

# 遠東人

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

徐有庠  
題

遠東集團  
FAR EASTERN GROUP

2018 OCT

NO.338

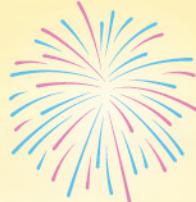
10月號

## COVER STORY

技職教育五十載  
亞東技術學院開枝散葉展新姿  
宏遠三十而立 放膽射月 刷新未來  
創新進化 三十有成  
遠東聯合診所高品質服務邁向新里程

## LIFE GUIDE

美食網  
豐收的秋日 果香入料理



遠東傳愛 希望相隨  
SHARING LOVE & HOPE WITH FEG

掃描 QR Code 看更多即時訊息  
還可下載電子雜誌





↑ 「第十六屆有庠科技獎頒獎典禮」於 8 月 13 日假臺北遠東飯店舉辦，由徐旭東董事長親自頒獎，並邀請得獎人及其親友共享榮耀時刻。



↑ 亞泥（中國）徐旭平副董事長（左）、江西亞東水泥張振崑總經理（右）應邀參加「第十六屆贛臺經貿文化合作交流大會」，並與海協會李亞飛副會長（中）於會中合影。



↑ 香格里拉臺北遠東飯店與《美麗佳人》雜誌主辦之「決戰禮服伸展臺」活動，8 月 18 日舉行決賽頒獎典禮，遠東商銀為主要贊助單位，周添財總經理（右）受邀代表致詞。



↑ 遠東巨城購物中心與 Vocal Asia 人聲樂集聯合主辦新竹國際阿卡貝拉藝術節，李靜芳董事長（前排右三）與來自全球 12 個國家、300 多名音樂愛好者齊聚，享受音樂盛宴。



↑ 亞東技術學院男籃隊參加上海復旦大學「第五屆兩岸大學生運動會」，獲得第四名佳績，黃茂全校長（前排左四）也親自到場為學生們加油打氣。

# 遠東傳愛 希望相隨

李佳珍

2018 年除了是遠東集團在臺成立屆滿 69 年，不少關係企業也同步邁向新里程碑。本期「封面故事」將帶領大家重溫過去一年集團的重要足跡與光榮時刻，以及海內外各地的遠東人們，如何積極履行企業公民的角色，實現對這片土地的承諾。同時，也邀請您一起走入時光隧道，回顧宏遠興業、亞東技術學院、遠東聯合診所一路成長蛻變的軌跡。

定期的回顧檢視，可以幫助我們鑑往知來，而定期的健康檢查，則有助於掌握身體狀況，及早排除危險因子。只是近年健檢產品眾多，如何挑選最適合自己的項目？本期「保健網」特別由亞東醫院健康管理中心介紹相關知識，希望大家都能透過健康檢查，邁向幸福人生。不過，幸福人生的藍圖中，財務的自由度至關重要，尤其無憂的退休生活更是民眾最重視的課題之一。本期「財經網」專欄，遠東商銀特別從客戶的投資理財行為及經驗中，歸納出幾項問題及解決之道，相信一定能幫助您找對方法，迎接豐足人生！

## 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」十一月份話題：我的智慧生活

數位科技不但是企業獲利的關鍵武器，更是個人身處資訊爆炸時代的最佳幫手，只要懂得利用雲端、物聯網、手機、人工智慧等工具，就能享受更高效、高品質的工作與生活。您是否也經常利用數位工具玩轉精彩人生？歡迎來信分享您的數位應用方式，文長 300 字以內，遠東人月刊就會奉上一筆享樂基金哦！（截稿日期：10 月 15 日前）



2018 OCT  
NO.338

01 EDITOR 編輯手記

遠東傳愛 希望相隨／李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

教育興國，五十有成／徐旭東

06 COVER STORY 封面故事

遠東紀事 榮耀同享／編輯室輯

技職教育五十載 亞東技術學院開枝散葉展新姿／編輯室採訪整理

宏遠三十而立 放膽射月 刷新未來／游美玲

創新進化 三十有成 遠東聯合診所高品質服務邁向新里程／編輯室採訪整理

愛在遠東 善行天下／編輯室輯

26 GROUP BRIEFING 集團簡訊

關係企業動態報導 · 公益專區 · 人事異動 · 縢優榮譽榜 · 好康報報 ·  
遠東連線 好禮分享／通訊員



## 32 OFFICE TALK 樂活職人

上班族必修學分：時間管理的關鍵——事件管理／王曉珏  
經營管理新知：  
超市競爭白熱化 強化「逛的體驗」成重點／翁鈴雅

## 35 LIFE GUIDE 生活情報

美食網 豐收的秋日 果香入料理／鄭嘉蕙  
法律網 簡介肇事逃逸罪／林詩茵  
財經網 新加入遠銀圓夢計畫 HAPPY+  
掌握理財心法 實現退休夢想／游小均  
保健網 健康檢查邁向健康人生／徐永芳

## 45 STORY 心動時刻

體育運動給我健康與能量／秦璟璟  
黃山行／徐彩霞

## 48 QUIZ 有獎徵答

337 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 林大忠  
林伊孜 吳佳穎 吳敏如 范明珠  
馬玉蘭 翁鈴雅 梁雅雯 黃怡禎  
游淑如 游郁安 郭曜豪 陳文山  
陳俊欽 陳雪萍 陳聰明 陳玲華  
陳虹瑾 葉金璋 葉翼慈 張景芳  
賴建偉 曾淑萍 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



# 教育興國，五十有成 ——賀亞東技術學院創校50週年

遠東集團董事長／徐旭東

「教育是改變世界最強大的武器。」

——南非前總統、諾貝爾和平獎得主曼德拉

回溯亞東技術學院的源起，是集團為響應政府革新教育政策，培養專業技術人員，以解決當時工業人才不足及青年就業困難問題，創辦人徐有庠先生接受時任經濟部部長李國鼎先生以及行政院秘書長蔣彥士先生的建議，效法德國興辦專業技職學校的做法，於 1969 年創立「私立亞東工業技藝專科學校」。最初的設校基金，由遠東紡織與亞洲水泥兩家公司捐贈新臺幣 1,200 萬元和位於臺北縣板橋四川路、毗鄰遠東紡織廠的五甲半土地，這是有庠先生興辦的第一所

學校，也是臺灣第一所私立兩年制專科。

從創校初始的四個科系、383 名學生開始，本校跟隨經濟與社會發展腳步，以創新的精神積極轉型升級，於 2000 年改制為「亞東技術學院」，並陸續增設資訊與通訊工程、應用科技、行銷與流通管理等研究所，讓教育養成系統更臻完備。目前擁有電通、工程、管理暨健康三大學群，共計 11 個科系；硬體設施也從最初の方城、實習兩棟大樓，擴充到目前包括：有庠科技大樓、誠勤大樓、元智大樓等新穎優質的學習環境，每年為臺

灣培養出眾多優秀的技術人才，為國家經濟發展增添薪火，可謂企業興學的優良楷模。

本校經過半世紀的淬練與蛻變，能有今日豐碩的成果，要特別感謝首任校長宋作楠至現任黃茂全等歷任校長，遵循創辦人創校職志，發揚「誠、勤、樸、慎」的優良校風，秉持「創新、務實、宏觀、合群」的教育理念。多年來與韓國、澳洲、新加坡、中國大陸、日本、馬來西亞、英國等各國大學交流互動，開展國際視野，厚植教學研究能量。此外，亞東技術學院從 1985 年即開始與企業建教合作，合作對象包括遠東新世紀、遠傳電信、亞東醫院、Ericsson 等國內外知名機構，透過產學連結，養成企業真正需要的專業人力，成果斐然。

亞東技術學院創校至今，畢業生人數已將近 8 萬人，歷屆傑出校友輩出，早期多為紡織科畢業生，在印尼、中國大陸、台灣等地創業有成；1981 年後，機械系、電子系、電機系畢業校友紛紛在機械工業、資通訊、光電、生醫科技等領域發光發熱。顯見本校辦學與時俱進，緊抓臺灣工商業演進脈絡，樹立高等技職教育的卓越典範。

當前經濟社會正進入轉型關鍵時刻，科技倍數發展、全球化市場、少子化及高齡化對臺灣造成巨大衝擊，學校教育必須彈性因應調整，才不會被時代淘汰。亞東技術學院傳承遠東集團的創新基因，在教學模式上總能突破框架，精益求精，創造多項非凡成就。去年獲教育部選為「產業菁英訓練基地」，引領臺灣機能時尚紡織品生產開發；同時在

馬來西亞舉辦的 ITEX 國際發明創新展，本校師生 12 件作品參賽，贏得 6 金 6 銀佳績，在國際舞臺上證明臺灣擁有最突出的創意、最頂尖的技術、最優質的人才。這些成績不僅令我感到十分驕傲，也是亞東技術學院創新教學成果的最佳展現。

今年欣逢建校 50 週年，有鑑於辦學成果深獲肯定，期盼亞東技術學院能夠順利升格為科技大學，這將是最好的賀禮，也代表更大的責任。展望未來，面對瞬息萬變的「新經濟」時代，AI 人工智慧、雲端運算、互聯網、3D 列印、機器人等高新科技普及運用，將顛覆既有的生活模式，本校更需要秉持創新精神，勇於轉型再造；新校園的規劃建設要跟上時代潮流，建置智慧校園環境；教學方式及內容的設計必須更貼近全球趨勢，培養具備科技觀、國際觀的現代人才。相信唯有軟、硬體同時躍進，為學校創造更大的競爭利基，才能將亞東推向國內最頂尖的科技大學。

教育是推升國家整體競爭力最重要的引擎，半世紀以來，亞東技術學院一步一腳印，伴隨臺灣成長茁壯，教育青年學子為社會所用，攜手走到今日的繁榮富裕。臺灣未來不會停下發展的腳步，今後外面環境的挑戰只會越來越艱鉅，我們必須加速邁步向前。下一個 50 年，本校仍然肩負培養國家棟樑的重責大任；在此期勉全體師生再接再厲，展現企圖心，矢志成為高等教育的領頭羊，共同為打造更璀璨的明天而努力！



掃描 QR Code  
看英文版

# 歡慶 69 週年—— 遠東紀事 榮耀同享

編輯室輯



10月20日是遠東集團第69個在臺創建紀念日，這些年來，秉持著立足臺灣，放眼世界的胸懷，集團觸角延伸至大陸、新馬、越南、美國、衣索匹亞、海地……等地，事業版圖更橫跨十大產業。在這個重要的日子，讓我們一同回顧過去一年（2017年9月～2018年8月），有哪些新生力軍加入、重要里程碑、感動人心的公益善舉，以及遠東人發光發熱的光榮事蹟。

- **四川亞東水泥與四川蘭豐水泥**雙雙獲列「2017 年度成都製造業 100 強」。
- **遠傳電信**連續第二年入選「道瓊永續指數」新興市場成分股。

2017.09



- **遠揚營造**獲新北市政府頒發「106 年度公共工程優質獎」。
- **亞東技術學院**參加 2017 年臺北國際發明暨技術交易展，榮獲兩金、一銀、二銅佳績。

- **黃岡亞東水泥**參與「弘朝科技盃」全國第 16 次水泥品質指標檢驗大對比，獲選「全優單位」。
- **SOGO 百貨**推廣低碳教育有成，獲「臺北市環境教育獎」《特優》，為百貨業首例。

2017.10



- **遠傳電信**第五度奪得《壹週刊》「服務第壹大獎」電信業首獎；行動客服 APP 亦獲資策會評選為服務業科技創新力「Data Innovation」TOP 30 創新力品牌。
- **遠東商銀**正式啟動「跨行」無卡提款服務，成為全臺首波提供此服務的銀行之一。
- **遠東商銀**於「卓越客服大獎」中，榮獲「最佳客戶服務企業」、「最佳客服中心」，以及「最佳服務之星」、「最佳訓練之星」、「最佳客服主管」等三項個人獎。
- **遠智證券**榮獲中華徵信所頒發「經營績效傑出企業獎」。
- **徐元智先生紀念基金會**舉辦「2017 遠東建築新人獎」頒獎典禮及國際建築講座，首獎得主將代表臺灣至泰國曼谷參加「亞洲建築新人戰」總決賽。
- **元智大學**舉辦「麵包節」，並將部分所得捐助臺灣世界展望會「資助兒童計畫」。





■ **遠東新世紀**新埔化纖廠舉辦

「2017 遠東新世紀經典馬拉松賽」路跑，由**全家福**採用遠東集團與海洋環保組織 PARLEY 共同合作之海洋環保紗製作跑衣，兼顧環保、機能與時尚，吸引 6,500 位跑友參加。本次活動並與華山基金會合作公益募款。

■ **遠通電收**榮獲「第 15 屆民間參與公共建設金擘獎」，是唯一特優的民間經營團隊。

■ **東聯化學**林園廠達成 300 萬無災害工時紀錄，樹立建廠至今的新里程碑。



■ **遠紡工業（上海）**榮獲「2017 年度優秀臺資企業」稱號。

■ **宏遠興業**衣索匹亞廠開始生產出貨。

■ **亞洲水泥**花蓮廠第六度獲頒「產業溫室氣體自願減量績優廠商獎」。

■ **亞東醫院**榮獲「新北市第 6 屆醫療公益獎」六獎項。

**2017.11**

■ **SOGO 百貨**在「亞洲零售商聯盟大會」上，以「綠色零售獎」作為，再度獲得「零售企業國家楷模獎」（FAPRA Country Awards）。此外，SOGO 百貨也是臺灣首家取得 ISO 50001 能源管理系統認證的連鎖百貨業者。

■ **遠傳電信**成立「物聯網生態圈」，為全臺第一家正式商轉的電信業者。

■ **遠時數位科技** friDay 購物榮獲《遠見雜誌》「五星服務獎 網路購物類」首獎。

■ **遠東商銀**於「2017 BSI Standards 國際標準管理年會」上，獲頒「永續傑出獎」。

■ **遠東商銀**與遠見天下文化基金會合作舉辦公益贈書暨名人開講活動，將 1,200 本書贈予全臺 31 所高中職學校。

■ **亞東技術學院**於「第 13 屆韓國首爾國際發明展」中，共獲二金、一銀、四銅，以及印尼特別獎。

■ **遠東新世紀、亞洲水泥、遠東百貨、遠傳電信、SOGO 百貨、裕民航運及遠東商銀**，風光囊括「2017 臺灣企業永續獎」24 獎項。

**2017.12**



■ **亞洲水泥**獲列臺灣永續指數成分股。

■ **SOGO 百貨**舉辦「SOGO 三十而『力』—30 公里接力路跑」活動。

■ **亞東醫院**「孕產安心、家倍幸福」照護團隊，以及「安全守護、無縫接軌」優質照護團隊，雙雙獲得「SNQ 國家品質標章」。





- **亞東技術學院**參加「2017 KIDE 高雄國際發明暨設計展」，共獲得五金、五銀，並勇奪大會居家用品類最高榮譽獎。

2017.12

- **豫章工商**餐飲科和資處科學生參加中等學校技藝競賽，榮獲兩項金手獎和兩項優勝獎。
- **宏遠興業**海地廠開始接單生產。
- **鼎鼎聯合行銷 HAPPY GO**公益捐點 10 年有成，全新主軸「陪你一起走」，攜手 7 大公益團體，共同關懷弱勢孩童，並同步推動「HAPPY GO 藝術家」，邀卡友鑑賞弱勢族群的藝術能量。



- **遠東新世紀**發行臺灣民營企業第一檔綠色債券。
- **SOGO 百貨**捐贈 1,000 個「住宅用偵煙警報器」，獲臺北市頒贈感謝狀。

2018.01

- **遠傳電信**發行「friDay 聯名卡」，從申請、發卡、綁定及使用，皆可在線上完成。



- **亞東技術學院**成立「機能時尚紡織品類產線基地」。另，創新育成及技轉中心榮獲美國育成協會（InBIA）「育成軟著陸」認證，是臺灣技專院校唯一獲選的育成中心。

- **遠東集團**於花蓮地震後總動員，號召關係企業共同捐款 3,000 萬元。
- **遠東新世紀**首度插旗美國，成功收購美國 M&G 西維吉尼亞州 PET 廠，以及俄亥俄州研發基地。
- **亞東石化（上海）**與上海遠化物流分別達成安全工時 300 萬與 100 萬紀錄。



2018.02

- **遠東先進纖維**累計無災害工時達 4,720,164 小時。
- **遠東聯石化（揚州）**榮獲「2017 年揚州市工業百強企業」。
- **遠傳電信**榮獲「2018 臺北金鵬微電影展——社會共融類」優等，為唯一獲獎之電信業者。
- **香格里拉臺北遠東飯店**獲選 2018 DestinAsian 雜誌「讀者之選臺灣最佳飯店」。



▪ **遠東新世紀**與其他業者以合作生產方式，共同取得美國 M&G 德州年產能 130 萬噸 PTA 和年產能 110 萬噸 PET 興建中專案及相關資產。

▪ **遠東百貨**和 **SOGO 百貨**分別獲得「2017FAPRA 企業責任亞太大獎臺灣區優勝」和「百貨零售企業楷模」。



▪ **徐元智先生紀念基金會**舉辦 2018 遠東建築講座「社會・住宅・設計」國際論壇。

### 2018.03

▪ **遠東商銀**網銀服務取得國家通訊傳播委員會「無障礙網銀標章」。另於「2018財富管理大獎」中，榮獲「最佳客戶推薦」及「最佳影音行銷」之財富管理雙料大獎。



▪ **香格里拉臺北遠東飯店**入選「2018 臺北米其林指南——奢華酒店」推薦。

▪ **徐有庠先生紀念基金會**舉辦「徐有庠盃——第十屆臺灣青年學生物理辯論賽」，並選出臺灣代表隊，參加本年度在北京舉辦的 IYPT 國際賽，最終取得團體銅牌獎。



▪ **江西亞東水泥**獲九江市人民政府表彰「2017 年度全市安全生產目標管理先進單位」，是全市唯一獲此殊榮的水泥公司。

▪ **SOGO 百貨**舉辦「第七屆 SO GOOD 好小孩少年楷模」頒獎典禮，表揚 22 位逆境向上的學童。

▪ **遠傳電信**於《金融亞洲》評比中，獲選「最佳 CEO」、「最佳財務長」、「最佳管理公司」、「最佳投資人關係」、「最佳公司治理」，另於「企業社會責任最佳實踐企業」項目榮獲電信業第二名。

▪ **香格里拉臺南遠東飯店**舉辦第四屆「登高府城·為愛出發」公益登高賽，吸引近 750 人報名參賽，共捐出 317,286 元予臺南家扶中心。



### 2018.04

▪ **遠東新世紀**公司與德國科德寶集團合資成立的**科德寶遠東股份有限公司**，啟動位於桃園市大園廠第三條聚酯紗粘不織布生產線興建工程。



▪ **遠傳電信**創新推出「LINE MOBILE」服務，主打純網路一站式電信服務。

▪ **元智大學**於第 21 屆「俄羅斯阿基米德國際發明展」勇奪金牌，並獲得烏克蘭評審獎。

▪ **徐元智先生紀念基金會**舉辦「2018 遠東開創創新猷論壇暨高齡政策白皮書發表會」，針對高齡智慧照護等問題提出建言。





- 遠東新世紀與遠傳電信分別榮獲第 14 屆《遠見雜誌》CSR 企業社會責任獎「傳產製造組首獎」和「服務業組楷模獎」。



- 遠傳電信連續第四次名列證交所「公司治理評鑑」上市公司前 5%。
- 遠紡工業（上海）獲頒「節水型企業」榮譽。
- 遠紡織染（蘇州）榮獲吳中區「實體經濟百強」企業稱號。
- 遠東紗纖（越南）獲選為「2018 年平陽省優秀企業」。

2018.05

- 亞東技術學院參加第 29 屆「馬來西亞 ITEX 國際發明展」，榮獲三金、七銀、二銅及三項特別獎。
- 亞東醫院共 11 位護理師榮獲「新北市第六屆護理傑出獎」。
- 香格里拉臺北遠東飯店獲選「貓途鷹旅遊網站」2018 年「TripAdvisor 優選獎」和「臺灣十大奢華飯店」殊榮。
- 愛買「2018 端午愛馨粽」認購活動，募集 2500 顆粽子，幫助勵馨基金會 500 個弱勢家庭。
- 江西亞東水泥生產之洋房牌水泥榮獲「江西省名牌產品」稱號。



2018.06



- 遠東百貨與 SOGO 百貨再度於「Brand Asia 亞洲影響力品牌調查」中，名列影響力百大品牌。
- SOGO 百貨獲得「臺北市勞動安全獎」最高榮耀「優良單位」，以及「績優健康職場」、「優良人員」肯定。
- 遠傳電信與香格里拉臺北遠東飯店雙雙榮獲國際權威人力資源期刊《HR Asia》評選為「2018 亞洲最佳企業雇主獎」。
- 亞洲水泥榮獲「2018 AREA 亞洲企業社會責任獎——綠色領導殊榮」，是臺灣水泥公司首度獲獎。
- 鼎鼎聯合行銷榮獲第 14 屆金炬獎「最佳企業」、「最佳商品」雙料獎項；遠鑫電子票證也入選「年度十大績優企業獎」。
- 遠東商銀客服部門於 CRE 國際傑出顧客關係服務獎中，獲頒「最佳客戶連絡中心」及「最佳效率顧客服務」獎。
- 元智大學設立臺灣第一座「社會創新基地」，用以推動各項創新教育工程。
- 亞東醫院以「貝里斯慢性腎衰竭基礎防治體系建構計畫」，獲頒「第三屆國際醫療典範獎」團體獎。





- **遠傳電信**和**city'super**再度榮獲工商時報「2018臺灣服務業大評鑑」——「連鎖電信通路」金牌和「連鎖超市」金牌。



- **黃岡亞東水泥**自主研發之「高鎂、高強熟料」和「優質42.5級複合矽酸鹽水泥」兩項產品，入選湖北省高新技術產品目錄。
- **裕民航運**於2017年度績優船舶運送業選拔中，獲交通部頒發「年度營運成長績優」和「年度發展綠色航運績優」兩項殊榮。
- **愛買與徐元智先生紀念基金會**主辦第二屆「愛買盃熱舞大賽 & 公益園遊會」，推廣暑假家庭運動賽事。

**2018.07**



- **遠東商銀**榮獲卓越雜誌《2018卓越銀行評比》「最佳品牌形象獎」、「最佳財富管理獎」；信用卡部另取得財政部「開立統一發票績優營業人」大獎。
- **遠傳電信**攜手**徐元智先生紀念基金會**推動「BoBee守護圈公益計劃」，提供免費「BoBee守護圈QR Code配件包」，同時開發專屬APP，守護失智民眾。
- **Big City 遠東巨城購物中心**與「天主教德蘭兒童中心」合作舉辦暑期志工體驗營。

- **遠通電收**舉辦「第三屆遠通小店長」活動，邀請家扶小朋友參與。

- **香格里拉臺南遠東飯店**推出手繪公益月餅禮盒，將部分收入捐予伯利恆文教基金會。
- **遠東新世紀、遠東百貨、遠傳電信、SOGO百貨**再度入選「天下企業公民獎大型企業TOP 50」。

- **徐有庠先生紀念基金會**主辦「第十六屆有庠科技獎頒獎典禮」，表揚27位臺灣科研菁英。



**2018.08**

- **香格里拉臺北遠東飯店**與《美麗佳人》雜誌主辦「決戰禮服伸展臺」婚紗設計活動，**遠東商銀**為主要贊助單位，一同培育臺灣新銳設計師。
- 亞馬遜(Amazon)AWS聯合創新中心於**遠東Tpark**(台北遠東通訊數位園區)正式開幕。





## 技職教育五十載 亞東技術學院開枝散葉展新姿

編輯室採訪整理

位於板橋四川路的亞東技術學院，是遠東集團創辦的第一所學校，也是臺灣第一所私立二年制專科學校。從創校之初的「亞東工業技藝專科學校」，更名為「亞東工業專科學校」，再到今日的「亞東技術學院」，校名和系所的演變，正是臺灣近半世紀以來工業進程的縮影——從技藝勞力升級為科技技術。本期「封面故事」將帶您回顧這段蛻變的歷程。

### 一、篳路藍縷的草創期 (1968年~1978年)

1968年的臺灣，經濟正快速起飛，但工業技術人才卻嚴重不足，創辦人徐有庠先生乃規劃在板橋創設一所二年制專科學校。翌年6月，籌備處正式成立，由首任校長宋作楠先生主持，集團關係企業——遠東紡織公司、亞洲水泥公司各捐款600

萬元作為建校基金。10月，訂校名為「私立亞東工業技藝專科學校」，開設紡織技術科、機械技術科、電機技術科、電子計算機技術科，並以「誠、勤、樸、慎」為校訓期勉師生。同年12月，舉行第一屆開學典禮。

1970年5月，何縱炎校長接任後，積極擘劃學校發展藍圖，於1971年增設工業



電子科，校名也於 1973 年變更為「私立亞東工業專科學校」，同時增設工業管理科；1975 年，原工業電子科更名為電子工程科、電機科電工組更名為電機工程科電工組、機械科更名為機械工程科，並增設製衣工程科，為臺灣培育優秀的工業人才。

## 二、蓄積能量的孵化期 (1979年~1988年)

1982 年 8 月，高明敏校長接任第三任校長，為提供師生足夠的教學空間，特別增建汽車修護廠，並將原機械工程科分設製造、動力、汽車三組。1984 年 10 月，再將原定的學生宿舍大樓擴建為地下二層、地上十層的「元智紀念大樓」，於 1987 年 11 月順利完工啟用。

擴充空間之餘，校方對於設備的提升也不遺餘力。1984 年，徐有庠創辦人請准徐元智先生紀念基金會，捐助 220 萬元增購電腦設備；1986 年，再請應雲岡先生紀念基金會捐助 250 萬元，增購電腦 60 部。1985 年，創辦人進一步交涉瑞士力達公司及西德喜來福紡織公司，贈送最新紡織設備一批，並獲豐聯工程公司贈送空調設備，充實紡織科教學設備，同時與遠東紡織公

司建立建教合作關係，開啟學生實習及產學合作模式。1986 年，獲比利時皮卡諾公司贈送最新噴氣式無梭織機一臺，並由該公司技師親自裝機，指導師生使用。1985 年，徐元智先生紀念基金會再捐助機械工程科 1,000 萬元，添購實驗設備，強化學生的實作基礎。

由於軟硬體設備兼具，亞東順利取得教育部核准，陸續增設夜間部紡織工程科、電子工程科、工業工程與管理科，以及日間部製衣工程科、電機工程科電力組，無論學校規模與學生人數均有所成長。



## 三、鋒芒漸露的成長期 (1989年~1998年)

邁入第三個十年的亞東工專，為提升學生的實作機會，向徐元智基金申請 1,700 萬元，充實電子科和電機科的儀器設備；1989 年，電子科與佳佳科技公司展開建教合作，進一步增加學生實務學習與就業機會。

於此同時，校方對於學習環境的提升仍不斷進行，1993 年，新建誠勤大樓以因應持續增班的需求；而為加速國際化的腳



步，高明敏校長也特別率同電子、工管科系主任，前往德、英、法等國，觀摩教學設施。隨著亞東辦學的成績逐漸引起注目，國外大學如：韓國東明專門大學、蘇格蘭紡織學院，以及大陸紡織教育學會、天津、武漢、上海中國紡織等大學校長都曾組團蒞校進行學術交流。

1997年，孟繼洛校長接手發展校務。翌年7月，順利與九家飛航內裝業簽訂策略聯盟協議書；同年9月，經濟部航太小組、工研院航太中心暨九家航空內裝聯盟負責人蒞校訪問，洽談合作細項，孟繼洛校長並前往瑞典考察，評估與Ericsson合作及老師受訓事宜。

多年的累積也讓亞東逐漸在各方面嶄露頭角，1991年的「大專學生電腦軟體設計競賽」中，四位同學榮獲乙類佳作獎，開啟了師生參與國內外競賽的新頁。1997年，機械科陳佳萬老師與亞東醫院聯合開發「下肢癱瘓之功能復健機」，受到各界矚目與肯定；1998年，榮獲中國工程師學會頒發「建教合作績優學校」，為亞東再添光榮的一頁！

## 四、展翅翱翔的起飛期 (1999年~2008年)

優異的辦學成績，讓亞東在2000年通過評鑑，升格為「亞東技術學院」，於機械、電機、電子、工管四系設置二技部，並設立通識教育中心。2001年，因應產業發展趨勢，再成立創新育成中心，同時增設護理系，翌年，又增設電信工程系、醫務管理系、資訊管理系、行銷與流通管理系。魏嘉鎮教授接任校長後，於2003年增設資訊與通訊工程研究所；徐澤志教授接任校長期間，有鑑於人口結構漸趨高齡化，為預先培育產業人才，乃於2007年再增設老人照顧系，同年5月，有庠科技大樓落成啟用，為師生提供更優質的研究、教學與學習的環境。

逐步擴增系所之外，亞東也持續加強與產業的接軌。2000年6月，製衣科服裝發表會獲得各界讚賞，並與遠東紡織公司簽定建教合作合約，推動紡織產品之開發與研究。隔年再與遠傳電信共同規劃超高速寬頻網路（Gigabit光纖）合作案。2004年，機械系全面開展校外實習，強化學生的實作能力。2006年則與亞東醫院、愛買分別簽訂產學合作；2007年，再與ALTERA公司聯合實驗室簽約合作，啟用通訊研發中心。

面對國內的校際合作，亞東也積極邁開腳步，2006年起，除了與元智大學簽訂學術交流與合作協議，並分別參與臺北區技專校院與高中職學校策略聯盟、枋橋真

善美大學策略聯盟。而在國際交流方面更是取得長足的進展，1999年，本校副教授獲教育部遴選，至德國接受軌道工程相關課程訓練，同時，校方也與英國海羅瓦特大學蘇格蘭紡織學院簽訂合作協定。2007年，徐澤志校長帶領主管參訪馬來西亞的大學、推動「海外學園」計畫，並與澳洲迪肯大學醫護健康與行為科學學院簽訂合作備忘錄；2008年，徐校長再率隊參訪新加坡大學，並與東亞管理學院簽訂合作備忘錄，另組織學生團參訪香港城市大學。不僅如此，校方也陸續與中國華東理工大學信息學院、江南大學、湖北大學、南京郵電大學，以及日本名古屋造型藝術中心、馬來西亞立達學院等校簽訂合作備忘錄。

多元文化的薰陶下，亞東學子不但具專業度、更有國際觀，已成為各項競技項目的常勝軍，機械科與亞東醫院合作研發的「上肢復健機」，榮獲教育部88學年度「製造科領域專題製作競賽」特優獎；資訊管理系師生參與「2005年度MIS菁英大挑戰——資訊專業人員鑑定」，勇奪第一名。此外，校方在提升教學能量與品質



上也備受肯定，通識教育中心自2003年至2006年獲教育部「提升技專校院學生外語能力專案計畫」補助，2008、2009年再獲「全校課程革新計畫」補助；校方也先後在2006、2008年度取得教育部「獎勵大學教學卓越計畫」補助，以及2008年的「北二區大專院校組品德教育績優學校」、2009年的「北二區友善校園績優學校」獎項。

## 五、繼往開來的成熟期 (2009年~2018年)

在徐澤志校長、饒達欽校長及現任黃茂全校長帶領下，亞東持續成長蛻變，不但與中國傳媒大學信息工程學院、哈爾濱大學電磁工程與無線技術研究所、雲南大學等十餘所中國地區大學，以及祥雲醫療集團、香港港安醫院（集團）等機構，還有日本千葉大學天線實驗室、馬來西亞立達學院(Kolej Disted-Stamford College)、玻璃市大學(Universiti Malaysia Perlis)、拉曼大學(Universiti Tunku Abdul Rahman)、美國德州農工大學(TEXAS A&M UNIVERSITY-KINGSVILLE)、英國帝門大學(De Montfort University)等學校簽訂合作備忘錄，為拓展學生的國際視野，亞東更持續推動「海外學園」，鼓勵學生到馬來西亞、中國蘇州實習，並於2011年成立國際志工海外服務團，首團與馬來西亞立達學院合作，到檳城進行志工服務；近年來亦先後到達柬埔寨與泰北，協助衛生

教育、補充教育，培養學生愛己愛人的精神。

至於在產學合作方面，2011 年，電子工程系獲美商 Altera 公司捐贈 1 億元的授權軟體、晶心科技捐贈市值約 2,000 萬的開發工具，強化教學與實務基礎。今年 3 月，配合教育部推動產業菁英訓練基地計畫，特別打造「機能時尚紡織品類產線基地」，建構針織品產線、紡織品數位印花產線及機能服飾產線三條產線。凹凸精密機械公司亦熱心捐贈無縫內衣機及移圈織襪機，支持紡織產業實務人才的培育。而為進一步加強人才養成的力度，亞東也成立「紡織菁才產業學院」，希望透過產學合作，擴大紡織與服裝專業人才的供應鏈。

師生們的努力有目共睹，研發創新的能量更是持續爆發。自 2011 年起，舉凡法國巴黎發明展、莫斯科阿基米德國際發明展、韓國首爾發明展、馬來西亞 ITEX 國際發明創新科技展、美國匹茲堡發明展、瑞士日內瓦國際發明展、臺北國際發明暨技術交易展、高雄國際發明暨設計展……等國際盛會，均可看見亞東學子勝利奪牌的身影，近五年即累積多達 150 面獎牌。

耀眼的成績也為亞東爭取到各項計畫獎助，工業管理系獲得 2013、2014、2017 年「大專校院辦理共通核心職能課程計畫補助」；醫務管理系於 2015 年獲得教育部「再造技優計畫——雲端智慧醫務管理人才培育補助」、管理暨健康學群亦獲選「技專校院國際合作計畫」、護理系



則獲選「第二期技職教育再造一再造 e 世代技優護理師」培育計畫；通識教育中心也獲「技專校院辦理提升學生外語能力計畫」、「中文語文教養教師群組課程計畫」，以及 2016、2017 年的「建構智慧低碳校園計畫」補助。此外，於 2017 年材料與纖維系榮獲「建構機能時尚紡織品類產線基地示範點計畫」5000 萬元，補助設立針織品、數位印花及機能服飾三種類產線，已成為國內紡織教育人才培育最完整的基地。

而在各項評比中，亞東同樣有優異表現，先後榮獲教育部 2009 年度「友善校園獎」績優學校、2010／2014 年度「品德教育特色學校」、2010／2014 年度「學生事務與輔導工作計畫經費執行成效優等獎」。

歷經半世紀的深耕，亞東技術學院一磚一瓦的築起學習的殿堂，培育出一批又一批的專業人才，除了因應當代產業發展所需，也為下一階段的競爭優勢儲備人才，未來更將擴大教育的深度及廣度，持續實踐「弘文明德，育才興國」的理念，成為技職教育新典範！



成立於1988年的宏遠興業，立足臺灣已30年。將近20年前，當臺灣產業發展面臨瓶頸時，宏遠選擇根植臺灣，同時佈局海外，設立上海及泰國二座織染廠。

位於臺南山上區的宏遠興業是一家垂直整合一貫化紡織廠，整合假撲、撲紗、織布、染整、印花、貼合塗佈等特殊後加工工序及成衣，致力開發對人類和生態無害的紡織品，推廣「衣的安全」和「穿得健康」的理念，希望大家都能享受無毒、環保、健康新生活。

宏遠的主要產品為假撲紗，以及融合機能性和時尚性的運動、戶外和都會的生活風格休閒市場。為保持創新領先，早在2003年，宏遠即創立國家級研發中心「尖端技

術研究所」，由「物理紡織」轉型為「化學紡織」，每年自營業額提撥3%～4%投入於研發創新。2004年，宏遠陸續增設製膜機、貼合機、塗佈機、印花機，投入新材料領域；2014年再投資針織設備，成為針平兩取的一貫化專業廠，提供整合性服務；2016年底續加碼設立數位印花廠，將既有市場從運動、戶外與都會，延伸至生活風格休閒市場，以符合環保節能的全球趨勢。

## 獨特永續發展模式 創造六方皆贏

宏遠本著「正直、利他、感恩，向善、向上、向前」的企業文化和價值理念，與利害關係者創造共享價值（creating shared value），獲取經濟、社會、環境的三重盈餘（triple bottom line），包括：在經濟面創造企業價值有機成長，在社會面與利害關係人創造共享價值，在環境面實現人與自然的和諧發展關係，打造員工、顧客、供應商、股東、社會（社區）、環境六方皆贏的永續自覺企業（Sustainable conscious enterprise），從而達到與萬物性靈共生共榮的至境。

### 1. 推動 7R 修練 實現循環經濟

有鑑於地球只有一個，不能再無止盡的耗用後代子孫的資源，因此，「循環經濟」一詞在全球已成為顯學，除了從源頭設計追求零廢棄之外，也希望提升管末回收——賦予廢棄物新生命，透過不同產業和企業合作，讓廢棄物變成別人的原料，如此一來，不僅能省下廢棄物的處理費用，更可保護環境，減少負面衝擊。

宏遠以臺灣為全球運籌中心，總公司及生產基地設立於臺南，於全球設有八個行銷據點。公司成立卅年來，始終堅持以綠色 7R 修練（Rethink 重新思考、Redesign 重新設計產品或流程、Reduce 減量、Reuse 重覆使用、Repair 修復、Recycle 再生、Recovery 復原）為核心，於 2007 年起，積極推動「宏遠永續發展模

式」，同時為強化對內、對外環保概念的宣導，還發表了 Sustainability ( 永續發展 ) 的視覺標誌，藉以呼應一系列「節能・環保・愛地球」的策略行動，以工廠零污染排放為目標，期許自身成為生態企業的領導者。

### 2. 成立志工團 站上節能環保第一線

隨著全球暖化與氣候變遷日趨劇烈，產業面臨節能減碳的壓力也愈來愈大，考量臺灣的企業主體是中小型企業，在能源效率改善及節能減碳工作上畢竟專業人力不足，因此臺灣愛普生公司（Epson）與中華民國企業永續發展協會（BCSD）特別合作成立「臺灣節能巡邏隊」，針對北部的公司提供免費節能診斷服務。而為進一步擴大服務範圍，2013 年再籌組南臺灣節能巡邏隊聯盟，宏遠率先響應，與聯盟共同籌組「南台灣節能巡邏隊」，邀請有志企業加入，推動企業節能並培育專業志工。

參與「南臺灣節能巡邏隊」的志工企業共 10 家，志工人數 20 人，宏遠推派 10 位同仁響應，截至 2016 年底，已為 27 家企業完成節能診斷，共節能 458 萬度／年，減少碳排放 2,438 公噸。由於階段性任務



已完成，宏遠乃交棒予崑山科技大學擔任主領隊，並持續參與節能診斷服務，讓南臺灣節能巡邏隊發揚光大！

此外，宏遠也長期支持荒野保護協會，推動相關環境和生態計畫，並自 2009 年 2 月以來，持續贊助美國野生保育協會，同時也號召志工同仁，踴躍參加國際淨灘活動。

### 3. 開放生態工業園 分享永續理念

為推廣友善環境的理念，宏遠開放生態工業園區供來賓參觀，分享創新、永續、智慧的行動與成果，並提供自然蔬果教育農莊、環保製磚廠、Made In Taiwan 成衣廠製程，作為產業與環境教育的交流平臺，以推廣「三重盈餘」的永續理念，也讓參訪者見證臺灣紡織業一貫廠的轉型創新、永續與智慧綠色工廠的精進過程。

### 放膽射月 全球佈局

2016 年至 2018 年間，宏遠立下「5+5 放膽射月 · 全球佈局」的願景策略，擬訂跨國投資全球佈局的方向，做為全球六國工廠展開各廠願景策略與行動方案的方針，讓宏遠在創新力、永續力、智慧力、精實力持續精進，不斷從學中做、做中學，以學習型組織培育全球化人才，運用 AI 大數據及人機協同打造智慧工廠。而在全球佈局方面，擴建美國布廠、衣索匹亞及海地成衣廠，加速從布到成衣的全價值鏈整合製造與服務，以接近市場和快速交期等優勢，達成營收與獲利跳躍式成長的目標。

### 宏遠大事記





## 創新進化 三十有成 遠東聯合診所高品質服務邁向新里程

編輯室採訪整理

在臺北市博愛特區的老商圈裡，除了公務機關、餐廳商家外，還有一個「隱藏版」地標——遠東聯合診所。雖然名為「診所」，其規模、空間完全是綜合醫院等級，醫師陣容甚至可媲美醫學中心，因此每天總是門庭若市。然而，在成功經營的背後，遠東聯合診所也曾歷經三大轉折，靠著努力不懈與靈活應變，才能化危機為契機，成為守護在地居民30年的健康顧問。

### 應變 創新定位再出擊

位於永綏街上的遠東聯合診所，過去曾是遠東百貨首家店點，也曾有銀行進駐，在寸土寸金的市中心特別顯眼，現任所長，同時也是臺大醫院前副院長、臺大北護分院前院長的骨質疏鬆權威蔡克嵩教授，回憶起診所設立的緣起，感性表示，「這裡曾是遠東洋房牌門市部，堪稱集團的發源地，徐有庠創辦人將建物捐出，創設醫療機構，便利民眾就醫，可謂別具意義。」

創建之初，原本規劃為千坪大小、六

層樓高的小型綜合醫院，「當時不論病房或廚房都已完工，但受限於大臺北地區病床數總量管制，未獲得病房配額，遲遲無法營運。」行政部李俊銘主任苦笑著說。為了順利服務民眾，團隊快速應變，於1988年變更為「聯合診所」形式，成為全臺第一所財團法人基金會設立的大型聯合診所。只可惜考驗仍未結束，「當地基層診所擔心壟斷醫療資源，因而訴諸臺北市醫師公會提出抵制，甚至在電視上舉行好幾場公開辯論，幾經協商後，才取得開業

執照。」李主任娓娓道出診所設立初期的艱辛。

從綜合醫院到聯合診所，是危機也是轉機，蔡所長指出，「聯合診所集結了各種專科醫師，共享檢驗科、X光、超音波等設備，若有任何問題，醫師們還能共同討論，讓病人獲得更方便、高效的專業照顧。此種創新模式不僅在30年前是一項創舉，也成為診所的一大特色，甚至出現不少追隨者仿效。」

## 成長 策略聯盟求突破

雖然在團隊的積極應變下，遠東聯合診所於1988年3月12日開始營運，由亞東醫院負責經營管理，並延聘榮總、三總和亞東醫院的良醫駐診，但或許是臨近臺大醫院，受地緣影響，開業前10年，每日門診人次不足百人，醫務毛收入年僅2,000萬元。直到1999年，在臺大醫院前副院長莊哲彥教授引薦下，遠東聯合診所再次啟動創新步伐，與臺大醫院策略聯盟，由莊哲彥教授擔任首任所長，同時，診所斥資1億1千餘萬元整修內部、添購醫學中心等級的醫療儀器設備、增聘專業醫事及行政人員，注入新血輪，而臺大醫院也選派66位各領域專科、次專科的教授及主治醫師，每週一次支援駐診，「新型態診所於8月1日正式上線，堪稱是全臺最大、陣容最堅強、高品質的超級基層診所。」談起這段歷史，蔡所長忍不住豎起大姆指。

擴大服務後，營運初期每月仍虧損超

過500萬元，隨著前來就診人次逐日成長，至2002年第4季，單日門診服務量已突破千人。2003年8月，



臺大醫院核子醫學部主任黃博昭教授接任第二任所長，從細節著手，積極檢討制度、提升服務品質，並立下願景——成為病友們「門診就醫」的首選醫院，此後13年間，診所門診量蓬勃發展，在2008年後，終於反轉財務虧損的情況。目前每日門診人次已高達1,500人次，服務病友橫跨各縣市，堪稱是「臺灣第一」的診所。

## 成熟 羽翼漸豐守品質

看似順利突破經營困境，但是接踵而來的考驗仍然不少，其中，最令人深刻的事件莫過於SARS的衝擊，蔡所長回憶起，「2003年4月25日，和平醫院因SARS疫情失控，宣布封院隔離；4月29日起，臺大醫院為減少SARS感染，暫停所屬主治醫師支援各醫院，遠東聯合診所因此少了大半的醫生，除了緊急商請亞東醫院增派醫師支援，所內專任醫生也盡可能加開診次，避免影響病患就醫權益。」

同年8月，SARS疫情獲得控制，雖然臺大醫院恢復支援，但翌年4月，又突然中止策略聯盟，歷經三個月的協商，才

重新簽訂「醫療合作合約」。「這兩次事件都使診所陷入醫師短缺的窘境，卻也使我們發現，本所強大的醫師群與同仁團隊，已經有能力撐起業務。」蔡所長語氣中難掩欣慰。

與臺大醫院簽訂新約後，雖然營運成本增加許多，所幸診所醫師陣容已臻成熟，可大量減少由臺大支援的醫師，「目前 20 項的專科門診中，共有 32 位是本所的專任醫師，兼任主治醫師則有臺大醫院 8 位、亞東醫院 26 位，以及其他醫學中心 18 位，醫師總人數 84 位。」值得一提的是，32 位專任醫師中，資深的教授級醫師比例即高達 1/4，遠較臺北市乃至北臺灣醫學中心的密度更高，蔡所長笑道，「高度專科化的結果，吸引了不少病人特別從醫學中心轉來診所進行醫療諮詢，堪稱是醫療界的奇談。」

遠東聯合診所的成功正是建立在「好醫師、高品質、低收費」的好口碑上，蔡所長強調，「我們是以診所的收費標準，提供醫學中心等級的門診醫療照護，讓病患擁有高品質及高效率的就醫環境。」目前主要的醫療服務包括：各科門診、血液透析中心、門診手術、復健中心、生理檢查中心、免住院全身健康檢查、健保成人健康檢查，以及勞工體檢等業務。除了醫護人員之外，診所也具備高效率的行政團隊，使病友就診流程更順暢，加上地處博愛特區，交通便捷，在在增加病友前來看診的意願。

對品質的堅持也反映在藥品的選用上，尤其近日藥安事件頻傳，不肖商人私自向中國進口原料，偽製降血脂藥物；還有四款降血壓藥物，也因為使用大陸問題原料，經檢出含有致癌物，造成病患人心惶惶。蔡所長充滿自信的說，「誠信與安全是我們的用藥原則，診所的藥品都是直接向代理商購買，不經過任何經銷商，保證是原廠藥品。不僅如此，考量健保給付藥品通常是較為普遍、安全的一線藥，且治療效果也有一定的水準，因此診所極少建議病人購買自費藥，避免增加病患額外的負擔。」

## 進化 永續發展新挑戰

隨著診所就診人數持續成長，許多醫師即使超過門診時間仍在看診，病患掛不到號的情況更是時有所聞，「1999 年診所改裝時，預估每日門診量最多 800 人，如今已成長至 1.5 ~ 2 倍。」為了因應與日俱增的病人數，蔡所長於 2016 年 8 月接任第三任所長後，立即檢視所內閒置空間，規劃增設診間，「目前已將原來的收發室、倉庫、接待室都改為診間，原本 12 個診間已擴大至 20 個，希望能多服務一些病患。」

趨近飽和的空間難免影響病患就診的



舒適度，蔡所長認為，當務之急應把資源運用在重點科別上，淘汰需求較低的項目，才能使病患獲得更高品質的服務。「遠東聯合診所的強項在於成人內科，尤其心臟、新陳代謝和腸胃領域備受好評；至於小兒科，由於診所地處商業區，加上未設產房，需求較少，因此決定取消小兒科，讓空間發揮更大的效益。」另一方面，為優化流程，蔡所長也決定逐步建置數位化系統，「第一步便是將病歷電子化，預計明年下半年可望有初步成果。」

除了空間之外，人力調度對蔡所長來說，也是另一項挑戰，尤其「一例一休」制度上路後，如何在不增加成本的情況下提供服務，絕對是一大課題。考量目前門診多集中於平日白天，假日和夜間的就診人次已大幅減少，蔡所長評估，「未來若將門診時間提早，也許能服務更多的病患。」不但如此，蔡所長也觀察到，「鄰近的臺大醫院新門診大樓擴建完工在即，不遠處的臺大癌症醫療中心也將開業，勢必影響診所醫師招募與病人就醫情形，未來診所需要更有效率的人力資源管理，持續覓才、培養人才，凝聚員工向心力，才能避免醫護人力的斷層，達到永續發展的目標。」

至於在經營上，蔡所長坦言，「由於健保署對檢查、檢驗及診療給付採『院所分級制』，在醫學中心、區域醫院、地區醫院及基層診所等四層醫療等級當中，遠東聯合診所屬於西醫基層診所級，給付

設限相當多，並非根據醫師專業及院所醫療設施來評估，不但容易造成病人往大醫院集中，也使診所在擴充及經營上愈形困難。」除了給付限制，健保署每年一次的「藥價調降」政策，亦是基層診所面臨的難題，「目前門診的收入約佔全年度醫務毛收入 85% 以上，藥價調降將造成藥品費短收，金額約佔全年醫務毛收入 2.2%，影響甚鉅。」

值得慶幸的是，今年 7 月 1 日起，健保署已開始推動分級醫療，落實雙向轉診制度，以遏止無限成長的醫學中心與區域醫院門診量，區域級以上醫院，每年必須減少 2% 門診量，預計五年後減少 10%。蔡所長分析，「鄰近的臺大醫院以每日 9,000 人次門診量計算，一天需釋出 180 人次，下轉至附近的基層院所，對診所將更加有利，但也是服務品質的重要考驗。我們已準備好迎接新挑戰！」據了解，目前診所與臺大醫院、亞東醫院已開始洽談合作事宜，未來可直接查看此兩大醫學中心下轉之病患病歷，使雙向轉診更為順暢。

走過創立初期的風風雨雨、開業後的業務低迷、SARS 期間的人力短缺，以及健保制度下的經營困境，遠東聯合診所總是以創新的思維靈活應變，唯一不變的只有醫者仁心，誠如蔡所長所言，「診所成立的目的是公益，因此我們不做商業性的廣告宣傳，不希望為了衝高業務而犧牲品質。」未來遠東聯合診所也將秉持這樣的堅持，繼續為維護民眾的健康邁向一個 30 年！

# 「遠東人開講」：愛在遠東 善行天下

編輯室輯

集團69週年生日慶即將來到，這一年，遠東不但創下許多傲人的佳績，更完成不少令人動容的公益事蹟。每一次的投入與付出，都是遠東人關愛這片土地的具體行動！

## 【一】

自幼失怙家貧，曾由家扶中心安排，接受外國認養人扶助多年，及長有能力反饋，飲水思源亦經家扶中心認養貧苦孩童，迄今近二十年，相信當年未曾見面之外國認養人，如知悉亦會深感欣慰。

前幾年隨友加入臺灣省星光愛心協會，定期小額捐款，曾隨志工訪視孤苦無依，也曾攜二子參加該會舉辦之募款餐會，令其上臺鳴鑼贊助，非求福報，只期深植善念，感恩惜福。

昔臺大同窗十餘人，長年維持隔月餐敘，餐畢必借來一大碗公，每人定額出金，於包廂中輪流擲骰，言明點數大者全得，並充作善款，贏者亦可自行添加捐助金額，不意這些年蒙幸運之神眷顧，贏錢次數竟稱冠。祈願同學善誼長存，同歡共飲續傳愛。（遠東新世紀／陳立齊）

## 【二】

那年因緣際會參與了偏遠地區孩童的

餐費募款活動，一行人跟著志工走在熱鬧的信義商圈，努力喊著口號，希望路過的人願意慷慨解囊。時間一分一秒過去，募款箱裡僅有幾張路人順手投入的發票和銅板，心裡不免難過。此時，有對穿著時髦的夫婦朝我們走來，一面拿出皮夾所有的鈔票與發票，一面對我們說「辛苦了！」當下我很感動，詢問他們可否給予一個擁抱，他們毫不猶豫答應了，從擁抱中，我感受到滿滿的愛。這次的活動也讓我體會到，儘管募款如此不易，仍有人願意無私奉獻，只為換得偏鄉孩童的溫飽。（亞洲水泥／柯品綺）

## 【三】

2009年八八風災後，集團協助高雄、南投偏遠學校復校，遠傳則延續行善精神，持續關心這幾所中小學。由於這些小朋友身處偏鄉，加上父母工作選擇受限，每每談及未來，他們的回答總是：「幫忙爸媽繼續採梅子吧！」若進一步追問：「你唱

歌這麼好聽，不想繼續發展嗎？」孩子們就會說：「阿姨，我們家都是採梅子啦！」幾次活動下來，發現自己能做的，除了當天的陪伴之外，也應該透過話語，鼓勵他們對前程更有想像。雖然不確定是否真能有所幫助，但我始終相信，行善不一定要捐錢造路，言語的鼓勵與關懷的態度，也能幫助他人。（遠傳電信／沈采妮）

#### 【四】

做公益是一件令人愉悦的事情，不管默默行善，或是結合他人一起行善，只要能力能及，我便會投入其中。

至今參與過的公益活動中，印象最深刻就是寒冬送暖，每周六與同學一起前往潮州孝愛仁愛之家，帶著長輩一起跳健康操，陪著長輩一起下棋，聆聽他們歌唱，給他們掌聲，並且協助餵飯，讓長輩們暫時忘卻家人因為工作，無法時時陪伴的寂寥。記得當時還有位婆婆，頻頻說我長得像她住在臺北的孫女，讓她備感溫馨。我們陪伴著行動不便的長輩渡過一整個學期的周末下午時光，那段日子有歡樂、有淚水，至今我依舊無法忘懷。（遠通電收／王欣怡）

#### 【五】

感念過去曾接受過許多人的幫助，因此，我對公益活動總是抱持著樂意盡一己之力，回饋社會的心態，深信只要有心，不論任何形式，都能貢獻棉薄之力。

參與集團舉辦的公益活動，不僅能為企業盡一份社會責任，也能圓一個心裡的夢想。在出資捐助上，我曾擔任偏鄉地區及兒童的長期資助人，也曾捐出一日所得賑災；在出力協助上，我參與集團「志工社」，關懷弱勢家庭、身心障礙的孩童，協助手作活動，散播愛與善的種子；此外，也曾參與義賣園遊會、公益親子瑜伽、各式愛心團購，或是藉由捐血、捐物資、捐發票等形式，實際體會助人的意義。（遠東新世紀／林亦如）



## 集團簡訊

掃描QR Code看更多集團訊息→



### 01 遠東新世紀化纖總廠舉辦「智慧生產」外訓活動

遠東新世紀化纖總廠於8月10日～11日舉辦「工業4.0——智慧生產」外訓活動，邀請IBM人工智能首席顧問陳昌裕顧問協理及IBM全球智能製造專家鄧欽總經理經驗分享，針對智慧生產之可視化、區塊鏈、設備管理、品質預測及能源管理等項目，提供具體的導入方向。（遠東新世紀／侯秀玲）



### 02 遠東商銀「遠東集團薪轉戶專區」包辦金融大小事

遠東商銀為服務遠東集團關係企業薪轉戶，7月份升級推出「遠東集團薪轉戶專區」，除提供優惠、投資等相關訊息外，並設有熱門網銀交易服務和Happy Go「點數快樂查」等多項貼心功能，歡迎多加利用。（遠東商銀／曾玉慧）

### 03 亞泥（中國）參與贛臺經貿文化合作交流大會

亞泥（中國）徐旭平副董事長、江西亞東水泥張振崑總經理於8月31日參加「第十六屆贛臺經貿文化合作交流大會」，並與江西省委書記劉奇、省委副書記暨代省長易煉紅、南昌市委書記殷美根等領導會面交流。（江西亞東水泥／吳昇鑫）

### 04 亞東證券e指賺 行動下單操作再升級

亞東證券手機下單服務之看盤畫面再進化，提供傳統操作、單視窗、雙視窗三種模式選擇，只要左右滑動，即可顯示五檔走勢、明細、技術分析；同時提供臺股、外匯、國際股市金融報價、財經新聞等資訊，還可設定「到價警示免盯盤」功能，讓投資人輕鬆掌握金融脈動。（亞東證券／賴芸屏）



亞東證券

### 05 元智大學與馬來西亞思特雅大學簽訂碩士雙聯學位

為因應全球化時代及政府的新南向政策，元智大學化材系與馬來西亞思特雅大學於8月簽訂碩士雙聯學位，學生於兩校各研習一年，滿足畢業之必要條件後，即可獲頒元智大學工程學院和思特雅大學理學院碩士雙學位。（元智大學／饒浩文）



#### 公益專區

### 06 遠東商銀贊助「決戰禮服伸展臺」支持年輕世代勇於追夢

由香格里拉臺北遠東飯店與《美麗佳人》雜誌主辦之「決戰禮服伸展臺」活動，8月18日舉行決賽頒獎典禮，遠東商銀為主要贊助單位，周添財總經理獲邀代表致詞。（遠東商銀／蕭珮儀）

## 07 第十六屆有庠科技獎頒獎典禮表揚臺灣科研菁英

「第十六屆有庠科技獎頒獎典禮」於 8 月 13 日假臺北遠東飯店舉辦，邀請科技部陳良基部長、多家學術機關首長代表和本次演講嘉賓——台積電創辦人張忠謀先生出席，與 27 位得獎人及其親友共享榮耀時刻。典禮最後另表揚甫獲第 31 屆「國際青年物理學家辯論錦標賽」團體銅牌獎的臺灣代表隊成員，期許科技力量持續向下紮根。（遠東新世紀／方自傑）



## 08 遠傳投入賑災關懷 成立關懷服務站

南臺灣豪雨造成多處災情，遠傳電信特別於 9 月 30 日前，在嘉義縣、臺南市、高雄市、屏東縣災區門市提供手機健診服務，並針對受災戶彈性處理帳務問題，協助居民度過難關。（遠傳電信／何思緯）

## 09 遠百 FUN 熱情街舞大賽 邀全民秀舞技

遠東百貨於暑假期間擴大舉辦「遠百 FUN 熱情街舞大賽」，分別在全臺 10 家分公司進行初複賽，並於 8 月 25 日假臺中大遠百進行總決賽，最後由代表板橋大遠百的隊伍獲得總冠軍寶座。（臺中大遠百／洪得瀚）

## 10 拒菸反毒反家暴 新竹大遠百、Big City 用行動力挺

為鼓勵青少年參與健康休閒活動，新竹大遠百 8 月 18 日與新竹市衛生局及獅子會共同舉辦防毒及家暴防治宣導活動。8 月 26 日，遠東巨城購物中心亦協助辦理「新世代拒菸反毒打詐反暴力街舞大賽」，吸引超過 20 組團體、100 多名選手齊聚飆舞。（編輯室輯）

## 11 暑假最夯運動賽事 第二屆愛買盃熱舞大賽圓滿落幕

遠東集團徐元智先生紀念基金會與愛買聯合主辦第二屆「愛買盃熱舞大賽 & 公益園遊會」，7 月 21 日於桃園店舉行決賽，總計全臺近 200 組家庭參與，引發網路熱烈討論。本次活動另邀請社福單位進行義賣，現場攤商也捐贈 5% 的所得贈予弱勢團體。（愛買／王佳慧）

## 12 韓流魅力盡在遠百 物資捐贈更添佳話

遠東百貨舉辦之「韓國文化物產展」，8 月 16 日於臺中大遠百舉行開幕記者會，由劉志成副總經理攜手韓國 aT 農水產食品流通公社共同捐出韓國食品物資予南臺中家扶中心。8 月 30 日，新竹大遠百接棒舉行，並再次捐贈韓國物資，幫助家扶小朋友。（編輯室輯）



## 13 遠百愛的串連 公益捐血、愛心月餅散播希望種子

有鑑於南部豪雨災情影響血液庫存量，高雄大遠百於9月2日攜手海韻獅子會舉辦公益捐血活動，並於中秋節前，發起「愛心月餅募集計畫」，由安得烈食物銀行全數轉贈予弱勢家庭。新竹大遠百則由林家榕襄理率隊，於9月10日前往喜憨兒竹北包裝工廠，協助完成10,000顆月餅包裝。（編輯室輯）



## 14 SOGO深耕公益 實踐永續發展承諾

SOGO深耕公益，2016年起，推出美術老師到宅陪伴孩子們繪畫的「星空計畫到宅公益」，累計公益里程已達2,514公里。在環境保育方面，SOGO也持續在美食街與員工餐廳實施「無痕飲食」自備環保餐具行動；9月份，志工社另前往新北市坪林國小及漁光分校，協助校方整理環境。SOGO並於8月21日加入「永續發展目標聯盟」，希望永續發展和國際接軌。（編輯室輯）

## 15 「餐飲界奧斯卡」遠東餐廚達人賽開跑

「遠東餐廚達人賽」今年賽事制度再優化，參賽隊伍除免報名費外，冠軍隊更可獲得30萬獎金，並受邀至美國廚藝學院（CIA）參訪。10月11日前開放報名，10月27日將假臺中弘光科技大學進行初賽，歡迎餐飲相關科系學生踴躍參加。（SOGO百貨／徐宛韻）



2018 第 11 屆  
遠東餐廚達人賽

### 績優榮譽榜

## 16 元智大學管理學院獲行銷創意競賽多項佳績

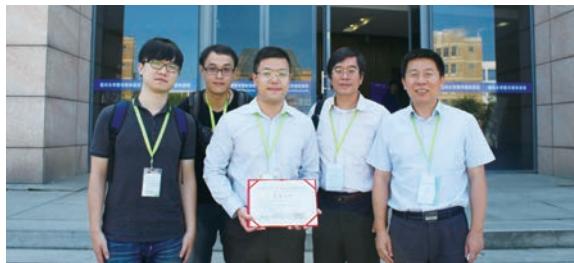
元智大學管理學院學士班及英專班學生參加「2018 Linker 無限可能全國大專院校行銷創意競賽」，榮獲行銷文案企劃類組「第二名優等獎」、「最佳活動企劃獎」、「研究對象特優獎 教官咖啡園行銷文案企劃特優獎」與「研究對象特優獎 Pro.GoodS 蔡總の店行銷文案企劃特優獎」。（元智大學／饒浩文）

## 17 元智大學舉行「2018 國際 CG 影視創作大賽」

元智大學8月22日與動畫軟體大廠甲尚科技共同主辦「ASIAGRAPH Reallusion Award 2018 國際 CG 影視創作大賽」48小時總決賽，共有來自海內外15支隊伍競技。元智資訊傳播學系張世明教授指導之兩支隊伍同時進入決賽，其中，楊詠傑、李柏興、卓韋宏組成之「內壢小喇叭」獲得最佳導演獎。（元智大學／饒浩文）

## 18 元智大學參加中國大學生機械工程創 新創意大賽獲佳績

元智大學機械系碩士生梁元銘、徐維駿與福州大學雙聯學位生黃建仁組隊參加「三聚福大盃——第九屆過程裝備實踐與創新大賽」，以「石墨烯 / 奈米碳管薄膜感測器」作品，獲得特等獎殊榮。（元智大學／饒浩文）



## 19 亞東技術學院輔導創業團隊獲創新創 業計畫補助

亞東技術學院研究發展處創新育成及技轉中心與行銷與流通管理系黃斐慧老師，輔導創業團隊「極品蟬之王」，榮獲教育部青年發展署 107 年度「U-start 創新創業計畫」第一階段補助 50 萬元。（亞東技術學院／李玉燕）

## 20 遠東商銀信用卡部榮獲財政部「開立 統一發票績優營業人大獎」

遠東商銀信用卡部獲財政部頒發 2018 年「開立統一發票績優營業人」大獎，由臺北國稅局許慈美局長於「績優營業人大會」頒獎表揚，遠銀李銘博副總經理代表領獎。（遠東商銀／李佩頻）

## 21 江西亞東水泥榮獲 2016 年度江西省 「優秀企業」稱號

江西亞東水泥致力推動綠色轉型，8 月 17 日於「江西省企聯 2018 年年會暨表彰大會」上，榮獲「2016 年度優秀企業」，張振崑總經理亦獲頒「2016 年度優秀企業家」榮譽稱號。（江西亞東水泥／朱瓊）

### 好康報報

## 22 HAPPY GO 快樂無限 遊樂園票券最低 55 折

HAPPY GO 推出大型品牌活動，首度提供六福村、麗寶樂園最低 55 折的票價優惠；12 月 31 日前，卡友於特約通路累兌點，也有機會獲得最高 50,000 點的 HAPPY GO 點數，以及東京迪士尼豪華行程。（鼎鼎聯合行銷／翁鈴雅）



HAPPY GO

## 23 Mega50 餐廳推新品 尾牙早鳥專案同步開跑

隨著時序更迭，Mega50 旗下餐廳推出新菜色：「Asia 49 亞洲料理及酒廊」於 11 月 30 日前，每日午茶時段導入多款咖啡創新特調，訂位專線：[02]7705-9717。「50 樓 Café」自助餐廳也於 10 月 31 日前，祭出戰斧牛排、萬里蟹、澳洲和牛握壽司三張王牌，加量不加價，訂位專線 [02]7705-9723。「Mega 50 宴會廳」則於 10 月底前，啟動尾牙春酒早鳥九折優惠，洽詢專線：[02]7705-9742 或 7705-9745。【飲酒過量有礙健康】（Mega50 餐飲及宴會／閻惠瑗）



## 24 遠傳 friDay 聯名卡傲視市場 最高 5% 現金回饋

歡慶遠傳 friDay 聯名卡全新附加 HappyCash 電子票證之卡片上市，12 月 31 日前，於遠傳門市、friDay 購物等指定通路刷遠傳 friDay 聯名卡，可享最高 5% 回饋，首刷再加碼，最高享 \$400 元刷卡金回饋。（遠傳電信／何思緯）

## 25 香格里拉臺北遠東「醉月樓」新菜上桌 提供精彩桌邊秀

香格里拉臺北遠東飯店 39 樓上海醉月樓獻上季節新菜，並同步推出精選菜餚桌邊服務，讓賓客感受四川水煮魚片淋上熱辣湯汁時的滋喳作響，以及手沖木桶豆花的凝固過程，更添用餐趣味！（香格里拉臺北遠東飯店／陳芃）



## 26 香格里拉臺南遠東飯店推出萬聖節特色點心與應景活動

萬聖節的脚步接近，香格里拉臺南遠東飯店「品香坊」於 10 月 1 日～31 日，推出南瓜蒙布朗、南瓜栗子起士塔、怪怪馬卡龍等應景甜點；10 月 31 日夜晚，還可於「遠東 Café」變裝參加「驚悚之夜」，詳情及訂位請洽：(06)702-8856。（香格里拉臺南遠東飯店／王傳慈）

### 遠東連線 好禮分享

## 27 集團週慶獨享 愛買消費滿額加贈 HAPPY GO 點數

愛買於 9 月 26 日～10 月 23 日推出關企員工專屬優惠，凡於各分店單筆消費滿 888 元，持消費發票、快樂購卡、員工識別證至客服中心過卡，即可加贈 150 點 HAPPY GO 點數。每人每卡每日限贈一次，當日最高贈 150 點。（愛買／王佳慧）

## 28 賀集團 69 週年 遠銀獻好禮

遠東商銀慶賀集團週年，推出多項優惠活動：12 月 31 日前，集團員工透過「i 申請」申辦遠東快樂信用卡，核卡後次月底前一般消費任刷 3 筆，且同時申請「eTag 自動儲值服務」和「代繳 eTag 智慧停車費服務」生效，可獲得生日回饋禮 500 元，新戶再加碼贈首刷禮 500 元。此外，任職滿半年之遠東集團正式員工，可享房貸利率 1.56% 起、信貸利率 2.5% 起，撥款成功加贈 1,200 點 Happy Go 點數。在存匯款利率方面，明年 3 月前，臺幣可享 9 個月期 1.15% 優惠定存；今年 10～12 月，外幣享 4 個月期 2.68% 優惠定存；年底前，圓夢計畫新戶享 4 折優惠；11 月底前，使用線上非約定轉帳服務，即有機會獲得「萌兔保溫杯」。（遠東商銀／蕭珮儀）



圓夢計畫



## 29 慶賀集團 69 週年 亞東醫院超優健檢、醫美方案出爐

亞東醫院針對集團員工及眷屬，推出 6,900 元的「慶賀 69 超優健檢組套」，包含 17 項檢查，尤其針對空汙環境規劃的低輻射肺部電腦斷層；另有關心高壓上班族規劃的心血管、甲狀腺、痛風檢查，預約專線：[02]7728-4665、[02]7728-4667。另外，形體美容醫學中心也在 10 月份推出四項超值醫美方案，包括：脈衝光全臉特價 2,000 元；Ulthera 超音波拉提機全臉特價 55,200 元；PicoSure 皮秒雷射全臉平行光特價 6,900 元；PicoSure 皮秒雷射全臉平行光加蜂巢透鏡 2000 發，特價 13,800 元，詳情請洽：[02]8966-6206。（亞東醫院／謝淑惠）



## 30 同慶集團 69 週年 遠傳獨家優惠三重送

歡慶集團 69 週年，遠傳電信推出三重優惠，第一重：集團員工憑識別證或名片影本，至遠傳門市申辦「遠傳大無線全家同樂專案」，月付 699 元享全家上網吃到飽，再送免費 4.5G 上網分享器、運動手環。第二重：新申請「遠傳大寬頻光纖 100M」，網路月租 73 折，每月只要 \$338 元，請洽客服專線 02-449-5000 或至直營門市申辦。第三重：10 月 15 日～10 月 31 日，手機／Smart 3C／IOT 購機優惠限量登場，透過指定連結賣場，輸入驗證碼，即可搶購下列商品，每款每人限購乙臺，售完為止（活動僅限寄送臺灣地區）。（遠傳電信／何思緯）



手機優惠賣場  
認證碼：FET

家電優惠賣場  
認證碼：FET2

	優惠型號	原價	集團員工 優惠價
手機	iPhone 6S Plus 32G	\$19,900	\$13,900
	iPhone X 64G	\$35,900	\$29,900
	Samsung Note 9 128G	\$30,900	\$27,900
	Samsung S8+ 64G (限黑色 / 紫色)	\$25,900	\$18,900
	Sony XA2 Ultra	\$13,990	\$10,990
	Sony XZ2	\$24,990	\$21,990
	HTC Desire 12+	\$7,490	\$6,990
	HTC U12+	\$23,900	\$21,900
	Nokia 6.1 plus	\$7,990	\$7,490
	Huawei Nova 3	\$15,990	\$14,990
	紅米 Note 5 3+32G	\$5,499	\$5,299
	OPPO R15	\$15,990	\$12,000
Smart 3C & IOT	Amazfit 米動手錶青春版 (曜石黑)	\$1,995	\$1,930
	acer Leap Ware 藍牙悠遊卡智慧運動錶	\$3,990	\$3,392
	acer Leap Beads 智慧佛珠	\$3,888	\$3,499
	小米空氣淨化器 2S	\$4,495	\$4,450
	禾聯超薄掃地機器人 - 星際版	\$6,990	\$3,900
	九陽不鏽鋼天鵝壺 JYK-15F06M (香檳金)	\$1,290	\$640
	Honeywell 車用空氣清淨機 (白)	\$1,990	\$999
	GW 水玻璃分離式除濕機 ADE-335CF-006	\$999	\$600
	響尾蛇安全帽帽簷式行車記錄器 HS-85	\$2,980	\$588
	小米音樂鬧鐘	\$995	\$959
	小米藍牙音源接收器	\$465	\$453
	小米頭戴式耳機輕鬆版 (橙色)	\$995	\$959
	BACKPAIX 智慧愛情背包	\$9,700	\$1,990
	飛利浦乾刮式三刀頭刮鬍刀 S1520	\$2,488	\$988
	Wingsland S6 口袋 4K 空拍機	\$16,900	\$3,999
	飛利浦蔬果鮮磨機 HR1932	\$12,900	\$8,800
	JIMU 積木機器人 - 探索者	\$7,990	\$2,990
	BRISE C200 空氣清淨機	\$16,800	\$7,400
	FUJI 溫揉按摩器 FG-196	\$1,980	\$999
	飛利浦旅行用吹風機摺疊 BHD012 (白)	\$988	\$599

# 時間管理的關鍵——事件管理

上海遠資／王曉珏

我們經常被緊急的事佔據了頻寬無法脫身，導致沒有時間完成那些想做卻沒時間做的事。到了年終，回顧這一年的成效，總感到碌碌無為。其實，應該放下腳步，理清工作內容，重新調配資源，才能掌控全局，避免在忙碌的漩渦中打轉。

**許**多人習慣用腦子記錄事情，以至於想起一些非緊急的事情時，通常截至日已快到期，必須匆忙補救。事實上，大腦是CPU，不是硬碟，想要將工作和生活安排得井井有條，必須學會時間管理，才能掌控在單位時間上的效能產出，平淡、從容、高效的做時間的主人。

時間管理的第一步，要學會建立「事件清單」。「事件清單」有以下幾個特點：

## 1. 事件要被完整性記錄（Getting Things Done, GTD）

高效的時間管理，需要記錄所有事件，為工作、生活上所有需要執行的清單列表，



以理清待辦項目，方便控管。畢竟，用腦子記錄四件事容易，但記錄十件事、一百件事，難免總有疏忽，所以一定要利用紙筆或電子軟體協助記錄，讓大腦只做運算處理，提高大腦的可用度。

## 2. 事件需要被細化

細化是為了更有效的執行工作，得到成果或回饋之後，才能獲得前進的動力。例如「系統優化」這個事件，如果做了幾天都沒有完成，就容易失去動力，對做事的興趣也越來越淡。如果將其拆解為系統優化清單、組內討論優化清單、優化清單分類等，對於系統優化的每一個步驟都清楚記錄，就能瞭解整個過程的前後次序及重要等級，也有助於追蹤每個事件的進度，當事件逐一被解決之後，心中自然會充滿成就感。

## 3. 事件清單需要不斷擴充、調整

人的大腦是一部不斷運算的虛擬機器，會觸發一些事件、思考衍生事件，因此原本已擬定的事件清單，在特定環境下，或許需要針對緊急性和重要性進行變更，並及時更新處理方式。

## 4. 事件清單是 To Do List

待辦事項大致可分為三類，第一類屬於有固定截止日期，並且可以在短時間內完成，能使用日曆和 Outlook 進行管理，例如每週的例會、訪友、聚餐等事件，由

於處理時間短，無需拆解執行。第二類屬於有截止日的清單，有一定程度的複雜性或是最後的完成時限，此類事件往往需要經過拆解，由團隊作戰或是排定事件的優先執行順序。第三類則是沒有截止日的清單，不會影響公司營運。此類清單屬於可刪除（不需處理）或有時間再處理即可的事項。整體來說，第二類和第三類的清單可以使用 iPhone 的 OmniFocus 軟體進行管理，當然最原始的紙本管理也是可行的方案，只不過需要隨時將紙筆帶在身上。

## 5. 事件清單需要被分類

事件清單需按緊急和重要等級，分為：緊急重要、重要不緊急、緊急不重要、不緊急不重要四大類。所謂的「緊急」，就好比飛機停機坪上，正行駛於上空的飛機和即將下降的飛機，都必須關注於現在和即將發生的事。雖然一般都會先處理緊急的清單，但其實更應該把專注力放在那些「重要不緊急」的清單上，因為那才能體現真正的價值。除了分類之外，還要為每個事件安排處理方式，即為「4D 原則」——Do（做）、Delegate（委託）、Delay（推遲）、Delete（刪除），如此才能為事件進行排序，抓出今日的工作重點。

社會在改變、生活在改變，我們也需要不斷改變既有的思維、工作方式及處事方式，方能自如的駕馭時間，掌握好工作和生活。

# 超市競爭白熱化 強化「逛的體驗」成重點

鼎鼎聯合行銷／翁鈴雅

超市與民生日常所需緊密相依，根據今年資策會MIC整合經濟部統計處資料顯示，超市成為零售業中成長力道最強的產業，也讓量販、超商等業者紛紛調整店型及商品結構策略，甚至電商也加入生鮮蔬果市場，讓既有的超市業者腹背受敵。如何殺出重圍，成為未來經營的重點。

深入了解民眾對於超級市場的期望，  
**為**鼎鼎聯合行銷旗下 GO SURVEY 市場研究顧問今年針對 5,678 名過去半年曾在超市消費的民眾進行調查，同時因應消費者多元的需求，進一步區分為全聯福利中心、美聯社、頂好等平價超市，以及 city' super、Jason's Market Place、微風超市等頂級超市。

根據調查顯示，一般民眾仍以平價超市為主要消費通路，且以「方便抵達」為優先選擇。63% 的消費者選擇 10 分鐘內可抵達的門市，顯示「與社區結合並提高展店密度」為平價超市的重點吸客策略。而頂級超市則大多與百貨及購物中心結合，如何提升「民眾逛百貨時，順便消費」的比例成為重要課題，調查顯示，喜愛去頂級超市的民眾對於旅遊、咖啡、品酒品茶等「體驗式服務」有極高的關注，若能在店內舉辦延伸商品的試吃或深度的體驗教室，如手沖咖啡、烹飪或是烘焙課程，或許更能吸引顧客入店，進而帶動消費。

從商品結構來看，強化獨有的商品類

別，亦可成為吸引顧客的強項；民眾至一般超市以購買生鮮蔬果、民生消耗品為主，在頂級超市則偏向選購熟食、異國進口零食、烹調食品，以及強調有機、天然或環境友善的商品，其中，city' super 經營的日系生活雜貨，成功吸引 20% 的民眾消費，為商品差異化經營的最佳代表。此外，「會員經營」往往能帶來亮眼的營業額，因此會員獨享折扣、生日禮，以及點數折抵等百貨常用的會員經營手法也適用於超市，以 city' super 為例，HAPPY GO 點數可同享會員優惠、折抵現金，未來更開放使用點數參加各種體驗教室，提供更多會員專屬的服務。

另一方面，手機 APP 已是重要的溝通管道，70% 的受訪者期望在 APP 中整合各式虛擬服務，超過 40% 以上的受訪者則希望具備領取折價券、接收最新優惠訊息，以及累積會員點數等功能，這也代表各通路仍需持續優化手機 APP 的使用體驗。以上都是超市經營不可或缺的重點，要軟硬兼施，才能強化消費者的黏著度，抓住他們的心！

# 豐收的秋日 果香入料理

遠東百貨／鄭嘉蕙

10月8日起，時令正式進入「寒露」，除了是早晚涼爽的深秋時節，也是豐收的季節，尤其當季水果酸甜入菜，更是美味無比。本期「美食網」單元將邀請大家一起來感受這些自然爽口又富含礦物質、維生素的當季佳餚！

**水**果佐餐，一開始是扮演即食、飲品的角色，不過，臺灣的水果琳瑯滿目，每個季節都有當令水果，不少廚師嘗試把鳳梨、香蕉、芒果、荔枝、百香果、柳橙、蘋果、酪梨等水果加入烹調，豐富了料理的滋味，也增加了餐飲的多采多姿。

清爽、酸甜的水果入菜大家都喜歡，但還是有些料理上的眉角要注意：

- **控制水份**：「水」果難免富含水份，烹飪時盡量維持原汁原味，才能保住營養成分。若是選擇涼拌，需先瀝水，上桌前再拌；快炒料理時，最好先把其他食材煮熟再放入水果，調味也要保持清淡，才能嘗到水果的滋味。

- **暗藏熱量**：以深受孩子們喜愛的「鳳梨蝦球」為例，通常會裹上厚厚一層粉漿油炸，來維持鳳梨不出水、大蝦不過老的口感，但是厚重的粉漿油脂含量高，熱量也爆表，攝取時要注意份量。

- **變身調味**：料理動物性食材時，加入水果可以添加風味，而且適度使用水果中的蛋白酶，還有軟化肉品的效果。日本人料理咖哩喜歡加入蘋果、韓國人醃肉經常利用水梨，不但增加風味，還能幫助消化。

正因為大人、小孩都愛果香入菜，全臺遠東百貨也為大家準備了精彩的水果料理提案！

前菜好開胃

「義式屋古拉爵 Café Grazie」凍檸燻鴨蘋果沙拉

酸甜清爽的檸檬水晶凍，加上鮮嫩香甜又多汁的燻鴨胸肉片，佐以脆口的蘋果薄片，搭配 Balsamico 醬汁，在嘴中散發最動人的滋味，輕爽無負擔又有不同層次的口感，正適合在主餐前享用。建議售價 140 元，**集團同仁獨家優惠 95 折**。洽詢專線：桃園店 12 樓，(03)331-6208；新竹大遠百 4 樓，(03)521-3572；嘉義店 B1，(05)236-0337；高雄大遠百 12 樓，(07)536-1390；花蓮店 B1，(03)831-2001。



**果香佐主餐****「饗食天堂」人氣和牛、羊肩排**

炙燒和牛握壽司選用澳洲最佳種源的黑毛和牛，肉色鮮紅、大理石油花均勻分布，經過炙燒後，引出鮮甜牛肉香氣，搭配酸甜醋飯，佐以柚子胡椒的清新香氣，讓頂級和牛美味更升級！法式羊肩排則選用紐西蘭養殖天數 300 天以下的羔羊，肉質細緻，還略帶香草香氛，料理前以胡椒鹽、新鮮迷迭香油封過夜，先以鐵板煎至表皮呈金黃色，再放入烤箱約 10 分鐘，最後利用鐵板將表面煎至酥香，佐以經典醬汁、莓果，更能帶出羊肉的鮮甜。洽詢專線：板橋中山店 12 樓，(02)2952-8986。

**果香佐主餐****「Selfish Burger 喀漢堡」酪梨牛**

風靡歐美時尚圈的酪梨，被譽為「最營養的水果」，深受許多明星、名媛喜愛！ Selfish Burger 採用南部臺灣小農直送的新鮮酪梨，口感如奶油般滑順，散發類似胡桃與奶油的乳香味，佐以西班牙經典 Romesco 醬汁，與焦香多汁的牛肉形成絕妙搭配。建議售價 250 元，洽詢專線：Mega City 板橋大遠百 B1，(02)2951-9051。

**果香佐主餐****「大戶屋」炭烤雞肉香橘醋定食**

誰說柳橙只能出現在沙拉中？大戶屋推出碳烤雞肉香橘醋定食，將雞腿肉用特製的醬汁醃製後再炭烤，沾上柳橙風味香橘醋享用，口味清爽不油膩，非常適合秋日。建議售價 280 元，**集團同仁獨家內用 9 折優惠（需加收 10% 服務費）**。洽詢專線：寶慶店 B1，(02)2382-2122；桃園店 9 樓，(03)331-0210。

**果香佐主餐****「開飯川食堂」梅汁二弄雞**

梅汁二弄雞為開飯川食堂的人氣菜色之一，選用天然的梅子，以獨特醬料醃製，搭配酥炸過的鮮嫩雞丁，吸飽梅汁的雞肉丁，每一口都是多汁又下飯。建議售價 280 元，**集團同仁獨家優惠 95 折**。洽詢專線：桃園店 10 樓，(03)335-2768。

**果香佐主餐****「義式屋古拉爵 Café Grazie」香烤伊比利松阪豬佐無花果**

無花果含有大量的葡萄糖和果糖，同時還有蛋白質、各種維生素和多種脂類物質；至於無花果乾則富含膳食纖維等多種有益人體物質，不僅營養健康，更適合入菜。嫩中帶脆的松阪豬，加上醋醃紅洋蔥，搭配蜂蜜風味無花果，堪稱年度夢幻組合。建議售價 140 元，**集團同仁獨家**



優惠價 133 元。洽詢專線：桃園店 12 樓，(03)331-6208；新竹大遠百 4 樓，(03)521-3572；嘉義店 B1，(05)236-0337；高雄大遠百 12 樓，(07)536-1390；花蓮店 B1，(03)831-2001。

### 甜蜜果香味

### 「馬修嚴選」莓果奶昔分享罐

原味優格搭配蔓越莓果漿，混合均勻就是清甜好喝的莓果奶昔。淋上些許蜂蜜，再佐以新鮮莓果，裝飾上烤過的棉花糖，不只健康美味，更是秋天裡一道美麗的風景。莓果奶昔分享罐內含原味優格 960g + 蔓越莓果漿 250g，**集團同仁優惠價 3,300 元**。洽詢專線：Top City 臺中大遠百 B2，(04)2254-3077。



### 甜蜜果香味

### 「Amadeus」秋柿蛋糕

Amadeus 獨家研發造型可愛的柿子蛋糕，主體為焦糖慕斯，中心包裹著柿子凍，搭配開心果蛋糕，絕對是最吸睛的當季水果蛋糕。建議售價 185 元，洽詢專線：Mega City 板橋大遠百 B1，(02)2945-6673。

### 甜蜜果香味

### 「星巴克 Starbucks」香蕉巧克力棋盤蛋糕

外層濃郁香滑且帶點苦味的巧克力，包裹著層層堆疊的海綿蛋糕，巧克力蛋糕與原味海綿蛋糕間，夾有新鮮香蕉餡，編織出美味的棋盤蛋糕。建議售價 120 元，洽詢專線：嘉義店 1 樓，(05)283-2501。



### 甜蜜果香味

### 「得意吉 Dishege」冰淇淋

嚴選義大利進口原料，脂肪含量皆不超過 8%，熱量超低，各種口味都值得一嚐。其中，採用玉井愛文芒果製成的冰淇淋，甜裡帶酸、綿細彈牙，彷彿每一口都吃得到芒果果肉。草莓優格則不僅是女性朋友的最愛，擁有活菌的優格對人體更是有益；另外，富含鉀的香蕉也是養生首選，獨特濃郁的香蕉牛奶口味，獻給喜愛水果的消費者。建議售價雙球 135 元，**集團同仁獨家 9 折優惠**。洽詢專線：臺南大遠百成功店 B2，(06)208-7383。

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 10 月 31 日止。掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



# 簡介肇事逃逸罪

遠東新世紀／林詩茵

交通事故事件時有所聞，許多人在車禍發生當下慌了手腳，不僅沒有第一時間關心傷者，也沒有報警，甚至一走了之，不論有心或無意，恐怕都已構成肇事逃逸罪。本期「法律網」將簡介肇事逃逸罪和相關注意事項，希望所有駕駛人都能保障自己也保障他人權益。

## 案例說明

某日大維開車時，與騎機車的小庭發生擦撞，大維雖見到小庭人車倒地，卻逕自開車離去，被其他熱心人士追逐將其攔下。檢察官認為，大維在發生事故時，未留下任何聯絡資料亦未徵得他方同意，選擇逕自離去不停留現場救護，因此起訴大維觸犯刑法肇事逃逸罪。

擅自離開肇事現場的行為。駕駛人只須肇事後出於逃逸犯意，而實行逃逸行為，即為逃逸。所以，肇事逃逸罪的重點在於逃逸的禁止，若駕駛人未等待警方人員到場處理，未獲得他方人員同意，或是不留下聯繫資料即逕自離開現場（包含離去後折返，卻沒表明肇事者身分），均為逃逸行為（註1）。

## 本案涉及之法律規範

### （一）刑法肇事逃逸罪

刑法第 185 條之 4 規定，「駕駛動力交通工具肇事，致人死傷而逃逸者，處一年以上七年以下有期徒刑」。本條立法目的是為了維護交通安全，加強救護，減少被害人的死傷，促使駕駛人在肇事後，能對被害人即時救護。

目前法院實務上見解認為，所謂「逃逸」是指駕駛人主觀上對其駕駛動力交通工具肇事致人死傷已有認識，客觀上並有



至於駕駛人肇事後，縱有其他「無義務之路人」出面照護被害人或聯繫警護人員，但路人並無照護或聯繫義務，可隨意停止，所以在救護人員確實到場施以救護之前，被害人即時救護之權利有可能受到侵害，駕駛人自不能僅憑自己判斷被害人無任何嚴重傷害（註 2），或片面期待將有警護人員到場，或是確信被害人能在他人協助下獲得救護才離去，並以此主張免責（註 3）。

肇事逃逸罪之刑度最輕一年，最重七年，因此一旦成立，將無法易科罰金（註 4），除非被判緩刑，否則就須坐牢，不可不慎。又肇事逃逸罪中，致人受傷部分，不論被害人傷勢是否嚴重、當下是否有其他人在場，以及行為人是否為肇事主因或被害人才是肇事主因，均處 1 年以上 7 年以下有期徒刑。

## （二）不得任意移動肇事車輛及現場痕跡證據

道路交通管理處罰條例第 62 條第 3 項規定，「汽車（註 5）駕駛人駕駛汽車肇事

致人受傷或死亡者，應即採取救護措施及依規定處置，並通知警察機關處理，不得任意移動肇事汽車及現場痕跡證據，違反者處新臺幣 3,000 元以上 9,000 元以下罰鍰。但肇事致人受傷案件當事人均同意時，應將肇事汽車（位置）標繪後，移置不妨礙交通之處所」。所以駕駛人於肇事后，有停留現場採取救護或其他必要措施，並應向警察機關報告之法定義務，以防損害範圍擴大（例如傷者因就醫延誤導致無謂傷亡）及維護其他用路人之交通安全，並且不得任意移動肇事汽車及現場痕跡證據，以明肇事責任（註 6）。

## 結語

本案例大維駕駛汽車與小庭所騎機車發生擦撞，致小庭受傷（或死亡），由於大維在肇事時已見小庭人車倒地，卻不停留現場救護，逕自開車離去，因此不論大維過失程度如何、基於何種理由必須離開現場，均屬逃逸行為，已觸犯刑法肇事逃逸罪。

### 註釋

- 最高法院 107 年度台上字第 599 號刑事判決。
- 最高法院 106 年度台上字第 1287 號刑事判決。
- 最高法院 107 年度台上字第 103 號刑事判決。
- 刑法第 41 條第 1 項，「犯最重本刑為五年以下有期徒刑以下之刑之罪，而受六月以下有期徒刑或拘役之宣告者，得以新臺幣 1,000 元、2,000 元或 3,000 元折算一日，易科罰金。但易科罰金，難收矯正之效或難以維持法秩序者，不在此限。」
- 道路交通安全規則第 2 條第 1 項第 1 款，「汽車：指在道路上不依軌道或電力架線而以原動機行駛之車輛（包括機車）。」
- 最高法院 106 年度臺上字第 3585 號刑事判決。

# 加入遠銀圓夢計畫 HAPPY<sup>+</sup> 掌握理財心法 實現退休夢想

遠東商銀／游小均

如何擁有無憂的退休生活，是民眾最重視的課題之一，但如何確定自己已做好退休準備，未來經濟無虞呢？遠東商銀深知多數民眾都需要靠自己的力量累積退休基金，因此特別從客戶的投資理財行為及經驗中，歸納出幾項問題，並且在2017年推出「圓夢計畫HAPPY<sup>+</sup>」，希望幫助大家找對方法，按部就班的迎接退休人生！

**大**部分民眾手邊都不會有一大筆資金可供隨時投資，通常是擁有一定資產的人，才會開始思考「財富管理」的課題。然而，財富管理及退休規劃其實與財富的多寡無關，更不是有錢人的專利，而是每個人都必須參與的功課和夢想。

想要快樂退休，最務實穩健的方法就是持續累積金錢，銀行存款是最常見的累積方式，但隨著物價日漸高漲，只靠低微的銀行存款利率絕難達成夢想，必須利用投資報酬率更高的工具才行，而在眾多投資工具中，「共同基金」是民眾最為熟悉的一項。

每月小額投入、月月累積，正是定期定額的投資特性，但是，若是延續舊有的習慣和思維進行投資，累積的成效可能不如預期。遠東商銀推出的「圓夢計畫 HAPPY<sup>+</sup>」，針對大多數人的痛點，找到解決方案，幫助大家實現退休夢想。

一般人投資時，經常出現以下現象：首先，不論定期定額或單筆投資，當市場價格愈高、成交量愈熱絡時，投資人的信心就會隨之增加，投入的金額也愈高，因此，市場行情愈好愈熱，申購的投資人及金額或筆數就愈多，這就是市場上散戶的行為模式。然而，市場不會永遠上揚，在逐漸走高時不斷買進，一旦市場崩跌，就會出現因套牢虧損而決定停扣或贖回的判斷，反而在拉回逐漸走低的過程中，錯失了逢低買進的機會，一直等到市場恢復上漲動能時，又再次一窩蜂搶進，如此現象周而復始，形成惡性循環，使「定期定額」這個原來非常好的長期投資工具，在錯誤心態中，一次次喪失應有的獲利，甚至最終虧損出場。

其次，選擇以定期定額投資的民眾，通常會因每次投資金額有限，又希望能夠有不錯的報酬，而選擇股票型基金投資，

以期達到更好的投資報酬。有些人投資股票的確能致富，就如同股神巴菲特一樣，但巴菲特除了是以價值投資的概念慎選投資標的外，更堅持「長期投資、累積複利」。因此，民眾若是能像巴菲特一樣有紀律地投資，不論選擇以單筆或定期定額投入，終究能達成自己設定的目標。不過，一般大眾畢竟不是巴菲特，面對市場大幅度下跌時，沒有多少人能夠堅持定期定額投資，正因如此，大多數人對於定期定額的投資經驗不一定美好，更遑論能夠以定期定額累積退休資金了。

遠東商銀獨創的「圓夢計畫 HAPPY<sup>+</sup>」，突破傳統的基金定期定額投資

思維，首創以挑選「低波動、高累積」的基金標的為原則，大幅降低市場大幅波動時，民眾因害怕而停止扣款或贖回的機率，同時以非配息的高累積級別基金，持續強化複利增值的效果，兩者合一，幫助民眾正確投資，以達到長期累積財富的目的，同時改變一般人追高殺低的散戶投資模式，強化穩定而長期的獲利，大幅提升退休圓夢計畫的成功率。

不論您現在是 30、40 或 50 歲，遠東商銀皆可透過低波動、高累積的投資工具，為您量身訂作專屬的退休計畫，歡迎加入「圓夢計畫 HAPPY<sup>+</sup>」，讓遠東商銀與您一起擁抱屬於自己的夢想藍圖！



# 健康檢查邁向健康人生

亞東醫院健康管理中心／徐永芳

「健康檢查」顧名思義是為「健康人」所做的初步疾病篩檢和危險因子評估，通常是在健康無症狀的情況下進行。近年市場上出現各式健檢中心，除了醫院之外，還有專門的健檢診所可供選擇，而各家推出的健檢「套餐」又有百百種，究竟該如何挑選？本期「保健網」將由亞東醫院健康管理中心介紹相關知識，讓民眾對健檢有更深一層的認識。

## 健康檢查的目的

健康檢查的目的在於早期發現、早期治療，由公共衛生學的角度來看，是屬於第二階段的預防，在疾病惡化前，提早發現並延緩惡化，甚至達到治癒的效果。根據衛生福利部公布 2016 年國人死因統計結果，第一至第十大死因依序為：癌症、心臟疾病（高血壓性疾病除外）、肺炎、腦血管疾病、糖尿病、事故傷害、慢性下呼吸道疾病、高血壓性疾病、腎炎腎病變、慢性肝病及硬化。尤其癌症長年居十大死因第一位，也是 25 歲以上死因的首位，若能早期發現並治療，絕對可以延長壽命；而心臟疾病則是 45 歲以上死因的第二位，若能藉由健康檢查早期發現異常，接受藥物治療並控制危險因子，亦能延緩疾病的惡化。

健康檢查大略可分為三類：

**1、理學檢查：**如身高、體重、血壓、視力、體脂肪及腰圍等身體外觀與整體的理學檢查。

**2、器官的功能性：**如血液常規、血清免疫檢查、尿液檢查、心電圖、聽力、視力、肺功能等各種器官功能檢查。

**3、器官的結構性：**如胸部 X 光、乳房攝影術、腸胃道內視鏡檢查、各式超音波、電腦斷層、核磁共振、核子醫學、正子造影等器官結構上的檢查。

## 健康檢查的對象與年紀

年過 30 歲之後，身體的各項機能會開始衰退，尤其有家族史，例如：心臟疾病、糖尿病的民眾，可以透過健康檢查提早發現疾病。若年齡大於 40 歲，則除了慢性病（如：高血壓、高血脂、糖尿病）的發生率提高，癌症的風險也開始增加，此時不妨透過抽血檢驗癌症指數、電腦斷層掃瞄及腸胃鏡檢查，尋找是否有初期癌症的可能。

政府雖然提供免費的基本身體檢查和篩檢，但對於想要更準確發現初期癌症和冠狀動脈疾病的人來說，基本檢查的效果恐怕有限。相信您一定曾聽到有民眾去年

才接受免費癌症篩檢，今年即發現罹癌；或是上個月才接受免費身體檢查，報告一切正常，這個月卻心肌梗塞猝死。這也顯示，完整的健康檢查需要更多項篩檢與進步的醫療儀器輔助，才能達成更精準的判斷。

## 高階健康檢查的精密儀器

### 1、超高速微劑量電腦斷層 DSCT

過去接受傳統心臟電腦斷層檢查，輻射劑量等於上百張胸部 X 光，新式的微劑量電腦斷層 DSCT，輻射劑量低於十幾張 X 光劑量，對於檢查心臟冠狀動脈有無狹窄或阻塞、肺部有無早期肺癌的民眾，皆能提供高品質影像、低輻射劑量的檢查。



### 2、磁振造影 MRI

無輻射疑慮，是針對腦血管及腦部灌流的檢查，可以了解腦部血管之病兆，顯示早期腦缺血，評估腦缺血程度，觀察腦組織在血流灌注的狀況，測量腦部血流供應情況，還能針對全身脊椎檢查，發現可能的脊椎神經病變、腫瘤；另外，針對骨盆腔檢查，男性可看出是否有攝護腺癌，女性可發現是否有子宮卵巢腫瘤。

### 3、正子電腦斷層攝影 PET-CT

利用正子攝影繪出人體內的葡萄糖代謝情形，電腦斷層照出人體組織結構，再將正子攝影與電腦斷層結果結合，了解全身各部位是否有腫瘤，有助於及早診斷癌症。

## 通過認證的健康檢查機構為優先選擇

亞東醫院健康管理中心是亞東醫院醫學中心的一環，舊稱為健康檢查科，成立於 1983 年，從 2015 年 8 月起，搬遷至亞東醫院北棟新大樓，原「一般健檢中心」更名為「高級健康管理中心」，位於 B1 新區；原「高階健檢中心」則更名為「菁英（頂級）健康管理中心」，位於 6 樓新區；另外新增「1 樓特約門診」和「巡迴團檢科」。

亞東醫院健康管理中心的特色包括：極致精密儀器、專科醫療團隊、合宜規劃動線、安全舒適環境、詳盡完整解說和健檢後續服務，目前已連續三屆獲得醫策會舉辦之「健康檢查品質認證」殊榮，並通過 TAF 認證、勞工體檢認證，提供全方位完整的健康檢查服務。服務項目如下：



服務部門／地點	服務內容	電話	傳真
菁英（頂級）健康管理中心 (北棟六樓)	公司主管菁英組套、高階影像檢查、基因檢測、母親節專案健檢組套、父親節專案健檢組套、無痛胃腸內視鏡檢查、心臟、肺臟電腦斷層檢查（預防心肌梗塞、肺癌）、磁振造影檢查（利用高科技核磁共振儀器，檢測全身、腦部、頸部、乳房、腹部、骨盆腔、全脊椎、腰椎、關節、腳踝等部位是否有組織異常、退化、梗塞、骨刺等異常病變）、正子造影防癌檢查（全身防癌掃瞄）、超音波（心臟、頸動脈、甲狀腺、乳房、腹部、婦科、攝護腺）、骨密度檢測、基礎常規檢查（醫師理學檢查、抽血、驗尿、糞便潛血、過敏檢測、腫瘤指標檢測）……等	(02)7728-4665 (02)7728-4667	(02)7728-1094
高級健康管理中心 (北棟 B1 樓)	公司年度體檢、勞工法規就職體檢、教師體檢、學生考試體檢、到院補檢、特殊作業健檢、外籍人士體檢、快速篩檢	(02)7728-4617 (02)7728-4635	
VIP 特約門診 (北棟 1 樓)	專人預約門診時間、專人批價領藥（提供隱密的就診空間、舒適的候診環境）	(02)7728-1099 (02)7738-5577	
巡迴團檢科 (服務全臺各企業)	勞工及企業巡迴健檢、健檢後續健康促進活動（例如：健康講座、健檢報告諮詢、體適能活動等）	(02)7728-2240 (02)7728-4647 (02)7728-4651	

亞東醫院健康管理中心提供多樣化的健檢項目及組套，且位於板橋區板南線亞東醫院捷運站旁，站內設有捷運連通道，並有室內、外停車場，不論民眾或海外人士皆能輕鬆搭乘飛機、高鐵、捷運、開車便利抵達。不僅如此，健檢動線採病檢分離，可保障受檢人的隱私，同時環境舒適溫馨，健檢人員專業親切，健檢後也提供書面報告和完整解說，清楚告知檢查結果，並且建立受檢來賓的個案健康檔案，提供健康及諮詢就醫資訊服務，符合民眾對於健檢中心的要求與期待。

定期的健康檢查習慣若能愈早養成，

搭配健康的生活模式，就愈容易擁有健康的身體。因此，建議大家體認預防勝於治療的重要，花點時間照顧身體，定期安排健康檢查，守護自己也守護家人！更多健檢資訊請至網站查詢。



健檢資訊



# 運動給我健康與能量

遠化物流（揚州）／秦璟璟

很多人一聽到我是體育專業畢業，都會一臉驚訝或好奇，因為身材嬌小纖瘦的我，乍看之下好像弱不禁風，可是，我小小的身板裡，卻蘊藏著大大的能量。



**耳聾**長輩說，我從小就愛蹦愛跳，一直停不下來的樣子，導致家人以為我有多動症，差點帶我去看醫生。直到上了高中，才被老師看中，開始接觸體育，也因為這位老師，我決心選擇體育這條路，並且經過刻苦的訓練，考上了大學。

大二那年，需要挑選重點學習的技能課，我選擇了健美操。在健美操的專業班裡，我的靈活、肢體協調、柔韌及動作學習等各方面的表現都很好，也為我參加各類表演奠定了基礎。

2014 年，第十六屆 CUBA 中國大學生籃球聯賽東南賽區在中國礦業大學舉行，共同進行的還有啦啦隊選拔賽。在第一天的預賽中勝出，就能成為第二天在 CCTV-5 頻道電視直播的比賽隊伍。很榮幸，我們的隊伍獲選了，大家既緊張又激動，當天的狀態也非常好，每個人的每一根神經都好像被刺激過，能感覺到渾身活力四射的激情，直到現在我還記得在場上的感覺，彷彿踩在雲端、駕馭自如，那種發自內心的興奮充斥著全身每一個細胞，每一瞬間

的微笑都是昂揚的，就像在向對手、向現場的觀眾宣告：我們會是冠軍！

雖然最後只取得第二名，但大家還是很開心。畢竟在過程中，我們享受了全力以赴的痛快，哪怕是累到半夜腿疼痛醒、睡覺需要腳墊高、上下樓腿軟、本是涼爽的天氣卻訓練到汗流浹背，我們依然樂觀熱情。

入職遠化物流揚州分公司後，得知公司工會每週安排羽毛球活動，並且每年組織上海、蘇州、無錫、揚州的集團企業開展聯誼賽活動，內心著實興奮不已。未來我將在工作上積極學習，提高自身能力，下班後則利用業餘時間參加羽毛球練習，提高球技水準，希望能參加下次的比賽，為團隊表現多付出一些力量。

作為一個熱愛體育的人，運動不僅帶給我健康的身體，更能讓我放鬆身心，同時充滿能量，讓我可以用飽滿的熱情來面對工作和生活，希望有更多人願意投入精力到運動中，一起享受活力充沛的人生！

# 黃山行——記2018年上海遠化（揚州）團建活動

上海遠化物流（揚州）／徐彩霞

在公司和工會的組織下，2018年上海遠化（揚州）黃山行團建活動順利展開，同仁熱情參與、互相幫助，在欣賞美景的同時，也展現出團隊精神。

**經**過與各部門同仁們的多次溝通，且兼顧現場工作的合理安排，此次團建活動分為兩梯次進行，第一梯次的黃山、宏村之行，於6月9日～10日熱鬧登場。當天一早，24位團員準時在預定地點上車，一路駛向安徽境內的古鎮——宏村。大家在車上有說有笑，心情充滿期待。約莫中午左右，順利抵達黃山市，品味地道的徽州菜和黃山特產茶。茶足飯飽後，在地導的帶領下，一齊向宏村出發。

透過地導的介紹，我們瞭解關於宏村的歷史。原來宏村始建於南宋，距今已近千年，是汪姓聚居之地，宏村汪九是唐初越國公汪華的後裔。整個村落占地30公頃，枕雷崗面南湖，山水明秀，享有「中國畫裡鄉村」之美稱。南宋紹興年間，宏村人為防火灌田，開仿生學之先河，建造出堪稱「中國一絕」的人工水系，圍繞著牛形，做活了一篇水文章。九曲十彎的水圳是「牛腸」，傍泉眼挖掘的月沼是「牛胃」，南湖是「牛肚」，牛腸兩旁的民居則為「牛身」。

到達猶如世外桃源般的宏村後，大家都沉浸在這個天然氧吧，呼吸著新鮮空氣，欣賞著如詩如畫的風景，十分愜意！直到集合的哨音響起，才戀戀不捨地離開。

緊接著，車子駛向黃山市內著名的屯溪老街。老街上商鋪密集，文化色彩甚濃，漫步其間，彷彿身處「清明上河圖」，能感受到徽州文化的博大精深。大家開心逛著老街，無論是毛豆腐、老優酪乳、黃山燒餅、茶葉……等特色產品應有盡有，同仁們全都滿載而歸。

經過一下午緊湊的行程，我們來到黃山景區南門湯口鎮辦理入住。晚餐後，有些人早早休息，有些人則繼續聊天、娛樂、遊戲，還有人意猶未盡的繼續逛起湯口夜市。



翌日早餐後，全體人員於 7:00 集合，一起向世界文化與自然雙重遺產、世界地質公園的天下第一奇山「黃山」出發。

黃山有泰山之雄偉、華山之峻峭、峨嵋之清涼、匡廬之飛瀑、雁蕩之巧石、衡山之煙雲，堪稱集名山之大成，景區內奇峰聳立，包括 36 大峰、36 小峰，其中蓮花峰、天都峰、光明頂三大主峰，海拔均在 1800 米以上。我們先乘玉屏索道上山，由於很多人都是第一次坐索道，大家都很興奮，有些同仁雖然怕高，但在大家的鼓勵下，仍勇敢地挑戰騰雲駕霧的刺激感。

黃山素以「變」取勝，一年四季風景各異，不但山上、山下不同天光，而且朝夕有別。我們在盛夏時節入山，只見湧泉池清，峭壁飛瀑，層巒疊翠，綠蔭遍地，奇花異草，芳香誘人。到達半山腰後，開始真正用體力征服黃山。黃山獨特的花崗岩峰林，遍佈的峰壑，千姿百態的黃山松，惟妙惟肖的怪石，變幻莫測的雲海，構成了靜中有動、動中有靜的巨幅畫卷，也賦予了黃山的藝術魅力，塑造了永恆的靈性、神奇的風采。

一路上，大家互相幫助，累了就稍作

休息，餓了就補充能量，精力充沛的人主動幫扶體力欠佳的夥伴，沿途欣賞了迎客松、遠眺黃山第一險峰「天都峰」、百步雲梯、一線天、鼈魚峰、天海，最終順利抵達光明頂，大家紛紛拍照留念。雖然體力耗損甚多，但能看到美麗的風景，所有努力都是值得的！

在山上飯店享用午餐後，我們開始下山，俗話說「上山容易，下山難」，因為下山時，其實是一會兒上坡、一會兒下坡，體力的消耗不比上山更少，而且本次行程從南門上山、北門下山，路線不重複，因此即使是下山，沿途一樣遍佈美景奇石。

經過兩天的團隊活動，我不僅欣賞到如詩如畫的風景，還見證了令人感動的一幕幕——雖然恐高，夥伴們依然堅持挺進；即使爬不動了，也有夥伴們牽著一起；儘管走得好累，但選擇的路，就算跪著也要走下去。大家疲憊卻滿足的笑臉，讓我更加懂得「挑戰自我，堅持就是勝利」的意義，也感謝公司、工會每年都為同仁精心準備的身心體驗之旅，讓我們更好地融入這個大家庭，互相團結，齊心協力，一起共同成長，迎接更美好的明天！



# 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. 今年是遠東集團在臺創建第幾週年？【封面故事】

- A. 70
- B. 69
- C. 68
- D. 67

### 2. 關於遠東關係企業週年里程之敘述，下列何者為是？【封面故事】

- A. 亞東技術學院創校 50 週年
- B. 宏遠興業成立 30 週年
- C. 遠東聯合診所歡慶 30 週年
- D. 以上皆是

### 3. 下列關於健康檢查之敘述，何者為是？【生活情報・保健網】

- A. 健康檢查分為理學檢查、器官功能性檢查和器官結構性檢查
- B. 透過抽血檢驗癌症指數、電腦斷層掃瞄及腸胃鏡檢查，可了解是否有初期癌症
- C. 磁振造影 MRI 屬於高階健檢儀器，可檢查腦部、全身脊椎和骨盆腔
- D. 以上皆是

### 4. 關於肇事逃逸罪之敘述，下列何者為非？【生活情報・臺灣地區法律網】

- A. 駕駛人未等待警方到場處理便逕自離開，即屬逃逸行為
- B. 駕駛人離去後折返現場，即使沒有表明肇事者身分，也不算逃逸
- C. 肇事逃逸罪中，若致人受傷，均會處以有期徒刑
- D. 在肇事現場不得任意移動肇事汽車及現場痕跡

## 參加辦法

請剪下 338 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，於十月十五日前擲回「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）與遠東百貨提供的「太陽寶寶經典馬克杯一組」（5 份）。編輯室將於次月月刊中公佈得獎名單。



## 337 期有獎徵答得獎名單揭曉

遠東人月刊 338 期有獎徵答	
姓名：	
單位：	
聯絡地址：	
答案：1. ( ) 2. ( )	
3. ( ) 4. ( )	

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
亞東醫院	林 * 萱	鼎鼎聯合行銷	林 * 姿	元智大學	王 * 婷
亞洲水泥	李 * 璞	遠時數位科技	江 * 柏	遠東商銀	黎 * 豪
裕民航運	卓 * 秋	愛買復興店	葉 * 澤	亞東石化	吳 * 杭
亞東證券	張 * 慧	遠東新世紀	簡 * 香	遠傳電信	陳 * 嬌
鼎鼎企管	楊 * 瑄	江西亞東水泥	胡 * 珊	亞東證券	洪 * 婷

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！



↑ 「永續發展目標聯盟」（A·SDGs）於 8 月 21 日舉行成立大會，遠東集團所屬遠東新世紀、亞洲水泥、遠東百貨、遠傳電信、遠東 SOGO 百貨……等企業代表應邀出席，表達推動永續發展的決心。



↑ 元智大學學生參加「ASIAGRAPH Reallusion Award 2018 國際 CG 影視創作大賽」，從海內外 15 支隊伍中脫穎而出，贏得最佳導演獎。



↑ 新竹大遠百於 9 月 10 日前往喜憨兒竹北包裝工廠，協助完成 10,000 顆月餅包裝，將這份愛心獻給收到月餅的親友。



↑ 高雄大遠百 9 月 9 日攜手惠光導盲犬學校及臺灣盲人重建院共同舉辦「公益 EYE 分享 · 親子闖關趣味賽」，吸引近百組親子報名參加，體驗視障朋友的生活。



↑ Big City 遠東巨城購物中心協辦第六屆「我式搖滾 Rock my way」坤泰盈青少年熱音大賽，羅仕清總經理（第二排左四）與得獎團隊們合影留念。

69<sup>th</sup>  
Anniversary

遠東集團 · 生日禮讚

