

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

COVER STORY

遠銀擁抱金融服務新浪潮

亞東證券從心出發 打造友善金融

LIFE GUIDE

財經網

景氣復甦年 2025股市有望再創新高

資訊網

數位世界的「幽靈」

HA
遠銀財

心服務 形塑金融新風貌

Thoughtful Services
Shaping A New
Financial Landscape

掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌



M A R

through the lens



遠東集團 2025 年 1 月 24 日在徐旭東董事長主持下，隆重舉行辭歲迎春團拜。



遠傳電信井琪總經理（左）1 月 21 日宣布攜手全臺最大虛擬貨幣平臺「MaiCoin」，為消費者開啟理財新篇章。



「精進外科系醫師醫療韌性訓練計畫」發布會於亞東醫院登場，邱冠明院長（左）應邀出席，希望在多方協作下，進一步強化大量傷患的緊急救援能力，提升臺灣醫療韌性。



迎接農曆蛇年，黃晴雯董事長（中）率主管向民眾拜年，期許 2025 年挑戰全年業績 NTD 528 億。





從躺平派到行動派 IDGs 為雙重永續鋪路

遠東 SOGO 百貨／黃晴雯董事長

「躺平文化」近年逐漸在亞洲勞動市場興起，根據紐約時報報導，大陸已從躺平文化中衍伸出「上班噁心穿搭」（disgusting/gross outfit），不但成為網路熱門標籤，更在微博累積上億的觀看數。這股風潮反映出疫情後年輕人對生活價值的重新排序，但對於企業來說，「躺平文化」造成員工的低參與度和低動力，成為企業永續、甚至環境永續的隱憂。

企業為什麼不能再「躺平」？

在全球化變局和環境挑戰加劇的背景下，企業在永續議題面臨前所未有的壓力。包括：

一、氣候變化：根據 Munich Re（慕尼黑再保險集團）的資料顯示，2024 年全球自然災害造成的總經濟損失約為 USD 3,200 億。今年伊始，美國洛杉磯即遭野火肆虐，

導致至少 7 人死亡，逾 6,000 棟建築被燒毀，高達 USD 570 億的經濟損失。

二、經濟挑戰：川普當選後，高舉石化產業與美國優先的旗幟，可能讓能源價格飆升、供應鏈中斷成為常態，企業若無韌性，將面臨更高成本和經營風險。

三、社會責任：消費者與投資者的眼光越來越嚴苛。德勤（Deloitte）的一項調查指出，2025 年全球 ESG（環境、社會與公司治理）相關投資將達到 USD 50 兆。此外，國際政府也正加速永續政策規範，要求企業揭露更多氣候影響數據、根據碳排加收稅費等。

IDGs 如何帶領員工從躺平派站起來？

非營利組織 Inner Development Goals 以「內在的改變可帶動外在的系統變革」為概念，於 2020 年發布《內在發展目標》（Inner Development Goals, IDGs），為個人提供實踐永續發展目標的內在框架，透過五大範疇、23 項技能，幫助企業從內部重塑文化與能力，應对外部挑戰。目前包含瑞典政府、歐盟、聯合國開發署，以及知名企業如 IKEA、Nestlé 與西門子等，都已導入 IDGs，提升組織成員的創新力與韌性。

IDGs 的五大範疇分別是 --

1. Being（存在）：培養自我覺察與心理韌性。企業可以通過正念訓練，幫助員工在壓力下保持冷靜與專注。

2. Thinking（思考）：發展系統性思維與創新能力，幫助團隊從長期視角解決複雜問題。

3. Relating（關係）：促進信任與合作，提倡跨部門與跨文化的深度溝通。

4. Collaborating（合作）：加強集體行動與衝突解決，提供工具幫助團隊共同解決問題，形成凝聚力。

5. Acting（行動）：強調目標導向與責任感。企業可以為員工設計參與式專案，例如內部綠色創新挑戰，激發行動力。

長期致力於永續發展的 IKEA，自 2023 年起導入 IDGs 框架，通過正念訓練與員工協作計劃，提升內部文化韌性，不僅管理層更積極參與設計、實現循環經濟，也具體發展出循環家具、租賃服務等創新方案，成功將 30% 的產品轉型為循環經濟產物。

無獨有偶，Nestlé 雀巢公司也以導入 IDGs 作為永續的加速器，在全球啟動「Net

Zero Roadmap」，並通過小型試點項目，驗證再生農業技術的可行性。如今，雀巢的再生農業專案已經與全球超過 50 萬名農民合作，協助建立抵禦氣候變化影響的韌性，有效降低了供應鏈中的環境負擔。

遠東SOGO人才發展 職場、環境永續雙重鋪路

在遠東 SOGO 百貨，我們深知人才是推動永續的重要核心。為了讓每位員工在工作中找到價值感與成就感，特別設計了一系列以永續為核心的內部訓練課程與活動，為企業和環境鋪就雙重永續之路。除了各式職能、內在成長課程，更鼓勵推動由下而上的 Bottom-up 逆文化精神發展永續教育。自 2021 年起，針對課長階以上的主管舉辦 ESG 永續策略工作坊，並將員工的永續提案擇優加入公司的永續藍圖，後續發展成為「逆向導師」課程「乾杯吧！」，作為不同世代同仁可以輕鬆交流成長經驗的場合。

我們同時增設「ESG 創新提案獎」，鼓勵同仁從日常工作中發現推進永續的可能性，透過這些努力，讓員工成為職場中的行動派，更成為推動環境永續的重要力量。多元、持續創新的工作文化，不但獲得員工認同，蟬聯由亞洲人力資源權威刊物 HR Asia 主辦的「亞洲最佳企業雇主獎」，我們由內而外的永續作為也獲得海內外超過 210 座永續大獎的肯定，被譽為臺灣零售業「永續發展的北極星」。

用內在力量創造無限可能

在這個瞬息萬變的時代，企業需要的不只是短期的應變能力，更需要長期的內在穩健。IDGs 提供了一條清晰的道路，將內在發展與永續目標相結合，讓每位員工找到自身的價值，並成為推動變革的力量。

遠東 SOGO 百貨做到了，您也可以！

IDGs 五大範疇與 23 項技能



（資料來源：Inner Development Goals）



MAR 2025

NO. 415

Since AUG 1990

01 LEADER'S REMARKS 領航者的話

從躺平派到行動派 IDGs 為雙重永續鋪路／黃晴雯董事長

06 COVER STORY 封面故事

從4K認證到AI元宇宙 遠銀擁抱金融服務新浪潮／遠東商銀個人金融事業群

亞東證券從心出發 打造友善金融／亞東證券

14 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

21 LIFE GUIDE 生活情報

保健網 大便有血 是不是罹患大腸癌？／官泰全

資訊網 數位世界的「幽靈」／陳芳瑜

法律網 2025 年免費健檢政策全面升級／曾婕茹

流行網 2025 春季鞋履 大有看頭／鄭嘉蕙

財經網 厭倦短期低利活動？加入 Bankee 坐擁高利／黃祖綺

財經網 景氣復甦年 2025 股市有望再創新高／謝依帆

美食網 芋來芋好 芋見美味甜點／邱秀雲

亞東證券帳戶
+
數位交割帳戶



一鍵雙開！
免重複填寫資料

線上開戶
快速通關



40 STORY 心動時刻

江西亞東跑團的拼搏與榮耀／胡華專
時光裡的錯位與重演／郭延山

44 HOT TOPIC 遠東話題

「遠東人開講」：2025 心願清單／編輯室輯

49 EDITOR 編輯手記

心服務 形塑金融新風貌／李佳珍

50 QUIZ 有獎徵答

414 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	余欲弟	李佩頻	李美蓮
呂學龍	汪更新	林俊佑	林志清
林信華	吳昇鑫	吳信儀	吳佳穎
俞瀛琰	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	陳美伶	張丹	楊韻琪
楊慧雯	馮輝棋	潘俊男	蔡敏雄
蔡祐吉	蔡宛臻	劉貞佑	劉稚璋
賴建偉	簡嘉琪	羅吉廷	藍汝惟
鍾詩蘋	鍾勝凱	顏嘉璐	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)





從 4K 認證到 AI 元宇宙 遠銀擁抱金融服務新浪潮

遠東商銀／個人金融事業群

隨著高齡化和科技化的演進，臺灣的金融市場正經歷一場前所未有的變革，加上全球資產流向的變化，消費者的需求也越來越多元且個性化，不只需要傳統的金融商品，亦期待獲得更便利、客製化的解決方案，並且從資產增值轉向資產保護，同時也更加注重健康、養老等生活品質的提升。

為了迎接數位化與全球化的趨勢，金管會推動財管 2.0 政策，吸引更多海內外資金，並鼓勵銀行專注於高資產客戶的需求，以創新服務提升競爭力；金融研訓院 2018 年出版的《Bank 4.0》提到：「未來的銀行服務將無處不在」，揭示了數位科技如何改變傳統銀行的運作方式，讓服務更加方便和即時。知名作家湯馬斯・佛里曼亦在《世界是平的》中強調：「科技正在打破地域限制，讓世界變得更加平坦。」而在《謝

謝你遲到了》中，他則指出：「唯一不會被取代的，是那些擅長學習的人。」這提醒我們，在快速變化的時代，學習和適應是成功的關鍵。

疫情加速了金融業的數位轉型，更多人習慣使用線上服務。AI 科技的發展，推動聊天機器人與智能客服的發展，讓服務更貼近消費者的需求。正如 AI 專家李開復所說：「AI 是新時代的電力，正在為每個行業帶來巨大改變。」對於臺灣的金融業而言，科技與數位化不僅是應對高齡化挑戰的重要工具，更能提供方便、個性化的解決方案，提升生活品質與資產管理效率。

探索未來金融 遠東商銀領航新時代

遠東商銀敏銳地掌握市場變化，積極重塑金融服務的運作模式，以創新且貼近客戶需求的服務為基石，發揮財富管理「十樂」品牌精神，協助客戶規劃家族資產配置、實現財富傳承，並於 2023 年成立家族信託資深顧問團隊，將累積 30 年的財富管理經驗與信託服務深度結合，以「4K 認證」為基礎，從充分瞭解客戶（Know Your Customer）、充分瞭解商品（Know Your Product）、充分瞭解稅制（Know Your Tax）、充分瞭解信託（Know Your Trust）著手，讓服務更貼近客戶的生活需求；透過這樣的全方位服務，成為最值得客戶信賴的財富管理夥伴。

關懷樂齡 打造生活化的客戶體驗

为了更好地應對消費者日益多元的需求，遠東商銀靈活運用集團內外資源，將金融服務及科技融入各種生活場景，全面落實以客戶為核心的服務理念。例如，連續七年攜手元智大學舉辦「樂齡理財學苑」，從初期的「經典智慧」、「生活美學」、「數位科技」、「智慧理財」、「健康樂活」五大學程，到近年結合永續發展推出的「樂齡綠色時尚秀」，邀請知名設計師與樂齡客戶進行舊衣改造並實踐永續理念，還與身穿環保新制服的行員攜手走上伸展臺，展現改造的成果。而環保新制服更是整合了遠東集團旗下遠東新世紀、遠東百貨與宏遠興業等資源，採用 100% 回收材質，連鈕扣都用貝殼製作，展現遠銀實踐環保的決心。同時，在各分行的樂活沙龍空間，不定期舉辦理財、傳承、旅遊等多元主題講座，以及品酒、手作花藝、匹克球等活動，豐富客戶的生活。更值得



一提的是，遠東商銀已經連續 14 年結合遠東飯店資源，舉辦「米其林饗宴」活動，邀請遠銀貴賓在科技與元宇宙氛圍下，享用米其林主廚精心設計的佳餚；持遠東銀行信用卡至遠東飯店或百貨消費，還能享有專屬優惠，進一步強化品牌價值與客戶忠誠度。

在推動科技化的過程中，遠東商銀一方面透過數據洞察分析，發現客戶需求的變化，提供更精準的服務，並且保留實體分行被賦予的十樂特色，讓客戶能與三五好友、家人輕鬆相約，在溫馨時尚的分行環境交流互動；另方面則持續優化 App 操作介面，讓高齡客戶能輕鬆上手，用最直觀的方式，體驗科技帶來的便利性。

而為呼應金管會信託 2.0 政策與高齡化社會帶來的挑戰，遠東商銀 2023 年首創「信託守護人家」平臺，涵蓋人身照顧、稅務規畫到財富傳承等多元金融範疇，一站式的貼心服務，全面滿足客戶不同人生階段的需求，連續三年獲得金管會信託 2.0 評鑑安養信託 B 組第一名。不只如此，遠銀也連續兩年參加徐元智先生紀念基金會贊助、新北市衛生局指導、亞東醫院與遠東集團合辦的「失智友善認證計畫」，新北市所有分行皆獲得「失智友善場域」徽章，更有 120 位同仁參與且全數完成專業認證，強化行員在服務客戶時的敏銳度與同理心，實踐「誠信共榮，友善共好」之精神。

展望未來 以創新實現無限可能

未來，遠東商銀將專注於市場需求與政策趨勢，全面升級金融服務體驗。首先，持續深耕家族傳承服務，舉辦信託與資產傳承論壇，分享專業洞見並推廣家族資產管理的重要性，幫助客戶實現世代傳承的美好願景，並培養及招募財務稅賦等人才，讓家族傳承服務與時俱進，能協助客戶因應遺贈稅、贈與稅、都更房產等問題。其次，於全臺分行設立元宇宙專區，客戶戴上 VR 頭顯裝置，即可一秒進入十樂元宇宙，在星際城堡、天空之城享受嶄新的金融服務體驗，或在虛擬空間中，與親切的智能客服小樂對談、與理財專員於 VIP 室進行金融諮詢、參與線上講座，甚至還能養寵物、搜集寶物，這些趣味的體驗讓金融服務不再只是冰冷的交易，而是一場充滿互動與樂趣的旅程。與此同時，遠銀也將持續深耕自媒體「十樂不設 Podcast」、「小遠贏了 YouTube」頻道，讓更多民眾可以隨時隨地獲得財富與生活新知，達成普惠金融並實踐「Banking anywhere、Banking anytime、Banking is fun」的目標。

此外，遠東商銀預計於 2026 年推出「機器人理財 2.0」，透過真人理財專員與機器人理財系統分流合作，打造精準且客製化的服務模式，提升理財效能及客戶體驗好感度，期待在高齡化與科技化的雙重浪潮中，以「遠銀十樂」品牌價值持續創新「心服務」，引領市場變革，為客戶帶來更多價值，形塑金融新風貌。

在這場變革到來前，您是否已做好準備？現在正是檢視財務規劃的最佳時機！邀請您與遠東商銀專業團隊預約諮詢，了解如何優化資產配置，探索美好的未來。





亞東證券從心出發 打造友善金融

亞東證券提供

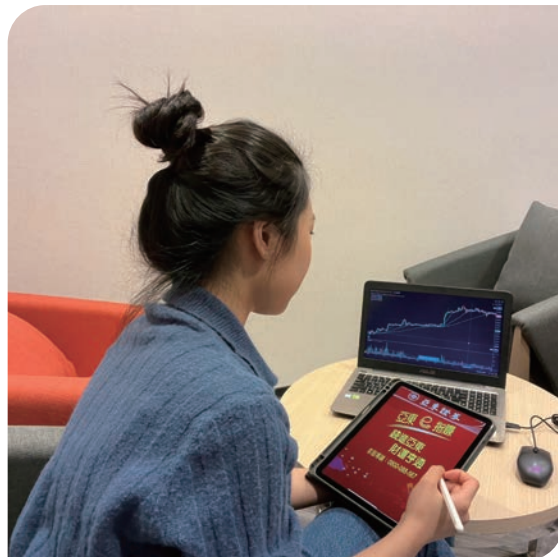
依據證交所統計，臺灣的證券開戶數持續創高，尤以年輕投資人的比例不斷攀升，他們善於利用社交媒體和數位平臺，進而帶動數位化浪潮，如今「數位」已不僅是吸引客戶的優勢，而是服務客戶的基本配備。本文為您介紹亞東證券如何面對不斷變化的客戶需求，提供便捷的金融服務、打造安全友善的金融環境，實踐社會共榮、邁向永續。

洞察需求 與時俱進

亞東證券近年積極進行數位轉型，在電子平臺上力求變革和創新，並從客戶的角度出發，針對客戶過去使用金融服務時回饋的痛點進行改善，期望透過溫暖貼心的服務，降低族群間的數位落差，打造優質的客戶體驗。

（一）數證同開

繼「線上開戶好 BAN 利」後，亞東證券持續梳理與簡化開戶時所需之資料，2025 年 1 月推出「數證同開」服務，讓客戶能在亞東證券一站完成銀行帳戶（遠東商銀、Bankee）及證券帳戶開立，免出門、免重複填寫開戶申請表、免重複上傳開戶證件、免兩段式等待開戶，提供顧客簡單、流暢又貼心的數位金融體驗（註）。



（二）電子交易憑證（CA 憑證）2.0

過去電腦 WEB 版電子交易憑證申請或展延，需先下載安裝「憑證中心」，再依指示進行操作。為縮短客戶申請流程，亞東證券導入 CA 憑證 2.0，讓電腦版的申請與手機 App 一樣簡單，只需一鍵並輸入出生日期即可完成，對各族群來說更加友善簡便。

（三）交易平臺優化

為提供客戶更便利、穩定和安全的操作界面，亞東證券攜手嘉實資訊，打造全新的網頁版下單平臺，讓客戶隨時掌握最新的股市資訊，贏在起跑點，預計於第二季上線。

（四）多元管道下單

看準三竹 App 是目前看盤軟體中，市占率較高的軟體，亞東證券與三竹合作，在其 App 提供下單串接服務。凡亞東證券的客戶，設定登入帳號和密碼，即可在三竹 App 看盤並下單。預計第三季新增嘉實 XQ 全球贏家 App 串接，提供更多元的下單管道，進一步提升便利性。

此外，有鑒於數位化已成趨勢，如何嚴格保護客戶的個人資訊並確保交易安全，實為亞東證券的重要責任。公司持續精進資訊安全管理機制，繼 2023 年 9 月取得資訊安全管理國際標準認證（ISO 27001：2013）後，再於 2024 年更新為 ISO 27001：2022，後續每年皆定期續審，維持認證之有效性，讓客戶安心執行各項交易。

公平待客 打造友善金融生態圈

在萬物高漲的時代，股票被認為是一個可以抗通膨的商品，亞東證券積極推動普惠金融，使社會中的各階層和群體都能享有公平、合理之金融服務或資源。

（一）小額投資商品（如：定期定額、零股下單）

定期定額的特色就是「紀律投資」，不需要預測高低點，而是「零存整付」的概念，小錢也能分散風險，再搭配時間複利，讓年輕小資族藉由投資工具，輕鬆享受存股創造的財富，還能透過股票配息，月月為自己加薪。

亞東證券與旗下子公司亞東投顧研究團隊，為客戶精選好股標的，隨時動態調整適合定期定額的投資標的，減少投資人自己做功課的時間。同時，為了讓投資人輕鬆掌握與參與近兩年熱門的永續大商機，亞東證券於標的納入 ESG 評估因子，推出 ESG 概念的 ETF 供客戶中長期佈局。未來除了逐季增加定期定額檔數，也將持續推動 ESG 產品或服務之宣導，希望攜手客戶，在投資的同時，為永續盡一份心力。

（二）金融友善服務

1、建置「無障礙網站」：基於人權平等以及關懷弱勢族群的理念，亞東證券將官網全面升級為無障礙網頁，方便身心障礙人士上網瀏覽，以達到資訊平等的目的，新官網同時也取得數位發展部網站規範 2.0 之 A 等級認證標章。

2、銀髮族服務：證券業向來給人快節奏的印象，但面對長者們，需要更多的耐心和同理心。亞東證券各分公司及股務代理部均設有「友善服務櫃臺」，提供專人及專櫃

優先協助辦理的服務，並備有老花眼鏡、放大鏡等輔助工具，供顧客隨時使用。



（三）普惠金融教育

分公司積極舉辦實體投資講座，推廣金融知識，以提升客戶對股市、金融商品（例如：證券、期貨、ETF 等）的相關知識及交易規則之了解，讓客戶選

擇適合自身的策略投資，同時學習如何靈活運用資金，應對交易風險。另在活動中宣導反詐騙知識，促進與投資人之間的良好溝通和互動。

（四）詐騙防制與客戶關懷

全臺詐騙案件層出不窮，為提升投資人的防禦能力，亞東證券於官網建置「反詐騙專區」，內容包含知識宣導、新聞專區，並持續更新詐騙相關新聞與資訊，提醒投資大眾留意時下詐騙手法，面對不明電話、簡訊、社群媒體、網頁廣告等訊息，應審慎判斷，多方查證，才能維護自身權益及保障財產安全。

深化永續 DNA 實踐企業責任

亞東證券推動數位及永續發展轉型，長期以來遵循遠東集團「取之於社會，用之於社會」的理念，積極透過串聯的方式凝聚力量，與板橋大遠百、台灣微軟、遠東 SOGO 百貨共同舉辦捐血、淨灘等公益活動；另號召同仁捐贈二手衣及玩具予公益團體，公司高階主管更擔任志工，至玩具共享園區協助玩具分類、拆解及整理，用實際行動回饋社會與友善地球，讓資源再利用、愛生生不息，展現落實永續發展政策之決心。

去年，亞東證券獲證交所頒發反詐騙評鑑傑出獎、永續報告書獲得 TCSA 台灣企業永續獎「企業永續報告類—金融及保險業組—第2類」銀級獎項，顯示公司在永續成果上備受肯定。未來，公司的營運成長策略將結合永續思維，並以整合線上申辦相關作業的「e 櫃臺」，持續提升數位化創新，強化公平、公正之服務，同時採取更全面的反詐騙措施，協助客戶實現資產的長期價值，保護其財務安全，攜手邁向永續美好的新願景。



※註：即日起至2025/12/31，遠東集團員工透過專屬QRCode開戶，享2.8折專屬手續費優惠。（此活動僅限集團員工參加，不得張貼、轉載、外傳）



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 遠東新世紀、SALOMON、CARBIOS 合作 推動鞋業永續發展

全球原生、回收和生質 PET 聚酯產品供應商領導品牌 -- 遠東新世紀，攜手現代登山運動生活品牌 SALOMON，以及致力於以生物回收技術，重塑塑膠和紡織品生命週期的先驅企業 CARBIOS，共同推出 100% 由生物回收 PET/polyester 聚酯之技術所製成的鞋面、兼具環保永續與高性能的 Salomon XT-PU.RE 系列鞋款，並於 2025 年 1 月 22 日至 26 日，在巴黎時尚週的 Salomon 展區正式展出。（遠東新世紀／廖瑞芬）

02 鼓震新春 遠東SOGO百貨董事長、總經理率主管拜年

迎接農曆蛇年，黃晴雯董事長率主管向民眾拜年，並表示 2024 年零售業充滿挑戰，遠東 SOGO 百貨仍表現穩健，展望 2025 年，將挑戰全年業績 NTD 528 億。臺北店 1 月 29 日（大年初一）帶來祥獅獻瑞迎財神的表演，杜金森行政總經理與吳素吟執行副總也手捧金元寶一同迎賓，祝福民眾新的一年好運旺旺來，同時推出近萬個福袋，吸引大批民眾排隊試手氣。（遠東 SOGO 百貨／張文玲、蔣宜蓁）

03 亞洲水泥發表首本TNFD報告

亞洲水泥 1 月 20 日正式發表首本《自然相關財務揭露報告》，以全球標準 TNFD（Task Force on Nature-related Financial Disclosures）框架分析，透過「LEAP」（Locate、Evaluate、Assess、Prepare）評估方法，檢視花蓮廠區、礦區及生態園區對大自然的關聯與影響，展現企業與生態共存的堅定使命。（亞洲水泥／顏嘉璐）

04 遠東新世紀、全家福攜手台灣高鐵 展現永續減碳新典範

遠東新世紀與全家福 1 月 16 日宣布加入台灣高鐵「永續循環行動」計畫，並攜手多家企業展現共創成果，包括：將車站回收的寶特瓶製成環保紗線，打造出棒球帽、原子筆、摺疊傘等高鐵特色紀念品，以及利用回收微波食品餐盒製作購物袋，展現廢棄物循環利用的創新應用，以行動響應 2050 淨零排放目標。（全家福／陳美伶）



05 遠東服裝(越南)與Nike共同推動通勤安全專案

遠東服裝(越南)與Nike於2024年12月13日合作舉辦以「通勤安全」為主題的工作坊，旨在減少服裝及製鞋產業員工的交通事故與傷害，吸引當地29家Nike工廠共43位代表參加，共同努力打造更安全、健康的職場環境。(遠東服裝(越南)／張寶富)

06 遠東商銀文心樂富分行開幕

遠東商銀臺中文心分行隆重開幕，以鑽石意象結合「遠銀十樂」的品牌精神和創新的設計理念，成為中部首家「樂富」特色分行，1樓為溫暖、開放且明亮的迎賓大廳，2樓則精心打造開闊、通透的「樂活沙龍」空間，提供多元體驗，讓服務更貼近人心。(遠東商銀／朱佳琳)

07 亞東預拌總經理接任台灣混凝土學會第十任理事長 推動產業邁向永續未來

亞東預拌金崇仁總經理出席台灣混凝土學會(TCI)年會，正式接任第十任理事長，未來將致力推動臺灣混凝土產業在技術創新、永續發展及國際合作等領域取得更大突破，帶領學會開創混凝土產業的新局面。(亞東預拌／洪淑華)

08 元智大學積極拓展越南半導體聯盟

元智大學徐澤志副校長前往越南，拜會太原大學、峴港大學等當地多所知名大學，推動雙方在半導體領域的深度合作，並應邀出席峴港國際金融中心開幕式，與峴港經濟大學交換國際合作合約，成為越南重要的國際合作夥伴。(元智大學／饒浩文)



公益專區

09 遠東百貨超熱血 呼喚大家挽袖來捐血

受到連日低溫影響，血庫拉警報，遠東百貨特別規劃多場捐血活動，鼓勵顧客、同仁與廠商一起挽袖捐血。其中，高雄大遠百2月9日、2月15日、2月22日分別攜手血緣捐血協會、同濟會高屏B區、百佑營造舉辦愛心捐熱血活動，2月14日更特別推出情人愛捐血活動，邀請情侶共襄盛舉。未來各店也將持續舉辦捐血活動，歡迎消費者就近參與，用愛溫暖彼此的心。(遠東百貨／鄭嘉蕙)



10 遠東百貨、Big City 遠東巨城購物中心、元智大學新春送暖

迎接農曆新年，遠東百貨桃園店 2024 年 12 月 26 日至 2025 年 1 月 15 日舉辦「歲末團圓年菜募集」活動，廣邀社會大眾參與，並於 1 月 16 日將總價值 NTD3 萬的愛心年菜禮盒轉交桃園市社會局家庭服務中心，為需要支持的家庭帶來喜悅與祝福。無獨有偶，臺南大遠百也號召同仁做愛心，並於 1 月 15 日將 69 份精選人氣禮盒捐予臺南市政府社會局，由社工們發送給關懷家庭。Big City 遠東巨城購物中心 1 月 17 日則發揮敦親睦鄰精神，透過里長轉交新春禮盒與日常生活物資，關懷社區弱勢家庭及長者，另鑒於冬季醫療用血迫切，特於 1 月 18 日攜手新竹凱蒂扶輪社、台北市珍愛獅子會…等善心團體與企業，舉辦今年首場「Big 熱血 捐血活動」，共 765 人參與、募集 1,191 袋熱血。元智大學也與生活尖兵義工團合作，發起「歲末送暖，讓愛遠傳」春節關懷活動，師生們與中壢社區長者共同揮毫寫春聯，在歲末年終增添溫情。（編輯室輯）

11 亞東醫院善盡社會責任 捐ZOLL呼吸器助新北救護前線

亞東醫院 2 月 6 日舉行「ZOLL 呼吸器捐贈儀式」，宣布捐贈 9 臺 ZOLL 轉運型呼吸器予新北市消防局、台灣災難醫療隊發展協會及台灣醫療救護學會，以提升緊急醫療救護能力，實踐院方長期致力於社會公益與醫療救護的承諾。（亞東醫院／羅妘妘）

12 江西亞東水泥生態園蔬菜送溫暖 以綠色行動回饋社區

江西亞東水泥追求經濟發展不忘社會責任，1 月 9 日以車輛滿載公司生態園內自產的新鮮大白菜、青菜…等，駛進廠礦周邊村落、社區及碼頭鎮養老院，致贈居民及長者蔬菜總計 4,200 斤，不僅展現公司在環境保護方面的成果，也加深企業與社區之間的聯繫，推動社會和諧發展。（江西亞東水泥／朱瓊）



13 亞東醫院全方位癌症照護 成為病友堅強後盾

第十屆「彩繪希望」巡展 2 月 1 日至 3 月 24 日在亞東醫院登場，由癌症希望基金會攜手亞東醫院與南山人壽，共同展出 31 幅得獎畫作，鼓勵癌友及其家屬透過藝術抒發情感。1 月 15 日陳淑宜女士癌症基金捐贈亞東醫院一輛配備先進設備的乳房 X 光攝影、子宮頸抹片二合一癌症篩檢車，未來將深入社區、偏鄉，提供便利的篩檢服務，守護女性健康。（編輯室輯）

14 亞東預拌號召同仁淨山 守護自然之美

亞東預拌響應環保倡議，舉行「珍愛臺灣、淨山減碳」活動，號召百餘位同仁分別前往土城桐花公園步道、桃園羊稠步道…等全臺八處知名登山步道撿拾廢棄物，守護山林生態，展現對於永續發展的承諾。（亞東預拌／洪淑華）

績優榮譽榜

15 元智大學寰宇計畫再創佳績

元智大學「寰宇文化領航」與 17 所國中小、1 所均質化高中、4 個里與 1 個罕病童之家合作，客製化提升教育品質，並結合特教美術與銀髮族樂齡英語，贏得教育部高度肯定，2025～2027 年共獲 NTD 2,250 萬補助。今年寒假前夕再與中壢區中正國小合作，舉辦世界巡航闖關活動，邀請 1,075 位學童用英文完成各項任務，實現「深耕在地，鏈結全球」的使命。（元智大學／饒浩文）

16 南昌亞東水泥榮列南昌市 2024 年度「無廢細胞」名單

南昌亞東水泥在固體廢物源頭減量、資源化利用，以及無害化處置等工作表現優異，通過南昌市生態環境保護委員會之評估與審核，榮列「無廢細胞 -- 無廢企業」名單，全南昌市僅八家企業獲選，水泥業僅南昌亞東水泥、江西贛江海螺兩家企業入列。（南昌亞東水泥／江保興）

17 遠東商銀客服獲 BSI「卓越服務標章」

遠東商銀自 2022 年引入「ISO 10002 客訴品質管理系統」，並連續三年通過英國標準協會（BSI）驗證；2024 年進一步導入「皇家神秘客 RMS（Royal Mystery Shopper）」國際標準驗證，經 BSI 以公正客觀的第三方角度，評估遠東商銀客服中心的表現水準，取得 BSI「卓越服務標章」，為臺灣第二家獲此標章之銀行。（遠東商銀／朱佳琳）



18 遠東SOGO百貨小農展 推動社會共好

遠東 SOGO 百貨連續七年累計舉辦 106 場小農展，為小農鋪建產地到貨架的最後一哩路，加速農業轉型、友善耕作，受益人次達 173 萬，並成功促進綠色消費、永續飲食，2024 年 12 月 31 日獲 2025 第七屆 ASSET 永續典範獎「社會創新獎」肯定。（遠東 SOGO 百貨／唐守怡）

19 遠創智慧 uTagGo 打造綠色行車生態圈 獲「交通運輸產業年度傑出品牌獎」

遠創智慧致力提升用路人的行車體驗，1月6日以「出門打開 uTagGo，一路由你掌握打造綠色行車生態圈」為主題，首次參加「2024 行銷傳播傑出貢獻獎」，即榮獲「交通運輸產業年度傑出品牌獎」。（遠創智慧／賴建偉）

20 數聯資安獲五項 A 級評鑑

遠傳子公司數聯資安在 2024 年資安服務廠商評鑑中大放異彩，1月15日榮獲 SOC 服務、資安健診、滲透測試、弱點掃描與社交工程演練等五項資安服務的「A 級」最高評價，足證公司在資安監控與防護領域的實力深受認可（遠傳電信／劉稚璋）

21 亞東醫院勇奪 24 項醫療品質大獎

財團法人醫院評鑑暨醫療品質策進會 1月15日舉辦第 25 屆國家醫療品質獎頒獎典禮，亞東醫院 18 個團隊分別榮獲最高榮譽「醫學中心組 特優機構」、「智慧醫院全機構標章」等 24 個獎項，涵蓋主題類、智慧醫療類、實證醫學類、擬真情境類及傑出醫療類等五大領域，表現傑出。（亞東醫院／羅妤妤）



22 元智大學技術助力醫療與半導體產業 榮獲第 21 屆國家新創獎 3 獎項

元智大學在第 21 屆國家新創獎中展現卓越研發能力，共有三項技術榮獲殊榮，包括：機械系鐘國濱教授團隊以「次世代 PEM 水電解技術製低碳臭氧與負碳氫氣」，助力半導體產業綠色化；醫學研究所石曜嘉教授攜手亞東醫院心臟血管醫學中心，開發「利用創新人工智慧聽診模型偵測血液透析動靜脈瘻管狹窄」技術；電機通訊學院陳敦裕教授團隊與亞東醫院影像醫學科主任郭冠宏醫師合作，推出「人工智慧輔助急性闌尾炎診斷系統」，展現產學合作的實力與成果。（元智大學／饒浩文）

好康報報

23 HAPPY GO 線上線下新春購 一站式購足快樂 GO !

HAPPY GO 攜手頂級超市領導品牌 city'super 迎接金蛇年，即日起至 3 月 31 日使用 HAPPY GO Pay 於 city'super 單筆消費滿 NTD5,000 以上，即可獲得「city'super NTD100 抵用券」一張，HAPPY GO 卡友每周四、每周五單筆消費滿 NTD1,000，再享點數 3 倍贈。（鼎鼎聯合行銷／蔡宛臻）

24 台北遠東香格里拉「8強主廚夢幻聯盟」 打造一站式寰宇美味

台北遠東香格里拉自助餐廳遠東 Café 即日起至 3 月 27 日，端出「8 強主廚夢幻聯盟」全新主題，包含：上海醉月樓、香宮粵菜餐廳、馬可波羅義大利餐廳及 ibuki 日本料理等，各餐廳主廚強強聯手呈現經典料理。歡慶新春，同場加映隱藏版主廚特製紅酒牛小排、假日限定的佛跳牆與炭烤松葉蟹腳，更有冰糖葫蘆、敲鑼迎春賀歲蛋糕等 20 多道美饌。午、晚餐每位 NTD1,580+10% 起，訂位專線：(02) 7711-2080。(台北遠東香格里拉／吳威廷)



25 智慧零碳城市論壇 邀您共構減碳行動藍圖

2025「Smart Zero City 智慧零碳城市論壇」將於 3 月 24 ~ 27 日假台北遠東香格里拉登場，邀請 40 位來自 AI 與 ESG 領域的國際專家齊聚，與會眾分享智慧零排放城市的願景與實踐、節能減碳的智慧解決方案…等核心議題，參與者更可獨家獲頒聯合國減碳證書、歐盟 EAI 大會連署的參與證書，不僅適用於企業永續報告書的揭露事項，幫助提升公司的 ESG 競爭力，也能為個人職業發展增添亮點。(元智大學／尤淨纓)



報名網址

26 金蛇迎新春 遠銀 Bankee 祭出財運翻倍攻略

迎接金蛇年，把錢存入遠東商銀 Bankee 數位存款帳戶，輕鬆享有 1.435% 無額度上限高利活存。此外，持 Bankee 信用卡刷卡消費，不但享高額現金回饋，還可申請慢慢付（分期付款），首期繳款最長延後 60 天。有資金需求者，不妨考慮「挑戰型信貸」，準時繳款可取回一半的實付利息。不僅如此，Bankee 即日起至 3 月 31 日加碼推出「新年開運送發財金」活動，除送開運發財金外，於活動期間內完成轉帳交易，可抽 iPhone 及 LINE POINTS 點數等好禮，若是加辦 Bankee 信用卡，抽獎機會再翻倍，為您開啟好運年。(遠東商銀／朱佳琳)



活動網址

27 用 LINE Pay 寵愛主子 刷遠東樂家+卡享每筆 5% 回饋

迎接新年，遠東商銀推出「遠東樂家+卡」暖心優惠，即日起至 6 月 30 日，線上申辦「遠東樂家+卡」新戶，完成首刷任務享「刷卡金 NTD500」等好禮外，再享「遠東樂家+卡」綁定 LINE Pay「筆筆 5% 回饋」及「滿萬贈佰」2 大線上申辦專屬福利，早辦早刷早拿回饋。(遠東商銀／朱佳琳)



遠銀官網

人事異動

28 遠東新世紀高階主管人事異動



姓名：李添燈
 原任：織染成衣事業部協理
 新任：織染成衣事業部協理，專職遠東服裝（越南）、遠東新服裝（越南）、遠東服裝（蘇州）
 副總經理
 學歷：東吳大學商用數學系學士畢



姓名：郝建民
 新任：成衣事業群臺北辦公室富國業務處資深經理
 學歷：美國紐約理工學院 Interdisciplinary Studies 碩士畢



姓名：王宗雄
 新任：遠東未來事業及產品轉型規劃部經理
 學歷：交通大學應用化學碩士畢



姓名：駱克鎰
 原任：化纖總部工務部協理
 新任：化纖總部總廠長室副總經理，專職工務／管理／安衛／智能
 學歷：逢甲大學紡織工程系學士畢



姓名：王見偉
 原任：化纖總部纖維事業部短纖事業群資深經理
 新任：化纖總部纖維事業部短纖事業群權任協理
 學歷：成功大學化學工程系學士畢



姓名：蔡翔秦
 原任：化纖總部纖維事業部短纖群貿易部資深經理
 新任：化纖總部纖維事業部短纖群貿易部權任協理
 學歷：臺灣科技大學高分子博士畢

大便有血 是不是罹患大腸癌？

亞東醫院大腸直腸外科／官泰全醫師

55 歲的陳先生是一名兢兢業業的上班族，最近承辦一項專案，連日加班趕工到晚上 8 點，飲食也不正常。某天上廁所時，突然解出大量鮮血便，想到爸爸 20 多年前因為大腸癌離世，趕緊前往大腸直腸外科門診就醫。進入診間馬上詢問醫師：「我是不是患了大腸癌？」許多民眾與陳先生有相同的疑問，究竟解血便是否代表罹患大腸癌？本期「保健網」為您解惑。



血便原因大多不是大腸癌

根據統計，血便大部分的原因是由肛門疾病造成，包括：痔瘡、瘻管、肛裂等，其次則是大腸憩室、大腸發炎、大腸息肉、上消化道（胃、十二指腸）出血…等，由大腸直腸癌（簡稱大腸癌）造成血便的比率反而不到 10%。

大腸直腸癌在臺灣的現況

大腸癌連續 13 年高居臺灣發生率第一名、死亡率第三名的癌症，每年新確診的人數達 13,000 ～ 16,000 名，其中約有 1/4 為第四期。常見的危險因子包括：年紀大於 50 歲、有大腸癌家族史、糖尿病、肥胖、抽菸、喝酒、高脂低纖飲食、好食紅肉（豬、牛）、發炎性腸炎等。案例中陳先生的父親就是罹患大腸癌而過世，也難怪他如此擔心。

常見的大腸癌症狀

陳先生再問：「如果血便大部份並非大腸癌所造成，那大腸癌有什麼症狀？」

事實上，除了血便，舉凡大便習慣改變、大便排不乾淨（裡急後重）、腹脹、腹痛、體重減輕、倦怠、貧血…等，都是常見的症狀，不過，近年發現最常見的是「沒有症狀」。

大腸癌診斷

陳先生繼續提問：「沒有症狀的話，如何知道自己是否罹患大腸癌？」

衛福部國民健康署提供 45～74 歲，及 40～44 歲有家族史的民眾，每 2 年免費做 1 次糞便潛血檢查，若驗出陽性，則建議後續做大腸鏡檢查。不過，糞便潛血檢查陽性不代表一定有癌症，可能只是息肉，且大部分由痔瘡造成；相反的，檢查陰性也未必沒問題，因為此種檢查雖然便宜，但敏感度不高，若有臨床症狀，即便是陰性，仍建議安排大腸鏡檢查。值得注意的是，大腸癌有年輕化趨勢，在美國，已建議民眾篩檢年齡調降至 45 歲，且每年接受大便潛血檢查。

每 2 年 1 次糞便潛血檢查，擴大至 45-74 歲民眾及 40-44 歲有家族史，其父母、子女或兄弟姐妹經診斷為大腸癌者，由每案補助 200 元調整為 400 元。

大腸鏡檢查

一旁的陳太太問道：「我上次做大腸鏡切了一顆息肉，需要多久追蹤 1 次？」

大腸鏡檢查是透過內視鏡，從肛門一路檢查到盲腸，即大腸最深處，經內視鏡放大後，將微小的息肉切除。若第一次大腸鏡檢查為正常，可每 2 年做 1 次大便潛血檢查；若發

	傳統開腹手術	標準腹腔鏡手術	3D 腹腔鏡手術	達文西手臂手術
傷口大小	大（10～15cm）	小（3～5cm）	小（3～5cm）	小（3～5cm）
治療效果	佳	佳	佳	佳
精細切割	X	X	O	O
立體視野	O	X	O	O
適合部位	大腸直腸	大腸直腸	大腸直腸	大腸直腸
費用	低	一般	高	較高

現低風險息肉，建議 3～5 年再追蹤檢查大腸鏡；若診斷是高危險性息肉，建議 2 年追蹤 1 次大腸鏡，但考量每個人清腸乾淨程度不一，一切以醫師建議為主。

大腸癌治療

陳先生主動要求做大腸鏡，並追問：「當年我爸爸確診時，醫師說只能做化療，但隔壁老王卻可以開刀，請問大腸癌應如何治療？」

大腸癌第一期至第三期主力治療是手術，第四期則是化學治療加標靶治療；不過，第二、三期的直腸癌也可能先電化療再開刀。現在的手術治療非常先進，除了傳統開腹手術，還有標準腹腔鏡、3D 腹腔鏡、達文西機器人手臂手術…等許多微創手術可選擇（請見表一），超過 7 成的大腸癌都可採取微創方式切除。由於每位患者的病情有別，適合的手術方式也不同，需要醫病之間充分討論。

另一方面，化學治療的效果也隨著醫學進步而提升，副作用減少。近 10 餘年標靶藥物為第四期大腸癌帶來更好的療效。此外，「精準醫療」的概念逐漸普及，精準評估腫瘤基因型態及精準用藥成為時下主流。

大腸癌如何預防

看診尾聲，陳先生詢問：「如何才能預防大腸癌呢？」

預防大腸癌最基本原則是維持正常、健康的生活，不菸不酒、天天五蔬果、避免吃過多的紅肉，並建議 50 歲做第一次大腸鏡，若有大腸癌家族病史，則提早至 40 歲開始做。畢竟大腸癌多數是由息肉慢慢長大，若能即時切除，並定期追蹤，就是最好的預防之道。



註：官泰全醫師的專長包括：大腸直腸癌手術、大腸直腸功能性疾病、大腸鏡檢查、大腸鏡息肉切除手術、一般腹部急症、肛門疾患、傷口評估處理



官泰全醫師介紹

數位世界的「幽靈」

遠東新世紀／陳芳瑜

韓國電視劇《幽靈》以緊湊的劇情深刻剖析網路犯罪，揭示數位世界中駭客攻擊與資安漏洞的潛藏危機。儘管該劇於2012年播出，但其中許多情節至今依然發人深省，尤其是未經授權的科技應用帶來的安全隱憂，如同數位世界裡的「隱形幽靈」，無聲無息地滲透我們的日常生活與工作環境，造成看不見的風險與威脅。

「隱形幽靈」如何入侵？

未經企業或組織正式授權的科技設備、應用程式或服務，往往加密措施不足，無法保證安全性，甚至可能成為惡意軟體的管道，就像是一種「隱形幽靈」。當員工為求便利，自行使用非官方的工具，或是安裝未經批准的軟體時，這些「隱形幽靈」就化身為內應，幫助駭客打開後門，讓他們輕易地破解資安缺口，偷取機密資訊。



駭客的最佳盟友

在《幽靈》劇情中，一名員工貪圖方便，私自使用了未經審核的檔案分享平臺，由於該平臺存在資安漏洞，導致公司機密資料遭竊；另一位高層主管則將機密資料同步至個人雲端空間，卻因雲端伺服器的安全缺陷，引發大規模資料外洩，造成公司重大損失。更驚人的是，一款看似無害的免費軟體，實際上暗藏木馬程式，竊取員工的登入憑證，威脅到整個企業的資訊安全。

在現實中，上列情節並非子虛烏有，駭客往往透過社交工程（例如：利用人性的信任、疏忽或好奇心），一步步取得他們想要的資料。民眾必須增強資安意識，以防範看似無害卻潛藏隱患的行為。

日常生活中的幽靈帶來的威脅

資安威脅不僅限於企業環境，也滲透到日常生活中。以下是六種常見的風險情境與應對建議：

- 1. 學習平臺的隱憂：**未經認證的免費學習平臺可能利用用戶的資料牟利，請選擇官方認可的平臺，並注意隱私政策，以免資料遭到濫用。
- 2. 智慧家電的安全疑慮：**透過非正規方式購買的智慧音箱或監控攝影機，可能內置惡意程式，建議選購信譽良好的品牌，並定期更新韌體，以防範攻擊。
- 3. 行動支付的潛在危機：**使用官方認證的支付 App，並開啟雙重驗證，避免因未授權的 App 導致財務損失。
- 4. 通訊軟體的安全漏洞：**非官方版本的通訊軟體可能竊取使用者的通訊記錄與個人資料，請下載官方應用程式，並定期更新版本。
- 5. USB 裝置的隱藏危險：**來路不明的 USB 充電器或隨身碟，都可能內藏惡意程式。在公共場合充電時，應使用防數據傳輸功能的充電線，保護個人裝置。
- 6. 瀏覽器擴充功能的監控風險：**安裝擴充功能前，務必檢查其評價與開發者背景，並定期清理不必要的擴充工具。

如何抵擋幽靈入侵

建議從政策、教育與技術三個層面著手，逐步建立全面的防護措施。

1. 政策

- **建立清晰的政策：**企業應明確規範可用及不可用的工具，並針對違規行為制定相應的處理措施。
- **提供易用的替代方案：**為員工提供簡單便捷的官方工具，降低他們對於替代方案的需求。

2. 教育

- **加強教育與提升風險意識：**定期舉行資安培訓，讓員工了解風險，並養成良好的數位使用習慣。

3. 技術

- **部署資安監控系統：**使用現代化的資安工具，快速檢測與封鎖未授權的設備與應用程式。
- **設備安全規範：**要求所有與工作相關的設備啟用加密、防毒軟體與雙重驗證，提升安全防護層級。

共建資安防線

資安防護並非單一部門的責任，而是每一個人的義務。請檢視自己的數位使用習慣 -- 勿使用來路不明的工具、定期更新設備，主動建立資安防護措施。唯有共同提升警覺，並養成正確的使用習慣，才能在數位世界中安心工作與生活。



2025 年免費健檢政策全面升級

遠東新世紀／曾婕茹

你知道嗎？從 2025 年 1 月 1 日開始，只要年滿 30 歲以上，就能享有免費健康檢查服務！根據國健署最新數據顯示，2019 至 2023 年的國民營養健康調查中，30 ～ 39 歲族群的三高盛行率令人憂心，其中，高血壓佔 9.7%，高血糖為 2.5%，高血脂更達 18.7%。此外，2022 年新發癌症人數突破 13 萬，癌症時鐘快轉了 17 秒，相當於每 4 分 2 秒就有 1 人罹患癌症。這些數字不僅警示了健康管理的重要性，也促使衛福部推出全新措施 -- 「成人預防保健 880 方案」，本期「保健網」帶您一次掌握重點。

現代人忙於工作、容易忽略健康，為了讓更多年輕族群及早掌握自身健康狀況，養成定期健康檢查的習慣，2025 年起，「成人預防保健 880 方案」將免費健檢的年齡門檻由 40 歲降至 30 歲，同時擴大四大癌症的公費篩檢範圍，新增加 HPV 病毒公費檢測項目。主要內容如下：

一、成人預防保健

1. 適用對象與健檢頻率

- ① 30 至 39 歲：每 5 年享 1 次免費健檢（新增）。
- ② 40 至 64 歲：每 3 年享 1 次免費健檢。
- ③ 65 歲以上、55 歲以上原住民及 35 歲以上小兒麻痺患者：每年享 1 次免費健檢。

2. 健檢內容

- ① 問卷調查：疾病史、家族史、服藥情況、健康行為、憂鬱檢測等。
- ② 身體檢查：一般理學檢查、身高、體重、血壓、腰圍與身體質量指數（BMI）等。
- ③ 實驗室檢查：

圖一、服務對象與項目



(圖片來源：台北市政府衛生局)

- 尿液檢測：蛋白質含量檢查。
- 腎功能檢測：透過腎絲球過濾率(eGFR)，評估腎臟健康。
- 血液檢查：涵蓋肝功能、血糖、血脂、尿酸等項目。
- 肝炎篩檢：45～79歲(原住民40～79歲)民眾終身可享B型與C型肝炎篩檢一次。
- ④ 健康諮詢：包含戒菸、減少飲酒、戒檳榔、規律運動建議，以及慢性病風險評估與衛教服務。

二、重要癌症篩檢

癌症是由細胞異常演變引起的結果，也是威脅民眾健康的頭號殺手，早期發現與治療是預防癌症惡化的關鍵。為此，衛生福利部根據國際實證，提供高風險族群免費的篩檢服務，只要符合資格即可接受相關檢查，及早掌握健康主導權。

1. 子宮頸癌：30 歲以上女性，每年 1 次子宮頸抹片檢查（建議至少每 3 年進行 1 次子宮頸抹片檢查）。

2. 乳癌：45～69 歲女性，以及 40～44 歲二等血親內曾罹患乳癌之女性，每 2 年 1 次乳房攝影檢查。

3. 大腸癌：45～74 歲民眾，及 40～44 歲有家族史者，每 2 年 1 次糞便潛血檢查。

4. 口腔癌：30 歲以上嚼檳榔（含已戒檳榔）或吸菸者、18 歲以上嚼檳榔（含已戒檳榔）之原住民，每 2 年 1 次口腔黏膜檢查。

5. 肺癌：提供以下高風險族群每 2 年 1 次低劑量電腦斷層檢查（LDCT）--

- 具肺癌家族史：50～74 歲男性，或 45～74 歲女性，且其父母、子女或兄弟姊妹經診斷為肺癌之民眾。
- 重度吸菸史：50～74 歲吸菸史達 30 包／年以上，有意願戒菸，或戒菸 15 年內之重度吸菸者。



三、如何參與免費健檢？

參加免費健檢的方式相當簡單且便利，您可以至當地的診所或衛生所詢問是否提供相關服務，或登入衛福部的官方網站，查詢特約醫療院所名單，以確認適合的健檢地點。進行檢查前，需注意遵循相關規範，例如：保持空腹至少 8 小時，並建議安排在早晨檢查，以確保結果的準確性。此外，儘管健檢服務免費，但部分院所可能會收取掛號費，建議事先與院所確認相關細節，做好完善準備。

2025 年免費健檢政策全面升級，不僅降低年齡門檻，也擴大篩檢內容，協助民眾更早了解個人的健康狀況。現在就安排時間參加免費健檢，守護自己與家人的健康，邁向更安心的生活吧！（參考資料：國健署）



健保特約醫療機構查詢

2025 春季鞋履 大有看頭

遠東百貨／鄭嘉蕙

2025 年春季，新款鞋履紛紛亮相，足尖花樣百出、鞋身誇飾風格、鞋跟穩健當道，呼應裙身、褲長更短的春夏潮流。本期「流行網」帶您將目光投向足下，感受目不暇給的視覺饗宴！



想 跟上這波春季風尚，卻又不希望花大錢將整個鞋櫃大換血？其實只要掌握三大原則，就能巧妙運用新舊鞋履，為造型加分！

- **春色襪款提亮**：2025 春季鞋款鏤空造型多，可搭配杉木綠、酒紅色、象牙白、黃玉色…等繽紛的配色襪，利用穿透感襯托朝氣。
- **用鞋帶秒變臉**：換上對比色的鞋帶，能增添個性，亦可選用彈性款鞋帶增加慵懶感，若是以超長款鞋帶從足背延伸至腳踝處固定，更是別有風味。
- **裝飾風大換季**：學韓星利用小物件點綴鞋面，或挑選填充娃娃妝點，都可以提升視覺效果。

春神來了，您的足下行頭準備好了嗎？現在就跟著遠東百貨的時尚達人，一起進場挑選當季新鞋款！

⬇️ 對比色短襪襯托方頭雙帶粗跟瑪莉珍鞋，讓足下無比吸睛／遠東百貨信義 A13 Vince Camuto 提供

足尖對決



⬇️ COACH SOHO 休閒鞋

靈感來自 80 年代末期、90 年代初期的多功能運動鞋，致敬傳統球鞋樣式，同時保留品牌獨有特色。採用皮革鞋面，從足尖開始就非常吸睛，充分展現品牌魅力。推薦價 NTD9,900。洽詢專線：板橋大遠百 1 樓，(02) 2951-8816。

⬇️ ORIN 質感漸層燙鑽花嫁尖頭高跟鞋

符合亞洲都會女性的嶄新品牌，以尖頭鞋楦完美修飾腳形，鞋面點綴璀璨奪目的燙鑽，吸引眾人目光。建議售價 NTD4,980。洽詢專線：臺中大遠百北棟 5 樓，(04) 2254-4272。



鞋身誇飾

➡ Jeffrey Campbell Studs Loafer 圓卯樂福鞋

鞋面採用柔和色調，綴以精緻的金屬鉚釘，是時尚與個性化設計的完美結合。建議售價 NTD5,580、**遠東人獨家優惠價 NTD3,580**。洽詢專線：遠東百貨信義 A13 B2 樓，(02) 2722-3394。



➡ Steve Madden 編織鞋繩厚底休閒涼鞋

編織的鞋面營造出輕鬆愜意的感覺，配上春季新色，讓人不由自主地想往戶外出遊。型號 STYLE #74397-69 建議售價 NTD3,280、**遠東人獨家優惠價 NTD2,952**。洽詢專線：遠東百貨桃園店 2 樓，(03) 332-7537、新竹大遠百 2 樓，(03) 523-3675。



➡ FILA KIDS 中童復古運動鞋

活潑繽紛的色系，搭配旋鈕式鞋帶及足弓支撐鞋墊，讓寶貝們舒適活動一整天。建議售價 NTD1,680。洽詢專線：遠東百貨竹北店 3 樓，(03) 659-1038。



鞋跟穩健

➡ FAIR LADY 拼色後拉帶高跟鞋

選用精緻進口羊皮、3D 雲朵芯軟墊，提供高包覆力，加上溫婉知性的斜口造型鞋面設計，備添質感，搭配穩固的鞋跟，美麗與舒適兼具。建議售價 NTD4,880、**遠東人獨家優惠價 NTD2,980**。洽詢專線：高雄大遠百 2 樓，(07) 536-1639、遠東百貨花蓮店 1 樓，(03) 831-5979。

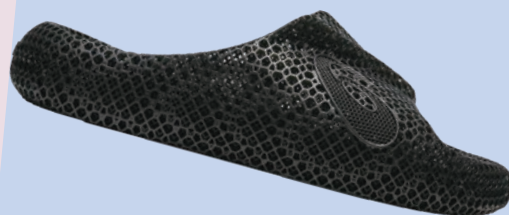


➡ Nike P-6000

鞋身選用麂皮、網布不同材質交織成環狀線條，透氣舒適，再以黑灰的漸層配色，營造休閒感與酷炫風。型號 HV5984001 建議售價 NTD3,800，洽詢專線：遠東百貨嘉義店 5 樓，(05) 284-0709、臺南大遠百 5 樓，(06) 275-2052。



科技上身



➡ Asics 亞瑟士 3D 拖鞋

原為奧運會為幫助選手在賽後迅速恢復而設計，透過參數化設定及 3D 列印技術，打造幾何結構與大量多孔造型，能有效降溫與散熱，緩解肌肉疲勞，提供卓越的柔軟度、支撐性和保護力。建議售價 NTD2,980。洽詢專線：臺中大遠百 7 樓，(04) 2254-5528。



「優惠價」需出示集團員工識別證，期限至 2025 年 3 月 31 日。

掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠

厭倦短期低利活動？加入Bankee坐擁高利

遠東商銀／黃祖綺

身處低利時代，想藉由銀行偶爾提供的短期高利活動賺取微薄利息，就得忙碌地每隔兩、三個月將錢搬來轉去，您是否也對此感到厭倦？想要一個能長期獲得額外被動收入的理財方式？遠東商銀 Bankee 社群銀行聽到廣大客戶的心聲，創新規劃社群圈機制，邀請「懂玩」的高忠誠度客戶當圈主（線上分行經理），成功擷獲客戶的心，也改變了許多人的理財方式。

開戶即享 1.435% 高利活存 額度無上限

有別於其他數位銀行以一波波的短期高利活動吸引客戶，乍看利率很吸引人，但活動僅有兩、三個月，且額度也有上限，或是得先通過「解任務」的重重考驗，遠東商銀 Bankee 社群銀行專注於為用戶提供穩定、可持續的理財方案，只要開立帳戶，即可坐擁 1.435% 的高利，更棒的是，額度無上限，讓您用最輕鬆無腦的方式賺得利息。

而對於熱衷投資的客戶來說，遠東商銀 Bankee 社群銀行亦是在股海衝鋒陷陣的最佳戰友。當股市上漲時，賣出股票獲得的資金可以在 Bankee 的帳戶中暫時停泊，獲取高利；待股市下跌再看準買點進場，進退之間，資本利得與利息兩不誤。

想要更高利？ 成為圈主一年最多賺 NTD 13 萬

事實上，許多加入遠東商銀 Bankee 社群銀行的客戶，除了看中額度無上限的 1.435% 高利，也瞄準了長達半年的 2.6% 活存高利。

遠東商銀 Bankee 社群銀行從共享經濟的核心理念出發，由客戶擔任圈主（線上分行經理），再提供推薦碼給親友開戶，邀請親友加入自己的社群圈，新戶與圈主本人都可享 6 個月內最高 NTD 5 萬額度的 2.6% 優惠利率，而且隨著圈友們的存款金額越大，圈主獲得的優利存款額度也越高，最高可享 NTD 500 萬額度的 2.6% 活存高利，一年

的利息累積高達 NTD 13 萬，不但額外賺取利息，更是一種全新的理財體驗和成就感，難怪 Bankee 社群銀行成立六年以來，已有近 4 萬客戶升格成為線上分行經理，平均每季都有近千名新的圈主加入，無論是年輕的小資族或資產超過千萬的大戶，大家紛紛透過揪團和分享，形成高凝聚力的社群文化，每個月為自己多賺取數千元至萬元的高利，最大型圈主的圈友數量甚至超過千人，資金餘額高達 NTD 40 億以上。



獨特的信用卡與信貸設計 用過就回不去

除了優利存款之外，遠東商銀 Bankee 社群銀行在信用卡和信貸產品的設計上，也讓許多客戶大呼「用過就回不去了」，尤其是市場首創的「挑戰型信貸」，客戶只要每期準時還款，就能在貸款結清後，領回總繳一半的利息金額。舉例來說，若是貸款 NTD300 萬，貸款期間 7 年，貸款利率 5%，挑戰成功即可獲得 NTD 280,873 的利息回饋，非常適合因為職業局限而只能貸到高利、但其實每期都會準時還款的客戶。此外，針對金融客群，Bankee 社群銀行也特別推出單一利率的優利信貸方案，在市場上造成轟動，吸引金融同業爭相前來申貸。

而在信用卡方面，Bankee 信用卡則首推「慢慢付」服務，用戶可以延後繳款 60 天，再享三期零利率，大幅提升消費理財的靈活性。

跟著 Bankee 擁抱 AI 數位金融 進軍 Web 3.0

近年來，虛擬資產、加密貨幣廣泛引起市場關注，不少人已將之作為資產配置的一環，遠東商銀 Bankee 社群銀行也早在 2019 年即看準趨勢，協助虛擬資產交易所的金流業務，提供傳統金融使用者與加密貨幣之介接橋樑，並從中了解「安全便利」是使用者投資加密貨幣時最在乎的環節，因此持續透過 AI 風控技術，建立更安全便利的交易環境。

未來，遠東商銀 Bankee 社群銀行將繼續探索客戶需求，以更新穎的經營模式、更智能化的數位服務，協助客戶完備新興虛擬資產的布局、加速財富累積，一起贏向未來！

景氣復甦年 2025 股市有望再創新高

亞東投顧／謝依帆

2024 年全球受高利率環境影響，消費性電子需求普遍低於預期，車市也同步放緩。但因 AI 浪潮延續，主要廠商競相擴大資本支出，相關供應鏈成長動能強勁。臺灣為主要供應鏈夥伴，受惠程度高，也帶動 2024 年 GDP 大幅成長。預料 2025 年川普再次擔任美國總統，以及全球正式進入降息循環後，除了 AI 仍是市場觀察焦點，過去較疲弱的消費性電子亦有望迎來復甦。

2025 年進入降息循環 全球經濟穩健增長

2025 年在全球一般消費性電子維持低庫存的情況下，AI 應用擴大、經濟進入降息循環，消費性電子有機會復甦，需求將由服務業帶動製造業，經濟成長率可望維持。

此外，2025 年除了日本偏向升息的方向不變之外，全球主要國家的利率預料將持續走低，寬鬆的貨幣政策，提高企業投資誘因，有望帶動產業復甦及激勵消費。

2024 年 Q4 ～ 2025 年 Q4 各地區利率預估

時間 地區	Q4/24	Q1/25 (預估)	Q2/25 (預估)	Q3/25 (預估)	Q4/25 (預估)
美國	4.65%	4.25%	3.9%	3.7%	3.6%
歐元區	3.4%	3.1%	2.8%	2.6%	2.5%
日本	0.3%	0.4%	0.5%	0.6%	0.7%
中國大陸	4.25%	4.25%	4.25%	4.25%	4.25%
臺灣	2%	1.95%	1.95%	1.9%	1.85%
韓國	3.2%	3%	2.8%	2.65%	2.55%

美國總統大選後標普 500 報酬率（統計 1932 年以來）						
組合 時間	全部情況	共和黨獲勝	民主黨獲勝	政黨輪替	共和黨獲勝 + 全面執政	共和黨獲勝 + 政黨輪替
選後一個月	0.2%	1.9%	-1.1%	1.2%	5%	4.8%
選後兩個月	1.6%	2.3%	1.1%	2.9%	7.3%	7.2%
選後三個月	1.6%	2.1%	1.1%	1.2%	6.6%	7.7%

川普過往採取「擴張性財政政策」以刺激經濟，隨著降息循環啟動，根據聯邦預算問責委員會（CRFB）針對債務可持續性的模型預估，若美國長債殖利率維持在 4% 左右，則債務利息成本仍可控。

IC 設計	對臺灣銷美之晶片加徵關稅。
晶圓代工	對臺灣銷美之晶片加徵關稅，或取消臺廠在美國設廠補助。
ODM	對大陸銷美之電子產品加徵關稅。
板卡	公開支持加密貨幣發展。
SPS	對大陸銷美之電子產品加徵關稅。
面板	將大陸面板廠納入 1260H 名單，限制大陸面板出口。
網通	過去在任內曾推出 5G 乾淨網路政策。
電商	將更積極推動小額包裹豁免改革。
工具機	若大陸被加徵關稅，製造業景氣復甦力道恐受限。
航太軍工	加強印太地區的軍事合作。
美國房市	對大陸銷美之商品加徵關稅。
鋼鐵	對大陸、臺灣銷美之鋼材加徵關稅。
塑化	若川普降低美國石油開採成本，將有利於油價走低。
成衣鞋廠	對大陸銷美之商品加徵關稅。
汽車	川普擬取消拜登政府的電動車 USD 7,500 稅收抵免。
	川普擬對大陸汽車出口至美國徵收 200% 的關稅。

川流旋風：共和黨完全執政有利股市

川普當選美國總統已消除國際金融市場中的一項變數，根據過往美國大選結果對股市的影響，在共和黨候選人當選總統、同一政黨國會全面執政，以及政黨輪替的情況下，通常選後一季的美股表現最為強勢。

川流旋風：政策轉向、新一波主流股興起

政治干擾消除後，投資焦點回歸基本面。

地區	川普的態度
俄烏戰爭	川普曾表示，有能力在 1 天內結束俄烏戰爭。
中東危機	美國為以色列的強大盟友，會繼續提供以色列軍武。
美中關係	川普曾暗示將大幅提高大陸進口商品關稅、制定法規，阻止美國公司在大陸投資、禁止與任何向大陸外包的公司簽訂聯邦合約。
兩韓	川普屢次指出，將要求韓方支付更多駐軍費用，第一任期內曾頻繁提及撤離駐韓美軍問題。

川普首推的降稅、增加關稅兩項政策實踐機率高，預期將在市場刮起一波「川流旋風」。

2025 年仍是風險與機會並存的一年

除了上述的機會，川普就任帶來的最大風險仍在地緣政治。雖然在競選期間，他未提出外交政策的具體細節，但根據其過往言論，推測俄烏戰爭有望盡快落幕，惟中東危機將持續擴大，對通膨的影響也雪上加霜。而兩岸及美中的關係，將是未來市場觀察的重點。

2025 風向球

儘管美國採取高利率政策以抑制通膨，消費支出仍保持強勁。IMF 在最新《世界經濟展望》報告中，分別上調美國 2024 年、2025 年的經濟成長預測至 2.8%、2.2%，主因為薪資與資產價格上升，推動消費增長高於預期。此外，2024 年全球 GDP 成長預計為 3.2%，2025 年全球經濟成長率也有機會維持在 3.2%，隨著基期墊高，景氣持續復甦，將維持高於平均的成長率。

在投資方向上，AI 仍是驅動科技股獲利的主要動能，此外，目前市場預期 2025 年企業獲利年增率將在兩位數以上，高於 2024 年，若獲利率擴大，一般消費性電子、汽車、網通產業也可望迎來復甦契機。



芋來芋好 芋見美味甜點

豫章工商／邱秀雲

芋頭為塊莖類食物，是常見的主食，內含澱粉、蛋白質及多種礦物質，且膳食纖維豐富，有利於控制血糖、促進排便、維持腸道健康，經烹煮後會產生特殊香味，可作為鹹食入菜（如：芋頭排骨、芋頭燒雞等），或製作成甜點與點心（如：芋圓、芋頭糕、芋頭酥、芋頭蛋糕和芋頭冰淇淋…等）。本期「美食網」將為您示範如何製作好吃不甜膩的「芋頭蛋糕捲」和「芋泥橙香乳酪蛋糕」，讓您享受美味兼養生。

一、芋頭蛋糕捲



材料

- 芋泥：芋頭 520g、動物性鮮奶油 130g、細砂糖 83g、無鹽奶油 42g、牛奶 30g。
- 戚風蛋糕：
 - ① 麵糊：沙拉油 37g、蛋黃 130g、牛奶 60g、低筋麵粉 100g。
 - ② 蛋白糊：蛋白 270g、細砂糖 110g、鹽 1g、檸檬汁 2g。

器具

電鍋、烤箱、深烤盤（43 cm x 33 cm）、直立式打蛋器、電動打蛋器、橡皮刮刀、中型鋼盆 2 個、壓泥器、電子秤、擀麵棍。

做法

☆ 芋泥

- ① 芋頭去皮切片蒸熟，用壓泥器壓成泥狀。
- ② 將動物性鮮奶油、細砂糖、無鹽奶油及牛奶以小火煮至奶油融化，再倒入芋頭泥中拌勻。

☆ 戚風蛋糕

- ❶ 麵糊：將沙拉油與牛奶拌勻，再加入過篩的低筋麵粉拌勻，最後倒入蛋黃拌勻。
- ❷ 蛋白糊：蛋白中加入鹽、檸檬汁，打發至微發泡，再將糖分兩次加入，打至乾性發泡。留意蛋白內不能摻有蛋黃，且容器內不能有油或水，才能順利打發蛋白。
- ❸ 拌合：將 1/3 的蛋白加入麵糊拌勻，再將剩下 2/3 的蛋白加入拌勻，倒至烤盤上，抹平蛋糕糊表面後，以上火 190°C、下火 120°C 烤 19 分鐘。（烤箱設定因不同品牌而異，上述烤溫與時間僅供參考）



☆ 成品組裝

將芋泥抹在蛋糕體上，捲成蛋糕捲，再切成喜歡的長度。

二、芋泥橙香乳酪蛋糕



材料

- 餅乾底：奇福餅乾碎 60g、糖粉 10g、無鹽奶油 30g。
- 芋泥：芋頭 130g、動物性鮮奶油 33g、細砂糖 21g、無鹽奶油 10g、牛奶 8g。
- 橙香乳酪蛋糕：
 - ❶ 麵糊：奶油乳酪 220g、奶油 17g、蛋黃 33g、動物性鮮奶油 33g、柳橙汁 20g。
 - ❷ 蛋白糊：蛋白 55g、細砂糖 44g、檸檬汁 2g。

器具

烤箱、深烤盤（43 cm x 33 cm）、直立式打蛋器、電動打蛋器、橡皮刮刀、中型鋼盆 2 個、2 吋圓形活動蛋糕模 10 個、電子秤、小湯匙。



做法

☆ 餅乾底

先將 2 吋蛋糕模外包錫箔紙，避免隔水加熱烤焙時，水滲進蛋糕內；接著將奇福餅乾碎、糖粉、無鹽奶油混合拌勻，分別鋪 10g 在每個蛋糕模底部。



☆ 芋泥

- ① 芋頭去皮切片蒸熟，用壓泥器壓成泥狀。
- ② 將動物性鮮奶油、細砂糖、無鹽奶油及牛奶以小火煮至奶油融化，倒入芋頭泥中拌勻後，趁熱倒 20g 芋泥餡在餅乾底上並抹平。

☆ 橙香乳酪蛋糕

- ① 麵糊：將奶油乳酪、奶油隔水加熱融化後拌勻，再倒入動物性鮮奶油、柳橙汁及蛋黃拌勻。
- ② 蛋白糊：蛋白加入檸檬汁，打發至微發泡，再倒入糖稍打發（約 5 分發即可，以免成品出爐後表面裂開）。接著將 1/3 的蛋白加入麵糊拌勻，再將剩下的 2/3 蛋白加入拌勻，最後將蛋糕麵糊倒在芋泥上面，每個蛋糕模 30g。
- ③ 烤盤內倒入 500g 水，以上火 170℃、下火 170℃ 隔水加熱法烤 20 分鐘後，降至上火 160℃、下火 160℃，再烤 40 分鐘。（烤箱設定因不同品牌而異，上述烤溫與時間僅供參考）



江西亞東跑團的拼搏與榮耀

江西亞東水泥／胡華專

瑞昌市第七屆職工運動會環城跑活動 2024 年 11 月 9 日在激昂的氛圍中盛大開幕，此次活動以「凝心鑄魂跟黨走 團結奮鬥新征程」為主題，全程 10.7 公里，起點為天嗣山公園北門，終點是體育館，吸引逾 5,000 名選手參與，江西亞東跑步社團也有 103 名選手報名參加，姚煜國副總、工會主席及廠長等公司領導亦特別蒞臨現場，為同仁們加油鼓勁。

比賽槍響，選手們如離弦之箭衝了出去，江西亞東的運動員們更是個個身姿矯健，目光堅定，充分展現出團隊的專業素養。只見李明高舉亞東跑團旗幟，在大隊人馬的前方狂飆，旗幟被風吹拂得獵獵作響，似在為團隊吶喊。儘管扛旗難免增加阻力，他的速度卻毫不遜色，每一步都剛勁有力，眼神中滿是對團隊榮譽的堅持，引領著隊員奮勇向前，成為賽場上的獨特景致。

呂太清總工也扛起另一面亞東跑團旗幟，為團隊堅守第二方陣。他身姿筆挺，步伐沉穩，每一步都彷彿帶著亞東人骨子裡的韌性，在賽道上傳遞著亞東跑團的精神與昂揚鬥志，激勵著身邊的選手們不斷向前奮進。

秘書處朱靈輝經理及二廠張移廣廠長同樣表現出色，前者保持均勻的呼吸節奏，眼神專注，穩健地奔馳在賽道上；後者雖然膝蓋上的老傷隱隱作痛，雙臂仍有力地擺動，表情嚴肅認真。在他們的帶動下，周圍的選手們也被注入了更多的動力。

而王少福更是令人驚歎，平日鍛煉時，他最長僅有距離 5 公里的跑步經歷，這次面對 10.7 公里的挑戰，卻毫不畏懼。發令槍響後，隨即調整狀態，開啟征程。起初，他的步伐略顯謹慎，但隨著里程的推進，逐漸找到了感覺，速度也不斷加快，最終成功突破 10 公里的終點線，展現出非凡的毅力和潛力。

楊清強和曹學英平日訓練時的付出，也在賽場上得到最好的回報，不僅步伐更加有

力，節奏也掌握得更加精準，成績突飛猛進，進入前 50 名。還有秘書處朱瓊，平日裡工作繁忙、壓力大，但每屆都報名參加路跑，堅持的身影彰顯出對跑步的熱愛和對自我挑戰的執著，精神令人欽佩。

女選手們也巾幗不讓鬚眉，只見夏竹姘身姿輕盈，步伐輕快地跑在最前方，在她的帶領下，夥伴們個個精神抖擻，邁開自信的步伐。有些女選手雖面露汗水，卻絲毫不顯疲態，成為賽場上一道亮麗的風景線。

韓金浩，這位久經沙場的強者，一如既往地展現出超強的統治力，他的雙臂像是精準的節拍器，帶動著身體飛速向前，如同一道閃電劃破賽道，彷彿是在與風賽跑，從始至終，都牢牢地掌控著比賽的節奏，一路領先，似乎這場高強度的比賽對他而言，只是一次日常的慢跑訓練。

這一屆賽事中，章征泉堪稱是一匹耀眼的黑馬。以往都在隊伍中跟跑的他，這次改變戰法，一開始就一馬當先，採取先快後穩的方式，只見他額頭上青筋暴起，表情專注而堅毅，像是在向所有人宣告這份決心。他的身影在賽道上猶如靈動的火焰，燃燒著拼搏的激情，引得周圍觀眾陣陣驚呼，紛紛為其加油助威。

漫長的比賽過程中，有些選手逐漸體力不支，腳步變得沉重，呼吸也急促起來，但亞東的選手們沒有人輕言放棄。他們秉持「誠、勤、樸、慎、創新」的精神，儘管身體疲憊、雙腳受傷，也毫不退縮，咬緊牙關，憑藉堅強的意志繼續堅持。

本次環城跑男、女各有 30 名獎項，江西亞東男子組成績卓越，共有 8 位選手獲頒榮譽。其中，韓金浩毫無懸念地奪得第 1 名；譚歡平在衝刺階段爆發力驚人，成功斬獲第 3 名；盧幫貴憑藉穩定的發揮，取得第 6 名的好成績；黃冬冬雖面露疲憊，但奮力衝向終點，獲得第 16 名；沈漢洋、章征泉、梁飛、張友健也都不甘示弱，分別拿下 22、25、28、29 的名次，為公司贏得榮耀，而眾多亞東選手們也在此次賽事中成功突破自我，達成個人最佳成績，用汗水和堅持詮釋著體育精神的真諦。值得一提的是，每屆環城跑平均都有 4 千多人參賽，公司跑步社團在過往的體育賽事中，本就成績斐然，去年亦有 8 人挺進前 30 名，創下亮眼成績。

此次環城跑活動，不僅是一場體育競技，更展現江西亞東團結奮進、勇於挑戰的精神，彰顯了公司的活力與凝聚力，也激勵著全體員工在未來繼續秉持拼搏精神，砥礪前行。

時光裡的錯位與重演

遠東聯石化（揚州）／郭延山

生活，宛如一條曲折蜿蜒的河流，時而平靜如鏡，時而波濤洶湧。在這條河流中，每個人都是一葉扁舟，隨著水流漂浮，經歷著風風雨雨，品味著其中的酸甜苦辣。而在漫長的航程中，有時生活會暫時性地進入另一個軌道，讓我們多出許多思考和思念的時間。

站在當下，回望過去，我發現自己的每一個階段都彷彿是一幅幅畫卷，有的色彩斑斕，有的黯淡無光。那些時光，有的被我精心珍藏，有的卻被我無意間浪費。同樣的，那些人，有人走進了我的內心深處，成為我生命中不可或缺的存在；有人卻只成匆匆過客，消失在我的視線之外。



人總是渴望「好上加好」，總是幻想著如果能夠重新演繹一遍人生，那該多好！然而，「重新演繹」並非如穿越小說那般輕鬆愜意，因為「這一世」你仍舊是你，那個平淡無奇、有著喜怒哀樂的你，而重新來過的人生，只不過是將那些未曾吃過的苦，再逐一品嚐罷了。

回首往事，我不禁想起自己曾經做過的一些荒唐事。為了一點點虛榮心，我偷偷從母親的錢包裡拿了五毛錢，在校門口買了一袋魚皮花生，分給同學們吃。那一刻，我覺得自己成為全班的焦點，同學們的羨慕和誇讚讓我心滿意足。然而，當母親發現錢少了並詢問我時，我羞愧地低下頭，心中充滿懊悔。那一刻，我明白了虛榮心的代價。

期末考試成績出來的日子，總是讓人既緊張又期待。而我，卻因為成績不佳而心生邪念，於是模仿老師的筆跡，把紅色的成績報告單改成了黑色。看著那份「完美」的成績單，我自以為聰明，然而，紙終究包不住火，事情很快就被老師發現了。我受到了嚴

厲的批評和教育，也深刻認識到自己的錯誤。那一刻，我明白了誠實的重要性。

在青春的歲月裡，總會遇到那些讓我們心動的人。為了追求對方，我們不惜付出一切，甚至犧牲自己的尊嚴和底線。然而，當我們站在成年人的角度回顧過去時，不禁要問自己：那時候的我們真的懂得什麼是愛嗎？或許只是因為嘴毛還沒有長齊，才會如此衝動和盲目。

我也曾故作瀟灑地遊走在形形色色的人群中，試圖用我的小技巧去征服這個世界。然而，高位者看透了我的小把戲，只是淡淡一笑置之。那一刻，我感受到自己的渺小和無力，明白了需要更加努力提升自己，才能真正在這個世界中立足…

這些荒唐事，如今想來卻成為我人生中最寶貴的財富，讓我學會如何面對挫折和失敗，如何珍惜眼前的機會和美好。正如古人所言：「吃一塹，長一智」，正是這些經歷，讓我變得更加成熟和睿智。

當然，人生中的每一個階段都有其獨特的意義和價值，那些浪費的時光和錯過的人也並非全是壞事。正因為這些經歷，我才更加珍惜現在擁有的一切。儘管無法回到過去，重新演繹一回人生，但我可以通過反思和總結，讓自己變得更好。

如今的我已經不再是那個懵懂無知的少年，而是一個有著豐富經驗和深刻見解的成年人。我明白自己的人生目標和發展方向，也制定了切實可行的計畫去實現它們。相信只要繼續堅持努力，一定能夠創造出屬於自己的精彩人生。

在這個瞬息萬變的時代裡，每個人都可能面臨生活的重新演繹。但請記住，無論生活如何變化，都應該保持平常心。唯有如此，才能在生活的洪流中穩住自己的舵，把握住屬於自己的方向。同時，我們也要學會珍惜眼前的每一分、每一秒，不要讓自己有任何的遺憾和後悔。因為時間不會因為我們的留戀而停下腳步，亦不會因為我們的悔恨而倒流，所以要珍惜現在、把握當下，讓自己的生命綻放出更加絢爛的光彩。

最後我想說的是：人生就像一場旅行，每個人都是旅行者。在旅程中，我們會遇到各種困難和挑戰，也會欣賞到各種美景和奇觀。但無論遇到什麼，都應該保持一顆積極向上的心，才能真正享受到旅行的樂趣，並收穫成長與智慧。

生活暫時進入了另一個軌道，這也許是一種考驗，或許是一種機遇。但無論如何，都給了我們一個重新審視自己、反思過去的機會。讓我們珍惜這次機會，努力讓自己變得更好，讓未來的自己感謝現在所付出的努力！

「遠東人開講」：2025 心願清單

編輯室輯

迎接新的一年，正是調整節奏、重新出發的契機。您是否也已列好今年的心願清單？快來看看海內外的遠東人們有哪些新年新計劃？

【一】

隨著年紀漸長，每年的心願越來越樸實，首先，我希望 2025 年能更健康的生活，每天固定作息，不熬夜，並且維持一周兩次、每次一小時的運動，提升心肺功能，同時減少甜食與零食的攝取。其次，到日本大阪參加萬國博覽會；第三，定期公益捐款，幫助更多需要幫助的人；第四，學會一項投資工具；第五，提升外語能力。（遠傳電信／林欣儀）

【二】

今年我期許自己以「簡約生活」為目標，養成「斷捨離」的習慣。無論物品或人際關係，只留下需要的即足夠。我想試著以「一天一捨」的方式進行，每天丟掉一樣不需要的事物，或放下一個執念。並且在購物或與人互動前先想一想，現在「真的」需要嗎？重要嗎？為什麼？去年因為接連的意外，我驟失許多心愛的人事物，也提醒自己重新思考，什麼是真正的擁有。有人說，人生若要翻篇，必須減輕些重量，否則過多陳跡堆成紙鎮，下一頁將永遠遙不可及。我仍會珍惜生活中所經歷的，但也相信 less is more，留下最重要的，才是真富足。（遠傳電信／李宜靜）

【三】

2025 年我希望以堅定而溫柔的心，守護摯愛的家庭。一願無論多忙，都能與家人共進晚餐，分享彼此的生活點滴；二願帶著家人探索新的地方，創造美好的回憶；三願每日與家人運動 30 分鐘，讓運動成為生活的基石，保持健康的體魄。願每一天都充滿驚喜與感動，也希望我們的世界更真、更善、更美。（亞東科技大學／亞東 9527）

【四】

任職於主管機關高度監理的金融業，我希望 2025 年在人力資源專業、學術探索與個人成長等方面都能有所進步，除了強化法學知識，也要進一步探索 ESG 報告在人資管理中的應用，並加強邏輯思維與溝通能力、學習人工智慧運用，期許自己每月閱讀一本書以開拓思維，同時養成定期運動的習慣、安排家庭旅行或獨處時間，追求生活與工作的平衡。（亞東證券／王薇婷）

【五】

亞東醫院的安寧病房有個療癒人心的花園，希望以園藝治療打開五感，結合生態永續的概念，提供病人、家屬可以喘息與相處的空間。畢竟安寧病人外出實在不易，九年來，許多病人與家屬不再只剩病房的最後記憶，花園雖然有時風大、太陽大，但能看到美麗的夕陽，聽聽蟲鳴鳥叫，感受戶外的陽光、空氣與花草樹木。美中不足的是，病人可以坐輪椅或臥床到花園，家屬卻缺乏休憩的空間，希望能在圓夢基金的幫助下，購買防風雨的戶外搖椅，若能加上遮棚，同時裝設太陽能發電的小型噴水池，就可以讓病人與照顧者都能享受美好時光。（亞東醫院／林欣怡）

【六】

新的一年，我希望以更積極的態度迎接每一天，不僅要繼續深化在 ESG 與國際視野上的專業，將學習到的知識充分應用在校內的創新創業教育，也期望從忙碌中找到平衡，藉由參與教職員社團活動，例如保齡球或高爾夫球，為身心充電，讓生活與工作都比去年更加精彩！（亞東科技大學／黃珮嘉）

【七】

邁向新的一年，以前都會買些精品或是安排海外旅遊來犒賞自己，自從看了呂秋遠的《三十五歲以後的減法人生》，心中不免自問，我真的需要這麼多嗎？書中亦指出，如果健康這個數字是零，後面加上再多的存款數字也沒有意義，因此我希望今年能藉由爬山來鍛鍊體力和肌力，希望有一天可以登上百岳，讓人生中有足堪驕傲的回憶。（遠東 SOGO 百貨新竹店／吳汶振）

【八】

新年伊始，我的心願清單首先是要減重 10kg，因為明顯偏大的體型已經對身體造成較大的負荷；另外，我想添置一部相機，現有的單眼反光相機，無論視頻、對焦性能

都已經落後主流設備太多，無法滿足越來越多樣化的拍攝需求；最後，要學習新的技能，在今年夏天進一步精進自己的游泳技術，並達成每個月讀完一本書的目標。（遠紡工業（上海）／楊寶軍）

【九】

2025 年 2 月 6 日凌晨，對於遠東新新埔廠的同仁來說，是永遠難忘的一刻，看見同仁們互相扶持、不分晝夜的照顧彼此，讓我想起 2009 年的莫拉克風災，遠東集團除了捐款之外，同仁也自發性組成救災隊，協助災區清掃家園，一張張過往的照片，如今看來更顯出遠東人堅忍不拔的精神。身為新埔廠的一份子，我盡力照護身邊的人，更祈願廠區和同仁們都能從災後站起，一步步恢復往日生活。（遠東新新埔廠／李宇駿）

【十】

在全球化的世界中，若想獲得更進一步的機會，就必須學好英文。因此今年的新目標是通過全民英檢，並且讓英語真正融入生活。為此，我規劃每天投入一小時學習英語，包括研讀英文文章、英語考試用書，以及運用英語學習應用程式進行基礎會話練習，為考試做好充分準備。我相信，語言學習不僅是透過測驗來驗證成果、了解自己的不足之處，更重要的是培養終身學習的習慣。期待在今年底前，不僅順利通過檢定，更能以英語與世界接軌，創造更多精彩的可能。（遠東新世紀新埔化纖廠／葉永鍵）

【十一】

我的新年計畫，首先是規律運動與保持正向心念，以維持健康的身心靈，唯有如此，才能一步步達成計畫；其次，調整口直心快的個性，學習說話的藝術，遇事從容，冷靜面對；第三，藉由修習古聖先賢的經書，修練身心，同時學習新的專業技能與工具，才能立足於 AI 時代；最後，在生活與工作之餘，與家人一起從事公益志工活動，並與志同道合的親友一起旅遊，增進感情與調劑身心。（元智大學／呂韋蓓）

【十二】

新的一年是重新開始的好時機，首先，希望能制定一個合理的計畫，每天補充足夠的蛋白質，並調整飲食習慣，以提升身體素質，畢竟健康是一切的基礎，只有身體好，才能更好地面對生活中的挑戰。此外，除了工作和學習，我也想花更多時間陪伴家人和朋友，增進彼此感情。計劃每個月安排一次家庭聚會或朋友聚餐，讓生活更加充實有趣。總之，2025 年希望在健康、人際關係上都能有所成長，迎接更美好的未來。（遠

東 SOGO 中壢店／吳玉婷)

【十三】

我的心願清單中，除了計劃每週運動三次，保持身體健康並改善飲食習慣，也規劃參加兩個專業課程，提升自我技能；另一方面，希望每月至少存下薪資的10%作為儲蓄，並學習基本的投資知識，同時也希望安排一趟海外旅行，探索新文化和美食，為2025年添加新色彩與收穫。（亞東證券／陳芳伶）

【十四】

我對新的一年充滿期許，一是希望身體更好，畢竟無論工作還是生活，都需要有健康的身體支撐著，因此要多愛自己一點，給身體足夠的休息和適當的運動；當然，心理的健康也很重要，生活中難免會有風雨，期許自己能有足夠堅強的內心，看淡這些風雨。另外，也希望能加快自我成長的腳步，持續學習新事務，更加了解 AI、永續綠能、詐騙防制等趨勢。總之，讓自己愈來愈好，也帶動身邊的同事、朋友、家人愈來愈好。（遠東商銀／MIKA）

【十五】

去年家人因車禍導致住院，昂貴的醫療與看護支出讓我開始思考，身為受薪階級，如何做好理財規劃，才能游刃有餘地因應此類突發事故。經過深入研究並和親友討論，大致擬訂兩個方向，一是保險，二是財務規劃與投資。前者可以分擔醫療、住院、看護支出，後者則需要有專業的知識，因此打算今年報名參加3年7萬的產業人才投資方案課程，利用休假日學習相關理財知識，希望多存一些錢，以因應未來的生活所需。（愛買水湍店／尹秀麗）

【十六】

正所謂「預知未來最好的方法，就是去創造未來」，我始終深信，沒有攀不上的寶座，只要肯做，一定會有收穫，就像《牧羊少年奇幻之旅》書中提到：「當你真心渴望某樣東西時，整個宇宙都會聯合起來幫助你。」我想這就是所謂的心想事成。因此，我在新年擬訂以下三項目標清單，希望能逐一實現。

1. 把優勢與天賦發揮到淋漓盡致，創造自己的成功道路。
2. 在自己的世界裡獨善其身，在別人的世界裡順其自然。
3. 眼有星辰大海，不染歲月風塵；心有繁花似錦，歸來不負韶華。（台北遠東香格

里拉／魏鈺芝)

【十七】

2024 年在工作上不太順遂，我反思原因與解決之道，並將新的挑戰與變化視為成長的契機，適度透過運動、旅行及聽音樂等調整心情。生活方面，我喜歡打羽毛球，希望透過每週 2～3 次的羽球運動（包含上教練課程），提升技術同時讓自己維持較好的體態，飲食上則盡量減少喝手搖飲料次數，且糖度至多三分糖，每天睡眠時間達到 7 個小時；至於理財方面，計劃每月固定存下 NTD3000～5000，投資風險性較低的金融商品（如金融股），每年收取股利來增加被動收入。（遠東商銀／艾爾文）

【十八】

今年我希望在學業、研究與個人成長上都能有所突破，深入學習人工智慧與對話機器人的相關技術，並進一步研究 ChatGPT 如何結合 OpenVINO，進行多模態應用，以增強對話機器人的互動能力，希望能應用於特殊教育領域，例如幫助自閉症兒童提升社交能力。此外，我希望能發表一篇學術論文，探討 AI 在社會關懷方面的應用，並進行相關的實驗，同時持續提升自己的專業能力，學習 5G、AR 及其在精準消毒上的應用。除了學術與研究，我也希望加強時間管理，提高工作效率、維持規律運動，保持良好的身心健康，並抽出時間陪伴家人。（亞東科大／真心話）

【十九】

2024 的句點或圓滿或遺憾，皆為序章。2025 年決心以更聚焦的規劃與執行力，解鎖生活的無限可能。

1. 健康為基石，重啟身心節奏：告別熬夜慣性，以規律作息搭配 333（每週三次運動，有氧、核心訓練交替），每日 10 分鐘透過冥想沉澱思緒，對抗資訊超載的焦慮。
2. 專業精進，拓寬能力邊界：學習 AI 技術領域，系統化學習多模態大模型應用，同時突破溝通壁壘，主導跨部門協作專案，提升技術商轉能力。
3. 探索生活第二曲線，每月解鎖一項新體驗：走出舒適區，利用鄰近大學夜校資源，學習新知，在社科與文學中重建深度思考習慣。

2025 年希望日有所進，在奮鬥與休憩、自我實現與社會價值間找到動態支點。不求完美，但求每一步都留下成長的刻度。（遠紡織染（蘇州）／鄭笠綺）

心服務 形塑金融新風貌

李佳珍

在高齡化和數位化趨勢的衝擊下，消費者的需求已與過往大相逕庭，除了多元的金融商品，也期待獲得更便利、客製化的體驗。本期「封面故事」為您介紹集團旗下的金融服務機構，如何迎上這股浪潮，以溫暖貼心的服務，形塑金融市場新風貌。

不僅產業展新貌，2025 年春，無論是經濟環境、流行時尚、健檢政策等面向，都揭開了新的篇章。「財經網」專欄裡，亞東證券預告今年的投資風向球；「流行網」專欄中，遠東百貨帶來令人目不暇給的新一季足下饗宴；「法律網」專欄內，分享如何利用全新升級的免費健檢政策，為自己和家人做好健康管理；「保健網」專欄則由亞東醫院解析大腸癌的預防、診斷與治療…希望以豐富精彩的內容，陪伴大家走向更充實的未來！

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」四月話題：我的AI小幫手

近幾年人工智慧技術爆炸性成長，不僅在工作場域被廣泛運用，更逐漸普及到家庭生活領域。歡迎來信分享您如何應用 AI 小幫手，為工作與生活提升效率、妝點色彩，文長 300 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「智能應用獎勵金」哦！（截稿日期：3 月 15 日前）

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. 遠東商銀如何為消費者打造新金融服務，提供溫暖的體驗？【封面故事】

- A. 成立家族信託資深顧問團隊
- B. 首創「信託守護人管家」平臺
- C. 運用集團內外資源，打造生活化的客戶體驗
- D. 以上皆是

2. 亞東證券如何落實普惠金融，推動友善的服務？【封面故事】

- A. 將官網升級為「無障礙網站」，並建置「反詐騙專區」
- B. 設置「友善服務櫃檯」服務長者
- C. 舉辦講座，推廣金融知識
- D. 以上皆是

3. 下列何者做法無法預防大腸癌？【保健網】

- A. 做大腸鏡
- B. 抽菸酗酒
- C. 避免吃過多的紅肉
- D. 天天五蔬果

參加辦法

請於3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。



414 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
遠東巨城	陳○廷	遠通電收	楊○榕	亞泥花蓮廠	宋○祥	全虹	吳○真	遠百桃園	高○麒
遠東巨城	李○玲	亞東證券	陳○芬	南昌亞力水泥	陳○	亞洲水泥	蕭○傑	遠百台南	曾○婷
元智大學	林○靖	亞東證券	陳○均	遠東新新埔廠	林○雲	宏遠興業	陳○婷	遠龍不銹鋼	洪○銘
元智大學	謝○璇	遠東商銀	張○吳	遠東新新埔廠	蔡○茵	亞東石化	邱○一	遠傳電信	何○達
鼎鼎企管	李○彬	遠東商銀	秉○鳳	遠東新世紀	李○毅	亞東醫院	黃○顏	遠傳電信	陳○儒

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
遠傳電信	林○菁	遠揚營造	楊○月	遠東新世紀	黃○麒	遠東新世紀	劉○君	遠東新世紀	蔡○成

恭喜上列幸運兒分別得到面額 NTD300 的 Fet.com 官網購物金！

MAR

through the lens

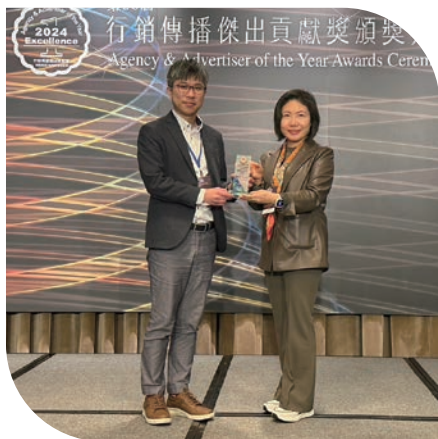
➡ Big City 遠東巨城購物中心
1月29日熱鬧迎金龍，李靜芳董事長（左二）偕主管們一起迎賓發紅包。



➡ 亞東預拌金崇仁總經理（中）號召百餘位同仁參與「珍愛臺灣、淨山減碳」活動，守護山林生態。



➡ 遠東百貨桃園店舉辦「歲末團圓年菜募集」活動，並將募集到的年菜禮盒轉交桃園市社會局家庭服務中心，為需要支持的家庭帶來溫暖。



➡ 遠創智慧致力提升用路人的行車體驗，獲「2024 行銷傳播傑出貢獻獎 -- 交通運輸產業年度傑出品牌獎」，由劉又寧資深經理（左）代表領獎。



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”



7:52	4G	63
FETP 報價		
可交易保證金 0.00	浮盈/損益 0.00	
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