

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

低碳轉型 建構企業韌性

Low-Carbon Transformation Strengthen Industrial Resilience

COVER STORY

超前國際法規 裕民低碳節能開航
低碳、數位 富民運輸重新定義物流
遠揚營造低碳工法 實現永續承諾

LIFE GUIDE

財經網
2024年下半年全球金融市場展望
保健網
海外旅行「藥」做什麼準備？
資訊網
亞洲最大資安大會教你保護個資



掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





遠百信義 A13 攜手泰國貿易經濟辦事處舉辦「泰國文化節」，徐雪芳總經理（右五）、文那隆代表（左六）親自出席開幕儀式，邀請大家一起體驗泰式風情。



遠傳在井琪總經理（前排右五）主持下，邀請供應商共同參與首屆「永續治理工作坊」，分享國際最新永續理念及趨勢。



遠東 SOGO 百貨黃晴雯董事長（左二）率領團隊為「遠東 Garden City 潮美食公園」揭開序幕。



元智大學響應世界環境日，特別舉行植樹典禮，廖慶榮校長（中）率領師生共同種植咖啡樹。



亞東科技大學攜手亞東醫院舉辦「2024 年產學研究成果發表會」，黃茂全校長（前排右三）、邱冠明院長（前排右四）和與會貴賓合影留念。

低碳轉型 建構企業韌性

李佳珍

節節攀升的原物料價格、漸趨嚴格的法規限制、日益減少的勞動人口…堆疊出居高不下的營運成本，而「低碳轉型」無疑是企業降低環境衝擊、迎戰新時代的關鍵。本期「封面故事」為您介紹集團旗下的運輸業和營建業，如何以超前國際法規的標準，打造低碳節能的團隊，為經濟發展活絡命脈，也為企業永續打通任督二脈！

企業要積極打造韌性體質，個人也應確保身心健康，尤其暑假將屆，相信不少人已規劃好海外旅行，但是人在異鄉，萬一身體突發狀況，就醫難免不便，亞東醫院專業醫師在「保健網」提醒大家「藥」做準備。事實上，不只海外旅遊，炎熱的夏天也常讓人感到渾身無力、食慾下降，遠東百貨在「美食網」告訴您，如何透過飲食，對抗夏日疲勞。

追求健康之外，更要守護財富，「財經網」中，遠東商銀理財專員為您剖析下半年的全球金融市場展望，帮助大家快速掌握投資重點。「資訊網」裡，遠東新世紀資安處帶領大家了解如何在智慧居家時代，保障機敏資訊不外流…還有各種新知，為您打造最具韌性的生活！

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」八月話題：一起來運動吧！

隨著近年健康意識抬頭，越來越多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：7 月 15 日前）



JUL 2024

NO. 407

01 EDITOR 編輯手記

低碳轉型 建構企業韌性／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

致元智大學 112 學年度畢業生訓勉詞／徐旭東

06 COVER STORY 封面故事

低碳營運、數位升級 富民重新定義物流／編輯室採訪整理

遠揚營造低碳工法 實現永續承諾／編輯室採訪整理

超前國際法規 裕民低碳節能開航／裕民航運提供

17 GROUP BRIEFING 集團簡訊

關係企業動態報導・公益專區・股東會報導・績優榮譽榜・好康報報・
遠東精神獎徵選／編輯室輯

27 OFFICE TALK 樂活職人

上班族必修學分：亞東預拌 -- 黑手產業也能數位轉型／潘誼聰



30 LIFE GUIDE 生活情報

- 財經網** 2024 年下半年全球金融市場展望／高亦勳
- 資訊網** 亞洲最大資安大會教你保護個資／簡筠茹
- 法律網** 心事有人聽！年輕族群心理健康支持方案／王玉萱
- 美食網** 對抗夏日疲勞 請你跟我這樣吃／鄭嘉蕙
- 保健網** 海外旅行「藥」做什麼準備？／劉宗奇

43 STORY 心動時刻

再訪克羅埃西亞／陳睿誼

46 HOT TOPIC 遠東話題

「遠東人開講」：一起來運動吧！／編輯室輯

48 QUIZ 有獎徵答

406 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)



致元智大學 112 學年度 畢業生訓勉詞

遠東集團董事長／徐旭東

Change before you have to. (應當積極求變，而非被迫改變。)

Jack Welch, Former Chairman & CEO of GE (傑克·威爾許，奇異公司前總裁)

過去 20 年來，世界經歷了長期穩健的發展，現在卻有五股力量正在重塑全球經濟環境。首先是人口走向老齡化，導致勞動力增長受限。其次，政府、企業和家戶承擔更多債務，增加金融體系的風險。再者，貧富差距不斷擴大，加劇社會和政治的不穩定。此外，Metaverse（元宇宙）、Artificial Intelligence（AI 人工智慧）等數位科技浪潮不斷顛覆人們的生活和商業模式。最後，因應氣候變遷，推動淨零排放勢必改變能源結構與產業樣態。人口老化、債務飆升、不平等加劇、科技創新，以及氣候變遷，這五股力量以複雜的方式相互作用，讓世界變得更加動盪和難以預測。

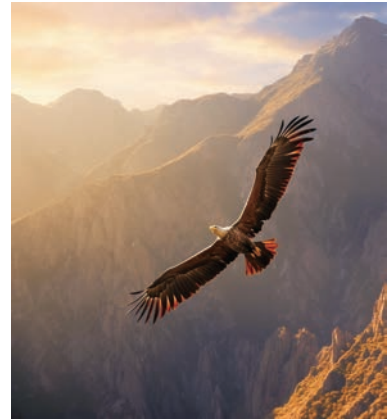
改變世界的五股力量中，數位科技發展特別值得我們關注。Metaverse 將是未來的互

聯網型態，無縫連結實體與虛擬世界，創造一種身臨其境的體驗。未來工作時，可能只需戴上 AR / VR 裝置，海內外各地的同事就可以進入虛擬辦公室開會、互動。元宇宙不僅拓展了人類看待世界的角度，也改變了我們參與其中的方式。

人工智慧的影響力則更為明確，就像電力發明一樣，將改變人類生活中幾乎所有的事物。雖然現階段 AI 難以取代人類，但善用人工智慧的人們將更具競爭力，因此各位應盡力去理解其運作方式。例如：機器擅長處理大量數據和重複任務，人類則具備情境理解、創造力和解決複雜問題的能力，若能運用 AI 增能，藉由人機合作創造更大的效益，在未來的職涯發展上就有機會取得關鍵優勢。

在你們即將踏上人生嶄新階段的時刻，世界正以驚人的速度改變，各位必須留意新興發展趨勢，並且培養韌性（Resilience），也就是應對變化的能力。每當發生預期外的衝擊，具備韌性才可快速回應，降低受影響程度，並且更快站穩腳步。這有賴於平時按部就班蓄積能量，厚植實力，做好充分的準備。同時也要養成習慣，多方面涉獵資訊，預先考量所有可能發生的情境，遇到亂流時，方能展現彈性，靈活應變。

新趨勢帶來新挑戰，成功者面對考驗時，會抱持積極的態度，勇於磨練自己，不畏懼失敗，將挑戰視為成長的契機。遭遇問題時，主動尋找解決方法，不輕言放棄。我知道元智大學培養出來的孩子，都有很好的學術涵養與處事能力，你們要時刻保持敏銳，迅速抓住機會，堅持不懈地達成目標，勇敢迎向這個充滿機遇的世界。



學習永無止境，畢業只是人生中的一個里程碑，真正的進修和成長才剛剛開始。無論你們走向何方，請務必不斷充實自己，持續鑽研新知識、新技能，讓自己一年比一年更進步，尤其要保持一顆好奇心，多聽、多看、多思考，跟隨時代脈動，勤於開拓視野，廣泛結交有益的朋友，讓知識和人脈成為你們人生的寶藏。

祝福你們，在人生的旅程中龍騰飛躍，開創卓越成就，成為照耀世界的光芒！



低碳營運、數位升級 富民重新定義物流

編輯室採訪整理

新經濟時代，貨運業正面臨一場綠色革命與智慧風暴，原本冒著黑煙的卡車隊伍，逐步汰換為高效環保車與新式安全裝備；以往勞力密集的管理方式，更漸漸被遠端連線和串接平臺取代。未來還將出現什麼樣的改變？本期「封面故事」帶您一起來探索！

一、高科技 管理事半功倍

一整面的電視牆上，輪播著數百部車輛的 GPS、胎溫、胎壓數據，以及駕駛艙影像，突然間，一陣急速的警示音響起，畫面隨即跳出某部車輛行駛路線偏移的訊息，後勤管理人員見狀，立即拿起手機聯繫駕駛員…

這是富民運輸今年在臺中氣體營業所新設立的行控中心，整合了 GPS、DVR 行車影像紀錄器、防追撞等管理系統，透過設置異常參數，可即時掌握車輛狀況及駕駛行為，一旦發生狀況，系統自動示警，實現 24 小時即時管理。何介信資深經理說明，「如果駕駛員在三分鐘之內頻繁閉眼或是打哈欠，監控人員可立即提醒。未來除了臺中，各營業處也將陸

續規劃區域性行控中心，總部亦將成立大型行控中心，以確保行車安全。」

智能化的車隊管理，讓管理人員不需到現場，也能做好安全管控，並且騰出時間做更多的規劃。何資深經理舉例，「胎溫、胎壓、油耗等數



據不只和安全有關，也和成本息息相關，透過統計和追蹤，可協助駕駛找出耗油或是輪胎快速磨耗的原因（例如急加油、急煞車），搭配訓練課程與獎勵措施，就能提升輪胎和油品的耐用度，延長使用里程數。」

身為臺灣大型貨運公司，富民擁有 330 部自有聯結車頭，每天南來北往高達上千車趟，領航的許萬得總經理很早就定調，必須串連尖端科技，才能提升管理效能。尤其近年車價不斷上漲，維修、保養成本節節攀升，加上勞動市場的人口越來越少、人事成本增加，但運費卻因市場競爭而較難調漲，如何精控成本成為管理上的一大考驗。

一般人可能認為，精控成本就是減省各項投資與開支，處處與員工爭利，富民卻反其道而行，在安全、節能與員工福利政策上持續加碼。一方面基於對行車安全的堅持，加裝各項安全配備與管控措施、進行相關培訓，另方面也規劃完善的福利政策，舉辦健康檢查、聘請駐點醫師，各營業所更設置駕駛休息室，冬天提供暖暖包、薑茶等，夏天則供應檸檬水、烏梅汁，因為富民深知，唯有讓同仁感受到公司的體貼關懷，才能留住人才；也唯有重視安全，才能避免意外事故帶來更大的損失。

二、重環保 打造節能車隊

除了卓越的管理品質，「高效環保」亦是富民能一路披荊斬棘的利器。富民斥資將車輛逐步汰換為六期車，大幅減少排碳汙染，油耗也可節省 12%，未來更規劃配合電動車的發展進程，陸續引進電動大型拖車。此外，尾車在不影響安全的前提下，選用輕量化材



質打造，輪胎則採用高品質鋁圈，同時也視承運貨品及作業模式，機動搭配合適的尾車，以提昇運輸效益。對於清潔保養，富民同樣不馬虎，使用通過認證的環保洗劑，並自設保養廠，培訓技師維修技能，不僅省去外出維修的

路程與等待成本，也因了解車輛性能與使用狀況，更能徹底執行保養，而按件計酬的維修方式，亦能增加技師的收入、提升保養及維修效率。其他如：廢棄的輪胎、零件或機油等耗材，則交由專業回收場處理，避免造成環境污染。

為了進一步提升卸貨效率，並減少噪音和排碳，富民也煞費苦心，自費為水泥預拌客戶加裝地面空壓機，以電力作為動力來源，讓駕駛員卸貨時，不需再發動引擎，並可縮短卸貨時間，避免場內車多堵塞；另考量 PTA 粉狀槽卸貨時，必須藉由氮氣將槽內 PTA 粉加壓輸送，富民使用傾卸式 PTA 槽車，並在地面設置傾卸馬達，除節省每輛車需安裝傾卸裝置費用外，也增加車輛調度彈性，不但大幅減少卸貨與引擎持續發動的時間，也省下購置氮氣的成本。至於車室內加裝的駐車冷氣，則能讓車輛在熄火的狀態下，啟動冷氣循環，維持駕駛空間的舒適性。

針對車體配件、卸貨操作…等環節積極節能之外，富民也成立 ESG 小組，精進水資源、溫室氣體減碳等議題之管理，並推動電子公文簽核流程，減少表單列印，當車輛需要驗車或保養時，車輛維修系統亦會即時推播，通知後勤管理人員和駕駛員。吳國順協理補充，「未來我們計劃進一步導入運務系統，方便管理人員利用手機或平板指派任務，駕駛員收到信息後，按照表單規定，在出車前完成例行檢查，並於系統中回報。待任務結束，再到系統完成紀錄。如此可節省手寫表單的時間與紙張的耗材，也避免因為未能及時填寫，造成帳務的延遲或疏漏，日後再串接到薪資系統，還能自動完成薪資統計，讓帳務處理更及時，駕駛員亦能及時掌握每趟任務的收入。」

三、新基地 拓展物流版圖

熙來攘往的臺北港區附近，各種聯結車、貨櫃車忙碌的穿梭其間，而在距離碼頭不遠處，一座建案已近完工，這裡正是富民運輸的新總部。吳協理介紹，「新總部預計7月底完工，10月正式營運，基地內包括：辦公區、倉儲區、貨櫃置放區、修洗櫃區、冷凍櫃區、貨車停放區，承襲我們一貫的環保精神，屋頂部份與旭天能源合作，設置太陽能板，並由遠揚營造進駐施工，未來將申請綠建築標章。場區也會設置充電樁，方便公務車和同仁使用。」

事實上，這裡也是富民開創下一個業務高峰的重要基地，他們計劃利用倉庫結合貨櫃運輸服務，改變現行運輸模式，為客戶節省成本。吳協理指出，「例如，客戶生產的酯粒，以往打包後，需先移運至廠區倉庫，累積到一定數量再由富民統一運送至港口。過程中不但需要打包、裝卸貨、移運，而且如果沒有及時運出，將佔據廠內的倉儲空間，影響後續的生產調度。若改由富民以貨櫃協助運出產品，就能解決廠區倉庫容量不足的問題，對於富民而言，由於自有空櫃場緊鄰臺北港貨櫃碼頭公司，有地利之便，尖峰時段貨櫃可暫存此處，待離峰時段再運往港口，避免塞港時的排隊等候，同時也可節能減碳。」

不只是出口業務，這樣的經營模式也能應用在貨物進口的倉儲調控，以一條龍式的服務，讓客戶「以櫃代倉」，而發展多元業務亦能為富民開闢新的戰場，降低景氣循環對營運的衝擊，強化經營韌性。

歷經數年的景氣低谷，今年開始，景氣燈號終於由藍轉紅黃，而富民團隊也將在此時啟用新總部，以廠辦合一的新面貌，應用先進技術和創新思維，實現更高效的物流管理，提供更多元優質的服務，為經濟發展活絡命脈，也為企業永續打通任督二脈！





遠揚營造低碳工法 實現永續承諾

編輯室採訪整理

綠建築已然是新時代的建物趨勢，但營建工程規模浩大，諸多用材、工法皆行之有年，鋼筋水泥如何變「綠」？本期「封面故事」帶您走訪遠揚營造的施工現場，看他們如何在觀光旅館、住宅大樓，甚至公共工程等建案中，展現對於節能減碳的堅持與用心。

桃園航空城計畫 發揮循環經濟效益

作為臺灣的門戶城市，桃園國際機場位處國際物流優勢區位，也是亞太城市連結的要塞。因應第三跑道興建的需求，主管機關規劃「桃園航空城計畫」，重新調整機場周圍的土地使用，期望提升競爭力與國際化發展。遠揚營造負責承攬其中 D1 分標統包工程，於區域內設計各式道路、住宅區、產專區、跨高速公路景觀橋、埤塘公園及綠帶、商業區…等建設，並攜手中興工程顧問公司，深入研議循環經濟材料、綠帶內的節能減碳設計，力求打造一座「綠色永續健康城」。

循環經濟與工程結合的益處，除了延長資源的生命週期，亦能減少廢棄物產生，建立

資源可恢復且可再生的永續環境，因此，遠揚營造邀請中原大學參與「焚化爐底渣再利用於土方穩定」之研究，將相關研發成果應用於後續施工，並參照機關規定，把桃園市產量較大的循環經濟材料使用於道路工程鋪面，以及控制性低強度的回填材料之中。

舉例而言，電弧爐煉鋼過程生成之副產物「電弧爐煉鋼氧化渣」，向來被認定為廢棄物，但事實上，其質地堅硬，能提升鋪面的承載力與耐磨耗能力，添加於瀝青混凝土，可取代部分天然級配粒料。遠揚營造在計畫道路面層採用氧化渣瀝青混凝土，成功將爐渣資源再利用。

此外，瀝青混凝土鋪面刨除後的剩料，經處理後亦可應用於道路基層級配，以替代天然級配（上限 60%），因此在本次工程中，遠揚營造特別將重劃區內既有道路的瀝青混凝土刨除，以合規的比例混合後，成為「級配粒料基層（混合再生料）」，替代天然級配粒料，用於次要道路及鄰里道路基層級配。

目前臺灣總計有 24 座焚化廠，每天處理近 2 萬噸垃圾，產出大量的底渣與飛灰，反而成為新的廢棄物。其實，「焚化再生粒料」的物理性質類似天然砂土，可代替天然粒料作為工程材料添加使用，環保署也積極推廣焚化底渣再生粒料應用於道路基底層、控制性低強度回填材料、磚品、水泥生料、掩埋場覆土等用途。遠揚營造響應循環經濟理念，將焚化再生粒料與既有過濕土方拌合，應用於公園步道、廣場、停車場等地點之土方，另也規劃將焚化再生粒料用於控制性低強度回填材料，除自來水管線外之管溝回填或其他開挖回填工程皆適用，不僅如此，部分公園、廣場、人行道等地區的鋪面磚，也使用添加焚化再生粒料之環保混凝土地磚，預估有助於去化 504 噸的焚化再生粒料。

打造健全的綠色環境是遠揚營造的使命，團隊透過「低衝擊開發工法（LID）」，在公園綠地設置滯洪池、植生溝、植栽槽及雨水儲留設施，跳脫傳統單一滯洪池之排水設計，從源頭維護水質與水量，有效因應降雨量變化，提昇基地保水力。區內兩座既有埤塘也採 LID 工法維持現狀，並保留周圍自然邊坡坡面；除埤塘滯洪池外，滯洪公園堤頂、沿埔心溪、高速公路綠地及道路綠帶則以地表自然的斜度創造人工凹地、淨化草溝、透水網管及雨水花園，建構可收集雨水並延遲排放的綠園地，不僅減少地表逕流污染，也兼具水源涵養及雨水回收再利用等效益。

遠東礁溪度假飯店 節能減碳全方位

全球氣候變遷日益嚴重，營建業作為能源消耗和碳排放的主要來源之一，落實節能減

碳措施尤為重要，除了減少能源消耗，也可降低建築工程的執行成本、提高工程品質，進而延長建物使用壽命及可持續發展能力。興建中的遠東礁溪度假飯店，正是遠揚營造在觀光旅館領域中，具代表性的節能建築工程之一。

眾所周知，一棟建築物從構思到完竣，往往得耗時數年、歷經多道工序，而節能減碳的需求，更考驗工程規劃的縝密度與團隊的專業度。遠揚營造的工程規劃，從三方面導入低碳措施。首先，建築物的屋頂採用預鑄板及日本瓦具高效隔熱材料，搭配節能型窗戶與門戶，提高建物的保溫效果，降低室內外熱量傳導；其次，在步道鋪面下層設計透水鋪面及水撲滿收集雨水，用以澆灌植物、清洗步道或作為小型的消防儲水槽，除了實現水資源循環利用，亦可維持土壤穩定，進而增加建築物周邊透水及透氣功能；此外，在能源供應的部分，使用太陽能、風能等再生能源，並運用智能建築控制系統，自動調控室內環境，提高能源利用效率。

在施工現場，多種作業常同步執行，遠揚營造在過程中盡力降低對環境的影響，例如：結構施工期間使用全密閉式防塵網；搬運易揚塵的材料或建築垃圾時，以覆蓋、灑水等方式，減少塵土飛揚；加強營建廢棄物的分類、回收及儲存再利用，並特別搭設專用管道或以電梯間載運高層建築的廢棄物與垃圾；拆除建物產生的碎石、土方等營建剩餘土石方，用於填埋現地地基、鋪路。

不僅如此，遠揚營造更利用預組裝或預鑄技術，減少施工現場的粉塵及耗能，另針對多層具規律的客房棟建築，使用可重複利用的模板體系與模組化工具，並將工區內非保留之樹林鋸切刨屑，於現地發酵腐化為肥料，以滋養土壤，或加工成燃料棒，作為生質燃料。鑒於綠能運輸對環境的重要性，遠揚營造的施工機具及運輸車輛也取得環保署的自主管理優級標章。更重要的是，前列所有現場的節能減碳作為，皆以監視系統及電子記錄儀器監控，記錄施作成效並保存於資料庫。

遠揚之森 Tpark 園區 環保智慧新建築

台北遠東通訊園區（Tpark）近來因多家國際知名科技大廠及 Google 研發總部相繼進駐，已成為北臺灣首屈一指的智慧科技園區。其中，位於園區一隅、緊鄰捷運亞東醫院站的遠揚新建案 -- 遠揚之森（Eco Park A、B），是集結美學、智慧、環保、綠能、免震及預鑄工法等先進技術的世界級建築，設計之初即以銀級綠建築為目標，分二期程建構。率先推出的 Eco Park B（以下簡稱 EPKB）目前已近完銷，接續將推出之 Eco Park A（以



下簡稱 EPKA) 亦將比照 EPKB, 嚴選建材、景觀、工法, 並遵循施工過程規範, 以符合覆土深度、植栽樹種、節能係數…等數十項環保節能減碳措施及材料規定, 打造銀級綠建築的楷模。

建造高品質的綠建物最根本的挑戰, 在於能否克服技術限制。遠揚營造

與日商中鹿營造合作, 率先引進日本最新一代「雙蓮根預鑄工法」, 先在工廠預鑄構件, 再送至工地組立接合, 達成七天完成一樓層的建造目標, 開創快速、精準、高品質之臺灣建築新工藝。施工過程中, 不僅出工數大幅降至傳統工法的三分之一以下, 營建廢棄物也減少至以往的十分之一, 節能減碳成效斐然。

此外, 為降低施工過程的人力作業需求, 遠揚營造特別參考中國與日本使用預鑄工法的狀況, 採用「自爬升式施工鷹架」。人員在現場將單元組裝完成後, 以塔吊移至施工樓層固定, 並利用電動鍊條系統爬升, 減輕人力負擔並避免架體製造與拆裝產生的能源耗損和碳排放。同時, 團隊也捨棄傳統的外牆貼磚工法, 改用環保健康塗料, 一方面節省磁磚與泥材用料, 促進節能減碳, 另方面亦能免除磁磚掉落傷人的風險。

除了改善傳統工法, 團隊也將新研發的水泥材料配比製成混凝土, 應用於遠揚之森 (Eco Park A、B), 由於內含卜作嵐材料, 能提高混凝土的緻密性與耐久性, 並降低 20 ~ 36% 的碳排放量。當然, 住戶入住後的管理維養亦需妥善規劃, 遠揚之森 (Eco Park A、B) 的建蔽率均遠低於法定標準, 不但能調節氣候, 亦在都會區密集的鋼筋叢林中, 保留大量的開放空間, 而為順應綠能趨勢, Eco Park A 的電動車位比例更提高至 50%, 讓住戶享有低碳舒適的生活。

遠揚營造在桃園航空城計畫中, 將營建廢棄材料再利用, 實現循環經濟, 並依據區域特性, 量身打造綠色永續健康城; 執行遠東礁溪度假飯店專案時, 舉凡設計思維、用材、設備…等環節皆採取低碳措施, 提高資源的再利用率, 營造環境友善的綠色休閒空間; 面對遠揚之森 (Eco Park A、B) 建案, 則引進先進技術工法, 伴隨台北遠東通訊園區 (Tpark) 成長。一件件完美的綠作品是遠揚營造對於環保永續的實踐, 而他們也將以創新的思維, 持續增進節能減碳的實力, 成為守護全球氣候的神隊友。



超前國際法規 裕民低碳節能開航

裕民航運提供

裕民致力打造全球領先的低碳節能船隊，成為環保與效益兼顧的行業典範。以先進技術和綠色能源為基礎，透過系統性的規劃和持續創新，實現極致的節能減排效果，不僅在碳排放方面表現出色，且能提高運輸效率，降低運營成本，為客戶提供更經濟、環保、可靠的服務。

持續汰舊 建立永續船隊

國際海事組織（IMO）在海洋環境保護委員會第 80 屆會議（MEPC 80），升級航運業的減排規定為「需在 2050 年達到淨零碳排（Net-zero GHG emissions），不符法規的船舶需要減速航行或加裝節能設備等因應」。為了長期保有競爭優勢，裕民航運除了定期汰舊換新，保持船隊輕齡化，目前也積極進行安裝旋轉風帆（Rotor Sail）或碳捕捉系統（carbon capture system），以及採用生質油或將傳統油料改裝為甲醇雙燃料（methanol dual-fuel）的評估研究，預期將顯著減少現有船隊的碳足跡。另外，除了運輸傳統大宗乾散貨，裕民也規劃跨足液態天然氣（LNG）能源運輸和大型離岸風電運維船（SOV）市場，

拓展多角化布局的同時，亦符合國際環保政策和客戶要求。

隨著消費者對於永續產品的需求增加，企業也開始要求供應商提供更低碳的產品和服務。對於航運業來說，意味著需要降低船舶的碳排放，並提供更透明的碳排放數據。與此同時，各國政府正陸續制定更嚴格的碳排放法規，以應對氣候變化。因此航運業必須遵守更高規格的排放標準，並投入更多資金進行技術改造。所幸新科技不斷湧現，為航運業提供了降低碳排放的機會，例如電動船、氫燃料船、風能輔助推進等新技術，都具有廣闊的發展前景。

有鑒於此，裕民領先業界執行造船計劃，2023 年共有 9 艘環保節能新船下水，新船延續裕民節能環保概念，並增加智能化應用的比重，透過船聯網管理，提升故障排除速度，降低故障率及提升營運效率，將有利於提升公司的競爭優勢。

低碳轉型 提升營運效率

裕民與租家、科技公司合作，持續掌握新一代綠色航運技術的更新與研發，包括甲醇及氫燃料船，甚至是小型船用核動力推進船舶，並透過投資船舶節能改裝項目，更新現有船隊的引擎、推進系統和節能設備。此外，更進一步採用風能、生質能等再生能源，為船舶提供動力，減少對傳統燃料的依賴，實現能源有效利用及節能減排。透過優化船體結構和設計，裕民降低船舶航行之阻力，提高航行效率，並以先進的節能船舶設備，如節能照明、智能監控系統等，進一步降低能源消耗。

同時，裕民也建立專業團隊，提高船員對於綠色航運技術與節能減排技術的理解和應用能力，並妥善規劃運用人才資本，制定有效的職涯能力發展培訓計畫，培養高效能團隊，強化核心競爭力，結合外部資源，持續對外布局，尋求策略聯盟，積極擴展租入船舶業務、船舶代管業務等，以極大化公司投資報酬、分散營運風險。

裕民秉持誠實透明的經營理念，安全第一、強調當責的管理態度，與世界一流的礦商、鋼鐵廠、貿易商及船東等優質租家建立長期牢靠的合作關係，創造穩定且高品質的長期收入。另方面也積極擁抱數位思維，全



面啟動企業 AI 轉型，與商業生態系統的夥伴合作，藉由跨部門間團隊合作，發展智能船舶，確保在競爭激烈的市場中保持領先地位、永續經營成長。

透過以上作法，裕民航運將打造一支高效、綠色、競爭力強的低碳節能船隊，實現企業的綠色發展目標，為可持續發展作出積極貢獻。

接軌全球 共築永續航道

為提供更優質的運載服務及各型散裝貨輪予客戶挑選，優化運輸效率，低碳減排保護海洋環境，符合國際環保法令，裕民適時汰舊保持船隊年輕化，預計 2024 ~ 2025 年將有 5 艘新船加入營運船隊。此外，也規劃船隊長期成長策略方向，設定「船隊艘數大於 100 艘，船隊總載重噸突破 1,000 萬噸」之雙成長目標。

裕民自行研發的 FSM 船隊安全管理平臺（Fleet Safety Management），透過船聯網，將船舶運行及氣象數據同步傳送回公司岸端分析與監控，進行效能分析和優化管理，並引進大數據和人工智能技術，預測船舶運行狀態，提前發現、解決問題，以降低故障率及提升營運效率。此管理平臺除了取得日本 NK、挪威 DNV、臺灣 CR、法國 BV 等船級社之智能船舶（SMARTShip Notation）認證外，也獲得新加坡海事局海事安全大獎殊榮。

裕民除了將船舶大型化，降低單位貨載耗油及操作成本，另針對船舶節能減排採取低速航行的策略，採用狹長流線駕駛臺設計且優化船體線型，降低風及水流阻力，更進一步降低油耗，增加競爭優勢，同時也持續提升船舶各項安全功能，與新創公司合作，運用人工智慧及尖端科技，強化航行安全，降低船舶碰撞風險，未來更將利用系統自動化監控碳強度（CII）指數，持續精進和優化船舶效能。

散裝航運市場波動大且景氣循環特性明顯，裕民即時掌握市場訊息，仔細評估市場變化，審慎投資，機敏布局，靈活轉換與配置長短約的比重，並針對財務與業務各方面進行妥善的規劃，利用現有資源和環境找出投資獲利的機會，步步為營，向前邁進，為企業創造嶄新局面。



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 遠傳攜手高醫「5G 救護車」前進高雄

遠傳為高雄市政府消防局打造「5G 救護車」，以「5G 緊急救護」創新合作機制，整合高雄醫學大學附設中和紀念醫院（下稱高醫）急重症能量，共同建立無縫銜接的急救生態系。



5月15日在高醫「倖福者聯盟大會」上，遠傳將裝載在救護車上的5G遠距診療平臺、軟硬體設備與服務捐贈予高雄市，期以5G科技升級緊急救護，並串連高醫「外傷緊急救護智能工作站」、強化到院前處置與前後線團隊協作，為急重症患者爭取黃金救援時間。（遠傳電信／劉稚璋）

02 遠傳聯手供應商夥伴、新創團隊 擴大影響力

遠傳邀請旗下供應商共同參與首屆「永續治理工作坊」，由永續轉型顧問分享國際最新永續理念及趨勢，並為供應商夥伴提供個別輔導諮詢，檢視其淨零轉型的現況與能力，協助解決轉型過程中的痛點。此外，「遠傳新創加速器」第一、二期累計已加速37家新創事業，創造NTD1.7億以上商機，遠傳5月13日宣布，4家獲選第三期的新創團隊，以及3家第二期的新創夥伴，總計7家公司將獲遠傳提供的實戰資源，共同壯大創新應用生態圈。（遠傳電信／朱正庭、劉稚璋）

03 遠東新世紀獨家「永續機能抗爆球衣」再創輝煌

遠東新世紀歷時三年攜手品牌獨家研發「永續機能抗爆球衣」，於2024年分別助力皇家馬德里、「紅魔」曼聯隊奪得歐洲冠軍聯賽（UEFA）冠軍、英國足總盃冠軍。此款球衣將海洋廢棄塑料轉化為高附加價值產品，兼具環保、輕量及抗爆等特點，抗爆針織技術更通過品牌高規格 HEATREADY 吸濕排汗標準，展現公司應用環保材料的創新能力，以及對於可持續發展的承諾。（遠東新世紀／侯晴璿）

04 亞泥全方位低碳轉型 永續策略歐盟關注

「歐盟碳邊境調整機制（CBAM）臺灣丹麥雙向論壇」6月4日登場，亞洲水泥為唯一受邀分享的水泥業者，由花蓮廠陳志賢首席副廠長代表，以「淨零轉型，永續與泥同行」為題發表演講。亞泥計劃開發三元混合水泥，同時接軌國際，致力成為全球水泥業低碳轉型的領導者。（亞洲水泥／顏嘉璐）

05 江西亞東水泥推動村企聯建 共促發展

江西亞東水泥5月24日攜手礦廠周邊的勝利村、龍泉村，舉辦村企聯建活動，由姚煜國副總經理向現場30位黨支部黨員介紹公司的企業文化、運營狀況，以及社會責任履行情況，兩村的支部書記也分享村莊的發展變化、生活進步和未來期許，三方並分別就企業發展、社區建設…等方面深入討論，以加深互相了解，推動村企和諧發展。（江西亞東水泥／朱瓊）



06 遠銀國際租賃與JLR TAIWAN台灣捷豹路虎締結租賃合作夥伴關係

遠銀國際租賃宣布與JLR Taiwan台灣捷豹路虎締結租賃合作夥伴關係，內容涵蓋JLR集團旗下Range Rover、Defender、Discovery與Jaguar四大奢華品牌所有車型，為雙方發展建立重大的里程碑，未來將共同為臺灣喜愛英國頂級奢華座駕的客戶提供精緻的租賃服務。（遠銀國際租賃／張凱婷）

07 遠東商銀寵愛毛孩、陪伴樂齡、推訪談節目 豐富客戶生活

「遠東商銀愛PET趴」寵物主題日今年再次於樂天桃園棒球場登場，特別在場內設立「遠東樂家+信用卡」攤位，讓民眾帶毛孩進場互動，並邀請台灣世界展望會的孩童進場觀賽。此外，攜手元智大學舉辦的「遠銀樂齡理財學苑」今年移師高雄，透過「綠色消費」、「信託傳承」課程，以及「在地走讀減碳」輕旅行、「樂齡綠色時尚秀」等活動，陪伴樂齡客戶學習成長。而自今年起，「小遠贏了」YouTube頻道也陸續推出親子系列節目，其中，「小孩沒問題」5月24日正式上線，特別邀請來賓鄧惠文醫師及諮商心理師，針對親子溝通問題提供解析與建議。（遠東商銀／朱佳琳）



08 遠東 Garden City 潮美食公園閃耀登場 引爆東區美食新話題

大巨蛋商場「遠東 Garden City」由遠東 SOGO 百貨團隊經營，以「城市綠核心」、「首都中心花園」購物中心為概念命名，是臺北市中心最大的購物商場，其中，5 月 30 日首波開幕的大巨蛋周邊圓形廣場「潮美食公園 GOURMET PARK」，囊括 14 家主題餐飲大店，包括：STAR HUTONG 星胡同、SPORTS NATION、湊湊火鍋茶憩…等 5 家全臺首店、1 家全球概念店、3 家百貨首店、1 家臺北首店，餐飲種類繁多，串聯多家歐亞菜系特色餐廳。今年底更將有大聯盟等級賽事登場，黃晴雯董事長期待讓球迷感受到潮美食公園的爆發力。（遠東 SOGO 百貨／蔣宜蓁）

09 元智大學接軌國際 啟動夢想

元智大學管理學院響應 6 月 5 日世界環境日，特別舉行植樹典禮，並邀請廖慶榮校長、李伯謙總務長、管理學院陳志萍副院長、多位企業業師及教職員生共襄盛舉，共同於鳳凰花樹下種植咖啡樹。同時也推出「淨零排碳永續發展學士後專班」，在管理學院課程中首度納入任務導向的職能課程設計，另結合 ISO14064-1 標準，提升學生對於溫室氣體盤查的能力，歡迎「非」STEM 領域學士學位以上畢業者踴躍報考。5 月 22 日舉辦的「2024 國際文化節」，由史瓦帝尼、泰國…等各國學生帶來傳統舞蹈、歌曲及歌舞劇表演，豐富的文化反映元智大學對國際化教育的重視。（元智大學／饒浩文）

10 亞東科技大學跨界串聯 開創新機會

亞東科技大學攜手亞東醫院舉辦「2024 年產學研究成果發表會」，邀請亞東醫院邱冠霖部長擔任座長，材料織品服裝系徐翊庭助理教授以「醫療用纖維產業及製程技術－跨領域產學案例分享」為題，發表專題演講，會中並展示六篇獲獎論文成果海報，體現學校與醫院團隊間跨



域合作。另於 5 月 16 日和新北市政府勞工局共同舉辦校園徵才就業博覽會，遠東集團旗下臺北遠東香格里拉飯店、亞東證券、遠東 SOGO 百貨等機構皆到場徵才，黃茂全校長特別感謝新北就業服務處團隊、廠商及遠東集團對學生的支持。5 月 3～5 日工商設計系畢業專題展「A Challenging Laboratory」在遠東百貨板橋中山店登場，其中，「海洋生態磚」利用廢棄蚵殼製成具有生態保護功能的海岸防護設施，展現新世代對環境保護的重視。（亞東科技大學／閻嬰紅、楊慧雯、姜彥竹）

公益專區

11 遠傳助偏鄉孩子實現夢想 孕育未來之星

遠傳長期投入消弭城鄉數位落差及偏鄉孩童發展，所贊助的屏東縣來義高中（含國中部）舉重隊、臺東縣鹿野鄉瑞源國小射箭隊，皆在今年全中運等賽事表現亮眼。此外，遠傳也透過「遠傳心公益」平臺持續發起扶助募集計畫，關懷偏鄉教育。（遠傳電信／朱正庭）

12 遠東百貨光輝夏日 溫暖傳愛

遠東百貨邀請民眾一起傳遞愛與溫暖，5月5日桃園店攜手喜憨兒桃園南門公園庇護所舉辦「喜歡你公益義賣」活動，販售手工餅乾及禮盒。新竹大遠百響應端午佳節，募集360顆愛心粽贈予新竹市政府社會處代為轉贈弱勢家庭，共度暖心佳節，獲新竹市政府社會處頒發感謝狀；5月11日再攜手新竹工商婦女協會、新竹民防總隊直屬女子中隊…等單位發放300株康乃馨，祝福媽媽們母親節快樂。

臺南大遠百第六度辦理雲端發票捐贈活動，鼓勵消費者將電子發票捐贈社福團體，今年受贈單位為「社團法人臺南市慈光心智關懷協會」及「社團法人道德重整協會」，愛心善行獲社會局頒發感謝狀。（遠東百貨／劉唯鈺、王詠嬋、葉春意、蔣依璇）



13 遠東百貨祭出特色農產、文化盛宴

遠東百貨為民眾獻上多元活動，4月26～28日A13攜手泰國貿易經濟辦事處舉辦「2024泰國文化節」，除了各種泰式美食飲品，也安排旅遊諮詢與傳統舞蹈表演，泰國貿易經濟辦事處文那隆代表、遠東百貨徐雪芳總經理皆出席開幕儀式。4月24日竹北店與遠東商銀舉辦金融理財品酒會，由金融專家分享投資理財的最新趨勢與技巧，並邀請會眾品嚐來自不同地區的優質葡萄酒，享受文化盛宴。5月3～5日新竹大遠百攜手南投縣政府舉行「品味南投--山城美味」展售會，集結南投的農特產品，並將各式蔬果結合手作課程，讓民眾感受南投縣獨特的「山城魅力」；5月18日再與新竹市政府新住民家庭服務中心舉辦國國市集，17攤新住民店家共同呈現私房餐點及原創商品，同時安排新住民演出及手作活動，帶民眾感受異國文化。（遠東百貨／謝佳棋、蔣依璇、楊祐銓、李芝瑄）



14 遠東百貨、愛買、HAPPY GO 落實永續發展 為地球盡心力

遠東百貨重視海洋環境污染議題，板橋大遠百再次響應新北市環保局舉辦的「春季聯合淨灘」活動，同仁們挽起衣袖清除海邊的廢棄物；桃園店則於 5 月 18 日攜手新屋愛鄉協會舉辦「新屋石滬宣導市集」，推廣海洋生態及展售海廢創生商品，鼓勵民眾重視海廢、減少使用塑膠袋，吸引眾多民眾參與。無獨有偶，愛買 5 月 23 日前往竹圍漁港淨灘，員工們協力拾起 159 公斤的海洋垃圾。除了淨灘，HAPPY GO 響應 6 月 8 日聯合國世界海洋日，以「減塑多一點、減碳多一點、走路多一點」推動愛地球計畫，6 月份首度聯合新竹市稅務局推出「雲端發票行動 GO」雙重活動，鼓勵卡友下載 HAPPY GO App 綁定雲端發票，減少塑膠產生。（編輯室輯）



15 遠東百貨職涯講座、藝術展 寓教於樂

遠東百貨竹北店結合賈桃樂學習主題館舉辦「一職講」系列講座，邀請「超認真少年」分享如何成為藝術家與 Youtuber，鼓勵青年突破框架走出專屬的職涯路途；此外也與新竹縣衛生局、新竹縣毒品危害防制中心與自然科學博物館，合作舉辦「畫中有話 -- 當名畫遇見毒品」特展，透過畫作比對讓民眾了解毒品的危害。新竹大遠百則於 5 月 19 日聯手新竹市心理衛生協會舉辦「心·創客」美麗境界藝術展開幕式，邀請民眾從畫作中感受身障者豐富的內心世界。（遠東百貨／古宜嫻、李芝瑄）

16 Big City 遠東巨城購物中心歡聲傳遞正能量

響應國際家庭日，Big City 遠東巨城購物中心 5 月 18 日與法鼓山新竹精舍共同舉辦「心靈環保日」，近千位民眾參與托水鉢、心靈大富翁…等禪修體驗，感受正念與正能量。5 月 4 日睽違三年再度協辦「第十四屆千人臺灣烏克蘭麗嘉年華」，來自美國、香港…等各地的烏克蘭麗麗好手輪番上陣，吸引逾千人共襄盛舉，5 月 11 日開唱的「第十一屆媽咪馨光大道」，許多參賽者全家出動到場應援，氣氛溫馨熱絡。此外，每年攜手新竹阿卡貝拉中心舉辦的「新竹完全人聲音樂節」，則邀請新竹高商、竹科實中、聯合大學…等 13 個表演團體，以純人聲演唱膾炙人口的歌曲，逾千位民眾駐足欣賞。（Big City 遠東巨城購物中心／曾韻庭）



17 遠東百貨、Big City 遠東巨城購物中心挺青年

Big City 遠東巨城購物中心羅仕清總經理 5 月 13 日受邀至中華大學國際人文社會暨智慧商務學院，與學生們分享經營管理實務，並提供相關專業知識。除了經驗交流，遠東百貨竹北店 4 月 27、28 日攜手新竹縣教育局舉辦「青春音你而聲」活動，串聯新竹縣各校學生演出，吸引超過 500 人享受音樂饗宴。（編輯室輯）

18 遠東SOGO百貨集結美食、農產 呈現在地風華

適逢臺南建城 400 週年，遠東 SOGO 百貨忠孝館 5 月 28 日至 6 月 4 日攜手臺南市政府舉辦「四百風華 臺南美食文化節」，精選臺南在地特色物產與美食，黃晴雯董事長更親自向顧客推廣優質的在地店家；5 月 23 ~ 26 日則與臺東縣政府首度合作舉行「島東風味探索~臺東物產展」，響應慢食精神，黃晴雯董事長與臺東縣饒慶鈴縣長一同體驗慢農品牌與店家，展現對料理與土地的愛。（遠東 SOGO 百貨／卓雨潔、鍾雨蓀）

19 遠東SOGO百貨響應ESG 營造幸福生活

為響應 ESG，遠東 SOGO 百貨新竹店舉行年度團隊外訓課程，安排學員們至麻布山林體驗戶外教學，從課程中培養團隊信任，同時強化領導力與問題解決技能，體現企業對環境永續的承諾並達到生態教育意義；5 月 14 日則攜手 7 家餐飲品牌舉辦企業參訪活動，邀請中華大學餐旅管理學系的大三學生實地參訪，協助培養相關人才。中壢店另於 5 月 11 日由「折翼天使樂團」演出母親節相關曲目，透過音樂帶給顧客美好假期。（遠東 SOGO 百貨／林佳欣、張信、蔡上彬、龐滿誠）

20 四川亞東水泥捐助鄉村基礎建設

四川亞東水泥 5 月份向彭州市白鹿鎮白鹿頂村捐贈 300 噸水泥及 CNY12 萬，以支援鄉村基礎設施建設，不僅振興鄉村，也加深公司與地方政府及村民之間的鄰里關係，實踐企業社會責任，同時展現良好的公司形象。（四川亞東水泥／吳娟）



21 四川亞東水泥受邀參加新興亞東小學慶祝活動

四川亞東水泥 5 月 31 日受邀參加彭州市新興亞東小學 2024 年慶祝六一暨表彰活動，並捐贈慰問金 CNY6,000 表彰優秀學生，期望孩子們在關愛下茁壯成長，關心鄉村兒童發展之際，也振興當地人才，實踐企業社會責任。（四川亞東水泥／吳娟）

股東會報導

22 裕民航運(6月3日)

裕民航運 2023 年合併營收 NTD143.70 億，稅後淨利與 EPS 分別為 NTD26.69 億、NTD3.24，每股發放現金股利 NTD2.4，維持高現金股息殖利率。全球經濟穩健成長，進一步推升散裝原物料需求走揚。2024 年 1～4 月運價表現亮眼，預期下半年航運景氣持續樂觀。裕民 2023 年共計 9 艘環保節能新船下水，船隊已準備好迎接回溫的市場景氣，持續為股東創造更多利潤。（裕民航運／黃一珍）



23 東聯化學(6月12日)

東聯化學 2023 年合併營收 NTD208 億，較上年度減少 6%，稅後淨利 NTD2.7 億，EPS NTD0.3，會中通過每股配發現金股息 NTD0.2。2023 年受高利率、高通膨、中國疫後經濟復甦不如預期，以及石化新增產能衝擊市場等影響，乙二醇（EG）產品價格疲軟不振。所幸經營團隊敏捷因應，持續開發高值化及綠色環保產品，提升競爭優勢，營運狀況維持平穩精進。2024 年第一季每股稅後盈餘 NTD 0.03，全年獲利可期。未來將以研發帶動轉型，持續發展電子化學品、特殊應用材料等領域，積極投入探捕捉再利用、低碳製程…等綠色產品，同時在製程管理落實循環經濟。（東聯化學／陳威勳）



24 宏遠興業(6月14日)

宏遠興業 2023 年合併營收 NTD78.39 億，2024 年第一季營收 NTD19.33 億，稅後每股盈餘 NTD0.01，營運緩步回穩。受中美關係緊張、俄烏戰爭及通貨膨脹影響，2023 年充滿挑戰，但也是轉型的契機年。宏遠除了率先業界開發出輪胎回收尼龍、甘蔗渣生質 Bio2 聚酯…等明星商品，更提出環境永續、綠色產品與循環經濟、低碳能源轉型等三項重點政策，亦規劃於 2024 年陸續完成第四期 RO 水回收系統及天然氣鍋爐更換計畫，展現公司對於節水、改善毒化物外洩…等方面之決心。（宏遠興業／洪同陞）



績優榮譽榜

25 元智大學勇奪 EarthEver SDG 創新創業競賽、CMHI 2024 國際會議、南山人壽競賽三冠王

元智大學競賽表現亮眼，資訊工程學系簡廷因副教授率學生赴日本參加 2024 年第八屆醫學與健康資訊學國際會議（ICMHI 2024），不僅囊括「學生徵文競賽（Student Essay Prize Competition）」大學組前三名，更取得碩士組第一名佳績；5 月 22 日工學院學生團隊則以創新的「薄膜式核酸感測器」奪得首屆 EarthEver SDG 創新創業競賽決賽冠軍。此外，管理學院學士班團隊參加南山人壽「尋找 AI 南神競賽」，為企業提供創新的人才吸引方案，勇奪首獎「最佳 AI 南神獎」。（元智大學／饒浩文）



26 亞東科大 2024 ITEX、日本東京創新天才國際發明展獲 18 獎 再奪第 30 屆傑青獎

亞東科技大學 5 月 16～18 日攜手亞東醫院、遠傳電信與多所高中職學校，參與 2024 年第 35 屆馬來西亞國際發明展（ITEX），總計獲得 1 項香港特別獎、1 項泰國特別獎，以及 5 金、6 銀、3 銅的優越成績。5 月 9～10 日電子工程系教師率學生首度參加日本東京發明展，以《生理健康偵測之藥物儲存裝置》、《肢體運動遊戲化的互動式復健系統》勇奪 2 面金牌。此外，劉恩廷同學參與國際志工社與教會服務，成為孩子們的成長助力，帶領學生會前往馬來西亞原住民村落服務，傑出表現榮獲國際傑人會第 30 屆傑青獎 -- 傑出領袖獎。（亞東科技大學／閻嬰紅、楊慧雯、林百琳）



27 四川亞東水泥勇奪「彭派盃」足球冠軍賽亞軍

彭州市文體局及足球協會 5 月份舉辦「彭派盃」青年足球冠軍賽，四川亞東水泥足球隊同心協力，與 12 支參賽隊伍拚搏，最終榮獲亞軍，彰顯同仁們蓬勃向上的精神，為企業贏得榮譽。（四川亞東水泥／游玉婷）

28 遠東百貨花蓮店獲捐血中心特殊貢獻表揚

遠東百貨花蓮店自 2017 年起，無償提供場地贊助各社團辦理捐血活動，2020 年起，更自主發起捐血活動，同時提供豐富資源，幫助花蓮捐血站完成募血計畫，5 月 7 日受邀出席 2023 年度花蓮地區捐血績優表揚大會，獲頒「特殊貢獻獎」。（遠東百貨花蓮店／游筑琳）

29 遠東SOGO百貨長年關懷兒少 獲首屆人文企業獎

遠東 SOGO 百貨長年舉辦「SO GOOD 好小孩少年楷模」徵選暨表揚活動關懷兒少，累計獎勵 313 位學童，受益人次 1.5 萬，獲得聯經出版社與社團法人台灣社會企業永續發展協會共同舉辦之首屆「人文企業獎 -- 社會關懷卓越獎」肯定。第 12 屆「SO GOOD 好小孩少年楷模」將於 7 月 29 日徵件截止，歡迎師長、社工、村里長辦公室等薦舉報名 6 年級以下弱勢學童或特殊生。（遠東 SOGO 百貨／徐宛韻、唐守怡）

30 THE全球最佳年輕大學排名 元智大學名列臺灣無醫學院之私立大學第1名

英國泰晤士報高教特刊（Times Higher Education, THE）公布「2024 世界最佳年輕大學排名」（Young University Rankings），評比全球 1,171 所創校未滿 50 年的年輕大學，元智大學名列全球第 310 名、全臺第 7 名，於臺灣無醫學院之私立大學中持續榮登第 1 名。（元智大學／饒浩文）

好康報報

31 Asia49亞洲料理及酒廊「雲端下午茶」 高空約會首選

新北最高花園景觀餐廳「Asia49 亞洲料理及酒廊」推出全新「雲端下午茶」套餐，集結「峇里島炸甜蕉」、「椰絲糯米球」…等九款極具南洋特色的鹹甜小食，搭配咖啡或茶一杯，每組售價 NTD680+10%，即日起每週六、日 14:00 ~ 17:30 供應，訂位請洽：（02）7705-9717。（Mega50 餐飲及宴會／劉欣欣）



32 臺南／臺北遠東香格里拉飯店、新北 Mega50 以微醺時光 再現府城風華

臺南遠東香格里拉飯店由「大廳茶軒」策劃，攜手臺北遠東香格里拉飯店「馬可波羅酒廊」及新北 Mega50 餐飲及宴會的「Asia49 亞洲料理及酒廊」，推出《微醺時光：再現府城風華》系列活動，集結 Bar Home、鯤島、在島之後、Phowa 頗瓦等臺南最難預約酒吧的 5 大頂尖調酒師，以臺南為起點，由南至北，於 7 月、9 月、11 月接力客座，選用最具在地特色的鹽、糖、米、果乾元素為核心，以 16 款全新風味的獨家酒譜，向「臺南 400」里程碑致敬。臺南場限量活動套票組及訂位專線：（06）702-8856；臺北場：（02）7711-2080；新北場：（02）7705-9717。※ 提醒您：禁止酒駕 未滿十八歲禁止飲酒。（臺南遠東香格里拉飯店／卜怡筠）



2024 遠東精神獎 甄選

即日起開放申請至 **7/31 (三) 截止**

遠東集團仰賴全體遠東人在各自崗位上「兢兢業業、不停創新、持續付出」的敬業精神
敬邀各位遠東人參選**2024遠東精神獎**

申請條件

- ① 該具體事蹟之所有團隊成員必須為經理級（含）以下之基層同仁。（公益系統：學校 - 系主任（含）以下；醫院 - 科主任（含）以下）
- ② 該具體事蹟之團隊成員人數不得超過 10 人。
- ③ 報名案件之具體成效必須發生於 2023 年 8 月 1 日至 2024 年 7 月 31 日。
- ④ 報名案件需具備“遠東精神：誠、勤、樸、慎、創新”，可做為集團同仁效法或學習之楷模，並就「**前瞻創新類**」、「**營運績效類**」、「**集團綜效類**」、「**積極任事類**」相關規則報名。

徵選辦法詳見遠東人月刊網站「下載專區」，或洽各公司承辦單位

申請流程

請洽各公司
人資單位
索取報名網址



資料填妥後印出
送交公司
人資單位



公司人資單位
呈報總經理或
最高主管簽核



上傳簽核後電子檔至
報名系統完成報名

2024 遠東節能獎 甄選

即日起開放申請至 **7/31 (三) 截止**

為追求節能管理進一步突破，並增加集團內關係企業交流，啟發節能技術精進，
俾以提高節約能源效益

敬邀各位遠東人參選**2024遠東節能獎**

獎項分為「優良專案」與「優良機構」

優良專案

- 製造業
- 非製造業

評分項目：

節能效益
技術創新性
未來推廣潛力
資料完整度

請各公司提報自 2023 年迄今，為達成節約能源所採行的具體措施中，有效達到節省公司內部能源費用、減少碳排放量，並具備技術創新性及未來推廣潛力

優良機構

由主辦單位依 59 家主要能源耗用企業 2023 年第三季至 2024 年第二季執行節約能源之整體成效（單耗節能率）評定。



亞東預拌 -- 黑手產業也能數位轉型

亞東預拌／潘誼聰

一般人眼中的預拌混凝土產業，大都是「黑手」的代表，屬於 3K（危險、骯髒與辛苦）行業，很難聯想到數位化、自動化、智能化；但亞東預拌在集團徐旭東董事長的號召，以及李坤炎董事長與金崇仁總經理的帶領下，著手進行數位轉型規劃，希望改變一般人對於預拌混凝土產業的觀感，證明傳統黑手產業，也能轉化為高科技智能化產業。

數位轉型」分為數位化→數位優化→數位轉型三階段，亞東預拌 2020 年開始邁向數位化（起步期），建置品質管理 App、eTag 車輛管理、智慧能源管理、溫溼度監控、空氣品質監測…等；隨後進入數位優化（發展期），應用 POWER BI 設置亞東預拌戰情室，導入 RPA，大幅提升數據彙整效率。2023 年系統正式上線使用，並逐步擴充功能。期許在 2030 年完成數位轉型。以下簡介相關系統的建置。

1. 品質管理 App

以往的品質管理仰賴手工作業，由品管人員完成相關操作後，紀錄在表單中，待事後或下班前，才於個人電腦中輸入數值。惟由於工作性質的關係，經常在輸入數值的當下，才發現紙張已折損或髒污，或是字跡不清等問題。

新建置的品質管理系統可於個人電腦、筆記型電腦、PAD、手機等各式智慧型手持式裝置使用，即時、快速、正確、有效率的取得各項混凝土原料、物料、半成品及成品之品質管理相關數據（例如取樣紀錄、試驗紀錄、試體紀錄、試體管理），並加以分析，即時產生各項試驗報告、數據曲線圖等，待數據逐漸累積後，再進行歸納及綜合比較等複雜功能。

2. 車輛管理

車輛管理是一大難題，包含排班管理、駕駛員管理、車輛管理等，亞東預拌建置毫





毫米波盲區雷達偵測、酒測雲端管理系統、eTag 偵測管理系統，並開發更多的 eTag 應用，尤其在 eTag 偵測管理系統的深度應用上，又分為以下三大系統。

A. 車輛回廠排班系統：預拌混凝土行業中，車輛的排班調度與駕駛員薪資有著非常密切的連繫，包含載運趟數的多寡，以及載運的客戶、工地、區域或距離…等。為確保公平性，業界通常採用「先進先出」（First In First Out）原則，避免人為調度發生不公平的現象。

B. 車輛下料檢核系統：車輛必須於不同的拌合機裝料，因此在拌合機下料處設置 eTag 感測器，成功感測後，經由亞東預拌製訂之 Web Service，將車號、時間等資料送至資料庫，供發貨系統讀取並比對，以確認符合調度員之安排，避免因駕駛員疏失，進入錯誤之拌合機裝料、載錯料、送錯客戶或工地，導致影響施工品質及公司商譽。

C. 車輛過磅檢核系統：於地磅設置一部 eTag 感測器及兩部室外大型 LED 顯示器，當車輛停穩後，eTag 感測成功，其中一部 LED 顯示器將顯示上磅時間及車號，另一部 LED 顯示器則顯示車輛總重，同時將過磅的時間、車號、總重傳送至發貨系統中。調度員可依據混凝土配比內容，扣除車輛空重後，確認淨重是否相符，一旦重量誤差超過 5%（可修改設定），系統將顯示異常；若重量過輕，必須重新裝料；反之，若重量過重，則必須重新檢視或校正相關計量設備。

3. 亞東預拌戰情室

戰情室規劃之初，團隊曾思考是否以外包方式進行，經內部討論後，認為 Power BI 的使用其實並不困難，且外包價格昂貴、開發時間又長，無法快速得到成效，故決定自行建置。亞東預拌派員參加集團人力培訓中心開設的 Power BI 課程，由於先前曾自行學習，再加上授課講師的解惑，使用上更得心應手，可快速完成管理階層交辦事項。

鑒於戰情室的使用者為高階管理者，團隊先透過多次訪談，瞭解金總經理的想法與需求後，將戰情室規劃為多個議題，再細分以不同的報表呈現，由最簡單的報表開始，逐步建立完整的報告。

以 Power BI 建置的 EIS（Executive Information System）營運管理系統，管控全公

司在臺灣地區 21 個廠及越南地區 2 個廠之經營績效，包括：外部環境、競爭者分析、財務報表、營運管理、銷售訂單、應收帳款、區廠損益成本分析、職安、行銷、人力資源、品質管理等項目，全部納入數位化管理。

4. 導入機器人流程自動化（RPA）

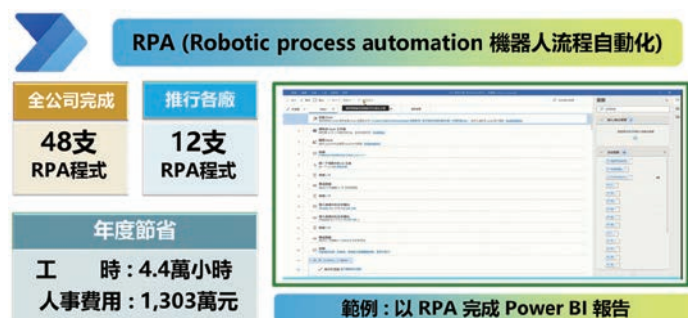
RPA 可以協助員工將重覆性的工作自動化，提升效率，也能透過雲端流程、桌面流程，設計個人專屬的自動化流程。為鼓勵員工安裝並運用 RPA，分別由原廠宏碁資訊和亞東預拌各辦理 8 場教育訓練，安排 300 人次受訓，並舉辦提案競賽。

40 個提案單位，共提出 48 個提案，內容橫跨業務、生產、品質管理、資訊管理與匯總、報表產生、自動郵寄、轉發 Line、自動單據 OCR、收集外部環境資訊等各式應用，成效斐然。除團體獎共十隊獲得獎金，金總經理更特別頒發個人學習獎三名。

值得一提的是，RPA 的應用並未因為提案競賽而結束，公司從提案中挑選出 12 支程式做為日常應用，每日協助同仁匯整報表、收集外部資訊、並通知相關人員，預估每年可節省 4.4 萬小時工時，人事費用 NTD1,303 萬。

預拌混凝土雖然屬於傳統產業，但亞東預拌在金總經理主持下，導入科技技術進行營運管理，藉由 eTag 的深度應用來管理車輛的排班、下料與載運重量的檢核，並採用 Power BI 自建主管資訊系統 --EIS 戰情室，架設完整的 App 品質管理系統，同時利用 IoT 物聯網科技，在膠結材儲槽植入 sensor，檢驗砂石含水率，及時上傳雲端，用 Smart Rock 來預測及管控混凝土表溫、新表溫差及成熟度，以掌握其強度發展，供應顧客高性能混凝土 HPC（High Performance Concrete）與低碳綠建材產品。

全球水泥與混凝土協會（Global Cement and Concrete Association, GCCA）指出，混凝土是打造現代社會不可或缺的關鍵材料，其未來應奠基在可持續發展中。亞東預拌體



認高品質、高技術及高績效的人力資源，是企業競爭力的引擎，因此以「技術亞東」為主軸，訂出三大目標，將持續發展高性能混凝土與低碳產品、建置數位化產運銷管理系統、推動混凝土全循環邁向碳中和。

2024 年下半年全球金融市場展望

遠東商銀／高亦勳

聯準會主席鮑威爾2023年談及「降息」兩字後，開啟自11月份起，股債雙漲近5個月的行情，各界一度預期聯準會將在2024年降息7碼（1.75%，1碼=0.25%）。然而，數據顯示美國通膨風險似乎出現回升跡象，加上就業市場景氣仍舊熱絡，使得聯準會態度轉趨保守，連帶影響金融資產價格表現。本期「財經網」剖析下半年的金融市場走勢，帶您掌握重要的投資訊息。

近期與美國聯準會貨幣政策方向息息相關的各類債券價格表現急轉直下，股票資產則因持續受惠於人工智慧（AI）題材，在輝達（Nvidia）、Meta 等大型權值電子股的帶動下延續漲勢，其中，輝達繼 2023 年大漲 238.87% 後，2024 年最大漲幅已達 97.23%，投資人開始擔憂 AI 題材是否與 2000 年網路熱潮一樣，已經處於泡沫化的階段。

另一方面，國際股市受到下列利空消息影響，自 3 月下旬開始，上漲力道逐漸放緩：

1. 中東緊張情勢升溫：伊朗為報復 4 月初在敘利亞大使館的爆炸案，無預警發射飛彈及無人機攻擊以色列，據報導以色列數天後以飛彈回擊伊朗，但隨後遭伊朗國家媒體否認，試圖避免衝突升溫。

2. 日本 2024 年度加薪幅度增高：日本勞工年度薪資談判結果出爐，2024 年度加薪幅

表一、全球股票及債券指數 2023 年及 2024 年 1～4 月的表現

股票指數	2023	2024年(1~4月)	股票指數	2023	2024年(1~4月)
道瓊工業指數	13.70%	0.34%	澳洲AS200指數	8.42%	1.31%
NASDAQ指數	43.42%	4.31%	日經225指數	28.24%	14.69%
S&P 500指數	24.23%	5.57%	南韓KOSPI指數	18.73%	1.38%
羅素2000指數	15.09%	-2.62%	台灣加權股價指數	26.83%	13.75%
巴西Bovespa指數	22.28%	-6.16%	上証指數	-3.70%	4.37%
英國FTSE指數	3.78%	5.13%	香港恆生指數	-13.94%	4.35%
德國DAX指數	20.31%	6.99%	新加坡海峽時報指數	-0.34%	1.62%
法國CAC指數	16.52%	5.86%	印度SENSEX指數	18.74%	3.10%
俄羅斯RTS美元指數	11.63%	8.39%	越南胡志明指數	12.20%	7.04%

債券指數	2023	2024年(1~4月)	債券指數	2023	2024年(1~4月)
ICE美國公司債指數	8.39%	-2.39%	ICE美國非投資等級債	13.38%	0.46%
JP全球政府債指數	4.24%	-2.68%	ICE歐洲非投資等級債	12.00%	1.62%
ICE全球非投資等級債	12.44%	1.24%	JP新興政府債指數	10.45%	-0.31%

資料來源：StockQ.com, 2024/5/1

度達 5.3% 新高，日本央行可望放棄負利率的貨幣政策。

3. 重量級企業預期表現持平：重量級企業第一季財報明顯優於市場預期，但在企業展望上並未驚豔全場。

2024 年下半年全球經濟穩定成長，通膨、地緣政治不停歇

從 2024 年第二季開始，金融市場波動較過往季度劇烈。雖然干擾因素難以在短時間內消失，但全球經濟與企業體質正逐步改善。根據 I/B/E/S 調查，截至 2024 年第一季的 4 個季度，Magnificent 7（壯麗 7 雄，包括：輝達、谷歌、亞馬遜、Meta、蘋果、特斯拉及 Netflix）獲利大幅成長，帶動 S&P 500 指數成分股整體企業由虧轉盈。後續各個季度，隨著 Magnificent 7 獲利呈現 2 位數成長，其他 493 家公司的獲利成長幅度也將逐季增加，接棒成為 S&P 500 指數的另一股推手。

1. 經濟不著陸的機會正在增加

金融市場自 2023 年初開始，瀰漫著保守的氣氛，特別在聯準會暴力升息後，投資人預期全球經濟將陷入衰退。觀察「全球主要經濟體製造業採購經理人指數（PMI）」，2023 年一片綠油油，其中，歐洲國家景氣放緩情況尤其明顯，製造業一如市場預期景氣下滑。不過，即使烏俄戰火未歇，中國大陸在房地產風暴衝擊下，經濟成長動能放緩，全球經濟離衰退仍有一段空間，軟著陸（經濟不會衰退，通膨慢慢滑落至央行的目標區）的可能性慢慢增加。

不僅如此，國際貨幣基金會（IMF）與經濟合作暨發展組織（OECD）的數據指出，

圖一、全球主要經濟體 2020/1 ~ 2024/4 製造業採購經理人指數



資料來源：Bloomberg, 2024/05

表二、國際貨幣基金會（IMF）全球經濟成長率預估

國家/區域	2023	2024E		2025E	
		2023/10預估	2024/4預估	2024/4預估	
全球	3.20%	2.90%	↗	3.20%	3.20%
成熟國家	1.60%	1.40%	↗	1.70%	1.80%
美國	2.50%	1.50%	↗	2.70%	1.90%
歐元區	0.40%	1.20%	↘	0.80%	1.50%
日本	1.90%	1.80%	↘	0.90%	1.00%
新興市場國家	4.30%	4.00%	↗	4.20%	4.20%
中國	5.20%	4.20%	↗	4.60%	4.10%
巴西	2.90%	1.50%	↗	2.20%	2.10%
印度	7.80%	6.30%	↗	6.80%	6.50%

資料來源：IMF, 2024/04，說明：2023 年為實際值，
2024 及 2025 年為預估值

全球經濟未必是軟著陸，而是不著陸（經濟不會衰退，通膨將高於央行的目標區）。IMF 2024 年 4 月公布全球經濟展望預測，由於美國與一些新興市場國家經濟表現強勁，因此今年全球經濟成長率由 2.90% 上調至 3.20%，主要區域或國家大多獲得上修。同時，OECD 5 月初也鑒於美國經濟

強勁復甦，加上中國經濟狀況較 2023 年第四季更佳，因此調高今年全球經濟成長預估，反映出全球經濟樣貌已與半年前大相逕庭。此外，IMF 和 OECD 都特別提到通膨的風險，物價可能需要更多時間才能慢慢回到央行的目標。

2. 各國央行貨幣政策放鬆的空間有限

在央行的努力下，全球通膨風險的確受到相當程度的控制，儘管勝利在望，今年第一季的回馬槍讓決策官員們絲毫不敢鬆懈。一方面，美國消費力因為經濟及就業市場韌性十足，受到通膨的影響並不大；另方面，中東情勢升溫、中國經濟增強與綠能需求增加，分別推升國際油價及銅價，CRB 商品指數（美國商品研究局彙編的商品期貨價格指數）2024 年 1～4 月上漲 12.35%，為通膨增添不少柴火。因此，5 月聯準會貨幣政策會議後，鮑威爾主席表示升息的可能性低，降息的部分則因不確定通膨能否朝 2% 的目標邁進而難以確定時間點。市場也紛紛調整預估，認為今年降息幅度將下修為 2～3 碼，最早降息的時間點可能延至 9 月。

即使歐洲央行已經對外宣布 6 月降息，但決策官員們的談話中卻暗示，6 月之後的會議不一定會降息，顯示通膨目前仍是各國央行心中的痛，就連新興市場國家都需要升息以壓抑通膨。

3. 以色列不停手，地緣政治風險就不容易降溫

2023 年 10 月以巴衝突發生後，黎巴嫩、敘利亞，甚至葉門激進組織及伊朗等鄰國都曾經參與軍事活動，中東情勢緊張。所幸在英美等國道德勸說下，衝突仍控制在一定範圍內。雖然各國透過外交管道希望以色列停火，但未見成效。因此，即使短期衝突降溫，整

體中東局勢仍處於不穩定的情況，對全球金融市場而言是顆未爆彈。另一方面，烏俄戰爭仍持續，不過戰事範圍及規模並未擴大，影響金融市場的程度有限。

4.AI 題材正在起步

MSCI 全球機器人及 AI 指數 (MSCI ACWI IMI Robotics & AI Index) 2023 年上漲 57.59%，2024 年前三個月再上漲 12.35%，更遑論指數中的最大權值股「輝達」(佔指數權重 7.53%) 2023 ~ 2024 年 3 月已上漲 518%。短短 15 個月，指數大漲近 70%，不免讓人懷疑 AI 題材是否已經發展到盡頭。事實上，相較於 5G，AI 應用已經慢慢擴展到各產業，雖然目前的 AI 尚不具有意識判斷與決策，需依靠龐大的資料庫及運算能力訓練，但已足以解決許多企業、工廠，以及民眾生活中諸多事情。

AI 模型採用的演算法日益進步，硬體也與時俱進。目前 AI 晶片採用 5 奈米製程技術，運作非常耗能，晶圓代工廠持續研發 3 奈米、2 奈米等先進製程，以加速運算能力，同時降低對電力的需求。不但晶片持續革新，伺服器、裝伺服器的機架、放機架的資料中心、網路設備、散熱…等週邊零組件都將受惠 AI 的發展，如同手機越做越小、功能越做越多，應用層面也越來越廣泛。或許 AI 龍頭股經歷過去一年高漲幅狀態會需要休息一下，但 AI 的題材才剛剛開始。

5. 美國總統大選是福還是禍？

美國將於 2024 年 11 月舉行第 47 任總統選舉，拜登與川普皆已獲得足夠的黨代表票，將分別代表民主黨、共和黨參加總統選舉。此競爭組合與 4 年前一樣，雙方陣營在黨內初選提出的政見，也與 4 年前的方向無明顯差異。根據 2 月份起陸續完成的民調結果顯示，川普大多領先，但 4 月份開始，拜登的支持度慢慢回升，甚至在伊朗攻擊以色列後，支持度快速上揚，與川普不相上下，搖擺州的比數在部分民調甚至領先。由於民調支持度呈現拉鋸，不容易預測誰能勝出，若以過往當選後的美股表現，預估今年選後的行情似乎不太公平，畢竟經濟及國際政治環境已大不相同。未來將對金融市場帶來什麼影響，需要參考更完整的政見。

*揭露事項與免責聲明：本文係根據取得的資訊加以彙集及研究分析，並不保證各項資訊之完整性及正確性。部份內容含有「前瞻性敘述」，如「可能、將、預計、應該、預期、期待、預測、估計、計畫、持續」或「認為、相信」等字眼或類似字眼，雖然這些預期與假設是合理的，但不應視為必然可信；由於各類風險或不確定因素的存在，實際績效可能與「前瞻性敘述」內所顯現或暗示的悖離甚遠，故本文不得視為買賣有價證券或其他金融商品的要約或要約之引誘。

亞洲最大資安大會教你保護個資

遠東新世紀／簡筠茹

一年一度的資安盛事「臺灣資安大會」5月14～16日如火如荼展開，吸引近兩萬名來自海內外的人士參與，不僅創下該會舉辦十年以來最高紀錄，也在業界引起高度矚目和期待。今年主題為「Generative Future」，除了探討人工智慧、機器學習等新興科技如何影響未來資安領域的發展趨勢，物聯網時代智能裝置的安全防護問題亦是熱門焦點，本期「資訊網」為您介紹在智慧居家時代，如何保護家中的資訊安全。

智慧居家時代的資安新挑戰

您在家裡會使用智慧電視觀看節目，同時享受多種應用程式嗎？是否曾使用寶寶攝影機偵測嬰兒的哭聲及睡眠狀態？或是利用智慧音箱，以聲控方式操控智慧家電呢？這些可連網的智能設備帶給大家更便利的生活體驗，擴大了家庭網路的攻擊範圍，一旦家用路由器安全防線失守，駭客就能輕而易舉地滲透到各種設備中，窺探您的隱私、竊取敏感資料，甚至控制裝置來發動攻擊。

居家系統異常別以為只是 bug

近期常見網友分享家中的智能攝影機系統出現詭異狀況，例如：監視鏡頭會自行移動轉向、傳出陌生的語音對話，甚至錄到非家人的影像紀錄…等。當事人一開始以為只是系統當機或遭遇靈異事件，事後才驚覺是遭到駭客遠端入侵控制，可見在智慧家居環境下，家中的網路安全已面臨前所未有的挑戰。

家用路由器成為攻擊跳板

由於一般民眾不會特別檢查家用路由器，且家用路由器缺乏自動更新機制，相關產品的安全漏洞極可能遭駭客利用。例如，家中 Wi-Fi 被攻破，可能導致攝影機被駭客入侵控制。美國網路安全和基礎設施安全局（CISA）於 2024 年 5 月公告常見的 D-Link 家用路由器 DIR-600 和 DIR-605 存在多年未修補的漏洞，恐對家庭網路和連接的設備構成威脅。由於 D-Link

在 2015 年已停止提供 DIR-605 設備的支援，若未定期檢視且即時升級更換設備，將可能成為駭客攻擊的目標。

物聯網資安已成全球趨勢

隨著智能家居裝置普及，家用物聯網的範圍正在迅速擴大，一旦可連網的設備出現疏漏，駭客即可輕易登堂入室。為此，各地政府紛紛提出應對的法規。

1. 美國：2020 年 12 月通過《物聯網網路安全法》，要求聯邦政府機關只能採購符合最低安全標準的物聯網設備，間接影響產業標準，同時也對國防供應鏈實施強制認證，確保承包商具備適當的資安防護能力。

2. 歐盟：從供應鏈風險評估和資安驗證制度兩大層面著手，一方面審查供應商背景，防止高風險業者參與關鍵設施，另方面透過 2019 年生效之《網路安全法》推動驗證機制，促使業者提升產品的資安水準，以全面強化歐洲物聯網產業的資安防護力。

3. 中國大陸：2017 年頒布《網路安全法》，其中第 22 條規範網路產品和服務提供者需遵守國家相關標準的強制性安全要求，發現安全漏洞時，應立即修補並通知用戶，為產品持續提供安全維護。

4. 新加坡：2018 年訂定《網路安全法》，並推出物聯網產品等級評估機制「新加坡網路安全標籤機制（CLS）」，並將產品的安全程度分為四個等級，讓消費者可輕易辨識安全規範較高之產品。

5. 臺灣：支持「行動應用資安聯盟」提供之物聯網產品資安檢測與認證標章服務，該聯盟會根據產品的風險等級，核發 L1 至 L3 三種等級的資安標章，協助消費者選購合適的產品。

居家智慧連網設備的資安錦囊妙計

為確保家用網路和智慧連網設備安全，除了提高資安防護意識，建議採取以下保護措施：
1. 即時更新系統軟體，並安裝補釘，確保裝置無漏洞。
2. 設置高強度複雜的專屬密碼，並定期更換，切勿使用個人可識別信息。
3. 採用更安全的 WPA2 網路加密方式，任何欲連網的裝置都須輸入密碼。
4. 養成良好的上網習慣，不輕易開啟來路不明的網址或執行可疑程序。
5. 隨時檢查路由器是否被未知的裝置連線。

只有不斷提升網路安全意識，並採取有效的防護技術，才能最大限度減少家庭網路遭駭客利用的風險，保障家庭生活安全。

心事有人聽！年輕族群心理健康支持方案

遠東新世紀／王玉萱

憂鬱症被列為21世紀人類健康的頭號殺手之一，且逐漸呈年輕化趨勢。根據研究報告指出，許多年輕患者面對心理困擾時，常受限於經費問題，或是不知何處可取得資源，因此未接受治療。以臺灣為例，即有近四成的年輕患者應就醫而未就醫，成為一大隱憂。為此，衛生福利主管機關提出「年輕族群心理健康支持方案」，鼓勵年輕人勇敢尋求幫助，同時也呼籲家人和朋友們一起關心與陪伴，守護年輕族群的身心健康。

2 2023 至 2024 年度「15～30 歲年輕族群心理健康支持方案」Q&A 如下 --

Q1：「年輕族群心理健康支持方案」（下稱本方案）包括哪些內容？有何條件限制？

A1：為促進年輕族群的心理健康，協助其調適心理壓力與負面情緒，補助 15～30 歲的年輕族群於本方案執行期間（2023 年 8 月 1 日～2024 年 7 月 31 日），每人 3 次心理諮商，只要攜帶身分證明文件即可使用。

Q2：使用本方案之心理諮商服務，需要支付其他費用嗎？

A2：本方案補助 3 次心理諮商費，惟合作機構可另收取掛號費等其他行政規費。建議於預約時，先向機構確認是否須支付其他費用。

Q3：如何使用本方案的心理諮商？

A3：掌握以下 4 個口訣 --

- **查詢：**查詢本方案合作機構。
- **預約：**聯繫合作機構，預約使用服務。
- **準備：**攜帶身分證明文件以供查驗。



- 諮商：至合作機構接受諮商。

Q4：可以選擇居住地以外的合作機構接受心理諮商嗎？

A4：可以，本方案無戶籍或居住地縣市之限制。

Q5：可以使用通訊方式進行心理諮商嗎？

A5：可以，建議從合作機構名單中，查找有執行通訊心理諮商之機構，並自行預約。

Q6：可以中途更換心理諮商之合作機構嗎？接受心理諮商服務是否有頻率或間隔時間的限制？

A6：可以，惟補助之次數合計以 3 次為限。另，心理諮商頻率以每週一次為原則，若有短期密集心理諮商需求，需由合作機構提報心理諮商計畫，經衛生局同意始得執行。

Q7：已預約心理諮商時間，若臨時有事不能去，怎麼辦？

A7：請提早通知已預約之合作機構，並更改預約時間。如連續 2 次無故未到，於第 2 次缺席日起 90 日內，將暫停補助資格。

Q8：如果 3 次補助額度用完，仍有心理諮商需求，該如何尋求協助？

A8：可自費繼續接受心理諮商服務，或由機構協助媒合社區之心理健康服務資源，如社區心理衛生中心、社區心理諮商服務據點…等。

Q9：已接受過 1～2 次服務，但要預約下一次服務時，已超過 30 歲，還能申請補助嗎？

A9：可以，只要曾接受過 1 次服務，後續只要仍在本方案執行期間內（2023 年 8 月 1 日～2024 年 7 月 31 日），皆可申請補助，但每人合計以 3 次為限。



各縣市心理諮商合作機構名單



各縣市社區心理諮商服務一覽表

對抗夏日疲勞 請你跟我這樣吃

遠東百貨／鄭嘉蕙

夏天高溫多濕，常讓人感到昏昏欲睡、渾身無力、食慾下降，不僅做什麼都提不起勁，連帶連情緒也浮躁不安。本期「美食網」帶您透過日常飲食，改善夏日疲勞感，重獲滿滿元氣！

悶熱的夏天，即使不動也渾身是汗，建議多補充水分，飲食以清爽少油膩為原則，若能挑選適合的食材，並搭配合宜的烹調方式，可改善身體與精神狀況。綜合營養觀點與傳統中醫論述，提振元氣的飲食秘訣如下：

■**鰻魚料理給力**：鰻魚的營養價值高，含有豐富蛋白質、維他命 A、B1 與 B2，以及抗氧化力高的維他命 E、鋅、鈣、鐵等成分，能幫助修復疲勞，有「精力食品」之封號。

■**紅色食材補鐵**：鐵質是血紅素成分之一，大量流汗會帶走體內的鐵質，令人感到疲倦無力，可利用番茄、枸杞、紅豆、紅肉火龍果、紫菜…等含鐵質的紅色食物補充氣血。

■**苦味食物退火**：夏天體溫調節功能異常，容易火氣大，導致食慾不振，適時用苦瓜、芥藍、蓮子、陳皮、萵苣…等苦味食物刺激味蕾，能改善上火並解熱。

跟著全臺遠東百貨的美食地圖，一起吃出滿滿元氣吧！



① 藉著辣味來加速循環和代謝，可達到散熱效果／高雄大遠百蜀川香酸菜魚提供

來補湯水



📍 1010 湘食堂「一罐香」

湯品內有帶皮雞腿肉丁、排骨丁等高蛋白食物，可補充熱量，消除疲勞感，加上山藥、嫩薑、當歸、紅棗、黨參、枸杞，兼收補充水分之效。建議售價 NTD420、**遠東人獨家優惠價 NTD398**。洽詢專線：遠東百貨信義 A13 4F，(02) 2729-0597。

📍 義式屋古拉爵 Café Grazie 鮮榨番茄芭樂汁

餐後來一杯現榨果汁最能提升幸福感，選擇芭樂與小番茄可增加鐵質吸收、補充維生素 C，建議售價 NTD120。洽詢專線：新竹大遠百 4F，(03) 521-3572；遠東百貨嘉義店 B1F，(05) 236-0337；臺南大遠百 4F，(06) 236-1036。



【來吃鰻魚】

➡ 城田農學院「城田蒲燒鰻」

城田農場與日商東亞公司合作，委由通過認證之食品工廠製作，嚴選外銷日本的蒲燒鰻，堅持無藥物、無抗生素，再淋上三道日本原裝進口的秘製醬汁，每盒4~8尾入(1,000公克±10%)，建議售價NTD2,200。洽詢專線：遠東百貨花蓮店B1F異國食品館E21' World Gourmet，(03) 835-5588 #8860。



➡ 大河屋「鮭魚卵鰻魚丼定食」

特選鰻魚肉質細嫩，淋上蒲燒醬汁，再以大火炙燒，搭配鮭魚卵及芥末，口感豐富鮮香。建議售價NTD438。洽詢專線：遠東百貨竹北店6F，(03) 667-3426；臺中大遠百北棟12F，(04) 2258-3916；高雄大遠百11F，(07) 338-1488。



➡ 大戶屋「炭烤鰻魚蓋飯」

鰻魚肉質滑嫩、入口即化，以大戶屋特製醬汁均勻塗抹後，烤至微焦的金黃色澤，只要品嚐一口，立刻食欲大增。建議售價：大份NTD520、小份NTD410，**遠東人獨家優惠9折**。洽詢專線：遠東百貨桃園店9F，(03) 331-0201；竹北店B2F，(03) 658-6332；高雄大遠百11F，(07) 537-0352。



紅色正好



➡ 義式屋古拉爵Café Grazie「香烤櫻桃鴨腿排&焗烤番茄燉豬肉」

櫻桃鴨Q彈、燉豬肉軟爛不膩，雙主食補充滿滿蛋白質，烤餅沾取濃厚番茄基底醬汁，撒上香料與起司焗烤，多層次風味完美交織，還有豐富配菜與解膩的黃芥末醬隨側，吃完回味無窮。建議售價NTD600。洽詢專線：新竹大遠百4F，(03) 521-3572；遠東百貨嘉義店B1F，(05) 236-0337；臺南大遠百4F，(06) 236-1036。

➡ Yamazaki山崎麵包「紅豆銅鑼燒」

精選屏東萬丹盛產的「京都大納言紅豆」，顆粒飽滿、皮薄而豆香濃郁，以獨家工法慢火熬製成紅豆餡，內餡增量1.2倍，滋味柔順清甜，還可吃到帶皮紅豆的完整口感。建議售價NTD34。洽詢專線：臺南大遠百B2F，(06) 275-1933。



➡ 博多拉麵「番茄拉麵」

為了烹煮出美味濃郁的湯頭，湯底選用數種番茄，並加入肉燥，以長時間燉煮，味道酸甜適中，清爽之餘還帶有香醇口感，搭配日式Q彈的拉麵，成就完美風味。建議售價NTD200、**遠東人獨家優惠價NTD160**。洽詢專線：高雄大遠百11F，(07) 536-6228。



備註：「優惠價」需出示集團員工識別證，期限至7月31日。

掃描QR Code看更多遠東人專屬優惠



海外旅行 「藥」做什麼準備？

亞東醫院藥學部／劉宗奇

暑期旅遊旺季將至，相信大家已迫不及待規劃海外旅行，但人在異鄉，就醫難免不便，為了在旅程中保持健康與好心情，事前準備不可少。本期「保健網」介紹旅遊前應注意的事項，以及常見的症狀與藥物，助您擁有完美假期。



首先，出發前可至疾病管制署網站，查詢國際旅遊健康資訊，了解當地是否有流行疾病或疫情、有無施打疫苗之需要。例如，前往肯亞觀賞動物大遷徙，可能需要接種黃熱病疫苗、腦脊髓膜炎疫苗、傷寒疫苗、瘧疾預防用藥，由於用藥兩週後才能產生完整的抵抗力，建議提前準備，如有需要，歡迎至亞東醫院旅遊醫學門診諮詢。

另外，亞東醫院藥學部的官方頻道「亞東 PHARMASISTER 藥 AFTER WORK」也推出相關影片，介紹如何查詢旅遊國家是否發生流行疾病、哪些醫療院所提供疫苗施打服務…等，還有許多實用的藥物相關資訊，推薦訂閱以掌握最新訊息。



**亞東PHARMASISTER 藥
AFTER WORK**

@femhpharmacy · 1.38K subscribers · 53 videos

哈囉！我們是亞東醫院的藥師。...more

Subscribe

隨身攜帶的藥品，該怎麼準備？

若攜帶藥品，建議備齊醫師診斷證明書或處方箋影本，以利通關查驗。一到三級的管制藥品，可向食品藥物管理署申請開立「病人隨身攜帶管制藥品入境出境證明書」（食藥署網站＞業務專區＞管制藥品＞管制藥品證照申辦專區）。出發前，也可先到相關網站，查詢旅遊國家是否有特殊規範，以免觸犯當地法律；至於無處方箋的成藥，則需遵循各國的規範。

慢性病藥品

領有慢性病連續處方箋的民眾，可至醫院簽立切結書，延長領藥天數（最多以兩個月為限）；打包行李時，建議多帶幾天份藥量，一份隨身攜帶，另一份放在托運的行李中，以免因意外遺失藥品。糖尿病病人需注意胰島素不可託運，否則艙溫過低，容易導致藥品結凍失去作用。另外，配合登機安檢需求，建議隨身攜帶一份英文病歷摘要，並預備含糖食物，以防出現低血糖症狀。



旅遊中常見的症狀及常用藥物

1. 暈車

暈車藥的成分大致為「抗組織胺」與「東莨菪鹼（Scopolamine）」兩種，前者常見的成分包括 Meclizine 與 Dimenhydrinate，可能出現嗜睡、疲倦等副作用，服用時需特別注意；其中，Meclizine 的作用時間比 Dimenhydrinate 長，建議根據交通時間向藥師諮詢適合的藥品。至於「東莨菪鹼」則有嗜睡、尿液滯留、口乾等副作用，較不建議老人、小孩，或青光眼患者使用。

一般口服藥品建議在搭乘交通工具前 30 分鐘到 1 小時服用，貼片劑型則建議提前 4 小時貼在無毛髮的皮膚上，目前亞東醫院備有口服劑型藥品。

2. 感冒、鎮痛解熱

感冒容易出現鼻塞、流鼻水症狀，常用藥品為「血管收縮劑」（如：Pseudoephedrine、Oxymetazoline）及「抗組織胺」。若有心血管問題，需謹慎使用「血管收縮劑」。不過，Pseudoephedrine 在臺灣雖然不是管制藥品，在其他國家可能被視為管制藥品，應事先留意；而亞東醫院提供的 Oxymetazoline 為鼻噴劑，建議需要時再使用，且不宜連續使用超過三天，避免導致反彈性鼻塞。至於「抗組織胺」則分為一代與二代，通常二代較不會有嗜睡的副作用，常見成份如 Fexofenadine、Loratadine、Levocetirizine 等。

止痛退燒常見的藥品是「乙醯胺酚（Acetaminophen）」，雖然相對安全，惟仍須依照醫師或藥師指示使用；另一類藥品則是「非類固醇類抗發炎藥品（NSAID）」，鎮痛解熱的效果較乙醯胺酚更有效，但腸胃或腎臟不好的族群需小心使用。

3. 上吐下瀉

止吐藥常見成分包括 Metoclopramide、Domperidone，通常建議飯前使用，後者也有兒童專用水劑，可依照醫囑劑量提供小朋友服用。

腹瀉藥品主要有「抑制腸胃蠕動」與「吸附型」兩種，前者常見的成分為 Loperamide，兩歲以下的小朋友不得使用；後者則有「舒腹達口服懸液用粉劑（Dioctahedral smectite）」和自費的「高克痢水劑（Pecolin）」，兩者都會干擾其他藥物吸收，請特別注意與其他藥品分開至少兩小時使用，尤其「舒腹達粉劑」不建議用於兩歲以下的兒童；大於三個月的小朋友較建議使用「瀉必寧顆粒劑（Racecadotril）」，可加入食物或少量水中（如：置於茶匙中），充分混合後服用，持續治療直到有兩次正常排便的紀錄，不過此藥含有蔗糖，糖尿病病人須注意。



4. 高山症預防用藥

人體在海拔 1,500 公尺以上的地區，容易感到腦部或肺部不適，因此，前往高山、高原旅遊時，應留意高山症，常見用藥有「丹木斯（Acetazolamide）」、「類固醇（Dexamethasone）」、「鈣離子阻斷劑（Nifedipine）」與「威而鋼（Sildenafil）」等。其中，「丹木斯」是磺胺類藥物，過敏者需告知醫師；「類固醇」一般不建議使用逾 7 天；「鈣離子阻斷劑」和「威而鋼」則是透過降低肺部血管的阻力，預防高海拔肺水腫。以上皆屬處方用藥，應遵照醫囑服用。

結語

旅遊前請先了解目的地有無疫情、施打疫苗的相關規範，以及是否前往高山地區。規律用藥的慢性病患者，或是孕婦、孩童、老年人等特殊族群，可請醫師開立處方箋；至於指示藥及成藥則相對安全，可諮詢藥師後依需求購買。祝各位旅途健康又開心。



藥甘丹LINE



亞東
PHARMASISTER
藥 AFTER WORK
(Youtube)

※如有任何問題，歡迎諮詢亞東醫院用藥教育資源中心：(02) 7728-2123，或掃描藥甘丹LINE@ QR Code 查詢

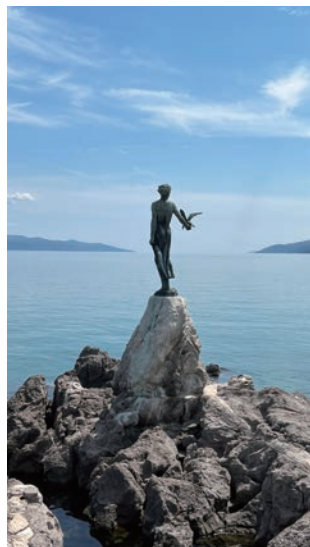
再訪克羅埃西亞

亞東證券／陳睿誼

疫情過後，終於可以放飛自我，這次選擇二度造訪克羅埃西亞。因為以歐洲線來說，它的價位算是親民，而且2014年9月第一次到當地旅遊時，不巧遭逢百年一遇的水患，不但每天暴雨，連遊覽車也滲水，全程幾乎雙腳都泡在水裡，苦不堪言，希望此趟旅程能真正見識到克羅埃西亞的美。

這次的旅程總共十天，從維也納進出。經過 13 小時的航行，出海關已是第二天。驅車前往格拉茲 -- 奧地利的第二大城市，領隊帶著我們，以急行軍的方式走逛美術館、愛情鎖、漂浮咖啡館。

從維也納到克羅埃西亞，必須穿越斯洛維尼亞，旅行社特別安排了斯國行程 -- 布萊德湖，美麗的城堡倒映在湖上，令人陶醉，還有多年來心心念念的奶油蛋糕，清爽且甜而不膩，真的很美味！據說 1953 年至今，已賣出 1500 萬份，我們在 Kavarna Park Café 創始店找了一個戶外位置，搭配著美景，悠閒享受下午茶時光。



第三天到斯洛維尼亞的首都 -- 盧比安納，這裡是噴火龍用愛守護的城市。我們先在老城區買了好吃的海鹽巧克力，再依序走過飛龍橋、三重橋、屠夫橋。據說屠夫橋背後有一段浪漫的愛情故事：一位貴族的女兒愛上屠夫，起初屠夫自慚形穢，但貴族的女兒每天在屠夫必經的橋上等他，最後成功打動了屠夫，有情人終成眷屬，橋上也因此掛了許多鎖鏈，成了愛情鎖鏈橋。由於接下來的行程將進入克羅埃西亞，在此之前，領隊先帶我們到克國東邊的貴族度假區 -- 歐帕堤亞，看看少女與海鷗、安潔莉娜別墅。

沿著亞得里亞海岸線，第四天抵達克羅之札達爾。這座城市保留很多古羅馬的遺址，且

被相當多的城牆包圍住。走到海岸線之前，會經過很特別的圓弧形聖多納教堂。儘管已不再使用，卻仍是當地的地標。我們在舊城區吃到百年老店「Danat 冰淇淋」，這裡還有一個世界唯一的海管風琴 -- 藉由海風吹入、潮水湧入時，埋在石階的管風琴會發出悠揚的音色，讓人完全放鬆心情，享受當下。接著前往旭本尼克看海，老城巷弄狹窄彎曲，地面坑坑巴巴，好不容易走上至高點的城堡，遠望海口，果然壯美！

第五天冒著雨前往杜布羅夫尼克，原本需要經過波士尼亞（上回遊覽車開到兩國邊境時，旅客得下車查驗護照），由於疫情期間新建了一座跨海的佩列沙茨大橋，如今方便許多。杜布羅夫尼克是克羅南部的一座城市，面向亞得里亞海，周圍環繞著建於 16 世紀的巨大石牆。舊城區內有一座大噴泉，旁邊是方濟各教堂和修道院，裡面還有一間 700 多年歷史的古老藥局，販售的保養品都強調天然草藥調製，櫃檯上擺滿了化妝水、乳液、面霜、眼霜、護脣膏等。上次曾經扛了很多網路推薦必買的玫瑰化妝水回家，非常保濕，但因為玻璃瓶實在太重，這次沒有入手。其實這裡最棒的是沿著老城區的古城牆漫步，但可能因為解封後觀光客暴增，如今每人需要支付 EUR40 的入場費，加上天候不佳，跟家人討論後，決定只在街上走逛。我們沿著史特拉敦大道漫步，這是杜布羅夫尼克的主要街道，兩旁餐廳酒吧和咖啡館林立，可以買到很多旅遊紀念品。陪外甥女挑了明信片，再到紀念杜布羅夫尼克守護神的聖布萊斯教堂拍照。這座教堂屬於華麗的巴洛克風格，外觀穩重大方，屋頂上有一座聖布萊斯雕像。而另一個地標 -- 耶穌會樓梯，則是著名影集《贖罪之路》的原形，裡面的樓梯似乎走不完，且越往上爬，梯面越窄，越讓人害怕，擔心一個重心不穩慘摔。值得一提的是，這個城市的景點非常集中，只可惜跟團出遊時間有限，否則真的可以玩上一整天。

第六天回到克國的中部沿海地區 -- 斯普利特，它是該國的第二大城，也是地中海地區前三繁忙的港口。遊覽車停靠的地方在斯普利特港附近，港內不乏豪華的遊艇、雙軌帆船等。



這天主要參觀戴克里先皇宮，建材十分講究，選用義大利和希臘進口的大理石、埃及進口的大圓柱，以及 12 座獅身人面像，歷經 10 年才完工。四面城牆都設有一個主要出入口，北、東、南、西分別稱為金門、銀門、銅門、鐵門。其中，金門外有一座高達 8.5 公尺的雕像，左手

持著經典，右手指天，據說這是克羅埃西亞的寧斯基主教，當年勇敢挑戰羅馬教皇，爭取用斯拉夫語和文字進行彌撒，被視為歷史捍衛者。雕像上最顯眼是他的左腳大拇指，盛傳只要摸它就能實現心願，因此已經被摸到亮澄澄，我也忍不住摸了好幾下。由於臨近港灣，當天的晚餐是美味的海鮮燉飯和淡菜，搭配清爽的檸檬酒，別有風味！



第七天來到克羅埃西亞的必訪景點 -- 十六湖國家公園，此處已被列為「聯合國教科文組織」的世界自然遺產。進入園區前，先享用烤羊大餐，接著在地導的帶領下，搭乘渡輪遊覽下湖。湖水的顏色果然極美，不過更多的美景需要靠雙腳走出來。沿著充滿綠意的木棧道，右邊是大石壁、左邊是湖，繼續往下走，是高達 87 公尺的大瀑布，在光線折射下，瀑布左下方出現了一道彩虹，讓眾人驚呼不已。再走到高處，可以完整俯瞰方才經過的路線，這一刻彷彿置身在世外桃源，欣賞大自然的鬼斧神工。今晚的下榻處就在這座國家公園內，由於園區腹地很大，園方還貼心提供了接駁船和巴士，讓旅客省下不少行走時間。

翌日我們特別起了大早，準備前往公園好好吸收芬多精。拿著一日券蓋章進入園區，坐上船，到上湖區小健行，發現十六個湖泊之間的屏障，都是由石灰岩經年累月沉積形成，水聲潺潺，忍不住蹲下身把玩沁涼水流，附近還有亭子可以坐著發呆，真的很紓壓！離開仙境後，轉往克國第一大城 -- 札格雷布市區觀光，可惜由於 2020 年發生的大地震，很多地方仍在維修，連地標性的聖馬可教堂外也圍了一圈鷹架，只能依稀看見屋頂上有紅白相間的馬賽克瓷磚拼貼，繪有克羅埃西亞過去三個王國和札格雷布的徽章。

前往維也納的中途站是斯洛維尼亞的第二大城 -- 馬里博，我們沿著拉瓦河畔，尋找已有 400 年歷史的葡萄樹，據說一年只能生產 100 公升的葡萄酒。抵達維也納後，領隊宣佈有 3 小時的放風時間，但見每家精品店前都大排長龍，我們決定先填飽肚子比較實在。美麗的領隊說，歐洲旅遊就是看「宮保雞丁」（皇「宮」、城「堡」、「基」督教堂、市政「廳」），對我而言，建築物再華麗，久了不免仍會審美疲勞，只有十六湖國家公園不愧是世界遺產，需要親自體驗才懂有多壯麗！

「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】

你聽過「超慢跑」嗎？這是一種強度介於慢跑和散步之間的有氧運動。每天下班後、晚餐前，是我和家人一起超慢跑的快樂時光。過程中我們不交談、不看電視、不滑手機，而是專心隨著節拍器規律的滴答聲，以穩定的步頻原地踏跑，讓累積一天的疲累和煩亂的思緒逐漸沈澱。偶爾還會穿插不同節拍，以變化步頻的方式，增加趣味和運動強度。

超慢跑是應用人類天生的踏步能力所設計的運動，因此不論男女老少都能很快學會，雖然跟走路一樣輕鬆，燃脂爆汗效果卻是走路的 2.5 倍。一雙跑鞋就能開始，即使在室內也能跑，如此經濟又好上手的運動，讓我一試成主顧。（遠傳電信／李宜靜）

【二】

我最喜歡的運動是游泳，當炎熱的夏季來臨，置身在清涼的池水裡，可以暫時擺脫悶熱的空氣，盡情享受浮力帶來的鬆弛感，此外，游泳可以快速消耗脂肪、塑形瘦身，也能最大程度的避免運動損傷，適合康復訓練，最重要的是，當面臨某些緊急狀況時，游泳更是必備的生存技能。唯一的遺憾是，游泳受時節、場地限制，無法隨時隨地進行。（遠紡工業（上海）／楊寶軍）

【三】

羽毛球是一項適合各年齡層的運動，無論男女老少皆可參與，又被稱為全民運動。2010 年代，因戴資穎、周天成等職業好手陸續在比賽中嶄露頭角，尤其戴資穎更在 2016 年登頂世界球后，在臺灣掀起一波羽毛球風潮，至今仍是十分盛行的運動之一。

羽毛球主要可分為單打、雙打，前者為一對一之比賽，跑動範圍較大，較適合青少年

或成年人；後者則為二對二之比賽，適合各年齡層且不分性別。由於不同年齡層的運動強度和競爭水平皆不相同，建議大家根據自己的身體狀況及興趣參與，從中獲得樂趣和益處。

（遠東商銀／張黃威）

【四】

我最喜歡週末帶著孩子一起騎腳踏車，不僅可以欣賞沿路的風景，也能鍛鍊心肺功能，最重要的是，全家人都可以參與，畢竟一個人運動容易懈怠，帶著家人一起到戶外，孩子不至於在家中看 3C 產品，虛度美好時光，也能在踩踏的過程中，享受陽光及微風，呼吸新鮮空氣，讓身心得到紓壓，進而培養運動的興趣。（太平洋崇光百貨新竹店／吳汶振）

【五】

高爾夫球是我熱愛的運動之一，它是一項有氧運動，可以有效增強心肺功能，每一次揮杆，都是對上半身肌肉的完美鍛鍊，特別是腰部和手臂。此外，通過不斷精進的擊球技巧，以及克服挑戰的過程，還能提升自己的專注力和處事能力，並學會接受失敗，迎接新的挑戰，而且沉浸在風景優美的高爾夫球場上，更能放鬆身心，緩解壓力和焦慮，與朋友、家人或同事一起參與，亦能深化人際關係。希望透過分享，讓更多人感受到這份美好。（亞東科技大學／黃珮嘉）



【六】

慢跑對我來說，不但是身體的鍛煉，更是心靈的淨化，讓我忘卻生活中的壓力與煩憂，只專注於每一次呼吸、每一個腳步，還能欣賞沿路的風景，無論是迎著清晨的微風，還是欣賞夕陽西下的壯麗景色，都能感受到身心靈的全面放鬆。此外，戶外慢跑也讓我有機會與朋友、家人一起運動，分享快樂和健康的生活方式。（遠東新世紀／龔芸瑩）

【七】

每次購買健身房課程，常常因為下雨或太晚下班等原因，最後偷懶沒去，但自從買了 Switch 健身環及一些運動遊戲，假日偶爾家中小孩想玩樂或自己想活動筋骨，都可以立刻拿出來使用，而且遊戲中提供了不同強度的有氧及肌肉訓練，透過闖關的過程，可以達到運動目的，也能在忙碌的生活中獲得紓壓。（亞東證券／藍小萍）

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. 遠東集團旗下營建業與運輸業，如何在業務中落實節能減碳？【封面故事】

- A. 遠揚營造將營建廢棄材料再利用，實現循環經濟
- B. 裕民航運更新船隊節能設備，並使用再生能源與船聯網，優化船舶效能
- C. 富民運輸針對車體配件、卸貨操作…等環節積極節能，並成立 ESG 小組
- D. 以上皆是

2. 關於家中資訊安全的保護措施，下列何者為非？【資訊網】

- A. 即時更新系統軟體
- B. 設置簡易的密碼以免遺忘
- C. 不輕易開啟來路不明的網址
- D. 隨時檢查路由器是否被未知的裝置連線

3. 民眾赴海外旅遊前，可預做哪些準備？【保健網】

- A. 查詢目的地有無疫情、施打疫苗等規範
- B. 多帶幾天份的藥量
- C. 慢性病患者可請醫師開立處方箋
- D. 以上皆是

參加辦法

請於7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。



406 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
遠東商銀	朱○錡	遠東百貨	吳○亮	江西亞東水泥	郭○高	亞東石化	李○耀	遠東新世紀	林○茵
遠創智慧	黃○銘	遠百新竹	陳○方	遠東新觀音廠	柯○成	遠傳電信	李○宣	遠東新世紀	朱○儀
亞東證券	黃○庭	遠百桃園	陶○妮	亞泥花蓮廠	戴○婷	鼎鼎企管	高○鳳	遠東新世紀	洪○姻
亞東醫院	余○娟	遠東百貨	蔡○傑	亞泥花蓮廠	徐○晉	亞東證券	吳○穎	豫章工商	莊○君
遠銀租賃	孟○婷	遠東巨城	莊○凱	遠東商銀	張○鳳	南昌亞力	陳○	亞東醫院	樊○君

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
鼎鼎企管	吳○珊	元智大學	劉○幸	遠東新新埔廠	黃○福	遠東新研發	曾○遠	亞泥花蓮廠	劉○杏

恭喜上列幸運兒分別得到面額 NTD300 的 Fet.com 官網購物金！



⬆ 亞東石化由張宗林總廠長帶領同仁及家屬共同響應「2024 草漯沙丘海洋生態淨灘暨節能減碳愛地球宣導活動」。



⬆ Big City 遠東巨城購物中心羅仕清總經理 5 月 13 日受邀至中華大學國際人文社會暨智慧商務學院，與學生們分享經營管理實務。



⬆ 遠東百貨花蓮店 5 月 7 日受邀出席 2023 年度花蓮地區捐血績優表揚大會，獲頒「特殊貢獻獎」。



⬆ 四川亞東水泥足球隊參與「彭派盃」足球賽，與 12 支參賽隊伍拚搏，最終勇奪亞軍，彰顯蓬勃向上的精神。



⬆ 愛買重視海洋環境污染的議題，5 月 23 日前往竹圍漁港旁海岸淨灘，一共拾起 159 公斤的海洋垃圾，為地球盡心力。

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”



貨幣對	賣出價格	買入價格
EUR/USD	1.10 01	1.10 06
USD/JPY	134.58	134.63
GBP/USD	1.24 30	1.24 35
USD/CHF	0.89 01	0.89 06
USD/CAD	1.35 40	1.35 45
AUD/USD	0.66 79	0.66 84
NZD/USD	0.61 39	0.61 44
USD/ZAR	18.11 03	18.13 13
EUR/JPY	148.08	148.14
AUD/JPY	89.89	89.94
NZD/JPY	82.63	82.68
GBP/JPY	167.32	167.38

“ 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