

遠東人

徐有庠
題

遠東集團

2017
八月號
NO. 324

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

創意行銷 把人氣變買氣

Content Marketing: Turn Popularity to Hot Sales



COVER STORY

製造驚喜不間斷
遠東百貨靠創意拉攏人心
數位行銷吸睛也吸金
SOGO百貨最懂你的心
啟動體驗行銷
打造充滿歡樂與知性的完美假期

LIFE GUIDE

法律網
當管委會遇上個資法
保健網
營養無事，營養過剩才有事

掃描 QR Code 看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





遠東百貨 7 月 8 日熱鬧舉辦 50 周年慶生活動，徐旭東董事長、徐雪芳總經理率湯治亞財務長、劉志成企劃長、林彰豐營運長與 11 位店長共同切蛋糕慶祝。



裕民航運 6 月 30 日由徐旭東董事長（左）親自主持「裕揚輪」（M.V. “Asian Pride”）命名交船典禮，並邀請美國猶他大學前醫學院系主任 Vivian S. Lee 女士（右）擔任命名夫人。



竹北新世紀購物中心 6 月 22 日舉行動土典禮，遠東百貨總經理徐雪芳（右八）親臨主持，並與現場嘉賓合影留念。



為鼓勵學生發揮創業精神，元智大學制定「新世紀領袖培育辦法」，吳志揚校長（左）親自頒發創業基金予第 14 屆畢業校友盧廷將（右）。



今年共有 3 位「SO GOOD 好小孩少年楷模」榮獲「總統教育獎」，SOGO 百貨黃晴雯董事長（右一）除了嘉獎，也親自為孩子們打理領獎服飾。

創意行銷 把人氣變買氣

李佳珍

數位科技的普及與虛擬通路的盛行，加速了消費喜好的轉變，也刺激產業不斷發展出新的樣貌。面對一波波的生存考驗，經營者該如何應對？本期「封面故事」將為您介紹集團旗下零售業、飯店業，如何善用創意、社群與科技，創造集客力！

不只實體店面需要集客，顧客接觸企業的第一道「數位門面」——企業官網，也必須能抓住客戶的眼球、滿足多元需求。「財經網」單元將為您演繹，遠銀如何從使用者經驗出發，融入時下最夯的網站設計趨勢，推出全新改版的官網，讓瀏覽網頁也能成為一種享受！

提到享受，大啖美食無疑是一大享受，卻也最容易為身體帶來負擔，尤其現代人肥胖和高血糖的主因，正是因為攝取過量的營養。究竟每天應攝取多少碳水化合物才不至於過量？高尿酸、高血脂、高血糖患者，又該如何控制飲食？本期「保健網」將由亞東醫院新陳代謝科醫師告訴您，如何解開複雜的營養難題！

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，並請特別注意著作權法等相關法律之規定，自負文責。
2. 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，亦請特別註明；來稿若經採用，編輯室保留稿件刪修權，請投稿人自留底稿，恕不退稿。
3. 「遠東人開講」（每月主題徵稿）每則 500 元，其餘文字稿臺灣地區每字 0.5 元、大陸地區每字 0.8 元。

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，若有投稿相關問題，歡迎來電洽詢：（02）2733-8000 分機 8549、8553

「遠東人開講」九月份話題：「兩岸自由行」景點美食推薦

秋高氣爽的季節，正適合安排一趟小旅行。對忙碌的上班族來說，航程短、語言通的目的地，絕對是規劃旅程的首選。本期特別邀請大家分享，您所熟悉的這塊土地，有哪些不可不去的景點、不可不嘗的美食，讓我們發揮在地人的熱忱，為集團夥伴們的旅程規劃點一盞明燈，文長 500 字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「旅遊基金」哦！（截稿日期：8 月 15 日前）

01

EDITOR 編輯手記

創意行銷 把人氣變買氣 / 李佳珍

04

LEADER'S REMARKS 領航者的話

致元智大學 105 學年度畢業生訓勉詞 / 徐旭東

06

COVER STORY 封面故事

製造驚喜不間斷 遠東百貨靠創意拉攏人心 / 編輯室採訪整理

啟動體驗行銷 打造充滿歡樂與知性的完美假期 / 編輯室採訪整理

數位行銷吸睛也吸金 SOGO 百貨最懂你的心 / 編輯室採訪整理

18

GROUP BRIEFING 集團簡訊

關係企業動態報導・公益專區・人事異動・績優榮譽榜・好康報報・股東會特別報導 / 通訊員
2017 遠東精神獎、遠東節能金省獎甄選 / 劉信廷



28

OFFICE TALK 樂活職人

經營管理新知：數據應用再進化

iCONNECT Media 實現智能行銷／邱傳智

上班族必修學分：態度，決定人生高度／劉立維

32

LIFE GUIDE 生活情報

法律網

企業協助托兒 打造友善職場／廖至謙

法律網

當管委會遇上個資法——淺談大樓住戶個資保護議題／黃筱嫻

美食網

Pizza 滋豐味美學問多／鄭嘉蕙

財經網

使用者經驗為王 遠銀官網大變身／黃祖綺

保健網

營養無事，營養過剩才有事／黃聖煒

44

STORY 心動時刻

海天遊蹤：踏青南北湖／王桓基

45

HOT TOPIC 遠東話題

「遠東人開講」：我的健身計劃／編輯室輯

48

QUIZ 有獎徵答

323 期有獎徵答得獎名單揭曉／編輯室

2017 年 8 月 號 | 324 期



發行人 徐旭東 | 社長 鄭澄宇

月刊編輯委員

王明倫	王文交	余欲弟	李佩頻
李宗誠	李美慧	何思緯	林俊佑
林信宏	洪詩婷	吳佳穎	范明珠
梁雅雯	翁鈴雅	游淑如	葉金璋
張景芳	郭奕中	郭曜豪	曾淑苹
陳文山	陳俊欽	陳聰明	陳世莉
陳玲華	游郁安	鄒芯萱	楊 洋
蔡敏雄	蔡佩瓊	劉貞佑	鄭雪玲
顏文池	謝淑惠	戴永茂	蔡祐吉

發行所

遠東關係企業 裕民股份有限公司
臺北市寶慶路 27 號 10 樓

通訊處

臺北市敦化南路二段 207 號 36 樓
(02) 2733-8000 轉 8549、8553

E-mail

magazine@fenc.com

網址

<http://www.fenc.com/magazine/index.aspx>

電子報網址

<http://www.fenc.com/magazine/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

致元智大學 105 學年度 畢業生訓勉詞

遠東集團／徐旭東董事長

An agile organization must be built on an integrated foundation of management practices that create an adaptable organization. (靈活敏捷的組織必須建構在一個整合的管理營運基礎上，以便創造出適應力強的組織。)——克里斯多弗·沃雷 (Christopher G. Worley)

Success today requires the agility and drive to constantly rethink, reinvigorate, react, and reinvent. (要在今日成功就必須具備機敏和衝勁，不斷重新思考、重新振作、靈活反應以及重新發明。)——比爾·蓋茲 (Bill Gates)

歐洲、美兩大先進經濟體，過去一直扮演全球的穩定力量，但近一年來，其政經情勢發展卻大出各界意料之外。2017 年英國脫歐談判程序正式展開，對歐洲經濟社會體系造成的影響逐漸浮現檯面，同時由於全球化連結，英國脫歐也對國際金融市場及經濟成長造成威脅。

在世界另一端，非典型

政治人物 Donald Trump 正式就職成為美國第 45 任總統，美國在內政及外交政策走向將會有很大的不同，對於國際貿易談判更注重平衡原則，並且以美國人民利益為優先考量。美國逐漸轉向貿易保護主義，中國則趁勢躍上世界舞臺，習近平成為第一位出席世界經濟論壇 (World Economic Forum)

年會的中國國家主席，他在開幕式上發表演說支持自由貿易與全球化，積極提升中國在全球經濟的話語權。

值此全球政經環境快速變遷之時，世界各國間的連通卻越來越緊密，人員、貿易、金融與資訊流動早已經跨越國界限制，全球化腳步持續加快。新興市場崛起，帶動都市化發展，經

濟活動中心正轉向新興城市，醞釀出龐大的消費力與商機。科技創新為人類社會帶來變革，前三次工業革命大幅提升人類生活，現今在各種創新科技整合運用下，我們將進入第四次工業革命，速度更快、範圍更廣，對全世界的影響更全面而巨大。值得注意的是，生育率下滑、人口成長減緩、人口老化將對勞動力帶來深遠影響，未來人口紅利消失，生產階層將承擔更重的經濟壓力。以上所提到的全球化、都市化、科技化、高齡化，正是顛覆世界樣貌的四股重要力量，也是各位務必要掌握的重要趨勢。此外，人工智慧（Artificial Intelligence, AI）、虛擬實境（Virtual Reality, VR）、擴增實境（Augmented Reality, AR）、金融科技（Financial Technology, FinTech）等，都是邁入下一個十年的關鍵科技，影響產業至深且巨，也請各位務必留意。

從企業經營角度來看，當外在環境快速變化時，必須保持靈活機敏（Agility），整合管理內部資源，改變舊

有決策思維模式，打造出適應力強的組織型態，才有辦法因應變局，避免被環境淘汰。這道理同樣適用於個人，時代不斷發展進化，在全球化、都市化、科技化、高齡化等趨勢之下，過去的生活型態將大幅轉變，個人也必須靈活機敏，調整心態，強化專業能力以適應環境。而至關要緊的是主動對新趨勢做出回應，因為被動等待與消極虛耗時間無法帶來改變，也無法帶來成功的果實。

各位即將從元智大學畢業，在求學期間，你們可能歷經諸多困難及挑戰，同時也一定擁有快樂與歡笑，無論是好是壞，都是人生中一個重要的過程，是走向美好明日必經的階段。未來世界變化很快，但是各位不必感到懼怕，我相信元智大學教育出來的孩子，不僅品德良好、學識涵養豐富，更重要的是格局宏觀、視野廣闊，擁有優異的調適力及應變力。各位在學校培養能力、累積知識，都是為了未來譜出人生的光彩而預做準備，但是成功沒有捷徑，除了不斷努力，還要懂得自省，要

時常運用以下三項問題來定義自己：

你 是 誰？（Who are you）：清楚明白自己的強項與弱點，了解自己的所能與不能，優點需繼續保持，缺點則要設法改進，自信而不自滿。

你為何在這裡？（Why are you here）：檢視自己與同儕競爭的優劣，確認自己在職場脈動中的位置，成為領頭的先行者，而不僅是追隨者。

你未來去哪裡？（What do you want to be）：訂定未來發展的目標，隨時審視大環境，以掌握趨勢變化，確保找到正確的方向，走上對的道路。

身處在動盪且難以預測的時代，世界瞬息萬變往往超乎想像，各位必須及早體認並做足準備，尤其要強化靈活機敏的應變能力，方能在激烈競爭中掌握契機，成為敏捷的先行者。最後，我勉勵各位同學，不要停止前進的腳步，要時時刻刻鼓舞自己，讓自己從好變成更好，從更好成為最好！



製造驚喜不間斷 遠東百貨靠創意拉攏人心

編輯室採訪整理

電子商務衝擊實體百貨營收已不是新聞，根據《The Post and Courier》報導，今年美國已有超過300間零售商宣告破產。除了美國之外，臺灣也正經歷零售轉型的關鍵時刻。本期「封面故事」將由徐雪芳總經理與大家分享，遠百如何在新零售時代，匯聚人氣，創意吸金！

引領話題 超越所需

近年來，隨著數位科技的普及與虛擬通路持續盛行，消費行為發生大幅度的變化，尤其資訊取得途徑多元，Facebook、LINE……等社群平臺逐漸成為流行話題傳播管道，消費者取得

潮流資訊的速度不但愈來愈快，主動性也日益增加，甚至消費喜好也不斷改變，徐雪芳總經理坦言，「百貨商場不再是顧客購物的唯一選擇，而顧客對於百貨的期待與要求，也日趨嚴格，除了希望購物旅程簡單快速、商場體驗豐富有趣、消費需求

多元滿足，也期待業者能有效掌握話題趨勢、行銷規劃能超值划算。」

顧客心態的轉變，對百貨業者來說，無疑是經營上的一大挑戰。徐總經理認為，要維繫顧客的忠誠度，百貨業者必須更深入體察顧客想法，掌握顧客動態，有效處

理並滿足各項需求，「最理想的作法是，搶在顧客期待之前，就依照時令日常，引導話題趨勢走向，提出更貼近生活的全方位解決方案，才能在嚴峻的市場中脫穎而出，持續聚焦消費目光。」

有鑒於此，徐總經理特別要求同仁，行銷活動務必創新，希望透過「創意行銷」，提供消費者新穎的感受，「以遠百 50 週年的系列活動為例，我們藉由單車接力環島，串連公益、藝術下鄉……等活動，從活力運動和關懷社會的角度切入，再結合專櫃優質商品與廠商魅力價格，讓慶祝活動充滿話題性。還有連續配合多年的新北市『歡樂耶誕城』活動，遠百也以冠名贊助大型演唱會的方式，讓人潮變錢潮、促銷變行銷。至於異國展更是遠百持續多年的重要活動，我們在 2016 年接連推出日本弘前展、韓國物產展、美國週……等，引進多種話題商品，吸引消費者到店，真正把人氣變買氣。」值得一提的是，異國展雖然已是遠百年年舉辦的活動，徐總經理仍十分慎重，去年

更領隊親赴弘前拜會、招商，不但獲得葛西憲之市長頒發感謝狀，也在蘋果公園種下蘋果樹，成功打響另類的國民外交。不僅如此，板橋大遠百今年 6 月推出的北海道函館物產展，同樣由徐總經理遠赴函館招商，完美呈現全臺首次以「函館」為主角的物產展。

科技加持 創意致勝

充滿話題性的行銷活動之外，徐總經理也極為重視新科技的運用，希望提供消費者更豐富的線上、線下消費體驗。「我們在線上消費體驗增加導入線下實體賣場的機會與誘因，強化線上、線下的串連。」徐總經理舉例，「去年遠百 APP 嘗試引進擴增實境（AR）技術，使用者可在拍照時加入主題相框，拍出與太陽寶寶的合照；同時利用粉絲團與 LINE 官方帳號 On-Air 功能，上傳相框合照，到實體百貨兌換贈品，藉此增加 APP 的 AR 開啟率，又能達成線上導客至線下的效果，獲得熱烈回響。」



遠東百貨 徐雪芳總經理

不僅如此，在徐總經理的主導下，遠百也持續增加賣場內藍牙 Beacon 發射器的佈建，方便顧客走進賣場，即可開啟 APP，以藍牙接收百貨各項活動資訊，「我們與專櫃合作，不定期舉辦『買一送一』、『第二件折扣』或『贈送試用品』活動，將顧客引導到櫃上體驗，對顧客來說，可以獲得更多好康訊息；對專櫃而言，也能進一步帶動業績成長。」

至於線下消費體驗的部分，遠百在去年底創新引進 Pepper 機器人，這位超人氣生力軍除了巡迴全省各分店擔任一日店長，與顧服小姐一起迎賓、送客，並和消費者進行互動遊戲、舞



蹈表演，還能提供餐廳、櫃位及各項服務諮詢，甚至在VIP、VVIP室提供機器人點餐服務，不但讓消費者備感驚喜，也成功拉近與消費者的距離。

徐總經理深知，「虛實整合」是零售業轉型的關鍵戰役，因此，未來遠百的行銷活動將以行動載具為核心，「新官網預計下半年上線，屆時將與會員系統緊密結合，利用線上購物消費累積購物金與實體抵用券功能，提升『以虛導實』的比例，再搭配『點數拉霸』之類的簡易遊戲，增加會員黏著度，另方面也記錄會員的消費習慣，經營出遠百的忠誠顧客。」

社群經營 分進合擊

除了培養忠實的VIP，遠百也不忘挖掘潛在客戶，

尤其面對愈來愈具影響力的虛擬世界，更不能忽視平時的社群經營。目前遠百在臺灣主流的FB、LINE / LINE@、Instagram（簡稱

IG）等社群平臺均設有官方帳號，甚至針對各平臺不同的使用情境與族群，擬訂差異化的經營策略。

徐總經理以FB粉絲團為例，「我們希望突顯地域性的差異，讓各分店的粉絲頁成為各具特色的『在地生活訊息平臺』，因此，粉絲團裡的『小編』都是由各分公司同仁擔任，平時從後臺觀察粉絲們的活躍時段與喜好，盡可能增加生活化、多元化的內容，減少商品促銷資訊，以吸引更多潛在消費者加入粉絲行列。」

至於LINE粉絲團的經營，徐總經理則採取不同的策略，「為了讓高達428萬的粉絲，在短時間內接收到各地遠百的資訊，因此由總公司來經營，並運用情境、雜誌式的圖像商品編排或短片形式，提升消費者的接受度。」

而使用者年齡層較低的IG，遠百的經營方式則定位於「潮流資訊與美食生活」，透過圖像與影像，將賣場最新資訊分享給消費者。

經營顧客關係之餘，作為專櫃品牌與粉絲間的通路橋樑，遠百也積極協助各品牌宣傳，今年母親節便嘗試與各家用／家電品牌合作，利用品牌邀請名人擔任一日店長的機會，在該店粉絲團進行直播，其他9家分店粉絲團也同步分享，匯集更大的聲量，徐總經理開心指出，「此次企劃十分成功，平均留言數都超過百則，尤其原本粉絲數就多的藝人或網紅，在網站平臺上創造的互動率更高，為我們增加許多與既有消費者和非主要消費者的互動機會，同時也比傳統廣告方式更容易讓人留下深刻的印象。」

消費者在虛實間進行購物已成為常態，新趨勢的來襲雖然為產業帶來巨大衝擊，但何嘗不是另一種契機，讓遠百在行銷上有更大的發揮空間、展現更多的可能性，相信也將帶給消費者全新的購物體驗。

台南 · TAINAN

台北 · TAIPEI

啟動體驗行銷 打造充滿歡樂與知性的完美假期

編輯室採訪整理

近年來，臺灣的飯店業在客源減少、供給量增加、新商業模式等多重因素影響下，競爭日益嚴峻，而一例一休新制的上路，更考驗著經營團隊的應變速度。本期「封面故事」將透過南、北兩家香格里拉遠東飯店總經理的介紹，帶您了解享譽全球的五星級酒店，如何力抗市場沖刷，發揮集客力！

整合優勢 搶攻親子商機

高雅氣派的餐桌上，陳列著精緻的刀叉杯盤，小紳士、小淑女們正興味盎然地

學習用餐順序，一旁則是訓練有素的講師，優雅示範著餐桌禮儀……不說您可能不知道，這是香格里拉臺北遠東飯店為兒童打造的專屬夏令營，每週日提供不同的職

業體驗課程，除了餐桌禮儀之外，還有調飲體驗、手作拓印、甜點烘焙、美食料理，以及家事學習等動靜兼具的課程。

場景轉換到豔陽高照的



南臺灣，舒適的電影院裡，父母們正帶著孩子開心欣賞熱門動畫，寬敞的座椅和劇院型影音設備，讓盛夏的午後時光不再難熬。不過，這裡可不是一般的電影院，而是香格里拉臺南遠東飯店特別為住客準備的「假日親子電影院」。

在市場供需失衡與勞動政策改變的雙重衝擊下，曾經風光一時的觀光產業，如今已成為觀光「慘」業，龐大的壓力中，地區性飯店業者求售的耳語不斷，即使是國際級連鎖五星飯店，也積極尋求突破。

以香格里拉臺南遠東飯店為例，有鑒於今年的商務客源減少，凱德曼總經理（Mr. Ross Miles-

Cadman）乃將火力集中在旅遊市場，除了配合政府的新南向政策，開拓泰國、越南、緬甸等客源，同時也加強力道提升飯店在香港、日本、韓國旅客間的知名度。當然，最主力還是聚焦在國人住房專案的推廣。

親子市場是凱德曼總經理鎖定的目標之一，「除了每週末及連續假期放映的『假日親子電影院』之外，考量水上活動與戶外遊憩設施是許多小朋友的最愛，因此我們提供室外心形游泳池，讓爸媽們樂享臺南飯店中最寬敞的客房和無微不至的國際級服務、齊全的健身器材之餘，心愛的寶貝也可以在專屬的兒童戲水池與遊戲區盡情玩耍。另外，飯店

還備有免費變速腳踏車，讓大小朋友們自由穿梭在府城新舊街道。」

同為香格里拉體系的臺北遠東飯店除了針對國旅市場推出多樣專案，並搭配連假、音樂劇或演唱會票券等特殊活動，提供更創新且更具吸引力的內容來獲得消費者青睞之外，也十分看重親子市場，不僅在住房與餐飲服務增加親子友善禮遇，更陸續推出包羅萬象的親子活動，例如：兒童廚藝教室、遠東 Café 自助餐週末桌邊魔術表演、暑期兒童游泳訓練……等，累積出好口碑與忠實家庭常客。香格里拉臺北遠東飯店梁發宗總經理開心分享，「我們在今年二月份盛大舉辦的『太空遊樂園』親子活動中，提供互動美學體驗，獲得熱烈迴響，於是乘勝追擊，四月份再推出『奇幻森林大冒險』親子派對，並規劃更豐富多元的互動課程，包括：趣味遊戲、手作餅乾教學及美味餐點。這些主打教育類型的活動非常受歡迎，幾乎場場熱賣爆滿，也為小小賓客們創造許多珍貴的回憶。」

結合資源 豐富旅行記憶

面對市場的競爭，消費者的選擇也更加多元，雖然香格里拉遠東飯店在定位及品牌都具有高知名度，但凱德曼總經理深知，「光是以頂級的硬體設備來吸引客人絕對不夠，還必須加上更多的軟性元素，讓客人感受到飯店的用心才行，尤其在政府大力推廣一例一休的今日，要增加飯店的住房率及收益，需要投入更多心力在行銷資源。」

不過，凱德曼總經理指的行銷資源，不僅是費用的支出，也包含了通路的擴充，「我們希望增加更多的異業結盟，並將以往單向

的行銷，改為雙向互動式的行銷，運用當地特色，結合香格里拉臺南遠東飯店的思維，做出令人印象深刻的產品，為旅客創造不同的體驗。」因此，香格里拉臺南遠東飯店除了在客人用餐前，提供具有在地特色的冰涼冬瓜檸檬茶作為小小驚喜，今年暑假，更貼心推出「幸福觀光巴士」，凱德曼總經理解釋，「有別於同業僅著重在解決旅客到飯店往返的交通，『幸福觀光巴士』可直接帶旅客前往熱門文創景點、美食區與古蹟，甚至是由臺南在地人挑選的私房景點，讓旅客享受截然不同的深度旅遊。」值得一提的是，這部「幸福觀光巴士」早年曾經穿梭在臺南的大街

小巷，是許多在地人口中的「紅色叮叮車」，此次香格里拉臺南遠東飯店讓原已停駛的巴士再度上路，並付予它新的任務，也喚起許多臺南人美好的記憶。

不僅如此，凱德曼總經理也攜手市府，配合在地文化活動，推動城市行銷，「例如暑假的『夏天來臺南約會吧』住房專案，即運用在地著名的月老特色，將臺南包裝為愛情城市，同時引入時下熱門的DIY手作體驗，讓住宿飯店不只是享受服務及設施，還能旅程中增添故事性與趣味性。」

無獨有偶，香格里拉臺北遠東飯店也同樣聚焦於體驗行銷。「我們在大廳茶軒推出全臺唯一琴酒主題吧，提供杜松子、迷迭香、薰衣草、薄荷、肉桂等各式新鮮花草香料，邀請客人享受採集時的手作樂趣，並親身體驗釀酒過程。」不僅如此，梁發宗總經理也相當注重提供客人賓至如歸的住房體驗，特別推出全臺唯一「DigiJames」數位管家系統，「貴賓可透過平板電腦或手機，輕鬆控制室內溫



度、燈光、娛樂頻道、鬧鈴，以及館內餐飲等資訊，獲得更高科技的人性化服務與全新的住宿體驗。」

投身公益 提升品牌溫度

豐富多元的住宿、餐飲體驗之餘，為拓展客群並帶給客人耳目一新的品牌形象，香格里拉臺北遠東飯店也曾多次與品牌聯名合作推出酒會、下午茶或公益活動，今年更與臺灣黑熊保育協會合作，將瀕臨絕種的保育動物「臺灣黑熊」做為年度公益關懷重點之一。指著一系列包裝上印有可愛黑熊

圖案的商品，梁發宗總經理介紹，「我們推出臺灣鳳梨酥、黑熊玩偶等限定公益商品，銷售淨額將捐贈臺灣黑熊保育協會，作為黑熊研究與保育基金。除此之外，也特別與國際哈潑時尚雜誌（Harper's Bazaar）攜手舉辦臺灣黑熊著色比賽，並在5月10日於馬可波羅酒廊舉行公益活動記者會，邀請知名藝人瑞莎擔任保育大使，以實際行動向員工、賓客推廣保育的重要性。」真誠的關懷，為臺灣黑熊的保育行動注入活水，也成功提升了飯店的整體形象。

遠在南臺灣的香格里拉臺南遠東飯店，在公益活動

的推廣同樣不遺餘力。臺南第一高樓香格里拉臺南遠東國際大飯店不但連續三年舉辦「登高府城・為愛出發」活動，吸引上千名國內外好手垂直攀登府城至高巔峰，並將活動收入扣除成本後，全數捐予臺南家扶中心，至今已累計捐贈1,264,969元，成為臺南在地經典的公益活動，持續為社會注入正面影響力，也帶來齊心向上的活力；此外，飯店更積極響應世界衛生組織「世界捐血人日」，推出「捐血送餐券」活動，「許多當地民眾不畏炎熱的氣候，持續以行動支持公益，同時，也吸引不少飯店住客共同響應捐血傳愛。」回憶起這些點點滴滴，凱德曼總經理滿心感動。

連結社群 延續貼心服務

社群媒體的興起，徹底改變了企業與消費者之間的溝通管道，不再是傳統的單一窗口、單向訊息傳達，更重視雙向的交流溝通，而且由於社群平臺的運作機制





與創新概念，企業粉絲頁面對讀者時，已由過往制式的新聞體語氣，轉為好友分享心得般的貼文，並結合時下流行元素，增加網友互動意願，藉此提升品牌能見度與形象。

體認到這股趨勢，香格里拉臺南遠東飯店除了在普遍使用的社群平臺上建立粉絲專頁，並針對 Facebook、Line、Google+、Instagram、微信、微博、Twitter 等不同的社群

媒體，推動不同的行銷策略。「社群媒體平臺多元，其目標群眾、使用方式及消費族群都各有不同，」凱德曼總經理分析，「因此，我們會在活動現場與社群意見領袖合作，共同開啟線上直播，有效觸及雙方粉絲；或是利用專頁帳號前往潛在客群的社群，直接參與討論，拉近與顧客之間距離，希望更有效的利用社群平臺，並延伸飯店的服務廣度。」

另一端的香格里拉臺北

遠東飯店同樣看好直播的高互動性，近幾個月來，無論在臺北婚紗博覽會或臺灣黑熊公益記者會等大型活動，都使用 Facebook 直播功能與粉絲互動，不但獲得良好的迴響、有效拉近粉絲距離，更加深賓客對於品牌的熟悉度。同時，梁發宗總經理也發現，「動態影片對觀眾的影響力較深，尤其有故事性的影片，宣傳效益遠大於平面廣告。因此，包括大型親子活動的宣傳、新廚上任或新菜的發表，我們都費心構思，希望透過影片，以多元的角度呈現給賓客。」

擺脫五星飯店一貫的高貴華麗印象，香格里拉遠東飯店要讓您看到更貼近我的真誠服務。漫長的暑假，還想不到如何消磨嗎？不妨帶著家中的寶貝，參加香格里拉臺北遠東飯店的「夢想無限大 歡樂急先鋒——寶貝夏令營」；或是挽起親密愛人的手，前往香格里拉臺南遠東飯店，在愛情城市編織獨一無二的甜蜜回憶，相信您一定能深刻感受香格里拉遠東飯店的品牌魅力！



數位行銷吸睛也吸金 SOGO百貨最懂你的心

編輯室採訪整理

隨著數位科技進步，零售產業也不斷發展出新的樣貌。除了虛擬通路分食零售大餅，近年臺灣也興起一股outlet熱潮。面對一波波的生存考驗，傳統百貨業者該如何應對？本期「封面故事」將透過太平洋SOGO百貨黃晴雯董事長以及經營團隊的介紹，帶您了解人氣百貨如何在這場零售進化大戰中，持續高掛金字招牌！

瞄準趨勢快速反應 實體零售亮麗轉身

「2008 年全球金融風暴和 Facebook、Instagram 等社群網站的興起，無疑是當前消費者生活型態改變的重要關鍵。」長期觀察零售產業發展曲線的黃晴雯董事長如是說。的確，2008 年

金融風暴後，在緩步復甦的經濟及紛爭的政治氛圍醞釀下，「小確幸」、「厭世」先後成為網路社會流行語，並進一步與消費市場結合，成為主流消費趨勢。於此同時，Facebook、Instagram 等社群媒體也蓬勃發展，消費者在社群中互動交流，培養出認同及關注，搭配電商

的開枝散葉，逐漸形成一種新的商務行為，也就是「社群經濟」。

黃董事長指出，隨著數位科技進步，零售產業不斷發展出新的業態。「徐董事長日前公開表示，線上不可能取代實體零售，未來要迎向『科技零售』。」面對新型態的消費概念與虛實

並陳的零售競爭，黃董事長深知，「實體百貨業者販售的不能只是商品，更是一種態度、心情，以及認同。換言之，消費者來到賣場，除了期待購買到能反應自我風格的商品，還希望在賣場找到當下表達心情的出口，再藉由社群網站的傳播，成為代表個人展現獨特性的『符號』」。

察覺到這股「符號消費」（Symbol Consumption）趨勢的SOGO百貨，立即在行銷、招商及品牌核心價值上快速反應。

為了提升品牌核心價值，SOGO百貨在黃董事長的帶領下，創臺灣百貨業之先，大力推動CSR工程，「我們將2015年訂為『CSRE元年』，希望營造讓消費者安心、安全的購物環境，並推出吉祥物『ThanQ』，深入兒童及年輕客層，傳遞歡樂、幸福、愛與感謝的普世價值。此外，也與經濟部攜手，協助育成國內農產品社會企業完成進入消費市場的最後一哩路，讓支持社企的消費者可以在SOGO超市買到農社企產品，也讓滿懷

熱血的農社企夥伴，完整了商業模式的經驗學習。」

而在招商方面，看準消費者對於「食尚」的需求，SOGO百貨特別邀請紐約早餐女王「Sarabeth's」全臺獨家於忠孝館和中壢店展店；Buffet界的南霸天「漢來海港」餐廳，也在敦化館與天母店陸續登場，開幕至今仍一位難求；至於Instagram上的打卡夯點「Coffee Lover's Planet」，不僅以創新銷售方式及高品質商品成為咖啡迷的最愛，更成功搏得時尚名人的青睞。

人氣餐飲的進駐，吸引消費者趨之若鶩排隊嚐鮮，等候座位期間還能帶動消費，創造「停留經濟」的吸金效應。營業總經理汪郭鼎松透露，「以敦化館為例，自從引進人氣餐廳之後，不但增加許多年輕客群，更提升1F國際精品配件的整體銷量。」

為了讓停留經濟極大化，SOGO百貨也充份利用各店空間，增加賣場活動及商品的多元性和趣味性，汪郭總經理舉例，「復興館9F



SOGO百貨 黃晴雯董事長

日式庭院和一樓圓形廣場經常舉辦各種藝文、趣味及異業結盟活動，『Let's SOGO黑白雙熊公益認養特展』紙熊貓展、『泰迪熊』展，甚至是與電影公司異業結盟的『藍色小精靈』及『蜘蛛人』等展覽，都成功吸引全家大小一同拍照打卡，也順道在賣場消費用餐。」

經典活動聲勢不墜 科技行銷推陳出新

能夠在激烈的市場競爭中屹立不搖，除了必須具備顧客認同的品牌核心價值、堅強的商店（品）陣容，別出心裁的行銷規劃更是功不可沒，其中，尤以叫好



又叫座的「日本物產展」，讓汪郭總經理深以為傲，「SOGO百貨是全臺主辦日本物產展的先驅，不僅搭配季節時令推出不同的主題與商品內容，也嘗試與日本各地政府觀光推廣單位及大型連鎖旅館結合，一方面增加活動內容的豐富度，另方面讓消費者藉此認識不同地區的風土人情，同時也是另類『體驗經濟』的落實。」有鑑於國人赴日旅遊人數屢創新高，近年 SOGO 還特別在日本展期間，舉辦相關城市的主題攝影展，獲得許多攝影同好的迴響，甚至成為社群媒體中的熱門話題，就連其他百貨同業也常派員前來取經。

傳統年度活動之外，SOGO百貨更不斷思考，如何建立更智慧、科技、人性、便利及趣味的「新體驗型態賣場」。隨著科技的發展，行銷創意能變化出的花樣也越來越多，「我們利用復興館服飾新品上市檔期，安排『智慧試衣鏡』，讓消費者體驗科技變裝的樂趣，同時也可挑選出最適合自己的流行服飾。此外，今年西洋情人節檔期，也嘗試於敦化館推出『鮮花自動販賣機』，方便大家投幣買花送給心上人；而在人流最多的忠孝館，則首度於流行女裝特賣會場架起『Instagram 照片列印機』，只要消費滿額即可免費將美美的 IG 照片列印出

來蒐藏。」

近期備受矚目的新型態支付，無疑是建置新體驗型態賣場的一大利器。在黃董事長與經營團隊的率領下，SOGO百貨第一時間即引入 friDay、Apple Pay、Taiwan Pay、Samsung Pay 等行動支付，並且結合 APP 及發卡銀行的綁定優惠，為消費者提供更便利的結帳速度和優質的消費體驗。

雖然以實體百貨起家，然而，面對新零售業態——電子商務的戰場，SOGO百貨從未缺席，並展現旺盛的行動力與企圖心，不僅在集團關係企業 GO HAPPY 快樂購物網設有 SOGO 百貨館，還一同舉辦多場線上線下串連行銷活動。黃董事長期許，「SOGO 要善用集團資源，充分發揮集團綜效，結合線下、線上、物流、金流等相關服務，讓整個消費旅程『無縫接軌』，並進一步導入網購新客層。」

深耕社群拉攏粉絲 累積口碑再創佳績

優質的行銷企劃，必

須搭配精準的媒體宣傳，才能成功傳達至消費端。根據營運本部播本昇副總經理的觀察，「數以萬計的企業粉絲團、網購社團及網紅，已徹底改變消費者與企業之間的溝通與互動模式，透過 Facebook、Instagram、LINE 等社群媒體上熱烈討論的內容，不僅帶出消費者關心的風向，對零售業而言，更是商機所在。」

為了在這場新媒體競爭中力求突破，今年 SOGO 百貨特別成立「數位行銷」專責單位，由專人負責 SOGO APP、LINE 官方帳號及 SOGO 官方 Facebook 之推播。「我們除了順應 Facebook 的演算法推出影片，小編們 PO 文時，也以『臉友們的角度』、『朋友間的話術』來跟粉絲搏感情，並且以即時回覆、吸睛

美圖及影片來增加瀏覽時的趣味，甚至不定期分享百貨或品牌舉辦的各種魅力活動。」播本昇副總經理回憶起，「日前歌壇天后蔡依林現身忠孝館參加活動，SOGO 官方粉絲團的小編還特地排除萬難，在擁擠的人群中進行現場直播，讓粉絲們享受零時差的活動臨場感。」

專業、親切、靈敏及積極的態度，加上專屬的好康，果然有效發揮行銷影響力及滲透力，提升粉絲們對 SOGO 品牌的好感度與黏著度，日前才以全臺首櫃之姿開幕的日系彩妝品牌「Addiction」，早已是時尚迷在 FB、IG 上關注的焦點；而即將進駐 SOGO 百貨的國際設計師 TOM FORD 彩妝，更在社群網站上引爆「未演先轟動」的討論盛況。

除了 Facebook，SOGO 百貨也特別針對在地經營的 LINE 展開宣傳，希望邀請更多消費者前來領取 LINE 好友獨享禮，讓粉絲們大呼「足感心」！

「從去年底馬雲『不再提電商』，到小米創辦人雷軍宣布3年內完成1,000間『小米之家』實體店鋪的展店，再看全球電商龍頭 Amazon 併購全美最著名的有機超市『Whole Foods』，意圖打造新型態實體店鋪；我們相信，實體零售店鋪仍有前景及錢景，關鍵在於能否提升消費者的購物經驗、商品水準，以及滿足消費者『符號消費』的期待與定位。」黃董事長對實體零售的未來樂觀以待。

挾著多年積累的品牌口碑，加上大數據、物聯網、數位行銷及 VR、AR 等新科技的挹注，發展更具人性的「科技零售」，相信經過零售轉型大洗禮的 SOGO 百貨，必將為消費者提供更安心、安全、時尚、幸福、美味及有理想願景的極致購物體驗！



集團簡訊

01

遠傳電信與群信攜手「我的號碼」 參與北市智慧支付平臺

遠傳電信與群信行動數位科技合作推出「我的號碼」，藉由電信驗證系統的完整性，讓手機門號即代表個人身份識別，並應用於臺北市政府「智慧支付平臺 pay.taipei」。6月25日記者會上，遠傳電信與四大電信業者共同出席，未來用戶只要下載 pay.taipei，並通過「我的號碼」身份驗證，即可繳交停車費、水費、醫療費等多項費用。（遠傳電信／何思緯）

02

2017 MWC 上海盛大開幕 遠傳智慧解決方案吸睛

2017 MWC 上海世界移動大會（Mobile World Congress）於6月28日～30日在上海新國際博覽中心盛大登場，遠傳由李彬總經理領軍，第三度以臺灣唯一電信商代表身分參展，展出橫跨健康照護、定位管理、觀光運輸、綠能環保等多元應用，每天均突破5000參觀人次，並有許多國家、企業尋求進一步合作，可望為臺灣物聯網產業輸出國際打開大門。（遠傳電信／何思緯）



03

遠傳成為 The IIRC 首家臺灣會員 引領臺灣企業與國際永續趨勢鏈結

遠傳電信致力永續經營，持續與國際趨勢接軌，7月7日宣布加入國際整合性報告書委員會 The IIRC 〈IR〉 Business Network，成為全臺第一家 The IIRC 的企業會員，同時發行第三本整合性報告書，將環境、治理、社會三面向與企業財務現況更緊密連結。（遠傳電信／何思緯）

04

遠百再拓點 竹北新店開工動土

遠百竹北新世紀購物中心6月22日舉行開工動土典禮，由徐雪芳總經理親臨主持，並邀請新竹縣邱鏡淳縣長參加。此購物中心為地上10層、地下4層的客家山城圓樓綠建築，預計2020年開幕，屆時將採複合式商場經營模式，可提供1,700個就業機會，有助於促進在地經濟成長。（遠東百貨／鄭嘉蕙）



05

遠傳推動「健康職場」 健康元年正式啟動

注重「健康職場」的遠傳電信，2017年邀請全體同仁加入運動行列，由人力資源處規劃「健康元年」比賽，5月間啟動第一階段的「計步比賽」，共計吸引648位同仁參加，累計步數達36,678,682步，運動成果豐碩！（遠傳電信／何思緯）

06 遠百 50 週年感謝慶 同仁登高 50 齊心向上

遠東百貨歡慶 50 週年，7 月 8 日在徐旭東董事長、徐雪芳總經理親自主持下，於遠百企業總部 Mega Tower 百揚大樓盛大舉辦「遠百 50・登高 50」活動，由 500 位同仁體驗登高，並在 50 層樓接受徐雪芳總經理、林彰豐營運長頒發完賽獎章，為遠百 50 週年留下紀念。8 月 8 日前，遠百也將大方祭出買千送百優惠，另有信用卡獨家加碼送好禮，感謝顧客一路相伴。（遠東百貨／鄭嘉蕙）



07 遠百推動 ISO 50001 能源管理系統

遠東百貨 6 月 28 日舉行「ISO 50001 能源管理系統」推動專案啟動會議，邀請臺灣綠色生產力基金會擔任系統導入輔導單位，並以板橋大遠百作為示範據點，不僅響應政府政策，也希望以更系統化、標準化及制度化的方式，提升內部能源管理的流程制度與運作績效，落實節能目標。（遠東百貨／王明倫）



08 探索臺灣 120h 到遠百 參訪百貨創新服務

由中鼎教育基金會與臺灣永續能源研究基金會聯合舉辦的「探索臺灣 120h」活動，7 月 5 日將「勇闖中臺灣」搬進臺中大遠百，48 位學員除了以美食探索臺灣之外，更提問百貨科技運用的遠景，由遠東百貨湯治亞財務長一一解答，讓這趟零售業創新服務之旅收穫豐碩。（遠東百貨／鄭嘉蕙）

09 首屆愛買盃熱舞大賽熱力登場

由遠東集團徐元智先生紀念基金會、愛買量販店主辦的「愛買盃熱舞大賽 & 公益園遊會」，7 月 1 日起熱烈展開，全臺超過上千名參賽者報名、近 200 組家庭參與，愛買並首次聯合 14 個公益單位舉行公益園遊會，另外搭配賣場美國週檔期，提供美國牛肉、飲品、水果、雞精免費試吃。（愛買／王佳慧）

10 太平洋 SOGO 百貨主管參訪研華科技

為積極提升營運效率，迎戰零售 4.0 時代，太平洋 SOGO 百貨吳素吟資深副總率主管們於 6 月 20 日參訪研華科技 IoT 智能服務事業群，深入了解智慧零售領域的經營，期能善用智慧分析，精準掌握客流量與客群，並以大數據提高管理效能。（太平洋 SOGO 百貨／林玟妤）

11 裕民航運 Ultramax 新散裝貨輪 「裕揚輪」交船

裕民航運子公司裕民航運（新加坡）私人有限公司委託日本株式會社大島造船廠建造載重噸 62,466 公噸 Ultramax 散裝貨輪「裕揚輪」（M.V. “Asian Pride”），6 月 30 日舉行命名交船典禮，由徐旭東董事長親自主持，並邀請美國猶他大學前醫學院系主任 Vivian S. Lee 女士擔任命名人。（裕民航運／黃一珍）



12 遠東商銀永和分行全新改裝開幕

為提升環境的舒適度及強化數位服務，遠東商銀重新規劃永和分行，打造寬敞、明亮、極具現代感的營業廳及樂活理財空間。歡慶改裝開幕，9 月 30 日前，新戶憑活動 DM 至永和分行可免費體驗房屋鑑價服務，完成理財問卷還可獲贈新戶見面禮乙份，另有加碼遠百商品禮券抽獎活動。分行老客戶辦理任一項自動化業務，則可獲得老朋友感恩回饋禮，詳情請洽永和分行（02）2232-6500。（遠東商銀／魏若睿）

13 遠銀攜手雪豹科技 政大校園共同開課

為使大專院校學生進一步了解數位金融行銷，遠東商銀舉辦「2017 遠銀數位創意王」競賽，第二屆賽事特別攜手雪豹科技，以「品牌社群行銷挑戰賽」為主題，於國立政治大學開設「行動與社群行銷」課程。課程期間適逢遠東商銀舉辦「快樂存摺 微笑接力」臉書社群活動，吸引學生熱情參與，遠銀數位金融事業群戴松志副總也於 6 月 22 日至政大頒獎鼓勵績優學生。（遠東商銀／蕭珮儀）

14 遠紡工業（上海）、亞東石化（上海）陸續展開安全月活動

為樹立安全生產觀念，遠紡工業（上海）於 6 月 2 日啟動「安全生產月」系列活動，由曾竹賢總廠長、安監局局長、杭州灣開發區安全領導等多位嘉賓一同繞廠並簽署承諾宣誓海報。亞東石化（上海）也同步在 6 月進行「安全生產月暨六·五環境日」活動，希望透過豐富的活動，幫助員工學習最新的安全環保知識。（編輯室輯）

15 落實與產業接軌 臺南高工二度參訪亞東預拌

臺南高工土木科去年首度至亞東預拌臺南廠參訪，獲得熱烈迴響，今年再由李俊德主任領隊來訪，亞東預拌除了在課程中解說混凝土產品新知外，更公開領先同業的 AMS 最新檢測技術，讓青年學子了解原料和施工品質的重要性，將建築安全意識向下扎根。（亞東預拌／洪淑華）

16 亞東技術學院舉行 105 學年度畢業典禮

亞東技術學院 6 月 24 日以「創」為主題，舉辦畢業典禮，希望畢業生能突破框架，獨「創」一格。徐旭東董事長也於致詞中勉勵畢業生挑受挑戰、突破自我。畢業生們更呼應主題，以創作歌曲「青春膠囊」帶來開場表演，留下美好回憶，同時展現創意。（亞東技術學院／李玉燕）

17 元智大學校友會理監事交接典禮圓滿完成

元智大學校友會第九、十屆理監事交接典禮於 7 月 8 日舉行，由元智大學吳志揚校長擔任監交人，新任理事長黃水可表示，未來將利用校友資源，為企業與學校的實習接軌，提升學弟妹競爭力。（元智大學／饒浩文）

18 亞東技職學習園區策略聯盟合作備忘錄簽約典禮圓滿成功

亞東技術學院 6 月 6 日由黃茂全校長代表，與豫章工商、清水高中、中正國中、大觀國中、重慶國中、溪崑國中簽訂合作備忘錄，打造「向下扎根適性輔導三階段」亞東技職學習園區策略聯盟，未來將藉由共享資源、協同授課等策略，建立國中師生們對技職教育的認識，並增加高職生專業技能學習。（亞東技術學院／李玉燕）



19 亞東預拌雲林廠正式加入營運

看好南區市場，亞東預拌繼年初成立仁武新據點後，7 月份再新增雲林廠，新據點地處雲林縣中央，臨近斗南交流道，可藉國道 1 號連結 78 東西快速道路，形成供料網路，提高市佔率。（亞東預拌／洪淑華）

績優榮譽榜

20 SpeedTest 年度測速調查 遠傳 4.5G 超級三頻極速奪冠

根據 SpeedTest 網站公佈 2017 年度測速調查，遠傳電信的速度得分為 35.20，大幅領先同業平均值近 40%，平均下載速度 39.26 Mbps、上傳速度 16.28 Mbps，位居 2017 年上半年全臺電信業之冠。（遠傳電信／何思緯）

21 遠傳獲頒「亞太顧客服務協會」最佳顧客關係服務傑出獎

遠傳電信 6 月 17 日榮獲由「亞太顧客服務協會（APCSC）」舉辦的 2017 年國際傑出顧客關係服務獎，囊括「最佳顧客滿意品管系統」、「最佳顧客體驗中心」、「最佳顧客體驗管理」、「最佳客戶聯絡中心」、「最佳線上顧客服務」、「最佳顧客關係推廣服務」及最高榮譽「最佳顧客關係服務傑出獎」，是臺灣首家獲獎企業，優質服務備受國際肯定。（遠傳電信／何思緯）



22 亞洲百貨唯一 SOGO 獲永續諾貝爾獎雙殊榮

被譽為「永續諾貝爾獎」的「2017 亞洲企業社會責任獎」甫於泰國曼谷舉辦頒獎典禮，太平洋 SOGO 百貨第一次參賽便榮獲「2017 亞洲企業社會責任獎」健康衛生推廣獎及社會公益發展獎雙獎殊榮，是臺灣百貨界的首例。（太平洋 SOGO 百貨／吳敏如）



23 百協年度大獎公布 FAPRA Online 遠百奪冠 企業楷模獎 SOGO 勝出

中華民國百貨零售企業協會 7 月 3 日舉辦獎項優勝者公布會議，其中，2017 FARPA AWARDS 亞太零售聯盟競賽 FAPRA Asia-Pacific Award 亞太零售企業大獎以「Best Efforts in Social Responsibility」為主題，由遠東百貨獲得，將代表臺灣爭取 FAPRA Online Award 的榮譽。FAPRA Country Awards 零售企業國家楷模獎則由太平洋 SOGO 百貨奪冠。（遠東百貨／鄭嘉蕙）

24 元智大學機械系「水之初－醫療超氧水機」獲創新創業競賽一等獎

元智大學機械系鐘國濱教授指導學生余浚璋、甘旻諭、林政隆、李哲宇、范紋禎等人，以「水之初－醫療超氧水機」，參加成都蓉蓉鎮海峽青年創新創業交流大賽，獲得一等獎殊榮。（元智大學／饒浩文）

25 元智資訊工程系學生獲衛生福利部反毒黑客松政府應用潛力獎

元智大學資工系楊舜宇、吳逸軒、洪鈺敏等三位同學，在元智大數據中心簡廷因教授帶領下，參加 2017 年衛生福利部反毒黑客松，以便利的「反毒儀表板改善資料平臺」，榮獲政府應用潛力獎。（元智大學／饒浩文）

26 元智資管學生參加大數據資料科學家競賽 獲最佳準預測獎

元智大學資管系大三許承澤、李庭安、社政系何冠緯等三位同學，在許嘉裕教授指導下，參加「SAS 玉山銀行大數據資料科學家競賽」，是唯一一所分校隊伍進入最後階段，並於 150 組之中脫穎而出，獲得最佳精準預測獎。（元智大學／饒浩文）

27 遠傳電信、city'super 雙獲《工商時報》「臺灣服務大評鑑」肯定

遠傳服務 6 月 27 日再傳捷報，獲得《工商時報》「臺灣服務大評鑑」連鎖電信通路金獎，是電信業唯一連莊六次金獎的企業；city'super 也因導入 ISO 10002 客訴管理系統，並推出內部「創新獎勵計劃」，連續三年獲得連鎖超市金牌與服務尖兵雙獎項。（編輯室輯）



公益專區

28

遠東巨城暑期志工營
邀請德蘭孩子體驗服務

Big City 遠東巨城購物中心與新竹縣「天主教德蘭兒童中心」展開「BIG LOVE 愛・分享」公益贊助計劃，暑假期間特別安排德蘭兒童中心孩子體驗購物中心各項服務工作，學習服務精神並充實暑假生活。（Big City 遠東巨城購物中心／葉哲倫）

29

SOGO 耕耘少年典範
三楷模獲 2017 總統教育獎

已經舉辦六屆的「SO GOOD 好小孩少年楷模」，本年度共有 3 位學童榮獲「2017 總統教育獎」，歷年累計共誕生 16 名總統教育獎。SOGO 百貨黃晴雯董事長除了嘉獎學童，也親自為少年楷模們打理領獎服飾，讓弱勢學童上臺領獎時，散發自信的光彩。（太平洋 SOGO 百貨／徐宛韻）

30

高雄大遠百小樹苗培育計劃
打造綠色奇蹟

2017 年遠東百貨飛越 50 週年，秉持一貫公益精神，高雄大遠百特別攜手行政院農業委員會屏東林區管理處和高雄壽山動物園，舉辦「遠百愛的串連－希望 50・小樹苗培育計劃三部曲」系列活動，廣邀民眾參與植樹護林，共同守護臺灣。（高雄大遠百／陳昱蓁）



31

熱心公益 臺中大遠百舉辦公益募款、桌球賽活動

臺中大遠百 6 月 18 日與麥子庇護工場合作舉辦「小小製鞋師體驗營」活動，向民眾介紹庇護工場提供的照護內容，當日募得款項全數捐贈為公益基金。此外，配合 2017 臺中國際身心障礙桌球公開賽即將於靜宜大學開打，臺中大遠百特別於 7 月 9 日舉辦暖身賽，讓更多民眾了解身心障礙者的不便。（臺中大遠百／洪得瀚）

人事異動

32

遠東新世紀高階主管人事異動



姓名：許嘉夫

原任：研究所國際合作室
副經理新任：研究所國際合作室
權任經理學歷：美國密蘇里大學堪薩斯
分校化學所碩士畢

33

豫章工商高階主管人事異動



姓名：吳靜怡

原任：日校專任教師兼教學組長
新任：日校專任教師兼教務主任

學歷：淡江大學國貿系



姓名：許嘉強

原任：日校專任教師兼教務主任
新任：日校專任教師兼學務主任

學歷：亞東技術學院資訊與工程所

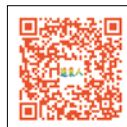
好康報報

34 今夏哩「有錢卡」最好康！ 各項專屬優惠開跑

HappyCash「有錢卡」今夏再度與宜蘭縣政府合作，哩卡購買「2017 宜蘭國際童玩藝術節」個人券，每張通通現折 50 元！另外，9 月底前，每週六於遠東零售通路持內含 HAPPY GO 累點功能的「有錢卡」消費，單筆扣款滿額即享點數回饋最高 8 倍送；至指定通路美食街指定櫃位，單筆消費滿 288 元，可折抵 10 元；單月搭乘桃竹苗市公車七次，也可獲 HAPPY GO 點數 100 點，各項優惠，盡在有錢卡！（遠鑫電子票證／李宗誠）

35 下載 ETC APP 愛奇藝免費看七天

eTag 用戶下載遠通電收 ETC APP，點選 APP 內 eTag 優惠專區之「活動兌換」，可獲得愛奇藝臺灣站黃金 VIP 會員體驗序號，9 月 30 日前完成開通，就能免費試用七日，享受追劇樂趣。（遠通電收／賴建偉）



ETC APP

36 香格里拉臺南遠東飯店 推出免費定點巡迴觀光巴士

配合「臺南七夕愛情嘉年華」在暑假期間熱鬧登場，香格里拉臺南遠東飯店於 9 月 11 日前規劃「夏天·來臺南約會吧」三天兩夜的住房專案，並自 7 月 1 日起，為旅客提供免費定點巡迴觀光巴士，方便顧客探索臺南。訂房專線 (06)702-8899。（香格里拉臺南遠東飯店／王傳慈）

股東會特別報導

37 太平洋 SOGO 百貨（6 月 16 日）

受全球環境與景氣影響，2016 年消費力萎靡，衝擊國內零售業，太平洋 SOGO 百貨年度銷貨收入為新臺幣（以下同）431.8 億元，微幅下滑 1.17%，但在強化行銷內容、發展數位行銷與升級賣場等策略帶動下，週年慶活動業績仍較前一年成長 1.1%，股東會中通過每股配發現金股利 0.55 元。2017 年營業銷貨收入目標為 442.8 億元，預計成長 2.5%。（太平洋 SOGO 百貨／吳敏如）



38 遠東百貨（6 月 20 日）

遠百零售體系 2016 年合併營業額為新臺幣（以下同）1,215 億元，合併稅後純益 14.95 億元，每股盈餘 0.81 元，每股發放現金股利 0.7 元。其中，母公司遠東百貨營業額持續創新高，達 433.9 億元，旗下新世代店板橋大遠百、臺中大遠百也展現旺盛成長力道，業績均有近 5% 的成長，轉投資亦有良好營收表現。未來遠百將持續邁向科技零售，轉型新世代店；預計三年內，臺北信義 A13、竹北商場將陸續開幕，屆時全臺店數將增為 12 家，營業面積同步成長三成。（遠東百貨／鄭嘉蕙）



39 遠傳電信（6月23日）

遠傳電信 2016 年合併總營收達新臺幣（以下同）943 億元，合併 EBITDA 與稅後盈餘分別為 278 億元與 114 億元，EPS 為 3.5 元，今年發放每股現金股利 3.75 元，連續六年股利配發率居業界之冠。2017 年適逢遠傳成立 20 週年，營運重點將以遠傳 4.5 三頻網路核心基礎優勢，推動跨業、跨界及跨域的轉型，強化 ICT 資通訊系統垂直整合，開發更多元創新產品及智慧應用；積極布局 5G 與物聯網，發展技術應用平臺，並透過數據採集與分析，快速掌握客戶需求及偏好，提供優質的客戶體驗與創新的應用服務。（遠傳電信／何思緯）



40 亞洲水泥（6月27日）

亞洲水泥去年合併營收為新臺幣（以下同）60,946,190 仟元，合併營業淨利 6,233,048 仟元，合併稅後純益 4,683,297 仟元，其中歸屬於本公司業主的稅後純益 3,945,769 仟元，股東會中通過每股配發現金股利 0.9 元。展望兩岸市場，臺灣公共建設計畫在今年編列 1,869 億元，較去年增加 57 億元，不過去年房市新建案及整體交易量萎縮，預期今年水泥需求將減少，但減幅會縮小。大陸政府現對企業環保、能耗、安全、質量要求更趨嚴格，而城市建設等種種措施則提升了整體水泥需求，有利亞泥（中國）經營發展。（亞洲水泥／陳聰明）



41 遠東新世紀（6月28日）

2016 年全球經濟情勢低迷，國際政局動盪，然而遠東新世紀仍維持穩健經營，合併營收新臺幣（以下同）2,159 億元，稅後淨利 63 億元，每股盈餘 1.26 元，股東會通過配發股利 0.8 元。遠東新世紀越南印染廠一期已完工，將結合服裝廠垂直整合接單，發揮越南貿易優勢。另看準車材產業成長潛力，蘇州工業纖維廠投資生產尼龍 66 工業絲與輪胎簾布，強化競爭優勢。至於多項綠色產品擴充計畫與環保製程亦積極推展，去年推出海洋回收紗備受矚目；第二套無水染色設備將於 2018 年投入生產；Recycled-PET 產能預計在五年內擴充 2 倍以上，預估可為營運注入更多動能。（遠東新世紀／沙益民）



2017

遠東精神獎甄選

為鼓勵遠東人

「兢兢業業、不停創新、持續付出」的精神與貢獻
並作為集團關係企業同仁學習效法之正面楷模

敬邀各位遠東人參選2017遠東精神獎

即日起開放申請至8/16（三）截止

獲獎者將於「2017年遠東關係企業聯席會議」中公開發揚

申請條件

1. 該申請案件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. 該申請案件之團隊成員人數不得超過 10 人。
3. 申請案件之具體成效必須發生於 2016 年 8 月 1 日至 2017 年 7 月 31 日
4. 申請案件需具備「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**」、「**企業形象類**」、「**營運績效類**」、「**積極任事類**」、「**集團綜效類**」五大類別擇一報名。

遠東精神獎

團體獎

**前瞻
創新**

具備獨特性，
有領先同業之作為

團體獎

**企業
形象**

能提升公司形象
及名譽

團體獎

**營運
績效**

對公司營收、獲利
績效有重大貢獻

團體獎

**集團
綜效**

由不同公司
共同合作，
提升集團整體績效

個人獎

**積極
任事**

為超越職責
之突出表現

2016遠東精神獎優等案例

類別	得獎單位	案件名稱
前瞻創新	亞東紀念醫院	Wake up with sound !! 重建聽的希望
企業形象	遠東新世紀	遠東新世紀經典馬拉松賽暨愛心募款
營運績效	遠龍不銹鋼	突破自我、邁向永續
	黃岡亞東水泥	利用高鎂石灰石燒製優質熟料
集團綜效	徐元智先生紀念基金會、 太平洋崇光百貨、亞東百貨、 遠揚營造、遠傳電信	「台灣之水・生命之源」遠東集團水展覽
積極任事	遠傳電信—張秀莉	遠遊卡—出國上網最佳選擇

• 2016 遠東精神獎得獎案例介紹，詳見遠東人月刊（2017 年 1 月號 /317 期）

• 甄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

主辦單位：遠東集團董事長辦公室 活動聯絡人：劉信廷先生、沈維哲先生 聯絡電話：+886-2-2733-8000（簡碼 400）分機 8413、8466

2017

遠東節能金省獎甄選

為追求節能管理進一步突破，

增加集團關係企業交流

啟發節能技術精進，提升節約能源效益

敬邀各位遠東人參選2017遠東節能金省獎

即日起開放申請至8/16（三）截止

獲獎者將於「2017年遠東關係企業聯席會議」中公開發揚

獎項說明

1. 獎項分為「優良專案」與「優良機構」兩類
2. 「優良專案」分製造業與非製造業兩類評比給獎

優良專案

請各公司提報自2016年迄今，為達成節約能源所採行的具體措施中，有效節省公司內部能源費用，並具備技術創新性及未來推廣潛力。

◆
製造業

◆
非製造業

優良機構

由主辦單位依57家主要能源耗用企業2016年第三季至2017年第二季執行節約能源之整體成效（單耗節能率*）評定。

評分項目：☒節能效益 ☒技術創新性
☒未來推廣潛力 ☒資料完整度

* 單耗節能率：每單位產出（產量、營業額、人數…等）耗用能源數量之節能比率

2016遠東節能金省獎得獎案例

類別	得獎單位	案件名稱
優良專案-製造業組	遠東聯石化(揚州) 通達氣體工業(揚州)	C2儲罐項目冷能回收專案
優良專案-非製造業組	遠傳電信	台中太平IDC Room 9 高密度機房建置案
優良機構	亞東證券	2015年第三季至2016年第二季平均節能率10.7%，名列集團第一

• 2016 遠東節能金省獎得獎案例介紹，詳見遠東人月刊(2017年1月號/317期)

• 甄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

主辦單位：遠東集團董事長辦公室 活動聯絡人：劉信廷先生、沈維哲先生 聯絡電話：+886-2-2733-8000（簡碼400）分機8413、8466

數據應用再進化

iCONNECT Media 實現智能行銷

鼎鼎聯合行銷／邱傳智

發卡量超過1400萬張、特約通路超過兩萬個的HAPPY GO，擁有全臺最大會員行銷資料庫，對品牌廠商而言，一直是最瞭解消費者的行銷好夥伴。為充份發揮數據分析優勢，並拓展全方位數據服務版圖，HAPPY GO今年特別成立新品牌iCONNECT Media，希望對集團各關企與市場提出更創新、更聚焦的行銷模式。

當零售 4.0 時代來臨，數位媒體碎片化，消費行為也逐漸分群化，虛實整合的全通路行銷乃成為顯學。然而，消費模式隨著科技應用而產生劇烈轉變，消費行為難以被品牌掌控，形成行銷人更加難以跨越的高牆。

為了洞察消費行為並預測消費趨勢，HAPPY GO 在 2017 年 7 月推出 iCONNECT Media 廣告服務品牌，希望提供合作品牌更全面的服務、協助廣告主們將品牌與消費者更緊密的連結，同時達到集團數據應用及虛實整合的數位進化行銷。

其中，「i」是從智慧出發，

「CONNECT」則是透過點數連結消費者、品牌、通路、流量媒體，以數位科技創造最精準的智能行銷循環。而 iCONNECT Media 的服務核心，就是以會員數據 媒體整合，藉由 C.I.DMP 消費者智能數據管理平臺（Consumer Intelligence Data Management Platform），運用真實線下消費資料，串連線上行為資料，打造出擁有精準消費者洞察（Customer Insights）以及定向媒體採購（Targeted Media Buying）的功能。

在實務上，我們透過消費者智能數據管理平臺，建造智能化廣告投放預測系統，搭配多元的操作手法。例如：某健康品牌預計操作一波活動，消費者智能數據管理平臺即可從十大族群中，挑選出「健康樂活族」與「百變女王」，加上特定條件，篩出更精準的目標對象。接著選定 Facebook 為媒體平臺，再與後臺的自訂受眾名單機制媒合，精準投放廣告訊息。由於每一層的登錄頁都會埋下追蹤碼，資料就能不斷回拋給消費者智能數據

管理平臺進行優化，達成智能學習的循環，產生新的洞察，以及更精確的分析報告。對品牌來說，不止精確度高，轉換率更是優於業界 2～3 倍。

此外，HAPPY GO 也為各產業品牌製作整合線上線下消費數據的消費趨勢報告，預測未來檔期的消費和廣告偏好流向，協助提早制定行銷對策，成為品牌與廣告主掌握大數據應用及分析技術上的重要基石。

今年，HAPPY GO 更進一步與 Google 合作，連結 Google AdWords 的目標設定系統，將廣告目標族群以線上串連線下的方式，增加族群的篩選條件，讓消費者的輪廓更透明，完備投遞廣告的成果效益，也讓我們成為 Google 在臺消費者數據媒合維度最龐大多元的策略夥伴！Google 臺灣業務總監謝曜聲即表示：「Google 長期以來透過數位化的方式，協助客戶技術及事業發展，此次與 HAPPY GO 旗下品牌 iCONNECT Media 合作，將其廣大的會員數據庫整合到數位環境，見證 HAPPY GO 持續成為具有『消費行為資料庫 大數據整合分析 程序化數位媒體投放平臺』三大數位化優勢的創新公司，本人感到十分開心。未來也希望能跟 iCONNECT Media 共同結合數位、行動裝置，以及大數據，協助各類

品牌廣告主有效達成品牌行銷的目標。」

憑藉著 13 年的會員經營經驗，HAPPY GO 推動新創品牌 iCONNECT Media 聯手 Google 數據技術整合，相信必能成為品牌與集團內關企的最佳廣告合作夥伴，掀起智能行銷的媒體應用革命！



態度，決定人生高度

亞東石化（上海）／劉立維

美國西點軍校有句名言：「態度決定一切」。這句話看似簡單通俗，背後卻蘊藏著深刻的道理：有什麼樣的態度，就會有什麼樣的人生，積極樂觀的人生態度，定能讓你活出理想的高度。

有這麼一則故事：三個工人在砌一面牆，有個人過來問：「你們在幹什麼？」第一個工人愛理不理地說：「沒看見嗎？我在砌牆。」第二個工人抬頭看了那人一眼，說道：

「我們在蓋一幢樓房。」而第三個工人真誠又自信地說：「我們在建一座城市。」十年後，第一個人在另一個工地上砌牆；第二個人成了工程師，坐在辦公室裡畫圖紙；而第三個人呢，當上一家房地產公司的總裁，是前兩個人的老闆。

僅僅十年的時間，三個人的命運就發生了截然不同的變化，是什麼原因導致這樣的結果？很顯然，是態度！



一個人有什麼樣的心態，就會有什麼樣的追求和目標。對比故事裡的三個工人，第一個人消極懈怠，第二個人擁有較好的心態，而第三個人則積極樂觀，對工作和生活充滿熱情。這三人在十年後的狀態並不難理解。畢竟，浮躁、愛抱怨、坐這山望那山的人，多數一輩子庸庸碌碌，一事無成；而那些在本行業、本領域做出傑出貢獻的人，無一不是兢兢業業、一絲不苟、樂觀向上的。

心態影響人們對事物的看法，即使是同一件事物，不同類型的人都會有不同的看法，擁有積極態度和樂觀心態的人，總能夠找到快樂的源泉，而消極悲觀的人，往往只看到事物糟糕的一面，無法從中獲得美好和動力。換言之，一個人的態度決定了能否把某項工作、某件事情做得更完善，同時，也決定著一個人能否走上更高的職位。

醫學界有個名為「目的顫抖」的概念，來自於心理學家的實驗：為繡花針穿線的時候，越是全神貫注地努力，線就越不容易穿入。雖然這只是一項實驗，卻告訴我們做事的心態——目的性過於強烈，往往導致事倍功半，本來平素可以做成的事情，由於個人的過度用力和意念過度集中，反而導致事情辦得不如人意了。其實，大多數時候，我們缺乏的不是處理事情的能力，而是面對事物樂觀

且平和的心態，如果能夠正視可能的失敗，面對困難時，做最好的準備和最壞的打算，並且勇敢面對失敗導致的結果，反而越容易把事情做成功。即便偶爾事情無法成功，也能夠坦然接受，從失敗中吸取教訓和方法，為下次的成功積蓄能量。

美國石油大王洛克菲勒在寫給兒子的一封信曾這樣說：「如果你視工作為一種樂趣，人生就是天堂；如果你視工作為一種義務，人生就是地獄。」態度影響我們的行為，而心態左右我們的意識。一個心態積極的員工，無論從事什麼工作，都會把工作當成是一項神聖的天職，並懷著濃厚的興趣把它做好。而一個心態消極怠慢的員工，只會把工作當成累贅和負擔，在懶散和應付中度過每一天。因此，無論做什麼事情、在什麼崗位、有什麼遠大的理想，態度都決定了你將要達到的人生高度。懷著忠誠、敬業、負責和善於學習的態度去工作，不管面對多麼困難的挑戰，都會有成功的一天。

如果有個舞臺，就做一個好演員；如果還不是演員，也要先做一個好觀眾，努力工作，認真生活，時刻為迎接人生重大機遇的到來做好必要準備。保持積極樂觀的心態和認真負責的工作態度，你的每一天都將變得多姿多彩！

企業協助托兒 打造友善職場

遠東新世紀／廖至謙

立法院於2016年5月3日三讀通過《性別平等法》修正案，其中第23條法規規定，員工數達到100人以上的企業，雇主應提供哺（集）乳室、托兒設施或措施，由勞動部與地方政府提供相關補助經費。目前新制上路已超過一年，本期「保健網」將介紹相關措施，希望臺灣企業與政府能共同打造適合勞工養育下一代的友善職場。

 前國內受雇員工 100 人以上事業單位約有 8 千多家，其中約 5 成 6 的事業單位設有相關托兒設施／措施，如：幼兒園、哺（集）乳室、托育津貼……等。為了讓更多職場婦女可以照顧下一代，勞動部於今年修正「勞動部補助哺集乳室與托兒設施措施作業須知」部分規定，除了提高補助金額（如：新建托兒設施最高補助 200 萬元、改善舊有設施最高補助 50 萬），申請補助次數也由每年申請 1 期，增加為 2 期，藉以鼓勵雇主積極辦理。

然而，鑒於近年人口趨勢與企業成本考量，勞動部提醒雇主或事業單位在辦理「托兒服務」之前，應對下

列幾項問題有合宜的認知與準備，避免原有期望與現實使用率的落差：

- **注意公平性：**無論家庭地位、托兒偏好或工作情況的差異，必須確保員工能獲得相同或相似價值的服務。

- **選擇多元性：**個別員工家庭偏好的照顧類型不一，例如：機構式照顧、親人照顧或保母照顧。

- **瞭解員工期待：**員工通常會期待「企業托兒」物美價廉，因此雇主應考慮是否要補貼員工來降低員工托兒支出。

- **招募及留任：**雇主支持托兒服務會吸引媒體注意，從而成為勞工優先選擇的企業，並讓員工留任意願提高。

勞動部勞動福祉退休司長孫碧霞表示，過去不少大企業會附設幼兒園，每年都有至少 3、4 家新設托兒設施，但近年由於少子化導致新設案

件較少，雇主多改以委託方式與托兒服務機構簽約辦理相關服務，或是經由給予津貼的方式協助勞工，除了免去花費大筆經費建造托兒設施，企業內部的規範也較具彈性且更符合實際需要。

根據 1997 年美國全國性研究指出，員工的工作性質和工作場所的支持性程度（主要是員工的家庭照顧責任），比薪資更能影響員工的生產力。對企業而言，成立托兒設施是非常重大的決策，但其實雇主為照顧勞工而採用的托兒服務措施也可發揮許多正面的效果，除了能讓員工安心工

作、減輕育兒及家庭壓力之外，也有助於勞資關係與經營績效，甚至對企業形象產生加分作用。以遠東新世紀公司為例，近年即遵循相關規定，在總公司與各廠區皆設置哺（集）乳室，並與鄰近托兒服務機構簽署特約廠商合約，讓員工們享有比坊間更優惠的托兒折扣，能夠全心在職場上衝刺。總而言之，企業托兒衍生的意義與價值非比尋常，更是友善職場不可或缺的必要條件。（參考資料來源：勞動部、聯合新聞網、企業托兒與哺集乳室資訊網）



當管委會遇上個資法

——淺談大樓住戶個資保護議題

遠東新世紀／黃筱嫻

「個人資料保護法」實施以來，固然為個人隱私帶來一定程度的保障，然而，其中規範甚多，不免造成部份公共事務管理的爭議，尤其都會區人口普遍居住於公寓大樓，管理過程中，哪些情況屬於個資法的保護範疇？哪些情況適用於社區自訂之規約？本期「法律網」將為您探討大家關心的個資保護議題。

案例

大明擔任自家住家大樓之管理委員會委員，近來幾名委員對於開會遇到的一些議題很困擾，於是請教目前為執業律師的住戶大雄，以下作法是否違法？

1. 花花小姐為本大樓住戶，卻屢次積欠管理費未繳，大明雖請大樓管理員提醒花花小姐，但對方仍不為所動，於是大明打算在大樓公布欄和電梯的公告欄中，公布花花小姐積欠管理費情形，藉此給予花花小姐壓力，促其儘速繳納，但擔心花花小姐認為管理委員會洩漏其個人資料而提告。

2. 大樓近來已有兩戶住戶遭竊，雖已報警卻仍未抓到偷竊者。由於大樓設置的監視器上，曾拍到偷竊者影像，為提醒住戶提高警覺並協助指認，因此於大門處、大樓公佈欄，以及電梯公告欄，均張貼偷竊者影像，此舉是否涉及違反個人資料保護法？

說明

一、大樓管理委員會可否公布欠繳管理費之住戶姓名

按個人資料保護法第二條第一款規定，「個人資料」係指自然人之姓名、出生年月日、國民身分證統一編號、護照號碼、特徵、指紋、婚姻、家庭、教育、職業、病歷、醫療、基因、性生活、健康檢查、犯罪前科、聯絡方式、財務情況、社會活動及其他得以直接或間接方式識別該個人之資料。」

而依據公寓大廈管理條例第3條第12款、第21條及第22條第1項第1款等規定，有關公寓大廈住戶欠繳管理費用之處置，應依該條例第

21 條及第 22 條有關訴請法院命其給付及訴請法院強制遷離等規定辦理。又住戶違反義務之處理方式，非經載明於規約者，不生效力（參照公寓大廈管理條例第 23 條第 2 項第 4 款）。因此，公寓大廈管理委員會應參照前述公寓大廈管理條例及個資法之相關規定（如個人資料保護法第 5 條、第 19 條、第 20 條），蒐集、處理或利用區分所有權人或住戶之個人資料。若規約載明住戶欠繳管理費用，即公布該住戶之姓名者，則得公告之（註 1）。

本案例中，大明可否公布花花小姐欠繳管理費乙事，應視其大樓管理規約是否已載明「欠繳管理費用即公布該住戶之姓名」等內容，如已載明，則公布並不違反個人資料保護法；反之，若規約並未載明，則因公布內容包含姓名及管理費欠繳情形，屬於個人資料保護法第二條第一款所指之「個人資料」，仍屬違反個人資料保護法。因此大樓管理委員會如欲公布欠繳管理費住戶姓名，應先檢視其規約是否載明處理方式，如無，則建議先修正規約或僅公布樓層或門牌號碼，以避免觸及個人資料的議題。

二、大樓管理委員會可否公布監視器影像

按個人資料保護法施行細則第

三條規定，本法第二條第一款所稱「得以間接方式識別」，係指保有該資料之公務或非公務機關，僅以該資料不能直接識別，須與其他資料對照、組合、連結等，始能識別該特定之個人。

監視器畫面雖非屬於個人資料保護法第二條第一款所指之姓名、出生年月日、國民身分證統一編號、護照號碼等，得以直接辨識特定個人之資料，但因為公布肖像、出入時間、地點，希望藉由公眾指認、臉部辨識等方式，達到識別特定個人之目的，因此監視器畫面屬於間接識別個人資料之方式。

依據法務部 102 年 3 月 27 日法律字第 10203502790 號書函所示，公務機關或非公務機關蒐集大樓或宿舍監視錄影器中涉及個人資料之畫面，非屬個人或家庭活動目的情形時，其基於場所進出安全管理之特定目的範圍內，並具有法定要件之一（例如：執行法定職務必要範圍內、法律明文規定、與公共利益有關），得蒐集上開個人資料（參照個人資料保護法第 15 條、第 19 條規定）。另，如將上開個人資料予以公布，應於蒐集之特定目的範圍內為之，否則應有個人資料保護法第 16 條但書、第 20 條但書所列各款情形之一（例如：法

律明文規定、增進公共利益、當事人書面同意、為防止他人權益之重大危害，或為免除當事人之生命、身體、自由或財產上之危險），始得為特定目的外之利用（註2）。而自然人基於保障其自身或居家權益之個人或家庭活動目的，公布大樓或宿舍監視錄影器中，涉及個人資料畫面之行為，並不適用個人資料保護法（參照個人資料保護法第51條第1項第1款規定（註3））。

因此，依據上開函釋內容可知，本案中，大明為提醒住戶提高警覺，並協助指認，係以保障其自身或居家權益之個人或家庭活動目的，因此於大門處、大樓公布欄，以及電梯的公告欄張貼偷竊者影像，並不適用個人資料保護範圍。

三、結論

個人資料保護法著重在保護自然人之個人資料，然大樓管理委員會為維持大樓日常事務之正常運作，於蒐集、處理或利用區分所有權人或住戶之個人資料時，只要在特定目的下實行，並不會有動輒違反個人資料保護法之疑慮，毋須為個人資料保護法之規定而影響事務之正常運作。



註釋

*註1：引自法務部個人資料保護專區「個資法問與答」，張貼日期：2013年1月2日，<http://pipa.moj.gov.tw/cp.asp?xItem=1277&ctNode=408&mp=1>，網頁最後查詢日期2017年6月23日。

*註2：引自法務部個人資料保護專區「個資法問與答」，張貼日期：2013年6月25日，摘自「法務部102年3月27日法律字第10203502790號書函」，<http://pipa.moj.gov.tw/cp.asp?xItem=1316&ctNode=408&mp=1>，網頁最後查詢日期2017年6月23日。

*註3：個人資料保護法第51條：「(I)有下列情形之一者，不適用本法規定：一、自然人為單純個人或家庭活動之目的，而蒐集、處理或利用個人資料。二、於公開場所或公開活動中所蒐集、處理或利用之未與其他個人資料結合之影音資料。(II)公務機關及非公務機關，在中華民國領域外對中華民國人民個人資料蒐集、處理或利用者，亦適用本法。」

Pizza 滋豐味美學問多

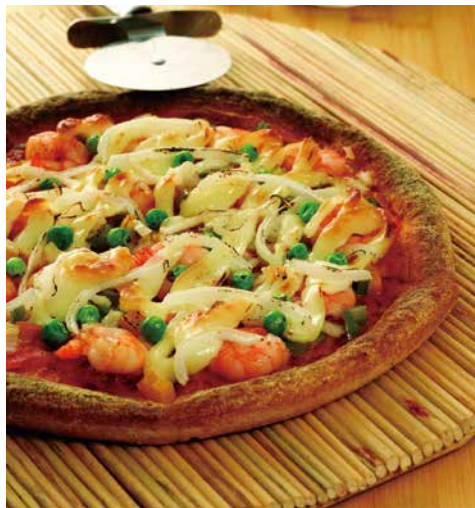
遠東百貨／鄭嘉蕙

歡聚時刻、親友分享，最常被Cue到的食物肯定非Pizza莫屬了！香香脆脆、口味超多，人手一片，共享歡樂美食。大多數人對Pizza的印象就是義大利料理，這期「美食網」就來和大家分享更多和Pizza有關的美味話題。

提起 Pizza 的歷史，真是眾說紛紛。一說，公元前 3 世紀在羅馬歷史中提到：「圓麵餅上加橄欖油、香料和蜂蜜，置於石上烤熟」；還有一說，馬可波羅從中國回到義大利，因為想念中國的餡餅，便要求義大利廚師製作，廚師依樣沒畫成葫蘆，卻意外發明了披薩……關於 Pizza 源起的論述多得說不完，但可以肯定的是：Pizza 絕對系出義大利，而「故鄉」則是西南部海港 Napoli 拿坡里。

向來以美麗海灣聞名於世的拿坡里，堪稱全義大利最有活力、最熱情的城市，因其濱臨地中海，海產資源豐富，除了新鮮美味的海鮮，也出產粉嫩清甜的番茄，以及柔軟滑順的莫札瑞拉起司，因此，起司、番茄、海鮮，便成了 Pizza 的美味關鍵字。

Pizza 的前身來自 Focaccia 佛卡夏麵包，這款歷史悠久的義大利平



民麵包，原料為小麥粉、鹽、橄欖油、酵母……等，經過充分混合發酵後烘烤，散發迷人的香氣。到了十八世紀初，番茄料理運用多變，在佛卡夏麵包上加了起司、番茄、海鮮，美味的 Pizza 就呈現在世人面前。

不過，Pizza 真正揚名國際，其實拜十九世紀義大利瑪格麗特王妃所賜，因為她對這款平民美食充滿興趣，披薩師傅因此為她製作了番茄（紅）、羅勒（綠）、莫札瑞拉起司（白）義大利國旗概念口味的 Pizza，也就是我們熟知的「瑪格麗特披薩」。

流傳迄今，無論是香脆的薄皮 Pizza 或有嚼勁的厚片 Pizza，各派各款都各有擁護者，餡料上也百家爭鳴，宜葷、宜素，肉類、海鮮皆巧搭，冷食、熱食各有風味，魅力讓人難以抗拒。以下將為您推薦即食款 Pizza 和 DIY 道具，這個夏天，就讓我們用味蕾沉浸在義大利拿坡里的美好。

「古拉爵義式屋」現烤 Pizza

「國寶級伊比利火腿芝麻葉 Pizza」採用頂級黑毛豬，以海鹽醃製風乾，陳釀 3 年後，即完成伊比利火腿，搭配義大利常見的芝麻葉，增添濃郁芝麻香氣，口感清脆誘人，是餐廳人氣披薩。此外，Pizza 也有甜品口味，「焦糖蘋果甜比薩」薄脆的外皮加上焦糖蘋果、葡萄乾、冰淇淋，其中，蘋果片保有水份，配上苦味的焦糖，加上濃郁起司，組合出鹹甜的絕妙滋味，讓人吮指難忘。國寶級伊比利火腿芝麻葉 Pizza 推薦價 248 元；焦糖蘋果甜比薩建議售價 200 元，**集團同仁獨家優惠價 190 元，須加一成服務費**。洽詢專線：「古拉爵」餐廳，桃園店 12 樓 (03)331-6208、新竹大遠百 4 樓 (03)521-3572、嘉義店 B1 樓 (05)236-0337、臺南大遠百 4 樓 (06)236-1036、高雄大遠百 12 樓 (07)536-1390。



「古典玫瑰園」瑪格麗特脆餅

雙層薄脆餅皮上，添加新鮮番茄、水牛起司、羅勒，散發迷人香氣，是一道義大利鄉村料理。建議售價 155 元，須加一成服務費，**集團同仁獨家優惠九折**。洽詢專線：中山店「古典玫瑰園」B1 樓，(02)5578-8195。

「先喝咖啡」現烤 Pizza

現烤 Pizza 香味超誘人，香濃起士搭配不同食材，令人食指大動！限定口味：椰菜鮮菇、夏威夷、和風章魚燒、墨西哥臘腸，附上生菜沙拉和營養玉米片，口感清爽好健康！建議售價 180 元，**集團同仁獨家優惠價：內用 150 元（免收服務費）、外帶打 8 折**。洽詢專線：寶慶店 5 樓「先喝咖啡」，(02)2382-6665。



► 「異國食品館 World Gourmet」義大利進口番茄醬

義大利進口番茄醬採用天然食材，讓您每一口都吃得健康，不論是 Pizza、義大利麵料理都適宜，可以加入肉類、海鮮或蔬菜，讓口味更豐富！建議售價 95 元，**集團同仁獨家優惠價 80 元**。洽詢專線：「異國食品館 World Gourmet」，寶慶店 B1 樓 (02)2381-6088

分機 321、板橋大遠百 B1 樓 (02)7705-4168 轉 8802、高雄大遠百 B1 樓 (07)972-8888#6646。

「飛捷義大利生活館」Annalisa 義大利磨細番茄醬

以整顆新鮮番茄熬煮，原汁原味不含色素與防腐劑，成分內含：橄欖油、大蒜、洋蔥、羅勒、辣椒……等，隔水加熱後，可直接與煮熟的義大利麵拌食，也可做烤肉、烤魚沾醬和 Pizza 抹醬。建議售價 360 元，**集團同仁獨家優惠價 170 元**。洽詢專線：「飛捷義大利生活館」專櫃，嘉義店 B1 樓 (05)286-4535、臺南大遠百 6 樓 (06)275-3386。

「Panasonic」蒸烘烤料理爐

「Panasonic」蒸烘烤料理爐（15L）結合蒸爐、烤箱與氣炸鍋，集蒸、烤、煎、炸、烘多功能於一體。製作披薩時，僅需將發酵後的麵糰裁切至適當大小，並抹上橄欖油，鋪上欲添加的食材，以 220 度烘烤 20～30 分鐘即可享用美味披薩。蒸烘烤料理爐 15L（型號 NU-SC100）推薦價 10,900 元，加贈食譜，洽詢專線：Top City 臺中大遠百 9 樓北棟「Panasonic」專櫃，(04)3703-3565。



「BALMUDA 蒸氣烤箱」

人氣最夯的蒸氣烤箱品牌 BALMUDA（型號 K01D-KG）也可以製作 Pizza，只要將吐司單面塗上奶油後，再塗上披薩醬，接著放上配料，選擇起司吐司模式（適合上方放置食材的食譜），便能輕鬆製作 Pizza 吐司！建議售價 12,900 元，**集團同仁獨家優惠價 9,990 元**。洽詢專線：板橋大遠百 7 樓「怡眾」專櫃 (02)2951-1856、新竹大遠百五樓「伊萊克斯」專櫃 (03)525-9575、嘉義店 B1 樓「怡眾」專櫃 (05)2843298。

備註：欲享「遠東人獨家優惠價」，請出示集團員工識別證，期限至 2017 年 8 月 31 日止。掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



使用者經驗為王 遠銀官網大變身

遠東商銀／黃祖綺

「這個網站的字又多又小」、「我要的資訊到底在哪裡？」瀏覽網頁時，您心中是否也曾出現這種O.S.？隨著智慧型手機和各種行動裝置的普及，官網成為客戶接觸企業的第一道「數位門面」，開門後映入眼簾的是何種風景，決定了品牌傳遞給大眾的印象。因此是否站在使用者的角度設計，成為網站的致勝關鍵。

一個符合使用者經驗（UX）的網站，不僅能抓住客戶的眼球、滿足多種需求，更可節省許多寶貴時間。遠銀全新改版的官網，就顛覆一般銀行的傳統介面，完全以使用者經驗為出發，融入時下最夯的網站設計趨勢：全幅背景、雜誌式編排、圖片輪播、一頁式設計，以及下拉式選單……等，方便使用者快速找到所需資訊、享受雲端服務，此外，多了幸福感的生活圖片、少了生硬的文字，簡約、直覺、一目瞭然的設計，都讓人彷彿進入國外知名訂房網站，讓瀏覽網站成為一種享受。

金融服務愈簡單 離夢想愈近

遠銀新官網將「登入網銀」區塊放在頁面中央最顯眼處，使用上更便利，視覺上更舒適，將頁面往下滑動

時，頁面右上也會出現「登入網路銀行」的按鈕區塊，方便客戶隨時找到登入途徑。官網首頁特別設置的「我想要」專區，為客戶達成各種夢想，無論是開立帳戶來存款、申辦信用卡輕鬆消費、買房圓夢需要資金貸款，或是各種理財和保險服務……等，都可輕鬆於官網上完成，傳統的「DM型網站」變身「服務型網站」，為客戶節省更多時間，一步步距離夢想更近。

多螢時代 網站也要能屈能伸

為了讓使用者擁有最舒適的視覺體驗，遠銀全新官網採用最新技術，利用百分比的方式彈性呈現畫面，在不同解析度下，會自動改變頁面的排版佈局，因此無論使用何種裝置瀏覽，都可看到最適版型。配合滑世代慣性「滑動頁面」的動作，以及快速閱讀的需求，遠銀新官網採用一頁式網頁，透過精密的視覺設計，與客戶做更精準的溝通，頁面上並特別設置「往下滑動」、「移至最頂」等按鈕，符合閱覽者由上而下的瀏覽需求，方便客戶隨時找到資訊。

官網嵌入社群 活動消息不遺漏

社群網站已是多數人的重要資訊來源，「遠銀 Happy+」臉書粉絲團目前擁有近 30 萬名粉絲，經常舉辦各式社群活動，與粉絲分享生活樂趣，並提供客戶最新重要訊息。新改版的遠銀官網中，也特別增設社群訊息推播特區，臉書粉絲團上分享的最新動態和活動訊息都可在官網上即時瀏覽，不遺漏任何重要資訊。

入口分流、資訊彙整 客戶不迷路

遠銀官網分為「個人頁面」和「企業頁面」，方便不同身份的用戶登入使用，同時，也將遠銀的服務據

點、客服專線、留言功能、Q&A 問答區等客戶服務選項，統一彙整於最上方區域，列於搜尋條旁，方便客戶快速找到所需服務。

慶祝官網全新改版上線，遠銀特別推出「我想要夢想金」活動，總獎金高達 NT\$30,000。凡於活動頁面留言並分享，即可抽夢想金 NT\$10,000，登入網路銀行或申辦電子帳單可再抽 NT\$10,000，活動人數達一萬人再加碼抽 NT\$10,000，歡迎用戶前來體驗遠銀創新官網設計，感受最貼心便利的數位服務。



營養無事， 營養過剩才有事

亞東醫院新陳代謝科／黃聖煒醫師

「碳水化合物」便宜、好吃，又相對容易保存，然而，現代人肥胖和血糖高的主因，正是因為攝取過量的碳水化合物。究竟每天應攝取多少才不至於過量？高尿酸、高血脂、高血糖患者，又該如何控制飲食？本期「保健網」將由亞東醫院專科醫師告訴您，如何解開複雜的營養難題！

「**碳**水化合物」又稱「醣」類，包括糖和澱粉。食物中，以五穀根莖類和其製品的含醣量最高，例如：米、麵粉、麵、吐司、饅頭、餅乾、地瓜、馬鈴薯。由於碳水化合物是維持生命必須的營養，若是因為怕血糖過高或體重增加而完全不吃，就會發生營養不良，甚至酮酸中毒的情形。切記，營養不是敵人，營養過剩才是，只有「過量」的碳水化合物，才會導致肥胖或在血糖藥已足量下，血糖仍控制不好。

那麼，該如何從飲食上控制體重和血糖？一般人的直覺反應可能是「不吃甜食」、「力求清淡」，但事實上，飲食控制沒那麼悲慘（仍然能吃甜食和上述食品，只是不能「過量」），也沒有那麼簡單（白米雖然



不甜，但一碗白飯的醣量等於 4 顆柳丁的醣量）。

碳水化合物份量如何計算？

營養需求量因人而異，最好能親自與營養師討論。但對於大部份的成年人而言（包括：糖尿病患者），可初步以 210 克醣來計算。

通常一個標準碗（容量 240 毫升）的白飯，約等於 60 克醣，故若將一個人每天的醣量攝取都換算成白飯，則最多能攝取相當於 3.5 碗白飯的醣（碳水化合物）。

坊間常有廣告或傳言，某食物或管罐飲食能改善血糖，建議多多攝取，但若不懂計算醣量，除了照原本的三餐吃之外，在非正餐期間又額外攝取，導致每天的醣量攝取過量，往往會招致反效果。事實上，幾乎所有食物都含醣，所謂「能改善血糖」的飲食，其實是指「用醣量較少的食物來取代醣量較高的食物，以達到同樣的飽足感」，而非吃越多越好。唯一的例外是青菜（綠色的根和葉），其醣含量少到幾乎可以忽略，而且青菜

【食物換算對照公式】

類別	食物	換算為白飯（每碗容量 240 毫升）
五穀根莖類	稀飯 250 克	約 1/2 碗
	饅頭 60 克	約 1/2 碗
	熟麵條 120 克	約 1/2 碗
	吐司 50 克	約 1/2 碗
	小餐包 50 克	約 1/2 碗
	義美蘇打餅 40 克	約 1/2 碗
	燕麥片 40 克	約 1/2 碗
	水餃皮 60 克	約 1/2 碗
	玉米（帶梗）220 克	約 1/2 碗
	地瓜〈去皮〉120 克	約 1/2 碗
奶類	鮮奶（建議低脂）240 毫升	約 1/4 碗
	奶粉（建議低脂）30 克	約 1/4 碗
水果類	柳丁 170 克	約 1/4 碗
	葡萄 125 克	約 1/4 碗
	聖女蕃茄 175 克	約 1/4 碗
	泰國芭樂（帶籽）180 克	約 1/4 碗
	紅西瓜〈連皮〉300 克	約 1/4 碗
	奇異果 125 克	約 1/4 碗
飲品類	飲料（沒標含醣量）100 毫升	約 1/4 碗

的纖維素能減少其他食物的醣份在腸胃道中吸收。總之，若想控制攝取量，建議每餐 8 分飽就好，以免把胃養大而在不知不覺中吃得更多。

高尿酸、高血脂、高血糖，如何控制飲食？

尿酸值偏高者，須遵照「低普林飲食」，以預防痛風（可上網查詢或向營養師索取「普林含量食物選擇表」）。但標準的「低普林飲食」，會建議「多攝取」醣類來替代蛋白質，偏偏這樣的吃法與「血糖高／代謝症候群」的飲食建議相抵觸，故建議用以下的「代謝症候群友善飲食法」，取代其他醣份、脂肪或普林較高的食物，以全部兼顧（不是多吃，

而是替代其他建議少吃者）。

食物的部份，可攝取低脂或脫脂奶，並盡量少吃起司、焗烤（因為它是牛奶中的脂肪）。蛋的蛋白是低普林，但蛋黃則每天不超過 顆；各式水果和糙米雖然都含醣，但都比白米多了纖維素，可減少吸收速度，故比白米好；至於青菜大多屬於低普林，只有蘆筍、花椰菜、菠菜、白花菜屬於中普林，痛風急性期應避免。

食用油的部份，儘量以植物油取代動物油（橄欖油最好，豬油最不好）。不過，植物油中的「乳瑪琳」和「棕櫚油」屬於不好的植物油，常見於泡麵、麵包、奶油球、奶精，儘量少吃。吃肉時建議去皮，避免攝取過多皮下脂肪，除非是魚的脂肪。

踏青南北湖

亞東石化（上海）／王桓基



陽光下的南北湖，山花爛漫，綠柳、桃紅出來了，筍兒也冒出尖尖的腦袋，枇杷掛滿了枝頭，風箏從一群活潑孩子的手中飛上了藍天……

亞東石化（上海）每年一度的工會活動，瞄準一個微風不燥、陽光正好的週末舉行。當日大家一早在公司門口集合後，坐上舒適的小巴，享用著啤酒、小吃，一路歡聲笑語來到浙江嘉興南北湖景區。

南北湖位於浙江海鹽縣城西南，三面環山，一面臨海，湖面一堤橫臥，分湖南北，水不深卻曲折，其間有島，島上山巒疊翠，湖水曲折蜿蜒，水面清澈，風景如畫。在群山環繞的湖邊小村子裡，我們來到預約的農家民宿小院，主人是一位熱情的中年男子，一邊招呼，一邊向領隊承諾，這兩日保證吃好、玩好，讓大家充分享受鄉村的田園牧歌。

用過午餐，大夥兒租了三條遊船，有人暢遊湖中賞景戲水；有人漫步湖邊，流連於湖光山色；亦有人坐在農家小院裡打打撲克牌，沉浸在緊張刺激的氣氛中；還有人前往湖邊釣魚，全神貫注……大家都放下平日緊張的工作與生活狀態，疲憊的身心得

到最大的釋放。晚餐時分，農家主人以當地土特產做了滿滿一桌豐盛的佳餚，同事還奉獻了下午剛釣上的鮮魚，來自田野的好味道，讓大家觥籌交錯間，好不快活！

第二天，我們一起登山望遠，一路上微風徐徐，沿著曲折的山路，舒緩前行，最後到達山頂白雲閣，從山頂俯瞰寧靜的南北湖水，真是神清氣爽，心曠神怡。身旁有人吟出：「江南好，風景舊曾諳，日出江花紅勝火，春來江水綠如藍，能不憶江南！」大家爭相拍照留念。

也許是城市的節奏感太強，也或許是這裡遠離都會的喧囂，這兩日大家從工作的角色中脫離，在遊玩中、在聚餐後，坦露心聲，互相關懷，彼此更像是一家人。雖然只是一次短暫的活動，大家卻都意猶未盡，期待來年的旅程更美好！



「遠東人開講」：我的健身計劃

編輯室輯

隨著天氣漸漸回暖，繽紛的夏裝也陸續上市，然而，經過漫長冬季滋養出的脂肪，卻成為展現身材的最大阻礙。為了讓體態更好，您是否也開始進行健身減脂計劃？讓我們來看看海內外的遠東人有哪些值得參考的健身燃脂妙招！

【一】

我的健身計畫首先由內做起，餐前喝杯溫開水，緩和胃的蠕動，接著吃蔬果，增加纖維，最後才吃肉類和澱粉，畢竟營養均衡是健身的重要關鍵。當然，還得配合持之以恆的運動，每週固定3天健走，休假時則與朋友相約爬山，相信假以時日，一定能成就健美的體態。（臺南成功大遠百／余佳蓉）

【二】

為了保持身心健康，我的健身計劃其實一年四季都持續進行，例如：每日的自我伸展操、每周的有氧運動課程、假日的戶外健走、爬山等活動。同時，我也會均衡攝取蔬果、蛋白質、碳水化合物及高纖食物，除了特殊的日子參與聚餐，幾乎都自己烹調，享受食材的原滋原味；而在空閒之餘，我也喜歡DIY麵包、饅頭等

早餐。畢竟，保有健康體態的不二法門，即是運動和均衡飲食。（元智大學／呂韋蒨）

【三】

運動不能急促強求，反而容易產生反效果，因此我選擇在上班的日子，以樓梯代替電梯，雖然只有三層樓，但剛開始實行時，還幾乎喘不過氣，隨著一個月過去，如今已逐漸習慣。下班回家後，我會把機車停遠一點，故意多走一點路。回到家，拿未開封的寶特瓶當作簡易小啞鈴，作單腳深蹲，以訓練腿部及手部肌肉群，接著再單腳平衡肩上架，訓練手臂肌肉群，如此做5個循環。週末假日則與朋友到十八尖山快走兩圈，一方面遠眺綠色植物，放鬆身心，另方面也能鞏固情誼。如今我不再常感到無力嗜睡，工作上也能更加專注。（遠東巨城購物中心／紀玉鈴）

【四】

我的健身計畫分為飲食控制與運動兩部份，飲食方面，均衡攝取營養，不但晚上不食澱粉，且七點半以前一定吃完晚餐，至於高熱量的蛋糕甜食則在下午三點以前吃完，避免脂

肪堆積。運動方面，平日上班和假日各運動一次，每次兩小時，並以雕塑身體線條的有氧舞蹈、瑜珈、游泳為主。運動後則攝取維他命 C、優質蛋白質、澱粉，像是芭樂或蘋果，再加個水煮蛋或地瓜，充分修補身體組織，減肥不減健康！（遠鼎公司／張佳穎）



【五】

我的健身作法很簡單：

一、調整飲食習慣：掌握不挨餓，不節食，不忌口，多喝水的原則，對美食淺嚐即止，就不會累積過多熱量，造成肥胖。

二、挑選喜愛的運動：瑜珈和鍛鍊核心肌群，是比較不受限於場地，動作簡單又能有效塑身燃脂的運動。由於是個人很喜愛的活動，很容易就能持之以恆。

三、設定目標，適當激勵：為自己設定每個階段想達成的目標，當努力獲得成果時，即小小犒賞一下自己，才能獲得繼續前進的動力。（遠東新世紀／林亦如）

【六】

在醫療業上班，除了工作時間比較特別之外，緊繃的神經更像是不定時炸彈，隨時會爆炸。為了儲備體力，以應付龐大的壓力，我會進行跑步、游泳、騎腳踏車等運動，平均每

消耗 7000 大卡，可以下降 1Kg，藉此維持標準的體態。此外，大啖美食是種享受，卻也會對身體造成負擔，所以，養成規律運動的習慣、節制的飲食，才能好好享受人生。（亞東醫院／Kelly Wang）

【七】

親朋好友都叫我健身狂，無論節食、吃藥、塗抹、斷食，只要看到「瘦」、「燃燒脂肪」等關鍵字，我一定勇於嘗試，直到掉髮停經，面容憔悴，才驚覺自己犯了錯誤。其實，要成功減重，飲食佔 70%，運動佔 30%，且「熱量赤字」是不變的定律，必須先檢視平日的飲食，進而調整飲食習慣，盡可能吃食物的原型，避免加工食品，烹飪方式則以蒸煮 > 煎滷 > 炸，避免過多調味，並且減少攝取精緻澱粉、精緻糖份，如：蛋糕、餅乾、麵包等。值得注意的是，熱量並不是攝取越少越好，每日總熱量應該根據每天總消耗的能量來計算，碳水、蛋白質、脂肪等三大營養成份，缺一不可。

此外，運動習慣也相當重要。不一定要每天運動，但可以計畫一個運動週期，例如：每星期一、三、五或二、四、六規律運動，而且重訓加上有氧，效果更顯著！大家都知道，肌肉可以促進卡路里消耗，一公斤的脂肪消耗 4 ~ 10 卡的熱量，一公斤的

肌肉則能消耗 75 ~ 125 卡，只要身體肌肉的比例越高，燃燒卡路里的速度就越快。還在等什麼？沒有行動，健美身材永遠只能是夢想！（遠通電收／林婉蓁）

【八】

隨著年齡增長以及工作繁忙，我的體重也由原本的 78 公斤直線上升到 122 公斤，腰圍更是從 32 吋一路攀升到 42 吋，堪比液晶電視的進化。為了調整身材，我開始執行健身計劃：

1. 維持經常性且具強度的單車運動：每週最少騎 50 公里以上，且爬升 300 公尺，藉由有氧與無氧的交錯運動，燃燒體脂肪、強化肌肉組織，畢竟，沒有足夠強度與時間的運動，無法產生效果。

2. 晚餐隔絕澱粉類食品：飯麵等澱粉食品都改為日間攝取，以維持身體運作，晚餐則以肉類、蔬果類取代。

兩年下來，我已經成功減少 22 公斤，腰圍也少了 5 吋。不僅沒有復胖的困擾，同時也不影響生活與家庭，推薦給大家！（遠東都會／林耿同）

【九】

現代人為了健身，常常花大錢上健身房，但三天曬網、兩天捕魚，最

後都敗給自己的藉口。為了家人的健康，順便顧及荷包，建議家人不妨相約到鄰近的公園運動，並以報表控管的方式，設定每人的減重目標，平時紀錄運動的時間與每日步行數。按月統計誰最有持續性？誰減下的體重最多？達到目標或超標者，可給予小獎勵，如此一來，不僅全家人都得到了健康，也可共享天倫之樂呢！（遠東商銀／周姣陵）

【十】

雖然我不胖，但是沒有肌肉線條的手臂和雙腳，其實不好看，為了增加肌肉，我開始做重量訓練，在家時，一邊追劇，一邊深蹲或是拉彈力帶。空閒的時候，則上健身房，用固定式器材或啞鈴鍛鍊，尤其現在網路資源很方便，想訓練哪個部位，都能在網路上找到教學影片。不過畢竟沒有專業教練陪訓，為免運動傷害，還是要量力而為。此外，以有氧運動增加心肺功能也是必要的，但是夏天跑步汗流浹背，實在很痛苦，所以我改為騎腳踏車，只要騎快一點，就能享受到徐徐的風，到達目的地再犒獎自己一杯無糖飲料，獲得運動後的成就感。（遠鼎公司／鄧逸婷）



有獎徵答 Quiz

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！

好消息！即日起，參加「有獎徵答」更方便囉，只要以手機掃描右方的QR Code，即可輕鬆填答抽大獎！



本期題目

- 關於遠東集團旗下零售業與飯店業之創意行銷，下列敘述何者為是？【封面故事】
 - 遠百重視新科技運用，去年底引進 Pepper 機器人，巡迴各分店擔任一日店長
 - 臺北與臺南遠東飯店皆鎖定親子客群，推出「寶貝夏令營」、「假日親子電影院」等活動
 - SOGO 引入智慧試衣鏡、Instagram 照片列印機，打造新體驗型態賣場
 - 以上皆是
- 關於 HAPPY GO 旗下 iCONNECT Media 之敘述，下列何者為是？【樂活職人・經營管理新知】
 - 可藉由數據應用及虛實整合，實現智能行銷
 - 可透過點數，連結消費者、品牌、通路、流量媒體，提供精準行銷
 - 可整合線上線下消費數據的趨勢報告，預測未來檔期的消費和廣告偏好
 - 以上皆是
- 關於遠東商銀全新官網之敘述，下列何者為是？【生活情報・財經網】
 - 官網首頁特別設置「我想要」專區，方便客戶快速查找所需服務
 - 全新官網可因應不同尺寸的裝置，自動改變頁面的排版布局，提供最適版型
 - 官網設有社群訊息推播特區，可瀏覽臉書粉絲團的最新動態
 - 以上皆是
- 下列關於碳水化合物之敘述，何者為非？【生活情報・保健網】
 - 「碳水化合物」又稱「醣」類，包括糖和澱粉
 - 碳水化合物是維持生命必須的營養，若完全不吃，就會發生營養不良
 - 能「改善血糖」的飲食是「用醣量較少的食物取代醣量較高的食物」，吃再多也沒關係
 - 各式水果和糙米雖然都含醣，但都比白米多了纖維素，故優於白米

參加辦法

請剪下 324 期第 48 頁答案欄部份（原寸影印亦可），填妥姓名、單位、聯絡地址及答案，於八月十五日前擲回「臺北市敦化南路二段 207 號 36 樓」遠東人月刊編輯室（每人以一張為限），只要答案正確即可參加抽獎，本期獎品為面額 300 元之遠東集團四合一禮券（15 份）。編輯室將於次月月刊中公佈得獎名單。

遠東人月刊 324 期有獎徵答

姓名：
單位：
聯絡地址：

答案：1. () 2. ()
3. () 4. ()

323 期有獎徵答得獎名單揭曉

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
東聯化學	謝*強	亞泥新竹廠	古*賢	遠傳電信	呂*添
豫章工商	陳*伶	新竹大遠百	蔡*恭	亞東石化	宋*權
全家福	郭*豪	愛買復興店	葉*澤	裕民航運	陳*泰
亞東醫院	謝*芳	遠東商銀	杜*芸	遠東新世紀	吳*順
亞東證券	楊*怡	遠東聯合診所	王*義	遠東新世紀	洪*宇

恭喜上列幸運兒分別得到面額 300 元的遠東集團四合一禮券！





⬆ 香格里拉臺南遠東飯店由凱德曼總經理（右）代表，將第三屆「登高府城・為愛出發」公益賽事活動所得新臺幣 504,224 元捐贈臺南家扶中心。



⬆ 遠東百貨於「Brand Asia 亞洲影響力品牌調查」中，入圍百大品牌，洪源宏經理（右）代表出席領獎。



⬆ city'super 連續三年榮獲《工商時報》「臺灣服務大評鑑」連鎖超市金牌與服務尖兵雙獎項，劉朝雄營運長（左）與服務尖兵合影留念。



⬆ 亞東技術學院 6 月 24 日舉行畢業典禮，黃茂全校長（左一）特別表揚畢業生陳立鈞的母親，陪伴行動不便的兒子完成學業，溫馨畫面令人動容。



⬆ 裕民航運陳長生協理（左）榮獲「海運有功人員暨模範航港從業人員」殊榮，於 7 月 11 日的航海節慶祝大會接受表揚。

HART SCHAFFNER MARX

USA
ESTABLISHED IN 1887

美國百年經典西服品牌

1887年源自芝加哥，秉持優異品質和開拓精神，首次在西褲上採用拉鍊替代鈕扣，前美國總統歐巴馬、NBA巨星麥克喬丹，都是品牌的擁護者。

爸氣型男·我♥你

I LOVE YOU DAD
即日起-8/9

HART
SCHAFFNER
MARX®

特別企劃 單筆滿15,000元 現抵1,500元

單筆滿5,000元，即可 50元 加價購【紳士襪乙雙】(價值400元)

單筆滿13,000元，即可 50元 加價購【時尚皮帶乙條】(價值1,980元)

MANHATTAN®

特別企劃 單筆滿3,500元 現抵300元

單筆消費滿5,000元，即可以50元 加價購【紳士襪乙雙】(價值400元)



掃左側QR Code查詢店櫃位址
活動贈品款式、顏色請依現場實品為主 數量有限送完為止