

遠東人

徐有庠
題

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

COVER STORY

AI加持 遠傳讓您與智慧生活沒有距離
亞東醫院以科技賦能 邁向健康臺灣
uTagGo 從ETC延伸至停車便民服務

LIFE GUIDE

保健網
養聲防老 銀髮族的嗓音保健6大招
財經網
「八二法則」鎖利 靠現金跑贏市場

智慧科技 點亮生活

Smart Technology: Enriching Lives



掃描 QR Code
看更多即時訊息
還可下載電子雜誌



SEP

through the lens



板橋大遠百與臺南市政府合作舉辦「今夏好芒 快閃登場」展售活動，徐雪芳總經理（左二）親自到場示範創意芒果料理。

遠傳總經理兼全虹董事長井琪（左）與全虹總經理宋明娥（右）共同主持開幕儀式，宣佈「遠東智慧物流中心」正式啟用。



遠東 SOGO 百貨黃晴雯董事長（右二）與 4 位先後榮獲 SO GOOD 好小孩和教育獎的少年楷模合影，為孩子們送上鼓勵和祝福。



元智大學廖慶榮校長（中）帶領團隊與美國伊利諾理工學院（IIT）簽署學術合作備忘錄，未來雙方將持續深化教育和研究的鏈結。



智慧科技 點亮生活

李佳珍

智慧科技不僅改變了商業運作的模式、職場工作的方式，也重塑了每個人的生活軌跡。本期「封面故事」帶您走訪集團旗下的電信科技業與醫療業，看他們如何運用 AI、大數據與物聯網，深入通訊、醫療、交通、能源…等各領域，全面提升民眾的生活品質。

科技為生活添翼，但我們仍需自備導航。尤其今年因為「川普變數」攪動風雲，不少人的投資績效大受影響。「財經網」專欄中，遠東商銀提出「八二法則」資產配置心法，教您在市場震盪中用現金鎖住收益；亞東證券則解析臺指數選擇權，助您提前布局、掌握契機。理財需要步步為營，養生同樣要及早規劃，亞東醫院在「保健網」專欄分享延緩聲帶老化的 6 大妙方；「法律網」專欄裡，為您彙整 2025 下半年的放假新規定，讓假期安排多一分從容…翻開月刊，您會發現更多美好生活的靈感。

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」十月話題：我的療癒時光

在日復一日的忙碌與壓力中，你是否也有那麼一段專屬時光，讓自己「暫停一下」？也許是一杯溫熱的咖啡？一趟與自然的約會？一箱子的夢幻逸品收藏？一齣蕩氣迴腸的好劇？歡迎來信分享屬於你的療癒片刻，文長 300 字以內，來稿一經刊登，遠東人月刊就會提供您一筆「心靈舒壓獎勵金」喔！（截稿日期：9 月 15 日前）



SEP 2025

NO. 421

Since AUG 1990

01 EDITOR 編輯手記

智慧科技 點亮生活 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

低碳、公益、治理三箭齊發 遠傳擘劃永續版圖 / 井琪

06 COVER STORY 封面故事

AI加持 遠傳讓您與智慧生活沒有距離 / 黃奕華

uTagGo 從ETC延伸至停車便民服務 / 編輯室

亞東醫院以科技賦能 邁向健康臺灣 / 亞東醫院

17 GROUP BRIEFING 集團簡訊

關係企業動態報導・公益專區・績優榮譽榜・人事異動・好康報報 / 編輯室輯

25 OFFICE TALK 樂活職人

同仁工作經驗談：記江西亞東水泥「安全生產月」 / 宋劍

同仁工作經驗談：啟動AI工作力，黑客松激盪創新火花 / 陳芳瑜





28 LIFE GUIDE 生活情報

- 財經網** 「八二法則」鎖利 靠現金跑贏市場／黃祖綺
- 財經網** 掌握風險與機會 認識臺指數選擇權／林桓羽
- 法律網** 2025 年放假新規 下半年多 3 天小確幸／董章禎
- 保健網** 養聲防老 銀髮族的噪音保健 6 大招／林峯全
- 美食網** 悅見中秋禮：土鳳梨酥、月娘 Q 餅／邱秀雲
- 美食網** 秋收季節 葡萄香又甜／鄭嘉蕙

44 HOT TOPIC 遠東話題

「遠東人開講」：我的療癒時光／編輯室輯

46 STORY 心動時刻

靜岡小旅行／旅途中的慢遊者

48 QUIZ 有獎徵答

420 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

王照宇	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	俞瀛璇	胡興賢	梁雅雯
黃靜	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	陳仲荃	張丹
楊韻琪	楊慧雯	馮輝棋	潘俊男
蔡敏雄	蔡宛臻	劉貞佑	劉稚璋
劉濡慧	賴建偉	簡嘉琪	羅吉廷
藍汝惟	鍾詩蘋	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)



低碳、公益、治理三箭齊發 遠傳擘劃永續版圖

遠傳電信／井琪總經理

2025年，全球面臨前所未有的挑戰，地緣政治衝突升溫、極端氣候災害頻繁、供應鏈重組加速，企業的角色除了創造經濟價值，更需在動盪中展現韌性、在不確定中引領永續。遠傳電信秉持「生活有遠傳、溝通無距離、人生更豐富、地球更永續」的企業願景，善用電信本業與智慧資通訊技術，推動企業、社會與環境三贏的永續發展。

低碳營運再升級 邁向2048淨零願景

遠傳是臺灣第一家以1.5°C情境通過「科學基礎減量倡議組織（SBTi）」近程目標審核的電信業者，承諾於2048年達成淨零排放。2024年，我們透過亞太網路整併、3G退場與AI智能節能技術，每年節電逾1.5億度，溫室氣體排放量較基準年（2021年）減少20.95%，展現減碳淨零的決心。

在綠色能源方面，遠傳自建太陽光電電廠，簽約裝置容量達24MW，每年產出3千

萬度綠電，並與哥本哈根基礎建設基金（CIP）的風妙風場簽訂為期 30 年的企業綠電契約，每年供應 2 億度綠電，全力邁向 2040 年 RE100 全面使用再生能源的目標，打造最環保的電信公司。

守護員工、用戶與社會 以科技擴大影響力

遠傳以「六心職場」打造友善環境，協助員工兼顧職涯與家庭，連續榮獲「亞洲最佳企業雇主獎」、「天下人才永續獎」、「幸福企業金獎」等多項肯定，並取得「新北市友善家庭暨工作平等措施獎」、「104 人力銀行「最佳雇主品牌獎」、「1111 人力銀行「幸福企業金獎」等多項榮耀。

在社會面，我們以「遠傳大人物」（大數據、人工智慧、物聯網）的核心技術守護民眾財產、健康與安全，首創 AI 預測詐騙自動偵測系統，成功阻擋逾 90% 詐騙電話與簡訊；5G 遠距診療服務已拓展至 15 縣市、56 間山地離島衛生所，累計服務近 6.5 萬人次；5G 救護車公益計畫亦遍及 10 縣市。

公益教育方面，遠傳參與 ATCC 全臺大專青年商業個案競賽，吸引 60 萬名青年關注，並與世界公民數位治理基金會合作推動「百萬學童：世界公民教育計劃」，超過千位學童參與，落實永續教育向下扎根。我們也持續關懷弱勢，連續 18 年為弱勢兒少募得 NTD 5,526 萬，累計扶助 17,877 位孩童；連續 5 年號召 115 家供應商組成「永續先鋒隊」，投入偏鄉公益，歷年社會公益專案累計影響人次達 1,184 萬。

強化治理韌性 迎向變局中的新契機

面對全球政經不確定性與供應鏈重組挑戰，遠傳持續深化數位治理、資安風險控管與 AI 賦能，提升企業韌性與競爭力。2024 年，遠傳以全球電信業第一名之姿入選「道瓊永續世界指數（DJSI World）」，並連續 10 年名列「公司治理評鑑」前 5%、連續 7 年入選「臺灣永續指數」，於「TCSA 台灣企業永續獎」囊括 13 座獎項，總獲獎數居全臺之冠。

這些成果，來自遠傳全體同仁、供應商、企業夥伴與客戶的共同努力。我們將持續創新精進，在全球局勢變化迅速的時代，以科技為引擎、以永續為方向，引領臺灣電信業邁向下一個永續里程碑，攜手迎向變局中的新契機。



AI 加持 遠傳讓您與智慧生活沒有距離

遠傳電信／黃奕華

現代人的生活已經被數位科技緊緊包圍，一整天的行程從滑手機、看地圖、叫外送、預約掛號、查交通、甚至是家裡的掃地機器人都能用手機控制。而在這場智慧生活的進化中，遠傳不只是你手機的好夥伴，更是推動未來生活的科技推手！

透過「遠傳心生活」App，遠傳打造一站式生活圈，舉凡吃喝玩樂、健康管理、繳費購物…等，通通都能一指搞定。但是你知道嗎？遠傳的AI實力不只在App裡，還深入醫療、交通、能源等各大領域，結合大數據與物聯網科技，讓生活更便利、更安全，還能有效節能減碳，讓你與未來智慧生活零距離！

智慧醫療：專業諮詢到看診一「手」搞定 醫療照護更貼近人心

你是否曾擔心年邁父母身體不適，卻因距離或行動不便無法即時就醫？面對心理健

康、睡眠障礙、營養管理、體重控制等現代人常見的困擾，你總是苦於掛號難、等候久、不知道該找誰？

現在，這些煩惱都有了解方。遠傳運用 5G 與 AI 科技，將遠距診療從偏鄉延伸到每一個家庭，打造出「以人為本」的智慧健康照護系統。只要一支手機，一指點開「Health

健康+」App，就能在家輕鬆完成健康諮詢、專科看診、慢病追蹤、居家照護，全程「一手」搞定！不論是身心問題、疾病檢查、手術前諮詢，或是單純想了解自身健康狀況，都能透過視訊與專科醫師或認證專家即時對話。

「Health 健康+」App 由亞東醫院專科醫師團隊支援，涵蓋精神科、胸腔科、眼科、內分泌科、小兒科等多領域專業，同時結合醫療生技夥伴，提供心理師、護理師、職能與物理治療師、睡眠康復管理師等跨域照護人員，為你找到真正合適的醫療解決方案，避免網路亂查、越問越迷惘。

對於家中有慢性病長輩，或經醫師評估後符合急性後期照護、長照、居家照護需求者，「Health 健康+」App 還可搭配血壓計、血糖機、血氧機、智慧手錶等家用裝置，自動回傳每日健康數據，方便醫師視訊看診時同步掌握，讓長輩就醫更輕鬆、家屬照護更安心。

遠傳遠距診療平臺不僅帶來便利，更通過美國 HIPAA 最高等級規範與 ISO27001 資訊安全認證，全面保障用戶隱私與健康資料安全。從偏鄉到城市、從診所到客廳沙發，遠傳以 5G 串聯照護、以 AI 深化信任，讓醫療走得近、看得懂、靠得住，陪你和家人一起健康樂齡、安心生活。



智慧城市：科技讓城市不只變聰明 更朝永續與韌性有感進化

遠傳運用「大人物」（大數據、人工智慧、物聯網）科技，讓城市能聰明偵測能源用量、調節交通流量、揪出空汙源頭，甚至在災害發生前發出警示。

● 碳中和城市：能源更聰明，電網更韌性

建築裡的冷氣、燈光和機房設備，以往全靠人力管理，現在就交給 AI 來幫你看！遠傳的能源管理系統（EMS）就像一位懂節能的總管，為企業、工廠和校園智慧控制用電、減碳又省錢。

而在離島、偏鄉或腹地廣大的大學校園，遠傳更協助台電開始部署「微電網」，利用太陽能等綠能發電結合儲能系統，透過 AI 找出最有效率的電力循環，讓社區自給自足，不再仰賴大量輸電或高污染的發電機，未來更可避免大型災害來臨時，電力中斷的困境。

● 智慧交通：綠色出行，方便又安全

你經常在等公車嗎？遠傳打造的「智慧站牌」已經在臺中、新竹、花蓮等多個縣市上線，不只能即時顯示公車幾分鐘後抵達，部分站牌還用上低耗電的智能 LCD 或太陽能電子紙顯示面板，環保又省電。



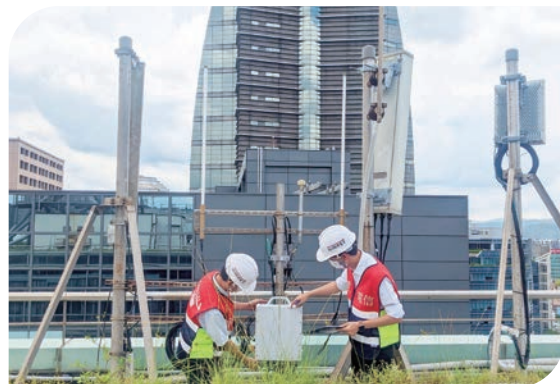
如果你是電動車族，在桃園、新竹等地包括公有停車場、量販店、百貨商場，都能找到遠傳的充電樁，搭配智慧 App，從找充電站到付款通通一手搞定。遠傳還利用大數據分析精準選點設站，從慢充、快充到超充，滿足各種充電情境，讓你出門不再「電力焦慮」。

遇過突發事故塞車讓你上班遲到嗎？在臺北市多處不易通報的高架道路上，遠傳也設置了 AI 智慧影像偵測系統，能即時偵測施工、壅塞或事故，並快速通報員警處理，加速排除狀況，讓道路更通暢，行車更安全。

● 環保建設：提高居住品質，更守護生命安全

氣候變遷下，豪雨、水患、乾旱成為新常态，城市需要能主動反應的智慧系統，以因應極端天候。

遠傳在全臺多縣市部署「智慧水情監測系統」，透過安裝在雨水下水道的 IoT 水位



器，搭配大數據分析與 AI 模型，全天候掌控水情變化，提前預測淹水風險並提出告警，爭取黃金應變時間。

還有遍佈全臺多個縣市、高密度的空氣品質感測器，藉由風場風向等數據分析，協助各縣市環保局有效鎖定污染排放源頭，包括工業區、營建工程、露天燃燒…等，更針對營建工地首創 AI 智慧灑水功能，偵測到高濃度即自動灑水，降低空氣中的揚塵污染。

而夜裡的街道，越來越多智慧路燈會因環境光線、人流與車流等自動調整亮度，省電又安全，還可自動通報故障，大幅縮短過去人工巡查所需要的報修時間，讓民眾夜歸更安心。

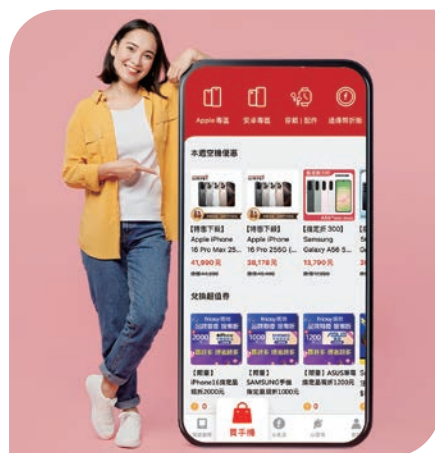
智慧生活：遠傳心生活 App、愛瑪智能客服 打造行動生活新體驗

在行動科技深度融入今日的今日，數位應用不僅扮演娛樂的角色，更成為連結食衣住行多元需求的智慧樞紐。遠傳全面升級旗下「心生活 App」，以「跨領域生活服務整合」為核心，積極打造臺灣行動生活圈的新標竿。用戶僅需使用手機，即可一指滿足多樣生活需求，實現高效、智慧、便利的新日常。

「心生活 App」改版後，加入更多實用功能，全方位拓展生活應用場景，除了策略聯盟「PRO360 達人網」，一站媒合居家修繕、裝修設計、家教課程、專業教練等外包專業服務，還可享有遠傳幣回饋，進一步拓展遠傳幣生態圈。

為優化「心生活 App」操作體驗，首頁介面採模組化設計，依據使用情境與習慣進行分類，落實「情境導引、個人 AI 推薦」邏輯，讓用戶一鍵直達所需服務，精準掌握時效，實現智慧化且個人化的數位生活。

此外，遠傳更打造領先業界的「愛瑪」智能客服，以「人機協作」為核心，成功整合 AI 與真人客服優勢，全面導入門市現場與線上服務流程，讓顧客在第一線就能感受科技與溫度兼具的服務體驗。「愛瑪」智能客服更導入遠傳自主開發並一舉榮獲 2025 年經濟部智慧創新大賞銀牌殊榮的「遠傳智靈」AI 平臺，成為業界唯一獲獎的 AI 客服系統，以 360 度全方位守護，開創安全、便利、有愛的行動生活新時代。





uTagGo 從ETC延伸至停車便民服務

編輯室採訪整理

清晨萬物甦醒，駕駛人驅車上路，輕點uTagGo App，設定導航至鄰近公司的合作停車場。車行至停車場入口處，鮮明、親切的「綠色微笑標識」引導駕駛人無感進場。停好車，步行前往辦公室途中，順手在uTagGo特約店家買杯咖啡，現折NTD 10。下班後直接上車，「免找繳費機、免掃碼、自動扣款出場」，順利返家…這一切便利的生活，都來自遠創智慧的貼心服務。

綠色交通 智慧停車

遠創智慧作為遠通電收旗下推動數位轉型的子公司，肩負從高速公路電子收費系統（Electronic Toll Collection, ETC）邁向智慧城市治理的關鍵任務。為完成使命，第一步棋是切入個人化服務，與使用者建立更緊密的聯繫。

創立八年多來，公司不斷整合數位科技，除了優化國道通行收費本業，更以「人、

車、物」為經營核心，推出 uTagGo App，從 ETC 延伸至停車服務，打造出連結智慧生活的平臺，成為遠創智慧邁向個人化服務的轉捩點。目前 eTag 停車扣繳服務的會員數已突破 190 萬，uTagGo App 會員數亦達到 400 萬，除了逾 3,000 座合作停車場提供「eTag 停車扣繳」服務，各縣市的路邊停車格也採用自動代扣費用機制，此外，透過 uTagGo App，不僅能找停車位、導航，還能享有道路救援、保養提醒，以及店家專屬優惠，彷彿有一位「智慧生活好夥伴」隨時在側。

遠創智慧的每一項創新，都是為了解決用戶的痛點。以近期推出的「企業路邊停車費代繳服務」為例，遠創智慧打造一站式整合方案，集中記錄公司的停車費用，且支援一鍵對帳功能，不僅讓企業避免逾期繳費受罰的風險，更提升人員的行政作業效率。短短數月，已吸引近七百家企業、兩萬輛公司車申辦使用。

在交通領域創新之餘，遠創智慧也積極協助遠東集團的百貨事業、醫院及學校建置智慧停車場，改善營運效率與使用體驗，並與全虹物流開發物流停管系統，提升大型物流園區的車輛辨識和調度能力；此外，亦助力臺北大巨蛋、桃園國際機場、中興大學、高雄衛武營國家藝術文化中心等各類業主將停車服務數位轉型、智慧升級。

成功經驗 輸出海外

2006 年，臺灣率先全面導入國道電子收費系統，讓「免停車、不減速」成為可能。如今，遠創智慧落下第二步棋，證明這份成功的 ETC 經驗能輸出至世界各地。其中，最具代表性的海外實績來自泰國。遠創智慧在 2020 年成立遠拓泰，並自 2022 年起，於曼谷 M9 外環東段導入「M-Flow」旗艦示範路段，短時間內即吸引逾 66 萬車主註冊使用，通行速率提升 1.8 倍、車流量增幅達 43%、壅塞改善率高達 95%，獲當地政府高度肯定。經營團隊順





勢推進，取得泰國 M81 與 M6 高速公路的建置與營運合約，總長近 300 公里，規劃設置 28 座收費門架，預計兩條高速公路將分別於 2025 年與 2026 年完工並營運，成為臺灣電子收費系統整案輸出的重要里程碑。

此外，遠創智慧在東南亞各國也已布局多年，2022 年於馬來西亞成立遠拓馬來西亞有限公司，運用 AI

車牌辨識系統，協助當地推動「多車道快速通行系統（Multi Lane Fast Flow System, MLFF）」政策與試點建置；2025 年在印度成立遠拓印度有限公司，強化在地整合能量，致力爭取全印度第一個多車道自由流電子收費標案；在越南，經營團隊以概念驗證（Proof of Concept, POC）形式推動電子收費應用；在菲律賓與哈薩克，則提供顧問與規劃支援。強調「在地經營＋知識轉移」，與當地交通單位及系統商建立長期關係，協助客戶落實本地化智慧收費系統，是遠創智慧逐步在東南亞建立區域影響力的致勝心法。

數位轉型 服務全民

遠創智慧深知，提升國際競爭力的重點之一是強化自主技術。在長年投入下，公司的核心系統與設備自製率已近 90%，不僅擁有更強的資安與品質掌控力，也有助於推動臺灣在地產業鏈升級。同時，遠創更與歐洲復興開發銀行（EBRD）及其他國際組織密切互動，積極參與國際展覽、外賓接待與技術交流，厚植臺灣的智慧交通實力。

紮實的根基，讓遠創智慧洞察出更龐大的智慧交通商機，不但持續拓展服務至電動車充電、汽車保修、道路救援、車輛買賣與賞車體驗等領域，實踐以 MaaS（Mobility as a Service）為核心的智慧用車生態圈，並積極開展第三步棋，透過 AI 影像辨識、C-V2X 車聯網通訊、雲端監控平臺等新型應用，將電子收費技術延伸至智慧停車系統、污染管制區…等場域，推動城市數位升級。

鑒於空氣汙染是不少市民的夢魘，遠創智慧於空汙管制區採用 RFID（無線射頻）

與 ALPR（車牌辨識）技術，以管控未達標的車輛進入市中心，並結合地磅裝置，管理焚化爐車輛進出與交通調控。另與共享車業者升級「異站租還」服務，新增 uTagGo 合作停車場還車站點，大幅減少用戶尋找路邊車格與指定還車地點所耗費的時間與碳排放，逐步實現智慧城市治理願景。

AI 賦能 蓄勢待發

看準 AI 技術蘊涵的巨大能量，遠創智慧早已提前布局，在 ETC 領域，將 AI 技術融入智能客服；面對龐大的停車查詢流量，則開發出雲端 AI 管理平臺，以即時辨識語音、分類工單，並生成 KPI 營運報表，大幅提升服務效率與回應速度。不僅如此，使用者的停車行為數據經過分析，還能为特約商家導客，形成「停車即商機」的智慧循環模式。至於海外地區，遠創智慧在馬來西亞運用的 AI 車牌辨識系統，除了基礎功能，亦可分辨前後車牌與輪軸數，有助辨識大型車輛；在泰國，複雜的泰文字車牌辨識率高達 98.2%。此外，更創新地在 ETC 門架建置微型氣象站，利用 AI 預測颱風、降雨、風力，以及雷擊預警與地震通報，有助改善維運派工，提升人身安全、道路安全及管理效率。近年隨著數位停車實績持續累積，也吸引更多國家關注，已有多個代表團來臺參訪指標性停車案場，可望帶動更多遠創智慧 ETC 業務接力出海。

不僅如此，遠創智慧更在遠東集團與遠傳電信的資源挹注下，持續投資跨域人才養成與內部創新機制。例如，舉辦 AI 創新競賽，激發部門共創的能量，至今已累積大量的創新提案，其中不乏已商品化的應用，證明遠創智慧不只是科技服務商，更是一個強勁成長的創新平臺。

奠基於遠通電收 ETC 穩健的營運經驗，遠創智慧從國道起步，一路創新並拓展服務版圖，逐步成為亞太地區智慧基礎建設的重要推手，期望協助城市運作更順暢、民眾生活更輕鬆，同時讓國際看見臺灣的創新實力。





亞東醫院以科技賦能 邁向健康臺灣

亞東醫院提供

臺灣面臨人口老化所引發的高齡病症複雜、照護需求提升，加上勞動力短缺、醫護人力逐年流失，造成醫療體系沉重負荷。為此，亞東醫院主動迎向挑戰，運用科技思維與技術，重新設計醫療服務模式，減少重複性勞務、提升服務效能，讓有限的人力將更多心力投注於病人照護，也創造更便捷的就醫體驗，推動醫療照護、健康促進向永續與高品質的方向發展，邁向健康臺灣。

2025 年，臺灣正式邁入「超高齡社會」。隨著高齡人口增加，慢性病、失能、失智與長期臥床人口的比例日益攀升，醫療與長期照護資源的需求逐步擴大。與此同時，少子化情況加劇與勞動力減損、護理人力流失與急重症醫師出走等問題卻持續擴大，致使醫療照護體系面臨前所未有的壓力。

亞東醫院為回應社會需求與平衡組織效能，以「減勞、除錯、加值、乘效」為方針，

深化科技於臨床場域的應用，期能藉由數位轉型與科技賦能，降載勞動力及優化醫療工作條件，並全面提升民眾的就醫體驗，推動健康促進，維持美好生活品質。

科技應用 提升就醫體驗

鑒於民眾普遍年紀漸長，醫療需求增加，容易發生紙本單據遺失，未能即時掌握門診與檢查排程時間及相關注意事項，而誤時看診，或因就醫流程繁複、緊張感加劇等問題，不但造成病家困擾，也會影響治療的進行。亞東醫院創新推出「亞東愛健康」，透過 LINE 官方帳號提供個人化醫療服務平臺，讓民眾更方便地獲取就醫資訊和醫病互動。平臺整合多項功能，包含：門診、住院、手術等就醫提醒、個人化衛教資訊、排程查詢…等，並可線上提報症狀給醫護人員，有效避免病人遺漏就醫資訊或準備不全的風險，降低焦慮感。對醫療端而言，也能提前掌握患者狀況，提升診療品質與溝通效率，優化病人就醫體驗。

遠距照護 接軌在宅醫療

延續疫情期間線上門診與居家診療服務，亞東醫院擴大通訊診療的服務範圍，以遠距模式照護慢性病長期用藥、行動不便等無法親自前來醫院的病人或長者，此外，也針對剛出院需急性後期照護的個案，提供通訊診療諮詢，透過手機訊息拋接病人訊息，提供病人返家後的用藥指導、傷口照護衛教、復健示範與醫師諮詢等，減少病家在家照護的焦慮感，與家屬請假陪伴回診的頻率，讓病家在相對經濟、便利的情況下，逐步協助病人恢復功能，及早回歸正常生活。此模式亦能協助海內外各地面臨重大醫療決策的民眾，更方便地獲得不同醫師的第二意見，讓更多人得到安心的醫療建議與選擇。

對於機構住民，亞東醫院則以跨職類的居家團隊與居家護理所合作，成立「亞東在宅急症照護小組」，跨院所提供 24 小時諮詢專線、通訊診療、送後返院綠色通道，並建置個案健康管理機制，透過遠距量測設備與個案的生理



紀錄上傳系統，介接醫療資訊平臺，讓醫師可於醫院的醫療系統查閱個案的生理數值與進行評估，達到跨地域與智慧升級的連續性照護，幫助機構提供住院的替代服務，減少個案因急症往返急診或住院的情形，讓醫療照護更全人全程。

針對特定族群，亞東醫院另導入智慧穿戴設備，實現即時監控與遠距診療、及時警示與通知回診的服務。其中，亞東醫院與鼎鼎聯合行銷共同研發的「雲端 AI 聽診模型」，即是運用深度學習技術，實現遠端、非侵入式、快速精準預測長期洗腎個案廬管狹窄情形，並建構雲端平臺，以利廬管音即時視覺化的判讀，達到遠端輔助臨床快速決策的目標；該技術具 API 整合潛力，並達到對透析廬管個案全方位守護，獲得 2024 國家新創獎的肯定。而針對心血管疾病高風險族群、年長慢性患者或獨居者，則透過產官醫界合作開發的「緊急醫療警示系統」，在個案發生緊急狀況時，即時與消防局連線，掌握到院前急救時間。

健康促進 提高生活品質

除了治癒疾病，亞東醫院也積極推動疾病預防與健康促進，將服務層面拓展至健康管理，期能讓民眾擁有美好的生活品質。

在健康檢查和疾病篩檢方面，亞東醫院以 AI 和數位化技術，提供精準、高效的服務，包括各式 AI 影像判讀、智能化實驗室與 AI 輔助判讀、AI 糖尿病眼底鏡篩檢眼部病變等，也擴大利用 X 光影像與人工智慧技術，自動分析患者骨質疏鬆風險，協助醫療團隊早期識別高風險族群，強化骨鬆個案管理，提供個人化健康的生活處方與後續追蹤，增加高風險病患的早期介入比例，減少後續不良後果與醫療負擔。同時也以遠距健康諮詢服務，擴展服務觸角，讓民眾透過 App 或遠距醫療平臺獲得與專業諮詢，從被動治療轉為主動預防，達到「中醫醫將病之病」，甚至「上醫醫未病之病」的理想。

科技的價值在於「落地」與「整合」。亞東醫院將持續發展智慧科技與建立整合式照護模式，並和外部夥伴跨領域合作，提升全面健康照護服務的品質與價值，陪伴所有民眾穿越「超高齡社會」，擁抱更健康、幸福的未來！



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 遠傳、全虹 啟用全臺首座全廠 5G 專網倉儲

遠傳攜手子公司全虹企業，於新北市五股區打造佔地超過 7,000 坪、全廠 5G 專網的自動化智慧倉儲「遠東智慧物流中心」，7 月 21 日舉行開幕儀式，由遠傳總經理兼全虹董事長井琪、全虹總經理宋明娥宣布啟用。該物流中心亦取得準綠建築銀級標章，並設立中央暨營運監控室，進行全方位能源管理與火煙偵測，兼具智慧、安全、永續，為臺灣物流產業轉型寫下嶄新里程碑。（遠傳電信／黃奕華）



02 遠傳助海龍離岸風電建置行動企業專網 打造海上通訊新標竿

位於彰濱外海的「海龍離岸風電計畫」，不僅是亞太地區規模最大的離岸風電專案、更是臺灣首座裝置容量突破 1GW 的離岸風場。為提升風場營運效率，遠傳為海龍計畫 2 號及 3 號風場量身打造海上 4G/5G 專用基地臺，取代傳統衛星通訊，並導入行動企業專網技術，打造高速、穩定、低延遲的通訊環境，樹立海上通訊新標竿。（遠傳電信／黃奕華）



03 遠傳攜手供應商永續轉型 打造綠色採購新典範

遠傳「以大帶小」引領供應商邁向永續發展，不僅是全臺第一家通過「ISO 20400 永續採購指南」第三方驗證的電信業者，近日更受邀至台灣永續供應協會（Taiwan Alliance for Sustainable Supply, TASS）會員大會，分享推動綠色永續採購經驗。此外，遠傳近期也發布新年度《供應鏈永續報告書》，成為全臺唯一一本經第三方單位查證的供應商報告書，展現打造永續供應鏈的成果與決心。（遠傳電信／朱正庭）

04 裕民航運完成首次 B24 生質燃料加注

裕民航運 7 月 24 日宣布，旗下 64K 級散裝輪「裕展輪」(Asian Progress) 已於新加坡港完成 B24 生質燃料 (FAME B24) 首次加注作業，成為公司首艘導入生質燃料之船舶，開啟小型船應用低碳燃料的新篇章，象徵裕民航運朝低碳航運與 2050 年淨零碳排目標邁出重要一步。(裕民航運／黃婷鈺)

05 江西亞東水泥炎炎夏日送清涼 殷殷關懷潤人心

瑞昌市盧治軒市委書記 7 月 14 日率黨政幹部一行走訪江西亞東水泥，探視高溫下堅守崗位的企業員工，代表市委、市政府致以誠摯慰問，並送上消暑物品，叮囑大家注意防暑降溫、勞逸結合、安全作業，同時要求相關部門與企業關心一線員工。(江西亞東水泥／張志林)

06 遠東商銀剖析財富傳承之道

遠東商銀前進高雄舉辦「信託幸福學」論壇，為民眾剖析提早規劃信託的重要性，以及如何善用信託工具預防風險；另受邀出席 2025 AI Taiwan 未來商務展、2025 虛擬資產大未來 -- 衍生性商品監理政策論壇，針對虛擬資產 ETF 及銀行託管業務等議題，提出「便利化、主流化、資產化」三大趨勢，同時分析銀行的機會與挑戰。(遠東商銀／朱佳琳)



07 遠紡工業(無錫)舉辦安全月活動

為貫徹「安全第一、預防為主、綜合治理」方針，提升全體員工的安全素養與應急處置能力，遠紡工業(無錫)值「安全生產月」之際，於 6 月 25 ~ 27 日舉辦隱患排查線上答題與消防趣味運動會活動，吸引員工熱情參與，氣氛熱烈。(遠紡工業(無錫)／丁曉榮)

08 亞東預拌三軸轉型成果獲國際肯定

亞東預拌的營收在業界名列前茅，不僅強化市場競爭力，也提升品牌知名度，金崇仁總經理 7 月 12 ~ 16 日應邀於日本混凝土學會(JCI)「60 週年慶大會及研討會」發表專題演講，分享公司近年在「技術、數位、永續」三大方向的轉型歷程與成果。(亞東預拌／洪淑華)

09 亞東醫院攜手印尼 Atma Jaya 醫院 啟動遠距醫療合作

亞東醫院與印尼雅加達 Atma Jaya 醫院 7 月 16 日舉行合作簽約儀式，啟動遠距諮詢服務。此項合作旨在為旅居印尼的臺灣民眾提供即時、專業且高品質的醫療諮詢服務，同時也是亞東醫院配合政府政策推動新南向計畫之重要里程碑，展現臺灣醫療體系於全球數位健康領域的實力與影響力。（亞東醫院／羅妤妤）

10 亞東醫院以「Home Easy Go」陪伴出院計畫 接軌醫療與居家照護

亞東醫院自 2024 年底起，試辦「Home Easy Go 陪伴出院計畫」，並於 7 月 29 日舉行成果發表記者會。該計畫整合交通接送、爬梯機…等資源，給予出院病人一條龍式支持，並提供公益補助，協助減輕家庭的經濟壓力。（亞東醫院／羅妤妤）



Home Easy Go
陪伴出院計畫
影片介紹



11 元智大學與美國名校簽署 MOU 另攜手 KMUTT 深化臺泰高教合作

元智大學、美國伊利諾理工學院（Illinois Institute of Technology, IIT）7 月 30 日分別由廖慶榮校長、Raj Echambadi 校長代表簽署學術合作備忘錄，未來將在學術研究、學生交換…等層面展開合作，深化教育與研究的鏈結。此外，為強化國際學術合作與學生實習經驗，元智大學舉辦「泰國蒙庫國王科技大學（King Mongkut's University of Technology Thonburi, KMUTT）學生實習成果發表會」，實習範圍橫跨工程學院、資訊學院與電機與通訊學院，展現學生跨領域學習成果。（元智大學／饒浩文）

12 亞東科技大學畢業典禮 超越自我，成就夢想

亞東科技大學 6 月 14 日舉辦 113 學年度畢業典禮，今年主題為「超越自我，成就夢想」，象徵畢業生不設限自我，勇敢書寫人生的篇章。黃茂全校長鼓舞學子們穩健前行、身心並重，用幽默面對困難，並謹記校訓「誠勤樸慎 創新」作為人生座標。（亞東科技大學／許芸瑄）

13 亞東科技大學與亞東醫院合辦音樂節

亞東科技大學與亞東醫院 6 月 12 日攜手舉辦「第 17 屆亞東音樂節」，從國樂到街舞、銅管樂，社團學生們以多元曲風為醫院空間注入溫暖與活力，體現技職教育與人文關懷的結合，吸引醫護人員、病患家屬及民眾駐足欣賞。（亞東科技大學／林百琳）

14 亞東科大攜手新北高工與豫章工商 一展技職教育特色

亞東科技大學、豫章工商與新北高工共同舉辦「選所愛、好好讀、有前途」教師適性宣導活動，邀請新北市中正國中校長及教學、行政團隊 7 月 1 日蒞校參訪體驗，期能深化國中教師對技職教育的認識，並增進職涯輔導知能。（亞東科技大學／劉明香）



公益專區

15 遠東百貨快閃互動遊戲 創造暑假難忘回憶

遠東百貨花蓮店 7 月 4～21 日攜手亞泥生態園區，舉辦暑假首檔「蟲哪裡來蟲哪裡去」竹節蟲生態展，讓民眾近距離觀察竹節蟲擬態偽裝的神奇技巧，開展首日並邀請花蓮市立幼兒園小朋友到場同樂。板橋大遠百則於 7 月 8 日舉辦希望郵筒公益活動，邀請第一基金會的愛智發展中心、新北市第三區早資中心社工團隊及小朋友繪畫明信片，向父母表達愛意。（遠東百貨／陳柏嘉、陳華威）

16 板橋大遠百、Big City 遠東巨城購物中心熱血召集令挹注血庫

板橋大遠百 6 月 24 日舉辦遠百 58 熱捐血，亞東證券同仁亦熱情響應，共募得 74 袋、18,500c.c. 熱血；6 月 23 日至 7 月 4 日另與台北捐血中心板橋捐血站舉辦「MEGA 熱血 58 召集令」，共募得 1,010 袋、252,500c.c. 熱血，獲捐血站頒發感謝狀。無獨有偶，Big City 遠東巨城購物中心也於 8 月 3 日串聯 city'super、愛買巨城店…等 31 家企業，聯合舉辦「Big 熱血」捐血活動，共募集 1,313 袋熱血；8 月 7 日則攜手永慶房屋竹苗區四品牌，舉辦「捐血嘉年華」公益活動，共募集 915 袋熱血，為血庫注入即時支援。（編輯室輯）



17 高雄大遠百募米送暖、推回收玩具 讓愛永續

高雄大遠百號召顧客響應「謝謝你！讓愛發光！愛心米募集計畫」，共募集近 200 包白米，全數捐贈安得烈食物銀行，並號召同仁組成「陽光志工服務隊」，前往安得烈食物銀行擔任一日志工，協助物資分類、整理食物箱。另於父親節檔期攜手高雄市政府社會局舉辦「回收玩具 讓愛永續」公益活動，邀請消費者捐出家中保存良好的舊玩具，經同仁清潔後交付社福單位配發，為社會增添溫暖。（高雄大遠百／施忠成、張旭森）

18 遠東SOGO百貨中壢店企劃「一線入袋・點點就來」

遠東 SOGO 百貨中壢店 7 月 7 ~ 21 日與聯鑫資源科技公司合作舉辦「永續愛地球 -- 特別企劃：一線入袋・點點就來」活動，顧客回收舊充電線可換得 Happy Go 點數，並重新認識複合材質的線材對環境造成的影響。（遠東 SOGO 百貨中壢店／劉乃綺）

19 全臺首創！遠東SOGO百貨高雄店攜手盛興里打造234銀髮健身俱樂部

為落實企業社會責任，遠東 SOGO 百貨高雄店無償贊助空間，與盛興里成立「234 銀髮健身俱樂部」，成為全臺首座設於百貨商場內的銀髮健身據點，7 月 22 日溫馨開幕，吸引眾多里民參與，期望為高雄帶來更多鄰里情。（遠東 SOGO 百貨高雄店／鄭文璋）

20 4位教育獎得主 感謝遠東SOGO百貨看見他

遠東 SOGO 百貨積極搭建公益平臺，自 2011 年起舉辦的「SO GOOD 好小孩少年楷模徵選暨表揚」，是臺灣百貨唯一的特殊境遇兒童典範徵選活動。今年共有 4 位少年楷模榮獲教育獎殊榮，累計歷年獲獎人數達 57 位，顯示長期提倡兒少平權的成果。（遠東 SOGO 百貨／唐守怡）

21 Big City遠東巨城購物中心扎根在地 發現新竹之美

為鼓勵青年回鄉，Big City 遠東巨城購物中心與苗栗縣政府 7 月 12 ~ 13 日共同舉辦「菁市集巡展」，集結苗栗各式青創、青農品牌，凝聚地方向心力。7 月 26 日再與新竹市社會處共同舉辦「爺奶故事市集」，根據不同長者的生命故事設計攤位活動，並規劃「老化模擬體驗」活動，促進世代融合。（Big City 遠東巨城購物中心／王子菱）



22 遠傳助力偏鄉孩子 國際舞臺奪銀

遠傳「攜手永續先鋒隊」自 2023 年起，協助臺東縣瑞源國小射箭隊完善訓練設備、競賽服裝等，並於 7 月中登場的「2025 年新加坡青年射箭賽」致贈加菜金，讓孩子們逐夢無後顧之憂，成功獲得反曲弓 U15 歲組女子團體賽第二名。（遠傳電信／朱正庭）



23 亞東工業(蘇州)赴熱血之約

亞東工業(蘇州)7月9日聯合蘇州市中心血站舉辦「愛挽袖，無償獻血」公益活動，邀請捐血車進駐。在同仁們的響應下，共募集 8,900 c.c. 熱血，不僅為需要幫助的人帶來希望，更展現同仁們的社會責任感，以及團結互助的企業文化。(亞東工業(蘇州)／蔡慧)

24 元智大學暑期營隊 帶學生探索AI

元智大學與美國麻省理工學院(MIT)自2008年起合作舉辦「科技·文化·英語體驗營」(MY CAMP)，今年以「量子AI」為核心主題，結合全英語授課，吸引來自全臺各地的高中生參與。藝術與



設計學系則攜手新北市五所國小，推動「東北角勇者傳說AI營」，帶領學童在遊戲中認識家鄉文化、培養數位素養與團隊合作能力。國際志工團「華翔元夢」暑假前往馬來西亞霹靂州太平市，展開志工服務行動，結合AI科技教育與文化體驗課程，不僅延續去年與華聯中學的合作，更首次將服務範圍拓展至安寧兒童之家。(元智大學／饒浩文)

25 2025亞東科技大學聽障籃球賽 點亮無聲的力量

亞東科技大學7月17日舉辦全臺「2025亞東科技大學聽障籃球賽」，參賽者紛紛展現潛能與熱情。黃茂全校長指出，聽障學生們擁有高專注力、視覺敏銳，校方以此為基礎開發課程，希望透過科技與體育雙軌推動，協助學生提升自信與競爭力。(亞東科技大學／蔡杰芸)

26 亞東科大攜手瑞芳區辦理冒險營 豐富學童暑期學習並培養環保意識

亞東科技大學師生7月1～4日前往瑞芳國小舉辦「出發吧！瑞芳區冒險營2」，以「多元文化」、「尊重理解」及「自然冒險」三大主題為核心，為瑞芳、九份、瑞濱與義方國小學童打造豐富的學習體驗。(亞東科技大學／蘇怡親)

績優榮譽榜

27 遠傳連續五年榮獲CDP「供應商議合評等A級」

全球權威碳揭露組織CDP公布2024年「供應商議合評等」(Supplier Engagement Assessment, SEA)結果，遠傳自2萬多家企業中脫穎而出，榮獲最高榮譽「領導級A級」評等，居全球前6%，更是全臺唯一連續五年獲得A級肯定的電信業者。(遠傳電信／朱正庭)

28 遠東集團獲HR Asia「亞洲最佳企業雇主獎」27獎

亞洲人力資源權威媒體《HR Asia》8月8日舉辦「亞洲最佳企業雇主獎」頒獎典禮，遠東集團旗下遠東新世紀、亞泥、遠傳、裕民、遠銀、遠東SOGO百貨、Big City遠東巨城購物中心、遠東服裝（越南）、遠東紡織（越南）等9家關係企業，共獲9座「亞洲最佳企業雇主獎」、6座「多元、平等與包容獎（Diversity, Equity & Inclusion Awards）」、5座「員工關懷獎（Most Caring Company Awards）」、3座「職場永續獎（Sustainable Workplace Awards）」、4座「科技賦能獎（Tech Empowerment Awards）」，總計27獎，再創佳績。（編輯室輯）



29 遠東商銀勇奪海內外雙料大獎 蟬聯保險信望愛獎

遠東商銀以創新的「遠銀十樂」為品牌核心，透過每一筆交易、每一項行動，落實綠色思維與公益關懷，獲得2025 Asian Banking & Finance評鑑及2025旺旺中時金融服務評鑑大賞「永續發展獎」雙重肯定。8月5日再以卓越的專業表現，以及深度實踐社會責任，連續三年榮獲2025年第27屆保險信望愛獎「最佳保險專業獎--輔助人組」及「最佳社會責任獎--輔助人組」雙項殊榮，展現銀行保險代理業務的全方位實力。（遠東商銀／朱佳琳）

30 元智大學勇奪全臺AI智動化競賽亞軍、工程論文競賽雙獎

元智大學資訊管理學系師生參加第14屆全臺大專院校AI智動化設備創作獎決賽，提出創新解決方案「跨越偏鄉的診斷革命：生成式AI在白血球分類中的應用」，榮獲第二名佳績。此外，資訊工程學系學生團隊參加2025年中國工程師學會學生分會工程論文競賽，亦分別以「元宇宙無線通訊下基於深度強化學習之NOMA資源配置機制」、「整合感測與通訊輔助6G車聯網下基於深度強化學習之時間排成機制」，榮獲資訊工程組「特優獎」、「佳作獎」雙項殊榮。（元智大學／饒浩文）

31 亞東科技大學周繡玲教授獲選美國護理科學院院士 國際學術影響力再受肯定

亞東科技大學護理系周繡玲教授近期獲選為美國護理科學院院士（Fellow of the American Academy of Nursing, FAAN），此為全球護理專業領域極具聲望的榮譽之一，象徵其長期在護理教育、臨床實務與學術研究的卓越成就，獲國際學術界高度肯定。（亞東科技大學／楊慧雯）

32 四川亞東水泥榮獲2025彭州市「彭派盃」青年足球冠軍賽二等獎

四川亞東水泥員工代表隊7月份參加2025年彭州市「彭派盃」青年足球冠軍賽，從彭州市文化廣電體育和旅遊局、共青團彭州市委等多部門聯合主辦的賽事中脫穎而出，斬獲二等獎，不僅彰顯積極向上的企業文化，更生動展現員工們團結協作的精神，為企業增添光彩。（四川亞東水泥／強子君）

人事異動

33 遠東資源開發高階主管人事異動



姓名：尹淑芬

原任：總經理室副總經理

新任：總經理室資深副總經理

學歷：美國密西根州立大學都市計畫系碩士畢

好康報報

34 遠通攜手「城市車旅」 升級停車服務

遠通電收7月16日宣布，包括臺北大巨蛋園區在內，全臺超過千處「城市車旅」停車場開通「eTag 停車會員」專屬快進快出服務，免除手動繳費與排隊困擾。此次合作不僅涵蓋全臺各地指標停車場，更推升uTagGo合作停車場總數突破3,000場。（遠通電收／賴建偉）

35 馬可波羅酒廊「戀夏芒果下午茶」 週末限定金黃果香佐高樓美景

熱情盛夏，正是品嚐愛文芒果的最佳時節。台北遠東香格里拉「馬可波羅酒廊」即日起至9月14日的每週六、日限定推出「戀夏芒果下午茶」，精選「鮮蝦芒果莎莎雞尾酒盅」、「香煎雞胸襯芒果番茄銅鑼燒」、「芒果杏仁塔」…等多款鹹甜點心，每位NTD 1,080 +10%起，訂位專線：(02) 7711-2080。（台北遠東香格里拉／吳威廷）

36 中秋送禮也能很有型！台南遠東香格里拉推出雙主題禮盒

中秋不只是團圓，更是展現品味與價值的節慶時刻。台南遠東香格里拉今年推出「璽月」與「善月」兩款主題禮盒，分別依客群定位融入臺灣職人選品、風格美學與永續巧思，從月餅、果醬、茶品到公益點心，皆傳遞質感與心意。售價分別為NTD 1,598與NTD 1,298。詳情請洽：(06) 702-8856。（台南遠東香格里拉／卜怡筠）

記江西亞東水泥安全生產月

江西亞東水泥／宋劍

2025 年 6 月為中國大陸第 24 個安全生產月，公司圍繞「人人講安全，個個會應急 -- 查找身邊安全隱患」的主題制訂方案，開展一系列安全活動。

【宣傳週】多管齊下，營造濃厚的安全文化氛圍：田隆總經理組織各組主管與安全員召開動員會，一同觀看安全生產月宣傳視頻，並要求主管組織同仁及所轄承包商全體員工通過培訓，另在辦公區、車間、主幹道等場所，以粘貼海報、懸掛橫幅等方式開展宣傳，內容涵蓋法規、安全生產小知識、應急救援等，營造濃厚的安全文化氛圍。

【隱患排查週】全員參與，精準發力消除安全隱患：以「查找身邊安全隱患」為重點，發動全員參與隱患排查，並開展部門交叉大檢查。為鼓勵同仁積極查找隱患，特發放獎勵金予排查數量前三名的同仁，以及發現重大事故隱患的同仁，至於被檢查出重大事故隱患的權責單位則進行月度安全考核扣分。透過「獎懲並舉」來消除風險，提升安全管理水準，針對發現的隱患立案限期整改，閉環追蹤，於 7 月 28 日全面完成整改。

【培訓演練週】理論實操結合，提升應急處置能力：組織安全生產公開課、班組安全知識競賽等活動，並開展多場實戰應急演練，如有限空間、鍋爐爆炸、清庫坍塌、火災處置等，結合理論和實際操演，以檢驗應急預案的實用性，並提升各部門協同處置突發事件的能力，以及員工的安全技能與應急能力。

【總結週】全面復盤，為長效安全機制奠基：公司全面梳理活動成果，總結此次活動強化了同仁的安全生產知識，提高了自我安全意識與隱患辨識能力，營造了良好安全生產氛圍，確保隱患排查常態化，奠定了長效的安全機制。

【展望未來】持續發力，護航企業高品質發展：公司將持續壓實安全責任，加大隱患排查治理與安全培訓教育力度，強化責任追究，獎懲並舉，不斷優化安全管理制度，為企業發展營造良好安全環境。

啟動 AI 工作力 黑客松激盪創新火花

遠東新世紀／陳芳瑜

如果你有在關注 AI 圈，一定知道黃仁勳在 Computex 大方展示「AI 是新工業革命」的願景，還推薦了 Google NotebookLM。這款讓文件變聰明、讓筆記會說話的超級工具，不只科技大神喜歡，遠東新世紀公司內部也吹起一波 NotebookLM 風潮！

當 AI 進入你我的工作領域，它會是什麼樣子？與其想像，不如親自解答，這正是遠東新世紀舉辦「行政總部 AI 總動員 --NotebookLM AI 黑客松競賽」的初衷。在鄭澄宇總經理的支持下，資安處號召同仁發想該工具的應用場景，參與的團隊來自行政總部 8 個不同部門，共交出 13 個精彩實作提案，各個針對痛點直球對決，成為一場極具實用價值的創新交流。

痛點來自現場 解法來自創意

這些提案大多聚焦在工作中常見卻難解的問題，像是：制度繁雜，轉換崗位就像重修學分，不但資料量爆炸，還得人工比對，加上資訊分散難整合、新人教學負擔重等流程瓶頸。參賽團隊運用 AI 化繁為簡，推出一個個實用的小幫手。從法規查詢到專業問答，從多語文件分析到系統操作指引，將日常中最繁瑣的環節，轉化為智慧化的解決方案。有團隊打造 AI 顧問，隨時回應稅務、保險等專業問題；也有團隊建立智能資料庫，方便秒速查詢複雜的人資流程。這些應用精準解決了資訊難查找、知識門檻高、系統難操作…等核心痛點。

工具是媒介 創意與知識才是核心

這場黑客松真正展現的，不是哪個 AI 工具最強，而是同仁們結合創意與實務經驗，讓 AI 變成真正能解決問題的「數位員工」。與其說我們在導入 AI，不如說我們在打造

一套新的「數位協作模式」，讓知識不再封存於 PDF、表單或人腦中，而是轉化為可查詢、可互動、能自我學習的智慧節點。每一份制度、每一段 SOP、每一個 FAQ，都有機會被重塑為一位數位員工，他 24 小時待命，不會疲累、不怕重複、而且愈用愈聰明。這些應用不只是為了解痛點，更能讓組織中的知識與經驗被持續活化、流動與再利用。AI 是橋梁，真正讓企業變聰明的，是同仁願意主動整理經驗、提出想法、創造出屬於自己部門的數位員工。



AI 創新與資安保護 雙軌並進

儘管 AI 為工作帶來無限可能，但隨著相關應用日漸深入，我們也需同步強化資安管理與資料使用的風險控管機制，讓 AI 的導入，既能提升工作效率與創新，也能確保企業資訊資產的完整與風險可控。未來將從以下幾個方面持續推進：

1. 重新檢視並強化遠東新生成式 AI 使用及管理準則：盤點使用場景與風險邊界，持續更新規範內容，讓每位同仁在使用 AI 工具時，有明確依循的準則。
2. 禁止將機密或敏感資料上傳至外部 AI 平臺：強調資料風險防範的重要性，導引各單位優先採用內部 AI 平臺進行應用開發與實驗，以確保企業資料留存在可控範圍內。
3. 持續進行 AI 資安教育訓練，提升全員資料保護意識：透過案例分享，加深同仁對 AI 使用風險的認識，強化正確使用習慣。

黑客松之後 創新才正要開始

這場黑客松也讓我們看到 AI 結合同仁深刻理解的業務流程，能真正解決日常痛點，可見創新不必等待特別時刻，每位同仁的觀察與改善想法，都是推動改變的力量。未來，我們也將繼續推動 AI 導入，攜手各部門創造更多應用場景，讓數位工具深植流程，讓知識成為可重複利用的資產，也讓每個人都能打造自己的「數位員工」。下一次黑客松，甚至下一次流程優化靈感，或許就從你的提問和行動開始！

「八二法則」鎖利 靠現金跑贏市場

遠銀 Bankee 社群銀行／黃祖綺

今年因為「川普變數」，不少投資者的資金配置和投資績效都亂了套，投資績效最佳者，可能不是眼光精準、買股買債有道的人，反而是把錢放在新臺幣帳戶裡、一動不動的人，尤其在全球政經不確定性升高、聯準會利率政策轉折之際格外明顯。您近期投資有賺錢嗎？歡迎參考遠東商銀 Bankee 社群銀行提出的資產配置法，守住本金兼賺利息。

臺幣升值加上物價趨穩，持有現金反而變強勢，隨著購買力上升，連購買美元都變便宜了。只要匯價出現回檔，就能撿到美元超跌的機會，再透過高利率的美元定存鎖住利率，一口氣吃到「匯差」加「利差」兩份紅利。

相較之下，美股、加密貨幣與房地產等市場在上半年表現不如預期。波動劇烈、方向難測，讓不少進場者傷痕累累。Bankee 建議，在動盪時期，不妨提高現金部位持有比例，一部份藉由高利定存賺利，其餘則當作預備金。此外，當前可以「臺幣八成、美金兩成」的幣別切分策略開始，再依照匯率變化，靈活兌換外幣，視情況逐步布局美元資產，掌握短期價格回落的進場機會。至於實務上如何操作，Bankee 提供以下四個配置法，助您穩住本金、穩賺利息。

【配置1】臺幣穩定大本營：不動用的錢放定存，1.67%四個月就有感

臺幣今年從 NTD 33，一度升破 NTD 29，加上臺灣通膨控制良好、生活成本相對穩定，新臺幣持有者享有明顯的「購買力紅利」。Bankee 建議，可在總資產中配置七成現金、三成其他投資，現金中，再拆分為八成臺幣、兩成美元或其他外幣，並將「比較不會動用」的部份臺幣現金投入年利率高達 1.67% 的「四個月期定存專案」，起存門檻僅 NTD 1 萬，單筆最高 NTD 300 萬，且無筆數限制。這類「短天期、定報酬、高彈性」

的定存產品，正好符合投資人在波動市場中欲停泊中短期資金的需求。

值得注意的是，外界預期央行最快下半年有機會調降利率，趁利率即將反轉之際，鎖住 1.67% 的短期利率，相當於提前守住抗通膨的防線，確保資金穩定吸收利息、避免現金空轉，也能有效防止情緒性花費或衝動型投資行為。



【配置 2】臺幣靈活後援：高利活存當資金水庫，還能隨時低接美元

七成現金看似保守，但其中有一定比例的資金可靈活運用作為備援。在臺幣升值期間，若美元出現匯價回檔，投資人即可果斷買進「便宜的美元」。

Bankee 分享，投資人也可選擇利率高達 1.435% 的高利活存帳戶，同時享受高報酬與高流動性。不同於市面上其他數位銀行須「解任務」才能享有優惠，且祭出的高利往往都有「額度限制」，Bankee 的高利活存帳戶不但無任何門檻任務、金額也沒有上限，無論存入多少資金皆為 1.435%，若透過社群圈推薦機制參與，再升級至 2.6% 利率、最高 NTD 500 萬存款額度，實現「隨存隨取也能升息」。

這類活存不僅能當作緊急預備金，也能用來設定「換匯埋伏線」，當美金下跌時，抓住機會階段性買入；當利率下滑趨勢成形，亦可彈性調整至更具利差的商品，保持運用資金的主動性。

【配置 3】美元鎖利快閃期：五個月 4.2% 高利定存，鎖住最後一波美元高點

美國聯準會從 2024 年底開始減緩升息速度，通膨壓力逐步回落，市場普遍預期下階段將啟動降息循環，意味著美元現在的定存利率可能正處於高點區間，未來只會下修。在此背景下，「資金鎖利、彈性換匯」的雙效工具無疑是絕佳選項。

準備持新臺幣換匯的民眾，可透過「美元存匯專案」，趁臺幣升值期間低接，並享有兌換美元減 USD 2.4 分的優惠，再將美元存放在 5 個月期 4.2% 的高利定存中，抓



準時機鎖利，不論避險、收息、或預留未來國際支出用途都適合，而且最低起存僅需 USD 100，透過 App 即可完成操作，不僅降低外幣理財的參與門檻，也讓資金調度更具彈性。

【配置4】浮動外幣彈性池：先講利定存，提早解約照樣可領全息！

如果你看好美元，卻擔心市場突變或臨時需要動用資金，則兼具定存利率和活存彈性的商品就是最理想的選擇。Bankee 提供的「先講利外幣定存」，允許用戶提前 15 天預約解約，全額領回利息，保留資金運用彈性。此種「活存靈活＋定存利息」的雙向結構，適合擔心美國政策隨時轉向，或想抓準時機轉換資金配置的人，而且起存金額低，小資族或短期規劃族群都能輕鬆加入。

面對混亂時局，最大的風險可能不是錯誤投資，而是缺乏資金運用的彈性與策略。畢竟現在不需要走得快，但一定要站得穩，與其讓現金閒置、變薄，或是誤踩投資地雷，不如回到基本功：守住現金主體、精準配置、靈活調度。掌握 Bankee 的「臺幣八成、美金兩成」配置策略，在市場尚未明朗前穩住財務根基，未來無論要加碼投資、轉戰外幣，或是動用預備金，都能從容應對。

掌握風險與機會 認識臺指數選擇權

亞東證券／林桓羽

在瞬息萬變的金融市場中，如何有效掌握投資風險、提高資產報酬，是現代投資人的必修課。除了傳統股票與基金外，衍生性金融商品逐漸成為投資組合的重要一環，其中，「臺灣期貨指數選擇權」（以下簡稱「臺指選擇權」）因其槓桿效應、操作彈性高且具備避險功能，成為專業投資人與機構法人不可或缺的操作工具。本期「財經網」介紹此項工具的必備資訊，協助您做好投資前的準備。

一、什麼是臺灣期貨指數選擇權？

臺指選擇權是以「臺灣加權股價指數期貨」（臺指期）為標的資產的選擇權商品，由臺灣期貨交易所推出。簡單來說，它是一種權利契約，買方支付權利金後，擁有在未來某個特定時間，以約定價格買進（買權 Call）或賣出（賣權 Put）臺指期貨的選擇權，但無義務執行；而賣方則有義務在買方行使權利時履約。選擇權屬於「衍生性金融商品」，其價格受標的指數、波動率、剩餘期間、利率等因素影響。由於具有高度槓桿效應，無論用於避險或投機，操作風險與報酬都相對較高，適合具備一定投資經驗者參與。

二、臺指選擇權的基本結構與交易類型

臺指選擇權採行「歐式選擇權」制度，僅能在到期日執行。主要分為兩種類型：

1. 買權（Call Option）：買方有權在到期日以履約價買進臺指期貨；賣方則有履約賣出的義務。
2. 賣權（Put Option）：買方有權在到期日以履約價賣出臺指期貨；賣方須履約買入。

三、交易特性與操作優勢

1. 槓桿效應強：僅需支付權利金，即可掌握市場部位，報酬具倍數放大效果。

2. 策略彈性高：投資人可搭配不同履約價、權利方向，設計跨式、價差等策略，靈活因應市場變化。

3. 避險功能完善：可為現貨部位建立下檔保護，有效降低系統性風險。

4. 商品種類豐富，交易活躍：臺指選擇權的種類包括月選、週選，以及 2025 年 6 月新上市的「周五到期選擇權」，每日交易量位居亞洲前列，流動性良好。

四、周五到期選擇權－新工具提供新彈性

為提升短期交易與避險效率，臺灣期貨交易所自 2025 年 6 月起，推出「臺指週五到期選擇權」，成為繼週三週選後的新一種到期類型，讓投資人在一週中有更多選擇。商品特色如下：

1. 每週五到期：豐富週選交易日選擇，強化策略部署靈活度。

2. 短天期、高槓桿、低權利金：適合短線投資人配合重大事件（如央行會議、國際數據公布）精準布局，也適合規劃短波段策略，或是進行「日內交易」（在同一交易日內操作）。

3. 時間價值衰退速度快：在期權交易中，隨著到期日接近，期權的時間價值會快速降低，賣方可據此進行時間價值收割，精準控管風險與報酬比。

五、實務策略應用範例

- **震盪行情預期：**採「跨式選擇權策略」（同時買入或賣出相同到期日、相同標的資產，但不同履約價的買權和賣權），雙向布局。

- **持股避險：**持有現貨時，買入賣權可降低下跌風險。

- **方向偏多但有限漲幅：**用「牛市價差策略」，追求有限獲利並控管成本。

- **短線操作者：**結合週五選擇權，進行短天期、高效率的交易布局。





六、風險控管與投資建議

雖然臺指選擇權有機會放大報酬，但風險亦不容忽視。建議投資人注意以下幾點：

1. 資金控管：不應超出自身風險承受能力，尤其裸賣選擇權須嚴謹評估風險。
2. 策略紀律：設立停損與停利點，避免情緒性操作。

3. 了解波動率影響：波動率變化將大幅影響選擇權價格，投資人應搭配基本面與技術面分析。

七、結語

臺指選擇權是兼具靈活操作與風險管理的進階工具，無論專業法人或進階散戶皆可善加利用，尤其「週五到期選擇權」的上市，進一步提高操作彈性，讓短線與策略交易者有更多配置選擇。若您希望進一步了解如何透過選擇權強化投資組合，或開啟高效率交易之路，歡迎至亞東證券開立期貨帳戶，由專業營業員協助您布局市場、掌握機會與風險。

防詐宣導

詐騙手法日新月異，亞東證券提醒投資人，牢記「不接陌生來電、不點未知連結、不聽投資明牌、不怕莫名威脅、不給個人資料」，如有任何疑慮，請撥打165或本公司客服專線(0800-088-567)查證。

2025年放假新規 下半年多3天小確幸

遠東新世紀／童章禎

《紀念日及節日實施條例》修正案於今年 5 月三讀通過，恢復農曆小年夜、教師節、光復節、行憲紀念日的國定假日，加上原有的勞動節，並刪除補班規定，整體休假天數增加「4+1」天。本期「法律網」一次列出 2025 年下半年、2026 年全年的假期天數，方便讀者們及早安排休假計劃。

根 據最新規定，2025 年下半年將新增教師節（9 / 28）、光復節（10 / 25）、行憲紀念日（12 / 25），且由於刪除彈性放假需補班的規定，連同原有的中秋節及雙十連假，下半年將有四個 3 天假期，可供勞工朋友妥善安排。

此外，基於「只補假不補班」之新規定，因此 2026 年除了只放假一天的元旦，以及長達 9 天的農曆春節連假之外，其餘國定假日將有共計八個 3 天以上的連假，全年放假天數達到 120 天，為近五年來新高。

表一：2025 年下半年休假日彙整

國定假日	休假日期	連假日期與天數
教師節	09 / 28（日）	09 / 27（六）～ 09 / 29（一），共 3 天
中秋節	10 / 06（一）	10 / 04（六）～ 10 / 06（一），共 3 天
雙十節	10 / 10（五）	10 / 10（五）～ 10 / 12（日），共 3 天
光復節	10 / 25（六）	10 / 24（五）～ 10 / 26（日），共 3 天
行憲紀念日	12 / 25（四）	-

表二：2026 年連假彙整

國定假日	休假日期	連假日期與天數
元旦	01 / 01 (四)	-
農曆春節假期	除夕 02 / 16 (一)	02 / 14 (六) ~ 02 / 22 (日)，共 9 天
228 和平紀念日	02 / 28 (六)	02 / 27 (五) ~ 03 / 01 (日)，共 3 天
兒童節	04 / 04 (六) 04 / 05 (日)	04 / 03 (五) ~ 04 / 06 (一)，共 4 天
清明節		
勞動節	05 / 01 (五)	05 / 01 (五) ~ 05 / 03 (日)，共 3 天
端午節	06 / 19 (五)	06 / 19 (五) ~ 06 / 21 (日)，共 3 天
中秋節	09 / 25 (五) 09 / 28 (一)	09 / 25 (五) ~ 09 / 28 (一)，共 4 天
教師節		
雙十節	10 / 10 (六)	10 / 09 (五) ~ 10 / 11 (日)，共 3 天
光復節	10 / 25 (日)	10 / 24 (六) ~ 10 / 26 (一)，共 3 天
行憲紀念日	12 / 25 (五)	12 / 25 (五) ~ 12 / 27 (日)，共 3 天

(資料來源：行政院人事行政總處)



養聲防老 銀髮族的嗓音保健 6 大招

亞東醫院耳鼻喉部／林峯全語言治療師

隨著年齡增長，許多人會注意到皮膚變得鬆弛，關節不再那麼靈活，卻不一定能發現「嗓音」也會因老化而變得沙啞、微弱、失去原本的音色。老化的聲帶可能因為變薄、失去彈性，導致嗓音沙啞、單調，甚至在長時間講話後容易疲勞，嚴重時甚至出現嗓音顫抖、難以控制音高或音量的問題，不僅影響溝通，也可能產生自卑、焦慮等負面情緒，因而減少與他人互動。事實上，只要透過適當的保健措施，就能延緩聲帶老化、改善嗓音，本期「保健網」帶您認識銀髮族保養健康嗓音的 6 大妙方。



亞東醫院耳鼻喉部
林峯全語言治療師

1. 保持聲帶濕潤

聲帶保持濕潤對於嗓音的健康至關重要，如果過於乾燥，聲帶黏膜的波動就難以穩定，很難發出好聽的聲音。因此，銀髮族應該養成定時喝水的習慣，特別是在講話或唱歌之前。此外，含有咖啡因和酒精的飲品會導致脫水，進一步加重聲帶乾燥，宜減少飲用。



2. 適度用聲

適度使用嗓音是保持聲帶健康的關鍵，在無其他喉部感染與症狀的情況下，建議每天適量說話或唱歌，避免聲帶因為缺乏使用而萎縮，當然，也不要用力過度，造成聲帶疲勞。

3. 接受嗓音訓練

鍛鍊身體能保持肌肉健康，適當的嗓音練習亦有助於維持聲帶的彈性和力量。銀髮族可在語言治療師的指導下做一些簡單的發聲練習，幫助聲帶保持良好的狀態，同時改善共鳴狀況，使嗓音更具穿透力。

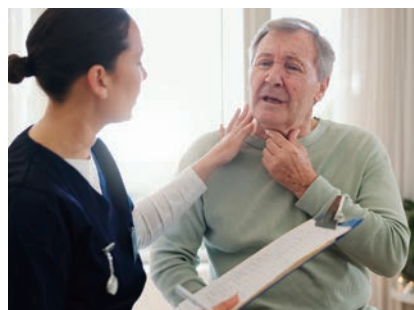


4. 注意呼吸與運動

呼吸是發聲功能的原動力，當呼吸變得淺而急促，會影響嗓音的穩定度。因此，建議每天練習深呼吸、保持適度的運動習慣，以增強肺活量和整體的呼吸控制能力，進而促進嗓音健康。

5. 避免刺激性物質

煙霧中的有害物質會造成聲帶嚴重的損傷，應避免吸煙或暴露在二手菸中。此外，避免過度食用辛辣的食物及過熱的飲品，亦可減少刺激喉嚨的機會。



6. 定期檢查

嗓音保健與其他健康問題一樣，需要定期檢查。銀髮族不妨定期至耳鼻喉科檢查嗓音，尤其當嗓音出現異常變化時，應及早就醫，有助於及時採取措施，避免問題惡化。

結語

嗓音是人類與世界溝通的重要工具，保持良好的狀態對於銀髮族來說尤為重要。透過適當的保健措施，可延緩嗓音老化，維護健康的嗓音。最重要的是，應以正確的心態面對嗓音的變化，理解它是一個自然老化的過程，並藉由適當的運動與保健，繼續享受與他人交流的樂趣。此外，也可尋求語言治療師的幫助，為自己量身訂做養聲計畫，保護嗓音持久健康。



Dr. Voice 網頁



亞東嗓音團隊 FB



護嗓練習影片

※王榮德醫師的專長包括：甲狀腺疾病聲音沙啞、聲帶注射、綠光雷射、顯微手術、鼻及鼻竇微創手術。

悅見中秋禮：土鳳梨酥、月娘Q餅

豫章工商／邱秀雲

農曆 8 月 15 日中秋節，家家戶戶團圓吃月餅、慶佳節，本期「美食網」帶大家製作兩款美味點心 -- 「經典土鳳梨酥」與「月娘 Q 餅」。鳳梨臺語為「旺來」，象徵生意興隆，好運連連，製成土鳳梨酥外皮香酥，內餡甜中帶著微酸，是中秋送禮最佳選擇；月娘 Q 餅的內餡層次多元，顛覆傳統月餅作法，百吃不膩，深獲好評。

一、土鳳梨酥



材料

❶ 酥皮：無鹽奶油 100 g、無水奶油 90 g、糖粉 55 g、蛋 70 g、奶粉 30 g、乳酪粉 15 g、低筋麵粉 280 g。

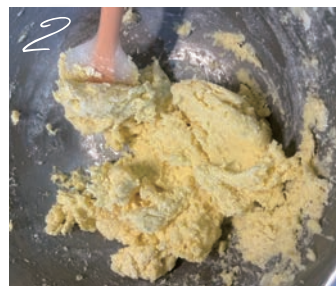
❷ 內餡：市售純土鳳梨餡 400 g。

器具

烤箱、烤盤（43 公分 * 33 公分）、直立式打蛋器、橡皮刮刀、中型鋼盆 1 個、電子秤、長方形鳳梨酥模 20 個。

做法

❶ 糖粉、低筋麵粉分別過篩，並將



土鳳梨餡分成 20 個，每個 20 g。

- ② 無鹽奶油、無水奶油加入糖粉攪拌至鬆發，蛋液則分三次加入拌勻。
- ③ 加入奶粉、乳酪粉及低筋麵粉拌勻成團，放置 10 分鐘後，分成 20 個，每個 30 g。
- ④ 將鳳梨餡包入酥皮，放於鳳梨酥模，再壓扁置入烤箱，以上火 180°C、下火 180°C，烤至底部呈金黃色。翻面再烤至呈金黃色，約 25 ~ 30 分鐘。（各品牌烤箱溫度略有差異，烤溫時間僅供參考）



二、月娘 Q 餅



材料

- ① 油皮：無水奶油 60 g、糖粉 9 g、水 75 g、中筋麵粉 156 g。
- ② 油酥：低筋麵粉 165 g、無水奶油 83 g。
- ③ 內餡：烏豆沙 240 g、白玉 Q 麻糬 240 g、紅土鹹蛋黃 7 粒、奶酥餡 160 g、熟夏威夷豆 70 g。
- ④ 奶酥餡：無鹽奶油 55 g、糖粉 20 g、蛋 20 g、奶粉 70 g。
- ⑤ 裝飾：黃豆粉 10 g。

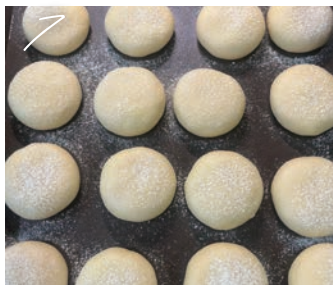
器具

烤箱、烤盤（43 公分*33 公分）、直立式打蛋器、橡皮刮刀、中型鋼盆 2 個、電子秤、擀麵棍。

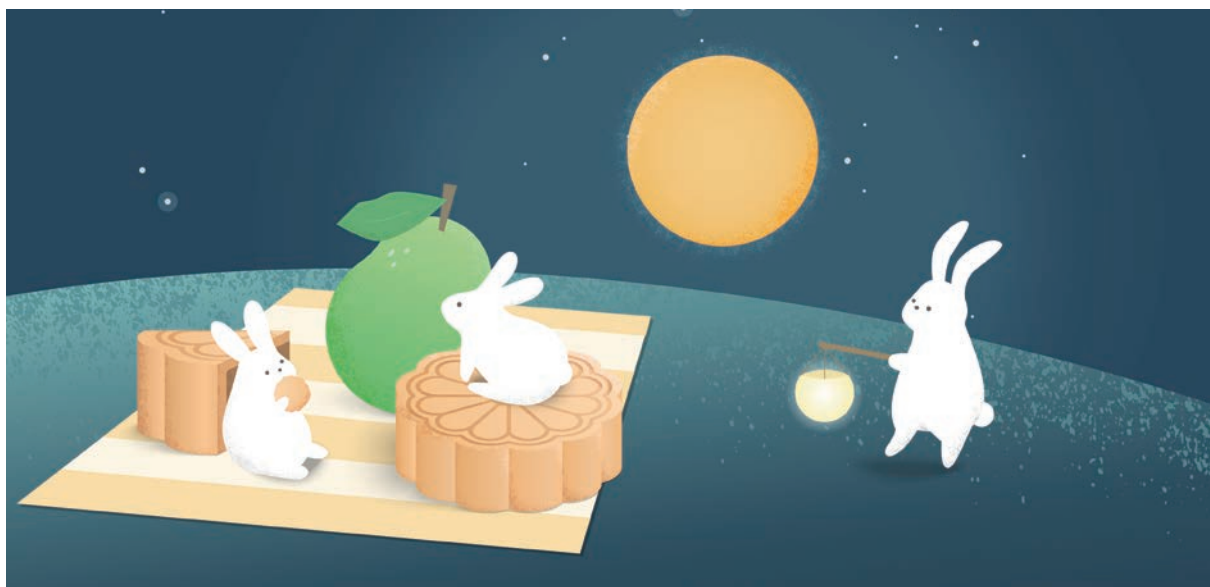


做法

- ❶ 油皮：將「油皮」的材料混合，揉成光滑的麵糰，放置 20 分鐘，待麵糰鬆弛，分成 20 個，每個 15 g。
- ❷ 油酥：將「油酥」的材料拌勻成糰，分成 20 個，每個 12 g。
- ❸ 奶酥餡：先將無鹽奶油 55 g、糖粉 20 g 攪拌均勻，再加入蛋 20 g、奶粉 70 g 拌勻。
- ❹ 烏豆沙、白玉 Q 麻糬各分成 20 個，每個 12 g；奶酥餡亦分成 20 個，每個 8 g。
- ❺ 將鹹蛋黃噴上米酒，以 180°C 烤 10 分鐘。
- ❻ 在烏豆沙上疊放麻糬、奶酥餡、1/3 粒鹹蛋黃及熟夏威夷豆，做成餡料。
- ❼ 油皮包上油酥，擀捲兩次，待鬆弛 20 分鐘，再包入餡料，表面噴水後，撒上黃豆粉，以上火 200°C、下火 180°C 烤 25 分鐘，使其呈金黃色。（各品牌烤箱溫度略有差異，烤溫時間僅供參考）



成品





秋收季節 葡萄香又甜

遠東百貨／鄭嘉蕙

臺灣的葡萄一年兩收，9月盛產的果實香氣濃郁、味道鮮甜；同期從日本進口的鮮果滋味迷人，也廣受歡迎。新鮮的葡萄香甜多汁，亦可製成果醬、果汁、果凍、葡萄籽精華素、葡萄乾、香醋、葡萄籽油…等，進一步烘焙或入菜。本期「美食網」介紹葡萄鮮果及其變化多端的美食。

葡萄富含多種維生素、礦物質和抗氧化劑，對於增強免疫力、保護心血管、抗氧化與保護視力皆有良好的助益。不過，要想充份吸收葡萄的營養，還需掌握以下食用原則。

- **漿果全食**：葡萄皮含有白藜蘆醇，葡萄籽的原花青素豐沛，建議連皮帶籽一起吃。食用前，先用蔬果專用洗滌劑清洗，再以流水去除農藥殘留。
- **別搭牛奶**：葡萄飽含果酸，會讓牛奶中的蛋白質凝固，誘發腸胃不適、脹氣等狀況。此外，吃完葡萄別馬上喝水，過多的水份會加速腸胃蠕動，可能導致拉肚子。
- **適量攝取**：酸甜美味的葡萄容易一吃上癮，但因為含糖分高，一次吃 10～15 顆為宜，尤其糖尿病患者更應適量攝取，以免血糖失控。



👉 當令葡萄遇上烘焙，激盪出迷人好滋味／高雄大遠百提供

現在，就跟著全臺遠東百貨的美味推薦，品嚐葡萄的酸甜好滋味！



與烘焙好搭配



☛「Mum, Mum 饅饅好食」白葡萄雙餡蛋糕

上層濃醇乳香的奶油起司搭配朗姆酒，在紮實圓潤的口感中更顯層次，下層的香濃卡士達裡，增添可可碎與滿滿大顆的無籽翡翠白葡萄，入口咀嚼有著多重享受，多汁爽脆的翡翠葡萄，每一口都清爽，不論分開品嚐或合併食用都十分美味。建議售價單片 NTD 220、6 吋 NTD 1,280。洽詢專線：板橋大遠百 B1 樓，0900-088468、臺中大遠百北棟 B2 樓，0972-172289。



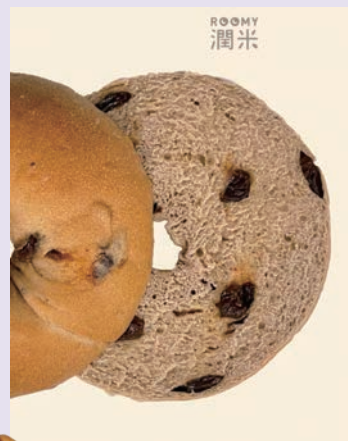
☛「岩島成」大田園葡萄核桃麵包

以湯種工法搭配低溫發酵製成，外皮酥脆、內裡濕潤 Q 彈，揉入香甜葡萄乾與香脆核桃，風味自然清爽、甜度適中，是一款兼具口感與營養的健康歐式麵包，無論當早餐或點心都適合。建議售價 NTD 110、**遠東人獨家優惠價 NTD 99**。洽詢專線：遠東百貨桃園店 B1 樓，(03) 336-8388。



☛「潤米」肉桂葡萄貝果

嚴選甜潤葡萄乾，搭配肉桂香，烘烤後釋放濃郁迷人的風味，每一口都是驚喜。外酥內 Q 的嚼勁口感，是早餐、下午茶或小憩時光的完美選擇。建議售價 NTD 70、**遠東人獨家優惠價 NTD 65**。洽詢專線：遠東百貨桃園店 B1 樓，0970-369101。



☛「Starbucks 星巴克」葡萄乾司康

司康麵糰中，除了濃郁的奶油香氣，更有淡淡的楓糖香，加入充滿果香的葡萄乾，外酥內軟，最適合搭配咖啡或茶飲。建議售價 NTD 65。洽詢專線：新竹大遠百 1 樓，(03) 527-7126；台南大遠百 2 樓，(06) 275-1157；高雄大遠百 1 樓，(07) 536-0501。



☛「Yamazaki 山崎麵包」椰子葡萄、芳醇蘭姆葡萄

「椰子葡萄麵包」將充滿椰香、奶油香及葡萄甜香的內餡，包覆在蛋醬下方，一口咬下，底層柔軟的甜麵糰與椰粉、葡萄乾融為一體；「芳醇蘭姆葡萄麵包」則以酒漬蘭姆葡萄乾鋪陳在保濕性絕佳的芳醇甜麵包上，有奶油酥餡相伴，成就柔軟好滋味。椰子葡萄麵包建議售價 NTD 38、芳醇蘭姆葡萄麵包建議售價 NTD 60。洽詢專線：遠東百貨板橋中山店 B1 樓，(02) 8964-8402、臺南大遠百 B2 樓，(06) 275-1933。

嘗鮮果好時機

☛「Starbucks 星巴克」葡萄莓果綜合果汁

特選葡萄、草莓、藍莓、蔓越莓等水果調配而成，是一款健康且味道豐富的果汁，獨特的口感讓人一喝驚艷。建議售價 NTD 80。洽詢專線：高雄大遠百 1 樓，(07) 536-0501。



☛「city'super」日本帕普魯葡萄

日本帕普魯葡萄ナガノパープル (Nagano Purple) 是長野縣果樹試驗場將「里扎馬特」與「巨峰」葡萄雜交後，從中選育出的新品種，為長野縣特有。售價以現場為準，洽詢專線：遠東百貨信義 A13 B3 樓 city'super，(02) 7700-7688 #9。

變果乾好多變



☛「Häagen-Dazs 哈根達斯」蘭姆葡萄品脫杯

亞葡萄乾經過蘭姆酒充分浸漬，再拌入冰淇淋，風味香甜醉人。建議售價 NTD 359。洽詢專線：遠東百貨板橋中山店 B1 樓，(02) 2956-9033；新竹大遠百 B1 樓，(03) 526-1528；臺中大遠百北棟 B2 樓，(04) 2259-4389。

☛「LOVIN 樂恋」銀龍青花瓷禮盒 18 入隨手包

內含綜合堅果隨手包 6 入、綜合纖果隨手包 6 入、椒麻夏威夷豆隨手包 6 入。綜合纖果嚴選天然果乾，蔓越莓果乾、青葡萄乾酸酸甜甜的迷人搭配，加上低溫烘烤的爽脆堅果，為您傳遞心意也兼顧美味與用心。建議售價 NTD 1,020。洽詢專線：遠東百貨嘉義店 B1 樓「異國食品館」，(05) 236-5137 #8230。



釀成醋好解膩



☛「品醋迷 PINTRUE」臻釀果醋禮盒

以古早手法釀造黑后葡萄果實兩年以上，入口香醇濃郁。醋能促進新陳代謝，平衡身體的酸鹼值，幫助體內循環，加入冰塊飲用風味更佳。禮盒內含黑后葡萄醋 100ml、黃梅醋 100ml、檸檬醋 100ml。建議售價 NTD 888。洽詢專線：遠東百貨花蓮店 B1 樓「異國食品館」，(03) 8355-588 #8860。

☛「品醋迷 PINTRUE」經典果醋禮盒

黑后葡萄醋含花青素、單寧、葉綠素、鐵、維生素 B1、維生素 E 及維生素 C，具抗氧化效果，可養顏美容。金香葡萄的香氣獨特、層次豐富，尾韻有梅子的喉韻，令人玩味。禮盒內含黑后葡萄醋 250ml、金香葡萄醋 250ml、果醋粒 20g。建議售價 NTD 1,000。洽詢專線：遠東百貨花蓮店 B1 樓「異國食品館」，(03) 8355-588 #8860。



備註：「優惠價」需出示集團員工識別證，期限至 9 月 30 日。

掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



「遠東人開講」：我的療癒時光

編輯室輯

有些片刻不驚天動地，卻能悄悄修補心情的裂縫。本期特別邀請海內外的遠東人分享這些日常裡的溫柔風景，讓我們一起練習，從短暫的停格中看見美好。

【一】

打包行囊，登上一輛綠皮火車，探訪山西的古意與山水。伴隨著車輪的哐噹聲，重疊的光影在窗外流淌，車廂內空氣微濁，熟悉的場景驀地把我帶回學生時代：寒暑假裡擁擠的月臺、車廂裡疲憊的人們，以及眼神裡對遠方的期待。



此後的幾天，我在五臺山的梵鐘裡仰望澄明的天幕；在雲崗石窟大佛的眉宇間聽到慈悲的低語；聽壺口瀑布用震天的轟鳴演奏出《黃河大合唱》的迴響；看廣勝寺飛虹塔千年的香火渡化了無數紅塵的迷茫。小巷深處飄香的汾酒、一碗熱騰騰的刀削麵、一口寧化府的老陳醋…山西這塊土地給了我撫慰人心的人間煙火和心靈滌蕩。回程的火車上，閉目靜思，這是一次心靈上的歸航，也是撫慰都市靈魂的解壓倉。（上海遠資資訊技術／王景雨）

【二】

下班回到家，孩子俐落地爬上單車後座，兩條小短腿晃啊晃。我跨上車，夕陽把湖面染成蜂蜜色，她在後座大聲唱著新學的兒歌，跑調的旋律驚飛水面上的白鷺。風吹倒蘆葦撲面而來，她的歌聲與笑聲交織，像石子投入湖心，蕩開圈圈漣漪。來到公園，她紮著羊角辮的腦袋在人群裡一顛一顛，忽地猛然頓住腳步，雪亮的眼睛被不遠處的遊樂場勾走了魂，彩色的秋千在夕陽下盪出規律的音符，螺旋形的滑梯裹著孩子們的笑聲。原來治癒無須刻意安排，只要在某個傍晚，有人陪你把長長的路慢慢地走。（亞東工業（蘇州）／鄭笠綺）

【三】

當工作壓力像山一樣壓得我喘不過氣時，我的療癒方式就是跑步、彈吉他和玩電腦。夜晚換上運動鞋，獨自沿著河濱奔跑，耳邊只有自己的呼吸與腳步聲，那是一種身心暫時逃離現實的自由感。回到家，隨手拿起吉他，彈幾首熟悉的旋律，讓心情隨著音符慢慢平靜。偶爾，我也會打開電腦，進入另一個世界，不用思考、無須決策，只專注享受每一次擊殺的快感。這些片刻雖短，卻足以讓我重新整理自己，再度面對現實的壓力。（遠東新世紀／溫信法）

【四】

在責任制的工作崗位上，時刻處於待命的狀態下，真的需要有屬於自己的療癒時光。我熱愛打乒乓球，經常在球場上與球友拚搏廝殺，每當比賽結束，都有種紓壓的感覺。有時我也會獨自欣賞影劇，尤其喜歡勵志的電影，例如：攻其不備、逆轉人生、楚門的世界、魔球、三個傻瓜、阿甘正傳…等經典電影，都值得一看再看。（遠通電收／陳振平）

【五】

身處日復一日的繁忙中，夜深人靜時，一盞茶、一段靜坐的時光，就是一方屬於自己的靜土。書寫一頁經書，字裡行間藏著安然與清明，紛雜的思緒也如雲煙緩緩散去。那些看似微不足道的小事，其實正是我們與當下相遇的方式。讓自己慢下來，不為逃避，只為與真正的自己相見，感受到內心的柔光與安穩。（宏遠興業／謝孟娣）

【六】

假日空閒時，經常與朋友、家人打開任天堂 Switch，一起玩「超級瑪利歐派對」，在遊戲中奔跑、划船、搶奪星星、互相陷害等，歡笑聲此起彼落。比起單純滑手機，和朋友、家人一起面對關卡、互相鬥嘴、協力得分，感覺彼此更貼近，也感受到滿滿的成就感與快樂。遊戲，不只是娛樂，更是一種療癒與連結的方式。（亞東證券／陳睿誼）

【七】

每次踏進百貨公司，明亮寬敞的空間、沁涼的冷氣，讓人馬上放鬆下來，尤其看到琳瑯滿目的商品陳列在眼前，就像進入一個五彩繽紛的小世界，心情也跟著變好。走累了就在美食街坐下，點一份飲料或小點心，看著來往的人群，聽著背景音樂和聊天聲，享受輕鬆自在的氛圍。對我來說，逛百貨公司不只是買東西，更是一段給自己休息充電的時間，也讓生活多了點幸福感。（鼎鼎企管／鄞妙璇）

靜岡小旅行

亞東證券／旅途中的慢遊者



清水雖然只是靜岡的一座小城市，但擁有兩個日本第一，包含緊鄰日本第一高峰「富士山」，以及日本最深海灣「駿河灣」。駿河灣以深海漁產聞名，鮪魚、櫻蝦、金目鯛等漁獲豐富；此外，三保松原擁有 7 公里長的海岸松林，被選為「日本新三景」之一，也是日本知名景點和世界文化遺產。不僅如此，清水還是陪伴我們長大的動畫「櫻桃小丸子」的作者 -- 櫻桃子的故鄉。

雖然從東京搭乘東海新幹線約 1 小時至靜岡轉乘 JR，即可抵達清水站，但此次我選擇先搭車蝸子號到熱海，再轉往清水，儘管花費的時間久一點，不過我喜歡這種慢遊的感覺，而且途中會先經過伊豆半島、熱海等重要景點，還能欣賞海天一色及壯闊的富士山，何其享受！



走出清水站，東口即有免費的接駁巴士前往 S-Pulse Dream Plaza，小丸子樂園位於三樓，搭乘手扶梯上來就能看到。雖然樂園本身不算大，卻複製了許多動畫中的經典場景，包括：小丸子家裡的飯桌、廚房，還有小丸子凌亂的房間、學校教室到清水區的街景，讓我忍不住拍個不停。

除了小丸子樂園，清水當地限定的水溝蓋也是一大看點。日本各地都有特色水溝蓋，靜岡跟清水不意外是櫻桃小丸子的圖案。其中，靜岡鐵道「新靜岡站」與「JR 清水站」的下水道孔蓋都是由櫻桃子老師



手繪設計，當然要收集起來；而為了紀念靜岡市下水道工程成立 100 週年，靜岡市亦推出小丸子圖案的下水道系統孔蓋，在靜岡市的葵區、駿河區、清水區，都出現小丸子和好朋友們以當地為背景的版本。

第二天計劃前往三保松原。到三保松原有兩種方式，一是從清水站西口搭乘巴士，直達三保半島入口，沿著「神之道」步行進入松原；第二種是搭乘往返清水及三保航路的「清水港水上巴士」。清水端乘船的地點有兩處，一為靠近 JR 清水站的江尻碼頭（JR 清水站東口方向步行約 7 分鐘，亦為清水河岸市場），另一是在 S-Pulse Dream Plaza 的日之出碼頭。兩個碼頭都有自行車可供租借，而且自行車可跟著旅客一起上船。



我選擇從海路前往三保松原，由於 JR 清水站江尻碼頭的河岸市場人潮眾多，我只能簡單買些外帶的餐點，再到碼頭服務中心租借自行車，然後懷著興奮的心情搭乘水上巴士。行駛過程中，後方跟隨著飛舞的海鷗，加上蔚藍的天空搭配富士山景，真是美不勝收。約莫 15 分鐘後，抵達三保站，下船後，騎著自行車往駿河灣的方向前進，即可來到三保的海岸，途中可以看到遠方聳立的富士山，左邊是三保松原的松樹，右邊是駿河灣一望無際的海岸線，加上迎面吹來的海風，交織出名聞遐邇的夢幻美景。

帶著依依不捨的心情，從三保碼頭搭乘最後一班船返回江尻碼頭後，清水河岸市場的人潮已消退，總算可以好好享受駿河灣美味的海鮮。先前往服務中心歸還腳踏車，再到清水河岸魚市場尋覓美味的晚餐。雖然許多店家都已經賣完食材提早打烊，只剩下少部分店家營業，但在 2 樓遇上了熱情的店家，我選擇靠海景側，一口氣享用了櫻花蝦餅、炸牡蠣、散壽司及炸小捲，彌補中午無法好好用餐的遺憾。

清水雖然是個小城市，但有美食、美景，以及充滿兒時回憶的小丸子樂園，值得大家來探索。

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. 集團旗下資通訊業及醫療業，如何運用科技提升生活品質，並引領產業升級？【封面故事】

- A. 遠傳「遠傳心生活」App，滿足用戶吃喝玩樂、健康管理等需求
- B. 遠創智慧推出 uTagGo App，從 ETC 延伸至停車便民服務
- C. 亞東醫院以 AI 和數位化技術，提供精準、高效的服務
- D. 以上皆是

2. 下列何者無法保障員工安全地使用 AI 工具？【樂活職人】

- A. 強化公司的生成式 AI 使用及管理準則
- B. 鼓勵嘗試任何能提升效率的 AI 工具
- C. 禁止將敏感資料上傳至外部 AI 平臺
- D. 持續接受 AI 資安教育訓練

3. 下列何者是延緩聲帶老化的方法？【保健網】

- A. 每天適量說話或唱歌
- B. 定時喝水，保持聲帶濕潤
- C. 避免食用刺激性物質
- D. 以上皆是

參加辦法

請於9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。



420 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
亞東石化	邱○哲	遠東商銀	林○	遠東新新埔廠	江○倫	遠揚營造	鐘○宸	遠東巨城	李○玲
亞州水泥	李○諺	遠東商銀	趙○良	遠東新湖口廠	胡○斌	亞東醫院	王○惠	新竹巨城	鄭○宸
亞泥花蓮	邱○國	遠銀租賃	陳○怡	遠東新新埔廠	徐○誼	亞東醫院	劉○珊	遠東百貨	莊○皓
亞東證券	葉○琦	遠傳電信	李○宜	遠東新觀音廠	蔡○芬	鼎鼎企管	吳○珊	遠百新竹	蘇○芬
遠鼎公司	簡○州	宏遠興業	陳○安	遠龍不銹鋼	林○承	揚州亞東	余○	江西亞東	郭○高

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
愛買三重	楊○甄	遠百高雄	胡○芸	遠東新世紀	江○翔	亞東醫院	朱○業	遠傳電信	陳○春

恭喜上列幸運兒分別得到面額 NTD300 的 Fet.com 官網購物金！

SEP

through the lens

➡ 裕民航運連續第五年榮獲亞洲知名人資雜誌《HR Asia》舉辦的「亞洲最佳企業雇主獎」，獲頒「金獎」肯定，另獲「多元、平等及包容」與「員工關懷」兩項特別獎。



➡ 遠東商銀榮獲 2025 年第 27 屆保險信望愛獎「最佳保險專業獎 -- 輔助人組」及「最佳社會責任獎 -- 輔助人組」雙項殊榮。



➡ 四川亞東水泥員工代表隊參加 2025 年彭州市「彭派盃」青年足球冠軍賽，從賽事中脫穎而出，斬獲二等獎。



➡ 遠百高雄號召同仁組成「陽光志工服務隊」，前往安得烈食物銀行協助物資分類、整理食物箱，將愛心送達最需要的角落。



AW FASHION NEW ARRIVALS

FALL IN 秋日序曲 Love

秋裝新品上市

全 台 據 點 ○ ○ ○ ○ ○

遠百信義A13
台北市信義區松仁路58號
TEL : (02)77500888

遠百板橋
新北市板橋區中山路一段152號
TEL : (02)89525678

板橋大遠百MegaCity
新北市板橋區新站路28號
TEL : (02)77054168

遠百桃園
桃園市桃園區中正路20號
TEL : (03)3359811

遠百嘉義
嘉義市西區垂楊路537號
TEL : (05)2365137

台南大遠百
台南市東區前鋒路210號
TEL : (06)2098999

遠百竹北
新竹縣竹北市莊敬北路18號
TEL : (03)6223168

高雄大遠百
高雄市苓雅區三多四路21號
TEL : (07)9728888

新竹大遠百
新竹市東區西大路323號
TEL : (03)5233121

遠百花蓮
花蓮市和平路581號
TEL : (03)8355588

台中大遠百TopCity
台中市台灣大道三段251號
TEL : (04)37022168

The Mall遠企購物中心
台北市敦化南路二段203號
TEL : (02)23786666



遠百官網



綁定會員領好康



遠百線上購物



遠百官方粉絲團