入橄欖油、絞肉，淋上白酒，待酒精揮發保留香氣，再加入蒜頭、洋蔥、辣椒、月桂葉炒香，最後拌入調味料，炒至均勻。

● 墨西哥捲餅組裝

將手工薄餅平鋪於木盤上，風味碎肉餡、番茄莎莎醬平均放置於中央，把左右兩側的餅皮向內略折後，再將餅皮包覆內餡，由前往後捲起使其紮實，即完成墨西哥捲餅。

二、和風櫻花凍

材 料

1. A 材料：吉利 T 果凍粉 12g、冷開水 50ml。
2. B 材料：上白糖 30g、熱水 500ml。
3. C 材料：玫瑰凝露 10g、新鮮檸檬汁 5g。
4. 鹽漬櫻花少許。
5. 小鋼盆 2 個、直形打蛋器 1 支、透明水壺 1 個、濾網 1 個、尖嘴壺 1 個、牙籤 1 支、60ml 耐熱果凍模 10 個。



做 法

1. 將鹽漬櫻花以清水洗淨，浸泡於透明玻璃壺中，每 15 分鐘換水一次，盡可能清除鹽分。
2. 小鋼盆內倒入 A 材料（吉利 T 果凍粉及冷開水），以直形打蛋器混合均勻。
3. 另一鋼盆放入 B 材料（熱水及上白糖），煮至糖溶。
4. A、B 材料以直形打蛋器混合後，加入 C 材料（玫瑰凝露及新鮮檸檬汁），拌合均勻即為花凍液。
5. 將花凍液倒入果凍模，放上櫻花，以牙籤繞圈，使櫻花展開成綻放狀。
6. 放入冰箱冷藏使其凝結，食用前取出即可。



記大理行

遠紡工業（上海）／楊寶軍

「女士們、先生們，列車前方到站大理站，請下車的乘客提前做好準備。」動車播報響起，我正聽著音樂--蔡志展的《輕雲》，心緒隨之波動，這是我多年前玩的遊戲裡，大理城的背景音樂。遊戲裡的大理城、城旁的姻緣樹，以及每天在樹下做任務…至今仍印象深刻。而今，現實中的我，在經歷多年社會生活的毒打後，馬上就要到達大理了，到那個風花雪月的大理，那個「下關風吹上關花、洱海月照蒼山雪」的大理。

四月的大理，雲淡天清，我們乘坐專線公車前往古城。途經下關，看到對面的興盛大橋 -- 一座有著西式風格的網紅大橋；再往前走，蒼山山脈巍然而立，山頂的雪已經全部融化，但見青色的山脊起伏。初到此地的我，對周遭的一切都極感興趣，不時透過公車的窗戶，用手機拍著視頻。

前往古城的道路崎嶇，途中一輛電瓶車從旁駛過，車上的姑娘披著民族風的披肩，長長的頭髮與披肩隨風舞動。不一會兒，路經一座園子，園裡盛放著月季花，大紅色與粉色的花朵碩大，花型極為完美，讓我這個陽臺養花的菜鳥十分震撼。估算著快到古城了，公路兩旁是大片的菜園，空氣中瀰漫著一股味道，想來是農家施了糞肥。右手邊就是洱海，那裡的天空似乎更加的藍。一輛藍色的甲殼蟲敞篷車駛在小路上，圓潤乖巧的造型甚是可愛，此刻心情大好，目之所見，皆是歡喜。

抵達古城東門，公交站就在路邊，孤單的立著一小塊牌子，連個遮陽亭都沒有，像是鄉下小站一般，與想像中相去甚遠。我們先入住一家典型白族建築風格的客棧，裡頭佈局呈三環一照壁。

放置行李後，先去嘗了雲南米線，口感較軟，與想像中不同；再租一輛電瓶車，東門

牌坊下，有兩口子正出租電瓶車，沒有店面，就站在太陽底下，曬得黝黑，開價比網友說的便宜不少，讓我不禁擔心背後是否有什麼套路。

騎車先在大理古城裡轉悠，沿著石街一路爬升，經過三月街，直到蒼山腳下。經護林員告知，下午不能上山，只好原路返回。三月街的西瓜5塊一盒，對於古城景區而言，相對便宜，只是味道一般，不甚甜；大理古城遊人不算多，電瓶車尚能流暢通行，城裡縱橫的石板路兩旁，一樹樹櫻花綻放，粉色的花在湛藍天空的映襯下更顯豔麗，正是我在網路上見過的場景。

轉到南門打卡後，繼續前往龍龕碼頭。碼頭位於洱海邊上，從古城過去要穿過幾個村子，村裡的道路只是一條窄窄的硬化路，此刻卻堵滿了大大小小的車輛，旅遊大巴車、私家車、特色三輪計程車，還有租賃的敞篷車，以及路邊如泥鰍般鑽來鑽去的電瓶車。

來到龍龕碼頭，最先感受到拂面的風，夾帶著杉樹的氣息；洱海清澈湛藍，水面隨風蕩起漣漪，岸邊的酒吧放著舒緩的音樂；遊人蠻多，或騎車環行，或在岸邊拍照。此情此景，讓之前堵車與繞路的煩惱頓時一掃而空。我們沿著水邊緩緩散步，身心也放鬆下來。幾棵杉樹生長在水邊，遊人在樹下拍照打卡，直到太陽逐漸西下，天空開始由藍色慢慢轉為藍紫色，沒多久，天空大片的雲彩被照得火紅，遊人的熙攘聲逐漸變低，岸邊呈現一片靜謐氛圍，唯有酒吧的音樂聲一直飄蕩著。

等到天色徹底轉暗，我們才戀戀不捨地啟程返回古城。走在村落的小



路上，四下安靜，天空一片深藍，星星格外明亮。回到古城後，逛一逛古城的夜市，在路邊小攤買一點春雞爪、烤乳扇、烤餌塊，嘗一嘗鮮花餅。古城樓上，幾位姑娘正在拍照，年輕的臉龐畫著姣好的妝容，身著華麗的民族服裝，甚是漂亮；吃菌子鍋時，小二依次介紹菌子的種類，下鍋後還得留意打錶計時，時間到了才能開吃。

飯後到古城人民路轉轉，文藝青年們席地坐在道路兩旁，擺攤兜售；有玩塔羅牌的、有奏樂高歌的、有售賣旅行照片的，也有結伴喝酒聊天的，只是這裡的酒並不便宜，一瓶灌裝啤酒要價 RMB 20。這裡的街邊酒吧也蠻多，只是氛圍不算熱烈。兜兜轉轉到 12 點之後，原路返回，看到路邊有人直挺挺躺在地上哭泣，模樣甚是悲慟，同伴則在一邊不斷勸慰，想來是喝多了。

第二天早起，前往龍龕碼頭看日出，我騎著電動車跑得飛快，迎面吹來的涼風直往身上撲，凍得雙腿直打哆嗦，騎到最後，甚至渾身都在顫抖，只得努力攥緊車把，避免翻車。趕到洱海邊後，天濛濛亮，太陽仍躲在對岸的山後，我們選定位置，等待著日出；天色亮得很快，眼瞅著天空從深藍轉為淡藍色，直至顯出一片金黃。殘月懸在高空，四周的人也慢慢多了起來；太陽漸漸從山後爬出來，最開始是羞怯地一點一點露臉，接著則像是適應了大家的注目，快速從山後跳了出來。隨著太陽升起，洱海邊的氛圍也熱絡起來，遊人三五成群站在岸邊拍照；此時的龍龕碼頭與黃昏時分大不相同，在陽光的照射下，水面波光粼粼，樹木鬱鬱蔥蔥，到處散發著生機與活力。

中午在大理古城城北菜場吃完飯後，開始騎著電驢車，以逆時針的方向環繞洱海巡禮，先後走訪興盛大橋、理想邦、羅荃半島、文筆村、小普陀、挖色…等，環洱海路上的景色甚是秀美，一路上多次停留，拍拍視頻和照片。在興盛大橋，歐式風格的橋樑橫跨在江面上，江水湛藍，和風習習，輕拂臉上甚是舒爽；理想邦的極簡建築，顏色純和，賞心悅目，花壇裡盛開的月季幾乎與我的巴掌一般大；轉過羅荃半島後，路邊鮮紅的土地，與樹上張揚的枝葉，映襯著前方湛藍的洱海，構成一幅極具視覺張力的畫面；站在文筆村的坡上眺望，進村公路向坡下伸展，遠遠看去，像是伸進了洱海裡，水面在陽光的照射下，波光流動；小普陀的海鷗已經所剩無幾，大多已經飛回西伯利亞，一群遊客在逗著僅剩的幾隻海鷗，天上的雲朵遮住了太陽，幾道陽光透過雲朵的縫隙照射到小普陀島上，似是聖光灑下；

我在挖色小鎮裡兜兜轉轉，這座洱海邊的原生態小鎮，因出產顏色礦料而聞名，鎮上居民來來往往，生活氣息濃厚；到達終點 -- 雙廊時，已是下午六點左右，我們按照計畫在雙廊古鎮住宿一晚。客棧的樓頂是露臺，老闆在上面放置了一個秋千，兩對桌椅就正對著洱海。左側是玉幾島，島上隱約可見月亮宮，海對岸的古鎮離得太遠，看起來像是一簇簇小白點。

晚上在古鎮夜市裡，驚喜見識到極具民族特色的紮染藝術、嚐到了心心念念的「水性楊花」、「木瓜酸辣魚」等名菜。深夜坐在客棧樓頂秋千上，和對象一起看星星，海西的古鎮燈火通明，古鎮背後的蒼山則陰沉著臉；左手邊，玉幾島上燈火闌珊。抬頭看，天上星，亮晶晶，卻獨不見月亮。人說大理有「風、花、雪、月」四景，不知為何，在大理三天兩夜，只遇見了「風、花」，完全沒見著月亮。蕩著秋千，心念也隨之蕩漾，腦海不斷浮現白天騎行的場景，再想到明早即將騎回古城，中午就要離開大理，心中更添幾分不捨。

第二天早起，天還濛濛亮，我登上天臺，欣賞蒼山洱海的晨景。洱海水面霧靄氤氳，吹來的風微涼；對面蒼山只能隱隱看見山脈起伏的輪廓。不一會兒，一束陽光從山後透出，將洱海上的雲彩照得一片金黃，慢慢地，陽光不斷偏移，先是照在水面上，接著灑落在南詔風情島上，隨後又轉移到玉幾島上，似是受到陽光照射的緣故，島上的氣氛也變得熱絡起來。我對著水面凝望了一會兒，看了一眼時間，決定不再留戀，繼續今天的環洱海之旅。

經客棧老闆指引，我們出門向北前進，此時路上還沒有陽光，騎車感覺涼颼颼的。在經過數不清的彎彎折折後，先後經過上關、喜洲、廊橋、盤溪村，最終回到大理古城。喜洲古鎮，一個此前就曾多次聽說過的地方，可能由於抵達的時間太早，兩邊的小吃攤尚未出攤，沒能吃到期待已久的「喜洲粑粑」，不過轉角樓下已經湧入許多排隊打卡拍照的人。喜洲稻田裡大片大片的稻子隨風起伏，像極了金色的波浪。



穿過曲曲折折的村落胡同後，我

們到達廊橋，這是一個棄用的灌溉建築，因外形獨特，成為一個網紅景點。只見三五成群的人在橋下、橋洞裡、水邊拍照，有幾個人甚至爬到橋上，猶記得當時太陽高掛，水面被陽光照得光燦燦，洱海的風吹來，十分涼爽。盤溪村網紅 S 彎人流量非常多，從主路到進村的小路上都堵滿了車和人，有直播的、拍照的，還有售賣氣球、零食的商人，景色與龍龕碼頭頗為相像。由於時間緊迫，我們並未停留太長時間即匆匆趕路。

回到大理古城已近中午，我找到電瓶車老闆還車，他依然站在東門牌坊邊上向租客介紹，儘管前天晚上才見過面，但此刻卻有一種闊別重逢感。想來是因為這兩天走了幾百里路，觀賞了許多的風光，見過了無數的人，勾起了無數次的回憶。所幸還車順利，先前擔心的事並未發生。

拖著沈重的行李，我們來到大理東門的公交站，現場已經有許多人在等車，天氣極好，藍天白雲似是帶著笑意，一如前天我們抵達的時候。路上許多圍著漂亮披肩、騎著電瓶車的女孩來來去去，想來她們對這趟旅程也充滿了期待；而我們，也即將展開下一段旅程 -- 麗江。



「遠東人開講」：一起來運動吧！

編輯室輯

隨著近年健康意識抬頭，越來越多人投入運動健身的行列。您是否也想加入「好動一族」？快來看看海內外的運動健將們有哪些健身秘訣！

【一】

我喜歡上器械皮拉提斯課程，每次踏進訓練室，都能感受到肌肉在運動中的緊繃和拉伸，讓我彷彿重新認識自己的身體，而教練在課程中的細心指導和鼓勵，也激勵我不斷突破極限，每完成一個動作，都是對自我的肯定。不僅是為了鍛煉身體，也是我放鬆身心的重要途徑，我在過程中找到內心的寧靜和平衡，也擁有更健康的身體，以及豐富的生活體驗和正能量。（亞東證券／陳靜慈）

【二】

原本我的健身模式是以有氧拳擊、瑜珈、TABATA、跑步等有氧運動為主，平均每週運動4次以上，每次1小時，體力狀況不錯時，甚至加長訓練至1.5～1.8小時，然而體態始終沒有改變。某天在好奇心驅使下，報名了健身房，教練在第1堂課教我使用固定器材，並根據我的工作特性，為我矯正不良坐姿；第2堂課則規劃體態改變課程，每週2堂。後來由教練擬定菜單，我自主重訓，每週三次，每週六則固定安排教練課。雖然我常笑稱，重訓像在做苦工，但其實今年46歲的我已經愛上了重訓，雖然它不會讓我變瘦，卻能改變體態，以前不太愛穿緊身衣褲，如今我常穿緊身運動裝外出，以便隨時都能上健身房運動。（遠東SOGO百貨／邱惠珠）

【三】

某日發覺褲子的鈕釦已經無法順利扣上，面容也愈發臃腫，落灰的體重計就像法官敲響法錘，無情地宣判令人痛徹心扉的結果。於是我下定決心，一定要重拾健康和自信 -- 這是我開始運動的契機。

凡事起頭難，但是當你真心想改變，就能湧現驚人的力量。我開始接觸重量訓練、登

山、騎腳踏車，體能也漸漸提升，就連周遭朋友都發現我的改變。當我終於能舉起更多的重量時，其實運動習慣早已養成，成就感使我更熱愛運動，並享受流汗的過程，以及和三五好友共同完成目標的快樂。走吧！一起來運動，給自己一個機會變得更好！（遠東SOGO百貨／高苡恩）

【四】

我愛瑜伽，它不僅是一種運動，更像是一場心靈和身體進行對話與探索的過程，讓我專注於呼吸、姿勢和身體的感受，幫助我遠離生活的喧囂，進入安靜的內在空間，與自我建立更深層的聯繫。瑜伽不僅有各種體式和動作，還分為不同的風格和流派，從力量型的流瑜珈（Vinyasa Yoga），到舒展軀幹四肢的陰瑜珈（Yin yoga），各有特點和優點，可根據身心狀況和需求來選擇合適的練習方式。此外，瑜伽的哲學也潛移默化了我的生活方式，讓我更加注重身心健康和內在平靜。（亞東醫院／吳宜珊）

【五】

因為我的工作內容與運動服裝有關，為了更了解使用者需求，開始了對健身的熱愛。原本是到健身房接受教練的重訓指導，由於 COVID 疫情，轉為在家自主練習。然而，少了教練的監督，自主訓練時經常遇到困難，尤其生病或聚餐時，不免會有惰性。

為了激勵自己，我將每週兩次的強度運動，改為每天 15～30 分鐘的有氧、重訓、伸展等運動，從 YouTube 上尋找適合的課程影片，並根據需要，鍛鍊不同的部位。如果當天狀況良好，甚至能增加到 45～60 分鐘。如此堅持了 2～3 個月，雖然體重沒有太大差距，但體態有了很大的改善，也促使我不斷挑戰自己。（遠東新世紀／林芝帆）

【六】

身處不同的人生階段，我喜愛的運動也不盡相同。尚未有小孩之際，最喜歡慢跑和瑜珈，因為在獨自運動的過程中，可以與自己的身體對話，了解各處肌肉的緊張程度，最終獲得心靈的平靜。自從兩年前有了孩子，最喜歡帶她到公園溜滑梯、操場快走，雖然無法再獨自運動，但陪著她到戶外，讓我看見截然不同的風景。她小小身軀跟在身後，時而快走、時而小跑步，有時跑累了，還會伸手討抱，但只要鼓勵她，她又能繼續往前。就像孩子的成長與發展，時快時慢，有時也需要鼓勵，才能有力氣持續進步。總之，雖然獨自運動有獨自運動的好，但我現在最喜歡的運動，就是陪著女兒一起快走。（遠東商銀／李承毅）

有獎徵答

編輯室

看完這一期的月刊，相信大家對於集團的動態與大環境的變化又有了更深一層的了解。咱們「有獎徵答」單元就要考考大家對於月刊內容的記憶力嘍！什麼？你已經忘記答案是什麼了？沒關係，每道題目後面都有小小的提示，聰明的您一定很快就能找到答案！

本期題目

1. 遠東集團旗下教育機構透過哪些方式，加強學生的職場競爭力？【封面故事】
 - A. 元智大學以數位教育為核心、實作為導向，深化跨域學程，建立創新教學模式
 - B. 亞東科技大學整合校系特色，攜手產官學，擴展學生的國際移動力
 - C. 豫章工商致力培養學生「能帶著走的創新能力」
 - D. 以上皆是
2. 有關個資與數位身份的保護方式，以下何者為非？【資訊網】
 - A. 定期檢視線上帳戶的活動紀錄有無異常登入
 - B. 密碼設定越簡單越好，以免常常忘記
 - C. 針對重要的文件進行加密，並定期備份
 - D. 避免在社交媒體過度曝露個資
3. 「靜脈雷射」治療可應用於哪些領域？【保健網】
 - A. 改善血液循環
 - B. 調節免疫系統
 - C. 促進新陳代謝
 - D. 以上皆是

參加辦法

請於6月15日前掃描右方QR Code，登入會員資料後，填寫答案。只要答案正確即可參加抽獎，遠東集團四合一禮券NTD300（25名）與Fet.com官網購物金NTD300（5名）。編輯室將於次月月刊公佈得獎名單。



405 期有獎徵答得獎名單揭曉

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
全家福	洪○芳	遠東都會	黃○雯	遠東新世紀	吳○諺	亞證（臺中）	江○慧	江西亞東水泥	柯○甜
遠東巨城	鍾○峰	遠東商銀	柯○頤	遠東新世紀	蔡○茵	亞東醫院	周○亭	遠東先進纖維	涂○珍
亞東證券	李○姿	遠東商銀	朱○琳	遠東新世紀	林○紅	愛買（三重）	楊○甄	武漢亞鑫水泥	朱○
亞東證券	邱○娟	遠東百貨	鄔○娟	亞東工業（蘇州）	王○	亞泥（花蓮）	戴○婷	南昌亞力水泥	程○強
亞洲水泥	游○和	宏遠興業	廖○雅	遠東SOGO百貨	宋○綸	亞泥（花蓮）	陳○信	湖北亞東水泥	陳○鳴

恭喜上列幸運兒分別得到面額 NTD300 的遠東集團四合一禮券！

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
亞東證券	李○萱	亞東百貨	歐○綺	鼎鼎聯合行銷	薛○坤	遠龍不銹鋼	林○佑	臺北遠東飯店	詹○琴

恭喜上列幸運兒分別得到面額 NTD300 的 Fet.com 官網購物金！



Big City 遠東巨城購物中心 4 月 28 日在李靜芳董事長（第二排右四）帶領下，歡慶 13 歲生日。



亞東證券聯合板橋大遠百發起愛心捐血活動，獲得同仁熱情響應。



遠東新世紀觀音化纖廠號召同仁前往觀音海水浴場，參與「海有我和您，淨力做公益」淨灘活動，展現對於 ESG 的重視。



元智大學學生於中壢 SOGO 百貨廣場舉辦「溫馨五月情、元智來傳情」活動，並由劉俞志學務長（左一）代表，將義賣所得捐贈桃園家扶中心。



高雄大遠百與嘉義市管樂團跨界組成一日志工，前往南區兒童之家陪伴孩童，用音符傳遞溫暖。



香格里拉打造精彩生活 遠東集團關係企業員工福利

凡遠東集團關係企業員工及其一等親家屬，皆可享有台北遠東香格里拉婚宴專案85折優惠，另有推薦獎金，成功推薦親友簽約付訂者(10桌以上，親友非遠東集團同仁)，推薦者依不同場地可享推薦獎金，三樓遠東宴會廳10,000元，二樓香格里拉宴會廳8,000元，B1宴會廳5,000元，且親友可享婚宴專案免一成服務費，上述優惠不可併用。

此外，集團員工住房優惠專案每晚6,800+15.5%元起，含一客早餐(全年適用，12/30-1/1 跨年除外)。預訂暑假親子住房專案還可免費升等至超豪華客房。豐富多元的專屬福利，讓您與家人共享幸福時光。

婚宴專案詳洽宴會會議部 林兌馨小姐 (02) 27700-3032；

住房專案詳洽業務部 薛凌小姐 (02) 7700-3016。



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

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