

# 遠東人

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

徐有庠  
總編輯

遠東集團  
FAR EASTERN GROUP

2018 JUL

NO.335

07  
月號

## COVER STORY

環保先驅 智慧領航  
裕民航運全球競爭的致勝關鍵  
亞東石化創新思維  
啟動綠色成長引擎

## LIFE GUIDE

流行網 東妮寢飾涼夏舒眠新主張  
保健網 舜舜，蝴蝶袖！  
財經網 旅遊旺季 旅遊保障可別忘記



環保DNA 引爆綠色能量

ACHIEVE SUSTAINABLE GROWTH,  
MAKE THE WORLD A BETTER PLACE

掃描 QR Code 看更多即時訊息  
還可下載電子雜誌





↑ 徐旭東董事長（右）出席元智大學「今畢輝煌」畢業典禮，為畢業生獻上勉勵與祝福。



↑ 遠傳電信李彬總經理（前排左五）出席供應商大會，與 165 家合作夥伴共同宣佈，將「攜手永續 共創美好」。



↑ 遠東 SOGO 百貨榮獲臺北市「勞動安全獎」優良單位等三大獎，黃晴雯董事長（中）與同仁出席領獎。



↑ 亞東技術學院 5 月 31 日在黃茂全校長（右六）帶領下，參加 2018 「海峽兩岸（江蘇）技能邀請賽」，榮獲 3 銀 3 銅的好成績。



↑ 鼎鼎聯合行銷梁錦琳總經理（右）、李明城副總經理（左），共同宣告攜手旗下 HAPPY GO、GO SURVEY、iCONNECT MEDIA，從純點數經營邁向科技服務業。

# 環保DNA 引爆綠色能量

李佳珍

隨著全球環保意識高漲，節能減碳已成企業永續經營的不二法門，尤其對於資本密集且高耗能的航運業與石化業而言，有效節能降耗、掌控成本，絕對是提升競爭力的重要關鍵。本期「封面故事」單元將為您介紹遠東集團旗下的裕民航運、亞東石化，如何以創新思維引爆綠色能量。

敢於抓住先機的企業，才有可能成為未來最大的贏家；同樣的，能夠掌握住趨勢的人才，也才能在一波波的數位科技風潮下，穩站風口浪尖。本期「樂活職人」單元特別推出「趨勢小辭典」，邀請元智大學教授群親自解析，讓您一次搞懂財經、科技新聞的熱門詞彙。

掌握趨勢之外，也不能忽略了與自己切身相關的生活訊息。因應高溫風暴來襲，「流行網」專欄提出涼夏舒眠的寢飾新主張；「財經網」專欄也特別提醒想趁著暑期出遊的同仁，莫忘準備旅遊保障；當然，輕薄的夏衫最適合展現傲人的身材，「保健網」專欄裡，亞東醫院整型美容外科專業醫師提供快速消滅蝴蝶袖的對策，讓您「享瘦一夏」！

## 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 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](mailto:magazine@fenc.com)，若有其他相關問題，歡迎來電洽詢：(02) 2733-8000 分機 8549、8553

## 「遠東人開講」八月份話題：提升競爭力的秘密武器

面對瞬息萬變的大環境，不只企業的產品與服務需要推陳出新，身處職場的你我，也不能侷限在原本的專業領域，必須學習、整合多元領域的技能，才能與全球工作者競爭。您是否經常利用下班時間充電，發展多元職能？歡迎來信分享您的職場競爭力提升方案，文長 300 字以內，遠東人月刊就會奉上一筆升級改造基金哦！（截稿日期：7 月 15 日前）



2018 JUL  
NO.335

01 EDITOR 編輯手記

環保 DNA 引爆綠色能量／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

致元智大學 106 學年度畢業生訓勉詞／徐旭東

06 COVER STORY 封面故事

環保先驅 智慧領航 裕民航運全球競爭的致勝關鍵／編輯室採訪整理

亞東石化創新思維 啟動綠色成長引擎／編輯室採訪整理

14 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

2018 遠東精神獎、遠東節能金省獎甄選／劉貞佑

23 OFFICE TALK 樂活職人

上班族必修學分：趨勢小辭典／元智大學

上班族必修學分：掌握零售新浪潮 SO, Let's GO！／鄒芯萱



## 28 LIFE GUIDE 生活情報

- 保健網** 掰掰，蝴蝶袖！／柯安達
- 保健網** 你做對運動了嗎？／吳柳嫻
- 財經網** 旅遊旺季 旅遊保障可別忘記／劉玫玲
- 流行網** 東妮寢飾涼夏舒眠新主張／陳亞萍
- 美食網** 7月吃「美」食 大口咬定最過癮／鄭嘉蕙
- 法律網** 遭逢天災的及時雨——淺談《災害防救法》傷病給付／楊立莉

## 40 HOT TOPIC 遠東話題

- 遠東人開講：提升競爭力的秘密武器／編輯室輯

## 42 STORY 心動時刻

- 和家人談生論死／鄭嘉蕙
- 穿越千年，我想遇見你／陳美玲
- 西津渡遐想／虞榮健
- 芳菲亞東 心隨球動／晏威威

## 48 QUIZ 有獎徵答

- 334 期有獎徵答得獎名單揭曉／編輯室

發行人 徐旭東 | 社長 鄭澄宇

月刊編輯委員

王明倫	王文交	余欲弟	李佩頻
李美慧	何思緯	林俊佑	林信宏
林大忠	吳佳穎	吳敏如	范明珠
邱暉棋	馬玉蘭	翁鈴雅	梁雅雯
黃怡禎	游淑如	游郁安	郭奕中
郭曜豪	陳文山	陳俊欽	陳聰明
陳玲華	陳虹瑾	葉金璋	葉翼慈
張景芳	賴建偉	曾淑苹	馮輝棋
蔡敏雄	蔡佩瓊	劉貞佑	謝淑惠
戴永茂			

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、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 106學年度畢業生訓勉詞

遠東集團董事長／徐旭東

The only thing that is constant is change. (唯一不變的就是改變)

——赫拉克利特(Heraclitus)

**古**希臘哲學家赫拉克利特曾經說過，「唯一不變的就是改變」。綜觀人類發展歷史，汽車的演進就是最佳印證。最早期車輛是由人力、馬匹所拉動，之後隨著西方工業革命展開，蒸汽動力汽車大幅提升行駛的效率；1886年首款汽油汽車問世，加快汽車普及化；20年後福特推出價格低廉的T型車，全球銷量高達1,650萬輛，讓汽車成為民眾普遍使用的交通工具。時至今日，隨著環保意識抬頭以及科技躍進，

以電池為動力的電動汽車蓬勃發展，而過去汽車仰賴人類駕駛，未來也將轉為電腦自動控制。

我們所處的世界，就如同汽車演進歷史，不斷在改變，而且越變越快。在摩爾定律下，科技正以倍數發展，電腦運算效能不斷提升，資料儲存成本卻持續下降；通訊網路技術成熟，不僅串聯起萬物，也串聯起世界各國，形成數位化、全球化市場。在人類追求現代化的同時，卻也不幸

對環境造成負面衝擊，天災及極端氣候危及全球經濟，人類為了永續生存，開始提高環保意識。以上所提到的科技高速演進、數位及全球化市場、氣候變遷，就像是三股大浪席捲全球，改變我們過去習以為常的生活模式與經濟型態。

在這樣一個異於以往的「新經濟」時代，資訊成為商業及社會活動核心，傳統勞動力需求將大幅降低，取而代之的是知識工作者，著重資料分析能力與創意思考能力。在「新經濟」時代，雲端運算、互聯網、3D 列印、機器人等創新科技普及運用，而其中最值得關注的是 AI 人工智慧出現爆炸性發展。目前人工智慧科技在日常生活中已經處處可見，包括個人化商品推薦、交通路線規劃、智慧助理、智慧家庭、智慧金融……等。這些應用只是起步階段，人工智慧的未來充滿著無限可能。因此，我們必須重新思考人類與機器之間的關係，如何有效連結人腦與電腦，改變及優化你我未來的生活。

在瞬息萬變的「新經濟」時代，我鼓勵同學們不妨學著做一個「善變」的人。所謂善變，是要善於因應世界的改變，其中關鍵之鑰就是創新與轉型。畢業之後，我期盼各位仍然要關注科技演進，追蹤趨勢發展，了解社會脈動，時常跟不同領域的朋友交流請益，多學習、多吸收、多思考，再內化成為自己獨有的創新能力。各位唯有累積足夠的創新能量，往後面對各種問題時，才能想得比別人廣，看到重要



機會時，才能掌握得比別人快。當然，未來人生道路上，難免會遇到許多變化與挑戰，謹記不要自我設限、墨守成規，而要跳脫框架，勇於轉型，隨時做好準備，調整好心態，不要害怕改變，反而要思考怎麼樣才能變得更好。

畢業代表學校生活結束，卻也是人生學習的開始。求學只是人生中的一小步，這一步踩穩，就比別人站在更好的起跑點上。相信元智給予各位同學的鍛鍊，足以讓大家具備競爭優勢，領先同儕。然而，成功的人生要靠自己去開創，期許你們不要對一時的成就感到自滿，因為人生不會只有一條成長曲線，每一階段的成功都只是一個過程，應保持謙卑，持續精進，才能不斷找到下一條成長曲線，一步步攀上人生的高峰。

祝福各位，希望你們從今天開始，邁開步伐，勇敢奔向成功！



掃描 QR Code  
看英文版



## 環保先驅 智慧領航 裕民航運全球競爭的致勝關鍵

編輯室採訪整理

國際海事組織（IMO）於2016年宣布，自2020年起，全球船舶燃油含硫量不得高於0.5%，此消息一出，不少船東開始煩惱日趨嚴格的環保規定。相形之下，裕民航運卻顯得氣定神閒，因為早在2012年，裕民已著手進行環保船隊的建置，並領先業界走向智慧化，大幅提升營運效率與競爭力。本期「封面故事」特別邀請徐國安執行副總經理，分享裕民如何以綠色思維和智慧管理，在全球競爭中常保優勢。

### 環保意識高漲 航運綠色號角響起

2017年散裝航運市場明顯復甦，BDI全年平均1,145點，年成長70%，前景看似一片大好；然而，國際間對於船舶環保的要求卻日趨嚴格，針對空氣汙染和海洋污染防治皆訂定許多新規，包括：國際海事組織（IMO）要求船舶必須安裝壓艙水處理系統，以移除、無害化或避免排放

壓艙水及沈積物中的水生生物與病原體；2020年起，更將限制船隻的燃油含硫量至0.5%，以改善空氣污染；今年4月，國際海事組織成員國進一步通過協議，以2050年航運業二氧化碳排放量減半為願景。徐國安副總分析，「綜觀全球局勢，美國過去在航運污染的控管非常嚴格，現因政治因素，規範相對寬鬆，轉而由歐洲國家主

導如《巴黎氣候協議》等環保對策。儘管美國退出巴黎協定，但全球對抗氣候變遷的行動仍不停歇，『環保節能』無庸置疑是航運業最重要的議題之一，國際海事組織不僅制定愈來愈多關於碳排放、碳足跡的規範，對船隻本身也要求節能與效率，希望達成綠色航運的終極目標。」

在這股環保風潮驅動下，高效能環保船應運而生，徐副總進一步補充，「日本於 2010 年率先提出此概念；2012～2013 年期間，韓國和中國等國家也陸續展開建置，但真正的環保船舶大約到 2013 年才進入市場，目前佔比約為 15%～20%，還有很大的進步空間。」

早在 2012 年，裕民便意識到環保趨勢對航運業的影響與重要性，因此在王書吉總經理帶領下，開始布局嶄新的環保船隊，「以往新船都是由船廠自行設計，因應環保風潮，我們開始提出自己的想法，和船廠合作船型改造。」徐副總指出，環保新規固然使船東成本增加，另一方面卻啟動汰舊換新的機制，可緩解市場供過於求的情況，加速產業復甦，「裕民憑藉高效的環保船，在市場上反而更具競爭力；不僅如此，透過環保船隊的建置，還可提升公司『綠色環保航運』的形象，有助於加強企業社會責任的落實。」

## 節能船隊整裝 做綠色航運領頭羊

裕民目前擁有 Capesize（海岬型）、Panamax（巴拿馬極限型）、Post

Panamax、Supramax、Ultramax、水泥船及超大型油輪（VLCC）等船型，另有建造中的 32.5 萬載重噸的超大型礦砂船（VLOC），以及尚在規畫階段的 21 萬噸 Newcastle-Max。每種船型皆以高艙容、低油耗、減排為訴求，「新船設計重點在 Energy Saving 裝置，例如：採用新式引擎、節能線型設計、船殼使用超低阻力油漆、船艍安裝導管、導流鰭和舵鰭、高效電控主機與最佳效率螺旋槳等硬體設備。」徐副總自豪的表示，各船型經過改造後，都有極佳的節能表現，「以載重噸 6.2 萬噸的 Ultramax 為例，其能源效率設計指標（EEDI）二氧化碳排放值比於國際海事組織設定的基準值減少 32%，名列世界前茅。」另外，18.8 萬噸的海岬型散裝貨輪燃油效率較市面上同級貨船提高 25%，且能多裝 1 萬噸貨物；32 萬噸的 VLCC 超大型油輪的節能效率也提高了 20%；8.5 萬噸的 Post-panamax 散裝貨輪，EEDI 較國際海事組織設定基準值低 27%，燃油節省效率提高 25%，其貨物裝載量更較市面上同級貨船增加約 3000 萬噸。至於建造中的兩艘 32.5 萬噸的超大型礦砂船（VLOC）則加入改裝 LNG 燃料彈性設計，未來可改裝為 LNG 燃料船；另外也計劃建造搭載 LNG 燃料引擎的液化天然氣 Newcastlemax 船隊。總計裕民自有營運的散裝船隊，其高效節能船舶載重噸比重已高達七成，相較於市場上其他競爭者，保有差異化的優勢與競爭力。

尤其 LNG 燃料設計，更是劃時代的嘗試，徐副總說明，「LNG（液化天然氣）是一種乾淨、高效能的燃料，對環境更為友善，目前裕民聯合澳洲主要礦商必和必拓（BHP Billiton）、力拓集團（Rio Tinto）、FMG 集團，船東商船三井（MOL），以及挪威船級社（DNV·GL）、伍德賽德能源公司（Woodside Energy）、上海船舶研究設計院（SDARI）等志同道合的夥伴，投入『綠色走廊（Green Corridor）』專案，希望共同研究建造世界第一艘採用液化天然氣為燃料動力（LNG-fueled）的新式海岬型散裝貨輪（Newcastlemax）。」

根據資料顯示，此船型約可減少 15% 碳排放、50% ~ 90% 氮氧化物排放、硫氧化物零排放，並大幅降低燃料成本，且 LNG 燃料動力船擁有全球最先進的能源效率，EEDI 遠比國際海事組織設定的基準值減少 40%，未來可望藉由長期租船合同取得穩定的利潤，減少現貨市場的風險，是相當前瞻性的策略。

不僅船東可確保長期合同和取得穩定的現金流量，此專案同樣嘉惠其他關係者，包括：礦業企業可減少供應鏈的二氧化碳及硫氧化物排放，強化企業社會責任；造船廠也能取得 LNG 燃料動力船的造船合約；LNG 供應商更可獲得 LNG 燃料供應的長期合約，並在澳洲和北亞之間建立 LNG 燃料站。

雖然發展 LNG 燃料動力船前景可期，但萬事起頭難，過程中仍存在諸多挑戰，



例如：必須評估各種資金和營運成本、LNG 燃料價格的敏感度，以及低硫燃料油與高級燃料油的供應鏈。而且，「LNG 燃料的 Newcastlemax 散裝貨輪」既為世界首款，設計上更需要仔細研究，除了針對航行距離規劃燃料槽最適切的尺寸之外，同時也需評估最合適的設置位置，期能兼具保護作用與防火性，且不至於影響承載貨物的能力。

所幸目前 LNG 燃料動力船在建造方面的技術問題皆已獲得解決方案，「綠色走廊」第一階段成果已於 2017 年 6 月 1 日在挪威奧斯陸發表，證明 LNG 燃料動力船的經濟與技術可行性。不過，根據徐副總觀察，要全面替換為 LNG 燃料動力船仍待努力，「主要關鍵在於港口設置 LNG 燃料加注站點及加注船的普及性，現今針對澳洲和中國之間的航線設計，供氣問題較容易克服，但若要推展至全球，還必須進一步布建全球的供氣點。不過，相信透過各成員的通力合作，綠色航運的目標指日可待。」

**創新智慧應用 加速實現高效管理**



裕民航運不但致力打造高效能船隊，在身兼集團創新長的徐副總加入經營團隊之後，更秉持創新的精神，積極導入智慧管理，「2011～2013年，裕民將重點放在綠色節能船隊硬體的改造；2013年之後，我們更重視數位化的轉型，藉由愛立信『航運雲』（Ericsson Maritime ICT Cloud）服務，建構更有效率的管理平臺，充分掌握各項營運數據，提升公司競爭力。」

智慧化管理是全球各產業共同面臨的趨勢，儘管已有許多公司投入發展，但具體成果和深入程度仍有待觀察，不過，徐副總對於裕民深具信心，「以散裝航運業而言，裕民的智能應用絕對是業界的佼佼者。」

新一代的智能航運強調「數據」，透過即時數據，達到高效管理的目的，「以往船隻的狀況皆仰賴船員傳遞，受限於設備和經費，一天僅能取得2～3次資訊，不過，新一代的船舶管理系統（Fleet Management System, FMS）卻可大幅改善此現象，由系統監控船隻情形，即時追蹤包括：引擎溫度、船速、耗油度……等各項訊息，做到情境意識（situation

awareness），甚至提早示警。舉例來說，當系統偵測到船舶並未依照設定的航速行駛，便可作出減速的提醒，以優化燃料消耗量；或是藉由即時氣候的預測，建議船舶改道。」在徐副總擘劃下，裕民引入第一階段的應用——船舶安全管理系統（Fleet Safety Management, FSM），不但能避免與小型漁船碰撞或預測海盜攻擊，提升船舶的安全性，同時也能增加船舶數據的可視性，減少維護與修繕的成本和時間，達到預防性的風險管控，甚至支援未來的大數據分析。目前已有12艘船舶完成FSM平臺安裝，預計年底前全面安裝完成。

值得一提的是，裕民航運的轉型優化不只在船上，改造計畫也擴及岸端的辦公室。「去年開始，我們積極落實數位化、無紙化作業，截至年底，已省下高達340萬美金的通訊成本和油耗費用，並成功減少65%的用紙量。」不過，徐副總並不以此自滿，「今年，我們更將打破傳統以單位劃分座位的方式，轉而依據各項專案的流程和模式，重新調整辦公空間，希望聚集相關工作人員，組成更有效率的團隊。」

不論節能船隊的建置或是數位化轉型，裕民皆創造相當可觀的效益，但誠如徐副總所言，「環境保護與智能應用都不是一蹴可幾的工作，而是永不停歇的任務。」在FSM平臺完成後，裕民還有許多計劃正醞釀中，不只為迎接散裝航運市場的復甦做足準備，更以智慧航運龍頭為目標，立足臺灣，航向全球舞臺。



## 亞東石化創新思維 啟動綠色成長引擎

編輯室採訪整理

面對全球氣候變遷、天然資源日漸枯竭，節能減碳已成普世價值，不僅為了友善地球，也是企業提升競爭力的重要關鍵，尤其對資本密集且高耗能的石化業而言，有效地節能降耗、掌控成本，絕對能為企業帶來可觀的效益。本期「封面故事」將透過兩項專案，與大家分享亞東石化如何年省千萬電費，並以最經濟的方式壯大事業版圖。

### 減少浪費 設備改善放大效益

石化廠中的冷卻水系統主要負責提供製程設備冷卻器足夠低溫的冷卻水，以帶走製程中所產生的熱量，亞東石化 T10 廠也不例外。不過，由於 T10 廠各冷卻器與冷卻水泵浦間的距離和高度不一，最大的高度落差甚至達 35 米，原本冷卻水系統輸送壓力設計為單一壓力操作，確保冷卻水

可輸送至最高點，但對於其他較低位置的冷卻器而言，並非理想的供水壓力，因此形成了無謂的能源浪費。

亞東石化專案團隊發現問題之後，開始依照冷卻器高程和距離，重新規劃、分配冷卻水供應壓力，目標將原本單一供水壓力改造為高壓端和低壓端兩種系統水壓。低壓端採新建置系統水壓，低壓泵浦主要

提供製程空壓機、蒸汽發電機及公用系統等相關的冷卻器使用；高壓端沿用既有系統水壓，高壓泵浦則供應高程 20 米以上及相對距離較遠的冷卻器。藉由冷卻水分壓分流的方式，採取較佳的供水壓力分配，不僅不會降低冷卻效果，卻可節省供水泵浦整體耗電量。

分壓分流的概念看似簡單，其中的分配規劃卻有許多魔鬼藏在細節裡。例如：由於設備遠近將影響冷卻水輸送時在管線上的壓損，因此，低壓側設備需特別考量與冷卻水泵浦的相對距離，於必要時須進一步計算管線損失。不僅如此，低壓側重點冷卻器亦須精準確認實際進出口壓差，避免改造後設備壓損超過規劃的壓力裕度，導致冷卻水流量不足。為了更精準分配高低壓，亞東石化邀請專業廠家實際量測輸送主管及重要冷卻器的流量，以做為設計規劃的可靠依據；對於規劃在低壓端的冷卻器評估冷卻水進出口溫差，溫差小代表尚有溫度餘裕，若改為低壓而使流量受限也不致於對熱換有顯著影響。最後，因冷卻水高低壓分流為全廠性系統的改造，低壓側重要的冷卻器可能因降壓而有流量不足的問題，專案團隊特別在設計上同時配置可切換高、低兩種壓力，完整考量並消滅製程受衝擊的風險。

擬定好改造的方向之後，後續的設備選購也花了一番功夫。以用來為冷卻水泵浦降速降壓的「永磁聯軸器」為例，專案初期原先考慮既有的冷卻水泵浦安裝升級

型永磁聯軸器，其優點在於建置費用低廉，但經過完整評估，團隊認為購置全新低壓泵浦效率較佳，雖然將因此增加專案成本，但年回收效益卻明顯提升，長年運行下，是最佳的選擇，最終新購兩座低壓泵浦作為常態運行之用，至於備用一座則採用原有泵浦安裝升級型永磁聯軸器，於有限的經費下達到較佳的專案規劃。

不過，新購泵浦在選型上也必須考量諸多因素。由於歲修時間短暫，新購泵浦需提前預置安裝，儘管立式泵浦有著易於安裝且所需空間較小等優勢，但因妥善率、可靠度皆不如臥式泵浦，團隊最後仍以未來保養維修為主要考量而採用臥式泵浦。值得一提的是，臥式泵浦須於冷卻水塔操作期間穿牆洗孔以預配管線，要在不影響正常生產的前提下完成此工程，成為本案難度最高的挑戰。此外，因節能為專案的首要目標，低壓泵浦的效率要求乃為關鍵，專案團隊除了仔細比較各廠牌泵浦，要求廠商貨品出廠前需配合性能驗收，控制效率誤差符合國際規範標準。



供水壓力經過合理分配後，亞東石化 T10 廠每年用電量可節省超過 7 百萬度，節省能源費用達新臺幣 1,700 萬元，減少全廠年用電量 4%，超越能源局年度目標 1%。且水泵浦於正常操作及定期檢點維護下，即可保持最佳的可靠度，預估專案效益可持續超過 20 年，為節能減碳做出巨大貢獻，更難得的是，T10 廠冷卻水分壓分流專案為亞東石化首次將冷卻水系統由單一壓力改造為高、低兩種壓力進行分流輸送的專案，不僅在節能技術上具有創新性，更因各類工廠多數皆設有冷卻水系統，對未來跨產業推廣深具潛力。

## 建廠 DIY 跳脫傳統省大成本

亞東石化除了靠日常節能創造效益外，全新的建廠模式更為公司省下巨額費用。2011 年亞東石化啟動 PTA 新建工廠專案，新廠年產能設計量為 152 萬噸，投產後可強化企業上下游整合，大幅降低單位成本，提高市場競爭力。

一般來說，工廠業主只需專注生產，很少為了階段性的建廠工作配置人力和建廠資源，因此，臺灣除台塑、奇美、長春等大廠外，PTA 業界新建工廠多採取 EPC (Engineering、Procurement、Construction) 統包方式，亦即設計、採購、施工完全由專業的工程公司執行（主設備及配套公用單元採購除外），但如此一來，建造成本往往相當驚人。

亞東石化於兩岸皆有建廠經驗，深知

大型石化工業項目在臺灣投資建廠，不論法規、環保、工安、工資、人力資源等條件，皆與大陸情況大不相同，不但建廠成本高出許多，時程亦長，尤其近期 PTA 市場因大陸產能大量擴增，造成供需失衡，將影響新廠建造和投產時程，間接增加了建廠的成本。為使將來產品更具競爭力，新廠在建造之初，就必須採用創新的作法，才能掌握投產時程，有效降低費用。

基於安全、進度、品質及成本最適化等種種考量，亞東石化決定大膽突破舊有模式，改以 Eps+Cw&Cm (Engineering & Procurement Service+Construction work & Construction Management) 的方式取代 EPC 統包。其中，EPs 指細部設計和採購文件委由有經驗的工程公司承攬，但所有採購工作由亞東石化自行負責。後續建造工程 (Cw) 則部分委外、部分自理，包括：亞東石化自行發包，將已完成發包的部份關鍵工種，如：機械、管線、儀電、保溫……等，委由具經驗的主承攬商執行，主承攬商再負責與次承包商簽約，由亞東石化支付固定比例的服務費用予主承攬商。至於建廠工程監督管理部份 (Cm)，則由亞東石化與主承攬商各提供一半人力，共同組成建造團隊，亞東石化再依實際工時支付相關人員費用。

執行過程中，難免遭遇各式挑戰，首先，必須協調主承攬商同意以此創新方式執行專案，再者，亞東石化與主承攬商共同管理的部份，如何避免重疊區域和先後



工序相互影響，造成管理不易，此外，包商間的分工爭議，亦有賴專案團隊人員耐心溝通，並快速調整計劃，方能順利完成。

不僅如此，建廠過程中，為因應PTA市場景氣循環，相關進度需適時配合展延，衍生採購設備取貨延緩、保固延長、供應商和承攬包商成本增加、人力動員延宕等問題，加上天候、設計變更、區域找工不易、地方關係協調……等種種不確定因素，在在加深了專案的困難度，尤其令專案團隊印象最深刻的當屬重件運輸的大工程。由於此次大型重件設備的進口海運和陸運皆由亞東石化自行負責，從規劃至完成運輸歷時3年，過程中還必須一一克服開挖涵洞穿越西濱61高架道路、修築海岸臨時卸貨平臺、與地方及主管機關協調等各種

疑難雜症，加上海運任務僅能在海象氣候允許的條件下執行，時間相當有限，可說是所有工程中最艱難的部分，關係著PTA新建專案的成敗。

為期6年多的建廠時程，專案團隊歷經產業不景氣、環保藻礁議題、商業運轉時程不確定、工程進度展延、包商數度進退場等種種轉折，儘管備感艱辛，但努力後的果實總是最甜美的，新建工廠專案工程順利在2017年陸續完工投產，創新的建廠模式不僅為公司省下高達數十億元臺幣的建廠成本，也因現有員工的共同參與，提升了工程同仁的專業素質，更重要的是，亞東石化展現了創新的思維和靈活應變的能力，大幅提升產業競爭力，即使身處風雲詭譎的市場，都能立於不敗之地。

## 集團簡訊

掃描QR Code看更多集團訊息→



### 01 遠傳召開供應商大會攜手創新多項合作

遠傳電信 5 月 28 日舉辦「攜手永續 共創美好」供應商大會，多達 165 家的供應商與會，未來三年，遠傳將與台達電、綠色生產力基金會、中興電工等廠商，針對節能、環境創新面向共同合作，期望發掘更多永續商機。（遠傳電信／何思緯）

### 02 臺南高工三度參訪亞東預拌

臺南高工土木科倪慶豐主任 5 月 17 日三度帶領同學參訪亞東預拌臺南廠，雙方並就特殊混凝土的配比進行交流，亞東預拌更加碼提供相關藥劑予校方，作為學術研究之用。（亞東預拌／洪淑華）



### 03 遠傳 NB-IoT 網路全臺佈建完成聯合光寶強化資產追蹤管理

遠傳電信積極佈局 5G 與 NB-IoT，5 月 24 日已提前完成全臺 NB-IoT 網路佈建，並宣布攜手光寶科技，推出 NB-IoT 解決方案，第一階段鎖定資產追蹤管理，可應用於貨櫃追蹤、物流追蹤、長照看護……等領域。（遠傳電信／何思緯）



### 04 遠東新世紀化纖總廠舉辦「全面品保系統推動成果發表會」

遠東新世紀新埔化學纖維總廠 4 月 18 日舉辦「全面品保系統推動成果發表會」，由 DMAIC 專案與 CIT 持續改善小組分享實際案例，並透過小組發表及主題海報兩項競賽，遴選各單位優良小組，曾裕賢總經理亦親自到場鼓勵團隊持續學習，展現品質績效。（遠東新新埔化纖廠／侯秀珍）

### 05 臺灣國道 ETC 名揚海外徐旭東董事長分享智慧交通經驗

臺灣國道 ETC 系統受到全球關注，2 月 1 日國際知名商管經理人雜誌《CEO Magazine》特別邀請遠東集團徐旭東董事長與遠通電收張永昌總經理，以「Transforming Taiwan's Toll Road」為題，分享寶貴經驗。專訪內容刊登於《CEO Magazine》5 月號雜誌，詳情請參閱網頁版。

（遠通電收／簡碧瑄）



《CEO Magazine》  
專訪

### 06 遠紡織染(蘇州)舉辦安全用電培訓與地球日繪畫比賽

遠紡織染(蘇州)安衛處 4 月 20 日舉行工廠安全用電培訓，提供預防、急救等資訊，為夏季用電高峰做準備。此外，4 月份正值世界地球日，遠紡織染(蘇州)以「愛護環境，關愛地球」為主題，舉辦繪畫比賽，邀請員工和眷屬共襄盛舉，提升同仁環保意識。（遠紡織染(蘇州)／錢莉莉）

## 07 Big City X 清華、元智大學產學交流有新意

遠東巨城購物中心致力產學合作，與清華大學科技管理學院服務科學研究所進行 4 場課程交流，其中，5 月 14 日的工作坊由巨城營業本部主管擔任業師參與學生提案，設計成果於 6 月 10 日展出。此外，元智大學管理學院 5 月 24 日也參訪巨城，並由陳列美工課主管帶領進行分組實作練習，獲得熱烈迴響。

（遠東巨城購物中心／葉哲倫）

## 08 2018 元智大學藝設週桃花工作營圓滿落幕

元智大學藝術與設計學系 5 月底舉辦「2018 元智大學藝設週桃花工作營」，邀請 8 組國內外藝術家指導學生於校園內創作，並在內壢里舉行成果發表，由當地八家將團帶來精采演出。（元智大學／饒浩文）

## 09 元智大學舉辦畢業典禮

元智大學 6 月 9 日舉行「今畢輝煌」畢業典禮，邀請徐旭東董事長、吳志揚校長、桃園市鄭文燦市長等多位嘉賓蒞臨。今年約有 2500 位學生畢業，典禮秉承元智傳統，由畢業生演唱自創曲，另依循古禮呈送「謝師禮」，並由師長們為畢業生進行撥穗儀式，象徵祝福與加持。（元智大學／饒浩文）



2018 畢典影片



## 10 元智大手牽小手偕小學生從生活中學習

元智大學結合桃園市中小學推動「大手牽小手」計畫，5 月 22 日元智通識教學部協同桃園文化廊道大學社會責任計畫辦公室，於桃園市八德區霄裡國小舉辦校園植物導覽成果發表，引導學生從生活中學習。（元智大學／饒浩文）

## 11 亞東技術學院學生校外實習成果展圓滿成功

亞東技術學院「106 學年度學生校外實習成果展」5 月 23 日舉行開幕式，會中頒發「校外實習校級優良學生」及「校外實習系級優良學生」獎，前者由機械工程系古凱仁同學獲得；後者得獎人為資訊管理系俞力文同學、護理系林沛穎同學及工業管理系莊家瑋同學。（亞東技術學院／李玉燕）



## 12 亞東技術學院攜手拉曼大學舉辦創新應用研討會

亞東技術學院積極推動國際交流，5 月 14 日由謝昇達研發長帶領 8 位教師和 25 位學生前往馬來西亞拉曼大學辦理「UTAR-OIT Innovative Applications Seminar」活動，增進雙方學術合作。（亞東技術學院／李玉燕）

## 公益專區

**13 SOGO響應「永續樂活 免廢暢飲」推廣「無痕飲食」**

財團法人慈心有機農業發展基金會與臺北市政府 6 月 7 日啟動「永續樂活·免廢暢飲」系列行動，並舉行「先鋒企業 100」開跑儀式，遠東 SOGO 百貨黃晴雯董事長應邀出席記者會，宣佈 SOGO 將於美食街發起「無痕飲食」行動，以優惠折扣推廣無塑新生活理念。（SOGO 百貨／朱蕙芷）

**14 2018世界海洋日  
高雄大遠百響應無塑海洋行動**

高雄市政府海洋局與行政院海洋委員會 6 月 9 日於高雄旗津舉辦「2018 世界海洋日」愛海進行式淨灘活動，高雄大遠百號召同仁擔任海洋一日志工，以實際行動守護海洋。（高雄大遠百／陳昱蓁）

**15 遠百「忠清南道韓國展」  
推廣韓國新三寶兼做公益**

板橋大遠百、臺中大遠百陸續於 5 月 10 日、5 月 24 日舉行忠清南道韓國物產展，向臺灣民眾介紹韓國新三寶：水篴、栗子、核桃燒。本次活動另結合公益，由遠東百貨林彰豐營運長與韓華國際股份有限公司李秉權社長共同捐贈韓國商品物資予 I-POWER 公益協會。（編輯室輯）

**16 愛心義賣捐助育幼院  
SOGO 用愛串連在地品牌**

中壢 SOGO 百貨有感於樂活育幼院籌措經費不易，5 月 26 日特別攜手在地品牌 foota 夥伴生活，舉辦愛心義賣活動，並邀請育幼院院童為民眾帶來精彩表演。（SOGO 中壢店／邱瑤琴）

**17 韻應終止兒童受暴  
遠百力挺兒童畫展**

遠百與臺灣世界展望會北中南連線，舉辦「終止兒童受暴·彩繪幸福未來」兒童畫展，5 月 15 日由板橋大遠百率先展出 112 幅孩童創作；5 月 16 日臺中大遠百接棒進行，臺中市政府社會局陳坤皇副局長、臺中大遠百藍卓成店長等嘉賓均到場支持；5 月 25 日於高雄大遠百壓軸登場，希望透過稚筆觸，感受孩童對於幸福的想像。（編輯室輯）

**18 「登高府城·為愛出發」公益賽事累計捐贈逾 158 萬 關懷在地兒童**

由遠東集團與香格里拉臺南遠東飯店共同主辦之第四屆「登高府城·為愛出發」，吸引 700 名國內外選手參賽，共捐出新臺幣 317,286 元予臺南家扶中心，累計四屆活動已捐贈新臺幣 1,582,255 元，幫助在地兒童和家庭。（香格里拉臺南遠東飯店／王傳慈）

## 19 香格里拉臺北遠東飯店 全球健康日「涼夏樂登高」

香格里拉臺北遠東飯店 6 月 9 日舉辦「涼夏樂登高」運動派對，號召健身俱樂部會員、賓客、社群粉絲及飯店員工，從一樓直登頂樓池畔，並規劃一系列運動挑戰和「好禮幸運抽」活動，彩券銷售金額全數捐予臺灣國際兒童村，讓活動更具意義。（香格里拉臺北遠東飯店／陳芃）

### 績優榮譽榜

## 20 SOGO 榮獲北市「勞動安全獎」三大獎

臺北市政府勞動局 6 月 1 日舉辦「臺北市勞動安全獎頒獎暨表揚活動」，SOGO 百貨拿下「臺北市勞動安全獎」——「優良單位」、「績優健康職場」、「優良人員」三重肯定，獲獎數亦創歷年新高。（SOGO 百貨／吳敏如）

## 21 亞洲水泥獲頒「亞洲企業社會責任獎」綠色領導獎

由亞洲企業商會（Enterprise Asia）主辦的 2018 AREA 亞洲企業社會責任獎，6 月 1 日於菲律賓馬尼拉舉行，亞洲水泥以「水泥廠／礦綠色永續行動方案」，榮獲「綠色領導」殊榮，為臺灣水泥公司首度獲獎。（亞洲水泥／陳聰明）



## 22 亞洲水泥(中國)控股榮獲「綠色礦山科學技術獎」

首屆「中國綠色礦業發展大會暨『一帶一路』綠色產業高層論壇」5 月 13 日隆重登場，會中揭曉首批「綠色礦山科學技術獎」，黃岡亞東水泥和江西亞東水泥分別以《利用高鎂廢石燒制優質熟料、提高礦山資源綜合利用率》和《灰岩礦表層土夾石剝離廢料綜合利用》項目參選，獲得單位及個人三等獎。（亞泥（中國）礦務處／劉文元）

## 23 亞東醫院勇奪國際醫療典範獎

亞東醫院醫護人員遠赴中美洲友邦貝里斯，進行兩年多的「貝里斯慢性腎衰竭基礎防治體系建構計畫」，醫療貢獻深獲肯定，於 6 月初奪下「第三屆國際醫療典範獎」團體獎，由林芳郁院長和腎臟內科徐世平主任親自領獎。（亞東醫院／謝淑惠）



## 24 亞東預拌協助花蓮震災復原 獲縣政府頒發感謝狀

0206 花蓮震災受到各界關注，亞東預拌美崙廠及母公司亞洲水泥震災期間曾出動多輛預拌車與消防車，前往倒塌房屋拆卸堆置場支援環保灑水工作，4 月 30 日獲花蓮縣傅崐萁縣長親自頒發感謝狀。（亞東預拌／洪淑華）

## 25 TAA校園提案競賽 元智管院學生青春玩創意

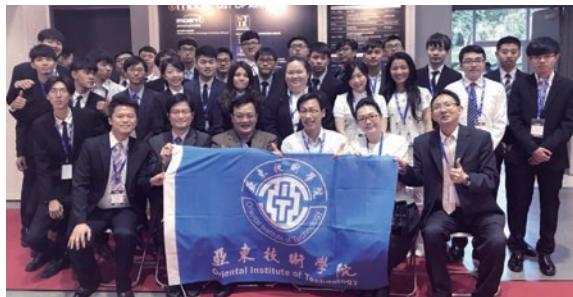
臺灣廣告主協會主辦之「TAA 校園創意策略提案競賽」已邁入第 16 年，元智大學管理學院四年級學生林思妤、吳致萱、劉栩芮、陳欣、熊蘊嘉，在鄒蘊欣老師的帶領下，針對保養品牌構思「初戀總是最美好，談一場永不分手的戀愛」計畫，獲得優選殊榮。（元智大學／饒浩文）

## 26 亞東技術學院師生參加 2018「海峽兩岸技能邀請賽」獲佳績

大陸江蘇昆山登雲科技職業學院於 5 月 24 日～28 日主辦第一屆「海峽兩岸（江蘇）技能邀請賽」，亞東技術學院由機械工程系老師帶領 6 位學生參加「汽車技術」、「CAD 機械設計」、「塑膠模具設計工程」項目，共取得 3 名二等獎、3 名三等獎的佳績。（亞東技術學院／李玉燕）

## 27 2018 馬來西亞 ITEX 國際發明展 亞東技術學院獲佳績

第 29 屆馬來西亞 ITEX 國際發明展 5 月 10 日～12 日在吉隆坡會展中心隆重登場，吸引超過 23 個國家、1000 件作品競逐，亞東技術學院共 29 位同學、12 件作品參賽，榮獲三金、七銀、二銅及三項特別獎。（亞東技術學院／李玉燕）



## 28 亞東技術學院於「全國技專校院護理 實務能力競賽」獲佳績

亞東技術學院護理系江倫志老師、曾建寧老師及謝芷郡老師，5 月 18 日帶領 9 位學生參加由長庚科技大學主辦之「2018 第九屆全國技專校院護理實務能力競賽」，在團體組部份，獲得「百萬護理知識闖關」第三名及「醫護用語大挑戰」第五名；個人組方面，由王沁雅同學獲得「病歷閱讀與護病溝通」中文組個人優勝。（亞東技術學院／李玉燕）

### 人事異動

## 29 遠東新世紀高階主管人事異動



姓名：林煜盛  
新任：財務處權任協理  
學歷：美國愛荷華州立大學  
MBA 碩士



姓名：汪承雯  
原任：財務處資深經理  
新任：財務處權任協理  
學歷：美國伊利諾大學財務系  
碩士



姓名：謝青珊  
原任：國際事務處資深經理  
新任：國際事務處權任協理  
學歷：東海大學經濟系學士



姓名：趙家瑩  
原任：董事長辦公室一副經理  
新任：董事長辦公室一權任經理  
學歷：國立交通大學經營管理  
系碩士

## 股東會特別報導

### 30 裕民航運(6月6日)

2017年海運市場一掃陰霾，裕民航運全年合併營收為新臺幣（以下同）85億元，稅後盈餘10億元，EPS為1.18元，股東會中通過發放現金股利每股1.2元。2018年初，裕民與巴西淡水河谷公司簽訂25年鐵礦石長約，並加入「綠色走廊」計畫，研究建造LNG及燃油雙燃料動力船，更積極再造船舶管理模式，持續提升船隊競爭力。（裕民航運／游郁安、黃一珍）



### 31 東聯化學(6月8日)

受惠於乙二醇(EG)獲利改善，以及林園、揚州兩廠全能生產，東聯2017年兩岸合併營業收入為新臺幣（以下同）289億元，稅後淨利17.5億元，EPS達2.01元，每股配發現金股利1.75元。今年第一季聚酯產業需求熱絡，獲利可望再創佳績。此外，東聯將於林園廠興建汽電工廠，以取得穩定供電；同時投資乙烯岸邊原料儲罐，增加原料來源；另積極開發環氧乙烷(EO)衍生物產品，持續多角化轉型。（東聯化學／彭淑玟）



### 32 宏遠興業(6月12日)

宏遠2017年度合併營業收入為新臺幣（以下同）88.47億元，較2016年成長0.4%，稅後淨利2.15億元，股東會中通過配發股票股利0.20元。新海外三廠：美國北卡紗織染成衣廠、衣索比亞成衣廠、海地成衣廠，均已開始量產，另外，宏遠持續開發綠色環保紡織品和多功能複合型織物，將可創造新的營收與獲利。（宏遠興業／向文桂）



### 33 遠傳電信(6月14日)

遠傳於股東會宣布今年發放每股現金股利新臺幣3.75元，股利發放率高達113%，連續七年超過100%，居業界之冠。今年遠傳新創事業營收預計較去年成長47%，占總營收比例達12%，此外，遠傳自去年底率先啟動「物聯網生態圈」，迄今已有近300家上下游軟硬體領域合作夥伴加入NB-IoT服務測試。在5G發展方面，預計年底針對3.5GHz申請實驗頻譜，進行整合測試，搶占5G先機。（遠傳電信／何思緯）



# 2018 遠東精神獎甄選

遠東集團仰賴全體遠東人，在各自崗位上「兢兢業業、不停創新、持續付出」的敬業精神

敬邀各位遠東人參選2018遠東精神獎，將您與您團隊之卓越表現具體事蹟提出申請

**即日起開放申請至 7/31 (二) 截止**

得獎者將於「2018年遠東關係企業聯席會議」中公開表揚

## 申請條件

1. 該具體事蹟之所有團隊成員必須為經理級（含）以下之基層同仁。  
(公益系統：學校 - 系主任（含）以下；醫院 - 科主任（含）以下)
2. 該具體事蹟之團隊成員人數不得超過 10 人。
3. 報名案件之具體成效必須發生於 2017 年 8 月 1 日至 2018 年 7 月 31 日。

4. 報名案件需具備「遠東精神：誠、勤、樸、慎、創新」，可做為集團同仁效法或學習之楷模，並就「**前瞻創新類**」、「**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。

## 申請流程



## 2017 遠東精神獎優等案例

### 前瞻創新類

遠東新世紀／LM 新配方、低成本纖維改質量試

### 營運績效類

遠傳電信／開發國際 OTT 夥伴，創造電信帳單代收服務成長新動能

### 積極任事類

遠傳電信林金助副理／運用「專業力」與「公關力」為公司節省營運成本



### 企業形象類

遠東新世紀／海洋回收紗專案

### 積極任事類

亞東醫院田蕙茹組長／積極任事，創新突破造福癌患

### 集團綜效類

遠東商銀、遠東零售總部、遠東百貨、遠百企業、亞東百貨、遠東都會、遠東巨城購物中心／開發國際 OTT 夥伴，創造電信帳單代收服務成長新動能



# 2018 遠東節能金省獎甄選

為追求節能管理進一步突破，並增加集團內關係企業交流，  
啟發節能技術精進，俾以提高節約能源效益，敬邀各位遠東人參選2018遠東節能金省獎

**即日起開放申請至 7/31 (二) 截止**

得獎者將於「2018年遠東關係企業聯席會議」中公開表揚

## 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 2017 年迄今，為達成節約能源所採行的具體措施中，有效達到節省公司內部能源費用，並具備技術創新性及未來推廣潛力。

○ 製造業

○ 非製造業

評分項目：  
節能效益  
未來推廣潛力  
技術創新性  
資料完整度

### 優良機構

由主辦單位依 59 家主要能源耗用企業 2017 年第三季至 2018 年第二季執行節約能源之整體成效（單耗節能率 \*）評定。

\* 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

## 2017 遠東節能金省獎得獎案例

### 優良專案製造業

亞東石化／T10 廠冷卻水分壓分流

### 優良專案非製造業

裕民航運／變中求勝——六萬兩千噸超靈便型散裝輪，節能指標世界第一

### 優良機構

遠龍不鏽鋼／2016 年第三季至 2017 年第二季平均節能率 8.6%，名列集團第一



• 2017 年「遠東精神獎」與「遠東節能金省獎」得獎案例介紹，詳見遠東人月刊 2018 年 1 月號／329 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：劉貞佑小姐、沈維哲先生 聯絡電話：+886-2-2733-8000（簡碼 400）分機 8406、8466



**好康報報****34 下載 ETC APP  
三大超商、friDay 錢包送抗暑好康**

遠通電收攜手OK、萊爾富及全家便利商店推出涼夏好康，凡至超商多媒體事務機點選「eTag 儲值拿好康」並下載ETC APP，即可享冰品或冰咖啡優惠；friDay錢包8月31日前，也推出儲值eTag五筆，就送哈根達斯雪糕活動。此外，凡申辦銀行自動儲值成功，還可兌換多項汽車美容服務。（遠通電收／賴建偉）



活動網頁

**35 遠傳「遠遊卡2.0」升級登場  
加大容量再挑戰業界最低價**

遠傳遠遊卡6月15日正式開賣2.0升級版，主打「中港澳亞洲十國通」、「日韓高流量」兩張跨國上網卡，提供8天上網最低599元起的超優惠方案；另針對美加地區推出15天5GB上網專案，8月底前網路促銷價只要999元。（遠傳電信／何思緯）

**36 遠東瘋世足 百貨飯店搶商機**

為搶攻2018世足商機，SOGO中壢店在年中慶檔期特別送上運動休閒風的消費來店禮，另邀請運動品牌舉辦特賣會；臺中大遠百7月15日前，也規劃世足賽冠軍神預測抽大獎、世足寶寶搬搬樂等活動；香格里拉臺北遠東飯店「李白居」酒廊則於比賽期間全程轉播賽事，主廚團隊亦推出主題拼盤佳餚，搭配多款經典啤酒與賓客狂歡，詳情請洽：(02) 7711-2080；位於板橋的「Asia 49 亞洲料理及酒廊」同樣備有世足官方指定啤酒，外加創意特調，以及多款下酒美食，訂位請洽：(02)7705-9717。【飲酒過量，有礙健康】（編輯室輯）



**37 首創！遠銀APP推出夾娃娃機遊戲**  
遠銀搭上夾娃娃風潮，推出「Happy娃娃機」遊戲，7月31日前，只要登入網銀或行動銀行APP，即可連結遊戲試手氣，完成指定交易亦可再夾驚喜禮物，包括：摩斯漢堡、肯德基兌換券等多項好禮。（遠東商銀／蕭珮儀）



Happy 娃娃機

**38 遠傳智慧電子帳單 萬元好禮回饋**

遠傳電信致力推動電子帳單，用戶已佔遠傳用戶數六成以上，每年可減少耗用9千萬張A4紙。為感謝支持，7月31日前，完成申請遠傳電子或簡訊帳單，無論新舊用戶皆有機會抽中「關島自由行」或「RIMOWA行李箱」等大獎。（遠傳電信／何思緯）



活動詳情

# 趨勢小辭典

元智大學提供

什麼是比特幣、區塊鏈？5G行動通訊技術將為生活帶來哪些改變？3D列印究竟是什麼原理，為什麼能快速製造出珠寶、機具，甚至是建築物？本期「上班族必修學分」特別邀請元智大學教授群為您專業解析財經、科技新聞的熱門詞彙，讓您輕鬆掌握重點趨勢！

## 【3D列印】

### ( 3D Printing )

在電腦輔助設計與製造（CADCAM）的數位製造加工技術中，分別有附加法（Additive）和減去法（Subtractive）兩種，3D列印即是一種附加製造（Additive Manufacture, AM）的加工流程，也稱為「積層製造」（Layered Manufacture），或專業領域中常用的學名「快速成形」（Rapid Prototyping，簡稱 RP）。主要由 CAD 的 3D 模型，匯出成 STL 檔案格式，送至 RP 機器，機器再以層疊加工的方式，一層一層往上「積層製造」，完成實體模型。

3D列印技術應用層面極廣，從早期用於工業設計、產品設計的模具製造，逐漸擴及航空、軍事、汽車製造工業、建築設計、醫療設備、時尚設計、珠寶設計……等，由於製造成本低、生產週期短，使其成為第三次工業革命的重要技術。（藝設計／林楚卿副教授）

## 【5G行動通訊技術】

### ( 5th Generation Mobile Networks )

行動無線網路在過去二十幾年成長快速，從 1G 發展到 2G、3G 和現在使用的 4G，近期還有即將問世的第五代（5th Generation, 5G）行動通訊系統。由於 5G 具有極高的總數據速率和更低的延遲功能，無線世界研究論壇預言，將為生活帶來更多便利和娛樂，例如：智慧家庭、智慧交通、手機式行動電視、大數據雲端與邊緣計算服務之連結應用、智慧多功能電視、3D 立體視訊、提供更快的連網與超快的反應速度之應用……等。

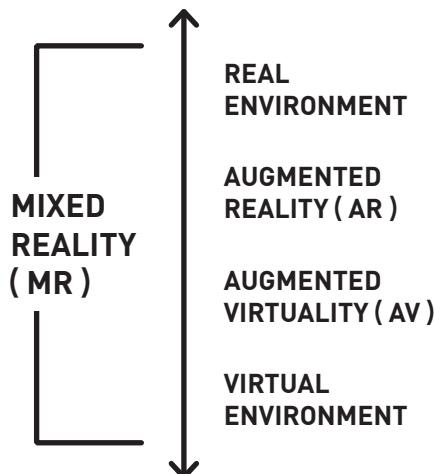
目前從電信營運商到晶片巨頭及手機硬體廠商，整個業鏈都積極開發 5G 技術，未來將朝大頻寬、大連結、高傳輸、高容量、低延遲、低功耗等目標邁進，預料將在物聯網（Internet of Things, IoT）、車聯網（Internet of Vehicles, IoV）、工業物聯網（Industrial IoT）、AR/VR（Augmented Reality ／ Virtual Reality）等層面引發極大

商機，展現「以使用者為主」之優質通訊系統。（通訊系／鄧俊宏教授）

## 【混合實境】

### ( Mixed Reality, MR )

混合實境是將虛擬與現實結合，營造出虛實相間的感覺，學者 Paul Milgram 和 Fumio Kishino 曾經提出「虛擬性連續譜（Virtuality Continuum）」，將真實與虛擬分別置於連續譜的兩端（如下圖），最上端是真實環境，最下端則為虛擬環境，介於兩端中間依照真實和虛擬混合程度的不同，可區分為擴增實境（Augmented Reality）和擴增虛境（Augmented Virtuality）。其中，擴增實境是在真實的環境中加入虛擬物件，例如，在真實的廣告 DM 中，呈現虛擬的物件，由於真實的成份較多，虛擬的成份較少，故偏向真實環境的一方。反之，擴增虛境則是在虛擬的環境中，加入真實的資訊，例如，在純虛擬的環境中，透過虛擬攝影機看到真實環境，由於虛擬



的成份較多，真實的成份較少，故較偏向虛擬環境的一方。

此連續譜扣除最上端與最下端的中間部份，統稱為混合實境，泛指任何不同程度虛擬與現實的結合。由於人眼無法看到虛擬環境，因此混合實境必須透過眼鏡或攝影機，才能從合成的畫面看到成果。近幾年，顯示技術及攝影機定位技術日趨發達，相繼開發出很多混合實境的產品，從早期的 Google Glass 到如今 Microsoft 的 Hololens，都預告了混合實境將有非常蓬勃的發展，未來像電影鋼鐵人中，東尼史塔克在實驗室憑空看見虛擬資訊的場景將不再是夢想。（資傳系／鄧進宏助理教授）

## 【比特幣】

### ( Bitcoin, BTC )

比特幣是虛擬貨幣的一種，由中本聰創辦，主要是使用區塊鏈技術，藉由分散式帳本，讓參與比特幣活動的人一起管理比特幣，例如：每十分鐘由系統發行新的比特幣給解開數學題的人（俗稱「挖礦」）。而為了避免通貨膨脹問題，比特幣發行的總量設定為 2,100 萬個，最小單位叫作「1 聰」，「1 聰」等於一億分之一個比特幣。

比特幣可以直接用來支付或轉帳，不必假手金融機構，從而可以節省交易成本、使交易流程更簡化，並受到較少的監管。整體來說，比特幣具有以下特性：虛擬數位化、去中心化、分散式帳本系統、付款不可逆、總量恆定、無法偽造、交易隱蔽、

不需要政府背書支持、結算成本低。（管理學院數位金融學群／李詩政教授）

### 【區塊鏈】

#### (Blockchain)

區塊鏈一詞的誕生，源自於比特幣。比特幣基於區塊鏈不可竄改的特性，達成去中心化的數位貨幣系統，並因此成為全球最廣為流通的數位貨幣。現今，區塊鏈已不只用於數位貨幣系統，亦可達成更多應用，如：智能合約。

區塊鏈的運作倚賴密碼學、賽局理論、分散式系統等技術，首先，區塊鏈為一個分散式的資料庫，系統內所有使用者均個別擁有此完整的資料庫，其手上握有的內容受到密碼學的數位簽章保護，不容竄改，並透過賽局來確保使用者之間的共識已完成區塊鏈正常的運作。隨著區塊鏈與數位貨幣的蓬勃發展，將為數位生活帶來更多的便利性與可能性。（資工系／陳昱圻助理教授）

### 【無人駕駛車】

#### (Driverless Car)

又稱「自駕車」，是指具有感測周圍環境能力，不須人類介入就能自主在道路行駛的車輛。無人駕駛系統可根據 GPS、3D 地圖，以及實地獲得的影像與光達（LIDAR,「光」和「雷達」的組合詞）獲得的 3D 環境資料，判斷目前所在位置，安排路徑，並使用深度學習技術，從影像解

讀交通號誌的意義，辨識人、車輛的分布，從而決定最佳的行駛速度與方向，甚至緊急處置方式。

美國汽車工程協會 SAE 將無人駕駛車分為 0 ~ 5 六級，從僅發出警報而不介入的第 0 級（例如車道偏離警告），到協助而不主動控制的第 1 級（例如路邊自動停車），最後是方向盤備而不用的第 6 級，也就是真正的無人駕駛車。雖然真正的無人駕駛車在美國和德國已經獲得區域性的上路許可，但仍需徹底驗證，距離全面上市還需時日。（機械系／陳傳生副教授）

### 【語音助手】

#### (Voice Assistant)

泛指透過語音辨識（speech recognition）、文字轉語音（text-to-speech）等語音處理技術，使機器與人順利溝通，甚至辨識人們說話的情緒，或是在回應時加入情緒。

以語音辨識來說，常見的應用是使用字數較短的關鍵字命令、控制機器，例如：衛星導航、智慧音箱；亦可以自然語言的方式與機器對話，達到聊天機器人、陪伴機器人等功能。至於文字轉語音的技術，則是模擬人說話的方式傳遞訊息，甚至可在不同情境下，透過不同語調表達喜怒哀樂等情緒，使相關應用更為人性化。（資訊管理學系／禹良治教授）

# 掌握零售新浪潮 SO, Let's GO!

遠東 SOGO 百貨／鄒芯萱

數位科技席捲全球、社群媒體引領新趨勢、千禧世代消費觀改變……破壞式創新為全球零售業帶來空前挑戰，也創造了新商機。為使同仁掌握零售趨勢，鞏固國內百貨領航者地位，遠東SOGO百貨規劃「領航趨勢系列講座」，邀請零售服務、媒體、趨勢觀察等業界翹楚接力開講，希冀啟動創新轉型動能，再創SOGO巔峰。

「領航趨勢系列講座」由遠東SOGO百貨「領航者」黃晴雯董事長，以「掌握零售新浪潮 SO, Let's GO！」揭開序幕。黃董事長向來鼓勵SOGO同仁懷抱宏觀視野與創新思維，首先與大家分享 Deloitte《2018 零售力量與趨勢展望》的觀察分析。面對線上與線下整合浪潮，黃董事長以 ROBO (Research online, buy offline) 與 BOPIS (Buy online, pickup in store) 的消費趨勢，搭配 Amazon、Walmart、Nordstrom 等國際零售巨擘虛實整合、帶

動營收的成功案例，提醒同仁零售數位化的必要性與迫切性。

黃董事長強調，全球約九成的消費仍發生在實體場景，實體通路具無可取代的優勢，關鍵就在於「體驗」。她以具娛樂的店面環境、SOGO Only 的商品組合、超越線上消費的服務等級……等差異化體驗，期勉同仁創造「有意義的客戶體驗與品牌互動」，以解決消費者「痛點」出發，創造新的消費需求，開發零售新動能與新商機。

傳統零售面臨轉型升級，零售無邊界的時代來臨，黃董事長以雀巢、星巴克兩大咖啡巨頭「對手變牽手」為例，說明大連結時代，水平合作取代垂直競爭，企業跨界、策略結盟才是王道。在提升營運能量上，黃董事長以遠東集團在大陸成都的遠百





天府店切入租賃物業為例，強調業態轉型、多元化經營等創新獲利模式，是傳統零售航向藍海的必經之途。

面對社群媒體掀起的零售新浪潮，黃董事長以全球最夯的社群媒體 Instagram 為例，介紹 Instagram 引領餐飲業與旅遊業的革命，並以 Instagrammability、FOMO 等時下流行用語，說明購物過程比商品本身更為關鍵的潮流趨勢，期勉同仁唯有打造亮點、引發話題、激起共鳴，才能掌握消費脈動、進而提升獲利能力。黃董事長以生動活潑的案例與數據，引領同仁了解精品品牌與知名網紅如何操作社群行銷，將按讚數轉換成銷售額的「變現」

能力；臺下同仁吸收新知的同時，更對數位行銷的重要性有了深刻體認。

零售業面臨消費者、競爭對手、合作夥伴等紛至沓來的巨浪挑戰，唯有轉型升級、馭浪而行，方能成就創新商機。黃董事長特別以全球零售業積極搶攻的千禧世代消費觀為例，提醒同仁掌握這群自主意識高、品牌忠誠度低的新世代之消費趨勢。

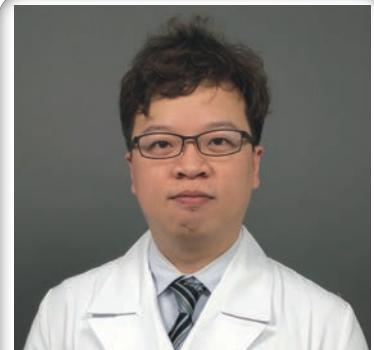
國內外調查報告皆指出，千禧世代消費者關注社會議題、重視品牌誠信、會選購支持社會公益的品牌，換言之，企業善盡社會責任與否，為影響其購買行為的重要因素。黃董事長期勉同仁，SOGO 多年來臨淵履薄，以食品安全與環保永續的品牌理念，贏得媒體賦予「CSR 模範生」的美譽，證明我們的方向是對的：CSR 是我們與消費者進行「品牌溝通」的橋樑，更是 SOGO 「品牌意義」的代表字。

SOGO 第一個 30 年締造無數百貨傳奇，未來 30 年呢？黃董事長將這個題目交給在場 SOGO 人。透過分組討論與腦力激盪，大家無不為「SOGO 下一個 30 年的核心競爭力」戮力以赴。在有限時間下，SOGO 人發揮使命必達的超高效率，完成這項兼具個人創意與團隊合作的任務：每個人在畫有自己手掌的輪廓中寫下 SOGO 最具優勢的競爭力，並與團隊發想出最能代表 SOGO 品牌價值的 slogan。最後在黃董事長與同仁的熱烈互動下，為「領航趨勢講座系列」的第一堂課，畫下精彩的句點。

# 掰掰，蝴蝶袖！

亞東醫院整形美容外科／柯安達醫師

夏天到了，許多女性都希望能展露白皙美麗的纖細雙臂，偏偏蝴蝶袖部位總是堆積大量惱人的脂肪，一想到粗壯手臂要出來見人，就覺得非常沮喪，即使已經努力運動和節食，效果卻很有限，究竟該如何對付手臂後側一動也不動的脂肪呢？本期「保健網」有請亞東醫院整型美容外科專業醫師，提供快速消滅蝴蝶袖的對策！



亞東醫院整形美容外科／  
柯安達醫師

## 什麼是蝴蝶袖（Lipodystrophy）？

「蝴蝶袖」原來是指一種法式的服裝設計風格，兩袖寬鬆自然垂降，雙袖擺盪隨風飄逸；而現在女性朋友所嫌惡的「蝴蝶袖」，主要是脂肪囤積、肌肉鬆垮及皮膚鬆弛造成手臂垂垮的外觀。研究報告指出，美女的側影及線條是男性關注女性的重要焦點，因此，保持良好的體態，相信必能為人際關係加分不少。

## 為什麼運動無法完全改善蝴蝶袖？

人體的皮下脂肪覆蓋全身，運動時，身體各部位脂肪消耗的優先順序因人而異，有些人先瘦腹部、有些人先瘦臀部、有些人則先瘦手臂，若是不幸無法從手臂開始消耗脂肪，就必須持續運動，才有可能瘦到手臂，但往往需要更長的時間。因此，

若希望在短時間內將身體線條改善至更理想的狀態，建議採取抽脂的方式。

## 何種抽脂方式比較好？

抽脂手術有許多種方式，一般建議採用較新型的抽脂方式，如：威塑超音波抽脂或水刀抽脂。傳統抽脂出血量較大，抽吸管經過之處，有可能破壞神經、血管、結締組織；相對來說，水刀是利用高壓扇形水流沖刷脂肪細胞，將脂肪組織以水壓方式打碎，再用專利金屬管同時將脂肪及注入的液體抽出。優點是能消除大量的脂肪，取出的脂肪若有需要，也可以再純化利用，而且出血量較少，瘀青相對減少，恢復期縮短，疼痛感也降低。

手臂稍微粗一點的人，若是考慮進行環形抽脂，也就是不侷限手臂內、外側等

局部區域，而是去除前後左右周圍的多餘脂肪，則必須一併處理相鄰的後背區，才能改善整體視覺效果。不過，抽脂手術雖然可以簡單、快速達到雕塑線條的效果，但維持適度的運動習慣仍然有其必要，兩者相輔相成才能讓體態達到最完美的結果。

### 抽脂手術失敗的風險

皮膚表層看起來凹凸不平是抽脂手術常見的後遺症，通常與醫師抽脂的技術和經驗有直接關係，有經驗的醫師一般會在皮下脂肪預留厚度，手術後皮膚表面才會平滑，減少不均勻的顆粒。此外，術後應穿上術前量身訂製的塑身衣，以利雕塑身型，達到完美比例，同時也能縮短消腫的

時間。

不少民眾前來諮詢時，最擔心抽脂手術失敗可能發生肺栓塞導致死亡的風險，其實目前抽脂手術已經是相當成熟、穩定的整形美容外科手術，只要慎選設備完整的醫院和有抽脂經驗的醫師，就可以將風險降到最低。受過專業完整訓練的整形美容外科醫師，較其他次專科醫師更瞭解解剖學，可避免併發症的發生，而整形美容外科醫師對傷口縫合的技術也更加細膩，能夠讓手術後的疤痕較為美觀。

最後，再次提醒民眾，慎選整形美容外科醫師，並於術前仔細溝通，才能達到心目中理想的治療效果。



# 你做對運動了嗎？

亞東醫院復健科物理治療師／吳柳嫻

現代人由於工作型態及生活習慣的關係，常發生腰酸背痛甚至手舉不高的情形，不少人因此採用時下最流行的肌力訓練來自我鍛鍊。然而，大部份民眾習慣參考網路資訊或看書自學，缺乏專業知識與專業教練的陪伴下，反而容易造成運動傷害。本文將由亞東醫院復健科物理治療師，為您介紹正確的運動觀念與訓練姿勢。

有鑑於最近因運動傷害而到復健科報到的患者持續增加，為了推廣正確的運動觀念，特別將所學分享給大家，希望大家運動的時候能避免受傷及處於危險的狀況。

## 一、工欲善其事必先利其器

依據運動種類不同，需要的裝備也有所差異，如果從事重量訓練，必須有一雙足底不能太軟且前後弧度不能太大的球鞋，換言之，慢跑鞋或擁有超大氣墊的鞋子都不適合，因為以深蹲或硬舉訓練腿部運動時，腳底需要有穩定的平面，才不會造成足部的不穩定或是身體的搖擺，倘若足部不穩定，很容易造成運動傷害，而身體的搖擺也容易增加腰椎的負擔。

至於上衣，建議選擇貼身且透氣的科技布料材質，因為重量訓練大多在室內進行，身體產生的悶熱感比在室外的路跑更

大，濕度一上升，體能下滑得很快，且健身房裡器材百百種，有些靠推力、有些靠拉力，穿貼身一點，不僅可以觀察肌肉收縮的變化及姿勢的正確性，也能減少衣服勾到器材的機會，可兼顧效率與安全。而下半身則不妨選擇包覆性較佳且延展彈性好的褲子，因為腿部肌肉劇烈收縮時，包覆性好的褲子可以保護筋膜，減少肌肉的勞損。

## 二、做好暖身，遠離運動傷害

所謂的暖身，並不是在運動前做靜態的拉筋，根據最新研究指出，動態暖身比靜態暖身更加有效，因為它能增加血液循環、使肌肉充血，讓肌肉開機，相反的，靜態拉筋反而會降低運動者的力量，不利於之後的運動表現。

該怎麼進行正確的暖身呢？首先，從較小的運動範圍，慢慢增加到較大的運動

範圍；其次，從輕重量的組數 15 ~ 20 下開始，慢慢增加重量到 8 ~ 12 下，才不會「吃快弄破碗」。

### 三、姿勢很重要

肌肉其實並不在乎啞鈴上冷冰冰的數字，它只在意「感受度」，例如：今天深蹲重訓 100 公斤，但是姿勢歪七扭八，代償動作一大堆，結果不但沒有訓練到正確部位的肌肉，反而傷害了肌肉、骨骼及韌

帶，倒不如減少重量，將姿勢做到標準，才能讓訓練肌肉發揮到最大的效果。

以下由具有中華民國體適能指導員證照的亞東醫院楊禮寰護理師，為各位示範槓鈴深蹲的標準動作，希望能幫助大家遠離運動傷害，促進身體機能，若有運動傷害相關問題，可諮詢專業復健科醫師及物理治療師。



#### 1. 起始姿勢

- 眼睛直視前方或稍微往下看前面五公尺的地板
- 頸椎維持中立姿勢
- 肩胛骨自然向後收縮
- 手肘不外開過度
- 核心保持張力
- 骨盆不過度前傾或後傾
- 膝蓋不過度往後鎖死



#### 2. 蹲下到站起

- 記得三點（髋、膝及踝）一起啟動
- 自然向下蹲，類似要坐下的姿勢
- 頸椎保持中立
- 背部及核心持續保持張力
- 不過度拱腰或重心向前
- 深吸一口氣蹲下，站起時，再慢慢將氣吐掉
- 槓鈴落下的位置差不多垂直於後足部
- 蹲低的程度因人而異，一般初學者以膝關節 90 度為主
- 站起時，想像腳往下踩，且核心、臀部要同時發力
- 慢慢站起，不要用膝蓋往後鎖死的方式站起



#### 3. 正面圖

- 手抓好槓鈴
- 足部微微向外，寬度比照自己的肩寬或略寬，腳尖再往外轉一些，大約 15 ~ 30 度
- 膝蓋不內夾，對準第二根腳趾頭

※ 註：本文作者為復健科物理治療師，同時也是美國運動醫學會會員、中華民國體適能指導員

# 旅遊旺季 旅遊保障可別忘記

遠東商銀／劉玲玲

暑假向來是全家出遊的旺季，不論選擇天數較多的國外旅遊行程，還是兩天一夜的國內輕旅行，都令人興奮又期待，但出門在外，該有的保障可別忘記。出門在外最怕意外受傷、突然生病，或是班機延誤、行李遺失等情形，這些意料外的插曲，即使再謹慎小心仍難以避免。不過，只要事前規劃相關保險保障，就能將風險轉嫁，降低損失。

**許**多人誤以為刷卡買機票或是付團費，銀行就會贈送旅遊平安險保障，不需要額外花錢投保旅平險，卻不知道絕大多數刷卡送的保險，僅限於飛機起飛至降落的期間，也就是航行中發生的意外事故才有保障，到了旅遊當地發生的突發狀況，都不在保障範圍內。因此，建議一年只出國旅遊一、兩次的民眾，可以在每次出國前投保單次的海外旅遊平安險，除了最基本的意外醫療險保障之外，還能依照自己的需求，增加海外突發疾病險及旅遊不便險，讓您出門在外更安心。

旅平險和一年期意外險保障的項目大致雷同，兩者最大的差異就是保障期間。旅平險是依據旅遊行程日數來決定投保期間，最高為 180 日；而一年期意外險屬於定期保險，保障期間為 365 日。因此，出國頻率較高或是每逢假期就安排出遊計畫

的民眾，除了單次性的海外旅遊平安險，亦可考慮一年期意外險，一方面保費更划算，另方面也免去每次出遊都要投保的麻煩，而且不論在國內或國外，都同樣享有意外險保障。尤其時下年輕人喜歡當個背包客浪跡天涯，還有頻繁出國、長期於海外工作的民眾，強烈建議一定要在出發前為自己投保一年期意外險。

目前各大保險公司針對一年期意外險推出許多商品組合，如：意外事故、海外突發疾病、旅遊不便險、海外急難救助、個人責任險……等。若想買一張意外險來轉嫁出遊的風險，建議挑選商品組合時，不妨特別留意是否含有大眾運輸工具的加倍給付，因為出國最常利用的交通工具就是飛機，選擇有大眾交通工具事故加倍給付的意外險專案，將使旅途更有保障。

近年有壽險公司推出搭配含有海外保障附加條款的儲蓄型保險商品，例如遠東商銀代理的中國人壽「事事如意利率變動型終身保險」專案，即包含「海外意外身故保險金或喪葬費用保險金」及「海外交通運輸意外身故保險金或喪葬費用保險金」兩大項海外保障。此專案為 4 年期繳費的保險商品，壽險保障持續至 110 歲，不論繳費期間或是繳費期滿，年年可領回生存保險金，作為生活零用金或旅遊基金。更重要的是，只要在契約期間內，保險年齡

符合 16 足歲至 80 歲區間，於海外停留期間（每次不超過 15 日），因海外交通運輸意外身故可獲得 2 倍保險金額的給付。需要常出國洽公的中小企業負責人或企業中高階主管，不妨選擇此類型商品，即可同時享有壽險保障和海外人身保障。但要特別注意的是，這類海外保障附加條款多半僅針對海外意外身故或殘廢才能啟動理賠，若是意外輕傷或突然生病的就醫費用則不在保障範圍內。

名稱		旅行平安保險	意外傷害險	壽險附加海外保障
保障範圍		差、旅期間 24 小時全程保障	不分國內、外 24 小時全程保障	海外停留期間 享有保障
保障項目	身故保險金	√	√	√
	殘廢保障	√	√	√
	傷害醫療保障	√	√	無
	海外突發疾病保障	註 2	註 2	無
	海外急難救助			無
旅遊不便保險		可選配， 由產險提供	無	無
適合族群		一年出遊次數少於 3 次 的人	經常出差、旅遊者	已經擁有基本的意外傷 害險及醫療險保障 財富管理規劃的同時， 希望擁有加值保障者

註 1：√ 表示有提供此項保障

註 2：此商品為壽險公司提供，各產險公司可依專案包裝，以保險公司專案內容為準。

另外，有部份壽險公司為了搶大客戶，依照繳費年期及年繳保費門檻，提供 VIP 客戶不同的尊榮禮遇，例如：生日禮、遠距健康照護服務、機場接送、機場貴賓室與桃園機場頂級通關服務、兩岸特約醫療服務……等，民眾可以多加留意，別浪費自身權益。

### 【貼心小叮嚀】

若您想進一步了解相關保險商品，請洽遠東商銀各分行。對本文內容如有任何疑問，或關係企業各公司有保險說明會需求（建議參與人數 20 人以上），歡迎洽詢服務熱線 (02)7725-2777，我們將竭誠為您服務。

# 東妮寢飾涼夏舒眠新主張 涼爽系VS涼感系 體感、視覺都降溫

全家福／陳亞萍

今年的梅雨季節遲遲不來，全臺面臨缺水又缺電的危機，在炎夏中要怎麼睡才能一夜好眠？除了將冷氣溫度設定於人體感覺最舒適的26~28度外，本期「流行網」更要特別介紹東妮寢飾提出的「涼爽系」與「涼感系」兩大舒眠主張，陪伴您一起對抗酷暑難眠的夜晚！

涼爽系

藍、綠清涼色系搭配 達到視覺降溫

您知道嗎？當視覺涼爽時，心境也能自然和緩不浮躁！夏夜要好眠，不妨先從視覺上降溫，而佔寢室最大視覺比例的布置就是床寢了，想讓寢臥空間看起來清爽涼快，建議選用藍白配色或淺綠色調的寢具，不僅增加空間感，還能營造出悠閒舒活氣息，讓一整天累積的情緒，都能藉由整體空間氛圍冷靜沉澱。



①



②



③



④

1. 東妮寢飾花蝶物語 100% 高紗支純棉印花床組／清爽的藍白配色，是涼爽系的最佳推薦，售價 7,980 元。
2. La mode 藍色蘇打 100% 精梳棉素色床組／簡單三色拼接，襯托大面積淺藍色調，打造寧靜舒適感，售價 \$3,980 元。
3. La mode 仙人掌冰沙 100% 精梳純棉兩用被床包組／可愛的仙人掌，化身为一杯一杯的冰沙，清涼又消暑，售價 4,980 元。
4. La mode 藍莓千層 100% 精梳棉印花床組／清新的晴空藍，搭配中性幾何線條，個性又時尚！售價 4,980 元。

## 涼感系

## 100% 天絲床組 涼滑膚觸 體感再降溫

東妮寢飾與 La mode 寢飾推出的天絲床組，採用經由奧地利蘭精公司認證的萊賽爾纖維，且含量高達 100%。萊賽爾纖維具備優異的溼氣調節能力，能維持纖維乾爽，穩定表面溫度，保持舒適性；此外，萊賽爾纖維與蠶絲的物理性質相似，纖維表面光滑細緻，觸感涼滑，能帶來絕佳的親膚體驗。



1. 妮寢飾初夏琉光 100% 天絲印花床組／使用超過 16 套色，使尤加利葉呈現出珍珠母貝般的光澤，售價 7,980 元。
2. 東妮寢飾大地間奏曲 100% 天絲印花床組／細格紋設計，中性沉穩，能緩和夏天浮躁的氣息，售價 7,980 元。
3. La mode 巴黎甜心塔 100% 天絲床組／大版面印花將巴黎最有名的甜點排列成鐵塔，還有清新的小碎花映襯，邀您來一場左岸的甜心下午茶！售價 5,980 元。

看完東妮寢飾涼夏舒眠方案，您是否也心動了？7月1日～31日，購買四件式床組可享「好禮三選一」再享滿額折抵優惠；此外，Tonia Nicole 東妮寢飾消費金額滿 8,000 元，即可現折 800 元；La mode 寢飾消費金額滿 3,000 元，可現折 300 元，心動不如馬上行動！

## 新櫃登場

全新的 Tonia Nicole Boutique 於遠企 2 樓盛大開幕，這間以消費者體驗為主的旗艦店，備有品牌春夏全系列寢織商品，包括：涼感柔滑的 100% 萊賽爾（天絲）優雅印花床組、僅佔全球棉產量 3% 的 PIMA 棉精緻刺繡床組、義大利進口頂級埃及棉色織緹花床組，以及各式優質的寢具；同時也引進美國 elizabeth W 半手工製造香氛商品和日本百年品牌 UCHINO 棉花糖系列毛巾，為您打造風格獨具的溫馨寢臥！不僅如此，遠企旗艦店另提供免費咖啡服務，為賓客提供一個舒適、溫馨、無壓力的購物空間！



# 7月吃「美」食 大口咬定最過癮

遠東百貨／鄭嘉蕙

7月4日是美國獨立紀念日，加上美國在臺協會（AIT）臺北內湖新館甫於6月落成啟用，新聞上盡是美國話題。要了解一個國家不妨先從其食物下手，就讓7月號「美食網」從「美」食切入主題，與您一同探訪美國的飲食文化。

**美**國是一個移民國家，從19世紀開始，來自歐洲英國、愛爾蘭的殖民者湧入，帶來不少歐洲大陸的飲食文化，和當地的生活型態、食材元素相融合後，發展出多元豐富、百花齊放的獨特美式食物樣貌。

一提到美式食物，很多人馬上聯想到熱狗、薯條、漢堡、炸雞……等，這些食物共同的特點就是快捷方便，呼應早期移民把時間都放在工作上的時空背景。時至今日，以一個三明治加香蕉解決中餐仍是常有的事，此外，電影裡出現的熱狗攤、快餐車，也反映出美國人的生活步調。在文化影響下，現今美式食物有三大重點：

- **料理簡單**：基於快捷方便的考量，多採用新鮮的原材料簡單烹調，讓食物保持

原汁原味，不過分講究精細奢華。不過現在冷凍、微波食品發達，更多美國人會選擇有效率的罐頭或加熱食品。

- **偏好油炸**：炸雞、薯條、熱狗、麵粉包牛排油炸……等，不分正餐或甜點，不管蔬菜或肉類、蛋白質，油炸之後就是美味。當然，煎烤也很常見，煎牛排、烤火雞都是道地的美式佳餚。
- **狂愛甜食**：國民零食如：奶油夾心蛋糕、整顆蘋果裹糖漿、甜甜圈、蘋果派、冰淇淋、花生醬……等，甜食、甜飲完全符合美國人的飲食文化。

看完「美」食後，相信不少人已經食指大動，現在就讓遠東百貨上菜，帶大家瞧瞧有哪些美味推薦！

## 漢堡咬定

## 「Selfish Burger 喀漢堡」煙燻漢堡

專注只做漢堡的 Selfish Burger 喀漢堡，不惜成本選用美國進口特選（USDA Choice）牛排等級的漢堡肉，堅持每日店內現絞現做，表面煎得金黃、口感紮實多汁，加上墨西哥辣椒、煙燻辣椒，以及泰國辣椒等數種不同層次的辣度，與牛肉一同咬下，不但過癮且後韻十足，鼻腔還會飄散些許煙燻香味！推薦價230元，洽詢專線：板橋大遠百B1,(02)2951-9051。



**漢堡咬定****「樂檸漢堡」流金大俠牛堡**

漢堡，好比臺灣人熟悉的飯糰，豐富的餡料讓人無限滿足。自焙的臺灣小麥私房酵母麵包、無雜的草飼牛肉、安心責任農產、非格子籠雞蛋，配上新鮮果汁製作的微泡果飲……各種元素的層疊，構成每日所需的均衡營養。建議售價 169 元，洽詢專線：臺南大遠百娛樂城 1 樓，(06)220-5660。

**大口吃肉****「饗食天堂」自家香烤美國牛、楓糖豬肋排**

自家香烤美國牛特選美國安格斯黑牛梅花肉，帶著迷人的油花與肉香，加入百里香、俄力岡等香料，採高低溫三段式烤法，讓切片牛排充滿層次感，入口肉質柔嫩而多汁。楓糖豬肋排嚴選優質國產豬，取最精華的第 6 到 14 節肋骨，肉質細緻又香甜。主廚以楓糖與香料醃製，呈現正宗美式風味，香烤後色澤迷人、鹹甜交織，散發難以抗拒的吮指美味。「饗食天堂」週一至週五午餐 698 元，下午茶 568 元，晚餐 798 元；周末、例假日午餐 798 元，下午茶 668 元，晚餐 898 元，服務費另計。洽詢專線：板橋中山店 12 樓，(02)2952-8986。

**大口吃肉****「21世紀風味館」21香草烤雞**

嚴選 100% 國產鮮雞，使用大蒜、番茄、丁香……等 21 種天然香料醃漬入味，再加入酸甜濃郁的美式 BBQ 醬料，以獨家蒸烤技術製作出鮮嫩多汁的香草烤雞，保證香味四溢，令人垂涎欲滴。建議售價 410 元，**集團同仁獨家享 9 折優惠**。洽詢專線：新竹大遠百 9 樓，(03)525-5121；高雄大遠百 12 樓，(07)535-0521。

**大口吃肉****「牛魔王」厚切牛排**

牛排雖是美式食物，來到臺灣卻也發展出獨樹一格的臺式牛排風味。代表店家之一的牛魔王，以軟嫩 Q 彈的厚切牛排，吸引一票忠實粉絲，大口咬下的瞬間肉汁大爆發，讓人讚不絕口，絕對是國外吃不到的美味。建議售價 300 元，加 30 元可升級套餐附餐包、濃湯、飲料，**集團同仁獨家享 9 折優惠**。洽詢專線：寶慶店 B1，(02)2331-4536。

**大口吃肉****「天蔥牛排」重磅四人分享餐**

美式經典的天蔥牛排，融合歐美料理主題，烹調出最符合東方人口味的餐點，以「西餐中吃」的概念打造「重磅四人分享餐」，套餐料理選擇多，前菜、主菜、甜點、飲料一應俱全，是全

家人歡慶時刻的首選。推薦價 1,788 元，需另收 10% 服務費。洽詢專線：花蓮店 2 樓，(03)833-3858。



### 美式小點

#### 「Cafe Grazie 義式屋古拉爵」雙色炸薯條



將整顆馬鈴薯切片炸成的薯條，不但外層酥脆，內層也能吃到馬鈴薯的綿密，加上番茄醬與蒜味醬，雙醬一起沾更好吃。建議售價 90 元，**集團同仁獨家享有內用 95 折優惠**。洽詢專線：桃園店 12 樓，(03)331-6208；新竹大遠百 4 樓，(03)5213572；嘉義店 B1，(05)236-0337；臺南大遠百 4 樓，(06)236-1036；高雄大遠百 12 樓，(07)536-1390；花蓮店 B1，(03)831-2001。

### 美式小點

#### 「city'super」simply 7 鷹嘴豆脆片——烤紅椒



香氣迷人的紅甜椒，加入些許洋蔥調味，不論在家看球賽或外出野餐，都是不可或缺的良伴，且成分簡單、用料實在，所有成分來自天然，沒有容易造成過敏的麥麩成分，喜愛美式脆片的消費者可以安心食用。每包推薦價 165 元，洽詢專線：Top City 臺中大遠百 B2，(04)3703-5520。

### 甜蜜滋味

#### 「布拉格的調色盤」微醺四喜蜂蜜千層蛋糕



有別於傳統蜂蜜蛋糕，千層蜂蜜蛋糕使用著名美式工法，以手工製作的軟餅乾與酸奶油（優格）層層堆疊，再靜置 8 小時，完美融合軟餅乾與酸奶油，造就獨一無二的綿密和濕潤口感。建議售價 450 元，**集團同仁獨家優惠價 405 元**。洽詢專線：板橋大遠百 B1，0966-581-792。

### 甜蜜滋味

#### 「Häagen-Dazs 哈根達斯」夏威夷果仁冰淇淋

採用圓粒飽滿的夏威夷果仁，除了濃郁的堅果甜味外，更具香氣，製成冰淇淋後，層次豐富，是炎熱夏日不可或缺的良伴。推薦價單球 135 元、雙球 250 元、三球 350 元，**集團同仁獨家優惠價兩份雙球 399 元**。洽詢專線：Top City 臺中大遠百 B2，(04)2259-4389。



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  
2018 年 7 月 31 日止。掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



# 遭逢天災的及時雨——淺談《災害防救法》傷病給付

遠東新世紀／楊立莉

臺灣地震、風災頻傳，為健全災害防救體制，強化災害防救功能，政府制定了《災害防救法》，其中對於勞保被保險人因天災導致傷病無法工作，也提供了協助。本期「法律網」將簡要說明相關規定，提供勞工朋友們參考。

**為** 提供災區勞工及時的經濟照顧，《災害防救法》針對天然災害發生時已參加勞工保險者，於「災區」因天然災害導致傷病不能工作，且未能取得原有薪資者，自治療之日起，可向勞保局請領災害防救法「傷病給付」。

勞保局表示，災害防救法「傷病給付」是自不能工作治療之日起即可請領，而且無論普通傷病或職業傷病，有門診治療即可請領，不須住院，給付期限最長可請領6個月，相較於勞工保險傷病給付「須自不能工作或住院之第4日起核發」的規定，更加及時和人性化。

如勞工領滿災害防救法「傷病給付」上限6個月後尚未痊癒，可接續申請勞保「傷病給付」，勞保「傷病給付」非屬職災，而是屬於普通傷病者，可領投保薪資五成，最長一年；若屬於職災者，可領投保薪資

七成，一年後減為投保薪資五成，合計兩年，且災防法「傷病給付」不併入勞保「傷病給付」的請領期限，換言之，最長可請領兩年半的給付，但勞保「傷病給付」請領資格及標準不同，勞工提出申請前應先向勞保局詢問。

另外，有關「災區」之範圍，可至行政院網站或勞工保險局災區公告專區查詢，申請書可至勞保局各地辦事處索取，亦可在勞動部勞工保險局全球資訊網下載使用。

## 《災害防救法》「傷病給付」申請需知

- 1、填寫「災區受災勞工保險被保險人傷病給付申請書及給付收據」
- 2、附上傷病診斷書
- 3、信封上註明「天然災害申請案件」（例如：花蓮震災申請案件）
- 4、投保單位蓋章後寄送勞保局  
(資料來源：勞工保險局)

# 「遠東人開講」：提升競爭力的秘密武器

編輯室輯

面對瞬息萬變的大環境，不只企業的產品與服務需要推陳出新，身處職場的你我，也必須學習、整合多元領域的技能，才能與全球工作者競爭。您是否經常利用下班時間充電，發展多元職能？讓我們來聽聽海內外的遠東人怎麼說？

## 【一】

培養溝通能力是提升競爭力的秘密武器，尤其要多聆聽，瞭解對方真正的意圖，而不是自顧滔滔不絕地說。溝通大師戴爾卡耐基曾說：「要你做事的唯一方法，就是把你想要的東西給你。」因此，想知道對方要什麼，傾聽絕對是第一步。

此外，培養時間管理的能力也十分重要，明確自己的時間效率，掌握在多少時間內能做多少事。至於學習能力也是提升競爭力的必備武器，不過最基本要先學會閱讀，有效閱讀是所有學習能力的基礎。另一方面，自我檢視也是必備的能力，人總有惰性，要定期檢討、力圖改善。當然，與他人合作的能力亦是工作能否順利推動的重要環節，唯有積極參與、有效討論、尊敬團體的每一位成員、鼓勵他人提出多樣化的觀點、客觀地評價觀點、分析團體中各要素之間的關係，才能成為有競爭力的職場高手。（江西亞東水泥／胡玉珊）

## 【二】

想要接軌國際、取得第一手科技新知，有人說閱讀英文刊物是最好的方式，但前提是英文要夠好。

從國中開始，我就莫名的喜歡英文，尤其能和外國人流利交談，更有成就感。但是身處非英語環境，該如何讓自己的英文實力保持水準呢？我的秘密武器就是「TED」和「VoiceTube」兩個 APP。TED 每段影片約在 18 分鐘內，由主講者分享一個想法或是理念。將近半年時間，我每天看一段 TED 影片，除了訓練英文聽力，主講者很多觀念也讓我收穫滿滿。前陣子，發現 Voice Tube 也是學英文的好媒介，且應用程式裡，還依據初、中、高級區分程



度，任君挑選，自在學習。更重要的是，這兩個 APP 都不收費，只要利用零碎時間，就能讓英文程度分分秒秒地精進。（遠傳電信／沈采妮）

### 【三】

數位時代來臨，想提升競爭力，一定要充分運用數位科技，所謂「一機在手，知識無窮」，在此與大家分享 3 個好點子。

#### 1. 加入知識型媒體的 LINE 官方帳號：

例如哈佛商業評論、商業周刊、數位時代、經理人月刊……等，每天都有新鮮知識送上門，每天閱讀 3 篇，一年就能吸收超過 1,000 篇新知。

#### 2. 運用 google 新聞訂閱功能：訂閱

與工作、產業相關的訊息，隨時掌握第一手消息。

#### 3. 善用各種知識型 APP：下載 TED、

LinkedIn、slideShare、English Radio……等 APP，無論找資訊、吸收新知、學英文，都十分好用。另外，健康的身體也是提升競爭力的必備武器，別忘了加入健康類的知識喔！（遠東商銀／周昕妤）

### 【四】

畢業之後進入職場，時常有「書到用時方恨少」的領悟，總是懊悔當初怎麼不夠用功；但再多的早知道也無法時光重來，不如用實際行動來改變處境。

由於我是一個很容易怠惰的人，必須在月初時，先規劃每天工作之外的「應做

事項」，包含：上網學習開放性課程、閱讀書籍等靜態學習類型，或是練習樂器及運動等動態活動，每天按表操課，不僅學習目標明確，也讓自己少了偷懶的理由。其中，靜態學習的部分，我細分為兩個方向，一是為了因應未來趨勢必須精進的能力，例如：外語能力、科技相關的程式能力；一則為自己感興趣的課程。如此才不會對「在職進修」感到壓力，長期下來也能多元提升個人的競爭力，讓自己隨時充飽電，因應每一次的挑戰！（遠東 SOGO 百貨／Joanne Chen）

### 【五】

全球經濟形勢瞬息萬變，我的工作使命已從原先大陸資訊平臺的建設，擴展到越南、美國等國家。資訊單位一直處於風口浪尖，不僅要從建廠期開始瞭解企業背景、業務流程，並進行整合、梳理、引導，還要對系統進行安全性、擴展性、靈活性考量。面對嚴謹、繁重的資訊架構任務，我先報考了 PMP，作為自己在專案管理能力的總結；其後又參與 ITIL 認證，通過全球最佳實踐改善組織進程，增強職業技能。最近又在微信每天看「薄荷閱讀」，提升英文閱讀能力和單詞認知，並在照顧一對兒女之餘，看看閒書，增長綜合能力。另一方面，也從和老公的工作交流中，認識新技術的發展。在快速變化的時代，如不努力向前，最終會被社會和時代所拋棄。（上海遠資／王曉玆）

# 和家人談生論死

遠東百貨／鄭嘉蕙

摯友罹癌，從發現、開刀到離世，過程不到半年。出殯當天去現場幫忙之後回到家，我們夫妻倆就和孩子一起討論對出殯、葬禮的看法，不管日後誰先遇到，只希望身後事能處理得更加符合自己的想法。

「主不要讓主持人一直闡述我，說一大堆謂連我自己都不知道的偉大事蹟。」我首先發難。

臺灣的殯葬業很專業，甚至連喪葬禮儀都有專業證照。參加過家祭、公祭的人就明白，基本上一切流程都是聽從主持人的指揮進行。然而，主持人並不認識亡者，儘管說了很多歌功頌德的話語、描述一連串亡者的嘉言懿行，但這些公式化的臺詞，聽了只讓人備感陌生，更別說感人了。此外，不少殯葬禮儀公司會聘請美麗的服務人員，小姐們穿著極短窄裙、蹬著高跟鞋，比劃著比指揮交通還複雜的手勢，不禁讓人懷疑，這些沒有溫度的儀式，真能撫慰家屬悲傷的心情嗎？

先生聽完我的「儀式篇」，馬上也跟著補充他的「山葬篇」，「如果可以，火化之後請帶我的骨灰到臺灣的高山，選一個視野遼闊的山頭撒下去，讓我在山上安

安靜靜看風景。」

「遊客中心附近人比較多，不好嗎？」孩子馬上提問。

「不不不，一堆人在附近聊天，我不好休息，還是深山裡比較好。」父女倆繼續討論著。

「媽咪，那妳呢？妳也要高山嗎？」孩子問。

「不用這麼麻煩，院子裡找棵開白色香花的樹，就把我的骨灰撒了。陽光一曬，妳聞到花香，就知道媽咪在想妳了。」

中國人總忌諱和家人討論生死的議題，因此每當意外、疾病、死亡來到的瞬間，親友們心裡總覺得空空的，不知道該怎麼做最好。有些人想要風光有面子、有些人希望典雅有氣質，一旦親友間意見不合，

很多矛盾、衝突就此產生。

有鑑於此，早在多年前我就寫好遺囑，並將檔案存在電腦裡。老實說，這份遺囑並沒有什麼特別的內容，就是叨叨絮絮交待著：如果我先走，請孩子健康長大、幫我照顧好家人之類的，倒是有一點我很堅持，就是家祭、公祭，能免則免，不希望這幫陌生人的話術和手勢，破壞了我平靜遠行的心情。

一般人對於婚禮，總是和家人朋友熱烈討論著，希望能符合新人的個性、風格，把最具個人色彩的樣貌呈現在親友面前。那喪葬呢？屬於自己告別人世的典禮，不

也應該辦得更獨到些？

曾經在報上讀過一篇投稿，作者罹患肺腺癌並且開始移轉，因此連續三年邀請至親好友觀禮他的生前別式，希望讓親友們知道，除了殯儀館的告別式之外，還有其他選擇，或許更有意義，日後「快樂出航」時，親友們才能有心理準備，願意尊重他自己選擇的方式。

離開之後，希望在親友心裡留下什麼樣的記憶？相信每個人都有不同的答案。對我而言，不想墳墓、靈骨塔占人空間，只願親友想起我這號人物時，心中會浮上那抹不拘形象、豪邁開懷的笑容……



# 穿越千年，我想遇見你

亞東石化（上海）／陳美玲

如果能夠穿越，你最想回到哪個朝代？有人希望夢回明朝，有人期待夢回大清。然而，明朝雖強盛，卻有些暴戾；清朝又太近，還得拖著長辮子；相較之下，宋朝似乎更浪漫一點、美好一點……



**如** 果給我一次穿越的機會，我想回到浪漫而倔強的宋代，邂逅那位命運多舛、樂觀豁達的曠世奇才——蘇軾。

穿過歷史的迷霧，來到古戰場赤壁之巔，望著奔騰的江水滾滾向東流去，只見你手持鐵板，大聲高呼：「大江東去，浪淘盡，千古風流人物！」氣勢磅礴，讓人熱血沸騰。夜幕低垂，筆墨舒緩，你也曾低吟淺唱：「誰怕？一蓑煙雨任平生。」從京城到黃州、惠州……等，一路輾轉，從仕途的高峰跌落谷底，你仍然心繫天下蒼生：「會挽雕弓如滿月，西北望，射天狼」。宦海浮沉，未能冷卻你的一腔熱血；命運的跌宕起伏，亦未能動搖你那顆愛國憂民的心。你的豁達樂觀，令無數後世文人為之傾倒。

穿過歲月的長河，我來到山林深處神秘的喚魚池，有幸見證你和妻子王弗的相識相知。你在最好的時光，遇上最好的王弗。她不僅是你生活上的賢內助，還是你仕途上的好幫手。智慧東坡，知人之明卻遠不如聰慧的妻子。每當你與客人交談之

際，妻子總是「幕後聽言」，幫你辨別對方的為人秉性，無不言中。然而世事難料，正值芳華的王弗不幸病逝。你將思念化作三萬棵青松，親手栽種在飽含愛與淚的山坡上。青松常翠，你以文人的浪漫，表達了自己感天動地的愛情。十年之後，你又用蘸著淚水的妙筆，悲痛寫下感人肺腑的悼亡詞：「十年生死兩茫茫，不思量，自難忘，千里孤墳，無處話淒涼。」傳頌至今，誰能不為之動情？

穿過時光的隧道，我來到長江之濱的水驛官亭。披蓑戴笠，邀你泛舟湖上，為你斟一杯月色美酒，醉談人生。你說：「長恨此身非我有……小舟從此逝，江海寄餘生」，何其傷感而又曠達的心境！生活在塵世之中，徘徊在理想與現實之間，誰又沒有過這樣的感歎與無奈？人生如夢，一樽還醉江月。趁此良辰美景，乘一葉輕舟，隨心飄蕩，任意東西。

緩緩地，蘇軾從書中向我走來，穿越時空，縱橫千古，回首凝望，相視一笑，我遇見了你。

# 西津渡遐想

亞東石化（上海）／虞榮健

西津渡位於鎮江市，三國時為「蒜山渡」，唐代曾名「金陵渡」，宋代以後才稱為「西津渡」。此地原本緊臨長江，滾滾江水就從腳下流過。清代以後，由於江灘淤積，江岸逐漸北移，當年的西津渡現在離長江江岸已有300米之遙。

**西**津渡依山臨江，風景峻秀，相傳李白、孟浩然、張祜、王安石、蘇軾、陸游、馬可波羅……等名士，都曾在此候船或登岸，並留下許多膾炙人口的詩篇。王安石應召赴京，從西津渡揚舟北去，舟次瓜洲時，即景抒情，寫下著名的《泊船瓜洲》詩：「京口瓜洲一水間，鍾山只隔數重山。春風又綠江南岸，明月何時照我還。」

西津渡有一條古街，全長約1000米，始建於六朝時期。小街中心由青石板鋪就而成，每一塊磚石都充滿靈氣，彷彿在喃喃訴說著歷史的滄桑。青磚石縫裡的小草、到處生根攀爬的爬山虎，在春季溫暖的陽光下，一一展現屬於它們的自由與生命力。漫步在青石板路上，耳邊傳來千年的歷史回聲，讓人情不自禁地激發出思古幽情。青石板上留下獨輪車碾過深深的車轍痕，可見當年的繁華。清代詩人于樹滋的詩，即道出西津渡口人來舟往的繁忙景觀：「糧艘次第出西津，一片旗

帆照水濱。穩渡中流入瓜口，飛章馳驛奏楓宸。」

誰說歲月無痕，君不見「水滴石穿」，儘管只是微小的力量，長期堅守也能創造奇跡，只要心中堅守「辦法總比困難多」的信念，終會守得雲開見月明。曾子曰：「吾日三省吾身：為人謀而不忠乎？與朋友交而不信乎？傳不習乎？」對於傳統文化的精華需要堅守、傳承和發揚；對於人性的善也需要堅守，保持本心，不以惡小而為之，不以善小而不為。人生是一場修行，隨著修為的境界不同，對現實世界的理解也將從「看山是山，看水是水」；進化到「看山不是山，看水不是水」；最終歸於「看山還是山，看水還是水」。

歷史的厚重感在心中層層疊加，散發著似夢似真的氣息，直到古街小販的叫賣聲打斷了我的思緒。陽光照著元代昭關石塔，往事已如煙，而千年古渡、千年老街，仍在演繹著生活和故事。身處在快節奏的生活中，更需要在西津渡感受這樣一份奢侈的靜謐與安詳。



# 芳菲亞東 心隨球動

亞東石化（上海）／晏威威

春日的上海和暖風輕，到處綠意盎然、生機勃勃，而比這春風更暖人心的便是亞東石化的企業文化。豐富的文體活動，不僅培養了員工的興趣愛好，也提高了同仁的團隊協作能力及合作意識，增強了大家的凝聚力……

在亞東石化（上海）工會委員會的精心籌劃下，一場別開生面的「躲避球比賽」於 2018 年 4 月 27 日下午在亞東警消隊前廣場正式拉開帷幕。

本次共有 7 支隊伍參賽，分別為：遠化物流、技術處、維修處、PTA 廠、公用處、行政大樓、警消隊，每支隊伍由 10 名參賽選手組成，內場 7 人，外場 3 人。賽前先由各隊隊長代表抽籤，以 A、B 兩組分別進行迴圈積分賽，每組前兩名再展開交叉半決賽，最後才是決賽。



羅富通總廠長特別出席開幕式致辭，並主持首場比賽的跳球爭奪。在春日柔和的斜陽中，無論是躍躍欲試的參賽者，還是觀賽的同事或加油的啦啦隊，都十分期盼著激烈的賽事。

隨著主裁判一聲令下，小組賽正式開始。只見選手們各個訓練有素、敏捷靈活，努力展示技法，時而奮力直擊，時而輕盈曲線斜拋球，內外場隊友之間的默契配合，擊球手頻頻「擦邊」，躲球方輕盈閃躲，雙方你來我往，比分你追我趕，氣氛異常緊張，也博得觀賽同事們的陣陣喝彩。

其他參賽隊員和各隊的隊長，亦紛紛圍在場邊，密切關注戰況，體會戰術戰法，以期找到得分的突破口。「加油！」、「快閃！」隊員們互相鼓勵、提醒著，掌聲、呼喊聲、歡笑聲在警消隊前廣場上迴響。



在現場觀看比賽，絕對是一種享受。每場比賽都彷彿在進行藝術表演，迅猛中帶著優雅，柔情中帶著剛毅，時而像太極，時而似少林，剛柔並濟，緩急自然，八仙過海，各顯神通，一次次把比賽氣氛推向高潮。而隨著球的左右飛舞，一旁觀戰的同事們，腦袋也一起左右搖晃，表情更是千變萬化，惋惜、緊張、亢奮……躲避球的跳躍，隨時牽動著觀眾的心！

經過近 3 小時的激烈角逐，通過小組賽、半決賽和決賽，比賽結果最終揭曉。遠化物流隊由於進攻犀利，防守堅韌，勇奪第一名。據悉，該隊自從成軍後，就由隊長帶領大家利用業餘時間勤加練習，制

定戰略，強壯的男隊員利用力量和速度，搶佔先機；女隊員則注重防守，以柔克剛，堅強的團隊意識是其奪冠的最大法寶。此外，維修處代表隊則憑藉綜合實力榮獲第二名，行政大樓代表隊亦突破重圍，獲得第三名的好成績。

酣暢淋漓的「第一屆亞東石化（上海）有限公司躲避球比賽」圓滿落幕，通過此次比賽，強化了員工快樂工作、健康生活的意識，同時也進一步增強了員工團結協作、拼搏進取的團隊精神，促進各部門之間的交流，並激勵了廣大員工以更加飽滿的熱情和昂揚的鬥志投身到公司發展中，共同創造更美好的明天！

# 有獎徵答

編輯室輯

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，只要以手機掃瞄右方的QR Code，即可輕鬆填答抽大獎！



## 本期題目

### 1. 關於裕民航運推動綠色航運之敘述，下列何者為是？【封面故事】

- A. 裕民各種船型，均以節能為設計訴求
- B. 裕民航運加入「綠色走廊」計畫，建造以液化天然氣為動力的新式海岬型散裝貨輪
- C. 裕民新一代船舶管理系統（FMS）可即時追蹤船隻耗油度
- D. 以上皆是

### 2. 下列何者是亞東石化節能降耗、掌控成本之作為？【封面故事】

- A. 亞東石化 T10 廠冷卻水系統透過分壓分流改造，年省 7 百萬度電
- B. 亞東石化 PTA 工廠新建工程以部份外包、部分 DIY 方式，為公司省下巨大建廠成本
- C. 以上皆是

### 3. 關於肌力訓練之裝備與暖身準備，下列敘述何者為非？【生活情報 · 保健網】

- A. 慢跑鞋或擁有超大氣墊的鞋子都不適合從事重量訓練
- B. 能增加血液循環的動態暖身，比靜態暖身更有效
- C. 靜態拉筋可伸展肌肉，有利於之後的運動表現
- D. 重訓時，姿勢比重量重要，才能讓肌肉訓練發揮最大的效果

### 4. 關於肌力訓練之裝備與暖身準備，下列敘述何者為非？【生活情報 · 保健網】

- A. 手臂蝴蝶袖主要是脂肪囤積、肌肉鬆垮及皮膚鬆弛所造成
- B. 人體的皮下脂肪覆蓋全身，光靠運動，未必能優先消耗特定部位的脂肪
- C. 抽脂手術常見的後遺症為皮膚表層外觀凹凸不平
- D. 抽脂手術後，不需要再持續運動，也能維持完美體態

## 參加辦法

請剪下 335 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**七月十五日**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。

## 334 期有獎徵答得獎名單揭曉

### A 組

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
亞東證券	歐 * 靈	亞東技術學院	魏 * 慧	亞東石化	薛 * 東
亞東醫院	蕭 * 方	武漢亞東水泥	曹 *	遠通電收	曹 * 輝
遠東百貨	陳 * 樺	遠東 SOGO 百貨	陳 * 莹	元智大學	陳 * 寧
東聯化學	許 * 旭	遠東聯合診所	陳 * 榕	遠東新世紀	徐 * 庫
全家福	洪 * 芳	亞東創新發展	邵 * 紘	亞洲水泥	柯 * 綺

### B 組

單位	姓名
遠鼎公司	于 * 惠
亞洲水泥	洪 * 益
遠東商銀	詹 * 靜
遠東新世紀	燕 * 文
遠東百貨	李 * 心

恭喜上列（A 組）幸運兒分別得到面額 300 元的遠東集團四合一禮券！

恭喜上列（B 組）幸運兒分別得到 SOGO 百貨提供的「喜姆娃娃經典湯碗組」！



↑ 香格里拉臺南遠東飯店 5 月 15 日舉辦捐贈儀式，凱德曼總經理（右二）將本屆登高公益賽事所得 317,286 元贈予臺南北家服莊淑惠主任（右一）與南家扶李保良主任（左二）。



↑ 遠東巨城購物中心協辦「遠離菸、檳、毒熱舞競賽」，獲頒感謝狀，由羅仕清總經理（右二）與游欣宜營運長（右一）代表領獎。



↑ 香格里拉臺北遠東飯店 6 月 9 日舉辦「涼夏樂登高」運動派對，吸引百餘位嘉賓一同參與登高盛事。



↑ 板橋大遠百推出「忠清南道韓國物產展」，並由林彰豐營運長（左一）與韓華國際李秉權社長（右一）攜手，捐贈「韓國商品物資」予公益單位。



↑ 高雄大遠百同仁熱情參與「2018 世界海洋日」淨灘活動，以實際行動守護海洋。

# 遠銀帳戶自動扣繳 新申辦 享好禮

最高享LINE POINTS 200點

或全家電子購物金 200元<sup>(2擇1)</sup>

活動期間：2018/4/16~2018/9/28



自動扣活動

## 帳單整合 Hen 便利 生活 So Easy

### 活動辦法

活動期間內，以遠銀活存帳戶首次「新申辦」代扣繳指定項目任一項，且於60天扣款成功者，即可獲得LINE POINTS 50點或全家電子購物金50元<sup>(2擇1)</sup>，每一身分證統一編號於活動期間最高可獲得LINE POINTS 200點或全家電子購物金200元<sup>(2擇1)</sup>

### 代扣繳指定項目



遠銀信用卡費、電信費、電費、水費、瓦斯費與路邊停車費共6項。