

遠東人

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

徐有庠
題

FE 遠東集團
FAR EASTERN GROUP

NOV 2018

NO. 339

11 月號

COVER STORY

遠東新世紀
打造紡織產業大未來
精準檢驗、高規製程
亞東預拌創新品牌價值

LIFE GUIDE

法律網
安全駕駛須知——
酒後騎腳踏車屬「酒駕」？
保健網
認識奪命殺手——肺阻塞



研發助攻 產業向前衝

R&D ENGINE, DRIVE INDUSTRIES FORWARD

掃描 QR Code 看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





📍 2018 臺北紡織展 (Taipei Innovative Textile Application Show, TITAS) 10 月 16 ~ 18 日假臺北世貿中心南港展覽館登場，徐旭東董事長（左二）應邀出席主持開幕儀式。



📍 裕民航運 10 月 5 日為「裕誠輪」(M.V. "Cemtex Sincerity") 舉行命名典禮，徐旭東董事長（左二）、王書吉總經理（右一）與嘉賓共同合影留念。



📍 「2018 韓流魅力 盡在遠百」9 月 13 日在板橋大遠百登場，徐雪芳總經理（前排左五）特別出席開幕式，為民眾推薦優質的韓國商品。



📍 臺中大遠百於 9 月 28 日舉辦「永恆時光」珠寶腕錶展，徐雪芳總經理（左四）率領參展品牌代表舉杯，預祝各品牌皆能在周年慶取得佳績！



📍 亞東技術學院 9 月 6 日舉行新生入學典禮，黃茂全校長（左）以「深耕・深根」為主題，期勉新鮮人努力紮根學習，培養實力！

您的鼓勵 是月刊成長最大的動力—— 感謝同仁熱情參與「2018年讀者問卷調查」活動

編輯室輯

為了製作更豐富的內容以回饋所有愛護月刊的讀者，編輯室於9月1日～9月20日舉辦「讀者問卷調查」活動，共獲得近百家關係企業同仁參與，總計回收4,826份問卷，讀者們不但給予許多溫暖的鼓勵，更提供不少寶貴的意見，未來編輯室將根據來函意見調整企劃方向，希望刊物能更符合讀者的需求。

以下是本次活動的幸運中獎兒，將各獲得遠東集團四合一禮券500元乙份，恭喜大家！

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
遠百企業	詹*宸	江西亞東水泥	汪*鋒	遠東百貨	陳*晴
遠百企業	盧*	亞東技術學院	何*文	遠東商銀	江*育
遠百企業	吳*欣	亞東技術學院	林*伶	遠東商銀	張*齡
遠百企業	王*莉	武漢亞東水泥	劉*寅	遠東商銀	李*慈
遠百企業	洪*慧	遠東聯石化(揚州)	丁*蕾	遠東新世紀	賴*益
元智大學	林*珠	重慶遠百大都會店	左*	遠東新世紀	江*柔
亞東證券	杜*萍	黃岡亞東水泥	周*堂	遠東新世紀	戴*喜
亞東證券	黃*庭	湖北亞東水泥	戴*	遠東新世紀	詹*榮
亞洲水泥	張*禎	湖北亞東水泥	陶*	遠東新世紀	王*傑
亞洲水泥	陳*峰	鼎鼎企管顧問	林*彰	遠東新世紀	彭*緯
華煦供熱	黃*	亞泥(中國)控股	陸*融	遠東新世紀	黃*月
南華水泥	楊*	四川蘭豐水泥	施*奎	遠傳電信	林*榛
裕民航運	李*林	亞東石化(上海)	倪*丹	遠傳電信	黃*瑋
裕民航運	張*娟	亞東石化(揚州)	丁*宇	遠傳電信	朱*進
亞東醫院	方*蓉	SOGO百貨	呂*靜	遠傳電信	許*雯
亞東醫院	劉*慧	SOGO百貨	吳*珍	遠傳電信	張*慈
亞東醫院	蕭*娟	SOGO百貨	黃*雅	遠傳電信	張*鈞
亞東醫院	邱*晴	SOGO百貨	許*貞	遠傳電信	謝*瑾
亞東醫院	劉*珊	SOGO百貨	趙*祥	遠傳電信	江*苓
亞東醫院	吳*哲	嘉惠電力	艾*富	遠銀租賃	陳*怡

「遠東人開講」十二月份話題：冬季養生秘訣

寒冷的冬季，不但是感冒好發的季節，對心腦血管患者來說，更需要留意保健。本期特別號召集集團內的養生達人，無論您是崇尚食補派、泡湯派、運動派……都歡迎來信分享獨到的養生秘訣，文長300字以內，遠東人月刊就會奉上一筆健康管理基金哦！（截稿日期：11月15日前）



NOV 2018

NO. 339

01 EDITOR 編輯手記

您的鼓勵 是月刊成長最大的動力 / 李佳珍

04 LEADER'S REMARKS 領航者的話

徐旭東董事長於亞東醫院 37 週年院慶致詞 / 編輯室採訪整理

05 COVER STORY 封面故事

Empowering Possibilities ——
遠東新世紀打造紡織產業大未來 / 編輯室採訪整理

精準檢驗、高規製程 亞東預拌創新品牌價值 / 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 / 通訊員

21 LIFE GUIDE 生活情報

保健網 認識奪命殺手——肺阻塞 / 王崇任

流行網 2018 秋冬女裝流行搶先報 / 鄭嘉蕙

法律網 「青年就業旗艦計畫」助菜鳥適應新職 / 楊禮瑄

法律網 安全駕駛須知——酒後騎腳踏車屬「酒駕」？ / 謝伯駿

法律網 病假管理須知——解析員工醫療期滿後的休假問題 / 袁桂媛

財經網 聚焦生活應用 遠銀用心實現各項場景金融 / 周昕好



34 OFFICE TALK 樂活職人

經營管理新知：以史為鑑看中國人的管理智慧／劉祖亮

經營管理新知：2018 智慧家電消費大分析／翁鈴雅

40 STORY 心動時刻

遠去的村子／胡善成

那年中秋／陸慧娟

故鄉的赤湖／柯智

人生苦旅／李冬麗

健康減重 逆轉人生／馮智棠

46 HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：我的智慧生活／編輯室輯

48 QUIZ 有獎徵答

338 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
林伊玫	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	曾淑苹	馮輝棋	蔡敏雄
蔡瓊瓊	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



徐旭東董事長 於亞東醫院 37週年院慶致詞

編輯室採訪整理

謝謝大家的努力，亞東醫院在成立37年之際，樹立了優秀的里程碑，希望大家以此為立基，繼續與時俱進，迎向新經濟時代的挑戰！

歡慶生日之餘，也想趁此機會提醒大家，在快速變動的時代，必須即時調整既有的商業模式。以亞東醫院來說，歷經37年的努力，已成功建立起醫學中心的規模，各項統計數字也顯示，我們持續在進步，但近年政府積極推動醫療分級制度，以紓解醫學中心人滿為患的情形，勢必將為醫院的經營帶來衝擊，換言之，我們的

營運模式必須加以調整。此外，醫護人員的缺乏也是目前醫療院所共同面臨的問題，希望學校加速研擬增設護理學院，以補足護理人力的缺口。

除了商業模式，供應鏈也是經營上必須重視的課題，尤其在新經濟時代下，各國政經情勢環環相扣，需要更全面的考量。以紡織人纖工業為例，目前原料主要來自中東，但中東政情不穩，為分散風險，今年2月遠東新世紀首度插旗美國，收購美國M&G西維吉尼亞州PET廠及俄亥俄州研發基地，希望更進一步確保未來原料的供應鏈。而對醫院來說，舉凡藥品輸入、醫療科技發展、醫療人員的規劃和訓練、病患來源……等，都是供應鏈的一環，每位管理者都需時時檢視、調整，特別是隨著人工智慧、物聯網科技的進步，透過視訊連線實現遠距醫療將不再是夢想，若再加上大數據的蒐集和分析，將更能幫助醫師快速有效地掌握病人的狀況，同時也可根據大數據進行商業模式的調整，讓醫院的架構與方針更能適用於新經濟時代。

事實上，不只醫院邁入新里程碑，遠東集團也即將在明年邁入第70年，身為領航者，必須負起為集團規劃下一個70年的責任，集團裡224家企業、9大上市公司也必須思考，如何因應新經濟時代，調整供應鏈和商業模式，讓科技和技術加乘，讓整個機構、甚至每個部門的人員都能順利轉型成長，在新經濟時代全速前進！



掃描 QR Code
看英文版



Empowering Possibilities 遠東新世紀打造紡織產業大未來

編輯室採訪整理

2018臺北紡織展（Taipei Innovative Textile Application Show, TITAS）10月16日～18日於臺北世貿中心南港展覽館隆重登場，集結全球400家廠商，展出紡織產業的創新成果，其中最令人引頸期盼的，正是年年帶來新話題的遠東新世紀。秉持一貫創新、永續的品牌精神，從令人耳目一新的衣物保養品，到不斷進化的全方位環保回收技術，今年遠東新世紀再次引領全世界看見紡織業的無限可能！

遠東新世紀於 TITAS 重磅出擊，不僅擴大展區面積，展示的品項也超過300件，規模更勝以往。今年的展區配置延續去年國際化、現代化的設計，並以亮點商品、大螢幕影音和走秀活動，交織出氣勢磅礴的舞臺區。展品則緊扣創新、永續等元素，呈現研發單位及上、中、下游

各環節的最新力作，再一次展現一條龍的整合布局。

創新能量爆發 革命技術進化

遠東新世紀今年的創新商品不僅多元，更藏著驚喜，除了紡織物本身，也將研發觸角延伸至周邊商品。有鑑於消費者對衣



的用量達 80%，降低廢水中之 BOD / COD 含量（生化需氧量與化學需氧量），更加友善環境。

隨著經濟進步、「快時尚」興起，消費者汰換服裝的速度也愈來愈快，根據統計，全球每年有高達

服常有頑垢髒污不易洗淨、聚酯衣不吸汗、棉衣導濕力太差等困擾，對於一般市售柔軟精的使用也有諸多疑慮，包括：一般柔軟精會影響衣物的吸濕功能，導致吸濕排汗效果失靈。經柔軟處理後的衣服，更容易吸附髒汙，反而不易洗淨。此外，基於高效能洗衣機低水用量，一般柔軟精還會導致機台管線阻塞。為了改善這些問題，遠東新研究所開發出全新的衣物保護品 FENC® Fabric Shield，使用方式和一般柔軟精無異，效果卻大不相同，除了柔軟衣物、抗靜電等基本功能外，更提供優異的聚酯衣相容性，使織物在洗衣過程中，產生一分子層的功能性屏蔽層，不但有效去除、預防髒污，且不傷衣物、不影響機能。根據測試，FENC® Fabric Shield 適用於所有聚酯纖維類型和棉織物、無重金屬亦無皮膚刺激性，更重要的是，可減少洗滌劑

4,000 萬噸的服裝廢棄物，大多數用過的紡織品不是進入焚化廠，就是來到垃圾掩埋場，只有 16% 被回收或循環使用，對環境造成不小的負擔。為此，遠東新世紀特別提供世界首創、針對廢紡織品回收再製的解決方案——FENC® TopGreen® rTex，透過化學回收過程，再生出 PET 單體原料，也就是 PTA，使廢紡織品再次變身全新的服裝，可望為發展循環經濟再下一城。

對環境友善是遠東新世紀研發新產品的必備要件，在去年的試啼聲的 FENC TopDry® Zero（無氟撥水纖維），是全球首創不含 PFC（氟化物）的永久撥水級纖維，完全符合有害化學物質零排放聯盟（ZDHC）及 Horizon 2020 的規範，在聚酯原料階段就賦予撥水功能，提供纖維永久且不受水洗過程影響的優異撥水性能，

可彈性的運用並設計出各式水分管理之布種。今年在 FENC® TopDry® Filament 系列下，另推出 FENC TopDry® Hydrophobic Yarn，同樣兼具 PFC-Free 無毒害特性和長效疏水效果，不增加後段染整負擔，除成本上更具競爭力，也可附於環保回收紗上應用，兼具功能及環保，可彈性的運用並設計出各式水分管理之布種。

同樣深耕長纖領域的遠東先進纖維，今年則以 FEFC® 無氟撥水尼龍 6,6 纖維，展現創新力，FEFC® 無氟撥水尼龍 6,6 纖維為一創新突破、不含氟元素且具有長效撥水效果的尼龍 6,6 環保紗線，經過水洗 25 次測試，撥水等級仍維持 4 級以上，除具有無氟撥水功能之外，更兼具尼龍 6,6 纖維的耐磨性及柔軟特性，適合應用於戶外運動布料及鞋材布料。至於 FEFC® 舒適彈性尼龍 6,6 纖維，則是具柔軟彈性特性的創新尼龍 6,6 加工紗線，不須使用彈性纖維亦可製作彈性面料，展現更為輕量、柔軟、高色牢度及高尺寸安定性等優點。針織布料採用此優異之加工紗，更能展現豐厚、舒適及高穩定度。



而在短纖部分，FENC® Insulate 是遠東新世紀提出替代羽絨使用的永續方案，3D 立體中空捲曲聚酯纖維組合是透過生產技術與獨特原料配方，讓聚酯纖維達到近似天然羽絨的膨度與保暖值，更可以進一步改良增加功能性，如消臭及人體遠紅外線能量回饋。本產品可應用於夾克內裡填充或直接填充於枕頭棉被內。

紡紗產品線也十分吸睛，遠東新世紀 FENC® Cott-Dry 快乾紗不含任何有害化學物質，有效賦予高比例纖維素纖維之紡織品濕度管理的表現，即使在大量運動後，運動者也不再濕黏難受，且能依織物需求進行設計，並與多種纖維搭配，例如：環保節能的良好棉花（BCI）。

堅持永續理念 環保產品集合

從遠東新世紀的研發脈絡，不難看出其品牌環保永續的 DNA，事實上，不論上、中、下游，遠東新世紀皆推出各式回收環保技術與商品，包括一系列「Bottle to Fiber」再生環保紗（FENC® TopGreen® Recycled PET Filament & FENC® TopGreen® Recycled Spun Yarn、「Bottle to Bottle」環保再生瓶（FENC® TopGreen® Recycled PET），以及「Bottle to Other Packaging」再生包裝材應用技術，在在印證遠東新世紀成熟的回收技術與應用，尤其前兩年與 adidas 和非政府組織 Parley 獨家合作的「海洋回收紗專案」

大獲好評，於 2017 年已生產 100 萬雙海洋回收紗球鞋，2018 年躍進至 500 萬雙，預計 2019 年將推升至 1,100 萬雙。本次展場中，遠東新也以大面的鞋牆，展示海洋廢棄塑料轉化為時尚運動用品的成果；值得一提的是，今年 6 月，遠東新世紀特別發動 230 位同仁及家屬，響應由新北市政府主辦之「2018 世界海洋日大型淨灘活動」，在眾人齊心合作下，共清出 1,077.3 公斤的垃圾和 162.2 公斤的資源回收物，遠東新世紀更承諾主辦單位將廢棄寶特瓶帶回處理，再製成環保回收襪，這些動人的淨灘紀錄與環保回收產品都在本次 TITAS 亮相。不僅如此，FENC® TopGreen® Recycling Solutions 也從球鞋延伸至球衣，包括：2018/19 European Football、2018 American Major League Soccer 皆已採用遠東新世紀的環保回收紗球衣。

其他環保回收商品還包括遠東先進纖維已通過全球回收標準（GRS）認證的尼龍 6,6 回收環保紗，以紡絲後的廢絲與廢膠

為原料，經過回收整理、熔融、過濾及再造粒的過程，加工成紡絲等級粒子，過程中可減少七成以上的能源耗費及二氧化碳排放。

不僅講究原料循環再生，遠東新世紀在產品的製程上也力求節能、省水、減排、降汙，尤其染整階段的用水量十分驚人，每 1 公斤織物需要使用 100 ~ 150 公升的水進行染色，後續產出的廢水又是處理上的一大難題，因此，遠東新世紀與品牌合作開發聚酯織物無水染色技術，利用可重複使用的二氧化碳超臨界流體取代水，在高溫高壓複雜的循環流程中，將染料注入布料或纖維，不產生染整廢水，並以更少的時間完成染色，可節省能源及染色所需化學品，且不影響手感與彈力。2018 年無水染色技術將擴大應用於更高難度的尼龍材料 (FENC® TopGreen® Water-free Dyeing Nylon)，讓尼龍染色工藝更環保、有效率，將觸角延伸至不斷成長的女性運動休閒衣著市場！



紡織無所不在 站穩世界舞臺

創新研發與環保技術都是為了讓紡織更貼近人們生活，走進暢銷商品和經典商品區內，您會驚訝原來有這麼多紡織品都與我們的食衣住行息息相關，從消費者最熟悉的服裝、寢具，到寶特瓶、餐盤、醫療衛材，都是由紡織延伸出來的重要產品，甚至連汽車工業領域都可看見紡織品的蹤

跡。遠東新世紀特別在 TITAS 展場中，展示工業用絲的車材應用，例如：安全帶使用之聚酯工業絲、汽車椅套使用之難燃纖維等，進一步宣示發展高值化車材產品的企圖心。

另一方面，遠東新世紀旗下的全家福 -Tonia Nicole 東妮寢飾也將 100% 天絲®印花床組搬進展場。擁有高呼吸性、舒涼觸感，適合臺灣悶熱、潮濕的環境使用。抑制細菌生長的纖維結構，也能減少誘發過敏源，連肌膚較敏感的人也能安心適用。堅持採用百分之百奧地利之天絲®纖維，品質優越，加上獨特的花色設計及嚴格的品質控管，因此在臺灣頗具知名度。更難能可貴的是，天絲®纖維採用封閉式的生產方式，溶劑幾乎 100% 回收使用，生產製程只有天絲®和水，不造成環境汙染，就連栽種環境也不使用農藥，堪稱天然又環保的纖維。

除了實用的生活用品，遠東新世紀更引以為傲的當屬為國際運動品牌開發出的一系列產品，並且獲得國際主要運動賽事的廣泛使用。以今年剛落幕的世界盃足球賽為例，遠東新世紀為英格蘭、巴西、沙烏地阿拉伯等隊伍製作的球衣，不但採用環保回收紗，也在關鍵部位以精工針織，強化通風作用、減少風阻，穿着時可快速將汗水從皮膚帶出，幫助運動員隨時保持乾爽舒適。不僅如此，2018 澳洲網球公開



賽冠軍戰球衣也是由遠東新世紀提供，運用優異的導濕快乾技術，並在肩膀揮拍部位增加布料的延展性，使選手在比賽中更加得心應手；還有今年獲得美國第一大運動賽事總冠軍的勇士隊，其球衣也是來自遠東新。近日遠東新世紀更與日本職棒北海道火腿隊合作，提供環保紀念球衣……透過遍及全球的賽事，遠東新世紀不僅名揚四海，也讓全世界都看見臺灣！

身為全球紡織產業供應鏈的領導廠商之一，遠東新世紀除了提供令人驚喜及有趣的織物設計概念，亦時刻保有關懷消費者與保護地球的信念，透過不斷挑戰現狀、突破自我，打造最強核心競爭力，同時讓美好的生活想像得以一一實現。



精準檢驗、高規製程 亞東預拌創新品牌價值

編輯室採訪整理

近年在臺南與花蓮分別發生芮氏規模6.0以上強震，造成許多建物損壞並危及生命財產安全，也再度搖醒國人對於混凝土品質的重視與要求。本期「封面故事」將帶您走訪臺灣預拌界的標竿——亞東預拌混凝土(股)有限公司，了解他們如何研發出創新高品質的混凝土，成為這塊土地最堅強的守護！

成立技研中心 躍升產業領頭羊

混凝土可作為百年建材，同時也是幾乎發展成熟的傳統型產業，雖然近年在工業進步與環保意識抬頭下，許多新型原料與技術應用紛紛出爐，但陳正平總經理始終堅持，「在國家標準與施工規範尚未修定前，我們仍必須確保每一方混凝土都是以最高品質交到顧客手中！」因此，無論

是原料來源的穩定度、產製過程的管控、產品的開發，以及顧客端的服務，亞東預拌都秉持「真材實料，說到做到」的精神，努力檢討與精進，並特別在今年4月，正式啟用 亞東混凝土技術研發中心（Yatung concrete Technology and Research Center, YTRC）。

「這是臺灣第一座專為混凝土設立的

高規格試驗室，廣召混凝土材料與生產管理等方面之產業人才，以及來自各高等學府之混凝土材料專業的學術菁英，以專業的團隊搭配精密的儀器設備，結合學術理論基礎與實務應用，揮別過去『跟著感覺走、經驗當道』的傳統管理模式，開發最科學且即時的檢測方式，提供混凝土產製過程最佳的管控。」陳總經理語氣中充滿自信。

根據陳總經理的觀察，「高度都市化的發展，加速了高樓層與超高樓層建築物的需求，而建物下部結構體之局部樓層所需之混凝土，需要更高強度與高韌性的混凝土產品來支撐，才能滿足結構安全性。」有鑒於此，新成立的技術研發中心設置了「一對三電腦伺服油壓試驗機」，可分別設定不同的測試條件，給予更精確且適當的力量，作為超高強度混凝土與抗彎混凝土等產品的檢測依據，其最大測試力量甚至可達 300 噸，換言之，無論超高強度混凝土或抗彎混凝土等產品，亞東預拌均具備自我檢核能力與自主研發的能力。

除了耐受性，混凝土材料的耐久性亦十分重要，因此該中心也配置了包括：快速氯離子滲透儀（RCPT）、混凝土四極式電阻儀、高溫高壓蒸煮試驗儀等設備，「尤其高溫高壓蒸煮測試儀在本公司開發的『AMS 爐碴快篩檢測』流程中，扮演著關鍵的角色，可檢測砂石中的細骨材原料，若混有煉鋼爐碴時，可製作成砂漿條試樣，透過高壓蒸煮加速催化，以鑑別表面是否產生異樣變化。」



另一方面，考量混凝土主要原料有 60% ~ 70% 由砂石提供，其餘則由水泥、爐石、飛灰及水構成，亞東預拌因而導入「X 光螢光分析儀（XRF）」與「X 光繞射分析儀（XRD）」進行砂石檢測，希望藉由大數據分析，杜絕爐碴等非天然砂石物質誤入混凝土材料，並建立各區砂石專屬資料庫，以利數值比對，除一般的基本測試外，更透過微觀試驗，作定性與半定量的數值統計及分析。陳總經理強調，「為了提升混凝土產品的整體品質，我們利用『雷射粒徑分析儀』，檢測各種膠結材料的粒徑分佈，確保每批膠結材顆粒大小一致；同時，為避免混凝土色差問題，我們也領先業界，以『色差分析儀』取代傳統人工目測顏色比對方式，讓品質更加穩定。」

不但有傲視同業的儀器設備，這座令陳總經理引以為豪的技研中心還握有不少獨家的檢驗專利。相信大家對於爐碴屋事件一定記憶猶新，當時不但營建土木界人心惶惶，聞「碴」色變，更演變成全民找「碴」的運動。由於此類物質摻混在砂石原料中，



不容易以目測方式辨識，加上國內砂石來源眾多，包括：進口砂石、營建土方開挖砂石與河川疏濬砂石等，每種砂石的性質與外觀皆不相同，判別不易，最嚴重的是，「有害（廢棄）爐渣」的所有物理性質與天然砂石雷同，並符合「CNS1240 混凝土粒料」中的各項規範，若無正確的檢測流程，很容易造成品質檢驗上的漏洞。因此，亞東預拌特別建立材料特性研究與砂石資料庫，領先業界開發出「砂石爐渣快篩檢測法（AMS）」，並獲國內專利許可，陳總經理滿意的說，「我們的第一線品管人員可透過原料掌控與細部篩檢，與資料庫進行比對，判斷原料是否異常，並利用分析級儀器檢測，讓有害物質無所遁形。」

而為了善盡企業社會責任，亞東預拌也大方公開這項試驗方式，獲得建築安全履歷協會與國道工程局的青睞，分別將其納入該單位的砂石品質管理程序。除此之外，許多縣市政府也要求在公共工程建設

招標過程中，須將這套嚴謹的檢驗方法納入預拌廠供料項目的原料檢驗流程。換言之，在混凝土技術領域，亞東預拌已穩站領頭羊的位置，以最科學、最即時的檢測方法，帶領同業共同提升混凝土技術門檻。

開展功能產品 滿足多元需求

不僅對混凝土的品質嚴格把關，陳總經理認為，「臺灣屬於海島型國家，建築結構易受氣候、海岸、海風或海水的影響，加上全球氣候變遷加劇，強降雨頻傳，如何開發兼具耐候性與耐久性的混凝土產品，也是我們責無旁貸的使命。」

亞東預拌首先針對高抗滲混凝土產品進行開發，藉由提升混凝土緻密性與搭配卜作嵐摻料，以增加混凝土的耐久性，再透過「快速氯離子滲透儀」和「混凝土四極式電阻儀」之測定與核對，找出混凝土品質與抗滲指標的關係，並針對臺灣各地砂石狀況進行細部優化與配比調整，以確

保混凝土產品的抗滲能力，大幅增加建築的使用年限，同時也節省大量人力物力，降低後期維護費用，「高雄地區緊臨海灣的知名豪宅建案——國硯大樓，就是成功使用該產品的代表作。」不過，陳總經理並未以此自滿，仍持續帶領團隊結合各大專院校混凝土材料領域及臺灣營建研究院，投入各種功能性的混凝土產品開發研究。

除此之外，亞東預拌也積極參與包括：經濟部標準檢驗局、經濟部礦務局、交通部公路總局和公共工程委員會等政府機關部會關於各項公共建物的討論，期能藉由完善的設備與資料庫，提供政府部門對於規範標準、工程條文之新增或修訂依據。

接軌智慧科技 硬固歷程全都露

隨著智慧科技浪潮來襲，各行各業都必須朝智慧化轉型，亞東預拌當然也不例外。「雖然再智慧的混凝土也不可能會說話，但透過數字和手機傳輸，就能讓現場品管人員與客戶即時取得資訊，進行判斷和處理。」陳總經理進一步解釋，「混凝土品質的好壞與水脫離不了關係，特別是剛出廠的新鮮混凝土，運送至施工現場或在施工過程中，很容易受到溫度、風速及濕度等影響，造成水份變化。」為了避免混凝土在成形硬固後，受環境影響導致體積收縮，造成未來滲水的機會，亞東預拌透過「水泥基材毛細管負壓偵測儀」，針對新鮮的混凝土表面水份進行監控，並將即時數據發送給相關管理人員。此外，傳

統施工人員對於混凝土硬固狀態判定，多半靠著經驗法則，透過此機器則可充分掌握混凝土的硬固狀況，大幅降低現場人員判斷錯誤的風險。

高品質的混凝土是居住安全的根本，未來亞東預拌將繼續結合專業能力與技術，開發更有效率的原料檢驗流程與工具、更符合最新結構設計理念與容易施工的混凝土產品，滿足結構設計真正的力學需求與耐久性，因為陳總經理深信，「唯有這樣，才能真正讓消費者買得安心，用得放心！」



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 臺中大遠百搶攻頂級客層 兩場珠寶錶展奢華登場

臺中大遠百 9 月份接連推出兩場珠寶錶展，14 日由 CHAUMET、Chopard 兩大精品品牌以「流光絢燦」為主題；28 日更結合五大品牌，上演「永恆時光」珠寶腕錶展，為消費者展演全球限量腕錶、首飾。（臺中大遠百／洪得瀚）

02 臺中大遠百週年慶率先登場

遠百週年慶 9 月 27 日由臺中大遠百率先上場，9 月 20 日同仁至周邊商圈遊街造勢；26 日另舉辦誓師大會，並進行星光大道走秀活動；週慶第一天，遠百劉志成副總再率領化妝品品牌主管及專櫃同仁誓師喊話，期待再創佳績。（臺中大遠百／洪得瀚）

03 亞泥（中國）暨江西亞東 舉辦中秋佳節文體綜合比賽

為豐富同仁業餘生活，亞泥（中國）暨江西亞東於 9 月份舉辦中秋佳節文體綜合比賽，邀請中控總部、江西亞東及江西亞利同仁參與，經過近 20 天的賽程，最終由行政聯合隊衛冕總冠軍，制二廠聯合隊和生產支援處聯合隊分奪亞軍、季軍。（江西亞東水泥／孫強）



04 裕民航運 Panamax 散裝貨輪 「裕誠輪」舉行命名典禮

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 82,200 公噸 Panamax 散裝貨輪「裕誠輪」（M.V. “Cemtex Sincerity”），10 月 5 日於日本大島造船廠舉行命名典禮，由遠東集團徐旭東董事長親自主持，並邀請新加坡海事及港務管理局副局長陳明治女士擔任命名夫人。（裕民航運／黃一珍）

05 裕民航運參與綠色走廊專案 發布 26 萬載重噸雙燃料新船型

裕民航運參與「綠色走廊跨國專案」（Green Corridor JIP），8 月 28 日在新加坡舉行 26 萬載重噸級超大型礦砂船（VLOC）專用船的設計發表會，獲得 DNV-GL 船級社原則性認可。截至目前為止，裕民航運已參與三型使用 LNG 燃料為動力的船型設計，逐步落實綠色海洋願景。（裕民航運／游郁安）



06 中壢 SOGO 20 週年 公益捐血、幸福晚會接力慶生

SOGO 中壢店歡慶 20 週年，不僅以「SOGO 20 幸福公益愛心捐血」活動溫馨慶生，另於 9 月 24 日攜手亞洲電臺舉辦「幸福聯合晚會」，邀請桃園市鄭文燦市長一同切蛋糕，期許商圈再創榮景。（SOGO 中壢店／張艾甄）

07 挺優質好農 Big City、SOGO 農特產展推時令美味

遠東巨城購物中心與臺東縣鹿野鄉農會於 9 月 8 日、9 日合作舉辦農特產展，推廣在地小農栽種的新鮮特產；SOGO 百貨天母店 11 月 3 日、4 日也將推出「三芝茭白筍節」，並進行食農教育推廣活動，邀請民眾享用鮮甜農作。（編輯室輯）



08 遠傳領先佈局物聯網商機 車聯網、資產追蹤應用受矚目

遠傳電信自今年第 3 季起，攜手工研院、愛立信、國內小型基地臺供應商等夥伴共組「遠傳 5G 先鋒隊」，提供車聯網應用方案，10 月 3 日宣布成為全臺首家獲准加入 5G 汽車通訊技術聯盟的電信業者。10 月 9 日～12 日，遠傳也參與首屆「臺灣國際人工智慧暨物聯網展」，並發表「NB-IoT 全球資產追蹤應用」技術。（遠傳電信／何思緯）

09 NCC 引薦 APEC TEL 參訪「台北遠東通訊園區 T-park」

國家通訊傳播委員會（NCC）肯定遠傳電信打造智慧城市的豐碩成果，10 月 2 日安排亞太經濟合作（APEC）電信暨資訊工作小組參訪遠東集團智慧城市實踐場域「台北遠東通訊園區 T-park」，獲得高度評價。（遠傳電信／何思緯）

10 遠傳發行「物聯網生態圈手冊」 加速國際商機媒合

遠傳 9 月 26 日宣布與臺灣雲端物聯網產業協會共同發行「物聯網生態圈手冊」，系統性介紹 NB-IoT「物聯網生態圈」成員服務範疇，內容橫跨數十種創新應用，將有助於產業鏈上下游串聯合作。（遠傳電信／何思緯）

11 遠傳攜手新北市政府教育局 打造「校園智慧能源雲」

遠傳電信攜手新北市政府教育局打造「校園智慧能源雲」，10 月 9 日於林口國中舉辦記者會，由遠傳電信企業暨國際事業群曾詩淵執行副總與新北市呂衛青副市長、新北市教育局蔣偉民副局長一同出席，宣布將協助 299 間學校達成電力運用最佳化。（遠傳電信／何思緯）



12 亞東醫院推醫療外交 邦交國貝里斯大開「眼」界

亞東醫院自 2015 年起，於中美洲邦交國貝里斯進行長期醫療計畫，今年 9 月 22 日～10 月 1 日，院方派出三位眼科與牙科醫師，以及專科護理師團隊進行義診，並以「白內障手術重見光明計畫」協助當地醫師學習眼科手術。（亞東醫院／謝淑惠）



13 遠銀與元智合作 開辦「樂齡理財學苑」

為因應臺灣正式進入高齡化社會，遠東商銀與元智大學終身教育部合作開辦「樂齡理財學苑」，10月5日假香格里拉臺北遠東飯店舉行記者會，希望提供財富管理的熟齡客群一個快樂學習的機會。（遠東商銀／蕭珮儀）

14 元智研發成功應用於醫療領域

元智大學多項研發已應用於醫療領域，例如：電機系方士豪教授率領團隊結合亞東醫院耳鼻喉科於臨床收集之噪音資料庫，以深度學習演算法成功偵測噪音健康狀況；機械系鐘國濱教授則將實驗室研發之高純度氫分子製造設備投入人體氫呼吸保健體驗，並透過老人供餐活動和居家關懷系統，導入氫呼吸保健，獲得多數長輩肯定，預料將可降低長輩對藥物的依賴。（元智大學／饒浩文）

15 元智大學藝設＋中語系 運用AR了解桃園「塘」詩

元智大學藝術與設計系林楚卿副教授及中語系黃智明助理教授跨域合作，共同開發桃園「塘」詩AR互動教學系統，以大數據及AR技術，開發結合地景文化、文學詩詞的互動教學媒材，讓學生體驗詩詞意境。（元智大學／饒浩文）

16 元智落實大學社會責任 提升學童資訊與英文能力

元智大學為推動資訊教育，由學務處提出「艾妲資訊培力計畫」，已在多校舉辦冬令營與夏令營活動，9月更由副校長李清庭教授代表與草漯國小李彥霖校長簽署合作備忘錄，未來將共同提升觀音區小學學生數位能力與資訊素養。此外，應用外語系五位大學生日前也前往中壢區自立國小進行「說故事，學英文」活動，讓大學與社區更緊密。（元智大學／饒浩文）

公益專區

17 遠東白皮書論壇 南下高雄關注長照

遠東集團結合徐元智紀念基金會、遠傳電信與高雄大遠百，9月14日於高雄市立總圖舉辦「智慧守護・安心樂活 遠東白皮書論壇」，吸引近300名產官學專家和NGO團體參加，徐旭東董事長也親自南下，希望藉由兩本白皮書的發表及陸續於北中南東部舉辦的論壇，為長照發展略盡棉薄之力。（高雄大遠百／施忠成、陳昱蓁）



遠東開創新猷
系列白皮書



18 花蓮遠百送愛心月餅挺國球小將

遠東百貨花蓮店黃友誠店長 9 月 20 日率領同仁及太陽寶寶，親送愛心月餅至花蓮縣中原國小，鼓勵原住民學生盃棒球賽亞軍的少棒隊，並期許隊員們繼續為花蓮爭光。
(花蓮遠百／何思羽)



19 2018「遠東建築新人獎」評選結果揭曉

2018 遠東建築新人獎 9 月 8 日舉辦頒獎典禮，會後另邀請日本新生代建築師末光弘和進行國際建築講座。今年新人獎由逢甲大學劉詠齊以「住宅的島嶼 想像陽臺的靈活性和增建的可能性」奪冠，將與佳作得主之一的葉靜文，代表臺灣參加「亞洲建築新人戰」總決賽。此次亞洲總決賽由臺灣取得主辦權，徐元智紀念基金會與元智大學將於 11 月 2 日～3 日合作執行。(徐元智紀念基金會／胡湘君)

20 守護海洋 遠百響應淨灘活動

新竹大遠百關心海洋生態，9 月 15 日加入「2018 愛海無句～國際淨灘」行列，並送上 200 元購物金，號召民眾響應；臺南大遠百也於 9 月 29 日參與臺南市環保局所舉辦的秋季淨灘活動，用行动守護地球。(編輯室輯)

21 遠百新櫃登場結合公益

大稻埕百年老店「有記名茶」推出實驗性品牌「有記 WANG der TEA」，8 月上旬進駐遠百寶慶店，9 月 19 日再於板橋中山店盛大開幕，適逢中秋佳節，特別捐贈禮盒予創世基金會愛心義賣。臺南大遠百娛樂城「金首爾韓國館」也於當日開幕，並邀請「新世紀兒童福利基金會」小朋友用餐，感受團圓氣氛。(編輯室輯)

22 關懷弱勢 遠百以美食、音樂撫慰孩童

遠百致力公益，臺中大遠百於 9 月 16 日舉辦公益音樂會活動，邀請失親兒福利基金會小朋友參加。桃園遠百則於韓國物產展期間，號召民眾響應韓食募集活動，再與瑞康屋合作，陪伴世界和平會孩童 DIY 美味餐點。(編輯室輯)

23 Big City 訪德蘭兒童中心 種下希望樹苗

遠東巨城購物中心 9 月 29 日由李靜芳董事長率隊前往新竹縣天主教德來會德蘭兒童中心，進行關懷之旅，不僅送上物資，更與院長、社工們一起種下代表「守護愛與喜悅」的黃梔子樹苗，提前慶祝 50 週年院慶。(遠東巨城購物中心／葉哲倫)



24 愛買與勵馨基金會聯手助養小腳丫

愛買與勵馨基金會已連續三年合作「助養小腳丫計畫」，今年再度協助宣傳助養計畫，即日起至12月31日，至全臺愛買分店捐款600元，即可獲得「2019小腳丫桌曆」乙份，店內同時設置勵馨基金會零錢箱，歡迎民眾共同響應。（愛買／王佳慧）

25 亞泥生態園區擴大開幕 打造蝴蝶、竹節蟲保育園地

位於亞洲水泥花蓮廠正對面的亞泥生態園區，今年與徐元智紀念基金會合作啟動整建工程，除了整修600坪的蝴蝶網室，並新增蝴蝶採種室，9月29日擴大開幕，全區免費參觀，歡迎民眾至亞泥官網或洽03-8612101轉分機214、218預約。（亞洲水泥／陳聰明）

26 第12屆「棄兒不捨 讓愛遠傳」開跑

遠傳電信再度攜手兒福聯盟推動「棄兒不捨 讓愛遠傳」專案，協助籌募等家寶寶的照護基金，獨家「愛的奇蹟小屋」義賣品已於全臺門市開賣，另可透過手機直撥380行動捐款；旗下數位品牌friDay也推出「等家寶寶線上影展」、「Shopping做愛心」活動，民眾購物、看電影都可做公益；11月3日於三創文化園區還有一場公益募款園遊會，邀請民眾共襄盛舉。（遠傳電信／何思緯）



愛的奇蹟小屋



friDay 影音
「等家寶寶」
線上影展



friDay 購物
「Shopping
做愛心」

27 亞東醫院陪失智病友上街頭

為呼籲民眾關注失智症議題，亞東醫院於10月舉辦「友你真好，健康齊步走」伴走活動，串連多家醫療院所和社福機構近60人參加，一起陪10位失智症病人「走上街頭」，享受在路上健康行走的滋味。（亞東醫院／謝淑惠）



績優榮譽榜

28 百貨協會創新卓越獎 遠百能源管理勝出

百貨零售企業協會9月中旬公布「2018年度零售創新卓越獎暨優良從業人員楷模」得主，遠東百貨以能源管理計劃榮獲創新卓越獎；優良從業人員楷模則由台北101廖晨宇奪冠，得獎公司與優秀人員將在明年會員大會中受獎。（遠東百貨／鄭嘉蕙）

29 愛買榮獲新北市綠色循環商店 表揚最高榮譽五星獎

新北市環保局自2011年起推動綠色循環商店評鑑，2017年加入「惜食」元素，鼓勵企業自主減少剩食產生，今年愛買三重店於評鑑中榮獲最高榮譽五星獎肯定，南雅店和永和店也分別取得四星獎、三星獎佳績。（愛買／王佳慧）

30 裕民航運再度獲列富時指數 FTSE4Good之組成分股

裕民航運近年持續進行船舶汰舊換新，增加船隊競爭力，針對節能減排、實踐綠色行動和保護海洋生態不遺餘力，同時積極強化公司治理，因此再度獲列富時指數 FTSE4Good 之組成分股。（裕民航運／游郁安）

31 遠東SOGO通過ISO 14064-1溫室氣體盤查 率先為減排鋪路

為實踐對環境永續發展的承諾，遠東 SOGO 百貨遵循 ISO14064-1:2006 相關規範，率全臺百貨業者之先，以臺北店復興館為標的，依據 ISO 14064-1 進行溫室氣體盤查，取得溫室氣體查證聲明書，於 10 月 12 日舉行頒證儀式。（SOGO 百貨／吳敏如）



32 元智大學、亞東技術學院於「2018年臺灣創新技術博覽會」獲佳績

2018 年臺灣創新技術博覽會 9 月 27 日～29 日於臺北世貿中心登場，今年共有 20 個國家、704 件作品參與競賽。元智大學團隊以化材系「不具胎牛血清之細胞冷凍保存組合物」、電機系「解決射頻不完美因子之聯合估測補償方法」……等 9 件作品參展，獲得 2 金 2 銀佳績；亞東技術學院也以「土石流防災物聯網」、「互動式訓練及檢測裝置」……等 9 項作品，榮獲 1 金 5 銀 2 銅及象徵發明競賽最高榮譽「鉑金獎」。（編輯室輯）

33 元智大學三度榮登經理人最想就讀私立大學EMBA Top1

天下《Cheers》雜誌 2019 年「3000 大企業經理人 EMBA 評價大調查」最新出爐，元智大學 EMBA 自 2017 年起，連續三年皆為 3000 大企業經理人首選最想就讀之私校 EMBA，辦學績效有目共睹。（元智大學／饒浩文）

34 亞東電子系榮獲CIC積體電路設計競賽完整獎

亞東技術學院電子工程系陳韋達助理教授帶領電子工程系學生參加本屆「2018 年教育部大學校院 IC 競賽」表現突出，其中，周穎聰及林佳禾同學榮獲「設計完整獎」，是全國唯一獲獎項的私立大專院校。（亞東技術學院／李玉燕）

35 遠傳行動客服APP 臺灣電信業唯一榮獲亞洲客戶體驗獎

遠傳行動客服 APP 再度榮獲世界大獎，於今年亞洲客戶體驗獎中，超越 65 家公司亞太公司，榮獲「最佳數位體驗獎項」（BEST DIGITAL EXPERIENCE AWARD），是臺灣唯一獲獎的電信業者。（遠傳電信／何思緯）



人事異動

36 遠東新世紀高階主管人事異動



姓名：蘇凱郁
原任：紡織總部針布成衣事業部織染事業群經理
新任：紡織總部針布成衣事業部織染事業群資深經理
學歷：輔仁大學英國語文系學士



姓名：楊絮如
原任：紡織總部織染事業群業務部業務四處副經理
新任：紡織總部織染事業群業務部業務四處權任經理
學歷：國立東華大學企業管理系碩士

好康報報

37 迎接品蟹季 香格里拉遠東飯店、Mega50「望月樓」限量鮮登場

秋天正是品蟹好時節，11月底前，香格里拉臺北遠東飯店於香宮粵菜餐廳推出三點蟹、花蟹、大沙公等螃蟹美饌；上海醉月樓亦有大閘蟹饗宴，詳情或訂位請洽 (02)7711-2080。無獨有偶，新北最高百揚大樓 48 樓的「望月樓」，也端出七道萬里蟹和大閘蟹佳餚，展現螃蟹料理的多變美味，訂位專線 (02)7705-9703。位於南臺灣的臺南遠東飯店「遠東 Café」自助餐廳則於每週日～週四晚餐時段，提供每人加價 466 元享「大閘蟹吃到飽」活動；醉月樓中餐廳「重量級海鮮盅」亦同步登場，訂位及詳情請洽專線：(06) 702 8856。（編輯室輯）

38 HAPPY GO、全家便利商店、Google Pay 三強聯手 點數 10 倍送

為優化行動支付體驗，12 月 26 日前，民眾至全臺全家便利商店消費滿 50 元以上，以 Google Pay 感應支付並使用 Google Pay 快樂購卡累點成功，每筆消費均可獲贈 10 倍快樂購點數；活動期間內，新申辦 Google Pay 快樂購卡的卡友，還可加碼贈 HAPPY GO 30 點！（鼎鼎聯合行銷／翁鈴雅）

39 遠傳智慧電子帳單感恩回饋 月月抽百名幸運兒

遠傳電信為感謝數萬用戶支持電子帳務服務，12 月 3 日前，不論新舊用戶，持續使用電子帳單滿三個月，即獲得抽獎資格，月月抽出百名幸運兒，可獲贈超商、百貨禮券或餐券。（遠傳電信／何思緯）



活動詳情

40 SOGO 百貨週年慶 SNOOPY 歡聚系列來店禮魅力登場

備受期待的 SOGO 百貨 31 週年慶即將登場，今年送上 SNOOPY 歡聚系列來店禮，11 月 9 日～11 日經典保溫瓶及保溫提袋將分別於臺北店忠孝館／復興館及敦化館首先亮相，只要憑快樂購卡單筆消費滿 500 元即可獲得。另有旅行袋、晴雨傘、帆布包、暖絨毯、餐瓷組等多元品項，等您來收集！（SOGO 百貨／張文玲）



認識奪命殺手——肺阻塞

亞東醫院胸腔內科／王崇任醫師

臺灣於2018年正式步入高齡社會（65歲以上的老年人口占總人口比率達到14%），推估將於2026年邁入超高齡社會（老年人口達到20%），國人要面對的老年性疾病也將愈來愈多。其中「肺阻塞」（舊稱「慢性阻塞性肺病」），即是常見的老年性疾病，然而肺為何會阻塞？又該如何預防和治療呢？本期「保健網」將為您詳細解說。



亞東醫院胸腔內科／
王崇任醫師

「慢」性阻塞性肺病」因為難記、難念，國人對它的認識相當不足，但殺傷力卻很大，為了提醒大家加強預防與治療，臺灣胸腔暨重症加護醫學會對外公開徵選，為這個疾病取了新名字，國語組冠軍為「肺阻塞」，臺語組則是「肺（ㄈㄨˊ、），塞（ㄙㄞˋ），病（ㄅㄧˋ）」，讓民眾好記又好唸。

「肺阻塞」不僅在胸腔科門診常見，根據2016年世界衛生組織統計，它已成為世界第三大死因，而衛生福利部的資料也顯示，它是臺灣排名第七大的死亡病因，罹患者平均餘命比一般人少11年，全臺40歲以上罹病人數已超過100萬，是不可不防的奪命殺手。

什麼是肺阻塞？

這是一種肺部功能慢性退化的疾病，與常見的高血壓、糖尿病一樣，藉由藥物「可長期控制，但無法完全治癒」。大部分的病友都有長期抽菸的病史，或是因工作需要，曝露在有害的微塵粒子中，抑或是空氣污染所造成，好發於男性、老年人、反覆肺炎，以及有慢性疾病的病患，主要包括：肺氣腫及支氣管炎兩種病況，會造成患者漸進性加重的呼吸困難、有痰或沒有痰的慢性咳嗽、喘息、胸悶和長期喉嚨不適、咳痰、咳血，以及行動困難等情形。

此外，罹患此病的人也常合併有肌肉萎縮、骨質疏鬆症、憂鬱症和心血管疾病，甚至可能引起急性發作，最常見的為呼吸道感染，病友會嚴重咳嗽併有濃痰和呼吸喘鳴，嚴重時甚至併發氣胸、肺炎、敗血

症和呼吸衰竭等，必須插管、進入加護病房接受治療，最後造成永久肺功能的損傷，甚至死亡。

由於患病初期不一定馬上出現症狀，甚至往往被誤認為缺乏運動或老化導致的症狀，所以通常在 40 歲以後，才會因為呼吸症狀逐漸嚴重，而到醫療院所求診，延誤了治療的黃金期。所幸診斷肺阻塞相當簡單，只要在胸腔科門診接受胸部 X 光片及肺量計（Spirometry）的測定，即可迅速確診，因此，任何懷疑自己可能罹患肺阻塞的病友，皆應就近至當地醫療院所接受檢查。

為什麼檢查很重要？

若是肺阻塞已經產生症狀，但未被及時診斷與治療，則病情會發展得很快，導致肺功能嚴重衰退。雖然該病無法被治癒，生活方式也必須面臨一些改變，但有效的

治療仍然可以改善症狀、提高生活品質。因此，建議病患應積極治療，延緩病程進展。

肺阻塞的治療方法

1. 吸入型或口服藥物治療：可穩定病況，降低急性發作的機會，也能減低肺功能的傷害，常用的藥物包括：吸入型乙二型交感神經刺激劑、吸入型抗乙醯膽鹼製劑及吸入型類固醇等。目前吸入型藥物副作用發生的機會很低，劑量也比口服更低，相對較為安全。雖然少數病友使用吸入型類固醇時，可能產生局部副作用，包括：口腔內殘留白斑、口腔內念珠菌感染或聲音沙啞等，但只要遵從醫囑，在吸藥後配合良好的漱口習慣，就可以避免這些問題，而且上述狀況也都能在停藥後獲得改善。不過若合併有肺部感染急性發作，就必須使用全身性抗生素及類固醇治療。另外，建議病患每年配合施打流行性感疫苗及

【簡易自我診斷——一分鐘問卷】

病狀及病史		
C	吸菸	有長期吸菸習慣，或曾經吸菸？
O	黑白咳	常不定時會咳嗽？
P	常呸痰	喉嚨常卡痰？
D	直直喘	<ul style="list-style-type: none"> 活動時（如運動、爬樓梯、提重物）會喘得特別厲害？ 持續有喘的症狀？
暴露於刺激性物質環境中		<ul style="list-style-type: none"> 長期暴露於廚房油煙、熱油燃燒後產生的煙霧中？ 長期暴露於職業性粉塵（石綿、矽、煤礦、棉絮、穀物等）或化學物質（硫酸、硝酸、氨氣）中？
家族病史		有家人或親戚曾罹患肺阻塞

若符合以上任一選項，即可能為肺阻塞病患（資料來源：亞東醫院肺阻塞衛教照護手冊）

肺炎疫苗，降低肺炎發生率。

2. 非藥物的肺功能

復健治療：分為「噓嘴呼吸」、「腹式呼吸」與「上下肢運動」，主要目的為改善呼吸困難症狀、預防及治療併發症，可增加肺阻塞患者之肌耐力，並提高病友的生活品質，透過經常性的練習，學習以正確的方式減低呼吸急促的速度和增加肺功能，在呼吸急促時，也能控制並緩解不適症狀。



3. 氧氣治療：

當肺部已經不能從空氣中得到足夠的氧氣，可在醫師指示下，使用氧氣來預防因缺氧造成的頭暈、頭痛、心臟不適等症狀。

預防惡化最佳方法

戒菸是預防肺阻塞惡化的最好辦法，若及時戒菸，風險可減少 50% 以上。奉勸還在吸菸的民眾，應立即戒菸。亞東醫院的戒菸門診提供有效的輔助措施，歡迎多加利用。飲食方面則應少量多餐，每餐不要吃太飽、餐前先休息，餐後勿立刻躺下。吃東西要細嚼慢嚥，盡量低碳水化合物（低

糖）與高脂（可避免血中二氧化碳過高）、高纖維（可以預防便秘）、避免產氣食物（可以預防腹脹）。冬天時應注意保暖，避免去人群擁擠的地方，留心空氣品質預報，若空氣品質不佳時，應減少外出。

看完上述文章，希望您對於肺阻塞能有更多的了解，若周遭有抽菸、職業曝露、慢性咳嗽、呼吸不順的親戚朋友，請建議他們立刻就醫診斷，以降低肺阻塞對健康的危害。

2018 秋冬女裝流行搶先報

遠東百貨／鄭嘉蕙

時序入秋，天氣立刻轉涼，本期「流行網」鎖定2018秋冬女裝流行新趨勢與採購推薦，快來看看近期討論度最高的莫蘭迪色、鮮明印花、迷幻亮片、馬卡龍色，哪個主題最討妳歡心？

・ **莫蘭迪色**：宮廷劇的火紅，讓大家注意到義大利畫家喬治・莫蘭迪欣喜用的色調，不張揚、完美的呈現一種高級灰色調，略顯冷靜卻耐看，推薦給氣質雅致的文青佳人。

・ **鮮明印花**：印花技術用在時尚圈早已不是新鮮事，到了 2018 秋冬，卻愈走愈鮮明，給人一股精神抖擻又不失藝術氣息的活力，配上時興的長版洋裝、短版上衣款式，絕對是智慧美人穿搭首選。

・ **金屬亮澤**：金屬光澤在陰冷的秋冬顯得格外亮眼，不過，今年秋冬可不是明目張膽的亮，帶點迷幻、層次，再巧妙搭配單品，上班族也能炫爛一整天，喜愛注目的女孩兒一定要入手。

・ **馬卡龍色**：甜甜的柔美女人風格，不分季節都適合，尤其在一片黯沉的秋冬色中更顯清新，最適合用來展現恬靜乖巧又好相處的職場特質。

莫蘭迪色沉穩耐看

me ISSEY MIYAKE 長袖組

雙調線飾高領五分袖外套內搭斑馬密褶高領長袖上衣，布置對比光影，以不同的色彩線條，排列出美妙的和諧感，在職場上展現領導權威。高領五分袖外套建議售價 18,200 元、高領長袖上衣建議售價 8,600 元。洽詢專線：板橋大遠百 3 樓，(02)2956-1562。



莫蘭迪色沉穩耐看

Diffa 葉子數位印花洋裝

Diffa 以大地色系營造樸實穩重的形象，大印花讓您在浪漫中多幾分大方的氣質，獻給獨立自主、優雅時尚的都會女性。建議售價 7,980 元，**集團同仁獨家優惠價 5,500 元，不含腰帶，限量 8 件**。洽詢專線：Top City 臺中大遠百 4 樓，(04)2252-2759。

莫蘭迪色沉穩耐看

E-wear 藕粉細肩吊帶褲

吊帶褲是最不分季節和年齡的百搭單品，尤其近年連身褲當道，使吊帶褲再度翻紅，不習慣連

身褲繁複的穿脫方式，不妨先從吊帶褲入手，且修飾效果極佳。耐看的藕粉色系，質感加倍，上身搭配T恤或素色上衣就很時尚。建議售價2,880元，洽詢專線：臺南大遠百成功店2樓，(06)209-9657。



鮮明印花元氣十足

0918 蕾絲印花仙氣款洋裝

秋冬的花洋裝建議選擇大塊印花圖案，避免整體視覺太過輕盈，不合時宜。可愛的蕾絲圓領，一穿上馬上減齡5歲，想要中和仙氣，不妨套上駝色短版騎士風外套，或搭配駝色系長靴，便能轉換為個性時尚風。建議售價5,290元，**集團同仁獨家優惠價4,240元**。洽詢專線：桃園店4樓，(03)334-6423；高雄大遠百4樓，(07)335-7518。

鮮明印花元氣十足

ESPRIT 復古印花長洋裝

今年秋冬受宮廷劇影響，復古款式洋裝大放異彩，鮮豔的印花可為秋冬帶來色彩，呈現好氣色。穿搭原則建議「軟硬兼施」，以硬挺的牛仔或皮革外套混搭出獨一無二的風格。建議售價2,990元，**集團同仁獨家優惠價2,190元**。洽詢專線：板橋大遠百4樓，(02)2964-0799。

鮮明印花元氣十足

Non-stop 花卉上衣

類手繪的花朵圖案為秋天揭開序幕，後方的綁帶設計讓女孩連背面都好看，另可變換為落肩穿法的一字領，黑白配色百搭實穿，下身無論搭窄裙、寬褲、棉麻長裙或是西裝長褲都不突兀。建議售價1,980元，洽詢專線：嘉義店3樓，(05)283-1280；臺南大遠百成功店B1，(06)208-6489。



金屬亮澤華麗耀眼

ANITA SU 緹花圖騰洋裝

雅緻的緞面布料搭配緹花刺繡，令人彷彿置身百花綻放的芬芳花園。上班時直接搭配淺色系西裝外套即能展現專業俐落的一面；遇到正式場合，不妨換上皮草、披肩，並搭配手拿包，就是貴氣十足的LOOK。建議售價19,980元，**集團同仁獨家優惠價17,982元**。洽詢專線：寶慶店2樓，(02)2331-2379。



金屬亮澤華麗耀眼

mia mia 金屬個性外套

氣場十足的金屬外套只要搭配簡單的單品，即可碰撞出不同的時髦氣息，荷葉袖造型更添設計感，是秋冬跑趴的必備戰服。建議搭上黑色緊身褲和金屬色系尖頭高跟鞋，低調奢華又時尚。建議售價13,980元，**集團同仁獨家優惠價6,990元**。洽詢專線：新竹大遠百4樓，(03)525-4376。

金屬亮澤華麗耀眼

Salad Super star 閃亮外套

繽紛的色彩亮片加上童趣的圖案，呈現前衛又不失童心的時尚感，blingbling 的效果，讓您宛如 Super Star。內搭白 T，下身著牛仔褲、小白鞋，即使假日外出逛街也能艷壓全場。建議售價 7,080 元，集團同仁獨家優惠價 3,540 元。洽詢專線：新竹大遠百 3 樓，(03)528-6272。

馬卡龍色繽紛甜蜜

MAITRIX PHOENIX 馬卡龍色套裝

擺脫秋冬一貫的沉重色系，用「馬卡龍色」穿搭來緩和緊繃的思緒，同時襯出好氣色。多色混搭花樣彷彿打翻調色盤，別有一番趣味。烈日雙層色外套建議售價 9,980 元，**集團同仁獨家優惠價 7,984 元**；幻紫藝想短袖上衣建議售價 4,380 元，**集團同仁獨家優惠價 3,066 元**；冰萃紫色短褲建議售價 4,680 元，**集團同仁獨家優惠價 3,276 元**。洽詢專線：寶慶店 5 樓，(02)2331-6681。

馬卡龍色繽紛甜蜜

Iris Girls 造型袖洋裝

秋冬選擇馬卡龍色系的洋裝，瞬間給人清爽柔和的印象，袖口毛邊貴氣十足，領口花邊增添俏麗，再搭配貝蕾帽，保證像極了歐洲皇室貴族，一圓女孩們的公主夢。建議售價 5,990 元，**集團同仁獨家優惠價 4,190 元**。洽詢專線：Top City 臺中大遠百 4 樓，(04)3704-6185。



馬卡龍色繽紛甜蜜

MAGIQUE WARDROBE 都會馬卡龍顯瘦剪裁長裙

艷麗的長裙讓衣櫥充滿生命力，俐落顯瘦的剪裁和硬挺布料可完美修飾西洋梨身材，腰間翻摺設計和裙襬開岔，從細節處呈現與眾不同的時尚感，是小資族值得投資的單品。建議售價 1,780 元，洽詢專線：板橋中山店 3 樓，(02)8952-5678。



馬卡龍色繽紛甜蜜

Dailo 馬卡龍粉連帽長版衣

Dailo 馬卡龍粉色連帽長版衣適合嬌小的女生，格紋帽子內裡與領結設計可愛又甜美，搭配短襪與球鞋，既休閒又不單調，是都會區裡最迷人的嬌點。建議售價 3,280 元，**集團同仁獨家優惠價 1,000 元**。洽詢專線：桃園店 4 樓，(03)331-0716。

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 11 月 30 日止。掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



「青年就業旗艦計畫」助菜鳥適應新職

遠東新世紀／楊禮瑄

勞動部勞動力發展署推動「青年就業旗艦計畫」，鼓勵企業提供青年務實致用的工作崗位訓練，對企業來說，可透過政府補助省下人事訓練成本、快速養成所需人才、減少員工流動率；而青年亦能透過「工作崗位訓練」做中學的模式，建立紮實的工作技能。

促進青年就業是勞動部的重點政策，其中，「青年就業旗艦計畫」即是結合事業單位的用人需求，採用「先僱後訓」的模式，由企業對學員進行 1 對 1 的個別指導訓練，讓專任指導人員協助新進人員融入公司文化，並熟悉工作相關事務，不只給予工作上的指導，也給予心理上的支持，減少青年盲目摸索的時間，增加新進同仁對公司的認同，提高留任率，可有效培育新人，同時大幅提升青年就業的穩定度。由於青年僱用報到當日即為開訓日，訓練單位將依勞基法規定，為參訓青年投

保勞保、健保，並提撥勞工退休金，且支付核定訓練計畫書所定月薪。換言之，參訓青年不僅有月薪，還能享有勞健保及勞退，可從最長 6 個月的訓練中，瞭解工作性質及產業環境，建立所需職能，提升自我專業技能。

此政策一方面可為企業網羅優秀人才，並培養青年在職場上的實務能力，也增進年輕人工作與學習的機會，創造勞僱雙贏。目前所有職缺已公布在發展署「青年職訓資源網」報名專區，青年朋友可留意每一職務的報名期程，並於線上投遞履歷。

「青年就業旗艦計畫」

訓練對象：15 歲以上 29 歲以下青年（不含日間部在學學生）

訓練模式：結合事業單位用人需求，規劃最長 3 個月的工作崗位訓練，但學員每月薪資達 3 萬元以上者，訓練期間以 6 個月為限，以強化青年的工作能力，並透過「先僱用訓」之機制，打造讓人安心的訓練環境。相關申請訊息可上「青年職訓資源網」查詢。



青年職訓資源網

安全駕駛須知——酒後騎腳踏車屬「酒駕」？

遠東新世紀／謝伯駿

年底是跑趴、尾牙的旺季，也是酒駕肇事案件發生的高峰期，人人都知道「開車不喝酒、喝酒不開車」，因此不少民眾改為騎乘Ubike，希望能規避酒後駕車的罰責。然而，腳踏車是否在「酒駕」取締的範疇內？本期「法律網」特別為大家釋疑。

案例介紹

艾禾玖先生為了公司的專案，連續三週沒日沒夜的加班，好不容易等到專案圓滿落幕，立刻與摯友相約下班後去酒吧慶祝。酒後，艾禾玖看著日漸突出的小腹，想起這三週以來一直無暇好好運動，於是決定騎 YouBike 回家。然而因不勝酒力，艾禾玖沿途騎得搖搖晃晃，路旁員警見狀，立即對他進行臨檢及酒測，並告知相關的法律責任。

法規解析

根據刑法第 185 條之 3 條第 1 項規定：「駕駛動力交通工具而有下列情形之一者，處 2 年以下有期徒刑，得併科 20 萬元以下罰金：一、吐氣所含酒精濃度達每公升 0.25 毫克或血液中酒精濃度達 0.05% 以上。二、有前款以外之其他情事足認服用酒類或其他相類之物，致不能安全駕駛。三、服用毒

品、麻醉藥品或其他相類之物，致不能安全駕駛。」第 2 項規定：「因而致人於死者，處 3 年以上 10 年以下有期徒刑；致重傷者，處 1 年以上 7 年以下有期徒刑。」。

本條即所謂的「不能安全駕駛罪」，也就是一般報章雜誌所說的「酒駕條款」。惟是否構成本罪，除須判斷行為人是否有不能安全駕駛的事實外，另需探究何謂「動力交通工具」？

法務部於 2011 年 5 月 31 日法檢字第 1000014063 號函曾說明：「……（略）。二、刑法第 185 條之 3 之『動力交通工具』，係指交通工具之推動是以電力或引擎動力等作用者，至其為蒸汽機、內燃機，抑或係柴油、汽油、天然氣、核子、電動，均非所問。又所謂交通工具不限於陸路交通工具，尚包含水上、海上、空中或鐵道上

之交通工具。所詢之『腳踏自行車』、『電動輔助自行車』及『電動自行車』是否符合刑法第 185 條之 3 之『動力交通工具』，端視其推動是否以電力或引擎動力等作用而斷。惟如涉及具體個案，應由承辦之檢察官或法官依職權判斷。」

依此函釋之說明，判斷是否構成刑法第 185 條之 3「不能安全駕駛罪」時，駕駛之交通工具須為電力或引擎動力等推動者始得成罪。

依道路交通管理處罰條例第 69 條（註 1）之定義，「電動自行車」主要動力為電力，故符合刑法第 185 條之 3 的「動力交通工具」；而「電動輔助自行車」因動力來源是人力為主、電力為輔，故仍須實際判斷當下是否以電池驅動提供動力之方式騎乘；而「腳踏自行車」則因動力來源不涉及電力或引擎動力，故不符合刑法第 185 條之 3 的「動力交通工具」。

結語

在現行法律規範下，酒後駕駛汽機車、電動輔助自行車及電動自行車，均有可能依刑法第 185 條之 3 之規定移送法辦，至於腳踏自行車則因不屬於動力交通工具，因此，縱使於酒後駕駛，亦無受刑法第 185 條之 3 規定制裁之可能。然而，依道路交通管理處罰條例第 73 條（註 2）規定，若酒精濃度超過規定標準時，駕駛腳踏自行車者仍會被處新臺幣 300 元以上、600 元以下之罰鍰。為避免造成自身及其他用路人之危害，大家應確實做到「酒後不開（騎）車，開（騎）車不喝酒」。



註釋

1. 道路交通管理處罰條例第 69 條第 1 項：「慢車種類及名稱如下：一、自行車：（一）腳踏自行車。（二）電動輔助自行車：指經型式審驗合格，以人力為主、電力為輔，最大行駛速率在每小時 25 公里以下，且車重在 40 公斤以下之二輪車輛。（三）電動自行車：指經型式審驗合格，以電力為主，最大行駛速率在每小時 25 公里以下，且車重（不含電池）在 40 公斤以下之二輪車輛。二、三輪以上慢車：（一）人力行駛車輛：指三輪以上客、貨車、手拉（推）貨車等。包含以人力為主、電力為輔，最大行駛速率在每小時 25 公里以下，且行駛於指定路段之三輪慢車。（二）獸力行駛車輛：指牛車、馬車等。」
2. 道路交通管理處罰條例第 73 條第 1 項：「慢車駕駛人，有下列情形之一者，處新臺幣 300 元以上 600 元以下罰鍰：……七、酒精濃度超過規定標準。」

病假管理須知—— 解析員工醫療期滿後的休假問題

遠東新世紀（中國）投資／袁桂媛

醫療期是指企業職工因患病或非因工負傷停止工作治病休息，不得解除勞動合同的時限，但有些員工在醫療期滿後，仍需繼續治療，因此提交休假證明，此時用人單位應如何處置呢？本期「法律網」將從司法審判案例中尋找法院的審判規則，不論人資單位或員工，都應了解應對方式與相關規定，以保障自身權益。

一、醫療期滿，用人單位是否需要通知員工返崗？未通知的公司，若遇員工亦未返崗，是否可以曠工為由解除勞動合同？

「北京永和大王餐飲有限公司與王素景申請撤銷仲裁裁決一審民事裁定書」（2015 二中民特字第 04356 號）提到，永和和大王餐飲公司雖告知王素景的醫療期已滿，但未對可否繼續休病假作出明確表示，公司雖以 EMS 特快專遞的方式向王素景送達《上班通知》，但未進行有效送達。據此，應當推定王素景對公司要求其上班的主張並不知情。永和和大王餐飲公司以曠工為由解除勞動合同，屬於違法解除勞動合同。

解析：醫療期滿後，用人單位需作出明確表示，要求員工返崗，否則不能以曠工為由解除勞動合同。

二、醫療期滿，單位通知返崗，員工提交醫療期滿後，繼續休病假的診斷證明，單位應如何應對？

從「中航百慕新材料技術工程股份有限公司等勞動爭議二審民事判決書」（2015 一中民終字第 7986 號）的案例可知，2014 年 6 月 17 日中航百慕公司向李巍送達《醫療期滿預警通知》，告知原定醫療期於 2014 年 5 月結束，因其未返崗報到，視為不能從事原工作，考量其身體狀況，公司另安排工作崗位，限於 2014 年 7 月 1 日到崗上班，否則視為曠工或不能從事用人單位另行安排的工作。2014 年 7 月 4 日中航百慕公司再以李巍自 2014 年 7 月 1 日起曠工為由，提出《解除勞動合同通知書》。2014 年 7 月 4 日李巍曾向中航百慕公司提交北京大學人民醫院於 2014 年 7 月 2 日出具的休假證明書，但中航百慕公司未予收取。

法院認為，2014 年 6 月 4 日北京大學人民醫院曾出具為期 1 個月的休假證明書，經中航百慕公司認可，但李巍於 2014 年 7 月 4 日再次向中航百慕公司提交北京大學人民醫院出具的休假證明書卻遭拒收，由

此可知，2014 年 7 月 1 日至 3 日李巍尚在病假期間，雖中航百慕公司曾於 2014 年 6 月通知李巍必須在 7 月返崗，但李巍已向中航百慕公司提交休假證明書，因此中航百慕公司解除勞動合同的確存在違法之處。

解析：目前的司法實務認為，員工醫療期滿後仍需休假者，單位應予批准。在員工提交休假證明的情況下，單位可依《勞動合同法》第四十條第（一）項規定解除合同，即勞動者患病或者非因工負傷，在規定的醫療期滿後不能從事原工作也不能從事用人單位另行安排的工作。

三、如何理解和認定不能從事原工作以及用人單位另行安排的工作？

從「瓦房店宏達等速萬向節製造有限公司訴孫靜勞動爭議二審民事判決書」（2016 遼 02 民終 524 號）案例可知，被告於 2015 年 7 月 7 日向原告孫靜發出通知，告知原告醫療期已屆滿，應於三天內上班，逾期將解除勞動合同。孫靜接獲通知後，於 2015 年 7 月 10 日向被告提交請假條並附診斷書，說明因病經醫院診斷必須繼續休養並隨診治療，因此無法到崗上班。2015 年 7 月 17 日被告向原告發出解除勞動合同通知書，本案一、二審法院均認為，被上訴人提出因病需繼續休養，上訴人在沒有為被上訴人另行安排其他工作的情況下，解除勞動合同，不符合法律規定，應支付違法解除勞動合同的經濟賠償金。

解析：勞動者進入醫療期是因為身體

患病或負傷原因，醫療期滿後能否從事原工作仍應考慮勞動者的身體因素。若勞動者繼續提交醫療機構的證明（如：需要休息休養、治療），說明其不能從事原工作，或因某些後遺症或無法恢復的損傷致使不能從事原工作，用人單位應根據其身體狀況另行安排工作。另行安排工作後，勞動者若繼續提供病休證明，則可以認為其無法從事用人單位另行安排的工作。

綜合上述案例，法制室提供人資單位下列建議：

1. 儘量與員工簽署醫療期協定，不僅是確認醫療期的起止時間和待遇，還可約定送達位址及醫療期滿後勞動能力鑒定問題，在需要提交醫療期協定才能進行勞動能力鑒定時，事先簽署可減少事後麻煩。
2. 醫療期滿前，應提前書面通知，告知醫療期滿日和返崗日。
3. 員工醫療期滿後，需要繼續休病假者，應確認是否無法從事原工作，同時安排勞動能力鑒定，並告知員工勞動能力鑒定相關事宜。
4. 根據勞動能力鑒定結果，按相關規定處理。
5. 若未達勞動能力鑒定級別，而員工仍繼續提交病假，應向員工發送另行安排工作的通知。
6. 若員工仍不能從事單位另行安排的工作，應提前一個月發送解除勞動合同通知，若有工會應通知工會。

聚焦生活應用 遠銀用心實現各項場景金融

遠東商銀／周昕好

在這個幾乎人手一機的時代，人們使用智慧型手機的時間暴增，「行動唯一（mobile only）」，成為許多網路服務的發展策略。Mobile First世代中，您需要的是拉近人與人距離的人情味科技，擺脫時空限制，隨時隨地享受場景金融帶來的便利，就像遠東商銀APP推出的「Happy發紅包」、「包禮金」、「Line轉帳通知」等貼心功能，幫助民眾輕鬆維繫良好的社群關係。

發紅包免傷腦筋 遠銀 APP 一指搞定

發紅包、包禮金是自古傳承的中華文化禮節，有人認為這是「禮尚往來」，有人認為它能維護與朋友間的關係或是個人的面子，更有人認為紅包是種對於社會人際關係的投資。雖然各人看法不盡相同，

但想要人際關係暢行無阻，禮金、禮數的眉角一定要掌握，建議民眾可先透過「宴席場地」、「交情」、「預算」、「數字吉利」、「人到或禮到」等五個層面評估紅包金額，亦可參考下列禮金整理表，讓您包禮不再失禮。

結婚禮金			
辦桌／餐廳	僅禮到	1 人到	2 人到
點頭之交	600 ～ 1200 以上	1200 以上	2200 以上
一般朋友／同事／同學	1200 以上	1600 以上	2600 以上
親戚／重要客戶	1600 以上	2200 以上	3000 以上
兄弟姐妹／知己／摯友	2000 以上	2600 以上	3600 以上
婚宴會館	僅禮到	1 人到	2 人到
點頭之交	600 ～ 1200 以上	1200 以上	2600 以上
一般朋友／同事／同學	1200 以上	1600 以上	3000 以上
親戚／重要客戶	1600 以上	2000 ～ 2600 以上	3600 以上
兄弟姐妹／知己／摯友	2000 以上	3000 以上	3600 ～ 6600 以上
五星級飯店	僅禮到	1 人到	2 人到
點頭之交	600 ～ 1200 以上	2000 以上	3600 以上
一般朋友／同事／同學	1200 以上	2200 以上	3600 ～ 6600 以上
親戚／重要客戶	2000 以上	2600 ～ 3600 以上	3600 ～ 6600 以上
兄弟姐妹／知己／摯友	3200 以上	3600 以上	6600 以上

滿月禮金	
一般朋友／同事／同學	600 元（可合包紅包，一人包 500 ～ 600 元居多）
交情好、好友	1200 ～ 1600 元
親戚小孩	長輩：2000 ～ 3600 不等；平輩：600 ～ 1200 元
其他回禮	送嬰兒相關用品，建議可先詢問，避免禮物不實用

搞定禮金數字之後，準備紅包現金更令人頭痛，還好有遠銀 APP「包紅包」、「包禮金」功能，填入收款帳戶、完成設定，便能輕鬆轉帳，並且留下祝福語錄，讓收禮者備感窩心。不僅如此，遠銀 APP 還貼心串連通訊軟體 LINE，向朋友發送領取禮金、紅包等轉帳通知。此外，「Happy 發紅包」不但可一對一發紅包，也可一對多發紅包，最多可一次發送 2,000 人。未來，再也不用因為忙碌而與親友們疏離，該到的禮數，遠銀 APP 隨時迅速為您送達。

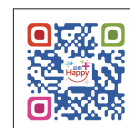
全臺首家社群銀行 Bankee 登場 實現「共享 X 社群 X 金融」

遠銀深入研究使用者場景，發現千禧世代渴望量身打造的金融服務，也盼望能簡化金融服務的申辦流程，各種年輕的聲音，遠銀看到也聽到了！今年 11 月

7 日，遠銀將推出全臺首創、千禧世代專屬的社群銀行 Bankee，所有產品與使用介面皆依照千禧世代社群分享、擴散、互動等使用場景設計，預計可申請超過 20 個專利，希望能成為年輕人的應援團，幫助大家在逐夢的路上穩健前進，寫出個人獨有的精采故事，想了解 Bankee 嗎？請上官網查詢：
www.bankee.com.tw。



網路銀行

遠銀Happy+
粉絲團

以史為鑑 看中國人的管理智慧

遠東新世紀／劉祖亮

奇異公司（GE）最近被道瓊指數除名，對於一個從有道瓊指數就參與其中的百年企業而言，真是不勝唏噓。然而，奇異公司前總裁（CEO）傑克·威爾許（Jack Welch）卻是二十世紀公認的傑出企業領導者。他在1980年4月，45歲時接任奇異公司總裁一職。當時奇異公司是個持續獲利的龐大企業（註1），旗下有一堆子公司（45個事業單位，350條生產線），全球各地僱用的員工總數高達40萬人。

按理講，出任奇異公司的最高領導者該是超級肥缺，威爾許大可蕭規曹隨，坐領高薪，反正只要公司持續賺錢，而且不比以往少，股東與董事會就不會是個惱人的問題。然而，威爾許沒有選擇這一條「平穩」的路，他銳意革新，提出眾多新的觀念，例如「領導不同於管理」、「速度決定了競爭的勝負」、「正視現實才能創造優勢」等等。20年後，他繳出了亮麗的成績單——奇異公司的市值成長了35倍！晉身全球前五大企業。

場景回到西元196年的中國，當時曹操只是東漢末年眾多割據軍閥之一，他駐軍許縣，有一點點小局面。面對分崩離析、名存實亡的東漢王朝，他可以選擇做個魚肉鄉民的軍閥，圖一時之安樂，就像董卓、公孫贊之流；也可以像陶謙、劉表之輩，努力經營一塊地盤，然後沽名釣譽、觀望時勢。

但是曹操並沒有這麼做，他既不揮霍自己的本錢，也沒有猶豫不決；不僅迎來漢獻帝，創造「挾天子以令諸侯」的有利態勢，而且收攏人才，整軍經武，將周遭的大小軍閥一一降服。他有非常清楚的發展策略——先安定北方，再揮軍南下。13年後的曹操，擊敗了北方的勁敵袁紹、消滅了有勇無謀的呂布，降服了懦弱的劉琮，統一了三分之二的中國土地，唯一的對手只剩下新野初敗的劉備，與經營江東已歷三代的孫權，如果真的是「東風不與周郎便」（註2），赤壁之戰沒有那陣恰逢其時的東風，曹操恐怕早已統一中國了。

威爾許與曹操，前者是當代的美國人，後者是古代的中國人；時空相隔近兩千年，如何能在同一篇文章中相提並論？然而，試想一個擁有40萬員工的跨國企業，其組織架構是何等龐大、面臨的內外問題是何等複雜，其經營的困難度絕不亞於領導

一個政府。同樣的，面對東漢末年群雄逐鹿的局面（如同一個開放、高度競爭的市場），對內要充實生產、安定人民（研發產品，再造組織）；對外必須遠交近攻，各個擊破（鎖定目標市場與客群，逐步擴充產品線）；這又何嘗不像經營一間大型企業？

傑克·威爾許不喜歡龐大的科層組織，認為將導致推托的惡習，把大量的時間和精力浪費在瑣碎的細節上，他也特別討厭那些精通「數字」，能編制出各種精美圖表，但是對於服務或顧客卻所知無幾，甚至漠不關心的「管理者」。筆者曾經與這種類型的管理者共事過，他們能夠在進行業務簡報時，編纂出讓老闆覺得充滿希望

的前景，描述出令投資者怦然心動的情境，以獲得更大的權力與資源；然而對於客戶卻一無所知，對於員工的激勵及恐懼來源也全然不理解，其「成功」往往只是表現在數字上，禁不起時間的考驗。

對於大局（市場）的無知，同樣充斥在中國歷代的末世，末代皇帝有個共同的特徵，就是與民間完全脫節。根據《資治通鑑》記載，東漢中平二年（西元185年），洛陽皇宮大火，一口氣燒掉了樂成、靈臺等四座宮殿。漢靈帝劉宏為了籌措修繕皇宮的款項，聽從宦官張讓、趙忠的建議，一方面按田畝增加稅收，另一方面賣官鬻爵（先是官員上任前需到「西園」問價繳錢，後來逐漸發展成赤裸裸的官位買賣），完



全不明白整個東漢王朝已是危如壘卵——光和六年（西元 183 年）夏季大旱造成的大批流民尚未獲得安置、五斗米教領袖張角率領的反抗軍正縱橫山東及河北地區、涼州西羌部落的民變更是方興未艾（註 3）；試問這和一個足不出冷氣房，不了解客戶需求、不明白市場大勢的經理人又有什麼兩樣？這樣的例子在 1,500 餘年後的明末也再度出現，明思宗崇禎皇帝在上吊自殺的前幾個月，還被他的首輔（宰相）周延儒大大地唬弄了一番，把一次根本沒有打過的仗，吹牛成大捷，而「大捷」的所在地就在距離北京城不過幾十里的通縣，恰恰就在天子腳下！崇禎的昏庸與耳目不明，和那些以為產品上架就代表已經銷售掉的經理人又相去幾希？

不少企業主常常慨嘆人才難覓，特別是中小企業主。但是，想想寄居新野，依附劉表時期的劉備，不正也是個剛剛創業的中小企業主？他三顧茅廬的作法卻顯示其過人的韜略。雖然下鄉訪賢不過是花些時間，費點氣力，既可尋幽訪勝，也能順道運動一下筋骨，算是百利無害；但是，以皇叔之尊，親訪布衣之士的消息一旦傳出，單單是「求賢若渴」的形象，就足以讓劉備穩賺不賠了。劉備的算計或許是：諸葛亮如果真是才德出眾之士，三顧茅廬可以讓孔明為他的知遇之恩而感動，從而竭盡心力輔佐漢室，這點劉備算是算準了，三顧茅廬的「效果」，從諸葛亮的《前出

師表》可以獲得證明（註 4）。而萬一諸葛亮徒有虛名，他「千金買骨」之舉必然感動天下，這麼一來，又何懼天下英才不盡歸帳下！

劉備如此重視諸葛亮的另一層意義是：一旦起用諸葛亮，必須讓他好做事，不要讓人才陷溺在人事的傾軋中。試想關羽、張飛皆是一代猛將，功績彪炳，又是自己的結拜弟兄，怎可能輕易對年輕又無事功的諸葛亮服氣？只有劉備自己帶頭信服諸葛亮，下面的老臣才能遵從。所以「三顧茅廬」除了顯示劉備收買人心的高明技巧，更令人佩服的是他的用人之道——把人才安排在適當的位置，並為其創造能夠發揮的氛圍。試想，劉皇叔都講了「孤有孔明，如魚得水」，此「名」一正，諸葛亮的話還會沒人聽嗎？放眼今日，管理書籍汗牛充棟，但有幾位受過 MBA / EMBA 訓練的老闆能有劉備這般用人的智慧？

威爾許領導奇異公司時，曾強調許多創新的觀念，像是：「正視現實，才能創造優勢」、「速度，決定了競爭的勝敗」、「透過變革加速進步的步伐」、「絕對不要停止簡單化」等；諸葛亮的《隆中對》，不正是和劉備分析現實（天下大勢），並指點創造優勢的方法嗎？司馬懿攻破叛變的孟達，憑藉的不就是用兵的「速度」嗎？把這些觀念和中國歷史上各個豪雄的用兵為政之道相比，諸多地方往往不謀而合。



我們可以合理的推測，如果曹孟德、諸葛亮、孫仲謀等人生於當世，必然也是個偉大的企業家，而威爾許、郭台銘、葛洛夫等企業主，倘若生於古代，恐怕也是一方之豪傑。

如果歷史只能作為帝國興衰的殷鑑，那麼歷史實在離我們太遠；但是，當歷史

能夠成為企業浮沈的借鏡時，歷史就與我們每一個人息息相關。正是基於這樣的理念，所以，筆者喜歡從歷史的事件裡，找出失敗的陷阱，尋覓成功的方程式，將中國先賢逐鹿中原的經營智慧，運用在現今的企業管理和商戰中！

註釋

1. McGraw-Hill 出版之「The GE Way Field book」指出，當時的奇異公司年營業額272億美金，淨利為16億美金。
2. 杜牧詩，全文為：「折戟沉沙鐵未銷，自將磨洗認前朝。東風不與周郎便，銅雀春深鎖二喬。」
3. 五年後（西元190年），董卓兵團進入洛陽，東漢王朝正式宣佈「腦死」！
4. 《前出師表》中有這麼一段話：「臣本布衣，躬耕南陽，苟全性命於亂世，不求聞達於諸侯。先帝不以臣卑鄙，猥自枉屈，三顧臣於草廬之中，諮臣以當世之事，由是感激，遂許先帝以驅馳。後值傾覆，受任於敗軍之際，奉命於危難之間；爾來二十有一年矣。」內容儘管不及一百字，然諸葛亮的感激之情，躍然紙上。

2018 智慧家電消費大分析

鼎鼎聯合行銷／翁鈴雅

隨著物聯網、AI人工智慧的科技發展，「智慧家電」已成為家戶必備的設備之一。根據內政部主計處調查，雖然國人結婚率下降，但也因單身、晚婚當道，反而使住戶數微幅增加，順勢帶動智慧家電的銷售成長。本文將為您解析近期智慧家電的消費趨勢及熱門品項。

為了更了解民眾在智慧家電品項的消費行為，GO SURVEY 市場研究顧問針對 3,110 位過去一年曾有消費的 HAPPY GO 卡友進行調查，不僅發現智慧家電廣受關注，尤其「掃地機器人」更是橫掃千軍，成為不分性別、年齡層最喜愛、購買率最高的智能家電商品。此外，不同性別、年齡亦有不同的消費趨向，更進一步的觀察與分析如下：

一、前 5 大智慧家電出爐 「掃地機器人」最受歡迎

超過 90% 的受訪者平時會關注科技家電產品的相關訊息，且 18～50 歲（含）以上的受訪者，最想採買的智慧家電是「掃地機器人」，其次則依序為冰箱、洗衣機、電視機、電子鎖等設備。

在前 5 大最受矚目的智慧家電中，較特別的是「電子鎖」，不僅吸引 18～39

歲的青壯族群，甚至也引起 50 歲（含）以上族群的關注，成為新崛起的智能家電商品。此外，「空氣清淨機」亦特別受到 18～29 歲年輕族群的注意，電視機反而沒有佔據該年齡層前 5 大商品之列，可見年輕族群對手機的依賴已超過電視，同時對於居家空氣品質的要求較其他年齡層高。

二、男性較女性關注智能家電商品訊息

在智慧家電的採購上，男性較女性更主動，高達 74% 的男性會主動搜尋相關訊息，女性則為 52%。除了掃地機器人受到全民鍾愛，男性也偏愛智慧電視、電視盒，以及音箱等娛樂性較高的家電。而女性感興趣的單品中，僅有掃地機器人與男性齊平，其他較感興趣的商品則以智慧洗衣機、冰箱等家電設備為主。

三、智慧家電宣傳管道以網路為主 社群網站占 31%

調查中發現，絕大部分的受訪者仍以網路為最大資訊來源，其中 LINE、Facebook、Youtube 或 Instagram 等社群網站佔 31%，其餘則以網路廣告、品牌官方網站為媒介。此外，18～29 歲族群固然偏好使用網路及社群媒體接收資訊，但大型戶外廣告和營業員口述等傳統模式，亦是年輕族群偏愛的管道之一。至於 50 歲以上的族群雖以 DM、電視廣告及報紙等傳統媒體為主，但在 LINE 和網路新聞亦相對關注。而 30～39 歲的青壯族群，尤其男性的社群性相對較其他年齡層強，其接收訊息以網路論壇和親朋好友最為顯著。

四、1 萬～1.2 萬為掃地機器人最適價格區間 男性出手高於女性

GO SURVEY 進一步分析民眾可接受的價格區間發現，56% 的民眾願意支付 1 萬元以上的費用採買掃地機器人，其中以 1～1.2 萬為最多民眾可接受的價格區間，其次為 1.4～1.6 萬，且男性消費者（60%）

比女性消費者（53%）多，平均願意花費金額男性也高於女性約 1,187 元，顯見男性在智慧家電的採購上，較女性更願意出手購入。

五、網購成為小型家電主要販售通路 男女購買場所及原因有別

民眾選擇購買掃地機器人通路時，以網購和百貨公司為主。男性消費者選擇網購（34%）多一些，女性消費者則偏向百貨公司（31%），但兩者差距不大。GO SURVEY 也發現，網購已經成為 40 歲以下族群購買小型智慧家電最主要的通路，唯 50 歲以上的族群仍偏好百貨、大型量販等實體通路。而在購買掃地機器人的原因上，則以節省體力、時時保持地板環境乾淨為前 2 大考量點（尤其是女性），但男性較女性更會因為沒有時間打掃及追求時尚科技而買，可見男女對於掃地機器人的使用及消費行為大不相同。

消費市場日新月異，下一個受消費者喜愛的商品為何？沒有人能準確預知，唯有持續了解市場需求，才能與消費者保持最短的距離！鼎鼎聯合行銷行銷暨業務群李明城副總經理也進一步表示：「為了更貼近卡友的想法與需求，HAPPY GO 不斷透過 GO SURVEY 的市場調查，觀察不同的消費趨勢來了解卡友行為，進而持續進化各式點數服務，希望帶給卡友更美好的消費體驗！」



遠去的村子

亞東石化上海／胡善成

又是一個期待已久的小長假，爸媽打來電話詢問假期有沒有特別的安排，似乎希望我們帶孩子回鄉玩玩，順便拿點自家種的糧食蔬菜。也怪自己今年身體狀態不適，從春節離家之後，一直沒能回去看看，於是全家驅車回了趟老家。

車輛徐徐進了村，如今的村子早已被所謂的現代一體化城鎮所取代，連排高樓櫛次鱗比，夢中的小橋流水人家僅存記憶。

我無比懷念那個不大卻熱鬧非凡的村莊，記憶中的村子是陶淵明筆下「狗吠深巷中，雞鳴桑樹顛，戶庭無塵雜，虛室有餘閒」的模樣。兒時的我們能在一個中午端著飯碗，吃過十家飯；誰要喊一個人，只需從村頭吆喝一聲，全村人准都聽到；



誰家有個事，只要一眨眼的工夫，就能在全村傳開……只是現在，冷清的村子再也掩不住暮氣。高樓多了一些，深宅多了一些，而人氣卻少了很多。偌大的村子，只剩三三兩兩的老人守護著，只有三三兩兩的孩子在遠離父母的家中孤單地生長著，早已失去它原有的色彩。

我無比懷念那條環繞著村莊緩緩流淌的清澈河流，記憶中的村子是王安石筆下「一水護田將綠繞，兩山排闥送青來」的景象，河流從村子的東頭注入，一分為二，一段沿著北邊的泥路，安詳地在西邊孕育出一個大池塘，另一段則向南圍著農田的邊壟流去，形成一個巨大的堰塘，灌溉著村中的農田。這條河最原始的作用就是護城河，而今光榮艱巨的任務已隨著時間被截斷，只剩池塘和堰塘裸露著黑褐色的河床，還不時發出陣陣惡臭。



我無比懷念村子裡一排排的青磚綠瓦，家鄉的瓦正如畫家陳志宏筆下所描述：一片片蓋在屋頂，似魚鱗，又像梯田，晴時擋烈日，雨天遮雨水。一直覺得「瓦」是村子最美的歌謠，春天和煦的風兒在瓦間穿行，聲如短笛，在春花中拖著長長的尾音；夏日烈日炎炎，陽光火一般地炙烤著大地，因為瓦的遮蔽，屋內少了一絲炎熱，多了幾分清涼；秋日的細雨灑落在瓦片上，伴著瓦溝間串成的雨珠滴落聲，構成一篇和諧的樂章；冬日屋外寒風刺骨，屋瓦上的積雪化了，一滴一滴、一線一線的雪水，從瓦上飛落下來，淅淅瀝瀝的滴水，聲勢堪比一場中雨。「青磚綠瓦」是我對古老

村子的記憶，而今，鋼筋水泥卻一步步地把它逼出了歷史的舞臺。

我無比懷念村子裡和我一起長大的小夥伴們，人生的初始，我和你們一起蹣跚學步，一起在春日的和風中賞桃花，一起在夏日的大樹上捉知了、下河撈魚蝦，一起在秋日的池塘裡摘菱吃，一起在冬日的陽光下偷人家的蘿蔔乾……而今，是誰把曾經親密無間的我們，變成了熟悉陌生人？

也許這就是人生，青春總會消失，人遲早要離開，而我留戀的人、留戀的事、嚮往的一切，也只能停留在心底了。

那年中秋

遠紡織染（蘇州）／陸慧娟

兒時的中秋還沒有國假，但同樣值得我們翹首以盼。早早就開始準備節日的火把，先找到前一年曬乾的「麻節」（註），排列整齊後，在稻穀場上隨手抓幾把新鮮的乾稻草鋪上，再用麻繩包紮起來，一個圓柱型的火把就誕生了。儘管只是再簡單不過的操作，當時還只能央求著大人們或是大孩子們幫忙做一把，然後像絕世珍寶般的藏在稻草堆中。

中秋節當天，放學的路上大家飛奔著回家，焦急等待著大大的月亮從隔壁村頭樹梢升起。好不容易天終於黑了，忙著搶收的大人們回家了，村裡的孩子們開始「出洞」，各自扛著心儀的「武器」，奔向希望田野（收割完的空地）。大孩子先用火柴點燃一個火引，其他的小夥伴們再一個個伸出自己的火把依次點燃，小小的火苗在我們雙手揮舞下，變成熊熊大火燃燒著，映照著童年的快樂和希望，夾雜著幸福的叫喊聲，迴盪在豐收的大地上，直到最後一支火把熄滅，直到大家筋疲力盡……

中秋的「儀式」還有一項：玩過火把的孩子不能空著手回家，必須帶點東西回去。這晚孩子們的胡亂採摘是被允許的，即使是最「壞」的張孀李婆，也不能因為自家的豆子、紅薯被偷而有半點怨言，我們樂得爬在這家的地裡使勁刨著紅薯，再到那家地裡拔幾顆結滿果實的大豆秧苗，再不濟也得抱一捆稻子或是摘幾顆棉花回

去，總之，每個人都必須有收穫才行。

衣兜裡裹著戰利品回家，離老遠都可以聞到村子裡各家廚房裡飄出的香味兒，儘管不一定每戶都能有小公雞的紅燒味，卻一定有著芝麻糖餅的香味，新鮮的芝麻加糖搗碎做成餡，包進麵皮裡，放入大鍋炕熟，和火把一樣，是中秋不可或缺的一部分。我們來不及洗手，就迫不及待地從鐵鍋裡拿起，一口咬下，芝麻香和糖的甜味包裹在一起，滿足感油然而生……

圓月當空照時，飯香圍繞著整個村子，一家人團圓的歡聲笑語就這樣迴盪在那年那月那日，迴盪在我的記憶裡。快樂原本就是如此簡單，幸福就是這麼容易！那年中秋，記憶中的童年，人生若只如初見，便是最美的安排……

註釋

麻類植被，長成後剝皮曬乾，可製作成麻繩，其莖曬乾可用來燒火。

故鄉的赤湖

江西亞東水泥／柯智

鐘聲響起，踏上歸途，星期二的2路公車似乎比往常來得更晚一些。行駛在瑞碼大道上，不一會兒就經過赤湖綠楊林畔。平時無暇琢磨一路上的好景色，此刻突然一陣秋風拂過，一方秋雨醉赤湖，原本倚靠在座位上的我也不由得探出頭來，被眼前的美景吸引。

遠眺窗外，湖光山色，雨後晴天，一道彩虹飛架南北，天塹變通途；一簇簇火燒雲朵掛在天邊，把天空點綴得絢麗多彩；一隻隻白鷺或在灘邊覓食，或在低空中遨遊飛翔，一會兒盤旋偵查，一會兒俯瞰，一會兒又突然轉身向我們賣萌眨眼，千姿百態的飛行動作，彷彿翱翔展示的戰鬥機，讓人目不暇接。

色彩斑斕的休閒跑道鑲嵌在湖邊，在百花綠林的擁簇下，為湖景增添了幾分色彩。「中國國際鄉村馬拉松聯賽」曾在這裡主辦，漫步在跑道上，如同人在畫中遊，舟行碧波上！

一陣風吹來，湖面泛起一圈圈漣漪，一排排楊柳在秋風的吹拂下，像婀娜多姿的美女，美麗飄逸的長髮隨飛起舞；細長的柳枝劃過清澈的湖面，掛滿了晶瑩剔透的水珠，柳條倒映在水面，使得湖水更加翠綠。一叢叢蘆葦綠意蔥蘢，蘆葦杆子像閱兵場上站立方隊的戰士，挺拔整齊，葉子則是有細有長，像一把把剛出鞘的利劍。

當風起時，湖水流動嘩嘩聲與蘆葦的沙沙聲，彷彿在竊竊私語些什麼。一朵朵荷花爭相鬥豔，不遠處小荷才露尖尖角，卻早有蜻蜓立上頭。青蛙在不停的歡唱，魚兒在湖中戲水，夕陽沐浴在清澈見底的湖面上，岸旁還有一位老者正在垂釣，一副姜太公釣魚「願者上勾」的架勢。

倒映在湖中、形態各異的山巒，有的像坐山虎，有的像駝峰，充滿著靈動的生機，遠方一棟棟錯亂有致的高樓則宛如海市蜃樓，在迷濛的煙霧中屹立，美不勝收。自古深情留不住，惟有湖景得人心！此時一身的疲倦，早已拋到九霄雲外。



人生苦旅

遠東聯石化（揚州）／李冬麗

我不敢說生命是什麼，我只能說生命像什麼。生命像一次奔向遠方的苦旅，呱呱落地是起點，向死而行是目的。父母給了你第一張車票，決定你乘坐的車輛和座次等級；勵志苦鬥則給了你一次換乘的機會，決定你旅行的速度與長度。



車 輛啟動，旅行開始了，兩旁風景飛快地向後奔馳，瞬間即是永恆。雖然知道生命只有一種歸宿，但前途仍然迷茫。有時我們會驚豔於窗外的桃紅柳綠、明媚春光；會驚呼於途中的崇山峻嶺、千溝萬壑；會驚駭於忽至的狂風驟雨、迅雷疾電……無論心中感受如何，總是要來經歷一番。

羈旅倦客，也許清貧酸苦，但慶幸有伴同遊，並不孤單。與之聽風賞月，品評世事，與之高談闊論，插科打諢，也可與之靜默以對，惺惺相惜，人生就是這麼奇

妙，當然，困了、累了，也要能獨自發呆，梳理心事，或是小憩一會兒。畢竟真能相伴一生的人寥寥無幾，相聚即註定離別，有人下車，有人才來，人事變換總是無常，這不正是人生最令人無從捉摸之處嗎？苦於旅行者，總是希望早日到站，樂於此道者，則感歎於韶光易逝，無論如何，車一定會到站，旅途遲早要結束，終點總是沒有快樂，沒有悲苦，塵歸塵，土歸土，一切歸於平靜。不知有沒有機會，能買張返程票，再欣賞一下沿途的如畫風景，再傾聽一次林中的鶯歌燕舞，再感受一回人生的意氣風發！

我不敢說有來生，也不信來生。但是我深知，不是所有人都能看到心儀的風景，不是所有人都能經歷四時的更替，生命不是永遠的快樂，也不會永遠的痛苦，快樂與痛苦是先後相繼、相輔相成的。因此，快樂固然美好，苦痛也有它的美麗，人生如此，可無遺憾。

人心若波瀾，世路有屈曲。願生命中有足夠的雲翳，鋪展出美麗的黃昏！

健康減重 逆轉人生

遠東新世紀／馮智棠

多年來習慣大魚大肉，體重一直居高不下，三高也隨之而來，雖然知道對健康不好，但總缺乏動力執行減重計畫。這次恰巧公司舉辦「i減重」活動，我決定報名參加，希望能藉此機會讓自己瘦下來，擁有健康好體態。

熱愛美食的我，一開始在控制飲食上真的很辛苦，三餐只能吃少量的肉、青菜及水果，原本的白飯也得減量，並改成糙米飯，感覺似乎永遠吃不飽，導致每天的運動只能以行走代替慢跑。沒想到經過短短 20 天，與營養師面談時，我竟然瘦了 11 公斤，心中充滿成就感。不過，很快的我也碰到瓶頸，幾乎長達一星期體重都沒有減輕，不免感到有些挫折，可是我告訴自己，為了享受健康無負擔的人生，一定要堅持下去！

果然，一星期過後，我的體重又以 1～2 星期減少 1 公斤的速度慢慢下降，雖然幅度不大，還是帶來了鼓舞。這段期間，我積極上網查詢各種低升糖食物，並使用三星健康 app 記錄三餐的飲食情況，將熱量控制在早餐 200 大卡，中、晚餐各 500 大卡左右，讓三餐攝取的熱量比基礎代謝少 1000 大卡，嘴饞時則以蘋果、芭樂為主，頂多再加幾片海苔，這樣就有飽足感囉！

運動方面，剛開始每星期一參加公司舉辦的有氧課程之外，星期二至星期天的

晚上，都使用三星健康自動記錄，維持健走 5 公里。兩個星期後，開始嘗試跑步，並逐漸以跑步取代健走，2 個月活動結束時，總計成功減重了 18.8 公斤，公司舉辦的科技體適能檢測的各項數值都下降，身體狀況也漸入佳境。

活動結束 12 天後，我仍持續各項飲食節制、運動習慣，目前已經瘦下 20 公斤了，而且漸漸習慣了清淡飲食、天天 5 蔬果，也習慣了運動，不但人變瘦了，也自信多了，更棒的是，公司為我報名參加新竹縣衛生局舉辦的「職場健康減重活動」，成功贏得全縣「減重達人獎」第一名，不但贏得健康的身體，也賺得比賽獎金，真的很開心！未來我一定會繼續維持良好的飲食與運動習慣，讓自己更健康！



減重前



減重後



「遠東人開講」：我的智慧生活

編輯室輯

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？讓我們來聽聽海內外的遠東人怎麼說？

【一】

手機就像貼身管家，總能適時提供資訊，讓我們享受便利智慧的生活。在上海，無論出門或在家，都能透過盒馬鮮生的手機 APP，查詢商品產地、比價、下單與支付寶付款，同時也可選擇賣場提供的代客烹調或宅配到府服務。工作時，我也常與國外業務聯繫，透過網路 WebEx，提供視訊與簡報資料多方溝通平臺，增進工作效率並降低營運成本。閒暇時，我則習慣用手機紀錄生活點滴，拍攝的影片與相片亦可透過 IG 或 FB 即時分享。（遠東新世紀／龔芸瑩）

【二】

有了網路之後，對於喜愛旅遊的人來說，真的十分方便，無論訂購車票、住宿或景點門票，都能在網路上搜尋，並利用手機購買，訂購後還可將紀錄存放在雲端，隨身帶著走。至於旅行的景點也可事先利用 Google 搜尋目的地，規劃好行程，並將

地圖 e-mail 至自己的信箱，再運用 Google Maps 協助判斷交通時間及距離，搭配叫車 APP，就可節省許多時間。而行程中的美景則可利用美圖 APP 進行後製剪輯，不但能留下美好的回憶，後續上傳到 FB 或 IG，都能獲得好友們的讚賞哦！（遠東商銀／周姝陵）

【三】

智慧應用正漸漸改變人們的生活環境與習慣，伴隨著智能腕錶的震動，床頭的智能燈慢慢變亮，我起身關掉腕錶，在錶盤點選兩下後，廚房的豆漿機和麵包機開始運作。洗漱完畢，一杯香濃的豆漿和兩塊烤得金黃的土司已經準備好了，客廳則根據氣候調整到舒適的溫度，在音樂的陪伴下，我愉快的吃完早餐。下班後，回到舒適的家，窗簾、電視、照明已全部自動開啟，躺在柔軟的沙發上，放空心情，這就是我幻想中的智慧生活。（江西亞東水泥／胡玉珊）

【四】

我的智慧生活從學習開始，利用手機下載學習軟體 app，即可線上教學，不僅突破地域限制，且時間運用更彈性。在休閒娛樂上，Booking app 也能解決我訂房的煩惱，僅需設定條件並透過信用卡結帳，就可預約平價優質的旅店。另外，購物習慣也逐漸從實體店面轉移至線上，不過，儘管一機在手可以得知天下事，但如何從資訊氾濫的時代中，選擇正確的價值觀，仍是需要省思的議題。（臺南大遠百／余佳蓉）

【五】

以往外出洽公時，常需要列印文件資料，或是將資料儲存於 USB，但難免忙中有錯，忘記攜帶，自從使用雲端科技，只要事先將資料上傳，無論何時需要列印，一鍵登入即可列印。此外，有了孩子之後，手機裡存滿了孩子的成長照片，但容量總是不夠用，登入雲端儲存照片後，就不再有容量不足的問題，真是太方便了！（遠通電收／陳卉家）

【六】

資訊科技蓬勃發展下，除了手機應用軟體越來越多元，物聯網領域也有越來越多產品，例如我長期配戴的小米手環，除了具有手錶、鬧鐘功能，也能紀錄每天走路的步數、心跳，甚至可以分析睡眠品質的好壞。這些數據將成為資料庫，透過大數據分析便能從中了解自己的身體狀況，

甚至提早察覺身體異狀，避免爆發更嚴重的疾病。（遠東 SOGO 百貨／LULU）

【七】

手機除了聯繫、拍照記錄，更能迅速在社群上和親友分享，不過這樣的便利難免讓人與人之間少了那麼一點溫度。因此，年初安排了一趟徒步大甲媽祖繞境，我特別在出發前，利用手機和便利商店 App 規劃了「拍。印。蓋。寫。寄」的行程，為期九天八夜的繞境途中，我到處拍、隨處印、有緣蓋、靜心寫、思念寄，當看到親友臉書上 PO 出一張張收到明信片的發文，真心感謝科技如此進步，讓人感受到彼此的溫度。（遠東新世紀／李宇駿）

【八】

從事呼吸治療工作，為了掌握最新資訊，我透過手機進入亞東醫院 24 小時 e 化服務電子圖書館，查閱期刊論文、課程活動，還能下載 UpToDate App，即時搜尋實證資料，提供醫療團隊參考。此外，亞東醫點通 APP 和 Health 健康，也方便我隨時查詢門診掛號、施打疫苗、員工體檢、自我健康管理資訊，再以行動醫療繳費服務 App 完成付費。至於亞東醫院網站則能直接進行員工訂餐、線上請假，還能在線上學習專業課程。辛勤耕耘後，更有遠東商銀行動銀行 APP 整合帳戶及各項服務，提供投資理財資訊。這些便利的數位科技，讓我的生活豐富多元，工作更有效率！（亞東醫院／丁曼如）

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，只要以手機掃描右方的QR Code，即可輕鬆填答抽大獎！



本期題目

- 下列何者為遠東新世紀在今年 TITAS 展出之商品？【封面故事・遠東新世紀打造紡織產業大未來】
 - 衣物保護品 FENC[®] Fabric Shield
 - 廢紡織品回收再製解決方案 FENC[®] TopGreen[®] rTex
 - 無氟撥水纖維系列之 FENC TopDry[®] Hydrophobic Yarn
 - 以上皆是
- 關於亞東預拌創新研發之敘述，下列何者為是？【封面故事・精準檢驗、高規製程 亞東預拌創新品牌價值】
 - 亞東混凝土技術研發中心「是臺灣第一座專為混凝土設立的高規格試驗室
 - 亞東預拌開發之「砂石爐渣快篩檢測法（AMS）」，已獲臺灣專利許可
 - 因應臺灣海島型氣候，亞東預拌已成功開發高抗滲混凝土產品
 - 以上皆是
- 下列關於肺阻塞之敘述，何者為非？【生活情報・保健網】
 - 肺阻塞是一種肺部功能慢性退化的疾病
 - 肺阻塞可以完全治癒
 - 戒菸是預防肺阻塞惡化最好的辦法
 - 只要在胸腔科門診接受胸部 X 光片及肺量計測定，即可確診是否罹患肺阻塞
- 關於酒駕之敘述，下列何者為非？【生活情報・臺灣地區法律網】
 - 駕駛人的酒精濃度達每公升 0.25 毫克或血液中酒精濃度達 0.05% 以上，即屬酒駕
 - 服用毒品、麻醉藥品或其他相類之物，致不能安全駕駛，同樣觸犯臺灣刑法
 - 駕駛「電動車」不在酒駕的取締範圍內
 - 駕駛腳踏自行車若酒精濃度超標，將面臨新臺幣 300 元以上、600 元以下之罰鍰

參加辦法

請剪下 339 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，於十一月十五日前擲回「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 339 期有獎徵答

姓名：
單位：
聯絡地址：

答案：1. () 2. ()
3. () 4. ()

338 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
元智大學	張 * 娟	遠紡織染蘇州	陸 * 娟	遠東新世紀	黃 * 福
元智大學	范 * 瑩	亞東技術學院	武 * 閔	遠東新世紀	羅 * 硯
亞東醫院	鄭 * 惠	黃岡亞東水泥	劉 * 寶	遠東都會	陳 * 瑞
遠通電收	李 * 興	遠時數位科技	黃 * 鈞	東聯化學	林 * 源
遠東百貨	吳 * 珊	遠時數位科技	張 * 鈴	遠鼎公司	張 * 穎

B 組

單位	姓名
遠東商銀	陳 * 夷
遠東新世紀	江 * 翔
遠東新世紀	柯 * 吟
裕民航運	卓 * 秋
亞洲水泥	柯 * 綺

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）幸運兒分別得到遠東百貨提供的「太陽寶實經典馬克杯一組」！



📍 SOGO 中壢店歡慶 20 週年，9 月 24 日特別攜手亞洲電臺舉辦「幸福聯合晚會」，並邀請桃園市鄭文燦市長一同切蛋糕，期許商圈再創榮景。



📍 元智大學與草漯國小簽署合作備忘錄，未來雙方將共同提升觀音區小學學生數位能力與資訊素養。



📍 亞東技術學院師生參與「2018 年臺灣創新技術博覽」，勇奪 1 金、5 銀、2 銅，以及發明競賽最高榮譽「鉑金獎」。



📍 臺中大遠百 9 月 26 日熱鬧舉辦週年慶誓師大會及星光大道走秀活動，為即將展開的週年慶暖場。



📍 高雄大遠百發起「散播希望種子・愛心月餅募集」禮盒認捐公益，並由毛郅國店長（右二）代表，將民眾的愛心捐予社團法人中華安得烈慈善協會，讓需要幫助的家庭感受佳節的溫馨。

遠百週年慶

化妝品9折起+贈品 內睡衣8折起+贈品
百貨服飾7折起



遠東百貨官網

○○○ 全台據點
○○ ISLANDWIDE

寶慶遠百
台北市中正區寶慶路32號
TEL: (02)23816088

台中大遠百TopCity
台中市台灣大道3段251號
TEL: (04)37022168

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

嘉義遠百
嘉義市西區垂楊路537號
TEL: (05)2365137

板橋遠百
新北市板橋區中山路1段152號
TEL: (02)89525678

台南大遠百
台南市東區前鋒路210號
TEL: (06)2098999

桃園遠百
桃園市中正路20號
TEL: (03)3359811

高雄大遠百
高雄市苓雅區三多四路21號
TEL: (07)9728888

新竹大遠百
新竹市北區西大路323號
TEL: (03)5233121

花蓮遠百
花蓮市和平路581號
TEL: (03)8355588