

遠東人

徐有庠
題

遠東集團
FAR EASTERN GROUP
70
Since 1949
Together For a Promising Future
共創美好未來 你我攜手同行

共同開創「誠勤樸慎・創新」的健康人生

NOV 2019

NO. 351

11 月號

COVER STORY

遠東新世紀綠色應用一條龍
東聯化學的轉型策略與智能製造

LIFE GUIDE

流行網

立冬輕鬆進補 吃粥喝湯最養生

財經網

手機變身隨身銀行？先搞懂新時代的銀行類型

新「智」造 啟動新商機

Innovation × Intelligence,
Business Opportunities in New Economy

掃描 QR Code 看更多即時訊息
還可下載電子雜誌





➡ 遠東集團徐旭東董事長（右五）於第 13 屆「亞太企業精神獎」（APEA）頒獎典禮中，獲頒最高榮譽「特別成就獎」，並邀請多位關企主管共同分享得獎的喜悦。



➡ 遠東集團徐旭東董事長（中）、亞東醫院林芳郁院長（右）、廣達電腦林百里董事長（左）在亞東醫院 38 周年院慶典禮中，正式公布雙方合作開發的「醫療 AI 合作案」已進入臨床實測。



➡ 2019 遠百廠商聯誼會由徐旭東董事長（前排右三）與徐雪芳總經理（前排右二）共同主持，期許今年周年慶和遠百信義 A13 開幕能為消費者帶來更特別的購物體驗。



➡ 元智大學創客課程成果獲得「第三屆南臺灣自釀啤酒大賽」學術組總冠軍，吳志揚校長（右三）與得獎師生開心合影留念。



➡ 遠傳電信井琪總經理（右三）出席「桃園市換裝智能路燈專案」啟動儀式，未來在遠傳的建置與維運下，桃園市將成為全球首座全面採用智能聯網路燈的城市。

您的鼓勵是月刊成長最大的動力——感謝同仁熱情參與「2019年讀者問卷調查」活動

編輯室輯

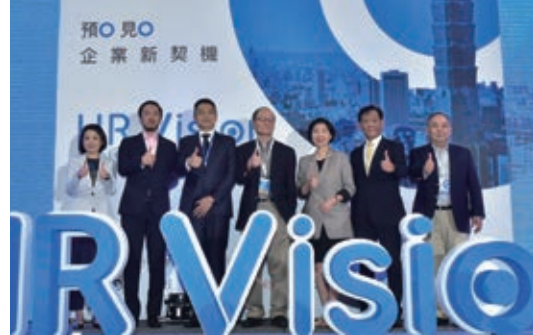
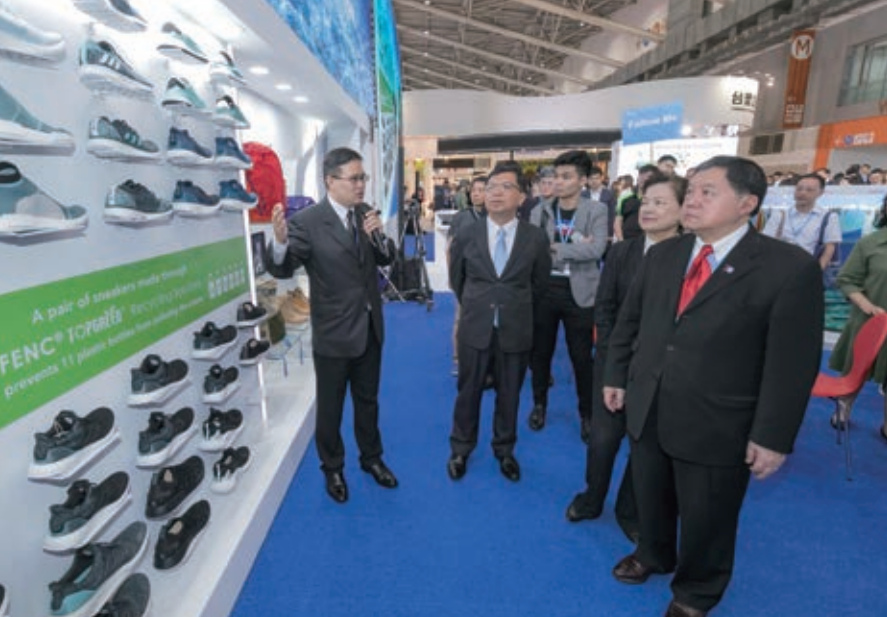
為了製作更豐富的內容以回饋所有愛護月刊的讀者，編輯室於9月1日～9月20日舉辦「讀者問卷調查」活動，共獲得百餘家關係企業同仁參與，總計回收5,239份問卷，讀者們不但給予許多溫暖的鼓勵，更提供不少寶貴的意見，未來編輯室將根據來函意見調整企劃方向，希望刊物能更符合讀者的需求。

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
遠東SOGO百貨	黃*欣	富民運輸	姚*文	遠東新世紀	康*旭
四川蘭豐水泥	施*惠	富民運輸	羅*鑫	遠東新世紀	鄭*延
四川亞東水泥	韓*	富民運輸	邱*仙	遠東新世紀	何*威
江西亞東水泥	萬*良	富達運輸	張*文	遠東新世紀	鄭*恬
江西亞東水泥	陳*惠	亞東醫院	吳*卿	遠東新世紀	石*可
江西亞東水泥	饒*亮	亞東醫院	張*楠	遠東新世紀	葉*鍵
江西亞東水泥	張*傑	亞東醫院	盧*蓉	遠東新世紀	黃*臺
江西亞東水泥	王*雄	亞東石化	王*宗	遠東新世紀	蘇*傑
武漢亞鑫水泥	朱*華	遠東百貨	李*潯	遠東新世紀	劉*清
南昌亞力水泥製品	程*強	遠東百貨	賴*雲	遠東新世紀	黃*月
黃岡亞東水泥	宋*麗	遠東商銀	蔡*哲	遠東新世紀	何*萍
湖北亞東水泥	陶*炎	遠東商銀	溫*婷	遠通電收	莊*蓉
湖北亞東水泥	周*	遠東商銀	朱*竹	遠通電收	曹*輝
鼎鼎企管顧問	鄧*璇	遠東商銀	張*筠	遠通電收	黃*楦
遠東新服裝(越南)	Phan*Ly	遠東商銀	莊*富	遠傳電信	王*惠
遠鑫電子票證	鄧*雷	遠東新世紀	鄭*元	遠傳電信	蔡*穎
遠時數位科技	丁*璇	遠東新世紀	苑*丰	愛買	許*臻
遠東巨城購物中心	吳*俞	遠東新世紀	邱*竣	愛買	林*儒
亞東石化(上海)	秦*	亞洲水泥	林*源	愛買	吳*靜
亞東石化(上海)	董*衛	遠紡工業(上海)	王*強	愛買	李*波

「遠東人開講」十二月份話題：我的綠色生活

隨著極端氣候發生的頻率越來越高，綠色思維也逐漸抬頭，歡迎來信分享您的綠色消費型態，無論是力行綠色生活、採買友善環境的食材、環保材質的服裝，或是綠色節能商品…都是愛地球的最佳體現。文長300字以內，遠東人月刊就會提供您一筆「愛地球獎金」！（截稿日期：11月15日前）



NOV 2019

NO. 351

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 38 週年院慶致詞 / 編輯室採訪整理

06 COVER STORY 封面故事

東聯化學的轉型策略與智能製造 / 房軒

遠東新世紀綠色應用一條龍 / 編輯室採訪整理

15 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 / 編輯室輯

22 OFFICE TALK 樂活職人

經營管理新知：跟上運動風潮 洞悉健身習慣消費商機 / 天下創新學院

上班族必修學分：遠銀名人開講——打造「不設限」的全方位將才 / 魏若睿



26 LIFE GUIDE 生活情報

- 法律網** 生育福利站——「勞保生育給付」領了沒？／鍾偉宜
- 法律網** 互聯網電子資料證據舉證指引（上）／唐思雨
- 美食網** 立冬輕鬆進補 吃粥喝湯最養生／鄭嘉蕙
- 保健網** 您的自律神經失調了嗎？／邱奕華
- 財經網** 手機變身隨身銀行？ 先搞懂新時代的銀行類型／張曉娟

38 HOT TOPIC 遠東話題

遠東人開講：攜手傳愛 共創未來／編輯室輯

40 STORY 心動時刻

- 韓國大玩家／楊芬妮
- 行萬里路之感悟——新疆紀行／吳飛
- 誰共我，醉明月——秋遊辛棄疾故里／劉祖亮

48 QUIZ 有獎徵答

350 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	汪更新	呂學隆
林俊佑	周俊傑	吳信儀	吳佳穎
吳敏如	范明珠	徐峻菁	徐雅慧
馬玉蘭	梁雅雯	黃怡禎	莊琇雯
游慧琳	游淑如	郭曜豪	郭文慧
陳文山	陳雪萍	陳聰明	陳玲華
陳虹瑾	葉金璋	張景芳	張 丹
賴建偉	曾淑苹	馮輝棋	蔡敏雄
蔡佩瓊	蔡淑華	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 38週年院慶致詞

編輯室輯

回憶38年前，亞東醫院開幕時，只有7個醫療科、150張病床，如今已經有64個醫療科、2個中心，病床數擴增至1,383床，樓地板面積也從20,329坪擴大為58,000坪。謝謝大家的努力與各界的支持，成就醫院今日的規模。

38年前，創辦人有感於遠東在板橋地區的員工多達上萬人，難免有就醫的需求，為了照顧企業員工，並且服務在地民眾，決定在板橋成立一家大型的現代化醫院。然而，創辦醫院是一項浩大的工程，在板橋辦醫院更不容易。當時很

多朋友都不看好，認為名醫都住在臺北，不太可能遠赴板橋看診。所幸在創辦人的堅持下，亞東醫院開幕了。經過筚路藍縷的開拓，不斷提升設備與人力資源，吸引愈來愈多優秀醫師落腳，如今成為備受肯定的醫院。

今年亞東醫院歡慶 38 年，同時也是遠東集團成立 70 周年。我們的慶祝活動以公益為主軸，各機構都將投入公益行動，攜手創造更美好的明天。接下來我們也將開始規劃未來 5 年、10 年的策略。這才最困難的部份，也是身為領導人的重要課題。

日前我在中國參加世界水泥協會的會議，並到湖南參觀海螺水泥廠。海螺水泥是中國第 2 大水泥公司，亞泥則在中國排名第 10 大。我們參觀的廠區年產量 5,000 多萬噸，幾乎是臺灣亞泥產量的 5 倍，但控制室裡卻只有 9 名員工，甚至將在兩年之內，減少為 1～2 名員工，因為他們運用 AI 技術來管理龐大的生產設備，可見 AI 力量的強大，遠超過大家的想像。

科技絕對是改變未來的關鍵力量，中國大陸近年在 AI、大數據，甚至 5G 上，都有重大的突破，也因此引發了美國的疑懼，如今的中美貿易戰，其實只是美國希望保有未來科技、經貿競爭力的手段。

事實上，遠東集團旗下的製造業，也有好幾座新廠已經利用機器手臂取代人力搬運工作；百貨業也提供顧客利用 AR、VR 虛擬實境試穿衣服，免去實地換穿的麻煩。自動化、AI 並不困難，但一定要設立目標，有執行力、使命感，特別是領導階層一定要時時思考，目前的系統和制

度是否符合新經濟時代的需求。雖然醫院並非以營利為目的，但若能藉由管理，提升營運效率，才能幫助更多的病患。

此外，身處物聯網時代，萬物皆連上雲端，也擴大了資訊傳輸量的需求。遠傳預計在明年下半年推出 5G，屆時資訊傳輸量將更快，也將有更多系統可以協助分析資料。以百貨業為例，顧客何時來過、買過什麼、購物周期等，都可以透過大數據來掌握。對於醫療業來說，只要法令許可，亦可以將所有病患資料建檔，只要病患走進醫院，電腦就會顯示相關醫療資訊，幫助院方快速掌握患者病情，提供更及時的照護。

很多病友都反應，亞東醫院特別讓人感到友善溫暖。有一回，基金會舉辦論壇，一位政府官員特別向我致意。因為他的父母長年在亞東醫院就診，雖然附近還有其他醫院，雖然可能需要候診，但亞東的醫護人員關心病人、氣氛溫馨，讓他們堅持到這裡看診。儘管他的父母已經仙逝，他始終感念在心。

感謝大家的努力，讓我們獲得各界的肯定。正如遠東集團旗下各企業都不斷成長，亞東醫院也在努力成長。未來除了繼續在板橋善盡醫學中心的責任，也正積極規劃成立桃園亞東紀念醫院，希望 38 年後，亞東能夠有更大的規模，造福更多的病人。



東聯化學的轉型策略 與智能製造

編輯室採訪整理東聯化學／房軒

2018年第一季～第三季，受惠於石化市場熱絡，東聯化學交出亮麗的成績單，營收創歷年新高。然而，東聯的主要產品EG（乙二醇）行情卻自去年底一路低迷至今，壓縮獲利空間。產業環境的瞬息萬變並非新鮮事，為分散風險、強化競爭力，東聯早已啟動創新轉型計畫，不論在產品、製程，甚至服務上，都以新思維殺出新路。

三大策略因應環境驟變

近年全球受中美貿易戰、英國脫歐、歐洲經濟疲軟、新興市場政經不穩定，以及貿易保護主義抬頭等影響，壓抑總體經濟成長動能，其中又以中美貿易戰影響最為深遠，除了直接影響消費性電子、汽車、紡織產業等終端民生產品，也大幅

減緩廣泛運用於上述產業之 ABS、PS、PE、PTA、EG 等石化產品需求。以紡織為例，中國聚酯紡織供應鏈部分轉往東南亞，導致中國下游需求疲弱，乙二醇庫存去化速度緩慢，2019 年第二季價格甚至滑落至每噸 600 美元以下，多數乙二醇生產廠商面臨不敷成本之窘境。

東聯化學處於整個產業鏈的中間位置，以乙烯為原料，生產環氧乙烷（EO），再以其製造乙二醇（EG）及其餘環氧乙烷衍生物（EOD），上述提及之影響自然首當其衝。若上游原料緊縮，下游又無更多延伸產品，營運榮枯將完全受制於景氣與單一原料，相對增加了經營的風險。為此，東聯化學研擬三大經營策略，以因應營運環境的變化。

1. 建立基礎競爭力

當市場動盪、石化產業景氣低迷時，惟有降低核心原料 EO 之成本，才能保有主力產品 EG 之獲利空間。為此，東聯持續專注在擴充產能、提升製程效率、整合能源利用率，以確保核心原料 EO 競爭力。2015 年已完成林園廠 EO 再去瓶頸，提升產能 50% 至年產 36 萬噸 EO，大幅降低生產成本；目前也正著手評估新一期之 EO 去瓶頸計畫，達年產能 45 萬噸 EO，以提供下游衍生物需求，且更進一步降低成本。

在能源方面，響應政府「非核家園」政策，林園廠區規劃興建天然氣汽電共生機組，滿足該廠區八成自用電量，並提高潔淨能源使用效率。另外，有鑒於近年美國與中國分別大量興建乙烷裂解廠及煉化一體廠，未來乙烯供給面可望寬鬆。因此，東聯化學正著手興建大型岸邊乙烯原



料儲槽，增加可進口乙烯之調度彈性，並降低輸儲費用，提升整體競爭力。

2. 深耕下游特化產品

除了提升大宗產品基本競爭力之外，為跳脫傳統大宗石化品獲利易受景氣循環影響，東聯化學也致力於環氧乙烷衍生物的下游研究開發，新增上百種品項，並榮獲經濟部專案補助之肯定。目前於海峽兩岸共擁有乙醇胺（EA）、乙二醇丁醚（EB）、碳酸乙烯酯（EC）及環氧乙烷衍生物（EOD）數家工廠，合計年產能 34 萬噸，可應用於日用化學品、紡織染整、橡膠、塑膠、水泥、造紙、建築、聚氨酯及電子等不同領域。

有別於大宗化學的品量大、客戶固定，特用化學品的單一客戶需求量相對少，品項多，且大多客製化，即便是同一產品，當銷售於不同產業時，客戶之需求習性、面對的技術問題，甚至倉儲物流問題常不盡相同，需仰賴技術及銷售團隊與



下游客戶密切配合，並經過長時間之驗證才得以開發完成，進入門檻較高，開發時間亦較為耗時。然而，

一旦驗證成功，客戶的信心度及依賴度會大幅提升，產品被取代可能性也極低。因此，針對不同產業、不同客戶的需求，提出特用化學品解決方案時，除了高密度的技術研發能量之外，業務推展及技術服務也是極為重要的一環。為此，東聯化學整合研發、技術、營業、生產，成為專案型特化團隊，並建立線上資訊整合管理平臺，強化單位橫向溝通，加速產品商業化，提供客戶更完整的技術服務及更穩定與優良的產品品質。

3. 擴展丙烯產業鏈

隨著 2009 年後，美國頁岩氣產量增加，丙烷供應寬鬆、價格低廉，石化產業的結構亦產生深遠影響。國際石化業者紛紛從美國或中東進口價廉的丙烷原料，就近市場興建丙烷脫氫（PDH）廠，以生產具競爭力之丙烯原料。一部分丙烯用以生產聚丙烯（PP）、丙烯腈（AN）及環氧

丙烷（PO）等丙烯下游產品，另一部分丙烯則直接當作商品銷售。因此，可預期丙烯未來供應將更加寬鬆。

東聯化學一直希望將產業鏈從乙烯延伸至丙烯，以降低單一原料的經營風險，因此有計畫地將研發能量聚焦在環氧丙烷 PO 及其進一步加工之聚醚多元醇，此為丙烯產業鏈中，與環氧乙烷 EO 最具協同作用的產品。搭配原先東聯化學獨步臺灣的環氧乙烷 EO，藉 EO、PO 兩者截然不同之理化性質，將親水性質的 EO 與親油性質的 PO 兩種原料，調配與製造出適合各種應用之特殊聚醚多元醇及環氧衍生物。藉由環氧丙烷及聚醚多元醇的加入，預期未來東聯化學將可繼續推出更多特化產品，提高產品附加價值，滿足客戶更高階與客製化之產品需求。

在新「智」造浪潮佔領有利位置

面臨工業 4.0、AI 人工智慧、物聯網、5G、大數據等時代，如何利用智慧製造，優化及提升傳統產業生產力的議題興起，而化學工業在生產管理上，長期仰賴大數據分析管理，對於新科技的投入與強化絕對有其必要性。隨著電子儀器及軟體的不斷演進，機器可精準搜集數據，如各生產設備之即時溫度、壓力、流量等操作指標，人員得以遠端監控製程安全，並即時預警，為化學工業自動化帶來更多可能。

1. 即時資料庫系統 (PI) 做先鋒

秉持智慧製造理念，東聯化學引進 OSI soft 公司的 PI 即時資料庫系統，並於重要生產機械設備安裝感測器，即時回饋運轉狀態，將各項生產指標數據自動上傳至控制系統，藉由遠端操控介面，監看即時生產概況，並通過報表、分析工具等，實時顯示當前和歷史的運行狀況於電腦或各式行動裝置上，管理人員得以即時優化生產、應對生產異常，同時也能提昇設備可靠度、預測修理維護需求、有效降低故障率及維修成本。

2. 推行智慧物流與服務

東聯化學積極納入「物聯網」資訊新元素，推行智慧物流與服務，以液化氣體產品供貨為例，於客戶端建立儲槽監控系統，動態分析客戶使用狀況，並自動進行出貨排程，同時促進供應鏈資訊的透明度與水平整合，提供最快速之應對服務，強化客戶忠誠度。

3. 培養新一代的 AI 管理人才

值得一提的是，東聯化學在人才培育上，正計畫培

養新一代的 AI 管理人才；近期已派出十餘名不同專業領域的人員，於臺灣人工智慧學校研習 AI 相關知識技能，以整合製造、研發、技術、工務、企劃、資訊、人力資源等多元角度，藉由理論實操、同業交流及共同探討，將營運問題帶到學校，並將解決方案帶回工廠，預期未來可利用 AI 科技提高營運效率、降低生產風險，創造製造新價值，在新「智」造的時代浪潮中，佔領戰略有利位置，取得先機。





Go Green, Go Global, Go Integrated 遠東新世紀綠色應用一條龍

編輯室採訪整理

2019臺北紡織展（Taipei Innovative Textile Application Show, TITAS）10月7日～9日於臺北世貿中心南港展覽館隆重登場，集結全球423家廠商，展出紡織產業的創新成果。遠東新世紀身為頂尖的紡織巨擘，今年貫徹垂直整合、全球運籌的概念，帶來一系列永續創新的先進技術，為生活創造更美好的改變。

垂直整合 走在世界前端

遠東新世紀近幾年持續深耕綠色環保方案，不論在回收技術或生質材料的發展都交出好成績，讓「環保」DNA徹底內化為品牌的一部分，並於每一段製程中大放異彩。今年在展現創新技術之餘，遠東新世紀更突顯「一條龍」優勢，入口處即

以「製程地圖」呈現上、中、下游全貌，展區則由不同事業部展演各自的舞臺，訴說每一個產品的精彩。

值得一提的是，藉由本次 TITAS，遠東新世紀也特別宣告成立新的創研單位 IDM（Innovation Direct to Market），以整合集團內部資源、建立技術平臺、對接

品牌先端研發為目標，加速推動創新產品商業化。IDM 具有七個技術平臺，包含：PET 及 PU 的聚合技術、染料的改質及合成技術、PET 及 PA 共混技術、新紗線加工技術、織物分析及設計技術、織物塗佈及貼合技術、加工劑的設計及合成技術，將推出具有可節省水資源、有利於材料回收再利用、製程無毒無溶劑、減少後加工製程及使用生質材料等環保特性的新產品，並擴大應用於各品牌，期能成為綠色紡織科技的先鋒。

不僅如此，本次 TITAS 也首次加入聚酯產業鏈上游的東聯化學與亞東石化，前者的主要產品為「乙二醇（MEG）」，後者為「純對苯二甲酸（PTA）」，兩者皆是化纖的重要原料來源。其他包括：研發、固聚、長纖、遠東先進纖維、短纖、紡紗、織染、成衣和工業用紡織品，都有專屬區塊呈現重點產品。

除了讓參觀者了解遠東新世紀完整

的聚酯產業鏈布局，展區周邊另針對消費者（For People）、居家（For Home）、包裝（For Packaging）、工業用布（For Industries）和汽車材料（For Automotive）各項領域展出相關應用，以突顯紡織科技在日常生活的重要性，並展現各事業單位的整合成果。以車材區域為例，一部車裡就有多項遠東新世紀的商品應用，包括：可用於雨刷、包裝材料、填充料的 FENC® Airlol® Acoustic Insulation Fibers，以及在低溫下具有粘合性，常用於坐墊、填充的 FENC® BOMAX® 短纖產品。而工業纖維群的聚酯工業絲更是製成汽車安全氣囊、安全帶的重要材料。此外，長纖事業部推出之 FENC® TOPGREEN® Dope Dyed Filament 聚酯原抽彩色纖維因優異的耐日光、水洗色牢度，以及環保、節能、無廢水汙染的特性，成為汽車椅套的首選，在 TITAS 展場中的多款色紗布料，即獲 TOYOTA 車廠選用於暢銷車款。



在消費者區域中，則匯集眾多經典日常機能服飾，例如：紡紗 FENC® Siro Yarn 產品的布面滑順、低毛羽，可做麻花效果與竹節效

果；原料方面可做多纖維混紡組合：將環保纖維結合再生纖維（如 LENZING® TENCEL®），賦予織物天然棉感與親膚性，增加穿著的舒適度。另有短纖的 FENC® Insulate 相關應用，其 3D 立體中空捲曲聚酯纖維組合，讓聚酯纖維達到近似天然羽絨的膨度與保暖值，還可進一步改良，增加消臭及人體遠紅外線能量回饋等功能性，是填充於夾克內裡的絕佳選擇。除了常見的服飾之外，海洋回收紗球鞋、聚酯原抽彩色纖維背包亦在此次亮相，提供更多紡織應用點子。更特別的還有研究所開發之衣物保護品 FENC® Fabric Shield，以柔軟精的方式，讓織物在洗衣過程中，產生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，亦無皮膚刺激性，同時可減少洗滌劑用量達 80%，更加友善環境。

綠色突破 力推循環經濟

提到永續循環產品，絕不能錯過風靡全球的「海洋回收紗專案」，此計畫由遠東新世紀與 adidas 和 NGO 組織 Parley for the Oceans 獨家合作，自 2016 至 2018 年，已攔截 1,200 公噸以上的海洋廢棄塑料，2019 年預估可再減少 1,800 公噸海洋廢棄塑料，並轉化為全新的產品，例如：球鞋、球衣、信用卡、購物袋、

保溫水瓶套等意想不到的生活用品。為身體力行海洋環境保育，遠東新世紀積極響應「世界海洋日」，今年 6 月再次號召 250 名同仁與眷屬，參加桃園市政府於永安漁港舉辦的淨灘活動，並將清出之廢棄寶特瓶再製成環保產品，落實減塑救海洋的美意。

在回收材料再製產品中，遠東新世紀 TOPGREEN® Membrane 同樣領先全球，使用回收寶特瓶製作出 rTPEE membrane 環保防水透溼薄膜，不僅具有優異的防水透濕能力，且完全不含 PFC、DMF 等有毒物質，與聚酯面料貼合製成衣物，可輕鬆被回收循環再利用，相較於市售的 PU、PTFE 材質，rTPEE 薄膜可大幅降低使用後的處理成本及對環境的破壞力，是絕佳的環境永續素材。目前如 Timberland、adidas、Vaude 等知名運動品牌，皆已採用 TOPGREEN® Membrane 發展出環保與機能兼具的戶外用服飾與防水登山鞋。此外，FENC® TOPGREEN® Membrane 也在今年 ISPO Textrends 2020/21 中，獲得 Top 10 的肯定，成為全球綠色經濟的典範。

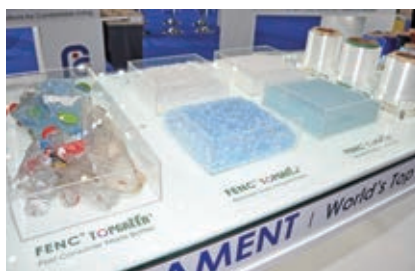
隨著全球氣候變遷及人口快速成長，各種污染程度日益加劇，開發多元環保產品成為當務之急。遠東新世紀身為永續環保及織物創新設計的全球領先者，提供客戶 TOPGREEN® Recycling Solutions 全

方位解決方案，今年更突破性地推出世界第一的 FENC® TOPGREEN® Bio3-PET HTY 第三代生物質工業絲。

前一代生物質高強力工業絲（Biomass High Tenacity Yarn，簡稱 bHTY）是以甘蔗發酵取代石油，提煉出乙二醇（Bio MEG），再與純對苯二甲酸（PTA）聚合而成，減少人類對石油的依賴。遠東新世紀除了領先同業，將第二代 bHTY 量產商業化，更與擁有「碳捕抓」技術的 LanzaTech 合作，利用「碳捕抓」技術，以煉製鋼鐵的廢氣發酵成酒精，再化學轉換成乙二醇，推出第三代 bHTY，除了減輕消耗食用植物的疑慮，也減少了碳排放，對於降低汙染與促進循環經濟有重大的貢獻，另一方面，第三代 bHTY 的斷裂強力和穩定性也優於回收 HTY。

固聚事業群的 FENC® TOPGREEN® rPET（環保再生瓶）則是打破回收只能侷限於紡織、工程塑膠等產品的應用，進一步拓展到食品包材領域，以寶特瓶最終回歸至寶特瓶（bottle to bottle）的概念，進行一系列的開發與生產，提供 PET 完整回收供應鏈的循環系統。

而以尼龍 6,6 服飾纖維見長的遠東先



進纖維，則在環保產品中首推 FEFC® 無氟撥水尼龍 6,6 纖維，此一創新突破、不含氟素材料且具有長效撥水效果的尼龍 6,6 環保紗線，在不影響纖維原有的耐磨性及柔軟手感下，將撥水機能嵌入纖維組織，經過水洗 50 次測試後，撥水等級仍維持 80 分以上，非常適合應用於戶外運動布料及鞋材布料。

臺灣之光 運動賽事常客

遠東新世紀環保機能布料不僅能滿足民眾日常穿搭，更是國際運動賽事的愛用品，連續多年成為世界盃足球賽 NIKE 指定面料，同時也是各項國際運動賽事指定球衣材料，本次 TITAS 中，特別熱騰騰展出 2019 NBA 金州勇士隊的球衣與熱身外套，以及 2019 年女子世界盃足球賽中，英國與中國兩隊球衣，優異的面料技術，讓臺灣在世界舞臺大放異彩。

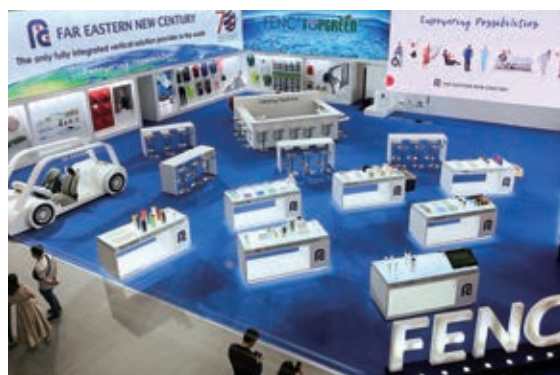


機能紡織品除了要有話題性，更需具備技術性，遠東新世紀運用先進的紡絲技術，研發出新型 TopCool® Petal 吸濕快乾纖維，製成面料後，可展現優異的濕度管理、抗 UV 等功能，運動後產生的大量汗水，可經由纖維特殊的花瓣凹槽設計，迅速排出至衣服表層，讓身體常保乾爽舒適。此外，纖維本身的特殊截面更創造了有別一般市售吸濕快乾衣料的獨特光澤及絕佳觸感，為機能紡織品完美升級。

遠東新世紀持續深耕運動領域，年年參加全球最大之運動暨戶外用品展——德國慕尼黑運動用品展 ISPO MUNICH，今年由研究所推出之 FENC® DynaFeed® 技術，與合作廠商 NMES Group AB 共同開發 diPulse® 智慧衣，運用先進導電奈米碳管薄膜，結合創新紡織技術，使用電刺激神經肌肉，可協助運動員增加訓練強度，

並隨時隨地掌握生理資訊、心跳速率，有效控制心跳穩定。此外，DynaFeed 也貼心地在有氧運動和重量訓練的交叉訓練過程中，提供動作指導建議，以預防肌肉過勞和訓練傷害，相關資料更可同步記錄在智慧雲端平臺 App，讓使用者有效率地達成運動訓練目標。diPulse® 的創新方案，在今年德國慕尼黑運動品展（ISPO MUNICH），榮獲 2019 ISPO Brandnew Winner 殊榮，遠東新世紀創新的智慧紡織技術又一次名揚國際。

除了產品獲獎，遠東新世紀提供的多項解決方案也躍居世界領導地位，尤其 Recycle 規模居世界前二，今年再收購美國綠色回收企業 Phoenix Technologies International LLC，進一步擴大循環經濟能量，目前不論生產基地或合作夥伴皆遍及全球。未來遠東新世紀將持續與國際品牌結合，打造綠色供應鏈，希望以創新力、永續力，提高品牌價值並捍衛地球環境，與客戶、消費者攜手共創三贏新世紀！



集團簡訊

掃描 QR Code 看更多集團訊息 →



01 Refresh ! 2019 遠百廠商聯誼會思維革新

2019 遠百廠商聯誼會 10 月 7 日假香格里拉臺北遠東飯店舉行，共計 500 位貴賓參與盛會，徐旭東董事長也針對零售業進行專題演講，同時期許今年周年慶和遠百信義 A13 開幕能為消費者帶來更精彩的購物體驗。（遠東百貨／鄭嘉蕙）

02 遠東新世紀新埔化纖廠舉辦「智慧生產推動觀摩交流會」

迎向數位創新、工業 4.0 的全球變革與挑戰，遠東新世紀新埔化纖廠於 9 月 10 日舉辦「智慧生產推動觀摩交流會」，除了展現智慧生產推動成效之外，同時獎勵優良專案，並邀請關係企業分享技術經驗，促使全員獲得創新啟發。（遠東新世紀／侯秀玫）



06 遠百、SOGO 強化人力發展 提升同仁英文能力與健康管理

為打造國際化的零售服務及管理團隊，遠東百貨展開「Yes, FEDS Can 語言訓練」計畫，安排外籍專業師資授課，提升同仁的職場英語力。SOGO 百貨則針對北部同仁推出活力攀岩課程，SOGO 中壢店也結合桃園市政府特約營養師、聯新國際醫院家醫科醫師及 KBFA 拳擊武術有氧體適能協會教官，為同仁設計拳擊有氧課程，幫助同仁放鬆身心。（編輯室輯）

03 遠傳電信井琪總經理談數位人才管理與 5G 產業發展

因應數位人才需求增加，遠傳電信井琪總經理 10 月 2 日出席由《工商時報》與 MAYO 鼎恒數位科技共同主辦的「2019 企業人資論壇」，暢談 5G 世代對數位轉型及人才管理的衝擊。10 月 4 日另受臺灣通訊學會之邀，發表「5G 產業發展的機會與挑戰」，強調跨業合作可有效滿足 5G 垂直專網需求。（遠傳電信／何思緯）

04 遠傳電信啟動桃園市換裝智能路燈專案

遠傳電信 9 月 19 日攜手桃園市政府啟動「桃園市換裝智能路燈專案」，將使桃園市在一年內成為全球首座全面採用智能聯網路燈的城市；預計換裝 16 萬盞智能聯網路燈，也將成為全球數量最多的城市。（遠傳電信／何思緯）

05 遠傳成功測試高空無人載具延伸 5G 信號涵蓋

遠傳電信 9 月 23 日邀請 5G 先鋒隊成員 Amdocs、Askey（亞旭）及 hTC（宏達電）等廠商，完成全臺首次透過無人飛行載具搭載 5G 設備展示「高空延伸 5G 訊號涵蓋」，可提供現場即時狀況，協助艱困環境的救災任務。（遠傳電信／何思緯）

07 遠傳發表全臺首例「線上崩塌與濁度預報系統」

遠傳聯合興創知能公司運用 AI 技術建立預測模型，協助水利署臺北水源特定區管理局研發出全臺首例「線上崩塌與濁度預報的智慧安防系統」，9 月 26 日～28 日於首屆「臺灣國際水週（TIWW）」中盛大展出。（遠傳電信／何思緯）

08 遠傳啟動「5G 開放試驗場域」暨「商業實驗研發電信網路」

遠傳 10 月 4 日攜手臺北市政府資訊局與臺灣雲端物聯網產業協會，啟動「內湖智慧園區 5G 試驗計畫」，開放 100 家團隊申請免費體驗三個月的 5G 環境測試。另在國家通訊傳播委員會的支持下，導入全臺第一個「商業實驗研發電信網路」，加速產業應用接軌市場。（遠傳電信／何思緯）



申請網址

09 亞泥（中國）暨江西亞東水泥舉辦中秋佳節文體綜合比賽

為豐富員工的業餘生活，亞泥（中國）暨江西亞東水泥舉辦中秋佳節文體綜合比賽，由俞劍屏總經理、張毓明特助、王海洋協理等主管親自領隊，邀請中控總部、江西亞東水泥及江西亞利運輸同仁共同參與。（江西亞東水泥／秘書處）



10 遠銀 Bankee 攜手「好好投資」開啟監理沙盒全新商業模式

遠東商銀 Bankee 與科技業「好好投資」合作之「新型態網路基金交換平臺——FundSwap」，乃運用區塊鏈技術，讓投資人即時交易及交換共同基金，目前已取得金管會正式核准，為監理沙盒中唯一全新商業模式，預計 2019 年底正式上線。（遠東商銀／蕭珮儀）



11 遠鑫電子票證引領 All in One 服務搶進多元支付市場

遠鑫電子票證搶進多元支付市場，近期於全聯福利中心千家門市完成「多元支付讀卡機」佈建，不僅能使用 HappyCash 有錢卡等電子票證，還可接受信用卡及其他支付方式，提供消費者更便利的支付環境。（遠鑫電子票證／鄭翊淳）

12 亞東醫院與廣達 AI 合作案正式亮相

亞東醫院 9 月 24 日舉行 38 周年院慶典禮，除了由醫師組成之「亞東 F4 弦樂四重奏」帶來精彩的創團首演外，遠東集團徐旭東董事長、廣達電腦林百里董事長、亞東醫院林芳郁院長更於典禮中公布雙方合作一年多的「醫療 AI 合作案」內容。（亞東醫院／謝淑惠）

13 亞東醫院以「桌遊」宣導安寧議題

為了加深民眾對於今年新上路的「病人自主權利法」和「安寧緩和醫療」兩項重要觀念的理解，亞東醫院在10月「2019年世界安寧日」，由安寧團隊以安寧緩和護理學會製作的「玩轉人生」桌遊，引導民眾進一步思考人生大事。（亞東醫院／謝淑惠）

14 桃園地景藝術節國際論壇在元智

由桃園市立美術館主辦、元智大學藝術與設計學系協辦之「2019 桃園地景藝術節國際論壇」9月19日登場，以「新風景線」的想像與創建為題，邀請多位講者分享經驗，建構有關地景藝術的展演平臺與國際交流。（元智大學／饒浩文）



15 亞東技術學院「基礎醫學實驗室」舉行揭幕儀式

亞東技術學院獲教育部「優化技職校院實作環境計畫」補助1500萬，由電通學群及醫護暨管理學群共同建置跨院系實作場域，啟動醫護科技工程人才培育計畫，9月4日由黃茂全校長為「基礎醫學實驗室」進行揭牌儀式。（亞東技術學院／李玉燕）

16 亞東技術學院拓展臺日交流 強化學生國際觀

亞東技術學院9月10日與鹿兒島國際大學學生一同參加「說外語、交朋友 臺日校園生活大不同」活動，加強國際交流。9月13日，日本日華友好廣島縣議會議員聯盟由山下智之會長及日華親善協會山本靖雄會長領隊參訪亞東技術學院，對學校實作能力大為讚賞。（亞東技術學院／李玉燕）



17 亞東技術學院教學研究會、新生入學活動迎接新學期

亞東技術學院於9月6日舉辦108學年度第1學期「教師期初教學研究會」，邀請全校教師共同推動教學成長。另於9月5～6日辦理「108學年度新生入學典禮暨輔導」活動，期勉新鮮人在未來四年紮根學習，培基實力。（亞東技術學院／李玉燕）

18 亞東技術學院 參與日本國際志工服務

亞東技術學院資訊管理系葉乙璇老師帶領6名學生於9月2日～9日赴日本沖繩縣參與國際志工服務活動，為沖繩縣主博物館建置沖繩出身教員資料庫檢索系統，9月7日獲得日本《琉球新報》專篇報導，為臺日交流再添一筆佳話。（亞東技術學院／李玉燕）

19 豫章親職教育日 迎接50新風貌

豫章工商 9 月 28 日辦理親職日活動，由馬玉蘭校長以「遠東 70 豫章 50」揭開序幕，會中除報告校務外，也強調學校配合新北市推動「友好新北，品德由我做起」，全面推動品德教育，努力營造友善校園。（豫章工商／謝淑珍）

人事異動

20 豫章工商高階主管人事異動



姓名：馬玉蘭
原任：人事主任
新任：代理校長
學歷：元智大學管理學院經營管理所



姓名：陳維貞
原任：實習主任
新任：教務主任
學歷：輔仁大學教育領導與發展所



姓名：許信德
原任：專任導師
新任：總務主任
學歷：臺灣科技大學教育所



姓名：林秀芬
原任：招生組長
新任：代理會計主任
學歷：元智大學管理學院經營管理所

21 遠東新世紀公司高階主管人事異動



姓名：林大忠
原任：化纖總部管理部事業關係室經理
新任：化纖總部管理部事業關係室資深經理
學歷：逢甲大學紡織工程系



姓名：羅惠娟
原任：採購處副經理
新任：採購處權任經理
學歷：國立臺灣科技大學化學工程系

績優榮譽榜

22 元智研究視網膜病變檢測獲肯定

元智大學電機工程系陳敦裕教授帶領研究生施孟宏、吳誌銘、鍾少君等人，改良 Google AI 於 2019 年發表的 Efficientnet 架構，訓練出高精度的預測模型，獲全球 Kaggle 競賽「APTOS 2019 視網膜病變檢測競賽」銀獎。（元智大學／饒浩文）

23 元智獲「自釀啤酒大賽」冠軍

元智大學化材系教授藍祺偉於 2018 年開設「Lango Craft Beer 精釀啤酒」創客課程，並設立國內大專院校第一座精釀啤酒成果分享室，帶領化材系學生楊淞良、黃靜嫻、陳佩慈、鄧仔恩、宋馨亞、林俞衫及段映竹同學，參加「第三屆南臺灣自釀啤酒大賽」，獲得學術深色組競賽亞軍、學術實驗組冠軍與季軍，以及學術組總冠軍。（元智大學／饒浩文）

24 元智大學、亞東技術學院參加「2019 臺灣創新技術博覽會」獲佳績

元智大學與亞東技術學院 9 月 26 日～ 28 日參加「2019 臺灣創新技術博覽會」，元智團隊共獲得 8 座獎項，其中，電機系黃正光教授以「多用戶隨機存取訊號之分析方法」獲得鉑金獎最高獎項，另取得 4 面金牌、2 面銀牌及 1 面銅牌；亞東技術學院也榮獲 2 銀 1 銅佳績，成果豐碩。（編輯室輯）



25 遠傳首度入選道瓊永續世界指數成分股

美國道瓊公司與瑞士 RobecoSam 集團公布 2019 道瓊永續指數（Dow Jones Sustainability Indices, DJSI）評選結果，遠傳首度入選「道瓊永續世界指數」成分股，並連續第四年名列「道瓊永續新興市場指數」成分股。（遠傳電信／何思緯）

26 豫章工商勇奪「金山甘藷創意烘焙競賽」冠軍

為推廣金山特產，金山區公所辦理「第二屆金山甘藷創意烘焙競賽」，豫章工商餐飲科榮獲第一名，8 月 17 日的頒獎典禮中，由馬玉蘭校長帶領指導老師黃靜雅及選手宋心妤、林雅芳、張瑋庭同學，一同接受侯友宜市長頒獎。（豫章工商／馬玉蘭）

27 遠東集團徐旭東董事長榮獲 2019 年亞太企業精神獎最高榮譽

亞洲企業商會（Enterprise Asia）籌設之第 13 屆「亞太企業精神獎」（APEA）今年移師臺灣，10 月 4 日於香格里拉臺北遠東飯店舉行頒獎典禮，表揚亞太區內傑出企業家，遠東集團徐旭東董事長因不斷開創新標準與典範，獲頒最高榮譽「特別成就獎」。（編輯室輯）



公益專區

28 遠東 70 生生不息 行動綠方舟開進 Big City

遠東集團與小智研發公司合作打造行動綠方舟「mini TRASHPRESSO」，只要 5 分鐘 5 個步驟，就能讓垃圾再生製成實用的小花盆，1 小時就能回收處理 50 公斤的寶特瓶。10 月 2 日在遠東巨城購物中心正式亮相；10 月 8 日記者會中，也邀請 200 餘位小朋友到場體驗。（遠東巨城購物中心／葉哲倫）



29 遠百中秋有愛 公益不停歇

全臺遠百於中秋佳節送暖，桃園遠百與「懷德風箏緣地育幼院」啟動「助童公益計畫」，讓孩童不用為餐食憂愁，9月17日另邀請院生帶來樂器、街舞演出。新竹大遠百9月11日前往愛恆啟能中心附設愛恆樂活園，協助慢飛兒孩童們耕作，並邀請愛恆樂活園愛心義賣慢飛兒包裝商品。高雄大遠百則於中秋節前發起「愛心月餅募集」，由社團法人中華安得烈慈善協會將禮盒轉贈受助家庭，另於9月21日和28日舉辦捐血活動，呼應集團70週年慶公益主軸。（編輯室輯）

30 遠傳「棄兒不捨」翻轉募款模式

遠傳再次攜手兒童福利聯盟推動「棄兒不捨 讓愛遠傳」公益專案，今年獨家推出「暖心被」義賣品，12月31日前，於遠傳門市及Apple、OPPO、ASUS、小米專賣店、華為部分門市義賣；旗下friDay影音數位品牌也推出「等家寶寶線上影展」，凸顯出養兒的議題。此外，遠傳內部亦發起員工募款，陪伴出養寶寶找家。（遠傳電信／何思緯）



棄兒不捨募款

31 遠東百貨關懷長者 重陽送暖

臺南市黃偉哲市長在重陽節前夕，與臺南大遠百許俊明店長一同前往臺南仁愛之家康寧園，陪長者開心過節。高雄大遠百10月3日也由同仁組成一日行動志工團，擔任華山基金會「超級管家」，協助打理愛心天使站行政事務、整理捐贈物資，讓長輩們獲得最適切的關懷。（編輯室輯）

32 歡慶集團70週年 全臺遠百支持在地農漁業Up!

歡慶遠東集團70週年，遠百寶慶店12月底前規劃一系列「逗陣來挺小農」計劃，「秋日豐收小農市集」9月27日～29日首登場，義賣農特產品幫助臺北市私立義光育幼院孩童。板橋大遠百9月27日也首次與新北農業局合作，舉辦為期三天的「新北農漁精品展」，由林彰豐營運長和吳明機副市長現場示範美味料理。臺中大遠百則於週年慶首日舉辦小農市集；臺南大遠百亦於9月20日偕同臺南市政府、農委會漁業署等單位，推廣在地虱目魚；並由香格里拉臺南遠東飯店推出虱目魚和當季菱角料理；高雄大遠百同樣自10月份起，攜手高雄市政府農業局，每週推出「風格型農市集」，呈現在地好味道。（編輯室輯）



33 香格里拉臺北遠東飯店「第二屆決戰禮服伸展臺」圓滿落幕

香格里拉臺北遠東飯店與《Marie Claire 美麗佳人國際中文版》攜手舉辦的第二屆「決戰禮服伸展臺——我的完美婚紗在哪裡」活動，10月3日在重新改裝的遠東宴會廳登場，20件獨具巧思的禮服同時亮相，最終由林尚瑞以《阿芙蘿黛蒂的祝福》作品奪冠。（香格里拉臺北遠東飯店／黃思恩）

34 遠傳深入偏鄉進行「數位教育營」

遠傳自 2017 年投入「翻轉教育 讓愛遠傳」偏鄉 CSR 活動，今年已在新北市舉辦 5 個場次，9 月 27 日由井琪總經理率隊與 AI 志工助教一同前往南投仁愛鄉，進行第 6 場「數位教育營」，陪伴偏鄉學童了解未來科技趨勢。（遠傳電信／何思緯）

35 HAPPY GO 啟動「點點承諾。點點愛」公益計畫

HAPPY GO 迎接 15 週年，推出「點點承諾。點點愛」公益計畫，與唐氏症基金會拍攝「點點承諾公益影片」，突破 100 萬次點閱率即捐出 100 萬點；另推出「點點愛公益貼圖」，下載所得將捐予長期合作的公益團體。（鼎鼎聯合行銷／徐雅慧）



公益影片



公益貼圖

36 遠東集團捐贈「臺北市 ICT 南鑽人才匯流計畫」獎學金

臺北市政府與元智大學 10 月 4 日舉辦「南洋北流——臺北市 ICT 南鑽人才匯流計畫」歡迎會，吳志揚校長代表遠東集團捐贈獎學金新臺幣 300 萬元，希望吸引更多人才來臺就學與就業。（元智大學／饒浩文）

37 粉紅十月 香格里拉臺南遠東飯店宣導乳癌防治

香格里拉臺南遠東飯店響應國際乳癌防治，10 月 4 日免費提供「乳房 X 光攝影檢查」、「子宮頸抹片檢查」及「腸癌篩檢」服務，提升女性防護意識。（香格里拉臺南遠東飯店／王傳慈）

好康報報

38 遠東 70 節節高升 亞泥生態園區巡迴展開跑

亞泥生態園區的竹節蟲自 9 月份起展開「西部之旅」，首站於 9 月 17 日～10 月 13 日在遠東巨城購物中心登場，吸引超過 1 萬人觀賞。10/29～11/18 將移師臺中大遠百，11/21～12/08 臺南前進大遠百成功店、12/10～12/30 轉進高雄大遠百，明年 1/1～1/15 則北上至臺北遠企購物中心，2/8～3/1 前往臺北遠東 SOGO 復興館，歡迎民眾就近於所在城市觀察竹節蟲各式各樣貌。（編輯室輯）



39 遠傳愛講智慧音箱全面佈局「智慧控制生態圈」

遠傳愛講智慧音箱擴大智慧家庭連網支援，9 月推出「surco 雲端家電遙控」，整合 5,000 家以上家電廠牌，可支援超過 100 萬項紅外線家用電器。此外，遠傳也與智慧家電大廠串接，販售「JING WIFI 智慧掃地機器人 A3/A6+」，歡迎消費者體驗聲控家電的便利。（遠傳電信／何思緯）

遠傳愛講
智慧音箱遠傳愛講智慧
音箱聲控家電

跟上運動風潮 洞悉健身習慣消費商機

天下創新學院提供

臺灣運動健身人口逐年攀升，運動風正夯！你知道現今最流行的運動是什麼嗎？你知道民眾最喜歡看的運動YouTuber是誰嗎？你知道不同世代的運動方式有什麼差別嗎？GO SURVEY透過各世代對運動健身相關議題的回饋，整理出最新、最完整的運動趨勢報告，現在，就讓GO SURVEY帶你一起追上運動新趨勢，從中找出運動經濟時下最夯的消費商機。

年輕世代重外在，成熟世代重健康！

根據 GO SURVEY 調查，高達 7 成的國人，即使生活工作忙碌，一個月也會有一次持續 30 分鐘的固定運動習慣，其中超過一半的人，每周有 2 次以上的運動習慣，且以 20 世代固定運動的比例最高（75%），50 世代的比例也將近 7 成（66%），各世代規律運動健身人口比例皆高，運動風潮席捲臺灣！

以運動健身目的來說，各世代都是以健康和保持體態為主，但年輕世代更加注重保持體態和瘦身，成熟世代則更在意健康。運動健身相關業者若想要點燃年輕世代的運動商機，「保持體態」與「瘦身」這類話題是很好的引線；而針對重視自身

健康的成熟世代，可運用「養生保健」與「均衡生活」等議題來倡導積極運動的重要性。

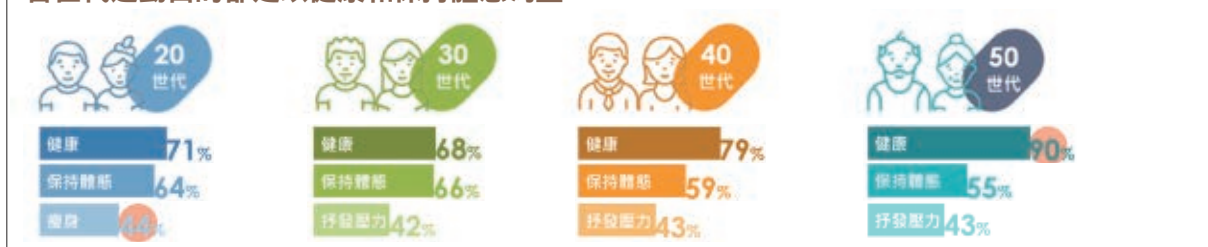
年輕世代較重局部鍛鍊，成熟世代較重全身訓練！

觀察國人運動健身的項目，各世代有半數以上的人偏好以跑步揮灑汗水，跑步商機不容小覷。另外，重外在的年輕世代還偏愛使用健身房運動器材，藉由重量訓練來保持體態，他們通常比較著重於局部鍛鍊；而成熟世代也偏愛騎自行車、瑜珈、打羽球，以保持健康，他們較重視全身訓練，且從事運動的頻率普遍高於其他世代。

40 世代以下有固定運動的習慣達 7 成以上，50 世代也逼近 7 成



各世代運動目的都是以健康和保持體態為主



付費健身房較吸引年輕世代

以運動的場域來說，年輕世代 2 成以上有加入付費健身房，換言之，擁有專業課程及完善器材的付費健身房吸引年輕世代，20 世代尤偏好健身工廠，50 世代則較偏好國民運動中心，而 World Gym 則為各世代族群優先選擇的健身房。

關於運動場所的選擇，「離我最近的運動地點」與「可配合的運動時間」是各世代的優先考量，顯然，便利的地點與彈性的課程安排，是健身房設點與開課時的重要考量。

電視為觀賽主要管道，年輕世代網路觀看運動比例高！

在觀賞運動賽事方面，有超過 7 成國人主要還是透過電視觀看，另有 5 成 7 的國人也會在網路上觀看，以年輕世代的網路觀看比例較高，其中，30 世代甚至高達 68%。此外，年輕世代觀看 YouTuber 運動頻道比例也較高，有接近 6 成，但不管任何世代，「館長」在運動

類的 YouTuber 皆排名第一，網友關注度最高，也具有相當的網路聲量。

50 世代運動消費潛力高！

在運動相關的消費方面，有 72% 的國人每月在運動方面的支出為 1,000 元以下的常態性消費，其中以 50 世代運動實際花費最高，平均每月支出 816 元，而花費超過 1,500 元者也高達 26%。此外，50 世代對於家用運動器材的可接受價格和健身房月費接受額度也高於其他世代，為運動業者值得擁抱的潛力客群；而重視局部鍛鍊的年輕世代則對教練課程價格接受度相對較高。

揮汗產業商機無限，全民跑步瘋潮不可擋。年輕世代偏好重訓和瘦身，能快速有明顯效果的運動，未來可開發行動化運動數位服務，滿足科技健身的商機；針對成熟世代則可推廣普及性運動，以健康為動力，讓他們養成運動習慣，以抓住持續性運動的市場。



詳細圖表說明
請參考
《遠東人》官網

※ 調查說明：「運動健身調查」為 GO SURVEY 市場研究顧問於 2019/3/6 ~ 2019/3/14 期間，在 GO SURVEY 平臺上執行線上網路調查。總共回收了 1,000 份樣本，受訪者條件為 18 ~ 60 歲的 HAPPY GO 卡友。

遠銀名人開講：打造「不設限」的全方位將才

遠東商銀／魏若睿

2019年第三季，遠東商銀邀請到在臺灣微軟公司史上最「不一樣」的蔡恩全總經理，他具有高階主管罕見的「非競爭型」性格，重視「人和」超過「賺錢」，在乎「態度」更勝「才能」，帶領公司的業績成長3倍，成為微軟全球「最佳表現分公司」。大幅提升營收的同時，他也致力增加員工福利，將臺灣微軟打造成獲獎連連的「幸福企業」。他在今年元月已申請退休，開始規劃《微軟商學院》，分享成功職涯、圓滿人生。

很多人也許不知道，蔡恩全老師其實是從電腦維修工程師開始做起，在微軟服務的前12年曾換過10個職位，從研發、業務，一路做到技術服務、市場行銷等，總是抱著「君子不器」的心態，一次次從「新」學習。面對公司岌岌可危的部門，他曾身先士卒成功救援，在高度競爭的外商公司，他表現出的敬業精神和溝通整合能力，讓他成為公司高層最倚重的人選。

演講當天，笑容可掬的蔡老師一出場就先講了一段英文順口溜，並引用「中國抖音」創辦人張一鳴曾在微博寫的，「延遲滿足感和堅決告別惰性，是優秀的最重要兩大基石」。儘管職涯中，或許有些因素跟機運有關，可是更多時候，跟努



《微軟商學院》作者蔡恩全

力度息息相關。幸運之人也許一路上能遇到貴人提拔，但工作態度和能力永遠是基本功，也是最不可或缺的成功關鍵。蔡老師點出，「你永遠可以先把自己準備好，

當『時運』來臨時，才能掌握得到。」不管生長時代是好或壞，把基本功培養好，機會自然就比別人多。

由於在外商工作，他也觀察到東、西方在文化上不同的溝通模式，建議除了要「溫良恭儉讓」之外，也要把握每個被看見的機會、培養同理心、知己知彼。至於學習溝通技巧的目的，並不是要改變自己的個性，而是增加自己的彈性，正如「君子不器」，指的正是現今職場上需要的跨域學習及多元能力；「得道者多助」則是創造職場上的「人和」，同時也是致勝關鍵。這兩句話正是他的座右銘。

蔡老師進一步分享在維持工作的熱情及持續力時，意志力也很重要，面對困難不退縮，努力設法克服，雖然未必會成功，但意志力就是一種自我引導的精神力量，只要用心做任何事，意志力總會在背後發揮作用。或許可以說，認真生活、認真做事，就是一種鍛煉意志力的方法。蔡老師用自身案例幫助我們了解增強意志力的方法，包括：下定決心、改變自我、注重精神、磨練意志，每一次的成功都將進一步增強意志力。

他同時也提醒大家，面對壓力時，如果能控制自己的情緒，將更能發揮正向

的能量。而要做到這一點，必須先提高覺察力，體會自己在一天當中不同時段的心情，以及這些感受對於工作的影響。大多數人都知道，每當自己感受到正能量時，工作表現會格外突出。相反的，工作表現則會大打折扣，領導統御也會發生問題。

最後蔡老師再次強調，人生其實不限於薪水及成就的高低，更重要的是，如何讓自己活在當下，同時又能活得精采，讓人生獲得較好的平衡。他提出人生的三樂事：有知心朋友、培養不同階段的興趣、選擇一個比較喜歡的工作。最重要的是，抱怨不會改變事實，行動才能決定命運，當機會來時，你是否已經準備好了？



生育福利站——「勞保生育給付」領了沒？

遠東新世紀／鍾倖宜

為了鼓勵生育，同時減輕家長們的育兒負擔，政府推出多項補助政策，其中，「勞保生育給付」是上班族不可不知的福利。本期「法律網」特別彙整勞保生育給付常見的問題與相關規定，希望勞工朋友都能輕鬆申請，別讓自身權益睡著了！

一、超過五年期限不能請領

勞工保險提供女性被保險人生育給付，惟申請生育給付的勞工，必須是參加保險滿 280 日後分娩者或被參加保險滿 181 日後早產者，不因更換單位而有所影響。根據統計，去年總計有 13.69 萬人請領生育給付，但從 2018 年 1 月至 2019 年 4 月，仍有 24 件逾期末領。

由於生育給付的請求權是從產後開始起算 5 年，勞保局考量女性被保險人生產後，很可能因為忙碌，不小心忘記請領，因此會參考戶籍資料，只要確定女性被保險人完成子女的出生登記且已婚，就會在子女 1 歲時主動通知，另外在生育給付的 5 年請求權屆滿前一年，也就是子女 4 歲時再次通知。不僅如此，每個月也將針對已領取國保生育給付之請領人，篩選同時符合勞保生育給付請領資格，且擇領勞保

生育給付較優者，主動發函通知其擇一請領，以保障被保險人的最佳利益。

二、單親媽媽也可請領

生育給付是提供女性被保險人的生育補貼，因此就算未婚生子，被保險人還是可以請領，只要提供嬰兒出生證明書正本（已辦理出生登記者免附），即可提出申請。惟勞保局為避免糾紛或造成民眾困擾，即使有出生登記，也不會主動提醒請領，被保險人需多加留意。

三、辦理出生登記可一併申請，或自行於網路申請

勞動部近年持續簡化申請手續，方便民眾請領，例如：被保險人可自行於網路申請，不需透過投保單位蓋章證明、已完成新生兒出生登記者，免附出生證明書，以及到戶政事務所辦理出生登記時，可一

併申請生育給付等，增進被保險人請領生育給付的權益。

四、簡訊通知核付服務

自 2016 年 6 月起，勞保局推出勞、農保生育給付手機簡訊通知核付服務，凡生育給付申請書載有手機號碼者，於核付次日即依申請者所填手機號碼發送簡訊，通知被保險人生育給付已核付之訊息。

五、男性被保險人配偶生產不得申請

在全民健康保險施行前，勞保被保險人或其配偶生產時，不論產檢費用或生產費用，都是由被保險人自己負擔，因此勞保生育給付除了提供女性被保險人一個月的生育補助費，也提供一個月的分娩費，男性被保險人配偶生產可以請領。

健保開辦後，所有產檢及生產的醫療費用都由健保支付，因此取消勞保分娩費給付，換言之，只有女性被保險人生產可請領生育補助費，若是男性被保險人的配偶生產，就無法領到任何生育給付。不過，政府為了鼓勵生育，自 2014 年 5 月 30 日後，勞保生育給付由一個月提高為二個月，雙生以上按比例增給。

六、勞保退保後才生產，符合以下規定仍可申請

依 2009 年 1 月 25 日修正施行的勞保條例規定，被保險人只要是在保險有效期間懷孕，且符合規定的保險日數（被保險人參加保險滿 280 日後分娩者或被保險人參加保險滿 181 日後早產者），於保險效力停止後一年內，因同一懷孕事故而分娩或早產者，仍可請領生育給付。要注意的是，此處所指的滿 280 天或滿 181 天，是指生產前「曾經」參加過勞保的年資合計達 280 天或 181 天，並非指生產前最後一次的加保年資。（資料來源：勞動部勞工保險局、經濟日報、中時電子報、聯合新聞網）



互聯網電子資料證據舉證指引（上）

遠東新世紀（中國）法制室／唐思雨

電子化的時代不僅方便人們進行資訊檢索和交流，也大幅提高工作和生活效率。不過，便利的科技卻也同時引發愈來愈多形式的糾紛、違法行為，甚至是犯罪活動。在證據資訊化的大趨勢下，以電腦及其網路為依託的電子資料，在證明案件事實的過程中有極大的作用，本期「法律網」將針對「電子資料」的舉證提供詳細解析。

根據《電子簽名法》規定，資料電文是指以電子、光學、磁或類似手段生成、發送、接收或儲存的資訊，主要有手機短信、傳真件、電子郵件及網頁證據、聊天記錄、訪問記錄等。

一、手機短信

1、如何在法庭上出示？

手機短信應當庭出示，並將短信內容、發（收）件人、發（收）時間、保存位置等相關資訊予以書面摘錄，作為庭審筆錄的一部分。舉證方也可自願申請短信公證，並將公證文書作為證據出示，此時手機短信可以不出示。

2、審查手機短信應注意哪些情況？

❶ 審查發、收件人（姓名及手機號碼），以及發送、接收的時間；發、收件人與案件當事人之間的關係，確定雙方屬

於案涉當事人。

❷ 審查手機短信的位置是否出現變動，有無中間刪減的情況。

❸ 審查手機短信的內容是否完整，與其他證據是否有矛盾，與待證事實是否有關聯。

❹ 必要時，可申請鑒定或向電信運營商調查。

二、傳真件

重要的傳真一定要複印備份，注意事項包括：

❶ 核實傳真的收件人、寄件者，以及發、收傳真的號碼、傳真時間，以判斷傳真收、發人與案件當事人之間的關係、傳真過程和傳真內容是否真實。在核實雙方當事人身份時，應注意雙方的名片或合同約定是否留有傳真號碼。

❷ 若存在「多份傳真件」，應審查各傳真件是否相互銜接、與其他證據能否印證。通過一系列傳真件結合其他證據，若能證明各傳真件之間存在連續性及關聯性，則可認定傳真件的證據效力。

❸ 對「單一傳真件」的審查，可以適用證據補強規則，結合其他證據加以佐證。

三、電子郵件

1、電子郵件如何在法庭上出示？

舉證方應提供郵件的來源，包括寄件者、收件人及郵件提供人，上述人員與案件當事人的關係，郵件的生成、接收時間及郵件內容。庭審出示證據時，若雙方均無異議，可直接出示郵件紙質件；否則，應在電腦上當庭演示，並下載列印成紙質件。若已對電子郵件作公證，則可直接出示公證文書作為證據。

2、如何判斷電子郵件的真偽？

電子郵件的寄件者和收件人為唯一，每個電子郵箱對應唯一的使用者，其互聯網的帳號、密碼、用戶名在相對時間內也是唯一的。

❶ 核實雙方當事人的身份資訊，以判斷當事人之間的關係，並應注意雙方的名片或合同約定是否留有電子郵箱位址，對於工作性質的電子郵件，有些公司會有

公司郵箱。

❷ 將電子郵件與其他證據進行比對，必要時，要求相關人員對質。

❸ 審查郵箱的取得方式，是從網路服務商處購買，還是免費註冊。一般而言，前者更加可靠。

❹ 必要時，請網路服務商提供協助，從電子郵件的傳輸、存儲環節中直接保全證據。或進行鑒定，從電子郵件生成、存儲、傳輸環境的可靠性、是否篡改等方面，請專家提出意見。

3、電子郵件如何存證？

建議使用可信的協力廠商電子證據機構，對電子郵件進行固化保全，並對郵件的真實性進行核對和分析，瞭解郵件的形成過程相關情況，之後再由司法鑒定部門出具專門報告，能有效提高電子郵件證據的可靠性和證明力。

除了提交電子郵件，還應該積極尋找其他證據資料，盡可能與電子證據形成關聯，組成證據鏈，如：函件、錄音、確認短信等，用以佐證電子郵件記載內容的真實性。

四、網頁證據

1、網頁證據如何舉證？

將網頁作為證據出示時，舉證方應提供網址、時間，並將網頁當庭演示，指明

網頁中與案件相關聯的內容。同時，提供網頁的紙質件，以備留檔查考。經雙方同意，也可只出示網頁紙質件，不再演示網頁。上述過程應在庭審筆錄中完整體現。

若已對網頁作公證，則可不當庭演示，直接出示公證文書作為證據。一般而言，經過公證的網頁證據具有較強的證明力。

2、如何審查網頁證據的真實性？

訴訟雙方對網頁證據真實性發生爭議，而該網頁恰好是查明案件事實的主要證據，經當事人申請，可要求相關網站提供協助，從電腦系統傳輸、存儲的環節中，直接保全證據，或請有關單位專家鑒定，從網頁證據的生成、存儲、傳遞和輸出環境的可靠性提出專家意見。

3、word 形式的電子文檔

以 word 形式列印的檔案或會議記錄，不能單獨作為證據。因 word 文檔容易被篡改、偽造、破壞或毀滅，若沒有可資對照的副本、則難以查清、判斷。應對辦法如下：

① 若是發送 word 文檔，要注意保全簽收記錄，這是能夠作為證明 word 文檔真實性的間接證據。

② 建議對 word 文檔採用專業軟體進行第一時間的保全，保全後存儲在雲端，

防止任何人篡改，有效提升可靠性和證明力。

③ 由於 word 文檔極易被篡改，作為電子證據時，應多方採集其他證據作為關聯證據，串聯成證據鏈，或聯合紙質文檔一同使用。

五、電子聊天記錄

1、聊天記錄需注意的情況：

① 進行證據收集、準備時，應使用準確用語，避免網路對話（例如呵呵），以及威脅、恐嚇的語句，或是誘導式提問。

② 網路聊天應確認雙方身份，通常雙方均使用暱稱，此部分由舉證方進行。

③ 審查聊天的內容是否完整，與其他證據是否有矛盾，與待證事實是否有關聯。

④ 必要時，可申請鑒定或向網路運營商調查。（待續）



立冬輕鬆進補 吃粥喝湯最養生

遠東百貨／鄭嘉蕙

秋風起兮，冬意漸濃，每逢換季的當下，是否總想來一碗熱騰騰的美食佳餚？孔子云：「不時，不食。」換言之，吃東西要講究季節與時令，不符合節氣的菜盡量別吃，尤其11月氣候變化大，更容易受到疾病的襲擊，此時吃粥喝湯最養生。

11月8日立冬，所謂「立」，建始也，「立冬」就是冬季的開始。而冬季又是四季之末，歷經秋季農作物收割後，此時應該好好把收穫藏起來。尤其到了冬季，人體新陳代謝減慢，適當的進補，能夠讓營養物質轉化的能量儲存於體內。

不過，可別以為吃薑母鴨、羊肉爐、燒酒雞或麻油雞就是絕佳的冬令進補，現代人營養不虞匱乏，建議多利用粥和湯品來提升免疫力。

- **天乾補「水」**：冬季氣候乾燥，最好能多吃白菜、銀耳、木耳、枸杞、梨、奇異果等當季蔬果，平時還要注意多喝水。

- **抗冷來點「碘」**：人體的甲狀腺會分泌甲狀腺素，加速體內組織細胞的氧化，增加身體的產熱能力，增強基礎代謝率，加快皮膚血液循環，而含碘的食物則可以促進甲狀腺素分泌，提升抗冷禦寒能力。對於每逢冬天總是手腳冰冷的人來說，利用海帶、紫菜熬煮的冬菇紫菜湯，可促進甲狀腺素分泌，是不錯的選擇。

- **「A、C」很重要**：天寒地凍會讓人體維生素代謝明顯變化，增加攝取維生素 A 和維生素 C 可以增加對寒冷氣候的適應力，胡蘿蔔和含 C 量高的水果都是一級棒的選項。

懶得採買食材、花時間煲湯？不妨到全臺遠東百貨吃粥喝湯，讓我們愈吃愈健康！

吃粥好暖胃

「新葡苑」港式皮蛋瘦肉粥

皮蛋瘦肉粥是一種在港澳地區常見的粥類食品，又稱為「有味粥」。主要以切成小塊的皮蛋及鹹瘦肉為配料，再搭配其他食材熬煮，不同的餐廳煮法略有不同，且粥品容易被腸胃吸收，不論日常食用或冬天暖胃都是極佳的選擇。建議售價 380 元，外加一成服務費。洽詢專線：板橋大遠百 9 樓，(02)8951-0388。



吃粥好暖胃

「雪嶽山」人蔘雞粥

韓國代表料理「人蔘雞粥」，主要以雞肉、人蔘和糯米熬煮，搭配枸杞、紅棗及栗子，食材天然、烹調單純且口味清爽、滋補養生，適合想要控制熱量的人。不過，糯米的升糖指數較高，糖尿病患者應留意掌握份量。建議售價 350 元，**集團同仁獨家優惠價 300 元**。洽詢專線：遠百寶慶 B1，(02)2370-3626。



吃粥好暖胃

「周氏蝦捲」虱目魚肚粥

虱目魚是臺南小吃的要角，幾乎都是當天現撈、現殺，新鮮度自然不在話下。「周氏蝦捲」的虱目魚肚粥是用安平蚵仔寮的鮮蚵、已處理過的無刺虱目魚肚塊、大骨湯一起熬煮，營養價值和新鮮度極高！建議售價 120 元，洽詢專線：高雄大遠百 11 樓，(07)536-2964。



喝湯好舒服

「翰林茶館」溫潤藥膳養身鍋

溫和的中藥搭配當季新鮮蔬菜，盛裝滿滿的健康美味，是秋冬進補最好的鍋品。建議售價 450 元，**集團同仁獨家優惠 9 折，外加一成服務費**。洽詢專線：遠百桃園 9 樓，(03)347-3159、新竹大遠百 8 樓，(03)523-1372。



喝湯好舒服

「朱記餡餅粥店」湯品

朱記的清燉牛肉湯湯頭清澈，味道清甜，看似清淡，卻相當厚實有質感，牛肉則選用牛腱部位切成片狀，方便享用。至於雞盅湯的雞腿肉更是多汁鮮嫩，湯頭濃郁不油膩，加入薑片去腥，保證甘甜順口。清燉牛肉湯建議售價 150 元，**集團同仁獨家優惠價 142 元**；雞盅湯建議售價 130 元，**集團同仁獨家優惠價 123 元，外加一成服務費**。洽詢專線：新竹大遠百 9 樓，(03)523-8120、臺中大遠百 12 樓，(04)2254-8257。



喝湯好舒服

「春水堂」湯品

金萱香菇雞湯將鮮嫩雞翅腿肉以香菇細火燉煮，佐以金萱茶葉及枸杞提點清香甘甜，使湯頭溫潤不油膩。當歸藥膳湯則蘊集十餘種藥材慢火精燉，佐以腰果點綴其中，Q 彈豆

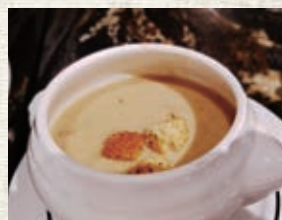
皮吸附豐潤精華，甘醇滋味暖暖入心。金萱香菇雞湯建議售價 220 元，**集團同仁獨家優惠功夫麵+金萱香菇雞湯優惠價 198 元**。當歸藥膳湯建議售價 215 元，**集團同仁獨家優惠功夫麵+當歸藥膳湯優惠價 195 元**。洽詢專線：臺南大遠百 5 樓，(06)208-8512。



異國好獨特

「義式屋古拉爵 Café Grazie」牛肝菌奶油濃湯

秋季盛產的牛肝菌含有八種人體必需胺基酸，營養價值高、熱量低，牛肝菌本身帶有特殊果香，名列四大菌王，被歐洲人視為珍饈。奶油香氣濃郁，菇類增添口感，特殊的香味全溶在湯裡，撒上少許麵包丁，在主餐前來上一碗濃湯，更添溫暖飽足感。建議售價 70 元，外加一成服務費。洽詢專線：遠百嘉義 B1，(05)236-0337、臺南大遠百 4 樓，(06)236-1036。



異國好獨特

「紅舍泰式料理」清燉苦瓜湯

秋季天涼，喝碗清爽不油膩的清燉苦瓜湯，不僅能消除壓力又降火氣，清新又營養。建議售價 280 元，每日 11 點～21 點供應，**集團同仁獨家優惠 9 折**，外加一成服務費。洽詢專線：遠百桃園 9 樓，(03)334-0158。



食材動手煮

「燉仙堂本草」雞湯材料包

燒酒雞是以雞肉搭配中藥材的常見藥膳之一，能通經絡、利關節，增強身體抵抗力，促進新陳代謝，有提神解疲勞功效。怕冷的人可適度食用燒酒雞，有助於在寒冷冬天活血暖身、舒筋養骨。內容物有：杜仲、紅棗、黨蔘、當歸、九尾草、玉竹、獨特配料香包。只要將雞肉食材及藥材一同放入鍋內，加水約 2000cc，大火急煮，沸騰後以中小火慢煮 50～70 分鐘，起鍋前加適量鹽調味即可。小燒酒雞建議售價 250 元，小首烏皇帝雞湯建議售價 250 元。購買專櫃：遠百中山 B1，JASONS MARKET PLACE。



備註：全文「優惠價」需要出示集團員工識別證，期限至 2019 年 11 月 30 日止。掃描 QR Code 看更多遠東人專屬優惠



您的自律神經失調了嗎？

亞東醫院神經醫學部／邱奕華醫師

「自律神經失調」似乎成了一種文明病，困擾了許多人。它的症狀無奇不有，從無來由的恐慌、焦慮、心跳加速、喘不過氣、四肢發冷、頭暈、頭痛、拉肚子、手腳痠麻無力，到眩暈、耳鳴、睡眠障礙等，每個人的症狀差異很大。然而，這種看不見、摸不著的疾病究竟是什麼？看哪一科醫師才有用？



很多人顧名思義，覺得既然是「神經失調」，應該是神經科醫師最擅長的吧？其實不然。神經科醫師面對自律神經失調的病友，常常一個頭兩個大，因為造成自律神經失調最常見的病因，並不是神經系統本身的問題。現在，就讓我們先來了解「自律神經系統」。

什麼是自律神經系統？

自律神經系統分為交感神經與副交感神經，在身體許多器官上，扮演協調的功能。以交感神經系統為例，可以讓瞳孔擴張、心跳加速、支氣管擴張、汗腺分泌、抑制腸蠕動；而副交感神經系統則扮演相反的角色。在許多神經系統疾病中，不論是大腦、脊髓、周邊神經的疾病，都可能併發自律神經功能的缺損。

正確尋求相關專科醫師的協助

有意義的自律神經功能障礙，會有明顯的證據，例如：明顯的姿勢性低血壓、明顯的心跳次數變異，甚至流汗功能失調、腸胃蠕動異常。這些情形在已經確診的神經系統疾病，如：腦中風、巴金森症、末梢神經病變等病患上，常可看到實證。

但是在臨床上，一般人口中所謂的自律神經失調，九成以上不屬於這種情形。大多數人壓力大、緊張、焦慮、憂鬱時，常出現頭痛、頭暈、頭皮發麻、眩暈、耳鳴、眼睛乾澀、流眼淚、喉嚨不舒服、心悸、胸悶、呼吸不順、腸胃不適、消化不良、頻尿、肢體麻木感、肩頸痠痛麻脹等症狀。經過腸鏡、胃鏡、心臟、神經等多項詳細檢查後，還是找不出病因。因為真正的病因，是憂慮、焦慮及緊張等心理因

素，影響到身體反應，就是所謂的「身心症」。因此器官本身通常沒有問題，所有症狀都來自於心理上的壓力，當然各項檢查都正常。

此時我們通常會建議，懷疑有自律神經失調的病友，可先詢問家庭醫師或家庭醫學科醫師，進行初步的評估或轉介，若覺得主要原因來自於心理因素，請儘快尋求精神科相關專科醫師協助。症狀輕微的，在家醫科醫師手中也能得到很好的照顧，不用在各大醫院奔波於各科做無止境的檢查，最後還是沒有辦法解決問題，惟有針對根本的原因治療，才能讓這些擾人的症狀早日獲得改善。

如何調適情緒與壓力？

1. 養成規律運動

建議依照個人狀況，找尋適合自己的運動，如：慢跑、健走、騎腳踏車、瑜伽等，並且維持一星期 3 次、每次至少 30 分鐘的運動時間。

2. 保持正常作息

平時要維持睡眠品質的穩定，規律的作息可以確保生理時鐘的正常運作。生理時鐘若被打亂，情緒與自律神經也容易受到影響而失衡。

3. 維持良好習慣

應有良好的飲食習慣、均衡飲食，避免過量飲酒或是攝取過量咖啡因（建議攝取咖啡因含量每天不超過 300ppm）。

4. 重視時間管理

當時間運用與安排不當，易導致挫折與壓力，久而久之就會處於疲累、提不起勁的狀態。

5. 尋求紓壓管道

想防止壓力累積過多，必須適時地紓發壓力，找尋合適的紓壓管道，如：郊外散心、找親友吐苦水、培養個人休閒興趣等。若因忙碌而犧牲紓壓時間，容易累積壓力，使身心狀態失衡。

6. 學習放鬆技巧

簡單的放鬆技巧有助於即時紓壓，如：腹式呼吸、冥想、肌肉放鬆法，都對身心很有幫助，可以向相關專業人士學習。



手機變身隨身銀行？ 先搞懂新時代的銀行類型

遠東商銀／張曉娟

隨著科技發達，各家銀行紛紛開發網路銀行，興起一股數位銀行的旋風，日前金管會更通過3家純網銀執照。但是「純網銀」、「行動銀行」、「數位銀行」、「社群銀行」，究竟各有甚麼不同？本期「財經網」為您一次盤點清楚！

目前臺灣共有 7 家數位銀行、3 家純網銀，以及 1 家全臺首創的遠銀 Bankee 社群銀行，整體而言，社群銀行、數位銀行、行動銀行大多整合了帳戶的轉帳、定存、無卡提款、投資理財、信用卡、貸款及繳費稅等服務，在手機裡就能輕鬆使用各種功能，隨時隨地掌握餘額、信用卡刷卡明細、資產與負債狀況，體驗最快捷、便利、安全的行動金融服務。若能善用「我的最愛」功能，還可自訂常用功能，便捷又貼心。以遠銀行動銀行為例，透過

數據分析，APP 會為客戶預設 5 項最常使用的功能，當然也可依照個人使用習慣進行編輯，打造專屬的常用功能列表。

至於「純網銀」、「行動銀行」、「數位銀行」、「社群銀行」，哪個最適合自己？以下將針對不同需求的族群，推薦合適的銀行類型。

・ **金融服務需求「輕量級」**：如果只須查詢餘額，不常使用轉帳、線上繳費……等金融交易者，其實不用為了追求新服務而申辦新的帳戶，只要向原往來銀行申請網路銀行的帳號密碼，下載行動銀行 APP 即可。

・ **金融服務需求「中量級」**：為了搶市，社群銀行與數位銀行都提供不少轉帳、提款、高利存款之優惠，可選擇適合的銀行申辦，惟須注意優惠常有期限及額度限制，例如：高利存款限額 10 萬元，每月僅多 66 元利息，不到一個便當錢。



而 Bankee 社群銀行活存 0.6% 無上限，若存 100 萬元，每月利息就多出 333 元，長年累積相當可觀。

· **金融服務需求「重量級」**：走在時代前端的使用者，或是想嘗試新的用戶介面的民眾，則可考慮申請現在最夯的社群銀行、數位銀行或純網銀，實際使用並加以比較。例如：社群銀行主打推薦親朋

好友參與，回饋加倍，定額活存利息高達 2.6%，是一年期定存的 2.6 倍，適合喜歡分享資訊或是集合全家人獲得高回饋的族群。

身處行動時代，凡事講求快速高效，就連金融服務也不例外，只要懂得善用各種貼心功能，手機就能化身為 24 小時的貼身銀行秘書，同時幫您輕鬆理財！

銀行類型	社群銀行	數位銀行	純網銀	網路銀行／行動銀行
家數	1	7	3	各家銀行
銀行名稱	遠銀 Bankee 社群銀行	O-Bank、Richart	將來、連線、樂天	各家銀行
實體存摺	X	X	X	V
實體分行	V	V	X	V
	註：Bankee 社群銀行的申請與服務均透過線上與 APP 完成	註：可設立實體分行，不過多為線下體驗性質	註：除了總行及客服中心，依規定不得設立實體分行，換言之，沒有分支機構、營業據點	
服務方式	透過網路、行動裝置進行，不受時間、空間限制	透過網路、行動裝置進行，不受時間、空間限制	透過網路、行動裝置進行，不受時間、空間限制	部分服務受到銀行營業時間限制
登入方式	1. 臉部／指紋辨識 2. 圖形輸入 3. 帳號、使用者名稱、密碼	1. 臉部／指紋辨識 2. 圖形輸入 3. 帳號、使用者名稱、密碼	尚未推出	帳號、使用者名稱、密碼（部分行動銀行提供生物辨識／圖形輸入）
特色功能	1. 高利活存 2. 無卡提款 3. 圖像化設計 4. QR code 轉帳 5. 夢想（存款）設定 6. 遊戲化 APP（接任務、抓寶、轉盤……） 7. 信用卡／提款卡 AR 功能 8. 商城兌換贈品	1. 高利活存 2. 無卡提款 3. QR code 轉帳 4. 圖像化設計	尚未推出	部分有無卡提款功能
適合族群	1. 喜歡體驗數位金融新功能服務的數位族群 2. 需要轉帳、提款、高利存款之族群 3. 希望結合親朋好友一起獲得銀行更多回饋	1. 喜歡體驗數位金融新功能服務的數位族群 2. 需要轉帳、提款、高利存款之族群	喜歡體驗數位金融新功能服務的數位族群	1. 不想另外新增銀行帳戶 2. 對於銀行服務需求不大，既有銀行的網銀基本功能即可滿足

「遠東人開講」：攜手傳愛 共創未來

編輯室輯

為了表達和這片土地上所有人們「攜手同行，共創美好未來」的決心，集團70週年的系列慶祝活動從公益出發，希望發揮綜效，帶給大家更多幸福，海內外的遠東人們也紛紛投入行善行列，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喔！

【一】

前陣子參與公司舉辦的公益活動，與關廟門市人員及其他部門同事一同前往和平國小，協助學校打掃籃球場、人行道，通過社區志願服務，引導我們了解、感受社會脈動與需求。雖然滿頭大汗，但是大家都很高興，除了協助公司提升正面形象之外，也在心靈上獲得滿滿的成就感。

（遠通電收／陳卉家）

【二】

自從加入「遠東新志工社團」之後，參與了許多豐富的活動，打開了我的視野，例如：與弱勢公益團體基金會合作，進行公益MV熱舞教學、桌遊、愛心送餐、長輩關懷服務、DIY手作天然保養品、烘培烹飪課……等，獲得滿滿的成長及收穫。我相信，公益的形式沒有局限，只要有心想幫助別人，定期捐血或是參與集團

舉辦的淨灘都很棒，而且我會帶著孩子們一起做公益，不僅教育她們助人的意義，也能傳承愛與希望。讓我們為下一代更美好的未來，一起身體力行，共同努力！

（遠東新世紀／林亦如）

【三】

高中時期參加「社會服務社」，假日經常跟著學長姊到養老院或育幼院表演，雖然我們的舞蹈不夠專業，臺下長者們依然開心笑著打拍子。印象最深刻是一位坐著輪椅的老先生，總是熱情地跟我們聊天，雖然聽不太懂他濃厚的鄉音，但從他激動表情，不難看出他很開心。出社會後，當自己經歷挫折，更能體會被幫助、關心時的感動，於是在心裡默默許下願望，希望盡量幫助他人。

如今在遠傳，公司時常舉辦公益活動，同事們也會主動號召參加各種公益活

動，能在一個充滿愛的環境上班，讓我感到幸福又溫暖，真的落實了「讓愛遠傳」。

（遠傳電信／林欣儀）

【四】

住在鄉下地方，最棒的就是有很多植物，走到哪裡都有芬多精，但也因為如此，環境需要特別用心維護。我經常利用休假日，與家人一起加入社區志工行列，由壯漢們協助社區修剪花木、除草，社區媽媽們則帶著孩子一起掃地、撿拾垃圾，讓孩子學習環保愛地球，也是另一種有意義的親子活動。（遠通電收／王欣怡）

【五】

大學四年除了課本與老師授予的知識外，最大的收穫莫過於到專業領域的「實習」，在實習的過程中，我選擇了康復之家，接觸到精神障礙者，而當中「思覺失調症」的病患占多數。不少人聽到我選擇這個領域都感到驚訝，因為在多數的人印象裡，這些病患大多具有危險性或攻擊性，但是實際相處後，我發現他們除了因為一些藥物副作用，導致部分病患產生幻聽、妄想或是手抖等症狀之外，與一般人並沒有什麼不同，只要準時復健與吃藥，就可以跟大家和平相處。他們不可怕，而且很勇敢，只要我們有心接納，任何問題都不會影響人與人之間的愛與相

處。（亞洲水泥／柯品綺）

【六】

記得剛進遠東不久，適逢集團 60 週年慶，公司規劃了一系列的環島活動，後來雖然因為莫拉克風災而停辦，但化纖總廠內的同仁仍自發性集結成隊，帶著各種工具到災區清災，那些照片直到十年後的今天，依舊讓我感受到遠東人對於這片土地的愛。

一直以來，化纖總廠與附近居民相處的方式就像廠民一家，過往開辦的幼兒園、每年夏季為附近兒童舉辦的游泳班、各類社團與大型地方馬拉松，甚至每天早晚都有老人家到廠內停車場散步活動……等，「攜手傳愛」這件事，不僅在集團舉辦的公益活動體現，70 年來，遠東在每個日常生活裡，處處傳愛。（遠東新世紀／李宇駿）



韓國大玩家

遠東商銀／楊芬妮

每年暑假，總要安排一趟親子海外旅遊，今年也不例外。我們應了愛看韓劇及running man的一家之主要求，攜手前進韓國。

之前聽客戶聊到去韓國的經驗，都說食物普通，乏善可陳。韓國人本來就不重視吃，三餐常常是一碗飯、一碗湯、一碟泡菜，再加一份主菜，參加旅遊團的我們也不例外。不過本團的主食相當有特色，第一晚在「名品館」的馬鈴薯燉豬骨湯，豬骨燉得軟嫩不澀，相當可口，雖然份量有點少，但由於飯、泡菜、海苔等大多採無限量供應，不會虧待了五臟廟。第二天在「1988 烤肉不敗」的燒烤吃到飽也是我們的最愛，雖然相對於臺灣的吃到飽餐廳，這裡的菜色選擇性較少，但用菜葉包裹豬五花、松坂、梅花、雞肉等烤肉，再和飯一口吃，搭配多樣化的醬汁、配菜，吃再多也不嫌膩。第三天吃「挪夫家」的韓式豬腳定食，一樣是白飯、湯、幾碟小菜，外加一大盤烘烤後的豬腳，皮Q肉嫩，單獨配飯或包在生菜、蒜片中吃，十分美味可口。第四天是「新村食堂」的熱醬炭火烤肉加七分鐘泡菜鍋，雖然同樣是烤肉，但新村食堂採用炭火烤肉，加

上韓國料理本來就以醬料取勝，搭配美味的烤肉相當下飯，就連一向挑食的兒子也吃了兩大碗飯。除此之外，貼心的臺籍韓國導遊還介紹了樂天世界「中華料理店」的韓式炸醬麵，以及韓國必吃美食「橋村炸雞」，讓我們體驗不同的飲食文化。

除了美食，韓國也有不少好玩的景點。令人印象深刻的是義王環湖鐵道自行車道，售票口設有噴水設施及火車休息



區，遊客等待時，能順便觀賞、玩水或休息。鐵道全長約 4.3 公里，耗時 40 ~ 60 分鐘，其間除了旺松湖景，還有拱形花隧道、鐵道博物館；生態濕地中，有白鷺鷥或水鴨駐足、嬉戲；中途更設有購物小站。第二段路程則有數秒照相機，方便旅客回程時購買相片留念。這不禁讓我想到臺灣的日月潭全長 29 公里，若能增設讓全家共乘的代步設施，應該也會有新的賣點。

除此之外，我們也遊覽了首爾三大樂園，雖然遊樂設施和臺灣大同小異，但「愛寶樂園」結合了動物園和遊樂設施，還有難得一見的小獅虎。由於 6 月 21 日 ~ 8 月 25 日為愛寶樂園潑水節，旅行社也貼心準備了雨衣和水槍，讓我們持水槍和工作人員大戰，盡興而歸。至於「樂天世界」則結合了水族館和遊樂設施，其中的小白豚頗值得一看，還有精彩的森巴嘉年華會。遊行開始前，工作人員會教遊客跳森巴舞，開始遊行之後，則有一群來自各地的森巴舞者，設計了極其華麗又精彩的服裝和花車，搭配著充滿活力的舞步，展現熱情澎湃、魅力四射的一面。而「冰雪主題樂園」主要分為冰湖、冰道和冰山三個區域，雖然正當夏季，但冰湖地面依舊冰滑，最好穿著止滑的鞋類進場，園區還設有冰上滑行的各項設備，也可以在樂園中和北歐聖誕主題拍照留念。冰道區為雪橇專用道，須付費才能乘坐雪橇車；冰山



區則可乘坐雪盆，從二層樓高的地方滑梯而下，看似刺激，其實一點也不可怕，是適合親子同遊的設施。

三大樂園之外，令人印象深刻的還有「勇智迷宮」，在巨大的迷宮中，不僅得匍匐前進，還要突破層層關卡，考驗團隊合作的默契及體力、智力、記憶力，相當驚險刺激，對於沒有玩過密室逃脫的我來說，是一次難忘的體驗。至於「愛來魔相藝術館」則是一處殺底片的好地方，館內造型多以 3D 立體模型呈現，拍起照來宛如身歷其境。只可惜團體旅遊時間緊湊，未能盡情飽覽全館，甚是可惜。

這趟旅程中，還有融合現代科技、五光十色的首爾塔，以及承載了上萬遊客愛心的情人鎖牆、製作泡菜和海苔飯捲的博物館，韓服寫真體驗……等，旅行社也貼心送了水槍、面膜……等紀念品，讓人備感溫馨；愛逛街的遊客還能在明洞或東大門找到想買、想吃的各項商品。總之，真是一次好吃又好玩的旅程，令我們留下滿滿的回憶！

行萬里路之感悟——新疆紀行

亞東石化（上海）／吳飛

古人云「讀萬卷書，行萬里路」，不論讀書或行路，都是讓人增長見聞、瞭解世界的途徑。初夏的六月，我從東部上海橫跨九千多公里，到達到西北邊疆，在邊疆完成了一次短暫但充實的旅程。

天山腳下的伊犁河谷，土地肥沃、日照充足，是全亞洲最大的薰衣草產區。此行的第一站，就是這片特產豐饒的河谷。站在盛開的薰衣草花田間，紫色的花海在明媚的陽光下隨風蕩漾，令人迷醉。正欣賞著，視野中突然躍入兩個身影，在花海中低頭忙碌。攀談之下才發現，原來她們是這片花海的主人。每到薰衣草花開時節，就有大量遊人慕名而來，雖然她們很樂意帶給遊人們愉悅的心情，但不少人隨意踩踏、採摘損毀花草的行為讓她們很傷心，只好一邊在田間剪除雜草，一邊守護遊人，因為這片花海是她們主要的經濟來源，匆匆而過的遊人鮮少明白花圃主人的辛勞。

懷著複雜的思緒繼續前行，道路兩旁是一望無垠的田野，前方突然出現大量人群，還有不少員警在維護秩序。原來這裡是一個露天集市，彙集了方圓百里田間、山林、草原、河湖裡的物產和琳琅滿目的

小商品，趕集的人成群結隊、拖家帶口，享受著美食、物色著需要的東西。雖然環境無法與城市中整潔的超市、菜場相比，但這份自然、熱烈，卻勾起了我兒時的回憶，當年家鄉也有類似的集市，雖然物產和商品不多，但十里八鄉的人聚集在一起，男女老幼臉上洋溢的笑容讓人難以忘懷。今日人們逐漸向城鎮遷移，生活環境大幅提升，卻再也找不到往昔單純的快樂。

離開集市繼續向前，途中，隨身攜帶的飲用水告罄，我索性把車子停在路邊，打算休息一下並買些水。一位維吾爾族的老婦人剛巧從一幢色彩絢麗的民居走出來，為門口的花圃澆水。老婦人叫住了我：「您要休息嗎？來我家裡坐。」我說：「不了，我去買點水，一會兒就走。」老婦人快步走到我跟前：「孩子，都到我家門口了，怎麼還要到別處買水！快進門，我給你拿水喝。」一邊說，一邊拉著我的胳膊往家裡走。盛情難卻，我只得跨進大門。



原來這是一個半回字型的院落，院子裡與大門口一樣，種了不少花木，還有半露天的廚房、一間客廳兼主臥、一間次臥，整幢房子一半是石木結構、一半是彩鋼瓦，房間和院子的地面都只是簡單夯實的泥土表面，配置的也是簡單傢俱，沒什麼電器。本以為喝點開水就好，哪知老婦人一邊叫出家裡的老少，介紹給我認識，一邊端上香濃的奶茶，又拿出一碟又一碟的特色麵點，逐一請我品嚐，如此熱情簡直讓我無所適從。雖然她們一家都是維吾爾族，除了孫子可以流利的說漢語，其他人都只懂簡單的漢語，卻不妨礙她們的熱忱。我們手口並用地聊著家常，不知不覺竟然過了兩個多小時。發現天色已晚，我正準備離開，老婦人及家人又再三挽留，一定要招待一頓豐盛的晚餐，我只能一遍遍地婉拒。臨出門前，老婦人又翻出一件小禮品，硬塞到我的手裡，我也從身上摸索出一樣小飾件作為回禮，這才安心地出發。如此簡單到甚至可說是清貧的一家人，對我展現出的真誠和熱情，讓我不禁沈思，她們對待生活是怎樣的心態？我們之間存在著什麼不同？

迎著餘暉，再次踏上旅程，趕在午夜前到達一座海拔約 3000 米的雪山頂，四周也是雪山環繞，山體表面的皚皚白雪，將整個天空映襯得猶如白晝，景色十分綺麗，但隨後見到的四位牧羊人，卻令絕美的景色瞬間黯然失色。

此地的雪山每年封凍期長達八個月，只有六至九月才能通行，牧羊人也才能帶著羊群來享用水草。午夜的雪山頂部，氣溫低至零下七、八度，四位牧羊人帶著千餘隻羊，臉上掛滿風霜，實際只有三、四十歲的青壯年人，看起來卻像五、六十歲的老人。從他們的口中瞭解到，原來這樣的勞動方式不完全是為了生活，也為了不想丟掉祖輩的傳統，在與大自然的搏擊中，讓他們更加敬畏人生。

這趟西域行，當然有無數美不勝收的風景，但令我記憶深刻的，卻是那些樸實的人，他們的言行、生活方式，為我帶來巨大的衝擊，同時也幫助我不斷思索、修正人生的方向，真是受益良多！



誰共我，醉明月——秋遊辛棄疾故里

遠東新世紀／劉祖亮

「海右此亭古，濟南名士多」，這是杜甫在《陪李北海宴歷下亭》詩中的文句。講到濟南名士，簡直多不勝數，例如：閔子騫、鮑叔牙、曾鞏、李清照、辛棄疾、張養浩、房玄齡、秦瓊……等。其中，我特別喜歡辛棄疾，不僅是因為他豪邁的詞風，更因為他是史上罕見的文武全才。所謂「文武全才」的定義是：文必須流傳千古，武得能治軍禦敵。兩千年來，也就幾個人能稱得上，譬如王陽明、范仲淹、曹操、諸葛亮，以及辛棄疾。既然外派到濟南，而濟南歷城又正是辛棄疾的故鄉，無論如何也要去「劍有殺氣，詞有柔情」的一代詞宗故里好好瞻仰一番。

秋分前一天，適逢星期日，幸運的碰上這一週來難得的好天氣，所以在飽啖午餐、小睡片刻後，便驅車前往城外40餘公里處的辛棄疾紀念館。

紀念館的入口有座石製牌坊，正中央是書法家武中奇寫的「辛棄疾故里」五個大字；牌坊左右則是郭沫若題的對聯，

上聯是「鐵板銅琶，繼東坡高唱大江東去」，下聯為「美芹悲黍，冀南宋莫隨鴻雁南飛」。區區26個字，既點出辛棄疾在文學上的成就足以和北宋蘇軾並肩，也道盡他英雄蓋世卻報國無門的遺憾。

辛棄疾字幼安，號稼軒居士，山東東路濟南府歷城縣四風閭村人（今山東省濟南市歷城區臨港），出生時，濟南已經淪陷於金國之手。由於幼年喪父，辛棄疾由祖父辛贊撫養長大，這位辛贊可說是「身在曹營，心在漢」，儘管擔任金朝的縣官，卻一直謀劃反金事業，經常灌輸辛棄疾抗金復宋的觀念，還兩度令辛棄疾到金國的燕京考察形勢。



西元 1161 年（宋高宗紹興 31 年）夏秋之交，金主完顏亮（註 1）入侵南宋，北方各地抗金義軍風起雲湧，在山東有耿京、開趙等人聚眾起義，辛棄疾也在濟南南部山區聚集約 2,000 人馬，加入耿京的義軍，掌書記一職。

和辛棄疾一起加入義軍的還有一位和尚，名叫義端，是辛棄疾的拜把兄弟。沒想到義端和尚因為受不了軍中勞苦，竟然偷走辛棄疾保管的帥印，準備去金營邀功。由於義端是辛棄疾引薦給耿京，耿京在盛怒之下，欲拿辛棄疾問罪。羞愧難當的辛棄疾當場立下軍令狀，誓言追回帥印，隨即帶了一小队人，連夜追上義端和尚，將其斬於馬下，成功追回了帥印，自此耿京對這位年輕的秀才刮目相看。

辛棄疾勸說耿京和南宋朝廷的正規軍配合，一同抗擊金兵，耿京於是派遣辛棄疾奉表歸宋，宋高宗召見之後，委任辛棄疾承郎務、天平節度使掌書記。西元 1162 年（紹興 32 年閏 2 月），辛棄疾在北歸途中聽到耿京被叛徒張安國殺害的消息，立即親率 50 名騎兵直驅山東，趁夜混入金營（該地駐紮的金兵達 5 萬之眾），活抓正在飲酒作樂的張安國，並押解張安國到建康（今南京）正法。這種深入敵營活抓叛徒的勇氣與膽識，震驚了南宋朝野，此時辛棄疾才 23 歲。

然而，當時的南宋朝廷但求偏安江



南而已，辛棄疾自然不可能受到宋高宗趙構的重用，因此南渡後的辛棄疾，30 餘年間雖然寫了不少關於抗金北伐的建議，深受時人稱頌，例如著名的《美芹十論》、《九議》等，南宋朝廷卻反應冷淡，僅讓他在江西、湖北、湖南等地擔任轉運使、安撫使，負責治理民政、整頓治安。在湖南時，辛棄疾於長沙創建了專事剿寇的飛虎軍，再次展露軍事才華（朱熹稱其「選募既精，器械亦備」），但是在對金國的事務上，他依然插不上手，因為南宋朝廷根本沒有匡復故土的大志，只寄望北方的金國不要再攻打過來，面對這樣的局面，辛棄疾也只能「鬱孤臺下清江水，中間多

少行人淚。西北望長安，可憐無數山」。

雖然有出色的才幹，但山東人豪邁倔強的性格和執著北伐的熱情，卻使辛棄疾難以在南宋官場立足，同時，他「脫北者」的尷尬身份也阻礙了仕途發展；在嘉泰3年（西元1203年）以前，他有不少時間是投閒置散的，也因此產出了大量傳頌後世的詩詞。

嘉泰3年，主張北伐的韓侂胄起用主戰派人士，已經高齡64歲的辛棄疾被任命為紹興知府兼浙東安撫使。次年，宋寧宗召見，加封寶謨閣待制（註2）、提舉佑神觀（註3）。不久後，獲任命鎮江知府，賜金帶。

擔任鎮江知府時，辛棄疾曾登臨北固亭，一方面感慨報國無門的失落，另一方面撫今追昔，寫下傳唱千古的《永遇樂·京口北固亭懷古》：

「千古江山，英雄無覓，孫仲謀處。舞榭歌臺，風流總被雨打風吹去。斜陽草樹，尋常巷陌，人道寄奴曾住。想當年，金戈鐵馬，氣吞萬里如虎。」

元嘉草草，封狼居胥，贏得倉皇北顧。四十三年，望中猶記，烽火揚州路。可堪回首，佛狸祠下，一片神鴉社鼓。憑誰問，廉頗老矣，尚能飯否？」

不久後，因為言官的攻擊，辛棄疾再度去職，直到3年多後的開禧3年（西元1207年），才被起用為樞密都承旨，



只是詔令到時，辛棄疾已病篤，同年9月病逝，享年68歲。

對於辛棄疾的際遇，他的好友陸游寫道：「大材小用古所嘆，管仲蕭何實流亞」，確實是極為中肯的評價。從辛棄疾一生的行事、文章，完全可以感受到他是真誠正直的性情中人。年輕時，殺義端、擒張國安，顯現勇武與膽識；中年時，創建飛虎軍剿匪；任職滁州知州時，招撫流亡、恢復生產，展現了治理能力；及其垂暮，老友朱熹過世（辛棄疾時年61），當時韓侂胄掌權，朱熹的學說被宣佈為「偽學」，許多門生故舊均不敢前往弔唁，辛棄疾不畏禁令，親往祭拜，並寫下留傳千古的悼詞：「所不朽者，垂萬世名，

孰謂公死？凜凜猶生！」何等氣概！真格是「老來忠義氣橫秋，交友當交辛幼安」呀！

只是無論在官場或商戰，像辛棄疾這樣正直、有理念的人實在很難生存。因為守正不阿，他被朝中的小人排擠；因為有所堅持，被只求偏安的皇帝疏遠；由於才華出眾，被庸碌之輩嫉妒，於是他註定只能「醉裡挑燈看劍，夢迴吹角連營」。

一個有才能的人，一生最大的幸福就是遇到知你、信你、用你的人，就像諸葛亮遇到劉玄德、魏徵碰上李世民、王猛受知於苻堅。這種被欣賞、被信任的知遇千載難逢，諸葛亮「鞠躬盡瘁，死而後已」不是他的悲哀，而是他的幸運。

或許是來到紀念館的時間已逾下午三點，遊人已散，遊園的一個多鐘頭中，沒有見到其他遊客。儘管才整修不久，但整體來說，館內還是十分陳舊，窗臺上積滿灰塵，鐵門斑白生鏽，沒什麼文物，只有幾座蠟像與辛棄疾生平的介紹圖畫。比較有看頭的是錄有他著名詩詞的石刻，最有名的墨跡為董其昌所書。李白說：「古

來聖賢皆寂寞，唯有飲者留其名」，看著空盪盪的紀念館，忍不住想，似乎聖賢總逃不過寂寞，無論生前還是死後！

離開時，太陽已西，走在曬滿玉米的鄉間小徑，看著在田埂間騎自行車的長者，以及在夕陽中遛狗的老人，腦中浮起「書咄咄，且休休，一丘一壑也風流」的無奈，心中迴響的是「將軍百戰身名裂，向河梁、回頭萬里，故人長絕」的蕭瑟。唸著、唸著，驀然回首，未見有人在燈火闌珊處，卻見已湮沒在淡淡暮色中的辛棄疾紀念館。



註：

*註1：完顏亮出兵南下前曾寫下：「移兵百萬西湖上，立馬吳山第一峰」的詩句，氣魄雖大，卻在南京城外的采石磯為虞允文所敗。

*註2：宋朝皇帝的文化水平都不錯，繼位的皇帝會用一棟建築物來收藏先帝的丹青、詩詞、鈐制等。寶謨閣收藏的是南宋光宗的文物，類似的建築還有：寶章閣、龍圖閣、天章閣、寶文閣、顯謨閣……等。閣內設有學士、直學士、待制等官職，鼎鼎大名的包青天（包拯）亦曾任職龍圖閣大學士。

*註3：掌管佑神觀是宋朝的一種虛職，表面上負責某座祠觀，實際上僅享受待遇卻沒有具體任務。

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

- 關於東聯化學的轉型發展，下列敘述何者為是？【封面故事】
 - 將研發能量聚焦在環氧丙烷 PO 及其進一步加工之聚醚多元醇
 - 為跳脫大宗石化品獲利易受景氣影響，致力於環氧乙烷衍生物的下游研發
 - 打造專案型特化團隊，建立線上資訊整合管理平臺，強化單位橫向溝通
 - 以上皆是
- 下列何者為遠東新世紀在今年 TITAS 展出之商品？【封面故事】
 - TOPGREEN® Membrane
 - FENC® TOPGREEN® Bio3-PET HTY 第三代生物質工業絲
 - 海洋回收紗解決方案
 - 以上皆是
- 關於「自律神經」之敘述，下列何者為非？【生活情報・保健網】
 - 自律神經系統分為交感神經與副交感神經，負責協調身體許多器官
 - 心理因素不會造成自律神經失調
 - 許多神經系統疾病中，都可能併發自律神經功能的缺損
 - 懷疑有自律神經失調，可先詢問家庭醫學科醫師，進行初步評估或轉介
- 關於勞保生育給付之敘述，下列何者為非？【生活情報・臺灣地區法律網】
 - 男性被保險人的配偶也可以請領生育給付
 - 生育給付的請求權從產後開始起算 5 年
 - 就算未婚生子，女性被保險人還是可以請領生育給付
 - 被保險人可自行於網路申請生育給付

參加辦法

請剪下 351 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）與遠東 Sogo 百貨提供的「都會經典提袋組」（5 份）。編輯室將於次月月刊中公佈得獎名單。



遠東人月刊 351 期有獎徵答

姓名：
單位：
聯絡地址：

答案：1. () 2. ()
3. () 4. ()

350 期有獎徵答得獎名單揭曉

單位	姓名	單位	姓名	單位	姓名
亞東石化	林*文	亞泥中國	周*婷	遠東商銀	蔡*興
遠傳電信	黃*宜	遠東巨城購物中心	蔡*齡	亞東石化	陳*浩
遠東百貨	李*心	遠東新世紀	陳*淇	亞東醫院	黃*瑜
亞東綠材	李*鐘	亞東技術學院	柳*偉	元智大學	林*芳
亞東醫院	孫*蕙	遠東新世紀	詹*輝	遠通電收	杜*潔

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！





➡ 遠東巨城購物中心在李靜芳董事長（後排右二）、徐元智先生紀念基金會黃茂德執行長（後排右三）共同主持下，熱鬧舉行「行動綠方舟啟動記者會」，並邀請 200 位幼兒園小朋友開心合影。



➡ 亞東技術學院在黃茂全校長（第二排右三）主持下，舉行「基礎醫學實驗室」揭牌儀式，正式啟動醫護科技工程人才培育計畫。



➡ 豫章工商餐飲科榮獲第二屆金山甘藷創意烘焙競賽第一名，由馬玉蘭校長（右二）帶領師生共同領獎。



➡ 香格里拉臺北遠東飯店與《Marie Claire 美麗佳人國際中文版》攜手舉辦第二屆「決戰禮服伸展臺——我的完美婚紗在哪裡」，最終由林尚瑞設計師以《阿芙蘿黛蒂的祝福》作品奪冠。



➡ 新竹大遠百帶領同仁及顧客前往愛恆啟能中心附設愛恆樂活園，化身公益農夫，協助慢飛兒孩童們共同栽種。



點金雙Pay 方便加倍



HAPPY GO Pay超給利!

2019/10/17~2019/12/31

十足消費10倍回饋

百貨滿額贈



單筆消費\$2,000 贈200點

單筆消費\$5,000 贈500點

每卡每日限贈乙次，限擇一門檔兌換

適用通路：全台遠東百貨、遠東SOGO百貨、遠東巨城購物中心、TheMall遠企購物中心、city'super

愛買量販滿額贈



單筆消費\$500 贈50點

每卡每日限贈乙次



僅限玉山幸運PLUS鈔金卡

綁定禮 贈50點

每卡限贈乙次

會員日禮 贈50點

每卡每週六限回饋乙次

App 累點禮 | 首次下載HAPPY GO App並以App內條碼消費累點贈150點



App下載



活動詳情

謹慎理財 信用無價

活動注意事項：

1. 本活動皆需使用HAPPY GO Pay進行綁卡及刷卡消費累點方可符合資格。
2. 本活動參與銀行/信用卡及回饋方式以活動公告為主。
3. 本活動需有參與HAPPY GO累點之店櫃適用，累點參與櫃位以各店公告為主。